

Dr. Sunita Kumari,
Guest Assistant Professor,
SNSRKS College, Saharsa
BA Part-III
Dt.21/03/2022

Q. नवजात शिशु की देखभाल का वर्णन करें?

1. **बच्चे को सुलाएं:** नवजात शिशुओं को स्वस्थ और मजबूत बनना जारी रखने के लिए बहुत सारे आराम की ज़रूरत होती है -- कुछ बच्चे एक दिन में 16 घंटे आराम कर सकते हैं। हालांकि एक बार आपका बच्चा तीन महीने का या उससे बड़ा हो जाए तो, वह एक समय में 6-8 घंटे तक सोने में सक्षम होता है, प्रारंभ में, आपका बच्चा एक बार में केवल 2-3 घंटे के लिए सोता है और यदि उसने 4 घंटे से कुछ खाया नहीं है तो उसको नींद से उठाना पड़ता है।

- कुछ बच्चों को पैदा होने पर दिन और रात में भ्रम होता है। यदि आपका बच्चा रात में अधिक सक्रिय है तो, रात्रि उत्तेजना को सीमित करने के लिए रोशनी मंद रखें और धीमे बात करें, और तब तक तक धैर्य रखें जब तक आपके बच्चे का नींद का चक्र सामान्य नहीं हो जाता।
- यह सुनिश्चित करें की आप अपने बच्चे को उसकी पीठ के बल लिटाते हैं ताकि सिड्स (SIDS) का जोखिम कम हो सके।
- आपको अपने बच्चे के सिर की स्थिति बदलते रहनी चाहिए -- चाहे उसका झूकाव बायीं तरफ हो या फिर दायीं -- ताकि वह "नरम जगह" को दूर कर सकें, जो की बच्चे के एक ही स्थिति में सोने की वजह से उसके चेहरे पर हो सकता है।

2. **अपने नवजात शिशु के स्तनपान पर विचार करें:** यदि आप अपने बच्चे को स्तनपान करवाना चाहती हैं, तो उसकी सबसे अच्छी शुरुवात तब होगी जब पैदा होने के बाद आप उसे पहली बार अपनी गोद में लें और स्तनपान करवाएं। आप अपने शिशु का शरीर अपनी तरफ करें, ताकि आप उसकी छाती को अपनी छाती की ओर पकड़ें। अपने निप्पल के साथ उसके ऊपरी होंठ को स्पर्श करें और वह अपना मुंह खोले तो उसे अपने स्तन की ओर खींच लें। जब वो ऐसा करे, उसके मुँह को आपका निप्पल कवर करना चाहिए और वह भी जितना ज्यादा घेरा संभव हो उतना। यहाँ ऐसी कुछ बातें हैं जो आपके बच्चे को स्तनपान कराने के बारे में आपको पता होना चाहिए:[१]

- यदि बच्चे को पर्याप्त भोजन मिल रहा है तो, वह एक दिन में 6-8 डायपर गीले करेगा ,वह भी स्थिर मल के साथ,उसके जागने पर सतर्क रहे। उसका वजन भी तेज़ी से बढ़ेगा।
- यदि आपको शुरुवात में अपने बच्चे को खिलाने में कठिनाई हो रही है तो तनाव मत लें; इसके लिए धैर्य और अभ्यास की ज़रूरत होती है। आप एक नर्स या एक स्तनपान सलाहकार (जो की जन्म से पहले सहायक हो सकता है) से मदद ले सकते हैं।
- यह जान लें की नर्सिंग कष्टदायक नहीं होती। यदि लैच-ओन से दर्द हो तो, अपने बच्चे के मसूड़ों और अपने स्तन के बीच अपने पिंकी उंगली रखकर सक्शन तोड़ें और इस प्रक्रिया को दोहराएं।
- आपको अपने बच्चे के जन्म के पहले 24 घंटों के दौरान 8-12 बार स्तनपान करवाना चाहिए। आपको इसके लिए एक सख्त सारणी बनाने की ज़रूरत नहीं, पर जब भी आपका शिशु भूख के लक्षण दिखाए तो उसे स्तनपान करवाना चाहिए , जैसे की मुह की हरकतों में वृद्धि और निप्पल की तलाश में गतिविधि

करना। आपको हर कुछ घंटों में स्तनपान करवाना चाहिए, यहाँ तक की ज़रूरत पड़ने पर उसे धीरे से उठा कर स्तनपान करवाएं।

- सुनिश्चित करें की आप आराम से बैठे हों। स्तनपान के लिए 40 मिनट तक का समय लग सकता है, इसलिए एक आरामदायक स्थान चुनें ताकि स्तनपान करवाते समय आपकी पीठ को सहारा मिले।
- एक स्वस्थ और संतुलित आहार लें। हाइड्रेटेड रहे और सामान्य से अधिक भूख लगने के लिए तैयार रहे व उसका पालन करें। शराब या कैफीन का सेवन सीमित करें क्योंकि वह आपके स्तन के दूध में प्रवेश कर सकता है।

3. शिशु को बोतल से फीड करें: बच्चे को स्तनपान करवाना है या फिर फार्मूला फीड करवाना है यह एक व्यक्तिगत निर्णय है। जहाँ कुछ अध्ययन ये बताते हैं की स्तनपान आपके बच्चे के लिए स्वास्थ्यवर्धक होता है, वहीं आपको निर्णय लेने से पहले अपने स्वस्थ, सुविधा और अन्य कारकों के ऊपर विचार करना चाहिए। फार्मूला फीडिंग से यह जानना आसान हो जाता है की आपने अपने बच्चे को कितना खिला लिया है, ताकि आप खाने की मात्रा सीमित कर सकें, और आपको अपने भोजन को प्रतिबंधित न करना पड़े। अगर आप अपने बच्चे को फार्मूला फीड करने का निर्णय लेती हैं तो आप निम्नलिखित बातें जानना चाहेंगी:[२]

- जब आप फार्मूला फीड तैयार करने लगे तो सुनिश्चित कर लें की आप लेबल पर लिखे निर्देशों का पालन करें।
- नई बोतलों को स्टरलाइज़ करें।
- हर दो या तीन घंटे के अपने बच्चे को खिलाएं, या जब भी वह आपको भूखा लगे।
- यदि कोई फार्मूला फीड फ्रिज में 1 घंटे से ज़्यादा पड़ा हो या फिर जो आपके बच्चे ने अधूरा छोड़ दिया हो उसे फेंक दें।
- फार्मूला फीड को फ्रिज में 24 घंटे से ज़्यादा न रखें। आप उसे सावधानी से गरम कर सकते हैं क्योंकि ज़्यादातर बच्चों को वैसा पसंद होता है लेकिन यह आवश्यक नहीं है।
- अपने बच्चे को 45 डिग्री के कोण पर पकड़ें ताकि उसे कम हवा लेने में मदद मिले। उसके सिर को सहारा देते हुए उसे अर्ध-सीधी स्थिति में पकड़ें। बोतल को ऐसे झुकाएँ ताकि निप्पल और बोतल की गर्दन में फार्मूला फीड भर जाए। उसे कभी छोड़े नहीं, क्योंकि उस से बच्चे का गला घुट सकता है।

4. अपने नवजात शिशु को डायपर पहनाएं: चाहे आप कपड़े के या फिर डिस्पोजेबल डायपर इस्तेमाल करें, आपको अपने नवजात शिशु की देखभाल करने के लिए एक डायपर बदलने वाला विशेषज्ञ बनना पड़ेगा और वह भी बहुत तेज़। आप जो भी तरीका इस्तेमाल करें -- और आपको अपने बच्चे को घर लाने से पहले ये तय करना होगा -- आप एक दिन में 10 बार के आसपास अपने बच्चे के डायपर बदलने के लिए तैयार होने चाहिए। यहाँ पढ़ें की आपको क्या करना है:

- अपनी सामग्री तैयार करें। आपको एक साफ डायपर, फास्टर, डायपर मरहम (चकत्ते के लिए), गर्म पानी का एक कंटेनर, एक स्वच्छ खीसा, और कुछ कपास गेंदों या डायपर पोंछे की ज़रूरत होगी।
- अपने बच्चे का गन्दा डायपर निकालें। यदि वह गीला है तो, अपने बच्चे को पीठ के बल लिटाएं और डायपर हटायें और पानी वा खीसे का उपयोग करते हुए अपने बच्चे के जननांग क्षेत्र को साफ़ करें। लड़की की सफाई आगे से पीछे की ओर करें ताकि यूटीआई (UTIs) से बचा जा सके। यदि आपको कोई चकत्ते दिखे तो, उस पर थोड़ा मरहम लगाएं।

- एक नया डायपर खोलें और धीरे से अपने बच्चे के पैर और टांगें उठा कर, उसे उसके नीचे सरकाएं। डायपर का सामने का हिस्सा बच्चे के पैरों के बीच से पेट के ऊपर की तरफ उठाएं। फिर चिपकने वाली स्ट्रिप्स आगे लाएं आराम से उन्हें चिपका दें ताकि डायपर सही और सुरक्षित तरीके से लग जाए।
- डायपर से होने वाले चकत्तों से बचने के लिए, मल त्याग के बाद जितनी जल्दी हो सके अपने बच्चे के डायपर बदलें, और साबुन वा पानी का उपयोग करते हुए बच्चे की सफाई करें। हर रोज़ कुछ घंटों के लिए अपने बच्चे को बिना डायपर के रहने दें, ताकि बच्चे के निचले हिस्से में थोड़ी हवा लग सके।

5. नवजात शिशु को स्नान करवाएं: पहले सप्ताह के दौरान, आपको बहुत ध्यान से अपने बच्चे को एक स्पंज स्नान देना चाहिए। एक बार गर्भनाल निकल जाए तो, आप नियमित रूप से एक सप्ताह में दो से तीन बार अपने बच्चे का स्नान शुरू कर सकते हैं। इसे सही तरीके से करने के लिए, आपको अपनी सामग्री, जैसे की तौलियाँ, साबुन, एक साफ डायपर इत्यादि पहले ही एकत्रित कर लेना चाहिए, ताकि बच्चा परेशान न हो। नहाना शुरू करने से पहले टब या बच्चे के टब को लगभग तीन इंच गरम पानी से भरें। यहाँ पढ़ें की आपको आगे क्या करना चाहिए :

- देखें अगर आपको कोई मदद मिल सकती है। जब आप पहली बार अपने बच्चे को स्नान कराते हैं तो आप थोड़ा घबरा सकते हैं। यदि ऐसा है तो आप अपने साथी या कोई एक परिवार के सदस्य को इस काम में शामिल कर सकते हैं। इस तरीके से, एक व्यक्ति बच्चे को पानी में पकड़ कर रख सकता है और दूसरा उसे नहला सकता है।
- ध्यान से अपने बच्चे के कपड़े उतारें। फिर, अपने एक हाथ का इस्तेमाल करते हुए बच्चे की गर्दन और हाथों को सहारा दें और उसे टब में डालें। आपके बच्चे को ठंड न लगे इसके लिए स्नान के पानी में गर्म पानी के मग डालते रहिये।
- हल्के साबुन का प्रयोग करें और वह आपके बच्चे की आँखों में न जाए इसलिए उसे संयम से लगाएं। अपने हाथ से या एक खीसा के साथ अपने बच्चे को धोएं, और यह सुनिश्चित करें की आप उसे ऊपर से नीचे तक और सामने से पीछे तक धीरे से साफ़ करें। अपने बच्चे के शरीर, गुप्तांग, खोपड़ी, बाल, और उसके चेहरे पर एकत्रित कोई भी सूखे बलगम को अच्छे से साफ़ करें।
- अपने बच्चे को गर्म पानी से धोएं। एक खीसे से अपने बच्चे को अच्छे से साफ़ करें। उसकी गर्दन और सिर को अपने हाथ का सहारा देते हुए, बच्चे को टब से बाहर निकालें। सावधान रहे -- बच्चे गीले होने पर फिसल सकते हैं।
- एक हूडेड तौलिये में अपने बच्चे को लपेटें और उसे सुखा लें। उसके बाद, अपने बच्चे को डायपर डालें और कपड़े पहनाएं, और फिर उसे चूमें ताकि उसका नहाने के साथ सकारात्मक विचार हो।

6. अपने नवजात शिशु को सम्भालना जानें: आप यह देखकर हैरान होंगे की आपका नवजात शिशु कितना छोटा और नाजुक है, लेकिन कुछ बुनियादी तकनीकों के साथ, आप कुछ ही समय में अपने बच्चे को संभालने के बारे में और अधिक आत्मविश्वास महसूस करने लगेंगे। यहाँ कुछ चीज़ें पढ़ें जो आपको करनी चाहिए:

- अपने बच्चे को पकड़ने से पहले अपने हाथों को धो लें और साफ़ कर लें। नवजात शिशु संक्रमण के लिए अतिसंवेदनशील होते हैं, क्योंकि उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली अभी इतनी मजबूत नहीं होती। सुनिश्चित करें कि आपके हाथ -- और उन के हाथ जो आपके बच्चे को पकड़ते हैं -- बच्चे से संपर्क बनाने से पहले साफ़ हों।

- अपने बच्चे के सिर और गर्दन को सहारा दें। अपने बच्चे को पकड़ने के लिए, आप जब भी उसे उठाएं तो उसके सिर को आराम से पकड़ें और जब आप उसे सीधा खड़ा कर रहे हों या नीचे रख रहे हों तो उसके सिर को सहारा दें। बच्चे इस समय तक अपने सिर को सहारा नहीं दे सकते, इसलिए उसके सिर को यहाँ वहाँ न झुकने दें।
- अपने बच्चे को झटके देने से बचें, चाहे आप उसके साथ खेल रहे हों या फिर नाराज़ हों। इस से मस्तिष्क में खून बह सकता है, जो मौत का कारण बन सकता है। ना ही, उसे झटके देकर उठाएं -- इसके बजाय, उसके पैरों में गुदगुदी करें या यह एक कोमल स्पर्श दें।
- अपने बच्चे को लपेटना सीखें। इस से पहले कि वो 2 महीने का हो, यह बच्चे को सुरक्षित महसूस कराने का एक अच्छा तरीका है।

7. अपने नवजात शिशु को पकड़ें: आप यह सुनिश्चित करें की जब भी आप अपने बच्चे को पकड़ें तो उसके सिर और गर्दन को जितना हो सके उतना सहारा दें। आपको अपने बच्चे के सिर को इस तरह अपनी कोहनी के अंदर वाले भाग पर टिकाना चाहिए, ताकि उसका शरीर आपकी कलाई के ऊपर आराम करे। उसका बाहरी कूल्हा और टांगों का ऊपरी हिस्सा इस तरह आपके हाथ पर आराम करे, ताकि आपके हाथ का अंदर वाला हिस्सा उसकी छाती और पेट पर आये। बच्चे को आराम से पकड़ें और अपना सारा ध्यान उसे दें।[३]

- आप अपने बच्चे के पेट को अपनी छाती के ऊपर वाले हिस्से पर रख कर भी पकड़ सकते हैं, और उसी तरफ वाली बाजू से उसका शरीर पकड़ें, और दूसरी बाजू से पीछे की तरफ से बच्चे के सिर को सहारा दें।
- अगर आपके बच्चे के छोटे भाई बहन या कसिनस है या वह उन लोगों के आसपास है जो बच्चों का खयाल रखने से अपरिचित हैं, तो उन्हें ध्यान से बच्चे को पकड़ने के बारे में हिदायत दें और यह सुनिश्चित करें की उनके पास कोई जानकार व्यक्ति बैठा हो ताकी बच्चा सुरक्षित रहे।