



Sahayog
for equity and
sustainable development

ରକ୍ତହୀନତା ସମ୍ପର୍କରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ତାଙ୍କ ପରିବାର ସହ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ।

**ଜାଣିଛ କି ତୁମେ ଯଦି ୧୦୦-୨୦୦ ଲିଟରର ବଟିକା ଖାଇବ ତେବେ
ତୁମର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତହୀନତା ଜନିତ ସମସ୍ୟା ହେବ ନାହିଁ ।**

ସତ କି, ତାହେଲେ ମୁଁ ନିଶ୍ଚୟ ଲିଟରର ବଟିକା ଖାଇବି । ଏମିତି କଲେ ମୋର
କିମ୍ବା ମୋ'ପିଲାଙ୍କ ଜୀବନକୁ ବିପଦ ଆସିବନାହିଁ ।

ଆମକୁ ନେଇ ଆମ ପରିବାର । ଆମେ ଯେମିତି ସମସ୍ତଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଛେ ସେପରି
ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଆମକୁ ନିଜର ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡିବ । କେବଳ ମୁଁ ନୁହେଁ
ମୋର ସ୍ୱାମୀ, ପରିବାର ଲୋକେ ମୋର ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ, ବିଶ୍ରାମ, ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର
ଯତ୍ନେବା ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଆବଶ୍ୟକ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା' ଖୁସିରହିଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ
ସନ୍ତାନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଆମ ଘରଲୋକେ ଟିକେ
ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ଆମେ ମା ଏବଂ ପିଲା ଉଭୟ ସୁସ୍ଥ ରୁହନ୍ତୁ ।

ପରିବାର ଲୋକେ କିପରି ସହାୟତା କରିପାରିବେ ?

- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ୧୦୦-୨୦୦ ଲିଟରର ବଟିକା ଆଣିବାରେ ସହାୟତା କରିବେ ।
- ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଭୁଲିଗଲେ ମୋତେ ମନେ ପକାଇଦେବେ ।
- ସବୁଜ ପନିପରିବା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ, ଲେମ୍ବୁ, ଗୁଡ଼ ପରି ଅଧିକ ଲିଟରର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବେ ।
- ଦିନରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା, ରାତିରେ ଆଠ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ କରିବା ଏବଂ ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ଅଧିକ ଗୋଟିଏ ଥର ଖାଇବା ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।

ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ମା' ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ।

ଲୌହସାର ବଟିକା ଖାଇଲେ ଯଦି ଏପରି ହେଉଛି:

ଝାଡ଼ା କଳା କଳା ଦିଶୁଛି, ଗନ୍ଧ ହେଉଛି ଏବଂ ଲୋକେ କହୁଛନ୍ତି ପେଟରେ ପିଲା ବଢ଼ିଯିବ । ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଆମେ ଯେମିତି ଖାଇଥାଏ ସେପରି ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ଲୁହା ରଙ୍ଗ କଳା ତେଣୁ କଳା ଝାଡ଼ା ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅଧିକ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ବଢ଼ିଯିବ ଭାବି ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ମନେ ରଖନ୍ତୁ:

ଲୌହସାର ବଟିକା ଖାଇବା କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କାରଣ ଏହି ଗୋଲି ମା'ର ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ତିଆରିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଆଉ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତ ମିଳିବ । ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ପ୍ରସବ ହେବା ସହିତ ମା' ନିଜେ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହିବ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନେ ହାତ ମିଳାନ୍ତୁ :

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତହୀନତା'କୁ ରୋକିବାର ଅଭିଯାନରେ ସାମିଲ ହୁଅନ୍ତୁ ।



ସହଯୋଗ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓଡ଼ିଶା

ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ମା' ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ।