

• बच्चे को...

सोने में परेशानी...

शिशुओं की इम्यूनिटी पावर बेहद कमजोर होती है, ऐसे में उनको कई तरह के संक्रमण होने का खतरा होता है। समय के साथ शिशुओं के शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। इसमें करीब 6 से 9 माह के अंदर अधिकतर बच्चों के दांत निकलते हैं। इस दौरान शिशुओं को मसूड़ों में दर्द और सूजन की वजह से परेशानी का सामना करना पड़ता है। दांत निकलते समय कई शिशुओं को बुखार और लूज मोसन भी होने लगते हैं। ऐसे में शिशु चिड़चिड़ा और कमजोर होने लगते हैं। साथ ही, वह ठीक से सो नहीं पाते हैं। इस वजह से शिशु की नींद पूरी नहीं हो पाती है। शिशु को इस दौरान परेशान होता देख, अभिभावक भी चिंता करने लगते हैं।

▶ दांत निकलते समय शिशुओं के मसूड़ों में होने वाली परेशानी को दूर करने के लिए आप हल्की मसाज कर सकते हैं। इसके लिए अपने हाथों को साफ से धो लें, इसके बाद अपनी तर्जनी उंगली के शिशु के मसूड़ों की हल्के हाथों से



मसाज करें। इससे बच्चे को दर्द में आराम मिलता है और उसको सोने में मदद मिलती है।

▶ दांत निकलते समय शिशु के मसूड़ों की नसों में दर्द हो सकता है। दांत निकलते समय शिशुओं को होने वाली समस्या को ध्यान में रखते हुए खिलौने बनाने वाली कंपनियां टीथर बनाती हैं। टीथर को चबाने से बच्चों को मसूड़ों पर दबाव कम होता है। इससे दांत निकलते समय मसूड़ों का दर्द कम होने में मदद मिलती है और बच्चा आसानी से सो पाता है।

▶ बच्चे के मसूड़ों में होने वाले दर्द को कम करने के लिए आप उसे कुछ ठंडी चीजें खिला सकते हैं। इसके लिए आप बच्चे को कम ठंडी दही या फल मैश करके खाने के लिए दे सकते हैं। पेट भरा रहने से बच्चे को नींद आने में मदद मिलती है और मसूड़ों में आराम मिलता है।

▶ दांत निकलते समय बच्चे को दस्त की समस्या हो सकती है। ऐसे में शिशु को डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है। शिशु को डिहाइड्रेशन से बचाने के लिए मां को उन्हें नियमित अंतराल में ब्रेस्ट फीडिंग कराना चाहिए। इससे बच्चे को आराम मिलता है और उन्हें बेहतर नींद आती है।

▶ बच्चों को दांत निकलते समय बुखार और दस्त की समस्या होना बेहद आम है।

• चिंता...

कम पानी पीता है बच्चा

गर्मियों में कम पानी पीने के कारण बच्चों में कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। शरीर में पानी की कमी से कई प्रकार की समस्याएं हो सकती हैं, जो गंभीर भी हो सकती हैं। गर्मियों में कम पानी पीने से बच्चे को डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है।



डिहाइड्रेशन के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है और इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी हो जाती है। डिहाइड्रेशन के कारण, थकान होना, चक्कर आना, त्वचा के ड्राई होने जैसे लक्षण नजर आ सकते हैं। अगर आपका बच्चा पानी का सेवन कम करेगा, तो लू लग सकती है। लू लगने से सिर दर्द, उल्टी आना, सांस लेने में कठिनाई आदि समस्याएं हो सकती हैं। कम पानी पीने से कब्ज, पेट में दर्द, अपच आदि समस्याएं हो सकती हैं। पानी की कमी से सिर दर्द और त्वचा संबंधित समस्याएं भी होने लगती हैं। इस लेख में हम जानेंगे कि जब बच्चे पानी का कम सेवन करें, तो क्या करना चाहिए।

▶ बच्चे सुबह उठने के बाद खेलने में व्यस्त हो जाते हैं और कई घंटे स्क्रिप हो जाते हैं। बच्चों को पानी पीने की आदत रहेगी, तो उन्हें डिहाइड्रेशन की समस्या नहीं होगी। इसके लिए बच्चों को सुबह ही पानी पीने की आदत डालें। इस तरह बच्चों का शरीर हाइड्रेट रहेगा।

▶ अगर आपका बच्चा कम पानी पीता है, तो उसे हेल्दी ड्रिंक्स दें। इससे शरीर की इम्यूनिटी बढ़ेगी और बच्चे के शरीर में पानी की कमी भी दूर हो जाएगी। बच्चे को नींबू पानी, छाछ, संतरे का ताजा जूस, नारियल पानी आदि देकर उसे डिहाइड्रेशन से बचा सकते हैं।

▶ बच्चे को शरीर को हाइड्रेट रखना चाहते हैं लेकिन उसके पानी न पीने की आदत से परेशान हैं, तो बच्चे को ताजे फल और सब्जियों वाला सलाद खिलाएं। इस मौसम में तरबूज, संतरा, खरबूजा, खीरा, ककड़ी आदि में भरपूर मात्रा में पानी होता है। इन चीजों का सेवन करने से भी शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद मिलती है।

▶ कई बच्चे पानी इसलिए नहीं पीते, क्योंकि उन्हें पानी पीने का सही तरीका और पानी की अहमियत के बारे में पता नहीं होता। अगर आप किसी बच्चे को पानी पीने की जरूरत को समझाएं और उसे प्रोत्साहित करेंगे, तो बच्चा पानी पीना सीख जाएगा। बच्चे को बताएं कि वह खाने से एक घंटा बाद पानी का सेवन करें और धूप में निकलने से पहले भी पानी पीना चाहिए।

▶ बच्चे को पानी की कितनी मात्रा की जरूरत है, यह उसकी उम्र और वजन के मुताबिक पता चलेगा। जैसे कि अगर बच्चे की उम्र 1 साल या उससे ज्यादा है, तो उसे दिनभर में 4 से 5 कप पानी की जरूरत होगी। अगर आपका बच्चा टॉयलेट न करे, ज्यादा न खेले, रोए या चिड़चिड़ाए, तो समझ जाए कि उसके शरीर में पानी की कमी है। ऐसा लगने पर उसे तुरंत पानी पिलाएं।

• मजबूती...

डेयरी प्रोडक्ट्स



बढ़ते बच्चों को स्वस्थ रखने और उनकी हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए पेरेंट्स उनकी डाइट में दूध जरूर शामिल करते हैं। दूध कैल्शियम का सबसे अच्छा स्रोत होता है, जो हड्डियों को मजबूत करने के लिए बेहद आवश्यक है। लेकिन कई बच्चों को दूध पचता नहीं है, या फिर दूध पीने के बाद उन्हें एलर्जी, उल्टी और स्किन इन्फेक्शन जैसे लक्षण नजर आने लगते हैं। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि वह बच्चे लैक्टोज इंटॉलरेंस होते हैं। ऐसे बच्चों को अक्सर गाय या भैंस का दूध पीने या इनसे तैयार उत्पादों का सेवन करने पर स्वास्थ्य समस्या हो सकती है। लैक्टोज असहिष्णुता एक स्वास्थ्य स्थिति है, जिसमें बच्चे का शरीर लैक्टोज को सही तरीके से पाच नहीं पाता है। लैक्टोज एक तरह का शुगर है, जो दूध और दूध उत्पादों में पाया जाता है। लैक्टोज असहिष्णुता, लैक्टोज को पाचने के लिए आवश्यक होने वाले शरीर में एंजाइम लैक्टेट्स की कमी के कारण होती है। इससे लैक्टोज को शरीर में सही तरीके से टूटने में परेशानी होती है और इसके कारण दूध पीने या दूध उत्पादों के सेवन से पेट में गैस, ब्लोटिंग, डायरिया जैसे लक्षण नजर आ सकते हैं। लैक्टोज युक्त खाद्य पदार्थ यानि दूध और दूध उत्पाद खाने के 30 मिनट से 2 घंटे के अंदर आपको इसके लक्षण नजर आ सकते हैं।



मानसून में बैक्टीरिया और वायरस के प्रकोप के कारण, स्किन इन्फेक्शन का खतरा भी बढ़ जाता है। अगर आपके घर में बच्चे हैं, तो आपको इस मानसून, बच्चों के हैंड हाइजीन पर फोकस करना चाहिए।

हाथों की सफाई के जरिए, कई बीमारियों के खतरे को रोका जा सकता है। इस लेख में हम जानेंगे मानसून में बच्चों के लिए हाथों की सफाई क्यों जरूरी है और हाथों को साफ करने का सही तरीका कैसे होना चाहिए...

जरूरी है हाथों की सफाई

पुराने समय में दादी-नानी कहा करती थीं कि मानसून के दिनों में साफ-सफाई का ख्याल रखना चाहिए। सफाई की कमी से, शरीर बीमारियों की चपेट में आ जाता है। मानसून में बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। मानसून में बीमारियां उन लोगों को जल्दी अपना शिकार बनाती हैं जिनकी इम्यूनिटी कमजोर होती है। बूढ़े लोग, गर्भवती महिलाएं और बच्चों को बीमारियां जल्दी हो जाती हैं। मानसून में बैक्टीरिया और वायरस के प्रकोप के कारण, स्किन इन्फेक्शन का खतरा भी बढ़ जाता है। अगर आपके घर में बच्चे हैं, तो आपको इस मानसून, बच्चों के हैंड हाइजीन पर फोकस करना चाहिए। हाथों की सफाई के जरिए, कई बीमारियों के खतरे को रोका जा सकता है। इस लेख में हम जानेंगे मानसून में बच्चों के लिए हाथों की सफाई क्यों जरूरी है और हाथों को साफ करने का सही तरीका कैसे होना चाहिए।



मानसून में बच्चों के लिए हाथों को साफ रखना जरूरी है। हाथों को साफ रखकर आप, उन्हें बीमारी और इन्फेक्शन से बचा सकते हैं-

- मानसून में नमी और गंदगी बढ़ने के कारण बैक्टीरिया और वायरस तेजी से फैलते हैं। गंदे हाथों से संक्रमण का खतरा फैलता है।
- मानसून में दूषित पानी के कारण डायरिया, हैजा और टायफाइड जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। हाथों की सफाई के साथ, इन बीमारियों से बचने में मदद मिलती है।
- नमी के कारण बच्चों को सर्दी-खांसी और फ्लू जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हाथों की सफाई से इन

वायरस के असर को रोका जा सकता है।

- मानसून के दौरान कीचड़ और गंदगी में खेलते समय बच्चों के हाथों में पैरासाइट्स और लार्वा चिपक सकते हैं। इनसे पेट संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।
- गंदे और गीले हाथों से त्वचा पर रैशेज, फंगल इन्फेक्शन और अन्य त्वचा संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

बच्चे को हाथ धोने का सही तरीका सिखाने के लिए इन स्टेप्स को फॉलो करवाएं-

- सबसे पहले बच्चे को साफ पानी से हाथों को गीला करने के लिए कहें।
- इसके बाद बच्चे को हाथों पर साबुन लगाना है।
- बच्चे को साबुन से हाथों को अच्छी तरह से साफ करना है।
- यह प्रक्रिया 20 सेकेंड्स तक होनी चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि वह उंगलियों के बीच और नाखूनों के नीचे भी रगड़कर त्वचा को साफ करे।

हाथों को साफ, बहते पानी के नीचे अच्छे से धोएं ताकि साबुन पूरी तरह से निकल जाए।

- साफ तौलिए या एयर ड्रायर की मदद से हाथों को अच्छी तरह से सुखाएं।
- हैंड वाश के फायदे-
- मानसून में हाथों को साफ करके आप डायरिया, हैजा,

टाइफाइड जैसी बीमारियों से बच्चे को बचा सकते हैं।

- सर्दी-खांसी और फ्लू जैसी बीमारियों से बचने के लिए हाथों को साफ रखना जरूरी है।
- हाथों को साफ रखकर आप पेट दर्द, उल्टी-दस्त जैसी बीमारियों के खतरे से बच सकते हैं।
- हाथों की सफाई के जरिए स्किन इन्फेक्शन, फंगल इन्फेक्शन, रैशेज आदि से भी बचा सकता है।
- हाथों को साफ रखकर आप माउथ इन्फेक्शन, छाले आदि समस्याओं से भी बच्चे को बचा सकते हैं।

■ साभार- ओमाहे

• हार्ट रेट...

हार्ट रेट या हृदय गति उस संख्या को कहते हैं जितनी बार आपका दिल एक मिनट में धड़कता है। हार्ट रेट शरीर के स्वास्थ्य और फिटनेस का एक जरूरी संकेत होता है। वयस्कों में सामान्य हार्ट रेट की बात करें, तो वह 60-100 बीट्स प्रति मिनट होता है। शिशुओं का हार्ट रेट ज्यादा होता है और उम्र के साथ धीरे-धीरे कम होता जाता है।

