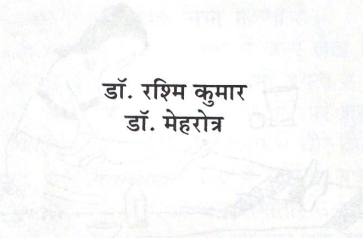


बच्चों की देखभाल

डॉ. रश्मि कुमार • डॉ. नरेन्द्र मेहरोत्रा



बच्चों की देखभाल



डॉ. रश्मि कुमार
डॉ. मेहरोत्र

शब्द सृष्टि

सी-5/एस-2, ईस्ट ज्योति नगर, शाहदरा, दिल्ली-110093

मूल्य : 15/-

संस्करण : 2002

मासिक कि रिज



और

मासिक कि रिज

बच्चों की देखभाल

बच्चे किसी भी राष्ट्र की भावी संपदा होते हैं इसलिए उनके स्वास्थ्य पर ध्यान देना प्रत्येक जागरूक नागरिक का कर्तव्य है क्योंकि स्वस्थ बच्चे ही आगे चलकर राष्ट्र की जिम्मेदारी साहसपूर्वक निभा सकता है।

प्रत्येक मानव शिशु के रूप में जन्म लेता है और धीरे-धीरे विकसित होकर पूरा आदमी बनता है। शिशु के विकास की कहानी माँ के गर्भ में आने पर शुरू होती है। गर्भ धारण करने के बाद गर्भाशय में धीरे-धीरे शिशु बढ़ता है। नौ माह तक गर्भाशय में रहने के बाद बच्चे का जन्म होता है। जन्म के बाद लगातार उसकी बढ़त होती रहती है। शुरू में 6-7 वर्ष की उम्र तक यह बढ़त काफी तेजी से होती है। जवानी आने पर शारीरिक बढ़त



एक वर्ष का बच्चा 14-16 घंटे सोता है

कुछ धीमी हो जाती है। एक स्वस्थ बच्चे का भार जन्म के समय लगभग 2 से 3 कि. ग्रा. तक होता है और उसकी लंबाई 40 से 50 से. मी.



गर्भवती स्त्री को फल और दूध लेना चाहिए

तक होती है। यद्यपि भार और लंबाई में माँ-बाप के आनुवांशिक (खानदानी) गुणों का असर भी पड़ता है।

बच्चों के दाँतों का विकास दो तरह से होता है।

पहले दूध के दाँत निकलते हैं, जो कुछ समय बाद अपने-आप ही गिर जाते हैं। दूध के दाँत 20 होते हैं। पक्के दाँत 32 होते हैं और ये दूध के दाँतों के गिरने के बाद धीरे-धीरे निकलते हैं।

जन्म के बाद बच्चा 20 से लेकर 23 घंटे तक सोता है। 6 माह का बच्चा 18 घंटे, एक वर्ष की आयु का 14-16 घंटे, 5 वर्ष की आयु का 10 से 12 घंटे तथा 16 वर्ष का किशोर 9-10 घंटे सोता है।

दो से तीन महीने का होने पर बच्चा अपनी माँ को पहचानने लगता है। जन्म के बाद ही वह भूख लगने पर स्तन चूसना शुरू कर देता है। आमतौर पर दूसरे महीने में वह हँसने लगता है, तीसरे महीने में हाथ-पैर चलाने लगता है, पाँचवें महीने में चीजों को हाथ से पकड़ने

लगता है और छठे माह में आसपास की चीजों, को पहचान कर पकड़ लेता है। आठवें महीने में वह आवाज करने लगता है और एक वर्ष का होने पर मामा, पापा, दादा आदि बोलने लगता है। दूसरे वर्ष में अधिक बोलने लगता है और पाँच वर्ष का होने तक अपनी बात भी पूरी तरह कहने लगता है और पाँच वर्ष का होने तक अपनी बात भी पूरी तरह कहने लगता है।

बच्चे को स्वस्थ रखने के लिए गर्भावस्था के दौरान ही माँ को पौष्टिक भोजन खिलाते रहना चाहिए। इसी अवस्था में माँ को टिटनेस के टीके भी लगा देने चाहिए। गर्भवती स्त्री को इन दिनों पहले की अपेक्षा अपने भोजन में एक चौथाई मात्रा अधिक बढ़ा देनी चाहिए। शिशु जन्म के तुरंत बाद भी माँ को अधिक मात्रा में प्रोटीन और विटामिन वाले आहार की जरूरत होती है। इसलिए माँ के आहार में शाक-भाजी, फल और दूध काफी मात्रा में होना चाहिए।

छोटे बच्चे की देखभाल

जन्म होने के तुरंत बाद बच्चे को नहलाना चाहिए। इसके लिए गुनगुना पानी इस्तेमाल करना चाहिए। नहाने के बाद बच्चे को साफ-सुथरे नरम कपड़े में पलेट कर



बच्चे को उबटन लगाना चाहिए

रखना चाहिए, लेकिन यह ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे का मुँह खुला रहे। बच्चे को हर दिन नहलाना चाहिए। नहाने के

बाद बच्चे को अच्छी नींद आती है। नहाने के लिए साबुन के बजाय यदि शिकाकाई का उबटन इस्तेमाल करें तो त्वचा अधिक साफ और मुलायम रहेगी। शिकाकाई खुजली-भी खत्म कर देती हैं। बच्चे की त्वचा पर क्रीम और दूसरे किस्म की मरहमों का प्रयोग सोच-समझ कर ही करे। ये क्रीम और मरहम फायदे के बजाय बच्चे की त्वचा को नुकसान भी पहुँचा सकते हैं। इस प्रकार की कई क्रीमों से बच्चे की त्वचा पतली होकर उस पर सफेद दाग भी उभर सकते हैं। इसलिए बिना डॉक्टर से पूछे बच्चे की त्वचा पर क्रीम या मरहम का लेप न करें।

जहाँ तक हो सके बच्चे की त्वचा पर पाउडर भी न लगाएँ। यदि कभी जरूरी लगे तो भी नहाने के बाद बच्चे की त्वचा पर पाउडर छिड़कने में सावधानी बरती जानी चाहिए। बच्चे को गद्दी पर लिटाकर बहुत ऊपर से पाउडर नहीं छिड़कना चाहिए। ऐसा करने पर काफी सारा पाउडर बच्चे की नाक व गले से होकर फेफड़ों को क्षति पहुँचा सकता है। आगे चलकर बच्चे को खाँसी या

बलगम की शिकायत भी हो सकती है। इसलिए बच्चे को पाउडर लगाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि कुछ पाउडर पहले अपनी हथेली में अलग से निकाल लें। इस पाउडर को बाद में साफ उंगलियों या पफ के जरिए बच्चे के बदन पर लगाना शुरू करें। बच्चे के मलद्वार के आसपास, जांघों के बीच और बगलों में अच्छी तरह पाउडर लगाएँ। बार-बार टट्टी पेशाब करने पर ये स्थान ज्यादा नम हो जाते हैं। दुबारा पाउडर लगाते समय पहले वाले गंदे पाउडर की सफाई कर लें नहीं तो फायदे के बजाय नुकसान हो सकता है। बच्चे की त्वचा पर बहुत अधिक साबुन भी नहीं मलना चाहिए।

नहाने के बाद बच्चे को ऐसा कपड़ा पहनाना चाहिए जो साफ व ढीला हो। बच्चे पर कपड़ा कसना नहीं चाहिए। कपड़ों को धोने के बाद यदि उन पर नीम का धुआँ दे दिया जाए तो खटमल और मच्छर बच्चे के पास नहीं आते हैं। बच्चे का बिछौना, चादर और तकिया भी नरम और आरामदेह होना चाहिए। बच्चे के लिए कपड़े मौसम के हिसाब से तय करना चाहिए। हर माँ अपने बच्चे को एक सुंदर खिलौने के रूप में देखना चाहती है। इसलिए वह बढ़िया से बढ़िया कपड़ा अपने बच्चे को पहनाती है। फिर भी कपड़े पहनाते हुए यह ध्यान रखें कि बच्चे के कपड़े न अधिक ढीले हों और न ही कसे हों। गर्मी में हल्के रंगों के सूती कपड़े और जाड़ों में गहरे



बच्चे के कपड़े मौसम के हिसाब से होने चाहिए

रंगों के ऊनी कपड़े पहनाएँ। रेशमी कपड़े बच्चों को न पहनाएँ। बच्चों के सिर पर टोपी भी कस कर नहीं बाँधनी चाहिए। इसी तरह हर समय बच्चों के पैरों में जूते व मोजे भी नहीं पहनाए रखने चाहिए।

बच्चों के गले या कमर आदि में लेस बाँधते समय यह ध्यान रखें कि गाँठ हलकी बाँधी जाए।

माँ का दूध

जन्म होने के तुरंत बाद माँ को चाहिए कि वह बच्चे को अपना दूध पिलाना शुरू कर दे। शुरू-शुरू में स्तनों से थोड़ा-सा खीस (कोलोस्ट्रम) निकलता है, जिसे कुछ माताएँ यह सोचकर कि खीस बच्चे को नुकसान करेगा, एक-दो दिन तक बच्चे को दूध नहीं पिलाती हैं। ऐसा सोचना गलत है। खीस में काफी प्रोटीन और बीमारियों से लड़ने वाले तत्व मौजूद रहते हैं। ये तत्व छूत के रोगों से बच्चे



दूध पिलाते समय बच्चे का सिर पेट से ऊपर रखें

की रक्षा करने में मदद देते हैं। इसलिए पहले दिन से ही बच्चे को स्तनपान कराना जरूरी है।

प्रसव के तीसरे या चौथे दिन से माँ के स्तनों से सामान्य दूध आना शुरू हो जाता है। दूध की मात्रा बढ़ जाती है और स्तनों

में तनाव आ जाता है। बच्चे के दूध पीने से यह तनाव कम हो जाता है। इस समय बच्चे को उसकी भूख के अनुसार दिन में छः से आठ बार तक दूध मिलना चाहिए। दूध हर बार दोनों स्तनों से पिलाना चाहिए। रात में भी बच्चे को दूध पीने देना चाहिए।

बच्चा लगभग पाँच मिनट में एक स्तन से आवश्यकतानुसार दूध पी लेता है लेकिन स्तनों को चूसने में उसे आनंद मिलता है, इसलिए उसे कुछ देर तक इन्हें चूसने देना चाहिए। प्रायः 15-20 मिनट तक का स्तनपान बच्चे के लिए काफी होता है।

दूध पिलाते समय यह जरूरी है कि माँ और बच्चा दोनों की स्थिति आरामदेह हो। माँ का मन शांत और प्रसन्न रहना चाहिए। दूध पिलाते हुए हड़बड़ी नहीं करनी चाहिए। माँ बैठकर बच्चे को गोद में लेकर दूध पिला

सकती है। माँ को सीधा बैठकर थोड़ा-सा आगे की ओर झुक जाना चाहिए। जरूरत पड़ने पर बच्चे के नीचे अपना हाथ गद्दी या तकिया रखना चाहिए, ताकि उसका मुँह आसानी से स्तन तक पहुँच सके। दूध पीते समय बच्चे का सिर उसके पेट से थोड़ा ऊँचाई पर होना चाहिए। बच्चे को बीमारी से बचाने के लिए स्तनों की सफाई का ध्यान रखना भी जरूरी है। हर बार दूध पिलाने से पहले माँ को अपने हाथ और स्तन अच्छी तरह धो लेने चाहिए। दूध पी चुकने के बाद भी स्तनों को धोकर उन्हें साफ कपड़े से पोंछ देना चाहिए। ऐसा करने से चुचूकों पर जख्म भी नहीं बनेगा।

माँ के दूध में बच्चे के लिए सिर्फ भोजन ही नहीं बल्कि बीमारी से बचने के तत्व भी होते हैं। प्यार, वात्सल्य और ममता सभी कुछ होता है। हाल की खोजों से यह भी पता चला है कि माँ का दूध पीने वाले बच्चे, ऊपर का दूध पीने वाले बच्चों की अपेक्षा अधिक बुद्धिमान व स्वस्थ होते हैं। यह भी सिद्ध हुआ है कि बच्चेदानी और स्तन कैंसर के रोग दूध पिलाने वाली माताओं में बहुत कम होते हैं।

स्तनपान करते समय बच्चा बहुत कम हवा निगलता है। इस लिए उस डकार की आवश्यकता नहीं होती। यदि बच्चा दूध उलट देता है और उसे डकार दिलाने की जरूरत पड़ती है। डकार दिलाने के लिए बच्चे को



माँ का दूध बच्चे के लिए सबसे अच्छा है।

उठाकर कंधे से लगाते हैं और कुछ ही क्षणों में उसे डकार आ जाती है। हवा के साथ डकार के समय बच्चे के मुँह में कुल्ला भर दूध भी आ

सकता है, इससे घबराना नहीं चाहिए। दूसरी ओर कुछ बच्चे उलटते ही रहते हैं। ऐसे बच्चों की बढ़ोत्तरी प्रायः ठीक-ठाक होती है। ये बच्चे वास्तव में अनजाने में अधिक दूध पीते रहते हैं। इसलिए अतिरिक्त दूध उल्टी में बाहर आता रहता है। इस बात की जानकारी माँ को होनी चाहिए, ताकि वह चिंता में न पड़े। जब बच्चा ठोस आहार लेना शुरू करता है तब यह आदत छूट जाती है।

स्तनपान कराने वाली माताओं को प्रसव के कुछ माह बाद तक परिवार नियोजन वाली गोलियाँ नहीं खानी चाहिए, क्योंकि इन गोलियों से दूध कम बनता है। इस दौरान वे किसी अन्य गर्भ निरोधी साधन का प्रयोग कर सकती हैं। जैसे दूध पिलाने वाली महिला को चार-छः महीने तक तो गर्भ नहीं ठहरता है।

बच्चे को कम से कम आठ महीने तक अपना दूध



जरूर पिलाना चाहिए। अधिकांश माताओं को काफी दूध बन जाता है, जिससे शुरू के चार-छः महीनों में बच्चे की खूब शारीरिक वृद्धि होती है। इस समय

डिब्बा बन्द दूध बच्चे के लिए नुकसानदेह हो सकता है बच्चे का वजन 6 किलोग्राम तक हो जाता है। लगभग इसी समय बच्चे को कुछ लपसी जैसी चीजें देना भी शुरू करना चाहिए। दाल, खिचड़ी, मसला हुआ केला व अन्य फलों के अलावा बिना मिर्च-मसाले की लौकी, आलू, तोरई जैसे सब्जी आदि भी दे सकते हैं।

माँ चाहे तो बच्चे को अपना दूध दो साल तक पिला सकती है। कम आमदनी वाले परिवारों में यह जरूरी भी है, क्योंकि ऊपरी दूध में ज्यादा खर्चा होता है। वैज्ञानिकों का अनुमान है कि तीसरी दुनिया के देशों में ऊपर का दूध पीने से हर साल करीब एक करोड़ बच्चे बीमार पड़ जाते हैं। भारत जैसे गरीब देश में बोतल में दूध पीने वाले बच्चे माँ का दूध पीने वाले बच्चों की अपेक्षा तीन गुना अधिक बीमार होत हैं। ऊपर का दूध पीने वाले बच्चे को माँ के दूध से प्राप्त हो सकने वाले शरीर रक्षक तत्व भी नहीं मिलते, इसीलिए वह बार-बार बीमार पड़

सकता है। ऊपर का दूध कुछ समय तक रखने पर उसमें जीवाणु पैदा हो जाते हैं, जिससे बच्चे को दस्त लग जाते हैं। माँ के दूध में यह बात नहीं है। माँ के स्तन साफ और सुरक्षित होते हैं और बच्चे को दूध हर समय ठीक तापमान पर मिल जाता है।

बोतल से दूध पिलाने के पहले प्रत्येक बार बोतल और निप्पल को साफ करके ठीक से उबाला न जाए तो उसमें जीवाणु पैदा हो सकते हैं, जिससे बच्चा बीमार पड़ सकता है। बोतल और निप्पल को हर बार दूध पिलाने के बाद साबुन के पानी और ब्रुश से साफ करना चाहिए। इन्हें दूध पिलाने से पहले हर बार दस मिनट तक पानी में उबालना चाहिए। इसी प्रकार यदि पाउडर का दूध बनाने के लिए उबला हुआ पानी प्रयोग में न लाया जाए तो बच्चा बीमार हो सकता है। बार-बार बीमार होने पर बच्चा कुपोषण का शिकार होकर मर भी सकता है।

ऊपरी दूध, खासकर पउडर का दूध बहुत मँहगा होता है ओर अक्सर माताएँ बच्चों को अधिक पानी मिलाकर दूध पिलाती हैं, जिससे बच्चा कुपोषण शिकार हो जाता है और उसकी शारीरिक बढ़त ठीक से नहीं हो पाती। ऊपर का दूध पीने वाले बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर पड़ सकता है। इसलिए सभी माताओं को अपना ही दूध पिलाना चाहिए। अपना दूध पिलाने में किसी प्रकार की शर्म या पिछड़ापन नहीं

महसूस करना चाहिए। समय से पहले पैदा हुए या बहुत कमजोर बच्चे भी आम तौर से माँ का दूध पी सकते हैं।

यदि डाक्टर की सलाह पर विशेष परस्थितियों में ऊपर का दूध देना ही पड़े तो पाउडर के बजाय गाय या अच्छी डेयरी का दूध पिलाएँ। यह दूध सस्ता भी पड़ता है। माँ को दूध पिलाने से पहले हर बार अपने हाथ अच्छी तरह साबुन से धो लेने चाहिए तथा दूध पिलाने वाले बर्तनों को खूब रगड़ कर साफ कर लेना चाहिए। पाउडर का दूध बनाने के लिए हमेशा उबाला हुआ पानी ही प्रयोग करना चाहिए। ऊपर का दूध बोतल के बजाय कटोरी या चम्मच से पिलाना चाहिए। जब बच्चा बैठना सीख जाए, तब वह प्याले या गिलास से दूध पी सकता है। प्रयोग करने से पहले इन बर्तनों को भी उबाल सकते हैं।

ऊपर का दूध पिलाते समय भी माँ को बच्चे को अपनी गोद में लेकर ही आराम से दूध पिलाना चाहिए।

खेल-खिलौनों का महत्त्व

बच्चे को स्वस्थ रखने के साथ-साथ प्रत्येक माता-पिता को चाहिए कि वह अपने बच्चे की रुचियों को पहचानें। इसके लिए बच्चों को खुलकर बातचीत और खेलने का



संगीत नृत्य बच्चों के लिए अच्छा है।

मौका देना चाहिए। डराने-धमकाने से बच्चों का दिमाग कुंद हो जाता है। खेल ही खेल में बच्चों को पढ़ना भी सिखाना चाहिए। खेलने से बच्चों का शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास होता है और व्यक्तित्व में निखार आता है। शारीरिक व्यायाम की जरूरत भी खेलों द्वारा पूरी हो जाती हैं। आपस में मिल-बैठकर खेलने से प्रेम की भावना भी बलवती होती है। कुछ खेलों से बच्चों का मानसिक विकास भी होता है। ऐसे खेल अक्सर घर में बैठकर खेले जाते हैं। लूडो, साँप-सीढ़ी, शतरंज, शब्द-पहेली आदि इसी प्रकार के खेल हैं। इन खेलों से बच्चों की याददाश्त मजबूत होती है और गतिण की थोड़ी जानकारी

हो जाती है।

कुछ खेल बच्चे खिलौनों के माध्यम से खेलते हैं। अतः बच्चों को उनकी पसंद के सुंदर एवं आकर्षक खिलौने उपलब्ध कराना भी समझदार माँ-बाप का काम है। खेल-खिलौने बच्चों की रचनात्मक क्षमता को भी बढ़ाते हैं।

अच्छा काम करने पर बच्चों को उत्साह दिलाने के लिए समय-समय पर उन्हें कोई उपयोगी चीज भेंट देनी चाहिए। कुछ माँ-बाप व अभिभावक बच्चों को समय-समय पर टॉफी या चाकलेट देते रहते हैं। इनाम के बतौर टॉफी, चाकलेट देना अच्छी बात नहीं है। इनसे बच्चे के दाँत खराब हो जाते हैं और उनके सामान्य स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए बच्चों को सिर्फ वही चीज खाने को देनी चाहिए, जो सुपाच्य और स्वास्थ्यवर्द्धक हो।

एक बात गाँठ बाँध लें—कि छोटे बच्चों की देखभाल के रूप में आप महज एक बच्चे की नहीं बल्कि पूरे देश के भविष्य की देखभाल कर रहे होते हैं। इसलिए इस सामाजिक जिम्मेदारी को निष्ठापूर्वक निभाना आपका काम है।

लेखक परिचय



डा. रश्मि कुमार

मूलतः दिल्ली की निवासी डा. रश्मि कुमार ने अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान से चिकित्सा विज्ञान में स्नातक तथा शिशु स्वास्थ्य में स्नातकोत्तर शिक्षा प्राप्त की। संप्रति वे किंग जाज मेडिकल कालेज, लखनऊ में बाल रोग विभाग में सहायक प्राचार्य के पद पर कार्यरत हैं। आप जीवनीय सहित कई समाजसेवी संस्थाओं से सक्रिय रूप से जुड़ी रही हैं।



डा. नरेन्द्र मेहरोत्रा

शाहजहाँपुर (उ.प्र.) में जन्मे 45 वर्षीय नरेन्द्र मेहरोत्रा ने अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, दिल्ली से डाक्टरेट की उपाधि प्राप्त की व लगभग पांच वर्षों तक वहाँ अध्यापन का कार्य भी किया। संप्रति केंद्रीय औषधि अनुसंधान संस्थान में वरिष्ठ वैज्ञानिक पद पर कार्यरत डा. मेहरोत्रा कई सामाजिक संस्थाओं के संस्थापक व सक्रिय सदस्य भी हैं। आपने स्वास्थ्य और विज्ञान की नीतियों पर भी काफी सक्रिय योगदान किया है।

लोक स्वास्थ्य शिक्षा और विज्ञान प्रचार के क्षेत्र में कार्यरत स्वयंसेवी संस्था 'जीवनीय सोसायटी' को लखनऊ तथा उसके आसपास के कई डाक्टरों, वैद्यों, वैज्ञानिकों एवं प्रतिष्ठित बुद्धिजीवियों का सक्रिय सहयोग प्राप्त है। सोसायटी ने समाज के गरीब एवं मेहनतकश वर्ग को नि-शुल्क चिकित्सा सेवा उपलब्ध कराने के उद्देश्य से एक धर्मार्थ चिकित्सालय एवं शोध केंद्र की स्थापना भी की है। यह पुस्तिका सोसायटी से जुड़े इन्हीं चिकित्सकों, वैज्ञानिकों एवं लेखकों के सामूहिक योगदान का फल है।