

# तपाईंको नवजात शिशु

## Your New Baby

As a new parent, you may have questions about your baby. Below are some common physical features and behaviors you may notice in your baby soon after birth.

### Sleep and Wake Cycles

For the first few hours after birth, babies are usually active and awake. Then they become sleepy for the next 12 to 24 hours. Expect your baby to sleep 16 to 20 hours a day, and not on any set schedule. Babies wake often at night for feedings.

### Head

Your baby's head may look large and misshaped from the birth process. This will slowly correct itself in about a week. Babies have two soft spots on the head. These soft spots will slowly close and do not need any special care.

### Eyes

Babies see best at a distance of 8 to 10 inches. Your baby's eye color changes after birth. Most babies have their permanent color by 1 year of age. It is normal for your baby's eyes to be swollen, have red spots in the white part of the eyes or look cross-eyed. These conditions will most often go away.

नयाँ मातापिताको रूपमा तपाईंको शिशुको बारेमा तपाईंका प्रश्नहरू हुन सक्छन्। जन्मेको तुरुन्तै पछि तपाईंले आफ्नो शिशुमा देख्नुहुने केही सामान्य शारीरिक विशेषताहरू र व्यवहारहरू तल दिइएका छन्।

### सुत्ने र उठ्ने चक्र

जन्मेको प्रारम्भिक केही घण्टाहरूमा शिशुहरू सामान्यतया सक्रिय र जाग्रत अवस्थामा रहन्छन्। त्यसपछि आगामि 12 देखि 24 घण्टामा उनीहरू निद्रालु हुन्छन्। तपाईंको शिशु दिनमा 16 देखि 20 घण्टासम्म सुत्ने अपेक्षा गर्नुहोस्, र त्यसमा कुनै समय-सारिणी हुँदैन। शिशुहरू आहारको लागि राति जाग्र सक्छन्।

### सिर

तपाईंको शिशुको सिर जन्मने प्रक्रियाले गर्दा ठूलो र नमिलेको देखिन सक्छ। यो एक साताको समयमा आफै ठीक हुनेछ। शिशुहरूका सिरमा दुइटो कोमल स्थलहरू हुन्छन्। ती कोमल स्थलहरू विस्तारै पुरिन्छन् र कुनै खास स्याहारको आवश्यकता हुँदैन।

### आँखाहरू

शिशुहरूले 8 देखि 10 इन्चको दूरीबाट सबैभन्दा राम्ररी देख्न सक्छन्। तपाईंको शिशुका आँखाको रङ जन्मेपछि बदलिन्छ। प्रायःजस्ता शिशुहरूका आँखाको रङ 1 वर्षको उमेर सम्ममा पक्का हुन्छ। तपाईंको शिशुका आँखा सुन्निएको हुनु, आँखाभित्र सेतो भागमा राता धब्बाहरू हुनु वा डेडो देखिनु सामान्य कुरा हो। यी अवस्थाहरू प्रायः ठीक हुन्छन्।

## Breasts and Genitals

It is normal for babies' breasts and genitals to look swollen. This will slowly go away. The baby's breasts may have a small amount of milk-like fluid coming out of them that will slowly go away. It is normal for baby girls to have a small amount of clear, white or blood-tinged vaginal discharge and mucus for several days after birth.

## Skin

The lips and the area inside the mouth should be pink.

- If you notice any blueness around your baby's mouth and your baby is not alert or able to respond to you, **call 911**.
- If your baby develops skin blisters filled with fluid or pus, **call your baby's doctor** to have your baby checked for an infection, especially if there is also a cough, fever or poor feeding.

These skin conditions may be seen and will often go away without treatment:

- Patches of red skin seen on the eyelids, forehead or back of the neck.
- Bluish-gray spots found on the back and buttocks that often fade over a period of months or years.
- Fine, white bumps that are not blisters over a red background. This does not need any creams or lotions.
- Tiny white dots that appear on the face. Do not squeeze them.
- Dry peeling skin or cracking around the wrists or ankles. As the dry skin flakes off, new soft skin will appear.

## स्तनहरू र जननेन्द्रियहरू

शिशुहरूका स्तनहरू र जननेन्द्रियहरू सुत्रिएको देखिनु सामान्य हो। यो विस्तारै ठीक हुन्छ। शिशुका स्तनहरूबाट अलिकति मात्रामा दुध जस्तो द्रव्य निस्कन सक्छ जो विस्तारै बन्द हुन्छ। बालिका शिशुहरूमा जन्मेको कैयौँ दिनसम्म योनीबाट अलिकति मात्रामा सफ्फा, सेतो वा रगतको लालिमायुक्त स्राव र सिँगान जस्तो द्रव्य निस्कनु सामान्य हो।

## छाला

ओठहरू र मुखको भित्री भाग गुलाफी हुनु पर्छ।

- यदि तपाईंले आफ्नो शिशुको मुखमा केही नीलोपना देख्नहुन्छ वा तपाईंको शिशु सजग छैन वा तपाईंलाई प्रतिक्रिया दिन असक्षम छ भने **911 मा कल गर्नुहोस्**।
- यदि तपाईंको बच्चाका छालामा द्रव्य वा पीपयुक्त फोकाहरू निस्कन्छन् भने **आफ्नो शिशुको डक्टरलाई कल गर्नुहोस्** जसले तपाईंको शिशुलाई संक्रमण त छैन भनी जाँच गर्नेछन्, खासगरि शिशुलाई खोकी, ज्वरो छ वा दुध खाइरहेको छैन भने।

छालाका यी अवस्थाहरू देखिन सक्छन् र प्रायः उपचार नगराइकनै विस्तारै निको हुन्छन्:

- परेलाहरू, निधार वा गर्दनको पछाडिपट्टि रातो छालाका धब्बाहरू।
- पिठ्युँ र नितम्बमाथि नीलो-फुस्रो रङका दागहरूजो केही महिना वा वर्षहरूमा प्रायः मेटिँदै जान्छन्।
- रातो पृष्ठभूमिमा मुलायम, सेता टुटुल्काहरू जो फोका होइनन्। यसमा कुनै क्रीम वा लोशन लगाउनु पर्दैन।
- साना सेता थोपाहरू जो अनुहारमा देखिन्छन्। तिनलाई ननिचोर्नुहोस्।
- सुक्का त्वचा निस्कनु वा नाडी वा कुर्कुच्चाहरूबाट आवाज आउनु। सुक्का त्वचा निस्कदै गएपछि नयाँ मुलायम त्वचा देखा पर्नेछ।

- Fine, downy hair seen on the back, arms and ears.

Creamy, white substance that may be on the skin at birth and stay in skin folds for the first few days after birth.

## Jaundice

Jaundice is a yellow color of the skin and eyes. It often goes away in 1 to 2 weeks. In the hospital, a small sample of your baby's blood may be tested to check the amount of jaundice.

### Call your baby's doctor if:

- Your baby's abdomen, legs and arms are yellow.
- Your baby's whites of the eyes are yellow.
- Your baby is yellow and your baby is hard to wake, is fussy or not feeding.

## Coughing, Sneezing, and Hiccups

Coughing and sneezing at times is normal. It does not mean the baby is ill unless there is a yellowish or greenish discharge from the nose or other symptoms. New babies often hiccup during or after eating.

## Choking

Babies can choke when held too flat when eating. When feeding, hold your baby's head upright and never prop up a bottle. If your baby chokes, coughs or spits up, stop the feeding, sit him up or hold him over on his side. Pat his back gently until the choking stops then start the feeding again. New parents should take an infant CPR class.

- पिठ्युँ, पाखुरा र कानहरूमा देखिने नरम रौँहरू।

क्रीमजस्तो सेतो पदार्थ जो जन्मँदा त्वचामा हुन सक्छ र त्यो छालाका कापहरूमा जन्मेको प्रारम्भिक केही दिनहरूमा रहन सक्छ।

## पहँले रोग

पहँले रोग भनेको छाला र आँखाको रङ्ग पहँलो हुनु हो। यो प्रायः 1 देखि 2 सातामा निको हुन्छ। अस्पतालमा, तपाईंको शिशुको रगतको सानो नमूना लिएर पहँले रोगको मात्रा जाँचका लागि परीक्षण गरिन सक्छ।

### तपाईंको शिशुको डक्टरलाई कल गर्नुहोस् यदि:

- तपाईंको शिशुको पेट, खुट्टाहरू र पाखुराहरू पहँलो छन भने।
- तपाईंको शिशुको आँखाको सेतो भाग पहँलो छ भने।
- तपाईंको शिशु पहँलो देखिन्छ र उसलाई जगाउन गाह्रो हुन्छ, दिक्दारी मान्दछ वा दुध खाइरहेको छैन भने।

## खोक्दैछ, हाच्छिउँ गर्दैछ, र बाडुली लाग्दैछ भने

कहिलेकाहिँ खोक्नु वा हाच्छिउँ गर्नु सामान्य हो। यसको अर्थ शिशु बिमारी छ भन्ने होइन जबसम्म उसको नाकबाट पहँलो वा हरियो स्राव निस्कँदैन वा अन्य लक्षणहरू देखिँदैनन्। नवजात शिशुहरूलाई प्रायः खाएपछि बाडुली लाग्ने गर्छ।

## निस्सासिनु

शिशुहरूलाई दूध खुवाउँदा साह्रै चेष्टाएको अवस्थामा निस्सासिन सक्छन्। दूध खुवाउँदा आफ्नो शिशुको सिरलाई ठाडो राख्न पर्छ बोटललाई कहिल्यैपनि घचेट्नु हुँदैन। तपाईंको शिशु निस्सासियो भने उसले खोक्नेछ वा ओकल्नेछ, त्यस्तो अवस्थामा दूध खुवाउन बन्द गर्नुहोस्, उसलाई बसाउनुहोस् र समात्नुहोस्। निस्सासिनु बन्द नगरुञ्जेल उसको पिठ्युँमा विस्तारै थपथपाउनुहोस् र त्यसपछि फेरि दुध खुवाउनुहोस्। नयाँ मातापिताहरूले शिशु सि.पि.आर. कक्षाहरूमा भाग लिनु पर्दछ।

## Senses

Babies are always growing and learning about the world around them. Babies like being held, rocked, stroked and carried. A sturdy but gentle touch can help them feel secure and calm. Babies love to hear you talk to them and will listen to your voice and other sounds. Babies have a good sense of smell. They can smell breast milk or formula. Babies can follow slow moving objects and can focus on things up to eight inches away.

## Reflexes

Several reflexes are present at birth.

- There is a **startle reflex** where the baby throws out his arms then brings them back to the middle of his body when he hears a loud noise or is suddenly moved.
- The **sucking reflex** should be strong and vigorous.
- The **rooting reflex** is when the baby turns his head toward the breast or nipple and may also open his mouth.
- The **stepping reflex** is when the baby makes a stepping movement when held in a standing position.
- The **grasping reflex** is when the baby will hold on tightly to an object placed in the baby's palm.

**Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## विवेक

शिशुहरू निरन्तर हुर्किरहेका हुन्छन् र उनीहरू वरिपरिको दुनियाँबारे सिकिरहेका हुन्छन्। शिशुहरूले उनीहरूलाई समातिएको, झुलाइएको, थपथपाइएको र बोकिएको मन पराउँछन्। मजबुत तर कोमल स्पर्शले उनीहरूलाई सुरक्षित र शान्त महसुस गर्नमा मद्दत गर्छ। शिशुहरूले उनीहरूसित कुरा गरिएको सुन्न चाहन्छन् र तपाईंको आवाज तथा अन्य आवाजहरू सुन्छन्। शिशुहरूमा गन्धको राम्रो विवेक हुन्छ। उनीहरूले आमाको दुध र फर्मूला दुधको गन्ध थाहा पाउन सक्छन्। शिशुहरूले विस्तारै हल्लिने वस्तुहरूलाई हेर्न सक्छन् र आठ इन्च सम्म टाढाका चिजहरूमाथि नजर केन्द्रित गर्न सक्छन्।

## प्रतिक्रियाहरू

कैयौँ प्रतिक्रियाहरू जन्मँदैदेखि हुन्छन्।

- **आश्चर्यको प्रतिक्रिया** हुन्छ जब उसले चर्को आवाज सुन्छ वा अचानकै उसलाई हल्लाइन्छ त उसले आफ्ना हातहरू माथितिर उचाल्छ अनि आफ्नो शरीरको बिच भागमा ल्याउँछ।
- **चुस्ने प्रतिक्रिया** मजबुत र जोडदार हुन्छ।
- **रुटिङ्ग अर्थात् खोज्ने प्रतिक्रिया** हुन्छ जब शिशुले आमाको स्तन वा निप्पलको दिशामा आफ्नो सिर घुमाउँछ र आफ्नो मुख खोल्छ पनि।
- **पाइलो चाल्ने प्रतिक्रिया** त्यतिबेला हुन्छ जब नानीलाई उभिएको अवस्थामा समातिन्छ त उसले पाइलो सार्ने प्रयास गर्दछ।
- **समात्ने प्रतिक्रिया** हुन्छ जब नानीले उसको हल्केलामा राखिने कुनै वस्तुलाई जोडले समात्छ।

**तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना नानीको डक्टर वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।**