

# अपने शिशु की देखभाल करना

## Caring for Your Baby

There are some things you need to learn to care for your baby. Talk to your baby's nurse or doctor if you have questions.

### Feedings

If you are breastfeeding your baby, you may need to feed your baby every hour for the first few days. Later on, your baby can go 3 to 4 hours without breastfeeding. Let your baby nurse on the first breast as long as possible, then offer the second breast. Some babies nurse quickly, in 15 minutes, others take more time, like 30 minutes. This is all normal. Burp your baby when changing breasts. Watch the foods you eat. Some things you eat may upset your baby's stomach or cause gas.

If you are bottle-feeding your baby, offer formula every 3 to 4 hours. Begin giving your baby 1 to 3 ounces of formula at each feeding. Slowly increase the amount of formula. Burp your baby after every few ounces.

Babies have growth spurts in the first 6 months, and will eat more often during them. Watch for feeding cues and feed your baby whenever your baby wants to eat.

### Feeding Cues

Your baby will give you signals of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips
- Moving of arms and legs

अपने शिशु की देखभाल के लिए आपको कुछ चीज़ों को सीखने की ज़रूरत है। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने शिशु की नर्स या डॉक्टर से बात करें।

### स्तनपान कराना

यदि आप अपने शिशु को स्तनपान करा रही हैं, तो आपको पहले कुछ दिनों में अपने शिशु को हर घंटे में स्तनपान कराने की ज़रूरत हो सकती है। बाद में, आपका शिशु 3 से 4 घंटे तक बिना स्तनपान के रह सकता है। जब तक संभव हो अपने शिशु को पहले स्तन से दूध पिलाएँ, इसके बाद दूसरे स्तन से दूध पिलाएँ। कुछ शिशु शीघ्रता से, 15 मिनट में दूध पी लेते हैं, जबकि अन्य शिशु अधिक समय, जैसे 30 मिनट लेते हैं। ये सारी बातें सामान्य हैं। स्तनों को बदलते समय अपने शिशु से डकार निकलवाएँ। आप जो भोजन खाते हैं उस पर ध्यान दें। आपके द्वारा खायी जाने वाली कुछ चीज़ें आपके शिशु के पेट को गड़बड़ कर सकती हैं या गैस पैदा कर सकती हैं।

यदि आप अपने शिशु को बोतल से दूध पिला रही हैं, तो प्रत्येक 3 से 4 घंटे में फॉर्मूला दें। प्रत्येक बार स्तनपान के बाद अपने शिशु को फॉर्मूला का 1 से 3 औंस देना शुरू करें। धीरे-धीरे फॉर्मूला की मात्रा बढ़ाएँ। प्रत्येक कुछ औंस के बाद अपने शिशु को डकार निकलवाएँ।

पहले 6 महीनों में शिशुओं में तेज़ी से विकास होता है, तथा उस दौरान वे अक्सर अधिक बार खाएँगे। खिलाने के इशारों को देखें तथा जब कभी आपका शिशु खाना चाहता हो, तो अपने शिशु को खिलाएँ।

### खिलाने के इशारे

आपका शिशु आपको खिलाने के संकेत देगा जिन्हें खिलाने के लिए इशारे कहा जाता है। आपके शिशु के खिलाने के इशारों में शामिल हो सकते हैं:

- भींची हुई मुट्ठियाँ
- मुँह में हाथों को रखना
- होठों को चाटना
- बाहों और टाँगों को चलाना

- Turning the head towards your body
- Sucking sounds
- Crying

Your baby will also show signs when he is full such as fingers open, hands down to his side, relaxed arms and legs, turning head away or biting the nipple.

## Burping and Spitting Up

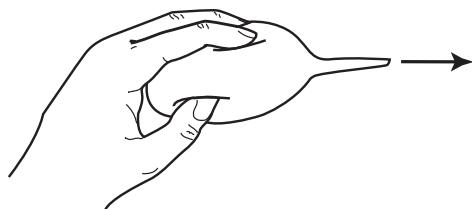
Burp your baby by sitting him upright or holding him up against your chest. Rub or gently pat his back until the air bubble comes up.

It is normal for your baby to spit up small amounts after a feeding or with burping. **Call your baby's doctor** if your baby is spitting up large amounts often or with force.

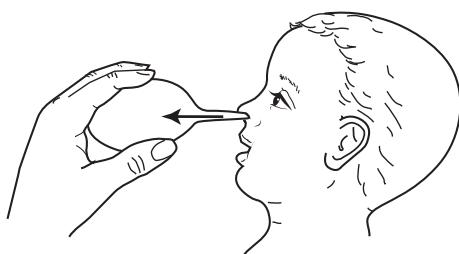
## Bulb Syringe

You can use a bulb syringe to clear out mucus from your baby's nose.

1. Squeeze the air out of the bulb.



2. Gently insert the tip into the nose and then slowly release the bulb. Do not force the tip high into the nose.



- अपने सिर को आपके शरीर की ओर घुमाना
- चूसने की आवाज़
- चीखना

आपका शिशु पेट भरने पर भी संकेत दिखाएगा जैसे कि उंगलियों को खोलना, हाथों को अपनी तरफ नीचे करना, आराम की मुद्रा में बाँहें तथा टाँगे, सिर को घुमाकर दूर करना, निपल को काटना।

## डकार निकालना और थूकना

अपने शिशु को सीधे बिठाकर या अपने सीने से लगाकर डकार निकलवाएँ। हवा के बुलबुले आने तक उसकी पीठ को रगड़ें या आहिस्ता से थपथपाएँ।

स्तनपान करने या डकार निकलवाने के साथ थोड़ी मात्रा में थूक आना आपके शिशु के लिए सामान्य बात है। **अपने शिशु के डॉक्टर को कॉल करें** यदि आपका शिशु अक्सर या बड़ी मात्रा में ज़ोर से थूक रहा है।

## बल्ब सिरिंज

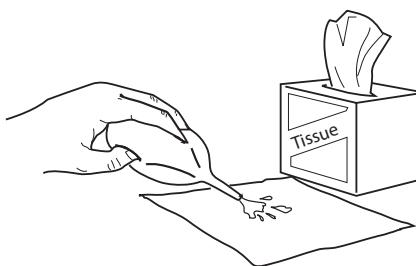
आप अपने शिशु की नाक से बलगम निकालने के लिए बल्ब सिरिंज का उपयोग कर सकती हैं।

1. बल्ब को दबाकर उससे हवा बाहर निकालें।

2. उसके अग्रभाग को हल्के से नाक में डालें और फिर धीरे-धीरे बल्ब को छोड़ें। नाक में अग्रभाग को अधिक बल न लगाएँ।

3. Remove the bulb and squeeze any fluid into a tissue.
4. Repeat as needed.
5. After you are done, wash the bulb syringe with soap and warm water.

Be gentle and do not to use the bulb syringe too much. This can cause your baby's nose to swell. Suctioning the sides of your baby's mouth in the cheek area can be a better option, but be careful not to suction the back of the mouth or throat, which can cause gagging.



3. बल्ब को हटाएँ तथा किसी प्रकार के तरल पदार्थ को शिशु में निचोड़ें।
4. आवश्यकता के अनुसार दोहराएँ।
5. आपके द्वारा ऐसा कि जाने के बाद, साबुन और गर्म पानी से बल्ब सिरिज को धोएँ।

सौम्य रहें और बल्ब सिरिज का काफी अधिक प्रयोग न करें। इससे आपके शिशु की नाक सूज सकती है। गाल के क्षेत्र में अपने शिशु के मुँह के किनारों का चूषण बेहतर विकल्प हो सकता है, लेकिन मुँह के पिछले भाग या गले में चूषण न करने की सावधानी बरतें, इससे गला घुट सकता है।

## Cord Care

The baby's umbilical cord is clamped at birth. The clamp is removed in the hospital. It usually takes 7 to 14 days before the cord falls off by itself. Do not try to remove the cord. Until the cord is healed, keep the diaper below the cord.

Keep the area clean, dry and open to the air. If the area becomes dirty with urine or poop, sponge bathe the area gently with warm water and pat or air dry. Do not put your baby in a tub of water until the area has healed.

When the cord falls off, there may be a small amount of drainage or a few drops of blood. **Call your baby's doctor** if the cord smells bad, has yellow or green discharge, is bleeding more than a few drops, or if the skin around it becomes red or seems painful to the baby.

## नाल की देखभाल

शिशु की गर्भनाल जन्म के समय जुड़ी होती है। अस्पताल में नाल को हटा दिया जाता है। नाल के अपने आप गिरने में आमतौर से 7 से 14 दिन लगते हैं। नाल को निकालने की कोशिश न करें। जब तक नाल का घाव न भर जाए, डायपर को नाल से नीचे रखें।

क्षेत्र को साफ़, सूखा और हवा के लिए खुला रखें। यदि पेशाब और मल से क्षेत्र गंदा हो जाता है, तो गर्म पानी से क्षेत्र को हल्के से स्पंज से साफ़ करें तथा थपथपाकर या हवा से सुखाएँ। अपने शिशु को तब तक टब में न रखें जब तक उस क्षेत्र का घाव नहीं भर जाता।

जब नाल गिरती है, तो उसमें थोड़ी मात्रा में द्रव या रक्त की कुछ बूँदें हो सकती हैं। यदि नाल से दुर्गंध आती है, पीले या हरे रंग का तरल पदार्थ निकलता है, कुछ बूँदों से अधिक रक्त साव होता है, या इसके आस-पास की त्वचा लाल हो जाती है अथवा यह शिशु के लिए दर्दनाक लगता है, तो **अपने शिशु के डॉक्टर को कॉल करें।**

## Bowel Movements

Most babies will have a sticky and dark bowel movement within 48 hours. The stool will change to greenish-brown, then to a light yellow, mustard color. Breast milk stool will become watery and mustard in color. Formula stool is more formed and yellow in color. As long as your baby is comfortable, do not worry about how often they have bowel movements. Soft stool is normal.

- Call your baby's doctor if your baby has diarrhea or very loose stool for more than 24 hours.
- Call your baby's doctor if your baby's stool is very hard or difficult to pass.
- Do not give your baby home remedies or medicine unless told to do so by your baby's doctor.

## Urine

Expect 5 to 6 wet diapers each day by the time the baby is 5 days old. Babies can lose fluids very fast. If you think your baby is not getting enough liquids, feed him every 2 hours. Call your baby's doctor if your baby is not having enough wet diapers.

## Diaper Change

Change the diaper when it becomes wet or dirty. This will help prevent skin rashes. Talk to your baby's doctor or nurse about a product to use if your baby's skin becomes red. Use a wet washcloth or baby wipes to gently clean the area and between the folds of skin and genitals.

- For girls – Clean the genitalia from front to back. This avoids getting stool into the opening leading to the bladder, which may cause an infection.
- For boys – Gently clean the penis. If not circumcised, do not pull back on the foreskin to clean it.

## मल त्याग

अधिकांश बच्चों को 48 घंटे के अंदर चिपचिपा और गहरे रंग का मल त्याग होगा। मल हरे-भूरे रंग में, फिर हल्के पीले, सरसोंई रंग में परिवर्तित हो जाएगा। स्तन के दूध से बनने वाला मल पानी जैसा और सरसोंई रंग का होगा। फ़ॉर्मूला से मल अधिक मात्रा में बनता है और पीले रंग का होता है। जब तक आपका शिशु सहज है, इसके बारे में चिंतित न हों कि वह कितनी बार मल त्याग करता है। मुलायम मल सामान्य है।

- यदि आपके शिशु को 24 घंटे से अधिक समय तक दस्त होते हैं या काफी पतला मल निकलता है, तो अपने शिशु के डॉक्टर को कॉल करें।
- यदि आपके शिशु का मल काफी कठोर है या उसे निकलने में कठिनाई होती है, तो अपने शिशु के डॉक्टर को कॉल करें।
- अपने शिशु को घरेलू उपचार या दवाई तब तक न दें जब तक कि ऐसा करने के लिए आपके शिशु के डॉक्टर ने न कहा हो।

## पेशाब

शिशु के 5 दिन का होने तक प्रतिदिन 5 से 6 गीले डायपर की उम्मीद करें। शिशु बहुत तेजी से द्रव निकालते हैं। यदि आपको लगता है कि आपके शिशु को पर्याप्त तरल पदार्थ नहीं मिल पा रहा है, तो उसे प्रति 2 घंटे में स्तनपान कराएँ। यदि आपका शिशु पर्याप्त डायपर गीले नहीं कर रहा है, तो अपने शिशु के डॉक्टर को कॉल करें।

## डायपर बदलना

जब डायपर गीला या गंदा हो तो इसे बदल दें। इससे त्वचा पर चकते को रोकने में मदद मिलेगी। यदि आपके शिशु की त्वचा लाल हो जाती है, तो प्रयोग के लिए किसी उत्पाद के बारे में अपने शिशु के डॉक्टर या नर्स से पूछें। इस क्षेत्र और त्वचा की सलवटों और जननांगों के बीच के स्थान को हल्के से साफ़ करने के लिए गीले वॉशक्लॉथ या बेबी वाइप्स का प्रयोग करें।

- लड़कियों के लिए – जननांगों को सामने से पीछे की ओर साफ़ करें। इससे मल के मूत्राशय के मुहाने में जाने से बचाव होता है, जिसके कारण संक्रमण हो सकता है।
- लड़कों के लिए – लिंग को हल्के से साफ़ करें। यदि खतना नहीं किया गया है, तो इसे साफ़ करने के लिए अग्रभाग की त्वचा को पीछे न खींचें।

## Fingernails

Keep your baby's nails short so they do not scratch themselves. Find a position that lets you access your baby's hands. It is best to use a nail file (emery board) instead of baby nail scissors or clippers. Gently rub back and forth with the file until the nail is short and smooth. Use care not to file the baby's skin. If you use baby nail clippers, be careful not to clip the baby's skin.

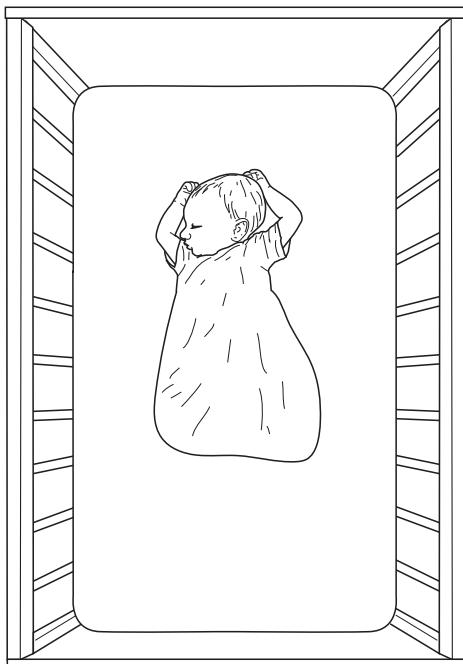
## Sleeping

Always put your baby on his or her back for sleeping.

Follow the ABC's of safe sleep:

- **ALONE**- babies need to sleep on their own surface. Bed sharing is not safe.
- **BACK**- babies should be on their back for every sleep.
- **CRIB**- the crib should be empty. This means no toys, no bumper pads, no pillows, no blankets, no stuffed animals and no supplies.

Having your baby in a onesie sleeper or sleep sack is safest. Pacifiers are okay as long as they are not hanging around your baby's neck.



## नाखून

अपने शिशु के नाखून छोटे रखें जिससे वे खुद को खरोंच न लें। ऐसी स्थिति तलाशें जिससे आप अपने शिशु के हाथों तक पहुँच सकें: शिशु के नाखून की कैंची या किलपर के स्थान पर नेल फाइल (एमरी बोर्ड) का प्रयोग करना सबसे बेहतर है। फाइल से पीछे और आगे हल्के से तब तक रगड़ें जब तक नाखून छोटे और चिकने न हो जाएँ। शिशु की त्वचा को न रगड़ने की सावधानी बरतें। यदि आप बेबीनेल किलपर का प्रयोग करती हैं, तो सावधानी बरतें कि शिशु की त्वचा न कटे।

## सोना

अपने शिशु को सोने के लिए सदैव पीठ के बल लिटाएँ।

सुरक्षित सोने की मूल नियमों का का पालन करें:

- अकेला - शिशुओं को सोने के लिए ऐसी सतह की ज़रूरत होती है जो केवल उनके लिए हो। बिस्तर को साझा करना सुरक्षित नहीं होता है।
- पीठ- सोने के दौरान हर बार शिशु को अपनी पीठ पर होना चाहिए।
- पालना- पालना खाली होना चाहिए। इसका अर्थ यह है कि उसमें कोई खिलौने, बम्पर पैड्स, तकिए, कंबल, जानवर के वे खिलौने जिनमें सामग्री भरी हो तथा कोई सामान नहीं होना चाहिए।

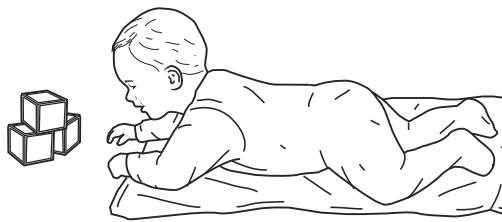
आपके शिशु का वनस्पति स्लीपर या स्लीप सैक में होना सबसे अधिक सुरक्षित है। पेसीफायर्स तब तक ठीक हैं जब तक वे आपके शिशु की गर्दन के इर्दगिर्द नहीं लटकती हैं।

## Tummy Time

Place your baby on his or her stomach while you spend time with your baby when he or she is awake and ready to play. This will help your baby's muscles in the neck, arms and body get stronger. It also helps your baby avoid flat spots on his or her head, and help your baby learn how to roll, sit, crawl, and pull to stand. Start out with just a few minutes at a time, a few times each day.

Increase the time as your baby gets used to it and begins to like it.

Play with your baby in this position. Never leave your baby alone on his or her stomach.



## पेट के बल लिटाने का समय

जब आप अपने शिशु के साथ समय व्यतीत करें और जब वह जागने तथा खेलने के लिए तैयार हो, तब अपने शिशु को पेट के बल लिटाएँ। यह आपके शिशु की गर्दन, बाँहों तथा शरीर की मांसपेशियों को और अधिक मज़बूत करने में मददगार होगा। यह आपके शिशु के उसके सिर पर सपाट स्थान होने से बचने में भी मदद करेगा, तथा आपके शिशु को लुढ़कने, बैठने, हाथ-पैरों के बल चलने, तथा खड़ा होने के लिए खींचना सीखने में मदद करेगा।

प्रतिदिन कुछ बार, एक बार में बस कुछ मिनट से शुरूआत करें।

जैसे-जैसे आपका बच्चा इसका अभ्यस्त होता जाए और इसे पसंद करने लगे तो समय बढ़ाएँ।

इस स्थिति में अपने शिशु के साथ खेलें। अपने शिशु को कभी उसके पेट के बल अकेला न छोड़ें।

## Room Temperature and Dress

Dress your baby with one extra layer more than you are wearing. Do not overdress your baby or let him get too warm. Your baby's room should be at a temperature that is comfortable for an adult. Air conditioning is not harmful to your baby, but keep your baby away from fans and drafts.

## Your Baby's Temperature

Take your baby's temperature if your baby is eating poorly, feels warm to the touch, is more irritable or is hard to wake. There are different ways to take a temperature, but in the baby's bottom (rectal) is thought to give the best reading for babies.

## कमरे का तापमान और पोशाक

अपने शिशु को खुद पहने जाने वाली पोशाकों से एक परत अधिक वाली पोशाक पहनाएँ। अपने शिशु को बहुत अधिक कपड़े न पहनाएँ या उसे बहुत अधिक गर्म न होने दें। आपके शिशु के कमरे का तापमान ऐसा होना चाहिए जो एक वयस्क के लिए आरामदायक हो। वातानुकूलन आपके शिशु के लिए नुकसानदेह नहीं है, लेकिन अपने शिशु को पंखे और ठंडी हवा के झोंकों से दूर रखें।

## आपके शिशु का तापमान

यदि आपका शिशु ठीक प्रकार से नहीं खा रहा है, स्पर्श करने पर गर्म महसूस होता है, अधिक चिड़चिड़ा है या जगाना कठिन होता है, तो अपने शिशु का तापमान मारें। तापमान मापने के विभिन्न तरीके हैं, लेकिन शिशु के चूतड़ के भाग को बच्चों के लिए सबसे बेहतर रीडिंग देने वाला माना जाता है।

Call your baby's doctor if you think he or she may have a fever. In general:

- Babies younger than 3 months - a rectal temperature of  $100.4^{\circ}\text{ F}$  ( $38^{\circ}\text{ C}$ ) or higher, or an armpit (axillary) temperature of  $99^{\circ}\text{ F}$  ( $37.2^{\circ}\text{ C}$ ) or higher.

## Crying

All babies cry. Crying is how babies let you know they are hungry, wet, thirsty, cold or bored. It can also be a way to release tension.

With healthy babies, it is normal:

- For the crying to come and go.
- For the baby to keep crying when you are trying to comfort them.
- For crying to happen more in the evening hours when baby is tired.
- For your baby to have a red face, clenched fists, hard and tight stomach, arched back, legs pulled up to their stomach or stiff legs.
- For the crying to last a long time.

A crying baby can frustrate and worry parents. Crying often makes parents think there is something wrong. Understanding what is normal will not make your baby stop crying, but it can make you feel better about yourself and your baby. Always check with your doctor if your baby cries more than you think your baby should.

यदि आपको लगता है कि उसे बुखार हो सकता है, तो अपने शिशु के डॉक्टर को कॉल करें। सामान्य तौर पर:

- 3 महीने से छोटे शिशु -  $100.4^{\circ}\text{ F}$  ( $38^{\circ}\text{ C}$ ) या उससे अधिक का गुदा तापमान, या  $99^{\circ}\text{ F}$  ( $37.2^{\circ}\text{ C}$ ) या उससे अधिक का काँख (ऐक्सिलरी) तापमान।

## चीखना

सभी शिशु रोते हैं। शिशुओं का उनके द्वारा आपको वह बताए जाने का तरीका है कि वे भूखे हैं, गीले हैं, प्यासे हैं, उन्हें ठंड लग रही है या ऊब रहे हैं। यह तनाव मुक्त होने का भी एक तरीका हो सकता है।

स्वस्थ शिशुओं के साथ, यह सामान्य है:

- थोड़े समय के लिए रोना और चुप हो जाना।
- उस समय रोना जारी रखना, जब आप उन्हें आराम देने की कोशिश कर रहे हों।
- शिशु के थक जाने के कारण उसका शाम के घंटों में अधिक रोना।
- आपके शिशु के चेहरे का लाल होना, भिंची हुई मुट्ठियाँ, कठोर और सख्त पेट, मुझी हुई पीठ, उनके पेट की ओर खिंची हुई टाँगे या सख्त टाँगें।
- लंबे समय तक रोना।

रोने वाला बच्चा माता-पिता को हताश और चिंतित कर सकता है। रोने से माता-पिता को अक्सर लगता है कि कुछ गलत है। यह समझने से कि क्या सामान्य है, आपके शिशु का रोना बंद नहीं होगा, लेकिन यह आपको अपने तथा अपने शिशु के बारे में बेहतर महसूस करा सकता है। यदि आपका शिशु आपकी उम्मीद से अधिक रोता है, तो सदैव अपने डॉक्टर से सलाह लें।

## Soothing a Crying Baby

Respond to the crying quickly to prevent your baby from becoming too upset. This will not spoil your baby. **Never shake your baby.** This causes serious injuries. Get help or take a break before you get too upset.

Try these actions to calm your baby:

- Cuddle or swaddle your baby in a blanket and hold him close to you.
- Place your baby's head near your heart.
- Let your baby suck on his or her finger or a pacifier.
- Rock, walk with your baby or take him or her for a ride in a stroller or a car.
- Talk to your baby in a steady, soft voice.
- Sing, hum or coo softly to your baby.
- Turn on something with a rhythmic sound such as music, a fan or clothes dryer. Do not place the baby on the dryer.
- Keep the lights low and the room quiet.

Try to stay calm. Take a break. A crying baby can be stressful. Have someone watch and comfort your baby while you relax. Call your baby's doctor for advice if you feel your baby:

- Cries too much
- Cries are loud, piercing or do not stop
- Cries more than 3 hours each day and more often than 3 days each week

## Shaken Baby Syndrome

Shaken Baby Syndrome is brain damage caused by someone shaking a baby even one time. Normal playing with a child, like bouncing the baby gently on a knee, will not cause brain damage, but **never shake a baby.**

Make sure to tell anyone caring for your baby to never shake your baby.

## चीखने वाले शिशु को शांत करना

अपने शिशु को और अधिक परेशान होने से रोकने के लिए उसके रोने पर तुरंत प्रतिक्रिया दें। इससे आपका बच्चा और अधिक नहीं बिगड़ेगा। अपने शिशु को कभी झकझोरें नहीं। इससे गंभीर चोटें लग सकती हैं। आप और अधिक परेशान हो जाएँ इससे पहले मदद लें या थोड़ी देर के लिए विश्राम करें।

अपने शिशु को शांत करने के लिए इन क्रियाओं को आज़माएँ:

- अपने शिशु को सीने से लगाएँ या कंबल में कस कर लपेटें तथा अपने करीब पकड़ें।
- अपने शिशु के सिर को अपने दिल के करीब रखें।
- अपने शिशु को उसकी उंगली या चूसनी चूसने दें।
- अपने शिशु को झुलाएँ, उसके साथ टहलें या उसे स्ट्रॉलर अथवा कार में घुमाने के लिए ले जाएँ।
- अपने शिशु से संतुलित, सौम्य आवाज में बात करें।
- अपने शिशु के लिए गाएँ गुनगुनाएँ या उसे दुलारें पुचकारें।
- लयबद्ध ध्वनि वाली कोई चीज़ जैसे संगीत, फैन या कपड़ों के ड्रायर को चालू करें। शिशु को ड्रायर पर न रखें।
- रोशनी को मद्दिम तथा कमरे को शांत रखें।

शांत रहने की कोशिश करें। विश्राम करें। रोने वाला बच्चा तनावपूर्ण हो सकता है। जब आप आराम कर रही हों, किसीको आपके शिशु की निगरानी करने और उसे सहज अनुभव कराने के लिए रखें। अपने शिशु के डॉक्टर को सलाह के लिए कॉल करें यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा:

- काफी अधिक रोता है
- रोने की आवाज़ ज़ोर की, तीखी है या रोना रुकता नहीं है।
- प्रत्येक दिन 3 घंटे से अधिक और प्रत्येक सप्ताह 3 दिन से अधिक बार रोता है

## शेकेन बेबी सिंड्रोम

शेकेन बेबी सिंड्रोम किसी के द्वारा शिशु को झकझोरने से, यहाँ तक कि एक बार ही झकझोरने से होने वाली मस्तिष्क की क्षति है। शिशु के साथ सामान्य रूप से खेलने, जैसे घुटने पर शिशु को हल्के से उछालने से मस्तिष्क को क्षति नहीं होगी, लेकिन शिशु को कभी भी झकझोरने नहीं।

आपके शिशु की देखभाल करने वाले किसी भी व्यक्ति को आपके शिशु को कभी न झकझोरने के बारे में कहना सुनिश्चित करें।

## Pacifiers

Babies like to suck. Pacifiers can help calm babies. If you are breastfeeding, do not use a pacifier until your baby is breastfeeding well. Never hang the pacifier around your baby's neck. Do not use a bottle nipple as a pacifier.

## Bathing

You may give your baby a sponge bath. Do not put your baby into a tub of water until the cord falls off, the umbilical area heals and the circumcision heals for boys.

The temperature of the water should be 100 degrees Fahrenheit or 37 degrees Celsius to prevent chilling or burning. If you do not have a bath thermometer, use your wrist to test the water. It should feel warm, **not hot**. The room should be free of drafts, such as open windows or fans.

**Never leave your baby alone**, even for a second. If the telephone rings or someone knocks on the door ignore it and finish the bath. Accidents can occur quickly. Always support your baby's head during the bath. Keep a firm grip on your baby. A soapy baby can be very slippery.

Bathe your baby every 3 to 4 days. It is best to bathe your baby before a feeding. The rest of the time, cleaning after each diaper change and washing baby's face and neck after feedings are enough.

## Washing Baby's Clothes

In the first few months, a detergent made for a baby, such as Dreft® or Ivory Snow® may be used because it is gentle on a baby's skin. You may also use detergent without fragrance. Do not use bleach because it can irritate your baby's skin.

## चूसनी

शिशु चूसना चाहते हैं। चूसनी बच्चों को शांत करने में मदद कर सकती हैं। यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो जब तक आपका शिशु अच्छी तरह से स्तनपान कर रहा है, चूसनी का प्रयोग न करें। चूसनी को अपने शिशु की गर्दन के इर्दगिर्द कभी न लटकाएँ। बोतल की निपल का चूसनी के रूप में प्रयोग न करें।

## स्नान कराना

आप अपने शिशु को स्पंज बाथ दे सकती हैं। नाल के गिरकर अलग होने, गर्भनाल क्षेत्र का घाव भरने तथा लड़कों के लिए खतने के के घाव को भरने तक अपने शिशु को टब में न रखें।

ठंडक या जलन को रोकने के लिए पानी का तापमान 100 डिग्री फॉरेनहाइट या 37 डिग्री सेल्सियस होना चाहिए। यदि आपके पास बाथ थर्ममीटर नहीं है, तो पानी का परीक्षण करने के लिए अपनी कलाई का प्रयोग करें। इसे गुनगुना महसूस होना चाहिए, **न कि गर्म**। कमरा ठंडी हवा के झोके लाने वाले साधन (ड्राफ्ट्सः, जैसे खुली खिड़कियाँ या पंखे से मुक्त होना चाहिए।

**अपने शिशु को कभी भी अकेला न छोड़ें**, यहाँ तक कि कुछ सेकेंड के लिए भी नहीं। यदि टेलीफ़ोन की घंटी बजती है या कोई दरवाजा खटखटाता है, तो इसकी अनदेखी करें और स्नान कराने का कार्य पूरा करें। दुर्घटनाएँ शीघ्र घटित हो सकती हैं। स्नान के दौरान सदैव अपनेशिशु के सिर को सहारा दें। अपने शिशु को मज़बूती से पकड़े रहें। साबुन लगा हुआ बच्चा फिसलन भरा ही सकता है।

प्रत्येक 3 से 4 दिनों में अपने शिशु को स्नान कराएँ। स्तनपान कराने से पहले अपने शिशु को स्नान कराना सबसे बेहतर है। बाकी समय में, प्रत्येक डायपर को बदलने के बाद साफ़ करना तथा स्तनपान कराने के बाद शिशु के चेहरे और गर्दन को धोना पर्याप्त है।

## शिशु के कपड़े धोना

पहले कुछ महीनों में, शिशु के लिए निर्मित डिटर्जेंट, जैसे Dreft® या Ivory Snow® का प्रयोग किया जा सकता है क्योंकि यह शिशु की त्वचा के लिए हल्का होता है। आप बिना खुशबू वाले डिटर्जेंट का उपयोग कर सकती हैं। ब्लीच का प्रयोग न करें क्योंकि यह आपके शिशु की त्वचा पर जलन पैदा कर सकता है।

## Vaccines

Vaccines help prevent diseases. These are given in the doctor's offices and health clinics. To protect your baby's health, vaccines should be given on a schedule. Be sure that your baby gets all his or her vaccines. Take the vaccine record with you to all doctors' appointments. Vaccines for children are free through your local health department.

## When Should I Call My Baby's Doctor?

- **Call 911** if your baby turns blue or has trouble breathing.
- **Call your baby's doctor** if your baby has any of the following:
  - Cries non-stop or is more irritable
  - Has a fever
  - Discharge from the eyes often
  - A hard time breathing, breathing very fast or the skin below or between the ribs pulls in when baby breathes
  - Dry, rough patches on the body, blisters or sores that crust over or a rash that comes on all of a sudden
  - Redness discharge or a foul smell from the umbilical cord
  - Baby is breastfeeding less often or taking less formula for more than 8 hours
  - Green vomit or vomiting after more than two feedings in a row
  - Baby is hard to wake up
  - No wet diaper for more than 8 hours
  - Change in stool patterns, constipation or diarrhea.
  - Cough that will not go away, especially if there is a rash.

## टीके

टीके बीमारियों को रोकने में मदद करते हैं। इन्हें डॉक्टर के कार्यालयों या स्वास्थ्य क्लिनिक में दिया जाता है। अपने शिशु के स्वास्थ्य को सुरक्षित करने के लिए, टीके निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार देने चाहिए। आश्वस्त हों कि आपके शिशु को उसके सभी टीके लग गए हैं। डॉक्टर के साथ सभी मुलाकातों के लिए अपने साथ टीके के रिकॉर्ड को ले जाएँ। आपके स्थानीय स्वास्थ्य विभाग के माध्यम से बच्चों के लिए टीके निःशुल्क हैं।

## मुझे अपने शिशु के डॉक्टर को कब कॉल करना चाहिए?

- यदि आपका बच्चा नीला हो जाता है या साँस लेने में कठिनाई होती है, तो **911** पर **कॉल करें।**
- यदि आपके शिशु को निम्नलिखित में से कुछ भी होता है, तो **अपने शिशु के डॉक्टर को कॉल करें:**
  - लगातार रोता है या अधिक चिड़चिड़ा है
  - बुखार है
  - आँखों से अक्सर स्राव होता है
  - साँस लेने में कठिनाई, बहुत तेजी से साँस लेना या शिशु के साँस लेने पर पसलियों के नीचे का बीच की त्वचा में खिंचाव होता है
  - शरीर पर शुष्क, खुरदुरे धब्बे, फफोले या पपड़ी लगे घाव या ऐसे ददोरे, जो अचानक निकल आते हैं
  - गर्भनाल से लालिमायुक्त स्राव या दुर्गंधि
  - बच्चा कम बार स्तनपान करता है तथा 8 घंटे से अधिक समय में कम फॉर्मूला लेता है
  - लगातार दो से अधिक बार स्तनपान के बाद हरे रंग की उल्टी या उल्टी करना
  - शिशु को जगाना मुश्किल होता है
  - 8 घंटे से अधिक समय तक कोई गीला डायपर नहीं
  - मल के बनावट में बदलाव, कब्ज़ा या दस्त में परिवर्तन।
  - ऐसी खाँसी जो ठीक नहीं होती, विशेषकर जब चकत्ते हों।

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

यदि आपके कोई प्रश्न या आपकी कोई चिंताएँ हैं, तो अपने शिशु के डॉक्टर या नर्स से बात करें।