

नवजात शिशु तथा सुत्केरीको हेरचाह

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

नवजात अवस्था

जन्मेदेखि २८ दिनसम्मको उमेरलाई नवजात शिशु मानिन्छ । शिशु जन्मनु प्राकृतिक प्रक्रिया हो, तर यो अवस्था आमा र शिशुको लागि जीवन र मृत्युको दोसाँधको अवस्था हो । स्याहारकर्ता वा आफ्नो सानो गल्लीले आमा र शिशुको मृत्यु हुने तथा जीवनभरको लागि अपाङ्ग हुने सम्भावना प्रबल रहन्छ । त्यसैले नवजात शिशु र आमा दुवैको स्वास्थ्य स्याहार र सुरक्षाको लागि मातृशिशु स्वास्थ्य केन्द्र, प्रसूति केन्द्र/अस्पतालमा दक्ष प्रसूतिकर्मीद्वारा प्रसूति गराउनुपर्दछ । यसले गर्दा प्राकृतिक अवस्थामा सुत्केरी गराउन नसकेको अवस्थामा, विभिन्न वैकल्पिक तरिकाबाट आमा र शिशुलाई बचाउन सकिन्छ ।



जन्मनेबितिकै स्वस्थ शिशु र सुत्केरी आमाको अवस्था

स्वस्थ शिशुको अवस्था	स्वस्थ आमाको अवस्था
जन्मको बेलामा नवजात शिशुको सामान्य तौल २५०० ग्राम वा सोभन्दा माथि मानिन्छ ।	नियन्त्रित रूपमा रक्तश्राव भैरहेको हुन्छ ।
जन्मने बितिकै रुन्छ, आफैं सास फेर्छ ।	बच्चा जन्माउने क्रममा रगत खेर गएको हुनाले कमजोर हुन्छ ।
आफैं दूध चुस्न खोज्छ र सजिलै निल्छ ।	स्तनबाट दूध आउन थाल्छ ।
नाभि र साल जोडिएको हुन्छ ।	शक्ति खर्च भएको हुनाले भोक धेरै लाग्छ ।
बास्नाले आमालाई चिन्छ र गर्भमा सुनेको आवाजलाई पछ्याउँछ ।	
हातखुट्टा सजिलै चलाउन सक्छ ।	
असजिलो भएमा चल्मलाउने र रुने गर्छ ।	

सुत्केरी र नवजात शिशुको स्याहारमा स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग

नेपाल सरकारले तोकेका प्रसूति केन्द्रमा निःशुल्क प्रसूति गराउने व्यवस्थासहित निम्न कार्य गर्न सुभाइएको छः

- सुरक्षित जन्म गराउने, जन्मनासाथ नवजात शिशुलाई सफा तथा नरम कपडाले पुछ्ने र न्यानो गरी राख्ने ।
- तौल लिने र वजन कम (२५०० ग्राम भन्दा कम) भएको शिशुलाई स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार विशेष प्रकारले न्यानो “मायाको अँगालो” (Kangaroo Care) मा आमा, बुबा वा परिवारका अन्य सदस्यको छातीमा टाँसेर राख्नुपर्छ । यसो गर्दा शिशु र उसको स्याहार गर्ने व्यक्तिबिच माया, नजिकपन, स्तनपान र विश्वासको सम्बन्ध अझ मजबुत बन्छ ।
- यो तरिका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थाबाट सिक्न सकिन्छ । यो तरिका शिशुको तौल सामान्य नहुन्जेल जारी राखिन्छ ।
- जन्मेको एक घण्टाभित्र नवजात शिशुलाई पहिलो बिगौती दूध खुवाउन सुभाब दिने र सही तरिका सिकाउनुपर्छ ।
- शिशुको नाभि सफा र सुख्खा राख्न स्वास्थ्यकर्मी वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले आवश्यक सेवा र सल्लाह दिनुपर्छ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी हुने महिलालाई नेपाल सरकारबाट प्रोत्साहन स्वरूप यातायात खर्च पनि दिने व्यवस्था छ । यसको विस्तृत जानकारीको लागि स्वास्थ्यकर्मी वा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नु पर्दछ ।



सुत्केरी र नवजात शिशुको स्याहारमा परिवारको भूमिका

- सुत्केरी र नवजात शिशुका लागि प्रयोग गरिने कपडा सुरक्षित, सफा र नरम हुनुपर्दछ ।
- नवजात शिशुलाई आमाको बिगौती दूध जतिसक्दो छिटो, जन्मेको १ घण्टाभित्रै खुवाउनुपर्छ । बेलाबेलामा शिशुलाई स्तनपान गराउनाले प्रशस्त दूध आउन थाल्छ । आमाकै दूधमा पर्याप्त पानीको मात्रा र सबै पोषक तत्वहरू हुने भएकाले शिशुलाई आमाको दूधबाहेक केही पनि खुवाउनु पर्दैन ।
- सङ्क्रमणबाट जोगाउन नाभिमा केही पनि नलगाई सुख्खा र सफा राख्नुपर्दछ ।
- घर वा स्थानीय रूपमा उपलब्ध भोलिलो तथा पोषणयुक्त खानेकुरा, जस्तै गेडागुडीको रस, मासुको भोल, तरकारी, फलफूल, ज्वानोको भोल र दुग्धजन्य पदार्थ पर्याप्त मात्रामा सेवन गराउँदा स्तनपान गराउने आमामा दूध उत्पादन बढ्न सहयोग पुग्छ ।
- सुत्केरी समयमा कुनै पनि खाना बार्नु पर्दैन । सुत्केरी महिलालाई साविकभन्दा थप दुईपटक खाना वा खाजा खुवाउनु पर्छ ।

- सुत्केरी आमालाई शिशुको शारीरिक र मानसिक विकासका लागि स्थानीय उत्पादनअनुसार हरेक दिन १० खाना समूह मध्ये कम्तीमा ५ प्रकारका खानाहरू (१. अन्न/कन्दमूल, २. दाल/गेडागुडी, ३. हरियो तरकारी/सागपात, ४. पहुँलो तरकारी तथा फलफूल र ५. माछा मासु, अन्डा, दूध तथा दुग्धजन्य पदार्थ) समावेश गरी खुवाउनुपर्छ।^{१३}



- शल्यक्रिया (अप्रेसन) वा अन्य समस्यासहित जन्मेको शिशु छ भने पोषणविद् वा स्वस्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुरूप आमालाई खाना खुवाउनुपर्छ।
- यस समयमा व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाइ राख्न श्रीमान् र परिवारले आवश्यक सहयोग गर्नुपर्दछ।
- नवजात शिशुलाई २४ घण्टासम्म नुहाइदिनु हुँदैन, किनकि यसो गरेमा शिशुलाई शीताङ्ग हुनसक्छ।
- सुत्केरी आमाको घाउ तथा पाठेघरलाई निको गर्न र पहिलेको अवस्थामा आउनको लागि पर्याप्त आराम आवश्यक हुन्छ।
- नवजात शिशुलाई बाहिरी तापक्रम, वातावरण र खाना आदि समायोजन गर्नका लागि परिवारले उचित वातावरण मिलाउनुपर्दछ।

हाम्रो समुदायमा चलिआएका सकारात्मक चलनहरू

शिशुलाई तेल मालिस गर्ने, निदरी गाउने उपयुक्त उत्प्रेरणामुखी क्रियाकलाप हो। यस क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिनुपर्दछ।

परम्पराअनुसार गरिने छैठी न्वारन पास्नी आदिले बालबालिकालाई सम्मान तथा परिवारमा बालबालिकाको विशेष महत्त्व दिन्छ।

सुत्केरी बार्नाले शिशुलाई आमाको तातोपना, माया ममताको अवसर दिन्छ। सुतक बार्नु भनेको घरपरिवारमा धार्मिक कार्य भन्दा बालबालिका ठुलो हो, त्यसैले सुत्केरीको घरमा सघाउन जाऊँ भनेको हो भन्ने बुझ्नुपर्छ।

- सुत्केरी आमालाई माया, आराम र शान्ति भए, दूध उत्पादनको लागि आवश्यक हर्मोन^{१४} बन्नको लागि सहयोग गर्छ, त्यसैले परिवारको सहयोग र समय चाहिन्छ।

^{१३} FAO. 2021. Minimum dietary diversity for women. Rome. <https://doi.org/10.4060/cb3434en>

^{१४} prolactin, Oxytocin दूध बन्ने र दूध पग्नने हर्मोन

नवजात शिशु वा सुत्केरीमा निम्न खतराका लक्षण/जटिलता भएको खण्डमा उपचारका लागि तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।

नवजात शिशु	सुत्केरी
- छिटो छिटो सास फेरेमा (प्रति मिनेट ६० पटक वा सोभन्दा बढी) - कडा कोखा हानेमा - सुस्त, बेहोस वा सास कम चलेमा - आमाको दूध राम्ररी चुस्न नसकेमा - शीताङ्ग अथवा हात र खुट्टा छाम्दा चिसो भएमा - ज्वरो आएमा, निधार, काखी र पेट छाम्दा तातो भएमा - नाभि सुन्निएको, रातो भएको, पाकेको वा छालामा पिप भरिएका फोकाहरू भएमा	- ज्वरो आएमा - योनीबाट गन्हाउने पानी बगेमा वा तल्लो पेट (पाठेघर) दुखेमा - धेरै रगत बगेमा (२ ओटा भन्दा बढी टालो पूरै भिजेमा वा चोक्टा चोक्टा रगत बगेमा । - टाउको साह्रै दुखेमा - हातखुट्टा अररो भई मूच्छा परेमा

जान्नेपर्ने तथ्यहरू

- शिशु र आमा दुवैको स्वास्थ्य स्याहार र सुरक्षाका लागि स्वास्थ्य संस्था, प्रसूति केन्द्र/अस्पतालमा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट प्रसूति गराउनुपर्दछ ।
- जन्मेको २४ घण्टासम्म नवजात शिशुलाई नुहाइदिनु हुँदैन, किनकि यसो गरेमा शिशुलाई शीताङ्ग हुनसक्छ ।
- शिशुलाई आमाको बिगौती दूध जतिसक्दो छिटो खुवाउनुपर्छ । बेलाबेलामा शिशुलाई स्तनपान गराउनाले प्रशस्त दूध आउन थाल्छ । आमाकै दूधमा पर्याप्त पानीको मात्रा र सबै पोषक तत्वहरू हुने भएकाले शिशुलाई आमाको दूधबाहेक केही पनि खुवाउनु पर्दैन ।
- सुत्केरी आमालाई १० खाद्य समूहमध्ये कम्तीमा ५ समूहबाट साधारण अवस्थाभन्दा थप २ पटक खाना खुवाउनुपर्छ ।
- शिशु जन्मनासाथ स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रदान गरिने बालस्वास्थ्य कार्ड/ मातृ तथा बालस्वास्थ्य पुस्तिकाको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसमा शिशुको जन्मनासाथको तौल, लगाउनुपर्ने खोपको रेकर्ड, उमेरअनुसार शिशुलाई खुवाउनुपर्ने खानाको निर्देशिका राखिएको हुन्छ ।
- नवजात शिशु वा सुत्केरीमा खतराका लक्षण/जटिलता भएको खण्डमा उपचारका लागि तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले नवजात शिशु तथा सुत्केरीको उचित स्याहार गर्ने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं ? के सिकिएका कुरा घरपरिवारमा पनि सुनाउनु भयो ? यी कुरालाई आफू र घर परिवारमा लागू गर्न सुरु गर्नुभयो ? आदि प्रश्न गर्दै पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हाम्रो समुदायमा सुत्केरी र नवजात शिशुको हेरचाह गर्ने के कस्ता चलन छन् ? हाम्रो समुदायमा सुत्केरी र नवजात शिशुको मृत्युदर कस्तो छ ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तवरले संश्लेषण गर्दै थप कुरा भनिदिनुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण



क्रियाकलाप

नवजात शिशुको जन्मलगत्तै घरपरिवारमा के कस्ता परिवर्तन आवश्यक हुन्छ भन्ने विषयमा छलफल केन्द्रित गर्न देहायका प्रश्नमा केन्द्रित रहेर छलफल अधि बढाउनुहोस् :

- नवजात शिशुका लागि के कस्ता थप सामग्री आवश्यक हुन्छ ?
- घरपरिवारमा कसको र कस्तो सहयोग आवश्यक हुन्छ ?
- नवजात शिशुलाई सुरक्षित र सुहाउँदो वातावरण बनाउन घरमा के कस्तो सुधार वा परिवर्तन आवश्यक छ ?

प्रत्येक समूहबाट १ जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । आफूले अध्ययन गरेको कुरालाई पनि थप गर्नुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।



बालसन्देश: परिवारका सबै सदस्यले म र मेरी आमालाई उचित हेरचाह, पौष्टिक आहार र हौसला दिनु भए मात्रै हामी बाँच्न सक्छौ ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्यको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह) अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिको छलफलमा छुटेका महत्त्वपूर्ण कुरालाई ख्याल गर्नुहोस् । अध्ययन सामग्रीमा दिइएको नवजात शिशु तथा सुत्केरीको हेरचाहसम्बन्धी सामग्रीमा आधारित भई प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । प्रस्तुतीकरणका क्रममा अभिभावकका अनुभव र जानकारीलाई व्यक्त गराउन प्रेरित गर्नुहोस् । यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :



- शिशु र आमा दुवैको स्वास्थ्य स्याहार र सुरक्षाका लागि स्वास्थ्य संस्था, प्रसूति केन्द्र/अस्पतालमा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट प्रसूति गराउनुपर्दछ ।
- जन्मेको २४ घण्टासम्म नवजात शिशुलाई नुहाइदिनु हुँदैन, किनकि यसो गरेमा शिशुलाई शीताङ्ग हुनसक्छ ।
- शिशुलाई आमाको बिगौती दूध जतिसक्दो छिटो खुवाउनुपर्छ । बेलाबेलामा शिशुलाई स्तनपान गराउनाले प्रशस्त दूध आउन थाल्छ । आमाकै दूधमा पर्याप्त पानीको मात्रा र सबै पोषक तत्वहरू हुने भएकाले शिशुलाई आमाको दूधबाहेक केही पनि खुवाउनु पर्दैन ।
- सुत्केरी आमालाई १० खाद्य समूहमध्ये कम्तीमा ५ समूहबाट साधारण अवस्थाभन्दा थप २ पटक खाना खुवाउनुपर्छ ।

- शिशु जन्मनासाथ स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रदान गरिने बालस्वास्थ्य कार्ड/ मातृ तथा बालस्वास्थ्य पुस्तिकाको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसमा शिशुको जन्मना साथको तौल, लगाउनुपर्ने खोपको रेकर्ड, उमेरअनुसार शिशुलाई खुवाउनुपर्ने खानाको निर्देशिका राखिएको हुन्छ ।
- नवजात शिशु वा सुत्केरीमा खतराका लक्षण/जटिलता भएको खण्डमा उपचारका लागि तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफलाई कदर गर्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि सिकेकोअनुसार सुत्केरी र नवजात शिशुको ख्याल राख्छु ।

म आजैदेखि सुत्केरीलाई १० खाद्य समूहमध्ये कम्तीमा ५ समूहबाट साधारण अवस्थाभन्दा थप २ पटक खाना खुवाउँछु ।

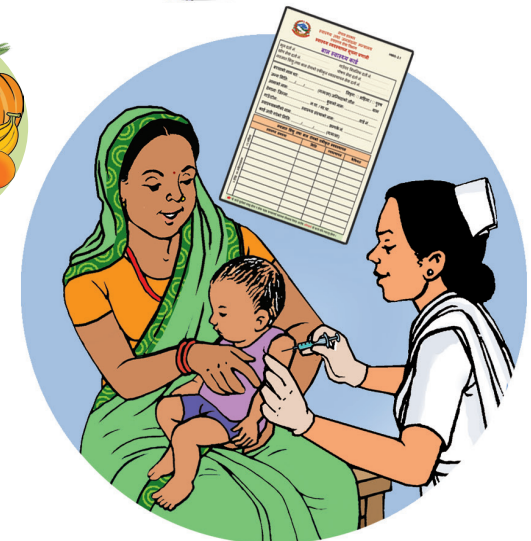
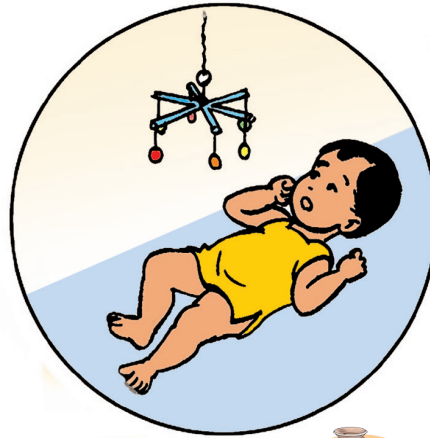
म आजैदेखि प्रसूति केन्द्र/अस्पतालमा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट प्रसूति गराउने योजना बनाउँछु ।

स समीक्षा

सहभागीहरूलाई गोलो घेरमा उभिन लगाउनुहोस् र एकले अर्कालाई बल पास गर्न लगाउनुहोस् । बल जसको हातमा पर्छ, उसैलाई आजको कुनै एउटा महत्त्वपूर्ण सिकाइ बताउन लगाउनुहोस् । एउटाले भनिसकेको दोहोर्‍यानुभन्दा थप अरू नै बताउन लगाउनुहोस् । खोजेका सबै बुँदा आएपछि यो क्रियाकलाप समाप्त गर्नुहोस् ।



परिवारका सबै सदस्यले म र मेरी आमालाई उचित हेरचाह, पौष्टिक आहार र
हौसला दिनु भए मात्रै हामी बाँच्न सक्छौं ।



(८) नवजात शिशु तथा सुत्केरीको हेरचाह



उद्देश्य: सहभागीहरूले नवजात शिशु तथा सुत्केरीको उचित स्याहार गर्ने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा सुत्केरी र नवजात शिशुको हेरचाह गर्ने के कस्ता चलन छन् ? हाम्रो समुदायमा सुत्केरी र नवजात शिशुको मृत्युदर कस्तो छ ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप



समूहमा नवजात शिशुको जन्मलगत्तै घरपरिवारमा के कस्ता परिवर्तन आवश्यक हुन्छ, निम्न बुँदामा केन्द्रित रहेर छलफल गर्न दिनुहोस् ।

- नवजात शिशुका लागि के कस्ता थप सामग्री आवश्यक हुन्छ ?
- घरपरिवारमा कसको र कस्तो सहयोग आवश्यक हुन्छ ?
- नवजात शिशुलाई सुरक्षित र सुहाउँदो वातावरण बनाउन घरमा के कस्तो सुधार वा परिवर्तन आवश्यक छ ?

प्रत्येक समूहबाट १ जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । आफूले अध्ययन गरेको कुरालाई पनि थप गर्नुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको नवजात शिशु तथा सुत्केरीको हेरचाहबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- शिशु र आमा दुवैको स्वास्थ्य स्याहार र सुरक्षाको लागि स्वास्थ्य केन्द्र, प्रसूति केन्द्र/अस्पतालमा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट प्रसूति गराउनुपर्दछ ।
- जन्मेको २४ घण्टासम्म नवजात शिशुलाई नुहाइदिनु हुँदैन, किनकि यसो गरेमा शिशुलाई शीताड्ग हुनसक्छ ।
- शिशुलाई आमाको बिगौती दूध जतिसक्दो छिटो खुवाउनुपर्छ । बेलाबेलामा शिशुलाई स्तनपान गराउनाले प्रशस्त दूध आउन थाल्छ । आमाले दूधमा पर्याप्त पानीको मात्रा र सबै पोषक तत्वहरू हुने भएकाले शिशुलाई आमाको दूधबाहेक केही पनि खुवाउनु पर्दैन ।
- सुत्केरी आमालाई १० खाद्य समूहमध्ये कम्तीमा ५ समूहबाट साधारण अवस्थाभन्दा थप २ पटक खाना खुवाउनुपर्छ ।
- शिशु जन्मनासाथ स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रदान गरिने बालस्वास्थ्य कार्ड/मातृ तथा बालस्वास्थ्य पुस्तिकाको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसमा शिशुको जन्मना साथको तौल, लगाउनुपर्ने खोपको रेकर्ड, उमेरअनुसार शिशुलाई खुवाउनुपर्ने खानाको निर्देशिका राखिएको हुन्छ ।
- नवजात शिशु वा सुत्केरी आमामा खतराका लक्षण/जटिलता भएको खण्डमा उपचारका लागि तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभ्याउनुहोस् र एकले अर्कालाई बल पास गर्न लगाउनुहोस् । बल जसको हातमा पर्छ, उसैलाई आजको कुनै एउटा महत्वपूर्ण सिकाइ बताउन लगाउनुहोस् ।