

नन्हें बच्चों की सही देखरेख

अन्य जीवों की तुलना में आदमी का बच्चा बहुत कमजोर पैदा होता है। उसे देखभाल की बहुत जरूरत होती है। ठीक देखभाल से ही उसके लंबे जीवन की आशा की जा सकती है। जन्म के समय उसका औसतन वजन तीन किलोग्राम होता है। दो किलोग्राम से कम वजन का बच्चा कमजोर कहलाएगा।

बच्चा पैदा होते ही रोता है। न रोने पर उसे थप्पड़ मारकर रुलाया जाता है। ऐसा करने से उसके फेफड़े फैलते हैं और सांस के जरिये आक्सीजन अंदर जाती है जो बहुत जरूरी है। पेट में बच्चा सांस नहीं लेता। उसे मां से जुड़ी नाल से आक्सीजन मिलती रहती है। पैदा होने के तीस मिनट के अंदर यदि उसे पूरी आक्सीजन न मिले तो दिमागी कमजोरी या मौत कुछ भी हो सकती है। कमजोर बच्चे को अतिरिक्त गर्मी की भी जरूरत होती है। बहुत कमजोर बच्चे को कम से कम पांच दिन नहलाना नहीं चाहिए और अच्छी तरह रजाई या कपड़ों में लपेट कर रखना चाहिए।

साधारण बच्चा सांस ले सकता है, चूस सकता है, निगल सकता है और भूख लगने पर चिल्ला सकता है, वह हाथ-पैर भी हिला सकता है, देख सकता है, पर आंखों की नजर ठहरने में कुछ समय लगता है। वह सुन सकता है और अचानक या तेज आवाज से चौंक पड़ता है। वह सोते-जागते मुस्कराता भी है, पर आपको देखकर नहीं।

बच्चे को मां की गोद और उससे चिपटना अच्छा लगता है। मां को भी यह अच्छा लगता है। इंग्लैंड में एक प्रयोग से पता चला कि जिन बच्चों को चिपटा कर प्यार किया जाता है वे कम रोते हैं, ज्यादा अच्छी तरह सोते हैं और दूध भी ठीक तरह पीते हैं।

मां का दूध

बच्चे को हल्के गर्म पानी में नहलाने के बाद साफ-सूखे मुलायम कपड़े (पुराने कपड़े ज्यादा अच्छे

रहते हैं) पहनाने चाहिए। पैदा होने के कुछ देर बाद मां उसे अपना दूध पिलाए। शुरू के दो दिन मां के स्तनों से जो तरल पदार्थ निकलता है उससे बच्चे का पेट साफ हो जाता है। पेट भरने के अलावा बच्चे में बीमारी के कीटाणुओं से लड़ने की ताकत आती है। इससे मां का दूध उतरने में भी मदद मिलती है।

आमतौर से यह माना जाता है कि बच्चा पैदा होने के फौरन बाद मां के स्तनों में जो गाढ़ा, लेसदार दूध उतरता है वह बच्चे को नहीं पिलाना चाहिए। बहुत से घरों में मां का दूध पिलाने से पहले 'स्तन धुलाई' की रीत है जिसमें पहला दूध निकालकर स्तन धोते हैं। इस रीत को छोड़ना जरूरी है। स्तन जरूर साफ रखें लेकिन पहला दूध निकाल कर न फेंकें।

मां का दूध बच्चे के लिए सबसे गुणकारी है। उसमें पीप्टिकता के सब तत्व हैं। उसमें वे विटामिन भी हैं जो गाय के दूध या डिब्बे के दूध में नहीं होते। उसे पचाना आसान है। बोटल की सफाई आदि का झंझट नहीं और छूत की बीमारियों व दस्तों का डर भी बहुत कम होता है।

बच्चा जब भी भूखा हो उसे दूध पिलाना चाहिए। वह एक बार में ज्यादा दूध नहीं पी पाएगा। शायद दो-तीन मिनट ही पीए। इसलिए जल्दी-जल्दी दूध मांग सकता है। रात में जागकर भी दूध चाहेगा। शुरू से घड़ी देखकर समय बांधने की कोशिश नहीं करनी चाहिए।

जब बच्चा मां का दूध पीता है तब उसके पेट में ज्यादा हवा नहीं जाती। अगर शीशी से दूध पिलाया जाता है तो बच्चे के पेट में हवा चली जाती है। उसे कंधे से लगाकर उसकी पीठ सहलाएं तो डकार आ जाती है। इससे हवा पेट से बाहर निकल जाती है। ऐसा न करने में कई बार बच्चा पेट के दर्द में रोता है या दूध उलट देता है।

अगर बच्चा रोता है, बार-बार दूध मांगता है और ज्यादा देर सो नहीं पाता तो इसका मतलब है मां का दूध काफी नहीं है। वह भूखा रहता है।

उसकी टट्टी सूखत हो जाएगी और उसका वजन ठीक तरह नहीं बढ़ेगा। ऐसी हालत में ऊपरी दूध शुरू कर देना चाहिए।

नाडू की सफाई

बच्चे की नाल जन्म के चार से सात दिन में सूख कर गिर जाती है। उसे नहलाने के बाद सुखी रुई या स्पिरिट में रुई भिगोकर पोछ दें। वह डेंटॉल से भी धोई जा सकती है। उस भाग को गीला रहने देने से पकने का डर रहता है। अगर नाल सूखकर नहीं गिरती, पीप बन गई है, बदबू आती है या नाभि के पास लाली या सूजन है तो इसका मतलब है छूत या 'सेप्टिक' हो गया है। तब डाक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद लेनी चाहिए।

बच्चे के जनन अंग व मलमूत्र-संबंधी अंगों की जांच कर लेनी चाहिए। मल-मूत्र के द्वार खुले हैं, पेशाब की धार ठीक से निकलती है। लड़कों में अंडकोष और अंडग्रंथि ठीक हैं। लड़कियों में योनिद्वार और मूत्रद्वार की जांच कर लेनी चाहिए। कभी-कभी योनिद्वार से खून या लाल रंग का पानी आता है जो मां के शरीर से संबंधित होता है। उसमें चिंता की बात नहीं है। बच्चे के नाक, कान, आंख की सफाई साफ रुई के फाए से करनी चाहिए।

टीके

बच्चे को समय पर टीके जरूर लगवा दें। यदि मां का दूध दिया जा रहा है तब पहले तीन महीने तक टीके न भी लगाएं तो हर्ज नहीं है। टीके बीमारियां रोकने के उपाय हैं। बाद में बहुत सी परेशानियों से बचा जा सकता है।

बच्चे को काजल नहीं लगाना चाहिए। यदि काजल से आंखें बड़ी हो जातीं तो हमारे देश में किसी की आंखें छोटी नहीं होतीं। गंदे हाथ से लगाया या पुराना रखा काजल कई बार आंखों को नुकसान पहुंचा सकता है। लगाएं भी तो ताजा बनाकर लगाएं। बच्चे को गहने न पहनाएं। चोरी के अलावा गंदगी और छूत का डर रहता है। आगे से पहनाए जा सकने वाले कपड़े अच्छे रहते हैं। सिर से डालकर कपड़े पहनाने में बच्चों की सांस रुकती है। वे रोते हैं और उन्हें परेशानी होती है। बटन या

सेपटी पिन के बजाए कपड़े की डोरी अच्छी है।

बच्चों को जो खिलौने दें उन पर खास ध्यान दें। बच्चे हर चीज मुंह में डालते हैं। बटन, सेपटीपिन, मोती, पैसे आदि उनकी पहुंच से बाहर रखें। रंगीन खिलौने से बच्चे के पेट में जहर जाने का डर रहता है। इससे गलघोंटू (डिप्थीरिया), उल्टी, दस्त या बुखार हो सकता है। बंदूक की खिलौने से निकला जोर का धमाका कई बार बच्चे के कान का पर्दा फाड़ सकता है जिससे वह बहरा हो सकता है।

सावधानियां

बच्चा जब करबट लेने लगता है या खाट पर खिसकने लगता है तब उसके विस्तर के दोनों तरफ तकिया, गद्दी आदि रखकर दोनों किनारे ऊंचे कर दें। वहां चादर, प्लास्टिक या अन्य कपड़ा नहीं छोड़ना चाहिए। कई बार बच्चा उसे मुंह तक खींच लेता है और उसका दम घुटने का डर रहता है। बच्चे को आग, गर्म इस्तरी (प्रेस) या चूल्हे व खौलते पानी से दूर रखना चाहिए। दवाइयां बच्चे की पहुंच से दूर रखनी चाहिए। कीड़े मारने की दवा, साबुन, घोंघे का पाउडर, एसिड, मिट्टी का तेल सब बच्चे की पहुंच से बाहर रखें। बच्चे को गोद में लेकर छत या कमरे की मुंडेर के पास खड़ी न हों, इससे दुर्घटना हो सकती है।

यदि बच्चा अचानक रोने लगे तो पहले देखें कि उसने पेशाब या टट्टी तो नहीं कर दी। कभी-कभी बच्चा केवल यह चाहता है कि उसे उठा लिया जाए, ऐसा जरूर करें। रोने का कारण भूख भी हो सकती है, पर यदि कुछ देर पहले ही दूध पी चुका है तो कारण कुछ और है। कान में दर्द भी हो सकता है, खासकर उसे जुकाम या खांसी है तो पेट में गैस के कारण रोना आम बात है। कंधे से लगाकर पीठ सहलाकर पेट की हवा निकाल दें। कभी-कभी बच्चे को उल्टा लिटाने से भी आराम मिलता है। बच्चे को कब्ज रहता हो और टट्टी करने में ताकत लगानी पड़ती हो तो डाक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद लें।

कभी-कभी बच्चा, शाम को खास समय रोता है, तब 'ग्राइप वाटर' देकर या उसे कंधे से लगाकर

टहलाने से आराम मिलता है। कुछ दिनों में उसका रोना बंद हो जाता है।

आहार

तीन महीने की उम्र के बाद दाल का पानी, या सब्जियों को उबालकर उनका रस दें। 4-5 महीने के बाद मूजी, चावल की खीर, उबला आलू या बिना मसाले की सब्जी मीजकर थोड़ी-थोड़ी दें। रोटी दाल में भिगोने से मुलायम हो जाती है। थोड़ा सा घी-तेल भी दें। इससे ताकत आती है। बच्चे को घी, मक्खन, हरी तरकारियां (पालक, चौलाई, मेथी, सहजन की पत्ती आदि) भी मिलनी चाहिए। इनमें से कोई एक काफी है।

बच्चे को पेशाब-टट्टी की ट्रेनिंग देने में बहुत जल्दी करने की जरूरत नहीं। बच्चे जल्दी-जल्दी पेशाब करते हैं। टट्टी का भी शुरू में कोई समय तय नहीं होता। दूध पिलाने के बाद और सोकर उठने के बाद पेशाब करा लेना चाहिए, क्योंकि तब वे पेशाब जरूर करते हैं। एक और डेढ़ साल की उम्र में बच्चे पेशाब महसूस करते हैं तो कुछ इशारा करने लगते हैं। उन पर ध्यान देने से उनके कपड़े भीगने और गलत जगह पेशाब करने की संभावना कम हो जाती है। ट्रेनिंग में जोर-जबर्दस्ती नहीं करनी चाहिए।

बच्चों के चलने और बोलने के समय में भी अंतर होता है। यह जरूर जांच कर लें कि बच्चा सुन सकता है या नहीं। यदि शक हो तो तुरंत डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए। यदि बच्चा बैठता है, खिसकता है और घुटनों चलता है तो वह खड़ा भी जरूर होगा और चलेगा भी। यदि वह इन बातों में धीमा है तो डाक्टर की सलाह लें।

डा. शांति घोष की पुस्तक "तुम और तुम्हारा बच्चा" और डा. स्वाति भावे के लेख "नन्हें बच्चों की देखभाल" पर आधारित

अपने बच्चे को बढ़ता देखिए

नया जन्मा बच्चा अधिकतर सोता रहता है। भूख लगने पर जागता है, दूध पीकर फिर सो जाता है। वह दिन में लगभग 20 घंटे सोता है। चार हफ्ते में वह आपको पहचानने लगता है, और कई बार वह अपनी अंगुली पकड़ लेगा।

6 हफ्ते में बच्चा आपको देखकर मुस्कराएगा

और आंखें धुमाकर इधर-उधर देखेगा। उसकी आंखों की पुतली ठहरने लगती है।

12 हफ्ते में आप यदि उससे बात करेंगे तो वह मुस्कराएगा और हाथ में कुछ पकड़ा देने से पकड़ भी लेगा।

16 हफ्ते में बच्चा हंसना शुरू कर देगा और अपने हाथ-पैरों से खेलेगा। हाथ या पैर का अंगूठा मुंह में लेकर चूसेगा। हाथ-पैर जोरों से चलाएगा।

20 हफ्ते में बच्चा करबट बदलने लगता है।

6 महीने में बच्चा बैठने लगता है। उसके दांत निकलने शुरू हो जाते हैं।

7 महीने में बच्चा मुंह से कुछ आवाजें निकालता है। हाथ में बिस्कुट या खिलौना पकड़ लेता है।

8 महीने में बच्चा घुटनों के बल खिसकने लगता है।

10 महीने में बच्चा कुछ पकड़कर खड़ा हो जाता है।

1 साल में बच्चा चलने लगता है और बात सुनकर समझने लगता है। कुछ शब्द बोलने भी लगता है। थोड़ा-बहुत अंतर हर बच्चे में होता है।

बुखार किस तरह कम किया जाए

यदि बुखार बहुत तेज है तो वह खतरनाक हो सकता है, खासकर नन्हें बच्चों के लिए। इससे उसके दिमाग में कमजोरी आ सकती है, लकवा मार सकता है, मिर्गी का रोग हो सकता है। यदि बुखार 104° से ऊपर जाता है तो बच्चे के बदन को ठंडे पानी से कपड़ा भिगो-निचोड़कर पोंछिए। शराब से पोंछना भी बुखार कम करता है। बगल में, पैरों के बीच में, हथेली और तलुए पर ठंडे पानी से 'स्पंज' करना चाहिए। ठंडा पानी पिलाना भी चाहिए।

छोटे बच्चे के सब कपड़े उतार देने चाहिए। कमरे में खुली हवा आने दें। पानी और तरल पदार्थ खूब पिलाने चाहिए। बुखार कम करने के लिए एस्पिरिन या पेरैसिटैमाल दें। एस्पिरिन पेट के दर्द में न दें।

तेज बुखार में डाक्टर की सहायता जरूरी है। जब तक डाक्टर न आ जाए तब तक ऊपर बताए तरीके से बुखार कम करते रहना चाहिए। □