

ସୁଯୋଷଣ ଦିବସରେ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା

୮

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ବଢ଼ାନ୍ତୁ

- ୬ ରୁ ୮ ମାସରେ, ଦିନକୁ ୨ ରୁ ୩ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । (ସମୁଦାୟ ଅତିକମରେ ଦିନକୁ ୨ ଗିନା ଖାଦ୍ୟ)
- ୯ ରୁ ୧୧ ମାସରେ ଶିଶୁ ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା (ସମୁଦାୟ ଦୈନିକ ୩ ଗିନା ଖାଦ୍ୟ)
- ୧୨ ରୁ ୨୩ ମାସର ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ଅତିକମରେ ଦୈନିକ ୪ ରୁ ୬ ଗିନା ଖାଦ୍ୟ ।
- ମନେରଖନ୍ତୁ, ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଠିକ୍ ପରିମାଣର ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଗୁଣାତ୍ମକ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁକୁ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଲାଗି ମା'କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ପରିବା ପତ୍ର ଘରେ ମିଳିବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।



୧

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଓ ଯତ୍ନକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା :

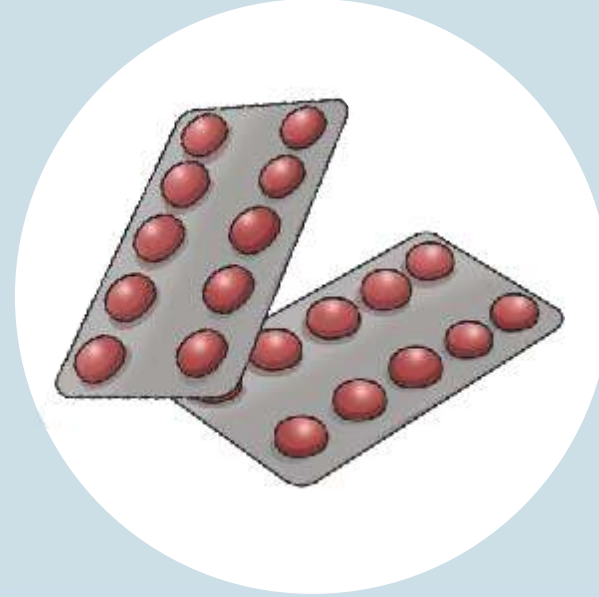
- ପଞ୍ଜିକରଣ ପରେ ଅତି କମରେ ୩ ଥର ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବେ ।
- ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ ସବାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକର ଚିହ୍ନଟକରଣ ଓ ପରିଚ୍ଛେଦନାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ନିୟମିତ ଓଜନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



୨

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଦିନକୁ ଅତିକମରେ ଗୋଟିଏ ଲଘୁ ବଟିକା (ଆଇ.ଏଫ୍.ଏ) ଖାଇବା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା

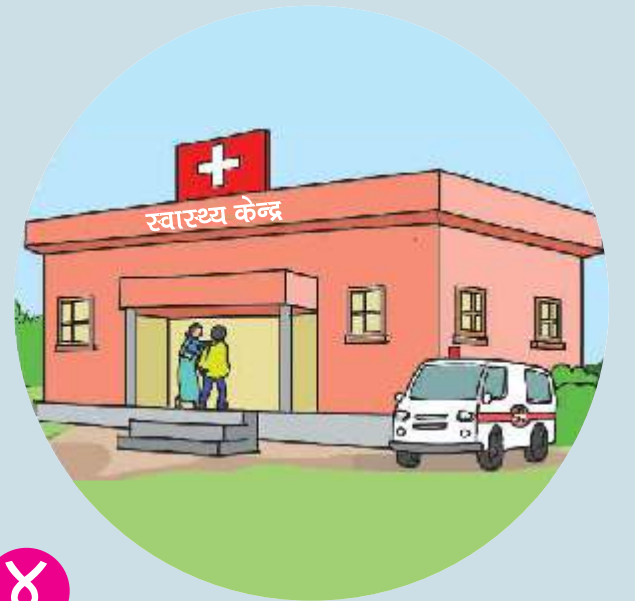
- ଏହା ମା' ଓ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ରକ୍ତହୀନତା ଦୂରକରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଓ କୃମିନାଶକ ବଟିକା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।



୩

ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଭୋଜନ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବଢ଼ୁଥିବା ଭୃଣର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ

- ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ଡାହାଣ ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ, କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ତାଲି, ଶସ୍ୟ, ଛୋଟ ଶସ୍ୟ ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆମିଷ ଖାଉଥିବା ପରିବାର ଗୁଡ଼ିକରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ଘରେ ରନ୍ଧା ଯାଇଥିବ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଭାରିକାମ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



୪

ନିରାପଦ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା

- ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ।
- ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେବାକୁ ଗାଡ଼ି ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଡ୍ରାଇଭରଙ୍କ ଯୋଗାଯୋଗ ନଂ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ ।
- କୌଣସି ଆପଦକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ପଇସା ସଞ୍ଚୟ ରଖନ୍ତୁ ।
- କୌଣସି ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ରକ୍ତ ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କୁ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ।

୬

୬ ମାସରେ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ

- ଶିଶୁ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଦୁଇବର୍ଷ ହେଉଛି ଦୃଢ଼ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ସମୟ
- ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ୬ ମାସର ହୋଇଯିବ ତାର ପୁଷ୍ଟିର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବାକୁ ମା'କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଘରେ ମିଳୁଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।



୭

ଶିଶୁର ନିୟମିତ ବୃଦ୍ଧି ନିରୀକ୍ଷଣକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା

- ଶିଶୁର ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା/ଲମ୍ବ ନିୟମିତ ମାପନ୍ତୁ, ବିଶେଷକରି ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ବର୍ଷରେ ।
- ପ୍ରତି ମାସରେ ଓଜନ ଓ ପ୍ରତି ୩ ମାସରେ ଉଚ୍ଚତା/ଲମ୍ବ ମାପିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଶିଶୁ ଭଲଭାବରେ ବଢ଼ୁଛି ଓ ତାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ବଢ଼ୁଛି ବୋଲି ଜାଣିପାରିବେ ।

୫

ଶିଶୁ ପାଇଁ ଯେତେଶିଘ୍ର ସମ୍ଭବ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା

- ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ୧ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମା'ର ପ୍ରଥମ ହଳଦୀଆ ବହଳିଆ କ୍ଷୀର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଲେ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷା ମିଳେ ।
- ପ୍ରଥମ ୨ ମାସରେ ଶିଶୁକୁ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଯୋଗାଇ ଦେବା । ମନେରଖନ୍ତୁ କେବଳ ମା'କ୍ଷୀର, ପାଣି ସୁଧା ନୁହେଁ ।



ସୁପୋଷଣ ଦିବସ ପରିଚଳନା କରିବା ଲାଗି ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ (ବିଶେଷ କରି ସ୍ୱାମୀ ମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ଲାଗି)

ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି (ଅତି କମରେ ୨ ରୁ ୩ ଦିନ ଆଗରୁ)	୧) ତାଲିକା କରନ୍ତୁ – ଗାଁରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ପ୍ରସୂତୀ ମା’ ଯାହାର ୧ ବର୍ଷ ଭିତରର ଶିଶୁ ଥିବ, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ଓ ଶାଶୁମାନଙ୍କର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ୨) ସମସ୍ତ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତୀମା, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ଓ ଶାଶୁ ମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ । ୩) ନିମ୍ନରେ ଚିହ୍ନିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବା କ) ଆଶା, ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍ ଖ) ନିର୍ବାଚିତ ପ୍ରତିନିଧି, ଗ୍ରାମ୍ୟ ପରିମଳ ଓ ପୁଷ୍ଟି କମିଟିର ସଦସ୍ୟ । ଗ) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମୟରେ ଦେବାକୁ ଥିବା ତଥ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବେ ପଢ଼ିବା ।
କାର୍ଯ୍ୟ ଦିବସରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି	୧) ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ବା ଉତ୍ସବ ପାଳନ ସ୍ଥାନକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଓ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ରହିବା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା । ୨) ନିମ୍ନଲିଖିତ ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଗାଡକରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖନ୍ତୁ । କ) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଓଜନ ମେସିନ୍, ଲମ୍ବ ମାପିବା ବୋର୍ଡ଼/ଷ୍ଟେଡିଓ ମିଟର ଖ) ଆଇରନ୍ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ (ଆଇ.ଏଫ୍.ଏ) ଓ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ବଟିକା ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦ୍ରବଣ ଗ) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ନମୁନା (ସବୁଜ ପନିପରିବା, ହଳଦୀଆ, କମଳା ଓ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ପରିବା ଓ ଫଳ, ଡାଲି, ଶସ୍ୟ ଓ ଛୋଟ ଶସ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି) ଯଦି ମିଳେ ପ୍ରଦର୍ଶନ ନିମନ୍ତେ ରଖିବା ଘ) ଆୟୁଲାନୁ ସେବାର ଯୋଗାଯୋଗ ନଂ ରଖିବା ଙ) ଉପଲବ୍ଧ ଅନୁସାରେ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଆଇ.ଇ.ସି (ସୂଚନା, ଶିକ୍ଷା ଓ ଯୋଗାଯୋଗ)ର ଉପକରଣ ଚ) ବସିବା ପାଇଁ ଦରି ବା ଆସନ ଛ) ହାତ ଧୋଇବା ପାଇଁ ପାଣି ଓ ସାବୁନ୍ ଜ) ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଜଳଖିଆ ୩) ଆଇ.ଏଫ୍.ଏ ବଟିକା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରିବା ଓ ଫଳ ଓ ଲମ୍ବ ଓ ଉଚ୍ଚତା ମାପିବା ପାଇଁ ଉପକରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖିବା । ୪) ପରିବା – ସ୍ମୃତିକୁ ସତେଜ ରଖିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡ଼ିକୁ ପଢ଼ିବା ।
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମୟର ମୁଖ୍ୟ କର୍ମ	୧) ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଅଭିବାଦନ କରିବା । ୨) ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆଲୋଚନାରେ ଆବଶ୍ୟକତା ବୁଝାଇଦେବ । ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡ଼ିକୁ ଜଣାଇବା ଓ ମା’ ଓ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏସବୁ ମନେରଖିବାକୁ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କୁହାଯାଇଥିବା ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡ଼ିକୁ ମନେରଖିବାକୁ ଓ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ ବୁଝାଇବା, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଯେପରି ସମସ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ କରିବା । ୩) ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଶିଶୁର ମା’ର ଖାଦ୍ୟ, ପୁଷ୍ଟି ଓ ବୃଦ୍ଧି ଦେଖିରେଖି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ।
ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖନ୍ତୁ	୧) ପରଠରନ୍ତୁ – ଗର୍ଭାବସ୍ଥା, ପ୍ରସବ ଓ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ପାରମ୍ପରିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବ୍ୟବହାର ଗ୍ରହଣରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଅଛି ଶାଶୁ ଓ ସ୍ୱାମୀମାନଙ୍କୁ ପରଠରିବ । କ) ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖ) ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ ପରିବାର ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ) ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ଅଭ୍ୟାସ । ୨) ପରଠରନ୍ତୁ – ମା’, ସ୍ୱାମୀ ଓ ଶାଶୁ ମାନଙ୍କୁ ସେମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡ଼ିକୁ ମନେରଖିଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ପରଠରିବା । ୩) ପରଠରନ୍ତୁ – ସ୍ୱାମୀ ଓ ଶାଶୁମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ମା’ର ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନ ଓ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଓ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ପରଠରିବା । ୪) ସ୍ୱାମୀ ଓ ଶାଶୁମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଭୂମିକା ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦେବା : କ) ପ୍ରସବ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଖ) ଜନ୍ମ ପରେ ତୁରନ୍ତ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ଗ) ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବିଶ୍ରାମକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଘ) ଶିଶୁକୁ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଉପଯୁକ୍ତ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଖୁଆଇବାରେ ସହାୟତା କରିବା । ଙ) ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ କିଣିଦେବା (ଯଥା – ଡାଲି, ରତୁକାଳୀନ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ହଳଦୀଆ ଓ କମଳା ରଙ୍ଗର ପରିବା ଓ ଫଳ, କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀର ଯାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି) ଯାହାକି ସ୍ୱଳ୍ପ ମୂଲ୍ୟରେ ସହଜରେ ମିଳୁଥିବ ।
ଶେଷ ସମୀକ୍ଷା କରିବା	୧) ପ୍ରତିଶ୍ଳୁତିବଦ୍ଧ କରାନ୍ତୁ : ପରାମର୍ଶ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଶ୍ଳୁତିବଦ୍ଧ କରାନ୍ତୁ । ୨) ପରବର୍ତ୍ତୀ ପାଳନ ହେବାକୁ ଥିବା ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ସୂଚିତ କରିବା । ୩) ଉପସ୍ଥାନ ନେବା ଓ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରେଜିଷ୍ଟରରେ/ଫର୍ମାଟ୍‌ରେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା । ୪) ଉତ୍ସବକୁ ପାରମ୍ପରିକ ସଜ୍ଜିତ ଗାନରେ ଉଦ୍‌ଯାପନ କରିବା । ୫) ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଜଳଖିଆ ପ୍ରଦାନ କରିବା ।
ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ସପ୍ତାହରେ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ମନେରଖିବା	ପରବର୍ତ୍ତୀ ସପ୍ତାହରେ ଘର ଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଦର୍ଶନରେ ଯିବା ଓ ବିଶେଷ କରି ସ୍ୱାମୀ ମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡ଼ିକ ପାଳନ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ପରଠରିବା ।