

शिशु को सुलाते समय ये छोटी-छोटी गलतियां पड़ सकती हैं भारी



माता-पिता बनना किसी भी कपल के लिए बहुत खुशी का पल होता है, लेकिन पेरेंट्स के तौर पर उनकी जिम्मेदारियां काफी बढ़ जाती हैं। पेरेंटिंग काफी मुश्किल चीज़ है, जिसमें एक कपल अपने सोने-जागने, उठने-बैठने और सुकून के सारे पल अपने बच्चे के नाम कर देते हैं। पेरेंट्स बनने के बाद माता-पिता के मन में अपने बच्चे की सुरक्षा और सेहत को बेहतर रखना सबसे बड़ी चुनौती होती है। खासकर, जब बात बच्चे को सुलाने

की आती है तो पेरेंट्स की विता और बढ़ जाती है। बच्चे को सुलाने के दौरान सड़न इफेट डेथ सिंड्रोम और नीद से जुड़े अन्य जोखिमों को कम करने के लिए पेरेंट्स हर संभाव कोशिश करते हैं। ऐसे में आइ दिल्ली के शहदरा में शिथंत एसडीएन. अस्पताल के पैडीआर्टिशन डॉ. ललित हरि प्रसाद सिंह से जानते हैं कि माता-पिता को बच्चे को सुलाते समय किन गलतियों को करने से बचने की कोशिश करनी चाहिए?

बच्चों को रिश्तेदारों से मिलने वाले नोट और सिक्के भी पहुंचाते हैं सेहत को नुकसान

धर में आने वाले रिश्तेदार, दोस्त और पड़ोसी अक्सर जाते वक्त छोटे बच्चों को सिक्के और नोट देकर जाते हैं। दोस्तों और रिश्तेदारों का अक्सर मानना होता है कि जाते वक्त बच्चों को शुगर के तौर पर कुछ देना चाहिए और इसके लिए नोट व सिक्के बर्स्ट है। खास बात तो यह है कि रिश्तेदारों से मिलने वाले सिक्के और नोट बच्चे भी जट से ले लेते हैं और हाथों की मुट्ठी को बंद कर लेते हैं। अगर रिश्तेदार भी बच्चे को करसी देते हैं, तो उन्हें तुरंत रोकें। क्योंकि ये नोट और सिक्के बच्चों के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

पृष्ठे सेंटर एंड स्टैंडेस अथरिटी ऑफ इंडिया (एफएसएसआई) की ओर से जारी की गई एडवाइज़री में कहा गया है कि करसी नोट्स और सिक्के इस्तेमाल रोजाना सामान खरीदने, लेन-देन करने, किराये के लिए किया जाता है।

नोट और सिक्के एक से दूसरे खास के हाथों में जाते हैं, जो गंदे और सक्रिम होते हैं। इसके साथ ही नोटों को थूक लगाकर गिना भी जाता है। ऐसे में अगर ये नोट बच्चे छूते हैं, तो उन्हें कई प्रकार की बीमारियां हो सकती हैं। नोट और सिक्के छूने से बच्चों को लूटी, दस्त और पेट सबसे बीमारियां हो सकती हैं।

बिकास में रुकावट

कुछ पुराने सिक्कों या नोट लीड युक्त होते हैं। जब बच्चे इसे लीड एलेंजी हो सकती हैं। लीड एलेंजी के कारण छोटे बच्चों के मानक और शारीरिक विकास पर प्रभाव पड़ सकता है। इन्हाँ ही नहीं लीड एलेंजी बच्चों के विकास में रुकावट भी पैदा करती है।

किराये में रुकावट

डॉ. सुरिदर कुमार का कहना है कि रोजाना लेन-देने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले नोट और सिक्के कई हाथों, पर्स और धूल-मिट्टी वाली जगह से गुजरते हैं। जिसके कारण नोट और सिक्के पर बैक्टीरिया चिपक जाते हैं। बच्चे अपनी प्रत्युत्तरी की कारण इन नोट और सिक्कों को छूने के बाद बिना हाथ खाना खाते हैं या अपने मुह पर हाथ लगाते हैं, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। नोट और सिक्के छूने से बच्चों को लूटी, दस्त और पेट सबसे बीमारियां हो सकती हैं।

किराये में रुकावट

डॉ. सुरिदर कुमार बताते हैं कि कई हाथों और सर्वतों से गुजरने के कारण नोटों पर आतंरिक तौर से फंगस पनप सकता है। जब बच्चे फंगस वाले नोटों को छूते हैं, तो इसकी वजह से त्वचा पर खुली, लालिमा और जलन की समस्या होती है।

पेट सबसे बीमारियां

छोटे बच्चे अक्सर रिश्तेदारों द्वारा दिए गए नोट और सिक्कों को मुंह में ले लेते हैं। नोट और सिक्कों पर मौजूद बैक्टीरिया जब बच्चों के मुंह से शरीर में जाते हैं, तो उनके पावन तंत्र में रुकावट पैदा कर सकता है। नोट और सिक्कों वार-वार छूने से बच्चों को पेट में दर्द, उल्टी और अपच की समस्या भी देखी जाती है।

नोट और सिक्कों से होने वाली बीमारियों से बचाव के तरीके

हमारे साथ खास बातचीत में डॉ. सुरिदर कुमार ने यह भी बताया कि बच्चों को नोट और सिक्कों से होने वाली बीमारियों से कैसे बचाया जा सकता है।

- रिश्तेदार द्वारा दिए गए नोट और सिक्कों को छूने के बाद बच्चों के हाथों को साफ़ करें।

- बचाव के लिए रिश्तेदारों से अनुरोध करें कि वह नकदी की बजाए को रोजाने, किताबें या अन्य प्रैटेस बच्चों को दे।

- नोट और सिक्कों से होने वाली लाइफस्टाइल का बड़ा हिस्सा है। लेकिन नोट और सिक्कों पर मौजूद बैक्टीरिया और फैक्टरियन वाले कीटोन्यू बच्चों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इससे बचाव के लिए पेरेंट्स को रोजाना की लाइफ में छोटे-छोटे स्टेप उठाने जरूरी हैं।

बच्चों की परवरिश के ये 5 तरीके माने जाते हैं बहुत गलत



जानें कैसे पहुंचाते हैं बच्चों को नुकसान

बच्चों के समुचित विकास के लिए उनकी अच्छी परवरिश होनी जरूरी है। ज्यादातर माता - पिता यह मानते हैं कि बच्चों की अच्छी परवरिश का मतलब उनकी जरूरतों को पूरा करना और उनके खानपान और शिक्षा का ध्यान रखना होता है। जबकि ऐसा बिलकुल भी नहीं है। बच्चों की अच्छी परवरिश के लिए उनके साथ-साथ माता-पिता का व्यवहार भी सबसे ज्यादा मायने रखता है। जब बच्चे खुद को अपने माता-पिता की नजरों से देखते हैं, तो बच्चे स्थिर के प्रति अपनी समझ विकसित करना शुरू कर देते हैं। पेरेंट्स के रूप में हर माता-पिता को बच्चों की परवरिश के दौरान कुछ चीजों का विशेष ध्यान रखना होता है।

1. गुड कॉप - बैड कॉप पेरेंटिंग

गुड कॉप - बैड कॉप पेरेंटिंग यानी बच्चों के प्रति माता-पिता में से एक का नर्म रैख्या अपनाना और दूसरे का सख्त रैख्या अपनाना होता है। पेरेंटिंग के इस तरीके में माता-पिता में से एक अच्छे पुलिस कॉप की भूमिका में रहते हैं और दूसरा सख्त रैख्या अपनाने वाला बैड कॉप के रूप में जाना जाता है। यह पेरेंटिंग का तरीका होता है कि उनके एसा करने से उनके बच्चे सही दिशा में काम करेंगे और उनका मानसिक और शारीरिक विकास सही ढंग से होगा लेकिन हर समय ऐसा नहीं होता है। कई बार इसका नकारात्मक असर भी बच्चों पर पड़ता है।

2. हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग

हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग एक तरह की पेरेंटिंग शैली है जिसमें माता-पिता अपने बच्चों पर बहुत अधिक ध्यान देते हैं। ऐसे माता-पिता बच्चों की हर एक गतिविधि की गहराई से निगरानी करते हैं। इस दौरान बच्चों की सफलता या असफलता के लिए भी पेरेंट्स सबसे ज्यादा क्रॉडिट लेते हैं हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग करने वाले पेरेंट्स यह समझते हैं कि उनके ऐसा करने से उनके बच्चे कोई गलती न करें, इस पेरेंटिंग स्टाइल का बच्चों पर गलत असर पड़ सकता है। यह सुनिश्चित करने के अलावा कि उनके बच्चे कोई गलती न करें, इस पेरेंटिंग से जुड़े पेरेंट्स बच्चों को जिम्मेदारी और प्रेशर से एकदम दूर रखते हैं। ऐसे पेरेंट्स बच्चों के हर काम में इन्वोल्व रहने की कोशिश करते हैं।

3. गैर उत्तरदायी और अलगाववादी पेरेंटिंग

ऐसे पेरेंट्स जो बच्चों की हर गतियों पर उन्हें पनिश करने या सजा देने के तरीकों को अपनाते हैं उनके बच्चों पर इसका बहुत बुरा असर होता है। इस तरह की आदत की वजह से बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं।

4. रेस्क्यू पेरेंटिंग

हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग की तरह ही रेस्क्यू पेरेंटिंग भी बच्चों के लिए नुकसानदायक मानी जाती है। इस तरह की पेरेंटिंग स्टाइल का बच्चों पर गलत असर पड़ सकता है। यह सुनिश्चित करने के अलावा कि उनके बच्चे कोई गलती न करें, इस पेरेंटिंग से जुड़े पेरेंट्स बच्चों को जिम्मेदारी और प्रेशर से एकदम दूर रखते हैं। ऐसे पेरेंट्स बच्चों के हर काम में इन्वोल्व रहने की कोशिश करते हैं।

पैकेट आइटम्स नहीं, बच्चों को दें ये होममेड स्नैक्स

जहाँ मार्केट से मिलने वाले स्नैक देखने में आर्कर्क और टेस्टी होते हैं और ऐसे से खाते हैं। लेकिन अगर आप बच्चों के टेस्ट के साथ-साथ उनकी सेहत का भी ख्याल रखना चाहते हैं तो ऐसे में खुद स्नैकिंग आइटम्स बनाएं। ये होममेड विकल्प ना केवल पोषक तत्त्वों से भरपूर होते हैं, बल्कि बच्चों को भी काफी पसंद आएंगे। तो चलिए जानते हैं कि ऐसे ही कुछ होममेड स्नैक्स के बारे में-

पौष्पिकल बनाकर दें।

बच्चे के स्नैकिंग टाइम को अगर आप बैहद ही टेस्टी बनाना चाहती हैं तो ऐसे में मिनी इडली की एक नए अंदाज म

