



परामर्श पुस्तिका

स्तनपान और पूरक आहार

बच्चों के संपूर्ण विकास की ओर

स्तनपान और पूरक आहार के उचित
व्यवहारों को मजबूत करने के लिए माता,
पिता और परिवार के अन्य सदस्यों को
जरूरी सलाह और जानकारी देने के लिये
परामर्शदाताओं की परामर्श पुस्तिका





स्तनपान और पूरक आहार - बच्चों के संपूर्ण विकास की ओर

प्रिय कार्यकर्ता, स्तनपान और शिशु आहार को बढ़ावा देना एक महत्वपूर्ण और चुनौती भरा काम है। यह पुस्तिका इसीलिए बनायी गयी है कि माताएँ, परिवार के सदस्यों और अन्य व्यक्तियों को स्तनपान और ऊपरी भोजन के बारे में ज़रूरी जानकारी दे सकें और माँ को इसके लिए आसान किन्तु महत्वपूर्ण नियमों का पालन करने के लिए तैयार कर सकें। यह पुस्तिका आपको निम्नलिखित विषयों पर सहायता देगी

- गर्भावस्था में महिला का भोजन और अन्य देखभाल कैसी होनी चाहिये?
- माँ का दूध कब शुरू किया जाये?
- 'केवल माँ का दूध' कितने महीनों तक दिया जाये?
- कब और कौन सा पूरक आहार शुरू किया जाये?
- पूरक आहार कितना दें और कितनी बार दें?
- कब तक माँ का दूध देते रहें?
- बच्चे के पालन-पोषण के तरीके कैसे हों?
- कोरोना जैसी महामारी के दौरान स्तनपान कैसे करायें?
- बच्चों का दस्त प्रबंधन कैसे करें?
- बोतल से दूध पिलाने की हानियाँ क्या हैं?
- जुड़वा बच्चों को स्तनपान कैसे करायें?
- बच्चों में विटामिन 'ए', आयरन अनुपूरण और कृमिनाशन के लिए क्या किया जाना चाहिये ?
- सुरक्षित पेयजल एवं साफ हाथ कैसे रखें?
- लड़के और लड़कियों में समानता कैसे रखें?

इस पुस्तिका का उपयोग करने की विधि

यह किसके लिये है?

1. यह पुस्तिका माँ और परिवार के अन्य सदस्यों से बातचीत करते समय आपके लिये अत्यंत उपयोगी सिद्ध होगी। जब आप उनसे बात करते हैं, तो माता, पिता, सास और बड़े बच्चों को साथ ले कर बात करें।
2. इस पुस्तिका का उद्देश्य है कि सब लोगों को स्तनपान एवं पूरक आहार के बारे में सही जानकारी दी जाये और उनसे भागीदारी कायम की जाये, ताकि इस काम में वे सब साथी हों और बदलाव लाने के इच्छुक हो जायें।

यह पुस्तिका किस समय इस्तेमाल करें?

यह पुस्तिका हर परिस्थिति में ज़रूरत के अनुरूप इस्तेमाल की जा सकती है। जैसे कि बच्चा 6 महीने से छोटा है, तो सिर्फ पर्याप्त स्तनपान की बात करें। अगर बच्चा 6 महीने का हो गया हो, तो माँ के साथ स्तनपान एवं पूरक आहार की बात करें। माँ को याद करवायें कि पिछली बार क्या-क्या बताया गया था।

इस पुस्तिका का इस्तेमाल व्यक्तिगत परामर्श अथवा समूह चर्चा के दौरान निम्नलिखित लाभार्थियों के साथ की जा सकती है:

1. गर्भवती महिलाओं, नवजात शिशुओं की माताओं एवं दो साल तक के बच्चों की माताओं से बातचीत करने के लिये।
2. जब आप महिलाओं के समूह से बात करें तब भी इसे इस्तेमाल कर सकते हैं।

कब-कब क्या-क्या बात करें?

1. गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के जन्म के तुरंत बाद माँ से पहले छः महीनों में केवल स्तनपान और इसकी शुरुआत और सही तरीके के बारे में बात करें।
2. जब बच्चा 5 महीने के करीब हो जाये तो माँ को बतायें कि छः महीने से पूरक आहार भी शुरु करना है।
3. छः महीने से अधिक उम्र के बच्चों की माताओं से उपयुक्त पूरक आहार और स्तनपान जारी रखने पर बात करें।

4. बीमार बच्चे को बीमारी के दौरान उचित आहार देते रहने पर बात करें।
5. सभी आयु वर्ग के बच्चों में स्वच्छता, टीकाकरण इत्यादि पर जोर देने की ज़रूरत पर बात करें।

इस्तेमाल करने की विधि

- » महिलाओं के समुह को अर्ध गोलाकार (Semi Circle) में बिठायें, और आप बीच में थोड़ी ऊंची जगह पर बैठें।
- » व्यक्तिगत परामर्श के समय देखभालकर्ता के सामने एक समान स्तर पर बैठें।
- » चित्र दिखाते समय पेन या पेन्सिल (Pointer Stick) का प्रयोग करें।
- » अब इस पुस्तिका (फ्लिप बुक) को चाहें तो आप हाथ में ऊँचा उठा कर भी दिखा सकते हैं।
- » यह ज़रूर ध्यान रखें कि तस्वीर दर्शकों को स्पष्ट दिखायी दे और लिखावट आपकी तरफ हो।
- » दर्शकों के सामने किताब का इस्तेमाल शुरु करते वक्त सबसे पूछ लीजिए कि उन्हें तस्वीर साफ दिख रही है या नहीं।
- » तस्वीर के पीछे की तरफ आसान हिन्दी में यह बताया गया है कि आपको माँ से क्या पूछना है, उन्हें क्या बताना है और बैठक कैसे चलानी है।

इस पुस्तिका को इस्तेमाल करने के लिये, तीन रंगों का इस्तेमाल किया गया है, जिनका महत्व इस प्रकार है:

- जो सवाल आपको स्वयं पूछना है।
- जो कार्य आपको स्वयं करना है।
- जो जानकारी आपको देनी है।

जब आप परिवार के सदस्यों से बात कर रहे हों, तो ध्यान रखें लाल रंग में लिखा गया आपका सवाल है, नीले रंग में लिखा गया आपको खुद करना है और हरे रंग में लिखा हुआ आपको जानकारी देनी है।

देखभालकर्ता से बातचीत को सफल बनाने के लिए निम्न बातों पर ज़रूर ध्यान दें -

1. आपके सामने आने वाली देखभालकर्ता (माँ अथवा अन्य) को नमस्कार करें और आत्मीय संबंध बनाएं:
 - अभिवादन करें और अपना परिचय दें
 - चेहरे पर हल्की मुस्कान बनाये रखें
 - उचित सम्मान और चिंता भी दिखायें
 - पूछें कि क्या वे आपसे बात करने के लिए कुछ समय निकाल सकते हैं
 - आँख से संपर्क बनायें रखें
2. देखभालकर्ता से पूछताछ करें:
 - बैठक के दौरान प्रश्न पूछते रहें। असल में सवाल-जवाब से सुनने वाले लोग सही मायनों में बैठक में भागीदारी करने लगते हैं। इसके अलावा जो बात हम उन्हें समझाना चाहते हैं, वह बात उन्हें समझ भी आ जाती है और याद भी हो जाती है।
 - यह भी मालूम हो जाता है कि समस्या के बारे में वे क्या सोचते हैं और क्या कहते हैं।
 - प्रासंगिक जानकारी इकट्ठा करने के लिए खुले प्रश्न पूछें (जिनका जवाब सिर्फ हाँ/नहीं में न हो)
 - बैठक के दौरान आपके सामने माँ के द्वारा की जाने वाली कुछ अच्छी बातें सामने आये तो ऐसे में माँ की तारीफ ज़रूर करें। ऐसा करने से माँ का आत्मविश्वास बढ़ेगा।
3. प्रमुख समस्याओं को पहचानें एवं देखभालकर्ता को बतायें:
 - तय करें कि आप किन समस्याओं का समाधान करेंगे - सभी समस्याओं का समाधान करने का प्रयास न करें
 - एक विशिष्ट व्यवहार ही समस्या ग्रस्त है, इस पर सहमति बनाने के लिए जानकारी दें
4. विकल्पों का सुझाव दें और देखभालकर्ता को उसके स्वयं के अनुसार सबसे उपयुक्त विकल्प चुनने में मदद करें और उसे अपनाने के लिए राज़ी करें। चुने हुए उचित व्यवहार अपनाने के लिए प्रेरित करें:
 - सुझाए गए प्रत्येक उचित व्यवहार के लिए सही और पूरी जानकारी दें
 - माँ से बात करते वक्त ज़रूरी नहीं है कि आप सिर्फ वही कहें जो इसमें छपा है - बल्कि आप अपने तजुर्बे और जानकारी का इस्तेमाल स्थानीय बोली, मुहावरों, उदाहरणों के साथ कर सकते हैं-ध्यान सिर्फ यही रखना है कि लोगों तक सही संदेश पहुँचें जो इस पुस्तिका में दिये हैं।

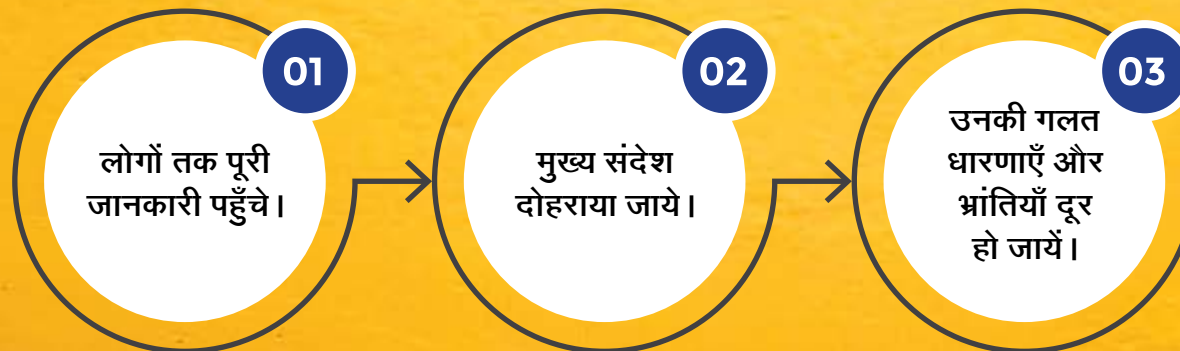
देखभालकर्ता से बातचीत को सफल बनाने के लिए निम्न बातों पर ज़रूर ध्यान दें -

- देखभालकर्ता को कौन सा व्यवहार सबसे उपयुक्त लगता है, उसके आधार पर उन्हें एक विकल्प चुनने में मदद करें
- चर्चा करें कि देखभालकर्ता को उचित व्यवहार को लागू करने में किन बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है और उन बाधाओं को कैसे दूर किया जाये

5. संक्षेपण एवं देखभालकर्ता को धन्यवाद दें तथा वापसी की तिथि (यदि आवश्यक हो) निर्धारित करें:

- देखभालकर्ता को यह बताने के लिए कहें कि वे बताई गई परामर्श के आधार पर क्या कार्रवाई करेंगे
- उन्हें किसी भी महत्वपूर्ण बिंदु की याद दिलायें जो उन्होंने छोड़ दिया हो सकता है
- पुनः मिलने के लिए 5-7 दिनों में सुविधाजनक समय पर सहमती बनायें, ताकि यह पता चल सके कि:
 - ✓ क्या देखभालकर्ता व्यवहार अपनाने में सक्षम हुआ?
 - ✓ क्या वे परिवर्तनों से लाभान्वित महसूस करते हैं?
 - ✓ क्या उन्हें बदले हुये व्यवहार के बारे में कुछ चीजें बहुत चुनौतीपूर्ण लगती हैं?
 - ✓ क्या उन्हें लगता है कि वे नये व्यवहार को बनाये रख सकते हैं?

इस पुस्तिका के ज़रिये लोगों को समझाते वक्त सारी बातचीत एकदम दोस्ताना लहजे में करें और साथ में इसकी भी पूरी कोशिश करें कि:



विषय सूची

1. गर्भावस्था में आराम एवं खानपान.....	01
2. वयस्क, गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिला के लिए संतुलित आहार.....	02
3. बच्चे को माँ का दूध जन्म के तुरन्त बाद.....	03
4. नवजात शिशु के पेट का आकार.....	04
5. माँ का दूध पिलाने के अनेक तरीके एवं फायदे.....	05
6. जन्म के पहले छः महीने केवल स्तनपान.....	06
7. स्तन में दूध कैसे बनता है, और दूध बढ़ाने का तरीका.....	07
8. बच्चे को अपना दूध पिलाने का तरीका.....	08
9. पर्याप्त दूध नहीं.....	09
10. हाथ से अपना दूध निकालने का तरीका.....	10
11. बच्चों को बोतल से दूध पिलाने की हानियाँ.....	11
12. बोतल से दूध पिलाने से होने वाले अन्य खतरे.....	12
13. जुड़वा बच्चों का स्तनपान.....	13
14. छः महीने के बाद से बच्चे को क्या-क्या दें?.....	14
15. दो साल तक स्तनपान के साथ-साथ ऊपरी आहार.....	15
16. शिशु एवं छोटे बच्चों को माँ के दूध और पूरक आहार से मिलने वाली ऊर्जा.....	16
17. आहार विविधता.....	17
18. पूरक आहार कितना और कितनी बार दें.....	18
19. बीमारी के दौरान स्तनपान.....	19
20. HIV संक्रमित माँ द्वारा स्तनपान.....	20
21. कोविड-19 के दौरान स्तनपान.....	21-22
22. बच्चों में दस्त प्रबंधन.....	23
23. ओ.आर.एस. बनाने की विधि.....	24
24. वृद्धि निगरानी चार्ट-माँ और बच्चा सुरक्षा कार्ड.....	25
25. विटामिन 'ए', आयरन अनुपूरण और कृमीनाशन.....	26
26. सुरक्षित पेयजल.....	27
27. हाथ किन अवसरों पर धोयें.....	28
28. बच्चों के साथ समानता का व्यवहार अपनायें.....	29
29. बच्चों के बीच लिंग समानता कब, कहाँ और कैसे रखें.....	30

गर्भावस्था में आराम एवं खानपान



गर्भावस्था में आराम एवं खानपान



बैठक में या फिर अकेले में महिला से पूछें

प्रश्न आप गर्भावस्था के दौरान अपना ख्याल रखने के लिए क्या-क्या कर रही हैं ?

गर्भवती महिलाओं से 5-10 मिनट तक गर्भावस्था में खानपान के बारे में बातें करें। सुनिये वे क्या कहती हैं और उनकी सही बातों की तारीफ करें।

आपका आहार

- गर्भवती महिला का वजन औसतन 10-12 कि. ग्राम बढ़ना चाहिए, जिसमें होने वाले बच्चे का वजन भी शामिल होता है।
- गर्भावस्था में माँ को अपने और गर्भ में पल रहे बच्चे के पोषण के लिए अधिक भोजन (डेढ़ गुना) खाना चाहिये। अतः हर गर्भवती को दिन में तीन बार भोजन तथा दो से तीन बार हल्का नाश्ता करना चाहिये।
- गर्भवती महिला को संतुलित आहार लेना चाहिए, जिसमें अनाज, दालें, तेल, दूध, फल व साग-सब्जियाँ शामिल हों।
- गर्भवती महिला को अपने दैनिक आहार में मौसमी हरी पत्तेदार सब्जियाँ जरूर लेनी चाहिये।
- उसके आहार में मौसमी फल भी शामिल हों।
- अंडा व मांस-मछली लेना लाभदायक है। अंडा, मछली और चिकन के सेवन को बढ़ावा देना चाहिए।
- मछली में उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन और आवश्यक तेल होते हैं जो भ्रूण में मस्तिष्क के विकास को बढ़ावा देते हैं।
- केवल आयोडीन युक्त नमक का ही प्रयोग करें।
- गर्भावस्था के दौरान नियमित प्रसव पूर्व जाँच कराएँ व टेनिस के सभी टीके लगवायें।

- गर्भावस्था के दौरान पहली तिमाही में रोज़ाना फॉलिक एसिड की एक गोली नियमित रूप से खानी चाहिये।
- गर्भवती महिला को गर्भावस्था की दूसरी एवं तीसरी तिमाही में तथा प्रसव के बाद छः माह रोज़ाना आयरन फॉलिक एसिड की एक गोली नियमित रूप से खानी चाहिये।
- गर्भावस्था के दौरान दूसरी एवं तीसरी तिमाही में तथा प्रसव के बाद छः माह रोज़ाना कैल्शियम की दो गोलियाँ नियमित रूप से भोजन करने के बाद खानी चाहिये।
- दिन के समय दो घंटे उसे आराम करना चाहिए, खासकर आखिरी तीन महीनों में।
- संस्थागत प्रसव की व्यवस्था सुनिश्चित करें।

शारीरिक गतिविधि और तनाव प्रबंधन

- सप्ताह में 3-5 बार नियमित शारीरिक व्यायाम करें
- कम से कम 30 मिनट का शारीरिक व्यायाम करें
- बाहरी गतिविधियों जैसे चलना, बागवानी, तैराकी की जा सकती है।
- अधिक (भारी) शारीरिक काम नहीं करना चाहिये।
- तनाव प्रबंधन के लिए योग और ध्यान करें।
- उच्च रक्तचाप, मधुमेह, सीने में दर्द आदि से पीड़ित गर्भवती महिला को चिकित्सक द्वारा अनुशंसित शारीरिक व्यायाम करने की सलाह दी जानी चाहिये।

वयस्क, गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिला के लिए संतुलित आहार



खाद्य पदार्थ	सामान्य श्रम करने वाली वयस्क महिला	कठोर श्रम करने वाली महिला	गर्भवती महिला
आहार की मात्रा (ग्राम/प्रतिदिन)			
अनाज	 200	 300	 325
दाल/मांसाहार/अंडे	 60	 90	 90
हरे पत्तेदार सब्जी	 100	 100	 100
अन्य सब्जी	 200	 200	 200
कंद/जड़े (आलू छोड़कर)	 100	 100	 100
फल	 150	 150	 150
दूध	 300	 300	 300
घी/तेल	 15	 20	 25
तिलहन/बीज	 30	 30	 40
मसालें	 10	 10	 10

Based on ICMR-NIN guideline

वयस्क, गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिला के लिए संतुलित आहार



महिलाओं के लिए पौष्टिक भोजन को अनुशंसित मात्रा

खाद्य पदार्थ	सामान्य श्रम करने वाली वयस्क महिला	कठोर श्रम करने वाली महिला	गर्भवती महिला
			
आहार की मात्रा (ग्राम/प्रतिदिन)			
 अनाज	200	300	325
 दाल/मांसाहार/अंडे	60	90	90
 हरे पत्तेदार सब्जी	100	100	100
 अन्य सब्जी	200	200	200
 कंद/जड़े (आलू छोड़कर)	100	100	100
 फल	150	150	150
 दूध	300	300	400
 घी/तेल	15	20	25
 तिलहन/बीज	30	30	40
 मसालें	10	10	10

बच्चे को माँ का दूध जन्म के तुरन्त बाद



बच्चे को माँ का दूध जन्म के तुरन्त बाद



प्रश्न इस चित्र में आप क्या देख रही हैं?

उत्तर लोगों को जवाब देने दें, फिर आप बतायें कि इस चित्र में माँ, जिसने अभी-अभी बच्चे को जन्म दिया है, अपने बच्चे को दूध पिला रही है। दाई या नर्स भी वहीं पर मौजूद हैं।

प्रश्न माँ का दूध शुरू करने से पहले आप क्या देती हैं?

उत्तर पूछिये और जानिये। फिर बताइये कि इससे पहले कुछ नहीं देना चाहिए, क्योंकि यह हानिकारक हो सकता है।

प्रश्न क्या आप जानती हैं, कि बच्चे के जन्म के बाद एक घंटे के अंदर अपना दूध पिलाने से आपके बच्चे को क्या फायदा होगा?

उत्तर लोगों की बात सुनिये। फिर उन्हें बताइये -



- आप अपने बच्चे को जन्म के एक घंटे के अन्दर अपना दूध पिलाना शुरू कर दें।
- इससे आपका दूध जल्दी उतरता है। फिर जब-जब बच्चा मांगे, उसे पिलायें।

- इससे आपका और बच्चे का प्यार बढ़ेगा।
- इससे औल (Placentaa) जल्दी बाहर आयेगा और खून कम बहेगा। पूछिये और जानिये। फिर बताइये कि माँ के दूध से पहले कुछ नहीं देना चाहिए, क्योंकि यह बच्चे के लिए हानिकारक या जानलेवा हो सकता है।


इससे आपके दूध का बहाव अच्छा होगा और अधिक मात्रा में होगा। आपके बच्चे को आपका पहला गाढ़ा दूध (जिसे कोलोस्ट्रम या खीस कहते हैं) मिलेगा, जो:

- बच्चे का पेट और आँत साफ करता है।
- पोषक तत्वों से भरपूर होता है।
- आपके बच्चे को कई रोगों से बचाता है।
- विटामिन 'ए' से भरपूर होता है।
- स्तनपान शुरू कराने से पहले शिशु को घुट्टी, गुड़, शहद, मीठा पानी आदि जैसी कोई चीज़ न दें।

नवजात शिशु के पेट का आकार

पहला दिन	तीसरा दिन	सातवां दिन	एक महीना
5-7 मिली लीटर	22-27 मिली लीटर	45-60 मिली लीटर	80-150 मिली लीटर
 एक मक्को (रसभरी)/ बेर के बराबर	 एक अखरोट के बराबर	 एक खुबानी के बराबर	 एक अंडे के बराबर

नवजात शिशु के पेट का आकार

पहला दिन	तीसरा दिन	सातवा दिन	एक महीना
5-7 मिमी लीटर	22-27 मिमी लीटर	45-60 मिमी लीटर	80-150 मिमी लीटर
 एक मक्को (रसबेरी)/ बेर के बराबर	 एक अखरोट के बराबर	 एक खुबानी के बराबर	 एक अंडे के बराबर

नवजात शिशु के पेट का आकार जन्म के समय सिर्फ एक रसबेरी या मक्को के समान बहुत छोटा होता है, इसीलिये पहले दिन 8 से 10 बूंद माँ का दूध भी उसके लिये काफी होता है । बच्चा जैसे-जैसे बड़ा होता जाता है, उसकी ज़रूरत बढ़ती जाती है । जैसे- तीसरे दिन उसका पेट एक अखरोट, सातवें दिन एक खुबानी और 1 महीना होने पर एक अंडे के बराबर हो जाता है और उसी के अनुरूप उसकी दूध की ज़रूरतें भी बढ़ती जाती हैं, जिसे सिर्फ माँ के दूध से आसानी से पूरा किया जा सकता है ।

माँ का दूध पिलाने के अनेक तरीके एवं फायदे

क्रॉस क्रैडल पोजीशन



फुटबॉल पोजीशन



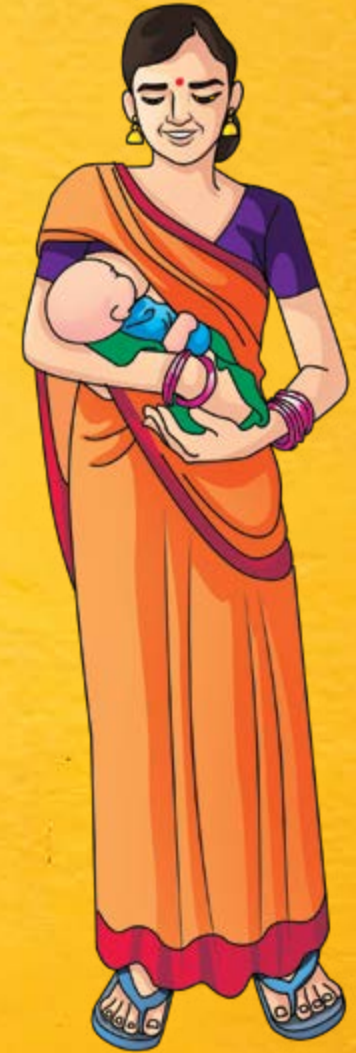
क्रैडल पोजीशन



लाइंग होल्डिंग पोजीशन



लाइंग डाउन पोजीशन



स्टैंडिंग क्रैडल पोजीशन

माँ का दूध पिलाने के अनेक तरीके एवं फायदे



बैठक में या फिर अकेले में महिला से पूछें:

प्रश्न आप में से कितने लोगों के बच्चे 6 महीने से छोटे हैं?

प्रश्न आप उन्हें क्या खिलाती/पिलाती हैं?

प्रश्न अपना दूध पिलाने से आपके बच्चे को, आपको और आपके परिवार को क्या फायदे होते हैं?

समूह में से ऐसी महिलाओं को चुनिये जो 6 महीने के कम उम्र के बच्चे को सिर्फ अपना दूध पिलाती हों और उनसे पूछिये।

पाँच मिनट तक बात कीजिये। देखिये क्या जवाब मिलते हैं, उनको शाबाशी दीजिये, जिन्होंने ठीक जवाब दिया हो। फिर बतायें:

अपना दूध पिलाने से आपके बच्चे को होने वाले फायदे-

- पहले छः महीने तक पूर्ण आहार मिलता है और दो साल तक बड़ी मात्रा में ज़रूरी आहार, ताकत और पोषक तत्व मिलते हैं।
- यह आपके बच्चे को दमा, एलर्जी, दस्त रोग और न्यूमोनिया जैसी बीमारियों से बचाता है।

- बच्चे के दिमाग को तेज़ करता है।
- यह आपके बच्चे को आसानी से पच जाता है।
- यह आपका और आपके बच्चे का आपसी प्यार बढ़ाता है।
- सफल स्तनपान कराने के लिए यह आपका आत्मविश्वास बढ़ाता है।

अपना दूध पिलाने से आपको होने वाले फायदे-

- बच्चा पैदा होने के बाद, आपके खून के बहाव को रोकता है।
- बच्चा पैदा होने के बाद आपमें खून की कमी होने से बचाता है।
- आपके अगले बच्चे के जन्म में अंतर रखने में मदद देता है।
- ऐसा करने से आपको स्तन और अंडेदानी के कैंसर से बचाव मिलता है।
- आपका शरीर शीघ्रता से गर्भावस्था से पूर्व वाली स्थिति में लौट पाता है।

अपना दूध पिलाने से आपके परिवार को होने वाले फायदे-

- बच्चे के लिए बाज़ार से आहार खरीदने में खर्च होने वाला पैसा बचता है।
- इसे तैयार करने के लिए आपको बर्तन और ईंधन की ज़रूरत नहीं पड़ती है।

जन्म के पहले छः महीने केवल स्तनपान



घुट्टी



पानी



दूध की
बोतल

शहद

जन्म के पहले छः महीने केवल स्तनपान



प्रश्न इस चित्र में माँ क्या कर रही है?

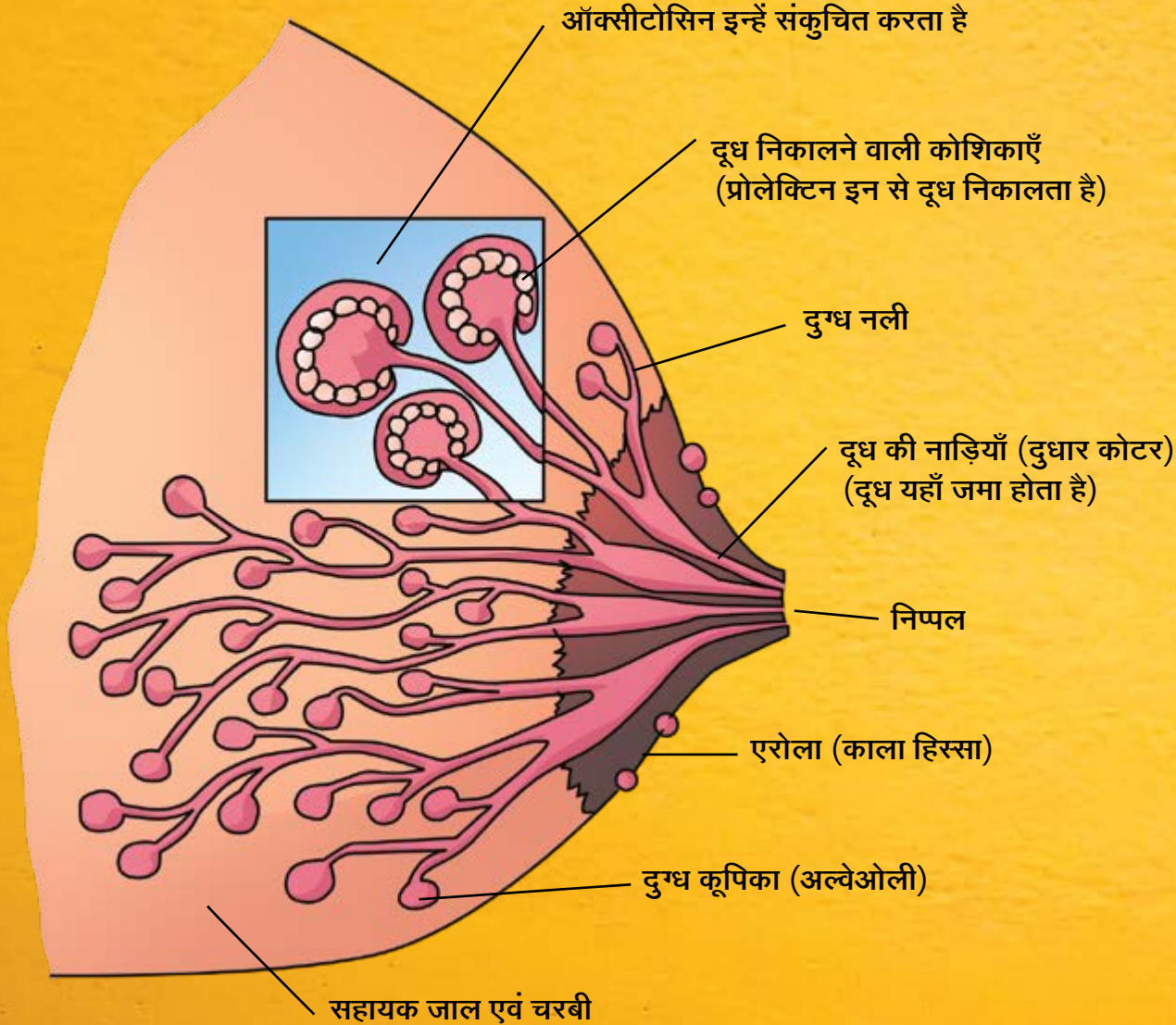
उत्तर मिलने पर समझाइये:

- **उनसे कहें कि वे** माँ का दूध शुरू करवाने में मदद करें। बच्चे को कुछ और न दें, जैसे कि शहद, गुड़, चीनी, घुट्टी या मीठा पानी आदि।
- आपका दूध आपके बच्चे के **संपूर्ण** विकास के लिए पर्याप्त है।
- आपका बच्चा आपके स्तनो को बार-बार चूसेगा तो आपका दूध अधिक बनेगा। बार-बार पीने से दूध की मात्रा अधिक हो जाती है।
- **कितनी बार दूध पिलायें:** स्तनपान 24 घंटे में कम से कम 8-10 बार करवायें, इससे आपका दूध अधिक मात्रा में बनेगा।
- रात को भी स्तनपान कराना चाहिये। इससे दूध की मात्रा बढ़ती है।
- दूध पिलाते हुए बच्चे के साथ प्यार से बात करती रहें। इससे उसका दिमाग तेज़ होगा।
- छः महीने तक माँ के दूध से बच्चे को पूरा आहार मिलता है, इसमें आहार, पानी और बीमारी से बचाव के तत्व होते हैं।
- आपके बच्चे के लिए इससे बढ़िया और कुछ भी नहीं है। इसलिए, छः महीने तक आप अपने बच्चे को केवल अपना ही दूध पिला।

याद रखें-

- छः महीने तक बच्चे को ऊपर से कुछ भी न दें, क्योंकि आपके दूध में आपके बच्चे के लिए सभी ज़रूरी पौष्टिक तत्वों के अलावा पानी भी होता है। इसीलिए, गर्मियों में भी आप अपने बच्चे को ऊपर का पानी कभी न पिलायें। इसके अलावा, जन्म के बाद अपने बच्चे को घुट्टी, पशु का दूध, डिब्बे वाला दूध, चीनी, शहद आदि भी न दें।
- दूध पिलाते समय यह ज़रूर ध्यान रखें कि पहले एक स्तन का दूध पूरी तरह पिलाकर फिर दूसरे स्तन का दूध पिलायें। इससे आपके बच्चे को आपका पूरा पौष्टिक दूध मिलेगा। इसलिए एक स्तन का दूध कम से कम 15-20 मिनट तक पिलायें।
- बोतल का इस्तेमाल करने से बच्चा आपके स्तन एवं बोतल के निप्पल में भ्रमित हो जाता है तथा स्तनपान करना भूल सकता है। इससे बीमारी भी हो सकती है।

स्तन में दूध कैसे बनता है, और दूध बढ़ाने का तरीका



शिशु के चूसने से प्रोलाक्टिन और ओक्सिटोसिन नाम के दो हार्मोन निकलते हैं, जो दूध के बहाव और बनने पर नियंत्रण रखते हैं।



स्तन में दूध कैसे बनता है, और दूध बढ़ाने का तरीका



प्रश्न क्या आप जानते हैं कि स्तन में दूध कैसे उत्पन्न होता है?

उत्तर दूध स्तन में स्थित ग्रथियों में उत्पन्न होता है और नली के द्वारा स्तन से बाहर की ओर आता है, ताकि बच्चे के चूसने पर उसके मुँह में जाये।

इसका महत्व है - माँ का दूध बच्चे के चूसने से ही बनता है।

प्रश्न आप अपने दूध की मात्रा कैसे बढ़ा सकती हैं?

उत्तर थोड़ा सुनकर बतायें:

- तेज़ी से बढ़ते हुये छोटे बच्चे ज्यादा बार दूध माँगने लगते हैं, अगर ज्यादा बार स्तन चूसेंगे तो ज्यादा दूध बनेगा। इसलिए, मन में यह शंका नहीं होनी चाहिए, कि बच्चे के लिए दूध कम है।
- जैसा कि मैंने पहले बताया, आपके दूध का बनना और बहना बच्चे के स्तन के चूसने पर निर्भर है। अगर आप अपने दूध की मात्रा बढ़ाना चाहती हैं तो बार-बार दूध पिलायें, रात को जरूर पिलायें। स्तनपान उतनी बार करवायें, जितनी बार बच्चा मांगे।
- आपके मन में कोई शक या चिन्ता हो तो सवाल पूछ कर उसे दूर करें।
- दूध का बहाव आपके मन की स्थिति पर निर्भर करता है। अपना आत्मविश्वास कायम रखें। इससे दूध का बहाव बढ़ेगा।
- परिवार के लोगों को ये बातें बतायें और समझायें की सफलता पूर्वक स्तनपान करवाने में माँ को समय लगता है अतः परिवार के बाकी सदस्यों को घर के अन्य कार्यों में अपना सहयोग देना चाहिए ताकि घर के उन कार्यों में लगने वाले समय को माँ स्तनपान करवाने में दे सके।
- थोड़ा इंतजार करके इस चित्र के बारे में पूछें। इससे आपको क्या पता चलता है।
- जब आपका बच्चा स्तन चूसता है तो दूध बनने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है।
- माँ और परिवार के सदस्यों को बतायें कि बच्चे के साथ हंसें, खेलें और बात करें। इससे उसका दिमाग और तेज़ होगा। बच्चों से देखभालकर्ता जितनी ज्यादा बातचीत करते हैं, बच्चे उतनी जल्दी भाषा का इस्तेमाल कर पाते हैं।
- यदि बच्चा दिन में 6-8 बार पेशाब करे तथा उसका वजन आधा किलो या उससे अधिक (पहले तीन महीने में बच्चे का वजन 900 ग्राम तक प्रतिमाह बढ़ सकता है) हर माह बढ़े, तो समझें कि आपका दूध बच्चे को पूरा हो रहा है।
- बच्चे को कुछ और न दें जैसे, गुड़, घुट्टी, शहद, आदि और जन्म के ऊपरान्त तुरन्त स्तनपान शुरू करायें।
- बच्चे को बोतल से दूध न पिलायें। यदि किसी कारणवश बच्चा दूध चूस नहीं पा रहा हो तो माँ का दूध निकाल कर कटोरी-चम्मच से पिलायें। ध्यान दें कि कटोरी-चम्मच साफ हो व आपके हाथ भी धुले हों।

बच्चे को अपना दूध पिलाने का तरीका

सही संलगन



गलत संलगन



बच्चे को अपना दूध पिलाने का तरीका



प्रश्न इस चित्र में आप क्या देख रही हैं?

उत्तर लोगों को जवाब देने दें, फिर आप बतायें कि इस चित्र में बच्चे के दूध पीते समय स्तन चूसने के सही और गलत तरीके दिखाये गये हैं।

प्रश्न क्या आपको पता है कि बच्चे का स्तन चूसने का सही तरीका क्या है?

उत्तर बात कीजिये, और शंकाओं को सुलझाइये। चर्चा के दौरान बताइये:

सही तरीका (चित्र 1 तथा 3)

- आपके निप्पल और उसके चारों ओर के काले भाग का अधिक से अधिक हिस्सा आपके बच्चे के मुँह में जाये।
- बच्चे की ठोड़ी स्तन से लगी हो।
- आपके बच्चे का शरीर आपसे सटा रहे।
- इस स्थिति में चूसने से आपका दूध ज्यादा बनेगा और आपके बच्चे को पूरा दूध पहुँचेगा।
- आपको निप्पल के आस-पास दर्द नहीं होगा।

गलत तरीका (चित्र 2 तथा 4)

- आपके स्तन का काले वाला ज्यादातर भाग आपके बच्चे के मुँह से बाहर है और आपका बच्चा केवल निप्पल चूसे तो यह चूसने की सही अवस्था नहीं है।
- आपका बच्चा आपसे सटा नहीं है।
- इस स्थिति में चूसने से आपका दूध बच्चे तक पूरा नहीं पहुँचेगा और आपको निप्पल के आस-पास दर्द भी हो सकता है।

पर्याप्त दूध नहीं



पर्याप्त दूध नहीं



प्रश्न इस चित्र में आप क्या देख रही हैं?

उत्तर लोगों को जवाब देने दें, फिर आप बतायें कि इस चित्र में उन बातों को बताया गया है, जिसके कारण माँ अक्सर यह सोचने लगती है कि उसका दूध बच्चे के लिए पर्याप्त नहीं है।

प्रश्न प्रायः बच्चे के बहुत रोने का कारण क्या समझा जाता है?

उत्तर लोगों को जवाब देने दें, फिर आप बतायें कि आमतौर पर बच्चा पर्याप्त रूप से स्तन चूस नहीं पाता या ठीक प्रकार से नहीं चूस पाता है और इसी कारण रोता है। बच्चे के अत्यधिक रोने के कारण माँ को अपने दूध की पर्याप्तता पर विश्वास कम होने लगता है और परिवार के लोगों के कहने पर माता ऊपरी आहार (प्रायः बोतल द्वारा) शुरू कर देती है। इस कारण बच्चा कम स्तनपान करने लगता है और यही कम दूध आने का कारण बन जाता है।

प्रश्न माँ का आत्मविश्वास बढ़ाने में आप कैसे मदद कर सकते हैं?

उत्तर लोगों के जवाब सुनें और फिर वे लक्षण बतायें जिनसे पता चलता है कि शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है या नहीं।

बच्चे को पर्याप्त दूध मिलने के लक्षण	बच्चे को पर्याप्त दूध न मिलने के लक्षण
<ul style="list-style-type: none">➤ बच्चे का वजन पर्याप्त रूप से बढ़ना➤ पेशाब सही मात्रा में आना	<ul style="list-style-type: none">➤ बच्चे का वजन कम बढ़ना एक माह में 500 ग्राम से कम, दो हफ्ते बाद अपने जन्म के समय के वजन से कम वजन होना➤ कम मात्रा में गाढ़ा पेशाब आना एक दिन में 6 बार से कम, पीला एवं तेज बदबू वाला

- स्तनों से शुरू में निकलने वाला पतला दूध (Foremilk) एवं बाद में निकलने वाला गाढ़ा दूध (Hindmilk) दोनों ही शिशु के लिए ज़रूरी है, अतः एक स्तन के खाली होने तक बच्चे को उसी स्तन से स्तनपान करायें।
- पहले निकलने वाले पतले दूध में पानी की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे बच्चे की पानी की आवश्यकता पूरी होती है तथा इस दूध में प्रोटीन, इम्युनोग्लोबिन जैसे कई अन्य प्रदार्थ होते जो मानसिक विकास के लिए फायदेमंद हैं।
- बाद में निकलने वाले गाढ़े दूध में वसा की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे बच्चे के शरीरिक विकास की ज़रूरतें पूरी होती हैं।

हाथ से अपना दूध निकालने का तरीका



हाथ से अपना दूध निकालने का तरीका



प्रश्न पूछिये क्या कभी आपको अपना दूध निकालने की ज़रूरत पड़ी है?

उत्तर लोगों को जवाब देने दें, फिर आप बतायें कि निम्नलिखित स्थितियों में उन्हें कई बार अपने स्तनों से दूध निकालना पड़ सकता है:

- दूध निकालने से जमे हुए स्तनों (engorgement) से राहत के लिए
- बीमार शिशु के लिए, जो ठीक से स्तनपान नहीं कर पाता
- नवजात शिशु, जो कम वज़न का या कमज़ोर है, उसे कप से दूध देने के लिए, क्योंकि वह स्तनपान करने में असमर्थ है
- माँ बीमार हो और बच्चे को स्तनपान नहीं करवा पा रही हो
- तब उस शिशु के पोषण के लिये जो चूसने और निगलने में तालमेल नहीं कर पाता या फिर इन्कार कर देता है
- अंदर धंसे हुये निप्पल से शिशु चूसना न सीख पाए तब तक
- जब माँ कहीं बाहर हो तो दूध के स्तनों से टपकने से बचाने के लिए
- शिशु को घर में छोड़ कर बाहर काम पर जाने वाली माताओं के लिए
- निप्पल और एरोला (काला भाग) को सूखने व दुखने से बचाने के लिए

- हाथ का अंगूठा निप्पल और एरोला (काला भाग) के ऊपर और पहली उंगली निप्पल के नीचे रखें (चित्र देखें)। बाकी हाथ से स्तनों को पकड़ के दबायें।
- दबायें और ढील दें, फिर दबायें, और ढील दें। ऐसा बार-बार करें। थोड़ी देर में दूध टपकना शुरू हो जायेगा।
- स्तनों को चारों ओर से भी दबायें, ताकि सभी तरफ से दूध बाहर आये।
- एक स्तन से 3-5 मिनट, फिर दूसरे स्तन से 3-5 मिनट, इसके बाद दोनों तरफ यह क्रम दोहरायें।

निकाले हुए माँ के दूध को संग्रह करने के विकल्प

संग्रह करने की मात्रा	60-120 मि.ली. के बर्तन में (ताकि दूध की क्षति कम हो)
सामान्य कमरे के तापमान में (19°-26°C)	6 घंटे - 8 घंटे
फ्रिज (< 4°C)	72 घंटे - 8 दिन
फ्रिज़र (-15°C)	2 सप्ताह
डीप फ्रिज़र (-20°C)	6 - 12 माह (प्रयोग करने से पहले जमे हुए दूध को एक रात पहले सामान्य फ्रिज में रखकर अथवा बर्तन को बहते हुए पानी के सम्पर्क में रखकर पिघलाएं)
संग्रह करने के लिए अनुसंधित बर्तन/पात्र	साफ हवाबंद कांच, खाद्य पदार्थ रखने योग्य (PP ग्रेड) प्लास्टिक अथवा फ्रीज़र मिल्क डिब्बे जिसे गर्म पानी एवं साबुन से धोकर तथा हवा में सुखाया गया हो

हाथों से दूध निकालना

- अपने हाथों को खूब अच्छी तरह से धोयें
- आराम देने वाली स्थिति में बैठें या खड़े रहें
- बर्तन को/कप को स्तनों के पास ले जायें

बच्चों को बोतल से दूध पिलाने की हानियाँ



बच्चों को बोतल से दूध पिलाने की हानियाँ



प्रश्न माँ से पुछें कि क्या वे अपने बच्चे को बोतल से बाहरी दूध पिलाती हैं?

उत्तर अगर हाँ, तो इसके कारण जानें।

प्रश्न माँ से पूछें कि क्या उसने किसी डॉक्टर से सलाह ली है?

उत्तर फिर विस्तार से चित्र के माध्यम से चर्चा करें कि सामान्य परिस्थिति में बोतल से दूध पिलाने की क्या-क्या हानियाँ हैं।

बोतल से दूध पिलाने से होने वाले बीमारी के खतरे

बच्चों में होने वाले खतरे	माँ को होने वाले खतरे
<ul style="list-style-type: none"> ➤ अस्थमा ➤ एलर्जी ➤ कान का संक्रमण ➤ उच्च रक्त चाप एवं हृदय सम्बन्धी बिमारियाँ ➤ श्वास सम्बन्धी संक्रमण ➤ धीमा मानसिक एवं संज्ञानात्मक विकास ➤ मोटापा ➤ खून की कमी (एनीमिया) ➤ अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम ➤ मधुमेह (डायबिटीज़) ➤ पाचन संबंधी समस्या ➤ बाल्यावस्था कैंसर ➤ पर्यावरण प्रदूषण के जोखिम ➤ नींद के दौरान श्वास अवरोध (स्लीप एप्निया) ➤ दाँत संबंधी समस्याएँ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ मधुमेह (डायबिटीज़) ➤ ज्यादा वजन एवं मोटापा ➤ हड्डियों का कमज़ोर होना ➤ स्तन कैंसर, गर्भाशय कैंसर एवं अंडाशयी कैंसर ➤ उच्च रक्त चाप एवं हृदय रोग ➤ कम अंतराल में बच्चों का होना

बोतल से दूध पिलाने से होने वाले अन्य खतरे



बोतल से दूध पिलाने से होने वाले अन्य खतरे



1

बोतल से दिया जाने वाला दूध, माँ के दूध की अपेक्षा कम स्वास्थ्यवर्धक होता है। क्योंकि फॉर्मूला दूध कभी भी एंटीबायोजी का उत्पादन नहीं करता है जो बच्चे को विभिन्न संक्रमणों व एलर्जी आदि से बचाता है।

2

चूँकि फार्मूला दूध बनाने के लिए पानी और अन्य पात्रों की आवश्यकता होती है, यदि ये दूषित हैं अथवा बोतल और निप्पल के ठीक से साफ न होने से बच्चे को संक्रमण और दस्त की आशंका बढ़ जाती है।

3

अगर बच्चा एक बार में बोतल का पूरा दूध नहीं पीता है और अगली बार बोतल में ही छोड़ा गया दूध पिलाया जाए तो यह हानिकारक हो सकता है।

4

निप्पल को अक्सर ढक कर नहीं रखा जाता और उस पर धूल तथा मक्खियाँ बैठती हैं। इससे भी संक्रमण फैलने का खतरा रहता है जो अंततः कुपोषण का कारण बनता है।

5

फॉर्मूला दूध में माँ के दूध की अपेक्षा में अधिक ऊर्जा, वसा एवं प्रोटीन होती है जो बच्चे में मोटापा ला सकती है।

6

माँ के दूध में उपलब्ध लिपिड बच्चे को श्वसन संकट से बचाता है। जो बोतल के दूध से संभव नहीं है।

दूध पिलाने के अन्य तरीके

- जो बच्चे स्तनपान नहीं कर पाते हैं उन्हें माँ के स्तन से दूध निकालकर साफ कटोरी और चम्मच से पिलायें।
- अगर माँ का दूध न मिलने पर बाहरी दूध पिलाना पड़े तो उसे साफ कटोरी में लेकर साफ चम्मच से पिलायें।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि जो महिलायें ऑपरेशन द्वारा बच्चे को जन्म देती हैं, वे भी सफलतापूर्वक स्तनपान करा सकती हैं। अगर प्रसव ऑपरेशन द्वारा करवाया जाता है, तो ऐसी परिस्थिति में भी ऑपरेशन रूम में ही बच्चे को जन्म के 1 घंटे के भीतर स्तनपान करवाया जा सकता है। माँ के होश में आने में देर होने कि परिस्थिति में भी बच्चे को 2 घंटे के भीतर स्तनपान करवाया जा सकता है या ब्रेस्ट पंप से भी माँ का दूध निकालकर बच्चे को दिया जा सकता है और इस समय में बच्चे को किसी बाहरी दूध की आवश्यकता नहीं होती ऐसी स्थिति में भी बच्चे को बाहरी दूध देना हानिकारक हो सकता है। अन्य प्रकार की विशेष परिस्थिति में डॉक्टर से सलाह अवश्य लें।

जुड़वा बच्चों का स्तनपान



जुड़वा बच्चों के स्तनपान के तरीके

डबल फुटबॉल



फुटबॉल एवं क्रैडल



फ्रंट क्रॉस



अपराइट लैच



जुड़वा बच्चों का स्तनपान



प्रश्न जुड़वा बच्चों की माताओं से पूछें कि वो अपने दोनों बच्चों को कैसे स्तनपान कराती हैं? जुड़वा बच्चों को स्तनपान कराने में उन्हें कोई तकलीफ तो नहीं?

उत्तर माँ से 5-10 मिनट इस बिंदू पर चर्चा करें। फिर चित्र के माध्यम से विभिन्न मुद्रा में जुड़वाँ बच्चों के स्तनपान कराने के तरीके को समझायें।

- 1** एक माँ विशेष रूप से दोनों शिशु को स्तनपान करा सकती है
- 2** अगर दोनो जुड़वा शिशु स्तनपान करते हैं तो माता, दोनो शिशु को पिलाने के लिए पर्याप्त दूध का उत्पादन करती है। याद रखें बच्चा जितना अधिक दूध पीता है, माँ को उतना ही ज्यादा दूध बनता है
- 3** जुड़वा शिशु को जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके, स्तनपान शुरू करवाना चाहिये - यदि वे तुरंत दूध पीना नहीं शुरू करते तो माताओं को साफ कप में अपना दूध निकाल कर पिलाना शुरू कर देना चाहिए। दूध की आपूर्ति को सुनिश्चित करने के लिए जल्द से जल्द शिशु को दूध पिलायें, ताकि माँ का दूध ज्यादा से ज्यादा बनना शुरू हो सके
- 4** माँ जुड़वा शिशुओं को अलग-अलग तरीके से अपना दूध पिला सकती है। बारीकी से बच्चे को गोद में लेकर, एक हाथ शिशु के नीचे रखकर, आगे की ओर शिशु को रखकर, एक बार में एक शिशु को ही दूध पिलाकर
- 5** यह सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता और परिवार की ज़िम्मेदारी है कि माँ का समर्थन करें, ताकि माता अपने शिशु की देखभाल अच्छे से कर सके

छ: महीने के बाद से बच्चे को क्या-क्या दें?



छः महीने के बाद से बच्चे को क्या-क्या दें?



प्रश्न इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं ?

उत्तर लोगों को जवाब देने दें

प्रश्न आपके अनुसार बच्चे को माँ के दूध के साथ-साथ ऊपर का भोजन देना कब से शुरू करें?

उत्तर लोगों को दो-तीन मिनट अपनी बात कहने दें। फिर आप बतायें कि छः माह का हो जाने के बाद आपको बच्चों को अपने दूध के साथ-साथ ऊपर का आहार भी देना शुरू कर देना चाहिये, क्योंकि केवल आपका दूध बच्चे के पोषण और ताकत की ज़रूरतें पूरी नहीं कर पाता।

प्रश्न घर में कौन-सा खाना आसानी से बनता है, जो बच्चों को दे सकें?

उत्तर उत्तर सुनने के बाद समझाइये -

- पहले चित्र में माँ अपने बच्चे को अपना दूध पिला रही है। दूसरे चित्र में माँ अपने बच्चे को खाना खिला रही है।
- आपका बच्चा जब छः महीने का हो जाये तो उसे अपने दूध के अलावा धीरे-धीरे मुलायम, मसाला हुआ खाना, जो घर में बनता है, जैसे कि पकी हुई और मसली हुई-सब्जियाँ, आलू, खिचड़ी, दलिया, अनाज, फल और अंडे आदि खिलायें। नर्म केला और पपीता भी दे सकते हैं। आमतौर पर वही भोजन खिलायें, जो घर में बना हो।
- शिशु के खाने में समान्य से कम मात्रा में नमक भी मिलायें और कम मसाले वाला भोजन दें।
- बच्चे को ऊपर का ऐसा आहार दिन में दो-तीन बार खिलायें। भोजन अर्ध-ठोस, मसला हुआ, मुलायम हो और ख्याल रहे यह आहार पानी जैसा पतला नहीं होना चाहिये ताकि चम्मच से न गिरे।
- एक समय में एक ही भोजन से शुरुआत करें, फिर कुछ दिनों बाद दूसरा भोजन शुरू करें। सभी चीजें एक दिन में शुरू न करें।

दो साल तक स्तनपान के साथ-साथ ऊपरी आहार



दो साल तक स्तनपान के साथ-साथ ऊपरी आहार



प्रश्न इस चित्र में आप क्या देख रही हैं ?

उत्तर लोगों को जवाब देने दें, फिर आप बतायें कि इस चित्र में बच्चा माँ की देख-रेख में अलग बर्तन में भोजन खा रहा है। माँ बच्चे को इसके अलावा अपना दूध भी पिला रही है।

- आप अपने बच्चे के लिए ऊपरी आहार की मात्रा व गाढ़ापन धीरे-धीरे बढ़ाते रहें। याद रखें खाना, पानी की तरह पतला नहीं होना चाहिये।
- बच्चे को डांट-डपट कर जबरदस्ती न खिलायें। बच्चे से बातें करते हुए, उसकी आँखों में देखते हुये, मुस्कुराते हुये, धैर्य पूर्वक धीरे-धीरे भोजन करायें।
- जब बच्चा मुँह का पहला निवाला खत्म कर ले, तभी दूसरा निवाला मुँह में डालें।
- ऊँगली में पकड़े जा सकने वाले भोजन बच्चे को खाने के लिए दें, ताकि वो स्वयं से भोजन खाना शुरू करें।
- संपूर्ण भोजन खत्म होने तक बच्चे के साथ सक्रिय रूप से रहें।
- आप या आपके परिवार के लोग, बच्चे को अलग बर्तन में भोजन खिलायें, इससे आपको पता चलेगा कि बच्चे ने कितना खाया।
- आप अपने बच्चे को ऊपर के आहार के साथ-साथ दो वर्ष तक स्तनपान कराते रहें। इससे आपके बच्चे का संपूर्ण विकास होगा, वह प्रसन्न, संतुष्ट और स्वस्थ होगा तथा उसका वजन ठीक से बढ़ेगा।
- भूख के लक्षण पहचानें और खुद खिलायें।
- परिवार के सदस्यों को बतायें कि छोटे बच्चों को उचित ऊपरी-आहार खिलाने में पर्याप्त समय लगता है, इसलिए घर के अन्य सदस्यों (विशेषकर पुरुष) द्वारा भी शिशुओं को ऊपरी-आहार खिलाया जाना चाहिये।

शिशु एवं छोटे बच्चों को माँ के दूध और पूरक आहार से मिलने वाली ऊर्जा



शिशु एवं छोटे बच्चों को माँ के दूध और पूरक आहार से मिलने वाली ऊर्जा

0-6

माह तक

केवल
स्तनपान



माँ का दूध
(पूरी ऊर्जा)

6-12

माह तक

पूरक आहार
(आधी ऊर्जा)



माँ का दूध
(आधी ऊर्जा)

12-24

माह तक

पूरक आहार
(दो तिहाई ऊर्जा)



माँ का दूध
(एक तिहाई ऊर्जा)

शिशु एवं छोटे बच्चों को माँ के दूध और पूरक आहार से मिलने वाली ऊर्जा



बच्चे के जन्म से अगले 6 महीने तक, माँ का दूध उसकी सारी ज़रूरतों को पूरा करता है, और उसे भरपूर ऊर्जा देता है। पर 6 महीने के बाद बच्चे की ज़रूरत बढ़ जाती है और माँ के दूध से उसकी आधी ज़रूरत ही पूरी हो पाती है। इसीलिए 6 महीने के बाद बच्चे को ऊपरी आहार देना शुरू कर देना चाहिये। बच्चा जब 1 साल का हो जाता है, तब माँ के दूध से सिर्फ उसकी एक तिहाई ऊर्जा की पूर्ति हो पाती है, इसीलिए बच्चे के 1 साल से उसके पूरक आहार की मात्रा और आवृत्ति भी बढ़ानी चाहिये। 1 साल से बच्चे को प्रतिदिन आधी कटोरी खाना 4 से 5 बार खिलाना चाहिये।

आहार विविधता

बढ़ते बच्चे को प्रतिदिन कम से कम 4 प्रकार के खाद्य पदार्थ जरूर खिलायें



आहार विविधता



प्रश्न समूह में या फिर अकेले में 6 माह के अधिक उम्र के बच्चों की माताओं से पूछें कि वो अपने बच्चों को क्या-क्या खिलाती हैं?

उत्तर चित्र के माध्यम से विस्तार से बतायें कि बच्चों के सर्वोत्तम विकास के लिए उनका आहार कैसा होना चाहिये।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी पोषक तत्वों की ज़रूरतों को पूरा किया जा रहा है, विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व युक्त खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल कर शिशु को भोजन करायें।

अच्छे विकास के लिए एक शिशु को उर्जा, प्रोटीन और सूक्ष्म पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। यह केवल तभी संभव है, जब शिशु को विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ आहार के रूप में दिये जायें।

शिशुओं को 4 या अधिक खाद्य समूह से तैयार किये गये संपूर्ण आहार दिये जाने चाहिये। जैसे-जैसे बच्चे संपूरक आहार में दिलचस्पी दिखाने लगते हैं, धीरे-धीरे नए खाद्य पदार्थों को 5-7 दिनों के अंतराल पर मिलाकर विविधता बढ़ाई जानी चाहिये।

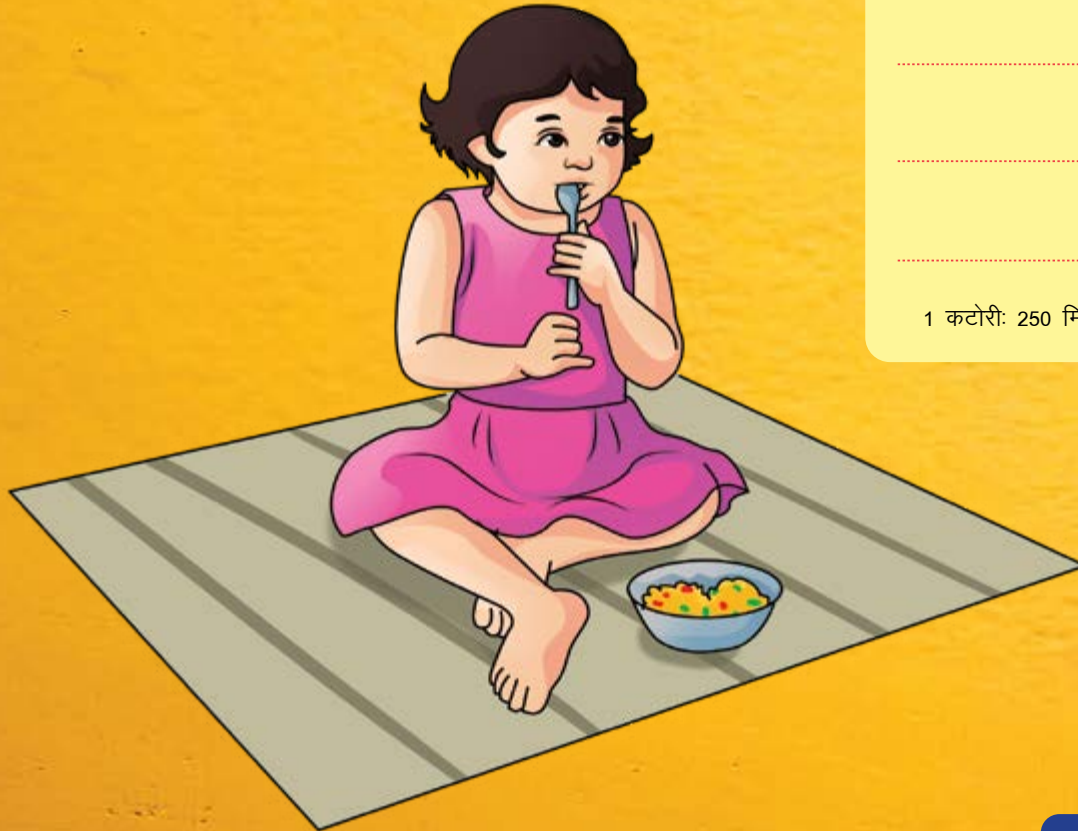
एक खाद्य प्रदार्थ से शुरू करें व धीरे-धीरे खाने में विविधता लायें। बच्चे का खाना रुचिकार बनाने के लिए अलग-अलग स्वाद व रंग शामिल करें। धीरे-धीरे खाने में विभिन्न स्वादों, बनावटों और रंगों को शामिल करते हुए बच्चों के भोजन में अलग-अलग प्रकार के व्यंजनों का परिचय दें।

याद रखें:

मुख्य स्तर पर विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) के अनुसार दिए गए 7 खाद्य समूह कुछ इस प्रकार है :

1. अनाज एवं कंद
2. फलियाँ, दालें, मेवे एवं बीज
3. दूध एवं दूध से बने खाद्य पदार्थ
4. माँस एवं मछली
5. अंडे
6. विटामिन-ए से भरपूर फल एवं सब्जियाँ
7. अन्य फल व सब्जियाँ

पूरक आहार कितना और कितनी बार दें



7वें माह पहले दिन से
छठें दिन तक (प्रतिदिन)



7वें माह के सातवें दिन से
8वें माह के शुरुआत तक (प्रतिदिन)



8 माह



9 माह



10 – 12 माह



13 – 24 माह



1 कटोरी: 250 मिली लीटर

पूरक आहार कितना और कितनी बार दें



प्रश्न आप शिशु को दिन में कितनी बार खाने को देती हैं तथा क्या और कितना देती हैं?

- ▶ याद रखें कि खाना वह दें जो घर में बनता है। 3-4 तरह की चीजों के मिश्रण से अच्छा पूरक आहार बनता है, जिस तरह का खाना घर में बनता है, उसी का मिश्रण बना कर दें।
 - » 7 माह पहले दिन पर एक चम्मच (15 ml / बड़ा चम्मच) दिन में 1-2 बार खिलायें।
 - » 7 माह सातवें दिन से 8 माह की शुरुआत तक एक चम्मच दिन में 3-4 बार खिलायें।
 - » 8 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 2-3 बार खिलायें।
 - » 9-12 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 3-4 बार खिलायें।
 - » 13-24 माह पर आधी कटोरी आहार दिन में 4-5 बार खिलायें।
- ▶ बीच-बीच में भी कुछ खिलाती-पिलाती रहें, जैसे:
 - » मसला हुआ केला
 - » दूध व दलिया
 - » खिचड़ी
 - » दाल में रोटी मसल कर
- ▶ अपना दूध पिलाना जारी रखें।
- ▶ आप अपने बच्चे को खाना खाने के लिए प्रोत्साहित करते रहें, ताकि बच्चा खाना खुशी से खाये।
- ▶ बच्चा एक साल का हो जाये तो उसे खुद से खाने दें।
- ▶ उसे तरह-तरह के खाने खिलायें।

बीमारी के दौरान स्तनपान



यदि माँ बीमार है



यदि बच्चा बीमार है

बीमारी के दौरान स्तनपान



प्रश्न इस चित्र में माँ क्या कर रही है?

उत्तर चित्र में माँ बीमार है और बच्चे को अपना दूध पिला रही है।

- जब आप बीमार भी हों, तब भी आप अपने बच्चे को दूध पिलाते रहें।

प्रश्न इस चित्र से आप क्या समझ पा रही हैं?

उत्तर इस चित्र में बच्चा बीमार है, दस्त लगे हुये हैं और माँ उसको अपना दूध पिला रही है।

- आपका बच्चा बीमार हो तब भी आप अपना दूध पिलाते रहें, यह इसलिए ज़रूरी है, क्योंकि आपके दूध में वे सभी तत्व होते हैं, जो बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं और बच्चा जल्दी ठीक हो जाता है।
- यदि बच्चा छः माह से बड़ा है तो बच्चे को अपनी पसंद का खाना खाने के लिये प्रोत्साहित करें।
- बीमारी के बाद स्तनपान के साथ-साथ अधिक बार ऊपरी आहार दें और खाते समय बच्चों को ज्यादा खाने के लिये प्रेरित करें।
- कोई गंभीर बीमारी होने पर डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।



HIV संक्रमित माँ द्वारा स्तनपान



एचआईवी संक्रमित माँ, अपने प्रसव के तुरंत बाद, यदि नियमित रूप से (एआरटी/एआरवी) दवा का सेवन करती है, तो उसके बच्चे में एचआईवी के संक्रमण का खतरा मात्र 5 % होता है, वहीं अगर बच्चे को स्तनपान न कराया जाय तो बच्चे में डायरिया और निमोनिया जैसी बीमारियों से होने वाली मृत्यु की आशंका बहुत बढ़ जाती है। एचआईवी संक्रमित माँ अगर अपना दूध पिलाने में सक्षम न हो या नहीं पिलाना चाहे तो घर में तैयार दूध या कोई डिब्बाबंद फार्मूला दूध आवश्यक शर्तों का पालन करते हुए, बच्चों को दिया जा सकता है।

HIV संक्रमित माँ द्वारा स्तनपान



प्रश्न क्या आपको जानकारी है, HIV से ग्रसित होने की स्थिति में भी माँ अपने बच्चे को स्तनपान करा सकती है ?

उत्तर गर्भवती/धात्री माता से अकेले में 10 से 15 मिनट एचआईवी होने की स्थिति में स्तनपान विषय पर गहन चर्चा करें। माँ को बतायें कि, एचआईवी ग्रस्त माता-पिता से बच्चों में एचआईवी (HIV) के संचरण को रोका जा सकता है: जन्म के समय माता-पिता से बच्चे में एचआईवी होने की आशंका लगभग 20-25% होती है। स्तनपान के दौरान 10-20% बच्चे संक्रमित होते हैं, इसलिए जरूरी है:

गर्भावस्था के दौरान एचआईवी की जाँच एवं इसकी प्राथमिक रोकथाम

- एचआईवी संक्रमित होने पर, गर्भधारण से बचें।
- गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान सुरक्षित यौन क्रिया का पालन करना चाहिए। यदि गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान एचआईवी संक्रमण हो जाता है, तो संचरण का जोखिम अधिक होता है।
- यदि गर्भधारण के बाद एचआईवी संक्रमण की जानकारी हो तो चिकित्सीय गर्भपात का विकल्प अपनाएं।
- चिकित्सकों के सलाह अनुसार एंटी-रेट्रोवायरल दवाओं (एआरवी/एआरटी) का नियमित सेवन करें।

डिलीवरी के दौरान

- प्रसव सिर्फ ऐसे अस्पताल में हो जहां एचआईवी संक्रमित महिला का नियमानुसार प्रसव करवाने की व्यवस्था हो ताकि बिना किसी विलंब के जन्म के समय और जन्म के बाद माँ और शिशु को चिकित्सीय सलाह अनुसार एंटी-रेट्रोवायरल थेरेपी (एआरटी / एआरवी) प्रदान की जा सके।

स्तनपान के दौरान:

- माँ एवं शिशु द्वारा चिकित्सीय सलाह अनुसार के अनुसार एंटी-रेट्रोवायरल दवाओं (एआरवी/एआरटी) का सेवन जारी रखने तथा शिशु को सिर्फ माँ का स्तनपान करवाने से, माँ से शिशु को एचआईवी संक्रमण होनी की आशंका 5% से भी कम हो जाती है।
- यदि एचआईवी संक्रमित माँ अगर अपना दूध पिलाने में सक्षम न हो, या नहीं पिलाना चाहे तो घर में तैयार दूध या किसी फार्मूले दूध को स्वास्थ्य कर्मी की सलाह लेकर दिया जा सकता है।
- एचआईवी असंक्रमित (स्वस्थ) महिला से स्तनपान करवाना या किसी अन्य दाता (Donor) के स्तन के दूध का उपयोग किया जा सकता है।
- एचआईवी संक्रमित माता द्वारा शिशु को स्वयं का स्तनपान करवाने की स्थिति में मिश्रित आहार देने से एचआईवी संचरण का जोखिम सबसे अधिक होता है। इसीलिए यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि, शिशु को पहले छः माह तक या तो केवल एचआईवी संक्रमित माता द्वारा स्तनपान कराया जाय अथवा सिर्फ पशु या डिब्बा बंद फार्मूला दूध ही दिया जाय।
- एचआईवी संक्रमित माता द्वारा शिशु को स्वयं का स्तनपान करवाने की स्थिति में मास्टिटिस / फटे निपल्स से बचना चाहिए तथा समस्या होने पर शीघ्रता से उसका इलाज कराना।
- शिशु के मुँह के घावों की रोकथाम करें और समस्या होने पर शीघ्र उपचार करवाएँ।

प्रश्न क्या आपको HIV संक्रमित माताओं के शिशु के आहार विकल्प की जानकारी है?

- यदि शिशु एचआईवी निगेटिव है, तो 6 महीने तक एंटी-रेट्रोवायरल दवाएं (एआरवी/एआरटी) प्राप्त कर उसका नियमित सेवन करते हुए 6 महीने तक अपने बच्चे को केवल स्तनपान और 12 महीने तक ऊपरी आहार के साथ स्तनपान जारी रखें। यदि शिशु एचआईवी पॉजिटिव है, तो 6 महीने तक एंटी-रेट्रोवायरल दवाएं (एआरवी/एआरटी) प्राप्त कर उसका नियमित सेवन करते हुए अपने बच्चे को केवल स्तनपान और 24 महीने तक ऊपरी आहार के साथ-साथ स्तनपान जारी रखें।
- सभी मामलों में 6 महीने की उम्र से बच्चे को पर्याप्त पूरक आहार देना चाहिए।

कोविड-19 के दौरान स्तनपान



कोविड-19 के दौरान स्तनपान



प्रश्न क्या आपको कोरोना या इस तरह की महामारी के दौरान अपने बच्चे को स्तनपान कराने में संदेह है?

उत्तर बैठक में या फिर अकेले में गर्भवती महिला/धात्री माता से 5-10 मिनट कोरोना काल में बच्चों को स्तनपान कराने पर बात करें। उनकी बातों को ध्यान से सुनें। सही बातों की तारीफ करें।

फिर चित्र के माध्यम से उनको बतायें कि कोरोना काल/अन्य महामारी में भी माँ अगर संक्रमित हो/संक्रमण का संदेह हो या बच्चा संक्रमित हो/संक्रमण का संदेह हो तो दिये गये तरीके से स्तनपान जारी रखें।

स्तनपान, शिशुओं को संक्रमण से बचाता है तथा यह उनके जीवन के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

सभी मातायें चाहे कोविड-19 संक्रमित या असंक्रमित हों उन्हें संक्रमण की रोकथाम के उपायों के साथ स्तनपान जारी रखना चाहिये।

सभी माताओं को जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करना चाहिए, 6 महीने तक केवल स्तनपान कराना चाहिए और 6 महीने बाद संपूरक आहार के साथ 2 साल या उससे अधिक समय तक स्तनपान जारी रखना चाहिये।

कोविड-19 के दौरान स्तनपान

जब माँ बीमार हो तो स्तनपान करवाते समय मास्क पहनें और स्तनपान करवाने से पहले हाथ धोयें



जब माँ बीमार हो या बच्चे से दूर हो तो बच्चे को स्तन का निकाला हुआ दूध चम्मच/कप से पिलायें



कोविड-19 के दौरान स्तनपान



प्रश्न क्या आपने कोरोना महामारी के दौरान अपने बच्चे को स्तनपान कराया है?

यदि माताओं में कोविड-19 के लक्षण है :-



बच्चों में दस्त प्रबंधन



क्या करें?



स्तनपान के साथ उम्र अनुसार
आहार जारी रखें



ORS एवं जिंक की
गोली या सिरप दें

क्या ना करें?



ग्लूकोज़



जूस



चाय/
काँफी



कोल्ड
ड्रिंक

बच्चों में दस्त प्रबंधन



प्रश्न आपके समुदाय में, बच्चे को दस्त लगने पर क्या दिया जाता है?

उत्तर समूह में 5-10 मिनट तक इस विषय पर चर्चा करें। सही बातों की तारीफ करें। फिर चित्र के माध्यम से बतायें:

क्या करें?

- ▶ दस्त शुरू होने पर बच्चे को अतिरिक्त तरल पदार्थ ओ.आर.एस. के रूप में दें और आयु के अनुरूप भोजन के साथ-साथ घर में उपलब्ध तरल पदार्थ (लस्सी, छाछ, दाल, तरी वाली सब्जी, नारियल का पानी, सूप) भी देते रहें।
- ▶ दस्त से पीड़ित बच्चे को निर्जलीकरण से ठीक होने तक ओ.आर.एस. एवं 14 दिनों तक जिंक (2 से 6 माह तक के शिशु को 1/2 गोली, (20 mg गोली का आधा) दें तथा बाकि बची आधी गोली को फेंक दे तथा 6 माह से बड़े शिशु को 1 पूरी गोली) (20 mg) की खुराक दें।
- ▶ यदि घर में छोटे बच्चे हों, तो घर में ओ.आर.एस. के कम से कम 2 पैकेट ज़रूर रखने चाहिये।
- ▶ 6 माह से छोटे बच्चों को माँ के दूध में जिंक की आधी गोली घोलकर दें।

क्या ना करें?

- ▶ दस्त की स्थिति में बच्चे को शक्कर का घोल, ग्लूकोज़, फलों का रस, कोल्ड ड्रिंक्स, जूस, चाय, कॉफी न दें। इससे दस्त बढ़ सकते हैं।
- ▶ दस्त रोकने के लिए दवाईयों का प्रयोग न करें क्योंकि दवाईयाँ असरहीन होती हैं और इनका हानिकारक प्रभाव भी हो सकता है। 6 माह से छोटे बच्चों को माँ के दूध में जिंक की आधी गोली घोलकर दें।

ओ.आर.एस. बनाने की विधि



हाथों को
साबुन से धोयें



एक साफ बर्तन में 1 लीटर
साफ और स्वच्छ पानी लें।



चाय के चम्मच
से आधा चम्मच,
लगभग 2.5
ग्राम नमक लें



चाय के चम्मच
(5 ग्राम) से
छः चम्मच
(बराबर से)
लगभग 30
ग्राम चीनी ले



साफ़ पीने योग्य
1 लीटर पानी
में नमक व
चीनी मिलाकर
घोल तैयार करें



ओ.आर.एस. पाऊंडर का एक पैकेट डालें
और अच्छे से मिलायें



ओ.आर.एस. के घोल को एक
छोटे साफ गिलास में लें और
चम्मच से बच्चे को पिलायें।
इस तैयार घोल को 24 घंटे
तक ही इस्तेमाल करें, उसके
बाद बचे हुए घोल को फेंक दें

ओ.आर.एस. बनाने की विधि



प्रश्न ओर.आर.एस. किस तरह तैयार किया जाता है?


उत्तर समूह में 5-10 मिनट तक इस विषय पर चर्चा करें। सही बातों की तारीफ करें। फिर चित्र के माध्यम से बतायें:

ओ.आर.एस. बनाने की विधि:

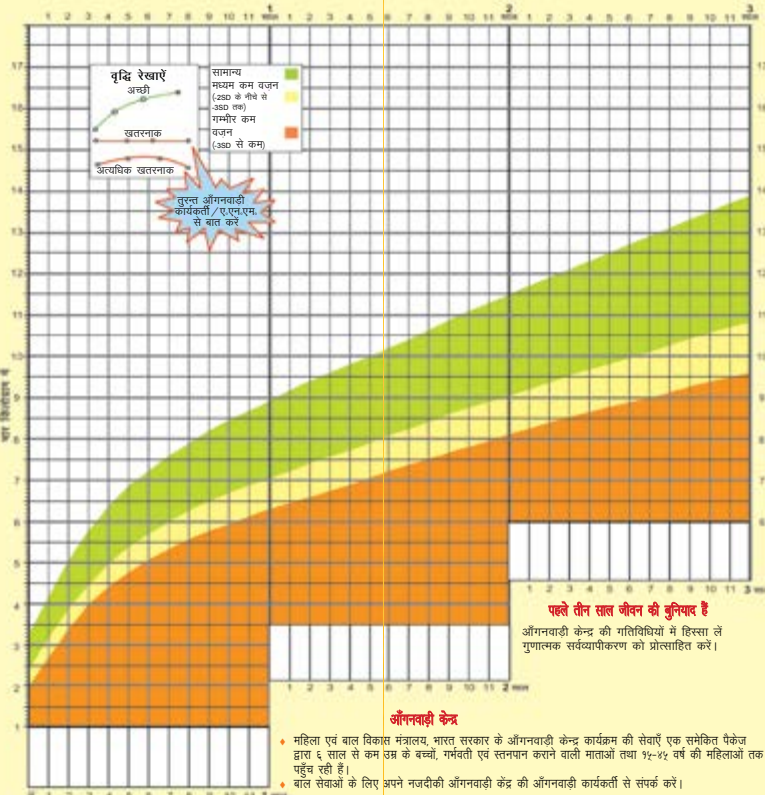
- 1 एक ओ.आर.एस. के पैकेट को एक साफ बर्तन में खाली कर लें।
- 2 पैकेट पर लिखे निर्देशानुसार उसमें सही मात्रा में साफ पीने वाले पानी में मिलायें। पानी मिलाते समय उसे घोलते रहें। ओ.आर.एस. बनाते समय निर्धारित मात्रा से कम पानी में इसे घोलना दस्त को बढ़ा सकता है एवं खतरनाक हो सकता है। घर में ORS पाउडर न होने की स्थिति में नमक और चीनी का घोल भी तैयार कर पिलाया जा सकता है।
- 3 ओ.आर.एस. केवल पेयजल में मिलायें। ओ.आर.एस. को दूध, सूप, फलो का जूस, या कोल्ड ड्रिंक्स में न मिलायें और ना ही इसमें अलग से शक्कर मिला दें।
- 4 ओ.आर.एस. के घोल को अच्छे से मिलाकर एक साफ कप/कटोरी से बच्चे को पिलायें। बोतल का प्रयोग न करें।

असुरक्षित अथवा दूषित पानी में ओ.आर.एस. / नमक-चीनी का घरेलू घोल तैयार करने से इन तत्वों से प्राप्त होने वाले द्रव्य प्रतिस्थापन के लाभ खो जाएंगे। अतः उपयोग करने से पहले पानी को उबाल कर ठंडा कर लें अथवा जिन स्थितियों में पानी उबालना मुश्किल हो, वहां फिल्टर किए गए पानी का इस्तेमाल करें।

वृद्धि निगरानी चार्ट-माँ और बच्चा सुरक्षा कार्ड



लड़की : आयु-अनुसार-वजन – जन्म से 3 साल तक
(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)



वृद्धि रेखाएँ

- अच्छी
- खतरनाक
- अत्यधिक खतरनाक

सामान्य

- न्यूनतम वजन (2500 से नीचे से)
- गम्भीर कम
- वजन (3500 से कम)

पहले तीन साल जीवन की बुनियाद है
आँगनवाड़ी केन्द्र की गतिविधियों में हिस्सा लेने गुणात्मक सर्वव्यापीकरण को प्रोत्साहित करें।

आँगनवाड़ी केन्द्र

- महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार के आँगनवाड़ी केन्द्र कार्यक्रम की सेवाएँ एक समेकित पैकेज द्वारा 6 साल से कम उम्र के बच्चों, गर्भवती एवं स्तनपान करने वाली माताओं तथा 3½-8½ वर्ष की महिलाओं तक पहुँच रही है।
- बाल सेवाओं के लिए अपने मजदूरी आँगनवाड़ी केंद्र की आँगनवाड़ी कार्यकर्ता से संपर्क करें।


उम्र (पूरे हो चुके हफ्ते, महीने और साल)

आँगनवाड़ी केन्द्र सेवाएँ

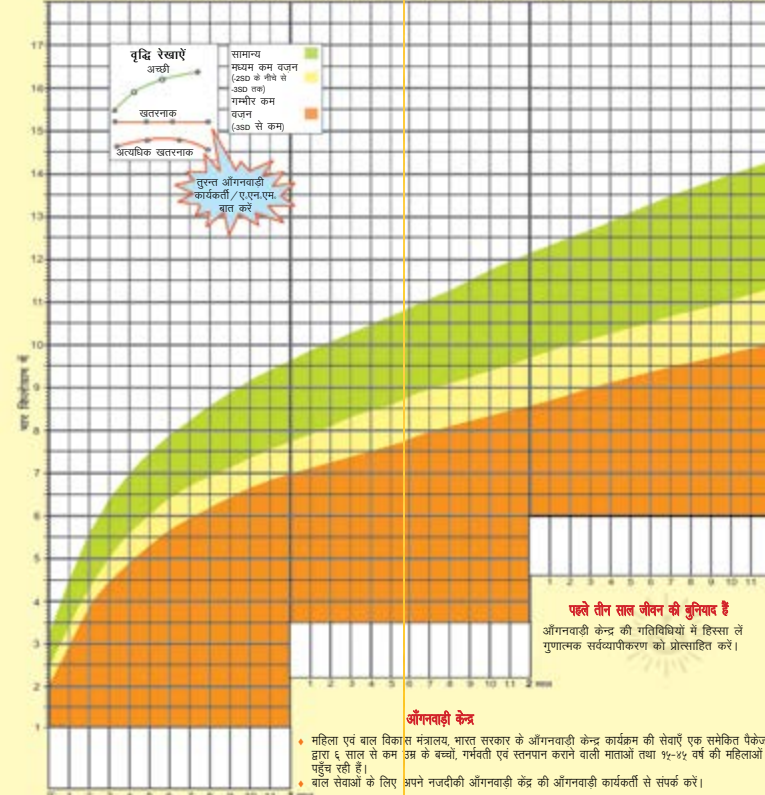
- पूरक पोषाहार तथा वृद्धि निगरानी और प्रोत्साहन
- पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा
- टीकाकरण
- स्वास्थ्य जाँच
- रेफरल सेवाएँ
- प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं स्कूल-पूर्व शिक्षा

लड़कियों के लिए समान देखभाल सुनिश्चित करें

28 29



लड़का : आयु-अनुसार-वजन – जन्म से 3 साल तक
(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)



वृद्धि रेखाएँ

- अच्छी
- खतरनाक
- अत्यधिक खतरनाक

सामान्य

- न्यूनतम वजन (2500 से नीचे से)
- गम्भीर कम
- वजन (3500 से कम)

पहले तीन साल जीवन की बुनियाद है
आँगनवाड़ी केन्द्र की गतिविधियों में हिस्सा लेने गुणात्मक सर्वव्यापीकरण को प्रोत्साहित करें।

आँगनवाड़ी केन्द्र

- महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार के आँगनवाड़ी केन्द्र कार्यक्रम की सेवाएँ एक समेकित पैकेज द्वारा 6 साल से कम उम्र के बच्चों, गर्भवती एवं स्तनपान करने वाली माताओं तथा 3½-8½ वर्ष की महिलाओं तक पहुँच रही है।
- बाल सेवाओं के लिए अपने मजदूरी आँगनवाड़ी केंद्र की आँगनवाड़ी कार्यकर्ता से संपर्क करें।

उम्र (पूरे हो चुके हफ्ते, महीने और साल)

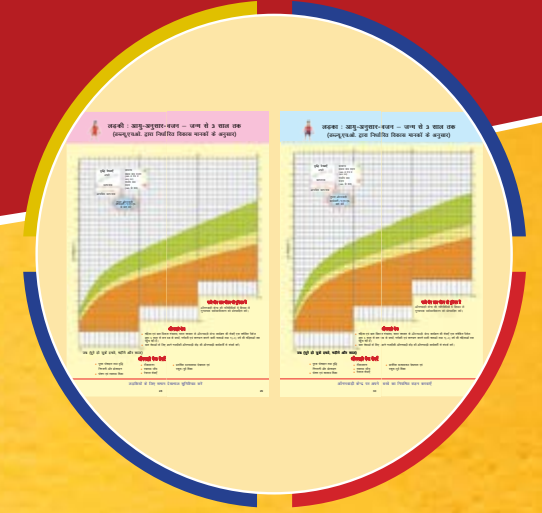
आँगनवाड़ी केन्द्र सेवाएँ

- पूरक पोषाहार तथा वृद्धि निगरानी और प्रोत्साहन
- पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा
- टीकाकरण
- स्वास्थ्य जाँच
- रेफरल सेवाएँ
- प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं स्कूल-पूर्व शिक्षा

आँगनवाड़ी केन्द्र पर अपने बच्चे का नियमित वजन करवाएँ

30 31

वृद्धि निगरानी चार्ट-माँ और बच्चा सुरक्षा कार्ड



प्रश्न इस चित्र में आप क्या देख रही हैं?

उत्तर लोगों को जवाब देने दें, फिर आप बतायें कि इस चित्र में बच्चों के वज़न में विकास की गति मापने का चार्ट दिखाया गया है। इसे माँ एवं बच्चा सुरक्षा चार्ट के नाम से जाना जाता है।

प्रश्न बच्चे के वज़न की बढ़ोतरी में किस तरह की समस्याएँ आ सकती हैं और इस चार्ट के द्वारा इसका पता कैसे लगायेंगे?

- अगर वजन की रेखा ऊपर की तरफ जा रही है तो यह सामान्य है।
- अगर वजन की रेखा सीधी सपाट हो गई है तो यह चिंताजनक है। फिर चाहे यह सपाट रेखा हरे रंग में ही क्यों न अंकित होती हो।
- अगर वजन की रेखा नीचे जा रही है तो यह अत्यन्त चिंताजनक है। इन दोनों स्थितियों में माँ को विशेष हिदायत देने की ज़रूरत है।

विटामिन 'ए', आयरन अनुपूरण और कृमीनाशन

आयरन युक्त भोज्य पदार्थ



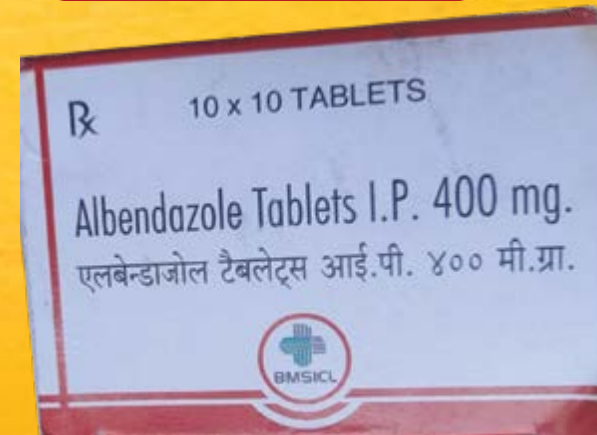
आयरन सिरप



विटामिन-ए सिरप



कृमीनाशक गोलियाँ



विटामिन 'ए', आयरन अनुपूरण और कृमीनाशन



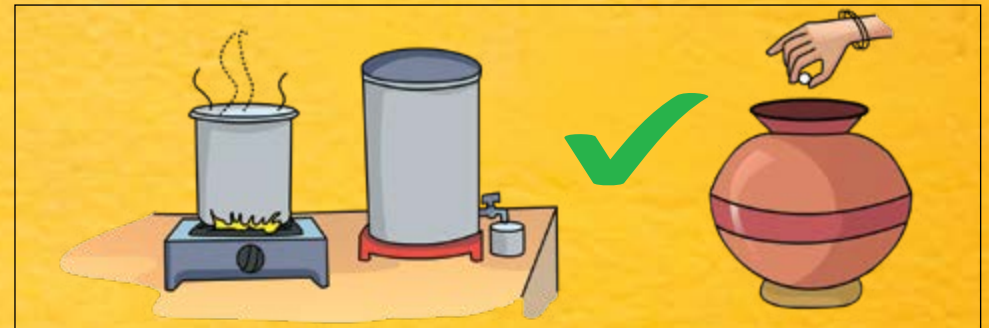
- प्रश्न** माँ से पूछें कि उन्हें पता है, बच्चों को विटामिन 'ए', आयरन और कृमीनाशन की दवा कब और कहाँ दी जाती है?
- प्रश्न** ये सारी दवा किस उम्र के बच्चों के लिए है और वो इसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं?
- प्रश्न** बच्चों के पोषण में विटामिन 'ए' और आयरन युक्त आहार शामिल करना क्यों आवश्यक है?
- प्रश्न** बच्चों को विटामिन 'ए' का सिरप और आयरन की अनुपूरण खुराक को देना क्यों महत्वपूर्ण है?
- प्रश्न** क्या आप आयरन और विटामिन 'ए' युक्त खाद्य पदार्थों के नाम बता सकते हैं?

प्रतिक्रियाओं को धैर्यपूर्वक सुनें। फिर समूह में/अकेले में माँ से इस विषय पर 5-10 मिनट चर्चा करें। उन्हें विटामिन-ए, आयरन एवं कृमीनाशन के महत्व की जानकारी दें। तथा चित्र के माध्यम से इसके अनुसार इसके जोड़ बतायें तथा बतायें कि वो अपने बच्चों को इसे कैसे दिलायेगी।

- ▶ विटामिन 'ए' बच्चों में सामान्य विकास और अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होता है। वह आँखों को स्वस्थ रखता है एवं बच्चों को संक्रमण से बचाता है।
- ▶ बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए आयरन महत्वपूर्ण है, इसकी कमी से अनिमिया (खून की कमी) हो जाती है। इन बच्चों में एकाग्रता की कमी एवं स्कूल में सीखने की क्षमता भी कम हो जाती है जिससे आगे चलकर बच्चे की पढ़ाई बाधित हो सकती है।
- ▶ 9 माह की उम्र के बाद बच्चों को विटामिन 'ए' की खुराक हर छः महीने में पाँच वर्ष की आयु तक पिलानी चाहिये। (कुल 9 खुराक)
- ▶ छः माह की उम्र से बच्चों को आयरन की पूरक खुराक सप्ताह में दो बार, पाँच वर्ष की आयु तक देनी चाहिये।
- ▶ एक साल की उम्र के बाद, बच्चों को उनकी उम्र के अनुसार हर छः महीने में कृमीनाशन के लिए (पेट के कीड़े मारने की) दवाई पिलानी चाहिये।
- ▶ हरी पत्तेदार सब्जियाँ (जैसे पालक), मौसमी सब्जियाँ (गाजर, सीताफल) मौसमी फल (पपीता, आम) एवं पशुओं से प्राप्त आहार (दूध, मक्खन, अण्डा, माँस, वं मछली) से विटामिन 'ए' अधिक मात्रा में मिलता है।
- ▶ माँ के दूध, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अंकुरित दालें, अनाज, माँस, मछली में आयरन अधिक मात्रा में पाया जाता है।
- ▶ विटामिन-सी युक्त फल जैसे अमरुद, संतरा, नींबू और सब्जियाँ जैसे टमाटर, हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाने से शरीर में आयरन का अवशोषण बढ़ जाता है। चाय व कॉफी के सेवन से शरीर में आयरन की कमी आ जाती है।

सुरक्षित पेयजल

नदी/तालाब का गन्दा पानी



उबालना

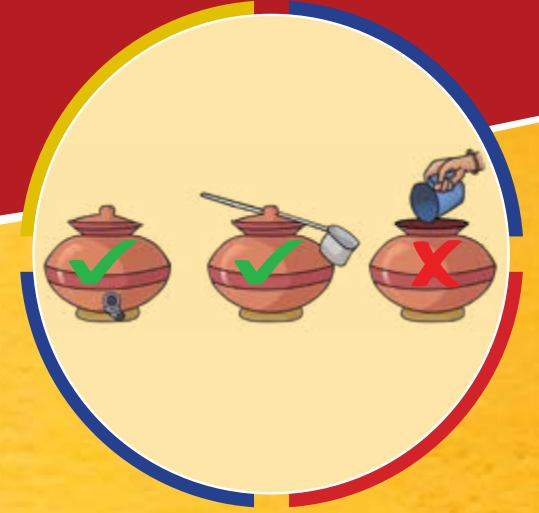
क्लोरीन की गोलियां



साफ एवं स्वच्छ
पेयजल संचयन



सुरक्षित पेयजल



प्रश्न घर में पीने के पानी के क्या-क्या स्रोत है?

प्रश्न क्या घर में पीने का पानी साफ बरतन में ढक कर रखा जाता है ?

प्रश्न क्या माँ पेयजल को स्वच्छ बनाने के लिए सामान्य तरीकों को जानती है ।

चित्र के माध्यम से विस्तार से बतायें कि पेयजल को हम कैसे सुरक्षित रख सकते हैं तथा पेयजल को हम विभिन्न तरीकों से कैसे पीने लायक बना सकते है। असुरक्षित पानी पीलिया, टाइफाइड, पतले दस्त, हैजा जैसे अनेक बीमारियों का कारण हो सकता है। पानी को साफ करने के लिए इन तरीकों का पालन किया जा सकता है, जैसे उबालना अथवा क्लोरिनेशन।

घर में सुरक्षित रूप से पानी को संग्रह करें:

- रोज़ाना बर्तनों को साबुन तथा साफ पानी से साफ करें।
- पीने के पानी को एक साफ व ढके हुए बर्तन मे रखें।
- साफ पीने के पानी का उपयोग करने से पहले नियमित रूप से हाथों को धोयें।
- बर्तन से पानी निकालने के लिए साफ और लंबे डंडी वाले चम्मच/कप का इस्तेमाल करें।
- जानवरों को साफ पीने के पानी से दूर रखें।

हाथ किन अवसरों पर धोयें



बाहर से आने
के बाद



शौच के
बाद



कूड़ा या जानवरों को
छूने के बाद



बच्चों का मल साफ
करने के बाद



खाना पकाने
से पहले



बच्चों को खिलाने
से पहले



खाने से
पहले

हाथ किन अवसरों पर धोयें



प्रश्न आप हाथ कब-कब धोती है?

प्रश्न क्या आप हाथ धोने में हमेशा साबुन-पानी का इस्तेमाल करते हैं?

समूह में ऐसी महिला को चुनिये जो हाथ धोने में अधिकतर साबुन-पानी का इस्तेमाल करती हों। ऐसी महिलाओं को शाबाशी दीजिए, जो सही जवाब देती है। फिर चित्र का इस्तेमाल कर विस्तार से बतायें।

साबुन और पानी से हाथ धोने के चरणों की व्याख्या करें।	इस समय के दौरान अपने हाथों को हमेशा धोयें
<ul style="list-style-type: none">अपने हाथों को साफ बहते पानी से गीला करें।अपने हाथों में साबुन को रगड़कर झाग बनायें।अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें।अपनी उँगलियों को मिलायें और उन्हें एक साथ रगड़ें (पीछे और आगे)प्रत्येक अंगूठें को रगड़ें।अपनी कलाई और कोहनी के चारों ओर रगड़ेंरगड़ने के कम से कम 40 सेकंड के बाद, अपने हाथों को साफ बहते पानी से धोयें।अपने हाथों को हवा में सुखायें।	<p>पहले</p> <ul style="list-style-type: none">भोजन पकाने और खाने से पहलेशिशु और छोटे बच्चों को खिलाने से पहले <p>बाद में</p> <ul style="list-style-type: none">बाहर से आने के बादशौचालय उपयोग के बादअपने बच्चों के मल-मूत्र की सफाई के बादखाँसने और छींकने के बादखेती-बाड़ी के बादघरेलू या बाहर के जानवरों को छूने के बादघर और परिसर/बाड़ा की सफाई के बाद

कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और साफ बहते पानी से हाथ धोयें। यह कोविड - 19 के प्रसार से लड़ने के लिए प्रमुख निवारक उपाय है। जब साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो अपने हाथों में अल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र से रगड़ें।

बच्चों के साथ समानता का व्यवहार अपनायें



बच्चों के साथ समानता का व्यवहार अपनायें



सभी बच्चों को समान रूप से व्यवहार करने का अधिकार है और उन्हें समान अवसर ही दिये जाने चाहिए। घर के कार्यों को करने में लड़कों और लड़कियों के साथ समान व्यवहार करें। हर बच्चे को चाहे वो लड़का हो या लड़की घर का काम सीखना चाहिए। लड़के और लड़कियाँ दोनों हमारे समाज के बराबर के हिस्से हैं और वे एक जैसा सम्मान और अधिकार रखते हैं। जब लड़कों की तुलना में लड़कियों के साथ असमान व्यवहार किया जाता है, तो लड़कों को यह यकीन हो सकता है कि वे लड़कियों से बेहतर हैं और लड़कियों को लग सकता है कि वे लड़कों के मुकाबले में कमजोर हैं। इसलिए यह ज़रूरी है की हम लड़के और लड़कियों को एक समान मानें और उनका समान तौर पर लालन-पालन करें।

बच्चों के बीच लिंग समानता कब, कहाँ और कैसे रखें



बच्चों के बीच लिंग समानता कब, कहाँ और कैसे रखें

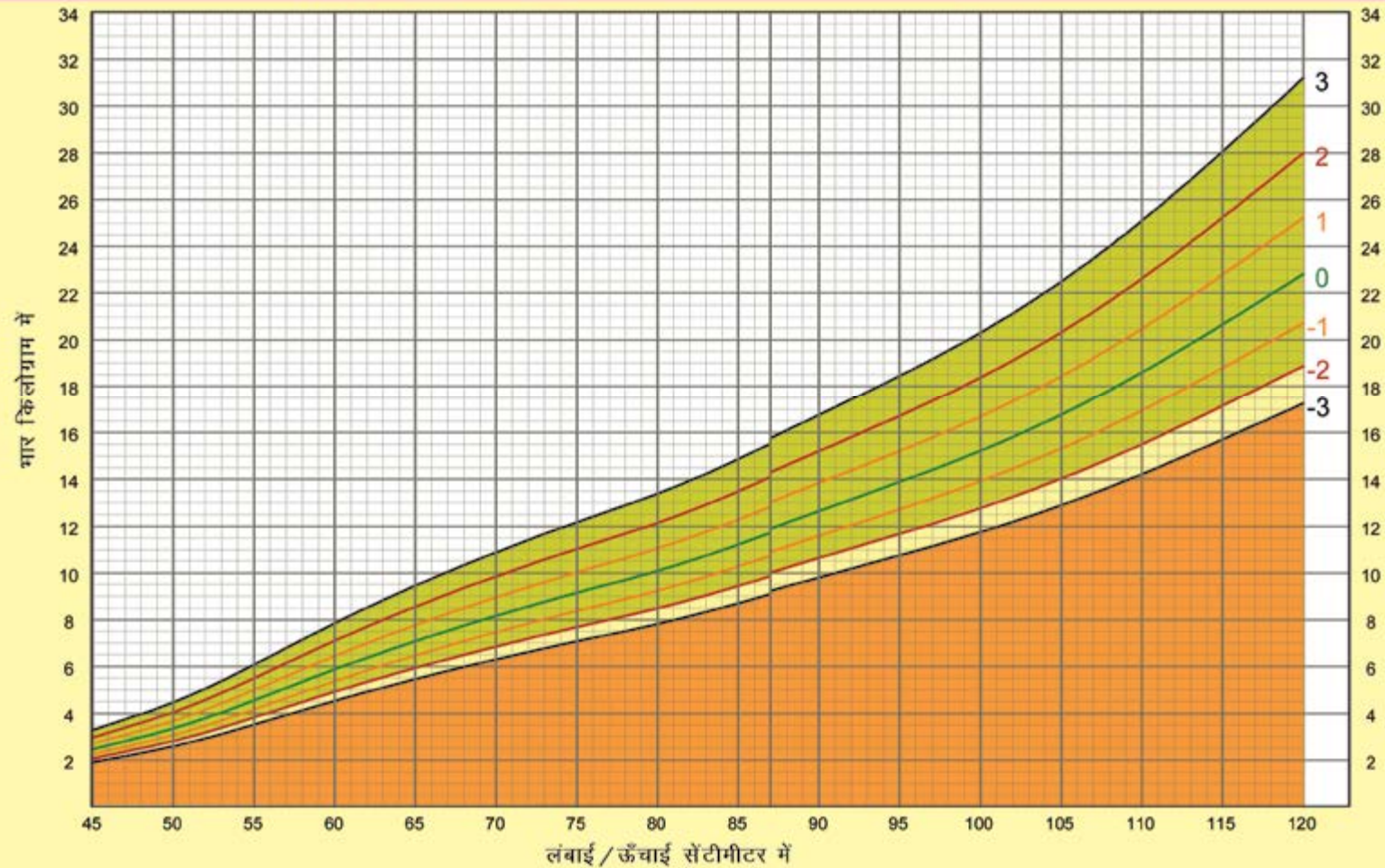


- घर के सभी सदस्यों को खासतौर पर पुरुष सदस्यों को बच्चों के लालन-पालन में योगदान देना चाहिए। पुरुष सदस्यों को बेटों के साथ-साथ बेटियों के लालन-पालन में भी अपना योगदान देना चाहिए।
- लिंग संबंधी खेलों को देने बच्चों को देना जैसे लड़कियों को गुड़ियों से ही खेलने देना और लड़कों को खेलने वाली बन्दूक, गाड़ियाँ देना एक गलत प्रक्रिया है। बच्चे को जिस भी खेलों से खेलने का मन हो उसको उससे खेलने देना चाहिए।
- बच्चों को समान प्रकार का खाना देना चाहिए। अगर एक बच्चे से उनका मन पसंद खाना पूछा जा रहा है तो दूसरे बच्चों को भी उनके मन पसंद खाने के बारे में पूछना जरूरी है।
- अगर बच्चे की तबियत कभी भी खराब हो तो उनके इलाज कराने में किसी प्रकार की लिंग सम्बंधित असमानता नहीं होनी चाहिए। बेटे और बेटियों को समान तौर पर स्वास्थ्य संबंधी सेवार्यें मिलनी चाहिए।
- बेटे और बेटियों को एक समान के स्कूल में भेजा जाना चाहिए। पढ़ाई सम्बंधित सारी चीजें दोनों लिंगों के बच्चों को समान रूप से देनी चाहिये।
- दोनों लिंगों के बच्चों को खेलने-कूदने और मनोरंजन गतिविधियों को करने के समान मौके देने चाहिये। सभी बच्चों को एक प्रकार की आज़ादी दें।
- सभी बच्चों के बीच लिंग समानता का व्यवहार रखें और लड़के तथा लड़कियों को समान तरीके से पालें ताकि किसी एक को ऐसा ना लगे की दूसरे को उनसे ज्यादा प्यार किया जाता है या उनके देखभालकर्ता उनसे ज्यादा उनके भाई या बहन की परवाह करते हैं।
- सभी बच्चों को घर के कामों में अपने देखभालकर्ता का हाथ बटाना चाहिए। हर लड़के और लड़की को घर संभालना आना चाहिये।
- विशिष्ट आवश्यकताओं वाले बच्चे, जिन्हें बोलने (गूंगापन), देखने (अंधापन) अथवा सुनने (बहरापन) में कठिनाई हो, शरीर के किसी भाग में विकलांगता के कारण पढ़ने-लिखने में कठिनाई, मानसिक अक्षमता के कारण सामान्य कार्यों को समझने एवं करने में कठिनाई, किसी विशेष विषय को भली-भाँति समझने में कठिनाई का अनुभव होता है तो ऐसे बच्चों की पहचान कर उनका विशेष ध्यान रखें। उन्हें भी सामान्य बच्चों के साथ बैठायें, खाना खिलायें और साथ में खेलने दें, जिससे उन्हें भी समान रूप से विकसित होने का मौका मिले।
- स्वास्थ्य विभाग द्वारा प्रत्येक गर्भवती महिला को पंजीकरण के समय दिये जाने वाले एम.सी.पी. कार्ड में दर्शाये गये विकासात्मक अवरोध/कमी के लक्षणों की पहचान के लिए, संदर्भित करें ताकि ससमय बच्चे का इलाज आरम्भ कर शारीरिक कमी को दूर किया जा सके।
- अभिभावकों को यह भी ध्यान रखना चाहिए की अगर उनके शिशु को छोटी उम्र में बहुत सारे सुखद अनुभव होंगे तो उस बच्चे में बहुत सा ज्ञान बटोरने का सामर्थ्य बनता जाता है, फिर जैसे-जैसे वह बच्चा बड़ा होता जाएगा, नये नये अनुभव उसके ज्ञान को और भी अधिक बढ़ाएंगे, उसकी क्षमताएँ अधिक बढ़ेगी तथा भविष्य में वह बच्चा खुद भी सफल होगा और अन्य लोगों को भी सफल बनाएगा।

अति गंभीर कुपोषण की पहचान के लिए दुबलेपन का चार्ट



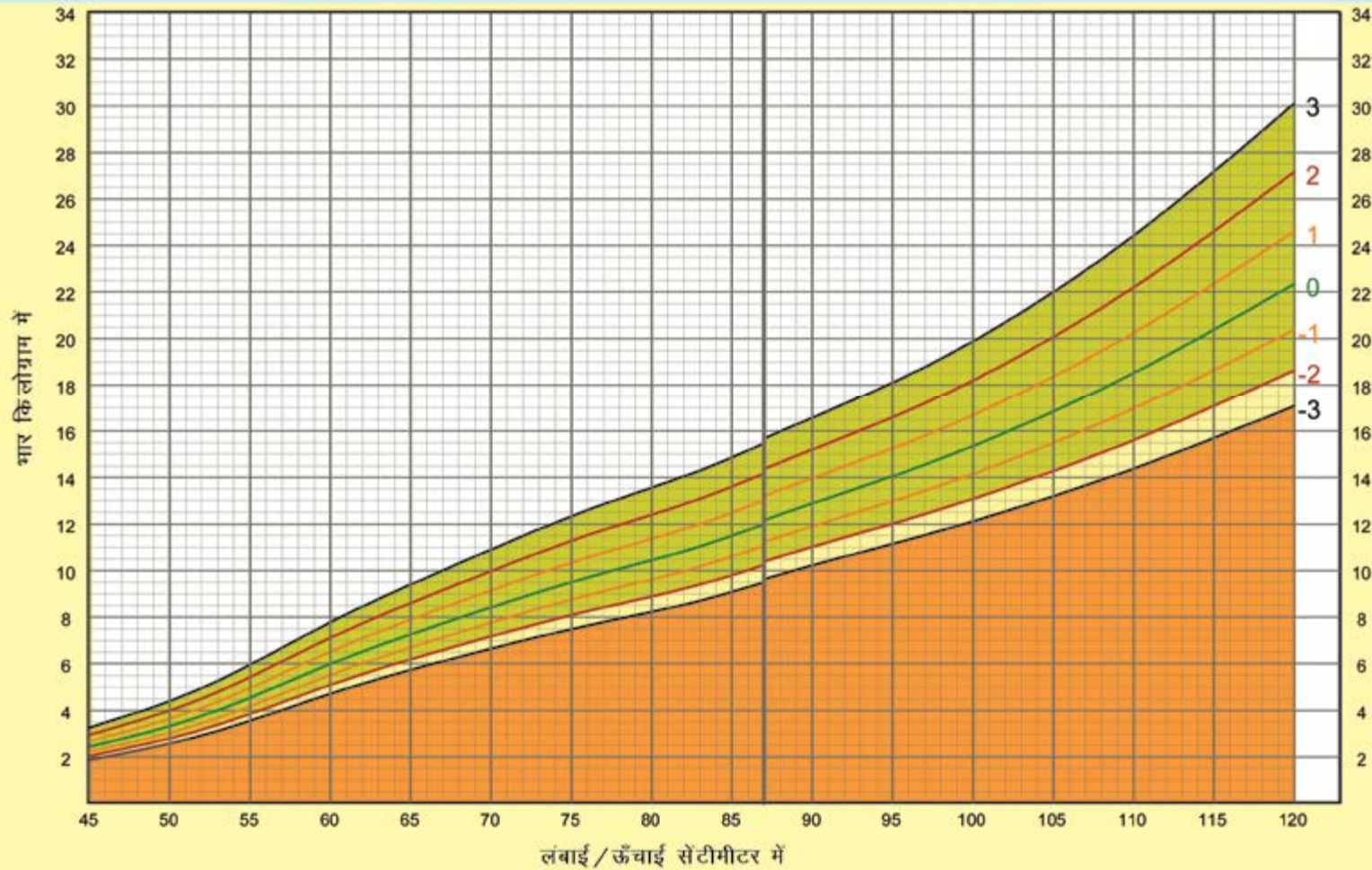
लड़की: वजन अनुसार – लंबाई/ऊँचाई
(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)



अति गंभीर कुपोषण की पहचान के लिए दुबलेपन का चार्ट



लड़का: वजन अनुसार – लंबाई/ऊँचाई
(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)



पहले छः महीने केवल स्तनपान, छः महीने के बाद स्तनपान और ऊपरी आहार देने से, और इन दिनों बच्चों के साथ बातें करने और खेलने से बच्चों का संपूर्ण विकास होता है।