香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

2025-अप्रिल

हेल्थ एक्सप्रेस
अंक 164

स्वस्थ सुरुवातहरु, आशावादी भविष्यहरु

अप्रिल 7 तारिख विश्व स्वास्थ्य दिवस हो, र हरेक वर्ष विश्व स्वास्थ्य संगठनले विश्वव्यापी जनस्वास्थ्य मुद्दालाई विश्व स्वास्थ्य दिवसको विषयको रुपमा छनोट गर्ने गर्दछ । यो विशेष दिनले हामीलाई महत्त्वपूर्ण विश्वव्यापी स्वास्थ्य विषयहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न सम्झाउँछ, जसले विश्वभरका सरकारहरु र व्यक्तिहरुलाई विश्वव्यापी स्वास्थ्य अवस्था सुधार गर्न र कदम बढाउँन प्रेरित गर्दछ ।

आमा र शिशुको स्वास्थ्यले परिवार र सामुदायिक स्वास्थ्यको जग बसाउँछ, जसले हामी सबैको लागि आशाजनक भविष्य सिर्जना गर्न योगदान पुर्‍याउँछ ।
प्रत्येक वर्ष 260,000 महिलाहरूले गर्भावस्था वा प्रसुतीका कारण आफ्नो ज्यान गुमाउँछन्, 20 लाखभन्दा बढी शिशुहरुको जन्मेको पहिलो महिना भित्रै मृत्यु हुने गर्दछ, र लगभग 20 लाख शिशुहरू मृत जन्मिन्छन् ।

यो प्रत्येक 7 सेकेन्डमा रोकथाम गर्न सकिने एक मृत्युदर बराबर हो । हालको प्रवृत्तिलाई हेर्दा, तीन चौथाई देशहरुले सन् 2030 सम्ममा मातृ जीवन सुधार गर्ने विश्वव्यापी लक्ष्य हासिल गर्न संघर्ष गरिरहेका छन्, जबकि एक तिहाई देशहरुले नवजात शिशुको मृत्युदर घटाउने लक्ष्य पूरा गर्न सक्ने छैनन् ।

नवजात शिशुको हेरचाह एकअद्धितीय र चुनौतीपूर्ण अनुभव हुन सक्छ । तपाईको बच्चालाई स्वस्थ रूपमा हुर्काउन मद्दत गर्न यहाँ केही सुझावहरू दिइएका छन्:

- उनीहरूको स्वास्थ्य जाँच गर्नुहोस्: कुनै पनि स्वास्थ्य समस्याको प्रारम्भिक पहिचान महत्त्वपूर्ण हुने भएकोले आफ्नो बच्चाको वृद्धि र विकासको निगरानी गर्न सबै नवजात शिशु हेरचाह जाँचहरुको लागि तालिका अनुसार उपस्थित हुनुहोस् ।

- सुरक्षित निद्रा: सड्न इन्फेन्ट डेथ सिन्ड्रोम (SIDS)को जोखिम न्यून गर्न बच्चालाई लचिलो बेडिङ्ग बिनाको कडा म्याट्रेस, सिरानी वा खेलौनाबिना उत्तानो सुताउने गर्नुहोस्।

- स्तनपान: स्तनपानले तपाईको बच्चालाई आवश्यक पोषक तत्व र एन्टिबडीहरू प्रदान गर्दछ । यदि तपाईले कठिनाइहरुको सामना गर्न भएमा, सामान्य समस्याहरुको लागि तालिम प्राप्त स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरुलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

- अभिभावक- शिशु बीचको सम्बन्ध र अन्तरक्रिया: आफ्नो बच्चालाई अँगालो हालेर, कुरा गरी र खेलेर अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । स्पर्श र प्रतिक्रियाशील अन्तरक्रिया द्वारा अभिभावक- शिशु बीच सम्बन्ध निर्माण गर्न र तपाईको बच्चाको संवेगात्मक र संज्ञानात्मक विकासलाई बढावा दिन मद्दत गर्दछ ।

- रोगका लक्षणहरू पहिचान गर्नुहोस्: ज्वरो आउनु, सास फेर्न ग्राहो हुनु, लगातार बान्ता हुनु, पखाला लाग्नु, वा निद्रा लागिराख्नु जस्ता चिकित्सा आवश्यकता पर्ने संकेतहरुमा ध्यान दिनुहोस् ।

• आफ्नो बच्चाको हेरचाह गर्ने क्रममा, आफ्नो स्वास्थ्यलाई बेवास्ता नगर्नुहोस् । आफ्नो ख्याल राख्नाले तपाई र तपाईको बच्चा दुवैलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्दछ । आराम गर्न नबिर्सनुहोस्, आवश्यकता अनुसार सहयोग लिनुहोस्, र यदि तपाई अत्यन्तै तनावग्रस्त, दु:खी वा चिन्तित महसुस गर्नु भएमा चिकित्सा सहयोग लिनुहोस् ।

• यदि तपाई आफ्नो बच्चाको अवस्थाबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने, तुरुन्तै पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

• गर्भवती महिला र नवजात शिशुहरूको स्वास्थ्य भविष्य सिर्जना गर्न एकजुट हौं । हामी हरेक बच्चाले स्वस्थ्य रुपमा जीवन सुरु गरुन् र भोलिको दिनमा आशावादी रहि अघि बढ्न सकुन् भन्ने आशा गर्छौं ।

उपयोगी लिङ्कहरू

पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा

स्तनपान

2025 विश्व स्वास्थ्य दिवस

सन्दर्भहरु:
विश्व स्वास्थ्य संगठन
स्वास्थ्य विभागको पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा (FHS)

सम्पादक:
के डब्ल्यु लाम (K W Lam)

माथिको जानकारी सन्दर्भको लागि मात्र हो ।
30-4-2024 मा अद्यावधिक गरिएको ।

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