Feeding a low birth weight baby

Cross Cradle Position

Under Arm Position

Kangaroo Care

❖ **پيدائشي گهٽ وزن واري ٻار جي خوراڪ:-**

- **هيلٿ ورڪرن جي لاءِ هدايتون:-**
- پيدائشي گهٽ وزن جي مسئلي بابت سمجهايو. هڪ پيدائشي گهٽ وزن واري ٻار کي خاص توجه ۽ خوراڪ جي ضرورت هوندي آهي.
- جيڪڏهن ٻار تمام ننڍي جسامت وارو آهي (30 هفتن کان گهٽ وارو حمل يا 1.5kg کان گهٽ وزن) وڌيڪ علاج لاءِ ٻار کي اسپتال موڪليو.
- جيڪڏهن ٻار وچولي جسامت وارو آهي (30-34 هفتن جو حمل يا 1.5kg کان وڌيڪ وزن) ماءَ کي وڌ کان وڌ پنهنجي ٿڃ پيارڻ گهرجي .
- ماءَ کي پنهنجي ٻار کي صحيح ڳانڍاپي لاءِ سهاري جي ضرورت پوندي.
- ٻانهن جي هيٺيان سهارو ڏئي ٿڃ پيارڻ (Cross Cradle) (Underarm Positions) . وارا طريقا پيدائشي گهٽ وزن واري ٻار لاءِ نهايت مفيد آهين چوته ان ڳانڍاپي سان ماءُ بهتر طريقي سان نپل ٻار جي وات ۾ رکي ٿڃ پياري سگهي ٿي.
- شروعاتي ڪجھ هفتن تائين ٻار کي سڌي طرح ٿڃ پيارڻ ممڪن ناهي هوندو. پر ٿڃ کي ڪنهن ڪليل منهن واري ڪوپ ۾ ڪڍي ٻار کي ٿڃ پياري سگهجي ٿي. ان ڳالھ جي لاءِ ماءَ کي همٿايو وڃي. ٻار کي باقائدگي سان ڇاتي سان لڳايو وڃي ته جيئن هو ٿڃ وٺڻ جو عادي ٿئي ۽ ٿڃ جو وَهَڪرو به جاري رهي(هٿ سان ٿڃ ڪڍڻ لاءِ ڪارڊ 8 استعمال ڪريو.
- جيڪڏهن ٻار گهڻو وقت سُتل رهي ٿو ته سنڀاليندڙ کي گهرجي ته ان کي اٿارڻ لاءِ ڪپڙن مان ڪڍي ۽ ان کي جهلي ته جيئن هو کير پيڻ لاءِ سجاڳ ٿئي.
- سنڀال ڪندڙ کي گهرجي ته هو توهان جي ٻار جي ننڊ ۽ سجاڳ ٿيڻ جي وقت کي ڏسي ۽ کير ڏيڻ جي لاءِ هر وقت،تيار رهي.
- روئڻ بک لڳڻ جي آخري نشاني آهي سار سنڀال ڪندڙ کي گهرجي ته هو ٻار جي بک لڳڻ جي شروعاتي نشانين جي سڃاڻپ ڪري (جنهن ۾ مٺو هيڏانهن هوڏانهن گهمائڻ، زبان کي چٽڻ يا ٻاهر ڪڍڻ، ٻانهن کي چورڻ ،چرڪ پرڻ، جسم کي لوڏڻ ۽ ٽنگن سان لتون هڻڻ) اهڙين صورتن ۾ ٻار کي کير ڏيڻ گهرجي .
- **ماءَ جو ڪينگرو سنڀال وارو طريقو:-**
- ڪيترائي سار سنڀال ڪندڙ ٻار جي ڪينگرو واري طريقي سان سنڀال ڪري سگهن ٿا.
- **طريقو:-**ٻار کي بغير ڪپڙن جي سنڀال ڪندڙ جي ڇاتي جيڪا پڻ بغير ڪپڙن جي هجي ، ان تي سمهاريو.ٻار کي ٽنگن کان وٺي ڪنن تائين ڪپڙن ۾ ويڙهي سنڀال ڪندڙ جي ڇاتي جي چوڌاري ٻڌي ڇڏيو.
- گرمائش ضروري آهي.
- ٻار جي چمڙي کي ماءَ جي چمڙي سان ملائڻو آهي.ٻئي ڪپڙن کان بغير هجن.
- ٻار جي مٿي کي ٽوپي سان ڍڪيو.