

## નવજાત શિશુની સંભાળ

### નવજાત શિશુ :

બાળકનાં જન્મ પછી ચાર અઠવાડીયા સુધી તેને નવજાત શિશુ કહેવામાં આવે છે. આ સમય ગ્રુવનની ઈમારતનાં પાયા સમાન છે. જે નવજાત શિશુ યોગ્ય સમયે અવતરે તથા તેની યોગ્ય સંભાળ લેવાય તો તે એક તંદુરસ્ત અને મજબૂત પુખ્ત નાગરીક બજશે. ભારતમાં સામાન્ય નવજાત શિશુનું એકંદર વજન ૨.૮ કિ.ગ્રા. હોય છે. નેવું ટકા નવજાત શિશુ પુરા માસે જન્મે છે. ૧૦ ટકા અધૂરા માસે જન્મે છે. આશરે ૩૦ % બાળકો ઓછા વજન વાળા એટલે કે ૨.૫ કિ.ગ્રા. થી ઓછા વજન વાળાજન્મે છે.

### શું તમે જાણો છો ? :

ભારતમાં દર એક હજાર ગ્રુવતા જન્મેલાબાળકોમાંથી ૬૦ તેમના પહેલાં જન્મ દિવસ સુધી ગ્રુવતા રહેતા નથી. આમાનાં ૫૦% તો પહેલા ચાર અઠવાડીયામાં જ મરણ પામે છે. માટે નવજાત શિશુની સંભાળ બાળ-મરણનું પ્રમાણ ઘટાડવા માટે ખુબજ જરૂરી છે. વિકસીત દેશો કરતાં આપણે ત્યાં બાળ મરણનું પ્રમાણ ૧૦ ગણું વધારે છે.

### નવજાત શિશુના મૃત્યુ માટે જવાબદાર મહત્વના કારણો :

(૧) જન્મ સમયે ઓછું વજન કે અધૂરા માસે જન્મ (૨) જન્મ સમયે શ્વાસ ચાલુ ન થવો (ગુંગળામણ) (૩) નવજાત શિશુમાં ઘનુર કે અન્ય ચેપી રોગો.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાની એક મોજણી મુજબ આપણે ત્યાં ૩૦ ટકા બાળ મરણ પ્રસૂતિ પૂર્વેની યોગ્ય સંભાળ ન લેવામાં આવવાથી થતાં હોય છે. ૧૭ ટકા બાળ મરણ બાળકને જન્મ પછીની તરત સારવાર ન મળવાથી થતાં હોય છે.

નવજાત શિશુ કુલ સમાન છે. તેની યોગ્ય સંભાળ માટે આટલું અવશ્ય કરવું જોઈએ.

### સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન :

દિકરી ૨૧ વર્ષ પુરા કરે પછી જ પહેલી પ્રસૂતિ આવે તેવું આયોજન કરો. સાચી બાળ સંભાળ તેના જન્મ પહેલા જ શરૂ થઈ જાય છે. સગર્ભા માતાએ રોજાંડા કરતા ૨૫ ટકા વધારે ખોરાક લેવો જોઈએ જેમાં અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી, દુધ-દહી, ફળ, ઘી/તેલ વિગેરેનો સમાવેશ કરવો જોઈએ તથા સગર્ભાવસ્થા ના ચાર કે પાંચ માસથી લોહતત્વ તથા ફોલીક એસીડની ગોળી નિયમિત લેવી જોઈએ. પહેલા ત્રણ માસમાં શક્ય હોય ત્યાં સુધી દવાઓ લેવી નહી જેથી બાળકોમાં ખોડ ખાંપણની શક્યતા નિવારી શકાય. જરૂર પડે ડોક્ટરને સગર્ભાવસ્થાની જાણ કરીને તેની સલાહ પ્રમાણે જ દવા લેવી સગર્ભાવસ્થાનાં પાંચ માસ પછી ઘનુર વિરોધી રસીનાં બે ઈન્જેક્શન એક માસનાં અંતરે મુકાવવા. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન નિયમિત ડોક્ટર કે આરોગ્ય કાર્યકર પાસે મહીને એકવાર તપાસ કરાવી લેવી જરૂરી છે. માતાનાં લોહીનું ગ્રુપ, હીમોગ્લોબીનનાં ટકાવ તથા પેશાબમાં પ્રોટીનની તપાસ કરવી જોઈએ. છેલ્લા ૩-૪ માસ માતાને થોડો વધારે આરામ મળે તેવી રીતે ધરના સભ્યો કામની વહેંચણી કરે.

### પ્રસૂતિ ક્યાં ?

શક્ય હોય ત્યાં સુધી સુવાવડ હોસ્પિટલમાં કે આરોગ્ય કેન્દ્રમાં કરાવવી જોઈએ. સુવાવડમાં ઉભી થતી ગુંચવણની તાત્કાલીક સારવાર તથા બાળકને તકલીફની સારવાર આરોગ્ય કેન્દ્રમાં કે હોસ્પિટલમાં જ થઈ શકે. સંજોગોવશાત પ્રસૂતિ માટે દવાખાને જવું શક્ય ન હોય તો નર્સ બહેન અથવા યોગ્ય તાલિમ મેળવેલ હોય તેવી દાયણાની મદદથી ઘરે પ્રસૂતિ કરાવવી. તાલીમ ન લીધી હોય તેવી દાયણાના હાથે સુવાવડ કરાવવી જોખમકારક છે. પ્રસૂતિ માટે ચોખ્ખી હવા-ઉજાશ વાળી તથા પુરતા પ્રકાશ વાળી તથા હુંફવાળી જગ્યા પસંદ કરવી જોઈએ. તેના માટે જરૂરી એવા કપડા ધોચેલા અને તડકે સુકવેલા હોવા જોઈએ. કોઈ તકલીફ લાગે તો તુરત જ માતા તથા બાળકને ઝડપથી હોસ્પિટલ લઈ જઈ શકાય તેવી વ્યવસ્થા રાખો.

### નવજાત શિશુની જન્મ પછીની તરતની સંભાળ :

પ્રસૂતિ વખતે સામાન્ય રીતે બાળકનું માથું પ્રથમ બહાર આવતું હોય છે. બાળકનું માથું બહાર આવવાની સાથે જ તેનાં મોં અને ગળામંથી ચીકણો પદાર્થ (મ્યુક્સ) હોય તેને રબર કેથેટર (રબર કે પ્લાસ્ટિકની નળી) થી ચૂસી લેવું જરૂરી છે. જેથી બાળકને પ્રથમ શ્વાસ લેવામાં તકલીફ ન પડે. ઘણી વખત બાળકનું માથું બહાર આવે કે તરફ જ આખું શરીર બહાર આવી જતું હોય છે. ત્યારે નાળ કાપ્યા પછી બાળકને માથાના ભાગ નીચે રહે તેમ ૧૦૦ કે ૨૦૦ વોલ્ટનાં બલ્બ વાળા ટેબલ લેમ્પ નીચે પીઠ ઉપર સુવાવડવું, પછી કેથેટર (રબર - પ્લાસ્ટિકની નળી) થી મોં, નાક તથા ગળામાંથી ચીકણું પ્રવાહી ચૂસીને ખેંચી કાઢવું. ત્યાર પછી બાળકને જલ્દીથી સુકા ટોવેલથી લુછી નાખવું. આટલું કરતા પછી બાળક જો બરાબર જોરથી રડ્યું ન હોય તો તેને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડે છે કે કેમ તે જોવું. બાળકની પીઠ ઉપર હળવેથી હાથ ઘસીને કે તેમાં પગનાં તળીયા ઉપર જરા-જરા આંગળી મારીને તેને રડાવવાની કોશિષ કરવી જોઈએ. જન્મ્યા પછી બાળકનો શ્વાસોશ્વાસ બરાબર ચાલુ થયો હોય તો જ બાળક જોરથી રડી શકે છે. બાળક એક મિનિટમાં રડવા ન માંડે તો વધુ સમય ન બગાડતા અને અન્ય કોઈ સાધનો ઉપલબ્ધ ન હોય તો આપણા મોંમાંથી વચ્ચે કપડુ રાખીને બાળકના મોઢામાં હવા ફૂંકીને કૃત્રિમ શ્વાસ આપવો જોઈએ. જે પ્રસૂતિ દવાખાનામાં કરવામાં આવે તો ત્યાં બાળકની શ્વાસનળીમાં તરત જ ઓક્સિજન આપવાનાં સાધન હોય છે. જેથી બાળકને શ્વાસ લેતું કરી તેને જોઈતા પ્રમાણમાં પ્રાણવાયું આપી શકાય અને તેને બચાવી શકાય. જે આ સારવાર સમયસર ન મળે અને બાળકનો શ્વાસોશ્વાસ મોડો ચાલુ થાય તો ઓક્સિજન મોડો મળવાથી મગજ ઉપર ઈજા-અસર થવાની શક્યતા રહે છે. ક્યારેક બાળકનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે. નવજાત શિશુ કે જેનો શ્વાસ મોડો શરૂ થાય છે તેને ભવિષ્યમાં માનસિક વિકાસની ખામી કે તાણ-આંચકીની બિમારી થઈ શકે છે. આવા ગંભીર પરિણામો રોકવા પ્રસૂતિ દવાખાને જ કરાવવી જોઈએ.

### તાપમાનની જાળવણી :

જન્મ પછી બાળકને તરત જ એક સાફ કપડામાં વીંટાળી લેવું જોઈએ. જેથી શરીર ઠંડુ ન પડી જાય. ખાસ કરીને જે બાળક અધૂરા મહિને જન્મે છે તે બાળકને હૂંફની બહુ જ જરૂર હોય છે. ઠંડી ઋતુમાં આ વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જન્મનાં પહેલા દિવસે સ્નાન આપવું જરૂરી નથી. બીજા/ત્રીજા દિવસે અથવા જ્યારે તાપમાન બરાબર જાળવાય પછી સ્નાન આપવું બાળકને ટોપી, પગ તથા હાથના મોજા, ઝભલું, સ્વેટર વગેરે પહેરાવવા તથા માતાની પાસે રાખવું. બાળકનાં પગનાં તળીયા કે હાથનાં પંજા ઠંડા ના લાગવા જોઈએ.

### નાળ કેવી રીતે કાપવો ?

બાળકનાં પેટથી આશરે ચાર-પાંચ આંગળી જેટલું અંતર રાખીને નાળને બે જગ્યાએ દોરાથી બાંધીને અથવા કિલપ લગાડીને પછી વચ્ચે બ્લેડ અથવા કાતરથી કાપવી જોઈએ. બ્લેડ, કાતર તથા દોરા ૨૦ મિનિટ ઉકળતા પાણીમાં રાખીને જંતુમુક્ત કરેલ હોવા અતિઆવશ્યક છે. તેનાથી ઘનુર તથા બીજા ભયંકર ચેપી રોગ થતા અટકાવી શકાય. અથવા ડીસ્પોઝિબલ વસ્તુઓ વાપરવી.

## જન્મ જાત ખોડ ખાંપણ :

જન્મ પછી બાળકને કોઈ જાતની દેખીતી ખોડખાંપણ છે કે કેમ તે બરાબર ખેંચ લેવું. ખાસ કરીને ઝાડા પેશાબની જગ્યા, હોઠ, હાથ-પગનાં આંગળા, માથું અને કરોડ (પીઠ).

## ચામડીની સંભાળ :

જન્મ પછી તરત બાળકનાં શરીર ઉપરથી લોહી તથા ચીકણો પદાર્થ સુંવાળા, કપડાથી સાફ કરી લેવા ખેંચાએ. બીજા દિવસે કે પછી જ ચારે બાળકનું તાપમાન જળવાતું થાય પછી બાળકને ઉકાળીને ઠંડા પાડેલા નવશેકું હોય તેવા પાણી થી નવડાવી શકાય. નવડાવતી વખતે હૂંફાળી, પવન વગરની જગ્યા યોગ્ય કહેવાય. ગળુ, બગલ, સાથળ વગેરે ચામડીની ઘડીઓ વાળી જગ્યાઓ કાળજી પુર્વક સાફ કરવી. નવડાવ્યા પછી બાળકને સુંવાળા ચોખ્ખા કપડાથી લુછી નાંખવું. ઉનાળાની ઋતુમાં બાળકને દરરોજ તથા શિયાળાની ઋતુમાં એકાંતરા સ્નાન આપી શકાય. માતા તથા બીજા લોકોએ બાળકને અડતા પહેલા પાણી અને સાબુ વડે હાથ બરાબર ધોઈ લેવા ખેંચાએ જેથી બાળકને ચેપ ન લાગે. બાળકનાં કપડા સુંવાળા, ખુલતા તથા ઋતુને અનુકૂળ હોવા ખેંચાએ.

## નાળની સંભાળ :

બાળકની નાળને ખુદી રાખવી ખેંચાએ. તેમાં કશું લાગાવવાની જરૂર નથી. સામાન્ય રીતે તે પાંચથી દશ દિવસમાં ખરી જાય છે.

## માતાનું ધાવણ :

માતાને પ્રસૂતિનો થાક ઉતરે અને બાળક બરોબર શ્વાસ લેતું થાય અને રડતું થાય એટલે તુરંત જ (જન્મ પછી અડધા કલાકની અંદર) ધાવણ આપવું શરૂ કરી દેવું ખેંચાએ. બાળકને વહેલું છાતીએ લગાવવામાં આવે તો ધાવણ વહેલું શરૂ થાય છે. બાળકને પહેલા છ માસ માત્ર માતાનું ધાવણ પુરતું છે અને તે સિવાય કશું જ આપવાની સામાન્ય રીતે જરૂર નથી. બાળકને ૨૪ કલાક માતા સાથે જ રાખવું જેથી તેને ધાવણ આપવું સહેલું રહે તથા બાળકને હુંફ મળે. પહેલાનાં સમયમાં પ્રસૂતિ પછી પહેલા ૩૦ દિવસ માતાને તથા બાળકને અલગ ઓરડામાં રાખવામાં આવતા. આ રિવાજનો એ ફાયદો તો છે જ કે તેનાથી માતા સહેલાઈથી ધાવણ આપી શકે. તથા બાળકને બીજા લોકોનો ચેપ લાગવાની શક્યતા ઓછી થાય છે. પહેલા ૩-૪ દિવસ ધાવણ ઘાટુ પીળું હોય છે. તેમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પોષક તથા રોગ પ્રતિકારક તત્વો હોય છે. તો તે ધાવણ બાળકને ખાસ આપવું.

## રોગ પ્રતિકારક રસિઓ :

બાળકને ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે રોગપ્રતિકારક રસિઓ મૂકાવવી ખેંચાએ.

## જોખમી લક્ષણ :

જો નીચે જણાવેલમાંથી કોઈપણ લક્ષણ જણાય તો બાળકને તુરંત જ બાળકોના ડોક્ટર પાસે લઈ જાવ.

- ૧) બાળકનું વજન ખુબ જ ઓછું હોય (વજન ૨ કિલોથી ઓછું તથા દેખાવમાં સાવ નાનું) જન્મ ૩૭ અઠવાડિયા પહેલા થયો હોય.
- ૨) બાળકને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હોય, શ્વાસનો દરમીનીટના ૬૦ કરતા વધારે હોય કે બાળક ભુરૂ પડી ગયું હોય.
- ૩) તેના હાથ-પગ ખુબ જ ઢીલા પડી ગયા હોય, કે હાથ-પગ હલાવતું ન હોય.
- ૪) બાળકનો મોઢામાંથી ફીલા કે ચીકણા આવતાં હોય કે ઘવડાવવા જતાં ઓતરાઈ જતું હોય કે તેને વારે વારે ઉલટી થતી હોય.
- ૫) બહુ ફીકકુ અથવા પીળું દેખાતું હોય.
- ૬) બરાબર ધાવતું ન હોય.
- ૭) ૪૮ કલાક સુધી પેશાબ ન થયો હોય.
- ૮) ૨૪ કલાક સુધી મળ (ઝાડા) ન થયો હોય.
- ૯) બાળકને કોઈપણ માંદગી હોય કે ખોડ-ખાંપણ હોય.
- ૧૦) ચામડી, દુંટી કે આંખમાં ચેપ હોય.

## તમારા બાળકના હિતમાં આટલું ન કરશો. :

- ૧) અજ્ઞાન દાયણ પાસે સુવાવડ ન કરાવવી.
- ૨) ગંદા સાફ કર્યા વગરનાં કે ઉકાળ્યા વગરનાં છરી, બ્લેડ, ચાકુ કે દાતરડાથી નાળ ન કાપવી.
- ૩) નાળ ઉપર કંકુ, છાણ, રાખ કે અન્ય દ્રાવણ ન લગાડવું.
- ૪) ઘરગથ્થું ગંદા કપડા, ગંદા રૂના પુમડા, કે પાઉડર ન વાપરવા.
- ૫) માતાનું પહેલા બે દિવસનું ધાવણ કાઢીને ફેંકી નદેવું. તેમા પોષક તથા રોગપ્રતિકારક તત્વો હોય છે.
- ૬) આંખમાં આંજણ કે સૂરમો ન લગાવવો. તેનાથી આંખમાં ચેપ કેઈજા થઈ શકે છે.
- ૭) બાળકને ફાકી, ચમચો, ગ્રાઈપ વોટર, ઘસારો કે એરંડીયુ ન આપવું.
- ૮) બાળક બીમાર હોય ત્યારે ભૂવા વગેરે પાસે ન જાઓ કે ડામ ન દેવડાવો. બાળકને ડામ દેવડાવવો એ એક જાતનો ગુન્હો છે. પાંચક મિત્રો, બાળ આરોગ્યની કોઈ બાબતમાં શંકા હોય તો તુરંત જ ડોક્ટરની સલાહ લેવી હિતાવહ છે.

સંકલન : ડો. જશુબેન તકવાણી - બાળ આરોગ્ય નિષ્ણાંત - જામનગર

ડો. હર્ષદ તકવાણી - બાળ આરોગ્ય નિષ્ણાંત - જામનગર

રાષ્ટ્રીય કારોબારી સભ્ય - ભારતીય બાળ આરોગ્ય તજજ્ઞ અકાદમી,

President Elect, National Neonatology Forum, Gujarat state chapter.

[drtakvani@gmail.com](mailto:drtakvani@gmail.com)