

रघु की कहानी



Concept and design by - PSI

एस.बी.सी.सी. पार्टनरशिप के अन्तर्गत युनिसेफ के सहयोग से
राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, जयपुर द्वारा प्रकाशित एवं मुद्रित



An ISO 9001: 2008 Certified Institution

प्रस्तावना

नमस्ते...

हम यहाँ एक साथ हैं आज... कुछ ऐसे लोगों के बीच जो जल्द ही एक नन्ही जान के माँ पिता, दादा, दादी, या कोई और रिश्तेदार बनने वाले होंगे।

वाह! बहुत ही खुशी की बात है... पूरे घर और गाँव में एक खुशी का माहौल हो जाता होगा... पर इसी खुशी में हम लोग कुछ ऐसी बातें नज़रअंदाज़ कर जाते हैं या भूल जाते हैं जिनका असर उस नन्ही-सी जान पर ही पड़ता है... **नहीं हम कोई नज़र लगने की बात नहीं... बातों को नज़रअंदाज़ करने या भूल जाने के बारे में कह रहे हैं।**

तो चलिए हम आपको एक कहानी सुनाते हैं जिसके बीच में आप लोगों से कुछ सवाल करेंगे... बस रोज़ मर्राह में हम सब के साथ होने वाली बातों की चर्चा करेंगे... ठीक?

अच्छा... तो यह किस्सा है मेरे भाई रघुबीर का...जो उसके साथ बस कुछ ही दिनों पहले हुआ था...

रघु की कहानी (बच्चा माँ की कोख में गर्म रहता है) फिलप बुक का पन्ना पलटिए



- हाँ... तो सुबह 5.30 बजे की बात है... भाई सोया हुआ था... कम्बल ओड़ कर... एक दम मजेदार नींद में...





- अचानक उसे बाहर कुछ शोर सुनाई दिया... और वह जाग गया... उसको पता लगा कि बाहर ज़ोरों की बारिश हो रही थी और बसंती... उसकी गाय तबेले के बाहर बंधी हुई थी...





- उसने जल्दी से अपना कम्बल हटाया... उठा...और बिना कम्बल के कांपते हुए दरवाज़ा खोला...





- बाहर हो रही थी बारिश और ऊपर से टंड... फिर भी वह भीगते भीगते बाहर गया, गाय को अंदर बांधा और घर वापस आ गया...





- अब गीला होने के बाद उसे ज़्यादा ठंड लग रही थी...





- तो वह फटाफट बिना कपड़े बदले... गीले कपड़ों में ही वह दो-दो कम्बल ओड़कर अपने हाथ दुबकाकर लेट गया...





- अगले दिन ठंड लगने से उसका बदन अकड़ गया... जिस वजह से अब वह खेत भी नहीं जा पा रहा है।

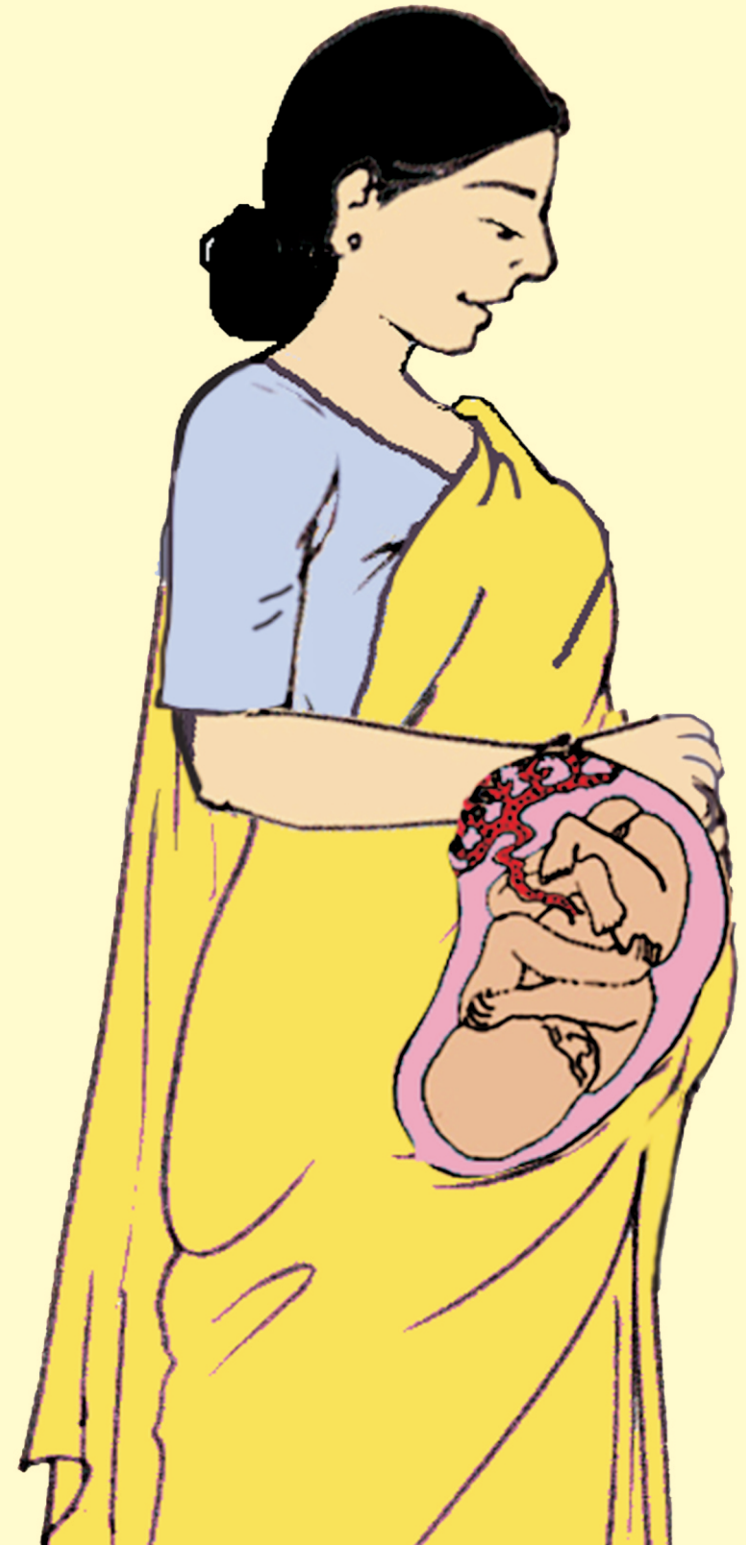
तो इस बात से आप सब को क्या लगता है?

- **कम्बल से निकलते ही रघु को क्यों ठंड लगी?**

(जवाब का इन्तज़ार कीजिए और सही उत्तर देने वाले की प्रशंसा करें।)

(केवल दायें पन्ने को पलटिए)





तुरंत नहलाने से बच्चे को ठंड लग सकती है।

बात यह है कि रघु भाई तो बस 7-8 घंटे ही कम्बल के अंदर था... जिससे उसको गर्मी मिलती रही... फिर भी बाहर निकल कर उसे ठंड लगी...

(अब बाहिने भाग के पन्ने को पलटिए)

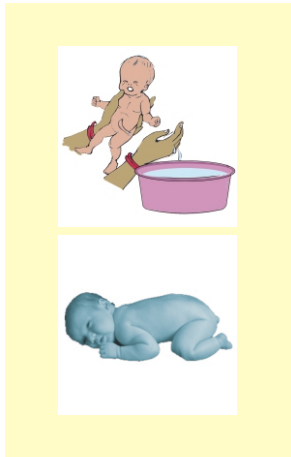
तो ज़रा सोचिए एक छोटे बच्चे के बारे में जो माँ की कोख में 9 महीने तक गर्म और सुरक्षित रहता है... अचानक बाहर आते ही उसे कितनी ठंड लगती होगी?



(केवल दायें पन्ने
को पलटिए)







- तो बताइये नवजात बच्चे को कम से कम कब तक नहीं नहलाना चाहिए?

(जवाब का इन्तज़ार कीजिए और सही उत्तर पर उत्तर देने वाले की प्रशंसा करें।)

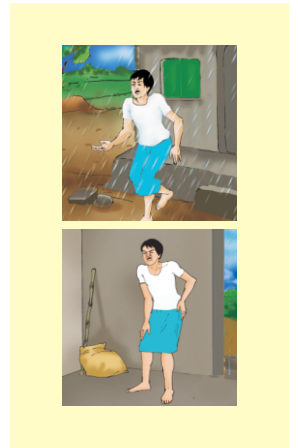
(केवल दायें पन्ने को पलटिए)

...और रघु की तरह पानी से बच्चा गीला हो जाए या उसे नहला दिया जाए तो वह भी ठंडा पड़ जाएगा... आपका क्या कहना है?

(अब बायें पन्ने को पलटिए)

तो हम यह कहना चाहते हैं कि जैसे ही बच्चा माँ की कोख से निकलता है उसे गर्मी की ज़रूरत होती है... और बच्चा अपने शरीर की गरमाई भी बहुत जल्दी गवाँ देता है और ठंडा

हो जाता है तो उसे कपड़े से साफ करके एक गर्म कम्बल से लपेट दें। जब बच्चा पैदा होता है तो आप सबको उसके ऊपर दिखती है एक परत और गीलापन... जो आपको गंदगी जैसी लगती है... पर कोख में यही परत बच्चे को गर्म रखती है और पानी के झटकों से बचाती है। इसे साफ करने के लिए बस एक कोमल सूती कपड़े से हल्के हाथों से पोंछकर सारा गीलापन सुखा दें और नहलायें नहीं और हाँ अगर नहलाएंगे... तो रघु के बारिश में भीगने के बराबर होगा... तो पैदा होने के बाद जैसे तो बच्चे को तीन से सात दिन तक नहीं नहलाना चाहिए ताकि वह अपनी गरमाई ना खोए... पर ऐसा ना हो सके तो कम से कम 6 घंटे से पहले तो बिलकुल नहीं नहलाना चाहिए वरना बच्चा ठंडा पड़ जाएगा और नवजात बच्चे का ठंडा होना उसकी जान के लिए खतरनाक है क्योंकि वह नाजुक होता है।





- अच्छा तो बताइये रघु से क्या गलती हुई जिससे उसे कम्बल में वापस जाने के बाद भी ठंड लग गई?

(वह गीले कपड़ों में सो गया था)

(अब बायें पन्ने को पलटिए)

इसलिए अगर बच्चे को गीला ही छोड़ दिया जाए या लपेट दिया जाए तो उसके गीलेपन से उसे लगातार ठंड लगती रहती है।

- तो बच्चे को पोंछ कर कैसे लपेटना चाहिए?

(जवाब का इन्तज़ार कीजिए और सही उत्तर पर उत्तर देने वाले की प्रशंसा करें।)

(गुड़िया के ज़रिए समझाइए)



14



13



त्वचा से त्वचा के संपर्क से गर्माहट (जंगल का दृश्य)

चलिए इसी बात पर एक और कहानी सुनाते हैं आप लोगों को ही शामिल करते हुए...

सोचिए कि एक सर्दी की शाम है... आप खेत या जमघट से वापस आ रही हैं... काफी ठंड है...ओस भरी... और दुर्भाग्य से आपने पहन रखे हैं सादे कपड़े... यहाँ तक कि एक शॉल तक नहीं है और आप सर्दी के मारे काँप रही हैं... और आस-पास ठंड से बचने का कोई उपाय भी नहीं है... (रुक कर देखिएगा कि सब लोग समझ गए या नहीं)

तो हमारा सवाल ये है कि जब बहुत ठंड लगती है तो आप एकदम से क्या करते हैं? ज़रा कर के दिखाएँ।

(लोगों से संभावित उत्तर फिर... पन्ना पलटिए)





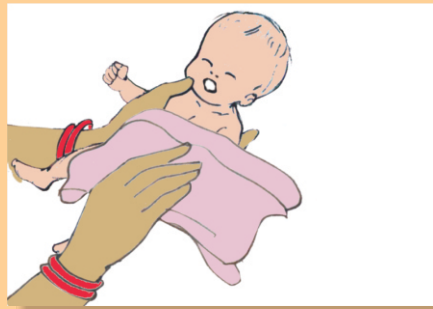
1) हाथ मलना

हाँ तो इससे यह समझ आता है कि त्वचा से त्वचा का संपर्क होने पर हमारे बदन में ही काफी गर्माहट हो जाती है... इसी तरह बच्चे को भी चाहिए होती है वही बदन की गर्माहट जो माँ या कोई और भी उसको दे सकता है... बस अपने फूल से बच्चे को गोद में समेट लीजिए उसको गरम कपड़े से लपेटने के बाद ताकि उसके शरीर की गर्मी बनी रहे या अपने सीने से लगाकर अपने और उसके ऊपर कपड़ा ओढ़ लीजिये।

अच्छा तो बताइए तो यह गर्मी बच्चे को किस से मिल सकती है?

सही उत्तर: माँ के अलावा वहाँ मौजूद आप में से कोई भी बच्चे को गोद में ले सकता है बच्चे के पिता भी।





सारांश

तो हमने इन कहानियों और सवाल-जवाब से क्या समझा?

(लोगों से जवाब की अपेक्षा कीजिए)

बहुत अच्छे!

(याद रखने योग्य 4 बातें)

पहला... अगर पैदा होते ही बच्चे को एकदम से नहला देंगे तो वह ठंडा हो जाएगा या गर्माहट खो देगा जो बच्चे की जान के लिए खतरा है...

दूसरा... पैदा होते ही बच्चे के शरीर के ऊपर की परत को बस हल्के हाथों से साफ मुलायम सूती कपड़े से पोछें उसे हटायें नहीं सुखा दें...

तीसरा... जब बच्चा कोख में होता है तो उसको माँ के बदन की गर्मी मिलती रहती है... और बाहर आने पर उसे कपड़े में लपेट दें ताकि उसके अंदर की गर्मी बनी रहे...

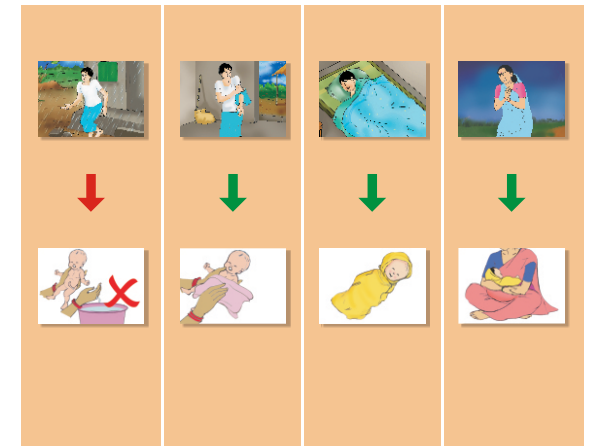
...और जैसा आप लोगों ने बताया कि अपने बदन से ही गर्मी मिलती है... उस नन्हे फूल को बस लपेट के गोद में भर लें ताकि आपके शरीर की गर्मी उसको मिलती रहे....

अस्पताल ले जाएँ

पर सबसे ज़रूरी चीज़....कि अगर बच्चे को बुखार चढ़े, वह ठंडा पड़ जाए या वह काँपने लगे तो उसे तुरंत अपने नज़दीकी जाँच केन्द्र या अस्पताल ले जाएँ...क्योंकि वहाँ पर डॉक्टर साहब हैं..जो बच्चे की जाँच परख करके उसकी सही देखभाल करेंगे।

हाँ तो हमारी कहानी यहीं समाप्त हुई... बस जब भी कोई नन्हीं जान घर में आने वाली हो तो ध्यान में रखिएगा एक सर्दी भरी रात को... और हाँ मेरे भाई रघुबीर को...

बच्चा रहे गर्म, तो रहे स्वस्थ हरदम।



धन्यवाद