ISSN: 2394-3122 (Online)
ISSN: 2394-6253 (Print)
Impact Factor: 6.03

Volume 12 Issue 9, September 2025

SK International Journal of Multidisciplinary Research Hub

Journal for all Subjects
e-ISJN: A4372-3088
p-ISJN: A4372-3089

Research Article / Survey Paper / Case Study

Published By: SK Publisher (www.skpublisher.com)

A Monthly Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access Multidisciplinary & Multilingual International Journal - Included in the International Serial Directories

माता पिता के वर्तमान शिशु पोषण प्रथाओ का विश्लेष्ण और इसका प्री स्कूल बच्चों की पोषण स्थिति पर प्रभाव, उत्तर प्रदेश के जनपद फिरोजाबाद के विशेष सन्दर्भ में

जयप्रदा[1]
शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग,
एफएस, विश्वविद्यालय,शिकोहाबाद,
फ़िरोज़ाबाद, उत्तर प्रदेश, भारत

डॉ.अनामिका सिंह[2]
पर्यवेक्षक, गृह विज्ञान विभाग,
एफएस, विश्वविद्यालय,शिकोहाबाद,
फ़िरोज़ाबाद, उत्तर प्रदेश, भारत

डॉ. भारती यादव[3]
सह - पर्यवेक्षक, गृह विज्ञान विभाग,
एफएस, विश्वविद्यालय,शिकोहाबाद,
फ़िरोज़ाबाद, उत्तर प्रदेश, भारत

DOI: https://doi.org/10.61165/sk.publisher.v12i9.4

अमूर्तः अच्छे पोषण का अर्थ है एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली, कम बीमारी, बेहतर स्वास्थ्य और एक उत्पादक समाज। भारत में, अधिकांश स्कूली बच्चे कुपोषित हैं, मुख्य रूप से अल्पपोषित। यह समीक्षा भारत के विभिन्न क्षेत्रों के ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में बच्चों में वेस्टिंग, स्टंटिंग, अधिक वजन और मोटापे की व्यापकता जानने के लिए की गई है। इस उद्देश्य के लिए, विभिन्न स्रोतों जैसे रिसर्च गेट, पबमेड, गूगल स्कॉलर, अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन और विभिन्न एजेंसियों के सर्वेक्षणों जैसे भारत सरकार के महिला एवं बाल विकास मंत्रालय और विभिन्न राज्य सरकारों की वेबसाइटों का उपयोग करके तीस अध्ययनों की समीक्षा की गई। डेटा संग्रह के लिए सभी अध्ययनों में आहार संबंधी साक्षात्कार और मानवशास्त्रीय माप का उपयोग किया गया। विभिन्न अध्ययनों के परिणाम बताते हैं कि कम वजन वाले बच्चों की सीमा 6.6% से 83% तक है। बौनेपन की व्यापकता 13.8% से 56.1% तक, दुर्बलता की व्यापकता 6.7% से 75% तक, और कम वज़न की व्यापकता 6.6% से 83% तक है। यह निष्कर्ष निकाला गया कि बच्चों में कुपोषण एक बड़ी समस्या है और इस समस्या से निपटने के लिए बहुत ध्यान देने की आवश्यकता है।मुख्य शब्दः महिला सशक्तिकरण, शिक्षा, स्वास्थ्य, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, महिलाओं के विरुद्ध अपराध, नीतिगत निहितार्थ।

मुख्य शब्दः कुपोषण, अल्पपोषण, बौनापन, दुर्बलता, कम वजन।

© 2025, SK Publisher All Rights Reserved

भूमिका

शिशुओं एवं छोटे बच्चों का पोषण बहुत लम्बे समय से वैज्ञानिकों एवंयोजनाकारों का ध्यान आकृष्ट कर रहा है। इसका सीधा सा कारण यह है कि मानव जीवन के प्रथम वर्ष के दौरान मानव विकास दर सर्वाधिक होती है और बच्चे की पौषणिक स्थिति निर्धारित करने में शिशु आहार पद्धति समें स्तनपान एवं पूरक आहार शामिल हैं की प्रमुख भूमिका होती है। कुपोषण एवं शिशु आहार के बीच संबंध को भली-भांति सिद्ध किया जा चुका है I हाल ही के वैज्ञानिक साक्ष्य यह दर्शाते हैं कि प्रति वर्ष पांच से कम आयु में वाले बच्चों में से 60% बच्चों की मृत्यु का कारण कुपोषण होता है। इनमें से दो तिहाई से भी अधिक बच्चों की मृत्यु का कारण अनुपयुक्त आहार पद्धतियां हैं और इनकी मृत्यु 1 वर्ष से कम आयु में हो जाती है। विश्व भर में केवल 35% शिशुओं को जीवन के प्रथम चार माह के दौरान माँ का दूध प्राप्त होता है और अधिकतर शिशुओं का पूरक आहार बहुत पहले या देर से आरम्भ हो पाता है। यह पूरक आहार पोषाहारीय दृष्टि से अपर्याप्त एवं असुरक्षित होता है। शिशु अवस्था एवं प्रारंभिक बाल्यावस्था में गलत आहार पद्धतियां सामाजिक आर्थिक विकास के लिए एक बड़ा खतरा है क्योंकि क्षीण होता है, इस महत्वपूर्ण आयु वर्ग के दौरान स्वस्थ विकास की प्राप्ति एवं इस बनाये रखने के मार्ग में ये पद्धतियां अत्यधिक गम्भीर रुकावट हैं।

प्रथम छः माह के दौरान केवल स्तनपान

शिशु एवं छोटे बच्चे के लिए इस्टतम आहार पद्धतियां विशेष रूप प्रथम छः माह के दौरान केवल स्तनपान- छोटे बच्चों के जीवन की सम्भावित सर्वोत्तम शुरुआत सुनिश्चित करने में सहायता करती हैं। स्तनपान बच्चे के पालन-पोषण तथा मां एवं बच्चों के बीच घनिष्ठ सम्बन्ध बनाने का प्राकृतिक तरीका है। स्तनपान शिशु के लिए विकास और सीखने के अवसर प्रदान करता है तथा बच्चे के पांचों बोधों- देखना, सूंघना, सुनना, चखना, छूना-को उत्प्रेरित करता है। स्तनपान बच्चे के मनो-सामाजिक विकास पर आजीवन प्रभाव के साथ-साथ उसमें सुरक्षा एवं अनुराग विकसित करता है। माँ के दूध में मौजूद विशिष्ट फैटी एसिड बौद्धिक स्तर में वृद्धि तथा बेहतर दृष्टि तीक्ष्णता प्रदान करते हैं। स्तनपान करने वाले बच्चे का बौद्धिक स्तर) आई0क्यू0) स्तनपान न करने वाले बच्चे की तुलना में 8 अंक अधिक होता है।स्तनपान छोटे बच्चे की उत्तरजीविता, स्वास्थ्य, पोषण, बच्चे में विश्वास एवं सुरक्षा की भावना के विकास को ही नहीं, अपितु मस्तिष्क विकास और सीखने की शक्ति में वृद्धि करता है।

शिशु दुग्ध पाउडर तथा शिशु आहार उत्पादक बहुराष्ट्रीय कम्पनियों के धूआधार प्रचार अभियान के कारण स्तनपान की उत्तम पद्धति को काफी नुकसान पहुंचा। 70 के दशक के अंत में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्तनपान की प्रवृत्ति में आ रही कमी की गम्भीरता को पहचाना और स्तनपान के संरक्षण एवं संवर्धन हेतु अंतर्राष्ट्रीय कोड 1981 में जारी किया। भारत सरकार ने 1983 में स्तनपान के संरक्षण एवं संवर्धनार्थं राष्ट्रीय कोड अंगीकृत किया। वर्ष 1993 से महिला एवं बाल विकास द्वारा शिशु दुग्ध अनुकल्प, दूध पिलाने वाली बोतलें तथा शिशु आहार)उत्पादन, आपूर्ति एवं वितरण का विनियमन (अधिनियम, 1992 का कार्यान्वयन किया जा रहा है।

दसवीं पंचवर्षीय योजना के लक्ष्य

दसवीं पंचवर्षीय योजना के लक्ष्य योजना आयोग ने शिशुओं एवं छोटे बच्चों की उपयुक्त आहार पद्धतियों के महत्व को स्वीकारते हुए पहली बार दसवी पंचवर्षीय योजना के राष्ट्रीय पोषण लक्ष्यों में स्तनपान तथा पूरक आहार के लक्ष्यों को शामिल किया है। दसवीं योजना में

वर्ष 2007 तक प्राप्त किये जाने वाले विशिष्ट पोषण लक्ष्य निर्धारित किये गये हैं। इनमें से प्रमुख लक्ष्य इस प्रकार के थे- शिशुओं एवं बच्चों हेतु आहार पद्धतियों तथा उनकी देखभाल में सुधार के लिए पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा को बढ़ावा देना, ताकि-

तीन वर्ष से कम आयु के अल्पवज़नी बच्चों की दर को वर्तमान 47% से घटाकर 40% किया जा सके;छः वर्ष तक की आयु के बच्चों में गम्भीर कुपोषण के मामलों में 50% तक की कमी की जा सके;

आरम्भ से स्तनपान) माँ का आरम्भिक दूध पिलाने (के मामलों की दर को वर्तमान 15.8% से बढ़ाकर 50% करना;

प्रथम छः माह के दौरान 'केवल स्तनपान' के मामलों को वर्तमान 55.2% (0-3 माह हेतु (से बढ़ाकर 80% करना; और

छः माह की आयु से पूरक आहार देने के मामलों को वर्तमान 33.5% से बढ़ाकर 75% करना।

शिशु तथा बाल पोषण पर राष्ट्रीय दिशा-निर्देशों के लक्ष्य

शिशु तथा बाल पोषण के नये मानकों अर्थात् छः माह की आयु तक केवल स्तनपान) पिछले दिशा-निर्देशों में निर्धारित 4-6 माह की आयु के स्थान पर(, छः माह की आयु से पूरक आहार के साथ दो वर्ष अथवा अधिक आयु तक सतत् स्तनपान के विषय में सभी व्यवसायिओं, प्रशिक्षण संस्थाओं के अनुदेशकों तथा देश के विभिन्न भागों के क्षेत्रीय कर्मियों को जानकारी नहीं है। इस महत्वपूर्ण जानकारी के अभाव उपरोक्त व्यक्ति अब भी पुराने मानकों का समर्थन कर रहे हैं। अतः, यह निर्णय लिया गया है कि खाद्य एवं पोषण बोर्ड, महिला एवं बाल विकास विभाग, भारत सरकार द्वारा और दूसरे संस्थान द्वारा समय-समय पर जारी किये गये दिशा-निर्देशों के स्थान पर शिशु तथा बाल पोषण संबंधी राष्ट्रीय दिशा निर्देश जारी किये जायें Iइसलिए, शिशु तथा बाल पोषण संबंधी राष्ट्रीय दिशा-निर्देशों के उद्देश्य इस प्रकार हैं:

- शिशु तथा बाल पोषण का समर्थन करना तथा राष्ट्र-व्यापी इष्टतम आहार पद्धतियों के माध्यम से इसमें सुधार करना,
- नीति-निर्माण स्तर से देश के विभिन्न भागों के जन-सामान्य तक क्षेत्रीय भाषाओं में स्तनपान एवं पूरक आहार के सही मानकों का प्रचार-प्रसार करना,
- शिशुओं तथा छोटे बच्चों हेतु आहार पद्धतियों की इष्टतम सफलता के लिए सरकार के संबद्ध क्षेत्रों, राष्ट्रीय संगठनों तथा व्यावसायिक समूहों प्रतिबद्धता एवं जागरूकता में वृद्धि के प्रयासों की आयोजना में सहायता करना, तथा
- योजना आयोग द्वारा दसवी पंचवर्षीय योजना हेतु निर्धारित शिशुओं एवं छोटे बच्चों के लिए आहार पद्धति संबंधी राष्ट्रीय लक्ष्य प्राप्त करना, ताकि बच्चों में कुपोषण के स्तर में कमी लाई जा सके।

शिशुओं एवं छोटे बच्चों हेतु उपयुक्त आहार पद्धतियां

विश्व स्वास्थ्य संगठन 2002 के अनुसार, स्तनपान शिशुओं को स्वस्थ विकास हेतु उन्हें आदर्श आहार प्रदान करने का अनुपम साधन है। यह महिलाओं को स्वास्थ्य हेतु महत्वपूर्ण निहितार्थों सहित प्रजनन प्रक्रिया का एक भाग भी है। यह एक वैश्विक सार्वजनिक अनुशंसा है कि शिशुओं को उनको जीवन को प्रथम छः माह को दौरान केवल स्तनपान कराया जाय ताकि उनकी इष्टतम वृद्धि विकास एवं स्वास्थ्य सुनिश्चित किया जा सको /इसलिए शिशुओं की बढ़ती पोषाहारीय आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु उन्हें दो वर्ष या उससे अधिक आयु तक सतत् स्तनपान को साथ पोषाहारीय दृष्टि से पर्याप्त एवं सुरक्षित पूरक खाद्य पदार्थ प्राप्त होने चाहिंए I

स्तनपान

माँ के दूध की पोषाहारीय श्रेष्ठता आधुनिक विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी भी शिशुओं के लिए माँ के दूध से बेहतर उत्पाद तैयार कर पाने में असमर्थ हैं। शिशु की पोषाहारीय एवं मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं की संतुष्टि हेतु स्तनपान सर्वोत्तम साधन है। प्राचीन समय से ही मानव दूध की अनुपम पोषाहारीय गुणवत्ता को मान्यता दी जाती रही है। स्तनपान के कुछ महत्वपूर्ण लाभ इस प्रकार हैं-

1. शिशुओं के लिए मां का दूध सर्वोत्तम प्राकृतिक आहार है।
2. मां का दूध सदैव स्वच्छ होता है।
3. मां का दूध बच्चे को बीमारियों से बचाता है।
4. मां का दूध बच्चे को अधिक बुद्धिमान बनाता है।
5. मां का दूध 24 घंटे उपलब्ध होता है और इसके लिए कोई विशेष तैयारी नहीं करनी पड़ती।
6. मां का दूध बच्चे के लिए प्रकृति का उपहार है और इसे खरीदने की आवश्यकता नहीं होती।
7. स्तनपान से शिशु एवं मां के बीच विशेष संबंध स्थापित होता है।
8. स्तनपान से माता-पिता को अपने बच्चों के जन्म के बीच अंतर रखने में सहायता मिलती है।
9. स्तनपान से मां को गर्भावस्था के दौरान बढ़ा अपना वजन कम करने में सहायता मिलती है।

स्तनपान की शीघ्र शुरुआत

स्तनपान की शीघ्र शुरुआत स्तनपान की सफलता तथा शिशु को मां का आरम्भिक दूध कोलोस्ट्रम' प्रदान करने हेतु अत्यन्त आवश्यक है। आदर्श रूप से शिशु को उसके जन्म के बाद यथाशीघ्र एवं यदि संभव हो सके तो एक घंटे के भीतर पहली बार मां का दूध पिला दिया जाना चाहिए। नवजात शिशु अपने जीवन के इस दौरान बहुत सक्रिय होता है और यदि शिशु को उसकी मां के साथ रखा जाय तथा उसे मां का दूध पिलाने का प्रयास किया जाय तो वह स्तनपान करना शीघ्र ही सीख जाता है। शिशु द्वारा शीघ्र ही स्तनपान आरम्भ करने से मां के शरीर में दूध बनने की प्रक्रिया आरम्भ हो जाती है और इससे शीघ्र ही मां को दूध आने लगता है।

मां के आरम्भिक दूध) कॉलोस्ट्रम (का महत्व

बच्चे के जन्म के उपरांत पहले कुछ दिनों तक मां के दूध को कॉलोस्ट्रम कहा जाता है। यह दूध पीला और गाढ़ा होता है। यह दूध अत्यधिक पोषक होता है और इसमें संक्रमण-रोधी तत्व विद्यमान होते हैं। इसमें बड़ी मात्रा में विटामिन ए पाया जाता है। कॉलोस्ट्रम में अधिक प्रोटीन होता है, जो कि कई बार 10 प्रतिशत तक होता है। इसमें बाद में आने वाले दूध से कम मात्रा में वसा, कार्बोहाइड्रेट तथा दुग्धशर्करा होते हैं। शिशु को मां का आरम्भिक दूध पिलाने से उसके शरीर में पोषक तत्वों तथा संक्रमण-रोधी पदार्थों की मात्रा बढ़ाने में सहायता मिलती है।

केवल स्तनपान

'केवल स्तनपान' से अभिप्राय यह है कि शिशुओं को केवल मां के दूध के अलावा कोई अन्य दूध, खाद्य पदार्थ, पेय पदार्थ और यहां तक कि पानी भी न पिलाया जाय शिशु के जन्म के उपरांत पहले छः माह के दौरान केवल स्तनपान कराया जाय I पहले छ :माह के लिए माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम तथा पूर्ण पोषण प्रदान करता है I शिशु को एक बार भी पशु या पाउडर का दूध, अन्य कोई खाद्य पदार्थ या पानी देने के दो नुकसान होते हैं। पहले तो शिशु में चूसने की प्रवृत्ति कम हो जायेगी, जिसके परिणाम-स्वरूप मां को कम दूध आयेगा और दूसरे अन्य कोई खाद्य पदार्थ या पानी दिये जाने से संक्रमणों, विशेषकर अतिसार की सम्भावनाएं बढ़ जायेंगी। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अध्ययनों में यह अनुमान लगाया गया है कि पहले छः माह के दौरान केवल मां का दूध पिलाया जाय तो शिशु मृत्य दर में में 4 गुनी कमी हो सकती है।

केवल स्तनपान न शिशुओं के स्वस्थ जीवन की सर्वोत्तम शुरुआत है। इससे वे अधिक बुद्धिमान बनते हैं तथा उनका इष्टतम विकास होता है इसलिए केवल स्तनपान अतिसार एवं आरम्भिक काल में होने वाले तीव्र शवसन संक्रमणों के निवारणार्थ आवश्यक है।

गर्भावस्था के दौरान स्तनपान हेतु परामर्श

मामूली रूप से कुपोषित से लेकर औसत दर्जे की कुपोषित एवं चिरकालिक कुपोषित माताओं सहित सभी माताएं सफलतापूर्वक स्तनपान करा सकती हैं। गर्भवती महिलाओं, विशेषकर उन महिलाओं को, जिन्हें स्तनपान कराने में कठिनाई का सामना करना पड़ा हो, आरम्भ से ही स्तनपान की शुरूआत करने व केवल स्तनपान कराने हेतु प्रेरित तथा तैयार किया जान चाहिए। यह कार्य उन्हें स्तनपान के महत्व तथा विधियों के विषय में व्यक्तिगत तौर पर जानकारी प्रदान करके किया जा सकता है। गर्भावस्था की अंतिम तिमाही में स्तनों तथा चूचकों की जांच की जानी चाहिए और आवश्यक सलाह दी जानी चाहिए।

आरम्भ से ही स्तनपान की शुरूआत करने, शिशु को मां क आरम्भिक दूध पिलाने, केवल स्तनपान की प्रवृत्तियों को बढ़ावा देने और स्तनपान से पहले अन्य कोई आहार देने की प्रवृत्ति को रोकने के लिए प्रसव-पूर्व जांच तथा माताओं को टिटनेस के टीके लगाने वाले सम्पर्क बिन्दुओं का प्रयोग किया जाना चाहिए। आहार, आराम तथा लौह तत्व एवं फोलिक एसिड की गोलियों के विषय में भी सलाह दी जानी चाहिए।

पूरक आहार पूरक आहार का महत्व

छः माह की आयु के बाद से बढ़ते हुए शिशु की बढ़ती हुई आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु पूरक आहार अत्यन्त आवश्यक है। शिशु बहुत तीव्र गति से विकसित होते हैं। इस आयु में उनकी विकास दर की तुलना जीवन के अन्य किसी दौर के विकास दर से नहीं की जा सकती । छः माह में ही जन्म के समय तीन किलोग्राम वज़न के शिशु का वज़न दोगुना हो जाता है और एक वर्ष पूरा होने तक उसका वज़न तीन गुना हो जाता है । तथा उसके शरीर की लम्बाई जन्म के समय से डेढ़ गुना बढ़ जाती है।

जीवन के शुरूआती वर्षों के दौरान शरीर के सभी अंग संरचनात्मक एवं कार्यात्मक दृष्टि से बहुत तीव्र गति से विकसित होते हैं। बाद में, यह विकास दर धीमी हो जाती है। जीवन के पहले दो वर्षों में तंत्रिका प्रणाली और मस्तिष्क का विकास पूर्ण हो जाता है। इष्टतम वृद्धि एवं विकास के अधिक लिए बेहतर पोषाहार के रूप में कच्ची सामग्री की नियमित आपूर्ति की आवश्यकता होती है।

शिशु तथा बाल पोषण संबंधी सही मानक

1. जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान का आरम्भ, यदि हो सके तो 1 घंटे के भीतर

2. प्रथम छह माह के दौरान केवल स्तनपान अर्थात शिशु को केवल माँ का दूध दिया जाए तथा अन्य कोई दूध, खाद्य, पेय पदार्थ पानी जैसा कुछ नहीं।

3. छह माह की आयु से सतत् स्तनपान के साथ साथ उपयुक्त एवं पर्याप्त पूरक आहार।

4. दो वर्ष की आयु तक अथवा उसके बाद भी सतत स्तनपान।

शिशु का प्रारम्भिक आहार

शिशु हेतु प्रारम्भिक आहार तैयार करने के लिए परिवार के मुख्य खाद्यान्न का प्रयोग किया जाना चाहिए। सूजी, गेंहूँ आटा) गेहूँ का आटा(, चावल, रागा, बाजरा आदि से थोड़े से पानी अथवा दूध, यदि उपलब्ध हो, का प्रयोग करके दलिया बनाया जा सकता है। शिशु हेतु प्रारम्भिक पूरक आहार तैयार करने हेतु किसी अनाज के भुने हुए आटे को उबले हुए पानी, चीनी तथा थोड़ी सी वसा के साथ करीब दो मिनट तक पकाकर बनाया जा सकता है तथा बच्चे को छः माह की आयु हो जाने पर खिलाना शुरू किया सकता है। चीनी अथवा गुड़ तथा घी अथवा तेल को मिलाना आवश्यक है क्योंकि यह ऊर्जा शक्ति को बढ़ाता है। प्रारम्भ में दलिया पतला बनाया जा सकता है, परन्तु जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता जाता है, होता है।

शिशुओं हेतु पारम्परिक आहार

जो बच्चा अनाज का दलिया अच्छी तरह खा रहा है, उस बच्चे को पके हुए अनाज, दाल तथा सब्जियों सहित मिश्रित आहार दिया जा सकत है। देश के विभिन्न भागों में शिशुओं को दिया जाने वाला सर्वाधिक पारम्परिक आहार, जैसे कि खिचड़ी, दलिया, सूजी, खीर, उपमा, इडली, ढोकला, भात-भाजी आदि मिश्रित आहारों के उदाहरण हैं। कभी-कभी पारम्परिक आहार थोड़ा सा बदलाव करने के पश्चात् दिया जाता है, ताकि बच्चों हेतु और अधिक उपयुक्त भोजन तैयार हो सके। उदाहरण के तौर पर थोड़े से तेल तथा चीनी के साथ मसली हुई इडली शिशु हेतु अच्छा पूरक आहार होती है। इसी तरह, भात में भी कुछ पकी हुई दाल अथवा सब्जी डालकर इसे और अधिक पोषक बनाया जा सकता है। खिचड़ी को पकाते समय उसमें एक अथवा दो सब्जियाँ डालकर उसे और अधिक पोषक बनाया जा सकता है।

आशोधित पारिवारिक आहार

अधिकांश परिवारों में रोटी अथवा चावल तथा दाल अथवा सब्जी के रूप में खाद्यान्न पकाया जाता है। परिवार हेतु पकाए गए आहार से शिशु हेतु पूरक आहार तैयार करने के लिए इसमें मसाले मिलाने से पूर्व थोड़ी सी मात्रा में दाल अथवा सब्जी को अलग से निकाला जाना चाहिए। आधी कटोरी दाल तथा थोड़ी सब्जी, यदि उपलब्ध हो, में चपाती के टुकड़ों को भिगोया जा सकता है। मिश्रित आहार को अच्छी तरह मसलकर तथा इसे थोड़ा तेल मिलाने के बाद शिशु को खिलाएं।

शिशुओं हेतु तत्काल आहार

संरक्षक आहार

आशोधित आहार तथा सकते हैं तथा बच्चे को दिए जा सकते हैं ।शिशु आहार मिश्रणों के अतिरिक्त दूध,दही, लस्सी, अण्डा, मछली एवं फलों तथा सब्जियों जैसे संरक्षक आहार शिशुओं के स्वस्थ विकास में सहायता हेतु भी महत्वपूर्ण हैं। बच्चे में विटामिन 'ए' तथा लौह तत्व की अच्छी मात्रा सुनिश्चित करने के लिए हरी पत्तीदार सब्जियाँ, गाजर, कददू मौसमी फल जैसे पपीता, आम, चीकू, केले आदि महत्वपूर्ण होते हैं। शिशु को छह माह की आयु के पश्चात् स्तनपान के अतिरिक्त अनाजों, दालों, सब्जियों, विशेषकर हरी पतेदार सब्जियों, फलों, दूध तथा से बनी चीजों, यदि मांसाहारी हैं तो अण्डे, मॉस तथा मछली, तेल/घी, चीनी तथा आयोडीन-युक्त नमक आदि सभी खाद्यों की आवश्यकता होती है। बच्चे में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी में स्तनपान के साथ-साथ शिशु के नानारूपी आहारों से भी सुधार आएगा।

शिशु आहारों का ऊर्जा घनत्व

छोटे बच्चों को न्यून ऊर्जा सघनता वाले पूरक आहार दिए जाने हैं तथा खाने की कम आवृत्ति से अपर्याप्त कैलोरी के परिणामस्वरूप कुपोषण होता है। अधिकतर आहार भारी होते हैं तथा बच्चा इन्हें एक ही बार में अधिक मात्रा में नहीं खा सकता। इस प्रकार बच्चे में पर्याप्त ऊर्जा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से बच्चों को बार-बार थोड़े–थोड़े अन्तराल पर थोड़ी ऊर्जा के घनत्व वाले आहार देना आवश्यक है।

शिशुओं तथा छोटे बच्चों को दिए जाने वाले आहारों की उर्जा सघनता को चार विभिन्न तरीकों से बढ़ाया जा सकता है:

(i) प्रत्येक शिशु आहार में एक छोटा चम्मच तेल अथवा घी डालना। वसा ऊर्जा का संकेंद्रित स्रोत है तथा उसमे विद्यमान ऊर्जा में भरपूर वृद्धि करता है I यह जानकारी प्रदान करके कि एक छोटा शिशु मां के दूध तथा अनाजों एवं दालों जैसे सभी अन्य आहारों में विद्यमान वसा को पचा सकता है, इस मिथ्या भ्रम को तोड़ना होगा कि छोटा बच्चा वसा को नहीं पचा सकता तथा यह मानने का कोई कारण नहीं कि बच्चा आहार में मिलाई गयी वसा को नहीं पचा सकता ।

(ii) बच्चे के अहार में चीनी अथवा गुड़ मिलाना I बच्चों को अधिक उर्जा की जरुरत होती है इसलिए बच्चे के आहार में पर्याप्त मात्रा में चीनी अथवा गुड़ मिलाना चाहिये I

(iii) 'माल्टिड' आहार देना I माल्टिंग आहार के गाढ़ेपन को घटाती है तथा इस प्रकार बच्चा एक बार में अधिक खा सकता है I माल्टिंग साबुत अनाज अथवा अथवा दाल का अकुरण करके इसको पीसने के पश्चात् सुखाना है I अनाज अथवा दाल के माल्टिंग से तैयार शिशु आहार मिश्रण बच्चों को और अधिक ऊर्जा प्रदान करेगा I अन्य आहारो के साथ माल्टिंग आहार का आटा बच्चे को और अधिक ऊर्जा प्रदान करेगा। अन्य आहारो के साथ माल्टिंग आहार का आटा बच्चे को दिए जाने वाले भोजन के गाढ़ेपन को घटाने में मदद करता है। ए.आर.एफ .माल्टिड आहारों के आटे को दिया गया वैज्ञानिक नाम है तथा इसका शिशु अहारों में अवश्य उपयोग किया जाना चाहिये I

(iv) गाढ़े मिश्रित आहार देना। पतला दलिया पर्याप्त ऊर्जा प्रदान नहीं करता है। विशेषकर 6-9 माह के दौरान एक छोटे शिशु को गाढ़े परन्तु सुपाच्य दलिए की आवश्यकता होती है, क्योंकि अर्ध-ठोस आहार के सख्त टुकड़ों को निगलने में शिशु को कठिनाई हो सकती है। छोटे शिशुओं हेतु अर्ध-ठोस आहारों को मूसल से कूटा व छलनी से छाना जा सकता है, ताकि मिश्रित आहार सुपाच्य तथा अथवा पिण्डों रहित समरस हों।

आहार की आवृति

शिशुओं तथा छोटे बच्चों को स्तनपान के अतिरिक्त दिन में 5-6 बार खाना खिलाये जाने की आवश्यकता होती है। यह भी याद रखना चाहिए कि पहले दो वर्षों के दौरान शिशुओं तथा छोटे बच्चों का अपर्याप्त आहार कुपोषण का मुख्य कारण है।

सतत स्तनपान

स्तनपान दो या दो से अधिक वर्षों तक अवश्य जारी रखना चाहिए। शिशु को स्तनपान जारी रखने के साथ-साथ दिया जा रहा पर्याप्त पूरक आहार शिशु को स्तनपान के समग्र लाभ प्रदान करता है। दूसरे शब्दों में, बच्चा अपने अधिकाधिक विकास हेतु अत्यधिक अनिवार्य स्तनपान से भावनात्मक सन्तुष्टि प्राप्त करने के अलावा ऊर्जा, उच्च गुणवत्ता युक्त टीन, विटामिन 'ए', संक्रमण रोधी तत्व तथा अन्य पोषक तत्व प्राप्त करता है। विशेषकर रात का स्तनपान अनवरत दुग्ध स्रवण सुनिश्चित करता है।

प्रारम्भ में जब छह माह की आयु के पश्चात् पूरक आहार दिये जाते हैं, तब शिशु को पूरक आहार भूख लगने पर खिलाया जाना चाहिए। जब बच्चा पूरक आहारों को अच्छी तरह लेना शुरू कर देता है, तब बच्चे को पहले स्तनपान कराना चाहिए तथा बाद में पूरक अहार देना चाहिए। इससे पर्याप्त दुग्ध स्रवण सुनिश्चित होगा।

सक्रिय आहार

बच्चे को खिलाते अथवा स्तनपान कराते समय बच्चे के साथ बातचीत, बच्चे के साथ खेलने आदि जैसे तरीकों से दुलार जताने से बच्चे की भूख तथा विकास को बढ़ावा मिलता है। एक या दो साल के बच्चे को अलग प्लेट में भोजन दिया जाना चाहिए तथा उसे स्वयं खाने के लिए प्रेरित करना चाहिए। एक ही समय पर तथा एक साथ खाना भूख को बढ़ाने तथा अन्यमनस्कता को दूर करने में भी मदद करता है।

विकास अनुवीक्षण एवं संवर्धन

नियमित रूप से बच्चे का वजन कराना तथा स्वास्थ्य कार्ड पर वजन को दर्ज करना शिशु के विकास के प्रबोधन के महत्वपूर्ण साधन हैं। शिशुओं तथा छोटे बच्चो का प्रत्येक माह उनकी मां की उपस्थिति में वजन किया जाना चाहिए तथा मां को बच्चे के विकास की स्थिति समझाई जानी चाहिए। वृद्धि चार्ट प्लास्टिक जैकेट में रखकर बच्चे की मां को दिया जाना चाहिए। यदि बच्चे में कुपोषण की समस्या है, तो प्रति दिन बच्चे को अतिरिक्त आहार प्रदान करने के लिए माताओं को कहा जाना चाहिए। कुपोषित बच्चों की घर पर निगरानी की जानी चाहिए तथा माताओं को आने तथा बच्चों के अहार तथा देखभाल से सम्बन्धित प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। ।

पूरक आहारों की सुरक्षा सुनिश्चित करना

पूरक आहारों को सावधानी-पूर्वक तैयार कर उनका भण्डारण करना संदूषण से बचाव हेतु महत्वपूर्ण है। व्यक्तिगत साफ-सफाई शिशुओं के आहार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यदि स्वच्छता नहीं होती है, तो पूरक आहार बच्चे में संक्रमण फैलाकर बच्चे की भलाई के बजाए उसे और अधिक नुकसान पहुँचा सकता है। अतः, यह महत्वपूर्ण है कि शिशुओं हेतु तैयार सभी आहार इस तरह रखे जाएं कि वे कीटाणुओं से मुक्त रहें। शिशुओं हेतु आहारों को तैयार करते समय ध्यान देने योग्य कुछ बातें इस प्रकार हैं –

1. आहार बनाने से पूर्व साबुन व पानी से हाथ धोने चाहिएं, क्योंकि गन्दे हाथों में लगे कीटाणु दिखाई नहीं देते और आहार में पहुँच जाते हैं।
2. प्रयोग में लाए जाने वाले बर्तनों को रगड़कर धोया जाना चाहिए तथा सुखाकर एवं ढ़ककर रखा जाना चाहिए।
3. अधिकांश कीटाणु भोजन पकाते समय समाप्त हो जाते हैं। बच्चों हेतु आहार को ठीक प्रकार से पकाया जाना चाहिए, ताकि यदि कोई हानिकारक जीवाणु हो तो समाप्त हो जाए।
4. भोजन पकाने के पश्चात् उसे कम से कम हाथ लगाएं तथा धूल एवं मक्खियों से बचाने हेतु ढककर रखें।
5. पके हुए खाद्य पदार्थों को एक या दो घंटे से अधिक गर्म वातावरण में नहीं रखना चाहिए यदि उन्हें प्रशीतन तापमान पर रखने की सुविधा न हो।
6. बच्चे को खिलाने से पहले मां एवं बच्चे दोनों के हाथ धोने चाहिए।

उपलब्ध पोषाहार एवं स्वास्थ्य सेवाओ का उपयोग

लगभग सभी स्थानों पर छोटे बच्चों के लिए कई प्रकार की पोषाहार एवं स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध हैं। समुदाय के लोगों को प्रजनन एवं स्वास्थ्य कार्यक्रम, समेकित बाल विकास सेवा स्कीम आदि के अंतर्गत गांवों में, उप-केन्द्रों पर, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर बच्चों के लिए उपलब्ध विभिन्न सेवाओं के बारे में जानकारी दी जानी चाहिए। सामुदायिक जाना चाहिए, ताकि बाल स्वास्थ्य को बढ़ावा दिया जा सके।

बीमारी के दौरान तथा उसके बाद आहार

छः माह से दो वर्ष की आयु तक, छोटे बच्चे अतिसार खसरा, सर्दी, खांसी, आदि संक्रमणों से अक्सर पीड़ित रहते हैं। यदि उनका आहार उचित हो, तो इनके लक्षण अल्प-पोषित बच्चे की तुलना में सामान्य रूप से कम तीव्र होते हैं। एक बीमार बच्चे को ज्यादा पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, ताकि वह अपने शरीर के पोषक तत्वों के सुरक्षित भण्डार का उपयोग किये बिना संक्रमण से लड़ सके। तथापि, बच्चे की भूख मिट सकती है और वह खाना खाने से मना कर सकता है। किन्तु बच्चे को बीमारी से ठीक होने के लिए पर्याप्त पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है I

वजन कम होने तथा अन्य पोषक तत्वों की कमी से बचने के लिए बीमारी के दौरान एवं बाद में उपयुक्त आहार जरूरी है। शिशुओं को उपयुक्त आहार सुनिश्चित करके ही संक्रमण तथा कुपोषण के दुष्चक्र को तोड़ा जा सकता है। स्तनपान करने वाले बच्चे कम बीमार होते हैं और पोषित होते हैं। छः माह से अधिक आयु के शिशुओं के लिए बीमारी के दौरान स्तनपान एवं पूरक पोषण दोनों ही जारी रहने चाहिए। आहार में आने वाली कमी को रोकना चाहिए। बीमार बच्चे द्वारा पर्याप्त भोजन करने में सहायतार्थ समय एवं ध्यान देना चाहिए।

अत्यधिक कठिन परिस्थितियों में आहार कुपोषित शिशु

कुपोषित शिशु एवं छोटे बच्चे अक्सर उस माहौल में पाये जाते हैं। जहां पर ग्राह्य भोजन की गुणवत्ता एवं मात्रा बढ़ाना एक समस्या है। कुपोषण की पुनरावृति को रोकने एवं चिरकालिक कुपोषण के प्रभावों पर काबू पाने के लिए ऐसे बच्चों पर प्रारम्भिक पुनर्वास चरण में एवं

उसके बाद एक लम्बे समय तक अतिरिक्त ध्यान देने की आवश्यकता होती है।लगातार बार-बार स्तनपान और जब आवश्यकता हो, पुनः स्तनपान मुख्य निवारक उपाय हैं, क्योंकि कुपोषण की उत्पत्ति अक्सर अपर्याप्त एवं बाधित स्तनपान से होती है।

गर्भावस्था पूरी होने से पहले जन्म लेने वाले अथवा जन्म के समय कम वजनी शिशु

मां का दूध समय से पूर्व जन्मे बच्चों या अल्प वजनी जन्मे बच्चों के लिए विशेष रूप से आवश्यक होता है, क्योंकि उन्हें संक्रमण, लम्बे समय तक अस्वस्थता एवं मृत्यु का जोखिम होता है। समय से पूर्व जन्मे बच्चों या अल्प वजनी जन्मे बच्चों को गर्म रखें।कंगारू देखभाल पद्धति को अपनाएं। कंगारू देखभाल समय से पूर्व जन्मे बच्चों को दी जाने वाली वह देखभाल है, जिसमें बच्चे को मां के दोनों स्तनों के बीच जब तक सम्भव हो, त्वचा से त्वचा के सम्पर्क के लिए रखा जाता है, क्योंकि इससे गर्भाशयी वातावरण बनाने और शिशु के विकास में सहायता मिलती है। यह बच्चे को दो रूपों में मदद करता है) i) बच्चे को माँ के शरीर की गर्मी मिलती है और) ii) बच्चा मां के स्तनों से जब भी आवश्यक हो, दूध पी सकता है। ऐसे बच्चों को थोड़ी-थोड़ी देर बाद कई बार दूध पीने की आवश्यकता हो सकती है।

समय से पूर्व प्रसव के फलस्वरूप आने वाले दूध का सरक्षात्मक सम्मिश्रण अत्यधिक गाढ़ेपन के कारण समय से पूर्व जन्मे बच्चे के लिए उपयुक्त होता है। समय से पूर्व जन्मे बच्चों को दिन और रात के दौरान हर दो घन्टे बाद दूध पिलाना चाहिए।

आपात परिस्थितियों के दौरान आहार

शिशु एवं छोटे बच्चे प्राकृतिक या मानव-जनित आपदाओं के सर्वाधिक शिकार होते हैं। बाधित स्तनपान एवं अनुपयुक्त पूरक आहार कुपोषण, बीमारी एवं मृत्यु के जोखिम को बढ़ाता है। मां के दूध के अनुकल्पों का अनियंत्रित वितरण, उदाहरणार्थ शरणार्थी शिविरों में, स्तनपान को जल्दी एवं अनावश्यक ही बन्द करा देता है।

हालांकि नवजात शिशुओं के लिए मां का दूध ही सबसे सुरक्षित और अक्सर एकमात्र विकल्प होता है, लेकिन आपात स्थितियों में तत्काल आवश्यक राहत पहुंचाने के लिए कुछ बुनियादी बातों जैसे शिशुओं को स्तनपान कराने की अनदेखी कर दी जाती है। नियमित रूप से उदारतापूर्वक दिया जाने वाला दूध पाउडर पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हैं । बच्चों की उत्तरजीविता, उनके पोषक आहार और स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए खतरे वाले इलाकों में निम्निलिखित बातों को ध्यान में रखते हुए स्तनपान के संरक्षण, संवर्धन और इसमें सहायत प्रदान करने का आवश्यकता है –

1. स्तनपान के संरक्षण, संवर्धन और इसमें सहयोग पर जोर दिया जान चाहिए तथा उचित समय पर, सुरक्षित तथा उपयुक्त पूरक पोषक सुनिश्चित किया जाना चाहिए।
2. गर्भवती महिलाओं और शिशु को स्तनपान कराने वाली माताओं को भोजन परोसते समय प्राथमिकता दी जानी चाहिए और सामान्य से अधिक खुराक दी जानी चाहिए।
3. छह महीने से दो साल तक के शिशुओं को पूरक पोषाहार देने में प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

© 2024, SK Publisher All Rights Reserved

4. दान में मिलने वाला भोजन बच्चे की उम्र के अनुसार होना चाहिए।

5. अनाथ और बेसहारा बच्चों की पोषक आहार तथा देखभाल संबंधी तात्काTलक आवश्यकताओं का ध्यान रखा जाना चाहिए।

6. कृत्रिम पोषण के दुष्प्रभावों को कम करने के प्रयास सुनिश्चित किये जाने चाहिए। इसके लिए मां के दूध के विकल्पों की पर्याप्त और लगातार आपूर्ति, सह तरीके कृत्रिम पोषाहार तैयार करने, स्वच्छ पेयजल की आपूर्ति, समुचित साफ-सफाई, खाना पकाने के उपयुक्त बरतनों और ईंधन का इंतजाम सुनिश्चित किया जाना चाहिए।

माँ के एच.आई.वी .संक्रमित होने की दशा में शिशु आहार

एच.आई.वी .एवं स्तनपान के माध्यम से प्रभावित परिवारों में मां से बच्चे को भी स्तनपान संवर्धन के मार्ग में चुनौती खड़ी करता हैI एक वर्ष से अधिक समय तक स्तनपान के कारण एच.आई.वी .के जोखिम –विश्व स्तर पर 10 एवं 20 प्रतिशत के बीच शिशुओं को स्तनपान ना कराना की दशा में मृत्यु एवं रुग्णता के बढ़ते देख संतुलन की आवश्यकता हुई I एच.आई.वी .पाजिटिव माताओं द्वारा कृत्रिम पोषण अपनाना सुरक्षित नहीं होगा I इसलिये स्तनपान व संक्रमण माता को परामर्श हेतु बल दिया गया I

शिशुओं एवं छोटे बच्चों हेतु उपयुक्त आहार के संवर्धनार्थ परिचालन दिशा-निर्देश

दायित्व

शिशुओं एवं छोटे बच्चों के आहार में सुधार हेतु केन्द्र एवं राज्य सरकारें राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय संगठन और अन्य सम्बन्धित पक्ष हिस्सेदारी निभाते हैं ताकि बच्चों में कुपोषण की व्यापकता को कम किया जा सके और अपेक्षित संसाधनों जैसे मानवीय, वित्तीय एवं संगठनात्मक इत्यादि का संघटन किया जा सके। सरकारों का प्रथम दायित्व नीति निर्माण के सर्वोच्च स्तर पर शिशुओं एवं छोटे बच्चों के आहार में सुधार की महत्ता को मान्यता देना तथा मौजूदा नीतियों एवं कार्यक्रमों में शिशुओं एवं छोटे बच्चों के आहार से सम्बन्धित सभी समस्याओं को एकीकृत करना है। सभी संबंधित सरकारी अभिकरणों, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय संगठनों तथा अन्य संबंधित पक्षों के बीच पूर्ण सहयोग समन्वय अपेक्षित है। शिशुओं एवं छोटे बच्चों के आहार पर राष्ट्रीय दिशा-निर्देशों के क्रियान्वयन में क्षेत्रीय स्थानीय प्रशासन क्षेत्र महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

संस्थागत संवर्धन

पोषाहार एवं स्वास्थ्य व्यवसायी निकाय

पोषाहार एवं स्वास्थ्य व्यवसायी निकायों, जिनमें गृह विज्ञान) आहार एवं पोषाहार (एवं चिकित्सा संकाय, जन स्वास्थ्य विद्यालय, पोषाहार एवं स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं) दाइयों, नसों, पोषाहार विशेषज्ञों एवं आहार विशेषज्ञों सहित (को प्रशिक्षण प्रदान करने वाली सार्वजनिक एवं निजी संस्थाएं तथा व्यावसायिक संघ शामिल हैं के अपने विद्यार्थियों एवं सदस्यों के प्रति निम्नलिखित मुख्य दायित्व होने चाहिए –

1. यह सुनिश्चित करना कि बुनियादी शिक्षा एवं प्रशिक्षण में दुग्ध स्तनन शरीरं विज्ञान, अनन्य एवं सतत् स्तनपान, पूरक आहार् विषम परिस्थितियो में आहार, शिशुओं, जिनका पोषण मां के दूध के अनुकल्पों से हो, की पोषाहारीय जरूरतों को पूरा करना तथा अपनाए गए कानूनी एवं अन्य उपाय शामिल हैं;
2. सभी नवजात, बाल चिकित्सा, प्रजनन स्वास्थ्य, पोषाहारीय एवं सामुदायिक सेवाओं में अनन्य एवं सतत् स्तनपान तथा उपयुक्त पूरक आहार हेतु कुशल सहयोग उपलब्ध कराने में प्रशिक्षण;
3. प्रसूति अस्पतालों, वार्डों एवं चिकित्सालयों द्वारा सफल स्तनपान के दस उपाय, तथा निःशुल्क एवं कम कीमत वाले मां के दूध के अनुकल्पों, आहार बोतलों एवं निप्पलों की आपूर्ति को न स्वीकारने के सिद्धान्त के अनुसार 'बच्चा अनुकूल' स्तर की प्राप्ति एवं रख-रखाव को बढ़ावा देना।

गैर-सरकारी संगठन

स्थानीय, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर सक्रिय अनेक प्रकार के गैर-सरकारी संगठनों के उद्देश्यों एवं लक्ष्यों में छोटे बच्चों एवं परिवारों की आहार तथा पोषाहार सम्बन्धी आवश्यकताओं को बढ़ावा देना शामिल है। उदाहरणार्थ, धर्मार्थ एवं धार्मिक संगठनों, उपभोक्ता संघों, माताओं के सहायता समूहों, पारिवारिक क्लबों एवं बाल देखभाल संगठनों के पास शिशुओं एवं छोटे बच्चों के आहार पर राष्ट्रीय दिशा-निर्देशों के क्रियान्वयन में सहभागिता के बहुत अवसर हैं जैसे-

1. अपने सदस्यों को शिशुओं एवं छोटे बच्चों के आहार के सम्बन्ध में सही एवं अद्यतन सूचना प्रदान करना I
2. समुदाय आधारित कार्यक्रमों में शिशुओं एवं छोटे बच्चों के आहार के लिए कुशल सहायता और पोषाहार एवं स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली के साथ प्रभावी संपर्क सुनिश्चित करना I
3. मातृ एवं बल अनुकूल समुदायों एवं कार्य स्थलों, जो कि शिशुओं एवं छोटे बच्चों के उपयुक्त आहार में नियमित रूप से सहायता करते हैं के सृजन में सहभगिता निभाना I
4. शिशु दुग्ध अनुकल्प के सिद्धांतों एवं उद्देश्यों के पूर्ण क्रियान्वयन हेतु कार्य करना I
5. समुदाय आधारित सहायता जिसमें अन्य माताओं, अभिजात स्तनपान सलाहकारों एवं प्रमाणित स्तनपान सलाहकारों की सहायता शामिल है,महिलाओं को अपने बच्चों को उपयुक्त रूप से पोषित करने योग्य बना सकती है I अधिकांश समुदायों में स्व सहायता की परम्परायें हैं जो परिवारों की इस सम्बन्ध में सहायता के लिए उपयुक्त सहायता प्रणाली के निर्माण अथवा विस्तार के लिए आधार के रूप में काम कर सकती हैं ई

वाणिज्यिक उद्यम

शिशुओं एवं छोटे बच्चों के लिए अभिप्रेत औद्योगिक रूप से संसाधित आहारों के निर्माताओं एवं वितरकों को भी इन दिशा -निर्देशों के उद्देश्यों की प्राप्ति में रचनात्मक भूमिका हैं I ये शिशु दुग्ध अनुकल्प अधिनियम के सिद्धांतों एवं उद्देश्यों तथा शिशुओं एवं छोटे बच्चों के आहार पर राष्ट्रीय दिशा-निर्देशों के अनुसार अपनी विपणन प्रक्रियाओं के प्रबोधन के लिए उत्तरदायी है।

अन्य समूह

अच्छी आहारीय प्रथाओं के संवर्धन में समाज के कई अन्य घटकों की प्रभावी भूमिका है I इन घटकों/तत्वों में निम्नलिखित शामिल है- शिक्षा प्राधिकारी, जो शिशुओं एवं छोटे बच्चों के आहार के सम्बन्ध में बच्चों एवं किशोरों के विचारों को आकार देने में सहायता करते हैं- अधिक जागरूकता एवं सकारात्मक बोध को बढ़ावा देने के लिए स्कूलों एवं शिक्षा के अन्य माध्यमों से सही सूचनाएं उपलब्ध करायी जानी चाहिए।

1. जन-संचार माध्यम, जो अभिभावकत्व, बाल देखभाल एवं शिशु आहार के प्रति लोकप्रिय व्यवहार को प्रभावित करते हैं को शिशु एवं छोटे बच्चे के आहार पर राष्ट्रीय दिशा-निर्देशों के अनुरूप इन्हें प्रस्तुत करना चाहिए। इन्हें आकाशवाणी एवं दूरदर्शन पर शिशुओं तथा छोटे बच्चों के लिए पोषाहार विषय पर विशेष कार्यक्रम शुरू करके देश में पोषाहारीय जागरूकता का वातावरण तैयार करने में मदद करनी चाहिए; और
2. बाल देखभाल सुविधाओं को, जो कामकाजी महिलाओं को अपने शिशुओं एवं छोटे बच्चों की देखभाल करने की अनुमति देती हैं। सतत् स्तनपान एवं मां के दूध के आहार का समर्थन एवं सहायता करनी चाहिए।

अन्तर्राष्ट्रीय संगठन

अन्तर्राष्ट्रीय संगठनों तथा सार्वभौम एवं क्षेत्रीय ऋण संस्थाओं को बच्चों एवं महिलाओं के अधिकारों को साकार करने के लिए अपनी केन्द्रीय महत्ता को मान्यता प्रदान करते हुए शिशु एवं छोटे बच्चे के आहार को सार्वभौमिक स्वास्थ्य कार्यसूची में प्रमुख स्थान देना चाहिए; उन्हें इन दिशा निर्देशों के व्यापक क्रियान्वयन के लिए मानव, आर्थिक एवं संस्थागत संसाधनों में, जहां तक सम्भव हो, इस उद्देश्य के लिए अतिरिक्त संसाधन मुहैया कराने चाहिए I

सरकार के काम में सहायता देने के लिए अन्तर्राष्ट्रीय संगठनों के विशिष्ट सहयोग में निम्नलिखित शामिल हैं-

1. मानक और स्तर निर्धारित करना।
2. राष्टीय क्षमता निर्माण में सहायता ।
3. नीति निर्माताओं को जानकारी देना तथा प्रशिक्षित करना I
4. शिशुओं एवं छोटे बच्चों के आहार में इष्टतम समर्थन के लिए महिला एवं बाल विकास एवं स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के कौशलों में सुधार।
5. डाक्टरों, नर्सों, दाइयों, पोषाहार विशेषज्ञों, आहार विशेषज्ञों, सहायक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं तथा अन्य समूहों के लिए सेवा-पूर्व पाठ्यक्रम में आवश्यकतानुसार संशोधन I
6. शिशु अनुकूल अस्पताल प्रयासों की योजना बनाना एवं प्रबोधन करना तथा इनका मातृत्व देखभाल पर्यावरण से परे विस्तार करना।

7. सामाजिक संघटन, क्रियाकलापों का संवर्धन, उदाहरणार्थ जन-संचार माध्यमों का शिशु आहार की उपयुक्त पद्धतियों के संवर्धन के लिए उपयोग तथा जन-संचार माध्यमों के प्रतिनिधियों को शिक्षित करना।
8. विपणन पद्धतियों एवं अन्तर्राष्ट्रीय संहिता पर शोध को सहायता।

शिशु तथा बाल पोषण पर ये राष्ट्रीय दिशा-निर्देश सरकार एवं सुरक्षित एवं पर्याप्त आहार के संरक्षण, संवर्धन व समर्थन के प्रति अपने स्तर पर तथा सामुदायिक रूप से स्वयं को पुनः समर्पित करने का बहुमूल्य व्यावहारिक अवसर प्रदान करेंगे।

गर्भवती महिलाओं का पोषण)अनुलग्नक-I)

गर्भवती महिला की निम्नलिखित आवश्यकताएं होती हैं-

- पर्याप्त पोषाहारीय आहार
- गर्भावस्था के अन्तिम तीन महीनों के दौरान पर्याप्त आराम
- गर्भावस्था के दौरान लौह एवं फॉलिक एसिड की गोलियों का सेवन
- टीकाकरण

आहार

- भोजन में वृद्धि
- साबुत चने, दालें एवं फलियां, अंकुरित दालें, पतेदार सब्जियां, गुड़, खजूर मूंगफली, तिल पेड़-पौधों से प्राप्त होने वाले आहार हैं जिनमें लौह तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। अपने दैनिक आहार में इन्हें अधिकाधिक मात्रा में लें।
- शुरू से ही दैनिक आहार में पतेवाली हरी सब्जियों को शामिल किया जाय, क्योंकि इनमें गर्भावस्था के शुरू के दिनों में अत्यधिक आवश्यक फोलिक एसिड उपलब्ध होता है I
- प्रति दिन एक मौसमी फल का सेवन करें।
- दूध, दही, लस्सी, अंडा, मांस, मछली लाभदायक होते हैं।
- आयोडीन-युक्त नमक का प्रयोग करना चाहिए, क्योंकि गर्भावस्था में के मस्तिष्क के विकास के लिए गर्भवती महिलाओं को पर्याप्त आयोडीन की आवश्यकता होती है।
- तरल पदार्थों/पानी का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें।
- थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार खाना खाएं।

आराम

- गर्भावस्था के दौरान भारी काम नहीं करना चाहिए।

- मां से बच्चे को पर्याप्त मात्र में पोषक तत्वों के प्रवाह को सुगम बनाने के लिए गर्भावस्था के अंतिम तीन महीनों में आराम) लेटी हुई मुद्रा में (महत्वपूर्ण होता है।
- महिला को गर्भावस्था के दौरान 10-12 किलो वजन बढ़ाना चाहिए।

लौह एवं फॉलिक एसिड की गोलियां

- गर्भावस्था के दौरान लौह एवं फॉलिक एसिड की गोलियों का सेवा किया जाना चाहिए I
- लौह गोलियों के सेवन से मल में कालापन आ सकता है, जो नुकसानदायक नहीं है।
- लौह एवं फॉलिक एसिड की गोलियां रक्ताल्पता से बचाव करती हैं तथा स्वस्थ बच्चे को जन्म देने में महिला की मदद करती हैं।
- फोलिक एसिड की कमी से नवजात शिशुओं में न्यूरल नलिका में दोष पैदा हो सकते हैं।

टीकाकरण

- गर्भवती महिलाओं को टिटनस टॉक्साइड के दो टीके गर्भावस्था के 5वें एवं 8वें माह के बीच में 4 सप्ताह के अन्तराल पर देना आवश्यक है।

स्तनपान कराने वाली माताओं का पोषण) अनुलग्नक-II)

1. स्तनपान कराने वाली माता को गर्भावस्था के दौरान आहार से कहीं ज्यादा आहार की आवश्यकता होती है।
2. स्तनपान कराने वाली माता को प्रतिदिन 550 कैलोरी की अतिरिक्त आवश्यकता होती है, ताकि नवजात शिशु को मां का दूध पर्याप्त मात्रा में मिल सके।
3. कम कीमत पर उपलब्ध स्थानीय खाद्यों से बना एक अच्छा पोषाहारीय आहार पारिवारिक सहायता एवं देखभाल तथा परिवार का सुखद वातावरण उचित स्तनपान में मदद करता है और वह मां एवं बच्चे दोनों का स्वास्थ्य सुनिश्चित करता है।

आहार

1. दैनिक आहार में अन्न, दालें एवं पत्तेदार हरी सब्जियों को अधिक मात्रा में शामिल करना चाहिए।
2. सब्जियों एवं एक मौसमी फल का प्रतिदिन सेवन करें।
3. दूध, लस्सी, तरल पदार्थ एवं काफी मात्रा में पानी का सेवन करें।
4. प्रचुर ऊर्जा वाले खाद्य पदार्थ, जैसे घी/तेल एवं चीनी, ऊर्जा की बढी हुई आवश्यकता को पूरा करने के लिए आवश्यक हैं।

आराम

स्तनपान आराम की मुद्रा में करायें। किसी भी प्रकार का मानसिक तनाव दुग्ध स्राव में कमी लाता है।

© 2024, SK Publisher All Rights Reserved

फिरोजाबाद जिले में प्री-स्कूल बच्चों की पोषण स्थिति पर माता-पिता की शिशु पोषण प्रथाओं का विश्लेषण एक महत्वपूर्ण विषय है। माता-पिता की पोषण प्रथाओं का बच्चों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास पर गहरा प्रभाव पड़ता है। पर्याप्त पोषण की कमी से बच्चों में विकास में रुकावट, संक्रमण का खतरा, एनीमिया, संज्ञानात्मक दुर्बलता, मोटापा, मधुमेह और हृदय रोग जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

शिशु पोषण प्रथाओं का प्री-स्कूल बच्चों पर प्रभाव:

- **शारीरिक विकास:**

उचित पोषण बच्चों के शारीरिक विकास के लिए आवश्यक है। पर्याप्त पोषण से बच्चों की हड्डियां, मांसपेशियां और अंग सही तरीके से विकसित होते हैं।

- **मानसिक विकास:**

पोषण बच्चे के मस्तिष्क के विकास को भी प्रभावित करता है। पर्याप्त पोषण से बच्चों की सीखने की क्षमता, याददाश्त और एकाग्रता में सुधार होता है।

- **भावनात्मक विकास:**

पोषण बच्चे के भावनात्मक विकास को भी प्रभावित करता है। पर्याप्त पोषण से बच्चों में आत्मविश्वास, आत्म-सम्मान और सामाजिक कौशल का विकास होता है।

- **रोग प्रतिरोधक क्षमता:**

पर्याप्त पोषण से बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है, जिससे वे बीमारियों से लड़ने में सक्षम होते हैं।

- **स्कूल प्रदर्शन:**

पर्याप्त पोषण वाले बच्चे स्कूल में बेहतर प्रदर्शन करते हैं। वे अधिक ध्यान केंद्रित कर पाते हैं और सीखने में अधिक सक्षम होते हैं।

फिरोजाबाद जिले में माता-पिता की शिशु पोषण प्रथाएं:

फिरोजाबाद जिले में, माता-पिता की पोषण प्रथाओं में विभिन्नताएं हो सकती हैं। कुछ माता-पिता अपने बच्चों को पर्याप्त और संतुलित आहार प्रदान करते हैं, जबकि कुछ माता-पिता को पोषण संबंधी जानकारी की कमी या अन्य कारणों से ऐसा करने में कठिनाई हो सकती है।

विश्लेषण के लिए सुझाव:

- **पोषण संबंधी जागरूकता:**

माता-पिता को शिशु पोषण के महत्व और उचित पोषण प्रथाओं के बारे में जागरूक करने की आवश्यकता है।

- **पोषण शिक्षा कार्यक्रम:**

पोषण शिक्षा कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए जो माता-पिता को स्वस्थ भोजन विकल्प चुनने और अपने बच्चों को संतुलित आहार प्रदान करने के लिए शिक्षित करें।

- **स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच:**

स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच में सुधार किया जाना चाहिए ताकि माता-पिता अपने बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण की निगरानी कर सकें।

- **समुदाय-आधारित हस्तक्षेप:**

समुदाय-आधारित हस्तक्षेपों को लागू किया जाना चाहिए जो माता-पिता को अपने बच्चों के लिए स्वस्थ पोषण प्रथाओं को अपनाने में मदद करें।

- **आहार संबंधी आदतों का अध्ययन:**

फिरोजाबाद जिले में माता-पिता की विशिष्ट आहार संबंधी आदतों का अध्ययन किया जाना चाहिए ताकि पोषण संबंधी हस्तक्षेपों को अधिक प्रभावी बनाया जा सके।

निष्कर्ष:

माता-पिता की पोषण प्रथाएं प्री-स्कूल बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती हैं। फिरोजाबाद जिले में, पोषण संबंधी जागरूकता बढ़ाने, पोषण शिक्षा कार्यक्रम आयोजित करने और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच में सुधार करने से माता-पिता को अपने बच्चों के लिए स्वस्थ पोषण प्रथाओं को अपनाने में मदद मिल सकती है।

संदर्भ

1. एक बहुभिन्नरूपी विश्लेषण", जर्नल ऑफ सिलहट एग्रीकल्चरल यूनिवर्सिटी, 2016, 89-93.
2. अग्रवालडी, मिश्राएसके, चौधरीएसएस, प्रकाशजी. क्या हम कुपोषण के वास्तविक बोझ को कम आंक रहे हैं? समुदाय-आधारित अध्ययन का एक अनुभव। इंडियनजे कम्युनिटी मेड. 2015;40:268-72.
3. अग्रवाल टी, श्रीवास्तव एस. लखनऊ, उत्तर प्रदेश, भारत की शहरी मलिन बस्तियों में श्रमिक आबादी के पांच साल से कम उम्र के बच्चों में पोषण की स्थिति और इसके सहसंबंध। इंट जे कंटेम्परेरी पीडियाट्रिक. 2017;4(4):1253-8.
4. अहमद ओबी, लोपेज एडी, इनौए एम (2000). "बाल मृत्यु दर में गिरावट: एक पुनर्मूल्यांकन बुल वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गन"। 78(10): 1175-1191.
5. अहमद एएमएस, अहमद टी, रॉय एसके, आलम एन, हुसैन एमडीआई। ग्रामीण भारत के 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में कुपोषण के निर्धारक। इंडियन पीडियाट्रिक-पब. 10, 2012।
6. अजाओ केओ, ओजोफेटिमी ईओ, अदेबायो एए, फतुसी एओ और अफोलाबी ओटी। "परिवार के आकार, घरेलू खाद्य सुरक्षा स्थिति और बाल देखभाल प्रथाओं का 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों की पोषण स्थिति पर प्रभाव। 7) आलम, एन., वोज्टीनियाक, बी. और मोहम्मद एम. रहमान (1989)। "एंथ्रोपोमेट्रिक संकेतक और
7. अनुराधा आर, शिवानंदम आर, सलोमी एसडी, फ्रांसिस आर, रूपा डी, संपवी एस, साबू एसआर, प्रसाद आर। तमिलनाडु के एक ग्रामीण क्षेत्र में 3-6 वर्ष की आयु के बच्चों की पोषण स्थिति। जे क्लिन डायग्नोस्टिक रिसर्च। 2014;8(10):01. जवारेगौड़ा एसके, अंगड़ी एमएम। भारत के कर्नाटक के बीजापुर जिले के ग्रामीण क्षेत्रों में पांच साल से कम उम्र के बच्चों में पोषण की स्थिति में लैंगिक अंतर। इंटरनेशनल जे कम्युनिटी मेड पब्लिक हेल्थ। 2017;2(4):506-9।
8. आर्या, देवीआर। पूर्वस्कूली बच्चों की पोषण स्थिति पर मातृ साक्षरता का प्रभाव। इंडियन जे पीडियाट्रिक 1991;58:265-8।

9. अज़ीज़ुर रहमान, एस. चौधरी, ए. करीम, एस. अहमद। "उत्तर प्रदेश में बच्चों की पोषण स्थिति से जुड़े कारक: एक बहुभिन्नरूपी विश्लेषण"। डेमोग्राफी इंडिया, 2008, खंड 37, संख्या 1 पृ. 95-109।

:::. Cite this article .:::

जयप्रदा, डॉ अनामिका सिंह & डॉ भारती यादव. (2025). माता पिता के वर्तमान शिशु पोषण प्रथाओ का विश्लेष्ण और इसका प्री स्कूल बच्चों की पोषण स्थिति पर प्रभाव, उत्तर प्रदेश के जनपद फिरोजाबाद के विशेष सन्दर्भ में. SK INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH HUB, 12(9), 32-49. https://doi.org/10.61165/sk.publisher.v12i9.4