

ماں اور نومولود بچے کی صحت کی گائیڈ

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

نیو یارک کے رہائشیوں کے لیے
جامع اور غیر مشروط معاونت۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



رابطے میں رہیں۔ ہمیں فالو کریں۔

www.nychealthandhospitals.org

◀ **اپکے فریب! FINDHELP**

www.FindHelp.NYHealthAndHospitals.org پر جائیں اور اپنے پڑوس میں وسائل تلاش کرنے کے لیے اپنا زپ کوڈ درج کریں، بشمول ڈائپر بینک، کھانے کی پیٹریز، اور بہت کچھ۔ FindHelp کے پاس نیویارک شہر میں مفت اور کم لاگت کے وسائل کے لیے 7,000 سے زیادہ فہرستیں ہیں۔

◀ **ون آن ون سپورٹ**

اپنی نگہداشت فراہم کرنے والی ٹیم سے کہیں کہ وہ آپ کو ہمارے کمیونٹی ہیلتھ ورکرز، سوشل ورکرز، یا میٹرنل ہوم (Maternal Home) کی ٹیم کے پاس ریفر کریں جو آپ سے ون آن ون ملاقات کر سکتے ہیں اور آپ کو، NYC Health + Hospitals شہری ایجنسیوں اور کمیونٹی پر مبنی تنظیموں کے ذریعے دستیاب خدمات حاصل کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

آپ کو نیا بچہ مبارک ہو!

NYC Health + Hospitals پر اپنی دیکھ بھال کے لیے

اعتماد کرنے کا شکر یہ۔

نئے بچے کے ساتھ پہلے چند ہفتے قیمتی ہوتے ہیں، لیکن یہ تھکا دینے والے بھی ہو سکتے ہیں۔ ایک ہی وقت میں، آپ کا جسم زچگی سے صحتیاب ہو رہا ہوتا ہے، آپ گھبراہٹ، تھکن اور نیند کی کمی محسوس کر سکتی ہیں، اور آپ اپنے نومولود بچے کی دیکھ بھال کرنا سیکھ رہی ہوتی ہیں۔ اس کا عادی ہونے میں وقت لگے گا۔

NYC Health + Hospitals میں، ہم آپ اور آپ کے بڑھتے ہوئے خاندان کی مدد کے لیے موجود ہیں۔ یہ گائیڈ آپ کو زچگی کے بعد کے ابتدائی دنوں کو سنبھالنے میں مدد دے گی اور نئے والدین کے طور پر سب سے زیادہ عام پوچھے جانے والے سوالات کے جوابات فراہم کرے گی۔ اگر آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہو تو ہمیشہ اپنی نگہداشت کی ٹیم سے بلا جھجھک رابطہ کریں۔

آن لائن اور دوسری زبانوں میں دستیاب ہے:

nychealthandhospitals.org/BabyGuide

بچے کی پیدائش کے بعد ماں کی دیکھ بھال

بچہ پیدا کرنا آپ اور آپ کے بچے کے لیے ایک اہم واقعہ ہے۔ آپ کا جسم بڑی تبدیلیوں سے گزرا ہے اور اسے "معمول" پر واپس آنے میں کچھ وقت لگے گا۔ یہاں تک کہ اگر آپ کا پہلے کوئی بچہ ہو چکا ہو، لیکن نئے بچے کے ساتھ حالات مختلف ہوں گے۔

آرام اور سرگرمی

- + آپ کے جسم کو ٹھیک ہونے میں تقریباً 6 سے 8 ہفتے لگیں گے۔ اس وقت کے دوران، آپ کی بچہ دانی دھیرے دھیرے اپنے معمول کے سائز تک کم ہو جائے گی۔ آپ کو پہلے چند دنوں کے دوران درد محسوس ہو سکتا ہے۔ بلکہ سے درمیانے درجے کے درد بچہ دانی کو سکڑنے میں مدد دیتے ہیں۔
- + جتنا ممکن ہو آرام کریں۔ جب آپ کا بچہ سو رہا ہو تو سونے کی کوشش کریں۔
- + کم از کم دو ہفتوں تک اپنے بچے سے زیادہ بھاری چیز نہ اٹھائیں۔
- + ایسی کسی بھی سرگرمی سے پرہیز کریں جس سے آپ کو سانس لینے میں مشکل ہو یا آپ کے پٹھوں میں تناؤ ہو۔
- + اپنے ڈاکٹر یا دایہ سے پوچھیں کہ کام یا جسمانی سرگرمی پر واپس جانا کب محفوظ ہے۔

جسمانی نگہداشت اور حفظان صحت

- + اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں، خاص طور پر اپنے بچے کے ڈائپر تبدیل کرنے یا ہاتھ روم جانے کے بعد۔
- + پہلے دو ہفتوں کے دوران، صرف شاور لیں - نہائیں نہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ آپ کب دوبارہ نہا سکتی ہیں۔
- + اگر آپ دودھ پلا رہی ہیں تو اپنے نپلوں پر صابن کے استعمال سے گریز کریں کیونکہ یہ آپ کی جلد کو خشک کر سکتا ہے۔



خون آنا، اور اندام نہانی و پیری نیٹل کی دیکھ بھال

+ زچگی کے بعد (نارمل ڈلیوری یا سی سیکشن) یہ عام ہے کہ:-

- 6 ہفتوں تک اندام نہانی سے خون بہنا
- آپ کی اندام نہانی اور پیرینیم میں درد (آپ کی اندام نہانی اور مقعد کے درمیان کا علاقہ)
- پیڑو کے درد

+ زچگی کے بعد ابتدائی 24 گھنٹوں میں آپ کی اندام نہانی سے شدید اور چمکدار سرخ رنگ کا خون آ سکتا ہے۔ بعد از پیدائش کے دو یا تین دن بعد یہ اخراج ہلکے، سرخی مائل بھورے رنگ میں تبدیل ہو جائے گا۔ رنگ پھر گلابی، پھر ٹین پھر پیلا اور آخر میں صاف ہو جائے گا۔

+ ٹیمپونز یا ڈوجز استعمال نہ کریں جب تک کہ آپ کا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والا یہ نہ کہے کہ یہ محفوظ ہے۔ اس کے بجائے پیڈز استعمال کریں۔

اگر آپ کو درج ذیل میں سے کوئی مسئلہ ہو تو کسی صحت کی دیکھ بھال کے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں:

- + بخار۔
- + خارش۔
- + سانس لینے میں دشواری یا سانس کی قلت۔
- + بدبو دار اندام نہانی سے خون بہنا یا خارج ہونا۔
- + آپ کی اندام نہانی سے اتنا خون کہ آپ ایک گھنٹے میں دو سینٹری پیڈ بھر لیتے ہیں۔
- + اندام نہانی سے بڑے خون کے لوتھڑے (گالف بال کے سائز کے)۔
- + پیشاب کرنے میں دشواری، پیشاب کرتے وقت درد، یا آپ معمول سے زیادہ پیشاب کر رہے ہیں۔
- + بیت الخلا جانے (پاخانہ) کی رفتار میں اچانک اضافہ یا کمی۔
- + اندام نہانی کا زخم جس میں انفیکشن کی علامات ہوں (لالی، سوجن، درد، سیال یا خون، گرمی، پیپ یا بدبو)۔
- + اندام نہانی کا زخم جو ٹھیک نہیں ہو رہا۔
- + ایسی ٹانگ جس میں لالی یا سوجن ہو اور چھونے پر درد یا گرمی محسوس ہو۔
- + ڈیلیوری کے بعد 12 ہفتوں تک مابواری نہیں آتی (اور آپ کی دودھ پلانے کی کوئی تاریخ نہیں ہے اور آپ ہارمونل برتھ کنٹرول پر نہیں ہیں)۔
- + دودھ پلانا بند کرنے کے بعد 12 ہفتوں تک مابواری نہیں آتی (اور آپ ہارمونل برتھ کنٹرول پر نہیں ہیں)۔

چھاتی کی دیکھ بھال

+ سوجن میں مدد کے لیے چھاتیوں اور بازوؤں کے نیچے کولڈ پیک لگائیں۔

+ ہمیشہ ایک مناسب اور سہارا دینے والی برا پہنیں۔

اگر آپ کو درج ذیل میں سے کوئی مسئلہ ہو تو کسی صحت کی دیکھ بھال کے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں:

- + لالی، شدید درد یا چھاتی میں گانٹھ

سی سیکشن کے بعد چیرا کی دیکھ بھال

+ سی سیکشن کے بعد، چیرا سے تھوڑی مقدار میں خون یا صاف سیال آنا عام ہے۔

+ اپنی پٹیاں تبدیل کرنے سے پہلے اور بعد میں 20 سیکنڈ تک ہاتھ دھوئیں۔

صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں اگر:

- + آپ کے سی سیکشن چیرا میں انفیکشن کے آثار ہیں۔ (لالی، سوجن، درد، سیال یا خون، گرمی، پیپ، یا بدبو)۔

صحت مند کھانے اور طرز زندگی

- + ہر روز کم از کم 8 گلاس پانی پیئیں
- + روزانہ زیادہ فائبر والی غذائیں کھائیں، جیسے کہ پھلیاں، براؤن چاول، مکمل اناج کی روٹی اور سیریلز، اور پھل اور سبزیاں۔ زیادہ فائبر والی غذائیں قبض کو روک سکتی ہیں یا اس سے نجات دلا سکتی ہیں۔
- + شراب نہ پیئیں۔ یہ خاص طور پر اہم ہے اگر آپ بچے کو دودھ پلا رہی ہیں یا درد کم کرنے کی دوائی لے رہی ہیں۔
- + سگریٹ نہ پئیں، ویپ نہ کریں، اور نیکوٹین یا تمباکو والی کسی بھی مصنوعات کا استعمال نہ کریں۔



- + 6 ہفتوں تک جنسی تعلقات سے پرہیز کریں تاکہ آپ کا جسم ٹھیک ہو سکے۔
- + اگر آپ مانع حمل استعمال نہیں کر رہیں، تو بچے کی پیدائش کے بعد بہت جلد آپ کے حاملہ ہونے کا امکان ہے، چاہے آپ کو مابواری نہ آئی ہو۔
- + اگر آپ ابھی حاملہ نہیں ہونا چاہتی ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے اپنے لیے پیدائش پر قابو پانے کی بہترین شکل کے بارے میں بات کریں۔
- + دوسرا بچہ پیدا کرنے کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں؟ آپ اور آپ کے بچے کی صحت کے خراب نتائج کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اپنے اگلے حمل سے پہلے کم از کم 18 مہینے انتظار کرنے پر غور کریں۔

بعد از زچگی پری ایکلیمپسیا

بعد از زچگی پری ایکلیمپسیا ہائی بلڈ پریشر سے متعلق ایک سنگین حالت ہے جو پیدائش کے چھ ہفتوں تک ہو سکتی ہے۔

اگر آپ میں ان سے کوئی انتہائی علامت ہو تو 911 پر کال کریں:

- + سانس لینے میں دشواری یا سانس کی قلت
- + سینے میں درد
- + فالج کے دورے یا علامات
- + دھبوں یا بینائی میں دیگر تبدیلیاں دیکھنا
- + بلڈ پریشر کی ریڈنگ 140/90 سے زیادہ ہونا
- + متلی ہونا یا قے آنا
- + آپ کے ہاتھوں اور چہرے پر سوجن
- + شدید سر درد
- + پیٹ میں شدید درد

یہ دیکھنے کے لیے انتظار نہ کریں کہ علامات خود ہی ختم ہو جائیں گی۔

خود ڈرالیو کر کے اسپتال نہ آئیں۔

زچگی کے بعد طبی ملاقاتیں

ماں کو بچے کی پیدائش کے بعد درج ذیل طبی ملاقاتوں کی توقع رکھنی چاہیے:

+ 3 دن کے اندر: معالج کے ساتھ صحت کا دورہ (ٹیلی ہیلتھ وزٹ ہو سکتا ہے)۔

+ 2 ہفتوں کے اندر: اپنے زخم کی جانچ کرنے کے لیے معالج کے ساتھ دورہ۔

+ 2-8 ہفتوں کے اندر: معالج کے ساتھ ایک اور صحت کا دورہ (ٹیلی ہیلتھ وزٹ ہو سکتا ہے)۔

ڈیلیوری کے بعد اپنی دیکھ بھال کرنا صرف بعد از زچگی نگہداشت تک محدود نہیں ہے۔ اگر آپ کو دائمی بیماریاں لاحق ہیں، جیسے ذیابیطس یا ہائی بلڈ پریشر، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے بنیادی نگہداشت کے ڈاکٹر کو بھی دیکھیں۔ آپ آج ہی ملاقات کے لیے کال کر سکتے ہیں۔ 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) یا اپنے MyChart اکاؤنٹ کے ذریعے آن لائن شیڈول کریں۔

بچے کی پیدائش کے بعد اپنے احساسات کا خیال رکھنا

بیبی بلیوز

بچے کی پیدائش کے بعد اداسی محسوس کرنا، دباؤ کا شکار ہونا، یا موڈ میں اتار چڑھاؤ ہونا عام بات ہے۔ اسے بے بی بلیوز کہتے ہیں۔ یہ پیدائش کے بعد 60-80% لوگوں کو ہوتا ہے اور عام طور پر دو ہفتوں کے اندر اندر چلا جاتا ہے۔

بعد از زچگی ڈپریشن

بعد از زچگی ڈپریشن بیبی بلوز سے زیادہ دیر تک رہتا ہے اور مضبوط محسوس ہوتا ہے۔ اگر آپ کو درج ذیل علامات کا سامنا ہو تو آپ کو بعد از زچگی ڈپریشن ہو سکتا ہے:

- + معمول سے زیادہ بار رونا
- + بھوک میں تبدیلی
- + نیند نہ آنا یا بہت زیادہ سونا
- + غصے کا احساس
- + عزیزوں سے کنارہ کشی
- + اپنے بچے کے تئیں بے حسی یا بے تعلقی کا احساس
- + یہ فکر کرنا کہ آپ بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہیں
- + آپ کے بچے کے سوئے رہنے کے باوجود سونے میں دشواری



اپنے بچے کی دیکھ بھال کر رہی ہیں

دودھ پلاری ہیں

- + آپ کے بچے کا معدہ ایک ماہر کے برابر ہے۔ آپ اپنے بچے کو کتنی بار دودھ پلائیں گے، یہ مختلف ہو سکتا ہے، لیکن نوزائیدہ بچوں کو عام طور پر ہر چند گھنٹوں بعد دودھ پلایا جاتا ہے۔
- + بچے جانتے ہیں کہ انہیں ماں کا دودھ کتنا پینا ہے۔ وہ عام طور پر خود ہی دودھ پینا ختم کر دیتے ہیں جب وہ چھاتی چھوڑ دیتے ہیں یا نیند آنے پر نپل چھوڑ دیتے ہیں۔
- + نرسنگ تکیہ بچے کے وزن کو سہارا دے سکتا ہے اور آپ کے لیے زیادہ آرام دہ پوزیشن بنا سکتا ہے۔
- + اچھی طرح سے متوازن غذا کھانے اور وافر مقدار میں پانی پینے سے آپ کو ماں کا دودھ بنانے میں مدد ملے گی۔
- + آپ کے نپلز صاف کرنے کے لیے صرف گرم پانی کافی ہے۔ صابن، شیمپو اور دیگر کلیینرز کی مقدار کو کم کرنے کی کوشش کریں جو اس جگہ پرجلن کا باعث بن سکتے ہیں۔

کیا آپ کو مدد کی ضرورت ہے؟

- ہسپتال میں، ہماری نرسیں اور دودھ پلانے کے مشیر آپ کو آپ کے بچے کی پوزیشن کے بارے میں تربیت دے سکتے ہیں اور اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ مناسب لیچنگ حاصل کریں۔
- اپنی نگہداشت کی ٹیم سے ذاتی طور پر، آن لائن، ون آن ون، اور گروپ سیٹنگز میں دستیاب ہماری بریسٹ فیڈنگ کلاسز کے بارے میں پوچھیں۔
- اگر آپ دودھ پلانے سے قاصر ہیں یا آپ کو اضافی دودھ پلانے کی مدد کی ضرورت ہے تو اپنے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کو بعد از چگی ڈپریشن ہے تو مدد دستیاب ہے۔

- + بعد از چگی ڈپریشن کا سامنا تنہا نہ کریں۔ اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں اور پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں۔ بات چیت تھیراپی، اور ممکنہ طور پر دوائی، آپ کو اپنی سابقہ حالت میں واپس آنے میں مدد دے گی۔
- + اپنے ساتھی، دیگر ماؤں، دوستوں اور خاندان کے ساتھ اپنے جذبات کے بارے میں کھل کر بات کریں۔
- + ماؤں کے لیے سپورٹ گروپ میں شامل ہوں۔
- + کوئی رشتہ دار یا قریبی دوست تلاش کریں جو آپ کو بچے کی دیکھ بھال میں مدد دے سکے۔
- + جیسے ہی آپ کا ڈاکٹر یا دیگر بنیادی صحت کی دیکھ بھال کے فراہم کنندہ کہے کہ یہ ٹھیک ہے، چہل قدمی کریں اور ورزش کریں۔
- + غیر اہم کاموں کے بارے میں فکر کرنے کی کوشش نہ کریں۔ نئے بچے کی دیکھ بھال کے دوران آپ واقعی کیا کر سکتی ہیں اس کے بارے میں حقیقت پسند بنیں۔

ابھی مدد کی ضرورت ہے؟

- + ابھی فون یا ویڈیو کے ذریعے ڈاکٹر سے بات کرنے کے لیے، پر جائیں۔ [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) یا کال کریں 631-397-2273۔
- + 988 پر کال کریں، ٹیکسٹ بھیجیں یا چیٹ کریں تاکہ 988 سوسائٹیڈ اور کرائسس لائف لائن تک رسائی حاصل کریں، جو آپ کو تربیت یافتہ کرائسس کاؤنسلرز سے دن رات 24/7 جوڑتی ہے۔ وہ کسی بھی شخص کی مدد کر سکتے ہیں جو خودکشی کے بارے میں سوچ رہا ہو، نشے کے استعمال میں مشکل کا شکار ہو، ذہنی صحت کے بحران سے گزر رہا ہو، یا کسی اور قسم کی جذباتی پریشانی کا سامنا کر رہا ہو۔ اگر آپ کسی ایسے شخص کے بارے میں فکر مند ہیں جسے کرائسس سپورٹ کی ضرورت ہو سکتی ہے، تو آپ ان سے رابطہ بھی کر سکتے ہیں۔

911 پر کال کریں یا ایمرجنسی روم میں جائیں اگر:

- + آپ اپنے آپ کو یا اپنے بچے کو تکلیف پہنچانے کے بارے میں سوچ رہی ہیں۔
- + آپ انتہائی الجھن کا شکار ہیں۔
- + آپ ایسی چیزیں سنتی یا دیکھتی ہیں جو دوسرے نہیں کرتے۔



اپنے بچے کو غسل دینا

- + ہمیشہ ایک ہاتھ بچے پر رکھیں۔
- + اپنے بچے کو اسپنج سے نہلائیں جب تک کہ نال گر جائے اور ٹھیک نہ ہو جائے۔
- + زیادہ تر بچوں کو ہفتے میں صرف 2 یا 3 بار نہانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اپنے بچے کا درجہ حرارت لینا

- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا بچہ بیمار ہو سکتا ہے، تو اس کا درجہ حرارت چیک کریں۔ زندگی کے پہلے سال میں کان کا تھرمامیٹر استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- + ڈیجیٹل تھرمامیٹر کو بچے کی بغل کے بیچ میں رکھیں، اور کم از کم 3 منٹ تک یا ڈیجیٹل تھرمامیٹر کے بیپ ہونے تک پکڑیں۔
 - + عام درجہ حرارت 97.7 اور 99.6° F کے درمیان ہوتا ہے۔
 - اگر آپ کے بچے کا درجہ حرارت 97.7° F سے کم ہو، تو اپنے بچے کو (جلد سے جلد ملا کر) 30 منٹ تک قریب رکھیں۔ اگر بچے کا درجہ حرارت پھر بھی کم رہے تو اپنے پیڈیا ٹریشن کو کال کریں۔
 - اگر آپ کے بچے کا درجہ حرارت 100.4° F یا اس سے زیادہ ہے، تو اپنے پیڈیا ٹریشن کو کال کریں۔

نال کی دیکھ بھال

- + بچے کی نال کا سٹمپ گرنے سے پہلے خشک ہونا ضروری ہے، جو کہ عام طور پر پیدائش کے 1 سے 3 ہفتے بعد ہوتا ہے۔
- + اپنے بچے کے ڈائپر کا اگلا حصہ نیچے رکھیں، تاکہ یہ اسٹمپ کو نہ ڈھانپے۔
- + سٹمپ کو خود ہی گرنے دیں۔ خود سٹمپ کو نہ کھینچیں۔

ڈائپر ریش

- + ڈائپر ریش عام طور پر گھر پر سادہ دیکھ بھال سے صاف ہو جاتے ہیں، جیسے کہ ہوا میں خشک ہونا، ڈائپر میں اکثر تبدیلیاں، اور زنک آکسائیڈ کریم یا مرہم استعمال کرنا۔
- + اگر چند دنوں کے بعد ریش بہتر نہیں ہوتا، تو اپنے پیڈیا ٹریشن کو کال کریں۔ ریش کے علاج کے لیے آپ کو نسخے کی دوائیوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

ذخیرہ کرنے کے مقامات اور درجہ حرارت

پھاتی کے دودھ کی اقسام	کاوٹھر ٹاپ	ریفریجریٹر	فریزر
تازہ نکالا گیا یا پمپ کیا گیا دودھ	4 گھنٹوں تک	4 دنوں تک	6 ماہ کے اندر
پگھلا ہوا، پہلے سے منجمد	1-2 گھنٹے	24 گھنٹوں تک	کبھی بھی دودھ کو پگھلانے کے بعد دوبارہ منجمد نہ کریں
فیڈنگ کے بعد بیچ جانے والا دودھ (بچہ بوتل ختم نہ کر سکا)	بچے کے دودھ پینے کے بعد 2 گھنٹے کے اندر استعمال کریں		

محفوظ نیند

- بچے کے ساتھ بستر پر سونا محفوظ نہیں ہے اور اس سے بچے کو چوٹ یا موت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ آپ کے بچے کو محفوظ، آرام دہ نیند لینے کے لیے صرف چند چیزوں کی ضرورت ہے:
- + بچوں کو سونے کے لیے ہمیشہ ان کی پیٹھ پر رکھنا چاہیے۔
 - + بچوں کو ایک سخت اور ہموار سطح پر سونا چاہیے جو جھکی ہوئی نہ ہو۔
 - + تکیے، کمبل، پنگھوڑے کے بفرز اور کھلونے جیسی نرم چیزیں اپنے بچے کے سونے کی جگہ سے دور رکھیں۔
 - + پہلے چھ ماہ تک بچوں کو یا تو آپ کے بیڈ روم میں سونا چاہیے یا اتنا قریب کہ آپ رات کے وقت انہیں سن سکیں۔
 - + بچے کو سینے پر لے کر نہ سوئیں اور نہ ہی صوفے، ریک لائٹر یا راکر پر بچے کے ساتھ سوئیں۔



ایک HealthySteps اسپیشلسٹ، جو کہ بچے اور چھوٹے بچوں کے ماہر ہیں، سے ملاقات کریں

آپ کے چھوٹے بچے یا والدین کے بارے میں سوالات ہیں؟ NYC Health + Hospitals کے پیڈیاٹرک پرائمری کیئر ڈپارٹمنٹس میں بچوں اور چھوٹے بچوں کے ماہرین موجود ہیں جو آپ کو اپنے بچے یا چھوٹے بچے کے مسائل حل کرنے میں مدد دے سکتے ہیں، بشمول:

+ رونا

+ سونا

+ نئے معمولات کو ایڈجسٹ کرنا

+ خاندانی تعلقات

+ والدین کی کوچنگ

+ چن چن کر کھانا

+ غصے کے دورے

+ خواندگی کے ابتدائی پروگرام

اپنے نوزائیدہ بچوں کے بچوں کے بنیادی نگہداشت کے ڈاکٹر سے درخواست کریں کہ وہ HealthySteps کے ماہر سے بات کریں تاکہ وہ آپ کو مدد فراہم کر کے متعلقہ وسائل سے جوڑ سکیں۔

خوراک، مالی امداد، اور دیگر وسائل

آپ کے لیے مفت یا کم قیمت پر بہت سے وسائل دستیاب ہیں: خوراک، ڈائپر، مالی امداد، قانونی مدد، اور بہت کچھ۔ ذرائع میں شامل ہیں:

کھانا

+ فوڈ پینٹریز گھر پر استعمال کے لیے مفت راشن فراہم کرتی ہیں۔

www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org پر جائیں تاکہ اپنے قریب فوڈ

پینٹری تلاش کریں۔

+ سوپ کچن کمیونٹی مراکز میں مفت کھانے فراہم کرتے ہیں۔ اپنے قریب سوپ کچن تلاش کرنے کے لیے

www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org پر جائیں۔

+ سپلیمنٹل نیوٹریشنل اسسٹنس پروگرام (Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP)

اہلیت کے معیار پر پورا اترنے والے خاندانوں کے لیے راشن خریدنے کے لیے رقم

فراہم کرتا ہے۔ اپنے قریب ایک SNAP سنٹر تلاش کرنے کے لیے 311 پر کال کریں۔

+ خواتین، شیر خوار بچوں اور بچوں کے لیے خصوصی ضمیمہ غذائی پروگرام

(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC)

راشن خریدنے کے لیے رقم فراہم کرتا ہے (بشمول

فارمولہ)، غذائیت سے متعلق مشاورت، اور 5 سال تک کی عمر کے بچوں والے خاندانوں کو

دودھ پلانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ WIC سائٹس NYC Health + Hospitals

کے متعدد مقامات پر دستیاب ہیں۔ اپنی نگہداشت کی ٹیم سے ریفرل کے لیے کہیں۔

مالیاتی اعانت

+ NYC فری ٹیکس پریپ افراد کو ذاتی طور پر یا آن لائن مفت ٹیکس فائل کرنے میں مدد کرتا ہے

اور یہ نیویارک کے باشندوں کے لیے دستیاب ہے جو آمدنی کے معیار پر پورا اترتے ہیں۔ ٹیکس کے

موسم (جنوری تا اپریل) میں، ہماری ہسپتال شہر بھر کی مہم کے حصے کے طور پر مفت ٹیکس تیاری

کی سہولت فراہم کرتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے nyc.gov/TaxPrep ملاحظہ کریں۔

+ فنانشل ایماورمنٹ سینٹرز مفت ون آن ون مالی مشاورت اور رہنمائی کی خدمات فراہم کرتے ہیں

تاکہ آپ اپنے مالی اہداف حاصل کر سکیں، جن میں پیسے کا انتظام، کریڈٹ قائم یا بہتر کرنا، محفوظ

اور سستے بینک اکاؤنٹ کھولنا، قرض کم کرنے یا ادائیگیاں کم کرنے کی حکمت عملی بنانا اور مزید

شامل ہیں۔ مزید جاننے کے لیے nyc.gov/TalkMoney پر جائیں۔

بچے کا سامان

+ ڈائپر بینک ماں اور بچے کے لیے مفت ڈائپر اور دیگر ضروری اشیاء پیش کرتے ہیں۔

www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org پر جائیں تاکہ اپنے قریب

ڈائپر بینک تلاش کریں۔

باؤسنگ

پناہ گاہیں

+ NYC بچوں والے خاندانوں کے لیے علیحدہ پناہ گاہیں پیش کرتا ہے۔

فیملی انٹیک شیلٹر 24/7 کھلا رہتا ہے اور یہ

+ 151 East 151st Street, Bronx, NY پر واقع ہے۔

سستی رہائش

+ NYC Housing Connect پر آن لائن درخواست دیں۔

معاون باؤسنگ

+ معاون باؤسنگ ان افراد کے لیے دستیاب ہے جو بے گھری کا شکار ہیں اور جنہیں ذہنی صحت یا منشیات

کے استعمال کی تشخیص ہوئی ہے۔ ہماری رہائش برائے صحت (Housing for Health) کی

ٹیم اہل مریضوں کو معاون رہائش کے لیے درخواست دینے میں مدد کر سکتی ہے۔ اپنی نگہداشت کی

ٹیم سے ریفرل کے لیے کہیں۔



قانونی مدد

- + **مفت قانونی خدمات** ہماری ہسپتالوں میں لیگل ہیلتھ، جو نیو یارک لیگل اسسٹنس گروپ (New York Legal Assistance Group, NYLAG) کا ایک حصہ ہے، کے اشتراک سے دستیاب ہیں۔ اپنی نگہداشت کی ٹیم سے ریفرل کے لیے کہیں۔

گھریلو تشدد

- + **ہاٹ لائن:** خدمات سے منسلک ہونے کے لیے، NYC کی 24 گھنٹے کی HOPE ہاٹ لائن کو (4673) 1-800-621-HOPE پر کال کریں۔ (سماعت/گوپائی کی معذوریوں کے حامل افراد کے لیے، 866-604-5350 پر کال کریں)۔ آپ on.nyc.gov/HotlineChat پر ایک وکیل سے آن لائن چیٹ بھی کر سکتے ہیں۔
- + **خاندانی انصاف کے مراکز** گھریلو اور صنفی بنیاد پر تشدد کا سامنا کرنے والے افراد کو مفت اور خفیہ مدد فراہم کرتے ہیں، جن میں فوری حفاظتی منصوبہ بندی، پناہ گاہ کی سہولت، آپ اور آپ کے بچوں کے لیے ذہنی صحت کی کونسلنگ، قانونی مدد، اور موقع پر بچے کی دیکھ بھال شامل ہیں۔ مراکز پیر تا جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک کھلے رہتے ہیں۔ www.nyc.gov/NYCHope پر مزید جانیں۔

نشوونما میں تاخیر

- + **ابتدائی مداخلت** کی خدمات ان بچوں کے لیے دستیاب ہیں جن کی عمر 0 تا 3 سال ہے اور جو اپنی عمر کے دوسرے بچوں کی طرح سیکھ نہیں رہے، کھیل نہیں رہے، بڑھ نہیں رہے، بات نہیں کر رہے یا چل نہیں رہے۔ پروگرام مفت ہے۔ اپنی نگہداشت کی ٹیم سے ریفرل کے لیے کہیں۔

Medicaid Managed Care

اگر آپ کے پاس Medicaid Managed Care بھال ہے اور آپ کو خوراک، نقل و حمل، یا رہائش میں مدد کی ضرورت ہے، تو آپ NYC میں کسی غیر منافع بخش تنظیم سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں:

+ **SOMOS:Bronx** کمیونٹی کیئر (SOMOS Community Care).
833-766-6769

+ **Queens یا Brooklyn, Manhattan**: صحت عامہ کے حل
888-755-5045. (Public Health Solutions)

+ **Staten Island**: اسٹیٹن آئی لینڈ پرفارمنگ پرووائیڈر سسٹم
(Staten Island Performing Provider System, SIPPS)
917-830-1140

