स्वाँ-स्वाँ हुनु र सास फेर्नमा कठिनाई

लक्षणहरूमाथि ध्यान राख्नुहोस्

तपाईंको नवजात वा बच्चालाई सास फेर्नमा हुने कुनै पनि प्रकारको कठिनाई मातापिताका लागि डरलाग्दो अनुभव हुन सक्छ। यो कुनै चिन्ताको कुरो नहुन पनि सक्छ र मात्र सामान्य शिशु 'स्वाँ-स्वाँ'('snuffles') हुन सक्छ।

नवजात र नानीहरूको बारेमा आफ्नो भित्री मनको प्रयोग गर्नुहोस्। निम्न कुराहरू हुन सक्छन्:

- तीव्र गतिले सास फेर्नु वा हाँफ्नु, जो सामान्य हो। बिसञ्चो हुनुका अरू कुनै लक्षण छैन, यो आउँछ र जान्छ अनि तपाईंको नानीले प्रायः आरामपूर्वक सास फेर्दैछ भने, सामान्यतः यस्तोमा चिन्ता गर्नु पर्ने आवश्यकता छैन।
- सास फेर्दा गुडगुडाएको जस्तो आवाज आउन सक्छ। आफ्नो नानीलाई ठाडो राख्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- नानीले दूध चाँडचाँडो निल्दा कहिलेकाहिँ खोकी लाग्ने वा सास रोकिएको जस्तो हुन सक्छ। दूध खुवाईको गतिलाई अलिकति विस्तारो गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। स्तनपानको पोजिशन जाँच्नुहोस्।
- रूघा मर्की वा हल्का खोकी। यो चरणमा उनीहरूमाथि नजर राख्नुहोस् र आफ्नो भित्री मनको प्रयोग गर्नुहोस्। यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने आफ्ना स्वास्थ्य भिजिटरसँग कुरा गर्नुहोस् वा एनएचएस 111-लाई फोन गर्नुहोस्।

ठूला नानीहरू र बामे सर्ने नानीहरूमा निम्न कुराहरू देखिन सक्छन्:

- खोक्नु, नाक बग्नु, हल्का ज्वरो ('खोकी र रूघा मर्की' हेर्नुहोस्)।
- निरन्तर क्रुप (घोक्रे आवाज, चर्को खोकी)-को जाँच डक्टरद्वारा गरिनु पर्दछ र अरू उपचारको आवश्यकता पर्न सक्छ। हल्का क्रुपको घरमा नै उपचार गर्न सकिन्छ। यदि तपाईंको बच्चालाई असजिलो भइरहेको छ वा अत्तालिएको छ भने बच्चाहरूका लागि निर्मित प्यारासिटामोलको प्रयोग गर्नुहोस्, निकै मात्रामा पानी पिलाउनुहोस् र तातो पानीको बाउल वा टबबाट भाप लिन दिनुहोस् (निगरानीका साथ)।

यो पढेपछि पनि यदि तपाईंलाई कुनै चिन्ता छ भने आफ्ना जीपी-लाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा तत्काल 999 मा फोन गर्नुहोस्।

जीपी भन्दछन्

तपाईंले आफ्ना जीपी-लाई तुरुन्तै सम्पर्क गर्नु जरूरी छ यदि तपाईंको नानी वा बामे सर्ने बच्चालाई:

- सास फेर्न साह्रै गाह्रो देखिँदै छ र उसका करङ र पेट भित्रपट्टि धसिँदैछ।
- उसको छातिमा 'खाल्डो परेको' जस्तो देखिँदैछ।

- पहेँलो र अझ अलिकति नीलो-नीलो देखिँदैछ।
- सास नफेरि कुनै वाक्य पूरा बोल्न सकिरहेको छैन वा भारी छातिका साथ सास उखेलिएको जस्तो देखिन्छ।

ब्रोन्कियोलाइटिस

ब्रोन्कियोलाइटिस श्वास नलीको एक सामान्य संक्रमण हो जसले शिशुहरू र दुई वर्ष मुनिका ठूला बच्चाहरूलाई प्रभावित गर्छ। यसका प्रारम्भिक लक्षणहरू सामान्य रूघा मर्कीका जस्तै नै हुन्छन् र यसमा सिंगान बग्नु र खोकी लाग्नु सामेल छन्।

यो बढ्दै जाँदा, ब्रोन्कियोलाइटिसका लक्षणहरूमा सामेल हुन सक्छन्: हल्का ज्वरो, सुक्का र निरन्तर खोकी तथा दूध पिउनमा कठिनाई।

ब्रोन्कियोलाइटिस भएका प्रायःजस्ता शिशुहरू/बच्चाहरू लगभग दुई साताभित्र निको हुन थाल्छन् र प्रायःजस्ता मामिलाहरूमा बिमारी गम्भीर हुँदैन। खोकी चाहिँ अरू केही सातासम्म रहन सक्छ। यदि बच्चा ठीकले सञ्चो हुँदैछ भने सामान्यतः यसमा तपाईंको जीपी-लाई देखाउनु पर्ने आवश्यकता हुँदैन। तर, तपाईंको बच्चा उसले खाने सामान्य आहारको आधा मात्रै खान सकिरहेको छ वा सास फेर्नमा कठिनाई भइरहेको छ भने, वा तपाईंलाई सामान्यतः चिन्ता लाग्दैछ भने आफ्ना जीपी-लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

स्रोत: www.nhs.uk/conditions/Bronchiolitis

1

यदि तपाईंको बच्चाको सिंगान बग्दैछ र खोक्दैछ तर साथै चर्को सास फेर्दैछ र दूध पिउन गाह्रो पर्दैछ वा बान्ता गर्दैछ भने यो ब्रोन्कियोलाइटिस हुन सक्छ।

2

ब्रोन्कियोलाइटिसका प्रायःजस्ता मामिलाहरू गम्भीर नभएता पनि ती लक्षणहरू मातापिताका लागि ठूलो चिन्ताको कुरो हुन सक्छ।

3

तपाईंको बच्चामा ब्रोन्कियोलाइटिसका लक्षणहरू छन् भने आफ्ना जीपी-लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईंको नानी 12 साता मुनिको छ भने यो विशेषगरी महत्वपूर्ण छ। तपाईंको नानीलाई सास फेर्नमा साह्रै कठिनाई भइरहेको छ वा सास फेर्ने प्रयास गर्दा ऊ थकित हुँदैछ भने 999 मा फोन गर्नुहोस्।

स्रोतः एनएचएस च्वाइसेस – ब्रोन्कियोलाइटिसका लक्षणहरू