ସ୍ତନ୍ୟପାନ
ସଚିତ୍ର ସମ୍ବାଦ

ସ୍ପ୍ରେଡ୍, କୋରାପୁଟ

ସ୍ତନ୍ୟପାନ
ସଚିତ୍ର ସମ୍ବାଦ

ପ୍ରସ୍ତୁତି:
ନାରାୟଣ ଜେନା

ସଂପାଦନା ମଣ୍ଡଳୀ:
ଜିତେନ୍ଦ୍ର ରଥ
ସମୀତ ପଣ୍ଡା
ଦିବାକର ଚୌଧୁରୀ
ଫକିର ଚରଣ ରାଉତ
ସୋନାଲି ପଟ୍ଟନାୟକ

ଚିତ୍ର ଶିଳ୍ପୀ:
ଟୁବୁଲି ବେହେରା

ପ୍ରକାଶକ:
ସ୍ପ୍ରେଡ୍, କୋରାପୁଟ
ପୋଷ୍ଟ ବକ୍ସ ନଂ – ୧୨, ନିୟୁ ଜାନିଗୁଡ଼ା, କୁମ୍ଭାରୋଡ୍
ଜିଲ୍ଲା: କୋରାପୁଟ – ୭୬୪ ୦୨୦

ପ୍ରକାଶନ ସମୟ:
ଜୁନ୍, ୨୦୧୮

ସହାୟତା:
Azim Premji Philanthropic Initiatives

ମୁଦ୍ରଣ:
ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଖବନ୍ଧ

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୁପୋଷଣ ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା। ଜାତୀୟ ପରିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସର୍ଭେ ଚତୁର୍ଥ ଅନୁସାରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରତି ୧୦୦ଜଣ ଶିଶୁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୩୪ଜଣ କମ୍ ଓଜନର ଏବଂ ପାଖାପାଖି ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ଶିଶୁଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ସେମାନଙ୍କ ବୟସ ତୁଳନାରେ କମ୍। ଏହି କୁପୋଷଣର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ କାରଣ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନବଜାତ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନଯିବାକୁ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣଭାବେ ଦେଖାଯାଇଛି। ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତି ୧୦୦ଜଣରେ ପାଖାପାଖି ୩୨ଜଣ ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ୧ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇପାରିନଥାଆନ୍ତି। ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ପ୍ରତି ୧୦୦ଜଣରେ ୩୫ଜଣ ଶିଶୁ ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରଥମ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଥାଆନ୍ତି।

ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ଶିଶୁଟିକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ମା'ର ପ୍ରଥମ କଷକ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ଅମୃତ ସମାନ। ଏହାକୁ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଟୀକାକରଣ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ। ଶିଶୁଟିକୁ ପ୍ରଥମ ୬ମାସ ପୂରିବା ଯାଏ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଦେବାଦ୍ୱାରା ତାହାର ପୁଷ୍ଟିରେ ଉନ୍ନତି ହେବା ସହ ସେ ଅନେକ ରୋଗ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ। ସଠିକ୍ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶିଶୁଟିକୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ମଧ୍ୟ ନିରୋଗ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ତେଣୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନର ଅନେକ ଉପାଦେୟତା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସମାଜରେ ଅନେକ ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଏଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଛନ୍ତି। ସଠିକ୍ ସୂଚନାର ଅଭାବ ତଥା ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଫଳରେ ଅନେକ ସ୍ଥଳେ ଶିଶୁମାନେ ମା'ର ପ୍ରଥମ କଷକ୍ଷୀର ଖାଇବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଛନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ୬ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମହୁ, ପାଣି, ତୋରାଣି ଆଦି ଦିଆଯିବାର ଉଦାହରଣ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଏଭଳି ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ ସ୍ଥଳେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହେଉଛି, ଯାହାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଶିଶୁମାନେ ଅସୁସ୍ଥତା ତଥା କୁପୋଷଣର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି।

"କଲେକ୍ଟିଭ୍ ଆକ୍ସନ୍ ଫର୍ ନ୍ୟୁଟ୍ରିଶନ୍" ପ୍ରକଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ 'ସ୍ପ୍ରେଡ୍' ତରଫରୁ ଓଡ଼ିଶାର ବଲାଙ୍ଗୀର, କଳାହାଣ୍ଡି, ନୂଆପଡ଼ା, ନବରଙ୍ଗପୁର, ମାଲକାନଗିରି ଓ କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାର ୨୪୦ଗୋଟି ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତରେ ଶିଶୁ ଓ ମା'ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୁପୋଷଣ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମମାନ ହାତକୁ ନିଆଯାଇଛି। ସଠିକ୍ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହୋଇଥିବାରୁ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ତେଣୁ ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟିରେ ସଚିତ୍ର ସମ୍ବାଦ ସହ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଉପକାରୀତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି। ପୁସ୍ତିକାଟିରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ସୂଚନା ସ୍ତନ୍ୟପାନକୁ ନେଇ ଥିବା ଭାବନା, ଜ୍ଞାନ ତଥା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିଲେ ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୂରଣ ହେବ।

ବିଦ୍ୟୁତ୍ ମହାନ୍ତି

ବିଦ୍ୟୁତ୍ ମହାନ୍ତି
ସଂପାଦକ
ସ୍ପ୍ରେଡ୍, କୋରାପୁଟ

ପ୍ରଥମ - ସମ୍ବାଦ

୦ ରୁ ୨୭୦ ଦିନ
ଗର୍ଭବତୀ ଅବସ୍ଥା + ୧୮୧ ଦିନ
ଜନ୍ମରୁ ୬ ମାସ + ୯୨ ଦିନ
୬ ରୁ ୯ ମାସ +

୯୨ ଦିନ
୯ ରୁ ୧୨ ମାସ + ୩୬୫ ଦିନ
୧୨ ରୁ ୨୪ ମାସ = ୧୦୦୦ ଦିନ

ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାରରୁ ପ୍ରଥମ ହଜାରେ ଦିନ
ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଜନ୍ମ ପରେ ଶିଶୁକୁ ଦିଅ ତା' ମା' କ୍ଷୀର
ମା' କ୍ଷୀର ରୋକିଥାଏ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ।

ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ଠାରୁ ୧୦୦୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ତେଣୁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ତା' ମା' କ୍ଷୀର ଆରମ୍ଭ କିବା ଉଚିତ, କାରଣ ମା' କ୍ଷୀର ହିଁ ରୋକିଥାଏ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର। ତେଣୁ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା:-

ପ୍ରଶ୍ନ:- ପ୍ରଥମ ୧୦୦୦ ଦିନ କ'ଣ ?

ଉତ୍ତର. ଗର୍ଭଧାରଣରୁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ୨୪ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତକୁ ପ୍ରଥମ ୧୦୦୦ ଦିନ କୁହାଯାଏ। ଗର୍ଭାବସ୍ଥା- ୨୭୦ ଦିନ; ଜନ୍ମ ରୁ ୬ ମାସ – ୧୮୧ ଦିନ; ୬ ରୁ ୯ ମାସ – ୯୨ ଦିନ; ୯ ରୁ ୧୨ ମାସ - ୯୨ ଦିନ ଏବଂ ୧୨ ରୁ ୨୪ ମାସ – ୩୬୫ ଦିନ। ଏସବୁକୁ ମିଶାଇ ଦେଲେ ମୋଟ ୧୦୦୦ ଦିନ ହେବ। ଏହି ୧୦୦୦ ଦିନ ଜଣେ ପିଲା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

ପ୍ରଶ୍ନ:- ପ୍ରଥମ ୧୦୦୦ ଦିନର ଗୁରୁତ୍ୱ କ'ଣ ?

ଉତ୍ତର. ପ୍ରଥମ ୧୦୦୦ ଦିନ ଭିତରେ ଶିଶୁଟିର ସର୍ବାଧିକ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ। ଏହି ୧୦୦୦ ଦିନ ଭିତରେ ଶିଶୁଟିର ଯେତିକି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ, ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ହୋଇନଥାଏ। ୧୦୦୦ ଦିନର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ହେଉଛି ମା'ର ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନ ହେଉଛି ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବା ୧୮୧ ଦିନ। ତେଣୁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ପରେ ଅଧ ଘଣ୍ଟାରୁ ୧ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଉଚିତ।

ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇ ସାରିବା ପରେ ଅନ୍ୟ ସ୍ତନରୁ ଖୁଆଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା, କାରଣ ମା' କ୍ଷୀରର ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ ପାଣି ଏବଂ ଶର୍କରା ଅଂଶ ଓ ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ଖାଦ୍ୟ ସାରର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ। ଏହି ଖାଦ୍ୟସାର ଶିଶୁକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରୁ ବଞ୍ଚାଇଥାଏ।

ଦ୍ୱିତୀୟ - ସମ୍ବାଦ

ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅମୃତ ସମାନ
ଭଗବାନଙ୍କର ଏହା ଅଟେ ବରଦାନ

ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଭଗବାନଙ୍କ ବରଦାନ ସ୍ୱରୂପ । ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଦିଗରେ ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏଥିପ୍ରତି ମା'ମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅଗଷ୍ଟ ମାସର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସପ୍ତାହ ଭାବେ ସାରା ବିଶ୍ୱ ପାଳନ କରୁଛି ।

ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମ ହେଲାପରେ କୁଆଁ କୁଆଁ ରାହା ଧରି କାନ୍ଦେ, ମାଆ ପେଟ ଉପରେ ଶୁଆଇ ଦେଲେ, ମାଆର ସ୍ତନ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ନିଜେ ଗତି କରିପାରେ, ମାଆର ସ୍ତନକୁ ନିଜେ ପାଟିରେ ଲଗାଇ ତା'ର ଭୋକ ନିବାରଣ କରେ । କିଏ ତାକୁ ଏପରି ଆଗରୁ ଶିଖାଇଥିଲା କି ? ବୈଚିତ୍ର୍ୟମୟ ସୃଷ୍ଟିରେ ବିଶ୍ୱନିୟନ୍ତା ଏପରି ଅମୃତ ମାଆ ସ୍ତନରେ ଭରି ରଖିଛନ୍ତି, ଯାହାପାଇଁ ତା'ର ସନ୍ତାନ ବ୍ୟାକୁଳ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଆହୁରି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର ବିଷୟ ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ ପତଳା ଓ ବହଳ ହୋଇଥାଏ । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପରେ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରେ ଯାହା ଶିଶୁ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ଏବଂ ମା' କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ପୌଷ୍ଟିକତା ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତା ହିସାବରେ ମା' ସ୍ତନରୁ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଶିଶୁ ଓ ମା' କ୍ଷୀର ପରସ୍ପର ପରିପୂରକ, କାରଣ ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀରରେ ଭରି ରହିଛି ଅମୃତ ।

ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ଅମୃତ ସମାନ କାରଣ ଏହା ଶିଶୁକୁ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ତରଳ ଝାଡ଼ା ସମୟରେ ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ବହୁତ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ମା' କ୍ଷୀର ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଏହା ନିରୋଗ ରଖିଥାଏ ଓ ବୁଦ୍ଧିମାନ କରିଥାଏ ।

ତୃତୀୟ - ସମ୍ବାଦ

ପିଲା ଜନ୍ମ ପରେ ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀରକୁ
କଷକ୍ଷୀର କୁହାଯାଏ
ସେଥିରେ ଅନେକ ରୋଗ ନିବାରକ
ଶକ୍ତି ଭରି ରହିଥାଏ ।

ପ୍ରସବ ପରେ ମା'ସ୍ତନରୁ ବାହାରୁଥିବା ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର କ୍ଷୀରକୁ 'କଷକ୍ଷୀର' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଶିଶୁର ନିୟମିତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ହିଁ କ୍ଷୀର ଝରାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା'ର ସ୍ତନ୍ୟପାନକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିଥାଏ ।

ମା'ର ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀର ବା କଷକ୍ଷୀରକୁ ଫୋପାଡ଼ି ନଦେଇ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ । ଏଥିରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ସୋଡ଼ିୟମ, କ୍ଲୋରାଇଡ଼୍, ପଟାସିୟମ ଏବଂ ଫ୍ୟାଟ, ସଲ୍ୟୁବଲ ଭିଟାମିନ ଯଥା ଭିଟାମିନ ଏ, ଇ, ଏବଂ କାରୋଟିନ ଡ଼ି ଆଦି ଥାଏ । ଏଥିରେ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ଲାକ୍ଟୋଜେନ୍ କମ୍ ଥାଏ । କଷକ୍ଷୀରରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡ଼ାଣ୍ଟ, ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି, ଇମ୍ୟୁନୋଗ୍ଲୋବୁଲିନ୍ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଯାହା ଶିଶୁର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଯାହା ୩-୪ ଦିନ ପରେ ବାହାରୁଥିବା ମା' କ୍ଷୀରରେ ନଥାଏ । ଏହା ଶିଶୁର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନ୍ତଃନଳୀକୁ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିବାକ୍ଟେରିଆଲ ଓ ଆଣ୍ଟିଭାଇରାଲ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ଏହା ଜୀବାଣୁନାଶକ ଏବଂ ଭୂତାଣୁନାଶକ ହୋଇଥାଏ ।

କଷକ୍ଷୀର ବିଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଦୂଷିତ କାରଣରୁ ମୁକ୍ତ । ଏହା ଶିଶୁ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ । ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ସ୍ଥିର ରଖେ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଶରୀର ବର୍ଦ୍ଧକ ତଥା ଚର୍ମ ଓ ଆଖିକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ' ଏବଂ 'ବି' ଶିଶୁର ହିମୋଲାଇଟିକ୍ ଏନିମିଆ କରେନାହିଁ । ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ଶିଶୁକୁ ରିକେଟ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ପରେ ଏଥିରେ ଥିବା ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ଼୍ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି କ୍ଷୀର ଶିଶୁକୁ ଶ୍ୱାସଜନିତ ସଂକ୍ରମଣରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । କଷକ୍ଷୀର ଦେବାରେ ବିଳମ୍ବ କଲେ, ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାଏ । କଷକ୍ଷୀର ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ।

ଚତୁର୍ଥ - ସମ୍ବାଦ

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ଘଣ୍ଟାକ ଭିତରେ
ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କର
ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମ ୬ ମାସ କେବଳ
ଦିଅ ତାକୁ ତା' ମା' କ୍ଷୀର ।

ପ୍ରଶ୍ନ:- ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ୧ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ କ'ଣ ଦେବା ଉଚିତ ?

ଉତ୍ତର:-ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ଅଧ ଘଣ୍ଟାରୁ ୧ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ମା' କଷକ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ । ଶିଶୁକୁ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ, ପାଣି, ମହୁ ଇତ୍ୟାଦି ଦେବା ଅନୁଚିତ ।

ପ୍ରଶ୍ନ:- ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ'ଣ ଦେବା ଉଚିତ ?

ଉତ୍ତର:-ମା' କ୍ଷୀର ହିଁ ଶିଶୁ ପାଇଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ପ୍ରଥମ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ପାଣି ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ:- ଖରା ଦିନରେ ମା' କ୍ଷୀର ସହିତ ପାଣି ଦେବା ଉଚିତ କି ?

ଉତ୍ତର:-ଖରା ଦିନରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁର ଶୋଷ ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ଯଥେଷ୍ଟ । ତେଣୁ ଏହି ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ପାଣି ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରଶ୍ନ:- ମା' ଶିଶୁକୁ କେତେଥର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଉଚିତ ଏବଂ କାହିଁକି ?

ଉତ୍ତର:- ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ଚାହିଁବ (ଦିନ, ରାତି) ବାରମ୍ବାର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଉଚିତ । ୨୪ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଶିଶୁଟି ଅତି କମ୍‌ରେ ୬ ଥର ପରିସ୍ରା କରିବା ଉଚିତ । ତେଣୁ ଅଧିକ ଥର କ୍ଷୀର ପିଇଲେ ହିଁ ସେ ପରିସ୍ରା କରିବ ।

- ବାରମ୍ବାର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ମା'ର ଅଧିକ କ୍ଷୀର ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ।
- ଦିନକୁ ୮ରୁ ୧୦ଥର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ । ରାତିରେ ମଧ୍ୟ ପିଲାକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ । ପିଲା କ୍ଷୀର ଶୋଷିଲେ ମା' ଦେହରେ କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ହରମୋନ ବଢ଼ିବ, ଫଳରେ ମା'ର କ୍ଷୀର ବଢ଼ିବ ।

ପଞ୍ଚମ - ସମ୍ବାଦ

ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ
କେବଳ ନୁହଁଇ ଉତ୍ତମ
ମା' ଓ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏହା
ସ୍ନେହ ବାଣ୍ଟିବାର ମାଧ୍ୟମ ।

ମର୍ତ୍ତ୍ୟରେ ଅମୃତର ଏକମାତ୍ର ଉତ୍ସ ହେଉଛି ମା' କ୍ଷୀର। ଯାହାର ପ୍ରତିଟି ବିନ୍ଦୁରେ ଲେଖାହୋଇଛି ମା'ର ମଧୁର ଓ ମମତାର ପରିଭାଷା। ମା' କ୍ଷୀର କେବଳ ପିଲାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ, ଏହା ମା' ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ନେହ ବାଣ୍ଟିବାର ମାଧ୍ୟମ, କାରଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ମାତୃତ୍ୱରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଭରିଦେଇଥାଏ। ମା' ଓ ପିଲା ମଧ୍ୟରେ ନିବିଡ଼ତା ବଢ଼ାଇଥାଏ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ନିମ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ:-

- ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ମୃତ୍ୟୁହାର କମାଇଥାଏ।
- ୫ବର୍ଷ ବୟସରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧୩ପ୍ରତିଶତ ମୃତ୍ୟୁହାର କମାଇଥାଏ।
- ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡ଼ାଇରିଆ ମୃତ୍ୟୁହାରକୁ ୧୧ ଗୁଣା କମ୍ କରିଥାଏ।
- ଶିଶୁର ବୁଦ୍ଧିମତା ବଢ଼ାଇଥାଏ।
- ଆଲର୍ଜି କମ୍ କରିଥାଏ।
- ମୋଟାପଣ କମ୍ ହୋଇଥାଏ।
- ଡ଼ାଇବେଟିସ୍ ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ।

ବିଦ୍ର: **ମା' କ୍ଷୀର ସବୁବେଳେ, ସବୁସ୍ଥିତିରେ ଉତ୍ତମ। ଏପରିକି ଏଚ.ଆଇ.ଭି.ଆକ୍ରାନ୍ତ ମା' ମଧ୍ୟ ତା' ଶିଶୁକୁ ଅନାୟାସରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇ ପାରିବେ।**

ଷଷ୍ଠ - ସମ୍ବାଦ

ମା' କ୍ଷୀର ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ବିକାଶ
ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ
ଶିଶୁକୁ ଏହା ନିରୋଗ ରଖି
ବୁଦ୍ଧିମାନ କରିଥାଏ ।

ମା’ କ୍ଷୀର ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ମା’ କ୍ଷୀର ଶିଶୁକୁ ନିରୋଗ ରଖିଥାଏ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିମାନ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ମା’ କ୍ଷୀର ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ୫୦ପ୍ରତିଶତ ଡ଼ାଇରିଆ ବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ଓ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଶ୍ୱାସ ନଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଲର୍ଜୀ ସଂକ୍ରମଣ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ବଞ୍ଚିବା ସ୍ଥିତି ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ୫ବର୍ଷ ବୟସରୁ କମ୍ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବନ ଘାତକ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ମା’ କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ବୁଦ୍ଧିମତା ବଢ଼ିଥାଏ । ମା’ କ୍ଷୀର ଖାଇଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିର ବିଚକ୍ଷଣତା ଅଧିକ ୩ ପଏଣ୍ଟ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ତେଣୁ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ଅଧ ଘଣ୍ଟାରୁ ୧ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ କଷକ୍ଷୀର ଦେବା ସହ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ । ଶିଶୁଟି କଷକ୍ଷୀର ନପିଇଲେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମା’ କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଭବିଷ୍ୟତରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡ଼ାଇବେଟିସ୍ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।

ମା’ କ୍ଷୀର ଖାଇବା ସମୟରେ କ୍ଷୀର ସହିତ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ପବନ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ପେଟକୁ ଚାଲିଯାଇଥାଏ, ତେଣୁ ପିଲାକୁ ବେଳେ ବେଳେ ହାକୁଟି ହୋଇଥାଏ, ପିଲା ଭିଡ଼ିମୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ପିଲାର ପେଟକୁ ମା’ କାନ୍ଧରେ ଶୁଆଇ ଦେଇ ତା’ ପିଠିରେ ଧିରେ ଧିରେ ଆପୁଡ଼ାଇଲେ, ଏହି ପବନ ସହିତ କିଛି କ୍ଷୀର ପାଟିବାଟେ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ,ଏହା ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ପବନ ବାହାରିଲା ପରେ ପିଲାକୁ ଆରାମ ଲାଗେ ଓ ବାନ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର କ୍ଷୀର ଖାଇବା ପରେ ଶିଶୁକୁ ମା’ କାନ୍ଧରେ ଶୁଆଇ ଦେଇ ଏପରି କରିବା ଉଚିତ ।

ସପ୍ତମ - ସମ୍ବାଦ

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶିଶୁ ପାଇଁ
ଅତି ଦରକାରୀ
ସ୍ତନ୍ୟପାନ ମା' ପାଇଁ
ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।

ମା' କ୍ଷୀରର ବିକଳ୍ପ ନାହିଁ। ନବଜାତ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଛଅ ମାସର ଖାଦ୍ୟ ହେଲା ମା' କ୍ଷୀର। ତେଣୁ ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ଏହି ଛଅ ମାସ ମା' କ୍ଷୀର ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଆନ୍ତି। ତେଣୁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରାନ୍ତୁ। ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମ ଛଅ ମାସ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଏହି ସ୍ତନ୍ୟପାନକୁ ନେଇ ଅନେକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ରହିଛି। କେତେକ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'କୁ ଭଲ ନିଦ ହୋଇନଥାଏ; ସ୍ତନଗତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ; ବକ୍ଷଦେଶର ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚିତ ହୋଇପଡ଼େ; ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମୟରେ ମା'କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ତେଣୁ ମା' ମୋଟା ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ। କିନ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏସବୁ କଥାକୁ ଖଣ୍ଡନ କରିଛନ୍ତି। ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ମା' ଓ ଶିଶୁ ଉଭୟ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଆନ୍ତି।

ଡ଼ବା କ୍ଷୀର ତୁଳନାରେ ମା' କ୍ଷୀରରେ ଅଧିକ ହରମୋନ୍ ରହିଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହା ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଯାହାଫଳରେ ରାତିରେ ଶିଶୁଟିକୁ ଅଧିକ ଥର ଭୋକ ଲାଗେ ଏବଂ ସେ ବାରମ୍ବାର ଉଠି କାନ୍ଦିଥାଏ। ଆଉ ଯେଉଁଥିପାଇଁ ମା'ମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ରାତିରେ ଅନେକ ଥର ଉଠିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ହେଲେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ମା'ମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ସେପରି କିଛି ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିନଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ମା'ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ତନ କର୍କଟ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ମୃତ୍ୟୁକୁ ୭ପ୍ରତିଶତ କମ୍ କରିଥାଏ; ମଧୁମେହ ରୋଗ (ଟାଇପ୍-୨ ଡ଼ାଇବେଟିସ୍)ରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ; ୨୬ ପ୍ରତିଶତ ମେଦବହୁଳତା (ମୋଟାପଣ)କୁ କମ୍ କରିଥାଏ ଏବଂ ଉଭୟ ମା' ଓ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି।

ଅଷ୍ଟମ - ସମ୍ବାଦ

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ମଧ୍ୟ ମାଆକୁ ଅନେକ
ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ
ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହେବାର
ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଶୀଘ୍ର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶିଶୁର ଭୋକ ମେଣ୍ଟାଇଥାଏ ଓ ଉଷ୍ମ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଶିଶୁକୁ ଶୀଘ୍ର ସ୍ତନ୍ୟପାନ, ମା'ର ଫୁଲ ଶୀଘ୍ର ପଡିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶିଶୁ କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମା'ର ମସ୍ତିସ୍କରୁ ଅକ୍ସିଟୋସିନ ହରମୋନ କ୍ଷରଣ ହେବାଦ୍ୱାରା ଜରାୟୁ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଆକାର କ୍ରମଶଃ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ଏବଂ ପୂର୍ବ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିଥାଏ । ପ୍ରସବ ପରେ ରକ୍ତ କ୍ଷରଣ ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଅନ୍ତଃନଳୀ ମଧ୍ୟ ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ଶୀଘ୍ର ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିଥାଏ । ଫଳରେ ପେଟ ବାହାରିବା କମିଥାଏ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ମା' ଦେହରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଗଚ୍ଛିତ ଚର୍ବିଅଂଶ, ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଶ୍ୱେତସାର ଅଂଶ କମିଯାଏ । ଏହା ମା' ଦେହରୁ ଅଯଥା ଚର୍ବିଅଂଶ ଓ ମୋଟାପଣିଆ କମାଇଥାଏ । ଶିଶୁ କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମା'ର ମାସିକ ରତୁସ୍ରାବ ବିଳମ୍ବରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗର୍ଭ ଧାରଣରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସମୟ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଅନେକ ଦିଗରୁ ଦେଖିଲେ ମା' ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗ କବଳରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିଥାଏ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ମଧ୍ୟ ମା'କୁ ଅନେକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ଯଥା: ସ୍ତନକର୍କଟ; ଡ଼ିମ୍ବକୋଷ କର୍କଟ; ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍; ହାଡ଼ପୋରିଆ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏହାଛଡ଼ା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'ର ରକ୍ତରେ କୋ ରଲ ଓ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସରାଇଡ଼ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ତେଣୁ ମା'କୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ହୃଦଘାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ନବମ - ସମ୍ବାଦ

ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ରହୁ ଏ ଜ୍ଞାନ
ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ।

ପ୍ରଶ୍ନ. କାମ କରୁଥିବା ମା' କିପରି ତା ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇ ପାରିବ ?

ଉତ୍ତର. ମା'ଟି ଯେତେବେଳେ ତା'ର ଶିଶୁ ସହିତ ରହୁଛି, ସକାଳେ ଏବଂ ରାତିରେ ସେତେବେଳେ ସେ ଅଧିକ ଥର ଏବଂ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇ ପାରିବ ।

ପ୍ରଶ୍ନ. ମା'କୁ ତା'ର ପରିବାରରୁ କେଉଁଭଳି ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଲେ ସେ ଶିଶୁକୁ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇପାରିବ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ୨ବର୍ଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜାରି ରଖିପାରିବ ?

ଉତ୍ତର. ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ମା'କୁ ଘର ଓ ବାହାର କାମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ; ଶିଶୁଟିକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ମା'ର କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ନେଇଯିବେ ଏବଂ ଘରର ଗୋଟିଏ ଲୋକ ଶିଶୁକୁ ନେଇ ମା'ର କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀରେ ରହିବ, ଯାହାଫଳରେ ମା' ଶିଶୁଟିକୁ ବାରମ୍ବାର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇପାରିବ ।

ଜଙ୍ଗଲ ବା ଡ଼ଙ୍ଗରକୁ କାମ କରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ମହିଳାମାନେ ନିଜ ହାତରେ ବ୍ରେଷ୍ଟ ପମ୍ପ ସାହାଯ୍ୟରେ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର କାଢ଼ି ଶିଶୁପାଇଁ ରଖିପାରିବେ । କ୍ଷୀର କାଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ତନ ଦରଜ ଓ ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ଜମିବା ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ସକାଳେ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇ ସାରିବା ପରେ ଦିନର ଅନ୍ୟ ସମୟ ପାଇଁ କ୍ଷୀରକୁ କାଢ଼ି ସୁଦ୍ଧ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବୋତଲରେ ରଖି କର୍ମସ୍ଥଳକୁ ଯାଇପାରିବେ । ଏହାକୁ ଘରର ବୟସ୍କ ମହିଳାମାନେ ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଖୁଆଇ ପାରିବେ ।

ତେଣୁ ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମା' କ୍ଷୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ମା' ସମେତ ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଦରକାର । ତେଣୁ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ଆଶା କର୍ମୀ, ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ ଓ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀମାନେ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ଓ ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କୁ ମା' କ୍ଷୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନା ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ ଜାରି ରଖିପାରିଲେ ସେମାନଙ୍କର ସହଯୋଗରେ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ଓ ସୁସ୍ଥ ମାଆର ସ୍ୱପ୍ନ ସାକାର ହୋଇପାରିବ ।

ଦଶମ - ସମ୍ବାଦ

ଶିଶୁକୁ ଯେବେ ଛଅ ମାସ ପୂରିବ
ଉପୁରି ଆହାର ଆରମ୍ଭ କରିବ ।

ପ୍ରଶ୍ନ:- ଛଅ ମାସ ପରେ ଶିଶୁର ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ କେତେ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ ?

ଉତ୍ତର: ଛଅ ମାସ ପରେ ଶିଶୁର ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ, ଶିଶୁକୁ ୨ ବର୍ଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରଶ୍ନ:- ଛଅ ମାସ ପରେ ଶିଶୁଟି ମା' କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ?

ଉତ୍ତର: ଛଅ ମାସ ପରେ ଶିଶୁଟି ମା' କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ଯଥା:-

ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାରଭେଦ	ଖାଦ୍ୟର ନାମ
ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ	ଚାଉଳ, ଚୂଡ଼ା, ମୁଢ଼ି, ସୁଜି, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ ଇତ୍ୟାଦି;
ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ	ମସୁର, ବୁଟ, ଚଣା, କୋଳଥ, ମୁଗ, ବିରି, ହରଡ଼, କାନ୍ଦୁଲ ଇତ୍ୟାଦି;
ତୈଳ ଜାତୀୟ	କାଜୁ, ଚିନାବାଦାମ, ପେସ୍ତା ବାଦାମ ଇତ୍ୟାଦି;
କ୍ଷୀର ଜାତୀୟ	କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା, ଲହୁଣି ଇତ୍ୟାଦି;
ଆମିଷ ଜାତୀୟ	ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ, କଳିଜା ଇତ୍ୟାଦି (୯ ମାସ ପରେ);
ସବୁଜ ପନିପରିବା	ପାଳଙ୍ଗ, ସଜନା ଶାଗ, କୋଶଳା ଶାଗ, ଖଡ଼ା ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି;
ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଫଳ ଓ ପନିପରିବା	ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆମ୍ବ, କଦଳୀ, ଗାଜର, ପାଚିଲା ପିଜୁଳି, ଆତ, କାକୁଡ଼ି, ବିଲାତି, ଜହ୍ନି, ବୋଇତାଳୁ ଇତ୍ୟାଦି;
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା	ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ମାଟିଆଳୁ, କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଇତ୍ୟାଦି

ପ୍ରଶ୍ନ:- ଶିଶୁର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସାଙ୍ଗରେ ତା'ର ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ କିପରି ବଢ଼ିବା ଦରକାର ?

ଉତ୍ତର: (୬ ରୁ ୯ ମାସ) ଥରକୁ ଅଧତାଟିଆ ଦିନକୁ ୩ ଥର;

(୯ ରୁ ୧ ୨ ମାସ) ଥରକୁ ଅଧତାଟିଆରୁ ଅଧିକ ଦିନକୁ ୪ ଥର ଏବଂ

(୧ ୨ ରୁ ୨ ୪ ମାସ) ଥରକୁ ଏକତାଟିଆ ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦିନକୁ ୫ ଥର ଦେବା ଉଚିତ ।

ବିଦ୍ର: ମନେ ରଖନ୍ତୁ ତାଟିଆଟି ୨୫୦ଗ୍ରାମ୍‌ର ହୋଇଥିବା ଦରକାର

SPREAD PUBLICATION

1. **Adibasi Anchalare Jamira Surakhya O Adhikara (Odia):** *A simple guide for land Rights.*
2. **NREGA Flip Book (Odia):** *This flip book is a pictorial training tool that can be used to teach villagers on basics of the MGNREGA scheme.*
3. **Dadana Shramikanka Pani Nihahati Janiba Katha. (Odia):** *The Migration Book details the rights of migrants.*
4. **Sisumananka Surakhya pain Sahayaka Pustika (Odia):**
5. **Amo Jojana Amo Tadarakha (Odia):** *A hand book on how to monitor government schemes*
6. **Battle for control over cashew Land (English):** *A study on people's struggle in koraput district of Odisha to assert their usufructuary rights over the cashew plantation.*
7. **Migration in Koraput (English):** *A study Report in four blocks of koraput district.*
8. **Dangar Kathani (Desia):** *A quarterly magazine in Desia Language.*
9. **Amor Git O Amor Kathhani (Desia):** *A story & song book for primary class on desia (Koraputia Language)*
10. **Dokribaira Pedi (Desia):** *Story & song book for pre primary class on desia (Koraputia Language)*
11. **Amor Kata (Desia):** *In desia Language – folk Stories & riddles. For Primary School children.*
12. **Stories of Change in Nutrition (Odia):** *The publication is the compilation of stories of change from on the ongoing project named "Collective Action for Nutrition" of Society for Promoting Rural Education and Development (SPREAD) supported by Azim Premji Philanthropic Initiative (APPI).*
13. **Breast Feeding (Odia):** *A pictorial on benefit of exclusively breast feeding.*

SPREAD ...the seeds of change

Azim Premji Philanthropic Initiatives

COLLECTIVE ACTION FOR NUTRITION

ଘୋଷଣାନାମା: ଏହା ଘରୋଇ ପ୍ରସାରଣ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । 'ଏପିପିଆଇ' ସହାୟତାରେ ସ୍ପ୍ରେଡ୍-କୋରାପୁଟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବା 'କଲେକ୍ଟିଭ୍ ଆକ୍ସନ୍ ଫର୍ ନ୍ୟୁଟ୍ରିଶନ୍' ପ୍ରକଳ୍ପ ସୌଜନ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ଏହା ଆମ୍ଭର ନିଜସ୍ୱ ମତ ନୁହେଁ, ସଚେତନତାମୂଳକ ପୁସ୍ତିକା ଓ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାଶନରୁ ଉଦ୍ଧୃତ କରାଯାଇଛି ।