

ଜାହାଜୀ ମାସର ବାର୍ତ୍ତା
ଅଭିବୃଦ୍ଧି ତଦାରଖ

ଆମେ କ'ଣ ଜାଣିବା ଉଚିତ

- ନିୟମିତ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିକାଶର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚକ ।
- ଗୋଟିଏ ଥର ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଅବସ୍ଥାର ପରିମାପ ଅପେକ୍ଷା କ୍ରମାଗତ ଓଜନ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।
- କ୍ରମାଗତ ଓଜନ ଲିପିବଦ୍ଧକରଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରୁ ହିଁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଯଦି କେବଳ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ମାନ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଏ, ତାହାହେଲେ ଏପରି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ପ୍ରଥମ ମାନରେ (ଗ୍ରେଡ-୧)ରେ ଥିବା ଏକ ଶିଶୁ କମ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ସତ୍ତ୍ୱେ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଶିଶୁ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇନପାରେ ।
- ଏହାଫଳରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରୁ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।
- ଯେତେବେଳେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିହ୍ନଟ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଚାଲିଚଳଣରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସଫଳତା ଆଣେ ।
- ୦-୫ ବର୍ଷ ବୟସର ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କର ଓଜନ ମାସରେ ଥରେ ନିକଟତମ ଅଙ୍ଗନୂଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ନିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କର ଏକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଚାର୍ଟ ରହିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଶିଶୁର ଓଜନ ଏଥିରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଚାର୍ଟ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ପିତାମାତାମାନେ ଆଖିରେ ଦେଖିପାରିଲାଭଳି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସାଧନ ଅଟେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ରୋକିବା ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ନିମନ୍ତେ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇପାରିବ ।
- ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଉନ୍ନତି ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପମାନ ଆବଶ୍ୟକ :
 ୧. (କ) ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପିତାମାତା ଓ ପରିବାର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମନରେ ଆଗ୍ରହ ଜନ୍ମାଇବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଜନ୍ମଠାରୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ବୟସର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ନିୟମିତ ଓଜନ ନେବା ।
 - (ଖ) ଶିଶୁର ଓଜନ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଚାର୍ଟରେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା ।
 ୨. ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ହାର (ଅଭିବୃଦ୍ଧି କେଉଁ ଦିଗରେ ଗତି କରୁଛି) ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ କି ନାହିଁ ଏହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ।
 ୩. ଅଭିବୃଦ୍ଧି ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବାର କାରଣକୁ ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ।
 ୪. ପରିବାରସ୍ତରରେ ଶିଶୁ ନିମନ୍ତେ କ'ଣ କରାଯାଇପାରିବ ସେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବା ।
 ୫. ଗୋଷ୍ଠୀ, ଅଙ୍ଗନୂଡ଼ି କର୍ମୀ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଓ ଆଇସିଡିଏସ୍ ସୁପରଭାଇଜରଙ୍କ ସ୍ତରରେ କ'ଣ କରାଯାଇପାରିବ ସେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବା ।
 ୬. ଶିଶୁର ପ୍ରଗତି ଉପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ।
- ଶିଶୁର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି ବୋଲି ଧରାଯିବ ଯଦି :
 - ❖ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ମାନକୁ ବିଚାରକୁ ନନେଇ ଶିଶୁ ଆଦର୍ଶ ଓଜନବୃଦ୍ଧି ପରିମାପ ସଙ୍ଗେ ସମାନ କିମ୍ବା ଅଧିକ ବେଗରେ ବଢୁଥାଏ ।
 - ❖ ପ୍ରତିମାସରେ ଶିଶୁର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଓଜନବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ।
 - ❖ ଶିଶୁର ବୟସ ଅନୁସାରେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର ହାର ।

୬-୧୧ ମାସ - ଅତି କମ୍ରେ ମାସକୁ ୫୦୦ ଗ୍ରାମ ।
 ୧୨-୩୫ ମାସ - ମାସକୁ ୨୦୦ଗ୍ରାମ କିମ୍ବା ୩ ମାସରେ ୫୦୦ ଗ୍ରାମ ।



- ଯଦି ଶିଶୁର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଆଦର୍ଶ ହାରଠାରୁ କମରୁହେ ଏହା ସୁଚାଏ ଯେ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଠିକ୍‌ଭାବେ ହେଉନାହିଁ ଏବଂ ଆଇସିଡିଏସ୍ ସୁପରଭାଇଜର ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ତୁରନ୍ତ ଧ୍ୟାନଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ପୁଷିକରଣ ମାନ ଠିକ୍‌ଥାଇ ୧-୨ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ନ ଘଟିଲେ ଏହା ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରାଥମିକ ବାଧା ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେବାକୁ ହେବ ।
- ୧-୨ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଘଟି ନଥିବା ଏକ ଶିଶୁ ଯଦି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅସୁସ୍ଥଥାଏ, ଏହା ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରାଥମିକ ବାଧାର ସୂଚନା ଓ ତାକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଶିଶୁକୁ ଭୋକ କମ ହେଉଥାଏ ତାହାହେଲେ ଖୁଆଇବା ନିମନ୍ତେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଶିଶୁର ପୁଷିକରଣ ମାନ ଯାହାଥାଉନା କାହିଁକି, ଯଦି ଲଗାତର ଦୁଇମାସ ଧରି ଓଜନରେ ହ୍ରାସ ଘଟେ, ଏହା ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସଂଘାତିକ ବାଧାର ସଙ୍କେତ ।
- ଶିଶୁର ପୁଷିକରଣ ମାନ ଯାହାଥାଉନା କାହିଁକି, ଯଦି ଲଗାତର ତିନିମାସ ଧରି ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ନଘଟେ ଏହା ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ଦୀର୍ଘକାଳୀନ କିମ୍ବା ସଂଘାତିକ ବାଧାର ସଙ୍କେତ ।

ଆମେ କ'ଣ କରିପାରିବା

୧. ପରିବାର ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ସମୂହର ସକ୍ରିୟ ସହଯୋଗରେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି ଅଞ୍ଚଳରେ ୦-୫ ବର୍ଷ ବୟସର ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କର ମାସରେ ଥରେ ଓଜନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
୨. ଶିଶୁର ଓଜନକୁ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଚାର୍ଟରେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରି ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ କି ନୁହେଁ ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ।
୩. ପରିବାରମାନଙ୍କ ସହ ମଧ୍ୟ କିମ୍ବା ଉତ୍ତମ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ମାନ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।
 - ଶିଶୁଟି ବୟସ ଅନୁସାରେ ସଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଛି କି ?
 - ଶିଶୁକୁ ସମସ୍ତ ଟୀକାକରଣ କରାଯାଇଛି କି ?
 - ଶିଶୁଟି ଯତ୍ନ କିମ୍ବା ମିଳିମିଳା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଛି କି ?
 - ଶିଶୁକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ବା ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନିଆଯାଇଥିଲା କି ?
 - ଶିଶୁ ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ସଠିକ୍ ଯତ୍ନ ପାଇଛି କି ?
୪. ପ୍ରତି ଶିଶୁନିମନ୍ତେ ପରିବାରମାନଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେବା ।
୫. ପରିବାରମାନେ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ସଠିକ୍‌ଭାବେ ବୁଝିଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ନିଶ୍ଚୟ କରିବା ।
୬. ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଶିଶୁକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ସୁପାରିଣ କରିବା ।
୭. ପରିବାରମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ସେମାନେ ପୁଣି କେବେ ଆସିବେ ସହମତିରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ।
୮. ଗୋଷ୍ଠୀ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଚାର୍ଟକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ମାତୃଦଳମାନଙ୍କ ସହ କିଏ ପୁଷିହୀନ, କାହିଁକି ପୁଷିହୀନ ଓ ପୁଷିହୀନତା ରୋକିବାକୁ କ'ଣ କରାଯାଇପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।
୯. ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନରେ ଯାଇ ଶିଶୁର ପ୍ରଗତି ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

