

ಬೇಸಿಗೆ ಬಂತು : ಮಕ್ಕಳ ಉಡುಪು ಹೀಗಿರಲಿ

ವಾಣಿಶ್ರೀ ಎಸ್.

ಕೃಷಿ ವಿಸ್ತರಣಾ ಕೇಂದ್ರ, ಲಿಂಗಸ್ಕೂರು - 584 122

☎: 9986174070

ಮಿಂಚಂಚೆ: vaniravipatil@gmail.com

ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಮಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಉಳಿದವರಿಗೂ ಜನ್ಮಾಂಗಿ ಕಾಣಿಸಲಿ ಎಂಬ ಅಶೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ-ಗೌರವಗಳ ಗೊಡವೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಕೃತಕ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಉಡುಪನ್ನು ತೊಡಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಎಂತಹ ಬಟ್ಟೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿತಕರವೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಲೇಖನ ಐಚ್ಛಿಕ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಷ್ಟವೇ ಅದರಲ್ಲೂ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಮಗಾಗುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಾರದಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅಳುವುದು, ನದ್ರಾಹೀನತೆ ಈ ತರಹದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೆತ್ತನೆಯ, ಗಂಜಿರಹಿತ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬಹಳ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೀರುವ ಗುಣ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೆವರು ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಪಾಲಿಯಸ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಟೆರಲಿನ್ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಬೆವರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಉರಿ, ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೆವರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ (ಸ್ಕಿನ್ ರೈಶಸ್) ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಉಡುಪಿಗಿಂತ ಹಿತಕರವಾಗುವ ಬಟ್ಟೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನವಜಾತ ಶಿಶು: ಅತಿಯಾದ ದಪ್ಪನೆಯ ಹೊದಿಕೆ ಅಥವಾ ಉಡುಪು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತೆಳುವಾದ, ಸಡಿಲವಾದ ಮತ್ತು ಮೆತ್ತನೆಯ (ಗಂಜಿರಹಿತ)

ಹತ್ತಿ ಉಡುಪನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಶಿಶುವಿನ ಚರ್ಮ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಿರುವುದರಿಂದ ಬಳಸಿದ ಹತ್ತಿ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಗಂಜಿ ತೆಗೆದು ಮೆತ್ತಗಾದ ಹೊಸ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಡುಪಾಗಿ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಗಳಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳಿದ್ದರೆ ಸೋಪಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ತೊಳೆದು ಬಳಸಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ನೇಯುವಾಗ ಬಳಸಿದ ಗಂಜಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಶಿಶುವಿನ ಉಡುಪನ್ನು ಹೊಲಿಯುವಾಗ ಒಳಗೆ ಕಡಿಮೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು (ಸೀಮ್) ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವಂತೆ ಹೊಲಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅವು ಚರ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಉಜ್ಜಿ ಚರ್ಮಕಂಪಾಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಉರಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತಾಯಿಯ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ತೊಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅಂದರೆ ತಾಯಿ ಬಳಸುವ ಉಡುಪು ಹಾಗೂ ತೊಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬಟ್ಟೆ ಕೂಡ ಮೆತ್ತನೆಯ ಆರಾಮದಾಯಕ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಇರಲಿ. ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಗುಂಡಿಗಳು, ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇರದೇ ಇದ್ದರೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ

ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಯ ಬಣ್ಣ ತಿಳಿ ಬಣ್ಣಗಳಾಗಿರಲಿ ಏಕೆಂದರೆ ರಸಾಯನಿಕ ಬಣ್ಣಗಳು ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

ಮಗುವಿನ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ಒದ್ದೆಯಾದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಈ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೋಂಕುಗಳಾಗದಂತೆ ಸೋಂಕು ಟುವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು

ಕೂಡ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆರುಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೆಕೆಯಿಂದ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ಮಕ್ಕಳು: ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಡಿಲವಾದ ನಿಟ್ಟೆಡ್ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬಹಳ ಸೂಕ್ತ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಸೀಮ್ ಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಒರಟಾದ ಲೇಸ್, ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಬಟನ್‌ಗಳು, ಅಲಂಕಾರಿಕ ಬೋಗಳು ಇರದ ಸರಳ ವಿನ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ಬಟ್ಟೆಗಳಿರಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೊರಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಲೇಸ್, ಬೋಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಅತಿ ಸಡಿಲವಾದ, ಅತಿ ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಎತ್ತರದ ಕೊರಳಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹಾಗೂ ಉದ್ದನೆಯ ತೋಳಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ಮಿಶ್ರ ನೂಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವಾಗ ತೆಳುವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಒಳ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಬೆವರನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಜೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಟ ಆಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕು. ಅತೀ ಉದ್ದನೆ ಕಟ್ಟುಗಳು ಹತ್ತುವುದು ಇಳಿಯುವುದು ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲಿಗೆ ಸಿಕ್ಕು ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊರಳಿನ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಕಟ್ಟುಗಳು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಕೊರಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು, ಅತಿ ಅಗಲವಾದ (ಲಾಂಗ್ ಸ್ಕರ್ಟ್, ಪ್ರಿಲ್ಡ್ ಸ್ಕರ್ಟ್) ಉಡುಪುಗಳು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಎ ಲೈನ್ ಪ್ರಾಕ್, ಟಿ ಶರ್ಟ್‌ಗಳು, ಶಾರ್ಟ್ ಪ್ಯಾಂಟ್‌ಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ಜೇಬು (ಪಾಕೆಟ್) ಇದ್ದರೆ ಕರವಸ್ತ್ರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಗೆಂದು ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಖರೀದಿ ಮಾಡಬೇಂದಿಲ್ಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಳಾಗದೇ, ಬಣ್ಣ ಮಾಸದೇ ಇರುವ ಕಾಟನ್ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರಾಕ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಸುವ ಹೊದಿಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು (ಕ್ವಿಲ್ಡ್). ಇದರಿಂದ ವಸ್ತ್ರಗಳ ಮರುಬಳಕೆ ಸಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ವಸ್ತ್ರಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಗಂಜಿ ಎಲ್ಲಾ ಹೋಗಿ ಮೆತ್ತಗಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ವಿಧಾನ

- ಒಗೆಯುವ ಬಟ್ಟೆಗಳ ರಾಶಿಯಿಂದ ಕೊಳೆಯಾದ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.
- ಹರಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಲಿದು, ರಫು ಮಾಡಿ, ಬಟನ್‌ಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕೊಳೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಿಂದ ತೆಗೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಒಗೆಯಬೇಕು.
- ಕೊಳೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜಾಲಾಡಿಸಿ ಒಗೆಯಬೇಕು.
- ಒಗೆದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿನ ಅಂಶ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಜಾಲಾಡಿಸಿ ತೆಗೆದು ಹಿಂಡಬೇಕು.
- ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ ಇದ್ದರೆ ನೀಲಿ ಮತ್ತು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು.
- ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.
- ಬಟ್ಟೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಇಸ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಇಸ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಡಿಕೆ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು.

(ಆಧಾರ: ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿ)