कंगारू मातृ सुरक्षा क्या है?

कंगारू मातृ सुरक्षा कम वजन (<2500 ग्राम) के बच्चों की देखभाल की एक विशेष विधि है। जैसा कि नाम से आप अनुमान लगा सकते हैं, कंगारू मातृ सुरक्षा में माँ एक मादा कंगारू कि भांति शिशु को अपनी छाती से सटा कर रखती है। इस विधि से शिशु को कई लाभ हैं जैसे कि:

- शिशु का तापमान उचित रहता है।
- स्तनपान में बढोतरी होती है।
- संक्रमण का खतरा कम होता है।
- माँ एवं शिशु में लगाव बढता है।

कंगारू मातृ सुरक्षा में क्या क्या शामिल हैं?

कंगारू मातृ सुरक्षा के दो महत्वपूर्ण भाग हैं:

- **त्वचा संपर्क:** शिशु की त्वचा को मां की त्वचा से, छाती पर लगातार अधिक से अधिक समय तक लगा कर रखना इस विधि का एक अनिवार्य भाग है।
- **स्तनपान:** कंगारू मातृ सुरक्षा में शिशु को केवल मां का दूध ही पिलाया जाता है। इस विधि से स्तनपान में बढोतरी होती है तथा कम वजन के बच्चे को स्तनपान सीखने में सहायता मिलती है।

किन बच्चों को कंगारू मातृ सुरक्षा करवानी चाहिये?

वे सभी शिशु जिनका वजन 2.5 किलोग्राम से कम है, को कंगारू मातृ सुरक्षा करवानी चाहिये। जन्म के समय शिशु का वजन जितना कम होगा इस विधि से उतना ही ज्यादा फायदा होगा। आरंभ में इन बच्चों को विशेष देखभाल की जरूरत हो सकती है। इसलिये कंगारू मातृ सुरक्षा, बच्चे के चिकित्सक से सलाह और निगरानी में ही शुरू करनी चाहिए।

कंगारू मातृ सुरक्षा के क्या लाभ हैं?

- **स्तनपान:** कंगारू मातृ सुरक्षा से स्तनपान की मात्रा एवं अवधि, दौनों में बढोतरी होती है।
- **स्थिर तापमान:** अधिक से अधिक देर तक मां की त्वचा के संपर्क में रहने से कमजौर शिशु का तापमान भी स्थिर एवं सामान्य रहता है। यह शिशु को एक तापमान सामान्य रखने वाली मँहगी मशीन में रखने के समान है।
- **अस्पताल से जल्दी छुट्ठी:** कंगारू मातृ सुरक्षा प्राप्त करने वाले बच्चों का दूसरे बच्चों के मुकाबले वजन जल्दी बढता है, इस लिये इन बच्चों को अस्पताल से जल्दी छुट्ठी मिलती है।
- **रोगों में कमी:** कंगारू मातृ सुरक्षा प्राप्त करने वाले बच्चे अधिक स्वस्थ रहते हैं एवं इन बच्चों को संक्रमण का खतरा कम होता है।
- **अन्य लाभ:** कंगारू मातृ सुरक्षा से शिशु एवं माता-पिता दोनों को लाभ होता है। मां शिशु को अपने पास रखे होने से कम मानसिक तनाव महसूस करती है। स्वंय में विश्वास पैदा होता है, बच्चे से लगाव बढता है तथा बच्चे के लिये कुछ अच्छा कर पाने की सुखद अनुभूति प्राप्त होती है। अगर पिता कंगारू सुरक्षा दे तो उसे भी अच्छा लगता है।

कंगारू मातृ सुरक्षा प्रदान करना कैसे शुरू करें?

चिकित्सक की सलाह एवं मार्गदर्शन के बाद ही एक मां को अपने शिशु को कंगारू मातृ सुरक्षा प्रदान करनी चाहिए।

- चिकित्सक अथवा नर्स की देखरेख में यह प्रक्रिया नर्सरी अथवा वार्ड में शुरू करनी चाहिए। अस्पताल से छुट्टी के बाद मां को कंगारू मातृ सुरक्षा घर में भी करवाती रहनी चाहिए। इस दौरान चिकित्सक के दिशा-निर्दशों के अनुसार शिशु को अस्पताल में ला कर दिखाना जरूरी है।

- अन्य परिवारजनों को भी मां के काम में हाथ बटाना चाहिए ताकि मां अपने शिशु को अधिक से अधिक समय दे सके।

कंगारू मातृ सुरक्षा के लिये मां को क्या करना चाहिये?

किसी भी आयु या धर्म की, शिक्षित या अशिक्षित मां कंगारू मातृ सुरक्षा करवा सकती है।

- **इच्छा शक्ति:** मां कंगारू मातृ सुरक्षा करवाने के लिये इच्छुक होनी चाहिए। हर मां अपने बच्चे के लिये हर सम्भव कार्य करना चाहती है। एक बार कंगारू मातृ सुरक्षा शुरू करने के बाद मां को अपने शिशु के लिये कुछ कर पाने की सुखद अनुभूति होती है।

- **स्वास्थ्य एवं भोजन:** कंगारू मातृ सुरक्षा करवाने के लिये मां को निरोग होनी चाहिये तथा चिकित्सक की परामर्शानुसार उसे पौष्टिक भोजन लेना चाहिये।
- **साफ-सफाई:** मां को रोजाना नहाना चाहिये, साफ कपडे पहनने चाहिये, हाथ धोने चाहिये तथा नाखून छोटे तथा साफ रखने चाहिये।
- **सहायक परिवार:** अन्य परिवारजनों को ना केवल मां का प्रोत्साहन करना चाहिये, बल्कि अन्य लोग भी मां को आराम देने के लिये कुछ समय के लिये बच्चे को कंगारू सुरक्षा दे सकते हैं। इसके इलावा जब तक बच्चे को कंगारू मातृ सुरक्षा की जरूरत है, घर के काम-काज में हाथ बटाना चाहिये।
- **मां के कपडे:** कंगारू मातृ सुरक्षा के दौरान मां कोई भी आगे से खुलने वाला वस्त्र जैसे कि गाउन, ब्लाउज-साडी अथवा शाल पहन सकती है।
- **बच्चे के कपडे:** बच्चे को टोपी, जुराबें, लंगोट एवं आगे से खुली बिना बाजू की कमीज पहनानी चाहिये।

कंगारू मातृ सुरक्षा की विधि

- बच्चे को मां की छाती पर दोनो स्तनों के बीच में सीधा रखना चहिये।
- बच्चे का पेट व छाती मां के छाती एवं पेट के उपरी भाग से सटा हो।

- बच्चे का सिर एक तरफ मुडा एवं थोडा उपर की तरफ रहना चाहिये ताकि उसे सांस लेने में परेशानी न हो तथा वह मां को देख सके।
- बाजु एवं टांगे मुडी होनी चहिये।
-
- बच्चे को नीचे से किसी कपडे का सहारा देना चाहिये।

दूध पिलाना

- बच्चे को छाती के बीच में रखने से मां को दूध की मात्रा बढती है।
- कंगारू मातृ सुरक्षा के दौरान मां अपना दूध निकाल सकती है।
- बच्चे की क्षमतानुसार उसे कटोरी, चम्मच या नलकी से दूध पिलाया जा सकता है।

एकांतता

- कंगारू मातृ सुरक्षा के दौरान मां को एकांत स्थान मिलना चाहिये।

कंगारू मातृ सुरक्षा कितनी देर तक करनी चाहिये?

- आरंभ में हो सकता है, मां ज्यादा देर तक कंगारू मातृ सुरक्षा न कर पाये, पर हर बार शुरू करने पर यह कम से कम एक घण्टे तक करवानी चाहिये। कोशिश करनी चाहिये कि ज्यादा से ज्यादा समय तक और हो सके तो लगातार 24 घण्टे तक कंगारू मातृ सुरक्षा करवानी चाहिये।

क्या मां कंगारू मातृ सुरक्षा के दौरान आराम कर सकती है या सो सकती है?

- आरामदायक कुर्सी का या बिस्तर पर उचित मात्रा मे तकियों का इस्तेमाल कर मां कंगारू मातृ सुरक्षा के दौरान आराम कर सकती है या सो सकती है।

कंगारू मातृ सुरक्षा करवाना कब बंद करना चाहिये?

- अस्पताल से घर जाने के बाद भी मां एवं बच्चे के आराम के अनुसार जब तक बच्चा 2.5 किलो का न हो जाये, कंगारू मातृ सुरक्षा करवानी चाहिये। इतना बढा होने पर बच्चा यह पसंद नही करता एवं अपने हाथ-पांव बाहर निकालता है एवं बाहर आने के लिये तत्पर होता है।

अस्पताल से अवकाश के बाद्

- अस्पताल से अवकाश के बाद् के बाद चिकित्सक के परामर्शानुसार बच्चे को दिखाने लाना चाहिये।