

## न्याप्पी ज्यास

### एक सामान्य समस्या जसको उपचार सजिलो छ

न्याप्पी ज्यास अति सामान्य हुन्छ र यो थुप्रै शिशुहरूलाई हुन्छ। यो सामान्यतः बच्चाहरूको न्याप्पीमा जम्मा भएका दिशा-पिसाबसँग उनका त्वचा सम्पर्कमा आउँदा हुने गर्दछ।

न्याप्पी ज्यासले गर्दा तपाईंको नानीको त्वचामा घाउ हुन्छ। त्वचाको यो ठाउँमा राता दागहरू वा डाबरहरू हुन सक्छन्। तपाईंले बच्चाको न्याप्पी चाँडै फेर्नु पर्ने हुन सक्छ।

प्रायः जस्ता न्याप्पी ज्यासको उपचार नियमित रूपमा त्वचाको स्याहारद्वारा र फार्मासिष्टबाट लिइएको क्रीम लगाएर सजिलै गर्न सकिन्छ। हल्का न्याप्पी ज्यासले सामान्यतः तपाईंको नानीलाई त्यति साह्रो असजिलो महसुस हुने छैन।

### सुकका त्वचा

शिशुको त्वचा पातलो हुन्छ र बढी ध्यान दिनु जरूरी हुन्छ। नवजातहरूमा सुक्का, पिल्सिएको त्वचा, केही राता दागहरू, डाबरहरू र हल्का बिमिराहरू सामान्य कुरा हो र यो स्वाभाविक रूपमा निको हुन्छ। तपाईंको नानी यसै स्वस्थ छ तर उसलाई ज्यास भएको छ अनि तपाईं यसबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने आफ्ना स्वास्थ्य भिजिटरसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

### फार्मासिष्ट भन्दछन्

हामीलाई फोन गर्नुहोस् र हामीले तपाईंलाई पसलबाट उपलब्ध गराउन सक्ने क्रीमहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

दुई किसिमका न्याप्पी क्रीम उपलब्ध छन्। एउटा हो ब्यारियर क्रीम जसले तपाईंको नानीको त्वचामा पिसाब लाग्न दिँदैन। अर्को औषधीय क्रीम हो जो त्वचामा कुनै घाउ आदि सफा गर्नका लागि राम्रो हुन्छ तर यिनको प्रयोग स्वास्थ्य व्यवसायीहरूको सल्लाहद्वारा मात्रै गर्नु पर्दछ।

### न्याप्पी ज्यास बारे स्वास्थ्य भिजिटरका सुझावहरू

- आफ्नो नानीलाई उनीहरूको त्वचामा हावा लागोस् भन्नाखातिर लुगाहरू र न्याप्पी बिना नै न्यानो, सुरक्षित स्थानमा छोड्नुहोस्।
- ब्यारियर क्रीमको प्रयोग गर्नुहोस्। ('फार्मासिष्ट भन्दछन्' हेर्नुहोस्)।
- नानीहरूका न्याप्पी फेर्न र जाँचन याद राख्नुहोस्।

## क्रेडल क्याप बारे स्वास्थ्य भिजिटरका सुझावहरू

यो नवजातहरूका तालुमा पर्हेलो, च्यापच्याप परेका हिस्सालाई दिइएको नाम हो र यो सामान्यतः प्रथम 3 महीनाहरूमा देखिन्छ। यो बिग्रेको चायाँ जस्तो देखिन सक्छ र समयका साथै तपाईंको नानीलाई कुनै कष्ट बिना सफ्फा हुन्छ।

मन्तातो पानीको प्रयोग गर्दै तालुलाई दिन्दिनै हल्का हातले धुनुहोस्।

तालुमा अलिकति प्राकृतिक तेल (जस्तै वनस्पति तेल) लगाउनुहोस् र मन्तातो पानीले पखाल्नुअघि 15 मिनेटसम्म राख्नुहोस्।

पाप्राहरू कोट्याउनु हुँदैन किनभने त्यसो गर्नाले इन्फेक्शन हुन सक्छ।

### 1

न्याप्पी लगाउने ठाउँहरूमा राता, घाउ ज्यास छ। नानीलाई कष्ट भइरहेको छ र निकै रून्छ।

### 2

के नानी लामो समयदेखि फोहोर न्याप्पी लगाएर बसेको छ?

के तपाईंले आफ्ना स्वास्थ्य भिजिटरको सल्लाहको पालना गर्नुभयो वा आफ्ना फार्मासिष्टसँग कुरा गर्नुभयो?

### 3

न्याप्पी बारम्बार फेर्नुहोस्। आफ्ना स्वास्थ्य भिजिटरसँग कुरा गर्नुहोस् र यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने आफ्ना जीपी-लाई भेट्नुहोस्।