ଆଶାକର୍ମୀଙ୍କ ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ ଆଲୋଚ୍ୟ ବିଷୟ

୧) ଗର୍ଭବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଥମ ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ (୪ ରୁ ୫ ମାସ)

- ପଞ୍ଜିକରଣ - ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ, ମମତା ଦିବସରେ ପଞ୍ଜିକରଣ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।
- ଫଲିଫର୍ - (୧୦୦ କିମ୍ବା ୨୦୦ ବଟିକା ରକ୍ତହୀନତା ସ୍ଥିତି ଅନୁଯାଇ) ଓ ତାହାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେବୁଝେଇବା ।
- ଟିଟାନସ ଦୁଇଟି ମାତ୍ରା ନେବାପାଇଁ ବୁଝାଇବା ଓ ଏହାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ବୁଝେଇବା ।
- ଦିନକୁ ଥରେ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ବୁଝେଇବା ।
- ବିଶ୍ରାମ ନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ବୁଝେଇବା (୨ ଘଣ୍ଟା ଦିନବେଳା) ।
- ପ୍ରଥମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ - ଗର୍ଭ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା (ଓଜନ, ରକ୍ତହୀନତା, ପରିସ୍ରା, ରକ୍ତଚାପ)
- ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ର ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଉଥିବା ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ନିଜେ ଯେମିତି ଖାଇବେ ।
- ମଶାରୀ ଟାଣି ଶୋଇବା ପାଇଁ ବୁଝେଇବେ ।
- ପ୍ରସବ ପାଇଁ ସଞ୍ଚୟ କରାଇବେ ।
- ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିବା ।

୨) ଗର୍ଭବସ୍ଥାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ (୬ ରୁ ୭ ମାସ)

- ଦିନକୁ ଥରେ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରିବେ ।
- ଫଲିଫର ବଟିକା ଖାଇବେ ଓ ତଦାରଖ କରିବେ ।
- ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ - ଗର୍ଭ ପରୀକ୍ଷା କରିବେ । (ଓଜନ, ରକ୍ତହୀନତା, ପରିସ୍ରା, ରକ୍ତଚାପ)
- ଡାକ୍ତର ଖାନାରେ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବେ ।
- ୫ଟି ସଫାଉପରେ ଧାରଣା ଦେବେ ।
- ପ୍ରସବ ପାଇଁ ସଞ୍ଚୟ କରାଇବେ ।

୩) ଗର୍ଭବସ୍ଥାରେ ତୃତୀୟ ପରିଦର୍ଶନ (୮ ରୁ ୯ ମାସ)

- ତୃତୀୟ ଥର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ - ଗର୍ଭ ପରୀକ୍ଷା କରେଇବା ।
- ଡାକ୍ତରଖାନା ପ୍ରସବ ନିମନ୍ତେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ତାର ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ।
- ପ୍ରସବ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ବୁଝେଇବା ଓ ତଦାରଖ କରିବା ।
- ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମପରେ ସଫା କପଡାରେ ପୋଛି ଘୋଡାଇ ଉଷୁମ ରଖିବା ।
- ଯଥା ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ମା କ୍ଷୀର ଦେବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦେବା । (ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ)
- ନାଭିରେ କିଛି ନଲଗେଇବା ପାଇଁ କହିବା ।
- ଅତିକମ୍‌ରେ ସାତଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଧୋଇ ନଦେବାପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦେବା ।

୪) ଶିଶୁ ଜନ୍ମପରେ (୧ ରୁ ୩ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ - ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହ)

- ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ସାତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଧୋଇ ନଦେଇ ସଫା କପଡାରେ ଘୋଡାଇ ରଖିବେ ।
- ଶିଶୁକୁ କେବଳ ମା କ୍ଷୀର ଦେବେ ଓ ବାହାରିଆ ଖାଦ୍ୟ କଦାପି ଦେବେ ନାହିଁ । ବିସିଜି ଓ ଜନ୍ମ ପୋଲିଓ ଦେବେ ।
- ପ୍ରସୂତି ମା ଦିନକୁ ଥରେ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରିବେ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପାଣିପିଇବେ ।
- ଉନ୍ନତ ମାନର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ ।

- ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ ।
- ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ପରିଷ୍କାର ଓ ପରିଛନ୍ନତା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦେବେ ।
- ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଡାକ୍ତର ଖାନା ପଠାଇବେ ।
- ମା ଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଜଟିଳତା ଯଥା - ରକ୍ତ ଶ୍ରାବ, ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ଶ୍ରାବ, ଜ୍ୱର ବିଷୟରେ ତଦାରଖ କରିବେ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଡାକ୍ତର ଖାନା ପଠାଇବେ ।

୫) ପ୍ରଥମ ମାସ ପରିଦର୍ଶନ (୩୦ ଦନ ମଧ୍ୟେ)

- ୬ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟେ ଶିଶୁକୁ ଡିପିଟି- ୧ ମାତ୍ରା ଓ ପୋଲିଓ - ୧ ମାତ୍ରା ଦେବେ ଓ ତାହାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ବୁଝେଇବା
- ଶିଶୁକୁ କେବଳ ମା କ୍ଷୀର ଦେବେ ଓ ତାହାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ବୁଝେଇବା ।
- ପ୍ରସୂତି ମା ଦିନକୁ ଥରେ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରୁଛନ୍ତି ନା ନାହିଁ ତାହା ତଦାରଖ କରିବେ ।
- ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବୁଝେଇବେ ।
- ପ୍ରତିମାସରେ ଶିଶୁକୁ ଓଜନ କରିବା ପାଇଁ କହିବେ ଓ ତାହାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ବୁଝେଇବା ।
- ବିଭିନ୍ନ ଗର୍ଭନିରୋଧକ (ସ୍ଥାୟୀ ଓ ଅସ୍ଥାୟୀ) ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ବୁଝେଇବେ ।

୬) ୧ ମାସରୁ ୭ ମାସ ମଧ୍ୟରେ

- ଟୀକା ଦାନ ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ବା ବୁଝାଇବା ।
- ଶିଶୁକୁ କେବଳ ମା କ୍ଷୀର ଦେବେ ।
- ପ୍ରସୂତି ମା ଦିନକୁ ଥରେ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରିବେ ।
- ଉନ୍ନତ ମାନର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ ।
- ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ ।

୭) ୭ ରୁ ୯ ମାସ ମଧ୍ୟରେ

- ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଦିନ କୁ ଦୁଇ ତିନି ଥର ଶିଶୁକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବାକୁ ଦେବେ ଓ ତାହାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ବୁଝେଇବେ ।
- ଶିଶୁକୁ ମା କ୍ଷୀର ଦେବା ଜାରି ରଖିବେ ।
- ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟରେ ତେଲ ବା ଘିଅ ମିଶାଇବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ ଓ ତାହାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ବୁଝେଇବେ ।
- ମିଳିମିଳା ଓ ଭିଟାମିନ୍ -ଏ ଦ୍ରବଣ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବେ ।
- ଦେହ ଖରାପ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଚାଲୁ ରଖିବା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବେ ।

୮) ୧୦ ରୁ ୧୮ ମାସର ଶିଶୁ

- ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରିଦିନକୁ ଚାରି ରୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ଶିଶୁକୁ ନିୟମିତ ଖାଇବାକୁ ଦେବେ ।
- ଶିଶୁକୁ ମା କ୍ଷୀର ଦେବା ଜାରି ରଖିବେ ।
- ୧ ବର୍ଷର ଶିଶୁକୁ ଛୋଟ ଲୌହ ବଟିକା ବର୍ଷକୁ ୧୦୦ଟି ଖାଇବାକୁ ଦେବେ ଓ ତାହାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ବୁଝେଇବେ ।
- ୧୮ ମାସ ଶିଶୁକୁ ଡିପିଟି ବୁଷ୍ଟର ଓ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ର ଦ୍ୱିତୀୟ ମାତ୍ରା ଦେବା ପାଇଁ ବୁଝେଇବେ ।

- ପ୍ରକଳ୍ପ ଚିନ୍ -
ସୌଜନ୍ୟ - ଶକ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠାନ, ସହଯୋଗ - ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର, ରାମନାଗୁଡା
ସହାୟତା- ସି.ଏମ୍.ଏ.ଆଇ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ।