



एक नए देश में बच्चे को जन्म देना

कनाडा में नई आई महिलाओं और उनके परिवारों के लिए मार्गदर्शिका



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

शीघ्र ही एक नये बच्चे का आगमन होगा



बधाई हो! आप माँ बनने वाली हैं।

इस पुस्तिका से आपको कनाडा में बच्चे को जन्म देने के बारे में अधिक जानने में मदद मिलेगी। यहाँ कई चीज़ें आपके मूल देश से अलग हो सकती हैं। यह पुस्तिका ऑंटेरियो पर केंद्रित है।

इस पुस्तिका से आपको निम्नलिखित में मदद मिलेगी:

- अपने बच्चे को जन्म देने के लिए कैसे तैयार हों।
- हेल्थकेयर प्रोवाइडर की तलाश कैसे करें।
- अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से कैसे बात करें।
- बच्चे के जन्म के दौरान किस चीज़ की अपेक्षा करें।
- अपने बच्चे के जन्म के बाद क्या अपेक्षा करें।
- किस प्रकार की सेवाएँ आपको उपलब्ध हो सकती हैं।

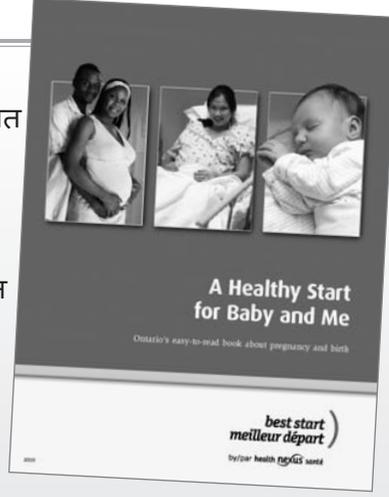
महत्वपूर्ण सेवाओं के लिए पृष्ठ 30 देखें।

हेल्थकेयर प्रोवाइडर एक पेशेवर स्वास्थ्यचर्या कर्मी होता है।

ऑंटेरियो में गर्भवती महिलाओं को इन हेल्थकेयर प्रोवाइडरों से मदद मिल सकती है:

- डॉक्टर
- मिडवाइफ़
- नर्स प्रैक्टिशनर

बच्चे और मेरे लिए एक स्वस्थ शुरुआत नाम की पुस्तक आपको गर्भावस्था से पहले स्वास्थ्य, गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य, और स्वस्थ बच्चे को जन्म देने के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करेगी। आप अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट से इसकी प्रति ले सकेंगी या आप इसे www.beststart.org से डाउनलोड कर सकती हैं।



इस मार्गदर्शिका में दी गई चिकित्सा संबंधी जानकारी स्वस्थ गर्भावस्था से संबंधित है। यदि चिकित्सा संबंधी आपका कोई सवाल या समस्या हो, तो अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करें।

विषयसूची

अपने लिए ज़रूरी हर मदद प्राप्त करना.....	2
गर्भावस्था के दौरान ज़रूरी स्वास्थ्यचर्या तलाश करना	5
बच्चे के जन्म की तैयारी करना	14
बच्चे को जन्म देना	23
गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के जन्म के बाद की महत्वपूर्ण सेवाएँ	30
अतिरिक्त सेवाएँ	32

अपने लिए ज़रूरी हर मदद प्राप्त करना



आपको गर्भावस्था के दौरान और आपके बच्चे के जन्म के बाद मदद की ज़रूरत पड़ सकती है। आपके अपने वतन में आपके परिवार और मित्रों ने आपकी मदद कर दी होती।

हालांकि, हो सकता है कि कनाडा में आपके परिवार में अधिक लोग या काफी मित्र नहीं हों, फिर भी ज़रूरी मदद प्राप्त करने कई अन्य तरीके भी हैं।

आपके पार्टनर

यदि आपके पति या पार्टनर हों, तो वे गर्भावस्था के दौरान और आपके बच्चे की देखभाल में मदद कर सकते हैं। यह तब और भी महत्वपूर्ण हो जाता है जब आपके परिवार में अन्य कोई आपकी मदद के लिए यहाँ मौजूद न हो। यदि आपको या आपके बच्चे को इन सेवाओं (पृष्ठ 30 पर महत्वपूर्ण सेवाएँ देखें) के इस्तेमाल की ज़रूरत पड़े तो अच्छा होगा कि उन्हें भी गर्भवती महिलाओं के लिए मौजूद सेवाओं की जानकारी हो। वे बच्चे की देखभाल करना सीख भी सकते हैं ताकि आपको आराम करने का मौका मिल सके। इससे उन्हें बच्चे को समझने में मदद मिलेगी।

पार्टनर और पिता कई तरीकों से बच्चे की देखभाल में मदद कर सकते हैं। इसमें डायपर बदलना, बच्चे को गोद में लेना और उसके साथ खेलना शामिल हैं। वे खाना बनाकर, सामान खरीदकर या घर के कामकाज करके भी आपकी मदद कर सकते हैं। बच्चे के जन्म से पहले, आप इस पर चर्चा कर सकते हैं कि आप दोनों में से प्रत्येक अपने बच्चे की देखभाल के लिए क्या करेगा।

आपके जीवन में शामिल अन्य लोग

- यदि आपके बच्चे के जन्म के बाद आपकी मदद करने वाले अधिक लोग हों तो अच्छा रहेगा। हो सकता है कि आपके परिवार के कुछ लोग करीब ही रहते हों और अगर ऐसा है तो इससे काफी मदद मिलेगी।
- यदि आप अपने इलाके में बहुत ज्यादा लोगों को नहीं जानतीं, तो गर्भावस्था के दौरान कुछ लोगों से मुलाकात करने का प्रयास कीजिए। इसके लिए कई सांस्कृतिक समूह हैं, विशेष तौर पर बड़े शहरों में। सांस्कृतिक संगठनों की सूची के लिए ऑटोरियो काउंसिल ऑफ एजेंसीज़ सर्विंग इमिग्रेंट्स (www.ocasi.org), 416-322-4950 से संपर्क करें।
- ऑटोरियो में उपलब्ध कार्यक्रमों में शामिल हैं कैनेडियन प्रीनेटल न्यूट्रीशन प्रोग्राम, दि हेल्दी बेबीज़ हेल्दी चिल्ड्रन प्रोग्राम और दि ऑटोरियो अर्ली इयर्स सेंटर्स। इन कार्यक्रमों (संस्थाओं) में काम करने वाले लोग आपके इलाके में वे सेवाएँ ढूँढ़ने में आपकी मदद कर सकती हैं जिनकी आपको ज़रूरत है। इन कार्यक्रमों के बारे में जानने के लिए, अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट से संपर्क करें और नर्स से बात कराने के लिए कहें।
- ऐसे लोगों से दोस्ती करना बहुत उपयोगी होता है जो लंबे समय तक कनाडा में रह चुके हैं। वे स्थानीय कार्य-व्यवहार को समझने में आपकी बेहतर मदद कर सकते हैं। आप ड्रॉप-इन प्रोग्राम्स में अन्य माता-पिताओं और गर्भवती महिलाओं से मिल सकती हैं।
- अनेक अस्पतालों में सामाजिक कार्यकर्ता होते हैं जो आपके इलाके में ये सेवाएँ ढूँढ़ने में आपकी मदद कर सकते हैं। आपके हेल्थकेयर प्रोवाइडर आपको इनके पास भेज सकते हैं।
- जब आपको ज़रूरत हो तब मदद माँगें, चाहे आप केवल किसी से बात ही करना चाहती हों। आप अकेली नहीं हैं!

पब्लिक हेल्थ यूनिट्स

ऑटोरियो के सभी क्षेत्र पब्लिक हेल्थ यूनिट के अंतर्गत आते हैं। वे स्वस्थ गर्भावस्था और स्वस्थ बच्चे होने में महिलाओं और उनके परिवारों की मदद के लिए कई प्रोग्राम और सेवाएँ प्रदान करते हैं। अपने क्षेत्र में पब्लिक हेल्थ यूनिट ढूँढ़ने के लिए, apps.publichealth-ontario.ca/PHULocator/ पर जाएं और अपना पोस्टल कोड या शहर का नाम टाइप करें। आप **INFOLine** 1-866-532-3161 पर निःशुल्क कॉल भी कर सकते हैं।

भाषा संबंधी मदद

यदि आप इंग्लिश या फ्रेंच नहीं बोलती हैं, तो आपको कुछ उपलब्ध सेवाओं का इस्तेमाल करने में कठिनाई हो सकती है।

- कुछ स्थानों, जैसे बड़े अस्पताल या बहु-सांस्कृतिक केंद्रों, में दुभाषिये उपलब्ध हो सकते हैं। कहीं-कहीं यह सेवा निःशुल्क होती है। उनसे पूछें कि वे यह सेवा उपलब्ध कराते हैं या नहीं और उसके लिए कुछ चुकाना होता है या नहीं।
- यदि आपकी भाषा का कोई दुभाषिया नहीं हो, तो आप अपनी मुलाकातों के लिए मित्रों या परिवार के ऐसे सदस्यों के साथ जा सकती हैं जिनके साथ आप सहज महसूस करती हों। वे आपके हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करने में आपकी मदद कर सकते हैं।
- यदि आपको कोई चिकित्सकीय समस्या हो या आप बीमार हों, तो आप टेलीहेल्थ ऑटोरियो (टोल फ्री: 1-866-797-0000) को फोन कर सकती हैं और नर्स से बात करने में आपकी मदद के लिए एक दुभाषिये की माँग कर सकती हैं। इस सेवा का इस्तेमाल करने के लिए आपके पास ऑटोरियो हेल्थ कार्ड या बीमा होना आवश्यक नहीं है। यह निःशुल्क सेवा है।
- अधिकांश सेटलमेंट एजेंसियां भाषा अनुवाद की मदद उपलब्ध कराती हैं। अधिक जानने के लिए और स्थानीय संपर्क ढूँढने के लिए, www.settlement.org में "Education" के अंतर्गत देखें।



गर्भावस्था के दौरान अपने लिए ज़रूरी स्वास्थ्यचर्या ढूँढना

जैसे ही आपको लगे कि आप गर्भवती हैं तो जितना जल्दी हो सके एक हेल्थकेयर प्रोवाइडर से मुलाकात करना ज़रूरी है। हो सकता है यह उससे अलग हो जिस तरह आपके देश में होता है।

स्वास्थ्य सेवाएँ ढूँढना

ऑटोरियो में गर्भवती महिलाओं की मदद करने वाले हेल्थकेयर प्रोवाइडर में शामिल हैं:

- फ़ैमिली डॉक्टर, जो आपके गर्भवती होने पर स्वास्थ्यचर्या प्रदान करते हैं और बच्चे को जन्म देने में आपकी मदद करते हैं।
- फ़ैमिली डॉक्टर, जो आपके गर्भवती होने पर आपको स्वास्थ्यचर्या प्रदान करते हैं और उसके बाद आपको ऑब्स्टेट्रिशियन (जच्चा-बच्चा विशेषज्ञ) के पास भेज सकते हैं जो बच्चे को जन्म देने में आपकी मदद करेंगे।
- नर्स प्रैक्टिशनर जो आपके गर्भवती होने पर आपकी देखभाल करती हैं। आपकी गर्भावस्था के अंतिम दौर में वह आपको ऑब्स्टेट्रिशियन, फ़ैमिली डॉक्टर, या मिडवाइफ़ के पास रेफ़र कर सकती हैं।
- मिडवाइफ़, जो आपके गर्भवती होने पर स्वास्थ्यचर्या प्रदान करती हैं, बच्चे को जन्म देने में आपकी मदद करती हैं और आपका बच्चा 6 सप्ताह का होने तक आपकी देखभाल करती हैं। ऑटोरियो में, मिडवाइफ़ रजिस्टर्ड हेल्थकेयर प्रोफेशनल होती हैं और यूनिवर्सिटी का मिडवाइफ़री प्रोग्राम पास कर चुकी होती हैं। डॉक्टर द्वारा आपको मिडवाइफ़ को रेफ़र किए जाने की ज़रूरत नहीं है; आप स्वयं उनसे संपर्क कर सकती हैं।

ऑटोरियो में हेल्थकेयर प्रोवाइडर को ढूँढना बहुत मुश्किल हो सकता है। कुछ क्षेत्रों में, इनकी कमी है। इसलिए जैसे ही आपको पता चले कि आप गर्भवती हैं तो जल्दी से जल्दी हेल्थकेयर प्रोवाइडर को ढूँढना शुरू कर दें (या हो सके तो पहले से ही शुरू कर दें!)

हेल्थकेयर प्रोवाइडर को कैसे ढूँढा जाए इसके बारे में कुछ जानकारियाँ:

- मित्रों, परिवार, और अपने स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट से पूछें कि क्या वे किसी ऐसे हेल्थकेयर प्रोवाइडर को जानते हैं जो नए मरीजों को स्वीकार करते हों।
- अपनी स्थानीय फ़ोन बुक के येलो पेजेज़ में देखें। **फिज़ीशियन्स एंड सर्जन्स** खोजें। आपको यह पता होना चाहिए कि ऑब्स्टेट्रिशियन या गायनेकॉलोजिस्ट (स्त्रीरोग विशेषज्ञ) जैसे विशेषज्ञ को दिखाने के लिए आपको फ़ैमिली डॉक्टर के रेफ़रल की ज़रूरत होगी।

- हेल्थकेयर कनेक्ट (www.health.gov.on.ca/en/s/healthcareconnect/public) में रजिस्टर कराएँ, या निःशुल्क कॉल करें, 1-800-445-1822। यह सेवा ऐसे स्थानीय डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर की तलाश करने में ऑंटेरियो के लोगों की मदद करती है जो नए मरीजों को स्वीकार करते हैं।
- अपने क्षेत्र में डॉक्टर का पता करने के लिए कॉलेज ऑफ फिज़ीशियन्स एंड सर्जन्स ऑफ ऑंटेरियो की डॉक्टर सर्च सर्विस (www.cpso.on.ca/docsearch) का इस्तेमाल करें।
- उन डॉक्टरों की सूची के लिए अपने स्थानीय अस्पताल में फोन करें जो नए मरीजों को स्वीकार कर लेंगे। ऑंटेरियो के अस्पतालों की सूची के लिए www.health.gov.on.ca/english/public/contact/hosp/hosploc_mn.html पर जाएं या आप अपनी टेलीफोन बुक के येलो पेजेज़ में **हॉस्पिटल्स** के अंतर्गत ढूँढ सकते हैं।
- आपकी स्थानीय सेटलमेंट एजेंसी के पास उन डॉक्टरों की सूची हो सकती है जो नए मरीजों को स्वीकार करते हैं या जो आपकी भाषा बोलते हैं।
- आप वॉक-इन मेडिकल क्लीनिक का लाभ भी उठा सकती हैं। कई अस्पतालों में गैर-इमरजेंसी मामलों के लिए वॉक-इन क्लीनिक होते हैं। इस तरह की क्लीनिक में आपकी मुलाकात हर बार एक ही डॉक्टर से नहीं भी हो सकती है। वॉक-इन क्लीनिक ढूँढने के लिए, फोन बुक के येलो पेजेज़ में क्लीनिक्स-मेडिकल के अंतर्गत देखें ।
- आप www.aom.on.ca, 1-866-418-3773 (टोल फ्री) पर एसोसिएशन ऑफ ऑंटेरियो मिडवाइव्स से संपर्क करके अपने क्षेत्र में मिडवाइफ़ ढूँढ सकती हैं।

ऑंटेरियो हेल्थ इंश्योरेंस प्रोग्राम = OHIP



ऑंटेरियो के हेल्थ इंश्योरेंस प्रोग्राम के बारे में जानकारी के लिए देखें या 1-866-532-3161 पर निःशुल्क इन्फोलाइन, *ServiceOntario* को फोन करें।

स्वास्थ्य सेवाओं के लिए भुगतान

आपके ऑटोरियो आने के बाद आपको चिकित्सा सेवाएँ मिल सकती हैं लेकिन ये सेवाएँ हमेशा निःशुल्क नहीं होतीं।

ऑटोरियो में आपके शुरुआती 3 महीनों के दौरान, आप ऑटोरियो हेल्थ इंश्योरेंस प्लान (OHIP) के अंतर्गत कवर नहीं होतीं।

ऑटोरियो आने से पहले प्राइवेट हेल्थ कवरेज लेना आपके लिए उत्तम होगा। ऑटोरियो आने के बाद, यदि आप प्राइवेट हेल्थ कवरेज खरीदना चाहती हैं, तो आपको अपने आगमन के पहले 5 दिनों के दौरान ऐसा करना होगा और इसका भुगतान करना होगा।

- यदि शुरुआती 3 महीनों में आपके पास प्राइवेट हेल्थ इंश्योरेंस नहीं है, तो आपको किसी भी सेवा के लिए भुगतान करने के लिए तैयार रहना चाहिए।
- इस संबंध में विस्तृत जानकारी www.settlement.org पर उपलब्ध है।

यदि आप शरणार्थी हैं

आपका OHIP कवरेज शुरू होने से पहले, इंटरिम फ़ेडरल हेल्थ प्रोग्राम के जरिए इमरजेंसी और अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवाएँ प्राप्त कर सकती हैं। देखें (www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml), या फोन करें 1-888-242-2100 (निःशुल्क)

स्वास्थ्य पर होने वाले खर्चों के बारे में अधिक जानकारी

- 1) कम्युनिटी हेल्थ सेंटर्स में (www.aohc.org) और मिडवाइफ़ों (www.aom.on.ca) के ज़रिए OHIP कवरेज के बिना कुछ स्वास्थ्यचर्या सेवाएँ प्राप्त करना संभव है। हेल्दी बेबीज़ हेल्दी चिल्ड्रन एंड इनफ़ैंट हियरिंग जैसी अनेक सेवाएँ भी निःशुल्क हैं।
- 2) यदि आपको अस्पताल जाने के लिए एंबुलेंस लेने की ज़रूरत पड़े, तो आपका ऑटोरियो हेल्थ कार्ड उसके खर्च का अधिकतर हिस्से का भुगतान करेगा लेकिन आपको फीस के एक हिस्से का भुगतान करना होगा। यदि अस्पताल में आपको देखने वाले डॉक्टर को लगता है कि आपको एंबुलेंस की ज़रूरत नहीं थी या यदि आपके पास हेल्थ कवरेज नहीं है, तो आपको पूरे खर्च का भुगतान करना पड़ेगा। यह काफ़ी खर्चीला हो सकता है।
- 3) यदि आपको स्वास्थ्यचर्या के लिए भुगतान करना पड़े, तो यह पता करें कि आपके हेल्थकेयर प्रोवाइडर या अस्पताल एक भुगतान योजना पर सहमत होंगे या नहीं, जैसे एक बार में भुगतान करने के बजाय कुल राशि का कुछ हिस्सा हर महीने चुकाना। इन योजनाओं के बारे में अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से अपनी गर्भावस्था के दौरान ही चर्चा कर लें।

प्रीनेटल (प्रसव-पूर्व) मुलाकातें और परीक्षण कब होंगे

जब आपको लगे कि आप गर्भवती हैं तो जल्द से जल्द अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से मुलाकात तय करें।

आपकी पहली मुलाकात, बाद में होने वाली मुलाकातों से थोड़ी लंबी हो सकती है। पहली मुलाकात के दौरान:

- आपसे आपकी मेडिकल हिस्ट्री के बारे में पूछा जाएगा।
- आपके हेल्थकेयर प्रोवाइडर आपको मूत्र-जाँच और खून की जाँच कराने की सलाह देंगे। स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचने के लिए ये परीक्षण बहुत उपयोगी होते हैं लेकिन आप ये परीक्षण कराने या न कराने का निर्णय कर सकती हैं।
- आपके हेल्थकेयर प्रोवाइडर एक शारीरिक जाँच करेंगे, और इसी समय वे शरीर की अंदरूनी जाँच कर सकते हैं।

इस पहली मुलाकात के बाद, भावी मुलाकातों की सामान्य अवधि निम्नलिखित है:

गर्भावस्था के सप्ताहों की संख्या	आप अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से कितनी बार मिलेंगी?
0 से 28 सप्ताह	प्रत्येक चार सप्ताह पर
29 से 36 सप्ताह	प्रत्येक दो सप्ताह पर
36 सप्ताह के बाद	प्रत्येक सप्ताह

आपके हेल्थकेयर प्रोवाइडर आपसे निम्न परीक्षण कराने को कह सकते हैं :

सप्ताहों की संख्या	गर्भावस्था परीक्षण का नाम और विवरण
लगभग 18 सप्ताह...	यदि आप सहमति देती हैं, तो अस्पताल या क्लीनिक में एक अल्ट्रासाउंड परीक्षण किया जाएगा। इस अल्ट्रासाउंड परीक्षण का उद्देश्य बच्चे के जन्म तिथि और बच्चे की वृद्धि और उसके विकास को सुनिश्चित करना है।
24 से 28 सप्ताह...	यदि आप सहमति देती हैं, तो गर्भावस्था के कारण होने वाली डायबिटीज़ (जेस्टेशनल डायबिटीज़) का पता लगाने के लिए खून की जाँच की जाएगी।

इस अल्ट्रासाउंड के परिणाम, आपकी स्वास्थ्य, आपकी उम्र, आपकी मेडिकल हिस्ट्री आदि के आधार पर आपके हेल्थकेयर प्रोवाइडर आपसे अन्य परीक्षण कराने के लिए कह सकते हैं। यह सुनिश्चित करें कि आप प्रत्येक परीक्षण का उद्देश्य समझती हों। आप यह निर्णय करने के लिए स्वतंत्र हैं कि आपको ये परीक्षण कराने हैं या नहीं।



Neighbours, Friends & Families

नेबर्स, फ्रेंड्स एंड फैमिली एक वेबसाइट है जो महिला के साथ दुर्व्यवहार की निशानियों की जानकारी देती है ताकि किसी महिला का खयाल करने वाले लोग उसकी मदद कर सकते हैं।

हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करने के बारे में सुझाव

- यदि आपका कोई प्रश्न हो तो प्रत्येक मुलाकात से पहले उसे लिख कर रख लें। यदि आप ठीक से अंग्रेजी नहीं बोल पाती हैं, तो दुभाषिये की माँग करें, विशेषतौर पर अपने पहले अप्वाइंटमेंट में। यदि यह संभव न हो तो अपने लिखित प्रश्नों का अनुवाद करने में किसी की मदद लें।
- कुछ महत्वपूर्ण शब्दों को सीखने का प्रयास करें जिनकी जरूरत आपको गर्भावस्था के दौरान, बच्चे के जन्म के दौरान और बच्चे के जन्म के बाद पड़ सकती है। प्रमुख शब्दों को सीखने में मदद के लिए आपकी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट के पास इस विषय पर पर्चे और पुस्तकें हो सकती हैं।
- अगर हेल्थकेयर प्रोवाइडर को लगता है कि आपको किसी उपचार या प्रक्रिया की जरूरत है तो उन्हें चाहिए कि वे आपको उनके बारे में बताएं। यह सुनिश्चित करें कि आप इस विवरण को समझ लें। आपको किसी उपचार को स्वीकार करने या अस्वीकार करने का अधिकार है। आप अपने परिवार के सदस्यों या मित्रों से सलाह ले सकती हैं, लेकिन यह निर्णय आपको लेना है कि आपको क्या करना है। आप जितने चाहे उतने प्रश्न पूछने में झिझकें नहीं।



किस चीज़ की अपेक्षा करें

आपके हेल्थकेयर प्रोवाइडर आपसे इस तरह के प्रश्न पूछेंगे, विशेष तौर पर आपकी पहली मुलाकात के दौरान :

- आपकी तबियत कैसी है?
- आपकी अंतिम माहवारी शुरू होने की तारीख क्या थी?
- आप क्या खा-पी रही हैं? आपको कितनी भूख लगती है?
- आप किस तरह के काम कर रही हैं? आप अन्य कौन सी गतिविधियाँ अकसर करती हैं?
- आप कहाँ रहती हैं? आपके साथ कौन रहता है?
- आपकी मेडिकल हिस्ट्री क्या है: क्या आप इससे पहले गर्भवती हुई हैं? क्या आपको कोई शारीरिक या मानसिक समस्या है? क्या आप कोई दवा ले रही हैं? आपको कौन-कौन से टीके लगे हैं?
- क्या आपके परिवार में किसी को शारीरिक या मानसिक बीमारी रही है?
- क्या आप बहुत अधिक तनाव का शिकार हैं?
- क्या आप ऐसी स्थिति में हैं जहाँ कोई आपको नुकसान पहुंचा रहा है या जहाँ आप सुरक्षित महसूस नहीं करतीं?
- क्या आप मुझे इससे पहले की आपकी गर्भावस्था और बच्चे के जन्म के बारे में बता सकती हैं?

सुनिश्चित करें कि आप इन सभी प्रश्नों का उत्तर ईमानदारी से दें। यदि आप चाहें तो अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से अकेले में बात कर सकती हैं।

- हो सकता है कि आप एक महिला हेल्थकेयर प्रोवाइडर, जैसे मिडवाइफ़ या महिला डॉक्टर से ही जांच कराना चाहें। आपने पूरी गर्भावस्था के दौरान जिस ऑब्स्टेट्रिशियन को दिखाया हो, वे बच्चे के जन्म के समय वहाँ रहें, यह ज़रूरी नहीं है, लेकिन आपकी मिडवाइफ़ वहाँ मौजूद रहेंगी। यदि आपको मिडवाइफ़ उपलब्ध नहीं हैं, तो आपको पुरुष हेल्थ केयर प्रोवाइडर से स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करनी पड़ सकती है।
- आप शारीरिक जाँच और बच्चे के जन्म के दौरान अपने पति, पार्टनर, या परिवार के सदस्य को साथ रखने के लिए कह सकती हैं। आप किसी भी समय अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर के साथ अकेले बात करने के लिए कह सकती हैं। यदि आपको अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से अकेले मिलने में कठिनाई हो रही है, तो निश्चित समय से पहले उनके कार्यालय में संपर्क करें और इसके बारे में बताएं ताकि वे आपकी मदद कर सकें।

- कनाडा में, बर्थ प्लान अक्सर माता-पिताओं द्वारा बनाए जाते हैं, ताकि उन लोगों को लिखित रूप में अपनी पसंद बता सकें जो बच्चे को जन्म देने में उनकी मदद करेंगे। बर्थ प्लान हमेशा अंग्रेजी में लिखा होना चाहिए और अपनी गर्भावस्था के दौरान अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर को उसकी एक प्रतिलिपि सौंपना अच्छा रहता है। इसे हमेशा अपने साथ अस्पताल ले जाएं। आपके बर्थ प्लान में ये बातें शामिल हो सकती हैं:

- प्रसव-पीड़ा (लेबर) शुरू करने, दर्द से राहत, बच्चे को जन्म देने की पोज़ीशन, और चिकित्सा प्रक्रियाओं में मदद जैसे विषयों पर आप क्या चाहती हैं।
- यदि आप प्रसव-पीड़ा के दौरान निर्णय करने में असमर्थ हों, तो आपके संबंध में निर्णय कौन करेगा।
- आपकी सांस्कृतिक या धार्मिक वरीयताएं, जैसे नवजात लड़के का खतना (सर्कमसिज़न) या बच्चे का लिंग बताना।
- अन्य चीज़ें जो आपके लिए महत्वपूर्ण हो सकती हैं।

यह न मानें कि कनाडा में चीज़ें आपके मूल देश के समान होंगी। आपकी सांस्कृतिक वरीयताओं में आपकी मदद करने के लिए अस्पताल में स्टाफ हो सकता है। हेल्थकेयर प्रोवाइडर या अस्पताल हर उस चीज़ को पूरा करने में असमर्थ हो सकता है जो आप चाहती हैं, लेकिन वे इसे पूरा करने का प्रयास करेंगे।

अपने डॉक्टर से कैसे बात करें

HealthyOntario.com का यह पेज बताता है कि डॉक्टर से अप्वाइंटमेंट के लिए जाने की तैयारी कैसे करें और वहाँ पहुंच कर उनसे कैसे बातचीत करें



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

अपना बर्थ प्लान लिखना

कुछ वेबसाइट पर बर्थ प्लान के नमूने उपलब्ध हैं। इनसे आपको आइडिया मिल सकता है कि आप अपने खुद के बर्थ प्लान में क्या शामिल करना चाहेंगे। यह सुनिश्चित करें कि आपका प्लान आपकी इच्छाओं के अनुरूप हो। इस पर उस व्यक्ति के साथ चर्चा करें जो बच्चे के जन्म के समय आपके साथ रहेंगे और अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से भी चर्चा करें।

बर्थ प्लान कैसे लिखा जाए, इसके बारे में अधिक जानने के लिए, सोसायटी ऑफ ऑब्स्टेट्रिशियन्स एंड गायनेकॉलोजिस्ट्स ऑफ कनाडा की वेबसाइट पर जाएं : www.sogc.org/health/pregnancy-birth-plan_e.asp



गर्भवती होने पर महत्वपूर्ण संकेतों पर ध्यान देना

- तेज मरोड़ और पेट में दर्द जो बंद न हो
- योनि से खून के धब्बे निकलना और खून बहना
- योनि से तरल पदार्थ रिसना या बहना
- पीठ के निचले हिस्से में दर्द/दबाव, या उस हिस्से में दर्द में अंतर
- ऐसा महसूस होना कि बच्चा नीचे की तरफ ज़ोर लगा रहा है
- सिकुड़ने (कॉन्ट्रैक्शन्स), या उनके ज़ोर या संख्याओं में बदलाव होना
- योनि से होने वाले स्राव की मात्रा में बढ़ोतरी
- बुखार, कंपकंपी, चक्कर आना, उल्टी या सिर में तेज़ दर्द
- धुँधला दिखना या आँखों के सामने धब्बे दिखना
- पैरों, हाथों या चेहरे पर अचानक या बहुत अधिक सूजन
- बच्चे के हिलने-डुलने में कमी
- वाहन (जैसे कार) दुर्घटना में होना

यदि आपमें इनमें से कोई भी लक्षण है तो तुरंत अस्पताल जाएं और अपने डॉक्टर/मिडवाइफ से संपर्क करें!

बच्चे के जन्म की तैयारी करना

प्रीनेटल कक्षाएं

प्रीनेटल कक्षाएं आमतौर पर :

- उन महिलाओं और पुरुषों को दी जाती है, जिनका पहला बच्चा हो रहा हो; और
- जो लोग कनाडा में पहली बार बच्चे को जन्म दे रहे हैं।

ये ऑटोरियो के अधिकांश हिस्सों में प्रदान की जाती हैं।

प्रोग्राम के विषय अलग-अलग स्थान पर अलग हो सकते हैं। अधिकांशतः इन विषयों में शामिल होंगे स्वास्थ्यप्रद भोजन करना, गर्भावस्था के दौरान व्यायाम, समस्या के संकेत, प्रसव-पीड़ा की अवस्थाएं, दर्द पर नियंत्रण, बच्चे का जन्म, स्तनपान कराना, और माता-पिता बनना सीखना।

- आपके हेल्थकेयर प्रोवाइडर आपके क्षेत्र में प्रीनेटल कक्षाएं का पता लगाने में आपकी मदद कर सकेंगे।
- कभी कभी ये कक्षाएं पब्लिक हेल्थ यूनिट्स, सीएचसी, अस्पताल या कम्युनिटी कॉलेजों में उपलब्ध कराई जाती हैं।
- उनसे पूछें कि इन कक्षाओं में शामिल होने पर क्या खर्च आएगा। इनमें से कुछ निःशुल्क होती हैं, कुछ कम शुल्क वाली होती हैं और कुछ ज्यादा खर्च वाली होती हैं। कुछ में उन गर्भवती महिलाओं से कोई शुल्क नहीं लिया जाता जो जिनकी आय बेहद कम है।

स्वस्थ बच्चे के लिए स्वास्थ्यप्रद भोजन

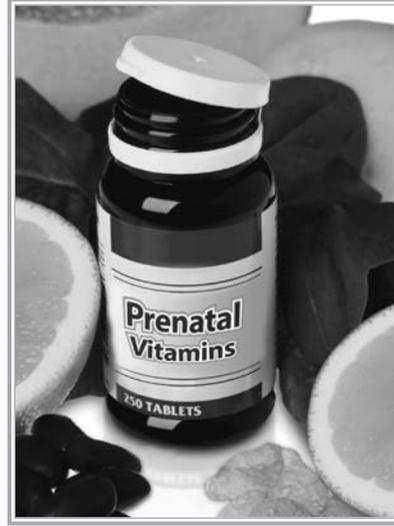
यह पुस्तिका गर्भवती महिलाओं के लिए स्वास्थ्यप्रद भोजन के बारे में जानकारी प्रदान करती है। आप इसे अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट से प्राप्त कर सकती हैं या www.beststart.org/resources/nutrition से डाउनलोड कर सकती हैं।



- पतियों या पार्टनरों को प्रीनेटल कक्षाओं में उपस्थित होने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। परिवार के सदस्य जैसे आपकी माँ, बहन, या मित्र भी आपके साथ इन कक्षाओं में शामिल हो सकते हैं। यदि बच्चे के जन्म के समय आपके साथ रहने वाला व्यक्ति आपके साथ प्रीनेटल कक्षा में शामिल हो तो बहुत अच्छा रहता है।

पोषण और अनुपूरक आहार

- गर्भावस्था से पहले, उसके दौरान, और उसके बाद अच्छा भोजन महत्वपूर्ण है। विभिन्न प्रकार का स्वास्थ्यप्रद आहार खाने का प्रयास करें। कनाडा की फूड गाइड से आपको स्वास्थ्यप्रद आहार के बारे में जानने में मदद मिल सकती है। यह हिंदी समेत कई भाषाओं में इस वेबसाइट http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php पर उपलब्ध है या -866-225-0709 पर निःशुल्क फोन करके मंगायी जा सकती है।



- आपको प्रीनेटल विटामिन भी लेना चाहिए जिसमें फॉलिक एसिड हो। हलाल या कोशर वाले विटामिन खरीदना भी संभव है। अपने दवा विक्रेता या हेल्थकेयर प्रोवाइडर या डायटीशियन से पूछें।
- यदि आप अपने लिए ज़रूरी आहार नहीं खरीद सकती हैं, तो आप फूड बैंक जा सकती हैं। ऑंटेरियो में फूड बैंक की सूची के लिए www.oafb.ca पर जाएं और "फाइंड ए फूड बैंक" को चुनें। आप 1-866-220-4022 पर निःशुल्क फोन भी कर सकती हैं।
- दूध और उसके विकल्पों से आपके और आपके बच्चे के दाँत और हड्डियाँ मज़बूत होंगे। ये अच्छे पोषण के लिए ज़रूरी हैं। यदि आपको दूध पीना पसंद नहीं है, तो योगर्ट और चीज़, केफ़ीर, चॉकलेट मिल्क, पुडिंग, क्रीम सूप, फ़ोर्टिफ़ाइड सोया ड्रिंक, या अतिरिक्त कैल्शियम वाला संतरे का जूस ले सकती हैं। आपके बच्चे के लिए ज़रूरी कैल्शियम प्राप्त करने के अन्य तरीके हैं हड्डी वाली मछलियाँ जैसे डिब्बाबन्द साल्मन और सार्डीन खाना या मछली की हड्डियों से सूप स्टॉक बनाकर पीना। यदि आप दुग्ध-शर्करा (लैक्टोज़) को हज़म नहीं कर पातीं और आपको दस्त या पेट में मरोड़ उठती हैं तो लैक्टोज़-फ्री दूध भी उपलब्ध है।



- मछली बेहद स्वास्थ्यप्रद होती है। आप अपनी संस्कृति के अनुसार, इसे भोजन के रूप में ज्यादा मात्रा में ग्रहण कर सकती हैं। गर्भावस्था के दौरान मछली खाना जारी रखें, लेकिन ऐसी मछली की मात्रा को सीमित कर दें जिसमें अत्यधिक पारा (मर्करी) होता है। अधिक जानकारी के लिए, टोरंटो पब्लिक हेल्थ का ब्रोशर ए गाइड टु ईटिंग फिश फॉर विमेन, चिल्ड्रेन एंड फैमिलीज़ www.toronto.ca/health/fishandmercury/pdf/guide_eat_fish.pdf से डाउनलोड करें।
- आपको गर्भावस्था के दौरान कुछ खाद्य पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए, विशेष तौर पर उनसे जिनमें बैक्टीरिया और परजीवी (पैरासाइट) हो सकते हैं। बिना पकी मछली और सीफूड, मीट जो पूरी तरह न पका हो, कच्चे और आधे पके अंडे, बिना पास्चराइज़ किए दुग्ध उत्पाद, बिना पास्चराइज़ किए जूस, और कच्चे अंकुरित अनाज न खाएं।
- आपको ऐसी पारंपरिक दवाओं, जड़ी-बूटियों, और चाय के बारे में पता हो सकता है जो आपकी संस्कृति में गर्भवती महिलाएँ इस्तेमाल करती हैं। इनके बारे में अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करें ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि ये आपको या आपके बच्चे को नुकसान नहीं पहुंचाएंगी, भले ही ये प्राकृतिक हों। आप 1-877-327-4636 पर मदररिस्क को भी फोन कर सकती हैं। यह सेवा निःशुल्क है।
- अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए, दिन में एक-दो कप से कम कॉफी और तीन कप से कम चाय पिएं। ध्यान रहे कि चाय, चॉकलेट, एनर्जी ड्रिंक्स, और कई सोडा में भी कैफीन होता है, इसलिए इनका सीमित सेवन करना चाहिए।

- स्वास्थ्यप्रद खाद्य-पदार्थ खरीदने और प्रीनेटल विटामिन प्राप्त करने में महिलाओं की मदद के लिए कनाडा की सरकार के प्रीनेटल न्यूट्रीशन प्रोग्राम हैं। इन प्रोग्रामों में काम करने वाले लोग स्थानीय भोजन बनाना सीखने में भी आपकी मदद कर सकते हैं। आप अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट में फोन करके अपने नज़दीकी प्रोग्राम का पता कर सकती हैं। यह आपके पास रहने वाली अन्य गर्भवती महिलाओं से मिलने का भी अच्छा जरिया है। अपनी पब्लिक हेल्थ यूनिट का पता करने के बारे में जानने के लिए पृष्ठ 3 देखें।
- जिन महिलाओं को सोशल असिस्टेंस मिलता है और जो गर्भवती हैं या बच्चे को दूध पिलाती हैं उन्हें ऑटोरियो वर्क्स के माध्यम से गर्भावस्था भत्ता/अनुपूरक मिल सकता है। इस संबंध में जानकारी www.mcsc.gov.on.ca/documents/en/mcsc/social/directives/ow/0605.pdf पर उपलब्ध है या 1-800-267-8097 पर निःशुल्क फोन करके प्राप्त की जा सकती है।

शारीरिक गतिविधि

- गर्भवती महिलाओं को प्रोत्साहित किया जाता है कि वे सक्रिय रहें। रोज़ पैदल चलना आपके और आपके बच्चे के लिए अच्छा हो सकता है। आपके लिए सुरक्षित और स्वस्थ प्रकार की गतिविधियों के बारे में अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बातचीत करें।
- कनाडा में कभी-कभी बहुत ठंड पड़ती है। यदि आप पर्याप्त गर्म कपड़े पहनेंगी, तो आपको बाहर भी सुखद लगेगा और ठंड इतनी कष्टदायी नहीं लगेगी।
- कई शॉपिंग मॉलों में भीतर टहलने के लिए अच्छी जगह होती है। कभी-कभी, कुछ लोग इन मॉल्स में घूमने के लिए पैदल घूमने वाला समूह भी बनाते हैं। यह नए लोगों से मिलने का अच्छा जरिया है।
- गर्भवती होने पर, आपको इतना व्यायाम नहीं करना चाहिए कि आपका शरीर बहुत अधिक गर्म हो जाए। हॉट टब या साना आदि में न जाएं।
- कुछ व्यायाम कक्षाएं केवल गर्भवती महिलाओं के लिए होती हैं। अपने कम्युनिटी रीक्रिएशन सेंटर में प्रीनेटल कक्षाओं के बारे में पूछें।
- यदि इस संबंध में आपका कोई सवाल है, तो एक्सरसाइज़ एंड प्रेगनेंसी हेल्पलाइन को 1-866-937-7678 पर फोन करें।



परिवेश संबंधी समस्याएं

- अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर को बताएं कि आप किस तरह का काम करती हैं, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि गर्भावस्था में यह सुरक्षित है। कनाडा में, केवल गर्भवती होने के कारण आपको नौकरी से नहीं निकाला जा सकता।
- बिल्ली के मल में खतरनाक पैरासाइट हो सकते हैं। गर्भावस्था के दौरान आपको बिल्ली की गंदगी को नहीं छूना चाहिए। कूड़ेदान को किसी और से खाली कराएँ। बगीचे में काम करते समय दस्ताने पहनें क्योंकि वहाँ पड़ी गंदगी में जानवरों का मल हो सकता है।
- गर्भवती महिलाओं के लिए कार्यस्थल पर मौजूद खतरों के बारे में अधिक जानने के लिए, ऑक्यूपेशनल हेल्थ क्लिनिक फ़ॉर ऑटोरियो वर्कर्स (www.ohcow.on.ca), 1-877-817-0336 से संपर्क करें। यदि आप गर्भावस्था के दौरान रसायनों या कीटनाशकों जैसे उत्पादों के संपर्क में आती हैं और उनके बारे में आपका कोई प्रश्न है तो मदररिस्क (www.motherisk.org), 1-877-327-4636 से संपर्क करें। यह एक निःशुल्क सेवा है।

अल्कोहल, ड्रग्स, और तंबाकू का सेवन

- महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान शराब नहीं पीनी चाहिए या अवैध ड्रग्स का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, जैसे कि मैरिजुआना, कोकीन आदि। ये बच्चे के दिमाग को नुकसान पहुंचा सकती हैं।
- धूम्रपान बच्चे के विकास के लिए नुकसानदायक होता है। इसलिए धूम्रपान न करना और ऐसे स्थानों पर रहने से बचना जहाँ लोग धूम्रपान करते हैं, बेहतर रहता है। ऑटोरियो में, यदि कार में 16 वर्ष से कम उम्र के बच्चे भी हों तो कार में भी धूम्रपान करना अब अवैध है।

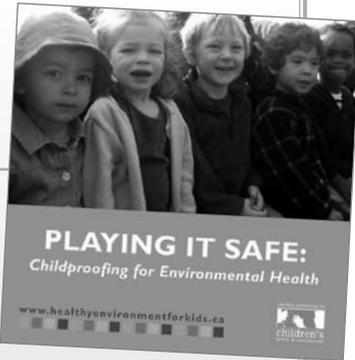
काम और गर्भावस्था साथ-साथ चल सकते हैं

इस ब्रोशर में गर्भावस्था के दौरान काम के बारे में सामान्य जानकारी दी गई है। आप इसे अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट से प्राप्त कर सकती हैं या http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html से डाउनलोड कर सकती हैं।



सुरक्षा प्रदान करना : पर्यावरणीय खतरों से बच्चे को सुरक्षित रखना

यह ब्रोशर आपके घर को सुरक्षित बनाने में आपकी मदद करने वाली जानकारी प्रदान करता है। आप इसकी प्रतिलिपि स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट से प्राप्त कर सकती हैं या www.beststart.org/resources/env_action से डाउनलोड कर सकती हैं।



- कोई भी दवा लेने से पहले अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से उसके बारे में बात कर लें। इसमें हर्बल और प्राकृतिक दवाएं भी शामिल हैं। इनमें कुछ आपके बच्चे के लिए ठीक नहीं हो सकती हैं।
- यदि आपको दवा की दुकान से दवाएं (ओवर-द-काउंटर-मेडिसिन्स) लेनी पड़ें, तो पहले दवा विक्रेता से पूछ लें कि गर्भवती महिलाएँ इस दवा का इस्तेमाल कर सकती हैं या नहीं।
- आप जो भी दवा ले रही हों उसकी जानकारी आपके हेल्थकेयर प्रोवाइडर को होनी चाहिए।
- यदि आपको अल्कोहल, ड्रग्स, या तंबाकू छोड़ने में कठिनाई हो रही हो, तो अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करें जो आपकी मदद कर सकते हैं। कनाडा में, सभी हेल्थकेयर प्रोवाइडरों और दवा विक्रेताओं को व्यक्तिगत जानकारी गोपनीय रखनी होती है। आप ड्रग और अल्कोहल से सुरक्षा के बारे में अपने प्रश्नों के लिए मदररिस्क से भी संपर्क कर सकती हैं, जिसके लिए आप इस नंबर पर फोन कर सकती हैं, 1-877-327-4636 (निःशुल्क)





बच्चे के जन्म के लिए योजना बनाना

गर्भवती होने पर, आप अपने बच्चे के जन्म की योजना बनाने के लिए कई चीज़ें कर सकती हैं:

- इस पर विचार करें कि प्रसव पीड़ा शुरू होने पर आप जल्दी से जल्दी अस्पताल कैसे पहुंच सकती हैं। अपने योजना में कम से कम दो लोगों को शामिल करें जो वहां पहुंचने में आपकी मदद कर सकते हैं। यदि आप टैक्सी लेने का विचार कर रही हैं, तो उसके भुगतान के लिए पैसे रखना सुनिश्चित करें।
- यदि ज़रूरी हो, तो आप एंबुलेंस से अस्पताल जा सकती हैं लेकिन इस सेवा के लिए आपको भुगतान करना पड़ सकता है (पृष्ठ 7 पर स्वास्थ्य सेवाओं के लिए भुगतान खंड देखें)
- यदि आपके घर में अन्य बच्चे भी हैं, तो इसकी योजना बना लें कि आपके अस्पताल में रहने पर उनकी देखभाल कौन करेगा। बच्चे के जन्म के लिए जाते समय आप अपने बच्चों को अस्पताल नहीं ले जा सकती हैं। यह सुनिश्चित करें कि आपकी मदद के लिए कम से कम दो लोग हों जो आपको प्रसव-पीड़ा होने पर अस्पताल जाने के बाद आपके बच्चों का ध्यान रख सकें। यदि इस दौरान बच्चों की देखभाल के लिए कोई नहीं है, तो आप पहले से अपने स्वास्थ्य चर्या प्रदाता से बात कर सकती हैं। यदि आपके घर में पालतू जानवर हैं तो व्यवस्था कर लें कि कोई उनका ध्यान रखे।
- यह निर्णय करें कि प्रसव में आपकी मदद के लिए कौन रहेगा। यह आपके पति, पार्टनर, आपकी माँ, रिश्तेदार, या मित्र हो सकते हैं। आप इसके लिए डूला को भी रख सकती हैं, डूला (Doula) ऐसी पेशेवर प्रशिक्षण प्राप्त महिलाएँ होती हैं जो प्रसव-पीड़ा और बच्चे के जन्म के पहले, उसके दौरान और उसके बाद आपको और आपके बच्चे को भावनात्मक, व्यावहारिक और सूचना संबंधी सहायता प्रदान करती हैं। वे चिकित्सकीय या शल्यक्रिया संबंधी चर्या नहीं प्रदान करती हैं। किसी ऐसे व्यक्ति को चुनें जिस पर आप भरोसा करती हों और जो

इस प्रक्रिया में सही निर्णय करने में आपकी मदद कर सकें। आप डूला की सूची यहाँ से प्राप्त कर सकती हैं : <http://doulanetwork.com/directory/Ontario/>

- स्तनपान कराने के लिए अपनी वरीयताओं सहित, अपना बर्थ प्लान लिखें और अस्पताल जाने का समय आने से पहले अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर के साथ इस पर चर्चा करें। यह सुनिश्चित कर लें कि आपकी सहायता करने वाला व्यक्ति भी आपकी इच्छाओं के बारे में जानता हो और आपकी पसंद पूरी करने में आपकी मदद करने के लिए सहमत हो।
- कनाडा में, नवजात लड़कों का खतना (सर्कमसिज़न) सामान्य तौर पर नहीं किया जाता है। यदि आप अपने बच्चे का खतना कराना चाहती हैं, तो अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करें। हालांकि यह OHIP या अन्य किसी इंश्योरेंस द्वारा कवर नहीं किया जाता है। आप इस वेबसाइट से इस विषय में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकती हैं : www.caringforkids.cps.ca/pregnancy&babies/circumcision.htm
- जब आप गर्भवती हों तो उस दौरान स्तनपान कराने के लाभों पर विचार कर लेना महत्वपूर्ण होता है। यदि आपका कोई भी प्रश्न हो तो अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से पूछें। आप क्या चाहती हैं इसके बारे में अपने परिवार और मित्रों से बात करें। कनाडा में स्तनपान कराना एक सामान्य प्रक्रिया है और सार्वजनिक स्थल पर स्तनपान कराना माँ का अधिकार है। माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम आहार है और इसके लिए कुछ खर्च भी नहीं करना पड़ता।

इज़ योर चाइल्ड सेफ़ (क्या आपका बच्चा सुरक्षित है)?

आप शिशु और बच्चों के लिए सुरक्षित उत्पादों के बारे में यह ब्रोशर www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/hecs-sesc/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-enfant-eng.pdf से डाउनलोड कर सकती हैं या प्रोडक्ट सेफ्टी ऑफिस को 1-866-662-0666 पर निःशुल्क फोन कर सकती हैं।



आपके बच्चे के लिए उपकरण

बच्चों की देखभाल संबंधी कुछ उपकरण अनिवार्य होते हैं और कुछ का रहना अच्छा रहता है। कोई भी उपकरण खरीदते समय अपने बच्चे की सुरक्षा के बारे में विचार करना सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण होता है।

- आप पहले इस्तेमाल किए जा चुके उपकरण भी खरीद सकती हैं। यह सुनिश्चित करें कि ये उपकरण सभी मौजूदा सुरक्षा मानकों को पूरा करते हों। हेल्थ कनाडा की एक वेबसाइट है जिसमें विस्तार से बताया गया है कि शिशु और बच्चों की केयर संबंधी उपकरण कैसे चुने जाएं (www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/child-enfant/equip)।

- इस प्रांत के कई हिस्सों में, ऐसे समूह हैं जो बच्चों की देखभाल संबंधी उपकरण (चाइल्ड केयर इक्विपमेंट) इस्तेमाल के लिए देते हैं या उसे कम कीमत पर बेचते हैं। आपकी पब्लिक हेल्थ यूनिट ऐसे समूहों को ढूँढने में आपकी मददगार हो सकती है।
- अस्पताल छोड़ते समय, आपके पास बच्चे के लिए कार सीट होनी चाहिए, भले ही आपके पास अपनी कार न हो। आपकी कार सीट पर कैनेडियन मोटर व्हीकल सेफ्टी स्टैंडर्ड्स (CMVSS) का स्टीकर लगा होना चाहिए और यह 10 वर्ष से अधिक पुरानी नहीं होनी चाहिए। यदि आपको अपने वाहन में कार सीट सुरक्षित ढंग से लगाने में कठिनाई हो, तो अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट से संपर्क करें।
- शुरुआती छह महीनों में, आपके बच्चे के लिए सोने का सबसे सुरक्षित तरीका आपके कमरे में रखे क्रिब (पालना) में पीठ के बल सोना है। क्रिब (पालना) सुरक्षा मानकों पर खरा उतरना चाहिए और इसमें तकिये, बंपर पैड, स्टफ्ड टॉय, या कंबल नहीं होने चाहिए। इनमें से किसी से भी बच्चे का चेहरा ढक सकता है और इससे उसकी साँस रुक सकती है। 1986 से पहले बने क्रिब (पालना) मौजूदा सुरक्षा नियमों को पूरा नहीं करते हैं और इसलिए उनका इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।
- माता-पिताओं के लिए कैनेडियन पैडियेट्रिक सोसायटी की वेबसाइट पर बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए अच्छी जानकारी मौजूद है। देखें : www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm

Smartlove वेबसाइट

ऑंटेरियो में शिशुओं और बच्चों के लिए किस तरह की कार सीट होनी चाहिए, यह जानने के लिए "Smartlove" वेबसाइट देखें (www.ontario.ca/smartlove)। इस साइट में कार सीट को सुरक्षित ढंग से लगाने के बारे में भी समझाया गया है।





बच्चे का जन्म

सबसे सामान्य विकल्प

- आप अपने बच्चे को अस्पताल में जन्म दे सकती हैं, डॉक्टर या मिडवाइफ की मदद से।
- आप मिडवाइफ की मदद से बच्चे को घर पर भी जन्म दे सकती हैं।

यदि आपकी गर्भावस्था स्वस्थ और सामान्य है तथा आपके हेल्थकेयर प्रोवाइडर को बच्चे के जन्म के दौरान किसी समस्या की संभावना नहीं दिखती तो आप घर पर बच्चे को जन्म दे सकती हैं।

डॉक्टर और मिडवाइफ दोनों ही ऑंटेरियो हेल्थ इंश्योरेंस प्लान (OHIP) के अंतर्गत कवर होते हैं। यदि आप ऑंटेरियो हेल्थ इंश्योरेंस प्लान के अंतर्गत कवर्ड नहीं हैं तो आप मिडवाइफ से निःशुल्क सेवाएँ भी प्राप्त कर सकती हैं।

अपने अस्पताल के बारे में जानना

यदि आप अस्पताल में बच्चे को जन्म देने पर विचार कर रही हैं, तो यह जानने के लिए फोन करें कि आप और आपकी मदद करने वाले व्यक्ति अस्पताल का दौरा कर सकते हैं या नहीं। कभी-कभी, प्रीनेटल कक्षाओं के ज़रिए इन दौरों की व्यवस्था की जाती है।



अस्पताल में जाकर देखना बहुत उपयोगी रहता है। इससे आपको यह जानने का अवसर मिलेगा कि आपके स्थानीय अस्पताल में चीजें किस तरह होती हैं और उसके नियम क्या हैं। इससे आपको भाषा, संस्कृति, या धार्मिक रिवाजों में आपकी वरीयताओं के बारे में प्रश्न पूछने का अवसर भी मिलेगा।

अनेक अस्पतालों में, अपने बच्चे के जन्म के लिए आने से पहले प्री-रजिस्टर करवाना बेहतर होता है। यह जानने के लिए कि आपके अस्पताल में सामान्यतः क्या होता है अपने अस्पताल को फोन करें, या

अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से पूछें।

- कुछ मामलों में, अस्पताल के दौरे के समय ही प्री-रजिस्ट्रेशन कर लिया जाता है।
- अन्य अस्पतालों में, प्रसव-पीड़ा की शुरुआत होते ही आप सीधे आ सकती हैं।
- आपको अपना मेडिकल इंश्योरेंस कार्ड (OHIP या प्राइवेट) और परिचय-पत्र दिखाना पड़ेगा।
- आपको सहमति प्रपत्र पर हस्ताक्षर करने होंगे। यह सुनिश्चित कर लें कि जिस पर हस्ताक्षर कर रहे हैं उसे आप समझती हैं।
- यदि आप नहीं समझती हैं, तो एक दुभाषिये की माँग करें ।

प्रसव-पीड़ा से पहले और उसके दौरान एक अस्पताल से क्या अपेक्षा करनी चाहिए

- अपनी तय तिथि से पहले एक छोटा सूटकेस तैयार करें। अपना टूथब्रश, सेनिटरी नेपकिंस, डायपर्स, नाइटड्रेस, हेयरब्रश, प्रसाधन के सामान आदि रखना सुनिश्चित करें। कुछ नकद पैसे पास में रखें। अपना मेडिकल इंश्योरेंस कार्ड रखना न भूलें। लाने वाली वस्तुओं की एक नमूना सूची www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf पर उपलब्ध है (केवल अंग्रेजी में)।
- अधिकांश अस्पतालों में, प्रसव-पीड़ा के दौरान आपके पास एक या दो लोग हो सकते हैं। आपको अस्पताल में लागू होने वाले नियम जान लेने चाहिए । आपके पति या पार्टनर जन्म के समय साथ रह सकते हैं लेकिन यह आवश्यक नहीं है।

- आपकी सांस्कृतिक अभिरुचियां हो सकती हैं जैसे जन्म के समय ढूँका होना, आपकी सहायता के लिए केवल महिला स्टाफ़ का होना, बच्चे के लिंग की घोषणा पिता के द्वारा किया जाना, या स्तनपान के बारे में आपकी पसंद आदि। प्रसव से पहले अपनी पसंद के बारे में अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर को बताना सुनिश्चित करें। इसे अपने बर्थ प्लान में लिखें और अस्पताल जाने पर पुनः इसे बताएं। अस्पताल आपकी सभी पसंदों को पूरा करने में सक्षम नहीं भी हो सकता है, लेकिन वह इसका प्रयास करेगा। आपको बदलाव के लिए तैयार होना चाहिए क्योंकि प्रसव के समय स्थितियां बदल सकती हैं। आपको सीज़ेरियन सेक्शन (बच्चे को निकालने के लिए एक ऑपरेशन, जिसे "सी-सेक्शन" भी कहा जाता है) की आवश्यकता पड़ सकती है। माँ और बच्चे का स्वास्थ्य हमेशा सर्वाधिक महत्व रखता है।
- एक बार बच्चे का जन्म हो जाने पर नाभिनाल काट दी जाएगी। अस्पताल का स्टाफ़ यह सुनिश्चित करेगा कि आपका बच्चा ठीक से साँस ले रहा है और यह सुनिश्चित करने के लिए कुछ जाँच करेगा कि बच्चा स्वस्थ है। तब आप अपने बच्चे को गोद में ले सकेंगी।
- आप त्वचा-से-त्वचा संपर्क के लिए अपने बच्चे के कपड़े उतारने को कह सकते हैं। यह अपने बच्चे से जुड़ने का एक बेहतर तरीका है और स्तनपान करना सीखने में आपके बच्चे की सहायता करता है। अपने बच्चे से बात करें और पहले घंटे में स्तनपान कराना शुरू कर दें। इस दौरान, अस्पताल का स्टाफ़ यह सुनिश्चित करेगा कि आपका स्वास्थ्य ठीक है।

अस्पताल में बच्चे के जन्म के बाद क्या अपेक्षा करें

- कनाडा में, जब आप अस्पताल में होती हैं, तो आपको अपने बच्चे का ख्याल रखने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। अस्पताल स्टाफ़ से जितना ज्यादा संभव हो, उतना सीखने का प्रयास करें। आपका पार्टनर या कोई भी व्यक्ति जो घर पर आपकी सहायता करेगा, बच्चे को स्तनपान कराने और देखभाल के बारे में सीख सकता है। इससे घर में भी आपको मदद मिलेगी!
- अस्पताल का स्टाफ़ आपको अपने बच्चे को नहलाना, उसकी देखभाल करना और यह सुनिश्चित करना सिखा सकता है कि वह आराम में है। जब आप अस्पताल में हों तो कम से कम एक बार अपने बच्चे को नहलाने का प्रयास करें।
- अस्पताल में लोग आपसे मिलने के लिए आ सकते हैं। हर अस्पताल के अपने नियम हैं। अधिकतर मामलों में, पति या पार्टनर जितनी बार आवश्यकता हो उतनी बार मुलाकात कर सकता है। अन्य मुलाकाती दिन के कुछ विशेष घंटों में ही आ सकते हैं और अधिकतर अस्पताल एक समय में केवल दो को ही अनुमति देते हैं। आपके बच्चे आपसे मिल सकते हैं, जो कि अस्पताल पर निर्भर करता है, लेकिन अन्य लोगों के बच्चे नहीं मिल सकते। जब आप अस्पताल का दौरा करें तब नियमों के बारे में पता करें।

- अस्पताल में आपको जितनी आवश्यकता होगी, उतनी बार भोजन मिलेगा। यदि आप एलर्जी या सांस्कृतिक पसंद के कारण कुछ भोजन नहीं कर सकते हैं, तो अस्पताल में अपने प्रवेश के समय यह सुनिश्चित करें कि स्टाफ को इसका पता हो। परिवार और मित्रों को आपके लिए आपका पसंदीदा भोजन लाने की अनुमति हो सकती है।
- अस्पताल में रहते समय आपको शॉवर लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। यह आपको और आपके बच्चे को बीमारी से बचने में सहायता देगा। यह आपके देश में होने वाली परंपराओं से भिन्न हो सकता है लेकिन ध्यान रखें कि कनाडा में पानी अत्यधिक सुरक्षित और स्वच्छ है।
- जन्म के बाद आपके और आपके बच्चे की अन्य जाँचें हो सकती हैं। इनमें बच्चे की रक्त की जाँच और सुनने की जाँच शामिल हैं। यह सामान्य है और आपके घर जाने से पहले स्वास्थ्य समस्याओं का पता लगाने में सहायता देगा। आप परिवार से किसी मिलने वाले को बुलाने के लिए कह सकती हैं जो आपकी भाषा बोलता हो। यह सेवा ऑटोरियो में हेल्दी बेबी हेल्दी चिल्ड्रन कार्यक्रम के हिस्से के तौर पर मुफ्त उपलब्ध है और इसके लिए आपको OHIP कार्ड की आवश्यकता नहीं है।
- अधिकतर महिलाएँ और उनके बच्चे जन्म के बाद अधिकतम एक या दो दिन अस्पताल में रुकते हैं। यदि कोई स्वास्थ्य समस्याएँ हों, तो आप या आपके बच्चे को अधिक रुकने की आवश्यकता पड़ सकती है, उदाहरण के लिए, यदि आपका बच्चा समय से पहले जन्मा हो।

भरा जाने वाला फार्म

- अस्पताल आपसे कुछ फ़ॉर्म भरने के लिए कहेगा जिससे आपके बच्चे को OHIP की ओर से एक स्वास्थ्य कार्ड प्राप्त होगा। यदि आप OHIP के अंतर्गत कवर्ड हैं तो आपका बच्चा भी उसके अंतर्गत कवर्ड होगा। यदि आपकी सुरक्षा कम अवधि की है (उदाहरण के लिए, यदि आप वर्क परमिट पर हैं), तो आपके बच्चे को भी उतने समय की ही सुरक्षा प्राप्त होगी जितनी आपको है। यदि आप OHIP के अंतर्गत कवर्ड नहीं हैं, तब भी आपका बच्चा OHIP का हकदार हो सकता है। यदि आपकी स्थिति इससे भिन्न है और आप अधिक जानकारी चाहती हैं, तो सर्विस ऑटोरियो की निःशुल्क हेल्पलाइन 1-866-532-3161 पर फोन करें।
- अस्पताल का स्टाफ या आपकी मिडवाइफ़ आपको एक फ़ॉर्म देगी - स्टेटमेंट ऑफ़ लाइव बर्थ फ़ॉर्म सर्विस ऑटोरियो। ऑटोरियो में आपके बच्चे के जन्म को पंजीकृत करना महत्वपूर्ण है। ऐसा करने से आपके बच्चे के पास एक जन्म प्रमाणपत्र होगा जो जीवनभर स्वास्थ्यचर्या, पासपोर्ट और अन्य अनेक सेवाएँ प्राप्त करने में उपयोग किया जाएगा। यदि इन प्रपत्रों को भरने में आपकी सहायता की आवश्यकता होती है, तो अपनी नर्स से कहें। आप <https://www.orgforms.gov.on.ca> पर ऑन-लाइन भी आवेदन कर सकते हैं।
- * डिस्चार्ज पैक के साथ आपको चाइल्ड टेक्स बेनिफ़िट फ़ॉर्म भी दिया जाएगा।



स्तनपान कराना

- जन्म के तुरंत बाद अपने बच्चे को स्तनपान कराएँ। आपके द्वारा उत्पन्न किया गया पहला दूध कोलस्ट्रम (colostrum) कहलाता है। इसमें प्रोटीन, खनिज, और बच्चे को बीमारी से सुरक्षा शामिल होती है जो कि आपका बच्चा अन्य किसी भी तरीके से प्राप्त नहीं कर सकता।
- स्तनपान सीखने में समय लग सकता है। आप अस्पताल में नर्सों से सहायता ले सकती हैं और घर पर पब्लिक हेल्थ नर्सों की। यह सुनिश्चित करें कि आप जानती हों कि आपका बच्चा ठीक से स्तनपान कर रहा है या नहीं इसका पता कैसे लगाया जाए। यदि आपको या आपके बच्चे को कोई समस्या है, या स्तनपान असुविधाजनक है, तो तुरंत सहायता लें।
- पहले छह माह के लिए आपके बच्चे को पूर्णतः स्तनपान कराना उपयुक्त है। अपने बच्चे को फॉर्मूला देना कोई अच्छा विचार नहीं है क्योंकि यह स्तनपान में समस्याएँ पैदा कर सकता है। इसके अलावा, कुछ बच्चे रबर निपल्स और बोटलें देने से स्तनपान करने के तरीके के बारे में भ्रमित हो जाते हैं। जब तक आपका बच्चा छह माह का न हो जाए तब तक उसे अन्य कोई आहार या पेय दिए बिना स्तनपान कराएँ। स्तनपान मुफ्त है और आपके बच्चे के लिए सबसे उपयुक्त है। छह माह बाद, उसे धीरे-धीरे ठोस भोजन देना शुरू करें। दो वर्ष की उम्र और उसके बाद भी बच्चे को स्तनपान कराना जारी रखें।
- ऑटोरियो में कई कार्यक्रम और संस्थाएं स्तनपान कराने वाली माताओं को सहायता उपलब्ध कराते हैं। घर जाने पर स्तनपान के बारे में कोई भी प्रश्न हो, तो अपनी पब्लिक हेल्थ यूनिट को फोन करें या अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करें। पब्लिक हेल्थ की ओर से स्तनपान के बारे में निःशुल्क मदद की जाती है। आप www.drjacknewman.com से भी अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।



घर पर अपना और अपने बच्चे का ख्याल रखना

जन्म देना जीवन का एक सामान्य हिस्सा है। कनाडा में, जन्म देने के बाद महिलाओं को सामान्य गतिविधियाँ करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

- सुनिश्चित करें कि आप पर्याप्त विश्राम कर रही हैं।
- विविध प्रकार का भोजन लें।
- यदि आप ठीक महसूस कर रही हों तो हल्की गतिविधियाँ करें।
- घर से बाहर जाना आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होगा।

नई माताओं के लिए अन्य जानकारियाँ

- जिस पर आप भरोसा करते हों उससे सहायता लें। 5 में से 4 माँएँ दुखी, चिड़चिड़ाहट, अत्यधिक थकान, सोने और खाने में बदलाव महसूस करती हैं। इसे प्रसव-पश्चात विषाद या "बेबी ब्ल्यूज़" कहते हैं। यह सामान्य है। ऐसा बच्चे के जन्म के बाद शुरूआती कुछ दिनों या हफ्तों तक होता है। यदि ऐसे अनुभव दो हफ्तों से अधिक चलते हैं, तो अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से संपर्क करें। अधिक जानकारी के लिए www.lifewithnewbaby.ca पर जाएं।
- आपके हेल्थकेयर प्रोवाइडर जन्म के कुछ दिनों बाद आपको और आपके बच्चे को देखना चाहेंगे। इस समय, बच्चे की देखभाल, स्तनपान, स्वास्थ्य, या अन्य किसी भी चीज के बारे में प्रश्न पूछें। आपको टीके (सुई) लगवाने के लिए बच्चे के दो माह का होने पर अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से मिलना होगा। ऑटोरियो में स्कूल जाने के लिए आपके बच्चे को टीके लगा होना ज़रूरी है।

- आपका नया जन्मा बच्चा खूब रोता है। बच्चे को ज़रूरत होने पर उसे आराम देना महत्वपूर्ण है। अपने बच्चे को कभी झकझोरें नहीं! बच्चे को झकझोरने से उसके मस्तिष्क को नुकसान पहुँच सकता है या उसकी जान जा सकती है। आपको यह भी जानना चाहिए कि कनाडा में बच्चे को पीटने की अनुमति नहीं है। आपकी पब्लिक हेल्थ नर्स पैरेंटिंग और बच्चों के अनुशासन के बारे में जानने के लिए कार्यक्रमों को ढूँढ़ने में आपकी सहायता कर सकती है।
- गर्भावस्थाओं के बीच अपने शरीर को आराम करने और पुनः सामान्य होने का समय देना सबसे अच्छा होता है। यदि संभव हो, तो दोबारा गर्भवती होने से पहले कम से कम दो वर्ष का इंतज़ार करें। अपने पार्टनर या पति से इसके बारे में बात करें। गर्भधारण रोकने में सहायता कर सकने वाले विकल्पों की जानकारी के लिए अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करें।

अपने समुदाय की सेवाओं का उपयोग करें

- ऑंटेरियो में महिलाओं के लिए ऐसे अनेक कार्यक्रम हैं जो नए बच्चे के साथ घर जाने पर उनकी सहायता कर सकते हैं। अपने इलाके में कार्यक्रमों के बारे में पता करने के लिए अपनी पब्लिक हेल्थ यूनिट को फोन करें।
- होम विज़िट्स हेल्दी बेबी हेल्दी चिल्ड्रन कार्यक्रम का अंग हैं। आपके पास OHIP कार्ड न होने पर भी यह आपको उपलब्ध हो सकती है। होम विज़िटर आने से पहले आपको फोन करेगी। होम विज़िटर आपके प्रश्नों का उत्तर देगी। मुलाकात से पहले अपने प्रश्नों को लिख लें।
- ऑंटेरियो अर्ली ईयर्स केंद्र 6 वर्ष की उम्र तक के बच्चों और उनके माता-पिताओं के लिए हैं। आप इन केंद्रों में माता-पिताओं के लिए अन्य सेवाओं के बारे में भी पता कर सकते हैं।
- यदि आप, आपके पति/पार्टनर काम के ज़रिए इस योजना में अंशदान देते रहे हैं तो आप इंप्लॉयमेंट इश्योरेंस (रोज़गार बीमा) के ज़रिए पैरेंटिंग बेनिफ़िट्स के हकदार हो सकते हैं। इसकी जानकारी सर्विस कनाडा के ज़रिए उपलब्ध है (अगले पृष्ठ पर महत्वपूर्ण सेवाएँ देखिए)।

टेलीहेल्थ ऑंटेरियो (Telehealth Ontario)

यदि घर जाने पर आपके पास अपने या अपने बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में कोई प्रश्न हैं, तो अपने चिकित्सक, मिडवाइफ़, या पब्लिक हेल्थ यूनिट को तुरंत फोन करें। आप सप्ताह के सातों दिन, दिन में 24 घंटे टेलीहेल्थ ऑंटेरियो को 1-866-797-0000 पर मुफ्त फोन कर सकते हैं।

गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के जन्म के बाद महत्वपूर्ण सेवाएँ

- **211 कम्युनिटी इन्फॉर्मेशन सेंटर:** ऑंटेरियो के बड़े केंद्रों में फोन नंबर 2-1-1 समुदाय, समाज, स्वास्थ्य और सरकारी सेवाएँ प्राप्त करने के लिए आपकी सहायता करता है। वेबसाइट www.211ontario.ca पर ऑंटेरियो में यह सेवा प्रदान करने वाले समुदायों की सूची है। या आप इस सेवा से जुड़ सकेंगी या नहीं यह जानने के लिए आप अपने फोन पर 2-1-1 डायल कर सकती हैं।
- **911 इमरजेंसी सेवा:** यदि आपके सामने जीवन को खतरा पैदा करने वाली आपात स्थिति है, तो आप एंबुलेंस, पुलिस या आग बुझाने वालों को बुलाने के लिए 9-1-1 पर फोन कर सकते हैं। यह सेवा अनेक भाषाओं में उपलब्ध है।
- **कम्युनिटी हेल्थ सेंटर:** ऑंटेरियो के अनेक हिस्सों में एक कम्युनिटी हेल्थ सेंटर होता है। वे आम तौर पर स्वास्थ्यचर्या और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली सेवाएँ प्रदान करते हैं। इसके स्टाफ में चिकित्सक, नर्स प्रेक्टिशनर, सोशल वर्कर, हेल्थ प्रमोटर, कम्युनिटी हेल्थ वर्कर, और अन्य हेल्थ प्रोफेशनल होते हैं। यह सेवा मुफ्त है लेकिन यदि आपके पास ऑंटेरियो हेल्थ कार्ड या प्राइवेट हेल्थ इंश्योरेंस नहीं है तो आपको जाँचों के लिए भुगतान करना होगा। आपको यह पता लगाना होगा कि क्या आप यह सेवा प्रदान करने वाली किसी जगह के पास में रहते हैं क्योंकि वे उन्हीं लोगों को सेवा प्रदान करती हैं जो उस इलाके में रहते हैं। कम्युनिटी हेल्थ सेंटर्स की सूची www.aohc.org पर उपलब्ध है।
- **ऑंटेरियो अर्ली ईयर्स सेंटर:** ये ऐसे स्थान हैं जहाँ माता-पिता और देखभाल करनेवाले अपने बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने और कुछ कार्यक्रमों में हिस्सा लेने जा सकते हैं। माता-पिता अपने समुदाय के पेशेवरों, अन्य माता-पिताओं, और देखभाल करने वालों (केयरगिवर्स) से बात करके अपने प्रश्नों के उत्तर पा सकते हैं (www.ontarioearlyyears.ca)। आप अपने नज़दीकी ऑंटेरियो अर्ली ईयर्स सेंटर्स का स्थान पता करने के लिए 1-866-821-7770 पर फोन कर सकते हैं। यह सेवा नि:शुल्क है।

- **पब्लिक हेल्थ:** ऑंटेरियो के सभी हिस्सों में पब्लिक हेल्थ यूनिट की सेवा उपलब्ध है। वे महिलाओं और उनके परिवारों को स्वस्थ गर्भावस्था और स्वस्थ बच्चे पाने में सहायता देने के लिए अनेक कार्यक्रम और सेवाएँ प्रदान करती हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्सों और होम विज़िटर आपको सलाह देंगे और उन सेवाओं को ढूँढने में आपकी सहायता करेंगे जिनकी आपको आवश्यकता है। आप उनसे पूछ सकती हैं कि आपके क्षेत्र में कैनेडियन प्रीनेटल न्यूट्रिशन प्रोग्राम है या नहीं। उनकी अधिकांश सेवाएँ निःशुल्क हैं, लेकिन आपको प्रीनेटल कक्षाओं जैसी कुछ सेवाओं के लिए भुगतान करना पड़ सकता है। कुछ मामलों में, कम आय वाली महिलाओं के लिए प्रीनेटल कक्षाओं के लिए कोई शुल्क नहीं है। पब्लिक हेल्थ यूनिट्स और उनकी सेवाओं के लिए, www.publichealthontario.ca देखें।
- **सर्विस कनाडा:** सर्विस कनाडा कनाडा सरकार की सभी सेवाओं के लिए केंद्रीय सेवा है। उनसे संपर्क करने के लिए, www.servicecanada.gc.ca देखें या 1-800-O-Canada (1-800-622-6232) पर निःशुल्क फोन करें।
- **सर्विस ऑंटेरियो:** सर्विस ऑंटेरियो ऑंटेरियो सरकार की सभी सेवाओं के लिए केंद्रीय सेवा है। इनसे संपर्क करने के लिए www.serviceontario.ca देखें, या 1-800-267-8097 पर (निःशुल्क) फोन करें।
- **टेलीहेल्थ ऑंटेरियो:** यह निःशुल्क और निजी टेलीफोन सेवा सप्ताह के सातों दिन चौबीसों घंटे उपलब्ध है। आप एक रजिस्टर्ड नर्स से स्वास्थ्य सलाह या सामान्य स्वास्थ्य सूचना प्राप्त करने के लिए फोन कर सकते हैं (1-866-797-0000, toll free)। एक निःशुल्क इंटरप्रेटर सेवा उपलब्ध है।



अन्य सेवाएँ

- **असॉल्टेड विमेंस हेल्पलाइन:** दिन के चौबीसों घंटे यह सेवा उन महिलाओं के लिए उपलब्ध है जो भावनात्मक या शारीरिक दुरव्यवहार का सामना कर रही हैं। यह गोपनीय और निजी है। वे हिंदी सहित 150 भाषाओं में सेवा प्रदान करते हैं। (1-866-863-0511; www.awhl.org)
- **एसोसिएशन ऑफ ऑटोरियो मिडवाइव्स:** यह वेबसाइट एक मिडवाइफ़ की भूमिका के बारे में बताती है और आपके क्षेत्र में एक मिडवाइफ़को ढूँढने में आपकी सहायता करती है। (1-866-418-3773; www.aom.on.ca)।
- **सिटीज़नशिप एंड इमिग्रेशन कनाडा:** संघीय सरकार का यह विभाग कनाडा में आप्रवास चाहने वाले और नवागंतुकों की सहायता करता है। सेवाओं में आप्रवासन, नागरिकता, पंजीकरण, और कनाडा में नवागंतुकों के लिए भाषाई निर्देश (लैंग्वेज इंस्ट्रक्शन्स फॉर न्यूकमर्स टु कनाडा - LINC) शामिल हैं। (1-888-242-2100; www.cic.gc.ca)।
- **कम्युनिटी केयर एक्सिस सेंटर्स:** ये केंद्र उन लोगों के लिए घर पर सेवाएँ उपलब्ध कराते हैं जिन्हें सहायता की आवश्यकता है लेकिन वे अस्पताल या संस्थान नहीं जा सकते। इन सेवाओं को पाने के लिए आवश्यकता का मूल्यांकन किया जाएगा और आपके पास एक ऑटोरियो हेल्थ कार्ड अवश्य होना चाहिए। कम्युनिटी केयर एक्सिस सेंटर्स की एक सूची www.310CCAC.ca पर उपलब्ध है; 310-2222।
- **लर्निंग अर्निंग एंड पेरेंटिंग प्रोग्राम (एलईएपी प्रोग्राम):** एलईएपी (LEAP) ऑटोरियो वर्क्स द्वारा चलाया जा रहा एक सामुदायिक कार्यक्रम है। यह युवा लोगों (16 से 25 की उम्र के) की सहायता करता है जो सामाजिक सहायता पर हैं और हाई स्कूल पूरा करना, कार्य अनुभव प्राप्त करना, और माता-पिता होने के बारे में सीखना चाहते हैं। अधिक जानकारी के लिए, www.mcsc.gov.on.ca/mcsc/english/pillars/social/questions/LEAP देखें।
- **मेंटल हेल्थ सर्विस इंफॉर्मेशन ऑटोरियो:** ऑटोरियो सरकार यह मानसिक स्वास्थ्य जानकारी और संदर्भ जानकारी सेवा प्रदान करती है (अवसाद, बेचैनी, या इनसे मुकाबला करने से संबंधित समस्याओं पर)। हिंदी सहित 140 भाषाओं में इंटरप्रेटर उपलब्ध हैं (1-866-531-2600; www.mhsio.on.ca)। ऑटोरियो के अनेक हिस्सों में लोकल डिस्ट्रेस सेंटर भी हैं। इन केंद्रों की सूची देखने के लिए, www.dcontario.org/centres.html देखें।

- **मदररिस्क:** (टोरंटो में) बीमार बच्चों के लिए अस्पताल का एक कार्यक्रम। यह निःशुल्क सेवा गर्भवती महिलाओं या स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए दवाओं, उत्पादों और पर्यावरण से होने वाले खतरों से सुरक्षा पर केंद्रित है। (1-877-327-4636; www.motherisk.org)।
- **ऑंटेरियो काउंसिल ऑफ एजेंसीज़ सर्विंग इमिग्रेंट्स:** इस अव्यावसायिक संगठन के पास सदस्य समूहों की एक सूची है जो अनेक जातीय और सांस्कृतिक समूहों का प्रतिनिधित्व करते हैं (416-322-4950; www.ocasi.org)।
- **ऑंटेरियो ह्यूमन राइट्स कमीशन:** यह संगठन ऑंटेरियो ह्यूमन राइट्स कोड का प्रबंध करता है, जो ऑंटेरियो में लोगों को भेदभाव से सुरक्षा प्रदान करता है (1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca)।
- **ऑंटेरियो इमिग्रेशन:** ऑंटेरियो में संभावित और नए आप्रवासियों के लिए ऑंटेरियो सरकार की एक वेबसाइट (www.ontarioimmigration.ca)।
- **Settlement.org.** यह वेबसाइट आप्रवासियों को सेवा देने वाली ऑंटेरियो काउंसिल ऑफ एजेंसीज़ का अंग है। यह हिंदी सहित 30 से अधिक भाषाओं में जानकारी प्रदान करने के साथ ही प्रांत भर में संसाधनों, जैसे न्यूकमर इंफॉर्मेशन सेंटर, के लिंक प्रदान करती है।
- **सेटलमेंट एजेंसीज़:** कनाडा सरकार सिटीज़नशिप एंड इमिग्रेशन कनाडा के जरिए आप्रवासियों को सेवाएँ प्रदान करती है (www.cic.gc.ca)। ऑंटेरियो मिनिस्ट्री ऑफ सिटीज़नशिप एंड इमिग्रेशन भी अपनी वेबसाइट www.ontarioimmigration.ca के जरिए सूचना सेवाएँ प्रदान करती है।
- **ट्रांसपोर्टेशन:** अपने नगर या शहर में परिवहन के तरीकों का पता करें, जैसे बस के रूट, सबवे, आदि। पब्लिक हेल्थ यूनिट्स और कम्युनिटी हेल्थ सेंटर जैसी अनेक स्थानीय एजेंसियां उनकी सेवाओं का इस्तेमाल करने वाले लोगों की सहायता के लिए कुछ परिवहन सेवाएँ प्रदान करती हैं। यदि आपको आने-जाने के लिए परिवहन संबंधी समस्या हो रही है, तो इनसे पूछें कि क्या यह सेवा उपलब्ध है।



**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

बेस्ट स्टार्ट: ऑटोरियो का मातृत्व, नवजात एवं शिशु विकास संसाधन केंद्र

Health Nexus (हेल्थ नेक्सस)

180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567

यह दस्तावेज़ ऑटोरियो सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गए धन से विकसित किया गया है।

रूपांतरण, अनुवाद एवं छपाई की लागत के लिए सिटिज़नशिप एंड इमिग्रेशन कनाडा के ज़रिए कनाडा सरकार द्वारा सहायता दी गई।



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada