कैंगरू मदर केयर

DANONE NUTRICIA

For Healthcare Professionals Only

HCP CONNECTIONS Nurses' Edition

For Indian healthcare professionals

An education initiative by Danone Nutricia India

प्रिय पाठक,

जैसे जैसे विज्ञान तरक्की करता जा रहा है, वैसे वैसे हेल्थकेअर प्रोफेशनलों को भी इस क्षेत्र में नवीनतम प्रगतियों पर अपडेट रहना महत्वपूर्ण है. लगातार मेडिकल एज्युकेशन प्रोग्राम के माध्यम से हम अपना ज्ञान, कौशल और प्रोफेशनल कार्यक्षमता बनाए रख सकते हैं, विकसित कर सकते हैं या बढ़ा सकते हैं. हमें आपकी शैक्षणिक जरूरतों को ध्यान में रखकर बनाए गए शैक्षणिक कार्यक्रमों को आपको पेश करने में खुशी हो रही है.

यह मॉड्यूल आपको कंगारु मदर केयर (केएमसी) पर बुनियादी जानकारी देने और उसे एनआईसीयू में उपयोग करने का तरीका बताने के उद्देश्य से तैयार किया गया है. भारत में कम वजन वाले/समय से पहले पैदा होने वाले लाखों बच्चों के लिए माँ की त्वचा के साथ त्वचा का संपर्क बनाए रखने की इस आसान सी तकनीक से जीवन बचाए जाते हैं. आप शायद अपनी सेटिंग में केएमसी को उपयोग में लाते भी हों, फिर भी हम इस मॉड्यूल के साथ आपके ज्ञान को ताजा करने की आशा करते हैं.

कृपया याद रखें कि इस मॉड्यूल की सामग्री केवल सामान्य जानकारी और शैक्षणिक मकसद के लिए है.हालांकि हम आपको अचूक, नवीनतम जानकारी देने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन केएमसी पर आप अपने डॉक्टर की सलाह का ही पालन करें.

इस सीएमई में भाग लेने के लिए धन्यवाद. उम्मीद करते हैं कि आपको हमारे साथ सीखने में मज़ा आएगा.

Contents

कैंगरू मदर केयर क्या है? ____ 5

केएमसी के लाभ ____ 5

केएमसी कब शुरू करना चाहिए? ____ 6

केएमसी की तैयारी ____ 7

केएमसी के लिए आवश्यक सुविधाएं और साज–सामान ____ 7

कैंगरू मदर केयर सत्र शुरू करना ____ 8

घर पर केएमसी और फॉलो–अप ____ 11

प्रश्नोत्तरी ____ 12

कैंगरू मदर केयर क्या है?

कंगारू मदर केयर का अर्थ है समय पूर्व जन्मे शिशुओं को माँ के साथ त्वचा के संपर्क में रखते हुए उनकी देखभाल करना. ये प्रभावी थर्मल नियंत्रण, स्तनपान, इंफेक्शन की रोकथाम और लगाव को बढाते हुए उनके स्वास्थ्य को सशक्त सुदृढ करता है. केएमसी में शिशु को लगातार माँ की त्वचा के संपर्क में रखा जाता है और विशेषकर अधिक से अधिक पैमाने पर छाती से लगाकर रखा जाता है. केएमसी की शुरुआत अस्पताल में की जाती है और इसे घर पर भी जारी रखा जाता है.

केएमसी के प्रमुख घटक निम्न प्रकार हैं

- कंगारू स्थिति – मां और बच्चे का त्वचा–से–त्वचा संपर्क
- कंगारू पोषण – शुरूआती और अनन्य भोजन
- कंगारू सहारा – मां और बच्चा कभी अलग नहीं

त्वचा–से–त्वचा संपर्क बच्चे के चेहरे, छाती, पेट, बांहों और टांगों तथा मां की छाती और पेट के बीच रहता है. त्वचा–से–त्वचा संपर्क जितना अधिक होगा, उतना ही अच्छा रहेगा. त्वचा–से–त्वचा संपर्क आदर्श रूप से जन्म पर ही शुरू हो जाना चाहिए, लेकिन यह हमेशा ही फायदेमंद है.

अनन्य भोजन का अर्थ है कि मां को बच्चे को बार–बार भोजन कराने के लिए स्तन पर लाना चाहिए या फिर दूध निकालकर बच्चे को मुंह के जरिए पिलाना चाहिए. वह कंगारू स्थिति में बच्चे को स्तनपान करा सकती है. दरअसल, केएमसी के साथ स्तनपान कराना आसान हो जाता है. बच्चे को स्तन के पास बनाए रखने से दूध बनने में की प्रक्रिया भी प्रेरित होती है.

जोड़ी को सहारा का अर्थ है कि मां और शिशु की चिकित्सा, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक तंदुरुस्ती के लिए जो भी चाहिए हो वह उन्हें बिना अलग किए प्रदान किया जाता है. इसके तहत, यदि उपलब्ध हो तो अत्याधुनिक साज–सामान, अथवा परिवार और स्वास्थ्य देखभालदाताओं द्वारा केवल गहन मनोवैज्ञानिक सहारा भी शामिल किए जा सकते हैं.

कैंगरू मदर केयर के लाभ:

- कंगारु मदर केयर से स्तनपान बेहतर होता है. ऐसा पाया गया है कि केएमसी से स्तनपान की दर के साथ साथ स्तनपान कराने की अवधि भी बढ़ाने में मदद है
- इससे थर्मोरेग्युलेशन में भी मदद मिलती है. माँ और उसके समय पूर्व जन्मे/एलबीडब्ल्यू नवजात शिशु के बीच लंबे समय तकत्वचा–से–त्वचा का संपर्क असरदार थर्मल प्रभाव प्रदान करता है

- केएमसी शिशुओं में ऑक्सीजन दरें और साँसें स्थिर होती हैं
- कंगारु केयर के दौरान शिशु सुरक्षित और आरामदेह महसूस करता है इसलिए सभी हारमोन्स आंत को आहार को ज्यादा से ज्यादा सोखने के लिए तैयार करते हैं. इन शिशुओं का वजन बेहतर तरीके से बढ़ता है जिससे इनको अस्पताल में कम समय रहना पड़ता है
- त्वचा से त्वचा के स्पर्श से शिशु सुरक्षित रहता है और माँ एवं शिशु के बीच जल्दी जुड़ाव स्थापित होता है. इसका मतलब है कि शिशु लंबे समय तक भावनात्मक स्थिरता पाएगा
- इससे परिवार केंद्रित देखभाल को बढ़ावा मिलता है. यह अभिभावकों द्वारा अनुभव की जाने वाली अपर्याप्तता, बेचैनी और व्यग्रता की भावना घटती है. इससे घनिष्ठता और जुड़ाव भी आसानी से हो जाता है.

केएमसी कब शुरू करना चाहिए?

जब एक बच्चा जन्म लेता है, तो जटिलताओं की संभावना रहती ही है. बच्चा समय से जितना पहले जन्मेगा, उतनी ही बार–बार समस्याएं होती हैं. जटिलताओं वाले शिशुओं की शुरूआती देखभाल राष्ट्रीय अथवा सांस्थानिक दिशानिर्देशों के अनुसार प्रदान की जाती है. समय से बहुत पहले जन्मने वाले और जटिलताओं वाले शिशुओं की सबसे अच्छी देखभाल नवजात गहन चिकित्सा केंद्रों में इन्क्यूबेटरों में की जाती है, जहां उन पर खास ध्यान देते हुए आवश्यक देखभाल प्रदान की जाती है.

30 सप्ताह के गर्भ से पहले जन्मे बच्चों के मामले में, जिनका वजन जन्म के समय बहुत ही कम होता है, सांस लेने की तकलीफ और समय से पहले जन्म के साथ जुड़ी अन्य जटिलताओं का जोखिम बहुत अधिक रहता है. इससे पहले कि उनकी दशा केएमसी शुरू करने की इज़ाजत दे, कई सप्ताह लग सकते हैं. कैंगरू केयर शुरू करने के सही समय का आकलन और निर्णय, संबंधित डॉक्टर द्वारा व्यक्तिगत आधार पर किया जाना चाहिए.

ऐसे बच्चों की दशा में सुधार होते ही, जब उन्हें गहन चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता न हो, और केवल गर्माहट, संक्रमणों से सुरक्षा तथा वृद्धि के लिए पर्याप्त भोजन की जरूरत हो, केएमसी शुरू की जा सकती है. समय से पहले जन्मे स्थिर हालत वाले बच्चे की मां को जल्दी से जल्दी कैंगरू केयर शुरू करने के लिए प्रोत्साहित करें.

ठीक होने के दौरान जब बच्चे को अभी भी चिकित्सा उपचार की आवश्यकता हो (आईवी द्रव, अतिरिक्त ऑक्सीजन की कम सांद्रता), छोटे केएमसी सत्र शुरू किए जा सकते हैं. लेकिन, लगातार केएमसी के लिए, बच्चे की हालत स्थिर होनी अनिवार्य है; यह जरूरी है कि बच्चा बिना अतिरिक्त ऑक्सीजन के स्वाभाविक रूप से सांस ले रहा हो.

भोजन करने (चूसने और निगलने) की सक्षमता अनिवार्य अपेक्षा नहीं है। ट्यूब–फीडिंग के दौरान केएमसी शुरू की जा सकती है.

केएमसी की तैयारी

सलाह देना: जब शिशु केएमसी के लिए तैयार हो, तब माँ और उसके शिशु के लिए सुविधाजनक समय की व्यवस्था करें. पहले कुछ सत्र महत्वपूर्ण हैं और उसके लिए ज्यादा समय तक बातचीत की जरूरत पड़ती है. माँ को ज्यादा स्नेहमयी, कोमल तरीके और धैर्य के साथ केएमसी प्रक्रिया करके दिखाएँ. उसके प्रश्नों का उत्तर दें और उसकी व्यग्रताओं को शांत करें. उसे अपने साथ अपनी माँ/सास, पति या परिवार के किसी अन्य सदस्य को साथ में लाने के लिए प्रोत्साहित करें. इससे उसे परिवार के प्रति सकारात्मक व्यवहार बनाने में और माँ को पारिवारिक सहयोग सुनिश्चित करने में सहायता मिलेगी जो कि अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद घर पर केएमसी के लिए बेहद महत्वपूर्ण है. केएमसी शुरू करने वाली माँ के लिए, पहले से अपने बच्चे के लिए केएमसी कर रही किसी अन्य माँ के साथ बातचीत करना मददगार रहता है.

मां के लिए उपयुक्त कपड़े

मां के लिए: मां कोई भी वस्त्र पहन सकती है जो उसे आरामदेह लगे और जो परिवेशी तापमान में गरम रहे, शर्त यह है कि ऐसी वस्त्र में बच्चा भी आ जाए, अर्थात, बच्चा मजबूती से और आराम के साथ मां की त्वचा के संपर्क में रह सके.

बच्चे के लिए उपयुक्त कपड़े: जब परिवेशी तापमान 22–24°C हो, तो बच्चे को कंगारू स्थिति में नंगा रखा जाता है, उसे केवल डायपर, गरम हैट और जुराबें पहनाई जाती हैं.

जब तापमान 22°C से कम हो जाता है, तो बच्चे को सूती, बिना बाजू की शर्ट पहनानी चाहिए जो आगे से खुली हो ताकि बच्चे का चेहरा, छाती, पेट, बांहें और टांगें मां की छाती और पेट की त्वचा के संपर्क में रहें। फिर उसके बाहर से मां खुद को और बच्चे को अपनी पोशाक, गाउन अथवा बच्चे के आवरण (बेबी रैप) से ढक देती है.

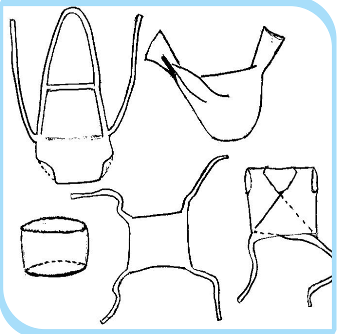
बच्चे को लंबे समय तक रखे रखने के लिए उपयुक्त परिधान स्थानीय तौर पर अनुकूलित किए जा सकते हैं.

केएमसी के लिए आवश्यक सुविधाएं और साज–सामान

केएमसी के लिए विशेष सुविधाओं की आवश्यकता नहीं होती, बल्कि सरल सी व्यवस्था ही मां के ठहरने को अधिक आरामदेह बना सकती हैं.

- कमरे में माताओं के लिए आरामदेह बिस्तर और कुर्सियां होनी चाहिएं, यदि संभव हो तो ये समायोजित किए जा सकने योग्य हों अथवा पर्याप्त तकिए उपलब्ध हों ताकि आराम करने और सोने के लिए सीधी या आधी लेटी हुई स्थिति बनाए रखी जा सके।
- बहुत से बिस्तरों वाले कमरे में पर्दों की मदद से निजता बनाए रखी जा सकती है।
- छोटे बच्चों के लिए कमरा गर्म (22–24°C) रखा जाना चाहिए।

कैंगरू केयर बैग अथवा बाइन्डर



केएमसी के लिए केवल यही विशेष मद चाहिए होती है. इनकी मदद से माताएं अपने बच्चों को सुरक्षित रूप से छाती के साथ चिपकाकर रख पाती हैं। ये बैग या बाइन्डर जरूरत के मुताबिक तैयार किए जाते हैं और समय पूर्व जन्मने वाले बच्चों के लिए विशेष तौर पर डिजाइन किए जाते हैं ताकि मां और बच्चे की जोड़ी को अधिक से अधिक सहारा और आराम मिले. इसकी मदद से मां ज्यादा आत्मविशास के साथ अपने नाजुक बच्चे को संभाल सकती है.

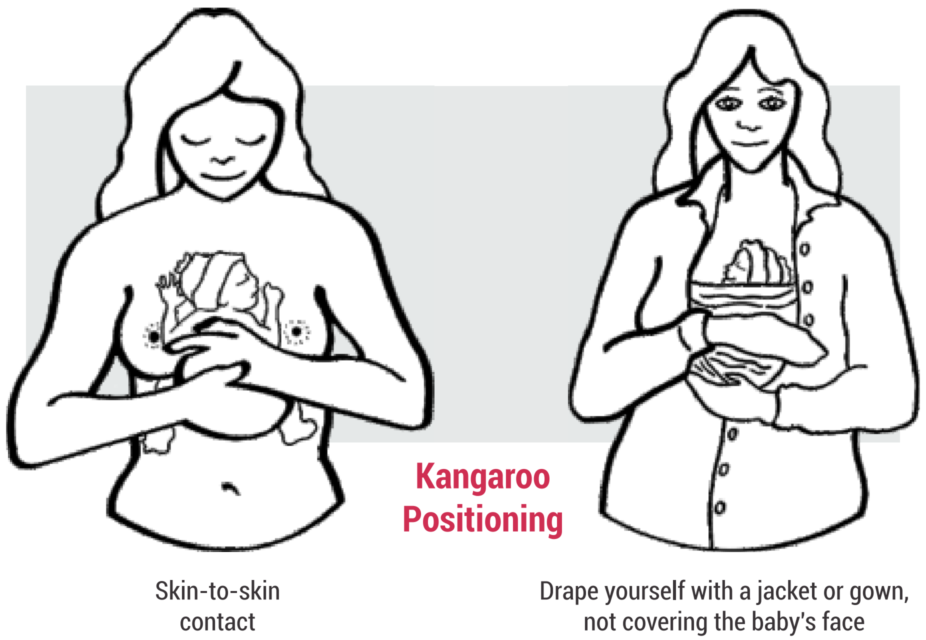
प्रत्येक मां–शिशु की जोड़ी को एक रिकॉर्ड शीट की भी आवश्यकता होती है जिसमें रोजना के प्रेक्षण, भोजन कराने और वजन संबंधी जानकारी, तथा बच्चे की निगरानी के निर्देश दर्ज किए जाते हैं.

कैंगरू मदर केयर सत्र शुरू करना

जब बच्चा केएमसी के लिए तैयौर हो, तो मां के साथ ऐसा समय तयकरें जो उसके लिए और बच्चे के लिए सुविधाजनक हो.

- कैंगरू केयर शुरू करने से पहले, सुनिश्चित कर लें कि मां कैंगरू केयर प्रदान करने के लिए इच्छुक हो और उसे खुद पर भरोसा हो.
- बच्चे को दूध पिलाने के तुरंत बाद कैंगरू केयर नहीं दी जाती है.
- मां से साफ, हल्के और ढीले कपड़े पहनने को कहा जाना चाहिए. उसे अपने हाथ अच्छी तरह धोने की सलाह दी जानी चाहिए.
- सुनिश्चित करें कि कमरा स्वच्छ और गरम हो तथा उसमें मां के लिए पूर्ण निजता हो.
- उसे सही तकनीक और सावधानियां समझाई जानी चाहिए जिनका उसे पालन करना है.
- पहला सत्र महत्वपूर्ण होता है और इसके लिए स्टाफ और डॉक्टरों द्वारा समय देने, खास ध्यान देने तथा निगरानी की आवश्यकता होती है।

अ सही स्थिति



केएमसी के दौरान बच्चे की सही स्थिति

स्रोत: कैंगरू मदर केयर: एक व्यावहारिक गाइड, डब्ल्यूएचओ

- बच्चे को सीधा रखते हुए, मां के साथ छाती से छाती मिलाते हुए स्तनों के बीच रखें
- उसे केएमसी बैग अथवा बाइन्डर से मजबूत बांधें
- बच्चे का सिर थोड़ा बाहर निकला हुआ और एक तरफ मुड़ा होना चाहिए इस थोड़ी बाहर निकली स्थिति से वायुर्ग को खुला रहता है और मां तथा बच्चे के बीच आंख–से–आंख का संपर्क हो पाता है
- सिर न तो आगे की ओर झुका हुआ और न ही पीछे की ओर मुड़ा होना चाहिए
- कूल्हे मुड़े हुए और 'मेंढक' की स्थिति में निकले हुए होने चाहिए; बांहें भी मुड़ी होनी चाहिए।
- कंगारू बैग अथवा बाइन्डर के फीतों के इस प्रकार बांधें कि बच्चा खिसककर बाहर न आ पाए। सुनिश्चित करें कि कपड़े का कसा हुआ भाग बच्चे की छाती पर आए
- बच्चे का पेट कसा हुआ नहीं होना चाहिए। इस तरह से बच्चे को पेट से सांस लेने के लिए पर्याप्त जगह मिल जाती है

इ केएमसी सत्र की अवधि

केएमसी के सत्र प्रतिदिन कम से कम एक घंटे के होने चाहिए और इन्हें रोजाना 3–4 बार किया जा सकता है. 60 मिनट से कम समय वाले सत्रों से बचना चाहिए क्योंकि बार–बार परिवर्तन बच्चे के लिए बहुत तनावपूर्ण होते हैं.

उ केएमसी सत्र के दौरान निगरानी

केएमसी प्राप्त कर रहे बच्चों की ध्यानपूर्वक निगरानी की जानी चाहिए, विशेकर शुरु के चरणों में. नर्सिंग स्टाफ को सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे की गर्दन न तो बहुत ज्यादा आगे झुकी और न बहुत ज्यादा पीछे मुड़ी हुई हो, वायुर्ग में कोई रुकावट न हो, सांस नियमित हो, रंग गुलाबी हो और बच्चा शरीर के तापमान को बनाए रख रहा हो. केएमसी के दौरान बच्चे के प्रेक्षण में मां को भी शामिल किया जाना चाहिए ताकि वह घर पर अपने आप ही निगरानी जारी रख सके.

निम्नलिखित खतरे के संकेत चेतावनी देते हैं कि केएमसी को बंद कर दिया जाना चाहिए

- बच्चे को सांस लेने में दिक्कत हो रही हो, छाती बहुत अधिक भीतर धंस रही हो और गुरगुराहट बहुत ज्यादा हो रही हो
- बच्चा या तो बहुत गहरी सांसें ले रहा हो या बहुत धीरे सांस ले रहा हो
- बच्चे के रंग में अचानक बदलाव, नीलिमा, आदि हो जाए
- सांस रुकने की घटनाएं बार–बार और अधिक समय के लिए हों
- बच्चा ठंडा लग रहा हो
- बच्चा सुस्त हो, अच्छी तरह दूध न पीता हो, पीला दिखाई दे और अधिक मात्रा में बार–बार उल्टी करे
- मरोड़ पड़ने की घटनाएं हों
- बच्चा बहुत बीमार हो और उसे फोटो थेरपी की आवश्यकता हो

घर पर केएमसी और फॉलो–अप

माताओं को अस्पताल से छुट्टी देने से पहले, उन्हें घर पर की जाने वाली देखभाल के बारे में विस्तारपूर्वक परामर्श दिया जाना चाहिए.

- स्वच्छता संबंधी सावधानियों, तापमान बनाए रखने, भोजन कराने की समय–सारणी तथा तकनीक के बारे में विस्तार से चर्चा करें.
- बच्चे को भोजन कराने, मालिश की तकनीक, सपंजिंग अथवा स्नान कराने, दवाओं, पूरक आहार एवं टीकों की समय–सारणी से संबंधित सभी प्रश्न औरचिंताओं के बारे में भी विस्तार से समझाया जाना चाहिए.
- माताओं को छुट्टी देने के समय ही उनकी फॉलो–अप मुलाकातों के बारे में सलाह दे दी जानी चाहिए.
- बच्चों में खतरे के चिह्नों अथवा आपातस्थिति के संकेतकों के बारे में समझाएं, जिन पर तुरंत ध्यान देने की आवश्यकता होती है. उसे संबंधित डॉक्टरों, लैक्टेशन एक्सपर्ट्स, फॉलो–अप क्लिनिकों तथा आपातस्थिति सेवाओं का संपर्क ब्यौरा उपलब्ध कराया जाना चाहिए.
- माता तो छुट्टी देने के समय, उसे अपने बच्चे को कैंगरू केयर देते रहने की सलाह दें। पिता और संबंधी भी घर पर कैंगरू केयर प्रदान कर सकते हैं. फॉलो–अप मुलाकात के दौरान, किसी भी अहनशीलता, उचित वजन वृद्धि, विकास और भोजन करने की क्षमता के लिए बच्चे की जांच करें.

केएमसी तब तक प्रदान की जानी चाहिए जब तक बच्चा अपना गर्भकाल का समय (करीब 40 सप्ताह की गर्भकालीन उम्र) पूरा नहीं कर लेता अथवा उसका वजन 2500 ग्राम नहीं हो जाता. उस समय के आसपास बच्चा इतना विकास कर लेता है कि केएमसी की जरुरत नहीं रह जाती. यह समय है जब मां को सलाह देना सुरक्षित होता है कि वह बच्चे को धीरे–धीरे केएमसी से अलग करे.

संदर्भ:

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन, कैंगरू मदर केयर: ए प्रैक्टिकल गाइड. डिपार्टेन्ट ऑफ रिप्रोडक्टिव हेल्थ एंड रिसर्च, डब्ल्यूएचओ जिनीवा; 2003

सुसान एम. लडिंग्टन–हो, सुसान के. गोलैन्ट; कैंगरू केयर: दि बेस्ट यू कैन हेल्प योर प्रीटर्म इनफैन्ट, बैन्टम, न्यूयॉर्क; 1993

ठुकराल अनु, दीपक चावला, रमेश अग्रवाल, अशोक के देवरारी, विनोद के पॉल; कैंगरू मदर केयर एल ऑल्टरनेटिव टु कनवेंशनल केयर, एआईआईएमएस– एनआईसी प्रोटोकॉल, नई दिल्ली, 2008

लुडिंगटन–हो एसएम, हेडीड ए जे, एंडरसन जीसी. फ़िजियोलॉजिकल रेस्पानस टु स्किन टु स्किन कान्टेक्ट इन हॉस्पिटलाइज्ड प्रिमैच्योर इन्फैन्ट्स. जे पेरिनेटोल. 1991; 11: 19–24

बर्गेन एनजे, जूरिसू एलए. दि 'कैंगरू–मैथड' फॉर ट्रीटिंग लो बर्थ वेट बेबीज इन ए डिवेलपिंग कन्ट्री; 1994

एंडरसन जी. सी. 1991, स्किन टु स्किन (कैंगरू) केयर फॉर प्रीटर्म इनफैन्ट्सः रिव्यु ऑफ रिटरेचर. जर्नरल ऑफ पेरिन्टोलॉजी 1(3):216–226

चार्पक एन, रूइज–पेलेज जेजी, चार्पक वाई. रे–मार्टिनेज कैंगरू मदर प्रोग्राम: ऐन ऑल्टरनेटिव वे ऑफ केयरिंग ऑर लो बर्थ वेट इन्फैन्ट्स; पेडियाट्रिक्स 1994; 804–10

क्रिसेन लैरीमर, कैंगरूइंग अवर लिटल मिरैकल्स; कैंगरू केयर बेनिफिट्स, 1999

रामनाथन के, पॉल वीके, देवरारी एके, तनेजा यू, जॉर्ज जी. कैंगरू मदर केयर इन वेरी लो बर्थ वेट इन्फैन्ट्स। इंडियन जे पेडियाट्र 2001; 68(11):1019–23

www.kmcindia.org www.data.unicef.org www.marchofdimes.org

प्रश्नोत्तरी

प्र.1. केएमसी को परिभाषित करें?

____

____

____

____

प्र.2. बच्चे के लिए कैंगरू मदर केयर के क्या लाभ हैं?

- [ ] **अ.** तापमान को विनियमित करती है
- [ ] **इ.** श्वसन की क्रिया को मजबूत बनाती है
- [ ] **उ.** स्तनपान में सुधार करती है
- [ ] **ऊ.** उपर्युक्त में से सभी प्रश्न

प्र.3. केएमसी के दौरान बच्चे की सही स्थिति बताए?

____

____

____

____

प्र.4. खतरे के संकेत जब केएमसी को बंद कर दिया जाना चाहिए?

- [ ] **अ.** बच्चा या तो बहुत गहरी सांसें ले रहा हो या बहुत धीरे सांस ले रहा हो
- [ ] **इ.** बच्चा ठंडा लग रहा हो
- [ ] **उ.** मरोड़ की घटनाएं हों
- [ ] **ऊ.** उपर्युक्त में से सभी

प्र.5. केएमसी सत्र की अवधि क्या है?

____

____

____

____

DANONE NUTRICIA

NUTRICIA INTERNATIONAL PRIVATE LIMITED

Office: 3rd Floor, Level 4, Centrium, Phoenix Market City Mall, LBS Road, Kurla (W), Mumbai - 400 070