

NICU TEAM



Featured

बालबालिकाको पोषण बारे आभिभावकहरूले बुझ्नु पर्ने कुराहरू



डा.रिता सिंह
वरिष्ठ बालरोग विशेषज्ञ

आजकल धेरै बालबालिका बजारमा बनेको तयारी खानेकुराहरू खान मन पराउँने गर्दछन्, अभिभावक हरूले पनि खासै त्यस कुराको आपत्ति जनाएको देखिदैन। बजारमा पाइने मो:मो:, पिज्जा, बर्गर जस्ता तयारी खानेकुराहरू धेरै प्रख्यात भइरहेका छन्। कहिलेकाहि खादा त त्यति आपत्ति जनक नहोला तर घर देखि स्कूल सम्म यस्ता खाने कुराहरू दैनिकै खादा स्वस्थमा एक प्रकारको कुपोषण नै हुन जान्छ। ति खानाहरूमा न्यूनतम पोषण भएको मात्र नभइ स्वस्थलाई हानिकारक पनि हुन्छ। त्यस्तो खाने कुरा बासि र स्वस्थकर तरिकाबाट नबनाइएको, केटाकेटीको जिब्रोको स्वाद अनुसारको मात्र हुन

जान्छ। त्यसै गरेर पाकेटमा पाइने चाउचाउ चिजबल चिप्स कुरकुरे जस्ता खाने कुराहरू स्कूल को टिफिन मा हालि दिने प्रचलन त रोकनै पर्छ। त्यो भन्दा त मकै, भटमास, केराउ, चना नै बढी पोषण युक्त हुन्छ। त्यसै गरेर काको गाजर, मुला ताजा खानु धेरै फाइदा जनक हुन्छ। एउटा चाउचाउको मुल्यमा एउटा केरा, एउटा अण्डा, एक गिलास दुध किन्न सकिन्छ, र त्यो धेरै गुणा पोषण युक्त हुन्छ। मलाई अभिभावकहरू सो धनु हुन्छ कि कुन खानेकुरा सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ म भन्छु तपाइ यो बुझनुस कि कुन खानेकुरा उपयुक्त हुदैन जस्मा तयारी खानेकुराहरू र फास्ट फुड, पाकेटमा राखेको तयारी खानेकुरा चाउचाउ चिजबल चिप्स कुरकुरे आदि पर्दछन्।

नवजात शिशुको कुरा गर्दा पहिलो छ महिनासम्म आमाको दुध मात्र नै अमृत समान हुन्छ। आमाको दुध पर्याप्त मात्रामा आउनको लागि आमाले अतिरिक्त खान र अतिरिक्त पिउनु जरुरी छ। आमाले खाएको खाना र पानी पहिले आमालाई पर्याप्त मात्रामा पुगेपछि मात्र त्यो दुध बनावन जान्छ। त्यस बाहेक बच्चाको आमाको दुध लगातार चुसि रहेको हुन पर्दछ, त्यसरी नै आमाको शरिर मा प्रोल्याक्टिन हर्मोनको वृद्धि भई आमाको दुध बढ्दछ। छ महिना पूरा भएपछि मात्र शिशुलाई ठोस आहार शुरु गर्नु पर्दछ, जसमा लिटो, पिठो, फलफुल र हरियो तरकारीबाट शुरु गर्न पर्दछ।

शुरु गर्दा शिशुको आहारको २५ प्रतिशत मात्र ठोस दिने र ७५ प्रतिशत दुधले पेट भर्ने हो, बिस्तारै नौ महिना पुरा हुँदा ठोस आहार र दुध ५०/५० प्रतिशत हुन जान्छ, एक वर्ष पुग्दा सम्म ठोस ७५ प्रतिशत र दुध २५ प्रतिशत हुन जान्छ। एक वर्ष मुनिका बालबालिकालाई पिसेर बनाएको स्याउ, गाजर, हरि या साग ब्रोकाउली दिन सकिन्छ, तर एक वर्ष पुरा भएका बालबालिकालाई सकेसम्म चपाएर खान सिक(ाउनु पर्दछ। जुस बनाएर छानेर दिएको फलफुलमा फाइबरको कमी हुन जान्छ। नवजात शिशुलाई दुध पिलाउँदा नापतौल गर्ने, घडी हेरेर खुवाउने गर्न पर्दैन। स्वस्थ र निरोगी शिशुहरूलाई उनिहरूले मागेको समयमा दुध खुवाउने र चाहेको जति खुवाउने हो। एक पटक स्तनपान गरेपछि लगभग २ - ३ घण्टासम्म अघाउने अवस्था हुन्छ। जन्मेको पहिलो दस पन्द्र दिन चाहि पर्याप्त मात्रामा दुध नआउने हुनाले छिटो छिटो माग्छ र त्यसै अनुसार खुवाउन पर्दछ।

५ वर्ष मुनिका बालबालिकामा लाग्ने धेरै जसो रोग त रोकथाम गर्न मिल्ने अथवा गर्न सकिने रोगहरू नै हुन्छन्। त्यस्ता रोगहरू पोषणयुक्त खानपान, सफा पिउने पानी, हातधुने र सफा बस्ने बानी र समयमै खोपहरू लगाउनाले धेरै नियन्त्रित हुन सक्छ। बालबालिकाहरूले पढ्न लेख्नको साथै व्यायाम र खेलकुद गर्नाले उनिहरूको शारिरिक स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। आजकल अत्याधिक मोबाइल हेर्ने, एकैठाउमा बसि रहने, पत्र खानाहरू (जड्क फुड) मन पराउने बानी



स्वस्थको लागि हानिकारण हुन्छ ।

नवजात शिशुको स्याहार अथवा हेरचाह गर्न

सर्व प्रथम त आमा र नवजात शिशु सङ्गै बस्ने, सुत्ने व्यवस्था मिलाउन पर्दछ । सकेसम्म शुरुको दिन देखि नै नवजात शिशुको हेरचाह आमा स्वयमले गर्नु पर्दछ । परिवारका अरु व्यक्तिले घरको सुघर सफाई सुतकेटीको खानपानको व्यवस्था, शिशुको लुगा धुने आदिमा सहयोग गर्ने तर बच्चालाई दुध पिलाउने, सफा गर्ने तेल गलाउने आमा स्वयमले गर्नु पर्दछ । प्रत्येक दिन दिनको एक पटक शिशुलाई सफा पानीले पुछ्न पाछा गर्ने, हल्का तेल लगाउने वा लोशन लगाउने र सफा लुगा फेराउने गर्नु पर्दछ । २ - ३ पटक तेल घस्ने आवश्यक छैन । आमाको दुध मागे अनुसार खुवाउने छिटो वा ढिलो ।

नवजात शिशुलाई बिहानको कलिलो घाममा १५-२० मिनेट नाङ्गो पारेर घामको राप दिनाले नवजात शिशुमा हुने बेबी जन्डीस समेतको रोगथाम हुन्छ । उपयुक्त बेलामा खोप लगाउने र बच्चा तौल र स्वस्थ परामर्श लिदा बेलैमा समस्याको पहिचान हुन्छ र समाधान पनि बेलैमा हुन सक्छ । शिशुहरूलाई मोवाइल देखाउने कार्टुन देखाउने बानि नगर्दिनु होला । त्यो भन्दा धेरै गुणा फाइदा जनक आमाको स्पर्श आमाको आवाज बोलिमा हुन्छ ।



नवजात शिशुमा देखिने जटिल समस्याहरू

नवजात शिशुको शरीर निकै संवेदनशील हुन्छ । उनीहरूलाई बढी हेरचाह गर्नुपर्ने हुन्छ । भर्खरै जन्मिएका शिशुमा जटिल लक्षणहरू समेत देखापर्ने हुँदा उनीहरूको स्वास्थ्यसम्बन्धि हरेक कुरामा ध्यान दिन जरुरी हुन्छ ।

नवजात शिशुमा धेरै ज्वरो आउनु, धेरै कम तौलको बच्चा हुनु, सास फेर्न गाह्रो हुने छिटोछिटो सास फेर्नु, कम्पन आउने, बच्चाको हातखुट्टा चिसो हुने लक्षण देखिन्छन् ।

साथै दूध चुस्न नसक्नु, नाइटोबाट रगत वा पिप बग्नु, आँखा र छाला पहेँलो देखिनु, बच्चा सुस्त वा बेहोस हुनु, जन्मेको २४ घन्टासम्म बच्चाले दिशापिसाव नगर्नु र बच्चाको शरीरभरि फोका आउनुलाई जटिल लक्षण भनेर बुझ्नुपर्छ ।

यस्तो जटिल समस्याबाट बचाउन शिशुहरूलाई जमिने बित्तिकै सफा, नरम कपडाले पुछेर सुख्खा बनाउनुपर्छ । नवशिशुको नाभी काट्न साथ नाभी मलम लगाउनु तर, अरु केही लगाउनु हुँदैन । नवशिशुलाई जन्मेको १ घन्टाभित्र आमाको बिगौती दूध खुवाएर आमाको छातीमा टाँसेर न्यानो पारेर राख्नुपर्छ । संक्रमण हुनबाट जोगाउन धेरै भीडभाड भएको स्थानमा लैजानु हुँदैन ।

साथै शिशुलाई छुँदा, स्तनपान गराउँदा साबुनपानीले राम्ररी हात धुने, २४ घन्टामा कमिमा १० देखि १२ पटकसम्म आमाको दूध खुवाउने, जन्मे देखि ६ महिनासम्म अनिवार्य रुपमा आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ । आवश्यक परेमा तुरुन्तै चिकित्सकको सल्लाह र सुझाव लिएर नवशिशुलाई स्याहारनुपर्छ । नवशिशुको स्वस्थ शरीरका लागि अभिभावकले स - सना कुरामा ध्यान दिन जरुरी हुन्छ ।



डा. उमा गुरुड
वरिष्ठ बालरोग विशेषज्ञ



4D Ultrasound

- NT-Scan
- Anomaly Scan
- Growth Scan
- Bio-Physical Profile
- Doppler Study USG



Follow us:



www.omhospitalnepal.com



नवजात शिशु सघन उपचार (Neonatal Intensive Care Unit)

“तपाईंको नवजात शिशुको
स्वास्थ्य अमूल्य छ ।”

हाम्रो एन.आई.सि.यु. मा उपलब्ध सेवाहरू:

- » समयपूर्व जन्मिएका (Premature) शिशुको उपचार
- » कम तौलमा जन्मिएका शिशुको विशेष हेरचाह
- » श्वासप्रश्वासको समस्या भएका शिशुहरूको उपचार
- » संक्रमण भएका नवजात शिशुको उपचार
- » विशेष उपकरण र विशेषज्ञ टोलीद्वारा निरन्तर निगरानी



www.omhospitalnepal.com

विरामी केन्द्रित उपचार २ सौहार्दपूर्ण वातावरण

नवजात शिशुको लागि ख्याल राख्नुपर्ने कुराहरु ।



डा. आस्था सिंह
नवजात शिशु विशेषज्ञ

नव दम्पती हुनुहुन्छ र पहिलो सन्तान हुर्काउँदै हुनुहुन्छ भने, धेरै कुरामा तपाईंहरु अनभिज्ञ हुनुहुन्छ । शिशुलाई कसरी स्तनपान गराउने, कसरी नुहाइदिने, कसरी दिसा-पिसाब गरेको थाहा पाउने ? इत्यादि । धेरै दम्पतीलाई पहिलो शिशु हुर्काउन केही गाह्रो हुन्छ । उनीहरुसँग पर्याप्त अनुभव हुँदैन । त्यसैले शिशुलाई कुन अवस्थामा कस्तो स्यहार गर्ने भन्ने बुझ्न जरुरी हुन्छ ।

आरम्भपूर्वक सुताउने

भर्खर जन्मिएको बच्चाको पर्याप्त निद्रा चाहिन्छ । उनीहरु एक दिनमा १६ घण्टासम्म आरम गर्न सक्छन् । तर, यत्तिका समयसम्म उनीहरु खाली पेट बस्न सक्दैनन् । तरल पदार्थले पेट भर्नुपर्ने हुँदा बारम्बार भोग लागिरहन्छ । जब पेट खाली हुन्छ, उनीहरु ब्यूँझन्छन् । त्यसैले बच्चाको स्तनपान गराइरहनुपर्छ । यसका लागि आमाले पोषिलो वा भोलयुक्त खानेकुरा बढी नै सेवन गर्नुपर्छ ।

शान्त वातावरण

नवजात शिशुको निद्रा चाडै खलबलिन सक्ने भएकाले उनीहरुलाई शान्त ठाउँमा सुताउने व्यवस्था गर्नुपर्छ । सकेसम्म गाडी वा अन्य आवाज नआउने ठाउँ उपयुक्त हुन्छ । साथै प्रदूषणबाट पनि मुक्त राख्नुपर्छ ।

गुम्साएर नराखौं

वाहिरको चिसोले चाडै प्रभावित बनाउने हुँदा बच्चाको कोठाको तापमान मिलाउनुपर्छ । यद्यपी बच्चाको लाई न्यानो बनाउने चक्करमा धेरै गुम्साएर राख्नु हुँदैन । उनीहरुको छाला एकदमै संवेदनशील हुने भएकाले वाह्य वातावरणले तुरुन्तै असर गर्न सक्छ ।

स्तनपान गराउनुअघि

पहिलो बच्चाको स्तनपान गराउन कतिका लागि समस्या हुन्छ । अनुभव पनि हुँदैन । बच्चा जन्मिए पछिको २४ घण्टासम्म उनलाई ८ देखि १२ पटकसम्म स्तनपान गराउनुपर्छ । स्तनपान गराउने आमाले पनि

सन्तुलित खाना खानुपर्छ ।

बच्चाको छातीमा राखेर निप्पललाई ओठमा स्पर्श गराउनुपर्छ । बच्चाको मुख खोलेपछि विस्तारै स्तन दबाउनुपर्छ । बच्चाको राम्ररी दुध चुस्न सकेन भने विस्तारै अभ्यस्त गराउनु पर्छ ।

दिसापिसाब गराउने

शिशुलाई भोक लागिरहन्छ । साथै दिसापिसाब पनि गरिरहन्छ । दिसा पिसाब गरेपछि बच्चाको कपडा परिवर्तन गरिहाल्नुपर्छ । एक दिनमा ६-८ वटा डाइपर परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन्छ । दिशा गरेको अवस्थामा मनतातो पानी कपासमा डुबाउँदै सफा गरिदिनुपर्छ । बच्चाको दिनमा के हि घण्टा डाइपर बिना नै रहन दिनुपर्छ ।

सरसफाई

नवजात शिशुको सरसफाईमा विशेष ख्याल गर्नुपर्छ । नुहाइदिन गाह्रो हुन्छ । बच्चा जन्मिएको पहिलो साता स्पन्जले विस्तारै उसको शरीर सफा गरिदिनुपर्छ । एकपटक गर्भनाल निस्किएपछि नियमित रूपले हप्तामा दुई पटक वा तीन पटक नुहाइदिनुपर्छ । नुहाइदिनका लागि तातो पानी प्रयोग गर्नुपर्छ ।

नवजात शिशुमा यस्तो लक्षण देखिए सवेत हुनुपर्छ ।



रानु शर्मा
नर्सिङ इन्चार्ज (एन.आई.सि.यु.)

त्यसो त शिशु अवस्थाको बच्चाको शरीर अति संवेदनशील हुने भएकाले उनीहरुको स्वास्थ्य-स्थितीबारे निकै हेक्का राख्नुपर्ने हुन्छ । जन्मेदेखि २८ दिनसम्मको बच्चाको नवजात शिशु भन्ने गरिन्छ । यो अवधिका शिशु संक्रमण अत्याधिक जोखिममा हुन्छन् । त्यसैले शिशुको उचित स्याहार नभएमा ठूलो दुर्घटना पनि निम्तन सक्छ ।

यस अवधिका गरिने शिशुको स्याहारले पुरै जीवनीलाई नै प्रत्यक्ष प्रभाव राख्छ । त्यसैले यस्तो समयमा देखिने खतराका संकेतप्रति अति नै सम्बेदनशील हुनुपर्छ । बच्चाको सबैभन्दा बढी जानकारी आमा भएकाले यस विषयमा आमाले अझ बढी ध्यान दिनुपर्छ ।

यी हुन् शिशुमा देखिने खतराका संकेत :

श्वास बढ्नु

शिशुको श्वासदरप्रति सधैं सजग रहनुपर्छ । यस अवधिमा शिशुको श्वासदर सामान्यतया प्रतिमिनट ३० देखि ६० सम्म हुने गर्छ । यस्तो दर ६० भन्दा बढी भएमा त्यो खतराको संकेत हो । यसरी श्वासदर बढेको अवस्थामा शिशुलाई कुनै न कुनै संक्रमणले आक्रमण गरेको हुन्छ ।

नाभीको संक्रमण

नवजात शिशुलाई नाभीको संक्रमण हुने अत्यधिक सम्भावना हुन्छ । नाभी पाक्ने, नाभीबाट पीप बग्ने जस्ता समस्या भएपछि त्यो शिशुको लागि पछिसम्म खतरा हुन सक्छ ।

किनकी यसमा हुने समस्याले शरीरका अन्य भागमा पनि विभिन्न प्रकारको संक्रमण हुन सक्छ । त्यसैले यस्ता खतराको संकेतबाट सावधान रहन जरुरी हुन्छ ।

सितांग हुन

बच्चा आमाको पेटमा हुँदा एक प्रकारको तापक्रममा रहेको हुन्छ । बच्चा आमाको पेटको तापबाट बाहिर निस्किसकेपछि उसले नयाँ तापक्रममा प्रवेश गर्छ । र, उ त्यही बाहिरी तापक्रममा एडजस्ट हुनुपर्छ ।

यद्यपी आमाको पेटको भन्दा बाहिरी तापक्रम कम हुन्छ । त्यसैले, नवजात शिशुलाई न्यानो पारेर राख्नु अतिआवश्यक हुन्छ । किनभने नवजात शिशुलाई कम चिसोले पनि समात्न सक्छ वा विरामी पार्न सक्छ ।

त्यसैले नवजात शिशु निमोनियाकोसमेत उच्च जोखिममा हुन्छन् । यस्ता बच्चाको शरीरको तापक्रम ३६ डिग्री सेन्टिग्रेडभन्दा कम भएमा त्यसलाई सितांग भएको मानिन्छ । जुन नवजात शिशुको लागि खतराको संकेत हो ।

दुध चुस्न नसक्नु

खासगरि जन्मनेवित्तिकै नवजात शिशुले दुई काम-रुन र दुध चुस्न सक्छ । यदि नवजात शिशुले दुध चुस्न सकेन भने त्यो पनि अर्को खतराको संकेत हो ।

नसा सम्बन्धी समस्याको कारण शिशुले आमाको दुध चुस्न नसक्ने समस्या हुन्छ । यद्यपी कहिलेकाँही श्वासप्रश्वासमा बाधा उत्पन्न हुँदा पनि शिशुले दुध चुस्न सक्दैन । यस्तो समस्याले बच्चाको कमजोर बनाउँछ, नै विभिन्न संक्रमणले पनि सजिलै आक्रमण गर्छन् ।

आई.बी.एफ

नेपालमा निस्वतन्त्रपनको उपचार सुरु गर्ने र सर्वाधिक सफलता दर भएको पहिलो अस्पताल



Om Hospital & Research Centre (P.) Ltd.
An ISO 9001:2015 Certified Hospital

ॐ हस्पिटलमा उपलब्ध सेवाहरूः

उपलब्ध डायग्नोस्टिक सेवाहरूः

- » Radiology and Imaging (भिडियो एक्स रे, सिटी स्क्यान, इको, एमआरआई)
- » Pathology/Laboratory (रगत, दिशा पिशावका सम्पूर्ण जाँच)

उपलब्ध विशेषज्ञ सेवाहरूः

- » Anaesthesiology (एनेस्थेसियोलोजी)
- » Audiology (अडियोलोजी)
- » Cardiology (मृदु रोग)
- » Cardiothoracic and Vascular Surgery (कार्डियोथोरासिक एण्ड भाष्कुलर सर्जरी)
- » Dermatology and Venerology (चर्म तथा यौन रोग)
- » Dental (दन्तरोग)
- » Endocrinology and Diabetes (ग्रन्थीरोग तथा मधुमेह)
- » ENT Head and Neck Surgery (नाक, कान, घाँटी)
- » Gastroenterology and Hepatology (पेट पाचन तथा कलेजो रोग)
- » General Surgery Digestive Disease and Laparoscopic Surgery (जनरल सर्जरी डाइजेस्टिभ डिजिज एण्ड ल्यापरोस्कोपिक सर्जरी)
- » Hepatopancreatobiliary and Gastro Surgery (हेपाटोप्यान्क्रियाटोविलियरी एण्ड ग्यास्ट्रो सर्जरी)
- » Internal Medicine (जनरल फिजिसियन)
- » IVF (आई.वी.एफ)
- » Neonatology and Neonatal (नवजात शिशु)
- » Nephrology (मृगौला रोग)
- » Neurology and Neurosurgery (नसा तथा स्नायु सम्बन्धि)
- » Nutrition and Dietetics (पोषण)
- » Obsetric & Gyanaecology, Gynae Laparoscopy (स्त्री तथा प्रसुती, ल्यापरोस्कोपिक)
- » Oncology (अर्बुदरोग)
- » Ophthalmology (नेत्र रोग)
- » Orthopedics Traumatology (हाड जोर्नी चिकित्सा)
- » Om Wellness Clinic (ॐ वेलनेस क्लिनिक)
- » Pediatrics and Pediatric Surgery (बाल रोग)
- » Psychiatry (मानसिक रोग)
- » Physiotherapy and Rehabilitation (फिजियोथेरापी एण्ड रिह्याबिलिटेसन)
- » Plastic Surgery (प्लाष्टिक सर्जरी)
- » Pulmonology (फोक्सो तथा छाँती)
- » Pain Medicine (पेन मेडिसिन)
- » Rheumatology and Immunology (न्युमाटोलोजी एण्ड इम्यूनोलोजी)
- » Spine Surgery (ढाडको उपचार)
- » Urology (युरोलोजी)

उपलब्ध अन्य सेवाहरूः

- » Ambulance (एम्बुलेन्स)
- » Emergency Service (आकस्मिक उपचार)
- » Heli-EMS (हेली इ.एम.एस)
- » IPD/OPD (अन्तरङ्ग / बहिरङ्ग सेवाहरू)
- » ICU/CCU (सधन उपचार सेवा)
- » Operation Theatre (शल्यक्रिया कक्ष)
- » Sleep Lab (निद्रा सम्बन्धि)
- » Vaccination (स्रोप सेवाहरू)

News and Events



CARDIOLOGY CAMP



MOU WITH RBB BANK



MOU WITH ADBL



IPC TRAINING-STAFF NURSE

90%
छुट

७० बर्ष माथिका सम्पूर्ण जेष्ठ नागरिकहरूको सम्मानमा
ॐ अस्पतालमा उपचारको बिलमा १० प्रतिशत छुटको व्यवस्था छ।
(थप जानकारीको लागि सोधपुछ वा १९७ एक्ट्रेसनमा सम्पर्क गर्नुहोला)