

# ਨਵਜਾਤ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

## ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

- ❖ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਾ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਬੱਚੇ ਨੂੰ:
  - ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਕਾਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਲਪੇਟ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਨਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਮੁਲਾਇਮ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਢਕੋ।
  - ਸਿਰ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਖਾਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ 48 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਪਹਿਲੇ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਨਹਾਓ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 7 ਦਿਨ ਨਾ ਨਹਾਓ।
- ❖ ਹਰ ਵਾਰ ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਕਾਰ ਕਰਵਾਓ।
- ❖ ਨਾੜੂਆਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾੜੂਏ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਾ ਲਗਾਓ।**
- ❖ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਵੇ।



## ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਅਨੁਸੂਚੀ



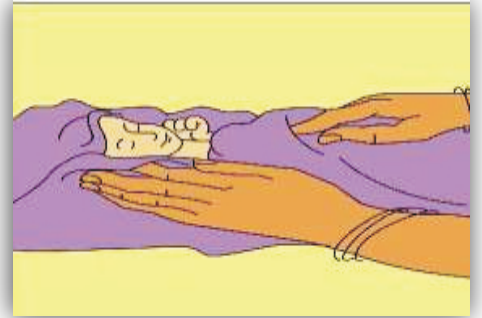
- ❖ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਾ ਗਰਮ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਤਨਪਾਨ ਮਿਲੇ।
- ❖ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।
- ❖ ਜੇ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਤੀਜੇ, ਸੱਤਵੇਂ ਅਤੇ 42ਵੇਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਜੇ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਪਹਿਲੇ, ਤੀਜੇ, ਸੱਤਵੇਂ ਅਤੇ 42ਵੇਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ❖ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਜਾਂਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- ❖ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ 14ਵੇਂ, 21ਵੇਂ ਅਤੇ 28ਵੇਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਜਾਂਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

2.5 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਨਿੱਘ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ (ਕੰਗਾਰੂ ਵਾਂਗ ਸੰਭਾਲ) ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
  - ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਲੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਬਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਵੇ।
  - ਗਰਮੀ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਰ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ।
  - ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬੁਹਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹੇ।
  - ਗਰਮ ਪਾਲੀ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਬਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
  - ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਨਾ ਨਹਾਓ।



## ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ❖ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸਤਨਪਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਤਨਪਾਨ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਬੋਤਲ ਅਹਾਰ ਦੇਣਾ, ਜਲਦੀ ਨਹਿਲਾਉਣਾ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾ ਪਾਉਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੁਰਖਿਆ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੋਟ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧਾ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਰਕ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਆਰੰਭਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
  - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਤਨਪਾਨ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ-ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ।
  - ਸਫਾਈ, ਫੀਡਿੰਗ, ਨਿੱਘ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਹੋਰ ਜਤਨ ਕਰਨਾ।
  - ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਦੇਣਾ।