Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

प्रकरण ५० :

नवजात मुलांमध्ये शारीरिक भिन्नता

नुकत्याच जन्माला आलेल्या बाळाला सुरुवातीच्या काही दिवसात काही तक्रारी असू शकतात. मात्र यातल्या बऱ्याचशा तक्रारी या नॉर्मल बाळा मधील थोडीफार विभिन्नता या स्वरूपात असतात. त्याबद्दल आपण जाणून घेऊया

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया

सचिव २०२२–२३ : डॉ. अमोल पवार

मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये

समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर

अनुवादिका : डॉ. चित्रा दाभोलकर

पुनरावलोकन : डॉ. रेणू बोराळकर, श्री. अविनाश शिरगावकर

Convener: **N Karthik Nagesh**

Members: **Sanjay M Aher, Shashi Kant Dhir, Tushar B Parikh**

Reviewer: **Bishwajit Mishra**

'नवजात मुलांमधील शारीरिक भिन्नता' या संदर्भात वारंवार विचारले जाणारे १० प्रश्न

१. आमच्या बाळाच्या डोळ्यातील पांढऱ्या भागात रक्तासारखा लाल ठिपका आहे. याचे काय कारण असू शकते आणि ह्याची आम्ही काळजी करावी का?

२. माझ्या नवजात अर्भकाचे दोन्ही स्तन थोडे फुगीर दिसत आहेत, तर मी काय करावे?

३. अ. माझ्या नवजात अर्भकाच्या योनी मार्गातून जन्मानंतर पहिल्या आठवड्यातच रक्तस्त्राव होत आहे. अशा प्रकारचा मासिक पाळीसारखा रक्तस्त्राव होणे नॉर्मल आहे का?

३. ब. माझ्या नवजात अर्भकाच्या योनीमार्गातून पांढरा चिकट स्राव जातो आणि योनीमार्ग ही थोडासा फुगल्यासारखा वाटतो हे नॉर्मल आहे का?

४. नवजात बालकांच्या शौच आणि लघवीच्या वारंवारतेविषयी खूपच वैविध्य आढळते. काही बालके दूध प्यायल्यावर प्रत्येकवेळी थोडेथोडे शौचास करतात, तर काही बाळे दोन–चार दिवसांनी शौचास करतात. त्यामुळे पालकांचा खूप गोंधळ उडतो. माझे बाळ शू करण्यापूर्वी रडते. नवजात बालकांच्या शौचाच्या आणि लघवीच्या वारंवारतेविषयी मला काय माहीत हवे?

५. माझं बाळ तोंडातून थोडं थोडं दूध सारखं बाहेर काढत असतं, हे बाळाच्या दृष्टीने धोकादायक आहे का? हे थांबवण्यासाठी काही करता येईल का?

६. अ. माझ्या नवजात बालकाच्या अंगावर पुरळ आहे ह्या पुरळाचे काय कारण असू शकते? हे कायम राहील का बरे होईल?

६. ब. माझ्या बाळाला काही जन्मखुणा आहेत. त्या संदर्भात मी काय करू?

७. अ. माझं नुकतेच जन्मलेले बाळ खूपच झोपते आणि फक्त दूध पिण्यासाठी उठते, ही झोप खूप आहे का?

७. ब. माझ्या बाळाला पालथे झोपायला आवडते. (म्हणजे 'तोंड' खाली करून आणि 'पाठ' वर करून) हे योग्य आहे का?

८. माझ्या नुकत्याच जन्मलेल्या बाळाचे वजन जन्मानंतर लगेच कमी होते आहे. हे नॉर्मल आहे का? नवजात बालकाचे वजन कसे आणि कधी वाढते?

९. माझ्या नवजात बालकाच्या एकदम दचकल्यासारख्या हालचाली का होत आहेत? बाळ झोपले असताना त्याच्या डोळ्याच्या हालचाली का होतात? तसेच नवजात बालकांमध्ये श्वसनाच्या हालचालीमध्ये वैविध्य असते, याचे कारण काय असावे?

१०. कित्येकदा आमचे बाळ अचानक रडूलागते. नवजात बालकाच्या अशा रडण्याची काय कारणे असू शकतात?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2021–2022

Piyush Gupta IAP President 2021

Remesh Kumar R IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh IAP President 2020

GV Basavaraja IAP HSG 2020–2021

Deepak Ugra National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh
IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: ***Deepak Ugra***
Member Secretaries: ***Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai***
Members: ***Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman***

50

नवजात मुलांमध्ये शारीरिक भिन्नता

प्रश्न (१)

आमच्या बाळाच्या डोळ्यातील पांढऱ्या भागात रक्तासारखा लाल ठिपका आहे. याचे काय कारण असू शकते आणि ह्याची आम्ही काळजी करावी का?

- नवजात अर्भकाच्या नेत्रश्लेष्मला (पापण्यांच्या आतला अस्तरपदर)मधील रक्तस्राव किंवा डोळ्यातील पांढऱ्या भागातील रक्तस्राव वेदनाविरहित असतो. योनीमार्गातून झालेल्या प्रसूतीनंतर हे होऊ शकते.
- प्रसुतीच्यावेळी जेव्हा बाळाच्या डोक्यावर दाब येतो तेव्हा गळ्यातील आणि डोक्यातील रक्तवाहिन्यांमधील रक्तदाब वाढतो. आणि या वाढलेल्या रक्तदाबामुळे छोट्या रक्तवाहिन्या फुटतात व डोळ्याच्या बाह्य पारदर्शक आवरणाखाली रक्तस्राव होतो.
- हा रक्तस्राव ४ ते ६ आठवड्यात आपला–आपण दिसेनासा होतो. सामान्यत: काही उपचार करावे लागत नाहीत.
- सर्वसामान्यपणे यामुळे बाळाच्या दृष्टीवर काहीही परिणाम होत नाही. परन्तु जर रक्तस्राव जास्त प्रमाणात असेल आणि तो बुबुळावरही पसरला असेल तर डॉक्टरांना दाखवून घेणे श्रेयस्कर.

आकृती १ : नवजात अर्भकाच्या नेत्रश्लेष्मला (पापण्यांच्या आतला अस्तरपदर)मधील रक्तस्राव

प्रश्न
(२)

माझ्या नवजात अर्भकाचे दोन्ही स्तन थोडे फुगल्यासारखे दिसत आहेत, तर मी काय करावे?

- मातेमधील संप्रेरके वारेतून नवजात अर्भकामध्ये जातात आणि त्यामुळे अर्भकाच्या स्तनातील उती थोड्या प्रमाणात वाढतात आणि स्तन फुगीर दिसतात **(आकृती २)**
- अशाप्रकारे नवजात अर्भकांमधील स्तन थोडे फुगीर दिसणे हे नॉर्मल आहे. मुलगा असो वा मुलगी दोन्ही बालकांमध्ये हे आढळून येते.
- कधीकधी काही मुलांमध्ये स्तनातून दुग्धस्रावही होतो. हा आईच्या दुधाप्रमाणे असतो. हेसुद्धा नॉर्मल आहे.

यासाठी काय करावे?

- ही वेदनाविरहित सामान्य स्थिती असते.
- सर्वसाधारणपणे दोन ते तीन आठवड्यात जशी मातेच्या संप्रेरकांची पातळी कमी होईल तसे हे आपोआप कमी होते. यासाठी कोणत्याही उपचारांची गरज नसते.
- बालकाच्या स्तनावर मसाज करणे किंवा पिळणे हे गैर आहे.
- खरे पहाता मसाज केल्याने किंवा पिळल्याने बाळाला दुखू शकते तसेच स्तनामध्ये संसर्ग होण्याची शक्यता असते.

बाळाला डॉक्टरकडे कधी न्यावे?

- फुगीर स्तनाच्या भोवती सूज आली किंवा तेथील त्वचा लालसर झाली तर
- बालकाच्या स्तनाला स्पर्श केला असता ते खूपच रडले तर
- फुगीर स्तनाचा भाग इतर त्वचेपेक्षा थोडा गरम लागत असेल तर
- स्तनातून पू स्रवत असेल तर

Fig. 2: Breast engorgement.

प्रश्न (३अ)

माझ्या नवजात अर्भकाच्या योनीमार्गातून जन्मानंतर पहिल्या आठवड्यातच रक्तस्राव होत आहे. अशाप्रकारचा मासिकपाळीसारखा रक्तस्त्राव होणे नॉर्मल आहे का?

- शांत राहा. ही स्थिती म्हणजे खरी मासिक पाळी नाही. तिला खोटी मासिकपाळी किंवा pseudomenses म्हणतात. जन्मल्यावर सुमारे २५% नवजात बालिकांच्या योनीतून २–५ दिवसांनी सौम्य रक्तस्राव होऊ शकतो.
- जेव्हा बालिका आईच्या गर्भाशयात असते तेव्हा आईच्या रक्तातील संप्रेरकांच्या सान्निध्यात असते. आईच्या संप्रेरकांची पातळी जास्त असते. जन्मानंतरही पातळी एकदम कमी होते आणि त्यामुळे जसा मोठ्या बायकांना मासिकपाळीत रक्तस्राव होतो तसा या नवजात बालिकांना रक्तस्राव होतो.
- काळजी करण्याचे काही कारण नाही. हे आपल्या आपणच कुठल्याही उपचाराशिवाय दोन महिन्यात थांबते. काही बालिकांना एकदाच मासिकपाळीसारखा रक्तस्राव होतो.

प्रश्न (३ब)

माझ्या नवजात अर्भकाच्या योनीमार्गातून पांढरा चिकट स्राव जातो आणि योनीमार्गही थोडासा फुगल्यासारखा वाटतो हे नॉर्मल आहे का?

- हो. बहुतेक सर्व नवजात बालिकांच्या योनीमार्गातून राखाडी पांढरा चिकट द्रव स्रवतो.
- हे नॉर्मल आहे आणि गर्भावस्थेत आईच्या संप्रेरकांशी संपर्क आल्यामुळे (विशेषत : estrogen hormone) हा द्रव स्रवतो.
- जेव्हा मातेच्या संप्रेरकाची शरीरातील पातळी कमी होते तेव्हा आपोआपच हा द्रव कमी होतो.

नवजात बालिकेच्या योनिमार्गाच्या आजूबाजूचा भाग कसा स्वच्छ करावा?

- आंघोळ घालताना हळुवारपणे योनिमार्गाच्या आजूबाजूचा भाग स्वच्छ करावा
- कापूस आणि कोमट पाणी घेऊन स्वच्छ करावा. त्या जागी पावडर लावू नये.
- सुवासिक कापड किंवा वाइप (scented wipes) यांचा वापर करू नये.

प्रश्न (४)

नवजात बालकांच्या शौच आणि लघवीच्या वारंवारतेविषयी खूपच वैविध्य आढळते. काही बालके दूध प्यायल्यावर प्रत्येकवेळी थोडेथोडे शौचास करतात, तर काही बाळे दोन-चार दिवसांनी शौचास करतात. त्यामुळे पालकांचा खूप गोंधळ उडतो. माझे बाळ शू करण्यापूर्वी रडते. नवजात बालकांच्या शौचाच्या आणि लघवीच्या वारंवारतेविषयी मला काय माहीत हवे?

नवजात बालकाच्या मलविसर्जनासंबंधी

- बाळाने जन्मल्यानंतर पहिल्या २४ तासात शौचास करणे आवश्यक असते. यानंतर बहुतेक बाळे दिवसातून सहा ते आठ वेळा शी करतात. परंतु प्रत्येक बाळ हे वेगळे असते आणि प्रत्येकाची मलविसर्जनाची सवयही वेगळी असते.
- काही बाळे विशेषतःजी स्तनपान करतात ती प्रत्येकवेळी दूध पिताना थोड्याथोड्या प्रमाणात अर्धं मलविसर्जन करतात. प्रत्येकवेळी दूध पिताना जेव्हा जठर दुधाने भरते तेव्हा पचनाचा मार्ग उद्दीपित होऊन थोडीशी शी होते.
- काही बाळे दर ४-६ दिवसांनी शी करतात. बाळाची वाढ नीट होत असेल आणि शी ४-६ दिवसांनी होणे हे एकमेव लक्षण असेल तर काळजीचे कारण नसते.
- नवजात बालकाची पहिली शी चिकट हिरवट काळपट असते. तिलामेकोनियम (meconium) म्हणतात.
- नवजात बालकाच्या शीचा रंग हळूहळू काळपट हिरवा मग हिरवट पिवळा मग सोनेरी पिवळा असा बदलत जातो. एका आठवड्यात तपकिरी पिवळा होतो.
- निव्वळ स्तनपान करणाऱ्या बाळाच्या शीचा रंग बाहेरचे दूध (पावडरीचे दूध) पिणाऱ्या बाळाच्या शीपेक्षा गडद पिवळा असतो.

नवजात बालकाच्या सु-सुच्या संदर्भातील माहिती

- नवजात बालकांनी जन्मल्यानंतर पहिल्या ४८ तासात लघवी करणे अपेक्षित असते.
- त्यानंतर प्रत्येक दिवशी सहा ते आठ वेळा लघवी करणे अपेक्षित असते. काही काही मुले १२ ते १५ वेळासुद्धा लघवी करतात.
- बाळाला पुरेसे दूध मिळत आहे याचा पुरावा म्हणजे बाळ कितीवेळा लघवी करते.
- लघवी करण्यापूर्वी काही बालके खूप रडतात, हे अगदी नॉर्मल आहे. मूत्राशय ताणले गेले की थोडेसे दुखते आणि त्यामुळे बाळे रडतात. एकदा का लघवी झाली की, मुत्राशयावरील ताण कमी होतो, बाळाला बरे वाटते आणि बाळ शांत होते.

बाळाला डॉक्टरांकडे कधी लगेच घेऊन जावे?

- जेव्हा बाळाला शी होत नाही आणि त्याचबरोबर उलटी व्हायला लागते तसेच पोट दुखते, बाळाची हालचाल मंदावते, बाळ दूध पीत नाही किंवा त्याला बरं नाही असे आपल्याला जाणवते.
- जेव्हा 'शी'चे प्रमाण वाढते तसेच जास्तवेळा शी होते आणि लघवी कमी होते, बाळाला बरे नाही असे आपल्याला जाणवते, बाळाच्या हालचाली मंदावतात, तसेच बाळ नेहमीप्रमाणे दूध पीत नाही.
- जेव्हा लघवी कमी होते, वजन कमी वाढते तेव्हा मूत्रमार्गात संक्रमण झाले असल्याची किंवा इतर काही आजार असल्याची शक्यता असते. अशावेळी बालरोगतज्ञांना दाखवणे आवश्यक ठरते. तसेच नवजात मुलाच्या शिश्नावरील कातडी लघवी करताना फुगते, त्याला लघवी करताना जोर लावायला लागतो तेव्हा बालरोगतज्ञ यांना दाखवणे आवश्यक असते.

प्रश्न (५)

माझं बाळ तोंडातून थोडं थोडं दूध सारखं बाहेर काढत असतं, हे बाळाच्यादृष्टीने धोकादायक आहे का? हे थांबवण्यासाठी काही करता येईल का?

- तोंडातून थोडे दूध काढणे ही नवजात बालकांची सवय असते. काही मुलं दिवसातून दोन–तीन वेळा दूध बाहेर काढतात तर काही मुले प्रत्येकवेळी दूध मिळाले की थोडं दूध बाहेर काढतात.
- लहान मुलांच्या जठराची क्षमता कमी असते आणि दूध पिताना थोडी हवाही पोटात जाते. तसेच अन्ननलिका आणि जठर यामधील गोलाकार स्नायू अपरिपक्व असतात. यामुळे अन्ननलिकेतून जठरात गेलेले दूध परत बाहेर येते. या तीनही कारणांमुळे लहान बाळे दूध प्यायल्यावर थोडं दूध बाहेर काढतात.
- जठराची क्षमता कमी असल्यामुळे आपण जर बाळाला थोडे जास्त पाजले तरी ते दूध बाहेर येण्याची शक्यता असते.
- बहुसंख्य बालकांना' ओकरे बाळसे'(happy spitters) असते. ते बरेच वेळा दूध बाहेर काढतात परंतु त्यांना इतर काही समस्या नसतात ही बाळे नीट झोपतात, त्यांची वाढ चांगली होते, आणि ते आनंदी असतात.
- परंतु काही बाळे सतत किरकिरतात किंवा रडतात. जर या बाळांना सतत श्वसनाचे आजार होत असतील किंवा ही बाळे आपली मानवाकडी ठेवत असतील, त्यांची वाढ नीट होत नसेल तर डॉक्टरांना दाखवणे इष्ट. या मुलांना वैद्यकीय उपचारांची गरज असते.

सतत येणाऱ्या डिचल्यांची REFLUX वारंवारता कमी करण्यासाठी बाळाला मदत करण्याच्या पद्धती :

- बाळाचा नीट ढेकर काढा. दूध पाजताना मध्येच थांबा, बाळाला उभे धरा, ढेकर काढा आणि परत पाजा. आणि हेही लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे की प्रत्येकवेळी बाळाला पाजले की ते ढेकर देईल असे नाही. जर दूध पिताना बाळाने हवा गिळली असेल तर ते मोठ्याने ढेकर देते. आईच्या स्तनाला योग्य प्रकारे लुचणारे बाळ जास्त हवा गिळत नाही आणि प्रत्येकवेळी ढेकर देते असेही नाही. प्रत्येकवेळी बाळाला पाजल्यावर किमान पाच ते दहा मिनिटं तरी ढेकर काढण्यासाठी उभे धरावे. जरी बाळाने ढेकर दिला नाही तरी त्याला बिछान्यावर ठेवावे.
- जर बाळ प्रत्येकवेळी खूप दूध बाहेर काढत असेल तर एक उपाय म्हणून त्याला कमी वेळ पाजावे. परंतु थोड्या थोड्या वेळाने पाजत राहावे आणि प्रत्येकवेळी ढेकर काढावा. आणि हळूहळू पाजण्याचा वेळ वाढवत जावा.
- निव्वळ स्तनपान हा महत्त्वाचा संदेश आहे. गरज भासली तर दुग्धपान सल्लागाराची (lactation consultant) व्यावसायिक मदत घ्यावी. आईचे दूध हे बाळाला पचायला हलके असते आणि त्यामुळे उलटी होण्याची शक्यताही कमी असते. तसेच पावडरचे दुध गरज नसताना वापरू नये.
- दूध पाजून झाल्यावर बाळाला उभे धरावे (आकृती३) जे बाळ प्याल्यावर दूध बाहेर काढते त्या बाळाला १५ ते ३० अंश कोनात डोके वर ठेवून तिरपे उभे धरावे. डोके, मान आणि शरीर एका सरळ रेषेत असावे. बाळाची पाठ वाकू देऊ नये.

अशाप्रकारे ओकणाऱ्या बाळाला डॉक्टरांकडे कधी न्यावे?

- तोंडातून हळूहळू काही प्रमाणात दूध काढणाऱ्या बाळाची प्रकृती चांगली असते. परंतु मोठ्या प्रमाणात ओकणाऱ्या बाळाच्या बाबतीत म्हणजेच जेव्हा बाळ आवाज करून पोट आकुंचन करून घेऊन नाकातोंडातून ओकते तेव्हा त्याला डॉक्टरांकडे घेऊन जावे.
- बाळाच्या उलटीच्या संदर्भात बालरोगतज्ज्ञांनी तपासणी करून मूल्यांकन करणे गरजेचे असते.

आकृती ३ : ढेकर काढताना

प्रश्न (६अ)

माझ्या नवजात बालकाच्या अंगावर पुरळ आहे. ह्या पुरळाचे काय कारण असू शकते? हे कायम राहील? का बरे होईल?

- नवजात अर्भकाची त्वचा अपरिपक्व असते आणि हळूहळू विकसित होते. या काळात क्षणिक भिन्नता कधीकधी दिसून येऊ शकते.
- बाळ जन्मल्यावर पहिल्या चार दिवसात शरीरावर लालसर पुरळ येते. हे पुरळ एखादा कीटक चावल्यावर येते तसे असते. सामान्यपणे हे छातीवर पोटावर आणि तोंडावर येते तळहातावर आणि तळपायावर मात्र दिसत नाही. याला erythema toxicum असे म्हटले जाते. हे पुरळ तीन ते पाच दिवसात काहीही उपचार न करता जाते.
- बरेचदा पांढऱ्या किंवा पिवळसर रंगाचे पुरळ, कधी कधी त्यात थोडा द्रव भरलेला असू शकतो, कपाळावर, तोंडावर विशेषतः नाकावर आणि छातीवर आढळून येते. याला milia असे म्हणतात. त्वचा विकसित होत असताना त्वचेच्या वरच्या थरात किरेटीन (Keratin) नामक पदार्थ साचून राहतो. कधी कधी नवजात बालकाच्या तोंडातील वरच्या टाळ्यावर अशाच प्रकारचे पुरळ आढळते. यालाच Epstein pearl म्हणतात.
- वर वर्णन केलेले दोन्ही प्रकारचे पुरळ एक महिन्यात आपोआप नाहीसे होतात. याला कुठल्याही उपचाराची गरज नसते.
- जी बाळे आईच्या पोटात मुदतीपेक्षा जास्त दिवस राहतात ती जन्मल्यावर तसेच, ज्या मुलांची वाढ गर्भाशयात खुरटलेली असते त्या मुलांची त्वचा कोरडी असते आणि ती जास्त प्रमाणात सोलवटलेली असते. या मुलांच्या त्वचेवर खोबरेल तेल लावून मसाज केले तर त्वचा मुलायम होते.
- जर नवजात बालकाच्या त्वचेवरील पुरळातून पू येत असेल किंवा त्वचेवर मोठे फोड असतील तसेच बालकांमध्ये संसर्ग झाल्याची लक्षणे दिसत असतील, उदाहरणार्थ बाळ दूध पीत नसेल, त्याची हालचाल कमी झाली असेल किंवा बाळ बरे दिसत नसेल तर ताबडतोब बालरोगतज्ञांकडे न्यावे.

प्रश्न (६ब)

माझ्या बाळाला काही जन्मखुणा आहेत. त्या संदर्भात मी काय करू?

- शरीरातील रंगद्रव्य निर्माण करणाऱ्या त्वचेमधील पेशी आणि रक्तवाहिन्या यांच्या अनियमित वाढीमुळे त्वचेवर वेगळ्या रंगाच्या खुणा निर्माण होतात; त्यांना जन्मखुणा असे म्हणतात.
- बहुसंख्य जन्मखुणा निर्धोक असतात आणि फक्त सौंदर्य विषयक समस्या निर्माण करतात. परंतु काही जन्मखुणा मात्र इतर शारीरिक व्यंगाशी निगडीत असतात, आणि यावर उपचार करणे आवश्यक ठरते.
- नवजात बालकाच्या शरीरावर कोणतीही जन्मखूण असेल तर तज्ञ डॉक्टरांनी बालकाची संपूर्ण तपासणी करणे आवश्यक ठरते. गरज असल्यास पुढील उपचारांची दिशा ठरवता येते.

काही नेहमी आढळून येणाऱ्या जन्मखुणा :

- मंगोलियन धब्बा (Mongolian spot) म्हणजे निळसर काळपट रंगांचे शरीरावरील डाग. हे सर्व साधारणपणे पाठीवर किंवा ढुंगणाच्यामध्ये असतात. सामान्यपणे बहुतेक डाग बाळाच्या पहिल्या वाढ दिवसापर्यंत दिसेनासे होतात.
- सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांच्या जाळीमुळे तयार झालेल्या जन्मखुणा (hemangioma) या सुरुवातीला छोट्या असतात. कित्येकदा जन्मानंतर काही दिवसाने त्या लक्षात येतात.
- पोर्ट वाईन रंगाचा डाग हा आपला – आपण नाहीसा होत नाही आणि तो शस्त्रक्रियेने काढण्याची गरज असते.
- क्वचित केस असलेल्या काळसर जन्मखुणा या खूप मोठ्या असतात. आणि त्यांच्यावर बारकाईने लक्ष ठेवणे आवश्यक ठरते कारण कित्येकदा शारीरिक गुंतागुंतीशी यांचा संबंध असतो.

जन्मखूणांचे पुढे काय होते?

- बहुसंख्या जन्मखुणा ह्या शरीराच्या वाढीबरोबर वाढत जातात आणि नंतर हळूहळू आक्रसतात.
- मोठ्या जन्मखुणा, शरीराच्या मध्यरेषेच्या आजूबाजूला असलेल्या जन्मखुणा, तोंडावर आणि डोळ्याच्या भोवताली असलेल्या जन्मखुणा, सख्येने जास्त असलेल्या जन्मखुणा ह्या सगळ्यांबाबत दक्ष राहणे आवश्यक असते. अशा जन्मखुणा असल्या तर नवजात अर्भकाची बारकाईने शारीरिक तपासणी करणे आणि इतर चाचण्या करणे गरजेचे ठरते.
- जर रक्तस्राव असेल, खाज येत असेल किंवा त्या जन्मखुणेतून काही स्राव येत असेल, अचानक जन्मखूणेच्या आकारात वाढ झाली किंवा त्याचा रंग बदलला तर बारकाईने वैद्यकीय तपासणी करणे आवश्यक असते. अशावेळी डोळ्याची तपासणी करणेही गरजेचे ठरते.
- बहुसंख्य जन्मखुणा आपोआपच कमी होतात परंतु काही रुग्णांमध्ये लेझर किरणांचा वापर करून, तोंडी औषधे देऊन किंवा स्थानिक पातळीवर उपचार करून सौंदर्य दृष्टिकोनातून उपचार करणे गरजेचे ठरते.
- बाळ थोडे मोठे झाले की या जन्मखुणांमुळे त्याला मानसिक त्रास होऊ शकतो. अशावेळी इतर मंडळींनी त्याला आधार देणे महत्त्वाचे ठरते.

प्रश्न (७अ)

माझं नुकतेच जन्मलेले बाळ खूपच झोपते आणि फक्त दूध पिण्यासाठी उठते, ही झोप खूप आहे का?

- जन्मल्यानंतर पहिल्या काही दिवसात मुले जास्त वेळ झोपतात. परंतु मुला मुलांमध्येसुद्धा खूप फरक असतो. हे सर्व नॉर्मलच आहे.
- नवजात बालक १६ ते २२ तास झोपते, आणि हळूहळू वय वाढत जाईल तसे त्याची झोप कमी होते.
- दर दोन ते चार तासांनी बाळे दूध प्यायला उठतात आणि दुध प्यायल्यावर परत झोपतात. बाळ जन्मल्यावर काही दिवस दर दोन ते तीन तासांनी बाळाला पाजणे आवश्यक असते.
- बाळे तीन–चार महिने वयाची झाली की त्यांची झोपायची आणि जागे राहण्याची वेळ ठराविक होते. हळूहळू बहुतेक मुले दिवसा जागी राहतात आणि रात्री झोपू लागतात. परंतु काही बाळे मात्र रात्री जागी राहतात.
- बहुतेक मुलं एक वर्षे वयापर्यंत एकावेळी चार ते सहा तास शांतपणे झोपू शकतात परंतु काही मुले दोन वर्षे वयापर्यंत रात्रीसुद्धा दर दोन ते तीन तासांनी उठतात.
- मुलांना झोपवण्यासाठी त्यांना कापडात गुंडाळणे, मांडीवर घेऊन हलवणे, अंगाई गीत गाणे असे अनेक प्रकार केले जातात.

प्रश्न (७ब)

माझ्या बाळाला पालथे झोपायला आवडते. (म्हणजे 'तोंड' खाली करून आणि 'पाठ' वर करून) हे योग्य आहे का?

- बाळाने पाठीवरती झोपणे हेच योग्य आहे.
- तोंड खालती करून पालथे झोपणे हे बाळाच्यादृष्टीने योग्य नाही कारण ह्यात गुदमरण्याची भीती असते.
- याच कारणासाठी पालकांच्या छातीवर नवजात अर्भकाला झोपवणे इष्ट नाही

असे झोपवणे योग्य नाही.	असे झोपवावे

प्रश्न
(८)

माझ्या नुकत्याच जन्मलेल्या बाळाचे वजन जन्मानंतर लगेच कमी होते आहे. हे नॉर्मल आहे का? नवजात बालकाचे वजन कसे आणि कधी वाढते?

- भारतातील नवजात बालकांचे जन्माच्यावेळी सरासरी वजन अडीच ते तीन किलो असते. पूर्ण दिवसाच्या बाळांचे वजन जन्मल्यानंतर प्रथम कमी होते. पूर्ण दिवसाच्या बाळांमध्ये आणि अपुऱ्या दिवसांच्या बाळामध्ये वजन कमी होण्याचे प्रमाण आणि त्यासाठी लागणारा कालावधी हा वेगळा असतो.
- पूर्ण दिवसाच्या बाळाचे वजन सर्वसाधारणपणे प्रतिदिनी एक ते दोन टक्के कमी होते. एकत्रित प्रमाणात विचार केला तर पहिल्या आठवड्यात दहा टक्के वजन कमी होते. त्यानंतर बाळाचे वजन परत वाढू लागते आणि दहा ते चौदा दिवसात जन्माच्यावेळी जेवढे वजन असते तेवढे वजन आढळून येते.
- अपुऱ्या दिवसांच्या बाळांमध्ये वजन कमी होण्याचा काळ हा दोन आठवड्यापर्यंत आढळून येतो आणि १५% वजन कमी होऊ शकते. या बालकांमध्ये त्यांची एकूण प्रकृती कशी आहे यावर त्यांचे वजन कसे वाढेल हे अवलंबून असते परंतु पूर्ण दिवसाच्या बाळापेक्षा अपुऱ्या दिवसांच्या बाळांमध्ये वजन भरून येण्यास वेळ लागतो.
- वेळेवर आणि योग्य प्रमाणात दूध पाजल्यास बाळाचे वजन त्याच्या जन्माच्या वेळच्या वजनाएवढे होण्यास मदत होते.

आईच्या आहाराची भूमिका

- बाळाचे वजन योग्य प्रमाणात वाढत नसले किंवा आधी वाढते आहे त्या प्रमाणात वाढत नसले तर त्याचा संबंध आईच्या आहाराशी आहे अशी बहुसंख्य पालकांची कल्पना असते.
- स्तनपान करणाऱ्या आईने काही विशिष्ट पथ्य पाळले पाहिजे म्हणजे ठराविकच आहार घेतला पाहिजे असे नाही. तिने सुयोग्य समतोल आहार घेणे आवश्यक आहे आणि स्वतःची प्रकृती चांगली राखणेही तेवढेच महत्त्वाचे आहे. जर आई निरोगी असेल तर बाळ निरोगी राहते.
- बाळाचे वय जसे वाढत जाते तसा हळूहळू वाढीचा वेग कमी होतो आणि प्रथम ज्या वेगाने बाळाचे वजन वाढते तसे ते नंतर वाढत नाही हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे.

घरच्याघरी बाळाचे वजन कसे बघावे?

- घरी असलेले वजनाचे मशीन आणि घरी वजन करण्याच्या पद्धती ह्याबरोबर असतील असे नाही. त्यामुळे पालकांमधील ताण वाढायची शक्यता आहे.
- बालरोगतज्ज्ञांकडे असलेले लहान मुलांच्या वाढीचे तक्ते वापरून त्यावर बाळाचे वजन आखून वजन नीट वाढते आहे की नाही हे समजू शकते.
- जेव्हा तुम्ही लसीकरणासाठी डॉक्टरांकडे जाता किंवा आरोग्य सेवककडे जाता, तेव्हा बाळाच्या वाढीचेसंबंधी विचारणा करणे योग्य ठरते.
- जर बाळाचे वजन योग्य प्रमाणात वाढत नसेल तर त्याला व्यवस्थित पाजणे महत्त्वाचे ठरते. तसेच बाळाची शारीरिक तपासणी करून त्याला काही व्याधी आहे का ते बघावे लागते. वजन कमी वाढण्याची कारणे तपासून बघणे आवश्यक ठरते.
- 'फॉर्म्युला म्हणजेच दुधाच्या पावडरपासून दूध तयार करून देणे' हा वजन भरभर वाढण्यासाठी असलेला उपाय नव्हे. यामुळे बाळाला स्तनपान मिळणार नाही आणि स्तनपानामुळे होणारे फायदेही मिळणार नाहीत. तसेच रोगसंसर्गाची शक्यताही वाढेल

प्रश्न
(९)

माझ्या नवजात बालकाच्या एकदम दचकल्यासारख्या हालचाली का होत आहेत? बाळ झोपले असताना त्याच्या डोळ्याच्या हालचाली का होतात? तसेच नवजात बालकांमध्ये श्वसनाच्या हालचालीमध्ये वैविध्य असते, याचे कारण काय असावे?

- नवजात बालक अचानक दचकणे हे पूर्णपणे नॉर्मल आहे, विशेषतः एकदम हलले तर ते दचकते किंवा बाळ शांत झोपलेले आहे अशावेळी मोठा आवाज झाला तरी बाळ दचकते.
- बाळ अचानक काही सेकंद हातपाय हलवते आणि मग शांत होते. ह्याला दचकण्याची प्रतिक्षिप्त क्रिया (startle reflex) असे म्हणतात. जसे बाळ मोठे होते तशी ही क्रिया होण्याचे थांबते.
- मोरोची प्रतिक्षिप्त क्रिया (Moro's reflex): बाळाचे डोके एकदम वाकवले तर क्रमाने काही हालचाली आढळून येतात त्याला मोरोची प्रतिक्षिप्त क्रिया असे म्हणतात. त्यामध्ये बाळ प्रथम हाताच्या मुठी उघडते, नंतर हातलांब करते आणि मिठी मारल्यासारखे दोन्ही हात जवळ आणते, नंतर कधी कधी रडते.
- पूर्ण दिवसाच्या जन्मलेल्या बाळांमध्ये ही प्रतिक्षिप्त क्रिया अधिक प्रकर्षाने दिसून येते. बाळ तीन महिन्याचे झाले की ही क्रिया घडत नाही.
- बाळ झोपले असताना त्याच्या डोळ्यांची हालचाल होणे हे नॉर्मल आहे. नवजात बालकांमध्ये (REM²) 'डोळ्यांच्या जलद हालचाली' झोपेचा प्रकार प्रामुख्याने आढळतो.

नवजात बालकांच्या श्वसनाची पद्धतीही मोठ्या मुलांपेक्षा आणि प्रौढ माणसापेक्षा वेगळी असते.

- नवजात बालके तोंडापेक्षा नाकाने जास्त श्वास घेतात.
- त्यांचा श्वसनाचा मार्ग हा छोटा (संकुचित) असतो. आणि त्यात अडथळा येण्याची शक्यता जास्त असते
- मोठ्या मुलांपेक्षा त्यांची छाती जास्त हलते. याचे कारण त्यांच्या छातीमध्ये कुर्चेचे प्रमाण जास्त असते.
- त्यांचे श्वसनपूर्ण प्रमाणात विकसित झाले नसते आणि त्यांच्या श्वसनाची पद्धतीही अनियमित असते. सर्वसाधारणपणे ते वेगाने श्वसन करतात. ते सहसा जलद श्वास घेतात, दोन श्वासांच्या दरम्यान लहान विराम घेतात (₹१० सेकंद).
- नवजात बालकांच्या श्वसनाचा वेग हा तीस ते साठ श्वास प्रतिमिनिटाला असा असतो. झोपले असताना तो थोडा मंद होतो आणि हालचाल करीत असताना त्याचा वेग वाढतो.

तुम्ही डॉक्टरांना कधी दाखवाल?

- जर सतत फडफड करणारी हालचाल (twitching) होत असेल आणि ती थांबवायचा प्रयत्न केला असता ही थांबत नसेल तर...
- बाळ विचित्र रडत असेल आणि एकटक बघत असेल, याचबरोबर जर मलूल पडत असेल तर...
- दुध पीत नसेल, त्याला बरे नाही असे वाटत असेल, नेहमीपेक्षा काहीतरी विचित्र वागणूक आढळली तर...
- कुठल्याही शरीराच्या भागाची विचित्र हालचाल होत असेल किंवा बाळ एकदम फिकट पडले तर...

प्रश्न
(१)

कित्येकदा आमचे बाळ अचानक रडू लागते. नवजात बालकाच्या अशा रडण्याची काय कारणे असू शकतात?

जर बाळ रडत असेल तर काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीने खालील गोष्टी तपासून बघाव्यात :

काय बघाल?	स्पष्टीकरण	काय कराल?
बाळ भुकेले असेल	भूक लागणे हे रडण्याचे मुख्य कारण आहे	• बाळाला दूध पाजा • बाळ स्वत:हून दूध पिईल आणि शांत होईल
बाळ झोपेला आले असेल	असे दिसून आले आहे की, बाळाला झोप येत असेल तर ते रडू लागते.	शांत वातावरणात आरामशीरपद्धतीने धरा. बाळ रडायचे थांबेल आणि झोपेल.
बाळाला जास्त पाजले असेल	जास्त पाजल्याने आणि पोट फुगल्याने थोडा वेळ रडेल	• प्रत्येकवेळी पाजल्यावर ढेकर काढा. • पोटाचा वरचा भाग खांद्यावर ठेवा. • हळूहळू दाब द्या. • हळुवारपणे पाठीवरून हात फिरवा. • अशाप्रकारे प्रत्येकवेळी पाजल्यावर १० ते १५ मिनिटे करा.
अस्वस्थ सभोवताल	बाळाला अति थंड किंवा अति गरम वातावरणात ठेवले तर बाळ रडते	• पालकांनी लक्षात ठेवावे की आईपेक्षा अधिक कपड्यात (दुहेरी) बाळ उबदार राहते. • थंड हवेत बाळाचे हात, पाय आणि डोके आच्छादून ठेवावे.
लंगोट ओला झाल्यास	शी लागल्यास तेथील त्वचा लाल होते. बाळाला नीट पुसून स्वच्छ केले नसेल तर शी–शूने भरलेल्या लंगोटामुळे बाळाला त्रास होऊ शकतो	बाळाला स्वच्छ आणि कोरडे ठेवावे.
जखम झाली असेल तर किंवा एखादा भाग दुखरा असेल तर	बाळाच्या तोंडात जखम आहे का, शी–शूची जागा लाल आहे का, त्वचेवर जखमा आहेत का, बोटावर केस गुंडाळला गेला आहे का ते बघा. मुलाच्या शीश्नावरील जखमेमुळे दुखते आणि बाल खूप रडते.	यापैकी काही असेल तर ताबडतोब डॉक्टरांकडे न्या.

बाळाला मुरडा होत असेल :

जर बाळ ३ तासापेक्षा जास्त वेळ रडत असेल, आठवड्यात ३ दिवसांपेक्षा जास्त काळ रडत असेल आणि त्याच्या रडण्याला दुसरे कारण नसेल तर बाळाला मुरडा (colic) असण्याची शक्यताअ सते.

एखाद्या बाळाला मुरडा होत असेल तर तो त्याच्या स्वभावामुळे येतो. त्याचा पालकत्वाशी काही संबंध नाही.

मुरड्याचे निदान करण्यासाठी उपयुक्त लक्षणे:

- बाळाला प्रेमाने जवळ घेतले की शांत होते
- दोन रडण्याच्या घटनांच्या मधल्या कालावधीत शांत असतात.
- बाळ भुकेले नसते आणि दूध व्यवस्थित पिते.
- बाळ आजारी नसते.

माझ्या बाळाला डॉक्टरांकडे नेण्याची आवश्यकता आहे हे दर्शवणाऱ्या धोक्याच्या सूचना कोणत्या?

जर बाळ रडतच राहिले तर त्याला ताबडतोब डॉक्टरांकडे नेले पाहिजे, कारण बाळाला जंतुसंसर्ग झाला असल्याची शक्यता असते. आणि त्याकरिता त्वरित उपचारांची गरज असते.