

Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण ५१ :

# जन्मतः कमी वजन असलेल्या नवजात बाळाची कशी काळजी घ्याल ?



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया

सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार

मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये

समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर

अनुवादक : डॉ. चित्रा दाभोळकर

पुनरावलोकन : डॉ. रेणू बोराळकर

श्री. अनंत घोटगाळकर

Convener: Rhishikesh Thakre

Members: Suman Rao PN,  
Haripriya Kamireddy,  
Subhash Chandra Shaw

Reviewer: Mallesh Gowda

लहान बाळाची काळजी तर पालक घेतच असतात, पण ज्या बाळाचे दिवस भरले नाहीत किंवा ज्याचे वजन खूप कमी आहे, अशा बाळांची विशेष पद्धतीने घ्यावी लागते. अशी काळजी घरी नित घेतल्यास ही बाळे पुढे चांगले आयुष्य जगू शकतात. ही काळजी कशी घ्यावी हे वेगवेगळ्या मुद्यांच्या आधारे पाहू या.



जन्मतः वजन कमी असलेल्या नवजात बाळाची काळजी घेण्यासंबंधी विचारले जाणारे १० प्रश्न

## ऊब :-

- प्र.१ मी माझ्या बाळाला घरी उबदार कसे ठेवू?
- प्र.२ अपुऱ्या दिवसाच्या कमी वजनाच्या बाळांना कधी आंघोळ घालावी, त्यांना मालिश कसे करावे आणि सूर्यप्रकाशात कसे ठेवावे या विषयी मला मार्गदर्शन कराल का?

## कांगारु पद्धतीने घ्यावयाची काळजी :-

- प्र.३ आईने कांगारु पद्धतीने घ्यावयाची काळजी म्हणजे काय (Kangaroo mother care-KMC)? मी ती कशी घेऊ?
- प्र.४ कांगारु ही पद्धत कधी सुरु करायची आणि कधी थांबवायची?

## आहार :-

- प्र.५ माझ्या बाळाला दूध पाजण्याचा उत्तम मार्ग कोणता?
- प्र.६ मी त्याला पावडरीचे दूध (formula feed) करुन देऊ का?
- प्र.७ मी बाळाला किती वेळ आणि किती वेळा दूध पाजू?
- प्र.८ माझे बाळ स्तन चोखत नाही, मी त्याला कसे दूध पाजू?

## जंतूसंसर्ग प्रतिबंध :-

- प्र.९ माझ्या बाळाला जंतूसंसर्ग होऊ नये म्हणून मी कशी काळजी घेऊ?
- प्र.१० माझ्या बाळाची नियमित तपासणी केव्हा करुन घ्यायची ते सांगा.

Under the Auspices of the IAP Action Plan 20202021

Piyush Gupta

IAP President 2021

Remesh Kumar R

IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh

IAP President 2020

GV Basavaraja

IAP HSG 20202021

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**

# ५१

**जन्मतः कमी वजन असलेली बाळे एकतर गर्भावस्थेत नीट वाढ न झाल्यामुळे कमी वजनाची (IUGR- IntraUterine Growth Retardation) जन्मलेली असतात किंवा अपुऱ्या दिवसांची (Premature) असतात. या बाळांची विशेष काळजी घेणे गरजेचे असते. या बालकांची त्यांच्या क्षमतेनुसार (potential) वाढ होण्यासाठी सुरुवातीचा काही काळी विशेष काळजी घेणे आवश्यक असते.**

## ऊब

### प्र. १

#### मी माझ्या बाळाला घरी उबदार कसे ठेवू?

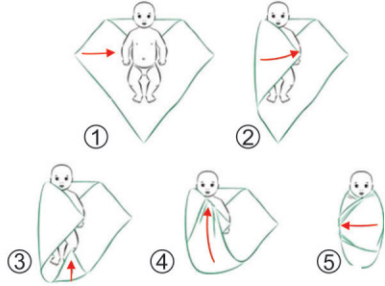
ज्या खोलीत बाळाला ठेवणार ती खोली अतिथंड किंवा अतिगरम तर नाही ना हे पहा. तुम्हाला स्वतःला जर त्या खोलीतले तापमान योग्य वाटत असेल तर ते तुमच्या बाळासाठी सुद्धा योग्य आहे. खोली उबदार ठेवण्यासाठी खिडक्या आणि दारे बंद करा. ह्यामुळे हवेचा झोत खोलीत येणार नाही. थंडीच्या दिवसात रुम हिटर किंवा 200 watt चा बल्ब वापरून खोली उबदार करता येते. परंतु बाळाला मात्र या हिटरच्या किंवा दिव्याच्या जवळ ठेवू नका. बाळाला उबदार ठेवण्यासाठी कांगारू पद्धत ही अतिशय सोपी आणि उपयुक्त अशी पद्धती आहे.

#### ❖ माझ्या बाळाला काही जास्तीचे कपडे लागतील का ?

जन्मतः ज्या बाळांचे वजन अडीच किलो पेक्षा कमी असते त्यांना उबदार ठेवण्यासाठी विशेष काळजी घ्यावी लागते. सर्वसामान्य नियम असा आहे की मोठी माणसे जे कपडे घालतात त्याच्यापेक्षा एक जास्तीचा कपडा या मुलांना घालावा लागतो. या मुलांचे डोके नेहमी झाकून ठेवावे लागते आणि थंडीच्या दिवसात हातपाय सुद्धा झाकून ठेवावेत (हातमोजे, पायमोजे घालून). तसेच बाळाला स्वेटर घालणे आवश्यक ठरते.



डोके गुंडाळून ठेवा.



बाळाला कपड्यात असे लपेटा.



आई बरोबर ठेवा.



२.५ कि.ग्रॅ. पर्यंत आंचोळ नको



रोज पुसून घ्या.



दारे, खिडक्या बंद ठेवा.



गरज पडल्यास हिटर वापरा.



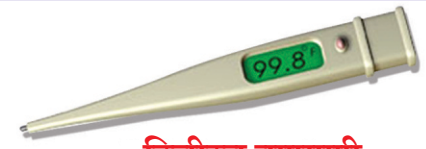
थेट सूर्यप्रकाशात ठेवू नका.

**आकृती १ : बाळाला घरी उबदार कसे ठेवावे.**

❖ माझ्या बाळाचे तापमान योग्य आहे हे मला कसे कळेल ?

बाळाच्या पायाचे तळवे बघून बाळ चांगले आहे की नाही हे ठरवता येते आणि ही सर्वात उत्तम पद्धती आहे सामान्यपणे पायाचे तळवे हे गुलाबी हवेत. तर बाळात काहीतरी दोष आहे हे आपल्याला कळते.

बाळाचे तापमान समजून घेण्यासाठी आपण त्याच्या पोटाला आणि पायाच्या तळव्यांना स्पर्श केला पाहिजे. जर तुमच्या हाताला बाळाचे पोट आणि पायाचे तळवे हे सारखेच गरम लागले तर बाळाचे तापमान योग्य आहे. परंतु जर पायाचे पोटापेक्षा गार असतील तर तुमचं बाळ गार पडत आहे, थंड पडत आहे असे अनुमान निघते आणि अशावेळी तापमापिका वापरून बाळाचे तापमान प्रत्यक्ष मोजून त्यांची नोंद ठेवा. नॉर्मल तापमान हे 36.5-37.5 डिग्री सेंटीग्रेड असते.



**डिजीटल तापमापी**



**आकृती : डिजीटल तापमापी वापरा.**

प्र. २

**अपुन्या दिवसाच्या कमी वजनाच्या बाळांना कधी आंघोळ घालावी,  
त्यांना मालिश कसे करावे आणि सूर्यप्रकाशात कसे ठेवावे  
या विषयी मला मार्गदर्शन कराल का?**

तुमच्या बाळाचे वजन २.५ किलोग्रॅम होईपर्यंत शक्यतो त्याला आंघोळ घालू नका. या काळात त्याला स्वच्छ पाण्याने पुसून घ्या. हे मात्र रोज करणे आवश्यक आहे. आणि लक्षात ठेवा कोमट पाणी वापरा. पाणी जास्त गरम नाही किंवा थंड नाही याची पाण्यात बोटे बुडवून खात्री करून घ्या. बाळाला पुसून घेताना डोक्यापासून पायापर्यंत पुसून घ्या आणि पुसल्यापुसल्या स्वच्छ कोरड्या टॉवेलने डोके कोरडे करून घ्या आणि कपडे घाला.

❖ **माझ्या बाळाच्या दृष्टीने चांगले आहे का ?**

तेल मालिश करणे हे तुमच्या बाळाच्या दृष्टीने चांगले आहे. परंतु ते हळूवारपणे केले पाहिजे. जोराने चोळून बाळाला वरखाली करून कधीही मसाज करू नये. तसेच कानात, नाकात किंवा शरीरातल्या कुठल्याही भोकात तेल घालू नये. ज्या हालचालींमुळे बाळाला त्रास होतो अशी कुठलीही हालचाल करू नये हे लक्षात ठेवा. तुम्ही खोबरेल तेल किंवा ऑलिव्ह ऑईल वापरू शकता. राईच्या तेलासारखे चुरचुरणारे तेल (irritant) वापरू नका.

❖ **मी बाळासाठी उकाड्याच्या दिवसात पंखा किंवा एअर कंडिशनर वापरू का ?**

उन्हाळ्यात पंखा किंवा एसी वापरायला काही हरकत नाही. परंतु थंड हवेच्या स्रोत बाळावर येणार नाही अशी काळजी घ्या. एअर कंडिशनरचे तापमान २६ डिग्री पेक्षा कमी करू नका.

❖ **बाळाला सूर्यप्रकाशात ठेवण्याविषयी तुमचे काय मत आहे ?**

आपल्या खोलीत येणाऱ्या सूर्यप्रकाशात ठेवले तर हरकत नाही पण बाहेर प्रत्यक्ष सूर्यप्रकाशात ठेवू नये. यामुळे बाळ्याच्या तापमानात तर कमी-जास्त फरक होतोच पण यामुळे बाळाला कावीळ झालेली कधी कधी लक्षात येत नाही.

❖ **लक्षात ठेवण्यासारखे मुद्दे :-**

- १) अपुन्या दिवसाच्या आणि कमी वजनाच्या बाळांचे तापमान कमी जास्त व्हायचा धोका असतो, आणि त्यासाठी अशा बाळांची विशेष काळजी घ्यावी लागते.
- २) बाळाचे वजन अडिच किलो होईपर्यंत आंघोळ घालण्याचे टाळावे, आईला आणि बाळाला एकत्र ठेवणे, कांगारू पद्धतीने आई बाळाला एकत्र ठेवणे (KMC) थंडीच्या दिवसात जास्तीचे कपडे घालणे आणि बाळाचे डोके नेहमी टोपडे घालून झाकून ठेवणे या काही चांगल्या पद्धती आहेत.
- ३) सर्वसामान्य बाळाचे तापमान ३६.५-३७.५ डिग्री सेंटीग्रेड असते.

**कांगारु पद्धतीने घ्यावयाची काळजी :-**

प्र. ३

**आईने कांगारु पद्धतीने घ्यावयाची काळजी म्हणजे काय (Kangaroo mother care-KMC)? मी ती कशी घेऊ?**

तुमच्या बाळाचे वजन अडीच किलो पेक्षा कमी असेल किंवा बाळ अपुऱ्या दिवसाचे असेल तर कांगारु पद्धतीने आईने काळजी घेणे हे सर्वोत्तम आहे. कांगारु पद्धत म्हणजे आपल्या बाळाला सतत आईच्या दोन स्तनांच्या मध्ये त्वचेला त्वचा लावून दीर्घकाळ ठेवणे आणि फक्त आईचेच दूध पाजणे

**आईला होणारे फायदे :-**

१. आई मुलांमधील प्रेमबंध वाढतो.
२. स्तनपान सुरु होण्यास मदत होते.
३. ताण कमी होतो.
४. चिंता कमी होते



**बाळाला होणारे फायदे :-**

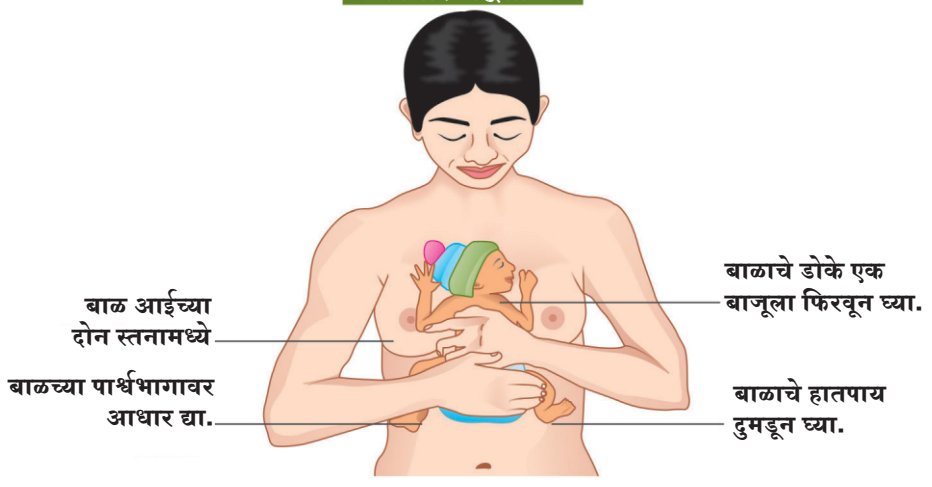
१. ऊब मिळते.
२. जंतुसंसर्गाची शक्यता कमी होते.
३. स्तनपान सुरु होण्यास मदत होते.
४. श्वसन सुरळीत होते.
५. शारीरिक वाढ चांगली होते
६. मेंदू व मच्चासंस्थेची वाढ चांगली होते.
७. बालमृत्यूची शक्यता कमी होते.
८. रुग्णालयातून लवकर घरी सोडले जाते.

बाळाला लंगोट घालून, टोपडे घालून आणि पायमोजे घालून आईच्या अंगावर दोन स्तनांच्या मध्ये ठेवले जाते. बाळाचे डोके थोडेसे पाठीमागे करून एका बाजूला वळवून ठेवले जाते. त्यामुळे बाळ नीट श्वासोच्छ्वास करू शकते. बाळाचे पाय खुब्यातून आणि हात खांद्यातून व कोपऱ्यातून वाकवून त्याला नीट आधार देऊन आईच्या शरीरावर ठेवले जाते. आणि ह्या स्थितीत त्याला आईसह एकत्र गुंडाळले जाते.

कांगारु पद्धतीची काळजी घेत असतांना आई तिच्या बाळासह खुर्चीवर बसू शकते. आईने स्वच्छ धुतलेले कपडे घालणे आवश्यक आहे. तसेच ह्या पद्धतीची काळजी घेताना हातही स्वच्छ धुणे महत्वाचे आहे.

कांगारु पद्धतीने काळजी घेतानाची स्थिती : बाळ आईच्या दोन स्तनांमध्ये ठेवा. डोके एका बाजूला वळवा. बाळाच्या खालच्या बाजूला आधार द्या. बाळाचे पाय खुब्यातून आणि गुढ्यातून वाकवा.

**कांगारु पद्धती**



जन्मतः कमी वजन असलेल्या नवजात बाळाची कशी काळजी घ्याल?

प्र.४

कांगारु ही पद्धत कधी सुरु करायची आणि कधी थांबवायची?

बाळ बाहेरील वातावरणात स्थिर झाले की कांगारु पद्धतीने काळजी घेणे सुरु करता येते. केव्हा सुरु करावयाची ते तुमचे डॉक्टर तुम्हाला सांगतील. एकदा का (KMC) कांगारु पद्धतीने बाळाला आईकडे ठेवले की जास्तीत जास्त वेळ त्या स्थितीत ठेवावे. निदान तासभर चौवीस तास ही पद्धत वापरावी हे सर्वात उत्तम केवळ एकट्या आईला हे शक्य होणारही नाही. कुटुंबातील इतर माणसे सुद्धा अशाप्रकारे कांगारु पद्धतीने बाळाची काळजी घेऊ शकतात.

कांगारु पद्धतीने काळजी घेणे कधी थांबवावे ?

सामान्यपणे जसजशी बाळाची वाढ होते आणि त्याचे वजन वाढू लागले (सर्वसाधारणपणे २.५ किलोच्या दरम्यान) तसतसे बाळ या पद्धतीने ठेवल्यावर वळवळ करू लागते. यापुढे बाळाची याप्रकारे काळजी घेण्याची कारण नाही याचे ते निदर्शक आहे. परंतु तरीही रात्रीच्या वेळेस आणि बाळ आजारी असताना हे चालू ठेवता येते.

महत्वाचे मुद्दे :-

१. कांगारु पद्धतीने बाळाची काळजी घेणे ही कमी वजनाच्या बाळासाठी साधी. सुरक्षित आणि उपयुक्त पद्धत आहे.
२. कांगारु संगोपनामुळे जीव वाचतात. नव अर्भकामध्ये गुंतागुंतीच्या आजाराची शक्यता कमी होते. आणि आईलाही फायदा होतो.
३. कांगारु संगोपनामध्ये बाळ सतत आईच्या त्वचेच्या निकट संपर्कात असते. आणि निव्वळ मातेचे दूध पीत असते.
४. जेव्हा आई कांगारु संगोपन करू शकत नाही, तेव्हा कुटुंबातील कुठलीही व्यक्ती ते करू शकते.

आहार

प्र.५

माझ्या बाळाला दूध पाजण्याचा उत्तम मार्ग कोणता?

स्तनपान हा बाळाचा उत्तम आहार आहे. प्रत्येक नवजात बालकाचा तो जन्मसिद्ध हक्क आहे. तुमच्यासाठी तो सुंदर अनुभव आहे आणि निसर्गाचा चमत्कार आहे.

आईचे दूध हा बाळासाठी आदर्श आहार आहे आणि अनेक आयांना हा स्वर्गीय अनुभव खूप आवडतो.

### स्तनपान :-

**फायदे :** ● जंतुसंसर्गापासून संरक्षण : स्तनपान करणाऱ्या बाळांना कमी जंतुसंसर्ग होतो आणि कमी वेळा रुग्णालयात जाण्याची पाळी येते. आईच्या दुधातून रोगजंतूचा मुकाबला करणारी प्रतिपिंडे (antibodies) आणि इतर रोगप्रतिबंधक घटक आईकडून बाळाकडे जातात आणि त्याची रोगप्रतिबंधक शक्ती वाढवतात. यामुळे कानातील संसर्ग (कान फुटणे). अतिसार, श्वसनाचे सांसर्गिक आजार आणि मेंदूच्या आवरणाचा संसर्ग - मॅनिन्जायटीस अशा आजारांपासून बाळाचे संरक्षण होते. ● स्तनपानामुळे अॅलर्जी, दमा, मधुमेह, स्थूलत्व, अचानक घडणारा बालमृत्यू (SIDS Sudden Infant Death Syndrome) या आजारांपासून बाळांचे संरक्षण होते. ● आईचे दूध सहज पचते. त्यामध्ये बाळाला आवश्यक असणारी जीवनसत्वे आणि इतर पोषणमूल्ये / सूक्ष्म प्रमाणात लागणारी खनिजद्रव्ये असतात. ● आईचे दूध फूकट मिळते आणि गरजेप्रमाणे मिळते. ● आईच्या दूधाचा स्वाद रोज वेगळा असतो. ती जे खाते त्यावर तो अवलंबून असतो. ● आईचे दूध देणे सोयीचे असते. त्यासाठी काही विशेष तयारी करावी लागत नाही. ● आईच्या दूधावर वाढलेली मुले चलाख असतात. त्यांचा बुद्ध्यांक जास्त असतो. ● स्तनपानामुळे भावनिक जवळीक वाढते. आईच्या दृष्टीनेही फायदेशीर. प्रसूतीनंतरचा रक्तस्राव कमी होतो. वजन परत वाढते. स्तनाचा आणि गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग व्हायची शक्यता कमी असते.

**अडचणी :- वैयक्तिक :** सार्वजनिक ठिकाणी, कामाच्या ठिकाणी, प्रवासात आईला अंगावर पाजण्यास संकोच वाटू शकतो. ● समाजाने स्तना स्त्री कामाच्या ठिकाणी किंवा घरी आधार देण्याची गरज आहे. ● आईने समतोल आणि पोषक आहार घेण्याची गरज आहे.

### प्र. ६

### मी त्याला पावडरीचे दूध (formula feed) करून देऊ का?

कुठल्याही बाळाला पावडरीचे दूध द्यावयाची गरज नसते. आईच्या दूधाला पर्याय म्हणून व्यावसायिक पद्धतीने केलेल्या दूध पावडरी तयार केल्या असतात. जेव्हा आईला दूध नसते किंवा कमी असते. आईला काही विशेष व्याधी असते किंवा अशी काही औषधे चालू असतात. ज्यामुळे तिचे दूध बाळाला देण्यास योग्य नसते. अशावेळी या पावडरीचे दूध दिले जाते. हे दूध फक्त वैद्यकीय सल्ल्याने दिले पाहिजे, मानसिक आधार आधार आणि समुपदेशाने बहुसंख्य माता आपल्या बाळांना निव्वळ स्तनपान करू शकतात.

### पावडरीचे दूध पाजणे :-

**फायदे :** ● बाळाची काळजी घेणारी व्यक्ती दूध पाजू शकते. ● आईच्या आहाराने, औषधाने किंवा आजाराने काही फरक पडत नाही.

**तोटे :** ● प्रतिपिंड नसल्याने बाळांना जंतुसंसर्ग होऊ शकतो. ● नियोजन, साठा, तयार करण्याची प्रक्रिया यांची गरज. ● दूध तयार करण्यासाठी स्वच्छ पाणी आणि स्वच्छ जागा यांची गरज. ● पालकांना योग्य समज असणे आणि सुरक्षित आहाराविषयक सवयी असणे यांची गरज. ● एकदा दूध तयार केले की एका तासात संपविणे महत्वाचे. ● दूध दूषित होण्याची शक्यता ● दूधातील पाणी कमी जास्त होण्याची शक्यता. ● पावडरीमधील चमचा स्वच्छ हवा. पावडर कशी मिसळायची याची माहिती हवी. पावडरीची उष्मांक घनता ही उत्पादकांप्रमाणे बदलत असते. ● हात तसेच दूध तयार करण्याचे व पाजण्याचे भांडे स्वच्छ असणे आवश्यक. ● आईच्या दूधातील रोगप्रतिबंधक घटक पावडरीच्या दूधात नसतात. ● ते महाग असते.



## मानवी दूग्धदात्याविषयी काय मत आहे ?

जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार सर्व बाळांना आपापल्या आईचे दूध द्यावे. जेव्हा एखाद्या आईला दूध नसते तेव्हा पर्यायी दुसऱ्या दात्या-आईचे दूध किंवा पावडरीचे दूध द्यावे. उपलब्ध पुराव्यानुसार असे दिसून येते की मानवी दात्यांचे दूध हा अधिक सुरक्षित पर्याय आहे.

## प्र. ७

### मी बाळाला किती वेळ आणि किती वेळा दूध पाजू ?

तुमच्या बाळासाठी स्तनपान हा सर्वोत्तम आहार आहे. प्रत्येक मुल वेगळे असते. काही मुले ५-१० मिनिटात दूध पितात, तर काही प्यायला १५-२० मिनिटे घेतात. त्यामुळे बाळ कितीवेळ अंगावर पिते ते महत्वाचे नाही तर त्याला पुरेसे दूध मिळाले आहे का हे पाहणे महत्वाचे. जन्मल्यावर पहिले ६ महिने निव्वळ आईचे दूध द्यावे.

जर बाळ अंगावर पित नसेल आमि कपाने किंवा वाटी-चमच्याने पीत असेल तर त्याला पूर्ण दूध घेण्यास २०-३० मिनिटेही लागू शकतात. जर बाळाला एकावेळचे दूध पिण्यास ३० मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ लागत असेल तर बाळ दमून जाईल. आणि त्याचा अर्थ असा की हे बाळ तोंडाने दूध पिण्यासाठी पुरेसे सक्षम नाही.

### माझ्या बाळाला मी किती वेळ दूध पाजू ?

दूध पाजण्याची पद्धत प्रत्येक बाळाच्या बाबतीत वेगळी असते आणि ती दररोज बदलते. आपण बाळाच्या मागणीनुसार दूध द्यावे घड्याळानुसार नव्हे. तुमच्या बाळाला साधारणपणे दर ३-४ तासांनी दूध पाजण्याची गरज असते. तुमच्या बाळाची लक्षणे पहा म्हणजे त्याला भूक लागली आहे का ते समजेल. अकाली जन्मलेली / कमी वजनाची बाळे नेहमी रडत नाहीत, पण वळवळ करतात आणि जर ती भुकेली असतील तर अस्वस्थ होऊ शकतात. काही वेळा चार तासात बाळ जागे झाले नाही तर बाळाला गुदगुल्या करून जागे करावे लागते.

### माझ्या बाळाला पुरेसे दूध दिले आहे की नाही हे मला कसे कळेल ?

तुमचे बाळ पुरेसे दूध पीत आहे की नाही हे जाणून घेण्याचा एक चांगला मार्ग म्हणजे २४ तासात त्याचे किती लंगोट ओले झाले असले पाहिजेत. बाळाच्या लघवीचा रंग पण पिवळा नसावा. लघवी पाण्यासारखी असावी. जर लघवी पिवळसर असली तर त्याचा अर्थ बाळाला पुरेसे दूध मिळत नाही असा होतो. बाळाला पुरेसे दूध मिळत असेल तर बाळ एकंदरीत चांगले असते. त्याला नियमित शौचास होते. दूध पिऊन छान झोपते, आणि जागे असताना टुकटुकीत असते. त्याच्या वजनात योग्य प्रकारे वाढ होत असते.

### मी माझ्या बाळाला ते मागेल तेव्हा पाजू की ठराविक वेळानेच पाजू ?

स्तनपान हे बाळ मागेल तेव्हा तेव्हा केले पाहिजे. (विशेषक: जेव्हा बाळ भुकेले असते). सर्वसाधारणपणे पहिल्या काही दिवसात दर २-४ तासांनी पाजावे लागते. अगदी ठराविक काळानेच पाजावे लागते असे नाही तर लवकरच तुमचे आणि तुमच्या बाळाचे एक वेळापत्रक तयार होते. जसजसे मुल मोठे होते तसतसे ते अंगावर एकाचवेळी जास्त पिऊन घेऊ लागते आणि दोन पाजण्यामधील अंतर वाढत जाते.

### माझ्या बाळाचे वजन कधी वाढेल आणि वजन किती आणि कसे वाढणे अपेक्षित आहे ?

सर्वसाधारणपणे सर्व बाळांचे वजन जन्मल्यावर पहिल्या काही दिवसात ५-१०% नी कमी होते. जन्मानंतर सुमारे २ आठवड्यांनंतर त्याचे वजन हळूहळू वाढू लागेल. जन्मल्यावर लहान मुलांचे वजन साधारणपणे १५-२० ग्रॅम प्रतिकिलो/प्रतिदिवस वाढते. वजन तुमच्या बाळाच्या वाढीच्या तक्त्यावर नोंदवता व तपासून पाहतो येते.

प्र.८

## माझे बाळ स्तन चोखत नाही, मी त्याला कसे दूध पाजू?

सर्व साधारण बाळ गर्भावस्थेतील ३४ आठवड्यांचे झाले की, स्तन चोखू शकते. त्यापेक्षा छोटे बाळ “चोखणे आणि गिळणे” या दोन क्रियांमधील समन्वय साधू शकत नाही. म्हणून या बाळांना आईचे दूध पिळून काढून भरवावे लागते. वेगवेगळ्या पद्धतीने तोंडाने कसे पाजावे हे आकृती ४ अ ते ड मध्ये दाखविले आहे. बाळाला अर्धवट बसवून त्याच्या तोंडाला दूध हळूहळू सोडावे. जसजसे बाळ वाढेल आणि त्याला शक्ती येईल तसतसे त्याला एकाआड एक स्तन चोखायला द्यावे आणि पिळून काढलेले दूध पाजावे. महत्वाचा मुद्दा हा की बाळ दूध पाजताना दमता कामा नये.

बाळाला स्तन चोखायला शिकवण्यासाठी त्याला वाटीने दूध पाजल्यावर आईचे स्तन चोखायला द्यावे. यामुळे आईलाही दूध येते आणि बाळही स्तन चोखायला शकते. खालील आकृतीत कप वापरून, सिरिंजद्वारे, बोंडले वापरून आणि चमच्याने कसे पाजावे ते दाखविले आहे.



अ

कपाने दूध पाजणे



ब

सिरिंजद्वारे दूध पाजणे



क

बोंडले वापरून दूध पाजणे



ड

चमच्याने दूध पाजणे

आकृती ४ अ ते ड वेगवेगळ्या पद्धतीने दूध कसे पाजावे दाखविले आहे.

## जंतूसंसर्ग कसा टाळावा ?

प्र. ९

### माझ्या बाळाला जंतूसंसर्ग होऊ नये म्हणून मी कशी काळजी घेऊ ?

नवजात अर्भकाची रोगप्रतिकारक शक्ती पूर्णपणे विकसित झाली नसते, त्यामुळे त्याला रोग संसर्गाचा धोका अधिक असतो. या बाळांमध्ये असा संसर्ग टाळण्यासाठी आपण ६ महत्वाच्या गोष्टी करू शकतो.

१. हात धुणे / स्वच्छता : बाळाला नेहमी स्वच्छ हातांनी हाताळावे. बाळाला हातळण्यापूर्वी हात साबण लावून पाण्याने स्वच्छ धुवावे किंवा सॅनिटायझर लावून निर्जंतुक करावे. घरातील सर्व माणसांनी स्वच्छता पाळावी.
२. निव्वळ स्तनपान : आईच्या दूधात पुष्कळ रोगप्रतिबंधक शक्ती असते आणि त्यामुळे बाळाचे बहुसंख्य रोगजंतूपासून संरक्षण होते. त्यामुळे बाळाला निव्वळ आईचेच दूध मिळेल अशी काळजी घ्या.
३. परिसर स्वच्छ : घराचा परिसर स्वच्छ असावा आणि धूळ नसावी.
४. कमी हाताळावे : भेटायला येणाऱ्यांची संख्या कमीत कमी ठेवा. आजारी असल्यास कुणाला घरी येऊ देऊ नका. बाळाच्या चेहऱ्याची पप्पी घेणे टाळणेच योग्य. कारण घेणाऱ्यांच्या तोंडात रोगजंतू असतात. त्या जंतूंच्या संपर्कात बाळ येण्याची शक्यता वाढते.
५. बाहेरगावी जाणे टाळा : पहिले ३ महिने गर्दीच्या ठिकाणी किंवा एखाद्या कार्यासाठी, किंबहुना अगदीच आवश्यक असल्याशिवाय कुठेही बाहेर जाणे टाळणे चांगले.
६. लसीकरण : तुमच्या बाळाचे वयानुसार लसीकरण केल्याने त्याचे अनेक संसर्गापासून संरक्षण होईल.

❖ **माझ्या बाळाचे आरोग्य सुधारण्यासाठी कोणतेही घरगुती किंवा पारंपारिक उपचार योग्य ?**

नवजात बाळासाठी घरगुती उपचार किंवा पारंपारिक पद्धती उदा. जन्मघुटी/वसंबू, मध, ग्राईपवॉटर इ. ची वैद्यकीय दृष्ट्या शिफारस केली जात नाही. या गोष्टी दिल्याने गंभीर आजारही होऊ शकतो. आईचे दूध बाळाच्या चांगल्या वाढीसाठी आवश्यक सर्व घटक पुरवते.

त्याचप्रमाणे पारंपारिक पद्धतीमुळे (उदा. बेंबीभोवती डागणे, नाकात आणि तोंडात फुंकणे, नाकात किंवा तोंडात तेल घालणे इ.) बाळे आजारी पडू शकतात. त्यामुळे या पद्धती बंदच केल्या पाहिजेत. नाळेवर किंवा बेंबीवर काहीही लावू नये.

❖ **माझ्या मोठ्या मुलाला सर्दी आहे. माझ्या लहान मुलाला संसर्ग होऊ शकतो का ?**

नवजात बाळाला कुटुंबातील एखाद्या सदस्याकडून विशेषकरून मोठ्या भावंडांकडून संसर्ग होण्याची शक्यता असते. संसर्गलक्षणे असलेल्या मोठ्या भावंडापासून बाळाला पूर्ण वेगळे ठेवा.

हात धुणे, मुखपट्टी लावणे आणि बाळापासून अंतर राखणे या गोष्टींवर भर देणे महत्वाचे आहे. रोगाची लक्षणे असलेल्या कुटुंबातील सदस्यांना कठोरपणे अलग ठेवण्याचा सराव केला पाहिजे. मात्र आईला संसर्गाची चिन्हे असल्यास, बाळाचे स्तनपान सुरू ठेवावे.

कारण आईचे दूध बाळाला संरक्षणात्मक प्रतिपिंडे देते.



फक्त आईचे दूध



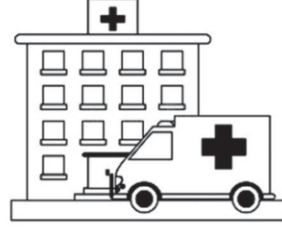
बाहेर जाऊ नये



हात धुवा



कुणालाही भेटायला देऊ नका



बाटलीने दूध पाजू नका



घर स्वच्छ आणि व्यवस्थित ठेवा.



लसीकरण वेळेत करा.



चोखणी देऊ नका

**आकृती ५ : रोग संसर्गापासून कसे दूर राहाल.**

जंतुसंसर्ग टाळण्यासाठी मी बाळाचे कपडे कसे स्वच्छ ठेवू ?

नवे कपडे घालण्यापूर्वी प्रथम धुवून घ्या. बाळाचे कपडे कमी डिटर्जेंट घालून स्वच्छ धुवा. शक्यतो उन्हात सुकवा. लंगोट गरम पाण्यात धुवावे. निर्जंतुकीकरणासाठी डिसइन्फेक्टंट (disinfectant) वापरले तर कपडे साध्या पाण्यात बुडवून ते पूर्णपणे काढून टाका.

**महत्वाचे मुद्दे**

**काय करावे ?**

निव्वळ मातेचे दूध देणे.  
हात स्वच्छ धुणे.  
लसीकरण  
कमी हाताळणी  
कांगारु पद्धत

**काय करू नये ?**

घरगुती उपचार, बाटलीने दूध पाजणे  
चोखणी देणे  
नाकात, कानात तेल घालणे  
घुटी, मध, ग्राईपवॉटर देणे  
सार्वजनिक ठिकाणी जाणे

प्र. १०

## माझ्या बाळाची नियमित तपासणी केव्हा करुन घ्यायची ते सांगा.

### ■ माझे बाळ चांगले असतानासुद्धा त्याला तपासणीसाठी का घेऊन जायचे असते ?

बाळ जन्मतांना अपुऱ्या दिवसाचे / वजनाचे असेल तर त्याच्या वाढीमध्ये, दृष्टीमध्ये किंवा श्रवणक्षमतेत समस्या येण्याची शक्यता असते. जर या समस्या लवकर लक्षात आल्या तर त्यांच्यावर लवकर उपचार सुरु करता येतात आणि पुढची गुंतागुंत कमी करता येते. त्यामुळे या सर्व छोट्या बाळांना अतिजोखीम बाह्यरुग्णविभाग (high risk OPD) नियमितपणे जाऊन तपासणी करण्याचा सल्ला दिला जातो. यामुळे जर दोष असेल तर तो लवकर लक्षात येतो आणि पुनर्वसनाच्या दृष्टीने उपचार सुरु करता येतात.

### ■ दृष्टीसाठी आणि श्रवणासाठी कोणत्या तपासण्या करतात ?

कमी वजनाच्या नवजात अर्भकांना डोळ्याच्या समस्येसाठी जन्मल्यानंतर तीस दिवस झाले की ROP (retinopathy of prematurity) या तपासणीसाठी बोलविले जाते. Otoacoustic emission (OAE) ही श्रवण चाचणी रुग्णालयातून डिस्चार्ज देतानाच केली जाते. तसेच गरज पडल्यास brainstem evoked response audiometry (BERA) ही चाचणी तीन महिन्यांनी केली जाते. थोडक्यात सांगायचे म्हणजे रुग्णालयातून अशा बाळाला घरी नेल्यावर नियमित तपासणीसाठी त्याला बाह्यरुग्ण विभागात नेणे आवश्यक ठरते.

### ■ मला कसं कळेल माझे बाळ आजारी आहे ?

असे म्हटले जाते की बाळ जन्मताना काही आपल्याबरोबर माहिती पत्रक घेऊन येत नाही. परंतु बहुसंख्य पालकांना वाटत असते की अशी पत्रिका असावी. विशेषतः बाळ आजारी पडते तेव्हा त्यांना नक्कीच असे वाटते. आपल्याला काय होतयं ते बाळ सांगू शकत नाही. त्यामुळे बाळाबाबतच्या धोक्याच्या सूचनांबाबत आपल्याला जागरूक राहावे लागते. बाळाच्या वर्तनात बदल झाला तर त्याला बरे वाटत नसल्याचे ते पहिले लक्षण असू शकते.

तुम्हाला काळजी वाटते परंतु लक्षण ओळखता येत नाही अशा वेळी बाळाला तपासणीसाठी आणण्याबाबत टाळाटाळ करू नका.

### बाळ आजारी आहे हे कसे ओळखाल ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> नेहमी सारखे दूध घेऊ शकत नाही.         | <input type="checkbox"/> श्वसनास त्रास होऊ लागला किंवा घरघर ऐकू येऊ लागली.       |
| <input type="checkbox"/> दूध कमी प्रमाणात पिऊ लागले.           | <input type="checkbox"/> सतत उलटी करू लागले.                                     |
| <input type="checkbox"/> न थांबता रडू लागले.                   | <input type="checkbox"/> पोट फुगले.  |
| <input type="checkbox"/> ताप आला.                              | <input type="checkbox"/> डोळ्याच्या किंवा शरीराच्या विचित्र हालचाली सुरु झाल्या. |
| <input type="checkbox"/> झोपेच्या गुंतीत राहू लागले.           |  |
| <input type="checkbox"/> मुद्दाम हलवले तरच प्रतिसाद देऊ लागले. |  |

### ■ मी माझ्या नवजात बालकाचे लसीकरण कधी सुरु करू ?

नवजात बालकास जन्मलेल्या दिवशीच तीन लसी देण्यात येतात. आईच्या दूधाचा चिक, बीसीजी, तोंडात देता येणारी पोलिओ लस (झिरो डोस) आणि हिपटायटीस बी.

- माइया बाळाचे वजन २ किलो पेक्षा कमी आहे. त्याच लसिकरण कधी करू ?  
अपुऱ्या दिवसाच्या आणि कमी वजनाच्या बाळांना जन्मल्यावर देण्यात येणाऱ्या सर्व लसी द्याव्या. सर्वसामान्यपणे हिपटायटीस बी ची लस मात्र २ किलो झाल्यावर द्यावी. परंतु आईला जर हिपटायटीस बी चा संसर्ग झाला असेल कर दोन किलोपेक्षा कमी वजनाच्या बाळाला जन्मल्यावर ची इम्यूनोग्लोबुलीन देण्यात येते.

#### महत्वाचे मुद्दे

- जीवघेण्या सांसर्गिक आजारापासून बाळाचे संरक्षण करण्यासाठी लसीकरण हा सुरक्षित आणि प्रभावी मार्ग आहे.
- आईच्या दूधाचा चिक ही पहिली लस होय.
- लसीकरणाच्या नोंदी / कार्ड जपून ठेवा
- तुमच्या डॉक्टरांनी पुन्हा बोलावले असेल तेव्हा (Follow Up Visit) बाळाला घेऊन जा. चुकवू नका.