香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਅਪ੍ਰੈਲ - 2025

ਹੈਲਥ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ
ਅੰਕ 164

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਆਸ਼ਾਜਨਕ ਭਵਿੱਖ

7 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ ਦੇ ਥੀਮ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਚੁਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਦਿਨ ਸਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਭਵਿੱਖ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਸਾਲ, 260,000 ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਗੁਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ 2 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ 2 ਮਿਲੀਅਨ ਬੱਚੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਜੰਮਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਹਰ 7 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਮੌਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਰੁਝਾਨਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਤਿੰਨ ਚੌਥਾਈ ਦੇਸ਼ 2030 ਤੱਕ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਦੇਸ਼ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਗੇ।

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਏਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵਜਾਤ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂਚਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ: ਅਚਾਨਕ ਬਾਲ ਮੌਤ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਰਮ ਬਿਸਤਰੇ, ਸਿਰਹਾਣੇ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਗੱਦੇ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ।

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ: ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸ਼ (ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ।

- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾ ਕੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਸ਼ਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ: ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਲਗਾਤਾਰ ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਸੁਸਤੀ।

· ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ, ਉਦਾਸ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

· ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

· ਆਓ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਭਵਿੱਖ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੀਏ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਜਨਕ ਕੱਲ੍ਹ ਵੱਲ ਵਧ ਸਕੇ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਲਿੰਕ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ | **ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ** | **ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ 2025**

ਹਵਾਲੇ:
ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ
ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ (ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ) (FHS)

ਸੰਪਾਦਕ:
ਕੇ ਡਬਲਯੂ ਲੈਮ (K W Lam)

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ।
30-4-2024 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

香港公益金 The Community Chest 會員機構 Member Agency