آپ کو چھاتی سے دودھ پلانے کا حق حاصل ہے

NYC
Health

اس بات کا انتخاب کرنا کہ اپنے نو مولود کو کس طرح فیڈ کرائیں آپ کے جانب سے لیا جانے والا اہم ترین فیصلہ ہے۔ نگہداشت صحت فراہم کنندگان اس بات پر متفق ہیں کہ بیشتر خواتین کے لیے، صرف اور صرف چھاتی سے دودھ پلانا محفوظ ترین اور صحت مند ترین انتخاب ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانے کے فوائد کے بارے میں بتایا جانا اور آپ کے فراہم کنندہ کا چھاتی سے دودھ پلانے کی حوصلہ افزائی کرنا اور اس میں تعاون کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ آپ کے حقوق ہیں – آپ کی نسل، مذہب، قومی بنیاد یا جنسی میلان، یا آپ کی نگہداشت صحت کے لیے کون ادائیگی کر رہا ہے اس سے قطع نظر۔

اس کارڈ کو اپنے فراہم کنندہ کے پاس حمل سے قبل، حمل کے دوران اور حمل کے بعد لے کر جائیں تاکہ آپ ان کے ساتھ چھاتی سے دودھ پلانے کے اپنے حقوق کے بارے میں بات کر سکیں۔

بچہ کو جنم دینے سے پہلے آپ کو حق حاصل ہے کہ آپ:*

- چھاتی سے دودھ پلانے کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کریں – اس کے فوائد، کیسے شروع کریں، اور اگر مدد کی ضرورت ہو تو کیسے حاصل کریں۔

جب آپ ہسپتال میں ہوں تو آپ کو حق حاصل ہے کہ:*

- اپنے بچہ کو اپنے کمرہ میں روزانہ 24 گھنٹے رکھیں تاکہ آپ کبھی بھی چھاتی سے دودھ پلا سکیں
- ہسپتال کے عملہ کو کہہ دیں کہ وہ آپ کے بچہ کو کوئی بوتل فیڈنگ یا چسنیاں نہ دیں جب تک کہ آپ اور آپ کا فراہم کنندہ اس کی اجازت نہ دے
- اپنے بچہ کے ساتھ پیدائش کے فوراً بعد جلد سے جلد کا رابطہ رکھیں، خواہ آپ سیزیرین (سی-سیکشن) کے ذریعہ بچہ کو جنم دیں
- پیدائش کے بعد ایک گھنٹہ کے اندر چھاتی سے دودھ پلائیں
- بچوں کو دودھ پلانے سے متعلق ماہر مشیر کی مدد لیں، خاص طور پر اگر آپ کے بچہ کی عملی ضروریات ہیں
- کنبہ کے افراد اور دوست بھی خاص طور پر تربیت یافتہ عملہ کے کسی فرد سے چھاتی سے دودھ پلانے کے متعلق معلومات حاصل کریں
- اپنے بچہ کے کھٹولے پر ایک علامت لگا دیں جس پر لکھا ہو کہ "میرے بچہ کو صرف چھاتی سے دودھ پلایا جا رہا ہے – کوئی بوتل یا چسنی نہیں"
- اپنے بچہ کو چھاتی کا دودھ فراہم کریں خواہ آپ کا بچہ نوزائیدہ کی شدید نگہداشت یونٹ (neonatal intensive care unit, NICU) میں ہو – عملے کو چاہیے کہ وہ آپ کو اس کا طریقہ بتائیں
- کسی بھی ایسی دواؤں کے بارے میں جانیں جو آپ کے دودھ کو سُکھا سکتی ہیں اور انہیں مسترد کریں
- اگر آپ یا آپ کے بچہ کو دوبارہ ہسپتال میں داخل کیا جاتا ہے تو چھاتی سے دودھ پلانے کے لیے تعاون حاصل کریں
- اگر آپ کا ہسپتال ان حقوق کا احترام نہیں کرتا ہے تو – ریاست نیو یارک کے محکمۂ صحت یا ہسپتال کی شکایت کی ہاٹ لائن سے 800-804-5447 پر رابطہ کریں

* ایڈاپٹ شدہ از چھاتی سے دودھ پلانے والی ماؤں کے حقوق کا بل، عوامی صحت قانون، سیکشن 2505-a-

جب آپ ہسپتال سے رخصت ہوتی ہیں تب آپ کو مندرجہ ذیل حقوق حاصل ہوتے ہیں:*

- چھاتی سے دودھ پلانے کی معلومات حاصل کریں جو فارمولا کے لیے اشتہارات پر مشتمل نہ ہوں
- آپ کو فارمولا کے لیے کوپن یا مفت نمونے حاصل کیے بغیر ڈسچارج کیا جائے
- اپنی کمیونٹی میں چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق وسائل کے بارے میں معلومات حاصل کریں، جیسے سپورٹ گروپس، مقامی صلاح کاران اور چھاتی کے دودھ کے پمپس
- اس بارے میں معلومات حاصل کریں کہ کسی فالو اپ اپائنٹمنٹ کے لیے اپنے بچہ کو لے کر کہاں جانا ہے — سفارش شدہ نگہداشت صحت فراہم کنندگان کی ایک فہرست طلب کریں
- اس بارے میں معلومات حاصل کریں کہ اپنی چھاتی کا دودھ کس طرح پمپ اور اسٹور کرنا ہے

*ایڈاپٹ شدہ از چھاتی سے دودھ پلانے والی ماؤں کے حقوق کا بل، عوامی صحت قانون، سیکشن 2505-a۔

آپ کو کہیں بھی چھاتی سے دودھ پلانے کا حق حاصل ہوتا ہے۔

- عوامی جگہ پر چھاتی سے دودھ پلانے کا آپ کا حق از روئے قانون تحفظ یافتہ ہے۔
- NY شہری حقوق کا قانون کا سیکشن 79-e کہتا ہے کہ خواتین کسی بھی عوامی جگہ میں چھاتی سے دودھ پلا سکتی ہیں۔
- تعزیرات کا قانون 245.01 کہتا ہے کہ یہ ناشائستہ اظہار نہیں ہے۔

آپ کو کام کی جگہ پر پمپ سے چھاتی کا دودھ نکالنے کا حق حاصل ہے۔

- آجروں کو چاہیے کہ وہ کام کی جگہ پر پمپ سے چھاتی کا دودھ نکالنے کے لیے آپ کو نجی جگہ اور وقت فراہم کرنے کے لیے لازمی طور پر ایک معقول کوشش کریں (کام کی جگہ پر دودھ پلانے والی ماؤں سے متعلق قانون، ریاست نیویارک کا لیبر قانون، سیکشن 206-c)۔
- آپ با تنخواہ وقفہ استعمال کرنے کی اہل ہو سکتی ہیں – پوچھ لینا مناسب ہوگا۔

وہ جگہ جہاں پر آپ پمپ کرتی ہیں لازمی طور پر ایک صاف ستھری جگہ ہونی چاہیے، کسی بیت الخلا کے علاوہ، جو آپ کے کام کی جگہ سے نزدیک ہو اور وہاں پر آپ کے چھاتی کے دودھ کو رکھنے کرنے کے لیے کوئی ریفرجریٹر موجود ہو۔ اس جگہ میں کم از کم ایک بجلی کا آؤٹ لٹ، ایک کرسی، کوئی پمپ رکھنے کے لیے ایک سطح اور آس پاس جاری پانی تک رسائی لازماً ہونی چاہیے (نیو یارک شہر مقامی قانون نمبر 185 سال 2018، کونسل تعارف نمبر 879-A سال 2018)۔ بیشتر آجروں کے یہاں لازمی طور پر دودھ پلانے سے متعلق ایک تحریری پالیسی ہونی چاہیے اور انہیں اس کے لیے جگہ فراہم کرانے کی کسی درخواست کا جواب جلد از جلد دینا چاہیے جو کسی صورت میں کام کے پانچ دنوں سے زیادہ نہ ہو (نیو یارک شہر مقامی قانون نمبر 186 سال 2018، کونسل تعارف نمبر 905-A سال 2018)۔

اگر کام کی جگہ پر پمپ کرنے کے لیے آپ کے حقوق کی خلاف ورزی کی گئی ہو تو نیو یارک شہر کمیشن برائے انسانی حقوق کے یہاں کوئی شکایت درج کرانے کے لیے 212-416-0197 پر کال کریں۔

چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق مزید معلومات کے لیے، **311** پر یا صحت نسواں کے دفتر کی ہیلپ لائن کو 800-994-9662 پر کال کریں۔