



“सबल”

माँ और बच्चा स्वास्थ्य जागरूकता फिल्म पुस्तक

सहयोगी संस्थाए



क्रियान्वयन संस्थाए

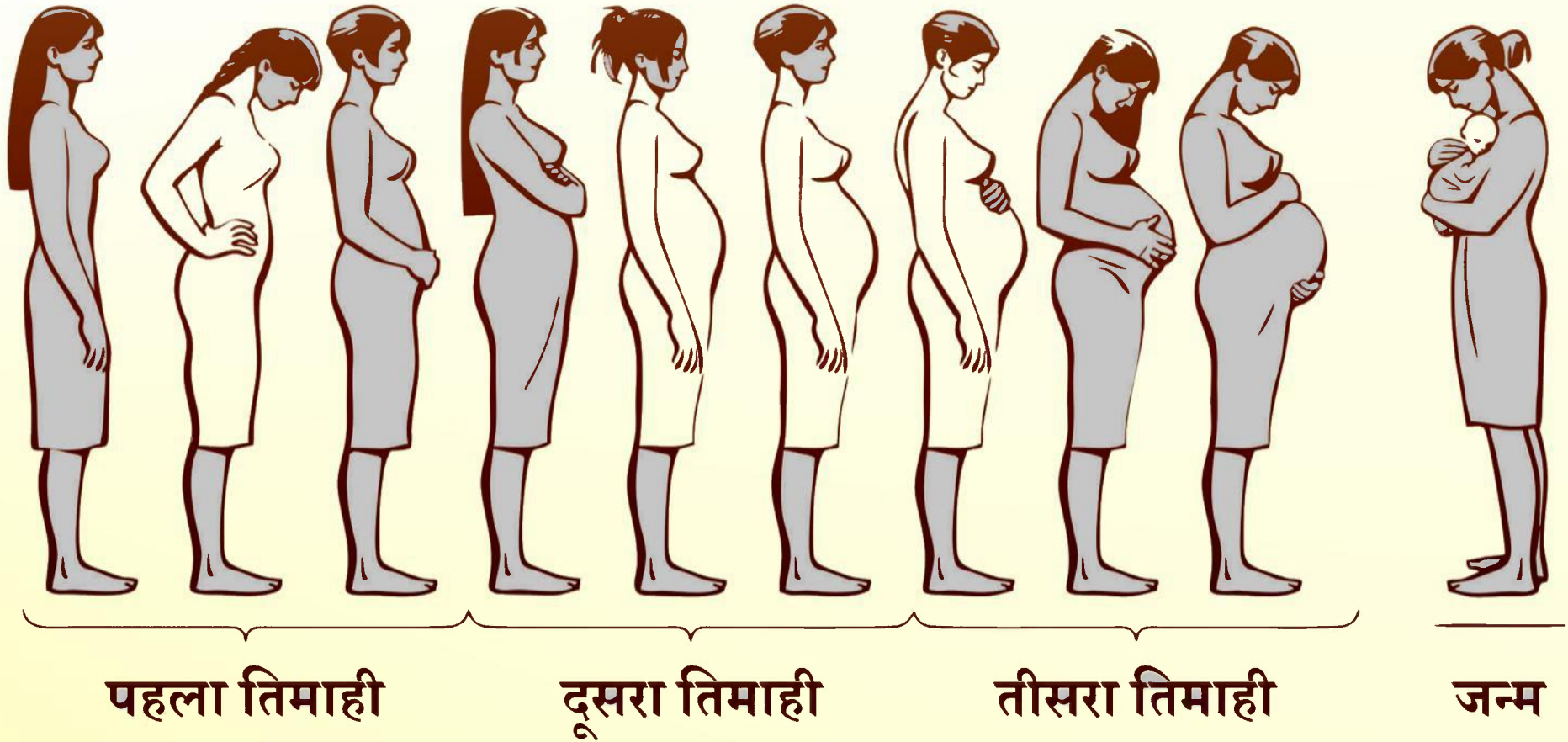




गर्भावस्था



• गर्भावस्था के चरण •



गर्भावस्था



गर्भावस्था में जरूरी है पोशाक आहार

‘गर्भावस्था के दौरान महिला को अपनी और अपने होने वाले बच्चे की सेहत के लिए कई पोशाक तत्वों की आवश्यकता होती है। ये सभी तत्व गर्भवती महिला और उसके गर्भस्थ शिशु दोनों को कमजोरी से होने वाले नुकसान से बचाते हैं।’





गर्भवती महिलाओं के लिए पौष्टिक और संतुलित भोजन करना बेहद जरूरी है। एक गर्भवती महिला के भोजन में निम्नलिखित आहारों का होना अत्यंत आवश्यक है।



1- फल और सब्जियां

ताजा, सूखे या रसीले फल और हरी सब्जियां बच्चे के विकास के लिए सभी जरूरी पोशाक तत्व प्रदान करते हैं। गर्भावस्था के शुरुवाती चरण में महिला को अपने आहार के पांचवा हिस्सा इन पदार्थों का लेना चाहिए।

2- प्रोटीन युक्त आहार

प्रोटीन भी गर्भवती महिला को गर्भावस्था के शुरुवाती चरण में प्रचुर मात्रा में लेना चाहिए। मीट, चिकन, मछली, अंडा, दाल आदि प्रोटीन का बड़ा स्रोत हैं।

3- स्टार्च से भरपूर भोजन

आनाज जैसे चावल और आलू शुरुवाती हफ्ते में महिलाओं के लिए बेहद फायदेमंद होता है।

4- डेयरी उत्पाद

दूध, पनीर आदि पदार्थ पौष्टिकता से भरपूर होते हैं जो गर्भवती महिला के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। आयोडीन युक्त नमक और डेयरी उत्पादों में बच्चे के विकास के लिए जरूरी तत्व मौजूद होते हैं।

5- मीठे और तैलीय उत्पादों से परहेज

गर्भवती महिला को ऐसे आहार चाहिए जिनमें मीठा और तेल अधिक न हो। क्योंकि इन भोजन पदार्थों में किसी तरह के विटामिन नहीं होते और चीनी और तेल होने की वजह से मोटापा बढ़ने की सम्भावना बढ़ जाती है। इसलिये महिलाओं को इनसे दूर रहना चाहिए।







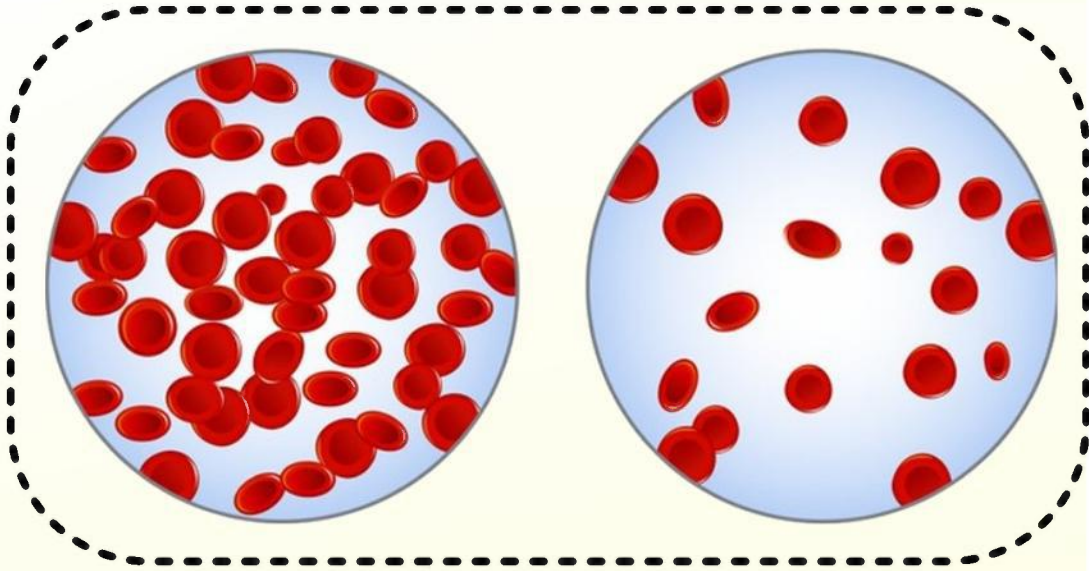
1- गर्भावस्था के 25वें सप्ताह से अपने चयापचय 'मेटाबॉलिक दर' 20 प्रतिशत बढ़ जाती है इसलिये आपके कैलोरी बर्न करने की गति बढ़ जाती है और नतीजन आपको अधिक थकान और गर्मी महसूस होगी।

2- इसलिये आपको अपने भोजन में तरल पदार्थों की मात्रा बढ़ानी चाहिए। इसका फायदा यह होगा की आप निर्जलीकरण से भी दूर रहेंगी और साथ ही आपको कब्ज भी नहीं होगा।

3- वात रोग से बचने के लिए छोटे-छोटे अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा भोजन करती रहे।

4- एक दिन में 10-12 गिलास पानी पिए।





यह दो चित्र देख कर आप क्या समझते है। यह हमारी खून के कण है।
ज्यादा कण हमारे खून में आयरन की मात्रा को दर्शाता है।



यह महिला आपको कैसी दिख रही है? क्या वह स्वस्थ है? या कमजोर और थकी है?

1- अक्सर ऐसा देखा जाता है की गर्भवती महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान खून की कमी हो जाती है जिस कारण थकान कमजोरी सास लेने में परेशानी, नाखून, आखें और होठ पीले होने लगते हैं। इसके चलते बच्चे को भी कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

2- गर्भावस्था में आयरन की कमी एनीमिया का कारण बन सकती है। आयरन की कमी जन्म लेने वाले शिशु में कमजोरी और एनीमिया का कारण बनती है।

3- आयरन की कमी से होने वाले बच्चे के मस्तिष्क का विकास प्रभावित हो सकता है।

4- बच्चे के वजन पर भी असर पड़ सकता है और उसे सांस सम्बन्धी बीमारियां भी हो सकती हैं।





आयरन
भरपूर
आहार



गर्भावस्था में क्यों जरूरी है आयरन -



1- गर्भवती महिला के शरीर को सामान्य से 50 प्रतिशत अधिक रक्त की मात्रा चाहिए होती है। इसलिये गर्भवती महिला की आयरन की आवश्यकता भी उसी हिसाब से बढ़ जाती है।

2- महिलाओं को आयरन की जरूरत हीमोग्लोबिन बनाने के लिए होती है। यह शरीर के विभिन्न अंगों तथा ऊतकों में ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है।

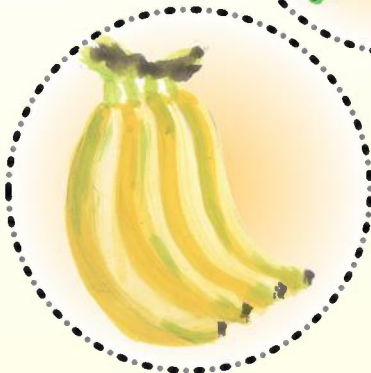
3- एनीमिया से समय से पहले डिलीवरी और कम वजन या अल्पविकसित शिशु पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है।

4- गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को रोज आयरन युक्त भोजन लेना चाहिए।

5- इसके लिए दाल, पालक, मेथी, सरसो, बथुआ, धनिया और पुदीना जैसी हरी पत्तेदार सब्जियां खाये।

6- इसके अलावा कच्चे नारियल के कुछ टुकड़े, मूंगफली की पट्टी आदि में भी आयरन की भरपूर मात्रा होती है।





गर्भावस्था में जरूरी है फोलिक एसिड -



- 1- खान-पान और अन्य चीजों को लेकर गर्भावस्था में विशेष सावधानी बरतनी आवश्यक हो जाती है। गर्भावस्था में फोलिक एसिड का नियमित रूप से सेवन करना आशयक है। फोलिक एसिड की कमी गर्भवती माँ और होने वाले बच्चे के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- 2- गर्भावस्था के दौरान फोलिक एसिड का नियमित सेवन न करने से गर्भवती महिला को एनीमिया हो सकता है। इतना ही नहीं यह बीमारी होने वाले बच्चे को भी हो सकती है।
- 3- शुरुवाती दिनों में फोलिक एसिड का अधिक सेवन करने से गर्भावस्था के आने वाले दो-तीन महीनों में इसकी आपूर्ति होती है। ऐसे में शुरुवाती समय में ही फोलिक एसिड और आयरन मात्रा में लेना चाहिए।
- 4- फोलिक एसिड की पूर्ति के लिए गर्भवती महिला को हरी पत्तेदार मौसमी सब्जियां, फल और सलाद का सेवन करना चाहिए। हालाँकि फोलिक एसिड की गोलियां भी आती है लेकिन इसके सेवन करने से कब्ज इत्यादि की परेशानी हो सकती है।
- 5- बच्चों में इसकी कमी होने से रीड की हड्डी में विकार उत्पन्न हो सकती है। साथ ही मस्तिष्क के सामान्य विकास पर भी असर पड़ सकता है। इसलिये यह गर्भावस्था में सबसे ज्यादा जरूरी है।



परिवार के पोषक को...



जरूरी है खुद का पोषण ।

गर्भावस्था में आवश्यक तत्व -



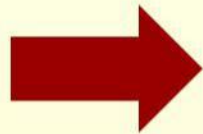
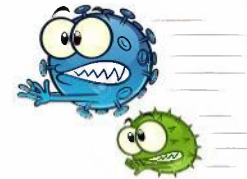
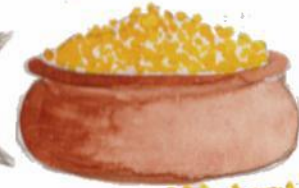
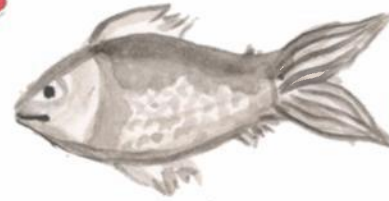
1- महिलाओं को आमतौर पर परिवार का पोशाक माना जाता है लेकिन महिलाएं जब गर्भवती होती हैं तो इन्हें पर्याप्त मात्रा में पोशाक तत्वों की आवश्यकता होती है।

2- अक्सर महिलायें परिवार की देखभाल करते-करते खुद के प्रति उदासीन हो जाती हैं - नतीजतन वे बीमार पड़ने लगती हैं।

3- गर्भावस्था में पौष्टिक आहार के साथ-साथ कई और पोशाक तत्वों की आवश्यकता पड़ती है।

4- आइये जानते हैं गर्भावस्था में आवश्यक पोशन कौन-कौन से हैं।





तीन तरह के पोशाण वाला खाना जो हमारे शरीर को जरूरी है -



1- ऐसे तत्व जो हमारे शरीर को बढ़ने और मजबूत करने में मदद करता है। जैसे - माँस मछली अंडा दूध, अलग अलग प्रकार की दाल आदि।

2- रोगों से रक्षा करने वाले तत्व। जैसे - हरी पत्तेदार सब्जिया, मौसमी फल, कंद, फूल आदि।

3- हमारी शरीर को फुर्ती और जोश देने वाले तत्व। जैसे - चावल, रोटी, अलग अलग प्रकार के अनाज।





ध्यान रखने योग्य बातें -



- 1- भोजन से पहले या बाद में चाय-काफी का सेवन न करे क्योंकि इससे शरीर में आयरन की कमी हो जाती है।
- 2- शराब, तम्बाकू का सेवन न करे।
- 3- चिकित्सक की राय के बिना कोई भी दवा न ले।
- 4- गर्भावस्था के आखरी माह में भारी शारीरिक कार्य नहीं करना चाहिए।
- 5- गर्भावस्था के दौरान रोजाना भोजन के पश्चात दिन में कम से कम दो घंटे आराम करें।
- 6- अपने शरीर को साफ रखें, साफ कपड़े पहने तथा आस-पास की जगह को भी साफ रखें।
- 7- गर्भावस्था में खुश व प्रसन्न रहे।





संस्थागत प्रसव



संस्थागत प्रसव



भारत में मातृ मृत्यु दर एवं शिशु मृत्यु दर के बढ़ते आंकड़ों को देखते हुए शासन द्वारा संस्थागत प्रसव योजना चलाई गई है जिससे काफी हद तक मातृ मृत्यु दर एवं शिशु दर के आंकड़ों को कम किया गया है। शासन द्वारा संस्थागत प्रसव को प्रोत्साहित करने के लिए ग्रामीण क्षेत्रों में ₹6000 का भी प्रावधान रखा है। जिससे महिलायें प्रत्याहीत एवं संस्थागत प्रसव करने के लिए जागरूक हो।

जननी सुरक्षा योजना के अंतर्गत सरकारी एवं निजी अस्पतालों को भी जोड़ा गया है।

इसके अलावा प्रसूति हेतु दूर दूरान क्षेत्रों एवं ग्रामीण अंचल की महिलाओं को आने जाने के लिए खर्च अथवा एम्बुलेंस सेवाओं को उपलब्ध कराया जाता है।

मातृ मृत्यु दर एवं शिशु मृत्यु दर के बढ़ने के मुख्य कारण

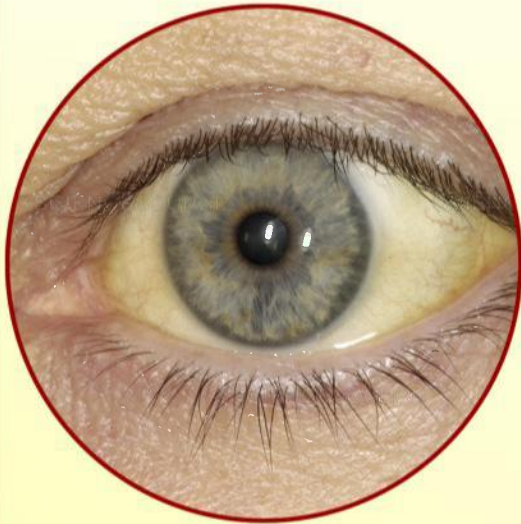


मातृ मृत्यु दर एवं शिशु मृत्यु दर के बढ़ने के मुख्य कारण



- घर में प्रसव कराना ।
- प्रसव के लिए उपयुक्त स्थान का न होना ।
- अप्रशिक्षित दाई द्वारा प्रसव कराना ।
- घर और अस्पताल में अत्यधिक दूरी ।
- उपयुक्त साधन का आभाव ।
- पैसे का आभाव ।
- स्वच्छता का आभाव ।
- आंतरिक अंचल में जागरूकता का आभाव ।

गर्भावस्था के दौरान खतरे के लक्षण



गर्भावस्था के दौरान खतरे के लक्षणों का याद रखना



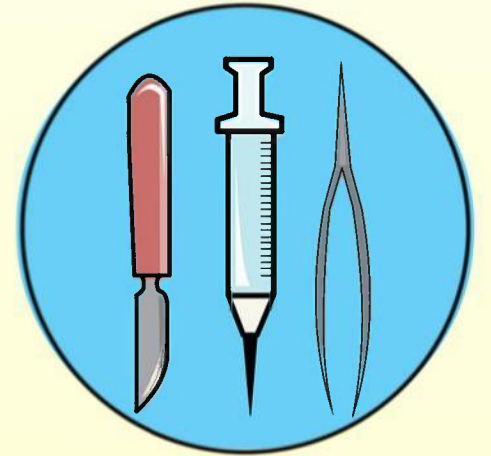
1-कुछ गर्भवती महिलाओं में निम्नलिखित शिकायतें हो सकती हैं,
जो की माँ व शिशु दोनों के लिए जोखिम भरी हैं-

- रक्त स्राव होना
- सफ़ेद स्राव होना
- पैरों में सूजन
- आँखें और जीब पीला दिखना
- गर्भावस्था के दौरान पेट में दर्द होना।
- बुखार आना
- अनियंत्रित रक्तचाप; सामान्य से अधिक या कम
- ऐठन या दौरे पड़ना।

2-यदि किसी गर्भवती महिला को इनमें से कोई लक्षण दिखाई पड़े तो वह तुरंत अस्पताल जाये।

3-प्रसव के लिए उसे सुविधा युक्त अस्पताल; ब्लॉक या जिला में जाना चाहिए।

संस्थागत प्रसव के समय ध्यान रखने योग्य बातें



संस्थागत प्रसव के समय ध्यान रखने योग्य बातें



अस्पताल में स्वच्छ एवं सुरक्षित प्रसव की तैयारी -

- अस्पताल
- डॉक्टर एवं नर्स दीदी
- साफ़ सुथरा कमरा और बिस्तर।
- दस्ताने और साफ़ कपड़े।
- साबुन से धुला हुआ साफ़ हाथ।
- डिस्पोजल किट; एक बार इस्तेमाल करने योग्य डिलीवरी किट।

सरकारी योजनाओं का फायदा उठाने का तीन मंत्र



सरकारी योजनाओं का फायदा उठाने का तीन मंत्र



- गर्भवती महिला तुरंत निजी आंगनबाड़ी में जाकर अपना नामांकन करवाए।
- आशा और ANM दीदी से संपर्क कर सरकारी योजनाओं का फॉर्म भरवाए। याद रखे सरकारी योजनाओं का लाभ आपका अधिकार।
- नियमित रूप से आशा और ANM दीदी से जांच करवाए और आंगनवाड़ी जाकर पोषण पैकेट का लाभ उठाये।



खतरे वाली माताएं



खतरे वाली माताएं



यह दो महिलाओं को देख कर आप क्या समझते हैं?

क्या ये दोनों स्वस्थ और तंदुरुस्त हैं?

कौन सी महिला आपको कमजोर दिख रही है?

इस चित्र को देख कर आप की राय बताये?

ऐसी कमजोर महिलाओं को खतरे वाली माताएं कहा जाता है। ये वह होती हैं जो गर्भावस्था के दौरान खुद को या उसके बच्चे के स्वास्थ्य या जीवन को खतरे में डाल सकती हैं।



आइये जाने खतरे वाली माताओं के संकेत



- 18 साल से कम उम्र की आयु में गर्भवती होना ।
- अधिक उम्र वाली महिलाओं में गर्भ धारण करना ।
- कम ऊंचाई या अधिक वजन वाली महिला
- कुपोषित महिला जो बार - बार गर्भधारण कर रही हो ।
- ऐसी महिला जिसका बार - बार गर्भपात हो चुका हो ।
- ऐसी महिलाये जिन्हे खून की कमी हो ।
- ऐसी महिलाये जिन्हे डायबिटीज-मधुमेह एवं हाई ब्लड प्रेशर हो ।

खतरे वाली माताओं को लगातार चिकित्सक के सम्पर्क: में रहने की हिदायत दी जाती है, जिससे वे स्वास्थ्य शिशु को जन्म दे सकते हैं ।



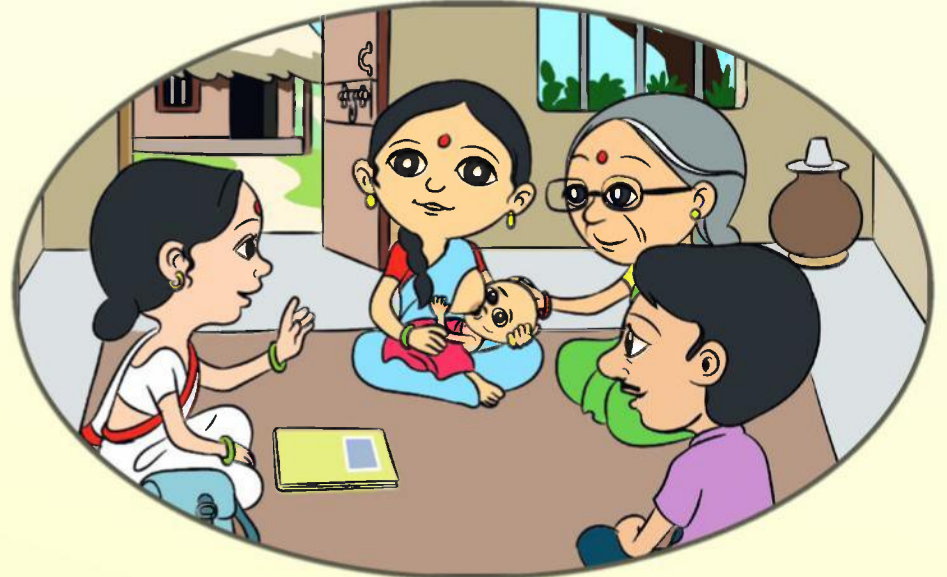
नवजात शिशु की देखभाल



नवजात शिशु की देखभाल



- सभी नवजात शिशुओं को विकास पाने लिए पर्याप्त गर्माहट की जरूरत होती है।
- जन्म के बाद यदि नवजात शिशु को ठीक ढंग से ढाका/लपेटा न जाये तो वह बहुत ठंडा हो सकता है और वह तेजी से बीमार पड़ सकता है।
- इन साधारण से बातों का पालन करने से नवजात को ह्यूपोथेरमिया/निमोनिया से बचाया जा सकता है और मृत्यु होने के खतरे को कम किया जा सकता है।
- सर्दियों के दौरान शिशु को अतिरिक्त वस्त्र मोज़े और टोपी से ढक दे। यह सुनिश्चित करे की कमरा गर्म हो।
- नवजात को माँ के पास स्वच्छ सूखे और गर्म कमरे में रखे।
- शिशु को झूला/पालना में रखने से बचे, इससे शिशु माँ से दूर रहता है और उसे ठण्ड लगने का खतरा बढ़ जाता है।

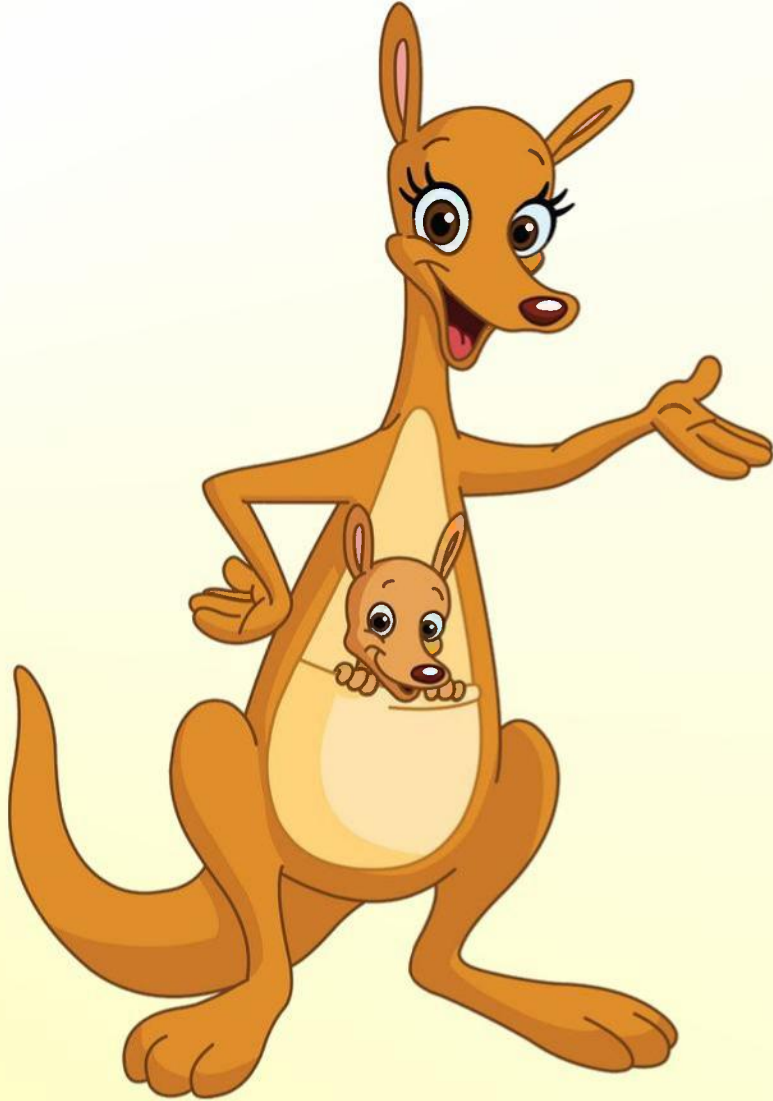


नवजात शिशु की देखभाल



- पहले तीन दिन तक शिशु को नहलाने से बचे। छोटे शिशु को नाल गिरने के बाद ही नहलाये।
- बीमार नवजात शिशुओं पर तुरंत ध्यान देने की जरूरत होती है।
- कुछ बिमारियों में अस्पताल में भर्ती करने और विशेषा ध्यान देने कि जरूरत होती है।
- बीमारी के दौरान शिशु को स्तनपान करना बंद न करे।
- बीमारी और मार्गदर्शन के लिए आशा/एएनम या किसी डॉक्टर से संपर्क करे।

कंगारू मदर केयर



कंगारू दीदी से सीखे बच्चों की सही देखभाल



जिन शिशुओं का वजन जन्म के समय कम होता है या उनका जन्म समय से पहले होता है उनके लिए कंगारू देखभाल फायदेमंद होता है।

- १- कंगारू देखभाल से बच्चे का वजन बढ़ता है।
- २- स्तनपान बेहतर होता है।
- ३- शिशु का तापमान सही रहता है और बीमारियों से दूर रहता है।
- ४- बच्चे और माँ के बीच का रिश्ता मजबूत होता है।

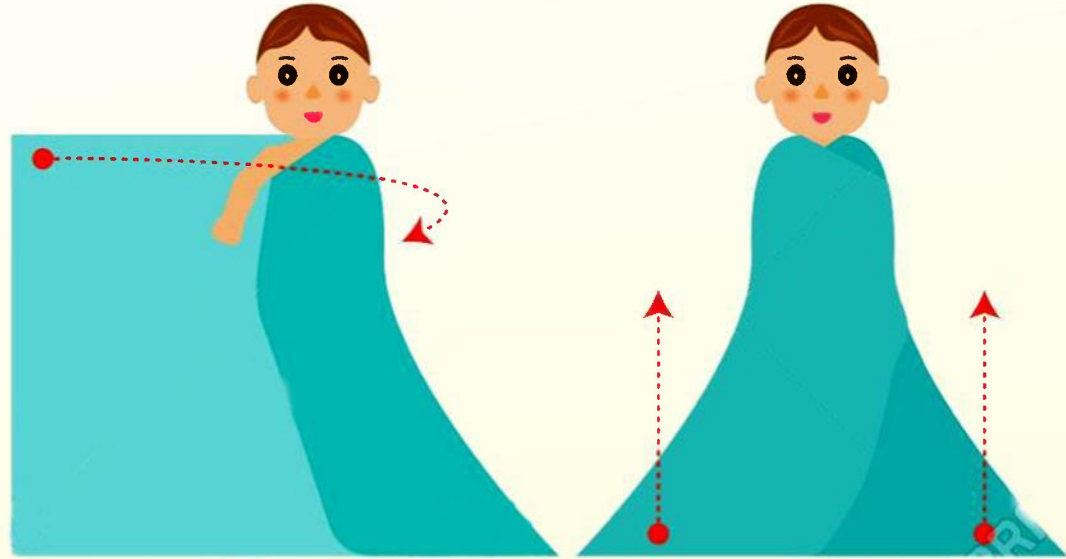
कैसे करे कंगारू देखभाल -

माँ दिवार या कुर्सी पर टेक कर बैठे। ऐसे कपडे पहने जो आगे से खुल सके और बच्चों को भी ऐसे ही कपडे पहनाये। इसके बाद बच्चे को माँ के सीने पर सीधे पोनीशन पर रखे। शिशु के सिर को ऐसे रखे की वह माँ को देख सके और बच्चे को नीचे से सहारा दे। शिशु को अच्छे तरह से ढक ले।

आइये सीखे बच्चो को ढकने का सही तरीका

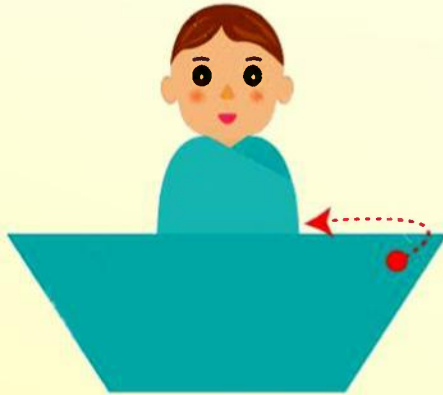


1

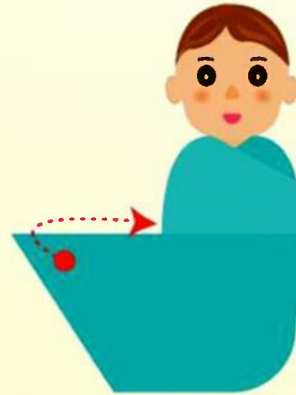


2

3



4



5



6

आइये सीखे बच्चो को ढकने का सही तरीका



- १- एक साफ सुथरा रजाई ले और बच्चे को एक सिरे के बीच में लिटाये ।
- २- रजाई के एक छोर को ले और बच्चे के दूसरे तरफ लपेटे ।
- ३- दूसरे ओर के छोर को लपेटकर त्रिकोण आकर बनाये ।
- ४- नीचे के छोर को उपर की ओर मोड़कर नाव जैसा आकर बनाये ।
- ५- नाव के दोनों छोर को बच्चे के पीछे लपेटे ।
- ६- सुनिश्चित करे की बच्चा आराम दायक महसूस कर रहा हो और कपडा बहुत कसा हुआ न हो ।



स्तनपान और पूरक आहार

स्तनपान क्या है और स्तनपान का क्या महत्व है-



बच्चों के लिए माँ का दूध प्राकृतिक भोजन है।
इससे जीवन के पहले छः महीने के लिए शिशु की
सभी जरूरतों की उर्जा और आहार मिलता है और
वर्ष के दूसरे आधे हिस्से के दौरान बच्चे की आधे
से ज्यादा आहार सम्बंधी जरूरतों और जीवन के
दूसरे वर्ष की एक तिहाई जरूरतें पूरी होती है।

पीला दूध और उसका महत्व



पीला दूध और उसका महत्व



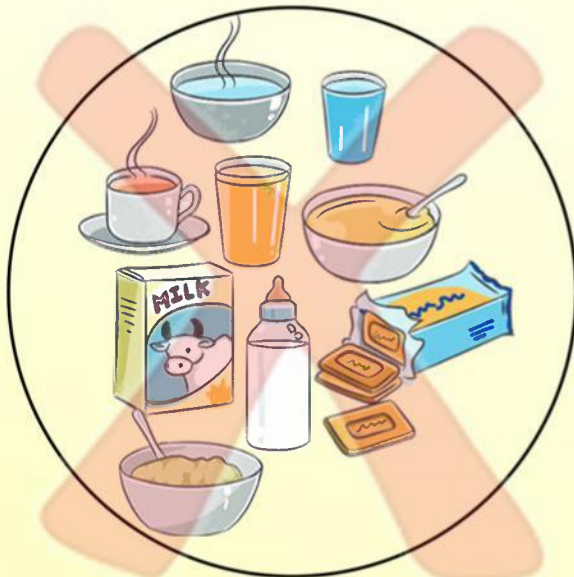
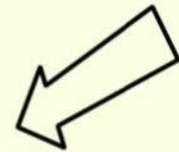
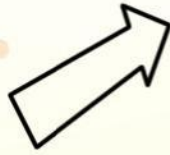
पीला दूध पहला दूध होता है जो जन्म के तत्काल बाद डिलीवरी के आधे घंटे के अंदर उत्पादित होता है। इसको चीका दूध या खीस भी कहाँ जाता है।

खीस को जाया नहीं करना चाहिए क्योंकि यह बच्चे के लिए बहुत उपयोगी होता है।

खीस गाढ़ा पीले रंग का तरल पदार्थ होता है जो प्रोटीन, विटामिन ए और उन पदार्थों से भरपूर होता है जो नए जन्मे शिशु की संक्रमणों से रक्षा करते हैं।

ये बच्चे को छः तरीके की बिमारी से बचाता है। श्वासन संक्रमण, आंत संक्रमण, एलर्जी, मौसमी संक्रमण, आंत्र सूजन, कैंसर आदि।

8-10 बार





स्तनपान और उसका महत्व

छः माह तक के बच्चे को केवल माँ का दूध ही पिलाया जाये।

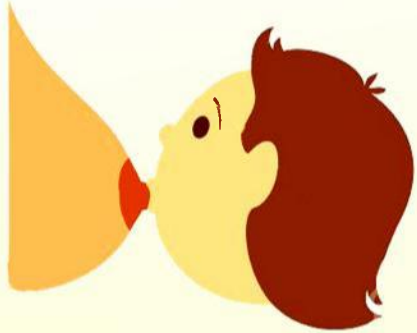
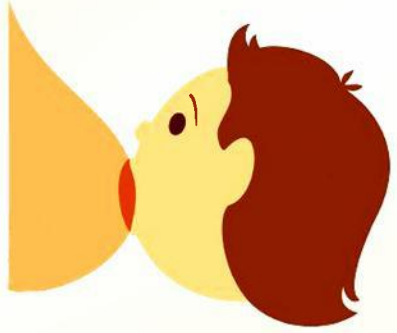
बच्चे को किसी प्रकार के अनुपूरक भोजन के बगैर (पानी भी नहीं) माँ के दूध पर ही रखना चाहिए।

छः महीने के लिए केवल माँ का दूध देने से गैस्ट्रोइंटेस्टिनल; आँतों का संक्रमण कम होते हैं और सही विकास सुनिश्चित होता है।

केवल माँ के दूध पर निर्भर बच्चे को दिन में 8 से 10 बार स्तनपान करवाया जाना चाहिए।

माँ का दूध में ऐसे पदार्थ होते हैं जो बच्चे को बहुत किस्मों के संक्रमण जैसे अतिसार, डायरिया, श्वास संक्रमण इतियादी से रक्षा करता है।

स्तनपान से बच्चे के जबड़े और दांतों के विकास में सहायता मिलती है।



बच्चे को स्तनपान कराने का सही तरीका



आपके निप्पल और उसके चारों ओर के काले भाग का अधिक हिस्सा बच्चे के मुँह में हो।

बच्चे की ठोड़ी स्तन से लगी हो।

आपके बच्चे का शरीर दूध पिलाते समय आप से चिपका रहे।

इस स्थिति में चूसने से आपका दूध ज्यादा बनेगा और आपके बच्चे को पूरा दूध पहुंचेगा।

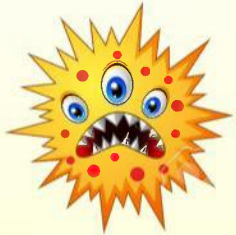
सही स्थिति में दूध पिलाने पर आप के निप्पल के आस पास दर्द नहीं होगा।

ध्यान रहे -

माँ अपने नखून छोटे रखे।

स्तनपान कराने से पहले साबुन से हाथ अवश्य धोये।

माँ अपने स्तनों को साफ़ रखे तथा दूध पिलाने से पहले साफ़ गीले कपड़े से अवश्य पोछले।



स्तनपान न कराने के शिशु को नुकसान



मुख्य रूप से रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी।

छः माह तक शिशु के लिए माँ का दूध अनिवार्य होना चाहिए वरना शिशु संक्रमण का शिकार हो जाता है।

संक्रमण जैसे - श्वास संक्रमण, आंतों में संक्रमण, प्रतिरक्षा की कमी, दस्त, सूजन, उल्टी आदि।

स्तनपान विहीन शिशु कुपोषण का शिकार होता है। जिससे उनके शारीरिक एवं मानसिक विकास पूर्ण रूप से नहीं हो पाता है।



स्तनपान कब - कब



स्तनपान कब - कब



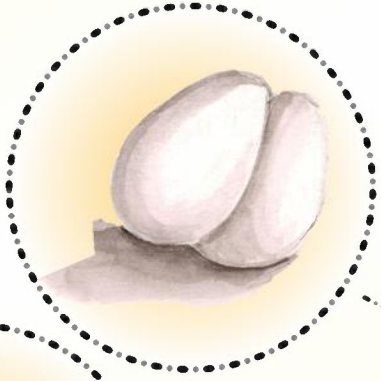
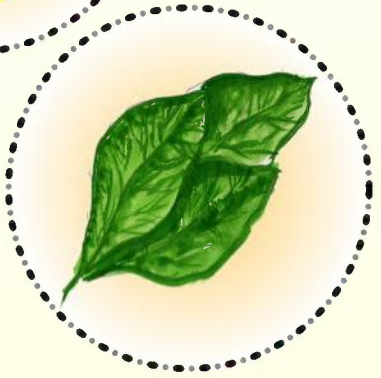
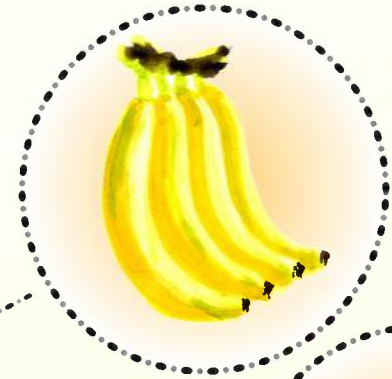
बच्चे को पहला पीला गाढ़ा दूध प्रसव के तुरंत आधे घंटे बाद दिया जाना चाहिए।

6 महीने तक केवल माँ का दूध दिया जाये।

बच्चे के बीमार होने पर भी दूध को जारी रखना चाहिए।

यदि बच्चा कमजोर है तो दूध को जारी रखना चाहिए।

प्रत्येक माँ को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि किसी भी स्थिति में बच्चे का स्तनपान तब तक नहीं रोका जाना चाहिए जब तक कि बच्चा कम से कम 2 वर्ष की आयु प्राप्त न कर ले।



छः महीने के बाद स्तनपान के साथ-साथ पूरक आहार



बच्चा छः माह का हो जाने पर माँ के दूध के साथ-साथ पूरक आहार याने उपर के आहार शुरू कर देना चाहिए क्योंकि छः माह का होने पर माँ का दूध बच्चे में पोषण और ताकत की जरूरतें पूरी नहीं कर पाता है।

बच्चा जब छः माह का हो जाये तो उसे अपने दूध के आलावा थोड़ा थोड़ा मुलायम मसला हुआ भोजन जो घर में बनता है जैसे की पकी और मसली हुई सब्जियां, दाल का पानी, फल आदि खिलाना चाहिए।

बच्चे को उपरी आहार दिन में दो से तीन बार खिलाये।

खाने की हर चीज को एक एक कर शुरू करे।

बच्चे के लिए उपरी आहार की मात्रा और गाढ़ापन धीरे धीरे बढ़ाते रहे।

माँ और बच्चा दोनों अलग-अलग बर्तन में भोजन खाये। इससे यह पता चलेगा की बच्चे ने कितना खाया है।

आप अपने बच्चे को उपरी आहार से साथ साथ दो वर्षा तक स्तनपान कराते रहे। इससे आपके बच्चे का सम्पूर्ण विकास होगा। वह प्रसन्न, संतुष्ट और स्वस्थ रहेगा तथा उसका वजन ठीक से बढ़ेगा।

साफ़ सफ़ाई का विशेष ध्यान रखे।

पूरक आहार कितना और कितनी बार



6 - 8 माह



9 - 11 माह



12 - 23 माह



पूरक आहार कितना और कितनी बार दे -



याद रखे की बच्चे को खाना वह दे जो घर में बनता है। 3 से 4 तरह की चीजों के मिश्रण से अच्छा आहार बनता है।

6-8 माह का होने पर आधी कटोरी आहार दिन में 2 से 3 बार खिलाये।

9-11 माह का होने पर आधी कटोरी आहार दिन में 3 से 4 बार खिलाये।

12-23 माह का होने पर आधी कटोरी आहार दिन में 4 से 5 बार खिलाये।

बिच बिच में भी कुछ खिलाते पिलाते रहे जैसे - मसला हुआ केला, दूध व दलिया, पतली खिचड़ी आदि।

आप अपने बच्चे को खाना खाने के लिए प्रोत्साहित करते रहे इससे बच्चा खाना खुशी से खायेगा।

बच्चा एक साल का हो जाये तो उसे खुद से खाने दे।

बच्चे को दूध पिलाना जारी रखे। बीमारी के बाद स्तनपान के साथ अधिक बार उपरी आहार दे और कोई गंभीर समस्या होने पर डॉक्टर की सलाह अवश्य ले।

कुपोषण एवं इसके कारण



कुपोषण एवं इसके कारण



कुपोषण उम्र के विभिन्न अवस्थाओं में सही मात्रा में और पोषण गुणवत्ता के हिसाब से भोजन न मिलने का दुखद परिणाम होता है।

उम्र के अनुसार शरीर के वजन का कम होना या कमजोर होना कुपोषण कहलाता है।

विभिन्न जगहों में और भाषाओं में कुपोषण को अलग-अलग तरीके में लिया जाता है। जैसे की -

- 1- अधिकतर जगहों पर इन्हे कमजोर बच्चा कहा जाता है।
- 2- दुबले बच्चे को सूखा बच्चा भी कहा जाता है।
- 3- और सूजन वाले बच्चे को सूजा बच्चा भी कहते हैं।

कोरकू आदिवासी कुपोषण को शिटी या सुखिमेली कहते हैं।

कुपोषण और गरीबी में संबंध

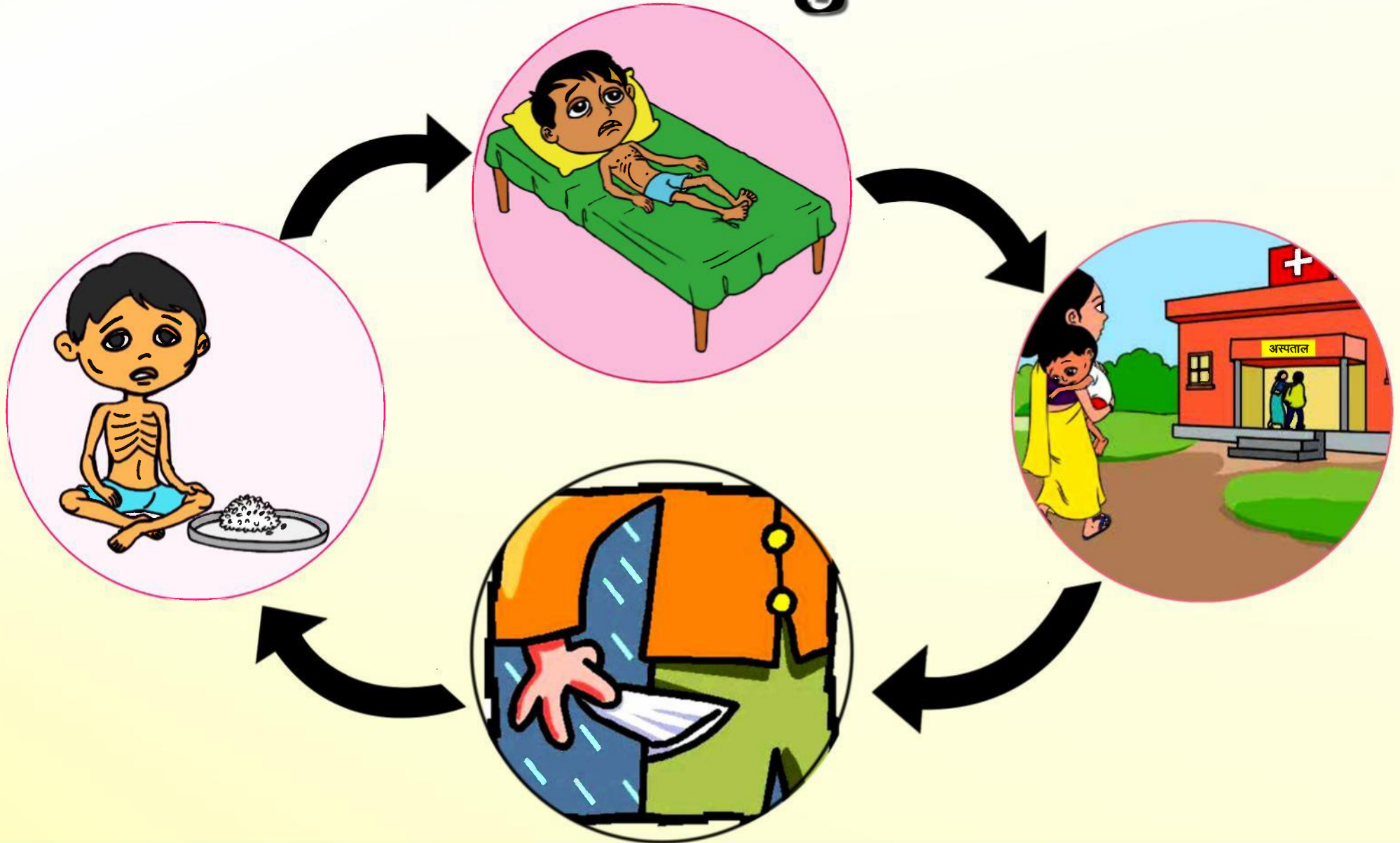


कुपोषण और गरीबी में संबंध



- कुपोषण के बहुत सारे कारण हैं जिसमें से मुख्यतः कारण गरीबी है।
- लेकिन जो परिवार गरीब है वो भी अपने बच्चे के खान-पान में कुछ सुधार करके उन्हें कुपोषित होने से बचा सकते हैं।
- हम इस बात का ध्यान रखें कि घर में खाने की जो भी चीजें उपलब्ध हैं उनका उपयोग करके बच्चे को कुपोषित होने से कैसे बचा सकते हैं।

कुपोषण, बीमारी और गरीबी एक दुष्चक्र



कुपोषण, बीमारी और गरीबी एक दुष्चक्र



- कुपोषण, बीमारी और गरीबी का एक दूसरे से संबंध है।
- जो बच्चा कुपोषण से ग्रस्त है - वो बार-बार बीमार पड़ता है।
और बार-बार बीमार पड़ने से इलाज में पैसे लगते हैं - जिसके कारण गरीबी आती है।
- गरीबी होने के कारण खाने में ज्यादा पैसे खर्च नहीं कर पाते
और बच्चा कुपोषण के दुष्प्रभाव से बहार नहीं निकल पाता।

कुपोषण का स्तर



कुपोषण का स्तर

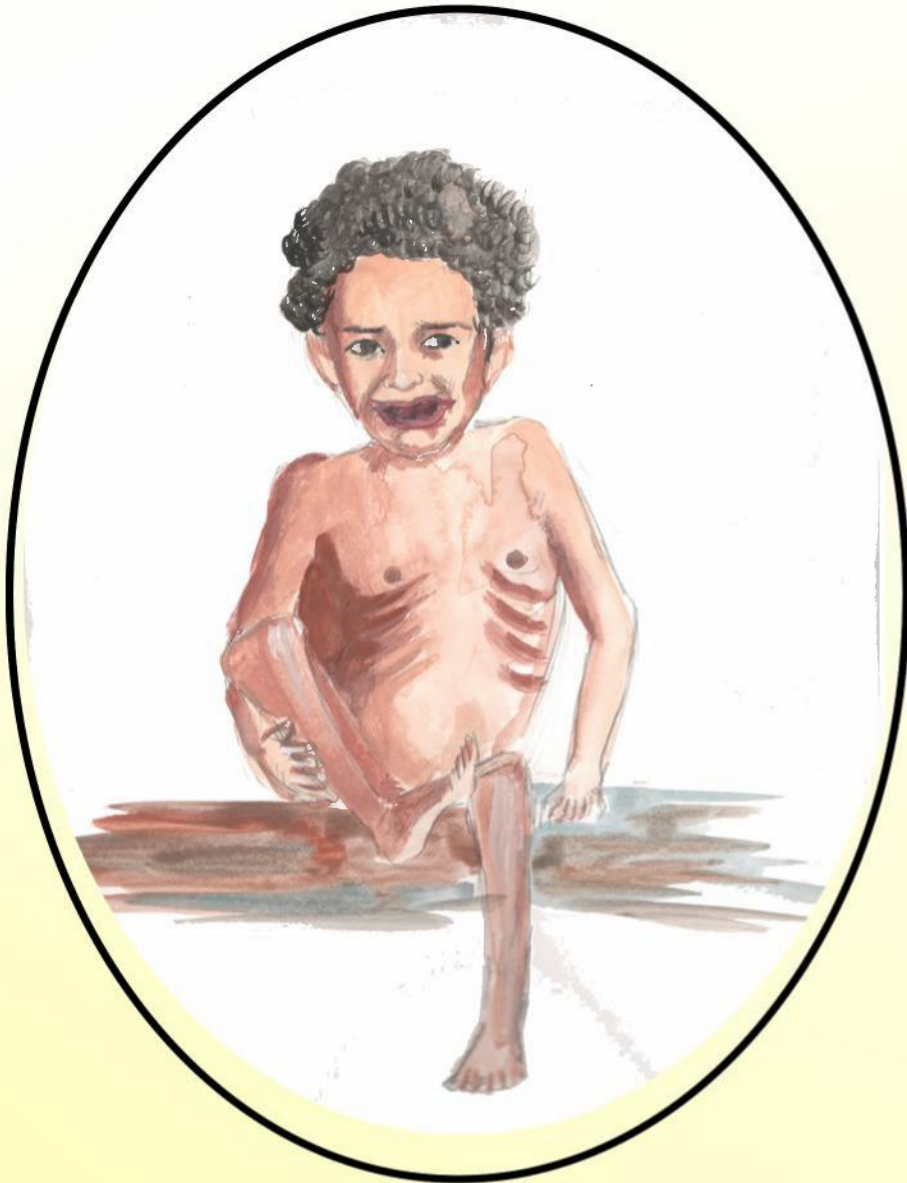


मध्यम कुपोषित - बच्चा बहुत कमजोर होता है उसके खान-पान में ध्यान देना होता है और बीमारी से बचाना होता है। सही देखभाल और प्रचुर पोषण आहार से घर पर ही इन बच्चों को सामान्य स्तर पर लाया जा सकता है।

अतिगंभीर कुपोषित - कमजोरी जानलेवा हो सकती है।

खान-पान पर ध्यान देने के साथ-साथ डॉक्टर को दिखाना और सलाह लेना भी जरूरी है।

कुपोषण को दूर करने का उपाय



कुपोषण की पहचान कैसे?



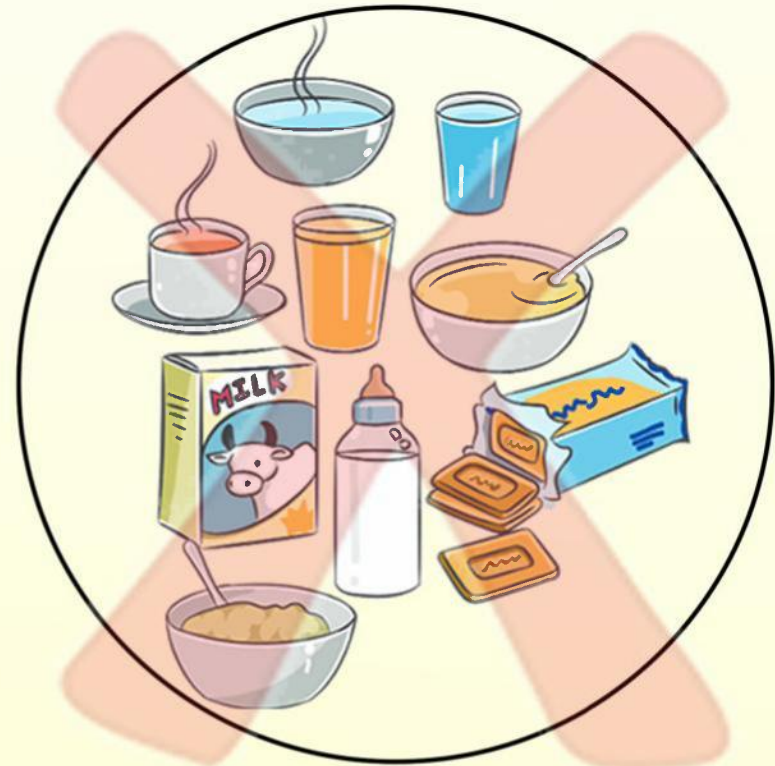
कुपोषण ग्रस्त बच्चों को देखकर कुपोषण की पहचान करना बहुत मुश्किल होता है इसलिये इसे शीघ्र पहचानने के लिये हर माह वजन लेना व उसमें वृद्धि को देखना एकमात्र उपाय है। हालाँकि कुपोषण की देखकर पहचान कर सकने वाले लक्षण - कुपोषण के गंभीर होने पर ही दिखाई देते हैं।

आइये हम जाने कुपोषण की पहचान के सात लक्षण -

- 1- शरीर दुबला-पतला होना व वजन कम होना।
- 2- पेट बड़ा होना।
- 3- उभरी हुई (दिखाई दे रही) पसलियां।
- 4- सुस्ती या उनींदापन (नींद आना)।
- 5- सुखी, चकत्तेदार त्वचा (मेंढक जैसी) व त्वचा में झुर्रियां और भूरे-रुखे बाल एवं बालों का झड़ना।
- 6- रोगों से लड़ने की बहुत कमजोर क्षमता जिससे बार-बार सर्दी खासी बुखार व दस्त होना।
- 7- चिड़चिड़ापन व बहुत ज्यादा रोना।

कुपोषण को दूर करने का उपाय

छः माह तक सिर्फ माँ का दूध देना



कुपोषण को दूर करने का उपाय



छः माह तक सिर्फ माँ का दूध देना

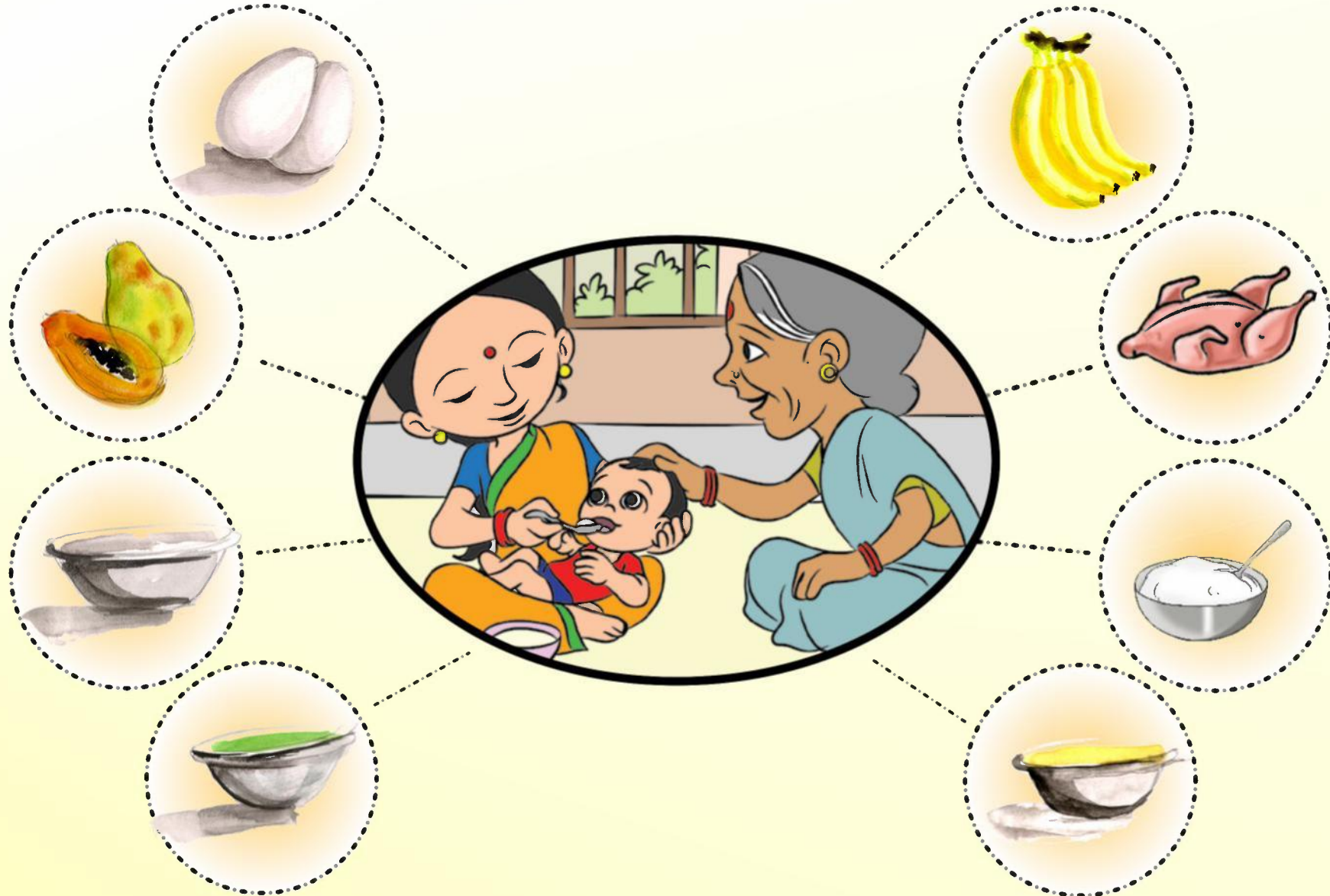
बच्चे को छः माह तक सिर्फ माँ का दूध देना चाहिए, क्योंकि पहले छः महीने में बच्चे को जितने आहार की जरूरत होती है वह सब स्तनपान से पूरी हो जाती है। इसमें बच्चे के बढ़ने के लिए सभी आवश्यक पोषण तत्व होते हैं।

छः माह से पहले ऊपरी चीज खिलाने अथवा पिलाने से बच्चे को दस्त व अन्य संक्रमण हो सकता है।

जन्म के तुरंत बाद ही बच्चे को माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध जिसे कोलेस्ट्रम कहते हैं) पिलाना आवश्यक है। यह बच्चे की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और अन्य बीमारियों से लड़ने और शरीर और मस्तिष्क के विकसित होने में मदद करता है।

कुपोषण को दूर करने का उपाय

छः माह के बाद ऊपरी आहार देना



छः माह के बाद ऊपरी आहार देना



बच्चे को छः माह के उम्र के बाद माँ के दूध के साथ-साथ अन्य खाने की भी जरूरत होती है।

ऊपरी आहार शुरू करने में देरी से बच्चा कमजोर हो जाता और बीमार पड़ने लगता है।

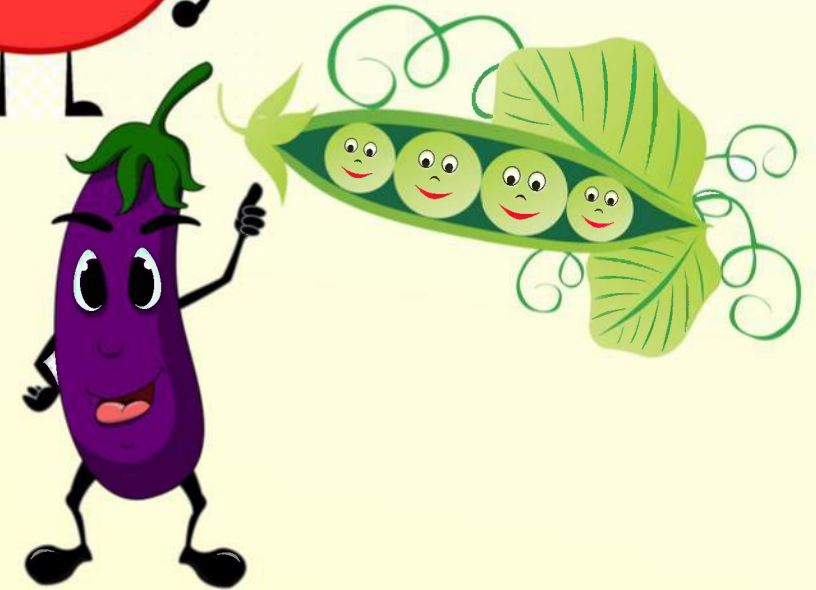
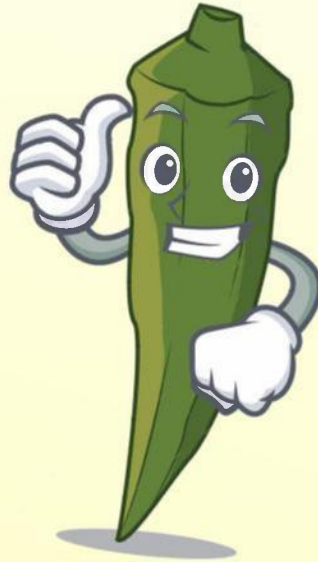
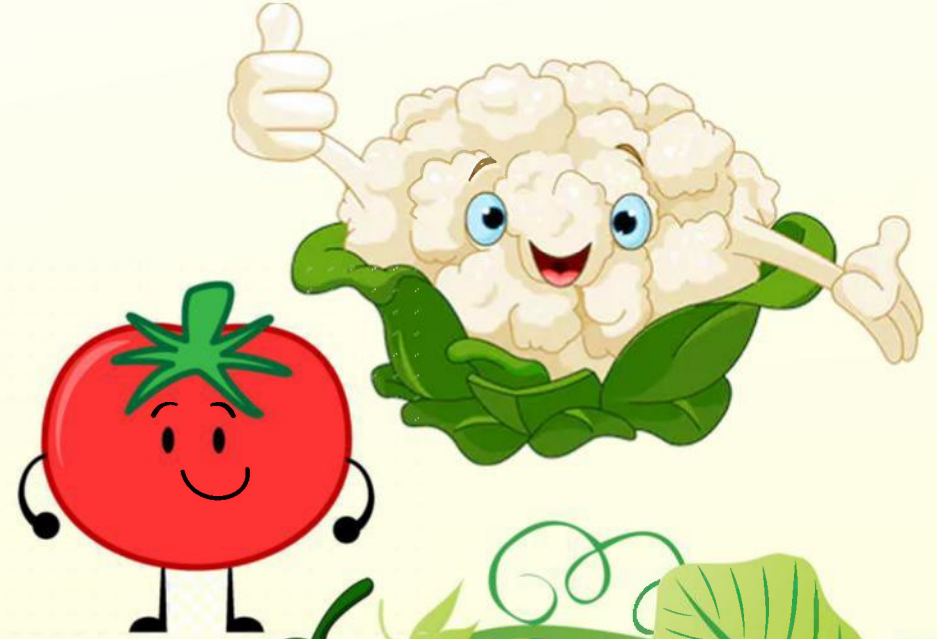
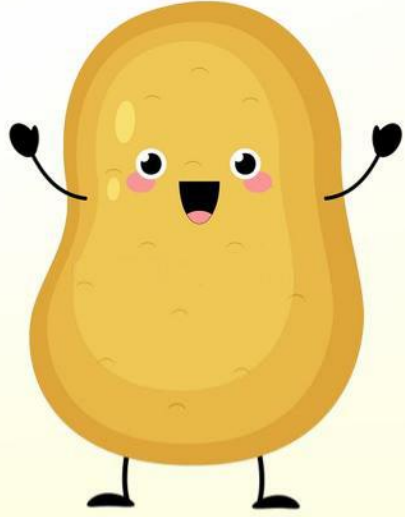
इसलिय बच्चा छः माह का होने पर नरम मुलायम तथा मसला हुआ खाना खिलाना शुरू करे। तथा धीरे-धीरे खाने की मात्रा बढ़ाये।

बच्चे को मसला हुआ पपीता, केला, दही, दाल और मसले हुए सब्जियों का सूप, खिचड़ी, अंडे की सफेद जर्दी और अच्छी तरह से पकाया हुआ चिकन दिया जा सकता है। खाने में बिलकुल भी मसाला या मिर्च न दे।

भोजन दिन में 5 से 6 बार देना -

छः माह से बच्चे को ऊपरी खाना देने की जरूरत होती है। और एक साल के बच्चे को बड़े जितना खाना खाते है उसका आधा खिलाने की जरूरत होती है। चूंकि बच्चे का पेट छोटा होता है। इसलिय वे एक बार में इतना नहीं खा पायेगा। इस कारण उसे दिन में पांच से छः बार भोजन खिलाने की आवश्यकता होती है।

क्या कहते है हमारे सब्जियां स्वस्थ
और तंदुरुस्त रहने के लिए



क्या कहते हैं हमारे सब्जियां स्वस्थ और तंदुरुस्त रहने के लिए



आलू बोला मुझको खालो में तुमको मोटा करदूंगा।

पालक बोली मुझको खालो में तुमको ताकत देदूंगी।

गोबी मटर टमाटर बोले, गाजर भिंडी बैंगन बोले अगर हमे भी खाओगे तो
सुपोषित होजाओगे।

गाजर बोला मुझको खालो में तुमको विटामिन्स दूंगा।

भिंडी बोली मुझको खालो में तुमको हेअल्थी करदूंगी।

गोबी मटर टमाटर बोले, गाजर भिंडी बैंगन बोले अगर हमे भी खाओगे तो
सुपोषित होजाओगे।

कुछ आवश्यक सुझाव -

बीमार होने पर भी खाना जारी रखना और उसके बाद अधिक मात्रा में खाना देना।

जब बच्चे बीमार होते हैं तो अक्सर उनका खाना पीना कम कर दिया जाता है। लेकिन बीमारी में खाना पीना देना और जरूरी होता है - नहीं तो बच्चे कमजोर हो जाते हैं।

सामान्यतः स्वस्थ बच्चे को जितनी बार खिलाया जाता है - उससे कम से कम एक बार और जोड़कर खिलाना चाहिए ताकि बच्चा बीमारी के कारण हुई कमजोरी से बहार आ सके।