

References

1. Jefferies AL. Going home: Facilitating discharge of the preterm infant. Paediatr Child Health. 2014 Jan; 19(1): 31–36.
2. Kenner C. and Ellerbee S. Nursing Care of the High Risk Newborn. Unit 8.
3. Khashana A., et al. Incidence of feeding intolerance in preterm neonates in neonatal intensive care units. J Clin Neonatol 2016; 5:230–2.
4. University of California. San Francisco, Intensive Care Nursery House Staff Manual.
5. Embleton ND. and Tinnion RJ. Nutrition in preterm infants before and after hospital discharge. Infant 2009; 5(6): 174–78.
6. Kumar RK. and Singhal A. et al. Optimizing Nutrition in Preterm Low Birth Weight Infants- Consensus Summary. Front Nutr. 2017 May 26;4:20.

Important Notice

The World Health Organization (WHO)* has recommended that pregnant women and new mothers be informed of the benefits and superiority of breast-feeding, in particular, the fact that it provides the best nutrition and protection from illness for babies. Mothers should be given guidance on the preparation for and maintenance of lactation, with special emphasis on the importance of the well-balanced diet both during pregnancy and after delivery. Unnecessary introduction of partial bottle feeding or other foods and drinks should be discouraged since it will have a negative effect on breast-feeding. Similarly mothers should be warned of the difficulty of reversing a decision not to breastfeed. Before advising a mother to use an infant formula, she should be advised of the social and financial implications of her decision. For example, if a baby is exclusively bottle-fed, more than one can (500g) per week will be needed, so the family circumstances and cost should be kept in mind. Mother should be reminded that breast milk is not only the best but also the most economical food for babies. If a decision to use infant formula is taken, it is important to give instruction on correct preparation methods, emphasizing that unboiled water, unsterilized bottles or incorrect dilution can lead to illness. *See: International Code of Marketing of Breast Milk Substitutes, adopted by the World Health Assembly in Resolution WHA 34.22, May 1981.

Mothers should be explained the following advantages & nutritional superiority of breastfeeding:

(i) Immediately after delivery, breast milk is yellowish and sticky. This milk is called colostrum, which is secreted during the first week of delivery. Colostrum is more nutritious than mature milk because it contains more protein, more anti-infective properties which are of great importance for the infant's defence against dangerous neonatal infections. It also contains higher levels of, Vitamin 'A', (ii) Breast milk: a. is, a complete and balanced food and provides all the nutrients needed by the infant (for the first six months of life) b. has anti-infective properties that protect the infants from infection in the early months c. is always available d. needs no utensils or water (which might, carry germs) or fuel for its preparation (iii) Breastfeeding is much cheaper than feeding infant milk substitutes as the cost of the extra food needed by the mother is negligible compared to the cost of feeding infant milk substitutes, (iv) Mothers who breast-feed usually have longer periods of infertility after child birth than non-lactators.

Details of management of breastfeeding, as under:

(i) Breast-feeding- a. Immediately after delivery enables the contraction of the womb and helps the mother to regain her figure quickly; b. is successful when the infant suckles frequently and the mother wanting to breast-feed is confident in her ability to do so (ii) In order to promote and support breast-feeding the mother's natural desire to breast feed should always be encouraged by giving, where needed, practical advice and making sure that she has the support of her relatives. (iii) Adequate care for the breast and nipples should be taken during pregnancy. (iv) It is also necessary to put the infant to the breast as soon as possible after delivery. (v) Let the mother and the infant stay together after the delivery, the mother and her infant should be allowed to stay together (in hospital, this is called "rooming-in"); (vi) Give the infant colostrum as it is rich in many nutrients and anti-infective factors protecting the infants from infections during the few days of its birth; (vii) The practice of discarding colostrum and giving sugar water, honey water, butter or other concoctions instead of colostrum should be very strongly discouraged (viii) Let the infants suckle on demand; (ix) Every effort should be made to breast-feed the infants whenever they cry; (x) Mother should keep her body and clothes and that of the infant always neat and clean.

(i) Breastfeeding is the best form of nutrition for babies and provides many benefits to babies and mothers. It is important that, in preparation for and during breastfeeding, you eat a healthy, balanced diet. Combined breast and bottle-feeding in the first weeks of life may reduce the supply of your own breastmilk, and reversing the decision not to breastfeed is difficult.

(ii) Always consult your Healthcare Professional for advice about feeding your baby. The social and financial implications of using infant formula should be considered. Improper use of an infant formula or inappropriate foods or feeding methods may present a health hazard. If you use infant formula, you should follow manufacturer's instructions for use carefully - failure to follow the instructions may make your baby ill.



Date of printing:

Printed by:

Publisher Details:

NUTRICIA INTERNATIONAL PRIVATE LIMITED
(A subsidiary of DANONE) Regd. office, The Centrium, Office No. 1, 3rd Floor, Phoenix Market City,
LBS Marg, Kurla (W), Mumbai- 400 070, India.

For your feedback / queries contact: Nutricia Consumer Services

✉ Write to us at given Regd. office address ☎ 022-66696787

✉ care.india@danone.com

IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY



ਜਿੱਤ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ

–ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਪੂਰਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ (ਪ੍ਰੀਮੀ) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ



SUPPORTING
THE PREMIES
**TOGETHER
WE WIN**

FOR THE USE OF HEALTHCARE PROFESSIONALS ONLY Post discharge booklet 1/11/2018

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

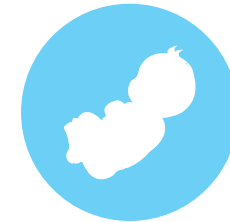
ਇੱਕ ਪ੍ਰੀਮੀ ਦੀ ਮਾਂ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਧਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੇਤੂ।

ਇੱਕ ਯੋਧਾ ਮਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੀਰਜ, ਤਾਕਤ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀਮੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨਿਐਂਟੈਲ ਇਨਟੈਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (ਐਨਆਈਸੀਯੂ) ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਅਗਿਆਤ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਕਨੀਕੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਫਲ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਐਨਆਈਸੀਯੂ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਛੁੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਕਦੋਂ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੇ, ਜੋ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭਧਾਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 37 ਤੋਂ 40 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:



ਇੱਛਾ ਹੋਣ ਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਮਾਨਤਰ ਸਿਰ ਨੂੰ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜਦੋਂ ਸਿਰ-ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।



ਇੱਕ ਵਿਕਾਸ ਗਰਿੱਡ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੀ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤਰੀਕਾ



ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਰੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

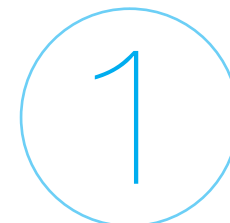


ਠੀਕ ਉਮਰ ਦੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਤੰਤਰਿਕਾ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਐਨਆਈਸੀਯੂ ਸਾਡੇ ਯੋਧਾ ਲਈ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਐਨਆਈਸੀਯੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ। ਅਖੀਰਕਾਰ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਯੋਧਾ ਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਅਸਰਦਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਜਾਗਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਿਹਮਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।



ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਅਲਗ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇੱਕ ਯੋਧਾ ਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰਵ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੇਂ ਪੂਰਵ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਜਮਾਂਦਰੂ-ਜੇਤੂ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਣ

ਸਮੇਂ ਪੂਰਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੀ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਖੁੰਬ ਚੁਕੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜਮਾਵਟ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਆਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।³

ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:



ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ
ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ⁴

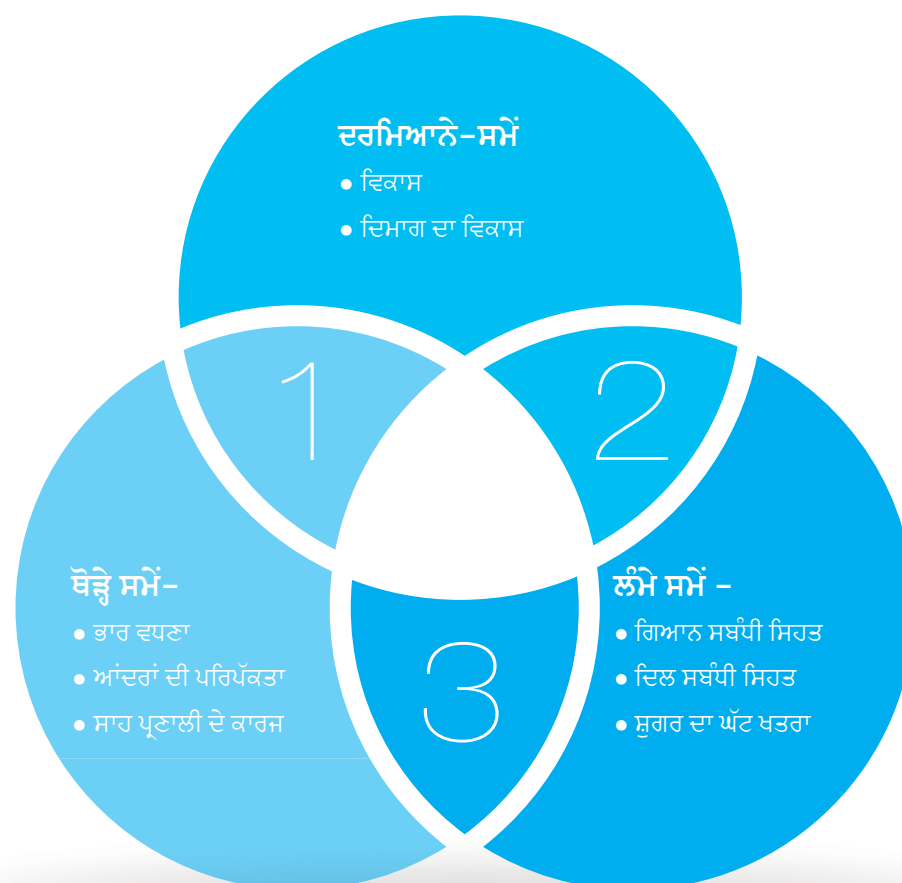


ਸਮੇਂ ਪੂਰਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ
ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ⁴

ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਅਗਾਉਂ ਦਰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਭਾਰ, ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਆਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ।⁴

ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮੇਂ, ਦਰਮਿਆਨੇ-ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ⁵:



ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

- ✓ ਪਹਿਲਾ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਛੁੱਟੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ✓ 4 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸਹੀ ਉਮਰ ਤੇ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ✓ ਅਨੁਕੂਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਬਾਲਗਪਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਪਾਚਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਅਨੁਕੂਲ ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ ਵੀ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ (ਕਾਰਡੀਓਵਾਸਕੁਲਰ) ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਵਸ਼ਥਾ ਤੱਕ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਨਿਯਮਤ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

*ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਕੁਮਾਰ ਆਰ. ਕੇ. ਸਿੰਘਲ ਏ., ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ ਪੂਰਵ ਘੱਟ ਜਨਮ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨਾ- ਆਮ ਸਹਿਮਤੀ ਸੰਖੇਪ। ਫਰੰਟ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਿਅਨ 2017 ਮਈ 26; 4:20।