भाग 1 - अपने लिए ज़रूरी हर मदद प्राप्त करना

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 ओंटेरियो पर केंद्रित है।

इस पुस्तिका के 4 भाग हैं। यह 4 का भाग 1 है। सभी भागों को www.beststart.org/resources/rep_health से डाउनलोड किया जा सकता है।

सुनिश्चित करें कि जिस जानकारी की आपको आवश्यकता है उस तक आपकी पहुंच है।

- **भाग 1: अपने लिए ज़रूरी हर मदद प्राप्त करना**
- भाग 2: गर्भावस्था के दौरान ज़रूरी स्वास्थ्यचर्या तलाश करना
- भाग 3: बच्चे के जन्म की तैयारी करना
- भाग 4: बच्चे को जन्म देना

best start meilleur départ
by/par health nexus santé

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 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।

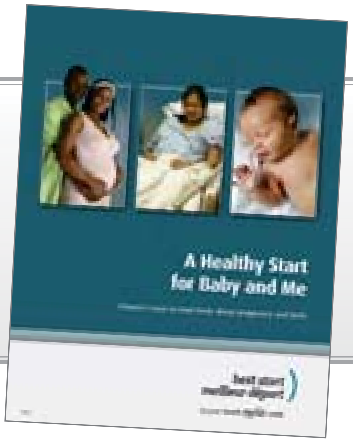
पब्लिक हेल्थ यूनिट्स

ऑंटेरियो 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.publichealthontario.ca/PHULocator/ पर जाएं और अपना पोस्टल कोड या शहर का नाम टाइप करें। आप INFOline 1-866-532-3161 पर कॉल भी कर सकते हैं।

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 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 ऑंटेरियो काउंसिल ऑफ एजेंसीज़ सर्विंग इमिग्रेंट्स से संपर्क करें (पृष्ठ 5 देखें)।
- ऑंटेरियो में उपलब्ध कार्यक्रमों में शामिल हैं **कैनेडियन प्रीनेटल न्यूट्रीशन प्रोग्राम**, **दि हेल्दी बेबीज़ हेल्दी चिल्ड्रन प्रोग्राम** और **दि ऑंटेरियो अर्ली इयर्स सेंटर्स**। इन कार्यक्रमों (संस्थाओं) में काम करने वाले लोग आपके इलाके में वे सेवाएँ ढूँढ़ने में आपकी मदद कर सकती है 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। (उपरोक्त टेक्स्ट बॉक्स देखें)
- ऐसे लोगों से दोस्ती करना बहुत उपयोगी होता है जो लंबे समय से कनाडा में रह चुके होते 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।
- अधिकांश 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!**

ए हेल्दी स्टार्ट फॉर बेबी एंड मी - 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 यहाँ से डाउनलोड कर सकती हैं www.beststart.org/resources/rep_health



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 में दुभाषिये उपलब्ध हो सकते हैं। कहीं-कहीं यह सेवा नि:शुल्क 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 ऑंटेरियो** (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 ऑंटेरियो हेल्थ कार्ड या बीमा होना आवश्यक नहीं है। यह नि:शुल्क सेवा है।
- अधिकांश सेटलमेंट एजेंसियां भाषा अनुवाद की मदद उपलब्ध कराती हैं। अधिक जानने के लिए और स्थानीय संपर्क ढूँढ़ने के लिए, www.settlement.org में “Services Near Me” के अंतर्गत देखें।

गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के जन्म के बाद की महत्वपूर्ण सेवाएँ

- **211 कम्युनिटी इन्फ़ॉर्मेशन सेंटर्स।** ओंटेरियो के बड़े केंद्रों में फोन नंबर 2-1-1 समुदाय, समाज, स्वास्थ्य और सरकारी सेवाएँ प्राप्त करने के लिए आपकी सहायता करता है। इस सेवा का उपयोग करने के लिए कोई दाम नहीं लगता है। वेबसाइट www.211ontario.ca पर ओंटेरियो 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 केवल 2-1-1 डायल कर सकती हैं।

- **911 इमरजेंसी सर्विस।** 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।

- **असॉल्टेड विमेंस हेल्पलाइन।** दिन के चौबीसों घंटे यह सेवा उन महिलाओं के लिए उपलब्ध है जो भावनात्मक या शारीरिक दुर्व्यवहार का सामना कर रही हैं। यह गोपनीय और निजी है। वे 150 भाषाओं में सेवा प्रदान करते हैं। (1-866-863-0511; www.awhl.org)

- **एसोसिएशन ऑफ ओंटेरियो मिडवाइव्स।** यह वेबसाइट एक मिडवाइफ़ की भूमिका के बारे में बताती है और आपके क्षेत्र में एक मिडवाइफ़को ढूँढ़ने 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 वालों और नवागंतुकों की सहायता करता है। सेवाओं में आप्रवासन, नागरिकता, पंजीकरण, और कनाडा में नवागंतुकों के लिए भाषाई निर्देश (लैंग्वेज इंस्ट्रक्शन्स फ़ॉर न्यूकमर्स टु कनाडा (LINC) शामिल हैं। (1-888-242-2100; www.cic.gc.ca)

- **कम्युनिटी हैल्थ सेन्टर।** सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र. ओंटारियो के कई हिस्सों में सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र होते है। वे आम तौर पर स्वास्थ्य देखभाल और स्वास्थ्य संवर्धन सेवाएं प्रदान करते हैं। स्टाफ में डॉक्टर, नर्स प्रेक्टीशनर्स, नर्सेज, सामाजिक कार्यकर्ता, स्वास्थ्य प्रमोटरों, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, और अन्य स्वास्थ्य पेशेवर समाविष्ट होते हैं। ये सेवा नि:शुल्क है, लेकिन अगर आपके पास ओंटेरियो हैल्थ कार्ड या निजी स्वास्थ्य बीमा नहीं है तो परीक्षणों के लिए आप को भुगतान करने की आवश्यकता होगी। वे केवल अपने क्षेत्र में रहने वाले लोगों की सेवा करते हैं तो आप को ये खोज निकालने की जरूरत होगी कि क्या आपके पड़ोस में ये सेवाएं हैं। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों की सूची उपलब्ध है। (www.ontariochc.org)

- **मदररिस्क।** (टोरंटो में) बीमार बच्चों के लिए अस्पताल का एक कार्यक्रम। यह नि:शुल्क 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)

- **ओंटेरियो 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)

- **ओंटेरियो अर्ली इयर्स सेंटर्स।** 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। आप अपने नज़दीकी ओंटेरियो अर्ली ईयर्स सेंटर्स का स्थान पता करने के लिए 1-866-821-7770 पर फोन कर

सकते हैं। यह सेवा नि:शुल्क है। (www.ontario.ca/earlyyears)

- **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)
- **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 नर्सें और होम विज़िटर आपको सलाह देंगे और उन सेवाओं को ढूँढ़ने 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 नि:शुल्क 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। (www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- **सर्विस कनाडा।** सर्विस कनाडा कनाडा सरकार की सभी सेवाओं के लिए केंद्रीय सेवा है। (1-800-O-Canada; 1-800-622-6232; www.servicecanada.gc.ca)
- **सर्विस ऑंटेरियो।** सर्विस ऑंटेरियो ऑंटेरियो सरकार की सभी सेवाओं के लिए केंद्रीय सेवा है। (1-800-267-8097 www.serviceontario.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। (www.settlement.org)
- **टेलीहेल्थ ऑंटेरियो।** टेलीहेल्थ ऑंटेरियो सेवा ऑंटेरियो की सरकार द्वारा प्रदान की जाती है और सभी उपयोगकर्ताओं के लिए निःशुल्क है। टेलीहेल्थ ऑंटेरियो की नर्स के साथ बात करने के लिए आपके पास ऑंटेरियो हेल्थ इन्श्योरन्स का नंबर होना आवश्यक नहीं है। कॉल करें 1-866-797-0000 पर। यह सेवा हर रोज़ 24 घंटे उपलब्ध होती है, सप्ताह के 7 सातों दिन। वो अंग्रेज़ी और फ्रेन्च में प्रदान की जाती है, अन्य भाषाओं के अनुवाद की सहायता साथ होती है।

  टेलीहेल्थ ऑंटेरियो को किया कॉल 911 की जगह नहीं लेता है - आपात परिस्थितियों में सब से पहले आपको उसी नंबर पर कॉल करना चाहीए।
- **Thehealthline.ca.** यह वेबसाइट आपके अपने इलाके में स्वास्थ्य और सामुहिक सेवाओं को खोजने में सहायता कर सकती है। (www.thehealthline.ca)

यह दस्तावेज़ ऑंटेरियो की सरकार द्वारा प्रदान की गई धनराशि के साथ तैयार किया गया है। यहाँ दी गई जानकारी उसके लेखकों के विचारों को प्रतिबिंबित करती है और वो ऑंटेरियो की सरकार के विचारों को प्रतिबिंबित करती हो ये ज़रूरी नहीं है। इस मार्गदर्शिका भर में उद्धृत किये गए संसाधनो और कार्यक्रमों को बेस्ट स्टार्ट रिसोर्स सेंटर या ऑंटेरियो की सरकार पुष्टि करती हो ये ज़रूरी नहीं है। 2014