

- 1 पोषण चैंपियन आरती टेलर कैसे सुपोषण सुनिश्चित कर रही हैं
- 2 माताओं के मानसिक स्वास्थ्य पर क्यों ध्यान देना चाहिए
- 3 राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 के परिणाम
- 4 जानिए कैसे मेघा पंड्या ने एक माता की मदद की



सुपोषण के पथ पर मेरा सफ़र



आरती टेलर,
पोषण चैंपियन, प्रतापगढ़

मैं राजपुष्ट के साथ पोषण चैंपियन के रूप में पिछले एक साल से जुड़ी हूँ और प्रतापगढ़ ज़िले के अवलेश्वर गाँव व आसपास के इलाकों में काम कर रही हूँ। मैं पहली बार एक पोषण परियोजना के साथ काम कर रही हूँ। मुझे पोषण से जुड़े मुद्दों की प्रारंभिक समझ थी, लेकिन परामर्श या व्यवहार परिवर्तन संदेश के बारे में अधिक जानकारी नहीं थी।

मुझे अपने काम का पहला दिन आज भी याद है। मैंने ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर विजय पाटीदार के साथ कई गाँवों का दौरा किया था। इस दौरान मैंने यह जाना कि लोग कौन से खाद्य पदार्थ खाते हैं और किस प्रकार से शहरों और गाँवों में खान-पान की आदतें व परंपराएं भिन्न होती हैं। मैंने यह भी देखा कि गाँवों में किस प्रकार के पौष्टिक खाद्य पदार्थ उपलब्ध हैं और यहाँ गर्भवती महिलाओं एवं नई माँओं का आहार कैसा होता है। इसके बाद, मैंने खुद गाँवों में जाना शुरू किया और लाभार्थियों से बातचीत की। मैं शुरू में थोड़ा झिझक रही थी, लेकिन मैं माँओं व बच्चों के लिए काम करने के लिए दृढ़ थी। मैंने उन्हें पौष्टिक आहार के बारे में सलाह दी और गर्भावस्था के दौरान व बच्चों की देखभाल से जुड़ी बातों से उन्हें अवगत कराया। यह मेरे लिए सिर्फ एक नौकरी नहीं थी; मुझे इस क्षेत्र में प्रचलित मिथकों और हानिकारक प्रथाओं को दूर करने तथा माँओं और बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार करके एक स्थायी प्रभाव छोड़ने का मौका मिला है।

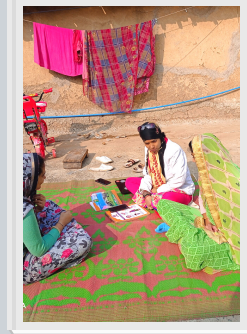
जब मैं गर्भवती महिलाओं और नई माँओं से कहती थी कि उन्हें दिन में कम से कम तीन बार भोजन करना चाहिए और नाश्ता भी करना चाहिए, तो कई लोग कहते थे कि इससे बच्चे को नुकसान होगा। उनमें से एक थी गीता। उसने कहा कि वह दिन में केवल दो बार भोजन करती है और दूध, घी और अन्य दुग्ध उत्पादों से परहेज़ कर रही है। जब मैंने उसे सलाह दी, तो उसने मेरी सलाह पर ज़्यादा ध्यान नहीं दिया।

अगली बार जब मैं उससे मिली, तो वह उदास लग रही थी। उसने कहा कि प्रसव पूर्व जाँच के लिए वह जिस डॉक्टर से मिली थी, उसने उसे बताया था कि गर्भावस्था के दौरान उसका वज़न मुश्किल से बढ़ा था, जिसके परिणामस्वरूप उसे और उसके बच्चे, दोनों को जटिलताओं का सामना करना पड़ सकता है। फिर मैंने उन सभी सलाहों को दोहराया जो मैंने पहले साझा की थीं और बाद में मिलने पर भी उन बातों के पालन पर ज़ोर दिया।

कुछ महीने बाद मेरे पास एक अंजान नंबर से कॉल आया। "नमस्ते, आरती मैडम," दूसरी तरफ से आवाज़ आई। "गीता को एक लड़का हुआ है और उसका वज़न 2,900 ग्राम है।" फ़ोन पर गीता की सास थी। वह खुश थी कि उसका पोता स्वस्थ है।

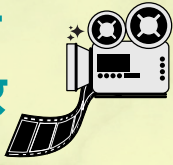
ऐसी ही एक लाभार्थी थी ममता, जिससे मैं गर्भावस्था के पाँचवें महीने में मिली थी। गर्भवती होने के बाद से उसका वज़न केवल 1 किलो बढ़ा था। जब मैंने उससे इस बारे में पूछा, तो उसने कहा, "क्या गर्भावस्था के दौरान वज़न बढ़ाना वाकई ज़रूरी है?" कई परिवारों का मानना है कि गर्भावस्था के दौरान महिलाओं का वज़न अधिक नहीं होना चाहिए, क्योंकि इससे प्रसव के दौरान परेशानी होती है।

गर्भावस्था के दौरान अपर्याप्त वज़न बढ़ने के खतरों के बारे में ममता को समझाना अपेक्षाकृत आसान था। अक्सर, लोगों को कोई जानकारी देने वाला नहीं होता है। सही जानकारी मिलने पर वे उसका पालन करते हैं। मैं जिन गाँवों में काम करती हूँ, वहाँ दो संतान तक की सभी माँओं के संपर्क में हूँ। हालाँकि, सभी परिवार मेरी सलाह का पालन नहीं करते हैं, लेकिन मैंने कई लोगों की धारणाओं और प्रथाओं को परंपराओं के बावजूद बदलते देखा है। मैं इन गाँवों की आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, आशा सहयोगिनियों और महिलाओं की आभारी हूँ कि उन्होंने मेरे काम में मेरा साथ दिया और सुपोषण को बढ़ावा देने में मेरी मदद की।



मानसिक स्वास्थ्य की अहमियत

राजपुष्ट
चित्रहार



डॉ. विश्वकर्मा
ज़िला प्रोग्राम मैनेजर, डूंगरपुर



गर्भावस्था के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के लिए माँ का शारीरिक और मानसिक तौर पर स्वस्थ होना ज़रूरी है। शारीरिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए प्रजनन, मातृ, नवजात, बाल और किशोर स्वास्थ्य (आर.एम.एन.सी.एच.ए.+) के तहत कई कार्यक्रम चल रहे हैं। गर्भावस्था के समय या बच्चे के जन्म के बाद पोषण और शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य की भी देखभाल करना उतना ही ज़रूरी है। आँकड़ों के मुताबिक दुनिया भर में 10-35% महिलाएँ गर्भावस्था और प्रसव के बाद अवसाद (डिप्रेशन) से पीड़ित होती हैं।

भारत में प्रसव से पहले या बाद अवसाद की व्यापकता का अनुमान 6 से 48% के बीच है। 7.6% महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान आत्महत्या के विचार आते हैं। गर्भावस्था से जुड़ी बीमारियों और मृत्यु दर में, मातृ अवसाद प्रमुख योगदानकर्ताओं में से एक है। कई अनुसंधानों से संकेत मिलता है कि प्रसव के बाद माता के अवसाद के कारण बच्चे के लालन-पालन के दौरान काफी तनाव होता है। इससे माँ-शिशु के संबंध नकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं और बच्चों को संज्ञानात्मक, भावनात्मक और व्यवहार-संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

ये स्वास्थ्य परिणाम शिशु मृत्यु दर और पाँच साल से कम उम्र के बच्चों के खराब विकास से जुड़े हैं, खासकर गरीबी, हिंसा और खराब शिक्षा के संदर्भ में। साथ ही, मानसिक बीमारी से ग्रस्त माँओं के बच्चों के साथ दुर्व्यवहार, स्कूल में खराब प्रदर्शन और विकास-संबंधी चुनौतियों से पीड़ित होने की संभावना अधिक होती है।

आवश्यक मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में प्रसव-पूर्व, प्रसवकालीन और प्रसव के बाद होने वाले अवसाद की पहचान करना, मनो-सामाजिक सहायता प्रदान करना, और यदि आवश्यक हो तो उचित रेफरल करना शामिल हैं। मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को दूर करने और समय पर निदान और उपचार को प्रोत्साहित करने के लिए सामुदायिक स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य संवेदीकरण कार्यक्रम चलाना आवश्यक है।

भारतीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली को मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों पर गंभीरता से ध्यान देने की ज़रूरत है। प्रशिक्षित सार्वजनिक स्वास्थ्यकर्मियों के माध्यम से समय पर देखभाल के लिए एक मानसिक स्वास्थ्य मॉडल स्थापित करना ज़रूरी है। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों के कर्मचारियों और अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं को संवेदनशील और प्रशिक्षित करने की भी आवश्यकता है।



10 अक्टूबर को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के रूप में मनाया जाता है



बारों में प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य अधिकारी डॉक्टर जगदीश खुशवाहा द्वारा ए.एन.एम. का प्रशिक्षण



ब्लॉक मुख्य चिकित्सा अधिकारी कार्यालय में डॉक्टर विकास पारानी ने ए.एन.एम. को प्रशिक्षण दिया, परतापुर, बॉसवाड़ा



वी.एच.एस.एन.सी. बैठकों के विषय में आशाओं का प्रशिक्षण, शाहाबाद, बारों



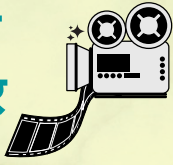
वी.एच.एस.एन.सी. बैठकों पर आशाओं का प्रशिक्षण, भिंडर, उदयपुर



आशा लोगरी मीणा के नेतृत्व में आयोजित वी.एच.एस.एन.सी. बैठक, भिंडर, उदयपुर

माताएँ, राजस्थान और एन.एफ.एच.एस.-5

राजपुष्ट
चित्रहार



राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एन.एफ.एच.एस.) संपूर्ण भारत में परिवारों के एक प्रतिनिधि नमूने के माध्यम से व्यापक पैमाने पर आयोजित किया जाने वाला एक बहु-स्तरीय सर्वेक्षण है। यह भारत की महिलाओं, पुरुषों और बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण संकेतकों का व्यापक अवलोकन प्रदान करता है। इस सर्वेक्षण का 5वां दौर 2019 से 2021 के बीच आयोजित किया गया था।

बच्चों में जन्म के समय कम वजन और वजन कम होने की घटनाओं में सुधार हेतु बेहतर मातृ पोषण के लिए समर्पित एक कार्यक्रम के रूप में, राजपुष्ट निम्नलिखित एन.एफ.एच.एस.-5 संकेतकों को बेहतर बनाने की दिशा में काम करता है:



जिन महिलाओं का **बी.एम.आई. सामान्य से कम है**



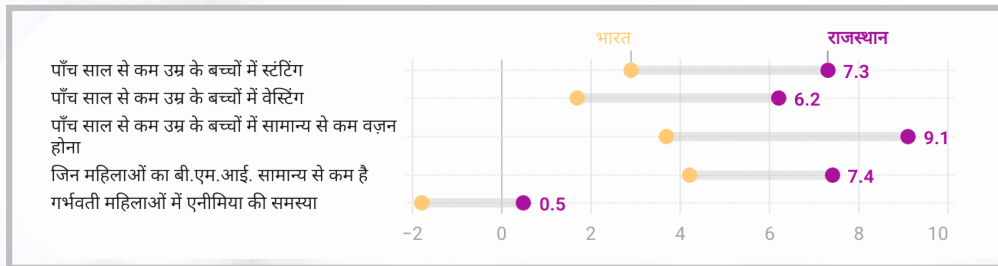
गर्भवती महिलाओं में **एनीमिया की समस्या**



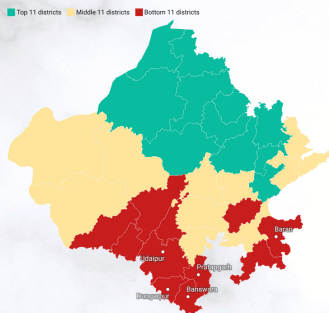
पाँच साल से कम उम्र के बच्चों में **स्टंटिंग** (उम्र के हिसाब से कम कद), **वेस्टिंग** (कद के हिसाब से कम वजन) और **सामान्य से कम वजन होना**

राज्य में एन.एफ.एच.एस.-5 बनाम एन.एफ.एच.एस.-4 में उपरोक्त सभी मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य संकेतकों में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। चित्र 1, भारत और राजस्थान के लिए दो दौरों के बीच परिवर्तन के स्तर को दर्शाता है। राजस्थान गर्भवती महिलाओं में एनीमिया के प्रसार को छोड़कर बाकी सभी संकेतकों में भारत के औसत से 5 प्रतिशत बिंदु (परसेंटेज पॉइंट्स) आगे है।

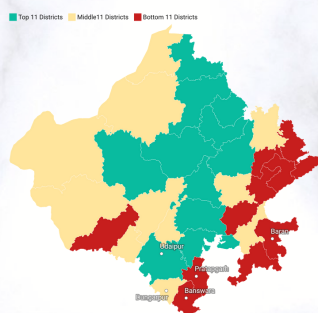
जहाँ भारत में औसत पर गर्भवती महिलाओं में एनीमिया में वृद्धि हुई है, वहीं राजस्थान में यह 0.5% बिंदु कम हो गया है। उपरोक्त संकेतकों में राजस्थान के जिलों को उनके समग्र प्रदर्शन पर रैंकिंग करने पर, हम पाते हैं कि निकटवर्ती निचले जिलों का संकेद्रण एन.एफ.एच.एस.-5 में पूर्व की ओर बढ़ गया है।



चित्र 1: एन.एफ.एच.एस.-4 और 5 के बीच परिणाम संकेतक प्रदर्शन में सुधार: राजस्थान और भारत (प्रतिशत अंक)



चित्र 2: चुनिंदा एन.एफ.एच.एस.-4 संकेतकों के अनुसार राजस्थान के जिलों का रैंकिंग



चित्र 3: चुनिंदा एन.एफ.एच.एस.-5 संकेतकों के अनुसार राजस्थान के जिलों का रैंकिंग

राजस्थान के लिए एन.एफ.एच.एस.-4 और एन.एफ.एच.एस.-5 के बीच प्रमुख बदलाव नीचे दिए गए हैं:



स्व-संचालित बैंक खातों वाली महिलाओं की संख्या 58.2% से बढ़कर 79.6% हो गई

कुल प्रजनन दर 2.4 से 2% तक गिर गई



संस्थागत जन्म 84% से बढ़कर 94.9% हो गया

प्रसवोत्तर देखभाल प्राप्त करने वाली माँओं की संख्या 63.7% से बढ़कर 85.3% हो गई



राजस्थान में एनीमिया से पीड़ित बच्चों की संख्या 60.3% से बढ़कर 71.5% हो गई है



बारों में हनुमत खेड़ा ऑगनवाड़ी केंद्र में बी.पी.एम. हरीश कटारे ने एम.सी.एच.एन. दिवस पर गर्भवती व धात्री महिलाओं को परामर्श दिया



प्रतापगढ़ में वी.एच.एस.एन.सी. बैठक के विषय में प्रशिक्षण



कुशलगढ़ ब्लॉक, बॉसवाड़ा, में वी.एच.एस.एन.सी. बैठक



खेरवाड़ा, उदयपुर, में ए.एन.एम. प्रशिक्षण



ऑगनवाड़ी कार्यकर्ता रंजना जोशी ने राजपुष्ट के संचार सामग्री की मदद से गर्भवती व धात्री महिलाओं को परामर्श दी

परामर्श का महत्त्व



मेघा पांड्या ,
पोषण चैंपियन, प्रतापगढ़

प्रतापगढ़ ज़िले के मोहेदा गाँव की रहने वाली मीरा मीणा दूसरी बार गर्भवती थीं, जब उसकी मुलाकात मेघा पंड्या से हुई। मेघा राजपुष्ट के साथ पोषण चैंपियन के रूप में काम करती हैं। गर्भावस्था की दूसरी तिमाही में होने के बावजूद, मीरा ने एक बार भी प्रसव पूर्व जाँच करवाने के बारे में नहीं सोचा क्योंकि वह अनुमानित खर्चों से डर रही थी।

मेघा ने उन्हें मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य और पोषण (एम.सी.एच.एन.) दिवस सेवाओं के बारे में बताया जो ऑगनवाड़ी केंद्र में मुफ्त में दी जाती हैं और उन्हें ए.एन.एम. से मिलने के लिए राज़ी किया।

मीरा के साथ आगे की बातचीत से पता चला कि उन्हें चावल और दूध से तैयार वस्तुओं जैसे घी, छास और पनीर का सेवन करने से स्पष्ट रूप से मना किया गया था। इसके बाद, मेघा ने गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त भोजन और वज़न बढ़ाने के महत्त्व को लेकर मीरा के पति, रामरतन मीणा, और उनकी माँ को सलाह दी।



मीरा ने दिन में तीन बार खाना शुरू किया, जिससे हर महीने उसका वज़न 1 से 1.5 किलोग्राम बढ़ना शुरू हो गया। 4 सितंबर 2021 को उसने 3.2 किलोग्राम वज़न वाली एक स्वस्थ बच्ची को जन्म दिया।

मीरा ने मेघा को फ़ोन किया और बताया कि प्रसव के बाद उचित देखभाल के लिए अपने वह मायके जा रही थी। उसने मेघा से अनुरोध किया कि वह फ़ोन पर भी सलाह देना जारी रखें, जिसे मेघा ने सहर्ष स्वीकार कर लिया। वे अभी भी संपर्क में हैं।

