



NATIONWIDE CHILDREN'S®
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

तपाईंको बच्चाको लागि छालासँग सम्पर्कमा राखेर गरिने हेरचाह

Skin-to-Skin Care for Your Baby (Nepali)

छालाको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा राखेर गरिने हेरचाह (STS), वा कंगारु हेरचाह तपाईंको बच्चालाई समात्ने विशेष तरिका हो। छालाको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा राखेर गरिने यसमा तपाईंको नाङ्गो छातीमा हुँदा बच्चाले मात्र डायपर लगाउँछन् (तस्विर 1)। तपाईंको बच्चा तपाईंसँग नजिक हुन अति सहज मान्छ किनकि उनीहरूलाई पहिले नै तपाईंको गन्ध, स्पर्श, आवाज र मुटुको धड्कन थाहा छ। छालासँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा राखेर गरिने हेरचाहको बच्चा र आमाबाबुका लागि धेरै फाइदाहरू छन्, विशेष गरी यदि तिनीहरू, समयपूर्व वा कम तौलमा जन्मिएका छन् भने।

तपाईंको बच्चाको लागि लाभहरू:

- न्यानो रहनु जुन उनीहरूको शरीरको तापक्रमका लागि राम्रो हुन्छ।
- मुटु र सास फेर्ने दर राम्रो हुनु।
- तौल बढाउनु र राम्रोसँग सुत्नु।
- कम रुनु र तनावको स्तर कम हुनु।
- दुखाइ र संक्रमणको जोखिम कम हुनु।



तस्विर 1 छालाको सम्पर्कमा
राखेर गरिने हेरचाह

- मस्तिष्कको राम्रो वृद्धि र विकास हुनु।
- यसो गर्दा आमाबाबुसँग राम्रो सम्बन्ध हुनु।

आमाबाबुका लागि लाभहरू:

- आफ्ना बच्चासँग राम्रो सम्बन्ध हुनु।
- तनावको स्तर कम हुनु।
- उनीहरूको दूधको आपूर्ति बढ्नु र स्तन/दुध खुवाउने राम्रो मौका पाउनु।
- आफ्नो बच्चाको हेरचाहमा थप आत्मविश्वास प्राप्त गर्नु।

समालु अघि:

तपाईं आफ्नो बच्चाको बेडसाइडमा हुने बित्तिकै छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा गरिने हेरचाह सुरु गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं समात्न तयार हुँदा नर्सलाई थाहा दिनुहोस्। उनीहरूले प्रक्रियाको व्याख्या गर्न सक्छन् र कुनै पनि प्रश्नहरूको जवाफ दिन सक्छन्। पहिलो पटक छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा गरिने हेरचाह गर्नु अघि, यसले अभ्यास सत्र गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कसहित समालु अघि गर्नुपर्ने कामहरू:

- अस्पताल आउनु अघि नुहाउनुहोस्। आफ्नो छातीमा डावर वा खुला घाउहरू भए नभएको हेर्नुहोस्। तपाईंसँग यी छन् भने तपाईंको छाला निको नभएसम्म छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा नल्याउनुहोस्।
- **छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा ल्याउनु अघि** धुम्रपान नगर्नुहोस् वा अत्तर वा सुगन्धित लोशनहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- तपाईंले छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा समात्न सुरु गर्नु अघि दुध पम्प गर्नुहोस् र शौचालय प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो बच्चालाई लामो समयसम्म समातेर राख्नु भएको छ भने तपाईं छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा गरिने गर्दै गर्दा पम्प गर्न सक्नुहुन्छ। मद्दतको

लागि आफ्नो बच्चाको नर्सलाई भन्नुहोस्।

- तपाईं कहिले समात्र आउँदै हुनुहुन्छ भन्ने नर्सलाई थाहा दिनुहोस् ताकि उनीहरूले यसको लागि तयारी गर्न सकून्। कम्तिमा 1 घण्टा **छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा गरिने हेरचाह** गर्ने योजना बनाउनुहोस्।
 - नर्सलाई छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा समात्रका लागि सोध्नुहोस्। तपाईं खुला फिटिड शर्ट वा अगाडि खुल्ने ज्याकेट लगाउन वा ल्याउन पनि सक्नुहुन्छ।
- * तपाईंको बच्चाको सास फेर्ने ट्युब छ भने पृष्ठ 3 मा निर्देशनहरू पढ्नुहोस् र पालना गर्नुहोस्।

छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा समाले

- तपाईं आफ्नो बच्चालाई रेक्लिनरमा बसेर उनीहरूलाई बेडसाइडमा राख्नु हुनेछ। आवश्यक भएमा वयस्क बेड ल्याउन सकिन्छ। हामी गोपनीयताका लागि पर्दा वा स्क्रिनहरू प्रदान गर्दछौं।
- हामी प्रत्येक दिन कम्तिमा 1 घण्टा वा जबसम्म तपाईंको बच्चा आरामदायी भएसम्म छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा गरिने हेरचाह गर्न सिफारिस गर्दछौं। लामो समयसम्म समात्र राम्रो हुन्छ, तर कुनै पनि समय ठिकै हुन्छ। तपाईंको बच्चाको अस्पताल बसाइको समयमा सकेसम्म चाँडो छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा गरिने हेरचाह गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- आफ्नो ब्रा र/वा शर्ट हटाउनुहोस्, त्यसपछि छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा समात्रहोस्। तपाईं थप सहज महसुस गर्नका लागि र्यापको माथि खुला फ्रन्ट शर्ट लगाउन सक्नुहुन्छ। तपाईंको बच्चालाई न्यानो रहन डायपर र सायद टोपी मात्र लगाउनु पर्छ।
- नर्सले तपाईंको बच्चालाई सजिलो गरी राख्न मद्दत गर्न सक्छन्। उनीहरू तपाईंको नाइगो छातीमा पुगेपछि, नर्सले तपाईंलाई तपाईंको बच्चालाई छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा गरिने र्यापमा सुरक्षित गर्न र कम्बलले ढाक्न मद्दत गर्न सक्छन्। यसले तपाईंको बच्चालाई न्यानो र सही ठाउँमा राख्न मद्दत गर्नेछ।

- रिक्लाइनरमा आफूलाई सहज बनाउनुहोस्। आफ्नो बच्चासँग यो विशेष समयको आनन्द लिनुहोस्। तपाईंलाई सिरानी वा कम्बल जस्तो केही चाहिएमा नर्सलाई थाहा दिनुहोस्।
- छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कको समयमा अन्य कामहरू नगर्नुहोस्, जस्तै हल्लाउने, फोनमा कुरा गर्ने वा TV हेर्ने। यो तपाईंको बच्चासँग रमाइलो गर्ने शान्त समय हुनुपर्छ। तपाईं उनीहरूसँग नरम तरिकाले कुरा गरेर, गाउन वा उनीहरूलाई पढेर तउनीहरूको दिमाग बढाउन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईं अस्पतालमा आफ्नो बच्चालाई समातेर सुत्नुहुन्छ भने, तपाईंले छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा गरिने र्याप लगाइरहँदासम्म उनीहरू सुरक्षित रहनेछन्। तर तपाईं घरमा आफ्नो बच्चासँग छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा कहिल्यै सुत्नु हुँदैन।

सास फेर्ने ट्युब भएको बच्चासँग छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्क

तपाईंको बच्चाको सास फेर्ने ट्युब भएमा तपाईंले उनीहरूलाई सुरक्षित राख्न केही निर्देशनहरू पालना गर्नुपर्छ (तस्विर 2)। सास फेर्ने ट्युब उनीहरूलाई निको पार्नका लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छ। कुनै पनि समय तपाईंको बच्चा सार्दा त्यहाँ ट्युब हल्लिने र सास फेर्न समस्या निम्त्याउन सक्ने सम्भावना हुन्छ। यी निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्:



तस्विर 2 सास फेर्ने ट्युब भएको बच्चासँग छालासँगको प्रत्यक्ष सम्पर्क।

- आफ्नो बच्चालाई बेडमा र बाहिर ल्याउनु अघि आफ्नो नर्सलाई सोध्नुहोस्। नर्स र श्वासप्रश्वास चिकित्सक मात्र त्यस्ता व्यक्तिहरू हुन् जसले तपाईंको बच्चालाई सार्नु पर्छ। सास फेर्ने मेसिन र उनीहरूसँग भएका अन्य उपकरणहरूको आधारमा तपाईंको बच्चालाई सार्न थप कर्मचारीहरू लाग्न सक्छन्।
- समात्दा आफ्नो बच्चालाई आफ्नो छातीमा नहल्लाउनुहोस्। उनीहरूलाई सार्न मद्दत गर्न नर्सलाई कल गर्नुहोस्।

- नर्सले समातेको बेलामा तपाईंको बच्चाको सास फेर्ने ट्यूब बारम्बार जाँच गर्नेछन्। यो सामान्य कुरा हो।
- **आफ्नो बच्चालाई फेरि बेडमा नराख्नुहोस्।** नर्स र श्वासप्रश्वास थेरापिस्टले तपाईंको लागि गर्नेछन्।

तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने, तपाईंको बच्चाको नर्स वा डाक्टरलाई सोध्नुहोस्।

नोटहरू
