ARŌGYADARPAN

Punekar's health now a click away

॥ आरोग्यम् धनसंपदा ॥

Dr. Parvati Halbe
MD (Pediatrics)
Phone : (020) 25410640
Email ID : **drhalbe@yahoo.com**

जन्मलेल्या बाळाचे सुरवातीचे दिवस

जन्मणाऱ्या बाळाच्या स्वागतासाठी सगळेच जण उत्सुक असतात. एका लहानग्याची कुटुंबात भर पडणार यासाठी सारेजण जय्यत तयारी करत असतात.लहान बाळाला घरी आणणे हा जेवढा आनंददायी सुखदायक अनुभव असतो तितकाच तो धांदल उडवणारा देखील असू शकतो. लहान बाळाच्या बाबतीत विचार करताना सगळेच जण गोंधळलेले असतात. अशा या लहानग्याचे स्वागत करण्यासाठी अति दक्षतेबरोबरच योग्य नियोजनही करावे लागते.डॉक्टरांनी किंवा बालरोगतज्ञांनी दिलेल्या सल्लयाच्या सहाय्याने पालक आपल्या बाळाच्या गरजा अधिक चांगल्यारीतीने जाणून घेऊ शकतात.यामुळे बाळ व त्याचे आईवडिल यांमधील नाते अधिक दृढ होण्यास मदत होते.

लहान बाळाची काळजी घेताना काय करावे व काय टाळावे याविषयी काही मार्गदर्शनपर सूचना -

हे करावे...

- नेहमी ३-४ जास्तीचे सुती कपडे जवळ ठेवावेत. हे कपडे धुवून सुकवलेले असावेत. कपडयांबरोबरच बाळाच्या अंगावर टाकण्यासाठी एखादे सुती कापडही जवळ ठेवावे.
- हिवाळयात बाळासाठी लोकरीचे कपडे जवळ बाळगावेत.हे कपडे मऊ, व्यवस्थित धुतलेले असावेत.या कपडयांना इजा होईल अशी बटणे नसावीत.
- प्रसूतीनंतर बाळाबरोबर व आईबरोबर हॉस्पिटलमध्ये थांबण्यासाठी एखाद्या व्यक्तीची सोय करावी.
- आहारतज्ञाच्या सल्लयानुसार मातेला व्यवस्थित जेवण दिलं जातय की नाही याची काळजी घ्यावी. जेवण वेळेतच दिले जावे व ते गरम व ताजे असावे.
- बालरोगतज्ञाच्या सल्लयानुसार बाळाला आईबरोबर ठेवावे.
- स्तनपान हे बाळासाठी खूप उत्तम असते. डॉक्टरांच्या योग्य सल्ल्याने बाळाला आईनेच स्तनपान करावे. ('आईच्या दुधाचे महत्व' या विषयावरील लेख वाचा >>)

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© *Arogyadarpan.com*

- योग्य व पुरेसा आहार व विश्रांती ही बाळाच्या आईला दिलीच पाहिजे.
- घरातल्या खोलीमध्ये पुरेसा प्रकाश हवा. तसेच खोली हवेशीर असावी.
- आईने दररोज संतुलीत आहार व द्रव पदार्थ खाल्ले पाहिजेत.
- बाळाला गुंडाळायला हवे पण पूर्णपणे झाकून घेऊ नये.

हे टाळावे ...

- बाळाला भेटण्यासाठी हॉस्पिटलमध्ये खूप गर्दी करु नका. नातलग व मित्रमंडळी घरी आल्यानंतरही बाळाला भेटू शकतात.
- शक्यतो बाळाला कमीत कमी हाताळावे.लहान मुलांपासून बाळाला सांभाळा.
- बाळाला मध, साखरेचे पाणी, दुधावरची साय यांसारखे पदार्थ देण्याचे टाळा.
- सुरवातीच्या दिवसांमध्ये बाळाला साबण किंवा पावडर लावण्याचा अट्टहास धरु नये फक्त गरम पाण्याने बाळाला पुसून स्वच्छ करुन घ्यावे.
- बाळाच्या डोळयामध्ये काजळ घालू नये.
- बाळाच्या नाकात व कानात तेल घालणे टाळावे.
- बाळाला बांगडया, कानातले यांसारखे जड दागिने घालण्याची गरज नसते.
- बाळाला आईच्या दूधाऐवजी बाहेरचे कृत्रिम, प्रक्रिया केलेले पदार्थ देणे टाळावे. हे पदार्थ आईच्या दुधाला पर्याय असू शकत नाहीत.

  ('World Breastfeeding week' विषयी अधिक वाचा >>)
- लहान बाळाला घेउन गर्दीच्या ठिकाणी जाणे व प्रवास करणे शक्यतो टाळावे.
- बाळाच्या ओठांचे चुंबन घेणे टाळावे.बाळाला हळूवार स्पर्श करावा.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.
© Arogyadarpan.com