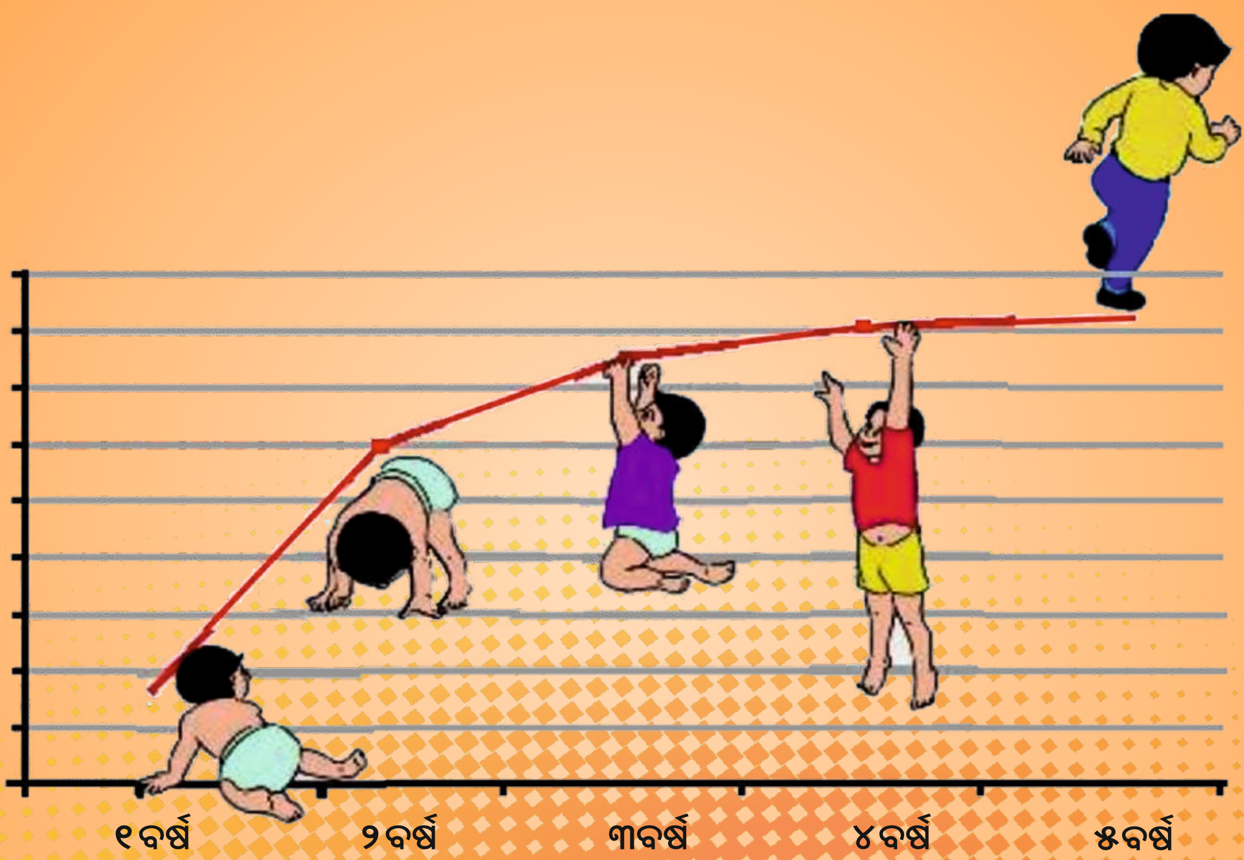


ଶିଶୁଙ୍କ ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ନିରୀକ୍ଷଣ ସମ୍ପର୍କିତ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା

ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ - ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ

ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ (ଆକଳନ)

ଉପକ୍ରମ: ସୃଷ୍ଟିରେ ସମସ୍ତ ଜୀବମାନଙ୍କର ବିକାଶ ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ ଶରୀରର ବିକାଶ ପାଇଁ ସହାୟକ ହେବା ସହିତ ଉକ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ। ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ, ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

- ଜନ୍ମରୁ ୦୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷଣ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନରୁ ମିଳିଥାଏ ।
- ୬ ମାସରୁ ୦୨ ବର୍ଷ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସହିତ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ ।
- ୨ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଏବଂ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ।

ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିରୀକ୍ଷଣ କାହିଁକି ଆବଶ୍ୟକ: ବୟସ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏମିତି ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖିଲେ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ । ଏପରିକି ସମାନ ବୟସର ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସମାନ ଭାବରେ ହୋଇନଥାଏ। ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ନିୟମିତ ମାପ କଲେ ଶିଶୁଟିର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ବୟସ ଅନୁସାରେ ଠିକ୍ ହେଉଛିକି ନାହିଁ ତାହା ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ ।

ପୋଷଣ ୨.୦: ପୋଷଣ ୨.୦ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧୀନରେ ଜନ୍ମରୁ ୦୬ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାମାନଙ୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ମନିଟରିଂ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ତଥ୍ୟ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରରେ ଭରିବା ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ। ନିୟମିତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ମନିଟରିଂ ମା' ମାନଙ୍କୁ ନିଜ ପିଲାର ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି ଜଣାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ମା' ମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତଥ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପାଇଥାନ୍ତି, ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନେ ଠିକ ଭାବରେ ବଢୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଜଣାପଡିଥାଏ । ଆମ ରାଜ୍ୟ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ମାସର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ୦ ରୁ ୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁଙ୍କ ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ନିଆଯାଇ ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଆକଳନ କରାଯାଇଥାଏ।

ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସ୍ଥିତି: ଶିଶୁର ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ପ୍ରତିମାସ ମାପକରି ତା'ର ସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ତା'ର ପିତା-ମାତା ବା ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ତତ୍-ଜନିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ଜରୁରୀ ।

ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦକ୍ଷେପ :

- ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କିମ୍ବା ଅତିକମ୍ ରେ ଦୁଇଦିନ ମଧରେ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଓଜନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ୦-୬ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ପ୍ରତି ମାସ ମାପ କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତିଟି ଶିଶୁର ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଖାତାରେ ଲେଖିବା ସହିତ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକର୍ ମୋବାଇଲ ଆପ୍ଲିକେସନରେ ଏଣ୍ଟ୍ରି କରନ୍ତୁ।

ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଆକଳନର ପଦ୍ଧତି:

- ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ମାପ ନେବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥିବା ମେସିନ୍ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ତାରିଖ ଲେଖନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁର ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଖାତାରେ ନିର୍ଭୁଲ ଭାବରେ ଲେଖନ୍ତୁ ଓ ତାହାକୁ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରରେ ଏଣ୍ଟ୍ରି କରନ୍ତୁ ।
- ଲିଙ୍ଗ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସ୍ଥିତି ଏବଂ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରରେ କେଉଁ ରଙ୍ଗରେ ଆସୁଛି, ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ ଶିଶୁଟିର ପିତା-ମାତା ବା ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଉଚିତ୍ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁର ସ୍ଥିତି ଅତିଶୟ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ବର୍ଗରେ ଥିଲେ, ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ଉପଲବ୍ଧ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ବିଷୟରେ ଜଣାନ୍ତୁ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆହାର ଯୋଜନାରେ ଶିଶୁର ନାମ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ମନେରଖନ୍ତୁ, ଅତିଶୟ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଶିଶୁଟିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଜଟିଳତା ଥିଲେ ତା'ର ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ତାକୁ ନିକଟସ୍ଥ ପୁଷ୍ଟି ପୁନର୍ବାସ କେନ୍ଦ୍ର (ଏନ୍.ଆର.ସି.) କିମ୍ବା ସରକାରୀ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ/ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପଠାଇବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

କ୍ର.ସଂ.	କରନ୍ତୁ	କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
୧.	୦-୬ ବର୍ଷ ସମସ୍ତ ପିଲାଙ୍କ ନିୟମିତ ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ମାପ ନିଅନ୍ତୁ।	ପିଲାକୁ ଦେଖି ଅନୁମାନ କରି ତା'ର ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରରେ ଏଣ୍ଟ୍ରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
୨.	ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ମାପ ପୂର୍ବରୁ ମାପ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମାପ ପରେ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଯତ୍ନର ସହିତ ଭଲ ଜାଗାରେ ରଖନ୍ତୁ ।	ଡିଜିଟାଲ୍ ଓଜନ ମେସିନ ଉପରେ କିଛି ଜିନିଷ ବା ପଦାର୍ଥ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଉଚ୍ଚତା ମାପ ପାଇଁ ଥିବା ଯନ୍ତ୍ରର ମାପ ଦଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏଣେ ତେଣେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୩.	ଉଚ୍ଚତା/ଦୈର୍ଘ୍ୟ ମାପ ପାଇଁ ଥିବା ସ୍କେଲଗୁଡିକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଯୋଡ଼ିକରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।	ଉଚ୍ଚତା/ଦୈର୍ଘ୍ୟ ମାପ ପାଇଁ କଦାପି ଅଣସଂଗଠିତ ସ୍କେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୪.	ଉଚ୍ଚତା ବା ଦୈର୍ଘ୍ୟ ମାପ ପାଇଁ ଦୁଇ ଜଣ ଲୋକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।	ଏକାକୀ ଉଚ୍ଚତା ବା ଦୈର୍ଘ୍ୟ ମାପ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସଠିକ୍ ମାପ ଦେଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବ।
୫.	ଡିଜିଟାଲ ଓଜନ ମେସିନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ସେଥିରୁ ବ୍ୟାଟେରୀ ବାହାର କରି ଯତ୍ନର ସହିତ ରଖନ୍ତୁ ।	ଡିଜିଟାଲ ଓଜନ ମେସିନ ବ୍ୟବହାର ପରେ ମେସିନରେ ବ୍ୟାଟେରୀ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୬.	ଓଜନ ମାପ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଡିଜିଟାଲ ଓଜନ ମେସିନରେ ୦.୦୦ (ଜିରୋ ସେଟିଂ) ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।	ଓଜନ ସ୍କେଲକୁ ସିଧାସଳଖ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗରମ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପାଣିରେ ଭିଜାନ୍ତୁ ନାହିଁ।
୭.	ମାପଗୁଡିକ ଭଲ ଭାବରେ ଦେଖି ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଖାତାରେ ଲେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରରେ ନିର୍ଭୁଲ ଭାବରେ ଏଣ୍ଟ୍ରି କରନ୍ତୁ ।	ପୋଷଣ କାଲକୁଲେଟର ଦେଖି ଶିଶୁର ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତାରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଆନ୍ଥ୍ରୋପୋମେଟ୍ରିକ୍ (ଶରୀର ମାପ) ମାନାଙ୍କ

ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିରୀକ୍ଷଣ / ଓଜନ ଉତ୍ସବ ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ ସୁପରଭାଇଜର ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନେବାକୁ ଥିବା ପଦକ୍ଷେପ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିୟମାବଳୀ

- ଅପହଞ୍ଚ କିମ୍ବା ଦୁର୍ଗମ ଅଞ୍ଚଳ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରର ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ସହର ବସ୍ତି ଗୁଡିକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଭିତ୍ତିରେ ପରିଦର୍ଶନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଅଙ୍ଗନୱାଡିକେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ସୁପରଭାଇଜରମାନେ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ତାଲିକା ଏବଂ ସେହି ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରର ଅଭିବୃଦ୍ଧି (ଗ୍ରୋଥ) ମନିଟରିଂ ଡିଭାଇସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ସହିତ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକର ରୁ ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ତଥ୍ୟ ଗୁଡିକୁ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରି ନିଜ ପାଖରେ ରଖିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।
- ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିମଳ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଦିବସ କିମ୍ବା ଅଙ୍ଗନୱାଡିକର୍ମୀ ଯେଉଁ ଦିନ ପିଲାମାନଙ୍କର ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ନେବାପାଇଁ ଯୋଜନା କରିଥିବେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସୁପରଭାଇଜର ସେହିଦିନ କେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ କରିବାପାଇଁ ଯୋଜନା କରିବା ଉଚିତ ।
- ଅଙ୍ଗନୱାଡି କର୍ମୀ ପିଲାମାନଙ୍କର ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ମାପ କଲାବେଳେ ଠିକ ଭାବରେ ନିୟମାବଳୀକୁ ଅନୁସରଣ କରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ତାହା ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ଓ ଲେଖିରଖନ୍ତୁ
- ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଗେଡା କିମ୍ବା ଅତି-ପତଳା ଦେଖାଯାଉଛନ୍ତି,ସେମାନଙ୍କର ଆଉଥରେ ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ମାପ କରାନ୍ତୁ ଏବଂ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରରେ ଥିବା ପୂର୍ବ ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ସହ ତୁଳନା କରନ୍ତୁ
- ଆହୁରି ମଧ, ପୂର୍ବ ମାସର ଏହି ପିଲା ମାନଙ୍କର ରେକର୍ଡ ହୋଇଥିବା ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ରେଜିଷ୍ଟର ଏବଂ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରର ଡାଟା ସହ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଶିଶୁର ବୟସ ଏକ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ଏବଂ ସେହି ଶିଶୁର ଓଜନ ଅଙ୍ଗନୱାଡି କର୍ମୀ ନେଇଥିବା ଓଜନ ସହ ଶିଶୁଟିର ଓଜନ ୫00 ଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ତଫାତ କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚତାରେ ୧ସେ.ମି.ରୁ ଅଧିକ ତଫାତ ହୁଏ, ତେବେ ଅଙ୍ଗନୱାଡିକର୍ମୀଙ୍କୁ ପୁନର୍ବାର ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତାର ମାପ ସଠିକ ଭାବରେ ନେବାପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ। ସଠିକ ଭାବରେ ମାପନେବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ ଓ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିରୀକ୍ଷଣ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟକ ଶିଶୁର ସଠିକ ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ମାପ ନେବାର କ'ଣ ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି, ସେହି ବିଷୟରେ ବିଶଦ ଭାବରେ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଯଦି କୌଣସି ପିଲାର ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ମାପ ତଥ୍ୟ (Data) ରେ ତଫାତ ଥାଏ, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରରେ ସଠିକ ତଥ୍ୟ ଦେଇ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସଂଶୋଧନ କରନ୍ତୁ ।
- M.C.P. କାର୍ଡରେ ବୟସ ପାଇଁ ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ସହ ଓଜନର ପ୍ଲଟିଂ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିଶୁର ଅଗ୍ରଗତି ବିଷୟରେ ମା' ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତୁ ।
- SUW/MAM/SAM ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ସମସ୍ତ ପିଲା MSPY ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୁକ୍ତ ଅତିରିକ୍ତ THR ପାଇବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

- ଯଦି ପିଲାଟିକୁ Severe Acute Malnutrition(SAM) ଅତିଶୟ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଅଛି, ତେବେ CMAM (ପୂର୍ଣ୍ଣଆହାର) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କର ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ଭୋକ ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ କରାଯାଏ କି ନାହିଁ ତା'ର ତଥ୍ୟ ପଚାରନ୍ତୁ ।
- ଦୁଇଟି ପଂଜିକୃତ ପିଲାଙ୍କର ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିଶୁପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଛତୁଆ ବା ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ ଛତୁଆ ଖାଉଛନ୍ତି ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଲାର ଓଜନ ମଧ୍ୟ ବଢୁଛି କି ନାହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ ଓ ତାର ତଥ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ ।
- ସମସ୍ତ SAM ପିଲାମାନେ ମେଡିକାଲ ପ୍ରୋଟୋକଲ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଆମୋକ୍ସିସିଲିନ୍, ମଲ୍ଟିଭାଇଟାମିନ୍, ଆଲବେଣ୍ଡାଜୋଲ, ଆଇଏଫଏ, ଭିଟା ଏ, ଜିଙ୍କ ଭଳି ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟକ ଦିନ ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାକେଟ ATHR, ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା ଓ ତାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଖାଉଛି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ।
- ଅଙ୍ଗନୱାଡିକର୍ମୀମାନେ ପ୍ରତି ୧୫ ଦିନରେ SUW ଏବଂ SAM ପିଲାମାନଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ଏବଂ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରରେ ଚିହ୍ନିତକରିବାର ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ।

ଓଜନ ମାପ : (ଡିଜିଟାଲ ସ୍କେଲ)

ଉପକରଣ : ମାତା-ଶିଶୁ ଟୁ-ଇନ-ୱାନ ଓଜନ ଯନ୍ତ୍ର

ପ୍ରଣାଳୀ

- ଓଜନ ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଅତିରିକ୍ତ ପୋଷାକ କାଢିବା ପାଇଁ ମା' କୁ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଲାଟି ସର୍ବନିମ୍ନ ପୋଷାକରେ ରହିଛି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଡିଜିଟାଲ ସ୍କେଲ ସମତଳ ପୃଷ୍ଠ ବା ଚଟାଣରେ ରଖାଯିବା ଉଚିତ, ଏବଂ କୌଣସି ପଟକୁ ଯେପରି ଢଳିନଯିବ ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଓଜନ ମେସିନରେ ଭାର ଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଓଜନ ସ୍କେଲର ଆଧାରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦବାନ୍ତୁ ,ଏହା 0.00 ଦେଖାଗଲେ , ତାହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବୋଲି ଜାଣନ୍ତୁ ।
- ମା'କୁ ପ୍ରଥମେ ଏକା ଓଜନ ମେସିନ ଉପରେ ଛିଡା ହେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, ମା' ର ଓଜନ ପରଦା (screen)ରେ ଦେଖାଯିବ ।
- କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ପରଦାରେ ଶିଶୁର ଏକ ଛୋଟ ପ୍ରତୀକ ଦେଖାଯିବ ।
- ସ୍କେଲରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ସମୟରେ ପିଲାକୁ ତା'ର ମା'କୁ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟରେ ମା' ପିଲାଟିକୁ ନେବାପାଇଁ ସ୍କେଲରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଯାଇଥାନ୍ତି , ଏପରି ନ କରିବା ପାଇଁ ମା'ଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ରିଡିଂକୁ ସ୍ଥିର ହେବାର କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ଦେଖାଯିବ , ଶିଶୁର ଓଜନକୁ ଦୁଇ ଅଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ମୂଲ୍ୟରେ ରେକର୍ଡ କରିବ । (.୧ କିଲୋଗ୍ରାମ)
- ଶିଶୁର ଓଜନକୁ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ରେଜିଷ୍ଟରରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ ।
- ଓଜନ ମେସିନଟି ଆପେ ଆପେ ଭାବରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

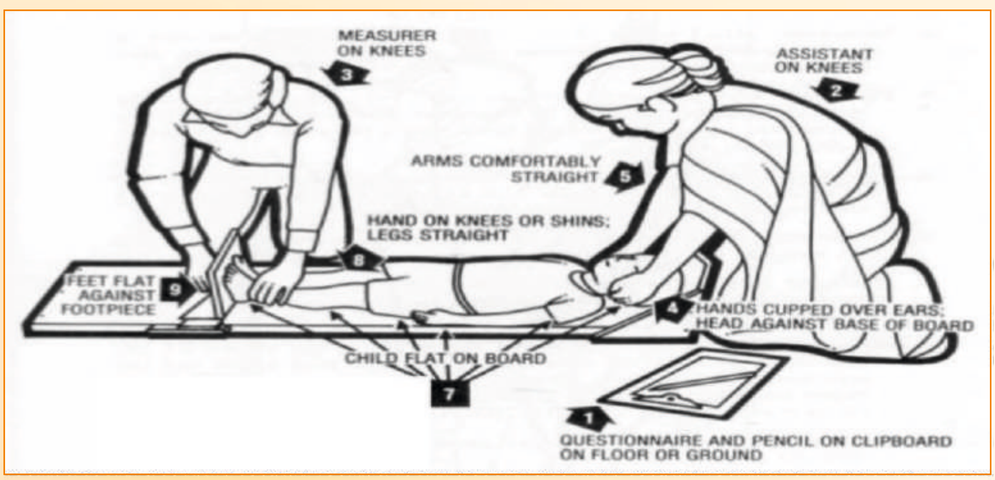
୦୨ ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସର ଶିଶୁର ଲମ୍ବ (ଶୁଆଇବା ଅବସ୍ଥାରେ)

ଉପକରଣ:ଲମ୍ବ ବୋର୍ଡ (ଶିଶୁ) **ଇନଫାଣ୍ଟୋମିଟର**

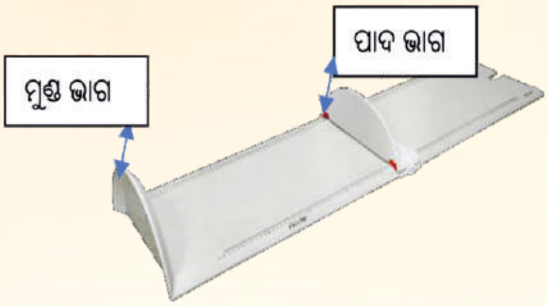
ପ୍ରଣାଳୀ:

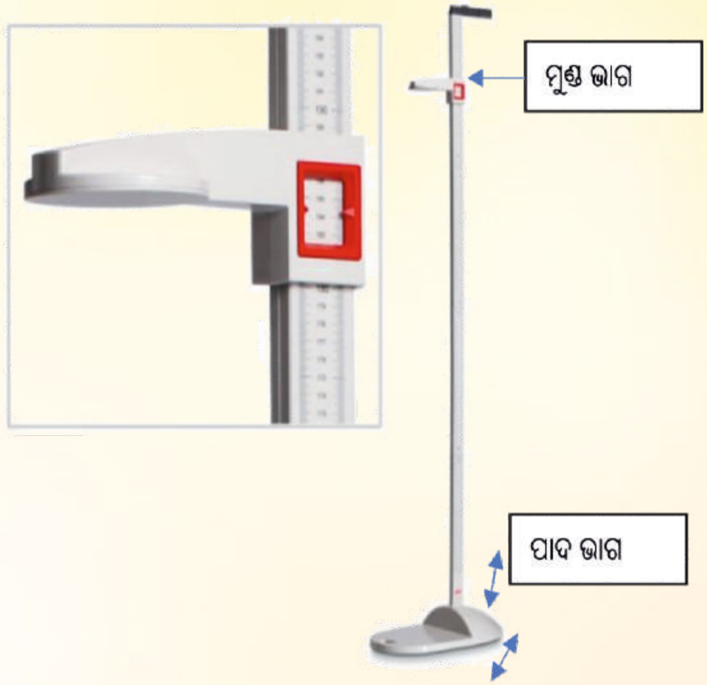
- ☐ ଶିଶୁର ଜୋତା, ମୋଜା, ମୁଣ୍ଡରେ ବାନ୍ଧିଥିବା ସମସ୍ତ ଜିନିଷ କାଢିବା ପାଇଁ ତା'ର ମା' / ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ | ଉଚ୍ଚତା ମାପରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି **ନହେବା ପାଇଁ** ବାନ୍ଧିଥିବା ବେଣୀକୁ ଫିଟାଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ☐ ଯଦି ଶିଶୁ ଡାଇପର ପିନ୍ଧିଥାଏ, ତେବେ ତାହା କାଢିବା ପାଇଁ ଶିଶୁଟିର ମା' /ଯତ୍ନନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ । ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗୋଡ ଏକତ୍ର ରହିପାରିବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସିଧା କରିବା ସହଜ ହେବ ବୋଲି ବୁଝାନ୍ତୁ ।
- ☐ ଇନଫାଣ୍ଟୋମିଟରକୁ ଏକ କଠିନ ସମତଳ ଜାଗା- ଯେପରିକି ଭୂମି, ଚଟାଣ, କିମ୍ବା ଏକ କଠିନ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଇନଫାଣ୍ଟୋମିଟର ସ୍ଥିର ଅଛି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ☐ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ହେଡବୋର୍ଡ ପଛରେ ଆଣ୍ଠୁମାଡି ରହିବା ଉଚିତ ଏବଂ ପିଲାଟିର ପିଠିପଟ ମାପବୋର୍ଡରେ ରଖିବା ଉଚିତ , ମୁଣ୍ଡକୁ ସାହାରା ଦେବା ଦରକାର ।
- ☐ ମୁଣ୍ଡର କେଶକୁ ଧିରେ ଧିରେ ସଙ୍କୋଚନ କରି ମୁଣ୍ଡର ଉପରଭାଗ ହେଡବୋର୍ଡ ସହ ସଂଲଗ୍ନ କରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ☐ ମୁଣ୍ଡକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଶିଶୁଟିର କାନ ଓ ଆଖି ଏକ ସରଳ ରେଖାରେ ଅଛି ।
- ☐ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ଯେ ପିଲାଟି ଲମ୍ବ ବୋର୍ଡର ମଝି ରେଖାରେ ରହିଛି ଏବଂ ପିଲାଟିର ସ୍ଥିତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରୁନାହିଁ ।
- ☐ ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତି ଲମ୍ବବୋର୍ଡ ପାଖରେ ଠିଆହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ମା' / ଯତ୍ନନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ପିଲାର ଶରୀରକୁ ସିଧାଭାବରେ ଧରିରଖିବା ଉଚିତ ।
- ☐ ଗୋଟିଏ ହାତକୁ ପେଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଧିରେ ଧିରେ ଓ ଦୃଢ ଭାବରେ ଦବାନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ହାତରେ ପିଲାକୁ ଆଘାତ ନକରି ଯଥା ସମ୍ଭବ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା କରନ୍ତୁ ଓ ପାଦକୁ ଦୃଢ ଭାବରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ☐ ପାଦତଳ ସିଧା ରହିବା ସହିତ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡିକ ସିଧା ହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଶିଶୁ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡିକୁ ଏପଟ ସେପଟ କରେ ଏବଂ ପାଦକୁ ସିଧା ନରଖେ ପିଲାଟିର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସିଧା କଲାବେଳେ ପାଦକୁ ଧିରେ ଧିରେ ସମତଳ ସହିତ ଚାପି ରଖନ୍ତୁ ।
- ☐ ପାଖାପାଖି ୦.୧ ସେଣ୍ଟିମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରରେ ଶିଶୁର ଦୈର୍ଘ୍ୟକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ସଠିକ ଭାବରେ ରେକର୍ଡ କରନ୍ତୁ।
- ☐ ପିଲାଟିକୁ ବୋର୍ଡରୁ ଓହ୍ଲାଇବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ : ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡର ପଛଭାଗ , ପିଚା, କାନ୍ଧ, ପେଣ୍ଡା ଏବଂ ଗୋଇଠି ଇନଫାଣ୍ଟୋମିଟର ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇ ରହିବ ।



: Length Measurement





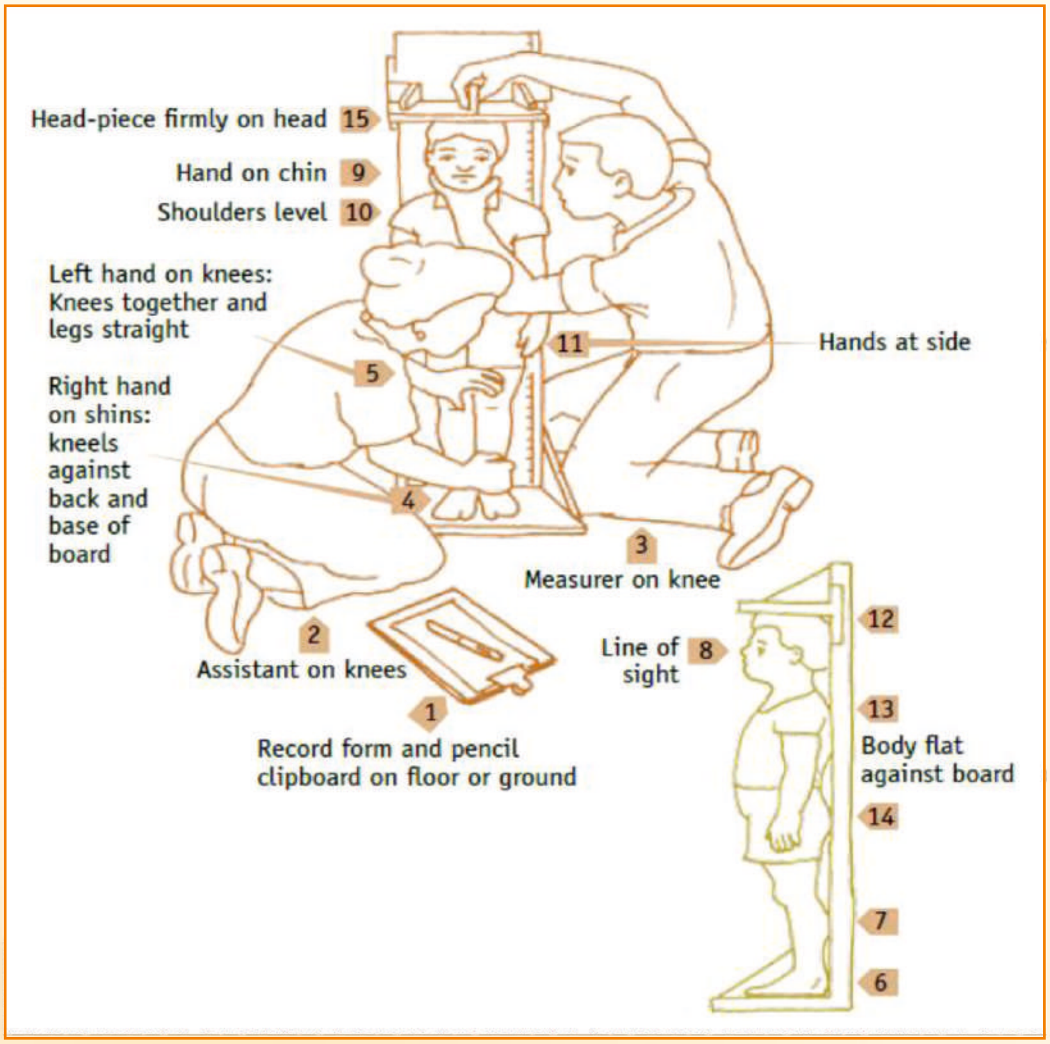
ଦୁଇ ବର୍ଷ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା

ଉପକରଣ-ଉଚ୍ଚତା / ଲମ୍ବବୋର୍ଡ (ଷ୍ଟାଡିୟୋମିଟର)

ପ୍ରଣାଳୀ

- ☐ ଷ୍ଟାଡିୟୋମିଟରକୁ ଏକ କଠିନ ସମତଳ ପୃଷ୍ଠ ବା ଚଟାଣ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଏହା ସ୍ଥିର ଅଛି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ☐ ଶିଶୁ ସହ ଆସିଥିବା ମା' କିମ୍ବା ତା'ର ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିବା ଯେ, ସେ ପିଲାଟିକୁ ଉଚ୍ଚତା ମାପିବା ବୋର୍ଡ଼କୁ ଆଣିବେ ଏବଂ ଶିଶୁରସାମ୍ନାରେ ଆଣ୍ଠୁମାଡି ବସିବେ, ଯାହା ଫଳରେ ପିଲାଟି ସାମ୍ନାକୁ ସିଧାସଳଖ ଦେଖିପାରିବ ।
- ☐ ପିଲାଟି ସଳଖ ଭାବରେ ଷ୍ଟାଡିଅମିଟରରେ ଠିଆ ହୋଇଛି ଏବଂ ପିଲାଟିର ଦୁଇ ହାତ କାନ୍ଧ ସହ ସଠିକ ଭାବରେ ତଳକୁ ଝୁଲିକରି ରହିଛି , ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଓଜନ ସମତୁଲ ଭାବରେ ଦୁଇ ପାଦରେ ରହିବାର ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ☐ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଶୁର ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଶିଶୁର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଠିଆ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ☐ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଶୁର ପାଦ ନିକଟରେ ଆଣ୍ଠୁମାଡି କିମ୍ବା ନଇଁପଡି ରହିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଭୂଲମ୍ବ ବୋର୍ଡକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବା ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ପେଣ୍ଡା ଏବଂ ଗୋଇଁଠିସହିତ ପିଲାଙ୍କୁ ଠିଆ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ☐ ଶିଶୁର ଆଣ୍ଠୁକୁ ବାମହାତରେ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଡକୁ ସିଧା ଏବଂ ପାଦ ସମତଳ ରଖିବା ପାଇଁ ଶିଶୁର ଗୋଡରେ ଡାହାଣ ହାତ ରଖନ୍ତୁ ।
- ☐ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ବାରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ☐ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଚ୍ଚତାରେ ଠିଆ ହେବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇପାରେ , ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, ପିଲାଟିର ପେଟକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଠେଲି ତାକୁ ସିଧା ସିଧା ଉଚ୍ଚରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ☐ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଶୁର ମୁହଁ ସ୍ତରକୁ ନଇଁଯିବା ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ସ୍ଥିରକରିବା ଉଚିତ ଯାହା ପିଲାଟି ସିଧା ଆଗକୁ ଚାହିଁବ ।
- ☐ ମୁଣ୍ଡକୁ ଏକ ସରଳ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁର ଥୋଡି ଉପରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ରଖନ୍ତୁ ।

- ଅନ୍ୟ ହାତରେ, ହେଡବୋର୍ଡକୁ ତଳକୁ ଟାଣନ୍ତୁ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର ଉପରଭାଗ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ହେଡବୋର୍ଡକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବାର ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଶେଷ ୦.୧ସେଣ୍ଟି ମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚତା ମାପନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ତୁରନ୍ତ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକର ରେ ରେକର୍ଡ କରି ପଞ୍ଜିକରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡରୁ ହେଡ୍‌ପିସ୍ କୁ ଉପରକୁ ଟାଣିନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିଶୁ ବୋର୍ଡରୁ ଓହ୍ଲାଇବା ପାଇଁ ଧିରେ ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ପିଲାଟିକୁ ପିତା-ମାତା/ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ନିକଟକୁ ଫେରାଇଦିଅନ୍ତୁ ।



ମନେରଖନ୍ତୁ:

- ଯଦି ଶିଶୁଟିର ବୟସ ୦୨ ବର୍ଷରୁ କମ ଅଛି, ଶିଶୁଟି ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ଲମ୍ବ ମାପିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗ କରୁନାହିଁ , ତେବେ ଶିଶୁଟିର ଠିଆ ଅବସ୍ଥାରେ ଉଚ୍ଚତା ନେଇ ତାର ଉଚ୍ଚତାକୁ ଲମ୍ବରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ୦.୭ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

- ସେହିଭଳି, ଯଦି ପିଲାଟିର ବୟସ ୦୨ ବର୍ଷ ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ , ତାର ଉଚ୍ଚତାକୁ ଆମେ ଠିଆ କରି ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ପିଲାଟି କୌଣସି କାରଣ ଯୋଗୁଁ ପିଲାଟି ଠିଆ ହୋଇ ପାରୁନାହିଁ, ତେବେ ଆମେ ସେହି ପିଲାକୁ ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ଲମ୍ବ ନେଇ ପାରିବା । ନେଇଥିବା ଲମ୍ବାକୁ ଉଚ୍ଚତାରେ ପରିଣତ କରିବାପାଇଁ ଲମ୍ବ ସହ୦.୭ ବିୟୋଗ କରି ତା'ର ଉଚ୍ଚତାକୁ ଲେଖି ରଖିବା।

ଡିଜିଟାଲ ଓଜନ ମେସିନ ରେ ଶିଶୁର ଓଜନ କରିବା

ଠିଆ ହୋଇପାରୁଥିବା ଶିଶୁ	ଠିଆ ହୋଇପାରୁନଥିବା ଶିଶୁ (୨ ବର୍ଷରୁ କମ୍)
• ଶିଶୁର ଅତିରିକ୍ତ ପୋଷାକ କାଢ଼ିବା ପାଇଁ ମା' କିମ୍ବା ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ। ଶିଶୁଟି ହାଲୁକା ଏବଂ କମ୍ ଓଜନର ପୋଷାକରେ ଅଛି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ। ଓଜନ ମେସିନ୍‌କୁ ସମତଳ ଚଟାଣରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତ ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ମେସିନ୍ ଉପରେ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ , ଏହାଦ୍ୱରା ମେସିନ୍ ଓଜନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ। • ମେସିନ୍ ରେ ଭାର ଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମେସିନ୍ ର ଆଧାରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦବାନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା 0.00 ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବ	ଏହା ସୂଚିତ କରେ ଯେ ସ୍କେଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ | • ଏହାପରେ ଶିଶୁକୁ ଓଜନ ମେସିନ୍ ର ମଧ ଭାଗରେ ଠିଆ ହେବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ, ଶିଶୁଟି ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଠିଆ ହୋଇଛି ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ। • ଶିଶୁର ଓଜନ ସ୍କ୍ରିନ୍ ରେ ବା (ପରଦାରେ) ଦେଖାଯିବ ।ଏହାକୁ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଖାତାରେ ତୁରନ୍ତ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ । • ସ୍କେଲ୍ ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ଭାବରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।	• ଶିଶୁର ଅତିରିକ୍ତ ପୋଷାକ କାଢ଼ିବା ପାଇଁ ମା' କିମ୍ବା ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ।ଶିଶୁଟି ହାଲୁକା ଏବଂ କମ୍ ଓଜନର ପୋଷାକରେ ଅଛି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ। • ଓଜନ ମେସିନ୍‌କୁ ସମତଳ ଚଟାଣରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତ ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ମେସିନ୍ ଉପରେ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ , ଏହାଦ୍ୱରା ମେସିନ୍ ଓଜନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ। • ମେସିନ୍ ରେ ଭାର ଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମେସିନ୍ ର ଆଧାରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦବାନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା 0.00 ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବ	ଏହା ସୂଚିତ କରେ ଯେ ସ୍କେଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ । • ପ୍ରଥମେ କେବଳ ମା' କୁ ଓଜନ ମେସିନ୍ ଉପରେ ଛିଡା ହେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ମା' ର ଓଜନ ପରଦାରେ ଦେଖାଯିବ। • କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ପରଦାରେ ଶିଶୁର ଏକ ଛୋଟ ପ୍ରତୀକ(ଚିହ୍ନ) ଦେଖାଯିବ | • ସ୍କେଲରେ ଥିବାବେଳେହିଁ ମା'କୁ ପିଲାଟିକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଲା ସର୍ବନିମ୍ନ କପଡା ପିନ୍ଧିବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ । • କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେବ, ଶିଶୁର ଓଜନକୁ ଦୁଇ ଅଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ମୂଲ୍ୟରେ ରେକର୍ଡ କରିବା। (.୧ କିଲୋଗ୍ରାମ) • ଉକ୍ତ ଓଜନକୁ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଖାତାରେ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ । • ସ୍କେଲ ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ଭାବରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ଓଜନ ମାପ ଡିଜିଟାଲ ମେସିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରି

୨ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଶିଶୁ ଯେଉଁମାନେ ଠିଆ ହେବାକୁ ସକ୍ଷମ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଚ୍ଚତା ମାପିବା

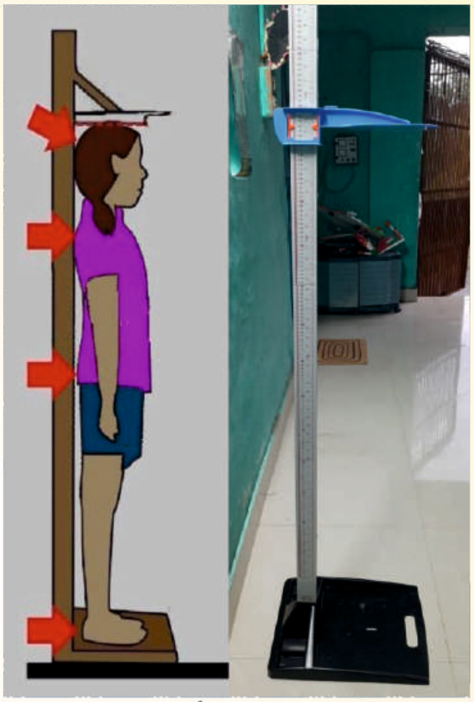
ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ :

- ଶିଶୁର ବୟସ ବିଷୟରେ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ
- ଚିତ୍ର -୧ ପରି ଉଚ୍ଚତା ମାପପାଇଁ ମେସିନ୍ ଥିଲେ ମାପଦଣ୍ଡ ବୋର୍ଡକୁ ଲଗାଇ ଶିଶୁକୁ ଠିଆ କରାନ୍ତୁ । (ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଶିଶୁର ପାଦ ଦୁଇଟିକୁV ପରି ଏକାଠି ରଖନ୍ତୁ , ଆଣ୍ଠୁ, ଗୋଇଠିକୁ ଲଗେଇ ରଖନ୍ତୁ)
- ଚିତ୍ର -୨ ପରି ଉଚ୍ଚତା ମାପପାଇଁ ମେସିନ୍ ଥିଲେ ମାପଦଣ୍ଡ ପୃଷ୍ଠରେ ଥିବା ପାଦ ଚିହ୍ନ ଉପରେ ଶିଶୁକୁ ଠିଆ କରାନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଏବଂ ଆଗକୁ ସିଧାକରି ମୁହଁ କରନ୍ତୁ ।
- ମାପ ନେଲା ବେଳେ ହଲଚଲ ହୁଅନ୍ତୁ ନହିଁ ।
- ଦୁଇଥର ମାପ ନିଅନ୍ତୁ।

ଶିଶୁର ଉଚ୍ଚତା ମାପିବା ନାହିଁ , ଯଦି :

- ଶିଶୁଟି ଅତ୍ୟଧିକ ଅସୁସ୍ଥ ଥିବ।
- ଶିଶୁଟି ଶାରୀରିକ ଭାବେ ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ହୋଇଥିବ, ତେବେ ତାହା ବାଧା ଦେବା ସହିତ ଭୁଲ ମାପ ଦେବ ।

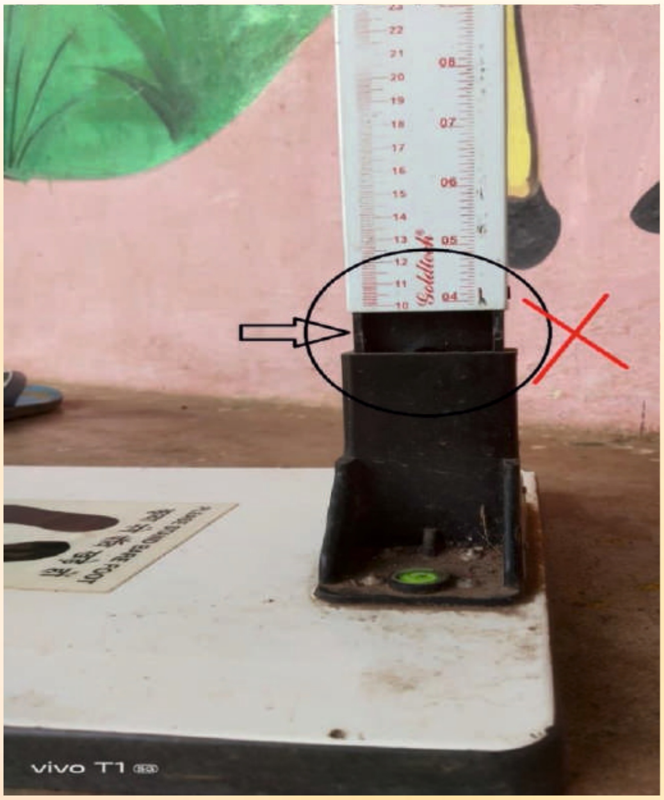
ଚିତ୍ର-୧



ମାପଦଣ୍ଡ ବୋର୍ଡକୁ ପୁରା ଲଗାଇ ଶିଶୁକୁ ଠିଆ କରାଇ ମାପ ନିଅନ୍ତୁ

ଚିତ୍ର-୨

ପାଦଚିହ୍ନ ଉପରେ ଶିଶୁକୁ ଠିଆ କରାଇ ମାପ ନିଅନ୍ତୁ



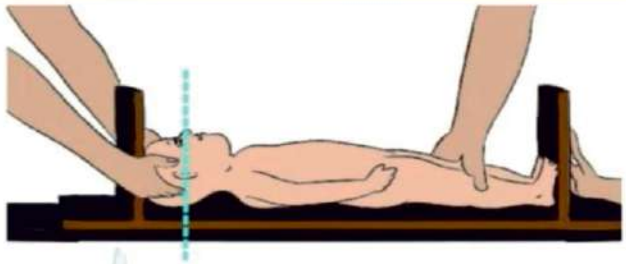
୨ ବର୍ଷ ରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁ କିମ୍ବା ୮୭ ସେ.ମି. ଠାରୁ କମ୍ ଶିଶୁର ଉଚ୍ଚତା / ଲମ୍ବା କୁ ମାପିବା

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ :

- ଶିଶୁର ବୟସ ବିଷୟରେ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଇନଫାଣ୍ଟୋମିଟରକୁ ଏକ ଟାଣ, ସମତଳ ଚଟାଣରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ଗୋଇଠିକୁ ସମାନ ଜାଗାରେ ରଖିବା ସହିତ ପାଦକୁ ମଧ୍ୟ ସମାନ ଜାଗାରେ ରଖିବା ।
- ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଏବଂ ସିଧା ଆଗକୁ ମୁହଁ କରି ରହିଛି ।
- ୨ ଥର ମାପ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ମାପ ନେଲାବେଳେ ଶିଶୁଟି ହଲଚଲ ହେଉ ନାହିଁ ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।

ଶିଶୁକୁ ମାପିବା ନାହିଁ, ଯଦି

- ଶିଶୁଟି ଅତ୍ୟଧିକ ଅସୁସ୍ଥ କିମ୍ବା ଉପରେ ଥିବ ।
- ଶିଶୁଟି ଶାରିରୀକ ଭାବରେ ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଥିଲେ ଭୁଲ ମାପକ ଦେବା ସହିତ ମାପ ନେବାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।



ଦୈର୍ଘ୍ୟ ମାପ: ଇନଫାଣ୍ଟୋମିଟରର ବ୍ୟବହାର

(ଭୁଲ)

(ଠିକ୍)

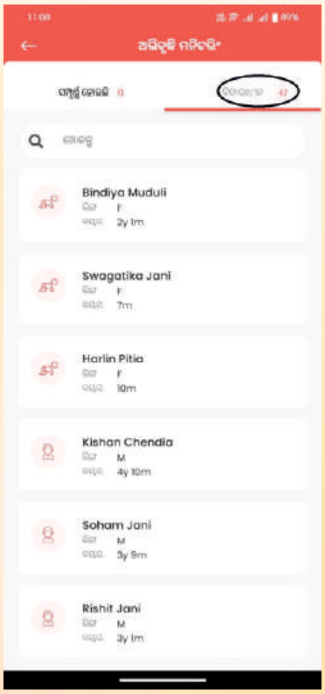
ପୋଷଣ ଟ୍ରାକର୍ ରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା କିପରି ଏଣ୍ଟ୍ରି କରାଯିବ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବା

୧ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରରେ ରେଜିଷ୍ଟର ହୋଇଥିବା ମୋବାଇଲ ନମ୍ବର ଓ MPIN ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରର ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାରେ ଆସୁଥିବା Dashboard Option ଉପରେ Click କରନ୍ତୁ ।

୩ Dashboardରେ ଆସୁଥିବା ଅଭିବୃଦ୍ଧି ମନିଟରିଂ କଡରେ ଥିବା ଦର୍ଶନ ଉପରେ Click କରନ୍ତୁ ।

୪ ତା'ପରେ ବିଚାରାଧୀନ ଲେଖାହୋଇଥିବା option ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ । ତା' ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କଲେ ଆସୁଥିବା beneficiary (ଶିଶୁ) ତାଲିକାରୁ ଶିଶୁର ନାମ ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ ।

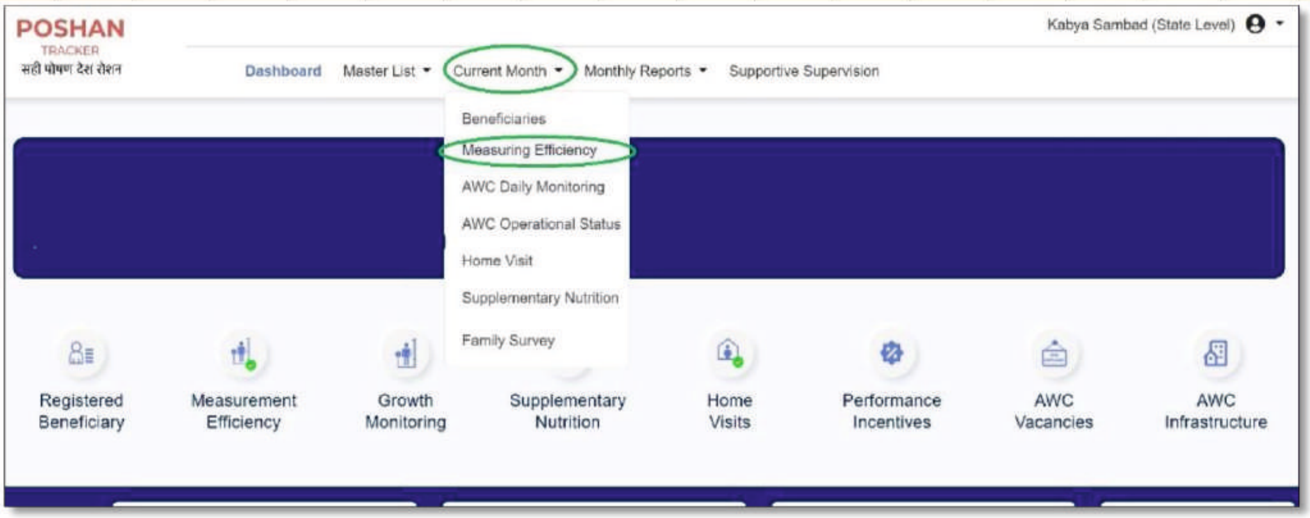


୫ ଉଚ୍ଚତା ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତୁ ଲେଖାହୋଇଥିବା ଜାଗାରେ ଶିଶୁର ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଓଜନ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତୁ ଲେଖା ହୋଇଥିବା ଜାଗାରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ଲେଖନ୍ତୁ ।

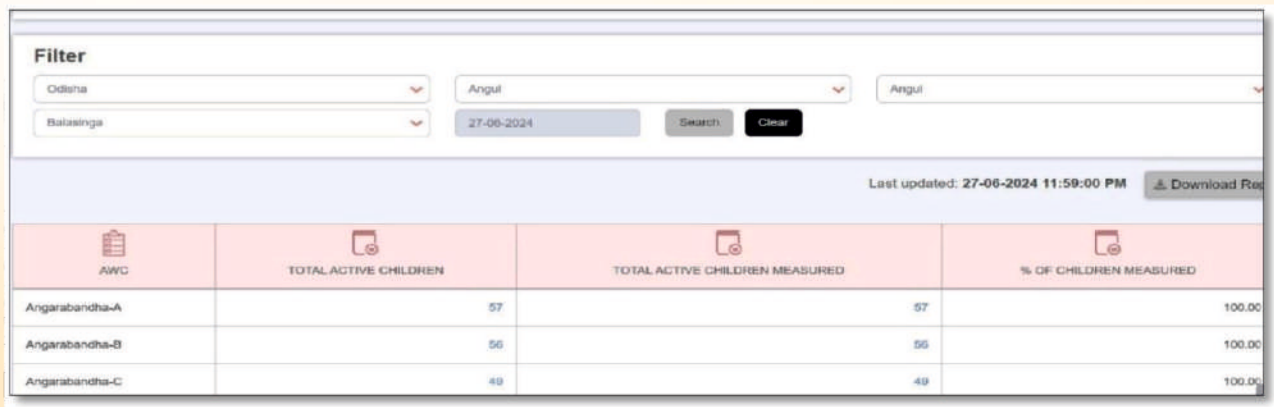
୬ ଶେଷରେ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ । ଡାଟା ସଫଳ ଭାବରେ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକରରେ ଏଣ୍ଟ୍ରି ହୋଇଯିବ ।

ସୁପରଭାଇଜର୍ ସି.ଡି.ପି.ଓ. ମାନେ ପୋଷଣ ଟ୍ରାକର ଡ୍ୟାସବୋର୍ଡରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ମାପ ଦେଖିବା ପ୍ରଣାଳୀ

ନିଜର user ID ଓ password ଦେଇ ଲଗ୍ –ଇନ୍ କରନ୍ତୁ ,ପୋଷଣ ଟ୍ରାକର୍ ର ଡ୍ୟାସବୋର୍ଡ୍ ର ସ୍କ୍ରୀନ୍ ରେCurrent Month ଲେଖା ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ। ତା' ପରେ Measuring Efficiency ଲେଖା ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ ।



ନିଜର ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ/ସେକ୍ଟର ସିଲେକ୍ଟ କଲେ data ସହିତ AWC column ରେ AWC ନାମ ସହିତ Total active children, Total Active Children Measured ଏବଂ % of Children measured ଏହିପରି ୪ ଗୋଟି column ଆସିବ । ଯେଉଁ AWC ରେ ଡାଟା ଦେଖିବାକୁ ଚାହିଁବେ, ସେଇ Anganwadi Centre ର total children measured columen ରେ blue ରଙ୍ଗରେ ଲେଖା ହୋଇଥିବା ସଂଖ୍ୟା ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କଲେ ତାହା hyperlink ହୋଇ ସମସ୍ତ ପିଲାଙ୍କ ତଥ୍ୟ ଦେଖାଇବ । ଏହା ପରେ Download Report ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କଲେ ସମସ୍ତ ପିଲାଙ୍କ ଡାଟା ଉପଲବ୍ଧ ହେବ ।



Download ହୋଇଥି ବା Report ରେ filter କରି ସମସ୍ତ ପିଲାଙ୍କ status ଦେଖି ଉଚିତ୍ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ ।

TOTAL_MEASURED_CHILDREN_COUNT_MEASURING EFFICIENCY - CHILDREN 0 TO 6 YEARS_27-06-2024

TATE	DISTRICT	PROJECT	SECTOR	AWC NAME	AWC CODE	BENEFICIAR	BENEFICIAR	GENDER	DOB	MOTHER'S	CAPTURE D	HEIGHT(CM	WEIGHT(KG	WASTED	STUNTED	UNDER
Odisha	Angul	Angul	Balasinga	Angarabanc	2.138E+10	Jagruti Sahu	children_6r	F	16-12-2023	Rojalin Meh	27-06-2024	66	6.7	normal	normal	normal
Odisha	Angul	Angul	Balasinga	Angarabanc	2.138E+10	Bhupesh Ku	children_6r	M	26-03-2022	Chinmayee	27-06-2024	88.4	13.3	normal	normal	normal
Odisha	Angul	Angul	Balasinga	Angarabanc	2.138E+10	Abhilipsa Sa	children_6r	F	22-04-2023	Lucky Sahu	27-06-2024	76	9.5	normal	normal	normal
Odisha	Angul	Angul	Balasinga	Angarabanc	2.138E+10	Rajesh Dala	children_6r	M	05-06-2022	Rashmita D	27-06-2024	92	13.5	normal	normal	normal
Odisha	Angul	Angul	Balasinga	Angarabanc	2.138E+10	PRIYANSHI	children_6r	F	09-11-2023	JAYANTI SA	27-06-2024	67	7.6	normal	normal	normal
Odisha	Angul	Angul	Balasinga	Angarabanc	2.138E+10	New born b	children_6r	M	14-12-2023	Susri Rani B	27-06-2024	72	7.5	mam	normal	normal
Odisha	Angul	Angul	Balasinga	Angarabanc	2.138E+10	Dibyani Das	children_3y	F	16-01-2019	Rojalin Das	05-06-2024	104	16.7	NA	normal	normal
Odisha	Angul	Angul	Balasinga	Angarabanc	2.138E+10	Arjuna Sahu	children_3y	M	09-12-2019	PartimaSah	04-06-2024	102	16.9	normal	normal	normal
Odisha	Angul	Angul	Balasinga	Angarabanc	2.138E+10	Om Prakash	children_3y	M	03-01-2021	Lija Sahu	04-06-2024	92	13.9	normal	normal	normal
Odisha	Angul	Angul	Balasinga	Angarabanc	2.138E+10	Gunit Sahu	children_6r	M	16-10-2021	Taapoi sahu	04-06-2024	91	13	normal	normal	normal
Odisha	Angul	Angul	Balasinga	Angarabanc	2.138E+10	Somyaranja	children_6r	M	22-01-2022	Sumitra Sah	04-06-2024	83	12	normal	moderately	normal

ମନେ ରଖନ୍ତୁ

- ଜୀବନରେ ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ବର୍ଷରେ ସର୍ବାଧିକ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଶିଶୁର ଲମ୍ବା ପାଖାପାଖି ୫୦ ସେ.ମି ଥାଏ । ଜନ୍ମ ପରେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଲମ୍ବ ୨୫ ସେ.ମି. ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ (ପ୍ରାୟ ୫୦ ସେ.ମି. ରୁ ୭୫ ସେ.ମି) ଏବଂ ୨ୟ ବର୍ଷରେ ୧୨ ସେ.ମି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଦୁଇବର୍ଷରେ ପ୍ରାୟତଃ ୩୭ ସେ.ମି ଲମ୍ବା ବା ଉଚ୍ଚତାର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷ ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୬ ରୁ ୭ ସେ.ମି ପ୍ରତିବର୍ଷ ଉଚ୍ଚତାରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।
- ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ୩ ମାସରେ ପ୍ରାୟ ୫୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରତି ମାସରେ ହୋଇଥାଏ । ୫ ମାସରେ ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ତାର ଜନ୍ମ ଓଜନର ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ଗୁଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ୧ ବର୍ଷ ପୂରଣ ହେବା ବେଳକୁ ଜନ୍ମ ଓଜନର ପ୍ରାୟ ୩ ଗୁଣ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁଟି ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ୭ କେଜି ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ୨ ବର୍ଷ ଶେଷ ବେଳକୁ ଏହି ଓଜନ ଜନ୍ମ ଓଜନର ୪ ଗୁଣ ହୋଇଥାଏ ।
- ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଟେବୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥିବା ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା/ଲମ୍ବା ବିଷୟରେ ଧାରଣା ପାଇପାରିବେ ।

ବୟସ	ବୃଦ୍ଧି
	ଓଜନର ବୃଦ୍ଧି (ପ୍ରତି ମାସରେ)
୦-୩ ମାସ	୮୦୦ ଗ୍ରାମ୍
୪-୬ ମାସ	୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍
୭-୯ ମାସ	୪୦୦ ଗ୍ରାମ୍
୧୦-୧୨	୨୦୦-୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍
	ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି (ପ୍ରତି ବର୍ଷ)
୧-୨ ବର୍ଷ	୨.୫ କେ.ଜି.
୩-୫ ବର୍ଷ	୨.୦ କେ.ଜି.
	ଲମ୍ବା ବୃଦ୍ଧି (ପ୍ରତି ବର୍ଷ)
ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ	୨୫ ସେ.ମି
ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷ	୧୨ ସେ.ମି.
ତୃତୀୟ ବର୍ଷ	୯ ସେ.ମି.
ଚତୁର୍ଥ ବର୍ଷ	୭ ସେ.ମି.
ପଞ୍ଚମ ବର୍ଷ	୬ ସେ.ମି.

ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ - ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ

ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର