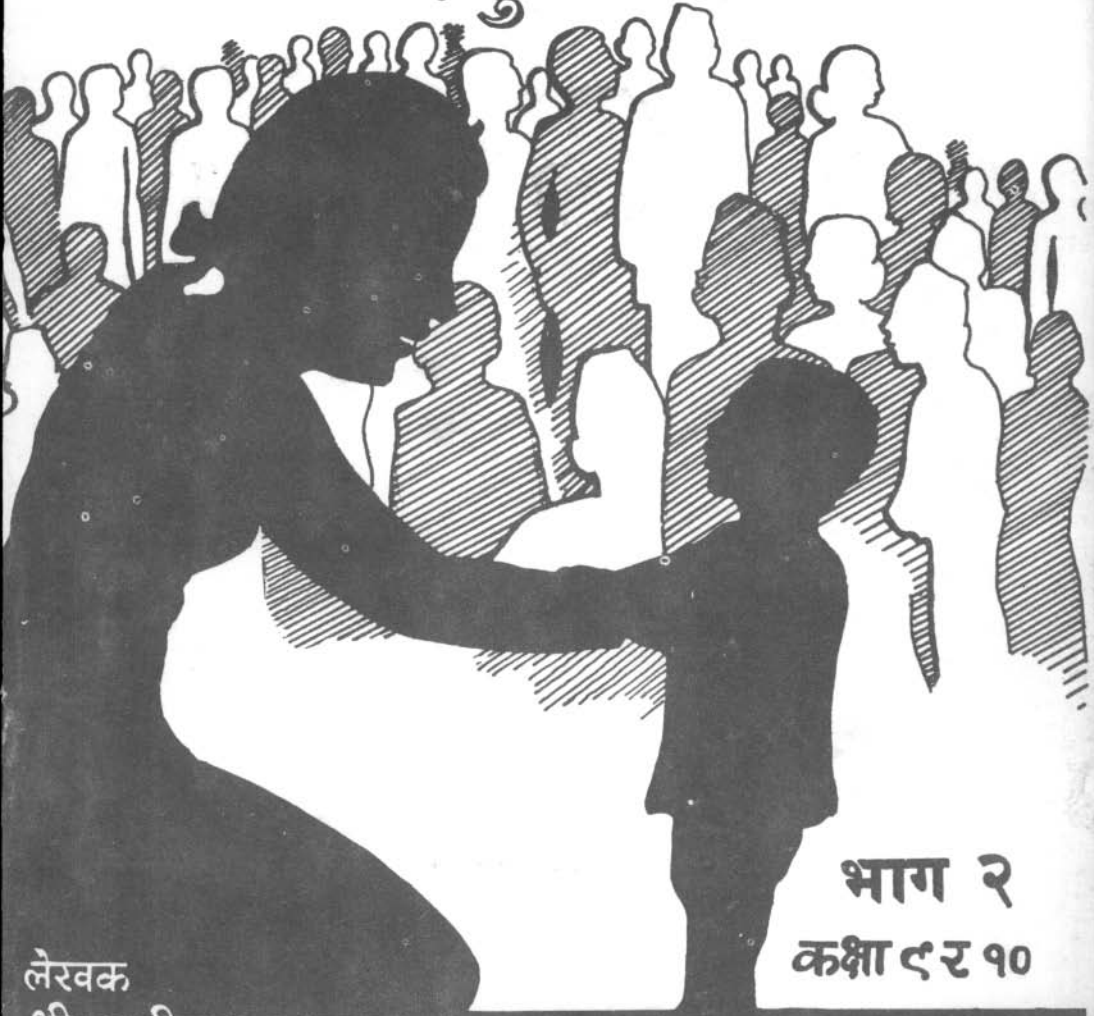
जन संख्या शिक्षा र शिशु स्याहार



भाग २

कक्षा ९ र १०

लेखक
श्री जगदीश प्रसाद शुक्ल

जनसंख्या शिक्षा र शिशु स्याहार

(इच्छाधीन)

कक्षा ९ र १०

भाग–२ शिशु स्याहार

लेखक

श्री जगदीशप्रसाद शुक्ल

प्रकाशक

जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड

सानो ठिमी, भक्तपुर

सर्वाधिकार जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेडमा सुरक्षित

पाठ्यक्रम २०३८ अनुसार पहिलो संस्करण २०३९, माघ
दोस्रो संस्करण २०४३, श्रावण

तपाईंले किनेको पुस्तकमा छपाइ प्रविधिसम्बन्धी कुनै त्रुटि फेला परेमा अधिकृत वितरक (साझा) अथवा स्थानीय बिक्रेताबाट उक्त पुस्तक साट्न सक्नुहुनेछ ।

ज. शि. सा. के. लि.

मूल्य ३।०५

जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड (एजुकेशन प्रेस) मा मुद्रित ।

विषयसूची

१. शिशु स्याहार	१–२
२. गर्भवती र सुत्केरी	३–१२
३. बालकको स्याहार र सुसार	१३–३८
४. बालकको वृद्धि र विकास	३९–४७

शिशु स्याहार

शिशु स्याहारसम्बन्धी परिचय

शिशु राष्ट्रका सुन्दर सपना मात्र नभै उज्ज्वल चन्द्रमा पनि हुन् । यिनीहरू नै राष्ट्रका गौरव हुन् । यी छन् र त राष्ट्र जिउँदो र मर्यादित छ । शिशु आमा–बाबुका मात्र सम्पत्ति नभई राष्ट्रका पनि सम्पत्ति हुन् । राष्ट्रको गौरव यस पुस्ताकै सफल सञ्चालन र संस्कारमा निर्भर गर्दछ । यसको सञ्चालनमा त्रुटि र उपेक्षा भए राष्ट्रको पाइलो गडबडिन्छ । तसर्थ यस पुस्ताको निमित्त आजको सिङ्गो विश्वको माया, विवेक र विकासको तेस्रो आँखा उघ्रिएको छ । विकसित देशका शिशुहरूले पाइराखेका सुविधाको अनुपातमा विकासोन्मुख देशहरूमा गाँस, बास, कपास, शिक्षा एवं स्वास्थ्य जस्ता न्यूनतम आवश्यकताको अभावले अधिकांश शिशु ग्रसित एवं पीडित छन् । विश्वका अधिकांश भोका, नाङ्गा र रोगी बालकहरूको करुण क्रन्दनले आज हामीलाई घच्चचाइरहेको अनुभव हुन्छ । यिनै होनहारप्रति विश्वका प्रमुख व्यक्तिहरूको उद्‌गार यसप्रकार छ ।

(१) "विकासोन्मुख देशहरूले एकातिर बाल–जन्म र मृत्युदर घटाउन सक्नुपरेको छ भने अर्कोतिर विकसित देशहरूमा विनाशकारी हतियारमा खर्च गरिने साधनलाई विश्वव्यापी बाल–कल्याणको दिशातिर मोड्न पनि सक्नुपरेको छ ।"

– श्री ५ वीरेन्द्र

(२) "आजका बालक भोलिका शान्तिका आधार हुन् ।"

–पोप जोन पोल द्वितीय

(३) सम्पूर्ण विश्वका केटाकेटीको भलाइ र उनीहरूको सुखका लागि काम गर्नु जस्तो आदर्श काम अरू कुनै हुन सक्दैन ।"

–मार्शल जोसेफ ब्रज टिटो

कुनै पनि युवाका केही मौलिक र सामाजिक अधिकार छन् । तीमध्ये उमेर पुगेपछि बिहे गर्न पाउने अधिकार पनि एक हो । कुनै पनि युवक र युवतीको समागमबाट जन्मिएको शिशुको लालनपालन तथा शिक्षादीक्षा दिलाउनु उनीहरूको परम कर्तव्य हो । आमाको गर्भमा रहेको बालकलाई स्वस्थ भएर जन्म लिने उसको नैसर्गिक अधिकार हुन्छ भने सो बालकलाई स्वास्थ्य सुविधा, शिक्षा, पौष्टिक आहार आदि आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्नु आमा बाबुको कर्तव्यको कुरा हुन आउँछ ।

केटाकेटीको सर्वतोमुखी उन्नति र व्यक्तित्वको निर्माणमा विशेषतः मातापिताको गहन जिम्मेवारी रहन्छ । आफ्नो पौरखले जीवनयापन गर्न समर्थ नहुन्जेलसम्म आफ्नो आमद अनुसार बालबालिकाका सबै आवश्यकता आमाबाबुले पुऱ्याई दिनुपर्ने हुन्छ । बालबालिकाको महत्त्वलाई स्पष्ट पार्दै राष्ट्रसंघको घोषणा-पत्रको प्रस्तावनामा 'हाम्रा भावी सन्ततिलाई जोगाउनको निमित्त संयुक्त राष्ट्रसंघको स्थापना भएको हो" भनिएको छ । यसरी विश्वका सम्पूर्ण मानव जातिको सपना तथा विपना हाम्रा यिनै भावी सन्ततिप्रति केन्द्रीभूत भएको स्पष्ट हुन्छ । बालकलाई कसरी होनहार बनाउने भन्ने कुराको साथै उनको सामाजिक तथा आर्थिक विकासमा तीव्रता ल्याउने उद्देश्यले यूनिसेफ (UNICEF) जस्तो अन्तरराष्ट्रिय संस्थाको स्थापना भएको छ । यस संस्थाले केटाकेटीहरूको भलाइका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण सहयोग गर्दै आएको छ ।

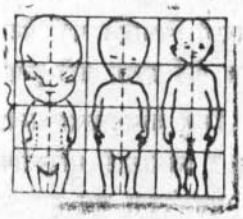
गर्भवती र सुत्केरी

गर्भधारण, गर्भ अवस्थाको लक्षण र गर्भमा बालकको विकास

नारीले आमा हुने रहर जन्मजातै लिएर आएका हुन्छन् । फलस्वरूप अचानक महीनावारी रोकिनु नै गर्भधारणको सूचक हो। महीनावारी बन्द भएको २ सातापछि गर्भधारण भए, नभएको ठहर पिसाब र अरू किसिमको जाँचद्वारा गर्न सकिन्छ । गर्भवती स्त्रीको तौल महीनामा ५ पौण्ड र सातामा २ पौण्ड भन्दा बढी बढ्नुहुँदैन। तसर्थ शिशु नजन्मिउन्जेलसम्ममा आमाको शरीरको अतिरिक्त तौल २८ पौण्ड भन्दा बढ्ता हुनुहुँदैन ।

गर्भावस्थामा बालकको विकास

गर्भ बालकको आनुपातिक विकास



२ महिना ५ महिना १० महिना

पहिलो महीना:– सबै गर्भवती स्त्रीहरूको गर्भधारण अवस्थाको लक्षण एकै प्रकारको हुन्छ भन्न सकिन्न, एक-अर्कामा केही मात्रामा फरक वा भिन्नता पनि हुन सक्छ। गर्भ रहेको कुरा ठोकेर भन्न त गाहै हुन्छ तर भइरहेको महीनावारी टक्क रोकिनाले गर्भ रहेको अनुमान गरिन्छ ।

दोस्रो महीना:– साधारणतया रिङ्टा लाग्नु, जीउ गल्नु, वाक्–वाक् लाग्नु, स्तनमा भारीपन, पुष्टता र छिनछिनमा पिसाब लाग्नु आदि लक्षणहरू गर्भवती महिलामा देखा पर्न थाल्दछन् ।

तेस्रो महीना:– स्तनको आकारमा वृद्धि हुनु र रङ्गमा परिवर्तन आउनु, पाठेघर बढेको अनुभव हुनु, धेरै थाक्नु, अपत्यानी लाग्नु, अमीलो, पिरोमा बढी रुचि हुनु आदि लक्षणहरू देखा पर्न थाल्छन् ।

चौथो महीना:– पेट बढेर गर्भ रहेको देखा पर्नुका साथै प्रति महिना १¼ किलो-ग्रामको दरले वजनमा वृद्धि हुन थाल्दछ।

पाँचौं र छैटौं महीना:– पेटमा बच्चा चलेको अनुभव आमालाई हुन थाल्दछ साथै स्ट्रेथेसकोपद्वारा शिशुको मुटु चलेको सुन्न सकिन्छ।

सातौं र आठौं महीना:– यसबेला शिशुको धेरै नै विकास भइसकेको हुनाले आमाको पेट तीव्रगतिले वृध्दि हुन्छ र शिशु पनि धेरै चल्न थाल्दछ। यसबेला आमाको पेटमा धर्का देखिनु अनुहार र पेटको छालाको रङ्गमा परिवर्तन हुनु, स्तनको मुन्टोमा १, २ थोपा कोलोस्ट्रम (दूध) पनि देखा पर्न थाल्दछ। यसरी गर्भवती महिलाका विभिन्न लक्षणहरू देखा पर्दछन्।

नवौं महीना:– यतिखेर पेटको वृद्धि कम हुन्छ साथै बच्चा पनि कम चल्दछ, पाठेघरको थिचाइले गर्दा पेट र खुट्टाको नशा नीलो देखिन्छ। साथै छिन छिनमा पिसाब फेर्ने इच्छा बढी हुन्छ।

शिशु जन्मनुभन्दा अन्दाजी दुई साता अगाडि बच्चाको टाउको तलतल सर्दै जान्छ र आमालाई सुविस्ताको अनुभव हुन्छ। गर्भधारणको अन्दाजी २८० दिनतिर गएर प्रसववेदना शुरू हुन्छ र शिशुले जन्म लिन्छ। ९ महीना अथवा ४० सातामा शिशुको जन्म हुन्छ। शिशु जन्मने दिनको अन्दाजी लगाउने महीनावारी बन्द भएको दिनमा ७ दिन थपी त्यसपछि ९ महिना अरू जोड्नुपर्छ।

गर्भवती महिलाको मनमा पीर, त्रास, चिन्ता, दवाब आदि कुराहरू पर्न दिनु-हुँदैन। किनभने यसको असर गर्भमा रहेको शिशुमा पर्न जान्छ। जस्तैः– कुनै पनि स्त्रीलाई गर्भिणी अवस्थामा मानसिक चिन्ता परेको छ भने भोलि जन्मिने शिशु पनि बढी चिन्तित हुने स्वभाव भएको हामी पाउँछौं।

स्त्री गर्भवती भएको ३ महीना पुगेपछि मात्र गर्भवती महिलालाई आफू गर्भवती भएको स्पष्ट रूपमा अनुभव हुन्छ। यसबेला बालकको विकास घरको मूसा जत्रो हुन्छ। यसको १ महीनापछि शिशु खेतको मूसा जत्रो हुन्छ। यसपछि विस्तारै चार महिना-तिर लिङ्ग पनि चिनिन्छ। गर्भ ५ महीना भएपछि शिशुको शरीरमा रौं देखिन्छ र नङ पनि बन्दछ। ६ महीना पुगेपछि शरीरमा एक किसिमको जालीपदार्थ लाग्छ र आँखाका परेलाहरू बने तापनि आँखा ढकनीले जोडिएकै हुन्छ। ८ महीना पुगेपछि शिशु रातो हुन्छ र नङ आवश्यक मात्रामा बढ्दै आउँछ। १० महिना पुगेर जन्मिदा

नङ पूरा मात्रामा बढेर शरीरको रौं पनि झरिसकेको हुन्छ । तर भरनिक्सले चाहिं शरीर ढाकिएको नै हुन्छ । नजन्मेको वा गर्भभित्रै जन्मने अवस्थामा रहेको शिशुको टाउको पाठेघरभित्र तल गरी बसेको हुन्छ । त्ससकारण टाउको पहिला जन्मिन्छ । तर कोही–कोही शिशुहरू यसको विपरीत पनि जन्मन्छन् । यस किसिमले गर्भमा बालकको विकास हुन्छ ।

स्वाभाविक गर्भ अस्वाभाविक गर्भ

गर्भवती आमाको खाना, लुगा, आराम, व्यायाम र नियमित स्वास्थ्य परीक्षण

खाना:– आमाको गर्भमा नै दिन प्रतिदिन शिशुको वृद्धि हुने र शिशुलाई चाहिने पौष्टिक तत्त्वको पूर्ति समेत आमाको रगतबाट नै हुने हुँदा यस बखत आमाको आहारमा बढी पौष्टिक तत्त्व हुनु नितान्तै आवश्यक हुन्छ। आमाको खानेकुरामा चाहिने वस्तु नपुगेमा जन्मने शिशु सानो र समयभन्दा अघि नै जन्मने वा पूर्ण रूपले विकसित नहुने हुन्छ। खानाले आमा र शिशुको बीचमा पुलको काम गरिरहेको हुन्छ ।

गर्भवती महिलाले दिनको २, ३ माना पानी पिउनुपर्छ । यसले गर्दा दिसा कब्जियत हुँदैन र पिसाब साफ हुन्छ। आर्थिक अवस्थाले पुगेको खण्डमा दिनको दुई माना दूध, मासु, फलफूल, सागपात, गेडागुडी, भिटामिन, टनिक आदि सकेसम्म खानुपर्दछ । दूधबाट क्यालसियम, माछा, मासु र फुलबाट प्रोटिन, सागपातबाट लौह, खनिज र फलफूल-बाट भिटामिन प्राप्त हुने हुँदा यी खाद्यवस्तुहरू प्रचुर मात्रामा गर्भवती आमाले खानुपर्दछ ।

मादकपदार्थ जस्तैः– चुरोट, कडा रङ्ग भएको चिया वा कफी सेवन गर्नुहुँदैन । खान मन लागेसम्म गर्भवती महिलाले दिनको ४,५ पटकसम्म खानेकुरा खाए हुन्छ । नून चाहि सकेसम्म कम खानु असल हुन्छ । गर्भे शिशुमा भिटामिन "ए" थाइमिन र लोहा जम्मा हुनु आमाको पोषणमा भर पर्छ ।

एक गर्भिणी आमालाई चाहिने दैनिक क्यालोरीको परिमाण यसप्रकार छ–

क्यालोरी	(अधिकतम)	२,७००
लोहा	(मि० ग्राम)	१५
क्यालसियम	(मि० ग्राम)	४८०
भिटामिन "ए"	(यू)	७५०
थायमिन	(मि० ग्राम)	१.०८
रिबोफ्लाबिन	(मि० ग्राम)	१.४९
नियासीन	(मि० ग्राम)	१७.८
भिटामिन	(मि० ग्राम)	५०

लुगाः– गर्भवती महिलाले लगाउने लुगा मौसम अनुसारको हुनुका साथै न्यानो,खुकुलो र कम्मरमा नकसिने खालको हुनुपर्छ । किस्सिने कसिमको अण्डरवेयर, भित्री चोलो र पट्टुका व्यवहार गर्नुहुँदैन । कस्सिने चोलो वा ब्रेसियर लगाउनाले स्तनको मुण्टो भित्र गडी लुक्ने सम्भावना हुन्छ र शिशु जन्मेपछि दूध खुवाउँदा बाधा पर्न सक्छ । कुनै पनि लुगा गर्भवती महिलाले लगाउँदा रक्त सञ्चालनमा असर नपर्ने गरी लगाउनुपर्छ । लुगा सधैं फेर्ने, सफा र सुकीलो हुनुपर्छ । कस्सिने लुगाले गर्भको बच्चासम्मलाई असर पार्ने सम्भावना हुन्छ । राती र दिउँसो लगाउने लुगा पनि बेग्ला–बेग्लै हुनु आवश्यक छ ।

आरामः– गर्भिणी महिलाले उचित मात्रामा आराम पाउनु जरूरी हुन्छ । गर्भिणी महिलालाई बढी धपेडी भएमा गर्भमा रहको शिशुलाई पनि यसको असर पर्दछ । आमाको आराममा नै बच्चाको विकास भरपर्दछ । ज्यादा गलाउने एवं कठिन परिश्रम, अनिद्रा, मानसिक चिन्ता, चिडचिडापन, झर्केनु, क्रोध, रीस, भय र त्रासले गर्भावस्थामा खराब असर पर्न सक्छ । तसर्थ यस्ता काम कुरालाई त्याग्नुपर्दछ । अतएव गर्भिणी महिला सधैं हँसिली, रसिली हुनुपर्दछ र उनले कम्तीमा दिनको २ घण्टा आराम गर्नु नितान्तै जरूरी हुन्छ । उनले कुनै पनि काम गर्दा छिटो वा हतार नगरी आरामपूर्वक गर्नुपर्दछ । गर्भवती महिलाको लागि आराम-

पूर्वक निद्रा एउटा वरदान हो। यो नितान्तै आवश्यक छ। गर्भवती महिलाले २४ घण्टामा कम्तीमा पनि १० घण्टा अनिवार्य रूपले सुत्नुपर्दछ। किनभने आमाको निद्रामा नै शिशुको वृद्धि हुन्छ। गर्भिणी महिला सुत्ने कोठा खुला र बिहानबेलुकाको स्वच्छ हावा आवतजावत गर्ने हुनुपर्दछ।

व्यायाम:– गर्भिणी महिलालाई व्यायामको पनि आवश्यकता पर्दछ। उनको स्वास्थ्यले दिएसम्म चिकित्सकको सल्लाह अनुसार व्यायाम गर्नु जरूरी छ। उनले दिनमा अलिअलि हिंडे पनि केही हुँदैन। एक ठाउँमा बसिरहनुसट्टा घरको हल्का काम गर्नु, १, २ घण्टा बगैंचामा टहल्नु स्वास्थ्यको लागि लाभदायक हुन्छ। बिहान स्वच्छ र खुल्ला हावा आउने चउरमा टेक्नु वा घुम्नाले पनि आमा तथा शिशु दुवैलाई लाभदायक हुन्छ। भरखर गर्भवती भएको बेला र सुत्केरी हुने बेलामा गह्रौं काम गर्नु र लामो भ्रमण गर्नुहुँदैन। उनले उकालो, ओरालो र पाखापर्वत चाहिं चढ्नुहुँदैन। धेरै उकालो ओरालो भएको ठाउँमा जानुहुँदैन, घरको गलाउने काम र बुहारीनमा यसताका कमी हुनुपर्छ।

नियमित स्वास्थ्यपरीक्षण:– गर्भ रहेको थाहा हुनासाथै गर्भिणीले चिकित्सकको सरसल्लाह अनुसार आफनो स्वास्थ्यपरीक्षण नियमित रूपले गराउन आवश्यक हुन्छ। यसो भएमा भावी शिशुको स्वास्थ्य पनि राम्ररी विकसित हुँदै जान्छ। समय–समयमा स्वास्थ्यपरीक्षण गराउनाले विकारलाई समयमै फेला पारी सोको निदान गर्न सकिन्छ। यसको लागि श्री ५ को सरकारले विभिन्न अस्पताल, मातृ शिशु कल्याण योजना, आमा मिलन केन्द्र, परिवार नियोजन संघ आदिको व्यवस्था गरेको छ, जहाँ बच्चा जन्मनु-अघिदेखि नै आमाको स्वास्थ्यको जाँच गरी रिपोर्ट राखिन्छ। गर्भिणीको रगत, दिसा, पिसाब, तौल, रक्तचाप, गर्भे शिशुको मुटुको चाल, स्थिति आदि जाँची आवश्यक सरसल्लाह दिइन्छ। गर्भभित्र बच्चाको कुन अनुपातमा वृद्धि भएको छ र कुन–कुन तत्वको कमी छ आदि सबै कुराको विचार गरी आमालाई औषधि उपचार गरिन्छ। प्रत्येक गर्भिणी महिलाले प्रसूतिगृह वा अस्पतालमा गई सम्पर्क राख्दै गर्नु जरूरी हुन्छ। अस्पतालमा जाने गर्भिणीको स्वास्थ्य सुत्केरी हुनुअगाडिदेखि सुत्केरी भइसकेपछिसम्म पनि अस्पतालले जाँची नै राख्छ। गर्भिणीको शरीरमा रगत पुगेको वा नपुगेको शुरूमा र ३६ साता पुगेपछि जाँचिन्छ। गर्भिणीले गर्भ धारण गर्नासाथ भन्दा पनि ८, ९ महीना पुगेपछि चाहिं अनिवार्य रूपले हप्ताको १, २ चोटि स्वास्थ्यपरीक्षण गराउनु ज्यादै आवश्यक हुन्छ। सुत्केरी भइसकेपछि पनि ६ महिनासम्म बेलाबेलामा स्वास्थ्यपरीक्षण गर्नुपर्छ। यसले गर्दा आमा तथा शिशु दुवैको कल्याण हुन्छ।

गर्भिणी अवस्थामा लाग्ने रोगहरू

गर्भिणी अवस्थामा महिलालाई धेरै किसिमका साधारण तथा जटिल रोगहरूले आक्रमण गर्न सक्छन्। जस्तोः–साधारणमध्ये रुघा, खोकी, ज्वरो, अपसानी, पेट दुखुनु, रिङटा लाग्नु आदि। त्यस्तै जटिल रोगहरू जस्तोः– भिटामिन "ए" को कमीले गर्दा आँखाको नानी सुख्खा भई अन्धोसमेत हुने खतरा हुन्छ, भिटामिन "बी– १" को कमीले गर्दा वातोन्माद (Hysteria) हुने सम्भावना हुन्छ। थाइमिनको कमीले बेरी-बेरी जस्तो भयानक रोगले ग्रसित तुल्याउँदछ। गर्भवती आमामा लौहको कमी भएमा जन्मने शिशुमा एनिमिया हुने आशंका हुन जान्छ। त्यस्तै थालिडोमाइड औषधि आमाले प्रयोग गरेमा जन्मने शिशु विकृत हुन जान्छ। आमालाई क्षयरोग लागेमा शिशुलाई समेत यसको असर पर्छ। आजभोलि गर्भावस्थामा लाग्ने रोगहरूमध्ये कमलपित्त (जण्डिस) ले भयंकर रूप लिएको पाइन्छ।

नवजात शिशुको निम्ति आवश्यक कुराहरू– लगाउने लुगा, ओढ्ने, ओछ्याउने आदि

माता–पिताले शिशु जन्माएर मात्र आफ्नो उत्तरदायित्व निभाइको सम्झिइन्न, बल्कि शिशुका निम्ति आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा गर्नुपर्दछ। जस्तोः– शिशुको लगाउने लुगा, ओढ्ने, ओछ्याउने आदिको व्यवस्था पनि माता–पिताले गर्नुपर्दछ। त्यसकारण बच्चालाई चाहिने लुगाहरूका विषयमा पनि जानिराख्नुपर्दछ। शिशुहरू एकदम चाँडो बढ्ने हुनाले उनीहरूलाई धेरै किसिमका लुगाहरू किन्नुको सट्टा एक दुई थोक जो धेरै चाहिन्छ, जस्तोः– भोटो र थाङ्नो धेरै हालिदिनुपर्छ। कहिलेकाहीं लगाउने लुगा जस्तोः– बाहिरी पोशाक एकै भए पनि काम टर्छ। त्यसो भएपछि शिशुहरू छिटो-छिटो बढ्दै गए तापनि लुगाहरू साना हुन पाउँदैनन्। खाँचो परेको बेलामा फेरि हालिदिनुपर्छ। मौसमको हेरफेर भइरहने हुनाले मौसम अनुसारको लुगा शिशुहरूको विकास अनुसार हालिदिनुपर्छ।

पास्नी नगरेसम्म चाहिने लुगाहरू– यसप्रकार छन्–

(१) भोटोः– ४ – ५ वटा
(२) पेटेभोटोः– ४ – ५ वटा
(३) थाङ्नो (बेर्ने कपडा):– २० देखि ४० थानसम्म
(४) सुइटरः– २ वटा
(५) काने टोपी (ऊनी वा सुती):– २ वटा
(६) ओढ्नेः– २ थान (भुवादारी १ र सिरक १)
(७) ओछ्याउनेः– २ देखि ४ वटा

शिशुहरूको लुगा लाउँदा र फुकाल्दा असुविधा हुने किसिमको हुनुहुँदैन । नत्र शिशु रोएर लगाउन मान्दैन। सुइटर अगाडि टाँक भएको हुनुपर्छ ।

प्रसव:–यदि जन्मिने समयमा बालक पाठेघरको ठीक स्थानमा छ अर्थात् पाठेघरको मुखमा टाउको रहेको स्थितिमा छ भने त्यो बालकको जन्मिदा पहिले टाउको निस्कन्छ र त्यसपछि क्रमिक रूपमा अरू भागहरू निस्कँदै जान्छन् । यस्तो किसिमको प्रसवलाई स्वाभाविक प्रसव (Natural delivery) भनिन्छ । यस्तो किसिमको प्रसवमा कुनै किसिमको खतरा हुँदैन । तर कहिलेकाहीं बालक जन्मिने समयमा पाठेघरमा ठीक अवस्थामा रहेको हुँदैन, जसले गर्दा जन्मिने क्रममा पहिले गोडा निस्कन्छ । यस्तो अवस्थामा स्वाभाविक प्रक्रियाबाट बालक जन्मिन नसक्ने हुन्छ । शल्य चिकित्सा (Operation) गरी बालकलाई जन्माउनुपर्ने हुन्छ ।

प्रसवका साथ गर्भावस्थाको समाप्ति हुन्छ र शिशु जन्मिन्छ । प्रसवका ३ खुड्किला हुन्छन्– पहिलो खुड्किलो प्रसव वेदना शुरू भएदेखि पाठेघरको मुख पूरा नखुलुन्जेलसम्म हुन्छ। पहिलो पटक आमा हुनेहरूमा यो अवस्था प्रायः १० देखि १६ घण्टासम्मको हुन्छ र कहिलेकाहीं २४ घण्टा भन्दा पनि बढी समयको हुन्छ । दोस्रो खुड्किला– पाठेघरको मुख पूर्णतः खुलिसकेपछि शिशुको जन्म भएसम्मको हुन्छ। तेस्रो खुड्किलो– शिशुको जन्म र साल खसेपछि गएर प्रसवको अन्त हुन्छ । प्रसव वेदना सर्वप्रथम कम्मरको पछिल्तिर एक टुक्रामा शुरू भएपछि पेटमा फैलिन्छ। यसपछि पाठेघर छिनछिनमा खुम्ची प्रसव क्रियामा प्रगति हुँदै जान्छ। यो वेदना अनियमित हुन्छ र केही घण्टामै हराएर जान्छ ।

गर्भिणी महिलाहरूको प्रसव २ किसिमबाट हुन्छ। पहिलो स्वाभाविक प्रसव (Natural delivery) अर्को शल्य चिकित्सा (Operation) द्वारा प्रसव। गर्भिणी महिला घर वा अस्पतालमध्ये एक ठाउँमा प्रसव हुन्छिन्। आफ्नो अनुकूल अनुरूप घर वा अस्पताल जहाँ प्रसव भए पनि केही आपत्ति नभए तापनि बढी उमेर अथवा कम उमेर भएका र पहिलो पल्ट गर्भिणी हुने महिलाहरू भने अस्पतालमा नै प्रसव हुनु राम्रो हुन्छ । नर्स, मिडवाइफ वा महिला चिकित्सकको हेरचाहमा घरमै प्रसूति हुनुमा केही बाधा छैन । अस्पतालमा प्रसव हुन चाहनेले सम्भव भए २–४ दिन अगाडि-देखि नै अस्पतालमा रहनुपर्छ र सम्भव नभए प्रसव वेदना हुनासाथ अस्पताल पुगिसक्नु अनिवार्य हुन आउँछ । अस्पतालमा प्रसव हुँदा केही विघ्नबाधा आई

परे पनि तत्काले त्यसको उपचार हुन सक्ने हुन्छ। कैयौं महिलाहरूको प्रसवकालमा मृत्यु भएका घटनाहरू भएका हुन्छन् । यसको मुख्य कारण प्रसवकालमा अस्पताल नपुऱ्याउनुलाई मात्र सकिन्छ । तसर्थ प्रसव वेदना (Labour Pain) शुरू हुनासाथै अस्पताल पुऱ्याउनु धेरै राम्रो हुन्छ ।

सुत्केरीको हेरचाह

भोजन, निद्रा, स्नान, लुगा र व्यायाम

अरू समयमा भन्दा सुत्केरी भएको अवस्थामा सुत्केरी महिलालाई विशेष हेरचाह गर्नुपर्छ। सुत्केरीको हेरचाह गर्ने नियम सबै देशमा एउटै छैन । एउटै देशमा पनि आफ्नो-आफ्नो आर्थिक अवस्था हेरेर सुत्केरीको स्याहारसुसार गरिन्छ। सुत्केरीको हेरविचार गर्ने एउटा छुट्टै मान्छेको व्यवस्था गर्नु राम्रो हुन्छ, जसले २४ घण्टा नै उसको सेवा गर्न सकोस्। शुरूमा त सुत्करीको सबै स्याहारसुसार कोठै वा ओछ्यानमा नै गर्नुपर्ने हुन्छ । आमाले शिशुको हेरविचार गर्न नसक्ने हुनाले एउटा धाईद्वारा आमा तथा शिशुको स्याहारसम्भार गर्नुपर्ने हुन्छ । सुत्केरी आमाको शरीर ज्यादै कमजोर हुने हुँदा हाम्रो नेपाली परम्परा अनुसार सुत्केरीलाई एक दिनमा ३ देखि ४ पटकसम्म तेल लगाउने चलन छ । शरीरभित्र चिसो पसेमा निमोनिया आदिको डर हुने हुनाले तेल घस्ने, घाममा बस्ने, आगोले सेक्ने हाम्रो चलन छ। सुत्केरी भएको दिनदेखि ११ दिन अर्थात् न्वारन नभएसम्म सुत्केरीलाई धेरै राम्रोसँग स्याहारी हावामा धेरै हिंड्न दिइँदैन ।

भोजनः– अरू समयमा भन्दा सुत्केरी भएको समयमा विशेषतया भोजन सुत्केरीले खाना चाहेसम्म ५ या ६ पटकसम्म दिनुपर्छ । उनको भोजनमा यसबेला चिल्लोमा विशेष जोड दिइन्छ । यसबेला सुत्केरी बिरामीजस्तो हुनाले जथाभावी खान दिनु चाहिं हुँदैन । उनको भोजनमा मासु, दूध, फुलका साथै फलफूल टुटाउनुहुँदैन । डाक्टरको सल्लाह अनुसार भिटामिनहरू दिनुपर्छ । हाम्रो नेपाली चलन अनुसार सुत्केरीलाई पान, जेरी, गुदपाक आदि खुवाउने चलन छ। सुत्केरीले पचाउन सकेमा विभिन्न किसिमको दाल, गेडागुडीको रस दिए वेस हुन्छ। दिन छिप्पिदै गएपछि बिस्तारै परिवारकै खाना दिए हुन्छ । यस बखत विशेष गरेर झोल पदार्थ र पौष्टिक आहारमा विशेष जोड दिनुपर्दछ। आमाको खानामा नै बच्चाको लागि दूध भर पर्ने हुनाले उनको खाना अलि विशेष किसिमको हुनुपर्छ ।

निद्रा:– सुत्केरी भएको अवस्थामा निद्रा तथा आरामको ज्यादै आवश्यक हुन्छ। उनको पाचनशक्ति नै निद्रामा भरपर्छ। सुत्केरी महिलाले रातमा १२ घण्टा र दिउँसो ३ या ४ घण्टा अनिवार्य रूपमा सुत्नु आवश्यक हुन्छ।

स्नान:– सुत्केरी हुनासाथ आमा तथा शिशु दुवैले तातोपानीले नुहाउनुपर्दछ। जाडो मौसममा भए हप्ताको दुई चोटि र गरम मोसममा भए दिनदिनै नुहाए पनि स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक छ। तेल लगाइसकेपछि नुहाउनु राम्रो हुन्छ। यदि सुत्केरी नुहाउन सक्ने अवस्थामा छैन भने खलखली नुहाउनुको सट्टा भिजाएको कपडाले जीउ पुछी (Sponge Bath) सफा गर्नुपर्छ।

लुगा र व्यायाम:– सुत्केरीलाई सफा, बाक्लो र न्यानो लुगाको आवश्यकता पर्छ। मौसम अनुसार बढी बाक्लो वा कम बाक्लो लुगा सुत्केरीलाई चाहिन्छ। उनलाई चाहिने आवश्यक लुगाहरू यसप्रकार छन्:–

धोती – ३ वटा
चोलो – २ वटा (तुना बाँध्ने)
पटुका – १ वटा
ओढ्ने – २ वटा
सुइटर – २ वटा
कपडाको जुत्ता – १ जोडी

चिकित्सकको सल्लाह अनुसार सुत्केरीको स्वास्थ्य हेरेर केही मात्रामा व्यायाम गर्नु पनि सुत्केरीलाई नितान्तै आवश्यक हुन्छ। आफ्नो घरमा केही मात्रामा तल–माथि गर्नु, बच्चाको स्याहारसम्भार गर्नु पनि सुत्केरीको लागि एक किसिमको व्यायाम नै हुन्छ। सुत्केरीको दिन छिप्पिदै गएपछि बिस्तारै–बिस्तारै अलि–अलि हिंडडुल गर्नु-पर्दछ।

अभ्यास

(१) गर्भधारणको सूचक के हो ? गर्भवती महिलामा पाइने लक्षणहरूको छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस्।

(२) गर्भमा बालकको विकासक्रमको उल्लेख गर्नुहोस्।

(३) गर्भवती महिलाको भोजन, वस्त्र, आराम, व्यायाम र स्वास्थ्यपरीक्षणबारे जानेका कुराहरू लेख्नुहोस् ।

(४) गर्भवती महिलालाई लाग्ने रोगहरू के–के हुन्? लेख्नुहोस् ।

(५) नवजात शिशुको निमित्त आवश्यक पर्ने लुगा र ओढ्ने–ओछ्याउनेका बारेमा लेख्नुहोस् । पाख्नी अघि र पछिका लुगाहरूमा फरक हुन्छ, हुँदैन, लेख्नुहोस् ।

(६) सुत्केरीको हेरचाहमा कुन–कुन कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ? बयान गर्नुहोस् ।

(७) शिशुहरूका लागि व्यक्त गरिएका महान् व्यक्तिहरूको उद्‌गार र त्यसको आशय स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(८) गर्भिणी महिलालाई लाग्ने रोगहरूबारे छोटकरीमा चर्चा गर्नुहोस् ।

बालकको स्याहार र सुसार

बालकको जन्मदेखि १ वर्षसम्म

(क) खाना– आमाको दूध, अन्य दूध बनाउने तरीका, दूध बनाउने र खुवाउने सर-सामानको सफाइ, खुवाउने समय र तरीका

शिशु यस संसारमा जन्मनासाथ उसको मुख, घाँटी तथा आँखालाई सफा गरिदिनुपर्दछ र प्रसवक्रियाको सिलसिलामा निलिन गएको तरल पदार्थलाई पनि बाहिर निकाली दिनुपर्दछ। शिशु जन्मँदा थाकेको हुने हुँदा तुरुन्तै उसलाई खानेकुरा दिनुहुन्न।

शिशु जन्मेको केही घण्टापछि मात्र स्तनपान गराइनुपर्दछ। सानो शिशुलाई निम्न ३ थरीको दूध खुवाउन सकिन्छ। ती हुन्:–

(१) आमाको वा धाईको दूध।

(२) गाई, भैंसी वा बाख्राको दूध।

(३) बट्टाको दूध।

सबै दृष्टिकोणबाट आमाको दूध सर्वोत्तम मात्र होइन, अपरिहार्य सिद्ध हुन आएको छ। आमाको दूधबाट शिशुलाई संसारको सर्वोत्तम र सस्तो प्रोटिन प्राप्त हुन आउँछ। पश्चिमी सभ्यताको छाप, देखासिखीको फेसन तथा विज्ञापनले गर्दा आमाको दूध छुटाई गाईवस्तु वा बट्टाको दूध खुवाउने प्रचलन बढ्दै आएको छ, तर शिशुको लागि आमाको दूध प्राकृतिक वरदानै हो। आजकाल सभ्य एवं उन्नत देशहरूमा पनि यस कुरालाई हृदयङ्गम गरी स्तनपानमा जोड दिँदै स्तन दूध व्यवसाय जस्तो संस्थाको स्थापना गर्ने प्रक्रिया अपनाएको पाइन्छ। यस्तो आदर्शको बाटोलाई हामीले पनि अनुसरण गर्नु ज्यादै राम्रो हुन्छ। आमाले शिशुको दूधको लागि बढी से

बढी तरल पदार्थ जस्तै:– दूध, मासुको रस, गेडागुडी, हरियो सागपात, फलफूल आदि प्रोटीन-युक्त वस्तुहरू खानुपर्दछ। यसो गर्नलि शिशुले पनि आमाबाट पोषिलो दूध प्राप्त गर्न सक्छ। आमाको दूध शिशुलाई खुवाउँदा आमाले पनि दुवै स्तन मन्तातो पानीले सफा गरेर मात्र दूधको मुन्टो चुस्न दिनुपर्दछ, जसले गर्दा स्तनमा रहेका कीटाणुहरूको नाश हुन्छ। शिशु जन्मेको १२ घण्टापछि र त्यसपछि ३।३ घण्टाको फरक गरी स्वस्थ बालक-लाई स्तनपान गराउनुपर्छ। दुई महिनाको उमेरसम्म ३।३ घण्टामा र त्यसपछि ४।४ घण्टाको फरक गरी शिशुलाई स्तनपान गराउनुपर्दछ। आमाको दूध शिशुलाई खुवाउँदा आमाले आरामपूर्वक होचो कुर्सीमा खुट्टा पसारेर वा पलेंटी मारेर बस्नु-पर्दछ अथवा सजिलोसित पल्टिए पनि हुन्छ। जुन तरीका शिशु तथा आमालाई सजिलो पर्छ, त्यो अपनाउन सकिन्छ।

आमाको दूध शिशुलाई कति समयसम्म खुवाउने भन्ने नियम देश–देशमा बेग्लाबेग्लै छ। हाम्रो देशमा पनि केही आमाहरू शिशुलाई ४।५ वर्ष हुन्जेलसम्म पनि स्तनपान गराउँछन्, जसले गर्दा आमाको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्छ। तर कोही यस्ता आमाहरू पनि छन्, जसले २–३ महिनासम्म पनि शिशुलाई आफ्नो दूध खुवाउँदैनन्। यसले गर्दा नवजात शिशुको वृद्धिमा प्रतिकूल असर पर्छ। त्यस-कारण शिशुलाई धेरै छिटो आमाको दूध छुटाउने वा धेरै लामो समयसम्म आमाको दूध खुवाई राख्ने पनि गर्नुहुँदैन। अतएव यदि आमा र शिशु दुवै तन्दुरुस्त छन् भने २ वर्षसम्म आमाको दूध शिशुलाई दिनु पर्छ भन्ने चिकित्सकहरूको भनाइ छ, जसले गर्दा बालकको विकासमा कुनै प्रतिकूल असर पर्दैन। तर बालकलाई ६ महीनाभन्दा कम समयमा आमाको दूध बन्द गर्नुहुँदैन। आमाको दूध र गाईको दूधमा पाइने तत्त्वहरू यस-प्रकार छन्:—

	आमाको दूध	गाईको दूध
१. प्रोटिन (पौष्टिक छोक्रा)	१.५	३.६
२. केजीन	१.१	३.०
३. लैक्टअल्बुमिन	०.४	०.५
४. बोसो	३.५	४.०
५. चिनी	६.५	४.५
६. खनिज	०.२	०.६
७. पानी	८८%	८८%

अब बालकलाई गाईको दूध कसरी दिने भन्नेतर्फ विचार गरौं। बालकलाई गाईको शुद्ध दूध दिने हो भने पहिले दूध उमाल्नुपर्छ । अनि पानी हालेर पातलो पार्नुपर्छ। शिशु १५ दिन नपुगुन्जेलसम्म आधा दूध आधा पानी मिसाएर खुवाउनुपर्छ । यसको अनुपात यस्तो हुन्छ– गाईको दूध १½ औंस, पानी १½ औंस, चिनी (मिश्री) को धूलो १ चिया चम्चा। त्यसपछि दुई भाग गाईको दूध, एक भाग पानी हाली खुवाउनुपर्छ। अनि हरेक तीन औंसमा एक चिया चम्चाको दरले चिनी हाल्नुपर्छ। शीशीको मुन्टो तातोपानीले सफा गरी मनतातो पारेको दूध शिशुलाई खुवाउँदा दूधदानीलाई घोप्टो पारी दूधदानीको प्वालबाट झरे, नझरेको जाँच गरी शिशुलाई चुस्न दिनुपर्छ । शिशुलाई प्रतिदिन आधा लिटर दूध पिलाउनुपर्छ। शिशु ५।६ महिना भएपछि गाईको काँचो दूध बिहान खाली पेटमा अलिकति दिए हुन्छ ।

अब हामी बट्टाको दूधको बारेमा छलफल गरौं । बट्टाको दूध बनाउने तरीका फरक-फरक हुने भएकोले सो बट्टामा लेखिए अनुसार गरी बनाइनुपर्दछ। बच्चा जन्मेको १ महिना-सम्म दूध पातलो पारी खुवाउनुपर्दछ साधारणतया बट्टाको दूध बनाउँदा उमालेर सेलाएको पानीलाई मनतातो पारी २ औंस पानीमा १ चम्चा दूध राखी ३।३ घण्टाको फरक पारी आमाको दूधले नपुग्ने शिशुलाई बट्टाको दूध पिलाउनुपर्छ। शिशु दुई महिनाको भएपछि निम्न बमोजिम दूध, पानी र चिनीको मात्रा मिलाई पिलाउनुपर्छ । जस्तो:–

(१) ३ चम्चा धूलो दूध ।
(२) ३ औंस उमालेको पानी ।
(३) १ चम्चा चिनी ।

शिशुको उमेरको वृद्धि हुँदै गए अनुरूप दूधको मात्रा बढाउँदै लगी खुवाउने समयमा पनि बढी–बढी फरक (Gaping) गर्दै लग्नुपर्दछ । सो अनुरूप २ महीना माथिको शिशुलाई ४।४ घण्टाको फरक पारी दूधको मात्रा र दूधलाई बाक्लो पारी खुवाइनु-पर्छ । स्मरण रहोस् तर शिशुलाई एक पटकमा २० मिनेटभन्दा बढी दूधदानी चुस्न दिनु बुद्धिमानी हुन्न । यति समयभित्र दूधदानीमा दूध बाँकी रहेमा शिशुबाट दूधदानी छुटाई दूध फ्याँकी दिनुपर्छ । त्यति समयसम्म अधिकांश शिशुहरूले पेट भरिसकेका हुन्छन् ।

शिशुलाई कृत्रिम दूध खुवाउने साधनहरू यसप्रकार छन्:–

१. दूधदानी

बच्चाहरूलाई कृत्रिम दूध खुवाउन दूधदानीको प्रयोग गरिन्छ । दूधदानीहरू दुई किसिमका हुन्छन्–(१) ठाडो दूधदानी। (२) डुङ्गा आकारको दूधदानी। यी दुई किसिमका दूधदानीहरूमध्ये जुनसुकै पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर दूधदानीबाट बच्चाहरूलाई दूध खुवाउँदा दूधदानीको मुन्टामा ठीकसँग प्वाल पार्नुपर्दछ । मुन्टाको प्वाल ठूलो भयो भने बच्चाले दूध तान्दा बढी दूध प्वालबाट निस्की निसासिने, दूध सर्किने आदि गर्दछ । मुन्टाको प्वाल ज्यादै सानो भए पनि मुन्टाबाट दूध राम्रोसँग आउँदैन र बच्चालाई दूध तान्न बढी परिश्रम गर्नुपर्ने हुन्छ । दूधदानी विभिन्न प्रकारका पाइन्छन् ।

२. चम्चा

ज्यादै कलिलो उमेर अर्थात् जन्मेको केही दिनपछिको बच्चालाई चम्चाद्वारा दूध खुवाउनु उपयुक्त हुन्छ । किनभने बच्चाले आमाको दूध चुसेको छैन भने चुस्न जानेको हुँदैन । त्यसकारण पहिले चम्चाद्वारा खुवाएर अनि बिस्तारै दूधदानीबाट खुवाउने बानी बसाल्नु पर्दछ।

३. नली

यदि बच्चा च्यादै कमजोर छ वा दूध खाँदैन वा खान सक्दैन भने उसलाई नलीद्वारा दूध खुवाउने व्यवस्था गर्नुपर्दछ, नत्र आहारको अभावमा बच्चा कमजोर भै बिरामी हुने डर हुन्छ ।

४. कप, गिलास

बच्चालाई करीब ६ महीनाको उमेरपछि क्रमिक रूपमा कप वा गिलासबाट दूध खुवाउने बानी बसाल्नुपर्दछ ।

बच्चालाई दूध खुवाउनुभन्दा पहिले दूध बनाउने र खुवाउने सरसामानको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । बजारबाट ल्याएको दूधदानीलाई ५ मिनेट र रबरको मुन्टोलाई $\frac{1}{2}$ मिनेट पानीमा राखी उमाल्नुपर्छ । अरू सरसामान जस्तो:– चम्चा, कचौरा, गिलास आदि पनि तातोपानीले पखालेर मात्र प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ । बच्चाको लागि प्रयोगमा ल्याइने सामानहरू झींगा र फोहोर आदिबाट बचाउनुपर्छ । बस्ने घर, पिउने पानी र लाउने लुगा सफासुग्घर गरी स्वस्थ वातावरण कायम गरिनुपर्छ । दूध खुवाएपछि शिशुको पिठ्यूँ सुम्सुम्याई एक दुई पटक हलुका धाप दिएमा शिशुले डकार्ने गर्छ र छाद्ने डर हुँदैन । यसप्रकार दूध खुवाउने, वायु निकाल्ने र

शिशुलाई सुताउने काम सकेपछि रित्तिएको शिशी र मुन्टोलाई पहिले चिसो पानीमा चोपली कट्कटिएको दूधको तर बुरुशले राम्ररी सफा गर्नुपर्छ ।

शिशुलाई कति खुवाउने भन्ने कुरा त उनीहरूको शरीरको तौल हेरेर पनि निश्चित गर्न सकिन्छ । जस्तो एक पौण्ड तौलको निमित्त २४ घण्टामा २½ देखि ३ औंससम्म दूध दिन सकिन्छ । यस हिसाबले १० पौण्ड तौल भएको शिशुको निम्ति २४ घण्टामा २५ देखि ३० औंससम्म दूध दिनुपर्छ । यसरी दिंदा शिशुले सबै दूध खाइसक्छ र समयभन्दा अघि नै उठ्छ भने अर्को चोटि दिंदा एक औंस जति बढाएर दिनुपर्छ ।

(ख) ठोस पदार्थको समावेश, लिटो, जाउलो र नरमसँग पकाएको सागपात तथा गेडागुडी

शिशुलाई दूधको साथसाथै अन्य चीजबीजहरू पनि समयदेखि नै खुवाउँदै लैजाने बानी बसाल्नुपर्दछ । शिशुहरूलाई भिटामिन "सी" पनि दिंदै लानुपर्छ । त्यसकारण शिशु डेढ महीना भएपछि १/२ चमचा ताजा फलफूलको रस दिनुपर्छ । शिशुलाई के कसरी खुवाउने भन्नेबारे तरीका देश-देशको बेग्ला-बेग्लै छ । आफ्नो आर्थिक स्थिति र चलन अनुसार पनि शिशुलाई खुवाउने तरीका बेग्ला-बेग्लै पाइन्छ । हाम्रो देशमा शिशु २।३ महीनाको भएपछि घरमा नै बनाएको पिठो (जसलाई सर्वोत्तम पिठो पनि भनिन्छ) को लिटो बनाएर खुवाइन्छ ।

बालक ४।५ महिनाको भएपछि बच्चालाई बिस्तारै लिटो, मासुको झोल, फुल र फलफूल खुवाउनुपर्छ । लिटो बनाउँदा दुई भाग भटमास (अथवा चना, दाल, सिमीको गेडा, बदाम), एक भाग मकै, एक भाग कोदो (अथवा फापर, गहुँ, नफलेको चामल वा जौ) लाई अलग-अलग भुट्नु पर्दछ । भुटिसकेका गेडागुडी र अन्नहरू दलेर बोक्रा निकाली सफा गरी अलग-अलग पिष्नुपर्छ । पिधी सकेपछि सबै किसिमको पिठो एकै ठाउँमा मिसाई बिर्को भएको सफा भाँडामा बन्द गरी राख्नुपर्छ ।

यस सर्वोत्तम पिठोलाई आवश्यक मात्रामा पानी उमाली त्यसमा हाली लिटो जस्तै गरेर एक छिन पकाएपछि लिटो तयार हुन्छ । स्वादको लागि पाउन सके घिउ र नून वा चिनी हाले पनि हुन्छ । आमाले बच्चालाई लिटो खुवाउनु अघि आफ्नो हात राम्ररी सफा गर्नुपर्छ । लिटो दिनको २।३ पटक खुवाए पुग्छ । बच्चाको विकासको साथसाथै खानाको मात्रा र परिकार पनि क्रमिक रूपले बढाउँदै लैजानु-

पर्छ । तसर्थ शिशु ६ महीनाको भएपछि अर्थात् पास्नीपछि बिस्तारै नरम जाउलो, दालको रस, उसिनेको आलु, खीर आदि दिनुपर्छ । शिशु ७।८ महीनाको भएपछि क्रमिक रूपमा आधा काँचो उसिनेको फुलको पहेंलो भाग, मासुको झोल, हरियो सागपातको झोल बनाएर खान दिनुपर्छ । कलेजो वा मासुको झोल बालकहरूको लागि निकै फाइदाजनक तथा खान सजिलो हुन्छ । मासु अथवा कलेजोको झोल बनाउनको निमित्त पहिले मासु वा कलेजो सानो–सानो टुक्रा गरी काट्नु पर्दछ । अनि सानो कसौंडीमा अलिकति घिउ, नून, बेसार र मासुसमेत राखी राम्ररी भुटेपछि पानी हाली छोपेर मासु गल्ने गरी पकाउनु पर्दछ । राम्ररी पाकिसकेपछि त्यसको झोल बालकलाई खान दिनुपर्दछ । मासुबाहेक मौसम अनुसारका फलफूलहरू जस्तैः– स्याउ, सुन्तला, केरा, मेवालाई राम्रोसँग धोई, पखाली ताछेर खान दिनु पर्दछ ।

यसको साथसाथै बच्चाले पचाएसम्म २४ घण्टामा ४० औंससम्म दूध दिनुपर्छ । ६ महीनाको उमेरमा शिशुलाई परिवारसँग बसेर दिनको ३।४ पटकसम्म सबै कुराहरूको मात्रा मिलाएर खानदिए हुन्छ । त्यसबेला शिशुलाई ३५ औंस दूध दिए पुग्छ । १ वर्षको उमेरमा शिशुलाई अरू खानाको साथसाथै २४ घण्टामा २४ औंस अर्थात् बिहान, दिउँसो र बेलुका ८।८ औंस दूध दिए पुग्छ ।

भटमास भटमास मकै गहुँ

सारांसमा शिशुलाई कुन–कुन बेला कुन–कुन खानेकुरा दिनुपर्छ भन्ने तालिका निम्न अनुसार छः–

४ महीनामा – दानाहरू जस्तोः– भात, लिटो ।
५ महीनामा – फलफूल, फुलको पहेंलो भाग
६ महीनामा – सानो–सानो टुक्रा पारेको सागपात, भात
६।७ महीनामा – मसिनो पारेको मासु
७।८ महीनामा – रोटी, पाउरोटी, बिस्कुट
९।१० महीनामा – कुखुराको मासु, माछा
११।१२ महीनामा – फुलको सेतो भाग

आहार तालिका

३–६ महीना

६ बजे बिहान – आमा वा अरू थरीको दूध
१० बजे बिहान – १, २ चम्चा लिटो र थप दूध
२ बजे दिउँसो – २, ४ चम्चा उसिनेको छानेको तरकारी वा खुट्टीको रस साथै दूध
६ बजे बेलुका – उसिनेको फुलको पहेंलो भाग दूध
१० बजे राती – दूध

६–९ महिना

६ बजे बिहान – आमा वा अरू थरीको दूध
८.३० बजे बिहान – २, ३ चम्चा ताजा फलफूलको रस
१० बजे बिहान – लिटो, त्यसपछि दूध
२ बजे दिउँसो – तरकारीको रस, उसिनेको फुल आधा, पकाएको आलु, नरम मासु र दूध
६ बजे साँझ – लिटो र दूध
१० बजे राती – दूध पनि कपबाट पिलाउने गर्नुपर्छ

९ महिनाको उमेरपछि दिइने आहार

यतिबेला त शिशुले परिवारका सदस्यहरूसँग बसेर धेरै पटक धेरै खानेकुराहरू खान थालिसकेको हुन्छ। शिशुले यतिखेर धेरैजसो चीज–बीजहरू जस्तो:– दूधमा भिजाई टोस्ट, बिस्कुट, चिउरा आदि खान्छन्। त्यस्तै गाजर, काउली, सिमी, गोलभेंडा, हरियो सागपात, स्याउ, सुन्तला, नासपाती, केरा, खीर, वटर–पुडिङ्ग, केक, दिनको एक अण्डा, नरम मासु र खुट्टीको रस, चीज, मक्खन, तरकारीको सूप साथै मिठाई इत्यादि खाने-कुराहरू खान थाल्छन्। यस उमेरदेखि शिशुले सन्तुलित आहार पाउनुपर्छ। शिशु वर्ष दिन नपुगुन्जेल दिनको ३५ औंस दूध दिनुपर्छ। यसपछि दिनको २५ औंस दूध शिशुलाई दिए पुग्छ। यसरी सबै कुराहरू मिलाएर शिशुलाई दिन सकेमा पोषक तत्त्वको कमी हुन पाउँदैन र शिशु निरोगी साथै स्वस्थ हुन्छ।

(ग) स्नान, लुगा, निद्रा, स्वच्छ हावा र दिसापिसाबको नियम

स्नान:– शिशुलाई कतिकति दिनमा कसरी नुहाउने भन्ने विषयमा पनि आमाले जानी

राख्नु आवश्यक छ । बच्चा जन्मनासाथै मनतातो पानीले राम्ररी सफा गरी नुहाई दिनुपर्दछ । गरम ठाउँमा महीना दिन पुगेपछि शिशुलाई दिनदिनै नुहाइदिने चलन छ। बच्चाको स्वास्थ्य र मौसम हेरेर नुहाइदिने गर्नु उचित हुन्छ । कमजोर बच्चाको लागि "सुखा नुहाउने" (Sponge Bath) पनि गराउन सकिन्छ । साधारणतया शिशुलाई गरम मौसममा हप्ताको ३, ४ पटक र जाडो मौसममा १, २ पटक चाहिं अनिवार्य रूपले नुहाइदिनुपर्छ ।

शिशुलाई जुन बेला पायो त्यही बेला र जहाँ पायो त्यहीं नुहाउने गर्नु हुँदैन । नुहाउने पनि निश्चित समय र ठाउँ हुनुपर्छ । शिशुलाई खानसाथै खाएको धेरै बेरपछि पनि नुहाइदिनु हुँदैन । किनभने खाना साथै नुहाउँदा बान्ता हुने र खाएको धेरै बेरपछि नुहाउँदा शिशु भोकाउने हुन्छ, त्यसकारण खाएको आधा घण्टा जति पछि शिशुलाई नुहाइदिन थाल्नुपर्छ । नुहाउनुभन्दा पहिले नुहाउने ठाउँको छनोट गर्नुपर्दछ । दिउँसो टंटलापुर घाम भए कौसीको हावा नलाग्ने कुनामा र घाम छैन भने कोठामा मनतातो पानीले नुहाई दिनु पर्दछ । शिशुलाई लुगा फुकालेर नाङ्गो पार्नु अघि नुहाउँदा चाहिने सरसामान तयार पार्नुपर्छ, जुन यसप्रकार छ :–

(१) इनामेलको बाटा एक थान
(२) शिशुको निम्ति प्रयोग गर्ने साबुन र बट्टा
(३) शिशुलाई नुहाउँदा काखमा राख्ने रुमाल
(४) कपासका टुक्राहरू
(५) पुराना कागज– शिशुका पुराना लुगा र चल्ती गरेका कपासका टुक्राहरू राख्न
(६) नुहाइसकेपछि फेर्ने लुगा वा थाङ्नो
(७) बाटाभित्र ओछ्याउने सानो भुवादारी रुमाल
(८) नुहाइसकेपछि पुछ्न नरम भुवादारी रुमाल

सबै सरसामान तयार भएपछि पहिले शिशुको मुख सफा गरेर मात्र शरीरको प्रत्येक अङ्गहरू पालैपालो गरी सफासँग नुहाउनु पर्छ । नाक, कान, आँखा, टाउको, काखी, गुप्ताङ्ग आदिमा लगाइएको साबुन राम्ररी सफा नभएमा खटिरा निस्कने डर हुन्छ । त्यसकारण खूब विचार पुर्याएर नुहाउनु पर्छ । पानी हाल्दा खुट्टादेखि हाल्दै लगेमा शिशु नुहाउँदा डराउने रुने हुँदैन । नुहाइसकेपछि नरम भुवादारी रुमालले पुछ्नु पर्छ । नरम कपडा वा कपासले नाक, कान राम्ररी सफासँग पुछ्नु

पर्छ र सफा लुगा वा थाङनोमा शिशुलाई बेर्नुपर्छ । शिशुलाई तेल चाहिं नुहाउनु अघि वा पछि पनि लगाई दिने चलन नेपालीहरूको छ।

लुगाः– शिशुहरूको शरीर गरम वा ठण्डाले चाँडै छून सक्ने हुनाले उनीहरूलाई मौसम हेरेर लुगा फेराइदिनुपर्छ । गरममा पसीना आउने हुनाले कम लुगा लगाई दिनुपर्छ तर जाडो महिनामा ठण्डा लाग्ने डर हुने हुँदा बढी लुगा लगाई दिनुपर्छ । पास्नी अगाडिका लुगाहरू पहिले नै उल्लेख गरिसकिएको छ । अब हामी पास्नीपछि शिशुलाई लगाई दिने लुगाहरूको बारेमा चर्चा गरौं । शिशुहरूलाई सुताउँदा लगाउने लुगा उनीहरूको उमेर र मौसम हेरेर हुन्छ । शिशु ५,६ महीना भइसकेपछि माथिपट्टि भोटो अथवा कमीज र तलपट्टि सुरुवाल लगाई दिनु पर्दछ । जाडो मौसम भए अगाडि टाँक भएको सुइटर पनि लगाउनु पर्छ ।

शिशुहरूको लुगा पनि जमाना अनुसार बदलिदै गएको देखिन्छ । किनभने पाँच–दश वर्ष अगाडिसम्म पनि छोराछोरी दुवैलाई भोटो र सुरुवाल लगाइदिने चलन थियो । तर हिजोआज त शिशुहरू बामे सर्न थाल्दैमा उनीहरूको लिंग हेरी लुगाहरू बनिसकेका छन् । जस्तोः– केटालाई बुसर्ट, कट्टु, पाइन्ट, त्यस्तै केटीलाई फ्रक, कुर्तासुरूवाल आदि फेसन आर्थिक अवस्था अनुसार लगाई दिइन्छ, जति–जति शिशु बढ्दै जान्छ, उति–उति पोशाकहरूमा परिवर्तन आउँदै जान्छ । शिशुहरू छिटोछिटो बढ्ने हुनाले एकै पटक धेरै लुगाहरू हाली दिनुहुँदैन । शिशुहरूले लगाउने लुगा लाउन र फुकाल्न सजिलोको साथै नकसिएको हुनुपर्छ । जसले गर्दा शिशुको शारीरिक विकासमा असर नपरोस् र उसलाई खेल्न पनि सजिलो होस् । शिशुलाई जाडोमा कानेटोपी लगाइदिनुपर्छ ।

शिशुलाई खुकुलो र नरम कपडाको जुत्ता लगाइदिनुपर्छ । १५ महीनासम्म शिशुलाई महीनैपिच्छे जुत्ता फेर्नुपर्छ । यसपछि २,३ महीनामा एक चोटि फेरे पुग्छ । शिशुको उमेर हेरी जुत्ता फरक हुन्छ । शिशुलाई जाडोमा ऊनी र गरममा सुती मोजा लगाई दिनुपर्छ । शिशुको जुत्ता, मोजा हिंड्न सजिलो हुने र घाउ नहुने किसिमको हुनुपर्छ ।

निद्राः– शिशुहरू चाँडै बढ्ने र हुर्कने हुनाले उनीहरूलाई प्रशस्तमात्रामा निद्रा र आरामको आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले शिशुले चाहेसम्म निदाउन दिनुपर्छ । शिशुहरू २४ घण्टामा २० पटकसम्म घरी उठ्ने र सुत्ने गर्दछन् । शिशु दुई साताको भए-पछि उसको सुत्ने अवधि लामो हुँदै जान्छ अर्थात् २४ घण्टामा ऊ दुई घण्टा मात्र

बिउँझिन्छ, अरू घण्टा सुत्छ । एक महीनाको शिशु एक पटकमा कहिलेकाहीं ४ देखि ६ घण्टासम्म पनि सुत्छ । शिशु ६ महीना भएपछि राती १२ घण्टा र दिउँसो २, ३ पटक गरी ४, ५ घण्टा सुत्छ । यसभन्दा अलि ठूलो र २ देखि ४ वर्षसम्मका शिशुहरू दिउँसो १, २ घण्टा सुत्छन् तर ५ वर्ष पुगेपछि दिउँसो सुत्दैनन् । शिशुको सुत्ने समय दूध खुवाउने समयमा भरपर्छ । राम्ररी निदाएको खण्डमा पहिलो वर्षमा बच्चा राती १३ घण्टासम्म सुत्दछ ।

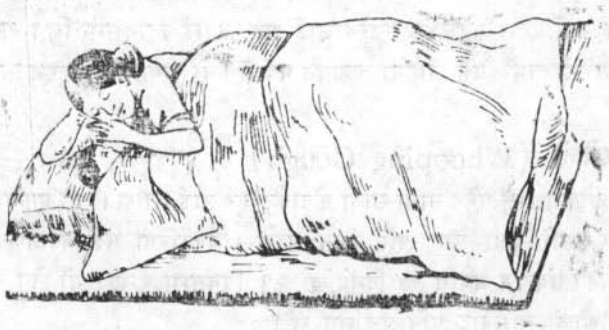
शिशुलाई बेलुकी ७ बजे खुवाएर सुताएमा बिहान ७ बजे मात्र उठ्छ । त्यसकारण खुवाउने र सुताउने समय पहिलादेखि नै राम्ररी मिलाउनु पर्दछ । शिशुहरू कोही घोप्टो परेर त कोही उत्तानो वा कोल्टो परेर सुत्न मन गर्छन् । उसको टाउकोको आकार मिलाएर जसरी पनि सुताउन सकिन्छ । तर धेरै बेर घोप्टो पारेर सुताएमा छाती दुख्ने डर हुन्छ । शिशुलाई सफा बिछ्यौना, ओढ्ने र झुलको व्यवस्था गर्नु पर्छ । बच्चाको खाट पनि बेग्लै हुनुपर्छ । शिशुलाई स्वच्छ हावा आउने तर धेरै चिसो नहुने कोठामा सुताउनु पर्छ । सुत्ने बेलामा शिशुलाई धेरै लुगा लगाउनु र धेरै बाक्लो ओढ्ने हाल्नु हुँदैन, कारण उनीहरू चलेर मुख छोपी निस्सासिने डर हुन्छ । त्यसकारण आमाले शिशु निदाए पनि बेला-बेलामा हेरविचार गर्नुपर्दछ । शिशु सुत्ने कोठामा शान्त वातावरण कायम गरिनु पर्छ, जसले गर्दा शिशु राम्ररी निदाउन सकोस् ।

शिशुको निद्रा तालिका

उमेर	दिनको	रातको
२½– ३ महीना	३–४ घण्टा	११ घण्टा
२½– ३–५,६ महीना	३–४ ,,	१०–११ ,,
५,६– ९,१० ,,	३ ,,	१०–११ ,,
९,१०– १२ ,,	२ ,,	१० ,,
१२– १५ ,,	२ ,,	१० ,,

स्वच्छ हावा:– शिशुहरूलाई जति खाना निद्राको आवश्यकता छ, त्यति नै स्वच्छ हावाको पनि जरूरी छ । दूषित वायु भएको ठाउँमा जतिसुकै खुवाए पनि बालकको स्वास्थ्य राम्रो हुँदैन । शिशुले स्वच्छ हावालिन पाएमा स्वभावतः उसको स्वस्थ्य पनि स्वच्छ हुन जान्छ । शिशुको लागि स्वच्छ हावा प्राकृतिक देन हो । त्यसकारण सानो उमेरदेखि नै बालकलाई स्वच्छ हावामा बिहान बेलुका १–१ घण्टा घुमाउने वा डुलाउने गर्नुपर्छ, जसले

गर्दा शिशुको मगज पनि ठण्डा रहन पाउँछ। त्यसकारण शिशु सुत्ने, खेल्ने ठाउँमा स्वच्छ हावा आवत-जावत गर्ने हुनुपर्छ ।



शिशुलाई न्यानोमा सुताउनु पर्छ

दिसापिसाबको नियम:– शिशुलाई बाल्यावस्थादेखि नै दिसापिसाबको नियम बसाल्दै लानुपर्छ। जुन बेला जहाँ पायो उहीं दिसापिसाब गर्ने बानी लगाउनु हुँदैन। यसले गर्दा शिशु तथा आमा दुवैलाई दु.ख हुन्छ। शिशुलाई दिसापिसाब गर्न मन लागेमा कि चुप लागेर बस्छन् कि त मुख रातो पार्ने गर्छन्। शिशुहरूलाई दिसापिसाब गर्ने नियम बसाल्न उनीहरूलाई एक दुई साता उही समयमा जस्तो बिहान उठ्ने बित्तिकै वा हरेक चोटि खुवाए-पछि वा दिउँसो सुताउनुअघि वा पछि कोपरामा बसाउने गर्‍यो भने उनीहरूलाई दिसा-पिसाब गर्ने बेला भयो भन्ने थाहा हुन्छ र सधैं ती समयहरूमा शिशुलाई कोपरामा बसायो कि दिसापिसाब गर्ने बानी बस्छ ।

तर यस्तो बानी लगाउन केही समय लाग्छ। यस्तो बानी बसाल्ने मुख्य हात आमाको नै हुन आउँछ। आमाले शिशुको राम्रै विचार गरेर छिट्टै दिसापिसाबको नियम बसाल्न सक्छिन् । शिशुको दिसा गर्ने बानी बसी सकेपछि मात्र पिसाब गर्ने बानी बस्छ । शिशुको आमाबाबुले समय-समयमा, जस्तैः– उसको सुत्ने बेलामा र आमाको सुत्ने बेलामा पिसाब गराउने बानी बसाएदेखि नै शिशुले राती ओछ्यानमा दिसापिसाब गर्दैन ।

(घ) बाल्यावस्थाको रोग र बचाउ– लहरे खोकी, पोलियो, टिटानस, दादुरा, डिप्थेरिया, बिफर, टि० बी०, क्वासीवाकर, मारासमस, सुकुवारोग, कब्जीयत, एनिमिया, पखाला लाग्नु, निमोनिया

शिशुलाई हुर्काई बढाई, उचित शिक्षा दिई स्वस्थ तन्नेरी अवस्थामा आफ्नो खुट्टामा

उम्याइदिने जिम्मेवारी आमाबाबुको हुन्छ। शैशव वा बाल्यावस्थामा अनेक थरीका कडा रोगले शिशुलाई समात्न सक्छ र समाजमा देखिएका चालचलन, रीतिरिवाज, गलत धारणा र अज्ञानताले गर्दा यी रोगहरूको अवस्थालाई झन् बढाई ज्यानसम्म लिन सक्छ। यस्ता रोगहरूका बारेमा हामी यस पाठमा अध्ययन गर्दछौं। ती रोगहरू साधारणतया यसप्रकार छन्।

१. लहरे खोकी (Whooping Cough)

लहरे खोकी खास गरेर साना-साना केटाकेटीहरूलाई लाग्छ। यो एकबाट अर्कोलाई तुरुन्तै सर्छ र यसले कडा रूप पनि लिन सक्छ। बैक्टेरिया भन्ने कीटाणुबाट यो रोग फैलिन्छ। यसको संक्रमण अवधि ७ दिनदेखि २१ दिनसम्म हुन्छ। यो रोग लहरे खोकी वा कुकुरे खोकीको नामबाट पनि प्रचलित छ।

लक्षण:– सर्वप्रथम हलुका ज्वरो, रुघा, त्यसपछि खोकी शुरू हुन्छ। पहिला खोकी राती मात्र लाग्छ र बिस्तारै-बिस्तारै २४ घण्टा खोकी लाग्छ। एक चोटि खोक्दा नथामिई ३–४ मिनेटसम्म लागिराख्छ र २४ घण्टामा ६०–७० चोटिसम्म पनि खोकी आउनसक्छ। खोक्दा-खोक्दा आँखा रातो र बान्ता पनि हुन्छ, जिब्रो निस्की यस मुनि दाँतले टोकिएर घाउ पनि हुनसक्छ। यसलाई 'फ्रिनल अल्सर' पनि भनिन्छ। कसै-कसैको त ३–४ महिनासम्म पनि खोकी निको हुँदैन। यसरी खोकी लगातार आइरहेमा फोक्सो कमजोर भई निमोनिया, क्षयरोग आदि हुने डर हुन्छ। खोकीको लहर सकिएपछि मात्र खानेकुरा बच्चालाई दिनु पर्छ, नत्र बान्ता हुने डर हुन्छ। भरखरै जन्मेका शिशुलाई पनि यो रोग सर्नसक्ने हुनाले उनीहरूलाई अलग्गै राख्नु पर्छ।

सर्ने अवस्था:– यस रोगका कीटाणु रोगीको सिगान, खकारमा बस्ने हुनाले रोगी बच्चाले खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा बिन्दुपातद्वारा र हावाको माध्यमबाट अरूलाई सर्छ।

बचावट:– यस रोगबाट बच्नको निम्ति शिशुलाई "ट्रीपल आन्टीजेन" भन्ने रोग निरोधक सुई दिनु पर्छ। यसो गरेको खण्डमा बालकहरूलाई यो रोग लाग्दैन, केही गरी लागे पनि हलुकासँग लागी निको हुन्छ।

२. पोलियो

आजकाल शिशुहरूलाई पोलियो रोग पनि बढी मात्रामा देखिन थालेको छ। यो एकदमै कडा रोग हो जसले जीउको एक अङ्ग जस्तै:– हात खुट्टा नचल्ने तुल्याउन सक्छ। यस्तो भयो भने शिशु बाँचे पनि मरेतुल्य हुन्छ। यो रोग खास गरी ५ वर्षमुनिका शिशुहरूलाई लाग्छ। यो रोग 'भाइरस' भन्ने कीटाणु नाक वा मुखबाट भित्र पसी सर्छ।

लक्षण:– टाउको, जीउ, हात, कम्मर साथसाथै जोर्नी दुख्ने र आलस्य रहने हुन्छ।

बचावट:– यसको बचावटको लागि केही वर्षअघि रोगनिरोधक सुई थियो भने आजकाल खुवाउने ओखती पनि पाइन्छ। हाम्रो देशमा गुलियोमा मिसाई खुवाइने "पोलियो" भैक्सीनै उपलब्ध छ। यो भैक्सीन पहिलो पटक शिशु ६ महिनाको भएपछि खुवाई ६ सातापछि फेरि थप मात्रा दिनुपर्छ। तेस्रो पटक शिशु एक वर्षको उमेर भएपछि र त्यसपछि हरेक ४।४ वर्षमा दिनुपर्छ। यस अनुसार शिशुलाई भैक्सीन दिइएको छैन भने ४० वर्षको उमेरसम्ममा कुनै समयमा पनि दिन सकिन्छ।

शिशुलाई पोलियो भैक्सीन दिने दिन आमाको दूध खुवाउन हुँदैन। कारण आमाको दूध "एन्टीबडी" भएमा त्यसले भैक्सीनलाई नष्ट पार्ने सम्भावना हुन्छ। शिशुलाई डी.पी.टी को सुई साथै पोलियो औषधी मुखबाट दिए हुन्छ। तर भैक्सीन खोप, सुई आदि दिने बेलामा शिशुलाई ज्वरो, झाडा र खटिरा आएको हुनु हुँदैन।

३. धनुष्टङ्कार (Tetanus)

यो पनि शिशुको लागि ज्यादै कडा र डरलाग्दो रोग हो। यस रोगको जीवाणु चोट-पटक लागेको ठाउँबाट पसी शरीरभित्र पुग्छ। एउटा मामुली काँडा बिझे, काठको छेस्का पसे, फोहर किला गड्नु वा आतसबाजीले भएको घाउबाट पनि यो रोग हुने सम्भव भए-कोले यस्ता घाउहरूबाट सतर्क भई समयमै राम्ररी उपचार गर्नुपर्दछ।

"क्लस्ट्रीडियम टियनी" भनिने छडिको आकार भएको कीटाणुद्वारा धनुष्टङ्कार हुन्छ। यसको कीटाणु अक्सिजनरहित वातावरणमा मात्र बाँची रहनसक्छ र मामुली उपायद्वारा यो नाश हुन सक्दैन। यसलाई नाश गर्नको निम्ति १२० डिग्री से. तापमा १५ मिनेटसम्म लगातार उमाल्नु पर्दछ। यसको विष अत्यन्त घातक हुन्छ। यो रोग तराईमा बढी मात्रामा हुन्छ। मानिस लगायत पशुहरूलाई पनि धनुष्टङ्कार हुन्छ। यो रोगको कीटाणु नयाँभन्दा पुरानो माटोमा बढी हुन्छ।

लक्षण:– यसको प्रथम लक्षण 'लक ज' अर्थात् च्यापुमा ताला लाग्ने अर्थात् मुख बाउन नसक्ने हुनु हो। यस बेला धेरै रोगीहरूमा कम्प हुने लक्षण देखिन्छ। "राइसस् राडोनिकस" चाहि यसको सबैभन्दा मुख्य चिह्न हो र यसको सहायताले टाढैबाट पनि रोग छुट्याउन सकिन्छ।

उपचार:– यसको उपचारको लागि धेरै चिकित्सकहरूले पेनीसिलीन औषधिका साथै ए. टी. एस. (A. T. S.) १ लाख देखि २ लाख यूनिटसम्म दिनु पर्छ भन्ने सल्लाह दिएका

छन्, तर केवल २ हजार यूनिट ए. टी. एस. बाट पनि यो रोगको विष दमन हुन्छ। त्यसैले हिजोआज ५७ दिनसम्म प्रति दिन २ हजार यूनिट ए. टी. एस. मात्र दिने गरेको पाइन्छ।

अतएव: घाउ चोट लागेका प्रत्येक व्यक्तिलाई सो घाउको वरिपरि सफा गरी फोहर भाग झिकी उक्त घाउको वरिपरि छालाभित्र ए. टी. एस. को सुई दिन राम्रो हुन्छ। तसर्थ तुरुन्तै ए. टी. एस. को ७५० यूनिटदेखि १५०० यूनिट सुई र त्यसपछि १ सी. सी टक्साइड पनि दिइहाल्नु पर्छ।

बचावट:– नवजात शिशुलाई टेटानसबाट बचाउने हो भने आमाको गर्भ रहनासाथ यसको सुई दिनुपर्छ। त्यसको १ महिनापछि अर्को र तेस्रो चाहिं गर्भावस्थाको अन्तिम अवधिमा दिनुपर्छ। शिशुहरूलाई स्यानो उमेरमा नै विशेषज्ञहरूको सल्लाह लिई डि. पी. टी. (ट्रिपलआन्टीजेन) भन्ने रोग निरोधक सुई दिनुपर्छ। केही गरी सानो उमेरमा यो दिइएन भने बच्चालाई टेटानस टक्साइड (Tetanus Toxoid) भन्ने रोगनिरोधक सुई दिनुपर्छ। पहिले सुई दिएको ६ सातापछि दोस्रो, त्यसको एक वर्षपछि तेस्रो र त्यसपछि तीन–तीन वर्षमा एक चोटि सुई दिने गर्नु पर्छ। यसरी बेला–बेलामा सुई लिने गरेमा भने उससे ए, टि, एस, कहिले पनि लिनु पर्दैन।

४. दादुरा (Measles)

दादुरा एक भयानक सरुवा रोग हो। यसले महामारीको रूप पनि यदाकदा धारण गरी हजारौं हजारको जीवन ध्वस्त पारिदिन्छ। साधारणतया बालकहरू प्रति विशेष रूपले यस रोगले आक्रमण गर्ने भए तापनि ६ महिनाभन्दा कम उमेरका शिशुलाई प्रायशः यो रोग हुने गरेको पाइन्न। कथंकदाचित यो रोगले आक्रमण गरिहालेछ भने पनि त्यति विधि भयङ्कर रूप भने यसले लिन जाँदैन। एकजना केटाकेटीलाई यो रोग लागेपछि परिवारका सबै केटाकेटीलाई यो रोग तुरुन्तै सर्छ। रोग सरेपछि लक्षण देखा पर्ने अवधि (Incubation Period) १० देखि १४ दिनसम्म हुन्छ।

लक्षण:– यो रोगको शुरुवात ज्वरो, रुघाखोकी, हाच्छिउँबाट हुन जान्छ। आँखा रसिलो हुनु, मुख रातो हुनु, नाकबाट बराबर पानी बगिराख्नु आदि दादुराको लक्षण हो। मुखभित्र सेतो पिनको टुप्पा जत्रो दाना देखिन्छ, जो रातो गोलाइले घेरिएको

हुन्छ, यसलाई 'कप्लिक स्पट' भनिन्छ। यसरी दाना निस्किरहेको बेलामा शिशुहरू सुस्त भै केही पनि नखाने हुन्छन्। रोग लागेको चौथो दिनमा गालामा, चिउँडोमा र मुखमा स–साना घमौरा आकारका दाना देखापरी सर्वत्र शरीरभरि नै फैलिन पुग्छन्। यसरी उकुसमुकुसको अवस्थाको ४८ घण्टापछि ज्वरो तल झर्न थाल्दछ र ती व्यापक रूपले फैलिएका दानाहरू पनि बिस्तारै–बिस्तारै हराउन थाल्दछन्। दुई साता जतिमा दानाले गर्दा खैरो रङ लिएको छाला आफ्नो पूर्वरूपमा फर्किन्छ।

सर्ने अवस्था:– रोग पीडित केटाकेटीहरूको सिगान, खकारमा रोगका कीटाणु 'भायरस' भएकोले उनीहरूले खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा बिन्दुपात (Droplet) द्वारा हावाको माध्यमबाट सर्छ। त्यसैले घरमा एउटा बच्चालाई दादुरा आउनासाथ सबैलाई यसले आक्रमण नगरी छाड्दैन। यसले कडा रूप लिएमा निमोनिया हुने डर हुन्छ।

उपचार:– शिशुलाई न्यानो र हावादार कोठामा राख्नुपर्छ। ज्वरो भएको बेलामा झोल कुरा जस्तैः– दूध, फलफूलको रस र झोल पदार्थ आदि प्रशस्तमात्रामा खुवाउनु पर्दछ। पसिना आउने हुनाले लुगा खुकुलो गरी लगाई दिनुपर्छ। रोग लागेको २ सातापछि रोगीलाई अरू केटाकेटीसँग मिसिन, खेल्न दिनु हुन्न। चिकित्सकको सल्लाह विना औषधी भने शिशुलाई दिनु हुँदैन।

बचावट:– कुनै पनि रोग लागिसकेपछि औषधोपचार गर्नुभन्दा रोगै लाग्न नदिनु बढी बुद्धिमानी हुन्छ। यसबाट बच्ने एक उपाय रोगपीडित बालकको संसर्गमा अरू केटाकेटीहरूलाई आउन नदिनु हो। दादुरा भैक्सीनद्वारा यो रोगबाट बच्न सकिन्छ। तर यो भ्याक्सिन हाल राजधानीको एक दुई अस्पतालमा मात्र पाइन्छ। दादुरा एक पटक आयो भनेर ढुक्क भएर बस्नु हुँदैन। कारण यो दोहरचाई, तेहरचाई पनि आउन सक्छ।

५. म्यागुते रोग (Diptheria)

यो रोग ज्यादै डरलाग्दो सरुवा रोग हो र समयमा नै यसको औषधी हुन नपाएमा मृत्युसम्म हुने सम्भावना हुन्छ। यो विशेष गरेर बच्चाहरूलाई हुने रोग हो। यो रोग "कौरनीबेक्टीरियम डिप्थेरिया" (Cornebacterium Diptheria) भन्ने कीटाणुबाट हुन्छ।

आजभन्दा ५७ वर्ष अघि संसारभरि नै डिप्थेरियालाई केटाकेटीहरूको घातक रोगको संज्ञा दिइन्थ्यो। भ्याक्सीनको आविष्कार र बाल्यावस्थामै रोग विरुद्ध खोपाउने

प्रक्रियाले गर्दा आज संसारका उन्नत देशहरूमा यो निर्मूल भए तापनि हामीकहाँ अझै पनि प्रत्येक वर्ष सयकडौं शिशुको ज्यान गुमिरहेकै छ ।

६. डिफ्थेरिया

डिफ्थेरिया (घाँटीभित्र जालो आउने रोग) लाई प्रचलित रूपमा भ्यागुते रोग पनि भनिन्छ । यो रोगमा घाँटी सुनिई भ्यागुतो जस्तै देखिनाले यसलाई भ्यागुते रोग भन्दछन् । भ्यागुते रोग विशेष गरी २ देखि ५ वर्षका केटाकेटीहरूलाई बढी हुने अत्यन्त सरुवा र कडा रोग हो । यसको कीटाणुलाई 'क्लेब्स–लोएफ्लर बेसिलस' पनि भनिन्छ । डिप्थेरिया कीटाणुलाई क्लेब्सले सन् १८८३ मा पत्ता लगाएका थिए र अर्को वर्ष लोएफ्लरले यसको पुष्टि गरेका थिए । त्यसैले यो कीटाणुको दुवै जनाको नामबाट संयुक्त नामाकरण गरिएको हो ।

लक्षण:– शिशुको घाँटीभित्र टन्सिलमा सेतो खैरो जालो देखा पर्छ, जो श्वासमार्गको प्रवेशद्वारमा फैलिन थाल्छ । कीटाणु शरीरमा विष पदार्थ (Toxin) उत्पन्न गर्दछ, जो रगतमा मिसिएर मुटु र स्नायुमा खराब असर पुऱ्याउँछ । जालो घाँटीमा फिजिएर सासको बाटो बन्द गर्छ, जसले गर्दा बिरामी निसासिएर मर्छ । कहिलेकाहीं यसले हलुका रूपमा नरम तालुको पक्षघात (Paralysis) सम्म गराई दिन्छ, जसले गर्दा शिशुको नाके स्वर र खाएको कुरा नाकबाट पनि बाहिरआउने हुन्छ । घाँटी दुख्नु, सुनिनु, बान्ता हुनु, ज्वरो आउनु र टाउको दुख्नु यसका प्रारम्भिक लक्षण हुन् । ज्वरो १०१ डिग्रीभन्दा बढी हुँदैन । रोगीको अनुहार सेतो, पहेंलो देखिन्छ । घाँटीभित्र हेरेमा भने टन्सिलमाथि खैरो, सेतो जालो देखापर्छ, जुन बढ्दै गई स्वरयन्त्रमा असर पार्छ र गला भासिन्छ, आवाज भारी हुन्छ र सास फेर्दा खोक्दा एक विशेष किसिमको आवाज आउन थाल्छ । स्वास फेर्नको कठिनाइले रोगी छटपटाई बेचैन हुन्छ । कीटाणुको विष पदार्थको सञ्चार हुने हुँदा रोगीको अनुहार पहेंलो देखिन्छ ।

७. बिफर (Smallpox)

आजभन्दा १५, २० वर्ष अघिसम्म त बिफर ज्यादै डरलाग्दो र घातक संक्रामक रोग थियो तर आजभोलि भने यो संसारबाट नै लोप भएर गइसकेको छ । अब त हाम्रो देश पनि बिफरमुक्त देश घोषित भएको छ ।

यसबाट पीडित रोगीको मुख र शरीरमा सधैंको लागि खत बसेर कुरूप बनाई दिन्छ । यो पनि दुई किसिमको हुन्छ–सेतो र कालो । यसमध्ये कालोबाट ज्यादै खतरा

हुन्छ । यसबाट रोगी बाँच्न नै गाह्रो पर्दछ । तर सेतो बिफरको राम्रो उपचार भएमा रोगीलाई बचाउन सकिन्छ । बिफर आएपछि धेरैजसो अन्धो र कसैको मृत्यु पनि हुनसक्छ । यो रोग प्रायः नखोपाइएका शिशुहरूलाई भए तापनि सबै उमेरका मानिसहरूलाई असर गर्न सक्छ । यस रोगको कीटाणु ज्यादै सूक्ष्म हुन्छ, जसलाई भाइरस (Virus) भनिन्छ । यसको सम्प्राप्तिकाल अवधि १० देखि १४ दिन-सम्मको हुन्छ ।

लक्षण:- रोगको शुरूमा जाडो भई ज्वरो आई टाउको र कम्मरमा तीव्र पीडा हुन्छ। तेस्रो दिन सारा शरीरमा राता दानाहरू देखा पर्छन्। मुख, हात, खुट्टा, काँध र छातीमा यस्ता दाना धेरै मात्रामा देखा पर्छन्। यी दानाहरूमा बिस्तारै-बिस्तारै पानी भरिन्छ र पछि पीप भरिएर आउँछ। १०-१२ दिनपछि यी दानाहरू सुक्नथाल्छन् र पाप्रो उक्किन थाल्छ। पाप्रो उक्किएको ठाउँमा गहिरो खत बस्छ। बिफर आँखाभित्र पनि निस्कनसक्छ, जसले गर्दा मानिस अन्धो पनि हुनसक्छ।

सर्ने अवस्था:- रोगीको थुक, लुगाफाटोको संसर्ग र हावाको माध्यमद्वारा (भुवा सुकेको पाप्रो) उडेर अथवा झीगाद्वारा पनि सर्छ ।

बचावट:- यो रोग टोल, गाउँ-घरमा हुनासाथ नजीकको स्वास्थ्य केन्द्रमा खबर गर्नु पर्छ, जसले रोग नलागेकोलाई खोपाउने व्यवस्था गर्छ । बिरामीलाई अस्पतालमा भर्ना गर्नु पर्छ । शिशुलाई जन्मेको ३ महीनाभित्रै पहिलो पल्ट खोपाउनु पर्छ र खोप राम्ररी पाकेको खण्डमा ३-३ वर्षमा खोपे पुग्छ। तर रोग चम्केको छ भने ३ वर्षभन्दा पहिला पनि खोपाउनु आवश्यक हुन्छ ।

८. क्षयरोग (Tuberculosis or T. B.)

विभिन्न सरुवा रोगहरूमध्ये यो पनि भयानक सरुवा रोग हो । हाम्रो देशमा खास-गरी राजधानीमा क्षयरोग धेरै मात्रामा देखा परेको पाइन्छ। यसो हुनाको खास कारण भोज-नमा पौष्टिक पदार्थको कमी, गल्ली, घर, टोलमा फोहर, स्वच्छ वायुको अभाव, प्रकाशको कमी, मादक पदार्थ, चिया, चुरोटको सेवन आदि हुनसक्छ । तर आजभोलि नयाँ-नयाँ औष-धिहरूको सेवन र सरकारद्वारा संचालित क्षयरोग चिकित्सालयद्वारा रोगको पत्ता लगाउने र समयमा नै उपचार हुने व्यवस्था भएकोले यो रोग बिस्तारै-बिस्तारै कम हुँदै गइरहेको पाइएको छ। क्षयरोगको कीटाणुले शरीरको विभिन्न अङ्गहरूमा असर पार्न सक्छ, जस्तै:- फोक्सो, लिम्फग्रन्थि, मृगौला, हाड, छाला इत्यादि। बच्चाहरूलाई विशेष गरी छाती, पेट, हाड र फोक्सोमा यो रोग लाग्छ र उनीहरूको घाँटीमा रहेको ग्रन्थि (Gland) बढी गण्डमालाको रूप लिन्छ र कसैको ग्रन्थिबाट पीप पनि आउँछ ।

बच्चाहरूलाई हुने रोगमध्ये क्षयरोगको सबभन्दा डरलाग्दो रूप गिदीको जालो सुनिने रोग (Meningitis) हो। परिवारमा कसैलाई क्षयरोग लागेको छ भने बच्चालाई तुरुन्तै सर्ने सम्भावना हुन्छ। बच्चा फस्टाउन नसक्नु फोवसको टी. बी. ले पनि हुनसक्छ। यस रोगको कीटाणु ट्युबरकुल बैसिलस (Tubercle Bacillus) हो। यसको पत्ता सन् १८८३ मा रावर्ट फचले लगाएका थिए। विभिन्न ठाउँमा लाग्ने टी. बी. मध्ये छातीमा लाग्ने टी. बी. को वर्णन यहाँ गरिएको छ।

लक्षण:– यो रोगले छोएका केटाकेटीहरूलाई बिस्तारै–बिस्तारै गाल्दै लैजान्छ, शरीरको तौल पनि घट्दै जान्छ र खोकी बढ्छ। खोक्दा कफमा रगत पनि निस्किन्छ, यसपछि मात्र रोग पत्ता लाग्छ। शिशुहरूलाई यस रोगले छोएको खास लक्षणहरूमा तौल घट्दै जानु, भोकको कमी, साँझतिर र दिउँसो ज्वरो आउनु, खोकी लाग्नु, छाती दुख्नु, राती पसीना आउनु, मुटु हल्लिनु, नाडीको गति बढ्नु र कफमा रगतका छिर्का देखिनु आदि प्रमुख हुन्। समयमा नै यसको राम्रो उपचार भएन भने रोगीले खोकीमा रगत निकाली (Haemoptysis) रगतको अभावले गर्दा रोगी यसबाट मृत्युको मुखमा पुग्छ। बच्चाको लागि यो ज्यादै खतरा हुन्छ। कारण यसले ज्यानसम्म लिन सक्छ। कफ ननिस्किए पनि शिशुलाई टी. बी हुनसक्छ। खाना खाए तापनि तौल घटेमा र दिउँसो ज्वरो आएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

सर्ने अवस्था:– रोगीले खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा, हाइ गर्दा, कराएर बोल्दा, रोगीको सरसामानको लसपसले गर्दा बिन्दुपात (Droplet) को रूपमा क्षयरोगका कीटाणुहरू वायुमा

(क) क्षयरोगले विभिन्न अङ्गमा असर पार्न सकेको छ

फिजिन्छन् र सास लिदा अरूहरूमा रोग सर्ने सम्भावना हुन्छ। परिवारमा कसैलाई टी. बी.

भएमा केटाकेटीहरूलाई स्वतः सर्छ। बिरामीको थुक, उसले सुत्ने बिछ्यौना, भाँडाकुँडा अरूको निम्ति प्रयोग गरेमा यो रोगले तुरुन्तै आक्रमण गर्छ। क्षयरोगले ग्रसित गाईको दूध खाने केटाकेटीहरूलाई गण्डमाला र पेटको टी. बी. हुनसक्छ।

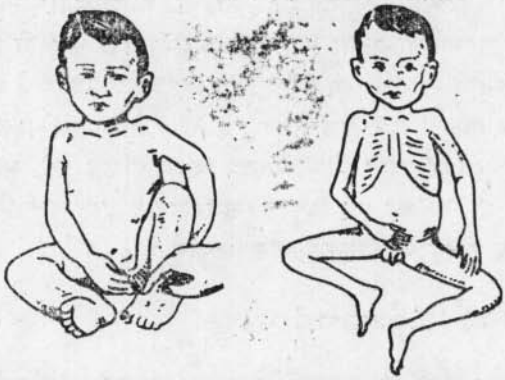
बचावट:– सफासुग्घर भई बस्ने, स्वच्छ हावाको सेवन, उचित प्रकाश र घाम आउने कोठाको प्रयोग, कोठामा धेरै जना नसुत्ने, पौष्टिक आहारको सेवन आदि यस रोगबाट बचावटका उपाय हुन्। रोगको शंका लाग्नासाथ उरचिकित्सालय (Chest Clinic) मा गई जचाउनुपर्छ। शिशुहरूलाई जन्मेको दुई तीन दिनपछि बी. सी. जी. को रोग निरोधक सुई दिनुपर्छ। सो सुई स्कूल जाने बेला अर्थात् ५ वर्षको उमेरमा र स्कूल छोड्ने बेलामा फेरि थप्नुपर्छ। क्षयरोगका बिरामीहरूलाई टी. बी. अस्पतालमा वा घरमा छुट्टै राखी सेवा गर्नुपर्छ, यसो गरेमा सर्ने सम्भावना कम हुन्छ। काठमाडौंमा क्षयरोग पीडितलाई 'काली-माटी स्वास्थ्य निवास'मा राखी उपचार गर्ने व्यवस्था छ, जहाँ रोगीले औषधोपचारका साथै पौष्टिक आहार, स्वच्छ वायु, पूर्ण आराम पाउँछ र शीघ्र स्वास्थ्य लाभ गर्छ। क्षयरोगले ग्रसित आमाका केटाकेटीहरूलाई जन्मनासाथ अलग्ग गरिदिनुपर्छ, आमाको दूध खुवाउन दिनु हुन्न र बी. सी. जी. को सुई दिनुपर्छ। क्षयरोगबाट बच्नको निम्ति बी. सी. जी. भन्ने रोगनिरोधक सुई स्वस्थ व्यक्तिहरूले पनि लिनुपर्छ।

८. क्वासीवाकर (Kwashiorkor)

दैनिक खानामा प्रोटिनको हुनुपर्ने मात्राभन्दा कम भयो भने क्वासीवाकर रोग लाग्छ। रोग खास गरेर साना-साना बच्चाहरूलाई हुने रोग हो। प्रोटिन कमीको लक्षण नै क्वासी-वाकर हो। यो रोग यस्तो ठाउँमा हुन्छ, जहाँका मानिसहरू वनस्पति प्रोटिनमा निर्भर गर्छन्। खानामा प्रोटिनको कमी भएपछि अरू पौष्टिक तत्त्वहरूको पनि कमी हुनजान्छ र अनेक किसिमका रोगहरू हुन्छन्। यो रोग खास गरेर शिशुहरूलाई आमाको दूध छुटाएपछि हुन्छ।

लक्षण:– क्वासीवाकर रोग भएको बच्चाको राम्रो विकास हुँदैन। उसको शरीर ठीक मात्रामा बढ्दैन। यो रोग लाग्ने शिशुको पेट ठूलो, हात खुट्टा सुनिएको, कपाल कडा भएको, छालाको रङ्ग फुस्रो, शरीरमा पानी भएको, दिसा लाग्ने र सधैं चिड-चिडाहट दर्शाउने स्वभाव हुन्छ। खाएको राम्रो पच्दैन, भोक लाग्दैन र पेट फुलेको हुन्छ। आमाको दूधपछि प्रशस्तमात्रामा पौष्टिक खाना शिशुलाई दिन सकेन भने यो रोगले तुरुन्त आक्रमण गर्छ।

बचावट:– यस्तो रोग भएका बच्चाहरूको निम्ति उपचार गर्न धेरै सजिलो छ । उनीहरूको अवस्था धेरै बिग्रिसकेको भएमात्र औषधिको जरूरत पर्छ, नत्र राम्रो असल जातको जनावरबाट प्राप्त प्रोटिन दिनदिनै खान दिएको खण्डमा केही दिनमा नै शिशुको अवस्था सुधेर जान्छ। जनावरको प्रोटीन दिन नसकेको खण्डमा वनस्पति प्रोटीन जस्तै:– दूधको सट्टामा भटमासको दूध र केही बोडी, सिमी र बाक्लो गरेर चनाको दाल दिए पनि रोगमा सुधार आउँछ। यस्तो रोगबाट बच्चालाई बचाउन पहिले बच्चाको आमालाई रोग र त्यसबाट बचाउको तरीका सम्बन्धी राम्ररी जानकारी गराउनुपर्दछ। बच्चालाई कस्तो खाना दिनुपर्दछ भन्ने बारेमा पनि ज्ञान गराउनु जरूरी हुन्छ । बच्चा जन्मेको केही महिनादेखि नै बाहिरको खानाको बिस्तारै परिचय गराउनु वेश हुन्छ।



क्वासीवाकर रोगबाट पीडित बच्चाको चित्र मारास्मस रोगबाट पीडित बच्चाको चित्र

१०. मारास्मस (Marasmus)

साना केटाकेटीहरूको राम्रो स्याहारसुसार नभएमा धेरै थरीका रोगहरू लाग्न सक्दछन् । यस कारण आमाबाबुहरूले केटाकेटीहरूको राम्रो हेरचाह गर्नुपर्दछ । केटाकेटीहरूलाई लाग्ने रोगहरूमध्ये मारास्मस एउटा डरलाग्दो रोग हो । यो रोग अरुचि वा मन्दाग्निबाट लाग्दछ । यो रोगका केही विशेष लक्षणहरू हुन्छन् । यी लक्षणहरूबाट उक्त रोगको पहिचान गर्न सकिन्छ । यो रोग प्रोटीनयुक्त खानाको अभावमा केटाकेटीहरूलाई लाग्ने गर्दछ ।

यस्तो रोग लागेका केटाकेटीहरू मांसवर्धक तथा शक्तिवर्धक खाद्यपदार्थ कम खाने गर्दछन्। जसको फलस्वरूप यस्ता केटाकेटीहरू ज्यादै दुब्ला, हाडछाला मात्र भएका हुन्छन् ।

तिनीहरूको शरीरमा बोसो हुँदैन । किड्नलिङ्ग परेका हाड र चाउरी परेको छाला हुन्छन् । बूढो जस्ता देखिन्छन् । यस्तो रोग लागेका केटाकेटीहरूको आँखा गडेका र पेट फुलेको हुन्छ। यो रोग खास गरी पौष्टिक आहारको कमीले गर्दा केटाकेटीहरूलाई लाग्दछ । बाल्य अवस्थामा आमाको दूध प्रशस्त नपुगेमा र प्रोटीनयुक्त खानाको अभावमा यस्तो रोग लाग्छ। यो रोगको निवारणको लागि केटाकेटीहरूलाई पौष्टिक आहार आवश्यक मात्रामा खुवाउनु पर्दछ। खान मन नगरेमा नलीबाट भए पनि खुवाउने व्यवस्था गर्नु पर्दछ। आवश्यक मात्रामा पौष्टिक आहार पुऱ्याउन सकेमा यो रोगबाट सजिलैसँग केटाकेटीहरूलाई बचाउन सकिन्छ ।

११. सुकुवारोग (Rickets)

शिशु वा बच्चाहरूलाई भिटामिन 'डी' नपुगे यो रोग लाग्छ। खास गरेर बच्चाहरूलाई क्यालिसियमको कमी भयो भने राम्रोसँग उसको शरीरको वृद्धि हुँदैन । दाँतहरू राम्रा हुँदैनन् । क्यालिसियम मात्रको होइन, फोसफरस र भिटामिन 'डी' को कमीले पनि यो रोगले भयङ्कर रूप लिन्छ। हाडहरूको राम्रो विकास हुन नपाई बच्चा लुरे हुन्छ, खुट्टा बाङ्गो, घुँडा ठूलो अनि छातीका करङ खोक्रा हुन्छन् । यस्तो रोगलाई सुकुवारोग (Rickets) भन्दछन्। रोगीको हात खुट्टा घुम्रिएको र केटाकेटीहरू पुड्का हुन्छन् ।

रिकट्सले गोडा बाँङ्गिएको बालक

शिशुहरूलाई भिटामिन 'डी' खुवाउनु नितान्त आवश्यक छ। किनभने यसले केटाकेटीहरूको हाड र दाँतमा क्यालिसियम, फोसफरस जम्मागरी यिनीहरूलाई बलियो पार्छ । भिटामिन 'डी' माछाको तेल, फुल र कलेजोमा प्रशस्त हुन्छ ।

भिटामिनको कमीका अतिरिक्त कहिलेकाँही भिटामिन बढी भएर पनि रोग देखा पर्छ । जस्तो कि भिटामिन 'ए' बढी हुँदा शिशुमा चिडचिडापन, वाकवाकी लाग्ने, खुट्टाको पैताला र हत्केलामा छाला जाने गर्छ । भिटामिन 'डी' बढी हुँदा लठेन्नो र मृगौलामा खराबी देखापर्छ ।

१२. दिसा कब्जियत

स–साना शिशुहरूलाई लाग्ने साधारण रोगहरूमध्ये दिसा कब्जियत पनि एक हो । साना शिशुहरूलाई धेरैजसो दिसा कब्जियत हुन्छ र कोही कोही त दुई तीन

दिनमा मात्र दिसा गर्छन् । यस्तो भए तापनि दिसा नरम नै छ भने डराउनु पर्दैन । शिशुलाई दूध पुगेन भने उनीहरूको दिसा हरियो रङ्गको र कडा हुन्छ। यस्तो भएको खण्डमा दूधको मात्रा बढाउनाका साथै अलिअलि पानीको मात्रा पनि थपी दिने गर्नु-पर्छ । पानी खुवाउँदा दूध खुवाउने समयको बीच–बीचमा चिनी हालेर दिए हुन्छ । शिशुलाई आधा चम्चा जति मह खान दिए पनि कब्जियत हट्छ । यति गर्दा पनि दिसा खलास नभएमा लिटोको मात्रा बढाई दिए पनि हुन्छ । तर झाडा गराउने औषधिको प्रयोग भने गर्नु हुँदैन ।

१३. रगतको कमी वा रक्तअल्पता (Anaemia)

शिशु वा बच्चाको शरीरभित्र रगतको राता कण कम भएमा 'एनिमिया' हुन्छ । शिशुलाई यस्तो हुने कारणहरू दुइटा छन्:–

(१) ऊ जन्मिनुभन्दा अगाडि उसको आमाको लोहा कम भए या उसैको खानामा लोहा कम भए उसलाई रगतको कमी हुन्छ ।

(२) शिशुलाई कडा रोग लागेको खण्डमा पनि रगतको कमी हुन्छ ।

आमाले शिशु गर्भमा छँदा अथवा शिशु जन्मिनुभन्दा अगाडि लोहा भएको औषधी खानु पर्छ । रगतको राता कणभित्र रहेको हाइमोग्लोबिन (Haemoglobin) को निर्माण र यसप्रकार रगतको निर्माणको लागि लोहाको जरूरत पर्छ । महिनापुगेर जन्मेका शिशुको शरीरभित्र उसलाई चार पाँच महिनासम्म पुग्ने लोहा हुन्छ । त्यसपछि उसलाई लोहा भएको खानेकुरा चाहिन्छ । मासु, फुलको पहेँलो भाग र हरियो सागपातमा लोहा हुन्छ । जन्मेको प्रथम वर्ष र समय नपुगी जन्मेका शिशुहरूमा लोहा भएको तागतको औषधी सेवन गराउनु वाञ्छनीय हुन्छ ।

दोस्रो कुरा शिशुलाई धेरै दिनसम्म कडा रोग लागेमा रगतको कमी हुने हुनाले बालक बिरामीबाट उठेपछि उसलाई राम्रो खानेकुरो र लोहा भएको तागत औषधी खुवाउनु आवश्यक हुन्छ। बच्चा हेर्दा पहेँलो वा सेतो देखियो भने चिकित्सकबाट उपचार गराउनु पर्छ ।

१४. पखाला लाग्नु (diarrhoea)

शिशुहरूलाई लाग्ने साधारण रोगहरूमध्ये यो पनि एक खतरनाक रोग हो । झाडा हुँदा दिसा बढी पटक मात्र हुने होइन कि दिसाको रङ्ग पनि फेरिन्छ र झाडामा पानी बढी

हुन्छ । पखालाको रोग सबै उमेरका मानिसहरूलाई लाग्ने भए तापनि हाम्रो देशमा यो रोग शिशुहरूमा बढ्ता लाग्ने गर्दछ। यस रोगको समयमै उपचार नभएमा शरीरमा भएको नून पानीको क्षति (डिहाइड्रेशन) भई बच्चाहरूको मृत्युसम्म हुने सम्भावना हुन्छ ।

झाडाबान्ता, आउँ–रगत, हैजा यी सबैमा शरीरको नूनपानी नोक्सान हुनाले र यी सबै रोगको प्रथमिक उपचारमा नोक्सान भएको नूनपानी पूरा गर्नु पर्ने हुँदा हिजो आज यी सबै अवस्थाको रोगलाई झाडा रोग भन्ने चलन छ। शरीरको नूनपानी नोक्सान हुनाले यो रोगले ३ रूप लिन्छ– सामान्य, कम, कडा र साह्रो । सामान्य र कम कडा किसिमको यस रोगलाई घरमै नूनपानी खुवाई नोक्सान भएको पानी पूरा गर्न सकिन्छ। तर साह्रो भएमा अस्पताल भर्ना गरी सेलाइन दिनुपर्ने हुन्छ ।

१५. झाडा रोग (Maluntrition)

झाडा रोग शिशुलाई ठोस र बढी चिल्लो खानेकुरा दिएपछि अपच भई लाग्ने गर्दछ। यो रोग साधारणतया आमाको दूध टुटाई अरू किसिमको खानेकुरा खुवाउन थालेपछि लाग्ने गर्दछ। तसर्थ यसलाई दूध टुटाउने वा स्तन्यमोचन झाडा रोग (Weaning Diarrhoea) पनि भनिन्छ। फस्टाउन नसकेका र खुराक नपुगेका शिशुहरूमा यो रोग बढी र कडा रूपमा देखापर्छ । भाइरस र बैक्टेरियाले कुपोषण भएका शिशुहरूमा नोक्सान पुऱ्याई झाडा रोग लाग्ने गर्दछ। झाडा तारन्तार हुनाले शिशु साह्रो हुनसक्छ। प्रशस्त प्रोटीन-युक्त आहारा खुवाएका शिशुमा झाडा रोग कमै मात्रामा पाइन्छ– कारण उनीहरूमा रोगको रोकथाम क्षमता बढी हुन्छ।

झाडा रोग लाग्नाका कारणहरू यसप्रकार छन्:–

(१) शरीरमा रोगका कीटाणुहरू प्रवेश हुनु,
(२) बासी र झींगा बसेका कुराहरू खानु,
(३) राती निद्रा नलाग्नु वा ननिदाउनु,
(४) खाना नमिलेर वा बढी खुवाएर अजीर्ण हुनु ।

कीटाणुको उपस्थितिले आन्द्रा र पेटमा सूजन र घाउ भएर हुने झाडावान्ता रोग स–साना शिशुहरूमा यदाकदा घातक सिद्ध हुनसक्छ। यो रोग प्रायः गरम मौसममा हुने भएकोले यसलाई 'समर डाइरिया (Summer Diarrhoea)' पनि भनिन्छ। आमाको दूध खुवाएका शिशुहरूमा यो रोग कमै देखिन्छ। तर दूधदानीबाट दूध खाने र ठोस पदार्थ खुवाएका शिशुहरूमा भने ज्यादा मात्रामा यो रोग देखिन्छ। ठोस पदार्थ राम्ररी नपाकनाले

र दूधदानी वा त्यस्तै अन्य भाँडाकुँडाको राम्ररी सरसफाइको अभावमा झींगा बसी दूध र अन्य खानेकुरा बिटुलो र लाटलुट भई रोगका कीटाणुहरूको प्रवेश भएर नै यो रोग लाग्ने गर्दछ। पखाला लागेको शिशुलाई झोल कुराहरू बढी दिनुपर्छ । आमाको दूध खाइरहको बच्चालाई दूध बन्द गर्नुहुन्न । शरीरबाट जति पानी बाहिर गएको छ, त्यति नै पानीको पूर्ति गर्नुपर्छ। यसको लागि साधारण औषधि हामी घरमा नै बनाउन सक्छौं जस्तो– १ माना उमालेर सेलाएको ताजा पानीमा १ चिम्टी नून, १ चिम्टी खानेसोडा र १ मुठ्ठी ग्लुकोज राखेर ५।५ मिनेटमा शिशुलाई खुवाउन पर्छ । एक शिशुको लागि दिनमा १ लिटर पानी खुवाउन सकेमा पेट सम्बन्धी खराबी कम हुन्छ। खाने सोडा र ग्लुकोज नपाएमा चिनी या मह पनि राख्न सकिन्छ। दिसा हुने समय (Gaping) बढ्दै गएमा जाउलो, ताजा सुन्तला र मौसमको रस निचोरी दिनु फाइदाजनक हुन्छ । शिशुलाई दिसा लाग्ने बेलामा अलि–अलि ज्वरो आउँछ, पेट दुख्छ र उसको वजन घटेर जान्छ।

शिशुलाई दिसा लागेको बेलामा खुब होस् राख्नुपर्छ र छिट्टै नै याद गरेन भने एक दुई घण्टामा नै शिशु तलमाथि पर्न सक्छ । त्यसकारण चिकित्सकको सल्लाह लिई औषधि गर्नुपर्छ । आजभोलि यसको उपचारको लागि 'जीवन जल (आर. डी. सोल)' भन्ने पूरिया औषधि पसलमा पाइन्छ । त्यसलाई २ माना उमालेको ताजा मनतातो पानीमा हाली शिशुलाई खुवाउनुपर्छ । वास्तवमा भन्ने हो भने जीवन जल रोगलाई निको गर्ने कुनै औषधि नभई बरू झाडा तारन्तार भएर जीउबाट बाहिर गएको पानीको क्षतिपूर्ति गर्ने काम गर्दछ ।

१६. ब्रोङ्काइटिस् र निमोनिया (Bronchitis and Pneumonia)

शिशु वा बच्चाहरूलाई मामूली रुघाबाट श्वास उपनलीहरूमा ब्रोङ्काइटिस् वा फोक्सोको रोग र त्यसपछि निमोनिया हुनसक्छ । पहिले शिशुलाई रुघाखोकी लागेर ज्वरो आउँछ अनि छिटो–छिटो सास लिने गर्छ र कम्प हुन्छ। दादुरापछि वा लहरे खोकी-पछि पनि निमोनिया हुन्छ।

हाम्रो देशमा ब्रोङ्काइटिस र त्यसपछि हुने निमोनियाले धेरै शिशुहरूको मृत्यु भएको पाइन्छ । शिशुहरूमा निमोनियाको शुरूवात विशेष गरेर जाडो महीनामा रुघाखोकीबाट नै शुरू भएको देखिन्छ। घाँटीबाट शुरू भई कीटाणु तल-तल श्वास नली र त्यसपछि फोक्सोमा पुग्छ । कडा रूपमा देखिने निमोनियामा शिशुलाई सास फेर्न गाह्रो हुन्छ र अस्पताल भर्ना गराई अक्सीजन दिनुपर्ने अवस्था आईपर्न सक्छ। त्यसबखत शिशुलाई कस्सिएको पटुका

र तीन तहको भोटो पनि लाइदिनु हुन्न' किनभने शिशुहरूमा पेटबाट पनि श्वास क्रिया हुने भएकोले यी दुवै कुराले निमोनियालाई चर्को पारी शिशुलाई सास फेर्न झन् गाह्रो पर्छ । यसबेला शिशुलाई लुगा त बाक्लो लगाई दिनुपर्छ तर खुकुलो हुनुपर्दछ। शिशुलाई ठण्डा-बाट पनि बचाउने कोशिश गर्नुपर्छ। निमोनियाको निमित्त नयाँ र छिटो काम गर्ने औषधि र सुईहरू भएकोले चिकित्सकको सल्लाह अनुसार समयमै औषधि गरचो भने छिट्टै निको हुन्छ र यसले भयानक रूप लिन पाउँदैन ।

द्रष्टव्यः– यस पाठमा बताएका रोगहरूको लक्षण र औषधिहरू सामान्य जानकारीका लागि मात्र उल्लेख गरिएको हो। शिशुहरूलाई कुनै किसिमको रोग लागेमा चिकित्सकको परामर्श लिएर मात्र औषधि दिनुपर्दछ ।

अभ्यास

(१) बालकको लागि "आमाको दूध अमृत हो" भनिन्छ के यो सत्य हो ? पाठको आधारमा लेख्नुहोस् ।

(२) आमाको दूध पर्याप्त नभएमा शिशुलाई के–कस्तो भोजन दिन बेश होला ? के यस्तो भोजन उमेर अनुसार फरक हुन्छ ? चर्चा गर्नुहोस् ।

(३) शिशुको भोजनमा द्रव (झोल) को के महत्त्व छ ? पास्नी नहुँदै शिशुलाई ठोस भोजन दिनु हुन्छ वा हुँदैन आफ्नो पुष्टचाई दिनुहोस् ।

(४) शिशुको स्याहारमा के–के कुराको ध्यान पुरचाउनुपर्छ ? पाठमा पढेको आधारमा बयान गर्नुहोस् ।

(५) **टिप्पणी लेख्नुहोस्**

(क) निमोनिया (ख) लहरे खोकी

(६) "धनुष्टङ्कार" को लक्षण र उपचारबारे छोटकरीमा आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस् ।

(७) बच्चालाई दादुरा रोगबाट कसरी बचाउन सकिन्छ ? यसका लक्षणहरू के–के हुन् ? सविस्तार लेख्नुहोस् ।

(८) भ्यागुते रोग कस्तो किसिमको रोग हो ? यो रोग कसले पत्ता लगाएका हुन् ? यसको लक्षण र उपचारको बारेमा लेख्नुहोस् ।

(९) बिफर रोग कसरी फैलिन्छ ? यसको लक्षण र बचावटका उपायहरूको बारेमा संक्षेपमा चर्चा गर्नुहोस् ।

(१०) क्षयरोगको बारेमा सानो परिचय प्रस्तुत गर्दै यसको लक्षण र उपचारबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

(११) सुकुवा रोग के को कमीले लाग्दछ र शिशुमा के–कस्तो परिवर्तन देखिन्छ ? स्पष्ट गर्नुहोस् ।

(१२) **शिशुलाई लाग्न निम्नलिखित रोगहरूबारे संक्षेपमा टिप्पणी लेख्नुहोस्**

(क) रगतको कमी

(ख) दिसा कब्जियत

(ग) पखाला लाग्नु

(१३) मारस्मस र क्वासीवाकर रोगको विषयमा तपाईँलाई के थाहा छ ? लेख्नुहोस् ।

(१४) निमोनियाबाट शिशुलाई जोगाउन के कस्तो उपाय अपनाउनु पर्छ ? सविस्तार लेख्नुहोस् ।

(१५) बिफर र क्षयरोगको बारेमा विस्तृत चर्चा गर्नुहोस् ।

(१६) शिशुहरूलाई कस्तो कस्तो रोगलाग्न सक्छ ? तपाईंले पढेको पाठको आधारमा छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

बालकको वृद्धि र विकास

शारीरिक विकास–आकार–उँचाइ, दाँत निस्कनु र तालु पुरिनु

सबै शिशुहरूको शारीरिक विकास, आकार, उँचाई एकै किसिमको नभई बेग्ला-बेग्लै हुन्छ । शिशुहरूको बढ्ने र हुर्कने क्रम आमाको गर्भदेखि नै शुरू भई पछि ठूलो नहुन्जेलसम्म चलिरहेको हुन्छ तापनि सबैको शारीरिक विकास आकार र उँचाइ एकनाससँग बढ्दैन । हरेक बालकको वृद्धि र विकास बेग्ला-बेग्लै हुन्छ । एक परिवारका शिशुहरूमा पनि यो विकास क्रम बेग्ला-बेग्लै हुन्छ । किनभने प्रत्येक शिशुको विकास उसको केन्द्रीय स्नायुप्रणालीमा निर्भर गर्छ । जति छिटो स्नायु प्रणाली विकसित हुँदै जान्छ त्यति नै चाँड–चाँडै शिशु पनि बस्ने, उभिने, हिंड्ने, कुरा गर्ने, बुझ्ने र दिसा-पिसाब नियन्त्रण गर्न सक्ने हुन्छन् । सबभन्दा पहिले शिशु मुसुक्क हास्छ, त्यसपछि बामे सर्छ, बस्न थाल्छ, उभिन्छ, हिंड्न थाल्छ, आमा, बाबा भन्छ, कुरा बुझ्न थाल्छ आदि आदि ।

नवजात शिशु

४ महीनाको शिशु

५ महीनाको शिशु

६–८ महीनाको शिशु

भर्खर जन्मेको शिशुको टाउको पूरा शरीरको पच्चीस प्रतिशत हुन्छ र उसको खुट्टा पचास प्रतिशत हुन्छ । तर नाइटो भने उनीहरूको शरीरको बीचभन्दा तल हुन्छ । शिशुहरूको शारीरिक विकास, आकार र उँचाइमा निम्न कुराहरूले प्रभाव पारेका हुन्छन्, जुन यसप्रकारका छन्:–

(१) पुर्खौंली (२) पौष्टिक खानेकुरा (३) अन्तरासर्गी ग्रन्थिहरू (४) रोग-हरू (५) वातावरण ।

प्रायः धेरै जसो बच्चाहरूको विकासको क्रम निम्नलिखित अनुसार हुन्छः–

पहिलो वर्ष	२५	सेन्टीमीटर
दोस्रो वर्ष	१२	"
तेस्रो वर्ष	६	"
चौथो वर्ष	७	"
पाँचौं वर्ष	६	"

दाँत निस्कनु

शिशुहरूको दाँत निस्कने पनि उनीहरूको स्याहार सुसार र पौष्टिक आहार आदिमा भरपर्छ । तन्दुरुस्त शिशुको दाँत पनि छिट्टै निस्कन्छन् शिशुहरूको दूधे दाँत बीसवटा हुन्छन् । यी दाँतहरू बच्चा दुई वर्ष पुग्दा उम्रिसकेका हुन्छन् । तर कसै–कसैको झन्डै तीन वर्ष पनि लाग्छ । बच्चाका दाँतहरू उम्रदा पहिले अगाडिको भित्री दाँत, दश महीना पुगेपछि बाहिरी अगाडिको दाँत, बाह्र महीनामा पहिलो बङ्गारा, अठार महीनामा कुकुर दाँत र चौबीस महीनामा दोस्रो बङ्गारा गरी उम्रन्छन् ।

दाँत निस्कने समय

	माथिल्लो दाह्रा	तल्लो दाह्रा
अगाडिको भित्री	६–१० महीनामा	५–१० महीनामा
अगाडिको बाहिरी	८–१२ महीनामा	७–१० महीनामा
कुकुर दाँत	१६–२१ महीनामा	१६–२० महीनामा
अगाडिको बङ्गारा	११–१८ महीनामा	११–१८ महीनामा
पछाडिको बङ्गारा	२०–३० महीनामा	२०–३० महीनामा

दाँत निस्कँदा कुनै शिशुको सजिलैसँग निस्कन्छ, तर कसैकसैको केही दुःख दिने लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्, जस्तो– रुने, खाना नखाने, ज्वरो आउने, दिसा

लाग्ने, चम्वा वा कचौरा मुखमा हाल्ने, गाला रातो हुने, आँखा सुनिने, सास गह्राउने, कान दुख्ने, टाउको दुख्ने आदि हुन्छ । शिशुलाई दाँत निस्कदा दुखेको वेलामा अस्पिरिन (Aspirin) दिनु वेश हुन्छ । बालकहरूलाई दुइ वर्ष पुगेदेखि नै ६।६ महीनामा दाँतको चिकित्सककहाँ लगी दाँत सफा गराउने र किराले खाएको ठाउँमा औषधि लगाई दिने गर्नुपर्छ । बच्चा ३ वर्ष नपुगी उसको दाँत बुरुसले सफा गर्नु हुँदैन । तर चार वर्ष पुगेपछि दाँत सफा गर्नु उसको दैनिक कार्य हुनुपर्छ ।

तालु पुरिनु

जन्मने वित्तिकै कुनै पनि शिशुको तालु पुरिएको हुँदैन । बिस्तारै–बिस्तारै शारीरिक विकासको साथसाथै यो तालु पनि पुरिँदै जान्छ । शिशुको टाउकोको अघिल्लो भाग (Anterior) को आकार चेप्टो ईंट जस्तो र पछिल्लो भाग (Posterior Fontanelle) को आकार तीन कुने हुन्छ । बच्चा १८ महीना हुनुभन्दा पहिले नै बिस्तार–बिस्तारै शिशुको तालु पुरिँदै गएपछि क्रमशः साह्रो हुँदै आउँछ । आमालाई यो खाल्डो सामान्य हो र पछि पुरिन्छ भन्ने भरोसा दिनुपर्छ ।

मानसिक विकास, दर्शन, श्रवण, स्वाद, गन्ध, स्पर्श संवेदन र बोली

शिशुको शारीरिक र मानसिक विकास क्रमबद्ध रूपले गर्भ अवस्यादेखि लिएर परिपक्वतासम्म भन्छ। विकासको गति फरक हुन्छ र यो कहिले पनि रोकिदैन । विकास निश्चित र नियम क्रम अनुसार हुन्छ। विकासको सन्दर्भमा मानवशरीरको आकार र अनुपातमा परिवर्तन हुन्छ, पुराना विशेषताहरू लोप हुन्छन् र नौला विशेषताहरू प्रकट हुन्छन्। मानसिक विकास प्राणी शरारमा धेरै समयसम्म हुने परिवर्तनको एउटा क्रम हो । यो क्रम जन्मेदेखि मृत्युसम्म स्थायी रूपमा रहन्छ ।

विकासात्मक मनोविज्ञान मनोविज्ञानको एक शाखा हो, जसमा गर्भाधानदेखि परिपक्वता सम्मको शारारिक र मानसिक विकासको वैज्ञानिक अध्ययन गरिन्छ। बाल मनोविज्ञान एक नवीन विज्ञान हो। शारीरिक र मानसिक पक्षमा विभिन्न प्रकारको परिवर्तनको फलस्वरूप बालकमा नवीन गुणहरू देखा पर्छन्। कम उमेरका शिशुहरू खेलौनामा चाख लिन्छन् र काल्पनिक विचारमा संलग्न रहन्छन्। विकासको क्रममा नवजात शिशुहरूको शारारिक पक्षमा यस्ता विशेषताहरू पाइन्छन्, जुन पछि लोप भएर जान्छन्। जस्तो केही महिनापछि बामे सर्ने प्रक्रियाको लोप हुन्छ, त्यसपछि बिस्तारै भित्ता समातेर उठ्ने वा उभिने प्रक्रिया शुरू हुन्छ ।

शिशु १।२ महीना भएपछि नै हामी उसको श्रवण शक्ति छ वा छैन भन्ने कुरा थाहा पाउन सक्छौं। उसलाई बोलाएमा वा हाउभाउ गरेमा ऊ खुशी हुने गर्छ। उसलाई बोलाउँदा ऊ हास्न थाल्छ, मानिस हिंडेको थाहा पाउँछ। विस्तार–विस्तारै उसको आमाको र अरूको बोली पनि छुट्याउन थाल्दछ। यसरी सानै उमेरदेखि उसको श्रवण शक्ति छ, छैन थाहा पाउन सकिन्छ। शिशुको उमेर बढ्दै गए पछि उसलाई बोलाउँदा हाँ हुँ गर्ने, हात दिने आदि गर्दछ।

शिशु जन्मनासाथै त स्वादसँग त्यति परिचित हुँदैन। जे जस्तो दिए पनि खान्छ। तर जब शिशु बढ्दैजान्छ, त्यसपछि उसले स्वादको भिन्नता विस्तारै–विस्तारै थाहा पाउन थाल्दछ। जस्तो आमाको दूध दिइरहेको बेलामा बट्टाको दूध चिनी नहाली दिएमा शिशु खान मान्दैन र चिनी हाले पछिमात्र खान्छ। कारण आमाको दूधभन्दा बट्टाको दूध खल्लो हुन्छ। यसरी शिशुको स्वादले पहिचान गर्न थालेको हामीलाई अनुभव हुन्छ।

त्यस्तै शिशु ४ महीना भएपछि शुरूमा अन्न दिदा ऊ मिठो मान्दैन। यसरी जुनसुकै कुराको स्वादको अन्तर बालकले पाउँछ। मासु इत्यादिको झोलमा आमाले नून हाल्न बिर्सेमा बालक पिउन मान्दैन। यसरी सानै उमेरदेखि नै बालकले स्वाद जानेको हुन्छ। मिठो कुरा ऊ रमाएर खान्छ, नमिठो कुरा खान दिएमा खान मान्दैन।

शुरूशुरूमात शिशुले राम्रो नराम्रो गन्ध छुट्याउन सक्दैन। तर विस्तारै–विस्तारै शिशुको उमेर बढ्दै गएपछि मिठो,नमिठो, राम्रो, नराम्रो आदि छुट्याउन थाल्दछ। नराम्रो गन्ध आएमा बालकले मुख बिगार्छ र राम्रो बास्ना आएमा फिंज निकाल्छ। ३।४ वर्ष भएपछि मात्र शिशुले फोहर र सफा कुराको गन्ध थाहा पाउँछ।

स्पर्शशक्तिको अनुभव शिशुले जन्मेदेखि नै पाएको हुन्छ। कारण रोइरहेको शिशुलाई काखमा लिनासाथ ऊ चुप लाग्दछ। उसको आमा नजिक भएको वा नभएको २।४ महिना देखि नै शिशुले थाहा पाउन थाल्दछ। त्यस्तै शिशु रोएको बेलामा पिठिउँमा बिस्तारै घाप दिएमा ऊ चुप लाग्छ। यसरी स्पर्शको अनुभव बालकले सानै उमेरदेखि थाहा पाएको देखिन्छ।

बालकले १।२ महीना देखि नै रिसाएको वा खुशी भएको विभिन्न सम्वेगद्वारा देखाउँछ। जस्तै रिस उठेमा रुने, पिसाब गर्ने, दिसा गर्ने, नखाने, मुठी कस्ने आदि गर्ने गर्छ। त्यस्तै खुशी भएमा हाँस्ने, हातखुट्टा फालेर खेल्ने आदि गर्दछन्। १।२ वर्षका बालकहरूले सकारात्मक र नकारात्मक क्रियाद्वारा उनीहरूको सम्वेग दर्शाउँछन्।

बालकको शुरूको बोलाई नै रुवाई हो । यस धर्तीमा बालक जन्मनासाथ रुन थाल्दछ । शिशु ४।५ महिना भएपछि आफ्नो स्वरमा गुनगुनाउन थाल्दछ, जुन आवाज हामी बुझ्न सक्दैनौं । यसपछि विस्तारै–विस्तारै शिशुले मा, डा, वा, का, आ इत्यादि भन्न थाल्दछ । शिशु एक, डेढ वर्ष भएपछि एउटा–एउटा शब्द बोल्छ । यसपछि विस्तारै तोते बोली बोल्न थाल्दछ । १५।१८ महिना भएपछि शिशुले धेरै कुराहरू बोल्न थाल्दछ । यसरी शिशुको भाषाको विकास हुँदै जान्छ ।

बालकको लागि खेलको महत्त्व र खेलौनाको किसिम

बालकको जीवनमा खेलको धेरै महत्त्व छ । बाल्यावस्थामा प्रत्येक बालक कुनै न कुनै प्रकारको खेल अवश्य खेल्दछ । खेल खेल्नु बालकको स्वाभाविक प्रक्रिया हो । खेलबाट बालकलाई आनन्द प्राप्त हुन्छ । यसर्थ बालकले बढी भन्दा बढी समय खेलमा बिताउँछ । यसबाट उसले धेरै कुराहरू सिक्दछ । बाल-मनोवैज्ञानिकहरूले विभिन्न दृष्टिकोणबाट खेलको परिभाषा दिएका छन् । खेलका बारेमा विद्वानहरूको मुख्य भनाइ यसप्रकार छ–"खेल काममा एक प्रकारको आनन्द हो ।" त्यस्तै "स्वतन्त्रतापूर्वक स्वेच्छाले गरेको कुनै पनि काम खेल हो ।" खेलद्वारा नै बालकको शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आदि क्षेत्रको विकास हुन्छ । यसबाहेक निःस्वार्थ प्रेम, दया आदि गुणहरू पनि शिशुले खेलबाट नै सिक्दछन् ।

शिशुहरूको लागि खेल ज्यादै महत्त्वपूर्ण छ । नवजात शिशुहरू खेलेर नै आफूले खाएको खाना पचाउँछन् । त्यसबेला उनीहरूको खेल नै हात खुट्टा फाल्नु, यताउता पल्टनु आदि हुन्छ । जब शिशु तीन, चार महीनाको हुन्छ त्यसपछि बेलुन झुण्ड्याई दिएमा त्यही हेरेर खेल्न थाल्दछ । शिशुको उमेरमा वृद्धि हुँदै गएपछि खेलको प्रक्रियामा पनि फरक आउँछ । जब शिशु ५, ६ महिनाको हुन्छ तब उसलाई बज्ने खेलौना र साधारण रबरको रङ्गीचङ्गी पुतली आदि खेल्न दिनुपर्छ । यसरी शिशुको उमेर अनुसार खेलौनाको किसिम फरक–फरक हुन्छ । शिशु १ वर्ष पुगेपछि बलहरू, भात पकाई खेल्ने भाँडाहरू, जलतरङ्ग जस्ता बाजाहरू, दम दिएर हिड्ने पुतली, तीन पाङ्ग्रे साइकल, खेल्ने मोटर, हवाईजहाज आदि उनीहरूको उमेरसँग मिल्दछन् ।

बालकको खेल्ने ठाउँ फराकिलो, उज्यालो र सम्म परेको हुनुपर्छ । उसको उमेर अनुसार खेल्न मिल्ने सामग्रीहरू हुनुपर्छ । शिशुको खेलौना नकाट्ने, चुच्चो नभएको, बलियो गाढा रङ्गको हुनुपर्छ । किनभने १ वर्ष पुगेपछि शिशुहरू खेलौना आफ्नो मुखभित्र हाल्छन् र यताउति फाल्ने पनि गर्दछन् ।

खेलकूदबाट बालकको विभिन्न किसिमको विकास हुन्छ। सर्वप्रथम विभिन्न किसिमका खेलकूदबाट बालकको विभिन्न भागका मांसपेशीहरूको विकास हुन्छ। यसले बालकको शारीरिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ। मानसिक विकासको लागि शारीरिक तन्दुरुस्तीको आवश्यकता पर्दछ। विभिन्न किसिमको खेलकूदबाट बालकको मन प्रसन्न हुन्छ। यसबाट बालकको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा ठूलो प्रभाव पर्दछ। त्यस्तै खेलकूद गर्न बालकलाई साथीहरूको जरूरत पर्दछ, यसले गर्दा साथीहरूसँग मिलेर खेल्ने, साथी प्रति भ्रातृ भावना र एकले अर्कोलाई सहयोग गर्ने बानी जस्ता सामाजिक एवं मानवीय गुण-हरूको विकास खेलकूदकै माध्यमबाट हुन्छ।

खेलकूद बालकको शिक्षा उपार्जन गर्ने माध्यम पनि हो। खेलकूदबाट बालकले आफ्नो खेलौनाहरूलाई हेरेर त्यसलाई प्रयोग गरेर धेरै कुराहरू सिक्दछ। आजभोलि अनेक किसि-मका शिक्षाप्रद खेलौनाहरू बजारमा उपलब्ध छन्। नम्बरहरू क्रम मिलाएर राख्ने, घर, मोटर, हवाईजहाज आदिका भाग (Parts) हरूबाट घर बनाउने, मोटर बनाउने, हवाई-जहाज बनाउने आदि कार्यहरू खेलको रूपमा बालकहरूले बडो रुचिपूर्वक गर्ने गर्दछन्। त्यसकारण खेलकूदबाट बालकको शैक्षिक विकासमा पनि ठूलो मद्दत पुग्दछ।

अभ्यास

(१) प्रायः कति महिनासम्ममा शिशुहरूको दाँत निस्किसक्ने र तालु पुरिने गर्दछ? लेख्नुहोस्।

(२) बालकको विकास क्रमबारे छोटकरी परिचय दिनुहोस्।

(३) बालकको विकासमा खेलौनाको के महत्त्व छ? वर्णन गर्नुहोस्।

(४) बालकको मानसिक विकासबारे सानो चर्चा गर्नुहोस्।

(५) बालकको दर्शन, श्रवण र स्वाद शक्तिको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ? छोटकरीमा चर्चा गर्नुहोस्।

(६) खेलकूदबाट बालकको शैक्षिक विकासमा कस्तो असर पर्दछ? वर्णन गर्नुहोस्।

(७) शारीरिक तन्दुरुस्ती बिना मानसिक विकास सम्भव छैन, के यो भनाइ ठीक छ? स्पष्ट गर्नुहोस्।

द्रष्टव्यः— पाठ्यांश अन्तर्गत प्रयोग गरिएका अंग्रेजी शब्दहरूको सकेसम्म नेपालीमा अनुवाद गर्ने प्रयास गरिएको छ तापनि आधिकारिक रूपमा कोष्ठभित्र रहेका अंग्रेजी शब्दलाई नै मान्यता दिनु श्रेयष्कर हुनेछ।

केही कठिन शब्दार्थ र पारिभाषिक शब्दहरूको सूची

Migration

स्थायी बसोबास गर्ने उदेश्यले एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने– यसलाई अन्तर्राष्ट्रिय बसाईं-सराइ (एक राष्ट्रबाट अर्को राष्ट्रमा) र आन्तरिक बसाईं-सराइ (स्वदेशकै एक भागबाट अर्को भागमा) गरी दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ।

Emigration

(बहिर्गमन)– एक देशबाट अर्को देशमा बाहिर जाने जनसंख्या।

Emmigration

(मध्यागमन)– एक देशबाट अर्को देशमा भित्रिने जनसंख्या।

Push–pull Factor

मानिसलाई आफू बसेको ठाउँबाट गरीबी, बेरोजगारी, भौगोलिक र अन्य कारणले सो ठाउँ छाडन प्रभावित गर्ने तत्त्वलाई विकर्षण (Push) र जाने ठाउँको विभिन्न आकर्षित गर्ने तत्त्वलाई अकर्षण (Pull) भनिन्छ।

Pelvic Cavity

यो पुरुष र स्त्री गुप्ताङ्गका वरिपरिका भागहरू हुन् जस्तै–

पुरुषको– प्रोस्ट्रेट ग्रन्थि, वीर्यनली (Ejaculatory Ducts), अण्डकोष गुप्ताङ्ग क्षेत्र (Pelvic Cavity) अण्डकोष (Testis)

स्त्रीको– योनि अंकुर (Clivtoris) बाह्य ओष्ठ (Libia Majora) योनि (Vluva)

Population Explosion

बीसौं शताब्दीमा खासगरी विकासोन्मुख देशहरूमा द्रुततर गतिले अभूतपूर्व रूपमा बढेको जनसंख्या।

Optimum Population

कुनै देशले आफ्नै आन्तरिक स्रोत र साधनले राम्ररी धान्न सक्ने जनसंख्या हो। यस स्थितिमा त्यस देशले धेरै जनसंख्या हुने (Oxerpopulated) र कम जनसंख्या हुने (Underpopulated) पार गरिसकेको हुन्छ।

Sexual Maturity (यौन परिपक्वता)

यो तरूणावस्थाको एक चरण हो । यस अवस्थामा किशोर किशोरीहरू यौन क्रियाको लागि सक्षम हुन्छन् । यौन सम्बन्धी शारीरिक बनावट पूर्ण भइसकेको हुन्छ।

Sex Harmones

यो यौन सम्बन्धी तरल पदार्थ हो, जसले यौन क्रियामा अभिप्रेरित गर्दछ।

Smoke Consumer

औद्योगिक राष्ट्रहरूमा ठूला–ठूला उद्योगहरूबाट निस्कने धूवाँ रोक्न यसलाई प्रयोग गरिन्छ ।

Stable Population

लामो समयावधिसम्म जनसंख्याको वृद्धिदरमा परिवर्तन देखिदैन, यसको अतिरिक्त जनसंख्याको विभिन्न उमेर समूहको प्रतिशतमा परिवर्तन भइरहँदैन, यो स्थिर जनसंख्या खास गरी विकसित देशमा पाइन्छ ।

Zero Population Growth (शून्य जनसंख्या वृद्धि)

जन्म र अध्यागमनको जोड र मृत्यु तथा बहिर्गमनको जोडको संख्या बराबर हुने अवस्था ।

समूह गायनमा गाउने राष्ट्रिय गीत

हटने होइन डटी लडने नेपालीको बानी हुन्छ
कहिले नझुक्ने शिर उभेको स्वाभिमानी नेपाली हुन्छ
विश्वको कुना काप्चामा खोज, नेपालीको मुटुमा खोज
त्यहाँ सिङ्गो नेपाल हुन्छ, त्यहाँ राजा रानी हुन्छ...२
श्रीपेचको नवै रङ्ग डाँफे चरीले बोकेर उड्छ
एकता अनि वीरताको गाथा सारङ्गीले गाउँदै हिंड्छ
खुकुरीको डोबभित्र वीरहरूको पाइला हुन्छ
पर्वतराज हिमालमुनि गुराँस त फुलेको हुन्छ
गुराँसको रङ्ग हेर, त्यो पनि त रातो हुन्छ
हाम्रो मुटुको रगत हेर, त्यो पनि त रातो हुन्छ
रातो रङ्ग सिम्रीकको रङ्ग, चन्द्र सूर्य झण्डाको रङ्ग, त्यो पनि त रातो हुन्छ
त्यहाँ सिङ्गो नेपाल हुन्छ, त्यहाँ राजा रानी हुन्छ...२
हाम्रो माद्दल शान्तिको लागि मरुभूमिमा परेड खेल्छ
स्वयम्भूको दुइटा आँखाले न्याय अन्याय छुट्याई हेर्छ
बाँच र बचाऊ भन्ने छातिभित्र कुँदिएको हुन्छ
ठेला उठेको हातमा हेर, पसीना त बगेको हुन्छ
पसीनाको नदी हेर, त्यो पनि त नीलो हुन्छ
हामी माथिको आकाश हेर, त्यो पनि त नीलो हुन्छ
नीलो रङ्ग शान्तिको रङ्ग, हाम्रो झण्डाको किनारको रङ्ग, त्यो पनि त नीलो हुन्छ
त्यहाँ सिङ्गो नेपाल हुन्छ, त्यहाँ राजा रानी हुन्छ
त्यहाँ सिङ्गो नेपाल हुन्छ, त्यहाँ राजा रानी हुन्छ

जन संख्या शिक्षा र शिशु स्याहार