

शिशु वाले घर में एक दिन

अपने बच्चों के लिए दिनचर्या बनाना उनके लिए अच्छी रहती है क्योंकि इसके कारण ही वह सुरक्षित महसूस कर सकते हैं। प्रत्येक शिशु की सोने, जागने और खाने के समय की अलग-अलग जरूरतें होंगी। आपके और आपके शिशु के लिए यह महत्वपूर्ण है कि आप बच्चे के संकेतों को लचीला होकर समझें और उनके लिए ज़िम्मेदार बनें। नीचे हमने एक जानकारी दी है जिससे आप बच्चे के लिए एक लचीली दिनचर्या विकसित कर सकते हैं।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरा शिशु भूखा / थका हुआ है / या खेलना चाहता है?

आपका शिशु जब पैदा हुआ था तो आपके साथ बात करने के लिए एकदम तैयार था और वह आपको कई तरीके से अपनी जरूरतें बताएगा। अपने बच्चे के संकेतों को जानने से आपको अपने बच्चे की जरूरतों को पूरा करने में मदद मिलेगी और आप ऐसी दिनचर्या बना सकती हैं, जो सबके लिए अच्छी हो। इस लिंक में शिशु के संकेतों और शरीर की भाषा को पढ़ने के लिए एक गाइड दी गयी है। यदि आप अपने शिशु पर पूरा ध्यान देती हैं, तो आपको उसके शरीर के हावभाव दिखने लगेंगे और समझ में आने लगेंगे, जिससे आप यह समझ पाएंगी कि उसकी क्या जरूरत हैं।

<https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/communicating/baby-cues>

मेरे शिशु को कितनी नींद की जरूरत होती है?

शिशु को अपने विकास के विभिन्न चरणों में अलग-अलग नींद की आवश्यकता होती है। कृपया अपने शिशुओं की नींद की जरूरतों को समझने में मदद करने के रेजिंग चिल्ड्रेन नेटवर्क से इस नींद गाइड को इस्तेमाल करें

<https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/understanding-sleep/sleep-needs-for-babies>

मुझे नींद के रूटीन या दिनचर्या की जरूरत क्यों है?

नींद के सम्बन्ध में जो दिनचर्या है, वह सोने के समय को मातापिता और शिशु दोनों के ही लिए आरामदायक बना सकती है। एक ठीक से बनी हुई दिनचर्या उन सभी कामों की एक श्रृंखला है जिन्हें आप हर बार सोने से पहले एक ही तरह से दोहराती हैं। रोशनी को कम करना, उसके सोने के सूत को बदलना, पायजामे का सेट बदलना, या फिर कोई खास कम्बल रखना या स्लीप टॉय रखना, बच्चे को यह बताने का बहुत ही अच्छा तरीका है कि अब यह उसके सोने का समय है। बच्चे के सोने की दिनचर्या के बारे में कुछ और जानकारी यहाँ पाई जा सकती है। जब आपने यह तय कर लिया है हर रोज एक हाथ समे बराबर का उपयोग करने के लिए।

<https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/bedtime-routines>

मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरा शिशु अब थकान महसूस कर रहा है?

शिशु की थकान के जो संकेत हैं, वह दिनचर्या बनाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चरणों में से एक है। यदि आप थकान के संकेतों को पहचान सकती हैं और उन पर प्रतिक्रिया दे सकती हैं तो यकीनन ही आप शिशु को सुलाने में या उसे थपकी देने में सक्षम होंगी। यदि आप थके हुए संकेतों को मिस कर देती हैं तो शिशु ज्यादा थक सकता है या फिर उसे सेटल होने में ज्यादा समय लग सकता है और फिर इसे निपटाना काफी कठिन होगा। देखें कि कहीं शिशु अपनी आँखें तो नहीं रगड़ रहा है, दूर से घूर तो नहीं रहा है, खेलने में अनिच्छा तो नहीं दिखा रहा आ फिर दूर तो नहीं देख रहा। यह रीसोर्स आपको थकान के संकेतों को देखने में मदद कर सकता है, और आप थपकी देकर और सोने की तैयारी के साथ शिशु को सुला सकती हैं।

<https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/understanding-sleep/tired-signs>

शिशु अपने जीवन के पहले महीनों में बहुत तेजी से बढ़ता और विकसित होता है, और इसका मतलब होगा कि इसमें शिशु की जरूरतों और दिनचर्या में बदलाव होगा। एक ही ढर्रे के बजाय, क्योंकि यह सभी आपके शिशु की उम्र और प्राथमिकताओं के हिसाब से अलग अलग होंगे, आप शिशु के सोने के समय, जागने के समय के बारे में सोच सकते हैं, जिसमें दिनचर्या, जैसे कि दूध पिलाना, डकार दिलाना, सक्रिय खेलना, फिर लोरी सुनाना और शिशु को सुलाने की तैयारी करना शामिल है। आपके शिशु को दिन में दो या तीन झपकी आएंगी, इसलिए आपको यह चक्र दोहराना होगा, और फिर वह रात में एक लम्बी नींद के लिए सो जाएंगे। चूंकि यह सब बढ़ना और सीखना थकाने वाला होता है तो इसलिए शिशु के संकेतों को देखें, समझें और आगे बढ़ें।





जागने का समय

जब शिशु जागे तो आप उसे हंस कर देखें, उसे गले लगाएं और उससे मुस्कराकर बताएं कि आप उसे जागता हुआ देखकर खुश हैं और फिर प्यार करें।

शिशु की नैपी जल्दी ही बदलने की आवश्यकता हो सकती है। यह एक शिशु को कोई गाना या कहानी सुनाने के लिए एक बहुत ही शानदार समय है। शिशु को आपकी आवाज़ सुनना बहुत पसंद है इसलिए आप जो कर रही हैं उसके बारे में बात करें।

शिशु को जागने के बाद भूख लग सकती है (लेकिन कुछ शिशु पहले खेलना चाह सकते हैं), इसलिए दूध या भोजन (ठोस पदार्थों के लिए) उन्हें ऊर्जा देने के लिए जरूरी हो सकते हैं। कुछ शिशुओं को नाश्ता करना पसंद होता है और कुछ शिशुओं को खाने या दूध के बीच बड़े ब्रेक चाहिए हो सकते हैं। आपको शिशु के भूख के संकेतों को देखना होगा जैसे अंगूठा चूसना, स्तन या बोतल की ओर सिर मोड़ना, खाने या बोतल की ओर इशारा करना, तेज आवाज़ करना, रोना, मुट्ठी पर चूसना या ताकत का खोना। यह सभी संकेत आपको बताएंगे कि कब शिशु को भोजन देना है।

खेलने का समय

नींद और भोजन के बाद आपके शिशु में अब खूब ताकत आ गयी होगी तो अब उसके पास खेलने का काफी समय है। शिशु को अच्छा लगता है कि कोई उसके साथ बातें करें, इसलिए इसे अपने दिन में योजनाओं करें।

शिशु को कुछ शारीरिक खेल खेलने के लिए बुलाएं। छोटे शिशुओं के लिए, खाना खाने का समय ताकत लेने का समय होता है। बड़े शिशुओं के लिए, खड़े होना या रेंगना ही बड़ी मांसपेशियों को मजबूत करने का और और समन्वय स्थापित करने का तरीका होता है। और अधिक नए विचार के लिए शिशु गतिविधि कार्ड देखें।

शिशुओं के लिए विटामिन डी महत्वपूर्ण है, इसलिए कुछ बाहर के समय की योजना बनाएं। आप बाहर एक कालीन पर बैठ सकती हैं या फिर प्रैम में टहलने जा सकती हैं या फिर बगीचे में खेल सकती हैं।

शिशु कुछ शांत खेल के लिए तैयार हो सकते हैं क्योंकि उनका अगला झपकी का समय पास आ जाता है। एक साथ पढ़ना, सेंसरी प्ले या शांत खिलौनों के साथ खेलना इस समय उचित हो सकता है।

शिशु आपको अपनी आँखों के माध्यम से, मुस्करा कर, अपने शरीर के मूवमेंट को कंट्रोल करके, जब आप बात कर रही हैं तो आपको देखकर, खिलौनों या किताबों के साथ कुछ हरकत करके और हंसके यह दिखाएगा कि वह आपके साथ खेलना चाहता है। यदि शिशु हाथ पैर मार रहा है, अजीब हरकत कर रहा है, हाइपर एक्टिव हो रहा है या फिर और थकान के संकेत दिखा रहा है तो इसका मतलब है कि उसे ब्रेक की आवश्यकता है, या उसका नींद का समय आ रहा है।

झपकी या नींद के समय उसे लोरी सुनाना

शिशु के थकान के संकेत देखें और फिर अपने सोने की दिनचर्या शुरू करें। अगर आपका शिशु नहाकर खुश हो जाता है तो आपके रात के समय सोने की प्रक्रिया शुरू करना बढ़िया हो सकता है। आप जो देख रहे हैं, उसके बारे में अपने शिशु से बात करें, 'आप बहुत थके हुए दिख रहे हैं, मैं आपको अपनी आँखें रगड़ते हुए देख रही हूँ/रहा हूँ। मम्मी / डैडी आपको सोने जाने में मदद करेंगे, चलो एक लोरी गाते हैं;।' शांत रहने से आप अपने शिशु को सुला पाएंगे और उनकी मदद भी सोने जाने में और आराम करने में कर पाएंगे।

