CHAI

ଭାରତୀୟ କ୍ୟାଥଲିକ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ

MISEREOR
IHR HILFSWERK

MATERNAL AND CHILD HEALTH

ମା' ଏବଂ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଉପକ୍ରମ :

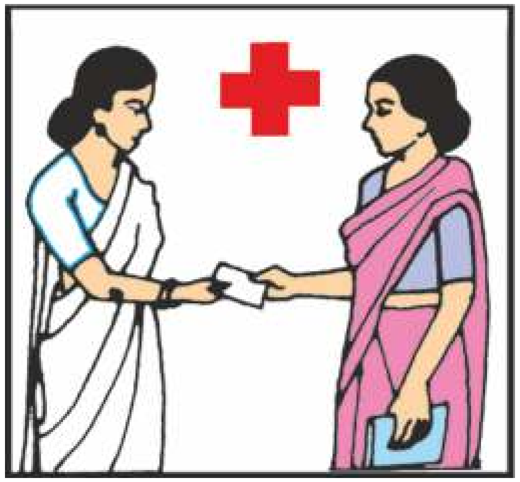
ମାତୃ ଏବଂ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା, ଏକ ସେବା ଯାହା ଗର୍ଭବତୀ ମା ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହି ସେବା ୧୫-୪୯ ବର୍ଷ ମହିଳା ୦-୫ ବର୍ଷ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ସମଗ୍ର ଜନସଂଖ୍ୟାର ମା ଏବଂ ଶିଶୁମାନେ ଦୁଇ-ତୃତିୟାଂଶ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ ଏକ ପ୍ରତିକୂଳ ସମସ୍ୟା । ଆମଦେଶରେ ଶତକଡ଼ା ୪୦ ଭାଗ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁ ଆକସ୍ମିକ ଗର୍ଭପାତ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଯୋଗୁଁ ସମସ୍ୟାରେ ପଡନ୍ତି । ଶତକଡ଼ା ୮୦ ଭାଗ ମାତୃମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ପ୍ରସବ ସମୟର ଅସୁବିଧା ଯେପରି ଗର୍ଭବସ୍ଥା ସମୟରେ (ଗର୍ଭଧାରଣ, ପ୍ରସବ, ପ୍ରସୁତି) ଅନୁପଯୁକ୍ତ ହସ୍ତକ୍ଷେପ, ଚିକିତ୍ସା ଅବହେଳା ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ । ସାତ ମିଲିଅନ୍‌ରୁ ଅଧିକ ନବଜାତ ଶିଶୁର ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ମଧ୍ୟ ମାତୃସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାରେ ଅସୁବିଧା ଏବଂ ତାର ଅନୁପଯୁକ୍ତ ସେବା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ପ୍ରସୁତି ପରେ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟର ଅସୁବିଧା, ନିମ୍ନତମ ସେବା ଏବଂ ମା'ର ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ, ଯାହା ଗର୍ଭଧାରଣ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ପରେ ହୋଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ଭାବେ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭଧାରଣ, କିଶୋରୀ ମା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦ ସଙ୍କୁଳ । ବହୁ ସମୟରେ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣ, ଗର୍ଭପାତର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ମାର ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତାର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା, ପାରିବାରିକ ମଙ୍ଗଳ ଏବଂ ସାମାଜିକ ତଥା ଅର୍ଥନୈତିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଗର୍ଭିଣୀ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ପୋଷଣ ଜନିତ ଅସୁବିଧା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ଏବଂ ଶତକଡ଼ା ୬୦-୭୦ ଭାଗ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ପୋଷଣ ଜନୀତ ସମସ୍ୟା ଥାଏ, ସେମାନେ କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁଙ୍କୁ ଜନ୍ମ ଦିଅନ୍ତି ।

ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ ଅନେକ ଶିଶୁ ରୋଗରେ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ ପ୍ରତିରୋଧକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ମୁଖ୍ୟତଃ, କୁପୋଷଣ ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଆମ ଭାରତରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୧.୩୪ ମିଲିଅନ ପାଞ୍ଚବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁମୃତ୍ୟୁ ୧.୦୪ ମିଲିଅନ୍ ଶିଶୁମୃତ୍ୟୁ ଏବଂ ୦.୭୪୮ ମିଲିଅନ୍ ନବଜାତ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥାଏ । ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଶିଶୁମୃତ୍ୟୁ ହାରର ଏକଭାଗ (୨୬ ପ୍ରତିଶତ) ଆମ ଭାରତରେ ଘଟିଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଏହି କାରଣ ଯୋଗୁଁ ମାତୃ ଏବଂ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ମା ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ଦେଶର ବିକାଶ ପାଇଁ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ମାତୃ ଏବଂ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ସେବା



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରଥମ ତିନିମାସ ମଧ୍ୟରେ ପଞ୍ଜିକରଣ ।

ଅତିକମ୍‌ରେ ୪ଥର ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ପରୀକ୍ଷଣ ।

ପ୍ରତି ପରୀକ୍ଷଣ ସମୟରେ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା ।
ଓ ଅତିକମରେ ୩ଥର ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ପରୀକ୍ଷା ।

ନିୟମିତ ଓଜନ ମାପ

ଗୋଷ୍ଠି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକର୍ମୀଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ଗର୍ଭଧାରଣର ଶୀଘ୍ର ପଞ୍ଜିକରଣ : ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ (ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା, ପୋଷଣ, ବିଶ୍ରାମ, ଭାବପ୍ରବଣତା ଏବଂ ସଚେତନତା) ହିଁ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବସେବା । ଗର୍ଭଧାରଣର ସ୍ଥାୟୀକରଣ ପରେ ଯଥା ଶୀଘ୍ର ପଞ୍ଜିକରଣ କରାଇ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭଧାରଣର ୧୨ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଯିବା ଉଚିତ୍ । ପିକରଣର ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

(କ) ପ୍ରମାଣିତ ଗର୍ଭ ପରୀକ୍ଷା (ଖ) ପଞ୍ଜିକରଣ (ଗ) ମାତୃ ଏବଂ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଡ଼ ପ୍ରଦାନ ।

ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ପରୀକ୍ଷା (ଏ.ଏନ୍.ସି) :

ଏକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଅତିକମ୍‌ରେ ୪ ଥର ପ୍ରସବ ପୂର୍ବବତୀ ପରୀକ୍ଷା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରଥମ ପରୀକ୍ଷା : ମାସିକ ରତୁଚକ୍ର ବନ୍ଦ ହେବାମାତ୍ରେ ବା ମାସିକ ରତୁଚକ୍ର ବନ୍ଦ ହେବାର ତିନି ମାସ ମଧ୍ୟରେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପରୀକ୍ଷା : ଗର୍ଭଧାରଣର ୪-୬ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ।

ତୃତୀୟ ପରୀକ୍ଷା : ଗର୍ଭଧାରଣର ୭-୮ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ।

ଚତୁର୍ଥ ପରୀକ୍ଷା : ଗର୍ଭଧାରଣର ୯ ମାସରେ ।

ବି.ଦ୍ର. : ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ନିୟମିତ ଗର୍ଭପରୀକ୍ଷା ମା' ଓ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ହେଉଥିବା ଅସୁବିଧାରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ନିଜର ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ, ରକ୍ତଚାପ, ପରିସ୍ରା, ଓଜନ ଏବଂ ତଳିପେଟର ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଲୌହସାର ବଟିକା, ଫଲିକ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ୩ଟି ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଗର୍ଭସ୍ଥ ଭୃଣର ସଠିକ୍ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଜାଣିବା ପାଇଁ ତଳିପେଟର ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଜରୁରୀ ।

ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ସେବାର ଅଂଶ :

(କ) ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ପରୀକ୍ଷା (ଖ) ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା (ଗ) ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା

(ଘ) ଓଜନ ପରୀକ୍ଷା

- ଗର୍ଭବସ୍ଥା ସମୟରେ ସାଧାରଣତଃ ୧୦-୧୨ କିଗ୍ରା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ ।
- ଶେଷ ୬ ମାସରେ ପ୍ରତିମାସରେ ୧ କିଗ୍ରା ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ସେବା

ଦୁଇଥର ଟି .ଟି. ଇଞ୍ଜେକସନ୍
(କ) ଗର୍ଭଧାରଣର ସ୍ଥାୟୀକରଣ
(ଖ) ଏକମାସ ପରେ

ଲୌହ ସାର ଓ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ
ଏବଂ ଜିଙ୍କ୍ ବଟିକ । ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ
୩ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।

ଏଚ .ଆଇ.ଭି ପରୀକ୍ଷଣ ।

ସ୍ୱେଚ୍ଛା ସେବିକାଙ୍କ ପାଇଁ

ପ୍ରସବ ପର ସେବା କଣ ?

ମା ଏବଂ ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କ ଠାରେ କେତେକ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଯାଏ ଯାହା ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

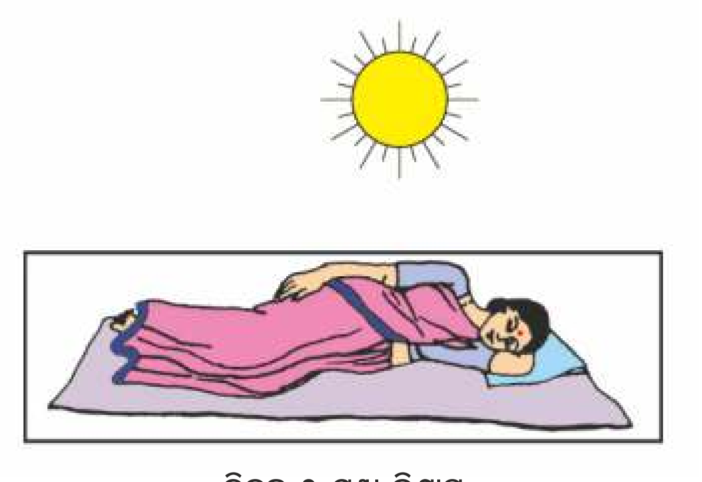
- ପ୍ରଥମ ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍ସାଇଡ୍ ଇନଜେକସ୍ନ ନେବାର ଏକ ମାସ ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟିଟାନ୍ସ ଟକ୍ସାଇଡ୍ ଇନଜେକସ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଗର୍ଭବସ୍ଥାରେ ୧୦୦ଟି ଲୌହ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଯୁକ୍ତ ବଟିକା ଦିଆଯାଏ । ଗର୍ଭବସ୍ଥାର ଚତୁର୍ଥ ମାସ ଠାରୁ ଦୈନିକ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଁଏ ଲୌହସାର ବଟିକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରି ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଏବଂ ରାତିରେ ଗୋଟିଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଦିନକୁ ଦୁଇଟି ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ନିୟମିତ ଲୌହସାର ବଟିକା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତହୀନତାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବା ସହ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ ।
- ମା ଏବଂ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଡ଼ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସେବାପରେ ଅଦ୍ୟତନ ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଯାହା ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ବ୍ୟାୟାମ, ଖାଦ୍ୟ, ବିଶ୍ରାମ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଏବଂ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ବିପଦ ସଂକେତ ଉପରେ ଜାଗରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବ ।
- ଏଚ.ଆଇ.ଭି ପରୀକ୍ଷା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ : ଏହା ଏଚ.ଆଇ.ଭି କୁ ଅତିଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟ କରେ ଏବଂ ଏଡ଼ସରୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ । (ଯଦି ମାର ଏଚ.ଆଇ.ଭି ପଜିଟିଭ୍ ଥାଏ, ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବିକା ତାଙ୍କୁ ନିକଟସ୍ଥ ପି.ପି.ଟି.ସି.ଟି / ଆଇ.ସି.ଟି.ସି / ଏ.ଆର.ଟି ସଂସ୍ଥାକୁ ପଠାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାଧାରଣ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ସେବା :

- ଗର୍ଭବସ୍ଥାରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକର ସେବନ କରିବା ଅନୁଚିତ । ବ୍ୟବହାର କରିବା ପର୍ବରୁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ନିତ୍ୟା' ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରତି ପାରିବାରିକ ହିଂସା ବନ୍ଦ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଗର୍ଭବସ୍ଥାରେ ଶ୍ୱାସ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯଦି ଥାଏ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଏକରୁ ଅଧିକ ଗର୍ଭଧାରଣ ବେଳେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ରେ ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।
- ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶିକ୍ଷା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ

ଉତ୍ତମ ପୋଷକ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର (ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରୁଦୈନିକ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଅଧିକ) ଏବଂ ଆଇ.ସିଡ଼ି.ଏସ୍ ସେଣ୍ଟରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୋଷକ ଖାଦ୍ୟ ।



ଦିନକୁ ୨ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ,
ରାତିର ୮ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ସହିତ ।

ପାରିବାରିକ ସହାୟତା ।

କେବଳ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣର ବ୍ୟବହାର ।

ତୃତୀୟ ତ୍ରୟମାସରେ ଭାରି ଓଜନ ନଉଠାଇବା ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରସୂତି କରାଇବା ।

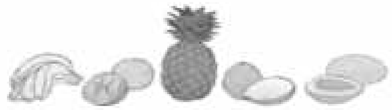
ସ୍ୱେଚ୍ଛା ସେବିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ

ଗର୍ଭବତୀ ମାର ଖାଦ୍ୟ :

(କ) ପୋଷଣ ଜନିତ ସଚେତନତା ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛା ସେବିକାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବିକା ଓ ଗ୍ରାମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ପୋଷଣ କମିଟିର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦାନ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଗୁଣାତ୍ମକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଯାହା ପୁଷ୍ଟିସାର, ଲୌହସାର ଏବଂ ଆଇ.ଏଫ.ଏ. ବଟିକା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ ।

(ଖ) ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି ସଂସ୍ଥାରେ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

- **ଗର୍ଭବସ୍ଥାରେ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହିତ ଅଧିକ ଗୋଟିଏ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।**

ଲୌହସାର:		ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ଶାଗ, କାଜୁବାଦାମ, ମାଂସ ଓ ଗୁଡ଼ ।
କ୍ୟାଲସିୟମ :		କ୍ଷୀର, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, ରାଶି, ପେସ୍ତାବାଦାମ, ଓଲକୋବି ଓ ଅଣ୍ଡା ।
ଜୀବସାର:		କମଳା ଓ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ସେଓ, ଟମାଟୋ, ଅଁଳା, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ, ସୋୟା ଜାତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ।
ପୁଷ୍ଟିସାର:		ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟାଶସ୍ୟ, ବାଦାମ, ମଞ୍ଜି, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ସୋୟାବିନ୍ସ ।
ଚର୍ବିଜାତୀୟ :		ଲହୁଣୀ, ଘିଅ, ତେଲ ଓ ବାଦାମ

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁଟିର ସଠିକ୍ ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ କରାଇବା ସହିତ ରକ୍ତହୀନତାରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବିପଦ ସଙ୍କେତ

ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଏବଂ
ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ବା ପରେ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତହୀନତା ସହିତ
ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଅସୁବିଧା ।

ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ବା ପ୍ରସବର
ଏକମାସ ମଧ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର ।

ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ଆଖିକୁ ଜାଳଜାଳିଆ ଦେଖାଯିବା,
ବାତ ମାରିବା ଏବଂ ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ।

୧୨ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ।

ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାର ଫାଟିବା ।

ଯଦି କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଗର୍ଭବତୀ ମାଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାଙ୍କୁ ପଠାନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବିକାଙ୍କ ପାଇଁ

ଯଦି କିଛି ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତର କିମ୍ବା ଏ.ଏନ.ଏମ ଦିଦିଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅସୁବିଧା ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :

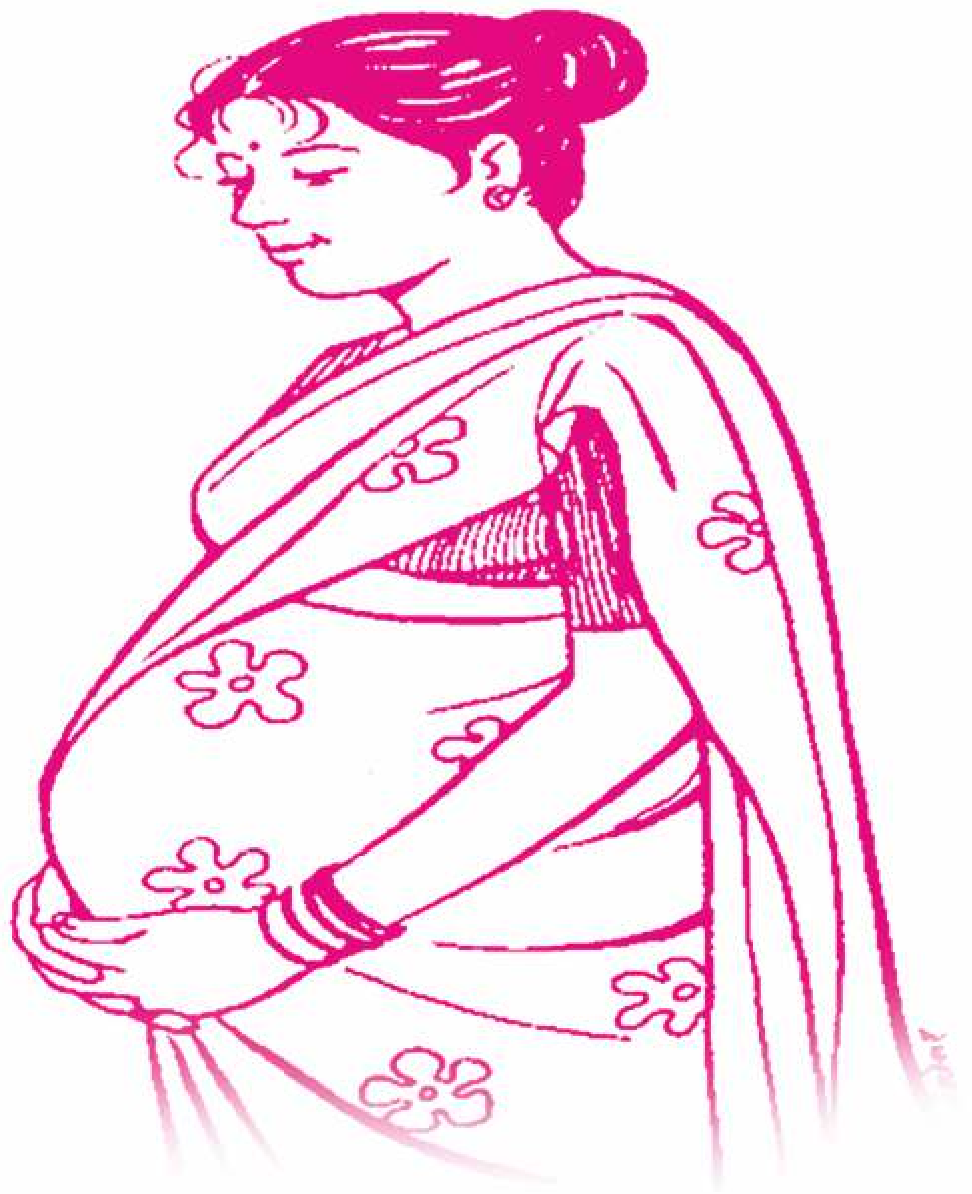
ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।	ପ୍ରଥମ ପ୍ରେରଣ କେନ୍ଦ୍ର (ଏଫ୍ ଆର୍ ୟୁ) ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
ପରିସ୍ରା ସମୟରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଲେ ।	ଦେହଯାକ ଫୁଲିଯିବା, ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ିଯିବା ବା ଅଣନିଶ୍ୱାସି ଲାଗିବା ।
ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର ବା ଅନ୍ୟକୌଣସି ଅସୁସ୍ଥତା ।	ସମଗ୍ର ଶରୀର ଫୁଲିଯିବା/ଆଖିକୁ ଜାଲଜାଲିଆ ଦିଶିବ ।
ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଯୋନିରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ।	ଗର୍ଭବସ୍ଥାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଜଣାପଡ଼ିଲେ ।
ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ସହିତ ଅତ୍ୟଧିକ ବାନ୍ତି ହେଲେ ।	ବାତ ମାରିବା ।
ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ।	ଗର୍ଭଧାରଣର ୯ ମାସ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା ସ୍ରାବ ହେବା ।
ଗର୍ଭାବସ୍ଥା (ଏ.ଏନ.ସି)ରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଜଣାପଡ଼ିଲେ ।	ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନହୋଇ ମଧ୍ୟ ୧୨ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ସ୍ରାବ ହେବା ।
ତଳିପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବେହୋସ ହୋଇଗଲେ ।	ଜ୍ୱର ଥାଇ ବା ନଥାଇ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଯୁକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେବା ।
ଗର୍ଭବସ୍ଥାର ଶେଷ ମାସ ଆଡ଼କୁ ଯୋନିରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ।	୧୨ ଘଣ୍ଟାରୁ ବା ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ।
ଛୁଆ ପେଟରେ ନ ବୁଲିବା ।	ତଳିପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଗି ରହିବା ।

ଠିକ୍ ସମୟରେ ସହାୟତା ନେଲେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସହିତ ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କର ସନ୍ତାନର ଜୀବନ ରକ୍ଷା ହୋଇପାରିବ ।

ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯତ୍ନ :

- ପ୍ରସବ ପରବର୍ତୀ ସମୟ ପ୍ରସବର ପରେ ଛ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟ ମା ଏବଂ ଶିଶୁ ପାଇଁ ବହୁତ ମୂଲ୍ୟବାନ ।
- ଏହି ସମୟରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ବେଳେ ଶରୀରରେ ଯେଉଁ ଭିନ୍ନତା ପରୀଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ତାହା ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଥାଏ ।
- ପ୍ରସବ ପରେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ରୁହନ୍ତୁ । କାରଣ ମା ଏବଂ ନବଜାତର ଅଧିକାଂଶ ଜଟିଳତା ଏହି ସମୟରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।
- ପ୍ରସବ ଦିନ ଓ ପ୍ରସବର ୩ୟ, ୭ମ ଏବଂ ୪୨ ଦିନ, ଆଶା ଓ ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଯାଞ୍ଚ କରାନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ହିଁ ଶିଶୁକୁ ପୋଲିଓ, ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଟୀକାର ଜିରୋମାତ୍ର ଏବଂ ବିସିଜି ଟୀକା ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଏହା ସହିତ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିବା ସମୟରେ ନାହି ନାଡ଼ିର ଯତ୍ନ, ପିଲାକୁ ଉଷୁମ ରଖିବା, ଶ୍ୱାସନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ, ପତଳା ଝାଡ଼ା, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର ନିୟୋଜନ ସଂପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ।
- ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କର ବା ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର କୌଣସି ଜଟିଳତା ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ ।

ଗୃହ ସନ୍ଦେଶ



ଗୃହ ସନ୍ଦେଶ

ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଓ ପର ସେବା :

- ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ ଏବଂ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁର ନିବାରଣ ସମ୍ଭବ ଶିଘ୍ର ପଞ୍ଜିକରଣ, ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରସବ ସେବା ଦ୍ୱାରା ।
- ଅତିକମରେ ୪ ଥର ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ୬ଥର ପ୍ରସବ ପର ପରୀକ୍ଷା ଏକ ମହିଳା ପାଇଁ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଅବଶ୍ୟକ ।
- ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରେ ରକ୍ତଚାପ ପରିସ୍ରା, ଓଜନ, ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ, ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍ସାଇଡ଼, ଲୌହସାର ଏବଂ ଫଲିକ ଏସିଡ଼ ବଟିକା ଏବଂ ଏଚ.ଆଇ.ଭି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ ।
- ପ୍ରସବ ପର ସେବା ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣତଃ ମା ଏବଂ ଶିଶୁର ଅସୁବିଧାକୁ ଦୂର କରାଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପୋଷଣ, କଷକ୍ଷୀରର ଉପଯୋଗିତା ଏବଂ ଟିକାକରଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରାଯାଏ ।
- ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଯତ୍ନ - ପୋଷଣଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ, ବିଶ୍ରାମ, ଅଧିକ ଓଜନ ନ ଉଠାଇବା ଏବଂ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଯୋଜନା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।
- ୮ଟି ବିପଦ ସଙ୍କେତ ବିଷୟରେ ଏବଂ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ଉଚିତ୍ ପରାମର୍ଶ କରିବା ।
- ପରିବାର ନିୟୋଜନ ବା ଜନ୍ମରେ ବ୍ୟବଧାନ ବିଷୟରେ ଉପଦେଶ ଏବଂ ସୂଚନା ।
- ନବଜାତ ଶିଶୁର ବିପଦ ସଙ୍କେତ ଏବଂ ନାହି ନାଡ଼ର ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ମାକୁ ଅବଗତ କରାଇବା ।
- ଜନ୍ମର ପଞ୍ଜିକରଣ ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଟୀକାକରଣ କରାଇବା ।

ଶିଶୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ

ଶିଶୁଟିକୁ ଉଷୁମ ରଖିବା ଏବଂ ୨.୫ କି.ଗ୍ରା ରୁ କମ୍ ବୟସ୍କ ଶିଶୁଙ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ।

ସାଧାରଣ ପ୍ରସବର ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଏବଂ ସିଜରିଆନ ପ୍ରସବର ୪୮ ଘଣ୍ଟା ମଧରେ ମାର କଷକ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁଟିକୁ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଧୋଇବା ଅନୁଚିତ୍ ।

୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମାକ୍ଷୀର । ଅନ୍ୟକୌଣସି ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ, ଜଳ ସହିତ ମଧ୍ୟ ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ଶିଶୁ ଏମ.ସି.ପି କାର୍ଡ଼ ।

ସ୍ତନପାନର ଅବରୋଧ ଛଅ ମାସ ପରେ ।

ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଓଜନ ମାପ ।

ନିଜ ସ୍ତନକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ସହ ଶିଶୁଟିର ଏବଂ ନିଜର ହାତକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ :

(୧) ନବଜାତ ଶିଶୁଟିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ (ଜଳବାୟୁକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ତାକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ) । ଶିଶୁଟିର ମୁଣ୍ଡ ଓ ପାଦ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇରହିବା ଦରକାର । ଶିଶୁଟିକୁ ନିଜର କୋଳରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମାତୃତ୍ୟକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ (କଙ୍ଗାରୁ ମାର ଯତ୍ନ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ) ।

(୨) ସାଧାରଣ ପ୍ରସବରେ, ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ଅଧଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଏବଂ ସିଜରିଆନ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁର ୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଉଚିତ୍ । କଷକ୍ଷୀର ବା କୋଲୋଷ୍ଟ୍ରମ ଶିଶୁ ପାଇଁ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ, ଏହା ପୋଷଣ ଏବଂ ଆଂଟିବଡ଼ିରେ ଭରପୁର ଥାଏ, ଯାହା ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

(୩) ଶିଶୁଟିକୁ ଜନ୍ମ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଗାଧୋଇଦେବା ଅନୁଚିତ୍ ।

(୪) ଯଦି ଶିଶୁର ଓଜନ ୨.୫ କିଗ୍ରାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ତାକୁ ଉତ୍ତମ ସେବା ପ୍ରଦାନ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

(୫) ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ଥରେ ଝାଡ଼ା କରିବା ଓ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଥରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ଜରୁରୀ ।

(୬) ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବା ପରେ ଶିଶୁଟିକୁ କାନ୍ଧରେ ପକାଇ ତାର ପିଠିକୁ ହାଲୁକା ଭାବେ ଥାପୁଡ଼ାଇବା ଦରକାର ।

(୭) ନାହି ନାଡ଼କୁ ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ଶୁଖିଲା ରଖିବା ଦରକାର । ଏଥିରେ କୌଣସି ଜିନିଷ ନଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ।

(୮) ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବା ଦରକାର । କୌଣସି ଅନ୍ୟ ପାନୀୟ ବା ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ଡ଼ାଇରିଆ ଏବଂ ଶ୍ୱାସନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଘଟିନଥାଏ, ଏବଂ ମାର ସେହି ସମୟରେ ଆଉଥରେ ଗର୍ଭଧାରଣର ସମ୍ଭାବନା ନଥାଏ ।

(୯) ପୁଅ ଶିଶୁ ଏବଂ ଝିଅ ଶିଶୁଙ୍କୁ ସମାନ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

(୧୦) ନିଜର ସ୍ତନକୁ ସଫାକରି ଏବଂ ନିଜର ଶିଶୁର ହାତକୁ ସଫାକରି ଶିଶୁଟିକୁ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(୧୧) ଡ଼ାଇରିଆ ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ଓ.ଆର.ଏସ ଦ୍ରବଣ ଦିଆଯିବା ଦରକାର ।

(୧୨) ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ବୃଦ୍ଧି ଠିକ୍ ନଥାଏ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ନିରୋଧ ୪ର୍ଥ ମାସରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଦରକାର :-

- ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁଟିକୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ୬ମାସ ପରେ ଶିଶୁଟି ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରେ ।
- ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପତଳା ରହିବା ଦରକାର ଯାହା ସେ ସହଜରେ ଗିଳି ପାରିବ ।
- ସାଧାରଣତଃ ଲୁଣ ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରରେ ରଖାଯାଏ ବା ଖୁବ୍ କମ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।
- ଖୁବ୍ କମ ପରିମାଣରେ ଚିନି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର, ନଚେତ୍ ଶିଶୁଟି ଚିନି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଓଜନ ବଢ଼ାଇପାରେ ।
- ଆପଣ ଏକ ଚାମଚ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ନିଜର ସ୍ତନ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କ୍ଷୀର ସହିତ ଦେଇପାରିବେ ।
    - ଚକଟା ଫଳ ଯେପରି କଦଳୀ ଏବଂ ସିଝା ସେଓ ।
    - ଚକଟା ପରିବା ଯେପରି ଗାଜର, ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି ।
    - ସର୍ବଦା ଖାଲୁଆ ଚାମଚ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର ।
    - ବଳପୂର୍ବକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ ।
    - ସ୍ତନ୍ୟପାନ ନିରୋଧ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଅର୍ଥାତ୍ ୪ମାସ ପୂର୍ବରୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଏହା ଆଲର୍ଜି ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ବଢ଼ାଇଥାଏ । କାରଣ ଶିଶୁଟିର ଖାଦ୍ୟ, ଯକୃତ୍ ଏବଂ କିଡ଼ନି ଠିକ୍‌ଭାବେ ବିକଶିତ ହୋଇନଥାଏ ।

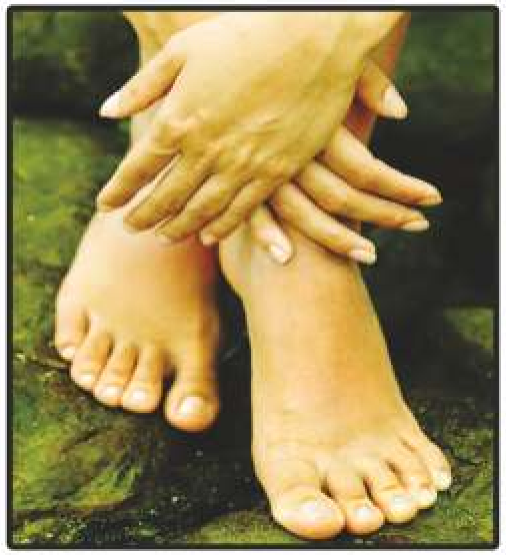
ଏହା ସହିତ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର ଯେପରି ସ୍ତନ୍ୟପାନ ନିରୋଧରେ ୬ମାସରୁ ଅଧିକ ବିଳମ୍ବ ନହୁଏ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ଆବଶ୍ୟକ ମାତ୍ରାରେ ଜୀବସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିକାର ପାଇନଥାଏ, କେବଳ ମା କ୍ଷୀରରେ ସମସ୍ତ ପୋଷଣ ମିଳିନଥାଏ ।

ଆରମ୍ଭ : ନିଜ ଶିଶୁର ନିତ୍ୟଦିନ ଖାଦ୍ୟ ବା ମା' କ୍ଷୀର ଦେବା ସମୟରେ, ଏକ ଛୋଟ ଚାମଚର ଖାଇବା ରଖି ଶିଶୁକୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଏହି ସମୟରେ ସେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ବାହାର କରିଦେଉଛି ତଥାପି ବ୍ୟସ୍ତ ନହୋଇ ଧିରେ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଦରକାର ।

- ସ୍ତନ୍ୟପାନ ନିରୋଧ ବେଳେ ଲୁଣ, ଚିନି, ମହୁ, କଞ୍ଚା ଏବଂ ଦରସିଝା ଅଣ୍ଡା ଏବଂ କଞ୍ଚା ମାଛ, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ଅପପୁଷ୍ଟି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଆଇ.ସି.ଡ଼ି.ଏସ୍ ସଂସ୍ଥାକୁ ରେଫର କରିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

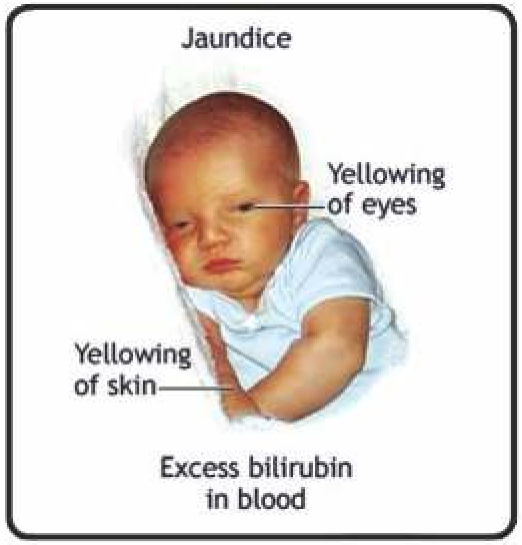
ଶିଶୁର ବିପଦ ସଙ୍କେତ

ମା’ ଠାରୁ ଛୁଆ କ୍ଷୀର ଟାଣି ନପାରିବା ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଅସୁବିଧା ।



ହାତ ପାଦ ହଳଦିଆ ଦେଖାଯିବା ଏବଂ ଜ୍ୱର କିମ୍ବା କାଲୁଆ ଲାଗିବା ।

ଝାଡ଼ାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ବାତ ମାରିବା, ଅଳସୁଆ ଲାଗିବା ଏବଂ ଅଚେତ ହୋଇଯିବା ।



ଜଣ୍ଡିସ୍ ବା କାମଳ ରୋଗ ।

ଜନ୍ମ ଖଣ୍ଡିଆ ।

ଅସୁବିଧା ସମୟରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବିକାଙ୍କ ପାଇଁ

ନବଜାତ ଶିଶୁର ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷଣ :

ଯଦି କୌଣସି ନବଜାତକ ଶିଶୁଙ୍କ ଠାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତର ବା ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତ ।

ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା ।	ଜ୍ୱର ହେବା ।
ମା ଠାରୁ ଛୁଆକ୍ଷୀର ଟାଣି ନପାରିବା ।	ଡ଼ାଇରିଆ ବା ତରଳ ଝାଡ଼ା
ଝାଡ଼ା/ପରିସ୍ରା କରିନପାରିବା	ମାନ୍ଦା ବା ନିସ୍ତେଜ ହେବା
ନାହି ନାଡ଼ ଲାଲ୍ ଦେଖାଯିବା ବା ଏଥିରେ ପୂଜ ହେବା ।	ସିଜର ବା ବାତ ମାରିବା ।
ଦେହରେ ୧୦ଟିରୁ ଅଧିକ ଫୋଟକା ବା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଫୋଟକା ହେବା ।	ଆଖି ଲାଲ ଦେଖାଯିବା ବା ଫୁଲିଯିବା ।
ଜଣ୍ଡିସ୍ ବା କାମଳ	କୌଣସି ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତି ଦେଖାଦେଲେ ।

କୌଣସି ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦେଲେ ଡ଼ାକ୍ତର ବା ଏ. ଏନ୍. ଏମ୍ ଦିଦିଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ଠିକ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ ।

ନିର୍ଜଳୀକରଣ

ଲକ୍ଷଣ	ଶ୍ରେଣୀ	ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ରେଫର
ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି ଲକ୍ଷଣ ଅଳସୁଆ ଏବଂ ଅଚେତ୍ । ଠିକ୍ ଭାବେ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାନୀୟ ଜଳ ଗ୍ରହଣ ନକରିବା । ଚମକୁ ଚିମୁଟିଲେ ବହୁତ ଧିରେ ସାମାନ୍ୟ ହେବ ।	ଅତିମାତ୍ରାରେ ନିର୍ଜଳୀକରଣ	ଯଦି ଶିଶୁଟିର ଅନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ନଥାଏ ଓଆରଏସ ଦେବା । ଯଦି ଶିଶୁଟିର ଅନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଥାଏ, ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ପଠାଇବା ଏବଂ ଶିଶୁଟିକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଓଆରଏସ ଦେବ, ମାକ୍ଷୀର ମଧ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ଯଦି ଶିଶୁଟିକୁ ଦୁଇବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଅଂଚଳରେ ହଇଜା ଥାଏ ଶିଶୁଟିକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ପଠାନ୍ତୁ ।
ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି ଲକ୍ଷଣ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ଏବଂ ବ୍ୟଥିତ ଶିଶୁ ଆଖି ପଶିଯିବା ଅଧିକ ଶୋଷ ଲାଗିବା ଚମକୁ ଚିମୁଟିଲେ ବହୁତ ଧିରେ ସାମାନ୍ୟ ହେବ ।	ମଧ୍ୟମ ନିର୍ଜଳୀକରଣ	ଯଦି ଶିଶୁର ଅନ୍ୟକୌଣସି ଅସୁବଧା ଥାଏ । ଶିଶୁଟିକୁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିବା ସମୟରେ ରାସ୍ତରେ ଓଆରଏସ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ମାକ୍ଷୀର ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ । ୫ ଦିନ ଶିଶୁଟିର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।
ଅଧିକ ଲକ୍ଷଣ ନଥିବ ।	ନିର୍ଜଳୀକରଣ ନୁହେଁ	ଓଆରଏସ୍ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଘରେ ଦିଅନ୍ତୁ । ୫ ଦିନ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ । ଅସୁବିଧା ହେଲେ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ନିମୋନିଆ

ଲକ୍ଷଣ	ଶ୍ରେଣୀ	ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ରେଫର
କୌଣସି ସାଧାରଣ ବିପଦ ସଂଙ୍କେତ ବା ଲକ୍ଷଣ । ଛାତି ଭିତରକୁ ପଶିବା ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଅସୁବିଧା	ଅତିମାତ୍ରାରେ ନିମୋନିଆ	ଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ପଠାଇବା ।
ଶ୍ରୀଘ୍ର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ	ନିମୋନିଆ	ଶର୍ଦ୍ଦି ଏବଂ କାଶରୁ ସୁରକ୍ଷା । ୨ ଦିନ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନକୁ ରେଫର୍ ।
ନିମୋନିଆର ଲକ୍ଷଣ ନଥିଲୋ	ଶିର୍ଦ୍ଦି ଏବଂ କାଶ	ଯଦି ୩୦ ଦିନରୁ ଅଧିକ ଥାଏ ତେବେ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ପଠାନ୍ତୁ । ଶର୍ଦ୍ଦି ଏବଂ କାଶ ପାଇଁ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ । ୫ ଦିନ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ରେଫର୍ ।

ଟିକାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ନିଜ ଶିଶୁକୁ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇ ଟିକାକରଣ କରାନ୍ତୁ ।

ଜନ୍ମ ବିସିଜି	ଜନ୍ମ ଓ.ପି.ଭି.୦	ଜନ୍ମ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି-୦	*ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରସବ ପାଇଁ
୧½ ମାସ ଓ.ପି.ଭି-୧	୨½ମାସ ଓ.ପି.ଭି-୨	୩½ମାସ ଓ.ପି.ଭି-୩	
୧½ ମାସ ଡିପିଟି-୧	୨½ମାସ ଡିପିଟି-୨	୩½ମାସ ଡିପିଟି-୩	୨ ମାସ ମିଜିଲିସ୍
୧½ ମାସ ହେପାଟାଇସିସ ବି.-୧	୨½ମାସ ହେପାଟାଇସିସ ବି -୨	୩½ମାସ ହେପାଟାଇସିସ ବି -୩	୯ ମାସ ଭିଟାମିନ୍-ଏ

୧୬ ରୁ ୨୪ ମାସ

୧୬ ରୁ ୨୪ ମାସ		୧୬ ମାସ	୨୪ ମାସ
ଡି.ପି.ଟି ବୁଷ୍ଟର	ପୋଲିଓ ବୁଷ୍ଟର	ଭିଟାମିନ୍-ଏ	ଭିଟାମିନ୍-ଏ

୨୪ ରୁ ୩୬ ମାସ

୩୦ ମାସ	୩୬ ମାସ
ଭିଟାମିନ୍-ଏ	ଭିଟାମିନ୍-ଏ

ମନେରଖନ୍ତୁ
ଲୌହସାର ଏବଂ ଫଲିକ୍
ଏସିଡ୍ ୬ ମାସମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।
ବର୍ଷରେ ଦୁଇ ଥର କୃମି ପାଇଁ
ଆଲବେନ୍ଡ଼ାଜୋଲ
ବଟିକା ଦେବା ଉଚିତ

Developed by the Ministry of Women & Child Development and the Ministry of Health & Family Welfare, Government of India in collaboration with NIPCCD and UNICEF, India

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ସେବିକାଙ୍କ ପାଇଁ

ଟୀକାକରଣ

ପିତାମାତା ଏବଂ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବିମାନେ ଶିଶୁଟିର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଟୀକାକରଣକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସଂକ୍ରମଣର ଭୟ ଅଧିକ ଥାଏ, ତେଣୁ ଟୀକାକରଣ ଏକାନ୍ତ ଅନୀବାର୍ଯ୍ୟ । ପ୍ରତିଦିନ ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ ୪୨,୪୩୪ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର ଟୀକାକରଣ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଟୀକାକରଣ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ବ୍ୟାପିପାରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ ଏବଂ ଶିଶୁଟିକୁ ତାର କୁପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।
ଟୀକାକରଣ ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟିକୁ ଜଟିଳ ରୋଗରୁ ବଞ୍ଚାଇ ପାରିବା । ଟୀକାକରଣ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ଶିଶୁଟିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ।

ଶିଶୁର ଟୀକାକରଣ ସୂଚୀ

ଟୀକାକରଣ ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ନିକଟସ୍ଥ ଟୀକାକରଣ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ	ଶିଶୁକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୋଲିଓ ଜିରୋ ବା ଜନ୍ମ ପୋଲିଓ ବୁନ୍ଦା, ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଜିରୋ ଡୋଜ୍ ଓ ବିସିଜି ଟୀକା ଦିଅନ୍ତୁ ।
୬ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ	ବିସିଜି ଇଂଜେକ୍ସନ (ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ପରେ ନେଇ ନଥିଲେ), ଡିପିଟି-୧ (ଇଂଜେକ୍ସନ୍), ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି-୧ (ଇଂଜେକ୍ସନ୍) ଓ ଓପିଭି (ପୋଲିଓ ବୁନ୍ଦା)-୧ମ ମାତ୍ରା ।
୧୦ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ	ଡିପିଟି-୨ (ଇଂଜେକ୍ସନ), ଓପିଭ-୨ୟ ମାତ୍ରା, ହେପାଟାଇଟିସ୍-୨ (ଇଂଜେକ୍ସନ୍)
୧୪ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ	ଡିପିଟି-୩ (ଇଂଜେକ୍ସନ୍), ଓପିଭି-୩ୟ ମାତ୍ରା, ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି-୩ (ଇଂଜେକ୍ସନ୍)
୯ ମାସ ପୁରିଗଲେ	ମିଳିମିଳା ୧ମ ମାତ୍ରା (ଇଂଜେକ୍ସନ୍), ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ'-ପ୍ରଥମ ମାତ୍ରା
୧୬-୨୪ ମାସ	ଡିପିଟି-ବୁଷ୍ଟର (ଇଂଜେକ୍ସନ୍), ଓପିଭି-ବୁଷ୍ଟର, ଭିଟାମିନ୍-'ଏ' ଓ ମିଳିମିଳା ୨ୟ ମାତ୍ରା ।
୨-୫ ବର୍ଷ	ଭିଟାମିନ୍-'ଏ'୩ୟ ରୁ ୯ମ ମାତ୍ରା (ପ୍ରତି ୬ ମାସ ବ୍ୟବଧାନରେ, ମୋଟ ୭ ଥର) (ମେ' ଏବଂ ନଭେମ୍ବର ମାସରେ)
୫ ବର୍ଷରେ	ଡିପିଟି ବୁଷ୍ଟର (ଇଂଜେକ୍ସନ୍)
୧୦ ବର୍ଷରେ	ଟିଟାନସ୍ (ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଟୀକା) ବୁଷ୍ଟର
୧୬ ବର୍ଷରେ	ଟିଟାନସ୍ (ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଟୀକା) ବୁଷ୍ଟର

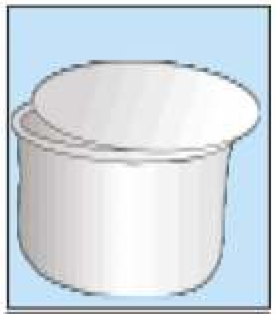
ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ରୋଗରୁ ନିଜ ସନ୍ତାନକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଟୀକାକରଣ ସୂଚୀ ଅନୁସାରେ ଟୀକାକରଣ କରାନ୍ତୁ ।

ଓରାଲ ରିହାଇଡ୍ରେସନ ସଲ୍ୟୁସନ୍

ଓ.ଆର.ଏସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ଉପାୟ :-

ନିଜ ହାତକୁ ସାବୁନ ଦ୍ୱାରା ଭଲରେ ସଫା କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଟିଏ ଲିଟର ସଫା ପାନୀୟ ଜଳ ।



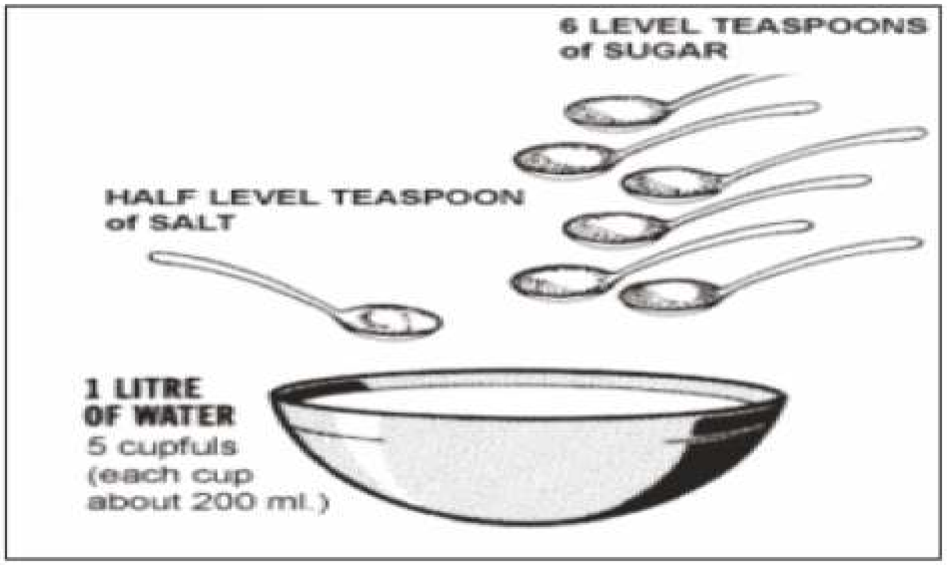
ଏହାକୁ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ନିଅନ୍ତୁ ।

୧ ପ୍ୟାକେଟ ଓ.ଆର.ଏସ୍ (୨୦.୫ ଗ୍ରାମ) ସେହି ପାଣିରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ।

ମିଶ୍ରଣକୁ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଜଳ ବଦଳରେ ଏହି ଦ୍ରବଣକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦ୍ରବଣକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଘରେ ଓ.ଆର.ଏସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କିରବାର ପ୍ରଣାଳୀ



ଆମେ ଓ.ଆର.ଏସ୍ କେତେବେଳେ ଦରକାର କରୁ :-

ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟିର ଅଧିକ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ବାନ୍ତି ହୁଏ, ଶିଶୁଟି ତାର ଜଳୀୟଅଂଶ ହରାଇ ନିର୍ଜଳୀକରଣ ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ଅଧିକ ଶୋଷ ଲାଗିବା, ପାଟି ଶୁଖିଯିବା, ନିଦ ନଲାଗିବା, କମ୍ ପରିସ୍ରା ହେବା, ଗାଢ଼ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ପରିସ୍ରା ହେବା, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେବା, ଶୁଖିଲା ଚର୍ମ ଏବଂ ଅଳସୁଆ ଲାଗିବା ଥାଏ ତେବେ ଏହା ନିର୍ଜଳୀକରଣ ହୋଇପାରେ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଅତିମାତ୍ରାରେ ଶିଶୁଟି ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇନଥାଏ ତେବେ ଓ.ଆର.ଏସ୍ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ଓ.ଆର.ଏସ୍ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପଦାନ ଯାହା ଲବଣ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ପାନୀୟ ଜଳ ମିଶ୍ରଣରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ଏହା ଶରୀରର ଜଳୀୟଅଂଶକୁ ରକ୍ଷାକରେ ଯାହା ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ଓ.ଆର.ଏସ୍ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଶିଶୁଟିର ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ମା ଯାହାର ସକାଳେ ବାନ୍ତିଲାଗିବା ସହିତ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହା ଅନ୍ୟଲୋକମାନଙ୍କ ଯାହାର ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ନିର୍ଜଳୀକରଣ ଥାଏ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଓ.ଆର.ଏସ୍ ଏପରି ଏକ ଦ୍ରବଣ ଯାହା ଶରୀରର ଲବଣ ଅଂଶକୁ ସ୍ଥିର ରଖେ ଏବଂ ଜଳୀୟଅଂଶକୁ ଫେରାଇ ଆଣେ । ନିର୍ଜଳୀକରଣର ଥମ୍ର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ଓ.ଆର.ଏସ୍ ଦ୍ରବଣକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଶରୀରର ଜଳୀୟଅଂଶ ବଜାୟ ରଖେ । ଓ.ଆର.ଏସ୍ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଜଳୀକରଣରୁ ରକ୍ଷା ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଠାରୁ ବହୁତ ସହଜ । ଅତିମାତ୍ରାରେ ନିର୍ଜଳୀକରଣ ହେଲେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି, ସାଲାଇନ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ଜଣାପଡ଼ିଲେ ଏହାର ସମାଧାନ ଘରେ ଓ.ଆର.ଏସ୍ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ।

ଓ.ଆର.ଏସ୍ ଦ୍ରବଣକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଏକ ଦିନରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଗ୍ରହଣ ମଧ କରାଯାଇପାରେ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ବାନ୍ତି ହେଉଥାଏ ତେବେ ଓ.ଆର.ଏସ୍ ଗ୍ରହଣରେ ବିରତି ନେଇ, ୧୦ ମିନିଟ୍ ଅପେକ୍ଷା କରି ପୁଣି ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଆପଣ ଯଦି ନିଜ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଦେଉଥାନ୍ତି ତେବେ ଓ.ଆର.ଏସ୍ ସହିତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇପାରିବେ । ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତରଳ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୋଇନାହିଁ ଆପଣ ଓ.ଆର.ଏସ୍ ଦ୍ରବଣ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ନିମ୍ନରେ କେତେମାତ୍ରାରେ ଓ.ଆର.ଏସ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ତାର ସୂଚନା ଦିଆଗଲା ।

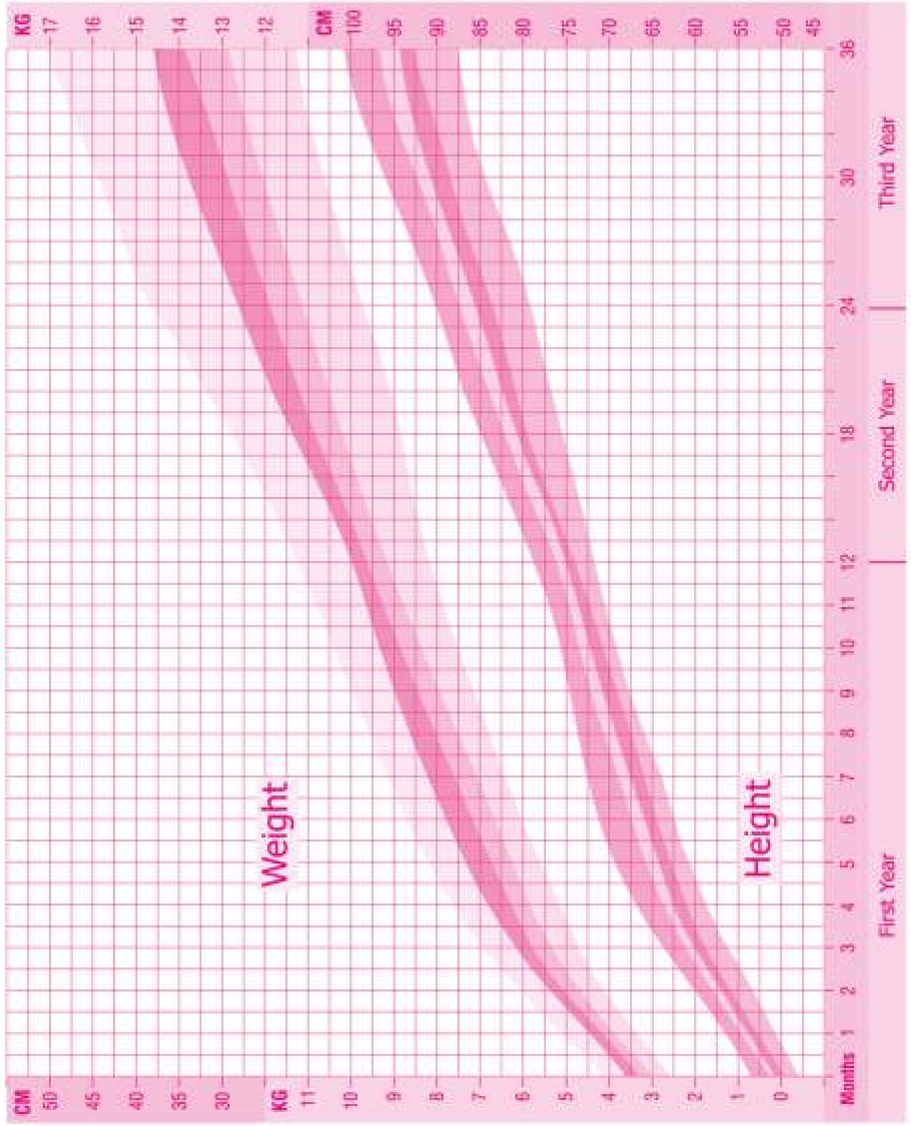
- ଛୋଟ ଶିଶୁ – ଅଧଲିଟର ଓ.ଆର.ଏସ୍ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧରେ । ଯଦି ତରଳ ଝାଡ଼ା ମାତ୍ରାଧିକ ଥାଏ ତେବେ ଯଥା ଶିଘ୍ର ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ୧ ଲିଟର ଓ.ଆର.ଏସ୍ ପ୍ରତିଦିନ ଯଦି ଶିଶୁଟିର ତରଳ ଝାଡ଼ା ସହିତ ବାନ୍ତି ହେଉଥାଏ (ମା ମାନେ ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଚାମଚ ଦ୍ୱାରା ଓ.ଆର.ଏସ୍ ଦେଇପାରିବେ) ।
- ବୟସ୍କ ଲୋକ ଯାହାର ତରଳଝାଡ଼ା ସହିତ ବାନ୍ତି ହେଉଥାଏ ୩ ଲିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓ.ଆର.ଏସ୍ ନେଇପାରିବେ ।
- କିମ୍ବା ଫଳରସ/ନଡ଼ିଆପାଣି/ତୋରାଣୀ ମଧ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

୧୦ଟି ଜିନିଷ ଶିଶୁର ଜଳୀୟଅଂଶ ସ୍ଥିର ଆଣିବା ପାଇଁ ଜାଣିବା ଦରକାର :-

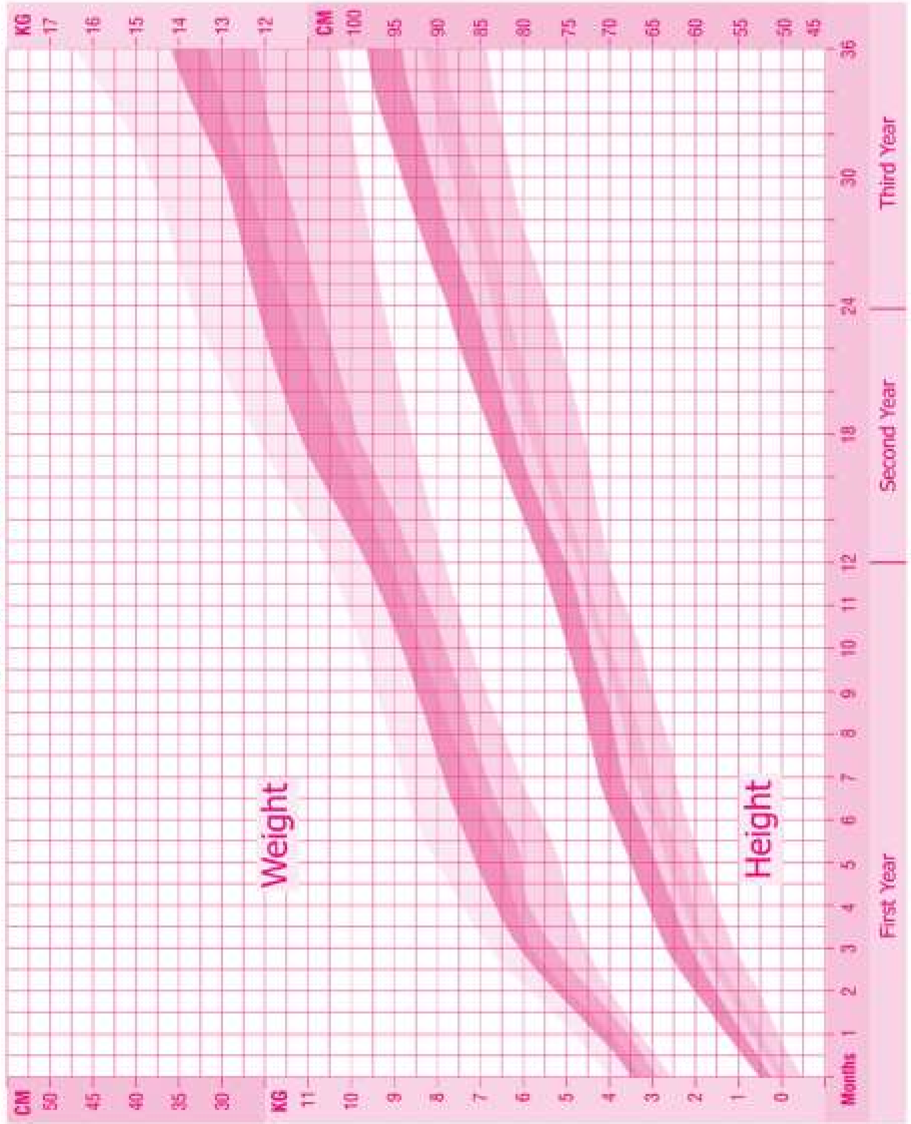
- ଦ୍ରବଣ ପ୍ରସ୍ତୁ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ହାତକୁ ଜଳ ଏବଂ ସାବୁନ ଦ୍ୱାରା ସଫା କରିନିଅନ୍ତୁ ।
- ଦ୍ରବଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ସଫା ପାତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତ । ୬ ଚାମଚ ଚିନି ଏବଂ ଅଧ ଚାମଚ ଲୁଣ କିମ୍ବା ୧ ପ୍ୟାକେଟ (୨୦୫ ଗ୍ରାମ) ଓ.ଆର.ଏସ୍ କୁ ଏକ ଲିଟର ସଫା ଏବଂ ଫୁଟା ପାନୀୟ ଜଳରେ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ହାତକୁ ସାବୁନ ଦ୍ୱାରା ଭଲଭାବରେ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁଟିକୁ ଯେଉଁ ମାତ୍ରାରେ ଆବଶ୍ୟକ ତାକୁ ଧିରେଧିରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁଟିକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ ଯେପରି ମାକ୍ଷୀର ଏବଂ ଫଳରସ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଶିଶୁର ବୟସ ୪ ମାସରୁ ଅଧିକ ତାକୁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଶିଶୁଟି ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଆଉଥରେ ଓ.ଆ.ଏସ୍ ଦରକାର କରେ ତାକୁ ପୁଣି ନୂତନ ଭାବେ ଦ୍ରବଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଓ.ଆର.ଏସ୍ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଠିକ୍ କରେ ନାହିଁ, ଏହା ଶରୀରକୁ ଶୁଷ୍କ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ତରଳ ଝାଡ଼ା ନିଜେ ନିଜେ ଠିକ୍ ହୁଏ ।
- ଯଦି ଶିଶୁଟିର ବାନ୍ତି ହୁଏ ତେବେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଅପେକ୍ଷା କରି ପୁଣି ଓ.ଆର.ଏସ୍ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣତଃ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।
- ଯଦି ତରଳ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ବାନ୍ତି ଲାଗି ରହେ ଶିଶୁଟିକୁ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅଭିବୃଦ୍ଧି ରେଖା : ୦-୩୬ ମାସ

Boy 0-36 Months



Girl 0-36 Months



ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା

- ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟିର ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ତାର ବିକାଶ ଏବଂ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ନିଜେ ନିୟମିତ ନଜର ରଖିବା ।
- ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପକରଣ ଯାହା ସେଚ୍ଛାସେବିକାମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧାର ଶିଘ୍ର ନିରୁପଣ ଏବଂ ଅପପୃଷ୍ଟିର ନିବାରଣ ।
- କମ ଓଜନର ଶିଶୁଙ୍କ ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ସେବା ଏବଂ ଘରେ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇଦିଆଯାଇପାରିବ ।
- ଅତିମାତ୍ରାରେ କମ ଓଜନର ଶିଶୁଙ୍କ ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ସଠିକ୍ ସେବା ପ୍ରଦାନ ।
- ଓଜନ ହ୍ରାସର କାରଣ ନିରୁପଣ ଏବଂ ସମୟରେ ସଠିକ୍ ସେବା ପ୍ରଦାନ ।
- ମା ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ପୋଷଣ ଜନିତ ଖାଦ୍ୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଏବଂ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସହାୟତା ।
- ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଓଜନ ଯନ୍ତ୍ର, ଏମ.ସିପି କାର୍ଡ଼ ଏବଂ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଲେଖା ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।

ଗୃହ ସନ୍ଦେଶ

ଗୃହ ସନ୍ଦେଶ

ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ :

☛ ଯଦି ଶିଶୁର ଓଜନ ୨.୫ କିଗ୍ରାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ତେବେ କଙ୍ଗାରୁ ସେବା ଦ୍ୱାରା ତାକୁ ଉଷୁମ ରଖିବା ।

☛ ସାଧାରଣ ପ୍ରସବର ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଏବଂ ସିଜରିଆନ ପ୍ରସବର ୪୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

☛ ପ୍ରଥମ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁଟିକୁ ଗାଧୋଇବା ଅନୁଚିତ୍ ।

☛ ପ୍ରଥମ ଛମାସ ଶିଶୁକୁ କେବଳ ମାକ୍ଷୀର ଏବଂ ୪ମାସ ପରେ ସ୍ତନପାନରେ ଅବରୋଧ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।

☛ ସ୍ତନପାନରେ ଅବରୋଧ ୪ ମାସ ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

☛ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ସମୟରେ ଖାଲୁଆ ଚାମଚ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

☛ ସମସ୍ତ ଟୀକାକରଣ ଜନ୍ମ ପରେ ୧୬ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଠିକ୍ ସମୟରେ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

☛ ଓ.ଆର.ଏସ୍ ଡ଼ାଇରିଆ ଶିଶୁ ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ମା ଯାହାର ସକାଳେ ବାନ୍ତି ଲାଗୁଥିବ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ।

☛ ନିର୍ଜଳୀକରଣକୁ ଶୀଘ୍ର ଜାଣିପାରିଲେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଗୃହରେ ଓ.ଆର.ଏସ୍ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ । ଅତ୍ୟଧିକ ନିର୍ଜଳୀକରଣର ଚିକିତ୍ସା ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଉପଲବ୍ଧ ।