

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଗର୍ଭ ଓ ୪ର୍ଥ ମାସରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦିବସ ମାନଙ୍କରେ ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ

୧

ମା' ଓ ଶିଶୁଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧା ପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମାତୃତ୍ୱ ବନ୍ଦନା ଯୋଜନା (PMMVY) ଓ ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା JSY ପରି ଅର୍ଥ ଲାଭକାରୀ ସୁବିଧାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

- ଶିଶୁ ଗର୍ଭ ପଞ୍ଜିକରଣ ପାଇଁ ଟ.୧,୦୦୦/-ଙ୍କା ।
- ଟ.୨୦୦୦/-ଙ୍କା ଗର୍ଭର ୬ ମାସ ପରେ, ଅତିକମରେ ଥରେ ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇଥିଲେ ।
- ଟ.୨୦୦୦/-ଙ୍କା ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପଞ୍ଜିକରଣ ହେବା ପରେ ଓ ଶିଶୁ ପ୍ରଥମ ମାତ୍ରା ବିସିଜି, ଓପିଜି, ଡିପିଟି ଓ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ନେବା ପରେ ।
- ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନାର ଆର୍ଥିକ ସୁବିଧା ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପ୍ରସବ ପରେ ।



୨

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଅତି କମରେ ଗାଟି ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବ-ପରୀକ୍ଷା (ANCs) କରାଇନେବା ଓ ନିୟମିତ ଓଜନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ

୩

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ମା' ଓ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଡକୁ (MCP) ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ମା'ର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଓ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ଓ ଏହାର ସାହାଯ୍ୟରେ ପରିବାର ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଓ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିପାରିବେ ।



୪

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ବିପଦ ଲକ୍ଷଣକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ; ସେଗୁଡିକ ହେଉଛି - ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର, ଧର୍ମ୍ମସ୍ତର ଲାଗିବା ଓ ରକ୍ତହୀନତା, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଓ ଆଖିକୁ ଝାସା ଦେଖାଯିବା, ୧୨ ଘଣ୍ଟାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପ୍ରସବ ବେଦନା, ପ୍ରସବ ବେଦନା ନଥାଇ ପାଣି ଥଳି ଫାଟିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

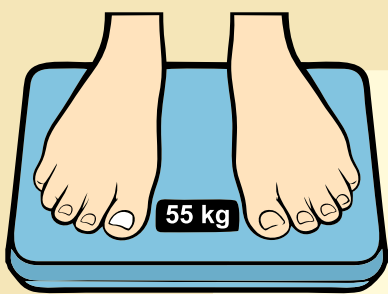
୧୧

ନିରାପଦ ପ୍ରସବ ପାଇଁ

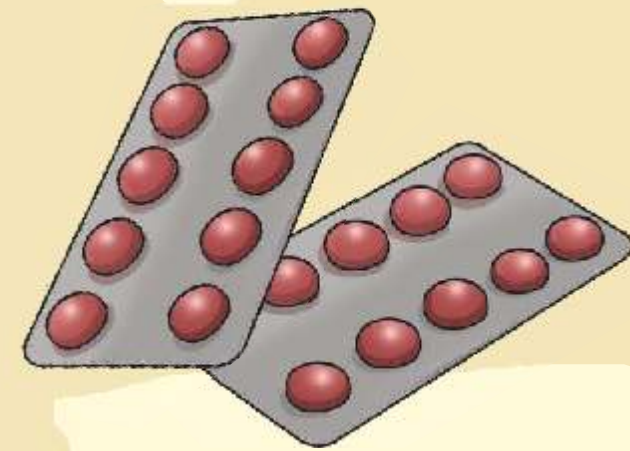
- * ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ।
- * ଗାଡିର ଚିହ୍ନଟକରଣ ଓ ଉପଲବ୍ଧି ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- * କୌଣସି ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ପଇସା ସଞ୍ଚୟ ରଖନ୍ତୁ ।



୧୦



ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଓଜନ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ୬ ମାସରେ, ମାସ ପ୍ରତି ୧ କେ.ଜି ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



୫

ସୁସ୍ଥ ମା' ଓ ଶିଶୁକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିବା ପରେ ଗୋଟିଏ ଆଇ.ଏଫ୍.ଏ (କୌହ-ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍) ବଟିକା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ (ଅତି କମରେ ୧୦୦ଟି ଆଇଏଏ ବଟିକା)



୬

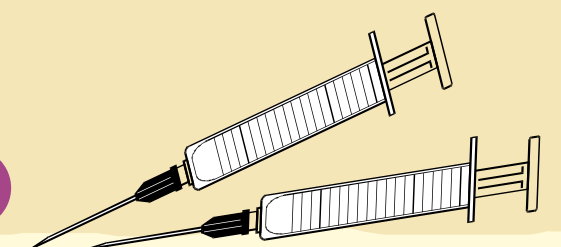
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଯେପରିକି ପନିପରିବା ଓ ଫଳ, କ୍ଷୀର ଏବଂ କ୍ଷୀରଯୋଗୀ ଦ୍ରବ୍ୟ ଡାଲି, ଶସ୍ୟ ଓ ଛୋଟ ଶସ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ଆମିଷ ଖାଇବା ପରିବାର ଗୁଡିକ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଝଲୁ ରଖିପାରିବେ । ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଅଧିକ ଓଜନିଆ ଜିନିଷ ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



୭

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୪ ମାସ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ବୟସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ ବଟିକା ଖାଇବା ଝଲୁ ରଖନ୍ତୁ ।

୮



ସମୟାନୁସାରେ ଚିଟାନସ୍ ଟକ୍କାଭର୍ ପ୍ରତିଷେଧକ ଓ କୃମିନାଶକ ବଟିକା ଖାଇବା ନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ।



୮

ଶିଶୁର ସ୍ୱାଭାବିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆୟୋଡିନ୍ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ୩ୟ ଓ ୪ର୍ଥ ମାସରେ ଘରୁଥିବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି

(ଅତି କମ୍ରେ ଦୁଇ-ତିନି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ)

୧. ଗ୍ରାମର ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
୨. ଗ୍ରାମର ସମସ୍ତ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ଓ ଶାଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଯେଉଁମାନେ କି ପଛୁଆ ବର୍ଗ ଆଦିବାସୀ ବା ଗରିବ ପରିବାରରୁ ଆସିଥିବେ ସାମିଲ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନେବେ ।
୩. ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ।
 - କ) ଆଶା, ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍ ।
 - ଖ) ପଞ୍ଚାୟତ ଲୋକ ପ୍ରତିନିଧି (PRI Members), ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିମଳ ଓ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ କମିଟିର ସଦସ୍ୟ (VHSNC) ।
 - ଗ) ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନୀୟ ସଂଗଠନର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଓ ଅନ୍ୟ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ।
 - ଘ) କିଶୋରୀ ବାଳିକା ।
୪. ଘଟଣା ଦିନ ଦେବାକୁ ଥିବା ତଥ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ପଢ଼ିବା ।

ଘଟଣା ଘଟିବା ଦିନର ପ୍ରସ୍ତୁତି

୧. ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ସଫା ରଖନ୍ତୁ ବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହେବାର ସ୍ଥାନକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ ଓ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଥିବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
୨. ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଗାଡ଼ କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖନ୍ତୁ ।
 - କ) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓଜନ ମେସିନ୍ ।
 - ଖ) ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ସେବାର ଯୋଗାଯୋଗ ବିବରଣୀ ।
 - ଗ) ଲୌହ ଓ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବଟିକା ଓ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ବଟିକା ।
 - ଘ) ବିବିଧ ଖାଦ୍ୟ ନମୁନା (ସବୁଜ ପତ୍ର ପରିବା, ହଳଦୀଆ, କମଳା ଓ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ପରିବା ଓ ଫଳ, ତାଲି, ଶସ୍ୟ ଓ ଶସ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି) ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ।
 - ଙ) ପାରମ୍ପରିକ ଉପହାର (ଯେପରିକି ଚୁଡ଼ି) ।
 - ଚ) ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଆଇ.ଇ.ସି ଜିନିଷ (ଏହି ଟେକ୍ ଆଡ଼୍‌ଫର ଫକ୍ସ ପଟେ ପ୍ରଦତ୍ତ ତଥ୍ୟକୁ ଆଜି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ) ।
 - ଛ) ବସିବା ପାଇଁ ଆସନ ବା ପଟି ।
 - ଜ) ପରିଷ୍କାର ପିଇବା ପାଣି ।
 - ଝ) ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଜଳଖିଆ ।
୩. ସ୍ତୁତିକୁ ସତେଜ କରିବା ପାଇଁ ଘଟଣା ଦିବସରେ ଦେବାକୁ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡ଼ିକୁ ପଢ଼ି ନିଅନ୍ତୁ ।

ଘଟଣା ଦିନର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ

୧. ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରନ୍ତୁ ।
୨. ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଳନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ମହିଳା ଓ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନେ ମନେରଖିବା ଓ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡ଼ିକୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡ଼ିକ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଇଛି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
୩. ନିରାପଦ ମାତୃତ୍ୱ ପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ କରିବା (ଉପଯୁକ୍ତ ପାରମ୍ପରିକ ରୀତି ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ) ।
୪. ନିମ୍ନୋକ୍ତ ତଥ୍ୟ / ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।
 - କ) ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ସେବାର ଯୋଗାଯୋଗ ପାଇଁ ସବିଶେଷ ତଥ୍ୟ
 - ଖ) ଆଇ.ଏଫ୍.ଏ ଓ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ବଟିକା ।
 - ଗ) ଉପହାର ଗୁଡ଼ିକ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ ।
୫. ଓଜନ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କର ଓଜନକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ କାମରେ ଲଗାଇବା

୧. ପଚାରନ୍ତୁ - ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ଓ ଶାଶୁମାନଙ୍କୁ ଦିବସ ପାଳନ ଦିନ ପ୍ରଦତ୍ତ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡ଼ିକୁ ମନେପକାଇ ପାରୁଛନ୍ତି କି ?
୨. ସ୍ୱାମୀ ଓ ଶାଶୁ ମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ - ଅନୁମୋଦିତ ବ୍ୟବହାର ଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରିବାରେ ସେମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ କିପରି ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି ?
୩. ସ୍ୱାମୀ ଓ ଶାଶୁ ମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଭୂମିକା ଉପରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
 - କ) ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ଓ ଖାଦ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।
 - ଖ) ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଯେପରି ଗୋଟିଏ ଆଇ.ଏଫ୍.ଏ ବଟିକା ଓ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ବଟିକା ଦୈନିକ ଖାଆନ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।
 - ଗ) ପ୍ରସବ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସବୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା (ବିପଦ ସଂକେତ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା, ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଚିହ୍ନଟ କରିବା) ।
 - ଘ) ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ସମ୍ବଦ, କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା

୧. ପରାମର୍ଶ ଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ ।
୨. ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦିବସ ପାଳନ ବିଷୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୩. ଉପସ୍ଥାନ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରେଜିଷ୍ଟର / ଫର୍ମାଟ୍‌ରେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ ।
୪. ପାରମ୍ପରିକ ସଙ୍ଗୀତ ଗାନ ସହିତ ଦିବସର ସମାପ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
୫. ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ପେୟ (ଜଳଯୋଗ) ଅର୍ପଣ କରନ୍ତୁ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସପ୍ତାହରେ ପୁନଃ ଅନୁସରଣ ପାଇଁ ମନେରଖନ୍ତୁ

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସପ୍ତାହ ମାନଙ୍କରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ କରି ଉତ୍ସବ ଦିବସରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡ଼ିକ ପାଲୁଥିବାର ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

