

ایک نئے ملک میں بچہ پیدا کرنا

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



حصہ 3 - اپنے بچے کی پیدائش کی تیاری کرنا

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 جاسکتے 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

پری نٹل یعنی بچے کی پیدائش سے پہلے کی کلاسیں

بچے کی پیدائش سے پہلے کی کلاسیں عام طور پر ان لوگوں کو پیش کی جاتی ہیں:

- ان عورتوں اور مردوں کو جن کا پہلا بچہ ہو؛ اور
 - ان لوگوں کو جن کی کینیڈا میں پہلی مرتبہ بچے کی پیدائش ہو۔
- یہ اوشاریو کے زیادہ تر علاقوں 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 کے مراحل، درد پر قابو پانا، بچے کی پیدائش، بچے کو ماں کا دودھ پلانا، اور والدین بنا سیکھنا۔
- آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس، دائی وغیرہ) پری نٹل کلاسیں ڈھونڈنے میں آپکی مدد کر سکتے ہیں۔
 - بعض دفعہ کلاسیں، پبلک ہیلتھ یونٹس، کمیونٹی ہیلتھ سنٹرز، ہسپتالوں، یا کمیونٹی کالجوں کی طرف سے پیش کی جاتی ہیں۔ کچھ کلاسیں انٹرنیٹ کے ذریعے بھی لی جاسکتی 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 جن کی آمدنی بہت کم ہو۔
 - شوہروں یا ساتھیوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ پری نٹل 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 نٹل کلاسوں میں شامل ہو۔

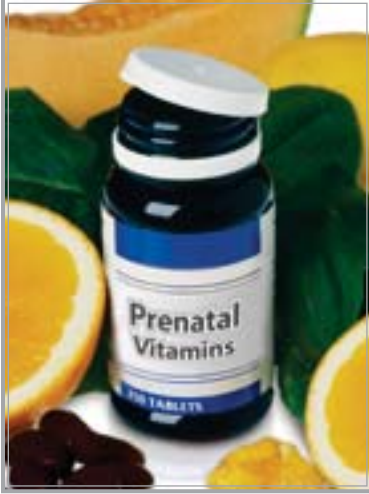


صحت مند بچے کیلئے صحت مند غذا کھانا

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 سے لے سکتے ہیں یا مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں:

www.beststart.org/resources/nutrition

غذائیت اور اضافی غذائیت



• 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 مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر بہت سی زبانوں میں موجود ہے www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php یا 1-866-225-0709 پر کال کریں۔

• آپ کو ایسا پری نیٹل وٹامن بھی لینا چاہیے جس میں فولک ایسڈ موجود ہو۔ ایسا وٹامن خریدنا ممکن ہے جو حلال یا کوشر (kosher) ہو۔ اپنے فارماسٹ یا صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) یا ماہر غذائیت دان سے پتہ کریں۔

• اگر آپ کے پاس کھانا خریدنے کی مالی استطاعت نہیں ہے تو آپ کسی 'فوڈ بینک' کے پاس جاسکتے ہیں۔ اوٹاوا میں موجود فوڈ بینکوں کی فہرست دیکھنے کے لیے www.oafb.ca پر جائیں اور "Find a Food Bank" پر کلک کریں۔ آپ 1-866-220-4022 پر بھی فون کر سکتے 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 لئے اہم ہیں۔ اگر آپ کو دودھ پینا پسند نہیں، تو آپ دہی، پنیر، کیفیر (kefir)، چاکلیٹ والا دودھ، پڈنگ/کسٹرڈ، کریم ملے ہوئے سوپ، 'فورٹیفائڈ سونے' مشروب (fortified soy beverage)، یا کیلشیم ملا مالٹے کا رس/جوس استعمال کر سکتے ہیں۔ ہڈیوں کے ساتھ مچھلی کھانا، جیسے ڈبے والی سامن (salmon) اور سارڈین (sardines)، یا مچھلی کی ہڈیوں کی بیخنی/سوپ بنانا، ان دیگر طریقوں میں شامل ہے جن سے آپ اپنے بچے کے لئے کیلشیم (calcium) حاصل کر سکتے ہیں۔

• مچھلی صحت کے لئے 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 زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ مزید معلومات کے لئے مچھلی کھانے کی معلومات و ہدایات پر ٹورانٹو پبلک ہیلتھ والوں کا کتابچہ 'اے گائیڈ ٹو ایٹنگ فیش فار وومین، چلڈرن اینڈ فیملیز' (A Guide to Eating Fish for Women, Children and Families)، مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کریں:

www.toronto.ca/health/fishandmercury/advice_eat_fish.htm



• دوران حمل آپ کو بعض کھانوں سے پرہیز کرنا چاہئے، خاص طور پر وہ کھانے جن میں بیکٹیریا اور پیراسائٹس (parasite) پائے جاتے ہیں۔ مندرجہ ذیل 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 پائچر ایسڈ (unpasteurized) ہو، بازار میں ملنے والا پھولوں کا رس جو ان پائچر ایسڈ ہو، اور کچی بین سپراؤٹس (bean sprout)۔

• 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 جاسکے کہ ان سے آپکو یا آپکے بچے کو نقصان نہیں پہنچے گا۔ آپ 'مدررسک' (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 1 یا 2 کپ سے زیادہ نہ پیئیں، اور چائے 3 کپ سے زیادہ نہ پیئیں۔ یاد رکھیں کہ چائے، چاکلیٹ، انرجی ڈرنکس کے نام سے ملنے والے مشروب، اور بہت سے سافٹ ڈرنکس (کوکا کولا وغیرہ)، میں بھی کیفین (caffeine) پائی جاتی ہے، اس لئے یہ چیزیں ایک محدود مقدار سے زیادہ نہ لیں۔

• حکومت کینیڈا نے پری نیٹل نیوٹریشن پروگرامز (Prenatal Nutrition Programs) قائم کر رکھے ہیں تاکہ حاملہ عورتیں صحت بخش غذا اور پری نیٹل دوائن 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 کو فون کر کے اپنے نزدیک یہ پروگرام تلاش کر سکتی ہیں۔ یہ اپنے نزدیک رہنے والی دوسری حاملہ عورتوں سے ملنے کا بھی ایک اچھا طریقہ ہے۔

• جن عورتوں کو سوشل اسٹینڈ مل رہتی ہے اور وہ حاملہ ہیں یا بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں، ہو سکتا ہے کہ انہیں اونٹاریو ورکس کی جانب سے حاملہ ہونے کا الاؤنس/اضافی امداد (پریگنٹنسی الاؤنس/سپلیمنٹ، pregnancy allowance/supplement) مل سکے۔ اس کے بارے میں معلومات مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے حاصل کی جاسکتی ہے www.mcsc.gov.on.ca/documents/en/mcsc/social/directives/ow/0605.pdf یا سروس اونٹاریو کو 1-800-267-8097 پر فون کریں۔

جسمانی ورزش یا چلنا پھرنا

• حاملہ عورتوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ چلتی پھرتی رہیں۔ روزانہ بیدل چلنا آپ کے اور آپ کے بچے کے لئے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے پوچھیں کہ آپ کے لئے 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 اندر چلنے کے لئے 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 چاہئے جس میں آپ بہت گرم ہو جائیں۔ گرم پانی سے بھرے ٹب یا گرم بھاپ والے کمروں (ساناز، saunas) میں نہ جائیں۔

• ورزش کی بعض کلاسیں صرف حاملہ عورتوں کے لئے ہوتی ہیں۔ اپنے مقامی تفریحی مرکز سے پری نیٹل ورزش کی کلاسوں کا پوچھیں۔

• اگر آپ کے ذہن میں کوئی سوال ہوں تو حاملہ عورتوں کے لئے ورزش سے متعلقہ، ایکرسائز اینڈ پریگنٹنسی ہیپ لائن (Exercise & Pregnancy Helpline) کو 1-866-937-7678 پر فون کریں۔



خطرات سے بچنا: بچے کو صحت کے ماحولیاتی نقصانات سے بچانے کے لئے اقدام کرنا

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

ماحول سے متعلقہ مسائل

- اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) کو بتائیں کہ آپ کس قسم کا کام کرتی ہیں، تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ آیا وہ حمل کے دوران کرنا محفوظ ہے۔ کینیڈا میں آپ کو حاملہ ہونے کی وجہ سے نوکری سے نہیں نکالا جاسکتا۔
- بلیوں کے پاخانے میں خطرناک جراثیم، پیراسائٹس موجود ہو سکتے ہیں۔ جب آپ حاملہ ہوں تو بلیوں کے پاخانہ کرنے کے ڈبے 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 وہ آپ کے ہاتھوں کو نہ لگے۔
- حاملہ عورتوں کے لئے نوکری کی جگہ پر موجود خطرات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، آکیو پینٹل ہیلتھ کلینک فار اونٹاریو 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، جیسے کہ کیمیائی مصنوعات یا کیڑے مار دوائیں، تو مدررسک (Motherisk) سے رابطہ کریں (www.motherisk.org)، 1-877-439-2744، یہ ایک مفت سروس ہے۔

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

- عورتوں کو دوران حمل شراب نوشی نہیں کرنی چاہیے اور نشیات، جیسے کہ چرس/بھنگ (marijuana)، کوکین (cocaine) وغیرہ، کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ یہ چیزیں رحم میں بڑھتے ہوئے بچے کے دماغ کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔
- سگریٹ کا دھواں بچے کی نشوونما کے لئے 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 اونٹاریو میں یہ بات خلاف قانون ہے کہ ایسی گاڑی میں سگریٹ نوشی کی جائے جس میں 16 سال سے کم عمر کے بچے بھی موجود ہوں۔



دوران حمل کام 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 سے لے سکتی ہیں یا مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر سکتی ہیں
www.beststart.org/resources/wrkplc_health



- 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 تیار 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 لیننی پڑتی ہے جس کے لیے ڈاکٹر کا نسخہ ضروری نہیں، یعنی وہ خود شیف سے اٹھا سکتے ہیں (over-the-counter)، تو پہلے وہاں موجود دواساز/فارماسٹ سے پتا کریں کہ کیا وہ دوا حاملہ عورتوں کے استعمال کے لئے 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 چاہئے۔
- 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 لئے یہ لازمی ہے کہ وہ ذاتی معلومات کو رازداری میں رکھیں۔ منشیات اور شراب نوشی کے صحت پر اثرات کے بارے میں پوچھنے کے لئے آپ مدررسک (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 لئے کر سکتی ہیں:

- اس بارے میں سوچیں کہ درد زہ 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 رقم موجود ہو۔
- اگر ضرورت ہو تو آپ ایبولینس پر ہسپتال جا سکتی ہیں، مگر ہو سکتا ہے آپ کو اس خدمت کے لیے پیسے ادا کرنے پڑیں۔
- اگر گھر پر آپ کے دوسرے بچے بھی ہیں تو یہ طے کر لیں کہ جب آپ ہسپتال میں ہوگی تو ان کو کون دیکھے گا۔ بچے کی پیدائش کے مرحلے میں آپ اپنے بچوں کو اپنے ساتھ ہسپتال نہیں لے کر جا 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 کے دوران کون آپکو سہارا دینے کے لئے 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 ایسی پیشہ ورانہ مہارت یافتہ عورتیں ہوتی ہیں جو آپ کو درد زہ کے دوران مدد فراہم کرتی ہیں۔
- اپنا برتھ پلان 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 لئے تیار ہو۔
- کینیڈا میں عام طور پر، نوزائیدہ لڑکوں کے ختنے نہیں کئے جاتے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے ہونے والے لڑکے کے ختنے کئے جائیں تو اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے بات چیت کریں۔ آپ اس موضوع پر مزید جاننے کے لئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جا سکتی ہیں: www.caringforkids.cps.ca/handouts/circumcision

- 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 ہو تو اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے پوچھیں۔ اپنے گھر والوں اور دوستوں سے اپنی پسند و ناپسند پر بات کریں۔ کینیڈا میں، ماں کا بچے کو اپنا دودھ پلانا عام ہے، اور یہ ماؤں کا قانونی حق ہے کہ وہ عوامی جگہوں پر بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ بچے کو ماں کا دودھ پلانا اس کے لئے بہترین غذا ہے اور یہ مفت ہے۔



آپ کے بچے کے لئے سامان

- نو زائیدہ بچوں کے لئے بعض سامان ضروری ہوتا ہے اور بعض شوق کے لئے لیا جاسکتا ہے۔ اپنے بچے کے لئے 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 سامان خریدنا چاہیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ وہ سامان حفاظت کے لئے متعین کردہ تمام موجودہ معیارات پر پورا اترتا ہو۔ ہیلتھ کینیڈا کی ایک ویب سائٹ موجود ہے جس میں سمجھایا گیا ہے کہ نو زائیدہ اور بڑے بچوں کے فائدے کا سامان کیسے چننا چاہئے۔
(www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/safe-secure-eng.php)
- صوبے کے بہت سے حصوں میں ایسے گروپ موجود ہیں جو بچوں کا خیال رکھنے کا سامان کچھ مدت استعمال کے لئے مفت دیتے ہیں یا سستے داموں بیچتے ہیں۔ آپکا پبلک ہیلتھ یونٹ ایسی تنظیموں کو ڈھونڈنے میں آپکی مدد کر سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپکے اونٹاریو اربلی یئرز سنٹر کو بھی اس سامان تک رسائی ہو۔
(www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
(www.ontario.ca/earlyyears)
- جب آپ ہسپتال سے نکلیں گی تو آپ کے پاس بچے کی حفاظتی کار سیٹ ہونا لازمی ہے، چاہے آپکے اپنے پاس گاڑی نہ بھی ہو۔ آپکی اس کار سیٹ پر کینیڈین موٹر ویسیکل سیفٹی سینڈرڈز (Canadian Motor Safety Standards) یعنی CMVSS کا سٹیکر لگا ہونا چاہئے اور یہ کار سیٹ 10 سال سے زیادہ پرانی نہیں ہونی چاہئے۔ اگر آپکو کار سیٹ اپنی گاڑی میں محفوظ طریقے سے لگانے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے رابطہ کریں۔
(www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)

• پہلے 6 ماہ کے دوران، آپکے نو زائدہ بچے کے لئے سونے کا سب سے محفوظ طریقہ، سیدھا، یعنی پیٹھ پر لیٹ کر، کرب (crib) میں، آپکے کمرے میں سونا ہے۔ یہ کرب حفاظت کے لئے متعین کردہ معیارات کے مطابق ہونی چاہئے اور اس میں تگے، کرب کی دیوار کے ساتھ لگانے والے بپھر پیڈ (bumper pad)، نرم کھلونے (stuffed toys)، یا اوپر اوڑھنے کی چادر یا کمبل وغیرہ نہیں ہونا چاہئے۔ ایسی کوئی بھی چیز بچے کا منہ ڈھک کر اس کا سانس روک سکتی ہے۔ ایسے کرب جو 1986 سے پہلے بنے ہوں وہ موجودہ حفاظت کے معیار پر پورا نہیں اترتے اور انہیں استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

• کیینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی (Canadian Paediatric Society) کی ویب سائٹ پر نوزائیدہ بچوں کو محفوظ رکھنے کے بارے میں اچھی معلومات موجود ہیں۔ www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm

• پیراشوٹ بچے کی حفاظت سے متعلق مختلف زبانوں میں آن لائن ذرائع پیش کرتا ہے۔ اگر بچے کی حفاظت سے متعلق آپ کا کوئی سوال ہے تو www.parachutecanada.org/resources پر کال کریں۔ 1-888-537-7777



کیا آپ کا بچہ محفوظ ہے؟

آپ نو زائیدہ اور اس سے بڑے بچوں کے لئے محفوظ مصنوعات کے بارے میں یہ کتابچہ مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر سکتی ہیں، www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-Safe-enfant-securite-eng.pdf، یا پراڈکٹ سیفٹی آفس کو 1-866-662-0666 پر فون کریں۔

بچوں کی حفاظت کریں

یہ جاننے کیلئے کیپ کڈز سیف (Keep Kids Safe) ویب سائٹ پر جائیں کہ اونٹاریو میں نوزائیدہ اور چھوٹے بچوں کیلئے کس قسم کی کار سیٹ درکار ہے (www.tc.gc.ca/eng/roadsafety/safedrivers-childsafety-car-time-stages-1083.htm) اس ویب سائٹ پر اس بارے میں بھی وضاحت فراہم کی گئی ہے کہ کار سیٹ کو کار میں صحیح طریقے سے کیسے نصب کرنا ہے۔

www.beststart.org

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