घर पर नवजात शिशु की देखभाल

NEW BORN CARE AT HOME

Govt. Medical College & Hospital, Chandigarh
सरकारी मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल, चंडीगढ़

लेखकगण

प्रो. रवि गुप्ता
एम. एस. (ऑर्थोपेडिक्स)
मेडीकल सुपरिटेंडेंट,
जीएमसीएच–32, चंडीगढ़

प्रो. ज्योति कठवाल
एम.एस.सी. नर्सिंग, पीएचडी स्कॉलर,
प्रधानाचार्य, कॉलेज ऑफ नर्सिंग
जीएमसीएच–32, चंडीगढ़

डॉ. दीपक चावला
प्रोफेसर, नियोन्टॉलोजी विभाग
जीएमसीएच–32, चंडीगढ़

भूमिका

नवजात शिशु की सही देखभाल उसके स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। जन्म के बाद कुछ छोटी –छोटी बातों का ध्यान रखने से हम नवजात शिशु का पर्याप्त एवं रोगमुक्त विकास सुचारु रूप से सुनिश्चित कर सकते हैं।

यह पुस्तिका उन छोटी – छोटी ध्यान योग्य बातों को एकत्रित करने का हमारा एक विनम्र प्रयास है। हम आशा करते हैं कि यह पुस्तिका नवजात शिशुओं की देखभाल में लिप्त माताओं के लिए लाभकारी साबित होगी।

हमारा सब माता पिताओं एवं अभिभावकों से नम्र निवेदन है की इस पुस्तिका में दिये निर्देशों को पढ़कर नवजात शिशु की देखभाल में उपयोग करें ताकि नवजात शिशु की वृद्धि पर्याप्त रूप से हो सके।

15–21 नवंबर, 2020 का सप्ताह " राष्ट्रीय नवजात शिशु सप्ताह " के रूप में मनाया जा रहा है। हम इस अवसर पर यह पुस्तिका जनसाधारण की सेवा में समर्पित करते हैं।

डॉ. रवि गुप्ता

चिकित्सा अधीक्षक

यह पुस्तिका निम्नलिखित पहलुओं में आपकी मदद करेगी:

स. न.	विषय	पृष्ठ
1	बच्चे और माँ को साथ रखें	1
2	स्तनपान के लाभ	2
3	स्तनपान	3
4	सफल स्तनपान के स्टेपस	4
5	स्तनपान कराने के पद	6
6	स्मरण रहे	10
7	सफल एवं पर्याप्त स्तनपान के लक्षण	12
8	बच्चे को गर्म रखने के लिए	13
9	नहलाते समय स्मरण रखें	14
10	गर्भनाल/नाडू की देखभाल	16
11	हाथ कब धोने हैं	18
12	हाथ कैसे धोने हैं	19
13	खतरे के संकेत	20
14	यदि जन्म के समय बच्चे का वज़न 2.5 कि.ग्रा. से कम है	24
15	कंगारू मदर केयर (के.एम.सी.) क्या है	25
16	टीकाकरण	26

बच्चे और माँ को साथ रखें

जन्म के तुरंत बाद (30 मिनट से 1 घंटे तक), बच्चे को माँ के सीने/पेट पर रखें, पहला स्तनपान भी तभी पूरा करें।

- जितनी जल्दी हो सके (सामान्य प्रसव के 30 मिनट के भीतर और सिजेरियन डिलीवरी के 1 घंटे के भीतर) बच्चे को पहला स्तनपान कराएं।
- चाहे दिन हो या रात, बच्चे को केवल स्तन का दूध दें।

स्तनपान के लाभ

माँ का दूध बच्चे के
लिए सर्वोत्तम है।

वजन में वृद्धि
1 Kilograms
मधुमेह,दस्त और
निमोनिया से बचाव
तेज दिमाग
स्तनपान
के लाभ
तेजी से विकास
एलर्जी से बचाव

स्तनपान

स्तनपान करते
समय
आरामदायक
स्थिति मे बैठे

समर्थन के लिए
शिशु के सिर के
नीचे बाजू रखे

सुनिश्चित करें कि
शिशु की नाक
स्तन से अवरुद्ध
नहीं हो रही हो

हर दो घंटे
और मांग पर
स्तनपान करें

सफल स्तनपान के स्टेपस

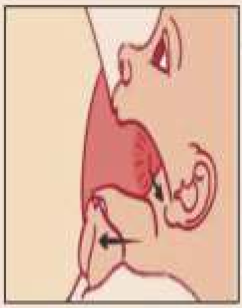
1. बच्चे को इस तरह पकड़ें कि निप्पल और नाक एक ही स्तर पर

2. बच्चे के सिर को पीछे की ओर जाने दें ताकि बच्चे का ऊपर होंठ आपके निप्पल से स्पर्श हो - इससे बच्चा अपना मुंह चौड़ा खोल लेगा।

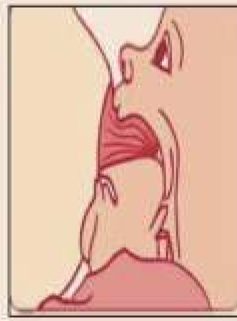
3. जब आपके बच्चे का मुंह चौड़ा खुला हो, तो अपने स्तन पर ले आएं।

सफल स्तनपान के स्टेपस

4. निप्पल को बच्चे के मुंह की तालु पर स्पर्श करना चाहिए



5. निप्पल और निप्पल के आसपास का अधिकांश क्षेत्र, आपके बच्चे के मुंह में होना चाहिए।



6. जब आपका बच्चा ठीक से जुड़ा होता है, तो उसकी ठुड्डी आपके स्तन में दब जाएगी।

सही स्थिति में, आपका बच्चा आराम से चूसने, निगलने और सांस लेने में सक्षम होगा।

स्तनपान कराने के पद

लेड-बैक पद

- रिक-लाइनड पोजिशन में लेट जाएं (ऐसी स्थिति में जहाँ आप आधे लेटे रहे हैं और आधा बैठे हो)
- फिर बच्चे को अपने ऊपर लेटा कर (तस्वीर देखें), स्तनपान कराएं।

स्तनपान कराने के पद

क्रॉस क्रैडल पद

- अपने बच्चे को गोद में ले, बच्चे को सहारा देने के लिए अपनी गोद में तकिया रखें।
- बच्चे की गर्दन, पीठ और कंधों को दूसरे बाज़ू से धीरे से सहारा दें। और स्तनपान कराएं।

स्तनपान कराने के पद

फ़ुटबॉल पद

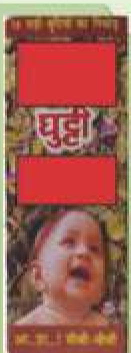
- अपने हाथ और कलाई से बच्चे की गर्दन, पीठ और कंधों को सहारा दें।
- बच्चे की पीठ को अपनी बांह के साथ रखें (तस्वीर देखें)
- बच्चे के मुंह की ओर अपने निप्पल को गाइड करें, और स्तनपान कराएं।

स्तनपान कराने के पद

साइड लाइंग पद

- बच्चे को अपने साथ लेटाएँ, ताकि आपकी और बच्चे की छाती आमने सामने हो ।
- सुनिश्चित करें कि आपकी गर्दन और पीठ आरामदायक स्थिति में हो।
- अपने हाथ को सिर के नीचे रखें (तस्वीर देखें) या बच्चे के सिर के नीचे या बच्चे के शरीर के चारों ओर रखकर, स्तनपान कराएं।

स्मरण रहे



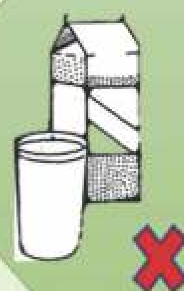
बच्चे को 6 महीने तक

बोतल से दूध,

पानी, घुटी,

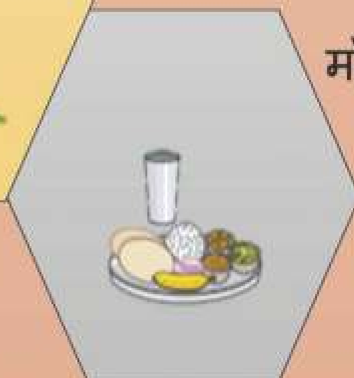
शहद, चाय या दूध

बिलकुल न दें।



स्मरण रहे

6 महीने के लिए केवल स्तनपान



माँ के लिए पौष्टिक आहार

परिवार के अन्य सदस्यों को न केवल मातृत्व को प्रोत्साहित करना चाहिए, बल्कि माँ की घर के कामों में भी मदद करनी चाहिए।

सफल एवं पर्याप्त स्तनपान के लक्षण

स्तनपान के

बाद बच्चा 2-3 घंटे सोता है।

दिन में 5-6 बार पेशाब

आना।

जिस बच्चे का हो पेट

भरा, वो रहे खुश सदा।

बच्चे को गर्म रखने के लिए

माँ और बच्चे को एक साथ गर्म कमरे में रखें

मौसम के अनुसार बच्चे को उपयुक्त कपड़े पहनाएं

ध्यान रखें –

*बच्चे के पेट हाथ और पैर गर्म हो

*बगल तापमान: 36.5 से 37.5° सेंटीग्रेड हो

कभी भी बच्चे का चेहरा न ढकें

नहलाते समय स्मरण रखें

- जन्म के तुरंत बाद बच्चे को न नहलाएं

- जन्म के 7 -10 दिन के बाद या नाड़ू गिरने के बाद ही पहला स्नान करवाएं ।
- बच्चे का कमरा गर्म होना चाहिए ।
- नहलाते समय दरवाजे और खिड़कियां बंद रखें ।

नहलाते समय स्मरण रखें

- बच्चे को केवल गुनगुने पानी से नहलाएं और ठीक से सूखा पोंछने के बाद तुरंत कपड़े पहनाएं।
- स्नान के तुरंत बाद स्तनपान कराएं।

सही पोजीशन तथा बच्चा सही ढंग से पकड़ा हुआ

गलत पोजीशन तथा बच्चा गलत ढंग से पकड़ा हुआ

गर्भनाल/ नाडू की देखभाल

गर्भनाल/ नाडू को साफ
और सूखा रखें

गर्भनाल/ नाडू पर तेल, पाउडर या अन्य कोई
चीज न लगायें

लंगोट/ डायपर पहनाते समय –
गर्भनाल/ नाडू बाहर होना चाहिए
ताकि मूत्र या मल से गन्दा न हो

डॉक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दिखाएँ

इंफेक्शन से है बचाना, नाल पर कुछ भी नहीं है लगाना।

हाथ कब धोने हैं

बच्चे को दूध पिलाने से पहले

बच्चे के डायपर को छूने के बाद

या बच्चे की सफाई के बाद

शौचालय का उपयोग करने के बाद

बच्चे को छूने से पहले

गंदे हाथों से बच्चे में संक्रमण हो सकता है और बच्चे के लिए संक्रमण घातक हो सकता है।

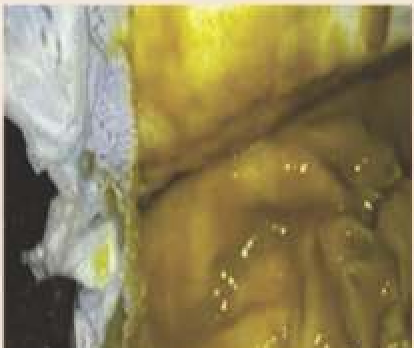
हाथ कैसे धोने हैं

2
हाथों पर साबुन से झाग बना, उंगलियों के बीच तक साफ़ करें
1
अपने हाथों को गीला करें और साबुन लगाएं
3
उंगलियों और हथेलियों और उंगलियों के बीच की जगहों को रगड़ें
4
हथेलियों में अच्छी तरह से स्क्रब करें
5
अंगूठे हथेलियों से रगड़े
6
उंगली के नाखूनों को अच्छी तरह से स्क्रब करें

खतरे के संकेत

पेट फूलना

उल्टी



दस्त

यदि आपको इनमें से कोई भी खतरा दिखाई देता है, तो तुरंत डॉक्टर या स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र से संपर्क करें।

खतरे के संकेत

नीलापन

पीलापन

दौरा पड़ना/ झटके आना

यदि आपको इनमें से कोई भी खतरा दिखाई देता है, तो तुरंत डॉक्टर या स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र से संपर्क करें।

खतरे के संकेत

फीड लेने से मना करना

तापमान ठंडा

बच्चे में सुस्ती

यदि आपको इनमें से कोई भी खतरा दिखाई देता है, तो तुरंत डॉक्टर या स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र से संपर्क करें।

खतरे के संकेत

तापमान - बुखार

छाती ढलान/ पसली चलना,सांस की तकलीफ

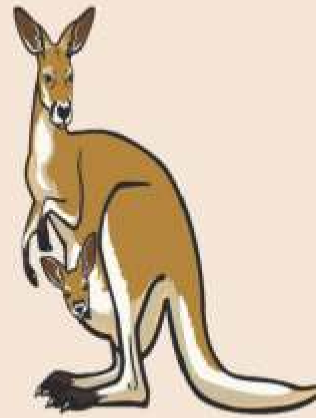
यदि आपको इनमें से कोई भी खतरा दिखाई देता है, तो तुरंत डॉक्टर या स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र से संपर्क करें।

यदि जन्म के समय बच्चे का वजन 2.5 कि.ग्रा. से कम है, तो ध्यान दें।

- बच्चे को गर्म रखने के लिए विशेष ध्यान रखें।
- घर पर के.एम.सी.(कंगारू मदर केयर) चालू रखें। (अगले पृष्ठ 25 पर देखें)

- बच्चे को केवल गुनगुने पानी से नहलाएं और ठीक से पोंछने के बाद तुरंत कपड़े पहनाएं।
- बच्चे को कूलर या A.C. के आगे ना रखें।
- छू कर देखने से बच्चे के हाथ-पांव तथा पेट बराबर गर्म होने चाहिए।
- छुट्टी के समय लिखी दवा बच्चे को नियमित तौर से देते रहें।
- सलाह अनुसार नियमित तौर पर बच्चे को अस्पताल में लाकर दिखाते रहें।

कंगारू मदर केयर (के.एम.सी.) क्या है?



कंगारू मातृ सुरक्षा कम वजन वाले बच्चों की देखभाल करने का एक विशेष तरीका है।

जैसा कि आप नाम से अनुमान लगा सकते हैं, कंगारू मातृ सुरक्षा में माँ एक मादा कंगारू भांति बच्चे को अपनी छाती से सटा कर रखती है।

कब तक?

- जब तक बच्चे का वजन 2.5 किलो तक नहीं पहुंच जाता

कितनी देर के लिए?

- दिन और रात में जब तक संभव हो
- प्रत्येक सत्र कम से कम 1 घंटे के लिए होना चाहिए
- एक दिन में 3 पारियों के साथ शुरू करें और फिर जितना संभव हो उतना लम्बा करें

टीकाकरण सुचिका

टीका (Vaccine)	समय
BCG बीसीजी	जन्म समय
हेपेटाइटिस बी	जन्म समय
OPV-0 पोलियो	जन्म समय
OPV 1,2,3 पोलियो	6 सप्ताह, 10 सप्ताह ,14 सप्ताह
पेंटावेलंट 1,2,3	6 सप्ताह, 10 सप्ताह ,14 सप्ताह
IPV पोलियो	6 और 14 सप्ताह
रोटावाइरस	6 सप्ताह, 10 सप्ताह ,14 सप्ताह
न्यूमोकोकल कंज्यूगेट	6 और 14 सप्ताह 9 मास के बाद बूस्टर
MR 1st डोज़	9 से 12 मास
जापानीज़ एंसेफेलाइटिस	9 से 12 मास
विटामिन A	9 मास

टीकाकरण दुरूस्त, तो नवजात है तंदरूस्त

2 Kilograms