ଗର୍ଭ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତୁ

ଆପଣ ମା ହେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି !

ଅଭିନନ୍ଦନ !

ସଙ୍କଳନ:

ଡା. ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଅଗ୍ରୱାଲ (ଏମ.ଡି.)

ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ

ସୌଜନ୍ୟ

ରାଧାଦେବୀ ଅଗ୍ରୱାଲ ସେବା ଟ୍ରଷ୍ଟ

Sanjivani
Family Hospital

Farm Road, SAMBALPUR-768002
M:- 9437966900, 8599866700
www.hospitalsajivani.com

ପିତା ୰ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀନିବାସ ଅଗ୍ରୱାଲ ଓ
ମାତା ୰ ଶ୍ରୀମତୀ ରାଧାଦେବୀ ଙ୍କ
ସ୍ମୃତିରେ ସମର୍ପିତ

କୃତଜ୍ଞତା

- ଦେବତୁଲ୍ୟ, ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ, ଗୃହସ୍ଥ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ, କଠିନ ପରିଶ୍ରମୀ, ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ମୋର ପିତା ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀନିବାସ ଅଗ୍ରୱାଲ, ଯାହାଙ୍କ ପ୍ରେରଣାରେ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି, ଯାହାଙ୍କର ଅକ୍ଳାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ମୋତେ ସର୍ବଦା ଦିଗଦର୍ଶନ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି, ସେହି ମହାମାନବଙ୍କୁ ଏହା ସମର୍ପିତ । ମୁଁ ଆଜୀବନ ତାଙ୍କର ଋଣୀ ହୋଇ ରହିବି ।
- ମୋର ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଭେଷଜ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସ୍ୱର୍ଗତ ଡା. ଜୀବନ ଲାଠ୍ ଙ୍କର ଆତ୍ମାର ସଦ୍‌ଗତି ପାଇଁ ମୁଁ ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛି ।
- ଯିଏ ସର୍ବଦା ମୋ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ ସାଜିଛନ୍ତି, ସେହି ମହିୟସୀ ମହିଳା, ପ୍ରଫେସର ରାସେଶ୍ୱରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଙ୍କୁ ମୁଁ ପ୍ରଥମେ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରୁଛି ।
- ସଂଜୀବନୀ ପରିବାରର ସହକର୍ମୀ ପୁରାତନ ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନର ବନ୍ଧୁ, ଯାହାଙ୍କର କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ମୋତେ ଏହି ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗ କରିଛି ସେହି ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ମୋର ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଧନ୍ୟବାଦ ।

This booklet, “Know Your Pregnancy” was released by **Prof. Raseswari Panigrahi,**
H.O.D. Obst & Gyn., V.S.S. Medical College, Burla. now Hon. MLA, Sambalpur

Ganesh ji

Sanjivani
FAMILY HOSPITAL

NABH Accredited

आप के परिवार का स्वास्थ्य
अब हमारी जिम्मेदारी

Farm Road, SAMBALPUR-2
M: 9437966900, 8599866700
www.hospitalsanjivani.com

FACILITIES / CONSULTANTS AVAILABLE

- Advanced Laparoscopic Surgery
- Cancer Medicine
- Cardiology Consultation
- General Surgery
- Gynaec Surgery
- Gaestroenterology
- Medicine Department
- Neurology Consultation
- Neonatal ICU
- Orthopaedic Joint Replacement
- Paediatrics
- Pregnancy & Delivery
- Pathology
- Pharmacy
- Ultra sound & ECHO
- Test-tube Baby
- X-Ray : Digital
- **24 Hour Emergency Service**

‘Motherhood’.. is no more a Dream now..!!

Completing Families..

The most Successful ART Centre in Odisha

Take Home Baby ..

300+ BABIES BORN...

Success continues

Sanjivani

Test Tube Baby Centre

M:- 9337345612, 7504130060, 8018415656

www.odishaivf.com

ମୁଖବନ୍ଧ

ଏହି ପୁସ୍ତକର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଗର୍ଭ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁରୁଣା ତଥା ଭୁଲ ତଥ୍ୟକୁ ଦୂର କରିବା ।
- ସଠିକ୍ ତଥା ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ।
- ବିପଦ ସଙ୍କେତକୁ ଶୀଘ୍ର ଜାଣି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ।

ମାତୃତ୍ୱ : ନାରୀ ଜୀବନ ପଇଁ ଭଗବାନଙ୍କର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବରଦାନ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅଜ୍ଞତା ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଉଭୟ ମା ଓ ଶିଶୁର ଜୀବନପ୍ରତି ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ; କାରଣ ଗର୍ଭ ଏବଂ ପ୍ରସବ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ତେଣୁ ଗର୍ଭ, ପ୍ରସବ, ନବଜାତ ଶିଶୁ ଏବଂ ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବା, ଭାବି ପିତାମାତାଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ।

ସାଂପ୍ରତିକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଯୁଗରେ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଜୀବନକୁ ସରଳ, ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁଖମୟ ଭାବରେ ଅତିବାହିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦମ୍ପତି ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ନିଜର ଆଭ୍ୟନ୍ତରିଣ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ନେଇ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ମନରେ ଉଙ୍କି ମାରିଥାଏ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ଆଶଙ୍କା । ଆମର ପାରମ୍ପରିକ ସମାଜ, ଅନେକ ପୁରୁଣା ତଥା ଭୁଲ୍ ତଥ୍ୟର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଟି ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସଠିକ୍ ଉପଦେଶ ପାଇ ନଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ସେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ କାମ ନକରିବା କଥା କରିଥାଏ ।

ଏହି ସବୁ ସମସ୍ୟାକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ତାଙ୍କ ମନରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଅନେକ ସାଧାରଣ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ପାଇପାରିବେ । ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ପ୍ରସବ କରିବା ପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କିପରି ନିଜର ଯତ୍ନ ନିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ତାହା ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ଯେପରି କି ସାଧାରଣ ଅଭିଯୋଗ, କଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍, ଅନୁଚିତ୍, ବିପଦ ପରିସ୍ଥିତି, ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି, ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ, ଯୋଗ ତଥା ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ଉପକାରୀ ହେବ ବୋଲି ଆଶା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ।

ଡା. ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଅଗ୍ରୱାଲ

ଲେଖକଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ........

ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା, ବନ୍ଧ୍ୟାଦୋଷ ନିରାକରଣ, ଲେପ୍ରୋସ୍କୋପି ଅପରେସନ୍ ଏବଂ ସମାଜ ସେବାଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତର ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଅଗ୍ରୱାଲ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଜଣେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ନିଜର ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ଏକ ସୁସଙ୍ଗଠିତ ଉପାୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ସେ ସିଦ୍ଧହସ୍ତ । କୃତ୍ରିମ ଶୁକ୍ରାଣୁ ପ୍ରଦାନ ଓ ଟେଷ୍ଟ ଟ୍ୟୁବ୍ ବେବି ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ନିଃସନ୍ତାନ ଦମ୍ପତିମାନଙ୍କୁ ପିତାମାତା ହେବାର ସୌଭାଗ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ସେ ସୁନାମଧନ୍ୟ ।

ଡା. ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଅଗ୍ରୱାଲ୍ **MBBS** ଏବଂ (**MD**) ଗର୍ଭ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ବିଭାଗରେ ବିଶେଷଜ୍ଞତା ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ମେଡିକାଲ କଲେଜ, ବୁର୍ଲାରୁ ସମାପନ କରିଛନ୍ତି ।

ମୁମ୍ବାଇ, କଲକତା, ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ, ଅହମଦାବାଦ, ହାଇଦ୍ରାବାଦ, ପୁଣେ ଆଦି ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ସେ **ART, Sonography** ଆଦି ବିଷୟରେ **Post-Doctoral Training** ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ନିଜ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳର ବିକାଶ ପାଇଁ ସେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଦେଶ-ବିଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ମିଳନୀ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଶାଳାରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତି ।

ନିଜର ଚିକିତ୍ସା ସେବା ଡା. ଅଗ୍ରୱାଲ ସମ୍ବଲପୁରରେ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ, ନିଜର ଉଦ୍ୟମ ଓ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଥମେ ୧୯୯୧ରେ ଆରୋଗ୍ୟ ନିକେତନ, ୧୯୯୫ରେ ନିରୋଗ ଧାମ ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୨୦୦୩ରେ ଖ୍ୟାତି ସମ୍ପନ୍ନ ସଂଜୀବନୀ ପାରିବାରିକ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ସ୍ଥାପନା କରିଛନ୍ତି । ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଯେ ସଂଜୀବନୀର ଉଦ୍‌ଘାଟନ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂସେବକ ସଂଘର ତତ୍କାଳୀନ ସରସଂଘଚାଳକ ପରମପୂଜ୍ୟ ଶ୍ରୀ କୁ. ସି. ସୁଦର୍ଶନଙ୍କ କରକମଳରେ ସଂପାଦିତ ହୋଇଥିଲା । ୨୦୧୨ରେ ସଂଜୀବନୀ ଟେଷ୍ଟଟ୍ୟୁବ୍ ବେବି ସେଣ୍ଟର ଏବଂ ୨୦୧୪ରେ ସଂଜୀବନୀ ଚିକିତ୍ସାଳୟ, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଛନ୍ତି । **RSS** ଏବଂ ଅନେକ ସାମାଜିକ ସଂସ୍ଥା: ବନବାସୀ କଲ୍ୟାଣ ଆଶ୍ରମ, ଭାରତ ବିକାଶ ପରିଷଦ, ଏକଲ ଅଭିଯାନ ଆଦି ସହ ଅନେକ ବର୍ଷ ହେଲା ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ବନବାସୀ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ମତତ୍ପର ଅଛନ୍ତି ।

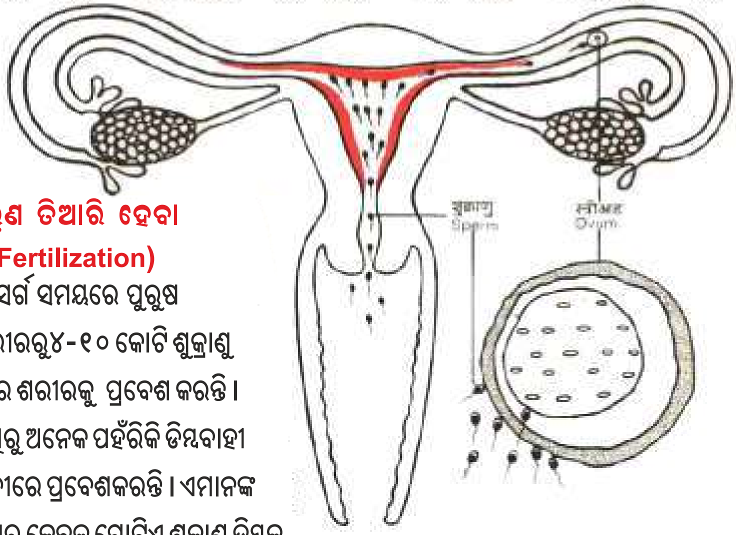
ସୂଚୀପତ୍ର

୧.	ଗର୍ଭ କିପରି ହୁଏ ?	1
୨.	ଗର୍ଭଧାରଣର ସମୟ ଓ ବିଭାଜନ	2
୩.	ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ	3
୪.	ଖାଦ୍ୟ ପେୟ	8
୫.	ଯୋଗାସନ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ	10
୬.	ଯୌନକ୍ରିୟା	10
୭.	ଯାତ୍ରା	10
୮.	ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି	11
୯.	ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି	11
୧୦.	ସ୍ତନର ଯତ୍ନ	12
୧୧.	ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ଓ ସୋନୋଗ୍ରାଫି	12
୧୨.	ଔଷଧ ସେବନ	12
୧୩.	ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ	13
୧୪.	ଅପରେସନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସବ	13
୧୫.	ବିପଦ ସଂକେତ	14
୧୬.	ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ	15
୧୭.	ନବଜାତ ଶିଶୁର ନାଡ଼ିରକ୍ତ ସଞ୍ଚୟ ଯୋଜନା	16
୧୮.	ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ନା ବିକଳାଙ୍ଗ	17
୧୯.	ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତି ଉପଦେଶ	18
୨୦.	ସ୍ତନ୍ୟପାନ	20
୨୧.	ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯତ୍ନ	21
୨୨.	ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା	22
୨୩.	ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ	23
୨୪.	ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତି ଯୋଗ	25
୨୫.	ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇଁ ଯୋଗ	26
୨୬.	ସନ୍ତାନହୀନତା : କାରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା	27
୨୭.	**PCOD** : କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ, ଚିକିତ୍ସା	31
୨୮.	ଶୁକ୍ରାଣୁର ଗୁଣବତ୍ତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ	32

ଗର୍ଭ କିପରି ହୁଏ ?

❑ ଡିମ୍ବାଣୁ ତିଆରି ହେବା (Ovulation)

- ଋତୁସ୍ରାବର ୧୧ ରୁ ୧୮ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ, ଏକ ପରିପକ୍ୱ ଡିମ୍ବାଣୁ ବା ଓଭମ୍ ସ୍ତ୍ରୀର ଅଣ୍ଡାଶୟ (Ovary)ରୁ ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳୀ (Fallopian tube)କୁ ଆସେ। ଏହି ପରିପକ୍ୱ ଡିମ୍ବଟି ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକ୍ରିୟ ରହେ।



❑ ଭ୍ରୂଣ ତିଆରି ହେବା (Fertilization)

- ସଂସର୍ଗ ସମୟରେ ପୁରୁଷ ଶରୀରରୁ ୪-୧୦ କୋଟି ଶୁକ୍ରାଣୁ ସ୍ତ୍ରୀର ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି। ଏଥିରୁ ଅନେକ ପହଁରିକି ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳୀରେ ପ୍ରବେଶକରନ୍ତି। ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଡିମ୍ବକୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ଏବଂ ଏହି ଭ୍ରୂଣଟି ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଭାବରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ।

❑ ଗର୍ଭ ଅଛି ବୋଲି କେମିତି ଜାଣିବେ ?

- ମାସିକ ଚକ୍ର ବନ୍ଦ ହେଲେ ଦିନେ ପରେ ପରିସ୍ରା (Urine HCG) ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭ ଅଛି ନା ନାହିଁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ନିରୂପଣ କରାଯାଇପାରିବ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାର ପରୀକ୍ଷା କିଟ୍ ସମସ୍ତ ଔଷଧ ଦୋକାନରେ ଉପଲବ୍ଧ।

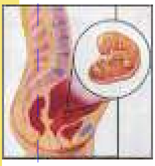
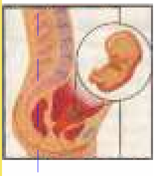
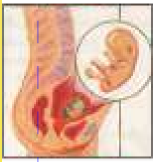
❑ ବଂଶାନୁକ୍ରମତା (Genetic Transmission)

- ଶିଶୁର ଉଚ୍ଚତା, ଚର୍ମ, ରଙ୍ଗ, ମୁହଁ, ଆଖି ଏବଂ ଗୋଡ଼ହାତ ଇତ୍ୟାଦି ଶରୀରର ଅଙ୍ଗବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଡିମ୍ବାଣୁ ଓ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଗୁଣସୂତ୍ର (Genes)ର ମିଳନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ।
- ଡିମ୍ବାଣୁ ଓ ଶୁକ୍ରାଣୁର ମିଳନ କ୍ଷଣରେ ହିଁ ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ହୋଇଯାଇଥାଏ।
- ପୁତ୍ର ଶିଶୁ ପାଇଁ Y-ଶୁକ୍ରାଣୁ ଓ କନ୍ୟା ଶିଶୁ ପାଇଁ X-ଶୁକ୍ରାଣୁ ଉତ୍ତରଦାୟୀ ଅଟନ୍ତି।

ଗର୍ଭଧାରଣର ସମୟ ଓ ବିଭାଜନ

ଶେଷ ଋତୁଚକ୍ର ତାରିଖଠାରୁ ପ୍ରସବ ଦିନ ହେଉଛି ୪୦ ସପ୍ତାହ । ଏହା ପ୍ରସବର ଅପେକ୍ଷିତ ଦିନାଙ୍କ (E.D.D.), ପ୍ରକୃତ ଦିନାଙ୍କ ନୁହେଁ । ଏହା କେବଳ ଶେଷ ଋତୁସ୍ରାବ ତାରିଖରେ ୯ ମାସ ଓ ୭ ଦିନ ଯୋଗ କରାଯାଇ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ । ପ୍ରସବ ଏହି ଦିନାଙ୍କକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ଅନୁଚିତ, ନଚେତ୍ ପ୍ରସବରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇପାରେ ।

ଗର୍ଭ ସମୟର ବିଭାଜନ ଓ ତାର ଗୁରୁତ୍ୱ

ପ୍ରଥମ ତ୍ରୈମାସିକ (First Trimester)

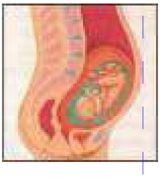
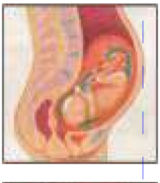
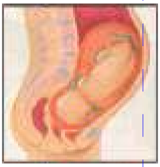
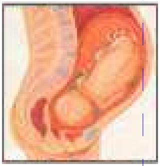
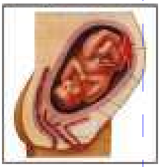
- ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରଥମ ୩ ମାସରେ ଶିଶୁର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ତିଆରି ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ଜନ୍ମଗତ ଅପଙ୍ଗତା ଗୁଡ଼ିକ ଏହି ତିନି ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।
- ତେଣୁ କୌଣସି ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରାକୃତିକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହେଉ ବା ଯତ୍ନହୀନତା ପାଇଁ ଏହି ତିନି ମାସରେ ଶତକଡ଼ା ୧୫ ଭାଗ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ତ୍ରୈମାସିକ (Second Trimester)

- ୪ର୍ଥ, ୫ମ ଓ ୬ଷ୍ଠ ମାସରେ ଶିଶୁର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

ତୃତୀୟ ତ୍ରୈମାସିକ (Third Trimester)

- ୭ମ, ୮ମ, ଓ ୯ମ ମାସରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ଘଟିଥାଏ । ତେଣୁ, ଏହି ସମୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରାକୃତିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ ଅଭିଯୋଗ। ଏହି ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେଇପାରନ୍ତି। ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ୍।

❑ ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ବା ବାନ୍ତି ହେବା

- ପ୍ରଥମ ତିନି ମାସରେ ଏହା ସାଧାରଣ ଅଟେ।
- କମ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ବାରମ୍ବାର ସରଳ ତଥା ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ନିରାପଦ ଔଷଧ ମଧ ସେବନ କରିପାରନ୍ତି।

❑ କ୍ଷୁଧାହୀନତା

- ପ୍ରଥମ ତିନି ମାସରେ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ।
- ଆପଣ ଯାହା ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହା ଖାଇପାରନ୍ତି।
- ଭୋକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।

❑ ଅମ୍ଳ, ଗ୍ୟାସ ଓ ବଦହଜମି (Acidity & Indigestion)

- ମସଲାଯୁକ୍ତ ତଥା ଛଣା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଏବଂ କମ୍ କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ଅଳ୍ପ ବ୍ୟବଧାନରେ ବାରମ୍ବାର ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଶୋଇଲା ବେଳେ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗକୁ ଗୋଡ଼ ଠାରୁ ୬ ଇଞ୍ଚ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ।
- ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅତି କମ୍‌ରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଶୁଅନ୍ତୁ।
- ଯଦି ଦରକାର ପଡ଼େ, ହଜମି ଔଷଧ (Antacid) ନେଇପାରନ୍ତି।

❑ ଦୁର୍ବଳତା

- ଗର୍ଭରେ ଏହା ସାଧାରଣ ଅଟେ।
- ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଆରାମ କରନ୍ତୁ।
- ଭିଟାମିନ୍‌ର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ।

❑ ଜ୍ୱର ଜ୍ୱର ଲାଗିବା

- ଜ୍ୱର ନ ଥାଇ ମଧ ଜ୍ୱର ଜ୍ୱର ଲାଗିବା ଏହି ସମୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ। ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅନୁଚିତ୍।
- ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ୧୦୦°F ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଥିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ।

❑ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଓ ବ୍ୟଥା ହେବା

- ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ ।
- ନିୟମିତ ରକ୍ତଚାପ ଓ ଆଖି ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ଥାଏ ତାହେଲେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ଆରାମ କରନ୍ତୁ ।
- ଅତ୍ୟନ୍ତ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଲେ ପାରାସିଟାମଲ୍ ବଟିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି ।

❑ ଧଇଁ ସଇଁ ଲାଗିବା

- ଧଇଁ ସଇଁ ଲାଗିବା ଏହି ସମୟରେ ସାଧାରଣ କଥା ।
- ଏହା ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କିଛି ସମୟ ଆରାମ କରି ନିଅନ୍ତୁ ।

❑ ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବୋହିବା

- ଅଧିକ ଝାଳ ବୋହିବା ଏହି ସମୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । ସହ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

❑ ତଳି ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା

- ଏହି ସମୟରେ ପେଟର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ ବଥା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ ।
- ଯଦି ଯନ୍ତ୍ରଣା ସାଧାରଣ ତଥା ସହନୀୟ ତେବେ ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ।
- କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆରାମ କରନ୍ତୁ ।

❑ ପେଟରେ ଦାଗ ପଡ଼ିବା

- କେତେକ ମହିଳାମାନଙ୍କର ପେଟ, ଅଣ୍ଟା ଓ ସ୍ତନ ଉପରେ ଲମ୍ବା ଓ ମାଟିଆ ରଙ୍ଗର ଦାଗ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।
- ଏହା ଜୀବନ ସାରା ତଥା ସବୁଦିନ ପାଇଁ ରହିଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ମଲମ ଲଗାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

❑ ଚର୍ମ ମାଟିଆ ହେବା

- ଏହି ସମୟରେ ବେକ, ମୁହଁ ଓ ସ୍ତନରେ ଚର୍ମ ମାଟିଆ ଦେଖାଯାଇପାରେ, ପରାମର୍ଶିତ ମଲମ ଲଗାନ୍ତୁ ।

❑ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା

- ଗୋଡ, ହାତ, ପେଟ, ଓ ଛାତି କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ଏହି ସମୟରେ ସାଧାରଣ କଥା ।
- ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ କର୍ପୁର ମିଶାଇ ଦେହରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରାମର୍ଶିତ ମଲମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

❑ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା

- ପରିସ୍ରା ନଳୀରେ ଗର୍ଭର ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଏହି ସମୟରେ କମ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ଥରକୁ ଥର ପରିସ୍ରା ଲଗିଥାଏ ।
- ଦିନ ବେଳେ ଅଧିକ ଓ ସଂଧ୍ୟା ସମୟରେ କମ୍ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

❑ ଶ୍ୱେତପ୍ରଦର (Leucorrhoea)

- ଗର୍ଭ ସମୟରେ ମୋଟା, ଅଠାଳିଆ ଧଳାସ୍ରାବ ସାଧାରଣ ଅଟେ ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପରିସ୍ରା ସ୍ଥାନ କୁଣ୍ଡେଇ ହେଉଥାଏ ତେବେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପରିସ୍ରା ଭଳି ପାଣିଆ ସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

❑ ନିଦ୍ରା ହୀନତା (Sleeplessness)

- ରାତ୍ରିରେ କମ୍ ନିଦ ହେବା ସାଧାରଣ ଅଟେ ।
- ନିୟମିତ ଚାଲନ୍ତୁ (ପ୍ରାତଃ ଓ ସାଂଧ୍ୟ ଭ୍ରମଣ) ଏବଂ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଦିନରେ ଶୋଇବା କମ୍ କରନ୍ତୁ ।
- ଦରକାର ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେଇ ସୁରକ୍ଷିତ ନିଦ ବଟିକା ନେଇପାରନ୍ତି ।
- ଶୋଇବା ସମୟରେ ପେଟ ଓ ଆଣ୍ଠୁ ତଳେ ତକିଆ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।

❑ ଅର୍ଶ ଓ ମଳକଣ୍ଟକ (Piles & Fissure)

- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅର୍ଶ ଓ ମଳକଣ୍ଟକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ ।
- ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଓ ଶାଗ ତଥା ସବୁଜ ପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରାମର୍ଶିତ ଔଷଧ ଓ ମଲମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଦିନରେ ୨ ଥର ଉଷୁମ ପାଣି ଟବ୍‌ରେ ୨୦-୩୦ ମିନିଟ୍ ଲେଖାଏଁ ବସନ୍ତୁ ।

❑ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ

- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଏହା ସାଧାରଣ ଅଟେ । ଏଥି ପାଇଁ ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।
- ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଦୁଧ ଓ ସବୁଜ ପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ ।

❑ ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧିବା (Backache)

- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅଣ୍ଟା ଓ ପିଠି ବଥା ସ୍ୱାଭାବିକ । କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ଓଜନ ଉଠାଇବା ସମୟରେ ସିଧା ନୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଗୋଡ଼ ମୋଡ଼ି ନୁଅନ୍ତୁ ।
- ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରତିଦିନ ଚାଲନ୍ତୁ ।
- କ୍ୟାଲସିୟମ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ବ୍ୟଥା ପାଇଁ ପେନ୍‌କିଲର ବଟିକା ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ମଲମ ଓ ସ୍ପ୍ରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।

❑ ଗୋଡ଼ ଫୁଲିଯିବା ଓ ଶିରା ପ୍ରଶିରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

- ୫ମ ରୁ ୯ମ ମାସରେ ଏହା ସାଧାରଣ ଅଟେ । ଏହି ସମୟରେ ସାଧାରଣତଃ ଗୋଡ଼ର ଶିରା ପ୍ରଶିରା ଫୁଲିଯାଏ । ଏହାର ପ୍ରତିକାର ନିମନ୍ତେ ନିୟମିତ ଯୋଗ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।
- କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଠିଆ ହେବା କିମ୍ବା ବସିବା ଅନୁଚିତ୍ । ଚୌକିରେ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବସିଲା ବେଳେ ଗୋଡ଼ ଉଠାଇ ବସନ୍ତୁ ।
- ଶୋଇଲା ବେଳେ ବିଛଣାର ଗୋଡ଼ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୁଣ୍ଡ ପାର୍ଶ୍ୱଠାରୁ ଇଞ୍ଚରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ସକାଳୁ ସଂଧ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରେପ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ (Crepe Bandage/ Stocking) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

❑ ଗୋଡ଼, ହାତ ମାଂସପେଶୀରେ ବ୍ୟଥା (Leg Cramp / Myalgia)

- ତେଲ ମାଲିସ କରିପାରନ୍ତି । ଷ୍ଟକିଙ୍ଗ/ କ୍ରାପ୍ ବେଣ୍ଡେଜ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।
- ଭିଟାମିନ୍ 'E' ଯୁକ୍ତ ବଟିକା ବା କ୍ୟାଲସିୟମ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ।

❑ ବକ୍ଷୋଜରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ (Changes in Breast)

- ବକ୍ଷୋଜର ଆକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଦରଜ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏଥିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ସ୍ତନାଗ୍ର ଚାରିପଟେ (Nipple) ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ଭଳି ଦାଗ ଦେଖାଯାଏ ।

❑ ଅତ୍ୟଧିକ ବାଳ ଝଡ଼ିବା

- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବାଳ ଝଡ଼ିଥାଏ । -କୌଣସି ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

❑ ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା (Bleeding Gums)

- ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଦାନ୍ତ ତଥା ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।
- ଦିନକୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଦୁଇଥର ତଥା ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦାନ୍ତ ଘଷନ୍ତୁ ।
- ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍-C ର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ ।

❑ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ

- ଏହି ସମୟରେ ମନୋଭାବରେ ହଠାତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସର୍ବଦା ବିଭିନ୍ନ କାମରେ ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ନିଜର ମନୋଭାବ ନିଜ ପାଖ ଲୋକଙ୍କର ସମ୍ମୁଖରେ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ ।
- ଶର୍କରା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଚକୋଲେଟ୍, କଫି ଇତ୍ୟାଦି କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
- ଏହି ସମୟରେ ଉପବାସ କରିବା ଅନୁଚିତ । ସମୟରେ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ।

କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଦେଶ

❑ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ସମସ୍ତ କାମ କରିପାରିବେ ।

❑ ଅନବରତ କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ କିଛି କିଛି ବ୍ୟବଧାନରେ ବିରତି ନେଇପାରନ୍ତି ।

❑ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ ରହିଲେ ଆପଣ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୮ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମ କରିପାରିବେ ।

ଖାଦ୍ୟ ପେୟ

(କ) ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍

❑ **ସବୁଜ ପରିବା** – ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁରପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟସାର (Vitamins), ଜୀବସାର(Proteins) ଓ ଧାତୁସାର (Minerals) ଥାଏ । ଯଥା ସମ୍ଭବ ସବୁଜ ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ ।

❑ **ଫଳମୂଳ** – ଏହା ଶକ୍ତିଦାୟକ ଏବଂ ଏଥିରେ ମଧ ଉପରୋକ୍ତ ଜୀବସାର, ଖାଦ୍ୟସାର ଓ ଧାତୁସାର ଥାଏ ।ପ୍ରତିଦିନ ୧-୨ଟି ଫଳ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

❑ **ଅଙ୍କୁରିତ ବୀଜଜାତୀୟ ବା ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ** - ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଆନ୍ତୁ ।

❑ **ପାଣି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାନୀୟ (୧୦–୧୫ ଗ୍ଲାସ)** - ଦିନକୁ ଅତିକମରେ ୩-୫ ଲିଟର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ରାରେ ସଂକ୍ରମଣ (Infection) ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ମଧ ହୁଏ ନାହିଁ ।

❑ **କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ** – ସମସ୍ତ ଧଳା ରଙ୍ଗର ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଥାଏ । ଏହା ଦୁଧ ଓ ଦୁଧ ଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ (ଦହି, ଛେନା, ଲହୁଣୀ), ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପରିବା (ବନ୍ଧାକୋବି, ବ୍ରୋକ୍‌ଲି, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ଗଣ୍ଠିକୋବି, ମୂଳା), ଡାଲି ତଥା ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (ରାଜମା, କାବୁଲି ଚଣା, ମୁଗ ଡାଲି, ସୋୟାବିନ୍, ଶିମ୍ବ), ଫଳ (କଦଳୀ ସାନ୍ତରା, ମୌସମ୍ବି, ଜାମୁ, ତୁତ୍), ଡ୍ରାଏ ଫ୍ରୁଟ୍ (ବାଦାମ, କାଜୁ, ଖଜୁର, ଅଖରୋଟ, ଅଞ୍ଜିର), ରାଗି, ରାଜଗିରା, ଅଳସୀ, ମୁଏସ୍‌ଲି, ଓଟ୍‌ସ, କର୍ନ ଫ୍ଲେକ୍ସ ଏବଂ ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ିରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଅଛି । କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଅସ୍ଥି ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

❑ **ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ** – ଗର୍ଭରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦୁଧ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ (ପନିର, ଦହି, ଛେନା, ଲହୁଣୀ), ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ଛୋଟମାଛ, ଚିନାବାଦାମ, ସୋୟାବିନ, ସୋୟା ଦୁଧ, ଦଲିଆ, କାଜୁ, ପିସ୍ତା ବାଦାମ, ଅଖରୋଟ, ମାଖନ ମଞ୍ଜି, ସମସ୍ତ ଡାଲି,ରାଜମା, ଓଟ୍ସ, ବାର୍ଲି, ଶାଗୁଆ ଚଣା, ମକା, ବ୍ରୁକୋଲି, ଫୁଲକୋବି, ମୌସମ୍ବି, ନଡ଼ିଆ, କଦଳୀ, ପିଜୁଳି, ପଣସ, ଅଙ୍ଗୁର, ଡାଳିମ୍ବ ଆଦିରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ମା ଓ ଶିଶୁର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ ।

- **ଲୌହ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ** –ଗାଢ଼ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ପରିବା (ପାଳଙ୍ଗ, ବ୍ରୁକୋଲି, ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଛତୁ, ବିଟ୍, ଗାଜର, ଟମାଟୋ), ଫଳମୂଳ (ଓଲିଭ, ତୁତ୍, ଡାଳିମ୍ବ, କିସ୍‌ମିସ୍, ଜାମୁ, ପିସ୍ତାବାଦାମ, ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ), ଡାଲି ଓ ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ (ବିନ, ସୋୟାବିନ, ଚଣା ଏବଂ ଡାଲି), ଆମିଷ (ମାଂସ, ଚିକେନ୍, ସମୁଦ୍ର ମାଛ, ଅଣ୍ଡା)ରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ଏହା ଉଭୟ ମା ଓ ଶିଶୁର ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

(ଖ) ଗର୍ଭ ସମୟରେ କଣ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ୍

- ଛଣା ଓ ସମସ୍ତ ସମଲା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଆଇସକ୍ରୀମ୍, ଥଣ୍ଡା ମୃଦୁପାନୀୟ, ଡବାରେ ବନ୍ଦ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ (Processed Food) ଓ କେକ୍ ଇତ୍ୟାଦି ।
- ଚା, କଫି, ମଦ୍ୟ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାନୀୟ ଯେଉଁଥିରେ ନିକୋଟିନ୍ ଥାଏ ।
- କୀଟନାଶକ(Pesticides), ସୁଗନ୍ଧିତ ପ୍ରସାଧନ(Perfume), ପେଟ୍ରୋଲ, କିରାସିନି, ଧୁଆଁ ଓ ଧୂମ୍ରପାନଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱପ୍ନ ସାର୍ଥକ ହୁଏ... ଆଶା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ
ମାତୃତ୍ୱ ଏବେ କେବଳ ଏକ ସ୍ୱପ୍ନ ନୁହେଁ...
ସୁନିଶ୍ଚିତ ସନ୍ତାନ ପ୍ରାପ୍ତି
ନିଃସନ୍ତାନ ଦମ୍ପତ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଟେଷ୍ଟ ଟ୍ୟୁବ ବେବି
Special Discount
for Economically Weak People
Courtesy: RADHA SRINIWAS SEVA TRUST
Test Tube Baby @ ~~80000~~/-
ମାତ୍ର @ 40,000/- ରେ
Sanjivani
Test Tube Baby Centre
Farm Road, SAMBALPUR
M: 9337345612, 7504130060, 8018415656
www.odishaivf.com

* Condition Apply

ଯୋଗାସନ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ

❑ ଚାଲିବା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ୨ ରୁ ୩ କିଲୋମିଟର ଧିରେ ଧିରେ ଚାଲନ୍ତୁ ।

❑ ଆରାମ ଦାୟକ ଯୋଗାସନ (Relaxation Yoga)

(ଏହି ପୁସ୍ତକର ଶେଷ ଭାଗରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ)

- ଦିନକୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଲେଖାଏ ପରାମର୍ଶିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତ୍ୟହ ଅନୁଲୋମ-ବିଲୋମ, ଭ୍ରାମରି ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ ।
- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କପାଳଭାତି କରିବା ମନା । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ସାଧାରଣ ପ୍ରସବ (Normal Delivery) ର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ ।

❑ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ (Daily Work)

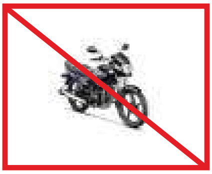
- ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଘରକରଣା କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ସବୁବେଳେ ନିୟୋଜିତ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ସାଧାରଣ ପ୍ରସବ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ହାଲିଆ ଲାଗିଲେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ଯୌନକ୍ରିୟା

- ❑ ଗର୍ଭ ଧାରଣର ପ୍ରଥମ ତିନିମାସ ଏବଂ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ଏକ ମାସରେ ଯୌନକ୍ରିୟା ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ ।
- ❑ ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯୌନକ୍ରିୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବର୍ଜନୀୟ ।

ଯାତ୍ରା (Journey)

- ❑ ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରଥମ ତିନିମାସ ଓ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ମାସରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ରେଳଗାଡ଼ିରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ନିରାପଦ ଅଟେ ।
- ❑ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଚତୁର୍ଥ ମାସରୁ ଅଷ୍ଟମ ମାସ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ।
- ❑ ଯାତ୍ରା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

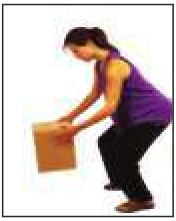


ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି(Weight Gain)

- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ୧୦ ରୁ ୧୫ କି.ଗ୍ରା. ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟରେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଥିଲେ ଓଜନ ଭଲ ଭାବରେ ବଢ଼େ ।
- ବାନ୍ତି ଏବଂ କ୍ଷୁଧାହୀନତା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରଥମ ତିନିମାସରେ ଓଜନ କମିପାରେ, ତେଣୁ ଏଥିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।
- ଚତୁର୍ଥ ମାସରୁ ପ୍ରତିମାସରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ୨ କି.ଗ୍ରା. କରି ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି (Position)

- ପ୍ରତିଦିନ ୮ ରୁ ୧୦ ଘଣ୍ଟା କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ବିଛଣାରୁ ଉଠିବା ସମୟରେ ସବୁବେଳେ କଡ଼ମାଡ଼ି ଉଠିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।
- ଜିନିଷ ଉଠାଇବା ସମୟରେ ନିଜ ଅଣ୍ଟାକୁ ନ ମୋଡ଼ି ନିଜର ଆଣ୍ଠୁ ମୋଡ଼ି ଜିନିଷ ଉଠାନ୍ତୁ ।
- ଦ୍ୱିପ୍ରହରେ ଭୋଜନ ପରେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।
- ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଠିଆ ହେବା ଅନୁଚିତ । ମଝି ମଝିରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି ବସିବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ହିଲ୍ ଯୁକ୍ତ ଜୋତା ଅଥବା ଚପଲ ପିନ୍ଧିବା ଅନୁଚିତ ।
- ସବୁବେଳେ ଢ଼ିଲା ଓ ହାଲୁକା ପୋଷାକ ପରିଧାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ

- ୭ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାସକୁ ଥରେ ଓ ୭ ମାସ ପରେ ୧୫ ଦିନରେ ଥରେ ନିୟମିତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ଓ ସୋନୋଗ୍ରାଫି

- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ନିୟମିତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ରକ୍ତ ଓ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- HIV ଓ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ୩ ମାସରେ ଥରେ ସୋନୋଗ୍ରାଫି କରିବା ଉଚିତ୍,
- ଏହା ଶିଶୁପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ।
- ବିଶେଷ ସୋନୋଗ୍ରାଫି : ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୧୧-୧୩ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ NT, NB ଏବଂ ୧୬-୨୨ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ Anamoly Scan କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୋଇଛି ନା ନାହିଁ ଜଣା ପଡ଼ିବ ।
- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଏକ୍ସ-ରେ (X-ray) କରିବା ଅନୁଚିତ ।
- ସଂକ୍ରମଣ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, Rh-ve Blood Group ଓ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବିକାଶ ହେଉ ନଥିବା ଶିଶୁ ଆଦି ସମସ୍ୟା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର କେତେକ ବିଶେଷ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ।

ଔଷଧ ସେବନ (Medication)

- ନିୟମିତ ପରାମର୍ଶିତ ଲୌହ (Iron), କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ଭିଟାମିନ ବଟିକା ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
- ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସ୍ତନର ଯତ୍ନ (Breast Care)

- ଗର୍ଭଧାରଣର ୭ ମାସ ପରଠାରୁ ସ୍ତନାଗ୍ରରେ (Nipple) ଘିଅ, ମଲେଇ (Butter) ବା କ୍ରିମ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ନବଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ସହଜରେ ମା କ୍ଷୀର ଶୋଷଣ କରିପାରେ । କ୍ଷାର ଯୁକ୍ତ ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ନିପଲକୁ ଶକ୍ତ କରିଦେବ ।

ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ (Note for Husband)

- ❑ ପତ୍ନୀଙ୍କର ଦିନକୁ ଦିନ ବଦଳୁଥିବା ମନୋଭାବ ଏବଂ ଚାହିଦା ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ୍ ତଥା ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ❑ ପତ୍ନୀଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଖାଆନ୍ତୁ, ଚାଲନ୍ତୁ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ❑ ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ଶୁଣିପାରେ । ତେଣୁ ତା ସାଙ୍ଗରେ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରନ୍ତୁ ।

ଅପରେସନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସବ (Caesarean Delivery)

- ❑ ଶତକଡ଼ା ୯୦ ଭାଗ ସାଧାରଣ ପ୍ରସବ (Normal Delivery) ହୋଇଥାଏ, ମାତ୍ର ୧୦ ପ୍ରତିଶତରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର (Caesarean) କରାଯାଇଥାଏ ।
- ❑ ଯେତେବେଳେ ମା କିମ୍ବା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ଦେଖାଦେଇଥାଏ, ପ୍ରସବ ପୀଡା ନ ଆସିଲେ, ଶିଶୁ ଓଲଟା କିମ୍ବା ଟେଢ଼ା ଥିଲେ, ଶିଶୁ ଯୋନିଦ୍ୱାରକୁ ନ ଓହ୍ଲେଇଲେ, ଯୋନିଦ୍ୱାର ନ ଖୋଲିଲେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିବା ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ ।
- ❑ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଘରକରଣା କାର୍ଯ୍ୟ, ନିୟମିତ ଚାଲିବା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଅପେକ୍ଷା ନର୍ମାଲ୍ ଡେଲିଭରି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ ।
- ❑ ପୂର୍ବରୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣ ପ୍ରସବ (Normal Delivery) ହୋଇପାରେ, ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଗର୍ଭାଶୟ ଫାଟିବାର (Rupture) ଆଶଙ୍କା ଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ମା ଓ ଶିଶୁର ଜୀବନକୁ ବିପଦ ହୋଇପାରେ ।
- ❑ ଜଣେ ମହିଳା ୩-୪ ଥର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର (Caesarean) ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କରିପାରିବେ ।

ବିପଦ ସଙ୍କେତ (Danger Signs)

(ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ)

❑ **ବେଶୀ ଜ୍ୱର ହେବା (High Fever)**

- ଦେହରେ ତାପମାତ୍ରା ୧୦୦°F ରୁ ବେଶୀ ହେଲେ ପାରାସିଟାମଲ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଏଥି ସହିତ ଓଦା କପଡ଼ାରେ ପୋଛି ହୁଅନ୍ତୁ ।

❑ **ପାଣିଆ ସ୍ରାବ (Watery Discharge)**

- ପତଳା ତଥା ପରିସ୍ରା ଭଳି ସଫା ପାଣି ଯିବା ବିପଦଜନକ ଅଟେ ।
- ଏହା ଗର୍ଭପାତ ଓ ସମୟ ଆଗରୁ ପ୍ରସବର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ, ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଅତିଶୀଘ୍ର ଦେଖାକରନ୍ତୁ ।

❑ **ରକ୍ତ ସ୍ରାବ (Vaginal Bleeding)**

- ଯୋନିଦ୍ୱାରରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ଆପାତ ସ୍ଥିତି (Emergency)ରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।

❑ **ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଚଳପ୍ରଚଳ କମିବା (Decrease in Baby's Movement)**

- ଶିଶୁ କମ୍ ଖେଳିବା ବିପଦର ସଙ୍କେତ । ଯଦି ଆପଣ ଶିଶୁର ଚଳପ୍ରଚଳ କମ୍ ଅନୁଭବ କରୁଥାନ୍ତି ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦ ଜନକ । ଏକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶୋଇ, ଦିନକୁ ୩ ଥର ଶିଶୁର ଚଳପ୍ରଚଳ ଗଣନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହା ଘଣ୍ଟାକୁ ୫ ଥରରୁ କମ୍ ହୁଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

❑ **ଗର୍ଭାଶୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା (Uterine Pain)**

- ଗର୍ଭାଶୟରେ ସଙ୍କୋଚନ ତଥା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ଗର୍ଭପାତ ଏବଂ ଅସମୟରେ ପ୍ରସବର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।
- ପ୍ରସବ ବେଦନା ପ୍ରାୟତଃ ଧିରେ ଧିରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ତା ସାଙ୍ଗରେ ତଳି ପେଟରେ ସଙ୍କୋଚନ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବୋଧ ହୁଏ; ଯାହାକି ୩ - ୫- ୧୦ ମିନିଟ ବ୍ୟବଧାନରେ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ୩୦ ରୁ ୪୫ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ । ଏହି ସମୟରେ ପାଣି ମଧ୍ୟ ବୋହିଯାଇପାରେ ।
- ଏହା ଆପାତ ସ୍ଥିତି, ଅତିଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ

❑ **ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ (High Blood Pressure)**

- ଅନେକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଗର୍ଭଧାରଣର ଶେଷ ତିନି ମାସରେ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ମୁହଁ, ଗୋଡ଼, ହାତ ଫୁଲିବା, ଅସହ୍ୟ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ।
- ଏହା ଉଭୟ ମା ଓ ଶିଶୁର ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ । ଲୁଣ କମ୍ ଖାଆନ୍ତୁ ।

❑ ସଂକ୍ରମଣ (Infection)

- ଯଦି ମା'ର ଦେହ (ପରିସ୍ରା, ଗଳା ଓ ଦାନ୍ତ ଆଦି)ରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ସଂକ୍ରମଣ ଥାଏ, ତେବେ ତାହା ଗର୍ଭାଶୟରେ ଥିବା ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିଥାଏ।
- ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଶୀଘ୍ର ନିଅନ୍ତୁ।
- ଘରର ପୋଷା ଜୀବଜନ୍ତୁମାନଙ୍କୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଅର୍ଦ୍ଧପକ୍ୱ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଋତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟରେ ସାବଧାନ ରହନ୍ତୁ।

❑ ଯାଁଆଳା ଶିଶୁ (Twin)/ ଆଗରୁ ବାରମ୍ବାର ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥିଲେ/ ସମୟ ପୂର୍ବ ପ୍ରସବ

- ଯଦି ମା ଗର୍ଭରେ ଦୁଇଟି ଶିଶୁ ଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ସମୟ ଆଗରୁ ପ୍ରସବ (Delivery) ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ।
- ଶେଷ ତିନିମାସ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ।

❑ Rh Negative Disease

- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ବ୍ଲଡ୍ ଗ୍ରୁପ୍ Rh -ve ଓ ଶିଶୁର ବ୍ଲଡ୍ ଗ୍ରୁପ୍ Rh +ve ଥାଏ। ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିପଦ ହୋଇପାରେ। ଏଥିପାଇଁ Anti-D immunoglobulin ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନିଅନ୍ତୁ।

ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ

ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ, ଶିଶୁର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସହିତ ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ ଯଥା ମନେରଖିବା, ବୁଦ୍ଧି, ଆଚରଣ, ସଂସ୍କାର ଓ ବ୍ୟବହାର ଇତ୍ୟାଦି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥାଏ।

❑ ମା ମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଘଣ୍ଟାଏ ଲେଖାଏ ଧାର୍ମିକ ଏବଂ ଦେଶାତ୍ମବୋଧକ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ଉଚିତ୍।

❑ ମାନସିକ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ତଥା ଉତ୍ତେଜନା କମ୍ କରିବା ନିମନ୍ତେ ମା ମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଧରି ଧ୍ୟାନ (Meditation) ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଉଚିତ୍।

❑ ଟେଲିଭିଜନରେ ରଚନାତ୍ମକ ଓ ଧାର୍ମିକ ପ୍ରସାରଣ ଦେଖନ୍ତୁ।

❑ ପ୍ରତିଦିନ ଧ୍ୟାନ ଓ ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ କରନ୍ତୁ।

ନବଜାତ ଶିଶୁର Cord Blood (ନାଡ଼ି ରକ୍ତ) ସଞ୍ଚୟ ଯୋଜନା ! ! !

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ଆମେ ସମସ୍ତେ ନବଜାତ ଶିଶୁର ନାଡ଼ି ରକ୍ତ (Cord Blood)କୁ ଅଦରକାରୀ ଭାବି ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇଥାଉ। କିନ୍ତୁ Cord Blood ରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ କୋଷ (Stem Cell) ରହିଛି।

  ଭଗବାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ଏହି Cord Blood Stem Cell ମଣିଷ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ (Organs like : Blood, Brain, Liver, Kidney, Bones etc.) ଗଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ମରାମତି କରିଥାଏ।

- Cord Blood Stem Cell ବ୍ୟବହାର କରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର Cancer, Blood Cancer, Thalassemia ର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ ଏବଂ ନିକଟ ଭବିଷ୍ୟତରେ Brain related disease, Heart disease, Genetic/Heredity Disorder, Diabetes ଆଦି ଅନେକ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଗବେଷଣା ଚାଲିଛି।

- Cord Blood କୁ ଆଜୀବନ ସଞ୍ଚୟ କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ଏହାକୁ ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

- Cord Blood ସଂଗ୍ରହ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଫୁଲରୁ (Placenta) କରାଯାଇଥାଏ। ମା ଓ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ନିରାପଦ ଓ କୌଣସି କ୍ଷତି କରେ ନାହିଁ।

ଆପଣ ନିଜ ନବଜାତ ଶିଶୁର ନାଡ଼ି ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ? ? ?
ତେବେ ଆପଣ ନିଜ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ନା ବିକଳାଙ୍ଗ ?
ଆପଣ ଜାଣିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି କି ?

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ବିକଳାଙ୍ଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ? ? ? ଯଦି......

- ❑ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ବୟସ ୩୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ।
- ❑ ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି / ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ବିକଳାଙ୍ଗ ଥିଲେ ।
- ❑ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ମାନସିକ କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ ବିକଳାଙ୍ଗ ଶିଶୁ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ ।
- ❑ ପୂର୍ବରୁ ୨ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗର୍ଭପାତ ବା ମୃତ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ ।
- ❑ ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗର୍ଭ ସମୟରେ କୌଣସି କ୍ଷତିକାରକ ଔଷଧ ଖାଇଥାନ୍ତି, X-ray କରିଥାନ୍ତି କିମ୍ବା Infection ରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।
- ❑ ପରିବାରରେ କୌଣସି ବଂଶାନୁଗତ ରୋଗ ଥିଲେ (Sickling, Thalassemia)

ତେବେ ଆପଣ କିପରି ଜାଣିପାରିବେ ?

ଗର୍ଭରେ ଥିବା ଶିଶୁର ବିକଳାଙ୍ଗତା Biochemical, Genetics, Blood, CVS, Aminocentesis, Songraphy ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଜଣାପଡ଼େ । ଏହି ପରୀକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକ କରାଇବା ପାଇଁ ଓ Genetic counselling ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତି ଉପଦେଶ

ନବଜାତ ଶିଶୁ ସମ୍ବନ୍ଧରେ :

- ଶିଶୁକୁ ସର୍ବଦା ନିଜ ବିଛଣାରେ ରଖନ୍ତୁ । (Rooming)
- ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ କେବଳ ମା କ୍ଷୀର ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର କ୍ଷୀର ପିଇବା ପରେ ଶିଶୁକୁ କାନ୍ଧରେ ଧରି ଧିରେ ଧିରେ ଆଉଁଷନ୍ତୁ, ତା ପରେ ତାକୁ ବିଛଣାରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଦିନକୁ ୩ରୁ ୪ ଥର ଶିଶୁର ନାଭିକୁ ସ୍ପିରିଟ୍ ଦେଇ ସଫା କରନ୍ତୁ । ନାଭି ନ ଶୁଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଥିରେ ପାଣି କିମ୍ବା ତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ଅନ୍ୟଥା ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ ।
- ନାଭି ଶୁଖିଲା ପରେ ଶିଶୁକୁ ତେଲ ଦେଇ ହାଲ୍କା ମାଲିସ୍ ଏବଂ ସାବୁନ୍ ଦେଇ ଗାଧୋଇ ଦେଇପାରନ୍ତି । କୋମଳ ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଜଣ୍ଡିସ୍ (Jaundice) କମ୍ ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ହୁଏ । ଯଦି ଶିଶୁଟି କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁ ନାହିଁ ଓ ଯଦି ତାର ଦେହ ହଳଦିଆ ଦେଖାଯାଉ ଅଛି, ଅନବରତ କାନ୍ଦିବା ସହିତ ବାନ୍ତି କରୁଛି ଏବଂ ଅଳସୁଆ ହୋଇ ପଡ଼ିରହୁଛି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଶିଶୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କର ଶିଶୁକୁ ସବୁବେଳେ ୩୭° C କିମ୍ବା ୯୮.୬°F ତାପମାତ୍ରା ମଧ୍ୟରେ ରଖନ୍ତୁ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଖରାଦିନେ ପଙ୍ଖା ଓ ଶୀତ ଦିନରେ ରୁମ୍ ହିଟର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।
- ନିୟମିତ ଶିଶୁର ଟୀକାକରଣ କରାନ୍ତୁ ।

ମା ସମ୍ବନ୍ଧରେ :

- ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ଅଧ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ନିଜ କ୍ଷୀର ପିଆନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଥରେ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ପିଆଇ ପାରନ୍ତି, ନଚେତ୍ ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ କାନ୍ଦିବ, ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ପିଆଇ ପାରନ୍ତି (Demand feed)। ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ପରେ ମା ନିଜ ସ୍ତନାଗ୍ରକୁ ପୋଛି ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ୍।
- କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା'ର ସ୍ତନ ଫୁଲିଯିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଦରଜ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଗରମ ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଅତିରିକ୍ତ କ୍ଷୀର ଚିପି କରି ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ।
- ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ। ଅନେକ ସମୟ ଧରି ପରିସ୍ରା ଚାପି ରଖିବା ଅନୁଚିତ।
- ୯ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନକୁ ୫ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଲେଖାଏଁ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥିବା ମା, ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେବାର ୬ରୁ ୮ ସପ୍ତାହ ପରେ ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରିପାରନ୍ତି।
- ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେବାର ୩-୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଇରନ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେବାର ୮ ସପ୍ତାହ ପରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମୟରେ ମା ସର୍ବଦା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ। ଏହି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଡାଲି ଓ ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ କାଦ୍ୟ, ଦୁଗ୍ଧ, ଫଳମୂଳ, ସାଲାଡ, ଅଣ୍ଡା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆମିଷ, ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି (ଦିନକୁ ୧୦ ଗ୍ଲାସ) ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର Normal Delivery ବା ସାଧାରଣ ପ୍ରସବ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ସିଲାଇ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ପରିସ୍ରା ଓ ଝାଡ଼ାଯିବା ପରେ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ। ସିଲାଇ ପଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର ଗରମ ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର (ସିଜେରିଆନ୍) ହୋଇଥିଲେ, ସିଲାଇ ଖୋଲାହେଲା ପରେ, ପ୍ରତିଦିନ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ପାଣି ଓ ସାବୁନ୍ ଦ୍ୱାରା ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଲଗାଇବା ଦରକାର ଏବଂ ତା ସାଙ୍ଗରେ ଗରମ ସେକ ଦେବା ଉଚିତ୍।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ (Breast Feeding)

"Breast milk is the best, most economical and natural food for your baby."

ମା କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ, ସବୁଠୁ ଉପଯୋଗୀ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ। ଏଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଏମିନୋ ଏସିଡ୍ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଥାଏ। ଏହା ମା ଓ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ବରଦାନ ସଦୃଶ।

କଷକ୍ଷୀର (Colostrum) :

ପ୍ରସବର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ସ୍ତନ ଦୁଗ୍ଧ ହଳଦିଆ ଓ ଅଠାଳିଆ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ କଷକ୍ଷୀର (Colostrum) କହନ୍ତି। ଏହା ପ୍ରସବର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ବାହାରେ। ଏଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ବହୁତ ଅଛି। ଏହି କଷକ୍ଷୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (Immunoglobulin) ଅଛି ଯାହା ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମଣ (Infection) ଓ Allergy ରୁ ରକ୍ଷା କରେ।

❑ ସ୍ତନପାନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟ :

- ❑ ସ୍ତନପାନ ପ୍ରସବର ଅଧ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏଥିରେ ନର୍ସ ବା ଘର ଲୋକ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି।
- ❑ ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ୍। ଶିଶୁକୁ ଏହି ସମୟରେ ପାଣି, ମିଶ୍ରି ପାଣି, ମହୁ ଆଦି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ❑ ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ କାନ୍ଦିବ ତାକୁ ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ (Demand feed), ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ରାତିରେ ୨-୩ ଥର ଏବଂ ଦିନରେ ୮ ଥର କ୍ଷୀର ପିଅନ୍ତି।

❑ ସ୍ତନପାନର ଉପକାର (Advantages of breast milk) :

Mother's milk is not only 'species specific' but also 'baby specific'

ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ଯେ ମା କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ। ଏଥିରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଏମିନୋ ଏସିଡ୍ (Taurine, cystine) ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଅଛି ଯାହା ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ସ୍ତନପାନ ଶିଶୁକୁ ଝାଡ଼ା, ନିମୋନିଆ, କାନ ପାଚିବା (Infection), ଶ୍ୱାସ ଜନିତ ସମସ୍ୟା, ଏଲର୍ଜି, ପେଟ ଦରଜ ଏବଂ ସର୍ଦ୍ଦି-କାଶ ଆଦି ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ।

- ସ୍ତନପାନ ଦ୍ୱାରା ଭବିଷ୍ୟତରେ ଶିଶୁକୁ ମୋଟାପଣ, ମଧୁମେହ, Inflammatory Bowel Disease, ରକ୍ତ କର୍କଟ ଓ ଅନ୍ୟ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମିଯାଏ।
- ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ, ପାଣି ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ କାରଣ ମାକ୍ଷୀରରେ ୯୦% ପାଣି ଥାଏ।

- ସ୍ତନପାନ ମା ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ଆଜୀବନ ଆତ୍ମୀୟତାର ବନ୍ଧନ ସୂତ୍ର ।
- ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ କଡ଼ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଓ ଅନ୍ୟ କଡ଼ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଅଦଳ ବଦଳ କରି ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ ।

- ମା କ୍ଷୀରରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ନଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହାର ତାପମାତ୍ରା ସଠିକ୍ ଥାଏ ।
- ସ୍ତନପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁ (Sudden infant death) ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ଶିଶୁମାନେ ବୁଦ୍ଧିମାନ ହୁଅନ୍ତି ।
- ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମାର ଓଜନ ସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇଥାଏ ତଥା ଭବିଷ୍ୟତରେ ତାଙ୍କୁ ସ୍ତନ କର୍କଟ, ଜରାୟୁ କର୍କଟ, Osteoporosis, ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ଆଦି ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୁଏ ।
- Feeding bottle ରୁ ଶିଶୁକୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଡାକ୍ତର ଡବାକ୍ଷୀର ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ସହିତ ଗିନା, ଚାମଚ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯତ୍ନ

- ❑ ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ପରେ ବହଳିଆ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଆଳୁ ଚକଟା, ଡାଲି (କେବଳ ଡାଲିପାଣି ନୁହେଁ), ସିଝା ପରିବା, ସୁଜି ଖିରୀ, ଭଜାଚୁଡ଼ା ଗୁଣ୍ଡ, ଭଜା ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ଆଦି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ଧିରେ ଧିରେ ନରମ ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରୀ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶିଶୁକୁ ଆପଣ ଦେଢ଼ ବର୍ଷରୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ ।
- ❑ ଶିଶୁଟି ଯେତେବେଳେ ଖୁସି ଏବଂ ଚଞ୍ଚଳ ଥିବ ସେହି ସମୟରେ ଖୁଆଇବେ ।
- ❑ ଥରକୁ ଗୋଟିଏ ନୁଆ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ, ଯଦି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଏଲର୍ଜି (Food allergy) ଥିବ ତାହା ହେଲେ ଜଣା ପଡ଼ିଯିବ ।
- ❑ ଯଦି ଶିଶୁଟି ଅଧା-ବହଳିଆ / ବହଳିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ ନାହିଁ ତାହା ହେଲେ କିଛି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବନ୍ଦ କରି ପୁଣି ଥରେ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା (VACCINE)

"Prevention (Immunisation) is better than cure"
"Immunisation is one of the most practical & economical way of preventing diseases"

IAP (INDIAN ACCADEMY OF PAEDIATRICS) IMMUNISATION TIME TABLE (NEW)

Birth	OPV-O, BCG Hep-B-1
6 Weeks	IPV-1, DTwP-1, HIB-1 Rotavirus-1, PCV-1 Hepatitis-B-2
10 Weeks	IPV-2, DTwP-2, HIB-2 Rotavirus-2, PCV-2
14 Weeks	IPV-3, DTwP-3, HIB-3 Rotavirus-3, PCV-3
6 Months	OPV-1, Hep-B-3
9 Months	MMR-1, OPV-2 Typhoid-TCV
12 Months	Hepatitis-A-1
15 Months	MMR-2, Chickenpox-1 PCV-Booster
16 to 18 Months	DTwP-B1 or DTap-B1 HIB-B1, IPV-B1
18 Months	Hepatitis-A-2*
2 Years	Typhoid-Booster/TCV*
5 Years	DTwP-B2 or DTap-B2, OPV-3, Typhoid-Booster* Chickenpox-2
10 Years	TDap or Td HPV-1 HPV-2 (For Girls) HPV-3

1. IPV (Injectable Polio Vaccine) = If IPV is not available or not affordable than give OPV. Pulse Polio is must in addition to the above timetable.

2. Painful DTP (DTwP) gives better protection than painless DTP (DTaP). So painful DTP (DTwP) is must for 6 Week, 8 Week and 10 Week. Painful DTP (DTwP) causes pain, swelling at injection site and fever.

3. Rotavirus Vaccine – Rotateg is 3 dose (6wk, 10wk, 14wk) and Rotarix is 2 dose (10wk, 14wk).

4. Influenza Vaccine is not a compulsory vaccine. It is needed for high risk children, healthcare professional and children of anxious parents. Influenza Vaccine gives 80% protection against swine-flue.

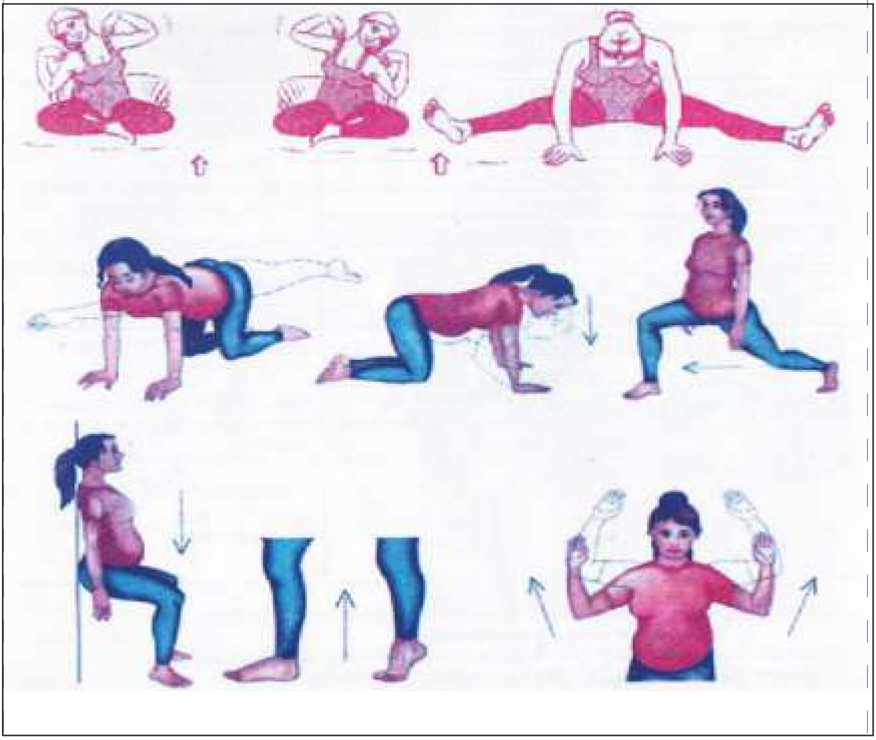
5. Minimum time interval between MMR and Typhoid-TCV is 1 month if not given in same day.

6. *There is no need of revaccination after two doses of Typhoid-TCV vaccination.

7. *For hepatitis-A Vaccination = single dose of live Hepatitis-A vaccine (Biovac-A) or two doses of killed Hepatitis-A vaccine (Havrix, Avaxime)

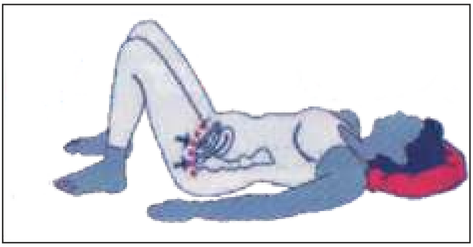
ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ

ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରସବ ବେଦନା ଏବଂ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ମାଂସ ପେଶୀକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଫୁଲା ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହିସବୁ ବ୍ୟାୟାମ ଆପଣଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ କରାଯାଇପାରେ । ମାତ୍ର, ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।



ମୂଳବନ୍ଧ (Kergel Excerises)

- ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଯୋନିଦ୍ୱାରର ମାଂସପେଶୀକୁ ସାଧାରଣ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ପସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ତଳେ ଶୋଇ ପେଟ, ଅଣ୍ଟା ଓ ମଳଦ୍ୱାର, ପରିସ୍ରାଦ୍ୱାର ଭିତର ପଟକୁ ଟାଣି ସଙ୍କୁଚିତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ମାଂସପେଶୀମାନଙ୍କୁ ଭିତର ପଟକୁ ଟାଣନ୍ତୁ, କିଛି ସମୟ ଉକ୍ତ ସ୍ଥିତିରେ ରଖି ପୁଣି ଢିଲା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୁପ, ଯେପରି ଆମେ ପରିସ୍ରାକୁ ଅଟକାଇ ରଖୁ । ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ସଙ୍କୁଚିତ କରନ୍ତୁ, ଢିଲା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହିପରି ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୧୦-୧୦ ଥର କରନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣ ବସିକରି ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ ।



ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତି ଯୋଗ

ପ୍ରସବ ପରେ ଯୋଗ କାହିଁକି କରାଯାଏ :

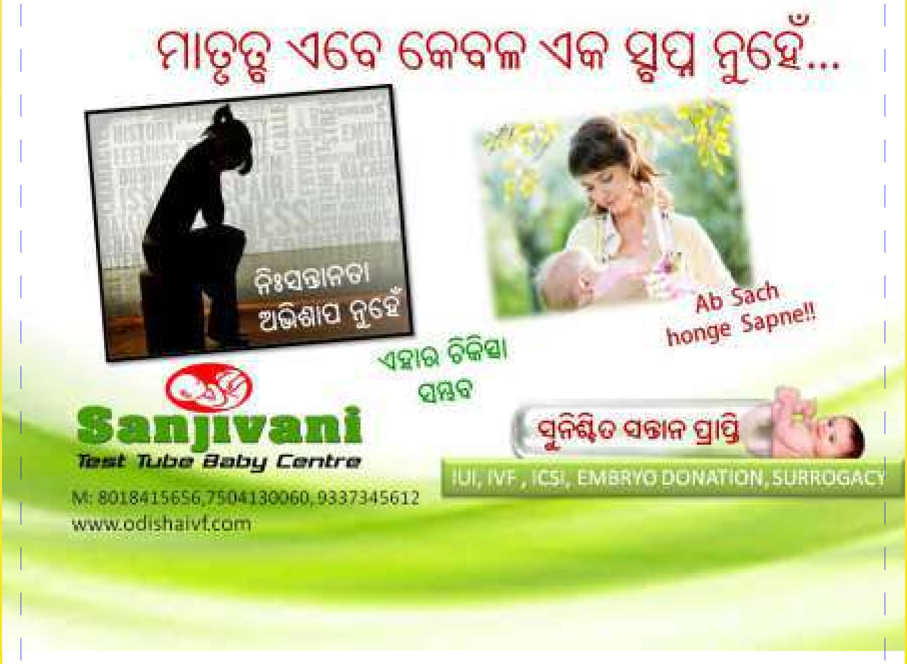
- ❑ ପେଟର ଢିଲା ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତ ଓ ପେଟର ସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରକୃତିସ୍ଥ କରିବା ପାଇଁ।
- ❑ ଯୋନି ଦ୍ୱାରକୁ ସଂକୁଚିତ କରିବା ପାଇଁ।
- ❑ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଆରାମ ପାଇବା ପାଇଁ।

ସାଧାରଣ ସୂଚନା :

- ❑ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ।
- ❑ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗକୁ ୫-୧୦ ଥର କରନ୍ତୁ।
- ❑ ୬ ରୁ ୯ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଲାଭ ମିଳିଥାଏ।

ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇଁ ଯୋଗ

(ପ୍ରସବ ପରେ)



ସନ୍ତାନହୀନତା : କାରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା

ସନ୍ତାନହୀନତା ଆଜିର ଯୁଗରେ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ସଂପ୍ରତି ଭାରତରେ ୬ଟି ରୁ ଗୋଟିଏ ଦମ୍ପତି (୧୫-୨୦%) ଏହି ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ । ଯଦି ବର୍ଷେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରି ସୁଦ୍ଧା ଗର୍ଭ ହୋଇନାହିଁ; ତାହେଲେ ଗର୍ଭହୀନତାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୂତନ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ (ART) ହେତୁ ସନ୍ତାନହୀନତା ଆଜିର ଯୁଗରେ ଆଉ ଅଭିଶାପ ନୁହେଁ ।

ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ, ସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ପ୍ରଦୂଷିତ ବାତାବରଣ, ଅଧିକ ବୟସରେ ବିବାହ, ମୋଟାପଣ, ଯୋଗ ବ୍ୟାୟାମ ନ କରିବା, Fast food ର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ, Radiation, Laptop ର ବ୍ୟବହାର, ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ, ଧୂମ୍ର ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ, ଗୁଟକା, ଭାଙ୍ଗ, ଜର୍ଦ୍ଦା ଆଦିର ବ୍ୟବହାର, ବିବାହ ପୂର୍ବ ସହବାସ (Pre-marital sex) ଆଦି କାରଣରୁ ସନ୍ତାନହୀନତା ସମସ୍ୟା ଧିରେ ଧିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି ।

ପରିବାରରେ ସନ୍ତାନ ହୀନତା ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଦାୟୀ କରାଯାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ସନ୍ତାନହୀନତା ପାଇଁ ଉଭୟ ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ କିମ୍ବା ଜଣେ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଇପାରେ ।

(କ) ପୁରୁଷ ଦୋଷ ଯୋଗୁଁ ସନ୍ତାନହୀନତା (Male Factor) ୪୦-୫୦% -

- ଶୁକ୍ରାଣୁ ଦୋଷ (ଶୁକ୍ରାଣୁ କମ୍ ବା ନଥିଲେ)
- ଅବରୋଧ ଯୋଗୁଁ ଶୁକ୍ରାଣୁ ବାହାରୁ ନଥିଲେ
- ହରମୋନ୍ ଜନିତ ଦୋଷ, Thyroid, Diabetes
- ସଂକ୍ରମଣ (Infection), Mumps, ଯକ୍ଷ୍ମା (TB), Orchitis
- ଏଣ୍ଟି ସ୍ପର୍ମ ଏଣ୍ଟିବଡି, ଅଣ୍ଡକୋଷର ଶିରା ଫୁଲିଯିବା (Varicocele)

(ଖ) ସ୍ତ୍ରୀ ଦୋଷ ଯୋଗୁଁ ସନ୍ତାନହୀନତା (Female Factor) ୪୦-୫୦% -

- ଡିମ୍ବାଶୟ ଜନିତଦୋଷ (ଡିମ୍ବ ତିଆରି ନ ହେବା) (PCOD)
- ଗର୍ଭବାହୀ ନଳୀରେ ସଂକ୍ରମଣ / ଅବରୋଧ
- ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍, ଏଡେଜନ୍
- ଅଧିକ ବୟସ, ମୋଟାପଣ, ବାଲୁଆ ଶରୀର
- ହରମୋନ୍ ସମସ୍ୟା (Thyroid, Diabetes, Prolactin)
- ଗର୍ଭାଶୟ / ଡିମ୍ବାଶୟରେ ଗୁଳ୍ମ, ଟ୍ୟୁମର୍

(ଗ) ଅସ୍ୱଷ୍ଟିକୃତ ସନ୍ତାନହୀନତା ୧୦% -

- ବେଳେବେଳେ ସ୍ୱାମୀ ତଥା ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସମସ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ସାମାନ୍ୟ ଥାଇ ବି ଗର୍ଭଧାରଣରେ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା (Plan of Management)

ଆମ କେନ୍ଦ୍ରରେ ସନ୍ତାନହୀନତାର ଚିକିତ୍ସା ଚାରିଟି ସୋପାନରେ କରାଯାଏ ।

i. Evaluation - ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ସନ୍ତାନହୀନତାର ସଠିକ୍ କାରଣ ନିରୂପଣ କରିବା; ଯଥା - ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା, ସୋନୋଗ୍ରାଫି, ଲେପ୍ରୋସ୍କୋପି ଏବଂ ଧାତୁ ପରୀକ୍ଷା ।

ii. Medication - ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭଧାରଣର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଯଥା - ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଡା ତିଆରି କରିବା, ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍‌ର ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଶୁକ୍ରାଣୁର ଗୁଣବତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ।

iii. Surgical Treatment - ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭବାହୀ ନଳୀରେ ଥିବା ଅବରୋଧ, ଗର୍ଭାଶୟ ବା ଅଣ୍ଡକୋଷରେ ଥିବା ଗୁଳ୍ମ, ଟ୍ୟୁମର୍, ଏଢ଼େଜନ୍, ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଓସିସ୍‌ର ଉପଚାର କରିବା ।

iv. Assisted Reproduction- ସମସ୍ତ ଉପାୟ ବିଫଳ ହେଲେ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା କୃତ୍ରିମ ପଦ୍ଧତିରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ଯଥା- IUI, IVF, ICSI, Surrogacy, OVUM/ Embryo Donation ଆଦି ସହଯୋଗୀ ଉପାୟ ।

ଚିକିତ୍ସା ର ପ୍ରକାର

୧. ଡିମ୍ବାଣୁ ତିଆରି କରିବା (Ovulation Induction):

ଭଲ ଡିମ୍ବାଣୁ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ଓ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦେବା ପରେ, ଋତୁଚକ୍ରର ୧୧ ରୁ ୧୮ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ନିୟମିତ ସୋନୋଗ୍ରାଫି ଦ୍ୱାରା ଡିମ୍ବାଣୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଡିମ୍ବାଣୁଟି ପରିପକ୍ୱ ହୋଇ ଫାଟିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନେ ବା ଦୁଇ ଦିନ ବ୍ୟବଧାନରେ ସୋନୋଗ୍ରାଫି କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ସହବାସ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ୩-୬ ମାସ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ୨୫-୪୦% ଗର୍ଭଧାରଣର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

୨. IUI (କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭଧାରଣ)

ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ସ୍ୱାମୀର ଶୁକ୍ରାଣୁକୁ କଲଚର୍ ମିଡିଆରେ ମିଶାଇ ତାର ଗୁଣବତ୍ତା ଓ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଏ । ଏହାପରେ ଏହି ଶୁକ୍ରାଣୁଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସିରିଞ୍ଜ (Cannulla) ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ତ୍ରୀର ଗର୍ଭାଶୟ ଭିତରେ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ଡିମ୍ବାଣୁ ପରିପକ୍ୱ ହେଲା ସମୟରେ କରାଯାଏ ।

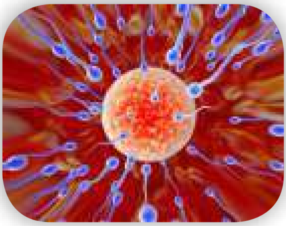
ସଫଳତାର ମାତ୍ରା : ୧୦-୧୫% ପ୍ରତି ମାସ

AIH : ସ୍ୱାମୀର ଶୁକ୍ରାଣୁ ପ୍ରଦାନ - ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ଶୁକ୍ରାଣୁ କମ୍ ଥିଲେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ।

AID : ଅନ୍ୟର ଶୁକ୍ରାଣୁ ପ୍ରଦାନ - ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ଶୁକ୍ରାଣୁ ନ ଥିଲେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ।

୩. IVF (ଟେଷ୍ଟ ଟ୍ୟୁବ୍ ବେବି)

In Vitro Fertilisation ପଦ୍ଧତି ଟି ଟେଷ୍ଟ ଟ୍ୟୁବ୍ ବେବି ନାମରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ :



- ହରମୋନ୍ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ସ୍ତ୍ରୀ ଶରୀରରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଉତ୍ତମ ମାନର ଡିମ୍ବାଣୁ ତିଆରି କରାଯାଏ ।
- ଏନେସ୍ଥେସିଆ ଦେଇ ସୋନୋଗ୍ରାଫି ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଅଣ୍ଡାଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରାଯାଏ ।
- ଲକ୍ଷଲକ୍ଷ ସଂଖ୍ୟାରେ ଗୁଣବତ୍ତା ବଢ଼ାଯାଇଥିବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଶୁକ୍ରାଣୁକୁ ସିଓଟୁ ଇନକ୍ୟୁବେଟର (CO_2 Incubator) ରେ ଡିସ୍‌ମାନଙ୍କରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଅଣ୍ଡା ଚାରିପଟେ ଛଡ଼ାଯାଏ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦିନ ଭ୍ରୂଣମାନଙ୍କୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥାଏ ।
- ୨-୩ ଦିନ ପରେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨ଟି ଭ୍ରୂଣକୁ ସ୍ତ୍ରୀର ଗର୍ଭାଶୟରେ ରୋପଣ କରାଯାଏ ଏବଂ ବାକି ଭ୍ରୂଣଗୁଡ଼ିକୁ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ସଫଳତାର ହାର ୩୦-୪୦% ପ୍ରତି ଥର

୪. ICSI (ଇକ୍‌ସି)

Intra Cyto Plasmic Sperm Injection ପଦ୍ଧତି ଟି IVF ଠାରୁ ଅଧିକ ଉନ୍ନତ ଅଟେ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଗୋଟିଏ ଉନ୍ନତ ଶୁକ୍ରାଣୁକୁ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ସ୍ତ୍ରୀର ଅଣ୍ଡା ଭିତରେ ପୁରାଇ ଦିଆଯାଏ । ବାକି ସମସ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓଠର ସହ ସମାନ ।

ସଫଳତାର ହାର : ୫୦% - ୬୦% ପ୍ରତି ଥର ।

- ଟେଷ୍ଟ ଟ୍ୟୁବ୍ ବେବି ଚିକିତ୍ସା କେଉଁମାନେ କରିବେ ?
- ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳୀରେ ଅବରୋଧ ଥିଲେ ।
- ବାରମ୍ବାର - ଚିକିତ୍ସା ସତ୍ତ୍ୱେ ଗର୍ଭଧାରଣରେ ଅସଫଳତା ।
- ଶୁକ୍ରାଣୁ ସଂଖ୍ୟା, ଗୁଣବତ୍ତା, କ୍ଷମତା କମ୍ ଥିଲେ ।
- ସ୍ତ୍ରୀ ର ବୟସ ଅଧିକ ଥିଲେ ।
- ଭଲ ଡିମ୍ବାଣୁ ତିଆରି ହେଉନଥିଲେ ।
- ସମସ୍ତ ପରୀକ୍ଷାଫଳ ଠିକ୍ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତାନହୀନ ।

ପ୍ରଥମ ଥର IVF / ICSI ରେ ସଫଳତା ନ ମିଳିଲେ ନିରାଶ ନ ହୋଇ ପୁନର୍ବାର ଏହି ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବା ତୃତୀୟ ଚେଷ୍ଟାରେ ନିଶ୍ଚିତ ସଫଳତା ମିଳିବ ।

EGG Donation (ଡିମ୍ବାଣୁ ଦାନ) :

ଏହି ପଦ୍ଧତିଟି ବୟସ୍କା ମହିଳା (ଯେଉଁମାନଙ୍କର ରତୁରକ୍ତ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥିବ) ବା ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଡିମ୍ବାଣୁ ତିଆରି ହେଉ ନଥିବ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ୩୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ମହିଳାଙ୍କର ଡିମ୍ବାଣୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରଦତ୍ତ ଅଣ୍ଡାଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ଶୁକ୍ରାଣୁ ସହିତ IVF/ICSI ପଦ୍ଧତିରେ ଭ୍ରୂଣ ତିଆରି କରାଯାଏ ; ପରେ ଏହି ଭ୍ରୂଣକୁ ସଂପୃକ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଗର୍ଭାଶୟରେ ରୋପଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

Cryo Preservation (ସଂରକ୍ଷଣ) :

ଏହି ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ଶୁକ୍ରାଣୁ, ଡିମ୍ବାଣୁ, ଭ୍ରୂଣଆଦିକୁ ତରଳୀକୃତ ଯବକ୍ଷାରଯାନ (Liquid Nitrogen -୧୯୬°C) ରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଗର୍ଭାଶୟ ବାହାରକରାଯାଇଥାଏ, ପରିବାର ନିୟୋଜନ ହୋଇଥିଲେ, କ୍ୟାନସର୍ ପାଇଁ କେମୋଥେରାପି ନେଉଥିଲେ, ସ୍ୱାମୀ ବିଦେଶରେ କାମ କରୁଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ଅତିରିକ୍ତ ଭ୍ରୂଣ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଏହି ସୁବିଧାଟି ଉପଲବ୍ଧ ।

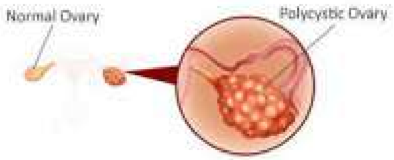
Surrogacy :

ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଦମ୍ପତିଙ୍କ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଭ୍ରୁଣକୁ ନିଜ ଗର୍ଭରେ ଧାରଣ କରି ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ । ଶିଶୁର ସରୋଗେଟ୍ ମହିଳା ସହିତ କୌଣସି ଗୁଣସୂତ୍ର ଜନିତ (ଜେନେଟିକ୍) ସମ୍ପର୍କ ନଥାଏ । ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଗର୍ଭାଶୟରେ ସମସ୍ୟା ଥିବ, ଗର୍ଭାଶୟ ନଥିବ, ବାରମ୍ବାର ଗର୍ଭପାତ ହେଉଥିବ ଏହି ପଦ୍ଧତିଟି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

PCOD : କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ, ଚିକିତ୍ସା

PCOD କିମ୍ବା Poly Cystic Ovarian Disorder ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗର ମହିଳାମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା, ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତି ୧୦୦ ସନ୍ତାନହୀନ ମହିଳାରେ ୩୦ ଜଣ ମହିଳା ଏହି ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତା । PCOD ଏକ Hormone ଅସନ୍ତୁଳନ ଜନିତ ସମସ୍ୟା । ଏହି ସମସ୍ୟାରେ ଗ୍ରସ୍ତ ୧୫-୪୦ ବର୍ଷିୟା ଝିଅ/ମହିଳାମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ପୁରୁଷ Hormone (Androgen) ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିବା ଯୋଗୁଁ ଅଣ୍ଡକୋଷ ବା Ovary ରେ ଅନେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଅପରିପକ୍ୱ ଅଣ୍ଡା (Cyst) ତିଆରି ହୋଇଯାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ଆରାମ ଦାୟକ ଜୀବନ ଧାରଣ ଶୈଳୀ, ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତା, Fast Food ଏବଂ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମର ଅଭାବ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ, କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବଂଶାନୁଗତ (Genetic) ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।



PCOD ଲକ୍ଷଣ (Symptoms) :

- ଓଜନରେ ବୃଦ୍ଧି - ଅବସାଦ
- ହାତ, ଗୋଡ଼, ବକ୍ଷ ଏବଂ ମୁହଁରେ ମାତ୍ରାଧିକ ବାଳ - ବାଳ ଝଡ଼ିବା
- ବ୍ରଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଚର୍ମ ଜନିତ ସମସ୍ୟା - ଛୁଆପିଲା ନ ହେବା
- ଅନିୟମିତ ମାସିକ ଚକ୍ର, ମାସିକ ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତ ଯିବା

PCODରେ ପୀଡ଼ିତା ମହିଳାମାନଙ୍କର ଗର୍ଭାଧାନରେ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ । ଗର୍ଭାଧାନ ପରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଗର୍ଭପାତ, ସମୟ ପୂର୍ବ ପ୍ରସବ ଏବଂ ପ୍ରସବକାଳୀନ ମଧୁମେହ (Gestational Diabetes) ଆଦି ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

PCOD ଚିକିତ୍ସା :

PCOD ର କୌଣସି ସ୍ଥାୟୀ ଉପଚାର ନାହିଁ । ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର, ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗଭ୍ୟାସ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହି ସମସ୍ୟାରେ ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

PCOD ଯୋଗୁଁ ଅଣ୍ଡା ତିଆରି ନ ହୋଇ ଗର୍ଭଧାରଣରେ ସମସ୍ୟା ହେଲେ ଅଣ୍ଡା ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଓ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଆଯାଏ । ତଥାପି ଗର୍ଭଧାରଣ ନ ହେଲେ ପରିଶେଷରେ Test Tube Baby କରାଯାଏ ।

ଶୁକ୍ରାଣୁର ଗୁଣବତ୍ତା (Sperm Quality) କୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ (Life Style Changes)

ଜୀବନଶୈଳୀରେ କେତୋଟି ପରିବର୍ତ୍ତନ ପୁରୁଷ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ନିମ୍ନରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରସ୍ତାବନା କରାଯାଇଛି।

❑ ଏ ସବୁରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ (Avoid) :

୧. ଅତ୍ୟଧିକ ତାପ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମତା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ। ତେଣୁ ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ଅଧିକ ଗରମ ବାତାବରଣରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଗରମ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ, Sauna, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚଳିତ କମ୍ବଳ ଏବଂ water bed ଯେତେ ସମ୍ଭବ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ।

୨. ଅତ୍ୟନ୍ତ ଟାଇଟ୍ ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ର (tight under garments) ବା ପ୍ୟାଣ୍ଟ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ। ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଡକୋଷର ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

୩. ଅତ୍ୟଧିକ ମସଲା ଓ ତେଲ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ତଥା ଡବାରେ ବନ୍ଦ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ (processed food) ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୪. ଧୂମ୍ରପାନ ଶୁକ୍ରାଣୁ ହୀନତା ଓ କମ୍ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଉତ୍ପାଦନର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ। ମଦ, ତମାଖୁ ଓ ଅବସାଦ / ଥକା ମେଣ୍ଟାଇବା ଔଷଧ ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୫. ଘର ସଫାରେ ବ୍ୟବହୃତ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା ଫିନାଇଲ, କୀଟନାଶକ, ଉଦ୍ୟାନରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ରାସାୟନିକ ଏବଂ କଳକାରଖାନାରୁ ନିର୍ଗତ ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍।

୬. ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବାସନ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପାଉଚ/ ବୋତଲରେ ଥିବା ପାଣି ବା ଅନ୍ୟ ପାନୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ନିହିତ ରାସାୟନିକ ଆପଣଙ୍କର hormone ତଥା ଶୁକ୍ରାଣୁ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ।

❑ ଏ ସବୁ କରନ୍ତୁ (Do) :

୧. ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ୩ଥର ସହବାସ କରିବା ଉଚିତ୍। ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ନତମାନର ଶୁକ୍ରାଣୁ ତିଆରି ହୁଏ।

୨. ମାନସିକ ଅବସାଦରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରନ୍ତୁ। ଆପଣ ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ, ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ-ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦି କରନ୍ତୁ। ସବୁବେଳେ ହସଖୁସିରେ ରହନ୍ତୁ।

ମାନବ ଶରୀରର ସମସ୍ତ କୋଷିକା, ଶୁକ୍ରାଣୁ କୋଷ ମଧ୍ୟ, ମୁକ୍ତ କଣ (free radical) କ୍ଷୟ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଂବେଦନଶୀଳ।

ଭିଟାମିନ୍ C, E ଏବଂ Mineral Selenium ରେ ଥିବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ Antioxidant ଏହି ମୁକ୍ତ କଣିକା କ୍ଷତିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ସହିତ ଶୁକ୍ରାଣୁ କୋଷମାନଙ୍କର ଅଖଣ୍ଡତା ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି।

- ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା - ଚେରି, ବ୍ରୋକଲି, ଖଟାଫଳ, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଆମ୍ବ, ତରଭୁଜ, ପିଜୁଳି, କିୱି, ମହୁରସ, ଲଙ୍କା, କଳାଅଙ୍ଗୁର, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଷ୍ଟ୍ରୋବେରୀ, ଟମାଟର ଇତ୍ୟାଦି।
- ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ' ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା - ବାଦାମ, ଚିନାବାଦାମ, ମକା, ମକାତେଲ, ତୁତ୍, କଳା ଅଙ୍ଗୁର, ଯଅ, ଅଲିଭ ତେଲ, କପାସ ତେଲ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି, ଗହମ ଏବଂ ଗହମ ଗୁଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି।
- ସେଲେନିୟମ ଧାତୁ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା - ପିଆଜ ଶାଗ, ଗୋଟା ମସଲା, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ଅଣ୍ଡା, ଛତୁ, ମାଛ, ସାମୁଦ୍ରିକ ମାଛ, କଙ୍କଡ଼ା, ଭିନେଗାର ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି।
- ଦସ୍ତା (Zinc) ଖଣିଜ ପୌରୁଷ ଶକ୍ତିବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। Zinc ରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା : ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ ମାଛ, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଦୁଧ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ମଟର, Dry fruits (ବିଶେଷତଃ କଖାରୁ ମଞ୍ଜି) ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ।