अध्याय १४

बच्चा जन्मेपछिका थप कामहरू

साल झरेपछि, आमालाई आराम चाहिन्छ । आमा र बच्चालाई न्यानो पारेर राख्नुपर्छ ।

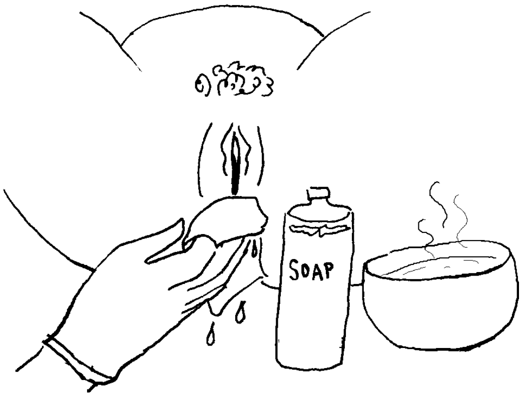
मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मीले आमा र नवशिशुहरू स्वस्थ छन् भन्ने निश्चित हुन र नयाँ परिवारलाई खुवाउन र आरामका लागि सहयोग गर्न केही घण्टा सुत्केरीसँगै रहनुपर्छ । बच्चा जन्मनासाथ 'ल मेरो काम सकियो' भनेर हिंडिहाल्नु हुँदैन ।

आमाका लागि के गर्नुपर्छ

आमाको शारीरिक चिन्हरू जाँच गर्नुहोस्

आमाको तापक्रम, नाडी र रक्तचाप नियमित जाँच्नुहोस् । यदि कुनै स्वास्थ्य समस्याहरू छन् भने त कम्तीमा १-१ घण्टामा जाँच्नुहोस् ।

आमाको जननेन्द्रिय पेट र गोडाहरू सफा गरिदिनुहोस्



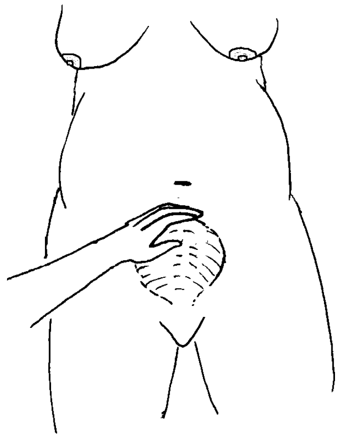
बच्चाको जन्मपछि आमालाई उनको शरीर आफैले सफा गर्न सहयोग गर्नुहोस् । ओढ्ने ओछ्याउने फेरिदिनुहोस् र उनको शरीरमा लागेका रगत पुछिदिनुहोस् । आमाको जननेन्द्रीयमा छुनुअघि हात धुनुहोस् र पञ्जा लगाउनुहोस् । आमाको जननेन्द्रियलाई सफा पानी र निर्मलीकरण गरेको कपडाले हलुकासँग सफा गरिदिनुहोस् । साबुन वा नुन पानीले पनि सफा गर्न सकिन्छ ।

पखाल्दा योनिको अगाडिबाट पछाडितिर हात लैजाँदै पखाल्नुहोस् । कुनै पनि कुरा गुदद्वारबाट योनितिर नल्याउनुहोस् । दिसाको सानो टुक्रा पनि सङ्क्रमणको कारण हुन्छ ।

अत्यधिक रक्तस्राव रोक्नुहोस्

बच्चाको जन्मपछि धेरै रक्तस्राव हुनु खतराको चिन्ह र समस्या हो ।

अत्यधिक रक्तस्राव खतरनाक हुन्छ । बच्चाको जन्म भएको केही घन्टासम्म हुन सक्ने अत्यधिक रक्तस्राव जाँच गर्नका लागि निम्न जाँच गर्नुहोस् ।



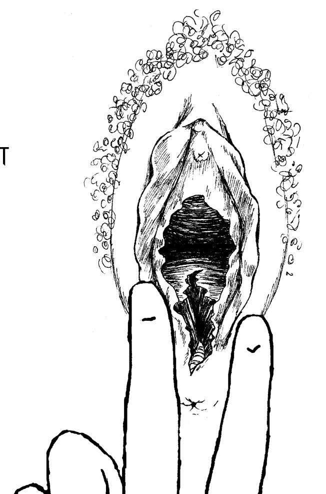
पाठेघर कडा छ छैन छाम्नुहोस्

- पाठेघर खुम्चिरहेको छ कि छैन थाहा पाउन सोमा छाम्नुहोस् । साल झर्नासाथ तत्कालै जाँच गर्नुहोस् । त्यसपछि एक घन्टासम्म हरेक १० मिनटमा जाँच गर्नुहोस् ।
- अत्यधिक रक्तस्राव जाँच गर्नका लागि महिलाले प्रयोग गरेका प्याड वा कपडा बारम्बार जाँच गर्नुहोस् । अत्यधिक रक्तस्राव हुनु भनेको आधा लिटर (करिव दुई कप) भन्दा बढी रगत जानु हो ।
- हरेक घन्टामा आमाको नाडी र रक्तचाप जाँच गर्नुहोस् । शंकाका चिन्हहरू छन् कि याद गर्नुहोस् ।

आमाको जननेन्दीय जाँच गर्नुहोस्

जननेन्द्रियको च्यातिएको रगत जमेको वा छाला भित्रभित्र रक्तस्राव भइरहेको छ कि भनेर हल्कासँगले पञ्जा लगाएर परीक्षण गर्नुहोस् । कतै योनिको मुख बाहिर खसेको छ कि त्यो पनि जाँच गर्नुहोस् ।

यदि जननेन्द्रिय च्यातिएको छ भने



यदि च्यातिएको सिउन जान्नु हुन्न भने कतै लगेर सिलाइ हाल्नु पर्ने छ कि वा नसिलाइकन निको हुने खालको छ कि यकिन गर्नुहोस् ।

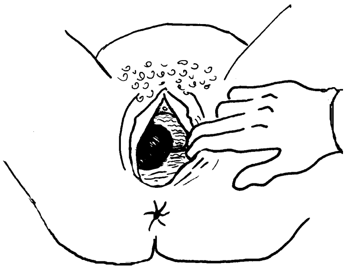
उनलाई दुई हप्तासम्म अधिकांश समय गोडा जोडेर र तनक्क पारेर बिछ्यौनामा नै आराम गर्न भन्नुहोस् । उनले गोडा चलाउन त पर्छ तर भऱ्याङ उक्लन र ओर्लन हुँदैन वा उकालो चढ्नुहुँदैन । परिवारको लागि भात भान्सा र सरसफाई अरू कसैले गर्नु पर्छ । उनले स्वास्थ्यवर्द्धक खाना प्रशस्त खाने गर्नु पर्छ ।

च्यातिएको कसरी सिउने बारे सिक्न अनमीले तालिम लिनुपर्छ

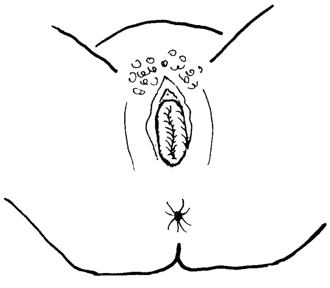
तालिम लिएका र अनुभव भएका स्वास्थ्यकर्मीले मात्र च्यातिएको योनि सिलाउनु पर्छ । आमाले धेरै कमजोरी अनुभव गरिन् र रिँगटा लागेको छ भने कतै छालाभित्र रक्तस्राव भएको छ कि भनी जाँच गर्नुपर्छ ।

छालाभित्र रक्तस्राव बढ्दै गयो भने त्यस भागमा निर्मलीकृत गजले आधा घण्टासम्म वा नरोकुन्जेलसम्म थिच्नुहोस् । यदि आमामा Shock का चिन्ह देखिए त्यो उपचार गर्न अस्पताल लग्नुहोस् । त्यहाँ त्यो जमेको डल्लो खोलिन्छ र रक्तस्राव हुन सक्ने सो स्थानलाई सिउन सकिन्छ ।

यदि योनिको मुख बाहिर देखियो भने



बच्चाको जन्मपछि यदि योनिको मुख बाहिर देखियो भने त्यो पाठेघर तल झरेको पनि हुन सक्छ । तपाईंले पन्जा लगाएको हातले भित्र पसाईदिन सक्नुहुन्छ । आमाको कम्मर उनको टाउको माथि उचा हुने गरी राख्न उनलाई सहयोग गर्नुहोस् । उनलाई योनि मार्गको व्यायाम दिनको कम्तीमा ४ पटक गर्न भन्नुहोस् ।



यी सबै अवस्थामा सङ्क्रमणको लक्षण आमामा छन् कि भनेर विचार गर्नुपर्छ ।

योनिको मुख धेरै दिनभन्दा बाहिर रहिरह्यो भने आमालाई अस्पताल जाने सल्लाह दिनुहोस् । नत्रभने अर्को नानी जन्माउने बेलामा र महिलाको यौन जीवनमा यसले समस्या गराउन सक्छ ।

आमालाई पिसाब गर्न सहयोग गर्नुहोस्

पिसाब थैली टन्न भइरहँदा रक्तस्राव र अन्य समस्याहरू हुन सक्छन् । बच्चा जन्मेपछि आमाको पिसाब थैली टन्न भएको हुन सक्छ तर उनलाई पिसाब लागेको जस्तो नहुन सक्छ । पिसाब फेर्ने मन नभए पनि उनलाई २-३ घण्टामा पिसाब गर्नुपर्छ भन्नुहोस् । यदि उनी हिँड्न नसके कोपरामा भए नि समय-समयमा पिसाब गराउनै पर्छ ।

यदि ४ घण्टासम्म आमाको पिसाब भएन भने

१) पिसाबथैली जाँच्नुहोस्, यदि यो भरिएको छैन भने उनलाई झोलिलो पदार्थ पिउन दिनुहोस् ।

२) यदि यति गर्दा पनि पिसाब भएन भने, उनलाई क्याथेटर राख्नुपर्ने हुन्छ । यदि तपाईंलाई क्याथेटर राख्न आउँदैन भने अस्पतालको वा अर्को दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको सेवा लिने प्रबन्ध मिलाउनुहोस् ।

आमालाई खान र पिउन सहयोग गर्नुहोस्

बच्चाको जन्म हुनासाथ आमाहरू खाना खान सक्छन् । कुनै पनि प्रकारका पोषणयुक्त खाना खानु राम्रो हुन्छ । यदि आमा भोकाएकी छैनन् भने कम्तीमा केही झोलिलो खाना पिउनुपर्छ । फलफुलको रस राम्रो हुन्छ किनकि यसले शक्ति दिन्छ । कुनै कुनै फलफुल रस जस्तै सुन्तलाको रस, जसमा भिटामीन सी हुन्छ त्यसले तङ्ग्रिन सहयोग गर्छ । तर चिसो पेय जस्तोः सोडा पानी, कोकाकोला आदि खानु हुँदैन । चिनी र रसायन भरिपूर्ण भएपनि ती पोषणयुक्त होइनन् । सुत्केरी भए लगतै खान र बारम्बार झोल वस्तु पिउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

यदि आमाले दुई तीन घण्टापछि पनि खान वा पिउन सकिनन् भने

- आमा बिरामी भएकी हुन् सक्छिन् । रक्तस्राव भएको वा सङ्क्रमण भएको छ कि जाँच गर्नुहोस् ।
- आमामा विरक्तिपन (उदासी) भएको हुन सक्छ । उनीलाई आफ्ना भावना र आवश्यकता व्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- सुत्केरीबाट तङ्ग्रिन र बच्चाको स्वास्थ्य तथा स्याहारसुसारका लागि आमार्ले खानै पर्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

सुत्केरी पछिको खाना

मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मी, उपचारकर्ता, परिवारजन र चिकित्सकहरू सबैसँग गर्भावस्था र सुत्केरी हुँदा महिलाले खाने खानाका बारेमा विभिन्न सल्लाह सुझाव दिन सक्छन् । बच्चाको जन्मपछि महिलाले गर्भवती हुँदा जे जति मात्रामा खान्थिन सो भन्दा बढी सुत्केरी भएपछि खानुपर्छ । सुत्केरीपछि तरकारी, फलफूल, दूध, दही भात आदि र झोलिलो पदार्थ धेरै मात्रामा खानुपर्छ । आमा र उनको परिवारजनसंग आमाले सुत्केरीपछि के खान्छिन् सो बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । उनलाई स्वास्थ्यबर्द्धक खाद्य पदार्थ खान सहयोग गर्नुहोस् । कतिपय महिलाहरू जानाजानी वा नबुझीकन बजारमा बग्रेल्ती पाइने बट्टाबन्द वा प्याकिटबन्द खानेकुरा धेरै खान्छन् । चाउचाउ, बिस्कुट, चिप्स आदि त्यस्तै खाना हुन् । तिनमा स्वाद त हुन्छ, तर पोसिला तत्त्व हुँदैनन् । गर्भवती र सुत्केरीपछिका दिनमा सकेसम्म यस्त खानेकुरा खानु हुँदैन । तिनका सट्टामा घरमै पाइने चामल, गहुँ, मकै, फापर, कोदो, भटमास, मास आदिका खानेकुरा तथा गेडागुडी र सागपात तथा फलफूल एकदमै फाइदाजनक हुन्छन् ।

बच्चाप्रति आमाको भावना

बच्चाप्रति बेवास्ता:

कुनै कुनै आमाले बच्चाप्रति, त्यति वास्ता राख्ने गर्दैनन् यसो हुनुका धेरै कारणहरू हुन सक्छन्। आमा थाकेका वा उनी बिरामी परेको वा धेरै रक्तस्राव भएको कारणले यस्तो भएको हुनसक्छ। उनलाई या सन्तानको चाहना नै नभएको वा यसलाई लालनपालन गर्न सकिँदैन भन्ने कारणले हुन पनि यस्तो भएको सक्छ। आमालाई ज्यादै विरक्त भएकी पनि हुन सक्छिन्।

के गर्ने

- रक्तस्राव भई रगत ज्यादै बढेको वा सङ्क्रमण भएको चिन्हहरूका लागि आमाको जाँच गर्नुहोस्
- तपाईंले आमाको भावना बुझ्न कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ वा उनलाई एक्लै छोड्न राम्रो हुन्छ कि उनीमाथि निगरानी गर्नु र उनको यथाअवस्थाबारे बुझ्न पर्खनु पर्छ। विचार गर्नुहोस्।
- यदि आमामा विरक्तिपना छ भने वा यदि अघिल्लो बच्चा जन्मे बेला पनि उनलाई गम्भीर प्रकारको विरक्तिपना थियो भन्ने तपाईलाई थाहा छ भने उनको राम्ररी थप ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने हुन्छ। उनीसित राम्ररी कुराकानी गर्नुहोस् र अर्को पल्ट फेरि सहयोग गर्न आउने कुरा बताउनुहोस्। प्रायशः यस्तो उदासीपन केही दिनमा सकिन्छ तर कहिलेकाहीं केही हप्ता वा महिना नै पनि लाग्न सक्छ।
- नवशिशुको हेरचाह/स्याहार गर्ने एक परिवारजन तोक्नुहोस्।

- कहिलेकहीं अविवाहित अवस्थामा वा इच्छा नभैकन गर्भधारण हुँदा, बलात्कारको कारण वा अरू किसिमले गर्भ रहँदा पनि आमालाई उदासी हुनसक्छ। यस्ता बेलामा जेसुकै भए तापनि जन्मिसकेको बच्चाप्रति माया ममता दर्शाउन आमालाई प्रोत्साहित गर्नुपर्छ।

सङ्क्रमणका लागि आमाको निगरानी

प्रायशः सुत्केरी आमाको तापक्रम खासगरी गर्मीयाममा अन्य महिलाको भन्दा केही बढी हुन्छ। तर यदि आमा बिरामी भइन्, ज्वरो छ वा नाडी चाल चाँडो छ भने उनलाई सङ्क्रमण भएको हुनसक्छ। यदि बेथा सुरु नहुँदै उनको पानी जाली/थैलो फुटेको थियो भने, यदि बेथा लामो समय भएको थियो भने वा बेथा लाग्दा उनी ज्यादै सकसमा थिइन् भने सङ्क्रमण हुने बढी सम्भावना छ।

के गर्ने

- उनलाई जलवियोजन (Dehydration) छ कि जाँच गर्नुहोस्।
- उनलाई पानी तथा अन्य प्रकारका झोलिलो पदार्थ पिउन दिनुहोस्। यदि ज्वरो लगातार आइरहेको छ भने, उनलाई सङ्क्रमण भएको पनि हुन सक्छ। त्यसको पत्तो लगाएर उपचार गर्नुपर्छ।

स्तनपानको महत्व बुझाउनुहोस्

स्तनपान आमा र बच्चा दुवैका लागि उत्तम छ। आमा स्तनपान गराउन इच्छुक छैनन् भने पनि केही हप्ता वा महिनाका लागि मात्र भए पनि स्तनपान गराउन उनलाई प्रोत्साहित गर्नै पर्छ।

स्तनपान गराउँदाका फाइदा :

- उनको पाठेघर साबिक आकारमा धेरै चाँडो आउँछ।
- बच्चालाई पखाला हुने र अन्य प्रकारका विकारहरू हुने सम्भावना कम्ती हुन्छ।
- मितव्ययी हुन्छ बोतलबाट दूध दिंदा बढी खर्च हुन्छ।

आमा र शिशुका बीचको सम्बन्ध गाढा हुन्छ।

नयाँ परिवारको मिलन हुन दिन केही क्षण एकान्त बनाइ दिनुहोस्

यदि आमा र बच्चा स्वस्थ छन् भने तिनलाई केही समय एक्लै रहन दिनुहोस्। नयाँ आमाबाबुलाई शिशुसित क्षण समय दिन आवश्यक छ। तिनीहरूलाई हाँस्न, खुसी व्यक्त गर्न वा कुनै तरिकाले उत्सव मनाउन आवश्यक पनि हुन सक्छ।

बच्चाका लागि के गर्ने

बच्चाको जन्मपछि, आमा र बच्चाको स्वास्थ्य अवस्था ठीकै छ भने पनि टाउकोदेखि कुर्कुच्चासम्म जाँच गर्नुहोस्। तुरुन्तै पत्ता लगाउन सकिएमा, धेरैजसो स्वास्थ्य समस्याहरूको रोकथाम र उपचार गर्न सकिन्छ।

जसरी बच्चा जन्मिने बखत गर्नु भएको थियो त्यसरी नै हात धुनुहोस् र सफा पन्जा लगाउनुहोस्। नयाँ बच्चालाई सङ्क्रमण सजिलै हुन सक्छ, त्यसकारण जो जो मानिस जे जे सरसामान र वस्तुहरूले बच्चालाई छुन्छन् ती सबै सङ्क्रमणरहित र सफा हुनै पर्छ। बच्चालाई जन्मनासाथ नुहाइ दिन आवश्यक पर्दैन। तातो पानीले नुहाइदिँदा पनि उसलाई चिसो भइहाल्छ। तपाईंले केही घण्टा वा अझ केही दिन पछि नुहाइदिए पनि हुन्छ।

बच्चाको जाँच गरिरहेको बखत, उसलाई न्यानो नै राख्नुहोस्। जाँच गर्दा देखाउन नपर्ने उसका भागहरू र टाउकोलाई ढाकिराख्नुहोस्। सम्भव छ भने कोठालाई न्यानो पारेर राख्नुहोस्। बच्चालाई हलुका ढङ्गले बोक्ने र चलाउने गर्नुहोस्।

नवशिशु जाँच गर्दा ध्यान दिने महत्त्वपूर्ण विषय भनेको उसको चालढाल र अन्य शारीरिक चिन्हहरू हुन्। यी विषय बच्चाको जन्मपछि जति चाँडो सकिन्छ जाँच गर्नुहोस्।

बच्चालाई जाँच गर्दा तलको नमुना बमोजिमको तालिकामा के के पहिचान गर्नुभयो सो लेख्नुहोस् । त्यस तालिकाले हरेक कदममा के के गर्नुपर्छ सम्झन सकिन्छ र के के मा परिवर्तन आए भन्ने सूचना मिल्छ । तपाईंले प्रयोग गर्न सक्ने तालिकाको नमुना तल छ ।

आमाको नामः			बच्चाको नामः			
शारिरिक चिन्हहरूः	१ घण्टा	२ घण्टा	३ घण्टा	४ घण्टा	५ घण्टा	६ घण्टा
चालढाल :						
श्वासप्रश्वासः						
मुटुको धडकनः						
तापक्रमः						

तौल र उचाइ	पाखुरा : र हातहरूः
टाउकोः	पेट :
आँखा :	जननेन्द्रियः
नाक र मुखः	कम्मरः
घाँटीः	गोडा र पैतालाः
छातीः	पिठ्यूँ :
काँधः	छालाः

बच्चाले हेर्ने र आवाज निकाल्ने तरिकाहरूले उसको स्वास्थ्य बारे धेरै हदसम्म सूचना दिन्छ । हरेक विषयलाई ध्यान राख्नुहोस् । बच्चा सानो वा ठुलो छ ? के उसका पाखुरा, गोडा, पैताला, हात, शरीर र टाउको ठीक आकारका जस्ता देखिन्छन् ? के बच्चा लोलाएको वा स्फूर्तिवाला छ ? बच्चा झन्झट मानिरहेको छ आनन्दित छ ? बच्चाले निकालेका आवाजमा ध्यान दिनुहोस् । हरेक बच्चाले निकालेका आवाज फरक फरक हुन्छन् तर अनौठो, ठूलो र कानै खाने खालको आवाजमा कराएको वा रोएको छ भने ऊ विरामी भएको लक्षण हुन पनि सक्छ ।

बच्चा लुलो, कमजोर छ भने :

बच्चा जन्मेपछि केही दिनसम्म बच्चाहरू धेरै सुत्ने हुन्छन् । तिनीहरूलाई स्तनपान गराउन पटक-पटक उठाउनु पर्छ । बच्चाले प्रतिक्रिया दिंदैन वा जन्मेको केही घण्टासम्म असामान्य कमजोर, लोसो वा लुलो जस्तो देखिन्छ भने, उसमा निम्नमध्ये कुनै समस्या भएको हुन सक्छ

- श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ
- सङ्क्रमण
- आमालाई बेथा लाग्दा दिएको औषधी वा जडीबुटीको असरको निद्रा
- रगतमा चिनीको कमी ।

बच्चालाई सकेसम्म जन्मिने बित्तिकै दूध खुवाउनु पर्छ

यदि बच्चा बाह्रघण्टामा पनि जागेको र चलमलाएको जस्तो देखिँदैन भने अस्पताल लैजानु पर्छ ।

शारीरिक चिन्हहरू स्वासप्रवास, मुटुधड्कन, तापक्रम

बच्चाको जन्मपछि २ देखि ६ घण्टासम्म समय समयमा शारीरिक चिन्हहरूको जाँच गर्नुहोस् ।

श्वास प्रश्वास दर

बच्चाको पेट उठेको र बसेको हेरेर एक मिनेट सम्म उसको स्वासप्रवास गन्नुहोस् । आराम गरेको नवजात शिशुले एक मिनेट भित्र ३० देखि ६० पटकसम्म सास फेर्नुपर्छ ।

बच्चाले अति नै चाँडचाँडो, ज्यादै नै ढिलो वा कठिनताका साथ सास फेर्नुको मतलव अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू भएको हुनसक्छ ।

कठिनताका साथ वा प्रति मिनेट ६० भन्दा बढी स्वासप्रश्वास गरिरहेको छ भने

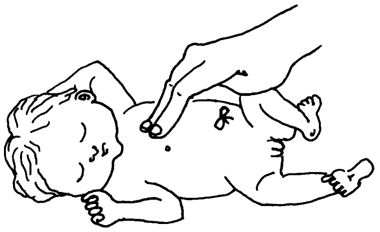
यदि बच्चाले कठिनताका साथ वा प्रतिमिनेट ६० भन्दा बढी स्वासप्रश्वास गरिरहेको छ भने यो सङ्क्रमणको लक्षण हो ।

के गर्ने ?

- बच्चालाई न्यानो राख्नुहोस्
- सङ्क्रमणका चिन्हहरूका जाँच गर्नुहोस्
- बच्चालाई आफ्नो दूध खुवाउन आमालाई प्रोत्साहन दिनुहोस् ।
- यदि बच्चाले सास फेर्न छाडेमा कृत्रिम श्वास प्रश्वास गर्न दिनुहोस्
- अस्पतालको सेवा लिने प्रबन्ध मिलाउनुहोस् ।

मुटुको धड्कन

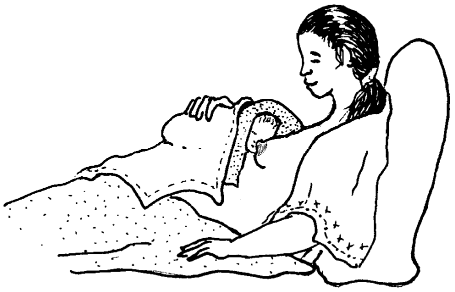
नव शिशुको मुटु धड्कन प्रतिमिनेट १२० देखि १६० सम्म हुनुपर्छ। यो ढिलामा १०० र छिटोमा १८०सम्म हुनसक्छ।



यदि बच्चाको मुटुधड्कन अति नै छिटो छ भने, उसलाई कृत्रिम श्वास प्रश्वास दिनुहोस्।

यदि मुटुधड्कन सामान्य अवस्थामा आएन भने अस्पतालको सेवा लिने प्रयत्न गर्नुहोस्।

तापक्रम



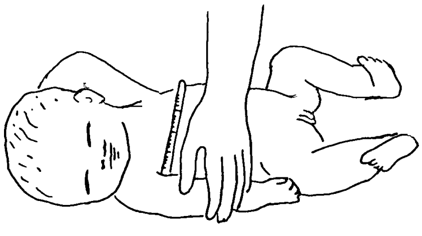
बच्चालाई न्यानो पारेर राख्नुहोस्

बच्चालाई स्वस्थ रहनका लागि ऊ न्यानो हुनु पर्छ। बच्चालाई न्यानो पारेर राख्ने सबभन्दा सजिलो तरिका भनेको आमासँगै टाँसेर राख्नु हो। आमाको तापक्रम बच्चाको लागि एकदमै ठीक तापक्रम हो। दुवैलाई ओढ्नी ओढाउनुहोस् अनि बच्चाको टाउकोमा टोपी लगाइदिनुहोस्।

तापक्रम र स्वास्थ

बच्चाको तापकम नाप्न थर्मोमिटरको चाँदी जस्तो भाग उसको काखीमा हलुका ढङ्गले राख्नुहोस्। त्यसपछि पाखुरा चल्न नदिई ३ मिनेटसम्म समात्नु पर्छ। यदि थर्मोमिटर छैन भने , बच्चाको गर्दन र स्वस्थ व्यक्तिको शरीर एकैसाथ छामी ती दुईको तापकमसँग तुलना गर्नुहोस् ।

कुनै बच्चाको तापकम (३६.५ सेन्टिग्रेड ९७.७ फरेनहाइट) वा सो भन्दा कम छ भने उसलाई तुरुन्तै न्यानो पार्नुपर्छ। उसलाई आमाको छातीमा दूधको फाँचोका बीचमा राखी न्यानो पार्नुहोस्।



दुईवटा हटवाटर ब्यागमा मन तातो पानी भर्नुहोस् ,र ती थैलीहरूलाई कपडाले बेर्नुहोस् ताकि बच्चालाई सिधै तातोले नपोलोस्। त्यसपछि बच्चालाई दुईवटा थैलीहरूका बीचमा राख्नुहोस्।

सङ्क्रमण
बच्चालाई सङ्क्रमण भएको छ भने, एकदम ध्यान दिनुपर्छ ।

सङ्क्रमणका अन्य चिन्हहरू

- उच्च तापक्रम ।
- बच्चाले प्रतिमिनेट ६० पटकभन्दा बढी सास फेर्छ ।
- बच्चा बिरामी जस्तो देखिन्छ ।
- बच्चाले आमाको दुध राम्ररी चुस्न सक्दैन ।

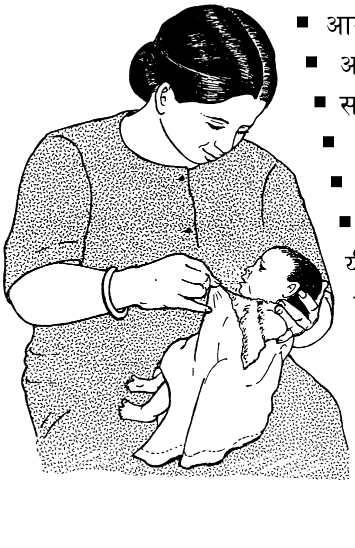
बच्चामा माथि उल्लेखित मध्ये कुनै पनि एउटा लक्षण देखिएमा अस्पतालको सेवा लिने प्रवन्ध मिलाउनु होस् । यदि सङ्क्रमणका कुनै लक्षण नभए पनि बच्चा चिसो भइरहे सकेसम्म छिटो अस्पताल लैजानु पर्छ ।

बच्चाको शरीरः

तौल
हरेक बच्चा भिन्न भिन्न हुन्छन् । तर स्वस्थ बच्चाको तौल २.५ किलो भन्दा धेरै हुन्छ ।

२.५ किलो भन्दा सानो बच्चालाई बढी स्याहार चाहिन्छ । तर सामान्य अवस्थाको बच्चाको तौल कति छ भनेर विचार गर्न जोखिरहनु पर्छ भन्ने आवश्यकता छैन । हरेक पटक बच्चालाई समाउँदा उसको तौल कति होला भनेर सोच्नुहोस् । त्यो बच्चाको तौल अरू उत्तिकै उमेर अवस्थाभन्दा बढी छ वा कम छ अनुमान गर्ने गर्नुहोस् । यसबाट पनि बच्चा धेरै सानो वा धेरै ठूलो छ थाहा पाउन सकिन्छ ।

धेरै सानो बच्चाहरू
साढे दुई (२.५) किलोभन्दा कम तौलका धेरै साना बच्चाहरूलाई सङ्क्रमणको, श्वासप्रश्वास समस्या र कमलपित्त हुने जोखिम बढी हुन्छ । जति सानो बच्चा भयो उति नै जोखिम बढी हुन्छ । साना बच्चाहरूलाई स्तनपान गराउन कठिन हुन्छ ।



बच्चाको तौल कम्ती हुने केही सम्भावित कारणः

- आमाको उमेर कम्ती (१९ वर्ष भन्दा कम) भएमा
- आमाको उमेर बढी (४० वर्षभन्दा बढी) भएमा
- समय नपुगी बच्चा जन्मेमा
- अघिल्लो बच्चा र यो बच्चाका बीचको अन्तराल कम्ती भएमा
- गर्भावस्थामा बच्चा र आमा कुपोषित भएमा
- कुनै सङ्क्रमण र रोग भएमा ।

यी विषयको जानकारी लिएर कारण थाहा पाएपछि बच्चाको स्याहार र स्वास्थ्य रक्षा गर्न सहायता पुग्छ ।

यदि नजिकै साधन सम्पन्न स्वास्थ्य केन्द्र छ भने धेरै साना बच्चाहरूको स्याहार त्यहाँ गराउनु सर्वोत्तम हो । यदि साना बच्चाहरूलाई घरमा नै स्याहार गर्नु हो भने, उसलाई स्वस्थ राख्नका लागि तपाईंले सहयोग गर्न सक्ने केही कुराहरू छन् ।

के गर्ने

१. **बच्चालाई न्यानो पारेर राख्नुहोस्:** उसलाई न्यानो गरेर राख्ने सबैभन्दा राम्रो उपाय आमाको छातीमा च्यापेर राख्नु हो । आमाको स्तनहरूका बीचको छालामा टसाई उसलाई टोपी लगाउन दिएर तथा बाहिर सफा थाङ्ना ओढाइ दिएर राख्नुहोस् । आमाले स्तनपान गराउने बेला बच्चाको आसन फेर्नु पर्छ ।

२. **स्तनपान गराउनुहोस् :** सबै बच्चाहरूका लागि आमाको दूध सर्वोत्तम हुन्छ, त्यसमाथि बच्चा धेरै सानो छ भने झन् महत्त्वपूर्ण हुन्छ । आमाको दूध बच्चालाई पचाउन सजिलो हुन्छ, यसले उत्तम पोषण दिन्छ र बच्चालाई बिरामीबाट सुरक्षा गर्छ । सानो बच्चाले त्यति धेरै खान सक्दैन । आमाको शरीरमै टाँसेर शिशु राख्ने गर्दा उसलाई पटकपटक दूध चुसाउन सजिलो हुन्छ ।

यदि बच्चाले चुस्न सकेन भने, आमाले आफ्नो हातले निचोरेर ख्वाउनु पर्ने हुन्छ र सो दूध बच्चाले चुस्न सक्ने गरी तगडा नहुन्जेल, आमाले धेरै सफा चम्चाले बच्चालाई खुवाउनु पर्छ । आमाको दूध बच्चाले जति मात्रा र जति पटक खान्छ खुवाउनुहोस् ।

३. **नियमित जाँच गर्नुहोस् :** मातृ शिशु स्वास्थ्यकर्मीले शुरुका केही हप्तामा दिनहुँ बच्चालाई जाँच गर्नुहोस् र सो बेला खतराका चिह्नहरू जाँच गनुहोस् । जन्डिस (कमलपित्त) का स्वासप्रश्वास समस्याहरू र सङ्क्रमणका चिन्हहरू थाहा छ छैन पक्का गर्नुहोस् । यदि कुनै खतरनाक चिह्नहरू देखा परेका छन् अस्पतालको सेवा लिने प्रबन्ध मिलाउनु होस् ।

बच्चा सानो हुनुका कारणहरू

जुन आमाले गर्भवती गर्भअवस्थामा पार्याप्त भोजन र सेवा पाउँछिन् उनको ठूलो बच्चा हुन्छ । जुन आमाले गर्भवती हुँदा पर्याप्त भोजन र सेवा पाउँदिनन् प्राय : उनको बच्चा सानो हुन्छ । साना बच्चा प्रायजसो निम्न कारणले जन्मने गर्छन् ।

- गर्भवती अवस्थामा पर्याप्त खाना नपाउने ।
- गर्भवती अवस्थामा धेरै कडा परिश्रम गरेका ।
- गर्भवती अवस्थामा असल स्वास्थ सेवा नपाएका ।
- धूम्रपान गर्ने आमाका ।
- पहिला नै धेरैं बच्चा पाइसकेको ।

टिप्पणी : स्वस्थ बच्चा जन्मिनको लागि आमा पनि स्वस्थ्य हुनुपर्छ र उनले राम्रो पोषणयुक्त खाना खानुपर्छ ।

बढी तौलका बच्चाहरू

मधुमेह भएका आमाहरूको बच्चा ठूला हुन्छन् । केही बच्चा जन्मिँदै ठूला हुन्छन् । ती मध्ये केही ४ किलो भन्दा बढीका पनि हुन सक्छन् । बच्चाको तौल एकदमै धेरै हुनु पनि समस्या हो । यस्ता बच्चाहरूलाई रगतमा चिनीको मात्रा हुने समस्याहरू हुन सक्छन् । ती बच्चाहरूलाई स्तनपान गराउने र न्यानो पारेर राख्नु पर्छ ।

ठूला बच्चाहरूलाई राम्ररी ध्यान दिनुहोस् । यदि ती बच्चा कमजोर वा बिरामी भएको यकिन भयो भने ती बच्चाको रगतमा चिनी घटेको र अन्य समस्या हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा चिकित्सा सहायता लिने प्रबन्ध मिलाउनुहोस् ।

तराजुले बच्चाको तौल लिनुहोस्

यदि तराजु छ भने बच्चाको तौल ठ्याक्कै कति छ भन्ने थाहा पाउन सक्ने हुन्छ । यदि तपाईंसँग झुन्ड्याउने स्प्रीङ्दार जोख्ने छ भने यस प्रकार जोख्नुहोस्

१. बच्चा राख्न सकिने गरी कपडालाई झुन्ड्याउनुहोस ।

२. कपडा राखेपछि जोख्नेलाई जिरो तहमा मिलाउनुहोस् । यदि मिलाउन नसकिने खालको छ भने कपडाको तौल कति छ त्यसको टिपोट राख्नुहोस् ।

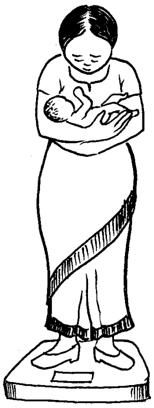
३. बच्चालाई जोख्नका लागि राख्नुहोस् ।

तराजुलाई जिरो तहमा ल्याउने
वा
कपडाको तौल टिपोट राख्ने

जोख्दा आएको तौलमा कपडाको तौल घटाउनुहोस् बच्चाको तौल निस्कन्छ ।

उदाहरणका लागि	
कपडा र बच्चाको तौल	३.२५ किलो
कपडाको तौल	– ०.२५ किलो
त्यसकारण बच्चाको मात्र तौल	३ किलो

यदि तपाईंसँग उभिएर नाप्न सकिने जोख्ने छ भने, निम्न प्रक्रिया अपनाउनु होस् ।



१. आफ्नो तौल लिनुहोस् ।

२. जोख्ने मेसिनबाट ओर्लनुहोस् र आफ्नो तौलको टिपोट राख्नुहोस् ।

३. बच्चालाई बोकेर पुनः जोख्ने माथि उभिनुहोस् र बच्चा र आफ्नो समेतको तौलको टिपोट गर्नुहोस् ।

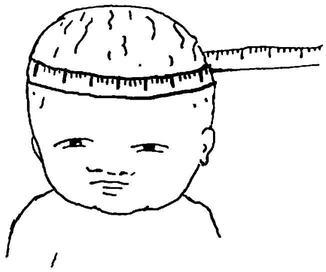
४. आफ्नो र बच्चासमेतको तौलमा आफ्नो घटाउनुहोस् । बच्चाको तौल निस्कन्छ ।

उदाहरणका लागि	
तपाईं र बच्चाको तौल -	६२ किलो
तपाईंको तौल -	- ५९ किलो
त्यसकारण बच्चाको तौल -	३ किलो

उचाइ

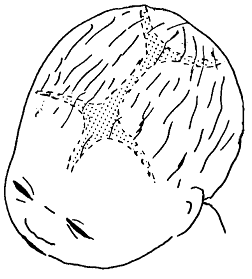
नाप्ने फित्ता (टेप) लिएर बच्चाको टाउकोदेखि पैतालासम्मको नाप लिनुहोस्। धेरै जसो बच्चाहरू ४५ देखि ५३ सेन्टिमिटर वा १८ देखी २१ इन्चका हुन्छन्।

टाउको



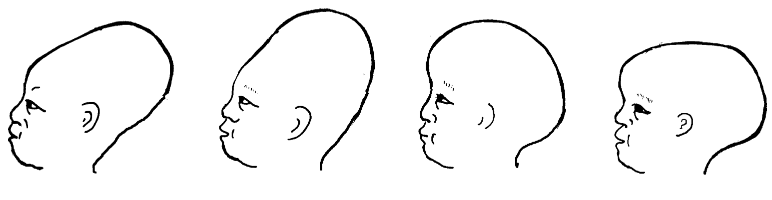
कानभन्दा ठ्याक्कै माथिबाट टाउकोको नाप लिनुहोस्। बच्चाको टाउकोको सामान्य आकार ३५ सेन्टिमिटर (१३/१४ इन्च) हुन्छ, टाउकोको आकारको नाप टिपोट गर्नुहोस्। धेरै ठूलो टाउको वा सानो टाउको बिरामी वा अपाङ्गता भएका बच्चाको चिह्न हुनसक्छ।

टाउकोको बनोट, जोर्नी रेखा र नरम भाग

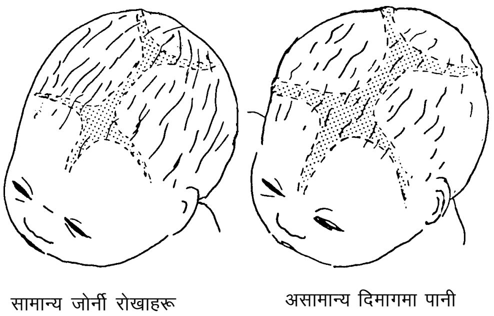


वयस्कको खप्पर कडा हुन्छन् तर नवशिशुको खप्पर भने नरम हुन्छ। खप्पर ५ वटा छुट्टाछुट्टै टुक्राहरूले बनेको हुन्छ। ती ५ वटा टुक्राहरूको जेलिएको स्थानहरूलाई जोर्नी रेखा (Sutures वा Sutures live) भनिन्छ। बच्चाको खप्परमा दुईवटा ठूला नरम स्थान हुन्छन्। खप्परका हाडहरूको ती नरम स्थानहरूले बच्चा जन्मने बेला चल्नका लागि सजिलो बनाइदिन्छन्। यसले बच्चालाई टाउको योनि भागबाट बाहिर निस्कँदा खुम्चिन सहयोग पुऱ्याउछ। कुनै कुनै बेला खप्परका हाडहरू एक अर्कामा खप्टिएर पनि बच्चा जन्मन्छन्। यसलाई खप्पर दोब्रिनु (Molding) भनिन्छ। बच्चा जन्मेका बेला तपाईंले देख्न सक्ने टाउको यी चित्रका जस्ता हुन्छन्।

खप्पर दोब्रिनु सामान्य अवस्था हो। हलुका ढङ्गले जोर्नी रेखा निधारमा वा निधारको माथिसम्म पुगेको हुनुपर्छ। जोर्नी रेखाहरू सामान्य चौडा वा असामान्य चौडा छन् कि ध्यान दिनुहोस्। नरम भागलाई पनि हलुका ढंगले छाम्नुहोस्। के ती नरम छन् तन्किएको वा सुन्निएको जस्तो छन् ? नरम स्थानलाई नथेकेल्नुहोस् बच्चालाई चोट पुग्न सक्छ।



यदि जोर्नी रेखाहरू असामान्य रूपले चौडा छन् भने, यदि अगाडि पट्टिको जोर्नी रेखा निधारको मध्यभाग सम्म पुगेको छ भने वा पछि नरम स्थानहरू तन्किएका वा सुन्निएको छ भने बच्चाको मस्तिष्क (गिदी) मा पानी भरिएका अवस्था हुन सक्छ। यसमा पानी भरिएको अवस्थाले बच्चाको मष्तिष्क र सोचाइमा असर पार्ने र यो अपाङ्गता र अन्य गम्भीर समस्याहरूको कारण समेत बन्छ। अस्पतालमा सल्लाहरू लिन प्रबन्ध मिलाउनुहोस्।

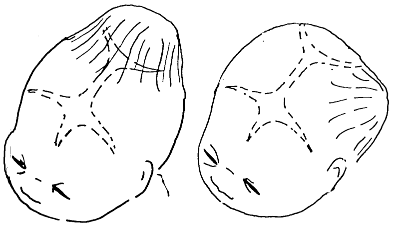


सामान्य जोर्नी रोखाहरू र नरम स्थानहरू

असामान्य दिमागमा पानी भरिएको हुन सक्छ।

क्यापुट र हेमाटोमा

केही बचाहरूको जन्मिने क्रममा दबाब परेकाले टाउकोमा केही सुन्निएको हुन सक्छ जसलाई क्यापुट (Caput) भनिन्छ। खास चिन्ता लिनु पर्दैन यो सुन्निएको एकदुई दिनमा बस्दछ।



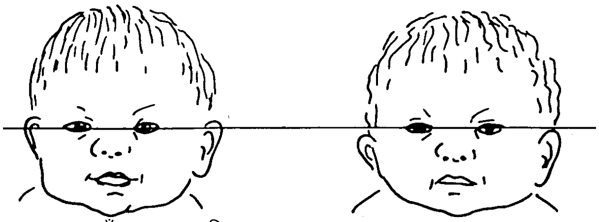
सामान्य कयानपुटले जोर्नी रेखाहरू नाघेको छ।

असामान्य हेमाटोमा

यदि टाउकोमा सुन्निएको स्थान एकै जोर्नी रेखामा मात्र छ भने त्यस्तो सुन्निनु हेमटोमा (रक्तस्राव जम्दा भएको) हुनसक्छ। यसको मतलब बच्चाको जन्म कठिनाइका साथ भएको भन्ने हो। हेमाटोमा को कारण बच्चालाई जन्डिस (कमलपित्त) हुन्छ तर निको हुन्छ। यसकारण हेमाटोमा भएको बच्चाको हेमाटोमा निको नहुन्जेल दिनहुँ जन्डिसका चिन्ह जाँच गर्ने गर्नुहोस्। यदि सम्भव भए, अस्पतालको सेवा लिने प्रबन्ध मिलाउनुहोस्।

कान

बच्चाका कान जाँच्नका लागि उसको अनुहारमा सिधा हेर्नुहोस्। उसको आँखालाई आधार मानेर एउटा रेखा तानेको कल्पना गर्नुहोस्। यो रेखाभन्दा कानका अलिकति भाग माथि हुनुपर्छ।



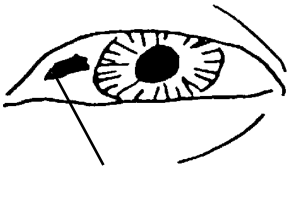
कानहरू आँखा भन्दा अलि माथि छन् सामान्य छन्।

आँखाहरू भन्दा कान तल हुनु केही नराम्रो छ भन्ने चिह्न हो।

आँखाभन्दा तल कान भएका बच्चाको शरीरभित्र अन्य समस्या भएका हुनसक्छन्। कान तल भएका बच्चालाई सावधानीपूर्वक निगरानी गरिनु पर्छ।

बच्चाको श्रवण शक्ति जाँच गर्न, बच्चाको कानतिर हलुका ताली पड्काउनुहोस्। धेरैजसो बच्चा आवाज सुन्नासाथ चल्छन्। यदि बच्चाले सुन्न सक्दैन जस्तो लागे अस्पताल सेवा लिनुपर्ने बारे सल्लाह दिनुहोस्।

आँखाहरू



बच्चाका आँखाहरू हेर्नुहोस्। के ती सामान्य छन् र उसले यताकता चलाइरहेको छ ध्यान दिनुहोस् आँखाको सेतो भागमा अलिकति रगत भए पनि त्यो सामान्य अवस्था नै हो त्यो रगत एकदुई महिनामै हराएर जान्छ।

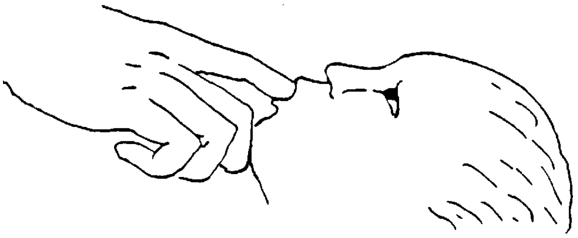
अन्धोपना रोक्न बच्चाको आँखामा औषधी थोपा/मलहम राखी दिनुहोस्

यदि आमालाई कुनै यौन रोग छ भने सुत्केरी हुँदा सो रोग बच्चालाई पनि सर्न सक्छ। यसले गर्दा आँखामा सङ्क्रमण भई बच्चाका अन्धोपनको कारण समेत बन्न सक्छ। बच्चाको आँखा रातो भए वा कुनै सङ्क्रमणको शङ्का भए औषधी राखिदिनु होस्। प्रायः गाउँघरमा जाँच गर्ने प्रविधी नभएकोले सबै बच्चालाई औषधी राखिन्छ।

अन्धोपन रोक्न

आँखाको कोश ढाक्ने गरी एरिथ्रोमाइसिन (०.५% देखि १%) मल्हम दुवै आँखाका कोश भित्र पर्ने गरी राख्नुहोस् ।

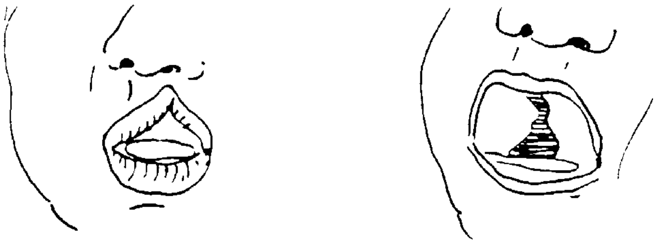
नाक र मुख



पहिला बच्चाले नाकबाट सजिलै सास फेर्न गर्न सक्छ कि सक्दैन जाँच गर्नुहोस् । यदि नाकमुखमा केही र्‍याल वा तरल जम्मा भएर उसले राम्ररी सास फेर्न सक्तैन भने त्यसलाई सोस्ने, तान्ने (Suction) गर्ने कोसिस गर्नुहोस् ।

त्यसपछि च्वास्स बच्चाको गालामा छुनोस् । उसले उसको टाउको तपाईंको औंलातिर घुमाउनु पर्छ । बच्चाको मुखभित्र सफा औंला राख्नुहोस् । बच्चाले तपाईको औला चुस्नु पर्छ । बच्चाले औंला चुसेन भने ऊ धेरै कमजोर वा बिरामी हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा अस्पतालको सेवा लिन प्रबन्ध मिलाउनुहोस् ।

ओठ र तालु खुँडे भएका बच्चाहरू



केही बच्चाहरू खुँडे जन्मिन्छन् । तिनीहरूको खास गरी माथिल्लो च्यापु दाँत, गिजा र ओठमध्ये केही बीचमा जोडिएको हुँदैन । यसले गर्दा मुख र नाक नै जोडिएजस्ते देखिन्छ । बच्चामा खुँडे माथिल्लो ओठ फट्टिएको र प्रायजसो नाक पनि

यस्तै हुन्छ । यस्ता बच्चामा खुँडे माथिल्लो गिजा समेत फट्टिएको हुन्छ । ती दुवै समस्याहरू बच्चा ठूलो भएपछि शल्यक्रिया गर्नसकिन्छ भने खुँडे च्यापुको शल्यक्रिया बच्चा डेढ वर्ष भएपछि गर्न सकिन्छ ।

ओठ र च्यापु खुँडे भएका बचालाई स्तनपान गराउने केही सहयोगको आवश्यकता पर्छ । ओठ खुँडे भएका बच्चाका लागि आमाको स्तनको मुन्टो बच्चाको मुख भित्रसम्म पुऱ्याउनु पर्छ । यसो भएमा बच्चाको च्यापुले स्तनलाई च्याप्न सक्छ । यदि ओठ अलिकता फाटेको छ भने आमाले उनको औंला त्यसमा राख्न सक्छिन् । खुँडे च्यापु भएका बच्चाका लागि जति सक्दो आमाको दूधको मुन्टा बच्चाको मुखभित्र पसाएको हुनुपर्छ । स्तनको मुन्टालाई तालुखुँडे नपरेको भागमा राख्न लगाउनुहोस् । बच्चाको टाउको माथितिर राखेर दूध चुसाउनु पर्छ । यसो भए दूध बच्चाको नाकभित्र छिर्न पाउँदैन । यदि बच्चाले दूध तान्न सक्दैन भने आमाले आफैले दुध निचोरेर सफा चम्चाले खुवाउन लगाउनुहोस् ।

ओठ र तालु खुँडे भएका बच्चाको कानमा सङ्क्रमणहरू र अन्य समस्या भइरहन्छन् । आमालाई यो कुरा राम्ररी सम्झाउनुहोस् । अझ खुँडे बच्चा हेर्दा असामान्य देखिन्छ र कतिपय आमाबाबु पहिलो पटक देख्दा उदास हुन्छन् । उनीहरूलाई शल्यक्रिया गरेपछि खुँडे ओठ र च्यापु ठीक हुन्छ भनेर बुझाउनु पर्छ ।

घाँटी

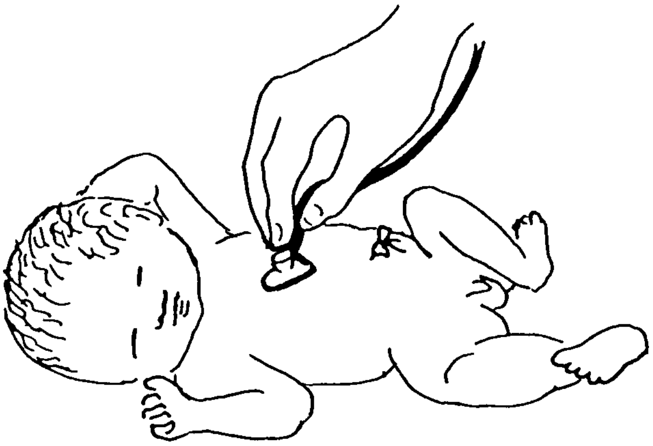
घाँटीमा सुन्निएको र गाँठो वा मुस्ला परेका छन् कि जाँच गर्नुहोस् । बच्चाको टाउको सजिलै घुम्ने, मोडिने हुन्छ हुँदैन, त्यो पनि जाँच्नुहोस् । यदि तपाईंले कुनै समस्या पाउनु भयो भने अस्पताल लैजाने सल्लाह दिनुहोस् ।

छाती

सास फेराइ

बच्चाको सास फेराइमा ध्यान दिनुहोस् । यदि सास फेर्दा बच्चाको करङ्हरूका बीचको छालामा खोपिल्टो पर्छ भने बच्चालाई सास फेर्न कठिनाइ भइरहेको छ । सास फेरेको ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् । यसरी सास फेरेको सुन्दा अगाडि छातीको दुवैतिर र पिठ्यूँतिर पनि दुवैतिर सुन्नु पर्छ । यदि कुनै एकतिरबाट पनि सास फेरेको राम्ररी सुनिएन भने सोतिरको फोक्सोले काम नगरिरहेको हुनसक्छ । यस अवस्थामा पनि तुरुन्तै अस्पताल सेवा लिने प्रबन्ध मिलाउनुहोस् ।

मुटुको आवाज

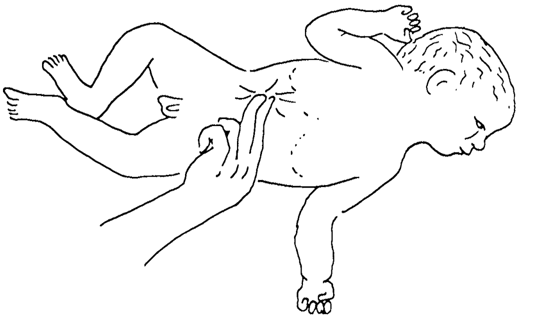


यदि तपाईंसँग स्टेथोस्केप वा फेटोस्कोप छ भने बच्चाको मुटुको धड्कन पनि ध्यानपूर्वक सुन्नु पर्छ । मुटुको आवाज कस्तो हुन्छ भनेर बताउन पुस्तकमा लेखेर सकिँदैन । यदि मुटुको आवाजवारे तालीम लिनु भएको छैन भने पनि ध्यानपूर्वक मुटुको आवाज सुन्ने गर्नुहोस् । समय क्रममा कस्तो आवाज सामान्य हो भन्ने तपाईंले सिक्नु हुनेछ र कस्तो आवाज असामान्य हो छुट्ट्याउन सक्नुहुनेछ । यदि मुटुको आवाज असामान्य छ भने, अस्पताल सेवा लिन सल्लाह दिनुहोस् ।

काँध, पाखुरा र हात

बच्चाको पाखुरा र हात हेर्नुहोस् । के कति सामान्य देखिन्छन् के त्यसलाई बच्चाले सामान्य तरिकाले चलाउँछ । कुनै कुनै बेला बच्चाको काँध, काँधको हड्डी वा पाखुरा जन्मने क्रममा भाँच्चिन्छ । त्यसमा कुनै अमिल्दा गाँठा/फोका वा भाँच्चिएका छन् कि ? हात भाँच्चिएका बच्चाले दुख्यो भने रुन र चिच्याउन सक्छ । यस्तो बेलामा अस्पतालमा गएर उपचार गराउनु पर्छ ।

पेट



पेटमा हेर्नुहोस् । के यो सामान्य देखिन्छ ? बच्चा रोएको बेला के-के हुन्छ ? यदि कुनै बच्चाको भित्रबाट छाला बाहिर उठ्छ भने यसको मतलव पेटका मांसपेशीहरू टासिएका छैनन् भन्ने हो । यो भनेको जन्मजात हर्निया (Umbilical Hernia) हो । अस्पतालको सेवा लिने सुझाव दिनुहोस् ।

छाम्दा पेट नरम हुनुपर्छ । छालामा गाँठा गुठी (Lamps) पानी थैली वा अन्य अमिल्दा आकारका केही छन् कि जाँच गर्नुहोस् । यदि तपाईंले कुनै असामान्य कुरा पाउनु भयो भने अस्पताल सेवा लिन सल्लाह दिनु होस् ।

टिप्पणी : भर्खरै नाल काटेको भागमा सजिलै सङ्क्रमण हुन सक्छ । सङ्क्रमण रोकथाम गर्न यसलाई सुक्खा र सफा राख्नुहोस् । नाललाई छुनुअघि हात धुनुहोस् र यसमा केही नलगाई दिनुहोस् ।

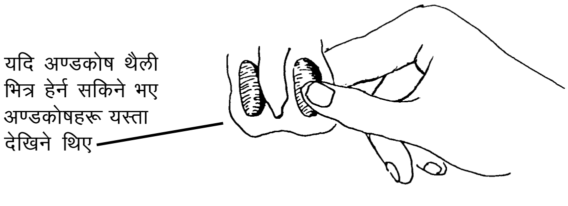
जननेन्द्रिय र गुदद्वार

बच्चाको जननेन्द्रिय हेर्नुहोस् । जन्मदा सबै बच्चाको जननेन्द्रिय सुन्निएका जस्ता देखिन्छन् ।

गुदद्वारमा प्वाल छ छैन वा छाला ढाकिएको छ कि निश्चित गर्नुहोस् । जन्मँदा नै यदि बच्चाको दिसा भएको थियो भने, तपाईंले यस भागले काम गर्छ भन्ने बुझे हुन्छ । यदि बच्चाको गुदद्वार छैन वा बन्द छ भने तुरुन्तै अस्पताल सेवा लिने प्रबन्ध मिलाउनुहोस् ।

छोराको जाँच

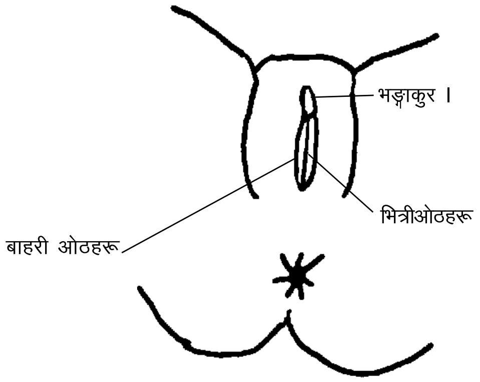
बच्चाको अण्डकोष थैलो हेर्नुहोस् । अण्डकोष थैली भनेको लिङ्गको मुनिको फेदको थैली हो । त्यस थैलीमा नरम र एकनासका दुईवटा दाना हुन्छन् । जसलाई अण्डकोष भनिन्छ । यही अण्डकोषहरूमा वीर्य जम्मा हुने गर्छ । अण्डकोषहरू जन्मनुअघि थैलीको तल झर्छन् । तपाईंले अण्डकोषहरू छामेर थाहा पाउन सक्नु हुन्छ र औंलाले तलमाथि गराउन सक्नुहुन्छ ।



यदि एउटा वा दुवै अण्डकोषहरू भएन भने आमा बावुलाई एक महिना जस्तोमा पुनः जाँच गर्नु भन्नुहोस् । यदि त्यसपछि पनि अण्डकोषहरू बनेन भने, अस्पताल सेवा लिनुपर्ने सल्लाह दिनुहोस् । अर्को कुरा, लिङ्गको टुप्पामा प्वाल ठीक ठाउँमा छ छैन जाँच्नुहोस् । यदि लिङ्ग सामान्य छैन जस्तो लागेमा, अस्पताल सेवा लिनुपर्ने सल्लाह दिनुहोस् ।

छोरीको जाँच

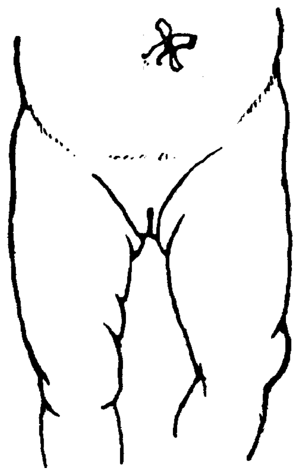
छोरीको जननेन्द्रियको बाहिरी र भित्री दुबै ओठ छ छैन निश्चित गर्नुहोस् । उसको योनि खुला हुनुपर्छ । छैन भने शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुन्छ यसकारण उनले तुरुन्तै अस्पताल सेवा लिनुपर्छ ।



नितम्व र खुट्टाहरू

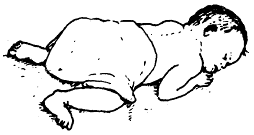
पहिला, बच्चीको नितम्व हेर्नुहोस् । दुई गोडाहरू बीच तुलना गर्नहोस् । यदि एकातिरको नितम्व खुस्किएको छ भने, त्यसै छेउमा तलका चिह्नहरू देखिन सक्छन् ।

- फिलाको भागले शरीरको भागलाई ढाकेको हुन्छ
- चालका पत्रहरू त्यति धेरै परेका हुँदैनन्
- खुट्टा छोटो देखिन्छ वा यसो कोण परेर ढल्किएको हुन्छ ।

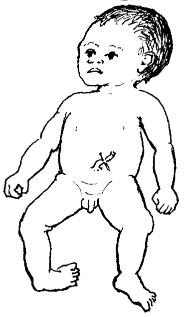


खुस्किएको नितम्ब उपचार गर्न अस्पतालको सेवा लिनुपर्छ

आमाबाबुले बच्चाको घुँडा माथि र फट्ट्याएर राख्ने गर्नु पर्छ । यसको लागि उनीहरूले यसो गर्न सक्छन् । बच्चालाई गोडा फट्टाएर घोप्टो पारेर पेटको बलले राख्ने गर्ने वा बच्चालाई चित्रको जसरी बोक्ने गर्ने । यसका साथै बच्चाको



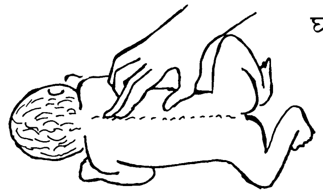
गोडा र जननेन्द्रिय जोडिने स्थानमा बच्चाको नाडी चाल लिने गर्नुहोस् । कुनै पनि दक्ष व्यक्तिले यो लिने तरिका सिकाएको हुन सक्छ । यदि दक्ष व्यक्तिले राम्रो चाल फेला पार्न सकेन भने, बच्चाको गोडातिर राम्ररी रक्तसञ्चार नभएको हुनसक्छ । यस्तो भए अस्पताल सेवा लिनु पर्ने सल्लाह दिनुहोस् ।



पैताला

बच्चाको पैताला हेर्नुहोस् । यदि एउटा पैताला भित्रपट्टि फर्केको छ भने र सीधा पार्न सक्दैन भने उसलाई कटि फुट भएको हुन सक्छ । यसलाई यदि सुरुकै दिनमा उसले कास्ट (काभ्रो बाँध्ने) सेवा पायो भने त्यो मिलाउन सकिन्छ । अपाङ्ग बालबालिका नामक पुस्तकमा कटिफुटको उपचार गर्ने बारेमा थप जानकारी छ ।

पिठ्यूँ



बच्चालाई लमतन्न पारेर घोप्याएर सुताउनुहोस् र उसको मेरुदण्डमा हेर्नुहोस् । कतै प्वाल, घाउ, पानी थैली, मासुका डल्ला वा रौँका झुप्पाहरू छन् कि हेर्नुहोस् । तपाईंको औंलाले मेरुदण्डमा माथिदेखि तलसम्म छामेर मेरुदण्डका हाडहरू उठेका र बसेको अनुभव गर्नुहोस् । तपाईँले मेरुदण्डका हाडसम्म चाल पाउनु भयो कि ? बच्चाको चाक सुरु हुने स्थान मेरुदण्डको पुच्छरको छालामा कुनै प्वालहरू छन् कि ? प्वालहरू, घाउ, मासुवृद्धि वा रौँका झुप्पाहरू पाउनु भयो भने अस्पताल सेवा लिनुपर्ने सल्लाह दिनुहोस् ।

छाला

बच्चाको छाला सावधानीपूर्वक हेर्नुहोस् । केही बच्चाको छालामा दाग हुन्छन् । उदाहरणका लागि बच्चाको कण्डयौली, फिला तथा चाकमा ठूला काला दाग हुनसक्छन् । केहीका अनुहारमा टाटा धब्बा हुनसक्छन् । केहीका अनुहारमा राता धब्बा हुनसक्छन् । त्यस्ता टाटा हानिकारक होइनन् । अन्य टाटा जस्तै साना राता बिमिरा, सङ्क्रमणको चिह्न पनि हुनसक्छ । यदि तपाईं निश्चित हुनुहुन्न भने, अस्पताल सेवा लिनुपर्ने सल्लाह दिनुहोस् ।

रङ

जन्मेको केही घन्टाभित्र नै बच्चाको रङ सामान्य गुलाबी हुन्छ।

यदि बच्चा नीलो रही रहेमा

- यदि बच्चाको हातखुट्टा नीलो नै रहेपनि, बच्चा तातो छ भने सम्भवतः समस्या छैन। केही बच्चाको जन्मेको एकदुई दिन सम्म पनि हातखुट्टा नीला नै रहन्छन्
- यदि बच्चाको जन्मेको एक घण्टापछि पनि ओठ र अनुहार नीलो नै छ भने, बच्चाको फोक्सो र मुटुको समस्या हुनसक्छ। उसलाई अक्सिजन चाहिएको हुनसक्छ। तुरुन्तै अस्पताल लैजानु होस्।

यदि बच्चा पहेंलो देखिन्छ भने

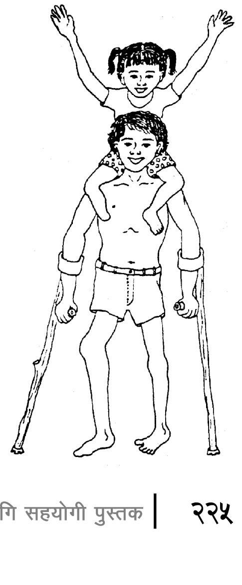
यदि बच्चा जन्मेको पूरै दिन या रातपछि पनि पहेँलो जस्तो देखिएमा उसलाई जन्डिस (कमलपित्त) वा कुनै सङ्क्रमण भएको हुनसक्छ। अस्पताल सेवा लिन सहयोग गर्नुहोस्।

यदि बच्चा फिक्का देखिन्छ भने

फिक्का, कमजोर बच्चालाई रक्तअल्पता वा अन्य समस्याहरू भएको हुनसक्छ। तुरुन्तै अस्पताल सेवा लिन सहयोग गर्नुहोस्।

जन्मजात खोट भएका बच्चा

तपाईंले टाउकोदेखि कुर्कुच्चासम्म हेरेका बेलामा नै बच्चा बिरामी वा अपाङ्ग भएको भए तिनका चिह्नहरू देख्न सक्नुहुनेछ अथवा तपाईंले अरू बच्चाभन्दा उसमा केही न केही भिन्नता देख्न सक्नुहुनेछ। ती भिन्नता वा अपाङ्गलाई जन्मजात भन्न सकिन्छ। यस्ता जन्मजात खोट कुनै कुनै साना हुन्छन् र खतरनाक हुँदैनन्, जस्तै खुडे ओठ। तर कोही बच्चा जन्मदै अन्य अपाङ्गता लिएर जन्मेका हुन्छन्। यस्तो बेलामा आमाबाबुलाई धेरै कुरा बुझाउनु पर्छ। अपाङ्गता भएका बच्चालाई स्याहार गर्न आमाबाबुलाई बारम्बार थप सहयोग चाहिन्छ।



आमाबावुलाई सहयोग गर्नुहोस्

१. बच्चाका लागि सफल स्वास्थ सेवा पाउन सहयोग गर्नु पर्छ।

२. बच्चाको विशेष आवश्यकताहरू वारे सिक्न सहयोग गर्नुपर्छ।

३. अपाङ्गता भएका बालबालिकाका आमाबाबु र सेवादाताका लागि धेरै सहयोगी पुस्तक पाइन्छन्। अपाङ्गता भएका बालबालिका, दृष्टिबिहीन बालबालिकाका लागि सहयोग, गर्नुपरेमा र बहिरा बालबालिकाका लागि सहयोग गर्नु परेमा हस्पेरियन फाउन्डेशनको सहयोगमा नेपाली भाषामा पनि प्रशस्त समग्री छापिएका छन्।

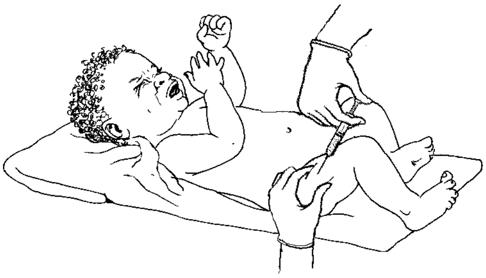
जन्मजात खोट के कारणले हुन्छ ?

केही बच्चाहरू पाठेघरमा भिन्नै तरिकाले बन्ने गर्छन् र त्यस्तो किन हुन्छ, थाहा छैन । तर कैयन् जन्मजात खोटको रोकथाम गर्न सकिन्छ । केही जन्मजात निम्न कारणले हुन्छन् :

- गर्भवती अवस्थामा आमाले पर्याप्त खाना नपाएको भए
- गर्भवती अवस्थामा आमालाई जनैखटिरा, ठेउला भएमा
- गर्भवती अवस्थामा आमाले घातक रसायन (जस्तै कीटनाशक)हरू भएको स्थानमा काम गर्ने गरेको भएमा
- गभर्ववती अवस्थामा आमाले असुरक्षित औषधीहरू प्रयोग गरेमा ।

बिसिजी खोप दिने

क्षय रोग धेरै जनसंख्या भएका मुलुकका बिसिजी खोप दिने प्रचलन छ । तर बिसिजी खोपले क्षयरोग रोकथाम नगर्न पनि सक्छ त्यसैले त्यसका बिरामीको सङ्गतबाट सधैं सावधानीपूर्वक जोगिनु राम्रो हुन्छ । नेपालमा जन्मेका दिनमा नै बिसिजी दिन सक्ने सुविधा नभएका ठाउँमा अरू खोपसँगै यो दिनु पर्छ ।



क्षयरोगको रोकथामका लागि

००५ सि सी बिसिजी खोपको सुई - छालाको पहिलो १ पातलो पत्रभित्र जन्मेको दिन देखि २ महिना भित्र सुई दिने

- एच. आई.भी/एड्स भएका बच्चालाई बि.सि.जी. खोप सुई नदिनुहोस् ।
- सुत्केरी कक्ष सफा गर्नुहोस् । गर्न लगाउनुहोस् । रगत लागेका सबै सामान र साल सबैलाई सफा गर्नुहोस् ।

सुत्केरीको घर छोड्नुअघि परिवारका सबै जिज्ञासाको स्पष्ट उत्तर बताउनुहोस् ।