स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

MAA
Mothers' Absolute Affection
एक संकल्प

शिशु एवं बच्चों की आहार पूर्ति

एक दिवसीय उन्मुखीकरण मॉड्यूल

अगस्त 2016

Sensitization Package.indd 1
8/11/2016 2:38:34 PM

Sensitization Package.indd 2 8/11/2016 2:38:34 PM

MAA
Mothers' Absolute Affection
एक संकल्प

शिशु एवं बच्चों की आहार पूर्ति

एक दिवसीय उन्मुखीकरण मॉड्यूल

Sensitization Package.indd 3 8/11/2016 2:38:34 PM

Sensitization Package.indd 4 8/11/2016 2:38:36 PM

भारत सरकार
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
निर्माण भवन, नई दिल्ली - 110011

Government of India
Ministry of Health and Family Welfare
Nirman Bhavan, New Delhi - 110011

सी.के.मिश्रा
सचिव
C.K. Mishra
Secretary
Tel: 011-23061863, Fax: 011-23061252
E-mail: secyhfw@gmail.com

प्रस्तावना

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एन.एच.एम.) के मुख्य ध्येयों में से एक है – जन स्वास्थ्य सुविधा केन्द्रों के माध्यम से समयबद्ध रूप से स्वास्थ्य सम्बन्धी देखभाल प्रदान करना। ऐसा होने में यह सबसे अधिक महत्वपूर्ण है कि स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के ज्ञान व कौशलों में वृद्धि की जाए ताकि वे आवश्यक मातृत्व एवं नवजात शिशु के स्वास्थ्य एवं देखभाल सम्बन्धी अभ्यासों की गुणवत्तापूर्ण सेवाएँ प्रदान कर सकें।

नवजात शिशुओं तथा 2 वर्ष की आयु तक के बच्चों के उपयुक्त आहार के लिए शिशु एवं बाल आहार वृद्धि (आई.वाई.सी.एफ.) जानी–मानी, आम तथा वैज्ञानिक अनुशंसाओं का एक सेट है। जीवन के पहले 2 वर्ष एक अवसर प्रदान करते हैं यह सुनिश्चित करने के लिए कि शिशु एवं बाल आहार सम्बन्धी व्यवहारों को अपनाते हुए बच्चों में सर्वोत्तम वृद्धि एवं विकास हो रहा है। अब यह अच्छी तरह पहचान लिया गया है कि भारतीय बच्चों में अल्प पोषण की शुरुआत 6 माह से होती है जोकि 24 माह की आयु में अपनी चरमावस्था पर होती है। परिवारों में तथा सेवा प्रदाताओं द्वारा स्वास्थ्य केन्द्रों में स्तनपान में उच्च दर प्राप्त करने के लिए माँ को सहयोग देने का महत्व आवश्यक है। यह अत्यधिक बोझ स्पष्ट रूप से इस देश में शिशु तथा बाल आहार वृद्धि के सुधारों पर ज़ोर देने की आवश्यकता दिखाता है।

इसलिए 'माँ' (मदर्स एब्सोल्यूट अफ़ैक्शन) नामक एक साल लम्बे और अगस्त 2016 से राष्ट्रव्यापी स्तर पर चलने वाले कार्यक्रम को डिज़ायन कर सभी राज्यों/केन्द्र शासित प्रदेशों में लागू किया जाना है। इस कार्यक्रम के अन्तर्गत सालभर चलने वाली गतिविधियों का केन्द्र बिन्दु स्तनपान को बढ़ावा देना होगा। स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं का कौशल निर्माण इस कार्यक्रम के सफलता पूर्वक कार्यान्वयन के लिए एक महत्वपूर्ण प्रयोजन है।

मुझे प्रसन्नता हो रही है कि बाल स्वास्थ्य मिशन ने नॉर्वे–इण्डिया पार्टनरशिप इनिशिएटिव (एन.आई.पी.आई.) तथा यूनिसेफ़ के सहयोग द्वारा शिशु तथा बाल आहार वृद्धि पर एक दिवसीय उन्मुखीकरण मॉड्यूल विकसित किया है। मुझे विश्वास है कि यह मॉड्यूल स्तनपान तथा शिशु एवं बाल आहार वृद्धि पर व्यापक जानकारी उपलब्ध कराएगा तथा 'माँ' कार्यक्रम के लिए स्वास्थ्य सेवाओं के वितरण में सुधार लाएगा।

सी.के.मिश्रा

Sensitization Package.indd 5 8/11/2016 2:38:37 PM

Sensitization Package.indd 6 8/11/2016 2:38:41 PM

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
NATIONAL HEALTH MISSION

सत्यमेव जयते

भारत सरकार
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
निर्माण भवन, नई दिल्ली - 110011

Government of India
Ministry of Health and Family Welfare
Nirman Bhavan, New Delhi - 110011

वन्दना गुरनानी, भा.प्र.से.
संयुक्त सचिव
Vandana Gurnani, IAS
Joint Secretary
Tel: 011-23061706
E-mail: vandana.g@ias.nic.in

प्रस्तावना

शिशु की उत्तरजीविता के लिए एक महत्वपूर्ण हस्तक्षेप है – स्तनपान। जन्म के एक घण्टे के अन्दर स्तनपान कराने से नवजात शिशुओं की मृत्युदर को 20 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। जन्म के प्रथम 6 माह तक स्तनपान कराए जाने वाले शिशुओं में दस्त तथा निमोनिया, जोकि 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों की मृत्यु का मुख्य कारण है, द्वारा मृत्यु की संभावना क्रमशः 11 तथा 15 गुणा कम हो जाती है। फिर भी, भारत में हाल ही में किए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार केवल 44.5 प्रतिशत माताएँ ही अपने नवजात शिशुओं को जन्म के एक घण्टे के अन्दर स्तनपान कराती हैं, इस तथ्य के बावजूद कि लगभग 78.7 प्रतिशत प्रसूतियाँ संस्थागत होती हैं और यह भी कि 64.9 प्रतिशत शिशुओं को जन्म के पहले 6 माह में केवल स्तनपान कराया जाता है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन स्वास्थ्य प्रणाली के माध्यम से आई.वाई.सी.एफ. के हस्तक्षेप को बढ़ावा देने सम्बन्धी अधिकाधिक ध्यान तथा प्रतिबद्धता का एक बहुमूल्य अवसर उपलब्ध कराता है। आशा जो कि प्रथम पंक्ति की कार्यकर्ता हैं, ने इस सन्देश को समुदायों तक लाने तथा स्तनपान में सुधार लाने की दिशा में योगदान दिया है। सभी उच्च क्षमता वाले सुविधा केन्द्रों पर प्रजनन, मातृत्व, नवजात, बाल एवं किशोरावस्था स्वास्थ्य (RMNCH+A) सम्बन्धी मुद्दों पर परामर्श देने के लिए परामर्शदाता नियुक्त किए गए हैं।

जल्दी स्तनपान शुरू कर देने के कारण नवजात शिशुओं की मृत्युदर में कमी के साथ–साथ केवल स्तनपान के चलते छोटे बच्चों की मृत्युदर में कमी पर उपलब्ध अत्यधिक प्रमाणों से देखा गया है कि स्तनपान अभ्यासों में सुधार लाने की कोशिशों को तेज़ी से लागू किया जाना अनिवार्य है। इसलिए 'माँ' (मदर्स एब्सोल्यूट अफ़ैक्शन) नामक एक साल लम्बे और अगस्त 2016 से राष्ट्रव्यापी स्तर पर चलने वाले कार्यक्रम को डिज़ायन कर सभी राज्यों/केन्द्र शासित प्रदेशों में लागू किया जाना है।

कौशल निर्माण के चल रहे प्रयासों के साथ माँ कार्यक्रम के दौरान सभी प्रथम पंक्ति के कार्यकर्ताओं को एक दिवसीय उन्मुखीकरण प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा। मैं बाल स्वास्थ्य मिशन को नॉर्वे–इण्डिया पार्टनरशिप इनिशिएटिव (एन.आई.पी.आई.) तथा यूनिसेफ़ के सहयोग के साथ इस एक दिवसीय जागरुकता मॉड्यूल को विकसित करने के लिए बधाई देती हूँ। मुझे विश्वास है कि यह उन्मुखीकरण मॉड्यूल डॉक्टरों, नर्सों तथा सेवाप्रदाताओं के लिए सहायक होगा तथा उन्हें इस राष्ट्रव्यापी स्तनपान कार्यक्रम – 'माँ' (मदर्स एब्सोल्यूट अफ़ैक्शन) को सफल बनाने में प्रवृत करेगा।

वन्दना गुरनानी

Sensitization Package.indd 7 8/11/2016 2:38:43 PM

Sensitization Package.indd 8 8/11/2016 2:38:55 PM

भारत सरकार
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
निर्माण भवन, नई दिल्ली - 110011

Government of India
Ministry of Health and Family Welfare
Nirman Bhavan, New Delhi - 110011

डॉ. अजय खेड़ा
एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ., एम.डी. (जन स्वास्थ्य)
उपायुक्त
बाल स्वास्थ्य एवं प्रभारी
टेलिफैक्स: 91-11-23061281
ई–मेल: dcmch-mohfw@nic.in,
ajaykheramch@gmail.com

आभार

गर्भवती एवं स्तनपान करने वाली महिलाओं में स्तनपान सम्बन्धी अभ्यासों में सुधार लाने की दिशा में सामुदायिक स्तर के कार्यकर्ताओं में क्षमता निर्माण बेहद महत्वपूर्ण है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत अगस्त 2016 से एक साल तक सारे देश में चलने वाले कार्यक्रम 'माँ' (मदर्स एब्सोल्यूट अफ़ेक्शन) का शुभारम्भ किया गया है। एक दिवसीय उन्मुखीकरण मॉड्यूल का उद्देश्य है – सफलतापूर्वक स्तनपान कराने सम्बन्धी आवश्यक जानकारी पर डॉक्टरों, नर्सों, आशा व ए.एन.एम. सहित प्रथम पंक्ति के कार्यकर्ताओं को संक्षिप्त प्रशिक्षण प्रदान करना।

एक दिवसीय उन्मुखीकरण प्रशिक्षण कार्यक्रम सामुदायिक स्तर के सभी कार्यकर्ताओं, जिसमें आशा भी शामिल है, को भिन्न–भिन्न हितधारकों के सहयोग से डिज़ाइन किया गया है। नॉर्वे इण्डिया प्रोजेक्ट (एन.आई.पी.आई.) के डॉ. हरीश कुमार, डॉ. एम.एम.ए. फ़रीदी, प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, शिशु रोग, यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ़ मेडिकल साइंसेज़, डॉ. सतिन्दर तनेजा, लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज, ब्रेस्टफीडिंग प्रोमोशन नेटवर्क ऑफ़ इण्डिया (बी.पी.एन.आई.) के डॉ. जे.पी. दाधीच तथा डॉ. शोभा सूरी, यूनिसेफ़ की डॉ. गायत्री सिंह एवं सुश्री रचना शर्मा का अत्यधिक आभार व्यक्त किया जाता है। डॉ. सिला देब, उपायुक्त तथा डॉ. रुचिका अरोड़ा, परामर्शदाता, बाल स्वास्थ्य, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय का सहयोग भी अत्यधिक सराहना का पात्र है।

डॉ. अजय खेड़ा

Sensitization Package.indd 10 8/11/2016 2:39:05 PM

विषय-सूची

क्र.सं.	सत्र	समय	पृष्ठ
1.	जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान की शुरुआत	1 घण्टा	16
2.	केवल स्तनपान	1.5 घण्टा	18
3.	स्तनपान कराने की स्थिति एवं जुड़ाव	1.5 घण्टा	20
4.	स्तन से दूध निकालना	45 मिनट	22
5.	निरंतर स्तनपान	30 मिनट	24
6.	ऊपरी आहार	2 घण्टा	25
7.	सत्र की समाप्ति	30 मिनट	31

Sensitization Package.indd 11 8/11/2016 2:39:08 PM

Sensitization Package.indd 12 8/11/2016 2:39:17 PM

सहयोगियों की सूची

श्री. सी.के. मिश्रा, भा.प्र.से.	सचिव	स्वा.एवं प.क. मंत्रालय
सुश्री. वन्दना गुरनानी, भा.प्र.से.	संयुक्त सचिव (आर.सी.एच.)	स्वा.एवं प.क. मंत्रालय
डॉ. अजय खेड़ा	उपायुक्त (सी.एच.) प्रभारी	स्वा.एवं प.क. मंत्रालय
डॉ. सिला देब	उपायुक्त (सी.एच.)–1	स्वा.एवं प.क. मंत्रालय
डॉ. रुचिका अरोड़ा	परामर्श दाता, शिशु स्वास्थ्य प्रभाग	स्वा.एवं प.क. मंत्रालय
डॉ. हरीश कुमार	परियोजना निदेशक	एन.आई.पी.आई. नवजात परियोजना
डॉ. एम.एम.ए. फ़रीदी	प्रोफ़ेसर एवं विभागाध्यक्ष, शिशु रोग	यू.सी.एम.एस., नई दिल्ली
डॉ. गायत्री सिंह	बाल विकास विशेषज्ञ	यूनिसेफ़
सुश्री. रचना शर्मा	सी. फ़ॉर डी. विशेषज्ञ	यूनिसेफ़
डॉ. सतिन्दर अनेजा	प्रोफ़ेसर, शिशु रोग	लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज
डॉ. जे.पी.दाधीच, एम.डी., एफ़.एन.एन.एफ़.	राष्ट्रीय समन्वयक	बी.पी.एन.आई.
डॉ. शोभा सूरी	नीति एवं कार्यक्रम समन्वयक	बी.पी.एन.आई.

Sensitization Package.indd 13 8/11/2016 2:39:18 PM

Sensitization Package.indd 14 8/11/2016 2:39:20 PM

बच्चों का पोषण

ज़रूरी तथ्य

1. जन्म पूर्व अच्छा पोषण, माँ के अच्छे स्वास्थ्य द्वारा, जन्म के पहले साल में शिशु के स्वास्थ्य तथा शिशु के सीखने के कौशल में सुधार लाता है। साथ ही, अच्छा पोषण उसे बीमारियों से बचाने में मदद भी करता है।

2. खराब पोषण के कारण बच्चों का विकास सही ढंग से नहीं हो पाता। अपनी बराबर की उम्र के बच्चों की तुलना में वे छोटे रह जाते हैं। वे भोजन करने में कम रुचि रखते हैं क्योंकि वे अक्सर चिड़चिड़े–से रहते हैं। खेल खेलने में वे अधिक सक्रिय नहीं होते तथा जानने व सीखने में भी कम रुचि रखते हैं।

3. साथ ही, इसके चलते बच्चे अक्सर बीमार रहते हैं। बीमारी उन बच्चों के शरीर के लिए एक विशेष चुनौती है जो कि कुपोषण के चलते पहले ही कमज़ोर हो चुके होते हैं।

4. लगभग आधे बच्चे जो बचपन में होने वाली आम बीमारियों, जैसे – दस्त, निमोनिया, मलेरिया, खसरा तथा इसी प्रकार के अन्य संक्रमणों से मृत्यु के शिकार होते हैं, कुपोषित होते हैं। बढ़ते बच्चे को बेहतर पोषाहार देकर असमय होने वाली मृत्यु से बचाया जा सकता है।

Sensitization Package.indd 15 8/11/2016 2:39:21 PM

सत्र -1

जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान की शुरुआत

उद्देश्य — माँ तथा पारिवारिक सदस्यों को जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान शुरू करने के बारे में परामर्श देना व समझाना

समय — 1 घण्टा

कार्यप्रणाली — प्रशिक्षण से पूर्व फेसिलिटेटर को 'जरूरी तथ्यों' को पढ़ व समझ लेना चाहिए। तथ्यों के मुख्य बिन्दुओं को एक फ्लिप चार्ट में बड़े शब्दों में क्रमानुसार लिख लिया जाना चाहिए। प्रत्येक बिन्दु को सरल भाषा में आशा को समझाया जाना चाहिए

ज़रूरी तथ्य

1. **शिशु के जन्म के बाद तुरन्त स्तनपान की शुरुआत क्यों की जाए?**

   शिशु के जन्म लेने के 1 घण्टे के भीतर स्तनपान शुरू किया जाना चाहिए। यदि शिशु स्तनपान करने में असमर्थ हो तो माँ के साथ उसके त्वचीय सम्पर्क से स्तनों में दूध उतरने लगता है। अब शिशु सतर्क हो जाता है। परिवार के सदस्य देख सकते हैं कि जब शिशु मुँह खोलता है, तो दूध की तलाश में सिर को इधर–उधर घुमाता है या उंगलियों या हाथ को चूसता है तो यह मान लिया जाए कि शिशु स्तनपान करने के लिए तैयार है।

   स्तनपान जल्दी शुरू करना एक माँ और शिशु को स्वस्थ रखने में सहायता करता है तथा इसमें शिशु तथा माँ के लिए कई फ़ायदे हैं। पहला दूध शिशु के लिए बेहद लाभप्रद होता है क्योंकि यह शिशु के पहले टीकाकरण की तरह होता है जोकि शिशु को बीमारियों से बचाने में मदद करता है। साथ ही, उसका पेट साफ़ रखने,मल त्यागने में सहायक होता है तथा पीलिया रोग से बचाव करता है। इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन 'ए' होता है जो कि आँखों के लिए बेहद आवश्यक है। शीघ्र स्तनपान अधिक दूध बनने में सहायक होता है। स्तनों से दूध के बहाव को बढ़ाता है, स्तनपान संबंधी शुरुआती समस्याओं को दूर करता है तथा माँ व शिशु के बीच के संबंध को और प्रगाढ़ बनाता है। माँ को भी इसके कई फ़ायदे होते हैं। यह गर्भनाल (प्लेसेण्टा) के निकलने में सहायक होता है, माँ को होने वाले रक्तस्त्राव में कमी आती है, स्तनों में अतिरिक्त दूध का जमाव नहीं होने देता तथा माँ भी सहज महसूस करती है।

2. **बच्चों व शिशुओं को स्तनपान कराने का महत्व**

   बच्चों के विकास के लिए स्तनपान आवश्यक है। स्तनपान के द्वारा माँ व बच्चे के बीच का रिश्ता और मज़बूत होता है। बच्चे के जन्म तथा विकास में माँ द्वारा विशेष देखभाल एक करीबी, प्यार भरे रिश्ते की बुनियाद होती है।

   स्तनपान के द्वारा माँ व शिशु सीखते हैं कि एक–दूसरे से बातचीत कैसे की जाए। एक–दूसरे के संकेतों के प्रति संवेदनशील तथा एक–दूसरे को उपयुक्त रूप से जवाब देना तथा उनका संतुष्ट होना बच्चे को स्वस्थ उत्तरजीविता तथा सामाजिक विकास में मदद करता है।

Sensitization Package.indd 16 8/11/2016 2:39:22 PM

स्तनपान माँ व शिशु के बीच एक करीबी, प्यार भरा रिश्ता कायम करने में सहायता करता है। माँ तथा उसके शिशु में आत्मविश्वास विकसित होता है।

सत्र की समाप्ति

जल्द स्तनपान की शुरुआत के महत्व की समीक्षा

जन्म के तुरन्त बाद ही स्तनपान की जल्द शुरुआत क्यों करनी चाहिए?

स्तनपान की जल्द शुरुआत के क्या फ़ायदे हैं?

नवज़ात शिशु को खीस (कोलोस्ट्रम) देने का क्या महत्व है?

शिशु को स्तनपान कराने के आवश्यक कारण क्या हैं?

कार्यप्रणाली

फेसिलिटेटर अब प्रतिभागियों के साथ एक गेंद वाला खेल खेलेंगे। फेसिलिटेटर समझाएगा कि यह खेल किस प्रकार खेला जाना है। गेंद को एक प्रतिभागी की ओर फेंका जाएगा तथा प्रतिभागी से आशा की जाएगी कि वह एक प्रश्न के उत्तर के रूप में एक लघु कथन कहे। यदि प्रतिभागी को उत्तर नहीं पता तो वह 'पास' कह सकता है। इस मामले में गेंद किसी अन्य प्रतिभागी की ओर फेंक दी जाएगी। फेसिलिटेटर प्रत्येक प्रश्न अलग–अलग पूछेगा तथा अगले प्रश्न पर पहुंचने से पूर्व पहले प्रश्न का उत्तर संक्षेप में सारांश प्रस्तुत करेगा।

Sensitization Package.indd 17 8/11/2016 2:39:31 PM

सत्र -2

केवल स्तनपान

उद्देश्य माँ तथा परिवार के सदस्यों को बच्चों तथा शिशुओं को केवल स्तनपान कराने के विषय में परामर्श देना – कितना कब–कब, तथा शिशु द्वारा मांग करने पर किस प्रकार प्रतिक्रियात्मक ढंग से स्तनपान कराना

समय 1.5 घण्टा

कार्यप्रणाली प्रशिक्षण से पूर्व फेसिलिटेटर को 'जरूरी तथ्यों' को पढ़ व समझ लेना चाहिए। तथ्यों के मुख्य बिन्दुओं को एक फ्लिप चार्ट में बड़े शब्दों में क्रमानुसार लिख लेना चाहिए। प्रत्येक बिन्दु को सरल भाषा में आशा को समझाया जाए

ज़रूरी तथ्य

1. **6 माह की आयु के बच्चों तथा शिशुओं के लिए केवल स्तनपान कराना सर्वोत्तम है।**
   - केवल स्तनपान से मतलब है कि जन्म होते ही शिशु कोई अतिरिक्त आहार, पानी या कोई अन्य तरल पदार्थ न ले (शिशु दवाइयां तथा विटामिन इत्यादि ले सकता है यदि डॉक्टर द्वारा दिए गए हों)।

2. **केवल स्तनपान शिशु के विकास व स्वस्थ रहने में सर्वोत्तम अवसर प्रदान करता है।**
   - यह अधिक दूध बनने में सहायता करता है। अन्य आहार या तरल पदार्थ आदि देने से शिशु द्वारा लिए जाने वाले माँ के दूध की मात्रा में कमी आती है जिसके कारण माँ में भी दूध बनने की प्रक्रिया मंद पड़ जाती है।
   - यह वातावरण में मौजूद रोगाणुओं से शिशु को बचाता है। पानी, दूध पिलाने वाली बोतलों तथा बर्तनों के माध्यम से शिशुओं में रोगाणु प्रविष्ट हो सकते हैं (चाहे वे साफ ही क्यों न दिखते हों)। शिशु इन रोगाणुओं के चलते बीमार हो सकता है।
   - यह सुनिश्चित करता है कि शिशु द्वारा पिया जाने वाला दूध पोषक पदार्थों से युक्त है। एक शिशु को 6 माह की अवस्था तक जितने पोषक पदार्थों की आवश्यकता होती है वे सभी माँ के दूध में मौजूद होते हैं– अन्य आहार या तरल पदार्थ, चाहे वे पानी मिला कर पतले ही क्यों न किए गए हों, संक्रमित हो सकते हैं।
   - यह प्रचुर मात्रा में आयरन प्रदान करता है। आयरन मस्तिष्क के विकास में योगदान तथा शिशु का ध्यान एकाग्र करने में मदद करता है। स्तनपान द्वारा प्राप्त आयरन ठीक से पच जाता है।
   - बच्चों को अक्सर पशुओं से प्राप्त दूध को पचाने में कठिनाई होती है।
   - पशुओं से प्राप्त दूध से दस्त, लाल चक्त्ते या कई प्रकार की एलर्जी हो सकती है। दस्त लम्बे समय तक रह सकता है तथा इसके लगातार रहने से कुपोषण की संभावना बढ़ जाती है।

   सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता माँ को यह सीखने में सहायता कर सकता है कि वह कब तथा कैसे स्तनपान कराए। दोनों मिल कर उन सभी आम समस्याओं का समाधान कर सकते हैं जोकि एक माँ को स्तनपान कराते समय आती हैं। सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता तथा परिवार के लोग मिल कर माँ को सफल रूप से केवल स्तनपान कराने में सहायता कर सकते हैं।

3. **स्तनपान तभी जब भी शिशु चाहे या मांग करे**

   एक माँ को शिशु को जन्म देने के तुरन्त बाद लेकिन जन्म से 1 घण्टे के अन्दर शिशु को स्तन से लगाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। यह आवश्यक नहीं है कि बच्चे को साफ करने या स्तनों से दूध आने की प्रतीक्षा की जाए। बच्चे का चूसना शुरू करते ही स्तनों में दूध उतरने लगता है।

   शिशु का पेट छोटा होता है। अतः शिशु द्वारा दूध की मांग करते ही उसे दूध पिलाया जाए। 24 घण्टों में कम से कम 8–12 बार, दिन या रात में – उसे पर्याप्त पोषण दिए जाने के लिए यह आवश्यक है।

   स्तनपान माँ तथा शिशु के बीच एक प्यार भरा नज़दीकी संबंध कायम करने में सहायता करता है जिसके कारण माँ भावानात्मक रूप से बेहद संतुष्टि महसूस करती है। दिन व रात में 8 बार से अधिक स्तनपान कराने से माँ व शिशु को निकट सम्पर्क बनाने का एक अनूठा अवसर मिलता है।

Sensitization Package.indd 18 8/11/2016 2:39:32 PM

एक पिता अपनी स्तनपान कराने वाली पत्नी को सहयोग कर रहा है। उसका यह सहयोग केवल स्तनपान कराते रहने में मुख्य भूमिका निभाएगा।

वे एक–दूसरे के साथ का आनन्द उठाते हैं, एक–दूसरे को प्रोत्साहित करते हैं तथा एक–दूसरे की आवश्यकताओं के लिए प्रतिक्रिया ज़ाहिर करते हैं। कम वज़न वाले शिशु स्तन चूसना सीख जाते हैं यदि माँ उसके होठों के कोरों तथा ठोड़ी के ऊपरी हिस्से को सहलाए। थपथपाए, स्तनपान तथा प्रोत्साहन–दोनों शिशु के मस्तिष्क का विकास होने में सहायता करते हैं तथा माँ व शिशु के संबंधों को और प्रगाढ़ बनाते हैं। यह माँ को प्रसव के बाद कुछ सप्ताह के दौरान होने वाले अवसाद से उबरने में भी सहायता करता है।

एक माँ अपने शिशु के भूखे होने के इशारों को पहचानना सीख जाती है। शिशु मुँह को हाथ से रगड़ सकता है, शोर मचाता है या स्तन की ओर देख कर मुँह खोल देता है। ये कुछ ऐसे संकेत हैं जिनसे पता चल जाता है कि शिशु स्तनपान करना चाहता है। माँ को इस बात की ज़रूरत नहीं होती कि बच्चा रोए। इससे पहले ही वह उसकी भूख को पहचान कर उसे स्तनपान कराने लगती है। माँ को स्तनपान कराने से पूर्व बच्चे के रोने की प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए। रोना तो भूख का अंतिम लक्षण है।

यदि माँ भूख के चिन्हों को पहचानती है और सही तरह से उनका अर्थ लगा लेती है तो यह संवेदनशीलता कहलाती है। यदि माँ इन चिन्हों को समय रहते पहचान जाती है तथा शिशु को स्तनपान कराती है तो यह प्रतिक्रियाशीलता की ओर इशारा करता है।

सत्र की समाप्ति

केवल स्तनपान के महत्व की समीक्षा करें

केवल स्तनपान क्या है?

केवल स्तनपान के क्या फ़ायदे हैं?

शिशु को स्तनपान कब–कब कराना चाहिए?

कार्यप्रणाली

फेसिलिटेटर अब प्रतिभागियों के साथ एक गेंद वाला खेल खेलेंगे। फेसिलिटेटर समझाएगा कि यह खेल किस प्रकार खेला जाना है। गेंद को एक प्रतिभागी की ओर फेंका जाएगा तथा प्रतिभागी से आशा की जाएगी कि वह एक प्रश्न के उत्तर के रूप में एक लघु कथन कहे। यदि प्रतिभागी को उत्तर नहीं पता तो वह 'पास' कह सकता है। इस मामले में गेंद किसी अन्य प्रतिभागी की ओर फेंक दी जाएगी। फेसिलिटेटर प्रत्येक प्रश्न अलग–अलग पूछेगा तथा अगले प्रश्न पर पहुंचने से पूर्व पहले प्रश्न का उत्तर संक्षेप में सारांश प्रस्तुत करेगा।

Sensitization Package.indd 19 8/11/2016 2:39:35 PM

सत्र -3

स्तनपान कराने की स्थिति एवं जुड़ाव

उद्देश्य माँ की सहायता करना कि वह बच्चे को सही स्थिति में पकड़े तथा उसे भली–भांति स्तन से लगा ले

समय 1.5 घण्टा

कार्यप्रणाली प्रशिक्षण शुरू करने से पूर्व फेसिलिटेटर को 'जरूरी तथ्यों' को पढ़ व समझ लेना चाहिए। तथ्यों के मुख्य बिन्दुओं को एक फ्लिप चार्ट में बड़े शब्दों में क्रमानुसार लिखा जाना चाहिए। प्रत्येक बिन्दु को सरल भाषा में आशा को समझाया जाए। इस प्रकार प्रदर्शन का प्रयोग तथा रोल प्ले का तरीका, जैसा कि सत्र में नीचे दर्शाया गया है, करें :

ज़रूरी तथ्य

1. स्तनपान को सफल बनाने के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता माँ की बच्चे को ठीक स्थिति में रखने में सहायता कर सकता है ताकि शिशु स्तन से लग कर सही तरीके से दूध चूस सके।

सबसे पहले माँ की सहायता करें कि वह अपनी पीठ के सहारे आराम से बैठ जाए। उसकी एक बांह तकिए पर रहने से उसे लम्बे समय तक बिना किसी परेशानी के शिशु को थामे रहने में आसानी होगी। फिर शिशु को छुए बिना उसे स्तनपान के लिए सही स्थिति में रखने में माँ का मार्गदर्शन करें।

- शिशु को अपने समीप थाम लें
- शिशु का मुँह स्तन की ओर करें
- शिशु के शरीर को सिर सहित सीधी अवस्था में रखें
- शिशु के पूरे शरीर को सहारा दें
- सुनिश्चित करें कि शिशु स्तन के साथ ठीक से लगा हुआ हो

ऐसी और भी स्थितियां हैं जिनमें माताएं अपने शिशुओं को आराम से स्तनपान करा सकती हैं। माँ अपने शिशु को लेटी हुई या अपने बगल में लेकर स्तनपान करा सकती है।

2. **प्रदर्शन तथा अभ्यास-शिशु को थामने की स्थिति में सुधार**

भाग–1. स्तनपान के लिए एक सही अवस्था को पहचानना

बाईं ओर दिखाई गई फोटो में शिशु की स्थिति असरदार स्तनपान के लिए अच्छी है। यह अच्छी स्थिति किसने बनाई?

ख़राब अवस्था

ठीक अवस्था

शिशु को छुए बिना उसकी स्थिति ठीक करने में माँ की सहायता करें।

यदि नवजात शिशु को स्तनपान करने में अब भी मुश्किल हो या माँ को अपने स्तनों से संबंधित कोई समस्या हो तो उन्हें समीप के स्वास्थ्य केन्द्र या एक प्रशिक्षित स्तनपान परामर्शदाता के पास रेफर करें।

भाग–2. रोल प्ले अभ्यास

फेसिलिटेटर प्रतिभागियों के समूह को इस प्रकार विभाजित करेगा कि प्रत्येक समूह में 3 प्रतिभागी हों। अपनी कुर्सी, अपनी पुस्तिका (मैन्युअल) तथा अपने छोटे समूह के लिए एक गुड़िया भी ले लें। तय करें कि कौन सा प्रतिभागी

Sensitization Package.indd 20 8/11/2016 2:40:59 PM

निम्न भूमिकाओं को निभाएगा :

- सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता : माँ को उसके स्तनपान करते हुए शिशु की अवस्था को सुधारने में सहायता करना।
- माँ : अपने शिशु (गुड़िया) को स्तनपान कराते हुए, बच्चे को ख़राब अवस्था में पकड़कर शुरुआत करना।
- देखने वाला : देखे कि किस प्रकार सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता एक माँ को अधिक असरदार ढंग से स्तनपान कराने के लिए परामर्श दे रहा है।
  - » माँ को स्तनपान कराने में क्या समस्या आई?
  - » सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने माँ की सहायता किस प्रकार की?
  - » सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने क्या अलग ढंग से किया?

3. सुनिश्चित करें कि शिशु स्तन से ठीक प्रकार से जुड़ा हुआ है

शिशु स्तन को भली–भांति चूस सके, इसके लिए सुनिश्चित करें कि वह स्तन से ठीक प्रकार से जुड़ा हुआ हो। स्तन से भली–भांति जुड़ा शिशु पूरी तरह खुले मुँह से स्तन चूसता है, ठोड़ी स्तन के निकट तथा स्तन को छूती हुई, निचला होंठ बाहर की ओर मुड़ा हुआ और अरोला शिशु के मुँह के नीचे की अपेक्षा ऊपर से अधिक दिख रहा हो। अच्छे जुड़ाव के ये निम्न चार मुख्य पहलू सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा याद रखे जाने चाहिए :

- » ठोड़ी स्तन को छू रही हो
- » अरोला स्तन के ऊपरी भाग में अधिक तथा स्तन के निचले भाग में कम दिखाई पड़ रहा हो
- » निचला होंठ बाहर की ओर मुड़ा हुआ तथा
- » मुँह पूरा खुला हुआ हो

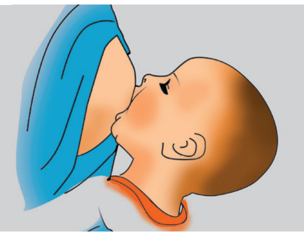
जब शिशु स्तन को चूस रहा हो तो आप उसकी आवाज़ सुन सकते हैं जो इस ओर इशारा करती है कि शिशु प्रभावी रूप से स्तन चूस रहा है। शिशु स्तन चूसने के दौरान रुक सकता है क्योंकि शिशु दूध निगल रहा होता है। माँ को इस बारे में चिन्ता नहीं करनी चाहिए।

4. स्तन के साथ - जुड़ाव का आकलन

भाग–1. जुड़ाव के चार बिन्दुओं को पहचानें

बाईं ओर की फ़ोटो में शिशु स्तन से भली–भांति जुड़ा हुआ हैं

फेसिलिटेटर के साथ बाईं ओर के फ़ोटो में उचित जुड़ाव के चार बिन्दुओं को पहचानें। दाईं ओर के फ़ोटो में शिशु का स्तन से जुड़ाव ख़राब है। चार बिन्दुओं में से प्रत्येक में ख़राब जुड़ाव को पहचानें।

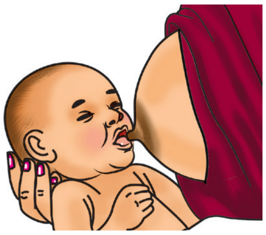


सही जुड़ाव

ख़राब जुड़ाव

भाग–2. जुड़ाव का आकलन

नीचे दिखाई गई प्रत्येक फ़ोटो में अपने सहभागी के साथ, स्तनपान करते हुए शिशु के स्तन से जुड़ाव से संबंधित चार बिन्दुओं को पहचानें। तय करें कि क्या शिशु स्तन के साथ ठीक प्रकार से जुड़ा हुआ है या ग़लत प्रकार से।



शिशु 1

शिशु 2

सत्र की समाप्ति

स्तनपान कराने की सही अवस्था एवं जुड़ाव की समीक्षा करें

प्रभावी स्तनपान के लिए एक उचित अवस्था महत्वपूर्ण क्यों है?

स्तनों से अच्छा जुड़ाव क्या है?

कार्यप्रणाली

फेसिलिटेटर अब प्रतिभागियों के साथ एक गेंद वाला खेल खेलेंगे। फेसिलिटेटर समझाएगा कि यह खेल किस प्रकार खेला जाना है। गेंद को एक प्रतिभागी की ओर फेंका जाएगा तथा प्रतिभागी से आशा की जाएगी कि वह एक प्रश्न के उत्तर के रूप में एक लघु कथन कहे। यदि प्रतिभागी को उत्तर नहीं पता तो वह 'पास' कह सकता है। इस मामले में गेंद किसी अन्य प्रतिभागी की ओर फेंक दी जाएगी। फेसिलिटेटर प्रत्येक प्रश्न अलग–अलग पूछेगा तथा अगले प्रश्न पर पहुंचने से पूर्व पहले प्रश्न का उत्तर संक्षेप में सारांश प्रस्तुत करेगा।

Sensitization Package.indd 21 8/11/2016 2:41:04 PM

सत्र -4

स्तन से दूध निकालना

उद्देश्य — स्तनों से दूध निकालने में दक्षता प्रदान करना

समय — 45 मिनट

कार्यप्रणाली — फेसिलिटेटर को प्रशिक्षण पूर्व 'जरूरी तथ्यों' को ठीक प्रकार से पढ़ व समझ लेना चाहिए, विशेष तौर पर बॉक्स में लिखे तथ्यों को। अब इन मुख्य बिन्दुओं को एक फ्लिप चार्ट में बड़े शब्दों में क्रमानुसार लिखा जाना चाहिए। प्रत्येक बिन्दु को सरल भाषा में आशा को समझाया जाए

ज़रूरी तथ्य

1. जीवन में ऐसी कई परिस्थितियां आती हैं जब स्तनों से दूध को हाथों से निकालना पड़ता है। ऐसा स्तनों में दूध की अधिक मात्रा तथा दर्द से आराम पाने के लिए किया जाता है या फिर माँ के स्तन के निप्पल अन्दर धँसे हों तब किया जाता है। इसकी आवश्यकता तब भी होती है जब शिशु का वज़न जन्म के समय कम रहा हो, वह समय से पूर्व जन्मा हो, वह अस्वस्थ हो तो उसे स्तन को चूसने में कठिनाई हो सकती है। स्तन से दूध निकालने की तब भी आवश्यकता होती है जब माँ बीमार हो या ऐसी परिस्थितियां हों जहां माँ को काम करने बाहर जाना पड़ रहा हो और शिशु को अपने साथ न ले जा सकती हो। सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता को माँ को इस प्रकार से दूध पिलाने के विषय में जानकारी देने के विषय में पता होना चाहिए। सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के इस विषय में आश्वस्त न होने पर किसी अन्य सहायक से जो इस विषय में जानता हो, उससे सहायता ली जानी चाहिए।

   इस प्रकार से स्तनों से दूध निकालने के बारे में मुख्य बिन्दु इस बॉक्स में संक्षेप में दिए गए हैं।

स्तनों से दूध निकालने के मुख्य चरण

- माँ अपने स्तनों से दूध स्वयं निकाले।
- स्तनों से दूध निकालने से पूर्व वह अपने हाथों को अच्छी तरह से धो ले, आराम की अवस्था में बैठे तथा स्तन के पास वह एक साफ़ कटोरी पकड़े रहे।
- वह स्तनों के अरोला एवं निप्पल के ऊपर अपना अंगूठा रखे तथा उसकी पहली उंगली अरोला तथा निप्पल के नीचे रहे। इसके बाद, वह स्तनों को शेष उंगलियों से सहारा दे।
- अब माँ को अपनी पहली उंगली तथा अंगूठे को छाती की ओर दबाना चाहिए। उसे अपनी उंगली तथा अंगूठे के बीच दबे निप्पल व अरोला को दबाना चाहिए। उसे बारी–बारी से ऐसा करना चाहिए। ऐसा करते हुए दर्द नहीं होना चाहिए।
- दूध के उतरने में कभी–कभी समय लगता है, अतः चिन्तित न हों। कई बार दबाने के बाद दूध उतरना शुरू होता है। निप्पल्स को निचोड़ें नहीं, इससे दर्द हो सकता है।
- एक स्तन से लगभग 5 मिनट तक दूध निकालें और दूध के बहाव के कम होने का इंतजार करें। फिर दूसरी तरफ से दूध निकालें। इसके बाद यह प्रक्रिया दोहराएं।

स्तनों से दूध निकलने में 20–30 मिनट लग सकते हैं, विशेषकर कुछ शुरुआती दिनों में दूध कम बनता है।

Sensitization Package.indd 22 8/11/2016 2:41:14 PM

2. एक बेहद कमज़ोर शिशु को भली-भांति स्तनों से लगाएं

अधिकांश नवज़ात शिशु ठीक प्रकार से स्तन चूसने में समर्थ होते हैं। फिर भी, एक कम वज़न वाला या कमजोर शिशु किन्हीं अन्य कारणों से पर्याप्त मात्रा में दूध पी पाने में असमर्थ होता है। ऐसे में, आवश्यक है कि स्तनों से दूध निकाल कर चम्मच व छोटी कटोरी की सहायता से छोटे–छोटे घूंटों में पिलाया जाए।

दूध पिलाने की बोतल को प्रोत्साहन न दें। दूध पिलाने वाली बोतलों पर लगी निप्पल के कारण शिशु को स्तनपान करने में कठिनाई होती है, इससे नवजात शिशु को सही तरीके से स्तनपान कराने में परेशानी होती है। साथ ही, बोतल तथा निप्पल को एक कटोरी की अपेक्षा साफ करना मुश्किल होता है।

यदि एक माँ को अपने शिशु को स्तनपान कराने में कठिनाई आ रही हो तो उसे स्वास्थ्य केन्द्र पर रेफ़र करें: स्वास्थ्य कार्यकर्ता माँ को, उसके कम वज़न के या कमज़ोर शिशु को स्तनपान कराने संबंधी परामर्श दे सकते हैं।

सत्र की समाप्ति

स्तनों से दूध निकालने की समीक्षा करें

स्तनों से दूध कैसे निकाला जाता है?

किस स्थिति में स्तनों से निकाला हुआ दूध प्रयोग किया जाता है?

निकाले गए दूध के लिए बोतलों का प्रयोग क्यों नहीं करना चाहिए?

कार्यप्रणाली

फेसिलिटेटर अब प्रतिभागियों के साथ एक गेंद वाला खेल खेलेंगे। फेसिलिटेटर समझाएगा कि यह खेल किस प्रकार खेला जाना है। गेंद को एक प्रतिभागी की ओर फेंका जाएगा तथा प्रतिभागी से आशा की जाएगी कि वह एक प्रश्न के उत्तर के रूप में एक लघु कथन कहे। यदि प्रतिभागी को उत्तर नहीं पता तो वह 'पास' कह सकता है। इस मामले में गेंद किसी अन्य प्रतिभागी की ओर फेंक दी जाएगी। फेसिलिटेटर प्रत्येक प्रश्न अलग–अलग पूछेगा तथा अगले प्रश्न पर पहुंचने से पूर्व पहले प्रश्न का उत्तर संक्षेप में सारांश प्रस्तुत करेगा।

Sensitization Package.indd 23 8/11/2016 2:41:21 PM

सत्र -5

निरंतर स्तनपान

उद्देश्य — 6 माह के बाद भी स्तनपान निरंतर कराया जाए, इसके लिए प्रोत्साहित करें

समय — 30 मिनट

कार्यप्रणाली — प्रशिक्षण से पूर्व फेसिलिटेटर को 'जरूरी तथ्यों' को पढ़ व समझ लेना चाहिए। तथ्यों के मुख्य बिन्दुओं को एक फ्लिप चार्ट में बड़े शब्दों में क्रमानुसार लिख लिया जाना चाहिए। प्रत्येक बिन्दु को सरल भाषा में आशा को समझाया जाना चाहिए

ज़रूरी तथ्य

1. **6 माह के बाद भी शिशु को स्तनपान कराते रहें।**

   6 माह से बड़े शिशुओं को स्तनपान कराने के बहुत फ़ायदे होते हैं। 6 से 12 माह के बच्चों को स्तनपान से उसकी आधी तथा 12 माह से 2 वर्ष के बच्चों की एक तिहाई पोषण संबंधी आवश्यकता प्राप्त हो जाती है।

   स्तनपान बच्चों को कई बीमारियों से निरंतर बचाता है तथा बच्चों की वृद्धि में सहायता करता है। इसलिए जब भी शिशु चाहे, माँ को उसे स्तनपान कराते रहना चाहिए।

6 से 12 माह के बच्चों को स्तनपान से उसकी आधी तथा 12 माह से 2 वर्ष के बच्चों की एक तिहाई पोषण संबंधी आवश्यकता प्राप्त हो जाती है।

सत्र की समाप्ति

सत्र की समाप्ति यह पूछते हुए करें

शिशुओं को छह माह के बाद भी स्तनपान देना क्यों ज़रूरी है?

Sensitization Package.indd 24 8/11/2016 2:41:31 PM

सत्र-6

ऊपरी आहार
(6 माह से 2 वर्ष तक के बच्चों के लिए)

उद्देश्य

प्रतिभागी लोगों को परामर्श देंगे कि 6 माह से 2 वर्ष तक के बच्चों को कैसे आहार दिया जाए।

प्रतिभागी पहचानेंगे :

- एक बच्चे के लिए पोषक ऊपरी आहार
- ऊपरी आहार को कब से देना शुरू करें और कैसे तैयार करें
- बच्चों को कब–कब व कितना आहार दिया जाए
- बच्चे को आहार कैसे दिया जाए तथा उन्हें खाने के लिए किस प्रकार प्रोत्साहित किया जाए

समय

2 घण्टे

कार्यप्रणाली

- प्रशिक्षण से पूर्व फेसिलिटेटर को 'जानने योग्य तथ्यों' को पढ़ व समझ लेना चाहिए। तथ्यों के मुख्य बिन्दुओं को एक फ्लिप चार्ट में बड़े शब्दों में क्रमानुसार लिख लिया जाना चाहिए। प्रत्येक बिन्दु को सरल भाषा में आशा को समझाया जाना चाहिए
- इसके बाद स्थानीय उपलब्ध आहारों को चिन्हित करने तथा उनका आकलन करने के लिए मैट्रिक्स का प्रयोग करें (पृष्ठ 28)
- अंत में, बताए गए प्रदर्शन तथा रोल प्ले अभ्यास का प्रयोग करें (पृष्ठ 29)

ज़रूरी तथ्य

1. **6 माह की आयु से ऊपरी आहार देना**

   ऊपरी आहार वे आहार हैं जो बच्चे को स्तनपान के अलावा दिए जाते हैं। चूंकि स्तनपान 6 माह से बड़े बच्चे की पोषण आवश्यकताओं को पूरा नहीं कर पाता। इसलिए स्तनपान के साथ–साथ ऊपरी आहार न दिए जाने पर इस नाजुक दौर में बच्चों का वज़न कम होने की संभावना रहती है। बच्चा जैसे–जैसे बढ़ता है उसी के अनुसार इस प्रकार के आहारों तथा विविधता की आवश्यकता बढ़ती जाती है।

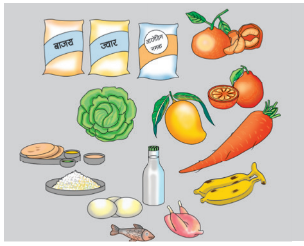
2. **अच्छा ऊपरी आहार पोषण से भरपूर, शक्तिवर्धक तथा स्थानीय रूप से उपलब्ध होता है-**

   इस प्रकार के ऊपरी आहार बच्चों को दिया जाए। इसके लिए पारिवारिक सदस्यों की सहायता की जानी चाहिए। भोजन को सुरक्षित तथा साफ़–सुथरे ढंग से पकाया जाना चाहिए। इसे इस प्रकार पकाना चाहिए कि यह पोषक तत्वों से भरपूर रहे तथा बच्चे को खाने में स्वादिष्ट लगे।

Sensitization Package.indd 25 8/11/2016 2:41:35 PM

3. **भरपूर पौष्टिक आहार के लिए भोजन की विविधता आवश्यक होती है।** बच्चे के मानसिक विकास तथा वृद्धि में आयरन, विटामिन 'ए' तथा आयोडीन अति आवश्यक होते हैं। ज़िंक द्वारा बीमारियों से बचाव होता है (बच्चों की शीघ्र वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक पोषाहारों के स्त्रोतों के लिए ऊपर बॉक्स में देखें)।

6–12 माह के शिशु के लिए



2–3 वर्ष के बच्चे के लिए

जैसे–जैसे बच्चा बड़ा होता है, उसे विविधतापूर्ण तथा अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। भोजन की विविधता द्वारा बच्चे की ऊर्जा तथा पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा किया जा सकता है।

अति सूक्ष्म पोषक पदार्थों के स्त्रोत

आयरन के सर्वोत्तम स्रोत आयरन पुष्ट रक्त, जिसमें लाल रक्त कोशिकाओं की प्रचुरता हो, बनने में सहायक होता है। आयरन के सर्वोत्तम स्त्रोत हैं– मांसाहारी आहार (जैसे कलेजी), अण्डे तथा मछली। शाकाहारी भोजन में सोयाबीन तथा अन्य दालें, धनिया, मेथी, कढ़ी पत्ता, पुदीना, चुकन्दर, शलजम के पत्ते, सूखी खजूर, किशमिश, अमचूर, तरबूज तथा गेहूं का आटा आदि हैं।

ज़िंक द्वारा बीमारियों से बचाव होता है। ज़िंक के बेहतरीन स्त्रोत आयरन के समान हैं।

विटामिन 'ए' आँखों को स्वस्थ रखने तथा मानसिक विकास में सहायक होता है तथा बीमारियों से बचाव करता है। इसके सर्वोत्तम स्त्रोत–मांसाहारी भोजन, मछली, अण्डे दूध तथा दुग्ध उत्पाद तथा शाकाहारी भोजन, जिसमें हैं शकरकंद, गाजर, कद्दू, पालक, मेथी, सरसों, परवल, पपीता, खरबूजा, संतरे, मीठा नींबू तथा आम। इनमें विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

आयोडीन, आयोडीन युक्त नमक में पाया जाता है। यह मानसिक विकास में बेहद महत्वपूर्ण है।

4. **एक ऊर्जा युक्त आहार के लिए आहार को गाढ़ा बनाया जाना चाहिए ताकि वह चम्मच पर टिक जाए।** पतले सूप तथा आहार पेट तो भर देते हैं मगर एक बढ़ते शिशु को समुचित मात्रा में ऊर्जा प्रदान नहीं करते।

ऊर्जा युक्त पूरक आहार के लिए गाढ़ापन

बिल्कुल सही –
चम्मच पर टिक जाता है

बहुत पतला –
चम्मच से आसानी से गिर जाता है

केवल स्तनपान कर रहे शिशु को पहली बार आहार से परिचित कराना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। परिवार के सदस्यों को राय दें कि वे दिन में 2 या 3 बार अच्छी तरह से मसले हुए आहार की एक तिहाई या आधी कड़छी से शुरुआत करें। शिशु को अधिक खाने के लिए उसका उत्साह बढ़ाएं, ज़ोर न दें।

नीचे दिया गया चार्ट बढ़ते हुए शिशु के आहार संबंधी बदलावों के बारे में सार प्रस्तुत करता है। 'शिशु को खिलाएं' नामक परामर्श कार्ड पर दिखाई गई तस्वीरें 6 माह तथा इससे अधिक आयु के शिशु के बारे में सन्देशों का सार प्रस्तुत करती हैं।

Sensitization Package.indd 26 8/11/2016 2:41:37 PM

बच्चा जैसे-जैसे बढ़ता है उसके अनुसार उसकी पोषण संबंधी आवश्यकता को पूरा करना				
	6 से 9 माह तक	9 से 12 माह तक	1 से 2 साल तक	2 से 5 साल तक
भोजन	गाढ़ी खिचड़ी, फल तथा गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां जो कि विटामिन 'ए' तथा आयरन से भरपूर हों तथा पशुओं से प्राप्त आहार (माँस, मछली, अण्डा तथा दही या अन्य दुग्धोत्पाद)	फल तथा गहरी, हरी पत्तेदार सब्जियों की विविधता जो कि विटामिन 'ए' तथा आयरन से भरपूर हों तथा पशुओं से प्राप्त आहार (मांस, मछली, अण्डा तथा दही या अन्य दुग्धोत्पाद)	हर प्रकार के फल तथा गहरी, हरी पत्तेदार सब्जियों की विविधता जो कि विटामिन 'ए' तथा आयरन से भरपूर हों तथा पशुओं से प्राप्त आहार (माँस, मछली, अण्डा तथा दही या अन्य दुग्धोत्पाद)	हर प्रकार के आहार, जिसमें फल तथा गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल हो तथा जो विटामिन 'ए' तथा आयरन से भरपूर हो और पशुओं से प्राप्त होने वाले आहार शामिल हो
मात्रा प्रत्येक भोजन में कितना	¾ से ½ कड़छी (30–45 मिली) से शुरूआत करें। फिर ½ कटोरी भोजन कर दें	½ कटोरी	¾ कटोरी	1 कटोरी
आवृत्ति कितनी बार • भोजन	2 से 3 बार आहार प्रतिदिन	3 से 4 बार आहार प्रतिदिन	3 से 4 बार आहार प्रतिदिन	3 से 4 बार आहार प्रतिदिन
• स्नैक्स	1 या 2 बार स्नैक्स	1 या 2 बार स्नैक्स	1 या 2 बार स्नैक्स	1 या 2 बार स्नैक्स
गाढ़ापन बच्चे के खाने के लिए किस प्रकार बनाया जाए	मसला हुआ गाढ़ा आहार, जो चम्मच पर टिका रहे	मसला या बारीक कतरा हुआ, कुछ चबाने वाले आहार जो बच्चा पकड़ सके	मसला या बारीक कतरा हुआ, कुछ चबाने वाले आहार जो बच्चा पकड़ सके	जैसे परिवार के अन्य सदस्य खाते हों वैसा (अपने आप खाए जाने योग्य)

5. **स्नैक्स तुरन्त खाए जाने योग्य या विशेष तौर पर बच्चे के लिए तैयार किए जाने वाले, जैसे-पंजीरी, लड्डू, हलुवा, इडली, पोहा इत्यादि होते हैं।** परिवारजनों के लिए तैयार भोजन भी थोड़ी मात्रा में स्नैक्स के रूप में दिया जा सकता है। इन्हें भोजन के बीच में दिया जा सकता है लेकिन ये स्नैक्स भोजन का विकल्प नहीं हैं।

   ऊपरी आहार वे आहार होते हैं जिन्हें विशेष रूप से बच्चों के लिए तैयार किया जाता है। ये नर्म, पचाने में आसान, अर्द्ध ठोस तथा पोषक होते हैं। ये भी परिवार के अन्य सदस्यों के लिए बनाए जाने वाले भोजन की तरह होते हैं ताकि बच्चे भी इन्हें आसानी से खा सकें। इनके उदाहरण में शामिल है – दालें, चावल, गाढ़े सूप के रूप में उबली हुई सब्जियां, मक्खन या घी के साथ या मसली हुई रोटी। बच्चे के भोजन में मसाले नहीं होने चाहिए तथा इसे पौष्टिक, स्वादिष्ट तथा आसानी से निगलने वाला बनाने के लिए इसमें अतिरिक्त तेल डाला जाना चाहिए।

6. **अच्छे पूरक आहार पहचानें**

   फेसिलिटेटर के साथ चर्चा करें: स्थानीय रूप से क्या–क्या पूरक आहार उपलब्ध हैं? नीचे दिए गए चार्ट के बाईं ओर स्थानीय आहारों की सूची बनाएं:

   फिर आहारों का आकलन करें। वे विशेषताएं जो भोजन को उत्तम बनाती हैं, तय करें कि क्या यह आहार एक बढ़ते बच्चे के लिए अच्छा पूरक आहार है (हाँ या नहीं)। मूंगफली के उदाहरण के साथ समूह में शुरुआत करें। ध्यान दें कि एक अच्छे पूरक आहार में सूची में दी गई सभी विशेषताएं नहीं हो सकतीं।

Sensitization Package.indd 27 8/11/2016 2:41:37 PM

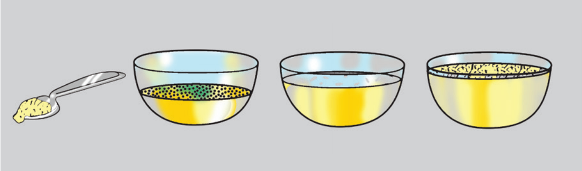
भोजन के रूप में स्थानीय पूरक आहारों की की सूची (घर के बने हुए)	ऊर्जा या पोषण से भरपूर?	कम मूल्य पर दूर-दूर तक उपलब्ध?	नरम रूप में आसानी से बनाया जाने वाला?	बच्चों द्वारा पसंद किया गया?	स्नैक्स हो सकता है?	सांस्कृतिक रूप से स्वीकृत	एक अच्छा ऊपरी आहार? (गोला बनाएं)	
मूँगफली							हां	नहीं
							हां	नहीं
							हां	नहीं
							हां	नहीं
							हां	नहीं
							हां	नहीं
							हां	नहीं
							हां	नहीं

शेष आहारों का आकलन स्वयं करते रहें। जब हर कोई यह कार्य पूरा कर ले तो आप अपने निर्णय की चर्चा कर सकेंगे।

भोजन के रूप में स्थानीय पूरक आहारों की सूची (घर के बने हुए)	ऊर्जा या पोषण से भरपूर?	कम मूल्य पर दूर-दूर तक उपलब्ध?	नरम रूप में आसानी से पकाया जाने वाला?	बच्चों द्वारा पसंद किया गया?	स्नैक्स हो सकता है?	सांस्कृतिक रूप से अपनाने योग्य?	एक अच्छा पूरक आहार? (गोला बनाएं)	
							हां	नहीं
							हां	नहीं
स्नैक्स (घर के बने) के रूप में स्थानीय पूरक आहारों की सूची							हां	नहीं
							हां	नहीं
							हां	नहीं
							हां	नहीं
							हां	नहीं
							हां	नहीं

Sensitization Package.indd 28 8/11/2016 2:41:37 PM

7. **खान-पान में एक आम समस्या यह है कि परिवार के लोग सोचते हैं कि वे बच्चे को भरपूर खाना दे रहे हैं।** एक परिवार के लिए सही मात्रा का अनुमान लगाना मुश्किल हो सकता है। बच्चे के कप या कटोरी से यह दिखाना सहायक हो सकता है कि ½, ¾ या पूरी कटोरी कितनी हो सकती है। कड़छी या कटोरी का आकार अलग हो सकता है। सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता को कोशिश करनी चाहिए कि वह एक मानक माप का मानकीकरण करे तथा परिवार के सदस्यों को घर में प्रयोग में आने वाले बर्तनों के अनुसार समझाए। एक कटोरी 200 ग्राम के तथा एक कड़छी 100 मिली. के बराबर हो (मात्रा अलग–अलग हो सकती है)।



½ कटोरी ¾ कटोरी 1 कटोरी

यह पहचानना कि आहार की कितनी मात्रा एक बच्चे को चाहिए।

भाग-1 प्रदर्शन

आपका फेसिलिटेटर भोजन की वह मात्रा तथा गाढ़ापन का प्रदर्शन करेगा, जो एक बच्चे को चाहिए।

भाग -2 रोल प्ले का अभ्यास एक भागीदार काम करते हुए एक माँ की सहायता का अभ्यास करें कि वह अपने बच्चे की आवश्यकता के अनुरूप पूरक आहार की मात्रा व गाढ़ेपन पर ध्यान दे। उदाहरण को प्रदर्शन द्वारा दिखाएं। कौन क्या भूमिका निभाएगा यह तय कर लें।

- **सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता** – आवश्यकता के अनुसार भोजन की मात्रा तथा गाढ़ेपन के प्रदर्शन के लिए उन सामानों की व्यवस्था करें जिनकी आपको आवश्यकता पड़ सकती है (उदाहरण के लिए – सामान्य कटोरियां, पानी सहित मापक यंत्र, एक छोटी कीप इत्यादि)।
- **माँ** – आपके शिशु की आयु 6 माह की है। आप जानना चाहेंगी कि उसे कितना आहार दिया जाना चाहिए।

जब पहला रोल–प्ले खत्म हो जाए तो भूमिकाएं बदल लें। दूसरे रोल–प्ले के लिए बच्चे की आयु 3 साल है।

8. **शिशु को उत्साहपूर्वक आहार दें**

शिशु द्वारा स्तनपान की मांग करने पर माँ को चाहिए कि शिशु की भूख संबंधी चिन्हों के प्रति संवेदनशील रहे। उसे चाहिए कि वह भूख लगने पर कुछ ठोस जैसे आहारों की माँग को पहचाने तथा जल्द से जल्द प्रतिक्रिया दे।

जैसे–जैसे बच्चा बड़ा होता है, इस प्रकार की देखभाल करने संबंधी कौशल–संवेदनशीलता तथा प्रतिक्रिया – बच्चे की पोषण संबंधी आवश्यकता के लिए जरूरी होता है।

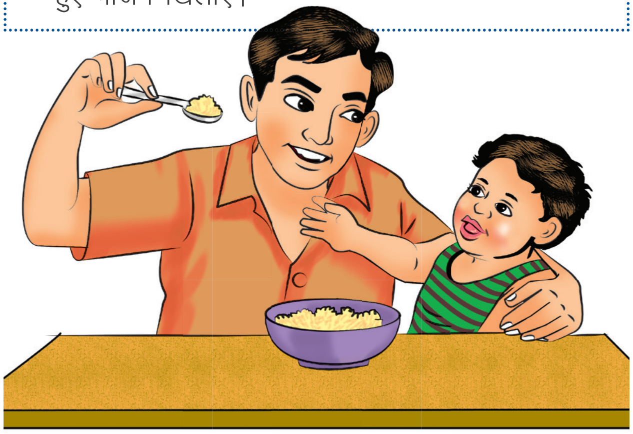
बच्चे खाना खाने में मदद चाहते हैं व धीरे–धीरे भोजन करते हैं तथा तंग भी करते हैं। उन्हें पर्याप्त मात्रा में आहार देना मुश्किल होता है। परिवारजनों की मदद करें कि वे बच्चों को भोजन कराते हुए धीरज रखें तथा बच्चे को खाना खाने के लिए धीरे–धीरे प्रोत्साहित करें (बॉक्स में उत्साहपूर्वक भोजन कराने के विषय में पढ़ें)।

उत्साहपूर्वक भोजन कराने का तात्पर्य है – धीरे–धीरे प्रोत्साहित करना, ज़ोर नहीं देना। बच्चे को बैठाएं, दिलचस्पी दिखाएँ, मुस्कुराएँ या बच्चे को एक कौर और खाने को उत्साहित करें। बच्चे को भरपूर भोजन करने में या बच्चे को कुछ नए प्रकार का भोजन करने में सहायता हेतु माँ–बाप उसके साथ खेल भी सकते हैं।

उदाहरण के लिए, "बड़ा मुँह खोलो कि चिड़िया अन्दर आ जाए" या "मैं पहला कौर खाऊँगा। अरे वाह, कितना स्वाद है! लो, अब तुम्हारी बारी है।" देखभाल करने वाले तथा बच्चा – दोनों ही प्रोत्साहित तथा खुश रहेंगे जब बच्चा भली प्रकार से भोजन करेगा।

उत्साहपूर्वक भोजन कराना

- शिशुओं को स्वयं भोजन कराएँ तथा बच्चे जब स्वयं खाना खा रहे हों तो उनकी सहायता करें। धीरे–धीरे व धैर्यपूर्वक खाना खिलाएँ। बच्चों को खाने के लिए प्रोत्साहित करें लेकिन उनसे ज़बर्दस्ती न करें।
- यदि बच्चे कई प्रकार के भोजन को नकार दें तो नए तरीके अपनाएँ, जैसे कि अलग–अलग तरह का भोजन, स्वाद, बनावट तथा प्रोत्साहन आदि।
- यदि बच्चा खाने के दौरान खाने के प्रति अरुचि दिखाए तो व्याकुल न हों।
- याद रखें, भोजन का समय धैर्य व स्नेह का अवसर है। भोजन के दौरान आँखें मिला कर बच्चे से बातें करते हुए भोजन खिलाएं।



फेसिलिटेटर से चर्चा करें : बच्चे को खाने में प्रोत्साहित करने के लिए माँ–बाप को कैसे खेल प्रयोग करने चाहिए?

Sensitization Package.indd 29 8/11/2016 2:41:39 PM

बच्चों द्वारा खाने को मना करने पर उन्हें धमकाना या गुस्सा करना सही उपाय नहीं है, इसे हतोत्साहित किया जाना चाहिए। ऐसे प्रयासों से बच्चों में खाने के प्रति अरुचि पैदा होती है।

माँ–बाप को बच्चे को प्रचुर मात्रा में भोजन परोसने के साथ यह देखना चाहिए कि वास्तव में बच्चे कितना खा पाते हैं। उन्हें सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे का खाना दूसरे बच्चे या पालतू जानवर न खा जाएं। एक बच्चे को अलग कटोरी या थाली में भोजन परोसा जाना चाहिए जिससे कि यह जानना संभव हो कि बच्चा वास्तव में कितना खा पाता है। बच्चे को सक्रियता पूर्वक आहार देना चाहिए। यदि किसी कटोरी या प्लेट में बच्चे को पर्याप्त खाना परोसा जाता है और उस बर्तन में खाने के उपरांत कुछ खाना शेष रह जाता है तो पता चलता है कि बच्चे ने भरपेट भोजन किया है।

उत्साहपूर्वक भोजन कराना विशेषकर तब महत्वपूर्ण हो जाता है जब बच्चा बीमार या कुपोषित हो। बीमारी के दौरान बच्चे ज़्यादा खाना नहीं चाहते। इस समय स्नेहपूर्वक प्रोत्साहन तथा धैर्य की आवश्यकता होती हैं। बीमारी से उबरने के बाद बच्चों का हाज़मा बढ़ जाता है। इसे माँ को पहचानना चाहिए तथा इस समय माँ द्वारा बच्चे को अधिक खाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

यदि बच्चा स्तनपान कर रहा है तो बच्चे की बीमार होने की अवस्था में माँ को उसे अधिक बार तथा अधिक मात्रा में स्तनपान करवाना चाहिए। यदि बच्चा पूरक आहार ले रहा है तो परिवारजनों को प्रोत्साहित करें कि वे बच्चे को उसका मनपसंद खाना अधिक बार तथा आवश्यक हो तो कम मात्रा में परोसें, बीमारी के दौरान बिना पकाए हुए ठोस आहार की अपेक्षा नरम भोजन खाना आसान होता है। यही बात कुपोषित बच्चे पर भी लागू होती है। जैसे–जैसे बच्चा स्वस्थ होगा, उसकी भोजन में रुचि बढ़ जाएगी।

कुपोषित तथा बीमार बच्चे चिड़चिड़े हो जाते हैं तथा ठीक से खा नहीं पाते। माँ को उनसे अधिक धैर्य से काम लेना चाहिए। उसे बच्चे के हाथ–पैरों की नरम मालिश करते हुए उसकी मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने का प्रयास करना चाहिए। एक स्पंज की सहायता से मालिश करना ज़्यादा उपयोगी होगा। दिन में कई बार ऐसा करने से मांसपेशियों को ताकत मिलती है।

बीमारी के बाद, अच्छी तरह से भोजन कराने से बच्चे के वज़न में वृद्धि होगी जिससे कुपोषण से बचाव किया जा सकता है। जब बच्चे स्वस्थ हों तो अच्छी प्रकार से भोजन कराने से बच्चों के भविष्य में बीमार पड़ने की संभावनाएं कम हो जाती हैं। एक वयस्क को बच्चे के साथ बैठ कर देखना चाहिए कि बच्चे ने प्रचुर मात्रा में पौष्टिक भोजन कर लिया है। चूंकि बुरी तरह कुपोषित तथा बीमार बच्चे कमज़ोर हो जाते हैं, वे खाने की मांग कम करते हैं। उन्हें खाने के लिए अधिक प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

सत्र की समाप्ति

पूरक आहार की समीक्षा करें

पूरक आहार छह महीनों बाद देना क्यों शुरू किया जाना चाहिए?

भोजन में अति सूक्ष्म पोषकों के स्रोत क्या हैं?

उत्साहपूर्वक आहार देना क्या है?

कार्यप्रणाली

फेसिलिटेटर अब प्रतिभागियों के साथ एक गेंद वाला खेल खेलेंगे। फेसिलिटेटर समझाएगा कि यह खेल किस प्रकार खेला जाना है। गेंद को एक प्रतिभागी की ओर फेंका जाएगा तथा प्रतिभागी से आशा की जाएगी कि वह एक प्रश्न के उत्तर के रूप में एक लघु कथन कहे। यदि प्रतिभागी को उत्तर नहीं पता तो वह 'पास' कह सकता है। इस मामले में गेंद किसी अन्य प्रतिभागी की ओर फेंक दी जाएगी। फेसिलिटेटर प्रत्येक प्रश्न अलग–अलग पूछेगा तथा अगले प्रश्न पर पहुंचने से पूर्व पहले प्रश्न का उत्तर संक्षेप में सारांश प्रस्तुत करेगा।

Sensitization Package.indd 30 8/11/2016 2:41:40 PM

सत्र की समाप्ति

एक दिवसीय उन्मुखीकरण मॉड्यूल का समापन प्रत्येक सत्र की दो मुख्य शिक्षाओं के सार प्रस्तुत करते हुए किया जा सकता है। प्रतिभागियों को 6 समूहों में बाँटिए। प्रत्येक समूह को 5 मिनट में चर्चा करनी है तथा उन्हें दिए गए सत्र की 2 मुख्य शिक्षाओं का वर्णन बड़े समूह के सामने करना है।

फेसिलिटेटर को प्रतिभागियों को धन्यवाद देते हुए उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे अपने कार्य क्षेत्र में स्तनपान को प्रोत्साहन तथा समर्थन दें।

Sensitization Package.indd 31 8/11/2016 2:41:43 PM

नोट्स

नोट्स

नोट्स

Sensitization Package.indd 34 8/11/2016 2:41:45 PM

Sensitization Package.indd 36 8/11/2016 2:41:45 PM