

दैनिक

अद्योग नगरी बाइसा

E-mail : dainikudyognagritimes@gmail.com

सत्य ही कर्तव्य

(हिन्दी दैनिक प्रातःकालीन)

कानपुर, मंगलवार 02 अप्रैल 2024

(R.N.I.No. UPHIN/2010/47220)

गर्मियों में करे नवजात शिशुओं की देखभाल



कानपुर, 01 अप्रैल (यू0एन0टी0)। **अनवर अशरफ** चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि जैसे-जैसे मौसम में तपिश बढ़ती जाती है, हमारे लिए जरूरी है कि हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान का, अपनी लाइफस्टाइल और खानपान का पूरा ध्यान रखें ताकि शरीर में पानी की कमी न हो, जिससे तबियत खराब न हो। इसी तरह, नए जन्मे शिशु को भी स्पेशल केयर की जरूरत होती है। दरअसल, नए जन्मे शिशुओं के लिए बाहरी वातावरण और मौसम बिल्कुल नया होता है। उन्हें बाहरी चीजों के साथ तालमेल बैठाने में मुश्किलें आ सकती हैं। ऐसे में अगर गर्मी में उनकी अच्छी तरह देखभाल न की जाए, तो उनकी भी तबियत बिगड़ सकती है। इसलिए कुछ बातों का खयाल रखना जरूरी होता है। आमतौर पर नवजात शिशुओं को गुनगुने पानी से नहलाया जाता है, क्योंकि उनका शरीर ठंडा पानी सहने के योग्य नहीं होता है। इसके अलावा,

शिशुओं को रोजाना नहलाने के बजाय बॉडी स्पंज भी किया जाता है। वैसे, बच्चे को रोजाना भी नहलाया जा सकता है। लेकिन, उसे लंबे समय के लिए पानी में न रखें। ऐसा करने से उसकी तबियत बिगड़ सकती है। आपको चाहिए कि गर्मी में उसे रोजाना कम पानी में नहलाएं। **शिशु को ना हो पानी की कमी** आमतौर छोटे बच्चों को 6 माह तक पानी नहीं दिया जाना चाहिए और 6 माह के बाद उसे ओआरएस का घोल पिला सकते हैं। अगर नवजात शिशु पूरी तरह से अपनी मां पर निर्भर होता है, तो ऐसे में मां को चाहिए कि वह समय-समय पर अपने शिशु को स्तनपान कराती रहें, ताकि उसके शरीर में पानी की कमी न हो। अगर आपका बच्चा 6 माह से बड़ा है और आप उसे बाहरी आहार देती हैं, तो उसे ओआरएस का घोल पिलाएं। साथ ही ये भी नोटिस करें कि वह एक दिन में कितनी बार पेशाब करता है। अगर वह 7-8 बार 24 घंटे के अंदर पेशाब करता है, तो इसका मतलब है कि बच्चे को डीहाइड्रेशन नहीं है। डीहाइड्रेशन होने पर बच्चा पेशाब कम करता है। इसके अलावा, बच्चे को हाइड्रेट रखने के लिए रूम का टेम्पेचर भी सही होना चाहिए। कमरे का तापमान 26-28 डिग्री तक रखने की कोशिश करें। **दोपहर में घर से बाहर न निकलें** जरूरत न होने पर दोपहर के समय नवजात शिशु को लेकर घर से बाहर न निकलें। बाहर की धूप और गर्मी की तपिश न तो शिशु के स्वास्थ्य

के लिए सही है और न ही उसकी स्किन के लिए। कई बार ऐसा होता है कि नवजात शिशु को दोपहर में बाहर ले जाया जाए, तो उनकी स्किन झुलस जाती है और शरीर में लाल-लाल चकत्ते हो जाते हैं। कुछ बच्चों को धूप की वजह से रैशज (त्वचा में लालपन के साथ दाने)की समस्या भी होने लगती है। इसलिए, आप कोशिश करें कि बच्चे को लेकर इस समय बाहर न निकलें। **सूती के कपड़े पहनाएं** गर्मी के दिनों में शिशु को सूती के कपड़े पहनाना बहुत जरूरी होती है। इन दिनों आप उसे किसी ऐसे फैब्रिक के कपड़े न पहनाएं, जिससे उसकी स्किन में प्रॉब्लम हो और वह असहज रहे। ध्यान रखें, नवजात शिशु के लिए सही फैब्रिक चुनना बहुत जरूरी है ताकि गर्मी सहन करने में उसे असुविधा न हो। इसके अलावा, अगर उसे पसीना आए, तो सूती के कपड़ा पसीना सोख ले। इससे उसे गर्मी कम लगेगी और गर्मी से होने वाली समस्याएं भी कम होंगी। **डायपर कम पहनाएं** नवजात शिशु के लिए इन दिनों ज्यादातर माताएँ डायपर्स का इस्तेमाल करती हैं। हालांकि, डायपर की वजह से महिलाओं को काफी राहत हो जाती है और बच्चे का कपड़ा भी बार-बार गीला नहीं होता है। लेकिन, ध्यान रखें कि गर्मी के सीजन में बच्चे को लंबे समय के लिए डायपर पहनाने से त्वचा में रैशज हो सकते हैं, पसीना आ सकता है और अन्य समस्याएं हो सकती हैं। अक्सर ऐसे समस्याओं से बचने के लिए माएं पाउडर का इस्तेमाल करती

हैं। इससे बच्चे को दिक्कत हो सकती है। अगर उसे डायपर की वजह से पसीना आ रहा हो, तो उसकी स्किन को हाथ से थपथपाते हुए पोंछ दें। आपके नए जन्मे शिशु के साथ डायपर की कारण कोई समस्या न हो, इसके लिए आप उसे सिर्फ रात को सोते समय डायपर भले ही पहनाएं लेकिन दिन के समय डायपर ना पहनायें मच्छरों से सुरक्षा: गर्मियों के दौरान मच्छर ज्यादा होते हैं, जिस कारण डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया जैसी बीमारियों की आशंका बनी रहती है। इन सभी से बचने के लिए बच्चों को मच्छरों से बचाना भी जरूरी है। इसके लिए मच्छरदानी का प्रयोग करना सबसे बेहतर विकल्प है। घर से बाहर जाते समय मच्छररोधी लोशन जरूर लगाएं। गर्मी के दौरान अक्सर बच्चों की त्वचा पर छोटे-छोटे दाने दिखाई देने लगते हैं। इन्हें आम भाषा में घमौरिया कहते हैं। अधिक पसीने के कारण इस तरह की समस्या पैदा होती है। इसमें जलन और खुजली हो सकती, जिससे बच्चे परेशान रहते हैं। घमौरिया से आराम पाने के लिए सूती कपड़ों का प्रयोग करना चाहिए। इसके लिए कुछ घरेलू उपचार किए जा सकते हैं, जैसे ओटमील रनान, एलोवेरा जेल की कोमल मालिश, बेकिंग सोडा, चंदन पाउडर या मुलतानी मिट्टी का लेप। नीम के पत्तों को पानी में उबालकर इसके पानी से बच्चों को नहलाना भी घमौरियों से राहत दे सकता है। स्थिति अगर गंभीर हो, तो बच्चे को डॉक्टर को दिखाना जरूरी है, क्योंकि इससे बच्चे को असुविधा महसूस हो सकती है।



जन एक्सप्रेस

मौसम में तपिश बढ़ने के साथ जन्मे नए शिशु को होती है स्पेशल केयर की जरूरत

जन एक्सप्रेस | कानपुर नगर

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉ.निमिषा अवस्थी ने सोमवार को नवजात शिशु की गर्मियों में देखभाल करने संबंधी विषय पर जानकारी दी। उन्होंने बताया कि मौसम में तपिश बढ़ने के साथ नए जन्मे शिशु को भी स्पेशल केयर की जरूरत होती है क्योंकि नए जन्मे शिशुओं के लिए बाहरी वातावरण और मौसम बिल्कुल नया होता है और उन्हें बाहरी चीजों के साथ तालमेल बैठाने में मुश्किलें आ सकती हैं इसलिए गर्मी में उनकी अच्छी तरह देखभाल न की जाए, तो उनकी तबियत बिगड़ सकती है। उन्होंने बताया कि नवजात शिशुओं को गुनगुने पानी से नहलाये क्योंकि उनका शरीर ठंडा पानी सहने के योग्य नहीं होता है व शिशु को लंबे समय तक पानी में न रखें। उन्होंने बताया कि आमतौर पर छोटे बच्चों को 6 माह तक पानी नहीं दिया जाना चाहिए और 6 माह के बाद उसे ओआरएस का घोल पिला सकते हैं। अगर नवजात शिशु पूरी तरह से अपनी मां पर निर्भर होता है, तो ऐसे में मां को



चाहिए कि वह समय-समय पर अपने शिशु को स्तनपान कराती रहे जिससे उसके शरीर में पानी की कमी न हो। अगर आपका बच्चा 6 माह से बड़ा है और आप उसे बाहरी आहार देती हैं। तो उसे ओआरएस का घोल पिलाने के साथ ये भी नोटिस करें कि वह एक दिन में कितनी बार पेशाब करता है। अगर वह 7-8 बार 24 घंटे के अंदर पेशाब करता है। तो इसका मतलब है कि बच्चे को डीहाइड्रेशन नहीं है क्योंकि डीहाइड्रेशन होने पर बच्चा पेशाब कम करता है। दोपहर के समय जरूरत न होने पर नवजात शिशु को लेकर घर से बाहर न निकलें। बाहर की धूप और गर्मी की तपिश शिशु के स्वास्थ्य और उसकी स्किन के लिए अच्छी नहीं है। गर्मी के दिनों में शिशु को सूती कपड़े पहनाना बहुत जरूरी होती है। गर्मी के सीजन में बच्चे को लंबे

समय के लिए डायपर पहनाने से त्वचा में रैशेज हो सकते हैं। पसीना आने के साथ अन्य समस्याएं हो सकती है इसलिए शिशु को घर में डायपर कम पहनना चाहिए। उन्होंने बताया कि गर्मियों के दौरान मच्छर ज्यादा होते हैं। जिस कारण डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया जैसी बीमारियों की आशंका बनी रहती है। इन सभी से बचने के लिए बच्चों को मच्छरों से बचाना भी जरूरी है। इसके लिए मच्छरदानी का प्रयोग करना सबसे बेहतर विकल्प है। घर से बाहर जाते समय मच्छररोधी लोशन जरूर लगाएं गर्मी के दौरान अक्सर बच्चों की त्वचा पर घमौरिया निकल आती हैं जिसमें जलन और खुजली हो सकती, जिससे बच्चे परेशान रहते हैं। घमौरिया से आराम पाने के लिए बच्चों को सूती कपड़े फैलाने के साथ घरेलू उपचार के तौर पर ओटमील स्नान, एलोवेरा जेल की कोमल मालिश, बेकिंग सोडा, चंदन पाउडर या मुल्तानी मिट्टी का लेप कर सकते हैं इसके साथ ही नीम के पत्तों को पानी में उबालकर इसके पानी से बच्चों को नहलाना भी घमौरियों से राहत दे सकता है। स्थिति गंभीर होने पर बच्चे को डॉक्टर को दिखाना जरूरी है।



गर्भियों में करे नवजात शिशुओं की देखभाल

आज का कानपुर

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी में बताया कि जैसे-जैसे मौसम में तपिश बढ़ती जाती है, हमारे लिए जरूरी है कि हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान का, अपनी लाइफस्टाइल और खानपान का पूरा ध्यान रखें ताकि शरीर में पानी की कमी न हो, जिससे तबियत खराब न हो। इसी तरह, नए जन्मे शिशु को भी स्पेशल केयर की जरूरत होती है। दरअसल, नए जन्मे शिशुओं के लिए बाहरी वातावरण और मौसम बिल्कुल नया होता है। उन्हें बाहरी चीजों के साथ तालमेल बैठाने में मुश्किलें आ सकती हैं। ऐसे में अगर गर्मी में उनकी अच्छी तरह देखभाल न की जाए, तो उनकी भी तबियत बिगड़ सकती है। इसलिए कुछ बातों का खयाल रखना जरूरी होता है 7

आमतौर पर नवजात शिशुओं को गुनगुने पानी से नहलाया

जाता है, क्योंकि उनका शरीर ठंडा पानी सहने के योग्य नहीं होता है। इसके अलावा, शिशुओं को रोजाना नहलाने के बजाय बॉडी स्पंज भी किया जाता है। वैसे, बच्चे को रोजाना भी नहलाया जा सकता है। लेकिन, उसे लंबे समय के लिए पानी में न रखें। ऐसा करने से उसकी तबियत बिगड़ सकती है। आपको चाहिए कि गर्मी में उसे रोजाना कम पानी में नहलाएं। शिशु को ना हो पानी की कमी आमतौर छोटे बच्चों को 6 माह तक पानी नहीं दिया जाना चाहिए और 6 माह के बाद उसे ओआरएस का घोल पिला सकते हैं। अगर नवजात शिशु पूरी तरह से अपनी मां पर निर्भर होता है, तो ऐसे में मां को चाहिए कि वह समय-समय पर अपने शिशु को स्तनपान कराती रहें, ताकि उसके शरीर में पानी की कमी न हो। अगर आपका बच्चा 6 माह से बड़ा है और आप उसे बाहरी आहार देती हैं, तो उसे ओआरएस का घोल पिलाएं। साथ ही ये भी नोटिस करें कि वह एक दिन में कितनी बार पेशाब करता है। अगर वह

7-8 बार 24 घंटे के अंदर पेशाब करता है, तो इसका मतलब है कि बच्चे को डीहाइड्रेशन नहीं है। डीहाइड्रेशन होने पर बच्चा पेशाब कम करता है। इसके अलावा, बच्चे को हाइड्रेट रखने के लिए रूम का टेम्प्रेचर भी सही होना चाहिए। कमरे का तापमान 26-28 डिग्री तक रखने की कोशिश करें। दोपहर में घर से बाहर न निकलें जरूरत न होने पर दोपहर के समय नवजात शिशु को लेकर घर से बाहर न निकलें। बाहर की धूप और गर्मी की तपिश न तो शिशु के स्वास्थ्य के लिए सही है और न ही उसकी स्किन के लिए। कई बार ऐसा होता है कि नवजात शिशु को दोपहर में बाहर ले जाया जाए, तो उनकी स्किन झुलस जाती है और शरीर में लाल-लाल चकत्ते हो जाते हैं। कुछ बच्चों को धूप की वजह से रैशज (त्वचा में लालपन के साथ दाने)की समस्या भी होने लगती है। इसलिए, आप कोशिश करें कि बच्चे को लेकर इस समय बाहर न निकलें।

सूती के कपड़े पहनाएं

गर्मी के दिनों में शिशु को सूती के कपड़े पहनाना बहुत जरूरी होती है। इन दिनों आप उसे किसी ऐसे फैब्रिक के कपड़े न पहनाएं, जिससे उसकी स्किन में प्रॉब्लम हो और वह असहज रहे। ध्यान रखें, नवजात शिशु के लिए सही फैब्रिक चुनना बहुत जरूरी है ताकि गर्मी सहन करने में उसे असुविधा न हो। इसके अलावा, अगर उसे पसीना आए, तो सूती के कपड़ा पसीना सोख ले। इससे उसे गर्मी कम लगेगी और गर्मी से होने वाली समस्याएं भी कम होंगी।

डायपर कम पहनाएं

नवजात शिशु के लिए इन दिनों ज्यादातर माताएँ डायपर्स का इस्तेमाल करती हैं। हालांकि, डायपर की वजह से महिलाओं को काफी राहत हो जाती है और बच्चे का कपड़ा भी बार-बार गीला नहीं होता है। लेकिन, ध्यान रखें कि गर्मी के सीजन में बच्चे को लंबे समय के लिए डायपर पहनाने से त्वचा में रैशज हो सकते हैं, पसीना आ सकता है और अन्य समस्याएं हो सकती हैं। अक्सर ऐसे समस्याओं से बचने के लिए

माएं पाउडर का इस्तेमाल करती हैं। इससे बच्चे को दिक्कत हो सकती है। अगर उसे डायपर की वजह से पसीना आ रहा हो, तो उसकी स्किन को हाथ से थपथपाते हुए पोंछ दें। आपके नए जन्मे शिशु के साथ डायपर की कारण कोई समस्या न हो, इसके लिए आप उसे सिर्फ रात को सोते समय डायपर भले ही पहनाएं लेकिन दिन के समय डायपर ना पहनायें।

मच्छरों से सुरक्षा-गर्भियों के दौरान मच्छर ज्यादा होते हैं, जिस कारण डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया जैसी बीमारियों की आशंका बनी रहती है। इन सभी से बचने के लिए बच्चों को मच्छरों से बचाना भी जरूरी है। इसके लिए मच्छरदानी का प्रयोग करना सबसे बेहतर विकल्प है। घर से बाहर जाते समय मच्छररोधी लोशन जरूर लगाएं।

गर्मी के दौरान अक्सर बच्चों की त्वचा पर छोटे-छोटे दाने दिखाई देने लगते हैं। इन्हें आम भाषा में घमौरिया कहते हैं। अधिक पसीने के कारण

इस तरह की समस्या पैदा होती है। इसमें जलन और खुजली हो सकती, जिससे बच्चे परेशान रहते हैं। घमौरिया से आराम पाने के लिए सूती कपड़ों का प्रयोग करना चाहिए। इसके लिए कुछ घरेलू उपचार किए जा सकते हैं, जैसे ओटमील स्नान, एलोवेरा जेल की कोमल मालिश, बेकिंग सोडा, चंदन पाउडर या मुल्तानी मिट्टी का लेप। नीम के पत्तों को पानी में उबालकर इसके पानी से बच्चों को नहलाना भी घमौरियों से राहत दे सकता है। स्थिति अगर गंभीर हो, तो बच्चे को डॉक्टर को दिखाना जरूरी है, क्योंकि इससे बच्चे को असुविधा महसूस हो सकती है।

मधुमक्खी वे

आज का कानपुर

घाटमपुर कानपुर नगर रेडना थाना क्षेत्र के प्रतापपुर गांव में खेतों में काम कर रहे अधेड़ पर मधुमक्खियां ने हमला बोल

सत्य का असर समाचार पत्र

Tuesday 2nd April 2024

website: satyakaasar.com मोबाइल नंबर 9956834016

सत्य का असर समाचार पत्र वरिष्ठ पत्रकार जितेंद्र सिंह पटेल

गर्मियों में करें नवजात शिशुओं की देखभाल शिशु को ना हो पानी की कमी सूती कपड़े पहनाए, डायपर का प्रयोग करें कम : डॉक्टर निमिषा अवस्थी



पत्रकार जितेंद्र सिंह पटेल चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी में बताया कि जैसे-जैसे मौसम में तपिश बढ़ती जाती है, हमारे लिए जरूरी है कि हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान का, अपनी लाइफस्टाइल और खानपान का पूरा ध्यान रखें ताकि शरीर में पानी की कमी न हो, जिससे तबियत खराब न हो। इसी तरह, नए जन्मे शिशु को भी स्पेशल केयर की जरूरत होती है। दरअसल, नए जन्मे शिशुओं के लिए बाहरी वातावरण और मौसम बिल्कुल नया होता है। उन्हें बाहरी चीजों के साथ तालमेल बैठाने में मुश्किलें आ सकती हैं। ऐसे में अगर गर्मी में उनकी अच्छी तरह देखभाल न की जाए, तो उनकी भी तबियत बिगड़ सकती है। इसलिए कुछ बातों का

खयाल रखना जरूरी होता है। आमतौर पर नवजात शिशुओं को गुनगुने पानी से नहलाया जाता है, क्योंकि उनका शरीर ठंडा पानी सहने के योग्य नहीं होता है। इसके अलावा, शिशुओं को रोजाना नहलाने के बजाय बॉडी स्पंज भी किया जाता है। वैसे, बच्चे को रोजाना भी नहलाया जा सकता है। लेकिन, उसे लंबे समय के लिए पानी में न रखें। ऐसा करने से उसकी तबियत बिगड़ सकती है। आपको चाहिए कि गर्मी में उसे रोजाना कम पानी में नहलाएं। शिशु को ना हो पानी की कमी आमतौर छोटे बच्चों को 6 माह तक पानी नहीं दिया जाना चाहिए और 6 माह के बाद उसे ओआरएस का घोल पिला सकते हैं। अगर नवजात शिशु पूरी तरह से अपनी मां पर निर्भर होता है, तो ऐसे में मां को चाहिए कि वह समय-समय पर अपने शिशु को स्तनपान कराती रहें, ताकि उसके शरीर में पानी की कमी न हो। अगर आपका बच्चा 6 माह से बड़ा है और आप उसे बाहरी आहार देती हैं, तो उसे ओआरएस का घोल पिलाएं। साथ ही ये भी नोटिस करें कि वह एक दिन में कितनी बार पेशाब करता है। अगर वह 7-8 बार 24 घंटे के अंदर पेशाब करता है, तो इसका मतलब है कि बच्चे को डीहाइड्रेशन नहीं है। डीहाइड्रेशन होने पर बच्चा पेशाब कम करता है। इसके अलावा, बच्चे को हाइड्रेट रखने के लिए रूम का टेम्परेचर भी सही होना चाहिए। कमरे का तापमान 26-28 डिग्री तक रखने की कोशिश करें। दोपहर में घर से बाहर निकलें जरूरत न होने पर दोपहर के समय नवजात शिशु को लेकर घर से बाहर न निकलें। बाहर की धूप और गर्मी की तपिश न तो शिशु के स्वास्थ्य के लिए सही है और न ही उसकी स्किन के लिए। कई बार ऐसा होता है कि नवजात शिशु को दोपहर में बाहर ले जाया जाए, तो उनकी स्किन झुलस जाती है और शरीर में लाल-लाल चकत्ते हो जाते हैं। कुछ बच्चों को धूप की वजह से रैशेज (त्वचा में लालपन के साथ दाने)की समस्या भी होने लगती है। इसलिए, आप कोशिश करें कि बच्चे को लेकर इस समय बाहर न निकलें। सूती के कपड़े पहनाएं गर्मी के दिनों में शिशु को सूती के कपड़े पहनाना बहुत जरूरी होती है। इन दिनों आप उसे किसी ऐसे फैब्रिक के कपड़े न पहनाएं, जिससे उसकी स्किन में प्रॉब्लम हो और वह असहज रहे। ध्यान रखें, नवजात शिशु के लिए सही फैब्रिक चुनना बहुत जरूरी है ताकि गर्मी सहन करने में उसे असुविधा न हो। इसके अलावा, अगर उसे पसीना आए, तो सूती के कपड़ा पसीना सोख ले। इससे उसे गर्मी कम लगेगी और गर्मी से होने वाली समस्याएं भी कम होंगी। डायपर कम पहनाएं नवजात शिशु के लिए इन दिनों ज्यादातर माताएं डायपर्स का इस्तेमाल करती हैं। हालांकि, डायपर की वजह से महिलाओं को काफी राहत हो जाती है और बच्चे का कपड़ा भी बार-बार गीला नहीं होता है। लेकिन, ध्यान रखें कि गर्मी के सीजन में बच्चे को लंबे समय के लिए डायपर पहनाने से त्वचा में रैशेज हो सकते हैं, पसीना आ सकता है और अन्य समस्याएं हो सकती हैं। अक्सर ऐसे समस्याओं से बचने के लिए माएं पाउडर का इस्तेमाल करती हैं। इससे बच्चे को दिक्कत हो सकती है। अगर उसे डायपर की वजह से पसीना आ रहा हो, तो उसकी स्किन को हाथ से थपथपाते हुए पोंछ दें। आपके नए जन्मे शिशु के साथ डायपर की कारण कोई समस्या न हो, इसके लिए आप उसे सिर्फ रात को सोते समय डायपर भले ही पहनाए लेकिन दिन के समय डायपर ना पहनायें मच्छरों से सुरक्षा के लिए मच्छरदानी का प्रयोग करना सबसे बेहतर विकल्प है। घर से बाहर जाते समय मच्छररोधी लोशन जरूर लगाएं। गर्मी के दौरान अक्सर बच्चों की त्वचा पर छोटे-छोटे दाने दिखाई देने लगते हैं। इन्हें आम भाषा में घमौरिया कहते हैं। अधिक पसीने के कारण इस तरह की समस्या पैदा होती है। इसमें जलन और खुजली हो सकती, जिससे बच्चे परेशान रहते हैं। घमौरिया से आराम पाने के लिए सूती कपड़ों का प्रयोग करना चाहिए। इसके लिए कुछ घरेलू उपचार किए जा सकते हैं, जैसे ओटमील स्नान, एलोवेरा जेल की कोमल मालिश, बेकिंग सोडा, चंदन पाउडर या मुल्तानी मिट्टी का लेप। नीम के पत्तों को पानी में उबालकर इसके पानी से बच्चों को नहलाना भी घमौरियों से राहत दे सकता है। स्थिति अगर गंभीर हो, तो बच्चे को डॉक्टर को दिखाना जरूरी है, क्योंकि इससे बच्चे को असुविधा महसूस हो सकती है।



अमर भारती

करण

एक उम्मीद

03 रु. RNI No. UPHIN/2011/46455

www.amarbharti.com

मंगलवार, 02 अप्रैल 2024 शक सम्बत्

गर्मियों में करें नवजात शिशुओं की बेहतर देखभाल

अमर भारती ब्यूरो

कानपुर। सीएसए के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी में बताया कि जैसे-जैसे मौसम में तपिश बढ़ती जाती है, हमारे लिए जरूरी है कि हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान का, अपनी लाइफस्टाइल और खानपान का पूरा ध्यान रखें ताकि शरीर में पानी की कमी न हो, जिससे तबियत खराब न हो। इसी तरह, नये जन्मे शिशु को भी स्पेशल केयर की जरूरत होती है। दरअसल, नए जन्मे शिशुओं के लिए बाहरी वातावरण और मौसम बिल्कुल नया होता है। उन्हें बाहरी चीजों के साथ तालमेल बैठाने में मुश्किलें आ सकती हैं। ऐसे में अगर गर्मी में उनकी अच्छी तरह देखभाल न की जाए, तो उनकी भी तबियत बिगड़ सकती है। इसलिए कुछ बातों का खयाल रखना जरूरी होता है।

आमतौर पर नवजात शिशुओं को गुनगुने पानी से नहलाया जाता है, क्योंकि उनका शरीर ठंडा पानी सहने के योग्य नहीं होता है। इसके अलावा, शिशुओं को रोजाना नहलाने के बजाय बाँड़ी स्पंज भी किया जाता



है। वैसे, बच्चे को रोजाना भी नहलाया जा सकता है। लेकिन, उसे लंबे समय के लिए पानी में न रखें। ऐसा करने से उसकी तबियत बिगड़ सकती है। आपको चाहिए कि गर्मी में उसे रोजाना कम पानी में नहलाएं।

शिशु को न हो पानी की कमी

आमतौर छोटे बच्चों को 6 माह तक पानी नहीं दिया जाना चाहिए और 6 माह के बाद उसे ओआरएस का घोल पिला सकते हैं। अगर नवजात शिशु पूरी तरह से अपनी मां पर निर्भर होता है, तो ऐसे में मां को चाहिए कि वह समय-समय पर अपने शिशु को स्तनपान कराती रहें, ताकि उसके शरीर में पानी की कमी न हो। अगर आपका बच्चा 6 माह से बड़ा है और आप उसे बाहरी आहार देती हैं, तो उसे ओआरएस का घोल

पिलाएं। साथ ही ये भी नोटिस करें कि वह एक दिन में कितनी बार पेशाब करता है। अगर वह 7-8 बार 24 घंटे के अंदर पेशाब करता है, तो इसका मतलब है कि बच्चे को डीहाइड्रेशन नहीं है। डीहाइड्रेशन होने पर बच्चा पेशाब कम करता है। इसके अलावा, बच्चे को हाइड्रेट रखने के लिए रूम का टेम्प्रेचर भी सही होना चाहिए। कमरे का तापमान 26-28 डिग्री तक रखने की कोशिश करें।

दोपहर में घर से बाहर न निकलें

जरूरत न होने पर दोपहर के समय नवजात शिशु को लेकर घर से बाहर न निकलें। बाहर की धूप और गर्मी की तपिश न तो शिशु के स्वास्थ्य के लिए सही है और न ही उसकी स्किन के लिए। कई बार ऐसा होता है कि नवजात शिशु को दोपहर में बाहर ले जाया जाए, तो उनकी स्किन झुलस जाती है और शरीर में लाल-लाल चकत्ते हो जाते हैं। कुछ बच्चों को धूप की वजह से रैशेज (त्वचा में लालपन के साथ दाने) की समस्या भी होने लगती है। इसलिए, आप कोशिश करें कि बच्चे को लेकर इस समय बाहर न निकलें।

सूती के कपड़े पहनाएं

गर्मी के दिनों में शिशु को सूती के कपड़े पहनाना बहुत जरूरी होती है। इन दिनों आप उसे किसी ऐसे फैब्रिक के कपड़े न पहनाएं, जिससे उसकी स्किन में प्रॉब्लम हो और वह असहज रहे। ध्यान रखें, नवजात शिशु के लिए सही फैब्रिक चुनना बहुत जरूरी है ताकि गर्मी सहन करने में उसे असुविधा न हो। इसके अलावा, अगर उसे पसीना आए, तो सूती के कपड़े पसीना सोख ले। इससे उसे गर्मी कम लगेगी और गर्मी से होने वाली समस्याएं भी कम होंगी।

डायपर कम पहनाएं नवजात शिशु के लिए इन दिनों ज्यादातर माताएं डायपर्स का इस्तेमाल करती हैं। हालांकि, डायपर की वजह से महिलाओं को काफी राहत हो जाती है और बच्चे का कपड़ा भी बार-बार गीला नहीं होता है। लेकिन, ध्यान रखें कि गर्मी के सीजन में बच्चे को लंबे समय के लिए डायपर पहनाने से त्वचा में रैशेज हो सकते हैं, पसीना आ सकता है और अन्य समस्याएं हो सकती हैं। अक्सर ऐसे समस्याओं से बच्चे के लिए माएं पाउडर का इस्तेमाल करती हैं। इससे बच्चे को दिक्कत हो सकती है। अगर उसे

डायपर की वजह से पसीना आ रहा हो, तो उसकी स्किन को हाथ से थपथपाते हुए पोंछ दें। आपके नए जन्मे शिशु के साथ डायपर की कारण कोई समस्या न हो, इसके लिए आप उसे सिर्फ रात को सोते समय डायपर भले ही पहनाएं लेकिन दिन के समय डायपर ना पहनायें मच्छरों से सुरक्षा - गर्मियों के दौरान मच्छर ज्यादा होते हैं, जिस कारण डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया जैसी बीमारियों की आशंका बनी रहती है। इन सभी से बच्चे के लिए बच्चों को मच्छरों से बचाना भी जरूरी है। इसके लिए मच्छरदानी का प्रयोग करना सबसे बेहतर विकल्प है। घर से बाहर जाते समय मच्छररोधी लोशन जरूर लगाएं।

गर्मी के दौरान अक्सर बच्चों की त्वचा पर छोटे-छोटे दाने दिखाई देने लगते हैं। इन्हें आम भाषा में घमौरिया कहते हैं। अधिक पसीने के कारण इस तरह की समस्या पैदा होती है। इसमें जलन और खुजली हो सकती, जिससे बच्चे परेशान रहते हैं। घमौरिया से आराम पाने के लिए सूती कपड़ों का प्रयोग करना चाहिए। इसके लिए कुछ घरेलू उपचार किए जा सकते हैं।

हो तो कृपया स्पष्टीकरण एवं सुझाव समूह सन्वादक की ईमेल- editor@amarbharti.com पर प्रेषित करें अथवा 9311222595 पर व्हाट्सएप करें।

राष्ट्रीय सहारा

कानपुर • मंगलवार • 23 अप्रैल • 2024

गर्मियों में शिशुओं की विशेष देखभाल होना जरूरी

■ सहारा न्यूज ब्यूरो
कानपुर।

मौसम बदलने और तपिश बढ़ने के साथ ही शिशुओं व छोटे बच्चों को विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग की वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने बताया कि नवजात शिशुओं और छोटे बच्चों को इस मौसम में विशेष देखभाल की जरूरत होती है। कुछ बातों को ध्यान में रख कर छोटे बच्चों व नवजात शिशुओं को इस मौसम में होने वाली बीमारियों व तकलीफों से बचाया जा सकता है।

उन्होंने बताया कि जैसे-जैसे मौसम में तपिश बढ़ती जाती है, हमारे लिए जरूरी है कि हम अपने स्वास्थ्य, लाइफस्टाइल और खानपान का पूरा ध्यान रखें, ताकि शरीर में पानी की कमी न हो। इसी तरह नए जन्मे शिशु को भी गर्मी के मौसम में स्पेशल केयर की जरूरत होती है। दरअसल नए जन्मे शिशुओं के लिए बाहरी वातावरण और मौसम बिल्कुल नया होता है। उन्हें बाहरी चीजों के साथ तालमेल बैठाने में मुश्किलें

स्पेशल केयर से ही शिशु को गर्मीजनित समस्याओं से रख सकते हैं सुरक्षित

दोपहर में नवजात शिशु को लेकर बाहर न निकलें

आ सकती हैं। ऐसे में अगर गर्मी में उनकी अच्छी तरह देखभाल न की जाए, तो उनकी भी तबियत बिगड़ सकती है। इसलिए कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है।
कम पानी से ही नहलाएं :
आमतौर पर नवजात शिशुओं को गुनगुने पानी से नहलाया जाता है, क्योंकि उनका शरीर ठंडा पानी सहने के योग्य नहीं होता है। इसके अलावा, शिशुओं को रोजाना नहलाने के वजाय बॉडी स्पंज भी क्लिया जाता है। बेहतर होगा कि शिशुओं को गर्मी में रोजाना कम पानी से ही नहलाएं।



शिशु को न हो पानी की कमी :
आमतौर पर छोटे बच्चों को 6 माह तक पानी नहीं दिया जाना चाहिए और 6 माह के बाद उसे ओआरएस का घोल पिला सकते हैं। अगर नवजात शिशु पूरी तरह से अपनी मां के दूध पर निर्भर है, तो ऐसे में मां को चाहिए कि वह समय-समय पर अपने शिशु को स्तनपान कराती रहे, ताकि उसके शरीर में पानी की कमी न हो। अगर आपका बच्चा 6 माह से बड़ा है और आप उसे बाहरी आहार देती हैं, तो उसे ओआरएस का घोल पिलाएं। साथ ही ये भी नोटिस करें कि वह एक दिन में कितनी बार पेशाब करता है। अगर वह 7-8 बार 24 घंटे के अंदर पेशाब करता है, तो इसका मतलब है कि बच्चे को डीहाइड्रेशन नहीं है। डीहाइड्रेशन होने पर बच्चा पेशाब कम करता है। इसके अलावा बच्चे को हड्डेट रखने के लिए रूम का टेम्प्रेचर भी सही होना चाहिए। कमरे का तापमान 26-28 डिग्री तक रखने की कोशिश करें।

बच्चे को पहनाएँ सूती कपड़े : जरूरत न

होने पर दोपहर के समय नवजात शिशु को लेकर घर से बाहर न निकलें। बाहर की धूप और गर्मी की तपिश न तो शिशु के स्वास्थ्य के लिए सही है और न ही उसकी स्किन के लिए। साथ ही बच्चे को इस मौसम में सूती कपड़े ही पहनाएं, ताकि वह सहज महसूस करे और त्वचा सम्बंधी कोई समस्या भी न हो।

डायपर कम पहनाएं : नवजात शिशु के लिए इन दिनों ज्यादातर माताएं डायपर्स का इस्तेमाल करती हैं। हालांकि, डायपर की वजह से महिलाओं को काफी राहत हो जाती है और बच्चे का कपड़ा भी बार-बार गीला नहीं होता है। लेकिन, ध्यान रखें कि गर्मी के सीजन में बच्चे को लंबे समय के लिए डायपर पहनाने से त्वचा में रैशज हो सकते हैं।

मच्छरों से करें सुरक्षा : गर्मियों के दौरान मच्छर ज्यादा होते हैं, जिस कारण डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया जैसी बीमारियों की आशंका बनी रहती है। इन सभी से बचने के लिए बच्चों को मच्छरों से बचाना भी जरूरी है। इसके लिए मच्छरदानी का प्रयोग करना सबसे बेहतर विकल्प है। घर से बाहर जाते समय मच्छररोधी लोशन जरूर लगाएं।