नवजात अर्भकाची काळजी

1. बाळाला, नाकात व कानात तेल सोडू नये. डोळ्यात काजळ घालू नये.
2. आईचे दूध हे सर्वोत्तम दूध असते. बाळाला अंगावरचे दूध पाजणे त्वरित सुरू करावे. बाळंतपणानंतरच्या सुरूवातीच्या पहिल्या एकविस दिवसात आईच्या दूधात विटामिन कमी, तो काही काळात पूर्णपणे वाढू शकतो. आईचे दूध पाजल्याने बाळाच्या शरीरात प्रतिकारशक्ती निर्माण होते व पोषण, वाढ, बरस, इत्यादी त्वरेर्गजन्य आजारांपासून संरक्षण होण्यास मदत होते.
3. बाळ कमी वजनाचे किंवा अपुऱ्या दिवसांचे असल्यास त्याला दूध ओठेणे असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
4. आईच्या पोट सजवणे, कांगारू लावणे, गुटी देणे, डाकीचे पीठ लावणे टाळावे.
5. अंगावरचे दूध पहिल्या सहा महिन्यांपर्यंत पाजावे. बाटलीने दूध पाजणे शक्यतो टाळावे. बाटी–चमच्यांने दूध पाजणे जास्त हिताचे आहे.
6. बाळाची छाती (स्तन) किंवा सूज नसू नये.
7. प्रत्येक वेळी बाळास पाजल्यानंतर उंच करून देकर काढावे व नंतरच बाळाला झोपवावे.
8. बाळाला खालील लक्षणे झाल्यास डॉक्टरांना त्वरित दाखवावे. दूध न पिणे, तोंड सुस्त होणे, ताप येणे, कावीळ, जास्त रडणे.

बाळाच्या आहाराविषयी

- **६ ते ७ महिने :** वरन भाताची पेज, डाळीचे पाणी, भाज्यांचे सूप, फळांचा रस, पिकलेले केळ, चिकू इ.
- **७ ते ८ महिने :** मऊ भात, उकडलेला बटाटा, उकडलेले अंडे, पालेभाज्यांचे सूप याबरील भाकरी खाजासहे, दुधामध्ये किंवा मल्यातत दुधप्रदार्थ सुरू करता येतात.
- **९ ते १२ महिने :** खिचडी, गहूची पोळी, उपीट, उकडलेले अंडे इ.
- **१ वर्षांनंतर :** बाळाने धरातील संपूर्ण आहार घेणे अपेक्षित आहे.

ताप आलेल्या बाळाची काळजी कशी घ्यावी?

1. बाळाला दर ४ ते ६ तासांच्या अंतराने डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार तापाचे औषध घ्यावे.
2. ताप जास्त असल्यास बाळाचे सर्व अंग कोमट पाण्याने पुसून घ्यावे.
3. खोलीतील तापमान कमी करावे. पंखा, कुलर, एसी सुरू करावा व डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

तापात झटके आल्यास काय करावे?

1. बाळाला आवृती आल्यास धाबरून जाऊ नये, त्याला एका कुशीवर झोपवावे, कपडे सैल करावे.
2. तोंडातून फेस येत असल्यास श्वास घ्यावला व कोमटा तर खालचा बाजूने आळेबरवे व ताप असल्यास शरीर कोमट पाण्याने पुसून काढावे.
3. फिट येत असल्यास बाळाची हालचाल कापडाने किंवा बोटाने उचाडण्याचा प्रयत्न करू नये.
4. झालनंतर फिट थांबल्यास बाळाला निळंकूपादते बसूंसे, डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा (डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार)
5. बाळाला पूर्ण शुद्ध आल्याशिवाय दूध, पाणी किंवा औषधी काहीही देऊ नये.

जुलाब / उलटी झालेल्या बाळाची काळजी कशी घ्यावी?

1. जुलाब / उलटी झाल्यामुळे बाळाच्या शरीरातील पाणी व क्षार कमी होतात. त्याला डिहायड्रेशन म्हणतात.
2. बाळाच्या शरीरातील पाणी कमी झाल्याची लक्षणे तेवावित करावे, त्याचे डोळे व त्वकेखोल जातात.
3. सारखी तहान लागणे व लघवीचे प्रमाण कमी होते.
4. डिहायड्रेशन होऊ नये म्हणून बाळला ओ.आर.एस. किंवा मीठ–साखर पाणी पाजावे.

बाळाला डॉक्टरांकडे त्वरीत केव्हा न्यावे?

1. झटके (फिट्स येणे)
2. तहा, पाय, ओठ निळे पडणे
3. श्वास घेण्यात त्रास होणे
4. पोट फुगणे
5. हिंरडी/रक्ताची उलटी होणे
6. कावीळ
7. सतत पोटात वेदना होणे
8. वारंवार उलटी होणे
9. दूध कमी पिणे
10. लघवी कमी करणे
11. अंगावर सूज येणे

Dr. Archana Khujat Kalyani Paediatric Clinic

MBBS, MD Paediatrics

Consultant Paediatrician & Neonatologist

9175720159 | @paediatric.clinic.bavdhan | www.akkpcb.com

110, First Floor, Business Square, Opposite DSK Ranwara, Bavdhan, Pune – 411021