

کیا آپ کے مستقبل
میں بچہ ہے؟

اس کے لیے
تیاری کریں۔



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



آپ اپنی تعلیم، نوکری، تعطیلات، حتیٰ کے اپنے ریٹائر ہونے کے لیے بھی منصوبہ بندی کرتے ہیں۔ تو آپ نے بچے کے بارے میں کیا سوچا ہے؟ والدین بننے کی ذمہ داری حمل کے آغاز سے بہت پہلے شروع ہو جاتی ہے۔

اس سے پہلے کے عورت کو یہ پتہ لگے کہ وہ حمل سے ہے، بچے کی نشوونما شروع ہو جاتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ بچے کی اچھی صحت کے لیے منصوبہ بندی کا وقت حاملہ ہونے سے بھی پہلے کا ہے۔ مرد اور عورت، دونوں، کچھ ایسے کام کر سکتے ہیں جس سے ان کے ہونے والے بچوں کی صحت زیادہ بہتر ہو۔

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اپنا خاندان بڑھانے کے لیے تیار ہیں تو یہ کتابچہ پڑھیں اور اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ آپ اپنے حمل کے لیے 3 ماہ پہلے سے منصوبہ بندی شروع کر دیں۔

والدین بننے کی ذمہ داری - فیصلے ہی فیصلے

❖ کیا میں والد یا والدہ بننے کے لیے تیار ہوں؟

❖ کیا مجھے معلوم ہے کہ بچے کے آنے سے میری زندگی کتنی خوبصورتی سے ایک نئے سانچے میں ڈھل جائے گی؟

❖ کیا مجھے معلوم ہے کہ بچہ پالنے کے اخراجات کیا ہیں؟

والدین بننے میں خوشیاں بھی ہیں اور مشکلات بھی۔ والدین بننے کے بارے میں ملے جلے جذبات ہونا ایک عام بات ہے۔ اپنے گھر والوں، دوستوں، اور دوسرے والدین سے بات کریں۔ اس بات پر گفتگو کریں کہ آپ والدین بننے سے پیدا ہونے والی، جذباتی، جسمانی، اور مالی مسائل کا سامنا کیسے کریں گے۔ اس سے آپ کو وہ فیصلے کرنے میں مدد ملے گی جو آپ کے لیے صحیح ہوں۔

بعض جوڑے حاملہ ہونے میں بہت وقت لیتے ہیں۔ اگر آپ فکر مند ہیں تو اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات کریں۔



ذہنی دباؤ – عورت ہو یا مرد، دونوں کا ہی دشمن ہے۔

❖ کیا میری نیند ٹھیک سے پوری ہوتی ہے؟
❖ کیا میرے گھر اور نوکری پر گزارے جانے والے وقت میں توازن ہے؟
❖ جب مجھے ذہنی دباؤ یا اداسی و مایوسی محسوس ہو تو کیا ایسے لوگ موجود ہیں جو مجھے سہارا دیں اور وہ مدد فراہم کریں جس کی مجھے ضرورت ہے؟

بہت زیادہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے صحت کے لیے اچھی عادات پر قائم رہنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بہ حاملہ ہونے کے راستے میں بھی رکاوٹ بن سکتا ہے۔ اپنا ذہنی دباؤ کم کرنے کے طریقے تلاش کریں اور اپنے جذبات کے بارے میں دوسروں سے بات کریں۔

زیادہ تر لوگوں کو ہر رات، 7 سے 9 گھنٹے سونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ رات کی

نیند پوری کرنا، ذہنی دباؤ کم کرنے کے اقدام میں سے ایک قدم ہے۔ باقاعدگی سے ورزش و غیرہ کرنا اور صحت مند طرز پر کھانا کھانا بھی اس کے لیے مفید ہے۔ ذہنی دباؤ (سٹریس،

stress) اور اداسی و مایوسی (ڈپریشن، depression) کی علامات پہچاننا سیکھیں۔ یہ پتہ کر کے رکھیں کہ آپ مدد کے لیے کسے فون کر سکتے ہیں، جیسے، بے انتہا دکھ یا ذہنی بحران میں مبتلا افراد کے لیے 24 گھنٹے کھلی رہنے والی فون لائن (ڈسٹریس اینڈ کرائس لائن، (distress and crisis line): 416-408-HELP (4357)

اگر آپ یا آپ کے ساتھی کو ماضی میں اداسی و مایوسی کا مرض، ڈپریشن (depression)، رہ چکا ہے تو حمل سے پہلے اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات کریں۔ اگر ماضی میں ڈپریشن رہا ہو تو حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد ڈپریشن پیدا ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔



ورزش وغیرہ – چلتے پھرتے رہنا

❖ کیا مجھے ہر ہفتہ، انٹیورنس (endurance) والی ورزش (جس میں متواتر حرکت ہوتی ہے اور دل کی دھڑکن بڑھتی ہے)، لچک (فلیکسی بلٹی، flexibility) والی ورزش (جس سے پٹھے آرام میں آتے ہیں اور جوڑ حرکت میں رہتے ہیں)، اور طاقت بڑھانے (سٹریٹنگ، strength) کی ورزش (جس سے پٹھوں کی طاقت بڑھتی ہے) کرنی چاہیے؟

❖ کیا میں ہفتے میں 4 سے 7 دن کے عرصہ میں، کم از کم 60 منٹ کے لیے جسمانی ورزش وغیرہ میں مشغول ہوں (چاہے وہ ٹس، ٹس منٹ کے بورانیہ کی سرگرمی ہی کیوں نہ ہو)؟

مل سے پہلے باقاعدگی سے ورزش وغیرہ کرنے سے حمل کے دوران ورزش کرتے رہنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس سے اس بات کا امکان بڑھ جاتا ہے کہ پیدائش پر آپ کے بچے کا وزن صحت مند ہو گا۔ مگر بہت زیادہ ورزش کرنے سے بھی بچیں۔ بہت زیادہ ورزش کرنے سے بھی حاملہ ہونا مشکل ہو سکتا ہے۔ پیدل چلنا اور ایلٹیویٹر (elevator) کی بجائے سیڑھیاں استعمال کرنا، ورزش شروع کرنے کا اچھا طریقہ ہے۔ ورزش کے بارے میں ہدایات پر مزید معلومات کے لیے 'کانڈین فزیکل ایکٹیویٹی گائڈ لائنز' (Canadian Physical Activity Guidelines) کی ویب سائٹ دیکھیں:

<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/paguide/index.html>



غذائیت – توازن، اور افزائش کے بنیادی اجزا

❖ کیا میں کھانے میں اور کھانے کے اوقات کے درمیان زیادہ تر صحت بخش چیزیں کھاتی ہوں؟

❖ کیا میں اضافی فولک ایسڈ (folic acid supplement) لیتی ہوں؟

❖ کیا میرے ڈاکٹر کے مطابق میرا وزن صحت کے لحاظ سے ٹھیک ہے؟



مردوں اور عورتوں، دونوں کی، روزانہ کی خوراک میں پھلوں، سبزیوں، اناج، دودھ کی مصنوعات اور لحمیات (پروٹین، protein) کا توازن، مرد کے تخم/نطفہ (سپرم، sperm) اور عورت کے تخم (ایگ، egg) کو صحت مند بنانا ہے۔ زیادہ تفصیلی معلومات کے لیے صحت مند کھانے سے متعلق کینیڈا کی فوڈ گائڈ ('کینیڈا فوڈ گائڈ' ٹو ہیلتھی ایٹنگ، Canada's Food Guide to Healthy Eating)، کی ویب سائٹ پر جائیں:

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

چے پیدا کرنے کے سالوں میں عورتوں کو روزانہ، ماٹی وٹامن (multi-vitamin) لینے کی ضرورت بھی ہوتی ہے جس میں 0.4 ملی گرام فولک ایسڈ (folic acid) موجود ہونا چاہیے تاکہ ریڑھ کی ہڈی اور دماغ سے وابستہ پیدائشی نقائص (birth defects) سے بچنے میں مدد ملے۔

اگر آپ کو ضرورت سے زیادہ کھانے یا بہت زیادہ ڈائٹنگ کرنے کا مسئلہ رہا ہے تو یہ وقت ہے کہ آپ صحت کے ان مسائل سے نمٹیں، اس سے پہلے کہ آپ حاملہ ہوں۔ جن عورتوں کا وزن صحت کے لحاظ سے کم یا زیادہ ہو، انہیں حاملہ ہونے میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔ صحت مند طرز پر کھانا کھانے، ورزش وغیرہ، اور صحت کے لحاظ سے اپنا وزن ٹھیک کرنے کے لیے اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات کریں۔

سگریٹ نوشی – ٹھیک نہیں!

❖ کیا میں سگریٹ نوشی کرتی/کرتا ہوں؟

❖ کیا میرا گھر سگریٹ نوشی سے بالکل محفوظ ہے؟ اگر مہمانوں نے سگریٹ نوشی کرنی ہو تو کیا وہ گھر سے باہر جا کر کرتے ہی؟

❖ کیا میں ماحول میں موجود، دوسروں کی وجہ سے پیدا ہونے والے سگریٹ کے دھوئیں سے، دور رہتی/رہتا ہوں؟

سگریٹ نوشی مرد کے نطفہ/تخم (سپرم، sperm) پر اثر انداز ہوتی ہے۔ سگریٹ نوش مرد کے نطفے میں موجود تخم/سپرم (sperm)، عورت کے اندر موجود تخم (ایگ، egg) میں زیادہ مشکل سے داخل ہوتا اور حمل کا آغاز کرتا ہے۔ سگریٹ کے دھوئیں سے بھرے ہوئے کمرے میں رہنے کا بھی یہی اثر پڑتا ہے۔ حمل کے دوران سگریٹ نوشی کی وجہ سے بچہ وقت سے بہت پہلے یا بہت کم وزن کا پیدا ہو سکتا ہے۔



حمل سے کچھ پہلے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے اپنے آپ کو وقت دیں۔ پہلے کچھ ہفتے سب سے زیادہ مشکل ہوتے ہیں۔ پہلے کچھ ہفتے سب سے زیادہ مشکل ہوتے ہیں۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے مقصد کو پانے کے لیے اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) یا کسی مقامی سگریٹ نوشی ترک کرنے کے پروگرام ('کوٹ سموکنگ'، 'quit smoking') کے ساتھ مل کر کام کریں۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے کا مطلب ہے کہ آپ کے بچے کو سانس کے مسائل اور کان میں انفیکشن (infection) کے واقعات کم ہوں گے۔ اس سے آپ 'سڈن انفینٹ ٹیٹہ سنڈروم' (Sudden Infant Death Syndrome) کے واقع (جس میں 12 سال سے کم عمر کے بچے نیند میں اچانک فوت ہو جاتے ہیں) کے امکان کو بھی کم کر دیں گے۔

کیفین (caffeine)، دوائیں (drugs) اور شراب – بہت با اثر اضافی عناصر ہیں

❖ کیا مجھے کیفین (caffeine) والی مصنوعات کم کرنے کی ضرورت ہے؟
❖ کیا میں نے اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) اور/یا دواساز/فارماسسٹ (pharmacist) سے ایسی نسخے کے ساتھ ملنے والی (prescription) اور بغیر نسخے کے فراہم (over-the-counter) دواؤں کے بارے میں بات کر لی ہے جو میرے استعمال میں ہیں؟
❖ کیا میں شراب/الکوحل (alcohol) والے مشروبات سے دور رہتی ہوں؟
❖ کیا میں بھنگ/چرس (marijuana) یا کوکین (cocaine) وغیرہ جیسے منشیات استعمال کرتی ہوں؟

بہت زیادہ کیفین (caffeine) استعمال کرنے سے بچہ بہت کم وزن کا یا پیدائشی نقائص (birth defects) کے ساتھ پیدا ہو سکتا ہے۔ حمل کی منصوبہ بندی کرتے ہوئے اور دوران حمل، کیفین (caffeine) کی مقدار کو 200 ملی گرام (کافی/coffee کے 1 یا 2 کپ) تک محدود رکھیں۔ کیفین (caffeine) کے تمام ذرائع محدود کر دیں: کافی (coffee)، چائے، کوکا کولا وغیرہ، چاکلیٹ، اور بعض نسخے سے ملنے والی اور بغیر نسخے کے فراہم دوائیں۔ بعض نسخے سے ملنے والی اور بعض بغیر نسخے کے فراہم دوائیں حاملہ ہونے کے عمل کو مشکل بنا سکتی ہیں یا دوران حمل مشکلات پیدا کر سکتی ہیں۔ معلوم کریں کہ جو دوائیں آپ لے رہی ہیں کیا وہ حمل کے دوران بھی لینا ٹھیک ہے۔ ہو سکتا ہے کہ حمل کی منصوبہ بندی سے پہلے آپ کو کچھ دواؤں کی خوراک (dosage) بدلنی پڑے، یا انہیں بند کرنا پڑے، یا ان کی جگہ کوئی دوسری دوا لیننی پڑے۔

صحت کے لحاظ سے یہ زیادہ محفوظ ہوگا کہ حمل کی تیاری سے پہلے ہی شراب نوشی اور منشیات کا استعمال روک دیا جائے۔ شراب/الکوحل (alcohol) مرد کے نطفے پر اثر انداز ہوتی ہے۔ حمل کے دوران شراب کی کوئی بھی مقدار محفوظ نہیں قرار دی گئی۔ حمل کے دوران شراب نوشی، پیدا ہونے والے بچوں میں دماغی خرابی کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

منشیات کا استعمال پیدائشی نقائص (birth defects) اور سیکھنے سے متعلق معذوریات (learning disabilities) پیدا کر سکتا ہے۔ اگر آپ نے اپنی شراب اور منشیات کی مقدار کے بارے میں کوئی سوال پوچھنا ہو تو 'مدر رسک' (Motherisk) کو اس نمبر پر فون کریں: 1-877-327-4636



رشتے دار اور دوست – ایسے بندھن جن سے فرق پڑتا ہے

❖ کیا مجھے اپنے خاندان اور اپنے ساتھی کی صحت کے بارے میں معلومات پتہ ہیں؟

❖ کیا میرے پاس ایسے لوگ موجود ہیں جن کے ساتھ میں اپنے دل کی بات کر سکوں؟

❖ کیا میں خود کو جسمانی اور جذباتی، دونوں لحاظ سے محفوظ محسوس کرتی ہوں؟

صحت کے مسائل نسل در نسل منتقل ہو سکتے ہیں۔ ہونے والے ماں اور باپ، دونوں کے خاندان کی صحت کے بارے میں معلومات پتہ کریں۔ اگر آپ کو کوئی جسمانی، ذہنی، یا صحت کے کسی دوسرے مسئلے، جیسے 'تھیلا سیما' (Thalassemia)، 'سیکل سیل انیمیا' (sickle cell anemia)، یا 'ڈاؤن سنڈروم' (Downs syndrome) کا علم ہے تو ممکن ہے حمل کی منصوبہ بندی سے پہلے آپ صحت کے موروثی مسائل سے متعلق کسی 'جینیٹکس کاؤنسلر' (genetics counsellor) سے بات کرنا چاہیں۔



حمل سے پہلے، اس کے دوران اور اس کے بعد، گہر والے اور دوست، بہت اچھا سہارا ثابت ہو سکتے ہیں، مگر بعض دفعہ کچھ رشتے بہت زیادہ مشکلات کا باعث ہوتے ہیں۔ عورتوں سے برا سوک کرنے یا تشدد کے واقعات اکثر حمل میں شروع ہوتے ہیں یا اس میں بڑھ جاتے ہیں۔ یہ وقت ہے کہ آپ اپنے تعلقات کے بارے میں اچھی طرح سوچ بچار کر لیں -- حمل کی تیاری شروع کرنے سے پہلے۔ بچہ ہونے سے برے تعلقات اچھے نہیں ہو جاتے؛ بلکہ اس سے ذہنی دباؤ/سٹریس اور بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ کے ساتھ برا سلوک کیا جا رہا ہے تو کسی ایسے شخص سے جس پر آپ کو اعتبار ہو، اپنے ساتھ ہونے والے برے سلوک کے بارے میں بات کریں۔ اپنی فون ڈائریکٹری میں دی ہوئی شدید مشکلات میں مبتلا لوگوں کی فون لائن (کرائسس لائن، crisis line) پر فون کریں۔ عورتوں کو تحفظ دینے والی کسی مقامی پناہ گاہ/شیلٹر (shelter) سے رابطہ کریں یا 'اسالٹڈ ویمن ہیلپ لائن' (Assaulted Women's Helpline) پر 1-866-863-0511 یا 1-866-863-7868 فون کریں، جہاں ان عورتوں کی مدد کی جاتی ہے جنہیں مارپیٹ کی جاتی ہے، یا www.awhl.org پر جائیں۔ اگر آپ 'ابیوزر' (abuser) ہیں، یعنی برا سلوک، مار پیٹ وغیرہ کرنے والے، تو اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات کریں، اور ایسے مردوں کے لیے تشکیل کردہ پروگرام جو اپنے ساتھیوں/بیویوں سے برا سلوک/تشدد کرتے ہیں ('کنینڈاز پروگرام فار مین بو ابیوز ڈینر پارٹنرز')، سے اس ویب سائٹ پر "Canada's Program for men Who Abuse Their Partners" سے اس ویب سائٹ پر معلومات لیں: <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/familyviolence/pdfs/abusepar.pdf>

ماحول میں موجود کیمیائی عناصر – بے آواز خطرات

❖ کیا میں نے ان حیاتیاتی (biological)، طبیعیاتی، اور کیمیائی خطرات کے بارے میں

سوچا ہے جو روزانہ میرے ارد گرد ہوتے ہیں

اگر مرد اور عورتیں ایسے ماحول میں وقت گزاریں جہاں بعض کیمیائی عناصر، جیسے 'لیڈ' (lead)، کیڑے مار دوائیں، کیمیائی محلل (سولونینٹ، solvent)، یا پارہ/مرکری (mercury) وغیرہ موجود ہو، تو حاملہ ہونا مشکل ہو جاتا ہے، اور دوران حمل بچے کے لیے صحت کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اپنی نوکری کی جگہ، اپنے گھر اور کھیل کود اور تفریح کی جگہ استعمال ہونے والے حیاتیاتی، طبیعیاتی اور کیمیائی خطرات کے بارے میں مزید معلوم کرنے کے لیے، تمام بوتلوں اور ڈبوں وغیرہ پر لگے معلوماتی لیبل (label) پڑھیں، اپنی نوکری کی جگہ پر فراہم، وہاں استعمال ہونے والے اجزا کے صحت پر اثرات کے بارے میں پرچے (material safety data sheets) پڑھیں، یا 'ورک پلیس ہیزرڈس مٹیریالز انفارمیشن سسٹم' (Workplace Hazardous materials Information System) کو 1-800-461-4383 پر، 'مدر رسکا' (Motherisk) کو 416-813-6780 پر فون کریں، یا اس ویب سائٹ پر جائیں: www.motherisk.org

جسمانی معائنہ – چیک اپ (check-up)

- ❖ کیا میں نے اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے 'حمل سے پہلے' کی صحت کے معائنے/چیک اپ کا وقت لے لیا ہے؟
- ❖ کیا میں نے عمر کے لحاظ سے تجویز کردہ حفاظتی ٹیکے (immunizations) مکمل طور پر لگوانے ہونے ہیں؟
- ❖ کیا میں نے جنسی تعلق سے پہیلنے/لگنے والی بیماریوں (سیکسوالی ٹرانسمیٹڈ انفیکشنز، (STIs) (sexually transmitted infections) کے لیے ٹیسٹ کرایا ہے؟

مردوں اور عورتوں کو حمل شروع کرنے سے پہلے طبی معائنہ کرانے کا فائدہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کو کسی گزشتہ حمل میں مشکل پیش آئی ہو، آپ کا کوئی طبی مسئلہ یعنی بیماری وغیرہ ہو، یا آپ منشیات لیتے ہوں، تو ہو سکتا ہے آپ کو حمل سے پہلے، اس کے دوران، اور اس کے بعد خصوصی دیکھ بھال کی ضرورت پڑے۔

کیا آپ کو یا آپ کے شوہر/ساتھی کو خسرہ/چھوٹی چیچک ('چکن پوکس'، chicken pox) یا خسرہ کاذب/جرمن خسرہ ('جرمن میزلز'، German measles) جیسی متعدی بیماری/انفیکشن (infection) ہو چکی ہے؟ اگر نہیں، تو آپ کو حمل سے پہلے حفاظتی ٹیکے لگوانے کی ضرورت ہے۔

STI کے امراض کی وجہ سے حمل شروع کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور وہ ماں کے پیٹ میں بچے کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ 'کلیمڈیا' (chlamydia)، STI کی ایک عام قسم ہے۔ اس کی عام طور پر کوئی علامات یا نشان نہیں ظاہر ہوتے۔ اگر 'کلیمڈیا' کا علاج نہ کیا جائے تو یہ بیماری ہاتھ کر سکتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی بہت سے STI ہیں، جن میں HIV/AIDS (یعنی ایڈز کا مرض، اور وہ وائرس جس سے ایڈز کا مرض ہو سکتا ہے) شامل ہیں۔ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے STI کے ٹیسٹ کرنے کے بارے میں بات کریں۔ جب تک آپ بچے پیدا کرنے کے لیے تیار نہ ہوں، حمل سے بچنے کے لیے محفوظ اور موثر طریقے (birth control methods) استعمال کرنا سیکھیں۔

- ❖ اگر آپ کے پاس انٹیرو کی صحت کی انشورنس، اوپ/OHIP، نہیں ہے، تو شاید کوئی کمیونٹی ہیلتھ سنٹر (CHC)، (community health centre)، آپ کی مدد کر سکے۔
- ❖ کسی CHC، ڈاکٹر، صحت عامہ کے شعبے، یا دیگر صحت کی خدمات کا پتہ لگانے کے لیے، انٹیرو میں مفت، 1-1-2 پر فون کریں۔ آپ کو اپنی زبان میں معلومات دی جائیں گی۔ اگر آپ کو مزید مدد چاہیے تو شاید آپ کے سیٹلمنٹ ورکر (settlement worker) آپ کی مدد کر سکیں۔

بچے کو ماں کا دودھ پلانا – قدرت کا عطیہ

- ❖ کیا بچے کو ماں کا دودھ پلانا (breastfeeding) میرے بچے کے لیے سب سے زیادہ صحت مند انتخاب ہے؟
- ❖ کیا میں نے ٹیپے کا دودھ (formula) پلانے کے خطرات کے بارے میں سوچا ہوا ہے؟

- ❖ کیا مجھے معلوم ہے کہ، بچہ پیدا ہونے سے پہلے اور اس کے بعد، بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں مستند معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

زیادہ تر والدین حمل سے پہلے ہی اس بات کا فیصلہ کر لیتے ہیں کہ بچے کو دودھ کیسے پلانا ہے۔ ماں کا بچے کو خود اپنا دودھ پلانا بچے کی صحت کے لیے سب سے بہترین انتخاب ہے۔ ماں کے دودھ میں، ڈیے کے مصنوعی دودھ کی نسبت، کہیں زیادہ غذائیت ہوتی ہے (چاہے اشتہارات کچھ بھی دعویٰ کریں)۔ ٹیپے کا دودھ (formula) پینے والے نو زائیدہ بچوں کو، ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی نسبت ایسی، سانس کے نظام سے متعلقہ انفیکشن (respiratory infections) زیادہ ہوتی ہیں جن کی وجہ سے انہیں ہسپتال داخل کرنا پڑتا ہے۔ اس میں ماں کے لیے بھی بہت فائدے ہیں۔ اپنے گھر والوں، دوستوں، اور صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات کریں کہ آپ اپنے بچے کو کیسے دودھ پلانا چاہیں گی۔ حقائق معلوم کریں۔ مزید معلومات کے لیے آپ کو www.breastfeedingonline.com پر جا سکتی ہیں، یا اپنی پبلک لائبریری جا کر بچے کو ماں کا دودھ پلانے (breastfeeding) کے بارے میں کتابیں ڈھونڈیں۔ مزید معلومات کے لیے اپنے صحت عامہ کے یونٹ (public health unit) سے رابطہ کریں۔



صحت مند والدین اور بچے بنانا



اس کتابچے میں مستقبل کے نو زائیدہ بچے اور مستقبل کے والدین کو ایک صحت مند آغاز دینے کے لیے معلومات کا ایک خلاصہ دیا گیا ہے۔ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) یا مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ (public health unit) سے 1-800-268-1154 پر بات کریں۔

کیا آپ کے مستقبل میں بچہ ہے؟
اس کے لیے تیاری کریں۔

www.healthbeforepregnancy.ca

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

'بیسٹ سٹارٹ': انٹیریو 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

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

اس دستاویز کو حکومت انٹیریو 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

Citoyenn t  et
Immigration Canada