



Department
of Health

"میری آواز اہم ہے۔ میں نے اسے
بولنے کے لیے استعمال کرنا ہے۔"

بچے کی پیدائش سے پہلے کی دیکھ بھال کے دوران اور بچے
کی پیدائش کے بعد اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر سے بات کرنے
کے حوالے سے ایک رہنما کتابچہ



ابھی معلوم ہوا ہے کہ آپ حاملہ ہیں؟

اپنے حاملہ ہونے کا پتہ چلنا پرجوش بات ہو سکتی ہے! آپ کے ذہن میں
ایک ہی وقت میں بہت سے سوالات ہو سکتے ہیں۔ یہ رہنما کتابچہ
آپ کو صحت مند حمل اور بچے کی پیدائش میں مدد دے سکتا
ہے۔ حمل کے ابتدائی دنوں اور پورے حمل کے دوران طبی دیکھ بھال
حاصل کرنا بے حد اہم ہے۔

اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر سے بات کرنا۔

ذہن میں سوالات اور خدشات کا ابھرنا ایک فطری عمل ہے۔ آپ کو
اپنی بات کہنے کا حق حاصل ہے۔ آپ کا ہیلتھ کیئر پرووائیڈر آپ کی
مدد کرنے اور آپ اور آپ کے بچے کو بہترین ممکنہ دیکھ بھال فراہم
کرنے کے لیے موجود ہے۔

آپ کے قبل از پیدائش کے وزٹس سے پہلے اور ان کے دوران ذہن میں رکھنے کے لیے کچھ باتیں:

- اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز سے پوچھنے کے لیے اپنے سوالات کو لکھ لیں۔ اپنے وزٹس کے دوران، ان سے تمام سوالات
پوچھ لینا یقینی بنائیں۔
- اپنے وزٹ سے پہلے، کسی ایسے فرد سے بات کرنے کی مشق کریں جس پر آپ کو بھروسہ ہو۔ اس سے آپ زیادہ
پُراعتماد اور خود کو تیار محسوس کریں گی۔
- اپنے خدشات کے بارے میں واضح اور سیدھی بات کریں۔
- اگر آپ کو کوئی درد یا تکلیف ہو، تو اس بارے میں بھی اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز کو ضرور بتا دیں۔
- مثال: "کل رات 9 بجے، مجھے اپنے پیٹ کی بائیں جانب ایک تیز درد محسوس ہوا تھا، جو دو گھنٹے تک جاری رہا۔"
- اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر سے بات کرتے وقت کوئی بھی معلومات پوشیدہ نہ رکھیں۔
- تحمل اختیار کریں اور تجاویز قبول کریں۔

آپ اپنی صحت اور اپنے بچے کی بہتری کے لیے ممکنہ بہترین دیکھ بھال کی مستحق ہیں:

- آپ کا ہیلتھ کیئر پرووائیڈر آپ کے حمل کے دوران آپ کی مدد کے لیے موجود ہے۔
- آپ کو تنقید یا شرمندگی کے خوف کے بغیر، آزادانہ طور پر بات کرنے کے لیے محفوظ محسوس کرنا چاہیے۔
- آپ کو اپنے خدشات کا اظہار کرنے میں ہمیشہ پُرسکون محسوس کرنا چاہیے۔
- آپ کو وزٹس کے دوران محسوس کرنا چاہیے کہ آپ کی بات کو اہمیت دی جا رہی ہو اور آپ کا احترام کیا جا رہا ہو۔



کیا آپ کو اپنے قبل از پیدائش کے وزٹس کے دوران اپنے بارے میں بات کرنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے؟ یہ تجاویز مدد کر سکتی ہیں:

- اگر آپ کو کوئی بات سمجھ نہیں آتی، تو سوالات پوچھیں۔
- مدد کے لیے کسی معاون شخص کو ساتھ لائیں۔
- ضرورت پڑنے پر ترجمان طلب کریں۔
- اگر آپ کے خدشات کو سنجیدگی سے نہیں لیا جاتا یا ان کا خیال نہیں رکھا جاتا، تو کسی اور سے بات کرنے کا کہیں۔

• کیا آپ کو اب بھی لگتا ہے کہ آپ کی بات نہیں سنی جا رہی؟ آپ شکایت درج کروا سکتی ہیں۔ اگر آپ پریکٹس میں ہوں، تو دفتر یا پریکٹس کے منیجر سے بات کرنے کو کہیں۔ اگر آپ ہسپتال میں ہوں، تو تعلقات مریضوں کے شعبے سے رابطہ کریں یا محکمہ صحت سے رابطہ کر کے ایک شکایت درج کرائیں۔

نیویارک ریاست کا محکمہ صحت (New York State Department of Health)

ڈیویژن: Hospital Complaints Hotline (ہسپتال کی شکایات کی ہاٹ لائن)

فون نمبر: (800) 804-5447

اوقات کار: پیر - جمعہ، صبح 8:30 تا شام 4:45 تک

شکایت درج کرانے کے لیے نیویارک ریاست کے محکمہ صحت کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

health.ny.gov/surveyd8/facility-complaint-form

مزید معاونت کے لیے، اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز سے رابطہ کریں۔ وہ آپ کی ضروریات اور اہداف کی بنیاد پر آپ کو مشورہ اور وسائل پیش کر سکتے ہیں۔ آپ کے آغاز کے لیے، ذیل میں کچھ وسائل دیئے گئے ہیں:

• **Growing Up Healthy**: Growing Up Healthy Hotline (Growing Up Healthy ہاٹ لائن کی)

نیو یارک ریاست میں حاملہ اور پرورش کرنے والے لوگوں کی مدد کرتی ہے، جس کی انہیں ضرورت

ہو۔ health.ny.gov/community/pregnancy/health_care/prenatal/guh

• **نیویارک ریاست کا پرورش کا پورٹل (New York State Parenting Portal)**: والدین کے طور پر اپنے کردار کو بہتر

بنانے کے لیے دیکھ بھال کے بارے میں مفید مشورے اور وسائل تلاش کریں۔ nysparenting.org/

خود کو مضبوط بنانا

حمل ایک خاص وقت ہوتا ہے اور یہ کچھ مشکل بھی ہو سکتا ہے۔ آپ اس سے گزر سکتے ہیں! بس ایک وقت میں ایک ہی کام کریں۔ آپ کی آواز آپ کی طاقت ہے۔ اسے اپنے اور اپنے بچے کے لیے بات کرنے کے لیے استعمال کریں۔ یاد رکھیں، "آپ کی آواز کی اہمیت ہے۔"



Department
of Health