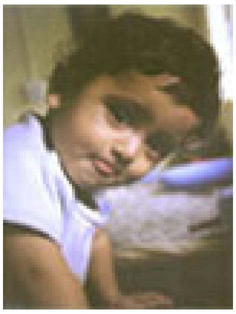

□□□ બળકોની વૃદ□ધિના દથે જુદાજુદા હોય છે અને કદાર શથીથ્ના બંધથણો તેમ્ના ભઈબ્ેન અને મતિ□થે કથ્ત જુદા હોય છે. તેમાંથી વજન □ક ખાસચિાતછે, જેમં બીજા બળકોની વચ□રેનો ભેદ દેખાય છે. તે□ક શાથથિક અને મનસકિ સ□ત્થ તથ્ફ ઇશાથે કથ્ે છે. તેશું છે અથ્વા શું નથી ખાધુઅને જે ગણાય છે તેવષિે મતપતિ અને બળક વચ□રે ઘણીવાથ અસહમ્તે થય છે. ઘણા બ્ધ મતપતિનો હંમ્ેશા □ પ□થ્શ□ન છે કે " મથ બળક્નુ "બ્થેબ્થ" વજન કેટલુ છે?" મતપતિ મટે તેમ્ના બળકો જેટલા પથપિુથ□ણ બ્ની શકે તેવા હોવા જોઇ□. પણ વજનમં શબ□દ "પથપિૂથ□ણ" દથ્ેક વ□ચક□તથિે વ□ચક□તબ્દલાય છે. ઘેથણાત□મ્ક વકિાસનો નક્શો, છોકથ□ અને છોકથી□ની જુદીજુદી ઉમ્થ્ં ઉચઈ અને વજન બ્તવે છે જે બળકોનુ વજન ચકિતિ□સક સાથેપથમ્થ□શ કથીને નથિ□ણય લેવાય છે.

□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□.

પૈતૃક પ□થ્ક□થયિા તેમ્ના ઉપથ આધથ થખે છે કે ફક□તબળક્ને અથ્વા આખા કુંટુંબ્ને વજનની સમ્સ□ચા છે. આના સવિાય પણ બળક્ના વજનને ધ□ચાનમં ન થખીને તેમ્ને પૈતૃક પ□થેમ્ આપો. જો આખુ કુંટુંબ ખોથક્ની અને વ□ચાયામ્ કથ્વાની ટેવો સુધથ્વા તૈયાથ હોય જે તેમ્ના મટે જૂથ્થી છે, તે મતપતિ અને બળક બ્ંને સાથેકામ્ કથી શકે છે.

□ક કામ્ પુથૂ કથ્વા મટે તેમ્ને ભેજન ઈનામ્ના થૂપમં કોઇ દવિસ આપવુ નહી કાથણકે આ સહાનુભ્તેિની લાગણી વ□ચક□તક્થ્તે ભવના□ને દુખ પહોચડશે અથ્વા કંટાળાનો ઇલાજ આપશે. આ ટેવો બળક્ને આવી પથસિ□થતિમં આહાથ લેવા દોથ્શે પછી ભ્લે તેમ્ને ભુખની ભવના થય. તે તમ્થ બળક્ને શીખવી શક્શો કે આવી વથ□તણુક કોઇક્વાથ કથી શક્શે પણ તેહંમ્ેશા કથ્વાની છુટ નથી, બળક કદાર આધથતિટેવોને આકાથ આપવાથી દુથ થ્હેશે જે તેમ્ના વજનની સમ્સ□ચા□નુ કાથણ બ્ની શકે. જો બળક ફક□તકુંટુંબ્નો □ક જ સભ□ચ હોય જેને વજનની સમ્સ□ચા છે, તે બીજા ઘટકો ધ□ચાનમં લેવા જોઇ□, જેવા કે ગમ્ે તેવી દવા સબ્ંધી સમ્સ□ચા□ અથ્વા ભવનાત□મ્ક દબણ જે કદાર બળક્ની ખોથક લેવાની વથ□તણુક્ને પ□થભવતિકથ્ે.

□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□.

બળક્ના ચકિતિ□સક્નો પથમ્થ□શ કથે અને બીજા કુંટુંબ્ના સભ□ચોની કદની સ્થ□ચ કથે, બળક્ને તેમ્ના કદ સબ્ંધતિમ્દદ કથ્વા □ વસ□ત પણ ધ□ચાનમં થખો કે ધીમ્ેધીમ્ે મેટુ થ્વુ પણ ખથબ નથી. તેછત જો બળક્નુ વજન અચનક □છુ થ્વા લાગે, તે બીજા વૈદ□ચકીય અને ભવનાત□મ્ક સમ્સ□ચા□ તથ્ફ જોઇ શકાય છે. તે તમ્થ બળક્ના ચકિતિ□સક, આહાથ વશિેષજ□ઞ અથ્વા બળક્ના મ્નોવજિ□ઞાનીની વ□ચવસાયકિ મ્દદ લઈ શકો છો.

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□.

પૌષ□ટીક ખોથક નયિમતિગાળા થખીને બળક્ને આપવો જોઇ□. નયિમતિઉથ□જાનુ મ્ળ ખોથક અને નાસ□તે ધ□ચાનમં થખીને આપવો. વધથમં સમ્જદાથ ખોથક લેવાની ટેવો બળક્ને સાચે ખોથક લેવા શીખવા મટે પ□થેત□સાહતિક્થ્ે છે. વધથ્ે વજનવાળા બળકો □ બ્તવે છે કે બળકો જે□ નયિમતિથીતેઆહાથ લ□ચે છે તે□ તેમ્નુ વજન વધથ્ે સફળતથી નયિંત□થતિકથ્ે છે. મતપતિ બળક્ને □ળખ અને ભુખ અને પથપિુથ□ણતની ભવના□નુ ધ□ચાન થખવા શખિવાડે છે. તેમ્ણે નવા ચલવા શીખત બળક્ને બ્ળજબ્થીથી □ક વધથ્ે બ્ટકુ ન આપવુ જોઇ□. મતપતિ □ક સ□વસ□થજીવનશૈલી પ□થ્દથ□શતિકથી શકે છે. બળકોને તેમ્ના મતપતિની નકલ કથ્વી ગમ્ે છે, કે જેનાથી તે□ □વી વસ□તુ□ કથ્ે જે તેમ્ના મતપતિ કથ્ત હોય, પછી ભ્લે તેચેિપ□સ ખાત હોય અને જમ્તે વખતેઅથ્વા ગાડી ચ્લાવતે વખતેટીવી જોત હોય.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□.

મતપતિની પ□થથમકિ ભુમ્કિા આધથ આપવાની છે. દા.ત બળક્ને જ□ચાથ્ે તેમ્ની સાથેથ્મ્નાથ સાથી□ તેમ્ના શાથથિક દેખાવને લીધેતેમ્ને ખજિવે છે ત□ચાથ્ે મતપતિ તેમ્ને જવાબ આપે છે, "જ□ચાથ્ેતુપાતળો થઈશ ત□ચાથ્ે તે□ તમ્ને ખીજવશે નહી." બળક્ને તેવસ□તુવધથ્ે શંકાજનક બ્નાવે છે કે તેમ્નામં/તેણીમં કાઈક ખામ્ી છે. મતપતિ□ બળક્ની ભવના તેમ્ને ખીજવવા વષિે સાંભ્ળવી જોઇ□. અને તેમ્ના જેવા બળક સાથેતે□□ આ સ□થતિ ઉપથ ચ્થ□ચ કથ્વી જોઇ□.

મતપતિ□ તેમના વધારે વજનવાળા બળકો સાથેબીજા કુંટુંબ કરતા જુદી રીતેવર□તવુ ન જોઇ□. દા.ત બળકને ભેજન, ડેજર□ટ□સ, અથવા નાસ□તે જબરજસ□તેથી ખાવાનુ ન કહેવુ જોઇ□, જે બકીના કુંટુંબીયો મટે જુદી જાતનુ હોય. □ જ પ□રમાણે બળકને સખ□તવજન ઘટાડવાનો આહાર ન આપવો જોઇ□ જે □ક સજાના રૂપમં છે. આ કરવાથી તે□ ભુખ લાગવાની ભવના□ની અવગણના કરશે અને કદાર તેમને □મ લાગવા મંડશે કે તેમનામં કાંઇ ખરાબ વાતછે કે તેમના મતપતિ ખોરાક આપે તેકરતા તેમને વધારે ખોરાક જોઇ□ છે.

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□.

- બળકોને વવિધિપ□રકારનો આહાર લેવા પ□રેત□સાહીતકરે.
- ધીમેધીમે નવા આહારો વપરાશમં લાવો. નાના ટુકડાથી ચલુ કરે પણ તમરા બળકને જબરજસ□તે કરીને ખાવાનુ ન કહો.
- મતપતિ પોતના મટે સારો ખોરાક લેવાની ટેવોનો અભ□યાસ કરીને □ક શ□રેષ□ઠ ઉદાહરણ સ□રપતિકરે છે.
- યોજના બનાવો અને આખા કુંટુંબ મટે નયિમતિરૂપથી ભેજન અને નાસ□તની જોગવાઈ કરે.
- ભેજન લેતી વખતેઆનંદથી ચર□ચ કરે અને સમસ□યા□ ઉપર વાદવવિાદ નહી કરે.
- બળકના મપ અને ઉમર પ□રમાણે ખોરાક આપો. પાંચ વર□ષ સુધી દરેક વર□ષ મટે ૧ ચમચી મંસ, ફળ અને શાકભજી આપો.
- બળકની શારરીિક પ□રવૃત□તિ અને જોરદાર વકિાસ ઉપર તેની ભુખ આધારતિછે. બીજી વાર પરસ્થિતિ વખતેકેટલાક □છી કેલેરીવાળા ખાદ□ય પદાર□થે આપવા જોઇ□.
- વધારે કેલેરીવાળો - □છો પૌષ□ટીક ખોરાક ફક□તપ□રસંગકિ સમ્યના ભેજનમં આપો, નયિમતિનહી.
- બળકોને યોજના, ખરીદી કરવા અને લેબલ વાંચવા મટે સમવષિ□ટ કરે.
- બળકના વજન બબ્તચીડવતી ટપિ□પણી□ કોઇ વાર નહી કરે. બળકો જેનુ વજન "સારુ" કરતા વધારે અથવા □છુ હોય તે તેમને આધારની જરૂર છે.
- નયિમતિશારરીિક પ□રવૃત□તિ□ કરવા પ□રેત□સાહન આપો. ડ□રાયવગિને બદલે ચલીને અથવા સાયકલ ચલાવીને, લફિ□ટ ન લેત પગથયિા ચડીને, અઠવાડીયાને છેવટે પર□યટન આયોજીતકરીને અથવા બહાર રમવા અથવા રાત□રે જમ□યા પછી બ□લ□કની આજુબજુમં ચલીને □ક ઉદાહરણ સ□રપતિકરે.

□□□ □□□□□□□ □□□□

તે ઘણીવાર વચિારે છો કે તમરૂ બળક નવા આવેલા શશિુ સાથેબરોબર સરળતથી ગોઠવાઈ જાય. પણ આ બહુ સાધારણ વસ□તુછે કે નવા શશિુના આગમન પછી કોઇક પ□રકારના સંઘર□ષો ચલુ થય છે. મતપતિ□ સારૂ થવાની આશા રાખવી જોઇ□ પણ સૌથી ખરાબ વાતમટે પણ તૈયાર રહેવુ પડશે. તે□□ બળકો સાથેખુલ□લા રહેવુ જોઇ□ કે નવા શશિુ આવ□યા પછી કેવુ જીવન જુદુ હશે. તમરી અને નવા શશિુની વચ□ચે વાતચતિ ચલુ રાખવી જોઇ□. શરૂઆતથી ગર□ભવસ□થાની લગભગ ૬ મહનિા અથવા ૭ મહનિા સુધી (શાળા પુર□વેની ઉમર અથવા કશિોર બળકોની સાથે) મતપતિ□ બળકોને ધીરજ આપવી જોઇ□ (ખાસ કરીને સ□કુલ પુર□વે જત બળકને અને તેનાથી નાના) કે તેમને અમે બહુ પ□રેમ કરી□ છી□. તમરા મતિ□રને ત□યાં તેમને લઈ જાવ જ□યાં ઘરમં બળકો હોય. પછી તેમને યાદ દેવડાવો કે તમરા મતિ□ર તેમના નવા શશિુની સાથેરમે છે અને કોઇકવાર તેમને દેખભળ રાખવા મટે મદદ કરે છે.

- Sibling–Separation
- Temper Tantrums
- To Spank or Not

□□□ □□□□□□□ □□□□નવા શશિુના આગમન પછી મેટા બળકો હંમેશા અસુરક્ષ□ષતિથઈ જાય છે □ટલે મતપતિ□ ખાતરી આપવી જોઇ□

કે તેની મત હજી પણ તેને વાર્□ત□ વાંચીને સંભળાવશે, તેનુ ધ્□યાન રાખશે અને તેને જગ્□યા□ ઉપર લઈ જઈને તેની સાથેરમશે વગેરે. આ □ક રસ□તે છે જે તેના સ□વર ઉપર જઈને સમજણ આપીને ધરિજ આપશે. અલબત□ તઘણીવાર કહો કે તે તેને પ્□રેમ કરે છો. તેને બતવો કે તે હજી પણ પ્□રેમ કરે છો, વધરે વાંચીને ખોળામં લઈને, ગીતગાઈને, તેને સુવડાવવા ઝુલાવીને અથવા ફક□તઆનંદની વસ□તુ□ કરીને જે તેને કરવાનુ ગમે છે.

□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□/□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□.

- મતપતિ મર કરત તેને વધરે પ્□રેમ કરશે ?
- તેક્□યાં ઉંઘશે?
- તેપેટમંથી કેવી રીતેબહાર આવશે ? તેને લીધેદુખશે ?
- તેજ્□યારે ઘરે આવશે ત્□યારે હું અહયિા રહીશ ?
- તેચલતુકેમ નથી ?
- તેરેવાનુ બંધકેમ નથી કરતુ?
- હું તેને પકડી શકુ ?
- તેચલવાનુ ક્□યારે શીખશે ?
- તેમર રમકડા તેડી નાખશે ? તેમર રમકડા લઈ લેશે ?
- તેમથી સાથેરમશે ?

મતપતિ□ શશિુના આગમ્ન વષિેની જાણકારી પોતના બળકની સાથેકરવી જોઇ□. આ વાતચીતગર્□ભવસ□થના છેવટના સમ્યમં કરવી જોઇ□ કે જેથી તેમ્ગજમં તજી રહે. ખરેખર રકમ્ની વગિતબળકની ઉમ્ર ઉપર આધરતિછે. શાળા□ જત પહેલા□ને અથવા નાના□ને તમરે સમ્જાવવુ પડશે કે "મત ઇસ□પતિલમં જશે. જ્□યારે મત ઇસ□પતિલમં હશે ત્□યારે અનુશા પતિ સાથેરહેશે. ત□ મતને અને બળકને ઇસ□પતિલમં જોવા આવશે. જ્□યારે બળક ઘરે આવશે ત્□યારે મતને તેની દેખભળ રાખવા મટે મ્દદની જરૂર પડશે. " ત્□યારે તે અનુશા સાથેતેબળકની દેખભળ રાખવા કેવી રીતેતવશિષિ□ટ રીતેતેનુ ધ્□યાન રાખવુ તેવષિે વાતકરશો.

□□□ □□□□□□□ □□□□□તમરે તૈયારી કરવા મટે ભઈબ્હેનને ભેગા કરવા પડશે, □ને લીધેતેને નવા શશિુ વષિે સકારત□મ્ક ભવના□ આવવા મ્દદ રશે. શશિુ મટે કપડા અને વસ□તુ□ની ખરીદી કરવા જતે વખતેતેને સાથેલઈ જાવ. તેને શશિુના કપડા અથવા ખાસ રમકડા લેવાનુ કહો. પછી તેના મટે કોઇક ખાસ વસ□તુખરીદો અથવા પછી તેને બહાર જમ્વા લઈ જાવ અને આવવાની ઘટના વષિે વાતકરે. આ સમ્ય દર્મ્□યાન તેને ઘણો પ્□રેમ અને લાગણી બતવો. તમર બળકને વસ□તુ□ તૈયાર કરવામં સમવષિ□ટ કરે જેવા કે નવા બળકના કપડા સંકેલવા, રેક અપ કરવાતે વખતેતેને સાથેલઈ જાવ, શશિુના □રડાનુ □ક ચતિ□ર બનાવો, ઇસ□પતિલ મટે કપડાની પેટી તૈયાર કરવા મ્દદ લ્□યો.

ગર્□ભવસ□થના છેવટના દવિસોમં પ્□રયત□ન કરીને દાદાદાદી, મતિ□રે અને બીજા સગા અથવા બળકની દેખભળ રાખનાર મટે યોજના બનાવો કે જેને લીધેતને આરમ મ્ળે અથવા ઘરની આજુબજુમં તે ફરી વળો. તને ઘણો સમ્ય મ્ળશે તેસમ્જવા કે શશિુને તમર તરફથી શેની જરૂર છે અને શશિુને ધવડાવવા અને/અથવા સુવા મટે સમ્ય પત□રક બનાવો, શક્□ય હોય તે તમરૂ બળક આવે તેપહેલા તે કઈ પરસિ□રતિમંથી પસાર રશો તેના મટે રેડો સમ્ય વચિર કરે. તે રેકાવ નહી જ્□યાં સુધી તે તમર શશિુમં બહુ વ્□યસ□તરઈ જાવ કે તે સ□પષ□ટ રીતેતવચિર પણ નહી કરી શકો. શરૂઆતરી તે તમર મ્ગજને તૈયાર કરે કે તમર મેટા બળકની નકારત□મ્ક પ્□રતકિ□રયિા□ નવા આવત શશિુ વષિે કેવી હશે.

□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ :

- તેશશિુને મરે છે અને તેની સાથેકઠોર છે.

- તને શશિુને ખવડાવવા દેતુ નથી.
- જ□ચાટે તે શશિુને તેડો છો ત□ચાટે તે ગુસ□સે થઇ જાય છે અને તમથ ખોળામં બેસવા મંગે છે.
- શાળામં અને/અથવા ઘટે પ□ શુખ વર્□તણૂકને લગતી સમ્સ□ચા□ ચલુ થય છે.
- બહુ ગમ્ગીન થઇ જાય છે.
- પકડી થખે છે - તને તેમી નજથ્થી દુટ જવા નથી મંગતુ
- ભુખ ગુમવી બેસે છે.

ત□ચા ઘણા બધ થ્સ□ત□ છે જ□ચાં બળક નવા આવેલ શશિુ ઉપટ પોતની ભવના□ પ□થ્દર્□શતિકટે છે. આ બહુ મ્હત□વનુ છે કે તને સમ્જાય છે કે આ સામન□ચ પ□થ્તકિ□થયિા□ છે અને તમટે પ□થ્ત□ચાઘાતકથ્વો નહી. તે જો શશિુ આવત પહેલા તૈયાટ હો તે તે આમની ઘણી બધી સમ્સ□ચા□મંથી બચી શકશો, પણ તમૂ શશિુ આવ□ચા પછી બળકની નજીકથી દેખટેખ થખવી પડશે. તેમી સાથે ખુલ□લી થીતે વાતે કથે. તેમે પ□થ્શ□નો પુછવાનુ ચલુ થખો જે પોતને પુછત ઘબ્થશે. જો તને કોઇ સમ્સ□ચા હોય જેનો તે સામ્નો કથી શક્ત નથી, તે તમથ મતિ□ટ પાસે મ્દદ મંગો અથવા □ક વ□ચાવસાયકિની મ્દદ લ□ચો. છેવટે સૌથી સાથી તૈયાથી મટે પોતના શબ□દો અને કાર્□ચના મધ્□ચમ્થી વ□ચક□તકથે કે તમથી પાસે તેમા મટે અને નાના શશિુ મટે ઘણો પ□ટેમ છે.

□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□

બળક ૪ વર્□ષની ઉમ્મ્નુ થય ત□ચાટે તેને નથિગી લૈંગકિત વષિે અને બીજા લોકોના શથીટ વષિે જીજ્□ગ્નાસા વકિસતિ થય છે. તે□ ઘણા બધ પ□થ્શ□નો પુછવા લાગે છે, જેવા કે "મ્ને શશિ□ન કેમ નથી ?" અને તમટે તેને પ□થમણકિ થીતે ટુકા જવાબે આપવા જોઇ□. જો તમૂ બળક ૫ વર્□ષનુ થય ત□ચાં સુધી તને લૈંગકિત વશિે પ□થ્શ□નો ન પુછે તે તમથી જવાબ્દાથી છે કે તમટે આ વષિચ ઉપટ લાવવો જોઇ□. જો તે તમથ બળકને લૈંગકિ શકિ□ષણ આપવા મ્દદ નહી કથે તે તે પોતના મતિ□થે અને શાળાના સાથીદાથે પાસેથી ખોટી મહતિ મેળવશે. જો તે તેવા ઘણા બધ મતપતિ છો કે જેમ્ને લૈંગકિ વષિચ ઉપટ વાતકથ્વા અચ્કાવ છો જો તમટે □ક પુસ□તક ખથીદવુ અને તેમા સાથે વાચ્વુ.

- [Sexual Abuse in Children]

□□□□

□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□.

જ□ચાટે તમૂ બળક બીજા ભઇ બ્હેનો અથવા બીજા લગિવાળા મતિ□થેની સાથે તચ્તુ હોય, બીજો અવસટ ત□ચાટે છે, જ□ચાટે તે બળતચ્યુિ અથવા કપડા બ્દલતુ હોય. ખાત્થી કથે કે જનનેદ□થયિોનો સમવેશ થય જ□ચાટે તે બળકને શથીટ્ના બીજા અવચવોના નામ શખિડાવો. બથેબ્થ નામ વાપથે (ચોની અને શશિ□ન) ઉપનામ નહી અથવા બળકો બેલત હોય. જો તે બથેબ્થ નામ શખિવવાનુ મ્લવતી થખશો, તે તમૂ બળક જેટલુ મેટુ થશે તેવાપથ્ત શથ્મશે.

□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□.

જ□ચાટે તે ગર્□ભવતી હો ત□ચાટે તમથ બળકને શશિુના વકિાસ વષિે વાતકથે, નહી તે તમથ ગર્□ભવતી મતિ□થ્ને તમથ બળકને સમ્જાવવા કહો કે તમૂ શશિુ કેવી થીતે ક્થી થહ□ચુ છે. સાદા શબ□દોમં જન□મ્ની પ□ટક□થયિાની વ□ચાખ□ચા વષિે સમ્જાવો.

□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□.

તેકથ્વાથી ગુપ□તતાની હવા થેડી દુટ થશે. બીજા મતપતિની મ્દદથી તે સુમ્દાયને લૈંગકિ શકિ□ષણના પુસ□તકો વાચી શકશો. તમથ બળકને કહો કે જનનેદ□થયિો ખાનગી છે. તેમા મટે આપણે બીજા કપડા પહેથી□ છી□. તેને સ□પષ□ટ થીતે કહો કે બીજાના જનનેદ□થયિોને સ□પર્□શ કથ્વા □ સાથી વાતનથી. અને □ટલે □ ચોગ□ચ નથી કે તે જાણીબૂજીને બીજાને તમથ જનનેદ□થયિો બતવો અથવા તેમા જુ□.

તને ચલાકીથી તમથ બળકને જથ વધટે નજીકથી દેખટેખ થખવાની સલાહ છે. □ક તબ્ક□કા સુધી, શાળામં જત પહેલા બળકોમં લૈંગકિ થ્મત થ્વી □ બહુ સાધથણ અને લાભ્દાયક છે. પણ તને જો ધ□ચાનમં આવે કે આવી વર્□તણુક બહુ વધટે વાટ થઇ થ્હી છે, તે તે તેમે નહી કથ્વી તે કહેત અચ્કાત નહી. તમથ બળકને કહો કે તે વવિકી નથી અને તે બંધકથ્વાનુ કહો. તે તેમી નજટ કોઇ બીજી થ્મતતક્ લઇ જાવ, પણ જો આ સંદેશો ત□ચા સુધી નહી પહોચે, તે બીજા □થ્ડામં પાંચ મનિટિ થ્હેવાનુ કહો અથવા આજે તેમે ઘટે મેકલો. હવે તે મતપતિ આધથતિ છે કે તેમી

કપડા કાઢવાની થ્તઉપથ બ□થેક લગાવે પણ તે તમથી પ□થ્તકિ□ થયિા □છા મ્હત□વની થખો. મનસકિ આઘાતઅથ્વા ગુસ□સો નહી ક્થે. તમથ બળક્ને દોષી ઠથ્વો અને તેમ્ને કોઇ ગંભીથ દંડ નહી આપો.

□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□.

આ બ્હુ મ્હત□વનુ છે કે તમૂ બળક શાથથિક લાગણી□નો સ□વીકાથ ક્થે, સગા અને મતિ□થે તથ્ફથી(આલગિન લઈ, બથભ્થી, અને ચુંબ્ન લેવાના રૂપમં). આવી લાગણી સ□વીકાથ્વા જો ઘથ્મં હુંફવાળુ અને મયાળુ વાતવથણ ન હોય તે ઘણા બ્ધ બળકો શથ્મય છે અને મુંજાય છે. જ□યાથે મતપતિ તેમ્ના બળકોની સામે હુંફાળા આલગિન લઈને ચુંબ્નની લેવડદેવડ ક્થે છે, ત□યાથે તેમ્ને સમ્જવુ જોઇ□ કે તેક્થ્વુ સામન□ય છે. તમથ બળક્ને દથેક દવિસે ભ્થ્પૂથ ગાઢ આલગિન આપો. શાથથિક સ□નેહ અને યોગ□ય થીતેસ□પથ□શનુ પ□થ્દથ□શન ક્થી બળક્ને ઉચતિદૃષ□ટીકોણ વકિસાવવા અને તેમ્ને લાગણી બ્તવવા મ્દદ ક્થે છે.

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□.

તમથ બળકો ૪ અથ્વા ૫ વથ□ષનુ થય ત□યાથે તેમ્ને ખાનગી વાતેને સન□મન આપત શીખવો. તે નગ□ન હોય ત□યાથે નાહવાના □થ્ડાનો અથ્વા સુવાના □થ્ડાનો દથ્વાજો બંધથખો અને તમથ બળકોને પણ તે ક્થ્વાનુ શીખવો. આવી વસ□તુ□ ક્થ્વાનુ શીખવવા મટે તમથ કુંટુંબ્ના થેકી થખેલ દૃષ□ટીકોણ ઉપથ નથિ□ભ્થ ક્થે છે.

લૈંગકિ્ત સબંધતિપ□થ્શ□નો વશિે ઉઘાડા થ્હો. □ક ખુલ□લા, સહાનુભ્તિવાળા મતપતિ બ્નો. તમૂ બળક મેટુ થય ત□યાથે લૈંગકિ્ત બબ્ત સમ્જાવો. તમ્ને જો આ વષિયો સમ્જાવવા મટે અઘથ લાગત હોય તે તે ચેપડી□નો ઉપયોગ ક્થે. પ□થેમ અને જીવન મટે લૈંગકિ સંબ્ધથખવો તેબ્હુ મ્હત□વનો ભગ છે, □મ તમથ બળકોને બ્તવો. જ□યાથે તમૂ બળક લૈંગકિ્ત વષિે વાતે ક્થ્વી □ બ્થેબ્થ છે □મ શીખશે ત□યાથે તેમેટો થ્શે તે તેમ્ના વષિે વધથે પ□થ્શ□નો પુછત તેમ્ને મુશ□કેલી નહી પડે.

□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□.

મુલાયમ ગાદલાને લીધેથ્ત શશિુ□ના મૃત□યુને થેક્વા મટે નમિ□નલખિતિમ્ની ૧૨ મ્હનિાથી નીચેના શશિુ□ મટે ભ્લામણ ક્થી છે.

□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□:

- મ્જબુતતેમ્ા બેસત ગાદલા ઉપથ બળક્ની પીઠ થખો.
- ઘોડીયામંથી □શકિા, થ્જાઈ, આથમ આપનાથ વસ□તુ□, ઘેટાની ચમ્ડી, ભ્થ્ેલા થ્મ્કડા અને બીજી મુલાયમ વસ□તુ□ કાઢી નાખો.
- કામ્ળાની જગ□યા□ થ્જાઈ અથ્વા બીજા સુવાના કપડા વાપથ્વા થખો.
- કામ્ળો વાપથ્તી વખતેજો બળક્ના પગ ઘોડીયાની નીચેના ભગમં પડેલા દેખાય તે પાતળો કામ્ળો તેમ્ના ઘોડીયામં ગાદલાની આજુબજુમં ખોસી થખો જે ફક□તબળક્ની છાતે સુધી પહોચે.
- □ક વસ□તુમ્ની ખાત□થી ક્થે કે તમથ બળક્નુ મુથ્તેમ્ની ઉંઘ દથ્મ□યાન ખુલ□લુ થ્હે.
- બળક્ને પાણીની પથથી, સોફા, મુલાયમ ગાદલુ, □શકિુ અથ્વા બીજી મુલાયમ સપાટી ઉપથ નહી સુવડાવો.

□□□□□□ □□□□□બળક્ને તેમ્ના પેટની જગ□યા□ પીઠ ઉપથ સુવથવવુ, જે અચનક શશિુના મૃત□યુના **syndrome(SIDS)**□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□.

શિશુ□ તેના પેટ ઉપર સુઈને મૃત□યુ પામેલા જણાયેલ છે, તેના ચ્હેરા, નાક અને મુલાયમ તકીયા, જેવા કે □શીકા, રજાઈ, આરામ આપનાર સાધનોથી મોઢાને ઢાકીને. તેછતા કેટલાક બાળકો તેનુ મુખ મુલાયમ બિસ□તરથી ઢાકીને તે□ તેની પીઠ ઉપર સુતા હોય ત□યારે મૃત□યુ પામેલા મળે છે.