

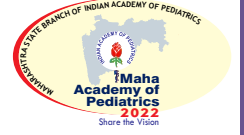
Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण ४९ :

माझ्या नवजात बाळाच्या आगमनासाठी मी कशी तयारी करू ?



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया

सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार

मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये

समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर

अनुवादक : डॉ. उज्ज्वला गवळी

पुनरावलोकन : डॉ. जयंत पांढरीकर

श्री. उज्ज्वल करमळकर

Convener: Zubair H Aghai

Members: Rochelle Sequeiragomes,
Ruchi Rai, Sriparna Basu

Reviewer: Satvik Bansal

लहान बाळ घरी येणार या बातमीने घरात सर्वजण खुश असतात. मात्र त्या बाळासाठी घरातली तयारी करणे तितकेच गरजेचे असते. ही तयारी कशी करायची याची चर्चा आपण आज करणार आहोत.



माझ्या नवजात बाळाच्या आगमनासाठी मी कशी तयारी करावी? या विषयावर वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

- प्र.१ प्रसूतीसाठी दाखल झाल्यावर मी बाळासाठी रुग्णालयात काय घेऊन जावे?
- प्र.२ बाळाच्या आगमनासाठी आपण आपले घर कसे ठेवावे?
- प्र.३ जन्मानंतर बाळाला त्याचे पहिले शौचाला आणि लघवी कधी होते? एका दिवसात बाळाला किती वेळा लघवी व्हावी आणि शौचास व्हावे? तयार असलेल्या वापरून फेकून दिलेल्या लंगोटा पेशा घरगुती कपड्यांचा लंगोटा वापरणे चांगले आहे का?
- प्र.४ माझ्या बाळाला कुठे झोपवावे? आई व बाळाला पलंगावर झोपवावे की बाळासाठी वेगळी खाट असावी? जन्मानंतर पहिल्या काही दिवसात बाळाच्या झोपण्याचे प्रमाण कसे असते?
- प्र.५ माझ्या बाळाचा जन्म झाल्यावर आंघोळ कधी घालू शकते? मी माझ्या बाळाला कसे स्पंज करू शकते? मी बाळाच्या नाळेची काळजी कशी घ्यावी?
- प्र.६ माझ्या बाळाच्या डोळ्यांची काळजी कशी घ्यायची? बाळाला मी काजळ लावू शकते का?
- प्र.७ जन्मानंतर पहिल्या काही दिवसात बाळाला कावीळ होणे सामान्य आहे का?
- प्र.८ आयुष्याच्या पहिल्या तीन दिवसात आजाराची कोणती लक्षणे आहेत, ज्यासाठी मी डॉक्टरांना त्वरित संपर्क करावा.
- प्र.९ घरी लहान बाळ असताना आम्ही पाहुण्यांना घरी येण्यास परवानगी देऊ शकतो का?
- प्र.१० आमच्या घरात पाळीव प्राणी आहेत, बाळाच्या खोलीमध्ये ते येवू शकतात का?

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**

४९

माझ्या नवजात बाळाच्या आगमनासाठी मी कशी तयारी करू?

प्र. १

प्रसूतीसाठी दाखल झाल्यावर मी बाळासाठी
रुग्णालयात काय घेऊन जावे?

प्रसूतीच्या अपेक्षित तारखेच्या साधारण ३ ते ४ आठवडे आधी तुम्ही रुग्णालयामध्ये नेण्यासाठी बॅग तयार ठेवावी. तुम्हाला रुग्णालयात अचानक जावे लागू शकते. कमीत कमी एकदा धुतलेले, स्वच्छ उबदार कपडे बाळासाठी तयार ठेवा. थंडीच्या दिवसात उबदार ब्लॉकट्स ठेवाव्यात. समोरून उघडता येतील अशा कपड्यांना प्राधान्य दिले पाहिजे. तसेच मोजे, टोप्या, हात मोजे, टॉवेल, अंगावरचे दुपटे, डायपर सोबत ठेवा. कॉटनचे सुती कपडे, लंगोट असावेत आणि डिस्पोजेबल डायपरसुद्धा वापरू शकता. मऊ सुती कपडे किंवा पुसणे देखील बाळाच्या साफसफाईसाठी ठेवावे.

(चित्र १)



चित्र १ : हे चित्र नवजात बाळांसाठी कपड्यांचे सेटचे उदाहरण दाखवते.

प्र. २

बाळाच्या आगमनासाठी आपण आपले घर कसे ठेवावे?

तुम्ही अशी खोली निवडावी जी उबदार, हवेशीर व शांत आहे. आई व बाळासाठी आरामदायक असेल. रुमचे वातावरण शांत असावे आणि प्रकाशही चांगला असावा पण प्रखर नसावा. बाळाच्या आगमनापूर्वी घर पूर्णपणे स्वच्छ करून घ्यावे. ओल्या कपड्याने रुम स्वच्छ करणे. बाळाची खोली धूर मुक्त असावी. बाळाच्या आगमनापूर्वी घरामध्ये संपूर्ण किटक नियंत्रणाचे उपाय केले पाहिजेत.

आई बाळाचा पलंग खिडकी आणि दरवाज्यापासून दूर ठेवावा. थेट कुलरच्या समोर किंवा पंख्याखाली नको. उन्हाळ्यात एअर कंडिशनर वापरत असल्यास किमान २५ डिग्री सेल्सिअस किंवा त्यापेक्षा आणि बाळाला कपडे, टोपडे, मोजे, हात मोजे, दोन ते तीन थर पुरेसे घातले आहेत का याची काळजी घ्यावी. हिवाळ्यात खोली हिटरने उबदार ठेवा. बॅकअप पर्याय म्हणून ऊर्जा स्तोत्राची व्यवस्था करा.

आईसाठी सहज पोचता यईल अशी बाळाचे वस्तू ठेवण्यासाठी जागा बनवा. आईला बाळाची काळजी घेण्यासाठी अतिरिक्त घरगुती मदतीची व्यवस्था करा.

प्र. ३

जन्मानंतर बाळाला त्याचे पहिले शौचाला आणि लघवी कधी होते? एका दिवसात बाळाला किती वेळा लघवी व्हावी आणि शौचास व्हावे? तयार असलेल्या वापरून फेकून दिलेल्या लंगोटा पेक्षा घरगुती कपड्यांचा लंगोटा वापरणे चांगले आहे का?

तुमच्या बाळाला त्याच्या किंवा तिच्या पहिल्या शौचाला स्वच्छ होण्यासाठी ४८ तास लागतात आणि पहिल्यांदा लघवी करण्यासाठी २४ तासात होऊ शकते. पहिल्या ३ दिवसात बाळाला २४ तास फक्त २ ते ३ वेळा लघवी होऊ शकते. त्यानंतर एका आठवड्या पर्यंत हे प्रमाण २४ तासात ७ ते ८ वेळा होते. नवजात बाळाला शौचाला प्रथम गडद रंगाचे आणि चिकट असते. (चित्र २) आणि नंतर पहिल्या काही दिवसानंतर हळूहळू पिवळ्या रंगाचे विष्टेत बदलते.

बहुतेक बाळांना दिवसातून अनेक वेळा शौचाला होते. कपडे आणि डिस्पोजेबल डायपर दोन्ही नवजात बाळासाठी तितकेच सुरक्षित आहेत. (चित्र ३अ आणि बी) पहिल्या आठवड्यात प्रत्येक ३ ते ४ तासांनी डायपर बदलण्याची आवश्यकता असू शकते.



चित्र २: डावीकडील चित्रात नवजात बाळाची पहिली शी मेकॉनियम आहे.



A

B

(चित्र ३ A आणि B)

नवजात बाळासाठी डिस्पोजेबल
डायपर (डावीकडे)

(उजवीकडे) कापड डायपर दोन्ही वापरले
जाऊ शकते/शकतात.

प्र.४

माझ्या बाळाला कुठे झोपवावे? आई व बाळाला पलंगावर झोपवावे की बाळासाठी वेगळी खाट असावी? जन्मानंतर पहिल्या काही दिवसात बाळाच्या झोपण्याचे प्रमाण कसे असते?

बाळाचा पलंग स्वच्छ, धुळ मुक्त असावा. गादी घट्ट असावी, जास्त फुगलेली नसावी. बाळाला तिच्या पाठीवर झोपवावे, पोटावर किंवा एका अंगावर नाही. गादीला मच्छरदाणी वापरा.

खेळणी, उशी, ब्लँकेट व इतर गोष्टी तुमच्या बाळाच्या झोपेच्या जागेपासून लांब ठेवा. तुमच्या बाळाला रात्रीच्या खोलीच्या तापमानाला अनुकूल असे कपडे घाला. हात आणि पाय उबदार असावेत. ओले असल्यास रात्री डायपर वेळेवर बदला.

आई आणि बाळाने एकाच पलंगावर झोपावे. हे बाळाला उबदार ठेवण्यास मदत करते आणि आईसाठी स्तनपान करणे सोपे जाते. बाळ आणि आई यांच्या चांगले भावनिक बंध सुद्धा निर्माण करते आणि बाळ, आई जवळ जास्त सुरक्षित राहते. बाळाचा चेहरा झाकणार नाही यासाठी आईने सतर्क राहिले पाहिजे.

सुरुवातीला काही दिवसात झोपेचे कोणतेही निश्चित वेळापत्रक नसते. साधारणपणे नवजात बालक दिवसाला सुमारे ८ ते ९ तास आणि रात्री ८ तास झोपू शकते. बाळ दिवसा आणि रात्री दोन्ही मध्ये दर ४० मिनिटांनी जागे होतात आणि हलतात. दर २ ते ३ तासांनी त्यांना लक्षपूर्वक दूध पाजणे आवश्यक आहे. तुम्ही तुमच्या बाळाला झोपेची लक्षणे ओळखून झोपण्यास मदत करू शकता. (उदा. जांभई येणे, चिडचिड करणे, रडण किंवा शांत होणे) आणि सुरक्षित आणि आरामदायी झोपेसाठी योग्य वातावरण निर्माण केले पाहिजे. (चित्र ४)



चित्र ४ : हे नवजात बाळासाठी त्याच्या पाठीवर, कोणत्याही उशीशिवाय, सैल कपडे किंवा पलंग नसलेला सुरक्षित झोपेचे स्थिती दाखवते.

प्र. ५

माझ्या बाळाचा जन्म झाल्यावर आंघोळ कधी घालू शकते? मी माझ्या बाळाला कसे स्पंज करू शकते? मी बाळाच्या नाळेची काळजी कशी घ्यावी?

बाळाला आंघोळ घालण्याची घाई करू नये. जर तुमचे बाळ निरोगी असेल आणि त्याचे वजन अडीच किलो पेक्षा जास्त असेल तर डिस्चार्ज झाल्यानंतर आंघोळ घातली जाऊ शकते.

रुग्णालयात तुम्ही मऊ कापडाचा वापर करून बाळाला हळूवारपणे स्वच्छ करा. विशेषतः काखेत, जांघेत किंवा जननेंद्रियाच्या भागांमध्ये बाळाला डिस्चार्ज मिळाल्यावर तुम्ही बाळाला साबण आणि कोमट पाण्याने आंघोळ घालू शकता. बाळाचे डोके आणि शरीर चांगले व्यवस्थित स्वच्छ कोरडे करा आणि नंतर मऊ कपडे घाला. हिवाळ्यात कपडे हिटर समोर आधीच गरम केले जाऊ शकतात. आंघोळ हवामानानुसार अवलंबून असते आणि दररोज आंघोळ किंवा २-३ दिवसातून एकदा घालू शकता.

नाळेला काही लावू नका. तेल किंवा कुठलेही औषध, मलम किंवा प्रतिजैविक पावडर किंवा स्पिरिट लावण्याच्या प्रथेस सक्त मनाई आहे. नाळ स्वच्छ आणि कोरडी ठेवा.

चित्र 6 A & B

चित्र ६ A :

नाळ स्वच्छ आणि कोरडी ठेवा.

चित्र ६B :

जेनशियन व्हायोलेट लावू नका.



चित्र ५ : चित्रात नवजात बाळाला आंघोळ घालतांना दिसत आहे.

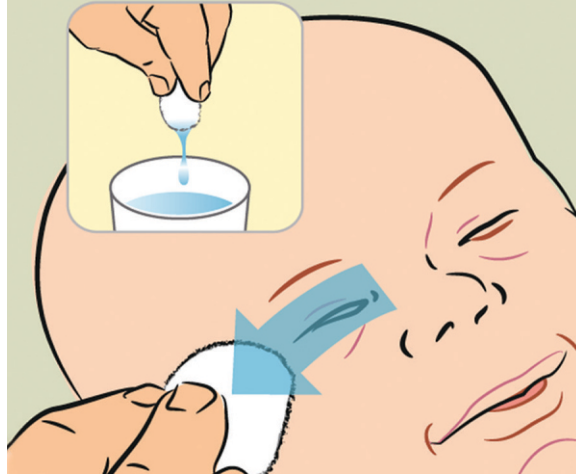


प्र. ६

माझ्या बाळाच्या डोळ्यांची काळजी कशी घ्यावी? बाळाला मी काजळ लावू शकते का?

तुम्ही तुमच्या बाळाचे डोळे दिवसातून एकदा तरी कोमट पाण्याने भिजवलेल्या मऊ कापडाने स्वच्छ करू शकता. चित्र ७

आतील कोपऱ्यापासून डोळ्याच्या बाहेरील कोपऱ्यापर्यंत हळूवारपणे पुसा. प्रत्येक डोळ्यासाठी स्वतंत्र कापूस वापरू शकता. जर बाळाला काही स्राव येत असेल किंवा ते चिकट असतील तर डोळे अधिक वेळा स्वच्छ करावे. डोळ्यांना काहीही लावू नये. काजळ, किंवा इतर काही वापरल्याने संसर्ग किंवा दुखापत होऊ शकते. कोमट पाण्यात भिजवलेल्या कापसाने किंवा कापसाच्या तुकड्याने बाळाचे डोळे स्वच्छ करा.



चित्र ७ : कोमट पाण्यात भिजवलेल्या कापसाने किंवा कापसाच्या तुकड्याने बाळाचे डोळे स्वच्छ करा.

प्र. ७

जन्मानंतर पहिल्या काही दिवसात बाळाला कावीळ होणे सामान्य आहे का?

होय, जन्मानंतर पहिल्या काही दिवसात नवजात बाळाला कावीळ म्हणजे रक्तातील बिलिरुबिन चे प्रमाण वाढणे हे सामान्य आहे. त्यामुळे डोळे आणि त्वचेचा रंग पिवळा दिसू शकतो. तर त्यापैकी काही बाळांना खालील कारणांमुळे जास्त कावीळ होऊ शकतो. कधी कधी आईचा आणि बाळाचा रक्तगट वेगळा असल्याच बाळाला कावीळ होऊ शकते. जास्त कावीळ होण्याचा धोका असेलेली इतर नवजात बालके म्हणजे मुदतीपूर्वी जन्मलेले बाळ म्हणजे त्याच्या नियोजित तारखेच्या तीन किंवा त्याहून अधिक आठवडे आधी जन्मलेले बाळ, कमी वजनाचे जन्मलेले बाळ स्तनपान नीट न मिळाल्यास तुम्ही बाळाच्या तपासणीसाठी जाता तेव्हा तुमचे डॉक्टर हॉस्पिटलमध्ये काविळीची पातळी तपासू शकतात. जर तुम्ही बाळाचे डोळे आणि त्वचा पिवळ्या रंगा बदल चिंतीत असाल विशेषतः जर हात आणि पायांच्या पिवळा रंग असेल किंवा बाळाला चांगले दूध पिता येत नसेल, झोप येत नसेल आणि चिडचिड होत असेल तर कृपया रक्त तपासणीसाठी तुमच्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा. काविळीची तीव्रता, जेव्हा बिलीरुबिनची पातळी जास्त असते तेव्हा सामान्य बाळाला फोटोथेरेपी नावाच्या विशेष निळ्या प्रकाशाखाली ठेवून त्यावर उपचार केले जाऊ शकतात. (चित्र ८- अ आणि ब)



अ



ब

चित्र ८ अ आणि ब :

अ: हे चित्र पिवळसर रंगाच्या त्वचेचे बाळ दाखवते. जे नवजात बाळामधील काविळीची लक्षणे आहे.

ब: या चित्रात नवजात बाळाला काविळीसाठी फोटोथेरेपी नावाच्या निळ्या प्रकाशाने उपचार घेत असलेले बाळ दाखवलेले आहे.

प्र.८

आयुष्याच्या पहिल्या तीन दिवसात आजाराची कोणती लक्षणे आहेत, ज्यासाठी मी डॉक्टरांना त्वरित संपर्क करावा.

आयुष्याच्या पहिल्या महिन्यातील नवजात बाळासाठी आपल्या डॉक्टरांना त्वरित संपर्क साधण्यासाठी ही चिन्हे असावीत.

- ❖ जेव्हा तुमचे बाळ नीट दूध पीत नसेल किंवा पहिल्या २४ तासात लघवीने किमान एक डायपर भिजला नसेल तेव्हा दुसऱ्या दिवशी लघवीने २ डायपर किंवा तिसऱ्या दिवशी लघवीने डायपर भिजत नसेल.
- ❖ जन्मापासून पहिल्या ४८ तासानंतरही बाळाला शौचाला झाली नाही तर त्याला ताडबतोब तपासले पाहिजे.
- ❖ जर बाळ खूप झोपलेले असेल आणि दर २ तासांनीही दूध पिण्यास उठत नसेल.
- ❖ तुमच्या बाळाला ताप असल्यास, तापमान १००.४ अंश फॅरेनहाईट आणि ३८ अंश सेंटीग्रेड किंवा जर बाळाचे तापमान ३६ अंश सेंटीग्रेड पेक्षा कमी (चित्र ९) सह खूप थंड असेल.
- ❖ जर तुमचे बाळ जलद श्वास घेत असेल आणि श्वास घेण्यास त्रास होत असेल.
- ❖ तुमच्या बाळाला ओठाभोवती निळसर रंग दिसू लागला असेल.
- ❖ जर बाळाच्या नाळेतून दुर्गंधीयुक्त स्त्राव येत असेल किंवा लालसरपणा झाला असेल.
- ❖ तुमच्या बाळाला दूध पिल्यावर वारंवार उलटी होत असेल किंवा उलटीमध्ये पित्त नावाचा गडद हिरवा द्रव्य असल्यास.
- ❖ बाळाचे पोट फुगलेले दिसल्यास.

वरील लक्षणे निदर्शनास आल्यास त्वरित डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.

तापमान ३६ अंश सेंटीग्रेड पेक्षा कमी = बाळ थंड आहे.

तापमान ३८ अंश सेंटीग्रेड पेक्षा जास्त = बाळाला ताप आहे.

चित्र ९: तापमान मोजमाप

प्र.९

घरी लहान बाळ असताना आम्ही पाहुण्यांना घरी येण्यास परवानगी देऊ शकतो का?

बाळाच्या आगमनाने सर्वांनाच आनंद होतो आणि तुमच्या घरी पाहुणे आणि मित्र नक्कीच येणार आहेत. त्यांनी आपले हात, पाय धुतल्यानंतर बाळाला घेण्यास /स्पर्श करण्यास परवानगी दिली जाऊ शकते. परंतु जास्त लोकांनी बाळाला हाताळू नये. उलट्या, जुलाब, खोकला, सर्दी, ताप आणि त्वचेच्या संसर्गाने ग्रस्त असलेल्यांनी बाळाला हाताळू नये. बाळाला भूक लागल्यानंतर आईला स्तनपान करण्यास व्यत्यय आणू नये. आईला देखील स्तनपान देण्यास एकांत मिळायला हवा.

प्र.१०

आमच्या घरात पाळीव प्राणी आहेत, बाळाच्या खोलीमध्ये ते येऊ शकतात का?

होय, तुमच्या पाळीव प्राण्यांचा बाळाजवळ वावर थांबवावा लागेल. तुम्ही आपोआप बंद होणारा जाळीदार दरवाजा वापरू शकता. ज्याचे तुम्ही सहज निरीक्षण करू शकता. (चित्र १०)

कुत्र्यांना बाळाच्या खोलीत प्रवेश न करण्याचे प्रशिक्षण दिले जाऊ शकते. लहान कुत्र्यांसाठी खोलीच्या प्रवेशद्वारावरील बेबी गेट आणि पायऱ्यांचा आधार उपयुक्त आहे. तुम्ही अल्ट्रासोनिक साऊंड बॅरीयर देखील वापरू शकता. केसाळ पाळीव प्राणी असेल तर गळलेल्या केसांची काळजी घ्या.



चित्र १० : बाळाच्या खोलीत पाळीव प्राण्यांचा प्रवेश प्रतिबंध करण्यासाठी हे गेटाचे चित्र आहे.