



Dr Alok Kumar Goyal

Professor, Pediatric Medicine

JK Loan Hospital

SMS MEDICAL COLLEGE, JAIPUR

नवजात शिशु की देखभाल (Newborn Baby Care)

स्तनपान(BREAST FEEDING)

जन्म के तुरंत बाद (एक घंटे के भीतर) केवल माँ का दूध पिलाएँ। पहले छह महीने तक शिशु को पानी भी न दें। माँ का दूध अमृत के सामान है। कोई भी घुट्टी, शहद या अन्य चीजें न दे।

दूध पिलाने का समय : मांग पर, शिशु को जब भी भूख लगे, दूध पिलाएं। शुरुआत में यह हर 1-3 घंटे में हो सकता है।

नवजात शिशु को 4-5 घंटे से ज़्यादा भूखा न रहने दें, हालांकि वे धीरे-धीरे हर बार ज़्यादा दूध पीने लगेंगे।

दूध पिलाने का सही तरीका

शिशु को आरामदायक स्थिति में रखें। बैठने या लेटने की स्थिति में, शिशु के कान, कंधे और कमर एक सीध में होने चाहिए। शिशु का सिर थोड़ा ऊपर उठाएं, उसके पेट को अपने पेट से सटा कर रखें और उसके सिर को सहारा दें ताकि उसका मुँह निप्पल की सीध में हो।

शिशु को ठीक से पकड़ने के बाद, उसे स्तन से लगने दें। शिशु को पूरी तरह से स्तन चूसने दें। यदि शिशु बेचैन हो रहा है, तो उसे डकार दिलाएं और निप्पल की जाँच करें। यदि शिशु दूध पीने से मना करे, तो जबरदस्ती न करें। हर बार दूध पिलाते समय शिशु को 2-3 बार डकार दिलाएं।

यदि शिशु दूध पीने से मना करे या अपना सिर मोड़ ले, तो दूध पिलाना बंद कर दें।

शिशु की भूख के संकेत पहचानें: शिशु जब भूख से तड़पता है तो रोने और बेचैन होने से पहले ही संकेत देने लगता है। इन संकेतों को पहचानें और दूध पिलाने के लिए तैयार हो जाएं।

हर शिशु की भूख और दूध पीने की आदतें अलग-अलग होती हैं।

यदि बच्चा दूध पीकर संतुष्ट है यानी वो दो घंटे के आसपास सो जाता है, पेशाब आठ-दस बार कर लेता है उसका वजन सही बढ़ रहा है तो आपको दूध सही मात्रा में आ रहा है तथा बच्चा उसको सही ले भी रहा है तथा पचा भी रहा है।

यदि आपको अपने शिशु के आहार के बारे में कोई चिंता है, तो डॉक्टर या स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें।

हाइपोथर्मिया (शरीर का तापमान कम होना)

नवजात शिशु को हाइपोथर्मिया (शरीर का तापमान कम होना) से बचाने के लिए, जन्म के तुरंत बाद शिशु को सुखाएं, माँ के साथ त्वचा से त्वचा का संपर्क (Kangaroo Mother Care) कराएं, गर्म और सूखी जगह पर रखें, परतों में कपड़े पहनाएं, सिर पर टोपी लगाएं और स्तनपान कराते रहें, क्योंकि छोटे शिशु जल्दी गर्मी खो देते हैं और उन्हें कांपकर गर्मी पैदा करने में मुश्किल होती है। अगर बच्चा ठंडा हो जाए तो तुरंत उसे माँ के शरीर से (त्वचा-से-त्वचा संपर्क) लगाएं या गर्म कंबल में लपेटें। अगर गीले बाल हैं, तो सुखाकर टोपी पहनाएं। बच्चा क्योंकि शिशु छोटे होते हैं और जल्दी गर्मी खो देते हैं। वे कांपकर पर्याप्त गर्मी पैदा नहीं कर पाते हैं। हाइपोथर्मिया एक गंभीर समस्या है और इससे नवजात शिशु की हो मृत्यु सकती है इसलिए तुरंत ध्यान देना महत्वपूर्ण है व डॉक्टर को दिखाएं ।

38°C (100.4°F) या इससे अधिक तापमान (खासकर गुदा से) होने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए क्योंकि यह बुखार (बुखार) का संकेत हो सकता है,

स्वच्छता: शिशु को छूने या संभालने से पहले अपने हाथ अच्छी तरह धो लें या हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।

यदि आप बीमार हैं तो शिशु के संपर्क से बचें। घर को साफ रखें और संक्रमण से बचाएं।

सुरक्षित नींद:

शिशु को हमेशा पीठ के बल सुलाएं। पालना या बिस्तर को खिलौनों, चादरों या कंबल से मुक्त रखें। शिशु के साथ एक ही कमरे में सोएं, लेकिन बिस्तर साझा न करें।

संभालना और खेलना:

शिशु को गोद में लेते समय उसके सिर और गर्दन को सहारा दें।

शिशु को कभी भी न हिलाएं, क्योंकि इससे गंभीर मस्तिष्क क्षति हो सकती है।

ज्यादा तेज खेल या उछल-कूद से बचें।

शिशु को जगाने के लिए हिलाने के बजाय उसके पैरों को गुदगुदी करें या उसके गाल पर हल्के से फूँक मारें।

त्वचा और मालिश:

त्वचा को मॉइस्चराइज़ करने के लिए हल्की बेबी क्रीम का उपयोग करें। रक्त संचार को बेहतर बनाने के लिए प्राकृतिक तेलों से हल्की मालिश करें। हमेशा हल्के हाथों से और सही तकनीक का इस्तेमाल करें।

हड्डियों और जोड़ों को खींचे या मरोड़ें नहीं। शिशु की रीढ़ की हड्डी पर सीधा दबाव न डालें।

कभी भी बहुत भूखे या भरे पेट वाले समय में मालिश न करें। मालिश के लिए हमेशा प्राकृतिक, बिना खुशबू वाला और शिशु-सुरक्षित तेल चुनें। अगर शिशु रोने लगे या असहज महसूस करे तो तुरंत मालिश बंद कर दें। मालिश के बाद तुरंत नहलाने से बचें। अगर शिशु को बुखार या कोई बीमारी हो तो मालिश न करें और डॉक्टर से सलाह लें।

नाखून काटने का सबसे अच्छा समय तब है जब शिशु सो रहा हो।

पेशाब (Urine)

जन्म के बाद के कुछ दिनों में, शिशु कम पेशाब करते हैं, जो 24 घंटे में कम से कम एक बार होता है। जब माँ का दूध आने लगता है, तो शिशु को प्रतिदिन 6 से 8 या इससे भी ज्यादा गीले डायपर हो सकते हैं। पेशाब का रंग साफ से लेकर हल्का पीला हो सकता है। यदि डायपर में नारंगी रंग या कुछ क्रिस्टल दिखें, तो यह सामान्य है।

मल त्याग (Stool)

जन्म के बाद शिशु का पहला मल गाढ़ा, काला या गहरा हरा होता है, जिसे मेकोनियम कहते हैं। मेकोनियम के बाद, मल पीले-हरे रंग का हो जाता है।

स्तनपान करने वाले शिशु: इनका मल सरसों के पीले रंग का, नरम और कभी-कभी बीज जैसे कणों वाला होता है।

फॉर्मूला दूध पीने वाले शिशु: इनका मल भूरे या पीले रंग का, और स्तनपान करने वाले बच्चों की तुलना में थोड़ा सख्त होता है।

शुरुआत में शिशु प्रतिदिन 3 से 5 बार मल त्याग कर सकता है, अक्सर हर भोजन के बाद। बाद में यह आवृत्ति कम हो जाती है। कुछ स्तनपान करने वाले शिशु हफ्तों में केवल एक बार मल त्याग करते हैं।

कठोर मल: यदि शिशु का मल बहुत सूखा या कठोर हो तो डॉक्टर से सलाह ले।

शिशु के मल का रंग और आवृत्ति उसके आहार के अनुसार बदलती रहती है।

यदि आपको मल त्याग की आदतों के बारे में कोई चिंता हो, या मल में खून, अत्यधिक शुष्क मल, या मल त्याग करने में कठिनाई दिखे तो अपने बाल रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें।

नवजात शिशु का उल्टी या दूध पलटना (regurgitation)

एक सामान्य घटना है, जो मुख्य रूप से उनके अपरिपक्व पाचन तंत्र के कारण होती है, जहाँ पेट और ग्रासनली के बीच की मांसपेशियां पूरी तरह से विकसित नहीं होती हैं। दूध पिलाने के बाद, शिशु को थोड़ा दूध उलट देना आम है। हालांकि, यदि उल्टी बार-बार, बहुत तेज या

ज़्यादा मात्रा में हो, अगर उल्टी में हरा या पीला रंग (पित्त) हो, साथ में दस्त, बुखार, बेचैनी, पेट में सूजन या शिशु का सुस्त होना जैसे लक्षण भी हों, तो यह किसी गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है जैसे कि हाइपरट्रॉफिक पाइलोरिक स्टेनोसिस या नेक्रोटाइज़िंग एंटरोकोलाइटिस, जिसमें तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना आवश्यक है।

उल्टी या regurgitation से बचाव और देखभाल के उपाय

डकार दिलाना: दूध पिलाने के दौरान और बाद में शिशु को सीधा रखें और कम से कम

2-3 बार डकार दिलाएं।

सही बोतल का निप्पल: यदि बोतल से दूध पिला रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि निप्पल का छेद बहुत बड़ा न हो।

दूध पिलाने के बाद सीधा रखें: दूध पिलाने के बाद शिशु को कुछ देर तक सीधा या गोद में पकड़ कर रखें, न कि तुरंत लिटा दें।

थोड़ा-थोड़ा पिलाएं: एक बार में ज़्यादा दूध पिलाने के बजाय थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कई बार पिलाएं।

सिर (Head)

नवजात शिशु का सिर जन्म के समय अक्सर असामान्य या टेढ़ा-मेढ़ा दिख सकता है, जो कि सामान्य है क्योंकि जन्म के दौरान प्रसव नली से गुजरने के कारण सिर पर दबाव पड़ता है। कुछ हफ्तों में, सिर का आकार अपने आप गोल हो जाता है। स्वस्थ शिशु का सिर ऊपर से देखने पर अंडाकार होता है और कानों के ऊपर बराबर चौड़ा होता है। ज़्यादा देर तक एक ही स्थिति में लेटे रहने या पीठ के बल सोने के कारण सिर का पिछला हिस्सा चपटा हो सकता है। जन्म के कुछ हफ्तों बाद, सिर का आकार सामान्य हो जाता है। खोपड़ी की हड्डियाँ धीरे-धीरे जुड़ती हैं और लगभग दो साल की उम्र तक सिर का आकार लगभग स्थायी हो जाता है।

सिर के आकार को सही करने के लिए: शिशु को लगातार एक ही स्थिति में न सुलाएं। उसे करवट दिलाकर सुलाएं और समय-समय पर पोजीशन बदलते रहें। शिशु के खिलौने या मोबाइल को ऐसी जगह रखें जहाँ उसे अपना सिर घुमाना पड़े।

डायपर

नवजात शिशु के डायपर को हर 2-3 घंटे में बदलना चाहिए। डायपर लगाने से पहले आप तेल का उपयोग कर सकते हैं। डायपर को गीला या गंदा होने पर तुरंत बदलना सबसे अच्छा है, खासकर संवेदनशील त्वचा वाले शिशुओं को रैशेज से बचाने के लिए। आप शिशु के पेशाब और मल की आवृत्ति के आधार पर भी डायपर बदलने का समय तय कर सकते हैं, और कुछ माता-पिता हर बार दूध पिलाने के बाद भी डायपर बदल सकते हैं।

डायपर को हर 2-3 घंटे में जांचें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि यह बहुत भरा हुआ न हो। मल त्याग के बाद: जब भी बच्चा मल त्याग करे, तो डायपर को तुरंत बदल दें।

यदि बच्चा असहज लग रहा है, तो यह डायपर बदलने का संकेत हो सकता है, जैसे कि रोना या छटपटाना।

रात में भी डायपर की नियमित जांच करना महत्वपूर्ण है, हालांकि आप चाहें तो हर बार दूध पिलाने के बजाय, डायपर के भारीपन को देखकर उसे बदल सकते हैं।

यदि आपके शिशु की त्वचा संवेदनशील है या उसे डायपर रैशेज हैं, तो त्वचा को सूखा रखने के लिए अधिक बार डायपर बदलने की आवश्यकता हो सकती है।

हिचकी एवं अंगड़ाई

नवजात शिशु को हिचकी आना आम और सामान्य बात है, जो अक्सर दूध पीते समय ज्यादा हवा निगलने या डायफ्राम में उत्तेजना के कारण होता है। इसे रोकने के लिए, बच्चे

को डकार दिलाना, उसे सीधी स्थिति में दूध पिलाना या थोड़ी देर के लिए शांत करने की कोशिश करना जैसे उपाय अपनाए जा सकते हैं। ज़्यादातर मामलों में यह हानिकारक नहीं है और अपने आप ठीक हो जाती है। नवजात शिशु के अंगड़ाई लेने के कई कारण हैं। यह उनके मांसपेशियों के विकास का एक सामान्य हिस्सा है, और थकान को दूर करने के लिए ऐसा कर सकते हैं। यह उनके नए वातावरण के अनुकूल होने और गैस या पाचन संबंधी असुविधा से राहत पाने का तरीका भी हो सकता है। यदि अंगड़ाई के साथ-साथ शिशु बहुत ज़्यादा रो रहा है, असहज दिख रहा है, या अन्य असामान्य व्यवहार कर रहा है, तो डॉक्टर से बात करना महत्वपूर्ण है।

सामान्य खतरे के लक्षण

सामान्य खतरे के लक्षण

- सांस लेने में दिक्कत: तेज सांस लेना, हांफना, घरघराहट, या नीली त्वचा।
- खाना-पीना: स्तनपान से मना करना, दूध ठीक से न पीना, या लगातार उल्टी करना।
- आँखें और त्वचा: त्वचा या आँखों का पीला पड़ना (पीलिया) या दाने, खासकर अगर वे छाले या पस वाले हों।
- व्यवहार में बदलाव: बहुत अधिक सुस्त या कमजोर लगना, चिड़चिड़ापन या लगातार और रोना जो शांत न हो।

- बुखार या शरीर का तापमान: तेज बुखार (हाइपरथर्मिया) या शरीर का सामान्य से बहुत कम तापमान (हाइपोथर्मिया)।
- नाभि से संबंधित समस्याएं: नाभि से दुर्गंध, रिसाव या मवाद आना।
- अन्य लक्षण: ऐंठन (आक्षेप), बार-बार दस्त या पेट में सूजन।

क्या करें

- यदि आपको कोई भी खतरा संकेत दिखे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- अस्पताल ले जाते समय शिशु को अच्छी तरह लपेट कर और गर्म रखें।

अन्य:

- शिशु की गतिविधियों, नींद और भोजन में असामान्यताओं को पहचानें।
- बार-बार पेशाब-पेशाब और मल त्याग का ध्यान रखें।
- जितना हो सके अपने शिशु को गले लगाएं और उसके साथ समय बिताएं।
- शिशु की जरूरतों के प्रति संवेदनशील रहें।
- कुछ बच्चों को बहुत अधिक नींद आती है और कुछ बहुत कम रोते हैं।
- आपके शिशु को कभी भी अत्यधिक चिड़चिड़ा, सुस्त या दूध न पीने वाला नहीं होना चाहिए।