

-: ନବଜାତକ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ କେତେକ ଦରକାରୀ ସୂଚନା :-

1. ଶିଶୁର ଲାଳନ ପାଳନ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଦରକାରୀ ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକର ଏକ ଯାଞ୍ଚ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଯାହାକୁ ଆପଣ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କରିବେ । ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଶିଶୁଟି ଘରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଦରକାରୀ ଜିନିଷ ଅଛି । ଶିଶୁ ପାଇଁ ସେଜ, ଡକିଆ, ପୋଷାକ ଇତ୍ୟାଦି ସହ ନର୍ସିଂ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଏହି ତାଲିକାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
2. ଜନ୍ମ ହେବା ମାତ୍ରେ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ନିଜ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଛନ୍ତି । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପୁଷ୍ଟିକର ଏବଂ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ତାକୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯଥା ଦିନକୁ ଅତି କମରେ 8 ରୁ 12 ଥର । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିକଳ୍ପ ନ ଥିଲେ ଶିଶୁକୁ ତିନିମାସ ପୂର୍ବରୁ ବୋତଲରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
3. ନବଜାତ ଶିଶୁର ଶରୀର ଅତ୍ୟନ୍ତ କୋମଳ ହୋଇଥିବାରୁ ଅତି ଯତ୍ନ ସହିତ ଲାଳନପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ଶିଶୁକୁ ଉଠାଇଲା ବବଳେ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ତାହାର ମୁଣ୍ଡକୁ ଧରି ରଖି ସାହାରା ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେହେତୁ ଏହା ଶରୀରର ସବୁଠାରୁ ଭାରୀ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ ବାହୁକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ତା'ର ତଳ ଅଂଶକୁ ଉଠାଇ କୋଳେଇ ନିଅନ୍ତୁ । ସବୁବେଳେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ଗୋଟିଏ ହାତର ସାହାରା ଦେବା ଉଚିତ ।
4. ନିୟମିତ ଭାବରେ ନଖ କାଟନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଚର୍ମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଲମ୍ବା ନଖ ଆଏ ତେବେ ସେ ଆଘାତ ପାଇପାରେ । ଏହା ସହିତ, ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ତା'ର ନଖକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଛେଦନ କରିବେ, ଯେହେତୁ ସେ ନିଜ ମୁହଁକୁ ନଖରେ ରାମି ଖଣ୍ଡିଆ କରିପାରେ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ନଖ ଅତି କୋମଳ ତଥାପି ଏହାକୁ, ବଡ଼ ହୋଇଥିଲେ, ଅତି ସତର୍କତାର ସହିତ କାଟନ୍ତୁ ।
5. ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ନିଜ ଶିଶୁ ସହିତ ନିବିଡ଼ ବନ୍ଧନ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ କାରଣ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବନ୍ଧନ ଅନନ୍ତ ଅଟେ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ସହିତ ଏକ ଭାବପ୍ରବଣ ସଂଯୋଗ ବିକାଶ କରନ୍ତୁ । ଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ ଧରିବା ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ପିଠି ଏବଂ ପେଟକୁ ଆପୁଡ଼ାଇବା ଦ୍ଵାରା ସମ୍ପର୍କର ବନ୍ଧନ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ମଧ୍ୟ ଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣ ଦ୍ଵାରା ବନ୍ଧନ ସ୍ଥାପନ କରେ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମୟରେ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେପରି ଶିଶୁ ଆଖି ଖୋଲା ରଖୁଛି ଓ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଚାହୁଁଛି । ଯେହେତୁ ଶିଶୁ ଆପଣଙ୍କ ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାଇ ଦେଖେ, ସେ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ପରିଚିତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ଦୃଢ଼ ବନ୍ଧନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
6. କାନ୍ଦୁଥିବା ଶିଶୁକୁ ଶାନ୍ତ କରନ୍ତୁ । ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାନ୍ଦିବା ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ, ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଭୋକିଲା କିମ୍ବା କୈଣସି ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । କିଛି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ସହିତ, ଆପଣ ଯାଣିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବ ଯେ ଶିଶୁ କ'ଣ ଜଣାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି । ଏକ ଶିଶୁ କାନ୍ଦିବାର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :-
ସେ ଭୋକିଲା ଅଛି । ସେ ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ପରିଶ୍ରା କରିଛି । ତାକୁ ଝୁଲାଇବା କିମ୍ବା ଆପୁଡ଼ାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେ ବିରକ୍ତ ହେଉଛି ଏବଂ ମନୋରଞ୍ଜନ ଚାହୁଁଛି । ସେ ଲାଜ ହୋଇ ଶୋଇବାକୁ ଚାହୁଁଛି । ସେ ଗରମ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ଅନୁଭବ କରୁଛି । ସେ କେବଳ କାନ୍ଦିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ।
7. ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପାଇଁ ପୋଷାକ ଚୟନ କରନ୍ତି, ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ସେଗୁଡ଼ିକ ନରମ, ପ୍ରସାରିତ ଏବଂ ପିନ୍ଧିବା ସହଜ ହେଉଥିବ । କିଛି ଅତିରିକ୍ତ ନିୟମିତ ପୋଷାକ ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଟିକେ ବଡ଼ ସାଇଜ୍ ପୋଷାକ କିଣନ୍ତୁ କାରଣ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଶୀଘ୍ର ବଢୁଥିବା ଅନୁଭବ କରିବେ ।

8. ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଦିନକୁ ଅତି କମରେ 8 ରୁ 10 ଥର ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ପରିଶ୍ରା ଯିବା ଆଶା କରାଯାଏ, ତାକୁ କେତେ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଉଛି ଏହା ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ସେ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ମଇଳା ଡାଏପର ପିନ୍ଧି ନାହିଁ । ଏକ ମଇଳା ଡାଏପର ଅନୁଭବ କରିବା ମାତ୍ରେ ଏହାକୁ ତୁରନ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିନିଅନ୍ତୁ । ଏକ ମଇଳା ଡାଏପର ଶିଶୁକୁ କେବଳ ଅସହଜ ଲାଗେ ନାହିଁ, ଏହା ସଂକ୍ରମଣର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଆପଣ ଡାଏପର ପିନ୍ଧାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁକୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ପରିଷ୍କାର ନରମ କପଡ଼ା କିମ୍ବା ଓଦା କପଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

9. ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଶିଶୁର ଖାଇବା, ଶୋଇବା ଓ ଝାଡ଼ାଯିବାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖନ୍ତୁ । ଶିଶୁକୁ ଦିନସାରା ଜୋଳେଇବାକୁ ନଦେଇ କିଛି ସମୟ ତାସହିତ ଖେଳନ୍ତୁ , କିଛି କଥା ଶୁଣାନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଶିଶୁ ରାତିରେ ଶୋଇ ପଡ଼ିବ ଓ ଆପଣ ରାତିରେ ନିଦ୍ରାହୀନ ହେବେନାହିଁ ।

10. ନିଜ ଲୋକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ, ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ । ମା କିମ୍ବା ଜେଜେମା ପରି ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି କିମ୍ବା ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଶିଶୁ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଏ ତେବେ ଘରୋଇ ଉପଚାର ପାଇଁ ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରନ୍ତି । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ମାସରେ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ଆପଣ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣକାଳୀନ ସହାୟିକା ମଧ୍ୟ ନିଯୁକ୍ତ କରିପାରନ୍ତି ।

11. ଅଧିକ ଉତ୍ତେଜିତ ହେଲେ ଶିଶୁମାନେ କାନ୍ଦନ୍ତି । ଏକ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖେଳ ସମୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ, କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତେଜନାରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରେ । ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତେଜିତ ଶିଶୁକୁ ଶାନ୍ତକରିବା କଷ୍ଟକର ହେବ । ସେପରି ଶିଶୁକୁ ଏକ ଶାନ୍ତ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ଏକ ଶାନ୍ତ ସ୍ଵରରେ କଥା ହୋଇ ବୁଝାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଘରକୁ ଆଣିବାବେଳେ ଅନେକ ବିଷୟରେ ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ମତୃତ୍ଵ ଲାଭକରିବା ଏକ ଏପରି ଅନୁଭୂତି ଯାହାକୁ ଆପଣ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ସର୍ବଦା ମନେ ରଖିବେ ଏବଂ ସମ୍ମାନ କରିବେ ।

ପ୍ରସବ ର ତଥା ନବଜାତକ ଶିଶୁ ର ଯତ୍ନ ଉପରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଦିଗରେ ସ୍ଵେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ ସୋସିଆଲ ଡେଭେଲପମେଣ୍ଟ ଫାଉଣ୍ଡେସନ,{ NGO} ତାଳଚେର ତରଫରୁ ଜନସାଧାରଣ ଙ୍କ ଅବଗତି ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଚାରପତ୍ର ଟି ପ୍ରକାଶ କରା ଯାଇଛି।ଏହି ପ୍ରଚାର ପତ୍ର ଟି ଆମ ମା ମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଆଦୃତ ହେଇପାରିଲେ ଶୁମ ସାର୍ଥକ ହେବ।

ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ- ଏହି ଲେଖାଟି ଶ୍ରୀ ଯୁକ୍ତ A.K Sahoo Ex. Officer of IGR Cuttack {Registration wing} ଙ୍କ whatsapp ରୁ ଉଦ୍ଧୃତ