Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

प्रकरण ५२ :

आपले नवजात (तान्हे) बाळ आजारी आहे हे कसे ओळखाल?

आपल्या तान्ह्या बाळाची काळजी कशी घ्यावी हे आईबाबांनी आणि त्या बाळाची काळजी घेणाऱ्या सर्व माणसांनी जाणून घेणे आवश्यक आहे. ही बाळे बोलू शकत नाहीत त्यामुळे जवळच्यांनी त्यांची लक्षणे ओळखून त्यावर लवकरउपचार सुरु केले तर या वयोगटातील बालमृत्यूचे प्रमाण कमी होईल. तसेच आजार लवकर लक्षात आला तर विकृतीचे (morbidity) प्रमाणही कमी होईल. या दृष्टिकोनातून या मार्गदर्शिकेत पालकांसाठी काही महत्त्वाची माहिती दिली आहे.

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. नरेंद्र नानिवडेकर, श्री. अविनाश शिरगावकर

Convener: **Nandkishor S Kabra**

Members: **Jayant G Joshi,**
Parmanand G Andankar,
Satvik Bansal

Images: **Rhishikesh Thakre**

नवजात बालक आजारी आहे हे कसे ओळखाल? या संदर्भात विचारले जाणारे १० प्रश्न

१. रुग्णालयातून घरी घेऊन गेल्यानंतर नवजात बालकाची काळजी घेताना धोकादायक लक्षणे (red flag signs) कशी ओळखावीत?

२. माझ्या बाळाचे हातपाय निळसर दिसत आहेत, मी काय करू?

३. माझे बाळ दूध पीत नाही. ते सुस्त, मंद दिसत आहे आणि कोणताही प्रतिसाद देत नाही. मी काय करू?

४. माझ्या बाळाने ६–८ तास लघवीच केलेली नाही.आता मी काय करू?

५. माझे बाळ दिवसातून २–३ वेळा दूध प्यायल्यावर ओकते. हे काळजी करण्यासारखे आहे का?

६. माझ्या बाळाने ५ दिवस शौचास केलेले नाही, मी काय करू?

७. माझ्या बाळाला दिवसातून १०–१२ पेक्षा जास्त वेळा दुर्गंधीयुक्त शौचास होते. मी काय करू?

८. कधीकधी माझ्या बाळाला हात लावला असता खूप गरम वाटते.अशावेळी मी काय करू?

९. कधीकधी माझ्या बाळाचे श्वसन खूप जलद चालू आहे असे वाटते. अशावेळी मी काय करावे?

१०. माझे बाळ सतत अस्वस्थ असते आणि रडते, मी काय करू?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2020–2021

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

Ch-052.indd 1 11-09-2021 16:46:47

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

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

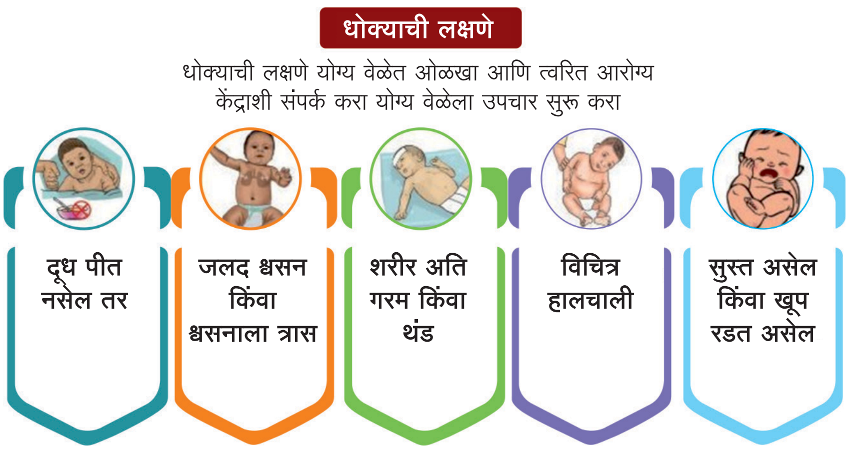
Core Group

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

Ch-052.indd 2 11-09-2021 16:46:47

52

आपले नवजात (तान्हे) बाळ आजारी आहे हे कसे ओळखाल?



Source: Government of Karnataka, Ministry of Health and Family Welfare (MOHFW), India.

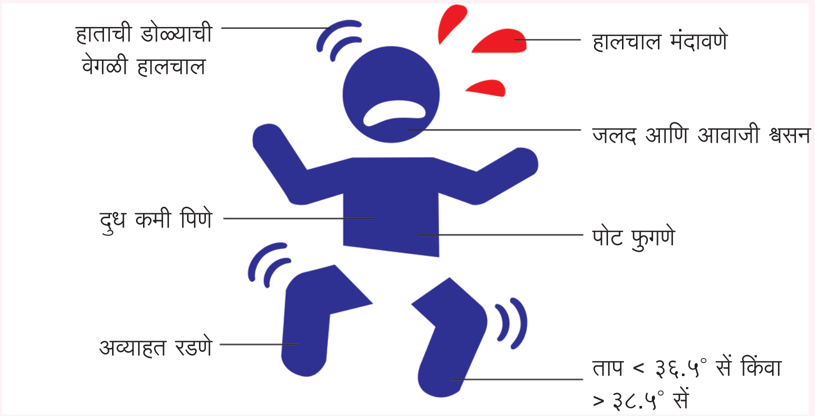
प्रश्न (१)

रुग्णालयातून घरी घेऊन गेल्यानंतर तान्ह्या बाळाची काळजी घेताना धोकादायक लक्षणे (red flag signs) कशी ओळखावी?

पुढीलपैकी कोणतेही लक्षण आढळल्यास तुमच्या बाळाला रुग्णालयाच्या तात्काळ दक्षता विभागात (urgentcare) न्या.

- बाळाची हालचाल कमी झाली,
- सुस्त पडून राहिले– बाळ खूप झोपते आहे असे वाटले किंवा नेहमीपेक्षा जास्त वेळ झोपून राहिले, त्याला उठवायचा प्रयत्न केला तरी उठले नाही. दूध प्यायल्या नंतर६०–९०मिनिटे झोप नॉर्मल आहे हे लक्षात ठेवावे.
- लघवीचे प्रमाण कमी–२४ तासात ६ पेक्षा कमी वेळा लघवी करणे.

Ch-052.indd 3 11-09-2021 16:46:47



आकृती १ : वरीलपैकी कुठलेही लक्षण आढळल्यास बाळाला रुग्णालयात घेऊन जा.

- भरभर श्वास घेणे, श्वास घेताना त्रास होणे, शरीर निळसर दिसणे–तुमच्या बाळाचा श्वासाचा वेग नेहमीपेक्षा वाढला किंवा त्याला श्वास घ्यायला त्रास होऊ लागला किंवा श्वास घेताना आवाज येऊ लागला तर बाळाला लगेच डॉक्टरांकडे घेऊन जा. त्याला श्वसनमार्गाचे संक्रमण (जंतूसंसर्ग) झाले असेल किंवा श्वसनमार्गात जन्मजात व्यंग असू शकेल.
- बाळ दूध पीत नसेल तर संक्रमण (जंतूसंसर्ग) असेल किंवा चयापचय क्रियेमध्ये जन्मजात दोष असेल.
- हिरव्या रंगाची उलटी झाली तर ती आतड्यातील काही अडथळ्यामुळे किंवा चयापचय क्रियेतील दोषामुळे किंवा पचनसंस्थेत झालेल्या जंतूसंसर्गामुळे असू शकते.
- नवजात अर्भकाला झालेल्या काविळीमुळे डोळे किंवा संपूर्ण शरीराची त्वचा पिवळसर दिसते. (आकृती दोन)
- नाभी भोवतालची त्वचा लालसर दिसणे, तिथे सूज येणे आणि नाळेतून पिवळसर स्राव येणे हे तेथील जंतूसंसर्गाचे लक्षण आहे.
- तापमान : जास्त किंवा कमी असणे हे जंतूसंसर्गाचे लक्षण असते. नवजात अर्भकाचे नॉर्मल तपमान ३६.५ ते ३७.५ डिग्री सेंटीग्रेड किंवा ९७.७ ते ९९.५ डिग्री फॅरनहाइट असते.
- पोट फुगणे, उलटी होणे, शौचातून रक्त पडणे किंवा फिक्या अथवा काळ्या रंगाचे शौचास होणे ही पोटात झालेल्या जंतूसंसर्गाची लक्षणे असतात.
- हातापायांची अनियंत्रित हालचाल, एकाच ठिकाणी लावून ठेवलेली नजर, डोळे फिरवणे, कुठलाही प्रतिसाद न देणे, आणि सायकल चालवल्याप्रमाणे पायाची हालचाल करणे हे नवजात अर्भकामधील आकडीचे विविध प्रकार आहेत.
- नवजात मुलांमध्ये जांघेत, शिश्नामध्ये किंवा वृषणामध्ये लालसरपणा दिसणे किंवा सूज येणे ही लक्षणे दिसल्यास ताबडतोब वैद्यकीय उपचार घेणे आवश्यक ठरते.
- सतत खोकला येणे आणि दूध पिताना गुदमरणे ही लक्षणे श्वसनमार्गातील अडथळ्यामुळे येऊ शकतात आणि अशी लक्षणे दिसल्यास ताबडतोब वैद्यकीय उपचार घेणे आवश्यक आहे

आकृती २ : कावीळ

Ch-052.indd 4 11-09-2021 16:46:48

प्रश्न
(२)

माझ्या बाळाचे हातपाय निळसर दिसत आहेत, मी काय करू?

कृपया शांत राहा आणि पुढील गोष्टींची नोंद घ्या. बाळाचे हात पाय निळसर दिसताहेत हे तुमच्या प्रथम कधी लक्षात आले? कुठल्या अवयवात प्रथम निळसरपणा आढळला? ही घटना घडण्यापूर्वी तुमचं बाळ नीट दूध पीत होतं का? बाळ रडताना निळसरपणा अधिक गडद होतो का? सर्वसामान्य नवजात बालकात हातपाय थोडे निळसर असतात. त्याला Acrocyanosis असे म्हणतात. **(आकृती ३)**. हातापायाबरोबरच ओठांचा आणि जिभेचा रंग बघा. जर तेही निळे असतील, तर या संपूर्ण शरीराच्या निळसरपणाला केंद्रीय निळसरपणा म्हणतात (central cyanosis). रक्तातील प्राणवायूचे प्रमाण अपुरे पडल्यामुळे (deoxygenation) त्वचेवर व श्लेश्मल त्वचेवर निळसरपणा येतो. अशाप्रकारचा निळसरपणा खालील कारणांमुळे येतो :

- Acrocyanosis – आजूबाजूचे वातावरण थंड असले तर असा निळसरपणा येतो
- श्वसनमार्गातील व्यंग किंवा समस्या यामुळे शरीरातील प्राणवायूचे प्रमाण कमी होते आणि निळसरपणा येतो.
- फुफ्फुसातील व्याधींमुळे श्वसनास अडथळा येतो, प्राणवायूचे प्रमाण कमी होते आणि निळसरपणा येतो.
- हृदयातील जन्मजात व्यंगही निळसरपणा आणते.

तुम्ही काय करू शकता?

- बाळाला शांत करा आणि त्याचे निरीक्षण करा.
- बाळाला उबदार ठेवा.
- तुमच्या बाळाला श्वास घ्यायला काही अडथळा येतो आहे का ते पहा किंवा बाळ सुस्त राहत आहे का ते पहा .

नाकपुड्या आतून नीट तयार झालेल्या नसणे (choanal atresia) अशा प्रकारचं जन्मजात व्यंग असेल तर ते जन्मल्यानंतर लगेचच लक्षात येते. काही वेळा हृदयातील जन्मजात व्यंगामुळे बाळ जास्तच निळसर दिसते. बाळाला उबदार करून आणि शांत करून पाहिल्यावर निळसरपणा जात असेल तर काळजी करण्याचे कारण नसते, परंतु अशा परिस्थितीत एकदा वैद्यकीय सल्ला घेणे योग्य ठरते. जर निळसरपणा तसाच टिकला किंवा वाढला तर बाळाला ताबडतोब वैद्यकीय उपचारांची गरज असते. कारण शरीराला प्राणवायूची गरज असते आणि बराच वेळ प्राणवायू कमी पडल्यास बाळावर दूरगामी परिणाम होऊ शकतो.

आकृती ३ : crocyanosis. हाताचे व पायाचे तळवे निळसर आहेत परंतु ओठ गुलाबी आहेत.

प्रश्न
(३)

माझे बाळ दूध पीत नाही. सुस्त, मंद दिसत आहे आणि प्रतिसादही देत नाही. मी काय करू?

- तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांचा ताबडतोब सल्ला घ्या आणि बाळाला जवळच्या रुग्णालयात लगेच घेऊन जा.
- एवढ्या लहान वयात बाळे उष्मांकांचा साठा करून ठेवू शकत नाहीत. त्यामुळे त्यांच्या शरीरातील शर्करा योग्य प्रमाणात ठेवण्यासाठी त्यांना सतत दूध पाजावे लागते. **(आकृती ४)** या बाळांच्या बाबतीत सर्वात गंभीर प्रश्न उद्भवतो तो त्यांच्या रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे. यामुळे बाळाच्या विकसित होणाऱ्या मेंदूला इजा पोहोचू शकते आणि त्याचे परिणाम भविष्यात दिसून येतात. दुसरी शक्यता अशी की, ही लक्षणे गंभीर संक्रमणाची असू शकतात किंवा आकडीसारख्या समस्येमुळे उद्भवू शकतात. या दोन्ही समस्यांवर उपचार सुरु करण्यासाठी बाळाला रुग्णालयात भरती करणे आवश्यक ठरते.

आकृती ४ : सुस्त निपचितबालक

प्रश्न
(४)

माझ्या बाळाने ६-८ तास लघवी केलेली नाही. आता मी काय करू?

आईच्या दुधामध्ये जवळजवळ ९०% पाणी असते आणि नवजात बालकाला आईचे दूध पुरेसे मिळते तेव्हा ते दर तीन-चार तासांनी लघवी करत असते. जर तुमच्या बाळाने सहा ते आठ तासात लघवी केली नाही तर पुढील काही गोष्टी तपासून बघा. तुमचे बाळ दूध नीट पिते आहे ना, नीट झोपते आहे का, प्रतिसाद देते आहे ना, लघवी करताना रडत तर नाही ना, त्याला शौचास नीट होते आहे ना, तसेच गुदद्वाराद्वारे वात नीट सरत आहे ना, बाळाला ताप आला आहे का, उलटी होते आहे काहे पहा. तसेच बाळाचे जननेंद्रिय तपासून बघा. मुलगा असेल तर त्याच्या शिश्नावरची कातडी घट्ट नाही ना आणि मुलगी असेल तर तिच्या जननेंद्रियांभवती काही लालसरपणा दिसत नाही ना हेही पहा. परंतु तुमच्या बाळाला काही गंभीर समस्या आहे का ते पाहण्यासाठी आणि रुग्णालयात दाखल करून पुढील उपचार करण्याची काही गरज आहे का ते तपासून बघण्यासाठी लवकर वैद्यकीय सल्ला घेतलेला चांगला.

प्रश्न
(५)

माझे बाळ दिवसातून २-३ वेळा दूध प्यायल्यावर ओकते. हे काळजी करण्यासारखे आहे का?

जन्मल्यावर पहिल्या काही दिवसात बाळांना थोडीशी उलटी होते. ते नॉर्मल आहे. कदाचित ते पाजण्याच्या समस्येमुळे होत असेल किंवा गळ्याशी येणे किंवा गिळताना हवा पोटात जाणे किंवा खूप जास्त पोट भरलेले असणे यामुळेही होत असेल. सर्वसाधारणपणे थोडेसे न पचलेले किंवा दह्यासारखे दूध बाहेर येणे याविषयी अजिबात काळजी करू नये. लवकरच ते कमी होते. खाली दिलेल्या काही गोष्टी तुमच्या बाळाला बरे वाटण्यासाठी उपयोगी पडतील.

बाळाच्या शरीरातील पाणी योग्य राहीलयावर लक्ष ठेवा :

- बाळ किती वेळा लघवी करते यावर लक्ष ठेवा. सर्वसाधारणपणे २४ तासात सहापेक्षा जास्त वेळा लघवी करणे पुरेसे असते.
- पोटावर उबदार कापड ठेवा आणि अगदी हळुवारपणे त्याचे पोट चोळा. यामुळे गॅसेस कमी होतील.
- दूध पाजल्यावर प्रत्येक वेळी बाळाला उभे धरा आणि ढेकर काढा
- बाळाला विश्रांती घ्यायला मदत करा: बाळाला बरे वाटण्यासाठी पुरेशी झोप आवश्यक असते. झोपेत जठरामधील दूध आतड्यात जाते आणि उलटी करण्याचीशक्यता कमी होते.
- उलटी करणाऱ्या बाळाला तुमच्या मांडीवर बसवून डोलवू नका किंवा डोलणाऱ्या खुर्चीवर बसवू नका किंवा दूध प्यायल्यावर खूप खेळवू नका. दूध प्यायल्यावर ते पोटात नीट रहायला थोड्या विश्रांतीची गरज असते.
- तुमच्या डॉक्टरांनी सांगितल्याशिवाय उलटी थांबवण्याचे औषध देऊ नका.
- जन्मगुटी किंवा इतर काही घरगुती औषधे तुमचे कुटुंबीय किंवा मित्रमंडळी देतील. यातील बहुसंख्य औषधे लहान मुलांना देणे योग्य नसते आणि त्याचे दुष्परिणाम होऊ शकतात,म्हणून सावध रहा.
  जोपर्यंत तुमचे बाळ निरोगी दिसत आहे आणि त्याचे वजन वाढत आहे तोपर्यंत काळजीचे काहीही कारण नसते. पुढे काही धोक्याची लक्षणे दिली आहेत. ती बाळामध्ये आढळल्यास बाळाला घेऊन लगेच तुमच्या डॉक्टरकडे जा -
- पोटदुखी
- हिरवी किंवा रक्ताळलेली उलटी
- भडभडून सतत उलटी
- पोटफुगी
- जास्त झोपून राहणे किंवा सतत अस्वस्थ असणे
- आकडी
- श्वसनाचा त्रास
- दूध घेण्याचे नाकारणे
- शरीरातील पाणी कमी झाल्याची लक्षणे म्हणजेच सुकलेले तोंड, डोळ्यात अश्रू नसणे आणि लघवी कमी होणे
- वजन कमी होणे किंवा वजन कमी प्रमाणात वाढणे

Ch-052.indd 7 11-09-2021 16:46:48

प्रश्न
(६)

माझ्या बाळाने ५ दिवस शौचास केलेले नाही. मी काय करू?

- स्तनपान करणारी बाळे ७ ते १० दिवस शौचास करत नाहीत. याचा अर्थ त्यांना बद्धकोष्ठ आहे किंवा त्यांच्या पचनात काही दोष आहे असा होत नाही. आईचे दूध खास तिच्या बाळासाठीच निर्माण झालेले असते त्यामुळे आईचे दूध प्यायल्यावर फारच कमी मळ निर्माण होतो.
- त्यामुळे निव्वळ स्तनपान करणारी बाळे बरेच दिवस शौचास केल्याशिवाय राहतात. परंतु त्यांच्या आतड्यात फारसा मळसाठलेला नसतो. तसे पाहता आईचे दूध हे नैसर्गिक रेचक असते.
- पावडरीचे दूध पिणाऱ्या आणि पूरक आहार चालू केलेल्या मुलांमध्ये थोडी बद्धकोष्ठता येऊ शकते, पण तिचा उपचारही सहज होतो. जर तुमचे बाळ अस्वस्थ असेल आणि शौचास करताना कुंथत असेल किंवा त्याला अगदी घट्ट शौचास होत असेल तर कदाचित त्याला बद्धकोष्ठता असण्याचा संभव आहे.
- बाळाला बद्धकोष्ठता झाली आहे असे तुम्हाला वाटले तर त्याच्या पोटावर हलक्या हाताने मसाज करा आणि गरम पाण्याने आंघोळ घाला.
- हे लक्षात ठेवा :
- बाळाच्या पोटाचे स्नायू अजून ताकदवान झालेले नसतात आणि म्हणून शौचास करताना मळघट्ट नसेल तरी त्यांना थोडे कुंथावे लागते. त्यामुळे हे लक्षात ठेवा की हा पोटाचे स्नायू ताकदवान करण्यासाठी थोडे कुंथणे हा एक प्रकारचा व्यायाम असतो.

तरीसुद्धा तुमचे बाळ शी करत नसेल तर वैद्यकीय सल्ला घेऊन त्याच्या गुदद्वारातून लहान मुलांसाठी उपलब्ध असणारी ग्लिसरीनची गोळी बसवावी. तसेच पुढील काही लक्षणे असल्यास तुमच्या बालरोगतज्ज्ञ डॉक्टरांना दाखवा.

- बाळाच्या शौचात रक्त असल्यास
- बाळ सारखे रडत असल्यास, अस्वस्थ असल्यास
- ताप आल्यास
- बाळ नीट दूध पीत नसल्यास
- बाळाला हिरवट पिवळी उलटी झाल्यास
- पोट फुगल्यास किंवा सुजल्यास **(फोटो ५.)**

आकृती ५ : पोट फुगलेल्या अवस्थेत

प्रश्न (७)

माझे बाळ दिवसातून १०– १२ पेक्षा जास्त वेळा दुर्गंधीयुक्त शौचास करते. मी काय करू?

बाळाला अंगावर पाजत राहा. जर बाळाला अतिसार होत असेल तरी स्तनपानामुळे ते लवकर बरे होईल. अंगावर जास्तीत जास्त पाजत राहा. सर्वसाधारणपणे बाळ 'रोज १०–१२ वेळा'ते'३–४' दिवसातून एकदा शौचास करते. निव्वळ स्तनपान करणारी बाळे दुर्गंधी न येणारी आणि मऊसर (फार पातळ नाही किंवा घट्ट नाही अशी) शौचास करतात. सतत दुर्गंधीयुक्त आणि पाण्यासारखी पातळ, जास्त प्रमाणात गॅस सोडत शौचास होत असेल आणि वजन कमी होत असेल किंवा वाढत नसेल तर बाळाला ताबडतोब डॉक्टरकडे घेऊन जावे. अशा परिस्थितीत दुग्धशर्करा पचन न होणे (lactose intolerance), स्वादुपिंडातील कमजोरी (pancreatic insufficiency), जठरज्वर (stomach flu) या आजारांची शक्यता असते.

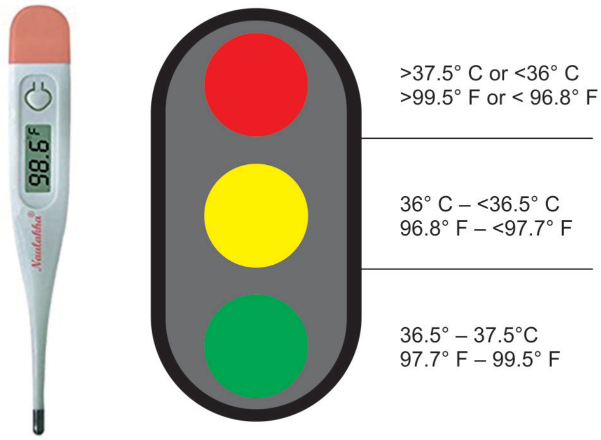
पालकांसाठी सूचना:

- स्तनपान थांबवू नका
- लघवी किती वेळा होते ते पहा..२४ तासात लघवी ४–६ वेळेपेक्षा कमी झाली असेल
- बाळ अस्वस्थ असेल
- त्याची हालचाल कमी झाली असेल किंवा डोळे खोल गेले असतील
- बाळाचा पार्श्वभाग शौचास होऊन खूप लाल झाला असेल
- वरील लक्षणे चालूच राहिली, मूल सुकल्यासारखे वाटू लागले
- त्याची हालचाल मंदावली, ते सुस्त वाटू लागले तर लगेच बालरोगतज्ज्ञाकडे घेऊन जा.

प्रश्न (८)

कधीकधी माझ्या बाळाला हात लावला असता खूप गरम वाटते. अशावेळी मी काय करू?

- सर्वसाधारणपणे तापमान ९९.५ डिग्री फॅरनहाइट पेक्षा जास्त झाले तर ताप आहे असे म्हणतात.
- वैद्यकीयदृष्ट्या बाळाला१००.४ डिग्री फॅरनहाइटपेक्षा जास्त ताप आला तरच ताप आहे असे समजले जाते.
- ताप संक्रमणामुळे येतो आणि दाह/सूज यामुळे येतो **(आकृती ७)**. लहानवयात देण्यात येणाऱ्या लसींमुळे पण ताप येतो. ३ महिन्यापेक्षा लहान बाळाला खूप उबदार कपड्यात गुंडाळून ठेवले तर बाळाचे तापमान थोडे वाढते.



आकृती ६ : तापमान कसे समजून घ्याल?

आकृती ७ : पू झालेल्या फोडांमुळे ताप येऊ शकतो.

- डिजीटल तापमापी स्वस्त असते, सर्व ठिकाणी मिळते आणि तिने अधिक अचूकपणे ताप मोजता येतो. नवजात बालकाचे तपमान काखेत तापमापी ठेऊन मोजता येते.
- लहान बाळाच्या त्वचेला हात लावून त्याच्या तापमानाचा बरोबर अंदाज करता येत नाही. याला स्पर्शाने तापमानाचा अंदाज घेणे म्हणतात. जी व्यक्ती स्पर्श करते तिच्या तापमानावर हा अंदाज अवलंबून असतो. लहान बाळाचे कपाळ आणि पाय जास्त उबदार असतात कारण तिथे या वयात जास्त रक्तप्रवाह असतो.
- लहान बाळाला ताप आला असता ताप कमी व्हायचे औषध देऊन कोमट पाण्याने अंग पुसावे. तापात गार पाण्याने अंग पुसू नये.
- पॅरासिटामोल हे औषध डॉक्टरांनी सांगितलेल्या योग्य मात्रेत द्यावे.
- आईचे दूध वारंवार (नसल्यास इतर पेय) द्यावे.
- ताप आला असता धोक्याची लक्षणे
  - सुस्त पडून राहणे, झोपून राहणे, खूप रडणे, खूप अस्वस्थ असणे.
  - उलटी करणे, दूध पिण्यास नकार देणे.
  - श्वसनाला त्रास होणे.
  - शरीराची अनियंत्रित किंवा विचित्र हालचाल होणे.

प्रश्न (९)

कधीकधी माझ्या बाळाचे श्वसन खूप जलद चालू आहे असे वाटते. अशावेळी मी काय करावे?

नवजात अर्भकांमधील श्वसनपद्धती अनियमित असते. मोठ्या मुलांपेक्षा, मोठ्या माणसांपेक्षा त्यांचे श्वसन जलदगतीने होते. सर्वसाधारणपणे नवजात अर्भक दर मिनिटाला चाळीस ते पन्नासवेळा श्वास घेते. त्यामुळे ते जलद श्वास घेत आहे असे जाणवते. कधीकधी जलद श्वास घेऊन मध्येच दहा सेकंदापर्यंत श्वास थांबवते. कधी कधी ते विचित्र आवाज काढते.

नवजात अर्भकाची श्वसनाची पद्धत वेगळी असते कारण त्यांचा श्वसनमार्ग छोटा असतो आणि मेंदूतील श्वसनक्रियेचे नियंत्रण करणारे केंद्र अपरिपक्व असते. ही बाळे तोंडापेक्षा नाकानेच श्वसन करतात. **(आकृती ८)**

जर तुमच्या बाळाच्या श्वसनाबद्दल तुम्हाला काळजी वाटली तर

- प्रथम बाळाच्या नॉर्मल श्वसनाची तोंड ओळख करून घ्या. म्हणजे त्यात काही बदल झाला तर तुमच्या लक्षात येईल.
- तुमच्या बाळाला श्वास घ्यायला काही त्रास होतो आहे काकी ते निवांत आहे याचे निरीक्षण करा.

Ch-052.indd 11 11-09-2021 16:46:49

आकृती ८ : छाती आत खेचली जाते

- तुम्ही तुमच्या बाळाच्या श्वसनाचा व्हिडिओ काढू शकता आणि नंतर डॉक्टरना दाखवू शकता. आता खूपसे वैद्यकीय व्यावसायिक ऑनलाइन सल्ला देतात आणि ई–मेल द्वारा संवाद साधतात.
- शक्यतो तुमच्या बाळाला पाठीवर झोपू द्या.
- श्वास घेताना आवाज येत असेल तर नाकपुड्यांत सलाईनचे थेंब सोडा. हे केमिस्टकडे सहज मिळू शकतात
- कधीकधी मुलांना जास्त गरम झाले किंवा ती अस्वस्थ झाली तर त्यांचा श्वासाचा वेग वाढतो. त्यामुळे मुलांना गुंडाळायला किंवा पांघरूण घालायला सुती कपडे वापरावेत.

खालील परिस्थितीत तुमच्या बालरोगतज्ञाकडे बाळाला घेऊन जा

✻ जर तुमचे बाळ प्रत्येक श्वास घेताना कण्हू लागले.

✻ जर नाकपुड्या फुलवून श्वास घेऊ लागले. याचा अर्थ त्याला प्राणवायू घेण्यासाठी वाजवीपेक्षा जास्त काम करावे लागत आहे.

✻ जर त्याच्या गळ्याचे स्नायू, बरगड्यामधील स्नायू श्वसनाच्या वेळी जास्त हालचाल करू लागले.

✻ जर श्वसनाच्या त्रासाबरोबरच ताप येऊ लागला.

✻ जर त्याच्या ओठाचा, जिभेचा, हातापायाच्या बोटांचा रंग निळसर झाला.

Ch-052.indd 12 11-09-2021 16:46:49

प्रश्न (१०)

माझे बाळ सतत अस्वस्थ असते आणि रडते. मी काय करू?

सर्वसाधारणपणे आढळणारी कारणे

- झोप झाली नसेल किंवा खूप दमले असेल.
- भूक लागली असेल.
- लंगोट ओला झाला असेल किंवा शी–शूची जागा लाल झाली असेल.
- कुठेतरी दुखत असेल.
- खूप उकडत असेल किंवा थंडी वाजत असेल.
- आपल्याकडे लक्ष द्यावे असे वाटत असेल.
- पोटात मुरडा येत असेल.

आकृती ९ : खूप कळवळून रडणारे बाळ

रोगजन्य कारणे (pathological causes)

- मूत्रवाहिनीमध्ये संक्रमण
- कानामध्ये संक्रमण
- तोंडाला आतून बुरशीची लागण
- मेंदूमध्ये संक्रमण
- आकडी / फेफरे
- हर्नियातील आतड्यात अडथळा निर्माण होणे
- जठरातील पदार्थ उलट दिशेने अन्ननलिकेत जाणे

तुमचे बाळ असे रडत असेल तर तुम्ही काय करू शकता?

- मुलांच्या रडण्याचे प्रकार वेगवेगळे असतात. तुम्ही नीट लक्ष दिले तर बाळाला आपल्याला उचलून घ्यावेसे कधी वाटते आहे, दूध प्यावेसे कधी वाटते आहे, नुसतंच त्याच्याकडे लक्ष देऊन बसावे असे कधी वाटते आहे, किंवा कधी त्याच्याकडे अधिक लक्ष देणे आवश्यक नाही हे तुमच्या लगेच लक्षात येईल.

- एक डायरी ठेवा – त्यात बाळ कधी झोपते, कधी जागे असते, कधी दूध पिते आणि कधी रडत असते याची नोंद ठेवा.
- बाळ दमले असताना कसे वागते ते समजून घ्या– कपाळावर आठ्या येतात, हाताच्या मुठी घट्ट आवळल्या जातात, हातपाय जोरजोरात हलवले जातात, आणि बाळ रडते.
- तुम्ही बाळाला शांत करण्याची पद्धत ठरवून ठेवा – उदा. शांतपणे खेळा आणि हळूच झोपायच्या खोलीत घेऊन जा, बाळाला गुंडाळून घ्या आणि दिवे मंद करून पाळण्यात/ बिछान्यावर ठेवा.
- जर बाळ आपण लक्ष द्यावे म्हणून रडत असेल तर त्याला जवळ घ्या, कुरवाळा, त्याच्याशी बोला.
- बाळांना चोखायला दिले की ती शांत होतात. त्यामुळे अंगावर पाजायला घेतले किंवा चोखणी दिली की बाळे शांत होतात.
- डोलावणे– बाळाला डोलणाऱ्या खुर्चीत बसवले किंवा आपल्या कुशीत घेवून डोलवले तर ती शांत होतात.
- हळुवारपणे थोपटा किंवा हात फिरवा.
- बाळाला कांगारू पद्धतीने छातीवर ठेवले आणि आईच्या त्वचेचा बाळाच्या त्वचेशी संपर्क आला की बाळ शांत होते.
- मंद स्वर किंवा अंगाईगीत ऐकवा.
- बाळ खूप रडण्यापूर्वीच त्याला जोजवा.
- तुम्ही काही वेळ विश्रांती घ्या. रोज थोडावेळ दुसऱ्या व्यक्तीकडे बाळाला सोपवा. बाळ रडू लागणे हा काही तुमचा दोष नाही. तुम्ही पालक म्हणून वाईट आहात असेही समजू नका. सर्व लहान मुले दिवसातला काही काळ रडतात हे समजून घ्या.

तुम्ही अधिक काळजी कधी घ्यावी ?

- बाळाला बरे वाटत नाही असे जाणवले किंवा बाळ सुस्त पडून राहते असे वाटले, बाळ निळसर दिसू लागले किंवा त्याला ताप आला तर.
- बाळाला शांत करता आले नाही आणि थोपटले, कुरवाळले तरी ते रडतच राहिले, त्याचे पोट फुगले आहे असे जाणवले तर.