മാസം തികയാതെ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞിനാവശ്യമായ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയും കരുതലും

ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ വളർച്ചാ കാലം ശരാശരി 40 ആഴ്ച അല്ലെങ്കിൽ 280 ദിവസം ആണ്. അവസാന മാസമുറയുടെ ആദ്യ ദിവസം മുതലുള്ള 40 ആഴ്ചകളെയാണ് ഗർഭ കാലഘട്ടം എന്ന് പറയുന്നത്. ഏകദേശം 37 മുതൽ 38 ആഴ്ച ആകുന്നതോടെ കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ച പൂർണമാകും. 37 ആഴ്ചകൾക്ക് മുൻപേ ജനിക്കുന്ന ശിശുക്കളെ മാസം തികയാത്ത കുഞ്ഞുങ്ങൾ എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഇവരുടെ തൂക്കം കുറഞ്ഞിരിക്കാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. എന്നിരുന്നാലും എല്ലാ കുഞ്ഞുങ്ങളും ഇത്തരത്തിൽ ആകണമെന്നില്ല.

പൂർത്തിയാക്കിയ ആഴ്ചകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മാസം തികയാതെ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളെ മൂന്നായി തരം തിരിക്കാം:

1. 28 ആഴ്ചകൾക്ക് മുൻപുള്ള ജനനം (Extremely preterm)
2. 28 ആഴ്ച മുതൽ 32 ആഴ്ചയ്ക്ക് മുൻപേയുള്ള ജനനം (Very Preterm)
3. 32 ആഴ്ച മുതൽ 37 ആഴ്ച പൂർത്തിയാക്കുന്നതിന് മുൻപുള്ള ജനനം (Moderate Preterm).

ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ വളർച്ചാകാലം ശരാശരി 40 ആഴ്ച അല്ലെങ്കിൽ 280 ദിവസം ആണ്. അവസാന മാസമുറയുടെ ആദ്യ ദിവസം മുതലുള്ള 40 ആഴ്ചകളെയാണ് ഗർഭ കാലഘട്ടം എന്ന് പറയുന്നത്.

ശ്രീമതി. രാജി സത്യൻ
ഡെവലപ്മെന്റൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ്
ചൈൽഡ് ഡെവലപ്മെന്റ് സെന്റർ, മെഡിക്കൽ കോളേജ്
തിരുവനന്തപുരം

ഇവരിൽ 34 ആഴ്ച മുതൽ 36 ആഴ്ചയും ആറു ദിവസവും വരെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളെ ലേറ്റ് പ്രീ ടേം (Late Pre-term) എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. മുൻ കാലങ്ങളിൽ ഇവരെ Near term കുഞ്ഞുങ്ങൾ എന്നാണ് വിശേഷിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നത്. ഓരോ വർഷവും ലോകത്തിൽ 15 ദശലക്ഷം കുഞ്ഞുങ്ങൾ മാസം തികയാതെ ജനിക്കുന്നു എന്നാണു കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത് പ്രതി വർഷം കൂടി വരുകയാണ്.

മാസം തികയാതെയുള്ള ജനനത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ :

- ഒന്നിലധികം കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഒരുമിച്ചു ഗർഭം ധരിക്കൽ (Multiple Pregnancy).
- ഗർഭകാലത്ത് അമ്മയ്ക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന അണുബാധ.
- ഗർഭാവസ്ഥയിലെ പ്രമേഹവും രക്തസമ്മർദ്ദവും.
- വന്ധ്യതാ ചികിത്സ വഴിയുള്ള ഗർഭധാരണം.
- മുൻപ് മാസം തികയാതെ കുഞ്ഞു ജനിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ
- ഗർഭധാരണങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഇടവേളകൾ കുറവാണെങ്കിൽ (അടുപ്പിച്ചുള്ള പ്രസവം).
- അമ്മയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കം.
- ഗർഭാവസ്ഥയിൽ അമ്മയ്ക്ക് അമിത ഭാരമോ/തൂക്കകുറവോ ആണെങ്കിൽ (ഗർഭാവസ്ഥയിൽ അമ്മക്ക് കുറഞ്ഞത് 40 kg തൂക്കവും 145 cm ഉയരവും ഉണ്ടാവുന്നതാണ് ഉത്തമം).
- കൗമാരപ്രായത്തിലെ ഗർഭധാരണം.
- പ്ലാസന്റയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ.
- ഗർഭാവസ്ഥയിലെ കഠിനാധ്വാനവും വിശ്രമക്കുറവും.
- അമ്മയ്ക്ക് പുകവലി, മദ്യപാനം എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ

മാസം തികയാതെ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ

- തൂക്കകുറവ് ഉണ്ടാകാം.
- തലയുടെ ചുറ്റളവ് ശരീരത്തേക്കാളും വലുതായി തോന്നാം.
- ചർമ്മം നേർത്ത തിളക്കമുള്ളതോ, ചുവപ്പോ ഇളം ചുവപ്പോ ആയിരിക്കും
- ചെവി മൃദുലവും എളുപ്പത്തിൽ മടങ്ങുന്നതുമായിരിക്കും.
- ശരീരം മുഴുവൻ നേർത്ത രോമങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും.
- തലയിൽ മുടി വളരെ കുറവായിരിക്കും.
- ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളും, മറ്റു ശരീര ഭാഗങ്ങളും പൂർണ വളർച്ച പ്രാപിച്ചിരിക്കില്ല.
- നേർത്ത കരച്ചിൽ.
- പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കുന്നതിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകും.
- ശരീര പേശികൾക്ക് പിടുത്ത കൂടുതലോ കുറവോ ഉണ്ടായിരിക്കാം (പ്രത്യേകിച്ച് കൈ കാലുകളുടെ).

മാസം തികയാതെ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ശാരീരിക ആന്തരിക അവയവങ്ങൾ പൂർണ വളർച്ചയെത്തി സ്വന്തമായി ശ്വസിക്കാനും പാല് വലിച്ചു കുടിക്കാനും കഴിയുന്നത് വരെ ഇവർക്ക് ആശുപത്രികളിൽ തുടരേണ്ടിവരും. മറ്റ് കുഞ്ഞുങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ മാസം തികയാതെ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിവികാസത്തിൽ കാലതാമസവും വ്യതിയാനവും ഉണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ തന്നെ ബുദ്ധി വികാസത്തിനുള്ള പ്രചോദനം ആശുപത്രിയിൽ നിന്ന് തന്നെ ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്.

കങ്കാരൂ മദർ കെയർ

സ്പർശനത്തിലൂടെ അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിലുള്ള വൈകാരിക ബന്ധം വളർത്തുന്നതിനും കുഞ്ഞിന്റെ ശരീര ഊഷ്മാവ് നിലനിർത്തുന്നതിനും സഹായ കരമായ മാർഗമാണ് കങ്കാരൂ മദർ കെയർ.

കങ്കാരൂ മദർ കെയർ നൽകേണ്ട രീതി

- അമ്മയ്ക്കായി സൗകര്യപ്രദമായ ഒരു അന്തരീക്ഷമൊരുക്കുക.
- അമ്മ മേൽവസ്ത്രം മാത്രം ധരിക്കുക, ആഭരണങ്ങൾ ഒന്നും അണിയാൻ പാടില്ല.
- കുഞ്ഞിന്റെ വസ്ത്രം മാറ്റി ഡയപ്പർ മാത്രം ധരിപ്പിച്ചു കുഞ്ഞിനെ അമ്മയുടെ സ്തനങ്ങൾക്കിടയിലായി നിവർന്നു നിൽക്കുന്ന രീതിയിൽ വയ്ക്കുക.
- കുഞ്ഞിന്റെ തലയിൽ ഒരു കമ്പിളി തൊപ്പി ധരിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
- കുഞ്ഞിന്റെ തല ഒരു വശത്തേയ്ക്ക് ചരിച്ചുവച്ചു അമ്മ കുഞ്ഞിന്റെ കണ്ണുകളിൽ നോക്കി സംസാരിക്കുക.
- കുഞ്ഞിന്റെ കൈകാലുകൾ കുറച്ച് ചരിച്ച് അമ്മയുടെ വയറിനു മുകളിലായി കുഞ്ഞിന്റെ വയർ വച്ച് കൈകൾ കൊണ്ട് കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരത്തിനെ അമ്മയുടെ ശരീരവുമായി ചേർത്ത് പിടിക്കുക.

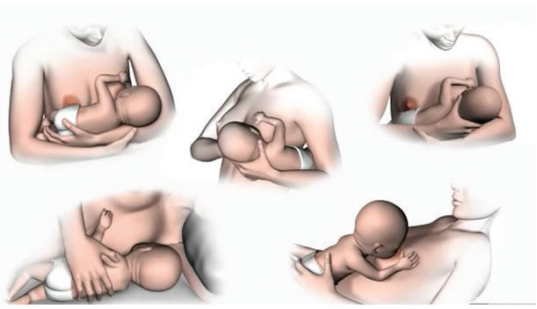
തുടക്കത്തിൽ കങ്കാരൂ മദർ കെയർ ദീർഘ സമയം നൽകാൻ കഴിയണമെന്നില്ല. ക്രമേണ സമയം വർദ്ധിപ്പിച്ച് അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും സൗകര്യപ്രദമാണെങ്കിൽ ഇത് തുടരാവുന്നതാണ്.

മുലയൂട്ടൽ

സാധാരണ പ്രസവത്തിൽ ജനന ശേഷം അരമണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തന്നെ കുഞ്ഞിനു മുലപ്പാൽ നൽകണം. എന്നാൽ സിസേറിയൻ വഴിയാണ് കുഞ്ഞു ജനിച്ചതെങ്കിൽ ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മുലയൂട്ടിയാൽ മതി. മാസം തികയാതെ ജനിച്ച കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മറ്റു കുഞ്ഞുങ്ങളെപ്പോലെ മുലപ്പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. അതിനാൽ ഇത്തരം കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പോഷണത്തിനായുള്ള മറ്റു മാർഗങ്ങൾ അവലംബിക്കേണ്ടതാണ്. രണ്ടു കിലോ ഗ്രാമിൽ കൂടുതൽ ഭാരവും മറ്റു അസുഖങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലാത്ത കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ജനിച്ച ആദ്യ ദിവസം തന്നെ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം മുലപ്പാൽ കൊടുക്കാവുന്നതാണ്.

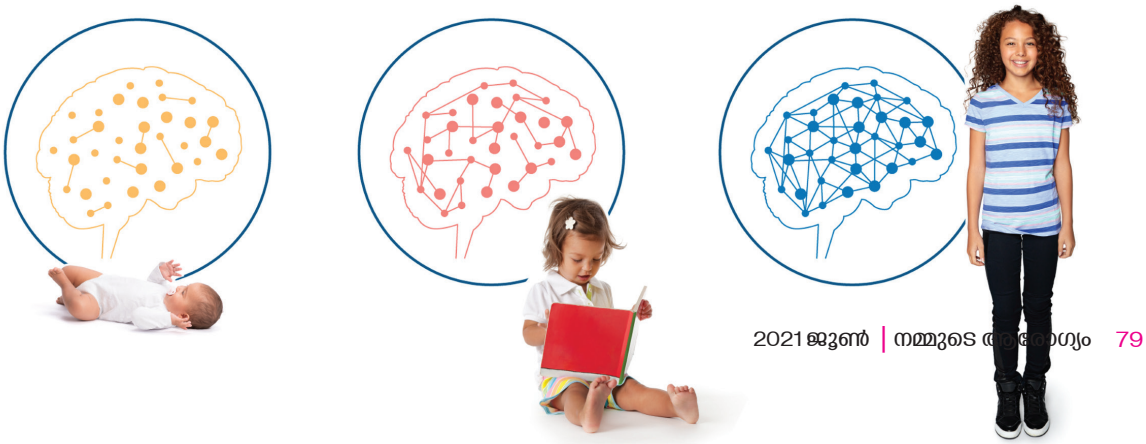
മുലയൂട്ടുന്ന രീതി

കുഞ്ഞിനു പാൽ എപ്പോൾ ആവശ്യമായി തോന്നുന്നുവോ അപ്പോഴെല്ലാം അമ്മ മുലയൂട്ടേണ്ടതാണ്. അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും സൗകര്യപ്രദമായ രീതിയിൽ ചാരി ഇരുന്നു വേണം മുലയൂട്ടാൻ. അമ്മ കിടന്നു കൊണ്ട് കുഞ്ഞിനു പാല് കൊടുക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. കുഞ്ഞിന്റെ പുറകു വശത്ത് താങ്ങ് നൽകണം. മുലയൂട്ടുന്ന സമയം അമ്മ കുഞ്ഞിന്റെ മുഖത്തേക്കും കണ്ണിലേക്കും നോക്കുകയും കുഞ്ഞിനെ തലോടുകയും ചെയ്യുക. മുലയൂട്ടുന്ന സമയത്തു ചൂണ്ടു വിരലും നടുവിരലും ഉപയോഗിച്ച് പാൽ നിയന്ത്രിച്ചു നൽകണം. കുഞ്ഞിന്റെ വായ്ക്കുള്ളിൽ മുലക്കണ്ണിനോടൊപ്പം ചുറ്റുമുള്ള കറുത്ത ഭാഗവും തിരുകി വയ്ക്കുക. ഒരു മുലയിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 15 – 20 മിനിറ്റ് സമയം വരെ പാൽ കൊടുത്തതിനു ശേഷമേ അടുത്ത മുലയിൽ നിന്ന് പാൽ നൽകാവൂ. ആദ്യം വരുന്ന പാൽ നേർത്തതായിരിക്കും. കുഞ്ഞു കുടിച്ചു തുടങ്ങി കഴിയുമ്പോഴേക്കും കട്ടിയുള്ള പാൽ വന്നു തുടങ്ങും. എത്ര പ്രാവശ്യം അമ്മ പാൽ നൽകുന്നുവോ അത്രയും കൂടുതലായിരിക്കും മുലപ്പാൽ ഉത്പാദനവും.



ബുദ്ധി വികാസ പ്രചോദനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ച മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന്
- ബുദ്ധി വികാസത്തിലെ കാലതാമസം തടയുന്നതിന്
- പേശികളിലെയും സന്ധികളിലെയും ബലക്കൂടുതൽ /ബലക്കുറവു തടയുന്നതിന്.



പ്രചോദന രീതികൾ

മസ്സാജിംഗ്

സൗകര്യപ്രദമായ രീതിയിൽ അമ്മ കുഞ്ഞിനെ മടിയിലോ മെത്തയിലോ കിടത്തുക. ആദ്യം ശരീരത്തിന്റെ മുൻവശമാണ് മസ്സാജ് ചെയ്യേണ്ടത്. ശേഷം പുറകു വശം മസ്സാജ് ചെയ്യുക. ഈ സമയത്ത് കുഞ്ഞിന്റെ മുഖത്ത് നോക്കി സംസാരിക്കുകയും കളിപ്പിക്കുകയും ചിരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. നവജാത ശിശുവിന് 2 - 5 മിനിട്ടു വരെ മസ്സാജ് ചെയ്താൽ മതി. രണ്ടു മാസം കഴിഞ്ഞ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഇത് കൂടുതൽ സമയം ചെയ്യാം. മസ്സാജ് ചെയ്യുന്നത് തീരെ മൃദുവായോ അതികഠിനമായോ ആവരുത്.

മസ്സാജിംഗ് രീതി

കുഞ്ഞിന്റെ തല നന്നായി തടവുക ശേഷം നെറ്റിയിലൂടെ മധ്യ ഭാഗത്ത് നിന്നും ഇരു വശങ്ങളിലേക്കും സാവധാനം തടവുക. ഇതേ രീതിയിൽ തന്നെ താടിയും, ചുണ്ടിന്റെ മുകളും കീഴ്ത്താടിയും തടവുക. കവിൾത്തടങ്ങളിൽ വൃത്താകൃതിയിൽ തടവുക. അമ്മയുടെ കൈകൾ തമ്മിൽ ഉരസി തണുപ്പ് മാറിയതിനു ശേഷം കുഞ്ഞിന്റെ നെഞ്ചിന്റെ മദ്ധ്യ ഭാഗത്ത് നിന്ന് ഇരു വശങ്ങളിലേക്കും തടവുക. ഓരോ കൈകളും അകത്തു നിന്ന് പുറത്തേക്ക് എന്ന രീതിയിൽ സാവധാനം തടവുക. കുഞ്ഞിന്റെ കൈപ്പത്തി വിടർത്തി ഓരോ വിരലുകളും പ്രത്യേകം തടവണം. കുഞ്ഞിന്റെ വയറിൽ വലതു വശത്ത് നിന്ന് ഇടതു വശത്തേക്ക് വൃത്താകൃതിയിൽ തടവുക. കുഞ്ഞിന്റെ ഓരോ കാൽ പാദങ്ങളും പ്രത്യേകം തടവുക. കുഞ്ഞിനെ കമഴ്ത്തി കിടത്തി അമ്മയുടെ രണ്ടു കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് കുഞ്ഞിന്റെ മുതുകിന്റെ മുകളിൽ നിന്ന് താഴേക്കു മൃദുവായി തടവുക. കുഞ്ഞിന്റെ പൃഷ്ഠഭാഗം വൃത്താകൃതിയിൽ തലോടുക.

മാസം തികയാത്ത കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ കൈകാലുകൾക്ക് പിടുത്തക്കൂടുതലോ / കുറവോ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത ഉള്ളത് കൊണ്ട് അവരുടെ കൈകാലുകൾക്ക് ലഘുവായ രീതിയിൽ വ്യായാമം നൽകുക.

കാഴ്ച ശക്തിയ്ക്കുള്ള പ്രചോദനം

- നല്ല പ്രകാശമുള്ള മുറിയിൽ കുഞ്ഞിനെ കിടത്തുക.
- കുഞ്ഞിനോട് സംസാരിക്കുമ്പോഴും കളിപ്പിക്കുമ്പോഴും അമ്മയുടെ മുഖത്തിനു നേരെ പിടിക്കുക.
- ആകർഷകമായ വസ്തുക്കൾ കണ്ണിനു മുകളിലൂടെ ചലിപ്പിക്കുക.
- കുഞ്ഞു കിടക്കുന്നതിനഭിമുഖമായി ഭിത്തിയിൽ ആകർഷകമായ ചിത്രങ്ങൾ പതിപ്പിക്കുക.

- കാണത്തക്കവിധം ആകർഷകമായ വസ്തുക്കൾ കുഞ്ഞു കിടക്കുന്നതിനരികിലായി തൂക്കി ഇടുക.

കേൾവി ശക്തിയ്ക്കുള്ള പ്രചോദനം

- ▶ അമ്മ കുഞ്ഞിനോട് സംസാരിക്കുക.
- ▶ ചെറിയ ശബ്ദത്തിൽ പാട്ട് കേൾപ്പിച്ചു കൊടുക്കുക/പാടിക്കൊടുക്കുക.
- ▶ പല ആവൃത്തിയിലുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ കേൾപ്പിച്ചു കൊടുക്കുക (ബെല്ല്,കിലുക്കം മുതലായവ).
- ▶ കുഞ്ഞിന്റെ കാലുകളിൽ കിലുങ്ങുന്ന തള അണിയിപ്പിക്കുക.
- ▶ പല വശങ്ങളിൽ നിന്നും ശബ്ദം കേൾപ്പിക്കുക.

സ്പർശനത്തിലൂടെയുള്ള പ്രചോദനം

- ▶ മുലയൂട്ടുമ്പോൾ കുഞ്ഞിനെ അമ്മയുടെ ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് പിടിക്കുക.
- ▶ കുഞ്ഞിനെ മൃദുവായി തലോടുക
- ▶ കുഞ്ഞിനെ പല പ്രതലങ്ങളിൽ (ഉദാ : തുണി, റബ്ബർ ഷീറ്റ്, പായ് തുടങ്ങിയവ) മാറ്റി മാറ്റി കിടത്തുക. ഓരോ പ്രതലവും കുഞ്ഞ് അറിയുന്നതിന് ഇത് സഹായകരമാകും.
- ▶ കുഞ്ഞിനെ കൂടുതൽ സമയം അമ്മയുടെ കൂടെ തന്നെ കിടത്തുക.
- ▶ കുഞ്ഞിനെ എപ്പോഴും ഒരേ പോലെ കിടത്താതെ ഓരോ വശവും ചരിച്ചു കിടത്തുക.

മാസം തികയാതെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ജനിക്കുന്നത് തടയാൻ/കുറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ♦ കൗമാര പ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികളുടെ പോഷകാഹാരം മെച്ചപ്പെടുത്തി ശരിയായ പൊക്കവും തൂക്കവും ഉണ്ടെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- ♦ രക്ത പരിശോധന നടത്തി പ്രമേഹം, വിളർച്ച എന്നിവ ഇല്ലെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- ♦ കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികളിൽ ആർത്തവ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ വേണ്ട വൈദ്യ സഹായം തേടുക.
- ♦ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കൃത്യമായി വിറ്റാമിനുകൾ (പ്രതേകിച്ച് അയൺ, ഫോളിക് ആസിഡ്) കഴിക്കുക.
- ♦ വൈദ്യ പരിശോധന കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ നടത്തുക.
- ♦ രക്ത സമ്മർദ്ദമുണ്ടോയെന്നു കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ പരിശോധിക്കുക.
- ♦ ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ജോലികൾ ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണെങ്കിലും കഠിനാധ്വാനം ഒഴിവാക്കണം.
- ♦ കൗമാര പ്രായത്തിലെ വിവാഹവും ഗർഭധാരണവും ഒഴിവാക്കണം.

- ♦ പുകവലി, മദ്യപാനം ഇവ ഒഴിവാക്കുന്നതോടൊപ്പം പുകവലിക്കുന്ന ആളുകളിൽ നിന്നും പുക ശ്വസിക്കാതിരിക്കാനും (Passive Smoking) ശ്രദ്ധിക്കണം.
- ♦ മതിയായ ഉറക്കവും മാനസിക ഉല്ലാസവും ഉറപ്പാക്കുക.