स्तनपान तथा चेस्टफिडिङ गराउने व्यक्तिहरूको अधिकार पत्र

बच्चा जन्माउने तयारी गर्दा, नवजात शिशुलाई कसरी खुवाउने भनेर छनौट गर्नु मानिसहरूले सामना गर्ने धेरै महत्त्वपूर्ण निर्णयहरूमध्ये एक हो। स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू अधिकांश मानिसहरूका लागि स्तनपान/चेस्टफिडिङ सबैभन्दा सुरक्षित र स्वस्थकर विकल्प हो भन्ने कुरामा सहमत छन्।

तपाईसँग निम्न अधिकारहरू छन्:

- स्तनपान/चेस्टफिडिङका सम्बन्धमा आफ्नो छनौट आफैँ गर्ने
- स्तनपान/चेस्टफिडिङका फाइदाहरूबारे जानकारी प्राप्त गर्ने
- आफ्नो स्वास्थ्य सेवा टोली र शिशु स्याहार प्रदायकहरूबाट सहयोग प्राप्त गर्ने

तपाईले स्तनपान/चेस्टफिडिङ गराउने छनौट गरे पनि वा नगरे पनि, तपाईसँग यस प्रकाशनमा वर्णन गरिएका अधिकारहरू सुरक्षित छन्। तपाईको भुक्तानीको स्रोत वा तपाईको निम्न अवस्थाहरू जेसुकै भए तापनि तपाईसँग यी अधिकारहरू सुरक्षित छन्:

- उमेर, जात/रङ
- नागरिकता वा अध्यागमन स्थिति, राष्ट्रिय उत्पत्ति, सम्प्रदाय/धर्म
- अपाङ्गता, गर्भावस्था-सम्बन्धित अवस्था
- घरेलु हिंसाको पीडितको रूपमा अवस्था
- लैङ्गिक पहिचान वा अभिव्यक्ति, लिङ्ग, लैङ्गिक झुकाव
- वैवाहिक स्थिति, पारिवारिक स्थिति: विवाहित, अविवाहित, गर्भवती, सन्तान भएको, आदि
- सैन्य स्थिति
- पक्राउ रेकर्डको इतिहास

प्रसूति अस्पताल र प्रसूति केन्द्रहरूसँग यी अधिकारहरू स्पष्ट रूपमा व्याख्या गर्ने र आवश्यक परेमा दोभाषे उपलब्ध गराउने जिम्मेवारी हुन्छ। यी अधिकारहरू तपाईको स्वास्थ्य वा तपाईको शिशुको स्वास्थ्यका लागि आवश्यक परेको अवस्थामा मात्र सीमित हुन सक्छन्। यदि निम्नमध्ये कुनै पनि अधिकार तपाईं वा तपाईको शिशुका लागि चिकित्सकीय रूपमा सही छैनन् भने, तपाईलाई ती तथ्यहरूबारे पूर्ण रूपमा जानकारी दिइनु पर्छ। तपाईलाई विकल्पहरूको बारेमा तपाईको विचार पनि सोधिनु पर्छ।

तपाईले बच्चा जन्माउनुअघि:

यदि तपाईं न्यूयोर्क स्टेट आर्टिकल 28 प्रसवपूर्व स्याहार प्रदायककहाँ प्रसवपूर्व शिशु जन्म कक्षाहरूमा सहभागी हुनुहुन्छ भने, तपाईले यो अधिकार पत्र (Bill of Rights) प्राप्त गर्नु पर्छ। प्रदायकहरूमा प्रसूति अस्पतालहरू, प्रसूति केन्द्रहरू, अस्पतालका क्लिनिकहरू र निदान/उपचार केन्द्रहरू समावेश छन्।

प्रिबुकिङ वा भर्नाको समयमा, प्रसूति अस्पतालू र प्रसूति केन्द्रहरूले प्रत्येक बिरामी वा उनीहरूको व्यक्तिगत प्रतिनिधिलाई दुई वटा कुरा दिनु पर्छ। एउटा यो अधिकार पत्र हो; अर्को मातृत्व जानकारी पुस्तिका हो। व्यक्तिगत प्रतिनिधि भनेको बिरामीले आफ्नो तर्फबाट काम गर्न वा बोल्नका लागि छनौट गरेको व्यक्ति हो।

खुवाउने सम्बन्धमा सुसूचित छनौट गर्न तपाईंले आफ्नो र आफ्नो शिशुका लागि स्तनपान/चेस्टफिडिङका फाइदाहरूबारे पूर्ण जानकारी प्राप्त गर्ने अधिकार छ।

तपाईंले व्यावसायिक स्वार्थबाट मुक्त भएको र निम्न कुराहरू समावेश भएको जानकारी प्राप्त गर्ने अधिकार छ:

- स्तनपान/चेस्टफिडिङले तपाईं र तपाईंको शिशुलाई पोषण, चिकित्सा र भावनात्मक रूपमा कसरी फाइदा पुर्याउँछ
- स्तनपान/चेस्टफिडिङका लागि कसरी तयारी गर्ने
- तपाईंले सामना गर्न सक्ने केही समस्याहरूलाई कसरी बुझ्ने र तिनको समाधान कसरी गर्ने



प्रसूति अस्पताल वा प्रसूति केन्द्रमा:

प्रसूति अस्पताल वा प्रसूति केन्द्रमा हुँदा, तपाईंसँग निम्न अधिकारहरू हुन्छन्:

- तपाईंको शिशुको जन्म योनिमार्गबाट वा शल्यक्रियाबाट जे जसरी भए तापनि जन्मिएलगत्तै आफ्नो शिशुलाई आफूसँगै राख्न पाउने
- आफ्नो शिशुलाई दिनको 24 घण्टा आफ्नो कोठामा आफूसँगै राख्ने
- शिशु जन्मिएको एक घण्टाभित्र स्तनपान/चेस्टफिडिङ सुरु गर्ने
- नवजात सघन उपचार कक्षमा आफ्नो शिशुलाई स्तनपान/चेस्टफिडिङ गराउने
    - यदि स्तनपान/चेस्टफिडिङ गराउन सम्भव छैन भने, तपाईंको शिशुलाई पम्प गरिएको वा निचोरिएको दूध खुवाउन हरेक प्रयास गरिनुपर्छ।
- दिन वा रातको जुनसुकै समयमा आफ्नो शिशुलाई स्तनपान/चेस्टफिडिङ गराउने

मद्दत वा जानकारी प्राप्त गर्ने सम्बन्धमा

तपाईंसँग निम्न अधिकारहरू छन्:

- स्तनपान/चेस्टफिडिङ सहयोगमा तालिम प्राप्त व्यक्तिबाट मद्दत प्राप्त गर्ने
- तपाईंको शिशुका विशेष आवश्यकताहरू छन् भने स्तनपान/चेस्टफिडिङ सहयोगमा विशेष तालिम प्राप्त व्यक्तिबाट मद्दत प्राप्त गर्ने
- तपाईंले कसरी स्तनपान/चेस्टफिडिङ गराइरहनुभएको छ भन्ने बारे पूर्ण जानकारी प्राप्त गर्ने र यसमा सुधार गर्ने तरिकाबारे मद्दत प्राप्त गर्ने
- तपाईंको दूध उत्पादनमा असर पर्न सक्ने कुनै पनि औषधिको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्ने र त्यसलाई अस्वीकार गर्ने
- कुनै पनि खुवाउने निर्णय गर्नुअघि तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा तपाईंको शिशुको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक बालरोग विशेषज्ञले स्तनपान/चेस्टफिडिङ नगराउन सल्लाह दिइरहेका छन् कि भनी जान्ने
- तपाईंले अनुरोध गरेको खण्डमा, परिवारको सदस्य वा साथीलाई कर्मचारीबाट स्तनपान/चेस्टफिडिङसम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्न लगाउने

तपाईंसँग निम्न अधिकारहरू पनि छन्:

- आफ्नो शिशुलाई बोतलको दूध वा प्यासिफायर नदिने सुनिश्चित गर्ने
- तपाईंको शिशुको कोक्रोमा तपाईंको शिशुलाई स्तनपान/चेस्टफिडिङ गराइन्छ र कुनै पनि प्रकारको बोतलको दूध र/वा प्यासिफायर वा कृत्रिम निप्पलहरू दिनुहुँदैन भनेर स्पष्ट रूपमा लेखिएको सङ्केत राख्ने

नोट: शिशु जन्माएपछिको प्रारम्भिक बसाइपछि तपाईं वा तपाईंको शिशु प्रसूति अस्पतालमा पुनः भर्ना हुनुभएमा, अस्पतालले निम्न कुराहरू गर्ने छ:

- स्तनपान/चेस्टफिडिङलाई सहयोग गर्ने कार्य जारी राख्न हरसम्भव प्रयास गर्ने छ
- अस्पताल-स्तरका विद्युतीय पम्पहरू र शिशुलाई सँगै राख्न मिल्ने सुविधाहरू उपलब्ध गराउने छ।



प्रसूति अस्पताल वा प्रसूति केन्द्रबाट बिदा हुँदा:

प्रसूति अस्पताल वा प्रसूति केन्द्रबाट बिदा हुँदा, तपाईंसँग निम्न अधिकारहरू हुन्छन्:

- व्यावसायिक सामग्रीबाट मुक्त मुद्रित वा अनलाइन स्तनपान/चेस्टफिडिङसम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्ने
- शिशु फर्मुला, शिशु फर्मुलाका कुपनहरू वा शिशु फर्मुलाका उपहारहरू समावेश भएका डिस्चार्ज प्याकहरूबिना नै स्वास्थ्य संस्थाबाट बिदा हुने। तपाईंले विशेष रूपमा यी सामग्रीहरू माग्नुभएको र ती स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध भएको अवस्थामा बाहेक यो कुरा लागू हुन्छ

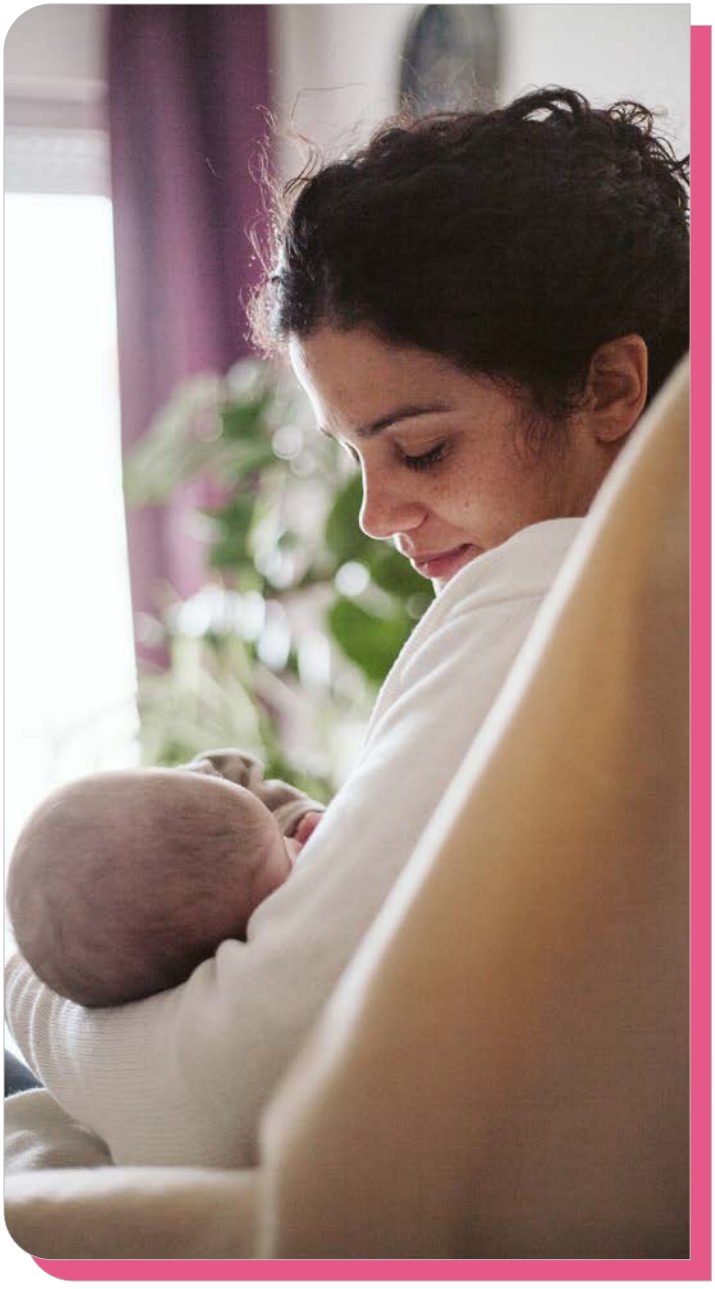
- तपाईंको शिशुको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले सिफारिस गरेको खण्डमा तपाईंले यी सामग्रीहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

- आफ्नो समुदायमा उपलब्ध स्तनपान/चेस्टफिडिङ विशेषज्ञहरू, सहयोग समूहहरू, र ब्रेस्ट पम्पहरू सहित स्तनपान/चेस्टफिडिङ स्रोतहरूबारे जानकारी प्राप्त गर्ने
- स्वास्थ्य संस्थाबाट तपाईंको शिशुका लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायक छनौट गर्न मद्दत पुग्ने जानकारी प्राप्त गर्ने। साथै तपाईंसँग फलो-अप अपोइन्टमेन्टको महत्त्व बुझ्नका लागि उनीहरूबाट मद्दत प्राप्त गर्ने अधिकार पनि छ
- आफ्नो स्तन/छातीको दूध सुरक्षित रूपमा सङ्कलन गर्ने र भण्डारण गर्ने बारे जानकारी प्राप्त गर्ने

आफ्नो शिशुलाई खुवाउने सम्बन्धमा

तपाईंसँग निम्न अधिकारहरू छन्:

- तपाईंलाई जान अनुमति भएको जुनसुकै सार्वजनिक वा निजी स्थानमा आफ्नो शिशुलाई स्तनपान/चेस्टफिडिङ गराउने। यो न्यूयोर्क नागरिक अधिकार कानून (Civil Rights Law) को सेक्सन 79-e अन्तर्गत रहेको न्यूयोर्ककको स्तनपान अधिकारको संरक्षण का कारणले हो।
    - यस अधिकारको उल्लङ्घनलाई न्यूयोर्क मानव अधिकार कानून (Human Rights Law) अन्तर्गत विशेष गरी लिङ्ग र पारिवारिक स्थितिका आधारमा भेदभाव मानिन सक्छ: जस्तै विवाहित वा अविवाहित, गर्भवती, सन्तान भएको आदि।
- तपाईंको कार्यस्थल वा डे केयर सेन्टरमा आफ्नो शिशुलाई स्तनपान/चेस्टफिडिङ गराउने। त्यहाँको वातावरणले स्तनपान/चेस्टफिडिङ वा स्तन/छातीको दूध उपलब्ध गराउने कुरालाई निरुत्साहित गर्नुहुँदैन।
- श्रम कानून (Labor Law) को 206-c अन्तर्गत शिशु जन्मेपछिको तीन वर्षसम्म कामको समयमा दूध निकाल्नका लागि 30-मिनेटको सशुल्क विश्रामहरू प्राप्त गर्ने। यी विश्रामहरू हाल उपलब्ध सशुल्क विश्रामहरू वा खाना खाने समयका अतिरिक्त हुन्। यदि तपाईंलाई दूध निकाल्न 30 मिनेटभन्दा बढी समय आवश्यक परेमा तपाईंले अन्य विश्रामको समय प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
    - तपाईंलाई विश्राम लिन आवश्यक पर्दा तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंको आवश्यकता पूरा गर्न उचित प्रयासहरू गर्नु पर्छ। उनीहरूले तपाईंलाई दूध निकाल्नका लागि एक निजी स्थान पनि उपलब्ध गराउनु पर्छ।
    - कामको समयमा दूध निकाल्ने तपाईंको निर्णयको आधारमा तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंसँग भेदभाव गर्न पाउँदैन।
    - यदि कुनै रोजगारदाताले यी आवश्यकताहरू पालना गर्दैन भने, उसले दुई वटा कानुनमध्ये कुनै एकको उल्लङ्घन गरेको हुन सक्छ। यी कानुनहरूले कर्मचारीहरूलाई कार्यस्थलमा लिङ्ग, गर्भावस्था-सम्बन्धित अवस्था र अपाङ्गताका आधारमा हुने भेदभावबाट संरक्षण गर्छन्। ती न्यूयोर्क स्टेट श्रम कानुन (Labor Law) र न्यूयोर्क स्टेट मानव अधिकार कानून (Human Rights Law) हुन्।



यी तपाईंका अधिकारहरू हुन्।

यदि तपाईंलाई आफ्नो अधिकार उल्लङ्घन भएको महसुस भएमा:

यदि **प्रसूति अस्पताल वा प्रसूति केन्द्रले** यी अधिकारहरूको सम्मान गर्दैन भने, तपाईंले न्यूयोर्क स्टेट स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) लाई सम्पर्क गरेर मद्दत माग्न सक्नुहुन्छ।

उजुरी दर्ता गर्न:

फ्यासिलिटी कम्प्लेन्ट फर्म भर्नुहोस्:
apps.health.ny.gov/surveyd8/facility-complaint-form

कल गर्नुहोस्: 1-800-804-5447

इमेल गर्नुहोस्: hospinfo@health.ny.gov

यदि तपाईंको **रोजगारदाताले** यी अधिकारहरूको सम्मान गर्दैन भने, तपाईंले न्यूयोर्क स्टेट श्रम विभाग (Department of Labor) को श्रम मापदण्ड महाशाखा (Division of Labor Standards) लाई सम्पर्क गरेर मद्दत माग्न सक्नुहुन्छ।

उजुरी दर्ता गर्न:

कल गर्नुहोस्: 1-888-52-LABOR (1-888-52-52267)

इमेल गर्नुहोस्: LSAsk@labor.ny.gov

यस लिंकमा जानुहोस्: on.ny.gov/breastmilkexpression

नागरिक अधिकारसम्बन्धी उजुरीहरू न्यूयोर्क स्टेट मानव अधिकार महाशाखा (Division of Human Rights) मा पठाउन वा अदालतमा लैजान सकिन्छ।

भेदभावको रिपोर्ट गर्न:

कल गर्नुहोस्: 1-844-NYS-DHR1 (1-844-697-3471)

यस लिंकमा जानुहोस्: dhr.ny.gov/complaint

अद्यावधिक गरिएको अधिकार पत्र

2026 मा विभागले NYS श्रम कानुन सेक्सन 206-c द्वारा आवश्यक भएबमोजिम स्तनपान गराउने आमाहरूको अधिकार पत्र (Breastfeeding Mothers' Bill of Rights) लाई अद्यावधिक गर्‌यो। यसले कर्मचारीहरूलाई कामको समयमा दूध निकाल्नका लागि सशुल्क विश्रामहरू प्रदान गर्दछ। विभागले सबै पारिवारिक संरचनाहरू, लैङ्गिक पहिचान र सांस्कृतिक अभ्यासहरूलाई मान्यता दिन र सम्मान गर्न लैङ्गिक-तटस्थ भाषाहरू जस्तै चेस्टफिडिङ र अभिभावकलाई पनि थपेको छ।

यो अधिकार पत्र धेरै भाषाहरूमा यहाँ उपलब्ध छ:
health.ny.gov/publications/2028/

NEW YORK STATE | Department of Health