सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA

# कुपोषण चक्र और प्रथम 1000 दिन

## एसएचजी बैठकों के लिए फैसिलिटेटर गाइड

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

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार

## प्रिय फैसिलिटेटर

**कुपोषण चक्र और प्रथम 1000 दिनों** का यह सत्र खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (एफएनएचडब्ल्यू) पर एक प्रशिक्षण पैकेज का हिस्सा है जिसमें फ्लिप बुक, फैसिलिटेटर गाइड, पोस्टर, परामर्श कार्ड और स्टिकर एवं अन्य सामग्री शामिल हैं। कुपोषण और 1000 दिनों पर यह गाइड, एसएचजी समूहों और अन्य सामुदायिक संवर्गों के बीच प्रमुख संदेशों को प्रसारित करने में राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एसआरएलएम) के तहत सभी फैसिलिटेटर को प्रशिक्षित करने के लिए डिज़ाइन की गई है।

इस प्रशिक्षण का उद्देश्य एसआरएलएम स्टाफ, कैडर एसएचजी सदस्यों, उनके परिवारों और समुदाय को 1000 दिनों की अवधि के दौरान स्वास्थ्य और पोषण प्रथाओं और व्यवहारों में सुधार के लिए ज्ञान और महत्वपूर्ण संदेशों के साथ सशक्त बनाना और इसके साथ कुपोषण चक्र के संबंध को समझना है। इसके परिणामस्वरूप यह ज्ञान प्रसव पूर्व, प्रसवोत्तर माताओं और 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार करने में मदद करेगा। यह सत्र जीवन के प्रथम 1000 दिनों की देखभाल और प्रथाओं को बताता है, जिसका विवरण मातृ पोषण और शिशु और छोटे बच्चे के आहार पर अलग-अलग सत्रों में प्रदान किया गया है। 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 पूरे परिवार के लिए संदर्भ सामग्री के रूप में काम करना चाहिए। फ्लिपबुक के माध्यम से प्रत्येक सत्र के तहत 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 दिया संदेश रोजमर्रा की जिंदगी में उनके द्वारा अपनाए गए हैं।

इन व्यवहारों को आत्मसात करने की जिम्मेदारी केवल महिलाओं की नहीं है, परिवार के पुरुषों/पति/बड़े लड़कों को एफएनएचडब्ल्यू पर इन व्यवहार का पालन करने के लिए जो कुछ भी आवश्यक है, उसकी व्यवस्था सुनिश्चित करने की आवश्यकता है।

## उद्देश्य

**मॉड्यूल को पढ़ने के बाद, फैसिलिटेटर-**

- कुपोषण और 1000 दिनों के महत्व के बीच संबंध को स्पष्ट कर पाएगा।
- इस अवधि के दौरान मातृ पोषण, प्रारंभिक और केवल स्तनपान, पूरक आहार और अन्य प्रमुख व्यवहारों के महत्व को समझा पायेगा।

## सत्र आरंभ करें

यह सत्र पीढ़ी दर पीढ़ी कुपोषण चक्र के बारे में जानकारी देता है और बताता है कि गर्भावस्था की अवधि, स्तनपान और 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों सहित 1000-दिवसीय देखभाल पर अतिरिक्त ध्यान देने की आवश्यकता क्यों है? कुपोषण और 1000 दिनों के बीच क्या संबंध है? इन कारकों का ज्ञान आपको उन समूह की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए उचित कदम उठाने में मदद करेगा जो जीवन के इन विशेष चरणों में हैं।

नीचे दिए गए केस स्टडी को प्रस्तुत करके सत्र की शुरुआत करें और मुद्दों पर चर्चा करने के लिए प्रश्नों का उपयोग करें। चर्चा किए गए प्रमुख बिंदुओं/मुद्दों को एक कागज/श्वेत बोर्ड पर लिखा जा सकता है।

## केस स्टडी

रमा 19 साल की है और 7 महीने की गर्भवती हैं, यह उसका दूसरा बच्चा है और उसकी एक साल की बड़ी बेटी है। उसे अपनी सास और पति के साथ खेत में काम करना पड़ता है, परिवार के लिए खाना बनाना पड़ता है और अपनी बेटी को स्तनपान भी कराना पड़ता है। घर के कामों के बीच, रमा को एक पौष्टिक भोजन के साथ खुद को खिलाने के लिए शायद ही कभी समय मिलता है। वह ज्यादातर समय थका हुआ महसूस करती है, और अपनी बेटी के लिए अच्छे पूरक भोजन बनाने के लिए समय नहीं निकाल पाती है। वह अपनी बेटी को बिस्कुट और कम खाद्य विविधता वाला खाना खिलाती हैं। कृषि परिवार से होने के बावजूद उसकी अपनी खाने की थाली में खाद्य विविधता का अभाव है। उसकी बड़ी बहन जो एक एएनएम दीदी हैं, लंबे समय के बाद उससे मिलने आती हैं और उसकी स्थितियों को देखती हैं और उनके बारे में चिंतित होती हैं, उन्होंने फैसला किया कि वे रमा के पति से इस बारे में बात करेंगी।

- कुपोषण से आप क्या समझते हैं?
- आप किसे कुपोषित मानते हैं?
- हम कुपोषण के चक्र को कैसे तोड़ सकते हैं?

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

## कुपोषण और 1000 दिनों का महत्व

कुपोषण का तात्पर्य किसी व्यक्ति के ऊर्जा और/या पोषक तत्वों के सेवन में कमी, अधिकता या असंतुलन से है। कुपोषण शब्द में स्थितियों के 2 व्यापक समूह शामिल हैं। एक 'अल्पपोषण' है – जिसमें नाटापन (उम्र के मुताबिक़ कम ऊंचाई), दुबलापन (ऊंचाई के मुताबिक़ कम वजन), कम वजन (उम्र के मुताबिक़ कम वजन) और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी (महत्वपूर्ण विटामिन और खनिजों की कमी) शामिल हैं। दूसरा है अधिक वजन, मोटापा और आहार से संबंधित गैर-संचारी रोग (जैसे हृदय रोग, स्ट्रोक, मधुमेह और कैंसर)।

जीवन के पहले स्वर्णिम 1000 दिनों के महत्व और कुपोषण के चक्र को तोड़ने के लिए इसमें निवेश करने की आवश्यकता को समझना महत्वपूर्ण है। पहले 1000 दिन जबरदस्त विकास का समय है, इस समय के दौरान माताओं और बच्चों के पोषण और देखभाल का बच्चे के बढ़ने, सीखने और फलने-फूलने की क्षमता पर गहरा प्रभाव पड़ता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि पहले 1000 दिन ऐसे होते हैं जब एक बच्चे का मस्तिष्क बढ़ना और विकसित होना शुरू होता है और जब उनके आजीवन स्वास्थ्य की नींव बनती है।

तंत्रिका विज्ञान, जीव विज्ञान और प्रारंभिक बचपन के विकास के क्षेत्र में अनुसंधान एक माँ की गर्भावस्था और बच्चे के दूसरे जन्मदिन के भविष्य के परिणामों के बीच 1000 दिनों में पोषण, संबंधों और वातावरण में सह सम्बन्ध को बताता है।

पोषण, विशेष रूप से, एक बच्चे के विकास और उसके देश की समृद्ध होने की क्षमता में एक जरूरी भूमिका निभाता है। पहले 1000 दिनों में खराब पोषण बच्चे के बढ़ते मस्तिष्क को ऐसी क्षति पहुंचा सकता है, जिसे बदला नहीं जा सकता है जिससे उसकी स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करने और अच्छा जीवनयापन करने की क्षमता प्रभावित हो सकती है-और बच्चे और उसके परिवार के लिए गरीबी से बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है। यह बाद में मोटापे, मधुमेह और अन्य गैर संचारी रोगों के लिए भी मंच तैयार कर सकता है जो जीवन भर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

अध्ययनों से पता चलता है कि जो देश पहले 1000 दिनों में महिलाओं और बच्चों की खुशहाली में निवेश करने में विफल रहते हैं, उनकी आर्थिक उत्पादकता कम होती है और स्वास्थ्य पर खर्चा अधिक होता है। यही कारण है कि दुनिया के कई प्रमुख अर्थशास्त्रियों ने हम सभी के उज्जवल और अधिक समृद्ध भविष्य बनाने के तरीके के रूप में माताओं, शिशुओं और बच्चों के पोषण और कल्याण में अधिक निवेश का आह्वान किया है।

## चरण 1: कुपोषण से हम क्या समझते हैं?

कुपोषण का तात्पर्य किसी व्यक्ति द्वारा ऊर्जा और/या अन्य पोषक तत्वों के सेवन में कमी, अधिकता या असंतुलन से है।

**कुपोषण सामान्यतः दो प्रकार का होता है:**

1. **अल्प पोषण:** इसमें मैक्रोन्यूट्रिएंट्स (ऊर्जा और प्रोटीन) की कमी और आवश्यक विटामिन और खनिजों की कमी (जिन्हें सामूहिक रूप से सूक्ष्म पोषक तत्व कहा जाता है) शामिल हैं।

   प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण विभिन्न क्लीनिकल/लाक्षणिक या उपलक्षणिक रूपों में प्रकट होता है। आम तौर पर आबादी में देखे जाने वाले मुद्दों में कम वजन, थकान, बौनापन और कुछ सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी शामिल हैं।

2. **अतिपोषण:** यह एक या एक से अधिक पोषक तत्वों की अधिक खपत के परिणामस्वरूप होता है जिसके परिणामस्वरूप अधिक वजन, मोटापा या आहार से संबंधित गैर-संचारी रोग (जैसे हृदय रोग, स्ट्रोक, मधुमेह और कैंसर) होते हैं।

### आपको क्या लगता है कि कुपोषित कौन हैं?

जिन महिलाओं में हीमोग्लोबिन का स्तर कम होता है, जो कम उम्र में गर्भवती हो जाती हैं और मां बन जाती हैं, जिनमें गर्भधारण के बीच कम अंतराल होता है, जो आवश्यकता से कम मात्रा में और कम पौष्टिक खाना खाती हैं और बार-बार बीमार पड़ जाती हैं। जिन बच्चों का वजन सामान्य से कम होता है, उम्र के हिसाब से कद कम होता है, कद के हिसाब से वजन कम होता है या सामान्य से ज्यादा वजन वाले बच्चे कुपोषित की श्रेणी में आते हैं।

### कुपोषण चक्र से हम क्या समझते हैं?

कुपोषित युवा लड़कियों का वजन कम होता है और आमतौर पर उनकी लंबाई सामान्य से कम होती है। ये लड़कियां जब मां बनती हैं तो ज्यादातर कम वजन वाले नवजात को जन्म देती हैं। अगर बच्चा लड़की है और वह कुपोषित रहती है, तो यह चक्र चलता रहता है। इसलिए हर स्तर पर अच्छे स्वास्थ्य और पोषण पर ध्यान देना जरूरी है।

कुपोषण चक्र को तोड़ने के लिए पहले 1000 दिनों के महत्व को समझना जरुरी है और इसमें निवेश करने की आवश्यकता है।

## कुपोषण के कारण क्या हैं?

ऐसे कई कारक हैं जो कुपोषण का कारण बनते हैं। सबसे प्रमुख कारण अपर्याप्त भोजन का सेवन (मात्रा या गुणवत्ता दोनों के संदर्भ में) और संक्रमण/बीमारियों का होना है। ये दोनों अक्सर या तो एक साथ होते हैं या एक दूसरे को जन्म दे सकते हैं। जब बहुत कम पोषक तत्वों की खपत होती है या एक संक्रामक/बीमारी की स्थिति पोषक तत्वों की आवश्यकताओं को बढ़ाती है/पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा डालती है तो आहार का सेवन अपर्याप्त हो जाता है। हालांकि, ये दो कारक कई माध्यमिक कारकों से भी प्रभावित होते हैं और ये माध्यमिक कारक अपर्याप्त देखभाल, स्वास्थ्य सेवाओं की कमी, अस्वास्थ्यकर घरेलू वातावरण, और खराब स्वच्छता हैं। शिशुओं के लिए पर्याप्त देखभाल जैसे कि स्तनपान, उचित पूरक आहार, साथ ही स्वच्छता और स्वास्थ्य चाहने वाले व्यवहार अच्छे पोषण का समर्थन करते हैं। यदि इन प्रथाओं को बाधित किया जाता है, तो खराब आहार का सेवन और संक्रमण में वृद्धि हो सकती है। अस्वास्थ्यकर घरेलू वातावरण का अर्थ है सुरक्षित पेयजल और पर्याप्त स्वच्छता तक पहुंच की कमी, जिसके परिणामस्वरूप डायरिया सहित संक्रामक रोग फैलते हैं जिससे कुपोषण होता है। इसके अलावा, स्वास्थ्य सेवाओं के प्रावधान का समर्थन करने के लिए संसाधन अक्सर अपर्याप्त होते हैं। पर्यावरण की गुणवत्ता और बुनियादी स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच यह निर्धारित करती है कि संक्रमण और बीमारी को किस हद तक रोका या इलाज किया जा सकता है।

ये सभी कारक अंततः गरीबी से जुड़े हुए हैं, क्योंकि जो परिवार गरीब हैं, उनमें भोजन की उपलब्धता की कमी, पर्याप्त देखभाल की कमी, अस्वस्थ घरेलू वातावरण और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच ना होने की सम्भावना होती है।

ये तीनों कारण श्रेणीबद्ध तरीके से कार्य करते हैं क्योंकि पहला दूसरे का परिणाम है और दूसरा तीसरे का है।

## स्वास्थ्य और पोषण के बीच संबंध

कुपोषण और बीमारी के बीच घनिष्ठ संबंध है और दोनों के बीच परस्पर क्रिया खराब स्वास्थ्य स्थिति का एक दुष्चक्र पैदा करती है। जब एक बच्चा कुपोषित होता है, तो संक्रमण के प्रति प्रतिरोधक क्षमता से समझौता किया जाता है, इस प्रकार बच्चा बीमार पड़ सकता है और फिर कुपोषण बिगड़ जाता है, जिससे बीमारी के प्रतिरोध में और कमी आती है। जो बच्चे इस अल्पपोषण-संक्रमण चक्र में प्रवेश करते हैं, वे शीघ्र ही एक संभावित घातक चक्र में फँस सकते हैं।

इसके अतिरिक्त, गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति उनके बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण और पोषण की स्थिति को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती है।

## गंभीर तीव्र कुपोषण (SAM/एसएएम) क्या है?

गंभीर तीव्र कुपोषण/SAM को ऊंचाई/लंबाई के लिए बहुत कम वजन, या ऊपरी बांह की परिधि या पोषण संबंधी सूजन की उपस्थिति से परिभाषित किया जाता है।

गंभीर तीव्र कुपोषण एक चिकित्सा और सामाजिक विकार दोनों है। विशेष रूप से स्तनपान की कमी, पूरक फ़ीड की देर से शुरुआत, कम मात्रा में पोषक तत्व युक्त पतला फ़ीड खिलाना, बार-बार आंत्र और श्वसन पथ के संक्रमण, अज्ञानता और गरीबी कुछ ऐसे कारक हैं जो गंभीर तीव्र कुपोषण (एसएएम) के लिए जिम्मेदार हैं।

गंभीर तीव्र कुपोषण/SAM पांच साल से कम उम्र के बच्चों में मृत्यु के जोखिम को काफी बढ़ा देता है। यह डायरिया, तीव्र श्वसन संक्रमण, मलेरिया और खसरा जैसी सामान्य बीमारियों से पीड़ित बच्चों में मृत्यु दर के मामले में वृद्धि करके बाल मृत्यु का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष कारण हो सकता है।

स्वास्थ्य पेशेवरों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को सभी बच्चों की पोषण स्थिति का आकलन करना चाहिए और स्वास्थ्य द्वारा प्रदान किए गए हर अवसर पर SAM वाले बच्चों का पता लगाना चाहिए। संपर्क, चाहे वह चिकित्सा शिकायत के लिए हो या स्वास्थ्य प्रचार उपायों (जैसे विकास निगरानी या टीकाकरण) के लिए, यह हर स्वास्थ्य सुविधा (प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र और उप-केंद्र, स्वास्थ्य पोस्ट, अस्पताल, डे-केयर सेंटर, आदि) और यहां तक कि आंगनवाड़ी केंद्रों में समुदाय में भी किया जा सकता है।

SAM वाले बच्चों को विशेष वार्ड (जैसे; पोषण पुनर्वास केंद्र) या वार्ड में निर्दिष्ट विशिष्ट क्षेत्र में भर्ती कराया जाना चाहिए। इन बच्चों में हाइपोग्लाइकेमिया, हाइपोथर्मिया, द्रव अधिभार और ज्ञात संक्रमणों से मृत्यु दर का खतरा बढ़ जाता है। इस कारण से उन्हें एसएएम के बिना बच्चों से अलग व्यवहार करने की आवश्यकता है।

यदि आप अपने परिवार या पड़ोस में ऐसे किसी भी ऐसे संकेत या लक्षण वाले बच्चों को उचित उपचार के लिए देखते हैं तो अपने क्षेत्र की आशा कार्यकर्ता या एएनएम से संपर्क करने और सलाह लेने का सुझाव दिया जाता है।

## चरण 2: पहले 1000 दिनों से हमारा क्या तात्पर्य है?

प्रतिभागियों से पूछें कि 1000 दिन क्या हैं? वे क्यों सोचते हैं कि पहले 1000 दिन क्यों ज़रूरी हैं क्यों और इस अवधि के दौरान किन मुख्य बातों का ध्यान रखना चाहिए? बाद में प्रमुख महत्वपूर्ण संदेशों और वीडियो को साझा करें।

पहले 1000 दिन एक बच्चे के जीवन में उसके गर्भ धारण करने से लेकर दो वर्ष की आयु तक को कहते हैं। यह एक ऐसा समय होता है जब उनका मस्तिष्क, शरीर और प्रतिरक्षा प्रणाली तेजी से बढ़ते और विकसित होते हैं।

नीचे दिए गए अनुभागों में 1000 दिनों के लिए याद रखने वाले प्रमुख मुद्दे और बिंदु दिए गए हैं, हालांकि मातृ पोषण और दो वर्ष से कम उम्र के बच्चों की देखभाल और देखभाल पर विवरण शिशु और युवा बाल पोषण और मातृ पोषण पर सत्रों में प्रदान किया जाता है।

### पहले हजार दिनों में करें निवेश-

**गर्भावस्था के 270 दिन**

### मुख्य संदेश-मातृ पोषण

- पहली बार गर्भवती होने से पहले ही महिलाओं को अच्छे पोषण अर्थात खाद विविधता वाले भोजन की आवश्यकता होती है।
- गर्भावस्था के दौरान और बच्चे को दूध पिलाते समय अधिक मात्रा में और पौष्टिक भोजन करें।
- रोटी/चावल के साथ अपने दैनिक आहार में 10 में से कम से कम 5 खाद्य समूहों को शामिल करें।
- दिन में तीन बार भोजन के अलावा 2 बार पौष्टिक नाश्ता शामिल करें।

- गर्भावस्था के चौथे महीने से बच्चे के जन्म तक 1 आईएफए टैबलेट और 2 कैल्शियम की गोलियां रोजाना सेवन करें और बच्चे के 6 महीने की उम्र तक जारी रखें।

## गर्भावस्था के दौरान अपनाने जाने वाले क्रियाकलाप

### आयरन फोलिक एसिड का अनुपूरण-

एनीमिया की घटनाओं को कम करने के लिए आयरन फोलिक एसिड (आईएफए) के अनुपूरण की अनुशंसा की जाती है। गर्भावस्था 4 महीने से रोजाना एक आईएफए टैबलेट का सेवन करना चाहिए और बच्चे के जन्म के बाद अगले छह महीने तक यही खुराक दोहराई जानी चाहिए। आमतौर पर इस टैबलेट का सेवन रात के समय करने की सलाह दी जाती है। आयरन टैबलेट के साथ चाय/कॉफी के सेवन से बचना चाहिए क्योंकि चाय/कॉफी में मौजूद घटक शरीर में आयरन के अवशोषण को रोकते हैं।

### कैल्शियम का अनुपूरण-

गर्भावस्था के दौरान 4 महीने से प्रसव तक कैल्शियम की दो गोलियों का सेवन करना चाहिए। बच्चे के जन्म के बाद भी अगले छह महीने तक इसे दोहराया जाना चाहिए। यह गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप के जोखिम को कम करने में सहायक है।

यह सलाह दी जाती है कि आयरन और कैल्शियम की गोलियां एक साथ न लें क्योंकि वे एक दूसरे के अवशोषण में बाधा डालती हैं।

### मातृ आयोडीन अनुपूरण या सुदृढीकरण-

आयोडीन युक्त नमक का सेवन आयोडीन से संबंधित जटिलता जैसे कि नवजात शिशुओं में क्रेटिनिज्म और मानसिक मंदता दूर करने का एक प्रभावी साधन है।

आयोडीन नमक के अलावा आयोडीन युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से भी आयोडीन के जोखिम को कम करने का सुझाव दिए जाना चाहिए है।

### खाध्य विविधता के साथ पर्याप्त भोजन खाना चाहिए-

गर्भावस्था के दौरान अल्पपोषण के प्रभाव को कम करने के लिए आहार के माध्यम से ऊर्जा और प्रोटीन संतुलित खाना अनुशंसित है, बढ़ते बच्चे, गर्भवती की आहार संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए माँ को प्रतिदिन एक अतिरिक्त भोजन करने की सलाह दी जाती है। सभी खाद्य समूहों से खाद्य पदार्थों को भोजन में शामिल स्थानीय रूप से उपलब्ध और मौसमी फलों और सब्जियों का बार-बार सेवन करना चाहिए।

विशेष रूप से हरी पत्तेदार सब्जियों और आयरन और विटामिन ए से भरपूर खाद्य पदार्थों को खाने के लिये प्रोत्साहित करना चाहिए।

### नियमित प्रसव पूर्व जांच सुनिश्चित की जाए

## पहले हजार दिनों में करें निवेश-

### जन्म से 180 यानि बच्चे के छह महीने के होने तक

एसएचजी महिला समूह के प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें कि उनके परिवारों में शुरूआती और केवल स्तनपान पर उनकी क्या समझ है और उन्हें व्यवहार में अपनी गलतियों की पहचान करने के लिए कहें। इस अवधि के दौरान अपने परिवारों में सही व्यवहार करने के लिए प्रतिभागियों के साथ नीचे दिए गए बिंदुओं पर चर्चा की जानी चाहिए।

## मुख्य संदेश-जल्दी और केवल स्तनपान

- जन्म के तुरंत बाद यानी, 1 घंटे के भीतर बच्चे को मां का दूध पिलाएं।
- शिशुओं को जन्म से लेकर छह महीने तक केवल मां का दूध ही पिलाना चाहिए।

**क्योंकि-**

- कोलोस्ट्रम, मां का पहला पीला गाढ़ा दूध शिशु के लिए अमृत के समान होता है।
- यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और बच्चे को कई बीमारियों से बचाता है।
- केवल स्तनपान कराने से शिशु, मां और परिवार को कई फायदे होते हैं।

## 0-6 महीने की उम्र के शिशुओं के लिए

### स्तनपान की शुरूआत-

जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके एक घंटे के भीतर स्तनपान शुरू कर देना चाहिए। कोलोस्ट्रम (पहला पीला गाढ़ा दूध) को फेंकना नहीं चाहिए क्योंकि यह कई विकास कारकों से समृद्ध और प्रतिरक्षा बूस्टर है, प्री-लैक्टियल जैसे-शहद, गुड़, ग्राइप वाटर आदि से बचना चाहिए क्योंकि वे कोई पोषण लाभ नहीं देते हैं और संक्रमण का कारण बन सकते हैं।

### त्वचा से त्वचा का संपर्क-

नवजात को गर्माहट प्रदान करने के लिए त्वचा से त्वचा के संपर्क की सलाह दी जाती है। जन्म के तुरंत बाद नवजात त्वचा से त्वचा के संपर्क में मां के पेट पर रखा जाता है। यह स्तनपान को जल्दी शुरू करने में मदद करता है। यह मां और उसके बच्चे के बीच भावनात्मक रिश्ते को मजबूत करने में भी सहायक होता है।

### 6 महीने तक केवल स्तनपान-

यह अनुशंसा की जाती है कि 6 महीने की उम्र तक केवल स्तनपान कराया जाना चाहिए। छह महीने की उम्र तक बच्चे की पोषण की जरूरत केवल मां के दूध से पूरी होती है। इस दौरान कोई अन्य भोजन या तरल देने की जरूरत नहीं है, यहां तक कि पानी भी नहीं। इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए कि बच्चे का पेट बहुत छोटा है और यदि वह अन्य भोजन/तरल/पानी से भरा हुआ है, तो वह स्तनपान को कम कर देगा, मां के दूध में पहले से ही पर्याप्त मात्रा में पानी होता है जो बच्चे की छह महीने की उम्र तक उसकी जरूरत को पूरा कर सकता है। हालांकि, जरूरत पड़ने पर पोलियो ड्रॉप्स, विटामिन सिरप या अन्य दवाएं दी जा सकती हैं।

## पहले हजार दिनों में करें निवेश-

### 7-24 महीने से 550 दिन

एसएचजी समूह महिला के प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें कि उनके परिवारों में सिर्फ स्तनपान, टीकाकरण और पूरक आहार प्रथाओं पर उनकी क्या समझ है और उन्हें अपने अनुभव साझा करने के लिए कहें। इस अवधि के दौरान उनके परिवारों में अच्छी प्रथाओं को विकसित करने के लिए प्रतिभागियों के साथ नीचे दिए गए बिंदुओं पर चर्चा की जानी चाहिए।

## मूल संदेश-

पूरक आहार की समय पर शुरुआत, विविधता बनाए रखना, पूरक आहार दोहराना और आयु के अनुसार उपयुक्त मात्रा, निरंतर स्तनपान, और टीकाकरण।

## 6-24 महीने की उम्र के बच्चों के लिए

### छह माह से पूरक आहार से करें शुरुआत

छह महीने की उम्र के बाद बढ़ते शिशुओं की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए सिर्फ मां का दूध अब पर्याप्त नहीं है। बच्चा अधिक शारीरिक और मानसिक रूप से सक्रिय होता है और उसके विकास के लिए अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। इसलिए, पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने और बच्चे को कुपोषण के चक्र में प्रवेश करने से रोकने के लिए छह महीने में पूरक पोषण की शुरुआत महत्वपूर्ण है।

### 2 साल या उसके बाद तक स्तनपान जारी रखना

स्तनपान के महत्व को व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त है और इसे 2 साल और उसके बाद तक जारी रखा जाना चाहिए। हमेशा यह अनुशंसा की जाती है कि पूरक स्तनपान को प्रतिस्थापित न किया जाए।

### आयु-उपयुक्त पूरक पोषण

6-24 महीने की उम्र के दौरान दिया जाने वाला पूरक पोषण सुरक्षित, उम्र के हिसाब से बारंबारता और आहार की उपयुक्तता होना चाहिए।

### पूरक खाद्य पदार्थों की आहार विविधता को बढ़ावा देना

बच्चों को ताजा बना हुआ पूरक आहार देना चाहिए। स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए, सभी खाद्य समूहों, जैसे अनाज, फलियां, डेयरी उत्पाद, अंडा/मांस/मछली/पोल्ट्री, गाजर और कंद, हरी पत्तेदार सब्जियां, पीले और नारंगी फल और सब्जियां, से पूरक खाद्य पदार्थों को बुद्धिमानी से चुना जाना चाहिए। स्थानीय रूप से उपलब्ध और मौसमी फलों और सब्जियों के सेवन को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

### सूक्ष्म पोषक तत्वों की खुराक

6-24 महीने की उम्र के बच्चों के लिए आयरन, आयोडीन और विटामिन ए जैसे सभी सूक्ष्म पोषक तत्वों की आयु-उपयुक्त खुराक की अनुशंसा की जाती है।

### आयु-उपयुक्त पूरक पोषण

6-24 महीने की उम्र के बच्चों को दिया जाना चाहिए। उचित भोजन की आवृत्ति को बनाए रखा जाना चाहिए और पर्याप्त पोषक तत्वों को सुनिश्चित करने के लिए भोजन की मात्रा को धीरे-धीरे बढ़ाया जाना चाहिए। 6-8 महीने की उम्र में 2-3 भोजन, 9-11 महीने की उम्र में 3-4 भोजन और 12-24 महीने की उम्र में प्रति दिन 4-5 बार भोजन का सुझाव दिया जाता है।

**बीमारी के दौरान और बाद में सक्रिय रूप से खिलाया जाना चाहिए।**

## चरण 3: पहले 1000 दिनों के दौरान अच्छी देखभाल के परिणाम

बच्चे के गर्भ में आने से लेकर 2 साल तक की अवधि बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए सबसे महत्वपूर्ण होती है क्योंकि-

- दिमाग का विकास गर्भाधान के 16 वें दिन से शुरू होता है।
- दिमाग का 80% हिस्सा पहले 1000 दिनों में विकसित हो जाता है।
- शारीरिक विकास इतनी तेजी से होता है कि पहले छह महीनों में बच्चे की लंबाई जन्म से दोगुनी हो जाती है और जन्म के पहले वर्ष में तीन गुना हो जाती है।

अब फ्लिपबुक के अंत में दिए गए संदेश कार्ड की सहायता से सभी प्रमुख संदेशों को संक्षेप, में चर्चा करे और दोहराएं।

पहले 1000 दिन बच्चे के स्वस्थ भविष्य को सुरक्षित करने का सबसे बड़ा अवसर हैं।

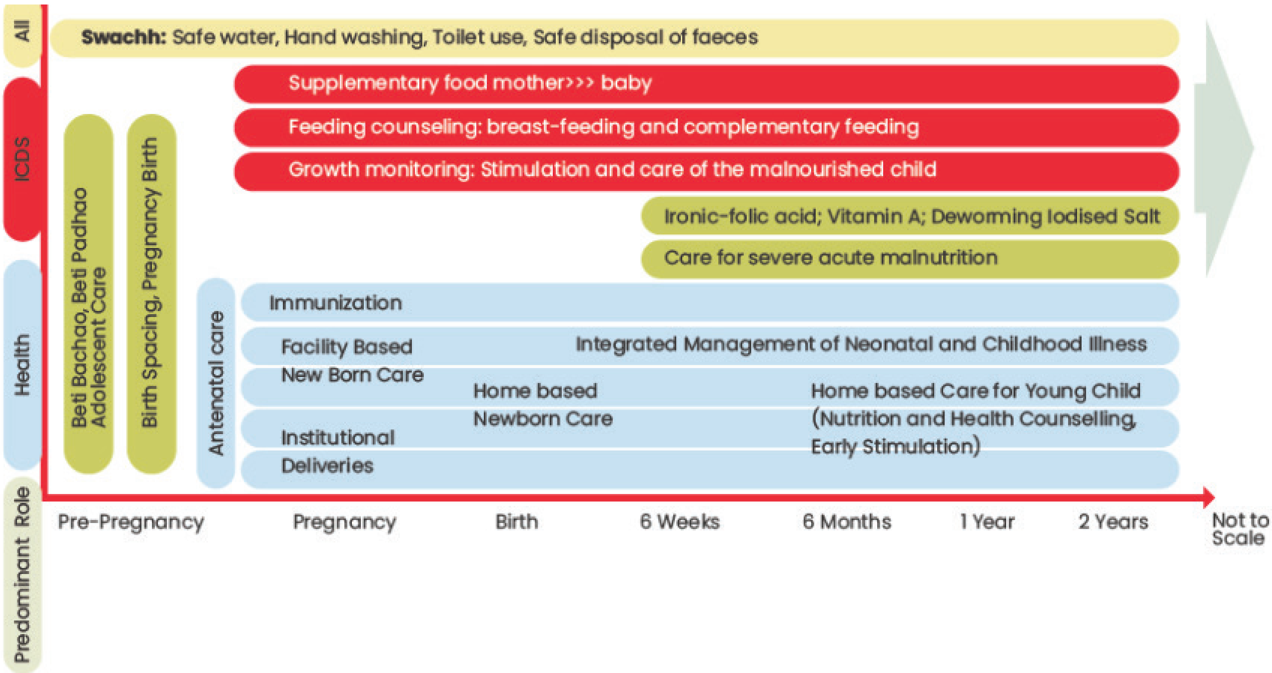
जीवन के पहले दो वर्षों के दौरान शारीरिक और मानसिक विकास सबसे तेज गति से होता है। जीवन के दूसरे वर्ष तक लगभग 80% मस्तिष्क का विकास होता है। शारीरिक विकास के संदर्भ में एक शिशु का जन्म वजन आमतौर पर 6 महीने से दोगुना और शिशु के पहले जन्मदिन तक तिगुना हो जाता है। इसी तरह, एक बच्चा लंबाई (या ऊंचाई) में 10 से 12 इंच के बीच बढ़ता है, और पहले 2 वर्षों के दौरान बच्चे का अनुपात बदल जाता है। एक शिशु के सिर का आकार जन्म के समय पूरे शरीर के 1/3 से घटकर 2 वर्ष की आयु में 1/4 हो जाता है और वयस्कता में 1/8 हो जाता है।

## 1000 दिन पोषण में सुधार के लिए सरकारी रणनीतियाँ और प्रमुख क्रियाकलाप –

पहले 1,000 दिनों के दौरान, स्वास्थ्य, पोषण, प्रारंभिक प्रोत्साहन, और पानी और स्वच्छता संबंधी क्रियाकलाप बच्चों के अस्तित्व, वृद्धि और विकास को सुनिश्चित करेंगे।

नीचे दिया गया आरेख उन कार्यक्रम पैकेजों को दर्शाता है जो विभिन्न मंत्रालयों और उनके राज्य विभागों के माध्यम से किए जाते हैं।

### स्वास्थ्य पोषण और विकास के लिए पहले 1000 दिनों के लिए हस्तक्षेप के कार्यक्रम पैकेज




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

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