

Dr. Sunita Kumari,
Guest Assistant Professor,
SNSRKS College, Saharsa
BA Part-III
Dt.22/03/2022

Q. नवजात शिशु को स्वस्थ कैसे रखें , वर्णन करें?

1. **अपने बच्चे को हर दिन "टमी टाइम" दें:** क्योंकि आपका बच्चा ज़्यादा समय अपनी पीठ के भार ही लेटता है ,इसलिए यह आवश्यक है की आप अपने बच्चे को उसके पेट के भार भी लेटने का समय दें, ताकि वह मानसिक और शारीरिक दोनों रूप से विकसित हो और उसके हाथ, सिर, और गर्दन मजबूत बनें। कुछ डॉक्टरों का कहना है की बच्चों को एक दिन में 15-20 मिनट पेट के सहारे लेटना चाहिए, जबकि कुछ यह कहते हैं की आपको अपने बच्चे को दिन के अलग अलग समय 5 मिनट तक पेट के सहारे लिटाना चाहिए।

- बच्चे के जन्म के एक सप्ताह बाद आप टमी टाइम शुरू कर सकते हैं, बस एक बार बच्चे की गर्भनाल निकल जाए।
- टमी टाइम मजेदार बनाने के लिए, आप अपने बच्चे के स्तर पर आएं। आँख से संपर्क बनाएं, अपने बच्चे को गुदगुदाए और उसके साथ खेलें।
- टमी टाइम कठिन काम है, और कुछ बच्चे इसके लिए प्रतिरोधी हो जाते हैं। अगर ऐसा होता है तो -- आश्चर्य न करें -- न ही उसे करना छोड़ें।

2. **अपने नवजात शिशु के गर्भनाल स्टंप की देखभाल करें:** आपके बच्चे की गर्भनाल स्टंप उसके जीवन के पहले दो हफ्तों के भीतर गिर जानी चाहिए। उसका रंग सूखने पर पीले-हरे से भूरा और काला होगा और वह खुद से ही गिर जायेगी। उसके गिरने से पहले उसकी देखभाल करना महत्वपूर्ण है ताकि संक्रमण से बचा जा सके। यहाँ देखिये आपको क्या करना चाहिए:[४]

- इसे साफ रखें। इसे सादे पानी से साफ करें और एक स्वच्छ और शोषक कपड़े से सुखाएं। सुनिश्चित करें की उसे छूने से पहले आप अपने हाथ धो लें। जब तक वह गिर न जाए तब तक अपने बच्चे को संपंज से नहलाएं।
- इसे सूखा रखें। उसे हवा में रखें ताकि उसका बेस सूख जाए, और अपने बच्चे के डायपर का अगला हिस्सा नीचे फोल्ड कर दें ताकि वह किसी चीज़ से कवर न हो।
- उसे खुद से खींचने की इच्छा से बचें। स्टंप को अपना समय लेकर गिरने दें।
- संक्रमण के लक्षण पर नज़र रखें। स्टंप के नज़दीक थोड़ा सूखा खून या पापड़ी दिखना स्वाभाविक है; लेकिन यदि स्टंप एक बदबूदार मुक्ति या पीले मवाद पैदा करता है, उससे खून निकालता रहे या वह सूज जाए और लाल हो जाए तो आपको तुरंत ही उसे डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

3. **नवजात शिशु को चुप कराना सीखें:** अगर आपका बच्चा परेशान है तो, तुरंत ही उसका सही कारण ढूंढना आसान नहीं होता, हालांकि कुछ नुस्के हैं जिन्हे आप आजमा सकते हैं। गीले डायपर के लिए जाँच करें। उन्हें खिलाने की कोशिश करें। अगर वह काम नहीं करता तो, यदि ठण्ड है तो कपड़े की एक और परत डालें और अगर गर्मी है तो एक परत हटा दें। कभी कभी, आपका बच्चा बस यह चाहता है की आप उसे उठाएं या फिर हो सकता है की वो बहुत ज्यादा उत्तेजना का अनुभव कर रहा हो। जैसे जैसे आप अपने नवजात शिशु को जानने लगेंगे वैसे वैसे आपको खुद ही पता लग जाया करेगा की उसे क्या परेशानी है।[५]

- आपके बच्चे को सिर्फ डकार लेने की ज़रूरत हो सकती है।
- उन्हें धीरे से हिलाने और गान गाने या फिर लोरी गाने से भी मदद मिल सकती है। यदि वह काम न करे तो उन्हें एक पेसिफायर दीजिए। वे थके हुए भी हो सकते हैं इसलिए उन्हें नीचे लेटा दें। कभी कभी, बच्चों सिर्फ रोते हैं और आपको उन्हें वैसा ही रहने देना पड़ता है जब तक वे सो न जाएँ।

4. अपने नवजात शिशु के साथ बातचीत करें: आप अभी अपने बच्चे के साथ नहीं खेल सकते, लेकिन वे भी हमारी तरफ उब जाते हैं। उन्हें पार्क में टहलने के लिए ले जाएँ, उनसे बातें करें, जिस कमरे में वे अधिक समय बिताते हैं वहां तसवीरें लगाएं, संगीत सुनें, या उन्हें गाड़ी में घूमने ले जाएँ। याद रखें की आपका बच्चा सिर्फ एक बच्चा है और वह अभी किसी कठोर खेल के लिए तैयार नहीं; बच्चे को असभ्य ढंग से न पकड़ें और न ही उसे ज़्यादा ज़ोर से हिलाएं और उसके साथ जितना अधिक कोमल हो सकें, उतना होयें।

- शुरुआत में, सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप अपने बच्चे के साथ जितना अधिक सम्बन्ध स्थापित कर सकें उतना करें। इसका मतलब है की आप अपने बच्चे को सहलाएं, उसे प्यार से पकड़ें, बच्चे को कुछ त्वचा से त्वचा का संपर्क दे, या फिर अपने बच्चे को एक शिशु मालिश देने पर विचार करें।
- शिशु मुखर आवाज़ों से प्यार करते हैं और आपके बच्चे के लिए बात करना, बड़बड़ाना, गाना गाना या कूँ कूँ करना शुरू करना कभी भी ज़्यादा जल्दी नहीं है। आप अपने बच्चे के साथ सम्बन्ध बनाते समय कोई संगीत बजाएं, या फिर ऐसे खिलौनों के साथ खेलें जो की शोर करते हो, जैसे की झूझना या मोबाइल।
- कुछ बच्चे दूसरों की तुलना में छूने पर अधिक संवेदनशील होते हैं और हलके होते हैं, इसलिए यदि आपका बच्चा आपके सम्बन्ध बनाने के प्रयास को अच्छी तरह से प्रतिक्रिया न दे रहा हो तो आप शोर और रौशनी का उपयोग कर सकते हैं, तब तक जब तब उसे उनकी आदत न हो जाए।

5. अपने नवजात शिशु को नियमित रूप से डॉक्टर के पास ले जाएँ: आपके बच्चे को अपने पहले वर्ष के दौरान अनुसूचित चेक अप और शॉट के लिए, डॉक्टर से लगातार भेंट करनी पड़ेगी। बहुत से नवजात शिशु की डॉक्टर से पहली मुलाकात आपके और उसके हॉस्पिटल से छुट्टी होने के सिर्फ 1-3 दिन बाद हो सकती है। उसके बाद, चिकित्सक का प्रत्येक कार्यक्रम थोड़ा भिन्न होगा, लेकिन आपको आम तौर पर अपने बच्चे को जन्म के बाद एक महीने से 2 सप्ताह कम पर, दूसरे महीने के बाद, और फिर हर दूसरे महीने में डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए। [६] It's important to schedule regular visits with your baby to make sure that your baby is growing normally and receiving the necessary care.[७]

- यदि आप कुछ असामान्य चीज़ देखें, तो यह ज़रूरी है की आप तुरंत डॉक्टर से मिलने जाएँ; चाहे आपको ये यकीन न हो की जो हो रहा है वो असामान्य है, फिर भी आपको हमेशा डॉक्टर के कार्यालय में फ़ोन करके जांच करनी चाहिए।
- जो लक्षण आपको देखने चाहिए उनमें शामिल हैं:
 - निर्जलीकरण: प्रति दिन तीन से कम गीले डायपर, अत्यधिक तंद्रा, शुष्क मुँह
 - मल त्याग की समस्या: पहले दो दिनों के दौरान कोई सञ्चालन नहीं, मल में सफ़ेद बलगम, मल में फ्लेक्स या लाल रंग की धारियाँ, ज़्यादा उच्च या कम तापमान।
 - श्वसन समस्याएँ: घुरघुराना, नाक का फूलना, सांस लेने में तेज़ी या शोर, सीने में दावा-वापसी
 - गर्भनाल स्टंप की समस्याएँ: स्टंप में मवाद, गंध, या उससे खून निकलना।
 - पीलिया: छाती, शरीर, या आँखों में पीला रंग दिखना।
 - लंबे समय तक रोना: तीस मिनट से अधिक रोना।

- अन्य बीमारियां: लगातार खाँसी, दस्त, पीलापन, दो से अधिक लगातार फीडिंग्स के लिए सशक्त उल्टी, प्रति दिन 6 की तुलना में कम फीडिंग्स।

6. अपने बच्चे को कार की सवारी के लिए तैयार करें: आपको अपने बच्चे के जन्म से पहले उसकी कार की सवारी के लिए तैयार रहने की आवश्यकता होगी, क्योंकि आपको अपने बच्चे को हॉस्पिटल से घर ले जाने का एक रास्ता चाहिए होगा। आपको एक कार की सीट लाने की आवश्यकता होगी जो नवजात शिशुओं के लिए उपयुक्त हो और यह सुनिश्चित कर लें की वह आपके बच्चे के लिए सुदृढ़ और सुरक्षित है। हालांकि आपको अपने नवजात शिशु के साथ कार में अधिक समय नहीं बिताना होगा, लेकिन कुछ माताओं का यह मानना है की बच्चे को कार की सवारी पर ले जाने से उसको सुलाने में मदद मिलती है।

- आपको अपने बच्चे के लिए एक शिशु सीट भी लेनी चाहिए। ये सीट आपके बच्चे को बैठने में मदद करती हैं, पर उसे कार में सुरक्षित रखने में 'नहीं'। इस प्रकार की सीट में, बेस की सतह फिसलने वाली नहीं होनी चाहिए और वह सीट की तुलना में चौड़ी होनी चाहिए, और उस में एक सुरक्षित ताला तंत्र होना चाहिए, और साथ में उसका कपडा धुलने वाला होना चाहिए। कभी भी अपने बच्चे को सीट पर किसी ऊंची सतह पर न बिठाएँ जहाँ से उसे गिरने का खतरा हो।
- बच्चे की सुरक्षा सीटों के लिए, यह सुनिश्चित करें की वह सीट मोटर वाहन सुरक्षा मानक 213 से मेल खाए और वास्तव में आपका बच्चा उसमे फिट बैठ सके। शिशु और छोटे बच्चे जब तक २ साल के नहीं हो जाते तब तक उन्हें रियल-फेसिंग सीट में बैठना चाहिए।