सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

नवजात एवं छोटे बच्चों का आहार

एसएचजी बैठकों के लिए फैसिलिटेटर गाइड

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ए वाई – एनआरएलएम)

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रिय फैसिलिटेटर

नवजात एवं छोटे बच्चों का आहार पर यह फैसिलिटेटर गाइड, फ्लिपबुक को प्रचारित करने और एसएचजी समूहों और अन्य सामुदायिक संवर्गों के बीच प्रमुख संदेशों को प्रसारित करने में राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन) के अंतर्गत सभी फैसिलिटेटर की मदद करने के लिए तैयार की गई है। यह सत्र खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (एफएनएचडब्लू) पर प्रशिक्षण पैकेज का हिस्सा है जिसमें फैसिलिटेटर गाइड, पोस्टर, परामर्श कार्ड और स्टिकर एवं अन्य सामग्री शामिल हैं।

इस प्रशिक्षण का उद्देश्य एसएचजी महिलाओं और उनके परिवारों में एक शिशु को दूध पिलाने की उचित प्रथाओं, पर्याप्त स्तनपान और पूरक आहार प्रथाओं और प्रथम 1000 दिनों से संबंधित अन्य व्यवहारों के बारे में जागरूकता पैदा करना और जानकारी प्रदान करना है। ये प्रथाएं बच्चों के सर्वोत्तम विकास में योगदान करती हैं। हम सभी जानते हैं कि बेहतर स्वास्थ्य और पोषण के परिणामस्वरूप उत्पादकता में वृद्धि होती है जिससे गरीबी में कमी आती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

यह ध्यान में रखा जाना चाहिए कि यह प्रशिक्षण पैकेज, हालांकि एसएचजी महिलाओं के लिए है, पर इसका उपयोग पूरे परिवार के लिए संदर्भ सामग्री के रूप में किया जाना चाहिए। फ्लिपबुक के माध्यम से प्रत्येक सत्र के अंतर्गत प्रदान की गई जानकारी और इस गाइड को परिवार के लिए सामूहिक शिक्षा के रूप में देखा जाना चाहिए, और परिवार के प्रत्येक सदस्य को यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी भूमिका निभानी चाहिए कि संदेश रोजमर्रा की जिंदगी में उनके परिवार द्वारा अपनाए गए हैं।

इन व्यवहारों को आत्मसात करने की जिम्मेदारी केवल महिलाओं की नहीं होती है; परिवार में पुरुषों/पतियों/बड़े लड़कों को एफएनएचडब्ल्यू पर इन प्रथाओं का पालन करने के लिए जो कुछ भी आवश्यक है, उसकी व्यवस्था सुनिश्चित करनी चाहिए।

उद्देश्य

मॉड्यूल को पढ़ने के बाद, फेसिलिटेटर सक्षम होगा:

- शुरूआती और सिर्फ स्तनपान के महत्व और प्रमुख बिंदुओं को समझने में।
- समूह को पूरक आहार के महत्व और सिद्धांतों के बारे में समझाने में।
- प्रतिभागियों को प्रमुख स्वच्छता प्रथाओं, बीमार बच्चे को खिलाने और परिवार के अन्य सदस्यों की भूमिका के बारे में समझाने और स्पष्ट करने में।

सत्र आरंभ करें

समूह के सदस्यों को कुपोषण और 1000 दिन के सत्र और उस सत्र के प्रमुख संदेशों को याद रखने के लिए कहकर सत्र आरंभ करें। संदेशों को दोहराएं, फिर केस स्टडी से शुरू करें -

केस स्टडी

मीना ने हाल ही में घर पर कुछ दिन पहले एक लड़की को जन्म दिया। जैसा कि बड़ों ने सलाह दी थी, न तो उसका सरकारी अस्पताल में रजिस्ट्रेशन हुआ और न ही उसने आंगनबाडी या एएनएम की सेवाएं लीं. उसे 48 घंटे तक अपने बच्चे को देखने नहीं दिया गया और नवजात को पहला दूध कोलोस्ट्रम नहीं दिया गया, बल्कि बच्चे को गुड़ का पानी पिलाया गया।

मीना को देखने के लिए एएनएम दीदी उसके घर पर आईं क्योंकि उन्हें डिलीवरी और घर पर अपनाई जाने वाली प्रथाओं के बारे में पता चला। उन्होंने मीना के पति को बुलाया और उसके घर में देखी गई गलतियों पर चर्चा करना शुरू कर दिया। उन्होंने मीना के पति के साथ स्तनपान और नवजात शिशु की अन्य देखभाल पर अनुशंसित व्यवहार पर चर्चा की।

अब समूह से पूछें-

- नवजात शिशु को स्तनपान कब शुरू करना चाहिए?
- आपको क्या लगता है मीना और परिवार ने क्या गलतियाँ की हैं?

नोट: प्रतिभागियों को यहां किसी भी उत्तर की व्याख्या न करें, बस सुनें कि उन्हें क्या कहना है।

अब समूह को शिशु और छोटे बच्चे के पोषण के लिए **5 सुनहरे नियमों** के बारे में बताएं।

- नवजात को जन्म के तुरंत बाद (1 घंटे के भीतर) मां का पहला गाढ़ा-पीला दूध पिलाएं।
- जब तक बच्चा 6 महीने का न हो जाए तब तक केवल स्तनपान कराएं। पानी की एक बूंद भी न दें।
- बच्चे के 6 महीने (180 दिन) पूरे होने के बाद ऊपरी आहार देना शुरू करें। साथ ही स्तनपान जारी रखें।
- बढ़ते बच्चे के समग्र शारीरिक और संज्ञानात्मक विकास के लिए, बच्चे के दैनिक आहार में कम से कम 4 विभिन्न प्रकार के विविध और पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करें।
- साबुन से नियमित हाथ धोएं:
  - शौचालय का उपयोग करने के बाद
  - खाना पकाने से पहले
  - खाने से पहले

1

2

3

4

5

चरण 1: स्तनपान का महत्व

एक-एक करके इन नियमों पर आते हुए समूह से पूछें कि स्तनपान के बारे में वे क्या सोचते हैं, इसे कब शुरू करना चाहिए और किस समय तक इसे जारी रखना चाहिए।

इस सत्र में स्तनपान की प्रारंभिक शुरुआत, केवल स्तनपान और स्तनपान के दौरान मां और बच्चे की स्थिति निर्धारण के बारे में विस्तार से चर्चा करेंगे, इन मुद्दों पर ज्ञान फेसिलिटेटर को चर्चा करने में मदद करेगा और प्रतिभागियों द्वारा पूछे गए प्रश्नों के उत्तर देने में मदद करेगा।

चर्चा के प्रमुख बिंदु

जन्म के एक घंटे के भीतर नवजात को स्तनपान कराना शुरू करें।

- जन्म के 1 घंटे के बाद मां के पहले दूध/कोलोस्ट्रम से बच्चे को स्तनपान कराएं।
- मां के दूध के अलावा शहद, जन्म-घुट्टी, गाय या बकरी का दूध या कोई अन्य चीज न दें।
- पानी की एक बूंद भी ना दें।

अब, समूह को जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करने के लाभों के बारे में समझाएं

- शिशु को जो कोलोस्ट्रम (माँ का पहला दूध) मिलता है उसे बच्चे के लिए "**पहला टीकाकरण**" माना जाता है।
- शारीरिक स्पर्श शिशुओं को मां से लगातार गर्माहट प्राप्त करने में मदद करता है।
- माताओं में प्रसव के बाद अधिक रक्तस्राव को रोकता है।

सी-सेक्शन डिलीवरी

सीजेरियन डिलीवरी के मामले में, नवजात शिशुओं को शीघ्र स्तनपान शुरू किया जा सकता है जैसे ही मां एनेस्थेटिक प्रभाव से बाहर आती है, एवं जब स्थानीय/स्पाइनल एनेस्थीसिया के अंतर्गत सी-सेक्शन किया जाता है, तो प्रसव के एक घंटे के भीतर ही उचित सहयोग और प्रोत्साहन एवं अस्पताल कर्मचारी के सहयोग से स्तनपान शुरू किया जा सकता है।

चरण 2: पहले छह महीनों के लिए केवल स्तनपान

प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें कि जीवन के पहले छह महीनों के लिए स्तनपान शिशु के लिए सबसे अच्छा पोषण है और इस अवधि के दौरान बच्चे को और कुछ नहीं चाहिए।

- मां के दूध में बच्चे के लिए जरूरी सभी पोषक तत्व होते हैं।
- बच्चे को दिन हो या रात वह जब चाहे तब स्तनपान कराना चाहिए। जब तक बच्चा छह माह का न हो जाए, तब तक बच्चे को केवल स्तनपान कराना चाहिए और गर्मी के मौसम में भी पानी की एक बूंद भी नहीं देनी चाहिए।

- परिवार के सदस्यों, विशेष रूप से पिता और दादी को माँ को बच्चे को स्तनपान कराने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए और माँ को होने वाली किसी भी परेशानी पर ध्यान देना चाहिए।

स्तनपान संबंधी सामान्य कठिनाइयाँ

1. दूध की कमी की धारणा–

माताओं और परिवार के सदस्यों को आशंका है कि स्तन का दूध उनके बच्चे की जरूरतें पूरी करने के लिए पर्याप्त नहीं है ऐसा इसलिए होता है कि–

- स्तनपान की शुरूआत में देरी, अनियमित स्तनपान, बच्चे को स्तनपान के लिये पर्याप्त समय नहीं देना, स्तनपान कराना बंद कर देना।
- मां के दूध के अलावा अन्य तरल पदार्थ देना, शिशु के मुँह से स्तन का सही जुडाव नहीं होना, मां का थका हुआ होना एवं तनाव में होना।

क्या करें?

- मां को आश्वस्त करें कि बच्चे कई कारणों से रोते हैं, मां और बच्चे की स्तन से जुडाव की सही स्थिति को देखें। सही स्थिति, सही जुडाव, लगातार और लंबे समय तक स्तनपान कराने से लगभग सभी माताओं के पास पर्याप्त दूध होता है।
- बच्चे को पर्याप्त दूध मिलने के लक्षण माँ और परिवार को समझाएं।
  - बच्चा दिन में छह बार या इससे अधिक बार पेशाब करता है–
  - बच्चे का वजन पर्याप्त रूप से बढ़ रहा है (पहले सप्ताह के बाद नवजात शिशु 150-200 ग्राम प्रति सप्ताह बढ़ जाता है)–
  - बच्चा संतुष्ट रहता है और स्तनपान के बीच अच्छी नींद लेता है–
- परिवार के सदस्यों को माँ को आरामदायक स्थिति में स्तनपान कराने के लिए सहयोग और पर्याप्त समय देने की आवश्यकता है। माँ को आराम करने की सलाह दें। उसे अच्छा खाना चाहिए और अपने आहार में पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लेना चाहिए।

2. बढ़े हुए स्तन: इसका कारण हो सकता है;

- स्तनपान शुरू कराने में देरी
- स्तन से बच्चे का सही तरीके से जुड़ाव न होना
- स्तनों का आधा खाली होना
- कम स्तनपान कराना
- कम समय के लिए स्तनपान कराना

क्या करें?

- स्तनपान की शीघ्र शुरूआत सुनिश्चित करें; देखें, ध्यान दें और माँ और बच्चे की सही स्थिति और सही जुड़ाव के लिए माँ का सहयोग करें, बच्चे की मांग पर स्तनपान कराने को प्रोत्साहित करें और बारी–बारी से दोनों स्तन को पूरी तरह से खाली करें।
- यदि बच्चा माँ के स्तन से सही प्रकार से जुड़ाव करने में सक्षम नहीं है, तो स्तन पर गर्म सेक लगाएं, निप्पल की धीरे से बाहर से मालिश करें और स्तन को नरम करने के लिए स्तन का दूध निकालें और फिर बच्चे को स्तन से लगाएं, यह सुनिश्चित करते हुए कि उसका स्तन से जुड़ाव सही हो।

3. कटे फटे निपल्स

यह मुख्य रूप से स्तन के साथ खराब जुड़ाव के कारण होता है।

क्या करें?

- स्तन पर उचित जुड़ाव के लिए प्रोत्साहित करें और सहयोग करें।
- निरंतर स्तनपान को प्रोत्साहित करें।
- माताओं को दिन में एक बार स्तन धोने की सलाह दें, साबुन, औषधीय लोशन और मलहम से परहेज करें।
- स्तनपान कराने और हवा में सुखाने के बाद स्तन के दूध (बाद वाले दूध) की कुछ बूंदों को निपल्स पर लगाने की सलाह दें।

4. स्तन की सूजन

यह तब होता है जब दूध की निकासी या प्रवाह रुक जाता है ये संक्रमण के परिणामस्वरूप हो सकता है। संक्रमण आमतौर पर केवल एक स्तन में होता है और स्तन के ऊपर एक लाल, कठोर त्वचा या सूजन से पहचाना जा सकता है।

क्या करें?

- दूध के प्रवाह को बढ़ाने के लिए बार-बार स्तनपान या हाथ से स्तन खाली करने को प्रोत्साहित करें और उसमें सहयोग करें।
- अगर मां को बुखार है, बीमार महसूस करती है और 2 दिनों में सुधार नहीं होता है, तो उसे चिकित्सक से उपचार लेना चाहिए और उसे एंटीबायोटिक दवाओं की आवश्यकता हो सकती है। एंटीबायोटिक्स लेने पर भी उसे दोनों स्तनों से स्तनपान जारी रखना चाहिए।

स्तनपान के दौरान मां और बच्चे की स्थिति

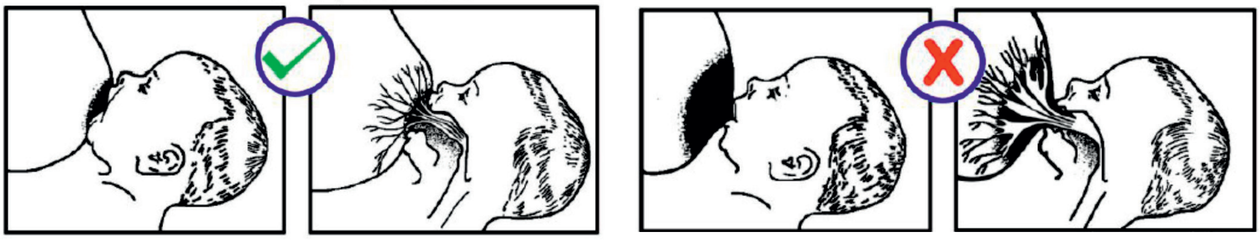
फेसिलिटेटर प्रतिभागियों से चर्चा करेंगे कि स्तनपान के दौरान माँ और बच्चे की स्थिति क्या होनी चाहिए। मॉड्यूल पर दिखाए गए अच्छे/सही/की मदद से चर्चा शुरू करें। माताओं को अपने बच्चे को स्तनपान कराते समय आरामदायक स्थिति में रहने के लिए संवेदनशील बनाया जाना चाहिए।

- उसे पीठ के सहारे उचित तरह से बैठना चाहिए और शिशु की पीठ के सहारे पकड़ना चाहिए।
- शिशु का मुख माँ की ओर होना चाहिए।
- स्तनपान कराते समय शिशु का निचला होंठ नीचे की ओर झुकना चाहिए, मुंह चौड़ा होना चाहिए, नाक और ठुड्डी मां के स्तन को छूनी चाहिए।
- शिशु का मुंह मां के स्तन के घेरे के अंदर होना चाहिए। इससे मां को बच्चे के दूध पीने की आवाज सुनने में मदद मिलेगी।

अच्छा जुड़ाव

- बच्चे को अपना मुंह पूरा खोलना चाहिए।
- बच्चे की ठुड्डी स्तन को छू रही हों।

- बच्चे का निचला होंठ बाहर की ओर निकला होना चाहिए।
- ऊपरी ऐरोला (निप्पल के चारों ओर स्तन का काला भाग) निचले एरोला की तुलना में अधिक दिखाई देता है। मां के निप्पल के साथ उचित जुड़ाव से बच्चे को पर्याप्त दूध मिल पाता है।



खराब जुड़ाव का परिणाम

- बच्चे को पर्याप्त स्तन दूध नहीं मिलता है, वह भूखा रह सकता है, असंतुष्ट रह सकता है और रो सकता है।
- बच्चे का वजन नहीं बढ़ता है और मां को लग सकता है कि उसके स्तन में दूध पर्याप्त मात्रा में नहीं बन रहा है।
- यदि बच्चा स्तनपान गलत तरीके से करता है, और वह निप्पल चूसता है, तो यह उसकी मां के लिए दर्दनाक होता है। स्तन से खराब जुड़ाव निप्पल में दर्द का सबसे मुख्य कारण है।
- जब बच्चा स्तनपान के दौरांन निप्पल जोर से चूसता है तो वह निप्पल को अंदर और बाहर खींचता है। यदि बच्चा इस तरह से चूसना जारी रखता है, तो वह निप्पल की त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है और दरारें पैदा कर सकता है। चूंकि बच्चा स्तनपान अच्छे तरीके से नहीं कर पाता है, तो स्तन में सूजन हो जाती है जो कि बहुत दर्दनाक होती है।

चरण 3: पूरक आहार का महत्व

2-3 प्रतिभागियों से पूछें कि वे पूरक आहार से क्या समझते हैं और बच्चे को पूरक आहार कब शुरू करना चाहिए।

फेसिलिटेटर इस समूह के प्रतिभागियों के साथ चर्चा शुरू करेगा और उन्हें सूचित करेगा कि बच्चों के लिए पूरक आहार छह महीने के होते ही शुरू किया जाना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि अकेले माँ का दूध बढ़ते बच्चे की आवश्यकताओं को पूरा नहीं कर सकता है और इसलिए मात्रा और आवृत्ति दोनों में विभिन्न खाद्य पदार्थों के बढ़ते सेवन के महत्व और आवश्यकता को समझने की ज़रूरत है। फेसिलिटेटर को बच्चे की बढ़ती उम्र और आवश्यकताओं के आधार पर अनुशंसित मात्रा में स्थानीय रूप से उपलब्ध घर का बना भोजन खिलाने के महत्व पर भी जोर देना चाहिए।

पूरक आहार (कॉम्प्लीमेंट्री फूड) का महत्व

6 महीने के बाद, अकेले मां के दूध से शिशु की ऊर्जा और पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करना मुश्किल हो जाता है। 6 महीने की उम्र में शिशु अन्य खाद्य पदार्थों के लिए विकास और शारीरिक रूप से तैयार होते हैं। 6-11 महीनों से, ब्रेस्टमिल्क के द्वारा बच्चे की 50% से अधिक ऊर्जा की जरूरत पूरी होती है। 12-24 महीनों से, स्तनपान बच्चे की ऊर्जा जरूरतों का लगभग एक तिहाई–30% प्रदान करता है।

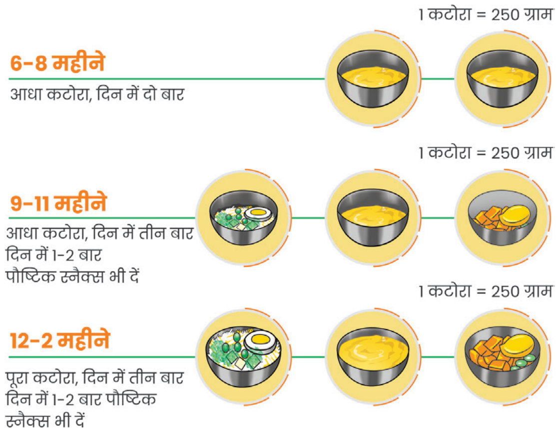
6 महीने की उम्र में, बच्चों को निरंतर स्तनपान के साथ-साथ उम्र के अनुकूल, पौष्टिक और सुरक्षित पूरक खाद्य पदार्थों से परिचित कराया जाना चाहिए। पूरक आहार की अवधि के दौरान पर्याप्त आहार पोषक तत्वों से भरपूर होना चाहिए, बिना अतिरिक्त ऊर्जा, संतृप्त और ट्रांस वसा, मुक्त शर्करा या नमक के।

पूरक आहार के प्रमुख सिद्धांत

- पूरक भोजन पर्याप्त होना चाहिए-जिसका अर्थ है कि वे पर्याप्त ऊर्जा, प्रोटीन और सूक्ष्म पोषक तत्व प्रदान करते हैं और बढ़ते बच्चे की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करते हैं।
- प्रत्येक भोजन में चीनी/गुड़ और घी/मक्खन/तेल मिलाकर उसे सघन ऊर्जा प्रदान करने वाला बनाना चाहिए। छोटी मात्रा से अधिक कैलोरी प्रदान करने के लिए, भोजन को गाढ़ा होना चाहिए-इतना गाढ़ा कि जब चम्मच झुका हो तब भी चम्मच पर बिना गिरे रह सके।
- खाने, चबाने और निगलने में बच्चे की विकासात्मक तत्परता के लिए खाद्य पदार्थों की संगति उपयुक्त होनी चाहिए।ऐसे खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए जो जो बच्चे के गले में फँस सकते हों।
- पूरक आहार तरल या पानीयुक्त नहीं होना चाहिए। भोजन चम्मच पर ही रहना चाहिए और चम्मच को झुकाने पर गुठलियाँ पड़नी चाहिए या थाली या कटोरी से उठाते समय उंगलियों में रहना चाहिए। 6 महीने में मसले हुए भोजन से शुरू करके, इसे बनाए रखते हुए 9-10 महीने तक छोटे टुकड़े और 12 महीने तक बड़ों के सामान लेकिन नरम खाद्य पदार्थ देना चाहिए जो कि एक छोटे बच्चे द्वारा आसानी से चबाया और निगला जा सके।
- ढेलेदार या दानेदार खाद्य पदार्थों और अधिकांश स्वाद से बच्चे का परिचय लगभग 9 से 10 महीने तक हो जाना चाहिए। इस उम्र में इस प्रकार के खाद्य का सेवन ना करने से बाद में खाना खाने में परेशानी हो सकती है। अतः भोजन को अर्ध-ठोस/पेस्टी बनाने के लिए मिक्सर/ग्राइंडर का उपयोग नहीं करना चाहिए।
- बच्चे को बिस्कुट और नमकीन या नमकीन स्नैक्स के पैकेट देने से बचें।
- भोजन से तुरंत पहले पानी देने से बचें और भोजन के बाद ही स्तनपान कराएं।
- आयरन युक्त खाद्य पदार्थ, आयोडीनयुक्त नमक, विटामिन ए युक्त भोजन आदि को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
- पूरक भोजन सुरक्षित होना चाहिए-जिसका अर्थ है कि वे स्वच्छ रूप से तैयार किये जाएं और रखे जाएं, और साफ बर्तनों का उपयोग करके साफ हाथों से खिलाए जाएं, न कि बोतलों से।
- प्रतिक्रियात्मक भोजन के अभ्यास को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए । छोटे बच्चों को उनकी और उनके भोजन की प्रशंसा करके उन्हें आहार लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। खाना बर्तन से बाहर गिरता हो तब भी बच्चे को खुद से खाने को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
- व्यक्तिगत पहचान विकसित करने के लिए प्रत्येक बच्चे को एक अलग प्लेट में अपनी देखरेख में खिलाया जाना चाहिए। जबरन खिलाना, धमकी देना और सजा देना अच्छी/उचित भोजन की आदतों के विकास में बाधा डालता है। दूध पिलाने के साथ-साथ, माँ और देखभाल करने वालों को बचपन के विकास को सुनिश्चित करने के लिए सामान्य आयु-उपयुक्त खेल और संचार गतिविधियों के माध्यम से बच्चे को मनो-सामाजिक उत्तेजना प्रदान करनी चाहिए।

अनुशंसा:

- 6-8 महीने आधा कटोरी, दिन में दो बार।
- 9-11 महीने आधा कटोरी, दिन में तीन बार।
  - 1-2 बार पौष्टिक नाश्ता भी दें।
- 12-23 महीने पूरी कटोरी, दिन में तीन बार।
  - 1-2 बार पौष्टिक नाश्ता भी दें।



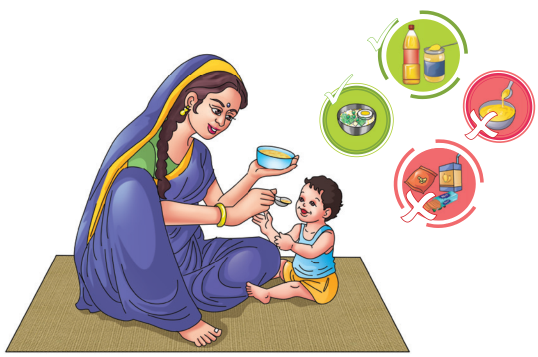
चरण 4: पूरक आहार में आहार विविधता

बच्चों के आहार की विविधता और गुणवत्ता जीवन में किसी भी अन्य समय की तुलना में 2 वर्ष की आयु से पहले अधिक महत्वपूर्ण है। उपयुक्त पूरक आहार और आहार पद्धतियाँ बच्चे के वृद्धि और विकास में योगदान करती हैं; वे जीवन में बाद में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी, रुग्णता और मोटापे को भी रोक सकती हैं। 6 से 23 महीने की उम्र तक पूरक आहार की अवधि, बच्चों की पोषक तत्वों की मांग को पूरा करने के लिए सबसे चुनौतीपूर्ण समय में से एक है। जबकि बच्चों के पेट में केवल थोड़ी मात्रा में भोजन हो सकता है, उनकी पोषक तत्वों की ज़रूरतें जीवन भर चरम पर पहुंच जाती हैं, उन्हें छोड़ने से वे विकास के लड़खड़ाने की चपेट में आ जाते हैं।

आहार विविधता: छोटे बच्चों को अपनी पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करने के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करने और उन्हें विभिन्न स्वादों और बनावटों से परिचित कराने की आवश्यकता होती है। एक विविध आहार में प्रत्येक दिन विभिन्न प्रकार के खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थों के साथ-साथ स्तन का दूध शामिल होता है: (1) अनाज, जड़ें और कंद; (2) फलियां, नट और बीज; (3) डेयरी (दूध, दही, पनीर); (4) मांस खाद्य पदार्थ (मांस, मछली, मुर्गा-मुर्गी,और जिगर या अंग मांस); (5) अंडे; (6) विटामिन ए से भरपूर फल और सब्जियां (गाजर, आम, गहरे हरे पत्ते वाली सब्जियां, कद्दू, नारंगी शकरकंद); और (7) अन्य फल और सब्जियां। यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि बच्चों को एक दिन के आहार में यहाँ उल्लिखित 7 खाद्य समूहों में से कम से कम 4 खिलाए जाएँ। बच्चों को विविध प्रकार के खाद्य पदार्थ खिलाए जाने से उनकी सूक्ष्म पोषक तत्वों की आवश्यकताओं को पूरा करने की अधिक संभावना होती है, जिसमें विटामिन ए, आयरन, कैल्शियम, थायमिन, फोलेट, जिंक और विटामिन बी 6 और बी 12 की आवश्यकता शामिल है।

माँ को याद दिलाएं:

- बच्चे को एक अलग कटोरी में चम्मच से खिलाएं।
- बच्चे के खाने में रोजाना एक चम्मच घी/तेल डालें।
- दूध पिलाते समय बच्चे पर पूरा ध्यान दें।
- खिलाते समय बच्चे से बात करें और उसे हर निवाले को ठीक से चबाने के लिए प्रोत्साहित करें।



- बच्चे को पौष्टिक नाश्ता जैसे पका पपीता, आम, दही, उबला अंडा और आंगनबाडी से दिया गया पौष्टिक आहार खिलाएं।
- मां को बच्चे के 2 साल पूरे होने तक स्तनपान जारी रखना चाहिए।
- प्रतिदिन कम से कम 4 विभिन्न प्रकार के विविध और पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ खिलाएं।
- बच्चों के दैनिक आहार में विविध और पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करने के लाभ:
    - शारीरिक शक्ति बढ़ाता है।
    - मस्तिष्क का विकास करता है।
    - बीमारी से बचाव करता है।
    - बच्चा स्वस्थ और रोगमुक्त होने पर परिवार सुखी होता है।

बीमार बच्चे को खाना खिलाना

प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें कि बीमार बच्चे को खिलाने की कोशिश करते समय उन्हें किन मुद्दों का सामना करना पड़ा।

उनसे अनुभव बताने के लिए कहें और फिर निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करें।

- बार-बार और लगातार स्तनपान जारी रखें।
- बच्चे को उसकी इच्छा के अनुसार खिलाएं।
- बच्चे को कई बार कम मात्रा में खिलाएं।
- जब बच्चा बीमारी से ठीक होने लगे, तो उसके भोजन की मात्रा बढ़ा दें ताकि बच्चा अपना वजन वापस पा सके।
- खाना पकाने/खाने से पहले और बच्चे के मल को साफ करने के बाद साबुन से हाथ धोएं।

कम खाने वाले बच्चे को खाना खिलाना

प्रतिभागियों के साथ विचार-मंथन करें कि कम खाने वाले या उधम मचाने वाले बच्चे को खिलाने के लिए कैसे और किस तरह के उपाय अपनाए जा सकते हैं। समूह से सुझावों को प्रोत्साहित करें और फिर निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करें।

- बच्चे को तभी खिलाएं जब उसे भूख लगे।
- खाने-पीने की चीजों को बार-बार बदलें। जब तक बच्चा खुद न मांगे, उसी खाद्य पदार्थ को खाने में दोबारा न दोहराएं।
- बच्चे को जूस, चाकलेट, चिप्स, बिस्कुट आदि न दें।
- बच्चे को प्रत्येक निवाले को चबाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बच्चे को धैर्य से खाना खिलाएं। बच्चे को खाने के लिए मजबूर न करें।
- बच्चे की इच्छा के अनुसार भोजन तैयार करें।

चरण 5: बच्चे को भोजन कराते समय आवश्यक स्वच्छता अभ्यास

प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें कि बच्चे को खिलाने से पहले और उसके दौरान किस तरह के स्वच्छता व्यवहारों को अपनाया जा सकता है। उन प्रमुख स्वछता व्यवहारों की व्याख्या करें जिनका पालन किया जाना चाहिए।

क) भोजन तैयार करने और खाने से पहले देखभाल करने वालों और बच्चों के हाथ धोने से अच्छी स्वच्छता और उचित भोजन का अभ्यास करें,

ख) खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रूप से संग्रहित करें और खाना बनाने के तुरंत बाद भोजन परोसें,

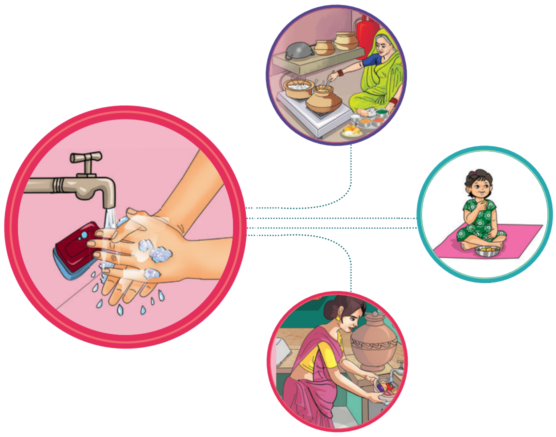
ग) खाना बनाने और परोसने के लिए साफ बर्तनों का उपयोग करें,

घ) बच्चों को खिलाते समय साफ कप और कटोरे का उपयोग करें।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल बीमारी की रोकथाम के लिए भोजन तैयार करने और खिलाने के दौरान स्वच्छ प्रथाओं पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है। अतिसार/दस्त रोग की चरम घटना शैशवावस्था के दूसरे छमाही के दौरान होती है, क्योंकि पूरक खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ता है। खाद्य पदार्थों का माइक्रोबियल संदूषण बचपन के दस्त का एक प्रमुख कारण है, और ऊपर वर्णित प्रथाओं एवं स्वच्छता व्यवहारों द्वारा इसे रोका जा सकता है।

अनुशंसा:

- साबुन से हाथ धोएं।
  - भोजन तैयार करने से पहले।
  - खिलाने से पहले।
- खाद्य पदार्थों की सफाई सुनिश्चित करें।
  - फल और सब्जियों को खाने से पहले धो लें।
  - बच्चे को धुले और साफ प्याले में खिलाएं।
- मल साफ करने और शौचालय का उपयोग करने के बाद अपने और अपने बच्चे के हाथ साबुन से धोएं।

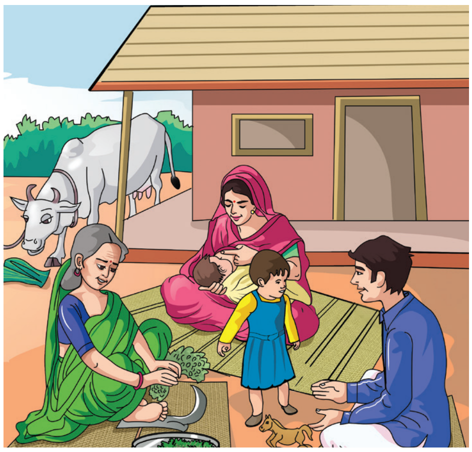


चरण 6: सहायक उपाय

सत्र शुरू करने से पहले, फेसिलिटेटर 2-3 प्रतिभागियों से पूछेगा कि वे कौन से सहायक उपाय और सक्षम वातावरण हैं जो स्तनपान और पूरक आहार के समय माँ और बच्चे को प्रदान किए जा सकते हैं।

पिता और दादी की जिम्मेदारियां

माता और बच्चे के अच्छे पोषण और स्वास्थ्य देखभाल प्रथाओं को सहयोग और प्रोत्साहित करने में घर पर पिता और दादी सहित परिवार के सदस्यों की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों पर प्रतिभागियों के साथ चर्चा शुरू करें।



पिता/पति क्या कर सकते हैं?

- बच्चे को स्तनपान कराने के लिए मां की मदद करें और उन्हें प्रोत्साहित करें।
- इस बात का ध्यान रखें कि माँ को अनुशंसा के अनुसार उचित पौष्टिक आहार मिले।
- पिता घर के कामों में माँ की मदद करें और बच्चे को खिलाने और पालन-पोषण की गतिविधियों में भाग लें जैसे कि खेलना या बच्चे की देखभाल करना।
- अपनी पत्नी के साथ वह [पति] डॉक्टर या सामुदायिक कार्यक्रम में जाएं।
- घर में शांतिपूर्ण माहौल बनाए रखें; धूम्रपान न करें और घर में ऐसी अन्य गलत आदतों को शामिल ना करें।
- बच्चे को रोजाना खिलाने के लिए दालें, पीले या नारंगी रंग के गूदे वाले फल और सब्जियां, गहरे हरे पत्ते वाली सब्जियां, दूध या दूध से बने पदार्थ की उपलब्धता सुनिश्चित करें। यदि परिवार मांसाहारी है तो बच्चे के आहार में अंडे/मांस/मछली शामिल करें।

दादी/सास क्या कर सकती हैं?

- मां को बच्चे को स्तनपान कराने के लिए प्रोत्साहित करें और उसकी मदद करें।
- घर के कामों में माँ की मदद करें जैसे चाय बनाना या खाना बनाना, खेलना और बच्चे की देखभाल, विशिष्ट पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ खरीदना आदि।
- अपनी बहू के साथ जाएं जब वह डॉक्टर या सामुदायिक कार्यक्रम में जाए।
- सुनिश्चित करें कि मां बच्चे को ठीक से मसला हुआ, घर का बना और ताजा खाना खिलाए।

स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

- स्वयं सहायता समूह के सदस्यों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी प्रतिभागियों के बीच स्तनपान और पूरक आहार के मुद्दों पर उचित समझ हो।
- सभी सदस्यों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके परिवार में जन्म के एक घंटे के भीतर नवजात बच्चों को स्तनपान कराया जाए और उसके बाद छह महीने तक केवल स्तनपान कराया जाए।
- सदस्यों द्वारा यह भी सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि छोटे बच्चों को छह माह की आयु पूर्ण होते ही पूरक आहार देना शुरू कर दिया जाए।
- समूह के सदस्यों द्वारा इस बात पर विशेष जोर दिया जाना चाहिए कि उनके परिवार के छोटे बच्चों को प्रसंस्कृत [प्रोसेस्ड], डिब्बाबंद और बाहर का भोजन न खिलाए उन्हें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चों को घर का बना, विविधतापूर्ण और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन दिया जाए।
- यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि बच्चे के लिए खाना बनाते और खिलाते समय साबुन से हाथ धोने और अन्य स्वच्छता उपायों का ध्यान रखा जाए।

नोट: स्वयं सहायता समूह को उन सदस्यों का सहयोग करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो समस्याओं का सामना करते हैं या इन संदेशों को व्यक्त करने और अपने परिवारों को समझाने में मुश्किल पाते हैं।

सत्र का समापन: केस स्टडी के प्रश्नों और उनके उत्तरों पर फिर से विचार करके सत्र समाप्त करें। प्रतिभागियों को धन्यवाद दें और सत्र समाप्त करें।

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (FNHW) टूलकिट को राष्ट्रीय मिशन प्रबंधन इकाई (NMMU) द्वारा तकनीकी सहायता एजेंसी, TA-NRLM, प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (PCI) के सहयोग से विकसित किया गया है तथा रोशनी-सेंटर ऑफ वूमेन कलेक्टिव्स लेड सोशल एक्शन, राष्ट्रीय ग्रामीण विकास संस्थान (NIRD), राज्य ग्रामीण विकास संस्थानों (SIRDs), नेशनल रिसोर्स पर्सन्स (NRPs), बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और महाराष्ट्र के राज्य ग्रामीण आजीविका मिशनों (SRLMs), जीविका तकनीकी सहायता कार्यक्रम-प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (JTSP-PCI) और ओडिशा, बिहार और छत्तीसगढ़ राज्यों की यूनिसेफ टीमों से सुझाव प्राप्त किये गए हैं।

सामग्री को अंतिम रूप देने हेतु, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW), महिला और बाल विकास मंत्रालय (MoWCD), नेशनल सेंटर फॉर एक्सीलेंस एंड एडवांस्ड रिसर्च ऑन डाइट्स (NCEARD), अलाइव एंड थ्राइव (A&T), JTSP-PCI और UNICEF की मानक सामग्री को संदर्भित किया गया है।

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई - एनआरएलएम)

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

7 वीं मंज़िल, एनडीसीसी बिल्डिंग-II, जय सिंह रोड, नई दिल्ली–110001

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते

ग्रामीण विकास मंत्रालय

भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA