

- 1 शिशु पोषण को बढ़ावा देने हेतु IYCF प्रशिक्षण के बारे में जानें
- 2 कई माँओं को स्तनपान कराने में मुश्किलें आती हैं। जानिए इस समस्या का निवारण
- 3 मिलिए ममता सेवक, राजपुष्ट के उत्कृष्ट पोषण चैंपियन, से
- 4 जब पानी से हो सकता है हानि



शिशु पोषण
विशेष अंक 14



शिशु के पोषण को कैसे बढ़ावा दे सकते हैं



प्रिसिला ब्लेसन,
पोषण विशेषज्ञ, राजपुष्ट

राजपुष्ट शिशु और बाल पोषण (IYCF) में सुधार ला रहा है ताकि बच्चों में वेस्टिंग (दुर्बलता) की दरों को कम किया जा सके। पिछले वर्ष, दक्षिण राजस्थान के पाँच ज़िलों (बारां, बांसवाड़ा, डूंगरपुर, प्रतापगढ़ और उदयपुर) में किए गए गुणात्मक सर्वेक्षण के दौरान हमने प्रसव-कक्ष कर्मचारियों से बातचीत करके यह समझने का प्रयास किया कि चिकित्सा सुविधाएं किस तरह से शिशु व बाल पोषण में सुधार लाने में सहायक हो सकती हैं।

इन संस्थानों के नर्सिंग कर्मचारी शिशु व बाल पोषण से जुड़े पहलुओं में सक्षम होने के लिए प्रशिक्षण चाहते थे क्योंकि लॉकडाउन के कारण उन्हें काफी समय से प्रशिक्षण नहीं मिली थी। प्रशिक्षण की मदद से वे प्रसव के 1 घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करवाने के लिए सशक्त हो सकेंगे। अक्सर माएँ लंबी और जटिल प्रसव प्रक्रिया के बाद काफी थकी हुई होती हैं। कई लोग ऐसा मानते हैं कि बच्चे के जन्म के कुछ घंटे या दिन बाद ही माँ के स्तन में दूध आना शुरू होता है। कई महिलाओं को ऐसा लगता है कि उनके शरीर में बच्चे की ज़रूरत के लिहाज़ से पर्याप्त दूध नहीं बन रहा है। दूसरी ओर, परिवार के अन्य सदस्य नवजात बच्चों को जन्म घुट्टी, शहद, इत्यादि चटाते हैं या बच्चे के जन्म के बाद माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध फेंकने की सलाह देते हैं।

इन समस्याओं से निपटने के लिए राजपुष्ट ने राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन-राजस्थान के सहयोग से राज्य के पांच ज़िलों के चिकित्सा कर्मियों (नर्सिंग अधिकारियों) के लिए मई-जुलाई 2022 के बीच 4 दिनों के शिशु व बाल पोषण पर प्रशिक्षण सत्रों का आयोजन किया। प्रशिक्षण के दौरान इस बात का ध्यान रखा गया कि हालाँकि स्तनपान प्राकृतिक प्रक्रिया है, इसकी सही जानकारी होना भी ज़रूरी है।

इस प्रशिक्षण में व्यावहारिक और सैद्धांतिक दोनों तत्व शामिल थे। ऑडियो-विजुअल के साथ भूमिका निभाना, गुड़िया, आदि के खेल भी उपयोग में लाए गए। प्रभावी रूप से शिशु व बाल पोषण-सम्बंधित जानकारी देने के लिए स्तन के मॉडल, कप, मापने के चम्मच, थाली, इत्यादि का प्रयोग किया गया। प्रशिक्षण में इस बात पर ज़ोर दिया गया कि किस तरह भावनात्मक सहयोग, परामर्श और मार्गदर्शन से छह महीने तक केवल स्तनपान और उसके बाद स्तनपान के साथ ऊपरी आहार को बढ़ावा दिया जा सकता है। ये शिशु कुपोषण की रोकथाम में काफी मददगार साबित हो सकते हैं।

प्रशिक्षण के लिए 83 ज़िला अस्पतालों, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में कार्यरत 132 कर्मियों का चयन किया गया। इन प्रशिक्षित कर्मियों ने इसके बाद अन्य चिकित्सा कर्मचारियों को शिशु व बाल पोषण पर प्रशिक्षण दिया ताकि सभी स्वास्थ्य संस्थानों तक प्रशिक्षण का लाभ पहुंचाया जा सके।

प्रशिक्षण की झलकियाँ



राजपुष्ट कम जन्म वज़न और वेस्टिंग की घटनाओं को कम करने के लिए चिल्ड्रें इन्वेस्टमेंट फंड फाउंडेशन द्वारा संचालित परियोजना है। और जानने के लिए, यहाँ पढ़ें

मुख्य प्रशिक्षक स्तनपान को बढ़ावा देने के लिए चलाए जा रहे राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के 'मदर्स एब्सोल्यूट अफेक्शन' (एम.ए.ए) कार्यक्रम के स्टेट प्रशिक्षक भी थे। इन प्रशिक्षकों को राजस्थान के चिकित्सा, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण विभाग के बाल स्वास्थ्य अनुभाग की ओर से मनोनीत किया गया था।

हमने प्रशिक्षण के लिए एम.ए.ए मॉड्यूल का इस्तेमाल किया। इसके अंतर्गत स्तनपान के महत्व, शिशु व बाल पोषण के संबंध में लोगों को परामर्श देने के तरीकों; स्तन की अवस्था; सही समय पर अतिरिक्त

आहार शुरू करने; आयु के अनुसार अतिरिक्त आहार देने, एच.आई.वी. पॉज़िटिव होने पर स्तनपान कराने; माँ का दूध निकालने व इकट्ठा करके रखने; और कुपोषित बच्चों को रेफरल सहयोग देने जैसे विषयों से संबंधित जानकारी दी गई।

साथ ही इसमें शिशु व बाल पोषण कार्यक्रमों की निगरानी और शिशु दुग्ध अनुकल्प अधिनियम पर भी बात की गई। हमने ज़िलावार ऑनलाइन ग्रुप भी बनाए ताकि अनुभवों और जानकारीयों का आदान-प्रदान कर सीखने की प्रक्रिया चलती रहे।

जब माँ को स्तनपान कराने में परेशानी हो



कृष्णा बलदेव राव,
ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर, खेरवाड़ा, उदयपुर

सुमन ने 13 मार्च 2022 को गुजरात के एक निजी अस्पताल में अपने पहले बच्चे को जन्म दिया। हालांकि वह अपने सास-ससुर के साथ उदयपुर के चितोरा गांव में रहती हैं, लेकिन इस प्रांत की प्रथा के मुताबिक बच्चे को जन्म देने के लिए वह अपने माता-पिता के घर गई हुई थीं। उनके पति मज़दूरी करते हैं और उन्हें काम करने के लिए अक्सर गाँव से बाहर जाना पड़ता है।

बच्चे के जन्म के बाद सुमन अपने बच्चे को स्तनपान नहीं करवा पा रही थीं। उनके परिवार और पड़ोसियों का मानना था कि किसी ने उनपर काला जादू करके उनका दूध सुखा दिया है। वे इस समस्या के समाधान के लिए उसे एक तांत्रिक के पास ले गए। इस दौरान वे बच्चे को बकरी और गाय के दूध के साथ पानी में मिलाकर पाउडर वाला दूध पिलाते रहे। लेकिन बच्चा इन सभी को उल्टी कर देता था। भूखे रहने के कारण वह लगातार रोता रहता था।

कुछ माताएँ या उनके परिवार कम या बिल्कुल दूध न बनने की शिकायत करते हैं। 2021 में दक्षिण राजस्थान में शिशु तथा बाल पोषण-संबंधित मान्यताओं और प्रथाओं पर किए गए राजपुष्ट के अध्ययन में भी यह बात सामने आई थी।

अक्सर अपर्याप्त या कम दूध बनने की बात महज़ लोगों की धारणा होती है, क्योंकि माँ का शरीर बच्चे की ज़रूरत के अनुसार दूध निर्माण की प्रक्रिया को नियंत्रित करता है। किसी समस्या की स्थिति में ए.एन.एम या डॉक्टर के पास जा सकते हैं ताकि पता चल सके कि कहीं कोई बीमारी या किसी अन्य कारण से तो ऐसा नहीं हो रहा। या फिर किसी स्तनपान सलाहकार (लैक्टेशन कन्सल्टेंट) से भी बात कर स्तनपान-संबंधी जानकारी और सलाह प्राप्त कर सकते हैं।

अच्छी बात यह रही कि अपने परिवार के जादू-टोने की बात पर ज़ोर देने के बावजूद सुमन ने अपनी समस्या के लिए डॉक्टर से सलाह ली। सुमन के उदयपुर वापस आने के बाद राजपुष्ट पोषण चैंपियन जगदीश चंद्र मीणा 25 मई को सुमन से मिलें और उन्हें परामर्श दिया। सुमन भी लगातार ऑगनवाड़ी कार्यकर्ता से संपर्क में रहीं, जिन्होंने उसे स्तनपान कराने के सही तरीके की जानकारी दी। इनकी मदद से सुमन अपने बच्चे को स्तनपान कराने लगीं। अब उनका बच्चा केवल माँ का दूध पीता है और उसका वज़न 6 किलो है, जो उसकी आयु के लिहाज़ से सामान्य है।



- बच्चे को 24 घंटे (दिन और रात दोनों) में कुल 8-10 बार से ज़्यादा माँ का दूध पिलाएं। हर बार 10-15 मिनट का समय दें। बच्चा जितना अधिक दूध पीता है, माँ के शरीर में उतना ज़्यादा दूध बनता है।
- अगर नवजात शिशु माँ का दूध पी नहीं पा रहा हो, तो माँ का दूध एक कटोरे में निकालकर चम्मच से भी पिलाया जा सकता है।
- घबराहट या परेशानी वाले माहौल से दूर रहें और आरामदायक अवस्था में बच्चे को दूध पिलाएं।
- दूध पिलाते समय ध्यान रखें कि बच्चा सही तरीके से स्तन से जुड़ा हुआ है।
- माताएं प्रचुर पौष्टिक खुराक लें, पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं और आराम करें।
- कुछ दवाएँ, शराब और तंबाकू माँ के शरीर में दूध की कमी के कारण हो सकते हैं।

- बच्चे का वज़न पर्याप्त रूप से नहीं बढ़ रहा। शुरू के 6 महीनों में हर महीने कम से कम 500 ग्राम वज़न बढ़ना चाहिए।
- बच्चा लगातार अशांत रहता है, बिना वजह रोता रहता है या चूसने की कोशिश करता रहता है।
- एक दिन में 4-5 से कम बार पेशाब करता है।



इस माह के प्रशस्त पोषण चैंपियन

नवम्बर 2020 में डूंगरपुर में राजपुष्ट की शुरुआत से ही ममता सेवक इस परियोजना से जुड़ी रही हैं। इन सालों में लगातार काम करते हुए ममता एक बेहतरीन पोषण चैंपियन बन चुकी हैं। सागवाड़ा शहर के पास स्थित अपने गांव खडगड़ा और उसके आसपास के क्षेत्रों में मातृ एवं बाल पोषण को प्रभावी रूप से बढ़ावा देने के लिए पुरज़ोर रूप से काम करती हैं। ममता ने अब तक पोषण, गर्भावस्था और बच्चे की देखभाल के विषय में 2,300 से अधिक घरों में परामर्श दिया है, जो कि उन्हें दिए गए तय लक्ष्य से दो से तीन गुना अधिक है। उन्होंने सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मियों के साथ मिलकर काफी करीब से काम किया ताकि उनके आस-पास के इलाकों में पहली बार माँ बनने वाली 300 महिलाओं और दूसरी बार माँ बनने वाली 350 महिलाओं को प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना और इंदिरा गाँधी मातृत्व पोषण योजना के तहत वित्तीय सहायता का लाभ मिल सके।

ममता कहती हैं, “मैंने राजपुष्ट के साथ काम करने से माताओं और बच्चों की देखभाल के बारे में काफी कुछ सीखा है। काश जब मैं माँ बनी थी, तब मुझे केवल स्तनपान, ऊपरी आहार और हरी पत्तेदार सब्जियों के महत्व के बारे में और ज़्यादा पता होता। लेकिन अब मैं यह सुनिश्चित करती हूँ कि माताएं वह गलतियाँ न करें जो मैंने की थीं। डूंगरपुर में बहुत सी महिलाएँ अकेली या अपने सास-ससुर के साथ रहती हैं। उनके पति नौकरी के कारण गुजरात या कुवैत चले जाते हैं। मुझे लगता है कि मेरा कर्तव्य है सुनिश्चित करना कि इन महिलाओं को गर्भावस्था और बच्चे के जन्म के बाद सबसे अच्छी देखभाल और पोषण मिले।”

ममता मुंबई में पैदा हुईं और वहीं पली बड़ी थीं। उन्होंने पुणे विश्वविद्यालय से बीकॉम में स्नातक की डिग्री प्राप्त की। शादी के बाद वह डूंगरपुर आकर बस गईं और तब से इसी ज़िले में रह रही हैं। पोषण के क्षेत्र में यह उनकी पहली नौकरी है। इससे पहले वह वित्तीय संस्थानों, कॉल सेंटर और स्कूलों में काम कर चुकी हैं। एक बहुदेशीय परिवेश में पली-बढ़ी होने के कारण ममता कई भाषाएँ बोल सकती हैं। उन्हें हिंदी, बंगाली, मराठी, पंजाबी, अंग्रेज़ी और स्थानीय बोली वागड़ी आती है। पोषण चैंपियन का काम करते हुए उन्हें स्कूटर चलाने का भी मौका मिला, जिसके वे हमेशा सपने देखा करती थीं। 37 साल की उम्र में उन्होंने इलेक्ट्रिक स्कूटर खरीदा और चलाना सीखा ताकि वह काम के लिए आसानी से सफर कर सकें। ममता कहती हैं, “एक ज़माने मैं नाटकों में सक्रिय थी। नई जगहें देखना, लोगों से मिलना और उनसे बातचीत करना मुझे पसंद है। इसलिए अलग-अलग घरों में जाना और वहां महिलाओं को मातृत्व एवं बच्चों की देखभाल के संबंध में परामर्श देना मुझे अच्छा लगता है।”



जब पानी बन जाता है ज़हर



रूपाक्षी शंकर माथुर,
असोसिएट, दस्तावेज़ीकरण (डॉक्यूमेंटेशन)



मैं एक वक्त के भोजन में जितना खाती हूँ, उसे देखकर हैरानी होती है कि मैंने किस तरह से अपने जीवन के पहले 6 महीने सिर्फ माँ के दूध पर गुज़ारे होंगे। लेकिन नवजात बच्चों का पेट छोटा होता है और उनके गुर्दे पूर्ण रूप से विकसित नहीं होते हैं। ऐसे में माँ के दूध में वे सभी ज़रूरी तत्व होते हैं जो बच्चों को विकसित होने और बढ़ने में मदद करते हैं। माँ के दूध में बच्चों की शारीरिक ज़रूरतों के अनुसार न सिर्फ दिन-प्रतिदिन, बल्कि दूध पिलाते वक्त भी लगातार बदलाव होते रहते हैं। उदाहरण के लिए मेलाटोनिन को ले लें। यह ऐसा हॉर्मोन है जो नींद को बढ़ावा देता है। माँ के दूध में यह हॉर्मोन दिन के मुकाबले रात के समय ज़्यादा मात्रा में उपलब्ध होता है।

माँ के पहले पीले गाढ़े दूध को कोलोस्ट्रम कहते हैं। इसमें भरपूर पोषण होता है और यह बच्चे की रोगप्रतिरोधी क्षमता की नींव स्थापित करता है। माँ का दूध जीवन के पहले छह महीनों में पर्याप्त पोषण और ऊर्जा देता है। यह बच्चे के पहले साल के अंतिम छह महीनों में आवश्यक पोषण का आधा हिस्सा या अधिक और दूसरे साल में आवश्यक पोषण का एक तिहाई मात्रा प्रदान करता है। यह सुरक्षित व साफ है और इसमें ऐसी एंटीबॉडीज़ होती हैं, जो बच्चे को बीमारी से सुरक्षित रखती हैं। बच्चे को केवल माँ का दूध पिलाने से बुखार, खासी और दस्त के खतरे को कम किया जा सकता है।

स्तनपान के समय शुरू में जो दूध निकलता है वह 'फोर मिल्क' कहलाता है। उसके बाद का दूध 'हाइंड मिल्क' कहलाता है। फोर मिल्क में अधिकतम पानी और पोषक तत्व होते हैं। हाइंड मिल्क में अधिक मात्रा में फैट, लैक्टोज़ और प्रोटीन होते हैं। माँ के दूध में लगभग 4% फैट, 1% प्रोटीन, 7% लैक्टोज़ और 88% पानी होता है। इससे बच्चे को प्रचुर मात्रा में पानी मिलता है। इसके बावजूद कई लोग गर्मी के मौसम में या अपच होने पर बच्चों को अलग से पानी पिलाते हैं। इन अवैज्ञानिक परंपराओं और रीतियों के कारण कुछ अभिभावक बच्चों को पानी, शहद और जन्म घुट्टी जैसी चीज़ें देते हैं। माँ के दूध के अतिरिक्त बच्चे को कुछ भी खिलाने-पिलाने से बच्चे को हानि हो सकती है।

बच्चों को पानी या पाउडर वाला दूध पानी में मिलाकर पिलाने से उनको 'वॉटर इनटॉक्सिकेशन' की समस्या हो सकती है। जब नवजात बच्चों को अधिक पानी मिलता है, तब गुर्दा पूरी तरह से विकसित न होने के कारण, अतिरिक्त पानी खून में मिल जाता है। इससे खून पतला हो जाता है और उसमें सोडियम (एक महत्वपूर्ण तत्व) की कमी हो जाती है, जिसे हाइपोनाइट्रेमिया (खून में नमक की कमी) कहा जाता है। इससे उनके दिमाग में सूजन हो सकती है और यह शिशु की मौत का कारण बन सकता है। अतः, छह माह से कम उम्र के बच्चों को पानी नहीं देना चाहिए।

बच्चों के शरीर और रोगप्रतिरोधी क्षमता बड़ों जितने विकसित न होने के कारण, उन्हें प्रदूषित पानी पिलाने के गंभीर परिणाम हो सकते हैं। उदाहरण के लिए नाइट्रेट लें, जो कि खाद में पाया जाता है और ज़मीनी जल में समाकर कुएं के पानी को दूषित करता है। अगर एक साल से कम आयु के बच्चे को नाइट्रेट से प्रदूषित पानी पिलाया जाता है, तो ऐसे शिशु मेथेमोग्लोबिनेमिया यानि ब्लू बेबी सिंड्रोम के शिकार हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में उनका शरीर पानी में मौजूद नाइट्रेट को नाइट्राइट में बदल देता है। यह हिमोग्लोबिन के साथ मिलकर मेथेमोग्लोबिन में परिवर्तित हो जाता है। लाल रक्त कोशिकाओं में मौजूद हिमोग्लोबिन पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है। लेकिन मेथेमोग्लोबिन में ऑक्सीजन को रखने की क्षमता नहीं होती। ऑक्सीजन की कमी से बच्चे की त्वचा नीली पड़ जाती है। इस बीमारी के अन्य लक्षणों में धड़कन बढ़ना, सांस लेने में परेशानी, मतली आना, दस्त, आलस, बेहोशी आना और दौरा पड़ना शामिल हैं।

नवजात शिशुओं को बड़ों के मुकाबले नाइट्रेट प्रदूषण से हानि ज़्यादा होता है क्योंकि उनके शरीर में मेटालिक एन्ज़ाइम्स पूर्ण रूप से विकसित नहीं होते, खून तुलनात्मक रूप से कम होता है और उनमें हिमोग्लोबिन अधिक रफ़्तार से प्रतिक्रिया करता है। ऐसे में बच्चों को केवल माँ का दूध पिलाकर उन्हें प्रदूषित पानी से होने वाले खतरों से बचाया जा सकता है।