



● असर...

● जरूरत...

आपका बच्चा भी चूसता है अंगूठा

छोटे बच्चों की ऐसी कई आदतें होती हैं, जो उनकी सेहत पर बुरा असर डाल सकती हैं। इन्हीं आदतों में अंगूठा चूसना भी शामिल है, जो नवजात बच्चों में पाई जाती है। आपने देखा होगा अक्सर छोटे बच्चे अपने हाथ या पैर के अंगूठों को मुंह में डालकर चूसने लगते हैं। अंगूठा चूसने की आदत कई बच्चे 2 साल की उम्र तक छोड़ देते हैं, लेकिन कई बच्चे बड़ी उम्र तक भी अंगूठा चूसने की आदत नहीं छोड़ पाते हैं। लैरिंगोलॉजिस्ट, ईएनटी और हेड नेक सर्जन डॉ. सोहिल गाला का कहना है कि अगर बच्चा अंगूठा लगातार 4 से 5 साल तक चूसता है तो यह समस्या का कारण बन सकता है, क्योंकि इससे ऊपरी दांतों और तालु पर आगे की ओर दबाव पड़ता है। निचले दांतों और जीभ पर पीछे की ओर दबाव पड़ता है। आइए डॉ. सोहिल गाला से जानते हैं अंगूठा चूसने से बच्चों को क्या-क्या समस्याएं हो सकती हैं।

► लंबे समय तक अंगूठा चूसने से दांतों से जुड़ी समस्याएं बढ़ सकती हैं, जैसे दांत का गलत समझना हो सकती है जैसे दांतों का गलत अलाइनमेंट, खासकर उन बच्चों में जिनके दांत अभी भी निकल रहे हैं।

► लगातार अंगूठा चूसने से तालु यानी मुंह के अंदर की ऊपर स्तह प्रभावित हो सकती है, जिससे तालु ऊंचा और दबा हुआ हो जाता है। जिससे बालने में समस्या और खाना चबाने या निगलने में मुश्किल हो सकती है।

► लगातार अंगूठा चूसने से इसकी स्किन पर लगातार नमी और घर्षण के कारण अंगूठे पर छाले या इन्फेक्शन होने का खतरा बढ़ जाता है, जिससे बच्चे को अंगूठे में जलन और दर्द हो सकता है।

► अंगूठा चूसने से बच्चों की आवाज प्रभावित हो सकती है। मुंह में अंगूठे रखना जीभ की जगह और गति दोनों को बोलने में मदद करने से रोक सकता है।

► अंगूठा चूसने के कारण बच्चों को मुंह का इन्फेक्शन होने का खतरा भी बढ़ जाता है, क्योंकि अंगूठे से मुंह में बैक्टीरिया फैल सकता है या मुंह में छोटी-छोटी खरोंचे भी हो सकती हैं, जिससे ब्रश करने या कुछ खाने में समस्या हो सकती है।

► बच्चों में इन स्वास्थ्य समस्या को होने से रोकने के लिए जरूरी है कि आप अपने बच्चे के अंगूठा चूसने की आदत कम उम्र यानी 2 से 3 साल की उम्र में पूरी तरह छुड़ाने की कोशिश करें।

बच्चे को चश्मा



आंखों के बिना सही ढंग से जीवन जीना संभव नहीं है। बचपन से ही बच्चों की आंखों पर गौर करना चाहिए। मैं अपना उदाहरण दूं, तो मेरी आंखें बचपन से ही कमजोर थीं। स्कूल में मुझे अपनी डेस्क से ब्लैकबोर्ड नजर नहीं आता था। कभी इसका कारण समझ में नहीं आया और न ही कभी गौर किया। जब पहला आई चेकअप हुआ, तो डॉक्टर ने बताया कि मेरी आंखें तो बहुत कमजोर हैं और मुझे चश्मे की जरूरत है। मेरी ही तरह कई बच्चे होंगे जिन्हें अपने बचपन में चश्मे की जरूरत होगी लेकिन उन्हें इसके बारे में पता नहीं चल पाता। इस लेख में आपको बताएंगे कि माता-पिता यह कैसे जान सकते हैं कि उनके बच्चे को चश्मे की जरूरत है।

बच्चे को क्यों पड़ती है आई ग्लासेज की जरूरत?— अगर आपके बच्चे की आंखें कमजोर हैं, तो इसका बुरा असर उसकी सेहत और पढ़ाई पर भी पड़ सकता है। डॉक्टर विनीत की मानें, तो बच्चों में विजुअल डेवल्पमेंट की उम्र शुरुआती 7 से 8 साल तक होती है। कुछ बच्चों को विजुअल डेवल्पमेंट के लिए आई ग्लासेज की जरूरत पड़ती है। बच्चे की आंखें कमजोर हो जाती हैं इसलिए उसे आई ग्लासेज की जरूरत पड़ती है। कुछ बच्चों की आंख की पोजिशन इंप्रूव करने के लिए भी चश्मे की जरूरत होती है।

कैसे पता चलेगा बच्चे को आई ग्लासेज की जरूरत है?— अगर आपका बच्चा खेलते समय दूर से आ रही बॉल या वस्तु को नहीं देख पा रहा है, तो यह उसकी आंखें कमजोर होने का लक्षण हो सकता है।

► टीवी को ज्यादा करीब से देखने की आदत भी यह बताती है कि बच्चे की आंखें कमजोर होने लगी हैं।

► आंखों को जोर से रब करने की आदत है, तो यह आई इरिटेशन या आंख में पानी आने से हो सकता है। ऐसा लक्षण नजर आने पर डॉक्टर से संपर्क करें।

► अगर बच्चे को आंख या सिर में दर्द हो रहा है, तो यह आंख कमजोर होने का लक्षण हो सकता है।

बच्चे की आंखों को कमजोर होने से कैसे बचाएं?— बच्चे की आंखों को कमजोर होने से बचाना चाहते हैं, तो समय पर आंखों का चेकअप करवाएं।

► अगर बच्चा पहले से चश्मा पहनता है, तो गौर करें कि उसमें स्ट्रैच न हो, समय-समय पर आंखों का चश्मा बदलते रहना भी जरूरी है।

► बच्चे की आंखों को स्वस्थ रखने के लिए उसकी डाइट में विटामिन-ए, विटामिन-बी1, बी2, बी3, बी6 और बी12 को शामिल करें।

► बच्चे की आंख से संबंधित असामान्य लक्षण नजर आने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

● केयर...

शिशु की मालिश



शिशु की मालिश करते समय इस बात का खास ख्याल रखना चाहिए कि आप दवाब देखकर बच्चे की मालिश न करें। ऐसा इसलिए, क्योंकि शुरुआती 3 महीनों में बच्चों की हड्डियां बेहद कमजोर होती हैं, ऐसे में अगर आप बच्चे की मालिश दवाब डालकर करेंगे तो इससे बच्चे को समस्या हो सकती है। कई बार मालिश के दौरान हुई गलतियों के कारण भी बच्चा चिड़चिड़ा हो जाता है और बिना वजह रोता है। शिशु की मालिश करना अगर आपको नहीं आता है तो डॉक्टर या नर्स से सलाह लें। बच्चों की मालिश करने से पेट संबंधी समस्याओं जैसे कब्ज और गैस में आराम मिल सकता है। कई बार बच्चों को कब्ज की शिकायत हो जाती है, ऐसे में मसाज से उन्हें राहत मिल सकती है। शिशुओं की मालिश करने से उनकी नींद की गुणवत्ता यानी क्वालिटी में सुधार होता है और मां-बाप के बीच संबंध को मजबूत करने में मदद मिलती है। बच्चों के लिए नींद उनके अच्छे स्वास्थ्य और विकास के लिए बेहद जरूरी है। शिशुओं की मालिश करने से उनके शरीर में लचीलापन आता है, जिससे उनका शारीरिक विकास सही ढंग से होता है।

गर्मी के दिनों में ड्राई मौसम के कारण ह्यूमिडिटी कम हो जाती है जिसके कारण नेजल पैसेज में ड्राइनेस बढ़ जाती है। इस वजह से नाक से खून बहने लगता है। डिहाइड्रेशन के कारण भी नाक से खून बहने की समस्या हो सकती है।

अगर बच्चे को किसी तरह की कोई नेजल एलर्जी है, तो भी उसे नाक से खून बहने की समस्या हो सकती है। नाक से खून बहने की समस्या को रोकने के लिए कुछ आसान टिप्स हैं...

बढ़ती गर्मी में बच्चे

बच्चों की तरह बच्चों में भी नाक से खून बहने की समस्या होती है। यह समस्या गर्मी के दिनों में ज्यादा देखने को मिलती है। गर्मी के दिनों में ड्राई मौसम के कारण ह्यूमिडिटी कम हो जाती है जिसके कारण नेजल पैसेज में ड्राइनेस बढ़ जाती है। इस वजह से नाक से खून बहने लगता है। डिहाइड्रेशन के कारण भी नाक से खून बहने की समस्या हो सकती है। अगर बच्चे को किसी तरह की कोई नेजल एलर्जी है, तो भी उसे नाक से खून बहने की समस्या हो सकती है। नाक से खून बहने की समस्या को रोकने के लिए कुछ आसान टिप्स हैं, इन्हें गर्मियों में फॉलो करेंगे, तो नोज ब्लीडिंग से बच्चे को बचा सकते हैं।

बच्चे की नाक से खून आने की समस्या को कैसे रोकें?

► नाक से खून आने की समस्या को दूर करने के लिए हाइड्रेशन का ख्याल रखें। बच्चे को समय-समय पर पानी पीने के लिए देते रहें।

► नाक के आसपास के हिस्से को ड्राई न होने दें, इससे नोज ब्लीडिंग की समस्या से बचाव हो सकता है।

► अगर बच्चे को बाहर लेकर जा रहे हैं, तो उसे धूप और गर्मी से बचाने के लिए छाता या टोपी दें।

► बच्चे को सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक बाहर न जानें दें, इस समय धूप का प्रकोप तेज होता है।

► नोज ड्राइनेस से बचाव के लिए बच्चे की नाक के आसपास तेल लगाएं ताकि ड्राइनेस को कम किया जा सके।

► गर्मी के दिनों में बच्चे को ज्यादा से ज्यादा फल और सब्जियां खिलाएं। इससे शरीर में नमी बनी रहेगी और नोज ब्लीडिंग से बचाव होगा।

► नाक से खून निकलने की समस्या से बच्चे को बचाने के लिए उसे सिगरेट के धुएं, तेज खुशबू और हवा प्रदूषण कणों से दूर रखें। जब ऐसे तत्व नेजल पैसेज के जरिए, नाक के अंदर जाते हैं, तो नाक से खून बहने की समस्या होने लगती है।

► **बच्चे को एलर्जी से बचाएं**— गर्मी के दिनों में बच्चे को नाक से खून बहने की समस्या से बचाना चाहते हैं, तो उसे सीजनल एलर्जी से बचाएं। एलर्जी के कारण बच्चे को सर्दी-जुकाम हो सकता है। ऐसे में बार-बार नाक से पानी बहता है और बार-बार नाक साफ करने के कारण कई बार नाक के अंदर की स्किन फट जाती है जिसके कारण नाक से खून निकलने लगता है। ऐसे में बच्चे को एलर्जी से बचाएं। एलर्जी से बचाने के लिए बच्चे की इम्यूनिटी मजबूत होनी चाहिए। इम्यूनिटी को मजबूत बनाने के लिए बच्चे को हेलदी डाइट दें और रोज एक्सरसाइज करने के लिए प्रेरित करें। गर्मियों में बच्चे को एलर्जी से बचाने के लिए साफ-सफाई पर भी गौर करें।



● एसी में सुलाना...

कुछ लोग बिना किसी जानकारी के नवजात शिशुओं को एसी में सुलाते हैं। ऐसा करना कई बार उनकी सेहत के लिए नुकसानदायक भी साबित हो सकता है। इस दौरान कमरे और एसी के तापमान का भी ध्यान रखना चाहिए। दरअसल, बच्चों की त्वचा थोड़ी संवेदनशील होती है, जो एसी की सीधी हवा को झेल पाने में कई बार कारगर साबित नहीं होती है। इसलिए शिशु को एसी में सुलाने से पहले आपको चिकित्सक की सलाह जरूर लेनी चाहिए।