आपके समय से पहले पैदा हुए बच्चे का घर आना

कौनसा बच्चा समय से पहले पैदा हुआ होता है?

- वह बच्चा जो तीन से अधिक सप्ताह पहले पैदा हुआ हो समय से पहले पैदा हुआ बच्चा होता है

याद रखने वाली आवश्यक बातें:

- सुधारी हुई आयु: आपके बच्चे की आयु को उस दिन से गिनना आवश्यक है जिस दिन उसको पैदा होना चाहिए था। इसको आपके बच्चे की सुधारी हुई आयु कहते हैं।
- छूत के रोगों की रोकथाम: अपने बच्चे को खुराक देने एव्म छुने से पहले, पोतड़े को बदलने के बाद और विशेषकर जब आप बीमार हों, हमेशा अपने हाथ धोएं।

समय से पहले पैदा हुए बच्चे दूसरे बच्चों से अलग होते हैं कियोंकि उनकी:

- आवश्यकताएं कितना पहले वह पैदा हुए और कितने बिमार थे के आधार पर अलग होती हैं
- केन्द्री नस प्रबन्ध (अपूर्ण) को विकास के लिए अधिक समय चाहिए
- अपने विकास को तेज़ करने की आवश्यकता होती है

बहुत अधिक शोर एव्म उत्तेजना समय से पहले पैदा हुए बच्चों को परेशान करती है। यह जानना आवश्यक है कि:

- आपका बच्चा कया चाहता है
- आप अपने बच्चे के साथ कैसे बात करें
- आप अपने बच्चे को शान्त (चुप) रहने मे सहायता करने के लिए कैसे उठाएं और पकड़ें

शुरू मे यह जानना मुशकिल हो सकता है कि आपका बच्चा कया चाहता है। कया आपका बच्चा भूखा है? कया आपका बच्चा थका हुआ है? कया आपके बच्चे ने बहुत अधिक शोर महसूस किया है?

कयोंकि आपका बच्चा आसानी से परेशान और थक जाता है इसलिए यह आवश्यक है कि घर पर पहले कुछ सप्ताहों और महीनों के दौरान:

- किसी भी एक समय पर बहुत ही कम लोग आपके बच्चे के पास हों
- अपने बच्चे को उठाएं, झुलाएं और लपेटें अगर रोता या शोर मचाता हो
- अपने बच्चे को ऊपर को मुड़ी हुई मुद्रा मे रखें
- अपने बच्चे को हाथ एव्म उंगलिआं चूसने दें या चूसनी दें
- अपने बच्चे के साथ शान्त एव्म चुप रहें
- अपने बच्चे के आसपास की रोशनीआं कम करदें
- जब आपका बच्चा रोता हो तो उसे गोदी मे उठाएं
- जब आपका बच्चा खुश एव्म शान्त हो तब अपने बच्चे के साथ बातें करें और खेलें

खुराक पिलाना

यह आवश्यक है कि समय से पहले पैदा हुए बच्चों को:

- एक कम रौशनी वाले शान्त कमरे मे खुराक पिलाई जाए
- दूध पिलाते समय अपने सीने के साथ लगा कर रखा जाए, और उनके हाथ उनके मुन्ह के पास हों
- कम से कम हर २–३ घंटे बाद छाती का दूध पिलाया जाए (कुछ ब्च्चों को फारमूला की आवश्यकता हो सकती है)

जब तक आपका बच्चा ६ महीने का ना हो जाए उसको सीरिअल ना दें
(उस दिन से जिस दिन बच्चे को पैदा होना चाहिए था)

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health
Hindi translation of "Your Preterm Baby Comes Home"

Printed and distributed by Toronto Public Health

आपके समय से पहले पैदा हुए बच्चे का घर आना

आपका समय से पहले पैदा हुआ बच्चाः

- खुराक पीने मे सुस्त हो सकता है
- खुराक पीते हुए थक सकता है
- खुराक पीते हुए सो सकता है

सोना, जागना और रोना

आपका बच्चाः

- नींद मे बेचैन हो सकता है और शोर कर सकता है
- नींद मे बुड़बुड़ा सकता है और आहें भर सकता है
- शुरू मे बहुत अधिक सो सकता है
- जागते हुए चिड़चिड़ा और अधिक रोने वाला हो सकता है
- शान्त कराना बहुत कठिन हो सकता है

आपका बच्चे के रोने के कारणः

- भूख, थकावट, अकेलापन, या गोदी मे चढने की इच्छा या घूमने की इच्छा
- बहुत अधिक हलचल या शोर (अधिक उत्तेजित)

समय से पहले पैदा हुआ बच्चे शोर एवम उत्तेजना के प्रति बहुत संवेदनशील होते हैं।
अगर आपका बच्चा थका हुआ है और आपके साथ नही खेलना चाहता तो आपका बच्चाः

- आपसे परे हट सकता है और बाजू एवम हाथ फैला सकता है
- रो सकता है और चिड़चिड़ा हो सकता है
- चौंका सकता है
- गुस्सा कर सकता है, उबासी ले सकता है, छींक मार सकता है, और जीभ बाहर निकाल सकता है
- थूक सकता है
- साधारण से अधिक तेज़ श्वास ले सकता है
- पीठ, गरदन और सिर को घुमाकर आपसे दूसरी तरफ करवट ले सकता है

अपने परिवारिक डाक्टर से बात करें अगर आपका बच्चाः

- पीला या नीला पड़ जाए (सायानोज़ड)
- श्वास लेने मे परेशानी हो या श्वास लेने के तरीके मे कोई तबदीली हो
- रोना बन्द न करे
- खाना नही चाहे
- खाना खाने मे परेशानी हो
- प्रतिदिन कम से कम ६ पोतड़े न गीले करे
- उलटियां कर रहा हो या पनीले दस्त लगे हुए हों
- जगाना मुशकिल हो
- कमज़ोर एवम थका हुआ हो
- छुने मे गर्म लगता हो

Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) की रोकथाम के लिए आपका बच्चाः

- सिगरेट के धूंए से दूर रखा जाना चाहिए
- **हमेशा** पीठ के बल सोना चाहिए (पर खेलते समय पेट के बल लिटाना चाहिए)

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health
Hindi translation of "Your Preterm Baby Comes Home"

TORONTO

Printed and distributed by Toronto Public Health