



والدیت اور صحت

والدیت محض حقیقی نہیں ہے۔ آپ گود لیے گئے بچے یا اپنے پارنٹر 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۔



- 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۔

شیر خوارگی اور طفولیت

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

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۔

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 سلانیں

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 ملاحظہ کریں اور **early childhood health** (ابتدائی طفولیت میں صحت) تلاش کریں۔

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۔

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



رابطہ قائم 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 تربیتیں 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)]: پدريت کی کلاسیں اور نوکری کے لیے مشاورت پیش کرتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے nyc.gov ملاحظہ کریں اور **fatherhood initiative** (والدیت کے اقدامات) تلاش کریں یا 1-800-246-4646 تلاش کریں



وسائل

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن وصول کریں

ای میل healthbulletins@health.nyc.gov

تجاویز، سرگرمیوں اور پروگراموں کے لیے

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

رابطہ کریں

[@nychealthy](https://twitter.com/nychealthy)



[nychealthy](https://www.facebook.com/nychealthy)



[@nychealthy](https://www.instagram.com/nychealthy)

