Hindustan

बच्चों की नजर से देखें अपना घर-संसार

क्या आपको यह तसल्ली है कि वह घर जिसे आपने जरूरत के हर समान से सजाया है, वह घर के सबसे छोटे सदस्य के लिए भी अनुकूल है? आप मां हैं, इसलिए तपाक से उत्तर हां में देने से पहले एक बार घर को बच्चे की नजर से देख लें। कहीं कोई अनजान खतरे बच्चे की तरफ कदम तो नहीं बढ़ा रहे? बता रही हैं पूनम जैन

पूजा बेदी ने अपनी बेटी आलिया के चार माह के होते ही घर की खिड़कियों में जाली और सीढ़ियों के पास बेबी गेट लगवा दिया था। कैलाश खेर की पत्नी शीतल खेर ने तो नए सदस्य के आने से पहले ही घर को बच्चे की जरूरत के अनुसार व्यवस्थित करने की ठान ली थी। अपने लगभग एक साल के बेटे कबीर के लिए उन्होंने दीवारों पर नॉन-टॉक्सिक पेंट्स, कम ऊंचाई और कोनों से गोलाई लिए फर्नीचर को घर में रखना अपनी प्राथमिकताओं में शामिल कर लिया था। ऐसा ही कुछ आप भी तो करती हैं। घर हो या ऑफिस, दिन हो या रात आपका एक ध्यान तो अपने छोटे बच्चे में ही लगा रहता है।

कुदरत ने हर बच्चे को ऐसी नैसर्गिक खूबसूरती दी है कि उनकी हरकतें सहज अपनी ओर ध्यान खींच लेती हैं। उनका घुटने के बल चलना, अचानक पलटी मार देना, हर नई चीज को छूने व मुंह में लेने के लिए मचलना और बेपरवाह दौड़ना-भागना वे क्षण होते हैं, जिनका साक्षी बनने में माता-पिता को भी भरपूर खुशी मिलती है। पर, क्या हर समय उनकी हरकत पर नजर रखना संभव हो पाता है? नहीं। यही कारण है कि मन को हरने वाली बच्चों की हरकतें अपने साथ कई आशंकाएं भी साथ लेकर आती हैं।

मामूली सी बातें

अभी कुछ दिनों पहले ही पांच साल के एक बच्चे ने खेल-खेल में प्रेशर कुकर को अपने सिर में फंसा लिया था, जिसका परिणाम ऑपरेशन के रूप में सामने आया। इतना ही नहीं प्लास्टिक की थैली से खेल रही चार वर्षीय नायशा ने अचानक टोपी की तरह थैली को पहनते हुए मुंह को कवर कर लिया, कुछ सेकेंड ही बीते थे कि वह रोने लगी और अचानक चुप हो गई। शुक्र है कि मां पास थी और तुरंत थैली को मुंह से हटा लिया गया। दरअसल हवा की सप्लाई पूरी तरह बंद होने के कारण नायशा को सांस लेने में तकलीफ होने लगी थी और वह बेसुध हो गई थी।

गुड़गांव स्थित आर्टमिस हेल्थ इंस्टीट्यूट में नवजात शिशु विभाग के प्रमुख डॉ. राजीव छाबड़ा के अनुसार, 'मौसमी बीमारियों को छोड़ दिया जाए तो छोटे बच्चों को लगने वाली अधिकतर चोटें और शारीरिक तकलीफ पैरेंट्स की छोटी-छोटी चूकों का नतीजा होती हैं। मसलन, बच्चों का बटन, सिक्का, मोती या मूंगफली/बादाम आदि की गिरी को निगल जाना। मुंह से वापस नहीं निकाल पाने के कारण ये चीजें बच्चों की सांस की नली में फंस जाती हैं। इसी तरह बच्चों के बड़ों की डायबिटीज, ब्लडप्रेशर व अन्य दवाएं और फिनायल, हारपिक जैसे क्लीनिंग प्रोडक्ट्स मुंह में डाल लेने के मामले भी काफी आते हैं, जो कि खतरनाक साबित होता है। इन चीजों को बच्चों की पहुंच से दूर रखना बेहद जरूरी है।'

जरूरत को समझें

क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ. नीलिमा पांडेय की बेटी अव्या छह साल की है। नीलिमा की सबसे पहली कोशिश अपनी बेटी को एक स्वस्थ और बाधामुक्त वातावरण उपलब्ध कराने की होती है। बच्चों के लिए चाइल्ड-फ्रेंडली घर तैयार करने से उनका आशय ऐसे घर से है जहां बच्चा सहज चीजों को देखते-छूते हुए बड़ा होता है। वह कहती हैं, 'घर को चाइल्ड फ्रेंडली बनाने के लिए सबसे जरूरी है कि पहले आप बच्चों को समझें। आमतौर पर माता-पिता प्यार-दुलार में बच्चों को ऐसी चीजें मुहैया कराने में लगे होते हैं, जिनका उनकी सुरक्षा और मनोरंजन से कोई लेना-देना नहीं होता। उदाहरण के लिए छह माह से डेढ़ साल के बच्चों को रंग, हलचल और आवाज आकर्षित करती है। तभी आप देखते हैं कि आपके बेहद प्यार से लाए तमाम महंगे और नाजुक गाड़ियां, रोबोट्स और बंदूक आदि खिलौनों से अधिक छोटे बच्चों को वही पुराने बॉल, झुनझुने व झूमर आदि खिलौने अधिक आकर्षित करते हैं। दो साल के बच्चे के कमरों की दीवारों पर कार्टून कैरेक्टर व चांद-सूरज बनाकर उनका स्पेशल स्पेस विकसित करने से कहीं बेहतर उसे घर में खुली जगह उपलब्ध कराना है। ऐसा वातावरण देना है कि जहां बच्चा आसानी से चल-दौड़ सके, उछलकूद कर सके। छुटपन से ही उसे अपने कमरे में सीमित न करते हुए, उसकी पहुंच और एक्सपोजर को घर के अन्य सदस्यों के कमरों और चीजों चीजों तक बढ़ाया जाना चाहिए।'

नीलिमा कहती हैं, बच्चे के लिए घर तैयार करने से पहले बच्चों की तीन बातों को समझना जरूरी है- पहला उनका खेलना, दूसरा उनके खाने-पीने, सोने और पॉटी आदि रोजमर्रा की दिनचर्या और तीसरा चोट व अन्य बीमारियों से उनकी सुरक्षा। ये तीनों बातें सुचारु रूप से चलें, तभी आप घर को चाइल्ड फ्रेंडली कह सकती हैं। 'सोते हुए पलटी मारना, चलना-गिरना छोटे बच्चों की स्वाभाविक क्रिया है, इसलिए कमरे में अधिक ऊंचाई का फर्नीचर न रखें। जब मेरी बेटी छोटी थी, तब मेरे कमरे में रखा बेड और सोफा छह इंच से अधिक ऊंचा नहीं था, मुझे यह तसल्ली थी कि वहां से गिरने पर उसे अधिक चोट नहीं लगेगी।'

इसी बात को कुछ आगे बढ़ाते हुए डॉ राजीव छाबड़ा कहते हैं, 'तमाम चीजें तभी आपको सुकून देंगी जब घर में साफ-सफाई की उचित व्यवस्था होगी। हाइजीन का अच्छा स्तर बच्चे को कई तरह के संक्रमण से बचा देता है। बाथरूम से कमरे में आने से पहले चप्पल को धोकर बाहर आएं और बाथरूम को हमेशा साफ-सुथरा रखें।'

इस फर्नीचर से नहीं लगेगी चोट

इंटीरियर डिजाइनर मीनू अग्रवाल के अनुसार, 'इन दिनों पेरेंट्स अपने छोटे बच्चों के निजी स्पेस को अधिक से अधिक आकर्षक और आरामदायक बनाए जाने की मांग करते हैं। जहां तक फर्नीचर को चाइल्ड फ्रेंडली बनाने की बात है, छोटे बच्चों के लिए प्लास्टिक के बेस से बना कोरियन फर्नीचर सबसे अनुकूल रहता है। हालांकि यह फर्नीचर थोड़ा महंगा होता है। यह फर्नीचर मुलायम और शोर से मुक्त है। इसके अलावा जहां छोटे-बच्चों का रहना अधिक होता है, वहां पूरी तरह अपहोल्स्ट्री फर्नीचर यानी चमड़े, रेक्सीन या फर से पूरी तरह कवर फर्नीचर रखा जाना चाहिए। आप पहले से मौजूद फर्नीचर की पैडिंग भी करा सकती हैं। इससे वी शेप-नुकीले कोने ढक जाते हैं और बच्चे को चोट लगने का डर नहीं रहता। दीवारों पर जहरीले कैमिकल युक्त पेंट्स की जगह वॉल क्लैडिंग का विकल्प चुन सकती हैं।'

चाइल्ड प्रूफ चेकलिस्ट

घर की साज-सज्जा और सामान की स्थिति में छोटे-छोटे बदलाव करके आप अपने घर को चाइल्ड प्रूफ बना सकती हैं। नीचे दी गई चेकलिस्ट आपके इस काम को आसान बना सकती है। तो निशान लगाती चलें कि आप कितना काम कर चुकी हैं और कितना काम करना अभी बाकी है।

बच्चों की पहुंच से इन्हें रखें दूर

- ☐ आसानी से टूटने वाला सामान और भारी-भरकम वस्तुएं
- ☐ घर में लगे प्लांट्स
- ☐ रसायन और सफाई के लिए इस्तेमाल होने वाले क्लीनिंग प्रोडक्ट्स
- ☐ दवाएं और सौंदर्य प्रसाधन
- ☐ शराब आदि एल्कोहलिक बिवरेजेस
- ☐ टेबल लैंप, धातु या लकड़ी की छड़ी आदि
- ☐ बाथरूम में इस्तेमाल होने वाली चीजें
- ☐ रसोई के छोटे-छोटे उपकरण
- ☐ चाकू, कांटा आदि कटलरी सेट व कांच की क्रॉकरी
- ☐ प्लास्टिक की थैलियां, ग्रॉसरी माचिस की डिब्बियां, लाइटर व ब्लेड आदि समान
- ☐ इलेक्ट्रॉनिक उपकरण, स्टोव, गैस आदि

इनको आजमाएं

- ☐ खिड़की, छोटी दीवार और बालकनी की ग्रिल के पास से किसी भी तरह का स्टूल व फर्नीचर आदि हटा दें।
- ☐ चिकने फर्श पर नॉन स्लीपरी रंग-बिरंगे रग्स या दरी आदि बिछाकर रखें
- ☐ शो-पीस आदि को मेज पर रखने की जगह दीवारों पर सजाएं या फिर ऊंचाई पर रखें।
- ☐ कांच या धातु की जगह प्लास्टिक के बर्तन और गिलास का इस्तेमाल करें
- ☐ टेबल क्लॉथ की जगह प्लेस मैट्स का इस्तेमाल करें
- ☐ महंगे समान और वस्तुओं को अलमारी के ऊपरी हिस्से या अलग कमरे में रखें
- ☐ बच्चों के खिलौने नीचे के शेल्फ में रखें
- ☐ गैस या स्टोव्स पर बैक बर्नर का इस्तेमाल करें, उनके आसपास रखे स्टूल आदि को हटा दें
- ☐ भारी फर्नीचर को कमरे की दीवारों से सटाकर रखें।
- ☐ बिजली के स्विच और प्लग्स को कवर करके रखें
- ☐ फ्रीजर व दरवाजों आदि पर सेफ्टी लॉक लगा कर रखें।
- ☐ सीढ़ियों के पास बेबी गेट लगवाएं

✓ ✗ इस चेकलिस्ट में सही या गलत का निशान लगाएं और जानें कि आपका घर है कितना चाइल्ड फ्रेंडली

घर में यह जरूर रखें

- फर्स्ट एड बॉक्स, जिसमें एंटीसेप्टिक क्रीम, बैंडेड व डिटॉल अवश्य रखें
- बच्चों की उम्र को ध्यान में रखकर खिलौने रखें
- बिजली के स्विच और प्लग्स आदि को कवर करके रखें

(Ends)