

मातृ, शिशु एवं बाल पोषण

गर्भावस्था के समय शरीर में पौष्टिक आहार की मांग बढ़ जाती है। गर्भ में पल रहे शिशु एवं गर्भवती महिलाओं की जरूरतों को पूरा करने के लिए अधिक मात्रा में भोजन की आवश्यकता होती है। भारत में यह देखा गया है कि गरीब तबके की महिलाएं गर्भावस्था और स्तनपान कराने के समय भी अन्य सामान्य महिलाओं की ही तरह भोजन करती हैं।

- माताओं की पोषण में कमी के कारण बच्चे के वजन में कमी हो जाती है और जन्मा और बच्चा की मृत्यु दर में वृद्धि होती है।
- बच्चे के वजन को बढ़ाने के लिए और मां के शरीर में वसा की मात्रा को बढ़ाने के लिए अधिक से अधिक भोजन की आवश्यकता होती है।
- स्तनपान करानेवाली महिलाओं को अधिक पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है, ताकि उनमें अधिक से अधिक दूध बन सके।



कुपोषण के नुकसान

विश्व बैंक के अनुसार भारत विश्व के उन देशों में से है जिसमें सबसे अधिक बच्चे कुपोषण से ग्रस्त हैं और कम वजनी बच्चे हैं। यह एक गंभीर चिंता का विषय है क्योंकि शोध से यह सिद्ध हुआ है कि बच्चों में मस्तिष्क का सर्वाधिक विकास 0-5 वर्ष की आयु में होता है जिसके लिए उन्हें संतुलित आहार के द्वारा पोषण एवं एक स्वस्थ मानसिक व सामाजिक वातावरण की आवश्यकता होती है।

सरकार द्वारा कुपोषण को मिटाने हेतु विभिन्न कार्यक्रम जा रहे हैं जिनमें मिड-डे मील (मध्याह्न भोजन) योजना, इंटीग्रेटेड चाइल्ड डेवलपमेंट सर्विसेज (समेकित बाल विकास सेवाएं), राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम आदि के अंतर्गत विभिन्न सेवाओं को समुदाय तक पहुँचाने की पूरी कोशिश की जाती है।

गर्भवती महिला को सही और संपूर्ण पोषण न मिलने की स्थिति में मां एवं बच्चे दोनों के लिए खतरा होता है। इसके साथ ही अगर किशोरावस्था में गर्भ धारण हुआ हो तो ऐसे में भी बच्चे के कम वजन का होने की स्थिति बन जाती है और ऐसे बच्चे आगे चलकर कुपोषण के चक्र से बहुत मुश्किल और प्रयासों से ही निकल पाते हैं।

गर्भवती महिलाओं की भोजन संबंधी आवश्यकताएं

गर्भवती महिलाओं के लिए गर्भधारण से लेकर दो वर्ष की आयु तक उनकी सही देखभाल करना आवश्यक होता है, क्योंकि इस अवस्था में उनके शारीरिक पोषण हेतु संतुलित आहार का सेवन करना, उनके स्वास्थ्य एवं गर्भस्थ शिशु के विकास के लिए अत्यन्त आवश्यक है। इस हेतु सरकार द्वारा अनेक कार्यक्रम एवं सुविधाएं प्रदान की जा रही हैं। महिलाओं की स्वास्थ्य जाँच एवं अन्य प्रकार की जाँच करवाने हेतु सरकारी अस्पतालों में आधुनिक सुविधाएँ नजदीकी अस्पताल में उपलब्ध करायी गई हैं।

कभी-कभी गर्भधारण की जानकारी महिला को नहीं हो पाती है। माहवारी के रुकने की स्थिति में गर्भधारण की सम्भावना बनती है। इसकी पुष्टि करने हेतु महिला चिकित्सक से संपर्क कर जाँच करवानी चाहिये तथा इसकी पुष्टि होने के उपरान्त स्वयं एवं परिवारजन को गर्भवती महिला की सही देखभाल करनी चाहिये। गर्भवती महिला एवं गर्भस्थ शिशु का सही पोषण हो सके, इस हेतु स्वास्थ्य कार्यकर्ता एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से सम्पर्क कर सलाह लेनी चाहिये।

आंगनवाड़ी केन्द्रों पर प्रथम तीन महीने में गर्भवती महिला का पंजीयन किया जाकर संबंधित क्षेत्र की ए.एन.एम. द्वारा महिला का मातृ शिशु कार्ड जारी किया जाता है जिसे MCP कार्ड, यानि मदर & चाइल्ड प्रोटेक्शन कार्ड भी कहा जाता है। द्वितीय व तृतीय तिमाही तक गर्भवती महिला को अपने निकटतम अस्पताल पर स्वास्थ्य की जाँच करवा कर परामर्श प्राप्त करते रहना चाहिए। इसके अन्तर्गत वजन, हीमोग्लोबिन व रक्तचाप की नियमित जाँच की जाती है। इस अवधि में संतुलित आहार (तिरंगा आहार), आयोडीन युक्त नमक एवं आयरन व फोलिक एसिड की गोलियाँ लेना लाभकारी होता है।

कुछ याद रखने वाली बातें:

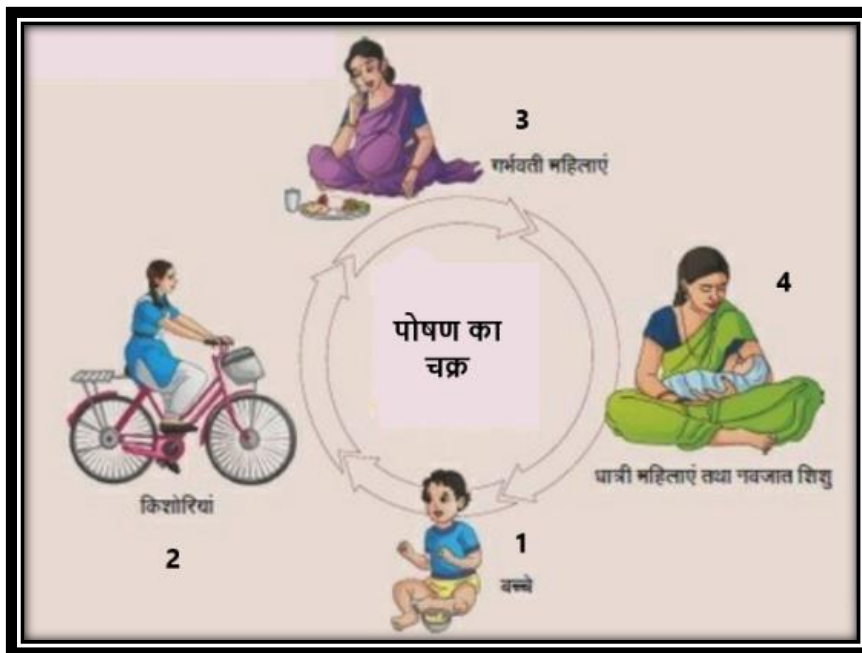
- गर्भवती महिलाओं के भोजन का प्रभाव होनेवाले बच्चे के वजन पर पड़ता है।
- गर्भावस्था में महिलाओं को ज्यादा से ज्यादा पौष्टिक आहार देना चाहिए, ताकि उन्हें किसी प्रकार का शारीरिक कष्ट या बीमारी न हो।
- गर्भावस्था के मध्य काल में महिलाओं को अतिरिक्त 300 किलो कैलोरी ऊर्जा, अतिरिक्त 15 ग्राम प्रोटीन एवं अतिरिक्त 10 ग्राम वसा गर्भावस्था के मध्यकाल से आवश्यक होता है।
- गर्भावस्था और स्तनपान कराने के दौरान महिलाओं में कैल्शियम की अधिक आवश्यकता होती है। इससे गर्भ में पल रहे बच्चे की हड्डियों एवं दांत का सही ढंग से विकास होता है और माता में अधिक मात्रा में दूध बनता है।
- गर्भावस्था में आयरन की कमी से होनेवाली एनीमिया के कारण माताओं की मृत्यु दर बढ़ जाती है। इसलिए आयरनयुक्त भोजन का सेवन करना अत्यंत आवश्यक होता है।



फल एवं हरी रेशेदार सब्जियों का सेवन माता एवं शिशु दोनों के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी

दूसरी तिमाही, अर्थात् 6 माह की अवधि के दौरान हीमोग्लोबिन, वजन व पेशाब की जाँच भी करवानी चाहिए एवं डॉक्टर या ए.एन.एम से परामर्श प्राप्त करना चाहिए। इस समय कैल्शियम की कमी नहीं हो, अतः कैल्शियम, आयरन फोलिक एसिड की गोलियों का नियमित सेवन करते रहना चाहिए एवं कृमिनाशक अल्बेंडाजोल का डॉक्टर के परामर्श अनुसार सेवन करना चाहिए।

गर्भधारण के 6 माह से 9 माह तक की अवधि तीसरी तिमाही कहलाती है। इस अवधि में गर्भवती महिलाओं का विशेष ध्यान रखना आवश्यक होता है अतः इस अवधि में संतुलित आहार माता एवं शिशु दोनों के लिए लाभकारी होता है। प्राकृतिक प्रसव हो सके इस हेतु चिकित्सक की सलाह से गर्भावस्था में शारीरिक व्यायाम जैसे प्रातःकालीन भ्रमण अथवा दैनिक जीवन में भी ऐसे कार्य करते रहना चाहिए जिससे शारीरिक गतिशीलता बनी रहे। इस हेतु गर्भावस्था के लिए उपयुक्त व्यायाम हेतु फिजियोथेरेपिस्ट की सलाह भी ली जा सकती है। प्रसव हेतु डॉक्टर द्वारा दी गई प्रसव की संभावित नियत तिथि से सप्ताह पूर्व के समय में स्वास्थ्य के प्रति विशेष सजगता बरतनी चाहिए। संभावित नियत तिथि को चिकित्सक से परामर्श उपरान्त आवश्यकतानुसार अस्पताल में भर्ती होकर संस्थागत सुरक्षित प्रसव कराया जाना चाहिए। संस्थागत प्रसव करवाना महिला के लिए सुरक्षित होता है तथा इसमें संभावित जोखिम से बचा जा सकता है।



मातृ शिशु एवं बाल पोषण सरकार द्वारा समुदाय आधारित एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम है, जो एक हजार दिवस तक संचालित किया जाता है। इसमें गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली महिलाओं को संतुलित आहार व बच्चे के जन्म के समय से ही टीकाकरण करवाया जाना प्रमुख है। प्रसव के तुरंत बाद आधा घंटे के अंतराल में बच्चे को मां का प्रथम पीला गाढा दूध पिलाया जाना बच्चे के लिए अत्यंत लाभकारी होता है क्योंकि यह दूध बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। 6 माह तक मां का दूध ही उपयोगी होता है और आवश्यकता होने पर ही ऊपरी दूध डॉक्टर की सलाह से दिया जा सकता है। कामकाजी महिलाओं को कार्य स्थल पर भी बच्चे को दूध पिलाने की सुविधा दी जाती है। दो वर्ष की अवधि तक माता को भोजन में तिरंगा भोजन का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, प्रोटीन, एमीनो एसिड जैसे आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति होती है। बाजार की तली हुई वस्तुओं के सेवन से बचना चाहिए।

आयरन और फोलिक एसिड (IFA) आपूर्तिकरण कार्यक्रम एवं सेवा तंत्र

आयु वर्ग	हस्तक्षेप/ दवा की खुराक	व्यवस्था	सेवा के तंत्र
6-60 महीने	IFA सिरप का 1 ml, जिसमें 20 mg आयरन और 100 mcg फोलिक एसिड हो	पूरी 6-60 महीने की उम्र में हफ्ते में दो बार और 12 महीने से ऊपर के बच्चों को कृमिनाशक दवा	आशा के माध्यम से MCP कार्ड में शामिल कर
5-10 वर्ष	45 mg आयरन और 400 mcg युक्त गोलियां	पूरे 5-10 वर्ष की उम्र में हफ्ते में एक बार और साल में दो बार कृमिनाशक दवा	स्कूल में शिक्षकों के माध्यम से और स्कूल न जाने वाले बच्चों को अन्वावादी केंद्र पर आशा द्वारा लामबंदित
10-19 वर्ष	100 mg आयरन और 500 mcg फोलिक एसिड युक्त गोलियां	पूरे 10-19 वर्ष की उम्र में हफ्ते में एक बार और साल में दो बार कृमिनाशक दवा	स्कूल में शिक्षकों के माध्यम से और स्कूल न जाने वाले बच्चों को अन्वावादी केंद्र पर आशा द्वारा लामबंदित
गर्भवती एवं स्तनपान करा रही महिलायें	100 mg आयरन और 500 mcg फोलिक एसिड युक्त गोलियां	पहली तिमाही (14-16 हफ्ते) के पश्चात् 1 गोली रोजाना . प्रसव पश्चात् 100 दिन के लिए 1 गोली रोजाना	ANC के दौरान आशा अथवा ए.एन.एम द्वारा MCP कार्ड में शामिल कर
प्रजनन योग्य महिलायें	100 mg आयरन और 500 mcg फोलिक एसिड युक्त गोलियां	पूरे प्रजनन काल में हफ्ते में एक बार	आशा द्वारा गर्भनिरोधक साधन के वितरण हेतु घर- घर भ्रमण के दौरान

टीकाकरण

जन्म होते ही बच्चे का टीकाकरण कार्ड अस्पताल से बन जाता है जिसमें समय समय पर लगने वाले महत्वपूर्ण टीकों की जानकारी होती है। प्रत्येक टीके के लग जाने पर उसके लगाये जाने की दिनांक को अस्पताल की नर्स अथवा डॉक्टर द्वारा कार्ड में इंगित कर दिया जाता है और अगले टीके की दिनांक भी दर्शा दी जाती है जिससे अभिभावक ध्यान से बच्चे को अगले टीके के लिए सही समय पर लेकर आ पाएँ।

प्रदेश की सरकार द्वारा टीकाकरण कार्यक्रम को सशक्त बनाने हेतु सामुदायिक स्तर पर कार्यरत आशा, ए.एन.एम व आँगनवाड़ी कार्यकर्ता को इस कार्यक्रम में सक्रिय रूप से जोड़ा गया है जो महिला के गर्भवती होने से लेकर संस्थागत सुरक्षित प्रसव तक सहायता करते हैं और प्रसव उपरांत माँ और शिशु दोनों के ही स्वास्थ्य का पर्यवेक्षण करते हैं, जिसकी सरकार बहुत सूक्ष्म स्तर पर रिपोर्ट लेती है।

नीचे दर्शाई तालिका से टीकाकरण के बारे में जानकारी मिलती है

बच्चों का टीकाकरण (इंडियन एकेडेमी ऑफ पेडियाट्रिक्स के द्वारा)							
टीके का नाम/उम्र	जन्म	2 महीना	4 महीना	6 महीना	12 महीना	18 महीना	5-6 साल
बैसिलस कैल्डेट-गुरिन वैक्सीन (BCG)	✓						
मॉस्किफ पोसियो टीका (ओपीवी)		✓	✓	✓			
हेपेटाइटिस बी टीका	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
डी टीएपी / डीटीपी (DTaP/DTP)		✓	✓	✓		✓	✓
हैमोफिलस इन्फ्लूएंजा बी (HIB) टीका		✓	✓	✓	✓		
रोटावायरस टीका		✓	✓	✓			
एमएमआर टीका (Measles Mumps Rubella)					✓		✓
Varicella (चिकनपॉक्स) टीका					✓		✓
हेपेटाइटिस ए टीका					✓	✓	
न्यूमोकोकल कंजुगेट वैक्सीन (PCV)		✓	✓	✓		✓	

