

# पैदा होते ही इन बच्चों की आंखों में डाला जाता है आइंटमेंट



## बेबी को क्यों है इसकी जरूरत

बच्चे को यौन संचारित बीमारियों से होने वाले आई इन्फेक्शन से बचाने के लिए आई आइंटमेंट डाली जाती है। गोनोरिया और क्लैमिडिया ही सिर्फ बेबी में आंखों के इन्फेक्शन का कारण नहीं है। इसके अलावा और भी सूक्ष्म-जीवाणु होते हैं जो बेबी में हल्के इन्फेक्शन कर सकते हैं। प्रेगनेंट महिला की योनि में कोई सूक्ष्म जीवाणु हो तो यह नवजात शिशु की आंख में जाकर इन्फेक्शन पैदा कर सकता है। इसलिए इससे बचाव जरूरी है। डिलीवरी चाहे जैसे भी हुई हो बेबी को आई आइंटमेंट जरूर देनी चाहिए।

नवजात शिशु की आंखों को गोनोरिया के संक्रमण से बचाने के लिए एंटीबायोटिक के रूप में आंखों की आइंटमेंट दी जाती है। अगर यह आइंटमेंट न दी जाए तो आगे चलकर बच्चे में नेत्रहीनता या कोई और गंभीर आंखों की बीमारी होने का खतरा रहता है। कई स्वास्थ्य संस्थाएं शिशु को आइंटमेंट देने की सलाह देते हैं।

## बेबी के लिए आई आइंटमेंट क्या है

एरिथ्रोमाइसिन आइंटमेंट एक एंटीबायोटिक है जो शिशु को आंखों के संक्रमण से बचाने के लिए दिया जाता है। इस आइंटमेंट को नवजात शिशु को लगाया जाता है। डिलीवरी के समय मां के शरीर में गोनोरिया इन्फेक्शन हो सकता है। यह इन्फेक्शन यौन संचारित बैक्टीरियम द्वारा फैलता है जो महिलाओं और पुरुषों दोनों को संक्रमित करता है। यह ज्यादातर गुदा, मूत्र नली या गले में होता है। महिलाओं में यह गर्भाशय ग्रीवा में भी हो सकता है।

## मां से बच्चे को इन्फेक्शन

अगर मां में यह बैक्टीरिया हो तो शिशु में भी डिलीवरी तक यह पहुंच सकता है। नवजात शिशु में आंखों को इस बैक्टीरिया से आंखों का इन्फेक्शन हो सकता है जिसे ऑर्थेलिया निओनटोरम कहते हैं। अगर बच्चे को दवा न दी जाए तो उसकी आंखें पस से लाल और पफ़ी हो सकती हैं। ऐसा आमतौर पर डिलीवरी के पांच दिनों के अंदर यह होता है। ऑर्थेलिया निओनटोरम से ग्रस्त बच्चे की आंखों में एंटीबायोटिक दवा डाली जाती है। अगर ट्रीटमेंट न दी जाए तो इससे बच्चे की कॉर्निया को नुकसान पहुंच सकता है और फिर उसकी आंखों की रोशनी जा सकती है।

## कब डाली जाती है आइंटमेंट

कई सालों से आंखों में आइंटमेंट डालने का काम किया जाता है। इससे पहले एंटीबायोटिक की जगह सिल्वर नाइट्रेट डाला जाता था। इसके बाद एरिथ्रोमाइसिन डालना शुरू किया गया क्योंकि इससे बेबी की आंखों में कम जलन होती है।



## पेशाब नहीं कर पा रहा है बेबी, क्या हो सकते हैं इसके कारण और अंजाम?

नए बच्चे का जन्म लेना मां और परिवार के सदस्यों के लिए बहुत सारे भावनात्मक परिवर्तन लेकर आता है। खासकर पहली बार माता-पिता बनने पर हर छोटी बात का ध्यान जानकारी की कमी होने की वजह से रख पाना संभव नहीं हो पाता। ऐसे में बहुत बार बड़ी परेशानी को भी नजरअंदाज कर दिया जाता है। उन्हीं सब में से एक परेशान करने वाली बात होती है नवजात शिशु का पेशाब ना करना। जन्म के बाद 24 घंटे के अंदर बच्चे का पेशाब करना आवश्यक होता है। साथ ही पेशाब के रंग और उसकी मात्रा पर भी गौर करना चाहिए। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन की परिभाषा के अनुसार, डिहाइड्रेशन ऐसी परिस्थिति है जिसमें शरीर में पानी की कमी हो जाती है। पर्याप्त मात्रा में दूध ना पीने की वजह से भी बच्चों को डिहाइड्रेशन की समस्या उत्पन्न हो सकती है। इसलिए जरूरी है कि बच्चे को पर्याप्त ब्रेस्टफीडिंग कराएं और ब्रेस्टफीडिंग कराने वाली महिला भरपूर पानी पीएं। नवजात बच्चों को समय पर पेशाब ना हो तो ये किसी गंभीर समस्या का कारण बन सकता है, इसलिए इसे बिल्कुल भी नजरअंदाज ना करें। समय रहते चिकित्सक से आवश्यक सलाह जरूर लें।

## बेबी को देंगे सैल्मन फिश, तो

सालों-साल नहीं होगी आयरन की कमी आप भले ही ठोस आहार शुरू करने पर बच्चे को फिश न खिलाना चाहते हों लेकिन सैल्मन और सारदिस फिश ओमेगा-3 फैटी एसिड होते हैं जो बेबी के मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। सैल्मन या कोई भी अन्य फिश बेबी के पहले आहार में नहीं दी जानी चाहिए। इसका मतलब यह है कि जब आप बेबी को 6 महीने के होने पर ठोस आहार खिलाना शुरू करते हैं, तो उस समय उसकी डाइट में सैल्मन को शामिल न करें। आप बच्चे को 7 से 8 महीने के होने पर सैल्मन देना शुरू कर सकते हैं। इसके अलावा बेबी को घर पर ही फिश पकाकर खिलाएं। मछली को अच्छी तरह से धोकर पकाएं और बेबी को कम मात्रा में ही दें। जब बेबी को पहली बार सैल्मन खिलाते हैं, तो एलर्जी के लक्षण नोटिस करें। मछली के साथ कोई भी नया फूड न दें। अगर आपको एलर्जी का कोई लक्षण दिख रहा है, तो बेबी को फिश खिलाना बंद कर दें। शिशु की डाइट में फिश को शामिल करने से कई फायदे मिलते हैं और कई तरह से पोषक तत्व शरीर को प्राप्त होते हैं। बेबी को सैल्मन खिलाने से उसके दिमाग को फायदा होता है। बहुत कम लोगों को ही सैल्मन से एलर्जी होती है। कोई भी चीज शुरू करने पर थोड़ी मात्रा में ही उसे दें।

## चंद दिनों में प्रेगनेंट होना चाहती हैं, तो रोज खाएं ये पाउडर



अब ऐसे कई कारक हैं जो महिलाओं की फर्टिलिटी पॉवर को कमजोर करते हैं लेकिन इसके साथ ही फर्टिलिटी को मजबूत करने वाले कई घरेलू नुस्खे भी मौजूद हैं। अगर आप किसी कारणवश इनफर्टिलिटी का शिकार हैं या कोई इनफर्टिलिटी की ट्रीटमेंट ले रही हैं तो एक जड़ी बूटी की मदद से इस काम को और आसान कर सकती हैं। शतावरी एक शुद्ध जड़ी बूटी है जिसमें शक्तिवर्द्धक गुण होते हैं। ये आपके कंसीव करने के चांस को बढ़ाती है। कहते हैं कि इससे ओवुलेशन में मदद करती है और किसी भी तरह के हार्मोनल असंतुलन को ठीक करती है। यह महिलाओं के प्रजनन अंगों को पोषण प्रदान करती है और उन्हें टोन भी करती है। माना जाता है कि डिलीवरी के बाद शतावरी ब्रेस्ट मिल्क को बढ़ाने में भी मदद करती है। इसलिए महिलाओं की सेहत के लिए इस बूटी को फायदेमंद माना जाता है। शतावरी को महिलाओं की फर्टिलिटी को बढ़ाने के लिए जानी जाती है लेकिन इससे पुरुषों की भी यौन शक्ति में सुधार आ सकता है। माना जाता है कि इस बूटी में हीलिंग गुण होते हैं जो कई बीमारियों का इलाज कर सकती है।

# शैंपू छोड़ मिट्टी से धोना शुरू करें अपने बाल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

13 महीने के शिशु को बढ़ते शरीर और एक्टिविटी के लिए जरूरी पोषण की जरूरत होती है। इस समय बच्चा ब्रेस्ट मिल्क को पूरी तरह से छोड़कर ठोस आहार खाने लगता है। ज्यादा बच्चे इस उम्र में खाने में आनाकानी करते हैं। उम्र के साथ उसकी खानपान की आदतों में और बदलाव आ जाता है। इसलिए आपको बहुत सोच-समझकर 13 महीने के बेबी का डाइट चार्ट बनाना होगा ताकि उसे अपने टेस्ट के हिसाब से जरूरी पोषण भी मिल सके।

## सोमवार का खाना

बेबी को नाश्ते में आधा उबला हुआ अंडा और एक छोटा केला खिलाएं। इसके कुछ घंटे बाद वेजिटेबल दलिया और एक छोटा गिलास दूध पिलाएं। अब लंच में बेबी को रागी और गेहूं की रोटी के साथ टमाटर की सब्जी और बेसन की सब्जी या कोई भी सब्जी बनाकर खिलाएं। शाम को बेबी को एक कटोरी दलिये में बादाम पाउडर डालकर खिलाएं। डिनर में बेबी को टमाटर, कद्दू और मसूर की दाल के सूप के साथ थोड़ा मैश कर के पुलाव खिलाएं।

## मंगलवार का डाइट चार्ट

13 महीने के बेबी को नाश्ते में थपले के साथ एक छोटा गिलास दूध दें। इसके कुछ देर बाद आधा उबला हुआ अंडा और एक छोटा चौकू खिलाएं। फिर लंच में बाजरा और मूंद दाल की खिचड़ी खिलाएं। शाम को सेवई का उपमा और केसर-इलायची का दूध पिलाएं। डिनर में पालक पनीर का परांठा खिलाएं।

## बुधवार का आहार चार्ट

बुधवार को बेबी को ब्रेकफास्ट में आधा उबला हुआ अंडा और आधा नाशपाती खिलाएं। इसके कुछ घंटे बाद ज्वार या पनीर या पालक का परांठा खिलाएं। फिर लंच में रोटी, दाल, सब्जी और खीरा खिलाएं।

## बृहस्पतिवार का खाना

इस दिन बच्चे को नाश्ते में एक कप पोहा और एक छोटा गिलास संतरे का जूस पिलाएं। फिर कुछ देर में बच्चे को आधे अंडे का आमलेट और



एक गिलास बनाना मिल्क शेक दें। लंच में परांठे के साथ पनीर की भुजिया खिलाएं। शाम को दही में पोहा पका कर मैश किए हुए केले के साथ बच्चे को खिलाएं। अब डिनर में पाव भाजी के साथ मूंग दाल का सूप पिलाएं।

## शुक्रवार का भोजन चार्ट

13 महीने के बेबी को ब्रेकफास्ट में आधा उबला हुआ अंडा और पपीते का एक टुकड़ा खिलाएं। कुछ देर के बाद एककटोरी ओट्स, शहद और बादाम का दलिया खिलाएं। लंच में बेबी को वेजिटेबल सूप के साथ फ्राइड राइस और गाजर के कुछ टुकड़े खिलाएं। शाम को सेब और ओट्स की स्मूदी पीने को दें। फिर डिनर में बेसर, ज्वार और धनिया के चावा दही के साथ खिलाएं।

## शनिवार की डाइट

शिशु को सुबह नाश्ते में दो छोटे रागी के डोसे के साथ हरी चटनी खिलाएं। इसके कुछ देर बाद दो से 3 पनीर और अंजीर के लड्डू खिलाएं। लंच में रोटी, दाल और सब्जी के साथ खीरे के कुछ टुकड़े खिलाएं। शाम के समय बच्चे को शकरकंद भूनकर खिलाएं। डिनर में टमाटर के सूप के साथ राजमा चावल खिलाएं।

## रविवार को क्या खिलाएं

13 महीने के शिशु को नाश्ते में हरी चटनी के साथ दो रागी के डोसे खिलाएं। कुछ घंटे बाद अंजीर और पनीर के लड्डू खिलाएं। लंच में बेबी को रोटी, दाल और सब्जी के साथ खीरे के कुछ टुकड़े खिलाएं। शाम के समय बेबी को शकरकंद खिलानी है और रात को डिनर में बच्चे को टमाटर के सूप के साथ राजमा चावल खिलाना है।