Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे

प्रकरण : ३ दातांची काळजी, डायपर आणि बाळाचे कपडे

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवादक : डॉ. उज्ज्वला गवळी
पुनरावलोकन : डॉ. दीपा फिरके
अनंत घोटगाळकर

Convener: Sanwar Agarwal
Members: Ami A Deokar, Manish Agarwal, Sanjay Joshi
Reviewer: Upendra Kinjawadekar
Sketches: Anand Naregal

लहानपणापासूनच बाळाला कपडे काय घालावेत, त्याच्या दातांची निगा कशी राखायची ह्याबद्दल पालकांना बरेचदा संभ्रम असतो. अनेकदा बाहेर जाताना डायपर वापरावा असे आजूबाजूचे सांगत असतात. आज आपण प्रश्नोत्तराद्वारे ह्याबद्दल जाणून घेऊया.

"दातांची काळजी, डायपर आणि बाळाचे कपडे" विचारले जाणारे २० प्रश्न

दंत स्वच्छता

१. बाळाचे दुधाचे दात पडणारच असले तरीही ते महत्वाचे आहेत का?
२. दुधाचे दात कसे किडतात?
३. आपण दातांचे किडणे कसे रोखू शकतो?
४. दातांची काळजी घ्यायला सुरुवात कधीपासून करावी आणि बालपणात दंतचिकित्सा का करावी? दातांच्या डॉक्टरांची नियमित भेट घेणे महत्वाचे आहे का?
५. मुलांसाठी सर्वोत्तम टूथब्रश कोणता व तो कसा निवडावा?
६. मुलांसाठी दात घासण्याची योग्य पद्धत सांगा.
७. गोड द्रव पदार्थांमुळे दात किडतात का?
८. जेवताना नीट चर्वण (निब्बलिंग) करणे योग्य आहे का?
९. अंगठा चोखणे, ओठ चावणे, जिभेने दात जोरात पुढे ढकलणे याचा दातांवर काही अनिष्ट परिणाम होऊ शकतो का?
१०. फ्लोराईड उपचार म्हणजे काय? दंत सिलंट्स म्हणजे ?

डायपर आणि बाळाचे कपडे

११. माझ्या बाळाला दिवसभर डायपर घालणे निर्धोक आहे का?
१२. माझ्या बाळासाठी डायपर वापरण्यापूर्वी व नंतर कोणती खबरदारी घ्यावी?
१३. बाळाला डायपर घालणे बंद केव्हा करावे?
१४. माझ्या आईचा आणि घरातील वडीलधाऱ्यांचा आग्रह आहे की मी बाळाला सतत गुंडाळून ठेवावे, असे करणे योग्य आहे का?
१५. माझ्या बाळाला घरी असताना सुद्धा टोपडं घालणे आवश्यक आहे का?
१६. हातमोजे घातले की माझं बाळ ते चोखत बसते, हातमोजे वापरणे बंद करावेत का?
१७. हवामानानुसार बाळासाठी कोणत्या प्रकारचे कपडे खरेदी करावेत?
१८. बाळाचे कपडे कसे धुवावेत?
१९. माझ्या किशोरवयीन मुलीच्या मांड्यांवर पुरळ येते, जीन्स घातल्यानंतर ते आणखी वाढतेय. ही ॲलर्जी असेल की घट्ट जीन्समुळे असे होऊ शकते?
२०. मुलांना ताप आलेला असल्यास त्यांना कोणत्या प्रकारचे कपडे घालावेत?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 20202021

Piyush Gupta — IAP President 2021
Remesh Kumar R — IAP President-Elect 2021
Bakul Parekh — IAP President 2020
GV Basavaraja — IAP HSG 20202021
Deepak Ugra — National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh
IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: ***Deepak Ugra***
Member Secretaries: ***Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai***
Members: ***Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman***

3

दातांची काळजी, डायपर आणि बाळाचे कपडे

दातांची काळजी

प्र.१

बाळाचे दुधाचे दात पडणारच असले तरीही ते महत्वाचे आहेत का?

दुधाचे दात तुमच्या मुलाच्या चेहऱ्याला आकार देतात आणि कायमचे दात योग्य स्थितीत येण्यासाठी मदत करतात. खाणे आणि बोलणे शिकण्यासाठी शब्दांचे उच्चार व्यवस्थित येण्यासाठी ते महत्वपूर्ण असतात, म्हणून त्यांची काळजी घेणे महत्वाचे आहे.

दुधाच्या दातांचे रक्षण करणे महत्वाचे आहे कारण ते मुलांच्या बारा वर्षापर्यंत शाबूत असतात. दुधाचे दात केवळ अन्न चावण्यासाठीच नव्हे तर भाषेच्या विकासासाठी, जबड्याच्या वाढीसाठी आणि स्नायूंच्या समन्वयासाठी देखील महत्वाचे आहेत. चेहऱ्याचे सौंदर्य वाढवतात आणि त्यामुळे मुलांच्या आत्मसन्मानासाठीही दुधाचे दात गरजेचे आहेत.

प्र.२

दुधाचे दात कसे किडतात?

दुधाच्या दातांवरचे बाह्य आवरण कायमच्या दातांपेक्षा पातळ असते. हे आवरण दातांचे संरक्षण करत असते. ते पातळ असेल तर दात लवकर किडू लागतात. अगदी पहिला दुधाचा दात येतानाच तो किडलेला येऊ शकतो.

दात किडण्याची कारणे :- दात जिवाणूमुळे किडतात. दुध फॉर्म्युलाचे दुध, फळांचा रस, आईस्क्रीम, चॉकलेट अशा गोड द्रव पदार्थांच्या संपर्कात आल्यास आणि नियमितपणे साफ न केल्यास दात किडू लागतात. बालपणातील दात किडणे तुमच्या मुलाच्या आरोग्यावर परिणाम करु शकते. वेदनेमुळे तुमच्या मुलाला झोपणे, खाणे आणि बोलणे कठीण होऊ शकते. तुमच्या मुलाच्या एकाग्रतेवर आणि शिकण्याच्या क्षमतेवर देखील ह्याचा परिणाम होऊ शकतो. ज्या मुलांना लहान वयातच दातांचा क्षय होतो त्यांना बालपण संपेपर्यंत याचा त्रास होण्याची शक्यता असते.

दात किडलेले आहेत हे ओळखायचे कसे ?
दात किडण्याची सुरुवातीची चिन्हे म्हणजे दातावरचे पांढरे डाग. नंतर दातावर हलका तपकिरी रंग असलेली एक पोकळी दिसून येते. दातांचा रंग हळूहळू गडद होतो. दातात पोकळी, छिद्र निर्माण होते. मिठाई. थंडपेय आणि गोड अन्न खाल्ल्यावर दात अधिक संवेदनशील होतात आणि दुखू लागतात. ही सगळी दात किडल्याची लक्षणे आहेत.

प्र.३

आपण दात किडणे कसे रोखू शकतो?

जेवल्यानंतर किंवा काही खाल्ल्यानंतर दातावर राहिलेले अन्न, जमा झालेला बॅक्टेरिया वेळोवेळी तोंड धुवून स्वच्छ केले जात नाही तेव्हा दात किडायला सुरुवात होते. दातामध्ये पोकळी निर्माण होते. ॲसिड दातांवर जमा होतं, दाताचे आवरण (इनॅमल) खराब होऊन पोकळी तयार व्हायला सुरुवात होते. अन्न कण या पोकळीत साठून आणि कुजून दात किडण्याची प्रक्रिया वेगाने होते.

दात किडणे आणि दातात पोकळी तयार होणे कसे रोखू शकतो ?

- तोंडाचे आरोग्य आणि स्वच्छतेच्या चांगल्या सवयी लवकर लावून घ्या.
- मुलांना दिवसातून किमान दोनदा दात ब्रश करायला आणि नियमितपणे फ्लॉस करायला शिकवा.
- काही खाद्यपदार्थांचे सेवन मर्यादित करा किंवा ते टाळा. उदा. साखरयुक्त पदार्थ, फळांचा रस, कँडी विशेषत: चिकट कँडी, चिकट जीवनसत्वे, किंवा फळांचे तुकडे इ. हे पदार्थ दातांचा मुलामा नष्ट करुन पोकळी निर्माण करु शकतात. त्यामुळे हे पदार्थ टाळणे चांगले, हे पदार्थ खाल्ल्यानंतर मुलांना तोंड स्वच्छ धुण्याची किंवा दात घासण्याची सूचना द्यावी. गोड द्रवरुप औषध घेतल्यानंतर सुद्धा ही काळजी घ्यावी.

प्र.४

दातांची काळजी घ्यायला सुरुवात कधीपासून करावी आणि बालपणात दंतचिकित्सा का करावी? दातांच्या डॉक्टरांची नियमित भेट घेणे महत्वाचे आहे का?

दाताच्या आरोग्याची काळजी पहिल्या वर्षापासून सुरु करावी. मुलांसाठी दरवर्षी किमान दोन वेळा दंत तपासणी करुन घ्यावी. काही मुलांना अधिक वेळा तपासणीची आवश्यकता असू शकते.

✪ जन्म ते ६ महिन्यांपर्यंत :

या वयोगटात केवळ स्तनपान देणे अत्यावश्यक आहे. तुमच्या बाळाचे तोंड पाण्याने स्वच्छ करा, परंतु अनवधानाने पाण्याने तोंड स्वच्छ करताना बाळ पाणी पिऊ शकते. म्हणून त्या ऐवजी कापूस, कापडाने किंवा रेशमी तलम पारदर्शक कापडाने पुसावे. स्तनपान केल्यावर बाळाच्या बाबतीत हे दोन्ही टाळले पाहिजे कारण, जीभेवरील दुधाचा पांढरा ठिपका तुमच्या बाळाचे जंतू प्रवेशापासून संरक्षण करतो.

✪ ६ ते १२ महिन्यांपर्यंत :

या दरम्यान पहिले दात दिसले पाहिजेत. परंतु तुमच्या बाळाला १५ महिन्यापर्यंत दात येत नसल्यास काळजी करु नका. दरवेळी आहार दिल्यानंतर आणि झोपताना बोटाने किंवा अगदी लहान मऊ ब्रशने दात घासून घ्या. टूथपेस्ट अगदी कमी प्रमाणात वापर (तांदळाच्य दाण्या एवढी) मुल चालायला लागल्यावर त्याच्या दातांना किंवा चेहऱ्याला दुखापत होऊ नये याची काळजी घ्या.

चित्र १ खुप कमी प्रमाणात टूथपेस्ट वापरणे.

✪ १ ते ३ वर्ष :

तुमच्या मुलाच्या दातांच्या डॉक्टरने (डेंटिस्ट) शिफारस केल्यानुसार दंत तपासणी व दात साफ करण्याचे वेळापत्रक पाळा. साधारणपणे मुलांसाठी आणि प्रौढांसाठी दर ६ महिन्यांनी तपासणी आणि दातांची साफसफाई करणे आवश्यक आहे.

साधारणत: ३ वर्षाचे झाल्यावर तुमचे मुल तोंड स्वच्छ धुवायला आणि थुंकायला शिकते तेव्हा दात घासायला मटाराच्या आकारा एवढी टूथपेस्ट ब्रशला लावून द्यावी.

✪ सर्व वयोगट :

❖ ब्रश केल्यानंतर टूथ ब्रश पूर्णपणे स्वच्छ धुवा आणि इतर टूथब्रशना स्पर्श न करता प्रत्येक टूथब्रश कोरडा होईल अशी खबरदारी घ्या.

❖ दर काही महिन्यांनी टूथब्रश बदला. ब्रशचे केस वापरामुळे बोथट होतात तेव्हा ब्रश बदलला गेला पाहिजे.

Ch-003.indd 5 08-09-2021 10:07:10

❖ दोन जेवणादरम्यान मुलाची तहान पाण्याने भागवा. कँडी, सुकामेवा, मनुका, साखरयुक्त पेय किंवा रस देऊ नका. आपल्या मुलाला नियमित दंत चिकित्सकांच्या भेटीसाठी घेऊन जा.

❖ लवकर तपासणी केल्याने पोकळी आणि दात किडणे टाळण्यास मदत होते. नाहीतर दात दुखणे, कुठल्याच गोष्टीत लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण येणे या आणि इतर वैद्यकीय समस्या उद्भवू शकतात.

❖ दुधाची बाटली तोंडात घेऊन झोपी गेल्याने दात किडू शकतात आणि पोकळी निर्माण होते. ही सवय मोडली पाहिजे. मुलांना त्यांच्या पहिला वाढदिवस झाल्यावर कपातून दुध आणि पाणी पिण्याची सवय लावली पाहिजे. त्याचे महत्व पालकांना पटवून देण्याची गरज आहे.

❖ जसजशी मुले मोठी होतात तसतसे त्यांचे दात आणि दातांची रचना बिघडणे ही समस्या बनू शकते.

❖ ऑर्थोडेंटिस्टांच्या मते लहान वयातच दातांना वळण देणे सोपे जाते आणि दूरगामी दृष्टीकोनातून अधिक परिणामकारक ठरते. लहान मुलांच्या दातांना सामान्य ऑर्थोडोंटीक उपकरणांनी वळण लावले जाऊ शकते त्यामुळे नंतर गंभीर उपचारांची गरज भासत नाही.

प्र.५

मुलांसाठी सर्वोत्तम टूथपेस्ट आणि टूथब्रश कोणता व तो कसा निवडावा?

टूथ ब्रश - योग्य टूथब्रश निवडणे महत्वाचे आहे. विशेषत: २ ते ५ वर्षे वयोगटातील मुलांसाठी बनवलेल्या टूथ ब्रशमध्ये पुढचा मुख्य भाग लहान आणि अंडाकृती असतो. केस वेगवेगळ्या उंचीचे आणि मऊ असतात आणि हँडल-नीट पकड घेता येईल असे असते. त्या हँडलवर तुमच्या मुलाला आवडतील असे कार्टून आणि मजेदार आकृत्या असू शकतात. टूथब्रश स्वच्छ केल्यानंतर टूथब्रश हवेत कोरडे होण्यासाठी उघड्या कंटेनरमध्ये सरळ ठेवा. दर तीन ते चार महिन्यांनी किंवा केस (ब्रिसेल्स) झिजतात किंवा त्या भेगा पडतात तेव्हा टूथब्रश बदलावा.

टूथ पेस्ट आणि फ्लोराईड :-

तुमचे मुल दोन वर्षाचे झाल्यानंतर त्याच्यासाठी अल्प फ्लोराईडयुक्त टूथपेस्ट वापरायला तुम्ही सुरुवात करु शकता. फ्लोराईड हे एक सुरक्षित खनिज आहे. ते दात मजबूत ठेवते आणि ते किडण्याला प्रतिबंध करते. नळाचे पाणी, फ्लोराईड असलेले खाद्य पदार्थ आणि पेये आणि कमी फ्लोराईड असलेली टूथपेस्ट याद्वारे दिवसभर अगदी कमी प्रमाणात मिळते तेव्हा फ्लोराईड अधिक परिणामकारक ठरते.

प्र.६

मुलांसाठी दात घासण्याची योग्य पद्धत सांगा?

पुढील सहा पायऱ्या तुमच्या मुलाचे दात योग्य प्रकारे कसे घासायचे हे दाखवतात.

(१८ महिने ते ६ वर्ष)

१) मुलांच्या टूथब्रशवर मटारच्या दाण्याएवढी टूथपेस्ट घाला.

२) मुलाला आपल्या मांडीवर बसवा किंवा आपण बाळाच्या पाठी उभे राहून आपले व बाळाचे तोंड एक दिशेला करुन (आरशासमोर उभे राहून) डोके तुमच्या शरीरावर मागे ठेवा जेणेकरुन तुम्हाला दातांचे सर्व पृष्ठभाग दिसतील.

३) टूथब्रशच्या ब्रिसेल्सना हिरड्यांच्या दिशेने वळवा. दात आणि हिरड्यांची बाहेरील बाजू स्वच्छ करण्यासाठी ब्रश हलक्या हाताने वर्तुळाकार हलवा.

४) दात आणि त्यांच्या आतील बाजूवर हलक्या हाताने वर्तुळाकार टूथब्रश फिरवा.

५) दातांच्या चघळ्यांच्या पृष्ठभागावर मागे आणि पुढे ब्रश करा.

प्र.७

गोड द्रव पदार्थांमुळे दात किडतात का?

लहान बाळांचे आणि मुलांचे दात किडणे याला बेबी बॉटल दात किडणे असे म्हणतात. गोड द्रव्य किंवा नैसर्गिक शर्करायुक्त द्रव्य जसे की दूध, फॉर्मुला दूधाची पावडर किंवा फळांचा रस लहान मुलांच्या दातांना बराच काळ चिकटून राहतात. तेव्हा तोंडातील बॅक्टेरिया या गोड पदार्थातील साखरेवर फोफावतात आणि दातांवर दुष्परिणाम करणारे ॲसिड तयार करतात. ते दातांचा वरचा मुलामा नष्ट करते त्यामुळे दातात पोकळी निर्माण होऊन दात किडू लागतात. ज्या मुलांच्या चोखण्या साखर किंवा गोड सिरप मध्ये बुडवल्या जातात त्यांना हा धोका जास्त असतो. बाळाला झोपेच्या वेळी किंवा रात्रीच्या वेळी साखरयुक्त पेय देणे हानिकारक आहे. कारण झोपेत लाळेचा प्रवाह कमी होतो. बाळाचे बाटलीमुळे दात किडणे सामान्यत: वरच्या पुढच्या दातांमध्ये होते. परंतु इतर दात देखील किडू शकतात.

प्र. ८

जेवताना नीट चर्वण (निब्बलिंग) करणे योग्य आहे का?

जेवणातील ॲसिडमुळे दातावरच्या मुलाम्याला झालेली झीज आपल्या तोंडातील लाळ भरुन काढू शकते. परंतु या प्रक्रियेत थोडा वेळ लागतो.

- ❖ गोड पदार्थांच्या सेवनाने ही प्रक्रिया जरा उशिरा होऊ शकते, म्हणून बेकरी मधील पदार्थ, केळी, मिठाई कमी करण्याचा प्रयत्न करावा.
- ❖ तुमच्या मुलांना कमी साखर असलेले पदार्थ जसे की, संपूर्ण (कोंड्यासह) धान्याचे घरी बनवलेले ब्रेड, फळे द्या.
- ❖ शरीर आणि दात निरोगी राखण्यासाठी तुमचे मुल योग्य आहार घेत असल्याची खात्री करा. खाद्यपदार्थ काळजीपूर्वक खरेदी करा.
- ❖ साधारणपणे तुमच्या किचनमधील कपाटात साखरयुक्त किंवा पिष्टमय पदार्थ ठेवू नयेत. खाण्याच्या वेळा मर्यादित करा.
- ❖ निरोगी व संतुलित आहार द्या
- ❖ साखर किंवा पिष्ठमय पदार्थ केवळ मुख्य जेवण्याच्या वेळीच द्या.
- ❖ तुमच्या लहान मुलाला दुधाची बाटली फॉर्मुला किंवा रस पित झोपू देऊ नका.

प्र. ९

अंगठा चोखणे, ओठ चावणे, जिभेने दात जोरात पुढे ढकलणे याचा दातांवर काही अनिष्ट परिणाम होऊ शकतो का?

लहान मुलांना खेळणी चावत राहणे, अंगठा चोखणे, ओठ चावणे, वस्तू चोखणे अशा सवयी असतात. ह्या सवयी मुलांना भावनिक सुरक्षितता आणि समाधान देतात. पण या सवयी वयाच्या ५ वर्षानंतर कायम राहिल्या की, कायमचे दात यायच्या वेळेस दातांच्या समस्या उद्भवू शकतात. ह्या सवयींची वारंवारता, तीव्रता आणि कालावधी प्रमाणापेक्षा जास्त असला तर दातांची रचना बिघडते, दात ओठांच्या पुढे येवून चेहरा चांगला दिसत नाही. (ओव्हर बाईट तयार होतो.)

मुलांच्या शब्दांच्या उच्चारात अडचण येऊ शकते. या व्यतिरिक्त वरचा आणि खालचा जबडा नीट बंद होत नाही. त्यामुळे चेहऱ्याचे स्वरुप बदलते. टाळूचाही आकार बदलतो.

या सवयी टाळण्यासाठी काही दंत उपकरणे तुमच्या मुलाच्या तोंडात बसवता येतात. ही उपकरणे वरच्या दातांना घट्ट बसवली जातात. ही उपकरणे तोंडाच्या टाळूवर बसवतात ज्यामुळे अंगठा चोखणे किंवा जीभ दातांवर दाबणे अशा चुकीच्या सवयींना अडथळा येतो. त्यातून फारसा आनंद मिळत नाही व सवय सुटण्यास मदत होते.

प्र.१०

फ्लोराईड उपचार म्हणजे काय? दंत सिमेंट, सिलंट्स म्हणजे काय?

फ्लोराईड उपचार

दातांचे फ्लोराईड जेल, फोमच्या स्वरुपात व्यावसायिक फ्लोराईड उपचार करतात. फ्लोराईड उपचार हा ब्रश, स्वाब, ट्रे किंवा मऊ टूथपेस्टमध्ये असते. त्यापेक्षा जास्त प्रमाणात फ्लोराईड उपचार करण्यासाठी फक्त काही मिनिटे लागतात. तुम्हाला उपचारानंतर तीस मिनिटे खाणे किंवा पिणे टाळण्यास सांगितले जाते, जेणेकरुन दात फ्लोराईड पूर्णपणे शोषू शकतील.

दंत सिमेंट, सिलंट्स :-

दंत सिलंट्स तुमच्या मुलाचे कायमचे दात जसे वाढतात तसे दातांचे डॉक्टर दातांवर मागील भागात जिथे अन्न पदार्थ चावले जातात तिथे दंत सिलंट्स लावतात. दंत सिलंट्सचा एक पातळ वॉश लावून दात किडणे टाळण्यासाठी मदत करतात. ह्या संरक्षणात्मक सिलंट्स उपचार जरी केले असले तरी चांगल्या प्रकारे दात घासणे व नियमित फ्लॉसिंग करणे हे मुलांच्या मुखाच्या आरोग्यासाठी आवश्यक आहे आणि हे मुलांना सांगणे अत्यंत गरजेचे आहे.

डायपर आणि बाळांचे कपडे

प्र.११

बाळासाठी दिवसभर डायपर वापरणे निर्धोक आहे का?

लहान मुलांसाठी डायपर हे जर योग्य वेळेपुरते आणि योग्य प्रकारे वापरले तर ते निर्धोक असतात. वापरण्याच्या आणि विल्हेवाटीच्या सोप्या पद्धतीमुळे बऱ्याच माता बाळासाठी डायपर पसंत करतात. डायपर मोठ्या प्रमाणावर वापरले जातात. डायपर गरजेनुसार निवडा, ब्रँडनुसार नको. दीर्घकालावधीसाठी प्रवास करताना तो सुरक्षित आणि त्रासमुक्त व्हावा म्हणून डिस्पोजेबल डायपर वापरा.

घरी असताना हलके कॉटन डायपर आणि लंगोटी वापरा आणि ते दर २-३ तासांनी किंवा ओले झाल्यास बदला. अंतर्वस्त्र ओले झाल्याने बाळांना रात्री वारंवार जाग येते. त्यांना चांगली झोप लागावी म्हणून डायपर वापरणे चांगले. डायपर बाळाच्या नाजूक त्वचेच्या थेट संपर्कात असतात आणि त्यामुळे पुरळ आणि ॲलर्जी होण्याची शक्यता असते. अशावेळी त्वचा निरोगी आणि बाळ आनंदी राहण्यासाठी योग्य संरक्षणात्मक क्रीम वापरणे गरजेचे आहे. बाळाला दिवसभर डायपर शिवाय ठेवणे आवश्यक आहे.

प्र.१२

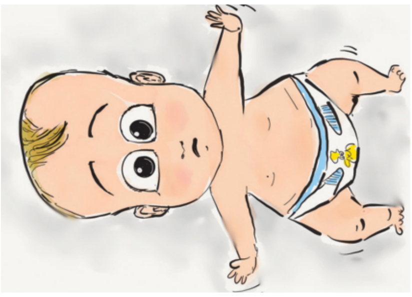
माझ्या बाळासाठी डायपर वापरण्यापूर्वी व नंतर कोणती खबरदारी घ्यावी?

डायपर बाळाच्या त्वचेच्या थेट संपर्कात असतात, आणि योग्य प्रकारे न वापरल्यास पुरळ येणे, त्वचेचा दाह आणि बुरशीजन्य संसर्ग देखील होऊ शकतो.

दुष्परिणाम टाळण्यासाठी सावधगिरी बाळगण्याचा सल्ला दिला जातो.

प्रथम बाळाल त्या भागात पुरळ येत नाही ना हे तपासा. क्रीम किंवा मॉइश्चरायझर लोशन कापड्याने किंवा कापसाने आणि पाण्याने स्वच्छ केल्यावर वापरा.

डायपर कोरडे असेल तरीही दर दोन ते तीन तासांनी बदला. त्यामुळे बाळ आरामदायक आणि पुरळ मुक्त आणि कोरडे राहील याची खात्री राहते.



चित्र २ : बाळासाठी डायपर वापरताना खबरदारी घेतली पाहिजे.

लघवी किंवा शौचाला होऊन अस्वच्छ झाल्यास डायपर त्वरित बदला. डायपर काढून टाकल्यानंतर पुढील डायपर घालण्यापूर्वी काही काळ तो भाग मोकळा, हवेशीर आणि कोरडा ठेवा. त्वचेला मोकळी हवा मिळण्यासाठी हे केले पाहिजे.

प्र.१३

आपल्या बाळासाठी डायपर वापरणे थांबवण्याचे योग्य वय कोणते?

भारताप्रमाणेच जगाच्या अनेक भागांमध्ये अगदी बालपणापासूनच शौचालय वापराचे प्रशिक्षण सुरु होतं. सक्ती न करता पण योग्य तेव्हा हस्तक्षेप केल्याने नेहमीच्या पद्धतीने बाळे शौचालय वापराची मूलभूत कौशल्ये शिकतात. आणि डायपर घालणे बंद किंवा खुपच कमी करतात. बुरशीजन्य (फंगल इन्फेक्शन) किंवा मूत्रमार्गाचा संसर्ग टाळण्याच्या दृष्टीने याचा मोठा फायदा आहे आणि हे स्वस्तही पडते. मुलांना सहसा दिवसापेक्षा रात्री कोरडे होण्यास जास्त वेळ लागतो. तथापि एकदा आपल्या बाळाला शौचालयाचे प्रशिक्षण मिळाल्यावर, आपण रात्रीच्या वेळी लंगोट न घालण्याचा प्रयत्न करु शकता. त्याला झोपण्यापूर्वी आणि उठल्याबरोबर शौचालय वापरण्यास प्रवृत्त करु शकता.

काही ठिकाणी तीन वर्षाची झाल्यानंतर मुलांना शौचालय वापरण्याचे कौशल्य शिकवले जाते आणि तीन ते चार वर्षाच्या वयात डायपर बंद केले जातात. परंतु याचे फायदे कमी आणि तोटाच जास्त असल्याने असे करण्यापासून पालकांना परावृत्त केले पाहिजे.

प्र.१४

माझ्या आईचा आणि घरातील वडीलधाऱ्यांचा आग्रह आहे की मी बाळाला सतत गुंडाळून ठेवावे, असे करणे योग्य आहे का?

गुंडाळून ठेवणे हे शतकानुशतके लहान मुलांची काळजी घेण्याची एक पद्धत बनली आहे. यामुळे बाळाला आपण गर्भाशयातच किंवा आई जवळच गुरफटलेले असल्यासारखे वाटते. लपेटून ठेवणे फक्त झोपेच्या वेळेपुरतेच मर्यादित ठेवल्यास या साहचर्य भावनेमुळे बाळाला चांगली झोप लागण्यास मदत होते.

काय करा आणि करु नका :-

१) त्यांना सतत लपेटून ठेवू नका आणि त्यांना ते आवडत नसल्यास तुमच्या बाळाच्या प्रतिक्रियेतून मिळणारे इशारे ऐका. सतत लपेटल्यामुळे बाळाचे अंग वाजवीपेक्षा जास्त उष्ण होऊ शकते.

२) जागे असताना त्याला खायला घालताना आणि ते खेळत असताना त्याला मोकळे राहू द्या. त्यामुळे बाळ पूर्ण जागे राहून व्यवस्थित स्तनपान करु शकते.

३) कमरेच्या सुरळीत वाढीसाठी बाळाचे पाय मोकळे सोडले पाहिजेत. पायाची हालचाल ही व्यवस्थित त झाली पाहिजे .योग्य वेळी मधून मधून गूंडाळी सोडल्याने बाळाची निरोगी वाढ होऊ शकते .

४) खूप घट्ट लपटून ठेवू नका. बाळाला घट्ट गुंडाळून ठेवलं असेल तर पालथे पडल्यावर व्यवस्थित पूर्वस्थितीत येणं त्यांना कठीण जाऊ शकते आणि त्यामुळे बाळ गुदमरु शकते. (चित्र ३) बाळाच्या अंगावर फक्त हलके ब्लँकेट घाला आणि बाळाच्या छातीत आणि कपड्यात नेहमी दोन बोटांची जागा सोडा

चित्र ३ : बाळाचे गुंडाळणे

Ch-003.indd 11 08-09-2021 10:07:11

प्र.१५

माझ्या बाळाला घरी असताना सुद्धा टोपडं घालणे आवश्यक आहे का?

एक सार्वत्रिक गैरसमज असा आहे की नवजात बालकांना उबदार राहण्यासाठी टोपड्याची आवश्यकता असते. निरोगी आणि पूर्ण मुदतीच्या बाळांच्या बाबतीत हे खरे नाही. आईच्या कुशीत बाळ व्यवस्थित उबदार राहू शकते.

बाळा सोबत बाहेर पडताना थंड वातावरणात टोप्या वापराव्यात. त्यावेळी तुम्हाला थंडी वाजत आहे का हे पहा.

तुम्हाला थंडी वाजत असेल तर तुमच्या बाळाला ही थंडी वाजू शकते.

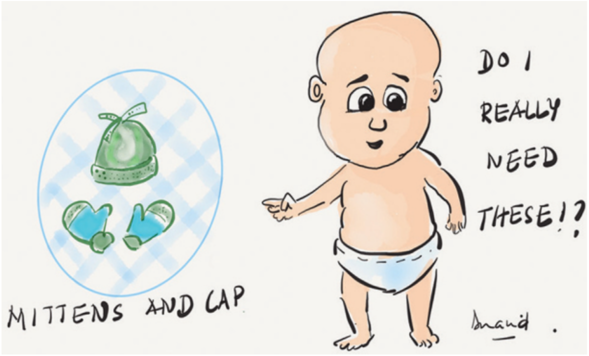
वातावरणातील तापमानाचा अंदाज घेऊनच बाळाला टोपडे वापरणे योग्य आहे. अन्यथा बाळाचे अंग अकारण गरम होईल.

प्र.१६

माझे बाळ हात मोजे चोखत बसते, हात मोजे घालणे बंद करावे का?

बहुतेक पालकांना निश्चितपणे वाटते की बाळाला हात मोजे घातले तर त्याच्या तोंडावर ओरखडे पडणार नाहीत.

बाळाला हालचालीमुळे विशेषत: भूक लागल्यावर होणाऱ्या हातांच्या हालचालीमुळे बाळाच्या चेहऱ्यावर दुखापत होऊ शकते. वाढलेली नखे लहान ठेवून आणि बाळाच्या भुकेच्या वेळा ओळखून त्वरित त्याच्याकडे लक्ष देऊन योग्यवेळी स्तनपान केल्यास अशी दुखापत तुम्ही टाळू शकता. मग हात मोजे घालण्याची गरज लागणार नाही.



चित्र ४ : हात मोजे आणि टोपडे

हात मोजे न वापरण्याची कारणे :-

आईच्या पोटात बाळ हातमोज्याशिवायच व्यवस्थित वाढत असते. (चित्र)

हातमोजे घातल्यास भूक लागल्यावर बोटे किंवा अंगठा चोखून लहान मुले स्वत:चे समाधान करुन घेऊ शकत नाहीत. तसेच बाळाचे हात झाकल्यामुळे बाळाला भूक लागल्याची चिन्हे दिसून येणार नाहीत. तसेच हात मोज्यांमुळे आईच्या स्पर्शापासून बाळ वंचित राहते. बाळाला स्तनपान करताना आईचा स्पर्श अत्यंत आवश्यक आहे.

प्र.१७

हवामानानुसार बाळासाठी कोणत्या प्रकारचे कपडे खरेदी करावेत?

तुमच्या बाळासाठी कपडे निवडताना मोठ्या प्रमाणावर उपलब्ध असलेली आकर्षक रंगसंगती आणि ॲक्सेसरीज यांचा मोह पडणं स्वाभाविक आहे.

कपडे खरेदी करताना पुढील काही गोष्टी लक्षात ठेवा :-

१) बाळाला आपल्या हवामानाशी सुसंगत सुती कपडे सर्वात चांगले. सुती कपडे एलर्जी पासून बाळाला सुरक्षित ठेवतात. सुती कपड्यांमध्ये हवा खेळती राहते व बाळाचे शारीरिक तापमान नियंत्रित राहते.

२) कपड्यावरील बटणे आणि इतर सजावटीच्या वस्तूंकडे लक्ष द्या. अशा गोष्टी चुकून तोंडात घालून बाळ गुदमरु शकते.

३) शक्यतो समोर बटण असलेले कपडे निवडा. चांगल्या प्रतीची बटणं किंवा चेन असलेले कपडे बाळासाठी वापरणे योग्य. ते लहान मुलांसाठी सुरक्षित आणि त्वचेला चांगले असतात.

प्र.१८

बाळाचे कपडे कसे धुवावेत?

आपल्याला माहित आहे की बाळाची त्वचा नाजूक असते. ती बाह्य विक्षोभक पदार्थांच्या संपर्कात आल्यास संसर्ग होण्याची आणि पुरळ उठण्याची शक्यता असते. तुम्ही वापरत असलेल्या डिटर्जंटमुळे किंवा बाळाच्या कपड्यांचे पुरेसे निर्जंतुकीकरण न केल्यास असे होऊ शकते.

कपडे धुण्यासाठी टिप्स् :-

१) नवीन कपडे बाळाला घालण्यापूर्वी ते सुरक्षित, स्वच्छ आणि कोणत्याही ॲलर्जी पासून मुक्त करण्यासाठी योग्य प्रकारे धुवा.

२) तुम्ही घरी बाकीच्या कपड्यांसोबत बाळाचे कपडे धुत असाल तरी लंगोट आणि डायपर वेगळे धुवा.

३) खूप गरम किंवा कोमट पाणी वापरणे टाळा. त्यामुळे कपडे खराब होतात किंवा त्यांचा रंग खराब होतो.

४) भरपूर पाण्यात, जास्त वेळ कपडे धुवा.

५) ताज्या हवेत आणि मोकळ्या जागेत कपडे सुकवा.

६) कपडे धुण्यासाठी रंग विरहित आणि रसायनमुक्त डिटर्जंट वापरा.

प्र.१९

माझ्या किशोरवयीन मुलीच्या मांड्यांवर पुरळ येतो, जीन्स घातल्यानंतर ते आणखी वाढते. ही ॲलर्जी असेल की घट्ट जीन्समुळे असे होऊ शकते?

सर्वात फॅशनेबल पोशाख म्हणून स्किन फिट जीन्सच्या जाहिरातीत किशोरवयीन मुलांचे खूप आकर्षित करतात. त्यांना ते वापरण्यास उद्युक्त करतात. (चित्र ५) परंतु असे कपडे खूप वेळ घातल्याने अनेक समस्या उद्भवू शकतात त्यांचा मात्र जाहिरातील उल्लेख नसतो.

- विशेषत: मुलींच्या पायातील नसांवर दाब येऊन सुई टोचल्यासारखे वाटते. मुंग्या येतात. मांड्याचे स्नायू बधीर होऊ शकतात.
- मणक्याचे आणि स्नायूंचे विकार घट्ट जीन्स किंवा स्कर्ट घातल्यामुळे वाढतात. चालताना आणि बसताना स्नायू आणि सांधे यांच्या नैसर्गिक हालचालींवर मर्यादा येतात. उचं टाचेच्या सँडल्स व तंग जीन्समुळे गुडघ्यांना त्रास होतो.
- घट्ट कॉलर आणि टॉपमुळे मान दुखते.
- कमी शुक्राणूंची संख्या - आतील कपडे खूप घट्ट घातल्यामुळे ते शुक्राणूंच्या रासायनिक प्रक्रियांवर परिणाम करु शकतात.
- बुरशीजन्य संसर्ग - जास्त काळ घट्ट जीन्स घातल्यामुळे अनेक समस्या उद्भवू शकतात. त्यांचा मात्र जाहिरातीत उल्लेख नसतो.

चित्र ५ : घट्ट जीन्स घालण्याचे दुष्परिणाम

प्र.२०

मुलांना ताप आलेला असल्यास त्यांना कोणत्या प्रकारचे कपडे घालावेत?

ताप आलेल्या मुलांचे अंग जास्त गरम होणे टाळण्यासाठी हलके सुती कपडे वापरावेत. तापलेल्या मुलाला ब्लँकेट पांघरु नये किंवा खूप उबदार कपडे घालू नयेत. कारण ते शरीराचे तापमान कमी होऊ देत नाहीत. त्यामुळे शरीराचे तापमान अधिकच वाढू शकते. ते आपल्या दृष्टीने चांगले नाही.