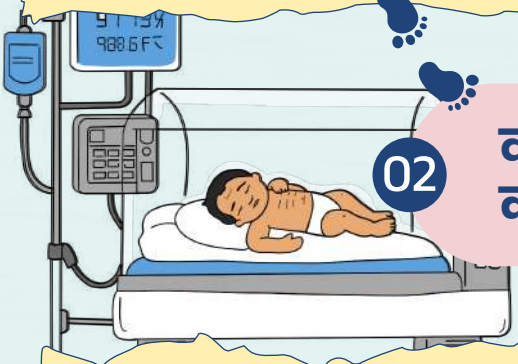
कंगारू मदर केयर (KMC)

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

01 कंगारू मदर केयर (KMC) वास्तव में क्या है?

कंगारू मदर केयर एक सरल और प्रमाण-आधारित विधि है, जिसका उपयोग नवजात शिशुओं, विशेष रूप से समय से पहले जन्मे तथा जन्म के समय कम वजन वाले शिशुओं की देखभाल के लिए किया जाता है – यह ठीक उसी प्रकार है जैसे कंगारू माँ अपने बच्चे को अपनी थैली में रखकर उसकी देखभाल करती है।

इसमें तीन मुख्य घटक शामिल हैं: माँ और शिशु के बीच निरंतर त्वचा से त्वचा का संपर्क, केवल स्तनपान या माँ के दूध से पोषण, और अस्पताल से जल्दी छुट्टी होने के साथ ही, नियमित रूप से फॉलो-अप। नवजात शिशु को टोपी, मोज़े और डायपर पहनाकर तैयार किया जाता है, फिर उसे देखभाल करने वाले व्यक्ति की छाती के ऊपरी हिस्से पर इस तरह रखा जाता है कि उसका सिर एक तरफ मुड़ा हो और गर्दन थोड़ी पीछे की ओर झुकी हो ताकि श्वसन मार्ग खुला रहे; माँ सामने से खुलने वाले कपड़े/वस्त्र का उपयोग बाइंडर के ऊपर या उसके साथ करती है।



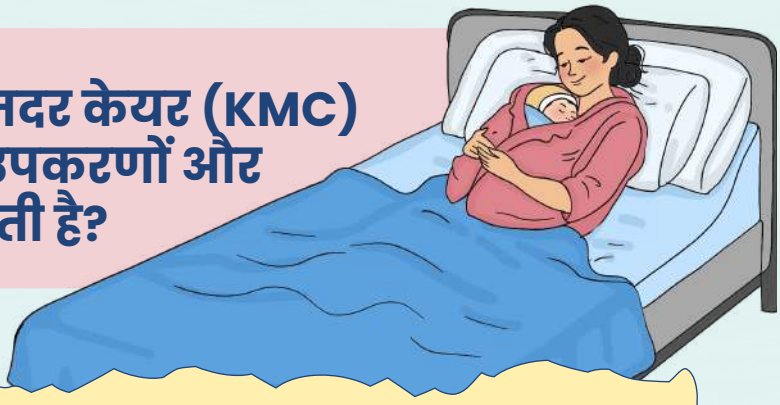
02 वार्मर या इनक्यूबेटर में शिशु को रखने की तुलना में KMC बेहतर क्यों है?

वार्मर या इनक्यूबेटर बच्चे को गर्मी प्रदान करते हैं, जिससे 'हाइपोथर्मिया' (शरीर का तापमान बहुत कम होना) से बचाव होता है। लेकिन KMC एक समग्र देखभाल पद्धति है, जो गर्माहट के साथ-साथ स्तनपान में भी मदद करता है। बच्चे को माँ के पास रखने से माँ का दूध बनने में सहायता मिलती है और आवश्यकतानुसार स्तनपान कराना आसान होता है। इससे संक्रमण से बचाव में भी मदद मिलती है, क्योंकि बच्चा माँ के प्राकृतिक माइक्रोबायोम के संपर्क में रहता है। साथ ही, KMC माँ और बच्चे के भावनात्मक जुड़ाव को मजबूत करता है तथा बच्चे की श्वसन स्थिरता में भी सहयोग देता है। ये ऐसे लाभ हैं, जो केवल मशीनों से प्राप्त नहीं हो सकते।

03 KMC शुरू करने के लिए किस प्रकार की अवसंरचना (इन्फ्रास्ट्रक्चर) की आवश्यकता होती है?

KMC का अभ्यास बहुत कम उपकरणों के साथ किया जा सकता है; इनक्यूबेटर की तुलना में 'त्वचा से त्वचा के संपर्क' के लिए किसी तकनीक या बुनियादी ढांचे की आवश्यकता लगभग न के बराबर होती है। कुछ उपकरण जो KMC को सुविधाजनक बनाते हैं, वे हैं KMC कुर्सियाँ या झुकने वाले बिस्तर और साथ ही KMC कपड़े के बाइंडर।

04 स्वास्थ्य सुविधा में कंगारू मदर केयर (KMC) प्रदान करने के लिए किन उपकरणों और सामग्री की आवश्यकता होती है?



सुरक्षित और लंबे समय तक कंगारू मदर केयर (KMC) प्रदान करने के लिए, निम्नलिखित उपकरण और सामग्री आवश्यक हैं:

प्रसव (चाइल्ड बर्थ) क्षेत्र में:

एक चौड़ा, पीछे झुकने वाला बिस्तर जिसमें साइड रेलिंग लगी हो, ताकि माँ प्रसव के बाद पहले घंटे में त्वचा से त्वचा के संपर्क को सुरक्षित रूप से बनाए रख सके, और साथ ही प्रसवोत्तर किसी भी जटिलता के लिए उसकी सुरक्षित निगरानी की जा सके। निजता सुनिश्चित करने के लिए परदों का उपयोग किया जाना चाहिए। चूँकि KMC आमतौर से समय से पहले जन्मे और जन्म के समय कम वजन वाले शिशुओं के लिए प्रदान की जाती है, इसलिए नवजात की अन्य जटिलताओं के प्रबंधन के लिए आवश्यक उपकरण भी आसानी से उपलब्ध होने चाहिए।

इसके अलावा, KMC के लिए कपड़े, बाइंडर और नवजात शिशु को सुरक्षित रूप से एक जगह से दूसरी जगह ले जाने के लिए व्हीलचेयर या मूविंग बेड की भी सलाह दी जाती है।

नवजात देखभाल क्षेत्र में:

स्वास्थ्य सुविधा में नवजात शिशुओं के लिए उपलब्ध सेवाओं के स्तर के अनुसार नियमित नवजात देखभाल उपकरणों के साथ-साथ, KMC से संबंधित सामग्री में झुकने वाले बिस्तर या आरामदायक, मजबूत KMC कुर्सियाँ (जिनमें पीठ और पैरों के लिए उचित सहारा हो) शामिल हैं, साथ ही KMC वस्त्र और बाइंडर भी उपलब्ध होने चाहिए। आदर्श रूप से, माताओं को कम से कम दो सेट KMC वस्त्र प्रदान किए जाने चाहिए ताकि धुलाई और सुखाने के दौरान देखभाल में कोई बाधा न आए।

उपयुक्त सामग्री की उपलब्धता सुनिश्चित करने से माँ (या देखभालकर्ता) और नवजात दोनों के लिए आराम, सुरक्षा, निजता और KMC की निरंतरता बनाए रखने में मदद मिलती है।

Source: WHO Kangaroo mother care

05 कंगारू मदर केयर (KMC) के लिए कौन पात्र है? क्या इसे जन्म के तुरंत बाद किया जा सकता है?

कंगारू मदर केयर (KMC) सभी शिशुओं के लिए बहुत फायदेमंद और ज़रूरी देखभाल मानी जाती है। जिसमें, समय से पहले जन्मे या जन्म के समय कम वजन वाले सभी बच्चे भी शामिल हैं।

जब इसे जन्म के तुरंत बाद जितनी जल्दी हो सके शुरू किया जाता है, तो इसे तत्काल कंगारू मदर केयर (IKMC) कहा जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2025) KMC की सिफारिश निम्नलिखित के लिए करता है:

- सभी प्रीटर्म (समय से पहले जन्मे) और जन्म के समय कम वजन वाले शिशु

- स्वस्थ और बीमार दोनों प्रकार के नवजात शिशुओं को उचित निगरानी में KMC दिया जा सकता है सिवाय उन स्थितियों के जब बच्चा पुनर्जीवन (रेससिटेशन) के बाद भी स्वयं सांस लेने में सक्षम न हो, शॉक में हो, या उसे मशीन से सांस देने की आवश्यकता हो।

- नॉन-इनवेसिव श्वसन सहायता पर रखे गए नवजात शिशु – जैसे ऑक्सीजन या CPAP

। WHO के अनुसार अस्पताल में KMC देने के लिए बच्चे के वजन या गर्भकाल की कोई न्यूनतम सीमा नहीं है। यह उन बच्चों के लिए भी लाभकारी है जिन्हें, किसी भी कारणवश, लगातार इलाज और निगरानी की जरूरत होती है।

जैसे अगर बच्चा इलाज के बाद भी खुद सांस नहीं ले पा रहा हो, शॉक में हो, या उसे सांस लेने के लिए मशीन की जरूरत हो। कुछ जन्म से होने वाली गंभीर शारीरिक समस्याओं में भी माँ और बच्चे का त्वचा से त्वचा संपर्क कराना संभव नहीं होता।

06 KMC के लिए परामर्श (काउंसलिंग) कब शुरू किया जा सकता है?

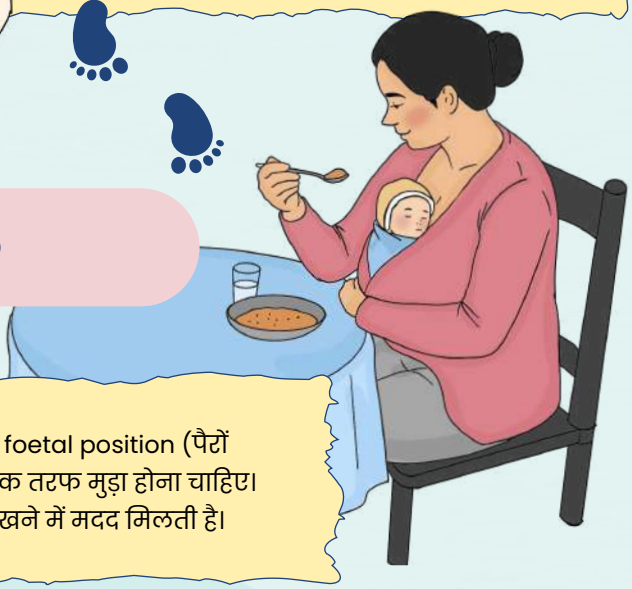
आदर्श रूप से, माँ और उसके परिवार को जागरूक करने की प्रक्रिया गर्भावस्था के दौरान ही शुरू कर देनी चाहिए, और जिन महिलाओं में समय से पहले या कम वजन वाले शिशु के जन्म का जोखिम अधिक हो, उन्हें अतिरिक्त जानकारी दी जानी चाहिए।

07 KMC कौन प्रदान कर सकता है?

KMC के लिए मुख्य देखभालकर्ता माँ होनी चाहिए, चाहे उसकी आयु, प्रसव संख्या (पैरिटी), शिक्षा, संस्कृति, धर्म या सामाजिक-आर्थिक स्थिति कुछ भी हो। इसके अतिरिक्त, पिता या परिवार का कोई अन्य सदस्य भी त्वचा से त्वचा का संपर्क और नवजात की देखभाल कर सकता है, जिसमें निकाले गए माँ के दूध (एक्सप्रेस्ड ब्रेस्ट मिल्क) से दूध पिलाना और अन्य आवश्यकताओं जैसे डायपर बदलना शामिल है।

08 KMC कहाँ प्रदान किया जाना चाहिए?

KMC किसी भी स्तर की नवजात देखभाल प्रदान करने वाली स्वास्थ्य सुविधाओं में तथा घर पर भी किया जा सकता है।



09 शिशु को कैसे रखा जाना चाहिए?

शिशु को दोनों स्तनों के बीच सीधा, छाती से छाती सटाकर flexed foetal position (पैरों को मोड़कर भ्रूण अवस्था) में रखा जाना चाहिए, और उसका सिर एक तरफ मुड़ा होना चाहिए। KMC बाइंडर के उपयोग से इस स्थिति को लंबे समय तक बनाए रखने में मदद मिलती है।

10 KMC के दौरान माँ को किस स्थिति में सोना चाहिए?

KMC करते समय माँ सो सकती है, लेकिन उसे पूरी तरह सीधी या सपाट अवस्था में सोने से बचना चाहिए, क्योंकि यह असुविधाजनक हो सकता है। आधी-झुकी हुई (सेमी-रिक्लाइनिंग) या करवट लेकर लेटने की स्थिति में, शिशु को छाती पर सीधा रखते हुए सोना उचित है।

11 प्रत्येक KMC सत्र कितनी देर का होना चाहिए, और दिन में कितनी बार करना चाहिए?

प्रत्येक सत्र कम से कम एक घंटे का होना चाहिए; सत्र जितना लंबा होगा, उतना ही बेहतर होगा। त्वचा से त्वचा का संपर्क लंबे समय तक बना रहना चाहिए और हर दिन जितने अधिक घंटे संभव हों, उतने समय तक किया जाना चाहिए। आदर्श रूप से यह 24 घंटे प्रतिदिन होना चाहिए, और न्यूनतम कम से कम 8 घंटे प्रतिदिन होना चाहिए।

12 छोटे और समय से पहले जन्मे नवजात शिशुओं, जिनमें KMC प्राप्त करने वाले शिशु भी शामिल हैं, उनके के लिए माताओं और देखभाल करने वालों को किन खतरे के संकेतों पर ध्यान देना चाहिए?

माँ और देखभाल करने वालों को शिशुओं में ठीक से दूध न पीना, सांस लेने में कठिनाई, शरीर का रंग नीला पड़ना, सुस्ती, बुखार या शरीर का ठंडा पड़ना जैसे संकेतों पर नज़र रखनी चाहिए और इनमें से कोई भी लक्षण दिखने पर तुरंत मदद लेनी चाहिए।

Poor feeding

bluish colour

13 स्तनपान परामर्श के महत्वपूर्ण घटक क्या हैं?

स्तनपान संबंधी सामान्य परामर्श सभी महिलाओं को ANC के दौरान ही दिया जाना चाहिए और इसमें नीचे दिए गए बिंदु शामिल हैं। लेकिन समय से पहले जन्मे और/या जन्म के समय कम वजन वाले शिशुओं की माताओं को अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता होती है।

बहुत ज़रूरी सलाह- जो सभी शिशुओं की माताओं को दी जानी चाहिए:

- जन्म के बाद पहले छह महीनों तक बच्चे को केवल माँ का दूध पिलाने का महत्व और इसके बारे में विश्व स्तर पर, विशेषज्ञों द्वारा दी गई सलाह।
- कोलोस्ट्रम (मां का पहला गाढ़ा पीला दूध) के महत्व के बारे में जानकारी
- फॉर्मूला मिल्क या अन्य दूध के विकल्प देने के जोखिम
- जल्दी स्तनपान शुरु करने तथा तुरंत और निरंतर त्वचा-से-त्वचा संपर्क के महत्व के बारे में जानकारी
- बच्चे को सही स्थिति में रखने और स्तन से सही तरीके से लगाकर दूध पिलाने की मूल बातें।
- बच्चे की भूख के संकेतों को पहचानना।

समय से पहले जन्मे और/या जन्म के समय कम वजन वाले शिशुओं के लिए:

- माँ का दूध इन शिशुओं के लिए भी सर्वोत्तम है।
- समय से पहले जन्मे शिशुओं की माताओं का दूध उनके शिशुओं की विशेष आवश्यकताओं के अनुरूप होता है।
- यदि शिशु सीधे स्तन से लगकर दूध पी सकता है, तो सामान्य रूप से स्तनपान कराया जाना चाहिए।
- समय से पहले जन्मे शिशुओं, विशेष रूप से अत्यधिक समय से पहले जन्मे शिशुओं, को सीधे स्तन से लगने और दूध पीने में कठिनाई हो सकती है। ऐसी परिस्थिति में निकाला गया माँ का दूध कटोरी-चम्मच द्वारा या शिशु की क्षमता के अनुसार ट्यूब फीडिंग के माध्यम से दिया जा सकता है।
- यदि माँ अपने शिशु को पर्याप्त दूध नहीं पिला पा रही है, तो उपलब्ध होने पर डोनर ह्यूमन मिल्क (donor human milk) का उपयोग किया जा सकता है। यदि यह भी संभव न हो, तो फॉर्मूला फीड देने का सुझाव दिया जाता है ।

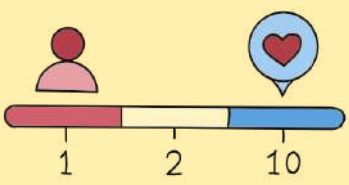
14 KMC में पिता और परिवार के सदस्यों की क्या भूमिका है?

पिता और परिवार के करीबी सदस्य KMC में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। वे त्वचा से त्वचा का संपर्क प्रदान करने, निकाल कर रखा हुआ माँ का दूध पिलाने और बच्चे की दैनिक जरूरतों को पूरा करने में मदद कर सकते हैं, विशेष रूप से तब, जब माँ उपलब्ध न हो या आराम कर रही हो। पिता द्वारा किए गए KMC से बच्चे को लंबे समय तक त्वचा से त्वचा का संपर्क मिलता है, माँ को शारीरिक रिकवरी के लिए समय मिल पाता है और यह प्रक्रिया परिवार के बीच आपसी लगाव को मजबूत करती है। आदर्श रूप से देखभाल करने वाला व्यक्ति वही होना चाहिए जो अस्पताल में भर्ती रहने के दौरान और बाद में भी बच्चे की देखभाल में शामिल रहे।

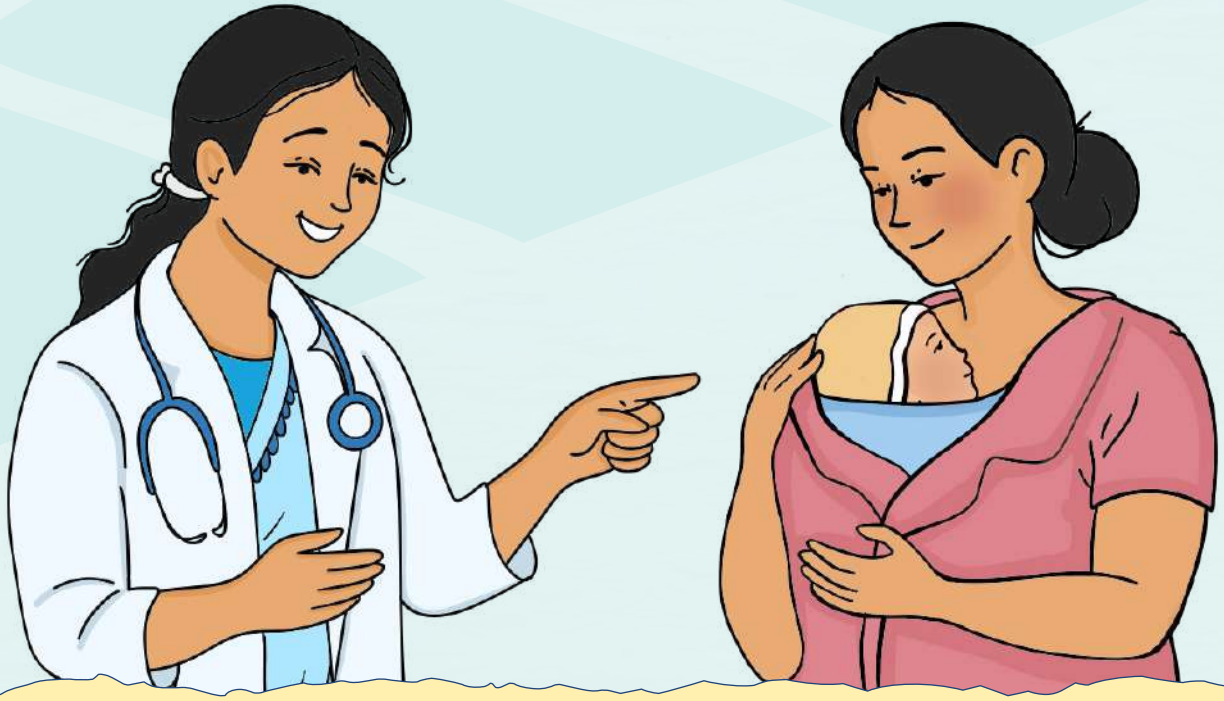
Source: WHO Kangaroo mother care

15 कंगारू मदर केयर (KMC) के प्रमाणित लाभ क्या हैं?

KMC नवजात शिशुओं की देखभाल के लिए सबसे अधिक वैज्ञानिक प्रमाणों पर आधारित तरीकों में से एक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के दिशानिर्देशों के अनुसार, यह समय से पहले जन्मे और जन्म के समय कम वजन वाले बच्चों के जीवन और स्वास्थ्य में निम्नलिखित छह मुख्य क्षेत्रों में महत्वपूर्ण योगदान करता है:



- **मृत्यु दर में कमी:** KMC नवजात शिशु मृत्यु दर को 32% और छह महीने की उम्र तक होने वाली मृत्यु दर को 25% तक कम करता है।
- **हाइपोथर्मिया (शरीर का ठंडा पड़ना) से बचाव:** त्वचा से त्वचा का संपर्क शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में बेहद प्रभावी है। अस्पताल से छुट्टी मिलने तक या जन्म के 28 दिनों के भीतर, KMC हाइपोथर्मिया के खतरे को 68% तक कम कर देता है।



- **गंभीर संक्रमणों में कमी:** KMC, गंभीर संक्रमण या सेप्सिस के जोखिम को 15% तक कम करता है। यह प्रारंभिक और निरंतर स्तनपान से प्रतिरक्षा को मजबूत करने, शिशु को मातृ माइक्रोबायोम के संपर्क में लाने तथा अस्पताल से होने वाले संक्रमणों को कम करने के कारण संभव होता है, क्योंकि माँ शिशु की मुख्य देखभालकर्ता बन जाती है।
- **बेहतर स्तनपान:** KMC, माँ के दूध के उत्पादन को उत्तेजित करता है और केवल स्तनपान कराने में मदद करता है। इससे डिस्चार्ज के समय या जन्म के 28 दिनों तक केवल स्तनपान में 48% की वृद्धि देखी गई है।
- **वजन में तेजी से बढ़ोतरी:** KMC प्राप्त करने वाले बच्चों का वजन तेजी से बढ़ता है और उनमें हाइपोग्लाइसीमिया (शुगर कम होना) का जोखिम कम होता है।
- **अस्पताल में कम समय बिताना:** उपर्युक्त सभी जटिलताओं को कम करके और दूध पिलाने व वजन बढ़ाने में मदद करके, KMC वाले बच्चे डिस्चार्ज के मानदंडों को जल्दी पूरा कर लेते हैं।
- **बेहतर शारीरिक स्थिरता:** KMC से शिशु की सांस लेने की दर, ऑक्सीजन स्तर और शरीर के तापमान नियंत्रण में सुधार होता है। शोध यह भी बताते हैं कि लंबे समय में, इन बच्चों में मस्तिष्क की सक्रियता बेहतर होती है और उनका मानसिक विकास मजबूत होता है, तथा पढ़ाई और व्यवहार से जुड़े परिणाम बेहतर हो सकते हैं। बच्चे के अलावा, KMC माँ के आत्मविश्वास को बढ़ाता है, माँ और बच्चे के भावनात्मक जुड़ाव को गहरा करता है और पूरे परिवार को नवजात की देखभाल के लिए सहयोगी बनाता है।

Sources: WHO Kangaroo Mother Care Guidelines (2022); Global Foundation for the Care of Newborn Infants

16 KMC समय से पहले जन्मे और कम जन्म वजन वाले शिशुओं की मृत्यु दर को कैसे कम करता है?

यह हाइपोथर्मिया (शरीर का तापमान खतरनाक रूप से कम होना) से बचाता है, माँ के सुरक्षात्मक सूक्ष्मजीवों (माइक्रोबायोटा) के संपर्क के कारण शिशु में संक्रमण के खतरे को कम करता है और यह जल्दी स्तनपान और तेजी से वजन बढ़ाने में मदद करता है।

17 क्या KMC एप्निया (सांस का बीच-बीच में रुकना) जैसी श्वसन समस्याओं को रोकने में मदद करता है?

हाँ। त्वचा से त्वचा का संपर्क शिशु की सांस लेने की लय और हृदय गति को नियंत्रित करने में मदद करता है, जिससे एप्निया (सांस रुकने) की घटनाएं कम हो जाती हैं।

18 क्या माँ के दिल की धड़कन और आवाज़ सुनने से KMC के दौरान शिशु को बेहतर सांस लेने में मदद मिलती है?

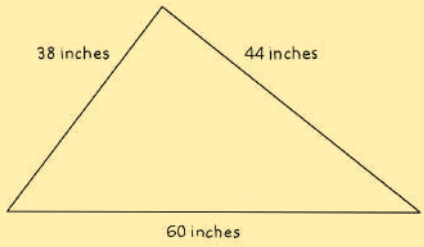
हाँ। माँ के दिल की धड़कन और आवाज़ का बच्चे पर शांत और स्थिर प्रभाव पड़ता है। बच्चा गर्भ के अंदर रहने के दौरान से ही इन आवाजों का आदी होता है।

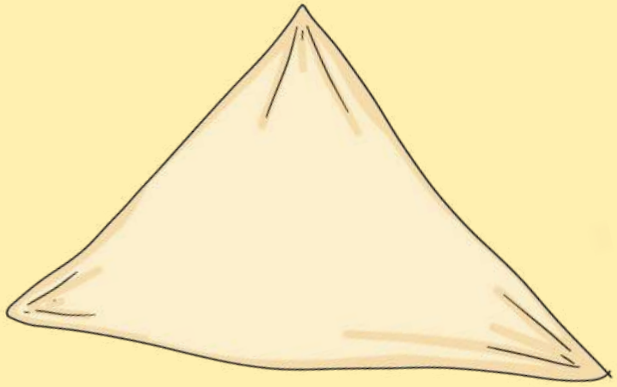
19 KMC के कपड़ों की विशिष्टताएँ क्या हैं?

KMC बाइंडर/वस्त्र का मुख्य उद्देश्य शिशु को KMC की स्थिति में बनाए रखने में सहायता करना तथा KMC प्रदान करते समय माँ को चलने-फिरने में सक्षम बनाना है। इसे इस प्रकार बनाया जाना चाहिए कि किसी आपातकालीन स्थिति में शिशु को तुरंत KMC से बाहर निकाला जा सके। विश्वभर में इसके कई डिज़ाइन उपलब्ध हैं। भारत में परीक्षण किए गए और प्रभावी पाए गए डिज़ाइनों में निम्नलिखित विशेषताएँ होती हैं:

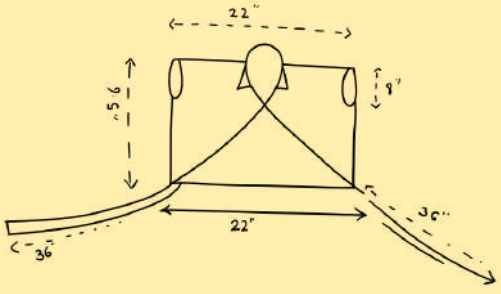
1. यह दो भागों वाला परिधान होता है, जिसमें एक बाइंडर और एक शर्ट शामिल होती है।
2. बाइंडर त्रिकोणीय आकार का होता है, जिसके माप 60" × 44" × 38" होते हैं।
3. शर्ट सामने से खुली होती है, जिसमें दो फ्लैप एक-दूसरे के ऊपर आते हैं तथा दोनों फ्लैप्स पर बेल्ट लगी होती हैं। इसके माप 19.5" × 22" तथा बेल्ट की लंबाई 36" होती है।
4. हल्के रंग का कपड़ा अधिक उपयुक्त माना जाता है, विशेष रूप से देश के गर्म मौसम को ध्यान में रखते हुए।
5. यह बिना खिंचने वाले (नॉन-स्ट्रेच) कपड़े से बना होना चाहिए।
6. कपड़ा अधिमानतः कॉटन / पॉपलिन / कैम्ब्रिक / ट्राइकोट का होना चाहिए। बेहतर होगा कि कपड़ा , सूती (कॉटन) और मुलायम हो, जैसे पॉपलिन, कैम्ब्रिक या ट्राइकोट कपड़ा।

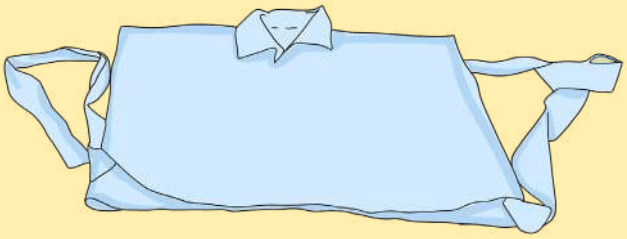
बाइंडर





शर्ट





द फेडरेशन ऑफ ऑब्सटेट्रिक एंड गायनेकोलॉजिकल सोसाइटीज ऑफ इंडिया (FOGSI) भारत में प्रसूति और स्त्री रोग विशेषज्ञों का प्रतिनिधित्व करने वाला प्रमुख संगठन है। प्रोजेक्ट अधुना (Project ADHUNA) FOGSI की एक महत्वपूर्ण पहल है जिसका उद्देश्य भारत के निजी स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में प्रसव के दौरान और नवजात शिशुओं की देखभाल की गुणवत्ता में सुधार करना है। यह परियोजना नैदानिक प्रथाओं को मजबूत करने, नवाचारों को बढ़ावा देने और महिलाओं के स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने में FOGSI की भूमिका और क्षमता को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

इस FAQ दस्तावेज़ का उद्देश्य:

इस FAQ दस्तावेज़ का उद्देश्य कंगारू मदर केयर (KMC) के बारे में आसान शब्दों में और सही जानकारी देना है, ताकि डॉक्टर और नर्स जन्म के समय कम वजन और समय से पहले जन्मे बच्चों की उचित देखभाल कर सकें। यह KMC से जुड़े सामान्य सवालों और रोज़मर्रा की समस्याओं को समझने और हल करने में तुरंत मदद करने वाली मार्गदर्शिका है।

कंगारू मदर केयर (KMC)

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

https://www.facebook.com/projectadhuna

https://www.instagram.com/projectadhuna

https://x.com/ProjectADHUNA

https://www.youtube.com/@projectadhuna

https://fogsiadhuna.in/

https://www.linkedin.com/company/projectadhuna/

Developed by Global Health Strategies (GHS)

Global Health Strategies