



ज्ञान दृष्टि

27



स्तनपान-अमृत समान

अंक 27

06 अगस्त 2021

शशिधर उज्ज्वल

प्रिय पाठकों,

शिशु के जन्म के साथ ही उन्हें कुछ मूलभूत अधिकार प्राप्त हो जाते हैं। उनमें सबसे पहला है— जीवन का अधिकार और दूसरा है पोषण का अधिकार। जीवित रहने के लिए जरूरी है की शिशु को पर्याप्त और उचित पोषण मिले। विधि का विधान देखिए! शिशु के जन्म के साथ ही शिशु के पोषण की व्यवस्था भी प्रकृति कर देती है। इस समय माँ के स्तन से स्रावित होने वाला यह क्षीर प्रकृति द्वारा प्रदत्त सर्वोत्तम, सर्वश्रेष्ठ, अमृत तुल्य होता है। इस प्रथम स्तनपान के पान को बच्चों का प्रथम टीकाकरण भी कहते हैं, क्योंकि यह शिशु के जीवन की रक्षा करता है। शिशु के इस अधिकार को माँ भी अपने जीवन में नहीं छीन सकती। प्रकृति ने शिशु के पोषण की जिम्मेदारी और उसके ऊपर पहला अधिकार माँ को प्रदान किया है। माँ की प्यार, प्रेम, स्नेह, त्याग, दया और ममता की आँचल में ही तो देश का भविष्य पलता है।

स्तनपान (माँ का दुध) की गुणों का महिमा मंडन वेद-पुराण, काव्य से लेकर वैज्ञानिक भी करते आये हैं। आपको याद होगा कि अभिमन्यु ने किस प्रकार महाभारत के युद्ध भूमि में कौरवों को छठी का दूध याद दिला दिया था। वीर-बहादुरों की ललकार की नींव भी यहीं से शुरू होती है। इसी अमृत धारा की कसम खाकर दुश्मनों के दाँत खट्टे किये जाते हैं। कहा गया है— 'माँ का दूध' ऐसा ऋण है जिसे आजीवन चुकाया नहीं जा सकता। कोई इस ऋण की सौगंध दे, यह वीरों को सह्य हो ही नहीं सकता।

अच्छा स्वास्थ्य और पोषण हर बच्चे का अधिकार है। देश में बाल स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति को सुधारने के लिए यह जरूरी है कि सम्बन्धित सेवाओं में जन समुदाय की भागीदारी बढ़ायी जाये और विभिन्न विभागों जैसे स्वास्थ्य विभाग, आई.सी.डी.एस., पंचायती राज संस्थाओं और ग्रामीण विकास विभाग के प्रयासों को एकीकृत कर साझा प्रयास किया जाये। चूँकि बाल अधिकारों की पूर्ति हमारा दायित्व है। कुपोषण अपनी प्रारम्भिक अवस्था में दिखाई तो नहीं देता लेकिन यह मंद शारीरिक और मानसिक विकास तथा उच्च बाल मृत्यु दर का एक प्रमुख कारण भी है। आर्थिक रूप से कमजोर परिवार के बच्चों के खान-पान को लेकर विशेष ध्यान नहीं दिया जाता है। बच्चों के खान-पान को लेकर बहुत सारी भ्रान्तियाँ और जानकारी का अभाव भी है। बच्चों के पोषण की स्थिति को और सुदृढ़ करने के लिए बाल विकास विभाग आँगनबाड़ी केन्द्रों के माध्यम से प्रयत्नशील है। समाज में बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य के प्रति लोगों को संवेदित करने तथा समाज में व्याप्त भ्रान्तियों एवं नुकसानदेह रीति-रिवाजों के बदलने के लिए हम सभी को काफी मेहनत करनी होगी।

ज्ञान दृष्टि के इस अंक के माध्यम से समाज, परिवार, गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं एवं उनके परिवारजनों द्वारा स्तनपान एवं शिशुओं के खान-पान/पूरक आहार से सम्बन्धित पूछे जाने वाले सवालों तथा उनकी जिज्ञासा का सही जवाब तथा सही जानकारी मिलने में सुविधा प्राप्त होगी।

शशिधर उज्ज्वल

शिक्षक

रा0 उत्कर्मित मध्य विद्यालय, सहसपुर

प्रखण्ड— बारुण, जिला—औरंगाबाद (बिहार)

ई-मेल— ujjawal.shashidhar007@gmail.com

माँ का पहला दूध पिलाओ।
बीमारी को दूर भगाओ॥

विश्व स्तनपान सप्ताह (1-7 अगस्त)

विश्व स्तनपान सप्ताह के उद्देश्य

- लोगों में इस बात के प्रति जागरूकता को बढ़ाना कि स्तनपान बच्चे के समुन्नत जीवन का आधार तथा स्वस्थ जीवन के लिए जरूरी पोषण प्राप्त करने का सर्वश्रेष्ठ माध्यम है।
- नवजात शिशुओं एवं 2 वर्ष तक के बच्चों के पोषण के बारे में लोगों को जागरूक करना।

विश्व विकास के मार्गदर्शक और स्तनपान

प्रत्येक वर्ष अगस्त माह का प्रथम सप्ताह विश्व स्तनपान सप्ताह के रूप में मनाया जाता है। माँ का दूध शिशु के शारीरिक तथा मानसिक विकास, शिशु को डायरिया, निमोनिया एवं कुपोषण से बचाने और स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। माँ का दूध कम से कम दो वर्ष तक जारी रखा जाना आवश्यक है। वर्ष 2015 में 'लैन्सेट' पत्रिका द्वारा जारी की गई एक रिपोर्ट में बताया गया कि मात्र स्तनपान से पाँच वर्ष तक के बच्चों में होने वाली मृत्यु की वैश्विक संख्या में 8,20,000 तक की कमी लायी जा सकती है यानी कि 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों में होने वाली 13 प्रतिशत मृत्यु को स्तनपान के व्यवहार अपनाकर बचाया जा सकता है। इस रिपोर्ट से यह भी ज्ञात होता है कि अधिक समय तक का स्तनपान करने वाले बच्चों की बुद्धि उन बच्चों की अपेक्षा 3 पॉइंट अधिक होती है, जिन्हें माँ का दूध थोड़े समय के लिए प्राप्त होता है व स्तनपान माताओं में स्तन कैंसर से होने वाली मृत्यु को भी कम करता है। विश्व के देशों द्वारा सन् 2015 में Sustainable Development Goals (SDGs) को अपनाया गया है। इसके कुल 17 उद्देश्य एवं 169 लक्ष्य हैं। यह उद्देश्य तथा लक्ष्य विश्व विकास के मार्गदर्शक हैं तथा 2030 तक विश्व में विकास के लक्ष्यों को परिभाषित करते हैं। एसडीजी के 17 से 7 उद्देश्य पहला, दूसरा, तीसरा, चौथा, आठवां, दसवां, और तेरहवां का माँ के स्तनपान से सीधा संबंध है। यह उद्देश्य गरीबी, भूख, बेहतर स्वास्थ्य, गुणवत्तापरक शिक्षा, आर्थिक प्रोन्नति, सामाजिक असमानता तथा पर्यावरण संरक्षण से संबंधित है।

पहला उद्देश्य: गरीबी उन्मूलन

छः महीने तक केवल स्तनपान जारी रखना न केवल शिशु को उर्जा और आवश्यक पोषण प्रदान करता है बल्कि परिवार के खर्च को भी कम करता है।

दूसरा उद्देश्य: जीरो हंगर में कमी

एक घंटे के अंदर स्तनपान व छः माह तक केवल स्तनपान व दो वर्ष तक माँ का दूध शिशु के विकास हेतु पूरी उर्जा व पोषण प्रदान करता है। केवल स्तनपान कराने पर शिशु पोषित व स्वस्थ बना रहता है।

तीसरा उद्देश्य: शिशु एवं माँ का बेहतर स्वास्थ्य

यदि माँ शीघ्र स्तनपान कराये एवं छः माह तक केवल अपना दूध पिलाये तो बाल मृत्यु दर में लगभग 13 प्रतिशत की कमी लायी जा सकती है। एक स्वस्थ माँ ही स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती है। स्तनपान माँ को भी निरोग रखने में सहायक है। स्तनपान से स्तन, अंडाशय एवं गर्भाशय के कैंसर तथा अस्थियों को कमजोर होने से बचाता है। स्तनपान दो बच्चों के बीच अंतराल रखने में भी सहायक है। अतः जरूरी है कि माताओं के स्वास्थ्य पर ध्यान देते हुए उन्हें प्रसव पूर्व जाँच के दौरान पोषण, आयरन की गोलियां एवं शीघ्र स्तनपान कराने संबंधी परामर्श दिया जाए।

चौथा उद्देश्य: गुणवत्ता परक शिक्षा

छः माह तक केवल स्तनपान कराने एवं लंबे समय तक स्तनपान जारी रखने से बच्चों के मस्तिष्क के विकास और सीखने की क्षमता में वृद्धि होती है। प्रमाण है कि स्तनपान न कराने वाले बच्चों की अपेक्षा स्तनपान करने वाले बच्चे अधिक बुद्धिमान होते हैं एवं उनकी शैक्षिक उपलब्धि बेहतर होती है।

आठवां उद्देश्य: सहयोगी कार्य क्षेत्र एवं आर्थिक सहायता

स्तनपान कराना हर माँ का मौलिक अधिकार है। कामकाजी माँ को अपने शिशु को सही प्रकार से स्तनपान कराने की परिस्थितियां प्रदान करने का प्रयास करना चाहिये।

दसवां उद्देश्य: लैंगिक समानता

स्तनपान को बढ़ावा देने हेतु आवश्यक है कि समाज में लड़का-लड़की में समानता को बढ़ावा दिया जाए एवं लड़कियों को सशक्त किया जाय। जिससे कि वह स्तनपान कराने में अपने आप को सक्षम समझें।

तेरहवां उद्देश्य: पर्यावरण संरक्षण

स्तनपान के स्थान पर बाहरी विभिन्न प्रकार के दूध के पदार्थ न केवल शिशु के स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते हैं बल्कि पर्यावरण को भी दूषित करते हैं। पर्यावरण को बचाने के लिए आवश्यक है कि स्तनपान को बढ़ावा दिया जाए एवं इन्फेंट मिलक सब्सटीट्यूट का प्रतिबद्धता से पालन किया जाए।

स्तनपान बच्चे के समुन्नत जीवन का आधार

राष्ट्रीय शिशु एवं बाल आहार दिशा निर्देशों के अनुसार जन्म के 1 घंटे के अंदर ही शिशु को स्तनपान कराना शुरू कर देना चाहिए और अगले 6 माह तक केवल शिशु को केवल और केवल माँ का दूध पिलाया जाना चाहिए (पानी भी नहीं)।

छः माह के बाद बच्चे को माँ के दूध के साथ थोड़ी-थोड़ी मात्रा में ऊपरी आहार खिलाना चाहिए। कम से कम दो साल का होने तक बच्चे को ऊपरी आहार के साथ-साथ बच्चे की आवश्यकता के अनुसार माँ का दूध पिलाना जरूरी है। नवजात शिशु को स्तनपान कराना सहज स्वाभाविक प्रक्रिया है और माँ तथा बच्चे के स्वास्थ्य, अस्तित्व, पोषण एवं विकास की दृष्टि से अति महत्वपूर्ण है। जन्म से लेकर 2 वर्ष तक के बच्चों को स्तनपान कराना केवल इसलिए जरूरी है कि शिशु और छोटे बच्चों में बीमारियों से लड़ने की क्षमता उतनी विकसित नहीं हुई होती और स्तनपान संतुलित पोषण के साथ-साथ जानलेवा बीमारी हो मोटापा एवं अन्य और संचारी रोगों जैसे अस्थमा मधुमेह से सुरक्षा प्रदान करता है, बल्कि गंभीरता इस तथ्य में निहित है कि मस्तिष्क का संपूर्ण विकास जीवन के दो पहले जीवन के पहले दो वर्षों के दौरान हो जाता है। पहले दो वर्षों में मस्तिष्क के सकारात्मक विकास व बुद्धिमता में बढ़ोतरी आगे चलकर बेहतर शिक्षा कार्यस्थल पर बेहतर प्रदर्शन तथा जीवन प्रयत्न बेहतर धन उपार्जन के रूप में दिखाई देता है। इसलिए स्तनपान बच्चे के समुन्नत जीवन का आधार है।

**छः माह तक केवल माँ का दूध।
बच्चे को रखें पानी, शहद और घुट्टी से दूर।।**

स्तनपान : शिशु का प्रथम आहार (कब, कितना, कैसे?)

बच्चे को जन्म के बाद स्तनपान कब शुरू कराना चाहिए?

बच्चे को जन्म के तुरंत बाद जितनी जल्दी हो सके (एक घंटे के भीतर) स्तनपान कराना चाहिए। जन्म के तुरंत बाद नवजात फुर्तीला हो जाता है और उसके चूसने की ताकत मजबूत होती है। जिससे स्तनपान की शुरुआत करने में मदद मिलती है।

शिशु को दिन में कितनी बार दूध पिलाना चाहिए?

शिशु की मांग के आधार पर दिन एवं रात में स्तनपान कराना चाहिए। सामान्यतः शिशु यह माँग रोककर करते हैं। यदि शिशु लंबे समय से सो रहा हो तो भी माँ को शिशु को जबरदस्ती स्तनपान कराने का प्रयास नहीं करना चाहिए। भूखा होने पर शिशु स्वयं स्तनपान की कोशिश करेगा। शिशु को 24 घंटे के अंदर 8 से 12 बार दूध पिलाना चाहिए।

माँ जुड़वा बच्चे को कैसे और कब तक दूध पिलायेगी?

ऐसी माँ दोनों स्तनों से एक ही बार में दोनों बच्चों को दूध पिला सकती है, या एक के बाद एक को। यह तालमेल माता स्वयं कर सकती हैं। अन्य माताओं की तरह ऐसी माँ भी बच्चे को 6 माह तक सिर्फ स्तनपान करा सकती हैं और वह दोनों शिशुओं की जरूरत को पूरा कर सकती है। ऐसी माताओं को अपने खान-पान पोषण आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए। यदि बच्चा लगातार स्तनपान करने का प्रयास करेगा तो स्तनों से पर्याप्त मात्रा में दूध की प्राप्ति हो सकेगी। इसके लिए माता का आत्मविश्वास बनाए रखने के लिए परिवार के अन्य सदस्यों को मदद के साथ प्रोत्साहन बनाए रखना चाहिए।

अगर माँ का ऑपरेशन हुआ हो तो वह बच्चे को कैसे दूध पिलाएगी?

ऑपरेशन के 4 घंटे के अंदर माँ बच्चे को दूध पिलाना शुरू कर सकती है। इसके लिए माँ के लेटे रहने पर परिवार के सदस्यों की मदद से बच्चे को स्तन पर लगाएं। ऐसा करके थोड़े से प्रयास द्वारा बच्चे को दूध पिलाया जा सकता है।

बच्चे को कितनी देर तक स्तनपान कराना चाहिए?

सर्वप्रथम तो बच्चे की मांग के आधार पर कम से कम 10-15 मिनट तक एक स्तन से उसके बाद दूसरे स्तन से स्तनपान कराने से बच्चे को पर्याप्त मात्रा में दूध की प्राप्ति होती है। इसके साथ यह भी ध्यान रखना आवश्यक है कि माँ को स्तनपान कराने के बाद स्तनों में खालीपन का एहसास हो।

क्या पीलिया से ग्रसित नवजात शिशु को स्तनपान कराना चाहिए?

जन्म के तीसरे दिन होने वाले पीलिया की स्थिति में नवजात शिशु को स्तनपान बंद नहीं करना चाहिए। जन्म के तुरंत बाद कोलोस्ट्रम पान कराने से नवजात को मल (मिकोनियम) बाहर निकालने में मदद मिलती है और पीलिया की संभावना कम हो जाती है। पीलिया होने पर बच्चे को लगातार स्तनपान कराती रहें।

छः माह तक माँ का दूध रखे सभी रोगों से दूर।
विटामिन ए से है भरपूर, सबसे अच्छा माँ का दूध।।

स्तनपान के फायदे

स्तनपान से क्या लाभ है?

स्तनपान से होने वाले लाभ—

- यह प्राकृतिक और स्वच्छ होता है।
- 24 घंटे कभी भी सही तापमान पर सदा उपलब्ध है।
- इसके लिए पैसे खर्च करने की आवश्यकता नहीं है।
- शीघ्र स्तनपान कराने से शिशु को आवश्यक पोषण तथा शक्ति मिलती है, जिससे ना केवल उसके शरीर का तापमान बना रहता है अपितु शिशु के साथ माता का प्यार का रिश्ता भी कायम हो जाता है। जिससे मां एवं शिशु दोनों को संतोष एवं आनंद प्राप्त हो जाता है।
- केलोस्ट्रम (मां का गाढ़ा पीला दूध) से शिशु को आवश्यक ताकत तथा पोषण तो मिलता ही है उसको रोगों से लड़ने की क्षमता भी प्राप्त होती है जो नवजात शिशु को रोगों से लड़ने की ताकत प्रदान करते हैं।
- संपूर्ण स्तनपान पाये हुए शिशु की दिमागी क्षमता अन्य शिशुओं के मुकाबले ज्यादा होती है।
- इसमें बच्चे की आँखों के लिए फायदेमंद विटामिन 'ए' तत्व काफी मात्रा में होता है।
- प्रसव के बाद छः माह तक शिशु को दिन और रात केवल स्तनपान कराने से माता में गर्भधारण की संभावना काफी कम हो जाती है।
- माता में होने वाले प्रसव के बाद निकलने वाले खून-पानी में भी कमी आती है।

स्तनपान क्यों जरूरी है?

- स्तनपान शिशु और माँ दोनों के लिए सर्वोत्तम है।
- शिशु को उत्तम एवं संपूर्ण पोषण देता है।
- पचने में आसान है।
- शिशु की बीमारियों से रक्षा करता है।
- बच्चे को अधिक बुद्धिमान और सुंदर बनाता है।
- माँ की कैंसर से रक्षा करता है।
- माँ और शिशु के बीच भावनात्मक रिश्ता जोड़ता है।
- बच्चे के मानसिक और सामाजिक विकास में मदद करता है।

केलोस्ट्रोम (मां का गाढ़ा पीला दूध) क्या है और कितने दिन तक आता है?

पहले 3 से 6 दिन तक आने वाले गाढ़ी पीले दूध को केलोस्ट्रोम कहते हैं। यह विशेष गाढ़ा पीला दूध शिशु को जन्म से 6 माह तक विभिन्न रोगों से बचाता है तथा विभिन्न रोगों के खतरे को भी कम करता है।

- पहले 3 दिन तक का गाढ़ा दूध नवजात शिशु के लिए पहला टीकाकरण जैसा होता है।
- इस में विद्यमान विटामिन 'ए' शिशु के आँखों की रोशनी के लिए आवश्यक होता है।
- इसमें उपलब्ध प्रभावी एंजाइम एवं अन्य तत्व (प्रोटीन एवं इम्यूनोग्लोबिन 'ए' एवं 'जी') शिशु के पेट से पहले मल (मिकोनियम) को पेट से बाहर निकलने में मदद करता है तथा शिशु की आँतों में अवशोषित होकर संक्रमण से भी बचाव करता है।

अस्वस्थता और स्तनपान

क्या बच्चे को दस्त या बुखार इत्यादि आने पर स्तनपान कराना चाहिए?

इन स्थितियों में बच्चे को लगातार स्तनपान कराते रहना चाहिए ताकि बच्चे को पर्याप्त पोषण एवं ताकत की प्राप्ति हो सके। स्तनपान द्वारा बीमारी में बच्चे की पानी की जरूरत भी पूरी होती रहती है और उसका निर्जलीकरण से बचाव भी होता है।

यदि माँ को धँसा हुआ निप्पल, छाती में सूजन, कटे-फटे निप्पल या दुःखने की शिकायत हो तो क्या करना चाहिए?

इस समस्या से बचने के लिए निम्न उपाय करना चाहिए—

1. निप्पल धँसे होने पर धात्री माँ भी निप्पल को उठाकर बाहर की तरफ गोलाई में खींचते हुए उसे सीधा करें ताकि शिशु उसे पकड़ सके।
2. स्तनों को दबाकर थोड़ा दूध निकाल दें, ताकि स्तन मुलायम हो जाए और शिशु को चूसने में सहूलियत हो जाए।
3. स्तनों में भराव/कड़ापन होने पर स्तनों की सेंक एक गर्म गीले तौलिए को स्तन के चारों तरफ लपेटकर करें।
4. चिकनाई युक्त पदार्थ जैसे दूध मलाई से स्तनों की मालिश किया जाना भी लाभकारी होगा।
5. शिशु को स्तन पर लगाने में विशेष ध्यान देना चाहिए की निप्पल में कट-फट ना होने पाये क्योंकि इससे शिशु को संक्रमित होने का खतरा बढ़ जाता है।
6. बच्चे के मुँह की भी जाँच कर देखना चाहिए कि बच्चे के मुँह में मुँहासे या छाले ना हो। ऐसा होने पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए।
7. निप्पल के कट-फट जाने पर शिशु को स्तनपान कराने के बाद दूध की कुछ बूँदे निप्पल पर लगाकर 15 मिनट के लिए खुला छोड़ दें। यह घाव के भराव में मदद करेगा।
8. ध्यान रहे किसी भी अवस्था में स्तनपान कराना जारी रखना है।

यदि माँ किसी अन्य बीमारी जैसे पीलिया, टी.बी., कुष्ठ रोग, मलेरिया, मियादी बुखार आदि से ग्रसित हो तो क्या शिशु को स्तनपान कराना उचित है?

माँ की किसी भी अवस्था में बच्चे को स्तनपान कराना उचित है इससे बच्चे को कोई नुकसान नहीं होगा। हाँ, किसी लंबी और गंभीर बीमारी में डॉक्टर से राय अवश्य ली जानी चाहिए।

माँ एच.आई.वी. एड्स से ग्रसित है तो क्या वह बच्चे को जन्म के बाद स्तनपान कराएगी?

ऐसे शिशुओं में स्तनपान के माध्यम से संक्रमण को रोकने की सलाह दी जाती है। मातायें या तो पूरी तौर पर अपना दूध पिलायें अथवा शिशु को सिर्फ ऊपर का ही दूध दें। अपना दूध पिलाये जाने की स्थिति में मातायें, शिशुओं को लगातार कम अंतराल पर अपना स्तनपान करायें (ध्यान रहे अधिक अंतराल यानी 2 घंटे से अधिक होने पर स्तन से दूध को हाथ से निकाल कर खाली करना आवश्यक है)। किसी भी परिस्थिति में माँ का दूध तथा ऊपरी दूध साथ-साथ नहीं पिलाना चाहिए। यदि माँ अपना दूध नहीं पिलाने का निर्णय लेती है तो उसे शिशु को दूध देने में पूरी साफ-सफाई का ध्यान रखना चाहिए।

स्तनपान के सही तरीके

स्तनपान कराने की सही विधि या स्थिति क्या है?

स्तनपान निम्नलिखित सही विधियों से कराया जा सकता है—

1. स्तन के निप्पल के अतिरिक्त उसके चारों ओर का गाढ़ा भूरा भाग (जिसे एरियोला कहते हैं) को भी शिशु के मुँह के अंदर होना चाहिए। इससे चूसने के दौरान दूध ग्रंथियों पर दबाव पड़ेगा और बच्चा सरलता से भी दूध पी सकेगा।
2. बच्चे को अपने शरीर से इतने पास रखना चाहिए कि बच्चे की टुड्डी माँ से छूती रहे। यदि, बच्चा इतना पास नहीं होगा तो निप्पल को मुँह में चूसने के लिए उसे तेजी से खींचना पड़ेगा और यह इस तरह ज्यादा चूसना निप्पल की खाल को नुकसान पहुँचाता है।
3. शिशु को दूध पिलाते समय हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि शिशु आरामदायक स्थिति में हो तथा उसका सिर और गर्दन बाकी शरीर के साथ एक सीधी रेखा में हो।
4. माँ लेटे हुए या बैठे हुए जैसे भी आराम मिले स्तनपान करा सकती है। एकांत स्थान पर माँ और बच्चे के बीच स्नेह के साथ बच्चे को स्तनपान कराना लाभदायक होगा।
5. यदि शिशु सही स्थान पर स्तन नहीं पकड़ेगा तो उसे दूध नहीं मिलेगा। ऐसी स्थिति में बच्चा परेशान होकर रोएगा या पीना छोड़ देगा। इसलिए जरूरी है कि माँ बच्चे के स्तनपान में लगातार मदद करें। सही स्थिति में स्तनपान कराने पर माता को कोई तकलीफ या दर्द नहीं होता और ना ही शिशु चिड़चिड़ा होता है।
6. विशेष परिस्थिति में भी बच्चे को माँ का ही दूध निकालकर कटोरी-चम्मच से पिलाया जाना लाभकारी होगा।

अक्सर बच्चे दूध उलटने लगते हैं ऐसा क्यों होता है?

दूध पीते समय अक्सर दूध के साथ बच्चे के मुँह में थोड़ी हवा भी चली जाती है, जिससे पेट दबने पर बच्चा दूध उलटने लगता है। इसके लिए माँ या किसी अन्य के द्वारा दूध पीने के बाद बच्चे को अपने कंधे पर ऐसे लगायें ताकि उसका पेट कंधे पर आये। ऐसे में बच्चे की पीठ पर थपकी देने पर बच्चा उकार लेकर हवा बाहर निकाल देता है और दूध उलटना कम हो जाता है। यदि उकार के साथ बच्चे के मुँह से थोड़ा दूध भी निकल जाए तो यह कोई चिंता की बात नहीं है।

कहते हैं कि माँ के लेट कर दूध पिलाने से बच्चे का कान बहने लगता है क्या यह सही है?

किसी भी आरामदायक अवस्था में बच्चे को स्तनपान कराया जा सकता है। माँ का दूध रोगरोधक गुणों से भरपूर है तथा स्तनपान के दौरान कान में नहीं जाता है। यदि बच्चे को बोतल से दूध पिलाया जाता है तो कान में दूध जाने पर कान बहने का खतरा होता है।

क्या स्तनपान कराने से पहले माँ को हर बार स्तन को धो लेना चाहिए?

बार-बार स्तन धुलने पर स्तन की त्वचा पर तेल ग्रंथियों से निकला पदार्थ जो त्वचा को मुलायम रखता है, वह भी धुल जाता है। जिससे स्तन की खाल/त्वचा रूखी होकर फटने-कटने लगती है और माँ को स्तनपान कराने में कठिनाई महसूस होती है। अतः यह ध्यान रखना चाहिए कि स्तन में प्राकृतिक चिकनाई बनी रहे। जिसके लिए स्नान के अतिरिक्त स्तन धोने की आवश्यकता नहीं है। स्नान के बाद माँ को साफ-सुथरे कपड़े पहनना चाहिए।

स्तनपान संबंधी धारणायें, मिथक, भ्रांतियां

क्या रिवाज के रूप में स्तनपान के पहले शहद, घुट्टी, गाय, भैंस, बकरी का दूध इत्यादि चटाना ठीक है?

नहीं, किसी भी रिवाज के रूप में बच्चे को स्तनपान के अतिरिक्त कुछ भी दिया जाना हानिकारक है, जो बच्चे को रोगी बना सकता है।

कुछ लोगों का मत है कि माँ का दूध तीन दिन के बाद आता है क्या यह सही है? तब तक बच्चे को क्या दिया जा सकता है?

यह धारणा गलत है कि माँ का दूध 3 दिन के बाद आता है। जन्म के पहले घंटे में स्तनपान कराने का प्रयास करने पर यदि कोलोस्ट्रम की कुछ बूँदे भी शिशु को मिल जाती है तो यह शिशु के लिए लाभकारी होगा। कोलोस्ट्रम गाढ़ा पीला होता है और कम मात्रा में निकलता है। लेकिन यह शिशु के लिए पर्याप्त होता है। इसलिए शिशु को ऊपर से कुछ भी देने की आवश्यकता नहीं है। माँ द्वारा बच्चे को जितनी जल्दी और जितनी बार लगातार छाती से लगाया जायेगा, उतनी ही जल्दी स्तन में दूध उतरेगा। सामान्यतः धीरे-धीरे दूसरे तीसरे दिन तक स्तनों से ज्यादा मात्रा में पतला सफेद दूध बनने लगता है, जो बच्चे की जरूरत के अनुसार पूरा पड़ जाता है।

धारणा है कि प्रसव के बाद अधिक पानी पीने से माता का पेट निकल आता है क्या यह सही है?

नहीं, यह धारणा मिथक है। अपितु माताओं को प्रसव के बाद अधिक पेय पदार्थों की आवश्यकता होती है। जिससे माता अधिक से अधिक दूध बना सकें।

कहते हैं कि जब तक माँ बच्चे को दूध पिलाती है तब तक गर्भधारण का खतरा नहीं रहता है क्या यह सही है?

अगर माँ बच्चे को छह माह तक पूरी तौर पर दिन और रात केवल अपना दूध पिलाती है तो प्रायः उसका मासिक चक्र शुरू नहीं होता है। ऐसे में शरीर में अंडा भी नहीं बनता है जिसके कारण गर्भ ठहरने की संभावना ना के बराबर अत्यंत कम हो जाती है। महिला को संपूर्ण स्तनपान कराने पर भी यदि मासिक चक्र शुरू हो जाए तो उसके शिशु को छः माह का पूरा हो जाने पर गर्भ से बचाव के लिए उसे गर्भनिरोधक साधनों का प्रयोग करना चाहिए। छः माह तक सिर्फ माँ का दूध ही पिलाना चाहिए।

क्या माँ के दुबले-पतले होने से अथवा स्तन के छोटे या बड़े होने से दूध की मात्रा में कोई प्रभाव पड़ता है?

सामान्यता माँ के दुबले-पतले होने से अथवा स्तन के छोटे या बड़े आकार के होने से दूध की मात्रा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। स्तन का छोटा या बड़ा होना उनमें उपस्थित चर्बी के कारण होता है।

बच्चे का पेट कड़ा होने तथा बार बार मल होने की दशा में अक्सर कुछ चिकित्सक माँ का दूध ना दिए जाने की सलाह देते हैं क्या यह सही है?

नहीं, माँ का दूध बंद किए जाने की सलाह देना गलत है। किसी भी अवस्था में बच्चे को माँ का दूध ही पिलाया जाना चाहिए।

यदि किसी माँ की आकस्मिक मृत्यु हो जाए अथवा बीमार पड़ जाए तो क्या कोई और माँ उसके बच्चे को स्तनपान करा सकती है?

परिवार अथवा पड़ोस की कोई भी ऐसी धात्री माता जिनका भावनात्मक रिश्ता शिशु के साथ है, स्तनपान करा सकती है। इससे शिशु के जीवन को सुरक्षा मिलती है। ऐसी प्रथा को समाज में बढ़ावा देना चाहिए।

माँ की देखभाल और पोषण

स्तनपान कराने वाली माता के लिए क्या परहेज या देखभाल होनी चाहिए?

स्तनपान कराने वाली मातायें सभी खाद्य एवं पेय पदार्थों का सेवन कर सकती हैं। इनके लिए किसी भी प्रकार का परहेज नहीं है। बल्कि इनको अतिरिक्त देखभाल, आराम, ऊर्जादायक पदार्थ एवं पर्याप्त पोषण युक्त आहार जैसे पंजीरी, हरीरा, अछवानी, मेवा, मसाला एवं गोंद तथा पर्याप्त मात्रा में दालें एवं मौसमी फल इत्यादि दिए जाने पर इनको लाभ मिलेगा। साथ ही शिशु भी पर्याप्त स्तनपान कर पाएगा।

माँ के स्तन दूध से बाहर कर खड़े हो जाएं अथवा टपकने लगे तो क्या करना चाहिए?

यह शुरुआती अवस्था में होता है, जब बच्चे को ठीक प्रकार से स्तनपान नहीं कराया जाता है या दूध बच्चे की जरूरत के हिसाब से अधिक तेजी से बनता है जिससे स्तनों में अतिरिक्त दूध भर जाने की समस्या हो सकती है। इसके लिए—

1. माता को यह ध्यान रखना होगा कि स्तनपान के समय बच्चे को दोनों स्तनों से, एक के बाद दूसरे से स्तनपान कराये। पहले स्तन में खालीपन का एहसास होने पर दूसरे स्थान से स्तनपान कराये।
2. यदि स्तनपान कराने से दूध के भराव में कमी ना हो तो कुछ दूध अपने हाथों से निचोड़ कर निकाल देना चाहिए।
3. गुनगुने पानी से भिगोई हुई तौलिया से स्तनों की सिकाई करके आसानी से दूध निकाला जा सकता है।

स्तन में दूध ना उतरने/सूख जाने का क्या कारण है, ऐसी स्थिति में क्या किया जाना चाहिए?

माँ के स्तनों में पर्याप्त दूध ना बनने के कारण हैं—

1. शिशु को उसकी जरूरत पर उतनी बार स्तनपान ना कराना।
2. कम आयु में ही शिशु का रात के समय स्तनपान बंद कर देना।
3. कम समय के लिए बहुत जल्दी में स्तनपान कराना।
4. दूध पीते समय शिशु या माँ की गलत अवस्था।
5. इसके अतिरिक्त कुछ अन्य कारण है जिनमें माँ के आत्मविश्वास में कमी, कम आहार एवं कम तरल पदार्थ लेना, बहुत अधिक थकान या तनावग्रस्त रहना, रोग ग्रस्त होना, स्तनपान को नापसंद करना आदि आते हैं।

क्या स्तनपान कराने वाली माता को कुछ हानि हो सकती है?

स्तनपान कराने वाली माताओं को प्रसव के बाद अत्यधिक रक्तस्राव होने की संभावना बनी रहती है तथा ऐसी माताओं में आगे चलकर स्तनपान कराने वाली माताओं के मुकाबले स्तन कैंसर तथा अंडाशय के कैंसर होने की अधिक संभावना होती है। ऐसी माता में गर्भावस्था के दौरान एकत्रित की गई अतिरिक्त वसा भी जल्दी कम नहीं होती है। अतः माता को शिशुओं का स्तनपान अवश्य कराना चाहिए।

क्या माता के धूम्रपान, बीड़ी, तंबाकू, ताड़ी, मदिरा सेवन करने पर बच्चे एवं दूध पर कुछ असर पड़ता है?

हाँ, धूम्रपान व तंबाकू, ताड़ी के इस्तेमाल करने से माता कम मात्रा में दूध बना पाती है जिससे बच्चे को पर्याप्त दूध मिलने में समस्या आती है। अतः धात्री माताओं को इनका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

ऊपरी/बाहरी/जानवरों के दूध/पानी पिलाना कितना उचित?

क्या नवजात शिशुओं को जानवरों का दूध पिलाना उचित होता है?

नवजात शिशुओं को अक्सर पशुओं से प्राप्त दूध को पचाने में कठिनाई होती है। पशुओं से प्राप्त दूध से दस्त लाल चकते या कई प्रकार की एलर्जी हो सकती है। दस्त लंबे समय तक रह सकता है तथा इसके लगातार रहने से कुपोषण की संभावना बढ़ जाती है। दूध पिलाने वाली बोटलों तथा बर्तन के माध्यम से ही शुरू में रोगाणु प्रविष्ट हो सकते हैं, चाहे वे साफ ही क्यों न दिखाई दें। शिशु इन रोगाणुओं के चलते बीमार हो सकता है।

बच्चों को आवश्यकता पड़ने पर ऊपर का दूध कौन-सा पिलायें? क्या उसमें पानी मिलाना चाहिए? यदि हाँ तो कितना?

माता की मृत्यु अथवा गंभीर बीमारी की दशा में जब बच्चे को माँ का दूध पिलाना संभव ना हो तो निम्नलिखित विधि अपनानी चाहिए—

- ऐसी शिशु के लिए उपलब्ध कोई भी दूध कटोरी-चम्मच के द्वारा दिया जा सकता है। ध्यान रहे किसी भी परिस्थिति में ऊपर से पानी नहीं मिलाना चाहिए।

छः माह तक सिर्फ माँ का दूध पिलाना चाहिए तो क्या गर्मी में पानी भी नहीं पिलाना है?

नहीं, माँ का दूध में लगभग 90% पानी होता है, जो कि 6 माह तक के बच्चे के लिए पर्याप्त है। बाहरी पानी देने पर बच्चे को संक्रमण होने का खतरा होता है, जिससे उसे बार-बार दस्त होने से कुपोषण का खतरा हो सकता है। इसके अतिरिक्त पानी देने से उसका पेट भर जाता है और वह दूध कम पीता है, जिससे बच्चे को कम पोषण मिलता है।

बोटल को अच्छी तरह से साफ करके दूध पिलाया जाए तो क्या इससे भी नुकसान है?

किसी भी स्थिति में बोटल का दूध बच्चे के लिए हानिकारक है क्योंकि बोटल की गर्दन एवं चूड़ियों की साफ सफाई पूरी तरह से ना होने के हो पाने के कारण संक्रमण की संभावना बनी रहती है। इसकी अपेक्षा मजबूरी में बच्चे को माँ का ही दूध निकालकर कटोरी-चम्मच से पिलाया जाना लाभकारी होगा।

जन्म के समय कम वजन वाले बच्चे को दूध कैसे पिलायेंगे?

अधिक कमजोर बच्चे को स्तन से दूध निकालकर कटोरी चम्मच द्वारा दिया जा सकता है।

- जो चूषण नहीं कर सकते उन्हें भी चम्मच से माँ का दूध दिया जाना लाभकारी होगा। जिसे वह सिर्फ चाट सकते हैं। उन्हें इस प्रकार चाटने की कोशिश करते रहना देना चाहिए। लगातार बच्चे को छाती से लगाना चाहिए, क्योंकि समय के साथ चूषण की कला कमजोर बच्चा स्वतः ही सीख लेता है।

क्या बाजार में बिकने वाला डिब्बा बंद शिशु को विशेष लाभ पहुंचाते हैं?

बाजार में उपलब्ध बने-बनाया डिब्बाबंद आहार बहुत महँगे होते हैं। इनका कोई विशेष लाभ नहीं होता। शिशु के लिए उपयुक्त आहार घर पर बनाए जा सकते हैं या परिवार में बन रहे भोजन से बिना मसाले का निकाले जा सकते हैं। घर में बने ताजे भोजन को प्राथमिकता देनी चाहिए।

कामकाजी महिलायें और स्तनपान में चुनौतियां

कामकाजी महिलायें जो घर से बाहर काम के लिए जाती हैं, अपने बच्चे को अपना दूध कैसे दे सकती हैं?

जब माँ काम पर जाए तो उससे पहले अपने स्तनों से दूध निचोड़ कर साफ बर्तन में रख दें। पर ध्यान रहे कि,

1. साधारण गर्मी में यह 6 से 8 घंटे तक पीने योग्य होता है।
2. निकालकर रखे गये दूध को साफ और स्वच्छ स्थान पर ढँककर रखा जाना चाहिए और जब आवश्यक हो तो कटोरी चम्मच के माध्यम से बच्चे को दिया जाना चाहिए।
3. यदि कार्य करने की जगह घर के समीप हो तो मातायें समय-समय पर आकर स्वयं स्तनपान करा सकती हैं।

नई माँ को स्तनपान स्थापित करने के लिए कैसे मदद की जानी चाहिए?

इसके लिए निम्न सुझाव देनी चाहिए—

- माता को सर्वप्रथम विश्वास एवं प्रोत्साहन दिलाया जाना चाहिए कि वह शिशु के जरूरत के अनुसार स्तनपान करा सकती है।
- स्तनपान की सही विधि, आरामदायक स्थिति के बारे में जानकारी दी जानी चाहिए।
- स्तनपान कराते समय माता का सहयोग किया जाना चाहिए और उसको होने वाली कठिनाइयों के विषय में जानकर उनके समाधान का प्रयास करना चाहिए।
- स्तनपान के लाभ एवं स्तनपान न कराने से होने वाली समस्याओं के विषय में जानकारी देकर छः माह तक केवल स्तनपान कराने की सलाह दी जानी चाहिए।
- धात्री माता को उर्जादायक भोजन एवं पर्याप्त पदार्थ दिए जाने चाहिए।

सफल स्तनपान कराने में धात्री के प्रति बच्चे के पिता की क्या भूमिका हो सकती है?

पति निम्न रूप से अपनी सहभागिता कर सकते हैं—

- माँ के खानपान और आराम का ध्यान रखना चाहिए ताकि व आरामदायक स्थिति में पर्याप्त स्तनपान करा पाये। माँ को एकांत में स्तनपान कराने को प्रोत्साहित करने के साथ भावनात्मक सहयोग देना चाहिए, ताकि वह स्तनपान के समय अपने आप को सहज महसूस करें। आवश्यकता पड़ने पर घर के कामकाज में मदद कर माँ को स्तनपान के लिए पर्याप्त समय प्रदान करे।

कामकाजी महिलायें अक्सर कामों में व्यस्तता के कारण चाहते हुए भी बच्चों के स्तनपान पर उचित ध्यान नहीं दे पाती हैं। बच्चों को स्तनपान नहीं करा पाने के कारण दूध सूखने से बचने के लिए क्या सावधानी बरतनी चाहिए?

माँ को अपना दूध स्तन से निकालते रहना चाहिए और जैसे ही समय मिले शिशु को स्तनपान करा देना चाहिए। लगातार चूषण की कमी की वजह से स्तनों में दूध उतारना बंद हो जाता है। कामकाजी महिलाओं को धैर्य के साथ अपने बच्चे को स्तन से बार-बार लगाती रहें। ऐसा करने पर सूखता हुआ स्तन में भी धीरे-धीरे दूध स्वतः ही बनना शुरू हो जाएगा। उन्हें अपने भोजन पर विशेष ध्यान देना चाहिए। और अधिक से अधिक हरी पत्तेदार सब्जियां, दाल, फल, मेवे आदि का सेवन करना चाहिए।

सात माह और उससे अधिक आयु का शिशु और आहार

सातवें माह से ही बच्चे को ऊपर या पूरक आहार देने के लिए क्यों कहा जाता है?

छः माह के बाद केवल माँ का दूध शिशु में पोषक तत्वों की पूर्ति नहीं कर पाता। शिशु के विकास और कुपोषण से रोकथाम के लिए उसे ऊपरी /पूरक आहार देना आवश्यक है। सातवें माह से बच्चे के अंदर अमाईलस नामक पदार्थ बनना शुरू होता है जो रेशेदार पदार्थ तथा अनाज आदी से पचाने में सहायक होता है। साथ ही शिशु का शारीरिक विकास होता है और बच्चे के वजन जन्म के समय से एक वर्ष की आयु पर तीन गुना तथा लंबाई डेढ़ गुना बढ़ जाती है। बच्चा घुटनों के बल चलना शुरू करता है तथा बच्चे का सोना कम हो जाता है और शारीरिक हरकत बढ़ जाती है। ऐसे में बच्चे को ज्यादा ताकतवर कैलोरी युक्त भोजन की जरूरत पड़ती है।

शिशु को भोजन देने की शुरुआत करते समय भोजन में क्या-क्या होना चाहिए?

शुरुआत में शिशु को मसला हुआ मुलायम आहार जैसे मसला केला, सूजी, दलिया आदि देना चाहिए। माँ का दूध भी भोजन को मुलायम करने के लिए उपयोग में लाया जा सकता है। भोजन को धीरे-धीरे गाढ़ा करें और शिशु के भोजन की मात्रा भी बढ़ायें। ध्यान रहे शुरु में आहार पतला हो किंतु पानीदार नहीं। पानीदार आहार देने से शिशु का पेट जल्दी भर जाएगा और उसे उतना पोषण और ताकत नहीं मिल पाएगी जितनी उसको जरूरत है।

- किसी भी अनाज का भुना आटा, उबले पानी में चीनी या गुड़ और थोड़ी चिकनाई (घी, तेल) के साथ मिला कर देना चाहिए। चिकनाई से शिशु को अधिक ताकत मिलती है।
- आधी चपाती को आधा कप उबले पानी या दूध में भिंगोकर मसल दे और उसको छानकर चिकनाई मिला कर दें।
- आम, पपीता इत्यादि मसल कर दें।
- पका अनाज एवं सब्जियाँ (सब्जी के साथ खिचड़ी, दलिया, सूजी, उपमा, दाल-चावल) इत्यादि देना चाहिए।

अन्नप्राशन में कटोरी-चम्मच और थाली का रिवाज क्यों है?

अन्नप्राशन एक सामाजिक उत्सव है जिसमें बच्चे के 6 माह का पूरा होने पर ऊपर से दूध की खीर आदि बनाकर बच्चे को पहली बार अन्न दिया जाता है। कुछ समुदाय इसे बड़ी धूम-धाम से मनाते हैं। ऊपरी भोजन देने की शुरुआत करते समय एक स्थान पर अलग बर्तन में खाना देने से बच्चे समझ पाते हैं कि यह उनके खाने की जगह है और यह खाना उनके लिए है। जिससे उन्हें खाने के प्रति अनुशासन पैदा होता है और आदत की शुरुआत होती है तथा खाने से ध्यान ही नहीं हटता। इसके साथ ही अलग कटोरी-चम्मच इस्तेमाल करने से माँ को यह भी पता चल जाता है कि बच्चे ने कितना खाया। इसलिए इस रिवाज को बढ़ावा देने की आवश्यकता है।

बच्चे को देने योग्य/तुरंत तैयार करने योग्य खाने की वस्तुयें क्या हो सकती हैं?

बच्चे को तुरंत देने के लिए कुछ खाद्य पदार्थ जैसे सत्तू पहले से बना कर रखा जा सकता है और उसका उपयोग जरूरत पर किया जा सकता है। सत्तू बनाने के लिए किसी भी अनाज के तीन भाग चावल, गेहूँ या बाजरा और एक भाग किसी भी दाल (मूँग, चना, अरहर) तथा एक भाग मूँगफली व तिल को अलग-अलग भूनें तथा कूटकर मिलायें। साफ-सुथरे डब्बे/जार में रखें। इस मिश्रण के दो चम्मच में उबले हुए पानी को ढंडा कर मिलाएं तथा गुड़/चीनी डालकर एक चम्मच घी या तेल मिलाकर दें। इसमें उबला आलू, कद्दू एवं हरी सब्जियाँ भी मिला सकते हैं।

क्या बच्चे को हरी सब्जियां, अंडा, मीट-मछली, फल तथा दूध से बने पदार्थ दिया जा सकता है?

हाँ, उपरोक्त पदार्थ देने से बच्चे को पोषक तत्व मिलते हैं। बच्चे को अलग-अलग प्रकार के भोजन करायें, ताकि बच्चे की भोजन में रुचि पैदा हो। भोजन में आयोडीन युक्त नमक एवं तेल घी का ही प्रयोग करना चाहिए।

क्या बच्चे को कम ताकत वाले पदार्थ ही देना चाहिए। कहते हैं कि बच्चे को वसा (घी-तेल) नहीं देना चाहिए और हल्का खाना देना चाहिए क्योंकि बच्चे का पाचन तंत्र कमजोर होता है।

यह बात सही नहीं है। माँ के दूध में भी वसा होती है जो बाहर से दिए जाने वाली वसा से भारी होती है। जब बच्चा माँ का दूध पचा सकता है तो ऊपरी वसा क्यों नहीं पचा सकता। बच्चे को अंकुरित अनाज से बने पदार्थ, मिला-जुला गाढ़ा पदार्थ, एक चम्मच तेल, घी और चीनी या गुड़ देना चाहिए। घी-तेल के प्रयोग से खाद्य पदार्थ की शक्ति बढ़ जाती है।

मेरा बच्चा ऊपर का भोजन बड़े चाव से खाता है और ऊपर का दूध भी पी लेता है तो फिर मैं बच्चे को अपना दूध क्यों पिलाऊँ? कहते हैं इससे माँ को कमजोरी आती है।

माँ के दूध में उच्च दर्जे का प्रोटीन और रोग से लड़ने के तत्व (विटामिन 'ए') तथा ऊर्जा मिलती है। पहले स्तनपान कराएँ उसके बाद भोजन ताकि माँ का दूध उतरता रहे। कमजोरी से बचने के लिए धात्री माताओं को भोजन की एक रोज के खाने के अलावा एक और खुराक अतिरिक्त खानी चाहिए।

मैं दिन भर काम में लगी रहती हूँ जिससे बच्चे के लिए अलग से भोजन बनाने का समय नहीं मिलता। ऐसे में बच्चे को क्या खिलाऊँ?

बच्चे को भी परिवार का एक सदस्य माने और परिवार के लिए बने भोजन में से ही उसे खिलायें। परंतु ध्यान रहे कि बच्चे का भोजन निकालने के बाद ही बाकी खाने में मिर्च या मसाले डालें। इस भोजन को मसल कर या भिंगोकर मुलायम बनायें और बच्चे को दें। भोजन के साथ-साथ स्तनपान भी कराना चाहिए।

दस्त, खसरा, बुखार, खाँसी-जुकाम आदि से प्रभावित बच्चों को क्या और कितना भोजन देना चाहिए?

बीमारी में बच्चों को दलिया खिचड़ी इत्यादि जल्दी पचने वाला खाना खिलाना चाहिए। दस्त होने पर थोड़ी-थोड़ी देर पर ओआरएस का घोल पिलाना चाहिए। बीमार बच्चों को अतिरिक्त भोजन एवं तरल पदार्थ की आवश्यकता होती है।

क्या शिशु को भोजन खिलाते समय कोई सावधानी भी बरतनी चाहिए?

हाँ, व्यक्तिगत साफ सफाई रखनी चाहिए। खाने के स्थान, बर्तन, माँ एवं शिशु दोनों के हाथ साफ साबुन से धुले होने चाहिए। भोजन ताजा बना एवं ढँका ही खिलाना चाहिए। गर्मी में 2 घंटे से ज्यादा रखा भोजन ना दें।

शिशु के आहार संबंधी देखभाल में माँ के अतिरिक्त परिवार के अन्य सदस्यों की क्या भूमिका होती है?

माँ के व्यस्त होने पर अथवा उसकी अनुपस्थिति में परिवार के अन्य सदस्यों द्वारा सक्रियता से शिशु के खानपान की जरूरतों का ध्यान रखना चाहिए। इसके लिए उन्हें शिशु के खानपान संबंधी परामर्श दिया जाना चाहिए ताकि शिशु की देखभाल में माँ की मदद की जा सके।

**सात माह तक क्या होगा शिशु का आहार।
मसली रोटी, चावल, दाल, आधा चम्मच घी के साथ।।**

कुपोषण से बचाव

कुपोषण का मतलब क्या होता है?

किसी भी शिशु या व्यक्ति को उसकी आवश्यकता से कम या ज्यादा पोषण मिलता है तो उसकी सेहत को नुकसान होता है इस स्थिति को कुपोषण कहते हैं। प्रायः खाद्य पदार्थ कार्बोहाइड्रेट एवं प्रोटीन तथा अन्य पोषक तत्व जैसे विटामिन 'ए', आयरन, आयोडीन, जिंक इत्यादि की कमी की वजह से कुपोषण की स्थिति पैदा होती है।

बच्चों में कुपोषण के क्या लक्षण होते हैं?

बच्चों में प्रायः जरूरत भर का पोषण ना मिलने की वजह से उनकी लंबाई और वजन उनके उम्र के हिसाब से कम रह जाता है। इसके अतिरिक्त उन्हें रक्त की कमी भी बहुतायत से पायी जाती है। ऐसे बच्चों के बाल कम एवं रूखे हो जाते हैं और उनके चेहरे पर चमक एवं चपलता खत्म हो जाती है। बच्चे सुस्त कमजोर एवं चिड़चिड़ा हो जाते हैं और संक्रमण की वजह से बार-बार बीमार भी पड़ते हैं।

कुपोषण से बच्चे को क्या नुकसान हो सकता है?

यदि बच्चे का वजन उम्र के हिसाब से कम है तो बच्चे का शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास में पूर्ण रूप से नहीं हो पाएगा। आगे चलकर बच्चे की स्कूल में पढ़ाई-लिखाई में रुचि कम हो जाएगी जिसके नतीजे भी खराब आएंगे। उसके साथ-साथ बच्चे के शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता में कमी आ जाएगी जिससे संक्रमण तथा बार-बार बीमार पड़ने की संभावना बढ़ जाती है। गंभीर कुपोषण से बच्चे की मृत्यु भी हो सकती है।

बच्चों में कुपोषण की जाँच कैसे की जाती है?

बच्चों में कुपोषण जाँचने के भिन्न-भिन्न तरीके हो सकते हैं। परंतु प्रमुखता से बच्चों का वजन करने का तरीका कुपोषण जानने के लिए प्रयोग किया जाता है।

कैसे जाने कि बच्चे का पेट भर गया है और उसे पर्याप्त दूध मिल रहा है?

शिशु को पर्याप्त मात्रा में दूध मिल रहा है यदि—

- शिशु 24 घंटे में कम से कम 6 बार पेशाब करता है और उसका पेशाब, रंगहीन या हल्का पीला हो।
- शिशु सोने के समय, जागने के समय, स्तनपान के बाद संतुष्ट नजर आये।
- शिशु का वजन लगातार बढ़ रहा हो।
- चिड़चिड़ापन ना हो शिशु आराम से सोता हो।

क्या बच्चों एवं माँ के भोजन के लिए सरकार के तरफ से पोषाहार की व्यवस्था भी है?

ऑगनबाड़ी केंद्रों पर 7 माह से 3 वर्ष तक के बच्चों के लिए जरूरी पोषक तत्वों को ध्यान में रखते हुए पोषाहार, 3 वर्ष से ऊपर 6 वर्ष तक के बच्चों के लिए दोपहर में पका पकाया ताजा भोजन उपलब्ध कराया जाता है। सभी गर्भवती एवं दूध पिलाने वाली माताओं के लिए पोषाहार उपलब्ध कराया जाता है। इसके लिए अपने नजदीकी ऑगनबाड़ी सेविका से संपर्क करें।

क्या 3 वर्ष एवं 5 माह के बच्चे के लिए ऑगनबाड़ी केंद्र पर मिलने वाला पका पकाया भोजन पर्याप्त होता है?

ऑगनबाड़ी केंद्र पर मिलने वाला पका पकाया भोजन 3 वर्ष एवं 5 माह के बच्चे की दोपहर के भोजन की पूर्ति करता है। ऐसे में शिशु को घर पर सुबह-शाम और रात्रि में अच्छी तरह पका हुआ भोजन भी देना चाहिए।

बाल विकास

जन्म के बाद एक शिशु का वजन आयु के अनुसार कितना बढ़ना चाहिए?

हमारे देश में एक स्वस्थ शिशु का वजन प्रायः 2.5 किलोग्राम से 3.5 किलोग्राम तक होता है। एक स्वस्थ बच्चे का वजन एवं लंबाई आयु के अनुसार लगभग इस प्रकार होती है:

बाल विकास		
बच्चे की उम्र	वजन	लम्बाई
जन्म के समय	3 किलोग्राम	20 इंच
6 माह	6 किलोग्राम	25 इंच
1 साल	9 किलोग्राम	30 इंच
2 साल	12 किलोग्राम	35 इंच

मेरी मुन्नी की सेहत ठीक है और वह ठीक से बढ़ रही है, यह जाने के लिए क्या करना चाहिये?

अपनी मुन्नी का आँगनबाड़ी केंद्र पर हर महीने वजन करायें। आँगनबाड़ी दीदी आपको बताएंगी कि मुन्नी की बढ़वार तथा स्वास्थ्य उम्र के हिसाब से ठीक है या नहीं।

आप याद रखें!

- गर्भावस्था के आखिरी 3 महीनों में निप्पल और स्तनों की हल्की मालिश कर उन्हें स्तनपान करवाने के लिए तैयार करें।
- पहले 5 महीनों में सिर्फ माँ का दूध ही बच्चों के लिए उत्तम और संपूर्ण भोजन होता है। बच्चे को इसके अलावा कोई और चीज जैसे पानी, घुट्टी, कोई अन्य दूध या कोई तरल पदार्थ ना दें। यह सभी पदार्थ तथा बोतल से दूध पिलाना माँ के दूध की मात्रा को कम करते हैं और बच्चों में दस्त लगने का खतरा बढ़ाते हैं।
- बच्चे को निप्पल और अँरोला (स्तन का काला भाग) दोनों मुँह में लेने की आदत डालें। ध्यान रखें दूध पिलाते समय बच्चे की नाक स्तन से ना ढँकें। दोनों स्तनों से बारी-बारी से स्तनपान करायें।
- डर, चिंता, तनाव और थकान स्तन में दूध के बहाव को कम करते हैं। इसलिए माँ को आराम से बैठकर खुशी-खुशी बच्चे को दूध पिलाना चाहिए।
- परिवार के सदस्यों को घर में हँसी-खुशी का वातावरण रखना चाहिए और घर के कामों में हाथ बढ़ाना चाहिए ताकि माँ को स्तनपान करवाने के लिए समय मिल सके।
- जब बच्चा बीमार हो तब उसे स्तनपान करवाना और भी आवश्यक है। इससे बच्चे को उत्तम पोषण और तबीयत में सुधार के लिए शक्ति मिलेगी। स्तनों को साफ रखने के लिए रोज नहायें और साफ एवं झूले कपड़े पहने।
- स्तनपान माँ के शरीर को सुडौल रखने का प्राकृतिक तरीका है। गर्भावस्था के दौरान जो वजन बढ़ जाता है वह स्तनपान करवाने से अपने आप कम हो जाता है।

आपके सवाल...

सोनल अपने बच्चे को पूरी तरह से अपना दूध पिलाती है, परंतु वह तीन-चार दिन में एक बार पखाना करता है। क्या बच्चे को कब्ज के इलाज की जरूरत है?

हम सभी जानते हैं कि माँ के दूध में बहुतायत मात्रा में पानी होता है। जिसकी वजह से शिशु बार बार पेशाब करता है इसके अतिरिक्त माँ का दूध शिशु पूरी तरह से पचा लेता है। अतः केवल स्तनपान कर रहे शिशु अन्य शिशु के मुकाबले कम पखाना करते हैं। स्तनपान कर रहे सभी शिशु का व्यवहार भी अलग अलग होता है। वह एक दिन में 4-5 बार से लेकर 3-4 दिन में एक बार तक पखाना कर सकते हैं। यदि शिशु प्रसन्न है और संतुष्टि से स्तनपान करता है तो ऐसे में कब्ज के लिए इलाज की आवश्यकता नहीं है।

मेरा राजू 10 माह का है और उसे खसरा निकला है। मैं उसे क्या भोजन दूँ? कहते हैं माता निकलने पर बच्चे को भोजन नहीं देना चाहिए?

राजू को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में थोड़-थोड़े समय पर नियमित भोजन कराना चाहिये। बच्चे को उसकी पसंद के अनुसार भोजन कराये। बच्चे को खाने के लिए दबाव या जोर-जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए। भोजन के साथ-साथ बच्चे को स्तनपान भी कराये और विटामिन 'ए' युक्त पदार्थ (पपीता, कद्दू, भाप लगा, आम इत्यादि) दें। बीमारी के बाद एक माह तक बच्चे को प्रतिदिन एक या दो बार अतिरिक्त भोजन कराये। ताकि बीमारी के दौरान खपत हुई उर्जा की भरपाई हो सके एवं बीमारी के दौरान घटे वजन की पूर्ति हो सके और आगे भी बच्चे की बढ़त पूरी होती रहे।

प्रिती का बच्चा 10 माह का है। वह रात को हर दो-तीन घंटे पर जाग जाता है और रोता है। ऐसी स्थिति में उसे क्या करना चाहिए?

संभवतः प्रिती का बच्चा रात में भूख लगने की वजह से जग जाता है और रोता है। 10 माह के बच्चे को अर्ध ठोस आहार की जरूरत होती है। प्रिती के बच्चे को रात में सोने से पहले पका हुआ अर्द्ध ठोस भोजन पर्याप्त मात्रा में देनी चाहिये ताकि बच्चे का पेट भर जाए और वह आराम से सो सके। आवश्यकता पड़ने पर बच्चे को स्तनपान कराये।

लीलावती का बच्चा जो अब डेढ़ वर्ष का है 7-8 माह की उम्र तक तो तंदुरुस्त था पर धीरे-धीरे उसका पेट बड़ रहा है तथा हाथ पैर पतले हो गए हैं और बाल भी भूरे हो गए हैं। वह चिंतित है क्या उसके बच्चे को सूखा रोग हो गया है? वह क्या करे?

लीलावती द्वारा बताए गए लक्षणों के अनुसार उसका बच्चा कुपोषण का शिकार है। पेट बड़ा होने की वजह से हाथ-पैर पतले दिखते हैं। इस उम्र में अक्सर बच्चे कुपोषण के शिकार हो जाते हैं क्योंकि छः माह तक तो बच्चे को सिर्फ माँ के दूध की आवश्यकता होती है। उसके बाद बच्चे को पर्याप्त मात्रा में ऊपरी आहार की जरूरत होती है। अतः बच्चे को मोटे तौर पर इस उम्र में चार बार एक छोटी कटोरी भर कर ताजा बनाया हुआ भोजन देना चाहिए और स्तनपान भी कराते रहना चाहिए। लीलावती को अपने बच्चे के भोजन की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए।

कुछ माताएं अपने बच्चे को गीत गाकर या उनके साथ खेल कर भोजन कराती हैं क्या उसका कोई लाभ है?

हाँ, इससे बच्चे की खाने में रुचि पैदा होती है और साथ ही बच्चा खाने के लिए प्रोत्साहित होता है जिससे बच्चे की भूख बढ़ती है।

मेरे बच्चे को खाने में सारी चीजें पसंद है और वह माँग कर अच्छे से खाना खाता है। उसे आए दिन दस्त लगे रहते हैं और वह पतला होता जा रहा है। इसका कारण और उपाय क्या है?

आपके बच्चे के पतले होने के कारण उसको दस्त लगे रहता है जिससे व कुपोषण का शिकार हो रहा है। ऐसे में बच्चे को साफ-सफाई से भोजन करायें। भोजन से पूर्व साबुन से हाथ धुलायें। खुले में शौच ना करायें तथा शौच के बाद साबुन से हाथ धुलायें। इसके अतिरिक्त विटामिन 'ए' समेत सभी टीकों की खुराक समय से दिलवायें। यदि आपका बच्चा एक वर्ष से ऊपर की आयु का है तो उसे पेट के कीड़े की भी दवा दें।

हमारे यहां चावल खाने का चलन ज्यादा है। क्या बच्चों को गेहूँ पर आधारित या गेहूँ से बना भोजन ही देना जरूरी है?

नहीं, यह जरूरी नहीं कि बच्चे को गेहूँ पर आधारित यह गेहूँ से बना भोजन ही दिया जाए। बच्चों को रोटी, डबल रोटी के स्थान पर खिचड़ी या अच्छी तरह पका हुआ दाल, चावल, उपमा इत्यादि (चावल पर आधारित भोजन) दिया जा सकता है।

मेरी बेटी तनया सात सात माह की है और वह कुछ भी खाना देने पर उसे तुरंत थूक देती है। उसे ऊपरी आहार कैसे खिलायें?

अक्सर बच्चे पहली बार ऊपरी आहार देते समय थूक देते हैं, क्योंकि वह सिर्फ दूध पीने के आदी हैं। इसका मतलब यह नहीं कि उन्हें भोजन पसंद नहीं आता। उन्हें शुरुआत में मसला एवं नरम भोजन दें। थोड़ा-थोड़ा करके खाने की शुरुआत करें। धैर्य रखें और बार-बार खिलाने की कोशिश करें। धीरे-धीरे बच्चे को खाने की आदत पड़ जाएगी। खाना खिलाने के लिए बच्चों को डांट-फटकार नहीं लगानी चाहिए।

**छः माह के बाद माँ का दूध के साथ अर्द्ध ठोस आहार।
बने चुस्ती, फुर्ती और मजबूती का आधार।।**



संकलन एवं संपादन—

शशिधर उज्ज्वल, शिक्षक

रा० मध्य विद्यालय, सहसपुर

प्रखण्ड— बारुण, जिला— औरंगाबाद, राज्य— बिहार,

पिन— 824112

मोबाइल न० — 7004859938

ई मेल— ujjawal.shashidhar007@gmail.com

टीचर्स ऑफ बिहार

वेबसाइट— www.teachersofbihar.org

ई-मेल— teachersofbihar@gmail.com

मोबाइल न० — 7250818080

अब ज्ञान दृष्टि पढ़ें:

<https://teachersofbihar.org/publication/gyandristi>

