

विश्व स्तनपान सप्ताह १-७, अगस्त, २००५



स्तनपान एवं घरेलू भोजन: प्यारा एवं स्वास्थ्यवर्धक



अनुपूरक पोषाहार: स्तनपान के साथ-साथ घरेलू भोजन एवं पेय पदार्थ

अनुपूरक पोषाहार क्या है ?

जब माँ का दूध बच्चे के पोषण की सम्पूर्ण आवश्यकता पूरी करने में सक्षम नहीं होता है तो पूरक खाद्य पदार्थों के बच्चों को आहार में सम्मिलित करना चाहिये। इसे अनुपूरक पोषाहार कहते हैं।

माँ के दूध पर निर्भर बच्चों को छः महीने के बाद से अनुपूरक भोजन की आवश्यकता होती है। इसके साथ माँ का दूध पूर्ववत् देते रहना चाहिए। यह समय अत्यन्त नाजुक एवं महत्वपूर्ण होता है। यह वह समय है जब बच्चों में अनुपूरक पोषाहार के कारण कुपोषण की नींव पड़नी प्रारम्भ हो जाती है एवं यही कुपोषण की शुरुआत पाँच वर्ष से कम के बच्चों के कुपोषित होने का मुख्य कारण होता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार ५ में से २ कुपोषित बच्चे कम आय वाले देशों से होते हैं।

अनुपूरक पोषाहार समय से शुरू कर देना चाहिये अर्थात् शिशुओं को माँ के दूध के अलावा अन्य पोषक पदार्थ ६ माह के बाद शुरू कर देना चाहिये। अनुपूरक पोषाहार उपयुक्त होना चाहिये अर्थात् जो भी भोज्य पदार्थ दिये जाये उनसे मिलने वाली ऊर्जा माँ के दूध से मिलने वाली ऊर्जा के बराबर या अधिक होनी चाहिये अनुपूरक पोषाहार सफाई से तैयार किये जाने चाहिये जिससे कि संक्रमण का खतरा कम से कम हो।

अनुपूरक पोषाहार उचित तरीके से दिये जाने चाहिये एवं उनकी मात्रा एवं स्वरूप उचित होना चाहिए। अनुपूरक पोषाहार की उपयुक्तता सिर्फ इस बात पर निर्भर नहीं करती है कि भोज्य पदार्थ उपलब्ध हो बल्कि भोज्य पदार्थों को खिलाने के तरीके पर भी निर्भर करती है।

अनुपूरक पोषाहार खिलाने समय शिशु व भोजन दोनों की तारीफ कर उसे भोजन के लिये उत्साहित करना चाहिये। छोटे बच्चों को भोजन देने के लिए उनके बरतन एवं जगह का ध्यान रखना चाहिए और माँ या अभिवावक को मौजूद रहना चाहिए। कई छोटे बच्चे एक साथ भोजन लेने का लुत्फ अच्छी तरह ले पाते हैं।

१. संस्तुतियों :-

- जन्म से ६ माह तक सिर्फ माँ का दूध।
- ६ माह बाद अनुपूरक पोषाहार।
- ६ माह के बाद भी माँ का दूध २ वर्ष या अधिक तक देते रहना।

२. भोजन की मात्रा निम्न प्रकार होनी चाहिए:-

उम्र	भोजन	कितनी बार	मात्रा
६ माह	दाल, चावल, आलू, दलिया, मसली हुई सब्जी, फल एवं अन्य खाद्य पदार्थ गाढ़ी लेई जैसी	दो बार + ६ से ८ बार स्तनपान	दो से तीन बड़ा चम्मच (६ से ९ छोटा चम्मच)
७ से ८ माह पर	मसले हुये खाद्य पदार्थ	तीन बार + ६ से ८ बार स्तनपान	पाव भर की कटोरी का दो तिहाई हिस्सा
९ से १२ माह	मसले हुये खाद्य पदार्थ	तीन से चार बार + ४ से ६ बार स्तनपान	पाव भर की कटोरी का दो तिहाई हिस्सा
१२ से २४ माह	घरेलू भोजन	पाँच बार + ४ से ६ बार स्तनपान	एक कटोरी या कप

3. शुरु में अनुपूरक पोषाहार मुलायम एवं गाढ़ा होना चाहिए। ९ माह पर हाथ से मसला हुआ भोजन देना चाहिए। १ वर्ष के बाद अच्छे हल्का मसला या सामान्य भोजन अच्छी तरह ले लेते हैं।



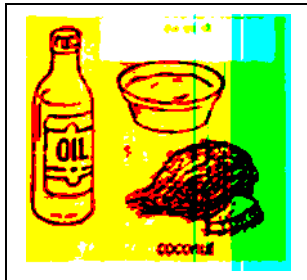
४. भोजन के प्रकार:-



अनाज



फल एवं सब्जियाँ



तेल एवं घी



प्रोटीन युक्त भोजन

५. क्या न करें :-

- जबरदस्ती खिलाना
- डरा कर खिलाना
- लालच दे कर खिलाना
- खाने के लिए रुलाना

६. बच्चों को १ से २ भोजन से अनुपूरक पोषाहार शुरू कर धीरे-धीरे भोजन के प्रकार बढ़ाने रहना चाहिए ताकि एक वर्ष की आयु में शिशु घर के सभी भोजन ठीक से ले ले।

आइये अब जनजागरण की शुरुआत करें

विश्व स्तनपान सप्ताह मनाने के लिये निम्न कार्य करें-

- पता करें कि कितनी मातायें अपने शिशुओं को ६ माह के बाद अनुपूरक पोषाहार दे रही हैं।
- आस पास के इलाके में पोषण के विभिन्न तरीकों के बारे में जानकारी एकत्र करें।
 - उपयुक्त पोषण के मार्ग में आने वाली सबसे बड़ी परेशानी
 - समाज में स्तनपान सम्बन्धी रुढ़वादितियों की जानकारी।
- उपलब्ध विभिन्न अनुपूरक पोषाहार की जानकारी
- कितने व्यक्ति अनुपूरक पोषाहार एवं उपयुक्त पोषण के बारे में जानकारी रखते हैं।
- घरेलू एवं आसानी से उपलब्ध खाद्य पदार्थों के बारे में जानकारी दें।
- महिला मण्डल के सदस्यों को स्तनपान, अनुपूरक पोषाहार एवं उचित पोषण के बारे में जानकारी दें।
- स्तनपान एवं परिवार के सबसे अच्छा अनुपूरक पोषाहार पर सेमिनार आयोजित करें।
- स्तनपान एवं अनुपूरक पोषाहार को सफल बनाने के लिए प्रदेश सरकार के सहयोग से नीति निर्धारित करें एवं उसे शिशुओं के देख-भाल के साथ जोड़े।
- प्रदेश एवं अपने जिले के लोगों को बच्चों के अधिकारों के बारे में जागरूक करें।
- शैटरी, लायन्स क्लबों को सम्मिलित करें।
- अन्य संस्थाओं का सहयोग लें।
- प्रदेश एवं अपने जिले के स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रमों को भी सम्मिलित करें।

Written and Prepared By:

Prof. (Dr.) K. P. Kushwaha,
Dr. Bhoopendra Sharma,
Mr. Praveen Dubey
of BPNI, UP
and Training cell BPNI, Delhi.