ఆగర్భ శత్రువులు
పిండానికి గుండె జబ్బులు

వైద్యరంగం ఎంతగానో అభివృద్ధి చెందింది. అమ్మ కడుపులో ఉన్నప్పుడే.. అంటే, గర్భస్థ దశలోనే పిండం ఆరోగ్యాన్ని బేరీజు వేయగల సాంకేతికత అందుబాటులోకి వచ్చింది. అవసరమైతే ఆ పిండానికి వైద్యం అందించవచ్చు, శస్త్ర చికిత్సలూ చేయవచ్చు. దీనివల్ల గుండె రుగ్మతలను దాటుకుని, లోపాలను అధిగమించి.. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో భూమి మీదికి వచ్చేస్తారు పసిబిడ్డలు.

కొంతమంది చిన్నారులకు పుట్టుకతోనే గుండె సమస్యలు వస్తున్నాయి. పెరిగి పెద్దవుతున్న దశలో అవి బయటపడుతున్నాయి. ఆ రుగ్మతలను సకాలంలో గుర్తించకపోతే ప్రాణాల మీదికి రావచ్చు. పిల్లల్లో హృద్రోగాలు రెండు రకాలు. కొన్నిటిని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. కొన్నిటిని పాక్షికంగా దూరం చేయవచ్చు. సమస్య తీవ్రత, వ్యాధి దశ, రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి తదితర అంశాలపై ఫలితాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. పూర్తిగా నయం చేయగలిగే గుండె సమస్యలు ఏడు రకాలు..

1. వెంట్రిక్యులర్ సెప్టల్ డిఫెక్ట్ (గుండెలో రంధ్రాలు)

వెంట్రిక్యులర్ సెప్టల్ డిఫెక్ట్ అనేది పుట్టుకతో వచ్చే గుండె సమస్య. శిశువుల గుండెలకు జన్మతః రంధ్రాలు ఉంటాయి. వీటిని పూడ్చేయగల అధునాతన చికిత్స ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉంది. సమస్యను సకాలంలో గుర్తిస్తే నూటికి నూరుశాతం సక్సెస్ రేటు ఉంటుంది. చికిత్స తరువాత పిల్లలు సాధారణ జీవితం గడపవచ్చు.

> **• ఎలక్ట్రికల్ సమస్య.. హృదయ స్పందన హెచ్చుతగ్గులు**
>
> **తల్లులలో** లూపస్ సమస్య ఉంటే తరచూ అబార్షన్స్ అవుతాయి. అంతేకాకుండా బిడ్డ గర్భస్థ దశలోనే హృదయ స్పందన తగ్గిపోతుంది. సాధారణంగా పిండం హృదయ స్పందన రేటు నిమిషానికి 120–150 వరకూ ఉండాలి. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో 60 కంటే తక్కువకు పడిపోతుంది. అలాంటి గర్భిణులకు నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మందులు వాడాలి. బిడ్డ జన్మించిన తరువాత పేస్‌మేకర్ అమర్చాల్సి రావచ్చు.

లక్షణాలు
- తీవ్ర ఆయాసం ■ వేగవంతమైన శ్వాస.
- ఆగి ఆగి పాలు తాగడం ■ నుదుటిపై చెమటలు
- బరువు తగ్గడం ■ తరచూ న్యుమోనియా

కారణాలు
- జన్యువులు ■ కాలుష్యం
- థయామిన్ లోపం (విటమిన్ –బి1)
- తల్లిదండ్రుల్లో పోషకాల లోపం
- ఫోలిక్ యాసిడ్ కొరత

చికిత్స
బిడ్డ పుట్టిన ఒకటి రెండు నెలల్లో ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ చేయాల్సి ఉంటుంది. కొంతమందికి యాంజియోగ్రామ్ పద్ధతిలో బటన్ (డివైజ్) వేస్తారు. ఏ విధానంలో అయినా 95 శాతం సక్సెస్ రేటు ఉంటుంది. రెండోసారి సర్జరీ అవసరం పెద్దగా ఉండకపోవచ్చు.

2. అయోటిక్ స్టినోసిస్

ఈ సమస్యలో శిశువు గుండె ప్రధాన రక్తనాళంలో అవరోధం ఏర్పడుతుంది. ఈ జబ్బు కారణాలు, లక్షణాలు వెంట్రిక్యులర్ సెప్టల్ డిఫెక్ట్‌ను పోలి ఉంటాయి. ఈ సమస్యను కూడా గర్భస్థ దశలోనే గుర్తించవచ్చు.

3. పల్మనరీ స్టినోసిస్

ఈ సమస్య ఉన్న శిశువుకు ఊపిరితిత్తుల్లోని రక్త నాళాల్లో అవరోధాలు ఏర్పడతాయి. ఫలితంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది పడతారు. ఈ రుగ్మతను సైతం పిండస్థ దశలోనే గుర్తించవచ్చు.

లక్షణాలు
- ఆయాసం.
- శరీరం పాలిపోయినట్టు ఉండటం.
- నాడి అందకపోవడం.
- మూత్ర విసర్జన సరిగా లేకపోవడం.
- రక్త సరఫరా తగ్గిపోవడం.

చికిత్స
పై రెండు సమస్యలనూ గర్భస్థ దశలోనే గుర్తించి, పిండానికి చికిత్స చేయవచ్చు. తల్లి పొత్తికడుపు నుంచి గర్భం లోపలికి ఫీటల్ అనెస్తీషియా ఇచ్చి, బెలూన్ సాయంతో బ్లాక్ అయిన భాగాలను ఓపెన్ చేస్తారు.

4. కోఆర్క్‌టేషన్ ఆఫ్ అయోటా

ఇది శరీరంలోని ప్రధాన రక్తనాళానికి సంబంధించిన సమస్య. గుండె ఎడమ కర్ణిక నుంచి మొదలై, మెదడుకు రక్తం సరఫరా చేసిన తరువాత.. మళ్లీ కిందికి వచ్చే భాగంలో రక్తనాళం బ్లాక్ అవుతుంది.

చికిత్స
థొరకాటమీ సర్జరీ ద్వారా జబ్బును నయం చేయవచ్చు. బిడ్డ జన్మించిన మొదటి వారంలో సర్జరీ చేసి బ్లాక్‌ను ఓపెన్ చేస్తారు.

5. బ్లూ బేబీస్

సాధారణంగా పిల్లల్లో ఆక్సిజన్ శాచురేషన్ రేటు 98 నుంచి 100 శాతం ఉంటుంది. కానీ బ్లూ బేబీస్‌లో అది 80 శాతం కంటే తక్కువ. పిల్లలు ఏడ్చినప్పుడు మరింతగా పడిపోతుంది. దీంతో నీలం రంగులో కనిపిస్తారు. కాబట్టే వారిని బ్లూ బేబీస్ అంటారు. వైద్యపరిభాషలో ‘టెట్రాలజీ ఆఫ్ ఫాలెట్’గా వ్యవహరిస్తారు. వీరిలో గుండెలో రంధ్రంతో పాటు ఊపిరితిత్తుల్లో బ్లాక్ ఉంటుంది. ఫలితంగా చెడు రక్తం, మంచిరక్తం కలిసిపోయి రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గిపోతుంది.

కారణాలు
- జన్యుపరమైన సమస్యలు.
- డౌన్స్ సిండ్రోమ్.
- బిలియన్ సిండ్రోమ్.
- రుబెల్లా సిండ్రోమ్.

లక్షణాలు
- పిల్లల శరీరం నీలం రంగులోకి మారడం.
- శ్వాస సాధారణంగానే ఉన్నా.. కాలి వేళ్లు, పెదాలు మాత్రం నీలం రంగులో కనిపిస్తాయి.
- ఏడ్చినప్పుడు పిల్లలు ముదురు నీలం రంగులోకి మారి స్పృహ తప్పిపోతారు.

చికిత్స
ఈ జబ్బుతో బాధపడే శిశువులకు.. పుట్టిన ఆరు నుంచి పన్నెండు నెలల్లోపు ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ చేయాల్సి ఉంటుంది.

6. టీజీఏ-ట్రాన్స్‌పొజిషన్ ఆఫ్ గ్రేటర్ ఆర్టరీస్

సాధారణంగా గుండెలోని చెడు రక్తం కుడివైపు గదులకు వచ్చి, అట్నుంచి ఊపిరితిత్తులకు వెళ్తుంది. అక్కడ శుభ్రమై, గుండె ఎడమ గదులకు వచ్చి, అక్కడి నుంచి వివిధ శరీర భాగాలకు వెళ్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో చెడురక్తం కుడివైపునకు వచ్చి.. ఊపిరితిత్తులకు వెళ్లకుండా మళ్లీ శరీరానికి వెళ్తుంది. అంతే కాకుండా ఊపిరితిత్తుల నుంచి వచ్చిన రక్తం తిరిగి ఊపిరితిత్తుల్లోకే వెళ్తుంది.

> **• గుండె రేటు.. 200 కంటే ఎక్కువ అయితే**
>
> **ఈ** సమస్య గర్భస్థ దశలో కానీ, బిడ్డ పుట్టిన తరువాత కానీ రావచ్చు. గర్భస్థ దశలోనే వస్తే.. అబార్షన్ జరిగే ప్రమాదం ఉంది. సమస్యను గర్భస్థ దశలోనే గుర్తిస్తే తల్లి ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు. ప్లసెంటా ద్వారా వైద్యం అందిస్తారు కాబట్టి దీన్ని ప్లాజంటల్ థెరపీ అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో తల్లి గర్భాశయంలో వృద్ధిచెందే సమస్య ఇది. సందర్భాన్ని బట్టి పిల్లలకు షాక్ ఇస్తారు.

చికిత్స
ఈ వ్యాధితో బాధపడే శిశువులకు.. పుట్టిన మొదటి వారంలోపు ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ (ఆర్టీరియల్ స్విచ్) చేయాల్సి ఉంటుంది. లేకపోతే మొదటి నెలలోనే మృతిచెందే ఆస్కారం ఉంది.

కారణాలు
మధుమేహం నియంత్రణలో లేని గర్భిణులకు ఇలాంటి పిల్లలు పుడతారు.

7. టీఏపీవీఆర్ (టోటల్ ఎనామలస్ పల్మనరీ వేనస్ రిటర్న్)

సాధారణంగా.. ఊపిరితిత్తులకు వెళ్లిన రక్తం శుద్ధి జరిగి ఎడమవైపు రావాలి. కానీ ఇక్కడ మాత్రం కుడివైపున ఉండే చెడు రక్తంలో కలుస్తుంది. ఇందులో కూడా బిడ్డ పుట్టిన మూడు నెలల్లోపు ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ చేయాల్సి ఉంటుంది.

లక్షణాలు
- ఆయాసం.
- పిల్లలు నీలం రంగులోకి మారతారు.
- ఆహారం సరిగ్గా తీసుకోరు.

కారణాలు
ఈ సమస్యకు ప్రత్యేకమైన కారణాలంటూ ఉండవు. కాలుష్యం, పోషకాల లేమి పాత్రనూ కాదనలేం. సర్జరీ తరువాత బిడ్డ సాధారణ జీవనం గడపవచ్చు.

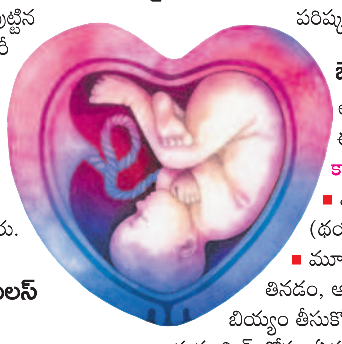
పాక్షికంగా చికిత్స చేయగలిగేవి..

ఈ వ్యాధులను ‘సింగిల్ వెంట్రిక్యులర్ టైప్ డిసీజెస్’ అంటారు. ఈ సమస్యలు ఉన్న వారిలో గుండెలో నాలుగు గదులకు బదులు మూడే ఉంటాయి. అంటే, ఒక గది ఉండదు. ఉన్నా సరిగ్గా ఏర్పడి ఉండదు. కుడి వైపు గది లేకపోతే దానిని ట్రైకస్పిడ్ ఎట్రీషియా, హైపో ప్లాస్టిక్ రైట్ హార్ట్ సిండ్రోమ్‌గా పరిగణిస్తారు. ఎడమ వైపు గది లేకపోతే దానిని హైపోప్లాస్టిక్ లెఫ్ట్ హార్ట్ సిండ్రోమ్ అంటారు.

కారణాలు
జన్యుపరమైన సమస్యలు. వీటినే హెటిరోటాగ్జీ సిండ్రోమ్స్ అంటారు.

లక్షణాలు
ఇందులో కూడా శిశువులు నీలంగా మారతారు.

చికిత్స
పుట్టిన నెలలోపు ఒకసారి, ఆరు నెలల తరువాత ఒకసారి, నాలుగు నుంచి ఐదు ఏండ్ల మధ్యలో ఒకసారి సర్జరీ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ మూడూ కూడా ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీలే. 20 శాతం రిస్క్ ఉంటుంది. వీటిని పాలియేటివ్ సర్జరీస్ అనీ అంటారు. ఎందుకంటే, రక్తసరఫరాను బైపాస్ చేయగలమే కానీ, సమస్యను పూర్తిగా పరిష్కరించలేం.



బెరీబెరీ డిసీజ్

ఆరు నెలల్లోపు పిల్లల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువ.

కారణాలు
- విటమిన్–బి1 (థయామిన్ లోపం)
- మూడు పూటలా అన్నమే తినడం, అది కూడా పాలిష్ బియ్యం తీసుకోవడం వల్ల గర్భిణిలో థయామిన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఆ తల్లి పాలు తాగడం వల్ల పిల్లల్లోనూ సమస్య వస్తుంది.

చికిత్స
బిడ్డకు థయామిన్ సప్లిమెంట్స్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. వీటిని నీళ్లు, పాలలో కలిపి ఇస్తారు. రెండు నెలల పాటు వాడితే సమస్య తీరుతుంది. చాలామంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు వచ్చే రుగ్మతలను ఎదుగుదలలో భాగంగానే భావిస్తారు. వైద్యులను సంప్రదించే ప్రయత్నమే చేయరు. దీంతో ఆ జబ్బు ఏదో ఓ దశలో తీవ్రరూపం ధరిస్తుంది. కాబట్టి, పసిబిడ్డలో ఏ అసాధారణమైన మార్పు కనిపించినా.. నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం. లేకపోతే, భవిష్యత్తులో ఇబ్బందులు రావచ్చు.

డాక్టర్ భార్గవి దూలిపూడి
కన్సల్టెంట్ పీడియాట్రిక్ కార్డియాలజిస్ట్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హార్ట్ ఇన్‌స్టిట్యూట్,
హైదరాబాద్

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

మధుమేహులకు మంచి ఆహారం

చాలామంది భావించినట్టు మధుమేహం ఓ వ్యాధి కానేకాదు. ఇదొక శారీరక పరిస్థితి. భోజనం, వ్యాయామం, వైద్యంతో నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం సాధ్యమే. ఆ ప్రయత్నంలో కొన్ని దినుసులు ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి.

పసుపు: ఇందులోని కొన్ని మూలకాలు మధుమేహాన్ని అడ్డుకుంటాయి. ఈ విషయాన్ని అంతర్జాతీయ అధ్యయనాలూ నిరూపించాయి.

మెంతులు: వీటికి బ్లడ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిని ఇరవై నాలుగు శాతం మేర తగ్గించే గుణం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అలోవిరా: నిపుణుల పర్యవేక్షణలో జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటే కనుక, కొద్ది నెలల వ్యవధిలోనే మధుమేహం ప్రభావం సగానికి సగం పడిపోతుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు.

అల్లం: మితిమీరిన గ్లూకోజ్ కారణంగా శరీర వ్యవస్థలో వచ్చే చెడు మార్పులను నిరోధించే శక్తి ఉన్న దినుసు అల్లం. ఇది లోపలి వాపులను, గాయాలను కూడా మానుస్తుంది.

ఉల్లి: మధుమేహ రోగులకు ఉల్లి తల్లిలా మేలు చేస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఎలుకలపై జరిపిన ఓ పరిశోధన ఫలితాలతో ఈ నిర్ధారణకు వచ్చారు.

కరివేపాకు: ఇందులో విటమిన్–సి ఉంటుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉత్తమ ఆహారం.

కాకరకాయ: మధుమేహం విషయంలో ఈ జ్యూస్ సమర్థంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో యాంటీ–డయాబెటిక్ గుణాలు అపారం.

హైపోథైరాయిడిజంతో.. పోరాడుదాం!

జీవనశైలి మార్పుల కారణంగా మహిళలలో హైపోథైరాయిడిజం సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది. మన జీవక్రియలు సరిగ్గా జరగడానికి అవసరమైన మోతాదులో థైరాయిడ్ హార్మోన్ విడుదల కాకపోవడాన్నే హైపోథైరాయిడిజం అంటారు. ఈ సమస్య శరీరం మొత్తాన్నీ ప్రభావితం చేస్తుంది. అలసట, బరువు పెరగడం, మలబద్ధకం, మెదడు పనితీరు మందగించడం (బ్రెయిన్ ఫాగ్), దాంపత్య జీవితం పట్ల అనాసక్తి, చర్మం పొడిబారడం లాంటివి హైపోథైరాయిడిజం లక్షణాలు. ఈ సమస్యకు చాలా చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే, మంచి పోషకాహారంతో ఈ లక్షణాలను అడ్డుకోవచ్చు. థైరాయిడ్ గ్రంథి ఆరోగ్యంలో ఏడు ఆహార పదార్థాలు కీలకంగా నిలుస్తాయి.

ధనియాలు

సంప్రదాయ వైద్యంలో థైరాయిడ్ సమస్యలను నయం చేయడానికి ధనియాలను బాగా ఉపయోగిస్తారు. థైరాయిడ్ హార్మోన్‌ను క్రమబద్ధం చేయడంలో సాయపడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలూ దీన్లో ఎక్కువే.

చియా గింజలు

శరీరానికి అత్యవసరమైన ప్రతీ పోషకాన్ని కలిగిన సూపర్ ఫుడ్ చియా గింజలు. ఇవి థైరాయిడ్ పనితీరుకు, ఇతర హార్మోన్ల సమతుల్యానికి అండగా నిలుస్తాయి. వీటిలోని ఒమేగా–3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను నివారిస్తాయి. హార్మోన్ల సమతూకాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

తెల్ల నువ్వులు

థైరాయిడ్ హార్మోన్ తయారీకి మూలంగా నిలిచే ప్రధానమైన ఖనిజాల్లో సెలీనియం ఒకటి. రోజువారీగా అవసరమైన సెలీనియంలో దాదాపు 18 శాతం వరకు తెల్ల నువ్వుల నుంచి లభిస్తుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. కాబట్టి, థైరాయిడ్ సమస్యలతో పోరాటానికి తెల్ల నువ్వులను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

మునగకాయలు

వీటిలో ఐరన్, అయోడిన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. హైపోథైరాయిడ్ నివారణలో ఉపకరిస్తాయి. మునగకాయలను తరచుగా తీసుకుంటే థైరాయిడ్ సమస్య అదుపులోకి వస్తుంది. అయితే, మేలైన ఫలితాల కోసం భోజనానికి ముందు మునగకాడలను ఉడికించాలని సూచిస్తారు పోషకాహార నిపుణులు.

బెల్ పెప్పర్స్

వీటిలో విటమిన్–ఎ, రిబోఫ్లేవిన్, విటమిన్–బి6 లాంటి విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను ప్రేరేపిస్తాయి. థైరాయిడ్ అసమతుల్యాన్ని నివారిస్తాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్–బి6 జీవక్రియలను ప్రేరేపిస్తుంది కాబట్టి, బెల్ పెప్పర్స్ హైపోథైరాయిడ్ ఉన్నవాళ్లకు చాలా మంచివి. అంతేకాదు, వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు థైరాయిడ్ గ్రంథి ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలో దోహదపడతాయి.

బ్రెజిల్ నట్స్

ఇవి శక్తి వనరులు. సెలీనియం నిల్వలు. వీటిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు. బ్రెజిల్ నట్స్ థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరును క్రమబద్ధం చేస్తాయి. ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను.. అంటే శరీరం లోపలి వాపును, నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. గుండె, మెదడు ఆరోగ్యానికి, రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు అండగా నిలుస్తాయి.

యాపిల్

ఇందులో పెక్టిన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలతో ముడిపడి ఉన్న పాదరసం (మెర్క్యురీ)ను శరీరం నుంచి బయటికి పంపడంలో పెక్టిన్ సాయపడుతుంది. హైపోథైరాయిడిజం సమస్యను నివారించడంలో యాపిల్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని వివిధ అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.

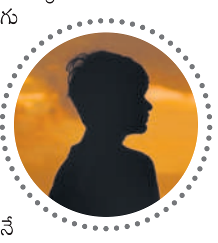
అంత ముభావం ఎందుకు?

పిల్లల పెంపకం

మా బాబు వయసు పద్నాలుగు. ఎప్పుడూ ముభావంగా ఉంటాడు. ఏది అడిగినా ఓ పట్టాన స్పందించడు. చికాకుపడతాడు. ఎప్పుడూ తన గదిలోనే ఒంటరిగా ఉంటాడు. వాడి మానసిక స్థితి పట్ల ఆందోళనగా ఉంది. ఏం చేయమంటారు?

• ఓ పాఠకురాలు

కౌమారంలో పిల్లలు ముభావంగా ఉండటం సాధారణం. పెద్దగా మాట్లాడటానికి ఇష్టపడరు కూడా. కాకపోతే తమ వయసు వారితో ఇట్టే కలిసిపోతారు. ఇతరులతో పోల్చుకోవడం ఎక్కువ. పెరగాల్సినంత ఎత్తు పెరగకపోవడం, యుక్త వయసు వచ్చినా ఆ లక్షణాలు కనిపించకపోవడం.. తదితర కారణాలతో తోటి పిల్లలు ఎగతాళి చేస్తుంటారు. పాఠశాలలో మీ బాబు ప్రవర్తన ఎలా ఉందన్నది చెప్పలేదు. కొవిడ్ తర్వాత డిజిటల్ వ్యసనం బాగా పెరిగిపోయింది. మీ బిడ్డ ఒంటరిగా గదిలో కూర్చుని.. సెల్‌ఫోన్, ట్యాబ్‌లో ప్రత్యేకించి ఏదైనా అంశానికి సంబంధించిన వీడియోలు, వెబ్‌సైట్లు చూస్తున్నాడా అనేది గమనించండి. ఈ వయసు పిల్లలతో మనం స్నేహితుల్లా మెలగాలి. తల్లిదండ్రులైనా సరే.. తమను ఆదేశించడం, తమ తప్పులను ఎత్తి చూపడం వాళ్లకు నచ్చకపోవచ్చు. శరీరాకృతికి సంబంధించి.. ఎత్తు, లావు, రంగు మొదలైన విషయాల్లో పట్టింపు ఎక్కువగా ఉంటుంది. చదువుల ఒత్తిడి కూడా ఈ దశలోనే అధికం. బాబుతో సాధ్యమైనంత ఎక్కువ సమయం గడపండి. కలిసి భోంచేయండి. ఆటల్లో, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించండి. తనకు మాట్లాడే అవకాశం కల్పించండి. మేమున్నామనే భరోసా ఇవ్వండి. పిల్లలు మరీ ఎక్కువ ముభావంగా ఉండటం కూడా మంచి లక్షణం కాదు. మీ పీడియాట్రీషియన్‌ను ఓ సారి సంప్రదించండి. అవసరమైతే.. సైకియాట్రిస్టు సలహా తీసుకోండి.



డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్
పీడియాట్రీషియన్