

ଶିଶୁ ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ବେଳେ ଓ ତାପରେ ତାଙ୍କୁ କିପରି ଖୁଆଇବେ

ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ବେଳେ ଓ ତାପରେ ଖୁଆଇବା (2 ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ)

- ❖ ଅତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ସମୟକାଳ ଯାହାକି ଛଅ ମାସରୁ ଦୁଇବର୍ଷ ବୟସ ବେଳ ଯାଏଁ ବୋଲି ଧରାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଶିଶୁ ମାନେ ସାଧାରଣତଃ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ଯେମିତିକି:
 - ତରଳ ଝାଡ଼ା,
 - ଜ୍ୱର,
 - ସର୍ଦି କାଶ,
- ❖ ପିଲାମାନେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ, ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ, ଯଦିଓ ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ିଥାଏ ।
- ❖ ତେଣୁ ଶିଶୁର ଓଜନ କମିଯିବା, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୋଷଣ ଅଭାବ ଜନିତ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଶିଶୁ ବେମାର ଥିବା ବେଳେ ଓ ତାପରେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାର ଖାଦ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ବହୁତ ରହିଛି ।
- ❖ ତେଣୁ ଗୋଟିଏ ଅସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ କେତେବେଳେ ଓ କିପରି ଖାଇବା ଦରକାର, ତାହା ଜାଣିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।



ମନେରଖନ୍ତୁ



- ❖ ଅସୁସ୍ଥସମୟରେ ଖୁଆଇବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରିପାଇବା ଓ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ବା ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ ।
- ❖ ଗୋଟିଏ ଅସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ଅଧିକ ପୋଷଣ ଦରକାର କରେ ଫଳରେ ସେ ତା ନିଜ ଶରୀରର ସଞ୍ଚିତ ପୁଷ୍ଟିକର ତତ୍ତ୍ୱକୁ ବ୍ୟବହାର ନକରି ଯେମିତି ତାର ସଂକ୍ରମଣ ଓ ବେମାର ସହ ଲଢ଼େଇ କରିପାରିବ ।
- ❖ ଛନ୍ଦପାନ କରୁଥିବା ପିଲାମାନେ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ବେମାର ପଡ଼ନ୍ତି, ଏବଂ ସେମାନେ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ପୁଷ୍ଟିକର ତତ୍ତ୍ୱ ପାଇଥାଆନ୍ତି ।
- ❖ ପିଲାକୁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଭାବରେ ଖୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



କଣ କରିବାକୁ ହେବ

ସ୍ତନପାନ କରୁଥିବା ପିଲାଟିଏ ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ଅଧିକ ବାରମ୍ବାର ଭାବରେ ସ୍ତନପାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।



- ❖ ଛଅମାସ ରୁ ଅଧିକ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସେମାନେ ବେମାର ଥିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ସ୍ତନପାନ ଓ ବାହାର ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା କ୍ରମାଗତ କରି ରଖିବା ଦରକାର ।
- ❖ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ଉପରେ କଟକଣା ଏବଂ ଅଧିକ ପାଣିଆ କରି ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ❖ ଗୋଟିଏ ଅସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ କେମିତି ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକ ଖାଇବ, ସେ ଉପରେ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ସହ ଅଧିକ ସମୟ ଦେଇ ଖୁଆନ୍ତୁ ।
- ❖ ଶିଶୁକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ବାରମ୍ବାର ଏହିପରି କରନ୍ତୁ ତେବେ ଅଧିକ ବାରମ୍ବାର ଦେବା ସହ ତାର ମନପସନ୍ଦ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ତାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ଯେ ମିଳିମିଳା, ତରଳଝାଡ଼ା ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ସଂକ୍ରମଣ ରେ ପିତ୍ତିତ ପିଲାମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ରେ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଯେମିତି ଖାଇଛନ୍ତି (ଉଦାହରଣ ହଳଦିଆ ଓ କମଳା ରଙ୍ଗର ଫଳ, ଓ ପନିପରିବା ଯେମିତିକି ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଗାଜର, ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା, କ୍ଷୀର ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥ ଇତ୍ୟାଦି) ତରଳ ଝାଡ଼ାରେ ପ୍ରଭାବିତ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଓ.ଆର.ଏସ୍. ନିଷ୍କର୍ଷ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ଅସୁସ୍ଥତା ପରେ, ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁ ପୁର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରୁଛି ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତିରେ ଭରପୁର ଏକ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଆହାର ତାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେଉଁଥିରେ ତେଲ/ଘିଅ/ଲହୁଣୀ ମିଶିକରି ଥିବ) ପୁଣି ପ୍ରୋଟିନ୍ (ମଞ୍ଜାଜାତୀୟ ଓ ଛୁଇଁ) ଓ ଅନ୍ୟ ପୋଷଣତତ୍ତ୍ୱ (ଯେମିତିକି ଆଇରନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ଭିଟାମିନ୍ ସି) ମଧ୍ୟ ତା ପାଇଁ ଦରକାର ଯାହାକି ତାର ଦୃଢ଼ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ପୋଷଣ ଭଣ୍ଡାରକୁ ପୁଣି ଭରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ।
- ❖ ରୋଗରୁ ଉଠିବା ପରେ ପିଲାକୁ ପୁଞ୍ଜିକର ତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ତାକୁ ଗୋଟେ ବା ଦୁଇଥର ଭୋଜନ ଦେବା ଦରକାର, ସେଥିରେ ପୁଞ୍ଜିକର ଅଧିକାଂଶ ବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଏକ ମାସ ଯାଏଁ ପ୍ରତି ଭୋଜନର କିଛି ଅତିରିକ୍ତ ଆହାର ଦେଇ ଏ ଅଭାବକୁ ପୂରଣ କରାଯାଇପାରେ ।

ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କର ଭୂମିକା

- ❖ ମା' ମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ, ଶିଶୁ ବେମାର ଥିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ନିୟମିତ ବିନାଦ୍ୱିଧାରେ ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ ।
- ❖ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ କିନ୍ତୁ ବାରମ୍ବାର ଖୁଆଇବା ଦରକାର ।
- ❖ ସାଧାସିଧା ଘର ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍, ଯାହାକି ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇପାରିବ ।
- ❖ ଅସୁସ୍ଥତାରୁ ଭଲ ହୋଇ ଉଠିବା ପରେ, ଆଉ କିଛି ଦିନପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ସେହିପରି ବାରମ୍ବାର ଓ କ୍ରମାଗତ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ମା'ମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ❖ ମା' ମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ତାଲି ବା ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ପାଣିଆ କରି ଦେବା ପାଇଁ । ପିଲା ପାଇଁ ଆଗ ଉଚିତ୍ ମାତ୍ରାର ଖାଦ୍ୟ କାଢ଼ିଦେଇ, ପରେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେଥିରେ ମସଲା ଇତ୍ୟାଦି ଯାହା ମିଶାଇବା କଥା ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ❖ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟରେ ଗୋଟେ ଚାମଚ୍ ଲହୁଣୀ/ଘିଅ/ତେଲ ମିଶାଇଲେ ଭଲ ।