

तपाईंको नानीको स्याहार

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

तपाईंले आफ्नो नानीको स्याहार गर्न सिक्नु पर्ने केही कुराहरू छन्। तपाईंका प्रश्रुहरू छन् भने आफ्नो नानीका नर्स वा डक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

स्तनपान

तपाईंले आफ्नो नानीलाई स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने तपाईंले प्रथम केही दिनहरूमा नानीलाई हरेक घण्टा स्तनपान गराउनु पर्छ। पछि गएर, तपाईंको नानी 3 देखि 4 घण्टासम्म स्तनपान नगरी बस्न सक्छ। तपाईंको नानीलाई पहिलो स्तनबाट जति लामो समयसम्म सम्भव हुन सक्छ स्तनपान गराउनुहोस्, त्यसपछि दोस्रो स्तनबाट। केही नानीहरूले चाँडै नै, 15 मिनेटमा नै दुध खाइहाल्छन्, अन्यले केही बढी समय जस्तै 30 मिनेट जति लगाउँछन्। यो सामान्य हो। एक स्तनबाट अर्को स्तनको दुध खुवाउँदा नानीलाई डकार लिन लगाउनु पर्छ। तपाईंले खाने खानाहरूमाथि ध्यान दिनुहोस्। तपाईंले खाने केही वस्तुहरूले तपाईंको नानीको पेट बिगार्न सक्छ वा वायु उत्पन्न गर्न सक्छ।

तपाईंले आफ्नो नानीलाई बोतलले दुध खुवाउँदै हुनुहुन्छ भने हरेक 3 देखि 4 घण्टामा फर्मूला दुध खुवाउनुहोस्। तपाईंको नानीलाई हरेकपल्ट 1 देखि 3 आउन्स फर्मूला दुध खुवाउन सुरु गर्नुहोस्। विस्तारै फर्मूला दुधको मात्रा बढाउनुहोस्। हरेकपटक केही आउन्स दुध खुवाएपछि नानीलाई डकार गराउनुहोस्।

प्रथम 6 महिनामा नानीहरूको तीव्र विकास हुन्छ, र त्यो समयकालमा उनीहरूले बढी दुध पिउँछन्। तपाईंको नानीलाई जहिले पनि आहार चाहिन्छ त्यो मात्रै उसको तरिका र आहारको बारेमा ध्यान राख्नुहोस्।

आहार मात्रै उसको तरिका

तपाईंको नानीलाई भोक लागेपछि उसले सङ्केतहरू दिन्छ जसलाई आहार मात्रै उसको तरिका भनिन्छ। तपाईंको

नानीको आहार मात्रै तरिकामा सामेल हुन्छन्:

- मुट्टीहरू कसु
- हातलाई मुखमा लैजानु
- ओठ चाट्नु
- हात र खुट्टाहरू चलाउनु

- 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.

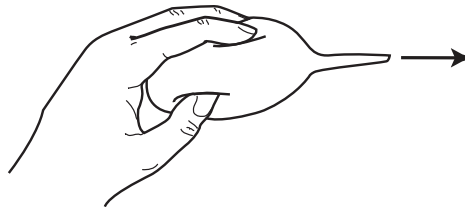
It is normal for your baby to spit up small amounts after a feeding or with burping.

Call your baby's doctor if your baby is spitting up large amounts often or with force.

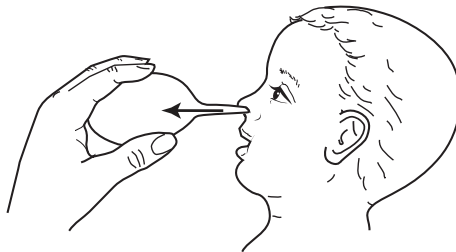
Bulb Syringe

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.



- तपाईंको शरीरतिर टाउको घुमाउनु
- चुसेको आवाज निकाल्नु
- रुनु

तपाईंको नानीले उसको पेट भरिएको सङ्केत पनि दिन्छ जस्तै औंलीहरू खोल्नु, हातहरू एकापट्टी राख्न, हात र खुट्टाहरू आरामले राख्न, टाउको अर्कोतिर फर्काउनु वा स्तनलाई टोकनु।

डकार लिनु र ओकल्नु

तपाईंको नानीलाई ठाडो बसाएर वा उसलाई आफ्नो छातिमा टाँसेर डकार लिन लगाउनुहोस्। उसको पिठ्युँ मुसार्नुहोस् वा विस्तारै थपथपाउनुहोस्।

तपाईंको नानीले स्तनपान गरेपछि वा डकार लिँदा अलिकति दुध ओकल्नु सामान्य कुरा हो। तपाईंको नानीले धेरै मात्रामा वा जोडले दुध ओकल्दैछ भने **नानीको डक्टरलाई बोलाउनुहोस्।**

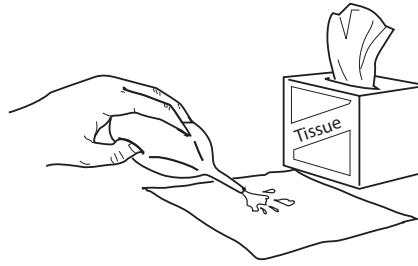
बल्ब सिरिन्ज

तपाईंको नानीको नाकबाट सिंगान सफ्फा गर्न तपाईंले बल्ब सिरिन्जको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

1. बल्बलाई थिचेर हावा निकाल्नुहोस्।

2. बल्ब सिरिन्जको टुप्पोलाई नानीको नाकभित्र विस्तारै पसाउनुहोस् र त्यसपछि विस्तारै बल्बलाई छोड्नुहोस्। बल्ब सिरिन्जको टुप्पोलाई नाकमा माथिसम्म नपसाउनुहोस्।

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.



3. बल्बलाई निकाल्नुहोस् र त्यसमा भरिएको द्रव्यलाई टिश्यु पेपरमा निचोर्नुहोस्।
4. आवश्यक भए यो प्रक्रिया फेरि गर्नुहोस्।
5. यति गरिसकेपछि, बल्ब सिरिन्जलाई साबुन र मनतातो पानीले पखाल्नुहोस्।

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.

बल्ब सिरिन्जको प्रयोग कोमलतासँग गर्नुहोस् र यसको प्रयोग त्यति धेरै नगर्नुहोस्। यसले तपाईंको नानीको नाकलाई सुत्राउनु सक्छ। तपाईंको नानीको मुखभित्र गालापट्टिको भागमा सक्शन गर्नु राम्रो विकल्प हुन सक्छ, तर नानीको मुखभित्र पछाडिको भाग वा गलामा सक्शन नगर्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नहोला जसले उसको गला अवरूद्ध हुन सक्छ।

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.

नाइटोको स्याहार

नानीको नाइटोलाई जन्मँदा बाँधिन्छ। त्यो बन्धनलाई अस्पतालमा निकालिन्छ। नाइटो बाँधिँएको त्यो बन्धन आफै झर्नमा सामान्यतया 7 देखि 14 दिनको समय लाग्छ। नाइटोको त्यो बन्धनलाई हटाउने प्रयास नगर्नुहोस्। नाइटो राम्ररी निको नहुञ्जेल डाइपरलाई नाइटोमुनि नै राख्नुहोस्।

नाइटो र वरिपरिको ठाउँलाई सफ्फा, सुक्का र हावा लाग्नेगरी राख्नुहोस्। त्यो ठाउँ पिसाब वा दिसाले फोहोर हुन्छ भने मनतातो पानीले विस्तारै स्पन्ज बाथ गर्नुहोस् अनि सफ्फा सुक्का लुगाले थ्यापथ्याप गरेर वा हावाले सुकाउनुहोस्। नाइटो नझरुञ्जेल नानीलाई पानीको टबमा नराख्नुहोस्।

नाइटो झर्दा केही थोपा रगत निस्कन सक्छ। **आफ्नो डक्टरलाई बोलाउनुहोस्** यदि नाइटो नराम्रो गन्हाउँछ, त्यसबाट पहेँलो वा हरियो द्रव्य निस्कन्छ, केही थोपाभन्दा धेरै रगत निस्कन्छ, वा नाइटो वरिपरिको भाग रातो हुन्छ वा नानीलाई पीडा भइरहेको देखिन्छ।

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.

दिसा

धेरै जस्ता नानीहरूको 48 घण्टा भित्रमा च्यापच्याप परेको वा कालो रङको दिसा हुन्छ। दिसा हरियो खैरो रङको, त्यसपछि हल्का पहेँलो अनि सर्सिउँ रङमा परिवर्तित हुनेछ। स्तनपान गर्दा आउने दिसा पातलो र सर्सिउँ रङको हुनेछ। फर्मूला दुध खाएपछि हुने दिसा बढी कडा र पहेँलो रङको हुन्छ। तपाईंको नानीलाई आराम छ भने उसले कतिपल्ट दिसा गर्छ भनेर चिन्ता लिनु पर्दैन। नरम दिसा सामान्य हो।

- तपाईंको नानीलाई पखाला चल्छ वा 24 घण्टाभन्दा बढी समयसम्म साह्रै पातलो दिसा हुन्छ भने नानीको डक्टरलाई बोलाउनुहोस्।
- आफ्नो नानीको डक्टरलाई बोलाउनुहोस् यदि तपाईंको नानीको दिसा साह्रै कडा छ वा उसलाई दिसा गर्न गाह्रो परिरहेको छ।
- डक्टरको सल्लाहबिना तपाईंको नानीलाई घरेलू जडीबुटीहरू वा औषधीहरू नदिनुहोला।

पिसाब

नानी पाँच दिनको हुँदासम्ममा हरेक दिन 5 देखि 6 डाइपरहरू फेर्नु पर्ने अपेक्षा गर्नुहोस्। नानीहरूले द्रव्य अतिनै चाँडो छोड्छन्। तपाईंको नानीले पर्याप्त तरल पदार्थ लिइरहेको छैन भने उसलाई हरेक 2 घण्टामा दुध खुवाउनुहोस्। तपाईंको नानीले पर्याप्त डाइपरहरू भिजाइरहेको छैन भने आफ्नो नानीको डक्टरलाई बोलाउनुहोस्।

डाइपर फेर्नु

डाइपर गिलो वा फोहोर भएपछि फेर्नुहोस्। यसो गरेर त्वचामा डाबरहरू रोक्नमा मद्दत पाइन्छ। तपाईंको नानीको त्वचा रातो हुन्छ भने त्यसमा कुन उत्पादन लगाउने हो भन्ने विषयमा आफ्नो नानीको डक्टर वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्। रातो भएको भाग र त्वचाका कापहरू र जननेन्द्रियहरू सफ्या गर्न भिजेको लुगा वा बेबी वाइप्सको प्रयोग गर्नुहोस्।

- बालिकाहरू निम्ति – योनीलाई अगाडिदेखि पछाडिको दिशामा सफ्या गर्नुहोस्। यसरी दिसा मूत्राशयको मुखतिर जाँदैन, नत्र यसले संक्रमण गराउन सक्छ।
- बालकहरू निम्ति – लिङ्गलाई विस्तारै सफ्या गर्नुहोस्। लिङ्गको टुप्पोको छाला काटिएको छैन भने सफ्या गर्नका लागि त्यसलाई तल्लिर नतान्नुहोस्।

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:

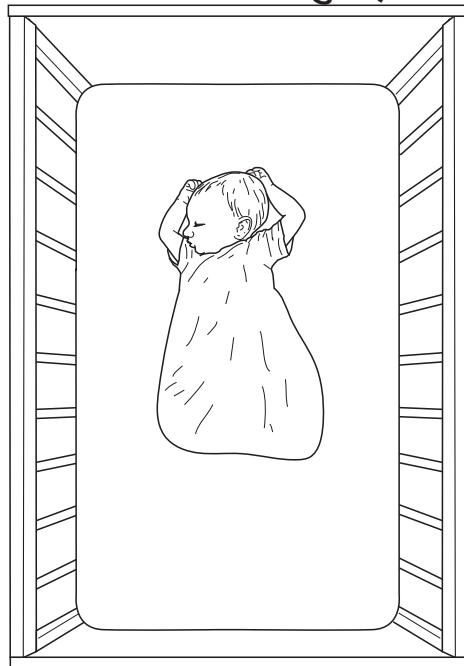
- **ALONE**- babies need to sleep on their own surface. Bed sharing is not safe.
- **BACK**- babies should be on their back for every sleep.
- **CRIB**- the crib should be empty. This means no toys, no bumper pads, no pillows, no blankets, no stuffed animals and no supplies.

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.

हातका औलीका नडहरू

तपाईंको नानीका औलीका नडहरू काट्नुहोस् जसबाट उनीहरूले आफैलाई नकोतरून्। नानीका हातहरूसम्म तपाईंको पहुँच हुन सक्ने स्थितिमा बस्नुहोस्। नानीहरूको नड काट्ने केँची वा क्लिपरको स्थानमा नेल फाइल (एमरी बोर्ड) को प्रयोग सर्वोत्तम हुन्छ। नेल फाइलले विस्तारै नडलाई पछाडि र अगाडि गर्दै रगड्नुहोस् जबसम्म नड छोटा र चिल्ला हुँदैनन्। नानीको नडको छालामा फाइल नरगडियोस् भनी ध्यान राख्नुहोस्। तपाईंले नानी नड क्लिपरको प्रयोग गर्नुहुन्छ भने नानीको औलीको छाला नकाटियोस् भनी ध्यान राख्नुहोस्।

सुताइ



तपाईंको नानीलाई सधैं उत्तानो पारेर सुताउनुहोस्।

सुरक्षित सुताइको ABC को पालन गर्नुहोस्।

- **ALONE** (एकलै) – नानीहरू आफ्नै बिछ्यौनामा सुत्नु जरुरी हुन्छ। बिछ्यौना साझा गर्नु सुरक्षित हुँदैन।
- **BACK** (उत्तानो) – नानीहरूलाई सधैं उत्तानो पारेर सुताउनु पर्छ।
- **CRIB** (नानी खाट) – नानी सुत्ने खाट खाली हुनु पर्छ। यसको अर्थ के हो भने नानीको खाटमा खेलौनाहरू, बम्पर प्याडहरू, सिहानीहरू, कम्बलहरू, स्तफ्ड खेलौनाहरू वा अरू कुनै सामानहरू हुनु हुँदैन।

नानीलाई डोली वा कोक्रोमा सुताउनु सुरक्षित हुन्छ। फ्यासिफाएर दिन सकिन्छ तर त्यसलाई नानीको गर्दनमा झुण्ड्याइएको हुनु हुँदैन।

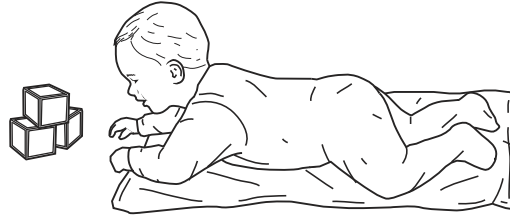
Tummy Time

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.



घोष्टो सुताउने समय

तपाईंको नानी ब्युँझेको र खेलका लागि तयार अवस्थामा आफ्नो नानीसित समय व्यतीत गर्दा तपाईंले उसलाई उसको घोष्टो पारेर सुताउनुहोस्। यसरी तपाईंको नानीका गर्दन, हातहरू र शरीरका मासपेशीहरू मजबुत हुन्छन्। यसले तपाईंको नानीलाई

उसको सिर च्याप्टिनबाट बचाउँछ, र तपाईंको नानीलाई पल्टिने, घस्रिने र उभिने प्रयास गर्नमा मद्दत गर्छ।

सुरुआत हरेक दिन केही समय एक पटकमा मात्र केही मिनेटका लागि यसो गर्नुहोस्।

तपाईंको नानीलाई यसको बानी पर्दै जाँदा वा उसले यसो गर्न मन पराउँदै जाँदा समय बढाउँदै जानुहोस्।

यो स्थितिमा आफ्नो नानीसित खेल्नुहोस्। तपाईंको नानीलाई घोष्टो अवस्थामा कहिल्यै एकलै नछोड्नुहोस्।

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.

कोठाको तापमान र लुगाहरू

तपाईंको नानीलाई लुगा लगाइदिँदा तपाईंले लगाउनुभएको भन्दा एक पत्र धेरै लगाइदिनु पर्छ। नानीलाई चाहिएभन्दा धेरै लुगा नलगाइदिनुहोस् वा उसलाई साह्रै धेरै गर्मी नहोस्। तपाईंको नानीको कोठा एक वयस्कका लागि ठिक्कको तापमानमा हुनु पर्दछ। एयर कन्डिशनिङ तपाईंको नानीको लागि हानिकार छैन, तर नानीलाई पंखा र ड्राफ्टहरूबाट टाढा राख्नुहोस्।

तपाईंको नानीको तापमान

तपाईंको नानीले राम्ररी खाइरहेको छैन, छुँदा तातो महसुस हुन्छ, धेरै झिझो मान्दछ वा उसलाई जगाउन गाह्रो परिरहेको छ भने उसको तापमान नाप्नुहोस्। तापमान नाप्ने विविध तरिकाहरू छन्, तर नानीको गुदद्वारमा तापमान लिइने हो भने सबैभन्दा राम्रो तापमान पाउन सकिन्छ भनिन्छ।

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° F (38° C) or higher, or an armpit (axillary) temperature of 99° F (37.2° 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.

तपाईंको नानीलाई ज्वरो आएको जस्तो तपाईंलाई लाग्छ भने नानीको डक्टरलाई बोलाउनुहोस्। सामान्यतया:

- 3 महिनाभन्दा कम आयुका नानीहरू - गुदद्वारमा तापमान 100.4° F (38° C) वा माथि, अथवा काखीमा (एक्सीलरी) तापमान 99° F (37.2° C) वा माथि छ भने।

रुनु

सबै नानीहरू रुन्छन्। रोएर नै नानीहरूले उनीहरूलाई भोक लागेको, भिजेको, तिर्खा लागेको, जाडो लागेको वा बोर भएको तपाईंलाई जनाउँछन्। यो तनाव कम गर्ने तरिका पनि हुन सक्छ।

स्वस्थ नानीहरूमा, यी सामान्य हुन्छन्:

- रूनु र चुप लाग्नु।
- नानीलाई चुप गराउने प्रयास गरिँदा पनि ऊ रोइरहनु।
- साँझको समयमा जब नानी थाकेको हुन्छ त बढी रुनु।
- नानीको अनुहार रातो हुनु, मुट्टी बन्द गर्नु, कडा र साह्रो पेट, दोब्रिएको ढाड, खुट्टाहरू पेटतिर तान्नु वा खुट्टाहरू कडा पार्नु।
- लामो समयसम्म रोइरहनु।

रोइरहेको नानीले मातापितालाई दिक्क वा चिन्तित तुल्याउन सक्छ। नानी रुँदा केही गडबड त छैन भनी प्रायः मातापिता सोच्दछन्। सामान्य कुरा हो भनी बुझ्नाले तपाईंको नानीले रूनु बन्द गर्दैन, तर यसले तपाईंले आफै र आफ्नो नानीको बारेमा राम्रो महसुस गराउन सक्छ। तपाईंको नानी तपाईंले सोचेभन्दा धेरै नै रोइरहेको जस्तो लाग्छ भने आफ्ना डक्टरसँग सोध्नहोस्।

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.

रोइरहेको नानीलाई शान्त पार्नु

तपाईंको नानी रुँदा उसलाई धेरै दिक्क नलागोस् भन्नाखातिर तुरुन्तै प्रतिक्रिया गर्नुहोस्। यसरी तपाईंको नानीको बानी बिग्रँदैन। **नानीलाई कहिल्यैपनि जोडले नहल्लाउनुहोस्।** यसरी गम्भीर चोटहरू लाग्न सक्छ। तपाईंलाई साह्रै दिक्क लाग्नुअघि नै मद्दत माग्नुहोस् वा आराम गर्नुहोस्।

आफ्नो नानीलाई शान्त पार्न यी कामहरू गर्नुहोस्:

- आफ्नो नानीलाई कम्बलमा बेहेर वा ओढाएर आफूसित टँसाएर राख्नुहोस्।
- नानीको सिरलाई तपाईंको मुटुनिर राख्नुहोस्।
- नानीलाई उसको औँली वा प्यासिफाएर चुस्न दिनुहोस्।
- नानीलाई बोकेर नै हल्लिनुहोस् वा उसलाई स्टूलर वा कारमा बसाएर घुमाउनुहोस्।
- आफ्नो नानीसित स्थिर र कोमल स्वरमा कुरा गर्नुहोस्।
- नानीका लागि गीत गाउनुहोस्, गुनगुनाउनुहोस् र नरम स्वरमा कुरा गर्नुहोस्।
- तालबद्ध आवाज जस्तै सङ्गीत, पंखा वा लुगा सुकाउने ड्राएर चलाउनुहोस्। नानीलाई ड्राएरमा नराख्नुहोस्।
- कोठामा हल्का उज्यालो राख्नुहोस् र शान्त वातावरण बनाउनुहोस्।

शान्त रहने प्रयास गर्नुहोस्। आराम गर्नुहोस्। रोइरहेको नानीले निकै तनाउ दिन सक्छ। कसैलाई साथमा राख्नुहोस् जसले तपाईं आराम गरिरहनुभएको बेलामा तपाईंको नानीमाथि नजर राख्न सकोस् र उसलाई भुलाउन सकोस्। तपाईंको नानीलाई केही यस्तो भइरहेको तपाईं महसुस गर्नुहुन्छ भने आफ्नो डक्टरलाई बोलाउनुहोस्:

- साह्रै रुन्छ भने
- अत्यन्तै चर्को स्वरमा, कानै चिर्नेगरी रुन्छ वा रुन रोकिँदैन भने
- हरेक दिन 3 घण्टाभन्दा धेरै रुन्छ र सातामा 3 दिनभन्दा धेरै यसरी रुन्छ भने

शोकन बेबी सिन्ड्रोम

शोकन बेबी सिन्ड्रोम अर्थात् नानीलाई जोडले हल्लाएको कारण उत्पन्न सिन्ड्रोम एक यस्तो अवस्था हो जब कसैले नानीलाई एकैपटक भएपनि जोडले हल्लाउँदा उसको मस्तिष्कलाई क्षति पुगेको हुन्छ। नानीसित सामान्य ढङ्गले खेल्नु, जस्तै नानीलाई घुँडामा राखेर विस्तारै हल्लाउनाले उसको मस्तिष्कमा क्षति पुग्दैन, तर **नानीलाई समातेर जोडले कहिल्यैपनि नहल्लाउनुहोला।**

तपाईंको नानीको स्याहार गर्ने कसैलाई पनि नानीलाई कहिल्यैपनि जोडले नहल्लाउन भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

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.

प्यासिफाएरहरू

नानीहरूले चुस्नु मन पराउँछन्। प्यासिफाएरले नानीहरूलाई शान्त पार्न सक्छ। तपाईं स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईंको नानीले तपाईंको दुध खाएर नअघाउञ्जेल प्यासिफाएरको प्रयोग नगर्नुहोला। कहिल्यैपनि प्यासिफाएरलाई नानीको गलामा नझुण्ड्याउनुहोला। बोटलको निप्पललाई प्यासिफाएरको रूपमा प्रयोग नगर्नुहोला।

नुहाउने तरिका

तपाईंले आफ्नो नानीलाई स्पञ्ज बाथ अर्थात् लुगा भिजाएर पुछपाछ गर्न सक्नुहुन्छ। नानीको नाइटो नझरुञ्जेल, नाइटो वरिपरिको ठाउँ निको नहुञ्जेल र केटाहरूको लिङ्गको टुप्पोको छाला काटिएको निको नहुञ्जेल नानीलाई पानीको टबमा नराख्नुहोस्।

नानीलाई चिसो लाग्न वा जल्नबाट रोक्नका लागि नुहाउने पानीको तापमान 100 डिग्री फाहेनहेट वा 37 डिग्री सेल्सियस हुनु पर्दछ। तपाईंसँग बाथ थर्मोमिटर छैन भने, पानीको तापमान जाँच्नका लागि आफ्नो हातको नाडीको प्रयोग गर्नुहोस्। पानीले न्यानो महसुस हुनु पर्छ **तातो होइन**। कोठामा हावा छिर्ने खुल्ला ठाउँहरू जस्तै खुल्ला झ्याल वा पंखाहरू हुनुहुँदैन।

नानीलाई नुहाइरहेको बेलामा एकलो कहिल्यै नछोड्नुहोला, एकै सेकेन्डको लागि पनि। टेलिफोनको घण्टी बज्छ वा कसैले ढोका घच्च्याउँछ भने त्यतातिर ध्यान नदिनुहोस् र पहिला नानीलाई नुहाइदिने काम पूरा गर्नुहोस्। दुर्घटना हुनमा क्षणभर समयपनि लाग्दैन। नानीलाई नुहाइदिँदाउसको सिरलाई सधैं सहारा दिनुहोस्। नानीलाई राम्रोसँग समातिएको हुनु पर्छ। साबुन लागेको नानी हातबाट चिप्लिने डर हुन्छ।

नानीलाई प्रत्येक 3 देखि 4 दिनमा नुहाइदिनुहोस्। नानीलाई नुहाउने समय उसलाई दुध खुवाउनभन्दा अघि सर्वोत्तम हुन्छ। बाँकी समयमा डाइपर फेरेपछि सफ्फा गर्नु, आहार खुवाएपछि नानीको अनुहार र गर्दन सफ्फा गरिदिनु पर्याप्त हुन्छ।

नानीका लुगाहरूको धुलाइ

प्रारम्भिक केही महिनाहरूमा, नानीहरूका लागि निर्मित साबुन जस्तै Dreft® वा Ivory Snow® को प्रयोग गर्न सकिन्छ किनभने यी नानीको त्वचाका लागि कोमल हुन्छन्। तपाईंले सुगन्धरहित साबुनको प्रयोग पनि गर्न सक्नुहुन्छ। ब्लीचको प्रयोग नगर्नुहोला किनभने यसले तपाईंको नानीको त्वचामा जलन हुन सक्छ।

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.

भ्याक्सिनहरू

भ्याक्सिनहरूले रोगहरूको रोकथाम गर्नमा मद्दत गर्छन्। यी डक्टरका कार्यालयहरू वा स्वास्थ्य क्लिनिकहरूमा दिइन्छन्। तपाईंको नानीको स्वास्थ्यको रक्षा गर्नका लागि भ्याक्सिनहरू निर्धारित समयहरूमा दिइनु पर्दछ। तपाईंको नानीलाई आवश्यक सबै भ्याक्सिनहरू दिइयोस् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। डक्टरसँग भेटका सबै समयहरूमा नानीलाई दिइएका भ्याक्सिनका रेकर्डहरू लिएर जानुहोस्। नानीहरूका लागि भ्याक्सिन तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागमार्फत् निःशुल्क छन्।

मैले मेरो नानीको डक्टरलाई कतिखेर बोलाउनु पर्छ?

- **911 मा कल गर्नुहोस्** यदि तपाईंको नानी नीलो पर्छ वा उसलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ भने।
- **आफ्नो नानीको डक्टरलाई कल गर्नुहोस्** यदि तपाईंको नानीलाई निम्नमध्ये कुनै समस्या भइरहेको छ भने:
 - › निरन्तर रोइरहेको छ वा साह्रै दिक्क मानिरहेको छ
 - › ज्वरो आइरहेको छ
 - › आँखाबाट प्रायः पानी बगिरहन्छ
 - › सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ, सास चाँडचाँडो फेरिरहेको छ वा नानीले सास फेर्दा करडहरू मुनि वा बिचमा छाला धँस्सिरहेको छ
 - › शरीरमा सुक्का वा खस्रा धब्बाहरू, फोकाहरू वा घाउहरू उछिन्छन् वा अचानकै डाबरहरू निस्कन्छन्
 - › नाइटोमा रातोपना, पानी बग्नु वा दुर्गन्ध आउँछ
 - › नानीले स्तनपान कम मात्रामा गर्दैछ वा 8 घण्टाभन्दा बढी समयदेखि फर्मूला आहार कम्ति खाइरहेको छ
 - › दुइपल्ट सम्म आहार खाएपछि लगातार हरियो रङको वान्ता वा वान्ता गर्छ
 - › नानीलाई जगाउनु गाह्रो हुन्छ
 - › 8 घण्टाभन्दा धेरै समयदेखि डाइपरहरू भिजाएको छैन
 - › दिसाको स्वरूपमा परिवर्तन, कब्जियत वा पखाला।
 - › निको नहुने खोकी, खासगरि डाबरहरू पनि निस्केका छन्।

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

तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना नानीको डक्टर वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।