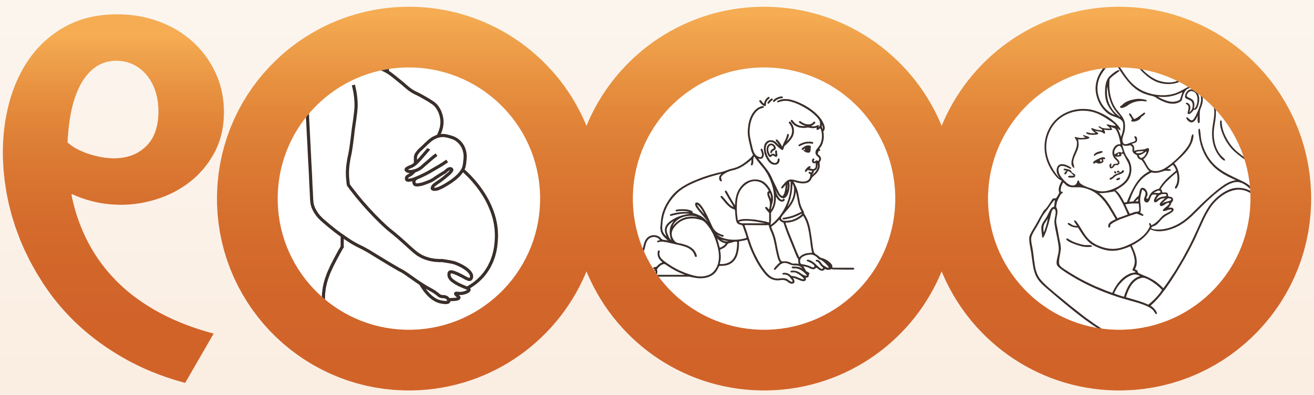
ସୁଭଦ୍ରା | unicef for every child | ଓଡ଼ିଶା ଶାସନ | Ministry of Women and Child Development | POSHAN Abhiyaan PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment सही पोषण - देश रोशन



ଗର୍ଭଧାରଣ
୨୭୦ ଦିନ

ବର୍ଷ ୧
୩୬୫ ଦିନ

ବର୍ଷ ୨
୩୬୫ ଦିନ

ଜୀବନର
ପ୍ରଥମ ୧୦୦୦ ଦିନର ଗୁରୁତ୍ୱ

ଗଢାହୁଏ ଶିଶୁର ଦୃଢ଼ ଭିତ୍ତିଭୂମି

ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଏ.ଆଇ. ସହାୟତାରେ ନିର୍ମିତ।

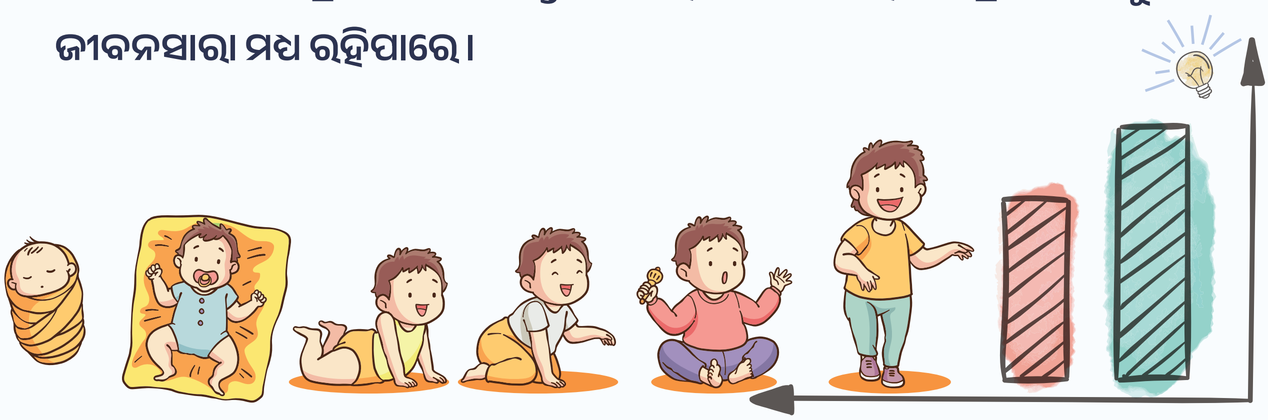
ମୁଖବନ୍ଧ

ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ୧୦୦୦ ଦିନ-ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ଗର୍ଭଧାରଣର ଆରମ୍ଭ ଦିନରୁ ଶିଶୁର ଦ୍ୱିତୀୟ ଜନ୍ମଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟକୁ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ୧୦୦୦ ଦିନ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସମୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏହି ସମୟ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ,ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ, ସାମଗ୍ରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତର ସଫଳତା ପାଇଁ ମୂଳଦୁଆ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ , ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବହୁତ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ, ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଏବଂ ପ୍ରେମପୂର୍ଣ୍ଣ ଯତ୍ନ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଶିଶୁର ଗେଡାପଣ(stunting), କମ ଓଜନ (Underweight) ଓ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସମସ୍ୟାକୁ ରୋକିପାରିବା । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା' ଏବଂ ଶିଶୁ ଯେପରି ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟରେ ସଠିକ୍ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ, ଆବଶ୍ୟକ ଯତ୍ନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପାଇବେ ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ସହିତ ପରିବାରରେ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବେଶ ବଜାୟ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରଥମ ୧୦୦୦ ଦିନକୁ ବୁଝିବା

- ପ୍ରଥମ ୧୦୦୦ ଦିନ କହିଲେ ଆମେ ଗର୍ଭଧାରଣ (ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଦିନ) ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶିଶୁର ଦ୍ୱିତୀୟ ଜନ୍ମଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଝିଥାଉ
- ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ହୋଇଥାଏ- ପ୍ରାୟତଃ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ୨ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଥାଏ।
- ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଏବଂ ଯତ୍ନ ଶିଶୁକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବଢ଼ିବାରେ, ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ଶିଖିବାରେ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁର ସଠିକ ଯତ୍ନନେବାରେ ଅବହେଳା କଲେ, ଶିଶୁର ଉଚ୍ଚତା ସଠିକ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ, ଶିଶୁ ରକ୍ତହୀନତାର ଶିକାର ହୁଏ, ତା'ର ଶିଖିବାର କ୍ଷମତା କମିଯାଏ, ରୋଗ ପ୍ରତିଶୋଧକ ଶକ୍ତି କମ ହୋଇଯାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଶିଶୁ ଉପରେ ଜୀବନସାରା ମଧ୍ୟ ରହିପାରେ ।



ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା: ପ୍ରଥମ ୧୦୦୦ ଦିନରେ ଯତ୍ନ ନିଅ, ଶିଶୁକୁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆରମ୍ଭ ଦିଅ

ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଏ.ଆଇ. ସହାୟତାରେ ନିର୍ମିତ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଯତ୍ନ (୧ ରୁ -୨୭୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ)

୧. ପ୍ରସବପୂର୍ବ ଯତ୍ନ (ଏ. ଏନ. ସି.)

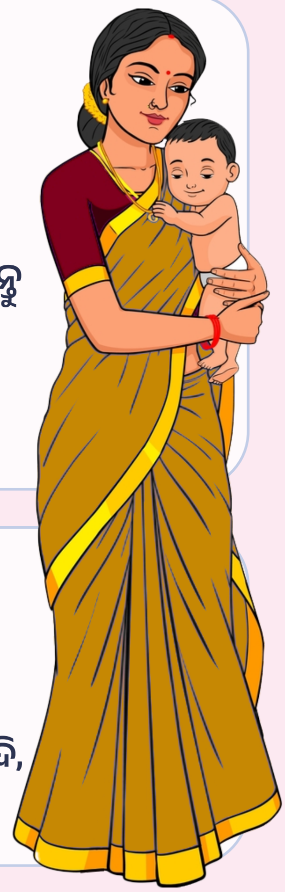
- ନିକଟତମ ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ପଞ୍ଜିକରଣ କରନ୍ତୁ
- ସର୍ବନିମ୍ନ ୪ ଟି ପ୍ରସବପୂର୍ବ ଯତ୍ନ (A.N.C) ଯାଞ୍ଚ ଜରୁରୀ ଅଟେ, ତେଣୁ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ
- ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତ ଶର୍କରା, ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍, ଏଚ୍. ଆଇ. ଭି.(HIV), ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ
- ଟି. ଟି. ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ

୨. ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପୋଷଣ

- ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଭୋଜନ ସହିତ ଗୋଟିଏ ଅତିରିକ୍ତ ଭୋଜନ ଖାଆନ୍ତୁ
- ଶସ୍ୟ, ଡାଲି, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଫଳ, କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ଏବଂ ମାଛ/ମାଂସ (ଯଦି ଉପଲବ୍ଧ ଥାଏ) ଖାଦ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ
- ଦୈନିକ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ, ଆଇରନ୍-ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବଟିକା , କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ବଟିକା ସେବନ କରନ୍ତୁ ପ୍ରଥମ ତ୍ରୈମାସିକ ପରେ କୃମି ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ କୃମି ନାଶକ ବଟିକା (ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ) ସେବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ

୩. ବିଶ୍ରାମ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା

- ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ଏବଂ ନିଦ୍ରା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ
- ହାଲୁକା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରନ୍ତୁ; କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନିଆ ଜିନିଷ ଉଠାଇବାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ
- ମଦ୍ୟପାନ, ଧୂମ୍ରପାନ,ତମାଖୁ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ
- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାମୀ ଏବଂ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସ୍ନେହପୂର୍ଣ୍ଣ ସମର୍ଥନ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବେଶ ବଜାୟ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ
- ନିୟମିତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଓ ଉପଲବ୍ଧ ସେବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ



୪. ବିପଦ ସଙ୍କେତ ଜାଣିଲେ -ତୁରନ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ

- ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ହାତ/ମୁହଁ ଫୁଲିଯିବା, ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯିବା, ଅଧିକ ଜ୍ୱର
- ପେଟରେ ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଭ୍ରୂଣର ଗତିବିଧି ହ୍ରାସ କିମ୍ବା ଗତିବିଧି ନ ହେବା
- ଏହା ସହିତ କିଛି ଅସହଜ ଅନୁଭବ କଲେ , ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଖରେ ଥିବା ଆଶା ଦିଦି, ଏ.ଏନ.ଏମ୍. ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ

ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଏ.ଆଇ. ସହାୟତାରେ ନିର୍ମିତ ।

ଶିଶୁର ସୁରକ୍ଷିତ ପ୍ରସବ

- ସରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ ଓ ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଏଥିନିମନ୍ତେ ମା' ଓ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ, ଟଙ୍କା, ଯାତାୟାତ ବ୍ୟବସ୍ଥା. ରକ୍ତଦାତା (ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ) ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହନ୍ତୁ।
- ଜନ୍ମ ସମୟରେ:
  - ତ୍ୱଚା-ରୁ-ତ୍ୱଚା ସମ୍ପର୍କ (କଙ୍ଗାରୁ ମଦର କେୟାର).
  - ନାଭି କର୍ଡ କାଟିବା ପାଇଁ ୧ ରୁ ୩ ମିନିଟ୍ ବିଳମ୍ବ କରନ୍ତୁ
  - ଜନ୍ମର ୧ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ

ପ୍ରଥମ ୬ ମାସ (୦ -୧୮୦ ଦିନ)

କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ

- ଶିଶୁକୁ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ - ପାଣି, ମହୁ,ଗାଇ କ୍ଷୀର, ଘୁଟି, କିମ୍ବା ଡବା କ୍ଷୀର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପଶୁଙ୍କର କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଆବଶ୍ୟକତାନୁସାରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୮ ରୁ ୧୨ ଥର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ
- "ମା'ର ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀର" (Colostrum) ହେଉଛି ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଟିକା

  ଲାଭଗୁଡିକ:
  - ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷା
  - ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଷଣ
  - ମା'-ଶିଶୁ ସ୍ନେହ ବୃଦ୍ଧି
  - ମା'ଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥତା

ସାଧାରଣ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ବାସ୍ତବିକତା

- ବିଶ୍ୱାସ: "ଖରା ଦିନରେ ଶିଶୁକୁ ପାଣି ଦରକାର"
- ବାସ୍ତବିକତା : ମା'ର କ୍ଷୀରରେ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ପାଣି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ

ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଏ.ଆଇ. ସହାୟତାରେ ନିର୍ମିତ।

୭ -୨୪ ମାସ (୧୮୧ -୧୦୦୦ ଦିନ)

ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ

- ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ପୁରିଲେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ନରମ ଏବଂ ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆନ୍ତୁ
- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଆୟୋଜିତ ହେଉଥିବା ଅନ୍ନପ୍ରାସନ ଦିବସରେ ଯୋଗଦେଇ ଶିଶୁକୁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାକୁ ହେବ ,ସେ ବିଷୟରେ ସବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ଜାଣନ୍ତୁ
- ୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ତା 'ପରେ ମଧ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ
- ଖାଦ୍ୟ ବିବିଧତା:
    - ଶସ୍ୟ (ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ)/ ଆଞ୍ଚଳିକ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ
    - ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
    - ପନିପରିବା ଏବଂ ଫଳ
    - ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କର ଠାରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ (ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ , ପ୍ରଭୃତି)
    - କ୍ଷୀର ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ
- ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ତେଲ /ଘିଅ ମିଶାନ୍ତୁ
- ୬ -୮ ମାସରେ ଶିଶୁକୁ ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର , ୯-୨୩ ମାସରେ ଦିନକୁ ୩-୪ ଥର ଏବଂ ପୋଷଣ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ

ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ

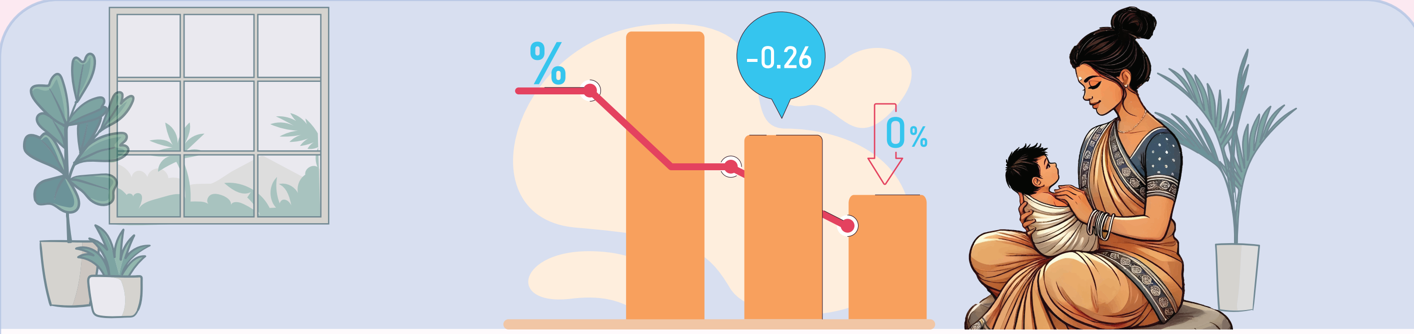
- ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନଜାରି ରଖନ୍ତୁ, ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ନରମ-ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ବାରମ୍ବାର ଦିଅନ୍ତୁ
- ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ
- ଅସୁସ୍ଥତା ପରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ହ୍ରାସ ହେବା ସହିତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ , ତେଣୁ ତାକୁ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ

ସ୍ୱଚ୍ଛତା-ପରିଷ୍କାର ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

- ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲଭାବରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ, ବିଶୁଦ୍ଧ ପିଇବା ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
- ଶିଶୁକୁ ପରିଷ୍କାର ବାସନକୁସନରେ ଖୁଆନ୍ତୁ
- ଶିଶୁର ପୋଷାକ,ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଲୁଗା, ବିଛଣା ସଫା ରଖନ୍ତୁ
- ଶିଶୁର ଝାଡ଼ାକୁ ଏଣେତେଣେ ନ ପକାଇ , ପାଇଖାନାରେ ପକାଇ ପାଣି ଢାଳି ସଫା କରନ୍ତୁ
- ତାର ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳକୁ ସଫା ରଖନ୍ତୁ

ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଏ.ଆଇ. ସହାୟତାରେ ନିର୍ମିତ ।

ପ୍ରତିମାସ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ମାପ କରନ୍ତୁ



- ମାତୃ-ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଡ (MCP Card) ରେ ଶିଶୁ ବିକାଶର ତଥ୍ୟ ଲେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ନଜର ରଖନ୍ତୁ
- ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରରେ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ତଥ୍ୟ ଅପଡେଟ କରନ୍ତୁ
- ଟୀକାକରଣ: ଜାତୀୟ ଟୀକାକରଣ, କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁକୁ ଟୀକା ଦେବା ନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ
- ହାଲୁକା ପୋଷକ, ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ : ଭିଟାମିନ କ, ଆଇ.ଏଫ୍.ଏ (IFA). ସିରପ୍, କୃମି ନାଶକ ଦିଅନ୍ତୁ (ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ)
- ଶିଶୁର ଜ୍ୱର, ତରଳ ଝାଡ଼ା, ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା, ଖାଇବାରେ ଆଗ୍ରହ ନଦେଖାଇବା, କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନଦେଖାଇ ନିସ୍ତେଜ ହୋଇ ରହିବା ଇତ୍ୟାଦି ବିପଦ ସଙ୍କେତଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଔଷଧ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ

ସ୍ନେହ, ଯତ୍ନ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ସକ୍ରିୟ କରାଇବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ଶିଶୁ ସହିତ କଥାହୁଅନ୍ତୁ, ହସନ୍ତୁ, ଗୀତ ଗାଆନ୍ତୁ,ଖେଳନ୍ତୁ
- ଶିଶୁ କାନ୍ଦିଲେ ସ୍ନେହପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇ ବୁଝାନ୍ତୁ ଓ ସାନ୍ତ୍ୱନା ସହ ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ
- ଲୁଚକାଳି, ତାଳି, ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୀତ-ଛନ୍ଦ ଭଳି ସରଳ ଖେଳ ଶିଶୁଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଓ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ଶିଖିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ
- ବାପା ଓ ଜେଜେ ବାପା ଏବଂ ଜେଜେ ମା' ମାନେ ମଧ ଶିଶୁଙ୍କ ସହିତ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଯୋଗଦେବା ଆବଶ୍ୟକ
- ଘରର ପୁରୁଷ ସଦସ୍ୟ ଶିଶୁର ପୋଷଣ ଓ ଯତ୍ନରେ ସହଭାଗୀ ହୋଇ ମା' ଓ ଶିଶୁର ସୁସ୍ଥତା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ

ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଏ.ଆଇ. ସହାୟତାରେ ନିର୍ମିତ ।

ପରିବାର ଏବଂ ସମୁଦାୟର ସହଯୋଗ

- ଜଣେ ମହିଳା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ, ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ, ଶାଶୁ-ଶଶୁର, ପରିବାର ସଦସ୍ୟ, ମା ଓ ବାପା ଏବଂ ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କର ସହଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି
- ସ୍ୱାମୀମାନେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଯାଞ୍ଚ ସମୟରେ, ଟୀକାକରଣ ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଏହି ସମୟରେ ପୋଷଣ ସୁନିଶ୍ଚିତ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଆଣିଦେବା ସହିତ ତାଙ୍କୁ ଖାଇବାପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ
- କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଥା (ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମେ ମା'ର କଷ କ୍ଷୀର ନଦେଇ ସ୍ତନ୍ୟ ପାନ ପୂର୍ବରୁ ଅନ୍ୟ କିଛି ଖୁଆଇବା) ପ୍ରଥାକୁ ବାରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ
- ଓଡ଼ିଶାରେ ପରିବାରର କିଶୋରୀ, ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ମା' ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟତା ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବା ଯୋଜନା ଗୁଡ଼ିକ:
  - ମମତା- ପ୍ରଧାନ ମନ୍ତ୍ରୀ ମାତୃ ବନ୍ଦନା ଯୋଜନା : ମା'ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ତ୍ତମୂଳକ ନଗଦ ରାଶି ସହାୟତା, ମା' ମାନଙ୍କୁ ଝିଅ ଜନ୍ମ ହେଲେ ୧୨,୦୦୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ଓ ପୁଅ ଜନ୍ମ ହେଲେ ୧୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି (ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) । PVTG ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ମା'ମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ପରେ
  - ମଧ୍ୟ ଝିଅ ଜନ୍ମ ହେଲେ ସେଇ ୧୨,୦୦୦ ଟଙ୍କା ଏବଂ ପୁଅ ଜନ୍ମ ହେଲେ ୧୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି
  - JSY (ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା): ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ
  - ICDS + MSPY ସେବା:ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା, ସଚେତନତା ଓ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ
  - ପୋଷଣ ଅଭିଯାନ: ଅପପୁଷ୍ଟି ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ସେବାଗୁଡିକ ଯୋଗ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରରେ ସେମାନଙ୍କ ନାମ ପଞ୍ଜୀକରଣ, ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାନର ତଦାରଖ, ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ଅଭିନବ ପଦକ୍ଷେପ

" ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ଏବଂ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଉଭୟ ମା' ଓ ବାପାଙ୍କର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ "

ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଏ.ଆଇ. ସହାୟତାରେ ନିର୍ମିତ ।

କ'ଣ କରିବେ ଏବଂ କ'ଣ କରିବେ ନାହିଁ

କରନ୍ତୁ

- ଗର୍ଭସଂଚାର ହେବା ଜାଣିବା ମାତ୍ରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ପଞ୍ଜିକରଣ କରନ୍ତୁ
- ପ୍ରତିଦିନ ଆଇ. ଏଫ୍. ଏ. ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ବଟିକା ସେବନ କରନ୍ତୁ
- ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇ ମା'ର
- କଷ କ୍ଷୀର ଦେବା ନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ
- ଶିଶୁର ଜନ୍ମରୁ ୬ (ଛଅ)ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ
- ୬ ମାସ ପୁରିଲେ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟଦେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ
- ଧାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଟିକାକରଣ କରନ୍ତୁ
- ପ୍ରତିଦିନ ଶିଶୁ ସହିତ କଥାହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଖେଳନ୍ତୁ
- ତାକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବା ପାଇଁ ସ୍ନେହ-ଶ୍ରଦ୍ଧାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ଶିଖାନ୍ତୁ

କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

- ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ମହୁ, ଘୁଟି, ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଡବା କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରିବାରେ ବିଳମ୍ବ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଶିଶୁଙ୍କୁ ଜଙ୍କ ଫୁଡ୍, ଚା, କଫି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ କିମ୍ବା ତମ୍ବାଖୁ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- କନ୍ୟା ଶିଶୁଙ୍କ ପୋଷଣ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅବହେଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଶିଶୁ କାନ୍ଦିଲେ ତା'ପ୍ରତି ବିରକ୍ତି ଭାବ କିମ୍ବା କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ସଫଳତାର କାହାଣୀ

"ଗଞ୍ଜାମର ସାବିତ୍ରୀ ଦ୍ୱିତୀୟ ମାସରେ ତାଙ୍କର ଗର୍ଭଧାରଣ ପଞ୍ଜିକୃତ କରିଥିଲେ, ସମସ୍ତ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ, ଔଷଧ ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇଥିଲେ । ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଥିଲେ । ଆଜି, ତାଙ୍କ ଝିଅ ସୁସ୍ଥ, ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ତା'ର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସଠିକ ଭାବରେ ହେଉଛି । ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ବହୁତ ଖୁସି ଅଛନ୍ତି ।"

ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଏ.ଆଇ. ସହାୟତାରେ ନିର୍ମିତ ।

ଟୀକାକରଣ ଚାର୍ଟ (0- ୨୪ ମାସ)

ଶିଶୁର ବୟସ	ଟିକା	ସୁରକ୍ଷା ବିଷୟରେ
ଜନ୍ମ ସମୟରେ	ବିସିଜି, ଓପିଭି-0, ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି	ଟିବି, ପୋଲିଓ, ହେପାଟାଇଟିସ୍
୬ ସପ୍ତାହ	ଓପିଭି-୧, ପେଣ୍ଟାଭାଲେଣ୍ଟ-୧, ରୋଟାଭାଇରସ୍-୧, ପିସିଭି-୧	ପୋଲିଓ, ଡିପଥେରିଆ, ପର୍ଟୁସିସ୍, ଟିଟାନସ୍, ହେପ୍ ବି, ହିବ୍, ରୋଟାଭାଇରସ୍, ନିମୋନିଆ
୧0 ସପ୍ତାହ	ଓପିଭି-୨, ପେଣ୍ଟାଭାଲେଣ୍ଟ-୨, ରୋଟାଭାଇରସ୍-୨	ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ
୧୪ ସପ୍ତାହ	ଓପିଭି-୩, ପେଣ୍ଟାଭାଲେଣ୍ଟ-୩, ରୋଟାଭାଇରସ୍-୩, ପିସିଭି-୨, ଆଇପିଭି	ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ
୯ ମାସ	ମିଜେଲସ୍-ରୁବେଲା (ଏମ୍ଆର୍-୧), ଜେଇ-୧, ଭିଟାମିନ୍ ଏ (ପ୍ରଥମ ମାତ୍ରା)	ମିଜେଲସ୍, ରୁବେଲା, ଜାପାନିଜ୍ ଏନସିଫାଲାଇଟିସ୍ , ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଅଭାବ
୧୬–୨୪ମାସ	ଡିପିଟି ବୁଷ୍ଟର-୧, ଓପିଭି ବୁଷ୍ଟର, ଏମଆର-୨, ଜେଇ-୨, ଭିଟାମିନ୍ ଏ (ପ୍ରତି ୬ ମାସରେ ୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ)	ସୁରକ୍ଷା ବୃଦ୍ଧି
୫ ବର୍ଷ	ଡିପିଟି ବୁଷ୍ଟର-୨	ଡିପଥେରିଆ, ପର୍ଟୁସିସ୍, ଟିଟାନସ୍

ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା: “ଧାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ଟୀକାକରଣ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଏ – କୌଣସି ଡୋଜ୍ ଛାଡ଼ିବେ ନାହିଁ”

ବୟସ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା (0 –୨୪ ମାସ)

ଶିଶୁର ବୟସ	ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା
0-୬ ମାସ	କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ । ପାଣି, ମହୁ, ଘୁଟି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଡବା କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଦିନକୁ ୮ ରୁ ୧୨ ଥର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ ।
୬–୮ ମାସ	ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ୨ ରୁ ୩ ଥର ନରମ ଚକଟା ହୋଇଥିବା ଭାତ , ଡାଲି, ପନିପରିବା, ଫଳ ଦିଅନ୍ତୁ , ତା'ସହ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ।
୯–୧୧ ମାସ	ଦିନକୁ ୩ -୪ ଥର ଖାଇବା ପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ , ତା' ସହିତ ୧ -୨ ଥର ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପୋଷଣ ଯୁକ୍ତ ଜଳଖିଆ ମଧ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗାଢ଼ା ଖାଦ୍ୟ-ଖିଚୁଡ଼ି, ଉପମା, ଚକଟା ହୋଇଥିବା ରୁଟି ସହିତ ଡାଲି, ସିଝା ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉପଲବ୍ଧ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ପନିପରିବାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ)
୧୨ –୨୪ ମାସ	ପରିବାରର ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ – ଦିନକୁ ୪ ରୁ ୫ ଥର , ତା' ସହ ୧ ରୁ ୨ ଥର ପୁଷ୍ଟିକର ଜଳଖିଆ ଦିଅନ୍ତୁ । କ୍ଷୀର , ଦହି, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ, ଋତୁକାଳୀନ ଫଳ, ସବୁଜ ପନିପରିବା ଦିଅନ୍ତୁ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ୨ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ ।

ପରାମର୍ଶ: ସ୍ନେହ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ

ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଏ.ଆଇ. ସହାୟତାରେ ନିର୍ମିତ ।

ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା' ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ପୁଷ୍ଟିକର ଥାଳି

ସନ୍ତୁଳିତ ଥାଳି

ଶସ୍ୟ-
(ଚାଉଳ /ଗହମ /ମାଣ୍ଡିଆ)
୨ -୩ ଭାଗ

ଡାଲି-
୧ ଭାଗ

ପନିପରିବା-
୨ ପ୍ରକାର
(ଅତିକମ୍ ରେ ଏକପ୍ରକାର ଶାଗ)

ଫଳ-
ଦୈନିକ ୧ ଭାଗ

କ୍ଷୀର / ଦହି-
୧ ଗ୍ଲାସ୍
/ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ

ଅଣ୍ଡା/ମାଛ/ଚିକେନ୍-
୧ ଥର
(ଯଦି ଆମିଷ ଖାଉଥାନ୍ତି)

ଶକ୍ତି ପାଇଁ -
୧ ଚାମଚ ତେଲ/ଘିଅ

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟରେ ବିବିଧତା ଆଣିପରିବେ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଭୋଜନ ସହିତ ଗୋଟିଏ ଅତିରିକ୍ତ ଭୋଜନ ଖାଆନ୍ତୁ

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁ ର ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷଣ

ଗଭବତୀ ମହିଳା ପାଇଁ ବିପଦ ସଙ୍କେତ

- ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ
- ହାତ/ମୁହଁ ଫୁଲିଯିବା, ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯିବା
- ପେଟରେ ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା
- ଜ୍ୱର(ଅତ୍ୟଧିକ ତାପମାତ୍ରା)
- ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ
- ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା
- ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଗତିବିଧି ହ୍ରାସ ପାଇବା

ଶିଶୁ (0-୨ ବର୍ଷ) ପାଇଁ ବିପଦ ସଙ୍କେତ

- ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁନଥିବା କିମ୍ବା ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ନକରିବା
- ଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା, ଛାତି ଭିତରକୁ ଟାଣିବା
- କ୍ରମାଗତ ତରଳ ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ବାନ୍ତି
- ଜ୍ୱର(ଅତ୍ୟଧିକ ତାପମାତ୍ରା)
- ଅତ୍ୟଧିକ ନିଦ୍ରା/ଚେତାଶୂନ୍ୟ
- ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ
- ନିସ୍ତେଜ ରହିବା

"ଯେକୌଣସି ବିପଦ ସଙ୍କେତ ଦେଖିଲେ, ଯଥାଶୀଘ୍ର ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ,
ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ"

ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଏ.ଆଇ. ସହାୟତାରେ ନିର୍ମିତ ।

ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ୧୦୦୦ ଦିନ = ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ

- ଏହି ସମୟରେ ପୋଷଣ, ଯତ୍ନ ଓ ସକ୍ରିୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶିଶୁଙ୍କ ସୁସ୍ଥ ଓ ଦୃଢ ଭବିଷ୍ୟତ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରେ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତା-ମାତା,ପରିବାର, ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏଦିଗରେ ଏକତ୍ର କାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ସହାୟତା ନମ୍ବର

ମହିଳା ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ୧୮୧	ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ୧୦୪	ସୁଭଦ୍ରା ହେଲ୍ପଲାଇନ ୧୪୬୭୮
ଶିଶୁ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ୧୦୯୮	ପୋଲିସ ହେଲ୍ପଲାଇନ ୧୧୨	ଟେଲି ମାନସ ୧୪୪୧୬

ରାଜ୍ୟର ମହିଳା ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ବିକାଶ ପାଇଁ ସଦାସର୍ବଦା କାର୍ଯ୍ୟରତ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ପ୍ରସ୍ତୁତି: ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ବୈଷୟିକ ସହାୟତା: ୟୁନିସେଫ୍, ଓଡ଼ିଶା।

ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଏ.ଆଇ. ସହାୟତାରେ ନିର୍ମିତ।

ସୁଭଦ୍ରା | unicef for every child | ଓଡ଼ିଶା ଶାସନ | Ministry of Women and Child Development | POSHAN Abhiyaan PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment सही पोषण - देश रोशन