सत्यमेव जयते

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

MAA
Mothers' Absolute Affection
एक संकल्प

शिशु एवं बच्चों की आहार पूर्ति

बच्चों के सम्पूर्ण विकास की ओर

परामर्श सन्दर्शिका

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

Mothers' Absolute Affection

एक संकल्प

शिशु एवं बच्चों की आहार पूर्ति

बच्चों के सम्पूर्ण विकास की ओर

परामर्श सन्दर्शिका

शिशु एवं बच्चों की आहार पूर्ति : बच्चे के सम्पूर्ण विकास की ओर

प्रिय कार्यकर्ता

यह बात तो आपको पता ही होगी कि हमारे देश में हर साल हज़ारों बच्चे पहले साल में ही कुपोषण के शिकार हो जाते हैं। आप जैसे मेहनती और जागरूक इन्सान के लिए यह ज़रूर एक चिन्ता का विषय होगा। इससे बच्चों के विकास पर गम्भीर असर पड़ता है।

अब सवाल यह है कि इस हालत को कैसे बदला जा सकता है? इन 10–15 सालों में जो नई बात इस विषय पर वैज्ञानिक रूप से सामने आई है, उसका पालन करने से हम इस स्थिति को सुधार सकते हैं। सबसे ज़रूरी है – शिशु का आहार और पालन–पोषण के तरीके। अगर हम शिशु को पैदा होते ही माँ का दूध पिलाना शुरू कर दें और छह मास तक केवल माँ का दूध ही पिलाएँ और छह मास के बाद माँ के दूध के साथ–साथ पूरक आहार देना शुरू करें तो कुपोषण कम किया जा सकता है। इसके लिए ज़रूरी है कि माँ और पूरे परिवार को इस बारे में सही और पूरी जानकारी हो और उनके मन में यह बैठ जाए कि अपने बच्चे को अपना दूध पिलाने से उसे स्वस्थ रखा जा सकता है जो उनके ही हाथ में है। उनके सम्पूर्ण विकास के लिए यह पहला कदम होगा।

स्तनपान और उचित पूरक आहार को बढ़ावा देना एक महत्वपूर्ण और चुनौती भरा काम है। इस ज़िम्मेदारी को पूरा करने में आपको इस किताब से भरपूर मदद मिलेगी बशर्ते आप इसका पूरा इस्तेमाल करें और कई बार करें।

हाँ, एक बात और। आपकी कोशिशों से आपके इलाके में कितने बच्चों को एक स्वस्थ जीवन की शुरुआत मिल सकती है। उन सब बच्चों के माँ–बाप की दुआओं के असली हक़दार भी आप ही होंगे। सिर्फ आप।

यह पुस्तिका इसीलिए बनाई गई है कि आप माँ और पूरे परिवार और दूसरे सज्जनों को स्तनपान और पूरक आहार 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 निम्न सहायता देगी –

- माँ–बाप और बाकी परिवार से शिशु आहार और विकास पर बात करने के लिए।
- माँ का दूध कब शुरू किया जाए ?
- केवल माँ का दूध कितने महीनों तक दिया जाए ?
- कब और कौन सा पूरक आहार शुरू किया जाए ?
- पूरक आहार कितना और कितनी बार दें ?
- कब तक माँ का दूध देते रहें ?
- शिशु के देखभाल के तरीके।

जानकारी जो सबको होनी चाहिए

गर्भावस्था में हर औरत को पूरी मात्रा में सही खाना–पीना व आराम मिलना चाहिए। इस समय उसे अपने आने वाले शिशु के विकास के बारे में जानकारी मिलती रहनी चाहिए। उसे अपना दूध कब शुरू करना है और कब तक पिलाना है, ये फैसले वह इस समय करे तो यह उसके और उसके बच्चे – दोनों के लिए बहुत लाभदायक सिद्ध हो सकता है। पहले छह महीने तक बच्चे को केवल माँ के दूध की आवश्यकता होती है और इससे उसे वह सब कुछ मिलता है, जो उसके मानसिक और शारीरिक विकास के लिए ज़रूरी है। छह महीने के बाद से बच्चे को माँ के दूध के साथ–साथ घर पर बना पूरक आहार, जैसे – मसले हुए फल, सब्ज़ियाँ तथा अन्नाहार आदि देने चाहिए। दो साल या अधिक आयु तक बच्चे को घर के खाने के साथ माँ का दूध देते रहना चाहिए।

1. **गर्भावस्था में पूरी मात्रा में खाना-पीना और आराम।**
2. **जन्म से छह महीने तक केवल स्तनपान।**
3. **छह माह पूरे होने तक केवल स्तनपान। उसके बाद से दो साल या उससे अधिक समय तक पूरक आहार के साथ साथ स्तनपान ।**

इस पुस्तिका का उपयोग करने की विधि

यह किसके लिए है

1. यह पुस्तिका माँ और परिवार के अन्य सदस्यों से बातचीत करते समय आपके लिए अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होगी। जब आप उनसे बात करती 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 जाए और उनसे भागीदारी कायम की जाए ताकि इस काम में वे सब साथी हों और बदलाव लाने के इच्छुक हो जाएँ।

यह पुस्तिका किस समय इस्तेमाल करें

1. गर्भवती महिलाओं, नवजात शिशुओं की माताओं, दो साल तक के बच्चों की माताओं से बातचीत करने के लिए।
2. जब आप मातृ समूह में बात करें तो भी इसे इस्तेमाल कर सकती हैं।
3. यह पुस्तिका हर कदम पर इस्तेमाल की जा सकती है। जैसे कि अगर बच्चा छह महीने का हो गया हो, तो माँ के साथ सिर्फ पूरक आहार की बात करें। माँ को याद करवाएँ कि पिछली बार क्या–क्या बताया गया था।

कब-कब क्या-क्या बात करें

1. गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के पैदा होते ही माँ से पहले छह महीनों में केवल स्तनपान और इसकी शुरुआत और सही तरीके के बारे में बात करें।
2. जब बच्चा पाँच महीने के करीब हो जाए तो माँ को परामर्श दें कि वह छह महीने के बाद स्तनपान के साथ पूरक आहार देना शुरू करे।

इस्तेमाल करने की विधि

- महिलाओं को अर्ध गोलाकार (Semicircle) अवस्था में बिठाएँ और आप बीच में थोड़ी ऊँची जगह पर बैठें।
- चित्र दिखाते समय पैन या पेन्सिल का प्रयोग करें।
- अब इस पुस्तिका (फ़्लिप बुक) को चाहें तो आप हाथ में ऊँचा उठा कर दिखा सकते हैं।
- यह ज़रूर ध्यान रखें कि तस्वीर दर्शकों को दिखाई दे और लिखावट आपकी तरफ हो।
- दर्शकों के सामने किताब का इस्तेमाल शुरू 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 लिए तीन रंगों का इस्तेमाल किया गया है, जिनका महत्व इस प्रकार है –
  - जो सवाल आपने पूछने है।
  - जो आपने खुद करना है।
  - जो जानकारी आपने देनी है।

इस सन्दर्शिका का प्रयोग कैसे करें

आपको पूछना होगा

यह आपको स्वयं करना पड़ेगा

प्रदान की जाने वाली सूचनाएँ

जब आप सदस्यों को परामर्श दे रहे हों 'पीला' दर्शाता है वे प्रश्न जो आपको पूछने हैं। 'नीला' दर्शाता है कि आपको क्या करना है तथा 'गुलाबी' दिखाता है वह जानकारी जो आपको देनी है।

बैठक को सफल बनाने के लिए निम्न बातों पर ज़रूर ध्यान दें -

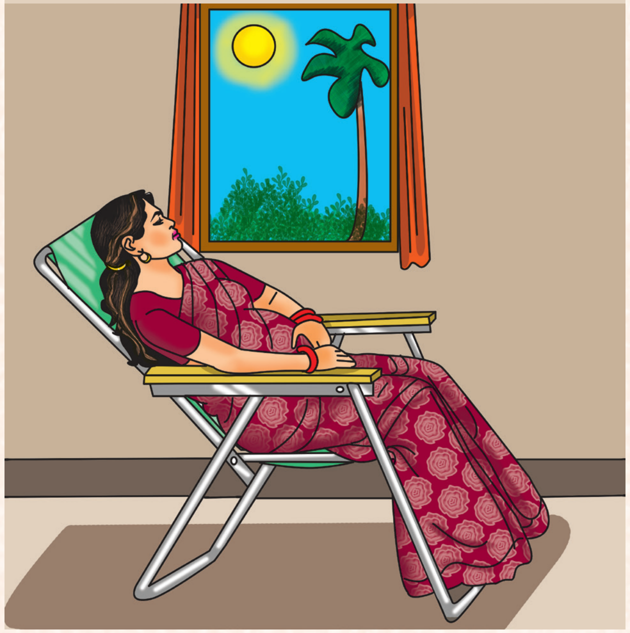
1. बैठक के दौरान प्रश्न पूछते रहें। असल में सवाल–जवाब से सुनने वाले लोग सही मायनों में बैठक में भागीदारी करने लगते हैं। इसके अलावा जो बात हम उन्हें समझाना चाहते हैं, वो बात उन्हें समझ भी आ जाती है और याद भी हो जाती है। यह भी आपको मालूम हो जाता है कि समस्या के बारे में वे क्या सोचते हैं और क्या कहते हैं।
2. यह सम्भव है कि बैठक के दौरान आपके सामने माँ के द्वारा की जाने वाली कुछ अच्छी बातें सामने आएँ। ऐसे में माँ की तारीफ ज़रूर करें। ऐसा करने से माँ का आत्मविश्वास बढ़ेगा।
3. अपनी बात आसान शब्दों में समझाएँ।
4. बैठक के बीच–बीच में सवाल पूछते रहें। इससे आपको बैठक की कार्यवाही चलते–चलते यह मालूम पड़ता रहता है कि आपकी बात लोग किस हद तक समझ पा रहे हैं।
5. माँ से बात करते वक़्त ज़रूरी नहीं 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 सिर्फ़ यह रखना है कि लोगों तक सही सन्देश पहुँचें जो इस पुस्तिका में दिए हैं।
6. बैठक के बीच–बीच में या अन्त में लोगों को सवाल पूछने के लिए कहें। इन सवालों का जवाब देने के लिए ज़रूरी है कि आपको भी इस विषय के बारे में अच्छी तरह जानकारी हो।
7. इस पुस्तिका के ज़रिये लोगों को समझाते वक़्त सारी बातचीत एकदम दोस्ताना लहजे में करें और साथ में इसकी भी पूरी कोशिश करें कि :
   - लोगों तक पूरी जानकारी पहुँचे।
   - मुख्य सन्देश दोहराया जाए।
   - उनकी ग़लत धारणाएँ और भ्रांतियाँ दूर हो जाएँ।

सूची

क्रम. सं.	विषय	पृष्ठ सं.
1	गर्भावस्था में खान–पान एवं आराम	10
2	जन्म के तुरन्त बाद शिशु को स्तनपान शुरू कराएँ	12
3	स्तनपान कराने के फायदे	14
4	केवल स्तनपान	16
5	स्तनों में दूध कैसे बनता है तथा इसकी मात्रा कैसे बढ़ाई जा सकती है	18
6	शिशु का स्तन से जुड़ाव का सही तरीका	20
7	पर्याप्त दूध नहीं	22
8	हाथ से अपना दूध निकालने का तरीका	24
9	छह महीने के बाद शिशु को पूरक आहार के रूप में क्या दिया जाए	26
10	दो साल तक स्तनपान के साथ–साथ पूरक आहार	28
11	पूरक आहारः कितना और कितनी बार दें	30
12	यदि माँ या शिशु बीमार हों तब भी माँ स्तनपान जारी रखे	32
13	विकास चार्ट–माँ और बच्चा सुरक्षा कार्ड	34
14	मुख्य सन्देश	36

गर्भावस्था में खान-पान एवं आराम

बैठक में या फिर अकेले में महिला से पूछें



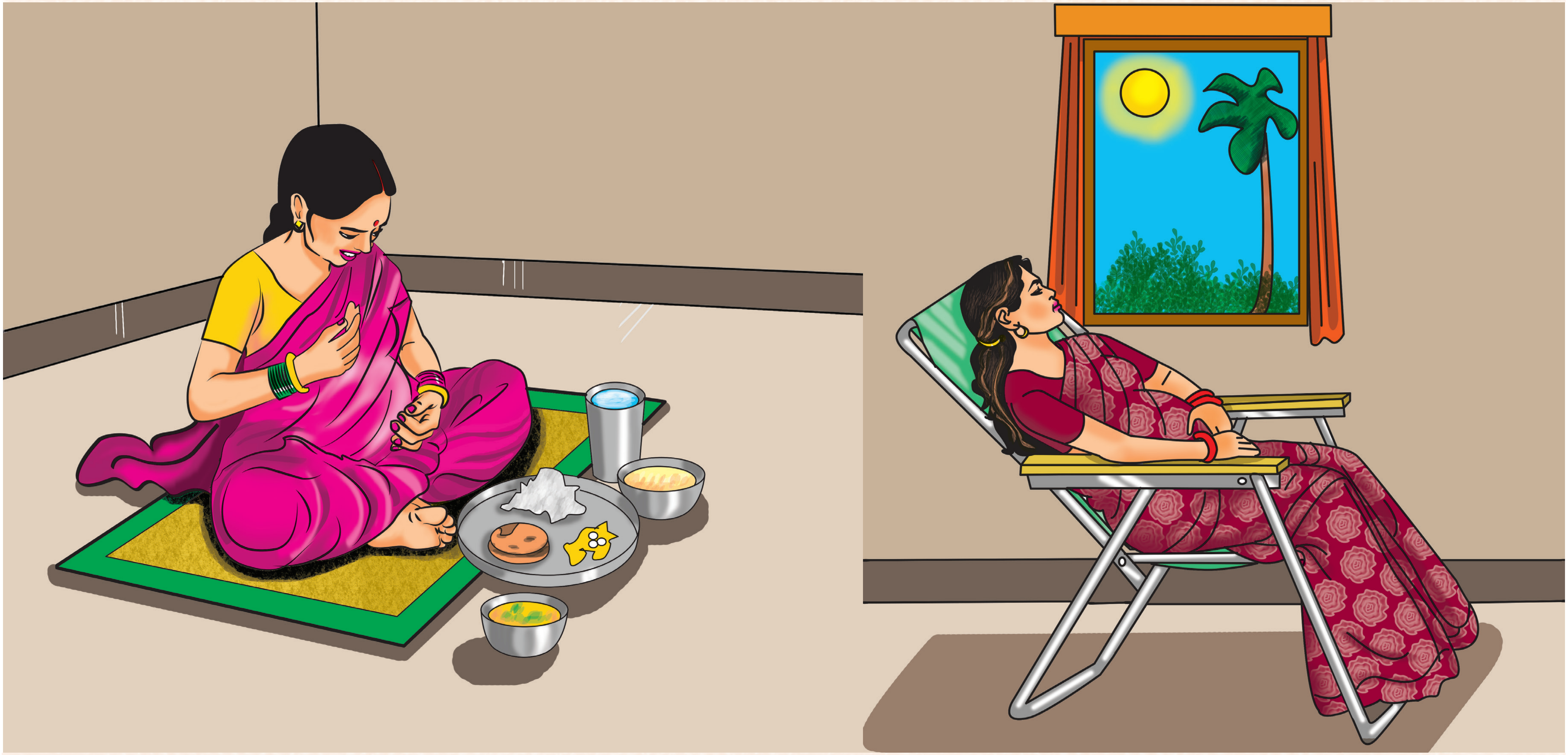
प्रः— क्या आप गर्भवती हैं?

गर्भवती महिलाओं से 5—10 मिनट तक गर्भावस्था के बारे में बातें करें। सुनिए कि वे क्या कहती हैं और उनकी सही बातों की तारीफ़ करें।

आपका आहार

- गर्भवती महिला का वज़न औसतन 10—12 किग्रा. बढ़ जाता है, जिसमें होने वाले बच्चे का वज़न भी शामिल होता है।
- गर्भावस्था में महिला को अधिक भोजन (दिनभर में एक और बार खाना या नाश्ता) खाना चाहिए, अपने और अपने बच्चे के लिए।
- गर्भवती महिला को सन्तुलित आहार लेना चाहिए, जिसमें अनाज, दालें, तेल, दूध, फल व सब्ज़ियाँ शामिल हों।
- गर्भवती महिला को अपने दैनिक आहार में मौसमी हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ ज़रूर लेनी चाहिए।
- उसके आहार में मौसमी फल भी शामिल हों।
- गर्भावस्था के दौरान नियमित डॉक्टरी जाँच कराएँ व टेटनस के टीके लगवाएँ।
- गर्भवती महिला को गर्भावस्था कैलशियम, आयरन और फॉलिक एसिड की गोलियाँ नियमित रूप से खानी चाहिए।
- दिन में उसे कम से कम दो घण्टे आराम करना चाहिए।
- उसे अधिक (भारी) शारीरिक काम नहीं करना चाहिए।
- संस्थागत प्रसव की व्यवस्था सुनिश्चित करें।

गर्भावस्था में खान-पान एवं आराम



जन्म के तुरन्त बाद शिशु को स्तनपान शुरू कराएँ

प्रः इस चित्र में आप क्या देख रही हैं?

लोगों को जवाब देने दें, फिर आप बताएँ कि इस चित्र में माँ, जिसने अभी–अभी शिशु को जन्म दिया है, शिशु को अपना दूध पिला रही है।

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

पूछिए और उनसे जानिए। फिर बताइए कि इससे पहले कुछ नहीं देना चाहिए, क्योंकि यह हानिकारक हो सकता है।

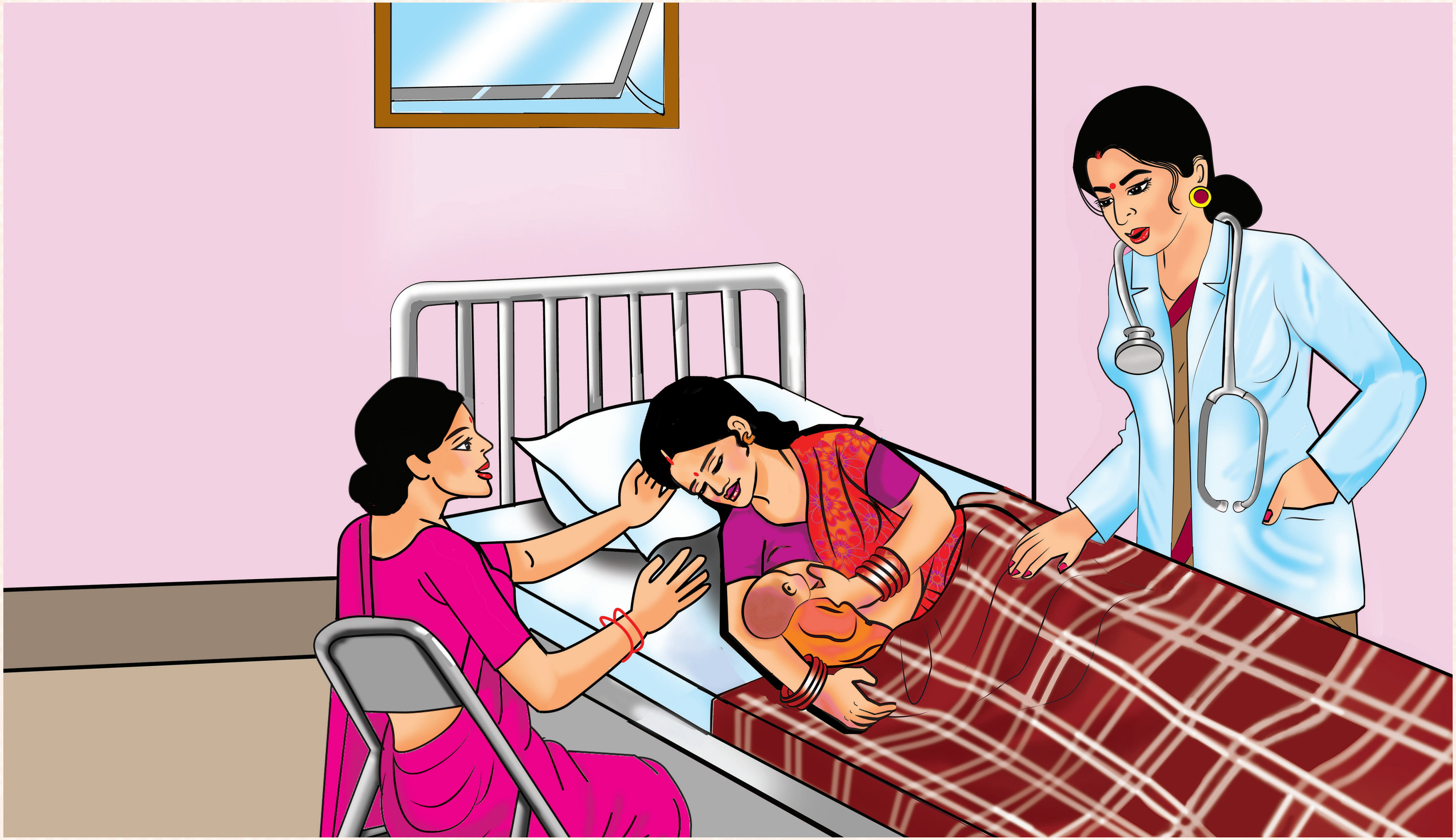
प्रः क्या आप जानती हैं कि बच्चे के जन्म के बाद एक घण्टे के अन्दर अपना दूध पिलाने से आपके बच्चे को क्या फायदे होंगे?

लोगों की बात सुनिए। फिर उन्हें बताइए

- अपने बच्चे को जन्म के एक घण्टे के अन्दर स्तनपान शुरू कर दें।
- इससे आपका दूध जल्दी उतरता है। फिर जब–जब बच्चा माँगे, उसे पिलाएँ।
- इससे आपके और बच्चे के बीच प्यार भरा रिश्ता विकसित होगा।
- इससे प्लेसेण्टा जल्दी बाहर आएगा और खून कम बहेगा।

- इससे आपके दूध का बहाव अच्छा और अधिक मात्रा में होगा।
- आपके बच्चे को आपका पहला गाढ़ा दूध (जिसे कोलोस्ट्रम या खीस कहते हैं) मिलेगा, जो –
  - बच्चे का पेट और आंतें साफ करता है।
  - पोषक तत्वों से भरपूर होता है।
  - आपके बच्चे को कई रोगों से बचाता है।
  - विटामिन 'ए' से भरपूर होता है।
  - स्तनपान से पहले शिशु को घुट्टी, गुड़, शहद या मीठा पानी आदि कोई चीज़ न दें।

जन्म के तुरन्त बाद शिशु को स्तनपान शुरू कराएँ



स्तनपान कराने के फायदे

बैठक में या फिर अकेले में महिला से पूछें:

प्रः आप में से कितने लोगों के बच्चे छह महीने से छोटे हैं?

प्रः आप उन्हें क्या खिलाती/पिलाती हैं?

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

- समूह में से ऐसी महिलाओं को चुनिए, जो छह महीने के कम उम्र के बच्चे को सिर्फ अपना दूध पिलाती हों और उनसे प्रश्न पूछिए।
- पाँच मिनट तक बात कीजिए। देखिए क्या जवाब मिलते हैं, उनको शाबाशी दीजिए, जिन्होंने ठीक जवाब दिया हो। फिर बताएँ:

- अपना दूध पिलाने से आपके बच्चे को होने वाले फायदे –
  - पहले छह महीने तक शिशु को पूर्ण आहार मिलता है।
  - यह बच्चे को दस्त तथा निमोनिया जैसी बीमारियों से बचाता है।
  - यह बच्चे के मानसिक विकास में सहायक है।
  - यह बच्चे को आसानी से पच जाता है।
  - यह आपका और आपके शिशु के बीच प्यार बढ़ाता है।
- स्तनपान कराने से आपको होने वाले फायदे –
  - प्रसव के बाद आपके खून के बहाव को रोकता है।
  - प्रसव के बाद आप में खून की कमी होने से बचाता है।
  - आपका आत्मविश्वास बढ़ाता है।
  - आप के दोबारा गर्भवती न होने में मदद देता है।
  - ऐसा करने से आपको स्तन और अण्डेदानी के कैंसर के ख़तरे से बचाव मिलता है।
- स्तनपान कराने से आपके परिवार को होने वाले फायदे –
  - शिशु के लिए बाज़ार से आहार खरीदने में खर्च होने वाला पैसा बचाता है।
  - इसे तैयार करने के लिए आपको बर्तन और ईंधन की ज़रूरत नहीं पड़ती।

स्तनपान कराने के फायदे

केवल स्तनपान

जन्म के पहले छह महीने केवल स्तनपान

प्रः इस चित्र में माँ क्या कर रही है? उत्तर मिलने पर विस्तारपूर्वक बताइए।

बाकी परिवार वालों से बात कीजिए और उनका सहयोग माँगिए कि वह माँ को ऐसा करने के लिए प्रोत्साहन दें।

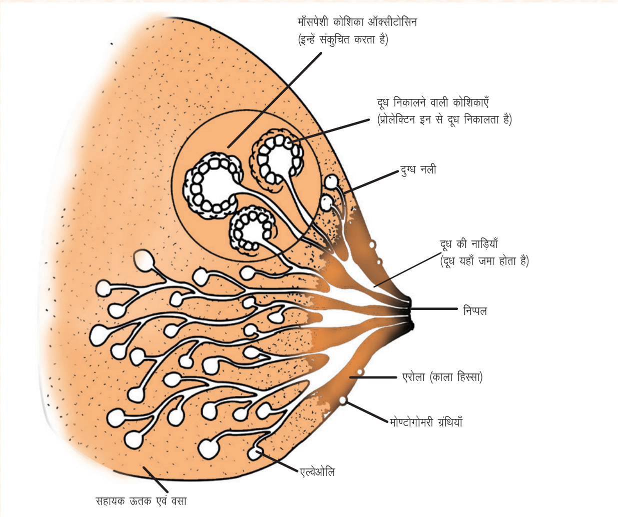
- उनसे कहें कि वे माँ का दूध शुरू करवाने में मदद करें। शिशु को शहद, गुड़, चीनी, घुट्टी या मीठा पानी आदि न दें।
- आपका दूध आपके बच्चे के पूर्ण विकास के लिए पर्याप्त है।
- आपका बच्चा आपके स्तनों को बार–बार चूसेगा तो आपका दूध अधिक बनेगा। बार–बार स्तनपान कराने से दूध की मात्रा अधिक हो जाती है।
- कितनी बार दूध पिलाएँ? 24 घण्टे में कम से कम 8–12 स्तनपान बार करवाएँ। इससे आपका दूध अधिक मात्रा में बनेगा।
- रात को भी स्तनपान कराना चाहिए। इससे दूध की मात्रा बढ़ती है।
- दूध पिलाते हुए बच्चे के साथ प्यार से बात करती रहें। इससे उसका मानसिक विकास होगा।
- छह महीने तक माँ के दूध से बच्चे को पूरा आहार मिलता है। इसमें कुपोषण और बीमारी से बचाव के तत्व होते हैं। आपके बच्चे के लिए इससे बढ़िया और कुछ भी नहीं है। इसलिए छह महीने तक आप अपने बच्चे को केवल स्तनपान कराएँ।

याद रखें

- छह महीने तक बच्चे को ऊपर से कुछ भी न दें क्योंकि आपके दूध में बच्चे के लिए सभी ज़रूरी पौष्टिक तत्वों के अलावा पानी भी होता है। इसीलिए गर्मियों में भी आप अपने बच्चे को ऊपर का पानी, घुट्टी, गाय या भैंस का दूध, चीनी, शहद आदि भी न दें। दूध पिलाते समय यह ज़रूर ध्यान रखें कि पहले एक स्तन का दूध पूरी तरह पिला कर फिर दूसरे स्तन का दूध पिलाएँ। इससे आपके शिशु को दोनों स्तनों से आपका पूरा पौष्टिक दूध मिलेगा। इसलिए एक स्तन का दूध कम से कम 15–20 मिनट तक पिलाएँ।
- यदि आप शिशु को बोतल से दूध पिला रही हैं तो इससे शिशु आपके स्तन को चूसना भूल सकता है। ऐसा करने से वह आसानी से बीमारी की चपेट में आ सकता है।

केवल स्तनपान

स्तनों में दूध कैसे बनता है तथा इसकी मात्रा कैसे बढ़ाई जा सकती है



- जन्म के तुरन्त बाद शिशु को स्तनपान शुरू करें तथा गुड़, शहद, घुट्टी आदि न दें।
- बच्चे को बोतल से दूध न पिलाएँ।

प्रः क्या आप जानते हैं कि स्तनों में दूध कैसे उत्पन्न होता है?

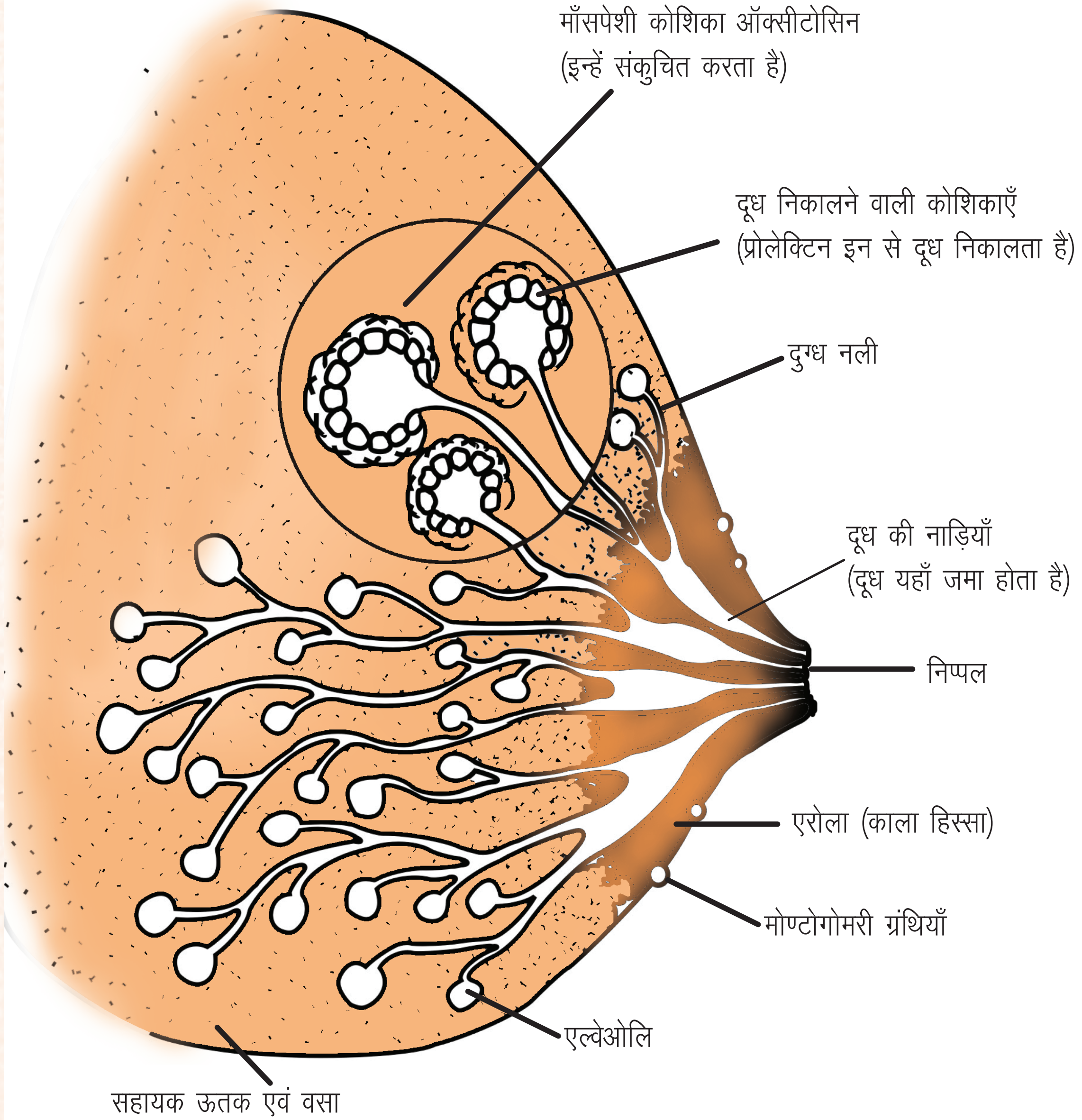
स्तनों में स्थित ग्रंथियों में दूध उत्पन्न होता है और नली के द्वारा स्तन से बाहर की ओर आता है ताकि बच्चे के चूसने पर उसके मुँह में दूध जाए।

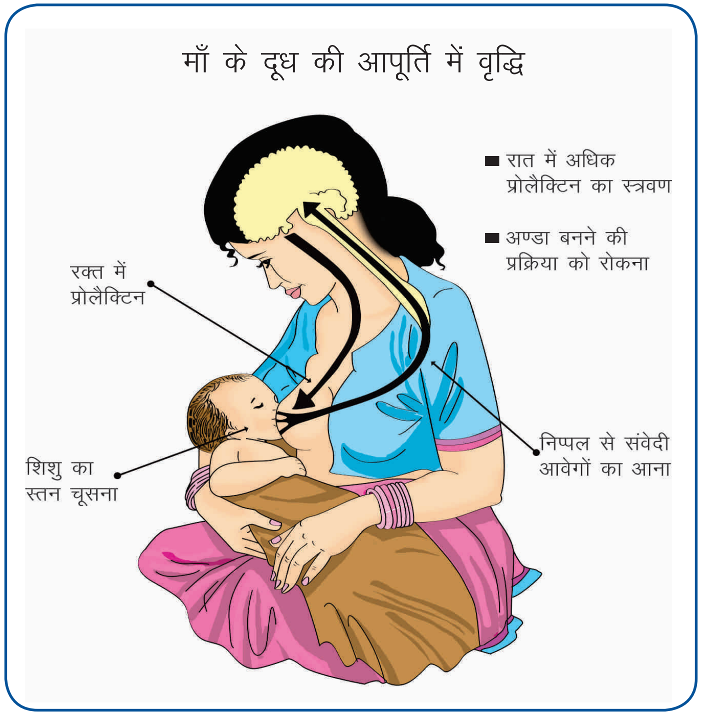
इसका महत्व है - माँ का दूध केवल बच्चे के पीने से ही बनता है

प्रः आप अपने दूध की मात्रा कैसे बढ़ा सकती हैं? थोड़ा सुनकर बताएँ। पहले उन्हें सुनें और फिर उन्हें बताएँ।

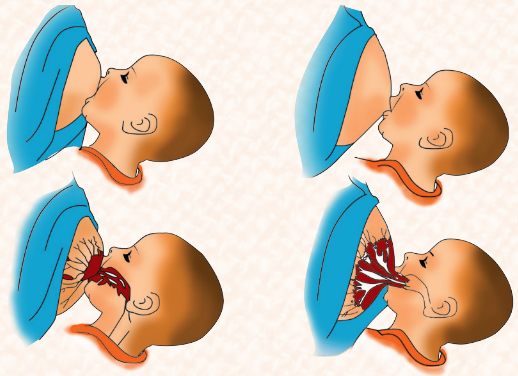
- तेज़ी से बढ़ते हुए छोटे शिशु बार–बार दूध माँगने लगते हैं। अगर वे ज़्यादा बार स्तन चूसेंगे तो ज्यादा दूध बनेगा। इसलिए मन में यह शंका नहीं होनी चाहिए कि बच्चे के लिए दूध कम है।
- जैसा कि मैंने पहले आपको बताया, आपके दूध का बनना और बहना बच्चे के स्तन के चूसने पर निर्भर है। अगर आप अपने दूध की मात्रा बढ़ाना चाहती हैं तो बार–बार दूध पिलाएँ और रात को ज़रूर पिलाएँ। जितनी बार बच्चा माँगे उतनी बार स्तनपान करवाएँ।
- आपके मन में कोई शक या चिन्ता हो तो सवाल पूछ कर उसे दूर करें। ऐसा करने से स्तनपान को बढ़ाने में मदद मिलेगी।
- दूध का बहाव आपकी की मानसिक स्थिति पर निर्भर करता है। अपना आत्म विश्वास कायम रखें। इससे दूध का बहाव बढ़ेगा।
- बाकी लोगों को ये बातें बताएँ और उनका सहयोग प्राप्त करें।
- थोड़ा रुक कर 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 बताएँ कि बच्चे के साथ हँसें, खेलें और बात करें। इससे उसका मानसिक विकास होगा।
- यदि बच्चा दिन में 6–8 बार पेशाब करे तथा उसका वजन हर माह आधा किलो बढ़े, तो समझें कि आपका दूध बच्चे को पर्याप्त है।

स्तनों में दूध कैसे बनता है तथा इसकी मात्रा कैसे बढ़ाई जा सकती है





शिशु का स्तन से जुड़ाव का सही तरीका



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

बात कीजिए और शंकाओं का निवारण कीजिए। चर्चा के दौरान बताइए।

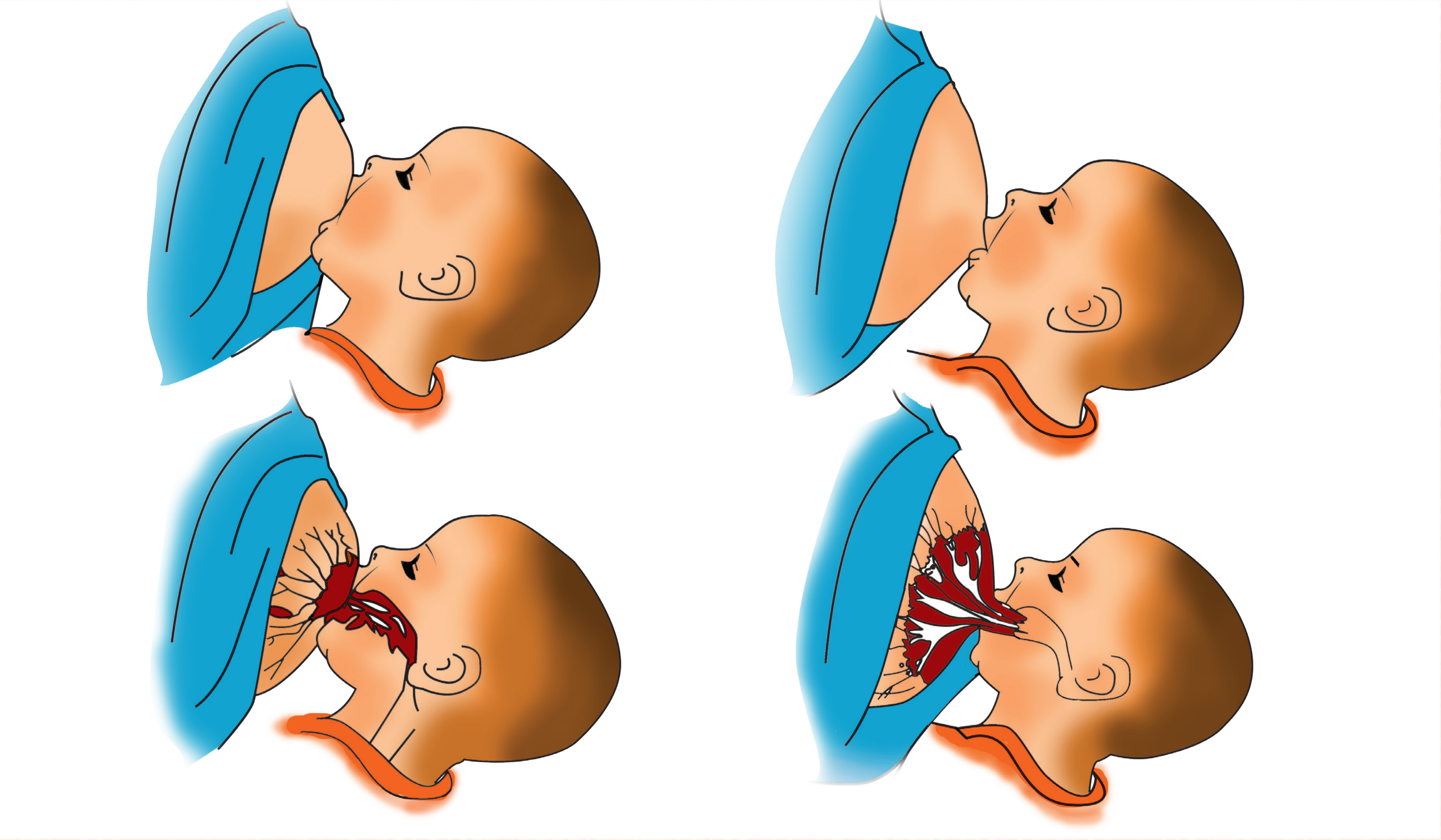
सही तरीका (चित्र-1 तथा 3)

- आपके निप्पल और उसके चारों ओर के काले भाग का अधिक से अधिक हिस्सा अरोला आपके बच्चे के मुँह में जाए।
- बच्चे की ठोड़ी स्तन से लगी हो।
- आपके बच्चे का आपसे त्वचीय सम्पर्क बना रहे।
- इस स्थिति में चूसने से आपका दूध ज़्यादा बनेगा और आपके बच्चे को समुचित मात्रा में दूध मिलेगा।
- आपको निप्पल के आस–पास दर्द नहीं होगा।

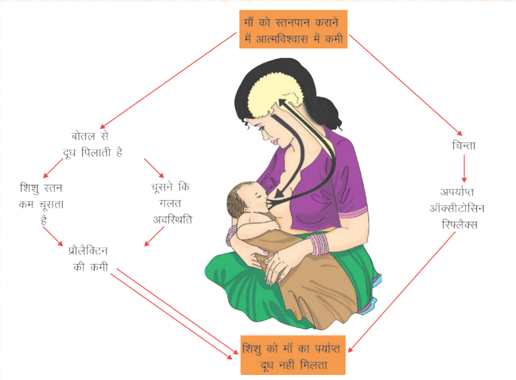
ग़लत तरीका (चित्र-2 तथा 4)

- आपके स्तन का काले वाला ज़्यादातर 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 न हो (त्वचीय सम्पर्क नहीं)।
- इस स्थिति में चूसने से आपका दूध बच्चे तक पूरा नहीं पहुँचेगा और आपको निप्पल के आस–पास दर्द भी हो सकता है।

शिशु का स्तन से जुड़ाव का सही तरीका



पर्याप्त दूध नहीं



प्र: इस चित्र में आप क्या देख रही हैं?

लोगों को जवाब देने दें, फिर आप बताएँ कि इस चित्र में उन बातों को विस्तार पूर्वक बताया गया है, जिनके कारण माँ अक्सर यह सोचने लगती है कि उसका दूध शिशु के लिए पर्याप्त नहीं है।

प्र: आमतौर पर शिशु के बहुत रोने का कारण क्या होता है?

लोगों को जवाब देने दें, फिर आप बताएँ कि शिशु के अत्यधिक रोने के कारण माँ को अपने दूध की पर्याप्तता पर विश्वास कम होने लगता है, जबकि आमतौर पर शिशु ठीक प्रकार से स्तन नहीं चूस पाने के कारण रोता है। परिवार के लोगों के कहने पर माँ ऊपरी आहार (प्रायः बोतल द्वारा) शुरू कर देती है। इस कारण शिशु कम स्तनपान करने लगता है और यही कम दूध आने का कारण बन जाता है।

प्र: माँ का आत्म विश्वास बढ़ाने में आप कैसे मदद कर सकते हैं?

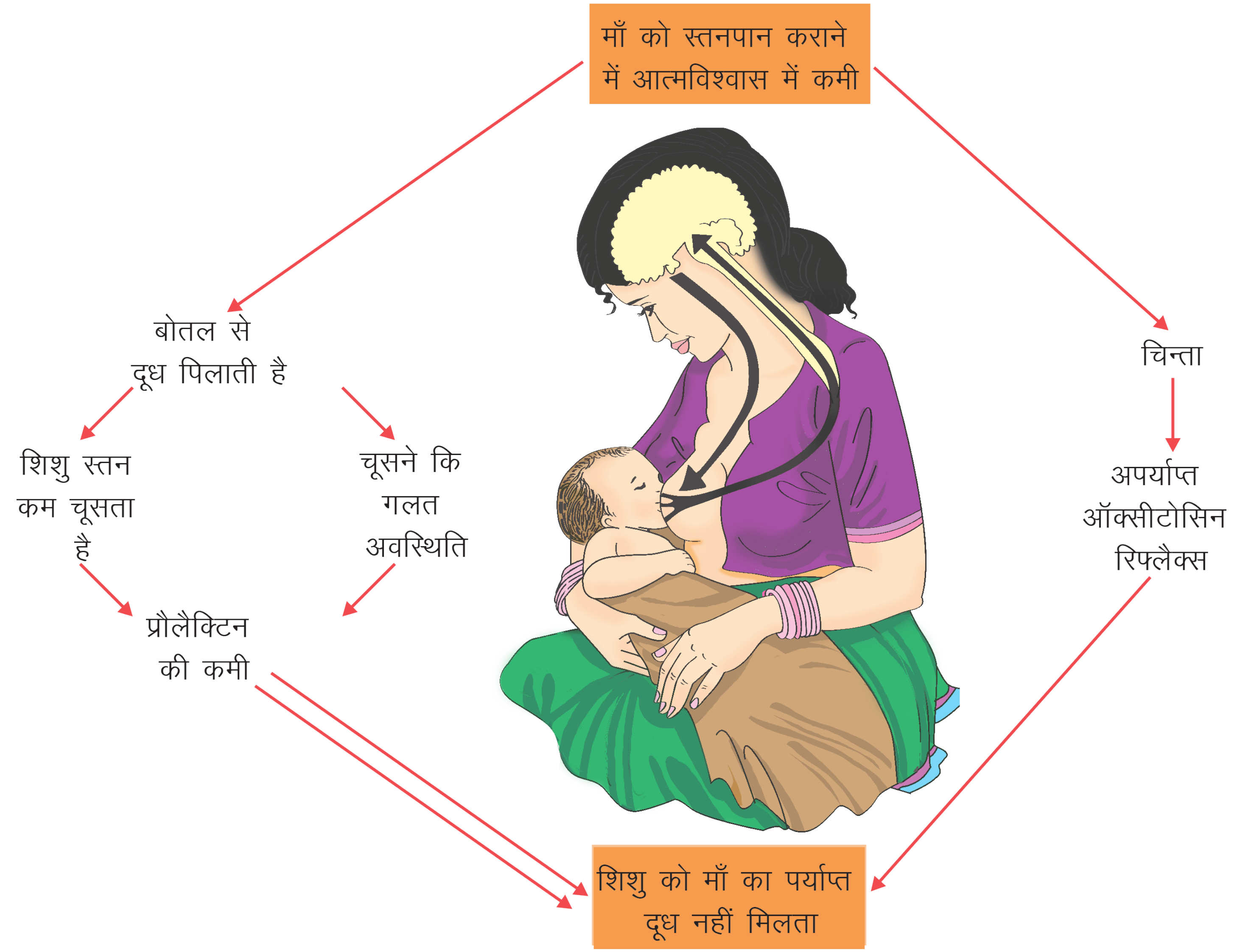
लोगों के जवाब सुनें और फिर वे लक्षण बताएँ, जिनसे पता चलता है कि शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है या नहीं।

इन बातों से स्पष्ट हो जाता है कि शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है या नहीं। यदि बच्चे का वज़न पर्याप्त रूप से बढ़ रहा है तथा पेशाब भी सही मात्रा में आ रहा है, तो माँ को कहा जाना चाहिए कि उसका दूध बच्चे के लिए पर्याप्त है।

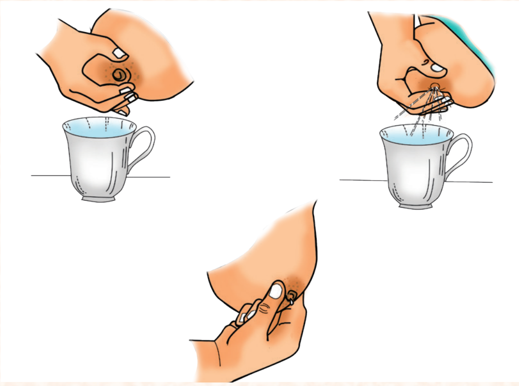
वे लक्षण जिनसे पता चलता है कि शिशु को पर्याप्त मात्रा में दूध नहीं मिल रहा है

वज़न कम बढ़ना	1. एक माह में 500 ग्राम से कम
	2. दो हफ्ते बाद अपने जन्म के समय के वज़न से कम वज़न होना
कम मात्रा में गाढ़ा पेशाब आना	1. दिन में 6 बार से कम व पीला, तेज बदबूदार

पर्याप्त दूध नहीं


माँ को स्तनपान कराने में आत्मविश्वास में कमी
बोतल से दूध पिलाती है
शिशु स्तन कम चूसता है
चूसने कि गलत अवस्थिति
प्रौलैक्टिन की कमी
चिन्ता
अपर्याप्त ऑक्सीटोसिन रिफ्लैक्स
शिशु को माँ का पर्याप्त दूध नहीं मिलता

हाथ से अपना दूध निकालने का तरीका



प्रः पूछिए कि क्या कभी उन्हें अपना दूध निकालने की ज़रूरत पड़ी है?

उनके जवाब सुनिए और बताइए कि निम्नलिखित स्थितियों में उन्हें कई बार अपने स्तनों से दूध निकालना पड़ सकता है।

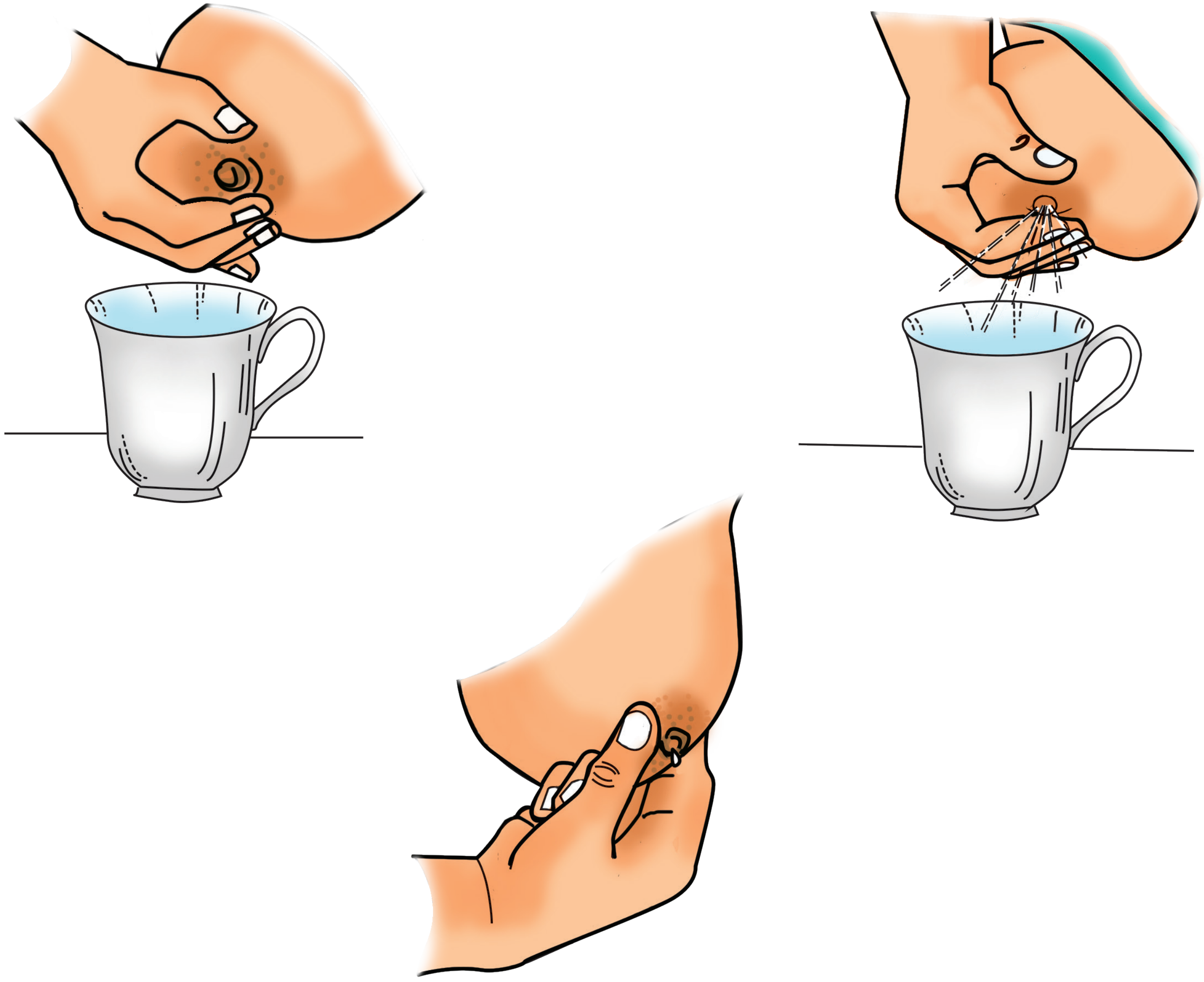
- स्तनों में अत्यधिक दूध भराव से राहत के लिए।
- बीमार शिशु के लिए, जो ठीक से स्तनपान नहीं कर पाता।
- नवजात शिशु, जो कम वज़न का या कमज़ोर है, उसे कप से दूध देने के लिए, क्योंकि वह स्तनपान करने में असमर्थ है।
- जब माँ बीमार हो और बच्चे को स्तनपान नहीं करवा पा रही हो।
- उस शिशु के पोषण के लिए, जो चूसने और निगलने में तालमेल नहीं कर पाता या फिर इन्कार कर देता है।
- अन्दर धँसे हुए निप्पल से शिशु चूसना न सीख पाए तब तक।
- जब माँ कहीं बाहर हो तो दूध को 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।

हाथों से दूध निकालना

- अपने हाथों को खूब अच्छी तरह से धोएँ।
- आराम देने वाली स्थिति में बैठें या खड़े रहें।
- बर्तन को/कप को स्तनों के पास ले जाएँ।
- हाथ का अँगूठा निप्पल और ऐरोला (काला भाग) के ऊपर और पहली उंगली निप्पल के नीचे रखें (चित्र देखें)। बाकी हाथ से स्तनों को पकड़ के दबाएँ।
- दबाएँ और ढील दें, फिर दबाएँ और ढील दें। ऐसा बार–बार करें। थोड़ी देर में दूध का बहाव शुरू हो जाएगा।
- स्तनों को चारों ओर से भी दबाएँ ताकि सभी तरफ से दूध बाहर आए।
- एक स्तन से 3–5 मिनट, फिर दूसरे स्तन से 3–5 मिनट, इसके बाद दोनों तरफ यह क्रम दोहराएँ।

निकाला हुआ माँ का दूध 8 घण्टे तक ख़राब नहीं होता है। इसे साफ़ बर्तन में घर में कहीं भी रख सकते हैं।

हाथ से अपना दूध निकालने का तरीका



छह महीने के बाद शिशु को पूरक आहार के रूप में क्या दिया जाए

प्रः आपके अनुसार शिशु को स्तनपान के साथ–साथ पूरक आहार देना कब से शुरू करें?

लोगों को दो–तीन मिनट अपनी बात कहने दें।

छह माह का हो जाने के बाद आपको अपने स्तनपान के साथ–साथ पूरक आहार भी देना शुरू कर देना चाहिए, क्योंकि बढ़ते शिशु को अधिक भोजन की आवश्यकता होती है।

प्रः इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं?

प्रः शिशु को दे ऐसा क्या आहार दें जो घर में आसानी से बन जाता हो।

सुनिए फिर समझाइए

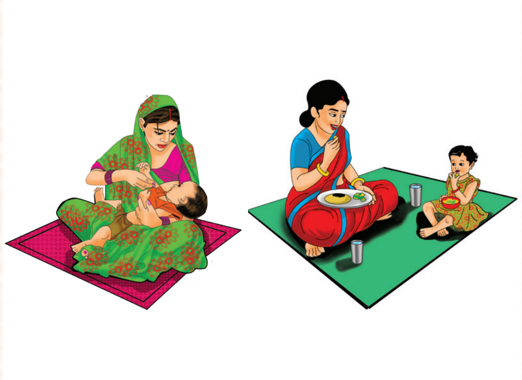
- पहले चित्र में माँ अपने बच्चे को स्तनपान करा रही है। दूसरे चित्र में माँ अपने शिशु को पूरक आहार खिला रही है।
- जब आपका शिशु 6 माह का हो जाए तो उसे घर पर तैयार मुलायम, मसला हुआ भोजन, जैसे – पकाई व मसली हुई सब्ज़ियाँ, दालें, आलू, गोभी, गाजर आदि दें। अनाज व फल भी प्रयोग करें। आप उसे मुलायम केला या पपीता आदि भी दे सकती हैं। आमतौर पर वे खाद्य पदार्थ पकाएँ जो घर पर उपलब्ध हों तथा जिन्हें बनाना आसान हो।
- बच्चे को ऐसा आहार दिन में दो से तीन बार खिलाएँ। ध्यान रहे, यह आहार पानी जैसा पतला नहीं होना चाहिए।
- भोजन एक–एक करके धीरे–धीरे दें। कई प्रकार के भोजन एक साथ न परोसें।

छह महीने के बाद शिशु को पूरक आहार के रूप में क्या दिया जाए

स्तनपान

पूरक आहार

दो साल तक स्तनपान के साथ-साथ पूरक आहार



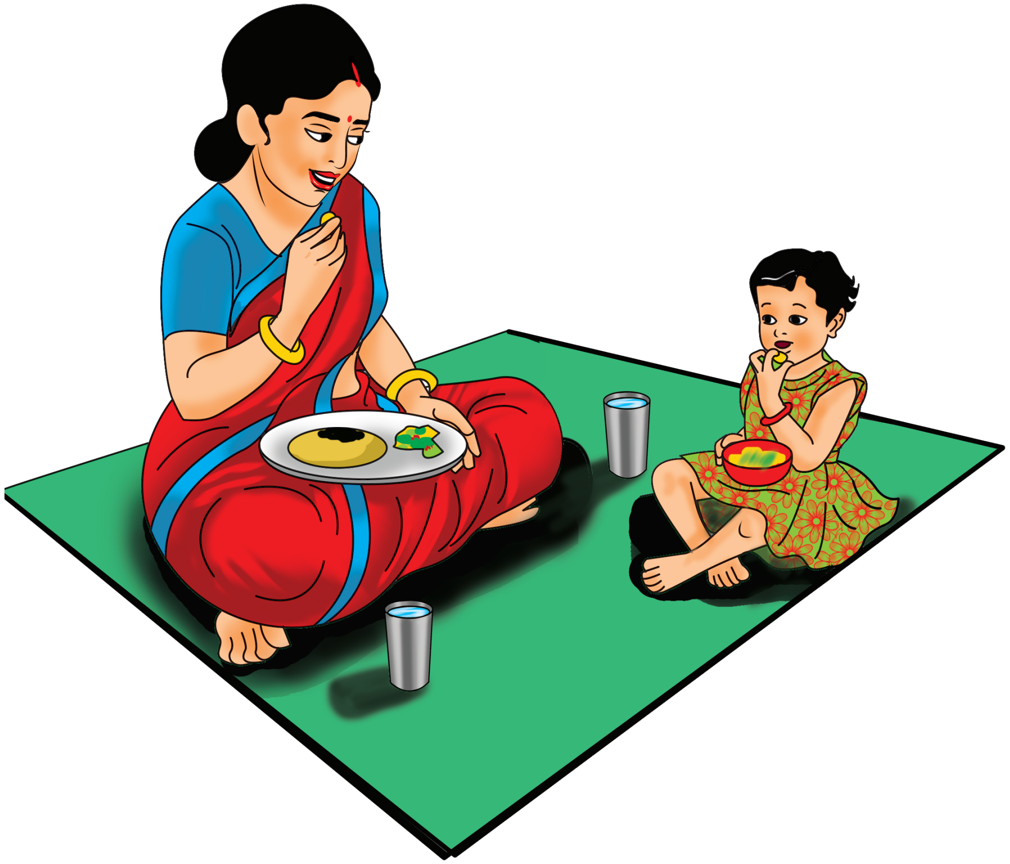
प्रः इस चित्र में आप क्या देख रही हैं?

इस चित्र में बच्चा माँ की देख–रेख में अलग बर्तन में भोजन खा रहा है। माँ बच्चे को स्तनपान भी कर रही है।

- आप अपने बच्चे के लिए पूरक आहार की मात्रा व गाढ़ापन धीरे–धीरे बढ़ाते रहें। याद रखें, खाना पानी की तरह पतला नहीं होना चाहिए।
- आप या आपके परिवार के लोग बच्चे को अलग बर्तन में भोजन खिलाएँ। इससे आपको पता चलेगा कि बच्चे ने कितना खाना खाया।
- आप अपने बच्चे को पूरक आहार के साथ–साथ दो वर्ष तक स्तनपान कराते रहें। इससे आपके बच्चे का सम्पूर्ण विकास होगा; वह प्रसन्न, सन्तुष्ट और स्वस्थ होगा तथा उसका वज़न ठीक से बढ़ेगा।
- शिशु में भूख के लक्षण पहचानें और खुद खिलाएँ।

दो साल तक स्तनपान के साथ-साथ पूरक आहार

स्तनपान



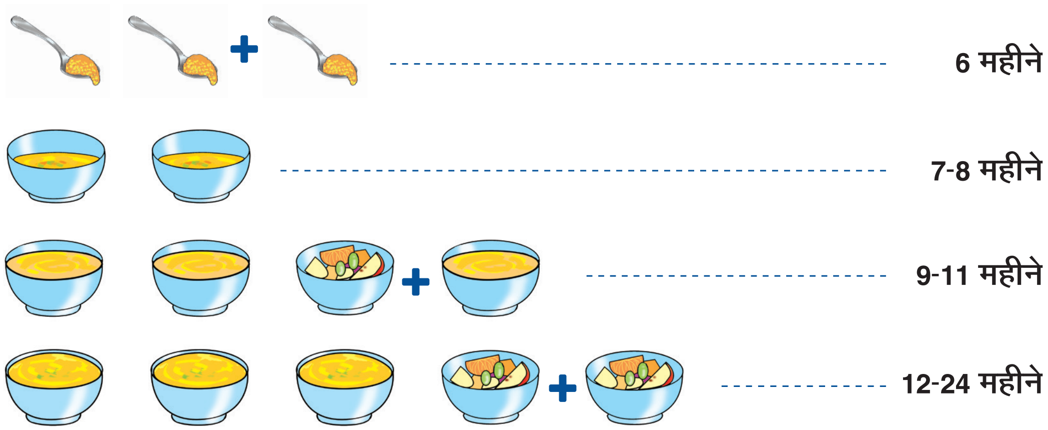
पूरक आहार

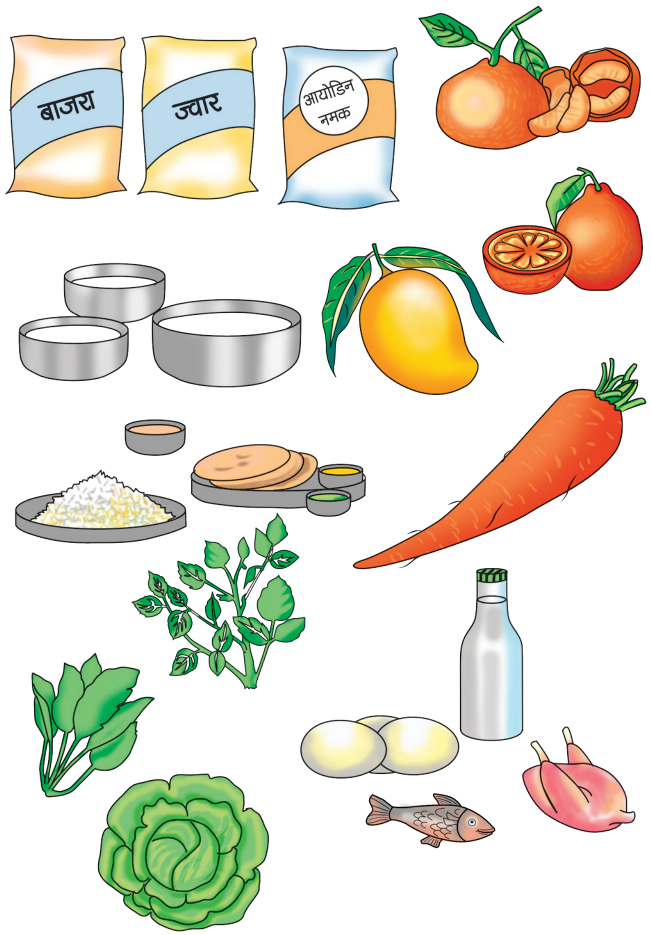
पूरक आहार : कितना और कितनी बार दें

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

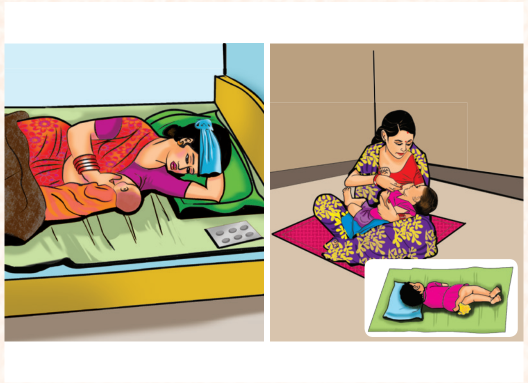
- याद रखें कि खाना वह दें जो घर में बनता हो। 3–4 तरह की चीज़ों के मिश्रण से अच्छा पूरक आहार बनता है। जिस तरह का खाना घर में बनता है, उसी का मिश्रण बना कर दें।
  - 6 माह – नरम दलिया, अच्छी तरह मसले हुए फल एवं सब्ज़ियाँ, 2–3 बड़े चम्मच दिन में 2–3 बार एवं कई बार स्तनपान।
  - 7–8 माह – मसला हुआ खाना, धीरे–धीरे मात्रा बढ़ाते हुए, 250 मिली. की कटोरी का दो–तिहाई भाग, दिन में 3 बार एवं कई बार स्तनपान।
  - 9–11 माह – पतला कटा एवं मसला हुआ ऐसा खाना जो बच्चा स्वयं उठा कर खा सके, 250 मिली. की कटोरी का तीन–चौथाई दिन में 3 बार एवं 1 बार नाश्ता तथा स्तनपान।
  - 12–24 माह – घर में बनने वाला खाना ज़रूरत के अनुसार काट कर एवं मसल कर, 250 मिली. की पूरी कटोरी दिन में 3 बार, 2 बार नाश्ता एवं स्तनपान।
- बीच–बीच में भी कुछ खिलाती–पिलाती रहें, जैसे –
  - मसला हुआ केला
  - दूध व दलिया
  - पतली 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 ख़ुशी से खाए।
- जब बच्चा एक साल का हो जाए तो उसे खुद खाने दें।
- उसे तरह–तरह के भोजन खिलाएँ।

पूरक आहार : कितना और कितनी बार दें





यदि माँ या शिशु बीमार हों तब भी माँ स्तनपान जारी रखे



प्रः इस चित्र में माँ क्या कर रही है?

चित्र में माँ बीमार है और अपने शिशु को स्तनपान करा रही है।

जब आप बीमार भी हों, तब भी आप अपने शिशु को दूध पिलाती रहें।

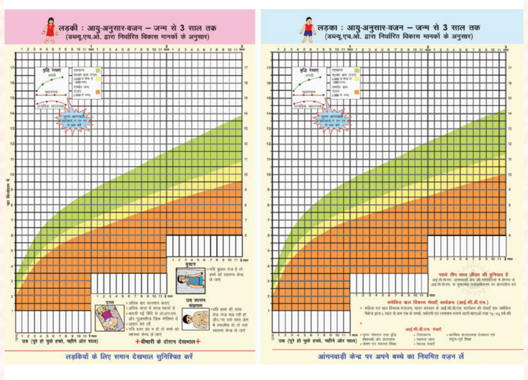
प्रः इस चित्र में आपको क्या समझ में आ रहा है?

इस चित्र में बच्चा बीमार है, दस्त लगे हुए हैं और माँ उसको स्तनपान करा 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 शिशु जल्दी ठीक हो जाता है।
- यदि बच्चा छह माह से बड़ा है तो बच्चे को उसकी पसन्द का खाना खाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बीमारी के बाद स्तनपान के साथ–साथ अधिक बार ऊपरी आहार दें और खाते समय बच्चे को ज़्यादा से ज़्यादा खाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- कोई गम्भीर बीमारी होने पर डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

यदि माँ या शिशु बीमार हों तब भी माँ स्तनपान जारी रखे

विकास चार्ट-माँ और बच्चा सुरक्षा कार्ड



प्रः इस चित्र में आप क्या देख रही हैं?

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

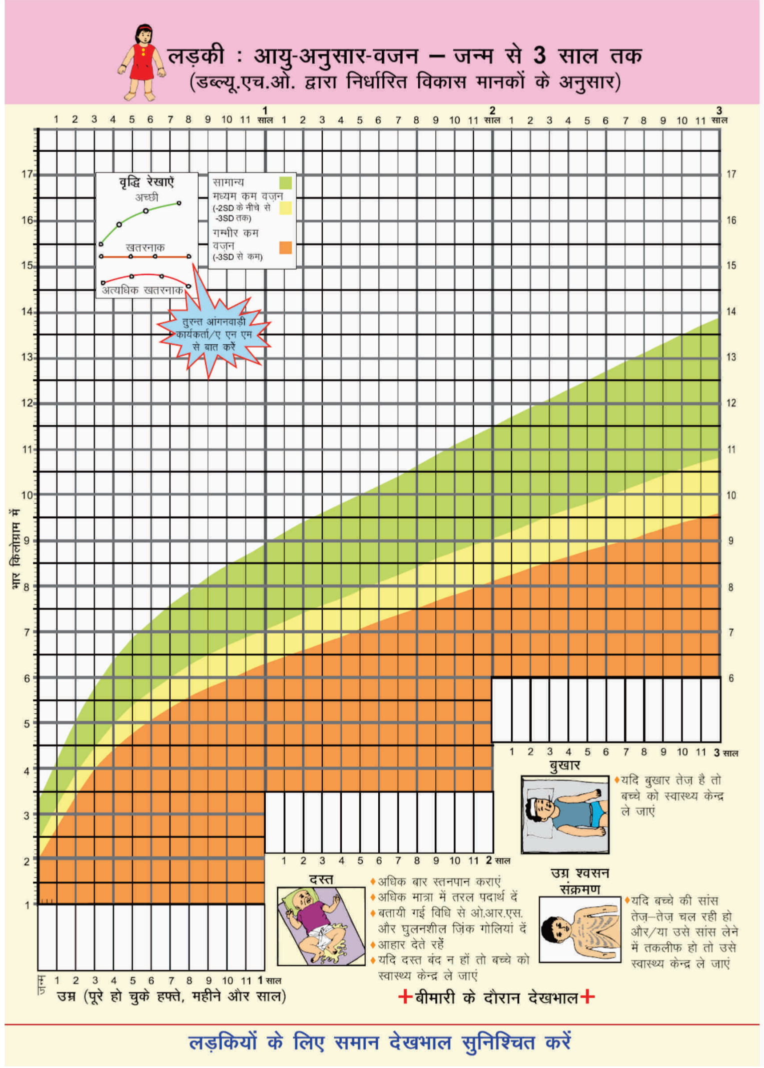
प्रः इस चार्ट में आपको और क्या दिखाई दे रहा है?

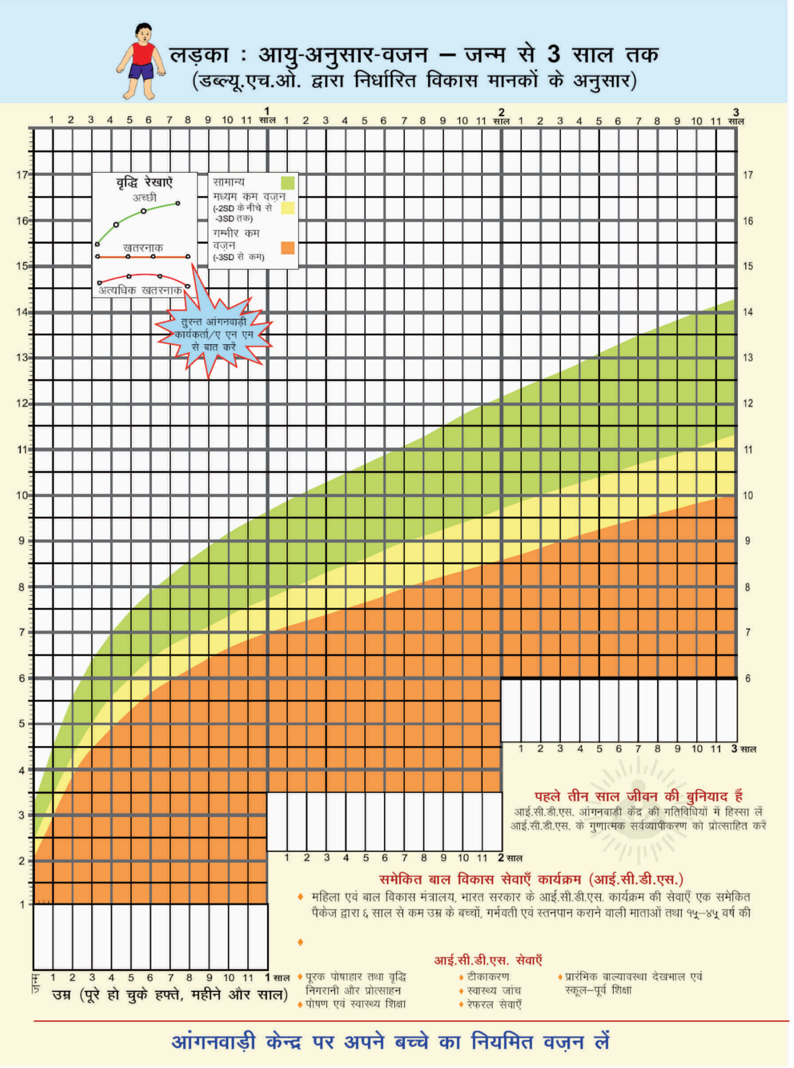
इस चार्ट में सामान्य बीमारियों, जैसे — दस्त, बुखार एवं साँस के संक्रमण के दौरान बच्चे की देखभाल के बारे में बताया गया है।

प्रः बच्चे के वज़न की बढ़ोतरी में किस तरह की समस्याएँ आ सकती हैं और इस चार्ट में इसका पता कैसे लगाएँगे?

- अगर वज़न की रेखा उपर की तरफ जा रही है तो यह सामान्य है।
- अगर वज़न की रेखा सीधी सपाट हो गई है तो यह चिन्ताजनक है। अगर वज़न की रेखा नीचे जा रही है तो यह अत्यन्त चिन्ताजनक है। इन दोनों स्थितियों में माँ को विशेष हिदायत देने की ज़रूरत है।

विकास चार्ट-माँ और बच्चा सुरक्षा कार्ड





मुख्य सन्देश

- गर्भावस्था में माँ के आराम, खान–पान का पूरा ध्यान रखना चाहिए और आने वाले शिशु के स्तनपान और पालन–पोषण की तैयारी करनी चाहिए।
- माँ का दूध पिलाने से बच्चे को, माँ को और परिवार को अनेक फायदे होते हैं।
- बच्चे को जन्म के आधे से एक घण्टे के अन्दर माँ अपना दूध पिलाना शुरू करे।
- उससे पहले शहद, गुड़, पानी या कुछ और देने से बच्चे को नुकसान हो सकता है और वह माँ का दूध पीने में ध्यान कम लगाएगा।
- जन्म के पहले छह महीने तक बच्चे को केवल माँ का दूध पिलाना चाहिये। कोई भी ऊपरी आहार या पानी भी नहीं देना चाहिए।
- बच्चे को दूध पिलाते समय माँ के निप्पल और उसके चारों ओर के काले भाग का अधिक से अधिक हिस्सा बच्चे के मुँह में जाए।
- किसी विशेष परिस्थिति में शिशु स्तनपान न कर सके तो माँ अपने हाथों से दूध निकाल कर साफ धुले हुए कप/कटोरी व चम्मच से अपने बच्चे को पिला सकती है।
- छह माह का हो जाने के बाद माँ के दूध के साथ–साथ पहले पतला, फिर कुछ दिन बाद गाढ़ा पूरक आहार देना भी शुरू कर दें। 7–9 महीने में तीन बार और एक साल पर पाँच बार यह आहार दें।
- ऊपर के आहार की मात्रा व गाढ़ापन धीरे–धीरे बढ़ाएँ। इसके साथ–साथ दो वर्ष या अधिक समय तक स्तनपान जारी रखें।
- अगर माँ या बच्चा बीमार हो तब भी माँ को अपना दूध पिलाते रहना चाहिए।
- बच्चों के वज़न में विकास की गति को नापना एवं उसमें किसी तरह की असामान्य बात का तुरन्त निदान करना आवश्यक है।

पहले छह महीने केवल स्तनपान, छह महीने के बाद स्तनपान के साथ पूरक आहार। इन दिनों शिशु के साथ बातें करना और खेलना शिशु के चहुँमुखी विकास में सहायक होता है।

MAA
Mothers' Absolute Affection
एक संकल्प

शिशु एवं बच्चों की आहार पूर्ति

बच्चों के सम्पूर्ण विकास की ओर

परामर्श सन्दर्शिका