COMMUNITY HEALTH CELL
47/1, (First Floor) St. Marks Road
BANGALORE - 560 001

शिशु पालन

डा. शान्ति घोष

© VHAI

इस पुस्तक की तैयारी में डा. मनमोहन से ली गयी सहायता के लिए लेखिका उनका धन्यवाद करती है ।

प्रकाशक :

वॉलन्टरी हेल्थ असोसिएशन ऑफ इंडिया
सी-१४, कॉम्युनिटी सेन्टर,
सफदरजंग डिवेलपमेन्ट एरिया,
नयी दिल्ली-११००१६.

CH101

1339

मुद्रक : प्रिंट्समैन १८ ए/११ डोरीवालान न्यू रोहतक रोड, नयी दिल्ली-११०००५

परम्परा से माताएँ बच्चों को दूध पिलाती आ रही हैं

घर में छोटे बच्चे को देखकर सबको खुशी होती है। माता-पिता फूले नहीं समाते, परन्तु इस बच्चे की देखभाल और उसको स्वस्थ रखने की जिम्मेदारी माता-पिता पर ही है। इसलिए हर एक माता-पिता को बच्चे की खुराक, विकास और उसको स्वस्थ रखने तथा बीमारी से बचाने के उपायों को जानना आवश्यक है।

मां का दूध

परम्परा से मां अपने बच्चे को दूध पिलाती आयी है। मां का दूध बच्चे के लिए प्राकृतिक वस्तु है और इसके बराबर कोई दूसरा दूध नहीं है। यदि माँ स्वस्थ है और बच्चे को दूध पिलाने की इच्छुक है तो उसे बच्चे को दूध पिलाने में कोई कठिनाई नहीं होनी चाहिए। बच्चे को पैदा होने के बाद कुछ ही देर में दूध पिलाना शुरू कर सकते हैं। पहले एक-दो दिन थोड़ा सा खीस ही निकलता है, परन्तु यह बच्चे के लिए बहुत लाभदायक है। इसे बच्चे को जरूर देना चाहिए।

मां के दूध के कई लाभ हैं :

१. बच्चे को हर समय गर्म और शुद्ध दूध मिलता है और दस्त होने का डर नहीं रहता।
२. यह दूध आसानी से पच जाता है और बच्चे के पेट में हवा नहीं बनती।
३. दूध खरीदने का खर्चा नहीं रहता। बहुत सी माताएं पैसे की कमी के कारण बच्चे को जरूरत के अनुसार दूध नहीं पिला पातीं।
४. माँ के दूध में बच्चे को दस्तों और कई बीमारियों से बचाने के कई गुण हैं।
५. माँ का दूध पीते समय बच्चा माँ का प्यार अनुभव करता है और इससे माँ और बच्चे दोनों को आनंद मिलता है। यह बच्चे का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बढ़ाने के लिए बहुत आवश्यक है।
६. बोतल खरीदने का खर्चा बचता है और उसे उबालने और साफ करने की झंझट नहीं रहता।

दूध कैसे पिलायें ?

१. दूध पिलाने से पहले हाथ और स्तन धोइए।
२. हमेशा आराम से बैठकर बच्चे को दूध पिलाइए। अपनी कोहनी बच्चे के सिर के नीचे रखिए और दूसरे हाथ से स्तन को बच्चे के मुंह में डालिए। अगर आप लेट कर दूध

पिलाना चाहती हैं तो बच्चे को अपने साथ लिटा लें और ध्यान रखें कि स्तन से बच्चे का नाक न दब रहा हो। अगर वह नाक से साँस न ले पा रहा हो, तो वह सांस लेने को मुंह खोलेगा और दूध पीना छोड़ देगा।

३. बच्चे को भूख अनुसार दूध पिलाइए। अगर मां के पास काफी दूध है और बच्चे ने पेट भर कर पी लिया है तो उसे तीन-चार घंटे के पहले भूख नहीं लगेगी। अगर बच्चा दूध पीते-पीते सो गया है तो उसे जल्द ही भूख लग आयेगी और इस अवस्था में दूध जल्दी देने में कोई हानि नहीं है। दूध बच्चे के भूख अनुसार देना चाहिए, घड़ी या समय अनुसार नहीं।

४. जब तक बच्चा दूध पीना चाहता है, उसे पिलाइए। वह लगभलग दस मिनट एक स्तन को चूसता है और जब दूध खत्म हो जाता है तो उसे छोड़ देता है।

५. दूध पिलाने के पश्चात बच्चे को कंधे के सहारे लगा कर मीठी-मीठी थपकी दें ताकि बच्चा डकार ले ले, नहीं तो बच्चा दूध की उल्टी कर देगा। डकार दिलाने के बाद बच्चे को लिटा दीजिए। यदि बच्चा दूध पीता-पीता सो जाये तो उसे सो जाने दें। जैसा पहले बताया है, माँ के दूध से बच्चे के पेट में बहुत कम हवा जाती है।

६. यदि स्तन में दूध अधिक है और बच्चे ने पूरा नहीं पिया तो बाकी दूध निकाल दें, नहीं तो स्तन कड़ा हो जायेगा और बच्चे को दूध पीने में कठिनाई होगी। स्तन में सूजन आ जायेगी और इससे दूध पिलाने में बाधा पड़ेगी।

७. पहले दो-तीन महीने बच्चे रात में जागते हैं और जब तक दूध न मिले, रोते रहते हैं। इससे माँ को भी परेशानी होती है और बच्चा भी भूख के मारे रोता रहता है। रात को दूध पिलाने में कोई हानि नहीं, दूध पी कर बच्चा सो जायेगा। दो या तीन महीने के बाद जब बच्चा रात भर सोने लगता है तो रात को दूध पीना अपने आप ही छोड़ देता है।

गरमी के मौसम में पानी :

गरमी के मौसम में बड़ों की तरह बच्चे को भी अधिक प्यास लगती है, इसलिए उसे दिन में तीन-चार बार उबला हुआ पानी ठंडा करके दीजिए। याद रहे कि पानी पिलाने का चम्मच या बोतल बिल्कुल साफ हो। बोतल साफ करने की विधि पृष्ठ ७ पर बतायी गयी है। सरदी के मौसम में पानी देने की जरूरत नहीं है।

यदि माँ का दूध कम हो :

कोशिश तो यही होनी चाहिए कि माँ बच्चे को अपना ही दूध पिलाए परन्तु कभी कभी कई माताओं के पास काफी दूध नहीं होता। बच्चा हर समय रोता रहता है, ठीक से सोता नहीं और उसका वजन भी नहीं बढ़ता। यदि बच्चा तीन या चार महीने का है तब तो उसे कुछ नरम खाना देना शुरू कर सकते हैं जैसा कि पृष्ठ ९ पर बताया है। परन्तु यदि बच्चा इससे छोटा है और माँ के पास काफी दूध नहीं है तो ऊपर का दूध देना ही होगा। परन्तु देने से पहले माँ को चाहिए कि अपनी मनमानी न करे और सेंटर या अस्पताल में आकर सलाह ले ले।

अगर माँ काम पर जाती है तब भी अपने दूध की जगह ऊपर का दूध देना पड़ेगा। लेकिन जब माँ घर वापस आ जाती है तो उसे अपना दूध ही देना चाहिए। बच्चे को जितना माँ का दूध मिले, उतना ही अच्छा है।

तरह-तरह के दूध :

गाय, भैंस, डेरी या डिब्बे का दूध, जो भी आसानी से मिले, बच्चे को दिया जा सकता है। बकरी का दूध भी दे सकते हैं। कोशिश यही करें कि बच्चा कटोरी या गिलास से दूध पिये, लेकिन बहुत छोटे बच्चे को बोतल से दूध पिलाना पड़ेगा। चार महीने का बच्चा कटोरी से पी सकता है। कटोरी या गिलास को साफ करना आसान होता है। लम्बे मुंह के चम्मच जैसे कि 'झिणुक' या 'पलाड़ा' का भी उपयोग कर सकते हैं। यह देश में कई जगह इस्तेमाल किये जाते हैं।

ताजा दूध उबाल कर देना चाहिए। हर तीन या चार औंस दूध

(करीब सौ ग्राम) में एक छोटा चम्मच चीनी काफी है। दूध में पानी मिलाने की कोई जरूरत नहीं। भैंस के दूध में बहुत मलाई होती है जो बच्चे को आसानी से हजम नहीं होती। इसलिए दूध के उबल जाने पर यह मोटी मलाई अलग कर लेनी चाहिए। अकसर बच्चे का वजन इसलिए नहीं बढ़ता कि मां उसे पानी मिला हुआ दूध देती है। बच्चा भूख के मारे रोता है तो माँ समझती है कि उसके पेट में दर्द है और वह दूध को और भी पतला कर देती है। यह विचार गलत है। किसी बात की शंका हो तो सेंटर या अस्पताल जाकर सलाह लीजिए।

बाजार में कई तरह का डिब्बे का दूध मिलता है। लगभग सभी में एक जैसा ही दूध होता है जो कि दूध को सुखा कर बनाया जाता है। डिब्बे का दूध ताजे दूध से महंगा होता है। परन्तु इसका एक लाभ यह होता है कि गरमी के मौसम में खराब नहीं होता। सफर में भी डिब्बे के दूध से सुविधा रहती है। जो डिब्बा बाजार में आसानी से मिले उसे ही खरीदना चाहिए। दूध तो सभी में एक ही जैसा है। एक से दूसरे डिब्बे को बदलते रहने में कोई लाभ नहीं।

दूध कितना दें ?

बेहतर तो यह है कि बच्चे को हर तीन-चार घंटे में उसकी भूख के अनुसार दूध दिया जाये। मान लीजिए आपने चार औंस (१०० ग्राम) दूध कटोरी या बोतल में लिया। अगर बच्चा इसे खत्म कर देता है तो अगली दफा उससे कुछ अधिक दीजिए। इसी प्रकार धीरे-धीरे बढ़ाते जाइए। वजन के मुताबिक भी दूध का हिसाब लगा सकते हैं। आयु के अनुसार दूध इस प्रकार दिया जा सकता है :

पैदाइश से १ मास तक	५०-७५ ग्राम	(२-३ औंस)	६-७ बार
१ मास से २ मास	७५-१०० ग्राम	(३-४ औंस)	६-७ बार
२ मास से ४ मास तक	१००-१२५ ग्राम	(४-५ औंस)	५-६ बार
४ मास से ६ मास तक	१५०-१७५ ग्राम	(६-७ औंस)	५ बार
६ मास के बाद	१७५-२०० ग्राम	(७-८ औंस)	४-५ बार

प्रति किलो वजन के लिए लगभग १५० ग्राम दूध की दिन भर में जरूरत है। यदि बच्चे का वजन ५ किलो है तो उसे दिन भर में

करीब ७५०-८०० ग्राम दूध चाहिए। तीन-चार महीने के बाद जब बच्चा सूजी, केला इत्यादि खा रहा है तो जितने दूध की भूख हो उतना ही दें।

प्रयोग के शीघ्र ही बाद बोतल और निप्पल को अच्छी तरह धो लें। नमक से निप्पल अच्छा साफ हो जाता है। बोतल को साफ करने के लिए ब्रुश का प्रयोग करें।

बोतल और निप्पल को साफ करने और उबालने की विधि :

बोतल और निप्पल को साबुन और ब्रुश से धो लें। अगर निप्पल की चिकनाहट न जाये तो उसके ऊपर थोड़ा नमक रगड़ दें और फिर धो लें। एक देगची में ठंडा पानी भर कर उसमें बोतल और निप्पल डालकर उबालने को रख दें और जब अच्छी तरह उबल जाएं (प्राय: ५-१० मिनट) तो उतार लें। गर्म पानी में बोतल डालने से उसके टूटने का डर होता है। निप्पल पानी में डूबे रहने से नर्म पड़ जाते हैं। इसलिए पानी गिरा दें और देगची ढक कर रखें। अच्छा तो यह है कि हर बार दूध पिलाने के बाद बोतल को उबाल कर रख लें, परन्तु यदि यह न कर सकें तो दिन में दो बार तो अवश्य उबालें। बाकी हर बार इन्हें अच्छी तरह से धोने के बाद ढक कर रखें। अगर डिब्बे का दूध देना हो तो दूध पिलाने का चम्मच और कटोरी भी उबाल लें।

डिब्बे का दूध बनाने की विधि :

एक देचगी में दूध बनाने के लिए पानी उबाल लें। अपने हाथ धो कर सुखा लें। डिब्बे में जो माप का चम्मच है, उससे जितना दूध चाहिए, निकाल कर उबली हुई कटोरी में डालिए। माप बराबर भरा हुआ होना चाहिए, ऊंचा भरा हुआ नहीं। थोड़ा उबला हुआ पानी सूखे दूध में मिलाइए और फिर बाकी पानी डाल दीजिए। ऐसा न करने से दूध में गुत्थियाँ पड़ जायेंगी। दूध और पानी की मात्रा हर डिब्बे पर लिखी रहती है। अकसर एक माप दूध में एक औंस या २५-३० ग्राम पानी काफी रहता है।

बोतल से दूध पिलाने का तरीका :

१. बोतल से दूध पिलाते समय बच्चे को गोद में लेकर बायां हाथ उसके सिर के नीचे रखिए ताकि सिर ऊँचा रहे। लेटे हुए बच्चे को दूध न पिलाएं। गोद में लेने से बच्चा माँ का प्यार भी अनुभव करता है।

२. बोतल को ऐसे पकड़िए कि निप्पल दूध से भरा रहे।

३. दूध अधिक गर्म न हो। पिलाने से पूर्व दो या तीन बूंद अपने

बाजू पर डाल कर देखिए कि दूध अधिक गर्म तो नहीं है।

४. दूध पिलाने के बाद बच्चे को कंधे से लगाकर पीठ पर थपकी दीजिए ताकि बच्चा डकार ले ले। यदि बच्चा लेट-कर डकार लेगा तो दूध को उलटी कर देगा।

५. अगर निप्पल में सुराख ठीक नहीं होगा तो बच्चे को दूध पीने में बहुत कठिनाई होगी। इसलिए यह ध्यान रखना चाहिए कि सुराख अधिक बड़ा या छोटा न हो। बोतल उलटने पर दूध एक एक बूंद गिरना चाहिए, धारा समान नहीं।

बच्चे को ठंडा दूध भी दिया जा सकता है। अगर शुरू से ही उसे ठंडे दूध की आदत डाल दें तो वह खुशी से उसे पी जायेगा।

सुराख बनाने की विधि :

अकसर निप्पल में पहले से ही सुराख बना रहता है। अगर न हो तो इस प्रकार बनाएं :—

एक कपड़ा सीने की सुई संडासी से पकड़ कर आग में रखें। जब सुई लाल हो जाये तो उसको निप्पल में घुसा कर सुराख कर लें। इस तरीके से आप अपनी जरूरत के अनुसार छोटा या बड़ा सुराख कर सकती हैं। अगर सुराख छोटा होगा तो पीते-पीते बच्चा थक जायेगा। उसका पेट हवा से भर जायेगा। इसमें उलटी होने का डर है। अगर सुराख बड़ा होगा तो बच्चा उगल देगा। कैंची आदि से निपल में सुराख न बनाइए।

कटोरी या गिलास से दूध पिलाइए :

कोशिश यही करनी चाहिए कि बच्चा कटोरी या गिलास से दूध पीने लगे। इन्हें साफ करना आसान होता है, दस्तों का डर नहीं रहता, और बोतल व निप्पल का खर्च भी नहीं रहता।

बच्चे को दूध के अलावा और क्या-क्या दिया जा सकता है :

जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता है उसे दूध के साथ और चीजों की भी

जरूरत पड़ती है। इससे उसके दांत, हड्डियाँ और मांसपेशियाँ मजबूत बनती हैं और वजन भी सही गति से बढ़ता है। पहले तीन महीने में दूध ही काफी होता है उसके बाद खाने की और चीजों को धीरे-धीरे और एक-एक करके शुरू करना चाहिए। अगर स्तन का दूध काफी है तो ऊपर का दूध देने की जरूरत नहीं।

तीन या चार मास :

तीन मास तक सूजी की खीर और मसला हुआ केला शुरू कर दीजिए। केला हमारे देश में लगभग साल भर ही मिलता है। यह साफ सुथरा फल है और पकाने की भी कोई आवश्यकता नहीं। कई और फल भी दिये जा सकते हैं जैसे चीकू, पपीता, आम और पकाया हुआ सेब। मसलने के लिए एक साफ चम्मच का उपयोग कीजिए। एक या दो चम्मच से शुरू कीजिए और धीरे-धीरे बढ़ाइए। । दो-चार सप्ताह में बच्चा ५०-६० ग्राम (आधा कप) फल या सूजी की खीर खा सकता है। ये सब चीजें तब देनी चाहिए जब बच्चा भूखा हो। पहले खिला लें, बाद में दूध दीजिए। यदि बच्चा पहले ही दूध पीने की जिद करता है तो ये चीजें बाद में भी दी जा सकती हैं।

खीर बनाने की विधि :

थोड़ी सूजी लेकर एक सूखे तवे पर हल्का भून लें। इसे ढकने वाली बोतल या डिब्बे में डाल कर रख दीजिए। इसमें से एक छोटे चम्मच से सूजी लेकर उसे पौने कप पानी या दूध में पका लीजिए। गाढ़ी होने पर उतार लीजिए। चीनी मिला कर बच्चे को खिलाइए। खीर बनाने के लिए कई चीजें उपयोग में लायी जा सकती हैं, जैसे आटा, भून कर पीसा हुआ गेहूं या चना, ज्वार, रागी और चावल। बदल-बदल कर देने से बच्चे का मन नहीं उकताता।

यदि चाहें तो डबलरोटी का टुकड़ा गर्म दूध में डुबाकर नर्म कर लें और फिर थोड़ी चीनी डाल कर बच्चे को खिलाएं। बाजार में पका-पकाया दलिया भी मिलता है—जैसे फैरेक्स, नेस्टम, लैक्टोजन सिरियल इत्यादि। चाहें तो इसका एक डिब्बा खरीद लें। थोड़े दलिए में दूध और चीनी मिला कर बच्चे को दें।

COMMUNITY HEALTH CELL
47/1, (First Floor) St. Marks Road
BANGALORE - 560 001

चार से छह मास तक :

अच्छी तरह उबली हुई या भाप से पकी हुई मसली हुई सब्जियाँ जैसे गाजर, आलू, पालक, घिया, मटर और टिंडा इत्यादि दी जा सकती हैं। उबालने के लिए इतना पानी डालें ताकि बाद में फैंकना न पड़े। शुरू में छान कर देनी चाहिए ताकि छिलका या बीज बच्चे को न मिलें। छह सात-महीने के बाद छानने या बारीक मसलने की जरूरत नहीं। तब तो जो सब्जी आपने घर के लिए बनायी है वही बिना मिर्च मसाले के बच्चे को दी जा सकती है। कोई न कोई हरी सब्जी जरूर देनी चाहिए। इनमें खून बढ़ाने और आंख को निरोगी बनाने के गुण हैं, यानी लोहा और विटामिन ए।

छह से आठ मास तक :

दाल, चावल, खिचड़ी, दही, डबलरोटी दूध में भिगो कर या नरम रोटी दाल में भिगो कर दी जा सकती है। यदि आप चाहें तो उबला हुआ अंडा भी दे सकती हैं। पहले अंडे की जरदी (पीला भाग) एक चम्मच भर दीजिए। धीरे-धीरे बढ़ाते जाइए ताकि दस-पंद्रह दिन में बच्चा पूरा अंडा ले सके। अंडे को कई तरह से पका कर दिया जा सकता है।

इस समय बच्चे के दांत भी निकलते हैं। इसलिए उसे कुछ सख्त चीज खाने को देना चाहिए जैसे डबलरोटी का सेंका हुआ टुकड़ा या सिकी हुई रोटी।

दस से बारह मास तक :

बच्चे को कुछ दिया जा सकता है। जो खाना घर में पकता है उसी में से थोड़ा सा बिना मिर्च मसाले वाला खाना बच्चे को दे दें। अगर आप मांस और मछली खाते हैं तो वह भी बारीक करके और अच्छी तरह से पका कर बच्चे को दिया जा सकता है। साल भर के बच्चे के लिए आधे किलो से अधिक दूध की जरूरत नहीं। अगर वह सब चीजें खा रहा है तो वह इससे अधिक पियेगा ही नहीं। दूध का कुछ भाग दही, दलिया या खीर के रूप में दिया जा सकता है।

स्तन में जब तक दूध है, तब तक उसे बच्चे को देती रहें।

बच्चे का पेट छोटा होता है और वह एक बार में अधिक नहीं खा सकता। इसलिए उसे दिन में पांच-छह बार खाने को देना चाहिए।

एक से दो साल :

बच्चा अब सब कुछ खा सकता है। घर में बना हुआ बिना मिर्च मसाले का खाना दीजिए। कई बच्चे मिर्च भी पसन्द करते हैं। खाने की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाते जाइए। खाने में हरी सब्जियां अवश्य हों। आधा किलो दूध इस उम्र में काफी है।

फलों का रस :

संतरे या मौसमी का रस बच्चे पसंद करते हैं। परन्तु यह फल बहुत महंगे होते हैं और हर जगह मिलते भी नहीं। मां का दूध पीने वाले बच्चे के लिए यह आवश्यक नहीं है क्योंकि जो विटामिन इन फलों में हैं, वह मां के दूध में भी हैं। इसलिए रस देने की कोई विशेष आवश्यकता नहीं। हां, अगर आप में फल खरीदने का सामर्थ्य है तो अवश्य दीजिए क्योंकि बच्चे रस पसंद करते हैं। रस एक-दो महीने की आयु से दिया जा सकता है। अनार या सेब इत्यादि का रस देने से कोई लाभ नहीं, बेकार की मेहनत और खर्च बढ़ता है। इनका रस सफाई से नहीं निकाला जा सकता और उससे बच्चे का पेट खराब होने का डर है। संतरे या मौसमी का रस एक चम्मच से शुरू कीजिए और धीरे-धीरे बढ़ाइए ताकि तीन या चार हफ्ते में बच्चा एक गिलास मौसमी का रस ले ले। दिन में एक ही बार देना काफी है। रस बहुत सफाई से अच्छी तरह हाथ धो कर निकालना चाहिए नहीं तो बच्चे का पेट खराब होगा और आप रस को दोषी ठहरायेंगी। यह रस सर्दी के मौसम में भी बेखटके दिया जा सकता है। यह विचार कि इससे खांसी और जुकाम होने का डर है, ठीक नहीं है। आखिर संतरा तो सर्दी के मौसम का ही फल ठहरा।

अब आप देखती है कि बच्चे को खिलाने के लिए कई किस्म की चीजें दी जा सकती हैं। ये चीजें तो अधिकतर घर में ही होती हैं और आप सब बड़े लोग उन्हें खाते हैं। आप अपनी आमदनी के अनुसार

1339 COMMUNITY HEALTH CELL
47/1, ...

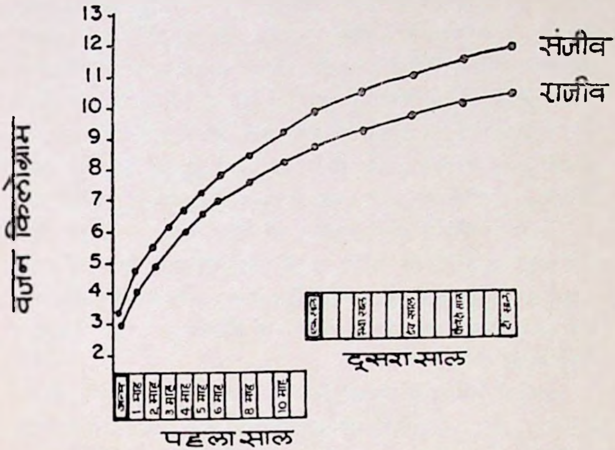
सस्ती या कम महंगी चीजें चुन सकती हैं। जैसे पहले बताया गया है फल के रस और अंडे के बिना भी बच्चे का पोषण पूरा हो सकता है बशर्ते कि उसे और चीजें काफी मात्रा में मिलें। जैसे सबके खाने पर खर्च होता है, उसी तरह थोड़ा बहुत बच्चें के खाने पर भी करना पड़ेगा, नहीं तो बच्चा पल कैसे सकता है ?पहले साल में बच्चा बहुत जल्दी बढ़ता है, उसका पैदायशी वजन तिगुना हो जाता है। इसलिए यदि उसे पूरा खाना न मिलेगा तो वह कमजोर हो जायेगा। कई माताएं सोचती हैं कि छोटा सा तो बच्चा है इसको ज्यादा खाने की आवश्यकता नहीं। याद रखिए कि एक साल के बच्चे को माँ से आधा खाना खाने की आवश्यकता है।

सफाई का ध्यान रखिए :

ये सब चीजें खिलाते समय सफाई का बहुत ध्यान रखना चाहिए। अपने हाथ अच्छी तरह धोकर साफ कटोरी और चम्मच से खिलाएं, अगर बच्चा इतना बड़ा है कि वह अपने हाथ में चीजें पकड़ सकता है तो उसके हाथ धोएं। हर एक चीज को मक्खी से बचाइए। अगर आप इन बातों का ध्यान न रखेंगी तो बच्चे का पेट खराब होगा और आप भोजन को दोषी ठहरायेंगी।

बच्चे के वजन की बढ़त :

बच्चे का पैदायशी वजन लगभग ३ किलो होता है। पहले तीन चार महीने तक ७५०-१००० ग्राम प्रतिमाह के हिसाब से बढ़ता है। उसके बाद जरा कम बढ़ोतरी होती है। और हर महीने करीब ५०० ग्राम ही बढ़ता है। पाँच छह महीने के बच्चे का वजन ६-७ किलो और साल भर के बच्चे का वजन ९-१० किलो होता है। याद रहे कि हर एक बच्चे के बढ़ने की रफ्तार अलग है। जो बच्चा हँसता-खेलता है, ढंग से सोता है, सही तरीके से दूध पीता है या खाना खाता है, वह स्वस्थ है। चाहे उसका वजन और बच्चों से कम हो। वजन बढ़ने की रेखा की दिशा ठीक होनी चाहिए यानि वजन बढ़ते चले जाना चाहिए। अगर दो तीन महीने वजन नहीं बढ़ता है तो डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए। हो सकता है कि माँ उसे काफी खाना नहीं



हर एक बच्चे के बढ़ने की रफ्तार अलग है परन्तु ये दोनों बच्चे स्वस्थ हैं।

दे रही है या बच्चा किसी कारण अस्वस्थ है।
संजीव और राजीव दोनों के वजन की वृद्धि ठीक ढंग से हो रही है चाहे संजीव का वजन राजीव के वजन से एक किलो अधिक है। दोनों बच्चे स्वस्थ हैं।

हमारे देश में एक या दो साल के बीच की सब बीमारियों या कमजोरियों के लिए दाँतों को दोषी ठहराया जाता है और यह सोच कर कि यह स्वाभाविक है, इनका समय पर इलाज नहीं किया जाता। सभी देशों में बच्चों के दाँत निकलते हैं। इससे कोई विशेष तकलीफ नहीं होनी चाहिए और जब भी बच्चे को दस्त या बुखार आदि हो जाये तो उसका तुरंत इलाज कराना चाहिए।

नहलाना

पैदा होने के बाद एक या दो दिन बच्चे को नहलाने की जरूरत

नहीं है। पाखाने से गन्दा हुआ हिस्सा नर्म कपड़े या रूई से साफ किया जा सकता है। साफ पानी से बच्चे के हाथ और मुँह धोइए और नर्म कपड़े से पोंछिए। दो-तीन दिन के बाद बच्चे को नहलाइए। ध्यान रहे कि कहीं से हवा न आ रही हो और पंखा भी बन्द हो। मौसम अनुसार पानी अधिक या कम गर्म होना चाहिए। पानी में कोहनी डुबा कर देख लें कि पानी ज्यादा गर्म तो नहीं है। एक साफ चिलमची में पानी डाल कर बच्चे को नहलाएं। बच्चे को अपनी टाँग पर लिटा कर लोटे से पानी डालकर भी नहला सकते हैं। पहले दिन सिर और मुँह धोइए, और उसके बाद सारा शरीर। मुँह पर साबुन लगाने की कोई जरूरत नहीं है। पेशाब और पाखाने की जगह साबुन से धोइए। नहलाने के बाद नर्म तौलिये से शरीर पोंछ कर कपड़े पहना दीजिए।

जाड़े के मौसम में एक-दो दिन छोड़ कर नहला सकते हैं, किन्तु गर्मी में रोज नहलाना चाहिए नहीं तो फोड़े फुंसी होने का डर रहता है।

यदि चाहें तो नहलाने से पहले तेल की मालिश करें। मीठा तेल या नारियल का तेल ठीक रहता है। सरसों का तेल बच्चों के लिए तेज होता है।

कपड़े

बच्चे के लिए बहुत मुलायम कपड़े होने चाहिएं। किसी पुराने कपड़े से भी बच्चे के फ्राक आदि बना सकते हैं। बाजार से खरीदे हुए कपड़े बिना धोए बच्चे को न पहनाएं। कपड़े ढीले-ढाले होने चाहिए ताकि उतारने और पहनाने में कठिनाई न हो। मौसम के अनुसार गर्म या ठंडे कपड़े पहनाएं। बेहतर तो यह है कि नाइलोन के बदले सूती कपड़े पहनाएं। मोजों का इलास्टीक भी तंग नहीं होना चाहिए। ऊनी स्वैटर से कई बार बच्चों को गर्दन और ठोडी में दाने निकल आते हैं। इससे बचने के लिए स्वैटर के ऊपर एक बिब पहनाएं। इससे एक तो खुजली नहीं होती और दूसरे स्वैटर भी साफ रहता है।

मैं बड़ा हो रहा हूँ :

COMMUNITY HEALTH CELL
326. V Main, I Block
Koramangala
Bangalore-560034
India

दो महीने :

मैं हंसता हूँ।
माँ को पहचानता हूँ।

तीन से चार महीने :

मैं गर्दन संभाल लेता हूँ।

चार से पाँच महीने :

मैं करवट बदलता हूँ और खिलौना पकड़ लेता हूँ।

छह से सात महीने :

मैं बैठ सकता हूँ।
मेरे दाँत भी निकलने वाले हैं।
मैं खिलौने से खेल सकता हूँ।

आठ से नौ महीने :

मैं घुटनों के बल चलता हूँ।
मेरे हाथ में बिस्कुट दो तो मैं खा लेता हूँ।

दस से बारह महीने :

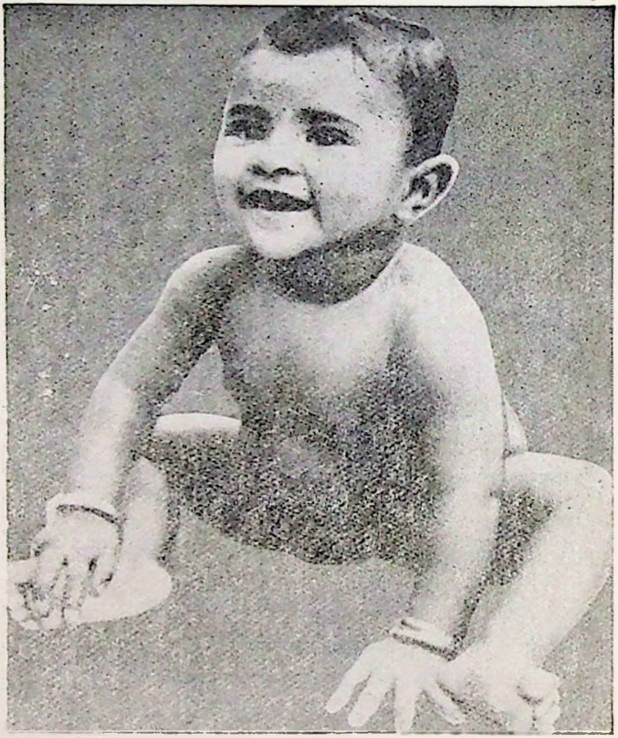
मैं सहारा लेकर खड़ा हो सकता हूँ।
कुरसी या मेज पकड़ कर चल भी सकता हूँ।

बारह से पंद्रह महीने :

मैं अपने आप चलता हूँ।
अपने आप खा भी सकता हूँ।
मैं चाचा, मामा, पापा, दे दे, पानी, रोटी आदि बोलता हूँ।

डेढ़ से दो साल :

मैं छोटे वाक्य बोल लेता हूँ। सीढ़ी चढ़ जाता हूँ और माता-पिता की नकल करता हूँ। गिलास पकड़ कर पानी या दूध पी सकता हूँ।



मैं सहारा लेकर बैठ सकता हूँ ।

मैं अपने आप खा सकता हूं ।

जो बच्चा हँसता-खेलता है, ढंग से सोता है, सही तरीके से दूध पीता है या खाना खाता है—वह स्वस्थ है। →

आपका बच्चा कौन-कौन-सी बीमारियों से बच सकता है :

हमारे देश में हजारों बच्चों का काली खांसी, डिप्थीरिया, हैजा, मोतीझारा और तपेदिक से अंत हो जाता है । इन बीमारियों से आप अपने बच्चों को बचाइए । सौभाग्य से अब चेचक की बीमारी हमारे देश में नहीं है । फिर भी बच्चे को पहले ही कुछ महीनों में चेचक का टीका लगवा लेना चाहिए । इसके बाद दोहराने की जरूरत नहीं ।

निम्नलिखित टाइम टेबल के अनुसार अपने बच्चों को बचाव के टीके लगवा लीजिए :

दो या तीन महीने में :

बी. सी. जी. (तपेदिक से बचाव का टीका) और चेचक का टीका । ये दोनों एक ही दिन लगवाये जा सकते हैं ।

तीसरे, चौथे और पाँचवें महीने में :

डी. पी. टी. यानी काली खांसी, डिप्थीरिया और टेटेनस [धनुर्वात] की सुई ।

उसके साथ ही मुंह में पोलियो के बचाव की बूंद तीन बार ।

डेढ़ वर्ष :

डी. पी. टी. की एक सुई । पोलियो की बूंद ।

चार से पाँच वर्ष :

मोतीझारे [टाइफाइड या मियादी बुखार] की सुई । उसके बाद हर दूसरे वर्ष ।

पाँच से छह वर्ष :

डी. पी. टी.—काली खाँसी इत्यादि की सुई और पोलियो की बूंद ।

बी. सी. जी. का दूसरा टीका ।

संभव है कि शीघ्र ही हमारे देश में खतरे से बचाव की सुई भी मिलने लगेगी। यह नौ-दस महीने के बाद दी जा सकती है।

आप सोचती होंगी कि इतनी सुइयाँ बच्चा कैसे लगवा सकता है। याद रखिए कि सुई लगवाने के बाद तो बच्चे को मामूली तकलीफ होगी, परन्तु वह इन बहुत भयानक रोगों से बच जायेगा। ये रोग बहुत से होनहार बच्चों का तो अंत ही कर देते हैं और बहुतों को इतना कमजोर कर देते हैं जिससे कि वे बार-बार बीमार पड़ते रहते हैं। अगर बच्चे को बुखार, दस्त या खांसी-जुकाम हो तो टीका थोड़े दिन रोक देना चाहिए।

घरेलू दुर्घटना से बचाव :

छोटे बच्चे रेंगते हुए या चलते हुए सब जगह पहुंच जाते हैं और जो चीज मिले उसे मुंह में डाल लेते हैं। इससे कोई हानिकारक चीज बच्चे के सामने नहीं होनी चाहिए। बटन, पिन, मोती आदि को संभाल कर रखना चाहिए ताकि बच्चा उन्हें मुंह में न डाले। इनका गले में या हवा की नली में फंसने का डर रहता है।

कोई दवाई भी इधर-उधर नहीं छोड़नी चाहिए। ऐसी चीजें ऊँचे तख्ते पर या आलमारी में रखनी चाहिए। कई दफा माताएं तेजाब या दाग निकालने की दवाई आदि किसी पुरानी दवाई की शीशी में डाल देती हैं और भूल जाती हैं। गलती से ये चीजें कभी दवाई के बदले बच्चे को दी जा सकती हैं और इससे भयानक दुर्घटना हो सकती। अगर घर में कोई और दवाई की गोली खाता है तो उसे भी बच्चे से संभाल कर रखना चाहिए ताकि बच्चा उसे न खा ले।

मिट्टी का तेल घर में कई कामों के लिए प्रयोग होता है और अकसर गिलास, कटोरी या सोडे इत्यादि की बोतल में रखा रहता है। इसे संभाल कर बच्चे की पहुंच से बाहर रखना चाहिए नहीं तो बच्चा उसे पानी समझ कर पी लेगा और इससे बहुत हानि होगी।

बच्चे को अकेले चूल्हे के पास या गर्म पानी की बाल्टी के पास न छोड़िए। बिजली के तारों और प्लगों को कुरसी, आलमारी आदि के पीछे रखें ताकि बच्चे का हाथ वहाँ न पहुंचे।

अगर बच्चा पलंग पर सोया हुआ है तो उसका जंगला ऊंचा कर दें। यदि जंगले वाला पलंग नहीं है तो बच्चे को जमीन पर गद्दा बिछा कर सुला लें। अगर बच्चा ऊँची जगह सोया है तो नींद में करवट बदलते समय या जगते समय नीचे फर्श पर गिर सकता है।

अगर आप ऊपर की मंजिल पर रहते हैं तो सीढ़ी का भी ध्यान रखना होगा। बेहतर तो यह है कि सीढ़ी पर एक जंगला लगा दें ताकि बच्चे का सीढ़ी से गिरने का डर न रहे।

अकेले बच्चे को सड़क पर न जाने दें। जहाँ मोटर गाड़ी इत्यादि जाती हैं, वहाँ बच्चे को न खेलने दें।

आम समस्याएं :

दूध उगलना :--

कई बच्चे पेट भर कर दूध पी लेते हैं और फिर थोड़ा-थोड़ा दूध उगलते रहते हैं। बच्चा स्वस्थ दिखाई देता है और उसका वजन भी बढ़ता जाता है। इस दूध उगलने में कोई हानि नहीं और इसका बच्चे के स्वास्थ्य पर कोई असर नहीं होता।

पाखाने की रीति :

पहले दो या तीन महीने तक बच्चे जितनी बार दूध पीते हैं उतनी बार पाखाना कर देते हैं। कभी-कभी हवा के साथ भी थोड़ा पाखाना निकल जाता है। इसे दस्त नहीं समझना चाहिए। यह तो इस आयु में स्वाभाविक ही है। कभी-कभी एक या दो दिन पाखाना नहीं भी होता। अगर पाखाना सख्त नहीं है और बच्चे को करते समय तकलीफ नहीं होती है तो कोई चिन्ता की बात नहीं है। फल का रस या दलिया, सूजी, हरी सब्जी इत्यादि देने से पाखाना रोज होने लगता है। जुलाब देने की कोई आवश्यकता नहीं है।

पेट में हवा :

कई बार बच्चे के पेट में हवा भर जाती है और वह रोता ही चला जाता है। उसको उलटा लिटाने से या कंधे से लगाने से डकार

आ जाता है और बच्चा चुप हो जाता है। यदि बच्चा तब भी चुप न करे तो डॉक्टर की सलाह लें।

दांत निकलना :

दांत निकलते समय बच्चे चिड़चिड़े हो जाते हैं और दूध भी ढंग से नहीं पीते क्योंकि उनके मसूड़े फूल जाते हैं और उनमें दर्द होता है। ठीक तरह से सोते भी नहीं। परन्तु यह सोचना कि सब किस्म की बीमारी जैसे दस्त, बुखार आदि दांतों की वजह से है, गलत है। दांत निकलने से दस्त नहीं लगते दस्तों का कारण रोग ही हैं और उसका इलाज कराना चाहिए। ऐसी भी कोई दवाई नहीं है जिससे दांत आसानी से निकलें इसलिए इन चीजों पर पैसे खर्च करने की कोई जरूरत नहीं।

नाभी की हरनिया :

कई बच्चें जब रोते या जोर लगाते हैं तो उनकी नाभि फूल जाती है। इसमें घबराने की कोई बात नहीं। धीरे-धीरे वह ठीक हो जायेगा और आठ-नौ महीने की आयु में हरनिया बंद हो जायेगा। अगर डेढ़ दो साल तक भी ठीक न हो तो डॉक्टर की सलाह लीजिए।

वक्ष का हरनिया :

कई बच्चों को वक्ष का हरनिया होता है जो रोने से या जोर लगाने से गेंद की तरह फूल जाता है। डॉक्टर की सलाह तुरंत लें क्योंकि इसका आपरेशन करवाना पड़ सकता है।

डा. शान्ति घोष एफ. ए. एम. एस., अध्यक्ष, बाल चिकित्सा विभाग, सफदरजंग अस्पताल, नयी दिल्ली भारत की एक प्रतिभाशाली बालरोग विशेषज्ञ हैं। नवजात विज्ञान, शिशु वृद्धि एवं विकास, पोषण, ग्रामीण स्वास्थ्य प्रदान, वातावरण सम्बन्धी रोग-व्याधियाँ आदि से संबंधित आपकी १५० से भी अधिक रचनाएं प्रकाशित हो चुकी हैं। आप भारतीय पोषण सोसाइटी की सचिव हैं तथा इण्डियन अकादमी आफ पेडिआट्रिक्स की अध्यक्ष (१९७६) रह चुकी हैं। सन १९७६ में आपको कमला मेनन मेडिकल रिसर्च एवार्ड से सम्मानित किया गया।