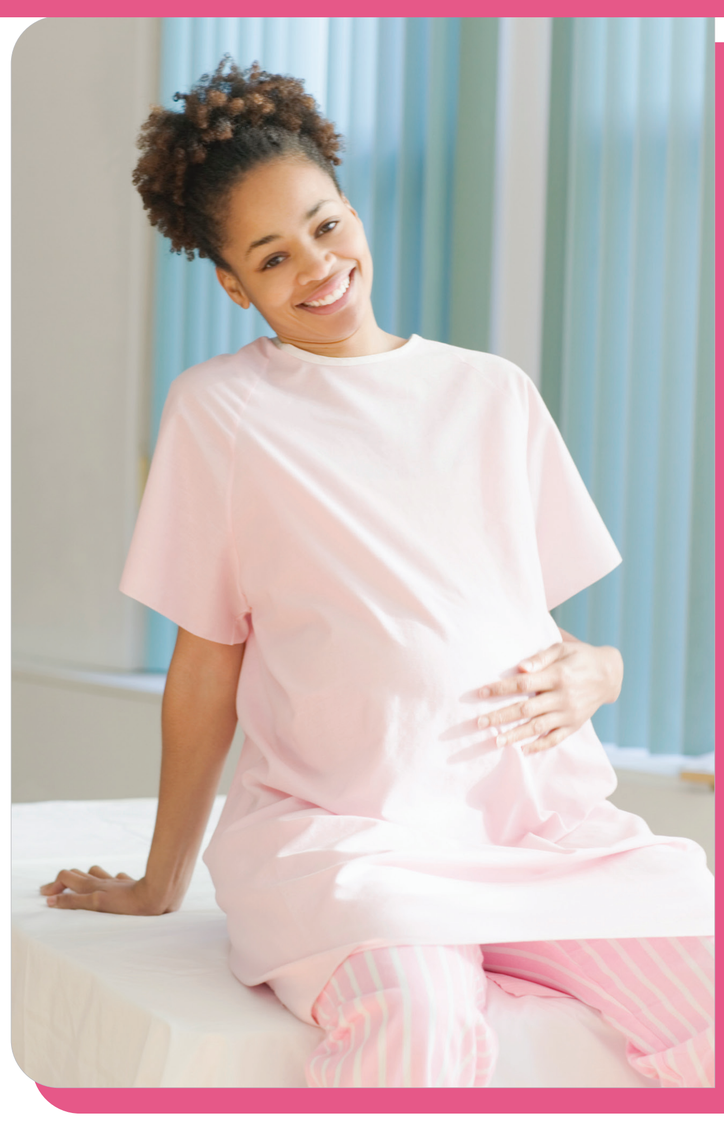
# স্তন্যপান করানো এবং বুকের দুধ খাওয়ানো ব্যক্তিদের অধিকারের বিল

প্রসবের জন্য প্রস্তুতি নেওয়ার সময়, নবজাতককে কীভাবে খাওয়ানো হবে তা বেছে নেওয়া অনেক গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তের মধ্যে একটি। স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীরা একমত যে বেশিরভাগ মানুষের জন্য স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানো হলো সবচেয়ে নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর পছন্দ।



## আপনার নিচের অধিকারগুলো রয়েছে:

- স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানো বিষয়ে আপনার নিজের পছন্দ বেছে নেওয়া
- স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানোর সুবিধাগুলোর বিষয়ে তথ্য পাওয়া
- আপনার স্বাস্থ্য সেবা টিম এবং শিশু পরিচর্যা প্রদানকারীদের কাছ থেকে সহায়তা পাওয়া

আপনি স্তন্যপান করাতে/বুকের দুধ খাওয়াতে চান বা না চান, এই প্রকাশনায় বর্ণনা করা অধিকারগুলো আপনার রয়েছে। আপনার অর্থপ্রদানের উৎস অথবা আপনার: বয়স, জাতি/বর্ণ; নাগরিকত্ব বা অভিবাসন স্থিতি, জাতীয় উৎস, ধর্মবিশ্বাস/ধর্ম; প্রতিবন্ধকতা, গর্ভাবস্থা সম্পর্কিত স্থিতি; পারিবারিক সহিংসতার শিকার হিসেবে স্থিতি; লিঙ্গ পরিচয় বা প্রকাশ, জৈবিক লিঙ্গ, যৌন অভিমুখ; বৈবাহিক স্থিতি, পারিবারিক স্থিতি: বিবাহিত, অবিবাহিত, গর্ভবতী; সন্তান থাকা, ইত্যাদি; সামরিক স্থিতি; গ্রেপ্তারি রেকর্ডের ইতিহাস নির্বিশেষে আপনার এই অধিকারগুলো রয়েছে

প্রসূতি হাসপাতাল এবং প্রসব কেন্দ্রগুলোর দায়িত্ব হলো এই অধিকারগুলো স্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করা এবং প্রয়োজন হলে একজন দোভাষী প্রদান করা। এই অধিকারগুলো কেবল তখনই সীমিত করা যেতে পারে যখন আপনার বা আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্যের জন্য এটি প্রয়োজন হয়। নিচের কোনো অধিকার যদি আপনার বা আপনার বাচ্চার জন্য চিকিৎসা সংক্রান্ত দিক থেকে উপযুক্ত না হয়, তবে আপনাকে প্রকৃত ঘটনা সম্পর্কে সম্পূর্ণরূপে জানাতে হবে। আপনার কাছ থেকে বিকল্পগুলো সম্পর্কে আপনার মতামতও জিজ্ঞাসা করতে হবে।

## আপনার সন্তান জন্ম দেওয়ার আগে

আপনি যদি নিউ ইয়র্ক স্টেটের ধারা 28অনুমোদিত কোনো জন্মপূর্ব পরিচর্যা প্রদানকারীর কাছে জন্মপূর্ব সন্তান প্রসবের ক্লাসে অংশ নেন, তবে আপনাকে অবশ্যই এই অধিকারের বিল (Bill of Rights) পেতে হবে। প্রদানকারীদের মধ্যে প্রসূতি হাসপাতাল, প্রসব কেন্দ্র, হাসপাতাল ক্লিনিক এবং রোগ নির্ণয়/চিকিৎসা কেন্দ্রগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

আগাম বুকিং বা ভর্তির সময়, প্রসূতি হাসপাতাল এবং প্রসব কেন্দ্রগুলোকে অবশ্যই প্রত্যেক রোগী বা তাদের ব্যক্তিগত প্রতিনিধিকে দুটি জিনিস প্রদান করতে হবে। একটি হলো এই অধিকারের বিল; অন্যটি হলো মাতৃত্ব বিষয়ক একটি তথ্যের পুস্তিকা। ব্যক্তিগত প্রতিনিধি হলেন এমন একজন ব্যক্তি যাকে রোগী তার হয়ে কাজ করতে বা কথা বলতে বেছে নিয়েছেন।

খাওয়ানোর বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য, আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানোর সুবিধাগুলো সম্পর্কে সম্পূর্ণ তথ্য পাওয়ার অধিকার আপনার রয়েছে।

বাণিজ্যিক স্বার্থমুক্ত তথ্য পাওয়ার অধিকার আপনার রয়েছে, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকবে:

- কীভাবে স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানো পুষ্টিগত, চিকিৎসা সংক্রান্ত এবং মানসিকভাবে আপনার ও আপনার বাচ্চার উপকার করে
- স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য কীভাবে প্রস্তুতি নেবেন
- আপনি সম্মুখীন হতে পারেন এমন কিছু সমস্যা কীভাবে বুঝবেন এবং কীভাবে সেগুলোর সমাধান করবেন

## প্রসূতি হাসপাতাল বা প্রসব কেন্দ্রে আপনার নিম্নলিখিত অধিকারগুলো রয়েছে:

- আপনার বাচ্চার জন্ম স্বাভাবিক উপায়ে বা সিজারিয়ান যেভাবেই হোক না কেন, জন্মের পরপরই আপনার বাচ্চাকে আপনার সাথে রাখার
- আপনার বাচ্চাকে দিনে 24 ঘণ্টা আপনার রুমে আপনার সাথে রাখার
- জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করার
- নবজাতকের নিবিড় পরিচর্যা কেন্দ্রে আপনার বাচ্চাকে স্তন্যপান করানোর/বুকের দুধ খাওয়ানোর
    - যদি স্তন/বুকের দুধ খাওয়ানো সম্ভব না হয়, তবে আপনার বাচ্চাকে আপনার পাম্প করা বা বের করে রাখা দুধ খাওয়ানোর জন্য সব ধরনের চেষ্টা করতে হবে।
- দিন বা রাতের যেকোনো সময় আপনার বাচ্চাকে স্তন্যপান করানোর/বুকের দুধ খাওয়ানোর

## সাহায্য বা তথ্য পাওয়ার সময় আপনার নিম্নলিখিত অধিকারগুলো রয়েছে:

- স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানোতে সহায়তা করার জন্য প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কারো কাছ থেকে সাহায্য পাওয়ার
- আপনার বাচ্চার যদি বিশেষ কোনো প্রয়োজন থাকে, তবে স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানোতে সহায়তা করার জন্য বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কারো কাছ থেকে সাহায্য পাওয়ার
- আপনি কীভাবে স্তন্যপান/বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন সে সম্পর্কে সম্পূর্ণ তথ্য পাওয়ার এবং কীভাবে এর উন্নতি করা যায় সে বিষয়ে সাহায্য পাওয়ার
- এমন যেকোনো ওষুধ সম্পর্কে জানার এবং তা প্রত্যাখ্যান করার যা আপনার দুধের জোগানে প্রভাব ফেলতে পারে
- খাওয়ানোর বিষয়ে কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বা আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী (শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ) স্তন্যপান করানোর/বুকের দুধ খাওয়ানোর বিরুদ্ধে পরামর্শ দিচ্ছেন কি না, তা জানার
- আপনি যদি অনুরোধ করেন, তবে কোনো কর্মী সদস্যের কাছ থেকে আপনার পরিবারের কোনো সদস্য বা বন্ধুকে স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানো বিষয়ক তথ্য নেওয়ার সুযোগ দেওয়ার

**এছাড়াও আপনার নিচের অধিকারগুলো রয়েছে:**

- আপনার বাচ্চাকে বোতলে করে কোনো কিছু না খাওয়ানো বা প্যাসিফায়ার (চুষনি) না দেওয়ার
- আপনার শিশুর বিছানায় এমন একটি চিহ্ন রাখার যেখানে স্পষ্টভাবে উল্লেখ থাকবে যে আপনার বাচ্চাকে স্তন/বুকের দুধ খাওয়ানো হচ্ছে এবং তাকে কোনো প্রকার বোতলে করে খাবার এবং/অথবা প্যাসিফায়ার বা কোনো ধরনের কৃত্রিম নিপল দেওয়া যাবে না

**দ্রষ্টব্য:** সন্তান জন্মের পর প্রথমবার হাসপাতালে থাকার পর আপনি বা আপনার বাচ্চা যদি আবার কোনো প্রসূতি হাসপাতালে ভর্তি হন, তবে হাসপাতালটি:

- স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানোতে সহায়তা চালিয়ে যাওয়ার জন্য সব ধরনের চেষ্টা করবে
- হাসপাতাল-গ্রেডের ইলেকট্রিক পাম্প এবং একসাথে রুমে থাকার সুবিধা প্রদান করবে।

## প্রসূতি হাসপাতাল বা প্রসব কেন্দ্র থেকে যাওয়ার সময় আপনার নিম্নলিখিত অধিকারগুলো রয়েছে:

- বাণিজ্যিক উপাদান মুক্ত স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত মুদ্রিত বা ডিজিটাল (অনলাইন) তথ্য পাওয়ার
- প্রতিষ্ঠান থেকে ছাড়পত্র নেওয়ার সময় এমন কোনো ডিসচার্জ প্যাক দেওয়া হবে না, যাতে শিশুখাদ্য (ফর্মুলা), ফর্মুলার কুপন বা ফর্মুলা উপহার থাকে। এটি সত্যি, যদি না আপনি বিশেষভাবে এই জিনিসগুলো চেয়ে থাকেন এবং সেগুলো ওই কেন্দ্রে পাওয়া যায়
    - যদি আপনার শিশুর স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী নির্দেশ দেন, তবে আপনি এই জিনিসগুলো পেতে পারেন।
- আপনার কমিউনিটিতে স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানো বিষয়ক বিশেষজ্ঞ, সহায়তা গোষ্ঠী এবং ব্রেস্ট পাম্পের প্রাপ্যতা সহ স্তন্যপান করানো/বুকের দুধ খাওয়ানোর অন্যান্য সংস্থানগুলির সম্পর্কে তথ্য পাওয়ার
- আপনার বাচ্চার জন্য একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বেছে নিতে সাহায্য করার জন্য ওই কেন্দ্র থেকে তথ্য পাওয়ার। পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের (ফলো-আপ) গুরুত্ব বুঝতে আপনাকে সাহায্য করার অধিকারও আপনার রয়েছে
- আপনার স্তন্যদুগ্ধ/বুকের দুধ নিরাপদে সংগ্রহ ও সংরক্ষণ করার বিষয়ে তথ্য পাওয়ার

## আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানোর সময় আপনার নিম্নলিখিত অধিকারগুলো রয়েছে:

- আপনি যেকোনো সরকারি বা বেসরকারি স্থানে, যেখানে আপনার থাকার অনুমতি রয়েছে, সেখানে আপনার বাচ্চাকে স্তন্যপান করাতে/বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। নিউ ইয়র্কের নাগরিক অধিকার আইন (New York Civil Rights Law)-এর 79-e ধারায় স্তন্যপান সংক্রান্ত অধিকার সুরক্ষিত থাকায় আপনার এই অধিকার রয়েছে।
    - এই অধিকার লঙ্ঘন করাকে নিউ ইয়র্কের মানবাধিকার আইন (Human Rights Law)-এর অধীনে বৈষম্য হিসেবে বিবেচনা করা হতে পারে, যা বিশেষভাবে জৈবিক লিঙ্গ এবং পারিবারিক স্থিতি: বিবাহিত বা অবিবাহিত, গর্ভবতী, সন্তান থাকা ইত্যাদির ওপর ভিত্তি করে।
- আপনার কর্মক্ষেত্রে বা শিশু/ডে কেয়ার সেন্টারে আপনার বাচ্চাকে স্তন্যপান করানোর/বুকের দুধ খাওয়ানোর। সেখানকার পরিবেশ এমন হওয়া উচিত নয় যা স্তন্যপান করাতে/বুকের দুধ খাওয়াতে বা স্তন্যদুগ্ধ/বুকের দুধ দিতে নিরুৎসাহিত করে।
- শ্রম আইনের (Labor Law) 206-c ধারার অধীনে সন্তান জন্মের পর তিন বছর পর্যন্ত কর্মক্ষেত্রে দুধ পাম্প করার জন্য 30 মিনিটের সবেতন বিরতি। এই বিরতিগুলো বিদ্যমান সবেতন বিরতি বা খাওয়ার সময়ের অতিরিক্ত হিসেবে দেওয়া হয়। দুধ পাম্প করার জন্য আপনার যদি 30 মিনিটের বেশি সময়ের প্রয়োজন হয়, তবে আপনি অন্যান্য বিরতির সময় ব্যবহার করতে পারেন।
    - যখনই আপনার যৌক্তিকভাবে বিরতি নেওয়ার প্রয়োজন হবে, আপনার নিয়োগকর্তাকে অবশ্যই আপনার সেই প্রয়োজন মেটানোর জন্য যুক্তিসঙ্গত চেষ্টা করতে হবে। তাদের অবশ্যই একটি ব্যক্তিগত জায়গার ব্যবস্থা করতে হবে যেখানে আপনি দুধ পাম্প করতে পারেন।
    - কর্মক্ষেত্রে দুধ পাম্প করার সিদ্ধান্তের ওপর ভিত্তি করে আপনার নিয়োগকর্তা আপনার প্রতি কোনো বৈষম্য করতে পারবেন না।
    - যদি কোনো নিয়োগকর্তা এই শর্তগুলো মানতে ব্যর্থ হন, তবে তারা দুটি আইনের যেকোনো একটি লঙ্ঘন করতে পারেন। এই আইনগুলো কর্মক্ষেত্রে জৈবিক লিঙ্গ, গর্ভাবস্থা সম্পর্কিত অবস্থা এবং অক্ষমতার ওপর ভিত্তি করে হওয়া বৈষম্য থেকে কর্মচারীদের রক্ষা করে। আইন দুটি হলো নিউ ইয়র্ক স্টেট শ্রম আইন (Labor Law) এবং নিউ ইয়র্ক স্টেট মানবাধিকার আইন (Human Rights Law)।

# এগুলো আপনার অধিকার।

## আপনি যদি মনে করেন যে আপনার অধিকারগুলো লঙ্ঘন করা হয়েছে:

যদি **প্রসূতি হাসপাতাল বা প্রসব কেন্দ্র** এই অধিকারগুলোকে সম্মান না করে, তবে আপনি নিউ ইয়র্ক স্টেটের স্বাস্থ্য দপ্তর (Department of Health)-এর সাথে যোগাযোগ করে সাহায্য চাইতে পারেন।

**অভিযোগ দায়ের করতে:**

**ইমেল:** promotebreastfeeding@health.ny.gov

আপনার নিয়োগকর্তা যদি এই অধিকারগুলোকে সম্মান না করেন, তবে আপনি নিউ ইয়র্ক স্টেট শ্রম দপ্তরের শ্রম মান বিভাগ (Department of Labor's Division of Labor Standards)-এর সাথে যোগাযোগ করে সাহায্য চাইতে পারেন।

**অভিযোগ দায়ের করতে:**

কল করুন: 1-888-52-LABOR (1-888-52-52267)

**ইমেল করুন:** LSAsk@labor.ny.gov

**দেখুন:** on.ny.gov/breastmilkexpression

**নাগরিক অধিকার সংক্রান্ত** অভিযোগগুলো নিউ ইয়র্ক স্টেট মানবাধিকার বিভাগ (Division of Human Rights)-এ পাঠানো যেতে পারে বা আদালতে উপস্থাপন করা যেতে পারে।

**বৈষম্যের ব্যাপারে রিপোর্ট করতে:**

**কল করুন:** 1-844-NYS-DHR1 (1-844-697-3471)

**দেখুন:** dhr.ny.gov/complaint