புதிய நாட்டில் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளல்

கனடாவுக்குப் புதிதாக வரும் பெண்களுக்கும் அவர்களின் குடும்பங்களுக்குமான ஒரு வழிகாட்டி

பகுதி1 - உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியைப் பெறல்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள். வாழ்த்துக்கள்!

கனடாவில் ஒரு பிள்ளையைப் பெற்றுக்கொள்வது பற்றி மேலும் அறிவதற்கு இந்த ஆதாரவளம்உ ங்களுக்கு உதவிசெய்யும். இந்த விஷயத்தில், உங்கள் நாட்டில் உள்ள நடைமுறைகளிலிருந்து இது வித்தியாசப்படலாம். இந்த ஆதாரவளம் ஒன்ராறியோவை மையமாகக் கொண்டது.

இந்த ஆதாரவளம் 4 பகுதிகளைக் கொண்டது. அந்த 4 பகுதிகளில் இது 1வது பகுதியாகும். அனைத்துப் பகுதிகளையும் www.beststart.org/resources/rep_health ல் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.

உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்கள் உங்களுக்குக் கிடைப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.

- **பகுதி 1: உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியைப் பெறல்**
- பகுதி 2: கர்ப்பகாலத்தின்போது உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உடல்நலப் பராமரிப்பைப் பெறல்
- பகுதி 3: உங்களுடைய குழந்தையைப் பெறத் தயாராதல்
- பகுதி 4: உங்களுடைய குழந்தையைப் பெறல்

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

கர்ப்பகாலத்தின் போதும், உங்கள் குழந்தை பிறந்த பின்பும் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படலாம். உங்களது தாய்நாட்டில், உங்கள் குடும்பத்தவர்களும் நண்பர்களும் உங்களுக்கு உதவியிருப்பார்கள்.

கனடாவில் உங்களுக்குக் குடும்பத்தவர்களும் நண்பர்களும் பெருமளவில் இல்லாவிட்டாலும், உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியைப் பெற வேறு பல வழிகள் உள்ளன.

உங்களின் துணைவர்

உங்களுக்கு ஒரு கணவரோ அல்லது துணைவரோ இருந்தால், கர்ப்பகாலத்தின்போது அவர்கள் உங்களுக்கு உதவலாம் என்பதுடன், உங்கள் குழந்தைப் பராமரிப்பிலும் அவர்கள் உதவலாம். உங்களுக்கு உதவ குடும்பத்தவர்கள் வேறு எவரும் இங்கு இல்லை எனும் பட்சத்தில், இது மேலும் முக்கியம் ஆகிறது. நீங்களோ அல்லது உங்கள் குழந்தையோ, கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்களுக்கான சேவைகளைப் பயன்படுத்தத் தேவைப்படும் பட்சத்தில், இச்சேவைகளைப் பற்றி அவர்கள் தெரிந்து வைத்திருப்பது நல்லது உங்களுக்குச் சிறிது ஓய்வளிப்பதற்காக, குழந்தையைப் பராமரிப்பை அவர்களும் கற்றுக் கொள்ளலாம். குழந்தையை அவர்கள் அறிந்து கொள்ள இது உதவும்

குழந்தையைப் பராமரிப்பில் துணைவர்களும் தந்தையர்களும் பல வழிகளில் உதவ முடியும். Diapers மாற்றுவது, குழந்தையை ஏந்திக் கொள்வது மற்றும் குழந்தையுடன் விளையாடுவது போன்றவை இதில் அடங்கும். உணவு சமைத்தலில், பலசரக்குப் பொருள்கள் வாங்குதலில் அல்லது வீட்டுவேலைகள் செய்தலில் அவர்கள் உங்களுக்கு உதவலாம். குழந்தை பிறக்க முன்னர், உங்கள் குழந்தையைப் பராமரிப்பதற்காக உங்களில் ஒவ்வொருவரும் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் கலந்துரையாடலாம்.

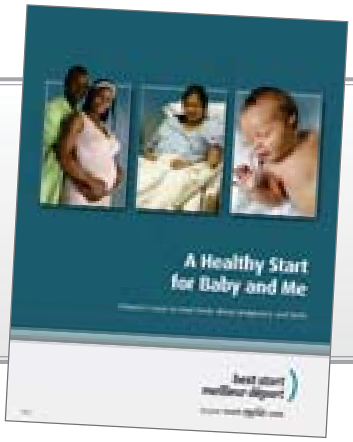
பொதுஜன உடல்நல அலகுகள்

ஒன்ராறியோவிலுள்ள எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் பொதுஜன உடல்நல அலகு சேவை அளிக்கின்றது. கர்ப்பகாலத்தில் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெறவும் பெண்களுக்கும் அவர்களின் குடும்பத்தவர்களுக்கும் உதவும் பல திட்டங்களையும் சேவைகளையும் இவை வழங்குகின்றன. உங்கள் பகுதியில் உள்ள பொதுஜன உடல்நல அலகைக் கண்டுபிடிக்க, www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator/ என்ற வலைத்தளத்துக்குச் சென்று உங்களது அஞ்சல்குறியீட்டை அல்லது நகரத்தின் பெயரைப் போடுங்கள். INFOline ஐயும் 1-866-532-3161ல் நீங்கள் அழைக்கலாம்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள ஏனையோர்

- குழந்தை பிறந்த பிறகு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய பலர் இருப்பது நல்லது. அருகில் வசிக்கும் குடும்பத்தவர்கள் உங்களுக்கு இருக்கலாம், இது உதவியாக இருக்கும்.
- உங்கள் பகுதியிலுள்ள பலரை உங்களுக்குத் தெரியாது என்றால், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது சிலரைச் சந்திக்க முயற்சி செய்யுங்கள். முக்கியமாக பெரிய நகரங்களில் பல்வேறு கலாசாரக் குழுக்கள் உள்ளன. கலாசார அமைப்புகளின் பட்டியலுக்கு, Ontario Council of Agencies Serving Immigrants ஐத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். (பக்கம் 5 ஐப் பாருங்கள்)
- Canadian Prenatal Nutrition Program, Healthy Babies Healthy Children Program, Ontario Early Years Centres போன்றவற்றை ஒன்ராறியோவில் உள்ள திட்டங்கள் உள்ளடக்குகின்றன இத்திட்டங்களில் பணியாற்றுபவர்கள் உங்கள் பகுதியில் கிடைக்கப்பெறும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் சேவைகளைக் கண்டுபிடிக்க உதவுவார்கள். இந்தத் திட்டங்களைப் பற்றி அறிய, உங்களது உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல அலகை அணுகி அங்குள்ள தாதி ஒருவருடன் பேசவும். (மேலேயுள்ள பெட்டியைப் பாருங்கள்).
- கனடாவில் நீண்டகாலமாக வசித்துவருபவர்களுடன் நட்பு ஏற்படுத்திக் கொள்வது உபயோகமாக இருக்கும். உள்ளூர்ச் செயல்பாடுகளை நீங்கள் மேலும் சிறப்பாகப் புரிந்துகொள்ள அவர்கள் உதவுவார்கள். விட்டுச் செல்லும் (drop-in) திட்டங்களில் நீங்கள் மற்றப் பெற்றோர்களையும் கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களையும் சந்திக்கலாம்
- பெரும்பாலான மருத்துவமனைகளில் உள்ள ஒரு சமூகப் பணியாளர், உங்கள் பகுதியில் உள்ள சேவைகளைக் கண்டறிய உதவலாம். உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் உங்களுக்கு இந்த நபரைப் பரிந்துரை செய்யலாம்.
- நீங்கள் யாருடனாவது பேச வேண்டும் போல இருந்தாலும் கூட, தேவைப்படும் போது உதவி கேளுங்கள். நீங்கள் தனியாக இல்லை!

கர்ப்பகாலத்துக்கு முன்பான ஆரோக்கியம், கர்ப்பகாலத்தின் போதான ஆரோக்கியம், ஆரோக்கியமான பிள்ளைப்பேறு போன்றவற்றின் விபரங்களை A Healthy Start for Baby and Me (குழந்தைக்கும் எனக்கும் ஆரோக்கியமான ஆரம்பம்) என்ற இந்தப் புத்தகம் வழங்கும். உங்கள் பொதுஜன உடல்நலஅலகில் இதன் ஒரு பிரதியை நீங்கள் பெறலாம் அல்லது www.beststart.org/resources/rep_health ல் தரவிறக்கம் செய்யலாம்.



மொழி எப்படி?

நீங்கள் ஆங்கிலம் அல்லது பிரஞ்சுமொழி பேசுபவர் அல்ல என்றால், கிடைக்கும் இந்தச் சேவைகளுள் சிலவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது உங்களுக்குச் சிரமமாக இருக்கலாம்.

- பெரிய மருத்துவமனைகள் போன்றவற்றில் அங்கேயே மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் இருப்பார்கள். சில சமயங்களில் இந்தச் சேவை இலவசமாக அளிக்கப்படுகிறது. இந்தச் சேவையை வர்கள் வழங்குகிறார்களா என்றும், அதற்குக் கட்டணம் ஏதும் செலுத்த வேண்டுமா என்றும் கேட்டறியுங்கள்.
- அங்கே, உங்களது மொழிக்கான மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் இல்லை என்றால், சந்திப்புக்களுக்குச் செல்லும் போது நீங்கள் ஒரு நண்பரையோ அல்லது குடும்பத்தவர் ஒருவரையோ உடன் அழைத்துச் செல்லலாம். உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேச அவர்கள் ங்களுக்கு உதவுவார்கள்.
- உங்களுக்கு மருத்துவப் பிரச்சனை ஏதும் இருந்தாலோ அல்லது நீங்கள் உடல் நலமின்றி இருந்தாலோ, Telehealth Ontarioவை (1-866-797-0000)ல் அழைத்து, ஒரு தாதியுடன் நீங்கள் பேச உதவுவதற்கு ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவை என நீங்கள் கேட்கலாம். இந்தச் சேவையைப் பயன்படுத்துவதற்கு உங்களிடம் ஒரு ஒன்ராறியோ சுகாதார அட்டை(Ontario Health Card) அல்லது காப்பீடு இருக்க வேண்டும் என்கிற அவசியமில்லை. இது இலவசமாகும்.
- பெரும்பாலான குடியமர்த்தும் (settlement) அமைப்புகள் மொழிபெயர்ப்புக்கான உதவியை வழங்குகின்றன. இது பற்றி மேலும் அறியவும், உள்ளூர்த் தொடர்புகளைக் கண்டறியவும், www.settlement.org ல் “Services Near Me.” ஐப் பார்க்கவும்.

கர்ப்பகாலத்தின் போதும் குழந்தை பிறந்த பிறகும் தேவைப்படும் முக்கியச் சேவைகள்

- **211 Community Information Centres.** ஒன்ராறியோவில் உள்ள பெரிய மையங்களில், 2-1-1 என்ற எண்ணை அழைத்தால், சமூக, சமுதாய, உடல்நல மற்றும் இதர அரசாங்கச் சேவைகளைப் பெற உதவி கிடைக்கும். இந்தச் சேவையைப் பயன்படுத்துவதற்கு கட்டணம் எதுவும் இல்லை. www.211ontario.ca என்ற வலைத்தளத்தில், இந்தச் சேவையை அளிக்கும் ஒன்ராறியோச் சமூகங்களின் பட்டியல் உள்ளது. அல்லது இந்தச் சேவையுடன் நீங்கள் இணைக்கப்படுகிறீர்களா என்று பார்ப்பதற்கு உங்கள் தொலைபேசியில் 2-1-1ஐ அழுத்தலாம்.
- **911 Emergency Service.** உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருக்கும் அவசரகால நிலையில் நீங்கள் இருந்தால், ஒரு அவசரகால வண்டியையோ, காவல்துறையையோ அல்லது தீயணைப்புப் படையையோ அழைக்க 9-1-1 என்ற எண்ணை அழுத்தலாம். இந்தச் சேவை பல மொழிகளில் கிடைக்கிறது.
- **தாக்குதலுக்குள்ளான பெண்களுக்கான தொலைபேசிச் சேவை (Assaulted Women's Help Line).** உணர்வுரீதியான அல்லது உடல்ரீதியான துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாகும் பெண்களுக்கான இலவசத் தொலைபேசிச் சேவையான இது, நாளின் 24 மணிநேரமும் கிடைக்கிறது. இது அநாமதேயமாகவும் இரகசியமாகவும் வைக்கப்படும். இந்தச் சேவை 150 மொழிகளில் வழங்கப்படுகிறது. (1-866-863-0511; www.awhl.org).
- **Association of Ontario Midwives.** ஒரு மருத்துவமாதுவின் செயல்பாட்டை விவரிக்கும் இந்த வலைத்தளம், உங்கள் பகுதியில் ஒரு மருத்துவமாதுவை கண்டறியவும் உதவும் (1-866-418-3773; www.aom.on.ca).
- **Citizenship and Immigration Canada.** இந்த மத்திய அரசாங்கத் திணைக்களம் கனடாவுக்குக் குடிபெயர விரும்புபவர்களுக்கும், வந்திருக்கும் புதியவர்களுக்கும் உதவி புரிகிறது. சேவைகள், குடிவரவு, குடிவரவுப் பதிவு, மற்றும் கனடாவிற்கு வந்திருக்கும் புதியவர்களுக்கான மொழியறிவுக் கற்பித்தல் (LINC) போன்றவற்றைச் சேவைகள் உள்ளடக்குகின்றன. (1-888-242-2100; www.cic.gc.ca)
- **Community Health Centres.** ஒன்ராறியோவின் பல பகுதிகளில் சமூக உடல்நல மையம் உள்ளது. இவை பொதுவாக, உடல்நலப் பராமரிப்பு மற்றும் உடல்நல மேம்பாட்டுச் சேவைகளை வழங்குகின்றன. இங்குள்ள பணியாளர்கள், மருத்துவர்கள், நிபுணத்துவத் தாதிகள், தாதிகள், சமூகப் பணியாளர்கள், உடல்நல மேம்பாட்டாளர்கள், மற்றும் இதர உடல்நல நிபுணர்களை உள்ளடக்குகிறார்கள் . இந்தச் சேவை இலவசமானது, ஆனால் உங்களிடம் Ontario Health Card அல்லது தனியார் உடல்நலக் காப்பீடு இல்லையென்றால் இந்தப் பரிசோதனைகளுக்கு நீங்கள் கட்டணம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். இந்தச் சேவை வழங்குனர்கள் அந்தப் பகுதியில் வசிக்கும் மக்களுக்கு மட்டுமே சேவை செய்வதால், உங்களது பகுதியில் இந்தச் சேவை உள்ளதா என்பதை நீங்கள் கண்டறிய வேண்டும். சமூக உடல்நல மையங்களின் பட்டியல் (www.ontariochc.org)ல் உள்ளது.
- **Motherisk. Hospital for Sick Children**ன் (ரொறன்ரோவில்) ஒரு திட்டம் இது. கர்ப்பமாக உள்ள அல்லது தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்கள் பயன்படுத்தும் மருந்துகள் மற்றும் பொருட்கள், மற்றும் அவர்கள் தம்மை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் சூழல்கள் ஆகியவற்றின் பாதுகாப்பைப் பார்த்துக் கொள்கிறது இந்த இலவசச் சேவை (1-877-327-4636; www.motherisk.org).
- **Ontario Council of Agencies Serving Immigrants.** இது, பல நாட்டின மற்றும் கலாசாரக் குழுக்களை உறுப்பினர்களாகக் கொண்ட, இலாப-நோக்கமற்ற சேவை நிறுவனமாகும். (416-322-4950; www.ocasi.org)
- **Ontario Early Years Centres.** பல்வேறு செயல்முறைவகுப்புக்களையும் சில செயற்பாடுகளையும் செய்வதற்கு பெற்றோரும் பராமரிப்பாளர்களும் தங்களின் குழந்தைகளுடன்செ ல்லக்கூடிய இடங்களாக இவையுள்ளன. சமூகத்தில் உள்ள நிபுணர்களுடனும் மற்றைய பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுடன் கதைப்பதன் மூலம் தங்களின் கேள்விகளுக்கு பெற்றோர்கள் பதில் காண முடியும்.

உங்களுக்கு அருலிலுள்ள Ontario Early Years Centre இருக்குமிடத்தைத் தெரிந்து கொள்ள 1-866-821-7770ஐ நீங்கள் அழைக்கலாம். இந்தச் சேவை இலவசமானது. (www.ontarioearlyyears.ca)

- **Ontario Human Rights Commission.** இந்த அமைப்பு, ஒன்ராறியோ-வாழ் மக்களை பாகுபடுத்தப்படுவதிலிருந்து பாதுகாக்கும் Ontario Human Rights Codeஐ நடைமுறைப்படுத்துகிறது. (1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca).

- **Ontario Immigration.** ஒன்ராறியோவில் குடியேறவிருக்கும் மற்றும் ஒன்ராறியோவுக்கு வந்திருக்கும் புதியவர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட, ஒரு ஒன்ராறியோ அரசாங்க வலைத்தளம். (www.ontarioimmigration.ca).

- **பொதுஜன உடல்நலம்.** ஒன்ராறியோவிலுள்ள எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் பொதுஜன உடல்நல அலகின் சேவைகள் பயன்படுகின்றன. ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்திற்கும் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கும், பெண்கள் மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்தினருக்கு உதவ இவை பல திட்டங்களையும் சேவைகளையும் அளிக்கின்றன. பொதுஜன உடல்நல தாதிகளும் வீட்டு ஆலோசகர்களும் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவதுடன், உங்களுக்குத் தேவைப்படும் சேவைகளை கண்டறிவதற்கு உதவுகின்றனர். உங்கள் பகுதியில் கனடிய கர்ப்பகால உணவுத் திட்டம் (Prenatal Nutrition Program) உள்ளதா என்று அவர்களை நீங்கள் கேட்கலாம். பெரும்பாலான சேவைகள் இலவசம் என்றாலும், பிள்ளை பெற முன்னான வகுப்புகள் (prenatal classes) போன்ற சில சேவைகளுக்காக நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில், குறைந்த வருமானம் உள்ள பெண்களுக்கு பிள்ளை பெற முன்பான வகுப்புகளுக்குக் கட்டணம் இல்லை. (www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)

- **Service Canada.** Service Canada என்பது கனடிய அரசாங்கம் அளிக்கும் எல்லாச் சேவைகளுக்குமான ஒரு மத்திய சேவையாகும். (1-800-O-Canada; 1-800-622-6232; www.servicecanada.gc.ca)

- **Service Ontario.** Service Ontario என்பது ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் அளிக்கும் எல்லாச் சேவைகளுக்குமான ஒரு மத்திய சேவையாகும். (1-800-267-8097; www.serviceontario.ca)

- **Settlement.org.** இந்த வலைத்தளம், Ontario Council of Agencies Serving Immigrantsன் ஒரு பகுதியாகும். இது 30க்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் தகவல்களை வழங்குவதுடன் , Newcomer Information Centres போன்ற மாகாணம் முழுவதிலும் உள்ள வளங்களுக்கான இணைப்புக்களையும் அளிக்கிறது. (www.settlement.org)

- **Telehealth Ontario.** ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் அனைவருக்கும் வழங்கும் ஒரு இலவசமான சேவையாக இது உள்ளது. Telehealth தாதி ஒருவருடன் கதைப்பதற்கு உங்களிடம் ஒரு ஒன்ராறியோ சுகாதார காப்புறுதி இலக்கம் இருக்க வேண்டியதில்லை. 1-866-797-0000 ஐ அழையுங்கள். இது நாளின் 24 மணிநேரமும், வாரத்தின் 7 நாட்களும் கிடைக்கும். ஆங்கிலத்திலும் பிரெஞ்சிலும் ஏனைய மொழிகளுக்கான மொழிபெயர்ப்பு ஆதரவுடனும் இது வழங்கப்படுகின்றது.

  Telehealth Ontario க்கான அழைப்பு 911 க்கான அழைப்பைப் பிரதியீடு செய்ய மாட்டாது - அவசர கால நிலைமைகளின் போது அந்த இலக்கத்தைத் தான் முதலில் நீங்கள் அழைக்க வேண்டும்.

- **Thehealthline.ca.** உங்களுடைய பகுதியிலுள்ள அனைத்து ஆரோக்கிய மற்றும் சமூக சேவைகளைக் கண்டறிய இந்த வலைத்தளம் உதவலாம்.

ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் வழங்கிய நிதியில் இந்தப் பத்திரம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதிலுள்ள தகவல்கள் இதை எழுதியவர்களின் பார்வைகளைப் பிரதிபலிக்கின்றது, ஒன்ராறியோ அரசாங்கத்தின் பார்வைகளைப் பிரதிபலிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இந்த வழிகாட்டி முழுவதும் மேற்கோள் காட்டப்பட்ட ஆதாரவளங்கள் மற்றும் திட்டங்களுக்கு ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் அல்லது Best Start Resource Centre ஆதரவளித்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

2014