ਜਨਮ ਦਾ ਨੀਅਤ ਸਮਾਂ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਚ ਕਾਫੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪਿਛਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੇ ਅਗਲੇ ਗਰਭਧਾਰਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਫਰਕ ਹੋਵੇ। ਅਠਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪੈਂਤੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਰਭ ਧਾਰਣ, ਮਾਂ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ, ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ 'ਚ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਏ ਤਾਂਕੀ ਉਹ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਣ।

1. ਅਠਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪੈਂਤੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਧਾਰਣ, ਮਾਂ ਤੇ ਉਹਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਂਦਾ ਏ।

2. ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ, ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਮੁੜ ਗਰਭਧਾਰਣ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੇ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਦੋ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

3. ਔਰਤ ਦੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗਰਭਧਾਰਣ ਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।

4. ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੀਆਂ-ਬੀਬੀ ਨੂੰ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤਰੀਕੇ ਮੁਹੱਈਆਂ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ, ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰੀਏ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਫਰਕ ਰਖੀਏ ਤੇ ਕਦੋਂ ਖਲੋਈਏ। ਗਰਭਧਾਰਣ ਕਰਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੇ ਕਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਆਜਮਾਏ ਹੋਏ ਤਰੀਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਹਨ।

5. ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਨੌਜਵਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ, ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਮੀਆ-ਬੀਬੀ, ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਂ

ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਮਗਰੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਾਹਿਰ ਸਿਹਤਕਰਮੀ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਮਾਹਿਰ ਡਿਲੀਵਰੀ-ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਨਿਗਾਹ 'ਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਉਸ ਮਗਰੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ 'ਚ ਜਾਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਏ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਚਨਚੇਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੇ ਉਹਦੇ ਫੌਰਨ ਮਗਰੋਂ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

1. ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ-ਲਿਖੀਆਂ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੇ ਜਵਾਨ ਹੋਣ ਤਾਂਈ ਲਗਾਤਾਰ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ 'ਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਗਰਭਧਾਰਣ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਵੇ।

2. ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇਕਰ ਔਰਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਗਰਭਧਾਰਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤਾਂਈ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ-ਪਿਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ,ਆਇਰਨ ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਜਾਂ ਮਲਟੀਪਲ ਮਾਈਕਰੋ-ਨਿਊਟਰੀਏਂਟਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਏ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਭੋਜਨ ਮਿਲ ਵੀ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਸਹੀ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਨਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਆਯੋਡੀਨ ਵਾਲੇ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3. ਹਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਂ ਖ਼ਾਸ ਏ। ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਵਸਥਾ ਨੀਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਾਨੀ ਗਰਭ ਆਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਏ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ 'ਚ ਕਾਬਿਲ ਹੋਣਾ ਤੇ ਜੇ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮਾਹਿਰ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਹਮੀਅਤ ਰਖਦਾ ਏ।

4. ਡਿਲੀਵਰੀ, ਮਾਂ ਤੇ ਉਹਦੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਕੋਲ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵੇਲ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਕਾਬਿਲ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਹਾਇਕ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਏ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਲਈ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਫੌਰਨ ਸਹੂਲਤ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਏ।

5. ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਏ ਤੇ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਜਾਂ ਘਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਏ। ਡਿਲੀਵਰੀ ਮਗਰੋਂ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਏ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਤੇ ਛੇਵੇਂ ਹਫਤੇ 'ਚ। ਜੇ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

6. ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਡਿਲੀਵਰੀ, ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ, ਪਿਆਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਾਫ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ

ਮਦਦਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7. ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਤ ਪਦਾਰਥ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਢਿੱਡ 'ਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ, ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ।

8. ਕਈ ਵਰਗਾਂ (ਕੌਮਾਂ) 'ਚ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਸਲੂਕ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਏ।ਗਰਭਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਇਆ ਮਾੜਾ ਸਲੂਕ ਔਰਤ ਅਤੇ ਢਿੱਡ 'ਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਏ। ਇਲ ਨਾਲ ਗਰਭ ਦਾ ਡਿੱਗ ਜਾਣਾ। ਸਮੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਪੀੜ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

9. ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਤਕਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਏ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਜਾਂ ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10. ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਹੱਕ ਏ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ। ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆ ਨੂੰ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਹਿਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਏ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਰਮ ਰੱਵਈਆਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਏ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀਆ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਮਾਣ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਨੇ। ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਡ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ-ਫੁਲਦੇ ਤੇ ਸਿਖਦੇ ਹਨ। ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ, ਖੇਡਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਖੋਜਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰਨ 'ਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਕ, ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

1. ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਰ੍ਹੇ, ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਛੂਹੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੁੰਘਦਾ ਜਾਂ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਉਹਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਲਈ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਣ, ਵੱਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਤੇ ਸਿਖਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਲਗਦੇ ਨੇ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਡ ਤੇ ਪਿਆਰ, ਧਿਆਨ ਤੇ ਸ਼ਾਬਸ਼ੀ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਨੇ ਤੇ ਛੇਤੀ ਸਿੱਖਦੇ ਨੇ।

3. ਖੇਡਣ ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਵਧਾਵਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਚ ਸਮਾਜਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤਰੱਕੀ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਾਇਕ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

4. ਸਾਮਜਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਬੱਚੇ ਇਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਨਕਲ ਲਾ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਨੇ।

5. ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨੀਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਦਾ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮੁਢਲੇ ਸਕੂਲ 'ਚ ਦਾਖਲਾ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰਖਦਾ ਹੈ।ਘਰਦਿਆਂ, ਦੂਜੇ ਲਾਡ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਟੀਚਰਾਂ ਤੇ ਬਿਰਾਦਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਭਰੀ ਏ।

6. ਸਾਰਿਆਂ ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਵਧਣ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਤਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਪੀਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਂਕ, ਸੁਭਾਅ, ਸਮਾਜਕ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ।

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੇਵਨ

ਨਵੇਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਇਕੋ ਇਕ ਖਾਣ ਤੇ ਪੀਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਏ, ਪਰ ਦੋ ਸਾਲ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤਾਂਈ ਵੀ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਧਾਵੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਹੀ ਇਕੋਇਕ ਖਾਣ ਤੇ ਪੀਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਏ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤ ਕਿਸੀ ਦੂਜੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਥੋਂ ਤਾਂਈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ।

2. ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਜਨਮ ਲੈਦਿਆਂ ਹੀ ਮਾਂ ਦੀ ਗੋਦੀ 'ਚ ਪਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਵਾਂ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਜਿਥੋਂ ਤਾਂਈ ਹੋ ਸਕੇ ਮਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕਿਆ ਰਹੇ ਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆ ਮਾਂਵਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਸਕਦੀਆ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬਣਨਾ ਤੇਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਰਲਾ ਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀਂ ਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹਦਾ ਜੀ ਕਰੇ, ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆ ਤੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਾਸ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।

5. ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਗਾਂ-ਬਕਰੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਔਰਤ ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ-ਸੁਥਰੇ ਕੱਪ 'ਚ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਪਾਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6. ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਦੀ ਰੋਗੀ ਔਰਤ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ 'ਚ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਦੇ ਇਹੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਮੰਨਣਯੋਗ, ਸੰਭਵ, ਸਮਰਥ, ਲਗਾਤਾਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।

7. ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਕੰਮਕਾਜੀ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਜਿੰਨੀਂ ਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕੇ ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਪਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆ ਸਕੇ।

8. ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੂਜਾ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਦੋ ਸਾਲ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਂਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਖੁਰਾਕ, ਤਾਕਤ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਅਹਿਮ ਸੋਮਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਬੜੋਤਰੀ

1. ਜੇਕਰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਨਾਂ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਵਧਣਾ-ਫੁੱਲਣ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਵਰਗੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਵੇ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਤਾਂਈ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਤਾਂਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆ 'ਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਤੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦਾ ਤਾਂ ਇਹਦਾ-ਮਤਲਬ ਏ ਕਿ ਕਿਤੇ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੈ।ਉਹਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਇਕੋਇਕ ਖਾਣਾ ਤੇ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਉਹਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਾਂਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਮਹੀਨਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਿਨ 'ਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਤੇ ਨੌਂਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਦੋ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਹਨੂੰ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਅਖਰੋਟ-ਪੇਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲ ਜਾਂ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਵੈਰਾਇਟੀ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿੱਥਣ, ਲਾਡ ਕਰਨ ਤੇ ਆਪਸ 'ਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਏ ਜਿਹੜਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਂਦਾ ਏ। ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਘਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 'ਚ ਲੱਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਨੇ ਅਤੇ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੁੜੀ, ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਤੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ, ਅੱਖ ਦੀ ਗੜਬੜੀ ਰੋਕਣ ਤੇ ਜਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਕੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਕਈ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ, ਤੇਲਾਂ, ਅੰਡਿਆਂ, ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਕਲੇਜੀ, ਮੱਛੀ, ਮਾਸ, ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਤਾਕਤਵਰ ਖਾਣਿਆ ਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ, ਕਲੇਜੀ, ਬਗੈਰ ਚਰਬੀ ਦਾ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਤੇ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਪੂਰਕ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ। ਜਿਹਨਾਂ ਇਲਾਕਿਆ 'ਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਘਾਟ ਏ, ਉਥੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਤਾਂਈ ਦੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆ 'ਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇ ਪੂਰਕ ਦੀ ਭਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

7. ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਤੇ ਤਰੱਕੀ 'ਚ ਦੇਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ 'ਚ ਆਯੋਡੀਨ ਲੂਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ 'ਚ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆ ਯੋਗਤਾਂਵਾਂ ਤੇ ਤਰੱਕੀ 'ਚ ਦੇਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਏ।ਆਮ ਲੂਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਯੋਡਾਈਜ਼ਡ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਯੋਡੀਨ ਦੀ ਚਾਹੀਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

8. ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ 'ਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਦਸਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋਣਾ ਦਸਤ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆ 'ਚ ਵਾਧੇ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਊਰਜਾ (ਤਾਕਤ) ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਸਫਾਈ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਤਿਆਰੀ ਤੇ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

9. ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਭੋਜਨ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਮਗਰੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ ਛੇਤੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇ।

10. ਬਹੁਤ ਪਤਲੇ-ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਰ/ ਜਾਂ ਸੋਜ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਇਲਾਜ ਇਕ ਮਾਹਿਰ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ ਕੇਂਦਰ 'ਚ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟੀਕੇ ਲਾਉਣਾ

ਹਰ ਇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਮਿਥੀ ਕੜੀ ਪੂਰਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤੇ ਦੂਜੇ ਸਾਲ 'ਚ ਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਿਕਾਸ 'ਚ ਕਮੀ, ਸਦਾ ਲਈ ਅਪਾਹਜ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਮਰਥ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਟਿਟਨੇਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਟਟਨੇਸ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟਟਨੇਸ ਦਾ ਬੂਸਟਰ ਟੀਕਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤਾਂਈ ਟਿਟਨੇਸ ਦੇ ਨੀਅਤ ਕੀਤੇ 5 ਟੀਕੇ ਨਾ ਲੱਗੇ ਹੋਣ।

1. ਟੀਕੇ ਲਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਏ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ 'ਚ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੜੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਤੇ ਦੂਜੇ ਸਾਲ 'ਚ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣਾ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਖਾਸ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਕਦੋਂ ਤਾਂਈ ਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਨੇ। ਉਹਦੇ ਲਈ ਸਾਰੇ ਘਰਦਿਆਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਮੰਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2. ਟੀਕੇ ਕਈ ਡਰਾਉਣੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ, ਉਹਦੇ ਬੀਮਾਰ ਪੈਣ, ਸਦਾ ਲਈ ਅਪਾਹਜ ਹੋ ਜਾਣ , ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਮਰ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਾਏ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਜਿਹੇ ਬੀਮਾਰ, ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ।

4. ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਟਿਟਨੇਸ ਤੋਂ ਬੱਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗ ਚੁੱਕੇ ਨੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹਨੂੰ ਟਿਟਨੇਸ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟਿਟਨੇਸ ਦੇ ਟੀਕੇ ਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

5. ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਪਾਣੀ 'ਚ ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ ਸੂਈ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਸੂਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. ਭੀੜ 'ਚ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆ ਹਨ। ਸੰਘਣੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਜਾਂ ਮੁਸੀਬਤ ਦੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸਕਰ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਫੌਰਨ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7. ਹਰ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤਕਾਰਜਕਰਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਚਾਰਟ ਜ਼ਰੂਰ ਵਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਸਤ

ਦਸਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਰੱਖਿਅਕ ਘੋਲ (ਓ ਆਰ ਐਸ) ਵਰਗੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਨੇ ਤੇ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਭੋਜਨ 'ਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਂਦੇ ਦਸਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਜਸਤ (ਜ਼ਿੰਕ) ਕੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਸਤ 'ਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਤਲਾ ਪਖਾਨਾ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ 'ਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਬਲ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਦੇ ਕੋਲ ਫੌਰਨ ਇਲਾਜ ਲਈ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਦਸਤ ਸਰੀਰ ਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਸੁਟਦਾ ਏ। ਦਸਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੀਅਮ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

2. ਜੇ ਇਕ ਘੱਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਵਾਰ ਪਤਲਾ ਪਖਾਨਾ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲ 'ਚ ਕਾਬਲ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਫੌਰਨ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

3. ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚੇ ਤੇ 6 ਮਹੀਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਨਾਲ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਸਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਦਿੱਕਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਮੰਨਣਯੋਗ ਅਤੇ ਉਪਲਭਧ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਨਿਰੋਧਕ ਟੀਕਾ ਰੋਟਾਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਵੱਜੋਂ ਦਸਤ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਤੇ ਜਸਤ ਦੇ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਵੀ ਦਸਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਦਸਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੀਅਮ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਸਤ ਤੋਂ ਉਭਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁਆਚੇ ਹੋਏ ਪੋਸ਼ਣ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

5. ਦਸਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 10 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਤਾਂਈ ਜੀਵਨ ਰੱਖਿਅਕ ਘੋਲ (ਓ ਆਰ ਐਸ) ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਸਤੇ ਦੀ ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਸਤ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਨੇ।

6. ਦਸਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇਂ ਬੱਚਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਸੰਡਾਸ ਜਾਂ ਫਲਸ਼ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸਾੜ ਕੇ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7. ਸਾਫ਼- ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਦਸਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਨੇ। ਸ਼ੋਚ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਛੂਹਣ, ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸੁਆਹ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋ ਲਵੋ।

ਖੰਘ, ਠੰਡ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਦੂਜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਪਰ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਠੰਡ ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਕੋਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਖੰਘ ਤੇ ਠੰਡ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਪੀਣ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਦੀ-ਕਦੀ ਠੰਡ ਤੇ ਖੰਘ ਗੰਭੀਰ ਸਮਸਿਆ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਦਿੱਕਤ 'ਚ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਮੋਨੀਆਂ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਫੇਫੜਿਆ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੋਰਨ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਕਾਬਿਲ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹ"ਨਿ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਲੱਵੇ ਤੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਪਾਲਣਾ ਤੇ ਪੂਰੇ ਟੀਕੇ ਲੱਗਣਾ , ਨਿਮੋਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਾਈਂ ਖੰਘ ਆਨਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਫੋਰਨ ਜ਼ਰੁਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀ.ਬੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆ ਦਾ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੰਬਾਕੂ ਤੇ ਚੁਲਹੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆ ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮੋਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਾਸ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ

ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਕੇ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਖਾਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਖਾਨਾ ਚੁੱਕਣ ਮਗਰੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੁਆਹ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ , ਸਾਫ ਫਲਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾਂ, ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਘਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ, ਭੋਜਨ ਕਰਾਉਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਣਾ, ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸ਼ੱਕ 'ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਖਾਲਸ ਬਣਾਉਣਾ ਤੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ।

1. ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟਿਕਾਣਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਫਲਸ਼ ਜਾਂ ਸੰਡਾਸ ਇਥੋਂ ਤਾਂਈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ 'ਪਾਣੀ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਉਣਾ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਭਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਫਲਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਹੇਠਾਂ ਦਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਬਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਖਾਨਾ ਛੂਹਣ ਮਗਰੋਂ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਸਾਬਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਸੁਆਹ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚਿਹਰਾ ਧੋਣ ਨਾਲ ਅੱਖ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਅੱਖਾ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਰੋਹਾ(ਟਰੈਕੋਮਾ) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅੰਨਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ ਜੋ ਸੁੱਰਖਿਆ ਥਾਂ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਖਾਲਸ ਹੋਵੇ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭਾਂਡਾ ਅੰਦਰੋਂ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਸਾਫ ਤੇ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸਨੈ ਉਬਾਲਣ, ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ, ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਟਿੱਕੀ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਖਾਲਸ ਕਰਣ ਵਰਗੇ ਪਾਣੀ-ਸ਼ੁਧਕਰਣ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

5. ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਬਿਹਾ ਭੋਜਨ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।ਪੱਕੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪੱਕਣ ਮਗਰੋਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6. ਭੋਜਨ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਤੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7. ਸਾਰੇ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਕਬਾੜੇ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਟਿਕਾਣੇ ਲਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਥਾਂ ਸਾਫ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆ ਦੂਰ ਰੱਖਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

8. ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੋਰਾਨ ਸਫਾਈ ਬਹੁਤ ਅਹਮੀਅਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦ ਉਪਲਭਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਨੇ।ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਫ-ਸਾਫਈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਸਾਫ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ ਮੁਹਈਆਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੈਨਟਰੀ ਨੈਪਕਿਨ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਕਬਾੜ ਨਾਲ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾੜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਲੇਰੀਆ

ਮਲੇਰੀਆਂ, ਜੋ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਨ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਮਲੇਰੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟ-ਮਾਰ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਿਸਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਵੇ ਕਾਬਿਲ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਕੋਲ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਹਦਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੂਲੇ ਕੂਲੇ ਆਮ ਤੋਰਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੂੰਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਿਰ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਮਲੇਰੀਆਰੋਧੀ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਮਲੇਰੀਆਂ ਮੱਛਰ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਕੀਟਮਾਰ-ਨਿਰੋਧਕ ਮੱਛਰਦਾਨੀ 'ਚ ਸੋਣਾ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਦਾ ਸਭਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ

2. ਮਲੇਰੀਆਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਆਮ ਹੈ ਉਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਫੋਰਨ ਮਾਹਿਰ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਲੇਰੀਆ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਮਲੇਰੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਵੱਲੋਂ plasmodium falciparum ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ artemisinin ਅਧਾਰਿਤ ਰਲੇ-ਮਿਲੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਯਾਨਿ ACTs ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।ਇਹ ਸਭਤੋਂ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਲੇਰੀਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਲੇਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਰੀਬਨ ਮੋਤਾਂ ਇਸ ਵਜਹ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ।

3. ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਲੇਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਆਮ ਹੈ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾਂ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਮਲੇਰੀਆਰੋਧੀ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕੀਟਮਾਰ-ਨਿਰੋਧਕ ਮੱਛਰਦਾਨੀ 'ਚ ਸੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਮਲੇਰੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਉਭਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਚ ਆਈ ਵੀ

ਹਿਊਮਨ ਇਮਯੋਨ ਡੈਫੀਸੈਂਸੀ ਵਾਇਰਸ ਯਾਨਿ ਕਿ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਏਡਸ ਉਂਝ ਤਾਂ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਚ ਆਈ ਵੀ, ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਬਗੈਰ ਸੁੱਰਖਿਆ ਦੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਮਾਂ ਤੋਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ, ਪੈਦਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਸੂਈ, ਸਿਰਿੰਜ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਨੋਕਦਾਰ ਔਜਾਰਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਕੱਢਣ ਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਏ ਖੂਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਦਾਗ ਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੀ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂਚ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆਂ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵੱਡਿਆਂ 'ਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ 'ਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤੇ ਲੰਬੇ ਤਾਂਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੇਠਾਂ ਆਏ ਬੱਚੇ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤਾਕਤ ਤੇ ਸਮਾਜ ਹਿਤੂ ਸੇਵਾਂਵਾਂ ਤਾਈਂ ਪੁੱਜਣ ਦੇ ਮੋਕੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

1. ਏਡਸ, ਹਿਊਮਨ ਇਮਯੋਨ ਡੈਫੀਸੈਂਸੀ ਵਾਇਰਸ ਯਾਨਿ ਕਿ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਏਡਸ ਉਂਝ ਤਾਂ ਲਾਇਲਾਜ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਜਿਨਾਂ ਕਾਰਣਾ ਵੱਜੋਂ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੇਠ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨੇ (1) ਮਰਦਾਂ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਡੋਮ ਬਗੈਰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਏ ਦੇ ਨਾਲ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਸੁਰਖਿਅਤ ਉਪਾਅ ਦੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ (2) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਮਾਂ ਤੋਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ, ਪੈਦਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ (3) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਸੂਈ, ਸਿਰਿੰਜ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਨੋਕਦਾਰ ਔਜਾਰਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਕੱਢਣ ਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਚੜਾਉਣ ਨਾਲ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਛੂਹ ਤੇ ਦੂਜੇ ਕਾਰਣਾ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।

2. ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ਕ ਹੋਵੇ, ਉਹਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਣ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਜਾਂਚ ਸਲਾਹ, ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਜਾਂ ਏਡਸ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਕਰਤਾਂ ਨਾਲ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਬਾਰੇ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਸੋਚਦੀਆਂ ਨੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਤੀ ਨੂੰ ਜਾ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਨਾਲ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆਏ ਮਾਹੋਲ 'ਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਨੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ

4. ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਵੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕੇ।
ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈਆਂ ਮਾਵਾਂ ਜਾਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੱਛਣਾ, ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੇ ਅਵਸਥਾਵਾ ਵਾਲੇ ਘਰਦਿਆ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾ ਨਾਲ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਵਾਹੀਦੀ ਹੈ।

5. ਮਾਂ-ਪਿਉ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਤੇ ਧੀਆ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧਾ ਤੇ ਸੋਖੇ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ

ਕਰਨੀਆ ਚਾਹੀਦੀਆ ਹਨ। ਕੁੜੀਆ ਤੇ ਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ। ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਸਤਾਉਣਾ, ਮਾਰ-ਕੁੱਟ ਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਅਣਢਿਠਾ, ਨਾ ਮੰਨਣ ਤੇ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਬਰਾਬਰੀ ਤੇ ਮਾਣ ਦੀ ਅਹਮੀਅਤ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. ਘਰਦਿਆਂ, ਟੀਚਰਾਂ, ਵੱਡਿਆਂ ਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾਂ ਵੱਧਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਮਾਹੋਲ ਵਿਚ ਜੀਣ ਦੇ ਮੋਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਉਪਾਅ ਕਰਣ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਲੂਕ ਕਰਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ।

7. ਬੱਚਿਆ ਤੇ ਨੋਜਵਾਨਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੁੱੜੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ 'ਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਪੂਰਣ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

8. ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆਏ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੀੜ੍ਹਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੰਦਿਆ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਸਮਾਜ ਹਿਤੂ ਸੇਵਾਂਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹਈਆ ਕਰਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

9. ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਏਟ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਚ ਆਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਤੁਹਮਤ ਲਾਕੇ ਮਾੜੇ ਲਫ਼ਜ਼ ਬੋਲ ਕੇ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣੀ, ਡਰ. ਇਲਜ਼ਾਮ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਚ ਘਰਦਿਆ , ਟੀਚਰਾਂ ਤੇ ਚੰਗੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

10. ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬਾਲ ਸੰਰਖਣ

ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਮੁੰਡਿਆ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੂਲ ਤੇ ਬਿਰਾਦਰੀ 'ਚ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਮਿਲਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੇ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਾਹੋਲ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਮਾਰ-ਕੁੱਟ, ਮਾੜਾ ਸਲੂਕ, ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸਣ, ਬਾਲ-ਤਸਕਰੀ, ਬਾਲ-ਮਜ਼ਦੂਰੀ , ਮਾਲ-ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਵਾਇਤਾਂ ਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਸੋਖੇ ਹੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਇਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਣ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ, ਜਨਮ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਹੋਵੇ, ਮਾਰ-ਕੁੱਟ ਤੋਂ ਸੁਰਖਿਆ ਮਿਲੇ, ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤਾਂਈ ਉਸਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ, ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਨਿਆਂ ਵਿਵਸਥਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਣ 'ਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਐਕਟਿਵ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਹੋਵੇ।

1. ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ 'ਚ ਵਧਣ ਫੁਲਣ ਦਾ ਮੋਕਾ ਮਿਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਆਦਰਸ਼ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਵਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਮੁਮਕਿਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2. ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਨਾਂ ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਸਿਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੇ ਨਿਆਂ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਨੇ। ਜਨਮ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਮਾੜੇ ਸਲੂਕ ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਸੁਰਖਿਆ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ 'ਚ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਕਦਮ ਹੈ।

3. ਕੁੜੀਆ ਤੇ ਮੁੰਡਿਆ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੁੱਟ ਤੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਸਰੀਰਕ,ਸੈਕਸ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਾੜਾ ਸਲੂਕ, ਅਣਢਿਠਾ ਤੇ ਬਾਲੜੀ ਉਮਰੇ ਵਿਆਹ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਜੰਨਣ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜ ਦੇਣਾ ਵਰਗੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਵਾਇਤਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਸ ਸੁਰਖਿਆ ਦੀ ਜਿਮੇਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ , ਬਿਰਾਦਰੀ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਏ।

4. ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੜਾਈ 'ਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਲਾਮੀ , ਦਾਸ ਬਣਾ ਕੇ ਮਜਦੂਰੀ ਕਰਾਉਣਾ, ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਤੇ ਸਮਗਲਿੰਗ ਵਰਗੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

5. ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਸਕੂਲ , ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਿਰਾਦਰੀ 'ਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਸੈਕਸ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਹੋਣ ਤੇ ਮਾੜਾ ਸਲੂਕ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦਬਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਮਾੜੇ ਸਲੂਕ ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮਜ਼ੋਰ ਏ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮਗਲਿੰਗ ਸੋਖੇ ਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਸਮਗਲਿੰਗ ਰੋਕਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ, ਨਾਗਰਿਕ ਕਮੇਟੀਆਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਨਾਉਣ ਦਾ ਹਰ ਮੁਮਕਿਨ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੇਕਰ ਇਸੇ 'ਚ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਲਾਈ ਸਮਾਈ ਹੋਈ ਹੈ।

7. ਬੱਚਿਆ ਲਈ ਨਿਆਂ ਬਾਲ ਹੱਕਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਖੋਹ ਲੈਣੀ ਸਦਾ ਇਕ ਆਖਰੀ ਤਰੀਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਕਾਰ ਜਾਂ ਗੁਨਾਹ ਦੇ ਗਵਾਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਰਮ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

8. ਨਗਦ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮਾਜ ਹਿਤੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜੋੜੀ ਰੱਖਣ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਾਂਈ ਪਹੁੰਚ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

9. ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇ ਜਾਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਏ। ਇਸ ਹੱਕ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਸਲੂਕ, ਮਾਰ-ਕੁੱਟ ਤੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ 'ਚ ਇਕ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਤੇ ਇਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਜੇਕਰ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਨਿਗਾਹ ਰਖੀਏ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀਏ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਦਸਿਆਂ ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੱਈਏ ਤਾਂ ਅਪਾਹਜ ਹੋਣ ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ, ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣ ਦੇ ਚੁੱਲਹੇ, ਲੈਂਪ, ਮਾਚਸ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੀਏ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀਏ।

2. ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੜਕਾਂ ਜਾਂ ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਏ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੜਕ ਜਾਂ ਉਹਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਖੇਡਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਸੜਕ ਤੇ ਜਾਂ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਈ ਨਾਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਇਕਲ ਜਾਂ ਮੋਟਰ ਸਾਇਕਲ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਲਮੇਟ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਏ ਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ 'ਚ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨੂੰ ਉਹਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਬੱਚੇ ਦੋ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ 'ਚ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਣੀ 'ਚ ਡੁੱਬ ਸਕਦੇ ਹਨ-ਇਥੋਂ ਤਾਂਈ ਕਿ ਬਾਥ-ਟੱਬ 'ਚ ਵੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਕਦੀ ਇੱਕਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ, ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣ ਦੇ ਚੁੱਲਹੇ, ਗਰਮ ਤੇਲ ਆਦਿ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਕਰਕੇ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਚੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨੇ। ਪੌੜੀਆਂ, ਬਾਲਕਨੀਆਂ, ਕੋਠੀਆਂ, ਬਾਰੀਆਂ ਤੇ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਖਲੋਤੇ ਸਰੀਆਂ ਨਾਲ ਰੋਕਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਘੇਰੇ ਲਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

6. ਛੁਰੀ, ਕੈਂਚੀ, ਧਾਰਦਾਰ ਜਾਂ ਨੋਕ ਵਾਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਟੁੱਟਿਆਂ ਕੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੱਮ ਜਾਂ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆ ਹਨ।

7. ਦਵਾਈਆਂ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾ, ਰੰਗ ਉਡਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਤੇਜਾਬ, ਤਰਲ ਖਾਦ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਰਗੇ ਬਾਲਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਏ।

8. ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ 'ਚ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਗਲੇ 'ਚ ਨਾ ਫੱਸ ਜਾਣ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਿੱਕੇ, ਪੇਚ, (ਨੱਟ ਬੋਲਟ) ਬਟਨ, ਜਿਹੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆ ਦੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਾਣ ਦੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਟੁਕੜਿਆਂ 'ਚ ਕੱਟ ਕੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਚੱਬਣ ਤੇ ਨਿਗਲਣ 'ਚ ਆਦਾਨੀ ਹੋ ਸਕੇ।

ਅਉਖੀ ਘੜੀ- ਤਿਆਰੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਬਿਰਾਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਉਖੀ ਘੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਮਾਰਾਂ, ਲੜਾਈਆਂ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਹੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ 'ਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਸਹੀ ਭੋਜਨ, ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮਾਰ-ਕੁੱਟ, ਮਾੜੇ ਸਲੂਕ ਤੇ ਪੀੜਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਏ। ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਕੂਲਾਂ ਤੇ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਖੇਡਣ ਤੇ ਪੜਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਨੇ ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਆਮ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾ ਸਕਣ। ਮਾਂ-ਪਿਉ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵੱਡੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਏ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ।

1. ਅਉਖੀ ਘੜੀਆਂ 'ਚ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਅਉਖੀ ਘੜੀਆਂ ਦੇ ਹੱਕ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਨੇ। ਅਉਖੀ ਘੜੀ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਝਗੜਾ, ਕੁਦਰਤੀ ਮਾਰ ਜਾਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਹੀ ਸੱਚ ਏ।

2. ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਬਿਰਾਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ,ਸਕੂਲ ਤੇ ਬਿਰਾਦਰੀਆਂ 'ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਅਉਖੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਏ ਤੇ ਸੌਖੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਏ।

3. ਖਸਰਾ, ਡਾਇਰੀਆ, ਨਿਮੋਨੀਆ, ਮਲੇਰੀਆ, ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕਮੀ ਤੇ ਨਵੇਂਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ- ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅਉਖੀ ਘੜੀ 'ਚ।

4. ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕੋਪ ਆਪਣੀ ਤੇਜੀ ਜਾਂ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਘਾਟ 'ਚ ਇਕ ਅਉਖੀ ਘੜੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5. ਅਉਖੀ ਘੜੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਮਾਹੌਲ 'ਚ ਮਾਵਾਂ, ਇਥੋਂ ਤਾਂਈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀਆਂ ਪੀੜਤ ਮਾਂਵਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

6. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਉਖੀ ਘੜੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਏ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਰਕਾਰ, ਨਾਗਰਿਕ ਕਮੇਟੀਆਂ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਬਿਰਾਦਰੀਆਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

7. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹੀ ਬਿਹਤਰ ਏ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਕਰਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਵਿਛੜ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਉਹਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦਾ ਹੀ ਮੁਮਕਿਨ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਸ 'ਚ ਹੀ ਉਹਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਲਾਈ ਹੋਏ।

8. ਕੁਦਰਤੀ ਮਾਰਾਂ ਤੇ ਸ਼ਸਤਰ ਵਾਲੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੈ ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਡਰ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਤੇ ਲਾਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹਨਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਦੇਣ ਤੇ ਆਮ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੋਬਾਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਉਖੀ ਘੜੀਆਂ ਤੋਂ ਨਜਿੱਠਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਜਵਾਬਾਂ 'ਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

9. ਅਉਖੀ ਘੜੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆ 'ਚ ਆਮ ਹਾਲਤ ਦੀ ਭਾਰਨਾ ਮਜਬੂਤ ਹੋਣ 'ਚ ਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਤੋਂ ਉਭਰਨ 'ਚ

ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

10. ਬਾਰੂਦ ਭਰੀ ਸੁਰੰਗ ਤੇ ਬਗੈਰ ਫਟੇ ਬੰਬ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਣ, ਪੈਰ ਥੱਲੇ ਆ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਛੇੜਨ ਤੇ ਇਹ ਫੱਟ ਸਕਦੇ ਨੇ ਤੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਅਪਾਹਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਨੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਐਲਾਨੇ ਗਏ, ਖੇਤਰ 'ਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਏ ਤੇ ਅਣਪਛਾਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।