# ایک نئے ملک میں بچہ پیدا کرنا

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

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

**آپ حاملہ ہیں۔ مبارک ہو!**

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

اس کتابچے کے 4 حصے ہیں۔ یہ حصہ 4 حصوں میں سے حصہ نمبر 1 ہے۔ تمام حصے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر سے حاصل کئے جا سکتے ہیں www.beststart.org/resources/rep_health.

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

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

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

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

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

## آپ کا ساتھی

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

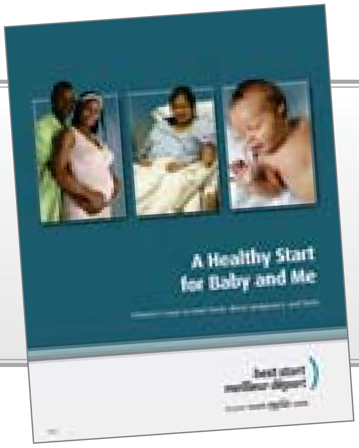
ایسے بہت سے طریقے ہیں جن سے شوہر اور ساتھی بچے کے معاملے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ان میں ڈائپر بدلنا، بچے کو اٹھانا، اور بچے کے ساتھ کھیلنا شامل ہیں۔ وہ کھانا بنا کر، سودا لا کر، یا گھر کے کام کر کے بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ بچے کی پیدائش سے پہلے آپ اس پر بات چیت کر سکتے ہیں کہ آپ دونوں اپنے بچے کا خیال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

## صحت عامہ کے یونٹ

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

### آپ کی زندگی میں شامل دیگر افراد

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




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

## زبان کے بارے میں کیا خیال ہے؟

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

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

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

- **211 کیمونٹی انفرمیشن سینٹرز۔** اونٹاریو کے بڑے مراکز میں آپ 1-1-2 کے فون نمبر سے کیمونٹی، معاشرتی، صحت اور دیگر حکومت سے ملنے والی خدمات حاصل کرنے میں مدد لے سکتی ہیں۔ اس خدمت کو استعمال کرنے کی کوئی فیس نہیں ہے۔ ویب سائٹ www.211ontario.ca پر اونٹاریو کی ایسی کیمونٹیوں کی فہرست موجود ہے جو یہ خدمت پیش کرتی ہیں۔ یا آپ محض اپنے فون پر 1-1-2 ڈائل کر کے یہ معلوم کر سکتی ہیں کہ آیا آپ کو اس خدمت سے منسلک کیا جائے گا۔

- **911 ایمرجینسی سروس۔** اگر آپ کسی ایسی ہنگامی صورت حال میں مبتلا ہیں جس میں جان کا خطرہ ہے تو ایمبولینس، پولیس یا 'فائر فائٹرز' بلانے کے لیے، 1-1-9 پر کال کریں۔ یہ خدمت بہت سی زبانوں میں دستیاب ہے۔

- **اسالٹڈ ومینز ہیلپ لائن (Assaulted Women's Help Line)۔** یہ مفت خدمت دن کے 24 گھنٹے ایسی عورتوں کے لئے کھلی رہتی ہے جو جذباتی یا جسمانی تشدد کا شکار ہیں۔ یہاں اپنا نام وغیرہ بتانا ضروری نہیں اور آپکی بات راز میں رکھی جاتی ہے۔ یہ 150 زبانوں میں خدمت فراہم کرتے ہیں۔ (1-866-863-0511; www.awhl.org)

- **ایسوسی ایشن آف اونٹاریو مڈ وائیوز (Association of Ontario Midwives)۔** انکی ویب سائٹ وضاحت کرتی ہے کہ دائی کیا کردار ادا کرتی ہے اور یہ آپکی اپنے علاقے میں دائی کی تلاش میں مدد کرتی ہے۔ (1-866-418-3773; www.aom.on.ca)

- سٹیزن شپ اینڈ امیگریشن کینیڈا (Citizenship and Immigration Canada)۔ وفاقی حکومت کا یہ شعبہ ان کی مدد کرتا ہے جو کینیڈا میں رہنا چاہتے ہیں اور جو نئے نئے کینیڈا آئے ہیں۔ ان کی خدمات میں امیگریشن، سٹیزن شپ لینے کے لئے رجسٹر کرنا، اور لینگویج انسٹرکشن فار نیو کمرز ٹو کینیڈا [Language Instruction for Newcomers to Canada (LINC)] شامل ہیں۔ (1-888-242-2100; www.cic.gc.ca)

- **کیمونٹی ہیلتھ سینٹرز (Community Health Centres)۔** اونٹاریو کے بہت سے حصوں میں کیمونٹی ہیلتھ سینٹرز یعنی کیمونٹی کی صحت کے مراکز موجود ہیں۔ یہ عموماً صحت کا خیال رکھنے والی اور اچھی صحت کو فروغ دینے والی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ اس کے عملے میں ڈاکٹر، نرس پریکٹشنرز (nurse practitioners)، نرسیں، سماجی کارکن، اچھی صحت کو فروغ دینے والے، اور صحت سے متعلقہ دیگر ماہرین شامل ہیں۔ یہ خدمت مفت ہے مگر اگر آپ کے پاس اونٹاریو ہیلتھ کارڈ یا نجی/پرائیویٹ ہیلتھ انشورنس (private health insurance) نہیں ہے تو آپ کو ٹیسٹ کرانے کے پیسے ادا کرنا ہوں گے۔ آپ کو یہ پتہ کرنا پڑے گا کہ آیا آپ کسی ایسے علاقے میں رہتی ہیں کہ نہیں جہاں یہ خدمت فراہم کی جاتی ہے، کیونکہ یہ صرف انہی کو خدمت مہیا کرتے ہیں جو لوگ انکے علاقے میں رہتے ہوں۔ کیمونٹی ہیلتھ سینٹرز کی فہرست مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر موجود ہے۔ (www.ontariochc.org)

- **مدررسک (Motherisk)۔** یہ (ٹورانٹو میں) ہاسپٹل فار سک چلڈرن (Hospital for Sick Children) کا پروگرام ہے۔ یہ مفت خدمت، حاملہ یا اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے دواؤں، مصنوعات، اور ماحولیاتی عناصر کے محفوظ ہونے پر توجہ دیتی ہے۔ (1-877-327-4636; www.motherisk.org)

- **اونٹاریو کونسل آف ایجنسیز سرونگ امیگرنٹس (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants)۔** اس غیر منافع بخش تنظیم کے ممبران میں بہت سے گروپ شامل ہیں جو مختلف قومیتوں اور تہذیبوں کے نمائندہ ہیں۔ (416-322-4950; www.ocasi.org)

- **اونٹاریو ارلی ییرز سینٹرز (Ontario Early Years Centres)۔** یہ ایسی جگہ ہے جہاں والدین اور بچوں کا خیال رکھنے والے اپنے بچوں کے ساتھ مختلف پروگراموں اور سرگرمیوں میں شامل ہو سکتے ہیں۔ ماہرین، دوسرے والدین، اور کیمونٹی میں بچوں کا خیال رکھنے والوں سے باتیں کر کے والدین اپنے سوالوں کے جوابات لے سکتے ہیں۔ اپنا نزدیک ترین اونٹاریو ارلی ییرز سینٹر تلاش کرنے کے لیے 1-866-821-7770 پر کال کریں۔ یہ ایک مفت خدمت ہے۔ (www.ontario.ca/earlyyears)

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

- **اونٹاریو امیگریشن (Ontario Immigration)**۔ حکومت اونٹاریو کی ایک ویب سائٹ جو اونٹاریو کے ممکنہ اور نئے امیگرینٹس کے لیے بنی ہے۔
(www.ontarioimmigration.ca)

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

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

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

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

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

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

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



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

2014