ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା

ସମୟପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ/କମ୍ ଜନ୍ମକାଳୀନ ଓଜନର ଶିଶୁଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା

- ଜନ୍ମକାଳୀନ କମ ଓଜନର ଶିଶୁ ଗୁଡିକଙ୍କ ପାଖରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ବା ବିପଦ ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ ଯେମିତିକି ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧା, ସଂକ୍ରମଣାତ୍ମକ ରୋଗ, ବିକାଶରେ ବିଳମ୍ବ ଏବଂ ଶୈଶବ ଓ ପିଲାଦିନରେ ମୃତ୍ୟୁ ।
- ଜନ୍ମକାଳୀନ କମ ଓଜନର ଶିଶୁ ବା ଜନ୍ମ ବେଳେ କମ୍ ଓଜନର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁଆଇବା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ବା ପରାମର୍ଶ ଗୁଡିକ ଏହିପରି:
  - ଏହି ପ୍ରକାରର ସମସ୍ତ ଶିଶୁ (ଜନ୍ମକାଳୀନ କମ ଓଜନର ଶିଶୁ ବା ପିଟର୍ମ) ମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ଉଚିତ୍।
  - ଯଦି ଏହି ପିଲାମାନେ ଶୋଷିକରି ଖାଇବାରେ ଅସମର୍ଥ, ତେବେ ମା'ମାନେ ନିଜେ ସ୍ତନରୁ ହାତରେ ଚିପି କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ଗିନା ଓ ଚାମଚ ସହାଯ୍ୟରେ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ ।
  - ଜନ୍ମକାଳୀନ କମ ଓଜନର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଛଅ ମାସ ମାନେ 180 ଦିନର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ଓ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ଉଚିତ୍।
  - ଯଦି ଶିଶୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ବା ଡାକ୍ତର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ଅନ୍ୟ କିଛି ସେବନ ଯୋଗ୍ୟ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇପାରେ।
  - ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦିନ ରାତି ସବୁବେଳେ ପ୍ରତି ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାରେ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ଉଚିତ୍।
  - କଙ୍ଗାରୁ କେୟାର ଅଭ୍ୟାସ କରାନ୍ତୁ (ପିଲାକୁ ମା'ର ସ୍ତନଯୁଗଳ ମଝିରେ ଚମଡାସହ ଲାଗି କରି ରଖିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ)।

ଲୋ ବାର୍ଥ ୱେଟ ବା ଜନ୍ମ ସମୟରେ କମ୍ ଓଜନ ତାକୁ କୁହାଯାଏ, ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ପିଲା ଜନ୍ମବେଳେ 2.5 ବା ଅଢ଼େଇ କିଲୋରୁ କମ୍ ଓଜନର ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରିଟର୍ମ ଜନ୍ମ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯଦି ଶିଶୁ ଗର୍ଭାଧାରଣ 37ତମ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା ସୂଚନା

- ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେମାନେ ଚାହିଁଲେ ବା ମାଗିଲେ ତାଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା। ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଜଟିଳ ବା କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତିରେ ବୈକଳ୍ପିକ କପ୍ ଓ ଚାମଚ୍ ଦ୍ୱାରା ଖୁଆଇବା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରାଯାଇପାରେ ।
- ଅତିମାତ୍ରାରେ ଅସୁସ୍ଥ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଲୋଡନ୍ତୁ ।
- ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଖାଇବା ପରେ ପରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ବାନ୍ତି କରିଦେଉଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ବାରମ୍ବାର ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଖୁଆଇବା ପରେ ପ୍ରାୟ ୩୦ମିନିଟ ଯାଏଁ ଓପରକୁ ସିଧା କରି ଧରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଅଗ୍ରାଧିକାର ଭିତ୍ତିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମର୍ଥନ ଗର୍ଭବତୀ ଓ ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମା'ମାନଙ୍କୁ ପାଇଁ ନିଶ୍ଚୟ ଭାବରେ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରି ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ବୋତଲ ଦାନ, ଆଉକାହାକୁ ଖୁଆଇବା ଇତ୍ୟାଦି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ମନା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ସେଗୁଡିକର ବ୍ୟବହାର ବାରଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଜନ୍ମଠାରୁ ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଟି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଯଦି ସମ୍ଭବ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ, ଉତ୍ତମ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ସଠିକ ଢଙ୍ଗ ଅନୁସରଣ ପୂର୍ବକ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିଶୁ ଯଦି ଜନ୍ମରୁ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ଚିହ୍ନିତ ହୁଏ ତାର ଖାଦ୍ୟ ବିଧି

- ପ୍ରଥମ ଛଅ ମାସ ବୟସ କାଳରେ କେବଳ ଓ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।
- ମିଶ୍ରିତ ଖୁଆଇବା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରାଯିବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ଶିଶୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶୈଶବାବସ୍ଥାରେ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ପଜିଟିଭ୍ ବା ନେଗେଟିଭ୍ ଯାହାବି ଚିହ୍ନିତ ହେଉ, ଧିରେ ଧିରେ ତାକୁ ଅନ୍ୟ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ସ୍ତନପାନ କରାଇବାକୁ ହଠାତ୍ ବନ୍ଦ ବା ସ୍ଥଗିତ କରାଯିବା ଅନୁଚିତ୍, ଯେଉଁ ମା' ମାନେ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧିରେ ଧିରେ କମ୍ କରାଇ ପୁଣି ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ସ୍ତନପାନ କିପରି ନିରାପଦ ଢଙ୍ଗରେ କରାଇବେ

- ✓ ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ ପ୍ରଥମ ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ । କୌଣସି ବି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମିଶ୍ରିତ ଖୁଆଇବା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ସ୍ତନପାନ ଶୈଳୀ ଗୁଡ଼ିକର ଅନୁସରଣ ଓ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ ସ୍ତନ ସହିତ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଲାଗିରହିବା ଢଙ୍ଗ ବା ଠାଣୀ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ✓ ସ୍ତନର କୌଣସି ବି ସମସ୍ୟା, ଚୁଚୁକ ଫାଟିବା ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକୁ ତୁରନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ ।
- ✓ ଶିଶୁର ପାଟିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଘା' ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଛି କିତାହା ତୁରନ୍ତ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଯଦି ଥାଏ ତାର ଉପଚାର ତୁରନ୍ତ କରାନ୍ତୁ ।
- ✓ ମା'ମାନେ ନିରାପଦ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ୍, ଯାହାଦ୍ୱାରାକି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଧିକ ବିପଦଶଙ୍କୁଳ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବା ସହ ସ୍ତନପାନର ସମଗ୍ର ସମୟ ନିରାପଦ ଓ ନିର୍ବିଘ୍ନ ରହିବ ।
- ✓ ଯଦି ଦରକାର ପଡେ, ଡାକ୍ତରୀ ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ ।

ଅଙ୍ଗନବାଡି କର୍ମୀଙ୍କର ଭୂମିକା

- କୌଣସି ବି ପରିସ୍ଥିତି ଥାଉପଛକେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ବାର୍ତ୍ତା ଏବଂ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାନ ବାର୍ତ୍ତା ନିଶ୍ଚୟ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଛି ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ।
- ବୋତଲ ଦାନ ଏବଂ ମା'କ୍ଷୀର ପ୍ରତିବଦଳରେ ଉପଲବ୍ଧ କମ୍ ଦାମ୍‌ର ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକର ଯୋଗାଣ କୁ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ମନାକରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ନିଷେଧ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଯେଉଁ ମା'ମାନେ ଅସୁସ୍ଥଥିବେ ବା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଔଷଧ ସେବନକରୁଥିବେ ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଯେତେବେଳ ଯାଏ ସ୍ତନପାନ ନକରାଇବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଭାବେ ପ୍ରମାଣିତ କୌଣସି ସଙ୍କେତ ବା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ନଯାଇଛି ସେତେବେଳ ଯାଏଁ ସ୍ତନପାନ କରାଇବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାର ଜଟିଳ ଓ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ସ୍ତନପାନ କରାଇବାକୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ମନାକରାଯାଏ, ତେବେ ତାପରେ ଯେତେଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ଆରମ୍ଭ କରାନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ମା'ଠାରେ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ପଜିଟିଭ୍ ଥାଏ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାଉନସିଲିଂ ଓ ପରିଚାଳନା କରାନ୍ତୁ ।
- ତଥା ଖୁଆଇବା ବିକଳ୍ପ ଗୁଡ଼ିକର ବିଚାର କରି ତାଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ (ଯେଉଁ ମା'ମାନେ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ପଜିଟିଭ୍ ଥିବା କଥା ନିଦାନ ହୋଇଛି) ।