

والدیت



NYCTM
Health

خبرنامہ صحت

سیبھی خبرنامہ صحت دیکھنے کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں۔
مفت کاپیاں منگانے کے لیے 311 پر کال کریں۔

والدیت اور صحت



- رشتہ ہماری صحت اور بہبود کو متاثر کرتا ہے اور ایک سب سے اہم رشتہ باپ اور بچے کے درمیان ہوتا ہے۔
- اپنے بچوں کے ساتھ مضبوط رشتے رکھنے والے والدین اپنے بچوں کی پوری زندگی میں ان کی تعلیمی صحت اور نشوونما پر مثبت طریقے سے اثر ڈال سکتے ہیں۔
- والد اپنے بچوں کے ساتھ کھیل کر، ان سے بات کر کے اور ہوم ورک میں ان کی مدد کر کے ان کے ساتھ مضبوط رشتے تخلیق کر سکتے ہیں۔

والدیت محض حقیقی نہیں ہے۔ آپ گود لیے گئے بچے یا اپنے پارنٹرز کے بچوں کے والد کے بطور بھی اس منصب کو پُر کر سکتے ہیں۔ دیکھ بھال کرنے والے ہر قسم کے والدین بچوں کی زندگیوں میں اہمیت رکھتے ہیں۔

شیر خوارگی اور طفولیت

والد اپنے بچوں کی صحت اور ابتدائی نشوونما میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ:

پدریت کی کلاسوں، جیسے کہ چھاتی سے دودھ پلانے کا تعاون کرنے کی کلاسوں میں شرکت کر سکتے ہیں جس میں بچے اور دیکھ بھال کرنے والے والدین کے لیے بہت سارے فوائد ہیں



بچوں کے بحفاظت سونے ہونے کو یقینی بنا سکتے ہیں اس طرح کہ انہیں ان کے ننگے پالنے پر ان کی پیٹھ کے بل اکیلے سلائیں



بچوں کو نگہداشت صحت والی ملاقاتوں بشمول مستقل چیک اپس اور ٹیکہ کاریوں میں لے جا سکتے ہیں



مزید جاننے کے لیے، [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور **early childhood health** (ابتدائی طفولیت میں صحت) تلاش کریں۔

شامل والدین اپنے بچوں سے بات کرتے اور انہیں مشغول کرتے ہیں۔ شمولیت اختیار کردہ والدوں کے بچوں میں ان بچوں کے بہ نسبت بہتر زبانی اور آموزشی اہلیتیں ہوتی ہیں جن کے والدوں کی شمولیت نہیں ہوتی ہے۔

آغاز شباب

والد اپنے بچوں کے آغاز شباب میں ان کی صحت پر مثبت طریقے سے اثر ڈال سکتے ہیں۔ شامل والد صاحبان کے ساتھ نوعمر:

اسکول میں کم ادا کاری کرتے ہیں اور علمی لحاظ سے زیادہ حاصل کرتے ہیں، جس کا ربط بہتر صحت سے ہوتا ہے



محفوظ تر سیکس پر عمل کرتے ہیں اور بلا ارادہ استقرار حمل ہونے کا امکان کم ہوتا ہے



افسردگی، بے خانگی، جسمانی بدسلوکی اور ممنوعات کے بے جا استعمال کی کمتر شرحوں کا تجربہ کرتے ہیں



بچپن اور آغاز شباب والد اور بچے کے لیے تناؤ بھرے ہو سکتے ہیں۔ اپنے بچے کی ذہنی صحت بہتر بنانے کی حکمت عملیوں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے

nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **mental health first aid**

(ذہنی صحت کے لیے ابتدائی طبی امداد) تلاش کریں۔

تھوڑی سی مدد سے ہر کوئی فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ یہ خدمات والد صاحبان کو مضبوط والدین، پارٹنر اور کمیونٹی کے حمایتی بننے کی اجازت دیتی ہیں:

Breastfeeding Empowerment Zone, BFEZ (بریسٹ فیڈنگ امپاورمنٹ زون):

کمیونٹی کو تربینیں پیش کرتا ہے تاکہ چھاتی سے دودھ پلانا عادت بن جائے۔
nyc.gov ملاحظہ کریں اور **BFEZ** تلاش کریں۔



Healthy Start Fatherhood Program (صحت بخش آغاز برائے والدیت پروگرام):

Brooklyn کے والد صاحبان کو غیر حاضری، جیسے دور رہنے یا اصلاحی سہولت میں رہنے کے بعد دوبارہ ایڈجسٹ ہونے کے لیے نوکری کی تربیت اور وسائل تک رسائی حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور **Healthy Start Brooklyn (صحت بخش آغاز بروکلین)** تلاش کریں۔



Fatherhood Initiative (Department of Youth and Community Development) [والدیت کے اقدامات (محکمہ برائے ترقی نوجوانان و معاشرہ)]:

پدریت کی کلاسیں اور نوکری کے لیے مشاورت پیش کرتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے **nyc.gov fatherhood initiative (والدیت کے اقدامات)** ملاحظہ کریں اور 1-800-246-4646 تلاش کریں



وسائل

رابطہ کریں

@nychealthy 

nychealth 

@nychealthy 

nyc.gov ملاحظہ کریں اور
fatherhood (والدیت) تلاش کریں

تجاویز، سرگرمیوں اور
پروگراموں کے لیے

ای میل healthbulletins@health.nyc.gov

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن
وصول کریں

دوسری زبانوں میں اس بلیٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لئے ملاحظہ کریں
nyc.gov/health/pubs۔ اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی
محکمہ صحت کے سبھی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

