

● कैसा हो...

बच्चे का खाना

शिशु के जन्म के बाद एक साल तक इस बात का बहुत ध्यान रखना पड़ता है कि उसे क्या खिलाना है और क्या नहीं। इस दौरान बच्चे के विकास की दर में वृद्धि होती है इसलिए आपको पता होना चाहिए बच्चे को एक साल क्या चीजें नहीं खिलानी चाहिए। बच्चों का पाचन तंत्र बहुत नाजुक होता है और अगर उन्हें कोई फूड सूट ना करे तो इसका सीधा असर उनके शरीर पर पड़ता है। इस वजह से उन्हें फूड एलर्जी का खतरा भी रहता है। तो चलिए जानते हैं कि एक साल तक बच्चे को क्या चीजें खाने को नहीं देनी चाहिए।

► शहद में क्लोस्ट्रिडिअम बोटुलिनम नामक बैक्टीरिया के अंश होते हैं जो बच्चों के इम्यून सिस्टम को कमजोर कर सकते हैं और कब्ज, भूख में कमी या बैक्टीरियल इंफेक्शन पैदा कर सकते हैं। एक साल से कम उम्र के बच्चों में ये समस्याएं बहुत आम हैं।

► रिफाइंड अनाज की तुलना में साबुत अनाज ज्यादा पोषक होता है। रिफाइंड अनाज में मैनीशियम, डायट्री फाइबर, कैल्शियम और विटामिन बी की कमी होती है। साबुत अनाज बायोएक्टिव यौगिकों से भी युक्त होते हैं जो पाचन मार्ग को स्वस्थ रखते हैं।

► स्टडी के अनुसार, गाय का दूध बच्चों की सेहत पर गलत असर डालता है। गाय के दूध में आयरन की मात्रा कम होती है जबकि विकास के लिए शिशु को पर्याप्त मात्रा में आयरन चाहिए होता है। इसके अलावा गाय के दूध में मौजूद कैल्शियम और कैसिन डायट्री नॉन-हीमे आयरन के अवशोषण को रोक देता है।

► अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स ने माता-पिता को यह सलाह दी है कि 6 माह से कम उम्र के बच्चों को फलों का रस बिलकुल भी नहीं देना चाहिए। पहले साल में शिशु को फलों के रस से कोई पोषण नहीं मिलता है। चॉकलेट चॉकलेट में सॉलिड मिल्क होता है जिसकी वजह से शिशु को एलर्जी हो सकती है। जिस भी फूड में दूध हो, वो एक साल से कम उम्र के बच्चे को नहीं देना चाहिए। नट्स विशेषज्ञों ने सलाह दी है कि बच्चों में नट एलर्जी का सबसे ज्यादा खतरा होता है इसलिए साबुत मूंगफली और पीनट बटर या किसी भी तरह से नट बटर बच्चे को ना दें।

► सीफूड, खासतौर पर शैलफिश और अन्य मछलियों में मर्करी ज्यादा होता है इसलिए शिशु को मछली नहीं खिलानी चाहिए।

● सही है...

शिशु के लिए टमी टाइम



जब तक शिशु घुटनों के बल चलना नहीं शुरू कर देते हैं, वे एक ही स्थान पर लेटकर अपने हाथ-पैरों को चलाते रहते हैं। इस दौरान बच्चे धीरे-धीरे खुद अपने पेट के बल पलटना भी सीख जाते हैं। लेकिन, क्या आपको पता है कि शिशुओं के पेट के बल लेटना उनकी ग्रोथ के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। डॉक्टर भी नवजात शिशुओं को रोजाना थोड़ी देर पेट के बल लेटने की सलाह देते हैं, जिसे आम भाषा में टमी टाइम भी कहा जाता है। कई शिशु ऐसे भी होते हैं, जिन्हें टमी टाइम बिल्कुल पसंद नहीं होता है, जैसे ही पेरेंट्स उन्हें पेट के बल लेटाते हैं उनका रोना शुरू हो जाता है।

► **जरूरी है टमी टाइम** - शिशुओं के बेहतर विकास और स्वास्थ्य के लिए टमी टाइम बेहद जरूरी होता है। टमी टाइम का मतलब होता है, जागते हुए शिशु को पेट के बल लिटाना। ऐसा माना जाता है कि शिशुओं को इस पॉजिशन में लिटाने से उनके ओवरऑल डेवलपमेंट में मदद मिलती है। यूएसए के नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ चाइल्ड हेल्थ एंड ह्यूमन डेवलपमेंट में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, बच्चे के लिए टमी टाइम जरूरी है, क्योंकि यह उनकी गर्दन और कंधे की मांसपेशियों के विकास में मदद करता है, फ्लैट हेड सिंड्रोम के जोखिम को कम करता है और बॉडी की स्ट्रेच को बढ़ाने का काम करता है और उनके शरीर के विकास में मदद करता है।

टमी टाइम के विकल्प क्या हैं-

► अपनी एड़ियों को मोड़कर बैठ जाएं और शिशु को पेट के बल उसके ऊपर लिटा दें।

► एक तकिया लें और इसे फर्श या बिस्तर पर रख दें और अपने बच्चे को उसके ऊपर पेट के बल लेटा दें।

► अपने हाथों का सहारा देते हुए शिशु को पेट के बल हाथ पर पेट के बल लेटाएं और घुमाएं।

टमी टाइम के क्या फायदे हैं?

► बच्चे की गर्दन, कंधे और हाथ की मांसपेशियों को मजबूत करता है।

► बच्चे की मोटर कौशल यानी मांसपेशियों को कंट्रोल करने की क्षमता में सुधार करता है।

► शिशु के सिर को फ्लैट होने से रोकता है।

► शिशुओं के लिए टमी टाइम बहुत जरूरी है, इसलिए अगर आपका बच्चा पेट के बल लेटाने पर रोता है तो आप उन्हें टमी टाइम देने के लिए डॉक्टर के बताए अन्य विकल्पों को ट्राई कर सकते हैं। थोड़ी देर के लिए ही सही, लेकिन दिन में कई बार बच्चे को टमी टाइम दें।

● क्या है...

सेंसरी सीकिंग



उम्र के साथ बढ़ने पर बच्चे गंध, स्वाद, ध्वनि, दृष्टि और स्पर्श जैसी चीजों के प्रति आकर्षित होते हैं। बच्चे धीरे-धीरे इन चीजों को सीखते हैं। लेकिन सभी बच्चों में यह स्थिति एक जैसी नहीं होती है। कुछ बच्चे खेलकूद के प्रति ज्यादा आकर्षित होते हैं। वहीं कुछ बच्चों का आकर्षण किसी खास तरह की म्यूजिक में होता है, तो कुछ बच्चे स्वाद यानी खाने-पीने की चीजों के प्रति आकर्षित होते हैं। इसी स्थिति को सेंसरी सीकिंग कहा जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ बच्चों में सेंसरी सीकिंग से जुड़ी परेशानियां भी होती हैं। बच्चों में सेंसरी सीकिंग के लक्षण दिखने पर उनका विशेष ध्यान रखना चाहिए। इस स्थिति को नजरअंदाज करने से आगे चलकर बच्चों में कई तरह की परेशानियों का खतरा रहता है। सेंसरी सीकिंग से जुड़ी स्थितियां इंद्रियों को ट्रिगर कर सकती हैं। इससे बच्चों में लाइड, साउंड, स्पर्श और गंध आदि से जुड़ी परेशानियों का खतरा रहता है।

हेल्थ एक्सपर्ट की मानें तो महिलाएं बच्चों को सुलाते समय, खाना खिलाते वक्त या फिर बच्चों के साथ कोई एक्टिविटी करते वक्त मोबाइल का इस्तेमाल करती हैं तो यह बच्चों के ब्रेन को प्रभावित कर सकता है।

दरअसल, मोबाइल से निकलने वाली रेडिएशन ब्रेन को प्रभावित करती है, जिसकी वजह से बच्चों की नींद प्रभावित होती है। ऐसे में कई बार बच्चों का कम नींद आना या नींद में बार-बार उठने जैसी बीमारियां हो सकती हैं...

मोबाइल के रेडिएशन

आजकल के लोगों के पास वक्त की कमी है। जो वक्त है भी तो वो मोबाइल और लैपटॉप की स्क्रीन देखने में गुजर रहा है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के डाटा के अनुसार दुनियाभर में 2022 तक हर इंसान दिन के लगभग 19 घंटे मोबाइल पर बिता रहा था। लोग अपने दिन की शुरुआत मोबाइल पर मैसेज पढ़ते हुए करते हैं। इतना ही नहीं रात को सोने से पहले भी लोगों का दिमाग मोबाइल पर ही फोकस रहता है। आम लोग अगर मोबाइल पर बिजी रहे तो चलता है, लेकिन एक न्यू मॉम पूरा दिन फोन पर बिजी रहे तो बच्चे को नुकसान हो सकता है।

प्रेग्नेंसी में अगर महिलाएं ज्यादा मोबाइल का इस्तेमाल करें तो यह गर्भ में पलने वाले शिशु को नुकसान पहुंचा सकता है। वहीं, छोटे बच्चों के सामने मोबाइल का ज्यादा इस्तेमाल किया जाए तो यह उनके दिमाग को क्षति पहुंचा सकता है। आज इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे मोबाइल के इस्तेमाल से शिशु क्या-क्या नुकसान हो सकता है।

● **नींद कम आना**-हेल्थ एक्सपर्ट की मानें तो महिलाएं बच्चों को सुलाते समय, खाना खिलाते वक्त या फिर बच्चों के साथ कोई एक्टिविटी करते वक्त मोबाइल का इस्तेमाल करती हैं तो यह बच्चों के ब्रेन को प्रभावित कर सकता है। दरअसल, मोबाइल से निकलने वाली रेडिएशन ब्रेन को प्रभावित करती है, जिसकी वजह से बच्चों की नींद

प्रभावित होती है। ऐसे में कई बार बच्चों का कम नींद आना या नींद में बार-बार उठने जैसी बीमारियां हो सकती हैं। जाहिर सी बात है जब बच्चे को नींद कम आएगी तो उसका स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाएगा।

● **स्किन पर रैशज होना**-जिस तरह से मोबाइल का इस्तेमाल करने से वयस्कों की स्किन पर रैशज होते हैं। ठीक वैसे ही यह बच्चों की त्वचा को भी प्रभावित करता है। मोबाइल का रेडिएशन बच्चों की कोमल त्वचा को डैमेज कर सकता है। इसकी वजह से स्किन पर रैशज, खुजली और जलन की समस्या हो सकती है।

● **डाइजेसन पर बुरा प्रभाव**-कुछ महिलाएं ब्रेस्टफीडिंग करवाते वक्त मोबाइल का इस्तेमाल करती हैं। जिसकी वजह से उनका ध्यान मोबाइल पर ज्यादा और बच्चे पर कम होता है। कई बार ब्रेस्टफीडिंग करवाने के बाद मोबाइल के चक्कर में महिलाएं बच्चों को उकार नहीं दिलाती हैं, जिससे शिशु के डाइजेसन पर बुरा प्रभाव पड़ता है। हेल्थ एक्सपर्ट का कहना है कि डाइजेसन यानि की गट हेल्थ कमजोर होने की वजह से पेट में दर्द, कब्ज और कई तरह की समस्याएं होती हैं।

● **मानसिक विकास पर डालता है असर**-मोबाइल रेडिएशन बच्चों को हाइपरएक्टिव बना देती है, जो मानसिक और भावनात्मक असर डालती है। अगर आपका बच्चा छोटी सी बात से परेशान, फ्रस्ट्रेट, गुस्सा और दुखी हो जाता है यह हाइपरएक्टिव का संकेत है। ऐसे बच्चे दूसरों की बात कम ही सुनते हैं, बहुत ज्यादा बोलते हैं और दूसरों की बातों को काटते रहते हैं।

■ साभार: ओमाहे



● खून की कमी...

सही खानपान न होने की वजह से कई बच्चों के शरीर में खून की कमी हो जाती है।

खून की कमी को एनीमिया की प्रॉब्लम कहा जाता है। ऐसे में उन्हें संतरे से बनीं ड्रिंक और ऑरेंज मोड़तो देने से शरीर में खून की कमी को दूर किया जा सकता है। संतरे में विटामिन ए, सी और आयरन जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को पोषण देकर एनीमिया की शिकायत को दूर करते हैं।

