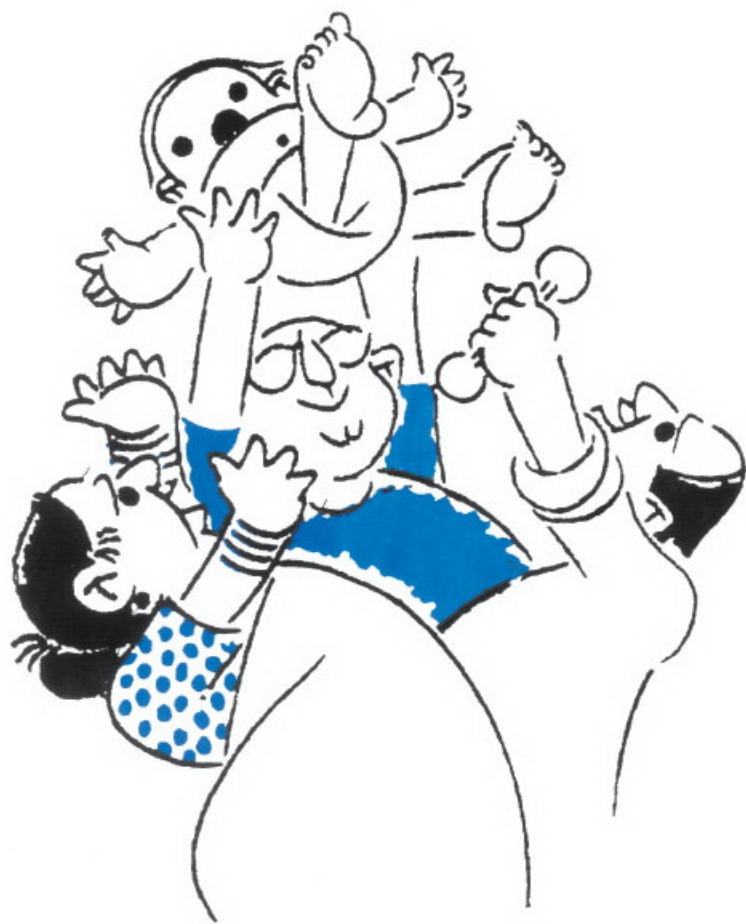


Newborn Baby and You!



नवजात शिशु और आप!



PREGNANCY AND PLANNING THE BABY

बच्चे का जन्म माता-पिता के लिए उल्लासपूर्ण और सुखद अनुभूति देने वाला होता है। बच्चे के लालन-पालन से व किसी के अभिभावक होने से मानव की नैसर्गिक आकांक्षा की पूर्ति होती है। अपने जीवन को एक नया अर्थ देने का और ईश्वर के प्रति आभारी होने का वाकई यह एक सुअवसर है।

हो सकता है कि इस समय आपके मन में आनंद के साथ-साथ बच्चे की देखभाल के बारे में आशंकाए भी हों। इस लेख के द्वारा आपको वैज्ञानिक ढंग से बच्चे की देखभाल करने में मदद मिलेगी।

जन्म के तुरन्त बाद

जन्म के कुछ समय बाद डॉक्टर या नर्स बच्चे की जांच करते हैं, और बच्चे का वजन लेते हैं। यदि बच्चा स्वस्थ है और उसे अतिरिक्त देख-भाल की जरूरत नहीं है, तो उसे मां के पास ही रखा जाता है और वहीं उसकी देखभाल होती है। बच्चे और मां की शारीरिक निकटता इस आरंभिक अवस्था में महत्वपूर्ण होती है। यह आपको शांति प्रदान करती है और आपके और आपके बच्चे में गहन भावनात्मक संबंध बनाती है। यह निकटता प्रसूति के बाद स्वास्थ्य लाभ में मददगार भी होगी और स्तनपान में अत्यंत सहायक।



YOU AND YOUR DOCTOR

बच्चे के ऊपर प्रसव की वजह से हुए शारीरिक व मानसिक दबाव को जल्द कम करने में यह सहायक होता है।

इस आरंभिक अवस्था में आपको परिवार के अन्य सदस्यों के सहयोग की जरूरत पड़ सकती है।

कपड़े

गर्भाशय की गर्माहट से निकल कर बच्चा जब बाहर आता है तब गीला और सुखा होता है और उसे अच्छी तरह से पोंछना और सूखे कपड़े में लपेटना आवश्यक है। बच्चे को गर्मी के मौसम में भी बनियान, पूरी बांह की फ्रॉक, टोपी, मोजे और नैपकीन की जरूरत होती है।

सर्दी के मौसम में इसके अतिरिक्त २-३ ऊनी कपड़ों की आवश्यकता होती है। गर्मी में बच्चे को दोहरी सूती चादर में और सर्दियों में ऊनी कंबल में लपेटना चाहिये। अत्याधिक ठण्ड में और विशेषकर जब बच्चा छोटा और कमजोर हो, अतिरिक्त कपड़ों की जरूरत होती है।

बच्चे के बिस्तर पर रबर या प्लास्टिक की तह और उसके ऊपर मोटे कपड़े की एक तह होनी चाहिये। यथासंभव, बच्चे के कपड़े प्राकृतिक रेशों के जैसे सूती या ऊनी होने चाहिये। नायलोन या अन्य कृत्रिम रेशों से बने वस्त्रों का, जिनमें हवा अन्दर नहीं जाती, उपयोग नहीं करना चाहिये। सूती नैपकीन सबसे अच्छी होती है। प्लास्टिक के आवरण वाली नैपकीन का आम तौर पर उपयोग नहीं करना चाहिये – इससे नमी बने रहने से अंदरूनी हिस्सों में कीटाणु बढ़ते हैं, जिससे बच्चे की त्वचा को नुकसान हो सकता है। कभी कभार सफर के लिए ही ये नैपकिन्स उपयोग में लानी चाहिए, थोड़े समय के लिए।

आहार

नवजात शिशु का आहार तो केवल मां का दूध ही है। स्तनपान हर बच्चे का प्राकृतिक अधिकार है। भगवान ने हर मां को प्रसव के बाद बच्चे को दूध पिलाने की क्षमता प्रदान की है। बच्चे के लिए दूध उपलब्ध हो उसकी तैयारी भावी माता के शरीर में गर्भावस्था में ही शुरू हो जाती है।



FEEDING YOURSELF

3

मां का दूध ही क्यों?

बच्चे की शारीरिक जरूरत के लिये मां का दूध आहार की गुणवत्ता में सबसे उपयुक्त होता है। इसमें कई कोशिकाएं तथा ऐसे तत्व होते हैं। जिनमें बच्चे को बीमारियों से बचाने की शक्ति होती है। मां के दूध पर पले बच्चों में कई गंभीर बीमारियों जैसे दस्त, निमोनिया, एकजमा और कुपोषण आदि की संभावना कम होती है। गर्भावस्था के दौरान मां के शरीर में आए परिवर्तनों को वापस सामान्य करने में भी स्तनपान से मदद मिलती है। स्तनपान से मां-बच्चे के मधुर संबंधों में वृद्धि होती है। यह माता को अपनी संपूर्णता का एहसास दिलाती है और बच्चे को पूर्ण तृप्ति।

मां के शरीर में अतिरिक्त चर्बी गर्भावस्था के दौरान जमा हो जाती है जो स्तनपान से कम होती है जिससे मां का शरीर वापस सुदौल हो जाता है यह तथ्य भी सामने आया है कि बच्चे को स्तनपान कराने वाली महिलाओं में स्तन कैंसर होने की संभावना कम होती है।

BREASTFEEDING IS BEST

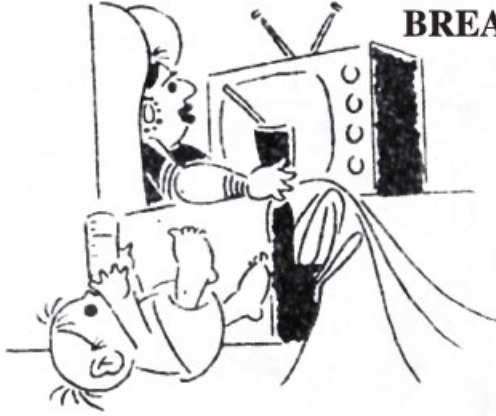


4

कृप्या! सिर्फ मां का दूध ही

यह बहुत जरूरी है कि बच्चे को मां के दूध के अलावा कुछ और न दें। स्तनपान के प्रति जागरूक महिलायें भी आमतौर पर शुरू के २-३ दिन बच्चे को ग्लूकोज मिला पानी या कोई अन्य दूध दे देती हैं। यह ठीक नहीं है। एक स्वस्थ सामान्य नवजात बच्चे की शुरू के १-२ दिनों में दूध की जरूरत कम होती है। बच्चे को ऊपर का (मां के दूध के अलावा) अन्य दूध देने से बच्चे को संक्रमण (इन्फेक्शन) होने की संभावना बढ़ जाती है और स्तनपान स्थापित होने में देर होती है। किसी भी मौसम में, यहाँ तक कि अत्यधिक गर्मी के महिनो में भी, स्तनपान करने वाले बच्चों को छह मास तक पानी की जरूरत नहीं होती।

NO TIME FOR BREASTFEEDING



दूध कैसे बढ़ाए?

मां का दूध जल्द और उचित मात्रा में आए इसके लिए कुछ चीजें बहुत महत्वपूर्ण हैं। सबसे ज्यादा जरूरी है आपकी इच्छा शक्ति। अपने बच्चे को दूध पिलाने की आप में इच्छा हो और आप मानसिक रूप से इसके लिए तैयार हों। प्रसव के बाद जितनी जल्दी हो सके, आधा घंटे के अंदर तो पक्का ही, स्तनपान कराना आवश्यक है। इसके बाद हर २-३ घंटे से स्तनपान करवाइए। याद रखिये! स्तन से दूध का प्रवाह स्थापित करने के लिये बच्चे द्वारा दूध चूसने की क्रिया महत्वपूर्ण है। यदि बच्चों को बार-बार स्तन से न लगाया गया तो दूध देर से आएगा और मात्रा संतोषजनक नहीं होगी। आपको अच्छी

खुराक और काफी मात्रा में पानी या पेय लेना चाहिये क्योंकि मां के शरीर से ही पानी और पोषक तत्व मां के दूध में आते हैं। आपको समुचित आराम भी करना चाहिये ताकि बच्चे को दूध पिलाते समय आप तरोताजा, तनावमुक्त रहें। आप बच्चे की देखभाल को लेकर या अन्य किसी वजह से आशंका ग्रस्त न हों। दूध बनने की क्रिया दिमाग से संचालित होती है और आशंका ग्रस्त दिमाग इस प्रक्रिया को बंद कर सकता है। दूध बढ़ाने के खाद्य पदार्थों जैसे अदरक, सौंठ, घी, पंजीरी, गुड़, खसखस जीवथी आदि की वैज्ञानिक जांच नहीं की गई है। यह याद रखना आवश्यक है कि पहले एक-दो दिन दूध हमेशा कम मात्रा में ही आता है। कुछ माताएँ इस वजह कई बार परेशान हो जाती हैं। यह एक सामान्य बात है। खुलकर दूध तो तीन-चार दिन बाद ही आता है।



**Hospital may not be
a very congenial place
to start breastfeeding.
But you don't have
much choice.**

दूध किस तरह पिलाएं

जहाँ तक हो सके दूध हमेशा बैठकर पिलाएं। आराम से आप बिस्तर या कुर्सी पर बैठें, बच्चे को हाथ और कोहनी के सहारे लिटाएं। बच्चे के होंठ या गाल जब तक स्तन से छूते हैं तो वह निपल मुंह में लाने की कोशिश करता है। दूसरे हाथ की दो उंगुलियों के बीच निपल पकड़ें ताकि पूरा निपल और स्तन का कुछ भाग बच्चे के मुंह में आए और

उसे अच्छी तरह चूसने में मदद मिले। स्तनपान के दौरान मां भी सक्रिय योगदान दे। बच्चे की ओर पूरा ध्यान दें एवं उसे सहलाएं, पुचकारें। कुछ देर चूसने के बाद बच्चे कई बार सो जाते हैं। बच्चे को जगाने के लिये उसके तलवों या कान के पीछे के हिस्से को सहलाएं। जल्द ही आप सीख जाएंगी कि बच्चे यदि सोने लगे तो आप निपल बाहर निकालने का प्रयत्न करके उसे उठाकर और जोर से खींचने में मदद कर सकती हैं। बारी-बारी से दोनो स्तनों से दूध पिलाना चाहिए।

कितनी बार पिलाएं

बच्चे को दूध पिलाने के लिये 'सेमी डिमांड' (semi demand) तरीका अपनाना चाहिये। इसका मतलब है कि जब बच्चा मांगे उसे दूध दें। इसके अलावा यदि बच्चा ३-४ घंटे दूध नहीं मांगता है तो उसे जगाकर दूध पिलाएं।

कोलोस्ट्रम (Colostrum)

शुरुवात के १-२ दिन, स्तनों से पतला, पीला, दूध निकलता है इसे कोलास्ट्रम कहते हैं। यह प्रोटीन से भरपूर होता है और इसमें बीमारियों से बचाव की अद्भुत शक्ति होती है यह बच्चे के लिए ही बना है। और इसे न फेंक कर बच्चे को पिलाना ही चाहिये।

स्तनपान पद्धति (Breast Feeding Policy)

प्रभावकारी स्तनपान के लिए निम्नलिखित सावधानियाँ व विधियाँ अपनानी चाहिए:

१. मां को गर्भावस्था से ही अपने शिशु को अपना ही दूध पिलाने के लिए मानसिक रूप से तैयार रहना चाहिए।
२. अगर स्तन के निपिल ज्यादा अन्दर दबे हों (Retracted Nipples) तो अपने डॉक्टर से पहले ही सलाह लें।
३. प्रत्येक शिशु को जन्म लेने के आधे घण्टे के अन्दर ही बच्चे को मां के स्तनों से लगाना चाहिए। मां को बैठने, करवट लेने की भी कोई आवश्यकता नहीं है।
४. बच्चे को मां से सटाकर ही लिटाना चाहिए, क्योंकि बच्चे के छूने से मां का दूध स्राव करने की उत्तेजना मिलती है। अतः बच्चे को मां से अलग ना लिटाएं।

५. बच्चे के रोने पर ही या जीभ या होंठ चलाने पर ही दूध पिलाएं, जबरदस्ती उठाकर नहीं।

६. एक बार में एक ही स्तन का दूध पिलाएं। एक स्तन रिक्त होने पर ही दूसरे स्तन को लगायें।

७. बच्चे के दूध पिलाने का टाइम टेबल नहीं बनाया जा सकता। शिशु के रोने पर ही दूध दें। शुरुआत में बच्चा हर १ या २ घंटे में दूध मांगता है। बड़ा होने पर यह इन्टरवल २ से ३ घंटे का हो जाता है।

८. बच्चे को मां के दूध से पहले कुछ भी नहीं देना चाहिए। पानी, ग्लूकोज वाटर, चाय, शहद आदि देने से बच्चे की प्यास एवं भूख खत्म हो जाती है। वह फिर मां के दूध को उतनी उत्साह व दृढ़ता से नहीं खींच पाता, जितना की दूध उतारने के लिए आवश्यक है। इसमें मां का दूध उतरना भी बन्द हो सकता है। इन सब पदार्थों से बच्चे को 'इन्फैक्शन' भी हो सकता है।

९. नवजात शिशु को बोटल से दूध बिल्कुल न दें। इससे बच्चे में निपिल के प्रति भ्रम (Confusion) उत्पन्न हो जाता है, जो स्तन-पान में बाधक सिद्ध होता है।

१०. एक स्तन खाली होने पर दूसरे से दूध पिलायें, अगर दूसरा स्तन खाली करने पर भी बच्चा भूखा रहता है तो पुनः पहले स्तन से दूध पिलायें।

११. प्रत्येक बच्चे को शुरु के ७ माह तक सिर्फ मां का दूध ही दें, ऊपर से पानी भी नहीं। पानी देने से बच्चे में इन्फैक्शन पैदा हो सकता है व उसका वजन बढ़ना कम हो सकता है।

१२. बच्चे को दूध पिलाने से पहले या बाद में स्तन को पानी से नहीं धोना चाहिए। ऐसा करने से निपिल के ऊपर लगे प्राकृतिक (Natural Oil) तेल खत्म हो जाता है, जिससे निपिल में दरार (Fissure) पड़ने की सम्भावना बढ़ जाती है।

१३. ६ माह के बाद बच्चे को मां के दूध के अतिरिक्त दूसरे भोजन (Weaning Foods) भी देने चाहिए जैसे- दलिया, सूजी की खीर आदि, परन्तु स्तनपान १ से २ वर्ष तक जारी रखना चाहिए।

१४. मां को बच्चे को स्तनपान कराने के लिए केवल ६०० कैलोरी ऊर्जा ही ज्यादा चाहिए।

दूध बढ़ाने वाली स्थितियां:

1. स्तनपान जल्दी प्रारम्भ करना
2. जल्दी-जल्दी दूध पिलाना
3. रात्रि में दूध पिलाना
4. दूध पिलाते समय बच्चे व मां की सही स्थिति
5. मां की दृढ़ इच्छा शक्ति
6. परिवार द्वारा सहयोग व बढ़ावा

दूध कम बनने के कारण

1. स्तनपान देर से प्रारम्भ करना
2. कम बार दूध पिलाना
3. दूध के अतिरिक्त अन्य पेय जैसे- चीनी का पानी, शहद, घुट्टी, चाय आदि पिलाना
4. बोतल का प्रयोग
5. स्तनों में दर्द
6. दृढ़ इच्छा शक्ति व पारिवारिक सहयोग का अभाव

और जन्मघूँटी शहद?

बच्चे को मां के दूध के अलावा कुछ भी नहीं देना चाहिए। जन्मघूँटी, शहद, ग्राइप वॉटर, या शक्कर का पानी आदि अनावश्यक और अवांछनीय हैं। ये बच्चे को नुकसान भी पहुंचा सकते हैं।

GIVING THE BABY A BATH



नहलाना, सफाई

शुरु के 9-2 दिन बच्चे को नहलाने की जरूरत नहीं होती। उसे गर्म पानी से पोंछ दें। इससे बच्चे की गर्माहट कायम रहेगी, रूई या साफ

सूती कपड़े को गुनगुने पानी में डालकर निचोड़ ले और इससे बच्चे को पोंछें। जांघ और नितम्ब की सफाई का विशेष ध्यान रखें। नहलाने के लिए औषधि रहित साबुन का प्रयोग करें। पोंछते या नहलाते समय सावधानी रखें बच्चा बहुत देर खुला न रहे और पंखा बंद करके ही उसे पोंछें या नहलाएं।

आंखे साफ, गीली रूई के फोहे से साफ करें। नहलाने के बाद नाल को खुला, सूखा छोड़ दें। नाल पर पट्टी बांधने की जरूरत नहीं है। नाल पर कोई 'पाउडर' या 'क्रीम' लगाने की आवश्यकता नहीं है। केवल स्प्रिट से साफ करें। याद रहे, नाल का 'साफ' (Clean) एवं 'सूखा' (Dry) रहना ज्यादा महत्वपूर्ण है। बच्चा जब दस्त करे तो उसे साफ और गीले कपड़े या रूई से पोंछ लें। गीले नैपकिन को तुरन्त बदलना चाहिए क्योंकि ये बच्चे की नर्म त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं और बच्चा इससे बेचैनी महसूस करता है।



रूढ़िगत तेल मालिश बच्चे के लिए जरूरी नहीं होती, पर की जा सकती है। कोई भी तेल जैसे नारियल तेल या जैतून तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है। याद रखें ठंड से बचाव अवश्य करना चाहिए।



THE NEW BORN

नवजात शिशु की कुछ सामान्य बातें :

☞ पीलिया (Jaundice)

ज्यादातर बच्चों में पीलापन या पीलिया चेहरे और शरीर के ऊपरी हिस्से में शुरू के दूसरे या तीसरे दिन से दिखना शुरू होता है। यह अपने आप १०-१४ दिनों में ठीक हो जाता है और किसी इलाज की जरूरत नहीं होती। पर यदि यह पहले दिन ही नजर आए और बच्चे के पैर और तलवों पर भी दिखाई पड़े तो तुरंत शिशु रोग विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिये।

☞ दस्त

नवजात शिशु पहले २४ घंटे के अंदर मल-त्याग करते हैं। पहले २-३ दिन तक मल काला और चिकना होता है। बाद के १-२ दिन यह रंग बदलता है। मां का दूध पीने वाले बच्चों में इसके बाद यह सुनहरे, पीले रंग का और ढीला होता है बच्चा जब भी दूध पिए या हवा निकाले तो कई बार थोड़ा सा दस्त हर बार हो जाना आम बात है। सामान्य तौर पर ८-१० बार या उससे अधिक भी दस्त हो सकता है। यदि बच्चा स्वस्थ है, उसका वजन बढ़ रहा है, दस्त में पानी, खून या आंव नहीं है तो इलाज की जरूरत नहीं है। यदि माता ने कुछ एन्टीबायोटिक दवाइयां जैसे की एम्पीसिलिन या सिफेलेक्सिन ली हो तब भी शिशु ज्यादा बार दस्त कर सकता है।

कई बार बच्चे १-२ दिन या उससे ज्यादा भी मल त्याग नहीं करते। यदि दिखने में दस्त ठीक है तो कोई चिंता की बात नहीं है। यह सामान्य कब्ज की शिकायत अक्सर पाई जाती है। यदि कब्ज बना रहता है और साथ में पेट फूल रहा हो, उल्टियाँ हो रही हैं, तो डॉक्टर को जल्दी दिखाएं।

**DO NOT WAIT TILL
MIDNIGHT TO CALL
THE DOCTOR**



☞ पेशाब

आमतौर पर शुरू के ४८ घंटों में बच्चा पेशाब कर लेता है यदि ऐसा न हो तो डॉक्टर की सलाह लें।

शुरु के कुछ हफ्तों में ऐसा सामान्यतः हो सकता है कि बच्चे कभी तो हर आधे घंटे या कभी २४ घंटे में सिर्फ ४-५ बार ही पेशाब करें। पेशाब की थैली भरी होने की वजह से असुविधा होने से कई बच्चे पेशाब करने के पहले रोते हैं। पेशाब करता हुआ बच्चा चुप हो जाता है और फिर गीली नैपिकन की वजह से रोने लगता है। यह भी सामान्य है।

☞ नींद

नवजात शिशु ज्यादातर सोता है पर छूने से जाग जाता है। शुरु के कुछ सप्ताह बच्चे दिन में सोते हैं और रात में जागते हैं।

☞ हिचकी, छींक, खासी

हिचकियां और छींके सामान्यतः बच्चों को आती हैं। पर यदि बच्चा खांस रहा है तो डॉक्टर की सलाह लेना आवश्यक है।

☞ नाल

जन्म के ५-१० दिन के बाद नाल गिर जाती है। कभी-कभी इसमें से मामूली खून या द्रव, नाल गिरने के बाद आ सकता है। यह सामान्य बात है और कुछ उपाय करने की जरूरत नहीं है।

☞ माता में स्तन की समस्याएं और स्तनपान में मुश्किलें

कभी-कभी निपल छोटे और अंदर की तरफ धंसे हुए होते हैं और बच्चा दूध नहीं खींच पाता है। गर्भावस्था में ही डॉक्टर की सलाह लेकर इससे प्रसूति से पहले ठीक करने का उपाय इस समस्या से बचने का रास्ता है। फिर भी, अभी भी चिंता की कोई बात नहीं है। पहली उंगली और अंगूठे के बीच निपल पकड़ कर बाहर खींचे, १५-२० बार। दिन में ५-६ बार इसे दोहराएं। यदि इससे फर्क न पड़े तो अपने डॉक्टर की सलाह लें, जो आपको दूसरे उपाय बताएंगे। धंसे हुये निपल के ऊपर शील्ड लगाई जा सकती है। अपने डॉक्टर या नर्स की सलाह पर ही ऐसा करें। निपल शील्ड का उपयोग के पहले हर बार उबाल कर कीटाणु-रहित करना चाहिये।

✍ निपल में घाव

जोर से पोंछने या जोर से बच्चे के द्वारा दूध खींचने से निपल में घाव हो जाते हैं, और दूध पिलाने से माता का दर्द होता है। ऐसे समय बच्चे का १-२ दिन तक दूसरे स्तन से दूध पिलाना चाहिये और इस स्तन से दूध दबाकर निकालना चाहिये ताकि वह ज्यादा भर कर कड़ा न हो जाए। घाव पर अपने डॉक्टर की सलाह लेकर मलहम लगाई जा सकती है।

✍ स्तनों का बहुत ज्यादा फूलना

प्रसूति के बाद तीसरे, चौथे दिन कई माताओं में स्तनों में बहुत ज्यादा फूलने की शिकायत होती है। इस से काफी दर्द व असुविधा हो सकती है। आम तौर पर यह शिकायत तभी होती है जब किसी वजह से बच्चा मां का दूध पूरी तरह नहीं ले पा रहा हो। धीरे-धीरे दबा कर दूध निकालने या ब्रेस्ट पंप से यह शिकायत दूर की जा सकती है, और जैसा की पहले बताया गया है— दोनों स्तनों से बच्चे को दूध पिलाने की पूरी कोशिश करनी चाहिए। यदि बच्चा अच्छे से खींच के दूध पीता है तो यह शिकायत पैदा ही नहीं होती।

✍ दूध कम आना

दूध न आने का अहम कारण है बच्चे के द्वारा कम दूध खींचना। जिनका पहला बच्चा है ऐसी माताओं में दूध कुछ देर से आता है। अच्छी तरह दूध आने के कई नुस्खे पहले ही बताए जा चुके हैं। बच्चे को हर २-३ घंटे से स्तनों से लगाइए, आप पानी अधिक लीजिए, पौष्टिक खाना खाईये, अनावश्यक चिंता से मुक्त रहिए। कोई वजह नहीं है कि दूध अच्छे से न आए।



TAKING THE RECTAL TEMPERATURE

✍ उल्टियां / दूध निकलाना

सभी बच्चे कभी-कभी दूध पीने के बाद फटा-फटा सा दूध निकालते हैं। दूध के साथ बच्चे कुछ हवा भी अंदर ले लेते हैं जो फिर बाहर निकलती है और इसके साथ कुछ दूध भी निकल जाता है। दूध पिलाने के बाद अच्छी तरह डकार दिलवाने से यह परेशानी नहीं होती। कुछ नवजात बच्चे पहले १-२ दिन थोड़ा चिकना सा द्रव उल्टी करते हैं। यदि यह १-२ बार होता है तो कुछ इलाज करने की जरूरत नहीं पर यदि ऐसा बार-बार होता हो और बच्चे की सेहत पर असर पड़ता हो तो डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिये।

✍ बच्चे के स्तन में गांठें होना

जन्म के बाद तीसरे, चौथे दिन, स्वस्थ, पूरे समय के बच्चे, लड़के या लड़कियों के स्तन फूल सकते हैं। माता के शरीर से फूल द्वारा बच्चे के शरीर में हारमोन्स जाते हैं जिनकी वजह से यह होता है। इसे न सेकें, न मालिश करें। निचोड़ कर इनमें से दूध कभी भी न निकालें। कुछ दिनों में बिना किसी दवा के यह ठीक हो जाएगा।

✍ खून आना

जन्म के ३ से ५ दिन बाद कई कन्याओं को मासिक स्राव जैसा खून निकलता है। यह बहुत कम होता है और २-४ दिनों में ठीक हो जाता है। अच्छे से सफाई के अलावा इसमें किसी इलाज की जरूरत नहीं।

✍ चमड़ी पर लालिमा

कुछ स्वस्थ बच्चों में जन्म के दूसरे या तीसरे दिन चमड़ी पर लालिमा निकल आती है। यह चेहरे से शुरू होकर छाती, पेट और हाथ पैरों तक फैल जाती है। बिना किसी उपाय यह दो-तीन दिनों में गायब हो जाती है। पर यदि शक हो या इसमें पानी या मवाद भरे तो जल्दी ही डॉक्टर की सलाह लें।

✍ ज्यादा रोना

बच्चों का ज्यादा रोना माता-पिता के लिए दःस्वप्न ही है। भूख की वजह से रूलाई को ज्यादातर माता-पिता समझते हैं। जो बच्चा



WHY DOES A CHILD CRY

स्तन से लगाने के बावजूद भी चुप न हो रहा हो उसकी ओर ध्यान देना चाहिये और रोने की अन्य वजह ढूँढनी चाहिये, हो सकता है गीली नैपकिन की वजह से बच्चा असुविधा महसूस कर रहा हो। मच्छर काटने से भी बच्चे तंग हो जाते हैं। जैसा की पहले बताया गया है कि बच्चों को सोने-जागने का क्रम कुछ इस तरह होता है कि वे रात में जागते और दिन में सोते हैं और रात में अपनी ओर ध्यान आकर्षित करने के लिए या गोद के लिए रोते हैं। कड़े दस्त की वजह से कभी-कभी दर्द से बच्चे रोते हैं। दूध के साथ ज्यादा हवा अंदर जाने की वजह से 'पेट दर्द' होता है। यह अच्छी तरही डकार दिलवा कर दूर किया जा सकता है। बच्चे को पेट के बल लेटाने से पेट दर्द में आराम मिलता है। यदि सर्दी की वजह से नाक बंद हो तब भी बच्चा रोता है क्योंकि उसे सांस लेने में और दूध पीने में तकलीफ होती है। रुई के फोहे से नाक साफ करने से या नमक पानी की बुंदे नाक में डालने से बंद नाक ठीक हो जाती है। नाक में डालने वाली दवा की बुंदो के प्रयोग से यथासंभव बचना चाहिए। यदि बच्चा किसी भी तरह चुप न हो तो किसी गंभीर बीमारी की आशंका को दूर करने के लिए डॉक्टर से जांच करवाएं।

आँखों से पानी बहना

कई बार शुरू के दिनों व हफ्तों में शिशु की आंख से पानी बहता है। यदि यह मवाद जैसा दूधिया नहीं है तो अक्सर अश्रु-नली में मामूली रुकावट की वजह से होती है। आंख के नाक से संलग्न कोने को दिन में कुछ बार दबाने से व आंख साफ पानी से साफ करने से कुछ दिन में यह परेशानी ठीक हो जाती है। यदि वह ठीक न हो या आंख से मवाद आए तो डॉक्टर से पूछ कर एंटीबायोटिक ड्रॉप्स डालने चाहिए।

बीमारी के लक्षण

दूध ठीक से न पीना, सुस्त होना, ज्यादा सोना आदि लक्षण गंभीर बीमारी की ओर इंगित करते हैं। बच्चों में गंभीर बीमारी के अन्य लक्षण भी हैं— जैसे ज्यादा रोना, चिड़चिड़ाना, शरीर की असामान्य हरकतें, आंखें पलटना, शून्य में ताकना, होंठ और नाखून नीले पड़ना, नाल से खून बहना, चमड़ी या मुंह नाक, कान या मलद्वार से खून बहना, पेट फूलना, उल्टियाँ, दस्त, सांस तेज चलना, सांस लेते समय छाती का अंदर धंसना, कांखना तलवों तक आया पीलिया इत्यादि। इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो अच्छे डॉक्टर को दिखाएं।

टीकाकरण (Vaccination)

बच्चे के जन्म के बाद पहले हफ्ते में ही उसे बी. सी. जी., हिपेटाइटिस-बी और पोलियो की पहली खुराक मिलनी चाहिये। बाकी सब निम्नलिखित चार्ट के अनुसार देना चाहिये।



IMMUNISATION

टीकाकरण

(इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (IAP), 2001 द्वारा संशोधित सारिणी)

जन्म पर	बी. सी. जी. (BCG), पोलियो (OPV-1), हिपेटाइटिस-बी (HB-1)
(At Birth)	
1½ माह पर	पोलियो (OPV-2), डी. पी. टी. (DPT-1)
(6 Weeks)	हिपेटाइटिस-बी (HB-2), हिब-वैक्सीन (HIB-1)
2½ माह पर	पोलियो (OPV-3), डी. पी. टी. (DPT-2)
(10 Weeks)	हिब-वैक्सीन (HIB-2)
3½ माह पर	पोलियो (OPV-4), डी. पी. टी. (DPT-3)
(14 Weeks)	हिब-वैक्सीन (HIB-3), हिपेटाइटिस-बी (HB-3)

6-9 माह पर	पोलियो (OPV-5)
9 माह पर	खसरा (Measles)
12 माह पर	छोटी चेचक (चिकनपॉक्स) (Chickenpox)
1 साल पर	हिपेटाइटिस-ए (Hepatitis-A)
15-18 माह पर	एम. एम. आर. (MMR)
18 माह पर	पोलियो (OPV-6), डी. पी. टी. (DPT-1st Booster)
(1½ Yrs.)	हिब-वैक्सीन (HIB-Bosster)
(2 Yrs.)	टाइफाइड (Typhoid)
2½ -3 साल पर	हिपेटाइटिस-ए (Hepatitis - A Booster)
5 साल पर	पोलियो (OPV-7), डी. पी. टी.(DPT-2nd Booster)
(2 Yrs.)	टाइफाइड (Typhoid-Booster)
10 साल पर	टी. टी. (Tetanus Toxoid-Booster)
(10 Yrs.)	टाइफाइड (Typhoid-Booster)
15 साल पर	टी. टी. (Tetanus Toxoid-Booster)

हाई रिस्क (High Risk) बच्चों के लिए टीके

6-24 माह	इन्फ्लुएंजा (Influenza)
12 माह	जापानी इकैफिलाइटिस (Japanese Encephalitis)
24 माह के बाद	न्यूमोकोकल (Penumococcal)
24 माह	मैनिंगोकोकल (Meningoccal)

हिपेटाइटिस-बी का तीसरा टीका (HB-3) 6-9 माह के बीच भी लगाया जा सकता है।

हिपेटाइटिस-बी को 6, 10, एवं 14 सप्ताह (Weeks) पर भी (क्रमशः HB-1, 2 & 3) लगवाया जा सकता है।

कुछ फार्मा कंपनी, एक से अधिक बीमारियों के टीके, एक ही वैक्सीन में उपलब्ध करा रही, जिससे शिशु को लगाने वाले इंजेक्शनों (Injections) की संख्या कम हो जाती है। ये 'संयुक्त टीके' (Combined Vaccines) अब उपलब्ध है, जैसे- हिपेटाइटिस-बी एवं हिपेटाइटिस-ए का टीका आदि।

टीका लगवाने से पहले, अपने शिशु रोग चिकित्सक का परामर्श अवश्य लें। याद रखें, कुछ टीकों से खतरनाक दुष्प्रभाव (Life threatening side effects) भी हो सकते हैं।

Immunization Record

AGE	VACCINE	DUE ON	GIVEN ON	REMARKS
Birth (Within 72 hours)	BCG			
	Oral Polio Vaccine - 1st dose			
6 weeks (1½ mo.)	Hepatitis B Vaccine - 1st dose			
	Oral Polio Vaccine - 2nd dose / IPV - 1			
	DPT / DTaP - 1st dose + Hib - 1st dose			
	Hepatitis B Vaccine - 2nd dose			
	Pneumococcal Vaccine (PCV) 1st dose			
10 weeks (2½ mo.)	Rotavirus 1st dose			
	Oral Polio Vaccine - 3rd dose / IPV - 2			
	DPT / DTaP - 2nd dose + Hib - 2nd dose			
	Pneumococcal Vaccine (PCV) 2nd dose			
	Rotavirus 2nd dose			

14 weeks (3½ mo.)	Oral Polio Vaccine - 4th dose / IPV - 3			
	DPT / DTaP - 3rd dose + Hib - 3rd dose			
	Hepatitis B Vaccine - 3rd dose			
	Pneumococcal Vaccine (PCV) 3rd dose			
	Rotavirus 3rd dose			
	Measles Vaccine			
9 months	MMR (1st dose)			
12 - 15 months	Varicella (Chickenpox)			
15 months	Hepatitis A - 1st dose			
18 months	Oral Polio Vaccine - 5th dose / IPV - B1			
(1½ year)	DPT / DTaP 1st Booster + Hib Booster			
	Pneumococcal Vaccine (PCV) Booster			
2 years	Hepatitis A - 2nd dose			
3 months / 2years	Typhoid Vaccine (1) 1st dose			
	Typhoid Vaccine (2) 2nd dose			
	Typhoid Vaccine (3) Booster			

5 years	Oral Polio Vaccine - 6th dose / IPV - B2			
	DTaP / DPT - 2nd Booster dose			
	MMR (2nd dose)			
10 years	Tdap (Boostrix) / TT (Tetanus) - (once in 5 years)			

Vaccines for High-Risk Group (Consult Doctor)

6 months	Influenza Vaccine			
	Two Primary doses - Boosters every yr.			
2 years	Pneumococcal Vaccine (PPV) (Booster every 3-5 years)			
	Meningococcal Vaccine			
	H. P. V. Vaccine			
Others:				

विकास

बच्चे का वजन जन्म के समय सामान्यतः २.८ किलो से ३.० किग्रा. होता है ज्यादातर बच्चों का वजन शुरू के ३-४ महीने ७५० ग्राम से १ किग्रा. हर महीने बढ़ता है। जब भी आप बच्चे को टीके लगवाने अस्पताल लाएं, तो उसका वजन तोलें, चार्ट में अवश्य भरें।

GROWTH AND DEVELOPMENT



छह मास के बाद का आहार

शुरु के ६ महीने बच्चे को सिर्फ मां के दूध की ही जरूरत होती है। ६ महीन के बाद उसे नरम पदार्थ देने चाहिये। दूध में पकाकर सूजी, दाल, खिचड़ी, मसले हुए आलू, मसला हुआ केला आदि बच्चे अच्छी तरह खाते हैं। धीरे-धीरे बच्चे को दलिया, अण्डा, दही, इडली, नरम रोटी, खीर आदि खिलाने की आदत डालिये। मां का दूध जितने दिन अधिक से अधिक पिला सकें पिलाइये। याद रखिये, 6 माह पर शिशु को शुरु करने वाले आहरों में 'पतले एवं कम ऊर्जा वाले द्रवित आहार (thin and low energy watery foods) जैस-चावल का माँड, दाल का पानी, मौसमी का रस आदि नहीं होने चाहिये, क्योंकि इनकी 'कैलोरी वैल्यू' मां के दूध से भी कम होती है। इससे शिशु में 'कुपोषण (Malnutrition) का आरम्भ होने का खतरा उत्पन्न हो सकता है। घर में बने आहार, बाजार में उपलब्ध डिब्बा बंद आहरों जैसे- सैरेलक (Cerelac), फ़ैरेक्स (Farex), नेस्टम (Nestum), फ़र्स्ट फूड (First Food), आदि से कई गुना बेहतर एवं सुरक्षित है। दूध की बोतल का उपयोग कदापि न करें।

जैस-जैस बच्चा बड़ा होता है खाद्य पदार्थ ज्यादा दें। दिन में

चार बार सुबह, दोपहर, शाम और रात। साल भर का होने तक बच्चा करीब-करीब सभी चीजें, जो बड़े खाते हैं, खा सकता है। इस समय उसकी जरूरत आपके खाने की आधी मात्रा के बराबर होती है।

कम वजन के बच्चे की देख-भाल

जिन बच्चों का वजन जन्म के सम २.५०० किग्रा. से कम होता है उन्हें कम वजन के बच्चे (Low Birth Weight Infants) कहते हैं। इन बच्चों में कई गंभीर जटिलताओं का खतरा होता है। इसलिये इनकी ओर ज्यादा ध्यान देना चाहिए। यदि आपका बच्चा कम वजन का है तो शिशु रोग विशेषज्ञ से पूछें कहीं उसे नर्सरी में भर्ती करवाने की जरूरत तो नहीं। ज्यादातर, १.८०० किग्रा से ज्यादा वजन बच्चे की देखभाल माता द्वारा घर पर ही बिना किसी विशेष परेशानी के की जा सकती है। कम वजन वाले बच्चों में ठंड की वजह से बीमार होने की आशंका होती है। इसलिए जिस कमरे में बच्चे को रखा गया है वह रूम हीटर से गर्म किया हुआ हो। कमरे का तापमान २८°-३०° से., रखें जो बड़ों के लिए जरा कम आरामदेह है। हो सके तो गर्मी में भी पंखा न चलाएं। बच्चे का ज्यादा गर्म कपड़े पहलाएं। सिर तथा हाथ पैरो को ढकने की ओर विशेष ध्यान दें। बच्चों को अलग झूले में रखने की बजाय मां के पास रखना ही ज्यादा अच्छा होता है। ताकि मां के शरीर की गर्मी भी बच्चों को मिले। बच्चे को गर्म रखने के लिए रबर की थैलियों का इस्तेमाल न करें। इससे जलने का खतरा हो सकता है-सीधे सम्पर्क से या गर्म पानी गिर जाने से। बगल में बच्चे का तापमान ३६-५-३७° से. या ९८-९९° फ़ै. तक हो। ठीक तापमान वाले बच्चों का शरीर छूने से गर्म लगता है और तलवे हल्के गुलाबी रंग के व गर्म होते हैं। यदि तलवे ठंडे और नीले हैं तो या तो बच्चा ठंडा है या फिर बीमार है। ऐसे समय में बच्चे को गर्म रखने के अतिरिक्त उपाय करने चाहिये और इससे फर्क न पड़े तो अपने डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिये।

ज्यादातर कम वजन के बच्चे मां का दूध पी सकते हैं। यदि बच्चा ठीक से दूध न खींच सके तो मां का दूध निकालकर चम्मच कटोरी से दें। मां का दूध हाथ से या पंप से निकाल बच्चे को कटोरी चम्मच से थोड़ा-थोड़ा दें। बच्चे को बार-बार स्तनों से लगाकर दूध खींचने की

'कलरव'

Advanced Neonatal Centre

Equipped With Facility For
Assisted Ventilation

मंगला हॉस्पिटल

शक्ति चौक, बिजनौर

Tel. : N.H. - (01342) 262931 Resi. - 262520

Telefax : (01342) 265102

Email : manglahospital@pediascene.com, vmv9@vsnl.com

URLs : www.ManglaHospital.com, www.pediascene.com

मूल आलेख:

डा. विनोद के. पाल

प्राध्यापक ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट
ऑफ मेडिकल साइंसेज (AIIMS) नई दिल्ली

हिन्दी अनुवाद : अन्जू वशिष्ठ

संशोधन : विपिन एम. वशिष्ठ