

# ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିରୀକ୍ଷଣ ଏବଂ ପରାମର୍ଶ



## ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶର ପଦକ୍ଷେପ

### ପଦକ୍ଷେପ 1

- ଏହି ପଦ୍ଧତି ପଛପାଖରେ ଦର୍ଶା ହୋଇଥିବା ବିଷୟ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ, ପିଲାଙ୍କ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପଦେଶ କୁ ମା' ମାନଙ୍କୁ ଦିଅନ୍ତୁ, ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ବକ୍ତୃତା ନିରୀକ୍ଷଣ କରି ପିଲାଙ୍କ ବୃଦ୍ଧିର କ୍ରମ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ଦେଖନ୍ତୁ ପିଲାଙ୍କ ଓଜନ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିଛି, ବଢ଼ି ନାହିଁ, ଓଜନ କମିଛି କି କଣ ହୋଇଛି, ତାକୁ ପୂର୍ବ ମାସର ଓଜନ ସହ ତୁଳନା କରି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ।

### ପଦକ୍ଷେପ 2

- ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଚାର୍ଟ ମା'ମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଦରକାର ଏବଂ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର କ୍ରମ, ମାଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ - ପିଲା ସାଧାରଣ କ୍ରମରେ ବଢ଼ୁଛି କି ନାହିଁ ।
- ଯଦି ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ବକ୍ତୃତା ସରଳରେଖା ରେ ଯାଉଛି ବା ତଳଆଡ଼କୁ ଗତି କରୁଛି ତେବେ ମା'ଙ୍କ ସହ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ବକ୍ତୃତା ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏକ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ।
- ମା'ଙ୍କୁ ପଚାରି ବୁଝନ୍ତୁ ଯେ ବିଗତ ମାସରେ ପିଲାଙ୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସହ କଣ କଣ ସମସ୍ୟା ହୋଇଛି ।

### ପଦକ୍ଷେପ 3

- ପିଲା ବିଷୟରେ ମା' କଣ କହୁଛନ୍ତି ଯେମିତିକି ପିଲା କଣ ଖାଉଛି, କେତେ ଖାଉଛି, ପିଲା ବେମାର ଥିଲାକି, ଆଉ କିଛି ସମସ୍ୟା ଥିଲାକି ତାହା ଧ୍ୟାନର ସହ ଶୁଣନ୍ତୁ ।
- ମା'ଙ୍କ ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ଆଲୋଚନା ଆଧାରରେ, ମା'ତାଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କଣ କରିପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ପିଲାଙ୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ବକ୍ତୃତା ସବୁଜ ପରିସର ଆଡ଼କୁ ଗତି କରୁଛି ତେବେ ମା'ଙ୍କର ଉଦ୍ୟମ କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହା କରନ୍ତୁ ।

# ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିରୀକ୍ଷଣ ଏବଂ ପରାମର୍ଶ

## ମା' ମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିନ୍ଦୁ

2 ମାସ ର  
ପିଲା ର ମା'



- 6 ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ଓ କେବଳ ଛନପାନ କରାନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବି ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ମୋଟେ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏମିତିକି ପାଣି ବି ନୁହେଁ ।
- ପିଲା ଯେତେବେଳେ ଚାହୁଁଛି ତାକୁ ଛନପାନ ହିଁ କରାନ୍ତୁ (8-10ଥର) ଦିନ ରାତି ସବୁବେଳେ ।
- ପିଲା ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ, ଚୁଚୁକକୁ ଚୁଚୁମିବା ବନ୍ଦ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଛନପାନ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପିଲା ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ତାକୁ ଛନପାନ କରାଇବା ଜାରୀ ରଖନ୍ତୁ ।
- ପିଲାକୁ ବି.ସି.ଜି., ଡି.ପି.ଟି., ପୋଲିଓ ଟିକାକରଣ କରାନ୍ତୁ ।
- ପିଲା ଓ ତାର ଆଖପାଖ ପରିବେଶକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ ।
- ପିଲାକୁ ପ୍ରତିମାସରେ ଓଜନ କରାନ୍ତୁ ।
- ଛନପାନ କରାଉଥିବା ବେଳେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

3-6 ମାସ ର  
ପିଲା ର ମା'



- ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଆନ୍ତୁ ଓ ବହୁତ ଖାଆନ୍ତୁ ଯାହା ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
- ପିଲାଙ୍କୁ ବୋତଲ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ପିଲାକୁ ଅବଶିଷ୍ଟ ରହିଯାଇଥିବା ଡି.ପି.ଟି. ର ତୋଳ ଓ ପୋଲିଓ ଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଉପରୋକ୍ତ ବିନ୍ଦୁ ଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।
- 6 ମାସ ବୟସ ପରେ ଧିରେ ଧିରେ ଅନ୍ୟ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରାଇବା ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

7-11 ମାସ ର  
ପିଲା ର ମା'



- ଛନପାନ କରାଇବା ସହିତ ପିଲାକୁ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।
- ଘରେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଆଉଟିକିଏ ସୁଧାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ମାନେ ତାକୁ ଅଧିକ ରାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ, ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଇତ୍ୟାଦି ।
- ଅର୍ଦ୍ଧ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ, ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରୁ ନେଇ ଧିରେ ଧିରେ ଆକାର ଓ ପରିମାଣ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ।
- ପିଲା ଯେତେବେଳେ ଭୋକିଲା ଥିବ, ସେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ଖାଦ୍ୟ ତାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପିଲାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଚକଟା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯେମିତିକି ଆଳୁ, କଦଳୀ, କ୍ଷୀର ପାଣି କୌଣସି ଶସ୍ୟ ଚିନି/ଗୁଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ମିଶାଇ କ୍ଷୀରୀ ଜାତୀୟ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରି ଖୁଆନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ପିଲାର ସାମାନ୍ୟ ବି ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଛି, ତାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପିଲାକୁ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ଚାମଚ ଓ ଗିନା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ (ଏହା ଦ୍ଵାରା ପିଲାକୁ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଯିବ) ।
- ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଓ ମିଳିମିଳାର ଟିକାକରଣ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

1-2 ବର୍ଷ ର  
ପିଲା ର ମା'



- ପିଲା 1 ବର୍ଷର ହୋଇଗଲେ ପରିବାର ପାଇଁ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ସେ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିନେବା ଦରକାର ।
- ପରିବାର ର ଖାଦ୍ୟ ଯେମିତିକି ଭାତ, ରୁଟି, ସବୁଜ ପନିପରିବା ସୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, କମଳାରଙ୍ଗ ଓ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଫଳ ଓ ପରିବା, ବୀଜ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥ ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ କିସମର ଖାଦ୍ୟ ପିଲାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପରିବାରର ଜଣେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ର ଅଧା ପରିମାଣ ପିଲା ଖାଇବା ଦରକାର ।
- ପିଲାକୁ ଦିନରେ ପ୍ରାୟ 5 ଥର ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଅଲଗା ଗିନାରେ ତାକୁ ବାକ୍ସୁ ଓ ଦେଖନ୍ତୁ ସେ କେତେ ମାତ୍ରାର ଖାଇଛି ।
- ପିଲା ପାଖରେ ବସନ୍ତୁ, ତାକୁ ତାର ଖାଇବା ଶେଷ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ପିଲାକୁ 2 ବର୍ଷ ବା ତାପର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛନପାନ କରାଇବା ଜାରୀ ରଖନ୍ତୁ ।
- 5 ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି ଛଅ ମାସର ବ୍ୟବଧାନରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ସିରପ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

### ମନେ ରଖନ୍ତୁ:

ପରାମର୍ଶ ଦେବା ସମୟରେ ମା' ମାନଙ୍କୁ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ସବୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତରକୁ ଧ୍ୟାନର ସହ ଶୁଣନ୍ତୁ ।