



## • ठीक नहीं...

### बार-बार उल्टी

बच्चों को उल्टी होना एक आम बात है। वायरल संक्रमण, फूड पॉइजनिंग, गैस, मोशन सिकनेस की वजह से बच्चों को उल्टी की समस्या हो सकती है। आमतौर पर बच्चों में उल्टी एक या दो बार के बाद बंद हो जाती है। लेकिन अगर बच्चा बार-बार उल्टी कर रहा है, तो यह चिंता की बात है। उल्टी की वजह से बच्चों में डिहाइड्रेशन, कमजोरी, पेट दर्द और चिड़चिड़ापन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में, बच्चों में उल्टी को रोकने के लिए आप कुछ घरेलू उपायों का सहारा सकते हैं।

▶ बच्चों में उल्टी की समस्या को रोकने के लिए पुदीने का रस काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। इसका इस्तेमाल करने के लिए पुदीने की ताजा पत्तियों को पीसकर रस निकाल लें। अब एक चम्मच पुदीने के रस में एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर बच्चे को चटाएं। इससे उल्टी रोकने में काफी मदद मिल सकती है।



▶ उल्टी और मतली को रोकने के लिए इलायची बहुत असरदार होती है। इसके लिए एक इलायची के बीजों को पीस लें। फिर इसमें थोड़ा सा शहद मिलाकर बच्चे को दें। इससे उल्टी की समस्या से जल्द आराम मिल सकता है।

▶ बच्चों में उल्टी की समस्या को रोकने के लिए अदरक का रस भी बेहद प्रभावी साबित हो सकता है। इसके लिए एक इंच अदरक का टुकड़ा लें और इसे कद्दकस करके रस निकाल लें। अब इसमें थोड़ा सा शहद मिलाकर बच्चे को दें। इससे उल्टी को रोकने में मदद मिलेगी और पाचन भी दुरुस्त रहेगा।

▶ बच्चों में उल्टी की समस्या को रोकने के लिए चावल का पानी लाभकारी हो सकता है। यह पेट की परेशानियों को दूर करने में कर सकता है। इसके लिए एक कप सफेद चावल लें और उसे दो कप पानी में उबाल लें। जब पानी आधा रह जाए, तो उसे ठंडा करके बच्चे को पिलाएं। इससे उल्टी को रोकने में मदद मिल सकती है।

▶ बच्चों में उल्टी को रोकने और शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए नमक और चीनी का घोल काफी असरदार है। इसके लिए एक कप पानी में चीनी और नमक मिलाएं। फिर थोड़ी-थोड़ी देर में बच्चों को यह घोल पिलाते रहें। इससे बच्चे के शरीर में पानी की कमी नहीं होगी और इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बना रहेगा।

## • परेशानी...

### बच्चों में एंजायटी...



हर साल बच्चों की परीक्षाएं नजदीक आते ही उन्हें तनाव और टेंशन होने लगती है। एकजाम्स के डर से बहुत से बच्चों को नींद भी नहीं आती और वे ठीक तरीके से खाना भी नहीं खा पाते। ऐसे में कई बार बार-बार पढ़ाई करने के बाद भी उन्हें कुछ याद नहीं रह पाता और वे परेशान से रहते हैं। यह डर, तनाव और एंजायटी बच्चों की हेल्थ को प्रभावित करने लगती है। वहीं, बच्चों के साथ-साथ उनके माता-पिता भी कई बार एंजायम स्ट्रेस का शिकार होने लगते हैं। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि एकजाम के दौरान बच्चे और मां-बाप मेंटली और फिजिकली हेल्दी महसूस करें क्योंकि, यह बच्चे की पढ़ाई को प्रभावित कर सकता है। एकजाम्स के स्ट्रेस को मैनेज करने के लिए आप कुछ सिम्पल बातों का ध्यान रख सकते हैं और बच्चे को स्ट्रेस-फ्री रखने में मदद कर सकते हैं।

- ▶▶ स्ट्रेस की वजह से बच्चे का व्यवहार बदल सकता है। बच्चा अचानक चुप और शांत हो सकता है।
- ▶▶ छोटी-छोटी बात पर बच्चा रोने लगता है।
- ▶▶ ओवरथिंकिंग या बहुत अधिक सोच में डूबे रहना।
- ▶▶ भूख में कमी।
- ▶▶ ठीक तरीके से सो ना पाना।

▶▶ बच्चों में तनाव कंट्रोल करने के उपाय-एकजाम्स के दौरान बच्चे की तरह मां-बाप भी स्ट्रेस लेने लगते हैं और परेशान होने लगते हैं। ऐसा करने से बच्चे को शांत रखें ताकि आपके लिए बच्चे की मदद कर पाने में आसानी हो सके। घर में तनाव का माहौल ना बनने दें इससे बच्चे का फोकस कम हो सकता है।

▶▶ परीक्षाएं नजदीक होने का अर्थ यह बिल्कुल नहीं कि बच्चा दिनभर केवल पढ़ाई ही करता रहे। बच्चे को पढ़ाई करने के साथ-साथ फिजिकली एक्टिव रहने के लिए भी मदद करें। पढ़ाई के बीच उन्हें थोड़ी देर खेलने-कूदने के लिए भी कहें। ऐसा करने से तनाव कम होगा और पढ़ाई पर फोकस करने में मदद होगी।



## • देखभाल...

### दांतों में कीड़े



मां-बाप को हमेशा इस बात की चिंता सताती रहती है कि उनके बच्चों के दांतों में कीड़े ना लगे और उन्हें दांत में दर्द और कैविटी जैसी शिकायतें ना हों। जैसा कि बच्चे मीठा खाना पसंद करते हैं और कई बार चॉकलेट खाने, शर्बत पीने और मीठी कुकीज खाने के कारण उनके दांतों में कीड़े लग जाते हैं। बच्चों को मीठी चीजें जैसे शक्कर, चॉकलेट, जेली और कोल्ड्रिक्स आदि ना दें। बच्चों को च्यूइंगम खाने से रोकें। दिन में कम से कम दो बार ब्रश करने के लिए बच्चों को मोटिवेट करें। सुबह उठने के बाद और रात में सोने से पहले बच्चों के दांतों की अच्छी तरह सफाई करने को कहें। बच्चों को बहुत ठंडा या बहुत गर्म खाना ना खाने दें। इससे दांतों को नुकसान होता है। मैदे से बनी चीजें जैसे नूडल्स, पास्ता और ब्रेड खाने से रोकें। बच्चों को डीप-फ्राइड, जंक फूड और फास्ट फूड ना खाने दें। दांतों की अच्छी हेल्थ के लिए कैल्शियम, विटामिन सी और फॉस्फोरस वाले फूड्स बच्चों को खिलाएं।

जब मां बच्चे को जन्म देती है तो उनके शरीर में कई घाव हो जाते हैं स्तनपान कराने की वजह से यह घाव जल्दी से भर जाते हैं। मां को स्तनपान कराने से प्रेग्नेंसी के बाद होने वाली समस्याओं से निजात मिल जाती है। जैसे तनाव और रक्तस्राव जैसी समस्याओं पर जल्द नियंत्रण पाया जा सकता है।

स्तनपान मां और बच्चे के बीच बेहतर सम्बन्ध बनाता है इससे उनका रिश्ता मजबूत हो जाता है। इससे बच्चा अपनी मां को जल्दी पहचानने लगता है...

## स्तनपान कराने के फायदे

यह बात कौन नहीं जानता कि मां का दूध बच्चे के लिए किसी अमृत से कम नहीं होता। मां अपने दूध के माध्यम से बच्चे को भरपूर पोषण देती है जो उसकी वृद्धि और विकास में पूर्ण रूप से सहायता करता है। इसीलिए मां का दूध बच्चे के लिए संपूर्ण आहार माना जाता है। शुरूआती छः महीने तक शिशु के शरीर की सारी जरूरतें मां के दूध से ही पूरी होती हैं। जिन शिशुओं को मां का दूध मिलता है, वे अन्य शिशुओं के मुकाबले कम बीमार पड़ते हैं। इतना ही नहीं स्तनपान सिर्फ शिशु के लिए ही नहीं, बल्कि स्तनपान कराने वाली मां के लिए भी फायदेमंद होता है। स्तनपान कराने की प्रक्रिया से महिलाएं भी रोगमुक्त रहती हैं। आइए आज जानते हैं ब्रेस्टफीडिंग के बेहतरीन फायदों के बारे में जो मां और बच्चे दोनों के लिए होते हैं।

### बच्चों के लिए स्तनपान के अनेक फायदे

● बच्चों को मां के दूध के सेवन से अनेक रोगों से बचने की शक्ति मिलती है। इसके अलावा उनके शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है।

● जिन बच्चों को ब्रेस्टफीड कराया जाता है उनके मस्तिष्क का विकास तेज गति से होता है।

● मां का दूध उनके बच्चे को आहार प्रदान करता है साथ ही उनकी शारीरिक वृद्धि, विकास को बढ़ाने में मदद करता है।

● स्तनपान मां और बच्चे के बीच बेहतर सम्बन्ध बनाता है इससे उनका रिश्ता मजबूत हो जाता है। इससे बच्चा अपनी मां को जल्दी पहचानने लगता है।

● प्रेग्नेंसी के समय हर मां का वजन बढ़ने लगता है लेकिन स्तनपान कराने की वजह से उन्हें वजन नियंत्रित रखने में मदद होती है। यह प्राकृतिक तरीके से आपके वजन को कम करने के साथ आपको मोटापे से भी बचाए रखने में आपकी मदद करता है।

● स्तनपान कि वजह से मां के शरीर में हार्मोन संतुलित रहते हैं जिसके कारण मां को अधिक ऊर्जा प्राप्त होती है साथ ही कील- मुंहासे होने की संभावना

## स्ट्रोलर



बच्चे के जन्म के बाद हर माता-पिता को उसका खास ध्यान रहता है। ऐसे में हर माता-पिता अपने बच्चों की हर छोटी से छोटी बातों का ध्यान रखते हैं। खासतौर पर घर से बाहर ले जाने के दौरान बच्चों का खास ध्यान रखना चाहिए। दरअसल, जब आप अपने छोटे से बच्चे को घर के बाहर ले जाते हैं, तो इस दौरान बाहर के वातावरण से उन्हें कई तरह के इंफेक्शन होने का डर रहता है। खासतौर पर जब आप उन्हें किसी सतह पर बैठाते हैं, तो उस तरह की साफ-सफाई के बारे में आपको ज्यादा मालूम नहीं होता है। इसलिए कई माता-पिता अपनी इस तरह की समस्या को दूर करने के लिए बच्चों के लिए स्ट्रोलर खरीदते हैं। स्ट्रोलर की मदद से आपको बार-बार बच्चे को गोदी में उठाने का और किसी दूषित सतह पर बैठाने का झंझट खत्म हो जाता है। लेकिन स्ट्रोलर खरीदते समय बच्चे की सहूलियत का ख्याल जरूर रखें। कभी भी न्यूबॉर्न बेबी को स्ट्रोलर में न बिठाएं। इससे बच्चे को चोट लगने का डर रहता है। हमेशा 4 महीने के बाद अपने बच्चे को स्ट्रोलर में बिठाकर घुमाएं। इसके साथ ही जब आपका बच्चा सिर और गर्दन को अच्छे से संभाल पाए और सीधा बैठ सके, तो इस स्थिति में आप उन्हें स्ट्रोलर पर बैठा सकते हैं।

भी कम बनी रहती है।

● स्तनपान कराने से मां के गर्भाशय में होने वाले कैंसर का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है।

■ साभार- हेजि

## • डेयरी उत्पाद...

बढ़ते बच्चों के लिए दूध, दही और पनीर जैसे डेयरी उत्पाद बेहद फायदेमंद होते हैं। दूध में कैल्शियम और फॉस्फोरस दो महत्वपूर्ण मिनरल हैं जो हड्डियों, दांतों और नाखूनों के विकास के लिए आवश्यक हैं। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन, यूएसए द्वारा प्रकाशित एक शोध के अनुसार, दूध विटामिन डी से भी समृद्ध होता है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए एक अन्य आवश्यक पोषक तत्व है। बढ़ते बच्चों के लिए प्रतिदिन एक से दो गिलास दूध पीने की सलाह दी जाती है।

