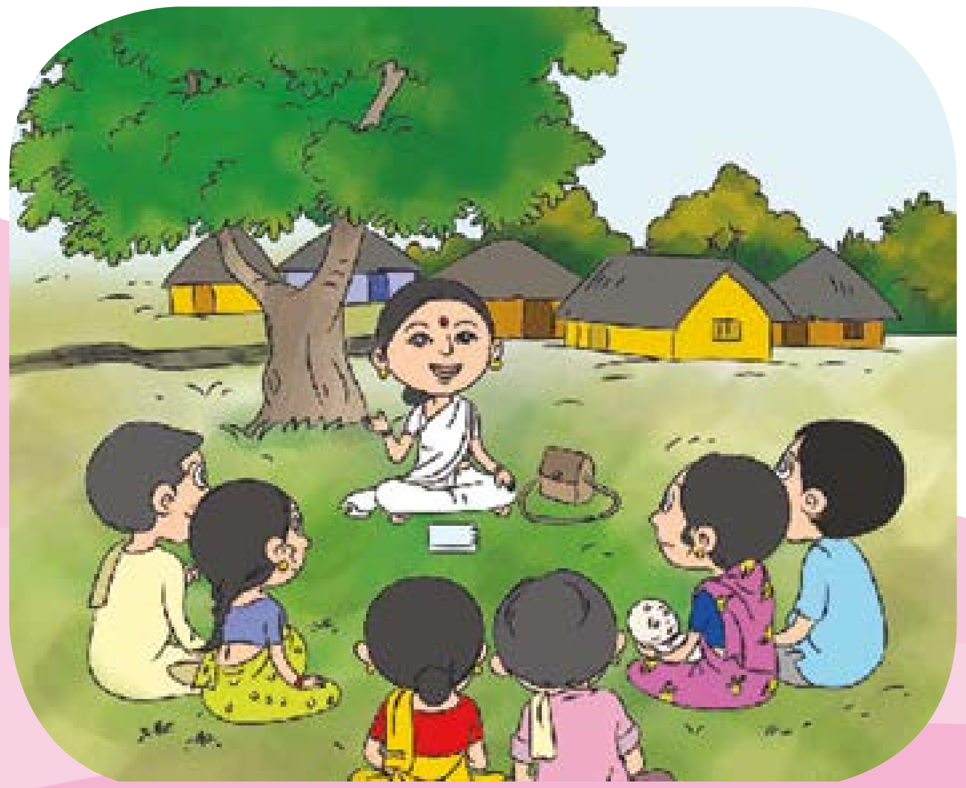
# कमज़ोर नवजात शिशु की पहचान और देखभाल

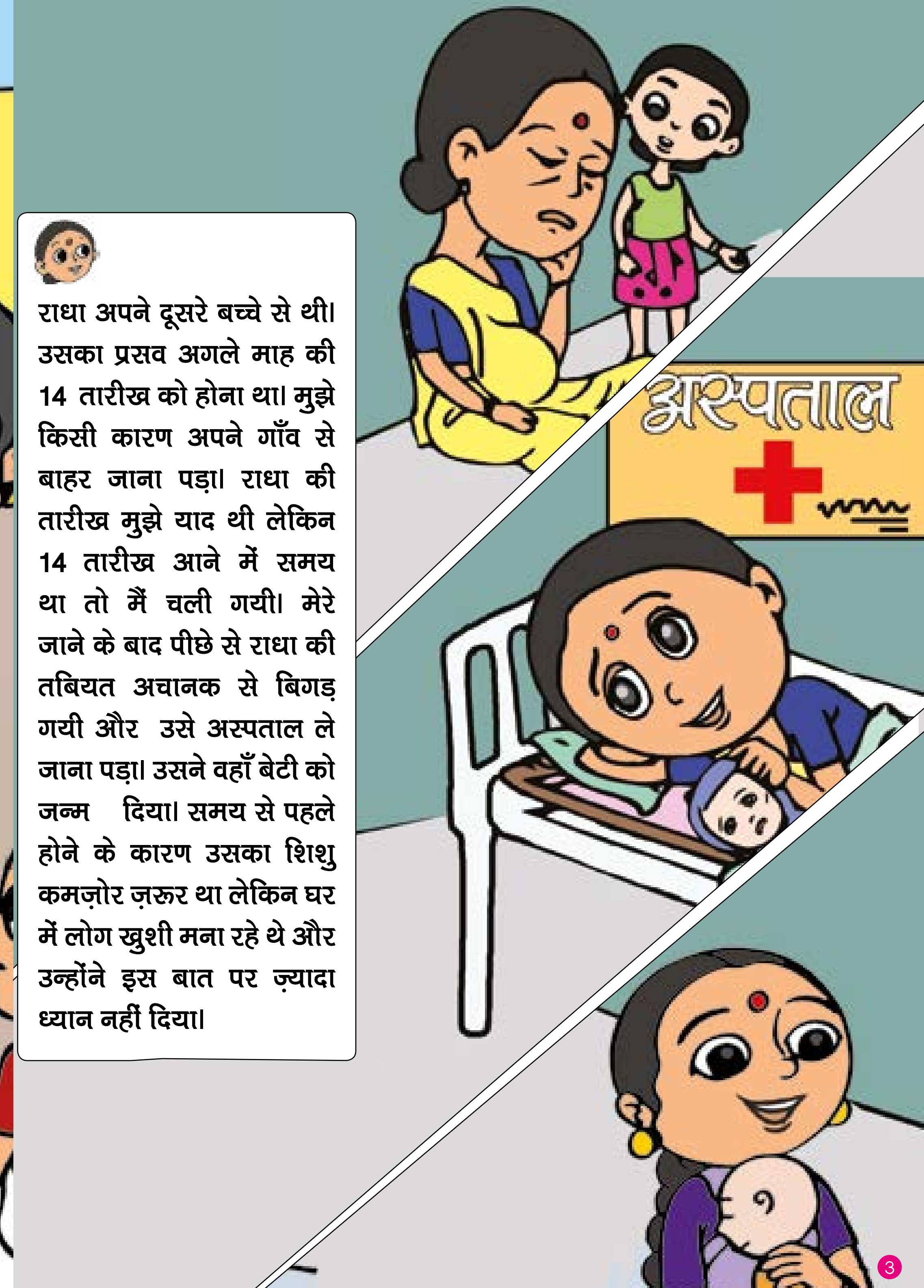
## टेकअवे 5

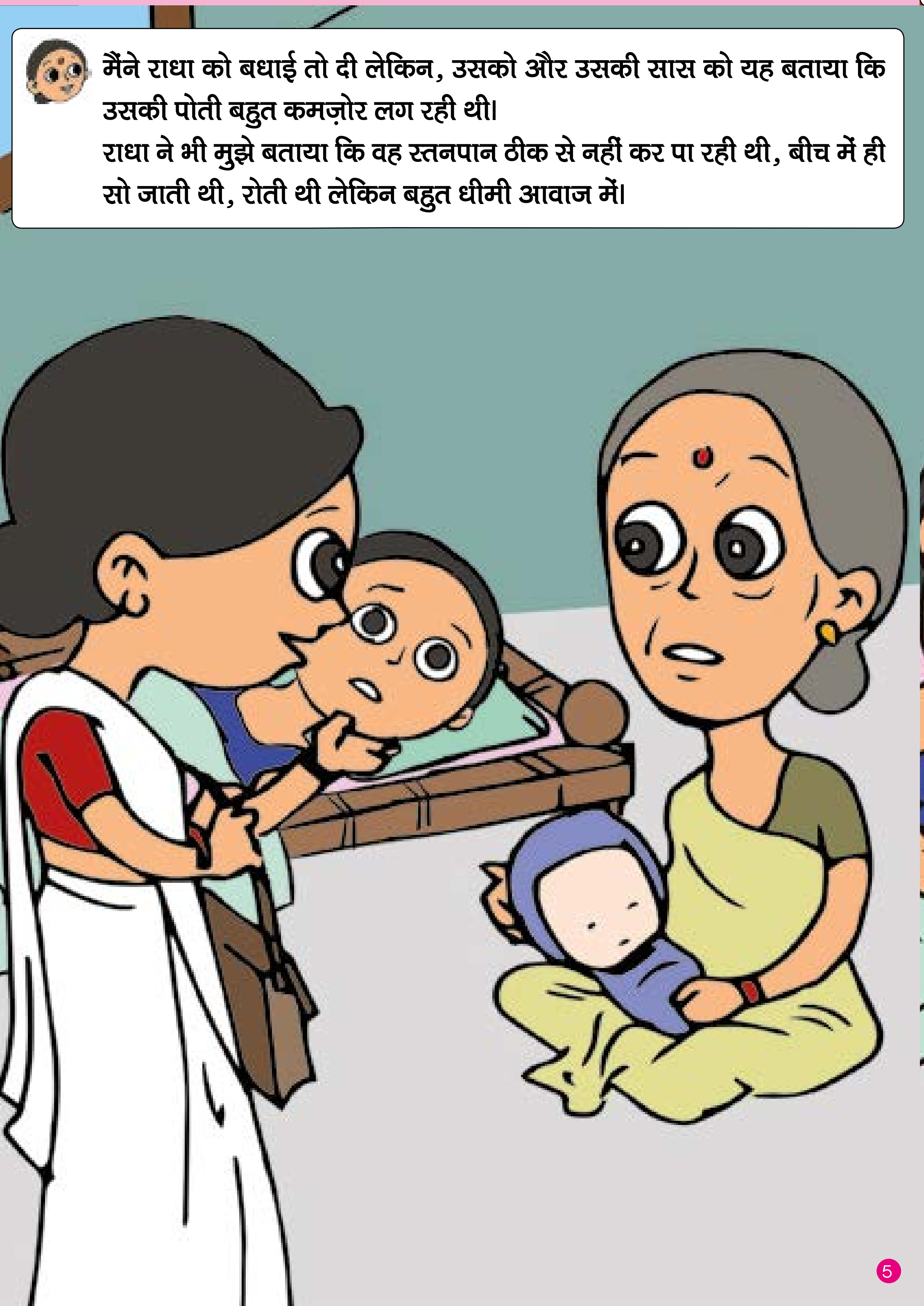


POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर





## जन्म होते ही कैसे पहचानेंगे कि शिशु कमज़ोर है?

निम्न में से किसी भी एक लक्षण पाये जाने पर शिशु को कमज़ोर पहचानेंगे:

1. **यदि शिशु का जन्म साढ़े 8 माह से पहले हुआ हो।** इसके लिए परिपक्वता की तिथि जानना बहुत महत्वपूर्ण है। इसका पता लगाने के बाद इसे गृह भेंट पंजी में प्रसव की अनुमानित तिथि के साथ लिख लेना चाहिए। इस तरह से प्रसव पीड़ा शुरू होने पर हम यह पता लगा सकते हैं कि प्रसव कहीं परिपक्वता की तिथि से पूर्व तो नहीं है।

2. **यदि जन्म के समय शिशु का वज़न 2 किलोग्राम से कम हो।**

3. **यदि शिशु जन्म के बाद से ही आवश्यकतानुसार ताकत से स्तनपान न कर पा रहा हो।**

## कमज़ोर शिशु को अतिरिक्त देखभाल मिले

कमज़ोर पहचाने हुए शिशु के लिए हम निम्न बातें सुनिश्चित करें

1. अतिरिक्त गर्माहट – कंगारू देखभाल (यानि शिशु को शरीर से सटा कर रखें और कम से कम 7 दिन तक शिशु को ना नहलायें।

2. अतिरिक्त स्तनपान – शिशु को कई बार जगा कर स्तनपान करवाए।

3. अतिरिक्त साफ–सफाई – शिशु को छूने से पहले हाथ धुले एवं साफ रखें।

यदि संभव हो तो सुनिश्चित करें कि कमज़ोर शिशु को उचित अस्पताल में देखभाल मिले।



# कार्य योजना

## कमज़ोर शिशु की पहचान के लिए जन्म के दिन हर शिशु का अवलोकन करें

जन्म के दिन गृह भेंट के माध्यम से निम्न बातों का अवलोकन करें।

1. क्या शिशु का जन्म परिपक्वता की तिथि के पहले हुआ है?
2. क्या शिशु का वज़न 2 किलोग्राम या उससे भी कम है?
3. क्या शिशु अच्छी तरह से स्तनपान कर रहा है?

## यदि शिशु कमज़ोर हो तो;

1. परिवार वालों को उसकी अतिरिक्त देखभाल की सलाह दें।
2. कम से कम 1 सप्ताह तक लगातार गृह भ्रमण करके अतिरिक्त देखभाल सुनिश्चित करें।
3. जब तक शिशु आवश्यकतानुसार ताकत से स्तनपान न करने लगे तब तक जितनी ज्यादा बार हो सके गृह भेंट करें।
4. सुनिश्चित करें कि लगातार उस शिशु को अतिरिक्त देखभाल प्रदान की जा रही है।

## खेल-खेल में जानों एल०एम०पी० से परिपक्वता की तिथि निकालना

**सवाल 1**
यदि कोई बच्चा 18 नवम्बर को जन्मा है, तो उसकी मां की अन्तिम माहवारी कब आई थी?

**सवाल 2**
यदि सलमा की अन्तिम माहवारी की दिनांक 10 मई है, तो LMP चार्ट इस्तेमाल करते हुए बतायें कि उनकी परिपक्वता की तिथि क्या होगी?

**सवाल 3**
यदि कविता की अन्तिम माहवारी 18 मार्च की है तो उसकी परिपक्वता की तिथि क्या होगी?

सही उत्तर :
1- 11 फरवरी, 2- 24 जनवरी, 3- 2 नवम्बर

## नीचे दी गयी तालिका कैसे इस्तेमाल करें-

पहली पंक्ति : अंतिम माहवारी की तिथि है (LMP)।
दूसरी पंक्ति : प्रसव की संभावित तिथि है (EDD)।
तीसरी पंक्ति : परिपक्वता की तिथि है (DOM)।

यदि अंतिम माहवारी की तिथि पता है तो पहली पंक्ति में उस तिथि को चिन्हित कर लें। दूसरी पंक्ति में, चिन्हित तिथि के ठीक नीचे प्रसव की संभावित तिथि छपी है और तीसरी पंक्ति में, चिन्हित तिथि के नीचे ही परिपक्वता की तिथि छपी है।

## तालिका: प्रसव की सम्भावित तिथि (EDD) तथा समय से पूर्व जन्म गणना

(परिपक्वता तिथि से पूर्व कोई भी जन्म असामयिक है)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| जनवरी | अन्तिम माहवारी की तिथि (LMP) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| अक्टूबर | प्रसव की सम्भावित तिथि (EDD) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| सितम्बर | परिपक्वता की तिथि (DOM) | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| फरवरी | अन्तिम माहवारी की तिथि (LMP) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| नवम्बर | प्रसव की सम्भावित तिथि (EDD) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| अक्टूबर | परिपक्वता की तिथि (DOM) | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| मार्च | अन्तिम माहवारी की तिथि (LMP) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| दिसम्बर | प्रसव की सम्भावित तिथि (EDD) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| नवम्बर | परिपक्वता की तिथि (DOM) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| अप्रैल | अन्तिम माहवारी की तिथि (LMP) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| जनवरी | प्रसव की सम्भावित तिथि (EDD) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| दिसम्बर | परिपक्वता की तिथि (DOM) | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| मई | अन्तिम माहवारी की तिथि (LMP) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| फरवरी | प्रसव की सम्भावित तिथि (EDD) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| जनवरी | परिपक्वता की तिथि (DOM) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | जनवरी |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | नवम्बर |
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | अक्टूबर |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | फरवरी |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | दिसम्बर |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | नवम्बर |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | मार्च |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | जनवरी |
| 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | दिसम्बर |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | अप्रैल |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | | फरवरी |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | जनवरी |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | मई |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | मार्च |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | फरवरी |