

# നവജാതശിശു പരിചരണം; അച്ഛനമ്മമാർക്ക് ഒരു വഴികാട്ടി

കുടുംബത്തെ ആവേശഭരിതരാക്കുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ ഉത്കണ്ഠാകുലരാക്കുന്ന അനുഭവമാണ് ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ജനനം. ഏറെ നാളത്തെ കാത്തിരിപ്പിന് ശേഷം ആദ്യത്തെ കരച്ചിൽ കേൾക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന സമ്മിശ്രവികാരങ്ങളിൽ തുടങ്ങി ആണാണോ പെണ്ണാണോ എന്ന ചോദ്യത്തിലൂടെ കടന്നുചെന്നു ഒടുവിൽ കൈയ്യിൽ കുഞ്ഞിനെ സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ ഇനിയെന്ന് എന്ന ചോദ്യം മിക്ക മാതാപിതാക്കളുടെയും മനസ്സിലുണ്ട്, പ്രത്യേകിച്ചും ആദ്യത്തെ കണ്ടുമുട്ടലിനേക്കിടയിൽ. അതുകൊണ്ട് തന്നെ പരിചരണം തുടങ്ങേണ്ടത് ഗർഭിണിയാവാൻ ഒരുങ്ങുമ്പോൾ തന്നെയാണെന്ന് ഉത്തമം. അടുത്ത കുടുംബക്കാർക്കും ഡോക്ടർക്കും അതിൽ നല്ലൊരു പങ്ക് വഹിക്കാൻ കഴിയും.

ജനിച്ചയുടനെ തന്നെ കരച്ചിലിലൂടെ ആദ്യത്തെ ശ്വാസമെടുക്കുന്ന, കാര്യമായ ബാഹ്യവൈകല്യങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്ത ഒരു കുഞ്ഞിനെ എങ്ങനെ പരിചരിക്കാം എന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം.

## മാസം തികഞ്ഞ നവജാതശിശു

ഒരു കുഞ്ഞ് ജനിച്ചാൽ ആദ്യത്തെ 28 ദിവസങ്ങളിലാണ് നവജാത ശിശു എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. ഒരു ഗർഭകാലം എന്ന് പറയുന്നത് 40 ആഴ്ചകൾ അല്ലെങ്കിൽ 290 ദിവസമാണ്. അതിൽ 37 ആഴ്ചകൾ പൂർത്തിയാക്കിയ കുഞ്ഞിനെയാണ് മാസം തികഞ്ഞ കുഞ്ഞ് എന്ന് പറയുന്നത്. അതിനു മുമ്പ് ജനിച്ചാൽ പ്രീട്ടേം (Preterm) എന്ന വിശേഷണമാണ് നൽകുന്നത്. നമ്മുടെ ഇന്ത്യൻ സാഹചര്യത്തിൽ ഒരു നവജാതശിശുവിന്റെ ശരാശരി തൂക്കം 3 കിലോയും, 2.5 കിലോയിൽ കുറഞ്ഞാൽ തൂക്കം കുറഞ്ഞതെന്നും 4 കിലോയിൽ കൂടയാൽ ബിഗ് ബേബി എന്നും പറയുന്നു.

ഒരു ലേബർ റൂമിൽ ശിശുരോഗവിദഗ്ദ്ധൻ എന്താണ് ചെയ്യാനുള്ളത് എന്ന് പലരും കൗതുകത്തോടെ ചോദിക്കാറുണ്ട്. ജനിച്ചയുടനെ പ്രഥമദൃഷ്ട്യാ ശരീരവൈകല്യങ്ങൾ ഇല്ലെന്നുറപ്പ് വരുത്താനും APGAR സ്കോർ ഉപയോഗിച്ചു ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളൊന്നുമില്ലെന്നു ഉറപ്പു വരുത്താനും.

കുട്ടിയുടെ ശ്വാസം എടുക്കുന്ന രീതി, ഹൃദയമിടിപ്പ്, ശരീര ചലനങ്ങൾ, നിറം (നീലനിറത്തിനു സ്കോർ കുറയും,



## NEO CRADLE

"A comprehensive newborn care management system"



### ഡോ. സജ്ഞ സജ്ഞാദ്

MBBS DCH  
ശിശുരോഗവിദഗ്ദ്ധ  
പ്രാഥമിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രം  
ചെറുകുന്ന്, പുനച്ചേരി, കണ്ണൂർ



അനൈച്ഛിക ചേഷ്ട എന്നിവയെ ആസ്പദമാക്കിയാണ് APGAR സ്കോർ ചെയ്യുന്നത്. സ്കോർ കുറഞ്ഞ കുഞ്ഞുങ്ങളെ നിരീക്ഷണത്തിനായും തുടർ ചികിത്സക്കായും അഡ്മിറ്റ് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. സാധാരണയായി ജനിച്ചു 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മല വിസർജ്ജനവും 48 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മുത്രവുമൊഴിക്കണം. അപാകതകളുണ്ടെങ്കിൽ കൂടുതൽ പരിശോധനകൾ ആവശ്യമാണ്.

**മൂലയൂട്ടൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതെന്തെല്ലാം?**

സുഖപ്രസവമാണെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്നും സിസേറിയൻ കഴിഞ്ഞ അമ്മയാണെങ്കിലും കഴിവതും നേരത്തെയും മൂലയൂട്ടി തുടങ്ങണമെന്നാണ് നിഷ്കർഷിക്കപ്പെടുന്നത്. ആദ്യമായിട്ട് അമ്മമാരാവുന്നവർക്ക് വളരെയധികം ആകാംക്ഷയും ടെൻഷനും സമ്മാനിക്കുന്നൊരു കർത്തവ്യമാണിത്. കുഞ്ഞിനെ എങ്ങനെയാക്കണം, എങ്ങനെ ചേർത്തുപിടിക്കണം, പാലുണ്ടോ, വലിച്ചു കുടിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ തുടങ്ങി നിരവധി സംശയങ്ങൾ അമ്മമനസ്സുകളിൽ ചേക്കേറാറുണ്ട്.

**എങ്ങനെയാക്കണം?**

ചാരിയിരുന്നു സുഖപ്രദമായ രീതിയിൽ അമ്മ ഇരുന്നതിന് ശേഷം വാവയുടെ ശരീരം മുഴുവനായി ഒരു കയ്യിൽ സപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക. തല അമ്മയുടെ കൈമടക്കിലും പാദങ്ങൾ കൈവെള്ളയിലുമായി കുഞ്ഞ് അമ്മയെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന രീതിയിലാവണം ചേർത്തെടുക്കേണ്ടത്.

**ഇനി പാൽ കൊടുക്കുന്ന വിധം**

സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നൊരു കാര്യമുണ്ട്. മൂലക്കണ്ണ് മാത്രം വാവയുടെ വായി ലിരിക്കും. അങ്ങനെയാവുമ്പോൾ ശരിയാം വണ്ണം പാൽ കിട്ടാത്തതിനാൽ കുഞ്ഞ് കൂടുതൽ ശക്തിയോടെ വലിച്ചു കുടിക്കാൻ ശ്രമിക്കും. തന്മൂലം അവിടം പൊട്ടുകയും വേദന കാരണം പാലുകൊടുക്കാൻ കൂടുതൽ പ്രയാസമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

**അപ്പോൾ എങ്ങനെയാണ് പാൽ കൊടുക്കേണ്ടത്?**

മൂലക്കണ്ണിനു ചുറ്റുമുള്ള കറുപ്പ് ഭാഗം മുഴുവനായും കുഞ്ഞിന്റെ വായയിലായിരിക്കണം. കീഴ്ചുണ്ട് താഴേക്ക് പിളർന്നു നിൽക്കണം. കുഞ്ഞിന്റെ താടി അമ്മയുടെ മാറിനോട് ചേർന്നുനിൽക്കണം.

**എപ്പോഴൊക്കെ കൊടുക്കണം? പാൽ തികയുന്നുണ്ടോ?**

ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴൊക്കെ പാൽ കൊടുക്കാം. ആദ്യദിവസങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അല്പം മഞ്ഞനിറമുള്ള പാൽ നിർബന്ധമായും കൊടുക്കുക. അതിൽ ധാരാളം പോഷകങ്ങളും പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളുമുണ്ട്. ഓരോ 2-3 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് മൂലയൂട്ടുക. അതായത് 24 മണിക്കൂറിൽ ഒരു 8-12 തവണ. രാത്രിയാമങ്ങളിൽ മൂലയൂട്ടുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്തെന്നാൽ കൂടുതൽ ചെയ്യുന്നതനുസരിച്ച് അമ്മയുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രൊലാക്ടിൻ എന്ന ഹോർമോൺ കൂടുതലായി ഉത്പാദിക്കപ്പെടുകയും കൂടുതൽ പാലുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

**പാൽ തികയുന്നുണ്ടോയെന്നങ്ങനെ അറിയാം?**

- 10-15 മിനുട്ട് പാൽ കുടിച്ചതിനു ശേഷം കുഞ്ഞ് കരച്ചിലൊക്കെ നിർത്തി 2-3 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുക
- ദിവസവും ചുരുങ്ങിയത് 6-7 തവണ മുത്രമൊഴിക്കുക



- ഒരു വശം കൊടുക്കുമ്പോൾ മറുവശത്തു പാൽ ഉറിവീഴുക
- കുഞ്ഞിന് ക്രമപ്രകാരം തൂക്കവർദ്ധനവുണ്ടാകുക

പാൽ കൊടുത്തു കഴിഞ്ഞാൽ കുഞ്ഞിനെ തോളിലിട്ട് (കുഞ്ഞിന്റെ വയർ അമ്മയുടെ തോൾഭാഗത്തു അമർന്നു നിൽക്കണം ) പുറത്ത് നന്നായി കൊട്ടികൊടുക്കണം (burping). ഗ്യാസ് തട്ടി കളയാനും തരിപ്പിൽ പോകാതിരിക്കാനുമാണിത്.

മിക്ക അമ്മമാരും ചോദിക്കുന്ന ഒരു ചോദ്യമുണ്ട്. ഡോക്ടറേ, വാവയ്ക്ക് പാല് തികയു നില്ലെന്നു തോന്നുന്നു. ഒരല്പം ചുടുവെള്ളമോ കഞ്ഞിവെള്ളമോ കൊടുക്കട്ടെയെന്നു.

ശിശുവിന് ആറു മാസം പ്രായമാകുന്നത് വരെ മുലപ്പാൽ അല്ലാതെ വേറെ ഒന്നും ആവശ്യമില്ലെന്നുതന്നെയാണ് ഉത്തരം. ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ തുള്ളിമരുന്നുകൾ ഒപ്പം കൊടുക്കാം.

**കുളിപ്പിക്കാമോ?**

പൊക്കിൾക്കൊടി വീഴുന്നത് വരെ നനച്ചുതുടക്കുകയും വീണതിന് ശേഷം ഇളം ചുടുവെള്ളമൊഴിച്ചു കുളിപ്പിക്കുകയുമാവാം. കുളിപ്പിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ദേഹം മുഴുവൻ എണ്ണയിട്ടു കിടത്തുന്നത് നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ദോഷമില്ലാത്ത ശീലമാണ്. കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരം തണുക്കാതെ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മാത്രം മതി. കുട്ടിയുമായുള്ള ആത്മബന്ധം വർദ്ധിക്കാനും കുട്ടിക്ക് തൂക്കം കൂടാനും രക്തയോട്ടം കൂട്ടാനും കുളിക്ക് ശേഷം സുഗമമായ ഉറക്കത്തിനും സഹായിക്കുന്നു. കുളിപ്പിച്ചുടനെത്തന്നെ തോർത്തി ഒരു കട്ടിയുള്ള തുണിയിൽ കുട്ടിയെ പൊതിഞ്ഞെടുക്കണം. തൂക്കകുറവുള്ളതും മാസം തികയാതെയും ജനിച്ച കുട്ടികളെ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രമേ കുളിപ്പിക്കാവൂ.

കുഞ്ഞിന്റെ ചർമ്മത്തിന്റെ pH അസിഡിക് ആയതിനാൽ കൂടുതൽ ക്ഷാരഗുണമുള്ള സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. നഖങ്ങൾ വെട്ടുന്നത് കുളികഴിഞ്ഞു കുട്ടി ഉറങ്ങുന്ന സമയത്ത് ചെയ്യുന്നതാണ് അഭികാമ്യം (അപ്പോൾ നഖങ്ങൾ മുദുവായിരിക്കും). കുളിപ്പിച്ച് കഴിഞ്ഞ് കുമ്പി, സുറുമ മുതലായവ കണ്ണിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. അത് മൂലം കണ്ണിൽ അണുബാധയേൽക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

**ഡയപ്പർ ഉപയോഗിക്കാമോ?**

തീർത്തും ഉപയോഗിക്കരുതെന്നു പറയുന്നത് പ്രായോഗികമല്ല. അതു കൊണ്ട് നനഞ്ഞയുടനെ തന്നെ അഴിച്ചുമാറ്റി അവിടം മുൻവശത്തു നിന്നു പുറകിലേക്ക് തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കി (ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് പെൺകുട്ടികളിൽ മുത്രത്തിൽ പഴുപ്പ് വരുന്നത് തടയാനാണ്) പുതിയൊരെണ്ണം ധരിപ്പിച്ചുകൊടുക്കാം. ഇല്ലെങ്കിൽ അവിടെ നാപ്പി റാഷ് വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അമ്മമാരെ പേടിപ്പെടുത്തുന്ന മറ്റൊരു കാര്യമാണ് ആദ്യത്തെ ഒരാഴ്ചകളിൽ പെൺകുട്ടിയുടെ യോനീനാളത്തിൽ നിന്നും ചെറിയതോതിൽ രക്തം വരുന്നത്. ഇത് അമ്മയുടെ ഹോർമോണുകൾ കുട്ടിയുടെ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ കാരണമുണ്ടാകുന്നതാണ്. ഭയപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

**വായയിൽ വെള്ളനിറത്തിൽ കാണുന്നത് പ്രശ്നമാണോ?**

പാൽ പറ്റിപിടിച്ചതായിരിക്കാം. വൃത്തിയുള്ള ഒരു കോട്ടൺ തുണി ചൂണ്ടു വിരലിൽ ചുറ്റി പതുക്കെ തുടച്ചുകൊടുക്കാം. പാൽ കുടിക്കുമ്പോൾ വേദനിച്ചു കരയുന്നുമെങ്കിൽ പൂപ്പൽ ബാധ ആയിരിക്കാം. ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക.



### പൊക്കിൾക്കൊടി

സാധാരണയായി ജനിച്ചു 5-10 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ പൊക്കിൾക്കൊടി കൊഴിഞ്ഞ് വീഴും. അവിടം എണ്ണ, പൗഡർ, ഉപ്പ് ഒന്നുംതന്നെ ഉപയോഗിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ഒത്തിരി അമ്മമാർ ആകാംക്ഷയോടെ ചോദിക്കുന്നതാണ് പൊക്കിൾക്കൊടിയിൽ നിന്നും നേരിയ ദ്രാവകം ഒഴുകി വരുന്നത് പ്രശ്നമാണോയെന്നു. കുട്ടിക്ക് പനിയോ, ഉണർവിലായ്മയോ ഇല്ലെങ്കിൽ, പൊക്കിളിനു ചുറ്റും ചുവപ്പോ തടിപ്പോ മണമോ ഇല്ലെങ്കിൽ, ദ്രാവകത്തിനു നിറ വ്യത്യാസം (പഴുപ്പ്, രക്തം) ഇല്ലെങ്കിൽ പേടിക്കേണ്ടതില്ല. പൊക്കിൾ പുറത്തേക്ക് തള്ളിനിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയും സ്വാഭാവികമായി കുട്ടി കമിഴ്ന്നുവീഴുമ്പോൾ ശരിയാ വാറുണ്ട്.

### കുഞ്ഞിന്റെ തൂക്കം കൂടുന്നതിന് എന്തെങ്കിലും ക്രമമുണ്ടോ?

ശരീരത്തിലെ അധികമുള്ള ജലാംശം വാർന്നുപോകുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ആദ്യത്തെ കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് ഒരു നവജാതശിശുവിനു 10% വരെ തൂക്കക്കുറവുണ്ടാകും. പത്താം ദിവസം ആവുമ്പോഴേക്കും ജനനത്തുക്കത്തിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തും. അതിനുശേഷം ഒരു ദിവസം 25-30 ഗ്രാം എന്ന തോതിലാണ് മൂന്നു മാസം വരെ തൂക്കം കൂടുന്നത്. അമ്മയുടെ പാൽ തികയുന്നുണ്ടോ എന്നതിന്റെ അളവുകോലാണിത്.

### ഔഷധങ്ങളെന്ത് എപ്പോൾ?

- ഏതെങ്കിലും ശരീരഭാഗത്തു നിന്നു രക്തം വാർന്നു പോവുക
- ജനിച്ചു ഒരു ദിവസത്തിനകം 'മഞ്ഞ' ഉണ്ടാവുക
- 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മലവിസർജ്ജനവും 48 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മുത്രവും ഒഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ
- ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം
- പാൽ കുടിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
- ഉണർവിലായ്മ, നിർത്താതെ കരയുക
- വായയിൽ നിന്നു നൂരയും പതയും ഉണ്ടാവുക
- പാൽ കുടിക്കുമ്പോൾ നിരന്തരം തരിപ്പിൽ പോവുക
- ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
- നീലനിറമാവുക, ശ്വാസം നിന്നുപോവുക
- അപസ്മാരം, കണ്ണ് മറഞ്ഞ് പോവുക
- ശരീരോഷ്മാവ് പെട്ടെന്ന് കൂടുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യുക
- അണുബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുക

ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും കണ്ടയുടനെ കുഞ്ഞിനെ ആശുപത്രിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകേണ്ടതാണ്. അങ്ങനെ അമ്മിഞ്ഞപ്പാൽ കൊടുത്തും ലാളിച്ചും കൊഞ്ചിച്ചും ആരോഗ്യത്തോടെ വളരുന്ന കുഞ്ഞിനു അടുത്തതായി കൊടുക്കാൻ കഴിയുന്ന സമ്മാനം പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പു കളാണ്. 6 ആഴ്ചകൾ പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ ചെന്ന് അതുറപ്പ് വരുത്താം.

