ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୁସ୍ତିକା : ୨

ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

Norway India Partnership Initiative (NIPI)

କୃତଜ୍ଞତା

ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଓ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ କେନ୍ଦ୍ର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଅଛି । ଏହାର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଷୟିକ ସମୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଆମ୍ଭେ ଜାତୀୟ ନବଜାତ ଶିଶୁ ଫୋରମ୍ ସଂଗଠନକୁ ସାଧୁବାଦ ଜଣାଉଅଛୁ । ଯେଉଁ ନିପି –ୟୁନୋପସ୍ (NIPI-UNOPS) ସଂସ୍ଥା ସହ ମିଶି ଏହି ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ଚିନ୍ତା ଜନ୍ମ ନେଇଥିଲା ତଥା ଯେଉଁ ନିପି – ୟୁନୋପସ୍ ଏଥି ନିମନ୍ତେ ଆର୍ôଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି, ଆମ୍ଭେ ଏହି ଅବସରରେ ତାଂକୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛୁ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

୧. **କେଉଁ ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ନବଜାତ ଶିଶୁ କୁହାଯାଏ ?**

ଜନ୍ମଦିନଠାରୁ ଏକ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ନବଜାତ ଶିଶୁ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବହୁତ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଜନ୍ମଦିନଠାରୁ ୧ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥିବା ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟାର ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ୧ମାସ ମଧ୍ୟରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର କମାଇବା ପାଇଁ ନବଜାତ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ନବଜାତ ଶିଶୁ ଯେପରି ସୁସ୍ଥ ରହିବ, ସେଥିପାଇଁ ତା'ର ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରାଯିବା ଉଚିତ ଏବଂ ତା'ର ଯଥାଯଥ ଯତ୍ନ ନିଆଯିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

୨. **ନବଜାତ ଶିଶୁର ଦେଖାଶୁଣା ପାଇଁ କେଉଁ କେଉଁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ?**

- ସ୍ତନ୍ୟପାନ
- ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଗରମ ରଖିବା ଓ ଥଣ୍ଡାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ।
- ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ଟୀକା ଦେବା
- ବିପଦର ଲକ୍ଷଣକୁ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ସଂକ୍ରମିତ ଶିଶୁକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ତୁରନ୍ତ ପଠାଇବା ।
- କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

୩. **ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟ ପାନ କରାଇବାରେ କଣ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ?**

- ସ୍ତନ୍ୟପାନ ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆହାର, ଯାହାକି ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଥାଏ। ଏହା ଶିଶୁ ଶରୀରରେ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ।

- ମାଁ'ର କ୍ଷୀର ସବୁ ସମୟରେ ଉଚିତ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ଉପଲବ୍ଧ ଥାଏ ।
- ମାଁର କ୍ଷୀର ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକାଶ ଘଟାଇ ଥାଏ ।
- ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପ୍ରସବ ପରେ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ କମ୍ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ କମିଯିବା (ରକ୍ତହୀନତାରୋଗ) କୁ ମଧ ରୋକିଥାଏ ।
- ସ୍ତନ୍ୟ ପାନ ସମୟରେ ଗର୍ଭଧାରଣର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ ।

୪. ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ସମୟରେ ମାଁ ମାନେ କେଉଁ କେଉଁ ବିଷୟରେ ଭଲଭାବେ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ?

- ଜନ୍ମ ହେବାର ଅଧ ଘଣ୍ଟାରୁ ୧ ଘଣ୍ଟା ମଧରେ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରଥମରୁ ଆସୁଥିବା ଗାଢ଼ ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର କସ କ୍ଷୀର (କୋଲୋଷ୍ଟ୍ରମ) କୁ ଫିଙ୍ଗିଦେବା ଅନୁଚିତ୍ । ଏହାକୁ ଶିଶୁକୁ ଅବଶ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ, କାରଣ କୋଲୋଷ୍ଟ୍ରମ ଶିଶୁକୁ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।
- ଛ'ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ କେବଳ ମାଁ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଛ' ମାସ ପରେ କିଛି ଅର୍ଦ୍ଧ-ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
- ନବଜାତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ମାତ୍ରେ ଶିଶୁକୁ ପାଣି, ଘୁଟୀ ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ମାଁ'ର କ୍ଷୀର ତିଆରି ହେବାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।
- ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ଚାହେଁ, ତାକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ତୃପ୍ତ ହେବା ଯାଏ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ ।
- ଦୁଇ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ୨ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ କରାଇ ପାରିବେ ।

୫. ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ, କାହାକୁ କୁହନ୍ତି ଓ ଏହାର ମହତ୍ୱ କଣ ?

- ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ଛ' ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମାଁ କ୍ଷୀର ଶିଶୁକୁ ଦେବା, ଆଉକିଛି ଏପରିକି ପାଣି ମଧ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଶିଶୁର ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ମାଁ କ୍ଷୀରରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଗୁଣ ଭରପୂର ରହିଛି । ଶିଶୁର ଜନ୍ମର ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଲେ ଶିଶୁକୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିପାରିଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ମାଁ କ୍ଷୀର ସହିତ ଅଧିକ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଦେଲେ ତାକୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ଓ ଶିଶୁପ୍ରତି ବିପଦ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

୬. ଶିଶୁ ପାଇଁ ମାଁ'ର କ୍ଷୀର ଯଥେଷ୍ଟ ହେଲା କି ନାହିଁ, ମାଁ କେମିତି ଜାଣିପାରିବ ?

ନିମ୍ନଲିଖିତ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ମାଁ'କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଅଟେ :

- ଶିଶୁ ଦିନକୁ (୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ) ଅନ୍ୟୁନ ୫/୬ ଥର ପରିସ୍ରା କରୁଥିବ ।
- ସ୍ତନ୍ୟପାନ କଲାପରେ ଶିଶୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୨ ଘଣ୍ଟା ଶୋଉଥିବ ।

- ଶିଶୁର ଓଜନ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥିବ ।
- କ୍ଷୀର ପିଆଉଥିବା ବେଳେ ମାଁ'ର ଅନ୍ୟସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ସ୍ରାବ (ଝରିବା) ହେବ ।

୭. ମାଁ'କୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ କେଉଁ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ ?

ଜ୍ୱର ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଯଦି ମାଁ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ପିଆଇବାକୁ ସମର୍ଥ, ତେବେ ସେ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ମାଁ'ର କ୍ଷୀରରେ ଶିଶୁର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଥାଏ ଯାହା ମାଁ'କୁ ହୋଇଥିବା ରୋଗଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ମଧ ବଞ୍ଚାଇଥାଏ ।

୮. ନବଜାତ ଶିଶୁର ତାପମାତ୍ରା (ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ) କୁ ଠିକ୍ ରଖାଯାଏ କାହିଁକି ତଥା ତାକୁ ଉଷୁମ ରଖାଯିବା କାହିଁକି ଦରକାର ?

- ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ମଧରେ ତାକୁ ଉଷୁମ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ଯେପରି ଠିକ୍ ରହେ, ସେଥିପ୍ରତି ଧାନ ଦେବା ଜରୁରୀ । କାରଣ ଶିଶୁ କେବେ ହେଲେ ନିଜେ ନିଜର ଶରୀରକୁ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ତାପ (ଉଷୁମ) ରଖିପାରେ ନାହିଁ । ଯଦି ଶିଶୁ ଦେହରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ କପଡ଼ା ଢ଼ଙ୍କା ନ ଯାଏ ବା ଶିଶୁକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ଗାଧୋଇ ଦିଆ ନ ଯାଏ, ତେବେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ଶିଶୁ ଦେହ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।
- ଯଦି ଶିଶୁର ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଶିଶୁ ରୋଗ ତଥା ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିବା ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଇ ଥାଏ, ତେଣୁ ଶିଶୁର ଦେହ କି ଭଳି ଥଣ୍ଡା ନ ହୁଏ, ଏଥିପତି ଧାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

୯. କେଉଁଭଳି ଭାବେ ଶିଶୁର ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଠିକ୍ ରଖାଯିବା ସହ ଶିଶୁକୁ ଉଷୁମ (ତାପମାତ୍ରା) ରଖାଯାଏ ?

- ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ଜରୁରୀ ଯେ, ଶିଶୁ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ସବୁ ସମୟରେ ସ୍ଥିର ରହିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଶିଶୁର ପେଟ ଓ ପାଦକୁ ପାପୁଲିର ଉପରଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଛୁଇଁ ଅନୁମାନ କରାଯାଏ । ଏହି ଦୁଇଟି ଅଂଶ ଗରମ ଅନୁଭବ ହେବା ଏବଂ ଉଭୟର ସମାନ ଉତ୍ତାପ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶିଶୁକୁ ବହୁତ ସମୟ ଧରି ଓଦା ରଖିବା ଅନୁଚିତ, ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇ ଦେବା ପରେ ତାକୁ ଶୁଖିଲା ନରମ କପଡ଼ାରେ ତୁରନ୍ତ ପୋଛି ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶିଶୁକୁ କପଡ଼ାରେ ଭଲ ଭାବରେ ଗୁଡ଼ାଇବା (ଢ଼ାଙ୍କି) ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଶିଶୁର ପାଦ ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ଢ଼ାଙ୍କି ରଖିବା ବିଧେୟ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ଉଷୁମ କପଡ଼ାରେ ବା କମ୍ବଳରେ ଢ଼ାଙ୍କି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଜନ୍ମ ହେବା ମାତ୍ରେ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇ ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ଶିଶୁକୁ ସଦା ସର୍ବଦା ଗରମ (ଉଷୁମ) ପାଣିରେ ଗାଧୋଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ଓ ଶିଶୁ ରହୁଥିବା ଘରଟି ଉଷୁମ୍ ଲାଗିବା ଦରକାର । ଅଧିକ ସମୟ ମଧ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇ ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ । ଶିଶୁକୁ ସଦା ସର୍ବଦା ପାଣିଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ସହ ଏକ ଉଷୁମ ବାତାବରଣ ଥିବା ଘରେ ମାଁ'ର ପାଖରେ ରଖିବା ବିଧେୟ ।

୧୦. ନବଜାତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ମାତ୍ରେ ପ୍ରଥମେ କେଉଁ ସମୟରେ ତାକୁ ଗାଧୋଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ?

- ନବଜାତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ମାତ୍ରେ ତାକୁ ଗାଧୋଇ ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ । ଗରମ ଦିନରେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନରେ ସାମାନ୍ୟ ଗାଧୋଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ଦିନରେ ଜନ୍ମର କିଛି ଦିନ ପରେ ଗାଧୋଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇଦେବା ପୂର୍ବରୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ଯେ, ତା'ର ତାପମାତ୍ରା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଛି । ଏହା ଶିଶୁଟିର ପେଟ ଓ ପାଦ ଛୁଇଁ ଜାଣିହେବ ।
- ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇଦେବା ପାଇଁ ଗରମ ପାଣି (ଉଷୁମ) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଓ ଶିଶୁ ରହୁଥିବା ଘରଟି ଉଷୁମ୍ ରଖନ୍ତୁ ।

୧୧. କଙ୍ଗାରୁ ପଦ୍ଧତି କଣ ଓ ଏହା କି ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ?

- କଙ୍ଗାରୁ ପଦ୍ଧତି ନବଜାତ ଶିଶୁର ଶରୀରକୁ ଗରମ (ଉଷୁମ) ରଖିବାର ଏକ ଉପାୟ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ମାଁ ଓ ଶିଶୁକୁ ଏଭଳି ରଖାଯାଏ ଯେପରି ଶିଶୁର ଶରୀର ତାର ମାଁ'ର ଶରୀର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ (ଲାଗି କରିଥାଏ) । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଶିଶୁର ଶରୀରକୁ ଉଷୁମ ମିଳିଥାଏ ଓ ଶରୀର ଥଣ୍ଡାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତି ବିଶେଷ କରି କମ୍ ଓଜନ ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଲାଭ ଦାୟକ ଅଟେ କାରଣ କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁଙ୍କ ଶରୀର ଥଣ୍ଡା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।
- କଙ୍ଗାରୁ ପଦ୍ଧତିରେ ମାଁ'ର ଛାତିରେ ନବଜାତ ଶିଶୁଟିକୁ ରଖାଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ନବଜାତ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡରେ ଟୋପି ଓ ପାଦ ଦ୍ୱୟରେ ମୋଜା ପିନ୍ଧାଇବା ଉଚିତ୍ ।ଏହି ସମୟରେ ମାଁ'କୁ ଏକ ଢ଼ିଲା କୁର୍ତ୍ତା, ବ୍ଲାଉଜ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ ଯାହା କି ଅଣ୍ଟା ପାଖରେ ବନ୍ଧାଯିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ଚାହିଁବ ସେତେବେଳେ ମାଁ କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ୍, ମାତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ଯେପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ୨ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନପାନ କରାଯାଏ ।
- ଶୋଇଲା ବେଳେ ମାଁ'ର ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ତକିଆ ରଖି ମୁଣ୍ଡଟି ଉଚ୍ଚରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ ତଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ମଧ ଉଚ୍ଚରେ ରହିବ । ସଦାସର୍ବଦା ଶିଶୁର ଦେହ କିଭଳି ଉତ୍ତମ ଗରମ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଓ କିଭଳି ଥଣ୍ଡା ନ ହୁଏ ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶୀତ ଦିନେ ଶିଶୁକୁ ଅଧିକା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଇବା ସହ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ମଧ ଘୋଡ଼ାଇଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଯଦି ମାଁ ସ୍ନାନ କରିବାକୁ ଯାଏ ବା ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ଚାହେଁ ତେବେ ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁର ପିତା ବା ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ମଧ ଶିଶୁକୁ କଙ୍ଗାରୁ ପଦ୍ଧତିରେ ରଖିପାରିବେ ଅଥବା ଶିଶୁକୁ ଯତ୍ନର ସହ କପଡ଼ା ବା କମ୍ବଳ ଘୋଡାଇ (ଢ଼ାଙ୍କି) ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେଉଁଥିରେ କି ଶିଶୁଟିକୁ ଉତ୍ତମ ଗରମ (ଉଷୁମ) ରେ ରଖାଯାଇ ପାରିବ ।

କଙ୍ଗାରୁ ପଦ୍ଧତିର ସୁଫଳ

- ଶିଶୁର ଶରୀର ଉତ୍ତାପ ଠିକ୍ ରଖିବା ସହ ଶରୀର ଥଣ୍ଡାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ ।
- ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଶିଶୁ ଭଲ ଭାବରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିଥାଏ ।
- ମାଁ ଓ ଶିଶୁର ସଂପର୍କ (ବନ୍ଧନ) ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ ।

୧୨ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଶରୀର ଛୁଇଁଲେ ଯଦି ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ ତେବେ କଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?

ଶିଶୁକୁ ଛୁଇଁଲେ ଯଦି ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଶିଶୁକୁ କଙ୍ଗାରୁ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସାରେ ମାଁ'ର ଶରୀର ସହ ବା ଛାତିରେ ଲଗାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ସେହି ସମୟରେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡରେ ଟୋପୀ ଓ ପାଦରେ ମୋଜା ପିନ୍ଧିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ଓ ମାଁ ମଧ ଶିଶୁଟିକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପରେ ଯଦି ଶିଶୁକୁ ଛୁଇଁଲେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ନିକଟରେ ଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଶିଶୁଟିକୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ନେଇ ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ନେବା ବେଳେ କଙ୍ଗାରୁ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ ସହ ଶିଶୁଟିକୁ ନେଇଯିବା ଉଚିତ୍ ।

୧୩. ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଜରୁରୀ କାହିଁକି ?

- ନବଜାତ ଶିଶୁର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମ୍ ହେତୁ ଶିଶୁଟିକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ସଂକ୍ରମଣର ଭୟ ଅଧିକ ଥାଏ ।
- ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମଣ ହେବା ମାତ୍ରେ ଏହା ଶିଶୁର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବ୍ୟାପିଯାଇଥାଏ, ଯଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ପ୍ରକୃତରେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡେ, ଏମିତିକି ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ ଥାଏ ।

୧୪. ଆମେ ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ବଞ୍ଚାଇବା କିପରି ?

- ଶିଶୁକୁ ଛୁଇଁବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ସାବୁନ କିମ୍ବା ପାଣିରେ ହାତ ଧୋଇବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁ ଶୌଚ, ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା, ବାନ୍ତି ହୁଏ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସଫା କରିବା ପରେ ସାବୁନରେ କିମ୍ବା ପାଣିରେ ହାତକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କୁ କେବଳ ମାଁ' କ୍ଷୀର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅନ୍ୟକିଛି ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ନବଜାତ ଶିଶୁର ଚକ୍ଷୁରେ କିଛି ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ (କଜଳ,ସୁରମା ଇତ୍ୟାଦି)
- ଶିଶୁର ନାହିରେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ଏବଂ ନାହିକୁ ସଦାସର୍ବଦା ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- କାଶ, ହାତରେ କୁଣ୍ଡିଆ, କାଛୁ ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଶୁକୁ ଧରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ଟୀକାକରଣ ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଏକ ବେଶ୍ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାୟ ରହିଛି । ଶିଶୁକୁ ଦେଢ଼ମାସ, ଅଢ଼େଇମାସ, ନଅମାସ, ଦେଢ଼ବର୍ଷ ଏବଂ ୫ବର୍ଷ ବୟସରେ ଟୀକା ଦେବା ଉଚିତ ।

୧୫. କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ?

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିହ୍ନ ଗୁଡ଼ିକ ଶିଶୁ ଦେହରେ ଥିଲେ ତାହା ବିପଦର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଶିଶୁକୁ ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇଯିବା ଉଚିତ୍ ।

- ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ଥିବ ଅଥଚ ଏହାର କସରତ କମିଯିବା ଓ କାନ୍ଦିବା କମିଯିବା
- ଠିକ୍ ଭାବରେ କ୍ଷୀର ପିଇ ପାରୁ ନଥିବ ।
- ଯଦି ଜ୍ୱରଥାଏ କିମ୍ବା ଶିଶୁର ଦେହ ଥଣ୍ଡା ଲାଗୁଥାଏ । (ପେଟରେ ହାତ ମାରିଲେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବ)
- ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା ବା ଜୋରରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ।
- ଶିଶୁ ଗାଢ଼ ହଳଦିଆ ଦେଖାଯିବା । (ଶିଶୁର ହାତ ପାଦର ତଳ ହଳଦିଆ ଦେଖାଯିବା)
- ଶରୀରର କୌଣସି ସ୍ଥାନରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ।

୧୬. ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁ (Low birth weight baby) କେତେବେଳେ କୁହାଯାଏ ?

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଯଦି ୨କିଲୋ ୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ କମ୍ ଓଜନର ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତାହାକୁ କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁ କୁହାଯାଏ । ଭାରତ ବର୍ଷରେ ଜନ୍ମ ନେଉଥିବା ଶିଶୁଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଏକତୃତୀୟାଂଶ (୧/୩ ଅଂଶ) ନବଜାତ ଶିଶୁ କମ୍ ଓଜନର ଜନ୍ମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଶିଶୁଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଏହି କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଠାରେ ଅଧିକ ଜଟିଳତା ବା ସଂକ୍ରମଣ ର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କର ମଧ୍ୟରୁ ଯେତେକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି, ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ତିନି ଚତୁର୍ଥାଂଶ (୩/୪ ଅଂଶ) ହେଉଛନ୍ତି କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁ । ଜନ୍ମ ହେବା ଦିନଠାରୁ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୟସର ଶିଶୁମାନଂକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେତିକି ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି, ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଅଧାଅଧି (୫୦ ଭାଗ) ଏହି କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘଟିଥାଏ ।

୧୭. କମ୍ ଓଜନର ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଉଚିତ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ରଖିବା କିପରି ?

- ଏହି ଶିଶୁଙ୍କୁ ସଦାସର୍ବଦା ଶୁଖିଲା ରଖିବା ସହ ଉଷୁମ୍ ଥିବା ଘରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଜନ୍ମର କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଗାଧୋଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଏହି ପ୍ରକାର ଶିଶୁଙ୍କୁ ୨-୩ ପରସ୍ତ କପଡ଼ା ଘୋଡ଼ାଇବା ଦରକାର ପଡେ । ସେମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ଓ ପାଦକୁ (ମୁଣ୍ଡରେ ଟୋପି, ପାଦରେ ମୋଜା) ଭଲ ଭାବରେ ଢ଼ାଙ୍କି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶୀତ ଦିନରେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଉଷୁମ୍ କପଡ଼ା ସହିତ କମ୍ବଳ ମଧଘୋଡ଼ାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- କଙ୍ଗାରୁ ପଦ୍ଧତିରେ ମଧ ଏହି ପ୍ରକାର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ତାପମାତ୍ରା (ଶରୀରର ଉତାପ) ରକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ ।

୧୮. କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁଙ୍କୁ କିଭଳି କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଶିଶୁଙ୍କୁ କେବଳ ମାଁ'ର କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଦିନରେ ୧୦-୧୨ ଥର କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ । ରାତ୍ରିରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ୪ଥର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଉଚିତ୍ । ମାଁ'କ୍ଷୀର ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟକୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାର ପିଲାଟି ମାଁ'ର କ୍ଷୀରକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଶୋଷିପାରୁ ନଥାଏ, ତେବେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପରେ ମାଁ'ର କ୍ଷୀରକୁ ଏକ ସଫା କପ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ସଂଗ୍ରହ କରି ଶିଶୁକୁ ଚାମଚ, ପାତ୍ର ଆଦିରେ ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସେହି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲୁ

ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁଟି ମାଁ'କ୍ଷୀରକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନ ଖାଇଛି ।

୧୯. କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁଙ୍କୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ହେଲେ କେଉଁ କେଉଁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ?

- ଶିଶୁଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା ପୂର୍ବରୁ ସଦାସର୍ବଦା ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ହାତ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁ ସୌଚ (ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା) ଯିବା ସମୟରେ ସଫା କରୁଥିବା ଲୋକ ସଦାସର୍ବଦା ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶିଶୁକୁ କେବଳ ମାଁ' କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଶିଶୁର ଆଖିରେ (କଜଳ, ସୁରମା) କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଶିଶୁର ନାହିରେ କିଛି ଲଗାଇବା ଅନୁଚିତ୍ ଏବଂ ନାହି କୁ ସର୍ବଦା ଶୁଖିଲା ଓ ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- କାଶ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, କୁଣ୍ଡିଆ କାଛୁ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଶୁକୁ ଧରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁଙ୍କୁ ମଧ ସାମାନ୍ୟ ଓଜନଥିବା ଶିଶୁର ଟୀକାକରଣ ଭଳି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଟୀକାକରଣ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶିଶୁଠାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିପଦର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଉଛି କି ନାହିଁ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ତାକୁ ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ସମାପ୍ତ

ସମାପ୍ତ

National Child Health Resource Centre
National Institute of Health and Family Welfare
Baba Gang Nath Marg, Munirka, New Delhi-110067
Phones: 26165959/26166441/26188485/26107773
Fax: 91-1126101623
Website: www.nihfw.org