

براہ مہربانی لانا یاد رکھیں...

- ﴿ قبل از پیدائش کے ریکارڈ جو آپ کی دائیاں آپ کو لے جانے کے لیے دے سکتی ہیں۔
- ﴿ بچوں کی کار کی سیٹ
- ﴿ آپ کے بچے کو یہاں پہننے کے لیے موسم کے مطابق کپڑے، بشمول بچے کی ٹوپی اور کمبل۔ ان کپڑوں پر غور کریں جو آپ کے شیر خوار بچے کی گاڑی کی سیٹ کے سامان کے ساتھ محفوظ طریقے سے پہنے جاتے ہیں۔
- ﴿ آپ کے لیے جنم دینے کے دوران یا اس کے بعد پہننے کے لیے آرام دہ کپڑے، بشمول زیر جامہ۔
- ﴿ گھر جانے کے لیے پہننے کے لیے آرام دہ کپڑے۔ دودھ پلانے والاسینہ بند/ برا اور/یا دودھ پلانے میں معاون گدی اور آسانی سے پہنے جانے والے جوتوں پر غور کریں۔
- ﴿ آئٹیریو بیلٹھ کارڈ یا شناخت کی کوئی بھی دوسری دستاویز

ان اشیاء کو حاصل کرنے میں مدد کے لیے براہ کرم اپنی دایہ سے بات کریں۔



ٹورانٹو برتھ سینٹر میں ثقافتی طرز عمل اور وسائل

ہم مشرق میں گھرانوں کے لیے مختص کی گئی جگہ میں دستیاب دیسی اہم ادویات اور آلات کے ذخیرہ کی الماری رکھتے ہیں۔ مقامی خاندان اپنی دائی یا پیدائشی مرکز کے معاون کے ذریعے ان تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

ہم تمام گھرانوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ اہم اشیاء یا آلات لے آئیں جن کی انہیں پیدائش کی تقریب میں اپنے ثقافتی طریقوں کو شامل کرنے کے لیے ضرورت پڑسکتی ہے۔



ٹور میں دلچسپی ہے؟

ہم سے رابطہ کریں!
فون: 416-366-8080 x 101



525 Dundas Street East
Toronto, ON M5A 2B6
416-366-8080

www.torontobirthcentre.ca

Spring 2023, Rev 2.



ورانٹو برتھ سینٹر
میں جنم دینے کے
لیے کیا ساتھ
رکھیں...

ہم تجویز کرتے ہیں کہ ان اشیاء کو اس وقت تک جمع کر لیں جب آپ پوری مدت یا 37 ہفتوں کی حاملہ ہوں۔



آپ کے ٹورانٹو برتھ سینٹر میں قیام کے دوران کھانا اور پینا:

ٹورانٹو برتھ سینٹر جنم دینے والی کلائنٹس کے لیے خوراک اور مشروبات فراہم کرتا ہے۔ براہ کرم اپنے مددگار لوگوں اور/یا خاندان کے لیے خوراک لے کر آئیں۔

ٹورانٹو برتھ سینٹر تمام مددگار لوگوں اور دائیوں کے لیے کافی، چائے اور ضروریات فراہم کرتا ہے۔ ہم آپ کو اور/یا آپ کے اہل خانہ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ آپ ہمارے مکمل طور پر ساز و سامان سے لیس کچن کا استعمال کر کے کوئی بھی کھانا تیار کریں جو آپ گھر سے لانا چاہتے ہیں، یا ٹیک آؤٹ آرڈر کرنا چاہتے ہیں۔

ٹورانٹو برتھ سینٹر میں اپنے بچے کو دودھ پلانا:

نوزائیدہ بچوں کو پیدائش کے فوراً بعد اور زندگی کے پہلے مہینوں میں کثرت سے دودھ پلانا پڑتا ہے۔ ٹورانٹو برتھ سینٹر میں، ہم بچوں کو دودھ پلانے کے بارے میں باخبر فیصلے کرنے والے والدین کی حمایت کرتے ہیں۔

اگر آپ اپنے بچے کو مصنوعی دودھ (فارمولہ) پلانے کا منصوبہ بنا رہی ہیں، تو براہ کرم اپنی دائیوں سے بات کریں کہ آپ کو ٹورانٹو برتھ سینٹر کیا سامان لانا چاہیے۔

برائے مہربانی یہ چیزیں اپنے ساتھ لانے پر غور کریں:

ٹورانٹو برتھ سینٹر میں درج ذیل دستیاب ہیں:

﴿ گاڑی کی سواری کے لیے الٹی کے لیے برتن یا بیگ، کمبل اور/یا تولیہ

﴿ بیت الخلاء کی اشیاء (دانتوں کا برش/ٹوتھ پیسٹ، بیئر برش، شیمپو، کنڈیشنر، صابن، بال باندھنے والی پٹیاں/لچکیلی پٹیاں)

﴿ آپ کے فون کے لیے چارجر

﴿ تصاویر لینے کے لیے کیمرہ یا فون

﴿ بغیر خوشبو کے مساج کا تیل یا لوشن

﴿ بچے کے لیے ڈائپر کریم یا تیل

﴿ ہونٹ کا بام

﴿ چیونگم یا کینڈی

﴿ موزے اور نا پھسلنے والے چپل

﴿ مائیکرو ویو میں گرم کیے جا سکنے والے بین بیگ

﴿ ہمارے بلوٹوتھ اسپیکر کے ساتھ استعمال کرنے کے لیے موسیقی کا ذریعہ (بیڈ فون جیک میں بھی لگ سکتا ہے)

﴿ نمونے والے یا رنگین غلاف کے ساتھ ایک

﴿ آرام دہ تکیہ (اسے ٹورانٹو برتھ سینٹر کے تکیوں میں ملنے سے بچانے کے لیے)

﴿ آنکھوں کے چشمے اور کانٹیکٹ لینز (ڈبی اور محلول)

﴿ ہر اس شخص کے لیے غسل کا لباس جو

﴿ آپ کے ساتھ ٹب یا شاور میں جانا چاہتا ہو

﴿ کوئی بھی چیز جس کی آپ کو ضرورت پڑے

﴿ جب آپ ہسپتال لائی جاتی ہیں

جنم دینے میں اعانتی اشیاء:

- ہر کمرے میں طاقت، یا "پیدائش کا" گیند
- جنم دینے کے لیے معاون تپائی
- جنم دینے کے لیے ٹب اور شاورز
- فرشی چٹائی
- جنم دینے کے لیے سہارے کی پٹی
- ٹینز (TENS) یونٹ (اعصابی محرک)
- نائٹرس آکسائیڈ (لافنگ گیس)

دیگر سامان اور آسائشیں:

- فی حاملہ کلائنٹ کی ایک گاڑی کے لیے مفت زیر زمین پارکنگ
- مدد دینے والے لوگوں کے لیے ربڑ کی چپل
- ہلکا سفری بلوٹوتھ اسپیکر
- انس مشین
- ضرورت پڑنے پر کلائنٹ کے پہننے کے لیے گاؤن
- نیٹ فلیکس، کتابیں، کمبل، آتش دان اور بچوں کے کھلونوں کے ساتھ آرام دہ انتظار کی جگہ
- چھاتی-/سینے سے دودھ پلانے میں سہارے دینے والے تکیے
- بچے کے پہلے چند ڈائپر