



ସମନ୍ୱିତ ମା' ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ସେବା

ORISSA



ମା' ଏବଂ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଡ

ମା'ଙ୍କର ପରିଚୟ ପତ୍ର ନଂ

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ନାମ _____ ପରିବାର ପରିଚୟ _____ ତାରିଖ / /

ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ନାମ _____ ବୟସ

ଠିକଣା _____

ଦୂରଭାଷ _____ / ମୋବାଇଲ ନଂ _____

ମା'ଙ୍କ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା : ନିରକ୍ଷର / ପ୍ରାଥମିକ / ମାଧ୍ୟମିକ / ହାଇ ସ୍କୁଲ / ସ୍ନାତକ / ସ୍ନାତକୋତ୍ତର

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ବିବରଣୀ

ଶେଷ ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବର ତାରିଖ : / / ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପ୍ରସବ ତାରିଖ / /

ସମୁଦାୟ ଗର୍ଭ ସଂଖ୍ୟା / ଜୀବିତ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା / ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା

ପୂର୍ବ ପ୍ରସବ କେଉଁଠାରେ ହୋଇଥିଲା : ଅନୁଷ୍ଠାନ ଘର ପଞ୍ଜିକରଣ ନଂ (ଏହି ଗର୍ଭର)

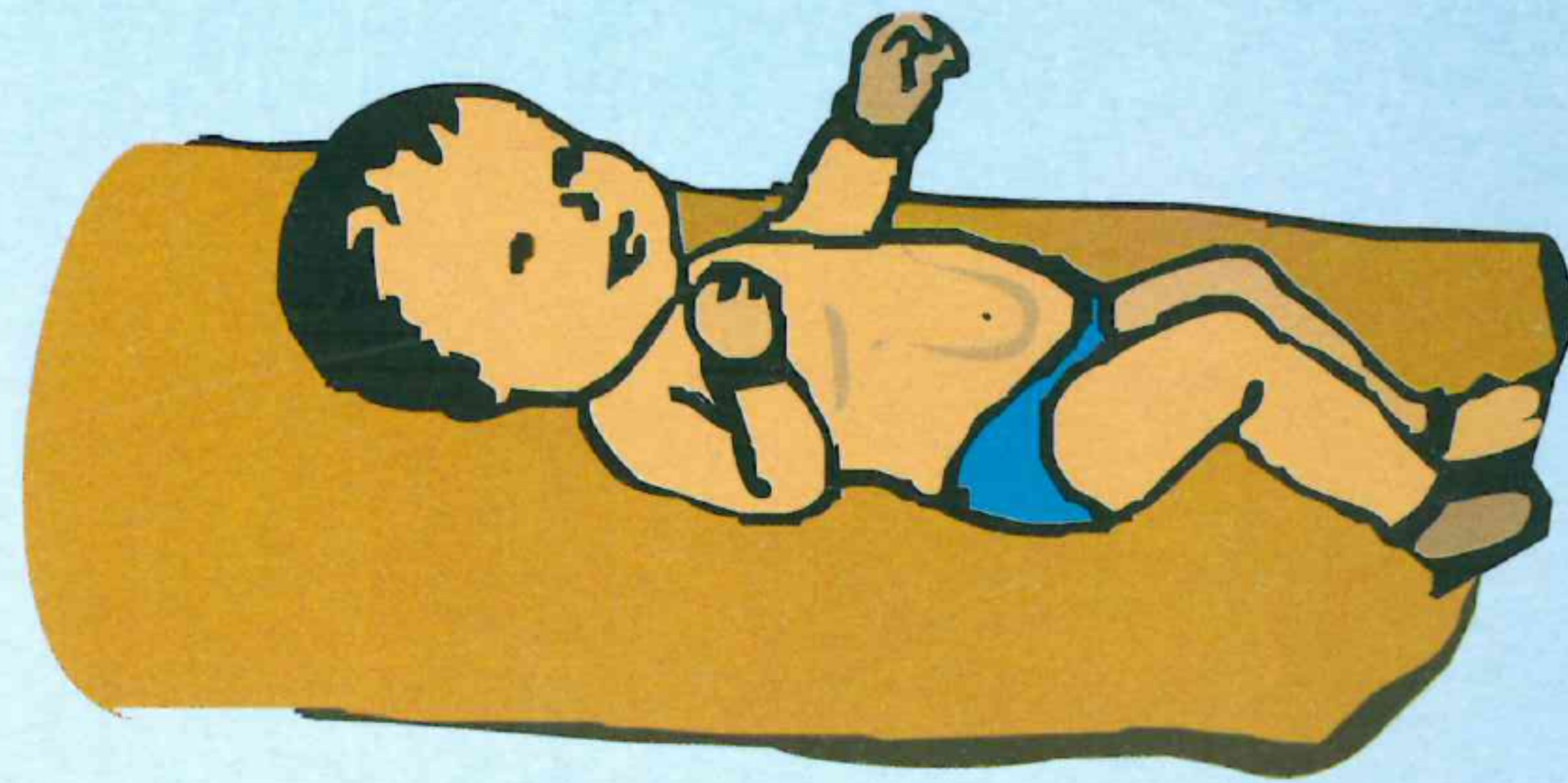
ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ବିବରଣୀ

ଉପକେନ୍ଦ୍ର _____ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର _____

ଏଏନ୍ଏମ୍‌ଙ୍କ ନାମ _____ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି ସେକ୍ଟର କୋଡ୍

ଉପଖଣ୍ଡସ୍ତରୀୟ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର _____ କର୍ମୀଙ୍କ ନାମ _____

_____ ଆଶାକର୍ମୀଙ୍କ ନାମ _____



ଜୋରରେ ନିଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଏଆରଥାଇ:

ଯଦି ଶିଶୁ ଅତି ଯୋରରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଉଥାଏ କିମ୍ବା କଣ୍ଠରେ ଶ୍ୱାସ କ୍ରୀୟା କରୁଥାଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନା ନିଅନ୍ତୁ।

ଦୁଇଟି ଟୀକା

ଏବଂ ମିଳିମିଳାରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁରକ୍ଷା

ପ୍ରଥମଟି ଦେଇଦେଇଛନ୍ତି

ତେବେ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ନିଶ୍ଚୟ ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ

ସଠିକ ସମୟରେ ସଠିକ ଟୀକା ନିଅନ୍ତୁ, ସୁସ୍ଥ ଜୀବନର ଆଶିର୍ବାଦ ପାଆନ୍ତୁ।

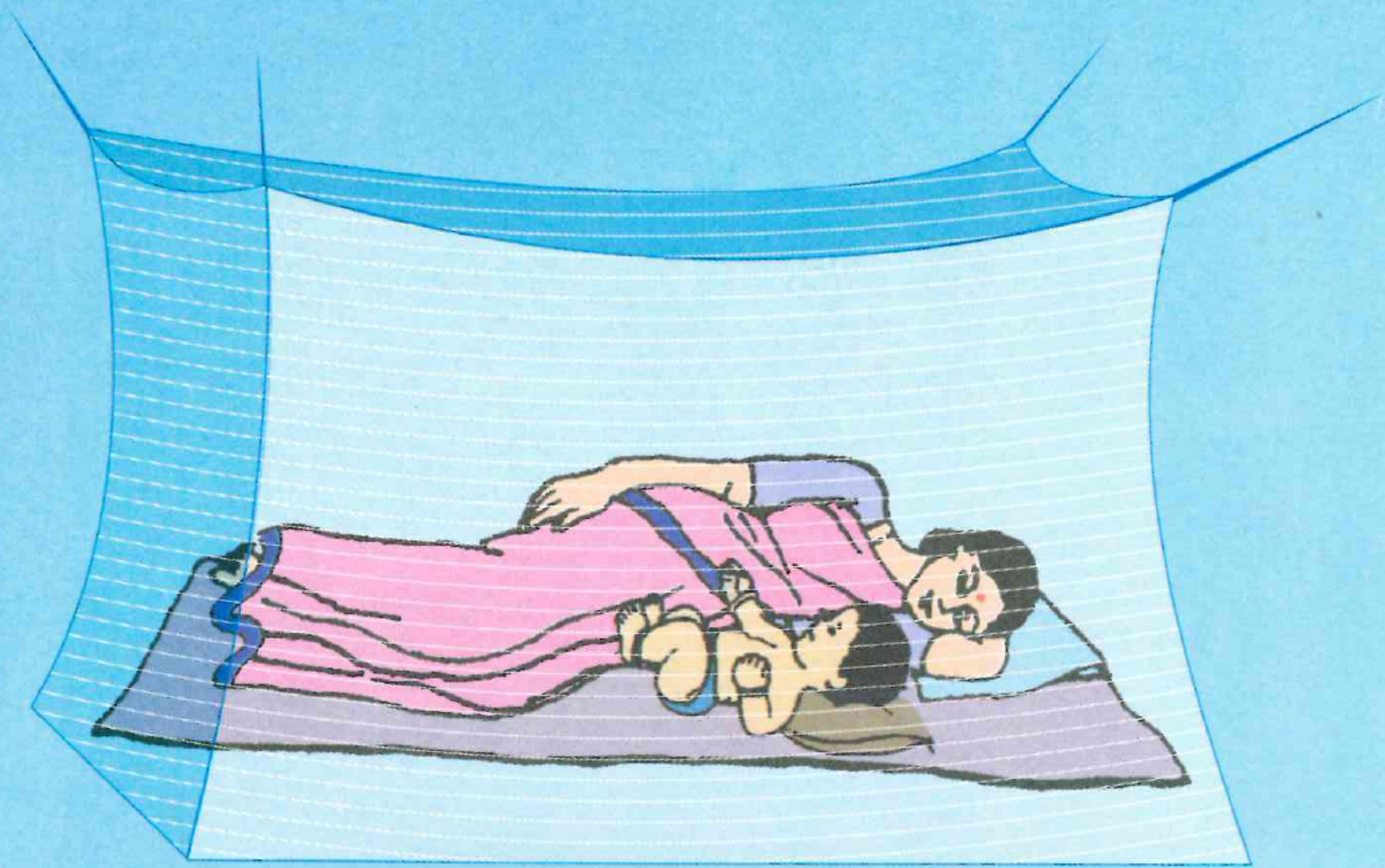


୯ ମାସରେ ମିଳିମିଳାର ପ୍ରଥମ ଟୀକା

୧୨ ବର୍ଷରେ ମିଳିମିଳାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଟୀକା



ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ସେବା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ



ମାରାତ୍ମକ ମ୍ୟାଲେରିଆରୁ
ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ମା ଓ ଶିଶୁ ନିୟମିତ
ଔଷଧବୃତ୍ତା ମଶାଟା ଟାଣି ଶୁଅନ୍ତୁ ।

ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର

ଜନନୀ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ନମ୍ବର _____

ଆୟୁଲୀନ୍ ନମ୍ବର _____

ଏଏନଏମ୍ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ନମ୍ବର _____

ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ନମ୍ବର _____

ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ନମ୍ବର _____

ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଖାତାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ

ଜମାଖାତା ନଂ - _____

ବ୍ୟାଙ୍କର ନାମ - _____

ବ୍ୟାଙ୍କର ଠିକଣା - _____

ଅଜ୍ଞାନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯାଞ୍ଚ କରାଯାଇଛି

ମାସ	୧ମ	୨ୟ	୩ୟ	୪ର୍ଥ	୫ମ	୬ଷ୍ଠ	୭ମ	୮ମ	୯ମ
ପଞ୍ଜିକରଣ	ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ତିନି ମାସରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ନାମ ପଞ୍ଜିକରଣ କରାନ୍ତୁ ।								
ପ୍ରସବପୂର୍ବ ପରୀକ୍ଷା	ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ଅତି କମରେ ୩ ଥର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାନ୍ତୁ ।								
ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତ ଏବଂ ପରାସ୍ତା ପରୀକ୍ଷା	ପ୍ରତିଥର ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତ ଏବଂ ପରାସ୍ତା ପରୀକ୍ଷା କରିନିଅନ୍ତୁ ।								
ଓଜନ	ପ୍ରତିଥର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଓଜନ ହୁଅନ୍ତୁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅତି କମରେ ୧୦-୧୨କେ.ଜି ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଉଚିତ୍ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ୬ ମାସରେ ଅତି କମରେ ପ୍ରତି ମାସରେ ୧ କେ.ଜି ଓଜନ ବଢ଼ୁଛି କି ନାହିଁ । ହଁ <input type="checkbox"/> ନାଁ <input type="checkbox"/>								
ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍ସାଇଡ୍ ଟୀକା	୨ଟି ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍ସାଇଡ୍ ଟୀକା ନିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମ ଟିଟି ଗର୍ଭସଂଚାର ହେବାର ଜାଣିବା ପରେ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟିଟି ଏକ ମାସ ପରେ ନିଅନ୍ତୁ ।								
ପ୍ରଥମ ଟିକା ବୃତୀୟ ମାସ ପରେ ନିଅନ୍ତୁ ।									
ଲୌହ ବଢ଼ିକା	ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଲୌହ ବଢ଼ିକା ଚତୁର୍ଥ ମାସ ଠାରୁ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅତିକମରେ ୧୦୦ଟି ବଢ଼ିକା ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଚାରିଖ <input type="checkbox"/>								
ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ	ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପ୍ରତିଦିନ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।								
ସ୍ତନ୍ୟପାନ	ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ମା'ଙ୍କୁ ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାନ୍ତୁ ।								

ଅନ୍ଧାରରେ ଦେଖିବାର ଅସୁବିଧା ହେଉଛି କି ? ହଁ ନାଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ମାସ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସମସ୍ୟା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ବିପଦଗଣ୍ଟୁଳ ସଂକେତ ଅଛି କି ? ହଁ ନାଁ

ଯଦି ଆପଣ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କୌଣସି ସଦସ୍ୟ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖନ୍ତି, ତେବେ ଉଚ୍ଚ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନିଅନ୍ତୁ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା, ପ୍ରସବ ସମୟରେ କିମ୍ବା ପ୍ରସବ ପରେ ଅତି ମାତ୍ରାରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା

ନିଶ୍ଚାସ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀରେ କଷ୍ଟ ହେଉ ବା ନ ହେଉ ଅତିରିକ୍ତ ରକ୍ତହୀନତା ଥିଲେ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କିମ୍ବା ପ୍ରସବର ଗୋଟିଏ ମାସ ଭିତରେ ଅତି ମାତ୍ରାରେ ଜ୍ୱର ହେବା

ବାତ ମାରିବା, ଆଖି ଝାମ୍ପିଆ ଦେଖାଯିବା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ହଠାତ୍ ପାଦ ଫୁଲିଯିବା

୧୨ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା

ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭାଣ୍ଡର ପାଣିଥଳା ଫାଟିଯିବା

ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରସବ କରାଇବା ନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ

ଆଶାକର୍ମୀ, ଏଏନଏମ / ଅଂଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ

ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନାରେ ନାମ ପଞ୍ଜିକରଣ କରନ୍ତୁ

ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନାର ସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଲବ୍ଧ କରନ୍ତୁ

ପ୍ରସବ କରାଇବା ପାଇଁ ଆଗରୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ଚିହ୍ନଟ କରି ରଖନ୍ତୁ

ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ଗମନା ଗମନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ

ପରିବାରରୁ ଯତ୍ନ ଏବଂ ସହାୟତା ପାଇବା ନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ

ଘରେ ପ୍ରସବ କରାଇବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତି

- ✓ ହାତ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା
- ✓ ଚଟାଣ ଏବଂ ବାହାର ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା
- ✓ ନୂଆ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ବେତ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା
- ✓ ନାଭିକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା
- ✓ ନାଭିରେ କିଛି ଲଗାଇବା ନାହିଁ
- ✓ ନାଭିକୁ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ପରିଷ୍କାର ସୂତା ବ୍ୟବହାର କରିବା
- ✓ ନବଜାତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ପରିଷ୍କାର ଓ ଶୁଖିଲା କପଡ଼ାମାନ ସଜାଡ଼ି ରଖିବା

ପ୍ରସବ ପରେ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନା ରୁହନ୍ତୁ

ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି

ଜରୁରୀ ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଖାନା ଯିବା ଆସିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା

ପ୍ରସବ ପରେ

୧ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା

ଦୁଇଟି ଶିଶୁ ଜନ୍ମରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବା

ହଁ ନା

ମାସରେ ଥରେ ମା' ଓ ଶିଶୁ ଗ୍ରାମରେ ହେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣକର ଦିବସରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବେ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଯତ୍ନ

ପୂର୍ବଗର୍ଭରେ ପ୍ରସବ ଜନୀତ ଅସୁବିଧା

(ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ (✓) ଚିକ୍ ବିନ୍ଦୁ ଦିଅନ୍ତୁ)

କ. ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଖ. ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବାତ ମାରିବା ଗ. ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଘ. ରକ୍ତହୀନତା
 ଙ. ଶିଶୁ ବାହାରି ନ ପାରିବା ଚ. ପ୍ରସବ ପରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଛ. ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଜ. ବିକଳାଙ୍ଗ ଶିଶୁ ଝ. ଅନ୍ୟାନ୍ୟ

ଅତୀତ ଇତିହାସ			ପରୀକ୍ଷା	
କ. ଯନ୍ତ୍ରଣା <input type="checkbox"/>	ଗ. ହୃଦ୍‌ରୋଗ <input type="checkbox"/>	ଡ. ଶ୍ୱାସ <input type="checkbox"/>	ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥା <input type="checkbox"/>	ଶ୍ୱାସନଳୀ <input type="checkbox"/>
ଖ. ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ <input type="checkbox"/>	ଘ. ମଧୁମେହ <input type="checkbox"/>	ଢ. ଅନ୍ୟାନ୍ୟ <input type="checkbox"/>	ହୃଦୟ <input type="checkbox"/>	ସ୍ତନ <input type="checkbox"/>

ପ୍ରସବପୂର୍ବ ପରିଦର୍ଶନ

	୧	୨	୩	୪
ତାରିଖ				
କୌଣସି ସମସ୍ୟା				
ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ସମ୍ପ୍ରାହ				
ଓଜନ (କେ.ଜି)				
ନାଡ଼ିର ଗତି				
ରକ୍ତ ଚାପ				
ଶେଆ ପଡ଼ିବା (ହାତ, ପାପୁଲି, ଆଖି)				
ପାଦ ଫୁଲିବା				
କାମଳ ରୋଗ				

ତଳିପେଟ ପରୀକ୍ଷା

ଗର୍ଭାଣ୍ଡର ଉଚ୍ଚତା				
ଲାଟ/ଅବସ୍ଥିତି				
ଗର୍ଭରେ ଶିଶୁ ସ୍ଥିତି	ସାଧାରଣ/କମିଯିବା/କିଛି ନାହିଁ	ସାଧାରଣ/କମିଯିବା/କିଛି ନାହିଁ	ସାଧାରଣ/କମିଯିବା/କିଛି ନାହିଁ	ସାଧାରଣ/କମିଯିବା/କିଛି ନାହିଁ
ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ				
ଯୋନିଜ ପରୀକ୍ଷା				

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରୀକ୍ଷା

ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍				
ପରିସ୍ରାରେ ଆଲବୁମିନ୍				
ପରିସ୍ରାରେ ଶର୍କରା				
ଏଏନଏମ୍‌ଙ୍କ ଦସ୍ତଖତ				

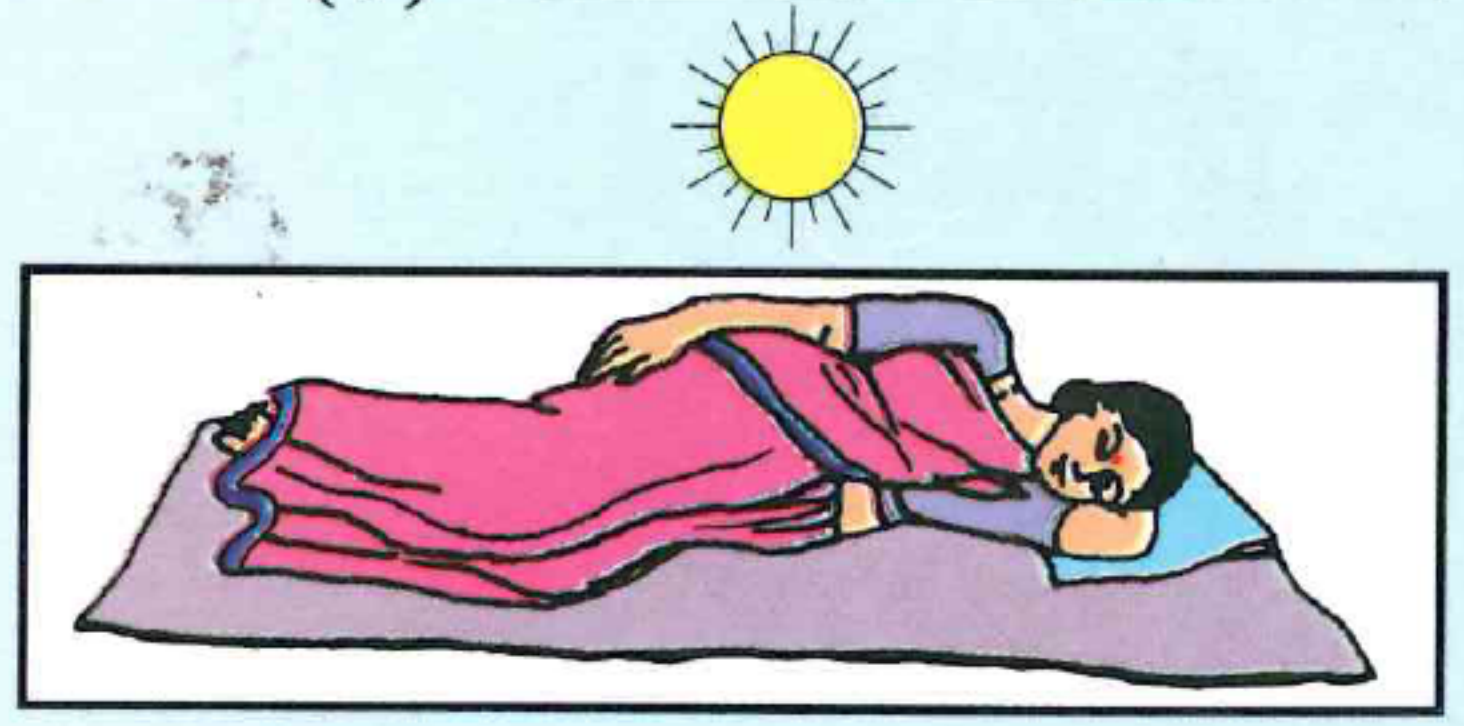
ଇଛାଧୀନ ପରୀକ୍ଷା

୧. ପରିସ୍ରାକୁ ଗର୍ଭଧାରଣ ପରୀକ୍ଷା ତାରିଖ / / ବୁଝି ଗୁପ୍ତ ଏବଂ ଆରାଧ୍ୟ ତାରିଖ / /
 ୨. ଏଚ୍‌ବିଏସ୍ ଆଣ୍ଟିଜେନ୍ (ସେକେଣ୍ଡ ପ୍ରତି) ତାରିଖ / / →
 ୩. ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ତାରିଖ / / →
 ୪. ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ପରୀକ୍ଷା ତାରିଖ / / ଏଲ୍ ଟି / କାଉଁସିଲର୍କ୍ ଦସ୍ତଖତ

ସମ୍ଭାବ୍ୟ ରେଫରାଲ ସେବା କେନ୍ଦ୍ରର ନାମ (୧) _____ (୨) _____



- ◆ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଆନ୍ତୁ
- ◆ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ କରି ବେଶି ଥରରେ ଖାଆନ୍ତୁ
- ◆ ଉପବାସ ରୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ



- ◆ ଆୟୋଡିନ୍ ସୁକ୍ତ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
- ◆ ରାତିରେ ୮ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ ନେବା ସହିତ ଦିନରେ ଅତି କମ୍ରେ ୨ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ



ପ୍ରତି ମାସରେ ହେଉଥିବା ଗ୍ରାମୀଣ ମା ଓ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣକର ଦିବସରେ ଯୋଗଦାନ କରନ୍ତୁ

ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା, ତା ସହିତ ଖେଳିବା ଏବଂ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ଦ୍ୱାରା ତାର ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଭଲଭାବେ ହୋଇଥାଏ ।

୦-୬ ମାସ

ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା



- ◆ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଜନ୍ମର ୧ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଭୂତ ଖନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରାନ୍ତୁ ।
- ◆ କଷ୍ଟକାର ନିଶ୍ଚୟ ପିଆନ୍ତୁ ।
- ◆ ଜନ୍ମ ରୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ କେବଳ ଖନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଏପରିକି ପାଣି ମଧ୍ୟ ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ◆ ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ଖନ୍ୟପାନ କରିବାକୁ ଚାହଁବ ତାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଦିନରାତି ଖନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ ।

୦-୩ ମାସ

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ

ଶିଶୁ ଆତକୁ ଚାହିଁ ହସନ୍ତୁ, ଶିଶୁର ଆଖିକୁ ଚାହିଁନ୍ତୁ ଓ ତା ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ



ଶିଶୁ ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ଏକତ୍ର ସେକତ୍ର ହେବା ପାଇଁ ତାକୁ ସୁବିଧା କରାନ୍ତୁ

ଶିଶୁ କ'ଣ କରିପାରିବ

୩ ମାସ ବେଳକୁ ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ କଥା ଶୁଣି ହସନ୍ତି



ରିବନ ଦେଖି ଧରିବାକୁ ହାତ ବଢାନ୍ତି



ଶବ୍ଦ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି

୩-୬ ମାସ

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ

ଶିଶୁକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ରଙ୍ଗର ବସ୍ତୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ଯାହାକୁ ଦେଖି ସେ ଧରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ



ଶିଶୁ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତାକୁ ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ । ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଭାବଭଂଗୀରେ ଶିଶୁ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ



ଶିଶୁ କ'ଣ କରିପାରିବ

୬ ମାସ ବେଳକୁ ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ

କୋଳରେ ସିଧା ବସାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ସ୍ଥିର କରି ବସନ୍ତି



ଶବ୍ଦ ଶୁଣିଲେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇନ୍ତି

ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ହାତ ବଢାନ୍ତି

ଶିଶୁର ବିକାଶ ଯଦି ଧିର ହୁଏ, ତେବେ ତାକୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ, ତାହା ସହିତ ଅଧିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ, ଏବଂ ଖେଳନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଯଦି ତା'ର ବିକାଶ ଆଶାନ୍ୱରୁପକ ନହୁଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ପରର ଯତ୍ନ

ପ୍ରସବ ତାରିଖ

ପ୍ରସବ ସ୍ଥାନ

ପ୍ରସବର ପ୍ରକାର

ସାଧାରଣ

ଯାନ୍ତ୍ରିକ

ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର

ପୂରା ମାସ/ମାସ ପୂର୍ବରୁ _____ ପ୍ରସବ ପରେ କେତେଦିନ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିଲେ _____

ଅସୁବିଧା, ଯଦି ହୋଇଛି (ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ) _____

ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗ ପୁ ଝି

*ଶିଶୁର ଓଜନ

କେ.ଜି.

ଗ୍ରାମ

ଶିଶୁର ନାମ _____

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାନ୍ଦିଲା ହଁ ନା

ନା

୧ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଖନ୍ୟପାନ କରାଯାଇଥିଲା

ହଁ

ନା

*(ତିନି ଥର ଅଧିକା ପରିଦର୍ଶନ, ଯଦି ଶିଶୁର ଓଜନ ୨.୫କେ.ଜି ଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ)

ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯତ୍ନ

	୧ମ ଦିନ (/ /)	୩ୟ ଦିନ (/ /)	୭ମ ଦିନ (/ /)	୬ ସପ୍ତାହ (/ /)
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା (ଲେଖନ୍ତୁ)				
ହାତ, ପାଦୁଲି, ଆଖି ଶେଆ ପଡ଼ିଯିବା (ହଁ / ନା)				
ନାଡ଼ିର ଗତି (ଲେଖନ୍ତୁ)				
ରକ୍ତରସ (ଲେଖନ୍ତୁ)				
ଶରୀର ଉତାପ (ଲେଖନ୍ତୁ)				
ସ୍ତନ - ନରମ/ଫୁଲିଯିବା				
ସ୍ତନବୃଦ୍ଧ - ସାଧାରଣ/ଫାଟିଯିବା				
ଗର୍ଭାଶୟର ଦରଜ - ଅଛି/ନାହିଁ				
ଲୋକିଆ - ଧଳାଶ୍ରାବ (ହଁ / ନା)				
ଏପିସିୟୋଟୋମି (ହଁ / ନା)				
ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ପରାମର୍ଶ (ହଁ / ନା)				
ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅସୁବିଧା (ଲେଖନ୍ତୁ)				
ରେଫରାଲ୍ ସେବା (ହଁ / ନା)				

ଶିଶୁର ପରିଚୟ ପତ୍ର ନଂ

ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

	୧ମ ଦିନ (/ /)	୩ୟ ଦିନ (/ /)	୭ମ ଦିନ (/ /)	୬ ସପ୍ତାହ (/ /)
ପରିସ୍ରା ହେଲା (ହଁ / ନା)				
ଝାଡ଼ା ହେଲା (ହଁ / ନା)				
ତରଳ ଝାଡ଼ା (ହଁ / ନା)				
ବାନ୍ତି (ହଁ / ନା)				
ବାତ ମାରିବା (ହଁ / ନା)				
କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (ଉତ୍ତମ / ଅଳପୁଷ୍ଟ) (ଉତ୍ତମ / ଅଳପୁଷ୍ଟ)				
ସ୍ତନକୁ ରୁଚୁଯିବା (ଉତ୍ତମ / ଦୁର୍ବଳ) (ଉତ୍ତମ / ଦୁର୍ବଳ)				
ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଣାସ ନେବା (ଶୀଘ୍ର/କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ)				
ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଣାସ ନେବାବେଳେ ଛାତି ପଶିଯିବା (ହେଉଛି/ହେଉନାହିଁ)				
ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା (ଲେଖନ୍ତୁ)				
କାମଳ ରୋଗ (ହଁ / ନା)				
ନାଭିର ଅବସ୍ଥା (ଲେଖନ୍ତୁ)				
ଦେହରେ ଫୋଟକା ହେବା (ହୋଇଛି/ହୋଇନାହିଁ)				
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ଅସୁବିଧା (ଲେଖନ୍ତୁ)				

୬-୧୨ ମାସ

ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ

ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା



- ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ପରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ନରମ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଚାଲି, ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ ଫଳକୁ ଚକଟିକରି ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
- ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ବଢ଼ାନ୍ତୁ, ଅଧିକଥର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ସହିତ କ୍ରମଶଃ ବହଳିଆ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଭୋକ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ ଜାଣି ତାକୁ ସେହି ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଦିନରେ ୪-୫ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ସଫା ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ତଥା ଶବ୍ଦ ହେଲା ଭଳି ଜିନିଷମାନ/ବସ୍ତୁ ଧରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ

ଶିଶୁ ସହିତ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ । ଶିଶୁକୁ ଜିନିଷ /ବସ୍ତୁ ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କର ନାମ କୁହନ୍ତୁ

ଅସୁସ୍ଥତା ପରେ ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ

ଶିଶୁ କ'ଣ କରିପାରିବ

ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ୯ ମାସ ହେଲେ

ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ୧ ବର୍ଷ ହେଲେ

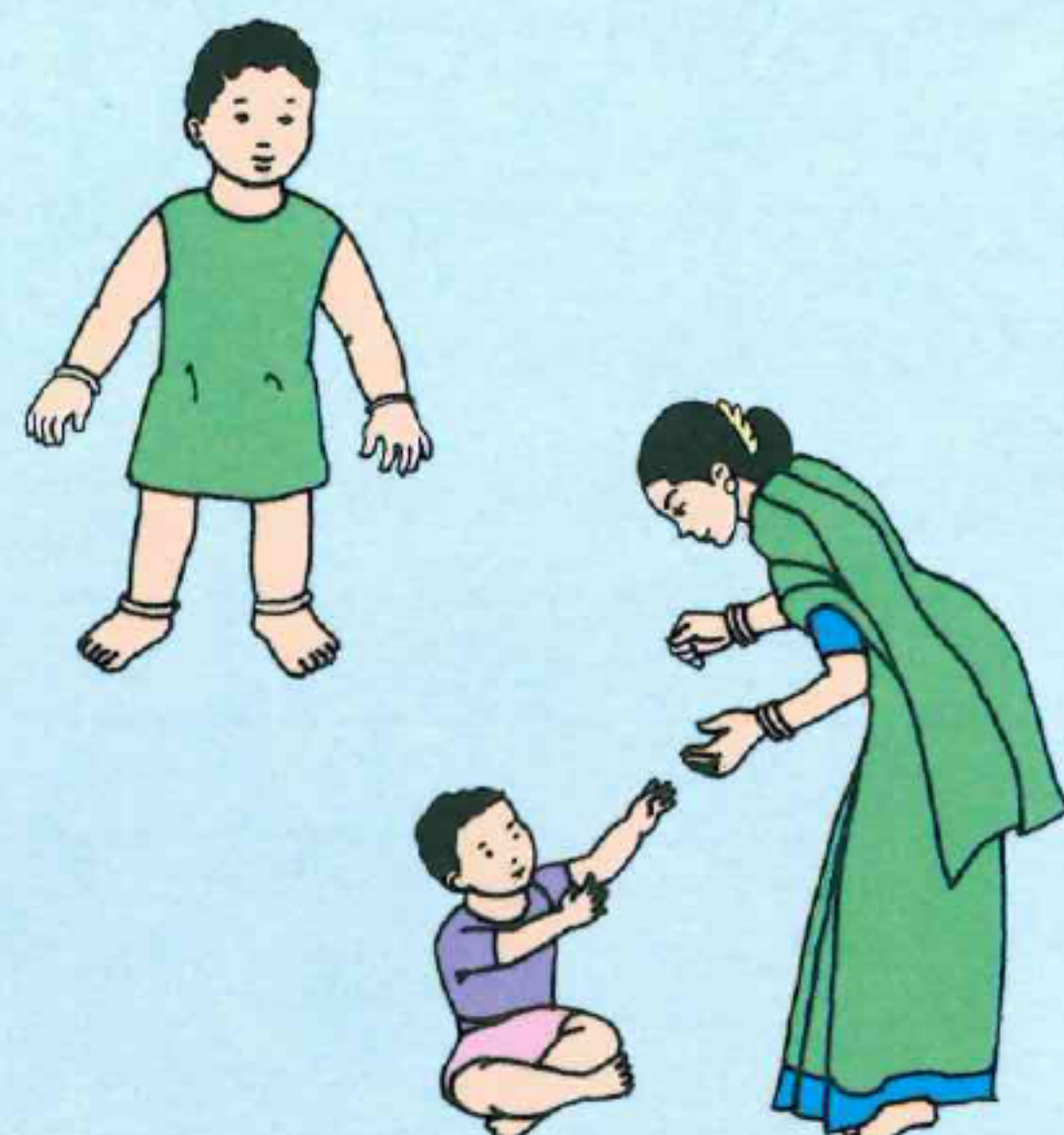
ଲେଉଟିକି ଉଠି ବସନ୍ତି



ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ଵାରା ଛୋଟ ଛୋଟ ଜିନିଷ ଧରି ଉଠାନ୍ତି

ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଚଳେ ବସନ୍ତି

ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ଠିଆ ହୋଇ ପାରନ୍ତି



ବାପା, ମା କହିପାରନ୍ତି

ହାତ ହଲାଇ ପାରନ୍ତି



ପରିବାର ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଆୟୋଡିନ୍ ମୁକ୍ତ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଶିଶୁର ବିକାଶ ଯଦି ଧିର ହୁଏ, ତେବେ ତାକୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ, ତାହା ସହିତ ଅଧିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ, ଏବଂ ଖେଳନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଯଦି ତା'ର ବିକାଶ ଆଗାନ୍ତୁରୂପକ ନହୁଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।



ଟୀକାକରଣ ସୂଚନା

ଜନ୍ମରୁ ୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ଜନ୍ମ ବି. ସି. ଜି.	୧ ୯ ମାସ ଓପିଭି -୧	୧ ୯ ମାସ ଡିପିଟି -୧	୧ ୯ ମାସ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି-୧	*ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପ୍ରସବ ନିମନ୍ତେ
ଜନ୍ମ ଓପିଭି-୦*	୨ ୯ ମାସ ଓପିଭି -୨	୨ ୯ ମାସ ଡିପିଟି -୨	୨ ୯ ମାସ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି-୨	୯ ମାସ ମିଲିମିଲା
ଜନ୍ମ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି-୦*	୩ ୯ ମାସ ଓପିଭି -୩	୩ ୯ ମାସ ଡିପିଟି -୩	୩ ୯ ମାସ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି-୩	୯ ମାସ ଭିଟାମିନ 'କ'

୧୬ ରୁ ୨୪ ମାସ ଡିପିଟି ବୁକ୍ସର	୨୪ ରୁ ୬୦ ମାସ ପୋଲିଓ ବୁକ୍ସର	୨୪ରୁ ୩୬ ମାସ ମିଲିମିଲା	୧୮ ମାସ ଭିଟାମିନ 'କ'	୨୪ ମାସ ଭିଟାମିନ 'କ'	୩୦ ମାସ ଭିଟାମିନ 'କ'	୩୬ ମାସ ଭିଟାମିନ 'କ'
<p>ମନେ ରଖନ୍ତୁ</p> <ul style="list-style-type: none"> ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ୬ ମାସରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଶିଶୁକୁ ଆଇରନ୍ ଓ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ପାଣି ଔଷଧ ଦେବା କରୁନା ଅଟେ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ବର୍ଷକରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବର୍ଷରେ ୨ ଥର କୃମି ନାଶକ ଔଷଧ ଦେବା କରୁନା ଅଟେ । ଏକ ବର୍ଷରୁ ୫ ବର୍ଷ ଯାଏ ବର୍ଷକୁ ୨ ଥର କରି (ମେ ଏବଂ ନଭେମ୍ବର ମାସ) ଭିଟାମିନ 'କ' ର ଆଉ ଆଠଟି ମାତ୍ରା ଦିଅନ୍ତୁ । 			୪୨ ମାସ ଭିଟାମିନ 'କ'	୪୮ ମାସ ଭିଟାମିନ 'କ'	୫୪ ମାସ ଭିଟାମିନ 'କ'	୬୦ ମାସ ଭିଟାମିନ 'କ'

ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

- ଶିଶୁକୁ ଉଷ୍ମ ରଖନ୍ତୁ
- ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମର ୧ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ - ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା'ସ୍ତାନ ଦିଅନ୍ତୁ
- ପ୍ରଥମ ୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ନାହିକୁ ଶୁଖିଲା ରଖନ୍ତୁ
- ଅସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଠାରୁ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ
- ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପରେ ତାକୁ ଓଜନ କରାନ୍ତୁ
- ଯଦି ଶିଶୁର ଓଜନ ୨.୫ କିଲୋଗ୍ରାମରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତାର ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ

ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ବିପଦଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ

- ଶିଶୁ ଯଦି ମା'ସ୍ତାନ ଚାଣିପାରୁ ନଥିବ କିମ୍ବା ଖାଉ ନଥିବ
- ଶିଶୁ ଯଦି ନ କାନ୍ଦେ/ନିଶ୍ଵାସ ପ୍ରଶ୍ଵାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରେ
- ଯଦି ପାଦ ଓ ହାତ ପାପୁଲି ହଳଦିଆ ହୋଇଯାଏ
- ଶିଶୁକୁ ଜ୍ଵର ହୋଇଥିଲେ
- ଯଦି ଝାଡ଼ାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ୁଥାଏ
- ବାତ ମାରୁଥାଏ କିମ୍ବା କିଛି ଜନ୍ମଗତ ଦୋଷ ଥାଏ
- ଯଦି ଶିଶୁ ନିଷ୍ଠେଜ କିମ୍ବା ଅଚେତ ହେଲା ପରି ଲାଗୁଥାଏ

ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା, ତା ସହିତ ଖେଳିବା ଏବଂ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ତାର ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୧ ବର୍ଷରୁ ୨ ବର୍ଷ ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ

ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା



- ◆ ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଘରୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଭାତ, ରୁଟି, ସବୁଜ ପନିପରିବା ଯଥା ଶାଗ, କମଳା ଓ ହଳଦିଆ ରଂଗର ଫଳ, ତାଲି ଏବଂ ସ୍ତରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଶିଶୁକୁ ଦିନରେ ୫ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଶିଶୁକୁ ଏକ ଅଲଗା ପାତ୍ରରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେ କେତେ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଶିଶୁ ଖାଇବା ସମୟରେ ତା ନିକଟରେ ବସନ୍ତୁ ଏବଂ ତେସା କରନ୍ତୁ ଯେପରି ଦେଇଥିବା ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖେଷ୍ଟ କରେ ।
- ◆ ଶିଶୁକୁ ୨ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' ସ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁକୁ କିଛି ଜିନିଷ ଦିଅନ୍ତୁ ଯାହାକୁ ସେ ଏକାଠି କରି ରଖିବ, ସେସବୁକୁ ଉଠାଇ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖିବ ଏବଂ ପୁଣି ଥରେ ପାତ୍ରରୁ କାଢି ତଳେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ରଖିବ



ଶିଶୁକୁ ସହଜ ଏବଂ ସରଳ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ, ତାର କଥା କହିବାର ପ୍ରୟାସକୁ ଅନୁଭବ କରି ତାକୁ ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ

ଶିଶୁ କଣ କରିପାରିବ

ସାଧାରଣତଃ ବହୁତ ଶିଶୁ ଦେହ ବର୍ଷ ବେଳକୁ

ନିକର ଇଛାକୁ / ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି



ଭଲ ଭାବରେ ଚାଲିପାରନ୍ତି

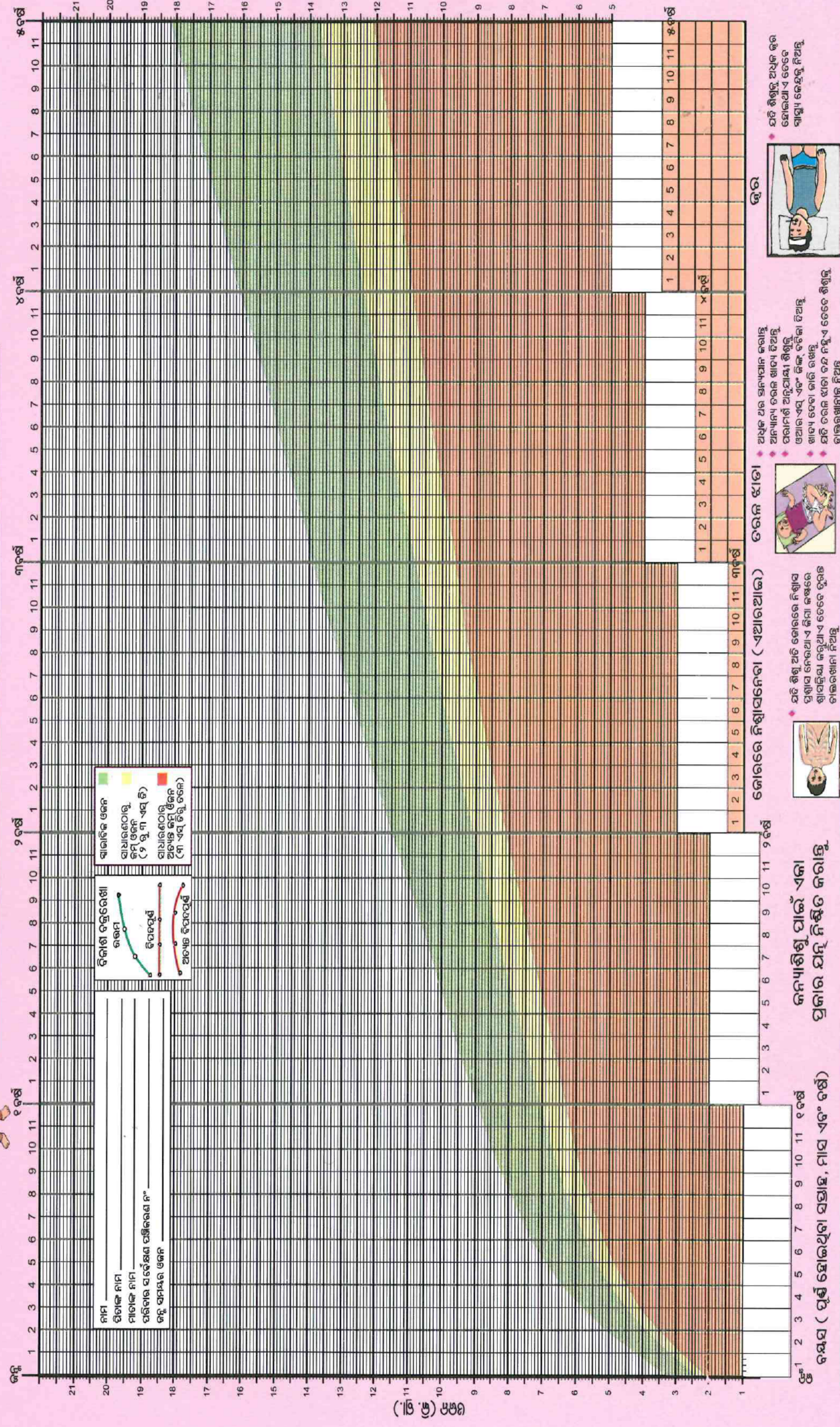
୨ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ

ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହୋଇପାରନ୍ତି



ଘରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନୁକରଣ କରିପାରନ୍ତି

ବାଲିକା : ବୟସ ଅନୁସାରେ ଓଜନ - ଜନ୍ମର ୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ (ଦିନିକ ସାମାନ୍ୟ ସଂସ୍କାର ଶିଶୁ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧିମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ)

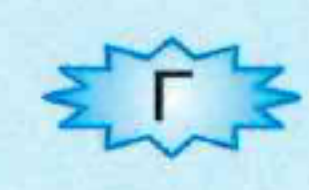


ଜନ୍ମର ୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଓଜନ - ଜନ୍ମର ୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ (ଦିନିକ ସାମାନ୍ୟ ସଂସ୍କାର ଶିଶୁ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧିମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ)

ଜନ୍ମର ୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଓଜନ - ଜନ୍ମର ୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ (ଦିନିକ ସାମାନ୍ୟ ସଂସ୍କାର ଶିଶୁ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧିମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ)

ଜନ୍ମର ୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଓଜନ - ଜନ୍ମର ୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ (ଦିନିକ ସାମାନ୍ୟ ସଂସ୍କାର ଶିଶୁ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧିମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ)

୧ମ ରେଫରେନ୍ସ	୨ୟ ରେଫରେନ୍ସ	୫ମ ରେଫରେନ୍ସ	୫ମ ରେଫରେନ୍ସ
ତାରିଖ	ତାରିଖ	ତାରିଖ	ତାରିଖ
ଅନୁଷ୍ଠାନ	ଅନୁଷ୍ଠାନ	ଅନୁଷ୍ଠାନ	ଅନୁଷ୍ଠାନ



୨ ରୁ ୩ ବର୍ଷ

ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା



- ◆ ଦିନରେ ପାଞ୍ଚଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ଘରୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଶିଶୁ ନିଜେ ନିଜ ହାତରେ ଖାଇବାରେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ସେ କେତେ ଖାଇଛି ତାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁ ହାତରେ ସାବୁନ ଲାଗାଇ ଭଲ ଭାବରେ ହାତକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ ।



ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ
ବହୁଗୁଣକ ଗଣିବାରେ ଏବଂ ସେଥିରେ ଥିବା
ପାର୍ଥକ୍ୟ ବିଷୟରେ ଶିଶୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ତାକୁ
ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ :
ଶିଶୁ ପାଇଁ ସାଧାରଣ ଖେଳନା ତିଆରି କରନ୍ତୁ

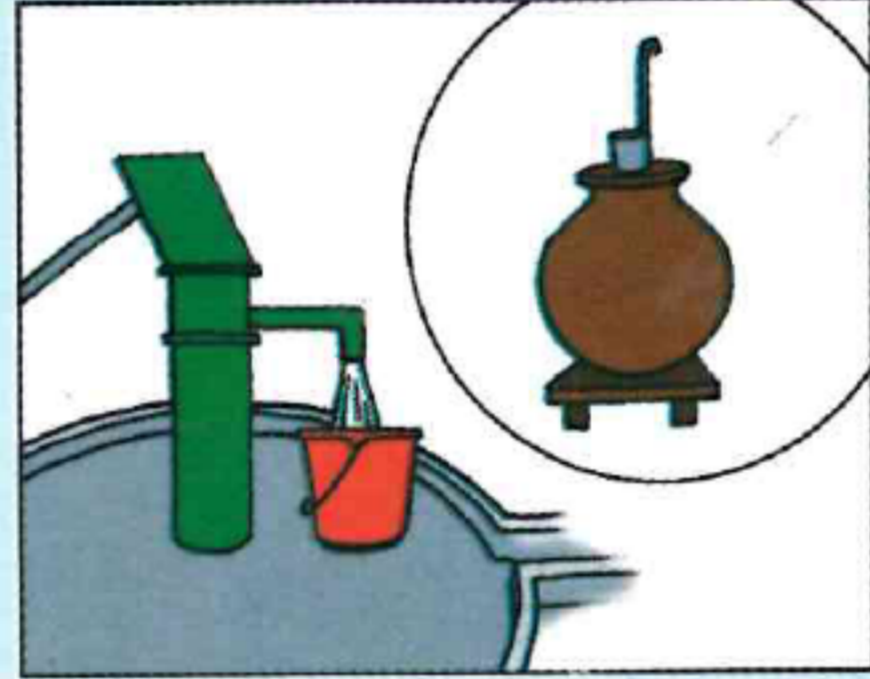


କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ
ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିଶୁର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ
ଶିଶୁକୁ ଗପ କୁହନ୍ତୁ, ଗୀତ ଶୁଣାନ୍ତୁ ଏବଂ ଖେଳ ଶିଖାନ୍ତୁ

ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନତା ଏବଂ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ହିଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଳ ମନ୍ତ୍ର ଅଟେ



ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା, ପରିଶିବା ଏବଂ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା
ଶୌଚ ହେବା ପରେ ସାବୁନ କିମ୍ବା ପାଇଁଶରେ ହାତ
ପରିଷ୍କାର କରି ଧୁଅନ୍ତୁ ।



ପାନୀୟ ଜଳ, ନଳକୂପ କିମ୍ବା ସୁରକ୍ଷିତ ଜଳ ସ୍ରୋତ ଉତ୍ତରୁ ହିଁ ପାଣି ଆଣି ବ୍ୟବହାର
କରିବା ଉଚିତ । ପାନୀୟ ଜଳକୁ ସର୍ବଦା ଘୋଡ଼ାଇ କରି ଉଚ୍ଚା ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ
ପାଣି କାଢ଼ିବା ସମୟରେ ହାତ ଢ଼ଳିର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

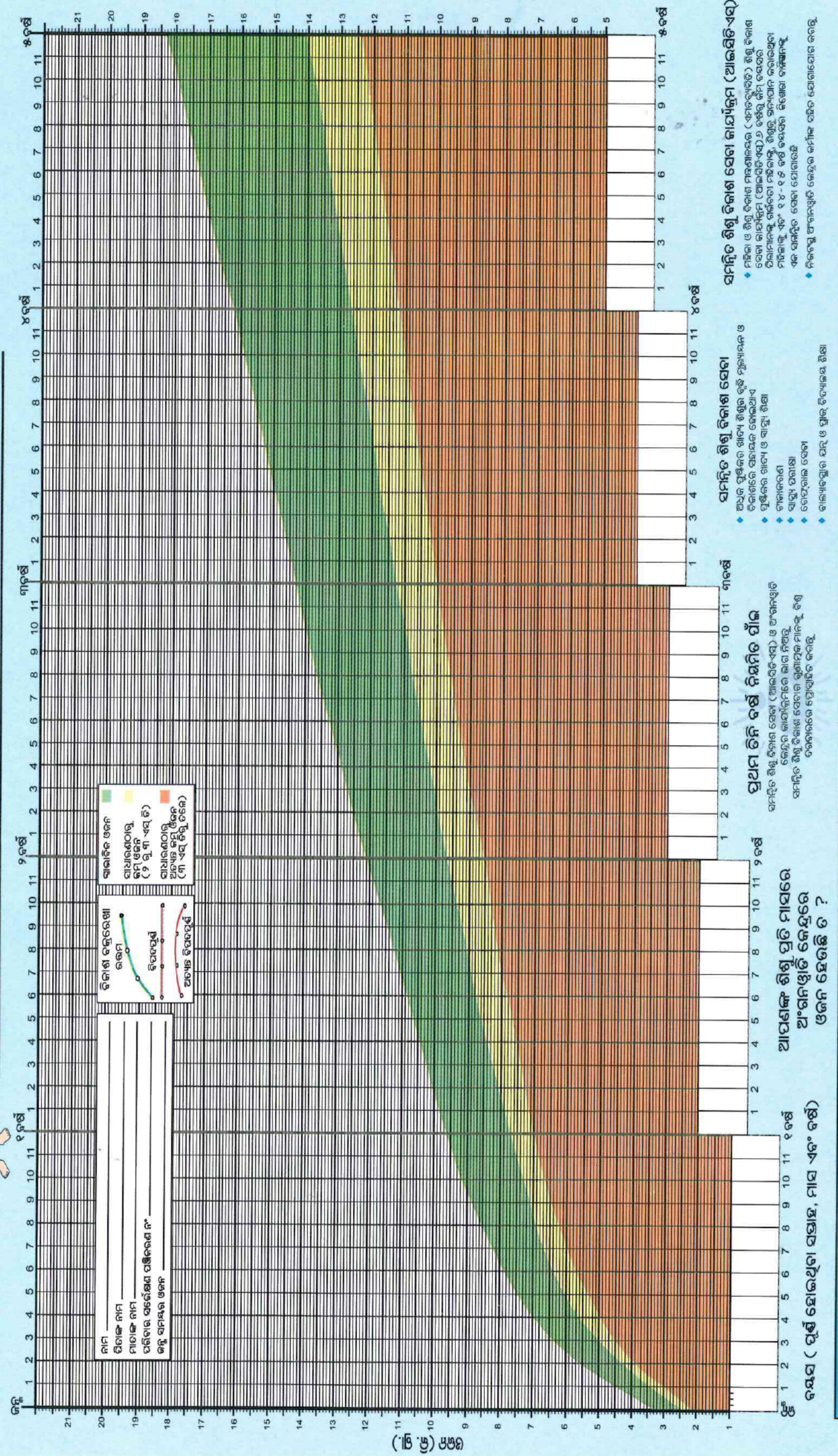


ଶିଶୁ ମଳକୁ ଅତି ସାବଧାନ ସହକାରେ ଏକାଠି କରି ତାକୁ ଶୌଚଳୟରେ କିମ୍ବା ବାହାରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ
ସୁରକ୍ଷିତ ଉପାୟରେ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଶିଶୁକୁ ସଫାସୁତୁରା କରି ସାରିବା ପରେ ନିଜର ହାତକୁ ସାବୁନରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।

ଅସୁସ୍ଥତା ପରେ ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ

ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯଦି ଧିର ହୁଏ, ତେବେ ତାକୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାହା ସହିତ ଅଧିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ସାଙ୍ଗରେ ଅଧିକ ସମୟ
ଖେଳନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଯଦି ତା'ର ବିକାଶ ଆଶାନ୍ୱରୂପକ ନହୁଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ବାଳକ : ବୟସ ଅନୁସାରେ ଓଜନ - ଜନ୍ମର ୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ
(ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥାର ଶିଶୁ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧିମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ)



୧ମ ହୋଇଥିବା	୨ୟ ହୋଇଥିବା	୩ୟ ହୋଇଥିବା	୪ମ ହୋଇଥିବା	୫ମ ହୋଇଥିବା
୧ମ ହୋଇଥିବା	୨ୟ ହୋଇଥିବା	୩ୟ ହୋଇଥିବା	୪ମ ହୋଇଥିବା	୫ମ ହୋଇଥିବା

ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା କାର୍ଡ

ଜିଲ୍ଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମିତି

ମା'ଙ୍କର ପରିଚୟ ପତ୍ର ନଂ

ପରିବାର ପରିଚୟ

ମା'ଙ୍କ ନାମ : _____ Tel / Mobile No. _____ ବୟସ
ବାପାଙ୍କ ନାମ : _____
ଗ୍ରାମ / ଓଡ଼ିଆ ନାମ : _____
ପଞ୍ଚାୟତର ନାମ : _____
ଉପ କେନ୍ଦ୍ର ନାମ : _____
ସି.ଏଚ୍.ସି / ପି.ଏଚ୍.ସି ନାମ : _____

ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନାରେ ଦେୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ତଥ୍ୟ

ପ୍ରସବ ସ୍ଥାନ : _____ ତାରିଖ / /
ବୟସ : _____
ବିପିଏଲ୍ / ଏପିଏଲ୍ : _____
ଜୀବିତ ଶିଶୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା :
ଏଏନ୍ସି ବିବରଣୀ :
ପ୍ରଥମ ଏଏନ୍ସି : ତାରିଖ / /
ଦ୍ୱିତୀୟ ଏଏନ୍ସି : ତାରିଖ / /
ତୃତୀୟ ଏଏନ୍ସି : ତାରିଖ / / ଏଏନ୍ସିଙ୍କ ଦସ୍ତଖତ

ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ଦେୟ

ଏତଦ୍ ଦ୍ୱାରା ଘୋଷଣା କରୁଛି ଯେ, ମୁଁ ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ପ୍ରାପ୍ୟ
ଟ.ଙ୍କା, ଡାକ୍ତରଖାନାର କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ନିକଟରୁ ଗ୍ରହଣ କରିଛି ।
ତାରିଖ : _____ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ଦସ୍ତଖତ

ଆଶାର ଦେୟ

ଆଶାର ନାମ :
ମା ସହିତ ଆସିଥିଲା କି ? ହଁ ନା

ମନେ ରଖନ୍ତୁ!

- ଆମ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ସେବା ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଉପଲବ୍ଧ ।
- ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ସହାୟତା ରାଶି ଡାକ୍ତରଖାନା ଛାଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସୂତୀ 'ମା'କୁ ମିଳିବ ।
- ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ଫେରିବା ସମୟରେ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ଦିଆଯିବ ।
- ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ପୋଲିଓ ବିସିଦ୍ଧି ହେପାଟାଇଟିସ ବି ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦିଆଯିବ ।
- ପ୍ରସବ ନିମନ୍ତେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ଜନନୀ ଏକ୍ସପ୍ରେସର ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ।
- ପ୍ରଜନନ ଓ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରାମର୍ଶ ଓ ସେବା ଏଠାରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ ।



ଚାରୋଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବାଣୀ

ମା' ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିକାକରଣ ଦିନ ସୂଚନା



କେଉଁ ଟିକା ଦିଆଯାଇଛି
କେଉଁ ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷା ମିଳେ



ପରବର୍ତ୍ତୀ ଟିକା
କେଉଁ ତାରିଖ; କେଉଁ ସମୟ; କେଉଁ ଟିକା; କେଉଁ ଜାଗା



ଟିକା କରଣ ପରେ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରମର ପ୍ରଭାବ
ସ୍ୱଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରମ କୌଣସି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରମ ଘଟିବା
ପରେ କଣ କରିବେ



ଟିକାକରଣ ପତ୍ର (Immunization Card)
ଟିକାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ମନେରଖି ଆଣିବେ

ମଞ୍ଜୁରି ଆଦେଶ

ହିତାଧିକାରୀ ଘରୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ଜନନୀ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ ବ୍ୟବହାର (କରିଥିବାରୁ କରନ୍ତି ନ ଥିବାରୁ) ଏବଂ
ଆଶା.....(ମା'ର ନାମ) କ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ସାଥୀରେ ଆସିଥିବାରୁ
ଆଶାଙ୍କୁ ଚ.....ଙ୍କା ଦିଆଯିବା ନିମନ୍ତେ ଅନୁମୋଦନ କରାଗଲା ।

ତାରିଖ :

ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦସ୍ତଖତ

ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ସେବା

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ

ମା'ଙ୍କର ପରିଚୟ ପତ୍ର ନଂ

ପରିବାର ପରିଚୟ ତାରିଖ

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ନାମ ବୟସ

ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ନାମ

ଠିକଣା

ପ୍ର	୧ମ	୨ୟ	୩ୟ	୪ର୍ଥ	୫ମ	୬ଷ୍ଠ	୭ମ	୮ମ	୯ମ
ପଞ୍ଜିକରଣ	ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ତିନି ମାସରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ନାମ ପଞ୍ଜିକରଣ କରାବୁ ।								
ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ପରୀକ୍ଷା	ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ଅତି କମରେ ୩ ଥର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାବୁ ।								
ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା	ପ୍ରତିଥର ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରିନିଅବୁ ।								
ଓଜନ	ପ୍ରତିଥର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଓଜନ ହୁଅବୁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅତି କମରେ ୧୦-୧୨କେ.କି ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଉଚିତ୍ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ୬ ମାସରେ ଅତି କମରେ ପ୍ରତି ମାସରେ ୧ କେ.କି ଓଜନ ବଢ଼ୁଛି କି ନାହିଁ । ହଁ <input type="checkbox"/> ନାଁ <input type="checkbox"/>								
ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍ସାଇଡ୍ ଟୀକା	୨ଟି ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍ସାଇଡ୍ ଟୀକା ନିଅବୁ । ପ୍ରଥମ ଟିଟି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ହେବାର ଜାଣିବା ପରେ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟିଟି ଏକ ମାସ ପରେ ନିଅବୁ । ପ୍ରଥମ ଟିକା ଦ୍ୱିତୀୟ ମାସ ପରେ ନିଅବୁ ।								
ଲୌହ ବଟିକା	ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଲୌହ ବଟିକା ଚତୁର୍ଥ ମାସ ଠାରୁ ଖାଆବୁ । ଅତିକମରେ ୧୦୦ଟି ବଟିକା ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାରିଖ <input type="text"/>								
ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ	ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପ୍ରତିଦିନ ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅବୁ ।								
ସ୍ତନ୍ୟପାନ	ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ମା'ଙ୍କୁ ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାବୁ ।								

ଅନ୍ଧାରରେ ଦେଖିବାର ଅସୁବିଧା ହେଉଛି କି ? ହଁ ନାଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ମାସ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସମସ୍ୟା କିମ୍ବା
ଅନ୍ୟ କିଛି ବିପଦଶଙ୍କୁଳ ସଂକେତ ଅଛି କି ? ହଁ ନାଁ

ପରିବାର ପରିଚୟ

ଶିଶୁର ପରିଚୟ ପତ୍ର ନଂ

ଜନ୍ମ ବିବରଣୀ

ଶିଶୁର ନାମ _____
 ଜନ୍ମ ତାରିଖ / / ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଘଣ୍ଟା ମିନିଟ୍ ସେକେଣ୍ଡ୍
 ଓଜନ କେ.ଜି. ଗ୍ରାମ୍ ଝିଅ ପୁଅ
 ଜନ୍ମ ପଞ୍ଜିକରଣ ନଂ

ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା

ଜନ୍ମ ହେବାର ୧ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ
 ଜନ୍ମ ହେବାର ୨ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ
 ଜନ୍ମ ହେବାର ୨ ଘଣ୍ଟା ପରେ
 କଷ୍ଟକାର ପାନ : ହଁ ନାଁ



ଟୀକାକରଣ ସୂଚନା

ଜନ୍ମରୁ ୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

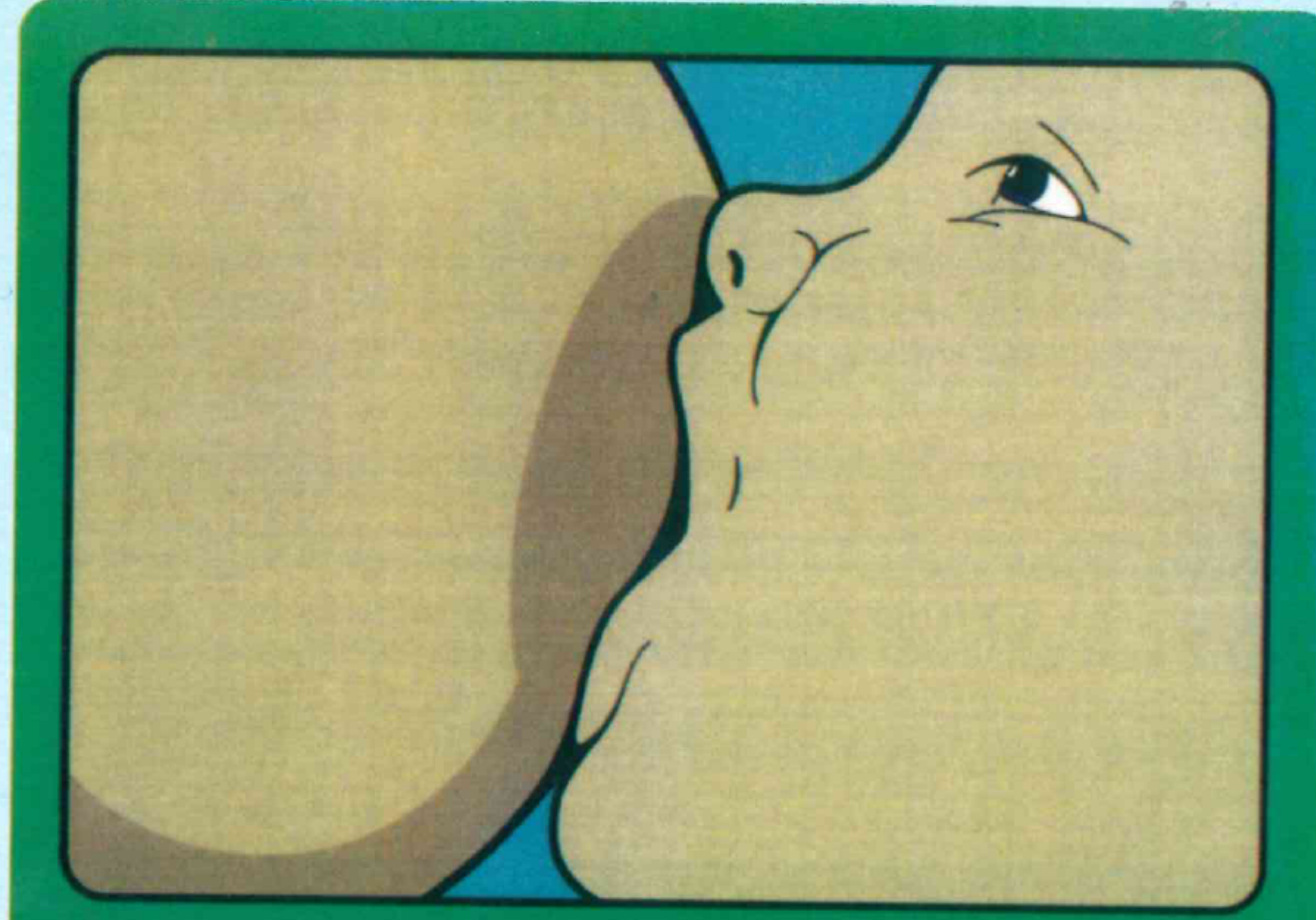
 ବି. ସି. ଜି. ୧.୬ ମାସ	 ଓପିଭି-୦* ୨.୬ ମାସ	 ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି-୦* ୩.୬ ମାସ	* ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପ୍ରସବ ନିମନ୍ତେ
 ଓପିଭି-୧ ୧.୬ ମାସ	 ଓପିଭି-୨ ୨.୬ ମାସ	 ଓପିଭି-୩ ୩.୬ ମାସ	
 ଡିପିପି-୧ ୧.୬ ମାସ	 ଡିପିପି-୨ ୨.୬ ମାସ	 ଡିପିପି-୩ ୩.୬ ମାସ	
 ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି-୧ ୧.୬ ମାସ	 ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି-୨ ୨.୬ ମାସ	 ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି-୩ ୩.୬ ମାସ	

 ଡିପିପି ବୁଝର ୧୬ରୁ ୨୪ ମାସ	 ପୋଲିଓ ବୁଝର ୨୪ରୁ ୩୬ ମାସ	 ମିକିମିକା ୨୪ ରୁ ୬୦ ମାସ	 ଭିଟାମିନ 'କ' ୧୮ ମାସ	 ଭିଟାମିନ 'କ' ୨୪ ମାସ
 ଭିଟାମିନ 'କ' ୩୦ ମାସ	 ଭିଟାମିନ 'କ' ୩୬ ମାସ	 ଭିଟାମିନ 'କ' ୪୨ ରୁ ୬୦ ମାସ	 ଭିଟାମିନ 'କ' ୪୨ ମାସ	 ଭିଟାମିନ 'କ' ୪୮ ମାସ

ମନେ ରଖନ୍ତୁ

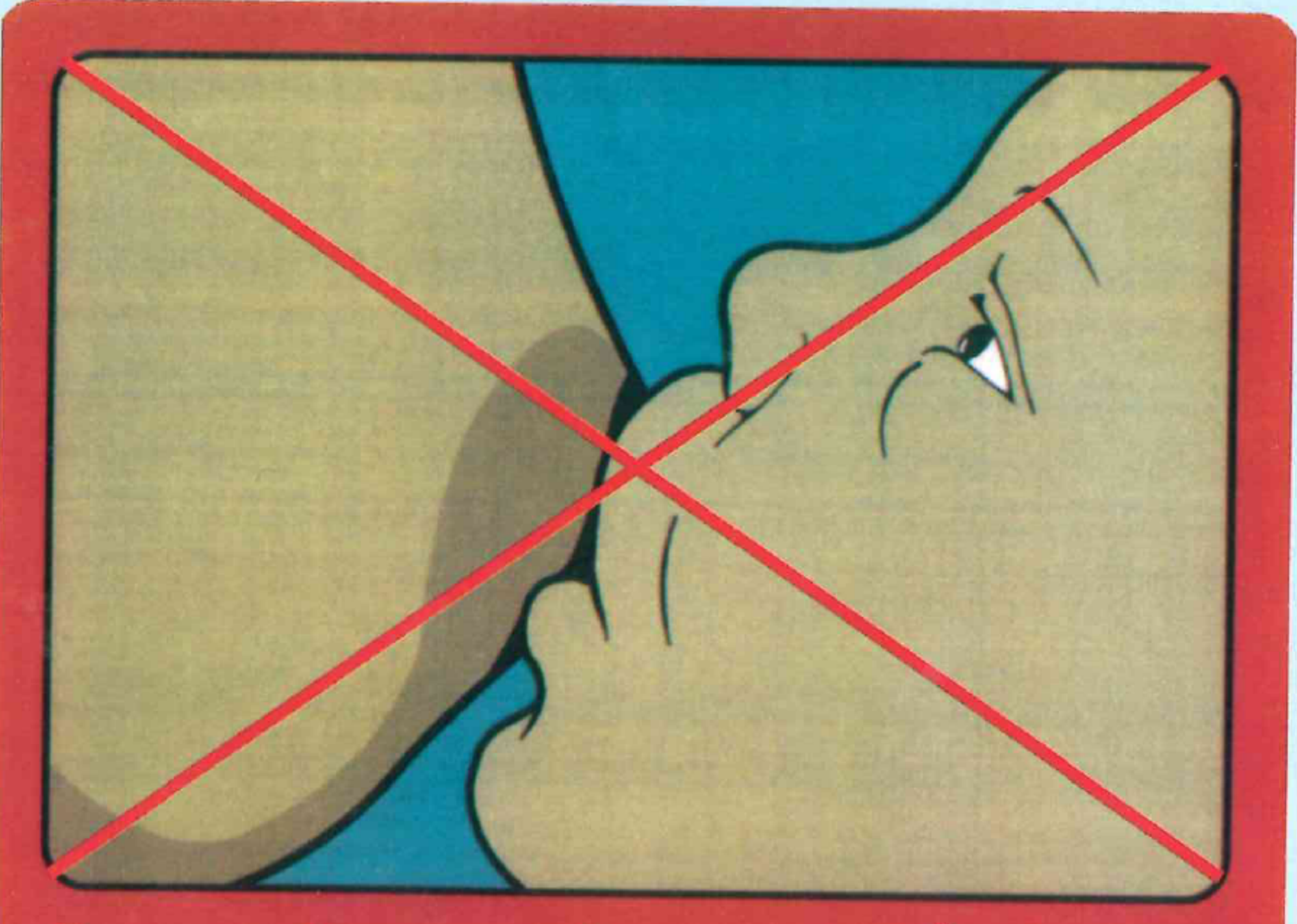
- ବାହାରିକ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ୬ ମାସରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଶିଶୁକୁ ଆଇରନ୍ ଓ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ପାଣି ଖିଆ ଦେବା କରୁଛନ୍ତୁ ।
- ବାହାରିକ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ବର୍ଷକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବର୍ଷରେ ୨ ଥର କୃମି ନାଶକ ଖିଆ ଦେବା କରୁଛନ୍ତୁ ।
- ଏକ ବର୍ଷରୁ ୫ ବର୍ଷ ଯାଏ ବର୍ଷକୁ ୨ ଥର କରି (ମେ ଏବଂ ନଭେମ୍ବର ମାସ) ଭିଟାମିନ 'କ'ର ଆଠଟି ମାତ୍ରା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସ୍ତନ୍ୟ ପାନ



ଶିଶୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସ୍ତନରେ ମୁହଁ ଲଗାଇ ପାରିଛି

୧. ଥୋଡ଼ି ସ୍ତନରେ ଲାଗୁଛି
୨. ପାଟି ଅଧିକ ଖୋଲା ଅଛି
୩. ତଳ ଓଠ ବାହାରକୁ ଅଛି
୪. ସ୍ତନର ଉପର ପଟ (ଏରିଡୋଲା) ତଳ ପଟ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଦେଖା ଯାଉଛି ।



ଶିଶୁ ସ୍ତନରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ମୁହଁ ଲଗାଇ ପାରି ନାହିଁ