



ପ୍ରକୃତି ମା' ସ୍ତନରେ ଖଣ୍ଡିଦେଇଛି ଏକ ଅମୃତର ଉଷା ଯାହାକି ଜନ୍ମ
ହେବାପରେ ଶିଶୁ ବଞ୍ଚିବା ଲାଗି ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ସହ
ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ବିକାଶ ଲାଗି ସମସ୍ତ
ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ଶିଶୁ ଦେହରେ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ।

ਫਾ' ਕਾਰ੍ਹਿਕਾਇ ਛਾਫ਼ਰਥੁਨਕਾ...

ଏହାକୁ ପ୍ରିଜ୍‌ରେ ୭-୮ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ରଖୁ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁଙ୍କ ଖୁଆଳ ପାରିବେ
ଏପରି କି ତିଥି ପ୍ରିଜ୍‌ରେ ଏକମାତ୍ର
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ନୋର କରିପାରିବେ । ତେବେ
ଏଥୁପାଇଁ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ଥିବାରେ
ପ୍ରତିଦିନ ନିଜର ତଚକା କ୍ଷୀର କାହିଁ
ଶିଶୁଙ୍କ ଖୁଆଳଗା ଭଲ । ଦିନକୁ ଗ୍ରୂପ
ଅଥବା କାହିଁବା ଦ୍ୱାରା ସୁନ୍ନରେ କ୍ଷୀର
କମିବା କିମ୍ବା ପ୍ରମାଣ ଦରକାର ଭଲ
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇ ନ ଥାଏ । ପ୍ରିଥିବୀ
କ୍ଷୀର କାହିଁବା ବେଳେ ତା' ପାଇଁ ସଫଳ
କିମ୍ବା ଅଳମା ପାତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବ
ନିରାପଦ । କ୍ଷୀର କରା ହେବାର ୧ ଘଣ୍ଟା
ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖୁ ଶିଶୁଙ୍କ ଖୁଆଳ
ପାରିବେ । ଯଦି ଶିଶୁ ୨୪ ରୁ ୪୮ ଘଣ୍ଟା
ମଧ୍ୟରେ ଖାଲି, ତେବେ ସଙ୍ଗେଶଙ୍କେ
ମା' କ୍ଷୀର ପ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖିବେ କିମ୍ବା ଅଛି
ପାଣି ପାତ୍ରରେ ରଖୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବେ
ପ୍ରିଜ୍‌ରୁ କାହିଁବା ପରେ କ୍ଷୀର ରଖି



ବା ହସ୍ତଗଳିତ ବ୍ରେଷ୍ଟ ପଥ, ଜଳେକ୍ଷି
ବା ବ୍ୟାଚେରି ଗାଲିତ ବ୍ରେଷ୍ଟ ପଥ
ସାହାୟ୍ୟରେ କ୍ଷୀର କାହି ରଖୁପାରିବେ।

ଚେମ୍ପରେଚରକୁ ଆସିବା ପରେ ଶିଶୁ
ଖୁଆନ୍ତି ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ନ ହେବା ଲାଇଁ
ବଳକା କ୍ଷୀରକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତି।

ମା'ର ଖାଦ୍ୟ

ତେବେ ଭରିଛି । ତେଣୁ ପିଲା କ୍ଷୀର
ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏସବୁ ମା' ଶରାରବୁ
ହ୍ରାସ ପାଉଛି । ଯାହାକୁ ଭରଣା କରିବା
ଆବଶ୍ୟକ । ନଚେତ ମା'କୁ ଏସବୁ
ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ ହେବ ଏବଂ
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଵାୟମ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବ ।
ଏପରି ନ ହେବା ଲାଗି ମା' ମଧ୍ୟ ଠିକ୍
ଭାବେ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ
ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଏକ ଧାରଣା ଥାଏ
ଯେ, କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା
ଭିଗମିନ ଅଶ୍ଵଧ, ପ୍ରେଟିନ ପାଉତର,
ଆତିଶାନାଳ ଫୁଡ ସ୍ପିଗ୍ମେଷ୍ଟ ଲଟ୍ୟାଦି
ଖାଇଲେ ମା' ଶାରାକି ଆବଶ୍ୟକତା
ଭରଣା କରିଛେବା ସହ କ୍ଷୀର ଅଧିକ

ଏ ସେହିପରି କେହି କେହି
ମଦାତ୍ରୀ ମା' ଏହା ଖାଇବା ଠିକ୍
ହାଁଁ ଏହା ଖାଇଲେ ଶିଶୁର ଖେଡ଼ା
ଦହ୍ୱ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ ।
ଲେ ବାସୁଦେବରେ ଏସବୁ
ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା
ଯାନ୍ତୁ ସୋଯିଓ କଳ୍ପରାଳ
ସ୍ଵକୃତ୍ୟ ଅପ୍ର ପୁଣ୍ଡ' ବା
ଜ୍ଞାନ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସରେ
ଗାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ
କରୁଣିକର ପ୍ରଭାବ
ଯାଏ । ବାସୁଦେବରେ
ହୁଅନ୍ତୁ ଥିବା ଗରିବ
ମା'ଙ୍କ ପ୍ରମଦୁ



୧୦୦ଗ୍ରାମ, ତେଲ, ଘିଆ ୧୦ ଗ୍ରାମ ଏବଂ
ଚିନி, ଛୁଡ଼ ୧୦ ଗ୍ରାମ ଅଧିକ ଖାଇବା
ଆବଶ୍ୟକ। ଏହା ବ୍ୟତିତ ଛୁଡ଼, ଶୀର,
ଛେନା, ଫଳ, ଶାଘୁ, ଲାଉ, ସତ୍ତ୍ଵା ଓ
ଡରକା ପିନିପିରିବାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ,
ଫଳରସାଥୀ ଆରମ୍ଭକରି ଅନ୍ୟ ସବୁ
ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ । ହେଲେ
ଖାଦ୍ୟ ସୁଷମ, ସୁନ୍ଦାରୁ ଏବଂ ସୁପାର୍ଯ୍ୟ
ହେବା ଜଗରୀ । ଏ ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୱର
ପାଣି ଚିତ୍ତବା ଦରକାର । ତେବେ
ସାଧାରଣତଃ ସ୍ଵାପ୍ନ୍ୟ ପ୍ରତି ନକାରାମ୍ଭକ
ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା ଅଧିକ ଥିଲା, ତେଲ
ମସଲା ଖାଦ୍ୟ, ପାଞ୍ଚମୁଦ୍ର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ନ ଖାଇବା ଭଲ । ଏହାବ୍ୟତାତ କେବଳ
କେତୋଟି ଶିଷ୍ଟ ଏ ସମୟରେ ଖାଇବା
ଶିଶୁ ପାଇଁ ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

- ବରିଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟି ବିଜ୍ଞାନୀ

କାଣ୍ଡିରଖ କ୍ଷୁ...

ମା' ଅତି ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା କୁଷ୍ଟ, ଯନ୍ତ୍ରି,
ଏରଆଇଭି ଏହା ଭଲି ରୋଗରେ
ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ଶିଶୁଙ୍କ କ୍ଷାର
ଖୁଆଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ମା'
ଯଦି ଉଚ୍ଚ ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଉଥାନ୍ତି
ଏବଂ ରୋଗ ସଂକ୍ରାମକ ଅବସ୍ଥାରେ ନ
ଥାଏ, ତେବେ ସେ ପିଲାକୁ କ୍ଷାର ପିଆଇ
ପାରିବ। ଏହା ବ୍ୟତିତ ମା'କୁ ବାତ
ମାରୁଥୁଲେ ଏବଂ ସେ ଖାଉଥିବା ଔଷଧ
ଯଦି ଶିଶୁ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ
ତେବେ ସେ ଗୁଣ୍ୟପାନ କରାଇବା

ଅନୁଚ୍ଛିତ । ସେହିପରି ମା' ପାଗଳ ବା
ମାନସିକ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ,
ସୁନର ଛୁଟକ ପାଟି ଘା' ହୋଇଥିଲେ,
ହାତୁପୁଣି, ବସନ୍ତ, ମିଳିଲା ଜଣ୍ୟାଦି
ଡିଆଁରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପିଲାକୁ

A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair, wearing a white V-neck t-shirt. She is holding a baby in a white onesie against her chest, and they are both looking down at the baby. The background is a plain, light color.

ଆର୍ଥିକଟିସ୍, ହାଡ଼ ପୋରିଆଗେଗ
(ଓଣିଓପୋରୋଗେଷି) ଆଦି।
ଏହାଙ୍କିଛା ପ୍ରମ୍ଯୁଦ୍ୟାନ କରାଉଥିବା
ମା'ର ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍
ଓ ପ୍ରାଇଭିସ୍‌ରାଇଟ୍ (ରକ୍ତରେ
ଚର୍ବିଅଂଶ) କମ ପରିମାଣରେ ଥାଏ,
ଡେଶୁ ମା'କୁ ଉକ୍ତ ରକ୍ତଚାପ ଓ
ହୃଦୟାକ୍ଷର ହେବା ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମ
ହେବା।

ଥାଏ ।
ଶିଶୁଙ୍କ ଓ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ
ମା'କୀର ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ,
ଏହାଛିଡା ଶିଶୁଙ୍କ ୨ବର୍ଷ ଯାଏ
ସ୍ଥନ୍ୟପାନ କରାଇଥିଲେ, ମାସିକ
ବିବାହର ବିନ୍ଦି ପର୍ବତ ଶବ୍ଦରେ

ଅନୁଚିତ । ସେହିପରି ମା' ପାଗଳ ବା
ମାନସିକ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ,
ସ୍ତ୍ରୀର ଛୁଟକ ପାତି ଘା' ହୋଇଥିଲେ,
ହାତ୍ପୁଣ୍ଡି, ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା ଜତ୍ୟାଦି
ଡିଆଁରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପିଲାକୁ

କ୍ଷରଣ ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାବିତ ପାକସ୍ଲାଳ ଓ ଅନ୍ତନଳୀ
ମଧ୍ୟ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ଶାସ୍ତ୍ର ସାଧାରଣ
ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିଥାଏ, ଫଳରେ
ପେଟ ବାହାରିବା କମିଯାଏ । ଶିଶୁ କ୍ଷର
ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମା'ର ମାସିକ ରତ୍ନୁବ୍ରାଦ
ବିଳମ୍ବରେ ହୋଇଥାଏ (ଲାଙ୍କେସନାଲ
ଡାକ୍ଟରାଜ୍ଞିକାରୀ ପରିମାଣରେ କମିଯାଏ) ।

ହାଇଥାଏ (ଚେଷ୍ଟୋରାରି
ନାମ)।

ନ ମଧ୍ୟ ମା'କୁ ଅନେକ
ଶା କରିଥା, ଯଥା ସ୍ମନକର୍ତ୍ତ
କ୍ୟାନସର), ତିମ୍ବକୋଷ
ରୋଗ (ଏଣ୍ଟୋଡ୍ରିଆଲ୍

- ସ୍କ୍ରାଚୋଗ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବର୍ଣ୍ଣାଳ୍ପଣ୍ଡିତ

ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପରିଚାଳନା କରୁଥିଲେ
ଶିଶୁ ସ୍ନାନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପୂର୍ବିକ
ଜଳ ତାବେ ନିପଳିରୁ ଅନ୍ଧାରେମେ
ପୋଛି ସଫା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ
ନଚେତ ତାହା ଶିଶୁର ପେଟଙ୍ଗ
ଚାଲିଯିବ । କାହିଁ ନିପଳି କଷ୍ଟକାରୀ

ଡା. ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ପାଣିଗ୍ରାହୀ

ଅଥବାମେଣ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ
ଶିଶୁଙ୍କ ପ୍ରମ୍ଯୁପାନ କରାଇବା ପୂର୍ବତ୍ତା
ଭଲ ଭାବେ ନିପାଳିବୁ ଅଥବାମେଣ୍ଟ
ପୋଛି ସଫା କରିବାକୁ ପଢିବା
ନଚେତ ତାହା ଶିଶୁର ପେରଣ
ଚାଲିଯିବ । କ୍ରାନ୍ ନିପାଳ କଷ୍ଟର
ଉପରିଶ ପାଇଁ ନିପାଳ ଶିଳ୍ପ ମଧ୍ୟ
ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ବେଳେ ବେଳେ ନିପଲ ପ୍ରକୃତି
ବାହାରକୁ ନ ଥାଇ ଭିତରକୁ ପଶିଲା
ଭଳି ରହିଥାଏ । ଯାହାକୁ ରିଗ୍ରାଙ୍କୋ
ନିପଲ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ
ଫଳରେ ମା ଶିଶୁରୁ କ୍ଷୀର ଖୁଅଜା
ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ କ୍ଷୀର ରହିବା ଯୋଦା
ଅତ୍ୟଧିକ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।
କ୍ଷେତରେ ଦ୍ଵାରା ସମାଧାନ କରିବାର

ପଢିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଡାକ୍‌ରଖାନାଟେ
ସିରିଆ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରେସର ଦେଇ
ନିପଲକ ବାହାରକ ଚଣା ଯାଇଥାଏ

ଶିଶୁ NICU ରେ ରହିବା କିମ୍ବା କୌଣସି କାରଣରୁ ଶାର ନ ଖାଲିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରମନରେ ଶାର ଜୀବାଗ ବନ୍ଧି ଝୁର ଥିଲୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପ୍ରତାବରେ ବ୍ୟାପ ହୋଇଥାଏ । କେବେ କେବେ ଶାର ରହିଯାଇ ଥିଲୁ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଶାର ରହିଯାଇ ପ୍ରମନ ଗାଣ ଲାଗିବା ମାତ୍ରେ ତାଙ୍କରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଯଥେ ସାମ୍ଯରେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଶାର



