

## ایک نئے ملک میں بچہ پیدا کرنا

کینیڈا میں نئی آنے والی خواتین  
اور ان کے خاندانوں کیلئے ایک رہنما کتابچہ

### حصہ 1 - وہ مدد حاصل کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے

آپ حاملہ ہیں۔ مبارک ہو!

یہ کتابچہ آپ کو کینیڈا میں بچہ پیدا کرنے کے موضوع پر مزید معلومات حاصل کرنے میں مدد فراہم کرے گا۔ ممکن ہے یہاں کے طور طریقے اس ملک کے طریقوں سے مختلف ہوں جہاں سے آپ آئی ہیں۔ یہ کتابچہ خاص طور پر اونٹاریو کے طریقہ کار کے بارے میں ہے۔

اس کتابچے کے 4 حصے ہیں۔ یہ حصہ 4 حصوں میں سے حصہ نمبر 1 ہے۔ تمام حصے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر سے حاصل کئے جاسکتے ہیں [www.beststart.org/resources/rep\\_health](http://www.beststart.org/resources/rep_health).

اس بات کو یقینی بنائیں کہ جن معلومات کی آپ کو ضرورت ہے آپ کو ان تک رسائی حاصل ہے۔

• **حصہ 1: وہ تمام مدد حاصل کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے**

• **حصہ 2: حمل کے دوران صحت کی نگہداشت کا ایسا مرکز تلاش کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے**

• **حصہ 3: اپنے بچے کی پیدائش کی تیاری کرنا**

• **حصہ 4: آپ کے بچے کی پیدائش**

**best start  
meilleur départ**

by/par health nexUS santé



ہو سکتا ہے آپ کو دوران حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد مدد کی ضرورت ہو۔ ممکن ہے اپنے آبائی ملک میں آپ کے گھر والے اور دوست آپ کی مدد کرتے۔

ہو سکتا ہے کینیڈا میں آپ کے اتنے رشتہ دار اور دوست نہ ہوں، مگر جس مدد کی آپ کو ضرورت ہے اسے حاصل کرنے کے اور بہت سے ذرائع موجود ہیں۔

### آپ کا ساتھی

اگر آپ کا شوہر یا ساتھی پاس ہے، تو وہ دوران حمل آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور آپ کے بچے کا خیال رکھنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ اس صورت میں اور بھی زیادہ ضروری ہے اگر آپ کی مدد کے لئے اور کوئی رشتہ دار موجود نہیں۔ بہتر ہوگا کہ وہ حاملہ عورتوں کے لئے فراہم خدمات کے بارے میں جان لیں کہ کہیں آپ کو یا آپ کے بچے کو ان خدمات کے استعمال کی ضرورت ہی نہ پیش آجائے۔ وہ بھی بچے کا خیال رکھنا سیکھ سکتے ہیں تاکہ آپ کو کچھ آرام مل سکے۔ اس سے انہیں بچے کے ساتھ واقف ہونے میں مدد ملے گی۔

ایسے بہت سے طریقے ہیں جن سے شوہر اور ساتھی بچے کے معاملے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ان میں ڈائپر بدلنا، بچے کو اٹھانا، اور بچے کے ساتھ کھیلنا شامل ہیں۔ وہ کھانا بنا کر، سودا لاکر، یا گھر کے کام کر کے بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ بچے کی پیدائش سے پہلے آپ اس پر بات چیت کر سکتے ہیں کہ آپ دونوں اپنے بچے کا خیال رکھنے کے لیے کیا کیا کریں گے۔



## صحت عامہ کے یونٹ

اونٹاریو کے تمام علاقوں کو پبلک ہیلتھ یونٹس سے خدمات پہنچائی جاتی ہیں۔ وہ بہت سے ایسے پروگرام اور خدمات مہیا کرتے ہیں جو عورتوں اور ان کے گھر والوں کی مدد کرتے ہیں کہ حمل اور نوزائیدہ بچے، دونوں صحت مند ہوں۔ اپنے علاقے کے پبلک ہیلتھ یونٹ کا پتہ لگانے کے لیے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں [apps.publichealthontario.ca/PHULocator](http://apps.publichealthontario.ca/PHULocator) اور اپنا پوسٹل کوڈ یا شہر کا نام ڈالیں۔ آپ انفو لائن کو مندرجہ ذیل نمبر پر بھی کال کر سکتے ہیں 1-866-532-3161

### آپ کی زندگی میں شامل دیگر افراد

- بچے کی پیدائش کے بعد اچھا ہے کہ آپ کے پاس مدد کے لئے بہت سے لوگ ہوں۔ ہو سکتا ہے آپ کے خاندان کے کچھ افراد نزدیک رہتے ہوں جن سے آپ کو مدد مل سکے۔
- اگر آپ اپنے علاقے میں زیادہ لوگوں کو نہیں جانتیں، تو کوشش کریں کہ حمل کے دوران کچھ لوگوں سے ملیں۔ خاص طور پر بڑے شہروں میں بہت سے ثقافتی گروپ موجود ہیں۔ ثقافتی تنظیموں کی فہرست حاصل کرنے کے لیے، اونٹاریو کونسل آف ایجنسیز سرونگ امیگرنٹس سے رابطہ کریں (صفحہ نمبر 5 دیکھیں)۔
- اونٹاریو کے پروگراموں میں کینیڈین پری نیٹل نیوٹریشن پروگرام (Canadian Prenatal Nutrition Program)، ہیلتھی بے بیز، ہیلتھی چلڈرن پروگرام (Healthy Babies Healthy Children program)، اور اونٹاریو ارلی میٹرز سنٹرز (Ontario Early Years Centres) شامل ہیں۔ ان پروگراموں میں کام کرنے والے لوگ آپ کے علاقے میں وہ خدمات تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں جن کی آپ کو ضرورت ہے۔ ان پروگراموں کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لیے اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے رابطہ کریں اور کہیں کہ آپ نے کسی نرس سے بات کرنی ہے (اوپر دیئے گئے ٹیکسٹ باکس میں دیکھیں)۔
- یہ بہت مفید ہوگا کہ ایسے لوگوں سے دوستی کی جائے جو لمبے عرصے سے کینیڈا میں رہ رہے ہیں۔ وہ مقامی طور طریقے سمجھنے میں آپ کی زیادہ مدد کر سکتے ہیں۔ آپ 'ڈراپ ان' پروگراموں میں دیگر والدین اور حاملہ عورتوں سے ملاقات کر سکتے ہیں۔
- زیادہ تر ہسپتالوں میں سماجی کارکن موجود ہوتے ہیں جو آپ کی آپ کے اپنے علاقے میں خدمات کی تلاش میں مدد کر سکتے ہیں۔ آپ کے صحت کی خدمات فراہم کرنے والے آپ کو ایسے کارکن سے رابطے کی معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔
- جب کبھی بھی ضرورت ہو مدد حاصل کریں، چاہے آپ کا دل صرف کسی سے بات کرنے کو ہی کیوں نہ چاہ رہا ہو۔ آپ تنہا نہیں ہیں!



اے ہیلتھی سٹارٹ فار بے بی اینڈ می (A Healthy Start for Baby and Me) یعنی میرے اور میرے بچے کے لئے ایک صحت مند آغاز، نامی کتاب آپ کو حاملہ ہونے سے پہلے کی صحت، حمل کے دوران صحت، اور صحت مند طریقے سے بچہ پیدا کرنے کے بارے میں تفصیلات فراہم کرے گی۔ ممکن ہے آپ کو یہ کتاب اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے مل جائے یا آپ اس کو مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر سکتی ہیں [www.beststart.org/resources/rep\\_health](http://www.beststart.org/resources/rep_health)

## زبان کے بارے میں کیا خیال ہے؟

- اگر آپ انگریزی یا فرانسیسی زبان نہیں بولتے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو بعض خدمات کے استعمال میں مشکل پیش آئے۔
- بعض جگہوں پر، جیسے کہ بڑے ہسپتالوں یا ملٹی کلچرل مراکز میں ترجمان موجود ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ یہ خدمت مفت فراہم کی جاتی ہے۔ ان سے پوچھیں کہ آیا وہ یہ خدمت فراہم کرتے ہیں یا نہیں اور کیا اس کی کوئی فیس ادا کرنی ہوگی۔
- اگر آپ کی زبان بولنے والے ترجمان کام نہیں کر رہے، تو ہو سکتا ہے آپ کسی ایسے دوست یا گھر کے فرد کے ساتھ ملے شدہ ملاقاتوں پر جانا پسند کریں جن کے ساتھ آپ بلا جھجک بات کر سکیں۔ وہ صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے فرد سے بات کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو صحت کا کوئی مسئلہ ہو یا آپ بیمار ہوں تو آپ ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو کو (1-866-797-0000) پر کال کر کے ترجمان کا پوچھ سکتی ہیں جو آپ کی کسی نرس سے بات کرنے میں مدد کرے۔ اس خدمت کو استعمال کرنے کے لیے آپ کو اونٹاریو ہیلتھ کارڈ یا انشورنس کی ضرورت نہیں۔ یہ مفت ہے۔
- زیادہ تر سیٹلمینٹ ایجنسیاں ترجمانی میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ مزید معلومات اور مقامی رابطے تلاش کرنے کے لئے، مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں [www.settlement.org](http://www.settlement.org)، اور “Services Near Me” کے تحت دیکھیں۔



## حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد کی اہم خدمات

- **211 کیونٹی انفورمیشن سینٹرز**۔ اونٹاریو کے بڑے مراکز میں آپ 1-1-2 کے فون نمبر سے کیونٹی، معاشرتی، صحت اور دیگر حکومت سے ملنے والی خدمات حاصل کرنے میں مدد لے سکتے ہیں۔ اس خدمت کو استعمال کرنے کی کوئی فیس نہیں ہے۔ ویب سائٹ [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) پر اونٹاریو کی ایسی کیونٹیوں کی فہرست موجود ہے جو یہ خدمت پیش کرتی ہیں۔ یا آپ محض اپنے فون پر 1-1-2 ڈائل کر کے یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ آیا آپ کو اس خدمت سے منسلک کیا جائے گا۔
- **911 ایمرجنسی سروس**۔ اگر آپ کسی ایسی ہنگامی صورت حال میں مبتلا ہیں جس میں جان کا خطرہ ہے تو لہمبولینس، پولیس یا فائر فائٹرز بلائے کے لیے، 1-1-9 پر کال کریں۔ یہ خدمت بہت سی زبانوں میں دستیاب ہے۔
- **اسالٹڈ ویمینز ہیلپ لائن (Assaulted Women's Help Line)**۔ یہ مفت خدمت دن کے 24 گھنٹے ایسی عورتوں کے لئے کھلی رہتی ہے جو جذباتی یا جسمانی تشدد کا شکار ہیں۔ یہاں اپنا نام وغیرہ بتانا ضروری نہیں اور آپکی بات راز میں رکھی جاتی ہے۔ یہ 150 زبانوں میں خدمت فراہم کرتے ہیں۔ (www.awhl.org ; 1-866-863-0511)
- **ایسوسی ایشن آف اونٹاریو مڈوائوز (Association of Ontario Midwives)**۔ انکی ویب سائٹ وضاحت کرتی ہے کہ دائی کیا کردار ادا کرتی ہے اور یہ آپکی اپنے علاقے میں دائی کی تلاش میں مدد کرتی ہے۔ (www.aom.on.ca ; 1-866-418-3773)
- **سیٹرن شپ اینڈ امیگریشن کینیڈا (Citizenship and Immigration Canada)**۔ وفاقی حکومت کا یہ شعبہ ان کی مدد کرتا ہے جو کینیڈا میں رہنا چاہتے ہیں اور جو نئے نئے کینیڈا آئے ہیں۔ ان کی خدمات میں امیگریشن، سیٹرن شپ لینے کے لئے رجسٹر کرنا، اور لیگنڈ انسٹرکشن فار نیو کمرز ٹو کینیڈا [Language Instruction for Newcomers to Canada (LINC)] شامل ہیں۔ (www.cic.gc.ca ; 1-888-242-2100)
- **کیونٹی ہیلتھ سینٹرز (Community Health Centres)**۔ اونٹاریو کے بہت سے حصوں میں کیونٹی ہیلتھ سینٹرز یعنی کیونٹی کی صحت کے مراکز موجود ہیں۔ یہ عموماً صحت کا خیال رکھنے والی اور اچھی صحت کو فروغ دینے والی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ اس کے عملے میں ڈاکٹر، نرس پریکٹیشنرز (nurse practitioners)، نرسیں، سماجی کارکن، اچھی صحت کو فروغ دینے والے، اور صحت سے متعلق دیگر ماہرین شامل ہیں۔ یہ خدمت مفت ہے مگر اگر آپ کے پاس اونٹاریو ہیلتھ کارڈ یا نجی/پرائیویٹ ہیلتھ انشورنس (private health insurance) نہیں ہے تو آپ کو ٹیسٹ کرانے کے پیسے ادا کرنا ہوں گے۔ آپ کو یہ پتہ کرنا پڑے گا کہ آیا آپ کسی ایسے علاقے میں رہتی ہیں کہ نہیں جہاں یہ خدمت فراہم کی جاتی ہے، کیونکہ یہ صرف انہی کو خدمت مہیا کرتے ہیں جو لوگ انکے علاقے میں رہتے ہوں۔ کیونٹی ہیلتھ سینٹرز کی فہرست مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر موجود ہے۔ (www.ontariochc.org)
- **مدرسک (Motherisk)**۔ یہ (ٹورانٹو میں) ہاسپٹل فار سیک چلڈرن (Hospital for Sick Children) کا پروگرام ہے۔ یہ مفت خدمت، حاملہ یا اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے دواؤں، مصنوعات، اور ماحولیاتی عناصر کے محفوظ ہونے پر توجہ دیتی ہے۔ (1-877-327-4636) (www.motherisk.org ; 4636)
- **اونٹاریو کونسل آف ایجنسیز سروسنگ امیگرٹس (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants)**۔ اس غیر منافع بخش تنظیم کے ممبران میں بہت سے گروپ شامل ہیں جو مختلف قومیتوں اور تہذیبوں کے نمائندہ ہیں۔ (www.ocasi.org ; 416-322-4950)
- **اونٹاریو ارلی یئرز سینٹرز (Ontario Early Years Centres)**۔ یہ ایسی جگہ ہے جہاں والدین اور بچوں کا خیال رکھنے والے اپنے بچوں کے ساتھ مختلف پروگراموں اور سرگرمیوں میں شامل ہو سکتے ہیں۔ ماہرین، دوسرے والدین، اور کیونٹی میں بچوں کا خیال رکھنے والوں سے باتیں کر کے والدین اپنے سوالوں کے جوابات لے سکتے ہیں۔ اپنا نزدیک ترین اونٹاریو ارلی یئرز سینٹر تلاش کرنے کے لیے 1-866-821-7770 پر کال کریں۔ یہ ایک مفت خدمت ہے۔ (www.ontario.ca/earlyyears)

• **اونٹاریو ہیومن رائٹس کمیشن (Ontario Human Rights Commission)**۔ یہ تنظیم انسانی حقوق سے متعلق، اونٹاریو میں ہیومن رائٹس کوڈ کا نفاذ کرتی ہے، جو اونٹاریو میں لوگوں کو امتیازی سلوک کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔  
(www.ohrc.on.ca ; 1-800-387-9080)

• **اونٹاریو ایمگریشن (Ontario Immigration)**۔ حکومت اونٹاریو کی ایک ویب سائٹ جو اونٹاریو کے مکنہ اور نئے ایمگریشن کے لیے بنی ہے۔  
(www.ontarioimmigration.ca)

• **پبلک ہیلتھ (Public Health)**۔ اونٹاریو کے تمام حصوں میں پبلک ہیلتھ یونٹ سے خدمت پہنچائی جاتی ہے۔ یہ ایسے بہت سے پروگرام اور خدمات فراہم کرتے ہیں جو عورتوں اور انکے گھر والوں کی مدد کرتے ہیں تاکہ انکے حمل اور انکے بچے صحت مند ہوں۔ پبلک ہیلتھ نرسیں اور گھر آنے والی ہوم وزیٹرز (Home Visitors) آپکو مشورہ فراہم کریں گے اور وہ خدمات تلاش کرنے میں مدد کریں گی جن کی آپ کو ضرورت ہے۔ آپ ان سے پوچھ سکتے ہیں کہ آیا آپکے علاقے میں کوئی کینیڈین پری نینٹل نیوٹریشن پروگرام (Canadian Prenatal Nutrition Program) موجود ہے۔ انکی زیادہ تر خدمات مفت ہیں، مگر ہو سکتا ہے کچھ خدمات کے لیے پیسے ادا کرنا پڑیں، جیسے پری نینٹل (prenatal) کلاسوں کیلئے۔ بعض دفعہ کم آمدنی والی عورتوں کے لیے پری نینٹل کلاسوں کی فیس نہیں ہوتی۔  
(www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)

• **سروس کینیڈا (Service Canada)**۔ سروس کینیڈا حکومت کینیڈا کی تمام خدمات کی مرکزی خدمت ہے۔  
(1-800-O-Canada; 1-800-622-6232; www.servicecanada.gc.ca)

• **سروس اونٹاریو (Service Ontario)**۔ سروس اونٹاریو حکومت اونٹاریو کی تمام خدمات کی مرکزی خدمت ہے۔  
(1-800-267-8097; www.serviceontario.ca)

• **Settlement.org**۔ یہ ویب سائٹ اونٹاریو کونسل آف ایجنسیز سرونک ایمگرنٹس (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants) کا حصہ ہے۔ یہ 30 سے زائد زبانوں میں معلومات پیش کرتی ہے، اور اس کے علاوہ پورے صوبے پر محیط وسائل کے لنک (links) دیتی ہے، جیسے کہ نیو کمر انفارمیشن سینٹرز (Newcomer Information Centres) (www.settlement.org)

• **ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو (Telehealth Ontario)**۔ ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو حکومت اونٹاریو کی جانب سے فراہم کی جاتی ہے اور یہ استعمال کرنے والے تمام افراد کیلئے مفت ہے۔ ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو کی نرس سے بات کرنے کیلئے آپ کو اونٹاریو ہیلتھ انشورنس نمبر کی ضرورت نہیں ہے۔ 1-866-797-0000 پر کال کریں۔ یہ سروس ہفتے کے 7 دن، اور دن کے 24 گھنٹے کھلی رہتی ہے۔ یہ انگریزی اور فرانسیسی میں فراہم کی جاتی ہے، اور اس کے ساتھ ساتھ دیگر زبانوں میں ترجمانی کی سہولت بھی موجود ہے۔

ٹیلی ہیلتھ کو کال کرنا 911 کا متبادل نہیں ہے۔ ہنگامی صورتوں میں یہ سب سے پہلا نمبر ہے جس پر کال کی جانی چاہیے۔

• **Thehealthline.ca**۔ یہ ویب سائٹ آپ کے علاقے میں موجود صحت اور کمیونٹی کی تمام خدمات کی تلاش میں مدد کر سکتی ہے۔  
(www.thehealthline.ca)

www.beststart.org

یہ دستاویزات حکومت اونٹاریو کی جانب سے فراہم کردہ سرمائے کی مدد سے تیار کی گئی ہے۔ اس میں موجود معلومات مصنف کے نظریے کی عکاسی کرتی ہے اور ضروری نہیں ہے کہ حکومت اونٹاریو کے نظریے کی عکاسی کرے۔ اس تمام کتابچے میں جہاں کہیں بھی ذرائع اور پروگراموں کے حوالے دیئے گئے ہیں ضروری نہیں ان کی تصدیق ہیٹ سٹارٹ ریزورس سینٹر یا حکومت اونٹاریو کی جانب سے کی گئی ہو۔

## ایک نئے ملک میں بچہ پیدا کرنا

کینیڈا میں نئی آنے والی خواتین  
اور ان کے خاندانوں کیلئے ایک رہنما کتابچہ

## حصہ 2 - حمل کے دوران صحت کی نگہداشت کا ایسا مرکز تلاش کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے

آپ حاملہ ہیں۔ مبارک ہو!

یہ کتابچہ آپ کو کینیڈا میں بچہ پیدا کرنے کے موضوع پر مزید معلومات حاصل کرنے میں مدد فراہم کرے گا۔ ممکن ہے یہاں کے طور طریقے اس ملک کے طریقوں سے مختلف ہوں جہاں سے آپ آئی ہیں۔ یہ کتابچہ خاص طور پر اوشاریو کے طریقہ کار کے بارے میں ہے۔ اس کتابچے کے 4 حصے ہیں۔ یہ حصہ 4 حصوں میں سے حصہ نمبر 1 ہے۔ تمام حصے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر سے حاصل کئے جاسکتے ہیں [www.beststart.org/resources/rep\\_health](http://www.beststart.org/resources/rep_health)

اس بات کو یقینی بنائیں کہ جن معلومات کی آپ کو ضرورت ہے آپ کو ان تک رسائی حاصل ہے۔

- حصہ 1: وہ تمام مدد حاصل کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے
- حصہ 2: حمل کے دوران صحت کی نگہداشت کا ایسا مرکز تلاش کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے
- حصہ 3: اپنے بچے کی پیدائش کی تیاری کرنا
- حصہ 4: آپ کے بچے کی پیدائش

**best start  
meilleur départ**

by/par health nexUS santé

اس کتابچے کی طبی معلومات صحت مند حمل سے متعلق ہیں۔ اگر آپ نے صحت کے بارے میں کوئی سوالات پوچھنے ہیں یا آپ کو صحت کے بارے میں کوئی فکر ہے تو اپنے صحت کی خدمات فراہم کرنے والے فرد سے بات کریں تاکہ آپ کو ایسا مشورہ ملے جو آپ کے حمل کی مخصوص نوعیت سے متعلق ہو۔



**صحت کی خدمات فراہم کرنے والا فرد صحت کے شعبہ میں ماہر کارکن ہوتا ہے۔**  
اونٹاریو میں ایک حاملہ عورت کے طور پر آپ کی صحت کی خدمات فراہم کرنے والوں میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتے ہیں:  
• ڈاکٹر • دائیاں • نرس پریکٹیشنرز یعنی خصوصی تربیت یافتہ نرسیں جو ڈاکٹروں والے بہت سے کام کر سکتی ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ جیسے ہی آپ کو لگے کہ آپ حاملہ ہیں، آپ صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے ملیں۔ ہو سکتا ہے ایسا کرنا آپ کے آبائی ملک کے طور طریقوں سے مختلف ہو۔

### صحت سے متعلقہ خدمات تلاش کرنا

- اونٹاریو میں حاملہ عورتوں کو صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:
- ایسا فیملی ڈاکٹر جو دوران حمل صحت کی خدمات فراہم کرے اور بچے کی پیدائش کے دوران آپ کی مدد کرے۔
  - ایسا فیملی ڈاکٹر جو دوران حمل آپ کو صحت کی خدمات فراہم کرے اور ہو سکتا ہے پھر کسی زچہ بچہ سے متعلقہ ڈاکٹر (آبسٹیٹیشن obstetrician) کے پاس بھیجے جو پیدائش کے مرحلے میں آپ کی مدد کرے۔
  - ایسی نرس پریکٹیشنر (nurse practitioner) جو دوران حمل آپ کی صحت کا خیال رکھے۔ حمل کے آخر میں وہ آپ کو کسی آبسٹیٹیشن (obstetrician)، فیملی ڈاکٹر، یا دائی کے پاس بھیج دے گی۔
  - ایسی دائی جو دوران حمل آپ کی صحت کا خیال رکھے، بچہ پیدا کرنے میں آپ کی مدد کرے، اور بچہ 6 ہفتے کا ہونے تک آپ کا خیال رکھے۔ اونٹاریو میں دائیاں صحت کی خدمات مہیا کرنے والی رجسٹرڈ ماہر ہوتے ہیں اور انہوں نے یونیورسٹی کے مڈوائفری (midwifery) پروگرام سے گریجویٹ کیا ہوتا ہے۔ آپ کو کسی دائی سے رجوع کرنے کے لیے ڈاکٹر سے کہلوانے کی ضرورت نہیں؛ آپ خود ہی کسی دائی سے رابطہ کر سکتی ہیں۔
- ہو سکتا ہے اونٹاریو میں صحت کی خدمات مہیا کرنے والے فرد کو تلاش کرنا بہت مشکل ہو۔ بعض علاقوں میں ان کی بہت کمی ہے۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ آپ کو جیسے ہی پتہ لگے کہ آپ حاملہ ہیں، آپ تلاش شروع کر دیں۔ یا اس سے بھی پہلے سے!
- صحت کی خدمات مہیا کرنے والے فرد کو تلاش کرنے کے کچھ مفید طریقے:
- اپنے دوستوں، رشتہ داروں، اور اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے پوچھیں کہ کیا وہ کسی ایسے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے کو جانتے ہیں جو نئے مریض لے رہا ہو۔
  - اپنی مقامی فون ڈائریکٹری کے ییلو پیجز میں دیکھیں۔ اس میں “Physicians & Surgeons” کے عنوان کو تلاش کریں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ کسی آبسٹیٹیشن (obstetrician) یا گائنا کالوجسٹ (gynaecologist) سے ملنے کے لئے آپ کو فیملی ڈاکٹر کے ذریعے رابطہ کرنا ہوگا۔
  - ہیلتھ کیئر کنیکٹ (Health Care Connect) کے پاس ان کی ویب سائٹ پر رجسٹر کریں۔ یہ خدمت اونٹاریو میں لوگوں کی ایسے ڈاکٹر اور نرس پریکٹیشنرز ڈھونڈنے میں مدد کرتی ہے جو نئے مریض لے رہے ہوں۔  
(1-800-445-1822; www.ontario.ca/healthcareconnect)
  - کالج آف فزیشنز اینڈ سرجنز آف اونٹاریو (College of Physicians and Surgeons of Ontario) کی ڈاکٹر ڈھونڈنے کی خدمت (Doctor Search service) استعمال کر کے اپنے علاقے میں ڈاکٹر ڈھونڈیں۔ (www.cpso.on.ca/docsearch)



- اپنے مقامی ہسپتال کو فون کر کے ایسے ڈاکٹروں کی فہرست حاصل کریں جو نئے مریض لے رہے ہوں۔ اونٹاریو کے ہسپتالوں کی فہرست دیکھنے کے لئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں: [www.thehealthline.ca](http://www.thehealthline.ca) یا آپ اپنی ٹیلیفون بک کے ییلو پیجز میں Hospitals کے تحت دیکھیں۔
- ہو سکتا ہے آپ کی مقامی سیٹلمینٹ ایجنسی کے پاس ایسے ڈاکٹروں کی فہرست ہو جو نئے مریض لے رہے ہوں یا جو آپ کی زبان بولتے ہوں۔
- ہو سکتا ہے آپ کسی واک ان طبی کلینک میں جانا چاہیں جہاں اپوائنٹمنٹ لئے بغیر ڈاکٹر سے ملا جا سکتا ہے۔ بہت سے ہسپتالوں میں غیر ہنگامی صحت کے مسائل کے لئے واک ان کلینکس موجود ہیں۔ اگر آپ اس طرح کے کلینک میں جائیں تو ممکن ہے آپ کو ہر دفعہ وہی ڈاکٹر نہ مل سکے۔ واک ان کلینک ڈھونڈنے کے لیے فون ڈائریکٹری کے ییلو پیجز میں Clinics-Medical کے تحت دیکھیں۔
- آپ ایسوسی ایشن آف اونٹاریو ڈوائفز (Association of Ontario Midwives) سے [www.aom.on.ca](http://www.aom.on.ca) یا 1-866-418-3773 پر رابطہ کر کے اپنے علاقے میں دائی تلاش کر سکتی ہیں۔

### صحت کی خدمات کے اخراجات ادا کرنا

- آپ اونٹاریو میں آنے کے بعد طبی خدمات حاصل کر سکتی ہیں، مگر ضروری نہیں کہ یہ خدمات ہمیشہ مفت ہوں۔
- اونٹاریو میں آنے کے بعد آپ کو پہلے 3 مہینے اونٹاریو ہیلتھ انشورنس پلان (Ontario Health Insurance Plan) یعنی OHIP کی سہولت میا نہیں ہوتی۔
- بہتر یہی ہے کہ اونٹاریو میں آمد سے پہلے صحت کی نجی/پرائیویٹ انشورنس (private health coverage) لے لی جائے۔ جب آپ اونٹاریو میں پہنچ جائیں، اگر آپ پرائیویٹ ہیلتھ انشورنس لینا چاہیں، تو لازمی ہے کہ آپ اسے اپنی آمد کے پہلے 5 دنوں کے اندر لے لیں اور اس کے پیسے ادا کر دیں۔
- اگر آپ کے پاس پہلے 3 ماہ کے دوران پرائیویٹ ہیلتھ انشورنس نہیں ہے تو اس بات کی توقع رکھیں کہ اگر آپ کو کسی سروس کی ضرورت پڑی تو اس کے اخراجات ادا کرنا ہوں گے۔
- اس کے بارے میں تفصیلات مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر موجود ہیں: [www.settlement.org](http://www.settlement.org)

### اگر آپ ریفریجی ہیں

- آپ اپنے اوہپ (OHIP) کے آغاز سے پہلے، ہنگامی اور ضروری صحت کی خدمات انٹرم فیڈرل ہیلتھ پروگرام (Interim Federal Health Program) کے ذریعے لے سکتی ہیں
- [www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim\\_health.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml) یا 1-888-242-2100 پر کال کریں۔



## اونٹاریو ہیلتھ انشورنس (Ontario Health Insurance) پروگرام = اوہپ (OHIP)

اونٹاریو کے صحت کی انشورنس کے پروگرام کے بارے میں معلومات لینے کے لیے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں، [www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip](http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip) یا سروس اونٹاریو (ServiceOntario) کی معلوماتی انفو لائن (Infoline) کو 1-866-532-3161 پر فون کریں۔

## صحت کے اخراجات کے بارے میں مزید تفصیلات

- 1) یہ ممکن ہے کہ صحت کی بعض خدمات اوہپ (OHIP) کے بغیر حاصل کی جا سکیں، کیونٹی ہیلتھ سینٹرز (www.ontariochc.org) سے یا ڈوائیوز (www.aom.on.ca) کے ذریعے۔ بہت سی دوسری خدمات بھی مفت ہیں جیسے ہیلتھی بے بیز ہیلتھی چلڈرن (Healthy Babies Healthy Children) اور انفینٹ ہیئرنگ (Infant Hearing)
- 2) اگر آپ کو ایسولینس میں ہسپتال جانا پڑ جائے، تو آپ کا اونٹاریو ہیلتھ کارڈ اس کے زیادہ تر اخراجات پورے کر دے گا، مگر اس فیس کا کچھ حصہ آپ کو ادا کرنا ہوگا۔ ہسپتال میں آپ کا معائنہ کرنے والے ڈاکٹر کا خیال اگر یہ ہو کہ آپ کے لئے ایسولینس لینا ضروری نہیں تھا یا آپ کے پاس صحت کی انشورنس (ہیلتھ کوریج health coverage) نہ ہو، تو آپ کو تمام خرچہ ادا کرنا ہوگا۔ جو بہت مہنگا پڑ سکتا ہے۔
- 3) اگر آپ کو صحت کی خدمات کے لئے پیسے ادا کرنا پڑتے ہیں، تو اپنی صحت کی خدمات میا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے پوچھیں اگر وہ کسی پیمنٹ پلان (payment plan) پر فیس لینے کے لئے تیار ہیں، مثلاً ایک مشن رقم دینے کی بجائے ماہانہ قسطوں میں ادا کرنا۔ اپنے حمل کے دوران رقم ادا کرنے کے ایسے منصوبوں پر اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے فرد سے بات کریں۔

## پری نٹل (prenatal)، یعنی قبل از پیدائش، ملاقاتیں اور ٹیسٹس کب ہوں گے

- جیسے ہی آپ کو لگے کہ آپ حاملہ ہیں اپنے صحت کی خدمات میا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دائی وغیرہ) سے ملاقات کا وقت لیں۔ عین ممکن ہے کہ آپ کی پہلی ملاقات آئندہ کی ملاقاتوں سے زیادہ لمبی ہو۔ پہلی ملاقات میں:
- آپ سے آپکی اب تک کی صحت کے حالات یعنی میڈیکل ہسٹری کے بارے میں پوچھا جائے گا۔
  - آپ کے صحت کی خدمات میا کرنے والا فرد آپ کو مشورہ دے گا کہ پیشاب اور خون کو ٹیسٹ کروائیں۔ یہ ٹیسٹ صحت کے مسائل کی روک تھام میں بہت مفید ہوتے ہیں، مگر یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ یہ ٹیسٹ کروائیں یا نہیں۔
  - آپ کی صحت کی خدمات فراہم کرنے والا آپکا جسمانی معائنہ کرے گا، اور ممکن ہے اس موقع پر اندرونی معائنہ بھی کرے۔

اس پہلی ملاقات کے بعد، مستقبل کی ملاقاتوں کے اوقات عام طور پر مندرجہ ذیل ہیں:

آپ اپنے صحت کی خدمات فراہم کرنے والے سے کتنی مرتبہ ملیں گی؟	حمل کو گزرے ہفتے
ہر چار ہفتوں بعد	0 تا 28 ہفتے
ہر دو ہفتوں بعد	29 تا 36 ہفتے
ہر ہفتے	36 ہفتوں بعد

ممکن ہے آپ کے صحت کی خدمات فراہم کرنے والا آپکو مندرجہ ذیل ٹیسٹ کروانے کا کہے:

ٹیسٹ کا نام اور اس کی وضاحت	حمل کو گزرے ہفتے
اگر آپ رضامند ہوں تو کسی ہسپتال یا کلینک میں الٹرا ساؤنڈ کیا جائے گا۔ الٹرا ساؤنڈ کرنے کا مقصد بچے کی متوقع تاریخ پیدائش کی تصدیق کرنا اور بچے کی نشوونما کا جائزہ لینا ہے۔	تقریباً 18 ہفتے
اگر آپ رضامند ہوں تو، خون ٹیسٹ کیا جائے گا جس کے ذریعے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ حمل سے ہونے والی ذیابیطس (جیسٹینشنل ڈیابیطس gestational diabetes) تو نہیں ہے۔	24 تا 28 ہفتوں میں
آپ کے الٹرا ساؤنڈ کے نتائج، آپکی صحت، آپکی عمر، آپکی گزشتہ صحت کی معلومات وغیرہ کو دیکھتے ہوئے، ممکن ہے آپ کے صحت کی خدمات میا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) آپکو بعض دوسرے ٹیسٹ کروانے کا کہیں۔ دھیان سے، ہر ٹیسٹ کے مقصد کو اچھی طرح سمجھ لیں۔ یہ آپکی اپنی مرضی پر منحصر ہے کہ آپ نے یہ ٹیسٹ کروانے ہیں یا نہیں۔	

## اپنے حقوق جانیں

اونٹاریو میں، یہ خلاف قانون ہے کہ نوکری دینے والے، کسی عورت کے خلاف اس وجہ سے امتیازی سلوک روا رکھیں کیونکہ وہ حاملہ ہے، اس کا بچہ پیدا ہوا ہے، وہ بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہے، یا وہ حاملہ ہو سکتی ہے۔ یہ بھی خلاف قانون ہے کہ کسی عورت کو حاملہ ہونے کی وجہ سے نوکری سے نکالا جائے، اس کا عہدہ کم کر دیا جائے، یا معین یا غیر معین مدت کے لئے کام سے ہٹا دیا جائے۔

اگر دوران حمل آپکی کوئی خاص ضروریات ہیں، جیسے ڈاکٹر وغیرہ سے ملاقاتوں کے لئے جانا یا اپنی ملازمت کے فرائض پورے کرنے میں مشکل پیش آنا، تو اپنے ایمپلائر سے اس کے بارے میں بات کریں۔ مزید معلومات کے لئے اونٹاریو ہیومن رائٹس کمیشن (Ontario Human Rights Commission) کی ویب سائٹ، [www.ohrc.on.ca](http://www.ohrc.on.ca)، پر جائیں یا 1-800-387-9080 پر فون کریں۔

## کینیڈا میں زیادتی کی اجازت نہیں

کینیڈا میں جذباتی یا جسمانی زیادتی کرنا خلاف قانون ہے۔ بہت سی ایسی تنظیمیں موجود ہیں جو ان افراد کی مدد کر سکتی ہیں جن کے ساتھ زیادتی ہو رہی ہو۔ زیادتی کی کئی قسمیں ہو سکتی ہیں: زبانی، جنسی، جسمانی وغیرہ۔ آپکے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دائی وغیرہ) آپکی اس مدد کو تلاش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جبکہ آپ کو ضرورت ہے۔

اگر کوئی عورت کسی ایسے رشتے کو چھوڑے جس میں اس کے ساتھ زیادتی ہو رہی ہو، اور اس کے پاس مستقل رہائشی حیثیت (پرمانینٹ ریزیڈنٹ اسٹیٹس، permanent resident status) موجود ہو، تو اس کی رہائشی حیثیت یا اسٹیٹس نہ اس سے چھن سکتا ہے، اور نہ ہی اسے زبردستی کینیڈا سے نکالا جا سکتا ہے۔ اگر اس کا زیادتی کرنے والا ساتھی ہی اس کا سپانسر ہو، تب بھی عورت کا یہ حق قائم رہتا ہے۔ معلومات کے لئے، آپ 10 زبانوں میں، آپ اور آپ کا بچہ

(یو اینڈ یو بی، You and your baby) نام کا حقائق نامہ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر سے

ڈاؤن لوڈ کر سکتی ہیں، [www.beststart.org/resources/anti-violence](http://www.beststart.org/resources/anti-violence) سے۔ یا اگر آپ کا کوئی سیٹلمینٹ ورکر ہے تو اسے

فون کریں، یا اسائنڈ وومنز ہیپ لائن (Assaulted Women's Helpline) کو 1-866-863-0511 پر فون کریں۔ یہاں 150 زبانوں میں رازدارانہ اور مفت مشورہ دیا جاتا ہے۔





Neighbours, Friends & Families

نیمرز، فرینڈز، اینڈ فیملی (Neighbours, Friends, and Family) ایک ایسی ویب سائٹ ہے جہاں عورتوں پر زیادتی یا تشدد کے نشانات/علامات کی وضاحت کی جاتی ہے تاکہ ان سے ہمدردی رکھنے والے لوگ ان کی مدد کر سکیں۔ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں: [www.neighboursfriendsandfamilies.ca](http://www.neighboursfriendsandfamilies.ca)

### صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات کرنے کے لئے مفید معلومات



- ہر ملاقات سے پہلے، آپ کے ذہن میں جو سوال ہوں انہیں لکھ لیں۔ اگر آپ اچھی طرح انگریزی نہیں بول سکتیں تو کسی ترجمان کو ساتھ جانے کے لئے کہیں، خاص طور پر اپنی پہلی ملاقات پر۔ اگر یہ ممکن نہیں تو کسی سے کہیں کہ آپ کے لکھے ہوئے سوالات کا ترجمہ کر کے لکھ دے۔
- کوشش کریں کہ بعض ایسے اہم الفاظ سیکھ لیں جن کی آپ کو حمل، بچے کی پیدائش، اور بچہ پیدا ہونے کے بعد ضرورت ہوگی۔ ممکن ہے آپ کے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ کے پاس آپ کو یہ اہم الفاظ سیکھنے میں مدد دینے کے لئے ان موضوعات پر پمفلٹ/کتا بچے اور کتابیں موجود ہوں۔
- صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) کو چاہئے کہ ایسے ہر علاج یا طریقہ ہائے کار کی آپ کو وضاحت کریں، جو اسکے خیال میں آپ کے لئے ضروری ہیں۔ آپ کو یہ حق ہے کہ آپ اس طریقہ علاج کو منظور یا نا منظور کر دیں۔ آپ گھر والوں اور دوستوں سے مشورہ کر سکتی ہیں، مگر یہ فیصلہ خود آپ کا اپنا ہے کہ کیا کرنا ہے۔ آپ کے ذہن میں جتنے بھی سوال ہوں، انہیں پوچھنے سے گھبرائیں نہیں۔

## کس بات کی توقع کی جا سکتی ہے

آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) آپ سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھ سکتے ہیں، خاص طور پر آپکی پہلی ملاقات کے دوران:

- آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں؟
  - آپ کا آخری حیض/ پیریڈ (menstrual periods) کس تاریخ کو شروع ہوا؟
  - آپ کیا کھانا پی رہی ہیں؟ آپ کو کتنی بھوک لگی ہوئی ہے؟
  - آپ کس قسم کی نوکری کرتی ہیں؟ اس کے علاوہ کونسی سرگرمیوں میں آپ باقاعدگی سے حصہ لیتی ہیں؟
  - آپ کہاں رہتی ہیں؟ آپ کے ساتھ کون کون رہتا ہے؟
  - آپکی صحت کے گزشتہ حالات/میدیکل ہسٹری کیا ہیں: کیا آپ پہلے کبھی حاملہ ہوئی ہیں؟ کیا آپ کے کوئی جسمانی یا ذہنی طبی مسائل ہیں؟ کیا آپ کوئی دوا لے رہی ہیں؟ آپ کو کون سے حفاظتی ٹیکے لگ چکے ہیں؟
  - کیا آپکے خاندان میں کوئی جسمانی یا ذہنی بیماری کی تاریخ موجود ہے؟
  - کیا آپ کو بہت زیادہ ذہنی دباؤ کا سامنا ہے؟
  - کیا آپ ایسے حالات میں رہ رہی ہیں جہاں آپکو تکلیف پہنچائی جا رہی ہو یا آپ محفوظ محسوس نہ کرتی ہوں؟
  - آپ مجھے اپنے گزشتہ حمل اور بچوں کی پیدائش کے بارے میں کیا بتا سکتی ہیں؟
- خیال رہے کہ آپ تمام سوالات کا سچائی سے جواب دیں۔ اگر آپ چاہیں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس وغیرہ سے لکھنے میں بات کر سکتی ہیں۔
- ہو سکتا ہے کہ آپ صحت کی خدمات مہیا کرنے کے لئے کسی عورت کو ترجیح دیں، جیسے کہ کوئی دائی یا کوئی لیڈی ڈاکٹر۔ یہ اگر اس وقت کوئی صحت کی خدمات مہیا کرنے والی عورت موجود نہ ہو تو ہو سکتا ہے آپ کو کسی مرد ڈاکٹر سے صحت کی خدمات حاصل کرنا پڑیں۔
  - جسمانی معائنے یا بچے کی پیدائش کے وقت، آپ اپنے شوہر، ساتھی یا کسی گھر کے فرد کو ساتھ لے جانے کا کہہ سکتی ہیں۔ اور آپ کسی بھی وقت اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دائی) سے لکھنے بات کرنے کا بھی کہہ سکتی ہیں۔ اگر آپ کو اپنے ڈاکٹر یا نرس وغیرہ سے لکھنے میں بات کرنے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو ملاقات پر آنے سے پہلے اسکے دفتر فون کر کے اس بات کا ذکر کریں تاکہ وہ آپ کی مدد کر سکیں۔
  - کینیڈا میں والدین اکثر برتھ پلان (birth plan) یا ڈیلیوری پلان (delivery plan) تیار کرتے ہیں تاکہ ان لوگوں کو جو بچے کی پیدائش میں انکی مدد کریں گے، اپنی پسند اور ناپسند لکھ کر بتا سکیں۔ سب سے بہتر یہی ہے کہ حمل کے دوران ہی، انگریزی میں لکھے ہوئے برتھ پلان کی ایک فوٹو کاپی یا نقل اپنے ڈاکٹر، نرس، یا دائی کو دے دی جائے۔ اسے اپنے ساتھ ہسپتال لے کر جائیں۔ آپ کے برتھ پلان میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہو سکتی ہیں:
- درد زہ (labour) شروع کرنے، درد کم کرنے، بچے کی پیدائش کس حالت، یعنی لیٹے یا بیٹھے، کیسے کرنی ہے، اور طبی طریقہ علاج جیسے موضوعات پر آپ کی ترجیحات، یعنی پسند/نا پسند، کیا ہیں۔
  - اگر آپ بچے کی پیدائش کے وقت فیصلہ کرنے کے قابل نہیں تو کون آپ کے لئے فیصلہ کرے گا۔
  - آپ کی تہذیبی اور مذہبی ترجیحات، مثلاً لڑکا ہونے پر ختنے کروانا یا نوزائیدہ کی جنس بتانا۔
  - دیگر باتیں جو آپ کے لئے اہم ہوں۔
- یہ تصور نہ کریں کہ کینیڈا میں وہی طریقہ کار ہوگا جیسا آپکے آبائی ملک میں تھا۔ ممکن ہے آپ کے ہسپتال میں عملہ موجود ہو جو تہذیبی ترجیحات میں مدد کر سکے۔ ممکن ہے آپکی صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دائی وغیرہ) وہ سب کچھ نہ کر سکیں جو آپ چاہتی ہیں، مگر وہ اس کی کوشش کریں گے۔

## اپنا برتھ پلان لکھنا



کچھ ویب سائٹیں برتھ پلان (Birth Plans) کے نمونے فراہم کرتی ہیں۔ وہ آپ کو اندازہ بتا سکتی ہیں کہ آپ اپنے برتھ پلان میں کیا کیا شامل کر سکتی ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا پلان آپ کی خواہشات کے مطابق ہو۔ اس کے بارے میں اس فرد سے جو پیدائش کے موقع پر موجود ہوگا اور اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے بات چیت کریں۔

برتھ پلان کھینے لکھنا ہے، کے بارے میں جاننے کیلئے سوسائٹی آف آبسٹیٹریٹنز اینڈ گائناکالوجسٹس آف کینیڈا

(Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada)

کی مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں:

[www.sogc.org/health.pregnancy-birth-plan\\_e.asp](http://www.sogc.org/health.pregnancy-birth-plan_e.asp)

### اگر آپ حاملہ ہیں تو مندرجہ ذیل اہم نشانیوں پر نظر رکھیں

- پٹھوں میں شدید تناؤ/ہنٹھن/بل پڑنا یا ہیٹ کا درد، جو ختم نہ ہوتا ہو
  - فرج/شرم گاہ سے ذرا سا خون نکلنا یا خون بہنا
  - فرج/شرم گاہ سے ہلکے یا تیزی سے سیال یا پانی سا بہنا
  - پیچھے، کمر کے نچلے حصے میں درد/دباؤ یا اس درد میں کوئی تبدیلی محسوس ہونا
  - یہ محسوس ہونا کہ بچہ نیچے آنے کو زور لگا رہا ہے
  - رحم کا وقفوں سے سکڑنا/کھینا، یعنی کنٹریکشنز (contractions) ہونا، یا اس کھچاؤ کی شدت یا وقفے میں تبدیلی آنا
  - فرج/شرم گاہ سے نکلنے والے فضلے یا سیال میں اضافہ ہونا
  - بخار، کپکپی، چکر، یا الٹی آنا یا بری طرح سر درد ہونا
  - نظر دھندلی ہونا یا نظر کے سامنے دھبے دکھائی دینا
  - پاؤں، ہاتھ، یا چہرہ، یکدم یا بہت شدید طریقے سے سوج جانا
  - ہیٹ میں بچے کے ہلنے جلنے میں نمایاں تبدیلی آنا
  - گاڑی (مثال کے طور پر کار) کے حادثے کا شکار ہونا
- اگر آپ میں، ان میں سے کوئی ایک بھی علامت موجود ہے، تو فوری طور پر ہسپتال جائیں اور اپنے ڈاکٹر یا دائی سے رابطہ کریں!

[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

یہ دستاویزات حکومت اونٹاریو کی جانب سے فراہم کردہ سرمائے کی مدد سے تیار کی گئی ہے۔ اس میں موجود معلومات مصنف کے نظریے کی عکاسی کرتی ہے اور ضروری نہیں ہے کہ حکومت اونٹاریو کے نظریے کی عکاسی کرے۔ اس تمام کتابچے میں جہاں کہیں بھی ذرائع اور پروف گراموں کے حوالے دیئے گئے ہیں ضروری نہیں ان کی تصدیق ہیٹ سٹارٹ ریزورس سینٹر یا حکومت اونٹاریو کی جانب سے کی گئی ہو۔

## ایک نئے ملک میں بچہ پیدا کرنا

کینیڈا میں نئی آنے والی خواتین  
اور ان کے خاندانوں کیلئے ایک رہنما کتابچہ



### حصہ 3 - اپنے بچے کی پیدائش کی تیاری کرنا

آپ حاملہ ہیں۔ مبارک ہو!

یہ کتابچہ آپ کو کینیڈا میں بچہ پیدا کرنے کے موضوع پر مزید معلومات حاصل کرنے میں مدد فراہم کرے گا۔ ممکن ہے یہاں کے طور طریقے اس ملک کے طریقوں سے مختلف ہوں جہاں سے آپ آئی ہیں۔ یہ کتابچہ خاص طور پر اونٹاریو کے طریقہ کار کے بارے میں ہے۔

اس کتابچے کے 4 حصے ہیں۔ یہ حصہ 4 حصوں میں سے حصہ نمبر 1 ہے۔ تمام حصے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر سے حاصل کئے جاسکتے ہیں [www.beststart.org/resources/rep\\_health](http://www.beststart.org/resources/rep_health)۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ جن معلومات کی آپ کو ضرورت ہے آپ کو ان تک رسائی حاصل ہے۔

- حصہ 1: وہ تمام مدد حاصل کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے
- حصہ 2: حمل کے دوران صحت کی نگہداشت کا ایسا مرکز تلاش کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے

• حصہ 3: اپنے بچے کی پیدائش کی تیاری کرنا

• حصہ 4: آپ کے بچے کی پیدائش

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health nexUS santé

## پری نٹل یعنی بچے کی پیدائش سے پہلے کی کلاسیں

بچے کی پیدائش سے پہلے کی کلاسیں عام طور پر ان لوگوں کو پیش کی جاتی ہیں:

- ان عورتوں اور مردوں کو جن کا پہلا بچہ ہو؛ اور
  - ان لوگوں کو جن کی کینیڈا میں پہلی مرتبہ بچے کی پیدائش ہو۔
- یہ اونٹاریو کے زیادہ تر علاقوں میں پیش کی جاتی ہیں۔
- ہو سکتا ہے اس پروگرام کے موضوعات مختلف علاقوں میں مختلف ہوں۔ اس کے موضوعات اکثر یہ ہوتے ہیں: صحت مند طرز پر کھانا، دوران حمل ورزش کرنا، مسائل کی شناخت کے لیے علامات، درد زہ کے مراحل، درد پر قابو پانا، بچے کی پیدائش، بچے کو ماں کا دودھ پلانا، اور والدین بنا سیکھنا۔
- آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دائی وغیرہ) پری نٹل کلاسیں ڈھونڈنے میں آپکی مدد کر سکتے ہیں۔
  - بعض دفعہ کلاسیں، پبلک ہیلتھ یونٹس، کمیونٹی ہیلتھ سنٹرز، ہسپتالوں، یا کمیونٹی کالجوں کی طرف سے پیش کی جاتی ہیں۔ کچھ کلاسیں انٹرنیٹ کے ذریعے بھی لی جاسکتی ہیں۔
  - پتہ کریں کہ کلاس میں شامل ہونے کی فیس کتنی ہوگی۔ بعض مفت ہوتی ہیں، بعض سستی ہوتی ہیں، اور بعض زیادہ مہنگی ہوتی ہیں۔ بعض میں ایسی حاملہ عورتوں سے فیس نہیں لی جاتی جن کی آمدنی بہت کم ہو۔
  - شوہروں یا ساتھیوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ پری نٹل کلاسوں میں شامل ہوں۔ آپ کے گھر کا کوئی فرد جیسے ماں، بہن، یا دوست بھی آپکے ساتھ کلاسوں میں شامل ہو سکتا ہے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ جو فرد آپکے پاس بچے کی پیدائش کے مرحلے پر موجود ہوگا وہ آپکے ساتھ پری نٹل کلاسوں میں شامل ہو۔



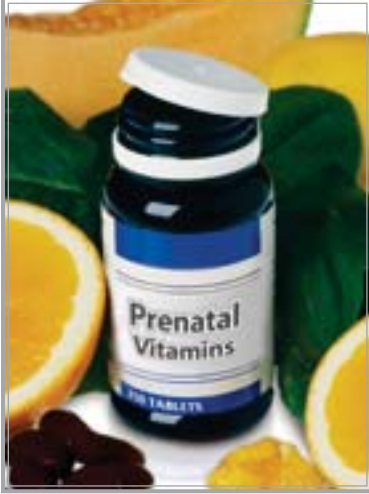
## صحت مند بچے کیلئے صحت مند غذا کھانا

یہ کتابچہ، حاملہ عورتوں کے لیے صحت مند طرز پر کھانے کے طریقوں کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ یہ کتابچہ آپ اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے لے سکتے ہیں یا مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں:

[www.beststart.org/resources/nutrition](http://www.beststart.org/resources/nutrition)



## غذائیت اور اضافی غذائیت



• حمل سے پہلے، اس کے دوران، اور اس کے بعد صحت مند غذا کھانا ضروری ہے۔ کوشش کریں کہ مختلف قسم کی صحت افزا غذا کھائیں۔ کینیڈا فوڈ گائیڈ (Canada's Food Guide) کا کتابچہ، آپ کی صحت مند طرز پر کھانے میں مدد کر سکتا ہے۔ یہ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر بہت سی زبانوں میں موجود ہے [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php) یا 1-866-225-0709 پر کال کریں۔

• آپ کو ایسا پری نیٹل وٹامن بھی لینا چاہیے جس میں فولک ایسڈ موجود ہو۔ ایسا وٹامن خریدنا ممکن ہے جو حلال یا کوشر (kosher) ہو۔ اپنے فارماسٹ یا صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) یا ماہر غذائیت دان سے پتہ کریں۔

• اگر آپ کے پاس کھانا خریدنے کی مالی استطاعت نہیں ہے تو آپ کسی 'فوڈ بینک' کے پاس جاسکتے ہیں۔ اوٹاریو میں موجود فوڈ بینکوں کی فہرست دیکھنے کے لیے [www.oafb.ca](http://www.oafb.ca) پر جائیں اور "Find a Food Bank" پر کلک کریں۔ آپ 1-866-220-4022 پر بھی فون کر سکتے ہیں۔

• دودھ اور اس کے متبادل کھانوں سے آپکے اور آپکے بچے کی ہڈیاں اور دانت مضبوط ہوں گے۔ یہ اچھی غذائیت حاصل کرنے کے لئے اہم ہیں۔ اگر آپ کو دودھ پینا پسند نہیں، تو آپ دہی، پنیر، کیفیر (kefir)، چاکلیٹ والا دودھ، پڈنگ/کسٹرڈ، کریم ملے ہوئے سوپ، 'فورٹیفائیڈ سونے' مشروب (fortified soy beverage)، یا کیلشیم ملا مالٹے کا رس/جوس استعمال کر سکتے ہیں۔ ہڈیوں کے ساتھ مچھلی کھانا، جیسے ڈبے والی سامن (salmon) اور سارڈین (sardines)، یا مچھلی کی ہڈیوں کی بیخنی/سوپ بنانا، ان دیگر طریقوں میں شامل ہے جن سے آپ اپنے بچے کے لئے کیلشیم (calcium) حاصل کر سکتے ہیں۔

• مچھلی صحت کے لئے بہت اچھی ہے۔ ممکن ہے آپ کا تعلق جس تہذیب سے ہو، اس کی وجہ سے آپ بہت مچھلی کھاتی ہوں۔ دوران حمل بھی مچھلی کھانا جاری رکھیں، مگر ان اقسام کی مچھلیاں ایک خاص حد سے زیادہ نہ کھائیں جن میں پارا/مرکری زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ مزید معلومات کے لئے مچھلی کھانے کی معلومات و ہدایات پر ٹورانٹو پبلک ہیلتھ والوں کا کتابچہ 'اے گائیڈ ٹو ایٹنگ فیش فار وٹامن، چلڈرن اینڈ فیملیز' (A Guide to Eating Fish for Women, Children and Families)، مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کریں:

[www.toronto.ca/health/fishandmercury/advice\\_eat\\_fish.htm](http://www.toronto.ca/health/fishandmercury/advice_eat_fish.htm)



• دوران حمل آپ کو بعض کھانوں سے پرہیز کرنا چاہئے، خاص طور پر وہ کھانے جن میں بیکٹیریا اور پیراسائٹس (parasite) پائے جاتے ہیں۔ مندرجہ ذیل نہ کھائیں: ایسی مچھلی یا دیگر سمندری غذا جسے پکایا نہ گیا ہو، گوشت جو پوری طرح پکا نہ ہو، کچا یا ادھ کچا انڈا، ایسے دودھ سے بنی اشیا جسے فیکٹری میں بہت تیز گرم نہ کیا گیا ہو یعنی وہ ان پائچر ایڈڈ (unpasteurized) ہو، بازار میں ملنے والا پھولوں کا رس جو ان پائچر ایڈڈ ہو، اور کچی بین سپرائٹس (bean sprout)۔

• ہو سکتا ہے آپ کو ایسی روایتی دواؤں، جڑی بوٹیوں، اور چائے کی اقسام کا علم ہو جو آپکی تہذیب میں حاملہ عورتیں استعمال کرتی ہیں۔ اگر یہ قدرتی بھی ہوں، تب بھی اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے ان کے بارے میں بات کریں، تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ ان سے آپکو یا آپکے بچے کو نقصان نہیں پہنچے گا۔ آپ 'مدر رسک' (Motherisk) کو 1-877-327-4636 پر بھی فون کر سکتی ہیں۔ یہ ایک مفت خدمت ہے۔

• اپنے بچے کو محفوظ رکھنے کے لیے، دن میں کافی 1 یا 2 کپ سے زیادہ نہ پیئیں، اور چائے 3 کپ سے زیادہ نہ پیئیں۔ یاد رکھیں کہ چائے، چاکلیٹ، انرجی ڈرنکس کے نام سے ملنے والے مشروب، اور بہت سے سافٹ ڈرنکس (کوکا کولا وغیرہ)، میں بھی کینٹین (caffeine) پائی جاتی ہے، اس لئے یہ چیزیں ایک محدود مقدار سے زیادہ نہ لیں۔

• حکومت کینیڈا نے پری نیٹل نیوٹریشن پروگرامز (Prenatal Nutrition Programs) قائم کر رکھے ہیں تاکہ حاملہ عورتیں صحت بخش غذا اور پری نیٹل دوائن خرید سکیں۔ ان پروگراموں میں کام کرنے والے لوگ آپ کی مقامی کھانے پکانا سیکھنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ کو فون کر کے اپنے نزدیک یہ پروگرام تلاش کر سکتی ہیں۔ یہ اپنے نزدیک رہنے والی دوسری حاملہ عورتوں سے ملنے کا بھی ایک اچھا طریقہ ہے۔

• جن عورتوں کو سوشل اسٹینڈنس مل رہی ہے اور وہ حاملہ ہیں یا بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں، ہو سکتا ہے کہ انہیں اونٹاریو ورکس کی جانب سے حاملہ ہونے کا الاؤنس/اضافی امداد (پریگنٹنسی الاؤنس/سپلیمنٹ، pregnancy allowance/supplement) مل سکے۔ اس کے بارے میں معلومات مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے حاصل کی جاسکتی ہے [www.mcsc.gov.on.ca/documents/en/mcsc/social/directives/ow/0605.pdf](http://www.mcsc.gov.on.ca/documents/en/mcsc/social/directives/ow/0605.pdf) یا سروس اونٹاریو کو 1-800-267-8097 پر فون کریں۔

## جسمانی ورزش یا چلنا پھرنا

• حاملہ عورتوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ چلتی پھرتی رہیں۔ روزانہ بیدل چلنا آپ کے اور آپ کے بچے کے لئے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے پوچھیں کہ آپ کے لئے کس قسم کی ورزش محفوظ اور فائدہ مند ہے۔



• کینیڈا میں سردیوں کے موسم میں بعض دفعہ بہت زیادہ ٹھنڈ ہو جاتی ہے۔ اگر آپ گرم لباس پہنیں گی تو آپ کو باہر جانا زیادہ آرام دہ محسوس ہوگا اور ٹھنڈ اتنی شدت سے نہیں محسوس ہوگی۔

• بہت سے شاپنگ مال اندر چلنے کے لئے اچھے ہیں۔ بعض دفعہ لوگ گروپ بنا کر، یعنی اکٹھے ہو کر، مال میں چلنے آتے ہیں۔ یہ نئے لوگوں سے ملنے کا بھی ایک اچھا طریقہ ہے۔

• جب آپ حاملہ ہوں تو آپ کو ایسی ورزش نہیں کرنی چاہئے جس میں آپ بہت گرم ہو جائیں۔ گرم پانی سے بھرے ٹب یا گرم بھاپ والے کمروں (ساناز، saunas) میں نہ جائیں۔

• ورزش کی بعض کلاسیں صرف حاملہ عورتوں کے لئے ہوتی ہیں۔ اپنے مقامی تفریحی مرکز سے پری نیٹل ورزش کی کلاسوں کا پوچھیں۔

• اگر آپ کے ذہن میں کوئی سوال ہوں تو حاملہ عورتوں کے لئے ورزش سے متعلقہ، ایکرسائز اینڈ پریگنٹنسی ہیپ لائن (Exercise & Pregnancy Helpline) کو 1-866-937-7678 پر فون کریں۔



## خطرات سے بچنا: بچے کو صحت کے ماحولیاتی نقصانات سے بچانے کے لئے اقدام کرنا

اس کتابچے میں موجود معلومات آپکو اپنے گھر کو محفوظ بنانے میں مدد دیں گی۔ آپ یہ کتابچہ اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے لے سکتی ہیں یا مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر سکتی ہیں  
[www.beststart.org/resources/env\\_action](http://www.beststart.org/resources/env_action)

### ماحول سے متعلقہ مسائل

- اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) کو بتائیں کہ آپ کس قسم کا کام کرتی ہیں، تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ آیا وہ حمل کے دوران کرنا محفوظ ہے۔ کینیڈا میں آپ کو حاملہ ہونے کی وجہ سے نوکری سے نہیں نکالا جاسکتا۔
- بلیوں کے پاخانے میں خطرناک جراثیم، پیراسائٹس موجود ہو سکتے ہیں۔ جب آپ حاملہ ہوں تو بلیوں کے پاخانہ کرنے کے ڈبے کو ہاتھ نہ لگائیں۔ اگر باہر باغبانی کا کام کریں تو دستاں پہن کر کریں تاکہ اگر مٹی میں کہیں جانوروں کا پاخانہ ہے تو وہ آپ کے ہاتھوں کو نہ لگے۔
- حاملہ عورتوں کے لئے نوکری کی جگہ پر موجود خطرات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، آکیو پینٹل ہیلتھ کلینک فار اونٹاریو ورکرز (Occupational Health Clinic for Ontario Workers) سے رابطہ کریں ([www.ohcow.on.ca](http://www.ohcow.on.ca))، 1-877-817-0336 اگر آپ کے ذہن میں ان مصنوعات سے متعلق کوئی سوال ہے جو دوران حمل آپ کے ارد گرد ہوں، جیسے کہ کیمیائی مصنوعات یا کیڑے مار دوائیں، تو مدررسک (Motherisk) سے رابطہ کریں ([www.motherisk.org](http://www.motherisk.org))، 1-877-439-2744، یہ ایک مفت سروس ہے۔

### شراب، نشیات، اور تمباکو کا استعمال یا ان کی ماحول میں موجودگی

- عورتوں کو دوران حمل شراب نوشی نہیں کرنی چاہیے اور نشیات، جیسے کہ چرس/بھنگ (marijuana)، کوکین (cocaine) وغیرہ، کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ یہ چیزیں رحم میں بڑھتے ہوئے بچے کے دماغ کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔
- سگریٹ کا دھواں بچے کی نشوونما کے لئے خطرناک ہے۔ بہتر ہے کہ نہ تو خود سگریٹ نوشی کی جائے اور نہ ایسے ماحول میں رہا جائے جہاں سگریٹ کا دھواں موجود ہو۔ اب اونٹاریو میں یہ بات خلاف قانون ہے کہ ایسی گاڑی میں سگریٹ نوشی کی جائے جس میں 16 سال سے کم عمر کے بچے بھی موجود ہوں۔



## دوران حمل کام کرنا بالکل ممکن ہے

اس کتابچے میں دوران حمل نوکری وغیرہ کرنے کے بارے میں عمومی معلومات ہیں۔ آپ یہ کتابچہ اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے لے سکتی ہیں یا مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر سکتی ہیں  
[www.beststart.org/resources/wrkplc\\_health](http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health)



- کوئی بھی دوا لینے سے پہلے اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے اس کے بارے میں بات کریں۔ اس میں قدرتی اجزا سے تیار جڑی بوٹیوں پر مشتمل دوائیں بھی شامل ہیں۔ ہو سکتا ہے ان میں سے بعض آپ کے بچے کی صحت کے لیے ٹھیک نہ ہوں۔
- اگر آپ کو بازار سے کوئی ایسی دوا لیننی پڑتی ہے جس کے لیے ڈاکٹر کا نسخہ ضروری نہیں، یعنی وہ خود شیف سے اٹھا سکتے ہیں (over-the-counter)، تو پہلے وہاں موجود دواساز/فارماسٹ سے پتا کریں کہ کیا وہ دوا حاملہ عورتوں کے استعمال کے لئے ٹھیک ہے۔
- اگر آپ کوئی بھی دوا لے رہی ہیں تو آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) کو معلوم ہونا چاہئے۔
- اگر آپ کو شراب نوشی، منشیات، یا تمباکو نوشی چھوڑنے میں مشکل ہو رہی ہے تو اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات کریں جو ممکن ہے آپ کی مدد کر سکیں۔ کینیڈا میں تمام صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) کے لئے یہ لازمی ہے کہ وہ ذاتی معلومات کو رازداری میں رکھیں۔ منشیات اور شراب نوشی کے صحت پر اثرات کے بارے میں پوچھنے کے لئے آپ مدرسک (Motherisk) کو بھی 1-877-327-4636 پر فون کر سکتی ہیں۔

### اپنے بچے کی پیدائش کی تیاری کرنا

ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو آپ دوران حمل اپنے بچے کی پیدائش کے لئے کر سکتی ہیں:

- اس بارے میں سوچیں کہ درد زہ ہونے پر آپ جلد سے جلد کیسے ہسپتال پہنچ سکتی ہیں۔ کم از کم ایسے دو لوگوں کا انتظام رکھیں جو آپ کو ہسپتال لیجا سکیں۔ اگر آپ نے ٹیکسی پر جانے کا سوچا ہے تو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ٹیکسی والے کو دینے کے لیے نقد رقم موجود ہو۔
- اگر ضرورت ہو تو آپ ایبوسولینس پر ہسپتال جا سکتی ہیں، مگر ہو سکتا ہے آپ کو اس خدمت کے لیے پیسے ادا کرنے پڑیں۔
- اگر گھر پر آپ کے دوسرے بچے بھی ہیں تو یہ طے کر لیں کہ جب آپ ہسپتال میں ہوگی تو ان کو کون دیکھے گا۔ بچے کی پیدائش کے مرحلے میں آپ اپنے بچوں کو اپنے ساتھ ہسپتال نہیں لے کر جا سکتیں۔ اس کا انتظام کر کے رکھیں کہ جب آپ کو درد زہ اٹھے تو کم از کم دو لوگ ایسے ہوں جو آپ کے بچوں کا خیال رکھ سکتے ہوں۔ اگر آپ کے پاس ایسا کوئی نہیں جو ایسے وقت میں آپ کے بچوں کا خیال رکھ سکے، تو پہلے سے اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات کریں۔ اگر آپ کے گھر میں پالتو جانور ہیں، تو انتظام کریں کہ کوئی ان کا خیال رکھ سکے۔
- اس بات کا فیصلہ کریں کہ درد زہ کے دوران کون آپکو سہارا دینے کے لئے موجود ہوگا۔ یہ فرد آپ کے شوہر، ساتھی، آپکی والدہ، رشتہ دار، یا کوئی دوست ہو سکتا ہے۔ آپ پیسے دے کر کسی ڈولا (doula) کی خدمات بھی لے سکتی ہیں۔ ڈولا ایسی پیشہ ورانہ مہارت یافتہ عورتیں ہوتی ہیں جو آپ کو درد زہ کے دوران مدد فراہم کرتی ہیں۔
- اپنا برتھ پلان لکھیں اور ہسپتال جانے سے پہلے، اس پر اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دائی) سے بات چیت کریں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ جو شخص آپ کے ساتھ آپکا خیال رکھنے ہسپتال جائے، اسے بھی آپ کی خواہشات کا علم ہو اور وہ اس میں آپکی مدد کے لئے تیار ہو۔
- کینیڈا میں عام طور پر، نوزائیدہ لڑکوں کے ختنے نہیں کئے جاتے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے ہونے والے لڑکے کے ختنے کئے جائیں تو اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات چیت کریں۔ آپ اس موضوع پر مزید جاننے کے لئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جا سکتی ہیں: [www.caringforkids.cps.ca/handouts/circumcision](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/circumcision)

- یہ اہم ہے کہ آپ دوران حمل بچے کو ماں کا، یعنی اپنا، دودھ پلانے کے فائدوں کے بارے میں سوچیں۔ اگر آپ کے ذہن میں کوئی سوال ہو تو اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے پوچھیں۔ اپنے گھر والوں اور دوستوں سے اپنی پسند و ناپسند پر بات کریں۔ کینیڈا میں، ماں کا بچے کو اپنا دودھ پلانا عام ہے، اور یہ ماؤں کا قانونی حق ہے کہ وہ عوامی جگہوں پر بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ بچے کو ماں کا دودھ پلانا اس کے لئے بہترین غذا ہے اور یہ مفت ہے۔



### آپ کے بچے کے لئے سامان

- نو زائیدہ بچوں کے لئے بعض سامان ضروری ہوتا ہے اور بعض شوق کے لئے لیا جاسکتا ہے۔ اپنے بچے کے لئے کوئی بھی سامان لینے سے پہلے، سب سے اہم بات اپنے بچے کی حفاظت کا سوچنا ہے۔
- ہو سکتا ہے آپ پہلے سے استعمال شدہ سامان خریدنا چاہیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ وہ سامان حفاظت کے لئے متعین کردہ تمام موجودہ معیارات پر پورا اترتا ہو۔ ہیلتھ کینیڈا کی ایک ویب سائٹ موجود ہے جس میں سمجھایا گیا ہے کہ نو زائیدہ اور بڑے بچوں کے فائدے کا سامان کیسے چننا چاہئے۔  
([www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/safe-securite-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/safe-securite-eng.php))
- صوبے کے بہت سے حصوں میں ایسے گروپ موجود ہیں جو بچوں کا خیال رکھنے کا سامان کچھ مدت استعمال کے لئے مفت دیتے ہیں یا سستے داموں بیچتے ہیں۔ آپکا پبلک ہیلتھ یونٹ ایسی تنظیموں کو ڈھونڈنے میں آپکی مدد کر سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپکے اونٹاریو اربلی میگز سٹور کو بھی اس سامان تک رسائی ہو۔  
([www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx))  
([www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears))
- جب آپ ہسپتال سے نکلیں گی تو آپ کے پاس بچے کی حفاظتی کار سیٹ ہونا لازمی ہے، چاہے آپکے اپنے پاس گاڑی نہ بھی ہو۔ آپکی اس کار سیٹ پر کینیڈین موٹر ویسیکل سیفٹی سینڈرڈز (Canadian Motor Safety Standards) یعنی CMVSS کا سٹیکر لگا ہونا چاہئے اور یہ کار سیٹ 10 سال سے زیادہ پرانی نہیں ہونی چاہئے۔ اگر آپکو کار سیٹ اپنی گاڑی میں محفوظ طریقے سے لگانے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے رابطہ کریں۔  
([www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx))

• پہلے 6 ماہ کے دوران، آپکے نو زائیدہ بچے کے لئے سونے کا سب سے محفوظ طریقہ، سیدھا، یعنی پیٹھ پر لیٹ کر، کرب (crib) میں، آپکے کمرے میں سونا ہے۔ یہ کرب حفاظت کے لئے متعین کردہ معیارات کے مطابق ہونی چاہئے اور اس میں تگے، کرب کی دیوار کے ساتھ لگانے والے بپہر پیڈ (bumper pad)، نرم کھلونے (stuffed toys)، یا اوپر اوڑھنے کی چادر یا کمبل وغیرہ نہیں ہونا چاہئے۔ ایسی کوئی بھی چیز بچے کا منہ ڈھک کر اس کا سانس روک سکتی ہے۔ ایسے کرب جو 1986 سے پہلے بنے ہوں وہ موجودہ حفاظت کے معیار پر پورا نہیں اترتے اور انہیں استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

• کیینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی (Canadian Paediatric Society) کی ویب سائٹ پر نوزائیدہ بچوں کو محفوظ رکھنے کے بارے میں اچھی معلومات موجود ہیں۔ [www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm](http://www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm)

• پیراشوٹ بچے کی حفاظت سے متعلق مختلف زبانوں میں آن لائن ذرائع پیش کرتا ہے۔ اگر بچے کی حفاظت سے متعلق آپ کا کوئی سوال ہے تو [www.parachutecanada.org/resources](http://www.parachutecanada.org/resources) پر کال کریں۔ 1-888-537-7777



## کیا آپ کا بچہ محفوظ ہے؟

آپ نو زائیدہ اور اس سے بڑے بچوں کے لئے محفوظ مصنوعات کے بارے میں یہ کتابچہ مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر سکتی ہیں، [www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt\\_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-Safe-enfant-securite-eng.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-Safe-enfant-securite-eng.pdf)، یا پراڈکٹ سیفٹی آفس کو 1-866-662-0666 پر فون کریں۔

## بچوں کی حفاظت کریں

یہ جاننے کیلئے کیپ کڈز سیف (Keep Kids Safe) ویب سائٹ پر جائیں کہ اونٹاریو میں نوزائیدہ اور چھوٹے بچوں کیلئے کس قسم کی کار سیٹ درکار ہے ([www.tc.gc.ca/eng/roadsafety/safedrivers-childsafety-car-time-stages-1083.htm](http://www.tc.gc.ca/eng/roadsafety/safedrivers-childsafety-car-time-stages-1083.htm)) اس ویب سائٹ پر اس بارے میں بھی وضاحت فراہم کی گئی ہے کہ کار سیٹ کو کار میں صحیح طریقے سے کیسے نصب کرنا ہے۔

[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

یہ دستاویزات حکومت اونٹاریو کی جانب سے فراہم کردہ سرمائے کی مدد سے تیار کی گئی ہے۔ اس میں موجود معلومات مصنف کے نظریے کی عکاسی کرتی ہے اور ضروری نہیں ہے کہ حکومت اونٹاریو کے نظریے کی عکاسی کرے۔ اس تمام کتابچے میں جہاں کہیں بھی ذرائع اور پروجراموں کے حوالے دیئے گئے ہیں ضروری نہیں ان کی تصدیق ہیٹ سٹارٹ ریزورس سینٹر یا حکومت اونٹاریو کی جانب سے کی گئی ہو۔



## ایک نئے ملک میں بچہ پیدا کرنا

کینیڈا میں نئی آنے والی خواتین  
اور ان کے خاندانوں کیلئے ایک رہنما کتابچہ

### حصہ 4 - آپ کے بچے کی پیدائش

آپ حاملہ ہیں۔ مبارک ہو!

یہ کتابچہ آپ کو کینیڈا میں بچہ پیدا کرنے کے موضوع پر مزید معلومات حاصل کرنے میں مدد فراہم کرے گا۔ ممکن ہے یہاں کے طور طریقے اس ملک کے طریقوں سے مختلف ہوں جہاں سے آپ آئی ہیں۔ یہ کتابچہ خاص طور پر اونٹاریو کے طریقہ کار کے بارے میں ہے۔

اس کتابچے کے 4 حصے ہیں۔ یہ حصہ 4 حصوں میں سے حصہ نمبر 1 ہے۔ تمام حصے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر سے حاصل کئے جاسکتے ہیں [www.beststart.org/resources/rep\\_health](http://www.beststart.org/resources/rep_health)۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ جن معلومات کی آپ کو ضرورت ہے آپ کو ان تک رسائی حاصل ہے۔

- حصہ 1: وہ تمام مدد حاصل کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے
- حصہ 2: حمل کے دوران صحت کی نگہداشت کا ایسا مرکز تلاش کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے
- حصہ 3: اپنے بچے کی پیدائش کی تیاری کرنا
- حصہ 4: آپ کے بچے کی پیدائش

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health nexUS santé



### عام طور پر بچے جانے والے طریقے

- آپ اپنا بچہ، ڈاکٹر یا دائی کی مدد سے، ہسپتال میں پیدا کرنے کا فیصلہ کر سکتی ہیں۔
- آپ اپنا بچہ، کسی دائی کی مدد سے، گھر میں پیدا کرنے کا فیصلہ کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کا حمل صحت مند رہا ہے اور آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس یا دائی) کو بچے کی پیدائش کے دوران کسی پیچیدگی کی توقع نہیں، تو آپ گھر میں بچہ پیدا کر سکتی ہیں۔

اوتھاریو ہیلتھ انشورنس پلان یعنی OHIP میں ڈاکٹر اور دائی، دونوں کی خدمات شامل ہیں۔ اگر آپ کے پاس اوتھاریو ہیلتھ انشورنس پلان موجود نہیں تو ممکن ہے آپ کو کسی دائی سے مفت خدمات حاصل ہو جائیں۔

### اپنے ہسپتال کے بارے میں جاننا

اگر آپ نے ہسپتال میں بچہ پیدا کرنے کا فیصلہ کیا ہے تو فون کر کے پتہ کریں اگر آپ اور وہ شخص جو بچہ پیدا کرتے ہوئے آپکو سہارا دینے کے لئے موجود ہوگا، دونوں اگر ہسپتال کا دورہ کرنے کے لئے آسکیں۔ بعض دفعہ ایسے دوروں کا انتظام پری نیٹل کلاسوں کے ذریعے کیا جاتا ہے۔

ہسپتال جا کر دیکھنا بہت مفید ہوتا ہے۔ اس سے آپ کو موقع ملتا ہے کہ آپ اپنے مقامی ہسپتال کا طریقہ کار اور وہاں کے قواعد و ضوابط جانیں۔ اس سے آپ کو یہ موقع بھی ملے گا کہ آپ اپنی زبان، تہذیب، یا مذہبی طریقوں سے متعلق پسند و ناپسند کے بارے میں سوال کر سکیں۔





بہت سے ہسپتالوں میں یہ بہتر ہوتا ہے کہ آپ بچے کی پیدائش کے لئے آنے سے پہلے ہی رجسٹر کر لیں۔

اپنے ہسپتال کو فون کریں یا اپنی صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے کہیں کہ پتہ کریں کہ آپ کے ہسپتال کا کیا معمول ہے۔

• بعض دفعہ، پہلے سے رجسٹر کرنے کا عمل اسی وقت کر لیتے ہیں جب آپ ہسپتال دیکھنے کے دورے پر جاتی ہیں۔

• بعض دوسرے ہسپتالوں میں، یہی کافی ہے کہ آپ درد زہ شروع ہونے پر وہاں آ جائیں۔

• وہاں آپ کو اپنا میڈیکل انشورنس کارڈ (OHIP یا کوئی پرائیویٹ انشورنس) اور شناختی دستاویزات دکھانا ہوگی۔

• وہاں آپ کو رضامندی کے فارم پر دستخط کرنے ہونگے۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کو معلوم ہو آپ کس چیز پر دستخط کر رہی ہیں۔

• اگر آپ کو سمجھ نہ آئے تو ترجمان بلانے کے لئے کہیں۔

### درد زہ سے پہلے اور اس کے دوران، ہسپتال میں کن باتوں کی توقع کی جا سکتی ہے۔

• بچے کی پیدائش کی متوقع تاریخ سے پہلے ایک چھوٹا سوٹ کیس تیار کر لیں۔ اپنا میڈیکل انشورنس کارڈ رکھنا نہ بھولیں۔ ساتھ لانے کے سامان کی فہرست کا ایک نمونہ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر موجود ہے: [www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf](http://www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf)

• زیادہ تر ہسپتالوں میں، آپ درد زہ کے دوران اپنے ساتھ ایک یا دو افراد رکھ سکتے ہیں۔ آپ کو اس سے متعلق اپنے ہسپتال کے قواعد پتا کر لینے چاہئیں۔ آپ کے شوہر یا ساتھی بچے کی پیدائش کے موقع پر ساتھ ہو سکتے ہیں، مگر یہ ضروری نہیں ہے۔

• ممکن ہے آپ کی اپنی تہذیب سے متعلق کچھ ترجیحات ہوں، مثلاً پیدائش کے وقت ڈھکے ہوئے ہونا، مدد کے لئے صرف زنانہ عملے کا موجود ہونا، باپ کا بچے کی جنس کا اعلان کرنا وغیرہ۔ یہ یقینی بنائیں کہ درد زہ شروع ہونے سے پہلے آپ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر وغیرہ) کو اپنی پسند و ناپسند بتا دیں۔ اسے اپنے ڈیوری پلان میں لکھیں اور ہسپتال پہنچ کر دوبارہ یہ باتیں بتائیں۔ یہ ضروری نہیں کہ ہسپتال آپ کی تمام ترجیحات پوری کر سکے، مگر وہ کوشش کرے گا۔ آپ کو اپنے رویے میں چلک رکھنا ہوگی کیونکہ درد زہ کے دوران حالات بدل سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپکو سیزریمن سیکشن (caesarean section) کرانا پڑے (جس میں آپریشن کے ذریعے بچہ پیدا کیا جاتا ہے اور اسے سی سیکشن بھی کہتے ہیں)۔ بچے اور ماں کی صحت کی فکر ہمیشہ سب سے اہم ہوتی ہے۔

• جب آپ کا بچہ پیدا ہو جائے تو اس کی ناف سے جڑی، نال کاٹ دی جائے گی۔ ہسپتال کا عملہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ بچہ صحیح طور پر سانس لے رہا ہے اور یہ دیکھنے کے لئے کہ بچہ صحت مند ہے، کچھ ٹیسٹ کرے گا۔ اس کے بعد بچہ آپ کو پکڑنے کے لئے دیا جائے گا۔

• آپ کہہ سکتی ہیں کہ بچے کو پکڑے میں نہ لپیٹا جائے تاکہ بچہ آپ کے جسم کا لمس محسوس کر سکے۔ یہ اپنے بچے کے ساتھ جذباتی وابستگی کا اچھا طریقہ ہے اور اس سے آپکے بچے کو آپکا دودھ پینا سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اپنے بچے سے بات کریں اور اس پہلے گھنٹے کے دوران اسے اپنا دودھ پلانا شروع کر دیں۔ اس دوران ہسپتال کا عملہ آپ کی صحت کا معائنہ کرے گا۔

### ہسپتال میں بچے کی پیدائش کے بعد کیا متوقع ہے۔

• کینیڈا میں، جب آپ ہسپتال میں ہوں، تو آپ کی حوصلہ افزائی کی جائے گی کہ آپ اپنے بچے کا خیال رکھیں۔ کوشش کریں کہ ہسپتال کے عملے سے جتنا کچھ سیکھ سکتی ہیں سیکھ لیں۔ آپکے شوہر یا ساتھی اور جو کوئی بھی آپکی گھر میں مدد کرے گا وہ بھی بچے کو کھلانا اور اس کا خیال رکھنا سیکھ سکتے ہیں۔ یہ آپ کے لئے گھر جانے کے بعد بھی مدد گار ہوگا!

- ممکن ہے ہسپتال کا عملہ آپ کو سکھائے کہ آپ نے بچے کو کھسنے نہلانا ہے، کھسنے محفوظ طریقے سے پکڑنا ہے، اور کھسنے خیال رکھنا ہے کہ بچہ آرام دہ محسوس کرے۔ کوشش کریں ہسپتال میں رہنے کے دوران کم از کم ایک دفعہ اپنے بچے کو خود نہلائیں۔
- لوگ آپ سے ہسپتال میں ملنے کے لئے آسکتے ہیں۔ ہر ہسپتال کے اپنے قاعدے ہوتے ہیں۔ زیادہ تر ہسپتالوں میں شوہر یا ساتھی جتنی دفعہ مرضی ملنے آسکتے ہیں۔ دوسرے ملنے والے دن کے خاص اوقات میں آسکتے ہیں اور اکثر ہسپتالوں میں ایک وقت میں صرف دو افراد کو ملنے کی اجازت ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہسپتال کا یہ بھی قاعدہ ہو کہ آپ کے اپنے بچے تو ملنے آسکتے ہیں مگر دوسروں کے بچوں کو آنے کی اجازت نہیں۔ جب آپ ہسپتال کا دورہ کریں تو وہاں کے قاعدے معلوم کر لیں۔
- آپ کو ہسپتال میں وہ تمام کھانا مہیا ہوگا جس کی آپکو ضرورت ہے۔ اگر الرجی یا اپنی تہذیب/مذہب کی وجہ سے بعض کھانے نہیں کھا سکتیں تو جب آپ ہسپتال میں داخل ہونے آئیں تو اس وقت یہ بات عملے کو ضرور بتادیں۔ ہو سکتا ہے کہ گھر والوں اور دوستوں کو آپ کی پسند کے کچھ کھانے لانے کی اجازت ہو۔
- آپ کی حوصلہ افزائی کی جائے گی کہ آپ ہسپتال میں رہنے کے دوران نہائیں۔ اس سے آپ اور آپکا بچہ بیماریوں سے بچیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ طریقہ اس سے مختلف ہو جو آپ کے آبائی ملک میں رائج ہے مگر اس بات سے آگاہ رہیں کہ کینیڈا میں پانی بہت محفوظ اور صاف ہے۔
- ممکن ہے بچے کی پیدائش کے بعد اس کے اور آپ کے مزید ٹیسٹ ہوں۔ اس میں خون کے ٹیسٹ اور بچے کی سماعت چیک کرنے کا ایک ٹیسٹ شامل ہے۔ یہ معمول کی بات ہے اور اس سے آپ کے گھر جانے سے پہلے، صحت کے مسائل کا پتہ لگانے میں مدد ملتی ہے۔ آپ سے یہ بھی پوچھا جائے گا کہ آیا آپ چاہیں گی کہ آپ کے گھر جانے کے بعد کوئی صحت عامہ کی نرس آپ سے ملنے آئے۔ آپ گھر میں ایسی وزیٹر (Visitor) کو آنے کا بھی کہہ سکتی ہیں جو آپ کی زبان بولتی ہو۔ یہ خدمت، اونٹاریو کے **ہیلتھی بے بیز، ہیلتھی چائلڈرن** کے پروگرام کے تحت مفت فراہم کی جاتی ہے اور اس کے لیے OHIP کارڈ کی ضرورت نہیں ہے۔
- زیادہ تر عورتیں اور ان کے نوزائیدہ بچے، پیدائش کے بعد ہسپتال میں صرف ایک یا دو دن رہتے ہیں۔ اگر صحت کے کوئی مسائل ہوں، تو آپ کو یا آپ کے نوزائیدہ بچے کو زیادہ دن بھی رہنا پڑ سکتا ہے، مثلاً اگر آپ کا بچہ مدت سے بہت پہلے پیدا ہو جائے۔

### مکمل کئے جانے والے فارم

- ہسپتال کا عملہ یا آپ کی دائی آپ کو سروس اونٹاریو کی جانب سے پیدا ہونے والے بچے کی رجسٹریشن کا فارم فراہم کرے گی۔ اونٹاریو میں اپنے بچے کی پیدائش رجسٹر کروانا ضروری ہے۔ ایسا کرنے سے، آپ کے بچے کے پاس پیدائش کا سرٹیفکیٹ ہوگا جو تاعمر صحت کی خدمات، پاسپورٹ، اور دیگر بہت سی خدمات حاصل کرنے کیلئے استعمال ہوگا۔ ان فارم کو مکمل کرنے میں اگر آپ کو مدد درکار ہے، تو اپنی نرس سے مدد کیلئے کہیں۔ آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر آن لائن بھی درخواست دے سکتے ہیں <https://www.orgforms.gov.on.ca/IBR/start.do>
- ہسپتال میں آپ سے کچھ فارم بھرنے کو کہا جائے گا تاکہ آپ کے نوزائیدہ بچے کو OHIP والوں سے ہیلتھ کارڈ مل سکے۔ اگر آپ کے پاس OHIP کی انشورنس ہے تو آپ کے بچے کو بھی یہ انشورنس مل جائے گی۔ اگر آپ کی انشورنس کم مدت کے لئے ہے (مثلاً، اگر آپ ورک پرمٹ پر ہیں) تو آپ کے بچے کو بھی اتنی ہی مدت کے لیے انشورنس ملے گی۔ اگر آپ کو OHIP کی انشورنس نہ بھی حاصل ہو تو ہو سکتا ہے کہ پھر بھی آپ کا بچہ OHIP لینے کا اہل ہو۔ اگر آپ کی صورتحال مختلف ہے یا آپ کو مزید معلومات درکار ہے، تو سروس اونٹاریو کی انفو لائن کو 1-866-532-3161 پر فون کریں۔



### بچے کو ماں کا دودھ پلانا

- پیدائش کے بعد جلد ہی بچے کو اپنا دودھ پلائیں۔ آپ کے جسم میں جو دودھ سب سے پہلے بنتا ہے اسے کولاسٹرم (colostrum) کہتے ہیں۔ اس میں پروٹین، معدنیات اور بیماریوں سے بچاؤ کے ایسے عناصر شامل ہوتے ہیں جو آپ کا بچہ اور کسی طریقے سے حاصل نہیں کر سکتا۔
- بچے کو اپنا دودھ پلانے کا عمل بعض دفعہ سیکھنے میں کچھ وقت لے سکتا ہے۔ آپ ہسپتال میں، ہسپتال کی نرسوں سے، اور گھر آنے کے بعد پبلک ہیلتھ کی نرسوں سے مدد لے سکتی ہیں۔ یہ بات ضرور سیکھ لیں کہ اس بات کا کیسے پتہ لگانا ہے کہ آپ کا بچہ آپ کا دودھ ٹھیک طریقے سے پی رہا ہے کہ نہیں۔ اگر آپ کو یا آپ کے بچے کو مشکل پیش آ رہی ہو یا اپنا دودھ پلانا تکلیف دہ ہو تو جلد مدد مانگیں۔
- بچے کو ڈبے کا دودھ پلانا ٹھیک نہیں ہے کیونکہ یہ بچے کے لیے ماں کا دودھ پینے میں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، بعض بچوں کو جب ربڑ کے پیل اور بوتلیں دی جاتی ہیں تو انہیں سمجھ نہیں آتا کہ ماں کا دودھ کیسے پیئیں۔ جب تک آپ کا بچہ 6 ماہ کا نہ ہو جائے اسے صرف اپنا دودھ پلائیں اور اس کے علاوہ کوئی اور چیز کھانے یا پینے کے لیے نہ دیں۔ ماں کا دودھ مفت ہے اور آپ کے بچے کے لئے مکمل غذا ہے۔ 6 ماہ کے بعد، آہستہ آہستہ اور ایک ایک کر کے اسے ٹھوس غذا دینا شروع کریں۔ اپنے بچے کو دو سال تک اور بے شک اس کے بعد بھی اپنا دودھ پلانا جاری رکھیں۔
- اونٹاریو میں بہت سے پروگرام اور گروپ موجود ہیں جو اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کی حوصلہ افزائی اور معاونت کرتے ہیں۔ اگر گھر جانے کے بعد آپ کے ذہن میں بچے کو اپنا دودھ پلانے سے متعلق کوئی سوال ہوں تو اپنے پبلک ہیلتھ یونٹ کو کال کریں یا اپنی صحت کی خدمات فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں۔ ماں کا دودھ پلانے کے مسائل کے لئے پبلک ہیلتھ کی مدد مفت ہے۔



### گھر میں اپنا اور اپنے بچے کا خیال رکھنا

بچہ پیدا کرنا زندگی کے معمول کا حصہ ہے۔ کینیڈا میں عورتوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ بچے کی پیدائش کے کچھ عرصہ بعد ہی وہ معمول کے کاموں میں مصروف ہوں۔

- یہ خیال رکھیں کہ آپ کو ٹھیک سے آرام ملے۔
- مختلف قسموں کی غذائیں کھائیں۔
- اگر آپ ٹھیک محسوس کر رہی ہیں تو ہلکے پھلکے کام کریں۔
- گھر سے باہر نکلنا آپکی ذہنی صحت کے لیے مفید ہے۔

### نئی ماؤں کے لیے دیگر مفید باتیں

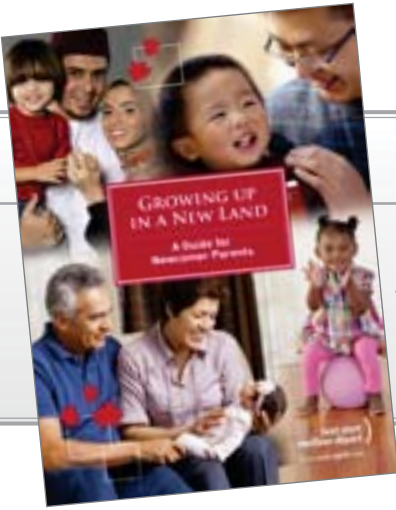
- ایسے لوگوں کی مدد قبول کریں جن پر آپ کو اعتماد ہے۔ 5 میں سے تقریباً 4 مائیں، اداسی، چڑچڑاپن، بہت تھکن، اور اپنے آپ کو ذمہ داریوں کے بوجھ میں گھرا ہوا محسوس کرتی ہیں اور انکے سونے اور کھانے پینے کے معمول میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ اسے پیدائش کے بعد کی اداسی یا بے بی بلوز کہتے ہیں۔ یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں۔ یہ بچہ پیدا ہونے کے پہلے کچھ دن یا کچھ ہفتے محسوس ہوتا ہے۔ اگر یہ احساس دو ہفتے سے زیادہ رہے تو اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے سے رابطہ کریں۔ مزید معلومات کے لیے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں

[www.lifewithnewbaby.ca](http://www.lifewithnewbaby.ca)

- آپ کا صحت کی خدمات مہیا کرنے والا فرد بچے کی پیدائش کے کچھ دن بعد آپکو اور آپکے بچے کو دیکھنا چاہیں گے۔ اس وقت آپ بچے کی دیکھ بھال، اپنا دودھ پلانے، صحت، یا آپ کو جو کوئی بھی سوالات ہوں، اس کے بارے میں پوچھ سکتی ہیں۔ جب آپ کا بچہ دو ماہ کا ہو جائے گا، تب بھی آپ کو حفاظتی ٹیکوں کے لئے اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے سے ملاقات کی ضرورت ہوگی۔ اونٹاریو میں سکول جانے کے لئے ضروری ہے کہ بچے کو حفاظتی ٹیکے لگے ہونے ہوں۔
- ہو سکتا ہے کہ آپکا نوزائیدہ بچہ بہت روئے۔ یہ اہم ہے کہ جب آپکے بچے کو ضرورت پڑے تو آپ اسے تسلی دیں۔ بچے کو کبھی بھی زور سے نہ ہلائیں یعنی اسے ہٹسکیں نہیں! بچے کو زیادہ ہلانے سے بچنے کے دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے یا وہ مر سکتا ہے۔ آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہئے کہ کینیڈا میں بچے کو مارنے کی اجازت نہیں۔ آپکی پبلک ہیلتھ نرس، والدین بننے کی ذمہ داریاں پوری کرنے اور بچوں کو نظم و ضبط سکھانے کے موضوع پر پروگرام ڈھونڈنے میں آپکی مدد کر سکتی ہے۔
- سب سے بہتر یہی ہے کہ ایک سے دوسرے حمل کے دوران آپ اپنے جسم کو آرام کرنے کا اور توانائی بحال کرنے کا موقع دیں۔ اگر ممکن ہو تو دوبارہ حاملہ ہونے سے پہلے کم از کم دو سال انتظار کریں۔ اپنے شوہر یا ساتھی کے ساتھ اس پر بات چیت کریں۔ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے فرد سے مشورہ کریں کہ حمل روکنے کیلئے کیا تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔

## اپنی کیونٹی میں موجود خدمات استعمال کریں

- اونٹاریو میں ایسی عورتوں کی مدد کے لئے کئی پروگرام موجود ہیں جو نئے بچے کے ساتھ گھر آتی ہیں۔ اپنے علاقے میں موجود ایسے پروگرام، مثلاً ہیلتھی بے بیز، ہیلتھی چلڈرن تلاش کرنے کے لیے اپنے پبلک ہیلتھ یونٹ کو فون کریں۔
- گھر میں آ کر ملاقات کرنا، ہیلتھی بے بیز، ہیلتھی چلڈرن کے پروگرام کا حصہ ہے۔ اگر آپ کے پاس OHIP کارڈ نہ بھی ہو، تب بھی ممکن ہے کہ یہ خدمت آپ کے لئے دستیاب ہو۔ گھر پر آ کر ملاقات کرنے والی نرس آنے سے پہلے آپکو فون کرے گی۔ یہ ہوم وزیٹرز آپ کے سوالوں کے جواب دیں گی۔ ان کے آنے سے پہلے اپنے سوالات لکھ کر رکھیں۔
- اونٹاریو ارلی یئرز سنٹرز والدین اور انکے 6 سال تک کے بچوں کے لیے ہیں۔ یہ سنٹر یا مراکز ایسے بہت سے پروگرام پیش کرتے ہیں جہاں آپ ایسے دوسرے والدین سے مل سکتی ہیں جن کے چھوٹے بچے ہیں۔ ان مراکز میں آپ والدین کے لیے دیگر خدمات کے بارے میں بھی پتہ کر سکتی ہیں
- اگر آپ یا آپکے شوہر/ساتھی اپنی نوکری وغیرہ کے ذریعے اس پروگرام کو پیسے دیتے رہے ہیں تو ممکن ہے کہ آپ ایمپلائمنٹ انشورنس کے ذریعے پیدائش کے بعد، مٹرنٹی (maternity) اور دوران حمل پری نیٹیل مراعات کے لئے اہل ہوں۔ اس پر معلومات سروس کینیڈا کے ذریعے حاصل کی جاسکتی ہیں۔



## ایک نئے ملک میں پرورش پانا

یہ ذریعہ اگلے اقدامات میں آپ کو مدد فراہم کرے گا۔ اس میں ثقافت، زبان، صحت اور حفاظت کے متعلق سیکھنے کی معلومات موجود ہیں۔ یہ معلومات 06-سال کے بچوں کے نئے آنے والے والدین کیلئے ہے۔ آپ اس کو مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر سکتی ہیں۔ [www.beststart.org/resources/hlthy\\_chld\\_dev](http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev)



## ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو

اگر گھر جانے کے بعد آپکے ذہن میں اپنی یا اپنے بچے کی صحت کے بارے میں کوئی بھی سوال یا پریشانی ہو، تو اپنے ڈاکٹر، دائی، یا پبلک ہیلتھ یونٹ کو اسی وقت فون کریں۔ اس کے علاوہ، آپ ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو کو ہفتے کے ساتوں دن، دن کے 24 گھنٹے - 1-866-797-0000 پر فون کر سکتی ہیں۔

[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

یہ دستاویزات حکومت اونٹاریو کی جانب سے فراہم کردہ سرمائے کی مدد سے تیار کی گئی ہے۔ اس میں موجود معلومات مصنف کے نظریے کی عکاسی کرتی ہے اور ضروری نہیں ہے کہ حکومت اونٹاریو کے نظریے کی عکاسی کرے۔ اس تمام کتابچے میں جہاں کہیں بھی ذرائع اور پروگراموں کے حوالے دیئے گئے ہیں ضروری نہیں ان کی تصدیق ہیٹ سٹارٹ ریزورس سینٹر یا حکومت اونٹاریو کی جانب سے کی گئی ہو۔