

KMC सपोर्ट वर्कर्स के लिए  
**कंगारू मदर केयर**  
परामर्श मार्गदर्शिका

## परामर्श:

KMC यूनिट में माँ औसतन 7 – 10 दिन रूकती है। इस समय का सदुपयोग करते हुए माँ की KMC सपोर्ट वर्कर के सहयोग से विभिन्न विषयों पर काउंसलिंग की जा सकती है। KMC यूनिट से डिस्चार्ज होने के पश्चात् आशा/ए.न.म. बहन जी बच्चे और माँ का ध्यान रखने के लिए घर पर जाती है। इस निर्देशिका को KMC सपोर्ट वर्कर की सहायता के लिए बनाया गया है। इसमें निम्न काउंसलिंग बिन्दुओं का वर्णन किया गया है:

1. KMC – त्वचा से त्वचा के लगाव की तकनीक, KMC दिए जाने का समय एवं KMC के लाभ
2. स्तनपान – स्थिति, लगाव, स्तन से दूध निकालने की विधि तथा दूध का संग्रहण
3. खतरे के लक्षणों की पहचान
4. रेफरल सर्विस
5. स्वच्छता
6. शिशु की देखभाल कैसे करें
7. शिशु देखभाल में परिवार को शामिल करना
8. माँ का आहार
9. भ्रम तथा कुरीतियाँ
10. नवजात का वजन लेना व वृद्धि निगरानी
11. टीकाकरण
12. परिवार नियोजन

## केएमसी सपोर्ट वर्कर में संचार कौशल

घर पर जाने के पश्चात् शिशु की मां तथा परिजनों की काउंसलिंग करने के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि KMC सपोर्ट वर्कर में उच्च स्तर का संचार कौशल हो।

संचार कौशल से संबंधित कुछ जरूरी एवं उपयोगी बातों तथा सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाने के लिए बातचीत शुरू करने के कौशल का उल्लेख नीचे किया जा रहा है:

- पहले अभिवादन करें
- ऐसा व्यवहार करें कि परिवार के लोग आप पर विश्वास कर सकें

- नम्रता से बात करें
- स्थानीय भाषा और सरल शब्दों का प्रयोग करें
- परिवार के प्रति आदर दर्शाएं
- महिलाओं के अच्छे कामों की सराहना करें और उनका आत्मविश्वास बढ़ाएं
- जब मां कुछ बोल रही हो तो बीच में ना टोके
- उन्हें बताएं कि कुछ रीति रिवाज सही क्यों नहीं है, केवल निंदा ना करें या बुरा अथवा अंधविश्वास इत्यादि ना कहें
- किसी भी बिंदु को बताने से पहले उससे सम्बंधित कुछ प्रश्न पूछें
- पूछे कि क्या वे उनसे कोई प्रश्न पूछना चाहती है
- सरल भाषा में जवाब दें
- घर से लौटते समय महिला को धन्यवाद दें और परिवार को बताएं की उन्हें दोबारा कब अस्पताल में जाना है तथा आप अगली बार कब घर आएंगें।
- अधूरे सन्देश न दें; प्रश्न पूछते हुए सरल भाषा में विस्तार से समझाएं जैसे:

अधूरे सन्देश	स्वास्थ्य से सम्बंधित उपयोगी सन्देश
दस्तों से बचाव के लिए सफाई पर ध्यान दें	दस्तों से बचाव के लिए कृपया ध्यान रखें कि आपने भोजन बनाने या बच्चे को दूध पिलाने से पहले और मल साफ करने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोए हैं
बच्चे की अच्छी देखभाल करें	क्या आपको शिशु को खिलाने पिलाने का बच्चे के साथ खेलने का पर्याप्त समय मिलता है? जब आप काम पर जाती है तो बच्चे की देखभाल कौन करता है?
बच्चे को अच्छे से दूध पिलाएं	क्या आपको बच्चे को दूध पिलाते समय कोई परेशानी होती है? आप कैसे पता करेंगे कि बच्चा सही मात्रा में दूध पी रहा है या नहीं?

### कठिन परिस्थितियां

- यदि महिला संकोची हो तो उसे सहज बनाने के लिए सामान्य विषयों पर बात करें
- महिला को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें

- महिला का आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए उसकी अधिक प्रशंसा करें
- प्रश्नों को दोहराएं
- यदि महिला सहयोग ना करें या अधिक बहस करें तो उसे आश्वस्त करने के लिए महिला की प्रशंसा करें
- उसके साथ सहानुभूतिपूर्ण और मैत्रीपूर्ण व्यवहार करें, नाराज ना हो, गुस्सा न करें।
- उसकी बातें ध्यान से सुने
- यदि महिला तत्काल आपकी बात मानने को तैयार ना हो तो उसे अधिक जोर ना दें बल्कि कहें कि आप उससे मिलने दुबारा आएं
- यदि महिला जिज्ञासु हो और अधिक प्रश्न पूछ रही हो तो प्रश्नों का सरल भाषा में उत्तर दें आप प्रतिदिन उससे मिलने आएं, अतः वह आपसे अगली बार भी बात कर सकती हैं यदि फिर भी कोई संकोच हो तो आप उन्हें फोन के माध्यम से सम्पर्क कर सकती है तथा उन्हें अपनी अगली भेंट की तिथि के बारे में भी बतायें।

## **KMC सपोर्ट वर्कर द्वारा परामर्श:**

### **1. KMC – त्वचा से त्वचा के लगाव की तकनीक, समय एवं लाभ**

#### **प्रक्रिया:**

- त्वचा से त्वचा के लगाव को जन्म के तुरंत बाद जल्द से जल्द शुरू करना चाहिए, क्योंकि जब बच्चा पैदा होता है तो गर्म होता है और बाहर आने पर उसके ठंडा पड़ने की संभावना बहुत अधिक होती है.
- लगातार 24 घंटे तक दिन और रात लगाने से इसका फायदा ज्यादा होता है.
- मां हल्के ढीले और सामने छाती की तरफ से खुलने वाले कपड़े पहने. यदि मां को जरूरत महसूस हो तो वह परिवार के किसी भी सदस्य को अपनी मदद के लिए बुला ले.
- बच्चे के शरीर पर टोपी, जुराब और लंगोट को छोड़कर बाकी सभी कपड़े उतार दे.
- इसके बाद मां अपनी पीठ को सहारा देकर बैठे, फिर बच्चे को अपने स्तनों के बीच इस तरह रखे कि बच्चे की छाती मां की छाती के साथ चिपकी हो.
- बच्चे के सिर को एक तरफ घुमा कर थोड़ा सा ऊपर की तरफ रखें ताकि बच्चा मां के चेहरे को देख सके और उसकी नाक ना दबे.
- बच्चे के दोनों हाथ मां के दोनों स्तनों के ऊपर और दोनों पैर दोनों स्तनों के नीचे मुड़े हो.

- ऊपर से मां बच्चे को अपने कपड़ों / छोटी चादर / कंबल / ओढ़नी से ढक ले.
- अगर जरूरत महसूस हो तो मां बच्चे को बांध भी सकती है. यदि KMC यूनिट में माँ Binder के बारे में बताया गया ही तथा उसने बाइंडर बाँधने की प्रक्रिया का अच्छे से अभ्यास किया हो।
- बच्चे को ऐसे छाती से लगाए हुए भी मां उसे थोड़ा सा नीचे करके अपना दूध पिला सकती है.
- मां 2-3 सिरहाने नीचे लगा कर पीठ को थोड़ा सा ऊंचा करके लेट कर भी त्वचा से त्वचा का लगाव दे सकती है.
- बीच-बीच में परिवार के अन्य सदस्य भी बच्चे को अपनी छाती से लगाकर मां की मदद कर सकते हैं.

#### समय अंतराल:

- त्वचा से त्वचा का लगाव एक दिन में कम से कम 8 घंटे तथा अधिक से अधिक 24 घंटे के लिए दिया जा सकता है.

#### त्वचा से त्वचा के लगाव के फायदे:

- बच्चे को बढ़ने के लिए दो चीजों की जरूरत है - गर्मी और पोषण. पेट के अंदर बच्चे को यह दोनों मां के शरीर से मिलती है. मां के पेट में गर्मी होती है और जो वह खाती है नाल के रस्ते वही बच्चे को मिलता है. जब बच्चा पैदा होता है तब भी बच्चे को सही से बढ़ने के लिए इन्हीं दो चीजों - गर्मी और पोषण की जरूरत होती है.
- त्वचा से त्वचा के लगाव से मां के शरीर की गर्मी बच्चे को मिलती है जो कि बच्चे को उसके शारीरिक और मानसिक विकास में मदद करती है.
- यह जन्म के समय कम वजन वाले बच्चों और समय से पहले पैदा हुए बच्चों के लिए खासतौर से फायदेमंद है क्योंकि उन्हें गर्मी की ज्यादा जरूरत होती है, इसलिए इन्हें इनक्यूबेटर में या रेडियंट वार्मर में रखा जाता है.
- जो गर्मी देने का काम इनक्यूबेटर या रेडियंट वार्मर अस्पताल में करता है वही काम त्वचा से त्वचा के लगाव से मां घर में कर सकती है.
- त्वचा से त्वचा के लगाव से मां और बच्चे का लगाव बढ़ता है.
- माँ और बच्चे का लगाव बढ़ने से मां के दूध में बढ़ोतरी होती है जिससे बच्चे को भरपूर पोषण मिलता है और वह सही से बढ़ता है.

- बच्चा माँ के पास होता है तो ज्यादा लोग उसे नहीं छूते जिससे बच्चे में संक्रमण बीमार होने का खतरा कम होता है. बच्चा कम बीमार पड़ेगा तो सही से बढ़ेगा.

## 2. स्तनपान – स्थिति, लगाव, स्तन से दूध निकालने की विधि तथा दूध का संग्रहण

### स्थिति:

जब तक शिशु को सही स्थिति में नहीं लिया जाएगा, शिशु का लगाव माँ के स्तन के साथ सही नहीं हो सकता.

- बच्चे को सीधा पकड़ें. माँ दूध पिलाने के लिए बच्चे के ऊपर न झुके अपितु सीधी बैठे.
- माँ शिशु को अपने शरीर से सटा कर रखे.
- शिशु के सर, पीठ तथा नितम्ब को माँ को अपनी एक हाथ की कोहनी व हाथ तथा दूसरे हाथ की हथेली द्वारा सहारा देना चाहिए.
- स्तनपान के समय शिशु का मुँह माँ के चेहरे की ओर देखता हुआ (सीधा) होना चाहिए.

### लगाव:

जब तक शिशु का स्तन से सही लगाव नहीं होता है तब तक शिशु को पर्याप्त मात्रा में दूध प्राप्त होने की संभावना में संदेह बना रहता है. शिशु का स्तन से सही लगाव के लिए यह आवश्यक है कि:

- स्तनपान के समय शिशु की ठोड़ी माँ के स्तन को छूती रहे
- शिशु का नीचला होंठ बाहर की ओर मुड़ा हुआ हो.
- मुँह पूरा खुला हो व निप्पल पूरी तरह शिशु के मुह में हो
- एरिओला का नीचला भाग नजर न आता हो

### दूध का संग्रहण:

- यदि कमरे का तापमान 26 डिग्री या इससे कम हो तो दूध को 6 घंटे तक काम में लिए जा सकता है
- अधिक गर्मी होने पर दूध को 2 घंटे में काम में ले लिया जाना चाहिए.
- यदि दूध को फ्रीज में रखा गया है तो उसे 24 घंटे तक काम में ले सकते हैं.

## दूध निकालने की विधि:

- सर्वप्रथम हाथों को अच्छी तरह धो लेना चाहिए.
- स्तनों की हल्के हाथों से मालिश करनी चाहिए
- यदि स्तनों में गठान हो तो गर्म सेक किया जाना चाहिए
- निप्पल के ऊपर की ओर अंगूठा तथा नीचे की ओर चारों उँगलियों से सहारा देते हुए छाती की ओर दबाव लगाना चाहिए. इसके बाद हल्के हाथों से आगे की ओर धकेलते हुए साफ़ कटोरी में दूध एकत्रित करना चाहिए.

## दूध पिलाते समय ध्यान में रखने योग्य बातें:

- बच्चा दूध पीते समय लगातार चूसते हुए मुह में दूध भर लेता है तथा मुह भर जाने पर उसे निगलता है. निगलने की इस क्रिया को माँ द्वारा महसूस किया जा सकता है.
- यह ध्यान रखना होता है कि कम वजन का शिशु स्तनपान के दौरान बहुत जल्दी थक जाता है और सो जाता है. ऐसे में शिशु को कान के पास या पैर के तलवों को हलके हाथ से रगड़ते हुए उठा देना चाहिए और दूध पीने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए.

## 6 माह तक केवल स्तनपान बच्चे के लिए सर्वोत्तम होता है

- नवजात शिशु के लिए माँ का दूध सबसे सर्वोत्तम होता है. स्वस्थ जन्मे सभी बच्चों को जन्म के छह माह तक केवल माँ का दूध ही पिलाया जाना चाहिए. स्वास्थ्यकर्मियों में सफलतापूर्वक स्तनपान स्थापित करने के लिए माँ को मदद तथा सहयोग देने हेतु स्वास्थ्य कर्मियों को पर्याप्त जानकारी एवं कौशल होना चाहिए.

## माँ के दूध के अलावा अन्य आहार के खतरे

- माँ के साथ भावनात्मक संबंध जोड़ने में कमी
- बारबार डायरिया तथा साँस संबंधित संक्रमण
- कुपोषण तथा विटामिन ए की कमी
- अधिक वजन
- दीर्घकालिन बीमारियों का खतरा
- अत्यधिक एलर्जी एवं दूध ना पचने की समस्या
- सही प्रकार से बौद्धिक विकास न हो पाना।

## एक स्तन का पूरा दूध समाप्त होने के बाद बच्चे को दूसरे स्तन से दूध पिलाना

- यदि बच्चे को दाएं स्तन से दूध पिलाना शुरू किया हो तब, उसके बाएँ स्तन से दूध तभी पिलाना चाहिए जब दायाँ स्तन पूरी तरह से खाली हो जाए. यदि दायाँ स्तन पूरी तरह से खाली नहीं हुआ हो तब बच्चे को दोबारा दूध पिलाते समय फिर से दाएं स्तन से ही दूध पिलाना चाहिए, दायाँ स्तन पूरी तरह खाली होने के बाद बाएँ स्तन से दूध पिलाना चाहिए. इस प्रकार स्तनपान करवाने से बारी-बारी से दोनों स्तन पूरी तरह खाली हो जाते हैं और दोनों स्तनों में दूध की समान मात्रा उत्पादित होती है.
- बच्चे को एक बार दूध पीते समय कितनी देर तक चूषण करना चाहिए इसके लिए कोई भी समय सीमा निर्धारित नहीं होती है. एक बार स्तनपान प्रारंभ होने के बाद बच्चा पूरी तरह से पेट भरने तक चूषण करता रहता है तथा तृप्त होने के बाद स्वयं निप्पल छोड़ देता है. यदि स्तन के पूरी तरह खाली होने से पहले बच्चे की भूख मिट जाती है तो अगली बार बच्चे को उसी स्तन से दूध पिलाना चाहिए.
  - माँ के दूध का पहला भाग बच्चे की प्यास मिटाने के लिए अधिक पानी वाला होता है.
  - माँ के दूध का बाकी हिस्सा बच्चे की भूख मिटाने के लिए अधिक वसा वाला होता है.

## 3. खतरे के लक्षण

शिशु में निम्न खतरे के संकेतों की समय रहते पहचान कर लेनी चाहिए:

- बच्चे का नीला पड़ जाना
- बच्चे का पीला पड़ जाना
- बच्चा तेज सांस ले रहा हो (एक मिनट में 60 से ज्यादा)
- बच्चा धीरे सांस ले रहा हो (एक मिनट में 40 से कम)
- बच्चा अटक अटक कर सांस ले रहा हो
- बच्चे की छाती धंस रही हो
- बच्चे की नाभी से कोई स्राव हो
- बच्चे की आँख या कान से कोई स्राव हो
- बच्चे के शरीर पर एक स्थान पर 10 से अधिक दाने हो, या एक बड़ा फोड़ा हो



- बच्चे के शरीर में कहीं सूजन आ रही हो
- बच्चा ठंडा पड़ रहा हो
- बच्चे को बुखार हो
- बच्चे को दूध पीने से सम्बंधित कोई समस्या हो
- बच्चा मल – मूत्र न कर रहा हो या बार बार कर रहा हो
- बच्चा सुस्त, ढीला ढाला ही बच्चे में मंदता (केवल उत्तेजित किये जाने पर गतिविधि करना) हो या निश्चेत / बेहोश हो
- बच्चा अत्यधिक रोए या लगातार कराहे
- लगातार बहुत अधिक हिचकियाँ आ रही हो
- बच्चे को दौरा पड़ रहे हो, हाथ पैर अकड जाएँ
- बच्चे को कोई जन्मजात विकृति हो

**माँ में निम्न खतरे के संकेतों की समय रहते पहचान कर लेनी चाहिए:**

- अत्यधिक रक्त स्राव होना
- तेज बुखार आना
- स्राव में से बदबू आना
- पेट में तेज दर्द; टांकों में लाली / सूजन / दर्द
- सर में तेज दर्द
- धुंधला दिखाई देना
- दौरा पड़ना

#### **4. रेफरल सर्विस**

**बच्चे को ले जाते समय गर्म रखें**

बच्चे को गर्म रखने के लिए समय पर उपलब्ध परिस्थितियों के अनुसार निम्न में से किसी भी तरीके का उपयोग किया जा सकता है.

- बच्चे को त्वचा से त्वचा का स्पर्श देकर: इस समय यह ध्यान रखें कि बच्चे की स्थिति सीधी हो तथा उसे टोपी पहनाकर कंबल की सहायता से ढक कर रखा हो.
- यदि मां के अत्यंत बीमार होने के कारण त्वचा से त्वचा का स्पर्श नहीं दिया जा सकता हो, तब बच्चे को टोपी लगाकर तथा पूरी तरह ढक कर बंद वाहन में किसी व्यस्क की गोद में भेजना चाहिए

## 5. स्वच्छता

### कीटाणुरोधन का महत्व

- सामान्यतः नवजात शिशुओं का शरीर जन्म के कुछ शुरूआती घंटों में हानिकारक जीवाणुओं से मुक्त होता है. अस्पताल में स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले तथा शिशु का ध्यान रखने वाले व्यक्तियों से यह हानिकारक जीवाणु दैनिक कार्यों के दौरान बच्चे में संचालित हो जाते हैं. जिसके परिणाम स्वरूप पेट के आसपास की त्वचा, नाभि रन्जू तथा साँस मार्ग में इन जीवाणुओं की आबादी बढ़ जाती है.
- नवजात शिशु में संक्रमण से बचाव, संक्रमण के उपचार से कहीं अधिक सस्ता होता है.

### बच्चों की देखभाल के क्षेत्र में कीटाणुरोधन के लिए प्रमुख आवश्यकताएं:

- पानी तथा साबुन की आपूर्ति
- हाथ धोने के लिए सख्त नियम
- शिशु को कम से कम लोगों के सम्पर्क में आने दे।
- प्रयोग करने के बाद फेंके जाने वाले साधनों का प्रचुर मात्रा में उपयोग करना।
- माता पिता के साथ साथ तथा परिवार के अन्य सदस्यों को हाथ धोने की उपयुक्त तकनीक सिखाई जानी चाहिए.

## घर पर कंगारू मदर केयर देने के समय ध्यान रखने वाली बातें :

- परिवार के सदस्यों को कंगारू मदर केयर की उपयोगिता के बारे में बताएं.
- परिवार के सदस्यों से बात करें तथा वर्तमान स्थिति में घर पर एकांत स्थान प्रदान करने के तरीके निकालें तथा घर पर परिवार के साथ सामंजस्य बैठाने का प्रयास करें.
- यदि परिवार एक ही कमरे में रहता है तो किसी पुरानी साड़ी अथवा चादर की सहायता से मां के बैठने की जगह को पर्दा बनाकर ढक दें और यदि वह बिना दरवाजे के कमरे में रहती हो तो कमरे के दरवाजे पर पर्दा लगा दे.
- मां को निजी स्थान प्रदान करने के लिए एक खाट को मां के पलंग के सामने खड़ा करके लगा सकते हैं.
- मां के बिस्तर को किसी ऐसे स्थान पर ले जाया जा सकता है जहां पर उसे परिवार के अन्य पुरुष नहीं देख सके.
- किसी प्रकार की चेन अथवा हार नहीं पहने.
- बच्चे को पूरी तरह से कंबल की सहायता से ढक ले.
- कंगारू मदर केयर देने से पहले बाथरूम का उपयोग करें.
- कंगारू मदर केयर के दौरान मिलने वालों के साथ ऊंची आवाज में बात ना करें.
- बच्चे की सुरक्षा के लिए कृपया कंगारू मदर केयर में बच्चे को पकड़ते समय नींद नहीं ले.
- बच्चे के कपड़े बदलते समय पंखा अथवा कूलर बंद कर दें. बच्चे को कंगारू मदर केयर की स्थिति से बाहर जाते समय उसकी छाती को तुरंत किसी कपड़े की सहायता से ढक दें.
- कंगारू मदर केयर की स्थिति में यदि बच्चे के मल करने से आपको असुविधाजनक महसूस होता है तो बच्चे को डायपर पहनाए.
- बच्चे को मूत्र विसर्जित करते ही एक साफ और सूखे कपड़े की सहायता से पोंछने के लिए अपने पास एक कपड़ा रखें.
- मां को कंगारू मदर केयर स्थिति में रहते हुए बच्चे को स्तनपान कराने के लिए प्रशिक्षित करें.
- त्वचा से त्वचा की स्पर्श का उपयोग उष्णता का स्थानांतरण करने के लिए किया जाता है. यदि बच्चे को बुखार हो तो मां से त्वचा से त्वचा के स्पर्श द्वारा बच्चे के शरीर की उष्णता को मां में स्थानांतरित करके बच्चे के बुखार को कम किया जा सकता है परंतु इससे मां को बुखार नहीं होगा क्योंकि मां का शरीर अपने तापमान को सामान्य स्थिति में बनाए रखने में सक्षम होता है.
- जब मां नहा रही हो, खाना खा रही हो अथवा आराम कर रही हो उस समय घर के अन्य सदस्य बच्चे को त्वचा से त्वचा के स्पर्श की स्थिति में रखकर मां की सहायता कर सकते हैं.

## जुड़वा बच्चों को स्तनपान करवाने वाली मां की सहायता

जन्म के समय कम वजन वाले जुड़वा बच्चों को कंगारू मदर केयर की स्थिति में स्तनपान करवाने वाली मां की सहायता की जानी चाहिए

- मां को इस बात के लिए आश्वस्त होना चाहिए कि उसके पास दो बच्चों को पिलाने के लिए पर्याप्त मात्रा में दूध है.
- जब तक स्तनपान ठीक प्रकार से स्थापित ना हो तब तक मां को एक बार में एक ही बच्चे को स्तनपान करवाना चाहिए.
- यदि दोनों जुड़वा बच्चों में से एक बच्चा कमजोर हो तब मां को इस बात के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए कि कमजोर बच्चे को पर्याप्त मात्रा में दूध प्राप्त हो. प्रारंभिक स्तनपान के बाद मां को उस बच्चे को अलग से दूध निकालकर कप की सहायता से पिलाना चाहिए.
- दोनों बच्चों को बारीबारी दोनों स्तनों से दूध पिलाना चाहिए-.

## 6. परिवार को नवजात की देखभाल में शामिल करना

परिवार के अन्य सदस्यों द्वारा दी जाने वाली मदद

अधिकांश समय मां के द्वारा बच्चे को कंगारू मदर केयर स्थिति में रखना संभव होता है. हालांकि कुछ स्थितियों में यह असुविधाजनक हो सकता है, उस समय पति अथवा परिवार के अन्य सदस्य माँ की मदद कर सकते हैं. उदाहरण के लिए,

- जब माँ निजी कामों में व्यस्त हो जैसे कि नहाना इत्यादि.
- जब माँ खाना बनाते समय आँच अथवा धुँए के पास हो.
- जब माँ को ठंड अथवा बारिश के मौसम में बाहर जाना आवश्यक हो.
- जब माँ अपने दूसरे बच्चे को नहला रही हो अथवा नवजात शिशु के गीले होने की संभावना हो.
- अन्य कोई भी स्थिति जिसमें बच्चे की सुरक्षा अथवा कंगारू मदर केयर की सही स्थिति को बनाए रखने में समस्या हो.

यह ध्यान रखें कि छोटे बच्चे को कम से कम प्रत्येक 2 घंटे पिलाना आवश्यक है। अतः परिवार की किसी अन्य सदस्य द्वारा मदद करने का समय इस अंतराल से अधिक लंबा नहीं होना चाहिए.

## माँ अथवा परिवार के अन्य सदस्यों के बीमार होने पर क्या किया जाना चाहिए

- यह समझाएं कि माँ को जुखाम होने पर भी वह कंगारू मदर केयर दे सकती है परंतु उसे अपनी नाक तथा मुँह को किसी कपड़े की सहायता से ढक लेना चाहिए. परिवार के अन्य सदस्यों को भी ठीक इसी प्रकार कार्य करना चाहिए.
- यदि माँ को कोई अन्य समस्या है जैसे कि फ्लू या कोई अन्य बीमारी तब माँ परिवार के अन्य सदस्यों को कंगारू मदर केयर देने के लिए कह सकती है. जब माँ ठीक महसूस करे तब वह पुनः कंगारू मदर केयर दे सकती है. यदि उसकी बीमारी अथवा इलाज दैनिक कार्यों को प्रभावित नहीं करता है तब कंगारू मदर केयर जारी रख सकती है.

## 7. माँ का आहार

- समुचित व संतुलित आहार प्रसव पश्चात माँ की सबसे बड़ी आवश्यकता है. दूध पिलाने वाली महिला को स्वयं एवं परिवार के अन्य सदस्यों विशेष तौर पर महिला सदस्यों को आहार संबंधी जानकारी होनी चाहिए.
- प्रसव पश्चात माँ को अधिक कैलोरीज, कैल्शियम, आयरन, आयोडीन आदि की आवश्यकता होती है.
- दालों, सोयाबीन, मटर, जो, गेहूँ आदि को रात भर पानी में भिगोकर रखने के पश्चात जब उनमें से अंकुर निकलते हैं तो इस प्रक्रिया को अंकुरण कहते हैं. इस अंकुरण से उसी खाद्य पदार्थ में प्रोटीन व विटामिन सी की मात्रा अपने आप बढ़ जाती है. इसे भोजन में शामिल करना चाहिए.
- गेहूँ, चावल, मक्का आदि खाद्यान्नों का ऊपरी सतही हिस्सा पोषक तत्वों से भरपूर होता है. इनका आटा मोटा पिसवाना चाहिए और आटे को छानना नहीं चाहिए.
- महिलाएं कुछ खाद्य पदार्थ को गरम जैसे गुड, चाय, अंडा आदि को शरीर में गर्मी पैदा करने वाला व कुछ पदार्थों को जैसे दही, मौसमी, नींबू को ठंडा मानती है और इनका सेवन गर्भावस्था के पश्चात नहीं करती हैं. इस तरह से वह कई पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करने से वंचित रह जाती है. गर्भवती महिला सभी प्रकार का खाना खा सकती है.
- सभी फल व सब्जियां चाहे महंगी हो या सस्ती दोनों में समान मात्रा में पोषक तत्व मौजूद होते हैं. सस्ती सब्जी व फल जैसे गाजर, मूली, टमाटर, अमरूद, इमली, आंवला, ककड़ी आदि ऋतु के अनुसार खरीदी जाए तो कम पैसों में भी उचित मात्रा में पोषक तत्व खाए जा सकते हैं.
- एक दूध पिलाती महिला को अनाज और दाले अधिक मात्रा में खानी चाहिए.

- मौसमी साग सब्जी विशेष रूप से हरी पत्ती वाली सब्जियां एवं फल भी खूब खाने चाहिए. यह चीजें खून बनाने में अधिक सहायक होती है.
- अगर संभव हो सके तो अधिक से अधिक दूध, एवं दूध से निर्मित उत्पादों का सेवन करना चाहिए. मांस, मुर्गा, एवम अंडे भी अगर संभव हो सके तो भोजन में सम्मिलित कर लेना चाहिए.
- दूध पिलाती महिला को अधिक मात्रा में तरल पदार्थ जैसे पानी, लस्सी, चाय और दूध ज्यादा लेना चाहिए इससे उसके दूध की मात्रा में बढ़ोतरी होगी.
- कुछ जातियों एवं समुदाय में महिलाओं को हलवा या दलिया खाने को दिया जाता है जो अच्छा रहता है. प्रसव के पूर्व व प्रसव के बाद बीड़ी, सिगरेट, तंबाकू, गुटखा एवं शराब का प्रयोग नहीं करना चाहिए.

## 8. भ्रांतियां एवं कुरीतियाँ

प्रत्येक समुदाय में क्षेत्रिय स्तर पर विभिन्न प्रकार की भ्रांतियां तथा अवधारणाए प्रचलित होती है. यह अत्यंत आवश्यक है कि माँ तथा परिजनों की भ्रांतियां दूर करने के लिए काउंसलिंग की जाए. कुछ सामान्य भ्रांतियां इस प्रकार है:

- महिलाओं को घर के सभी सदस्यों यानी बच्चों, पुरुषों व अन्य सभी को खिलाकर खाना चाहिए. यह भ्रांति महिलाओं के स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालती है. घर के सभी सदस्यों को एक साथ बैठकर खाना चाहिए.
- गर्भावस्था के दौरान सफेद रंग के खाद्य पदार्थ नहीं खाने चाहिए जैसे केला, दही, चावल, खीर, दूध क्योंकि यह बच्चे के शरीर पर जम जाते हैं यह गलत है.
- कुछ जातियों एवं समुदाय में दाल, हरी पत्ते वाली सब्जी, दही, चावल, एवं फल आदि गर्भवती एवं दूध पिलाती महिलाओं को नहीं दी जाती है जबकि यह काफी पौष्टिक है तथा इनका उपयोग किया जाना चाहिए.
- प्रायः गर्भकाल में पपीता नहीं दिया जाता है क्योंकि यह विश्वास किया जाता है कि गर्भपात हो जाएगा. यह एक गलत धारणा है.
- कुछ क्षेत्रों में औरतों को केवल तरल पदार्थों की खुराक पर ही प्रसव के उपरांत दो-तीन दिन के लिए रखा जाता है क्योंकि इस अवधि में उन्हें गेहूं एवं अन्य अनाज खाने को नहीं दिया जाता है. यह एक गलत परंपरा है.
- बैंगन व हरे पत्ते वाली सब्जी से दस्त हो जाते हैं. यह मान्यता गलत है.
- गर्भावस्था के 9 महीनों में तथा प्रसव के बाद एक महीने तक बाल नहीं धोना चाहिए यह मान्यता भी गलत है.

- ज्यादा खाने से गर्भ में पल रहा बच्चा दब जाता है. यह मान्यता गलत है.
- छाती / स्तन को दबाने से दूध ज्यादा आता है. यह धारणा सच नहीं है.
- यदि मां बीमार है तो बच्चे को दूध नहीं पिलाना चाहिए. यह धारणा दूर करनी चाहिए. यदि मां दूध पिलाने की स्थिति में है तो बच्चे को दूध अवश्य पिलाएं, इससे बच्चा कभी बीमार नहीं पड़ता. वास्तव में स्तनपान बीमारियों से बचाता है.
- बच्चा बीमार है तो भी उसे मां का दूध ना पिलाया जाए यह गलत धारणा भी दूर करनी चाहिए. जब बच्चा बीमार हो तब उसे स्तनपान करवाना और भी आवश्यक है. इससे बीमारी के दौरान बच्चे को उत्तम पोषण और स्वास्थ्य में सुधार के लिए शक्ति मिलती है.
- बहुत सारे लोग खसखस, लहसुन, अदरक, सूखा नारियल, जीरा और फल को दूध की मात्रा बढ़ाने में मददगार मानते हैं और प्रसव के बाद मुख्यतः इन्हें खाया जाता है. इनसे दूध की मात्रा नहीं बढ़ती. जल्दी स्तनपान कराने तथा दिन में व रात में स्तनपान कराने से दुग्ध उत्पादन बढ़ता है.
- प्रसव के बाद माँ को घी की ज्यादा जरूरत पड़ती है. यह गलत है. माँ को प्रोटीन व हरी सब्जियों की ज्यादा जरूरत होती है.
- ज्यादा स्तनपान से शरीर बेडौल हो जाता है. इस धारणा को हतोत्साहित करना चाहिए.
- दूध पिलाने वाली मां को ज्यादा दूध पीने से अधिक दूध आधा आता है. यह गलत धारणा है. दूध का ज्यादा होना मां के ज्यादा दूध पीने से नहीं बल्कि शिशु के स्तनों को ज्यादा चूसने से होता है. वैसे मां का दूध पीना उसकी सेहत के लिए अच्छा है.
- छोटे आकार के स्तन ज्यादा दूध नहीं बना सकते यह धारणा गलत है, क्योंकि स्तन का बड़ा आकार उसके वसायुक्त उत्तकों पर निर्भर करता है जो त्वचा के नीचे होते हैं जबकि दूध विशिष्ट ग्रंथियों द्वारा बनाया जाता है जो कि सभी स्त्रियों में पर्याप्त मात्रा में रहती है और सभी माताएं अपने शिशु को दूध पिलाने में सक्षम होती है.
- मैं पहले बच्चे को दूध नहीं पिला सकी इसलिए दूसरे बच्चे को भी दूध पिलाने में सफल नहीं हो सकूंगी इस प्रकार की आत्मविश्वास में कमी करने वाली अवधारणा को दूर किया जाना चाहिए.
- मां का पहला दूध (कोलेस्ट्रॉल) चुड़ैल का दूध होता है तथा यह बच्चे को नुकसान पहुंचा सकता है, इस भ्रांति को दूर किया जाना चाहिए.
- शुरुआती दो - तीन दिनों में-मां को पर्याप्त दूध नहीं बनता है इसलिए बच्चे को बाहर का दूध दिया जाना चाहिए यह अवधारणा गलत है.
- शिशु को दूध पिलाने की शुरुआत तारों की छांव में या मौसी / बुआ आदि की मुंह दिखाई के बाद की जानी चाहिए, यह धारणा गलत है.

- बच्चे को जन्म के बाद नए कपड़े नहीं पहनाने चाहिए तथा उसे कुछ दिनों तक पुराने कपड़ों में लपेटना चाहिए यह धारणा भी गलत है
- शिशु को घुट्टी पिलाने से उसका विकास होता है और जो घुट्टी पिलाता है उसके गुण बच्चे में आ जाते हैं. इस प्रकार की धारणाये शिशुओं में संक्रमण के लिए जिम्मेदार होती है अतः इन्हें रोका जाना चाहिए.

## 9. संस्थान तथा समुदाय आधारित फॉलोअप विजिट

- किसी भी कम वजन के नवजात शिशु को चिकित्सालय में कुछ समय के लिए ही रोका जा सकता है. नवजात का KMC यूनिट में डिस्चार्ज क्राइटेरिया पूरा होने के बाद उसे छुट्टी देनी पड़ती है. इस सीमित अवधि में केएमसी सपोर्ट वर्कर द्वारा मां एवं परिजनों की गहनता से काउंसलिंग की जाती है.
- परंतु चिकित्सालय से डिस्चार्ज के बाद घर जाने पर बच्चे की सार-संभाल उचित ढंग से हो रही है या नहीं, तथा बच्चा सही प्रकार से वृद्धि कर पा रहा है या नहीं यह देखने के लिए नवजात का फॉलोअप किया जाना अत्यंत आवश्यक है. फॉलोअप किए जाने के लिए दो प्रकार की व्यवस्थाएं हैं
  - कम्युनिटी फॉलोअप: एसएनसीयू / KMC से डिस्चार्ज बच्चों की आशा द्वारा एक माह में 6 विजिट की जाती है. यह विजिट 1, 3, 7, 14, 21 व 28 दिनों पर होती है.
  - फैसिलिटी फॉलोअप: इसी प्रकार एसएनसीयू / KMC से डिस्चार्ज बच्चे को 1 साल में 5 बार फैसिलिटी फॉलोअप के लिए दोबारा एसएनसीयू में बुलाया जाता है. यह पांच विजिट हैं; क्रमशः 7 दिन, एक महीना, 3 महीने, 6 महीने तथा 12 महीने (डिस्चार्ज के बाद) समाप्त होने पर.
- चिकित्सालय में काउंसलिंग के दौरान ही परिजनों को इन दोनों प्रकार के फॉलोअप के बारे में अच्छी तरह बता दिया जाता है। माँ को समझाना चाहिए की निश्चित अंतराल पर बच्चे को दोबारा चिकित्सालय में ले जाकर बच्चे की वृद्धि के बारे में जान सके.

## 10. नवजात का वजन एवम वृद्धि निगरानी

- समय से पूर्व हुए शिशु की वृद्धि निगरानी के लिए Fantone चार्ट प्रयोग में लाया जाना चाहिए.
- इसी प्रकार 40 सप्ताह से अधिक आयु के शिशुओं के लिए परिजनों को काउंसलिंग के दौरान यह बताया जाना चाहिए की MCP कार्ड में उपलब्ध WHO वृद्धि chart का उपयोग किस प्रकार किया जाना चाहिए ताकि माँ HBPNC विजिट के दौरान व उसके बाद तीन साल तक अपने शिशु की वृद्धि निगरानी सुनिश्चित कर सके.



## 11. टीकाकरण

- कम वजन के शिशु संक्रामक रोगों के प्रति सामान्य शिशुओं के मुकाबले अधिक संवेदनशील होते हैं, अतः परिजनों को टीकाकरण का महत्त्व बताते हुए उन्हें टीकाकरण कार्यक्रम की अनुसूची (schedule) से अवगत करवाया जाना चाहिए.