नवजात शिशु को गर्म रखना

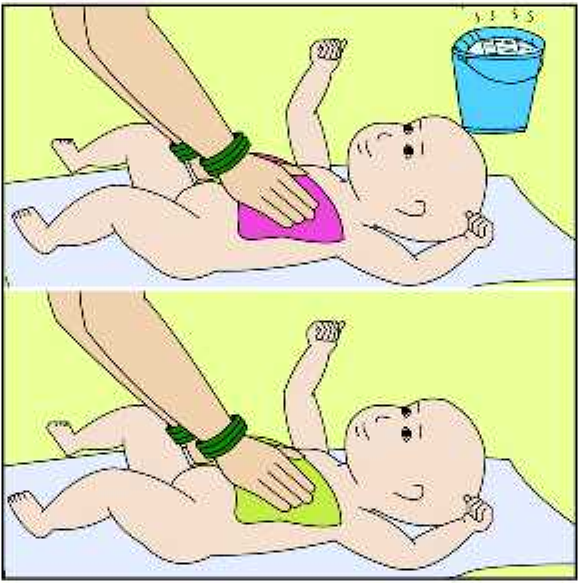
नवजात शिशु को गर्म रखने की ज़रूरत होती है। जिस शिशु का तापमान सामान्य से कम होता है उसे हाइपोथर्मिया से ग्रस्त माना जाता है।

हाइपोथर्मिया से ग्रस्त शिशु को स्तनपान करने में कठिनाई होती है तथा वह सही तरीके से दूध नहीं पी पाता है। ऐसे शिशु में संक्रमण की भी काफी अधिक संभावना होती है। कुछ मामलों में हाइपोथर्मिया से शिशु की मृत्यु भी हो सकती है।

हाइपोथर्मिया का पहला लक्षण है ठंडे पैर। इसके बाद समूचा शरीर ठंडा पड़ जाता है। शिशु के तापमान की जाँच कर आप यह पता लगा सकते हैं कि वह हाइपोथर्मिया का शिकार है अथवा नहीं।

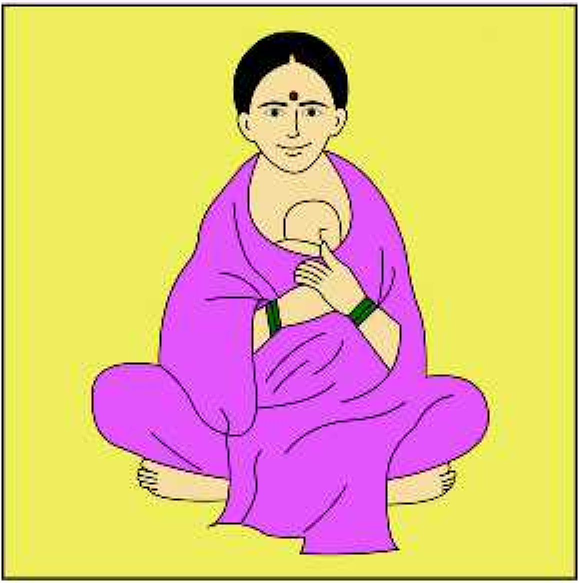
इस पुस्तिका में आपको हाइपोथर्मिया से बचाव के बारे में जानकारी मिलेगी। इसमें आपको शरीर का तापमान सामान्य से कम हो जाने पर किए जाने वाले उपायों के बारे में भी बताया गया है; साथ ही इस पुस्तिका में आपको शरीर के तापमान के काफी अधिक हो जाने पर किए जाने वाले उपायों की भी जानकारी मिलेगी।

प्रसव कक्ष सामान्य गर्म होना चाहिए (वयस्कों के लिए पर्याप्त गर्म)।



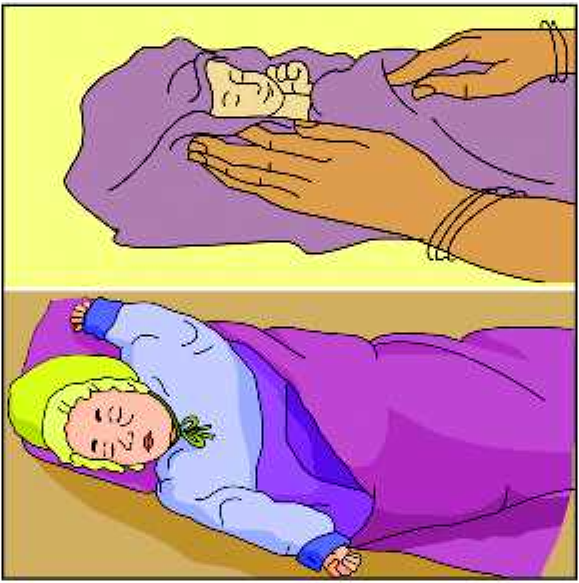
प्रसव के बाद शिशु को तुरंत सुखाना चाहिए। पहले शिशु को एक साफ और नम कपड़े से पोंछना चाहिए; इसके बाद उसे किसी नर्म, सूखे कपड़े से हल्के से पोंछें।

शिशु के सिर को किसी टोपी से ढंकना चाहिए, क्योंकि शिशु के सिर से होकर बड़ी मात्रा में गर्मी बाहर निकलती है।



माँ के स्पर्श से नवजात शिशु को गर्म रखने में मदद मिलती है।

माँ को बार-बार स्तनपान कराना चाहिए।



शिशु को साफ कपड़े पहनाने तथा लपेटने चाहिए। सर्दियों के मौसम में ऊनी कपड़ों की आवश्यकता पड़ सकती है।

मौसम (या कमरा) यदि अधिक गर्म हो तो शिशु को अधिक मोटे कपड़े में न लपेटें।

ठंडे शिशु को पुनः गर्मी देना

यदि शिशु का तापमान ९७डिग्री फॉरेनहाइट (३६.१ डिग्री सेंटीग्रेड), से नीचे गिर जाए तो तापमान बढ़ाने के लिए निम्न उपाय करने चाहिए।

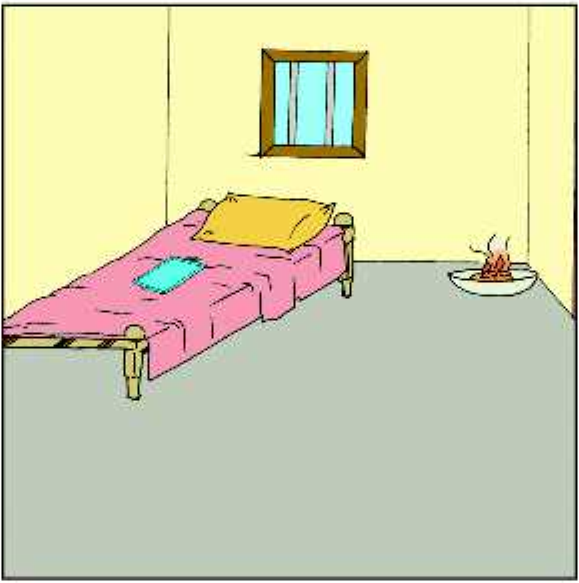
- कमरे के तापमान को बढ़ाएं (यदि ठंडी हवा चल रही हो तो खिड़कियाँ बंद करें या कमरे में वातन बनाए रखकर आग जलाएं)।
- इसका ध्यान रखें कि शिशु के कपड़े तथा कंबल गीले तथा ठंडे न हों।

किसी मोटे कपड़े को गर्म करें। इसका ध्यान रखें कि यह अधिक गर्म न हो। तब शिशु को माँ के स्पर्श में रखे और उसके ऊपर से यह गर्म कपड़ा डालें।

कपड़ा यदि ठंडा हो जाए तो इसकी जगह दूसरा गर्म कपड़ा डालें। तापमान के बढ़ने तक इसे दुहराएं।

शिशु को कपडे पहनाएं। शिशु को गर्म बैग में रखें। शिशु को मां के समीप रखें।

शिशु यदि काफी ठंडा (९५ डिग्री फॉरेनहाइट या ३५ डिग्री सेंटीग्रेड) हो तो समान प्रक्रिया अपनाएं। इसके अलावा तापमान बढ़ाने के लिए निम्न उपाय भी किए जा सकते हैं।



अस्पताल में शिशु को नवजात शिशु वाले क्षेत्र में ले जाएं जहां थोड़ी गर्मी की व्यवस्था हो।

घर पर गर्म पानी की बोतल या गर्म पत्थर के जरिए बिस्तर को गर्म करें। बिस्तर के पर्याप्त रूप से गर्म हो जाने पर इन चीज़ों को वहां से हटा दें। इसके बाद शिशु को इस गर्म बिस्तर पर लिटाएं।

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION