Humber and North Yorkshire
Health and Care Partnership

Local Maternity and Neonatal System

A guide to pregnancy

مقامی زچگی اور نوزائیدہ نظام

حمل کے لیے ایک گائیڈ

زچگی کی دیکھ بھال فراہم کرتا ہے — بشمول قبل از پیدائش، پیدائش، اور بعد از پیدائش کی NHS دیکھ بھال — ان خواتین کو مفت فراہم کرتا ہے جو درج ذیل زمروں میں آتی ہیں:

برطانیہ میں عام طور پر رہائشی: ایک شخص کو برطانیہ کے اندر قانونی طور پر، رضاکارانہ طور پر اور آباد ہونے کے مقصد کے ساتھ رہنے کی ضرورت ہے۔

کے شہری کسی دوسری یورپی ریاست کے ذریعے بیمہ شدہ۔ EEA

الزامات سے مستثنیٰ افراد: بشمول پناہ گزین، پناہ کے متلاشی، کم از کم 12 مہینوں کے قانونی رہائشی، برطانیہ کی ایک تنظیم کے ذریعہ ملازمت کرنے والے کارکنان، اور خود روزگار افراد۔

The NHS provides maternity care — including antenatal, birth, and postnatal care — free of charge to women who fall within the following categories:

Ordinarily resident in the UK: requires a person to live within the UK lawfully, voluntarily, and with the purpose of settling.

EEA nationals insured by another European state.

Those exempt from charges: including refugees, asylum seekers, legal residents for at least 12 months, workers employed by a UK organization, and self-employed persons.

To book for maternity care please contact:

زچگی کی دیکھ بھال کے لیے بک کروانے کے لیے رابطہ کریں:
براہ کرم 01482 605304 ٹیکسٹ 07825 280822 پر براہ راست رسائی والی دائیوں سے رابطہ کریں یا ای میل کریں۔ وہ دائی سے ملنے کے لیے آپ کی hyp-tr.direct.access@nhs.net پر پہلی ملاقات کا بندوبست کریں گے۔
گریمزبی کی ڈیانا شہزادی آف ویلز ہسپتال
براہ کرم نارتھ ایسٹ لنکن شائر مڈوائفری اڈے کو 03033 305232 پر یا لاؤتھ ہسپتال 01507 631210 کے لیے کال کریں۔
سکنتھورپ جنرل ہسپتال اور گول اور ڈسٹرکٹ ہسپتال
براہ کرم مناسب مڈوائفری بیس کو کال کریں جیسا کہ ذیل میں تفصیل ہے۔
بریگ - 03033 30686، بارٹن/ونٹرٹن - 01652 6600520، Goole - 03033 304079
کاٹیج بیک - 03033 303295، آئل ٹیم - 01724 712925۔
یارک ہسپتال اور سکاربورو جنرل ہسپتال
براہ کرم BadgerNotes کے ذریعے سیلف ریفرل کے عمل تک رسائی حاصل کریں۔

Hull Women and Children's Hospital

Please contact the direct access midwives on 01482 605304 text 07825 280822 or email hyp-tr.direct.access@nhs.net. They will arrange your first appointment to see a midwife**.**

Grimsby's Diana Princess of Wales Hospital

Please call the North East Lincolnshire midwifery base on 03033 305232 or for Louth Hospital 01507 631210.

Scunthorpe General Hospital and Goole and District Hospital

Please call the appropriate midwifery base as detailed below.

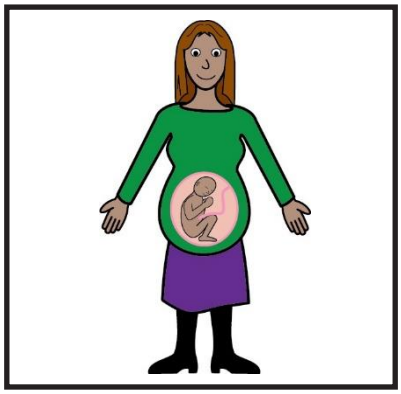
Goole - 03033 304079, Brigg - 03033 30686, Barton/Winterton - 01652 6600520, Cottage Beck - 03033 303295, Isle Team - 01724 712925.

York Hospital and Scarborough General Hospitals

Please access the self-referral process through BadgerNotes.

If you do not speak English you may need to have someone with you to help with a telephone call, the person you have called will call you back with an interpreter.

اگر آپ انگریزی نہیں بولتے ہیں تو آپ کو ٹیلیفون کال میں مدد کے لیے اپنے ساتھ کسی کو رکھنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، جس شخص نے آپ کو کال کی ہے وہ آپ کو ایک مترجم کے ساتھ واپس کال کرے گا۔



When you are pregnant you will have regular appointments with a midwife. It is advisable to have your first appointment before 12 weeks.

جب آپ حاملہ ہوں گی تو آپ کی دائی کے ساتھ باقاعدہ ملاقاتیں ہوں گی۔ یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ اپنی پہلی ملاقات 12 ہفتوں سے پہلے کر لیں



A midwife cares for women and their families during pregnancy, birth and after the birth.

ایک دایہ حمل، پیدائش اور پیدائش کے بعد خواتین اور ان کے خاندانوں کی دیکھ بھال کرتی ہے۔



Some women also need to see a doctor as well as a midwife, when they are pregnant.

Your midwife will arrange this.

جب وہ حاملہ ہوتی ہیں تو کچھ خواتین کو ڈاکٹر کے ساتھ ساتھ دائی کو بھی دیکھنا پڑتا ہے۔آپ کی دایہ اس کا انتظام کرے گی



Your midwife appointments might be at a Doctors surgery, a Children's Centre or another clinic.

آپ کی مڈوائف کی تقرری ڈاکٹروں کی سرجری، بچوں کے مرکز یا کسی اور کلینک میں ہو سکتی ہے۔



My Midwife's name is:

میری مڈوائف کا نام ہے



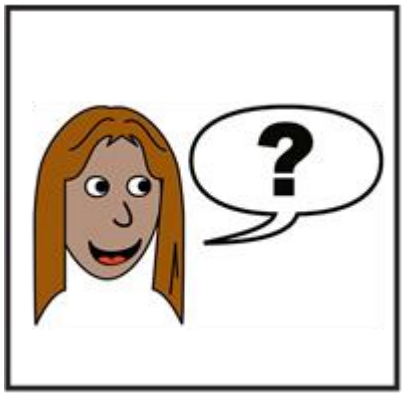
Telephone number:

ٹیلی فون نمبر:



My clinic is:

میرا کلینک ہے:



At the first appointment, your midwife will give you your maternity notes. You will take these notes to every appointment during your pregnancy.

The midwife will make you an appointment for an ultrasound scan at this appointment.

پہلی ملاقات پر، آپ کی دایہ آپ کو زچگی کے نوٹس دے گی۔ آپ یہ نوٹ اپنے حمل کے دوران ہر ملاقات میں لے جائیں گے۔
اس ملاقات پر دائی آپ کو الٹراساؤنڈ اسکین کے لیے اپوائنٹمنٹ دے گی۔



You can bring a friend or relative with you to the appointments. The midwife will use an interpreter if you do not speak English.

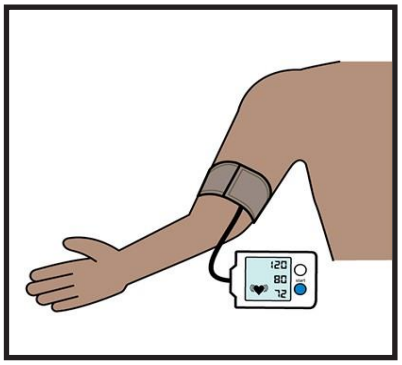
آپ ملاقاتوں میں اپنے ساتھ کسی دوست یا رشتہ دار کو لا سکتے ہیں۔ اگر آپ انگریزی نہیں بولتے ہیں تو دائی مترجم کا استعمال کرے گی۔



If you're expecting your first child, you'll have up to 10 antenatal appointments.

If you have had a baby before, you will have around 7 appointments, but sometimes you may have more – for example, if you develop a medical condition.

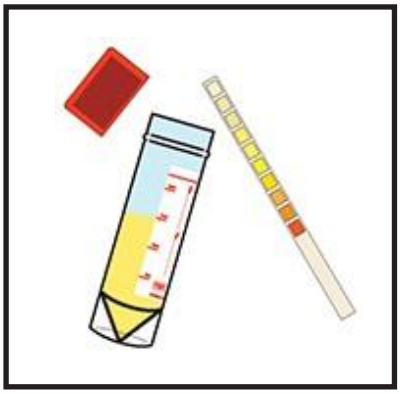
اگر آپ اپنے پہلے بچے کی توقع کر رہے ہیں، تو آپ کو 10 قبل از پیدائش ملاقاتیں ہوں گی۔
اگر آپ کو پہلے بچہ ہوا ہے، تو آپ کے پاس تقریباً 7 ملاقاتیں ہوں گی، لیکن بعض اوقات آپ کے پاس زیادہ بھی ہو سکتے ہیں - مثال کے طور پر، اگر آپ کو کوئی طبی حالت ہے۔



Every time you see your midwife they will:

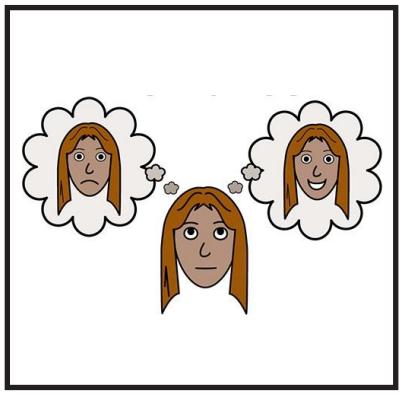
Take your blood pressure.

جب بھی آپ اپنی دایہ کو دیکھیں گے وہ کریں گی:
اپنا بلڈ پریشر لے لو۔



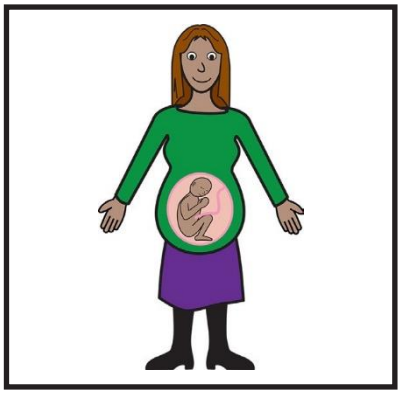
Test your urine.

اپنے پیشاب کی جانچ کریں۔



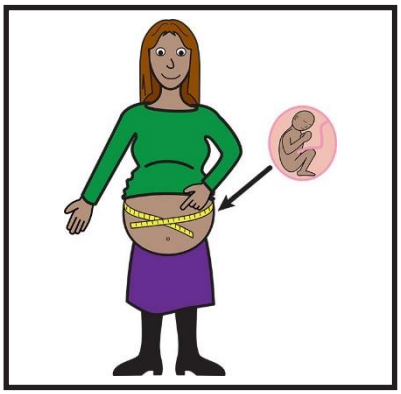
Talk to you about how you are feeling emotionally and can refer you for extra support.

آپ سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ جذباتی طور پر کیسا محسوس کر رہے ہیں اور اضافی مدد کے لیے آپ سے رجوع کر سکتے ہیں۔



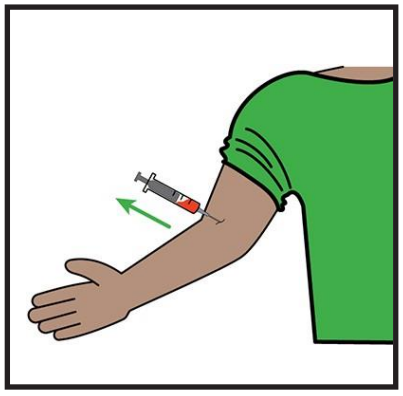
Talk to you about your baby's movements.

اپنے بچے کی حرکات کے بارے میں آپ سے بات کریں۔



As your baby grows, your midwife will measure your bump with a tape measure and plot your baby's growth in your maternity notes.

جیسے جیسے آپ کا بچہ بڑا ہوتا ہے، آپ کی دایہ آپ کے ٹکرانے کی پیمائش ٹیپ کی پیمائش سے کرے گی اور آپ کے زچگی کے نوٹوں میں آپ کے بچے کی نشوونما کا منصوبہ بنائے گی۔



Your midwife will offer you some blood tests at the first appointment and at the 28 week appointment. These check for your blood group, an iron count and infection screen.

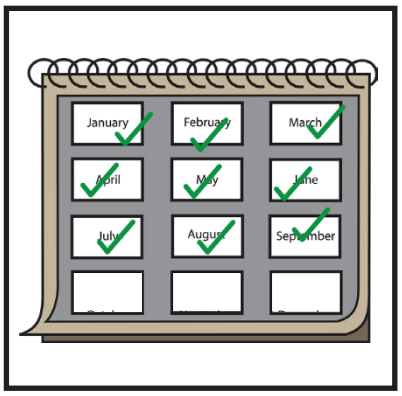
آپ کی مڈوائف آپ کو پہلی ملاقات اور 28 ہفتے کی ملاقات پر خون کے کچھ ٹیسٹ کرائے گی۔ یہ آپ کے بلڈ گروپ، آئرن کی گنتی اور انفیکشن اسکرین کی جانچ کرتے ہیں۔



Scans are done at the hospital. These are routinely performed at approximately 12 weeks and 20 weeks.

Some women will need extra scans.

اسکین ہسپتال میں کیے جاتے ہیں۔ یہ معمول کے مطابق تقریباً 12 ہفتوں اور 20 ہفتوں میں کیے جاتے ہیں۔
کچھ خواتین کو اضافی اسکینوں کی ضرورت ہوگی۔



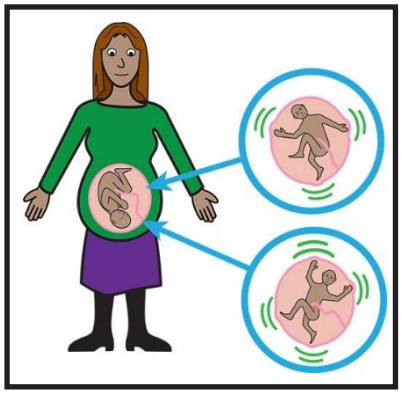
Pregnancy lasts 9 months or 40 weeks.

حمل 9 ماہ یا 40 ہفتوں تک رہتا ہے۔



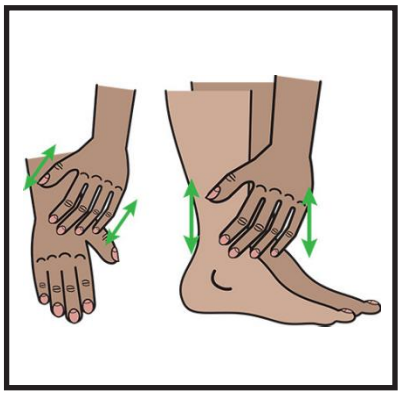
Call a midwife on:
York Maternity Triage - 01904 726869
Scarborough Maternity Triage - 01723 236869
if you find any of the following:

ایک دائی کو کال کریں:
.....
.....
اگر آپ کو درج ذیل میں سے کوئی ملتا ہے:



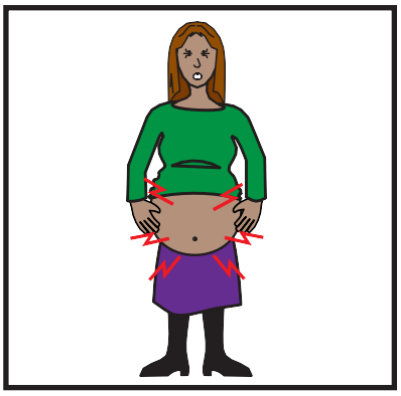
Change in baby's movements.

بچے کی حرکات میں تبدیلی۔



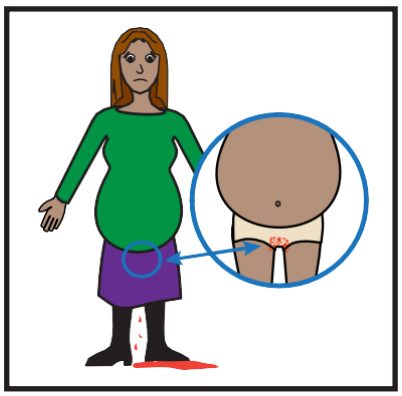
Itching hands or feet.

ہاتھوں یا پیروں میں خارش۔



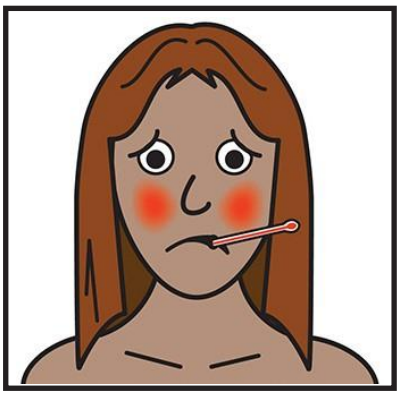
Contractions or pain in the stomach which is getting worse.

پیٹ میں سنکچن یا درد جو بدتر ہو رہا ہے



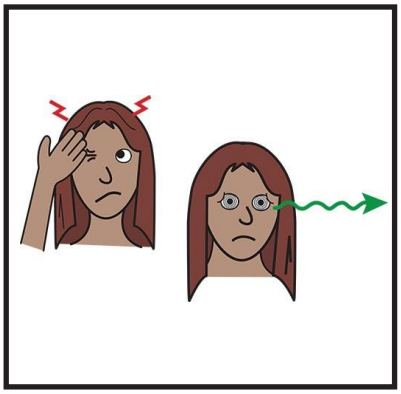
Spotting or bleeding.

دھبے یا خون بہنا۔



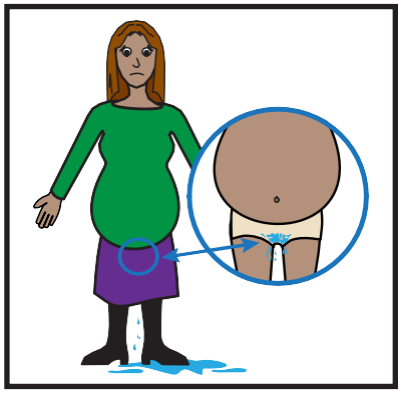
High temperature.

اعلی درجہ حرارت.



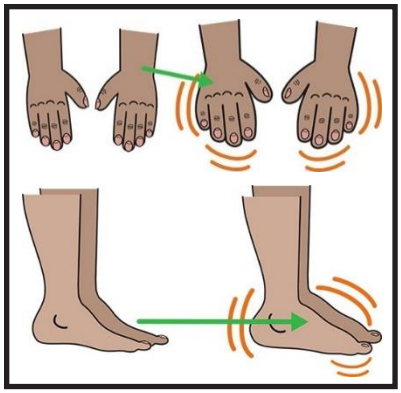
Severe headache or blurred vision.

شدید سر درد یا بصارت کا دھندلا پن۔



Leaking fluid.

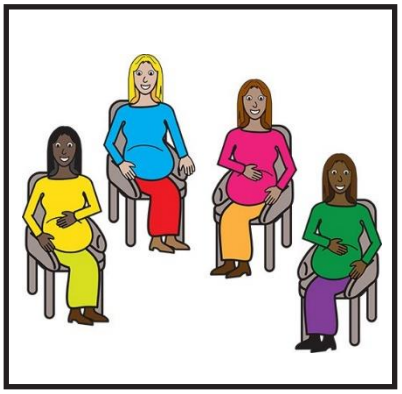
لیک ہونے والا سیال۔



Swollen hands or feet.

This can be normal if you do not have any other symptoms, but if you are worried, please contact your hospital.

ہاتھ یا پاؤں میں سوجن۔
اگر آپ کو کوئی دوسری علامات نہ ہوں تو یہ معمول کی بات ہو سکتی ہے، لیکن اگر آپ پریشان ہیں، تو براہ کرم اپنے ہسپتال سے رابطہ کریں۔



It is good to go to some classes to learn about what is happening to your body and to learn about your baby.

آپ کے جسم کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اور اپنے بچے کے بارے میں جاننے کے لیے کچھ کلاسوں میں جانا اچھا ہے۔

NHS زچگی کی دیکھ بھال فراہم کرتا ہے — بشمول قبل از پیدائش، پیدائش، اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال — ان خواتین کو مفت فراہم کرتا ہے جو درج ذیل زمروں میں آتی ہیں:

برطانیہ میں عام طور پر رہائشی: ایک شخص کو برطانیہ کے اندر قانونی طور پر، رضاکارانہ طور پر اور آباد ہونے کے مقصد کے ساتھ رہنے کی ضرورت ہے۔

EEA کے شہری کسی دوسری یورپی ریاست کے ذریعے بیمہ کرائے گئے ہیں۔

الزامات سے مستثنیٰ افراد: بشمول پناہ گزین، پناہ کے متلاشی، کم از کم 12 مہینوں کے قانونی رہائشی، برطانیہ کی ایک تنظیم کے ذریعے ملازمت کرنے والے کارکنان، اور خود روزگار افراد۔

The NHS provides maternity care — including antenatal, birth, and postnatal care — free of charge to women who fall within the following categories:

Ordinarily resident in the UK: requires a person to live within the UK lawfully, voluntarily, and with the purpose of settling.
EEA nationals insured by another European state.

Those exempt from charges: including refugees, asylum seekers, legal residents for at least 12 months, workers employed by a UK organisation, and self-employed persons.



LMNS کے پاس Ask the Midwife سروس ہے جو سوشل میڈیا پر یا hny.lms@nhs.net پر ای میل کے ذریعے چلائی جاتی ہے۔ مزید جاننے کے لیے براہ کرم یہاں جائیں: https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/support1/ask-a-midwife/

مزید معلومات https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/ تک رسائی حاصل کریں کے لیے ان لوگوں کی مدد کے لیے جو بچے پیدا کرنے کا سوچ رہے ہیں، جو پہلے سے حاملہ ہیں یا جن کے ہاں حال ہی میں بچہ ہوا ہے۔

The LMNS has an Ask the Midwife service which is run over social media or by emailing hny.lms@nhs.net. To find out more please go to: https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/support1/ask-a-midwife/

Access https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/ for more information to support people who are thinking of having children, who are already pregnant or who have recently had a baby.