নবজাতকের যত্নঃ

নবজাতকের সুস্থ জীবন নিশ্চিত করার লক্ষ্যে জন্মগ্রহণের সময় ও তাৎক্ষণিক জন্ম পরবর্তী অত্যাবশ্যকীয় প্রতিরোধমূলক ও নিরাপদ পদক্ষেপ গ্রহণ করাকে নবজাতকের যত্ন বলা হয়।

নবজাতকের অবস্থা পর্যবেক্ষণঃ

নবজাতক পরিণত, অপরিণত, অসুস্থ বা কম ওজনের কিনা তা পরীক্ষা করে নিরূপণ করতে হবে।

পরিণত নবজাতক (Full Term):

৩৭ থেকে ৪২ সপ্তাহ পর্যন্ত গর্ভকালীন সময়ের মধ্যে জন্ম নেওয়া একটি নবজাতককে পরিণত নবজাতক বলে। এ রকম একটি নবজাতকের ওজন প্রায় ৩ কেজি হয়।

অপরিণত নবজাতক (Preterm):

পূর্ণ ৩৭ সপ্তাহের আগে জন্ম নেওয়া শিশুকে অপরিণত নবজাতক বলে।

কম ওজনের নবজাতক (Low Birth Weight):

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুসারে নবজাতকের ওজন ২.৫ কেজির (২৫০০ গ্রাম) কম হলে তাকে কম ওজনের নবজাতক বলা হয়।

কোন জন্মগত ত্রুটি আছে কিনা নিশ্চিত হবার জন্য শিশুর মাথা, মুখমন্ডল, চোখ, মুখগহ্বর, বুক, পেট, হাত, পা, মেরুদন্ড, মলদ্বার এবং যৌনাঙ্গ পরীক্ষা করা হয়।

নবজাতকের রিসাসিটেশনঃ

নবজাতক শিশু শ্বাস নিচ্ছে কিনা দেখতে হবে। না নিলে রিসাসিটেশনের প্রয়োজনে আছে কিনা পরীক্ষা করার জন্য শরীরের রং, শ্বাস-প্রশ্বাসের হার এবং হৃদস্পন্দনের হার দেখতে হবে।

জন্ম পরবর্তী তাৎক্ষণিক যত্নের পদক্ষেপসমূহঃ

নবজাতকের শ্বাস-প্রশ্বাস শুরু করানোর জন্য অথবা নবজাতক যাতে নিজে নিজে শ্বাস-প্রশ্বাস চালাতে পারে তার জন্য সেবাপ্রদানকারীকে অবশ্যই কিছু কাজ করতে হবে। নবজাতক যাতে শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে পারে তার জন্য জন্মের পর পরই তাকে একটি পরিস্কার শুকনা কাপড় দিয়ে ভালো করে মাথা, মুখসহ সারা শরীর মুছে ফেলতে হবে (Tactile stimulation) এবং সাথে সাথে দ্বিতীয় একটি শুকনা কাপড় দিয়ে ঢেকে ফেলতে হবে।

মনে রাখবেন, প্রতিটি নবজাতককে সাকশন দেওয়ার প্রয়োজন নেই। তবে কোন নবজাতক পেটের ভিতর পায়খানা করে থাকলে প্রসবের সময় মাথা বের হবার সাথে সাথে মুখ ও পরে নাক মুছে দিন। জন্মের পর যদি শ্বাসনালীতে মিকোনিয়াম (মল), জমাট রক্ত বা জমাট শ্লেষ্মা থাকে তবে শিশুকে সাকশন দিন। যখন এগুলি করছেন, আপনি শিশুর শ্বাস-প্রশ্বাস, গায়ের রং এবং প্রতিক্রিয়া লক্ষ্য করবেন।

নবজাতককে প্রথম শ্বাস নিতে সহায়তার জন্য নীচের প্রতিটি কাজ খুব গুরুত্বপূর্ণঃ

১. শুষ্ক রাখুনঃ

নবজাতক জন্ম গ্রহণের সাথে সাথে একটি পরিস্কার ও শুকনা তোয়ালে বা কাপড়ের সাহায্যে মাথা থেকে পা পর্যন্ত ভালভাবে মুছে শুষ্ক করে ফেলুন।

২. উষ্ণ রাখুনঃ

পূর্বোক্ত কাজ শেষ হওয়ার পর ভিজা তোয়ালেটি সরিয়ে ফেলুন এবং শিশুকে অন্য একটি শুকনা তোয়ালে বা কাথা দিয়ে ভালভারে ঢেকে রাখুন অথবা শিশুকে মায়ের শরীরের সাথে লাগিয়ে রাখুন যাতে শিশুর ত্বকের সাথে মায়ের ত্বক লেগে থাকে, শিশুর মাথা ঢেকে রাখুন। উভয়কেই ঢেকে রাখুন যাতে দেহের তাপ বের হয়ে যেতে না পারে। উল্লেখিত পদক্ষেপ গুলি নেওয়ার সময়েই বেশীর ভাগ নাবজাতক কেদে উঠবে এবং সাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস নেবে। কিন্তু যেসব নবজাতক এর পরেও শ্বাস নেবে না তাদের জন্যে নিম্নোক্ত পদক্ষেপ নিন।

ক. সঠিক অবস্থায় রাখুনঃ

শিশুকে সমতলভাবে শোয়ান। যে কোন সমতল স্থানে শোয়ান যেতে পারে

খ. সাকশান দিনঃ

সব নবজাতককে সাকশান দেওয়ার প্রয়োজন নেই। কিন্তু কোন নবজাতকের মুখের ভিতর মিকোনিয়াম অর্থাৎ মল, জমাট রক্ত কিংবা জমাট স্লেমা (মিউকর) থাকলে তা সাকশান দিয়ে বের করতে হবে।

সাকশানের জন্য আপনার আঙ্গুল ও গজের সাহায্যে প্রথমে শিশুর মুখ এবং পরে নাক মুছে দিন। আপনার কাছে সাকশান বাল্ব বা মিউকাস এক্সট্রাক্টর থাকলে আঙ্গুল ও গজের পরিবর্তে ঐগুলি ব্যবহার করে শ্বাসনালী পরিস্কার করুন।

সাকশান বাল্ব ব্যবহার করার সময় প্রথমে বাল্বাট চেপে ধরুন তারপর বাল্বাট সরু মাথা মুখের ভিতর ঢুকান। সাকশান বাল্বের চাপ ছেড়ে দিন এবং মুখ থেকে এটি বের করে আনুন। বাল্ব থেকে চেপে মিউকাস বের করে ফেলুন।তারপর নাকের প্রতিটি ছিদ্রের ভিতরে বাল্বটি ঢুকান এবং পূর্বের প্রক্রিয়া চালিয়ে যান। মুখ ও নাক থেকে মেকোনিয়াম, জমাট রক্ত বা জমাট শ্লেষ্মা সম্পূর্ন বেরিয়ে না আসা পর্যন্ত এই প্রক্রিয়া চালিয়ে যান। (ছবি- দেখুন)

গ. হৃদস্পন্দন গণনাঃ

হৃদস্পন্দনের হার নির্ণয় করার জন্যে নাভির মূলে দুই আঙ্গুল দিয়ে চেপে ধরুন। দশ সেকেন্ড নাড়ীর গতি গণনা করুন এবং প্রাপ্ত সংখ্যাকে ৬ দিয়ে গুন করুন। শিশু যখন সঠিক ভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিবে এবং হৃদস্পন্দনের হার প্রতি মিনিটে ১০০ এর উপর হবে তখন শিশুর নাভি বাধুন এবং শিশুর পরবর্তী যত্ন নিন। জরায়ুর সংকোচন বাড়ানোর জন্য, শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়া (Exclusive Breast Feeding) নিশ্চিত করার জন্য এবং শিশুর দেহে শক্তি যোগানোর জন্য শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খেতে সাহায্য করুন। গর্ভফুল বের করার প্রস্তুতির সময় শিশুকে পর্যবেক্ষণ করা অব্যাহত রাখুন।

উপরোল্লিখিত পদক্ষেপ সমূহের মাধ্যমে নবজাতক শিশুর রিসাসিটেশন দেওয়াকেই রিসাসিটেশনের অইঈ বলা হয়।

নীচে অইঈ এর পদক্ষেপ সমুহ ক্রমানুসারে বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হলোঃ-

A- Airway (শ্বাস নালী)

- শ্বাস নেয়ার পথ খোলা আছে কি না তা লক্ষ্য করুন।
- শ্বাস নেয়ার পথ খোলা রাখার জন্য নবজাতককে সমতল জায়গায় শোয়ান। প্রয়োজনে নবজাতকের কাধের (Shoulder) নীচে এক ইঞ্চি পরিমান পুরু তোয়ালে বা কাঁথা রাখুন যাতে গলা (Neck) কিঞ্চিৎ পেছনের দিকে ঝুঁকে (Slight Extention) থাকে।
- যদি মেকোনিয়াম, জমাট রক্ত বা জমাট শ্লেষ্মা থাকে তবে সাকশান দিন।

B- Breathing (শ্বাস-প্রশ্বাস)

- শিশু শ্বাস-প্রশ্বাস নিচ্ছে কিনা নিশ্চিত হোন
- শ্বাস-প্রশ্বাস চালু করা জন্য শিশুকে জন্মের পর পরই শুকনা কাপড় দিয়ে ভালো করে মুছে ফেলুন (Tactile Simulation)। এভাবে মোছার মাধ্যমেই বেশরি ভাগ নবজাতক উজ্জীবিত হয়ে শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া শুরু করবে।
- যেসব নবজাতক এর পরেও শ্বাস নেবে না তাদেরকে মুখে মুখে (চিত্র-) কিংবা ব্যাগ ও মাস্ক (চিত্র-) এর সাহায্যে শ্বাস প্রদান করুন
- মনে রাখবেন নবজাতকের রিসাসিটেশনের সময় শুধুমাত্র বাতাসই যথেষ্ট অক্সিজেনের প্রয়োজন নেই

C- Circulation (রক্তসঞ্চালন - হৃদস্পন্দন)

- হৃদস্পন্দন হচ্ছে কিনা নিশ্চিত হোন এবং হৃদস্পন্দনের হার গণনা করুন
- হৃদস্পন্দন প্রতি মিনিটে ১০০ এর উপর থাকলে উত্তম। হৃদস্পন্দন যখন ৬০ এর নীচে থাকলে তখন নিম্নে বর্নিত পদ্ধতিতে বুকে চাপ (Chest Compression) প্রয়োগ করুনঃ

➢ বুকে চাপ দেওয়ার জন্যে প্রথমে বুকের চারপাশে হাতের তালু এবং আঙ্গুল দিয়ে আলতোভাবে চেপে ধরুন। এরপর (ছবিতে-) প্রদর্শিত পদ্ধতি অনুযায়ী দুই হাতের বুড়ো আঙ্গুল দিয়ে নিপল লাইনের নীচে চাপ দিন। প্রতিবার চাপের সময় পাঁজর আনুমানিক এক ইঞ্চি পরিমান দাবাতে হবে

➢ প্রতি সাইকেল (ঈুপষব)-এ ৪টি বুকের চাপের পর ১টি করে মুখে-মুখে/ব্যাগ এবং মাস্ক এর সাহায্যে শ্বাস দিন

➢ এভাবে ৩-৫টি সাইকেল দেবার পর শিশুর অবস্থা পর্যবেক্ষনের বিষয়গুলো হলোঃ-

প্রসব পরবর্তী নবজাতকের ব্যবস্থাপনাঃ

➢ নবজাতক বুকের দুধ খাওয়া শুরু না করা পর্যন্ত সঙ্গে থাকুন। বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্যে মায়ের সাথে নবজাতকের অবস্থান (Position) ও সংযুক্তি (Attachment)- এর সাহায্যে করুন।

➢ বুকের দুধ খাওয়ানো ও স্তনের যত্ন সম্বন্ধে পরামর্শ দিন

➢ জন্মের পরে শুধু রক্ত ও মেকোনিয়াম মুছে ফেলুন। ভারনিক্স (vernix) উঠাবেন না। ২৪ ঘন্টার আগে গোসল করাবেন না।

➢ চলে যাবার আগে নবজাতককে পরীক্ষা করুন।

➢ সুস্থ নবজাতক ঠিকমতো খাচ্ছে, ওজন ২৫০০ গ্রামের বেশী, কোন অস্বাভাবিক লক্ষণ নেই, এমন ক্ষেত্রে কোন বিশেষ চিকিৎসার প্রয়োজন নেই।

➢ নবজাতকের যত্ন সম্বন্ধে পরামর্শ দিন।

➢ জন্মের পর পরই বিসিজি এবং ওরাল পোলিও টিকা দিন।