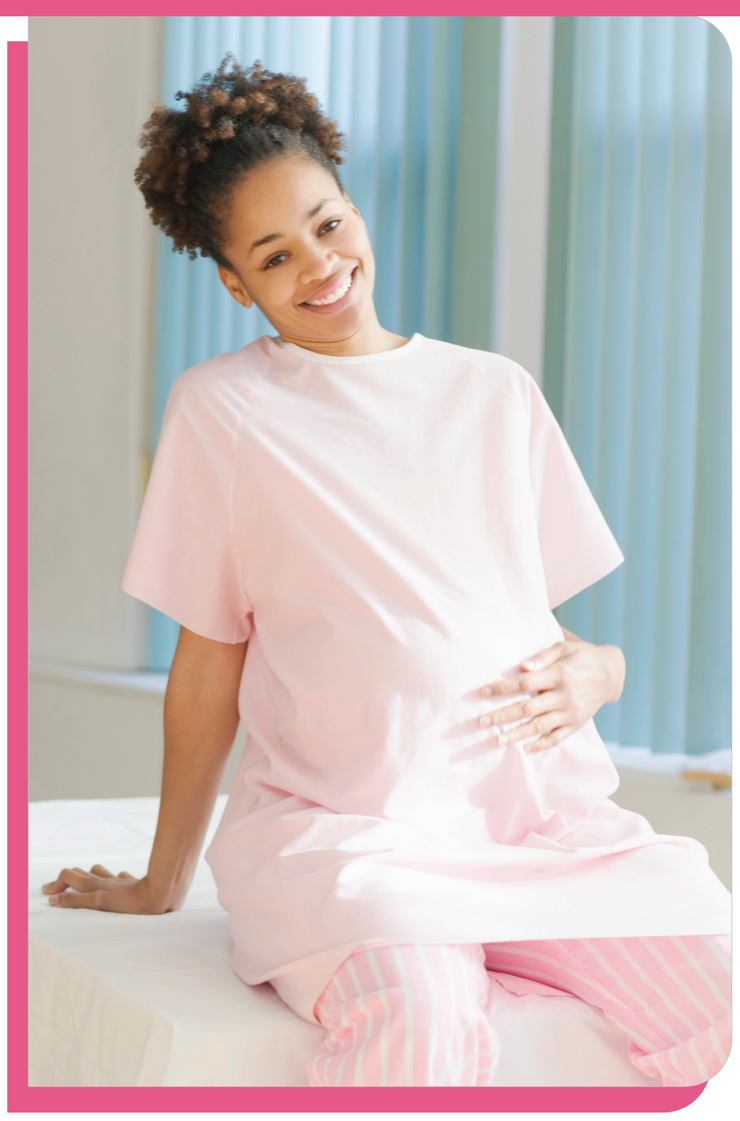
# چھاتی اور سینے سے دودھ پلانے والے افراد کے حقوق کا بل

بچے کی پیدائش کی تیاری کرتے وقت، یہ انتخاب کرنا کہ نئے پیدا ہونے والے بچے کو خوراک کیسے دی جائے ان بہت سے اہم فیصلوں میں سے ایک ہے جن کا لوگوں کو سامنا ہوتا ہے۔ ہصحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے اس بات پر متفق ہیں کہ زیادہ تر لوگوں کے لیے چھاتی/سینے سے دودھ پلانا سب سے محفوظ اور صحت بخش انتخاب ہے۔



## آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ:

- چھاتی/سینے سے دودھ پلانے کے بارے میں اپنا انتخاب خود کریں
- چھاتی/سینے سے دودھ پلانے کے فوائد کے بارے میں معلومات حاصل کریں
- اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم اور بچوں کی دیکھ بھال کرنے والوں سے مدد حاصل کریں

چاہے آپ چھاتی/سینے سے دودھ پلانے کا انتخاب کریں یا نہیں، آپ کو اس اشاعت میں بیان کردہ حقوق حاصل ہیں۔ قطع نظر اس کے کہ آپ کی ادائیگی کا ذریعہ کیا ہے یا آپ کی: عمر، نسل/رنگت؛ شہریت یا امیگریشن کی حیثیت، قومیتی پس منظر، عقیدہ/مذہب؛ معذوری، حمل سے متعلقہ حالت؛ گھریلو تشدد کے شکار فرد کی حیثیت؛ صنفی شناخت یا اظہار، جنس، جنسی رجحان؛ ازدواجی حیثیت، خاندانی حیثیت: شادی شدہ، غیر شادی شدہ، حاملہ؛ بچے ہونا، وغیرہ؛ فوجی حیثیت؛ گرفتاری کے ریکارڈ کی ہسٹری کچھ بھی ہو، آپ کو یہ حقوق حاصل ہیں۔

زچگی کے ہسپتالوں اور برتھ سینٹرز کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ ان حقوق کی واضح طور پر وضاحت کریں اور ضرورت پڑنے پر ایک مترجم فراہم کریں۔ یہ حقوق صرف ان صورتوں میں محدود کیے جا سکتے ہیں جہاں آپ کی یا آپ کے بچے کی صحت ان کا تقاضا کرے۔ اگر درج ذیل میں سے کوئی بھی حق طبی لحاظ سے آپ یا آپ کے بچے کے لیے درست نہیں ہے، تو آپ کو حقائق سے مکمل طور پر آگاہ کیا جانا چاہیے۔ ان متبادلات کے بارے میں آپ سے آپ کی رائے بھی پوچھی جانی چاہیے۔

## بچے کی پیدائش سے پہلے

اگر آپ نیویارک اسٹیٹ آرٹیکل 28 کے تحت قبل از پیدائش کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے ادارے میں زچگی سے قبل کی کلاسز میں شرکت کرتے ہیں، تو آپ کو حقوق کا بل (Bill of Rights) لازمی طور پر فراہم کیا جانا چاہیے۔ دیکھ بھال فراہم کرنے والوں میں زچگی کے ہسپتال، برتھ سینٹرز، ہسپتال کے کلینک، اور تشخیصی/علاجی مراکز شامل ہیں۔

پری بکنگ یا داخلے کے وقت، زچگی کے ہسپتالوں اور برتھ سینٹرز پر لازم ہے کہ وہ ہر مریض، یا اس کے ذاتی نمائندے، کو دو چیزیں فراہم کریں۔ ایک حقوق کا یہ بل ہے؛ اور دوسرا زچگی کی معلومات کا کتابچہ ہے۔ ذاتی نمائندہ وہ شخص ہوتا ہے جسے مریض نے اپنی طرف سے کام کرنے یا بات کرنے کے لیے منتخب کیا ہو۔

خوراک سے متعلق با خبر انتخاب کرنے کے لیے، آپ کو اپنے اور اپنے بچے کے لیے چھاتی/سینے سے دودھ پلانے کے فوائد کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔

آپ کو ایسی معلومات حاصل کرنے کا حق ہے جو تجارتی مفادات سے پاک ہوں اور ان میں یہ شامل ہو:

- چھاتی/سینے سے دودھ پلانے سے آپ اور آپ کے بچے کو غذائی، طبی، اور جذباتی طور پر کیسے فائدہ پہنچتا ہے
- چھاتی/سینے سے دودھ پلانے کے لیے کیسے تیاری کی جائے
- ان چند مسائل کو کیسے سمجھا جائے جن کا آپ کو سامنا ہو سکتا ہے اور انہیں کیسے حل کیا جائے

## زچگی کے ہسپتال یا برتھ سینٹر میں آپ کو یہ حقوق حاصل ہیں کہ:

- پیدائش کے فوراً بعد اپنے بچے کو اپنے ساتھ رکھیں، چاہے آپ کے بچے کی پیدائش اندام نہانی کے ذریعے ہوئی ہو یا سیزیرین، سی-سیکشن کے ذریعے
- اپنے بچے کو 24 گھنٹے اپنے ساتھ اپنے کمرے میں رکھیں
- پیدائش کے ایک گھنٹے کے اندر چھاتی/سینے سے دودھ پلانا شروع کریں
- اپنے بچے کو نوزائیدہ بچوں کے انتہائی نگہداشت کے یونٹ میں چھاتی/سینے سے دودھ پلائیں
  - اگر چھاتی/سینے سے دودھ پلانا ممکن نہ ہو، تو اس بات کی ہر ممکن کوشش کی جانی چاہیے کہ آپ کے بچے کو آپ کا پمپ کیا ہوا یا نکالا ہوا دودھ ملے۔
- اپنے بچے کو دن یا رات کسی بھی وقت چھاتی/سینے سے دودھ پلائیں

## مدد یا معلومات حاصل کرتے وقت آپ کو یہ حقوق حاصل ہیں کہ:

- کسی ایسے شخص سے مدد حاصل کریں جو چھاتی/سینے سے دودھ پلانے میں مدد دینے کے لیے تربیت یافتہ ہو
- اگر آپ کے بچے کی خصوصی ضروریات ہیں تو کسی ایسے شخص سے مدد حاصل کریں جو خاص طور پر چھاتی/سینے سے دودھ پلانے میں مدد کے لیے تربیت یافتہ ہو
- آپ چھاتی/سینے سے دودھ پلانے کا عمل کس طرح کر رہے ہیں، اس بارے میں مکمل معلومات حاصل کریں، اور اسے مزید بہتر بنانے کے لیے مدد حاصل کریں
- ایسی کسی بھی دوا کے بارے میں آپ کو آگاہ کیا جائے اور آپ اس سے انکار کر سکیں جو آپ کے دودھ کی فراہمی کو متاثر کر سکتی ہو
- خوراک کھلانے کے حوالے سے کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے یہ جانیں کہ آیا آپ کا ہیلتھ کیئر پرووائیڈر یا آپ کے بچے کا ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (ماہر امراض اطفال) آپ کو چھاتی/سینے سے دودھ پلانے کے خلاف مشورہ دے رہا ہے
- اگر آپ درخواست کریں، تو آپ کے خاندان کے کسی فرد یا دوست کو عملے کے کسی رکن کی جانب سے چھاتی/سینے سے دودھ پلانے کے بارے میں معلومات فراہم کی جائیں

**آپ کو یہ بھی حق حاصل ہے کہ:**

- آپ کے بچے کو کسی بھی قسم کی بوتل سے دودھ یا چوسنی نہ دی جائے
- آپ کے بچے کے جھولے پر واضح طور پر ایک بورڈ لگا ہو جس پر لکھا ہو کہ آپ کا بچہ چھاتی/سینے سے دودھ پیتا ہے اور اسے بوتل سے دودھ اور/یا چوسنیاں یا کسی بھی قسم کے مصنوعی نپل کی پیشکش نہ کی جائے

**توجہ فرمائیں:** اگر آپ یا آپ کا بچہ ابتدائی زچگی کے قیام کے بعد زچگی کے ہسپتال میں دوبارہ داخل ہوتا ہے، تو ہسپتال:

- چھاتی/سینے سے دودھ پلانے کے عمل کو تعاون فراہم کرنا جاری رکھنے کی ہر ممکن کوشش کرے گا
- ہسپتال کے معیار کے الیکٹرک پمپس اور بچے کو اپنے ساتھ کمرے میں رکھنے کی سہولیات فراہم کرے گا۔

## زچگی کے ہسپتال یا برتھ سینٹر سے رخصت ہوتے وقت آپ کو یہ حقوق حاصل ہیں کہ:

- چھاتی/سینے سے دودھ پلانے کے حوالے سے پرنٹ شدہ یا ڈیجیٹل (آن لائن) معلومات حاصل کریں جو تجارتی مواد سے پاک ہوں
- سہولت گاہ سے ایسے ڈسچارج پیک کے بغیر رخصت کیا جائے جس میں بچوں کا فارمولا دودھ، بچوں کے فارمولا دودھ کے کوپن، یا بچوں کے فارمولا دودھ کے تحائف شامل ہوں۔ یہ تب تک لاگو ہوتا ہے جب تک کہ آپ نے خاص طور پر ان اشیاء کی درخواست نہ کی ہو، اور وہ اس سہولت گاہ پر دستیاب ہوں
  - آپ کو یہ اشیاء اس صورت میں مل سکتی ہیں اگر آپ کے بچے کے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر نے انہیں تجویز کیا ہو۔
- اپنی کمیونٹی میں چھاتی/سینے سے دودھ پلانے کے وسائل کے بارے میں معلومات حاصل کریں، جس میں چھاتی/سینے سے دودھ پلانے کے ماہرین، سپورٹ گروپس، اور بریسٹ پمپس کی دستیابی شامل ہو
- اس سہولت گاہ سے وہ معلومات حاصل کریں جو آپ کے بچے کے لیے ایک ہیلتھ کیئر پرووائیڈر منتخب کرنے میں آپ کی مدد کریں۔ آپ کو یہ حق بھی حاصل ہے کہ وہ فالو اپ اپوائنٹمنٹ کی اہمیت کو سمجھنے میں آپ کی مدد کریں
- اپنے چھاتی/سینے کا دودھ محفوظ طریقے سے نکالنے اور ذخیرہ کرنے کے بارے میں معلومات حاصل کریں

## اپنے بچے کو دودھ پلاتے وقت آپ کو یہ حقوق حاصل ہیں کہ:

- اپنے بچے کو کسی بھی ایسی جگہ پر چھاتی/سینے سے دودھ پلائیں جہاں آپ کو جانے کی اجازت ہو، چاہے وہ عوامی ہو یا نجی۔ یہ نیویارک سول رائٹس لاء (Civil Rights Law) کے سیکشن e-79 میں موجود نیویارک کے بریسٹ فیڈنگ کے حقوق کے تحفظات کی وجہ سے ہے۔
  - اس حق کی خلاف ورزی کو نیویارک کے قانونِ انسانی حقوق (Human Rights Law) کے تحت امتیازی سلوک تصور کیا جا سکتا ہے، جس کی بنیاد خاص طور پر جنس اور خاندانی حیثیت پر ہو: جیسے کہ شادی شدہ یا غیر شادی شدہ ہونا، حاملہ ہونا، بچے ہونا، وغیرہ۔
- اپنے کام کی جگہ یا چائلڈ-/ڈے کیئر سینٹر میں اپنے بچے کو چھاتی/سینے سے دودھ پلائیں۔ ماحول ایسا نہیں ہونا چاہیے جو چھاتی/سینے سے دودھ پلانے یا چھاتی/سینے کے دودھ کی فراہمی کی حوصلہ شکنی کرے۔
- قانونِ محنت (Labor Law) کے سیکشن 206-c کے تحت، بچے کی پیدائش کے بعد تین سال تک کام کی جگہ پر دودھ نکالنے کے لیے 30 منٹ کے بامعاوضہ وقفے حاصل کریں۔ یہ وقفے موجودہ بامعاوضہ وقفوں یا کھانے کے اوقات کے علاوہ ہیں۔ اگر آپ کو دودھ نکالنے کے لیے 30 منٹ سے زیادہ وقت درکار ہو تو آپ دیگر وقفوں کا وقت استعمال کر سکتے ہیں۔
  - جب بھی آپ کو معقول طور پر وقفہ لینے کی ضرورت ہو تو آپ کے آجر کو آپ کی ضروریات پوری کرنے کے لیے معقول کوششیں کرنی چاہئیں۔ انہیں ایک نجی جگہ بھی فراہم کرنی چاہیے جہاں آپ دودھ نکال سکیں۔
  - آپ کا آجر کام کی جگہ پر دودھ نکالنے کے آپ کے فیصلے کی بنیاد پر آپ کے ساتھ امتیازی سلوک نہیں کر سکتا۔
  - اگر کوئی آجر ان تقاضوں پر عمل کرنے میں ناکام رہتا ہے، تو وہ دو میں سے کسی ایک قانون کی خلاف ورزی کا مرتکب ہو سکتا ہے۔ یہ قوانین ملازمین کو کام کی جگہ پر جنس، حمل سے متعلقہ مسائل، اور معذوری کی بنیاد پر ہونے والے امتیازی سلوک کے خلاف تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ یہ نیویارک اسٹیٹ کے قانونِ محنت (Labor Law) اور قانونِ انسانی حقوق (Human Rights Law) ہیں۔

## یہ آپ کے حقوق ہیں

**اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے حقوق کی خلاف ورزی ہوئی ہے:**

اگر **زچگی کا ہسپتال یا برتھ سینٹر** ان حقوق کا احترام نہیں کرتا ہے، تو آپ محکمہ صحت (Department of Health) نیویارک اسٹیٹ سے رابطہ کر کے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

**شکایت درج کروانے کے لیے:**
**ای میل:** promotebreastfeeding@health.ny.gov

اگر آپ کا آجر ان حقوق کا احترام نہیں کرتا ہے، تو آپ محکمہ محنت (Department of Labor) کے ڈویژن آف لیبر اسٹینڈرڈز (Division of Labor Standards) سے رابطہ کر کے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

**شکایت درج کروانے کے لیے:**
**کال کریں:** 1-888-52-LABOR (1-888-52-52267)
**ای میل کریں:** LSAsk@labor.ny.gov
**وزٹ کریں:** on.ny.gov/breastmilkexpression

**شہری حقوق کی** شکایات نیویارک اسٹیٹ ڈویژن آف ہیومن رائٹس (Division of Human Rights) کو بھیجی جا سکتی ہیں یا عدالت میں پیش کی جا سکتی ہیں۔

**امتیازی سلوک کی اطلاع دینے کے لیے:**
**کال کریں:** 1-844-NYS-DHR1 (1-844-697-3471)
**وزٹ کریں:** dhr.ny.gov/complaint