राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान nipccd

କୁପୋଷଣ ନିରାକରଣ - ଅଙ୍ଗନବାଡି କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

❖ ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ପୁଷ୍ଟିକର ତତ୍ତ୍ୱ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡନ୍ତି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଏହା ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଜଣେ ଅଙ୍ଗନବାଡି କର୍ମୀ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କୁପୋଷଣ କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବେ, ଯଦି ସେ ଯଥାର୍ଥ ଭାବରେ ନିମ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡିକୁ ଅନୁସରଣ କରିବେ ।

ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ ସମୟ	ମା' ଓ ପରିବାର ସହ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଥିବା ବିନ୍ଦୁ/ବାର୍ତ୍ତା
ଗର୍ଭଧାରଣ 4ର୍ଥ - 6ଷ୍ଠ ମାସ:	• ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ଅନୁପୂରକ ଡୋଜ୍ ଗୁଡିକର ସେବନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ, ଆନେମିଆ ସ୍ଥିତିର ଆଧାରରେ ସମୁଦାୟ (100 ବା 200 ବଟିକା) । • ଟିଟାନସ ଟକ୍ସିଡ୍ ନିଆ ହୋଇଥିବା କଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା, ଏମ୍.ସି.ପି. କାର୍ଡର ଯତ୍ନ ନେବା । • ଅଧିକ ଖାଇବା - ଭୋଜନର ପରିମାଣ ବଢିବା ତଥା ବାରମ୍ବାରତା ବୃଦ୍ଧି, ଆୟୋଡିନ୍ ଲୁଣ ର ବ୍ୟବହାର । • ଅଧିକ ବିଶ୍ରାମ କରିବା - ରାତିରେ 8 ଘଣ୍ଟା, ଦିନିବେଳା 2 ଘଣ୍ଟା । • ପ୍ରସବ ପାଇଁ ପଇସା ସଞ୍ଚୟ । • ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡିକରୁ ଅତିରିକ୍ତ ପୋଷଣ ନେବା ଓ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପ୍ରସବପୂର୍ବର୍ତ୍ତୀ ଯତ୍ନ ନେବା ।
ଗର୍ଭଧାରଣ 7ମ - 9ମ ମାସ:	ଉପରୋକ୍ତ ବିନ୍ଦୁ ଗୁଡିକ ସହ ନିମ୍ନ ବିନ୍ଦୁ ଗୁଡିକ ମଧ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ • ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ଅନୁପୂରକ ଏବଂ ଟିଟାନସ ଟକ୍ସିଡ୍‌କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଇବା, ଯଦି ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇନଥାଏ । • ଅତିକମ୍‌ରେ 3 ଥର ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଯାଞ୍ଚ କରାଇବା (ଏନ୍.ଏଚ୍.ଡି. କାଳରେ) ରକ୍ତ ଚାପକୁ ମିଶାଇ । • ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ଯେ, ପରିବାର, କୌଣସି ଡାକ୍ତରଖାନା ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରସବ କରାଇବାକୁ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ । (ସଂସ୍ଥା ଚିହ୍ନଟ, ଟଙ୍କା ସଞ୍ଚୟ, ଯାନ ବାହନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା, ସାଙ୍ଗରେ କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯିବେ ତାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ) । • ଯଦି ଘରେ ଆକସ୍ମିକ ପ୍ରସବ ହେଲା ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି (ଏସ୍.ବି.ଏ. ଚିହ୍ନଟ କରିବା, ଡି.ଡି.କେ./ବ୍ଲେଡ, ସୂତା, ପରିଷ୍କାର ଲୁଗାପଟା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିବା) । • ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିବା (ଉପଯୁକ୍ତ ସଂସ୍ଥା ଚିହ୍ନଟ, ରକ୍ତ ଦାନକାରୀ, ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଇତ୍ୟାଦି ରଖିବା) । • ନବଜାତ ଶିଶୁ ତୁରନ୍ତ ଜନ୍ମ ପରେ ତାର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଲୋକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା । (ତାକୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଏବଂ କେବଳ ହିଁ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା, ତୁରନ୍ତ ତ୍ୱଚା ସହ ତ୍ୱଚା ଲଗାଇ ଯତ୍ନ, ଗାଧୁଆରେ ବିଳମ୍ବ କରାଇବା, ନାଭି ଶୁଖିବା ପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ ଜିନିଷ କିଛି ବି ପ୍ରୟୋଗ ନକରିବା) । • ପରିବାର ନିୟୋଜନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖିବା : ମଝିରେ ବ୍ୟବଧାନ (ଆଇ.ୟୁ.ଡି.) ଅଥବା ସୀମିତ ରଖିବା (ଟି.ଏଲ୍.) ଆଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରସବ ପରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ତଥା ସ୍ୱାମୀ ନଶବନ୍ଦୀ (ଏନ୍ଏସ୍.ଭି.) କରାଇନେବା । ଯଦି ଜଣେ ଝିଅ ତା ମା' ପାଖକୁ ପ୍ରସବ କରାଇବା ପାଇଁ ଯାଉଛି, (ସାଧାରଣତଃ ୭ରୁ ୯ମାସ ବେଳକୁ) ତେବେ ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ଯେ ସେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସେବା ଓ ପରାମର୍ଶ ସବୁ ପାଇପାରିବେ ; ତାସହ ସେ ନିଜର ଟିକାକରଣ କାର୍ଡ କୁ ଗାଁ ଛାଡିବା ପୂର୍ବରୁ ଅପଡେଟ୍ କରାଇକି ଯିବେ; ଏଥିରେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରସବ କରାଇବା କଥା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ; ପରିଷ୍କାର ଘରରେ ପ୍ରସବ, ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯତ୍ନ (ନବଜାତ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ) ଏବଂ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ।

ପ୍ରସବ ଦିନ:	• ତୁରନ୍ତ ଏବଂ କେବଳ ଓ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା
	• ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଛନ୍ନତା/ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅନୁସରଣ କରି ସଂକ୍ରମଣର ମାତ୍ରା କମ୍ କରିବା (ଜମ୍ ଧରାଧରି, ହାତଧୁଆ, ନାଭି କଟାର କ୍ରମାଗତ ଯତ୍ନ)
	• ବି.ସି.ଜି. ଏବଂ ଓ. ପି.ଭି. (0)
	• ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜଟିଳତା - ରକ୍ତସ୍ରାବ ଓ ଜ୍ୱର ଇତ୍ୟାଦି ହେଲେ ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ
	• ଶିଶୁଟି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଯାଞ୍ଚ କରିବା:-
	    ○ ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ତାରିଖ ର ପ୍ରାୟ 1 ମାସରୁ ଅଧିକ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସବ ବା
	    ○ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଓଜନ 2 କି.ଗ୍ରା. ରୁ କମ୍ ଅଥବା
	    ○ ଜନ୍ମ ସମୟ ପରଠାରୁ ଖୁଆଇବାରେ ଦୁର୍ବଳ

ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ ସମୟ	ମା' ଓ ପରିବାର ସହ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଥିବା ବିନ୍ଦୁ/ବାର୍ତ୍ତା
ପ୍ରସବ ଦିନ:	• ଯଦି ପିଲାଟି ଦୁର୍ବଳ, ତେବେ ସଫା ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ଉଷୁମ, ସ୍ତନପାନ ଓ ତ୍ୱଚା ସହ ଲଗେଇ ଧରି ରଖିବା ଉପରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା । • ନବଜାତ ଶିଶୁ ଠାରେ କୌଣସି ବେମାରର ତୁରନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ଓ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା (ଖାଇବାର ବେଗ ଓ ବାରମ୍ବାରତା କମିଯିବା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନ ଦିଶିବା) ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ରେଫର୍ କରିଦେବା ।

ଜନ୍ମ ପରେ ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହ (ଜନ୍ମ ଦିନଠାରୁ ଅତିକମ୍‌ରେ 1 ଥର ପରିଦର୍ଶନ, ଯଦି ଏହା ଏକ ଦୁର୍ବଳ ନବଜାତ ଶିଶୁ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଆହୁରି ଅଧିକ ଥର)	• କ୍ରମାଗତ ସ୍ତନପାନ, ଉଷୁମ ପ୍ରଦାନ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଉପରେ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ ।
	• ନବଜାତ ଶିଶୁ ଠାରେ କୌଣସି ବେମାରର ତୁରନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ଓ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା (ଖାଇବାର ବେଗ ଓ ବାରମ୍ବାରତା କମିଯିବା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନ ଦିଶିବା) ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ରେଫର୍ କରିଦେବା ।
	• ମା' ହେବା ପରେ ପ୍ରସବ ଜନିତ କୌଣସି ଜଟିଳତା ଯେମିତିକି- ଜ୍ୱର ହେବା, ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେବା, ସତେଜ ଭାବରେ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଦେଲେ ସେଗୁଡିକର ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତୀ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ।
	• ଦୁର୍ବଳ ନବଜାତଙ୍କର ପରିଚାଳନାରେ ସହାୟକ ହେବା:
	  ○ ବାରମ୍ବାର ପରିଦର୍ଶନ (ଦିନକୁ ଦୁଇଥର, ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଖାଇବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଠିକ୍‌ରେ କରିନାହିଁ)
	  ○ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ସ୍ତନପାନ, ଉଷୁମ ଏବଂ ତ୍ୱଚା ସହ ତ୍ୱଚାର ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଓ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ।
	  ○ ଦରକାର ପଡିଲେ ସ୍ତନରୁ ନିଜେ କ୍ଷୀର ବାହାରକରି ଚାମଚ ଦ୍ୱାରା ପିଲାକୁ ଦେବା ।

ଜନ୍ମ ପରବର୍ତ୍ତୀ 8-30 ଦିନ ପରେ	• କ୍ରମାଗତ ସ୍ତନପାନ, ଉଷୁମ ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଉପରେ ପରାମର୍ଶ । • ନବଜାତଙ୍କ ଠାରେ କୌଣସି ବେମାରର ତୁରନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ଓ ନିରାକରଣ (ଯେମିତି ପୂର୍ବରୁ) । • ସ୍ତନପାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକୁ ଚିହ୍ନଟ ଓ ପରିଚାଳନା । • ଟିକାକରଣ । • ଦୁର୍ବଳ ନବଜାତଙ୍କ ପରିଚାଳନା (ଯେମିତି ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଦତ୍ତ) । • ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର ରକ୍ଷାଉପରେ ପରାମର୍ଶ (ବିକଳ୍ପ ଗୁଡିକର ତାଲିକା ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍. ପାଖକୁ ରେଫର କରିଦିଅନ୍ତୁ) ।
1ରୁ 5 ମାସ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ:	• 6 ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ହିଁ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ସମର୍ଥନ • ଟିକାକରଣ ଏବଂ ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ରଠାରେ ମାସିକ ଓଜନ • ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର ରକ୍ଷାଉପରେ ପରାମର୍ଶ (ବିକଳ୍ପ ଗୁଡିକର ତାଲିକା ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍. ଙ୍କ ପାଖକୁ ରେଫର କରିଦିଅନ୍ତୁ) । • ଯଦି ଜଣେ ମହିଳା ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତରର ଉପାୟ ଅନୁସରଣ କରୁଛି, ତେବେ ତାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ଯୋଗାଣ କରାନ୍ତୁ । • ଛଅ ମାସ ପୂରଣ ପରେ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।

6 ରୁ 8 ମାସ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ:	• ଉପଯୁକ୍ତ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ
	  ○ ଭାତ, ଖେଚୁଡି ବା ରୁଟି ପରି ଅର୍ଦ୍ଧ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଧିରେ ଧିରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ।
	  ○ ଅଲଗା ଏକ ଗିନାରେ ଖୁଆଇବା, ଅତିକମ୍‌ରେ 2-3 ଥର ଦିନକୁ । ସମୁଦାୟ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ 2 ଛୋଟ ଗିନା (200 ଗ୍ରାମ) ର ଏହିପରି ଅର୍ଦ୍ଧ କଠିନ୍ ଖାଦ୍ୟ ।
	  ○ ଖାଦ୍ୟରେ ଟିକିଏ ତେଲ ବା ଘିଅ ମିଶାନ୍ତୁ ।
	  ○ ସ୍ତନପାନ ସର୍ବଦା ଜାରୀ ରଖନ୍ତୁ, ବିଶେଷକରି ରାତିରେ ।
	  ○ ଯତ୍ନର ସହ ପିଲାର ଆବଶ୍ୟକତା ବୁଝି ସ୍ତନପାନ କରାଇବା; ପିଲାର ସଙ୍କେତ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକୁ ବୁଝନ୍ତୁ; ପିଲାସହ ବସି ତାକୁ ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ । ପିଲା ଅସୁସ୍ଥ ପରେ ତାକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ ।
	• ନଅମାସ ବୟସ ବେଳକୁ ମିଳିମିଳା ଟିକା, ଭିଟାମିନ୍ ଏ ବିଷୟରେ ମନେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
	• ମାସିକ ଓଜନ ଏବଂ ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ରଠାରେ ଅତିରିକ୍ତ ଭୋଜନ ।
	• ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମର୍ଥନ ଦରକାର କରୁଥିବା ପରିବାର ଗୁଡିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ (ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ, ଲିଙ୍ଗୀୟ ଭେଦାଭାବ, ଅତି ଖରାପ ଢଙ୍ଗରେ ଯତ୍ନ ନେବା ଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରୁଥିବା ଯତ୍ନ ନେବା ବ୍ୟକ୍ତି) ।
	• ଦୁଇ ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ (ବିକଳ୍ପ ଗୁଡିକର ତାଲିକା ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍.ଙ୍କ ପାଖକୁ ରେଫର୍ କରିଦିଅନ୍ତୁ) ।

9ରୁ 24ମାସ ମଧ୍ୟରେ:	• 12 ମାସ ପରେ ପିଲାଙ୍କର ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ଅନୁପୂରକ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
	• ନିମ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜାରୀ ରଖନ୍ତୁ:
	  ○ ଯଥାର୍ଥ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାନ (ଯେମିତି ପୂର୍ବରୁ ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଦିନକୁ 3-4 ଥରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାନ୍ତୁ, ଫଳରେ ଶିଶୁ ଦିନକୁ ଯେମିତି ଅତିକମ୍‌ରେ 3 ଛୋଟ ଗିନା ବା 300 ଗ୍ରାମ ଖାଇପାରିବ ଓ 18 ମାସ ବେଳକୁ ଦିନକୁ 500 ଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢିବା ଦରକାର) ।
	  ○ ବେମାର ପରେ ଖୁଆଇବା ମାତ୍ରା ବଢାନ୍ତୁ ।
	  ○ ସମୟାନୁସାରେ ଟିକାକରଣ, ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଓ ମିଳିମିଳା ଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ ।
	• ପ୍ରତିମାସ ଓଜନ କରାନ୍ତୁ ।
	• ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମର୍ଥନ ଓ ସହାୟତା ଦରକାର କରୁଥିବା ପରିବାର ଗୁଡିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ (ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ, ଲିଙ୍ଗୀୟ ଭେଦଭାବ, ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଅତି ଦୁର୍ବଳ ଯତ୍ନ ନେବା ଶୈଳୀ) ।