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.

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

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

H_SSK_2018_NOV_NUTRICIA_APTAMIL_11067809_POSTDISCHARGE BOOKLET_SIZE_A4

വിജയകരമായ യാത്ര വീട്ടിലും തുടരുന്നു

വീട്ടിലെ പ്രീമീ പരിപാലനം

SUPPORTING THE PREEMIES

TOGETHER WE WIN

നിങ്ങളുടെ ശിശുവിനെ പരിചരിക്കൽ

അകാലത്തിൽ ജനിച്ച ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ അമ്മയാകുക എന്നത് നിങ്ങളെ ഒരു പോരാളിയാക്കി മാറ്റുന്നു, നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ ഒരു വിജയിയും.

പോരാളിയായ ഒരു അമ്മയെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾക്ക് ധാരാളം ക്ഷമയും ശക്തിയും കരുതലും സ്നേഹവും ആവശ്യമാണ്. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയിലും വികാസത്തിലും നിങ്ങളുടെ ഒരു സുപ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനു ചുറ്റുമുള്ള നിങ്ങളുടെ സാന്നിദ്ധ്യം അതിനെ ഒരു വിജയിയാക്കി മാറ്റുന്നു.

അകാലത്തിൽ ജനിച്ച ശിശുക്കളും അവരുടെ കുടുംബങ്ങളും അസാധാരണവും അതീവ സാങ്കേതികവും മിക്കപ്പോഴും സഹിക്കാനാകാത്തതുമായ നിയോനേറ്റൽ ഇന്റൻസീവ് കെയർ യൂണിറ്റ് (എൻഐസിയു) യാത്രയിലൂടെ കടന്നു പോകേണ്ടി വരുന്നു. വീട്ടിലേക്കു പോകേണ്ട സമയം അടുത്തു വരുന്തോറും എൻഐസിയു സ്റ്റാഫിന്റേയും ടെക്നോളജിയുടെയും സഹായമില്ലാതെ തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ പരിപാലിക്കാൻ സാധിക്കുമോ എന്ന ചോദ്യം മിക്ക മാതാപിതാക്കളുടെയും മനസ്സിൽ ഉടലെടുക്കുവാൻ തുടങ്ങും. ഡിസ്ചാർജ്ജ് പ്രക്രിയയിൽ മാതാപിതാക്കളെക്കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് വീട്ടിൽ വച്ച് തങ്ങളുടെ കഞ്ഞിനെ പരിചരിക്കുവാനുള്ള ആത്മവിശ്വാസം നേടുവാൻ അവരെ സഹായിക്കും.[1]

നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോൾ കുഞ്ഞിനെ വീട്ടിലേക്കു കൊണ്ടുപോകാം?

ആശുപത്രിയിൽ നിന്നും ഡിസ്ചാർജ്ജ് ചെയ്യുമ്പോൾ, ഇത് സാധാരണയായി സംഭവിക്കുന്നത് ഗർഭധാരണത്തിനു ശേഷം 37 ആഴ്ചകൾക്കും 40 ആഴ്ചകൾക്കും ഇടയ്ക്കായിരിക്കും, ശിശു താഴെപ്പറയുന്ന സവിശേഷതകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതാണ്[2]:

- സാഹചര്യമുള്ളപ്പോൾ തല ഉയർത്തുവാനുള്ള കഴിവ്, ഹെഡ്-ലാഗ് പ്രതികരണത്തിനു വേണ്ടി പരിശോധിക്കുമ്പോൾ തല ശരീരത്തിനു സമാന്തരമായി പിടിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ്.
- ഒരു ഗ്രോത്ത് ഗ്രിഡ് പ്രകാരം ശരിയായ അളവിലും ഘടനയിലുമുള്ള തൂക്കം വയ്ക്കൽ
- വിശക്കുമ്പോൾ ശക്തമായി കരയുന്നതിനുള്ള കഴിവ്
- പ്രായത്തിനനുസരണമായ ന്യൂറോളജിക്കൽ പ്രതികരണങ്ങൾ

എൻഐസിയു നമ്മുടെ പോരാളിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഒരു ജീവൻരക്ഷാ സാഹചര്യമാണെങ്കിലും ദീർഘനാൾ അതിൽ കഴിയുന്നത് എൻഐസിയുവിനെ അതിനെ അതിന്റെ വീടാക്കി മാറ്റുകയില്ല. ഒടുവിൽ ശിശുവിന് അതിന്റെ മാതാപിതാക്കളോടൊപ്പം വീട്ടിലേക്കു പോകേണ്ടി വരുമല്ലോ.[1]

നിങ്ങളുടെ വീട് തയ്യാറാക്കുക

പൊരുതുവാൻ തയ്യാറായ മാതാവും പിതാവുമെന്ന നിലയിൽ ഫലപ്രദമായ ബന്ധങ്ങളും പേരന്റിംഗ് ഘടനകളും ഉരുത്തിരിയുന്നതിനു മുമ്പ് നിങ്ങൾ പല മാനസ്സികമായ കഴിവുകളും നേടിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ കാര്യങ്ങളിൽ താഴെപ്പറയുന്നവ ഉൾപ്പെടുന്നു[2]:

1. നിങ്ങളുടെ ശിശുവിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾക്കു യോജിച്ച രീതിയിൽ വീട്ടിലെ സാഹചര്യങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുക.
2. ശിശുവിന് അണുബാധകളുണ്ടാകുന്നത് തടയുന്നതിനായി സന്ദർശകരുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുക.
3. നിങ്ങളുടെ ശിശുവിനു യോജിച്ച രീതിയിൽ വീടിനുള്ളിലെ താപനില ക്രമീകരിക്കുക.
4. നിങ്ങളുടെ ശിശുവിന്റെ പ്രത്യേക ആവശ്യങ്ങൾ, വളർച്ചാ ഘടനകൾ, പരിചരണ ആവശ്യങ്ങൾ, വികാസ പ്രതീക്ഷകൾ മുതലായവയുടെ കാര്യത്തിൽ നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞ് വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വിധങ്ങൾ ഏതൊക്കെയെന്നു പഠിക്കുക.

ഏറ്റവും പ്രധാനമായി, പോരാളിയായ ഒരു അമ്മയെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ അകാല ജനനത്തെക്കുറിച്ചു നിങ്ങൾ സങ്കടപ്പെടുവാൻ പാടില്ല. നിങ്ങളുടെ പ്രീമീ ജന്മനാ ഒരു വിജയിയാണ്.

H_SSK_2018_NOV_NUTRICIA_APTAMIL_11067809_POSTDISCHARGE BOOKLET_SIZE_A4

പോഷകം

അകാലത്തിൽ ജനിച്ച ശിശുക്കൾക്ക് കൂടുതൽ പോഷക ആവശ്യങ്ങളുണ്ട്. കാരണം ഗർഭത്തിന്റെ മൂന്നാം ട്രൈമെസ്റ്റർ അതിന് കുറച്ചോ പൂർണ്ണമായോ നഷ്ടമായിരിക്കുകയാണ്. ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോഷകം ആഗിരണം ചെയ്യുകയും വേഗത്തിൽ വളരുകയും ചെയ്യുന്ന കാലഘട്ടം അതായിരുന്നു.[3]

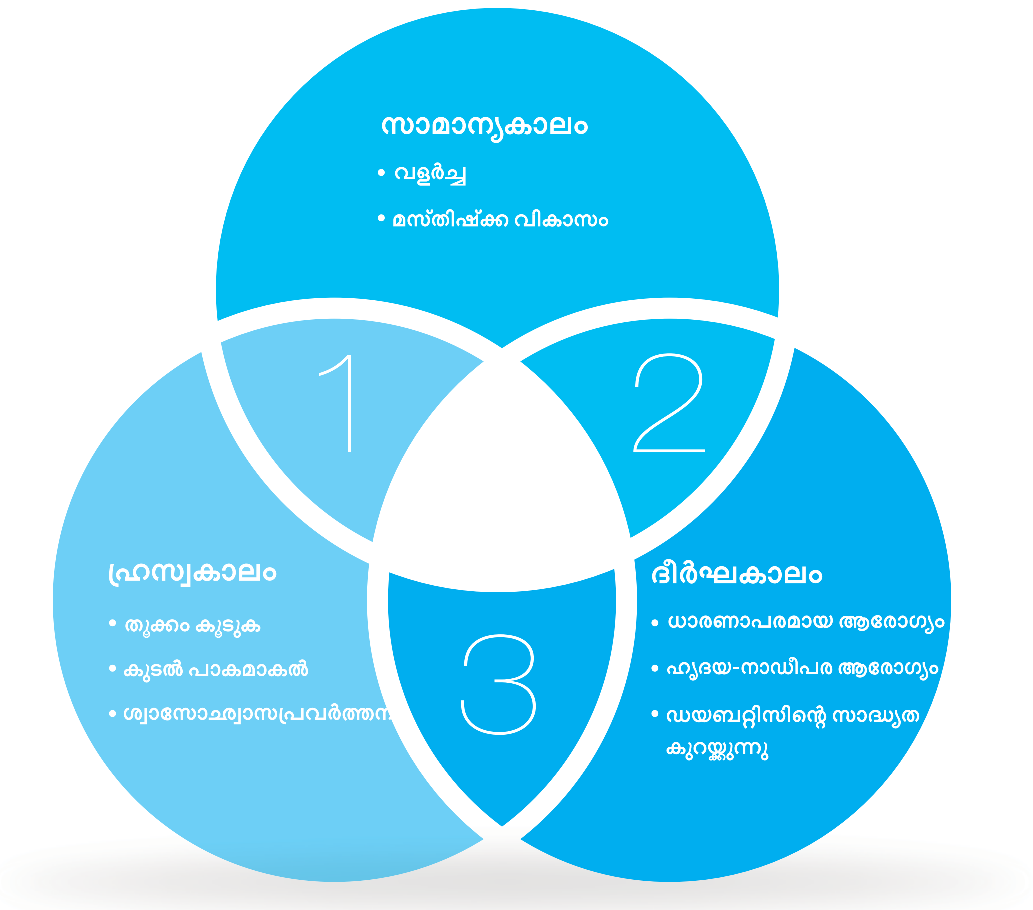
ഇതോടൊപ്പം ആരംഭിക്കുക:

- ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള മുലപ്പാൽ[4]
- അകാല ശിശുക്കൾക്കു വേണ്ടി ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന ഫോർമുല[4]

ഫീഡിംഗ്സ് ആരംഭിക്കുക. അവയുടെ അളവും വർദ്ധനവിന്റെ നിരക്കും ജനന സമയത്തെ തൂക്കം, ഗർഭകാല പ്രായം, അന്നേ വരെയുള്ള ഫീഡുകൾ ശിശു എങ്ങനെ സഹിച്ചു എന്നിവയെ ആധാരമാക്കി ആയിരിക്കണം.[4]

പോഷകത്തിന്റെ പ്രഭാവം

പോഷകത്തിന് സുപ്രധാന ഹ്രസ്വകാല, സാമാന്യകാല, ദീർഘകാല ഫലങ്ങളുണ്ട്[5]:



H_SSK_2018_NOV_NUTRICIA_APTAMIL_11067809_POSTDISCHARGE BOOKLET_SIZE_A4

ശുപാർശകൾ*

- ആദ്യത്തെ ഫോളോ-അപ്പ് ഡിസ്ചാർജ്ജിനു ശേഷം ഒരാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ നടത്തേണ്ടതാണ്.
- 4 മാസത്തെ കറക്റ്റഡ് ഏജിൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഡോക്ടർമാരുടെ ഉപദേശം അനുസരിച്ച് കോംപ്ലിമെന്ററി ഫീഡിംഗ് ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്.
- അനുയോജ്യമായ പോഷകം പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ രോഗാതുരതകൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള സാദ്ധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. ഇത് നിങ്ങളുടെ ശിശുവിന്റെ വളർച്ച, മെറ്റബോളിസം, ഇമ്മ്യൂണിറ്റി എന്നിവയിൽ നിർണ്ണായക പങ്കു വഹിക്കുന്നു.
- ശിശുവിന്റെ വികാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം ശരിയായ തൂക്കം കൂടുക എന്നതാണ്. പക്ഷേ തൂക്കംം കൂടലിന്റെ വേഗത നിരീക്ഷിക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. കാരണം, വേഗത്തിൽ തൂക്കം കൂടുന്നത് ഭാവിയിൽ കാർഡിയോവാസ്ക്കുലർ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.
- നിങ്ങളുടെ ശിശുവിനെ കൗമാര പ്രായം വരെ നിരീക്ഷിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. 2 വയസ്സു വരെ പതിവായ ഫോളോ-അപ്പ് നടത്തുന്നതും നല്ലതാണ്.

*ഇതിൽ നിന്നും രൂപാന്തരപ്പെടുത്തിയത്: Kumar RK. and Singhal A. et al. Optimizing Nutrition in Preterm Low Birth Weight Infants-Consensus Summary. Front Nutr. 2017 May 26;4:20.