香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ہیلتھ ایکسپریس
شمارہ 164

اپریل - 2025

صحت مندانہ شروعات، امید افزا مستقبل

7 اپریل صحت کا عالمی دن ہے، اور ہر سال عالمی ادارہ صحت عالمی یوم صحت کے لیے ایک عالمی صحت عامہ کے مسئلے کو موضوع کے طور پر منتخب کرتا ہے۔ یہ خاص دن ہمیں عالمی صحت کے اہم موضوعات پرتوجہ مرکوز کرنے کی یاد دہانی کراتا ہے اور دنیا بھر میں حکومتوں اور افراد کو عالمی صحت کو بہتر بنانے کے لیے اقدامات کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔

ماں اور بچوں کی صحت خاندان اور کمیونٹی کی صحت کی بنیاد ہے، جو ہم سب کے لیے ایک پرامید مستقبل بنانے میں معاون ہے۔

ہر سال، 260,000 خواتین حمل یا زچگی کی وجہ سے اپنی جانیں گنوا دیتی ہیں،20 لاکھ سے زائد نوزائیدہ بچے پیدائش کے پہلے مہینے میں ہی مر جاتے ہیں، اور تقریباً 20 لاکھ بچے مردہ پیدا ہوتے ہیں۔

یہ ہر7 سیکنڈ میں ایک روکی جانے والی موت کے برابر ہے۔ موجودہ رجحانات کی بنیاد پر، تین چوتھائی ممالک 2030 تک زچگی کی بقاء کو بہتر بنانے کے عالمی ہدف کو حاصل کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں، جبکہ ایک تہائی ممالک نوزائیدہ اموات کو کم کرنے کے ہدف کو پورا کرنے میں ناکام رہیں گے۔

نوزائیدہ کی دیکھ بھال کرنا ایک منفرد اور مشکل تجربہ ہو سکتا ہے۔ یہاں آپ کے بچے کی صحت مند نشوونما میں مدد کے لیے کچھ تجاویز ہیں:

- ان کی صحت کا جائزہ لیں: نوزائیدہ کی دیکھ بھال کےتمام معائنہ جات کو ترتیب دیں اور ان میں شرکت کریں تاکہ آپ کے بچے کی نشوونما اور بالیدگی کے طریقوں کی نگرانی کی جا سکے، کیونکہ صحت کے کسی بھی مسائل کی جلد تشخیص بہت اہم ہے۔

- محفوظ نیند: یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ ایک سخت گدے پر پیٹھ کے بل سوئے، نرم بستر، تکیوں، یا کھلونوں کےبغیر، تاکہ اچانک نوزائیدہ کی موت کے سنڈروم (SIDS) کو کم کیا جا سکے۔

- رضاعت (بریسٹ فیڈنگ): رضاعت آپ کے بچے کو ضروری غذائی اجزاء اور جراثیم کے خلاف قوت مدافعت (اینٹی باڈیز) فراہم کرتی ہے۔ اگر آپ کو مشکلات کا سامنا ہوتا ہے تو، عام مسائل کو حل کرنے کے لیے تربیت یافتہ صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں سے مدد لیں۔

- والدین اور بچوں کے درمیان تعلق اور تعامل: اپنے بچے کو گلے لگا کر، ان سے بات کر کے، اور کھیلنے کے ذریعے بات چیت کریں۔ جِلد سے جِلد کا رابطہ اور مؤثر تعاملات والدین اور بچے کے تعلقات کو مضبوط بنانے اور آپ کے بچے کی جذباتی اور ذہنی نشوونما کو فروغ دینے میں مدد دیتے ہیں۔

- بیماری کی علامات کی شناخت کریں: ان علامات پر دھیان دیں جو طبی امداد کی ضرورت کی نشاندہی کر سکتے ہیں، جیسے بخار، سانس لینے میں دشواری، مسلسل الٹی، اسہال، یا غیر معمولی غنودگی۔

· اپنے بچے کی دیکھ بھال کرتے وقت، اپنی صحت کو نظر انداز نہ کریں. اپنی دیکھ بھال کرنا آپ اور آپ کے بچے دونوں کی حفاظت میں مدد کرتا ہے۔ آرام کرنا، ضرورت پڑنے پر مدد طلب کرنا، اور اگر آپ کو انتہائی ذہنی دباؤ، اداسی، یا بے چینی محسوس ہو تو طبی مدد حاصل کرنا یاد رکھیں.

· اگر آپ اپنے بچے کی حالت کے بارے میں فکر مند ہیں تو، فوری طور پر صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد سے رابطہ کریں۔

· اگر آپ اپنے بچے کی حالت کے بارے میں فکر مند ہیں تو، فوری طور پر صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد سے رابطہ کریں۔

مفید لنکس

خاندانی صحت کی خدمت (فیملی ہیلتھ سروس)

رضاعت

عالمی صحت کا دن 2025

حوالہ جات:
عالمی ادارہ صحت
محکمہ صحت کی خدمت برائۓ خاندانی صحت (FHS)

ایڈیٹر:
کے ڈبلیو لیم

مندرجہ بالا معلومات صرف حوالہ کے لیے ہیں۔
کو تجدید کیا گیا۔ 30.04.2024