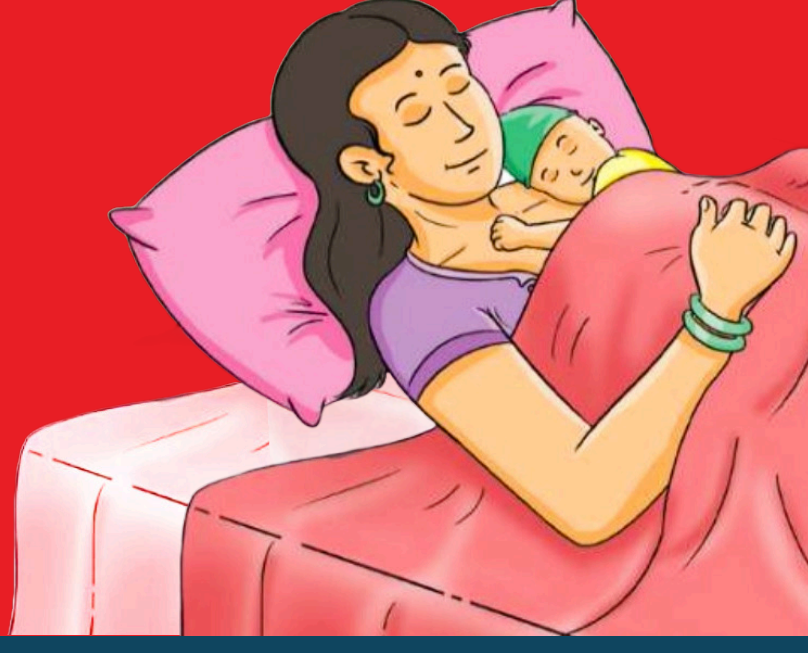


કાંગરૂ કેર શા માટે?

કાંગરૂ કેર પરવારોને અકાળ અથવા ઓછા વજનવાળા શશિઓની સંભાળ રાખવામાં મદદ કરે છે. કાંગરૂ કેર નીચે લખેલી વસ્તુઓમાં મદદ કરે છે:

- બાળકના હૃદયના ધબકારાને સ્થિર કરે છે.
- લાંબા, શાંત ઊંઘ ચક્ર સાથે સ્વસ્થ ઊંઘને ટેકો આપે છે.
- હાયપોથર્મિયા અથવા અન્ય ગંભીર ચેપનું જોખમ ઓછું કરે છે.
- બાળકના શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિ નિયંત્રિત કરે છે અને તેમાં સુધારો કરે છે.
- બાળકના વકાસ અને ન્યુરો-વકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે.



તમારે શું કરવું જોઈએ?

આરામદાયક કપડાં પહેરો



તમારું બાળક ખુલ્લી છાતી પર આરામ કરી શકે, આરામદાયક કપડાં પહેરવા જે સરળતાથી તમે ખોલી શકો.

ત્વચા સાથે સંપર્ક કરાવવો



તમારા બાળકને સીધી સ્થિતિમાં મૂકો અને તેનું માથું તમારી છાતીની એક બાજુ રાખો.

તમારા બાળકને ઢાંકવું



તમારા બાળકને આરામદાયક રાખવા માટે તમારા બાળકની પીઠ પર ધાબળો વીંટાવો.

તમારા બાળક સાથે આરામ કરો.



તમારા બાળકને પકડીને આરામ કરો જેથી તમે અને તમારું બાળક સારી રીતે સાથે આરામ કરો.

તમારા સત્રોનું આયોજન કરો.



આદર્શરીતે, તમારા બાળક સાથે દરેક સત્રમાં બે કલાક વતિાવવાનું આયોજન કરો.

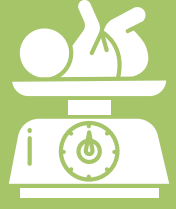
કાંગરૂ કેર કેવી રીતે મદદ કરે છે?



માતા અને બાળક વચ્ચે મજબૂત બંધન વકસાવે છે.



વશિષ્ટ અને વારંવાર સૂતનપાનને પ્રોત્સાહન આપે છે.



ઓછા વજનના શશિઓ માટે વજન વધારવાની મદદ કરે છે.

તમારે શું ન કરવું જોઈએ?

ધુમ્રપાનથી બચવું



કાળજી લેતા પહેલા અથવા દરમિયાન ધુમ્રપાન ન કરો, કારણ કે ધુમ્રપાન તમારા બાળક માટે આરોગ્ય જોખમ લાવે છે.

ડવાઈસનો ઉપયોગ ન કરો.



ઇલેક્ટ્રોનિક્સ તમારા બાળકથી ધ્યાન વખિરશે, જે બંધન અને સુરક્ષા માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

ગંદી ત્વચા ન રાખો.



ખાતરી કરો કે તમારી ત્વચા સ્વચ્છ, સ્વસ્થ અને ખુલ્લા ઘા, ફોલ્લીઓ અથવા ઠંડા ચાંદાથી મુક્ત છે.



કાંગરૂ કેર સહાય

જો તમે બીમાર હોવ તો તમારા બાળકના જીવાણુઓના સંપર્કને મર્યાદિત કરવા માટે તમારે સારવાર ટાળવી જોઈએ. જો તમે બીમાર હોવ, તો પરવારના અન્ય સભ્ય અથવા સંભાળ રાખનાર તમારા સ્વસ્થ થવા સુધી મદદ કરી શકે છે.