



ایک نئے ملک میں بچہ پیدا کرنا

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

حصہ 4 - آپ کے بچے کی پیدائش

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



عام طور پر چنے جانے والے طریقے

- آپ اپنا بچہ، ڈاکٹر یا دائی کی مدد سے، ہسپتال میں پیدا کرنے کا فیصلہ کر سکتی ہیں۔
- آپ اپنا بچہ، کسی دائی کی مدد سے، گھر میں پیدا کرنے کا فیصلہ کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کا حمل صحت مند رہا ہے اور آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس یا دائی) کو بچے کی پیدائش کے دوران کسی پیچیدگی کی توقع نہیں، تو آپ گھر میں بچہ پیدا کر سکتی ہیں۔

اوتھاریو ہیلتھ انشورنس پلان یعنی OHIP میں ڈاکٹر اور دائی، دونوں کی خدمات شامل ہیں۔ اگر آپ کے پاس اوتھاریو ہیلتھ انشورنس پلان موجود نہیں تو ممکن ہے آپ کو کسی دائی سے مفت خدمات حاصل ہو جائیں۔

اپنے ہسپتال کے بارے میں جاننا

اگر آپ نے ہسپتال میں بچہ پیدا کرنے کا فیصلہ کیا ہے تو فون کر کے پتہ کریں اگر آپ اور وہ شخص جو بچہ پیدا کرتے ہوئے آپکو سہارا دینے کے لئے موجود ہوگا، دونوں اگر ہسپتال کا دورہ کرنے کے لئے آسکیں۔ بعض دفعہ ایسے دوروں کا انتظام پری نیٹل کلاسوں کے ذریعے کیا جاتا ہے۔

ہسپتال جا کر دیکھنا بہت مفید ہوتا ہے۔ اس سے آپ کو موقع ملتا ہے کہ آپ اپنے مقامی ہسپتال کا طریقہ کار اور وہاں کے قواعد و ضوابط جانیں۔ اس سے آپ کو یہ موقع بھی ملے گا کہ آپ اپنی زبان، تہذیب، یا مذہبی طریقوں سے متعلق پسند و ناپسند کے بارے میں سوال کر سکیں۔



بہت سے ہسپتالوں میں یہ بہتر ہوتا ہے کہ آپ بچے کی پیدائش کے لئے آنے سے پہلے ہی رجسٹر کر لیں۔

اپنے ہسپتال کو فون کریں یا اپنی صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، نرس وغیرہ) سے کہیں کہ پتہ کریں کہ آپ کے ہسپتال کا کیا معمول ہے۔

• بعض دفعہ، پہلے سے رجسٹر کرنے کا عمل اسی وقت کر لیتے ہیں جب آپ ہسپتال دیکھنے کے دورے پر جاتی ہیں۔

• بعض دوسرے ہسپتالوں میں، یہی کافی ہے کہ آپ درد زہ شروع ہونے پر وہاں آجائیں۔

• وہاں آپ کو اپنا میڈیکل انشورنس کارڈ (OHIP یا کوئی پرائیویٹ انشورنس) اور شناختی دستاویزات دکھانا ہوگی۔

• وہاں آپ کو رضامندی کے فارم پر دستخط کرنے ہونگے۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کو معلوم ہو آپ کس چیز پر دستخط کر رہی ہیں۔

• اگر آپ کو سمجھ نہ آئے تو ترجمان بلانے کے لئے کہیں۔

درد زہ سے پہلے اور اس کے دوران، ہسپتال میں کن باتوں کی توقع کی جا سکتی ہے۔

• بچے کی پیدائش کی متوقع تاریخ سے پہلے ایک چھوٹا سوٹ کیس تیار کر لیں۔ اپنا میڈیکل انشورنس کارڈ رکھنا نہ بھولیں۔ ساتھ لانے کے سامان کی فہرست کا ایک نمونہ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر موجود ہے: www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf

• زیادہ تر ہسپتالوں میں، آپ درد زہ کے دوران اپنے ساتھ ایک یا دو افراد رکھ سکتے ہیں۔ آپ کو اس سے متعلق اپنے ہسپتال کے قواعد پتا کر لینے چاہئیں۔ آپ کے شوہر یا ساتھی بچے کی پیدائش کے موقع پر ساتھ ہو سکتے ہیں، مگر یہ ضروری نہیں ہے۔

• ممکن ہے آپ کی اپنی تہذیب سے متعلق کچھ ترجیحات ہوں، مثلاً پیدائش کے وقت ڈھکے ہوئے ہونا، مدد کے لئے صرف زنانہ عملے کا موجود ہونا، باپ کا بچے کی جنس کا اعلان کرنا وغیرہ۔ یہ یقینی بنائیں کہ درد زہ شروع ہونے سے پہلے آپ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر وغیرہ) کو اپنی پسند و ناپسند بتا دیں۔ اسے اپنے ڈیوری پلان میں لکھیں اور ہسپتال پہنچ کر دوبارہ یہ باتیں بتائیں۔ یہ ضروری نہیں کہ ہسپتال آپ کی تمام ترجیحات پوری کر سکے، مگر وہ کوشش کرے گا۔ آپ کو اپنے رویے میں چلک رکھنا ہوگی کیونکہ درد زہ کے دوران حالات بدل سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپکو سیزریمن سیکشن (caesarean section) کرانا پڑے (جس میں آپریشن کے ذریعے بچہ پیدا کیا جاتا ہے اور اسے سی سیکشن بھی کہتے ہیں)۔ بچے اور ماں کی صحت کی فکر ہمیشہ سب سے اہم ہوتی ہے۔

• جب آپ کا بچہ پیدا ہو جائے تو اس کی ناف سے جڑی، نال کاٹ دی جائے گی۔ ہسپتال کا عملہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ بچہ صحیح طور پر سانس لے رہا ہے اور یہ دیکھنے کے لئے کہ بچہ صحت مند ہے، کچھ ٹیسٹ کرے گا۔ اس کے بعد بچہ آپ کو پکڑنے کے لئے دیا جائے گا۔

• آپ کہہ سکتی ہیں کہ بچے کو پکڑے میں نہ لپیٹا جائے تاکہ بچہ آپ کے جسم کا لمس محسوس کر سکے۔ یہ اپنے بچے کے ساتھ جذباتی وابستگی کا اچھا طریقہ ہے اور اس سے آپکے بچے کو آپکا دودھ پینا سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اپنے بچے سے بات کریں اور اس پہلے گھسنے کے دوران اسے اپنا دودھ پلانا شروع کر دیں۔ اس دوران ہسپتال کا عملہ آپ کی صحت کا معائنہ کرے گا۔

ہسپتال میں بچے کی پیدائش کے بعد کیا متوقع ہے۔

• کیئڈا میں، جب آپ ہسپتال میں ہوں، تو آپ کی حوصلہ افزائی کی جائے گی کہ آپ اپنے بچے کا خیال رکھیں۔ کوشش کریں کہ ہسپتال کے عملے سے جتنا کچھ سیکھ سکتی ہیں سیکھ لیں۔ آپکے شوہر یا ساتھی اور جو کوئی بھی آپکی گھر میں مدد کرے گا وہ بھی بچے کو کھلانا اور اس کا خیال رکھنا سیکھ سکتے ہیں۔ یہ آپ کے لئے گھر جانے کے بعد بھی مدد گار ہوگا!

- ممکن ہے ہسپتال کا عملہ آپ کو سکھائے کہ آپ نے بچے کو کھسنے نہلانا ہے، کھسنے محفوظ طریقے سے پکڑنا ہے، اور کھسنے خیال رکھنا ہے کہ بچہ آرام دہ محسوس کرے۔ کوشش کریں ہسپتال میں رہنے کے دوران کم از کم ایک دفعہ اپنے بچے کو خود نہلائیں۔
- لوگ آپ سے ہسپتال میں ملنے کے لئے آسکتے ہیں۔ ہر ہسپتال کے اپنے قاعدے ہوتے ہیں۔ زیادہ تر ہسپتالوں میں شوہر یا ساتھی جتنی دفعہ مرضی ملنے آسکتے ہیں۔ دوسرے ملنے والے دن کے خاص اوقات میں آسکتے ہیں اور اکثر ہسپتالوں میں ایک وقت میں صرف دو افراد کو ملنے کی اجازت ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہسپتال کا یہ بھی قاعدہ ہو کہ آپ کے اپنے بچے تو ملنے آسکتے ہیں مگر دوسروں کے بچوں کو آنے کی اجازت نہیں۔ جب آپ ہسپتال کا دورہ کریں تو وہاں کے قاعدے معلوم کر لیں۔
- آپ کو ہسپتال میں وہ تمام کھانا مہیا ہوگا جس کی آپکو ضرورت ہے۔ اگر الرجی یا اپنی تہذیب/مذہب کی وجہ سے بعض کھانے نہیں کھا سکتیں تو جب آپ ہسپتال میں داخل ہونے آئیں تو اس وقت یہ بات عملے کو ضرور بتادیں۔ ہو سکتا ہے کہ گھر والوں اور دوستوں کو آپ کی پسند کے کچھ کھانے لانے کی اجازت ہو۔
- آپ کی حوصلہ افزائی کی جائے گی کہ آپ ہسپتال میں رہنے کے دوران نہائیں۔ اس سے آپ اور آپکا بچہ بیماریوں سے بچیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ طریقہ اس سے مختلف ہو جو آپ کے آبائی ملک میں رائج ہے مگر اس بات سے آگاہ رہیں کہ کینیڈا میں پانی بہت محفوظ اور صاف ہے۔
- ممکن ہے بچے کی پیدائش کے بعد اس کے اور آپ کے مزید ٹیسٹ ہوں۔ اس میں خون کے ٹیسٹ اور بچے کی سماعت چیک کرنے کا ایک ٹیسٹ شامل ہے۔ یہ معمول کی بات ہے اور اس سے آپ کے گھر جانے سے پہلے، صحت کے مسائل کا پتہ لگانے میں مدد ملتی ہے۔ آپ سے یہ بھی پوچھا جائے گا کہ آیا آپ چاہیں گی کہ آپ کے گھر جانے کے بعد کوئی صحت عامہ کی نرس آپ سے ملنے آئے۔ آپ گھر میں ایسی وزیٹر (Visitor) کو آنے کا بھی کہہ سکتی ہیں جو آپ کی زبان بولتی ہو۔ یہ خدمت، اونٹاریو کے **ہیلتھی بے بیز، ہیلتھی چائلڈرن** کے پروگرام کے تحت مفت فراہم کی جاتی ہے اور اس کے لیے OHIP کارڈ کی ضرورت نہیں ہے۔
- زیادہ تر عورتیں اور ان کے نوزائیدہ بچے، پیدائش کے بعد ہسپتال میں صرف ایک یا دو دن رہتے ہیں۔ اگر صحت کے کوئی مسائل ہوں، تو آپ کو یا آپ کے نوزائیدہ بچے کو زیادہ دن بھی رہنا پڑ سکتا ہے، مثلاً اگر آپ کا بچہ مدت سے بہت پہلے پیدا ہو جائے۔

مکمل کئے جانے والے فارم

- ہسپتال کا عملہ یا آپ کی دائی آپ کو سروس اونٹاریو کی جانب سے پیدا ہونے والے بچے کی رجسٹریشن کا فارم فراہم کرے گی۔ اونٹاریو میں اپنے بچے کی پیدائش رجسٹر کروانا ضروری ہے۔ ایسا کرنے سے، آپ کے بچے کے پاس پیدائش کا سرٹیفکیٹ ہوگا جو تاعمر صحت کی خدمات، پاسپورٹ، اور دیگر بہت سی خدمات حاصل کرنے کیلئے استعمال ہوگا۔ ان فارم کو مکمل کرنے میں اگر آپ کو مدد درکار ہے، تو اپنی نرس سے مدد کیلئے کہیں۔ آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر آن لائن بھی درخواست دے سکتے ہیں <https://www.orgforms.gov.on.ca/IBR/start.do>
- ہسپتال میں آپ سے کچھ فارم بھرنے کو کہا جائے گا تاکہ آپ کے نوزائیدہ بچے کو OHIP والوں سے ہیلتھ کارڈ مل سکے۔ اگر آپ کے پاس OHIP کی انشورنس ہے تو آپ کے بچے کو بھی یہ انشورنس مل جائے گی۔ اگر آپ کی انشورنس کم مدت کے لئے ہے (مثلاً، اگر آپ ورک پرمٹ پر ہیں) تو آپ کے بچے کو بھی اتنی ہی مدت کے لیے انشورنس ملے گی۔ اگر آپ کو OHIP کی انشورنس نہ بھی حاصل ہو تو ہو سکتا ہے کہ پھر بھی آپ کا بچہ OHIP لینے کا اہل ہو۔ اگر آپ کی صورتحال مختلف ہے یا آپ کو مزید معلومات درکار ہے، تو سروس اونٹاریو کی انفو لائن کو 1-866-532-3161 پر فون کریں۔



بچے کو ماں کا دودھ پلانا

- پیدائش کے بعد جلد ہی بچے کو اپنا دودھ پلائیں۔ آپ کے جسم میں جو دودھ سب سے پہلے بنتا ہے اسے کولاسٹرم (colostrum) کہتے ہیں۔ اس میں پروٹین، معدنیات اور بیماریوں سے بچاؤ کے ایسے عناصر شامل ہوتے ہیں جو آپ کا بچہ اور کسی طریقے سے حاصل نہیں کر سکتا۔
- بچے کو اپنا دودھ پلانے کا عمل بعض دفعہ سیکھنے میں کچھ وقت لے سکتا ہے۔ آپ ہسپتال میں، ہسپتال کی نرسوں سے، اور گھر آنے کے بعد پبلک ہیلتھ کی نرسوں سے مدد لے سکتی ہیں۔ یہ بات ضرور سیکھ لیں کہ اس بات کا کیسے پتہ لگانا ہے کہ آپ کا بچہ آپ کا دودھ ٹھیک طریقے سے پی رہا ہے کہ نہیں۔ اگر آپ کو یا آپ کے بچے کو مشکل پیش آ رہی ہو یا اپنا دودھ پلانا تکلیف دہ ہو تو جلد مدد مانگیں۔
- بچے کو ڈبے کا دودھ پلانا ٹھیک نہیں ہے کیونکہ یہ بچے کے لیے ماں کا دودھ پینے میں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، بعض بچوں کو جب ربڑ کے پیل اور بوتلیں دی جاتی ہیں تو انہیں سمجھ نہیں آتا کہ ماں کا دودھ کیسے پیئیں۔ جب تک آپ کا بچہ 6 ماہ کا نہ ہو جائے اسے صرف اپنا دودھ پلائیں اور اس کے علاوہ کوئی اور چیز کھانے یا پینے کے لیے نہ دیں۔ ماں کا دودھ مفت ہے اور آپ کے بچے کے لئے مکمل غذا ہے۔ 6 ماہ کے بعد، آہستہ آہستہ اور ایک ایک کر کے اسے ٹھوس غذا دینا شروع کریں۔ اپنے بچے کو دو سال تک اور بے شک اس کے بعد بھی اپنا دودھ پلانا جاری رکھیں۔
- اونٹاریو میں بہت سے پروگرام اور گروپ موجود ہیں جو اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کی حوصلہ افزائی اور معاونت کرتے ہیں۔ اگر گھر جانے کے بعد آپ کے ذہن میں بچے کو اپنا دودھ پلانے سے متعلق کوئی سوال ہوں تو اپنے پبلک ہیلتھ یونٹ کو کال کریں یا اپنی صحت کی خدمات فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں۔ ماں کا دودھ پلانے کے مسائل کے لئے پبلک ہیلتھ کی مدد مفت ہے۔



گھر میں اپنا اور اپنے بچے کا خیال رکھنا

بچہ پیدا کرنا زندگی کے معمول کا حصہ ہے۔ کینیڈا میں عورتوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ بچے کی پیدائش کے کچھ عرصہ بعد ہی وہ معمول کے کاموں میں مصروف ہوں۔

- یہ خیال رکھیں کہ آپ کو ٹھیک سے آرام ملے۔
- مختلف قسموں کی غذائیں کھائیں۔
- اگر آپ ٹھیک محسوس کر رہی ہیں تو ہلکے پھلکے کام کریں۔
- گھر سے باہر نکلنا آپکی ذہنی صحت کے لیے مفید ہے۔

نئی ماؤں کے لیے دیگر مفید باتیں

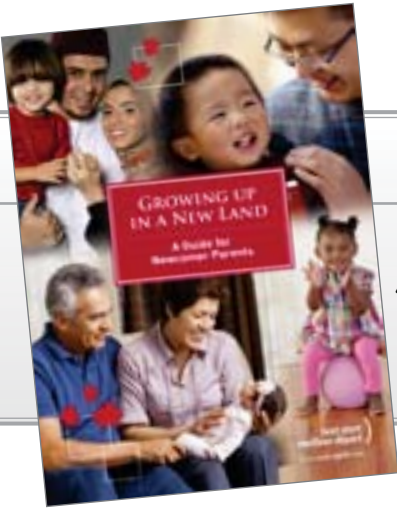
- ایسے لوگوں کی مدد قبول کریں جن پر آپ کو اعتماد ہے۔ 5 میں سے تقریباً 4 مائیں، اداسی، چڑچڑاپن، بہت تھکن، اور اپنے آپ کو ذمہ داریوں کے بوجھ میں گھرا ہوا محسوس کرتی ہیں اور انکے سونے اور کھانے پینے کے معمول میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ اسے پیدائش کے بعد کی اداسی یا بے بی بلوز کہتے ہیں۔ یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں۔ یہ بچہ پیدا ہونے کے پہلے کچھ دن یا کچھ ہفتے محسوس ہوتا ہے۔ اگر یہ احساس دو ہفتے سے زیادہ رہے تو اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے سے رابطہ کریں۔ مزید معلومات کے لیے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں

www.lifewithnewbaby.ca

- آپ کا صحت کی خدمات مہیا کرنے والا فرد بچے کی پیدائش کے کچھ دن بعد آپکو اور آپکے بچے کو دیکھنا چاہیں گے۔ اس وقت آپ بچے کی دیکھ بھال، اپنا دودھ پلانے، صحت، یا آپ کو جو کوئی بھی سوالات ہوں، اس کے بارے میں پوچھ سکتی ہیں۔ جب آپ کا بچہ دو ماہ کا ہو جائے گا، تب بھی آپ کو حفاظتی ٹیکوں کے لئے اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے سے ملاقات کی ضرورت ہوگی۔ اونٹاریو میں سکول جانے کے لئے ضروری ہے کہ بچے کو حفاظتی ٹیکے لگے ہونے ہوں۔
- ہو سکتا ہے کہ آپکا نوزائیدہ بچہ بہت روئے۔ یہ اہم ہے کہ جب آپکے بچے کو ضرورت پڑے تو آپ اسے تسلی دیں۔ بچے کو کبھی بھی زور سے نہ ہلائیں یعنی اسے ہٹھکیں نہیں! بچے کو زیادہ ہلانے سے بچنے کے دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے یا وہ مر سکتا ہے۔ آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہئے کہ کینیڈا میں بچے کو مارنے کی اجازت نہیں۔ آپکی پبلک ہیلتھ نرس، والدین بننے کی ذمہ داریاں پوری کرنے اور بچوں کو نظم و ضبط سکھانے کے موضوع پر پروگرام ڈھونڈنے میں آپکی مدد کر سکتی ہے۔
- سب سے بہتر یہی ہے کہ ایک سے دوسرے حمل کے دوران آپ اپنے جسم کو آرام کرنے کا اور توانائی بحال کرنے کا موقع دیں۔ اگر ممکن ہو تو دوبارہ حاملہ ہونے سے پہلے کم از کم دو سال انتظار کریں۔ اپنے شوہر یا ساتھی کے ساتھ اس پر بات چیت کریں۔ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے فرد سے مشورہ کریں کہ حمل روکنے کیلئے کیا تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔

اپنی کیونٹی میں موجود خدمات استعمال کریں

- اونٹاریو میں ایسی عورتوں کی مدد کے لئے کئی پروگرام موجود ہیں جو نئے بچے کے ساتھ گھر آتی ہیں۔ اپنے علاقے میں موجود ایسے پروگرام، مثلاً ہیلتھی بے بیز، ہیلتھی چلڈرن تلاش کرنے کے لیے اپنے پبلک ہیلتھ یونٹ کو فون کریں۔
- گھر میں آ کر ملاقات کرنا، ہیلتھی بے بیز، ہیلتھی چلڈرن کے پروگرام کا حصہ ہے۔ اگر آپ کے پاس OHIP کارڈ نہ بھی ہو، تب بھی ممکن ہے کہ یہ خدمت آپ کے لئے دستیاب ہو۔ گھر پر آ کر ملاقات کرنے والی نرس آنے سے پہلے آپکو فون کرے گی۔ یہ ہوم وزیٹرز آپ کے سوالوں کے جواب دیں گی۔ ان کے آنے سے پہلے اپنے سوالات لکھ کر رکھیں۔
- اونٹاریو ارلی یئرز سنٹرز والدین اور انکے 6 سال تک کے بچوں کے لیے ہیں۔ یہ سنٹر یا مراکز ایسے بہت سے پروگرام پیش کرتے ہیں جہاں آپ ایسے دوسرے والدین سے مل سکتی ہیں جن کے چھوٹے بچے ہیں۔ ان مراکز میں آپ والدین کے لیے دیگر خدمات کے بارے میں بھی پتہ کر سکتی ہیں
- اگر آپ یا آپکے شوہر/ساتھی اپنی نوکری وغیرہ کے ذریعے اس پروگرام کو پیسے دیتے رہے ہیں تو ممکن ہے کہ آپ ایمپلائمنٹ انشورنس کے ذریعے پیدائش کے بعد، مٹرنٹی (maternity) اور دوران حمل پری نیٹیل مراعات کے لئے اہل ہوں۔ اس پر معلومات سروس کینیڈا کے ذریعے حاصل کی جاسکتی ہیں۔



ایک نئے ملک میں پرورش پانا

یہ ذریعہ اگلے اقدامات میں آپ کو مدد فراہم کرے گا۔ اس میں ثقافت، زبان، صحت اور حفاظت کے متعلق سیکھنے کی معلومات موجود ہیں۔ یہ معلومات 06-سال کے بچوں کے نئے آنے والے والدین کیلئے ہے۔ آپ اس کو مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔ www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev



ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو

اگر گھر جانے کے بعد آپکے ذہن میں اپنی یا اپنے بچے کی صحت کے بارے میں کوئی بھی سوال یا پریشانی ہو، تو اپنے ڈاکٹر، دائی، یا پبلک ہیلتھ یونٹ کو اسی وقت فون کریں۔ اس کے علاوہ، آپ ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو کو ہفتے کے ساتوں دن، دن کے 24 گھنٹے - 1-866-797-0000 پر فون کر سکتے ہیں۔

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 پروگراموں کے حوالے دیئے گئے ہیں ضروری نہیں ان کی تصدیق ہیٹ سٹارٹ ریزورس سینٹر یا حکومت اونٹاریو کی جانب سے کی گئی ہو۔