



ABHI ABHI



● ध्यान दें...

प्रीमेच्योर बेबी

समय से पहले पैदा हुए शिशुओं को ही प्रीमेच्योर बेबी कहा जाता है। प्रीमेच्योर बच्चों की ग्रोथ नॉर्मल बच्चों के मुकाबले धीमी रफ्तार से होती है। समय से पहले जन्म लेने वाले शिशु का वजन 2 किलो से भी कम हो सकता है। ऐसे बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास अक्सर अधूरा रह जाता है। लेकिन सही देखभाल के जरिए शिशु का वजन बढ़ाया जा सकता है।

► नवजात शिशु को इंफेक्शन से बचाने के लिए उनकी साफ-सफाई का ख्याल रखें। शिशु की स्वच्छता बनाए रखने के लिए बच्चे को समय-समय पर कॉटन से साफ करें। मैल साफ करने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। साफ-सफाई का ख्याल रखकर आप शिशु की सही ग्रोथ सुनिश्चित कर सकते हैं।

► नवजात शिशु की ग्रोथ के लिए कमरे के तापमान का ख्याल रखें। ध्यान रखें कि आसपास का वातावरण आरामदायक और सुरक्षित हो। शिशु को ज्यादा गरम या ठंडे पानी से नुकसान हो सकता है। ध्यान रखें कि शिशु को सीधे



पंखे या कूलर के नीचे न रखें। अगर शिशु को सांस लेने में तकलीफ हो, तो उसे तुरंत डॉक्टर के पास लेकर जाएं।

► कंगारू मदर केयर में बच्चे को शरीर की गरमी की मदद से उसका वजन बढ़ाने की कोशिश की जाती है। ऐसा जरूरी नहीं है कि केवल शिशु को मां के ही स्पर्श की जरूरत हो। घर का कोई भी सदस्य साफ-सफाई के साथ शिशु को शरीर की गरमाहट दे सकता है।

► मां के दूध में सभी जरूरी पोषक तत्व होते हैं, जो शिशु के विकास में मदद करते हैं। साथ ही उसका वजन बढ़ने के लिए भी स्तनपान जरूरी होता है। शिशु को छह माह तक केवल स्तनपान ही करवाना चाहिए।

► प्रीमेच्योर बेबीज को संक्रमण होने का खतरा ज्यादा होता है। समय से पूर्व जन्मे बच्चों को एनीमिया की समस्या हो सकती है। इसके अलावा प्रीमेच्योर बेबीज को पीलिया, रेस्पिरटरी डिस्ट्रेस सिंड्रोम, हाइपोथर्मिया आदि बीमारियों का खतरा ज्यादा होता है।

► प्रीमेच्योर बेबीज को ज्यादा से ज्यादा आराम करने दें। उनके आसपास शांत माहौल रखें। बच्चे जितना आराम करेंगे, उनकी ग्रोथ उतनी अच्छे से हो सकेगी।

● समझदारी...

बच्चों की मासूमियत

किसी भी मां-बाप के लिए पेरेंटिंग आसान टास्क नहीं होता। पेरेंट्स द्वारा की गई छोटी सी गलती बच्चों की जिंदगी बदल सकती है। बच्चों की जिंदगी संवारने के लिए पेरेंट्स क्या कुछ नहीं करते। लेकिन कई बार गुस्से में या फिर जानबूझ कर



बच्चे को समझाने के लिए पेरेंट्स ऐसी गलती कर जाते हैं, जिसका प्रभाव बच्चे की जिंदगी पर ताउम्र बना रहता है। पेरेंट्स द्वारा बच्चे को बोले गए शब्द या व्यवहार बच्चे की मासूमियत छीन सकते हैं। कभी-कभी माता-पिता बच्चों के कार्य की सराहना नहीं करते या बच्चों को भावनात्मक रूप से कमजोर करते हैं। ये दोनों ही तरीके बच्चों के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं। चलिए जानते हैं पेरेंट्स द्वारा ऐसी कौन सी गलतियां हैं जो बच्चे के बचपने पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं।

► ताना मारना ज्यादातर पेरेंट्स की आदत होती है। बच्चा कुछ अच्छा करे या बुरा, कई पेरेंट्स बच्चे को शाबाशी ताना मारते हुए ही देना पसंद करते हैं। जैसे यदि बच्चा क्लास में फर्स्ट आया है तो उसकी तारीफ करते हुए पेरेंट्स कहते हैं कि टीवी देखने के बावजूद अच्छे नंबर आ गए तुम्हारे। पेरेंट्स ने ऐसे शब्द भले ही मजाक में कहे हों, लेकिन बच्चे के मन में वे घर कर जाते हैं। इससे बच्चा अगली बार परफॉर्म करने से पहले हिचकिचाए लगता है और उसका सेल्फ कॉन्फिडेंस भी कम होने लगता है।

► कई पेरेंट्स आपसी झगड़ों में बच्चों को शामिल कर लेते हैं, जो पेरेंट्स की सबसे बड़ी भूल होती है। पति-पत्नी के बीच लड़ाईयां होना सामान्य बात है लेकिन लड़ाईयों में बच्चे को हिस्सा बनाना गलत है। पेरेंट्स झगड़ा करते समय भूल जाते हैं कि वे क्या और किसके सामने बोल रहे हैं। पेरेंट्स द्वारा बोले गए शब्द बच्चे के मन में घर कर जाते हैं, जिसे वह हमेशा याद रखता है। इसलिए आपस में मतभेद होने पर बच्चे को शामिल करने की भूल न करें।

► बच्चे को हर वक्त चिढ़ाना ठीक नहीं होता। कई पेरेंट्स प्यार में बच्चे को अलग-अलग नामों से बुलाते हैं। कई बार तो बच्चा सुन लेता है लेकिन कई बार बच्चा इन नामों से इरिटेट हो जाता है और रोने लगता है। बच्चे को एक लिमिट तक चिढ़ाना ठीक हो सकता है, लेकिन इरिटेशन लेवल बढ़ने से बच्चे पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

► बच्चे का फ्यूचर डिसाइड करने की जिम्मेदारी हमेशा से ही पेरेंट्स की मानी जाती रही है, खासकर भारत में बच्चे का फ्यूचर उसके बचपन में ही तय कर लिया जाता है। बच्चे की हर छोटी-बड़ी गलती पर पेरेंट्स का भविष्यवाणी करना कि तुम फ्यूचर में क्या ही कर पाओगे। बच्चे की भलाई के लिए कही गई ये बात उसके आत्मविश्वास को कम कर सकती है और उसका भविष्य खराब कर सकती है।

● बच्चे का भोजन...

प्लेट का पूरा खाना...



बच्चे प्लेट का पूरा खाना खत्म कर दें इसके लिए उनकी पसंद का खाना उन्हें दें। पसंद का खाना देने का मतलब ये नहीं है कि आप बच्चों को बिना सोचे-समझे कुछ भी खाने दें। उदाहरण के लिए अगर बच्चे को समोसा खाना पसंद है, तो आप घर पर समोसा तैयार करें। उसे तलने के बजाय बेक करें। समोसे को मैदा से बनाने की जगह होल ग्रेन वीट से बनाएं। इसके साथ ही समोसे में आप हेल्दी फिलिंग भर सकते हैं। जो बच्चे थाली का खाना छोड़ देते हैं उसका एक बड़ा कारण उनके मुंह का खराब स्वाद हो सकता है। बच्चों के मुंह का स्वाद खराब होने पर वो खाना छोड़ देते हैं। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि आप बच्चे को एक ही तरह का खाना देते हैं। ऐसा करने के बजाय अलग-अलग फूड ग्रुप्स का खाना बच्चे की थाली में शामिल करें। जैसे बच्चे को फ्रूट्स की चाट दें, रंग-बिरंगी सब्जियों से बचे पाकेट्स दें। बच्चे को मीठा, खट्टा, नमकीन, कड़वा आदि प्रकार के स्वाद का मिश्रण दें।

माता पिता बच्चे की अच्छी तरह से देखभाल करने पर उनके स्वभाव का पता लगा सकते हैं। अपने बच्चे के पालन-पोषण में आप उनको ज्यादा समय दें। क्योंकि माता-पिता के साथ समय बिताना बच्चों को खुश करता है। जब आप अपने बच्चे के साथ समय बिताते हैं तो आप उनकी समस्याओं को आसानी से समझ पाते हैं।

जिन बच्चों को अपनी समस्याओं के बारे में बात करने में डर लगता है, वे उन्हें लिखकर अच्छा महसूस कर सकते हैं। इसलिए अपने रोते हुए बच्चे को एक डायरी रखने के लिए कहें...

जिन बच्चों को अपनी समस्याओं के बारे में बात करने में डर लगता है, वे उन्हें लिखकर अच्छा महसूस कर सकते हैं। इसलिए अपने रोते हुए बच्चे को एक डायरी रखने के लिए कहें...

जिन बच्चों को अपनी समस्याओं के बारे में बात करने में डर लगता है, वे उन्हें लिखकर अच्छा महसूस कर सकते हैं। इसलिए अपने रोते हुए बच्चे को एक डायरी रखने के लिए कहें...

जिन बच्चों को अपनी समस्याओं के बारे में बात करने में डर लगता है, वे उन्हें लिखकर अच्छा महसूस कर सकते हैं। इसलिए अपने रोते हुए बच्चे को एक डायरी रखने के लिए कहें...

जिन बच्चों को अपनी समस्याओं के बारे में बात करने में डर लगता है, वे उन्हें लिखकर अच्छा महसूस कर सकते हैं। इसलिए अपने रोते हुए बच्चे को एक डायरी रखने के लिए कहें...

जिन बच्चों को अपनी समस्याओं के बारे में बात करने में डर लगता है, वे उन्हें लिखकर अच्छा महसूस कर सकते हैं। इसलिए अपने रोते हुए बच्चे को एक डायरी रखने के लिए कहें...

मूडी है बच्चा

किसी बात के लिए नाराजगी दिखाना या किसी बात पर गुस्सा करना एक अभिव्यक्ति है, जो व्यक्ति के द्वारा तब की जाती है जब उसके अनुसार कुछ कार्य नहीं हो रहा हो। यह अभिव्यक्ति बड़ा हो या बच्चा कोई भी दे सकता है। लेकिन छोटी-छोटी बातों पर नाराज रहना, गुस्सा व्यक्त करना, यदि बच्चे के व्यवहार का हिस्सा बनता जा रहा है, तब ऐसे में ये आपके लिए चिंता का विषय हो सकता है। बच्चा खेलता-कूदता हो या छोटी-छोटी शरारतें करता हो, इन सबको देखकर माता-पिता को अच्छा महसूस होता है। लेकिन अगर बच्चा खेल-कूद की उम्र में गुस्सा करना शुरू कर दे और बात-बात पर मुंह फूला कर बैठे रहे, तो यह व्यवहार माता-पिता के लिए चिंता का कारण बन जाता है। बहुत सारे माता-पिता उम्र के साथ अपने बच्चे के व्यवहार में जब बदलाव देखते हैं तब वो चिन्तित रहने लगते हैं। लेकिन इस दौरान आपको शांत रहते हुए अपने बच्चे के बर्ताव को अच्छी तरह समझकर उसे ठीक करने की कोशिश करनी होगी। आगे हमारे द्वारा कुछ टिप्स बताए गए हैं, जिनसे आप अपने बच्चे के चिड़चिड़ेपन को दूर कर सकती हैं।

● माता पिता बच्चे की अच्छी तरह से देखभाल करने पर उनके स्वभाव का पता लगा सकते हैं। अपने बच्चे के पालन-पोषण में आप उनको ज्यादा समय दें। क्योंकि माता-पिता के साथ समय बिताना बच्चों को खुश करता है। जब आप अपने बच्चे के साथ समय बिताते हैं तो आप उनकी समस्याओं को आसानी से समझ पाते हैं।

● जिन बच्चों को अपनी समस्याओं के बारे में बात करने में डर लगता है, वे उन्हें लिखकर अच्छा महसूस कर सकते हैं। इसलिए अपने रोते हुए बच्चे को एक डायरी रखने के लिए कहें क्योंकि इससे उन्हें तनाव से उभरने में मदद मिलेगी।

● घर में ऐसा माहौल बनाए रखें जहां बच्चे स्वतंत्र और सुरक्षित रूप से खुद को व्यक्त कर सकें। इसलिए घर में एक खुशी से भरपूर व सुरक्षित माहौल बनाए रखने का प्रयास करें। जब आप अपने बच्चे को निराश देखते हैं या उनका मूड उदास होता है, तो उसे खुश करने का प्रयास करें।

● सबसे पहले यह पता लगाएं कि आपका बच्चा किसी भी तनाव में तो नहीं है। बच्चे की पढ़ाई और खेलने के समय को तय करें। इसके अलावा बच्चे पर ज्यादा गुस्सा नहीं करना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से उनके ऊपर तनाव बढ़ सकता है। साथ ही अपने बच्चे की तुलना दूसरों के बच्चों से नहीं करनी चाहिए।

● जब भी आपका बच्चा कोई गलती करता है या फिर परेशान करता है तो अपने बच्चे के प्रति अधिक कठोर व्यवहार नहीं करना चाहिए। यदि आप देखते हैं कि वह बिना किसी कारण के नाराज हो रहा है, तो उन्हें अनदेखा कर ज्यादा प्रतिक्रिया (ओवर रिपैक्ट) ना दें।

● जिन बच्चों में पोषण की कमी होती है वे अक्सर अलग तरह का बर्ताव करने लगते हैं। इसलिए आप अपने बच्चे को उचित पोषण प्रदान करें। अपने

बच्चे को स्वस्थ, पौष्टिक आहार खिलाएं और इस बात का ध्यान रखें कि उनकी डाइट में मानसिक और शारीरिक सेहत के लिए जरूरी पोषक तत्व शामिल हों।

● यदि आपके बच्चे में किसी

पोषक तत्व की कमी हो गई है, तो अपने डॉक्टर से सलाह लें सकते हैं और अपने बच्चे के भोजन में बदलाव कर सकते हैं। एक शोध में सामने आया है कि बच्चों के लिए विटामिन बी और फैटी एसिड ज्यादा फायदे मंद होते हैं। यदि बच्चे में विटामिन बी की कमी है तो उस बच्चे के मूड पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है।

■ साभार-ओमाहे

● दूरी...

बच्चा किसी कारणवश आपसे दूर है, तो परवरिश के तरीकों पर ज्यादा गौर करने की जरूरत है। दूर रहने के कारण बच्चों के मन में कई तरह की गलतफहमी जन्म ले लेती है। बच्चों की समस्याओं को सुनने के लिए हमेशा तैयार रहें। चाहे परेशानी पढ़ाई से जुड़ी हो या कोई व्यक्तिगत समस्या हो, लेकिन बच्चे का मनोबल बढ़ाना न भूलें। इससे उन्हें बेहतर काम करने की प्रेरणा मिलेगी। बच्चे घर से दूर हैं, तो उनकी जरूरतों का ख्याल रखें। आपको समय-समय पर बच्चे से मिलने जाना चाहिए।