

# കുഞ്ഞുവാവയുടെ കുളി ശ്രദ്ധയോടെ

ആദ്യമായി അമ്മയായതിന്റെ ആഹ്ലാദം കൂടെ കുഞ്ഞാമനയുടെ സംരക്ഷണത്തെ സംബന്ധിച്ച് കുറേ ആകുലതകളും. കുഞ്ഞുവാവയെ എങ്ങനെ എടുക്കണം, എങ്ങനെ പാലുട്ടണം, എങ്ങനെ ഉറക്കണം, എങ്ങനെ കുളിപ്പിക്കണം തുടങ്ങി സംശയങ്ങളുടെ പരമ്പര തന്നെ. നിർദ്ദേശങ്ങൾ തരാൻ ചുറ്റും പലരും വന്നേക്കാം. ഏതാണ് ശരി, ഏത് ഉൾക്കൊള്ളണം എന്നുള്ള ആശങ്കകൾ വേറെ. ഇതിൽ കുഞ്ഞുവാവയെ കുളിപ്പിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുമായ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് നോക്കാം. പണ്ട് കാലത്ത് പാളയിൽ കിടത്തിയും കാൽ നീട്ടിവച്ചും കുഞ്ഞിനെ കുളിപ്പിച്ചിരുന്നു. അതൊക്കെ ചെയ്തവരാകട്ടെ നമ്മുടെ മുത്തശ്ശിമാരും. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ പല അമ്മമാരും കുഞ്ഞിനെ എങ്ങനെ കുളിപ്പിക്കണം എന്നറിയാതെ വിഷമിക്കുന്നു. നവജാത ശിശുവിനെ കുളിപ്പിക്കുമ്പോൾ എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

## ജനന സമയത്തെ തൂക്കം

ജനനസമയത്തെ തൂക്കം രണ്ടര കിലോയിൽ (2500 ഗ്രാം) കുറവുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളെ തൂക്കക്കുറവുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നു. ഇവരെ ഉടനെ കുളിപ്പിക്കുന്നത് അഭികാമ്യമല്ല. രണ്ടര കിലോ ആകുന്നതുവരെ കുഞ്ഞിന് സ്പോഞ്ച് ബാത്ത് (sponge bath) നൽകുന്നതാവും ഉത്തമം. കുഞ്ഞ് നന്നായി പാൽ കുടിക്കുകയും മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം നടത്തുകയും വേണം. തൂക്കക്കുറവുള്ള കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരം തണുത്ത് “ഹൈപ്പോ തെർമിയ” എന്ന അവസ്ഥ വരാതെ നോക്കണം.

## കുളിപ്പിക്കുന്ന സമയം

വെയിൽ വന്ന് അന്തരീക്ഷം ചൂടാകുന്ന സമയത്ത് കുഞ്ഞിനെ കുളിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. മിക്കവാറും രാവിലെ 10 മണി കഴിയുമ്പോൾ കുഞ്ഞിനെ കുളിപ്പിക്കാൻ പറ്റിയ അന്തരീക്ഷമാണ്. കുഞ്ഞിനെ കുളിപ്പിക്കാൻ അവശ്യം വേണ്ട സാധനങ്ങൾ (ഇളം ചൂട് വെള്ളം, ടവൽ, സോപ്പ്, ഷാംപു (ആവശ്യമെങ്കിൽ), റബ്ബർ ഷീറ്റ്/ചെറിയ ടബ്, കുളിപ്പിച്ച ശേഷം പൊതിയാനുള്ള ടവൽ, ഉടുപ്പ് തുടങ്ങിയവ) കയ്യിത്തും ദൂരത്ത് എടുത്തു വെച്ചിട്ടാകണം കുഞ്ഞുവാവയെ കുളിപ്പിക്കാൻ.

കുളിപ്പിക്കുന്ന സമയത്ത് കരസ്്പർശത്തിലൂടെ കിട്ടുന്ന ഉത്തേജനം കുഞ്ഞിനു ആഹ്ലാദം പകരുകയും ഒപ്പം അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ദൃഢമാകുകയും ചെയ്യും. ഇത് വളർച്ചയെയും ബുദ്ധി വികാസത്തെയും ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു.



**ജനനസമയത്തെ തൂക്കം രണ്ടര കിലോയിൽ കുറവുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളെ തൂക്കക്കുറവുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നു. ഇവരെ ഉടനെ കുളിപ്പിക്കുന്നത് അഭികാമ്യമല്ല. രണ്ടര കിലോ ആകുന്നതുവരെ കുഞ്ഞിന് സ്പോഞ്ച് ബാത്ത് നൽകുന്നതാവും ഉത്തമം.**



ശ്രീമതി. സുനിത ആർ.എം  
 ഡെവലപ്മെന്റൽ  
 തെറാപ്പിസ്റ്റ്  
 ചൈൽഡ് ഡെവലപ്മെന്റ്  
 സെന്റർ  
 ഫെഡിക്കൽ കോളേജ്  
 തിരുവനന്തപുരം

ഇളം ചൂട് വെള്ളത്തിൽ വേണം കുഞ്ഞിനെ കുളിപ്പിക്കാൻ. കുഞ്ഞിനെ കുളിപ്പിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന് ചൂട് കൂടാൻ പാടില്ല. കുഞ്ഞിന്റെ മൂദുല ചർമ്മത്തിന് താങ്ങാവുന്ന ചൂടാണെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തിയ ശേഷം വേണം കുളിപ്പിച്ചു തുടങ്ങാൻ. പത്ത് മിനിട്ടിൽ കൂടുതൽ കുളിപ്പിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. എണ്ണ (വെളിച്ചെണ്ണ, ഒലിവ് ഓയിൽ etc.) തേയ്ക്കുന്നതും മസ്സാജ് ചെയ്യുന്നതും നമ്മുടെ പാരമ്പര്യരീതിക്ക് യോജിച്ചത് തന്നെ. എന്നാൽ കുഞ്ഞിന്റെ ദേഹത്ത് പുരട്ടുന്ന എല്ലാം നല്ല വൃത്തിയുള്ളതായിരിക്കണം. എണ്ണ ഉപയോഗിച്ച് മസാജ് ചെയ്യുമ്പോൾ കൈകാലുകൾ ശ്രദ്ധയോടെ മടക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യാം. അതോടൊപ്പം തന്നെ നെറ്റി, കവിൾ, താടി, കഴുത്ത്, നെഞ്ച്, വയർ, മുതുകു എന്നിവയും നല്ലതുപോലെ മസ്സാജ് ചെയ്തു കൊടുക്കാം. കുളിപ്പിക്കുന്നതിനും എണ്ണ തേയ്ക്കുന്നതിനും മുൻപ് കുഞ്ഞിനെ കുളിപ്പിക്കുന്നയാൾ കൈകൾ സോപ്പിട്ടു കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം.

**ബേബി സോപ്പും ഷാമ്പുവും**

ബേബി സോപ്പും ഷാമ്പുവും മിതമായ തോതിൽ ഉപയോഗിക്കുക. സോപ്പിന്റെ അമിത ഉപയോഗം കുഞ്ഞിന്റെ മൂദുലമായ ചർമ്മത്തെ വരണ്ടതാക്കുന്നു. ഗ്ലിസറിൻ അടങ്ങിയ സോപ്പ് കുഞ്ഞിന്റെ ചർമ്മത്തിലെ സ്വാഭാവിക



മായ മൃദുത്വം നിലനിർത്തുന്നു. പയർ പൊടിയും കടല മാവും ഉപയോഗിച്ച് കുളിപ്പിക്കുന്നതിലും തെറ്റില്ല.

**കുളിപ്പിക്കുന്ന വിധം**

കുഞ്ഞിന്റെ അരയ്ക്കു താഴോട്ടാണ് ആദ്യം വൃത്തിയാക്കേണ്ടത്. തല അൽപ്പം ഉയർന്നിരിക്കുന്ന രീതിയിൽ കുഞ്ഞിനെ പിടിക്കുക. കുളിപ്പിക്കുവാനായി ചെറിയ ടബോ പരന്ന പാത്രമോ ഉപയോഗിക്കാം. ടബോയിൽ 3 ഇഞ്ച് അളവ് ഉയരത്തിൽ ഇളം ചൂട് വെള്ളം നിറയ്ക്കാവുന്നതാണ്. ആദ്യം കൈകൾകൊണ്ടു വെള്ളം എടുത്തു കുഞ്ഞിനെ സാവധാനം നനയ്ക്കുക. അതിനുശേഷം സോപ്പ് കൈകൾകൊണ്ടു പതപ്പിച്ചു മെല്ലെ കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരത്തിൽ ഉഴിയുക. ഈ സമയം കുഞ്ഞിനെ പാട്ടു പാടിയും സംസാരിച്ചും രസിപ്പിക്കുക. കുഞ്ഞിന്റെ വിസർജ്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ മൃദുവായി നീക്കം ചെയ്യുക. ഉടനെ വെള്ളം മാറ്റുക. ശരീരത്തിലെ കുഞ്ഞു മടക്കുകളുള്ള ഭാഗങ്ങളായ കഴുത്ത്, കക്ഷം, തുടയിടുക്കുകൾ എന്നിവ ശ്രദ്ധാ പൂർവ്വം വൃത്തിയാക്കുക. ഇതിനുള്ളിൽ അഴുക്കും പാലിന്റെ അംശവും പറ്റിപ്പിടിച്ച് റിക്കും. ഇത് അണുബാധ ഉണ്ടാക്കാം. പൊക്കിൾ കഴുകുമ്പോഴും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ വേണം. ചുവപ്പ് നിറമോ പഴുപ്പോ കണ്ടാൽ ശിശുരോഗ വിദഗ്ദ്ധന്റെ സേവനം തേടുക ഏറ്റവും ഒടുവിലാണ് തല കഴുകേണ്ടത്.

കമിഴ്ത്തിയോ, മലർത്തിയോ തല കഴുകാം. പെട്ടെന്ന് കഴുകി തുടയ്ക്കണം. കണ്ണ്, മുക്ക്, ചെവി എല്ലാം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം മൃദു വായി കഴുകി അഴുക്ക് തുടച്ചു നീക്കണം. ഇവയെല്ലാം പെട്ടെന്ന് ചെയ്ത് ശരീരത്തിലെ ഈർപ്പം ഒപ്പിയെടുത്ത് കട്ടിയുള്ള മൃദുവായ ടവൽ കൊണ്ട് പൊതിയണം. പൊക്കിൾക്കൊടിയുടെ ഭാഗത്ത് ഒട്ടും ഈർപ്പം ഉണ്ടാവാൻ പാടില്ല. അവിടെ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമല്ലാതെ ഒരു ലേപനവും പുരട്ടാനും പാടില്ല.

അതിനുശേഷം വേഗം വസ്ത്രം ധരിപ്പിക്കുക. ശരീരത്തിലെ ചൂട് നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാനാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. തലയാവണം അവസാനം കഴുകുന്നതും ആദ്യം തുടക്കുന്നതും. ഇങ്ങനെ ചെയ്യേണ്ടതിന്റെ കാരണം ശരീരത്തിലെ താപനഷ്ടം കൂടുതലും തലവഴി സംഭവിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്. കുളിപ്പിച്ച് കഴിഞ്ഞ് തലയിൽ എണ്ണ തേയ്ക്കുന്നതും പൗഡർ വാരി പൂശുന്നതും കണ്ണി എഴുതുന്നതും ചർമ്മത്തിന് ഗുണം ചെയ്യില്ല. മാത്രമല്ല, ഇതൊക്കെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് യാതൊരു ശാസ്ത്രീയ അടിസ്ഥാനവും ഇല്ല. കുളിപ്പിച്ച ശേഷം ഉപയോഗിച്ച ടവൽ കഴുകി വെയിലത്തിട്ട് ഉണക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. കുഞ്ഞിന്റെ തുണികളിൽ അണുനാശിനി ഉപയോഗിക്കേണ്ട കാര്യം ഇല്ല. തുണികൾ ഇസ്തിരിയിട്ട് ഉപയോഗിക്കാനായാൽ കൂടുതൽ നല്ലത്.

