



ಒಗೆಯಬಾರದು. ಸಾವಯವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ಡೈಪರ್ ಅಥವಾ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಕೈ, ಕಾಲು, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಡಚು ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ದೋಷಗಳು ಇನ್ನೂ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಅಭ್ಯಂಗ (ತೈಲ ಮಸಾಜ್) ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಿಶುವಿನ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪೆನ್ಸಿ ಅಥವಾ ತಾಜಾ ಅಲೋವೆರಾ ತಿರುಳನ್ನು (ಜೆಲ್) ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಬೂನುಗಳ ಬಳಕೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೇಡ.

ಮಕ್ಕಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು ಅಮ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಂದರಿಂದ ಎಂಟು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೈಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಪುಟ್ಟ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ತೀವ್ರ ತುರಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವು ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ದೋಷಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದವು ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಕೆಲವು ಸೌಮ್ಯ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರಿಗೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ, ಅಲರ್ಜಿಯ

ಚರ್ಮದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ನಾಜೂಕಾದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ತೇವಾಂಶದ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ಆರೈಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ಪಕ್ಕತಿ ಆಧಾರಿತ ವಿಧಾನಗಳು, ಸರಳ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೇ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಪೋಷಕರ ಜಾಗರೂಕತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಧಾರ.

ದದ್ದುಗಳು, ಕೀಟ ಕಡಿತ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ, ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ರಸ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದ ಅರಿಶಿನದ ಸೌಮ್ಯ ಪೆನ್ಸಿ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಅಲೋವೆರಾ ತಿರುಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಟ ಕಡಿತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಊತ ಮತ್ತು ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ಶುದ್ಧ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ನೀಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಚರ್ಮದೋಷಗಳು

ಸರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೂರರಿಂದ ಎಂಟು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಎಕ್ಸಿಮಾ, ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಸೋಂಕುಗಳು, ತುರಿಕೆ, ಅಲರ್ಜಿಯ ದದ್ದುಗಳು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಶುಷ್ಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಆಗ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ಗುಲಾಬಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದ ಮಂಜಿಷ್ಠ ಪುಡಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಸೋಂಕು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಾಧಿತ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತ್ರಿಫಲಯುತ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಸೋಂಕನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಮೃದುವಾಗಿ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಿರುವ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಆಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೊರಕುವ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ, ಹುರಿದ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು.

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸಮತೋಲನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಷಾಂಶಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.