ഡോ. എലിസബത്ത് കെ.ഇ.
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്
ഇൻ പീഡിയാട്രിക്സ്,UNICEF
കേരള ഘടകം കൺസൾട്ടന്റ്

NEO CRADLE
"A comprehensive newborn care management system"

നവജാതശിശുവിന് ഇത്ര തിരിച്ചറിവോ? ജനിച്ച ആറു മണിക്കൂറിൽ നവജാത ശിശുവിൽ വിരിയുന്ന 'നവരസങ്ങൾ

മെറ്റേർണിറ്റി ആശുപത്രിയിലും പ്രസവമുറിയിലും ഏറ്റവും കൂടുതൽ കേൾക്കുന്ന വാക്കുകൾ ഇതാണ്. ‘‘കുഞ്ഞ് കരഞ്ഞോ? കുഞ്ഞ് ആണോ പെണ്ണോ?’’ ജനിച്ചുവീഴുന്ന കുഞ്ഞ് തന്റെ അമ്മയെ ഒരുനോക്കു കാണുവാനും തന്റെ പുതിയ ലോകവും ഉറ്റവരും ഉടയവരുമടങ്ങിയ കാഴ്ച കാണുവാനും ആർത്തിയോടെ കരഞ്ഞുകൊണ്ട് പുറത്തേക്കു വരുന്നു. കുഞ്ഞ് കരയുന്നത് സങ്കടം കൊണ്ടല്ല. മറിച്ച് ജനിച്ച ഉടൻ കുഞ്ഞിന് ആകെ പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ അറിയുന്ന ശബ്ദവും വികാരവും അതു മാത്രമായതു കൊണ്ടാണ്. തനിക്ക് ഒരു കുഴപ്പവും ഇല്ല എന്ന വിളിച്ചോതൽ കൂടി ആണ് ഈ കരച്ചിൽ. ഏകദേശം 6 ആഴ്ച കഴിഞ്ഞാലേ കുഞ്ഞിന് ചിരിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. 2019–ൽ ‘അക്റ്റാ പീഡിയാട്രിക്ക’ എന്ന ശാസ്ത്ര മാഗസിനിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഒരു ലേഖനം പതിയെ പതിയെ ‘വൈറൽ’ ആവുകയായിരുന്നു. ജനിച്ച ആറു മണിക്കൂറിൽ കുഞ്ഞ് 9 വികാര ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നതും നവരസങ്ങളെ വെല്ലുന്ന രീതിയിൽ അതു പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതും ആയിരുന്നു ആ ലേഖനത്തിന്റെ ഇതിവൃത്തം

(ചിത്രം 1)

ജനിച്ചുവീഴുന്ന കുഞ്ഞ് തന്റെ അമ്മയെ ഒരുനോക്കു കാണുവാനും തന്റെ പുതിയ ലോകവും ഉറ്റവരും ഉടയവരുമടങ്ങിയ കാഴ്ച കാണുവാനും ആർത്തിയോടെ കരഞ്ഞുകൊണ്ട് പുറത്തേക്കു വരുന്നു. കുഞ്ഞ് കരയുന്നത് സങ്കടം കൊണ്ടല്ല. മറിച്ച് ജനിച്ച ഉടൻ കുഞ്ഞിന് ആകെ പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ അറിയുന്ന ശബ്ദവും വികാരവും അതു മാത്രമായതു കൊണ്ടാണ്.

ഒന്നാം ഘട്ടം : കരച്ചിൽ (Birth Cry)

കുഞ്ഞിന്റെ ആദ്യകരച്ചിൽ സങ്കടക്കരച്ചിൽ അല്ല, അത് കുഞ്ഞിന്റെ വരവിന്റെ വിളംബരമാണ്, കൂടാതെ ജീവിക്കാനുള്ള ആദ്യ ചവിട്ടുപടിയും ആണ്. ആംനിയോട്ടിക് ഫ്ളൂയിഡ് എന്ന വെള്ളത്തിൽ നീന്തിക്കളിച്ച് വെള്ളം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ശ്വാസകോശം വികസിക്കുവാനും സ്വയം

ഓക്സിജൻ നിലനിർത്തുവാനുമുള്ള തത്രപ്പാടാണ് ഈ കരച്ചിൽ. കുഞ്ഞ് കരഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ കൃത്രിമശ്വാസം നൽകണം, ഓക്സിജൻ നൽകണം. ഓക്സിജനും രക്തഓട്ടവും കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ തലച്ചോറിനു കേടു സംഭവിക്കാം.

പൊക്കിൾകൊടി മുറിച്ചുനീക്കാൻ 2 മിനിറ്റു വരെ താമസിപ്പിച്ചാൽ കുഞ്ഞിന് ആവശ്യത്തിനു രക്തവും അതിലൂടെ ഓക്സിജനും ഇരുമ്പുസത്തും ലഭിക്കും. ജനിച്ചയുടൻ കുഞ്ഞിനെ അമ്മയുടെ വയറിന്റെ മുകൾഭാഗത്ത് നെഞ്ചോടു ചേർത്ത് കമഴ്ത്തി കിടത്തുവാൻ തക്ക നീളത്തിൽ പൊക്കിൾകൊടി മുറിക്കുന്നതും സഹായകരമാണ്. ജനിച്ച ഉടൻ പൊക്കിൾ കൊടി നീളം കുറച്ചു മുറിച്ച് കുഞ്ഞിനെ അമ്മയുടെ അടുത്തു നിന്നും എടുത്തുമാറ്റി ദൂരെ കിടത്തുന്നത് സങ്കടകരമാണ്.

രണ്ടാം ഘട്ടം :
അയവു വരുത്തൽ (Relaxation)

കരച്ചിൽ കഴിഞ്ഞ് അമ്മയോടെ ചേർന്ന് കിടന്നാൽ ഗർഭപാത്രത്തിൽ വച്ച് കേട്ടു ശീലിച്ച അമ്മയുടെ ഹൃദയതാളം കേട്ട്, തല ഒരു വശത്തേക്ക് ചരിച്ച് വായുസഞ്ചാരം ഉറപ്പുവരുത്തി, സുഖിച്ച് ഒരു കിടപ്പാണ്. ഈ സമയം ശരീരം അയവുവരികയും വേദന അറിയാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ വൈറ്റമിൻ കെ, ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ് ബി എന്നീ കുത്തിവയ്പുകൾ ഈ ഘട്ടത്തിൽ നൽകാവുന്നതാണ്.

മൂന്നാം ഘട്ടം :
ഉണർന്നുവരവ് (Awakening)

കുഞ്ഞ് കണ്ണുകൾ ചിമ്മിതുറന്ന് ഉണർന്നുവരുന്നത് ഈ ഘട്ടത്തിലാണ്. ഈ സമയം കുത്തിവയ്പ്പ്, മൂക്കിലും വായിലും വയറുകൾ, പാൽക്കുപ്പി എന്നിവ കുഞ്ഞിന് അരോചകമാണ്.

നാലാം ഘട്ടം :
ചുറുചുറുക്ക് (Activity)

കുഞ്ഞ് തല, കൈകാലുകൾ, ശരീരം എന്നിവ അനക്കി അമ്മയുടെ മാറിടത്തിൽ പിടിക്കുകയും കൈ വായിൽ കൊണ്ടു പോകുകയും ചെയ്യും. ഗർഭകാലത്ത് നേടിയെടുത്ത 'Flavour Bridge' അമ്മയുടെ മുലപ്പാലിന്റെ മണം തിരിച്ചറിയുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

തുടർന്ന് അമ്മയുടെ ശബ്ദം കേട്ടിടത്തേക്ക് ശ്രദ്ധിക്കുകയും, അമ്മയുടെ കണ്ണിലേക്ക് നോക്കി നിർവൃതി അടയുകയും ചെയ്യും. 'അമ്മയിൽ ഈ നിർവൃതി Love Hormone ആയ Oxytocin കൂട്ടുകയും, അത് ഗർഭപാത്രം ചുരുങ്ങി രക്തസ്രാവം നിൽക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. പ്രസവിച്ച ഉടൻ അമ്മയിൽ നിന്നും കുഞ്ഞിനെ അകറ്റിക്കിടത്തിയാൽ നിർവൃതിക്കു പകരം ഉത്ക്കണ്ഠയായിരിക്കും ഫലം.

അഞ്ചാം ഘട്ടം :
വിശ്രമം (Resting)

കണ്ണ് തുറന്നോ അടച്ചോ കൈവായിൽ വെച്ചോ വയ്ക്കാതെയോ കുഞ്ഞ് വിശ്രമിക്കുന്ന സമയമാണിത്.

ആറാം ഘട്ടം :
ഇഴഞ്ഞുനീങ്ങൽ (Crawling)

കമാൻഡോ മാതൃകയിൽ അമ്മയുടെ വയറുഭാഗത്തു നിന്നും നെഞ്ചിലേക്ക് ഇഴഞ്ഞു നീങ്ങുന്നതാണ് അടുത്ത പടി. കുഞ്ഞ് വീണുപോകാതിരിക്കാൻ, അമ്മയെ കിടത്തുന്ന കട്ടിലിന് ആവശ്യത്തിനു വീതി ഉറപ്പാക്കുന്നതും അമ്മയുടെ കൈകൾക്കിടയിൽ ശരീരത്തോടു ചേർത്ത് ഇരുവശത്തും തലയിണയോ മടക്കിയ ഷീറ്റോ വച്ചു കൊടുക്കുന്നതും പ്രധാനമാണ്.

ഏഴാം ഘട്ടം :
പരിചയപ്പെടൽ (Familiarization)

കണ്ണു തുറന്നു നോക്കുക, അമ്മയുടെ ശബ്ദം ശ്രദ്ധിക്കുക, മുലപ്പാൽ നക്കി നോക്കുക എന്നിവ ഈ പരിചയപ്പെടലിന്റെ ഭാഗമാണ്.

എട്ടാം ഘട്ടം :
മുലപ്പാൽ കുടിക്കുക (Suckling)

സ്വയം വായ് തുറന്ന് മുലക്കണ്ണും അതിനു ചുറ്റുമുള്ള കറുത്ത ഏരിയോള ഭാഗവും ചേർത്ത് വായിലാക്കി സ്വയം പാൽ കുടിക്കുന്നതാണ് അടുത്ത ഘട്ടം. പ്രകൃതിയിൽ ജനിച്ചു വീഴുന്ന എല്ലാ സസ്തന ജന്തുകുഞ്ഞുങ്ങളും ഇങ്ങനെയാണ് പരസഹായമില്ലാതെ മുലപ്പാൽ കുടിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നത്. ഇതിനുപകരം ജനിച്ച ഉടൻ വായിലേക്ക് മുലക്കണ്ണ്, പാൽകുപ്പി എന്നിവ തിരുകിക്കയറ്റുന്നത് കുഞ്ഞിന്ആശങ്കാവഹമാണ്.

ഒൻപതാം ഘട്ടം :
ഉറക്കം (Sleeeping)

പാൽകുടി കഴിഞ്ഞാൽ കുഞ്ഞ് ദീർഘ നേരത്തേക്കുള്ള ഉറക്കത്തിലേക്ക് വഴുതിപ്പോകും. ഈ സമയം ഉണർത്തി പാൽ നൽകാൻ ശ്രമിക്കുന്നതും ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. പാൽ കുടിക്കുന്നില്ലെന്നു പറഞ്ഞ് പാൽകുപ്പിയും മറ്റും ഈ സമയം നൽകുന്നത് പ്രകൃതി വിരുദ്ധമാണ്. ജനിച്ച ആദ്യ മണിക്കൂറിനെ 'സുവർണ്ണ മണിക്കൂർ' എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കുവാനുള്ള കാരണം ഈ നവരസങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. അമ്മയെ കണ്ട്, ശബ്ദം കേട്ട്, അമ്മയുടെ മണവും അമ്മിഞ്ഞപ്പാലിന്റെ മധുരവും നുണഞ്ഞ് നിർവൃതി അടയുന്ന കുഞ്ഞും അമ്മയുമാണ് ഭാവി തലമുറയുടെ വാഗ്ദാനങ്ങൾ.
ഈ നവരസങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ കുഞ്ഞുങ്ങളെ അനുവദിക്കാതിരിക്കുന്നത് ശരിയാണോ എന്ന് നാം ചിന്തിക്കേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒന്നു പ്രതികരിക്കുവാൻ പോലും കഴിവില്ലാത്ത കുഞ്ഞിനോട് ഇത്രയും കരുതലില്ലായ്മ പാടുണ്ടോ? 10-40 മില്ലി വരെ Colostrum എന്ന മഞ്ഞപ്പാൽ മാത്രമായിരിക്കും ആദ്യ ദിവസം കാണുക. കുഞ്ഞിന് അത്രയും മതിയാകും. ആദ്യ ദിവസം കുഞ്ഞിന്റെ വയറിന്റെ വലുപ്പം ഒരു 'ചെറിയ ചെറി'യുടെ അത്രയുമേ ഉള്ളു എന്നു മനസ്സിലാക്കാതെ വാരിക്കോരി പാൽ കൊടുക്കുന്നതും നല്ലതല്ല.