ಅಧ್ಯಾಯ ೨೧ — ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ	ಸ್ವಚ್ಛತೆ	ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

ಈ ಮೂರು ಅಂಗರಕ್ಷಕರುಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೧೧ ಮತ್ತು ೧೨ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ. ತಾಯಿ ತಂದೆಯರು ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಓದಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಸಿಗಬಲ್ಲ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೀಗೆ ಅತುತ್ತಮ ಆಹಾರ

- ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕೇವಲ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು
- ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೋಷಕ ಪುಡಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು.
- ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ–ಒಂದೊಂದು ಊಟವೂ ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಲು, ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಖಾದ್ಯಗಳು, ಅವರೆ, ಬೇಳೆ, ಎಣ್ಣೆಕಾಳು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೋಳಿ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿ ಆಹಾರಗಳಾದ ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ,ಬಟಾಟೆ, ಮರಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಹಾಕಿದ ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ.
- ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸಿಗಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಾಂಶದ ಕೊರತೆಯೇನಾದರೂ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯೋ ಎಂದು ಪ್ರತಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಸದಾ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಅತಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅವು ವಾಸಿಸುವ ಮನೆ, ಪರಿಸರ ಇವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ೧೨ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳೂ ಅವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಕಲಿಸಿ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮುಖ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ. ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಿ.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ಆದ ನಂತರ, ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಕೈತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿ.
- ಪಾಯಖಾನೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಸಣ್ಣಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಿ.
- ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.
- ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಸಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಿಹಿಯನ್ನು, ಐಸ್ ಕ್ಯಾಂಡಿಯನ್ನು, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಪೆಪ್ಪರ್ ಮಿಂಟ್ ಸೋಡಾ, ಪೆಪ್ಸಿ, ಕೋಲಾಗಳಂಥ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ಹುಣ್ಣು, ತಲೆಹುಣ್ಣು, ಹುರುಕುಕಜ್ಜಿ, ಹೇನು, ಗಜಕರ್ಣ ಇಂಥವುಗಳೆಲ್ಲ ಆದ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಮಲಗಲು ಅಥವಾ ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಗಜಕರ್ಣ, ಕಜ್ಜಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತು ಮುಂತಾದ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಯಾವುದೆ ರೋಗ ಬಂದರೂ ಕೂಡಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ.
- ಮಣ್ಣನ್ನು, ಹೊಲಸನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯಿರಿ. ನಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮುಖ ನೆಕ್ಕಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ನಾಯಿ, ಹಂದಿ, ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಶುದ್ದ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು

ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ದನುರ್ವಾಯು, ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ಮೈಲಿಬೇನೆ, ಪೋಲಿಯೋ, ಕ್ಷಯ ಗಳಂಥ ಅತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುದ್ದುಗಳು ಬೇಕು. ಒಂದು ವರ್ಷ ಆಗುವ ಮೊದಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಯಾ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. (೧೭೫ ನೇ ಪುಟ) ೩ ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ ಪೋಲಿಯೋಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಡಿಪಿಟಿ, ಪೋಲಿಯೋ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಾಕಿಸಿ. ನಂತರ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಹಾಕಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ.

ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ: ಐದುವರ್ಷದೊಳಗಿನವರ ಕಾರ್ಡ್

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ರೋಗ ತಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಗಳಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು.

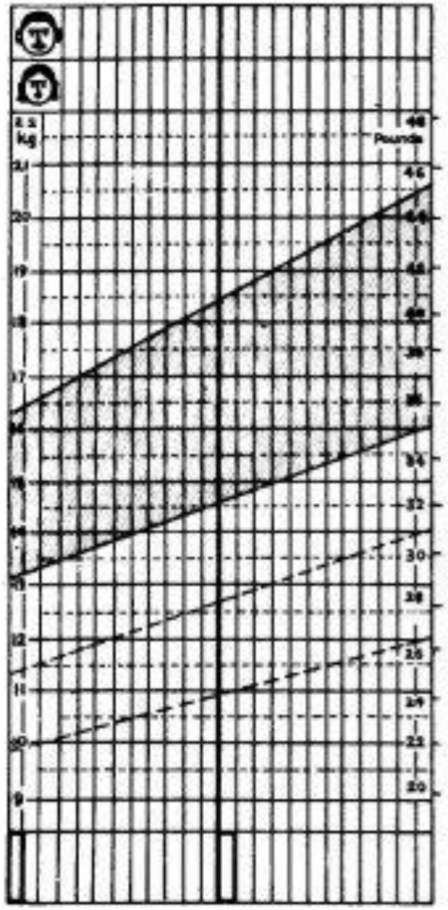
ಮಗುವು ತೂಕ ಗಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಗಳಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ, ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ರೋಗ ತಗುಲಿದೆ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಇರಬಹುದು.

ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ನೋಡಲು ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಅದರ ತೋಳಿನ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು (೧೩೨ ನೇ ಪುಟ) ಪ್ರತಿತಿಂಗಳೂ ಅಳೆಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆಯೇ ನೋಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ–ಚಾರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ತುಂಬುತ್ತ ಹೋದರೆ ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಗು ತೂಕ ಗಳಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ೪ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ತೂಕದ ಪಟ್ಟಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ನೀವೂ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಅಥವಾ ಈ ಕೆಳಗಿ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಬರೆದರೆ ಇಂಥ ಪಟ್ಟಿ ಎಲ್ಲ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
***

ತೋಳ ಸುತ್ತಳತೆ ನೋಡುವ ಪಟ್ಟಿಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿಯೂ ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳದ್ದೂ ಒಂದು –೫ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಕಾರ್ಡನ್ನು– ತನ್ನ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ೫ ವರ್ಷೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ತಪಾಸಣಾ ಕೆಂದ್ರ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ಕಾರ್ಡಿನ ಜೊತೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಯ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ತೂಕ ಎಲ್ಲ ನೋಡಿ, ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯರ್ತೆ ಇದರ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನೂ, ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನೂ ತಾಯಿಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು.

ಕಾರ್ಡು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಜೋಪಾನವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಡ್

0-6 ವರ್ಷ

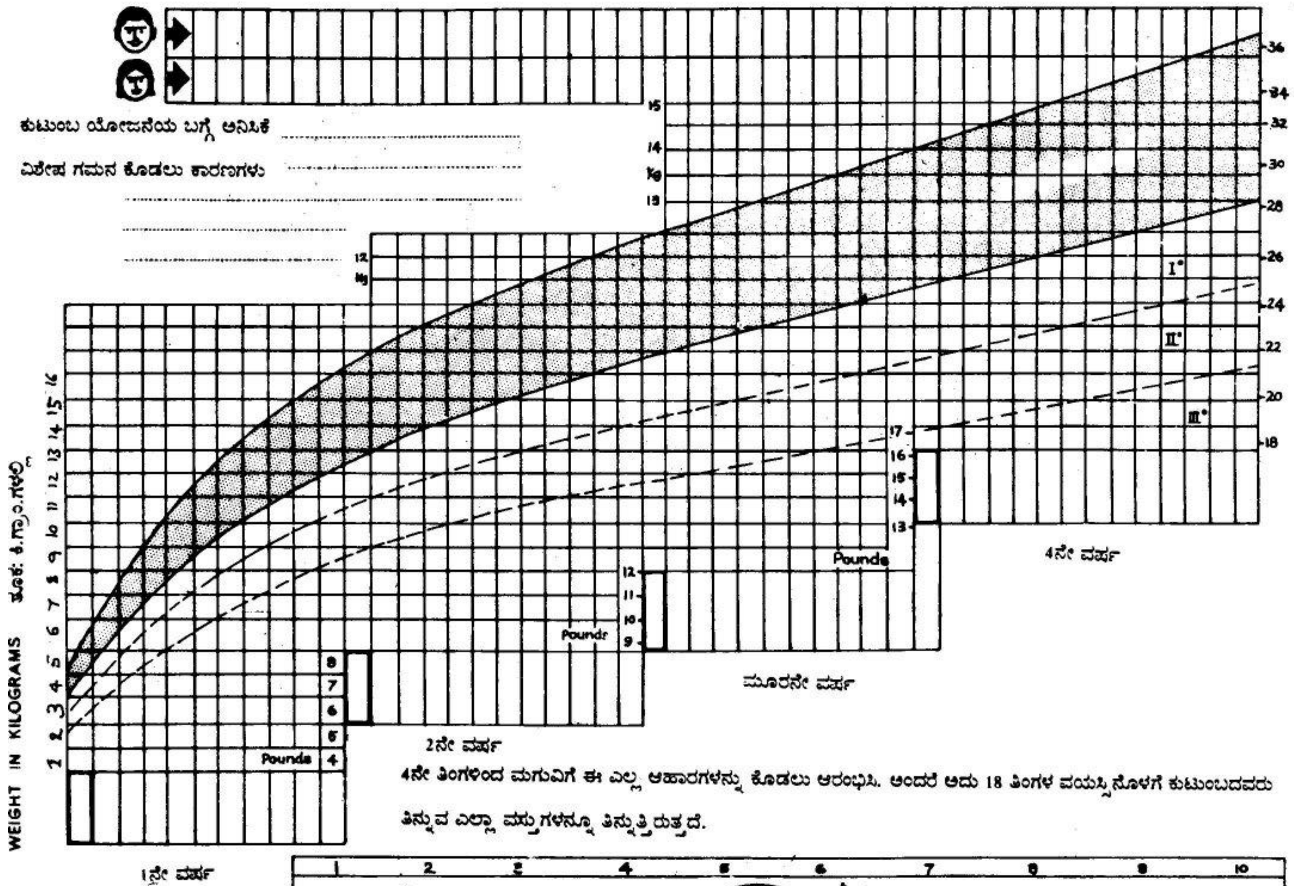
ದವಾಖಾನೆ	ನಂ.
ಮಗುವಿನ ಹೆಸರು	
ತಾಯಿಯ ಹೆಸರು	
ತಂದೆಯ ಹೆಸರು	ಉದ್ಯೋಗ
ಜನ್ಮ ತಾರೀಖು	
ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಸರು	
ತಾಲೂಕು ಜಿಲ್ಲೆ	ನಂ.

	ಸಹೋದರ/ ಸಹೋದರಿಯರ ಹೆಸರುಗಳು			ವಯಸ್ಸು
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

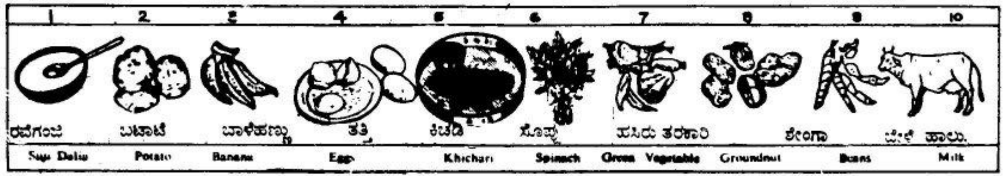
टीका दिये की तारीख	1	2	3	4	5
क्षय प्रतिबंधक बी.सी.जी. BCG against TB			Mantoux Test		result
चेचक Smallpox					
पक्षाघात (पोलियो) Polio					
[illegible] (DPT)					
विषम ज्वर TAB					
दूसरा Other					
दूसरे Other					

तारीख [illegible] No.	आजार PROBLEMS	उपचार TREATMENT

ಒಂದನೇ ಬದಿ



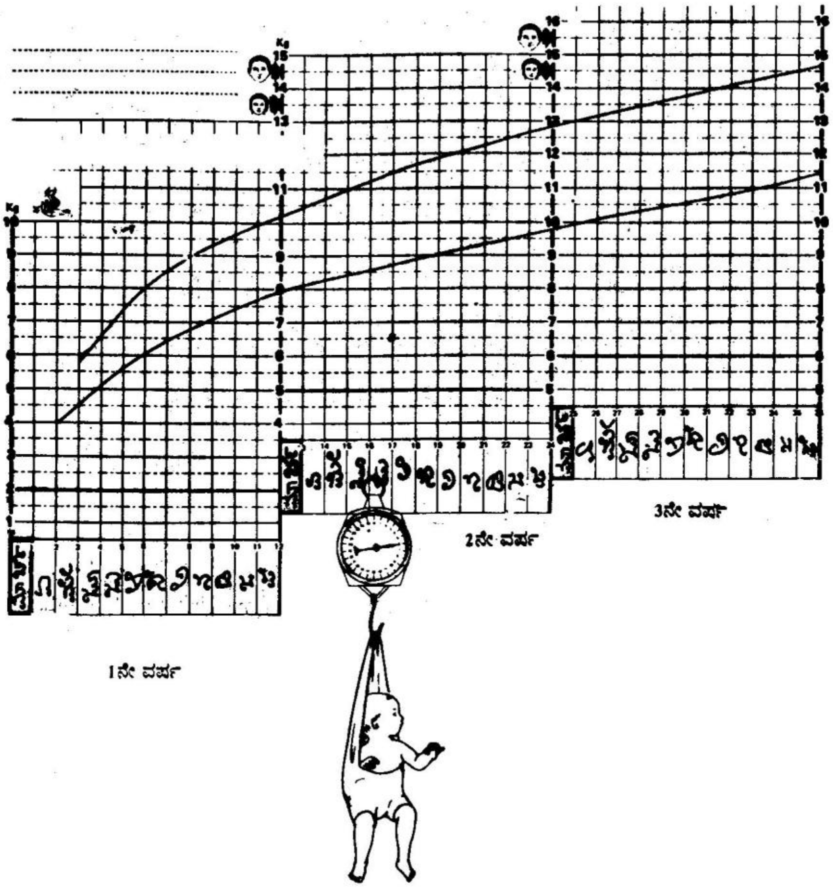
4ನೇ ತಿಂಗಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಅಂದರೆ ಅದು 18 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಕುಟುಂಬದವರು ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.



ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಕಾರ್ಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

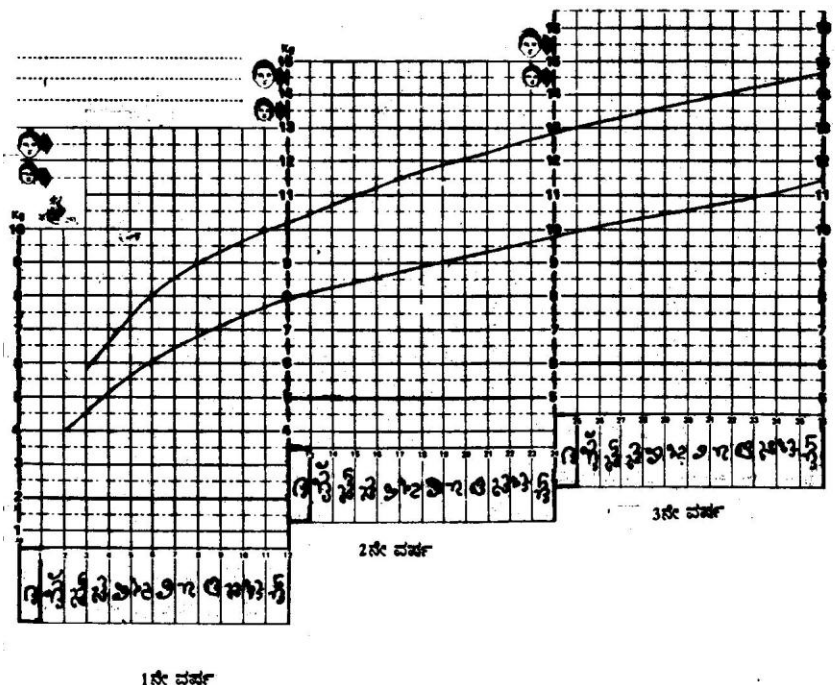
ಮೊದಲು, ಅತಿ ಕೆಳಗಿನ ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ. ಈ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ್ದೆಂದು ತೋರಿಸಿದೆ.



ಎರಡನೆಯದಾಗಿ,
ಈ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ನೋಡಿ.
ಈ ಮಗು ಎಪ್ರಿಲ್ ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ತೂಕ ೬ ಕಿಲೋ ಇದೆ.

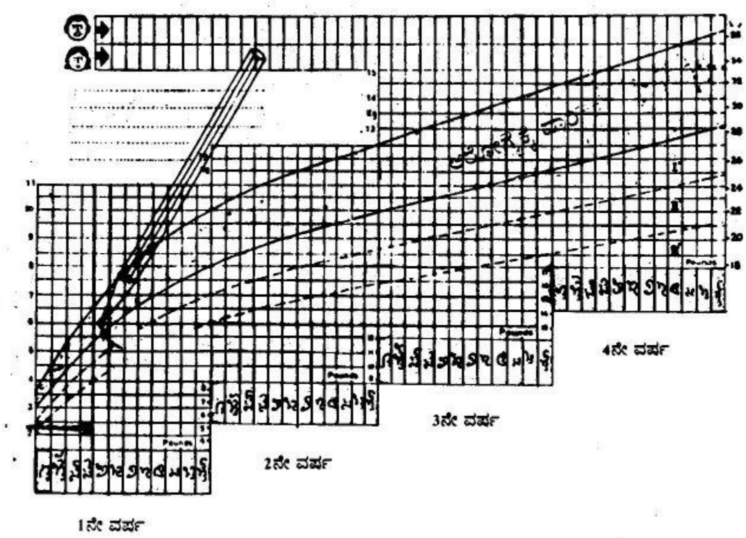
ಮೂರನೆಯದಾಗಿ,
ಕಾರ್ಡಿನ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ, ನಲ್ಲಿ ನಂಬರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಈ ಮಗುವಿನ ತೂಕದ ನಂ. ೬ ಎಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ ನೋಡಿ. ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಯಾವ ತಿಂಗಳು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ.



ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ,

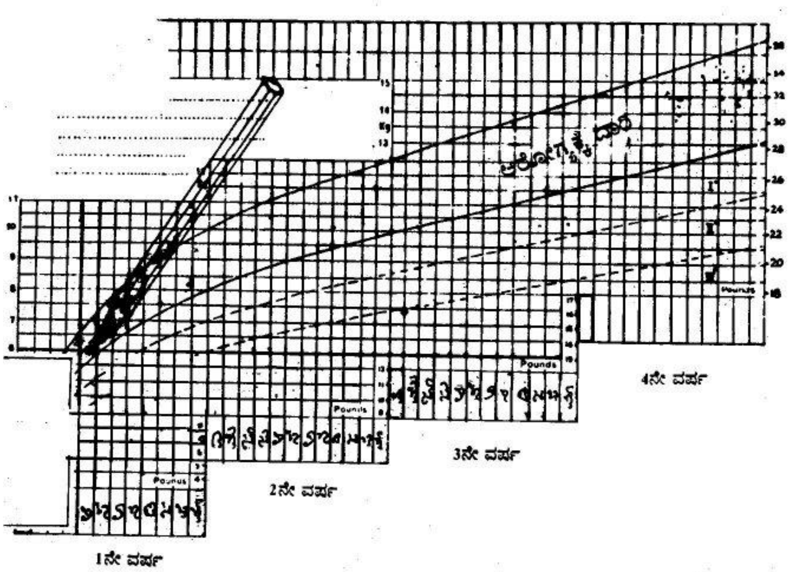
೬ ನೇನಂಬರಿನಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ
ಹೊರಡಿ. ಮತ್ತು ಅಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಿನ ಗೆರೆ
ಹಿಡಿದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.

ಈ ಎರಡೂ ರೇಖೆಗಳು
ಸೇರುವಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ.

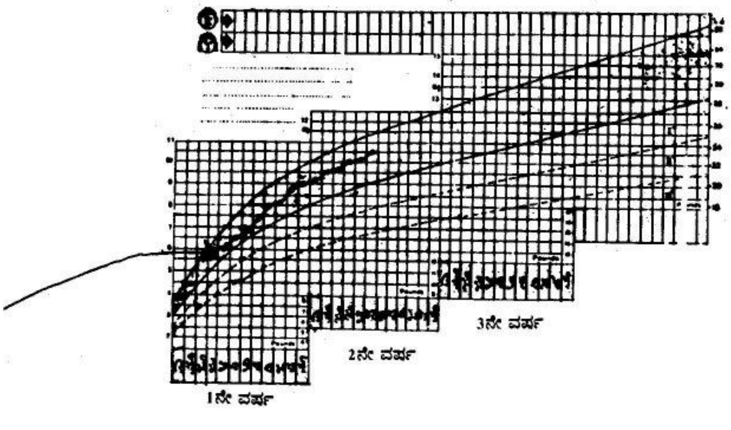


ಒಂದು ಚಚ್ಚೌಕದ ಹಾಳೆಯನ್ನು
ಎರಡೂ ರೇಖೆಗಳ ಗುಂಟ
ಹಿಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಬಿಂದುವನ್ನು
ಗುರುತಿಸಲು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

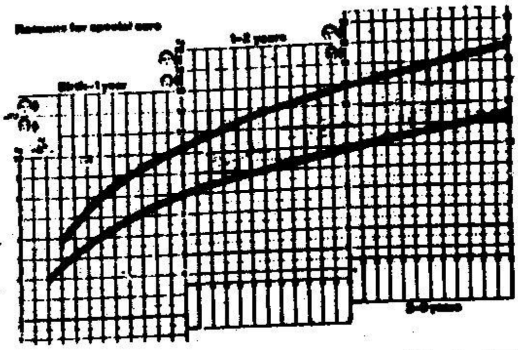
ಹಾಳೆಯ ಒಂದು ಅಂಚನ್ನು
ಮಗುವಿನ ತೂಕಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

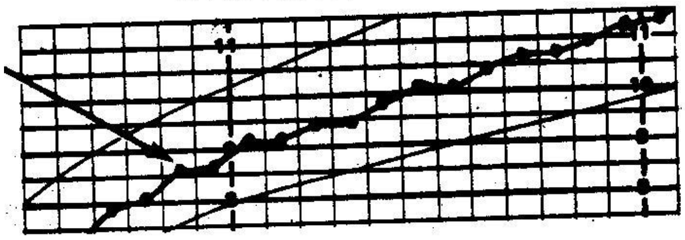


ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮಗುವನ್ನು
ತೂಕ ಮಾಡಿ. ಪಟದ ಮೇಲೆ
ಇನ್ನೊಂದು ಬಿಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತ
ಹೋಗಿ. ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ
ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿತಿಂಗಳ
ಬಿಂದುವೂ ಹಿಂದಿನ ತಿಂಗಳದಕ್ಕಿಂತ
ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.
ಈ ಬಿಂದುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಜೋಡಿಸಿದಾಗ
ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೇಗಿದೆ
ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.



ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಕಾರ್ಡು ಓದುವ ರೀತಿ





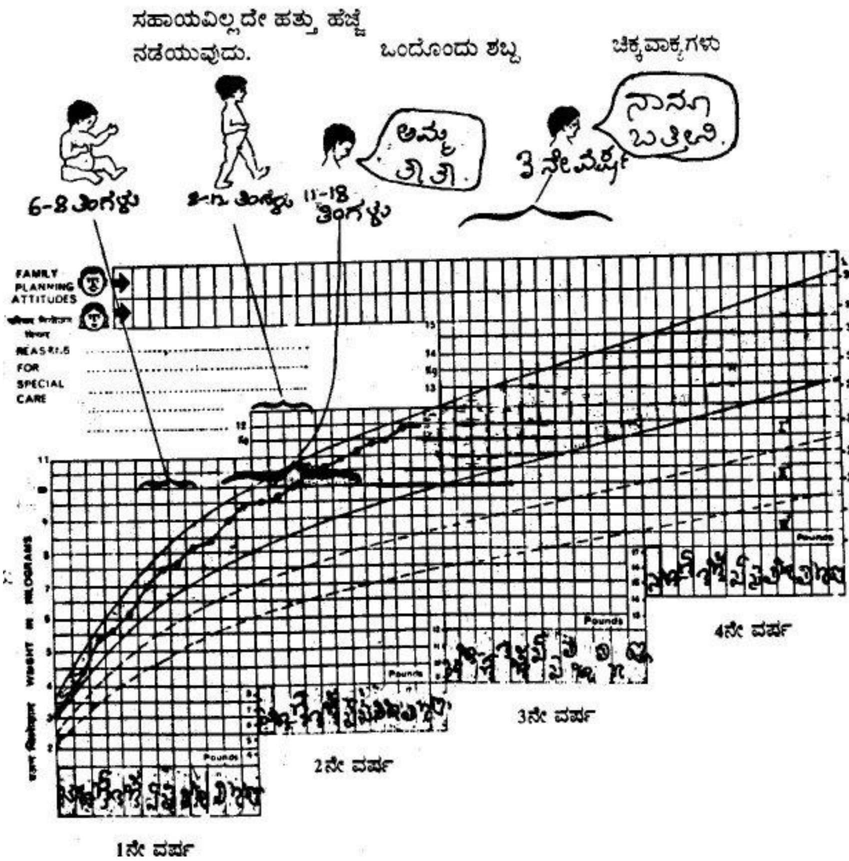
ಈ ಪಟದಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ದಪ್ಪ ಡೊಂಕು ಗೆರೆಗಳು ಮಗುವಿನ ತೂಕದ ಏರಿಕೆ ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
ಇವೆರಡು ಗೆರೆಗಳ ಮಧ್ಯದ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀವೇ ಎಳೆದಿರುವ ಗೆರೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗೆರೆಯು ಎರಡು ದಪ್ಪಡೊಂಕು ಗೆರೆಗಳ ಮಧ್ಯವೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣ ಈ ಜಾಗಕ್ಕೆ **ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ** ಎಂದೇ ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.
ದಪ್ಪ ಗೆರೆಯು ಏರಿದಂತೆಯೇ ಏರುತ್ತ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗೆರೆಯು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಗು, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಮಾತಾಡುವುದು ಶುರುಮಾಡುತ್ತದೆ.

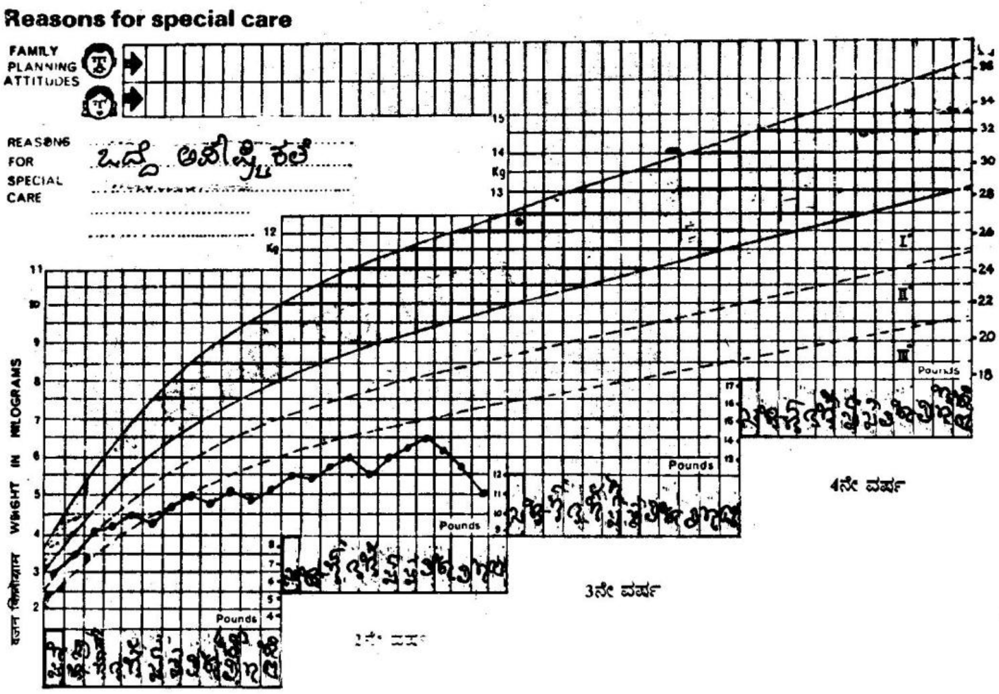
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಣ್ಣುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ
ಮಾದರಿ ಪಟ



ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಸತತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗೆರೆಯು **ಆರೋಗ್ಯದ ದಾರಿಯಲ್ಲೇ** ಇರುತ್ತದೆ.

ಪುಷ್ಟಿಗೇಡಿ ವಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಪಟ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗೆರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನುಗಮನಿಸಿ.

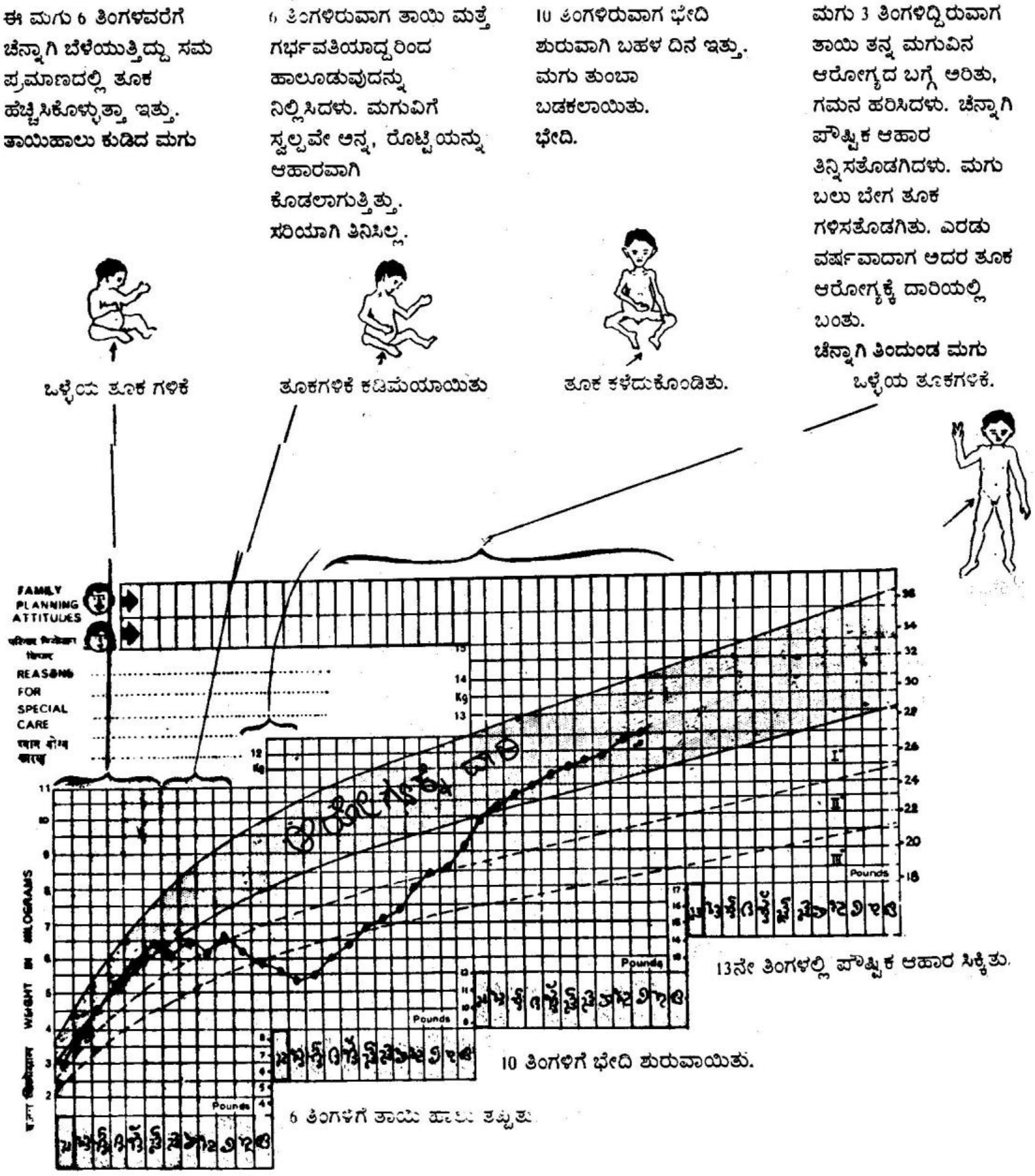
ಪುಷ್ಟಿಗೇಡಿ ಮಗುವಿನ ಮಾದರಿ ಪಟ



1ನೇ ವರ್ಷ

ಮೇಲಿನಂಥ ಪಟ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಅದಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೋ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಕ್ಷಯ ಅಥವಾ ಮಲೇರಿಯಾ ಇರಬಹುದೆಂದೋ ಇರಬಹುದು. ಎರಡೂ ಕೂಡ ಇರಬಹುದು. ಇಂಥ ಮಗುವಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬಳಿಗೆ ಒಯ್ದು ತೂಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತ ಆರೋಗ್ಯದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಮಾದರಿಯ 5 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಕಾರ್ಡು



ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಕಾರ್ಡು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ತಾಯಿ ತಂದೆಯರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಮತ್ತು ಆ ಕುಟುಂಬದ ಸ್ಥಿತಿ–ಗತಿಗಳ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ತಾವು ಮಗುವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆಯರಿಬ್ಬರದೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪುನರ್ವಿಮರ್ಶೆ
(ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದು)

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪುನರ್ ವಿಮರ್ಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

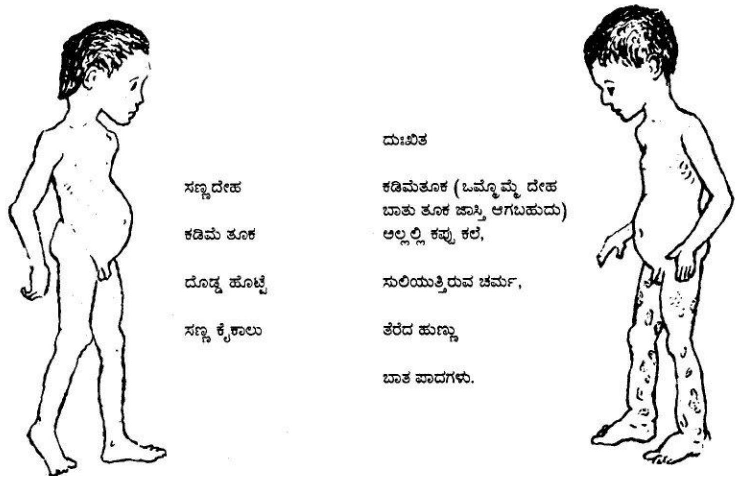
ಶಿಶುಗಳ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ೩೧೬ ಮತ್ತು ೩೧೮ ನೇ ಪುಟಗಳವರೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಬಲು ಬೇಗ ಉಲ್ಬಣ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನ ಅಥವಾ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲಬಹುದಾದ ರೋಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು

ತಿನ್ನಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಗದೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ೧೧ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೧೪೧ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ಶಿಶುಗಳ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ೧೪೧ ಮತ್ತು ೧೪೨ ನೆ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಇದೆ.



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರವಾಗಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ;

ಸಾಧಾರಣದ್ದು

- ನಿಧಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ಸಣಕಲು ದೇಹ
- ಉಬ್ಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆ
- ಹಸಿವಿಲ್ಲ.
- ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ
- ರಕ್ತಹೀನತೆ
- ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆ
- ಬಾಯಿಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು
- ಪದೇ ಪದೆ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳು
- ರಾತ್ರಿಗುರುಡುತನ

ತೀವ್ರವಾದುದು

* ಕಪ್ಪು ಕಲೆ, ಗಾಯ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸುಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಹುಣ್ಣು
* ತೂಕ ಕಡಿಮೆ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ
* ಉಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಪಾದಗಳು(ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಖವೂ ಸಹ)
* ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ತೆಳ್ಳಗಾದ ಕೂದಲು
* ನಗಲು ಆಟವಾಡಲು ಉತ್ಸಾಹ ಇಲ್ಲ.
* ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಹುಣ್ಣು
* ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ದಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲ.
* ಒಣಗಿದ ಕಣ್ಣು
* ಕುರುಡುತನ

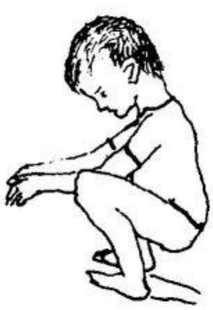
ಒದ್ದೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಒಣ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ, ತಡೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ೧೩೨–೧೩೩ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭೇದಿ ಅಥವಾ ಧಡಾರದಂಥ ರೋಗ ತಗುಲಿ ಆ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಗುವಿಗಿಂತಲೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ದೇಹಬೆಳೆಸುವ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಾಲು, ಬೇಳೆ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿನ್ನಿಸಿ.

ಭೇದಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಭೇದಿ

(ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ೧೮೩–೧೯೧ ನೇ ಪುಟಗಳನ್ನು ನೋಡಿ)



ಭೇದಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಭೇದಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಬಹುದಾದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯವೆಂದರೆ ನೀರ್ಗಳೆತ. ಅಂಥ ಮಗುವಿಗೆ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ದ್ರಾವಣ ಕುಡಿಸಿ (೧೮೨ ನೇ ಪುಟ). ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಗು ಆಗಿದ್ದರೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪುನರ್‌ಜಲೀಕರಣ ದ್ರಾವಣವನ್ನೂ ಕೊಡಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತೀ ಬೆವರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೀರ್ಗಳೆತ ಅಗಬಹುದು. ಆಗ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊಡುತ್ತಿರಿ.

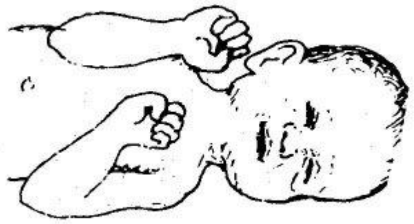
ಭೇದಿಯಿಂದಾಗುವ ಎರಡನೇದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯವೆಂದರೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಿ.

ಜ್ವರ

(**೮೭** ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)
ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರವು ಬಹಳ ಏರಿತೆಂದರೆ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಬಹುದು.
ಅದು ಮಿದುಳಿಗೆ ಅಪಾಯ.ಜ್ವರವು ಬೇಗ ಇಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು
ಅದರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಚ್ಚಿ. ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೋಯಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ.
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. (೪೦೬ ನೇ ಪುಟ) ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನೂ ಕೊಡಿ.

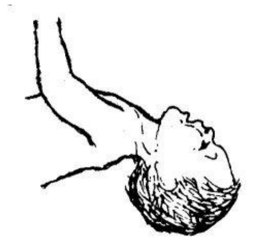
ಮೂರ್ಛೆ

(೨೧೬ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)
ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ, ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ನೀರ್ಗಳೆತ, ಮಲರೋಗ, ಮತ್ತು ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ಇರಬಹುದು. ಜ್ವರ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. (೮೮ ನೇ ಪುಟ) ನೀರ್ಗಳೆತ (೧೮೧ ನೇ ಪುಟ) ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್(೨೨೫ ನೆ ಪುಟ) ಗಳ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯೇ? ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
ಇದಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲದೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದರೆ ಮಲರೋಗ (೨೧೬ ನೇ ಪುಟ) ಆಗಿರಬಹುದು.
ಎರಡು ಮೂರ್ಛೆಗಳ ನಡುವ ತೀರಾ ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದು, ಅದೆ ಮೊದಲು ದವಡೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕ್ರಮೇಣ ಇಡೀ ದೇಹವೂ ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದ ಧನುರ್ವಾಯು (೨೨೨ ನೇ ಪುಟ)



ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್

(೨೨೫ ನೇ ಪುಟ)
ಧಡಾರ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೆ ತೀವ್ರ ರೋಗದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಂದಿನ ಹಂತವಾಗಿ ಇದು ಬರಬಹುದು. ತಾಯಿಗೆ ಕ್ಷಯವಿದ್ದರೆ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಕ್ಷಯದ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮಗು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿದ್ದು ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ದೆಹವು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್.



ರಕ್ತಹೀನತೆ

(೧೪೬ ನೇ ಪುಟ)
ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗ, ದಂತ ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳು ಮಣ್ಣಗುಂದಿದ್ದರೆ,
- ಅಶಕ್ತಿ, ಬಲುಬೇಗ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ,
- ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ

ಕಾರಣಗಳು

- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಆಹಾರ (೧೪೬ ನೆಪುಟ)
- ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಾದಾ ಇರುವ ಸೋಂಕು ರೋಗ (೧೯೫ ನೇ ಪುಟ)
- ಕೊಕ್ಕೆ ಜಂತು (೧೯೫ ನೇ ಪುಟ)
- ಮಲೇರಿಯಾ (೨೨೭ ನೇ ಪುಟ)

ತಡೆಯುವ ಬಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಮಕ್ಕಳು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಹಸಿರು ಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಅವರೆ, ಶೇಂಗಾ, ತತ್ತಿಗಳನ್ನು, ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನಲಿ. ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದನ್ನೂ ತಡೆಯಿರಿ. ಕೊಕ್ಕೆಜಂತು ಬಹಳ ಆಗಿದ್ದರೆ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಮಣ್ಣು ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ಮೈ ತೊಳೆಯಬೇಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.
- ಕೊಕ್ಕೆ ಜಂತು ಇದೆಯೆನಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಮಗುವಿನ ಮಲವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಲಿ. ಕೊಕ್ಕೆ ಜಂತುಗಳ ತತ್ತಿಗಳು ಕಂಡರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ (೪೦೩ ನೆ ಪುಟ)

- ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ (ಫೆರಸ್ ಸಲ್ಫೇಟ್–೪೧೫ ನೇ ಪುಟ)

ಅನ್ನನಾಳದ ಜಂತು ಮತ್ತಿತರ ಪರಪುಶ್ಟ ಜೀವಿಗಳು: (೧೯೩ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

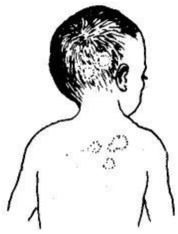
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಜಂತು ಇದೆಯೆಂದರೆ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಜಂತುಗಳ ಸೋಂಕುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಕದಿರಲು,

- ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. (೧೬೭ ನೇ ಪುಟ)
- ಕಕ್ಕಸು (ಪಾಯಖಾನೆ) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಹಸಿ ಅಥವಾ ಅರೆಬೆಂದ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನಕೂಡದು.
- ಕುದಿಸಿದ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುವಂಥಾದ್ದು;

- ಹುರುಕು ಕಜ್ಜಿ (೨೪೧ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)
- ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಹುಣ್ಣು (೨೪೨ ಮತ್ತು ೨೪೩ ನೆ ಪುಟ ನೇಡಿ)
- ಗಜಕರ್ಣ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಅಣಬೆ ಸೋಂಕು (೨೪೬ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)



ತಡೆಯಲು;

ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನುಕಟ್ಟುನಿಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ.

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ (ಅವಶ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ) ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ.
- ತಿಗಣೆ, ಹೇನುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ಕಜ್ಜಿಯನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ.
- ಹೇನು ಕಜ್ಜಿತಗುಲಿದ ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ.

ಆಡಲೂ ಬೇಡ, ಮಲಗಲೂ ಬೇಡ. ಸೋಂಕುತಗುಲಿದ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ.

ಕಣ್ಣುಬೇನೆ (ಪುಟ ೨೬೩)

ದಿನಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ. ರೋಗ ತಗುಲಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ.

ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಫ್ಲ್ಯೂ(೨೦೦ ನೇ ಪುಟ)

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ, ಹರಿಯುವ ಮೂಗು, ಸಣ್ಣ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಜೊತೆಗೆ ಭೇದಿ ಇವೆಲ್ಲ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಣುವ, ಕಂಡರೆ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗದ ರೋಗಗಳು. ಇವು ತೀರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲದ ರೋಗಗಳು ಆದರೆ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಆದರೆ ತಕ್ಷಣ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು. ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಮಗು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನದೆ ಬಲು ಬೇಗ ಅದು ಪುಷ್ಟಿಗೇಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದ ರೋಗ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಕೊಡಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಮಲಗಿರು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಬಿಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜಾಸ್ತಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬೇಗನೆ ಸುಧಾಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪೆನಿಸಿಲಿನ್, ಟೆಟ್ರಾ ಸೈಕ್ಲಿನ್, ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೆ ಜೀವಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲ್ಯೂ ಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅಂತೂ ಯಾವುದೆರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಲ್ಲ.

ನೆಗಡಿ ಆಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಬಹಳ ಜ್ವರ ಬಂದು ಉಸಿರಾಟ ಮೇಲೆ, ಮೇಲೆ ಆಗಿ ಜೋರಾಯಿತೆಂದರೆ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದ ಸೂಚನೆ ಅದು. (೨೦೮ ನೇ ಪುಟ) ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳು ಬೇಕು. ಕಿವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋ ಕೊಕ್ಕಲ್ ಗಂಟಲ ಸೂಚನೆ ಇದೆಯೋ ನೋಡುತ್ತಿರಿ. (೩೫೬ ನೇ ಪುಟ)

ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

ಕಿವಿನೋವು ಮತ್ತು ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು:

ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡದೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಕಿಟ್ಟ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕಿವಿನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಕಡ್ಡಿಯ ತುದಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಸುತ್ತಿ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ತಿವಿಯಿರಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ಕಿಟ್ಟ ತುಂಬಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಅವರು ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಕಿವಿ ನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಗು ಕಿವಿಯ ಹತ್ತಿರ ತಿಕ್ಕುತ್ತ ಅಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೀವು ಕೂಡ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಜೊತೆ ಭೇದಿಯೂ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ವರ ಇರುವ ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಯ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಕಿವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ (೩೮೯ ನೇಪುಟ) ಅಥವಾ ಸಲ್ಫಾ ಡಯಾರ್ಝೀನ್ (೩೯೪ ನೇ ಪುಟ) ನಂಥ ಜೀವಿರೀಧಕ ಕೊಡಿ. ೩ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ (೩೯೧ ನೇಪುಟ) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಕೊಡಿ.
- ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಹಾಕಿ ಸುಃಟ್ಟಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೀವುಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ರಾಧ್ಯವಾದ್ರೆ ಇದನ್ನು ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ತೂರಿಸುವ ಮೊದಲು ಅಲ್ಕೋಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಹತ್ತಿ್ಟಯ ಮುದ್ದೆಯನ್ನೋ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನನ್ನೋ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಬೇಡಿ.
- ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಕೀವು ಆದ ಮಗು ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಗುಣವಾದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯುವುದಾಗಲೀ, ಈಜುವುದಾ`ಲೀ ಕೂಡದು.

ತಡೆ

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಮೂಗು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿ. ಮೂಗನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಸೀಟಬಾರದು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕಡಿಸಬೇಡಿ. ಕುಡಿಸಿದರೂ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಖಂಡಿತ ಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಲು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಕಿವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
- ಮಕ್ಕಳ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನ ಹನಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೂಗಿನೊಳಗಿನದನ್ನು ೨೦೧ ನೆ ಪುಟ ದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ.

ಕಿವಿಯ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು

ಕಿವಿಯನ್ನು ಸಾವಕಶವಾಗಿ ಎಳೆಯಿರಿ. ಜೋವಾದರೆ ಕಿವಿಯ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುತಗುಲಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ದಿನಕ್ಕೆ ೩–೪ ಬಾರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿನೇಗರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಿವಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. (ಒಂದು ಚಮಚ ವಿನೇಗರ+ ಒಂದು ಮಚ ನೀರು) ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಕೀವು ಕೂಡ ಇದ್ದರೆ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬ'ಳ ನೋವು ಇದ್ದು ಬಹಳ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ನ ಸೂಚನೆ ಇದಾಗಿರಬಹುದು.

ಗಂಟಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್(ಮೆಂಡಿಕೆ)

ನೆಗಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಇದು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಆಹಾರ ಮುಂಗುವಾಗ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ಕೆಂಪಾಗಿರಬಹುದು. ಗಂಟಲೊಳಗೆ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಗಂಟಿನಂಥ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ನೋಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಳ ಗಳ ಮಾಡಿರಿ.
- ನೋವಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ನುಂಗಿ.
- ಧಿಡೀರನೆ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ನೋವು ಬಂತೆಂದರೆ ಅಥವಾ ಬಂದಿದ್ದು ೩ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ–ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಪದೆ ಪದೇ ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸುವುದೊಳಿತು.

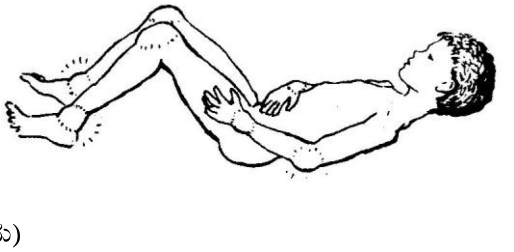
ಗಂಟಲು ನೋವು ಮತ್ತು ರ್‍ಯುಮಾಟಿಕ್ ಜ್ವರದ ಅಪಾಯ:

ಪದೇ ಪದೇ ನೆಗಡಿಯ ಜೊತೆ ಗಂಟಲು ಒಡೆತ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ.

ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕೊಕ್ಕಲ್ ಗಂಟಲು ಎಂಬ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗಂಟಲು ನೋವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರಯದವರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ತೀವ್ರ ನೆಗಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜ್ವರವಿದ್ದು ಬಾಯಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಗಳು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ದವಡೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿ (ಗಂಟಲು ಬೇಳೆ) ದಪ್ಪಗಾಗಿ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಕೊಡಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಶುರುಮಾಡಿ ೧೦ ದಿನ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟರೆಂದರೆ ರ್‍ಯುಮಾಟಿಕ್ ಜ್ವರದ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸ್ಟ್ರೆಪ್ ಗಂಟಲು ಇದ್ದವರ ಬೇರೆಯರಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು.

ರ್‍ಯುಮಾಟಿಕ್ ಜ್ವರ

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿ ಹರಯದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಜ್ವರ ಇದು . ಸ್ಟ್ರೆಪ್ ಗಂಟಲು ಆಗಿ ೧–೩ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಬಹುದು.



ಮುಖ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು
(ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು
ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣಬಹುದು)

- ಜ್ವರ
- ಮಣಿಕಟ್ಟು, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಶುರುವಾದ

ಸಂದುನೋವು ಮೊಣಕೈ ಕಾಲಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ.
ಸಂದುಗಳು ಉಬ್ಬಿ ಕೆಂಪಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

- ಚರ್ಮದ ಅಡಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬು ಅಥವಾ ವರ್ತುಲಾಕಾರದ ಕೆಂಪು ಗೆರೆಗಳು ಕಾಯಿಲೆ ಬಹಳವಾದರೆ ಅಶಕ್ತ್ರಿ, ಮಂದ ಉಸಿರಾಟ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ರ್‍ಯುಮಾಟಿಕ್ ಜ್ವರದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಡೋಸಿನ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ (೪೦೫ ನೇ ಪುಟ) ನುಂಗಿ. ೧೨ ವರ್ಷದವರು ದಿನಕ್ಕೆ ೬ ಬಾರಿ ೩೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾ. ನ ೨–೩ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಲು ಅಥವಾ ಸೋಡಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟಿನ ಜೊತೆ ನುಂಗಬೇಕು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಶಬ್ದ ಶುರುವಾಯಿತೆಂದರೆ ಡೋಸ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ನುಂಗಿ (೩೮೯ ನೇ ಪುಟ)

ರೋಗ ತಡೆ:

- ರ್‍ಯುಮಾಟಿಕ್ ಜ್ವರ ವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕೊಕ್ಕಲ್ ಗಂಟಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತಲೆ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ನುಂಗಲು ಆರಂಭಿಸಿ.
- ಒಮ್ಮೆ ರ್‍ಯುಮಾಟಿಕ್ ಜ್ವರ ಮರುಕಳಿಸಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಗಂಟಲು ನೋವು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಬಿಡಬೇಕು. ಆಗಲೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚನೆ ಇದ್ದರೆ ಸತತ ವಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಥವಾ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬೆಂಝಥೀನ್ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ (೩೯೧ ನೇ ಪುಟ) ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಕರ್ತರು ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕೊಕ್ಕಲ್ ಹಿಂದೆಯೇ ಬರುವ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೇಂಕು

ಗಂಟಲು ನೋವು, ಟನ್ಸಿಲೆಟಿಸ್, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ಮಾಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳೇ ಮೂತ್ರ ನಾಳಕ್ಕೂ
ಸೋಂಕುತಗುಲಿಸಬಹುದು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಬಹಳ ಜ್ವರ ಬಂದ ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ನೋವು ಶುರವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಎಚ್ಚರದಪ್ಪುವುದು ಕೂಡ ಅಗಬಹುದು. ಕಾಲು, ಮುಖ, ಕೈಗಳು ಬಾಯಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದು ಬೂದು ಬಣ್ಣಅಥವಾ ಕೆಂಬಣ್ಣದ್ದಿರಬಹುದು. ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ
- ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಆಗುವ ವರೆಗೂ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೇಳಬಾರದು.
- ಪ್ರತಿ ದಿನ ಎಷ್ಟು ಮೂತ್ರ ಹೋಯಿತೆಂದು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ. ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿ. ಹಾಲು ಬೇಳೆ, ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಅನ್ನದೊಳಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪಹಾಕಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.
- ಉಪ್ಪು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.
- ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿ (೩೯೦ ನೇ ಪುಟ)

ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಗಳು: ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದವೆಂದರೆ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

- ನಾಡಿಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ.
- ಬಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟಕರ
- ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ಮೂತ್ರ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

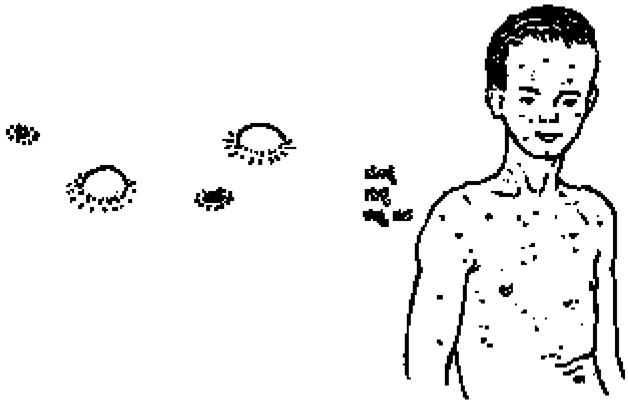
ಮಗುವಿಗೆ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಸೂಚನೆಗಳಿಂದಲೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು

ಸಿತಾಳಸಿಡುಬು ಅಥವಾ ಗಣಜಿಲೆ

ಈ ರೋಗವಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ೨–೩ ವಾರಗಳ ನಂತರ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಬಹಳಸ್ಟು ಸಣ್ಣ, ಕೆಂಪಗಿನ, ತುರಿಕೆಯ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ಇವು ದೊಡ್ಡಕಾಗಿ ಉಬ್ಬಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಒಡೆದು ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ದೇಹದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶುರುವಾದ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕಾಲುಮುಖ ಕೈಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ದೆಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಇರಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ ಇರುತ್ತದೆ.



ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸೋಂಕು ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಆ ನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೆಲಾಮಿನ್ ಲೋಶನ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಉಗುರುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕತ್ತರಿಸಿಬಿಡಿ. ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹತ್ತಿ, ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೆಂಶಿನ್ ವಯೋಲೆಟ್ ಅಥವಾ ಜೀವಿರೋಧಕ ಮುಲಮು ಹಚ್ಚಿ.

ಗೊಬ್ಬರ

ಇದೊಂದು ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇರುವ, ಕ್ಷಯ ರೋಗವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ತಗುಲಿತೆಂದರೆತೀರಾ ಅಪಾಯ. ಗೊಬ್ಬರ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದ ಮಗುವಿಗೆ ೧೦ ದಿನಗಳ ನಂತರ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಮೂಗು ಸೋರುಉವ್ವುದರಿಂದಾಅರಂಭವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಕೆಂಗಣ್ಣು, ಕೆಮ್ಮಿನ ಜೊತೆ ಅದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಬರಬರುತ್ತಾ ಮಗು ತೀರಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಬಾಯಲ್ಲೂ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಭೇದಿ ಶುರುವಾಗಬಹುದು.

೨–೩ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳಿನಂತೆ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಕಿವಿಯ ಹಿಂದೆ, ನಂತರ ಮುಖದ ಮೆಲೆ, ಆನಂತರ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತವೆ. ಐದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಸುಲಿದು ಕಪ್ಪು ಗುರುತನ್ನು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಮಗು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೆ ಇರಬೇಕು. ಬಹಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕಾಗದಿದ್ದರೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ತೆಗೆದು ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಿ (೩೨೩ ನೆಪುಟ).
- ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಕೊಡಿ.
- ಕಿವಿನೋವು ಇದ್ದರೆ ಜೀವಿರೋಧಕ ಕೊಡಿ. (೩೪೯ ನೆ ಪುಟ)

- ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನೋವು ಇದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ಕ್ರಮ:

ಗೊಬ್ಬರ ಆದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಆದಷ್ಟೂ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇರುವ, ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಇರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನಂತೂ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಗೊಬ್ಬರ ಇರುವ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಕುಟುಂಬದವರೂ ಹೋಗಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರ ಆಗಿರುವ ಮಗುವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳೂ ಇದ್ದರೆ ಆ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ೧೦ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಶಾಲೆಗಾಗಲೀ, ಅಂಗಡಿಗಾಗಲೀ, ಬೇರೆಯವರ ಮನೆಗಾಗಲೀ ಹೋಗಬಾರದು.

ಗೊಬ್ಬರದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಾರದು. ಗೊಬ್ಬರ ಬಂದ ಮಗು ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲಿ. ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅದ್ರ ಹತ್ತಿರ ಬರಕೂಡದು.

ಜರ್ಮನ್ ಗೊಬ್ಬರ

ಈ ಜಾತಿಯ ಗೊಬ್ಬರ ಇನ್ನೊಂದು ಜಾತಿಯದಷ್ಟು ಅಪಾಅಕಾರಿ ಅಲ್ಲ. ೩-೪ ದಿನ ಇರುಃಟ್ಟದೆ. ಬೊಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ, ತಲೆಯ ಹಿಂದಿನ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದಪ್ಪಗಾಗಿ ನೋಯುಃತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮಗು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೆ ಇದ್ದು,ಅ ವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದರೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮೋಃದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಳಗಾಗಿ ಜರ್ಮನ್ ಗೊಬ್ಬರ ಬಂತೆಂದರೆ ಆ ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲ ಆಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈವರೆಗೂ ಜರ್ಮನ್ ಗೊಬ್ಬರ ಆಗದಿರುವ ಹೆಂಗಸರು ಆ ಬ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿ ಇಲ್ಲದ ಹೆಂಗಸರು ಈ ರೋಗ ತಗುಲಿದವರಿಂದ ಆದಷ್ಟೂ ದೂರ ಇರಬೇೕ. ಆ ಮೂರು ಹ್ಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಜರ್ಮನ್ ಗೊಬ್ಬರ ತಗುಲಿತೆಂದರೆ ಆ ರ್ಗಿಣಿ ತನ್ನ ಗರ್ಭವನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಂಗನಬಾವು

ಸಂಪರ್ಕ ಬಂದ ೨-೩ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೂಚನೆಗಳುಕಾಣತೊಡಗುತ್ತವೆ.
ಬಾಯಿ ತೆಗೆದಾಗ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಗಂಟಲನೋವು ಮತ್ತು ಜ್ವರಗಳಿಂದ ರೋಗ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಹಿಂದೆ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಒಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಾವು ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೂ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ
೧೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ತಾನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಂಟಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಾವುನೋಡಲು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಜನರು ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಜನರು ಪೋಟೀಸು ಎಂದು ಒಂದು ಅಂಟುಪಟ್ಟಿ ಹಚ್ಚಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ಡಾಕ್ಟರರು ಸುಮ್ಮನೆ ಹಚ್ಚಿ ಕಳಿಸುವ ಗುರುತು-ಅಂಟು ಪಟ್ಟಿಯೇ ಹೊರತು ಇನ್ನೇನಲ್ಲ. ನೋವಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಕೊಡಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಮೆದು ಆಹಾರ ಕೊಡಿ. ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ.

ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳು:

೧೧ ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ವಾರದ ಅನಂತರ ಗಂಡಸಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗ, ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಹೆಂಗಸಿನ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಭಾಗ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ

ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ನ ಸೂಚನೆ ಕಂಡರೆ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. (೨೨೫ ನೇ ಪುಟ)

ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು

ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ ಜ್ವರ ಸೋರುವ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕೆಮುಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಕೆಮ್ಮು ಉಸಿರು ಬಿಡಲಿಕ್ಕಾಗದಷ್ಟು ಜೋರಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮುವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವಿಲ್ಲದೆ ಉಗುರು ತುಟಿಗಳೆಲ್ಲ ನೀಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಮ್ಮು ನಿಂತಕೂಡಲೆ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಹವೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ಕೆಮ್ಮು ಆಗುತ್ತಲೆ ಆತ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಒಮ್ಮೆ ಶುರುವಯಿತೆಂದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು.

ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ತೀರ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಲುಬೇಗನೆ ಮಗುವಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಅಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ನಾಯಿಕೆಮ್ಮೇ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಹರಡಿದ್ದು ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಬಾತು ಮೂರ್ಛೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ ಔಷಧ ಕೊಡಿಸಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಶುರುವಾದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ಎರಿಥ್ರೋಮೈಸಿನ್ (೩೯೨ ನೇಪುಟ) ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್(೩೯೧ ನೇ ಪುಟ) ಕೊಟ್ಟರೆ ಆರಾಮವಾಗಬಹುದು. ಮಗು ೬ ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಸಣ್ಣದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲ ಸೂಚನೆ ಸಿಗುತ್ತಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶುರುಮಾಡಿ.
- ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ಅಥವಾ ಮೂರ್ಛೆ ತರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಫಿನೋಬಾರ್ಬಿಟಾಲ್ (೪೧೩ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ) ಕೊಡಿ.
- ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಆಗದಂತೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ಇಳಿಯದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಗು ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಲೆ ಮತ್ತೆ ಊಟ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಗುರುತು ವಿಪರೀತ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆದರುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. (೨೭೦ ನೇಪುಟ) ಮೂರ್ಛೆ ಅಥವಾ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ (೨೯ ನೇ ಪುಟ) ಅಥವಾ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ (೨೨೫ ನೇ ಪುಟ) ನ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡರೆ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮಮಗುವನ್ನು ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ. ೨ ತಿಂಗಳಿರುವಾಗಲೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿ.

ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ (ಗಂಟಲು ಮಾರಿ)

ನೆಗಡಿ ಜ್ವರ ತಲೆನೋವು ಗಂಟಲು ಕೆರೆತಗದೊಂದಿಗೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಮೇಲೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಪೊರೆಯೊಂದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪೊರೆಯು ಮೂಗು ಅಥವಾ ತುಟಿಯ ಒಳಗಡೆಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಗಂಟಲು ಬಾತುಕೊಂಡಿದ್ದು ಉಸಿರು ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಮಗುವಿಗೆ ಡಿತೀರಿಯಾ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ,

- ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡುಯಿರಿ. ಔಫ್ತೀರಿಯಾಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಎಂಟಿಟಾಕ್ಸಿನ್ ಇದೆ.
- ಬೇರೆ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲರಿಮಃಡ್ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ.
- ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಕೊಡಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಉಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಬಿನೀರಿನ ಆವಿಯನ್ನು ಪದೆ ಪದೆ ಅಥವಾ ಸತತ ಉಸಿರಾಡಲಿ. (೨೦೫ ನೆಪುಟ)
- ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರು ಸಿಕ್ಕಿ ನೀಲಿಗಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೊರೆಯನ್ನು ಬೆರಗೆ ಸುಃತ್ತಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗ. ಆದ್ರೆ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಕೊಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಈ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಕೊಡಿಸಿ.

ಪೊಲಿಯೋ ಮೈಲೈಟಿಸ್

ಎರಡು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೊಲಿಯೋ ಬರುವ ಸಂಭವ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದೊಂದು ವೈರಸ್ ನಿಂದಾಗುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಜೆಗಡಿ,ಜ್ವರ,ವಾಂತಿ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು ಗಳೊಂದಿಗೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಷ್ಟೇ ಆಗಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೆಹದ ಒಂದು ಅಂಗ ದುರ್ಬಲ ಅಥವಾ ಮರಗೆಟ್ಟು ಹೋಗಬಹುದು. ಎರಡೂ ಕಾಲಿಗೂ ಹೀಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದು ಕಾಲಿಗೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಅದು ಸಪೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಬಹಳ ಹಿಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ರೋಗ ಶುರುವಾಯಿತೆಂದ್ರೆ ಅಂಗ ದುರ್ಬಲ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಜೀವಿರೋಧಕಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಕೊಡಿ. ನೋವು ಇರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಿಲೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಚೀಲಗಳನ್ನಿಡಿ. ಆದ್ರೆ **ಕಾಲು ತಿಕ್ಕಬೇಡಿ.** ಇದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಅಪಾಯವಿದೆ.

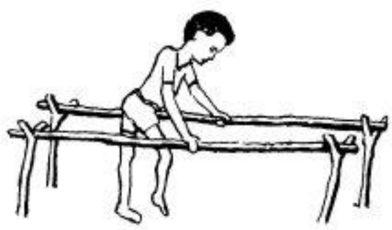
ರೋಗ ತಡೆ:

ಪೊಲಿಯೋ ಶುರು ಆಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ಬಳಿ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಆ ಕೊಠಡಿಯ ಬಳಿಯೂ ಬಿಡಬೇಡಿ. ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೆಳ್ಳಬೇಕು. ಪೊಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸುವುದೆ ಇದರ ತಡೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರಮ.

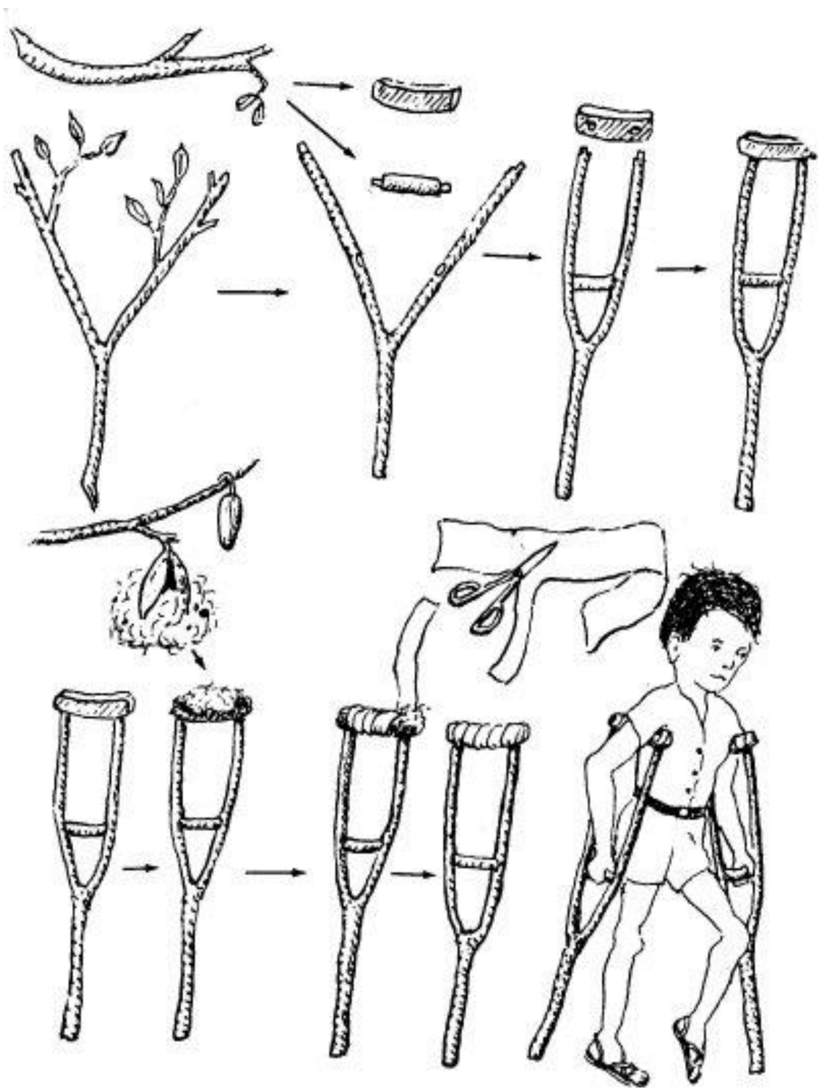
ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು, ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ ಹಾಕಿಸಿ.

ಮಳೆಗಾಲವಿದ್ದಾಗ, ಸುತ್ತ ಪೊಲಿಯೋ ಇದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿಸಬೇಡಿ.

ಪೊಲಿಯೋಗೀಡಾದ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿತಿನಬೇಕು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
ಮೊದಲನೇ ವರ್ಷ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲ ಬರಬಹುದು.
ಮಗುವಿಗೆ ನಡೆಯಲು ಆದಷ್ಟು ಸಹಾಯಮಾಡಿ. ಮೊದಲು ಈ ರೀತಿ ಎರಡು ಅಡ್ಡ ಕೋಲುಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ನಡೆಯಲು ನಂತರ ತಾನೆ ನಡೆಯಲು ಕಂಕುಳ ಕೋಲು ಮಾಡಿಕೊಡಿ.



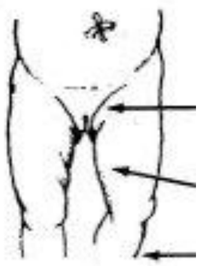
ಕಂಕುಳಕೋಲು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ



ಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಇರಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

ಕೀಲುತಪ್ಪಿದ ಸೊಂಟ

ಕೆಲವುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೆಸೊಂಟದ ಕೀಲುತಪ್ಪಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲಿ ಇದರ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಹುಟ್ಟಿದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೆನಾದ್ರೂ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಕುಂಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.



ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ. ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೀಲು ತಪ್ಪಿದ ತೊಡೆಯು ಅರ್ಧ ಮುಚ್ಚಿರುಟ್ಟದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಿರಿಗೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ.

ಈ ಕಾಲು ಗಿಡ್ಡಕ್ಕೆ ಕಾಣಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನುಹೀಗೆ
ಮಡಚಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಹಿಡಿದು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು
ಹೀಗೆ ಅಗಲ ಮಾಡಿ.

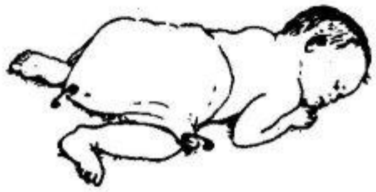
ಒಂದು ಕಾಲು ಕಟಕ್ಕೆಂದರೆ ಪಟ್ಟನೆ
ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆಸೊಂಟದ ಕೀಲು ತಪ್ಪಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

್ಜಗುವಿನ ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಳುಗಳನ್ನೂ ಅಗಲ ಮಾಡಿ ದೂರ ದೂರ ಮಾಡಿಡಿ. ಅದು ಹೇಗೆಂಡಃರೆ,

ಈ ರೀತಿ ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳನ್ನು
ಅಗಲ ಮಾಡಿ ದಪ್ಪನೆಯ
ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಡುವುದರಿಂದ

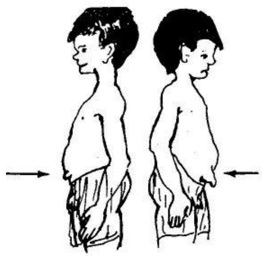
ಮಗು ಡಬ್ಬ ಮಲಗಿದಾಗ
ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿಟ್ಟು
ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಡುವುದರಿಂದ



ಹೀಗೆಮಾಡಿಡುವುದರಿಂದ

ಮಗುವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೆನ್ನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೂಢಿ ಇರುವಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹೊಕ್ಕುಳಬಾವು



ಈ ರೀತಿ ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಾವು ಇದ್ದರೆ
ತೊಂದರೆ ಏನಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧ
ಸಹ ಬೇಡ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಟ್ಟೆ
ಕಟ್ಟಿಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟು ಮುಂಚಾಚಿದ್ದರೂ ಏನೂ
ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ತಾನೇ ಮಾಯ
ಆಗುವುದು. ಆದರೆ ೫ ವರ್ಷದ
ನಂತರವೂ ಹಾಗೆ ಇದ್ದರೆ ಆಪರೇಶನ್
ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ
ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

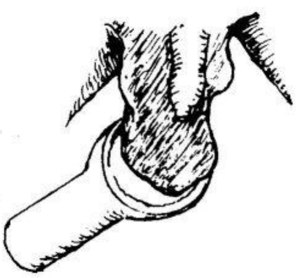
ಬೀಜ ಚೀಲಗಳ ಬಾವು (ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್ ಮತ್ತು ಹರ್ನಿಯಾ)

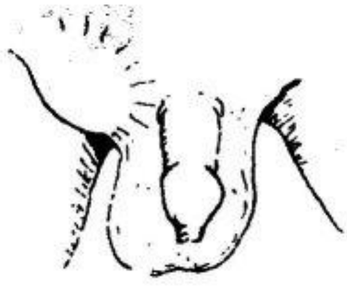
ಗಂಡುವಿನ ಬೀಜ ಇರುವ ಚೀಲದ ಒಂದು ಭಾಗ ಬಾತಿದ್ದರೆ
ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿರಬಹುದು(ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್)
ಅಥವಾ ಕರುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಅದರೊಳಗೆ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿರಬಹುದು.
(ಹರ್ನಿಯ)

ಆಗಿರುವುದು ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯಲು
ಟಾರ್ಚ್ ಹಿಡಿದು ಬೀಜ ಚೀಲದ
ಮೂಲಕ ಬೆಳಕು ಹಾಯಿಸಿ. ಬೆಳಕು
ಹಾದರೆ ನೀರು ತುಂಬಿದೆಯೆಂದರ್ಥ.ಹರ್ನಿಯಾ.

ಟಾರ್ಚ್ ಬೆಳಕು ಹಾದು ಬರದಿದ್ದರೆ
ಮಗು ಅತ್ತಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗೆಲ್ಲ
ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು
ಕರುಳಿನ ಭಾಗ ಅದರೊಳಗೆ
ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆಯೆಂದರ್ಥ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹರ್ನಿಯಾದಿಂದ
ಬೀಜ ಚೀಲಗಳು ಉಬ್ಬದೆ ಅದರ
ಒಂದು ಬದಿ ಉಬ್ಬಿರಬಹುದು.





+++

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ, ಕಿವುಡು, ಅಂಗವಿಕಲತೆ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೆ ಕಿವುಡಾಗಿರಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿ ಮಂದ ಇರಬಹುದು.ಅಥವಾ ದೆಹದ ಯಾವುದೆಅಂಗ ಊನವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾರನ್ನೂ ಬಯ್ಯಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಆಗಿರುವ ಊನ ಇದಾಗಿರಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಂದು ಸಾರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಊನತೆ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದ್ರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಕೆಲವೊಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧. ಗರ್ಭಿಣಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಮಂದವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. **ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಬೇಕಾದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು.**

೨. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ಕ್ರೆಟಿನಿಸಂ ನಿಂದ ಮಗು ಬಳಲಬಹುದು.

ಮಗುವಿನ ಮುಖ ಬಾತಿದ್ದು ದಡ್ಡ ಕಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುಃಟ್ಟದೆ. ಸಾಲಿಗೆ ಚಾಚಬಹುದು. ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ದುರ್ಬಲ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಅಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ದಿನ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಮಂದನಿರಬಹುದು. ಮಾತು, ನಡೆಯುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ನಿಧಾನ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅಯೋಡೈಸ್ಡ್ ಉಪ್ಪನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು (೧೫೨ ನೇ ಪುಟ).

ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರೆಟಿನಿಸಂ ಇರಬಹುದೆಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೆ ಡಾಕ್ಟರರಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಔಶಃಧವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಷ್ಟು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೩. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ, ವಿಪರೀತ ಕುಡಿತ ಗಳಾಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಶಿಶುವಿನ ಆಕಾರ ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬಹುದು. ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾಣಬಹುದು (೧೭೮ ನೇ ಪುಟ).

೪. ೩೫ ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆದರೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ವಿಕಲತೆ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಂಗೋಲಿಸಂ ಅಥವಾ ಡೌನ್ಸ್ ರೋಗ ಇದೂ ಸುಮಾರಾಗಿ ಕ್ರೆಟಿನಿಸಂ ನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಯಸ್ಸಾದ ತಾಯಿಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ.

೫. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ಔಷಧಃಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾಯ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿದ್ದಾರ ಆಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಔಧ ೀವಿಸಿ. ಕ್ಷೇಮಕರವೆಂದು ಖಾತ್ರಿಯಾದವುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

೬. ತಾಯಿ ತಂದೆ ಪರಸ್ಪರ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಕಲತೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರಳು, ಮೊಲದ ತುಟಿ (ಹರಿದ ತುಟಿ) ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ವಿಕಲತೆಗಳು.

ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಆಗಬೇಡಿ. ಒಂದು ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಮಗು ಹೆರುವ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಊನತೆಗಳು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಮಗುವು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯುತ್ತಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೆಳ್ಳಬಹುದು . ಅವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನದಿರುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವಯ್ಸ್ಸಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ್ದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಖಾಯಿ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ. (೧೪೧ ನೇಪುಟ)

ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು

ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ತನಗೆ ಕಲಿಸಿದ್ದನ್ನುಕಲಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಕಲಿಯುವ ಅಕ್ಷರ, ಕಲೆ, ಇವೆಲ್ಲ ಮುಂದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲೆಗಳು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಆದರೆ ಮಗು ಕಲಿಯುವುದು ಬರಿಯ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲೆ ಅಲ್ಲ. ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಹೊಲದಲ್ಲಿ, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದು ಬಹಳ. ಜೋಡಿದ್ದು, ಕೆಳಿದ್ದು, ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡಿದ್ದು ಅದರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜನರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದು ಜನರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಕರುಣೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಪರ್ಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಸ್ವಂತ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಮಗು ಸಾಹಸದಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೂ ಸರಿ. ಆದರೆ ತಾನೇ ಕೈಯಿಂದಮಾಡಿದಾಗಲೆ ಅದು ಕಲಿಯುವುದು. ಅತಿಚಿಕ್ಕಮಗುವನ್ನು ಅಪಾಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ. ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ರಾಹಸ ಮಾಡಲುಆಸ್ಪದ ಕೊಡಿ. ರ್ವಲ್ಪ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಅದು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೂ ಬೆಲೆ ಕೊಡಿ.

ಮಗು ಮೊದಲು ತನಗೆ ಏನೇನು ಬೇಕು ಎಂಬುದರಲ್ಲೇ ಖುಷಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲೂ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲೂ ಖುಷಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ಮಗುವಿನ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಸಂತೋಷವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಲು ಮಕ್ಕಳು ಅಂಜುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ತಂದೆಯರು, ಗುರುಗಳು, ಇತರರು ಅದರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಾಗ ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವ ಹವ್ಯಾಸ, ಕೆಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅದು ಮುಂದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅರಿವುಳ್ಳ ನಾಗರಿಕಳಾ/ನಾಗಿ ತಾನು ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.