महिलाएं, किशोरियां और बच्चों का
सम्मान के साथ
उचित स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच

जीवन रक्षक कौशल

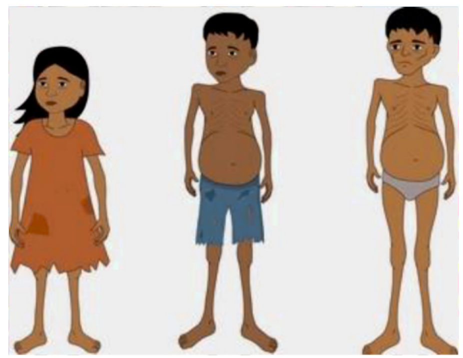
नवजात शिशु के स्वास्थ्य और पोषण पर केन्द्रित

GRAM CHETNA KENDRA

wipro cares

शिशु का स्वास्थ्य एवं पोषण

नवजात शिशुओं और छोटे बच्चों का आहार



छोटे बच्चों में कुपोषण से संबंधित तथ्य

- कुपोषण के कारण रोगग्रस्त होने की सम्भावना बढ़ जाती है। बालपन में होने वाली कुल मौतों में से आधे में कुपोषण की भूमिका होती है।
- कुपोषण का गरीबी से गहरा संबंध है। निर्धन परिवारों के पास पर्याप्त एवं अच्छा भोजन खरीदने के लिए पर्याप्त धन नहीं होता और उनके लिए स्वास्थ्य सेवाएँ प्राप्त करना कठिन होता है, तथा उनके पास बच्चों की देखभाल के लिए भी समय कम होता है।

शिशु का स्वास्थ्य एवं पोषण

कुपोषण को पहचानना

1. किसी बच्चे को केवल देखकर ही यह पहचान पाना कठिन होता है कि बच्चा कुपोषित है।

2. सिर्फ गंभीर रूप से कुपोषित बच्चों में ही कमज़ोरी और बहुत ज्यादा दुबलापन के स्पष्ट लक्षण दिखाई देते हैं और तब तक बहुत देर हो चुकी होती है।

3. अधिकतर बच्चे सामान्य दिखते हैं, किंतु जब उनकी ऊँचाई और वज़न मापा जाता है तो वह उनकी आयु के लिए अपेक्षित ऊँचाई और वज़न से कम होता है। वज़न के आधर पर, शिशुओं को थोड़ा दुर्बल, सामान्य दुर्बल या गंभीर रूप से दुर्बल बच्चों की श्रेणी में रखा जाता है।

कुपोषण के कारण गंभीर रूप से कमज़ोर बच्चे का कुपोषण दूर करने की तुलना में बच्चों को कुपोषण होने से बचाना अधिक आसान होता है। अतः, हमें ऐसे प्रत्येक परिवार पर अधिक ध्यान देना होगा जिसमें एक वर्ष से कम आयु का कोई शिशु मौजूद हो, क्योंकि अधिकांश बच्चे विशेष रूप से 6 से 18 माह की आयु में ही कुपोषण का शिकार होते हैं।

शिशु का स्वास्थ्य एवं पोषण

बच्चों को कुपोषण से बचाने के लिए छः महत्त्वपूर्ण संदेशः

1. केवल स्तनपान करानाः छः माह की आयु तक शिशु को केवल माँ का दूध पिलाना चाहिए, यहाँ तक कि उसे पानी भी नहीं पिलाना चाहिए।

2. अनुपूरक आहारः छः माह की आयु में, कुछ खाद्य पदार्थ खिलाना शुरू करें। इस आयु के बाद केवल स्तनपान कराना काफी नहीं रहता, हालांकि एक या दो वर्ष तक स्तनपान जारी रखना अच्छा रहता है।

शिशु का स्वास्थ्य एवं पोषण

अनुपूरक आहार के बारे में पाँच बातें

1

गाढ़ापन: आरंभ में शिशु को नरम और मसला हुआ भोजन देना चाहिए। बाद में, उसे वह सभी खाद्य पदार्थ खिलाए जा सकते हैं जो वयस्क खाते हैं। शिशु का भोजन मसालेदार नहीं होना चाहिए।

भोजन को अधिक पतला न करें। इसे जितना सम्भव हो, गाढ़ा ही रखें, जैसे शिशु को दाल खिलाएँ, दाल का पानी नहीं।

2

मात्रा : धीरे–धीरे खाद्य पदार्थों की मात्रा बढ़ाएँ। लगभग एक वर्ष का होने पर शिशु को उसकी माता से लगभग आधा पोषण मिलना चाहिए

3

बारम्बारता: पोषक तत्वों के लिहाज से शिशु को खिलाए जाने वाले अनुपूरक आहार की मात्रा वयस्क के लिए आवश्यक मात्रा से लगभग आधी होनी चाहिए। किंतु, शिशु का पेट छोटा होता है, अतः इस मात्रा को दिन भर में चार, पाँच, यहाँ तक कि छः हिस्सों में बाँटकर खिलाना चाहिए।

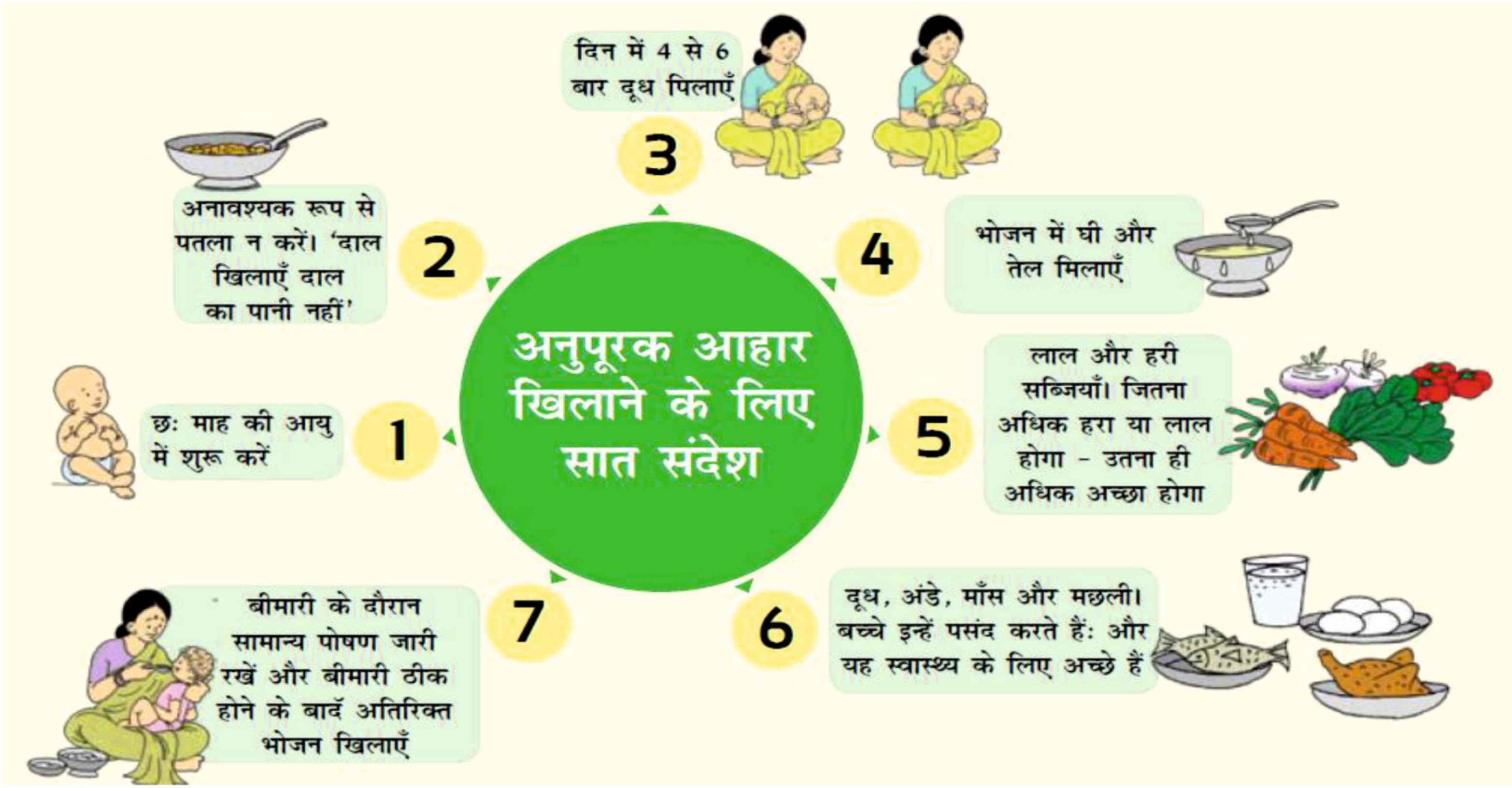
4

सघनता: शिशु का भोजन मात्रा में कम किंतु ऊर्जा से भरपूर होना चाहिए, अतः, उसके भोजन में थोड़ा तेल या घी भी मिला देना चाहिए। शिशु की प्रत्येक रोटी/प्रत्येक भोजन में एक चम्मच घी डाल सकते हैं। इसके लिए घर में प्रयोग किया जाने वाला कोई भी खाद्य तेल या घी पर्याप्त है।

5

विविधता: उसके भोजन में सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थों – हरी पत्तेदार सब्जियों का प्रयोग करें। यह नियम है कि खाद्य पदार्थ जितना अधिक हरा या लाल होगा, उसमें बीमारी से बचाने के गुण उतने ही अधिक होंगे। कई बार बच्चे मांस, अंडा, मछली खाना पसंद करते हैं जो अधिक पोषक होने के साथ–साथ रोगों से सुरक्षा भी प्रदान करते हैं।

शिशु का स्वास्थ्य एवं पोषण



शिशु का स्वास्थ्य एवं पोषण

बच्चों को कुपोषण से बचाने के लिए छः महत्त्वपूर्ण संदेशः

3. बीमारी के दौरान भोजन खिलानाः शिशु को जितना वह चाहे, उतना भोजन खिलाएँ। भोजन की मात्रा कम न करें। बीमारी के बाद, उसके विकास को पूरा करने के लिए, उसे एक अतिरिक्त भोजन खिलाएँ। कुपोषण का एक प्रमुख कारण बार–बार होने वाली बीमारियाँ हैं।

4. बीमारियों से बचावः कुपोषण का एक प्रमुख कारण बार–बार होने वाली बीमारियाँ हैं। बीमारियों से बचाव के लिए निम्नलिखित छः महत्त्वपूर्ण बातें याद रखनी चाहिएः

शिशु का स्वास्थ्य एवं पोषण

बीमारियों से बचाव के लिए छः महत्त्वपूर्ण बातें

हाथ धोनाः शिशु को भोजन खिलाने से पहले, शिशु के लिए भोजन पकाने से पहले और शिशु का मल साफ करने के बाद हाथ धोने चाहिए। यह एक सबसे लाभदायक सुझाव है जिसे अपनाने से बार–बार होने वाले दस्तों से बचा जा सकता है।

पानी उबालकर पीनाः वैसे तो यह सभी के लिए उपयोगी होता है किंतु बार–बार दस्तों से पीड़ित कुपोषित बच्चे के लिए यह अधिक महत्त्वपूर्ण होता है।

शिशु को पूरे रोग प्रतिरोधक टीके लगवानाः रोग प्रतिरक्षक टीकों द्वारा क्षयरोग (टी.बी.) डिफ्थीरिया, काली खांसी और खसरा इत्यादि रोगों से बचाव किया जा सकता है। यह रोग शिशु में गंभीर कुपोषण उत्पन्न करते हैं।

विटामिन एः शिशु को नौ माह की आयु में खसरा वैक्सीन के साथ विटामिन ए देना चाहिए तथा पाँच वर्ष का होने तक प्रत्येक छः माह में एक बार इसे दोहराना चाहिए। यह कुपोषित बच्चों में आम तौर पर पाए जाने वाले संक्रमण और रतौंधी को दूर करता है जो कुपोषित बच्चों में अधिक पाइ ' जाती हैं।

संक्रमणग्रस्त लोगों से दूर रहनाः ध्यान रखना होगा कि विशेष रूप से खांसी, जुकाम से ग्रस्त लोग बच्चे को न उठाएँ, उसके साथ न खेलें या उसके निकट न आएँ।

मलेरिया से बचावः जिन जिलों में मलेरिया का प्रकोप फैला हो, वहाँ बिस्तर पर लगाने वाली जाली (मच्छरदानी) पर कीटनाशक औषधि का छिड़काव करके शिशु को इसके अंदर सुलाना चाहिए। मलेरिया भी कुपोषण का एक प्रमुख कारण है।

शिशु का स्वास्थ्य एवं पोषण

बच्चों को कुपोषण से बचाने के लिए छः महत्त्वपूर्ण संदेश:

5. स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता: स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध रहने से बीमार शिशु का तत्काल इलाज होता है। बीमारी के पहले ही दिन यदि आप माता को यह निर्णय लेने में मदद करती हैं कि बीमारी छोटी है और उसका घर पर ही उपचार किया जा सकता है अथवा उसे चिकित्सक के पास ले जाने की आवश्यकता होगी, तो इस निर्णय से शिशु का जीवन बच सकता है। शीघ्र उपचार शिशु को कुपोषण से बचाता है।

** गर्भनिरोधक सेवाएँ प्राप्त करना भी महत्त्वपूर्ण होता है। यदि माता की आयु 19 वर्ष से कम हो, या दो बच्चों के बीच तीन वर्ष से कम अंतर हो, तो बच्चों के कुपोषित होने का खतरा अधिक होता है।

शिशु का स्वास्थ्य एवं पोषण

बच्चों को कुपोषण से बचाने के लिए छः महत्त्वपूर्ण संदेशः

6. आंगनवाड़ी सेवाओं की उपलब्ध्ता : आंगनवाड़ी केंद्रों में अनुपूरक आहार प्रदान किया जाता है। कुपोषित बच्चों को अतिरिक्त अनुपूरक आहार देने की आवश्यकता होती है। आंगनवाड़ी केंद्रों में गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं को भी अनुपूरक आहार लेने का अधिकार होता है।

- शिशुओं का वजन करना और परिवार को कुपोषण की स्थिति के बारे में जानकारी देना भी आंगनवाड़ी केंद्रों द्वारा प्रदान की जाने वाली एक अन्य महत्त्वपूर्ण सेवा है।
- आंगनवाड़ी में ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (वी.एच.एन.डी.) का आयोजन किया जाता है। यहाँ ए.एन.एम. प्रति माह आती है और शिशुओं को रोग प्रतिरक्षक टीके लगाए जाते हैं, विटामिन ए की खुराक दी जाती है,

- बाल–चिकित्सा में प्रयोग होने वाली आयरन की गोलियां खिलाई जाती हैं तथा पानी की कमी दूर करने के लिए ;ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्ट (ओ.आर.एस.) के पैकेट या बीमारियों के इलाज के लिए दवाएँ दी जाती हैं।

शिशु का स्वास्थ्य एवं पोषण

कुपोषण पर परामर्श

परामर्श को दो चरणों में लागू करना होगा

1. पहले यह विश्लेषण करना होगा कि शिशु में कुपोषण का क्या कारण है

2. और परिवार के साथ बातचीत करनी होगी कि इसे दूर करने के लिए क्या किया जा सकता है।

विश्लेषण के लिए, निम्नलिखित की जानकारी होनी चाहिए

- शिशु के पोषण की स्थिति क्या है – शिशु सामान्य है, दुर्बल ;कम वज़न काद्ध है, सामान्य रूप से दुर्बल है या गंभीर रूप से दुर्बल है ?
- शिशु को क्या खिलाया जाता है, और उसे क्या खिलाया जाना चाहिए।
- शिशु को पिछले कुछ दिनों में क्या बीमारी हुई थी, और क्या उसका तुरन्त इलाज कराने तथा आगे होने वाली बीमारियों से बचाने के लिए उचित उपाय किए गए थे।
- क्या परिवार की तीन प्रमुख सेवाओं (आंगनवाड़ी) स्वास्थ्य सेवाएँ और सार्वजनिक वितरण प्रणाली तक पहुँच है।

सूचना प्राप्त करने का कौशल

प्रत्येक प्रश्न पूछने में एक विशेष कौशल की जरूरत है ताकि सही सूचनाएँ मिल सकें।

शिशु को क्या खिलाया जाता है ?

विशेष रूप से पूछें कि पिछले पूरे दिन में शिशु को क्या खिलाया गया था। वर्तमान समय से शुरूआत करते हुए, पीछे जाकर यह याद करने को कहें कि शिशु ने पिछले एक दिन में क्या खाया था।

एक दिन में कितनी बार भोजन खिलाया गया, प्रत्येक बार कितना भोजन खिलाया गया, क्या शिशु के भोजन में दालें, सब्जियाँ और तेल शामिल किए गए।

- विशेष रूप से उन सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थों के बारे में पूछें जो प्रतिदिन नहीं खिलाए जाते।
- शिशु को बीमारी के दौरान खिलाए जाने वाले भोजन के बारे में पूँछें।

बीमारी और उपचार

क्या बच्चा पिछले छः महीनों के दौरान बीमार हुआ था (विशेष रूप से दस्त, बुखार, जुकाम और खांसी के बारे में पूछें)। हाल ही में हुई बीमारी से शुरूआत करते हुए, पीछे जाकर पिछले दिनों हुई बीमारी याद करने को कहें–इससे पहले शिशु कब बीमार हुआ था? इत्यादि।

- बीमारी के दौरान परिवार के लागे आदि के पास लेकर गए ?
- परिवार को स्वास्थ्य सेवाएँ प्राप्त करने में क्या कठिनाईयां हुई और इसमें कितनी लागत आई?
- वह कौन सी अनावश्यक सेवाएँ या खर्च हैं जिनका खर्च परिवार वहन कर रहा है?

इन प्रश्नों के उत्तर के आधार पर, किसी विशेष शिशु में कुपोषण के विभिन्न कारण समझ सकेंगें।
इसके लिए कभी भी कोई एक कारण नहीं, अपितु अनेक कारण जिम्मेदार होते हैं।

परामर्श का कौशल

- सबसे पहले माता की इस बात के लिए प्रशंसा करें कि वह बचे को कितनी अछी तरह संभाल रही है। कोई भी सलाह केवल प्रशंसा करने के बाद ही दें।
- शिशु के लिए आवश्यक प्रत्येक संदेश सुझाव के रूप में दें, और उससे पूछें कि क्या वह उक्त सुझाव को लागू करेगी।
- परिवार के साथ बातचीत करें और उन्हें बताएँ कि उक्त कदम उठाने की आवश्यकता क्यों है और वह उसे कैसे अपना सकते हैं।
- यदि वे बातों से सहमत होंगे तो उन्हें अपनाने के लिए राज़ी हो जाएँगे। यदि वह सहमत नहीं हों या उन्हें अपनाने के लिए राज़ी न हों, तो आगे बढ़ें और अगला संदेश दें।
- कभी–कभी, किसी बात के लिए परिवार को राज़ी होने के लिए एक से अध्कि बार उनसे भेंट करने और बातचीत करने की आवश्यकता होती है।
- यह देखने के लिए कि परिवार ने अपनी कितनी बदलाव किया है, और अपने सुझावों को दोहराने के लिए दोबारा भेंट का कार्यक्रम बनाएँ। जिस परिवार में कोई बच्चा कुपोषित हो, तो उससे माह में एक या दो बार भेंट करना ज़रूरी होगा।

परामर्श का कौशल

माता और शिशु को, आवश्यकतानुसार ए.एन.एम. या चिकित्सक के पास ले जाने की व्यवस्था करें।

निम्नलिखित परिस्थितियों में इसकी आवश्यकता पड़ती है

- यदि बच्चे का वज़न गंभीर रूप से कम हो। इसके अतिरिक्त, यदि उसमें खतरे के लक्षण दिखाई दें, तो उसे ऐसे स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती कराना ज़रूरी होगा जहाँ ऐसे शिशुओं का इलाज किया जाता हो।
- यदि बहुत कम वज़न वाले शिशु के वज़न में, कुछ महीनों तक सुझावों का पालन करने के बाद भी बढ़ोतरी न हो,
- यदि दुर्बल शिशु को बुखार हो, या पुरानी खांसी हो या वह लगातार अनीमिया (खून की कमी) से पीड़ित हो।
- यदि परिवार, चिकित्सक या ए.एन.एम. को दिखाने न जा रहा हो, तो भी आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और स्वास्थ्य परिचारिका को सूचित कर दें ताकि वह आगे उनकी देखभाल कर सकें।

निम्नलिखित तरीके से परामर्श न दे

- बातचीत किए बिना केवल सलाह न दें – परिवारों को केवल कुछ करने की सीख देने से कोई लाभ नहीं होता।
- बहुत अधिक लम्बा–चौड़ा या ऐसा परामर्श न दें जो माता को अपमानजनक महसूस हो, जैसे –
- ''आपको अपने बच्चे का ध्यान रखना चाहिए, या आपको अपने बच्चे को साफ रखना चाहिए, या आपको पोषक आहार खिलाने चाहिए,'' इत्यादि।

छोटे बच्चों में खून की कमी (अनीमिया)

शिशुओं में अनीमिया का पता लगाना

अनीमिया का पता लगाना ज़रूरी होता है क्योंकि सामान्यतया कुपोषित बच्चों में खून की कमी हो जाती है। अनीमिया भूख की कमी का कारण हो सकता है। रक्त की जाँच करना ज़रूरी होता है किंतु यह जाँच न होने पर केवल सपफेदी या पीलेपन को देखकर भी उपचार शुरू किया जा सकता है।

- यह जानने के लिए कि शिशु को अनीमिया है या नहीं, उसकी हथेलियों को देखें। शिशु की हथेली को दोनों ओर से पकड़कर धीरे से खोलें।
- उंगलियों को पीछे की ओर न खींचें। ऐसा करने से पीलापन दिखाई देता है।
- शिशु की हथेली के रंग की अपनी हथेली और दूसरे बच्चों की हथेलियों से तुलना करें। यदि शिशु की त्वचा का रंग दूसरों से अध्कि पीला हो, तो उसमें खून की कमी है।
- अनीमिया के इलाज के लिए प्रतिदिन बच्चा को दी जाने वाली आयरन की एक गोली दें। पेट के कीड़े मारने के लिए छः माह में एक बार एल्बेंडाज़ोल की एक गोली खिलाएँ। दो वर्ष से कम आयु के शिशु को एल्बेंडाज़ोल की आधि गोली खिलाएँ। माता को दिए जाने वाले प्रचुर लोह–तत्त्वों से युक्त आहार की छोटे बच्चों को भी आवश्यकता होती है।
- यदि अनीमिया में सुधर न हो, तो शिशु के रक्त की विस्तृत जाँच कराने और उसका उचित उपचार कराने के लिए चिकित्सक के पास ले जाने की सलाह दें।

जीवन रक्षक कौशल

कुपोषित शिशु की सामुदायिक स्तर पर देखभाल

सभी कम वज़न के बच्चों को निम्नलिखित सेवाएं मिलनी चाहिए:

1. पोषण संबंधी परामर्श, जैसा कि पहले बताया जा चुका है
2. सभी बीमारियों का शीघ्र इलाज
3. समय–समय पर वज़न तौलना, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि उसके वज़न में वृ(हो रही है तथा क्षीणता का शीघ्र पता लगाया जा सके।

क. पेट के कीड़े मारने की दवा (एल्बेंडेज़ोल): दो वर्ष से कम आयु के शिशु को एल्बेंडेज़ोल की आधि गोली और दो वर्ष से अधिक आयु के सभी बच्चो को एक गोली खिलाएँ।

ख. बच्चां को दी जाने वाली आयरन और फोलिक एसिड की गोलियाँ: तीन माह तक प्रतिदिन एक गोली खिलाएँ।

ग. विटामिन ए की खुराक: यदि अभी तक न दी गई हो।

महिलाएं, किशोरियां और बच्चों का सम्मान के साथ उचित स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच

Gram Chetna Kendra

We Believe in equal participation of people with democratic approaches

wipro cares