



स्वस्थ बच्चे भारत का भविष्य

आँगनवाड़ी कार्यकर्ता मार्गदर्शिका ३



महिला एवं बाल विकास विभाग

मध्यप्रदेश शासन



स्वस्थ बच्चे - भारत का भविष्य

आँगनवाड़ी कार्यकर्ता मार्गदर्शिका

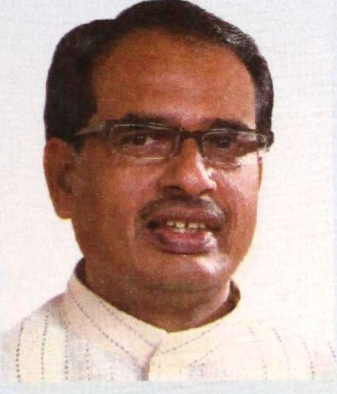


मध्यप्रदेश शासन

सहयोग

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय

- डॉ. हरकीरत बैंस, प्रोजेक्ट मुख्य संचालक, इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, भोपाल
- अमिता सिंह, पोषण एवं आहार विशेषज्ञ, भोपाल (म.प्र.)
- डॉ. अर्चना मिश्रा, प्रोफेसर, गृहविज्ञान विभाग, शास. लक्ष्मीबाई कन्या महाविद्यालय, भोपाल
- डॉ. मीनल फड़नीस, प्रोफेसर, गृहविज्ञान विभाग, शास. एम.एल.बी. महाविद्यालय भोपाल
- हनी झालानी, पोषण एवं आहार विशेषज्ञ, भोपाल (म.प्र.)



शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री



मध्यप्रदेश शासन
भोपाल - 462004
सं.क्र. 1865/ 23 जुलाई, 2010

संदेश

यह प्रसन्नता का विषय है कि महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बहनों के लिए मार्गदर्शिका तैयार की गई है।

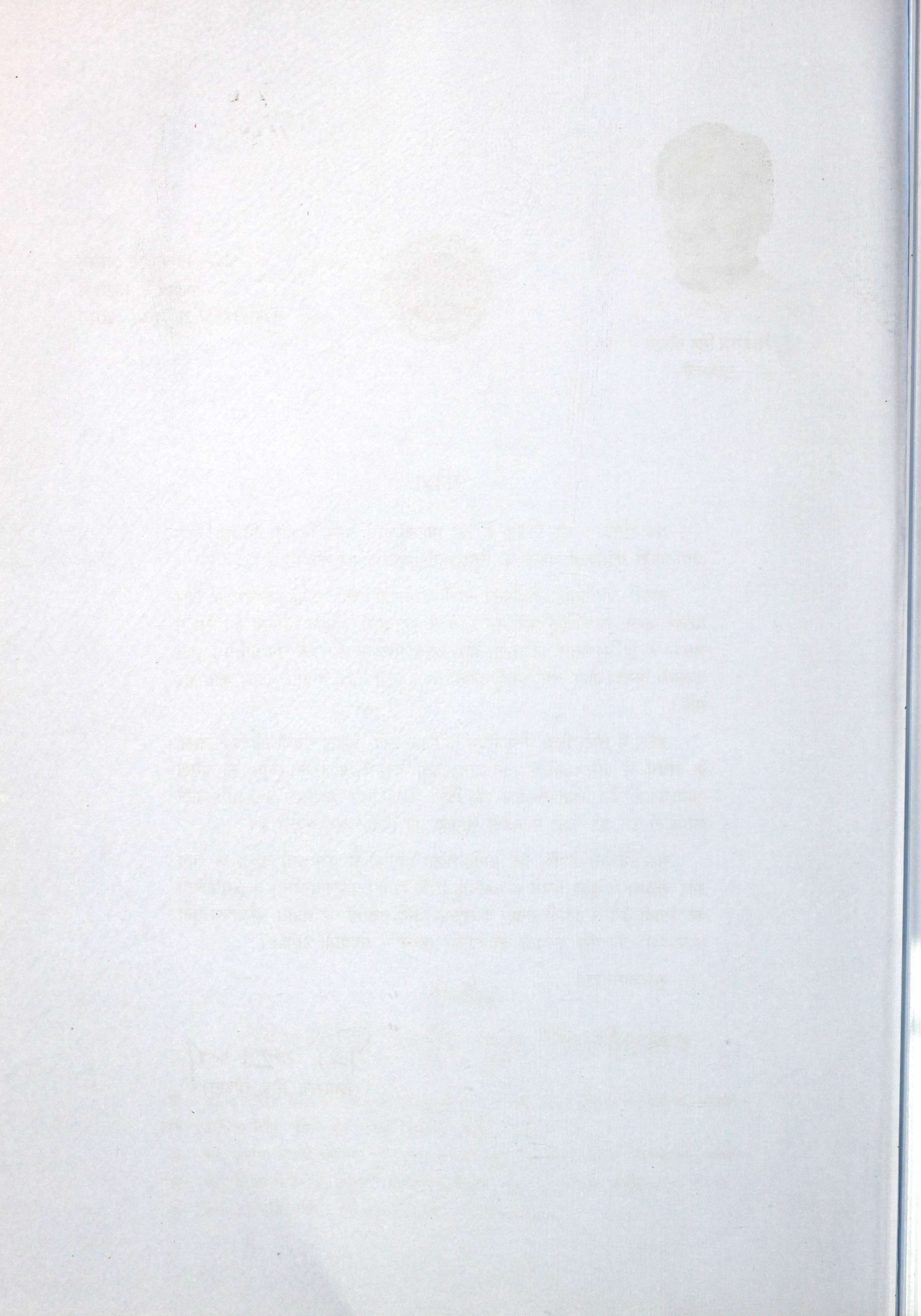
हमारी आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बहनों महिलाओं-बच्चों के जीवन-स्तर को और बेहतर करने, सामाजिक परिवर्तन लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ऐसे में जरूरी है कि लगातार प्रशिक्षण और अन्य माध्यमों से उन्हें समसामयिक ज्ञान उपलब्ध कराया जाए और उनकी दक्षता बढ़ाई जाए ताकि वे और बेहतर कार्य कर सकें।

प्रदेश में छोटे बच्चों में कुपोषण के लिये उनके आहार संबंधी आवश्यकताओं के संबंध में और अधिक जन-जागरूकता बढ़ाना आज के समय की प्रमुख आवश्यकता है। प्रदेश सरकार इस दिशा में लगातार प्रयासरत है। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता इस बड़े काम में महती भूमिका का निर्वाह कर सकती हैं।

मुझे विश्वास है कि यह मार्गदर्शिका आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बहनों के ज्ञान और कौशल में वृद्धि करने में सहायक सिद्ध होगी। परिणामस्वरूप वे हितग्राहियों को प्रभावी ढंग से अपनी सेवाएं दे सकेंगी। निश्चित ही यह प्रयास "कुपोषण मुक्त मध्यप्रदेश" की मेरी कल्पना को साकार करने में सहयोगी होगा।

शुभकामनाएं।

(शिवराज सिंह चौहान)





रंजना बघेल
राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
महिला एवं बाल विकास



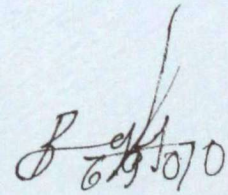
संदेश

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, विभाग और हितग्राहियों के बीच सर्वाधिक महत्वपूर्ण कड़ी है। विभागीय सेवाओं के बेहतर क्रियान्वयन में इनकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

इस भूमिका को सफलतापूर्वक निभाने के लिए यह जरूरी है कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को सतत् प्रशिक्षण उपलब्ध कराया जाए। इससे न सिर्फ कार्यकर्ताओं का कौशल बढ़ता है बल्कि हितग्राहियों को दी जाने वाली सेवाओं की गुणवत्ता भी बढ़ती है।

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई है कि महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को विभागीय योजनाओं और कार्यक्रमों के साथ-साथ व्यक्तित्व विकास के कई मुद्दों पर जानकारी देने के लिए मार्गदर्शिका तैयार की गई है। यह प्रयास निश्चित ही सराहनीय है।

मैं आशा करती हूँ कि यह पुस्तिका सभी आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए निश्चित ही उपयोगी रहेगी और वे विभागीय योजनाओं और कार्यक्रमों को और बेहतर तरीके से क्रियान्वित कर सकेंगी। शुभकामनाओं सहित।


(रंजना बघेल)



Faint text below the portrait, possibly a name and title.

Faint text centered below the seal.

Main body of faint, illegible text, likely a document or certificate.

अनुक्रमणिका

इकाई - 1 : बच्चों की (0-6 वर्ष) सामान्य वृद्धि पर निगरानी	3
❖ कुपोषित बच्चों की माताओं को परामर्श	
इकाई-2 : केवल स्तनपान	21
❖ पूरक आहार	
❖ पौष्टिक पूरक आहार की सरल विधियाँ	
इकाई-3 : कुपोषण का पूर्वानुमान	36
❖ कम वजन वाले शिशुओं की देखभाल	
❖ बच्चों में वृद्धि अवरोध	
इकाई-4 : जल शुद्धिकरण	61
❖ दस्त, अतिसार व रोकथाम	
❖ ओ.आर.एस.	
❖ आसपास की स्वच्छता	
इकाई-5 : बाल्यावस्था में जानलेवा बीमारियाँ एवं बचाव	81
इकाई - 6 : कुछ सामान्य बीमारियों का उपचार	96

स्वस्थ बच्चे - भारत का भविष्य

परिचय

यह खण्ड पूर्णतः शिशुओं के जन्म से लेकर 6 वर्ष तक की आयु तक उनके शारीरिक विकास पर आधारित है, जिसमें बच्चों की सामान्य वृद्धि पर निगरानी हेतु वृद्धि चार्ट का उपयोग एवं महत्व तथा कुपोषित बच्चों की माताओं को परामर्श की जानकारी दी गई है।

इस खण्ड में केवल स्तनपान, पूरक आहार का ज्ञान व कुछ सरल विधियाँ भी समाहित हैं। यहाँ बच्चों में कुपोषण की पहचान करना, कम वजन वाले शिशुओं की देखभाल करना सिखाया गया है। बच्चों में दस्त व अतिस्त्रा की रोकथाम के लिए ओ.आर.एस. बनाना बताया गया है। अपने आसपास की स्वच्छता को बनाए रखकर बच्चों में होने वाले रोगों से रोकथाम/बचाव बताया गया है।

बाल्यावस्था में होने वाली जानलेवा बीमारियों व उनके टीकाकरण की उचित एवं महत्वपूर्ण जानकारी दी गई है।

बच्चों की (0-6 वर्ष) सामान्य वृद्धि पर निगरानी

1. संकल्पना : बच्चों की नियमित वृद्धि, वृद्धि माप तथा वृद्धि पर निगरानी।
2. महत्वपूर्ण बिन्दु

- जन्म से लेकर तीन वर्ष तक बच्चे का हर महीने वज़न लिया जाना चाहिए। यदि दो महीने तक वज़न न बढ़े तो कहीं कोई समस्या है।
- बच्चे के स्वास्थ्य और विकास का एक सबसे महत्वपूर्ण लक्षण यह है कि बच्चे का वज़न नियमित रूप से बढ़े। महत्वपूर्ण यह नहीं होता कि अन्य बच्चों के मुकाबले बच्चे का वज़न कितना है, बल्कि यह होता है कि उस बच्चे का वज़न कितना बढ़ता है। इसलिए यह आवश्यक है कि बच्चे का हर महीने वज़न लिया जाए। यदि दो महीने की अवधि में बच्चे का वज़न नहीं बढ़ता तो बच्चे के माता-पिता और स्वास्थ्य कार्यकर्ता को कई कदम उठाने चाहिए और कारणों का पता लगाना चाहिए। बच्चे का वज़न न बढ़ने का कारण, बीमारी या कम भोजन या बच्चे पर ध्यान न देना हो सकता है।
- वज़न लेकर बच्चे के 'विकास चार्ट' पर एक बिन्दु लगा देना चाहिए और हर माह के वज़न के बिंदुओं को मिला देना चाहिए। इनके मिलाने से जो रेखा बनेगी उनसे माँ को बच्चे के विकास के बारे में जानकारी मिलेगी। यदि लाइन ऊपर की ओर जा रही है तो इसका मतलब है कि बच्चे का विकास ठीक से हो रहा है। यदि लाइन चपटी है तो चिंता का विषय है। यदि लाइन नीचे जा रही है तो यह इस बात का निश्चित लक्षण है कि बच्चे का स्वास्थ्य ठीक नहीं है।

3. जानकारी के अभाव से हानियाँ :

वृद्धि की निगरानी बच्चे की बढ़ोत्तरी दर्शाती है। इस निगरानी के अभाव में हमें यह नहीं पता चल पाएगा कि बच्चे का मानसिक एवं शारीरिक विकास ठीक प्रकार से हो रहा है या नहीं। लगातार निगरानी करने से जैसे ही बच्चे की वृद्धि में कमी आएगी, हम उस कमी पर ध्यान दे सकते हैं कि वज़न न बढ़ने का क्या कारण है ? क्या बच्चा खा नहीं रहा या बीमार हुआ या माता को पता नहीं कि खाना कैसे और कितना देना है, वृद्धि की निगरानी इसलिए भी आवश्यक है क्योंकि दो वर्ष तक बच्चे का नब्बे प्रतिशत मानसिक विकास पूरा हो जाता है। अतः कम भोजन मिलने से शिशु की शारीरिक ही नहीं अपितु मानसिक बढ़त भी कम हो जाती है। आगे जीवन में वह अपनी पूरी क्षमतानुसार काम नहीं कर पाएगा।



4. विषय वस्तु – बच्चों की सामान्य वृद्धि

प्र. वृद्धि क्या है एवं बच्चे की वृद्धि के लिये क्या-क्या जरूरी है ?

वृद्धि का मतलब है किसी भी जीव के आकार या वज़न में नियमित बढ़ोत्तरी होना।

बच्चे की वृद्धि के लिये जरूरी है :

- भरपूर भोजन।
- बीमारी से बचाव।
- अच्छा पालन-पोषण।

बच्चे की वृद्धि माँ के गर्भ में ही शुरू हो जाती है। जब बच्चा माँ के गर्भ में होता है, वह धीरे-धीरे बढ़कर पैदा होने तक लगभग 3 किलोग्राम वज़न का हो जाता है।

यदि माँ गर्भावस्था में अच्छा आहार ले तो वह एक स्वस्थ और अच्छे वज़न का बच्चा पैदा कर सकती है।

प्र. बच्चों की वृद्धि किस प्रकार होती है ?

बच्चे अपने जीवन के पहले वर्ष में बहुत तेजी से बढ़ते हैं। जन्म से 6 वर्ष तक के बच्चे के जन्म में मासिक वृद्धि निम्नलिखित है :

- बच्चे का वज़न जन्म से 6 माह तक लगभग 600-800 ग्राम प्रतिमाह बढ़ता है।
- बच्चे का वज़न 7 माह से 12 माह तक लगभग 300-400 ग्राम प्रतिमाह बढ़ता है।
- बच्चे का वज़न 1 वर्ष से 3 वर्ष तक लगभग 150 से 200 ग्राम प्रतिमाह बढ़ता है।
- बच्चे का वज़न 3 वर्ष से 6 वर्ष तक लगभग 125 ग्राम प्रतिमाह बढ़ता है।

प्र. आमतौर पर यह कैसे पता चलता है कि बच्चा बढ़ रहा है ?

- घर पर नीचे दी गई बातों से पता चलता है कि बच्चा बढ़ रहा है :
- कमर के काले सूत का कस जाना।
- ऊंचाई में वृद्धि।
- कपड़े तंग होना।
- वजन का बढ़ना।

आई.सी.डी.एस. में वृद्धि की निगरानी वह तकनीक है जो आंगनवाड़ी में दर्ज सभी बच्चों की वृद्धि पर निगरानी रखने के लिए इस्तेमाल की जाती है। इसमें आयु के अनुसार वजन की बढ़ोत्तरी को माप के रूप में लिया जाता है। यह तकनीक किसी बच्चे के वर्तमान स्वास्थ्य और पोषक स्तर का बहुत ही संवेदनशील सूचक है क्योंकि एक स्वस्थ बच्चे के वजन में प्रत्येक महीने वृद्धि होनी चाहिए।

प्र. क्या विभिन्न आयु पर बच्चा अलग अलग गतिविधियां करता है ?

कुछ आवश्यक जानकारी जो माता-पिता व अभिभावकों को होना चाहिये जिससे उन्हें पता चले कि बच्चे का सही विकास हो रहा है इस प्रकार है :

0-3 माह

- जन्म से ही बच्चा देख सकता है, सुन सकता है, व स्पर्श महसूस कर सकता है और जन्म के समय से ही बच्चे का दिमाग विकसित होना शुरू हो जाता है।
- बच्चे के दिमाग के विकास में मां का दूध खास तौर से मदद करता है। स्तनपान करवाने से मां व बच्चे के बीच लगाव व प्यार पैदा होता है जो बच्चे के भावनात्मक विकास की नींव डालता है।
- इस समय आवाज़ करने वाले खिलौने व रंग-बिरंगी झालर उसके पालने के ऊपर लटकानी चाहिए जिससे कि वह उन्हें देख सके व सुन सके।

3-6 माह :

- मां बच्चे को प्यार करें व उसकी ओर देखकर उससे बातें करें।
- उसके आसपास रंग-बिरंगी वस्तुएं रखे जिससे वह उन्हें देखे व पकड़ने का प्रयास करें।
- महीने में बच्चा पीठ के बल पलटने लगता है इसलिये बच्चे को फर्श पर साफ कपड़े के ऊपर लिटाएं ताकि वह अपने आप पलट सके और वह हाथ-पैर चला सके।
- बच्चे के बबलाने पर, उसी प्रकार से प्रसन्नतापूर्वक उसकी आवाज़ की नकल करें।

6-12 माह :

- इस समय बच्चे देखकर, खेलकर व नकल करके सीखते हैं।
- 6 महीने तक बच्चा अपने आप बैठने लगता है।
- 6-8 महीने के बीच में बच्चे का भाषा विकास तेजी से होता है, इसलिए बच्चे से ज्यादा से ज्यादा बातें करनी चाहिये।
- बच्चे भाषा पहले समझते हैं फिर बोलते हैं बच्चे को वस्तुओं व नामों से परिचित कराएं।
- 6 महीने के बाद बच्चे की ऊपरी आहार की आवश्यकता होती है। खिलाते वक्त बच्चे को कहानी, कविता आदि के बारे में बताएं।
- खाने में बच्चे को तरह-तरह के पदार्थों से परिचित कराएं जैसे - उबला आलू, फल, केला, आम, पपीता, चावल, दाल, दलिया आदि।
- खिलौने छुपाकर उसे ढूढ़ने वाले खेल खिलाएं।
- बच्चे को साफ-सुरक्षित घरेलू वस्तुयें जैसे बर्तन खोलने को दें।
- 10-11 महीने में बच्चा सहारे से खड़ा होने लगता है व 1 साल तक में 1-2 कदम चलना शुरू कर देता है।

12-24 माह

- इस समय बच्चे जिज्ञासु होते हैं व खुद करके सीखते हैं।
- बच्चे को अपने-आप/चम्मच से खाने के लिए प्रेरित करें, बच्चों की हाथ की छोटी मांसपेशियों में संतुलन न होने से वे धीरे-धीरे खाते हैं।
- खिलाते वक्त बच्चे से दिनचर्या व परिवेशीय वस्तुओं के बारे में बात करें।
- बच्चे को एक के ऊपर एक जमाने के लिए बर्तन व डब्बे व डिब्बों में अंदर डालकर बाहर निकालने को दें।
- बच्चे के बोलने के प्रयास को जवाब देकर या पूछकर उसे बोलने के लिए प्रेरित करें।
- 2 साल में बच्चे का 80 प्रतिशत दिमाग विकसित हो जाता है इसलिए पहले 2 साल में बच्चे को भरपूर सीखने के अवसर दें व वस्तुओं से परिचित कराएं।

24-36 माह

- 3 साल पूरे होने पर बच्चे को पास की आंगनवाड़ी/बालवाड़ी केंद्र में पूर्व प्राथमिक शिक्षा के लिए अवश्य भेजें।
- 3 साल की उम्र तक बच्चे का विकास लगभग पूर्ण हो जाता है।
- उसे गिनती, नाम, आकार व रंगों का ज्ञान करवायें।

- बच्चे के लिए सरल खिलौने बनायें।
- बच्चे को प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें व उसके प्रश्नों का उत्तर दें।
- बच्चे को कहानियां, गाने, कवितायें व खेल सिखायें
- स्वस्थ आदतों की नींव डालें—रोज नहाना, शौच के लिए जाना, कंघी करना, हाथ धोना।

प्र. बच्चे की वृद्धि पर निगरानी रखने के कौन कौन से उपाय हैं ?

विभिन्न प्रकार के मानवमितीय माप हैं जिनका उपयोग वृद्धि पर निगरानी के लिये किया जाता है :-

मानवमितीय माप का अर्थ है - शरीर के विभिन्न आकारों का माप। सर्वाधिक प्रयोग होने वाले तथा सरल मानवमितीय माप, जो पोषण स्तर के अच्छे सूचक हैं, निम्नलिखित हैं :

- आयु के अनुरूप भार : यह सबसे अधिक उपयोग होने वाला माप है।
- आयु के अनुरूप लंबाई (कद) : आयु के अनुरूप कम लंबाई होने का अर्थ है कि बच्चा बहुत लंबे समय से कुपोषित है।
- आयु के अनुरूप बाजू की परिधि ।
- लंबाई (कद) के अनुरूप भार : लंबाई के अनुरूप कम भार होने का अर्थ है क्षीणता।

हर महीने वजन बढ़ना वृद्धि का सबसे सही माप है।

प्र. हर महीने वजन बढ़ना वृद्धि का सबसे सही माप क्यों है ? आयु के अनुरूप भार का क्या महत्व है ?

किसी भी वस्तु के आकार और भार में वृद्धि से वजन बढ़ेगा इसलिये सुपोषित एवं स्वस्थ बच्चों के औसत माप मानक माने जाते हैं। एवं इन मापों का उपयोग तुलना के लिये किया जाता है। यदि आयु के हिसाब से भार नहीं बढ़ रहा हो तो निश्चय ही बच्चा कुपोषित हो रहा है। जिस बच्चे का वजन हर महीने पर्याप्त रूप से बढ़ता है उसकी वृद्धि हो रही है और वह स्वस्थ है। जिस बच्चे का वजन हर महीने पर्याप्त रूप से नहीं बढ़ता उसकी वृद्धि पर्याप्त नहीं हो रही और वह स्वस्थ नहीं है। वृद्धि पर निगरानी रखने का मुख्य उद्देश्य है कि बच्चे की कम वृद्धि होने के पहले संकेत पर बच्चे की माता से बातचीत करके उसकी वृद्धि को बढ़ावा देने का प्रयत्न किया जाए।

प्र. तो वजन पर निगरानी कैसे की जाती है ?

एक बच्चे की वृद्धि को नियमित अंतराल से मापने को वृद्धि पर निगरानी रखना कहते हैं। इससे पता चल सकता है कि बच्चा उम्र के हिसाब से पर्याप्त बढ़ रहा है या नहीं। यदि नहीं तो बच्चे की वृद्धि को बढ़ावा दिया जा सके।

वृद्धि पर निगरानी रखने के पांच कदम हैं :

1. बच्चे की सही जन्म तिथि का पता लगाना।
2. बच्चे का सही वजन लेना।
3. वृद्धि चार्ट में वजन दर्ज करना।
4. वृद्धि रेखा की दिशा को समझना।
5. बच्चे की वृद्धि के बारे में मां से बातचीत करना।

कार्यकर्ता को बच्चे के जन्म से ही वृद्धि पर निगरानी रखना शुरू कर देना चाहिए।

प्र. क्या सभी बच्चों की वृद्धि निगरानी करनी चाहिये ?

अवश्य परंतु इन बच्चों की वृद्धि पर विशेष निगरानी रखें।

- जन्म से 3 वर्ष के सभी बच्चे, 3-6 वर्ष के अत्यंत कुपोषित बच्चे 3 से 6 वर्ष के वे बच्चे जो संभावित खतरे की सीमा में हो।
- 3 से 6 वर्ष के बच्चों की वृद्धि पर हर तीसरे महीने निगरानी रखें।
- आंगनवाड़ी केंद्र के हर बच्चे की वृद्धि पर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को निगरानी रखनी है। उसे जन्म से 3 साल के बच्चों पर खास ध्यान देना है।

प्र. वृद्धि निगरानी के लिये सही आयु कैसे पता करें, क्योंकि कई बार परिवार को सही आयु पता नहीं होती ?

1. वृद्धि निगरानी में बच्चे के भार की तुलना आयु से की जाती है। अतः सबसे पहले जरूरी है बच्चे की सही आयु जानना। यदि सही आयु नहीं मालूम होगी तो सही वृद्धि चार्ट बना पाना संभव नहीं है। इसके लिए माता-पिता से हम बच्चे के जन्म का प्रमाण-पत्र (जिसमें जन्म की तिथि, महीना और वर्ष लिखा होता है) देख सकते हैं। अगर जन्म का प्रमाण-पत्र उपलब्ध न हो तो जहां बच्चे का जन्म हुआ हो, उसी के आधार पर वहां की ग्राम पंचायत (ग्रामीण क्षेत्रों में) या अस्पताल (शहरी तथा ग्रामीण दोनों प्रकार के क्षेत्रों में) के स्थानीय जन्म रजिस्टर को देख सकते हैं। कई बार आपको ऐसे बच्चे मिलेंगे जिनके जन्म का कोई रिकार्ड नहीं होता। फिर हम ऐसे बच्चों की आयु किस प्रकार ज्ञात कर सकते हैं ? इसके लिए हम देसी कैलेंडर का प्रयोग कर सकते हैं। जैसा कि नाम से ही मालूम चलता है, देसी कैलेंडर में पिछले पांच वर्ष में घटी सभी महत्वपूर्ण घटनाओं की तिथियों का रिकार्ड होता है। उदाहरण के लिए-किसी विशेष क्षेत्र के स्थानीय त्यौहार, चंद्रमा की कलाएं (पूर्ण चंद्र, नव-चंद्र), विभिन्न मौसम, चुनाव, बाढ़ या चक्रवात की तिथियां आदि।

मां या परिवार के किसी अन्य सदस्य से बच्चे के जन्म के एक दम पहले या बाद की घटनाओं (मौसम, फसल की बुआई/कटाई, घटना, त्यौहार आदि) के बारे में पूछा जाता है। यह पूछने के बाद जन्म का सही महीना जानने के लिए हम देसी कैलेंडर देख सकते हैं। परंतु याद रखिए कैलेंडर उसी क्षेत्र की घटनाओं की तिथियों का ही होना चाहिए तथा उसमें उस क्षेत्र में पिछले पांच वर्षों में घटी घटनाओं के बारे में रिकार्ड होना चाहिए।

बच्चों की सही जन्म तिथि जानने के लिए गांव में हो रहे सभी जन्मों के रिकार्ड आपको रखने चाहिये। इसके लिए नीचे दिये लोगों से संपर्क रखिए :

- गर्भवती महिलाओं और उनके परिवारजनों से।
- माता-पिता से : अस्पताल अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र से रिकार्ड के लिये।
- स्थानीय परम्परागत दाई (नर्स) से।
- पंचायत से : जन्म के रजिस्टर के लिये।

गांव में नए जन्में बच्चों का जन्म दिन, महीना और वर्ष तुरंत नोट कर लें।

जब बच्चे के जन्म का कोई रिकार्ड न हो तो बच्चे के जन्म को किसी महत्वपूर्ण त्यौहार या गांव में हुई किसी घटना से जोड़ने के लिए परिवार के लोगों, पड़ोसियों से सवाल कीजिए।

आवश्यकानुसार निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

- मां, के अंदाज़ से बच्चा कितना बड़ा है ?
- “जब बच्चे का जन्म हुआ था, उस समय गर्मी थी, बरसात थी या जाड़े का मौसम था ?”
- “क्या वह खरीफ (धान) का मौसम था या रबी (दाल.....) का ?”
- “उस समय खेत में कौन-सी फसल उगायी जा रही थी ?”
- “क्या जन्म के तुरंत पहले या बाद में कोई खास घटना हुई थी ?”
- “क्या उस समय किसी फसल की कटाई हुई थी ?”
- “क्या बच्चे का जन्म किसी बच्चे के जन्म के तुरंत पहले या बाद में हुआ था जिसकी जन्म की तारीख मालूम है ?”
- “क्या जन्म के तुरंत पहले या बाद में कोई त्यौहार मनाया गया था या पूर्णिमा, एकादशी, अमावस्या, मेला इत्यादि था ?”

यदि ये सवाल पूछने पर भी बच्चे के जन्म का सही महीना और साल न पता लग सके तो स्थानीय घटनाओं के कैलेंडर का प्रयोग करें।

6. क्रियात्मक सुझाव

1. तीन ऐसी माताओं से बात करवाएं जिन्हें अपने बच्चों की जन्म तिथि की जानकारी नहीं है। उनसे प्रश्न पूछकर जन्म तिथि का पता लगाइए। जरूरी हो तो स्थानीय घटनाओं का कैलेंडर इस्तेमाल कीजिए। यह काम क्षेत्रीय प्रशिक्षण के दौरान करें।

2. स्थानीय त्यौहारों का कैलेंडर बनवाएं अपने गांव के सभी स्थानीय महत्वपूर्ण तिथियों की सूची भरें। यह सूची भरने के लिए आपको कैलेंडर का ढांचा दिया गया है :

7. आवश्यक सामग्री : कार्ड, पेन, कागज़

8. प्रश्न बैंक

- बताइए कि निम्नलिखित कथन सही है या गलत ? गलत कथनों को सही कीजिए।
 - आयु के अनुरूप भार का माप बच्चे की वृद्धि के परिवर्तन को दर्शाता है। (सही/गलत)
 - आयु के अनुरूप कम लंबाई क्षीणता का सूचक है। (सही/गलत)
 - लंबाई के अनुरूप भार बच्चे के मोटापे का माप है। (सही/गलत)
- वृद्धि निगरानी के कौन कौन से तरीके हैं ?
- वृद्धि निगरानी के लिये कौन से 5 कदम आवश्यक हैं ?

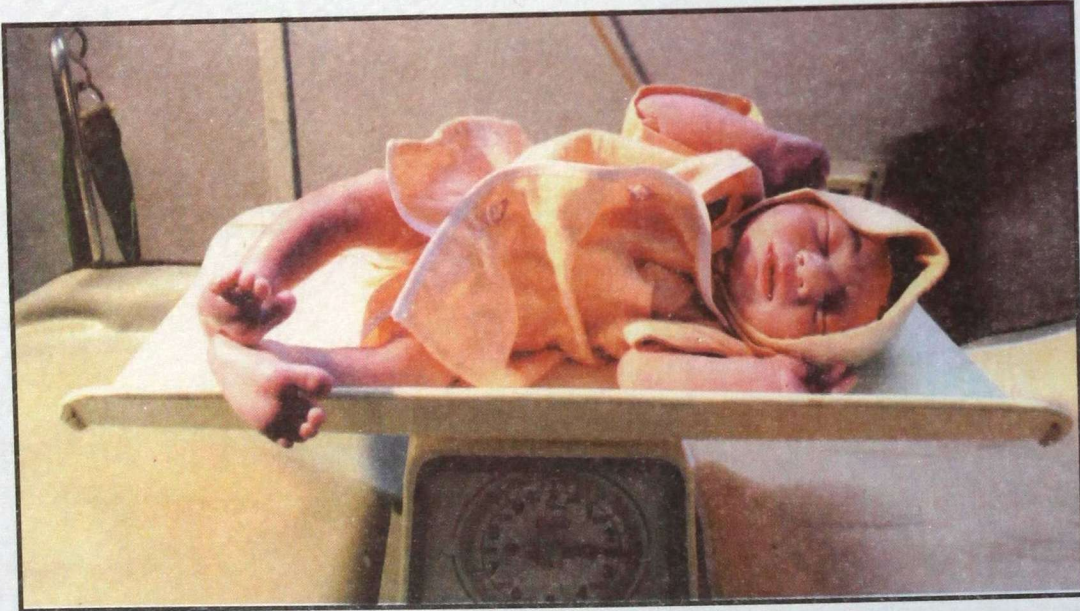
9. बच्चे का वज़न लेना

प्र. बच्चे का सही वज़न कैसे लिया जा सकता है ?

समेकित बाल विकास सेवा योजना (आई.सी.डी.एस.) में आमतौर पर साल्टर या डायल कांटा का इस्तेमाल किया जाता है :

साल्टर (डायल) कांटा :

- साल्टर कांटे में 25 किलोग्राम तक के वज़न वाले बच्चे को तोला जा सकता है।
- बच्चे का वज़न करने के लिए पैण्ट/जांगिया होता है एवं
- शिशु का वज़न लेने के लिए झोली होती है।

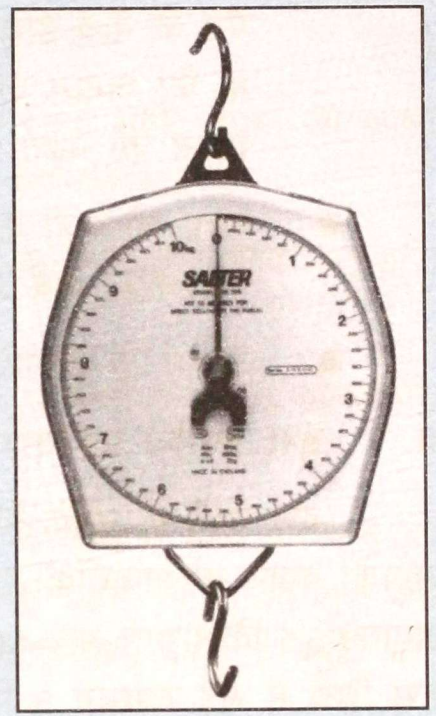


इस कांटे में प्रत्येक किलोग्राम के बीच 500 ग्राम के खण्ड होते हैं, एक अन्य प्रकार के साल्टर कांटे में प्रत्येक किलोग्राम के बीच 100 ग्राम के खण्ड होते हैं।

प्र. कांटे का सही इस्तेमाल कैसे करें ?

पहली आवश्यक बात है कांटे को सही प्रकार से टांगना।

हुक को कांटे के ऊपर के छेद में फंसा दें। अब कांटे के ऊपरी हुक में एक रस्सी डालें और उसे छत की कड़ी से लटकाइए और रस्सी को मजबूती से बांध दीजिए। ध्यान रहे कि डायल आंख के स्तर पर हो ताकि वजन ठीक-ठीक पढ़ा जा सके। यह भी देखें कि कांटे के मुक्त रूप से हिलने डुलने के लिए जगह हो। कांटे को नीचे खींचकर देखिए कि वह मजबूती से बंधा है या नहीं। दूसरे हुक को कांटे के नीचे की ओर लटकाइए।



कांटे को संतुलित करना बहुत आवश्यक है

जन्म से 6 माह के शिशु का वजन लेने के लिए

झोली को निचले हुक में लटकाएं। फिर कांटे के ऊपर के पेच को घुमाते हुए सुई को शून्य (0) पर ले आएं।

6 माह से बड़े बच्चे का वजन लेने के लिए

पैट को निचले हुक से लटकाएं। फिर कांटे के ऊपर के पेच को घुमाते हुए सुई को शून्य (0) पर ले आएं।



प्र. बच्चे को झोली में कैसे बैठायें ?

- अगर आप चाहे तो पैट/झोली को हुक से निकाल लीजिए।
- सावधानी से बच्चे को पैट/झोली में रखिए। बच्चा सहारे के लिए पैट की रस्सी या फीते को पकड़ सकता है। ध्यान रहे कि रस्सी या फीता बच्चे की बांह के सामने की ओर हो।

पैंट के नीचे हाथ रखकर पैंट / झोली को निचले हुक से लटकाइए। ध्यान रहे कि बच्चे के पैर ज़मीन को न छू रहे हों और बच्चे ने अन्य किसी का सहारा नहीं ले रखा हो। वज़न को पढ़ते समय किसी को भी बच्चे को छूना नहीं चाहिए।

- माता को बच्चे के नज़दीक खड़ा रहने और बच्चे से बात करने के लिए कहें ताकि बच्चा रोए नहीं। जब बच्चा शांत हो और सुई का हिलना बंद हो जाए तब वज़न को पढ़िए।
- डायल के किनारे से नहीं बल्कि सामने से ही वज़न पढ़ें।

प्र. इस मशीन पर वजन कैसे पढ़ सकते हैं ?

इस कांटे में प्रत्येक किलोग्राम 500 ग्राम की रेखाओं में विभाजित है। वज़न को पढ़ने के लिए आपको वज़न को नज़दीकी 100 ग्राम तक लेना होगा। चित्र में दिखाये गये वज़न को पढ़ने के लिए आपको 3.5 किलोग्राम और 4.0 किलोग्राम के बीच की जगह को चार भागों में अनुमानित करना होगा। इस चित्र में सुई लगभग 3 किलो 600 ग्राम या 3.6 किलोग्राम दर्शा रही है।



प्र. इस वजन का उपयोग बच्चे की वृद्धि निगरानी में कैसे किया जा सकता है ?

आपको समेकित बाल विकास परियोजना (आई.सी.डी.एस.) में इस्तेमाल किये जाने वाला वृद्धि चार्ट मालूम है। इसमें निम्नलिखित सूचना देखने को मिलती हैं।

- सूचना बॉक्स।
- वज़न की सीधी रेखा।
- उम्र की सीढ़ी रेखा।
- जन्म का मास एवं वर्ष का खाना।
- चार घुमावदार रेखाएं।
- पूरे किलोग्राम की रेखा और 500 ग्राम की बिंदु रेखा।

प्र. चार्ट भरने के लिये क्या करना होगा ?

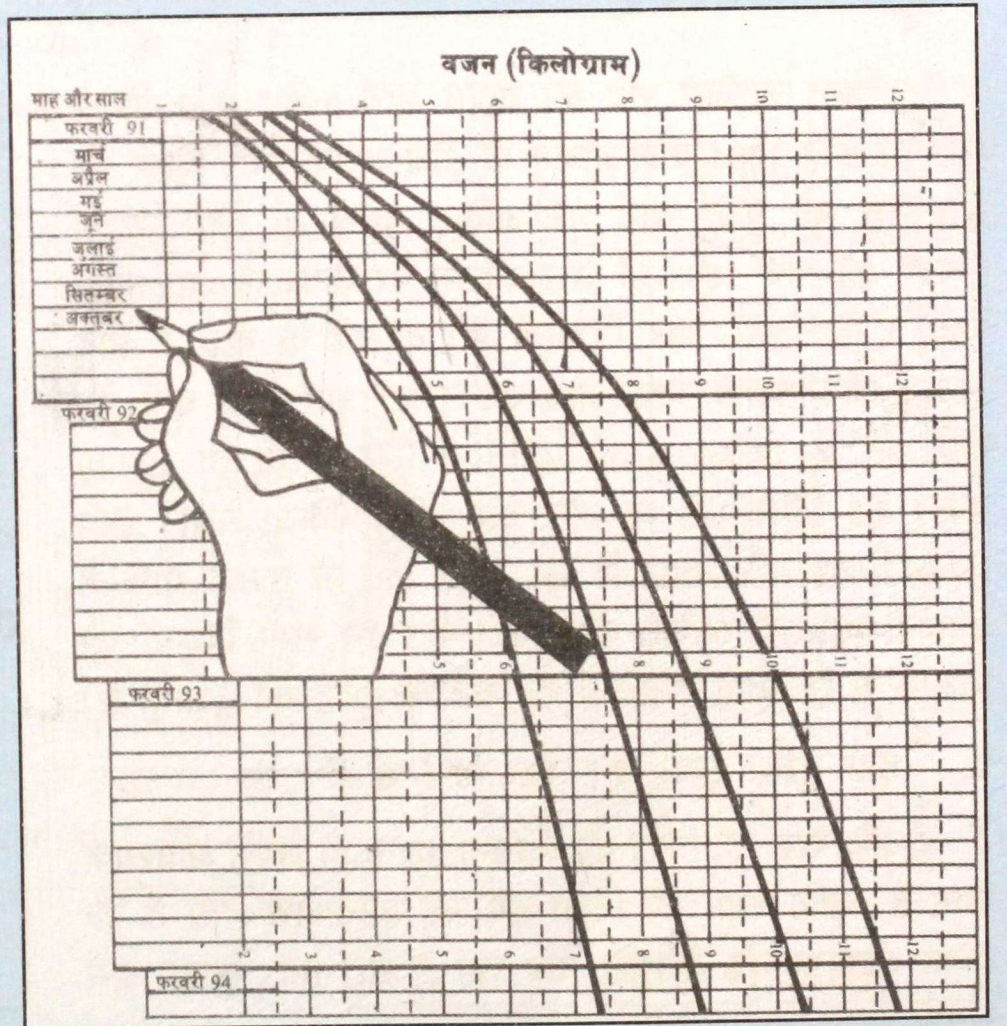
यदि सही तरीके से चार्ट भरा जाए तो सभी बच्चों का वृद्धि दर साफ साफ सामने आ जाता है। इसीलिये यह काम ध्यानपूर्वक करना चाहिये। इसे भरने के कदम निम्नलिखित हैं :

1. **सूची को भरना** : वृद्धि चार्ट के रजिस्टर की सूची में बच्चे का नाम और अन्य जानकारी भरिये।
2. **सूचना बॉक्स को भरना** : वृद्धि चार्ट के सूचना बॉक्स में बच्चे का नाम और अन्य जानकारी भरिये।
3. **माह और वर्ष के खानों को भरना** : वृद्धि चार्ट के पहले खाने में बच्चे के जन्म का माह और वर्ष लिखें। आगे के जन्म दिन अगले गहरे रंग के खानों में लिखें। अब पांच वर्ष तक सभी मासिक खानों को भरें। अब वज़न दर्ज करने के लिए बच्चे का वृद्धि चार्ट तैयार है।

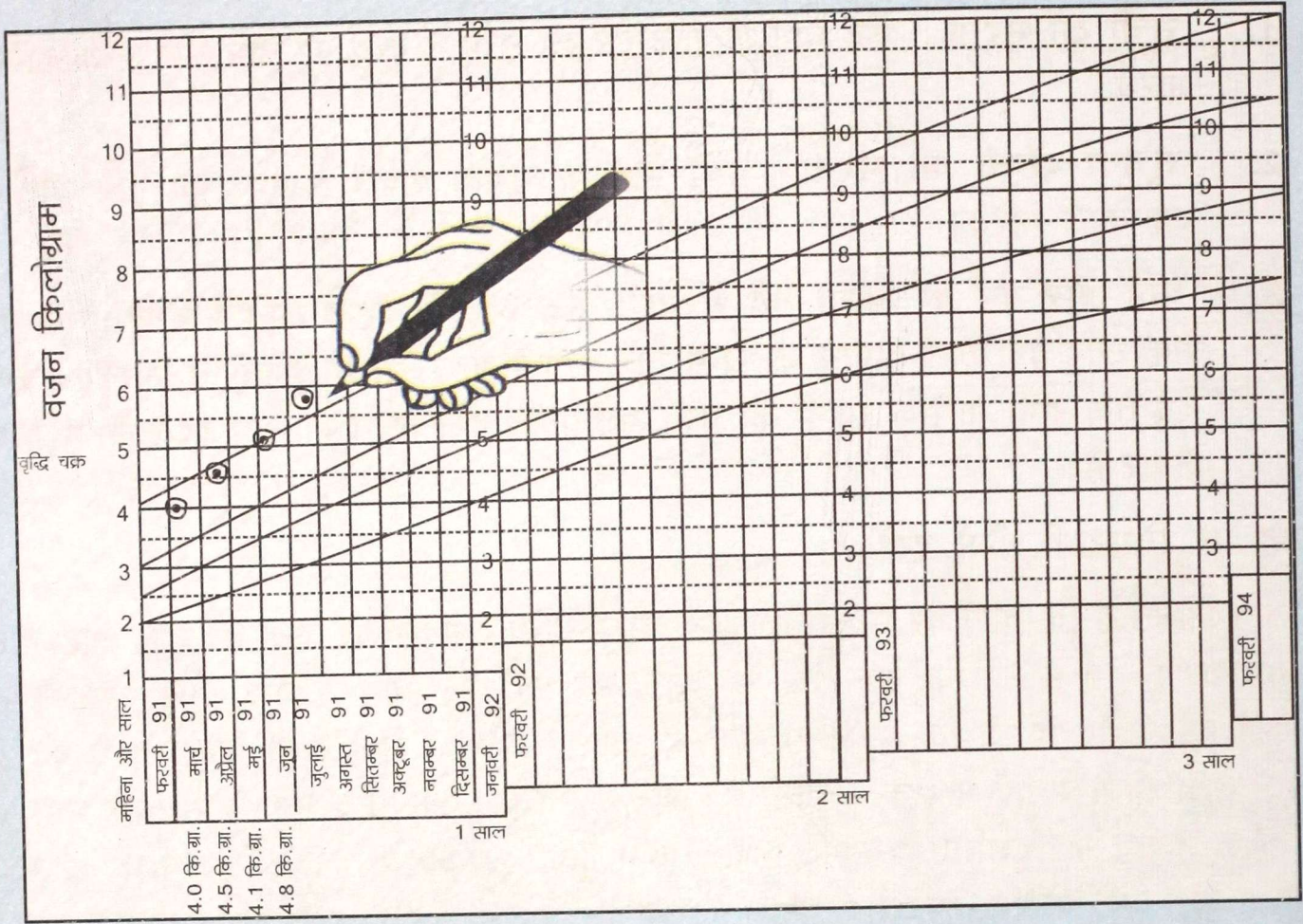
प्र. वृद्धि पर निगरानी कैसे रखें ?

आप जानते हैं कि वृद्धि पर निगरानी रखने का सामान्य तरीका भार लेना है। वृद्धि चार्ट में तीन रंगीन वर्गीकरण दिए हैं जो कि एक सिरे से दूसरे सिरे की ओर (बाएं से दाएं ओर) जाती हैं तथा लंबी खड़ी हुई रेखाएं हैं जो कि ऊपर से नीचे की ओर आती हैं। लंबी खड़ी रेखाएं बच्चे की आयु दर्शाती हैं तथा सीधी रेखाएं भार को दर्शाती हैं। चार्ट के निचली ओर पांच भाग हैं। प्रत्येक भाग बच्चे की 1 वर्ष की आयु को दर्शाता है क्योंकि हर भाग में पुनः 12 पंक्तियां हैं जो कि वर्ष के 12 महीनों की सूचक हैं। चार्ट के बिल्कुल बांयी तरह पहला बॉक्स गाढ़ी रेखा से बना है यह बच्चे के जन्म का माह तथा वर्ष रिकार्ड करने के लिये है।

आइये अब देखें कि इस वृद्धि चार्ट को कैसे भरना है। मान लीजिये रवि का जन्म फरवरी 91 को हुआ। तो हम पहले गहरे बॉक्स में फरवरी 1991 लिखेंगे। अगले बॉक्स में मार्च 1991 तथा अगले में अप्रैल 1991 और इस तरह से पूरे 12 महीनों के नाम लिखेंगे अर्थात् अंतिम बॉक्स में जनवरी 1992 आएगा। इस तरह आपने पहले वर्ष के सभी महीनों वाले बॉक्स भर दिये। इसी तरह



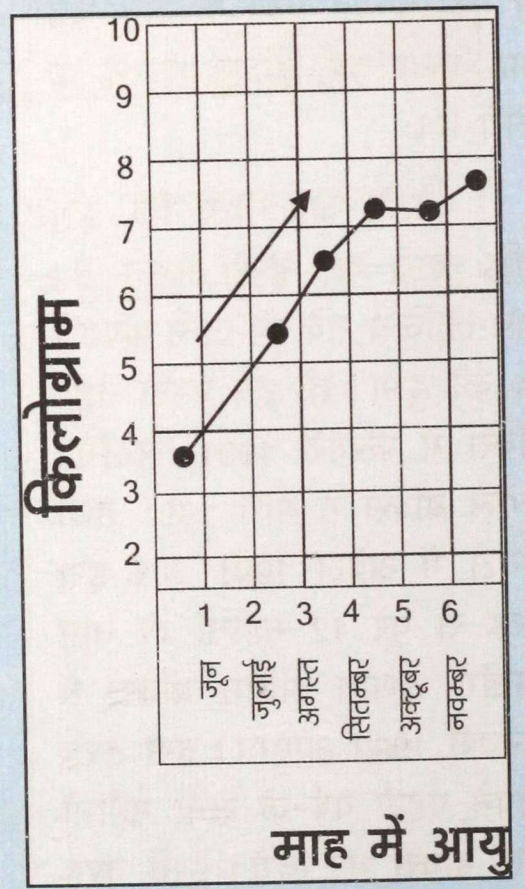
दूसरे वर्ष के भी सभी महीने भर लें परंतु वर्ष बदलना ना भूलें। इसी तरह पूरे 5 सालों के बॉक्स भर लें। शुरु में ही बॉक्स भरने से आपको बार बार वर्ष और महीनों के बारे में सोचना नहीं पड़ेगा और वृद्धि निगरानी में सहायता मिलेगी।



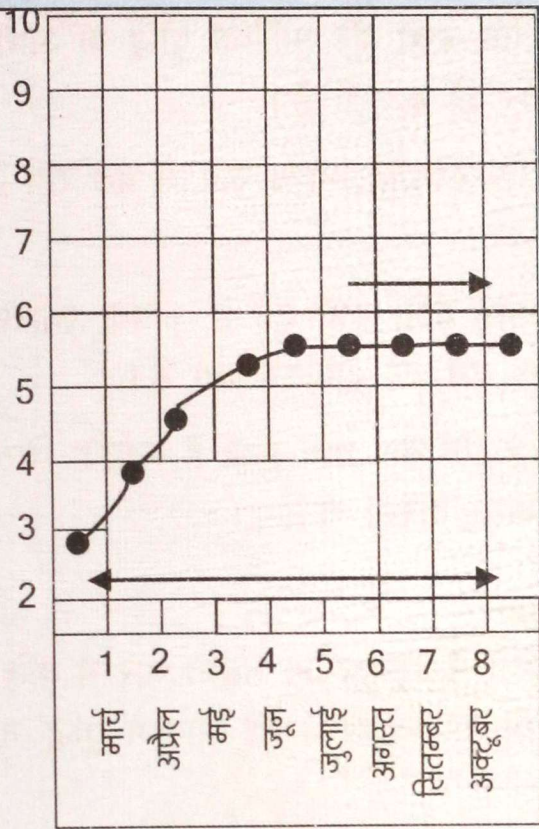
मान लीजिये रवि का वजन मार्च 1991 में 4 किलो था। तो मार्च 1991 वाले बॉक्स के नीचे उसका भार लिख दें। इस भार को वृद्धि चार्ट पर अंकित करने के लिये अपनी उंगली को मार्च 1991 के उस कॉलम पर ऊपर ले जाएं जहां रेखा 4 किलोग्राम भार दिखाती है। कॉलम के बीच में बिंदु लगाएं और उसके चारों ओर एक छोटा सा गोला बना दें। जब रवि का वजन अगले महीने में लिया गया तो उसका वजन 4.5 किलोग्राम था और वह अंकित किया गया। इसी प्रकार निरंतर हर माह रवि का वजन लेने से उसके ग्राफ में उसकी बढ़ोत्तरी अंकित होती जाएगी। इन सभी बिंदुओं को मिलाने से जो रेखा बनती है वह रवि की वृद्धि को दर्शाती है।

प्र. इस वृद्धि रेखा का क्या अर्थ है ?

वृद्धि रेखा की दिशा की व्याख्या करना ही सबसे आवश्यक काम है। वृद्धि रेखा की दिशा हमें यह जानकारी देती है कि बच्चा ठीक प्रकार से वृद्धि कर रहा है या नहीं। आइए इसे समझें :



किलोग्राम



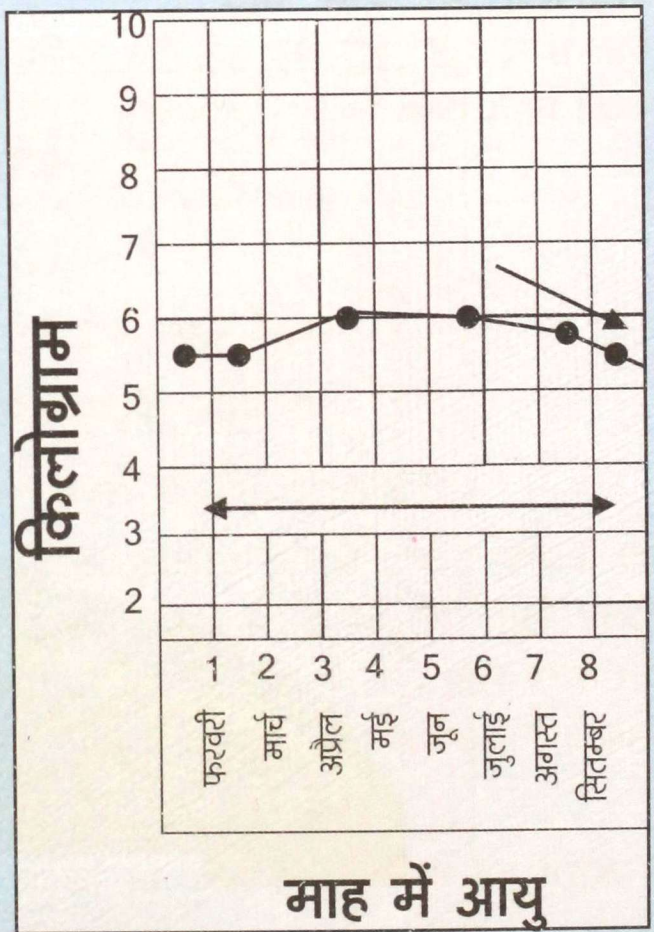
माह में आयु

हम देख चुके हैं कि विभिन्न बिंदुओं को मिलाने से बनने वाली वृद्धि रेखा बच्चे की वृद्धि को दर्शाती है। आइए इसे कुछ उदाहरणों की सहायता से समझें। सबसे पहले रवि का ही उदाहरण लेते हैं। दिए गए चित्र को देखिए। यह रवि की वृद्धि रेखा है। वृद्धि रेखा को ध्यान से देखें मालूम होता है कि रवि के भार में हर महीने वृद्धि हो रही है। भार में यह वृद्धि उसकी आयु के लिए पर्याप्त है तथा वृद्धि रेखा ऊपर की ओर बढ़ रही है। ऊपर की ओर बढ़ती हुई रेखा (□) यह दर्शाता है कि रवि का भार बढ़ रहा है तथा उसकी वृद्धि हो रही है। अतः वह स्वस्थ है।

आइए, अब एक उदाहरण मीना का लें। हाशिए में दिए गए मीना के वृद्धि रेखा से यह पता चलता है कि मार्च से जुलाई तक भार में लगातार वृद्धि हुई है और रेखा की दिशा ऊपर की ओर है। परंतु जुलाई के बाद वृद्धि रेखा सीधी हो गई है (अर्थात् वक्र न ऊपर की ओर जाता है, न नीचे की ओर)। रेखा का सीधा

होना किस बात का सूचक है? सीधी वृद्धि रेखा (□) यह दर्शाता है कि इस अवधि में मीना का भार नहीं बढ़ा है अर्थात् वृद्धि नहीं हुई है। दूसरे शब्दों में, इसे वृद्धि अवरोधक भी कह सकते हैं। वृद्धि रेखा का सीधा होना दर्शाता है कि मीना की वृद्धि में यह अवरोध किसी कारणवश है, जिसका पता लगाना अनिवार्य है।

अंतिम उदाहरण श्यामू का लेते हैं हाशिए में दिया गया श्यामू का वृद्धि रेखा यह दर्शाता है कि फरवरी से मई तक श्यामू की वृद्धि हो रही थी। परंतु मई से जुलाई तक वृद्धि रेखा सीधी हो गई जो दर्शाती है कि वृद्धि की दर कम हो गई है। जुलाई के बाद तथापि वृद्धि रेखा की दिशा नीचे की ओर हो गई है। वृद्धि रेखा का नीचे की ओर (□) जाना बताता है कि श्यामू का भार कम हो गया है, जोकि चिन्ता का विषय है। यह दर्शाता है कि श्यामू की वृद्धि ठीक प्रकार से नहीं हो रही है और शायद वह किसी रोग से ग्रस्त है। अतः अब आगे हमें इस बात का पता लगाना है कि श्यामू का भार कम क्यों हो रहा है, जिससे कि उचित उपचार कार्य किया जा सके।



माह में आयु

इन उदाहरणों से ये निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि बच्चे की मासिक वृद्धि के आधार पर वृद्धि रेखा की दिशा ऊपर की ओर, सीधी या नीचे की ओर हो सकती है।

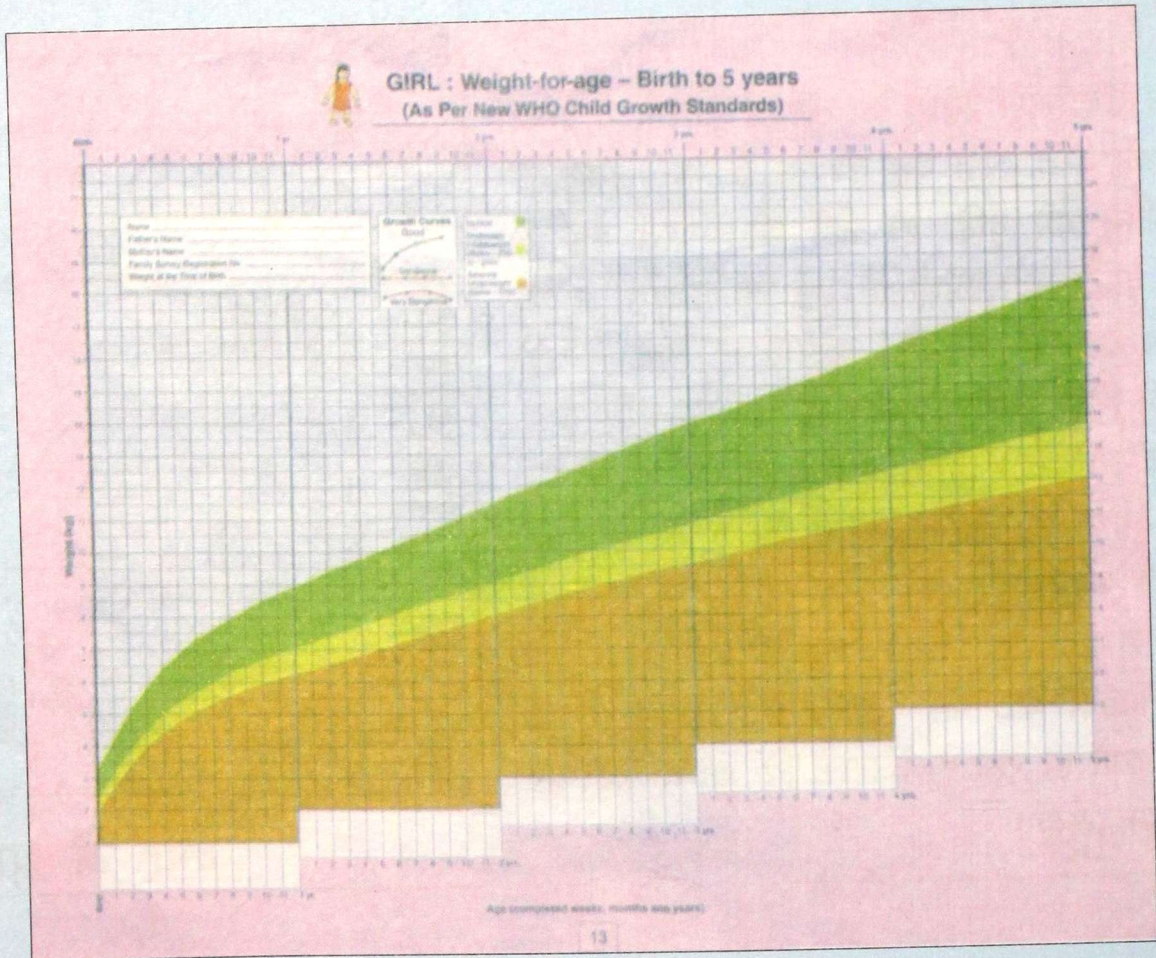
- वृद्धि रेखा ऊपर की ओर बढ़ना यह दर्शाता है कि बच्चा सामान्य रूप से बढ़ रहा है तथा स्वस्थ है।
- वृद्धि रेखा का सीधा होना यह दर्शाता है कि कोई वृद्धि नहीं हुई है, जोकि स्वास्थ्य की दृष्टि से ठीक नहीं है तथा इसकी तरफ ध्यान देने की आवश्यकता है।
- वृद्धि रेखा का नीचे की ओर जाना यह दर्शाता है कि भार कम हुआ है, जोकि चिन्ता का विषय है। इसके लिए शीघ्र ही कोई उपचार कार्य करना चाहिए।

नोट : याद रखिए कि बच्चा कुपोषण की किसी भी श्रेणी में हो, प्रत्येक महीने भार में वृद्धि होना महत्वपूर्ण है। बच्चा कुपोषण की किसी भी श्रेणी में हो, अगर हर महीने उसके भार में वृद्धि नहीं हो रही है तो उसकी तरफ ध्यान देने की आवश्यकता है।

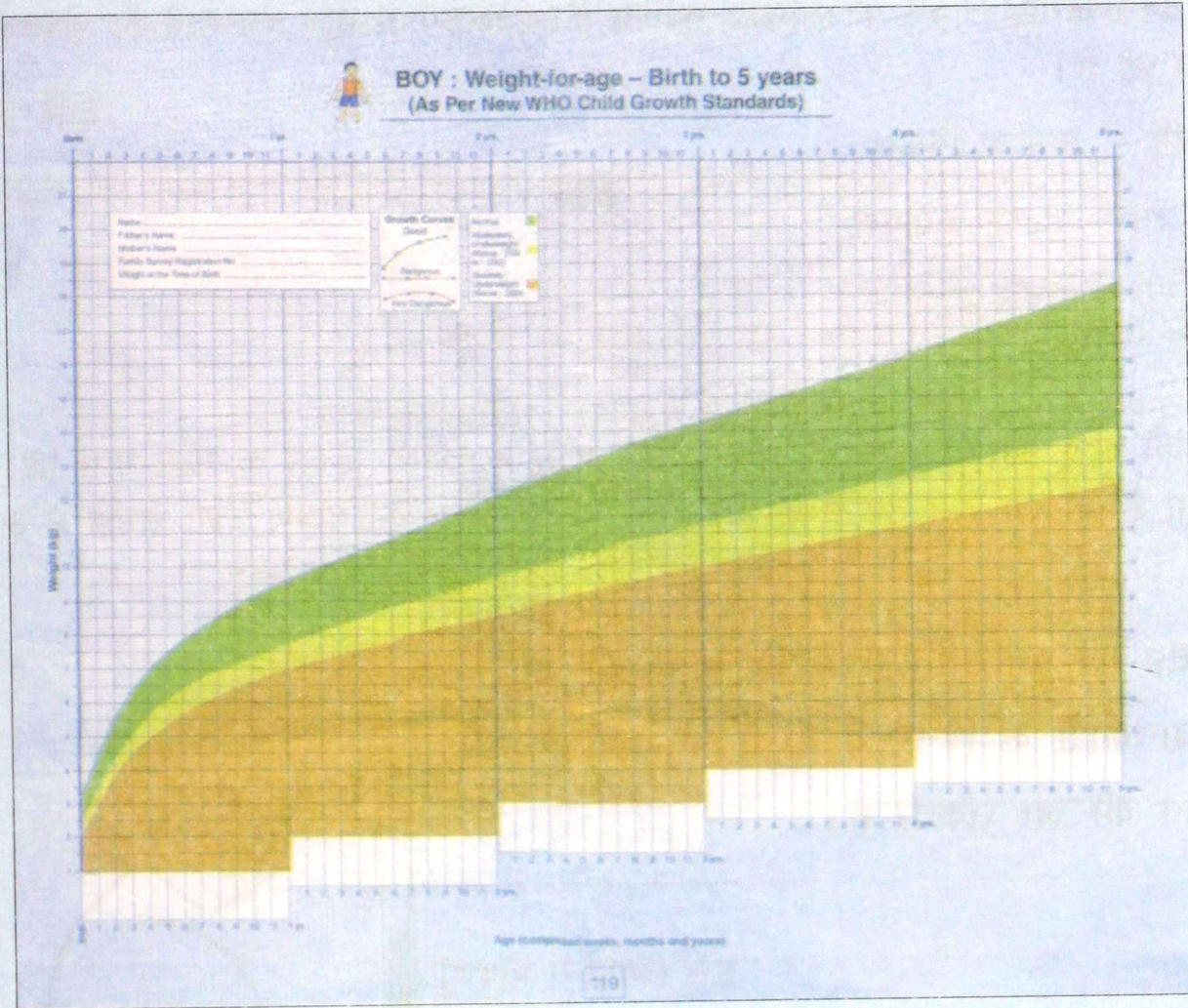
आपके पास शिशु की बढ़ोत्तरी के चार्ट हैं, जिन पर आपको शिशुओं की वृद्धि दर्ज करनी है। यहां हमने आपकी सुविधा के लिए इनका नमूना दिखाया है।

डब्ल्यू एच ओ ग्रोथ चार्ट्स

लड़कियों का ग्रोथ चार्ट



लड़कों का ग्रोथ चार्ट



प्र. नए ग्रोथ चार्ट क्यों आवश्यक हैं?

उ. लड़के एवं लड़कियां अलग-अलग तरीके से विकसित होते हैं। नये ग्रोथ स्टैंडर्ड के चार्ट लड़के एवं लड़कियों के लिए अलग-अलग हैं, जबकि पूर्व में दोनों के लिए एक ही चार्ट प्रयोग किया जाता था।

अतः

- हरे रंग में है तो बच्चा – सामान्य पोषण स्तर में आता है।
- पीले रंग में है तो बच्चा – कम वजन या कुपोषित होता है।
- नारंगी रंग में है तो बच्चा – अत्यन्त कम वजन या अति कुपोषित है।

नवीन वृद्धि चार्ट में ग्रेड 1 एवं 2 को विलीन कर पीले रंग की पट्टी से दर्शाया गया है एवं इसमें चिन्हित बच्चों का वर्गीकरण सामान्य कुपोषित वर्ग में किया गया है। इसके नीचे वाली पट्टी में ग्रेड-3 एवं 4 को विलीन कर नारंगी रंग में दर्शाया गया है एवं इस वर्ग में आने वाले बच्चों को गंभीर कुपोषित के रूप में परिभाषित किया गया है। हरे रंग की पट्टी एवं उससे ऊपर के वर्ग में आने वाले बच्चे सामान्य रूप में वर्गीकृत हैं।

समान आयु की लड़की एवं लड़के के वजन में हल्का सा अंतर होता है इस हेतु ICDS में अलग-अलग वृद्धि चार्ट बनाए गए हैं।

आयु के अनुरूप बाजू के मध्य भाग की परिधि (MUAC Tape) -

यह पोषण स्थिति नापने का आसान तरीका है। इस टेप में तीन रंग होते हैं, जैसा कि आप चित्र में देख रहे हैं।

हरा रंग - सामान्य विकास

पीला रंग - हल्का कुपोषण

लाल रंग - गंभीर कुपोषण

बच्चे की बाजू को सीधा लटका कर उसकी बाजू के ऊपरी हिस्से के मध्य भाग पर यह टेप लगाया जाता है जो रंग उस टेप में अंकित होगा, उससे शिशु की पोषण दशा समझ में आती है।

इस टेप की खासियत ये है कि बच्चे की आयु की जानकारी के बिना भी बच्चों के कुपोषण की पहचान की जा सकती है।

हरा (सामान्य पोषण)

13.5 से.मी. से 12.5 से.मी. पीला

लाल (गंभीर कुपोषण)



10. क्रियात्मक सुझाव

निम्नलिखित का अभ्यास अकेले या छोटे समूहों में करें :

1. वजन मशीन के हिस्सों को पहचानें और चर्चा करें कि हर मशीन कैसे काम करती है और मशीन पर वजन किस प्रकार पढ़ा जाता है। वजन मशीन पर 6.1, 6.2, 17.8 आदि विभिन्न वजनों को पढ़िए।
2. वजन मशीन को मजबूती से लटकाने का अभ्यास कीजिए। मशीन शून्य पर है या नहीं इसकी जांच कीजिए और पुस्तक, पत्थर आदि के वजन लेने का अभ्यास कीजिए।
3. छोटे बच्चों, खासकर जन्म से 3 वर्ष के बच्चों, के वजन लेने का अभ्यास कीजिए। उस समय तक अभ्यास कीजिए जब तक आपको यह भरोसा न हो जाए कि आप हर बच्चे का ठीक-ठीक वजन ले सकती हैं।

11. आवश्यक सामग्री

साल्टर स्केल, रस्सी, पुस्तक, वजन लेने के लिए विभिन्न सामग्री, छोटे बच्चे।

12. प्रश्न बैंक

अभ्यास को स्वयं पूरा कीजिए। उत्तरों की जांच अपने प्रशिक्षक से कराइए।

1. खाली जगहों को भरिए।

1. रखने के लिए बच्चे की सही जन्म तिथि जानना जरूरी है।
2. वृद्धि, बच्चे के आकार या वजन में नियमित को कहते हैं।
3. जिस बच्चे का वजन हर महीने बढ़ता है वह बच्चा है।
4. बच्चे की वृद्धि के लिए तीन बातें जरूरी हैं :
1.....2 और 3.
5. वृद्धि पर निगरानी रखने के निम्नलिखित पांच कदम हैं :
 1.
 2.
 3.
 4.
 5.

2. आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बच्चे का सही जन्म माह और वर्ष किन लोगों से जान सकती है।
3. वृद्धि चार्ट में किसी बच्चे की सीधी रेखा का क्या अर्थ है ?
4. साल्टर कांटे के विभिन्न भाग बताएं ?
5. इस कांटे पर भार किस प्रकार दर्शाया गया है ?
6. वृद्धि चार्ट लें, उस पर नीचे दिए गए तीनों बच्चों का सही वजन रिकार्ड करने का अभ्यास करें। तीनों के वजन क्या दर्शाते हैं ?

राजेश		असलम		तरुण	
माह	वजन	माह	वजन	माह	वजन
मार्च 2005	2.5	जून 2006	7.9	सितम्बर 2007	8.4
अप्रैल 2005	3.1	जुलाई 2006	7.9	अक्टूबर 2007	8.6
मई 2005	3.8	अगस्त 2006	7.5	नवम्बर 2007	8.7
जून 2005	3.8	सितम्बर 2007	7.3	दिसम्बर 2007	9.0

अभ्यास को स्वयं पूरा कीजिए। उत्तरों की जांच अपने प्रशिक्षक से कराइए।

खाली जगहों को भरिए।

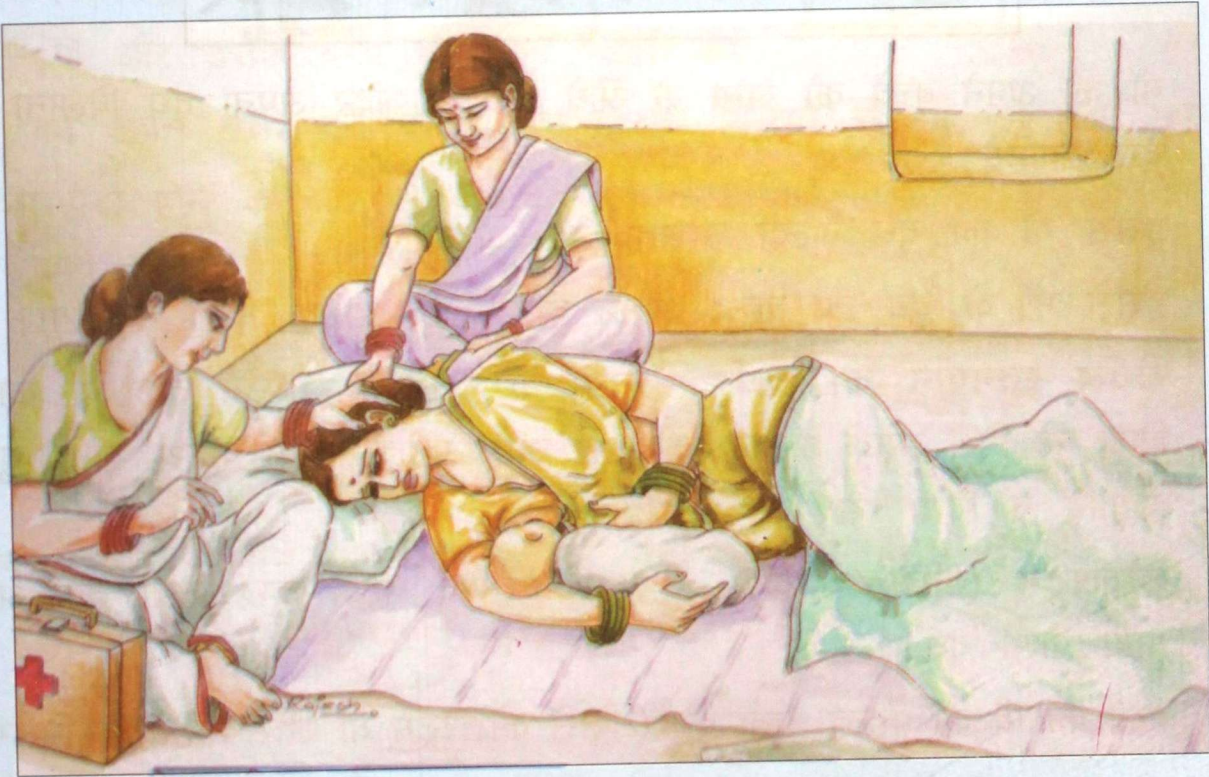
- वृद्धि चार्ट के रजिस्टर की में भरिए।
- अब वृद्धि चार्ट का भरिए।
- बच्चे की का पता लगाइए।
- का माह और साल मासिक खाने में भरें।
- पांच वर्ष तक सभी खाने भरिए।
- बच्चे का सही वजन लीजिए।
- वृद्धि चार्ट में दर्ज करने के लिए
 - मासिक खाने के में बिंदु लगाएं।
 - ताकि बिंदु ठीक से दिखाई दे। वजन बिंदु के चारों ओर लगाएं।
 - चार्ट गंदा न हो इसलिए पेंसिल का इस्तेमाल कीजिए।
- मासिक वजन के बिंदु को से जोड़िए। ये रेखा बच्चे की है।



इकाई - 2 केवल स्तनपान

महत्वपूर्ण बिन्दु—

- माँ का दूध कब शुरू किया जाये।
- केवल माँ का दूध कितने महीनों तक दिया जाये।
- स्तनपान के फायदे।
- पूरक आहार समय से करने का लाभ।
- कब और कौन सा पूरक आहार शुरू किया जाये।
- पूरक आहार कितना दें और कितनी बार दें।
- कब तक माँ का दूध देते रहें।



जानकारी के अभाव से हानियाँ—

- बच्चे में कुपोषण एवं बीमारी की संभावना बढ़ जाती है।
- सही और पूरी जानकारी के अभाव में बच्चे को स्वस्थ रखने में कठिनाई होती है।
- बच्चे की वृद्धि एवं संपूर्ण विकास पर विपरीत असर होता है।

स्तनपान



- माँ को अपने बच्चे को जन्म के आधे घंटे के अंदर अपना दूध पिलाना शुरू कर देना चाहिये।
- इससे माँ का दूध जल्दी उतरता है।
- इससे माँ के दूध का बहाव अच्छा होगा और अधिक मात्रा में होगा।
- **केवल स्तनपान का अर्थ** – जन्म के 6 माह की उम्र तक माँ का दूध ही शिशु को मिले इसके अलावा कोई भी खाद्य पदार्थ, तरल पदार्थ, पानी, घुट्टी, शहद इत्यादि न दिया जाए।
- **कोलस्ट्रम (खीस/चीका)** – जन्म के बाद पहले कुछ दिनों तक आने वाला गाढ़ा पीला दूध।
- बच्चे को माँ का पहला गाढ़ा दूध (जिसे कोलस्ट्रम या खीस कहते हैं) मिलेगा जो
 - ❖ बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ेगी।
 - ❖ बच्चे के पेट एवं आंत को साफ करता है।
 - ❖ पोषक तत्वों से भरपूर होता है।
 - ❖ आपके बच्चे को कई रोगों से बचाता है।
 - ❖ विटामिन 'ए' से भरपूर होता है।

प्र. क्या स्तनपान शुरू करने से पहले बच्चे को कुछ देना चाहिये ?

उ. स्तनपान शुरू करने से पहले शिशु को घुट्टी, गुड़, शहद, मीठा पानी आदि कोई चीज न दें। इससे बच्चे को दस्त, रोग या अन्य बीमारी हो सकती है।

प्र. माँ को अपने बच्चे को सिर्फ अपना दूध कब तक पिलाना चाहिये ?

उ. माँ को केवल अपना दूध बच्चे को छः माह की आयु तक पिलाना चाहिये। छः माह के बाद पूरक आहार के साथ लगभग दो वर्ष की आयु तक माँ को अपना दूध पिलाना चाहिये।

प्र. यदि माँ छः माह तक केवल अपना दूध बच्चे को पिलाती है तो उससे उसके बच्चे को क्या फायदा है ?

उ. आपके बच्चे को होने वाले फायदे—

- पहले छः महीने तक बच्चे की आवश्यकता अनुसार पूर्ण आहार मिलता है और दो साल तक बड़ी मात्रा में जरूरी आहार और ताकत मिलती है।
- माँ का दूध बच्चे को बीमारियों से बचाता है।
- केवल माँ का दूध ही बच्चे को आसानी से पच पाता है, गाय या भैंस या किसी अन्य दूध की तुलना में।
- माँ और उसके बच्चे का प्यार बढ़ाता है।

प्र. माँ को अपने बच्चे को केवल अपना दूध पिलाने से माँ को क्या फायदा है ?

उ. बच्चा पैदा होने के बाद माँ के खून के बहाव को रोकता है और उसके अंदर खून की कमी होने से बचाता है।

- दूसरे बच्चे के जन्म में अंतर रखने में मदद देता है।
- माँ को स्तन और अंडेदानी के कैंसर से बचाव मिलता है।
- गर्भावस्था के दौरान जमा हुई अतिरिक्त वसा का उपयोग हो जाता है।

प्र. अपना दूध पिलाने से परिवार को क्या फायदा होता है ?

उ. ● बच्चे के लिये बाजार से दूध/आहार खरीदने में खर्च होने वाला पैसा बचता है।

- दूध तैयार करने के लिये उसको ईंधन की जरूरत नहीं पड़ती है।

प्र. माँ अपने बच्चे को कितनी बार दूध पिलाए ?

उ. माँ अपने बच्चे को स्तनपान 24 घंटे में कम से कम 8-10 बार कराएं। इससे माँ का दूध अधिक मात्रा में बनेगा।

- रात को स्तनपान जरूर कराना चाहिये। इससे दूध की मात्रा बढ़ती है।

- प्र. क्या छः माह तक सिर्फ माँ के दूध से बच्चे को पूरा आहार मिलता है?
- उ. हाँ छः महीने तक बच्चे की सभी पौष्टिक जरूरतों की पूर्ति माँ के दूध से हो जाती है। आपके बच्चे के लिये इससे बेहतर और कुछ नहीं है इसमें पर्याप्त मात्रा में बच्चे की जरूरत के अनुसार आहार, और पानी की मात्रा है। माँ का दूध बच्चे के लिये अमृत है और इसमें बच्चे को रोगों से लड़ने की शक्ति मिलती है।
- प्र. क्या बच्चे को माँ के दूध के साथ पानी बीच बीच में पिलाना चाहिये?
- उ. नहीं छः माह तक माँ के दूध के अतिरिक्त बच्चे को ऊपर से पानी पिलाने की बिलकुल भी आवश्यकता नहीं है। माँ के दूध में बच्चे की जरूरत के अनुसार पर्याप्त मात्रा में पानी भी होता है। गर्मी के मौसम में भी बच्चे को ऊपर से पानी देने की जरूरत नहीं है।
- प्र. बच्चे को बोतल से दूध पिलाने से क्या नुकसान है ?
- उ. इससे बच्चे को बीमारी हो सकती है और बोतल का इस्तेमाल करने से बच्चा आपके स्तन का दूध चूसना भूल सकता है।
- प्र. हमें कैसे पता चलेगा कि माँ का दूध बच्चे के लिये पूरा पड़ रहा है ?
- उ. यदि बच्चा दिन में 6 से 8 बार पेशाब करे तथा उसका वजन आधा किलो हर माह में बढ़े तो समझें कि माँ का दूध उसके लिये पूरा पड़ रहा है।
- प्र. बच्चे को दूध पिलाते समय कौन सी बात ध्यान में रखना चाहिये ?
- उ. माँ को अपने बच्चे को दूध पिलाते समय ध्यान रखना चाहिये :-
- दूध पिलाने का तरीका सही होना चाहिये।
 - इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये कि पहले एक स्तन का दूध पूरी तरह पिलाकर फिर दूसरे स्तन का दूध पिलाएं। इससे आपके बच्चे को आपका पूरा पौष्टिक दूध मिलेगा। इसलिए एक स्तन का दूध कम से कम 15-20 मिनट तक पिलाएं।

सही तरीका

- माँ आराम की स्थिति में हो। माँ ने बच्चे के पूरे शरीर को सहारा देकर पकड़ा हो।
- माँ अपनी तरफ करवट दिलाकर यह देखें कि बच्चे का कान, कंधा एक सीध में हों।
- शिशु माँ से सटा हुआ हो।
- शिशु की नाक निप्पल की सीध में हो।
- शिशु का मुँह चौड़ा खुला हो।
- बच्चे के गाल फूले हुए हों।

- बच्चे का नीचे का होंठ बाहर की तरफ निकला हुआ हो।

इस प्रकार स्तनपान कराने से शिशु को पर्याप्त दूध मिलेगा। शिशु जितनी अधिक बार स्तनपान करेगा, उतना स्तनों में दूध का निर्माण अधिक होगा, स्तन पूरी तरह से खाली होंगे, माँ को स्तन संबंधी कोई जटिलता नहीं होगी, जैसे— भरे स्तन, गाँठ, निप्पल में दरार इत्यादि।

गलत तरीका

- स्तन को सहारा देने के लिए माँ ने कैंची की तरह उँगलियाँ लगाई हों।
- बच्चा माँ से सटा न हो।
- बच्चे का सिर व गर्दन माँ की ओर तथा धड़ व पैर नीचे की ओर आराम की स्थिति में हों।
- निप्पल में दरार व उसके आसपास दर्द भी हो सकता है।

(दूध पिलाने के सही तरीके को कार्यकर्ता उसके मॉडल के द्वारा भी महिलाओं को समझाएँ। बच्चे को पकड़ने का सही तरीका भी कपड़े की गुड़िया को हाथ में पकड़कर समझा सकते हैं)

प्र. किन स्थितियों में माँ को अपना दूध निकाल कर बच्चे को पिलाना पड़ सकता है?

- उ.
- यदि शिशु बीमार हो और ठीक से स्तनपान नहीं कर पाये।
 - यदि नवजात शिशु कमजोर हो या कम वजन का हो तथा चूस नहीं पा रहा हो।
 - यदि माँ बीमार हो और स्तनपान नहीं करवा पा रही हो।
 - माँ के स्तनों अतिपूर्ण से राहत के लिये इत्यादि। काम पर जाने वाली महिलाएँ बच्चे के लिए दूध निकालकर भी जा सकती हैं तथा कार्यस्थल में भी स्तन खाली करें ताकि दूध का बनना कम न हो।

कियात्मक सुझाव—

1. समूह में ऐसी महिलाओं को चुनिये जो छः महीने से कम उम्र के बच्चे को सिर्फ अपना दूध पिलाती हैं और उनसे पांच मिनट तक बात करिये। देखिये क्या जवाब मिलते हैं। उन्हें शाबाशी दीजिये जिन्होंने ठीक जवाब दिया हो और फिर जानकारी दीजिये।
2. दूध पिलाने का सही तरीका समझाने के लिये महिलाओं के साथ ऐसी माताओं के घर या फिर समूह बैठक में उनसे कहिये कि वह देखें कि वे ठीक तरीके से दूध पिला रही हैं या नहीं। यदि नहीं तो फिर वो किसी अनुभवी महिला की देखरेख में उसको सही समझाइश दें।

आवश्यक सामग्री—

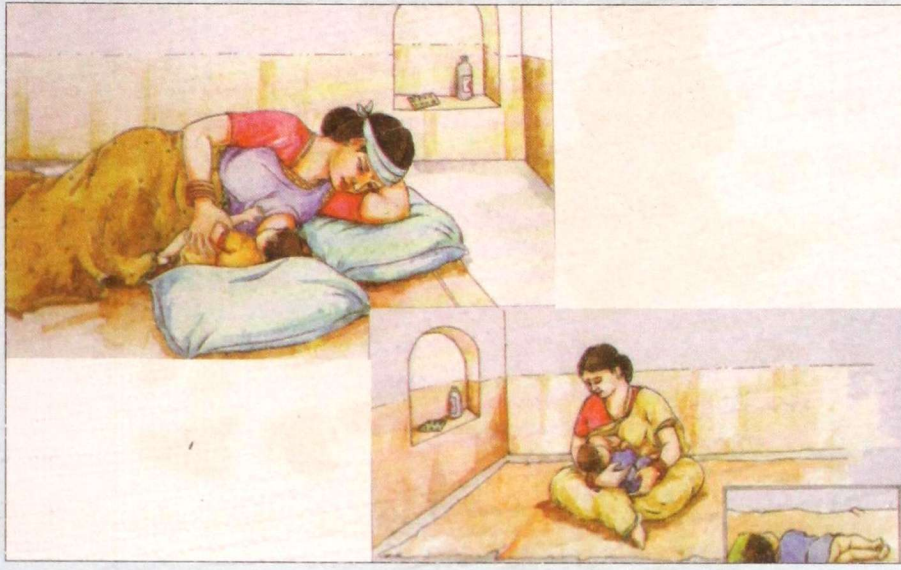
1. चित्रों की शीट
2. दूध पिलाने का सही तरीका समझाने के लिये स्तन का मॉडल एवं कपड़े की गुड़िया।

प्रश्न अभ्यास

- प्र. माँ को अपना दूध बच्चे को जन्म के कितने समय बाद पिलाना चाहिये?
- प्र. माँ के पहले गाढ़े दूध से बच्चे को क्या फायदा होता है?
- प्र. क्या स्तनपान शुरू कराने से पहले बच्चे को घुट्टी गुड़, शहद आदि देना चाहिये?
- प्र. स्तनपान शुरू कराने से पहले बच्चे को घुट्टी इत्यादि देने से क्या नुकसान है?
- प्र. माँ को केवल अपना दूध कब तक पिलाना है?
- प्र. क्या छः माह तक माँ को अपना दूध देने के साथ-साथ बच्चे को ऊपर का पानी पिलाना चाहिये ?
- प्र. बार-बार माँ को अपने बच्चे को दूध पिलाने से क्या फायदा होता है ?
- प्र. 24 घंटे में माँ को बच्चे को कितनी बार स्तनपान कराना चाहिये ?
- प्र. बोतल से दूध पिलाने से क्या नुकसान है ?
- प्र. माँ को कैसे पता चलेगा कि उसका दूध बच्चे के लिये पूरा हो रहा है ?
- प्र. दूध पिलाते समय निप्पल का कितना हिस्सा बच्चे के मुँह के अंदर होना चाहिये ?
- प्र. बच्चे की ठोड़ी स्तनपान करते समय क्या स्तन से लगी होनी चाहिये ?
- प्र. किन स्थितियों में माँ को अपना दूध निकालकर बच्चे को पिलाना पड़ सकता है ?
- प्र. स्तनपान कराते समय माँ को कौन-कौन सी सावधानियाँ बरतनी चाहिये ?

पूरक आहार





प्रश्न—उत्तर

प्र. बच्चे को कब से पूरक आहार शुरू करना चाहिये?

उ. जब बच्चा छः महीने पूरे कर ले अथवा 180 दिन का हो जाए, तब उसे माँ को अपने दूध के अलावा धीरे-धीरे मुलायम मसला हुआ खाना जो घर में बनता है देना शुरू कर देना चाहिये।

प्र. बच्चे को ऊपरी आहार छः माह से देना क्यों जरूरी है?

उ. बच्चे की छः माह के बाद पौष्टिक तत्वों की जरूरतें सिर्फ माँ के दूध से पूरी नहीं होती हैं। उसके संपूर्ण विकास के लिये उसे पूरक आहार देना अति आवश्यक है। समय पर पूरक आहार शुरू नहीं करने से बच्चा कमजोर एवं कुपोषण का शिकार हो सकता है। शारीरिक विकास के साथ-साथ उसके बौद्धिक विकास पर भी असर पड़ता है।

प्र. बच्चे के ऊपरी आहार की मात्रा एवं गाढ़पन को कैसे बढ़ाएं?

उ. बच्चे के ऊपरी आहार की मात्रा एवं गाढ़पन को धीरे धीरे बढ़ाते रहें।

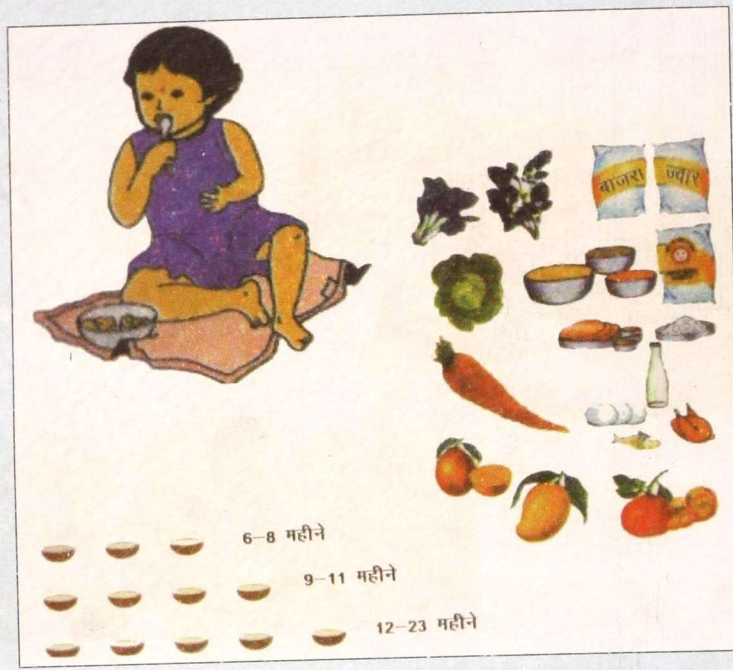
प्र. क्या माँ को ऊपर के आहार के साथ अपना दूध पिलाते रहना चाहिये?

उ. हाँ, माँ को अपने बच्चे को ऊपर के आहार के साथ-साथ दो वर्ष तक स्तनपान कराते रहना चाहिये।

प्र. पूरक आहार कितना और कितनी बार दें?

उ. जो खाना घर में बनता है वही 3-4 तरह की चीजों के मिश्रण से अच्छा पूरक आहार बनाकर बच्चे को दें।

- 6-8 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 2-3 बार खिलायें।
- 9-11 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 3-4 बार खिलायें।
- 12-23 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 4-5 बार खिलायें।



प्र. बच्चे के पूरक आहार के रूप में क्या-क्या दे सकते हैं?

- उ. ● घर में बनी हुई दाल में नरम रोटी मसलकर।
- दाल और चावल की बनी हुई खिचड़ी।
- दूध में पका हुआ दलिया दूध के साथ। यदि दूध न हो तो दलिये को पानी में पकाकर गुड़ के साथ मिलाकर दे सकते हैं।
- सिका हुआ आटा दूध में घोलकर थोड़ा गुड़ के साथ।
- घर में बनी हुई सब्जी चुटकी भर तेल और नमक डालकर।
- पका हुआ केला, पपीता, इत्यादि अच्छे से मसलकर।
- सूजी की दूध के साथ बनी हुई खीर जो न ज्यादा गाढ़ी हो और न ज्यादा पतली हो।
- सत्तू को गुड़ के साथ घोलकर भी दिया जा सकता है।
- दो तरह के अनाज को मिलाकर हम भोजन की पौष्टिकता को बढ़ा सकते हैं। जैसे- दाल और चावल की खिचड़ी इत्यादि।

प्र. बच्चे को पूरक आहार देते समय कौन सी बात का ध्यान रखना है?

- उ. ● बच्चे का आहार मिर्ची - मसाले रहित होना चाहिये।
- बच्चे का भोजन हमेशा हाथ धोकर साफ धुले हुए बर्तनों में ही बनाएं और खिलायें।
- बच्चे को खाना खिलाते समय उसके साथ बात करें और उसे खाने के लिये प्रोत्साहित करें।
- बच्चे को ताजा बना हुआ साफ भोजन ही खिलाएं।

प्र. बच्चा कितनी आयु का हो जाए जब उसे खुद भोजन खाने दें?

- उ. बच्चा एक साल का हो जाए तो उसे खुद खाने दें।

बच्चों के लिए पूरक आहार बनाने का सही तरीका

बच्चों के लिए पूरक आहार बनाते समय माँ को यह ध्यान में रखना जरूरी है कि पूरक आहार जैसे— दाल का पानी, लप्सी, सब्जियों का सूप इत्यादि बहुत अधिक गाढ़े या पतले न हों, क्योंकि अधिक गाढ़ा आहार निगलने व पचाने में बच्चे को कठिनाई होती है तथा अधिक पतला आहार बच्चे की पोषण संबंधी आवश्यकता को पूर्ण नहीं करता है। अतः पूरक आहार की गाढ़ेपन की मात्रा सही होना बच्चे के पोषण व स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता है।

क्रियात्मक सुझाव

- ऐसी महिलाओं का समूह एकत्रित करें जो अपने बच्चों को पूरक आहार देती हों। उनसे बात करें, उनकी समस्याएं सुनीं। जो माताएं अपने बच्चे को ठीक ढंग से और पर्याप्त मात्रा में पूरक आहार दे रही हों उन्हें शाबाशी दें और जिन महिलाओं को कठिनाई का सामना करना पड़ रहा हो उनका आत्म विश्वास बढ़ाएं एवं सुझाव दें।
- बच्चे को सही मात्रा में कितना पूरक आहार देना है यह महिलाओं के समूह में कटोरी एवं चम्मच द्वारा समझाएं।
- बच्चे के पूरक आहार के गाढ़ेपन को भी बने हुए पूरक आहार के माध्यम से समझाएं। उनको बताएं कि बच्चे का आहार ज्यादा पतला या ज्यादा गाढ़ा नहीं होना है।
- एक कटोरी में दो चम्मच सिका आटा लेकर उसमें आधी कटोरी पानी मिलाकर थोड़ी देर के लिए रख दें। इतनी देर में कटोरी में रखा आटा नीचे जम जाएगा व पानी की परत ऊपर बन जाएगी। माताओं को यह कटोरी दिखाकर यह बताएं कि अधिक पानी मिलाने से आहार अधिक मात्रा में बनेगा, लेकिन उससे शिशु को पोषण केवल 2 चम्मच सिके आटे का ही मिलेगा। अधिक मात्रा में होने के कारण शिशु इतना आहार एक बार में पूरा नहीं ले पाता। अतः यह जरूरी है कि पूरक आहार में पानी की मात्रा सही हो और न ही वह इतना गाढ़ा हो कि शिशु को निगलने व पचाने में परेशानी आए। इससे शिशु उसे एक बार में पूरी तरह आराम से ले सके। इस प्रकार कम मात्रा व पानी की सही मात्रा से बना आहार शिशु को बार-बार खिलाया जा सकता है जो उसकी पोषण आवश्यकता को पूर्ण करेगा।
- पूरक आहार जैसे— सूजी की खीर, पतली खिचड़ी, महिलाओं के समूह को बनाकर दिखाएं।
- गांव में जो भी सामग्री उपलब्ध हो और जो सामग्री अपनी आर्थिक क्षमता के अनुरूप हो, से कार्यकर्ताएं पूरक आहार बनाकर महिलाओं के समूह को दिखाएं।

आवश्यक सामग्री—

- चित्र शीट समझाने के लिये।

- पूरक आहार बनाकर दिखाने की सामग्री।
- कटोरी, चम्मच।
- कपड़े की गुड़िया।

प्र. क्या घर में पौष्टिक सस्ता हर समय उपलब्ध भोजन तैयार करके रखा जा सकता है?

उ. बिल्कुल, हर क्षेत्र में कोई न कोई ऐसी वस्तु उपलब्ध होती है जिसका उपयोग किया जा सकता है। नीचे हम आपको इसके लिए सामग्री एवं विधि बता रहे हैं:-

सामग्री

वस्तु	मात्रा
कोई भी अनाज (आटा, ज्वार, बाजरा)	3 हिस्सा +
+	
कोई भी दाल (मूंग / तूअर / उड़द / चना / बेसन)	1 हिस्सा +
+	
मूंगफली या तिल यदि उपलब्ध हो तो	आधा हिस्सा +
+	
तेल / घी	उपलब्धता एवं
+	
नमक / चीनी / गुड़	स्वादानुसार

विधि :-

- किसी भी अनाज (चावल / गेहूँ / बाजरा / ज्वार / पोहा / मुरमुरा) का 3 भाग लें
- कोई भी दाल (मूंग / चना / अरहर / उड़द) का 1 भाग लें
- आधा भाग मूंगफली या तिल (यदि उपलब्ध हों) लें
- इनको अलग-अलग भून लें।
- पीस कर मिलाएँ और डिब्बे में बंद कर लें ताकि हवा न लगे।
- खिलाने के लिए दो चम्मच उबलते दूध या पानी में मिलाएँ।

- दिन में 3-4 बार खिलाएँ।
- ऊपर से तेल/घी/शक्कर/मिला कर दें।

प्र. संपूरक आहर कैसे देना चाहिए?

- उ.
- दिन में कम से कम 5-6 बार।
 - थोड़ी-थोड़ी मात्रा में दें।
 - एक बार में एक ही भोज्य पदार्थ की शुरुआत करें।
 - आहार की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ायें।
 - आहार में एक छोटा चम्मच तेल/घी को मिलाएँ।
 - जबरदस्ती नहीं खिलाएँ।
 - माँ खुद अपने हाथों से बच्चे को प्यार से खिलाए।

बच्चे के एक साल के होते ही उसे अपने आप खाने के लिए प्रोत्साहित करें।

कुछ पौष्टिक व्यंजनों की विधि

पौष्टिक रोटी

आवश्यक सामग्री

400 ग्राम आटा	नमक स्वादानुसार तलने के लिये तेल
50 ग्राम बेसन या चने का आटा	गूंधने के लिये पानी या दूध
200 ग्राम हरे पत्ते	

सभी चीजों को पानी या दूध के साथ गूंध लें और रोटियों को सेंक लें या तेल से तलकर पराठे बना लें।

विकल्प :-

1. बेसन के स्थान पर यदि बची हुई दाल हो, तो आटा उसमें गूंध सकते हैं।
2. दाल या बेसन के स्थान पर पिसी मूंगफली का प्रयोग कर सकते हैं।
3. 10 किलो गेहूं के आटे में एक किलो सोयाबीन का आटा मिलाकर हरे पत्तों के साथ रोटी या पराठा बनाया जा सकता है।
4. आटे के स्थान पर चावल और बेसन के स्थान पर मूंगफली का उपयोग करके खिचड़ी

- बनाई जा सकती है।
5. नमक के स्थान पर दलिये को पकाकर उसमें मूंगफली डालकर हरे पत्ते की चटनी के साथ पौष्टिक व्यंजन बन सकता है।
 6. आटे के स्थान पर पोहा या सूजी का उपयोग भी किया जा सकता है।

मीठे व्यंजन

पौष्टिक लड्डू

आवश्यक सामग्री

200 ग्राम आटा	50 ग्राम बेसन
50 ग्राम भुनी पिसी मूंगफली	50 ग्राम गुड़
पानी या दूध लड्डू बांधने के लिये	

आटे और बेसन को अलग-अलग भून लें इसमें पिसी मूंगफली और पिसा हुआ गुड़ मिला लें। इस पावडर को अधिक मात्रा में बनाकर कई दिनों के लिए रखा जा सकता है। आवश्यकता अनुसार इस पावडर को दूध या पानी के साथ लड्डू बनाकर इस्तेमाल कर सकते हैं।

विकल्प

1. गेहूं के आटे के स्थान पर आपके क्षेत्र में जो भी आटा उपलब्ध हो जैसे ज्वार, बाजरा, आदि का उपयोग भी किया जा सकता है।
2. लड्डू के स्थान पर इसे नमकीन चीला बनाकर भी खा सकते हैं।
3. इन्हीं वस्तुओं की मीठी लपसी या हलवा भी बना सकते हैं।
4. इसमें तेल डालकर पौष्टिकता बढ़ाई जा सकती है।
5. यदि सूखा दूध या पावडर या वसा रहित दूध का पावडर प्राप्त हो सके तो इसमें मिलाकर इसकी पौष्टिकता और अधिक बढ़ाई जा सकती है।

प्र. संपूरक आहार कितना दें?

उ.

शिशु की उम्र	आहार की मात्रा	भोजन का प्रकार
6.9 माह वजन में बढ़ोत्तरी 500 ग्राम प्रतिमाह	2 कटोरी	मसले हुए अनाज, दालों एवं सब्जियों का मिश्रण + तेल/चीनी/गुड़
		फल जैसे केला, चीकू, पपीता, आम कोई भी मौसमी फल।
9.12 माह वजन में बढ़ोत्तरी 300-200 ग्राम प्रतिमाह	2.3 कटोरी	चावल, रोटी, सब्जी, दाल (मसल के) + तेल/चीनी/गुड़
		कोई भी उपलब्ध फल

प्र. क्या कुछ और बातों का ध्यान रखना है?

उ. कुछ सुझाव इस प्रकार हैं :-

- एक समय पर एक ही नई चीज शिशु को शुरू कराएं। जब वस्तु की आदत पड़ जाए तो कोई दूसरी चीज शुरू करें।
- यदि कोई भोज्य पदार्थ बच्चा न खाए, तो उसके साथ जबरदस्ती न करें।
- किसी चीज को खाने के बाद यदि बुखार आ जाए या दाने निकल आए तो वह पदार्थ बंद कर दें और डाक्टर से सम्पर्क करें।
- बच्चे को मसालेदार या बहुत मीठा खाना न दें।
- यदि हाथ से खाना खिलाते हैं तो हाथ बहुत अच्छी तरह से साफ कर लें।

प्र. घर में संपूरक आहार की पौष्टिकता कैसे बढ़ाएँ ?

- अनाज को दाल के साथ मिलाकर खिलाएं (प्रोटीन के लिए)
- खाने में ऊपर से घी/तेल/मक्खन एवं चीनी मिलाएँ (ऊर्जा के लिए)
- एक बड़ा चम्मच हरी पत्तेदार सब्जियाँ खिलाएँ (विटामिन ए,बी और सी एवं लोहत्व के लिए)
- खाने में आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करें (आयोडीन के लिए)

प्रश्न उत्तर

- प्र. सब्जियों से हमें कौन सा पोषक तत्व मिलता है?
उ. सब्जियों से हमें बीमारियों से लड़ने की शक्ति मिलती है।
- प्र. सोयाबीन और मूंगफली खाने से बच्चे को क्या फायदा मिलता है?
उ. सोयाबीन और मूंगफली में प्रोटीन होता है जिससे बच्चे की बढ़त एवं विकास अच्छी होती है।
- प्र. पालक और अन्य हरी सब्जियों से क्या फायदा होते हैं?
उ. हरी सब्जियों में लौह तत्व होता है और इसको खाने से खून बढ़ता है।
- प्र. गुड़ खाने से क्या फायदा होता है?
उ. गुड़ खाने से बच्चे को लौह तत्व एवं शक्ति देने वाला पौष्टिक तत्व मिलता है।
- प्र. अनाज जैसे— आटा, चावल इत्यादि में कौन सा पौष्टिक तत्व होता है?
उ. अनाज से बच्चे को शारीरिक क्रियाएं करने की शक्ति मिलती है।
- प्र. मौसमी फल जैसे —केला, पपीता इत्यादि खाने से क्या फायदा होता है?
उ. फलों में विटामिन होते हैं जिससे बच्चे को बीमारियों से लड़ने की शक्ति मिलती है।
- प्र. हम पौष्टिक भोजन किस प्रकार बना सकते हैं ?
उ. हमें कोशिश करनी चाहिये कि हमारे हर भोजन में (1) थोड़ा प्रोटीन— जो, मूंगफली, सोयाबीन या दूध से बने पदार्थ एवं मास मछली में होता है। (2) विटामिन जो — सब्जी भाजी एवं फलों में होता है। (3) शक्ति देने वाले पदार्थ जैसे— अनाज, गुड़ तेल, आलू इत्यादि हों।

उदाहरण के रूप में जैसे —

हमने दाल बनाई और उसमें थोड़ा पालक के पत्ते, टमाटर, प्याज इत्यादि डालकर और उसको तेल या घी से बघार दिया। अब हम देखें कि हमें इस आहार से कौन-कौन से पौष्टिक तत्व मिले?

दाल से हमें प्रोटीन मिला, उसमें मिली सब्जी से हमें विटामिन मिला, तेल से हमें शक्ति देने वाला पदार्थ मिला।

कियात्मक सुझाव—

- पौष्टिक आहार समूह की महिलाओं के द्वारा ही तैयार करवा कर उनको दिखाएं।
- उनके साथ चर्चा करें कि किस प्रकार हम अपना रोज का भोजन पौष्टिक बना सकते हैं।
- महिलाओं के घर पर गृहभेंट करें और यदि वे पौष्टिक रूप से भोजन तैयार कर रही हैं तो उन्हें शाबाशी दें, यदि नहीं हो उन्हें उचित मार्गदर्शन दें।

- गाँव में उपलब्ध भोज्य सामग्री की सूची बनाकर उससे बच्चे को कैसे बेहतर पोषण दे सकते हैं, बताएँ। उदाहरण के लिए आटा गूँदते समय उसमें पालक, मेथी, अन्य हरी सब्जियाँ, सहजनफली/मुनगा की कोमल पत्तियाँ डालकर गूँदे, जिससे भोजन अधिक पोषक बन सके।

आवश्यक सामग्री—

दी गई पौष्टिक आहारों की सामग्री —

सोयाबीन का आटा, मूंगफली, तेल, आसानी से उपलब्ध होने वाली सब्जियां, गुड़, नमक

प्रश्न अभ्यास—

- प्र. गुड़ से हमें कौन सा पौष्टिक तत्व मिलता है?
- प्र. हरी सब्जी खाने से क्या फायदा मिलता है?
- प्र. सोयाबीन, मूंगफली में कौन सा पौष्टिक तत्व है?
- प्र. सब्जियां और फल खाने से क्या फायदा होता है?



कुपोषण का पूर्वानुमान एवं वर्गीकरण

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. कुपोषण के प्रमुख कारण अपर्याप्त आहार, देखभाल में लापरवाही, तथा संक्रमण/बीमारी का प्रभाव होता है।
2. कुपोषण निम्न कारणों से हो जाता है :
 - अ. आहार में प्रोटीन की कमी।
 - ब. आहार में लोह तत्व की कमी, एनीमिया (खून की कमी)
 - स. आहार में विटामिन "ए" की कमी।
 - द. आहार में आयोडीन की कमी।
3. जन्म के समय जिस बच्चे का वजन 2500 ग्राम से कम है, यह इस बात का स्पष्ट संकेत है कि बच्चा कुपोषित है।
4. कुपोषण को रोकने के तरीके के बारे में छोटे बच्चों की माताओं/संरक्षकों को इस बात की जानकारी दी जानी चाहिये कि बच्चों को समुचित और पर्याप्त आहार किस प्रकार दिया जाना चाहिए। उन्हें इस कार्य को करने के लिए समर्थ व सक्षम बनाना चाहिए।

जानकारी के अभाव में हानियां।

कुपोषण बच्चे के विकास और वृद्धि में सबसे अधिक रुकावट पैदा कर उसे कमजोर बनाता है, रोगों के प्रति संवेदनशील बनाकर उसे मृत्यु की ओर ले जाता है। कुपोषण से ग्रसित बच्चा हमेशा कमजोर एवं बीमार रहता है। अपनी आयु अनुसार शारीरिक एवं मानसिक रूप से विकसित नहीं हो पाता। कई बार, बार-बार बीमार होने के कारण उसकी मृत्यु भी हो सकती है।

विषय वस्तु

प्र. कुपोषण है क्या ?

जन्म से लेकर मृत्यु तक हमारे शरीर को प्रतिदिन के कार्यों के लिए ऊर्जा चाहिए साथ ही शरीर के बढ़ने और रखरखाव के लिए तथा रोगों से बचाव के लिए भोजन की आवश्यकता होती है जो हमारे भोजन में रहने वाले भोज्य पदार्थ (पोषक तत्व) प्रदान करते हैं। यदि हमारे भोजन में उपरोक्त कार्यों की पूर्ति करने वाले पोषक तत्वों की कमी हो जाती है तो शरीर में उनकी कमी से होने वाले लक्षण या रोग को हम कुपोषण कहते हैं। **उदाहरण के लिए :**

1. ऊर्जा प्रदान करने व शरीर को बढ़ाने वाले पोषक तत्वों की कमी से होने वाला सूखा रोग।

2. रोगों से बचाने वाले पोषक तत्वों की कमी से होने वाली खून की कमी या रतौंधी का रोग इत्यादि।

प्र. कुपोषण के क्या कारण हैं ?

सामान्य तौर पर जन्म के बाद मां का दूध बच्चे के लिए सर्वोत्तम और पूर्ण आहार का काम करता है। 6 माह के बाद भी यह सर्वोत्तम तो रहता है, परन्तु पूर्ण आहार नहीं रहता। अतः उसे मां के दूध के अलावा ऊपरी या पूरक आहार की आवश्यकता रहती है। यदि शिशु को छः माह की उम्र में उचित मात्रा में ऊपरी आहार न दिया जाये तो उसके आभाव में कुपोषण के लक्षण उत्पन्न होने लगते हैं। यही कारण है कि प्रायः छः माह तक के शिशु में कुपोषण नहीं पाया जाता, परन्तु उसके बाद अधिकांश बच्चे कुपोषण से कम या ज्यादा पीड़ित पाए जाते हैं।

मां द्वारा गर्भावस्था के दौरान लिया गया अतिरिक्त भोजन (सामान्य से अधिक) गर्भस्थ शिशु को समुचित पोषण प्रदान करता है जो नवजात शिशु का वजन सही रखता है और शिशु की मृत्यु की संभावना भी कम हो जाती है तो जो मुख्य चरण सामने आते हैं वे हैं :

1. **गरीबी** : जो लोग दो समय का भोजन भी नहीं जुटा पाते। वे बच्चों को भरपेट भोजन भी नहीं दे पाते।
2. **भोजन संबंधी आदतें और मान्यताएं** : चार से छह महीनों बाद मां का दूध ही बच्चे के विकास के लिए पर्याप्त नहीं होता। इस आयु से बच्चे को मां के दूध के अलावा अन्य ठोस आहार की भी जरूरत होती है। लेकिन यह देखा गया है कि अधिकांश मामलों में बच्चों को ठोस आहार देरी से दिया जाता है। परन्तु यह भी देखा गया है कि बच्चे को परिवार में बनने वाला पारंपरिक भोजन मुख्यतः अनाजयुक्त भोजन देना एकदम शुरू कर दिया जाता है जिसमें प्रोटीन की मात्रा बहुत कम होती है। दोनों ही परिस्थितियों में ऊर्जा कम मिलती है जिसके परिणामस्वरूप प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण हो जाता है।
3. **संक्रमण तथा पेट में कीड़े होना** : संक्रमण रोग से ग्रसित होने के दौरान यदि पोषण का पूरा ध्यान नहीं दिया जाये तो भी बच्चा कुपोषित हो जाता है। जीवाणु संक्रमण जैसे दस्त तथा परजीवी संक्रमण जैसे पेट में अंकुश-कृमि कुपोषण के अन्य कारण हैं। इसके अलावा बच्चों के पेट में परजीवी कीड़ों की मौजूदगी भी कुपोषण का एक मुख्य कारण है, परजीवी कीड़ों के अण्डे मुख्यतः दूषित भोजन, गंदे हाथों और बच्चों की मिट्टी खाने की आदत से बच्चों के शरीर में प्रवेश करते हैं। एक परजीवी कीड़ा ऐसा भी है जो नंगे पांव धूल में चलने वाले बच्चों के पैर की चमड़ी में छेद कर शरीर में प्रवेश करता है और कुपोषण के साथ खून की कमी भी पैदा करता है।
4. **कामकाजी माताएं और बच्चे** : यह देखा गया है कि कुपोषण बच्चों की माताओं में से 50 प्रतिशत माताएं दैनिक मजदूरी पर काम करने वाली होती हैं। इन माताओं के शिशुओं की देखभाल बड़े बच्चे या परिवार के अन्य सदस्य करते हैं। बड़े भाई-बहिन इन बच्चों को समयपूर्वक एवं पर्याप्त खाना नहीं दे पाते।
5. **माताओं का दूध पर्याप्त नहीं** : बहुत सी माताओं को अपना दूध पिलाने की अपनी

क्षमता पर विश्वास नहीं होता। कुछ जगह जहां माता का दूध पर्याप्त नहीं होता तो सफाई का ध्यान किए बिना बच्चे को ऊपर का दूध पतला करके दिया जाता है। इससे एक तरफ तो बच्चों को पूरा पोषण नहीं मिलता और दूसरी ओर बार-बार दस्त लगने के परिणामस्वरूप वजन कम हो जाता है।

6. **पैदाइशी कम वजन :** जो पैदाइशी कम वजन के बच्चे होते हैं वे संक्रमणों को जल्दी पकड़ लेते हैं क्योंकि पौष्टिक तत्वों की कमी के कारण रोग प्रतिरोधक शक्ति कम हो जाती है। इससे वजन और कम हो जाता है।
7. **कम अंतर पर बहुत से बच्चे :** जिन परिवारों में बहुत से बच्चे होते हैं वहां प्रत्येक व्यक्ति के लिए भोजन कम हो जाता है। मां भी बच्चों की उचित रूप से देखभाल नहीं कर पाती और वे प्रायः उपेक्षित हो जाते हैं।

प्र. कुपोषण के क्या लक्षण हैं ?

1. बालक सुस्त, चिड़चिड़ा और उदास दिखाई देता है और अक्सर रोता रहता है।
2. उसका वजन नहीं बढ़ता।
3. उसका कद बढ़ना कम हो जाता है।
4. बालों का रंग भूरा और जीभ व होठों का रंग फीका हो जाता है।

दरअसल प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण हमारे देश के पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में पोषक तत्वों की कमी से होने वाली एक आम समस्या है। इसके फलस्वरूप हर वर्ष हजारों बच्चे मर जाते हैं।

प्र. प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण क्या है ?

बच्चे को प्रोटीन, खनिज, विटामिन तथा ऊर्जा जैसे किसी एक अथवा एक से ज्यादा जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो जाने पर वह कुपोषण का शिकार हो जाता है। जब खाने में प्रोटीन व ऊर्जा दोनों की ही बहुत कमी हो जाती है तो बच्चा "प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण" से ग्रस्त हो जाता है। मुख्यतः : दो वर्ष तक की आयु के बच्चे इससे अधिक प्रभावित होते हैं।

प्र. प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण के लक्षणहीन रूप की पहचान कैसे करें ?

जैसे कि आप जानते हैं कि किसी भी रोग का लक्षणहीन रूप वह स्थिति है जब बाहरी निरीक्षण से हमें रोग के कोई चिन्ह नजर नहीं आते हैं। परंतु शरीर के माप की जांच जैसे शरीर भार का माप तथा रक्त का निरीक्षण जैसे विस्तृत निरीक्षण करने पर हम रोग की पहचान कर सकते हैं। प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण के बहुत से लक्षणहीन रूप देखने को मिलते हैं। वास्तव में क्वाशियोरकॉर तथा मरास्मस तो शरीर कुपोषण के चरम रूप हैं। प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण की रोकथाम के लिए, ऐसे बच्चों की पहचान के लिए कदम उठाने होंगे जिससे कि इनका शीघ्र उपचार व बच्चे को उचित सहायता देकर उनको पहले वाली सामान्य स्थिति में लाया जा सके। अब समस्या यह है कि इनकी पहचान कैसे करें? यह हम पहले जान चुके हैं कि क्वाशियोरकॉर तथा मरास्मस में बच्चे के शरीर का भार काफी कम हो जाता है। इस प्रकार बच्चे का शरीर भार ज्ञात करके हम प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण के लक्षणहीन रूप का पता लगा सकते हैं।

प्र. यह मरासमस एवं क्वाशियोरकर क्या है ?

- यह दो प्रकार के कुपोषण हैं।
- अगर बच्चा बहुत चिड़चिड़ाता है या रोता है।
- अगर बच्चे को भूख कम लगती है।
- चेहरा सूजा हुआ और गोलाकार है।
- बालों में चमक नहीं है और वह आसानी से टूट जाते हैं तो यह बच्चा क्वाशियोरकर या सूजन वाले कुपोषण से ग्रसित है।

परंतु यदि

- बच्चा बहुत ज्यादा चिड़चिड़ाता या रोता है।
- बच्चे का वजन नहीं बढ़ रहा है।
- बच्चे को भूख कम लगती है।
- शरीर सूखता जा रहा है और हाथ पैर पतले हो गये हैं।
- कूल्हे और जांघ पर झुर्रियां दिखाई देने लगी हैं।
- बाल चमकहीन होकर झड़ने लगे हैं। तो वह सूखा रोग या मरासमस से ग्रसित हैं।

प्र. प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण का पता कैसे लगायें ?

वृद्धि चार्ट पर बच्चे के वजन को देखकर इसका पता तो आसानी से लगाया जा सकता है कि बच्चा प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण से ग्रस्त है या नहीं। चित्र देखिए। इसमें आंगनवाड़ी में इस्तेमाल किया जाने वाला वृद्धि चार्ट दिखाया गया है। जिस बच्चे का वजन पहली वक्ररेखा से ऊपर है वह एक सामान्य स्वस्थ बच्चा है। जैसे-जैसे उसका वजन पहली रेखा से नीचे आना शुरू हो जाता है इससे पता चलता है कि बच्चा विभिन्न - ग्रेडों के कुपोषण से पीड़ित है।

पहली इकाई में हमने आपको यह समझाया है कि नए ग्रोथ चार्ट से आप बच्चों के कुपोषण का वर्गीकरण कैसे करेंगे।

प्र. उपचार के दृष्टिकोण से हम कुपोषण को कैसे विभाजित करें ?

उपचार के दृष्टिकोण से कुपोषण को दो भागों में विभाजित कर सकते हैं :

1. सामान्य कुपोषण।
2. गंभीर कुपोषण।

सामान्य कुपोषण वह प्रारम्भिक अवस्था है जो अपर्याप्त भोजन मिलने के कारण होती है और उसका उपचार सामान्य देखभाल व उचित पोषण से संभव है। यह कार्य आपकी देखरेख में घर पर भी हो सकता है।

भोजन की पर्याप्त मात्रा व उचित देखभाल से यह अवस्था ठीक हो सकती है। ध्यान रखने की खास बात यह है कि कुपोषण के कारण बच्चा ठीक से खा नहीं सकता, बच्चे का पेट छोटा होता है। इसलिए बच्चे को थोड़ा-थोड़ा भोजन दिन में पांच-छः बार खिलाना चाहिए।

इसके विपरीत गंभीर कुपोषण के मुख्य कारण हैं :

1. लम्बे समय तक शक्ति/ऊर्जा देने वाले भोज्य पदार्थों का भोजन में अभाव या छः माह की आयु के बाद पूरक आहार लम्बे समय तक नहीं देना।
2. संक्रमण रोग, (दस्त, ओरी अत्यादि) और रोग के दौरान व बाद में उचित पोषण का अभाव।
3. पेट में परजीवी कीड़ों की मौजूदगी।

इसके विपरीत गंभीर कुपोषण लम्बे समय तक शक्ति देने वाले भोज्य पदार्थों के अभाव के कारण होता है या फिर संक्रामक रोगों या परजीवी कीड़ों की उपस्थिति के कारण। गंभीर कुपोषण के प्रभावों को ठीक करना अक्सर घर पर संभव नहीं होता। उसके प्रभाव से बच्चे में स्थायी विकार पैदा हो सकते हैं जैसे अन्धापन, मन्दबुद्धि और बच्चा मर भी सकता है। अतः गंभीर कुपोषण के उपचार के लिए दो बातों का ध्यान रखना जरूरी है :

1. पोषण की उचित देखभाल यानी बच्चे को थोड़ा-थोड़ा भोजन दिन में पांच-छः बार खिलाना।
2. चिकित्सक से सलाह कर कुपोषण के संभावित चिकित्सकीय कारणों (संक्रामक रोग/परजीवी कीड़ों) का पता लगाकर उचित उपचार करवाना एवं आहार पुनर्वास केन्द्र (एन.आर.सी) में भर्ती कराना।

प्र. आंगनवाड़ी स्तर पर साधारण कुपोषित बच्चों के लिये क्या किया जा सकता है ?

1. बच्चे के माता, पिता अथवा अभिभावक को सूचित करें कि बच्चा कुपोषण से ग्रस्त है तथा इसके स्वास्थ्य की ओर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है।
2. माता-पिता तथा समुदाय को कुपोषण के दुष्परिणामों के बारे में समझाया जाए।
3. मस्तिष्क का विकास प्रथम दो वर्षों में ही पूरा हो जाता है। इस अवस्था में बच्चों में होने वाले तेज विकास तथा वृद्धि हासिल करने के लिये पर्याप्त मात्रा में पोषण की आवश्यकता के बारे में अभिभावकों को बताएं।
4. दो वर्ष की आयु तक बच्चों को स्तनपान कराने तथा छः माह की आयु से जब तक बच्चा परिवार में खाया जाने वाला सामान्य भोजन ग्रहण न करने लगे, तब तक उसे पर्याप्त पूरक आहार दिये जाने की आवश्यकता पर बल दिया जाये। ऐसा न करने पर बच्चे के स्वास्थ्य एवं विकास पर पड़ने वाले प्रतिकूल प्रभाव के बारे में बताएं।
5. कुपोषित बच्चे को दिये जाने वाले आहार की अलग-अलग किस्मों के संबंध में माता, पिता अथवा अभिभावक को जानकारी दें।

6. लड़के तथा लड़की को समान पोषण प्रदान करने की आवश्यकता पर बल दिया जाए। लड़की के लिये केवल अच्छे पोषण का महत्व न केवल उसके निजी स्वास्थ्य के लिये अनिवार्य है, अपितु इसका प्रभाव आगामी पीढ़ी पर भी पड़ता है, इस तथ्य के महत्व को भी समझाया जाए। जब बालिका को पर्याप्त मात्रा में पोषण खाद्य पदार्थ दिये जाएंगे, तभी वह एक स्वस्थ किशोरी तथा स्वस्थ महिला के रूप में विकसित होगी, जो कि स्वस्थ बच्चे के जन्म के लिये अति आवश्यक है।
7. माताओं को बच्चों के पोषण तथा देखभाल के संबंध में प्रश्न पूछने के लिये प्रोत्साहित किया जाए।
8. यह सुनिश्चित करें के बच्चे को 9 माह से 5 वर्ष की आयु के बीच विटामिन "ए" की कम से कम नौ खुराकें पिलायी जाएं और इसका रिकार्ड रखा जाए। विटामिन "ए" बच्चों के विकास में मदद करता है और उन्हें बीमारियों से बचाता है।
9. आयरन तथा फोलिक एसिड की गोलियां बच्चों को एक गोली रोज दी जाए। शैशवावस्था में अनीमिया यानि खून की कमी से मस्तिष्क का विकास स्थायी रूप से अवरुद्ध हो सकता है, जबकि प्रारंभिक बाल्यावस्था में इससे सीखने की क्षमता कम हो सकती है।
10. केवल आयोडीन-युक्त नमक का ही प्रयोग करें। "आयोडीन" बच्चे के शारीरिक एवं बौद्धिक विकास के लिये अति आवश्यक होता है।
11. बच्चों के माता-पिता/अभिभावकों को बताएं कि भोजन तैयार करते समय तथा बच्चों को खिलाते-पिलाते समय व्यक्तिगत तथा भोजन संबंधी स्वच्छता का ध्यान रखें। शौचालय जाने के पश्चात् तथा भोजन खिलाने से पूर्व साबुन से अच्छी तरह हाथ धोने की साधारण सी आदत डाल लेने से दस्त और उल्टी जैसे रोगों का कम किया जा सकता है।
12. आंगनवाड़ी केंद्र में सभी बच्चों को उदर-कृमि (पेट के कीड़े) निकालने की औषधि देने का कार्य किया जाए और उसका रिकार्ड रखा जाए। समुदाय को इसके महत्व के बारे में बताया जाए। औषधि-किट में उदर-कृमिनाशक औषधि भी होती है जो प्रत्येक बच्चे को हर छः माह के बाद दी जानी चाहिए। 6 माह से 3 वर्ष की आयु के बच्चों में कृमि संक्रमण की संभावना विशेष रूप से अधिक होती है, जबकि वे जो भी चीज़ उनके सामने आती है उसे मुंह में डाल लेते हैं जिससे संक्रमण फैलता है।

प्र. साधारण कुपोषण से पीड़ित बच्चों की देखरेख घर पर कैसे हो सकती है ?

यदि आप बच्चों को निम्नलिखित सेवाएं दें तो साधारण कुपोषित बच्चे को घर पर ही बचाया जा सकता है :

- पूरक पोषाहार
- वृद्धि की निगरानी
- टीकाकरण

- स्वास्थ्य जांच
- लौह तथा फॉलिक एसिड गोलियां/घोल तथा विटामिन 'ए' का घोल
- माता के साथ-साथ परिवार के अन्य सदस्यों को भी पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा दें। उन्हें घर में भी ज्यादा भोजन देने की सलाह दें।
- पोषक तत्वों की कमी से होने वाली अन्य बीमारियों जैसे खून की कमी, विटामिन 'ए' की कमी या अन्य किसी संक्रमण से होने वाले रोगों की पहचान करें। अगर बच्चे में कोई संक्रमण या कमी पाई जाए जो बच्चे को चिकित्सा जांच के लिए भेजे।

प्र. आंगनवाड़ी स्तर पर गंभीर कुपोषित बच्चों के लिये क्या किया जा सकता है ?

शुरू में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता यह काम करें।

1. कुपोषित बच्चे की सामान्य वजन वाले स्वस्थ बच्चे के साथ तुलना करके तथा वृद्धि चार्ट की सहायता से माता-पिता का ध्यान कुपोषण की ओर आकृष्ट करें।
2. इस बात पर बल दें कि गंभीर कुपोषण से ग्रस्त बच्चों को कुपोषण से मुक्त कराने के लिये अतिरिक्त आहार नितान्त अनिवार्य है। 6 माह-1 वर्ष के शिशु तथा छोटे बच्चे को स्तनपान के अतिरिक्त दिन में 5-6 बार खिलाना-पिलाना आवश्यक है। सामान्य वजन प्राप्त करने के लिये भरपूर पोषण अनिवार्य है।
3. आंगनवाड़ी केंद्रों में गंभीर कुपोषित बच्चों को समुदाय का सहयोग प्राप्त करके तथा आंगनवाड़ी में उपलब्ध खाद्यों का उपयोग करते हुए अतिरिक्त आहार प्रदान करने का प्रयत्न किया जाए।
4. घरों का दौरा करते समय गंभीर कुपोषित बच्चों की जांच करें।
5. यह सुनिश्चित करें कि गंभीर कुपोषित बच्चे को सभी टीके लगाए गये हैं।

प्र. क्या गंभीर कुपोषित बच्चों की देखभाल भी घर पर की जा सकती है ?

हाँ, यदि बच्चा किसी और रोग से जैसे कि पैरों या पेट की सूजन से ग्रसित न हो। यदि उसे दस्त रोग न हो और वह मुँह से सामान्य मात्रा में खाना खा सकता हो तो ऐसे बच्चे की देखभाल घर में रखकर भी की जा सकती है। परंतु यदि बच्चा मुँह से कुछ भी ना खा सके या उसके दस्त न रुके तो तुरंत डॉक्टर की सलाह ली जानी चाहिए।

कुपोषण से ग्रस्त बच्चों की देखभाल तीन स्तरों पर की जा सकती है:-

प्रारंभिक उपचार :

- जानलेवा समस्याओं तथा बीमारियों की पहचान एवं हल।
- पोषक तत्वों की कमी को पूरा करना।
- उपाचयी असमान्यताओं का समाधान।
- खान-पान का आरंभ।

पोषण पुनर्वास केन्द्र (न्यूट्रीशन रिहैबिलीटेशन सेन्टर, एन.आर.सी.)

यहां पर :-

- वजन में कमी को पूरा कराने के लिये बच्चों को विशेष आहार दिया जाता है।
- भावनात्मक और शारीरिक उत्तेजना में बढ़ोत्तरी के लिये प्रशिक्षण दिया जाता है।
- माताओं या देखभाल करने वालों को घर में बच्चों की देख-रेख करने का प्रशिक्षण दिया जाता है। एन.आर.सी. में माता को शिशु की आयु की आवश्यकता अनुसार भोजन देने की सीख देना बहुत आवश्यक है उसे उसके परिवार में बनने वाले भोजन में से बच्चे को खिलाने का प्रशिक्षण भी देना चाहिये ताकि वह घर पर भी बच्चे को पर्याप्त भोजन देती रहे उसे भोजन की मात्रा एवं गुणवत्ता दोनों के बारे में जानकारी होनी चाहिये।

बच्चे पर निगरानी रखना :-

- बच्चे के ठीक हो जाने के पश्चात्, कुपोषण के पुनः होने से बचाने के लिए, बच्चे की वृद्धि, विकास और परिवार पर निगरानी रखना आवश्यक है। जब बच्चा घर पर आ जाए तो मां एवं कार्यकर्ता यह ध्यान दें कि बच्चा फिर से कुपोषण की अवस्था में न चला जाए नहीं तो सारी मेहनत बेकार हो जावेगी। पूर्ण टीकाकरण, निरंतर वजन, पर्याप्त मात्रा में भोजन आदि पर निगरानी लगातार बनी रहनी चाहिये।

प्र. कुपोषण को दूर करने के लिये आंगनवाड़ी पर क्या करें ?

कुपोषण को दूर करने के लिये क्रमबद्ध योजना इस प्रकार है :

- जन्म के पश्चात शिशु का वजन लें।
- कम वजन (2.5 कि.ग्रा. से कम) के शिशु का पता चलते ही शीघ्र चिकित्सक से मिलने की सलाह दें और उसकी विशेष देखभाल करें।
- जन्म के तुरंत बाद बच्चे को मां का दूध पिलवायें। इस गाढ़े पीले दूध (कोलेस्ट्रम, खीस) से बच्चे को रोगों से लड़ने की ताकत मिलेगी।
- जन्म के बाद से 6 महीने तक बच्चे को केवल मां का दूध ही पिलाने की सलाह दें। दूध पिलाते समय मां बच्चे की ओर देखे और उससे बातें करें।
- छः महीने से बच्चे को ऊपरी आहार देने की सलाह दें जैसे खिचड़ी, दाल, दलिया आदि। मां अपने हाथ से बच्चे को खिलायें एवं बातें करें। इससे बच्चे का मनोसामाजिक विकास होता है।
- बच्चे का वजन हर महीने करायें, अगर वजन नहीं बढ़ रहा है तो उसे चिकित्सक की सलाह की आवश्यकता है।
- संपूर्ण टीकाकरण पर विशेष ध्यान दें।
- माताओं को अपने बच्चे के साथ नियमित रूप से आंगनवाड़ी जाकर पोषाहार लेने को प्रेरित करें।

- अगर बच्चे के शरीर पर झुर्रियां सलवट हों या आंख पर सूजन हो तो यह गंभीर कुपोषण के लक्षण हैं, तुरंत डॉक्टर को दिखायें।
- 9 माह का होने पर बच्चे को हर छः महीने में विटामिन "ए" की खुराक अवश्य पिलाने की सलाह दें। (कुल पांच खुराक)
- मां को उचित स्वास्थ्य एवं पोषण शिक्षा दें।

कुपोषण की ओर ध्यान देने योग्य विशेष बिन्दु -

- बीमारी के दौरान भी बच्चे को भरपूर पौष्टिक आहार।

प्र. प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण की रोकथाम के लिये क्या कर सकते हैं ?

सेवाएं	हितग्राही
1. पूरक पोषाहार	- गर्भवती महिलाएं - दूध पिलाने वाली माताएं - बच्चे (6 महीने से 6 वर्ष)
2. वृद्धि की निगरानी	- जन्म से ही सभी बच्चे
3. टीकाकरण	- सभी बच्चे - गर्भवती महिलाएं
4. स्वास्थ्य जांच	- सभी बच्चे - गर्भवती महिलाएं
5. निर्देशक सेवाएं	- सभी बच्चे - गर्भवती और धात्री माताएं
6. लौह/फॉलिक एसिड गोलियां/घोल	- बच्चे (1 से 5 साल तक) - गर्भवती महिलाएं - स्तनपान कराने वाली महिलाएं
7. विटामिन 'ए' घोल	- बच्चे (6 महीने से 5 वर्ष तक)
8. पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा	- माता पिता - गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएं - किशोरियां - मां की अनुपस्थिति में बच्चे की देखभाल

- करने वाले परिवार के अन्य सदस्य
- अन्य महिलाएं (16–45 साल तक)
- समुदाय के अन्य लोग

9. क्रियात्मक सुझाव

1. प्रशिक्षणार्थियों को तीन समूहों में बांटे।
उनके क्षेत्र में वर्गीकरण – एक समूह को पारिवारिक, दूसरे को सामाजिक एवं तीसरे को आहार सम्बन्धी कुपोषण के कारण बताने को कहें। साथ ही उन कारणों को दूर करने के लिए क्या कराना है, सुझाव देने को कहें।

आवश्यक सामग्री – पेन, तीन अलग-अलग रंगों के कार्ड पेपर।

2. तीन बच्चों को बुलाकर उनका वजन ले, तीनों समूहों से कहें कि उनका वजन लेकर वृद्धि चार्ट पर वजन अंकित करें। बताएं कि बच्चा सामान्य या कुपोषित है? ग्रेडिंग भी करें।

सामग्री – सॉल्टर स्केल, 3 वृद्धि चार्ट, पेन

10. प्रश्न बैंक –

1. कुपोषण क्या है?
2. कुपोषण होने के छः कारण लिखें।
3. कुपोषण का वर्गीकरण आप वृद्धि चार्ट पर कैसे करेंगे?
4. क्वाशियोरकर एवं मरासमस में क्या अन्तर है?
5. आंगनवाड़ी एवं पारिवारिक स्तर पर साधारण कुपोषित बच्चों की देखभाल कैसे होगी।
6. जिन बच्चों का वजन लेकर उनकी ग्रेडिंग की गई थी उनकी आयु के हिसाब से माता से बात करने के बिन्दु निर्धारित करें।
7. गंभीर कुपोषित बच्चों के लिए क्या किया जाना चाहिए ?

11. विषय वस्तु

परिवार एवं माँ को आहार सम्बन्धी सलाह देना। .

प्र. परिवार एवं मां को शिशु संबंधी सलाह देने से पहले क्या ध्यान में रखना चाहिये?

- बच्चे के वृद्धि की रेखा की दिशा को देखें।
- देखें कि पिछले माह के वजन के मुकाबले बच्चे का वजन पर्याप्त रूप से बढ़ा है, नहीं बढ़ा या घटा है।
- बच्चे की वृद्धि की रेखा को माता को दिखायें।
- माता से बच्चे की वृद्धि रेखा की दिशा के कारणों के बारे में बातचीत करें।
- माता के कारणों को ध्यान से सुनें। बच्चे की वृद्धि को बढ़ावा देने के लिये कार्यवाही माता के सहयोग से निर्धारित करें।

प्र. कई बार हमें मालूम होता है कि माता को सलाह देनी चाहिये परंतु समझ नहीं आता कि कैसे दें ?

- दरअसल आहार संबंधी जानकारी देने के लिये यह आवश्यक है कि आप मां की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- बच्चे की उम्र तथा वृद्धि रेखा की दिशा के अनुसार माताओं को दी जाने वाली सलाह अलग-अलग होगी।
- बच्चे की वृद्धि के बारे में माता से घरेलू दौरे के दौरान बातचीत की जा सकती है।
- एक जैसी आयु अवधि के बच्चों की माताओं से छोटे-छोटे समूहों में भी बातचीत की जा सकती है।
- उन बच्चों की माताओं से जिनका वजन नहीं बढ़ा या घटा है या जो उस आयु वर्ग में हैं जब पोषाहार और स्वास्थ्य संदेश देना जरूरी है, वृद्धि चार्ट दिखाकर बातचीत करना जरूरी है। परंतु इन सब बातों के लिये समय चाहिये आप माता से एवं परिवार के सदस्यों से समय निर्धारित करें जब वे आपसे बातचीत कर सकेंगे। छुट्टी का दिन या सायंकाल का समय जो भी समय उचित लगे आप उनसे गृहभेंट करें।
- विभिन्न आयु अवधि के बच्चे की माताओं के साथ विचार विमर्श के लिये कुछ मुद्दे नीचे दिये जा रहे हैं।

हाल के जन्में हुए शिशु से 2 महीने के शिशु की माता के साथ इन मुद्दों पर बातचीत करें :-

1. दो माह तक :-

- बच्चे को रोगों से बचाने के लिये उसे पीले रंग का पहला दूध (कोलेस्ट्रम, खीस) अवश्य पिलाएं।
- दिन-रात, जब भी बच्चा चाहे उसे अपना दूध पिलाएं।

- हर बार बच्चे का पेट भरने तक दूध पिलाएं। तब वह चूसना बंद कर देगा।
 - यदि बच्चा बीमार हो, दस्त लगे हों तो अपना दूध बंद न करें।
2. अधिक मात्रा में दूध उतरने के लिये मां काफी मात्रा में तरल पदार्थ पियें (जैसे पानी, चाय, दूध, लस्सी, मट्ठा आदि)। मां हर रोज के भोजन से अधिक खाएं।
 3. बच्चे को टी.बी. से बचाने के लिये बी.सी.जी. का टीका दिलाएं व 1) माह पर डी.पी.टी. व पोलियो की पहली खुराक दिलायें।
 4. हर माह बच्चे का वजन करवाएं।
 5. बच्चे और उसके आसपास के माहौल को साफ सुथरा रखें।

2-6 माह के शिशु की माता के साथ इन मुद्दों पर बातचीत करें

1. 6 माह तक
 - दिन और रात में बच्चे को 8-10 बार अपना दूध पिलायें।
 - उस समय तक पिलाइये जब तक बच्चे का पेट न भर जाए और माँ को अपनी छाती खाली महसूस न हो।
 - माँ बच्चे की बीमारी के दौरान भी अपना दूध पिलाएं।
2. छाती से अधिक दूध उतरने के लिये काफी तरल पदार्थ पियें और अधिक भोजन खाएं।
3. बच्चे को डी.पी.टी. का दूसरा और तीसरा टीका और पोलियो की दूसरी तथा तीसरी खुराक दूसरे और तीसरे माह पर दिलाएं।
4. बच्चे को पतले दस्त आ रहे हैं तो उसे काफी मात्रा में तरल पदार्थ जैसे नमक, चीनी, पानी का घोल दीजिये। अपना दूध पिलाते रहें।
5. बच्चे का वजन हर महीने करवाएं।

6-11 माह के शिशु की माता के साथ इन मुद्दों पर बातचीत करें

1. 11 माह तक
 - चार माह से छः माह के बीच के बच्चे को नरम भोजन देना शुरू करें क्योंकि 4 माह के बाद केवल मां के दूध से बच्चे की पर्याप्त वृद्धि नहीं हो सकती।
 - घर में पकाए गये भोजन में ही परिवर्तन करके बच्चे को दिया जा सकता है। बच्चे के लिये भोजन थोड़ा अधिक पकाइये, उसमें मसाला, मिर्च मिलाने से पहले थोड़ा सा हिस्सा बच्चे के लिये अलग निकाल लें।
 - रोजाना भोजन में एक ही नई चीज शुरू करें।
 - हर भोजन को थोड़ी मात्रा से शुरू करके धीरे धीरे मात्रा बढ़ायें ताकि बच्चा एक बार में आधा कटोरी या आधा कप भोजन खा सकें।

- भोजन नरम, मसला (अर्धठोस) हो, लेकिन पानीदार न हो। आलू, केला, किसी भी अनाज का बना दलिया (दूध/पानी, चीनी/खांड का बना), दूध या सब्जी के रस या दाल में डुबोयी गयी रोटी/चपाती/भाकरी दी जा सकती है।

मां पहले पूरक आहार दे और उसके बाद अपना दूध पिलायें ताकि बच्चा भोजन खा ले।

2. बच्चे को दूध या पानी पिलाने के लिये बोतल का प्रयोग ना करें। बोतल साफ करने में कठिनाई होती है और इससे रोग पैदा होते हैं। बोतल की जगह कटोरी और चम्मच का प्रयोग करें।
3. बच्चा इस उम्र में घुटने के बल चलने (गुडकने) लगता है और जो भी चीज मिलती है मुंह में रख लेता है। इससे बच्चे को दस्त लग सकते हैं। पतले दस्त हमेशा रोग के कारण होते हैं न कि भोजन देने के कारण।
4. दस्तों के दौरान भी भोजन देते रहिये, भोजन के साथ-साथ अधिक मात्रा में तरल पदार्थ (जैसे नमक, चीनी, पानी का घोल, चाय, लस्सी) पिलाना जारी रखें। अपना दूध पिलाती रहें।

एक वर्ष के बच्चे की माता के साथ इन मुद्दों पर बातचीत करें

- एक वर्ष के बच्चे को धीरे धीरे परिवार के अन्य लोगों वाला भोजन खाने के लिये दें।
- धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाकर 1 वर्ष तक वह व्यस्क के भोजन की आधी मात्रा खाने लगे।
- छः माह के अंतराल पर उसे विटामिन की खुराक दिलवाएं।

सलाह देने का एक उदाहरण

आइये अब माता को दी जाने वाली एक खास सलाह के उदाहरण के बारे में विचार विमर्श करें।

उदाहरण :

निशा 6 माह की लड़की है। उसका जन्म उसकी नानी के घर में हुआ था। जब वह लगभग एक महीने की हुई तो उसकी मां बेला, उसे अपने घर ले आई। गांव की आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ममता, उसी समय से उसके वृद्धि पर निगरानी रखने लगी। बेला का पति छोटेलाल डाकघर में चपरासी है।

पिछले महीने जब बेला निशा को लेकर आंगनवाड़ी में आयी उस समय निशा पांच माह पूरे कर चुकी थी। ममता ने उसका वजन लिया। ममता ने बेला से कहा कि पिछले महीने के मुकाबले निशा का वजन बढ़ा अवश्य है लेकिन जितना बढ़ना चाहिये उससे थोड़ा कम बढ़ा है। उसे स्तनपान के अलावा निशा को कुछ अतिरिक्त भोजन देना शुरू करना चाहिये। ममता ने निशा के लिये कुछ भोजन सुझाए। बेला ने कहा कि वह निशा को यह भोजन देगी। अगले महीने भी निशा का वजन जितना

बढ़ना चाहिये था उतना नहीं बढ़ा। केवल 300 ग्राम बढ़ा था। चार्ट में वजन दर्ज करने के बाद ममता ने बेला के घर जाने का फैसला किया। आइये देखें कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, निशा की मां से क्या बातें करती है।

ममता : तुम्हें याद है कि हमने दो दिन पहले निशा का वजन लिया था।

बेला : हाँ। ममता बेला को निशा का वृद्धि चार्ट दिखाते हुए कहती है।

ममता : इस चार्ट को देखो। पिछले महीने की तरह इस महीने भी निशा का वजन कम बढ़ा है। यहां इस रेखा को देखो। इसे बढ़कर यहां तक पहुंच जाना चाहिये था। (वृद्धि चार्ट पर दिखाती है।)

बेला : ऐसी बात है ? मगर निशा तो बिल्कुल ठीक ठाक है।

ममता : हां, वह ठीक दिखई देती है। लेकिन उसका वजन जन्म से चार महीने तक जैसा बढ़ा था, पिछले 2 महीने से वैसा नहीं बढ़ रहा है। पिछले महीने से उसकी उम्र के मुताबिक वजन बढ़ने की रफ्तार कुछ कम हो गयी है।

बेला : कहीं उसे कोई बीमारी जैसे बुखार, खांसी, पतले दस्त आदि तो नहीं हुए? नहीं-नहीं। वह बिल्कुल ठीक-ठाक है। हां वह आजकल अधिक रोने लगी है। लेकिन शायद यह गर्मी के कारण है। गर्मी काफी पड़ रही है न। मैंने अपने पति से पंखा खरीद लाने को कहा है। देखो उसके सारे बदन पर घमौरियां निकल आयीं हैं।

ममता : हां, आजकल बहुत गर्मी पड़ रही है। उसे दिन में दो तीन बार नहलाइये ताकि पसीने बदन पर न रुके और उसे घमौरियां न हों। अच्छा यह बताओ कि उसे खाने के लिये क्या देती हो ?

बेला : मैं उसे अपना दूध देती हूं। फिर थोड़ा सा खाने को देती हूं।

ममता : मैंने पिछली बार तुम्हें भोजन के बारे में कुछ सुझाव दिया था।

बेला : हां, मुझे याद है।

ममता : क्या तुमने उनमें से कुछ भोजन देना शुरू किया था ?

बेला : हां, मैंने दिया था। लेकिन उसे पसंद नहीं आया। वह मेरा दूध आसानी से पी लेती है। मुझे कोई दिक्कत नहीं होती।

ममता : हां, तुम ठीक कहती हो। उसे तुम्हारा दूध पीना अच्छा लगता है क्योंकि उसे दूध के स्वाद की आदत पड़ गयी है। लेकिन क्या तुम्हें लगता है कि तुम्हारे दूध से निशा का पेट भर जाता है ?

- बेला : हां, मुझे काफी दूध उतरता है।
- ममता : लेकिन उसके वजन से मालूम होता है कि उसे तुम्हारा दूध कम पड़ रहा है। इस महीने उसका वजन कम बढ़ा। अच्छा तुम्ही बताओ बच्चे का वजन किस से बढ़ता है ?
- बेला : खाने पीने से।
- ममता : इसका मतलब है अगर निशा का वजन इस महीने नहीं बढ़ा है तो उसे पूरा भोजन नहीं मिल रहा है। हो सकता है तुम्हें काफी दूध उतर रहा हो लेकिन अब निशा तेजी से बढ़ रही है और उसकी वृद्धि के लिये केवल तुम्हारा दूध पर्याप्त नहीं है।
- बेला : हां, यह तो ठीक है। मगर वह बिल्कुल नहीं खाती।
- ममता : इसके लिये तुम्हें थोड़ी मेहनत करनी होगी। तुम उसे जो भोजन देती हो उसके स्वाद से वह परिचित नहीं है। इसलिये उसे खाना खाने की आदत नहीं है। उसे एक बार में थोड़ा सा दो, बातचीत में बहलाकर फिर थोड़ा खिलाओ। फिर, कुछ देर बाद दुबारा खिलाने की कोशिश करो।
- बेला : अगर मैं अपना दूध पिलाना बंद कर दूं तो शायद वह खाए।
- ममता : नहीं, ऐसा मत करना। तुम्हारा दूध उसके लिये बहुत अच्छा है। इस उम्र में तुम्हारे दूध के साथ साथ कुछ भोजन देने की जरूरत है। शायद निशा के ज्यादा रोने का कारण यह भी हो सकता है कि उसका पेट नहीं भरता। अच्छा बताओ, उसे तुम आज खाने के लिये क्या दोगी।
- बेला : मुझे क्या देना चाहिये, तुम बताओ ?
- ममता : तुमने दिन का भोजन कर लिया है ?
- बेला : हां, हमने अभी थोड़ी देर पहले खाया है।
- ममता : आज क्या बनाया था ?
- बेला : चावल, दाल और आलू की सब्जी।
- ममता : क्या कुछ भोजन बचा है ?
- बेला : हां, थोड़ी दाल बची है।
- ममता : तुम उसे थोड़ी दाल दे सकती हो।
- बेला : इधर आ जाइये।

- ममता : हां, इसको थोड़ा मसल लेते हैं, एक साफ चम्मच लाओ। (बेला बच्ची को खिलाने की कोशिश करती है।)
- बेला : मैंने कहा था न, उसे खाना अच्छा नहीं लगता।
- ममता : उसे बातों में बहलाकर खिलाने की कोशिश करो।
- ममता : आज के लिये इतना काफी है। उसने लगभग 2 चम्मच दाल खा ली है। तुमने उसे अपना दूध कब पिलाया था ?
- बेला : अब से थोड़ी देर पहले।
- ममता : शाम को तुम अपना दूध पिलाने से पहले उसे थोड़ा सा मसला हुआ केला देना, फिर अपना दूध पिलाना, जब वह भूखी होगी तो कोई भी नया भोजन अधिक आसानी से खा लेगी। याद रखना, उसे जो भी खाने को दो वह अच्छी तरह पका हुआ, मसला हुआ और बगैर मिर्च मसाले वाला हो लेकिन पानीदार न हो।

इस बातचीत के कुछ महत्वपूर्ण मुद्दों पर ध्यान दें :

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने ममता को यह बताने के लिये कि उसके बच्चे की पर्याप्त बढ़त नहीं हुई है, वृद्धि की रेखा का सहारा लिया।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने कम वृद्धि के प्रथम लक्षण पर ही माता से बातचीत की।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने बच्चे की पर्याप्त वृद्धि न होने के संभावित कारणों का पता उसकी मां से लगाया।
- उसने ऐसे सलाह दी जिस पर मां आसानी से अमल कर सके।
- अपने घर पर अपनी उपस्थिति में माता को अपनी सलाह पर अमल करने को कहा।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने बच्चे के लिये चिंता और माता के प्रति धैर्य के रवैये का परिचय दिया।

प्र. क्षेत्र में यह जानकारी कैसे दी जा सकती है ?

अपने क्षेत्र की खान पान संबंधी आदतों का पता लगाएं तथा उसके अनुसार बच्चे को दूध के साथ-साथ दिए जा सकने वाले आहार सुझाएं खाने के लिए निम्नलिखित भोज्य पदार्थों का सुझाव दे सकते हैं :

- पकी तथा मसली हुई सब्जियां जैसे आलू, गाजर, कद्दू, शकरकंदी।
- पके हुए फल जैसे केला, पपीता, आम, चीकू, नाशपाती।
- खिचड़ी (चावल और दाल को इकट्ठा पका कर)।