



सत्यमेव जयते

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन



# शिशु एवं बच्चों की आहार पूर्ति

ए.एन.एम. के लिए प्रशिक्षण मॉड्यूल



अगस्त 2016





# शिशु एवं बच्चों की आहार पूर्ति

---

ए.एन.एम. के लिए प्रशिक्षण मॉड्यूल





भारत सरकार  
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
निर्माण भवन, नई दिल्ली - 110011

Government of India  
Ministry of Health and Family Welfare  
Nirman Bhavan, New Delhi - 110011



सी.के. मिश्रा  
सचिव  
C.K. Mishra  
Secretary

Tel: 011-23061863, Fax: 011-23061252  
E-mail: secyhfw@gmail.com

## प्रस्तावना

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एन.एच.एम.) के मुख्य ध्येयों में से एक है – जन स्वास्थ्य सुविधा केन्द्रों के माध्यम से समयबद्ध रूप से स्वास्थ्य सम्बन्धी देखभाल प्रदान करना। ऐसा होने में यह सबसे अधिक महत्वपूर्ण है कि स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के ज्ञान व कौशलों में वृद्धि की जाए ताकि वे आवश्यक मातृत्व एवं नवजात शिशु के स्वास्थ्य एवं देखभाल सम्बन्धी अभ्यासों की गुणवत्तापूर्ण सेवाएँ प्रदान कर सकें।

नवजात शिशुओं तथा दो वर्ष की आयु तक के बच्चों के उपयुक्त आहार के लिए शिशु एवं बाल आहार (आई.वाई.सी.एफ.) जानी-मानी, आम तथा वैज्ञानिक अनुशांसाओं का एक सेट है। जीवन के पहले 2 वर्ष एक अवसर प्रदान करते हैं यह सुनिश्चित करने के लिए कि शिशु एवं बाल आहार सम्बन्धी व्यवहारों को अपनाते हुए बच्चों में सर्वोत्तम वृद्धि एवं विकास हो रहा है। अब यह अच्छी तरह पहचान लिया गया है कि भारतीय बच्चों में अल्प पोषण की शुरुआत 6 माह से होती है जोकि 24 माह की आयु में अपनी चरमावस्था पर होती है। परिवारों में तथा सेवा प्रदाताओं द्वारा स्वास्थ्य केन्द्रों में स्तनपान में उच्च दर प्राप्त करने के लिए माँ को सहयोग देना आवश्यक है। यह स्पष्ट रूप से इस देश में शिशु तथा बाल आहार वृद्धि के सुधारों पर जोर देने की आवश्यकता दिखाता है।

स्तनपान की दिशा में उच्च दर प्राप्त करने की दिशा में 'माँ' को परिवारों तथा स्वास्थ्य सुविधा केन्द्रों में समर्थन देने की महत्वपूर्णता आवश्यक है। आई.वाई.सी.एफ. के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के कौशल निर्माण के लिए आवश्यक है कि उन्हें स्तनपान सम्बन्धी चुनौतियों का सामना करने 'दूध का अधिक उत्पादन कर पाने में असमर्थ' जैसे मुद्दों पर परामर्श देने, स्तनपान की सही अवस्था, पूरक आहार और वृद्धि की निगरानी आदि विषयों के लिए दक्ष किया जाए।

यह तय किया गया कि सर्वोत्तम शिशु एवं बाल आहार वृद्धि अभ्यासों को गतिशीलता प्रदान करने के लिए सभी राज्यों/केन्द्र शासित प्रदेशों में अगस्त 2016 में 'माँ' (मदर्स एक्सोल्यूट अफेक्शन) नामक एक राष्ट्रव्यापी कार्यक्रम का शुभारम्भ किया जाए। मुझे प्रसन्नता है कि बाल स्वास्थ्य विभाग ने ब्रेस्ट फीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इण्डिया (बी.पी.एन.आई.) तथा यूनिसेफ के सहयोग से 'शिशु' एवं बाल आहार वृद्धि पर राष्ट्रीय प्रशिक्षण मॉड्यूल विकसित किया है जिसका प्रयोग 'माँ' कार्यक्रम के अन्तर्गत स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के क्षमता निर्माण में किया जाएगा। मुझे विश्वास है कि यह प्रशिक्षण मॉड्यूल देश के मुख्य शिशु एवं बाल आहार वृद्धि के कौशलों को सीखने के लिए व्यापक स्रोत सामग्री होगा तथा देश के स्वास्थ्य सेवा केन्द्रों में शिशु एवं बाल आहार वृद्धि पर परामर्श देने में सुधार लाएगा।

सी.के. मिश्रा





भारत सरकार  
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
निर्माण भवन, नई दिल्ली - 110011

Government of India  
Ministry of Health and Family Welfare  
Nirman Bhavan, New Delhi - 110011



वन्दना गुरनानी, भा.प्र.से.  
संयुक्त सचिव  
**Vandana Gurnani, IAS**  
Joint Secretary  
दूरभाष: 011-23061706  
ई-मेल: vandana.g@ias.nic.in

## प्रस्तावना

अल्प पोषण की उच्च दर के चलते 38 प्रतिशत बच्चे अविकसित रह जाते हैं (आर.एस.ओ.सी. 2014) तथा 5 वर्ष से कम आयु के कई बच्चों की मृत्यु निमोनिया एवं दस्त रोगों के कारण होती है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत शिशु एवं बाल आहार एक प्राथमिक क्षेत्र हैं। देश में कुपोषण भी 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों की लगभग आधी मृत्युओं का आधारभूत कारण है। इस उच्च दर के चलते स्पष्ट रूप से राज्यों/केन्द्र शासित प्रदेशों द्वारा शिशु एवं बाल आहार वृद्धि के अभ्यासों को बढ़ावा देने के प्रयासों पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

शिशु की उत्तरजीविता के लिए एक महत्वपूर्ण हस्तक्षेप है – स्तनपान। जन्म के एक घण्टे के अन्दर स्तनपान कराने से नवजात शिशुओं की मृत्युदर को 20 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। जन्म के प्रथम 6 माह तक स्तनपान कराए जाने वाले शिशुओं में दस्त तथा निमोनिया, जोकि 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों की मृत्यु का मुख्य कारण है, द्वारा मृत्यु की संभावना क्रमशः 11 तथा 15 गुणा कम हो जाती है। फिर भी, भारत में हाल ही में किए गए एक नवीनतम सर्वेक्षण (आर.एस.ओ.सी. 2014) के अनुसार, केवल 44.6 प्रतिशत माताएँ ही अपने नवजात शिशुओं को जन्म के एक घण्टे के अन्दर स्तनपान कराती हैं, इस तथ्य के बावजूद कि लगभग 78.7 प्रतिशत प्रसूतियाँ संस्थागत होती हैं और यह भी कि 64.9 प्रतिशत शिशुओं को जन्म के पहले 6 माह में केवल स्तनपान कराया जाता है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन स्वास्थ्य प्रणाली के माध्यम से आई.वाई.सी.एफ. के हस्तक्षेप को बढ़ावा देने सम्बन्धी अधिकाधिक ध्यान तथा प्रतिबद्धता का एक बहुमूल्य अवसर उपलब्ध कराता है। आशा, जोकि प्रथम पंक्ति की कार्यकर्ता है, ने इस सन्देश को समुदायों तक लाने तथा स्तनपान में सुधार लाने की दिशा में योगदान दिया है। सभी उच्च क्षमता वाले सुविधा केन्द्रों पर प्रजनन, मातृत्व, नवजात, बाल एवं किशोरावस्था स्वास्थ्य (RMNCH+A) सम्बन्धी मुद्दों पर परामर्श देने के लिए परामर्शदाता नियुक्त किए गए हैं। राष्ट्रव्यापी स्तर पर शुभारम्भ किए गए कार्यक्रम 'माँ' (मदर्स एब्सोल्यूट अफेक्शन) के अन्तर्गत देश में स्तनपान की दर को गतिशीलता प्रदान करने तथा बाल आहार सम्बन्धी कई ऐसे हस्तक्षेप डिज़ाइन किए गए हैं।

अब जब राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत स्वास्थ्य सुविधा केन्द्रों तथा आशा के साथ माताओं के सम्पर्क की उच्च दर प्राप्त हो रही है, प्रथम पंक्ति के कार्यकर्ताओं का कौशल निर्माण किया जाना सर्वाधिक आवश्यक है। इस आई.वाई.सी.एफ. मॉड्यूल को ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इण्डिया (बी.पी.एन.आई.) तथा यूनिसेफ से परामर्श के उपरान्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, विशेष तौर ए.एन.एम./नर्सों हेतु विकसित करने के लिए बाल स्वास्थ्य विभाग को बधाई देती हूँ।

मुझे विश्वास है कि डॉक्टर, नर्स तथा अन्य सेवा प्रदाता इस मॉड्यूल का उपयोग करते हुए आई.वाई.सी.एफ. कार्यक्रम को आगे ले जाने में मुख्य भूमिका निभाएँगे।

वन्दना गुरनानी







भारत सरकार  
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
निर्माण भवन, नई दिल्ली - 110011

Government of India  
Ministry of Health and Family Welfare  
Nirman Bhavan, New Delhi - 110011



**डॉ. अजय खेड़ा**  
एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ., एम.डी. (जन स्वास्थ्य)  
उपायुक्त  
बाल स्वास्थ्य एवं प्रभारी  
टेलिफेक्स: 91-11-23061281  
ई-मेल: dcmch-mohfw@nic.in,  
ajaykheramch@gmail.com

## आभार

स्वास्थ्य कार्यकर्ता दोनों क्षेत्रों – स्वास्थ्य सेवा केन्द्र तथा समुदाय, में प्रसव के समय तथा शिशु के जन्म के बाद के छह महीनों में केवल स्तनपान कराते रहने जैसे अभ्यासों में सहयोग देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत एक साल तक चलने वाले कार्यक्रम 'माँ' (मदर्स एब्सोल्यूट अफ़ेक्शन) के लिए माताओं को स्तनपान कराने में सहयोग तथा गुणवत्तापूर्ण परामर्श देने के लिए सभी स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को दक्ष किया जाना है।

भिन्न-भिन्न हितधारकों के सहयोग से स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए स्वास्थ्य सेवा केन्द्र तथा सामुदायिक – दोनों स्तरों पर एक चार दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम बनाया गया है। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम को मूर्त रूप देने के लिए यूनिसेफ, ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ़ इण्डिया (बी.पी.एन.आई.) तथा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के बाल स्वास्थ्य विभाग का आभार व्यक्त किया जाता है। इस प्रशिक्षण मॉड्यूल के लिए डॉ. एम.एम.ए. फ़रीदी, यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ़ मेडिकल साइंसेज़, डॉ. सतिन्दर तनेजा, लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज, डॉ. प्रवीण कुमार, एल.एच.एम.सी. आदि मुख्य तकनीकी स्रोत के सहयोगकर्ता हैं। डॉ. सिला देब, उपायुक्त तथा डॉ. रुचिका अरोड़ा, परामर्शदाता, बाल स्वास्थ्य का सहयोग भी अत्यधिक सराहना का पात्र है।

डॉ. अजय खेड़ा



## सहयोगियों की सूची

श्री सी.के. मिश्रा, भा.प्र.से.	सचिव एवं मिशन निदेशक	स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
सुश्री वन्दना गुरनानी, भा.प्र.से	संयुक्त सचिव आर.सी.एच.	स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
डॉ. अजय खेड़ा	उपायुक्त बाल स्वास्थ्य एवं प्रभारी	स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
डॉ. सिला देब	उपायुक्त बाल स्वास्थ्य	स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
डॉ. गायत्री सिंह	सी.डी.एन. विशेषज्ञ	यूनिसेफ
सुश्री रचना शर्मा	सी. फॉर डी. विशेषज्ञ	यूनिसेफ

## इस प्रशिक्षण पुस्तिका को तैयार करने में निम्नलिखित विशेषज्ञों ने योगदान दिया है

<p><b>प्रोफेसर (डॉ.) के.पी. कुशवाहा, एम.डी., एफ.आई.ए.पी.</b> सेवानिवृत्त प्रधानाचार्य एवं संकायाध्यक्ष, विभागाध्यक्ष, बाल रोग विभाग, बी.आर.डी. मेडिकल कॉलेज, गोरखपुर, उत्तर प्रदेश</p>	<p><b>प्रोफेसर (डॉ.) एम.एम.ए. फरीदी, एम.डी., एफ.आई.ए.पी.</b> निदेशक, विभागाध्यक्ष (बाल रोग विभाग) यू.सी.एम.एस. एवं जी.टी.बी. अस्पताल, दिल्ली</p>
<p><b>डॉ. जे.पी. दाधीच, एम.डी., एफ.एन.एन.एफ.</b> राष्ट्रीय समन्वयक ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इण्डिया (बी.पी.एन.आई.) बी.पी.-33, पीतमपुरा, दिल्ली</p>	<p><b>श्री. पी.के. सुधीर</b> सेवानिवृत्त तकनीकी सलाहकार, (एफ.एन.बी.) पीतमपुरा, दिल्ली</p>
<p><b>डॉ. अजय गौड़</b> सहायक प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, बाल रोग विभाग, जी.आर. मेडिकल कॉलेज, ग्वालियर, मध्य प्रदेश</p>	<p><b>डॉ. रमणीक शर्मा</b> अध्यक्ष, सूर्या फाउण्डेशन, चण्डीगढ़</p>
<p><b>डॉ. अनिता गुप्ता</b> मुख्य चिकित्सा अधिकारी (एस.ए.जी.) कम्युनिटी मेडिकल विभाग, यू.सी.एम.एस. एवं जी.टी.बी. अस्पताल, दिल्ली</p>	<p><b>डॉ. प्रदीप खन्ना</b> विभागाध्यक्ष (कम्युनिटी मेडिसिन), पं.बी.डी. शर्मा पी.जी.आई.एम.एस., रोहतक, हरियाणा</p>
<p><b>डॉ. के. केसवुलु</b> चिकित्सा अधीक्षक जिला अस्पताल, हिन्दुपुर, आंध्र प्रदेश</p>	<p><b>डॉ. राजिन्दर गुलाटी, एम.डी., एफ.आई.ए.पी.</b> वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी (बाल रोग) पंजाब सिविल मेडिकल सर्विसेज सिविल अस्पताल, राजकोट, (लुधियाना), पंजाब</p>
<p><b>डॉ. संगीता रानी</b> मुख्य चिकित्सा अधिकारी (एस.ए.जी.) गुरु गोविन्द सिंह सरकारी अस्पताल, रघुबीर नगर, दिल्ली</p>	



ശ്രീ. എ. എ. സി. പി.

ശ്രീ. എ. എ. സി. പി.



2010  
1-8-10 to 31-8-10  
ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കൂ  
1. കുഞ്ഞുമാർക്ക് 6. ഗൃഹാർത്ഥശുദ്ധി  
2. സ്ത്രീകൾക്ക് 7. പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ  
3. കുഞ്ഞുമാർക്ക് 8. പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ  
4. കുഞ്ഞുമാർക്ക് 9. പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ  
5. കുഞ്ഞുമാർക്ക് 10. സുരക്ഷിതമായ

ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കൂ

ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കൂ  
1. കുഞ്ഞുമാർക്ക്  
2. സ്ത്രീകൾക്ക്  
3. കുഞ്ഞുമാർക്ക്  
4. കുഞ്ഞുമാർക്ക്  
5. കുഞ്ഞുമാർക്ക്  
6. ഗൃഹാർത്ഥശുദ്ധി  
7. പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ  
8. പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ  
9. പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ  
10. സുരക്ഷിതമായ

ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കൂ  
1. കുഞ്ഞുമാർക്ക്  
2. സ്ത്രീകൾക്ക്  
3. കുഞ്ഞുമാർക്ക്  
4. കുഞ്ഞുമാർക്ക്  
5. കുഞ്ഞുമാർക്ക്  
6. ഗൃഹാർത്ഥശുദ്ധി  
7. പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ  
8. പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ  
9. പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ  
10. സുരക്ഷിതമായ

## विषय-सूची

इस मैनुअल (पुस्तिका) के उद्देश्य	2
एक मॉडल गुड़िया (डॉल) मॉडल स्तन (ब्रेस्ट) कैसे से बनाएँ	4
1 शिशु एवं छोटे बच्चे के लिए सर्वोत्तम आहार पूर्ति के लाभ	5
2 माँ के दूध का बनना व ग्रहण करना	9
3 स्तनपान का मूल्यांकन एवं निरीक्षण	13
4 सुनना एवं सीखना	16
5 माँ का आत्मविश्वास बढ़ाना, समर्थन देना और समझ को जाँचना	18
6 प्रसव से पूर्व से तैयारी तथा सामुदायिक स्तनपान समर्थन जुटाना	20
7 शिशु को स्तन से लगाने की स्थिति (पोजिशनिंग)	23
8 स्तन की अवस्थाएँ	25
9 शिशु का स्तनपान से इन्कार करना और रोना	29
10 हाथ से माँ का दूध निकालना	31
11 पर्याप्त दूध नहीं होने का अहसास	33
12 जन्म से कम वज़न वाले शिशुओं को स्तनपान कराना	37
13 पूरक आहार - पोषण की कमी को पूरा करने वाले खाद्य पदार्थ	39
14 आहार पूर्ति की तकनीकें और कार्यनीतियाँ	44
15 शिशुओं एवं छोटे बच्चों के सर्वोत्तम आहार को कायम रखना	46
16 महिलाओं का आहार, स्वास्थ्य एवं प्रजनन क्षमता	48
17 कामकाजी महिलाओं द्वारा स्तनपान	51
18 विशेष परिस्थितियों में स्तनपान	53
19 बच्चों के वृद्धि और माप पर निगरानी	54
20 वृद्धि चार्ट्स के ज़रिये वृद्धि पर निगरानी	56
21 वृद्धि माप के अनुसार कदम उठाना	57



## इस मैनुअल (पुस्तिका) के उद्देश्य

माताओं की क्षमताओं को बढ़ाना ताकि वे अपने शिशुओं की स्तनपान एवं सम्पूरक आहार की ज़रूरतों के बारे में, गर्भावस्था से लेकर बच्चे की दो वर्ष की आयु तक उनकी बेहतर देखभाल कर सकें।

### लाभ उठाने वाले कौन होंगे

- समुदाय (क्षेत्र) की सभी गर्भवती स्त्रियाँ तथा दूध पिलाने वाली माताएँ।
- विशेष रूप से परिवार के सदस्यों, सास-ससुर, पति और अन्य देखभाल करने वाले।

### इस मार्गदर्शक पुस्तिका का कौन इस्तेमाल कर सकता है

- ए.एन.एम.
- आँगनवाड़ी कार्यकर्ता
- आशा
- बाल सेविका
- ग्राम सेविका
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता/नर्स
- कोई भी ग्रामीण एवं प्राथमिक स्तर का कार्यकर्ता या साथी परामर्शदाता जो सीधे समुदाय की औरतों के साथ काम करती हैं

### मैनुअल का उपयोग

- गर्भावस्था और दूध पिलाने की स्थिति में माँ के पोषण पर सलाह देना।
- उन्हें प्रसव से पहले तथा प्रसव के बाद की सेवाओं के लिए परामर्श देना तथा स्वास्थ्य केन्द्र पर नियमित रूप से रेफर करना।
- माताओं को अपने शिशुओं के लिए स्तनपान कराने तथा सम्पूरक आहार के लिए शिक्षित करना तथा समस्या हल करने में उनकी मदद करना।
- घर पर दौरा (विज़िट) करने के समय तथा महिला समूहों की बैठकों के दौरान उनका मार्गदर्शन करना।





## एक मॉडल गुड़िया (डॉल) कैसे बनाएँ

- एक काफी बड़ा फल या सब्जी, एक तौलिया या कोई दूसरा मोटा एवं मजबूत कपड़ा तथा कुछ रबर बैंड (छल्ले) या डोरी खोज लें।
- अब फल या सब्जी को कपड़े के बीच में रखें और फिर आस-पास कपड़े को लपेट कर इसे शिशु की भाँति 'गर्दन' और 'सिर' में बाँध दें।
- अब कपड़े के नीचे और ऊपर बचे पर्याप्त कपड़े से शिशु के हाथ व पाँव का स्वरूप दें और उन्हें अलग-अलग कर आकार में बाँध दें।
- यदि कपड़ा काफी पतला है तो आप किसी अन्य कपड़े का टुकड़ा अन्दर रख कर गुड़िया को 'शरीर' के आकार से थोड़ा भिन्न बनाएँ।

## एक मॉडल स्तन (ब्रेस्ट) कैसे बनाएँ

त्वचा के रंग से मिलते-जुलते मोजे या जुराब (या स्टॉकिंग्स) के जोड़े अथवा कोई पुराना स्वेटर या टी-शर्ट लें। अब इसके अन्दर कपड़े या कोई रबर या फोम भर कर गोल करते हुए इसे स्तन का आकार दें और इसके चारों ओर गोलाई में बाँधें या धागे से सिलाई कर दें तथा इसके बीचोंबीच सिलाई कर निप्पल (चूचुक) का आकार भी बनाएँ। निप्पल के अन्दर रूई या फोम जैसी नरम चीज़ भरें। अब एक फ़्लैट पेन के द्वारा निप्पल के आस-पास ऐरोला (काला पृष्ठ भाग) बनाएँ। आप एक 'धँसा हुआ' निप्पल दिखाने के लिए निप्पल को नीचे की ओर दबा या धँसा सकती हैं।

यदि आप स्तन के अन्दर की बनावट को दिखाना चाहती हैं, जिसमें दुग्ध कूप व नलिकाएँ हों तो स्तन को दो पर्तों वाला बनाएँ। उदाहरण के लिए, दोहरे मोजों का इस्तेमाल कर सकती हैं। निप्पल को बाहरी पर्त में सिलें और अन्दर वाली पर्त पर दुग्ध कूप एवं नलिकाओं का चित्रांकन करें जो निप्पल के नीचे हो। आप अन्दर के भाग को दिखाते समय ऊपरी पर्त को निकाल सकती हैं।

# 1

## शिशु एवं छोटे बच्चे के लिए सर्वोत्तम आहार पूर्ति के लाभ

कार्यकर्ताओं को महिला मण्डल बैठक और घरेलू दौरो (विज़िट) के दौरान पहले से ही यह सीधी-सादी व उपयुक्त बातें सम्भावित माँ और अन्य परिवार वालों को बतानी शुरू कर देनी चाहिए कि नवजात या शिशु एवं छोटे बच्चे को स्तनपान कब शुरू कराना चाहिए और कैसे कराएँ।

### शिशुओं और बच्चों के लिए आदर्श आहार का अर्थ है

1. जन्म के एक घण्टे के अन्दर स्तनपान शुरू करना।
2. जन्म से लेकर छह माह तक केवल स्तनपान कराना।
3. छह माह के पश्चात् बच्चे की पोषाहारीय आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए पर्याप्त, सुरक्षित और समुचित अतिरिक्त खाद्य व तरल पदार्थ शुरू करना।
4. स्तनपान दो वर्ष या उससे भी आगे जारी रखना।

### केवल स्तनपान

केवल स्तनपान का अर्थ है— शिशु को केवल माँ का दूध पिलाना, उसे खाने या पीने की अन्य कोई चीज़, यहाँ तक कि पानी भी न देना। लेकिन शिशु को विटामिन तथा दवाएँ दी जा सकती हैं। माँ के स्तनों से हाथों द्वारा निकाला गया दूध भी दिया जा सकता है।

छह माह तक शिशु की पानी की आपूर्ति माँ के दूध से पूरी होती है। गर्मियों के महीने में भी पानी नहीं देना चाहिए। पानी देने से शिशु की स्तनपान की इच्छा कम हो जाती है और अन्य कई संक्रमण, जैसे — दस्त आदि होने का खतरा बढ़ जाता है।



चित्र 1.1: केवल स्तनपान

## स्तनपान के लाभ (फ़ायदे)

आप प्रथम पंक्ति के कार्यकर्ता को स्तनपान और माँ के दूध के लाभों के बारे में बताएँ।

### शिशु को लाभ

- माँ का दूध पीने वाले बच्चों का मानसिक विकास स्तनपान न करने वाले बच्चों की अपेक्षा अधिक होता है।
- माँ के दूध में सारे आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं।
- माँ का दूध आसानी से पच जाता है और शिशु में कब्ज की शिकायत नहीं रहती।
- स्तनपान करने वाले शिशु की सीखने की क्षमता भी अधिक होती है।
- माँ का दूध साफ—सुथरा, जीवाणु रहित होने के कारण शिशुओं को अनेक संक्रमणों से बचाता है, विशेषकर दस्त एवम् न्यूमोनिया से।
- यह सही तापमान का होता है और शिशु को आवश्यकता होने पर हर समय तैयार मिलता है।
- यह शिशु को सांस सम्बन्धित समस्याओं, एलर्जी और त्वचा सम्बन्धित रोगों से बचाता है।
- यह दमा की बीमारी से बचाता है।
- शिशु की भावनात्मक ज़रूरत भी पूरी होती है तथा माँ एवं शिशु के बीच का प्यार भरा रिश्ता बनता है।

### स्तनपान कराने वाली माताओं को लाभ

- यह माँ के शरीर को सुडौल बनाने में मदद करता है।
- माँ के स्वास्थ्य का संरक्षण करता है।
- माँ के गर्भाशय को तुरन्त अपने पूर्व आकार में लाकर माँ के शरीर में खून की कमी होने से बचाता है।
- स्तनपान माँ को परिवार नियोजित रखने में मदद करता है। गर्भनिरोधक प्रभाव के कारण यह दुबारा गर्भधारण में देरी करने में मदद करता है।
- स्तनपान माँ को अण्डाशय और स्तन के कैंसर के खतरे से बचाता है।
- जन्म के तुरन्त बाद और अधिक बार अपना दूध पिलाने से स्तनों में भारीपन (स्तनों में दूध का अधिक भर जाना) आदि की समस्या नहीं रहती।
- माँ सहज, बेफिक्र तथा अधिक प्रसन्न रहती है।
- माँ शिशु को तुरन्त और सही तापमान का दूध पिला सकती है। उसे कोई पूर्व तैयारी नहीं करनी पड़ती।
- पूर्ण स्तनपान कराने वाली माताएँ अपने शिशु के पालन—पोषण और उनके व्यवहार के बारे में अधिक तालमेल बिठाने में सक्षम और काबिल हो जाती हैं।

### परिवार/समाज को लाभ

- शिशु मृत्युदर में कमी।
- परिवार की आर्थिक स्थिति को मदद मिलती है क्योंकि दवाइयों, बोतल, निप्पल, दूध, पानी, ईंधन आदि पर खर्च नहीं होता।
- बच्चे के बेहतर विकास में सहायक होता है।

## स्तनपान की शीघ्र शुरुआत

सफल स्तनपान के लिए इसकी शीघ्र शुरुआत अत्यन्त महत्वपूर्ण है, क्योंकि प्रसव के एक घण्टे के अन्दर ही शिशु सचेत हो जाता है और प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। शिशु माँ के स्तन से सुगमता से स्तन से लग जाता है और स्तन चूस सकता है।

स्तनपान की शीघ्र शुरुआत करने से शिशु को कोलोस्ट्रम (प्रसव के उपरांत पहले कुछ दिनों तक स्तनों से उतरने वाला दूध) के सभी लाभ मिलते हैं।

## आप माताओं को शिशु जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान कराने की सलाह दें



चित्र 1.2: स्तनपान की शीघ्र शुरुआत

### खीस (Colostrum) क्या है

यह शुरुआत में स्तनों से निकलने वाला खीस या पीला, गाढ़ा दूध होता है। यह माँ के स्तनों में शिशु के पैदा होते ही तैयार रहता (उतरता) है। यह पहले कुछ दिनों तक कम मात्रा में पैदा होता है, पर नवजात शिशु की ज़रूरतों के लिए काफी होता है। यह शिशु के जन्म के बाद 3-4 दिन तक निकलता रहता है और उसके बाद सामान्य दूध में बदल जाता है।

यह पीला दूध (कोलोस्ट्रम) बच्चे के लिए अत्यन्त पोषक और आवश्यक होता है—

- यह नवजात शिशु के लिए पहला टीकाकरण है।
- इसमें शिशु की वृद्धि में सहायक सारे पौष्टिक तत्व पर्याप्त मात्रा में होते हैं।
- यह नवजात शिशु को दस्त रोग, सांस की बीमारी और अनेक संक्रमणों से बचाता है एवम् संक्रमण की गम्भीरता को कम करता है।
- इसमें विटामिन 'ए' और 'के' प्रचुर मात्रा में होते हैं।
- यह नवजात शिशु को पीलिया रोग से बचाने में मदद करता है।
- यह शिशु की आंतों की सफाई में मदद करता है। (हरे दस्त ठीक करता है) – एलर्जी से बचाता है।

### याद रखें



कोलोस्ट्रोम शिशु के लिए अति आवश्यक है, यह उसका पहला प्रतिरक्षण है।

### स्तनपान से पूर्व फीडिंग (आहार पूर्ति)

शिशुओं को स्तनपान शुरू करने से पहले गुड़, घुट्टी, शहद या शरबत जैसा कोई भी पेय अथवा खाद्य पदार्थ बिल्कुल नहीं दिया जाना चाहिए।

### स्तनपान से पहले आहार पूर्ति—स्तनपान शुरू करने से पहले दी जाने वाली फीड

शिशु को स्तनपान शुरू किए जाने से पहले दिया जाने वाला कोई भी फीड (पेय/आहार) 'स्तनपान से पूर्व फीड' कहलाती है। यह चीनी का शरबत, शहद, मक्खन, ग्लूकोज़ का पानी आदि कुछ भी हो सकता है। बहुत से लोग इसे घुट्टी कहते हैं जोकि गुड़ घुट्टी, खांड या बूरा घुट्टी, जन्म घुट्टी आदि हो सकती है। यह शिशु जन्म के बाद दो-तीन दिनों तक दी जाती है। कुछ लोग केवल सौंफ या अजवाइन का पानी देते हैं। यह सब बिल्कुल नहीं दिया जाना चाहिए। स्तनपान से पहले कोई भी पेय शिशु को संक्रमित तथा स्तनपान की सफलता को बाधित करते हैं। शिशु को माँ के पहले दूध (कोलोस्ट्रम) का फायदा नहीं मिल पाता।

## सम्पूरक आहार पूर्ति (फ़ीडिंग)

सम्पूरक आहार पूर्ति का मतलब है कि 6 माह या इससे बड़े शिशु को माँ के दूध (स्तनपान) के साथ-साथ ऊपरी तरल या आहार प्रारम्भ करना क्योंकि 6 माह के बाद माँ का दूध शिशु की पोषण आवश्यकता को पूरा करने में पर्याप्त नहीं होता।

### उपयुक्त सम्पूरक आहार के लाभ

- वृद्धि में कमी से बचाव मिलता है।
- पोषण की कमी का जोखिम घट जाता है।
- बीमार पड़ने के अवसर कम हो जाते हैं।
- उचित विकास में सहायता करता है।

### दूसरे वर्ष तक स्तनपान जारी रखना

बच्चे को दूसरे वर्ष के अन्त तक या इससे भी आगे स्तनपान जारी रखा जाना चाहिए क्योंकि माँ का दूध ऊर्जा (शक्ति) एवं उच्च गुणवत्तापूर्ण पोषकों का महत्वपूर्ण स्रोत है। दूसरे वर्ष के दौरान स्तनपान जारी रखने से यह शिशु को कुपोषण से बचाव में सहायक हो सकता है, विशेषकर उन बच्चों के लिए जो अधिक जोखिम में होते हैं।

### 6 माह की आयु से पहले कृत्रिम आहार पूर्ति के खतरे

कुछ माताएँ शिशु के 6 माह की आयु से पहले ही भिन्न प्रकार के दूध, आहार एवं पेय देने लगती हैं।

- कृत्रिम आहार पूर्ति (फ़ीडिंग) माँ एवं शिशु के प्रेम को बाधित करता है। माँ के अन्दर शिशु हेतु संभवतः उतनी प्रगाढ़ता नहीं विकसित हो पाती है।
- कृत्रिम आहार पूर्ति कराया गया शिशु बहुत हद तक दस्त, निमोनिया, कान तथा अन्य संक्रमणों से ग्रस्त हो सकता है।
- शिशु को कम सन्तुलित पोषक तत्व मिलते हैं और वह बहुत हद तक पोषण विकारों से ग्रस्त हो सकता है।
- बच्चा संभवतः मानसिक रूप से बहुत अच्छा नहीं विकसित हो सकता और शायद बौद्धिक कार्यों में अपेक्षाकृत कम अंक प्राप्त कर सकता है।
- जब कृत्रिम आहार पूर्ति वाला शिशु वयस्क होता है तब उसमें चिरकालिक बीमारियों, जैसे – मधुमेह, उच्च रक्तचाप एवं मोटापे के जोखिम बढ़ सकते हैं।
- जो माताएँ प्रथम 6 माह में शिशु को पूर्ण रूप से स्तनपान नहीं करातीं और शिशु को कृत्रिम आहार पूर्ति कराने लगती हैं, उनमें जल्दी ही गर्भधारण की संभावना बढ़ जाती है।
- ऐसी माताओं को बाद में गर्भाशय/अण्डाशय एवं स्तन कैंसर होने की संभावनाएँ बढ़ सकती हैं।

इसलिए शिशु एवं माता-दोनों ही के लिए कृत्रिम आहार पूर्ति हानिकारक है।

बच्चे के स्वास्थ्य एवं उत्तम/स्वस्थ जीवन के लिए स्तनपान आधारभूत आवश्यकता है और स्त्री के स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है।

### अनुशंसाएँ

- जन्म के एक घण्टे के अन्दर स्तनपान शुरू करा दें।
- जन्म के बाद छह महीने तक शिशु को केवल स्तनपान ही कराएँ एवं कोई ऊपरी पेय अथवा खाद्य पदार्थ न दें।
- छह माह के बाद, उपयुक्त सम्पूरक आहार पर्याप्त मात्रा एवं आवृत्ति में दें।
- बच्चों को दो वर्ष तक और इसके भी बाद स्तनपान जारी रखना चाहिए।



### संदेश

स्तनपान बच्चे के स्वास्थ्य और अस्तित्व के लिए मौलिक और माताओं के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

## 2

## माँ के दूध का बनना व ग्रहण किया जाना

माँ को अपने स्तनों के विभिन्न भागों के बारे में जानकारी होनी चाहिए। यह जानकारी स्तनपान कराने में सहायक होती है। दूध किस तरह बनता है, कैसे उसको ज़्यादा बढ़ाया जा सकता है आदि के बारे में जानकारी माताओं को गर्भावस्था के दौरान कार्यकर्ता द्वारा प्रदान की जा सकती है।

### स्तन के विभिन्न भागों की संरचना को दिखाने के लिए परामर्श पुस्तिका का इस्तेमाल करें

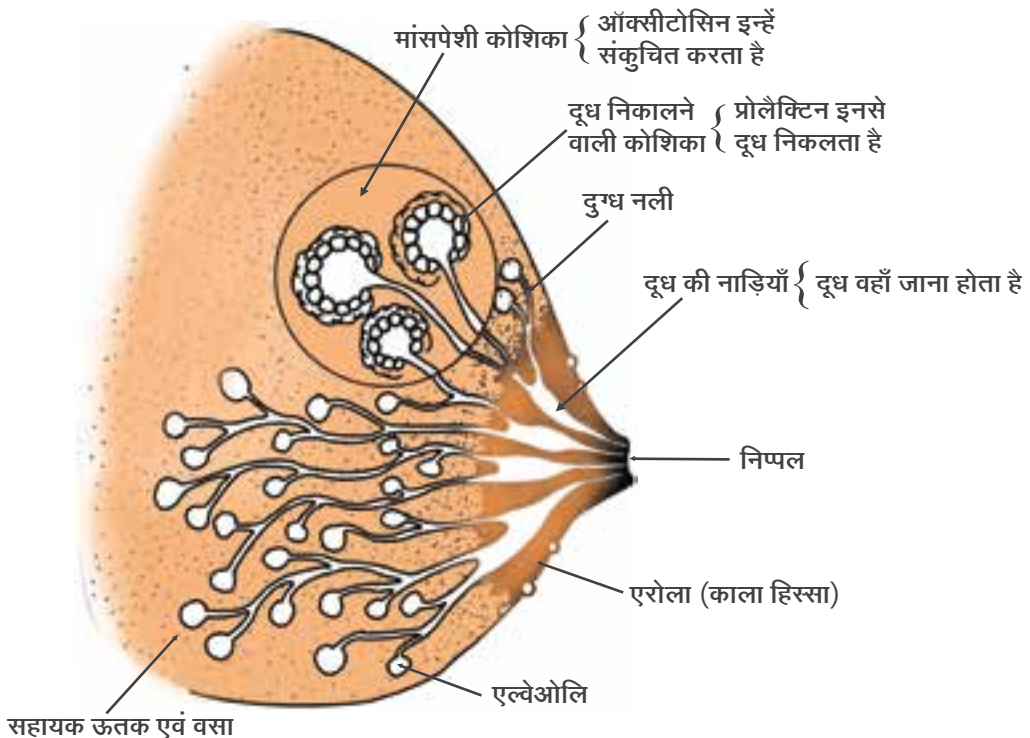
स्तन के विभिन्न भाग इस तरह हैं—

**निप्पल** - स्तन का वह भाग जिससे दूध निकल कर बाहर आता है जहाँ छोटे-छोटे छिद्र होते हैं, निप्पल कहलाता है। जैसे ही शिशु निप्पल को चूसता है, मस्तिष्क को दुग्ध उत्पादन शुरू करवाने के लिए आवश्यक सन्देश मिलना शुरू हो जाता है।

**एरोला** - निप्पल के आस-पास गोलाई में जो गहरा काला हिस्सा होता है उसे एरोला/एरियोला कहते हैं। इसके नीचे दुग्ध ग्रंथियों से निकलने वाला दूध, दुग्ध नलिकाओं द्वारा पहुँच कर एकत्रित होता है। इसके नीचे छोटी-छोटी ग्रंथियाँ होती हैं, जिन्हें मोंटागोमरी ग्रंथि कहते हैं, तैलीय पदार्थ उत्पन्न करती हैं। यह त्वचा को स्वस्थ रखती हैं।

**दूध बनाने (स्रवित) वाली कोशिकाओं का समूह** - स्तन के अन्दर दूध स्रवित (बनाने) करने वाली करोड़ों कोशिकाएँ होती हैं। विभिन्न आकारों वाले स्तनों में इन कोशिकाओं की संख्या एक समान ही होती है। यहाँ पर चित्र में केवल कुछ संख्या में ही दिखाया गया है। स्तन में बना बॉक्स इनके बड़े किए गए आकार को दिखा रहा है। एक हॉर्मोन (**Prolactin**) इन कोशिकाओं को दूध पैदा करने लायक बनाता है। दूसरा हॉर्मोन (**Oxytocin**) दूध निकाल कर बाहर आने में मदद करता है।

दूध बनाने वाली ग्रंथियों के आस-पास वसीय (टिशू) तथा वसा होती है। यह वसा तथा ऊतकों का जाल (टिशूज़) ही है जो स्तन को यह उभरा हुआ स्वरूप देते हैं तथा स्तनों को बड़ा या छोटा बनाते हैं। स्तन का आकार छोटा हो या बड़ा—दोनों में दूध काफी मात्रा में बनता है।



चित्र 2.1: स्तन की शारीरिक संरचना

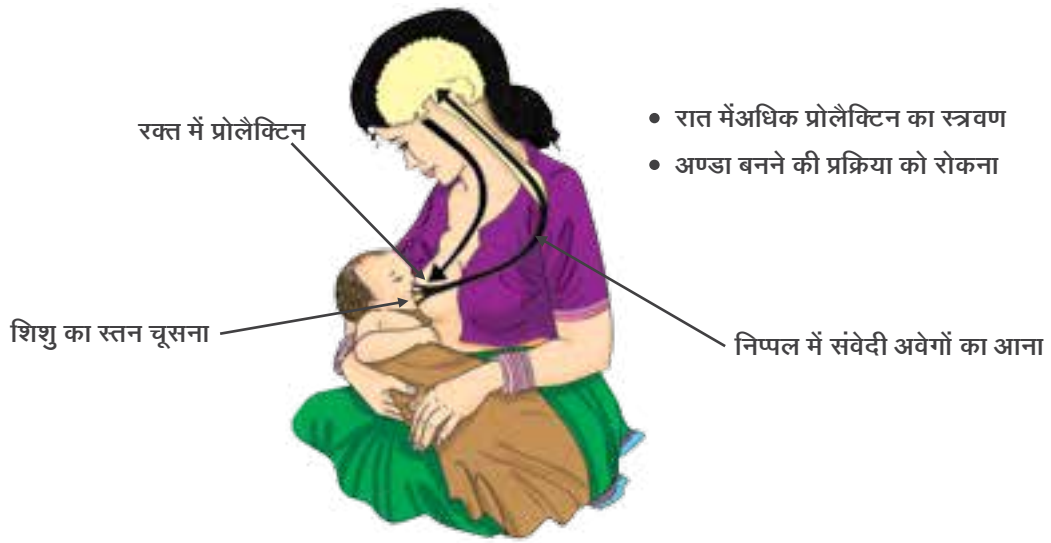
### दूध बनाने वाले तत्व की प्रतिक्रिया (प्रोलैक्टिन रिफ्लेक्स) (चित्र 2.2)

जब शिशु स्तन को चूसना शुरू करता है तो संवेदी नस के ज़रिये दिमाग में सन्देश जाता है जिससे हॉर्मोन अपना काम करना शुरू करता है और स्तन को दूध निकालने लायक बनाता है।

दूध बनाने वाले तत्व (प्रोलैक्टिन हार्मोन) से सम्बन्धित याद रखने योग्य कुछ खास बातें—

1. रात के समय दूध बनाने वाला हॉर्मोन ज़्यादा पैदा होता है अतः रात में शिशु को दूध पिलाने से दूध लगातार बनने में मदद प्राप्त होती है।
2. प्रोलैक्टिन हॉर्मोन से माँ को आराम मिलता है और नींद भी आती है। अतः जब वह रात को शिशु को दूध पिलाती है तो उसे आराम महसूस होता है।
3. इसके कारण अण्डोत्सर्जन में देरी होती है इसलिए अगले गर्भधारण में देरी करने में मदद प्राप्त हो सकती है।

### माँ द्वारा दूध की आपूर्ति में वृद्धि



चित्र 2.2: प्रोलैक्टिन या दूध बनाने की प्रतिक्रिया



### संदेश

आपका शिशु जितना ज़्यादा स्तनपान करेगा, उतना ही अधिक दूध बनेगा। यदि वह स्तन से दूध पीना बन्द कर देता है तो स्तनों में दूध पैदा होना बन्द हो जाता है।

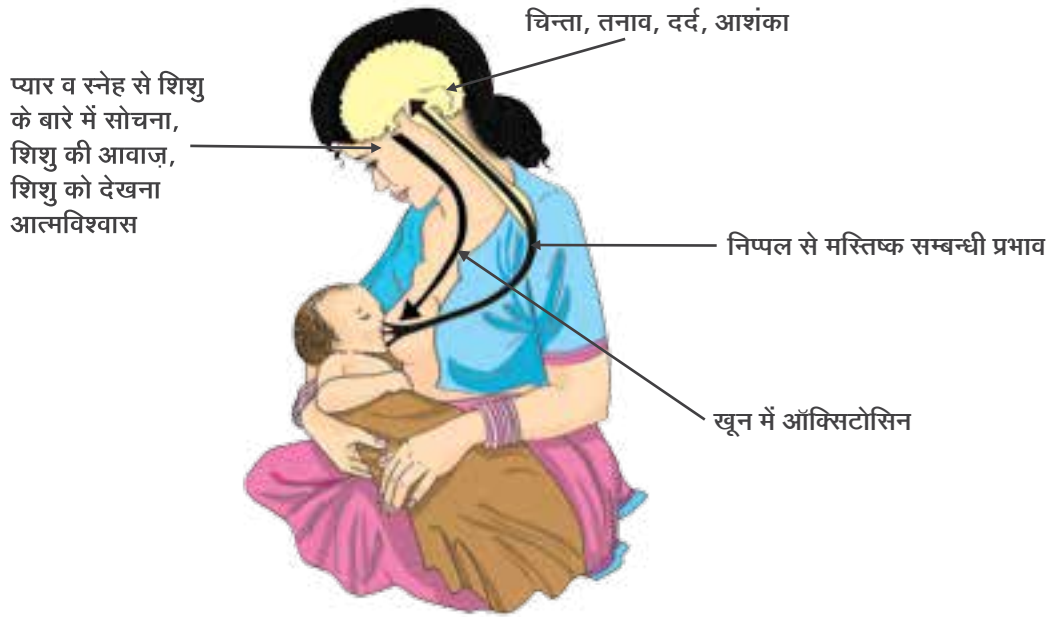
### दूध बहाने वाले (प्रवहन) तत्व की प्रतिक्रिया (ऑक्सिटोसिन रिफ्लेक्स) (चित्र 2.3)

दूध बहाने को नियंत्रित करने वाला तत्व ऑक्सिटोसिन हॉर्मोन होता है जिनको मांसपेशियाँ एवं कोशिकाएँ बनाती हैं जिससे दुग्ध कूपों में एकत्रित दूध नलिकाओं की ओर बहने लगता है। जब शिशु स्तनपान करना शुरू करता है तो यह प्रतिक्रिया दूध को शिशु के मुँह में प्रवाहित करने लगती है।

### ऑक्सिटोसिन रिफ्लेक्स में सहायता एवं अवरोध

यह प्रतिक्रिया तब भी काम करती है जब माँ अपने शिशु के बारे में सोचती, देखती या आवाज़ सुनती है और यह तब और बढ़िया काम करती है जब माँ खुश और आत्मविश्वास से परिपूर्ण हो। यदि ऑक्सिटोसिन (हॉर्मोन) की प्रतिक्रिया ठीक काम नहीं कर पाती और यदि माँ किसी प्रकार की चिन्ता, तनाव या दर्द से पीड़ित है तो शिशु को दूध प्राप्त करने में कठिनाई आ सकती है (हालांकि दूध बनता रहेगा पर बाहर नहीं निकलेगा)।

यदि स्तनपान द्वारा स्तन से दूध नहीं निकाला गया है तो स्तन में दूध का बनना बन्द हो जाता है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि यदि शिशु दूध नहीं चूस पाता तो स्तन को हाथ से दबा कर दूध निचोड़ कर निकाल दें ताकि दूध का उत्पादन जारी रहे।



चित्र 2.3: दूध बहाव की प्रतिक्रिया

### मुख्य बिन्दु

1. शिशु का चूषण (स्तनपान) दूध के उत्पाद एवं बहाव को नियंत्रित करता है।
2. यह शिशु का चूषण ही है जो स्तन को अधिक दूध पैदा करने योग्य बनाता है।
3. यदि शिशु चूसने में समर्थ नहीं है या माँ स्तनपान कराने में सक्षम नहीं है तो जल्दी-जल्दी अन्तराल से दूध निचोड़ कर निकालने से लगातार दुग्ध उत्पादन में मदद मिलती है।
4. स्तनपान की चिन्ता, निर्भयता, समर्थन और ठीक तरह से दूध के बनने के लिए मन की शान्त अवस्था महत्वपूर्ण है।



### संदेश

यदि आप अपने शिशु के बारे में प्यार से सोचती हैं, उसकी आवाज़ सुनती हैं तथा साथ रहने में सन्तुष्टि महसूस करती हैं तो ये अच्छी भावनाएँ माँ के दूध के बहाव और दूध उतारने में सहायक होती हैं।

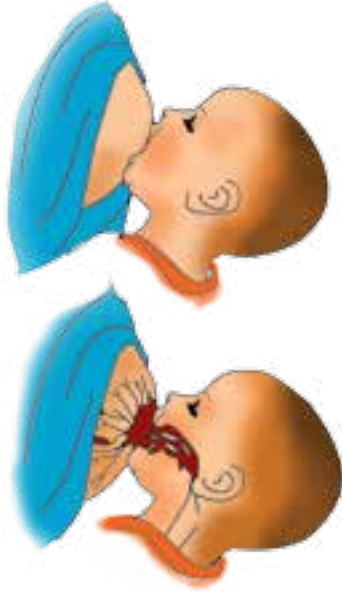
## जुड़ाव (अटैचमेंट)

### दूध चूसने की सही एवं ग़लत स्थिति (पोज़ीशन)

चूसने की एक अच्छी पोज़ीशन में शिशु स्तन को अपने मुँह के अन्दर काफी मात्रा में (निप्पल एवं ऐरोला का अधिक भाग) रखता है। उसका मुँह पूरी चौड़ाई से खुला होता है तथा उसकी टोड़ी और नाक स्तन के बिल्कुल पास होती है। चूसने की ग़लत पोज़ीशन में वह केवल निप्पल (चूचुक) को अपने मुँह में भरता है। उसका मुँह पूरी चौड़ाई से नहीं खुला होता है तथा उसकी टोड़ी एवं नाक स्तन से दूर होती है। यदि शिशु सही स्थिति में स्तन चूसता है तो स्तनपान सफलतापूर्वक होता है और माँ को कोई परेशानी नहीं होती। यदि ऐसा नहीं होता तो शिशु को पर्याप्त दूध नहीं मिल पाता, उसकी वृद्धि सन्तोषप्रद नहीं होती और माँ को स्तनपान कराने में दर्द और परेशानियाँ भी महसूस होती हैं।

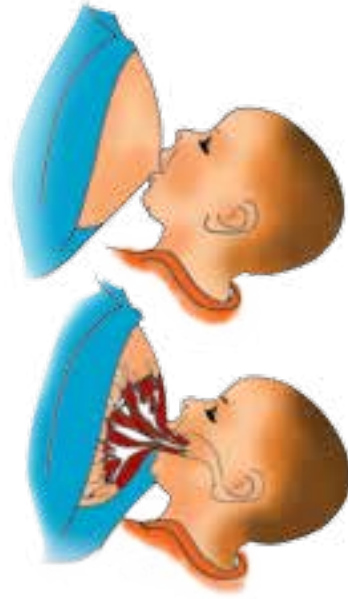


### स्तन चूसने की सही स्थिति



- शिशु की ठोड़ी माँ के स्तन को छू रही है।
- शिशु का मुँह पूरा खुला हुआ है।
- उसका निचला होंठ बाहर की तरफ मुड़ा हुआ है।
- आप देख सकती हैं कि शिशु को मुँह में ऐरोला की मात्रा ऊपर की तरफ अधिक है और नीचे कम है। इससे प्रकट होता है कि शिशु की जीभ स्तन के अन्दर दुग्ध नलिकाओं तक पहुँच रही है जो दबाव बना कर दूध को बाहर निकालती है।

### स्तन चूसने की ग़लत स्थिति



- शिशु की ठोड़ी माँ के स्तन को नहीं छू रही है।
- शिशु का मुँह पूरा खुला नहीं है।
- उसका निचला होंठ अन्दर की तरफ है।
- आप देख सकती हैं कि शिशु के मुँह में काफी मात्रा में ऐरोला ऊपर और नीचे की ओर दिख रहा है जो यह प्रकट करता है कि शिशु दुग्ध नलिकाओं तक नहीं पहुँच पा रहा है और केवल निप्पल चूस रहा है।

### ख़राब अटैचमेण्ट से निम्नलिखित हानियाँ हैं:

- माँ के निप्पल में दर्द व सूजन तथा चूचुक में दरार या ज़ख़म पड़ सकते हैं।
- दूध ठीक तरीके से न निकलने से स्तन भारी या अतिभराव या इंगोर्जमेण्ट युक्त हो सकते हैं।
- शिशु को पूरा दूध न मिलने से उसका पेट नहीं भर पाता, अतः वह चिड़चिड़ा होकर स्तन चूसने से इन्कार करने का लगता है।
- चूँकि शिशु ठीक से स्तनपान करने में कामयाब नहीं हो पाता इसलिए स्तनों में दूध कम बनता है।

# 3

## स्तनपान का मूल्यांकन एवं निरीक्षण

किसी माँ को स्तनपान तथा सम्पूरक आहार पूर्ति (फीडिंग) के बारे में मदद देने से पहले यह अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि इस बात का मूल्यांकन एवं निरीक्षण किया जाए कि वह अपने शिशु को फीडिंग (आहार पूर्ति) कैसे कराती है। एक प्रथम पंक्ति (फ्रण्टलाइन) कार्यकर्ता स्तनपान की निगरानी प्रसव के पहले दिन से ही घर पर दौरे (विज़िट) के समय या फिर अपनी दूसरी विज़िटों में या फिर अगर माँ उसके पास मदद प्राप्त करने के लिए आती है, तब भी वह ऐसा करें। कार्यकर्ता को संक्षेप में यह भी पता करना चाहिए उसके शिशु की आहार पूर्ति (फीडिंग) कैसी चल रही है।

### स्तनपान की जाँच कैसे करें

1. आपने माँ के बारे में क्या देखा?
2. माँ अपने शिशु को कैसे पकड़े हुए हैं?
3. आपने शिशु के बारे में क्या देखा?
4. शिशु किस प्रकार की प्रतिक्रिया करता है?
5. माँ ने शिशु को अपने स्तन से कैसे लगाया हुआ है?
6. स्तनपान के दौरान उसने अपना स्तन कैसे पकड़ा हुआ है?
7. क्या शिशु माँ के स्तन से ठीक ढंग से लगा हुआ है?
8. क्या शिशु प्रभावी ढंग से स्तनपान (चूषण) कर रहा है?
9. स्तनपान कैसे समाप्त हुआ?
10. क्या शिशु सन्तुष्ट दिखाता है?
11. माँ के स्तन की हालत कैसी है?
12. माँ को स्तनपान कराना कैसा लगा?

## स्तनपान की निगरानी या निरीक्षण

एक प्रथम पंक्ति के कार्यकर्ता से यह आशा की जाती है कि वह एक माँ को स्तनपान कराते हुए देखे और यह पता करे:

स्तनपान अच्छा/सही चल रहा है	संभावित कठिनाई
माँ ने शिशु को अपने से सटा कर पकड़ा है, उसका मुँह स्तन की ओर है जो शिशु के कान के पास है तथा शिशु का कंधा और कूल्हा सीधा है।	शिशु की गर्दन मुड़ी/एँठी है।
माँ ने अपने पूरे स्तन को पकड़ रखा है।	माँ ने अपने स्तन को दो अँगुलियों के बीच पकड़ा हुआ है।
माँ सीधी बैठी या लेटी हुई है।	माँ शिशु के ऊपर झुकी हुई है।
शिशु माँ के स्तन के नीचे से आ रहा है।	शिशु माँ के स्तन के ऊपर से आ रहा है।
<b>क्या शिशु माँ के स्तन के साथ अच्छी स्थिति (पोजीशन) में है?</b>	
शिशु का मुँह पूरी चौड़ाई से खुला है।	शिशु का मुँह चौड़ाई से नहीं खुला है।
शिशु ने मुँह के अन्दर काफी मात्रा में स्तन को भर रखा है।	शिशु केवल चूचुक (निप्पल) चूस रहा है।
ऐरोला शिशु के मुँह के अन्दर है।	ऐरोला शिशु के मुँह के बाहर है।
माँ के स्तन की दशा कैसी है?	माँ स्तनपान के दौरान दर्द महसूस करती है।
माँ स्तनपान कराते हुए कैसा महसूस करती है?	माँ के निप्पल (चूचुक) छोटे या धँसे हुए हैं या फिर बहुत बड़े हैं।
माँ प्रसन्न है।	माँ के स्तन में लालीपन या गाँठ है।

यहाँ स्थिति-1 में माँ और शिशु के बीच स्तनपान बढ़िया चल रहा है और स्थिति-2 में कठिनाई है। ऐसी माताओं को मदद की ज़रूरत होती है।

निम्नलिखित चित्रों को देखें और इसे अधिक स्पष्ट रूप से समझें।



चित्र 3.1: सही पोजीशन (स्थिति) और सही पकड़े हुए है।



चित्र 3.2: गलत पोजीशन (स्थिति) तथा गलत ढंग से पकड़े हुए है।

यहाँ चित्र 3.2 की माँ को शिशु को स्तन से लगाने की उचित पोजीशन (स्थिति) हेतु मदद की ज़रूरत हो सकती है।



## संदेश

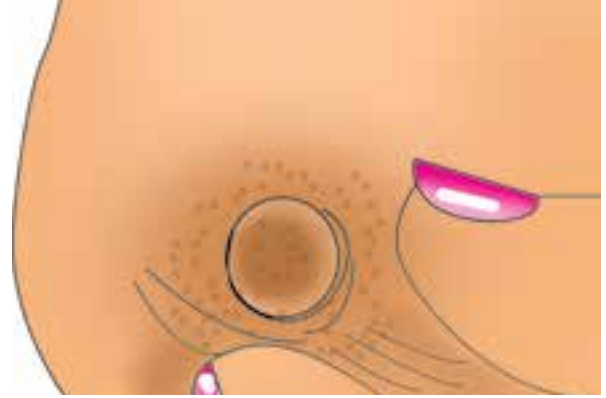
शिशु के मुँह में पूरा स्तन दीजिए, न कि केवल चूचुक (निप्पल) भर।

### सही स्थिति



(क) उसने अपनी अँगुलियों को स्तन के नीचे टिकाया हुआ है जिससे कि उसकी पहली अँगुली स्तन के नीचे एक सहारे का स्वरूप बनाती है।

### ग़लत स्थिति



ख. उसने अपने स्तन को बहुत पास से और चूचुक (निप्पल) के बिल्कुल करीब से पकड़ा हुआ है।

चित्र 3.3: स्तन को पकड़ने का तरीका

- एक माँ अपने शिशु को स्तनपान कराने में कैसा महसूस करती है?
- क्या स्तनपान के दौरान उसे कोई दर्द या परेशानी होती है?
- क्या स्तनपान के दौरान बच्चा सहयोग करता है?
- क्या स्तनों में सूजन या अतिभराव (इंगोर्जमेण्ट) है?

क्या उसे स्तनपान के दौरान बच्चे को स्तन से लगाने की स्थिति (पोजीशनिंग में) के बारे में किसी भी स्रोत से सलाह प्राप्त हुई थी? यदि हाँ तो वह जानकारी क्या थी और किसने दी थी?



## संदेश

माँ एवं बच्चे की सही पोजीशन (स्थिति) तथा बच्चे द्वारा ठीक प्रकार से दूध प्राप्त कर पाना स्तनपान को सफल बनाने के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

# 4

## सुनना एवं सीखना

परामर्श देना उन लोगों के साथ काम करने का तरीका है जिन्हें आप समझती है कि वे कैसा महसूस करते हैं और उन्हें स्वयं क्या करना है, के बारे में निर्णय लेने में मदद देना है। दूध पिलाना एक ऐसी स्थिति है जिसमें परामर्श की आवश्यकता है। परामर्श कौशल तब उपयोगी होता है जब आप माताओं से विभिन्न स्थितियों में बात करती हैं विशेष रूप से उन माताओं के साथ जो बहुत शर्मीली हैं या फिर वह परामर्शदाता को ठीक से जानती नहीं हैं। आपके पास उसकी बातें सुनने का कौशल (हुनर) होने की ज़रूरत है और उसे यह महसूस कराना है कि आप उसकी बातों में रुचि ले रही हैं। ये सारी बातें उसे आपसे खुल कर अधिक बातें करने में प्रोत्साहित करेंगी। ऐसा बहुत कम सम्भव होगा कि वह आपसे बात न करें और कुछ भी न बताए।

### 1. मददगार गैर मौखिक संचार का उपयोग

गैर मौखिक संचार का मतलब है कि भाव-भंगिमा, हाव-भाव, अपनी अभिव्यक्ति तथा बोलने के अलावा अन्य सभी तरीकों से अपनी प्रवृत्ति को प्रकट करना। मददगार गैर मौखिक संचार एक माँ को यह महसूस कराता है कि आप उसमें रुचि दिखा रही हैं, अतः उसको आपसे बात करने में मदद मिलती है। कुछ मददगार गैर मौखिक संचार के तरीके इस प्रकार हैं—

- आप माँ के साथ या बगल में बैठें।
- उचित दूरी बनाए रखें।
- चर्चा के दौरान माँ पर ध्यान केन्द्रित रखें।
- उसे सुनने के लिए पर्याप्त समय दें।
- माँ और शिशु के साथ लगाव व प्यार प्रदर्शित करें।

### 2. खुले प्रश्न पूछना

खुले प्रश्न काफी मददगार होते हैं। उनके जवाब देते हुए माँ निश्चित रूप से आपको कुछ जानकारी देगी। खुले प्रश्न आमतौर पर 'कैसे', 'क्या', 'कब', 'कहाँ' या 'क्यों' से शुरू होते हैं। उदाहरण के लिए "आप अपने शिशु को फीडिंग कैसे कराती हैं?"

बन्द प्रश्न आमतौर पर पूछे जाने वाले वो प्रश्न होते हैं जो प्रायः कम मददगार होते हैं। ये प्रश्न माँ के उत्तर को स्वयं ही देते हैं जिनकी आपको उम्मीद होती है। इस प्रश्न का उत्तर 'हाँ' और 'नहीं' में दे सकती है। यह प्रश्न अक्सर 'क्या आप' या 'क्या उसने?' 'क्या आपने' जैसे शब्दों से शुरू होते हैं। उदाहरण के लिए "क्या आपने अपने पहले के बच्चों को स्तनपान कराया था?"

यदि माँ इस प्रश्न का उत्तर 'हाँ' में देती है तो भी आपको इससे यह नहीं पता चल पाएगा कि उसने उन्हें पूर्णतः स्तनपान कराया था या फिर स्तनपान के साथ-साथ कुछ मात्रा में ऊपरी आहार भी दिया था।

आपसी बातचीत शुरू करने के लिए सामान्य खुले प्रश्न मददगार होते हैं।

उदाहरण के लिए, "आपके हिसाब से बच्चे को दूध कैसे पिलाना चाहिए?"

यह बातचीत जारी रखने के लिए आप कुछ और खुले प्रश्न पूछें।

उदाहरण के लिए, "इसके पैदा होने के कितनी देर (घण्टे) बाद आपने इसे पहली बार दूध पिलाया था?"

कई बार एक बन्द प्रश्न पूछना भी मददगार होता है, खासकर जब किसी तथ्य को सुनिश्चित करना हो।

उदाहरण के लिए "क्या आप इसे कोई अन्य पेय या पानी आदि दे रही हैं?"

यदि वह 'हाँ' कहती है तो आप उसके पीछे एक खुला प्रश्न पूछ कर बात आगे बढ़ा सकती हैं और ज़्यादा जानकारी प्राप्त कर सकती हैं।

उदाहरण के लिए, "आपने ऐसा करने का निर्णय क्यों लिया?" या "आप उसे क्या दे रही हैं?"

### 3. उन हाव-भावों और प्रतिक्रियाओं का इस्तेमाल करें जो रुचि प्रकट करते हों

एक माँ को बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित करने का एक अन्य तरीका है—ऐसे हाव-भाव का उपयोग करना जो रुचि दिखाएँ जैसे सिर को 'हाँ' में हिलाना और मुस्कराना तथा अन्य सरल प्रतिक्रियाएँ जैसे कि 'हाँ', 'आ हाँ', या 'हाँ जी', 'हाँ जी'। इससे एक माँ को लगता है कि आप उसमें रुचि ले रही हैं।

### 4. माँ की बातों का प्रत्युत्तर देना

प्रत्युत्तर देने का मतलब है कि माँ ने जो आपसे कहा है उन्हीं बातों को थोड़ा-सा बदले हुए रूप में दोहराना ताकि यह प्रकट हो कि आपने उसकी बातों को ठीक से सुना, जिससे उसे और कहने के लिए प्रोत्साहन मिले। उदाहरण के लिए, यदि एक माँ कहती है, "पिछली रात मेरा शिशु बहुत अधिक रो रहा था।" तब आप कह सकती हैं, "आपके शिशु ने रोककर सारी रात आपको जगाए रखा?" माँ की बातों को उनकी समस्या को हमें सुनना तथा समझना चाहिए ताकि हम उसी हिसाब से उसकी समस्या को हल करने में मदद कर सकते हैं तथा बेहतर तरीके से समझा सकते हैं।

### 5. समानुभूति दिखाना - उसके अहसासों को समझने का प्रदर्शन करना

माँ की भावनाओं को समझने के पश्चात वह कह सकती है कि वह कैसा महसूस करती है। उदाहरण के लिए, यदि एक माँ कहती है, "मेरा बच्चा बहुत जल्दी-जल्दी स्तनपान करना चाहता है और इससे मुझे बहुत थकावट हो जाती है।" तब आप कह सकती हैं, "इसका मतलब है—आप खुद को थका हुआ महसूस करती हैं।" यह प्रकट करता है कि आप समझ रही हैं कि वह थकावट महसूस करती है। अतः आप समानुभूति दिखा रही हैं। यदि आप किसी तथ्यपरक प्रश्न से प्रतिक्रिया करती हैं जैसे कि, "वह कितनी जल्दी-जल्दी फीड लेता है? आप उसे और क्या देती हैं?" तब आप उसके साथ समानुभूति नहीं दिखा रही हैं।

### 6. निम्नलिखित पूर्वाग्रह पूर्ण शब्दों का उपयोग न करें

'सही', 'ग़लत', 'ठीक है', 'ख़राब है', 'अच्छा', 'बस-बस' या 'काफी है', 'ठीक-ठीक' आदि। यदि आप इन शब्दों का प्रयोग बार-बार करेंगी तो माँ यह महसूस कर सकती है कि शायद वह ग़लत है या फिर उसके शिशु में कुछ गड़बड़ है।

**याद रखें**



एक बढ़िया संचार कौशल स्तनपान के महत्व के बारे में अधिक जानकारी देने में मददगार होता है।

# 5

## माँ का आत्मविश्वास बढ़ाना, समर्थन देना और समझ को जाँचना

स्तनपान कराने वाली माँ में आत्मविश्वास होना बहुत ज़रूरी है। इससे स्तनपान की सफलता की संभावना काफी हद तक बढ़ जाती है। खासतौर पर पहली बार माँ बनने वाली महिला आसानी से अपना विश्वास खो देती है और इसके परिणाम स्वरूप परिवार व मित्रों और अन्य लोगों के दबाव में आकर वह शिशु को ऊपरी दूध देना शुरू कर देती है।

एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपको परामर्श देने की ज़रूरत होती है और आप उसमें अपने व्यवहार, समर्थन एवं सहायता से उसका विश्वास सुदृढ़ कर सकती हैं।

यह कौशल (हुनर) आप में भी धीरे-धीरे पैदा होगा और इन्हें आप अभ्यास (इस्तेमाल) करने पर सीखेंगी।

माताओं में विश्वास पैदा करने के लिए और प्रोत्साहन देने के लिए जो कदम आप उठा सकती है वो इस प्रकार है—

### 1. माँ जो सोचती है व महसूस करती है और जो आपको बताती है उसे स्वीकार करना

उदाहरण के लिए:

माँ कहती है— “मैं उसे पानी इसलिए पिलाती हूँ क्योंकि अब मौसम काफी गरम है।”

कार्यकर्ता द्वारा स्वीकृति— “आपको लगता है कि कभी-कभी उसे पानी पीने की ज़रूरत पड़ती है?”

### 2. माँ अपने शिशु के लिए जो ठीक कर रही है उसे मान्यता देना और उसकी प्रशंसा करना

उदाहरण के लिए:

माँ कहती है, “मेरा शिशु 15 महीने का हुआ है वो अभी तक मेरा दूध पीता है।” साथ में पतला दलिया, चाय ब्रेड आदि भी खाता है।”

कार्यकर्ता द्वारा प्रशंसा “यह अच्छा है कि आप उसे अब तक स्तनपान करा रही हैं और साथ में उसे अन्य आहार भी दे रही हैं।”

माँ द्वारा किए जा रहे सही कार्यों की सराहना करें। उदाहरण के रूप में सबके सामने में सराहना प्रस्तुत करने से माँ को प्रोत्साहन मिलेगा और दूसरों को प्रेरणा मिलेगी। इसके बाद वो आपके सुझावों को आसानी से स्वीकारेगी।

### 3. ज़रूरत के समय व्यावहारिक मदद मिलने से आत्मविश्वास बढ़ता है

उदाहरण के तौर पर

माँ कहती है— “मैंने अभी तक दूध नहीं पिलाया, मेरे स्तनों में अभी दूध नहीं आया। मैं उठ भी नहीं सकती, मुझे दर्द होता है।”

कार्यकर्ता द्वारा मदद

“आइए, मैं आपको आराम दायक स्थिति में लिटाती हूँ।” इसके बाद आप उसे आरामदेह बनाने के लिए तकिया या कुर्सी लाती है।

इस समय माँ को आपकी सलाह की नहीं पर सहायता की ज़रूरत है — आप उन्हें सफाई से शिशु को पकड़ने में, उन्हें अच्छा खाना-पीना जुटाने में मदद कर सकती हैं।

### 4. उन्हें ऐसी जानकारी दें जो समय के अनुरूप और उसी समय काम आने वाली हो

उदाहरण के लिए:

एक नव प्रसूति वाली माँ जो अपने शिशु को स्तनपान के पहले कुछ अन्य पेय या फीड (आहार) देना चाहती है जबकि सही इस उम्र में शिशु को केवल कोलोस्ट्रम (खीस) ही की आवश्यकता होती है।

सूचना—यह जानकारी भी आप सकारात्मक ढंग से दें ताकि माँ उसे टोका-टाकी या आलोचना न समझे।

## 5. माँ की समझ को जाँचना

यह सुनिश्चित करें कि आपने माँ से जो कुछ कहा है या मदद दी थी, उसने याद की/ सीख ली है।

उदाहरण के लिए:

आप एक नई माता को कोलोस्ट्रम (खीस या पहला दूध) के बारे में जानकारी देने के बाद पूछ सकती हैं— “आप अपने शिशु को पहली बार दूध पिलाते वक़्त क्या देंगी?”

यदि वह कहती है कि “केवल कोलोस्ट्रम” तो उसकी सलाहना करें। यदि वह कुछ भिन्न चीज़ देने की बात करती है तो आप बिना आलोचना, पूर्वाग्रह या नाराज़गी जताए उससे पुनः कोलोस्ट्रम फ़ीड कराने के महत्व पर चर्चा करें।

## 6. सरल भाषा का प्रयोग करें

उदाहरण के लिए:

“जन्म के बाद 6 माह तक केवल माँ का दूध ही दिया जाना चाहिए,”

इसकी बजाय स्वास्थ्य कार्यकर्ता सरल भाषा में कह सकते हैं—“शिशु को तब तक कोई तरल या खाद्य पदार्थ की ज़रूरत नहीं होती जब तक वह 6 माह का हो जाए।”

## 7. उन्हें आदेश देने की बजाय सुझाव दें

उदाहरण के लिए	
ग़लत	सही
“अपने शिशु को कप से दूध पीने दें।”	“कुछ माताएँ अपने शिशुओं को कप से फ़ीड (आहार) देती हैं।”
	“आप अपने शिशु को कप से फ़ीड दे सकती हैं।”

लगातार व्यवहार करने और अनुभव द्वारा आपको यह तय करना आसान होगा कि एक माँ को कब और कैसे परामर्श देना है।

**याद रखें**



माताओं में आत्मविश्वास जगाना सफल स्तनपान की कुंजी है।



# 6

## प्रसव से पूर्व तैयारी तथा सामुदायिक स्तनपान का समर्थन जुटाना

शिशु एवं छोटे बच्चों की आहार पूर्ति से सम्बन्धित समुदाय में प्रचलित अच्छी व खराब प्रथाओं व रिवाजों का स्तनपान की सफलता व असफलता पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। इनके प्रचलन के चलते स्तनपान में बाधा पड़ती है और कृत्रिम आहार के उपयोग के प्रचार में भागीदारी होती है।

### स्तनपान के लिए प्रसव से पूर्व तैयारियाँ

एक स्त्री के लिए गर्भावस्था उसके जीवन का बहुत महत्वपूर्ण समय होता है। गर्भवती स्त्री एक स्वस्थ व सुरक्षित रूप से बच्चा तभी पैदा कर सकती है, जब वह स्वयं स्वस्थ हो। इस समय वह स्तनपान के बारे में सीख कर उचित फैसला ले सकती है। यह महत्वपूर्ण है कि माताओं को प्रसवपूर्व स्तनपान से सम्बन्धित सभी पहलुओं पर जानकारी दी जाए, जैसे—

- स्तनपान सम्बन्धित माताओं के सवालों पर चर्चा करें और उनके साथ स्तनपान से जुड़ी साधारण धारणाओं व भ्रांतियों की चर्चा करें और कृत्रिम आहार पूर्ति से होने वाले नुकसान व उन्हें दूर करने के उपायों की बात करें।
- स्तनपान क्यों ज़रूरी है और स्तनपान कैसे कराएँ, इससे सम्बन्धित सरल व उचित जानकारी दें।
- प्रसव के बाद माँ और शिशु को कमरे में एक साथ रखना, जितना शीघ्र सम्भव हो स्तनपान कराने के फायदे बताने चाहिए तथा बच्चे को जब भूख लगे, उसे दूध पिलाना चाहिए। शिशुओं को उनकी माँ पर स्तनपान कराया जाना चाहिए।
- माताओं को बताएँ कि शिशु पैदा होने के बाद से ही चौकस, स्तनपान के लिए प्रतिक्रियाशील एवं लायक होते हैं।
- माताओं को स्तनों से दूध कैसे निकाला जाता है, यह बताया जाना चाहिए।
- माताओं एवं परिवार के अन्य सदस्यों को बताएँ कि शिशु को 6 माह तक अन्य किसी पेय या आहार की ज़रूरत नहीं होती।
- युवा माताओं को बताया जाए कि प्रसव के बाद सफलतापूर्ण स्तनपान के लिए उन्हें मदद की ज़रूरत पड़ सकती है।

गर्भावस्था के दौरान स्तनपान के लिए तैयार करने का मुख्य उद्देश्य यही है, कि माताएँ ज़्यादा से ज़्यादा स्तनपान कराने के लिए प्रेरित व प्रोत्साहित हों और यदि किसी तरह की समस्याएँ आएँ तो उन्हें दूर किया जा सके।

इसके लिए आवश्यक है कि कार्यकर्ता उन माताओं का ध्यान रखें जो उनके समुदाय में माँ बनने वाली हैं। उन्हें महिला मण्डल बैठक में उन माताओं को बुला कर स्तनपान के फायदों के बारे में बतलाएँ। इसके अलावा, घरों पर भ्रमण (विज़िट) के दौरान भी व्यक्तिगत रूप में माँ की समस्याओं के बारे में सुनें व उन्हें सुलझाने के उपाय बताएँ।



### संदेश

गर्भावस्था के दौरान माताओं को स्तनपान के बारे में दी जाने वाली जानकारी उन्हें सफलतापूर्ण स्तनपान के लिए प्रोत्साहित करती है।

## प्रारम्भिक स्तनपान के दौरान माताओं की सहायता करना

कई इलाकों में शिशु के जन्म के तीसरे दिन स्तनपान कराया जाता है क्योंकि यह एक रिवाज है कि ननद आकर माँ के स्तन को धोती है, उसके बाद माँ को अपने बच्चे को दूध पिलाने की अनुमति होती है।

फ्रण्टलाइन कार्यकर्ताओं के लिए यह जरूरी है कि वे अपने समुदाय में माँ बनने वाली हर स्त्री के घर की बड़ी-बूढ़ी सास, माँ, दादी आदि को भी स्तनपान में मदद के लिए तैयार करें व ग़लत भ्रातियों एवं अन्धविश्वासों को दूर करने में घर की महिलाओं को शिक्षित करने में कार्यकर्ता की विशेष भूमिका निभाएँ। यह उसका दायित्व (पूर्णकालिक काम) है कि इसे वह सफलतापूर्वक निभाएँ। यहाँ तक कि शिशु के पिता को प्रेरित व शिक्षित करने की जरूरत होती है।

यदि कोई माँ अपने स्तन या निप्पल की बनावट या आकार के बारे में परेशान हो तो आप उसमें यह कह कर आत्मविश्वास पैदा करें कि सभी माताएँ अपने शिशुओं को सफलतापूर्वक स्तनपान करा सकती हैं।

## स्तनपान और भ्रांतियाँ

हमारे देश में स्तनपान के बारे में अनेक ग़लत धारणाएँ व भ्रांतियाँ प्रचलित हैं। फ्रण्टलाइन कार्यकर्ताओं को इन्हें जानना चाहिए और माताओं व परिवार वालों को इसके बारे में शिक्षित करने की कोशिश करनी चाहिए। हमारे देश में असंख्य महिलाएँ अपने पहले दूध (Colostrum) को बेकार कर देती हैं। अतः समुदाय द्वारा माँ को इसके लाभों के बारे में शिक्षित किया जाना चाहिए। हमें इस धारणा को बदलना चाहिए और परिवार वालों को जल्दी से जल्दी स्तनपान शुरू करने के फ़ायदों के बारे में बताया जाना चाहिए।

### माँ का आहार और भ्रांतियाँ

- कुछ इलाकों में माँ को शिशु जन्म के छठे दिन तक अन्न आदि खाने को नहीं दिए जाते हैं जोकि एक अच्छा रिवाज नहीं है।
- शिशु जन्म के पश्चात् माँ को काफी मात्रा में घी दिया जाता है। इस रिवाज को हतोत्साहित किया जाना चाहिए, इससे माँ मोटी व थुलथुल होने लगती है। उसकी खुराक में अधिक ज़ोर प्रोटीन से भरपूर आहार के साथ हरी पत्तेदार सब्ज़ियों पर दिया जाना चाहिए।
- कुछ माताएँ इस ग़लत धारणा को मान लेती हैं कि स्तनपान से उनके स्तनों का आकार ढीला पड़ेगा और वे लटक जाएँगे। इस अवधारणा को बदला जाना चाहिए। शरीर को सुडौल बनाए रखने के लिए स्तनपान एक सर्वोत्तम प्राकृतिक तरीका है। गर्भावस्था के दौरान बढ़ा हुआ वज़न स्तनपान से खुद-ब-खुद घटता जाता है।

### याद रखें



प्रसव के एक घण्टे के भीतर ही शिशु को माँ के स्तन के साथ संलग्न कर (स्तनपान) दिया जाना चाहिए, तो इससे दूध का बहाव व मात्रा बढ़ेगी।

## अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (कुछ सामान्य भ्रांतियाँ)

1. छाती (स्तन) को दबाने से ज्यादा दूध आता है।  
यह धारणा भी बदलनी होगी क्योंकि यह सच नहीं है।
2. यदि माँ बीमार है तो बच्चे को दूध नहीं पिलाना चाहिए।  
यह धारणा दूर करनी चाहिए। यदि माँ दूध पिलाने की स्थिति में है तो बच्चे को दूध अवश्य पिलाए। इससे बच्चा कभी बीमार नहीं पड़ता। वास्तव में, स्तनपान बीमारियों से बचाता है।
3. बच्चा बीमार है तो भी उसे माँ का दूध न पिलाया जाए।  
यह ग़लत धारणा भी दूर करनी चाहिए। जब बच्चा बीमार हो तब उसे स्तनपान करवाना और भी आवश्यक है। इससे बीमारी के दौरान बच्चे को उत्तम पोषण और स्वास्थ्य में सुधार के लिए शक्ति मिलेगी।
4. बहुत सारे लोग खसखस, लहसुन, अदरक, सूखा नारियल, जीरा और फल को दूध की मात्रा बढ़ाने में मददगार मानते हैं और प्रसव के बाद मुख्यतः से इन्हें खाया जाता है। इनसे दूध की मात्रा नहीं बढ़ती। जल्दी स्तनपान कराने तथा दिन व रात में स्तनपान कराने से दूध उत्पादन बढ़ता है।

5. दूध पिलाने वाली माँ को ज़्यादा दूध पीने से अधिक दूध आता है।  
दूध का ज़्यादा होना माँ के ज़्यादा दूध पीने से नहीं बल्कि शिशु के स्तनों को ज़्यादा चूसने से है जिससे ज़्यादा दूध आता है।  
वैसे, माँ का दूध पीना भी उसकी सेहत के लिए अच्छा ही है।
6. छोटे आकार के स्तन ज़्यादा दूध नहीं बना सकते।  
यह धारणा भी गलत है क्योंकि स्तन का बड़ा आकार उसके वसा युक्त ऊतकों पर निर्भर करता है जो त्वचा के नीचे होते हैं जबकि दूध विशिष्ट ग्रंथियों द्वारा बनाया जाता है जोकि सभी स्त्रियों में पर्याप्त मात्रा में रहती हैं और सभी माताएँ अपने शिशु को दूध पिलाने में सक्षम होती हैं।
7. “पहले बच्चे को दूध नहीं पिला सकी इसलिए दूसरे बच्चे को भी दूध पिलाने में सफल नहीं हो सकूँगी।”  
यदि आप पहले बच्चे को दूध नहीं पिला सकी हैं, तब भी आप इस समय अपने बच्चे को दूध पिलाने में सफल हो सकती हैं।

### स्तनपान सामुदायिक के लिए समर्थन जुटाना

हर एक गाँव या शहरी समुदाय में महिला कार्यकर्ताओं के कुछ समूह होते हैं, जैसे कि महिलामण्डल, स्वयं सहायता दल, परम्परागत दाइयाँ (टी बी एज) आँगनवाड़ी, वर्कर या सहायक, जन स्वास्थ्य रक्षक आदि। इन्हें प्रथम पंक्ति कार्यकर्ताओं द्वारा शामिल करके या प्रेरित करके समुदाय में एक स्तनपान समर्थन को स्थापित या जुटाने का प्रयास किया जा सकता है।

- यह समूह प्रत्येक पहले और चौथे सप्ताह में, अक्सर किसी एक सदस्य के घर पर या समुदाय में किसी तय जगह पर मिलता है। यहाँ पर उनको ‘स्तनपान के लाभ’ के बारे में चर्चा करनी चाहिए।
- वे अपने अनुभवों की भागीदारी करें ताकि वे एक-दूसरे को प्रोत्साहन के साथ मदद करते हुए कठिनाइयों से पार पाने के व्यावहारिक तरीकों पर चर्चा कर सकती हैं। वे इस बारे में काफी कुछ सीख सकती हैं।
- इन समूहों को किसी ऐसे व्यक्ति की जरूरत होती है जो स्तनपान के बारे में सही जानकारी देकर प्रशिक्षित करे तथा जो उनकी गलती का सुधार करे या उनके विचार और कठिनाई का हल सुझा सके। यह मदद समूह को सार्थक रहने में सहायक होती है न कि शिकायत के रूप में।
- इस समूह को अप-टू-डेट (नवीनतम) सामग्री की जरूरत होती है ताकि खुद को स्तनपान के बारे में शिक्षित कर सकें। इन्हें पाने में स्वास्थ्य कार्यकर्ता इसकी मदद कर सकती है।
- इस समूह की माताएँ भी एक-दूसरे को समय-समय पर सहायता कर सकती हैं, न कि केवल मीटिंगों या गोष्ठियों के दौरान। जब वे चिन्तित या परेशान हों तो एक-दूसरे के घर जा सकती हैं या फिर उन्हें किसी काम के बारे में पता न हो तो पूछने के लिए जा सकती हैं।

आप माताओं से चर्चा करके यह जानने की कोशिश करें कि उन्होंने अपने शिशु को किस स्थिति में दूध पिलाया था। एक माँ को स्तनपान कराने का कौशल सीखना चाहिए जिससे शिशु को प्रभावशाली ढंग से दूध पिलाने में मदद मिलती है। अच्छे स्तनपान कौशल के अन्तर्गत अपने शिशु को स्तन से लगाने सही स्थिति और दूध चूसने के लिए अच्छा अटैचमेण्ट (लगाना) शामिल है।

### स्थिति (पोज़ीशिंग)

माँ अपने शिशु को बहुत ही आराम के साथ किसी भी स्थिति में स्तनपान करा सकती है। वह चाहे तो लेट कर, बैठ कर या खड़े हो कर बच्चे को दूध पिला सकती है। यदि बच्चा सही तरीके से स्तन को चूस रहा हो तो वह पूरी तरह माँ का दूध प्राप्त कर सकता है। माँ की भावनाएँ, विचार तथा मनोवृत्ति स्तनपान को बढ़ावा देने में सहायक होती है। माँ का प्यार-दुलार, आराम, स्तनपान में वृद्धि करता है।

शुरू-शुरू में नवजात शिशु व माँ की मदद करनी पड़ती है ताकि वह सही तरीके से स्तनपान कर सके। इसमें माँ और माँ की देखरेख करने वाले अन्य लोगों का सहयोग और सही जानकारी काफी महत्वपूर्ण है। कई माताओं एवं शिशुओं को काफी बाद तक मदद की ज़रूरत पड़ सकती है।



(अ)



(ब)



(स)

चित्र 7.1: (अ,ब) सही स्थिति (पोज़ीशिंग) तथा (स) ग़लत

### सही स्थिति

#### इन प्रमुख बिन्दुओं को स्पष्ट करें-

- शिशु का मुँह माँ की ओर होना चाहिए और उसके कान, कंधे तथा पुट्टे एक सीधी लाइन में होने चाहिए।
- उसका चेहरा ठीक स्तन के सामने तथा उसकी नाक ठीक निप्पल (चूचुक) के सामने होनी चाहिए।
- माँ ने अपने शिशु को खुद से सटा कर पकड़ा हो।
- एक नवजात शिशु को, माँ द्वारा नीचे (पुट्टों) से सहारा दिया जाना चाहिए, न कि केवल सिर और कंधे से।
- शिशु को दूध पिलाते समय उसके सिर पर दबाव न डालें।
- शिशु को दूध पिलाते हुए माँ को उसे प्यार से निहारना चाहिए।

### माँ को बताएँ कि शिशु के मुँह में स्तन देते समय स्तन को सहारा दे

- अपने स्तन के नीचे छाती के सहारे हथेली रख कर अँगुलियों से सहारा दे। उसकी पहली अँगुली (तर्जनी) स्तन को सहारा दे।
- उसका अँगूठा स्तन पर एरोला (काले भाग) से अलग दूर रहे, जिससे शिशु का स्तन से जुड़ाव आसानी हो सके।

### माँ को बताएँ कि शिशु को स्तन से लगाने के लिए कैसे पास लाना है

- शिशु के होठों को अपने निप्पल (चूचुक) से छुआएँ।
- शिशु द्वारा पूरी चौड़ाई से मुँह खोलने तक इन्तज़ार करें।
- मुँह खोलने पर शिशु को जल्दी से स्तन की ओर लाएँ और उसके निचले होंठ को निप्पल के नीचे देने की कोशिश करें।



### संदेश

आप अपने शिशु को किसी भी स्थिति में (लेट कर या बैठ कर), यहाँ तक कि खड़े होकर स्तनपान करा सकती हैं बशर्ते कि दोनों की स्थिति आरामदायक हो।

### एक माँ को अपने शिशु की पोज़ीशिंग (स्थिति) में कैसे मदद करें

#### माँ का अभिवादन करें और पूछें कि स्तनपान कैसा चल रहा है।

- यह सुनिश्चित करें कि वह आरामदेय एवं सहज स्थिति में हो।
- आप स्वयं भी सुविधाजनक एवं आरामदेय स्थिति में बैठें।
- स्तनपान का मूल्यांकन व निरीक्षण करें।
- उससे बातचीत करें जो स्तनपान के मूल्यांकन में मददगार हो सकती है, और उससे कहें कि क्या वह ऐसा करके दिखाना चाहेगी।
- उसे बताएँ कि वह अपने शिशु को कैसे पकड़े और यदि ज़रूरी हो तो उसे करके दिखाएँ।
- चार मुख्य बिन्दु ये हैं—
  - » शिशु का सिर एवं शरीर सीधा हो।
  - » उसका चेहरा माँ के स्तन की ओर हो तथा उसकी नाक ठीक माँ के निप्पल के सामने हो।
  - » शिशु के शरीर का माँ से त्वचीय सम्पर्क हो।
  - » उसके पुट्टों को नीचे से सहारा दे (यदि नवजात है)।
- उसे बताएँ कि वह अपने स्तन को कैसे सहारा दे—
  - » उसकी छाती के साथ स्तन के नीचे हाथ की अँगुलियाँ टिकी हों।
  - » उसकी पहली अँगुली स्तन को सहारा देती हों।
  - » उसका अँगूठा ऊपर की ओर हो।
  - » उसकी अँगुली निप्पल के अधिक पास नहीं होनी चाहिए।
- उसे बताएँ या करके दिखाएँ कि वह शिशु को स्तन से कैसे लगाए (अटैच करे)—
  - » अपने निप्पल (चूचुक) से शिशु के होंठ को स्पर्श करें।
  - » जब तक शिशु अपना मुँह पूरी चौड़ाई से न खोले, तब तक इन्तज़ार करें।
  - » अब शिशु को जल्दी से स्तन की ओर लाएँ और यह ध्यान रखें कि उसका निचला होंठ निप्पल के नीचे हो।
- यह ध्यान दें कि वह क्या प्रतिक्रिया करती है और उससे पूछें कि शिशु के चूसने पर वह कैसा महसूस करती है।
- अच्छी जुड़ाव (अटैचमेण्ट) के संकेत देखें।
- यदि यह जुड़ाव ठीक न हो तो पुनः कोशिश करके देखें।

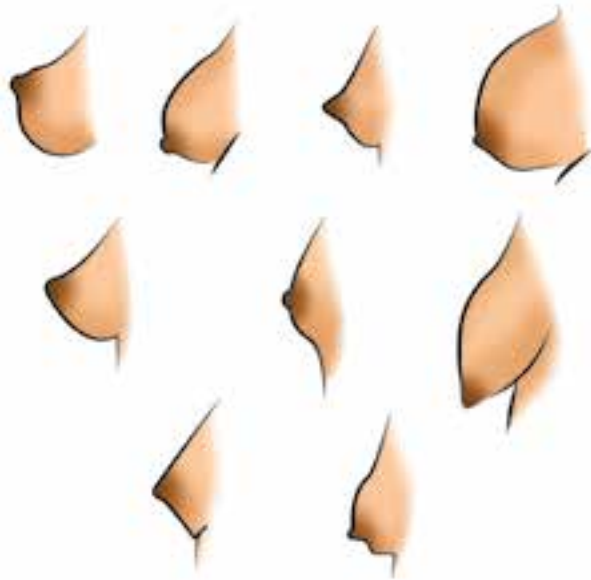
# 8

## स्तन की अवस्थाएँ

स्तन की ऐसी अनेक सामान्य अवस्थाएँ या दशाएँ होती हैं जिनसे कभी-कभी स्तनपान कराने में कठिनाइयाँ आती हैं:

1. लम्बे या बड़े निप्पल या भरे हुए स्तन
2. चपटे अथवा घँसे हुए निप्पल
3. अतिभराव या अतिपूरित स्तन
4. बन्द दुग्ध नालिका और स्तनकील
5. दुखते निप्पल और निप्पलों में दरार

माँ की मदद करना और उसे स्तनपान कराना जारी रखने में सहायता करना – इन दोनों ही स्थितियों के लिए स्तन की अवस्थाओं या दशाओं को समझना महत्वपूर्ण है।



चित्र 8.1 स्तन की बनावट या आकार प्रभावी दूध के उत्पादन में कोई रुकावट नहीं डालती।

### निप्पल की बनावट और आकार से जुड़ी समस्याएँ

माताओं के स्तनों की बनावट और आकार अलग-अलग होता है। ये अन्तर वसा की मात्रा के कारण होते हैं। माताओं को यह विश्वास दिलाना ज़रूरी है कि उनके स्तनों का आकार चाहे जैसा भी हो, वे पर्याप्त मात्रा में दूध का उत्पादन कर सकती हैं।

#### चपटे निप्पल

एरोला के स्तर पर स्थित निप्पल चपटे निप्पलों वाली माताएँ अपने शिशुओं को स्तनपान करा सकती हैं, क्योंकि शिशु स्तनों से दूध पीते हैं, न कि निप्पल से। शिशु को ठीक तरीके से स्तनपान कराने के लिए ऐसी माँ को अतिरिक्त सहायता की ज़रूरत पड़ेगी।

#### लम्बे निप्पल

ऐसी माताओं को अपने शिशुओं को ठीक तरीके से स्तन से लगाने में सहायता दें, जिससे कि स्तन शिशु के मुँह में जाए।

## स्तन में भारीपन महसूस होना

इसका कारण यह है कि स्तनों में दूध इकट्ठा हो जाता है, जिसे पूरी तरह निकाला नहीं जा रहा है। स्तनों से स्वतः दूध टपकना जारी रहता है।

माँ को परामर्श दें कि शिशु को बार-बार सही स्थिति में स्तनपान कराए।

## अतिपूरित स्तन

स्तन भरे रहते हैं लेकिन दूध नहीं निकलता

स्तनों की त्वचा चमकदार और लाल दिखती है। उनमें दर्द होता है। कभी-कभी माता को बुखार भी हो जाता है।

ऐसा तब होता है—

- जब शिशु बार-बार स्तनपान नहीं करता।
- जब बहुत देर-देर बाद स्तनपान कराया जाता है।
- जब स्तनपान शुरू कराने में देर होती है।

इस स्थिति से निबटने के लिए ये सुझाव दें—

- शिशु के जन्म के एक घण्टे के भीतर ही स्तनपान कराना शुरू कर दें।
- शिशु को सही स्थिति में बार-बार स्तनपान कराना चाहिए।
- यदि शिशु स्तन चूस नहीं पाता तो उसे हाथ से निकाल कर दूध पिलाएँ।

अतिपूरित स्तनों वाली माताओं के सहायतार्थ के लिए ये सुझाव दें—

- गर्म पानी में भिगोए हुए तौलिये से स्तनों की सिंकाई करें या गर्म पानी से स्नान करें। स्तनों की हल्की-हल्की मालिश करें और निप्पलों को उत्तेजित करें।
- स्तनपान कराने अथवा स्तनों से दूध निकालने के बाद स्तनों को ठण्डा संक दें।
- दर्द निवारक दवाएँ लें।

यदि स्थिति में सुधार न हो तो उसे स्वास्थ्य केन्द्र के लिए सन्दर्भित करें।

## बन्द दूध नलिका

स्तन में दुखती हुई गाँठ

इसके ये कारण हो सकते हैं—

- कम स्तनपान कराना या ठीक अन्तराल से न कराना।
- रात के समय स्तनपान न कराना।
- चुस्त कपड़े पहनना।
- निप्पलों में दरार पड़ना।
- स्तनों का आकार बड़ा होना।

जिन माताओं के स्तनों की नलियाँ बन्द हों उन्हें ये सुझाव दें—

- स्तनपान कराने की स्थिति (पोजीशन) ठीक रखें।
- थोड़े-थोड़े समय के बाद स्तनपान कराएँ।
- स्तनपान कराते समय गाँठ की धीरे-धीरे निप्पल की ओर मालिश करें।
- ढीले कपड़े पहनें।

## स्तनकील

### स्तनों में सूजन

यह दूध नलिका बन्द हो जाने अथवा स्तनों के अतिपूरित हो जाने के बाद उत्पन्न सूजन के कारण होता है। माँ को बुखार हो जाता है और स्तन लाल, गर्म, सूजे हुए होते हैं और उनमें दर्द होता है।

स्तनकील से ग्रस्त माताओं को ये सुझाव दें—

- प्रभावित स्तन से शिशु को सही स्थिति में बार-बार स्तनपान कराएँ और अप्रभावित स्तन से भी स्तनपान कराएँ।
- दर्द निवारक दवा लें।
- हाथों से दूध निचोड़ कर निकालें।

यदि माँ की हालत एक-दो दिन में न सुधरे तो उसे नज़दीकी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र भेजें।

### निप्पलों में दरार और दुखते हुए या घाव निप्पल

जब शिशु ग़लत स्थिति में स्तनपान करते हुए निप्पल को बार-बार अन्दर-बाहर खींचता है तो उससे निप्पल की त्वचा को नुकसान पहुँचता है, जिससे निप्पल में दरारें पड़ जाती हैं और वे दुखने लगते हैं। स्तनों को बार-बार साबुन से धोने के कारण भी निप्पल दुखने लगते हैं। ऐसी माताओं में विश्वास जगाएँ और स्तनपान कराने की सलाह दें। स्तनपान की सही स्थिति बताने में उनकी मदद करें।

निप्पलों में दरार और दुखते निप्पलों वाली माताओं को ये सुझाव दें—

- स्तनपान की स्थिति ठीक करें।
- प्रभावित अंग को कुछ समय के लिए हवा व धूप लगने दें।
- ढीले कपड़े पहनें।
- दवायुक्त क्रीम या लोशन न लगाएँ।
- स्तनपान कराने के पश्चात् हर बार निप्पल तथा एरोला पर अन्त का (बाद का) दूध लगाएँ।

अन्दर की ओर धँसे हुए निप्पल: ऐसे निप्पल एरोला के अन्दर होते हैं। यदि आप इन्हें बाहर की ओर खींचने की कोशिश करें तो ये स्तन के अन्दर चले जाते हैं। यह एक कठिन स्थिति है।

धँसे हुए निप्पलों वाली माताओं का आत्मविश्वास जगाने में मदद करें और ये सुझाव दें—

- शिशु को स्तन टटोलने दें और त्वचीय सम्पर्क बनाएँ।
- शिशु को स्तन से लगाने में माँ की सहायता करें।
- निप्पल को अलग करने में माँ की सहायता करें।
- सिरिज पम्प का प्रयोग करें।
- स्तनों का दूध हाथों से निकालें और शिशु को कप से पिलाएँ।

### सिरिज पम्प का इस्तेमाल कैसे करें, माँ के सामने प्रदर्शन करना

- माँ को सिरिज दिखाएँ और उन्हें बताएँ कि आपने बैरल के अन्त में अडैप्टर को कैसे काटा है।
- प्लंजर को बैरल के कटे हुए छोर में लगाएँ (अर्थात् इसकी सामान्य स्थिति से उलटा)।
- एक मॉडल स्तन का प्रयोग करें तथा बैरल के बराबर छोर को निप्पल के ऊपर रखें। प्लंजर को खींचें, जिससे कि निप्पल बाहर की ओर खिंचे।
  - » प्लंजर को धीरे तथा सुदृढ़ता से खींचें, ताकि दबाव धीरे से पड़े।
  - » दिन में कई बार 30 सेकेण्ड से लेकर एक मिनट तक इस प्रक्रिया को दोहराएँ।



- » यदि माँ को दर्द महसूस हो तो चूषण को कम करने के लिए प्लंजर को वापस खींच लें (इससे निप्पल और एरोला की त्वचा खराब नहीं होती)।
- » जब माँ अपने स्तन से सिरिंज को हटवाना चाहे तो चूषण को कम करने के लिए सिरिंज को वापस खींच लें।
- » जब निप्पल बाहर निकल आए तो शिशु को स्तनपान कराना शुरू कर दें।

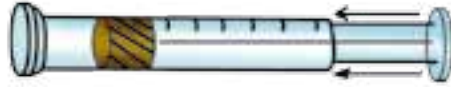
पहला कदम-

यहाँ ब्लेड से काट लें।



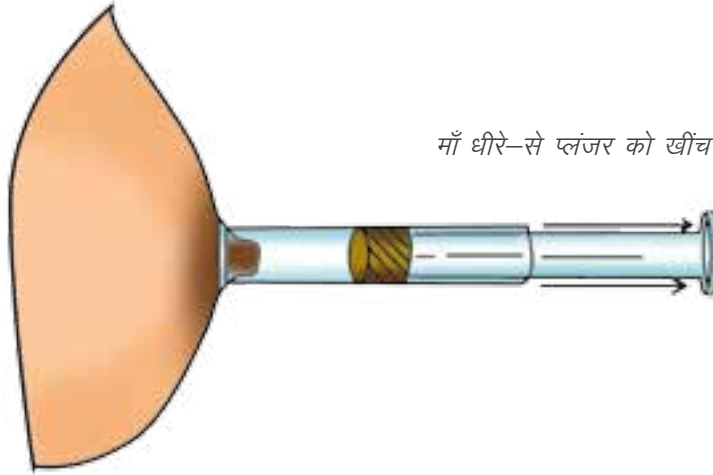
दूसरा कदम-

प्लंजर को इसके मूल स्थान से हटाएँ और काटे हुए छोर से प्लंजर को अन्दर डालें।



तीसरा कदम-

माँ धीरे-से प्लंजर को खींच लेती है।



चित्र 8.2: एक सिरिंज पम्प को किस प्रकार से प्रयोग करें

## 9

## शिशु का स्तनपान से इन्कार करना और रोना

कई बार माताएँ यह शिकायत करती हैं कि शिशु रोता है और स्तनपान से इन्कार या अनिच्छा ज़ाहिर करता है। इससे माँ को बहुत दुख एवं चिन्ता भी होती है और वह उदास और निराश महसूस करती है।

शिशु के रोने के कारण	
असहजता	गन्दगी, गरमी, ठण्डक
थकावट	बहुत सारे आगंतुकों का आना-जाना
बीमारी या दर्द	कान दर्द या सेप्टी सीमिया
भूखा रहना	पर्याप्त दूध का न पाना, तीव्र वृद्धि फूटना
माँ का भोजन	कोई भी भोजन, कई बार गाय का दूध
माँ द्वारा लिए जाने वाले नशीले पदार्थ	कैफीन, सिगरेट, अन्य दवाएँ/ड्रग्स
माँ के दूध की अधिक आपूर्ति	
पेट दर्द (कोलिक)	
बहुत अपेक्षाओं वाला शिशु, शोर, भीड़ भरा वातावरण	

## स्तनपान से इन्कार करने के ये कारण हो सकते हैं:

- शिशु बीमार है और बेचैन है (दर्द, बुखार, मुँह में छाले, उल्टियाँ, दस्त, जुकाम आदि के कारण)।
- स्तनपान कराने का ग़लत तरीका।
- परिवर्तन, जिनसे शिशु परेशान हो जाता है (शरीर की गंध में परिवर्तन, नया देखभालकर्ता, जगह में परिवर्तन, माँ से अलगाव)।
- दूध का अधिक बहाव।
- ध्यान बँटना (3 माह से बड़े बच्चों का ध्यान आसानी से बँट जाता है)।
- शोर, भीड़ भरा वातावरण।

## बच्चों के ज्यादा रोने के कारण ये हो सकते हैं:

- स्तनपान से इन्कार।
- भूख (पर्याप्त दूध न मिले, वृद्धि में गति)।
- शिशुओं की अधिक अपेक्षाएँ। कुछ बच्चे दूसरे बच्चों से ज़्यादा रोते हैं। उन्हें गोदी में उठा कर ज़्यादा घुमाना पड़ता है।

### शिशु द्वारा स्तनपान से इन्कार करने और रोने पर माँ की सहायता के लिए ये सुझाव दें:

- यदि बच्चा बीमार है, तो उसे नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र ले जाएँ।
- यदि बच्चा दूध खुद नहीं चूस सकता है, तो उसे स्तन से निकाला हुआ दूध कप से दें।
- बच्चे को उठाते समय उसका दुखता हुआ हिस्सा न दबाएँ।
- यदि नाक बन्द है, तो नमक के पानी में भिगोई हुई रुई की बत्ती से नाक साफ़ करें।
- एक बार में शिशु को सिर्फ़ एक स्तन से दूध पीने दें। दूसरी बार दूसरे स्तन से पिलाएँ।

### व्यावहारिक मदद करें

माँ को और परिवार के अन्य सदस्यों को बताएँ कि रोते हुए बच्चे को चुप कराने का सबसे अच्छा तरीका है कि उसे अपनी छाती से लगाएँ, उसके पेट को हल्का सा सहलाएँ (चित्र 1,2 तथा 3)। माँ को दिखाएँ कि शिशु को कैसे चुप कराया जाता है। उसे गोदी में बिठाएँ या कंधे से लगाएँ।

*स्तनपान कराने के बाद शिशु को उठाने के कुछ अलग-अलग तरीके।*



कुछ परिस्थितियों में जब शिशु बीमार होने के कारण ठीक ढंग से नहीं चूस पाता, कम वज़न वाले शिशु, स्तनों की दशा और माँ कामकाजी हो तब माँ को अपने स्तनों से दूध को निकालते रहने की ज़रूरत होती है। प्रथम पंक्ति के कार्यकर्ता इन स्थितियों का पता लगाने और दूध निकालने की सही तकनीक बताने में माँ की सहायता कर सकती हैं।

### जिन स्थितियों में स्तनों से दूध निकालने की ज़रूरत पड़ती है, वे हैं:

- अत्यधिक भरे स्तनों से राहत प्राप्त करने के लिए।
- बीमार शिशु के लिए, जो ठीक से स्तनपान नहीं कर पाता।
- कम वज़न वाला या कमज़ोर नवजात शिशु जो स्वयं स्तनपान करने में असमर्थ है, उसे कप से दूध पिलाने के लिए।
- माँ या शिशु बीमार हो और बच्चे को स्तनपान नहीं करवा पा रही हो।
- स्तन की समस्या के कारण, जब माँ स्तनपान न करा सकती हो।
- शिशु को घर में छोड़ कर कामकाजी माताओं के लिए।

### अपने हाथों से दूध निकालना

यह दूध निकालने का सबसे आसान और सुरक्षित तरीका है।

#### 1. माँ में विश्वास पैदा करें

- यदि सम्भव हो तो शिशु को माँ की गोद में लें।
- दर्द या चिन्ता के कारणों को कम करने की कोशिश करें।
- अपने शिशु के बारे में प्यार से सोचने में उसकी सहायता करें।

#### 2. बर्तन को तैयार करना

- दूध निकालने के लिए खुले मुँह वाला कप, गिलास, कटोरी/चम्मच लें।
- कप को साबुन और पानी से अच्छी तरह धो लें।
- कटोरी और चम्मच को उबाल लें।

#### 3. माँ को दूध निकालने के लिए मानसिक रूप से तैयार करना।

- शान्तिपूर्वक अकेले में अपनी सहायक महिला के साथ बैठें।
- आराम देने वाला गरम तरल पदार्थ लें। सिर्फ कॉफी न लें।
- गुनगुने पानी से स्तनों को धोएँ।
- अच्छी तरह हाथ साफ करें।
- स्तनों की हल्की मालिश करें।
- ऑक्सीटोसिन हॉर्मोन को सक्रिय करने के लिए निप्पल को धीरे-धीरे मसलें या सहलाएँ।
- अपनी सहायिका को पीठ मलने को कहें। (चित्र 10/1 (अ, ब))

(अ)



चित्र 10.1: ऑक्सीटोसिन हॉर्मोन को सक्रिय करने के लिए माँ की पीठ को दबाती हुई एक सहायिका

#### 4. हाथों से दूध निकालना

- आराम देने वाली स्थिति में बैठे या खड़े रहें और बर्तन/कप को स्तनों के पास ले जाएँ।
- हाथ का अँगूठा निप्पल और ऐरोला (काला भाग) के ऊपर और पहली अँगुली निप्पल के नीचे रखें। बाकी अँगुलियों से स्तनों को पकड़ कर दबाएँ। (चित्र 10.2 (क))
- अँगूठे और पहली अँगुली को हल्के-से स्तन को छाती की ओर दबाएँ। बहुत अन्दर तक न दबाएँ, इससे दूध की नलियाँ बन्द हो सकती हैं। (चित्र 10.2 (ख))
- दबाएँ और ढील दें, फिर दबाएँ और ढील दें।
- ऐसा बार-बार करें। थोड़ी देर में दूध टपकना शुरू हो जाएगा (चित्र 10.2 (ग))
- स्तनों को चारों ओर से दबाएँ, ताकि सभी तरफ से दूध बाहर आए।
- एक स्तन से 3-5 मिनट, फिर दूसरे स्तन से 3-5 मिनट तक दूध निकालें। इसके बाद दोनों तरफ यह क्रम दोहराएँ।
- कार्यकर्ता उस माँ को समझाएँ कि स्तन से दूध निकलने में आमतौर पर 20 से 30 मिनट लगते हैं। तभी सही मात्रा में दूध निकलेगा।
- हाथ से निकाला हुआ दूध एक साफ बर्तन में आठ घण्टे तक तथा फ्रिज में 24 घण्टे तक रख सकते हैं।

निप्पल को न दबाएँ।

तेज़ी से दूध न निकालें।

अँगूठे और अँगुली को त्वचा पर न रगड़ें।



(अ)



(ब)



(स)

चित्र 10.2: माँ के स्तनों से दूध कैसे निकाला जाए।

“मेरे स्तनों में पर्याप्त दूध नहीं है।” यह हर घर में हर माँ की कहानी है। शिशु को ऊपरी आहार शुरू करने के लिए माताओं द्वारा दिया जाने वाला यह एक आम तर्क है। आपको इस ग़लतफहमी को दूर करना है।

### उस माँ की सहायता कैसे करें जिसका शिशु पर्याप्त दूध नहीं प्राप्त कर रहा है

सफल स्तनपान के लिए अपेक्षित है	पर्याप्त दूध न होने के सामान्य कारण
प्रेरणा और विश्वास	प्रेरणा और विश्वास की कमी
आधे/एक घण्टे के भीतर स्तनपान शुरू करा दें	देर से स्तनपान शुरू कराना
सही स्थिति (पोजीशन)	ग़लत स्थिति (पोजीशन)
माँगने पर आहार पूर्ति	निश्चित समय पर आहार पूर्ति कराना
रात के समय आहार पूर्ति कराना	रात को आहार पूर्ति न कराना, देर-देर से आहार पूर्ति कराना
माँ और शिशु को एक साथ रखना	माँ और शिशु को अलग-अलग रखना
शिशु को छह माह तक सिर्फ स्तनपान कराना	पूरक आहार जल्दी शुरू कर देना
शिशु को रबड़ की निप्पल या चूसनी न देना	बोतल से दूध पिलाना या चूसनी देना

जब माँ को उसके परिवार से सहयोग और सहायता नहीं मिलती तो उसका आत्मविश्वास ख़त्म हो जाता है। वह तनावग्रस्त हो जाती है और इस कारण से उसमें दूध की आपूर्ति कम हो जाती है। यदि किसी कारणवश शिशु पर्याप्त स्तनपान नहीं करता, तब भी दूध की आपूर्ति घट जाती है।

**एक कुशल कार्यकर्ता के नाते आपको इस समस्या की ओर ज़्यादा ध्यान देना होगा।**

जब माँ यह सोचती है कि उसके स्तनों में ज़्यादा दूध नहीं है, तब भी शिशु को उसकी ज़रूरत के मुताबिक दूध मिल रहा होता है। इस समस्या के समाधान के लिए आपको व्यावहारिक दृष्टिकोण अपनाना होगा।

- निर्णय करें कि क्या शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है।
- सोचें कि शिशु को पर्याप्त दूध क्यों नहीं मिल रहा है।
- माँ और शिशु की सहायता करें।

### याद रखें



यदि शिशु सही तरीके से स्तनपान करता है, तो माँ जुड़वां बच्चों के लिए भी पर्याप्त मात्रा में दूध का उत्पादन कर सकती है।

(क) निर्णय करें कि क्या शिशु को पर्याप्त दूध नहीं मिल रहा है

विश्वसनीय लक्षण	
कम वज़न बढ़ना	(एक माह में 500 ग्राम से कम) (दो सप्ताह के बाद भी जन्म के समय के वज़न से कम वज़न)
थोड़ा-थोड़ा करके गाढ़ा पेशाब करना	(एक दिन में छह बार से कम बदबूदार और पीले रंग का)
अविश्वसनीय लक्षण	
स्तनपान के पश्चात् शिशु सन्तुष्ट नहीं	
बच्चा अक्सर रोता रहता है	
बहुत जल्दी-जल्दी स्तनपान	
बहुत देर तक स्तनपान	
शिशु का स्तनपान करने से इन्कार	
शिशु का पाखाना सख्त, शुष्क और रंग में हरा	
हाथों से दूध निकालने पर दूध का न आना	
गर्भावस्था के दौरान स्तनों का आकार बड़ा न होना	
प्रसव के पश्चात् दूध का न उतरना	

(ख) मूल्यांकन करें कि शिशु को पर्याप्त दूध क्यों नहीं मिल रहा है

आप स्तनपान का मूल्यांकन करें और पता लगाएँ कि पर्याप्त दूध न आने के सामान्य कारण क्या हैं (बॉक्स को देखें)।

बहुत सी माताओं का यह मानना होता है कि निम्नलिखित कारणों से उनका पर्याप्त मात्रा में दूध नहीं बनता, परन्तु वास्तव में इनका माँ के दूध की आपूर्ति पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता
माँ की आयु
यौन क्रिया या सम्भोग
माहवारी फिर से शुरू होना
सगे-सम्बन्धियों और पड़ोसियों की अस्वीकृति
काम पर वापसी (यदि शिशु अक्सर स्तनपान जारी रखता है)
शिशु की आयु
ऑपरेशन से बच्चा पैदा होना
बहुत से बच्चे
मामूली, सामान्य आहार

(ग) माँ और शिशु की सहायता करें

- माँ की राय को मानते हुए और उसके अच्छे कार्यों की तारीफ करते हुए उसमें विश्वास जगाएँ।
- सही स्थिति में स्तनपान कराने में उसकी सहायता करें।
- यह सुझाव दें: यदि बच्चा पर्याप्त मात्रा में दूध नहीं पी रहा है।
  - » ज़्यादा बार स्तनपान कराएँ, रात के समय और देर तक।
  - » बोटलों या चूसनियों का प्रयोग बन्द कर दें।
  - » अन्य आहार देना बन्द कर दें।
- यह जानने के लिए कि क्या शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है या नहीं। थोड़े-थोड़े अन्तराल पर उसका वज़न कराएँ और इस बात को नोट करें कि वह दिन में कितनी बार पेशाब करता है।

## याद रखें



यदि शिशु का वजन ठीक बढ़ रहा है और वह दिन में करीब छह बार पेशाब करता है और उसे सिर्फ स्तनपान ही कराया जाता है, तो निश्चित रूप से शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है।

### पर्याप्त दूध न होने के असामान्य कारण

- गर्भनिरोधक गोलियों का प्रयोग।
- पेशाब की मात्रा बढ़ाने के लिए दवाओं का प्रयोग।
- गर्भधारण।
- माँ में गम्भीर कुपोषण।
- माँ का नशे का आदी होना या धूम्रपान करना।
- शिशु का बीमार होना।
- शिशु में जन्मजात विकृतियाँ।

उक्त कारणों से उत्पन्न समस्याएँ मानव निर्मित हैं, क्योंकि माँ की जानकारी ग़लत और अधूरी होती है तथा उसे सही समय पर सही सलाह और व्यावहारिक सहायता नहीं मिलती।

### माँ की सहायता करना - असामान्य कारणों से पर्याप्त दूध न पैदा करने वाली माँ

कार्यकर्ता कुछ विशेष परिस्थितियों में माँ की यथासम्भव सहायता कर सकती हैं। माँ को ऐसी मदद तब लेनी पड़ सकती है, जब—

- शिशु की हालत – यदि शिशु बीमार हो या आसामान्य लगता हो, तो उसे डॉक्टर के पास भेजना बेहतर है।
- माँ की हालत – यदि माँ गर्भनिरोधक गोलियाँ खा रही हो या पेशाब की मात्रा बढ़ाने के लिए गोलियाँ ले रही हो, तो उसे डॉक्टर की सलाह पर दवा बदलने के लिए कहें।
- किसी भी अन्य असामान्य हालत में माँ को स्वास्थ्य केन्द्र ले जाने या डॉक्टर के पास ले जाने में उसकी मदद करें।

जब तक माँ में आत्मविश्वास पैदा न हो जाए, हर सप्ताह उससे मिलती रहें। समय पर उचित सलाह देकर तथा व्यावहारिक सहायता प्रदान करके आप उस माँ में आत्मविश्वास पैदा कर सकती हैं, जो यह सोचती है कि उसके स्तनों में पर्याप्त दूध नहीं है।

**यदि माँ में यह नकारात्मक सोच घर कर जाए कि वह पर्याप्त दूध नहीं पैदा कर सकती तो उसमें आत्मविश्वास पैदा करना ही इसका सही समाधान है।**



### उस माँ की कैसे सहायता करें जिसका शिशु पर्याप्त दूध नहीं प्राप्त कर रहा है

कारण का पता करें	
किए जाने वाले प्रयास (चरण):	जिन्हें आप देख या महसूस कर सकते हैं
सुनना और सीखना	मनोवैज्ञानिक घटक, माँ कैसा महसूस करती है
इतिहास (पिछली बातें) पता करें	स्तनपान तथ्य/घटक, गर्भनिरोधक गोलियाँ, मूत्रवर्धक
एक स्तनपान का मूल्यांकन करें	शिशु की माँ के स्तन से स्थिति (पोजीशन), शिशु का प्रेम या प्रगाढ़ता अथवा इन्कार
शिशु की जाँच करना	बीमारी या असामान्यता (विकार), वृद्धि
माँ की तथा उसके स्तनों की जाँच	माँ का पोषण एवं स्वास्थ्य कोई भी स्तन संबंधी समस्या
■ आत्मविश्वास बढ़ाएँ और समर्थन दें	
शिशु को अधिक से अधिक स्तनपान कराने में माँ की मदद करें और उसमें यह विश्वास पैदा करें कि वह पर्याप्त दूध पैदा कर सकती है।	
स्वीकार करें	उसके स्तनों से दूध आपूर्ति के बारे में विचार उसे अपने शिशु एवं उसका स्तनपान कराने के अहसास के बारे में
सराहना करें	वह अभी भी स्तनपान करा रही है
(जोकि उपयुक्त हो)	दूध उत्पादन करने के लिए उसके स्तन अच्छे हैं
व्यावहारिक सहायता दें	शिशु का स्तन के साथ अटैचमेंट बेहतर करें
उपयुक्त जानकारी प्रदान करें	उसे बताएँ कि शिशु का चूसना किस प्रकार से दूध को नियंत्रित करता है उसे बताएँ कि शिशु अधिक दूध कैसे पा सकता है।
सरल भाषा का प्रयोग करें सुझाव दें (जो उपयुक्त हों)	शिशु जितना अधिक दूध पिएगा, स्तनों में उतना ही अधिक दूध पैदा होगा। जल्दी-जल्दी स्तनपान कराती रहें, ज़्यादा देर तक कराएँ और रात में कराएँ दूध की बोतल या चूसनी (पैसीफायर) न इस्तेमाल करें (यदि ज़रूरी हो तो कप अपनाएँ) तनाव, उत्तेजना घटाव के विचार दें और परिवार से बात करने का प्रस्ताव करें
■ कम सामान्य कारणों में मदद	
शिशु की स्थिति/दशा	यदि बीमार या असामान्य (विकारयुक्त) है तो उपचार करें या सन्दर्भित करें
माँ की स्थिति या दशा	यदि गर्भनिरोधक गोलियाँ या मूत्रवर्धक लेती है तो उन्हें बदलने में मदद करें। अन्य परिस्थितियों के लिए यथानुसार मदद दें।
■ अनुपालन (फॉलोअप)	
माँ और शिशु को पहले प्रतिदिन और बाद में हफ़्ते में एक बार तब तक देखती रहें जब तक कि शिशु का वज़न बढ़ने लगे और माँ में आत्मविश्वास आ जाए।	

जन्म के समय कम वजन वाला शिशु—अर्थात् 2.5 किग्रा. से कम वजन वाले शिशु। ये समय पूर्व जन्मे शिशु हो सकते हैं या जो जन्म के समय बहुत कमजोर होते हैं। ऐसे बच्चों को सामान्य बच्चों से ज़्यादा स्तनपान की ज़रूरत होती है। कम वजन के शिशु के लिए उसकी माँ का दूध सर्वोत्तम होता है। ऐसे कुछ शिशु स्वयं स्तनपान कर सकते हैं। कुछ को स्तनों से निकाला हुआ दूध कप से पिलाना पड़ता है। बहुत कमजोर बच्चे कप से भी दूध नहीं पी पाते। उन्हें विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है।

### कप से शिशु को दूध कैसे पिलाएँ:

- शिशु को गोदी में एकदम या थोड़ा सीधा बैठाएँ।
- दूध वाले कप को शिशु के होंठों से लगाएँ।
- कप हल्के से शिशु के होंठ के निचले हिस्से से छुएँ और कप का बाहरी हिस्सा ऊपरी होंठ से छुएँ।
- कप को थोड़ा सा झुकाएँ, जिससे कि दूध शिशु के होंठ तक पहुँच जाए।
- शिशु चौकन्ना हो जाएगा और अपना मुँह और आँखें खोल लेगा।
- कम वजन वाला शिशु जीभ की सहायता से दूध मुँह में लेना शुरू करेगा।
- पूर्ण स्वस्थ या थोड़ा-सा बड़ा शिशु दूध गिराते हुए पीता है।
- जब शिशु काफी मात्रा में दूध पी लेता है, तो वह अपना मुँह बन्द कर लेता है कि उसे अब और नहीं पीना।

### सावधनियाँ

- दूध शिशु के मुँह में उड़ेलना नहीं है (कप को इस प्रकार पकड़ें कि दूध उसके होंठों को छुएँ और वह स्वयं दूध पिएँ)।
- रोते हुए शिशुओं को दूध न पिलाएँ।
- सोए हुए शिशु को दूध न पिलाएँ।
- बिस्तर पर लेटे हुए शिशु को दूध न पिलाएँ।



कम वज़नी शिशु को कप से माँ का दूध पिलाया जा रहा है।

## पूरी अवधि के जुड़वां शिशु

अधिकांश माताओं के स्तनों में जुड़वां शिशुओं को पिलाने के लिए पर्याप्त दूध होता है। माँ दोनों शिशुओं को दूध पिला सकती है। इस बात का विश्वास दिलाने के लिए उसे पर्याप्त प्रोत्साहन और समर्थन की ज़रूरत होती है। कुछ माताएँ दोनों शिशुओं को एक साथ, जबकि कुछ माताएँ बारी-बारी से पिलाती हैं।

### जुड़वां बच्चों की माँ की सहायता कैसे की जाए

- उसे यकीन दिलाएँ कि वह दोनों बच्चों के लिए पर्याप्त दूध पैदा कर सकती है।
- उसे बताएँ कि अधिक स्तनपान कराने से अधिक दूध बनता है। यदि दो शिशुओं को पीना हो तो दोनों के लिए स्तनों में पर्याप्त दूध होगा।
- उसे प्रोत्साहित करें और बताएँ कि कमज़ोर बच्चे को ज़्यादा दूध मिलना चाहिए।
- दोनों शिशुओं को साथ-साथ दूध पिला सकते हैं।
- जुड़वां बच्चों को एक साथ दूध पिलाने का एक तरीका यह है कि शिशुओं को इस प्रकार ऐसे पकड़ें, जो माँ की बाँहों व शरीर के साथ शिशुओं के पैर अगल-बगल को जाते हों (देखें चित्र) और उन्हें प्रोत्साहित करें कि कमज़ोर शिशु को अधिक दूध प्राप्त हो।
- उसके पति और परिवार के अन्य सदस्यों से बात करें कि वे किस प्रकार अन्य कामों में उसका हाथ बँटा सकते हैं, जिससे कि वह स्तनपान कराने के लिए समय निकाल सके।



स्तनपान के लिए जुड़वां शिशुओं को पकड़ने के दो तरीके

6 माह के बाद केवल स्तनपान बढ़ते बच्चों की आवश्यकता की पूर्ति नहीं कर सकता। दो वर्षों या इससे अधिक समय तक लगातार स्तनपान के साथ-साथ ऊपरी आहार देना आवश्यक हो जाता है। यदि उसे यह आहार नहीं मिलता तो उसकी बढ़ोत्तरी ठीक से नहीं होगी और उसका विकास रुक जाएगा।

**ऊपरी आहार से सम्बन्धित निम्नलिखित बातें ध्यान में रखनी चाहिए:**

- 6 महीने की आयु के बाद सभी शिशुओं को ऊपरी आहार की आवश्यकता होती है।
- 6-11 माह का समय शिशु के जीवन का बहुत नाजुक समय होता है, क्योंकि शिशु इन दिनों ठोस वस्तुओं को खाना सीखते हैं और पर्याप्त आहार लेने में असमर्थ होते हैं।
- 6 माह का शिशु घर में बने नरम आहार निगल सकता है। उसके दांत निकलने शुरू हो जाते हैं, जिनसे वह काटने की चेष्टा करता है और रूखा आहार हजम कर सकता है।
- 9 माह का बच्चा घर पर बने खाने के छोटे टुकड़े स्वयं उठा कर खाने लग जाता है।
- 15 माह का बच्चा घर पर बने खाने से अपनी भूख मिटा लेता है।



### संदेश

इसलिए बच्चों को खाने की ऐसी नरम चीजें देनी चाहिए, जिन्हें बच्चा आसानी से निगल और पचा सके।

कार्यकर्ता जब माँ को यह सलाह दे कि उसे शिशु को ऊपरी आहार में क्या-क्या दिया जा सकता है, तो उसे निम्नलिखित बातों को ध्यान रखना चाहिए:



- सामर्थ्य:** यह ज़रूरी है कि माताओं को उन्हीं खाद्य पदार्थों की सलाह दी जाएँ, जो उनका परिवार खरीद सकता है। यदि ऐसे खाद्य पदार्थ खाने की सलाह दी जाती है, जिन्हें माँ खरीद नहीं सकती तो कार्यकर्ता पर उसे भरोसा नहीं रहेगा।
- आहार की गुणवत्ता:** माँ को यह सलाह दी जानी चाहिए कि वह अपने शिशु को अलग-अलग तरह के ऐसे गाढ़े अर्ध-ठोस आहार दे, जो घर पर बनाए जाते हैं। इसके अलावा, बच्चे को हरी पत्तेदार सब्जियाँ और मौसमी फल दिए जाने चाहिए।
- साफ-सुथरा भोजन:** इसमें निम्नलिखित बातें शामिल हैं:
  - » हाथों व नाखूनों की सफाई
  - » साफ बर्तन
  - » साफ खाद्य पदार्थ
  - » साफ पानी
  - » साफ स्थान

पकाए हुए खाने और पानी को ढक कर रखना चाहिए और पकाया हुआ खाना पकाने के दो घण्टों के अन्दर खा लेना चाहिए। बर्तन और हाथ साबुन से धोने चाहिए।

- आहार के बारे में ग़लत धारणाएँ:** खाने की चीज़ों के बारे में लोगों के कई तरह के विश्वास व धारणाएँ चली आ रही हैं, जैसे— प्रसव के बाद यह चीज़ खानी चाहिए, यह नहीं खानी चाहिए। दूध पिलाने वाली माँ व बच्चे के लिए यह भोजन गर्म है या ठंडा, है अतः यह खाना चाहिए, यह नहीं खाना चाहिए इत्यादि। इन सब बातों को एकदम से खारिज न करें। एक बार जब आप पर उनका विश्वास हो जाए, तो इन ग़लत धारणाओं को दूर किया जा सकता है।

## उचित समय से पहले अथवा अधिक देरी से ऊपरी आहार शुरू करने के ख़तरे

### अधिक शीघ्र ऊपरी आहार शुरू करने से:

- दस्त लग जाने का अधिक ख़तरा और अन्य बीमारियाँ तथा संक्रमण होने की भी संभावना रहती है।
- माँ के दूध के स्थान पर भोजन देने से, जोकि साधारणतः कम पौष्टिक होता है, शिशु का वज़न बढ़ना बन्द हो जाता है और वह कुपोषित रह जाता है।

### अधिक देरी से ऊपरी आहार शुरू करने से:

- बच्चे को आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त नहीं होते।
- बढ़ोत्तरी ठीक तरह से नहीं होती या रुक जाती है।
- खून की कमी या कुपोषण का ख़तरा।
- रोग होने की संभावना रहती है।

**याद रखें**



6 माह का हो जब बच्चा, ऊपरी आहार है उसको अच्छा सूप, दाल, फल, साग खिलाओ, स्वस्थ जीवन तुम उसे दिलाओ

## सम्पूर्ण आहार

### 6-8 माह

बच्चे को शुरू में खाने की ऐसी नरम चीज़ें देनी चाहिए, जिन्हें बच्चा आसानी से निगल सकता है, जैसे—सूजी की खीर, खिचड़ी, मसली हुई सब्जियाँ, फल जैसे — केला, जिसे मसल कर, दूध में मिला कर, अच्छी तरह से फेंट कर व माँ के दूध से थोड़े गाढ़े रूप में दिया जा सकता है। मसले हुए उबले आलू व मौसमी फल भी इसी तरह दिए जा सकते हैं।

- बहुत सी माताओं के पास इतना समय नहीं होता कि वे बच्चे के लिए खास व अलग से खाना बनाएँ।

- घर में बनने वाली दाल, चावल व सब्जियों को बिना मिर्च-मसालों के अलग से निकाल कर, आसानी से नरम कर मसला जा सकता है। इसमें ऊपर से कुछ दूध, तेल या घी तथा चीनी या गुड़ मिला दिया जाए और फिर बच्चे को दिया जा सकता है। इनसे बच्चों को ताकत मिलती है।
- डबल रोटी या रोटी के छोटे-छोटे टुकड़े कर उन्हें दूध में भिगो कर व अच्छी तरह से मसल कर दिया जा सकता है।
- शुरु-शुरु में बच्चा खाना मुँह से निकाल देता है, परन्तु इसका यह मतलब नहीं कि उसे यह आहार पसन्द नहीं। उसे फिर से किसी दूसरे समय वही खाना दें व उसे खिलाने की कोशिश की जा सकती है।
- शुरु में एक-दो चम्मच खाना दें। धीरे-धीरे मात्रा बढ़ा कर आधा कप कर दें।
- 7-8 माह के बच्चे को उबला अण्डा मसल कर दिया जा सकता है। पहले अण्डे की जर्दी और बाद में पूरा अण्डा दे सकते हैं।
- बच्चा इस उम्र में बैठने लगता है। उसके दांत निकलने लगते हैं और वह सभी चीजों को मुँह में डालना चाहता है। इसलिए उसे कुतरने के लिए डबल रोटी, बिस्कुट, रोटी या गाजर का टुकड़ा दे सकते हैं। उसे स्वयं खाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बच्चे को दिन में 2-3 बार ऊपरी आहार दें। बच्चों का पेट छोटा होता है और एक समय में वह थोड़ी मात्रा में ही खा सकते हैं।
- ऊपरी आहार के साथ-साथ स्तनपान जारी रखें।

### 9-11 माह

ऊपर बताए गए खाद्य पदार्थों की मात्रा और आवृत्ति धीरे-धीरे बढ़ाई जा सकती है। जिन परिवारों में मांसाहार खाया जाता है, वे कीमा बना कर बच्चे को दे सकते हैं। इस उम्र में अधिकांश बच्चों को दिन में तीन-चार बार तीन-चौथाई कटोरी आहार की जरूरत पड़ती है स्तनपान जारी रखें। इसके अतिरिक्त एक बार नाश्ता भी दें।

### याद रखें



बच्चे के लिए विशेष चीजें न बनाएँ, उसे वही दें जो आप स्वयं खाते हैं।

### 1-2 साल

इस आयु में कोशिश यह होनी चाहिए कि बच्चा घर में तैयार होने वाली सभी चीजें खाने लगे। धीरे-धीरे आहार की मात्रा बढ़ाएँ। मांसाहारी परिवार बच्चों को कीमा बना कर दे सकते हैं। इस आयु के बच्चे को दिन में पाँच बार एक-एक कटोरी खाना खिलाएँ। स्तनपान जारी रखें।

## स्तनपान जारी रखें

उसे जो भी आहार दें, इन बिन्दुओं को ध्यान में रख कर दें:

- खाने में ऊपर से तेल, घी या चीनी, गुड़ डालें, जो ज़्यादा पौष्टिक होते हैं।
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ भी आहार में ज़रूरी हैं, जिनसे खून की कमी नहीं होने पाती।

## पूरक खाद्य पदार्थ



मसला हुआ केला/  
आलू तथा अन्य फल



खिचड़ी



दलिया



सूजी की खीर



मसली हुई सब्जियाँ



**याद रखें**



एक से दो साल के बच्चे को अपनी माँ के आहार के आधे हिस्से के बराबर खाने को दें।

खाने के लिए दिए जाने वाले आहार की मात्रा (सूचना किट में प्रयोग की जाने वाली सूचना)			
आयु	आहार की किस्म	कितनी बार दें	मात्रा - प्रत्येक बार
6 माह	नरम दलिया, अच्छी तरह मसली हुई सब्जियाँ, फल, मांस।	प्रतिदिन में दो बार तथा थोड़ी-थोड़ी देर बाद स्तनपान।	दो-तीन भरे चम्मच।
7-8 माह	मसले हुई आहार।	प्रतिदिन तीन बार तथा थोड़ी-थोड़ी देर बाद स्तनपान।	धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाते हुए एक 250 मिली. की कटोरी का दो-तिहाई हिस्सा।
9-11 माह	महीन काटा या मसला हुआ भोजन या वह भोजन जो शिशु स्वयं उठा कर खा सके।	प्रतिदिन मुख्य आहार तीन बार, एक अल्पाहार और स्तनपान जारी रखें।	एक 250 मिली. की कटोरी का तीन-चौथाई हिस्सा।
12-24 माह	परिवार का भोजन, आवश्यकतानुसार बारीक काटा या मसला हुआ।	प्रतिदिन मुख्य आहार तीन बार, दो अल्पाहार और स्तनपान।	एक पूरी 250 मिली. की कटोरी या उससे ज्यादा।

## याद रखें



पर्याप्त सम्पूरक आहार के साथ-साथ स्तनपान बच्चों में कुपोषण को रोकता है।

## मुख्य संदेश

(जब आप माताओं या परिवारों से मिलें तो उन्हें ये मुख्य संदेश दें)

1. शिशु को दो वर्ष की आयु तक स्तनपान जारी रखने से उसे पुष्ट एवं स्वस्थ बनाने में मदद मिलती है।
2. जो बच्चे 6 माह की आयु से सम्पूरक आहार लेना शुरू कर देते हैं, उनकी वृद्धि उत्तम प्रकार से होती है।
3. गाढ़ा एवं नरम बनावट का घरेलू आहार, जो आसानी से चम्मच में ठहरता हो, वह शिशु का पेट भरता एवं पोषण करता है।
4. बच्चों के लिए पशुओं से प्राप्त आहार विशेष आहार होते हैं।
5. फलियाँ मटर, सेम, पत्तियाँ, मसूर और मूँगफली या गिरियाँ आदि पोषकों का अच्छा स्रोत होती हैं।
6. विटामिन 'सी' से भरपूर आहार शरीर को आयरन (लौह तत्व) प्रदान करने में मददगार होते हैं।
7. हरी पत्तियों वाले साग एवं नारंगी और पीले रंग के फल एवं वनस्पतियाँ विटामिन 'ए' से भरपूर होती हैं तथा बच्चों की आँखों को स्वस्थ रखने तथा संक्रमणों को कम करने में सहायक होती हैं।
8. बढ़ते हुए बच्चे को अधिक मात्रा में आहार की आवश्यकता होती है उन्हें विभिन्न प्रकार के आहार दें।



अग्रिम पंक्ति का कार्यकर्ता इस योग्य हो कि वह माताओं/देखभाल कर्ताओं को यह बता सके कि उन्हें अपने शिशुओं की आहार पूर्ति कैसे करनी है। शिशु खाना खाने की कला धीरे-धीरे सीखते हैं। शिशु को संवेदनशील और सक्रिय आहार पूर्ति द्वारा सीखने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

माँ को निम्नलिखित आहार पूर्ति व्यवहारों को अपनाने का सुझाव दें:

प्रतिक्रियात्मक व सक्रिय आहार पूर्ति

- जब शिशु को खिलाया जाए तो माँ/देखभालकर्ता उसके पास हो।
- बच्चे का खाना प्लेट में अलग से रखें। परिवार के अन्य सदस्य और बच्चे उस प्लेट में से कुछ न लें।
- प्लेट में इतना खाना रखा जाए कि जब बच्चा खा ले, तो प्लेट/कटोरी में कुछ खाना बचा रहे।

### बच्चे को खाने के लिए कैसे प्रोत्साहित किया जा सकता है

- उससे बातें करें, उसकी ओर ध्यान दें, उसमें रुचि लें, धैर्य रखें, तसल्ली से साथ बैठ जाएँ और शिशु के खाने का आनन्द उठाएँ।
- बच्चे को खाने के लिए मजबूर नहीं किया जाना चाहिए।
- बच्चे को तभी खाना दें जब वह भूखा हो और खाना चाहता हो। अगर वह खाने से इन्कार करे, तो उसे तब खाने के लिए प्रोत्साहित करें जब वह भूखा हो।
- बच्चे को पूरक आहार देते समय ज़बरदस्ती न करें।
- बच्चे को अपनी प्लेट/थाली चाहिए होती है। बच्चों को अलग थाली/प्लेट में खाना दें। प्लेट का रंग व डिज़ाइन आकर्षक हो, जिसे बच्चा पसन्द करे। इससे माँ को पता लग जाएगा कि बच्चे ने कितना खाना खाया है।
- बच्चे को खुद अपने हाथों से या चम्मच से खाने को कहें।
- एक समय में केवल एक ही चीज़ खिलाएँ। एक ही साथ दो-तीन चीज़ें देने से बच्चा कोई भी चीज़ सही तरीके से खाने की आदत नहीं बना सकेगा।
- बच्चे को घर पर बना बिना मिर्च-मसाले वाला खाना दें।
- अलग-अलग किस्म के पूरक आहार देने से बच्चे का स्वाद बढ़ता है और उसे खाना अच्छा लगता है।
- यदि बच्चे को कोई खास आहार पसन्द नहीं है, तो कुछ समय के लिए वह आहार देना बन्द कर दें और कुछ दिनों बाद दुबारा उसे ऐसे किसी आहार के साथ मिला कर दें, जो बच्चा पसन्द करता हो।

आप छोटे बच्चों को खाने के लिए प्रोत्साहित करके माँ एवं परिवारों की मदद कर सकती हैं।

स्वास्थ्य लाभ के दौरान आहार पूर्ति	आहार पूर्ति देखभाल के तरीकों को प्रोत्साहित करें
अतिरिक्त आहार दें	बच्चों को भोजन खाना सीखने में मदद करना
अतिरिक्त मात्रा में आहार दें	बच्चे की आहार लेने की रुचि या संकेत की प्रतिक्रिया में आहार देना
अतिरिक्त पोषण से भरपूर आहार दें	देखभालकर्ता एवं बच्चे के बीच एक सकारात्मक रिश्ता रहना
अतिरिक्त धैर्य के साथ आहार खिलाएँ	उपयुक्त आहार पूर्ति का माहौल उपलब्ध कराना
अतिरिक्त स्तनपान कराएँ	

### छोटे बच्चों को खाने के लिए परिवार के सदस्य इन निम्नलिखित तरीकों से प्रोत्साहित कर सकते हैं

- जब बच्चा पूरी तरह जाग रहा हो और खुश हो, उस समय थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाना दें।
- यदि बच्चा खाने में रुचि दिखाता है तो उसे और खाना दें।
- ऐसा आहार दें, जो न तो बहुत गाढ़ा हो और न ही बहुत पतला या शुष्क।
- उसे छोटे आकार का चम्मच दें, खाना उसके नज़दीक रखें तथा खाते समय बच्चे को गोद में बैठाएँ।
- अच्छी-अच्छी बातों से प्रोत्साहित करें, जैसे “मुँह खोलो, खाना बहुत स्वाद है।” प्रसन्न मुद्रा में खाना खिलाएँ।

यदि बच्चे के खाना खाने की अपेक्षा, उसके खाना मना करने पर अधिक ध्यान दिया जाता है तो वह खाना कम खा सकता है।

यदि बच्चा बीमार है तो उसे खिलाने-पिलाने के लिए बहुत धैर्य की ज़रूरत होती है। थोड़ी-थोड़ी देर बाद थोड़ा-थोड़ा खिलाएँ। उसे उसकी पसन्द की चीज़ें दें। अलग-अलग किस्म का आहार दें और स्तनपान कराना जारी रखें। स्वास्थ्य लाभ के दौरान धैर्य रखें, अतिरिक्त मात्रा में ज्यादा पौष्टिक आहार दें और स्तनपान भी ज्यादा कराएँ।



#### संदेश

छोटे बच्चों को खाना-खाना सिखाना पड़ता है। धैर्य से उन्हें प्रेरित करें और उनकी सहायता करें।



#### संदेश

बच्चों को बीमारी के दौरान खाने-पीने के लिए प्रोत्साहित करें और जब वो ठीक हो जाए तो ज्यादा खाने के लिए दें। यह वृद्धिहीनता और कुपोषण के जोखिम को कम करने में मदद करता है।

अग्रिम पंक्ति कार्यकर्ता के नाते आपकी भूमिका माताओं को स्तनपान और पूरक आहार के बारे में शिक्षा देने तक ही सीमित नहीं है, बल्कि आपके समुदाय के शिशु, जब तक दो साल या उससे अधिक के न हो जाएँ तब तक आपको निगरानी भी रखनी है और माताओं को स्तनपान और पूरक आहार के बारे में सलाह, सहायता और मार्गदर्शन देते रहना है। इससे आप सुनिश्चित कर सकेंगे कि माताएँ दो साल या अधिक तक स्तनपान कराना जारी रखेंगी।

### आप जब भी माँ से मिलें

- उनकी अच्छी बातों को मान्यता दें और उन्हें प्रोत्साहन दें।
- परिस्थिति के अनुरूप शिशु आहार पूर्ति पर आवश्यक जानकारी दें।
- केवल एक-दो सुझाव ही दें।

### अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ता किस प्रकार शिशुओं और छोटे बच्चों के सर्वोत्तम आहार को कायम रख सकती हैं

- स्तनपान कराने वाली माताओं की प्रशंसा करें।  
स्तनपान कराना जारी रखने तथा अन्य माताओं की सहायता करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें।
- शिशु को दूसरे वर्ष तक स्तनपान कराने वाली माताओं की प्रशंसा करें।
- 6 माह की आयु के बाद शिशु को गाढ़ा, रेशेदार आहार देने वाली माताओं की तारीफ़ करें।
- माताओं को सर्वाधिक स्वस्थ तरीके से स्तनपान कराने में सहायता करें।  
उदाहरण के लिए, उन्हें कहें कि वे 6 माह तक सिर्फ़ स्तनपान ही कराएँ। ऐसी प्रथाओं को छुड़वाने में उनकी मदद करें, जिनसे समस्याएँ पैदा होती हों।
- माताओं को प्रोत्साहित करें कि वे ऊपरी आहार शुरू करने का निर्णय लेने से पूर्व मदद के लिए आएँ।  
उदाहरण के लिए, यदि वे अपनी दूध की आपूर्ति को लेकर चिन्तित हैं या स्तनपान को लेकर उनकी कोई शंका या परेशानी है।
- यदि उचित समझें तो माँ को स्तनपान समर्थक समूह के पास भेजें।
- स्तनपान कराने वाली महिलाओं को परिवार नियोजन के बारे में उपयुक्त सलाह दें। माताओं को बताएँ कि जब तक उनका शिशु दो वर्ष या इससे बड़े नहीं हो जाता, दुबारा गर्भधारण न करें।
- 6 माह से बड़े शिशुओं को स्तनपान कराते रहने के साथ-साथ पूरक पोषाहार देने की तकनीकों के बारे में उन्हें उपयुक्त जानकारी दें।
- बीमारी और स्वास्थ्य लाभ के दौरान भी शिशुओं को स्तनपान जारी रखने के लिए माताओं को प्रोत्साहित करें।
- आप जब भी किसी स्तनपान कराने वाली माँ से मिलें, उसे स्तनपान कराने के लिए सलाह एवं प्रोत्साहन दें:
  - » जब भी मिलें।
  - » परिवार नियोजन के तरीकों की जानकारी दें।
  - » शिशु की वृद्धि पर निगरानी रखें (विशेषकर शिशु का कम वज़न बढ़ना)।
  - » पोषण के बारे में जानकारी प्राप्त करें।

- » शिशु को टीके लगवाएँ (9 माह की आयु में खसरे की टीका भी)।
- » 6 महीनों के बाद ही शिशु को पूरक आहार देने के साथ-साथ स्तनपान जारी रखें।
- » बीमार शिशु की देखभाल करें।
- इन कठिन परिस्थितियों में भी शिशु को आहार देना जारी रखने में माँ की सहायता करें:
  - » माताओं को काम पर लौटना है।
  - » जुड़वां शिशु हैं या जन्म से ही उनका वज़न कम है।
  - » यदि माँ बीमार है।
- बीमार शिशुओं और छोटे बच्चों की आहार पूर्ति में माँ की सहायता करें:
  - » एक माँ दिन में 12 या इससे अधिक बार स्तनपान करा सकती है।
  - » यदि शिशु स्तन से दूध नहीं पी सकता तो माँ को अपना दूध निकालने और शिशु को पिलाने में उसकी मदद करें।
  - » माँ घरेलू आहार या ऊपरी आहार की मात्रा बढ़ा सकती है।
- अपने सहकर्मियों को बताएँ कि आप क्या करने का प्रयत्न कर रही हैं।  
यह सुनिश्चित करें कि दूसरे क्षेत्रों में कार्यरत कर्मी सर्वोत्तम आहार के बारे में जानते हों।  
यदि वे माताओं तथा शिशुओं का देखभाल के कार्य में लगे हैं, तो उनका समर्थन लें और अपनी सहायता की पेशकश करें।

### महिलाओं का पोषण या आहार

अग्रिम पंक्ति कार्यकर्ता के समुदाय को गर्भावस्था तथा स्तनपान की अवधि के दौरान आहार के बारे में शिक्षित करने में महत्वपूर्ण योगदान है। कार्यकर्ता को चाहिए कि वह स्थानीय उपलब्ध पौष्टिक भोजन, हरी पत्तियों वाली साग व सब्जी, लाल नारंगी व पीले रंग के फलों के बारे में सलाह दें। उस परिवार की पसन्द-नापसन्द को भी ध्यान में रखें।

गर्भावस्था तथा स्तनपान कराने की अवधि ऐसे समय हैं, जब एक स्त्री को अपने आहार के सम्बन्ध में विशेष ध्यान देना चाहिए। गर्भवती माँ को अपने और अपने गर्भ में पनपते बच्चे के लिए खाना चाहिए। इस अवधि में विकासशील शिशु अपनी वृद्धि के लिए पूर्णतः अपनी माता पर निर्भर होता है। औसतन एक गर्भवती स्त्री का वजन 10-12 किलोग्राम बढ़ जाता है, जिसमें भ्रूण का वजन भी शामिल होता है। यह तभी सम्भव होता है जब गर्भवती स्त्री से गर्भस्थ शिशु को वे सभी पोषक तत्व प्रदान हों, जो उसे अपने आहार से प्राप्त होते हैं। इसी तरह स्तनपान कराने वाली माँ अपने शिशु की वृद्धि और तंदुरुस्ती के लिए उसे दूध पिलाती है। इसके लिए आवश्यक है कि मां पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक आहार व तरल पदार्थ ले जो उसे स्वस्थ रहने में मदद करें।

गर्भावस्था में यदि स्त्रियाँ पर्याप्त भोजन नहीं लेती तो इसका असर उनके शिशु पर भी होता है। वे या तो कम वजनी पैदा होते हैं अथवा उनके कुपोषित होने का खतरा सदैव बना रहता है।



गर्भवती स्त्री को एक सामान्य स्त्री की अपेक्षा अधिक आहार लेना चाहिए



चित्र 16.1: गर्भावस्था एवं स्तनपान के दौरान माँ को एक अतिरिक्त आहार खाने की ज़रूरत होती है।

### याद रखें



गर्भवती व स्तनपान कराने वाली स्त्रियों के लिए ज़रूरी है कि वे पर्याप्त मात्रा में आहार लें।

इसी तरह, स्तनपान कराने वाली माँ को भी पर्याप्त मात्रा में पोषक आहार लेने चाहिए, जिससे वह स्वस्थ रहे और अपने शिशु की ठीक प्रकार से देखभाल कर सके।

### गर्भावस्था तथा स्तनपान की अवधि में पोषाहार से सम्बन्धित आवश्यक तथ्य

1. गर्भावस्था व स्तनपान की अवधि – ये ऐसे समय हैं जब एक स्त्री को सामान्य स्त्री की अपेक्षा अधिक आहार की आवश्यकता होती है, क्योंकि उसे अपना तथा अपने गर्भस्थ शिशु का तथा प्रसूति के बाद बढ़ते हुए बच्चे का ध्यान रखना पड़ता है।

2. उसे अनाज, दालों तथा सब्जियों की अतिरिक्त मात्रा लेनी चाहिए। उसे सामान्य रूप से लिए जाने वाले भोजन से ज़्यादा खाना चाहिए। अगर वह अपने सुबह-शाम और रात के खाने में सामान्य रूप से लिए जाने वाले भोजन से ज़्यादा नहीं खा सकती तो उसे ज़्यादा बार (दिन में 5-6 बार) थोड़ा-थोड़ा भोजन करना चाहिए।
3. उसे मिला-जुला भोजन खाना चाहिए, जैसे - भिन्न-भिन्न अनाजों को मिला कर या अनाज के साथ दालों व सब्जियों को भी मिला कर लेने से एक व्यंजन से ही सारे पोषक तत्वों की पूर्ति हो सकती है। पौष्टिक खिचड़ी, जिसमें चावल व छिलके वाली दाल, जो कैलोरी व प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं, उसमें पालक और सब्जियाँ बारीक-बारीक काट कर मिला कर पका लेने से विटामिन्स व खनिज लवण भी प्राप्त होते हैं। ऊपर से 1 चम्मच तेल व घी अतिरिक्त कैलोरी बढ़ाएगा व स्वाद भी बढ़ेगा।
4. उसे प्रतिदिन हरी पत्तेदार सब्जियाँ अवश्य खानी चाहिए, जो कि लौह तत्व के अच्छे स्रोत हैं। इससे उसे तथा उसके शिशु को खून की कमी नहीं होगी। गर्भवती स्त्री को आयरन और फॉलिक एसिड की गोलियाँ, गर्भकाल के अन्तिम तीन महीनों में नियमित रूप से लेते रहना चाहिए।
5. उसे गर्भावस्था व स्तनपान कराये जाने की अवधि में अधिक शक्ति की आवश्यकता पड़ती है। उसे घी अथवा तेल भी पर्याप्त मात्रा में लेना चाहिए क्योंकि इनसे काफी मात्रा में ऊर्जा मिलती है। इन्हें साधारणतः सामान्य स्त्री की अपेक्षा 500 अतिरिक्त कैलोरी लेनी चाहिए।
6. मांस, मछली, अण्डा, दूध व फल बहुत लाभदायक हैं। शाकाहारी लोग इनकी जगह फलियों व दालों को अधिक मात्रा में अनाज के साथ ले सकते हैं।
7. प्रतिदिन मौसम के अनुसार 1-2 फल अपने आहार में अवश्य शामिल करें, जोकि शरीर को रोग प्रतिरोधक शक्ति देते हैं।
8. उसे दूध व दूध से बने आहार एवं पानी अधिक मात्रा में लेना चाहिए।
9. सभी गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं को आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करना चाहिए, जोकि शिशु के मानसिक विकास के लिए उत्तम है।



## स्वास्थ्य

### अग्रिम पंक्ति कार्यकर्ता गर्भवती माताओं को बताएँ कि वे:

- » दिन में दो घण्टे आराम अवश्य करें।
- » बीमार होने पर डॉक्टर के पास जाएँ।
- » सन्तुलित आहार लें।
- » अपनी नियमित जाँच करवाएँ।
- » आयरन-फॉलिक एसिड की गोलियाँ खाएँ। गोली तथा खाना खाने के एक घण्टा पहले और 1/2 आधा घण्टा बाद तक चाय अथवा कॉफी न पिएँ।
- » तनावमुक्त रहें।
- » स्तनपान कराने वाली माँ यदि बीमार हो तो शिशु को भी अपने साथ अस्पताल ले जाए।
- » बीमारी और अस्पताल में भर्ती के दौरान भी उसे स्तनपान कराना जारी रखना चाहिए।
- » यदि वह स्तनपान नहीं करा सकती, तो वह अपना दूध निकाल कर शिशु को पिलाए (अध्याय 10 देखें)। क्योंकि यह सामान्य तापमान पर भी खराब नहीं होता और बच्चों में अन्तर रखने का सबसे सरल प्राकृतिक उपाय है। डॉक्टर से परामर्श जरूर करें।
- » जब वह स्वस्थ हो जाए तो अपने शिशु को थोड़ी-थोड़ी देर बाद स्तनपान कराएँ।
- » यदि वह कोई दवा ले रही है, तो भी वह स्तनपान कराना जारी रख सकती है।

## प्रजनन क्षमता

कार्यकर्ता को माताओं को ये बातें बतानी चाहिए:

- » यदि माँ को फिर से माहवारी शुरू नहीं हुई है और उसका शिशु 6 माह से कम आयु का है और उसे केवल स्तनपान कराया जा रहा है, तो दुबारा गर्भधारण की सम्भावनाएँ 2 प्रतिशत से भी कम हैं।
- » यदि माँ को माहवारी फिर से शुरू हो गई है और यदि उसका शिशु 6 माह से अधिक आयु का है और उसने पूरक आहार लेना शुरू कर दिया है, तो उसे परिवार नियोजन का कोई तरीका अपनाने की सलाह दें।

**याद रखें**



प्रत्येक गर्भवती व दूध पिलाने वाली माता अपने आहार में हरी पत्तेदार सब्जियों को शामिल करे, जो उसे खून की कमी के खतरों से बचाती है।

आज ज़्यादा से ज़्यादा स्त्रियाँ कामकाजी हो रही हैं इसलिए वे स्तनपान बन्द कर देती हैं और शिशु को पूरक आहार देना शुरू कर देती हैं। अतः कार्यकर्ता को निम्न सुझाव देने चाहिए:

### कामकाजी माताओं के लिए सुझाव

यदि सम्भव हो तो बच्चे को साथ ले जाएँ। (जब आपके कार्य स्थल के पास कोई क्रेच न हो या आने-जाने का कोई अच्छा साधन न हो तब कठिनाई पैदा हो सकती है)।

यदि आपका घर कार्य स्थल के समीप है तो आप बीच में दूध पिलाने घर जा सकती हैं या किसी से कह कर शिशु को स्तनपान करने के लिए बुला सकती हैं।

यदि आपका घर आपके कार्य स्थल से दूर है तो आप निम्नलिखित तरीकों से अपने शिशु को स्तनपान करा सकती हैं:

#### 1. पूरे प्रसूति अवकाश में शिशु को अधिक स्तनपान कराएँ

इससे आपके शिशु को स्तनपान से अत्यधिक लाभ मिलेगा और दूध का प्रवाह बढ़ेगा।

#### 2. जब तक ज़रूरी न हो, दूसरे भोज्य पदार्थ शुरू न करें

माँ ऐसा न सोचें कि उसे काम पर वापस जाना पड़ेगा, इसलिए बोतल का दूध शुरू कर दें।

बोतल का प्रयोग बिल्कुल न करें। आप शिशु को कप से दूध पिला सकती हैं।

काम पर वापस जाने से एक सप्ताह पहले से शिशु को कप से दूध पीने का अभ्यस्त करें। शिशु की देखभाल करने वाले को उसकी आहार पूर्ति का तरीका बताएँ।

#### 3. रात में, सुबह-सुबह और किसी अन्य समय जब आप घर में हों, स्तनपान कराना जारी रखें

- » इस प्रकार आप अपने दूध की आपूर्ति को जारी रख सकती हैं।
- » इससे आपके शिशु को माँ के दूध के सभी लाभ मिलेंगे। चाहें तो आप उसे दिन में एक-दो बार ऊपरी दूध देने का निर्णय करें।
- » कई शिशु रात को स्तनों को अधिक चूस कर काफी मात्रा में अपनी ज़रूरत पूरी कर लेते हैं। वे दिन में अधिक सोते हैं और उन्हें दिन में कम मात्रा में दूध की आवश्यकता होती है।

#### 4. स्तनों से निकाला हुआ दूध घर पर छोड़ जाएँ

प्रसव के तुरन्त बाद ही स्तनों से दूध निकालना सीख लेना चाहिए

- » रोज़ अपने काम पर जाने से पूर्व स्तनों से दूध निकाल कर एक साफ़ कप या जार में निकाल दें। कुछ माताएँ सोचती हैं कि शिशु द्वारा स्तनपान करने के बाद भी 2 कप या अधिक दूध निकाल सकती हैं लेकिन एक कप दूध भी शिशु तीन बार पीता है।
- » स्तनों से निकाले गए दूध को साफ़ कपड़े या प्लेट से ढकना चाहिए।
- » दूध को ठण्डे तापमान या रेफ्रिजरेटर में रखें। माँ का निकाला हुआ दूध गाय के दूध की तुलना में ज़्यादा समय तक टिक सकता है, क्योंकि इसमें संक्रमण रोधी तत्व होते हैं। यहाँ तक कि गर्मियों में भी माँ के दूध में कम से कम आठ घण्टे तक कीटाणु पैदा नहीं होते।
- » स्तनों से निकाला हुआ दूध शिशु को पिलाने से पहले फ्रिज से निकाल लें और आधे घण्टे तक कमरे के तापमान में रखें। दूध को न उबालें और न ही गर्म करें। गर्म करने से उसके अन्दर मौजूद संक्रमण रोधी तत्व नष्ट हो जाते हैं।



### शिशु की देखभाल करने वाले को समझाएँ कि निकाला हुआ दूध शिशु को कैसे दिया जाए

- » स्तनों से निकाले गए दूध को साफ कप या कटोरी में रखें। शिशु को कप से ही पिलाएँ, बोतल का प्रयोग न करें।
- » उसे बताएँ कि शिशु को चुप कराने के लिए उसे चूसनी न दें।

### जब आप काम पर हों तो आपको स्तनों से दूध निकालने की जरूरत पड़ सकती है

- » यदि आप स्तनों से दूध नहीं निकालते, तो आपके दूध का प्रवाह कम हो जाएगा।
- » स्तनों से दूध निकालने के लिए माँ को उपयुक्त स्थान ढूँढना चाहिए।
- » स्तन से निकाले दूध को फ्रिज में या ठण्डी जगह पर रख लें। आप स्तन से निकाले दूध को ढक्कन वाले साफ़ जार में रख सकती हैं। अपने शिशु के लिए उसे घर ले जाएँ। आप उसे दूसरे दिन भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

**माँ का दूध उत्तम आहार। हर शिशु का है यह अधिकार**

एक माँ अपने शिशु को सभी परिस्थितियों में स्तनपान करा सकती है। फिर भी, माँ की गम्भीर बीमारी में विशेष रूप से एण्टी-कैंसर दवाएँ और एण्टी-थॉयराइड दवा लेने पर, प्रथम पंक्ति के कार्यकर्ता माँ को स्तनपान जारी रखने के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास उचित मार्गदर्शन हेतु भेजना चाहिए।

### विशेष परिस्थितियों में स्तनपान - एच. आई.वी.

यदि माँ एच.आई.वी./एड्स से ग्रस्त है, तो नवजात शिशु में एच.आई.वी. स्तनपान के द्वारा संचारित होता है। यदि एक माँ अपनी एच.आई.वी. स्थिति के बारे में आपको बताती है, तब आप माँ को उसकी एच.आई.वी. स्थिति के अनुसार सलाह दे सकते हैं।

### शिशु आहार का विकल्प

शिशु को या तो स्तनपान या स्तन से निकला दूध कप द्वारा दे सकते हैं। ये विकल्प निम्नलिखित हो सकते हैं:

1. माँ एवम् शिशु को एच.आई.वी. संक्रमण के उपचार/रोकथाम हेतु औषधियाँ (ए.आर.टी./ए.आर.वी.) के साथ छह माह की उम्र तक शिशु को केवल स्तनपान करा सकते हैं। छह माह के बाद स्तनपान के साथ सम्पूरक आहार एवम् स्तनपान 12 माह तक जारी रख सकते हैं।
2. धाय माँ – एच.आई.वी. निगेटिव औरत जो एच.आई.वी. पॉजिटिव माँ के शिशु को स्तनपान करा सकती है।
3. स्तन से निकाले गए तथा ताप उपचारित माँ का दूध – यह दूध कप के द्वारा दे सकते हैं।
4. वैकल्पिक आहार – जैसे पशु (गाय, भैंस, बकरी, भेड़ या ऊँट) का ताजा दूध और कृत्रिम दूध (डिब्बाबन्द दूध) दे सकते हैं।
5. माँ से शिशु में एच.आई.वी. संचरण की संभावना मिश्रित आहार (स्तनपान एवम् वैकल्पिक आहार—दोनों) से बढ़ जाती है।
6. वैकल्पिक आहार निम्नलिखित मानदण्डों को (बॉक्स 18/1) ध्यान रखते हुए देना चाहिए।

### आपातकाल के दौरान स्तनपान

आपातकाल जैसे—प्राकृतिक आपदा, भूकम्प, बाढ़ या युद्ध आदि में स्तनपान पर सुरक्षित और केवल शिशु और छोटे बच्चों के लिए भोजन का सबसे उचित या सबसे अच्छा तरीका है। उन्हें माँ का दूध और स्तनपान के लाभों और बोतल फीडिंग के खतरों के बारे में सलाह देनी चाहिए। माँ को सुरक्षित स्थान के लिए समर्थन देना चाहिए जहाँ वह बिना किसी तनाव के स्तनपान करा सके। विपरीत परिस्थितियों के अलावा दूध पाउडर की सप्लाई को बढ़ावा न दें, क्योंकि यह स्तनपान को कम और संक्रमण व मृत्युदर के खतरों को बढ़ाती है।

#### वैकल्पिक आहार देने के लिए मानदण्ड

1. घर पर एवं समुदाय में स्वच्छ पानी एवं सफाई की पूरी व्यवस्था हो।
2. माँ/देखभाल करने वाले शिशु के सामान्य विकास एवं वृद्धि हेतु पर्याप्त मात्रा में वैकल्पिक आहार दें।
3. माँ/देखभाल करने वाला साफ एवं सुरक्षित तरीके से हरेक बार वैकल्पिक आहार बना सके ताकि दस्त एवं कुपोषण से बचाव हो सके।
4. माँ/देखभाल करने वाला शुरू के छह माह तक केवल वैकल्पिक आहार दे सके।
5. परिवार का पूरा सहयोग वैकल्पिक आहार के लिए उपलब्ध हो।
6. माँ/देखभाल करने वाला व्यापक शिशु स्वास्थ्य सेवा का उपयोग करने में समर्थ हों।

### परिभाषा

- बच्चों की वृद्धि को शारीरिक आकार और शरीर की आकृति में वृद्धि के रूप में परिभाषित किया जाता है। इसे मापा जा सकता है। नवजात शिशु के जन्म के बाद उसका वजन आमतौर पर किलोग्राम में मापा जाता है: नवजात शिशु का विवरण ग्राम में दिया जा सकता है। लम्बाई और सिर एवं छाती की स्थितियाँ सेण्टीमीटरों में दर्शाई जा सकती हैं। बच्चों के विकास पर निगरानी आंकने का यह एक महत्वपूर्ण साधन है कि कोई बच्चा किस प्रकार बढ़ा हो रहा है। वजन की सारणी और उसकी लगातार खोज-खबर रखकर विकास मानकों पर उसके विकास में अवरोधों का प्रारम्भिक काल में ही पता लगाया जा सकता है। विकास के इस आकलन के आधार पर स्वास्थ्य कार्यकर्ता को बच्चे की माँ से उसके खान-पान एवं स्वास्थ्य के बारे में सवाल पूछने में मदद मिलती है।
- वजन/लम्बाई कद, एवं सिर की परिधि शारीरिक वृद्धि के कुछ महत्वपूर्ण संकेतक होते हैं। इन्हें शारीरिक वृद्धि के आयु आधारित मापदण्ड भी कहा जाता है।
- एक सुव्यवस्थित और रेखीय तरीके से वृद्धि होती है। शैशवकाल और शुरुआती बाल्यावस्था में वृद्धि की गति अधिकतम होती है।
- बचपन में मस्तिष्क तेजी से विकसित होता है और 2 साल की उम्र तक उसके वजन का लगभग 90 प्रतिशत हिस्सा और आकार बढ़ जाता है। सिर की परिधि मस्तिष्क के वृद्धि की सहायक सूचक होती है।
- बच्चे के सर्वोत्तम विकास के लिए पर्याप्त ऊर्जा एवं सूक्ष्म-पोषक तत्व आवश्यक होते हैं।
- शिशु और बच्चे को सर्वोत्तम खान-पान देना समुचित शारीरिक वृद्धि एवं विकास के लिए अत्यन्त आवश्यक है।
- यदि शैशवकाल और प्रारम्भिक बाल्यावस्था में बच्चे को सर्वोत्तम खान-पान नहीं मिलता तो उसका वजन एवं लम्बाई/कद अपेक्षा के अनुसार नहीं बढ़ेगा। बच्चा कुपोषित होगा और अक्सर अधिक बार बीमार पड़ेगा।
- जब समय पर पूरक खान-पान नहीं दिया जाता है और अपर्याप्त आहार दिया जाता है या बच्चा पर्याप्त खान-पान नहीं लेता है तो प्रारम्भ में वजन पर प्रभाव पड़ता है। बच्चा दुबला-पतला दिखता है और उसकी जांघ और धड़ के बीच वाले हिस्से एवं तन्नों पर त्वचा ढीली होती है।
- यदि लम्बे समय तक बच्चे को अनुपयुक्त और औसत दर्जे का खान-पान जारी रखा जाता है तो उसके कद पर प्रभाव पड़ता है और उसकी वृद्धि अवरुद्ध हो जाती है।
- इस प्रकार, वजन में कमी पिछले कुछ समय में अपर्याप्त खान-पान को इंगित करती है, जबकि लम्बे समय तक पोषक तत्व न देने पर वृद्धि अवरुद्ध हो जाती है।
- किसी भी बच्चे के वृद्धि के आकलन के लिए वृद्धि पैमानों पर सही ढंग से मापना बेहद जरूरी है। सिर्फ स्तनपान पर शिशु पहले छह महीने की उम्र तक एक महीने में न्यूनतम 500 ग्राम वजन प्राप्त करता है। एक साल की उम्र की लड़की का वजन 9 किलोग्राम और लड़के का वजन 9.6 किलोग्राम होना चाहिए।
- दो साल से कम उम्र के बच्चे को नीचे लिटाने की मुद्रा में सिर से लेकर पंजे की दूरी मापी जाती है और उसका विवरण लम्बाई के रूप में दिया जाता है। दो साल की उम्र के बाद इसी दूरी को खड़ी मुद्रा में मापा जाता है और उसका विवरण कद के रूप में दिया जाता है।

यदि किसी बच्चे की लम्बाई और कद-दोनों मापे जाते हैं तो लम्बाई बढ़ जाती है क्योंकि खड़ी मुद्रा में रीढ़ की हड्डी और तलुवे दब जाते हैं और लम्बाई की तुलना में कद को घटा देते हैं।

- जब वजन और लम्बाई/कद का माप लिया जाता है तो अनेक अभिभावक आशंकित महसूस करते हैं और बच्चे डर जाते हैं। इसलिए पहले माता के साथ आदरपूर्वक बातचीत करनी चाहिए एवं उसके बाद बिटाने की पेशकश कर उसे

आरामदायक स्थिति में लाना चाहिए। उसकी तारीफ़ करें और माप लेने से पहले विकास पर निगरानी के महत्व के बारे में जानकारी दें।

- अभिभावकों को सुझाव दें कि वे वृद्धि सम्बन्धी नियमित माप के लिए बच्चे को लाएँ और वृद्धि चार्ट सुरक्षित रखें।

#### वजन मापना

- शिशुओं और दो साल तक के बच्चों को एक ऐसी टोकरीनुमा तुला बास्केट टाइप वेइंग मशीन में तोला जाता है, ध्यान रहे कि वज़न मशीन कम से कम 1 किलो ग्राम का वज़न माप सकती है। बड़ी उम्र के बच्चों का वज़न साधारण तुला पर लिया जाता है।
- तोलने से पहले तुला का कांटा सही तरीके से ज़ीरो पर होना चाहिए।
- तुला के डायल के सामने खड़े रह कर वज़न को पढ़ा जाना चाहिए।

#### लम्बाई नापना

- दो साल तक की उम्र के बच्चे की इन्फ़ैण्टोमीटर पर सिर से लेकर पंजे तक की लम्बाई नापी जाती है। यदि इन्फ़ैण्टोमीटर उपलब्ध न हो तो किसी न खिंचने वाली नापने की टेप से लम्बाई नापी जा सकती है।
- कद का नाप लेते समय बच्चे के जूते उतरवा लें, उससे स्टैडियोमीटर के प्लेटफॉर्म पर सीधा खड़ा होने और सामने देखने को कहें। यदि स्टैडियोमीटर उपलब्ध न हो तो बच्चा दोनों एड़ियों (हील्स) पर कंधे को दीवार की तरफ रख कर खड़ा हो जाए। बच्चे का सिर दीवार से छूता हुआ हो और वह सामने देखे। तब किसी न खिंचने वाली नापने की टेप से कद का नाप लिया जाता है।

### डब्ल्यू.एच.ओ. के विकास चार्ट

- बच्चे का वज़न, लम्बाई कद/सिर की परिधि को मापना और बॉडी मास इण्डेक्स (बी.एम.आई.) और नियमित अन्तराल पर उनका रिकॉर्ड रखना शारीरिक वृद्धि के आकलन के लिए बेहद ज़रूरी है।
- स्तनपान करने वाले शिशुओं के वज़न, लम्बाई/कद, सिर की परिधि के बारे में डब्ल्यू.एच.ओ. वृद्धि चार्ट तैयार किए गए हैं और लड़कियों एवं लड़कों के लम्बाई/कद के बारे में बी.एम.आई.ई. एवं वज़न के बारे में अलग-अलग चार्ट तैयार किए गए हैं।
- डब्ल्यू.एच.ओ. के वृद्धि चार्ट दुनिया के किसी भी क्षेत्र, प्रजाति, धर्म या समुदाय के सभी बच्चों के लिए प्रयुक्त होते हैं।
- बच्चे की उम्र वृद्धि चार्ट पर होरिजोण्टल लाइन (क्षैतिज रेखा) के रूप में दर्शाई जाती है और वज़न या लम्बाई कद को वर्टिकल लाइन (उर्ध्ववत रेखा) के रूप में अंकित किया जाता है।
- प्रत्येक वृद्धि चार्ट में '0' के रूप में अंकित एक मध्य रेखा होती है, जो सामान्य वज़न/लम्बाई की सूचक होती है।
- '0' अंकित लाइन के नीचे '-2' और '-3' अंकित वाली दो रेखाएँ होती हैं, जो वृद्धि में कमजोरी की बढ़ती मात्रा दर्शाती है। '-3' के नीचे वाली लाइन वृद्धि के मापदण्ड का कोई भी मान (वैल्यू) भारी कुपोषण को इंगित करता है।
- इसी तरह, '0' के अंकन वाली लाइन के ऊपर '+2' और '+3' के अंकन वाली दो रेखाएँ होती हैं, जो दर्शाती हैं कि बच्चे का वज़न अधिक बढ़ रहा है और वह अधिक वज़नी या मोटा है।
- यह आशा की जाती है कि एक स्वस्थ एवं पर्याप्त खान-पान पाने वाले बच्चे का वज़न और लम्बाई/कद बढ़ेगा। यह स्थिति अपवर्ड ट्रेजेक्टरी (नीचे से ऊपर को ओर प्रक्षेप-पथ) दर्शाएगी और यह '0' एवं '-2' या '0' एवं '+2' की रेखाओं के बीच होगी। दूसरे शब्दों में, '-2' और '+2' की रेखाओं के बीच की स्थिति होने पर वज़न एवं कद का मान (वैल्यू) सामान्य माना जाता है।

### माँ और बच्चे का सुरक्षा कार्ड (एम.सी.पी.)

- आई.सी.डी.एस. योजना और राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (एन.आर.एच.एम.) में बच्चों की वृद्धि पर निगरानी एक महत्वपूर्ण गतिविधि होती है। 3 साल से कम उम्र के बच्चों का एक महीने में एक बार और 3-6 साल की उम्र के बच्चों का त्रैमासिक वज़न मापा जाता है। डब्ल्यू.एच.ओ. के विकास मानकों के साथ सरकारी स्वास्थ्य एवं पोषण कार्यक्रमों में विकास की निगरानी का तालमेल बिटाने और पोषण स्थिति, टीकाकरण सारणी एवं बच्चे की वृद्धि सम्बन्धी उल्लेखनीय बातों की खोज-खबर रखने के लिए गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली माताओं के 'माँ-बच्चा सुरक्षा कार्ड (एमसीपी कार्ड)', तैयार किया गया है और जिसे भारत सरकार ने जारी किया है।
- एमसीपी कार्ड बच्चे के अल्प-पोषण के सही आकलन और जेंडर-स्पेसिफिक की उम्र की दृष्टि से मददगार होता है। यह बालिका की बेहतर देखभाल करने, गर्भवती माँ के स्वास्थ्य पर एवं प्रारम्भिक शैशवकाल में अधिक ध्यान देने- समय पर कदम उठाने एवं शिशु की पहले छह महीने की उम्र के दौरान शुरुआती स्तनपान को बढ़ावा देने एवं सिर्फ स्तनपान कराने तथा शिशु एवं बच्चे के सर्वोत्तम खान-पान कराने में मददगार होता है।

### एम.सी.पी. कार्ड्स में वृद्धि में वक्र रेखा

- ऊपर जाती हुई वृद्धि रेखा दर्शाती है कि बढ़ती उम्र के साथ बच्चा पर्याप्त वजन प्राप्त कर रहा है और यह बच्चे के विकास एवं स्वास्थ्य को इंगित करती है।
- समतल वृद्धि वक्र रेखा इंगित करती है कि बच्चे का वज़न नहीं बढ़ा है और उस पर ध्यान देना ज़रूरी है।
- नीचे की ओर जाती हुई वृद्धि वक्र रेखा वज़न में कमी को इंगित करती है और उस पर शीघ्र ध्यान देना ज़रूरी है।

- वृद्धि पर निगरानी बिल्कुल प्रारम्भिक चरण में कमजोरियों का पता लगाने का एक महत्वपूर्ण साधन है।
- यदि वृद्धि चार्ट पर वृद्धि रेखा '+2' और '-2' के बीच के रास्ते का या शिशु के जन्म के वजन के हिसाब से वृद्धि के रास्ते का अनुसरण कर रही है तो यह दर्शाता है कि बच्चे को सर्वोत्तम पोषण प्राप्त हो रहा है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को चाहिए कि वह माता की तारीफ करे और उसे शिशु एवं बच्चे के खान-पान के सर्वोत्तम तरीकों पर ज़ोर देने की सलाह दे।
- गौर करें कि क्या उम्र के हिसाब से वजन और लम्बाई/कद के हिसाब से वजन को दर्शाने वाली रेखा '-3' के नीचे गिर गई है? यदि ऐसा है तो यह गम्भीर कुपोषण को इंगित करता है और मृत्यु एवं विकलांगता का अधिक खतरा दर्शाता है। इस बच्चे को शीघ्र डॉक्टर की चिकित्सा देने की ज़रूरत है।
- जब स्वास्थ्य कार्यकर्ता को पता चलता है कि बच्चे की वृद्धि रेखा '+2' के पार और नीचे '-2' रेखाओं से विचलित हो गई है या शिशु के जन्म के वजन के हिसाब से वृद्धि के रास्ते का अनुसरण नहीं कर रही है तो उसे –
  - » स्तनपान की हिस्ट्री (पिछला विवरण) लेना चाहिए, बच्चे को कब स्तनपान शुरू कराया गया, क्या बच्चे को सिर्फ स्तनपान कराया जाता है, छह माह से ऊपर के बच्चों में सम्पूर्ण आहार कब शुरू कराया गया, और माता द्वारा अनुभव की गई कठिनाइयाँ क्या हैं?
  - » इसके बाद ठोस आहार के बारे में पूछें: बच्चे को कब, क्या और किस प्रकार पूरक आहार खिलाया जाता है? 'ध्यानपूर्वक सुनने' और 'सीखने' की निपुणताओं का उपयोग करते हुए ठोस आहार खिलाने में कठिनाइयों के बारे में पता करें। बच्चे को खिलाए जाने वाले खाद्य पदार्थों के गाढ़पन (कन्सिस्टेंसी) एवं विविधता (वैराइटी) के बारे में पूछें और पता करें कि क्या इन्हें खाने में बच्चे की अनुकूल प्रतिक्रिया (रेसपोन्सिव) रहती है या नहीं?
  - » पता करें कि पिछले कुछ समय में शिशु को कोई बीमारी (खासतौर पर दस्त एवम् न्युमोनिया) तो नहीं हुई?
  - » पता करें कि माता बच्चे से कितने समय तक दूर रहती है और आमतौर पर बच्चे को कौन खिलाता-पिलाता है? क्या माता बड़े भाई या बहन (यदि कोई है) को स्तनपान करवाती है?
  - » स्तनपान कराने का तरीका देखें और आकलन करें तथा स्तन की स्थितियों की हिस्ट्री (पिछला विवरण) लें।
  - » इसके बाद 'आत्मविश्वास बढ़ाने' के तरीके का उपयोग करते हुए माता का भरोसा बढ़ाएँ और शिशु एवं बच्चों की आहार पूर्ति में सुधार के लिए 'समझ की जांच' करें।
  - » बच्चे का वजन प्रति सप्ताह रिकॉर्ड करें। खान-पान में सुधार करने पर पहले वजन में वृद्धि होती है। फॉलो अप (अनुवर्ती कार्रवाई) में खान-पान का आकलन करें। यदि वृद्धि का सवरूप सन्तोषजनक नहीं है तो शिशु को सर्वोत्तम खान-पान कराने में कठिनाइयों और परेशानियों के बारे में पूछें।
  - » यदि सलाह के 2-3 सप्ताह बाद वजन नहीं बढ़ता है या कम होने की प्रवृत्ति दर्शाता है तो बच्चे को आगामी प्रबन्धन के लिए किसी स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र को रेफर करें।

प्रथम पंक्ति के कार्यकर्ताओं / सहकर्मी परामर्श दाताओं के लिए 4 दिन पाठ्यक्रम के लिए समय सारणी		
पहला दिन		
समय	सत्र	मिनट
09:00–10:00 बजे	प्रतिभागियों का पंजीकरण, कोर्स का परिचय	60
10:00–10:30 बजे	चाय	30
10:30–11:30 बजे	सत्र 1: शिशु एवं छोटे बच्चे के लिए सर्वोत्तम आहार पूर्ति के लाभ	60
11:30–12:30 बजे	सत्र 2: माँ के दूध का बनना व शिशु द्वारा ग्रहण करना	60
12:30–01:30 बजे	सत्र 3: स्तनपान का मूल्यांकन एवं निरीक्षण	60
01:30–02:30 बजे	भोजन	60
02:30–03:30 बजे	सत्र 4: सुनना एवं सीखना	60
03:30–4:00 बजे	चाय	30
04:00–05:00 बजे	सत्र 5: माँ का आत्मविश्वास बढ़ाना, समर्थन देना और समझ को जाँचना	60
05:00–5:30 बजे	सत्र 6: प्रसव से पूर्व से तैयारी तथा सामुदायिक स्तनपान का समर्थन जुटाना	30
दूसरा दिन		
09:00–10:00 बजे	सत्र 7: शिशु को स्तन से लगाने की स्थिति (पोजीशनिंग)	60
10:00–10:30 बजे	चाय	30
10:30–11:15 बजे	सत्र 8: स्तन की अवस्थाएँ	45
11:15–12:00 बजे	सत्र 9: शिशु का स्तनपान से इन्कार करना और रोना	45
12:00–12:30 बजे	सत्र 10: हाथ से माँ का दूध निकालना	30
12:30–01:30 बजे	सत्र 11: पर्याप्त दूध नहीं होने का अहसास	60
01:30–02:30 बजे	भोजन	60
02:30–03:00 बजे	सत्र 12: जन्म से कम वजन वाले शिशुओं को स्तनपान कराना	30
03:00–05:30 बजे	चाय, महिला के घर का दौरा / ऑगनवाड़ी केन्द्र / स्वास्थ्य केन्द्र का दौरा	120
तीसरा दिन		
09:00–10:10 बजे	सत्र 13: पूरक आहार – पोषण की कमी को पूरा करने वाले खाद्य पदार्थ	70
10:10–10:30 बजे	चाय	20
10:30–11:30 बजे	सत्र 14: आहार पूर्ति की तकनीकें और कार्यनीतियाँ	60
11:30–01:30 बजे	महिला के घर का दौरा / ऑगनवाड़ी केन्द्र / स्वास्थ्य केन्द्र का दौरा	120
01:30–02:30 बजे	भोजन	60
02:30–03:15 बजे	सत्र 15: शिशुओं एवं छोटे बच्चों के सर्वोत्तम आहार को कायम रखना	45
03:15–03:35 बजे	सत्र 16: महिलाओं का आहार, स्वास्थ्य तथा प्रजनन क्षमता	20
03:35–04:00 बजे	चाय	30
04:00–04:30 बजे	सत्र 17: कामकाजी महिलाओं द्वारा स्तनपान	30
04:30–05:00 बजे	सत्र 18: विशेष परिस्थितियों में स्तनपान	30
चौथा दिन		
09:00–10:00 बजे	सत्र 19: बच्चों के वृद्धि और माप पर निगरानी	60
10:00–10:30 बजे	चाय	30
10:30–11:30 बजे	सत्र 20: वृद्धि चार्ट्स के ज़रिये शिशु की वृद्धि पर निगरानी	60
11:30–12:30 बजे	सत्र 21: वृद्धि माप के अनुसार कदम उठाना	60
12:30–01:30 बजे	प्रशिक्षुओं की प्रतिक्रियाएँ	60
01:30–02:30 बजे	भोजन	60
02:30–03:45 बजे	प्रतिभागियों को प्रमाण पत्रों के वितरण सहित विदाई समारोह	45





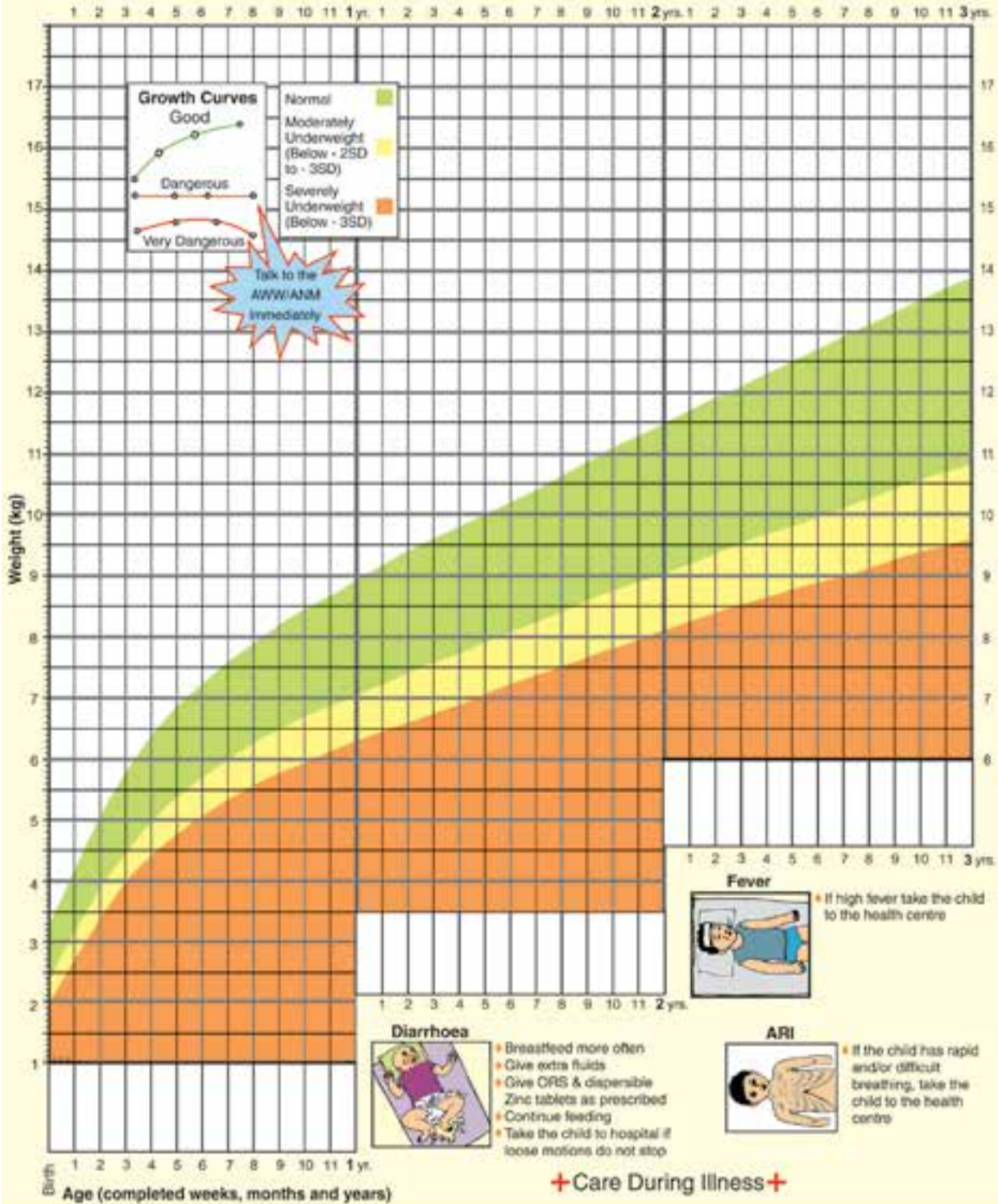
# वृद्धि चार्ट्स

ये वृद्धि चार्ट्स विश्व स्वास्थ्य संगठन के बाल वृद्धि मानकों से अंगीकृत किए गए हैं।

<http://www.who.int/childgrowth/standards/en/>



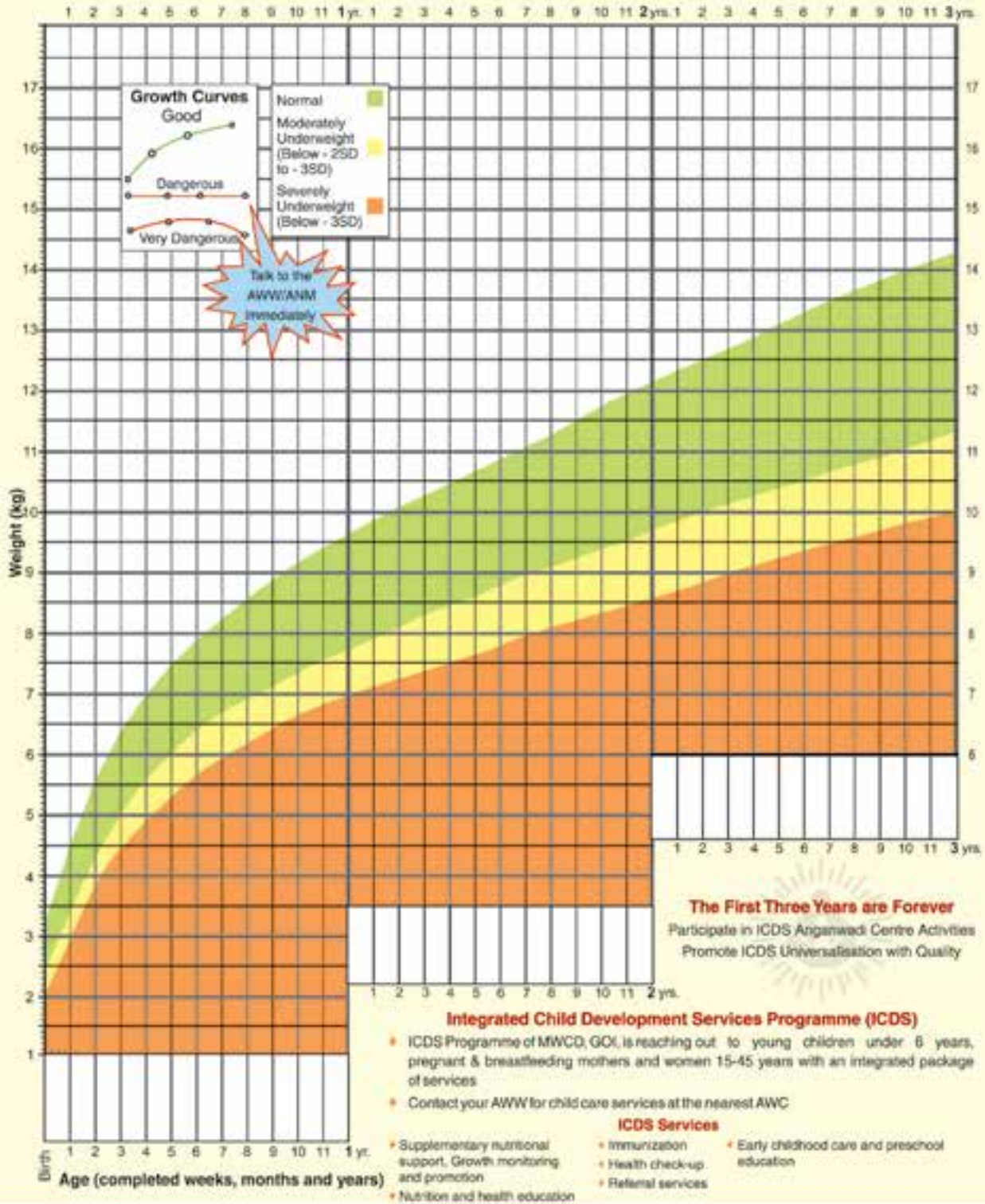
## GIRL: Weight-for-age – Birth to 3 years (As per WHO Child Growth Standards)



Ensure equal care for the girl child



## BOY: Weight-for-age – Birth to 3 years (As per WHO Child Growth Standards)



**Have your child weighed at the AWC every month**

# NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes, starting below the dotted orange line and extending to the bottom of the page.

# NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes, filling the majority of the page below the dotted orange line.

# NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes, starting below the dotted orange line and extending to the bottom of the page.



