নবজাতক এবং কম ওজন নিয়ে জন্মানো বাচ্চাদের জন্য

নবজাতকের যত্ন

- নবজাত শিশু হলো কোমল ও ক্ষীণপ্রাণ এবং তার উপযুক্ত যত্নের প্রয়োজন।
- বাচ্চাকে যেভাবে যত্ন করা উচিত:
  - জন্মানোর পরই শুকনো করে গা মুছিয়ে কাপড়ে ভালো করে জড়িয়ে রাখা উচিত। নবজাত শিশুকে প্রথমে ভেজা কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করে এবং তারপর একটি নরম শুকনো কাপড় দিয়ে তার গা মুছে দেওয়া উচিত।
  - বাচ্চাকে আবহাওয়া অনুযায়ী ভালোভাবে ঢেকে রাখা উচিত যাতে তার গা গরম থাকে।
  - মাথা আর পা দুই-ই ঢেকে রাখা উচিত।
  - বাচ্চাকে হয় মায়ের বুকের সংগে অথবা পেটের সংগে চেপে রাখা উচিত।
  - প্রথম 24 ঘন্টায় অন্তত একবার পায়খানা আর প্রথম 48 ঘন্টায় অন্তত একবার প্রস্রাব করাটা বাচ্চার পক্ষে স্বাভাবিক।

- সদ্যোজাত শিশুকে প্রথম 24 থেকে 48 ঘন্টার মধ্যে স্নান করানো উচিত নয়। আর কম ওজন নিয়ে বাচ্চাদের প্রথম 7 দিন স্নান করানো চলে না।
- বাচ্চাকে প্রত্যেকবার খাওয়ানোর পর ঢেকুর তোলানো উচিত।
- বাচ্চার নাভিমূল পরিষ্কার ও শুকনো রাখা উচিত। **ডাক্তারের নির্দেশ মতো ওষুধ ছাড়া অন্য কিছুই নাভিমূলে লাগাবেন না।**
- বাচ্চাকে অসুস্থ লোকদের থেকে দূরে রাখতে হবে আর বাচ্চাকে যাতে কেবলমাত্র কয়েকজনই পরিচর্যা করে তা নিশ্চিত করতে হবে।

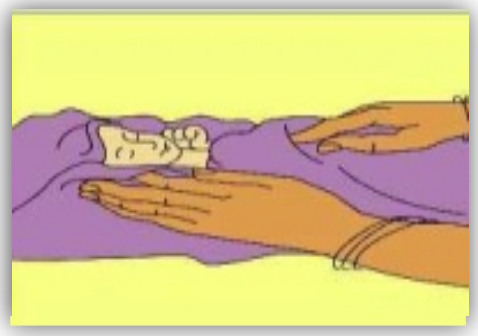
সদ্যোজাত শিশুর যত্নের জন্য বাড়িতে যাওয়ার সময়সূচি

- এভাবে বাড়িতে যাওয়ার উদ্দেশ্য হলো সদ্যোজাত শিশুকে যাতে উষ্ণ রাখা যায় এবং তাকে যাতে শুধুই স্তন্যপান করানো হয়, সেটা নিশ্চিত করা।
- সদ্যোজাত শিশুর জন্মের পরই অথবা প্রথম চব্বিশ ঘন্টার মধ্যে তাকে দেখতে যাওয়া দরকার। আর যদি ঐ শিশুর জন্ম হয় বাড়িতে তাহলে দ্বিতীয় দিনেও তাকে দেখতে যাওয়া দরকার।
- যদি শিশুটি কোনও স্বাস্থ্য কেন্দ্রে জন্মায় তাহলে বাচ্চাটিকে 3, 7 এবং 42তম দিনে দেখতে যাওয়া উচিত।
- যদি বাচ্চাটি বাড়িতে জন্মায় তাহলে তাকে 1, 3, 7 এবং 42তম দিনে দেখতে যেতে হবে।
- যেসব সদ্যোজাত শিশুর ওজন কম, মেয়াদের আগে জন্মানো শিশু এবং রুগ্ন শিশুদের ক্ষেত্রেই কেবল আরও বেশিবার যাওয়া দরকার।
- কম ওজন নিয়ে জন্মানো বাচ্চাদের এছাড়াও 14, 21 এবং 28তম দিনে দেখতে যাওয়া দরকার।

কম ওজন নিয়ে জন্মানো বাচ্চাদের যত্ন

আড়াই কেজির কম ওজন নিয়ে জন্মানো বাচ্চাদের ক্ষেত্রে যেরকম বলা হয়েছে সেরকম যত্ন নিতে হবে ঃ

- বাড়তি উষ্ণতার ব্যবস্থা করা দরকার এবং বাচ্চাটিকে সবসময় গরম রাখতে হবে আর মায়ের সংগে তার দেহের স্পর্শ যেন থাকে। (ক্যাঙ্গারু লালন পদ্ধতি)।
- পরিবারকে নিশ্চিত করতে হবে যে:
  - বাচ্চাটিকে পাতলা চাদর ও কম্বল দিয়ে ভালোভাবে জড়িয়ে রাখা হয়েছে।
  - উত্তাপ কমে যাওয়া ঠেকাতে মাথা ঢাকা রয়েছে।
  - শিশুটিকে মায়ের বুক ও পেটের সংগে ঘন করে রাখা হয়েছে।
  - যখন মায়ের দেহের সংস্পর্শে থাকছে না, তখন গরম জল ভর্তি বোতল কাপড়ে জড়িয়ে বাচ্চার দু'পাশে রাখা যেতে পারে।
  - বাচ্চাটিকে ঘন ঘন স্তন্যপান করাতে হবে।
- প্রথম 7 দিন কম ওজন নিয়ে জন্মানো বাচ্চাকে স্নান করাবেন না।



অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের কাজ

- মাকে প্রসব হওয়ার সংগে সংগেই স্তন্যপান শুরু করাতে উৎসাহ ও পরামর্শ দিতে হবে এবং বাচ্চার ছয়মাস বয়স পর্যন্ত কেবলমাত্র স্তন্যপান করাতে বলতে হবে।
- বোতলে খাওয়ানো, চটজলদি স্নান করানো, মুখে অন্যান্য খাবার খাওয়ানোর মতো ক্ষতিকারক অভ্যাসকে নিরুৎসাহিত করতে হবে।
- সদ্যোজাত শিশুর জন্য যেমন বলা হয়েছে তেমন করেই বাড়িতে দেখতে যেতে হবে।
- শিশুর জন্মের সংগে সংগেই মা ও শিশু সুরক্ষা কার্ডে জন্ম সময় ও ওজন লিখে রাখতে হবে।
- প্রত্যেকবার দেখতে গিয়ে বাচ্চার ওজন দেখতে হবে এবং বৃদ্ধি সংক্রান্ত চার্টে সেটি লিখতে হবে। এক্ষেত্রে স্বাভাবিক প্রবণতা থেকে কোনও রকম বিচ্যুতি অবশ্যই দেখে রাখতে হবে এবং উল্লেখ করা নিয়মনীতি অনুযায়ী ব্যবস্থা নিতে হবে।
- সদ্যোজাতের মধ্যে সেপসিস বা অন্য অসুখের পূর্ব লক্ষ্মণ যথা শীঘ্রই চিহ্নিত করতে হবে এবং অবিলম্বে হাসপাতালে পাঠাতে হবে।
- রুগ্ন এবং কম ওজন নিয়ে জন্মানো বাচ্চাদের পরিচর্যায় সাহায্য করতে হবে এইভাবে
  - বার বার যাওয়া - দিনে অন্তত 2 বার, যতোদিন না স্তন্যপানের নিয়ম ভালোভাবে রপ্ত হচ্ছে।
  - পরিচ্ছন্নতা, খাওয়ানো, গরম রাখা এবং দেহের সংগে জড়িয়ে রাখা প্রভৃতির ক্ষেত্রে আরও বেশি প্রচেষ্টা করতে হবে।
  - প্রয়োজন মতো বার করে নেওয়া স্তন্যদুগ্ধ পান করানোর ব্যবস্থা করতে হবে।