



نئے ملک میں بچہ پیدا کرنا

کینیڈا میں نئی آنے والی عورتوں اور ان کے
گھر والوں کے لیے رہنما کتابچہ



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

جلد ایک نیا بچہ آپکی زندگی میں آئے گا

آپ حاملہ ہیں۔ مبارک ہو!

یہ کتابچہ آپ کو کینیڈا (Canada) میں بچہ پیدا کرنے کے موضوع پر مزید معلومات حاصل کرنے میں مدد دے گا۔ ممکن ہے یہاں کے طور طریقے اس ملک کے طریقوں سے مختلف ہوں جہاں سے آپ آئیں ہیں۔ یہ کتابچہ خاص طور پر آنتیریو (Ontario) کے طریقہ کار کے بارے میں ہے۔



یہ کتابچہ آپ کو مندرجہ ذیل کے بارے میں سیکھنے میں مدد دے گا:

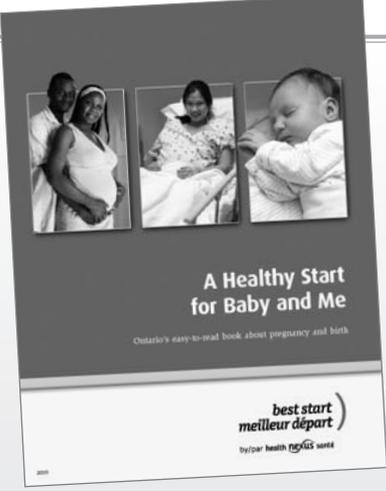
- اپنے بچے کی پیدائش کے لیے کیسے تیاری کرنی ہے۔
 - صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دانی وغیرہ) کو کیسے تلاش کرنا ہے۔
 - صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دانی وغیرہ) سے کیسے بات کرنی ہے۔
 - بچے کی پیدائش کے مرحلے میں کن باتوں کی توقع کی جا سکتی ہے۔
 - بچہ پیدا ہونے کے بعد کن باتوں کی توقع کی جا سکتی ہے۔
 - آپ کے لیے کس قسم کی خدمات مہیا ہونے کا امکان ہے۔
- صفحہ 30 پر اہم خدمات کی فہرست دیکھیں۔



صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (بیلٹہ کیئر پرووائڈر، health care provider)، صحت کے شعبہ میں ماہر (پروفیشنل، professional) کارکن ہوتے ہیں۔

آنتیریو (Ontario) میں ایک حاملہ عورت کے طور پر آپ کی صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں میں شامل ہو سکتے ہیں:

- ڈاکٹر
- دائیاں/مڈوائف (midwives)
- نرس پریکٹیشنر (nurse practitioners) یعنی خصوصی تربیت یافتہ نرسیں جو ڈاکٹروں والے بہت سے کام کر سکتی ہیں۔



'اے ہیلتھی سٹارٹ فار بے بی اینڈ می'
،(A Healthy Start for Baby and Me)
 یعنی 'میرے اور میرے بچے کے لیے 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
 صحت عامہ کے یونٹ (پبلک ہیلتھ یونٹ،
 public health unit) سے مل جائے یا
 آپ اس کو www.beststart.org سے
 ڈاؤن لوڈ (download) کر سکتی ہیں۔

اس کتابچے کی طبی معلومات صحت مند حمل سے متعلق ہیں۔ اگر آپ نے صحت کے بارے
 میں کوئی سوال پوچھنے ہیں یا آپ کو صحت کے بارے میں کوئی فکر ہے تو اپنے صحت کی
 خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات کریں تاکہ آپ کو ایسا مشورہ ملے جو
 آپ کے حمل کی مخصوص نوعیت سے متعلق ہو۔

فہرست مضامین

- وہ تمام مدد حاصل کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے 2
 صحت کی دیکھ بھال کی وہ خدمات تلاش کریں جن کی آپ کو دوران
 حمل ضرورت ہے 5
 ہونے والے بچے کے لیے تیاری کرنا 14
 بچہ پیدا کرنا 23
 دوران حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد کے لیے اہم خدمات 30
 مزید خدمات 32

وہ تمام مدد حاصل کرنا جس کی آپ کو ضرورت ہے



ہو سکتا ہے آپ کو دوران حمل اور بچہ پیدا ہونے 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 ہیں۔

آپ کے شوہر/ساتھی

اگر آپ کے شوہر یا ساتھی پاس ہیں، تو وہ دوران حمل آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور بعد میں بچے کا خیال رکھنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ اس صورت میں اور بھی زیادہ ضروری ہے اگر آپ کی مدد کے لیے اور کوئی رشتہ دار موجود نہیں۔ بہتر ہوگا کہ وہ حاملہ عورتوں کے لیے 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 (صفحہ 30 پر اہم خدمات کی فہرست دیکھیں)۔ وہ بھی بچے کا خیال رکھنا سیکھ سکتے ہیں تاکہ آپ کو کچھ آرام دے سکیں۔ اس سے انہیں بچے کے ساتھ واقف ہونے میں مدد ملے گی۔

بہت سے طریقے ہیں جن سے شوہر اور ساتھی بچے کے معاملے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ان میں شامل ہے ڈائپر (diaper) بدلنا، بچے کو اٹھانا، اور بچے کے ساتھ کھیلنا۔ وہ آپ کی کھانا بنا کر، سودا لا کر، یا گھر کے کام کر کے بھی 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۔

آپ کی زندگی میں شامل دوسرے لوگ

- بچے کی پیدائش کے بعد اچھا ہے کہ آپ کے پاس مدد کے لیے 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۔ بہت سے ثقافتی گروپ (cultural groups) موجود ہیں، خاص طور پر بڑے شہروں میں۔ ثقافتی تنظیموں کی فہرست حاصل کرنے کے لیے 'انٹیریو کاؤنسل آف ایجنسیز سرونگ امیگرنٹس' (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants) سے رابطہ کریں: (www.ocasi.org)، فون، 416-322-4950۔
- انٹیریو کے پروگراموں میں شامل ہیں، 'کینیڈین پری نیٹل نیوٹریشن پروگرام' (Canadian Prenatal Nutrition Program)، 'ہیلتھی بے بیز ہیلتھی چلڈرن پروگرام' (Healthy Babies Healthy Children program)، اور 'انٹیریو ارلی یئرز سنٹرز' (Ontario Early Years Centres)۔ ان پروگراموں میں کام کرنے والے لوگ آپ کے علاقے میں وہ خدمات/سروسز تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں جن کی آپ کو ضرورت ہے۔ ان پروگراموں کے بارے میں پتہ کرنے کے لیے اپنے مقامی صحت عامہ کے یونٹ (پبلک ہیلتھ یونٹ، public health unit) سے رابطہ کریں اور کہیں کہ آپ نے کسی نرس سے بات کرنی ہے۔
- یہ بہت مفید ہوگا کہ ایسے لوگوں سے دوستی کی جائے جو لمبے عرصے سے کینیڈا میں رہ رہے ہیں۔ وہ آپ کی، مقامی طور طریقے سمجھنے میں زیادہ مدد کر سکتے ہیں۔ آپ 'ڈراپ-ان' پروگراموں (drop-in programs) میں دوسرے والدین اور حاملہ عورتوں سے مل سکتی ہیں۔
- زیادہ تر ہسپتالوں میں سماجی کارکن (سوشل ورکر، social worker) موجود ہوتے ہیں جو آپ کی آپ کے اپنے علاقے میں خدمات ڈھونڈنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر یا نرس وغیرہ) آپ کو ایسے کارکن سے رابطہ کرنے کی معلومات دے سکتے ہیں۔
- جب بھی ضرورت ہو مدد مانگیں، چاہے آپ کا دل صرف کسی سے بات کرنے کو چاہ رہا ہو۔ آپ تنہا نہیں ہیں!



صحت عامہ کے یونٹ (پبلک ہیلتھ یونٹس، Public Health Units)

پروگرام اور خدمات مہیا کرتے ہیں جو عورتوں اور ان کے گھر والوں کی مدد کرتے ہیں کہ حمل اور نو زائیدہ بچے، دونوں صحت مند ہوں۔ اپنے علاقے کے پبلک ہیلتھ یونٹ کا پتہ لگانے کے لیے اس ویب سائٹ پر جائیں:

apps.publichealthontario.ca/PHULocator/ اور یہاں اپنا پوسٹل کوڈ یا شہر کا نام ڈالیں۔ آپ مندرجہ ذیل نمبر پر 'انفو لائن' (INFOline) کو بھی فون کر سکتے ہیں: 1-866-532-3161

اور زبان کا کیا ہوگا؟

اگر آپ انگریزی یا فرانسیسی زبان نہیں بولتیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو بعض خدمات استعمال کرنے میں مشکل ہو۔

- بعض جگہوں پر، جیسے بڑے ہسپتالوں یا 'ملٹی کلچرل' مراکز (multicultural centres) میں ترجمان موجود ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ یہ خدمت مفت فراہم ہوتی ہے۔ ان سے پوچھیں کہ آیا وہ یہ خدمت/سروس فراہم کرتے ہیں کہ 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 طے شدہ ملاقاتوں (اپوائنٹمنٹ، appointments) پر جانا پسند کریں جن کے ساتھ آپ بلا جھجک بات کر سکیں۔ وہ ڈاکٹر یا نرس وغیرہ سے بات کرنے میں آپ کی مدد کر سکیں گے۔
- اگر آپ کو صحت کا کوئی مسئلہ ہو یا آپ بیمار ہوں تو آپ 'ٹیلی ہیلتھ انٹیریو' (Telehealth Ontario) کو (1-866-797-0000) پر فون 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 'انٹیریو ہیلتھ کارڈ' (Ontario Health Card) یا انشورنس کی ضرورت نہیں۔ یہ مفت ہے۔
- زیادہ تر سیٹلمنٹ ایجنسیاں (settlement agencies) ترجمانی میں مدد مہیا کرتی ہیں۔ مزید جاننے کے لیے اور مقامی رابطے تلاش کرنے کے لیے دیکھیں، www.settlement.org، یہاں "Education" کے نیچے



صحت کی دیکھ بھال کی وہ خدمات تلاش کریں جن کی آپ کو دوران حمل ضرورت ہے

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 کی خدمات تلاش کرنا

آئیڈیو میں حاملہ عورتوں کو صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- ایسا فیملی ڈاکٹر (family doctor)، جو دوران حمل صحت کی خدمات فراہم کرے اور بچہ پیدا کرنے میں 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 (ایسٹریٹشن، 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 ایسٹریٹشن (obstetrician)، فیملی ڈاکٹر، یا دائی/مڈوائف (midwife) کے پاس بھیج دے گی۔
 - ایسی دائی/مڈوائف (midwife) 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۔ آئیڈیو میں دائیاں/مڈوائفس (midwives) رجسٹرڈ ہیں، صحت کی خدمات مہیا کرنے والی ماہر (پروفیشنل، professional) ہیں اور انہوں نے یونیورسٹی کے مڈوائفری (midwifery) پروگرام سے گریجویٹ کیا ہوتا ہے۔ آپ کو کسی دائی/مڈوائف سے رجوع کرنے کے لیے ڈاکٹر سے کہلانے کی ضرورت نہیں؛ آپ خود ہی کسی دائی/مڈوائف سے رابطہ کر سکتی ہیں۔
- ہو سکتا ہے آئیڈیو میں صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دائی) کو تلاش کرنا بہت مشکل ہو۔ بعض علاقوں میں ان کی بہت کمی ہے۔ اس لیے یہ اہم 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 (ڈاکٹر، نرس، دائی) کو تلاش کرنے کے کچھ مفید طریقے:
- اپنے دوستوں، رشتہ داروں، اور اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ (public health unit) سے پوچھیں کہ کیا وہ کسی ایسے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دائی) کو جانتے ہیں جو نئے مریض لے رہا ہو۔
 - اپنی مقامی فون ڈائریکٹری کے 'پہلے صفحات' (یلو پیجز، Yellow Pages) میں دیکھیں۔ اس میں "Physicians & Surgeons" کو تلاش کریں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ کسی ایسٹریٹشن (obstetrician) یا گائنا کالوجسٹ (gynaecologist) سے ملنے کے لیے آپ کو فیملی ڈاکٹر کے ذریعے رابطہ کرنا ہوگا۔

- 'ہیلتھ کیئر کنیکٹ' (Health Care Connect) کے پاس ان کی ویب سائٹ پر رجسٹر کریں
(www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public) یا
1-800-445-1822 پر فون کریں۔ یہ خدمت آنٹیاریو میں لوگوں کی ایسے ڈاکٹر اور نرس
پریکٹیشنر (nurse practitioner) ڈھونڈنے میں مدد کرتی ہے جو نئے مریض لے رہے ہوں۔
- 'کالج آف فیزیٹن اینڈ سرجنز آف آنٹیاریو' (College of Physicians and Surgeons of Ontario) کی ڈاکٹر ڈھونڈنے کی
خدمت (Doctor Search service) استعمال کر کے اپنے علاقے میں ڈاکٹر ڈھونڈیں۔
- اپنے مقامی ہسپتال کو فون کر کے ایسے ڈاکٹروں کی فہرست مانگیں جو نئے مریض لے
رہے ہوں۔ آنٹیاریو کے ہسپتالوں کی فہرست دیکھنے کے لیے یہاں جائیں:
www.health.gov.on.ca/english/public/contact/hosp/hosploc_mn.html
یا اپنی فون ڈائریکٹری کے پیلے صفحات (ییلو پیجز، Yellow Pages) میں Hospitals
کے زمرے میں دیکھیں۔
- ہو سکتا ہے آپ کی مقامی 'سیٹلمنٹ ایجنسی' (settlement agency) 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 کلنک (walk-in medical clinic) میں جانا چاہیں
جہاں وقت/اپوائنٹمنٹ لیے بغیر ڈاکٹر سے ملا جا سکتا ہے۔ بہت سے ہسپتالوں میں غیر
ہنگامی صحت کے مسائل کے لیے 'واک ان' (walk-in) کلنک موجود ہیں۔ اگر آپ اس
طرح کے کلنک میں جائیں تو ممکن ہے آپ کو ہر دفعہ وہی ڈاکٹر نہ مل سکے۔ 'واک ان'
کلنک ڈھونڈنے کے لیے فون ڈائریکٹری کے پیلے صفحات (ییلو پیجز، Yellow Pages)
میں Clinics-Medical کے زمرے میں دیکھیں۔
- آپ 'ایسوسی ایشن آف آنٹیاریو مڈوائفس' (Association of Ontario Midwives) سے
www.aom.on.ca، یا 1-866-418-3773 پر رابطہ کر کے اپنے علاقے میں دائی/مڈ
وائف (midwife) تلاش کر سکتی ہیں



'آنٹیاریو ہیلتھ انشورنس' (Ontario Health Insurance) پروگرام = 'اوہپ' (OHIP)

آنٹیاریو کے صحت کی انشورنس کے پروگرام کے بارے میں معلومات لینے کے لیے، یہاں جائیں،
www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/ یا 'سروس آنٹیاریو'
(ServiceOntario) کی معلوماتی 'انفو لائن' (Infoline) کو 1-866-532-3161 پر فون کریں۔

صحت کی خدمات کے اخراجات ادا کرنا

پ انٹیریو میں آنے کے بعد طبی خدمات حاصل کر سکتی ہیں، مگر ضروری نہیں کہ یہ خدمات ہمیشہ مفت ہوں۔

انٹیریو میں آنے کے بعد آپ کو پہلے تین مہینے 'انٹیریو ہیلتھ انشورنس پلان' (Ontario Health Insurance Plan) یعنی (اوہپ، OHIP) کی سہولت مہیا نہیں ہوتی۔

بہتر یہی ہے کہ انٹیریو میں آمد سے پہلے صحت کی نجی/پرائیویٹ انشورنس (private health coverage) لے لی جائے۔ جب آپ انٹیریو میں پہنچ جائیں، اگر آپ صحت کی نجی انشورنس (private health coverage) 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 صحت کی نجی انشورنس (private health coverage) نہیں ہے تو اس بات کی توقع رکھیں کہ اگر آپ کو کسی خدمت/سروس کی ضرورت پڑی تو اس کے اخراجات ادا کرنے ہوں گے۔

• اس کے بارے میں تفصیلات اس ویب سائٹ پر فراہم ہیں: www.settlement.org

اگر آپ رفیوجی (refugee) ہیں

آپ اپنے 'اوہپ' (OHIP) کے آغاز سے پہلے، ہنگامی (emergency) اور ضروری (essential) صحت کی خدمات 'انٹیرم فیڈرل ہیلتھ پروگرام' (Interim Federal Health Program) کے ذریعے لے سکتی ہیں، ویب سائٹ

(www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml) پر، یا

1-888-242-2100 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، 'کمیونٹی ہیلتھ سنٹرز' / community health centres (ویب سائٹ: www.aohc.org) سے یا 'مڈوائف' / midwives (ویب سائٹ: www.aom.on.ca) کے ذریعے۔ بہت سی دوسری خدمات بھی مفت ہیں جیسے، 'ہیلتھی بے بی ہیلتھی چلڈرن' (Healthy Baby Healthy Children) اور 'انفینٹ ہیئرنگ' (Infant Hearing)۔

(2) اگر آپ کو ایمبولینس میں ہسپتال جانا پڑ جائے، تو آپ کا 'انٹیریو ہیلتھ کارڈ' (Ontario Health Card) 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 لیے ایمبولینس 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 لیے پیسے ادا کرنے پڑتے ہیں، تو اپنی صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے پوچھیں اگر وہ کسی 'پیمنٹ پلان' (payment plan) پر فیس لینے کے لیے تیار ہیں، مثلاً یک مشت رقم دینے کی بجائے ماہانہ قسطوں میں ادا کرنا۔ اپنے حمل کے دوران رقم ادا کرنے کے ایسے منصوبوں (پلان، plans) پر اپنے ڈاکٹر، نرس، دائی وغیرہ سے بات کریں۔

'پری نیٹل' (prenatal)، یعنی قبل از پیدائش، ملاقاتیں اور ٹیسٹ کب ہوں گے جیسے ہی آپ کو لگے کہ آپ حاملہ ہیں اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دانی وغیرہ) سے ملاقات کا وقت لیں۔

عین ممکن ہے کہ آپ کی پہلی ملاقات آئندہ کی ملاقاتوں سے زیادہ لمبی ہو گی۔ پہلی ملاقات میں:

- آپ سے آپکی اب تک کی صحت کے حالات یعنی 'میڈیکل ہسٹری' (medical history) کے بارے میں پوچھا جائے گا۔
- آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) آپ کو مشورہ دیں گے کہ پیشاب اور خون کو ٹیسٹ کرائیں۔ یہ ٹیسٹ صحت کے مسائل کی روک تھام میں بہت مفید ہوتے ہیں، مگر یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ یہ ٹیسٹ کرائیں یا نہیں۔
- آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، یا دانی) آپکا جسمانی معائنہ (physical examination) کریں گے، اور ممکن ہے اس وقت اندرونی معائنہ (internal examination) بھی کریں۔

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

آپ اپنے ڈاکٹر، نرس، یا دانی سے کتنی دفعہ ملیں گی	حمل کو گزرے ہفتے
ہر چار (4) ہفتے بعد	0 تا 28 ہفتے
ہر دو (2) ہفتے بعد	29 تا 36 ہفتے
ہر ہفتے	36 ہفتوں کے بعد

ممکن ہے آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) آپکو یہ ٹیسٹ کرنے کا پوچھیں:

ٹیسٹ کا نام اور اس کی وضاحت	حمل کو گزرے ہفتے
اگر آپ رضامند ہوں تو کسی ہسپتال یا کلنک میں الٹرا ساؤنڈ (ultrasound) کیا جائے گا۔ الٹرا ساؤنڈ کرنے کا مقصد بچے کی متوقع تاریخ پیدائش کی تصدیق کرنا اور بچے کی نشو نما دیکھنا ہے۔	تقریباً 18 ہفتے...
اگر آپ رضامند ہوں تو، خون ٹیسٹ کیا جائے گا جس میں دیکھا جاتا ہے کہ حمل سے ہونے والی زیابیطس، 'جیسٹیشنل ڈائیٹیٹس' (gestational diabetes) تو نہیں ہے۔	24 تا 28 ہفتوں میں...
آپ کے 'الٹرا ساؤنڈ' (ultrasound) کے نتائج، آپکی صحت، آپکی عمر، آپکی گزشتہ صحت کی معلومات وغیرہ کو دیکھتے ہوئے، ممکن ہے آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) آپکو بعض دوسرے ٹیسٹ کرنے کا پوچھیں۔ 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۔	



Neighbours, Friends & Families

'نیبرز، فرنڈز، 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۔ اس ویب سائٹ کو یہاں دیکھیں: www.neighboursfriendsandfamilies.ca

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

- ہر ملاقات سے پہلے، آپکے ذہن میں جو سوال ہوں انہیں لکھ لیں۔ اگر آپ اچھی طرح انگریزی نہیں بول سکتیں تو کسی ترجمان کو ساتھ جانے کے لیے 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 (keywords) سیکھ لیں جنکی آپ کو حمل، بچے کی پیدائش، اور بچہ پیدا ہونے کے بعد ضرورت ہوگی۔ ممکن ہے آپکے مقامی 'پبلک ہیلتھ یونٹ' (public health unit) کے پاس آپ کو یہ اہم الفاظ (keywords) سیکھنے میں مدد دینے کے لیے ان موضوعات پر ہمفلٹ/کتابچے اور کتابیں ہوں۔



- صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) کو چاہیے کہ ایسے ہر طریقہ علاج یا عمل (treatment or procedure) کی آپ کو وضاحت کریں، جو انکے خیال میں آپ کے لیے ضروری ہے۔ 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۔ آپکے ذہن میں جتنے بھی سوال ہوں، انہیں کرنے سے گھبرائیں نہیں۔

کس بات کی توقع کی جا سکتی ہے

آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) آپ سے اس قسم کے سوال پوچھ سکتے ہیں، خاص طور پر آپکی پہلی ملاقات پر:

- آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں؟
- آپ کا آخری حیض/ماہواری/پیریڈ (menstrual periods) کس تاریخ کو شروع ہوا؟
- آپ کیا چیزیں کھا اور پی رہی ہیں؟ آپ کو کتنی بھوک محسوس ہوتی 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/میڈیکل ہسٹری (medical history) 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 کونسے حفاظتی ٹیکے (ویکسینیشن، vaccination) لگ چکے ہیں؟
- کیا آپکے خاندان میں کوئی جسمانی یا ذہنی بیماری پائی جاتی 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 اکیلے میں بات کر سکتی ہیں۔
- ہو سکتا ہے کہ آپ صحت کی خدمات مہیا کرنے کے لیے کسی عورت کو ترجیح دیں، مثلاً کوئی دائی/مڈ وائف یا کوئی لیڈی ڈاکٹر۔ یہ ضروری نہیں کہ جس آسٹریٹیشن (obstetrician) سے آپ تمام حمل کے دوران معائنہ کراتی آئی ہیں وہ بچے کی پیدائش کے وقت بھی وہاں موجود ہو، مگر آپ کی دائی/مڈ وائف موجود ہوگی۔ 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 لینی 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 اکیلے بات کرنے کا بھی کہہ سکتی ہیں۔ اگر آپ کو اپنے ڈاکٹر یا نرس وغیرہ سے اکیلے میں بات کرنے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو ملاقات پر آنے سے پہلے انکے دفتر فون کر کے اس بات کا ذکر کریں تاکہ وہ آپ کی مدد کر سکیں۔

• کینیڈا میں والدین اکثر 'برتہ 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 'برتہ 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 'برتہ 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 (birthing positions)، اور طبی طریقہ علاج (medical procedures)، 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 لیے فیصلہ کرے گا۔

- آپ کی تہذیبی اور مذہبی ترجیحات، مثلاً لڑکا ہونے پر ختنے کرنا (سُرکم سیژن، circumcision) یا نوزائیدہ کی جنس بتانا۔

- کوئی اور باتیں جو آپ کے لیے 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۔

اپنے ڈاکٹر سے کیسے بات کرنی ہے



www.healthyontario.com/FeatureDetails.aspx?feature_id=3988

کی HealthyOntario.com ویب سائٹ کے اس صفحے (website page) میں سمجھایا گیا ہے کہ ڈاکٹر سے ملاقات کی کیسے تیاری کرنی ہے اور وہاں پہنچ کر کیسے بات چیت کرنی ہے۔



اپنا 'ڈیلیوری پلان' (delivery plan) یا 'برتہ پلان' (birth plan) لکھنا

بعض ویب سائٹس (websites) نمونے کے ڈیلیوری ' (delivery) یا 'برتہ پلان' (birth plan) فراہم کرتی ہیں۔ انہیں پڑھ کر آپ کے لیے یہ سوچنا آسان ہو جائے گا کہ آپ اپنے ڈیلیوری پلان میں کیا کیا شامل کرنا چاہتی ہیں۔ خیال رکھیں کہ یہ پلان آپ کی خواہشات ظاہر کرتا ہو۔ جو شخص آپ کے ساتھ بچے کی پیدائش کے موقع پر آئے گا، اس کے ساتھ اور اپنے ڈاکٹر، نرس یا دائی کے ساتھ اس پر بات کریں۔

'ڈیلیوری پلان' لکھنے کے بارے میں مزید سیکھنے کے لیے، 'سوسائٹی آف آبسٹریٹیشنز اینڈ گائنا کالوجسٹس آف کینیڈا' (Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada) کی ویب سائٹ پر بہاں جائیں: www.sogc.org/health/pregnancy-birth-plan_e.asp

حاملہ ہونے کی صورت میں، ان اہم علامات کا دھیان رکھنا

- پٹھوں میں شدید تناؤ/ابنتھن/بل پڑنا (cramps) یا پیٹ کا درد، جو ختم نہ ہو
- فرج/شرم گاہ' (وجائنا، vagina) سے ذرا سا خون نکلنا (سپاٹنگ، spotting) یا خون بہنا
- فرج/شرم گاہ' (وجائنا، vagina) 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/کھچنا، 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
- پیٹ میں بچے کے ہلنے جلنے میں نمایاں تبدیلی آنا
- گاڑی/کار کے حادثے کا شکار ہونا

اگر آپ میں، ان میں سے کوئی ایک بھی علامت موجود ہے، تو فوراً ہسپتال جائیں اور اپنے ڈاکٹر یا دائی سے رابطہ کریں!

ہونے والے بچے کے لیے تیاری کرنا

'پری نیٹل' کلاسیں (Prenatal classes)

'پری نیٹل' (prenatal) کلاسیں، یعنی بچے کی پیدائش سے پہلے کی کلاسیں، عموماً پیش کی جاتی ہیں:

- ان عورتوں اور مردوں کو جن کا پہلا بچہ ہو رہا ہو؛ اور
 - ان لوگوں کو جن کا کینیڈا میں پہلی دفعہ بچہ ہو رہا ہو۔
- یہ آنتیریو کے زیادہ تر حصوں 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 (لیبر، labour) کے مراحل، درد پر قابو پانا، بچے کی پیدائش (childbirth)، بچے کو ماں کا دودھ پلانا، اور والدین بننا سیکھنا۔
- آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دائی وغیرہ)، 'پری نیٹل' (prenatal) کلاسیں ڈھونڈنے میں آپکی مدد کر سکتے ہیں۔
 - بعض دفعہ کلاسیں، 'پبلک ہیلتھ یونٹس' (public health units)، 'کمیونٹی ہیلتھ سنٹرز' (community health centres)، ہسپتالوں، یا کمیونٹی کالجوں کی طرف سے پیش کی جاتی 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 جنکی آمدنی



اردو
صحت مند طرز پر کھانے کے طریقے
تاکہ
بچہ صحت مند ہو

best start
nutrition
center
of
public
health
unit

صحت مند طرز پر کھانے کے طریقے تاکہ بچہ صحت مند ہو

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' (public health unit) سے لے سکتے ہیں یا اس ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ (download) کر سکتے ہیں:

www.beststart.org/resources/nutrition

- شوہروں/ساتھیوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ 'پری نیٹل' (prenatal) 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 نیٹل' کلاسوں میں شامل ہو۔



غذائیت اور اضافی غذائیت (Nutrition and supplements)

- 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 ایس ویب سائٹ پر، بہت سی زبانوں میں مہیا ہے، جس میں اردو بھی شامل ہے:

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/>

guide_trans-trad-eng.php، یا 1-866-225-0709 پر فون کریں۔

- آپ کو ایسا 'پری نیٹل' وٹامن (prenatal vitamins) بھی لینا چاہیے جس میں 'فولک ایسڈ' (folic acid) موجود ہو۔ ایسا وٹامن (vitamin) خریدنا ممکن ہے جو حلال یا کوشر (kosher) ہو۔ اپنے فارماسسٹ (pharmacist) یا صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) یا 'ماہر غذائیت' (ڈائٹیشن، dietitian) سے پتہ کریں۔
- اگر آپ کے پاس کھانا خریدنے کی مالی استطاعت نہیں ہے تو آپ کسی 'فوڈ بینک' (food bank) کے پاس جا سکتی ہیں۔ آنٹیریو میں موجود فوڈ بینکوں کی فہرست دیکھنے کے لیے www.oafb.ca پر جائیں اور "Find a Food Bank" پر کلک (click) کریں۔ آپ 1-866-220-4022 پر بھی فون کر سکتی 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 لیے اہم ہیں۔ اگر آپ کو دودھ پینا پسند نہیں، تو آپ دہی، پنیر، کیفیر (kefir)، چاکلیٹ والا دودھ، پڈنگ/کسٹرڈ، کریم ملے ہوئے سوپ، 'فورٹفائڈ سوئے' مشروب (fortified soy beverage)، یا کیلشیم ملا مالٹے کارس/جوس استعمال کر سکتی ہیں۔ ہڈیوں کے ساتھ مچھلی کھانا، جیسے ڈبے/کین (can) والی سامن (salmon) اور سارڈین (sardines)، یا مچھلی کی ہڈیوں کی یخنی/سوپ بنانا، ان دیگر طریقوں میں شامل ہے جن سے آپ اپنے بچے کے لیے کیلشیم (calcium) حاصل کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کو 'لیکٹوس' (lactose) کی وجہ سے دودھ ہضم نہیں ہوتا اور دست (diahorrea) لگ جاتے ہیں یا پیٹ میں مروڑ اٹھتے ہیں، تو بغیر لیکٹوس ('لیکٹوس فری'، lactose free) دودھ بھی فراہم ہے۔



- مچھلی صحت کے لیے 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 (mercury) زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے مچھلی کھانے کی معلومات و ہدایات پر، ٹورانٹو پبلک ہیلتھ (Toronto Public Health) والوں کا کتابچہ 'اے گائڈ ٹو ایٹنگ فش فار ویمن، چلڈرن اینڈ فیملیز' (A Guide to Eating Fish for Women, Children and Families)، اس ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کریں: www.toronto.ca/health/fishandmercury/pdf/guide_eat_fish.pdf
- دوران حمل آپ کو بعض کھانوں سے بچنا چاہیے، خاص طور پر وہ کھانے جن میں جراثیم مثلاً، 'بیکٹیریا (bacteria) اور 'پیراسائٹ' (parasite) پائے جاتے ہیں۔ یہ 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 پاسچرائز' (unpasteurized) ہو، بازار میں ملنے والا پھولوں کا رس جو 'ان پاسچرائز' ہو، اور پھلی کی کومپل یا ٹنڈیاں ('بین سپراؤٹ'، bean sprout) جسے پکایا نہ گیا ہو۔
- 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 جا سکے 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 (coffee)، 1 یا 2 کپ سے زیادہ نہ پیئیں، اور چائے 3 کپ سے زیادہ نہ پیئیں۔ یاد رکھیں کہ چائے، چاکلیٹ، 'انرجی ڈرنک' (energy drinks) کے نام سے ملنے والے مشروب، اور بہت سے سافٹ ڈرنک (کوکا کولا وغیرہ)، میں بھی کیفین (caffeine) پائی جاتی ہے، اس لیے یہ چیزیں ایک محدود مقدار سے زیادہ نہ لیں۔

- حکومت کینیڈا نے 'پری نیٹل نیوٹریشن پروگرام' (Prenatal Nutrition Programs) قائم کر رکھے ہیں تاکہ حاملہ عورتیں صحت بخش غذا اور 'پری نیٹل' (prenatal) وٹامن 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' (public health unit) کو فون کر کے اپنے نزدیک یہ پروگرام تلاش کر سکتی ہیں۔ یہ اپنے نزدیک رہنے والی دوسری حاملہ عورتوں سے ملنے کا بھی اچھا طریقہ ہے۔ اپنا مقامی 'پبلک ہیلتھ یونٹ' ڈھونڈنے کے لیے صفحہ 3 دیکھیں۔

- جن عورتوں کو 'سوشل اسسٹنس' (social assistance) مل رہی ہے اور وہ حاملہ ہیں یا بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں، ہو سکتا ہے کہ انہیں 'انٹیریو ورکس' (Ontario Works) کے ذریعے حاملہ ہونے کا الاؤنس/اضافی امداد ('پریگنٹسی الاؤنس/سلیمنٹ') سے مل سکتی ہیں، (pregnancy allowance/supplement) مل سکے۔ اس کی معلومات اس ویب سائٹ سے مل سکتی ہیں، www.mcscs.gov.on.ca/documents/en/mcscs/social/directives/ow/0605.pdf، یا 'سروس انٹیریو' (Service Ontario) کو 1-800-267-8097 پر فون کریں۔

جسمانی ورزش یا چلنا پھرنا (Physical activity)

- حاملہ عورتوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ چلتی پھرتی رہیں۔ روزانہ پیدل چلنا آپ کے اور آپ کے بچے کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے پوچھیں کہ آپ کے لیے 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 (shopping mall) اندر چلنے کے لیے 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 چاہیے جس میں آپ بہت گرم ہو جائیں۔ گرم پانی سے بھرے ٹب (hot tubs) یا گرم بھاپ والے کمروں ('سونا'، sauna) میں نہ جائیں۔

- ورزش کی بعض کلاسیں صرف حاملہ عورتوں کے لیے ہوتی ہیں۔ اپنے مقامی تقریبی مرکز ('ریکری ایشنل سنٹر'، recreational centre) سے 'پری نیٹل' (prenatal) ورزش کی کلاسوں کا پوچھیں۔

- اگر آپ کے ذہن میں کوئی سوال ہو تو حاملہ عورتوں کے لیے ورزش سے متعلقہ، 'ایکسر سائز اینڈ پریگنٹسی ہیلپ لائن' (Exercise & Pregnancy Helpline) کو 1-866-937-7678 پر فون کریں۔

'ایکسر سائز اینڈ پریگنٹسی ہیلپ لائن' (Exercise & Pregnancy Helpline) کو

1-866-937-7678 پر فون کریں۔

ماحول سے متعلق مسائل (Environmental issues)

- اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) کو بتائیں کہ آپ کس قسم کا کام کرتی ہیں، تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ وہ حمل کے دوران کرنا محفوظ ہے۔ کینیڈا میں آپ کو حاملہ ہونے کی وجہ سے نوکری سے نہیں نکالا جا سکتا۔
- بلیوں کے پاخانے میں خطرناک جراثیم، 'پیراسائٹ' (parasites) موجود ہو سکتے ہیں۔ جب آپ حاملہ ہوں تو بلیوں کے پاخانہ کرنے کے ڈبے (litter) وغیرہ 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 آپ کے ہاتھ کو نہ لگے۔
- حاملہ عورتوں کے لیے نوکری کی جگہ پر موجود خطرات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، 'اکیوپیشنل ہیلتھ کلنک فار انٹیریو ورکرز' (Occupational Health Clinic for Ontario Workers) سے رابطہ کریں (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، مثلاً کیمیائی مصنوعات (chemicals) یا کیڑے مار دوائیں (pesticides)، تو 'مدر رسک' (Motherisk) سے رابطہ کریں (www.motherisk.org)، 1-877-327-4636۔ یہ ایک مفت خدمت/سروس ہے۔

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

- عورتوں کو دوران حمل شراب نوشی نہیں کرنی چاہیے اور منشیات، مثلاً چرس/بہنگ (marijuana)، کوکین (cocaine) وغیرہ، کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ یہ چیزیں پیٹ میں بڑھتے ہوئے بچے کے دماغ کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔
- سگریٹ کا دھواں بچے کی نشوونما کے لیے 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 انٹیریو میں یہ بات خلاف قانون ہے کہ ایسی گاڑی میں سگریٹ نوشی کی جائے جس میں 16 سال سے کم عمر کے بچے موجود ہوں۔

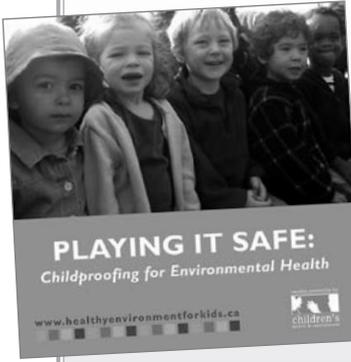


دوران حمل کرنا بالکل ممکن ہے

اس کتابچے میں دوران حمل نوکری وغیرہ کرنے کے بارے میں عمومی معلومات ہیں۔ آپ یہ کتابچہ اپنے مقامی 'پبلک ہیلتھ یونٹ' (public health unit) سے لے سکتی ہیں یا اس ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر سکتی ہیں،

<http://www.beststart.org/>

[resources/wrkplc_health/index.html](http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html)



خطرات سے بچنا: بچے کو صحت کے ماحولیاتی نقصانات سے بچانے کے لیے اقدام لینا (Playing it Safe: Childproofing for Environmental Health)

اس کتابچے میں موجود معلومات آپکو اپنے گھر کو محفوظ بنانے میں مدد دیں گی۔ آپ یہ کتابچہ اپنے مقامی 'پبلک ہیلتھ یونٹ' (public health unit) سے لے سکتی ہیں یا اس ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر سکتی ہیں، www.beststart.org/resources/env_action

- 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 بنی، 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 لینی پڑتی ہے جس کے لیے ڈاکٹر کا نسخہ ضروری نہیں، یعنی وہ خود شیلف سے اٹھا سکتے ہیں (over-the-counter)، تو پہلے وہاں موجود دواساز/فارماسسٹ



(pharmacist) سے پتا کریں کہ کیا وہ دوا حاملہ عورتوں کے استعمال کے لیے 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 چاہیے۔
- 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 لیے یہ لازمی ہے کہ وہ ذاتی معلومات کو رازداری میں رکھیں۔ منشیات اور شراب نوشی کے صحت پر اثرات کے بارے میں پوچھنے کے لیے آپ 'مدر رسک' (Motherisk) کو بھی 1-877-327-4636 پر فون کر سکتی ہیں۔

اثرات کے بارے میں پوچھنے کے لیے آپ 'مدر رسک' (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 لیے کر سکتی ہیں:
- اس بارے میں سوچیں کہ درد زہ (labour) 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 (cash) رقم موجود ہو۔
- اگر ضرورت ہو تو آپ ایمبولینس پر ہسپتال جا سکتی ہیں، مگر ہو سکتا ہے آپ کو اس خدمت/سروس کے لیے پیسے ادا کرنے پڑیں (صفحہ 7 پر صحت کی خدمات کے اخراجات ادا کرنے، کا موضوع دیکھیں)۔
- اگر گھر پر آپ کے دوسرے بچے بھی ہیں تو یہ طے کر لیں کہ جب آپ ہسپتال میں ہونگی تو ان کو کون دیکھے گا۔ بچے کی پیدائش کے مرحلے میں آپ اپنے بچوں کو اپنے ساتھ ہسپتال نہیں لا 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 (labour) کے دوران کون آپکو سہارا دینے کے لیے 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' (doula) ایسی پیشہ ورانہ مہارت یافتہ عورتیں ہوتی ہیں جو آپ کو اور آپ کے بچے کو درد زہ کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد، جذباتی، عملی اور معلوماتی سہارا اور مدد مہیا کرتی ہیں۔ وہ کوئی بھی طبی یا اپریشن سے متعلق خدمات نہیں دیتیں۔ کوئی ایسا شخص جنہیں جس پر آپ کو اعتبار ہو اور جو آپ کی اچھے فیصلے کرنے میں مدد کر سکے۔ آپ اس ویب سائٹ پر 'ڈولاز' (doulas) کی فہرست دیکھ سکتی ہیں:

<http://doulanetwork.com/directory/Ontario/>

- اپنا 'ڈیلیوری پلان' (delivery plan) یا 'برتہ پلان' (birth plan) لکھیں، جس میں بچے کو اپنا دودھ پلانے کے بارے میں اپنی پسند و نا پسند بھی 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 لیے تیار ہو۔
- کینیڈا میں عام طور پر، نوزائیدہ لڑکوں کے ختنے (سرکم سیژن، circumcison) نہیں کیے جاتے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے ہونے والے لڑکے کے ختنے کیے جائیں تو اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے پوچھیں۔ تاہم، اس کے اخراجات نہ تو 'اوپب' (OHIP) ادا کرتا ہے اور نہ کوئی دوسری انشورنس۔ آپ اس موضوع پر مزید جاننے کے لیے یہاں دیکھ سکتی ہیں:
-www.caringforkids.cps.ca/pregnancy&babies/circumcision.htm
- 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 ہوں تو اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے پوچھیں۔ اپنے گھر والوں اور دوستوں سے اپنی پسند و نا پسند پر بات کریں۔ کینیڈا میں، ماں کا بچے کو اپنا دودھ پلانا (breastfeeding) عام ہے، اور یہ ماؤں کا قانونی حق ہے کہ وہ پبلک (public) مقامات پر، بچے کو اپنا دودھ پلا سکیں۔ بچے کو ماں کا دودھ پلانا اس کے لیے بہترین غذا ہے اور یہ مفت ہے۔



کیا آپ کا بچہ محفوظ ہے؟

آپ نو زائیدہ اور اس سے بڑے بچوں کے لیے محفوظ مصنوعات کے بارے میں یہ کتابچہ یہاں سے ڈاؤن لوڈ کر سکتی ہیں، www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/hecs-sesc/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-enfant-eng.pdf یا 'پراڈکٹ سیفٹی آفس' (Product Safety Office) کو 1-866-662-0666 پر فون کریں۔

آپ کے بچے کے لیے سامان (Equipment)

- نو زائیدہ بچوں کے لیے بعض سامان ضروری ہوتا ہے اور بعض شوق کے لیے لیا جا سکتا ہے۔ اپنے بچے کے لیے 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 (used) سامان خریدنا چاہیں۔ یہ یقینی بنا لیں کہ وہ سامان حفاظت کے لیے متعین کردہ تمام موجودہ معیاروں (safety standards) پر پورا اترتا ہو۔ 'ہیلتھ کینیڈا' (Health Canada) کی ایک ویب سائٹ موجود ہے جس میں سمجھایا گیا ہے کہ نو زائیدہ اور بڑے بچوں کے فائدے کا سامان کیسے چننا چاہیے
-www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/child-enfant/equip

- صوبے کے بہت سے حصوں میں ایسے گروپ موجود ہیں جو بچوں کا خیال رکھنے کا سامان کچھ مدت استعمال کے لیے مفت دیتے ہیں یا سستے داموں بیچتے ہیں۔ آپکا 'پبلک ہیلتھ یونٹ' (public health unit) ایسی تنظیموں کو ڈھونڈنے میں آپکی مدد کر سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپکے 'انٹیریو ارلی یئرز سنٹر' (Ontario Early Years Centre) کو بھی اس سامان تک رسائی ہو۔
- جب آپ ہسپتال سے نکلیں گی تو آپ کے پاس بچے کی حفاظتی 'کار سیٹ' (car seat) ہونا لازمی ہے، چاہے آپکے اپنے پاس گاڑی نہ بھی ہو۔ آپکی اس کار سیٹ پر 'کینیڈین موٹر ویہیکل سیفٹی سٹینڈرڈز' (Canadian Motor Safety Standards) یعنی CMVSS کا سٹیکر لگا ہونا چاہیے اور یہ کار سیٹ 10 سال سے زیادہ پرانی نہیں ہونی چاہیے۔ اگر آپکو کار سیٹ اپنی گاڑی میں محفوظ طریقے سے لگانے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو اپنے مقامی 'پبلک ہیلتھ یونٹ' (public health unit) سے رابطہ کریں۔
- پہلے 6 ماہ کے دوران، آپکے نو زائدہ بچے کے لیے سونے کا سب سے محفوظ طریقہ، سیدھا، یعنی پیٹھ پر لیٹ کر، کرب (crib) میں، آپکے کمرے میں سونا ہے۔ یہ کرب (crib) حفاظت کے لیے متعین کردہ معیار ('سیفٹی سٹینڈرڈز'، safety standards) کے مطابق ہونی چاہیے اور اس میں تکیے، کرب کی دیوار کے ساتھ لگانے والے 'بمپر پیڈ' (bumper pad)، نرم کھلونے (stuffed toys)، یا اوپر اوڑھنے کی چادر یا کمبل وغیرہ نہیں ہونا چاہیے۔ ایسی کوئی بھی چیز بچے کا منہ ڈھک کر اس کا سانس روک سکتی ہے۔ ایسے کرب (crib) جو 1986 سے پہلے بنے ہوں وہ موجودہ حفاظت کے معیار پر پورا نہیں اترتے اور انہیں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- 'کینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی' (Canadian Paediatric Society) کی ویب سائٹ پر نو زائدہ بچوں کو محفوظ رکھنے کے بارے میں اچھی معلومات موجود ہیں۔ اسے یہاں دیکھیں: www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm

'سمارٹ لو ویب سائٹ' (Smartlove Website)

"سمارٹ لو" ("Smartlove") کی ویب سائٹ پر جا کر دیکھیں کہ انٹیریو میں نو زائدہ اور اس سے بڑے بچوں کے لیے کس قسم کی کار سیٹ درکار ہے www.ontario.ca/smartlove۔ یہاں کار سیٹ محفوظ طریقے سے لگانے کے بارے میں بھی معلومات فراہم ہیں۔





بچہ پیدا کرنا

عام طور پر چنے جانے والے طریقے

- آپ اپنا بچہ، ڈاکٹر یا دائی/مڈوائف کے ساتھ، ہسپتال میں پیدا کرنے کا فیصلہ کر سکتی ہیں۔
 - آپ اپنا بچہ، کسی دائی/مڈوائف کے ساتھ، 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/مڈوائف) کو بچے کی پیدائش کے دوران کسی پیچیدگی کی توقع نہیں، تو آپ گھر میں بچہ پیدا کر سکتی ہیں۔

'انٹیریو ہیلتھ انشورنس پلان' (Ontario Health Insurance Plan) یعنی OHIP میں ڈاکٹر اور دائی/مڈوائف (midwife)، دونوں کی خدمات شامل ہیں۔ اگر آپ کے پاس 'انٹیریو ہیلتھ انشورنس پلان' (Ontario Health Insurance Plan) نہیں موجود تو ممکن ہے آپ کو کسی دائی/مڈوائف سے مفت خدمات مل 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 بچے پیدا کرتے ہوئے آپکو سہارا دینے کے لیے موجود ہوگا، دونوں اگر ہسپتال کا دورہ کرنے ('ٹور'، tour) کے لیے آسکیں۔ بعض دفعہ ایسے دوروں کا انتظام 'پری نیٹل' (prenatal) 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، اور مذہبی طریقوں سے متعلق، پسند و نا پسند کے بارے میں سوال کر سکیں۔

بہت سے ہسپتالوں میں یہ بہتر ہوتا ہے کہ آپ بچے کی پیدائش کے لیے 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، یعنی 'پری رجسٹریشن' (pre-registration)، اسی وقت کر لیتے ہیں جب آپ ہسپتال دیکھنے کے دورے (tour) پر جاتی ہیں۔
- بعض دوسرے ہسپتالوں میں، یہی کافی ہے کہ آپ درد زہ (labour) شروع ہونے پر وہاں آ جائیں۔
- وہاں آپ کو اپنا میڈیکل انشورنس کارڈ (OHIP یا کوئی نجی/پرائیویٹ انشورنس) اور شناختی دستاویز دکھانے ہونگے۔
- وہاں آپ کو رضامندی کے فارم (consent form) 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 لیے کہیں۔

درد زہ (labour) سے پہلے اور اس کے دوران، ہسپتال میں کن باتوں کی توقع کی جا سکتی ہے

- بچے کی پیدائش کی متوقع تاریخ ('ڈیو ڈیٹ'، due date) سے پہلے ایک چھوٹا بیگ یا سوٹ کیس تیار کر لیں۔ اس میں یہ سامان ضرور شامل ہو: دانت صاف کرنے کا برش، پیڈ (pads)، ڈائپر (diapers)، رات کو سونے کا لباس/گاؤن، بالوں کا برش، غسل خانے میں استعمال/تیاری کا سامان وغیرہ۔ کچھ نقد رقم پاس رکھیں اور اپنا میڈیکل انشورنس کارڈ رکھنا نہ بھولیں۔ ساتھ لانے کے سامان کی فہرست کا ایک نمونہ یہاں دیکھیں (یہ صرف انگریزی میں ہے): www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf
- زیادہ تر ہسپتالوں میں، آپ درد زہ (labour) کے دوران اپنے ساتھ ایک یا دو شخص رکھ سکتی ہیں۔ آپ کو اس سے متعلق اپنے ہسپتال کے قواعد پتہ کر لینے چاہیں۔ 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 لیے 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 'ڈیلیوری پلان' (delivery plan) 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 لچک رکھنا ہوگی کیونکہ درد زہ (لیبر، labour) کے دوران حالات بدل سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو 'سیزیرین سیکشن' (caesarean section) کرانا پڑے (جس میں اپریشن کے ذریعے بچہ نکالا جاتا ہے اور اسے 'سی سیکشن'/'c-section' 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 (امبیلیکل کورڈ، umbilical cord) کاٹ دی جائے گی۔ ہسپتال کا عملہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ بچہ صحیح سے سانس لے رہا ہے اور یہ دیکھنے کے لیے کہ بچہ صحت مند ہے، کچھ ٹیسٹ کرے گا۔ اس کے بعد بچہ آپ کو پکڑنے کے لیے دیا جائے گا۔
- آپ کہہ سکتی ہیں کہ بچے کو کپڑے میں نہ لپیٹا جائے تاکہ بچہ آپ کے جسم کا لمس محسوس کر سکے (skin-to-skin contact)۔ یہ اپنے بچے کے ساتھ جذباتی وابستگی (bonding) 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 کس بات کی توقع کی جاسکتی 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 لیے گھر جانے کے بعد بھی مدد گار ہوگا!
- ممکن ہے ہسپتال کا عملہ آپ کو سکھائے کہ آپ نے بچے کو کیسے نہلانا ہے، کیسے محفوظ طریقے سے پکڑنا ہے، اور کیسے 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 لیے 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 ایسے دو ملنے والوں 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 (allergies) 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 بتا دیں۔ 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 ('پبلک ہیلتھ نرس'، Public Health Nurse) آپ سے ملنے آئے۔ آپ گھر میں ایسی 'وزٹر' (Visitor) کو آنے کا بھی کہہ سکتی ہیں جو آپ کی زبان بولتی ہو۔ یہ خدمت، آنٹیرویو کے 'ہیلتھی بے بیز ہیلتھی چلڈرن' (Healthy Babies Healthy Children) کے پروگرام کے تحت مفت دی جاتی ہے اور اس کے لیے OHIP کارڈ کی ضرورت نہیں۔
- 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۔

بہرنے کے لیے فارم

- ہسپتال میں آپ سے کچھ فارم بہرنے کو کہا جائے گا تاکہ آپ کے نوزائیدہ بچے کو OHIP والوں سے ہیلتھ کارڈ (Health Card) 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 لیے ہے (مثلاً، اگر آپ 'ورک پرمٹ'/'work permit' 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 چاہیں، تو 'سروس آنٹیرویو انفو لائن' (Service Ontario's INFOLINE) کو 1-866-532-3161 پر فون کریں۔
- ہسپتال کا عملہ یا آپکی دائی/مڈوائف (midwife) آپکو ایک فارم مہیا کریں گے — 'سٹیٹمنٹ آف لائو برتھ فرام سروس آنٹیرویو' (Statement of Life Birth from Service Ontario)۔ آنٹیرویو میں یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے بچے کی پیدائش رجسٹر کرائیں۔ ایسا کرنے سے، آپ کے بچے کو پیدائش کا سرٹیفیکیٹ ('برتھ سرٹیفیکیٹ'، birth certificate) مل جائے گا جو، صحت کی خدمات، پاسپورٹ، اور بہت سی دیگر خدمات حاصل کرنے کے لیے تمام زندگی استعمال ہوگا۔ اگر آپ کو یہ فارم بہرنے میں مدد چاہیے تو اپنی نرس سے مدد مانگیں۔ آپ انٹرنیٹ پر بھی درخواست دے سکتے ہیں، <https://www.orgforms.gov.on.ca>

* ہسپتال چھوڑنے پر، ملنے والی چیزوں میں آپکو 'چائلڈ ٹیکس بینیفٹ' (Child Tax Benefit) فارم بھی ملے گا۔



بچے کو ماں کا دودھ پلانا (Breastfeeding)

- پیدائش کے جلد بعد ہی بچے کو اپنا دودھ پلائیں۔ آپ کے جسم میں جو دودھ سب سے پہلے بنتا ہے اسے 'کولاسٹرم' (colostrum) کہتے ہیں۔ اس میں لحمیات (protein)، معدنیات (minerals) اور بیماریوں سے بچاؤ کے 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' (public health) 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 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۔
- اس بات کا مشورہ دیا جاتا ہے کہ بچے کو پہلے 6 ماہ صرف ماں کا دودھ، یعنی اپنا دودھ پلائیں۔ بچے کو ڈبے کا دودھ پلانا اچھا نہیں کیونکہ یہ بچے کے لیے ماں کا دودھ پینے میں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، بعض بچوں کو جب ربڑ کے نپل (rubber nipple) اور بوتلیں دی جاتی ہیں تو انہیں سمجھ نہیں آتا کہ ماں کا دودھ کیسے پئیں۔ جب تک آپ کا بچہ 6 مہینے 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 لیے مکمل غذا ہے۔ 6 ماہ کے بعد، دھیرے دھیرے 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۔
- انٹیریو میں بہت سے پروگرام اور گروپ موجود ہیں جو اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلانے (breastfeeding) 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' (public health uni) کو فون کریں یا اپنی صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) کو فون کریں۔ ماں کا دودھ پلانے کے مسئلوں کے لیے پبلک ہیلتھ (public health) کی مدد مفت ہے۔ ماں کا دودھ پلانے (breastfeeding) پر مزید معلومات کے لیے آپ اس ویب سائٹ پر جا سکتی ہیں، www.drjacknewman.com۔



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 وہ معمول کے کاموں میں مصروف ہوں۔

- یہ خیال رکھیں کہ آپ کو ٹھیک سے آرام ملے۔
- کھانوں کی مختلف اقسام میں سے 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 بعض اور مفید باتیں

- ایسے لوگوں کی مدد قبول کریں جن پر آپ کو اعتماد ہے۔ 4 ماہ میں سے تقریباً 5 ماہ میں، اداسی، چڑچڑاہٹ، 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' ("Baby Blues") 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 (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے رابطہ کریں۔ مزید معلومات کے لیے دیکھیں: www.lifewithnewbaby.ca

- آپکے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) 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 فکر ہو، اس کے بارے میں پوچھ سکتی ہیں۔ جب آپ کا بچہ 2 ماہ کا ہو جائے گا، تب بھی آپ کو حفاظتی ٹیکوں (immunizations) کے لیے، اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) کو دیکھنے کی ضرورت ہوگی۔ آنتی بیو میں سکول جانے کے لیے ضروری ہے کہ بچے کو حفاظتی ٹیکے لگے ہوئے ہوں۔

- ہو سکتا ہے کہ آپکا نو زائیدہ 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 جھٹکیں نہیں! بچے کو جھٹکنے یا 'شیک' (shake) کرنے سے بچے کے دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے یا وہ مر سکتا ہے۔ آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ کینیڈا میں بچے کو مارنے کی اجازت نہیں۔ آپکی 'پبلک ہیلتھ' (public health) نرس، والدین بننے کی ذمہ داریاں پوری کرنے (پیریئنٹنگ، parenting) اور بچوں کو نظم و ضبط سکھانے ('چائلڈ ڈسپلن'، child discipline) کے موضوع پر پروگرام ڈھونڈنے میں آپکی مدد کر سکتی ہیں۔
- 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 (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات کریں کہ کچھ عرصہ حمل روکنے کے لیے کیا قدم اٹھائے جا سکتے ہیں۔

اپنی کمیونٹی میں موجود خدمات استعمال کریں

- آنٹیریو میں ایسی عورتوں کی مدد کے لیے کئی پروگرام موجود ہیں جو نئے بچے کے ساتھ گھر آتی ہیں۔ اپنے علاقے میں موجود ایسے پروگرام، مثلاً 'ہیلتھی بے بیز ہیلتھی چلڈرن' (Healthy Babies Healthy Children)، تلاش کرنے کے لیے اپنے 'پبلک ہیلتھ یونٹ' (public health unit) کو فون کریں۔
- گھر میں آ کر ملاقات کرنا 'ہیلتھی بے بیز ہیلتھی چلڈرن' (Healthy Babies Healthy Children) کے پروگرام کا حصہ ہے۔ اگر آپ کے پاس OHIP کارڈ نہ بھی ہو، تب بھی ممکن ہے کہ یہ خدمت/سروس آپکے لیے مہیا ہو۔ گھر پر آنے والی یہ 'ہوم وزٹر' (Home Visitor) آنے سے پہلے آپکو فون کریں گی۔ یہ 'ہوم وزٹر' آپکے سوالوں کے جواب دیں گی۔ ان کے آنے سے پہلے اپنے سوالات لکھ رکھیں۔
- 'آنٹیریو ارلی یئرز سنٹرز' (Ontario Early Years Centres)، 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 'امپلائمنٹ انشورنس' (Employment Insurance) کے ذریعے پیدائش کے بعد، 'مٹرنٹی' (maternity) اور دوران حمل، 'پری نیٹل' (prenatal)، مراعات (benefits) کے لیے اہل ہوں۔ معلومات 'سروس کینیڈا' (Service Canada) کے ذریعے مہیا ہیں (اگلے صفحے پر 'اہم خدمات' دیکھیں)۔



'ٹیلی ہیلتھ آنٹیریو' (Telehealth Ontario)

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/مڈ وائف، یا 'پبلک ہیلتھ یونٹ' (public health unit) کو اسی وقت فون کریں۔ اس کے علاوہ، آپ ہفتے کے ساتوں دن، اور روزانہ 24 گھنٹے 'ٹیلی ہیلتھ آنٹیریو' (Telehealth Ontario) کو بھی 1-866-797-0000 پر فون کر سکتی ہیں۔

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

- **'211 کمیونٹی انفارمیشن سنٹرز' (Community Information Centres 211)**۔
 آنٹیریو کے بڑے مراکز میں آپ 1-1-2 کے فون نمبر سے کمیونٹی، معاشرتی، صحت اور دیگر حکومت سے ملنے والی خدمات حاصل کرنے میں مدد لے سکتے ہیں۔ اس خدمت/سروس کو استعمال کرنے کی کوئی فیس نہیں۔ ویب سائٹ، www.211ontario.ca پر آنٹیریو کی ایسی کمیونٹیوں کی فہرست ہے جو یہ خدمت پیش کرتی ہیں۔ یا آپ اپنے فون پر 1-1-2 کا نمبر ڈال کر دیکھ سکتے ہیں کہ یہ خدمت موجود ہے کہ نہیں۔
- **'911 ایمرجنسی سروس' (Emergency Service 911)**۔ اگر آپ کسی ایسی ہنگامی مشکل/ایمرجنسی میں ہیں جس میں جان کا خطرہ ہے تو ایمبولینس، پولیس یا آگ بجھانے والے 'فائر فائٹرز' (firefighters) بلانے کے لیے، 1-1-9 پر فون کریں۔ یہ خدمت بہت سی زبانوں میں مہیا ہے۔
- **'کمیونٹی ہیلتھ سنٹرز' (Community Health Centres)**۔ آنٹیریو کے بہت سے حصوں میں 'کمیونٹی ہیلتھ سنٹر' یعنی کمیونٹی کے صحت کے مراکز موجود ہیں۔ یہ عموماً صحت کا خیال رکھنے والی اور اچھی صحت کو فروغ دینے والی خدمات مہیا کرتے ہیں۔ اس کے عملے میں شامل ہیں ڈاکٹر، نرس پریکٹیشنرز (nurse practitioners)، نرسیں، سماجی کارکن/سوشل ورکر، اچھی صحت کو فروغ دینے والے 'ہیلتھ پرموٹر' (health promoters)، کمیونٹی ہیلتھ ورکر، اور صحت سے متعلقہ دیگر ماہرین۔ یہ خدمت مفت ہے مگر اگر آپ کے پاس آنٹیریو ہیلتھ کارڈ (Ontario Health Card) یا نجی/پرائیویٹ ہیلتھ انشورنس (private health insurance) نہیں ہے تو آپ کو ٹیسٹ (tests) کرانے کے پیسے ادا کرنے ہوں گے۔ آپ کو یہ پتہ کرنا پڑے گا کہ آیا آپ کسی ایسے علاقے میں رہتی ہیں کہ نہیں جہاں یہ خدمت/سروس مہیا ہے، کیونکہ یہ صرف انہی کو خدمت مہیا کرتے ہیں جو لوگ انکے علاقے میں رہتے ہوں۔ 'کمیونٹی ہیلتھ سنٹرز' (community health centres) کی فہرست اس ویب سائٹ پر مہیا ہے:
www.aohc.org
- **'آنٹیریو آرلی یئرز سنٹرز' (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 کمیونٹی میں بچوں کا خیال رکھنے والوں سے باتیں کر کے والدین اپنے سوالوں کے جواب لے سکتے ہیں www.ontarioearlyyears.ca۔ اپنا نزدیک ترین 'آنٹیریو آرلی یئرز سنٹر' (Ontario Early Years Centre) تلاش کرنے کے لیے 1-866-821-7770 پر فون کریں۔ یہ ایک مفت خدمت ہے۔

- **'پبلک ہیلتھ' (Public Health)**۔ آنٹیرویو کے تمام حصوں میں پبلک ہیلتھ یونٹس (public health units) سے خدمت پہنچائی جاتی ہے۔ یہ ایسے بہت سے پروگرام اور خدمات مہیا کرتے ہیں جو عورتوں اور انکے گھر والوں کی مدد کرتے ہیں کہ انکے حمل اور انکے بچے صحت مند ہوں۔ 'پبلک ہیلتھ' نرسیں (Public Health Nurses) اور گھر آنے والی 'ہوم وزٹرز' ('Home Visitors') آپکو مشورہ فراہم کریں گی اور وہ خدمات تلاش کرنے میں مدد کریں گی جن کی آپ کو ضرورت ہے۔ آپ ان سے پوچھ سکتی ہیں کہ آیا آپکے علاقے میں کوئی 'کینیڈین پری نیٹل نیوٹریشن پروگرام' (Canadian Prenatal Nutrition Program) ہے کہ نہیں۔ انکی زیادہ تر خدمات مفت ہیں، مگر ہو سکتا ہے کچھ خدمات کے لیے پیسے ادا کرنے پڑیں، جیسے 'پری نیٹل' (prenatal) کلاسیں۔ بعض دفعہ کم آمدنی والی عورتوں کے لیے 'پری نیٹل' کلاسوں کی فیس نہیں ہوتی۔ 'پبلک ہیلتھ یونٹس' (public health units) کی فہرست اور انکی خدمات کے لیے دیکھیں: www.publichealthontario.ca

- **'سروس کینیڈا' (Service Canada)**۔ 'سروس کینیڈا' (Service Canada) حکومت کینیڈا کی تمام خدمات کی مرکزی خدمت/سروس ہے۔ ان سے رابطہ کرنے کے لیے www.servicecanada.gc.ca پر جائیں یا 1-800-O-Canada یعنی (1-800-622-6232) پر فون کریں۔

- **'سروس آنٹیریو' (Service Ontario)**۔ 'سروس آنٹیریو' (Service Ontario) حکومت آنٹیرویو کی تمام خدمات کی مرکزی خدمت/سروس ہے۔ ان سے رابطہ کرنے کے لیے www.serviceontario.ca پر جائیں، یا 1-800-267-8097 پر فون کریں۔

- **'ٹیلی ہیلتھ آنٹیریو' (Telehealth Ontario)**۔ یہ مفت اور زاردارانہ سروس ہفتے کے ساتوں دن، اور دن کے 24 گھنٹے کھلی رہتی ہے۔ آپ فون کر کے کسی رجسٹرڈ نرس سے صحت کے بارے میں مشورہ یا صحت کے بارے میں عمومی معلومات لے سکتی ہیں (1-866-797-0000)۔ ترجمانی کی مفت خدمت بھی فراہم ہے۔



مزید خدمات

- **'اسالٹڈ ویمن ہیلپ لائن' (Assaulted Women's Help Line)**۔ یہ مفت خدمت دن کے 24 گھنٹے ایسی عورتوں کے لیے کھلی رہتی ہے جو جذباتی یا جسمانی زیادتی/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 جن میں اردو بھی شامل ہے۔
(1-866-863-0511; www.awhl.org)
- **'ایسوسی ایشن آف آنٹیریو مڈ وائفز' (Association of Ontario Midwives)**۔ انکی ویب سائٹ وضاحت کرتی ہے کہ دائیاں/مڈ وائفز (midwives) کیا کردار ادا کرتی ہیں، اور یہ ویب سائٹ آپکی اپنے علاقے میں دائی/مڈ وائف ڈھونڈنے میں مدد کرتی ہے۔
(1-866-418-3773; www.aom.on.ca)
- **'سیٹیزن شپ اینڈ امیگریشن کینیڈا' (Citizenship and Immigration Canada)**۔ وفاقی حکومت کا یہ شعبہ ان کی مدد کرتا ہے جو کینیڈا آ کر رہنا/امیگریشن (immigration) کرنا چاہتے ہیں اور جو نئے کینیڈا آئے ہیں۔ ان کی خدمات میں شامل ہے، امیگریشن، 'سیٹیزن شپ' لینے کے لیے رجسٹر کرنا، اور کینیڈا میں نئے آنے والوں کو زبان سکھانا ('لینگویج انسٹرکشن فار نیو کمرز ٹو کینیڈا'، Language Instruction for Newcomers to Canada) یا LINC۔ انکا رابطہ:
(1-888-242-2100; www.cic.gc.ca)
- **'کمیونٹی کیئر ایکسس سنٹرز' (Community Care Access Centres)**۔ یہ سنٹر/ مراکز ایسے لوگوں کو گھر میں خدمات مہیا کرتے ہیں جنہیں مدد کی ضرورت ہوتی ہے مگر جو کسی ہسپتال یا ادارے تک نہیں پہنچ سکتے۔ ضروریات کا تجزیہ کیا جائے گا اور ان خدمات کو حاصل کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ کے پاس 'آنٹیریو ہیلتھ کارڈ' (Ontario Health Card) موجود ہو۔ 'کمیونٹی کیئر ایکسس سنٹرز' (Community Care Access Centres) کی فہرست یہاں فراہم ہے:
www.310CCAC.ca; 310-2222
- **'لرننگ ارننگ اینڈ پیرنٹنگ پروگرام ('لیپ' /LEAP پروگرام) (Learning Earning And Parenting Program (LEAP Program))**۔ 'آنٹیریو ورکس' (Ontario Works) کا پیش کردہ کمیونٹی پروگرام ہے۔ یہ ایسے کم عمر والدین (16 تا 25 سال) کی مدد کرتا ہے جو 'سوشل اسسٹنس' (social assistance) لے رہے ہیں اور جو ہائی سکول ختم کرنا چاہتے ہیں، نوکری کا تجربہ حاصل کرنا چاہتے ہیں، اور والدین بننے کے بارے میں سیکھنا چاہتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے یہاں جائیں:
www.mcass.gov.on.ca/mcass/english/pillars/social/questions/LEAP
- **'مینٹل ہیلتھ سروس انفارمیشن آنٹیریو' (Mental Health Service Information Ontario)**۔ دماغی صحت کی معلومات اور (اداسی و مایوسی/ڈپریشن، گھبراہٹ، یا مسائل سے نمٹنے میں مشکلات وغیرہ کے لیے) ماہرین سے رابطہ کرانے کی یہ خدمت، حکومت آنٹیریو فراہم کرتی ہے۔ 140 زبانوں میں ترجمان موجود ہیں، جس میں اردو بھی شامل ہے۔
(www.mhsio.on.ca ; 1-866-531-2600)۔ آنٹیریو کے بہت سے علاقوں میں شدید ذہنی تناؤ میں مبتلا افراد کے لیے مقامی 'ڈسٹریس سنٹر' (distress centre) موجود ہیں۔ ان کی فہرست دیکھنے کے لیے یہاں جائیں،
www.dcontario.org/centres.html

- **'مڈر رسک' (Motherisk)**۔ یہ (ٹورانٹو کے) 'ہوسپٹل 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 متوجہ ہے: (1-877-327-4636; www.motherisk.org)
- **'آنٹیریو کاؤنسل آف ایجنسیز سرونک امیگریشن' (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants)**۔ اس 'نون پرافٹ' (non-profit) تنظیم کے ممبران میں بہت سی تنظیمیں/گروپ شامل ہیں جو مختلف قومیتوں اور تہذیبوں کے نمائندہ ہیں (416-322-4950; www.ocasi.org)۔
- **'آنٹیریو ہیومن رائٹس کمیشن' (Ontario Human Rights Commission)**۔ یہ تنظیم انسانی حقوق سے متعلق، 'آنٹیریو ہیومن رائٹس کوڈ' (Ontario Human Rights Code) کا نفاذ کرتی ہے، جو آنٹیریو میں لوگوں کو امتیازی سلوک کے خلاف تحفظ دیتا ہے (1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca)۔
- **'آنٹیریو امیگریشن' (Ontario Immigration)**۔ حکومت آنٹیریو کی ایک ویب سائٹ جو آنٹیریو کے ممکنہ اور نئے امیگریشنٹس (immigrants) کے لیے بنی ہے (www.ontarioimmigration.ca)۔
- **Settlement.org**۔ یہ ویب سائٹ 'آنٹیریو کاؤنسل آف ایجنسیز سرونک امیگریشنٹس' (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants) کا حصہ ہے۔ یہ 30 سے زائد زبانوں میں معلومات پیش کرتی ہے، جس میں اردو بھی شامل ہے، اور اس کے علاوہ پورے صوبے پر محیط وسائل کے لنک (links) دیتی ہے، مثلاً 'نیو کمر انفورمیشن سنٹرز' (Newcomer Information Centres) : (www.settlement.org)۔
- **سیٹلمنٹ ایجنسیز (Settlement agencies)**۔ حکومت کینیڈا، امیگریشنٹس (immigrants) کو 'سیٹیزن شپ اینڈ امیگریشن کینیڈا' (Citizenship and Immigration Canada) کے ذریعے خدمات مہیا کرتی ہے (www.cic.gc.ca)۔ 'آنٹیریو منسٹری آف سیٹیزن شپ اینڈ امیگریشن' (Ontario Ministry of Citizenship and Immigration) بھی اپنی www.ontarioimmigration.ca کی ویب سائٹ کے ذریعے معلوماتی خدمات پیش کرتی ہے۔
- **ٹرانسپورٹیشن (Transportation)**۔ اپنے شہر سے پتہ کریں کہ وہاں کس قسم کی ٹرانسپورٹیشن موجود ہے، مثلاً بسوں کا نظام، زمین دوز ریل/سب وے' (subway) وغیرہ۔ بہت سی مقامی ایجنسیاں، مثلاً 'پبلک ہیلتھ یونٹ' (public health units) اور 'کمیونٹی ہیلتھ سنٹرز' (community health centres)، لوگوں کی اپنی خدمت/سروس استعمال کرنے میں مدد دینے کے لیے، کوئی نہ کوئی ٹرانسپورٹیشن کی خدمت مہیا کرتے ہیں۔ اگر آپکو ٹرانسپورٹیشن کا مسئلہ ہو تو پتہ کریں اگر یہ خدمت/سروس مہیا ہے۔



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

'بیسٹ سٹارٹ': آنٹیریو کا زچہ، بچہ اور بچوں کی ابتدائی نشوونما کے بارے میں معلوماتی وسائل کا مرکز

Health Nexus ('ہیلتھ نیکسس')

180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8

www.healthnexus.ca 1-800-397-9567 فون:

اس دستاویز کو حکومت آنٹیریو کی طرف سے ملنے والی مالی معاونت کے ذریعے تشکیل دیا گیا ہے۔
اس میں تبدیلیوں، ترجمے اور اشاعت کے اخراجات کی معاونت حکومت کینیڈا نے 'سٹیزن شپ اور
امیگریشن کینیڈا' کے ذریعے کی ہے۔



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada