Ministry of Women and Child Development
Government of India

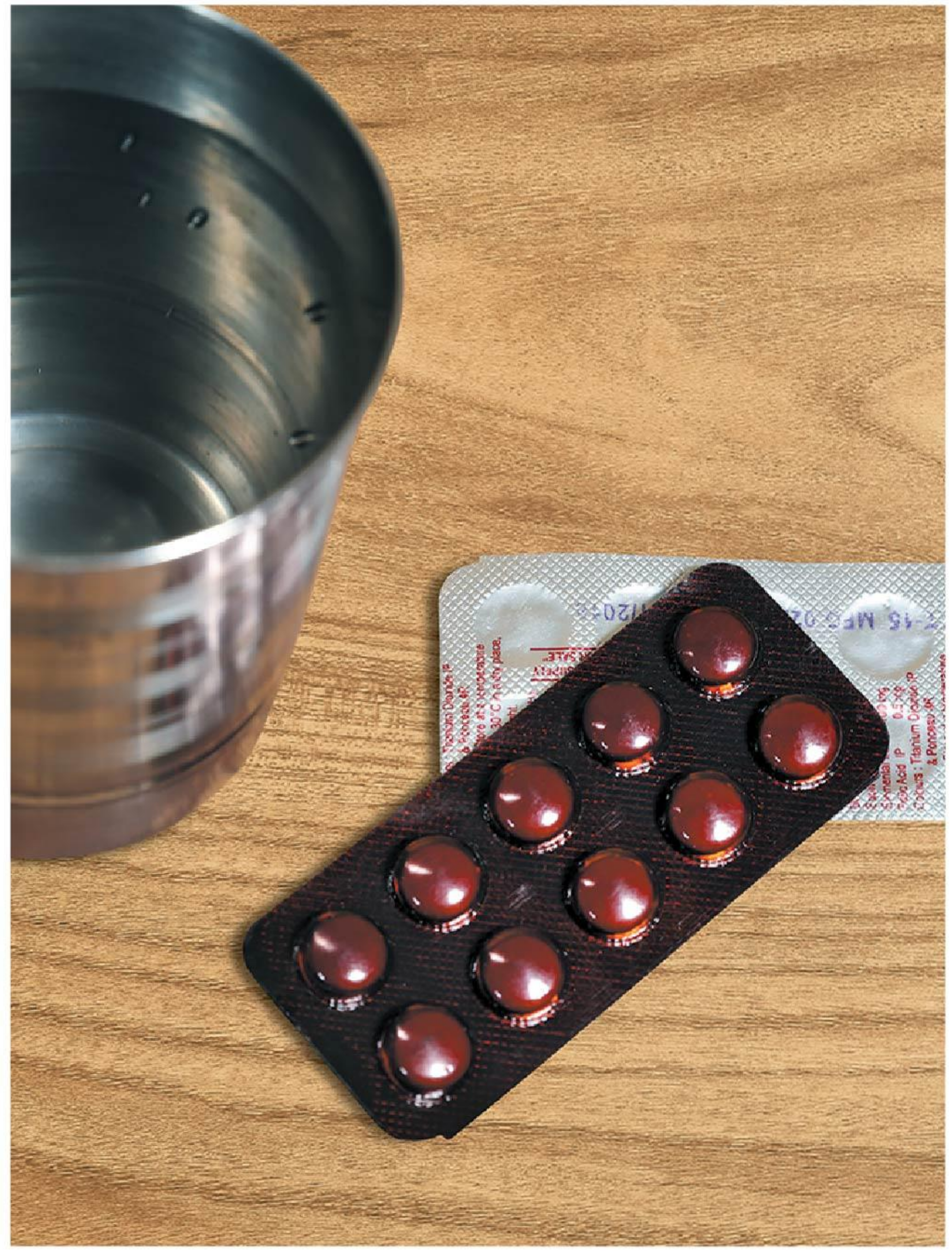
# ଆଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ହସ୍ତ ପୁସ୍ତିକା (ଫ୍ଲିପ-ବୁକ)
## ମାତୃ, ଶିଶୁ ଓ ଶିଶୁ ପୋଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସୂଚନା ଏବଂ ସମାଧାନ

POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

Towards a new dawn

I.C.D.S

# ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ IFA (ଆଇରନ ବଟିକା) ବିଷୟରେ ସୂଚନା



# ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ IFA (ଆଇରନ ବଟିକା) ବିଷୟରେ ସୂଚନା

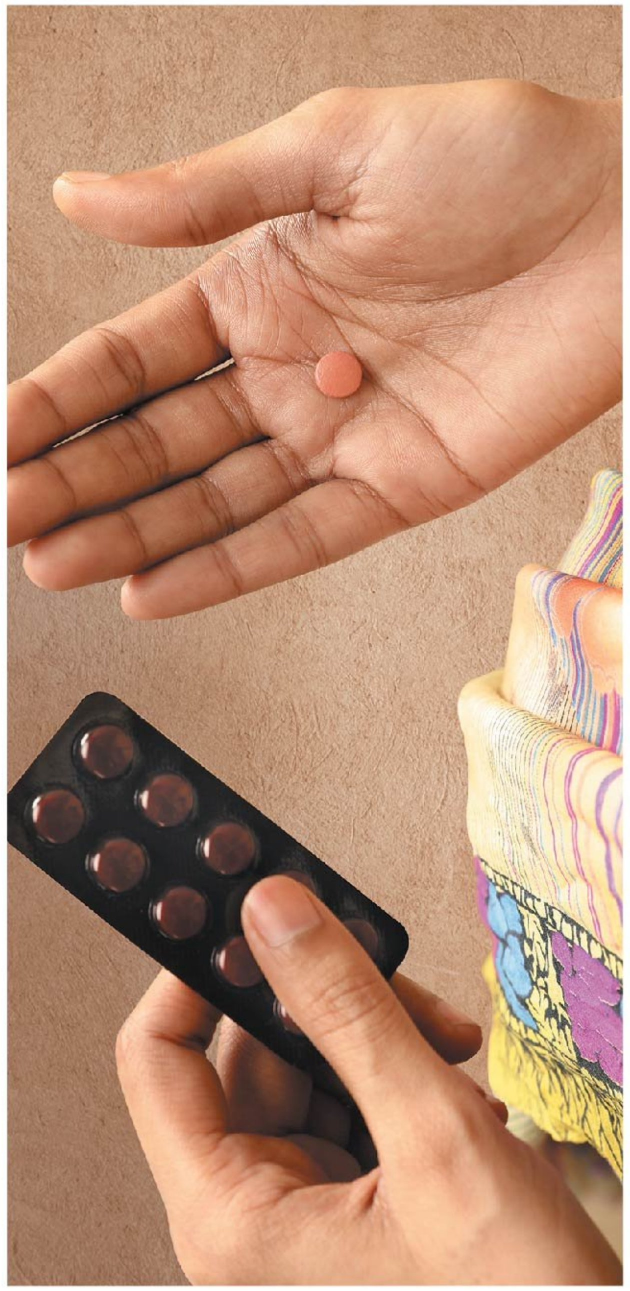
ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ IFA ଅର୍ଥାତ୍ ଆଇରନ ବଟିକା ରାତିରେ ଖାଇବା ପରେ ସେବନ କରିବା ଜରୁରି ଅଟେ।ମାଆକୁ ଅତି କମରେ 100 ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ IFA ର ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇବା ଦରକାର।

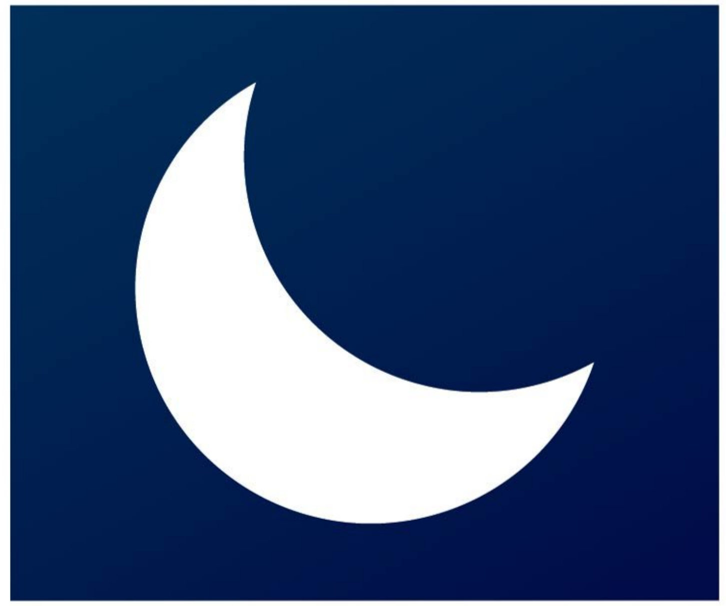
**ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଇରନ ବଟିକା କାହିଁକି ଜରୁରି ଅଟେ?**

- ଆଇରନ ନବଜାତ ଶିଶୁର ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଜରୁରି ଅଟେ।
- ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଅବଧିରେ ଗର୍ଭରେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁ ପାଇଁ ରକ୍ତର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଗର୍ଭବତୀ ମାଆଠାରୁ ହିଁ ହୁଏ।
- ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମାଆ ଗର୍ଭରେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାର ରକ୍ତ ପହଞ୍ଚେଇ ପାରେନାହିଁ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମାବସ୍ଥାରୁ କମ ଓଜନ ଓ ଆନେମିକ୍ ହୋଇଯାଏ।
- ଆନେମିକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ମହିଳା ତୁଳନାରେ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ କାରଣରୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ତା'ର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ।

ମାଆ କିମ୍ବା ତା'ର ପରିବାରକୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଯେ, ଏହି ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକ ସହ ଜଡିତ ସେମାନଙ୍କର କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଛିକି?

# ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ IFA (ଆଇରନ ବଟିକା) ବିଷୟରେ ସୂଚନା





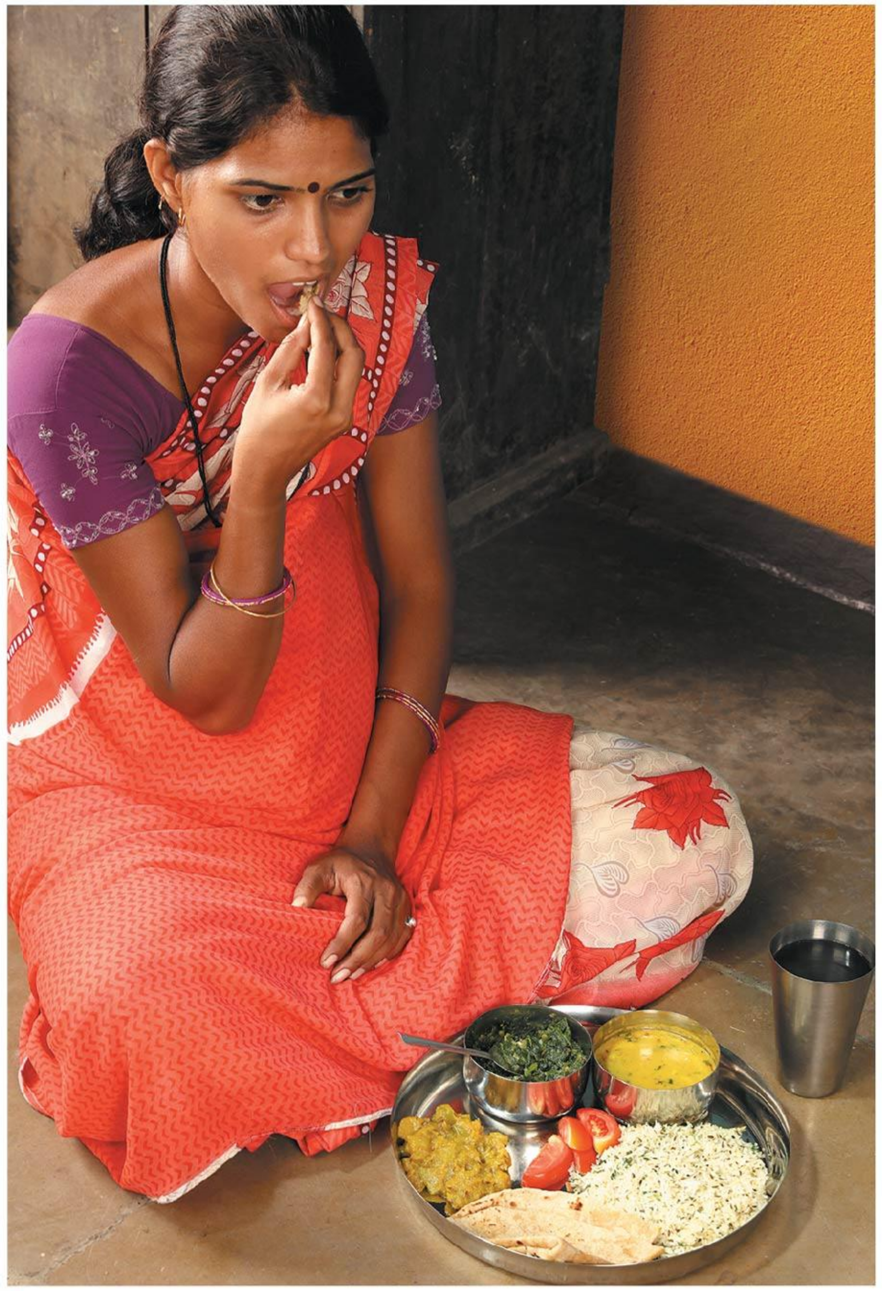
# ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ IFA (ଆଇରନ ବଟିକା) ବିଷୟରେ ସୂଚନା

- ହୋଇପାରେ ଯେ, ଆଇରନ ବଟିକା ଖାଇଲେ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ କିଛି କୁପ୍ରଭାବ ପଡିପାରେ ଯେପରିକି:
  - କଳା ମଳ ହେବା
  - କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟତା
  - ପେଟ ଖରାପ ହେବା
  - ବିଚଳିତ ଲାଗିବା
- ଏହି କୁପ୍ରଭାବ ଗୁଡିକ ଗମ୍ଭୀର ନୁହେଁ ଓ କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସମାପ୍ତ ହୋଇପାରେ।
- କଳା ମଳ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟତା ଏବଂ ପେଟ ଖରାପ ହେଲେ ପ୍ରତିଦିନ ତିନି ରୁ ଚାରି ବୋତଲ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ।
- ଆଇରନ ବଟିକା ରାତିରେ ଖାଇବା ପରେ ସେବନ କରନ୍ତୁ।
- କିଛି ଖଟା ଯେପରିକି ଲେମ୍ବୁ ବା ତେନ୍ତୁଳି ଖାଇଲେ ବିଚଳିତ ଲାଇବା ମଧ୍ୟ କମିଯିବ।

**ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ:**

- ସ୍ୱାମୀ କିମ୍ବା ଶାଶୁଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ, ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଆଇରନ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ମନେ ପକେଇ ଦେବେ। କିମ୍ବା ଆପଣ ନିଜେ ମନେରଖି ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ବଟିକାକୁ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ANM ଦିଦି କିମ୍ବା ମୋ ନିକଟରୁ ଆଇରନ ବଟିକା ନିଅନ୍ତୁ।
- ଆଇରନ ବଟିକା ଖାଇବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପୁର୍ବରୁ ଆଉ ପରେ ଚାହା କିମ୍ବା କଫି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କାରଣ ଏହା କଲେ ଶରୀରରେ ଆଇରନ ଠିକ ଭାବରେ ମିଳେଇ ପାରେନାହିଁ।
- ଖାଇବା ସହ ଲେମ୍ବୁ, କମଳା କିମ୍ବା ଅଁଳା ଭଳି ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ, ଏହା ଆଇରନକୁ ହଜମ କରେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ଥାଏ।

# ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଇବା ଜରୁରି ଅଟେ?



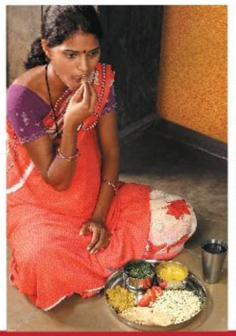
# ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଇବା ଜରୁରି ଅଟେ ?

ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ଯେ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପ୍ରତିଦିନ ସବୁଜ ଆଉ ହଳଦିଆ/ନାରଙ୍ଗୀ ରଙ୍ଗର ଫଳ ଆଉ ପରିବା ସହ କ୍ଷୀର ଯେପରି ପିଅନ୍ତି |

**ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଇବା କାହିଁକି ଜରୁରି ଅଟେ?**

- ସବୁଜ ଆଉ ହଳଦିଆ/ନାରଙ୍ଗୀ ରଙ୍ଗର ଫଳ ଆଉ ପରିବା ସହ କ୍ଷୀର ଓ ଦହିରେ ଏଭଳି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ ଯାହା ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
- ଆମିଷ ଖାଉଥିବା ପରିବାରରେ ଖିଆଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡିକରେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ।
- ଏହା ଶିଶୁ ଓ ମାଆର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ।
- ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରସବ ପରେ ମାଆ ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହୁଏ।

**ମାଆ କିମ୍ବା ତା'ର ପରିବାରକୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଯେ, ଏହି ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକ ସହ ଜଡିତ ସେମାନଙ୍କର କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଛିକି?**

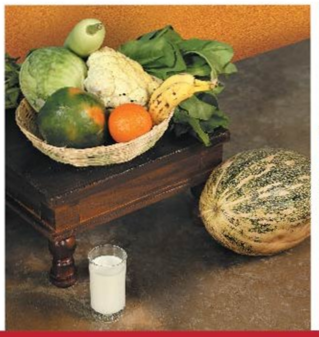


# ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଇବା ଜରୁରି ଅଟେ?

# ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଇବା ଜରୁରି ଅଟେ ?

**ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ:**

- ଏଭଳି କିଛି ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ନାହିଁ ଯାହା ଖିଆଯାଇ ପାରିବନାହିଁ।
- ନିଜର ଖାଇବା ମାତ୍ରା ନିଶ୍ଚିତ ବଢ଼ାନ୍ତୁ।
- ଯଦି ଥରକରେ ଆପଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୋଜନ ଖାଇ ପାରୁନାହାଁନ୍ତି ତେବେ ଦିନ ଭିତରେ ଅନେକ ଥର ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଖାଆନ୍ତୁ।
  - ଦିନରେ 3 ଥର ଖାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, 5 ରୁ 6 ଥର ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଯଦି ଘରେ ଫଳ, ପରିବା, କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ସରିଯାଉଥାଏ ତେବେ ଘରର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ବଜାରରୁ ଆଣିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।
- ଆପଣ ଦିନରେ ଅତି କମରେ 1-2 ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନିଜର ଏନର୍ଜିକୁ ସଞ୍ଚୟ କରିପାରିବେ ଯାହାକି ଶିଶୁର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।



# ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଜରୁରି ଅଟେ।

# ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଜରୁରି ଅଟେ |

ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ଯେ, ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମାଆ ନିଜର ଶିଶୁକୁ ଯେପରି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଏ।

**ଶିଶୁକୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କାହିଁକି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ?**

- ମାଆର ପ୍ରଥମ ହଳଦିଆ କଷ କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଟୀକା ସଦୃଶ ହୋଇଥାଏ।
- ଜନ୍ମ ହେବାର ତୁରନ୍ତ ପରେ ମାଆର ପ୍ରଥମ ହଳଦିଆ କଷ କ୍ଷୀର ପାଉଥିବା ଶିଶୁକୁ ଜୀବନଦାୟୀ ସୁରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ।
- ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ, ଶିଶୁର ଜାଗ୍ରତ ଥିବା ଅବସ୍ଥାର ଲାଭ ଉଠେଇ, ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧ କରାନ୍ତୁ, ମାଆ ପାଇଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।
- ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇଲେ ମାଆର ଶରୀରରେ କ୍ଷୀର ତିଆରି ହେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ତୀବ୍ର ହୋଇଯାଏ।
- ଏହା ମାଆ ସହ ଶିଶୁର ବନ୍ଧନକୁ ଦୃଢ଼ କରାଏ।
- ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇଲେ ପ୍ରସବ ପରେ ହେଉଥିବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।
- ଶିଶୁ ସହ ଉଚିତ୍ ଯୋଡିବା ସ୍ଥିତିରେ ନିପ୍ପଲ୍ ଓ ତା'ର ଚାରିପାଖରେ ଥିବା କଳା ଅଂଶ ଶିଶୁର ମୁହଁ ଭିତରେ ରହିବା ଦରକାର।
- ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ସମୟରେ ଶିଶୁର ଶରୀର ଓ ତା'ର ମୁହଁ ଆପଣଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୋଡ଼ିହେବା ଦରକାର।

**ମାଆ କିମ୍ବା ତା'ର ପରିବାରକୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଯେ, ଏହି ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକ ସହ ଜଡିତ ସେମାନଙ୍କର କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଛିକି?**

ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଜରୁରି ଅଟେ।

# ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଜରୁରି ଅଟେ।

ଗାଈର କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ

ପାଉଡର କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ

ପାଣି ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ

ମହୁ ଖୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ

# ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଜରୁରି ଅଟେ।

**ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ:**

- ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁହିଁ ସ୍ୱାମୀ, ଶାଶୁ, ନଣନ୍ଦ ବା ନର୍ସକୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ, ଜନ୍ମର ତୁରନ୍ତ ପରେ ନିଜର ଶିଶୁକୁ ପାଖକୁ ଆଣିବାକୁ, ଯେପରିକି ଆପଣ ତାକୁ କ୍ଷୀର ପିଆଇ ପାରିବେ।
- ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାର କ୍ଷୀର ତିଆରି ହେବ ନାହିଁ, ଏହା ଭୂଲ ଧାରଣା ଅଟେ।
- ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ନିଜରହିଁ କ୍ଷୀର ପିଆନ୍ତୁ ଓ ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ବାହାର ଜିନିଷ, ଯେପରିକି ପାଣି, ମହୁ, ଘୁଟିମ ଗାଈର କ୍ଷୀର, ଛେଳି କ୍ଷୀର, ପାଉଡର କ୍ଷୀର, ସେରେଲାକ ବା ନେଷ୍ଟମ ଇତ୍ୟାଦି ଦେବା ଶିଶୁ ପାଇଁ ହାନୀକାରକ ହୋଇପାରେ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଡେଲିଭରି ଅପରେସନ କରି ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପନ କରେଇ ପାରିବେ।
- ଯଦି ଶିଶୁ ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା କମ ଓଜନର ହୋଇଥାଏ (2.5 କିଲୋ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ କମ) ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଆଉ ପ୍ରତି ଏକ ବା ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାରେ କ୍ଷୀର ପିଆନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁକୁ ରାତି ଓ ଦିନ, ପ୍ରତି ଦୁଇ ରୁ ତିନି ଘଣ୍ଟାରେ କିମ୍ବା ସେ ମାଗିବା ସମୟରେ କ୍ଷୀର ପିଆନ୍ତୁ।
- ଯଦି ଶିଶୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁନାହିଁ ତେବେ ତାକୁ ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନିଅନ୍ତୁ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କ୍ଷୀର ଝରୁନାହିଁ ତେବେ ଶୀଘ୍ର କେହିଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ।

# ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ IFA (ଆଇରନ ବଟିକା) ବିଷୟରେ ସୂଚନା

# ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଜରୁରି ଅଟେ।

ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ଯେ, ଜନ୍ମର ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ କେବଳ ମାଆର କ୍ଷୀର ହିଁ ପିଆନ୍ତୁ।

**ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା କାହିଁକି ଜରୁରି ଅଟେ?**

- ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ମାଆର କ୍ଷୀରରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ପୋଷଣ ଥାଏ ଓ ଶିଶୁର ସମ୍ପୁର୍ଣ୍ଣ ଆହାର ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ।
- ମାଆର କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ, ଶିଶୁକୁ ଆଉ କିଛି, ଯେପରିକି ପାଣି, ଗ୍ରାଇପ ୱାଟର, ଉପରି ଆହାର, ଗାଈର କ୍ଷୀର ବା ଛେଳିର କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ପାଉଡର କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ଦେଲେ ତରଳ ଝାଡା ଭଳି ରୋଗ ହୋଇପାରେ
- ଶିଶୁକୁ ମାଆର କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟକିଛି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଖୁଆଇଲେ ଶିଶୁମାନେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କମ କରନ୍ତି ଯଦ୍ଵାରା ମାଆର କ୍ଷୀର ତିଆରି ହେବା କମ ହୋଇଯାଏ।
- ଯେଉଁ ମାଆ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଏ, ତା'ର ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ ହୁଏ।

**ମାଆ କିମ୍ବା ତା'ର ପରିବାରକୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଯେ, ଏହି ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକ ସହ ଜଡିତ ସେମାନଙ୍କର କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଛିକି?**

# ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଜରୁରି ଅଟେ।

ପାଣି ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଗାଈ କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ

ବୋତଲରେ ଉପର କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ

Source: Breastfeeding Counselling. A Training Course. Participants Manual. Part One. Sessions 1 to 9. World Health Organization CDD Program. UNICEF. Page 22.
http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/bc_participants_manual.pdf (accessed August 2, 2017)

# ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଜରୁରି ଅଟେ।

**କ୍ଷୀର କମ ହେବା ସ୍ଥିତିରେ:**

- ମାଆର ଛାତିରେ କ୍ଷୀରର ଉପଲବ୍ଧତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନର ଠିକ ପଦ୍ଧତି:
  - o ଶିଶୁ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ପିଆନ୍ତୁ।
  - o ଆରମ୍ଭରେ ପାଣିଆ କ୍ଷୀର ଆସିବ ଓ ତା'ପରେ ପୋଷକରେ ପରିପୁର୍ଣ୍ଣ ଗାଢ଼ କ୍ଷୀର ଆସିବ।
  - o ଏହି ଦୁଇଟି କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ପରେ ସ୍ତନ ହାଲୁକା ହୋଇଯିବ।
  - o ଏହା ପରେ ହିଁ ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ତନରୁ ପିଆନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁ ସହ ଉଚିତ୍ ଯୋଡିବା ସ୍ଥିତିରେ ନିପ୍ପଲ୍ ଓ ତା'ର ଚାରିପାଖରେ ଥିବା କଳା ଅଂଶ ଶିଶୁର ମୁହଁ ଭିତରେ ରହିବା ଦରକାର।
- ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ସମୟରେ ଶିଶୁର ଶରୀର ଓ ତା'ର ମୁହଁ ଆପଣଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୋଡିହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ।
- ବାରମ୍ବାର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଠିକ ମାତ୍ରାର କ୍ଷୀର ତିଆରି ହେଉଥିବ।
- ଶିଶୁକୁ ରାତି ଓ ଦିନ ପ୍ରତି ଦୁଇ ବା ତିନି ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମାଗୁଛି, କ୍ଷୀର ପିଆନ୍ତୁ।

ପାଣି ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଗାଈ କ୍ଷୀର ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ

ବୋତଲରେ ଉପର କ୍ଷୀର ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ

# ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଜରୁରି ଅଟେ।

ପାଣି ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ

# ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଜରୁରି ଅଟେ।

**ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ:**

- ମାଆର କ୍ଷୀରରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାର ପାଣି ଥାଏ। ଯଦି ଶିଶୁକୁ ଶୋଷ ଲାଗେ ତେବେ କେବଳ କ୍ଷୀର ଦେବା ହିଁ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ। କାରଣ କ୍ଷୀର ପାଣିରୁ ଅଧିକ ପରିଷ୍କାର ଥାଏ।
- ତିନି ମାସ ପରେ ଶିଶୁର ତୀବ୍ର ଗତିରେ ବିକାଶ ହେବାକୁ ଲାଗେ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ବାରମ୍ବାର କ୍ଷୀର ପାଇଁ କାନ୍ଦେ ଓ ଅଧିକ ମାଗିବାକୁ ଲାଗେ।
    - ଏହା ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ।
    - ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ, ସେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପାଇଁ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଅଟେ।
    - ଶିଶୁକୁ ବାରମ୍ବାର ପିଆଇବା ଦ୍ୱାରା ମାଆର କ୍ଷୀର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ତିଆରି ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ।
    - ଏହା ଏକ ଭୂଲ ଧାରଣା ଯେ, ଶିଶୁକୁ ପାଖାପାଖି ତିନି ମାସ ପୁରିଲେ ତା'ପାଇଁ ମାଆର କ୍ଷୀର ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ।
- ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ପରେ ତାକୁ କାନ୍ଧ ଉପରେ ରଖି ପିଠି ଥାପୁଡାଇ ହାଲୁକା ମାଲିସ କରନ୍ତୁ। ଏହା କଲେ କ୍ଷୀର ବାନ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ।
- ଶିଶୁକୁ ବେମାରି ହେବା ସମୟରେ ଓ ତା'ପରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଉଚିତ।
- ଯଦି ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଥାଏ କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳ ହେଉଥାଏ ବା ସୁସ୍ଥ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁନଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ।

# ଛଅ ମାସ ସମାପ୍ତ ହେବା କ୍ଷଣି ଶିଶୁକୁ ମାଆର କ୍ଷୀର ସହ ଉପରି ଆହାର ଦେବା ଜରୁରି ଅଟେ।

✓ ଖେଚେଡ଼ି

# ଛଅ ମାସ ସମାପ୍ତ ହେବା କ୍ଷଣି ଶିଶୁକୁ ମାଆର କ୍ଷୀର ସହ ବାହାର ଆହାର ଦେବା ଜରୁରି ଅଟେ।

ଛଅ ମାସ ପରେ ଶିଶୁକୁ ବାହାର ଆହାର ଦୁଇ ରୁ ତିନି ଗିନା ପ୍ରତିଦିନ ଖୁଆନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ଗାଢ଼ ଡାଲି ସହ ଭାତ, ଖେଚେଡି, ସବୁଜ ପତ୍ରବିଶିଷ୍ଟ ପରିବା, ଗାଢ଼ ହଳଦିଆ/ନାରଙ୍ଗୀ ଫଳ, ପନିପରିବା, କ୍ଷୀରରେ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ତେଲ – ଘିଅ ଖୁଆନ୍ତୁ।

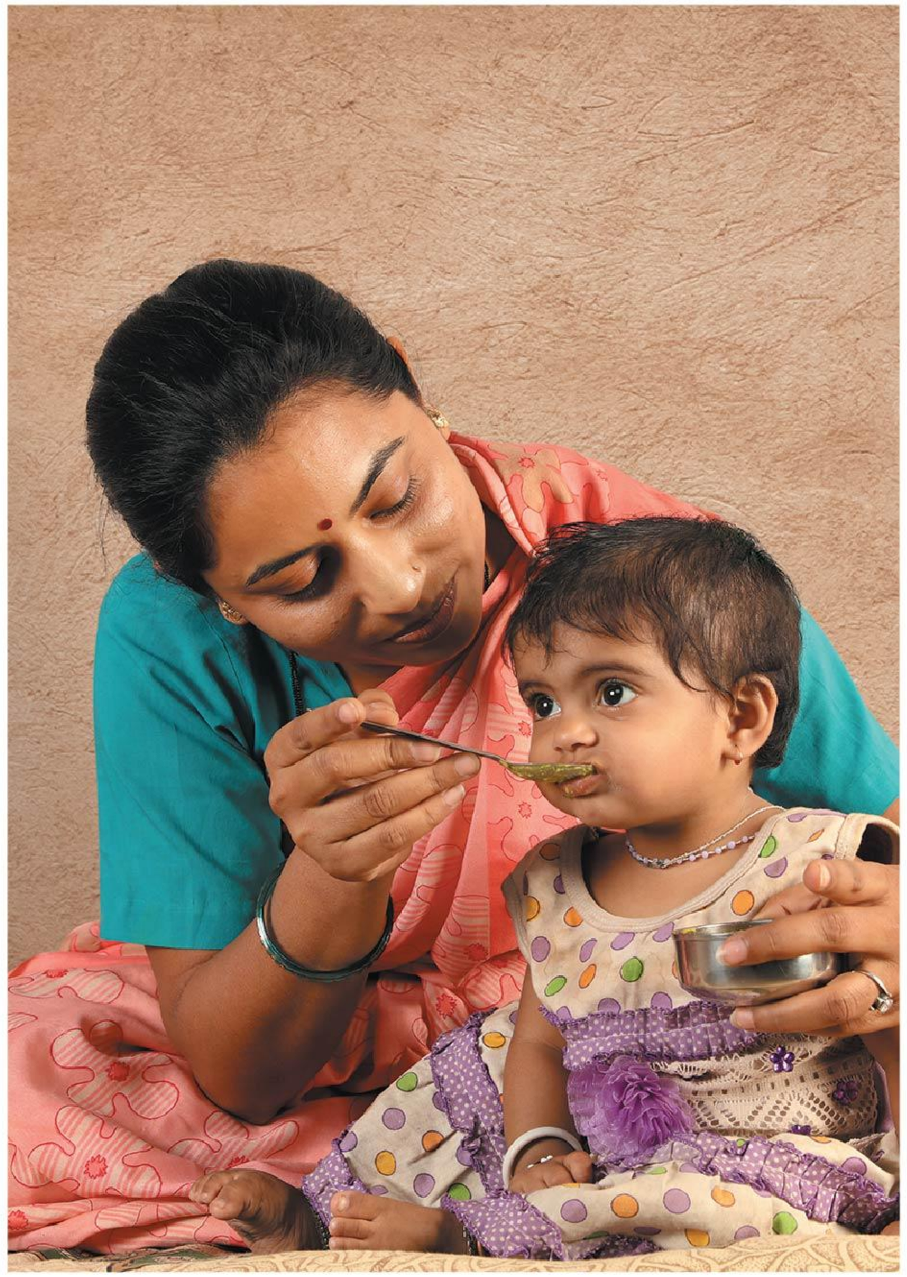
**ଶିଶୁକୁ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା କାହିଁକି ଜରୁରି ଅଟେ ?**

- ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ, ଗାଢ଼ ଡାଲି ସହ ଭାତ, ଖେଚେଡି, ସବୁଜ ପତ୍ରବିଶିଷ୍ଟ ପରିବା, ଗାଢ଼ ହଳଦିଆ / ନାରଙ୍ଗୀ ଫଳ, ପନିପରିବା, କ୍ଷୀରରେ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖୁଆଇବା ଜରୁରି ଅଟେ।
- ଛଅ ମାସ ପୁରିଲା ପରେ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶିଶୁର ପୋଷଣ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏହି ଅବଧିରେ ଠିକ ମାତ୍ରାର ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ନମିଳିଲେ ଶିଶୁର ବିକାଶ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡେ ଏବଂ ସେ ବେମାର କିମ୍ବା କୁପୋଷିତ ହୋଇପାରେ।
- ବଢ଼ିଲା ଶିଶୁକୁ ଘରେ ଉପଲବ୍ଧ ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ଖୁଆନ୍ତୁ, ଯଦ୍ୱାରା ତା'ର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଆବଶ୍ୟକତା ପୁରଣ ହୋଇପାରିବ।
- ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଉଥିବା ପରିବାର ଗୁଡିକରେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ।

**ମାଆ କିମ୍ବା ତା'ର ପରିବାରକୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଯେ, ଏହି ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକ ସହ ଜଡିତ ସେମାନଙ୍କର କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଛିକି?**

ଛଅ ମାସ ସମାପ୍ତ ହେବା କ୍ଷଣି ଶିଶୁକୁ ମାଆର କ୍ଷୀର ସହ ବାହାର ଆହାର ଦେବା ଜରୁରି ଅଟେ |

# ଛଅ ମାସ ସମାପ୍ତ ହେବା କ୍ଷଣି ଶିଶୁକୁ ମାଆର କ୍ଷୀର ସହ ବାହାର ଆହାର ଦେବା ଜରୁରି ଅଟେ।



✓ ଖେଚେଡ଼ି

# ଛଅ ମାସ ସମାପ୍ତ ହେବା କ୍ଷଣି ଶିଶୁକୁ ମାଆର କ୍ଷୀର ସହ ବାହାର ଆହାର ଦେବା ଜରୁରି ଅଟେ।

ବୟସ ଅନୁସାରେ ବାହାର ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ:

**7-8 ମାସର ଶିଶୁ ପାଇଁ:**

- ନରମ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ସହ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ ଯେପରି ଶିଶୁ ପାଇଁ ସହଜ ହେବ।
- ଶିଶୁକୁ ବିନା ମସଲାର ଡାଲି ବା ଅନ୍ୟ ଦାନାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ରାନ୍ଧି ଖୁଆନ୍ତୁ।
- ପ୍ରଥମେ ଏକରୁ ଦୁଇ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ 3-4 ଚାମଚ ଖାଇବାରେ ଆରମ୍ଭ କରାନ୍ତୁ। ଧିରେ ଧିରେ ଖାଇବା ମାତ୍ରାକୁ ବଢ଼େଇ କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଥର ଗୋଟିଏ ଲେଖାଁଏ ଗିନା (100 ଗ୍ରାମ ଭଳି) ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆନ୍ତୁ।
- ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ଯେ, ଶିଶୁ ପୁରା ଦୁଇଗିନା ଭର୍ତ୍ତି ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ଗାଢ଼ ଡାଲି ସହ ଭାତ, ଖେଚେଡି, ସବୁଜ ପତ୍ରବିଶିଷ୍ଟ ପରିବା, ଗାଢ଼ ହଳଦିଆ/ନାରଙ୍ଗୀ ଫଳ, ପନିପରିବା, କ୍ଷୀରରେ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ତେଲ ଘିଅ ଖାଏ ।

ଛଅ ମାସ ସମାପ୍ତ ହେବା କ୍ଷଣି ଶିଶୁକୁ ମାଆର କ୍ଷୀର ସହ ବାହାର ଆହାର ଦେବା ଜରୁରି ଅଟେ।

# ଛଅ ମାସ ସମାପ୍ତ ହେବା କ୍ଷଣି ଶିଶୁକୁ ମାଆର କ୍ଷୀର ସହ ବାହାର ଆହାର ଦେବା ଜରୁରି ଅଟେ।

✓ଖେଚେଡ଼ି ✓ଡାଲି ✓ଖେଚେଡ଼ି

# ଛଅ ମାସ ସମାପ୍ତ ହେବା କ୍ଷଣି ଶିଶୁକୁ ମାଆର କ୍ଷୀର ସହ ବାହାର ଆହାର ଦେବା ଜରୁରି ଅଟେ।

ବୟସ ଅନୁସାରେ ବାହାର ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ:

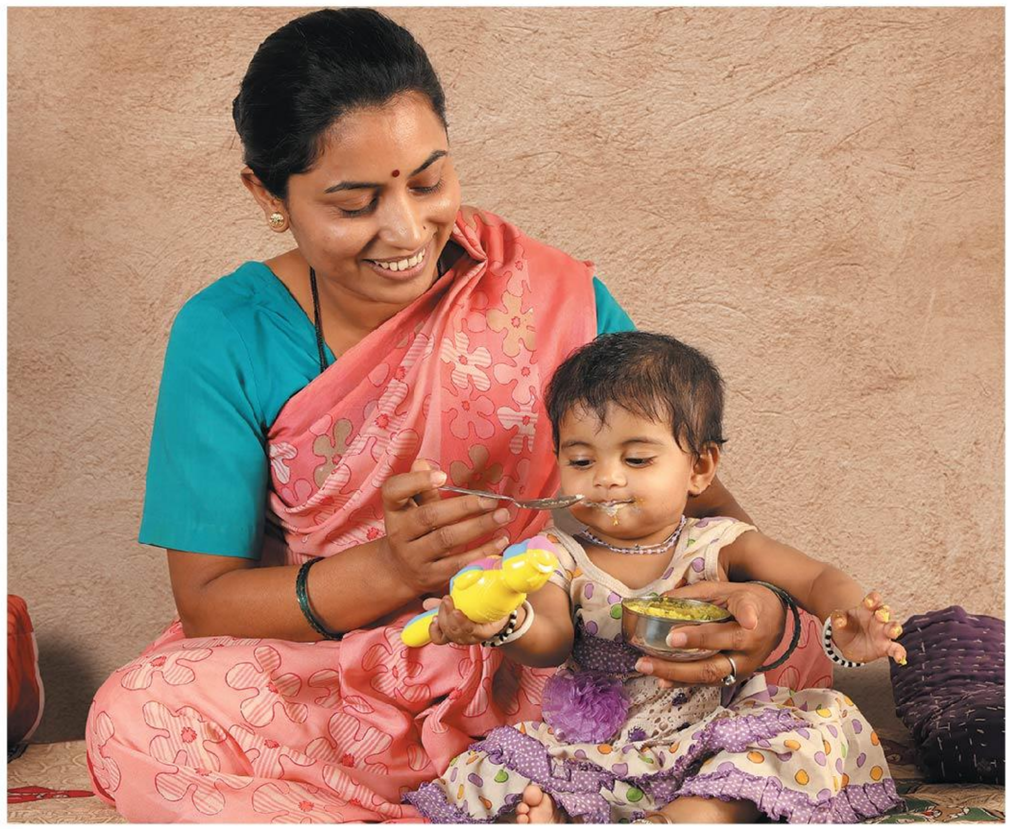
**୨-11 ମାସର ଶିଶୁ ପାଇଁ:**

- ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ଯେ, ଶିଶୁ ପୁରା ତିନି ଗିନା ଭର୍ତ୍ତି ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ଗାଢ଼ ଡାଲି ସହ ଭାତ, ଖେଚେଡି, ସବୁଜ ପତ୍ରବିଶିଷ୍ଟ ପରିବା, ଗାଢ଼ ହଳଦିଆ/ନାରଙ୍ଗୀ ଫଳ, ପନିପରିବା, କ୍ଷୀରରେ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ତେଲ ଘିଅ ଖାଏ।

ଛଅ ମାସ ସମାପ୍ତ ହେବା କ୍ଷଣି ଶିଶୁକୁ ମାଆର କ୍ଷୀର ସହ ବାହାର ଆହାର ଦେବା ଜରୁରି ଅଟେ।

# ଛଅ ମାସ ସମାପ୍ତ ହେବା କ୍ଷଣି ଶିଶୁକୁ ମାଆର କ୍ଷୀର ସହ ବାହାର ଆହାର ଦେବା ଜରୁରି ଅଟେ।

✓ଅମୃତଭଣ୍ଡା ✓ଖେଚେଡ଼ି ✓ଡାଲି ✓କଦଳି ✓ପାଳଙ୍ଗ ତରକାରି



# ଛଅ ମାସ ସମାପ୍ତ ହେବା କ୍ଷଣି ଶିଶୁକୁ ମାଆର କ୍ଷୀର ସହ ବାହାର ଆହାର ଦେବା ଜରୁରି ଅଟେ।

ବୟସ ଅନୁସାରେ ବାହାର ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ:

**12-24 ମାସର ଶିଶୁ ପାଇଁ:**

- ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ଯେ, ଶିଶୁ ପୁରା ଚାରି ରୁ ପାଞ୍ଚ ଗିନା ଭର୍ତ୍ତି ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ଗାଢ଼ ଡାଲି ସହ ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି, ଖେଚେଡି, ସବୁଜ ପତ୍ରବିଶିଷ୍ଟ ପରିବା, ଗାଢ଼ ହଳଦିଆ/ନାରଙ୍ଗୀ ଫଳ, ପନିପରିବା, କ୍ଷୀରରେ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ତେଲ ଘିଅ ଖାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ଜଳଖିଆ ମଧ୍ୟ ଖୁଆନ୍ତୁ।

## ଛଅ ମାସ ସମାପ୍ତ ହେବା କ୍ଷଣି ଶିଶୁକୁ ମାଆର କ୍ଷୀର ସହ ବାହାର ଆହାର ଦେବା ଜରୁରି ଅଟେ।

# ଛଅ ମାସ ସମାପ୍ତ ହେବା କ୍ଷଣି ଶିଶୁକୁ ମାଆର କ୍ଷୀର ସହ ବାହାର ଆହାର ଦେବା ଜରୁରି ଅଟେ।

**ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ:**

- ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ଶିଶୁକୁ କିଛି ସମୟ ଲାଗିପାରେ। ଏହି ସମୟରେ ଆପଣ ନିଜର ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁକୁ ସର୍ବଦା ଗୋଟିଏ ଅଲଗା ଗିନାରେ ଖୁଆନ୍ତୁ ଯେଉଁଥିରୁ ଖିଆଯାଇଥିବା ମାତ୍ରାକୁ ଜାଣିହେବ।
- ଶିଶୁକୁ ମାତ୍ର ଘଣ୍ଟା ହିସାବରେ ନୁହେଁ, ତାକୁ ଖେଳେଇ ଖେଳେଇ ଆଉ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରି ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆନ୍ତୁ।
- ପ୍ରାୟତଃ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଇବାକୁ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କ ପଛରେ ଲାଗିବାକୁ ପଡିଥାଏ, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଆପଣ ହାଲିଆ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଶିଶୁକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ।
- ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ଘରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ, କାରଣ ଆପଣ ଘର କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରୁହନ୍ତି। ଏମିତିରେ ଶିଶୁକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବ।
- ଶିଶୁର ବେମାରି ପରେ ବାହାର ଖାଦ୍ୟର ମାତ୍ରା ବଢ଼େଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯଦ୍ୱାରା ତା'ର ହରେଇଥିବା ଓଜନ ଓ ବଳ ଫେରି ଆସିବ।
- ଖାଇବା ତିଆରି କରିବା ଓ ଖୁଆଇବା ପୁର୍ବରୁ ନିଜର ହାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସାବୁନରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଶିଶୁର ମଧ ହାତକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ବ୍ୟତୀତ ଶିଶୁକୁ ଦିନରେ ଓ ରାତିରେ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ମଧ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ। ଏଥିରୁ ଶିଶୁକୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୁର୍ଣ୍ଣ ପୋଷଣ ମିଳିଥାଏ ଓ ଆପଣଙ୍କ ସହ ଏକ ସମ୍ବନ୍ଧ ମଧ ଲାଗିରହିବ। ଏହା ଶିଶୁର ସମ୍ପୁର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ।
- ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ପୁର୍ବରୁ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ପିଆନ୍ତୁ, ଏହା ଦ୍ୱାରା କ୍ଷୀର ତିଆରି ଜାରି ରହିବ। ଆପଣ ଶିଶୁକୁ ଅତି କମରେ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ। ଦୁଇ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇଲେ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଲାଭ ହିଁ ହେବ।

सत्यमेव जयते
Ministry of Women and Child Development
Government of India
POSHAN
Abhiyaan
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment
सही पोषण - देश रोशन
सही पोषण - देश रोशन
Towards a new dawn
I.C.D.S