



# ಅಮ್ಮಾ ಎಂದರೆ...

**ತಾಯಿ-** ಮಗುವಿನ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಪ್ರೀತಿ-ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಸಂಬಂಧ ವರ್ಣನಾತೀತ. ಮಧುರವಾದ ಗಾಢ ಸಂಬಂಧ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೀತಿ ಇರುವುದು ಅಮ್ಮ-ಮಗುವಿನ ಮಧ್ಯೆ ಮಾತ್ರ. ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಿರಾಮ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಹಿಸುವ ಕಾಳಜಿಯೂ ಅಪರಿಮಿತವಾದದ್ದು; ಇದು ಹೆತ್ತವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೂಡ.

'ಹೆತ್ತವರು' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ. ಮಗುವಿನ ಈ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳಿಂದ ನಾವು ಮಿಷಿಪಡುವ ಜತೆಗೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕಾದುದು ಹೆತ್ತವರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಸುಮಾರು ಐದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾ, ಕಾಳಜಿ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಶಿಶುವಿನ ಅವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತದೆ, ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಾಯಿ ತಂದೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅನೇಕ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಮಗು ಬೆಳೆದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವವರೆಗೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

## ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಆರು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಊಟ ತಿಂಡಿ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬ ಹಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಆತಂಕ ತರುವಷ್ಟು ಸತಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಮನೋ ಸಹಜ ಗುಣವಾದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ತಲೆನೋವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊತ್ತು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನೆಗಡಿ, ಕಿಮ್ಮು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬೇಧಿಯಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಮಗುವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಳಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಮನರಂಜನೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕವೋ ಮಗುವಿನ ಮನವನ್ನು ತನ್ನತ್ತ ಒಲಿಸಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮಗುವಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ತಾಜಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಸದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

## ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಐದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳವರೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಅಗತ್ಯದ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಅನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದಂತೆ ಇದನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕೊಡಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೆತ್ತವರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ತೂಕ, ಎತ್ತರ, ನಿದ್ರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮಗು ಆಟವಾಡುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಂಕಾಗಿರುವುದು, ಮಾತನಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೊದಲುತ್ತಿರುವುದು ಆಡದೇ ಇರುವುದು, ಅನಗತ್ಯ ಹಟ ಮಾಡುವಂಥ ಅಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿದರೆ ತಕ್ಷಣ

ತಜ್ಞ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುದ್ದಾಗಿ, ಅಕ್ಕರೆ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು ಕೂಡ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಮುದ್ದು, ಆಟ, ಊಟ, ನಿದ್ರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು, ಅಸಹನೆ, ಅವಸರ, ಒತ್ತಾಯ, ಹೇರಿಕೆಯ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ತಾಯಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಲ್ಲ.

## ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ

ಮಗು ಇರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೆತ್ತವರು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಶುಚಿತ್ವ, ಮಗುವಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಮನೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಜತೆಗೆ ಬೆಂಕಿ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಜಿರಲೆ, ಇಲಿ, ಜಂತುಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಬಳಸುವ ಸ್ಪ್ರೇಯರ್, ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಫಿನ್‌ಲಾಲ್, ಡೆಟ್ಟಾಲ್, ತ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಸಿಗದ ಹಾಗೆ ಇಡಬೇಕು. ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿ ಇದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಮಗು ಆಟವಾಡದ ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಆಟವಾಡುವ ಮಗು ಬಿದ್ದರೆ ಗಾಯದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಾಯಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರ. ಬಾಂಧವ್ಯ, ಅನುಬಂಧವೂ ನಿತ್ಯ ನೂತನ. ಆಂಗ್ಲ ಚಿಂತಕರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದಂತೆ 'ಮದರ್ ಲವ್ ಈಸ್ ದಿ ಫೈನಲ್ ದರ್ಟ್ ಎನೇಬಲ್ಸ್ ಎ ನಾರ್ಮಲ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ಬೀಯಿಂಗ್ ಟು ಡು ದಿ ಇಂಪಾಸಿಬಲ್...'

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

