

कुपोषण



बीमारियाँ



कुपोषण का एकीकृत समुदाय आधारित प्रबंधन

शीर्षक	:	कुपोषण ⇔ बीमारियां
लेखन	:	सौमित्र रॉय
संपादन	:	सचिन कुमार जैन
मार्गदर्शन	:	डॉ. शीला भम्बल, डॉ. रमनी अटकुरी, डॉ. रश्मि द्विवेदी, डॉ. जगमीत कौर चावला, डॉ. माधुरी चंद्रा, दीपा सिन्हा
सहयोग	:	फरहत नशीं सिद्दकी, रोली शिवहरे, प्रशांत दुबे, अभिलाषी राशी, अरविंद, सीमा प्रकाश, अमीन चार्ल्स, राघवेन्द्र सिंह
चित्रांकन	:	शिरीष श्रीवास्तव
ले-आउट	:	सुबोध शुक्ला
प्रकाशक	:	विकास संवाद समिति
संपर्क	:	ई-7 / 226, प्रथम तल, धन्वंतरि कॉम्प्लेक्स के सामने, अरेरा कॉलोनी, शाहपुरा, भोपाल, मध्यप्रदेश ।
फोन	:	0755-4252789
ई-मेल	:	vikassamvad@gmail.com
वेबसाइट	:	www.mediaforrights.org
प्रकाशन वर्ष	:	अक्टूबर 2013
संस्करण	:	प्रथम / प्रतियां – 1000
मुद्रण	:	एमएसपी ऑफसेट, एमपी नगर, भोपाल
सहयोग	:	पोषण (आईएफपीआरआई और आईडीएस)

बाल आपना

कुपोषण कोई बीमारी नहीं है। यह ३२१ अव्यवस्था का दूसरा शिरा है, जो हमारे इर्द-गिर्द मजबूत पैठ बना चुका है। कुपोषण ३२१ उपेक्षा का परिणाम है, जो गर्भवती महिला के खान-पान को लेकर की जाती है। यह उन श्रान्तियों के कारण पैदा हुई स्थिति है, जो नवजात शिशु को जन्म के पहले घंटे में माँ के दूध से वंचित कर देती है। इसे उन लापरवाहियों का दुष्परिणाम मान सकते हैं, जो शिशु को संक्रमण के घेरे में लाकर पहले तो उसे बीमार और फिर कुपोषित कर देती है।

यह एक दुष्चक्र है। इसमें उलझकर शिशु मौत के कगार तक भी पहुंच सकता है। इसकी शुरूआत संक्रमण से हो जाती है, शिशु बीमार हो जाता है, उसकी खुशक कम हो जाती है, शरीर को पर्याप्त पोषण नहीं मिलता। देशरेख में कमी उसकी परेशानियों को बढ़ाती है। वह रोता है, पर हम उसकी भाषा नहीं समझ पाते। बीमारी ठीक हुई तो उसका वजन घट चुका होता है। शरीर में खून की कमी हो जाती है। कुपोषित शिशु के लिए बीमार पड़ने की संका बढ़ जाती है। बार-बार बीमार पड़ने से उस के अगले पड़ाव तक पहुंचने पर बच्चे का शारीरिक विकास बाधित होता है और फिर वह आगे कभी इस दुष्चक्र से बाहर नहीं निकल पाता।

इस किताब को तैयार करने का मकसद शिशु के शारीरिक-मानसिक विकास में भागीदार हर इकाई को, चाहे वह परिवार हो, समाज या सरकार द्वारा कायम की गई वह व्यवस्था हो, जिस पर इस देश के भविष्य को संभालने की जिम्मेदारी है, उनकी भूमिकाओं से परिचित करने का है। यह भूमिका सही समय पर समुचित हस्तक्षेप के रूप में हो सकती है तो कहीं उस आफ, स्वस्थ और संक्रमणरहित परिवेश को खड़ा करने में, जिसमें शिशु का सर्वांगीण विकास सुनिश्चित हो सके।

मध्य प्रदेश के एक छोटे से गांव से अपनी बात शुरू करते हुए हमने विषय की गंभीरता और बीमारियों के संक्रमण और कुपोषण के बीच दोतरफा सहसंबंधों को स्थापित करने की कोशिश की है। बाद के अध्यायों में हमने उन बीमारियों को शामिल किया है, जो मध्यप्रदेश में बाल मृत्यु के सबसे बड़े कारणों में से हैं। बीमारियों के लक्षण, रोकथाम और सावधानियों को बताने के साथ पूरी किताब में बार-बार इस बात का जिक्र किया गया है कि किसी

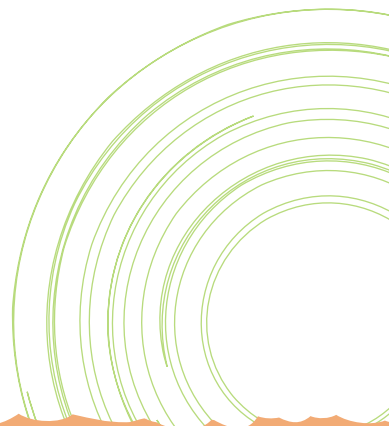
भी स्थिति में शिशु के खान-पान में कमी न की जाए फिर चाहे वह शिर्ष मां का दूध पीता हो या उसे पूरक आहार भी दिया जा रहा हो। इसी के साथ शिशु को दिए जा रहे भोजन की स्वच्छता, पीने के पानी को संक्रमणरहित करने के उपाय भी बार-बार बताए गए हैं। दोहशव से बात दिमाग में गहरे उतरती है, विचारों में नयापन आता है, बदलाव की दिशा तय होती है।

ये ऐसे छोटे-छोटे कदम हैं, जिन्हें स्थानीय समुदाय आसानी से उठा सकता है। बस क्या करना है, कब और कैसे करना है, इसकी जानकारी होनी चाहिए। किताब में सभी की भूमिकाएं तय हैं। इन्हें जिम्मेदारी से निभाने की जरूरत है। आंगनवाड़ी में बच्चे का नियमित वजन लिया जाए, उसे समय रहते डीपीटी और खसरे का टीका लग जाए, विटामिन ए की खुशक भी मिलती रहे और सबसे अहम समुदाय और व्यवस्था के बीच एक सम्मानजनक, विश्वास का रिश्ता कायम हो जाए तो डाक्टरी इलाज की जरूरत न्यूनतम होगी।

अध्याय 11 में ‘क्या करें कि बीमारी ही न हो’, कुछ ऐसी ही बात कहता है। सफाई रखने, शौच के बाद हाथ धोने, संक्रमण से बचाव, समय पर टीकाकरण और बीमारियों का संक्रमण फैलाने वाले कुछ देशी नुस्खों से परहेज करने जैसे कदम बीमारियों को दूर रख शिशु को कुपोषण से बचाते हैं।

इस प्रवेशिका को तैयार करने में मार्गदर्शक के तौर पर हर कदम पर डॉ. रमनी अटकुटी, डॉ. शीला भम्बल, डॉ. रश्मि द्विवेदी, डॉ. जगमीत कौर चावला और डॉ. माधुरी चंद्रा का अमूल्य सहयोग मिला। इन सभी के दीर्घ मैदानी अनुभव और ज्ञान ने हमें उन बुनियादी कारणों की तलाश में मदद की, जो शिशु को बीमारियों और कुपोषण के दुष्चक्र में उलझाते हैं। हमें उम्मीद है कि ‘समुदाय आधारित कुपोषण प्रबंधन श्रृंखला’ की यह आठवीं किताब मध्यप्रदेश में शिशुओं को बीमारियों और कुपोषण की परस्पर अंतर्निहित परिस्थितियों से छुटकारा दिला पाने में मददगार होगी।

विकास संवाद समूह



अनुक्रमणिका

पृष्ठ क्रमांक

अध्याय – 1	बच्चों का स्वास्थ्य माने गांव का स्वास्थ्य	1
अध्याय – 2	कौन सी बीमारियां, क्या खतरे	4
अध्याय – 3	तपेदिक या टीबी	6
अध्याय – 4	दस्त (डायरिया)	8
अध्याय – 5	काली खांसी या कुकुर खांसी	12
अध्याय – 6	खसरा.....	13
अध्याय – 7	मलेरिया	15
अध्याय – 8	खून की कमी या एनिमिया.....	17
अध्याय – 9	कुपोषण, यानी बीमारियों को बुलावा	19
अध्याय – 10	बच्चों को कुपोषित करने वाली कुछ आम बीमारियां	22
अध्याय – 11	क्या करें कि बीमारियां ही न हों	25
अध्याय – 12	व्यवस्था की भूमिका	27
अध्याय – 13	आओ, पहले नवजात शिशु को बचाएं.....	30

बच्चों का स्वास्थ्य, माने गांव का स्वास्थ्य

क्यों, क्योंकि

- एक भी बच्चे को जन्म के पहले घंटे में मां का दूध नहीं मिला।
- गर्भवती महिलाओं को पोषण युक्त खाना न मिलना।
- जन्म के बाद पांच महीने तक उन्हें मां का पर्याप्त दूध नहीं मिला।
- 6-9 माह की उम्र में उन्हें मां के दूध के साथ पूरक आहार नहीं मिला।



इसे यूं समझें



मध्य प्रदेश का एक गांव। कुल 556 लोगों की आबादी। सभी सहरिया समुदाय के। गांव के 408 लोगों (208 महिलाएं और 200 पुरुष) से जब परिवार के स्वास्थ्य, खासकर 0-5 साल के 94 बच्चों के बारे में जानकारी हासिल की गई तो ये तथ्य निकलकर आए-

- 55 प्रतिशत का शारीरिक विकास बाधित था। 73 प्रतिशत से ज्यादा बच्चों में खून की कमी थी। 64 प्रतिशत से अधिक बच्चों का वजन कम था।

यह तो हुई कुपोषण की बात। अब बीमारियों की तरफ देखें

- 35 प्रतिशत बच्चे ऐसे थे, जिन्हें दस्त होने पर ओआरएस पिलाया गया।
- 45 प्रतिशत से ज्यादा बच्चों को दस्त के कारण स्वास्थ्य केंद्र ले जाना पड़ा।
- 64 प्रतिशत बच्चों को श्वास संबंधी गंभीर संक्रमण के कारण अस्पताल ले जाया गया।



यह भी बताना जरूरी है कि मध्य प्रदेश में

जीवित जन्म लेने वाले प्रति 1000 बच्चों में

- 44 बच्चे 28 दिन के भीतर मर जाते हैं
- 56 बच्चे एक साल की उम्र से पहले ही जान गंवा देते हैं
- 89 बच्चों की पांच साल की उम्र से पहले ही मौत हो जाती है



तो बच्चे के लिए कुपोषण का मतलब क्या ?



13 प्रतिशत बच्चों की जान बच सकती है, अगर जन्म के बाद पहले घंटे में उन्हें मां का दूध मिले और अगले दो साल तक उन्हें पोषण युक्त भोजन के साथ स्तनपान कराया जाता रहे।

3 प्रतिशत बच्चे बीमार नहीं पड़ेंगे, अगर उन्हें साफ पेयजल, शौचालय और स्वच्छ परिवेश मिले।

6 प्रतिशत और बच्चों की जान बचाई जा सकती है, यदि उन्हें 6 माह की उम्र के बाद मां के दूध के साथ उचित पूरक आहार भी उपलब्ध कराया जाए।

9 फीसदी नवजात बच्चों की जान बच सकती है, अगर नवजात बच्चे के शरीर का तापमान सही रखा जाए।

सेहत की बुनियाद

हममें से शायद ही कोई ऐसा होगा, जो कभी बीमार नहीं पड़ा हो। बीमारी को रोकने के लिए हमारे शरीर के भीतर क्षमता मौजूद है। जिसमें यह क्षमता ज्यादा होगी, वह कम बीमार पड़ेगा। इसे बीमारियों से मुकाबले की ताकत भी कह सकते हैं। इसकी बुनियाद बच्चे के जन्म लेने से पहले ही, यानी गर्भ में ही पड़ जाती है। अगर गर्भधारण के बाद महिला को पर्याप्त पोषण नहीं मिलेगा तो जन्म लेने वाले शिशु का वजन कम होगा और बीमारियों से लड़ने की उसकी क्षमता भी कम होगी। सेहत की बुनियाद कितनी मजबूत होगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि बच्चे को मां का दूध मिला या नहीं, उसे कहां और किन परिस्थितियों में रखा गया है, साफ-सफाई के क्या इंतजाम हैं। यह भी जरूरी है कि शिशु को बीमारियों से बचाव के टीके समय पर लगवाए जाएं। हम इस दस्तावेज में उन बीमारियों की खासतौर पर बात कर रहे हैं, जिनसे बच्चों को सबसे ज्यादा खतरा होता है।

हम पूछ सकते हैं कि ऐसा न करें तो क्या फर्क पड़ेगा ?

सीधा सा जवाब है कि इससे बच्चे के शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र कमजोर रहेगा। वह बीमारियों के खतरे से बच नहीं पाएगा। जन्म के बाद बच्चों का शरीर तो सबसे नाजुक होता है। गर्भ में रहने के दौरान उसका बाहरी वातावरण से कोई संपर्क नहीं होता। लेकिन जैसे ही उसका जन्म होता है, उसे वातावरण में मौजूद जानलेवा कीटाणुओं का सामना करना पड़ता है। ये कीटाणु सांस व त्वचा के जरिए, बच्चे के भोजन, गंदे कपड़ों, ठीक से हाथ न धुलाने, अस्वास्थ्यकर वातावरण, दूषित पेयजल और संक्रमण से फैल सकते हैं।

फिर क्या करें ?

सबसे पहले तो जन्म लेने के बाद एक घंटे के भीतर बच्चे को मां का दूध पिलाएं। इस दूध में शिशु को बीमारियों से बचाने की क्षमता होती है। इस गाढ़े, पीले रंग के दूध को पीने से बच्चे के शरीर में बीमारियों से लड़ने की ताकत अपने आप आ जाती है। स्तनपान में एक दिन की देरी का मतलब है कि कुपोषण और बीमारियों से बच्चे के मरने की करीब ढाई गुना ज्यादा आशंका।

अगर जन्म के एक घंटे के भीतर बच्चे को मां के दूध के सिवाय और कोई मीठा द्रव पिलाया जाए तो उनके कुपोषण से मरने की आशंका चार गुनी बढ़ जाती है। इससे उसके संक्रमित होने और बीमार पड़ने के खतरे बढ़ जाते हैं।

तो क्या बच्चे को जठमघुट्टी, शहद, शक्कर का घोल नहीं चटाएं ?

बच्चे को मां का दूध शुरू करने से पहले कोई भी द्रव पदार्थ, जैसे चाय, ऊपरी दूध, दही, शहद, गुड़ का पानी नहीं देना चाहिए। इससे नवजात शिशु का पेट भर जाएगा और वह मां का दूध पीने की इच्छा नहीं रखेगा। अगर बच्चे को बीमारियों से बचाना है तो उसे हर हाल में जन्म के बाद छह माह की उम्र तक सिर्फ मां का दूध ही पिलाएं। यहां तक कि उसे पानी भी नहीं देना चाहिए। अगर मां का दूध कम उतरता है, बच्चे को दूध कम पड़ रहा है या मां जीवित न हो तो गाय या भैंस के दूध में उचित मात्रा में साफ पानी मिलाकर दिया जा सकता है।

कितना दूध, कितना पानी (गाय के दूध के लिए)

पहला हफ्ता

दो हिस्सा पानी, एक हिस्सा दूध

दूसरा हफ्ता

एक हिस्सा पानी, एक हिस्सा दूध

दूसरा हफ्ता

एक हिस्सा पानी, दो हिस्सा दूध

चौथा हफ्ता

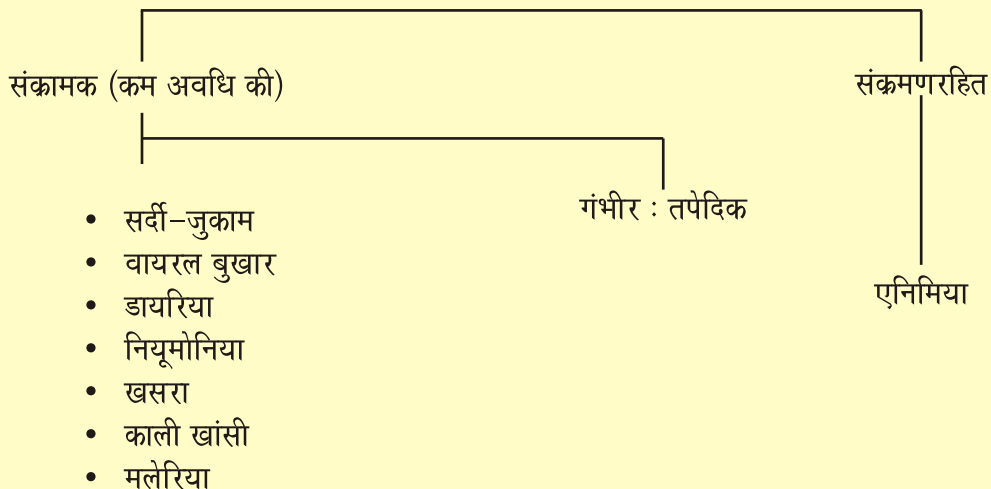
एक हिस्सा पानी, तीन हिस्सा दूध

कौन सी बीमारियां, क्या खतरें

भारत में शिशुओं की सबसे ज्यादा मृत्यु श्वास रोग और दस्त से होती है। लेकिन मध्यप्रदेश में बाल मृत्यु का कारण कुछ ही बीमारियां हैं – मलेरिया, खसरा, काली खांसी और तपेदिक। इनके अलावा समय पर उपचार के अभाव में डायरिया भी कुपोषण का कारण बनकर गंभीर बीमारियों को बुलावा देने वाला हो सकता है। राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम का लाभ उठाकर शिशु की जान संक्रामक बीमारियों से बचाई जा सकती है। हमें शिशु के शारीरिक और मानसिक विकास की जरूरतों को समझते हुए उनके भोजन में पोषण पर ध्यान देना होगा। साथ ही शिशु को साफ-सफाई और स्वास्थ्यवर्द्धक परिवेश देना जरूरी है, ताकि उसे बीमारियों के संक्रमण से बचाया जा सके।



बच्चों में बीमारियां



बच्चे क्यों संवेदनशील हैं ?

क्योंकि उनका शरीर हमारी तरह बीमारियों का मजबूती से मुकाबला नहीं कर सकता। देखभाल के लिए बच्चे बड़ों पर निर्भर होते हैं, इसलिए वे वातावरण में बदलाव से खुद अपना बचाव नहीं कर सकते। ऐसे में जरूरी है कि जन्म के फौरन बाद उनकी देखभाल में सावधानी बरती जाए।

जन्म के फौरन बाद बच्चे को बाहरी संक्रमण से बचाना चाहिए। उसके कपड़े साफ हों। वह संक्रमित, बीमार व्यक्ति के संपर्क में न आए। नवजात के लिए पहला आहार मां का दूध है, इसलिए यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उसे मां का दूध ही मिले। मां का दूध बच्चे को

बीमारियों के संक्रमण से बचाता है।

तापमान में मामूली सा बदलाव होने पर बच्चे को सर्दी-जुकाम हो सकता है। अगर सर्दी उसकी छाती में जम जाए तो उसे नियूमोनिया की आशंका बन जाती है, जो जानलेवा भी हो सकता है। इसलिए बच्चे का पहनावा मौसम के मुताबिक होना चाहिए। गर्म वातावरण में बच्चे को कम कपड़े पहनाएं।

बच्चों को संक्रमण से बचाना भी जरूरी है, क्योंकि उनके शरीर में बीमारी फैलाने वाले कीटाणु बाहरी वातावरण से भी पनप सकते हैं। अगर समय पर टीकाकरण हो तो बच्चे इन कीटाणुओं से लड़ पाते हैं।



मां का दूध ही क्यों ?

यह आसानी से हजम हो जाता है।

इसका तापमान शरीर के तापमान के बराबर होता है।

मां और बच्चे के बीच संबंध कायम करता है।

शिशु की रोग प्रतिरोधकता बढ़ता है।



शिशु के मानसिक-शारीरिक विकास के लिए जरूरी है।

शिशु की आंतों के विकास में मददगार।

मां को एनिमिया से बचाए रखता है।

स्तनपान गर्भधारण रोकता है।

आर्थिक दृष्टि से फायदेमंद।

तपेदिक या टीबी



टीबी एक संक्रामक बीमारी है। इसके कीटाणु यानी बैक्टीरिया हवा से फैलते हैं। प्रायः सभी के शरीर में टीबी के बैक्टीरिया मौजूद रहते हैं, लेकिन व्यक्ति का रोग प्रतिरोध तंत्र इसे फैलने से रोकता है। साफ है कि अगर बच्चा कुपोषित हो, उसके शरीर में बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम हो तो उसे टीबी होने की आशंका ज्यादा होगी। बच्चे को गंभीर बीमारी होने पर भी उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और अगर बच्चा कुपोषित है तो उसे तपेदिक होने की आशंका ज्यादा होगी। जन्म के बाद बीसीजी का टीका इस गंभीर बीमारी से बचाने में कुछ साल तक कारगर है।

क्यों होता है

टीबी से पीड़ित किसी वयस्क व्यक्ति की खखार से इसके बैक्टीरिया फैलते हैं। ये हवा के जरिए बच्चे के फेफड़े में पहुंच जाते हैं। जैसे ही बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, टीबी का असर दिखना शुरू हो जाता है। इसीलिए यह बहुत जरूरी है कि घर में किसी को भी टीबी हो तो उसका फौरन इलाज शुरू हो, ताकि बच्चे तक उसका संक्रमण न फैल पाए।

बच्चे को कच्चा दूध पिलाने से उसे जानवरों को होने वाला टीबी हो सकती है। इसलिए अगर उसे ऊपर दूध पिलाया जा रहा है तो यह सुनिश्चित करना होगा कि उसे अच्छे से उबालने के बाद कमरे के तापमान पर ठंडा किया गया हो। इसके बाद ही बच्चे को दूध पिलाना चाहिए।

टीबी का बैक्टीरिया बच्चे की हड्डियों और त्वचा के साथ शरीर के सभी अंगों पर असर डाल सकता है।

कैसे पहचानें

- पर्याप्त पोषण मिलने के बाद भी बच्चे का वजन न बढ़ना, शाम को बुखार आना, सुस्त होना तपेदिक के लक्षण हो सकते हैं।
- अगर उसे बिना किसी खास कारण के लगातार बुखार हो।
- अगर घर का कोई वयस्क सदस्य दो हफ्ते से लगातार खांसी से पीड़ित हो तो उसकी जांच करवाएं। अगर उसमें टीबी पाया गया तो बच्चों में संक्रमण की जांच करवाना जरूरी है। यदि किसी वयस्क की हाल में खांसी से मौत हुई हो तो बच्चे व बाकी सदस्यों को भी टीबी की जांच करवानी चाहिए। पांच साल से कम उम्र के बच्चों में टीबी की जांच बहुत आसान है।



रोकथाम और सावधानियां

बीसीजी का टीका टीबी की रोकथाम करने में मददगार है। बच्चे को जन्म से एक माह के भीतर टीका जरूर लगाएं।

अगर मां को टीबी है और वह इलाज यानी डाट्स की दवा खा रही है तो भी बच्चे को स्तनपान करा सकती है।



टीबी और कुपोषण



- टीबी होने पर बच्चे की भूख कम हो जाती है, उसका शरीर आहार में पोषक तत्वों को सोखना कम कर देता है। इसलिए बच्चे के भोजन में पोषण का खास ध्यान रखना होगा, वरना उसका वजन तेजी से गिरेगा और वह कुपोषण का शिकार हो जाएगा।
- उसे स्थानीय स्तर पर उपलब्ध पोषक खाद्य पदार्थ, मसूर, फलियां खिलाएं, जिससे शरीर में जिंक की कमी दूर हो। बच्चे के पूरक भोजन में लौह तत्व, यानी आयरन और विटामिन भरपूर मात्रा में होना चाहिए। लाल रंग की सब्जियों, अंडा और साबुत अनाज में आयरन होता है।

दस्त (डायरिया)

यह बच्चों में होने वाली सबसे आम बीमारी है। लगातार दस्त से बच्चे का वजन तेजी से कम होता है, शरीर में पानी की कमी होने से वह निढाल हो जाता है और इलाज में देरी से बच्चा मर सकता है। बार-बार दस्त लगने से बच्चा कुपोषित हो सकता है। अगर डायरिया से बच्चे के शरीर में पानी की कमी हो गई और उसे अस्पताल ले जाने में देरी हुई तो उसकी जान भी जा सकती है।



ध्यान रखें

बच्चों की 100 मौतों में से 24 की मृत्यु दस्त से होती है। हैजा भी बैक्टीरिया से होने वाली बीमारी है। इसमें एक बार के दस्त में ही इतना पानी बह जाता है कि बच्चे की मौत हो सकती है। चूंकि हैजा से उल्टी भी होती है, इसलिए शरीर में पानी की कमी होने पर ब्लड प्रेशर कम होने से बच्चों को आघात लगता है।

क्यों होता है ?

यह बैक्टीरिया और वायरस दोनों के कारण होता है। दूषित वातावरण के संपर्क में आने वाली हर चीज से डायरिया के विषाणु चिपक जाते हैं। चाहे वह गंदे हाथ या मक्खियां ही क्यों न हों।

- अगर बच्चे को ऊपरी दूध पिलाया जा रहा हो और बोतल की चूसनी दूषित हो, ठीक से धोई न गई हो।
- बच्चे के आहार को तैयार करते समय सफाई नहीं रखी गई हो।
- बच्चे को वह भोजन दिया जाए, जिस पर मक्खियां बैठी हों।
- पीने का पानी। छोटे बच्चों को उबालकर ठंडा किया पानी दें। उन्हें एक ही बरतन से पानी पिलाएं।
- दूषित पानी व मल-मूत्र पेयजल के स्रोत में घुल रहे हों।



लक्षण

शुरुआती लक्षण

- बच्चे को लगातार पनियारे दस्त
- पानी की कमी से बच्चे को प्यास लगती है, गला सूखता है, बच्चा चिड़चिड़ाता है
- पेट फूलना

बाद की स्थिति

- जीभ का सूखना, होंठ पर पपड़ी जमना
- बच्चा लगातार रोने लगता है

गंभीर अवस्था

- 6 घंटे से ज्यादा समय तक पेशाब न होना, पेशाब कम मात्रा में और उसका रंग गहरा होना, आंखों से आंसू न आना
- बच्चे की त्वचा ढीली पड़ जाना
- नवजात बच्चे सिर के बीचों-बीच गड्ढा पड़ जाता है
- बच्चा सुस्त पड़ जाता है

उपचार

- 6 माह से कम उम्र के बच्चों को मां का दूध पिलाते रहें
- हर घंटे डब्लू.एच.ओ. प्रमाणित ओ.आर.एस. पिलाएं
- दाल का पानी, चावल का माढ़ भी चम्मच से पिला सकते हैं

- बच्चे के शरीर में पानी की कमी न होने दें। उसे बार-बार तरल पदार्थ दें।

- अगर हालत न सुधरे या बच्चे के दस्त में खून आने लगे तो फौरन स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दिखाएं

डायरिया के अधिकांश मामलों में एंटीबायोटिक की जरूरत नहीं पड़ती। सिर्फ पेचिश और हैजा होने पर ही एंटीबायोटिक देना चाहिए।

साफ-सफाई क्यों जरूरी है ?

मध्य प्रदेश के एक गांव के 76 फीसदी परिवार हैंडपंप का पानी पीते हैं। गांव में एक भी पक्का, शुष्क शौचालय नहीं है और एक ही कमरे में चार से पांच लोग सोते हैं। हैंडपंप का पानी तभी साफ होगा, जब उसे पत्थर तोड़कर खोदा जाए। ऐसा न होने पर आस-पास का गंदा पानी हैंडपंप के पानी में घुल सकता है। खासकर जानवरों के मल-मूत्र से दूषित पानी। डायरिया न फैले, इसके लिए हैंडपंप या पेयजल स्रोत के आसपास गंदा पानी जमने न दें। शौचालय की जरूरत इसलिए भी ज्यादा है, क्योंकि खुले में शौच करने पर बरसात में वे पेयजल स्रोतों में घुलकर डायरिया फैला सकते हैं। खोरी गांव में सहरिया अपने घर में बकरियों को भी रखते हैं। उनके मल में भी डायरिया फैलाने वाले कीटाणु पनप सकते हैं। मक्खियां पैदा हो सकती हैं।

कुछ सवाल



क्या दस्त होने पर बच्चे को दूध पिलाना ठीक है ?

बिल्कुल। अगर वह मां के दूध पर निर्भर है तो स्तनपान जारी रखना चाहिए। छह माह के बाद भी दस्त होने पर स्तनपान जारी रखें। इससे बच्चे के शरीर में पानी की कमी नहीं होगी।

लेकिन पानी, ओआरएस या तरल पदार्थ पिलाने से दस्त बढ़ जाते हैं?

शुरुआत में ऐसा होता है। जैसे-जैसे उसका शरीर पानी सोखता है, सेहत सुधरने लगती है। ध्यान रखें कि अगर शरीर में पानी कम हो जाए तो दस्त की संख्या और बढ़ सकती है। अगर बच्चा स्वास्थ्य केंद्र में है तो वहां उसे ओआरएस देने के साथ 2-3 घंटे उसकी निगरानी करें।

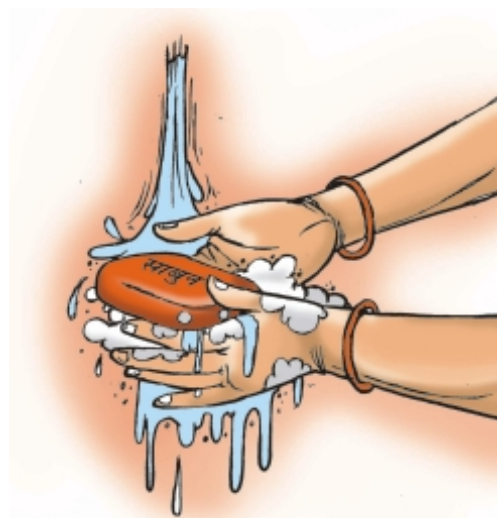
बच्चे पर दस्त का असर

पनियारे दस्त 3-7 दिन में ठीक हो जाते हैं। लेकिन दो हफ्ते से ज्यादा समय तक दस्त रहने से बच्चे के कुपोषित होने की आशंका पैदा हो जाती है। इसलिए जरूरी है कि -

- दस्त बंद होने के बाद एक हफ्ते तक बच्चे को ज्यादा भोजन दें।
- अगर बच्चा मां का दूध पीता है तो उसे 6 की बजाय सात बार दूध पिलाएं।
- ऊपरी आहार ले रहे छह माह से ज्यादा उम्र के बच्चों को एक भोजन ज्यादा दें।
- इससे दस्त के कारण उसके वजन में कमी दूर होगी और वह कुपोषण से बचा रहेगा।

ध्यान रखें

- बच्चे को कुछ भी खिलाने-पिलाने से पहले साबुन से अच्छी तरह हाथ धो लें।
- घर और आसपास सफाई रखें, भोजन पर मक्खियां न जमने दें।
- पीने का साफ पानी इस्तेमाल करें।
- बच्चे का भोजन और उसकी थाली-कटोरी साफ रखें।



बिलकुल समय न गंवाएं। तत्काल ओआरएस दें

- सबसे पहले यदि साधन न हो तो एक गिलास पानी में एक चम्मच शकर और एक चुटकी नमक घोल लें और बार-बार यह पानी बच्चे को पिलायें।



- जरूरी नहीं कि दस्त से पीड़ित बच्चे को ओआरएस पिलाने से पहले उबलते हुए पानी का इंतजाम किया जाए। अगर आग जलाने में देरी हो, ईंधन उपलब्ध न हो तो घर में जो पानी पीने में इस्तेमाल होता है, इसी पानी को दो बार छान कर उसमें ओआरएस घोलकर पिलाया जा सकता है।
- ओआरएस देने में देरी से बच्चे की जान भी जा सकती है। ओआरएस बनाने में पानी की मात्रा का खास ध्यान रखें, क्योंकि पानी कम होने पर ओआरएस में मिला ग्लूकोज और सोडियम बच्चे के शरीर में ज्यादा मात्रा में जाएगा।



काली खांसी या कुकुर खांसी

इसमें बच्चा लगातार खांसते हुए जब सांस लेने के लिए दम लेता है तो उसके गले से हूक सुनाई पड़ता है। लगातार खांसते-खांसते बच्चा बेहाल होकर उल्टी कर देता है। यह बीमारी बच्चे को इस कदर थका देती है कि वह ठीक से खाना भी नहीं खा पाता। इस बीमारी से बचाव का एकमात्र रास्ता बच्चे को समय पर टीका लगवाना है।



क्यों होता है ?

- यह संक्रमण की बीमारी है। बैक्टीरिया से एक-दूसरे में फैलती है।
- बीमार व्यक्ति की छींक और बलगम में इसके बैक्टीरिया रहते हैं।

लक्षण

- जुकाम से बच्चे की नाक बहती है, उसे छींक आती है।
- हल्की खांसी के साथ बुखार भी हो सकता है।
- एक से दो हफ्ते बाद बच्चे को गले में खराश के साथ खांसी शुरू होती है।
- वह लगातार खांसता है। खांसी के बीच गले से आवाज आती है।
- खांसते हुए बच्चा बेहाल हो जाता है। उल्टी भी करता है।
- उसकी आंखों में खून उतर आता है।
- वह खाना नहीं खा पाता, जिससे वजन गिरता है।

ध्यान रहे

- बीमार बच्चे को स्वस्थ बच्चों से दूर रखें ताकि संक्रमण न फैले। यह भी सुनिश्चित कीजिये कि बीमार बच्चे को अकेलेपन या भेदभाव का अहसास न हो।
- आंगनवाड़ी में बच्चे का वजन लेते रहें। वजन कम होने का मतलब है कि बच्चे को पर्याप्त पोषण नहीं मिल रहा है।

उपचार

सबसे पहले तो इस बात का ध्यान रखें कि काली खांसी की कोई दवा नहीं है। यह कुछ दिनों में अपने आप ठीक हो जाती है। इससे बचाव का सबसे अच्छा तरीका बच्चे को समय पर डीपीटी का टीका लगवाना है। काली खांसी का शिकार होने पर बच्चे के भोजन में पोषण का खास ध्यान रखें। उसे थोड़ी-थोड़ी मात्रा में तरल पदार्थ दें, अन्यथा ठीक होने के बाद बच्चा कुपोषित हो सकता है। बच्चे को खांसी से कुछ राहत देने के लिए अगर उपलब्ध हो तो उसे कोडीन दी जा सकती है।

खसरा

वायरस से फैलने वाला यह बेहद संक्रामक रोग है। यह बीमारी बच्चों को कमजोर करने वाली है। पांच साल से कम उम्र के बच्चों में इस बीमारी के बाद दस्त और निमोनिया होने का खतरा ज्यादा रहता है। बच्चे को 9 माह की उम्र के बाद ही इसका टीका लगवा देना चाहिए, लेकिन ज्यादातर बच्चों को खसरे का टीका नहीं लगाया जाता।



लक्षण

शुरुआती लक्षण

- जुकाम के कारण नाक बहना, हल्का बुखार, खांसी और शरीर में ऐंठन।
- गले में सूजन।

3-5 दिन बाद की स्थिति

- सिर से पैरों तक शरीर में छोटे-छोटे लाल दाने उभरना और खुजली।
- बच्चे की आंखें लाल हो जाना
- तेजबुखार।

सात दिन बाद की स्थिति

- मुंह के भीतर सफेद छाले पड़ना
- बल्ब की रोशनी में बच्चे की आंखें चौंधियाना।
- वजन में तेजी से गिरावट।

उपचार

- बच्चे की देखभाल पर खास ध्यान दें।
- उसे बुखार कम करने की दवा दें।
- उसे पर्याप्त भोजन, तरल पदार्थ देते रहें।

- चार से सात दिन में दाने और बुखार दोनों खत्म हो जाते हैं।
- बच्चे के खान-पान पर खास ध्यान दें। उसे दूध, हरी सब्जियों का तरल पदार्थ, पीला पपीता खिलाएं।

- बच्चे को उसके रोज के भोजन से एक अतिरिक्त आहार दें।
- वजन की जांच करवाते रहें।



कैसे फैलता है ?

इसका वायरस संक्रमित बच्चे की छींक या खांसी से फैलता है।

खसने का बच्चे पर असर

खसरा होने पर बच्चे के शरीर में बीमारियों से लड़ने की क्षमता काफी कम हो जाती है। खसरे के बाद बच्चे को दस्त होने या निमोनिया की आशंका बढ़ जाती है। ऐसा होने पर उसे फौरन स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं। दोनों बीमारियां बच्चे को कुपोषण के चंगुल में धकेल देती हैं। इसीलिए बच्चे को नियमित रूप से भोजन मिलते रहना चाहिए।

ध्यान रहे

- सावधानी के तौर पर बीमार बच्चे को स्वस्थ बच्चों से दूर रखें। यह भी सुनिश्चित कीजिये कि बीमार बच्चे को अकेलेपन या भेदभाव का अहसास न हो!
- विटामिन 'ए' की खुराक से बच्चे को रतौंधी व अंधत्व से बचाया जा सकेगा। यह आंगनवाड़ी केन्द्र में उपलब्ध है!
- बच्चे के न चाहने पर भी उसे बराबर भोजन देते रहें। इससे उसका वजन नहीं गिरेगा और वह कुपोषण से बचा रहेगा।
- बच्चे को मौसम के प्रभाव से बचाकर रखें। ठीक होने के बाद खांसी जारी रहने पर डाक्टर को दिखाएं और निमोनिया होने पर उसका इलाज करवाएं।

मलेरिया

मलेरिया एक आम बीमारी है। अगर कुछ साधारण लक्षणों को समझकर शुरुआत में ही इसकी पहचान कर ली जाए तो खतरा टल जाता है। सही इलाज मिलने में देरी से जान जोखिम में पड़ सकती है। गर्भवती महिलाओं और पांच साल से छोटे बच्चों को सही समय पर मलेरिया का इलाज मिलना बहुत जरूरी है।



क्यों होता है ?

हर बुखार मलेरिया नहीं होता। मलेरिया तब होता है, जब एनाफिलिस नाम का मच्छर किसी व्यक्ति को काटता है। इससे मलेरिया का परजीवी लाल रक्त कणों से होते हुए जिगर में पहुंच जाता है। खून चढ़ाने, अंग प्रत्यारोपण या संक्रमित सुई से भी यह बीमारी हो सकती है। अगर गर्भवती महिला को मलेरिया हो तो जन्म लेने वाले शिशु में भी मलेरिया के परजीवी आ जाते हैं। भारत में मलेरिया के परजीवी हैं— फाल्सीपेरम और वाइवेक्सी। इसमें फाल्सीपेरम सबसे ज्यादा खतरनाक होता है।

लक्षण

शुरुआती लक्षण

- कंपकपी देकर तेज बुखार
- शरीर में ऐंठन, मांसपेशियों में दर्द, सिरदर्द, खांसी और कभी-कभी उल्टी-दस्त भी।
- नाक बहना।

2-3 दिन बाद की स्थिति

- बच्चे को हिलने-डुलने, उठने में भी तकलीफ होती है। वह अपने पैरों पर खड़ा नहीं हो सकता।
- उसे दौरे पड़ते हैं, भ्रम होता है।

गंभीर स्थिति

- उसकी तिल्ली बढ़ जाती है। उसे पीलिया हो जाता है।
- सांस उखड़ने लगती है। 12 घंटे से ज्यादा समय तक पेशाब बंद रहती है। बच्चा गहरी बेहोशी में चला जाता है।
- मुंह से खून बहने की स्थिति भी हो सकती है।

उपचार

- फौरन खून की जांच करवाएं और मलेरिया होने पर इलाज शुरू करें। अगर हालत बिगड़ती दिखे तो बच्चे को स्वास्थ्य केंद्र में दाखिल कराएं, ताकि उसकी बेहतर देखभाल हो सके।
- अगर बच्चे को दस्त भी हो रहे हैं तो उसे ओआरएस के साथ माढ़ (चावल का पेज), हरी सब्जियों का शोरबा भी दिया जा सकता है।

मलेरिया का बच्चे पर प्रभाव

- मलेरिया का परजीवी लाल रक्त कणिकाओं को खत्म कर देता है, इसलिए शरीर में खून की कमी हो जाती है। यही वजह है कि मलेरिया के बाद बच्चे को एनीमिया होने का खतरा अधिक रहता है। इससे बचने के लिए बच्चे के भोजन में गाजर-बीट जैसी लाल सब्जियों, लाल भाजी, लाल बेरी, आलूबुखारा और गुड़ की मात्रा ज्यादा होनी चाहिए।



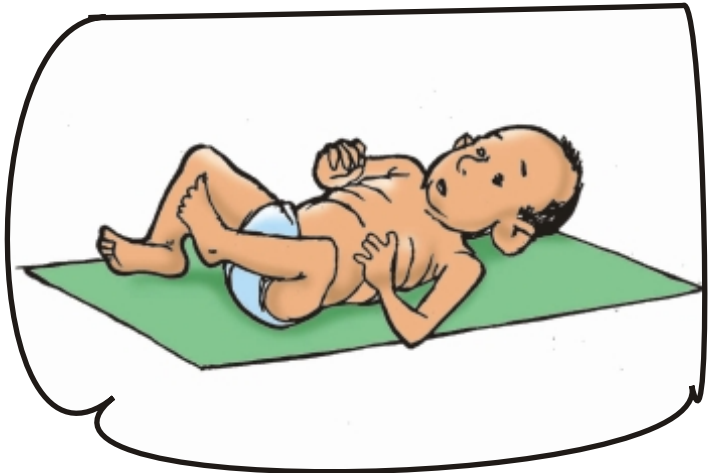
- अगर बच्चे में पीलिया के लक्षण नजर आए तो उसे तुरंत स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं।
- मलेरिया का इलाज तो हो सकता है, पर अच्छा होगा यदि हम इसके पैदा होने और बढ़ने पर ही रोक लगा सकें। यदि अपने घर में सफाई हो, पानी कहीं जमा न होने दें ताकि यह मच्छर पनप ही न सकें। शिशु को मच्छरदानी में सुलाएं। घर के आसपास पानी का जमाव हो तो वहां मच्छरों को पनपने से रोकने के लिए गम्बूजिया मछली डालें। ये मछलियां मच्छरों के लार्वा को खा जाती है।

ध्यान रहे

- मलेरिया का बुखार कंपकंपी के बिना भी आ सकता है। इसके साथ मांसपेशियों में ऐंठन होती है। इसलिए इसे सामान्य बुखार न मानें और तुरंत खून की जांच करवाएं।
- इलाज शुरू करने में जरा भी देरी न करें।

खून की कमी या एनीमिया

हमारे खून में मौजूद लाल रक्त कणिकाओं में आयरन यानी लौह तत्व के साथ प्रोटीन होता है। ये कण सांस से मिली आक्सीजन खींचकर शरीर के उत्तकों तक पहुंचाते हैं। भोजन में आयरन और प्रोटीन की कमी से ये कण पर्याप्त आक्सीजन नहीं सोख पाते, जिससे खून का रंग हल्का गुलाबी ही रहता है। इसे खून की कमी कहते हैं। खून की कमी होने पर बच्चा जल्दी थक जाता है। शरीर में खून बनना कम हो जाता है।



क्यों होता है ?

जब भोजन में खनिज तत्वों, खासकर आयरन और प्रोटीन की कमी हो। यानी अनाज, दूध, दाल, अंडे के साथ लाल रंग की सब्जियां कम हों। खाने में प्रोटीन और लौह तत्व की कमी के साथ ही मलेरिया या पेट में कीड़े (कृमि) होने पर भी यह बीमारी हो सकती है। यह आनुवांशिक भी है। सिकल सेल एनीमिया का कारण आनुवांशिक है।



लक्षण

- शरीर का पीला पड़ना। नाखून के सिरों, जीभ में सफेदी और आंखों में पीलापन साफ नजर आता है। अक्सर इसे पीलिया भी मान लिया जाता है।
- गंभीर स्थिति में हाथ-पैरों में सूजन आ जाती है। बच्चों को खाना निगलने में दिक्कत होती है।

उपचार

- खून की कमी भोजन में आयरन और प्रोटीन की लगातार कमी का नतीजा है। इसलिए यह देखना जरूरी होगा कि बच्चे का खानपान कैसा है। क्या उसे मां का दूध मिल रहा है ? 6 माह के बाद उसे पूरक आहार मिल रहा है या नहीं ? भोजन में गुड़, मूंगफली, दाल, अंडे या लाल रंग वाली सब्जियां कितनी मात्रा में हैं।



- पालक, लोबिया, बाजरा, पुदीना, हल्दी, दाल, आलू, सोयाबीन, अंडे में भरपूर प्रोटीन रहता है। तिल, गुड़, पोहा, कच्चा नारियल और कद्दू के भुने बीज में भी बहुत ज्यादा आयरन होता है।
- गंभीर स्थिति में आयरन की गोलियां या सिरप दिया जाता है। बच्चे को खाना निगलने में दिक्कत हो तो उसे खून चढ़ाने की जरूरत भी पड़ सकती है।
- बच्चे के पेट में कीड़े मारने वाली दवा देनी चाहिए। नियमित हाथ धोने की आदत डलवानी चाहिए।

एनीमिया का बच्चे पर प्रभाव

- बच्चा जल्दी थक जाएगा, खेलकूद और पढ़ाई में पीछे रहेगा।
- दिमाग में आक्सीजन कम पहुंचने से उसकी सीखने की क्षमता प्रभावित होगी।
- बढ़ती उम्र के साथ वह कमजोर होता जाएगा। एनीमिया शरीर में कुपोषण की नींव मजबूत करता है।

कुपोषण, यानी बीमारियों को बुलावा

कुपोषण अपने आप में कोई बीमारी नहीं है। यह बच्चे के आहार में पोषक तत्वों की लगातार कमी से पैदा हुई स्थिति है। यह बीमारियां पैदा करती है और उनसे बच्चा और कुपोषित होता जाता है। जन्म के बाद 6 माह तक बच्चे को सिर्फ मां का दूध पर्याप्त है। इसके बाद उसे मां के दूध के साथ तरल पूरक आहार देना जरूरी है। अगर बच्चे को दिनभर में 4-5 बार पोषक भोजन नहीं मिलता, उसकी देखभाल ठीक से नहीं होती तो वह कुपोषण का शिकार हो जाता है।



कुपोषण की पहचान क्या है ?

- लगातार दो महीने तक बच्चे का वजन न बढ़े तो इसे कुपोषण का पहला लक्षण मानना चाहिए।
- बच्चा लगातार बीमार पड़ने लगे और उसके वजन में गिरावट आए तो समझ लें कि कुपोषण के कारण बच्चे का शरीरिक विकास बाधित हो गया है।
- बच्चा सुस्त हो जाए, उसके स्वभाव में चिड़चिड़ापन दिखे और उसकी भूख कम हो जाए।

बच्चा कुपोषित होगा, अगर -

- जन्म के पहले घंटे में माँ का दूध नहीं मिले – शिशु के लिए यह कुदरती टीके की तरह है। यह न मिले तो उसके शरीर में बीमारियों से लड़ने की ताकत नहीं आ पाती। उसे संक्रमण और पीलिया का खतरा होता है। इस दूध में विटामिन ए होता है, जो बच्चे को बीमारियों के संक्रमण से बचाता है।
- 6 माह की उम्र तक सिर्फ माँ का दूध न मिले – बोटल का या गाय, भैंस, बकरी आदि किसी के भी दूध में बच्चे के लिए संतुलित पोषण नहीं होता। बच्चे को दूध से एलर्जी हो सकती है। उसका दिमाग ठीक से पनप नहीं पाता और उसे कुछ गंभीर बीमारियों का खतरा पैदा हो जाता है।
- 6 माह पूरा होने के बाद उसे पूरक आहार न मिले – बच्चे को इस उम्र में माँ के दूध के साथ तरल पूरक आहार की जरूरत होती है। इसके न मिलने से बच्चा कुपोषण का शिकार हो जाएगा।
- उसे बार-बार दस्त होते हों – या खसरा जैसी बीमारी के बाद उसके खानपान व पोषण पर ठीक से ध्यान न दिया गया हो।

गर्भावस्था के दौरान पोषण की अनदेखी हो -

- प्रसव के पहले ही दिन से माँ को भी पोषणयुक्त भोजन मिलना चाहिए। बच्चे और माँ को 2-3 दिन तक भूखा रखने की परंपरा का विरोध होना चाहिए।
- प्रसव के दौरान जितना चाहे, गर्भवती महिला को खाना दिया जाए। बस यह खाना एक बार में न देकर कम-कम मात्रा में बार-बार दिया जाए।
- गर्भवती होने का पता चलते ही महिला का मातृ-शिशु रक्षा कार्ड बनाया जाए और उसकी निगरानी की जाए।
- आयरन और फोलिक एसिड की 100 गोलियां जरूर खायी जाएं। कैल्शियम की एक गोली रोज लेना न भूलें।

कुपोषण का बच्चे की सेहत पर असर

- बच्चे पर कुपोषण का असर छह माह की उम्र के बाद से दिखना शुरू होता है, जब उसे उसकी जरूरत के हिसाब से पूरक आहार नहीं मिल पाता। उसका शारीरिक विकास रुक जाता है, वजन स्थिर होने लगता है।
- 6 माह से 2 साल की उम्र तक कुपोषण का शिकंजा तेजी से कसता है। अगर भोजन में पर्याप्त ऊर्जा और प्रोटीन न मिले तो शरीर की चर्बी गलेगी और बच्चा सूखेगा।
- इसके बाद भी शिशु को पर्याप्त ऊर्जा न मिले तो उसका शरीर मांसपेशियों से प्रोटीन जुटाकर अपना काम चलाने लगता है। उसकी भूख मर जाती है। वह सुस्त हो जाता है।

कैसे कबें निदान ?

बच्चे की उम्र	क्या खिलाएं/पिलाएं	कितनी बार
0-6 माह	<p>सिर्फ मां का दूध, क्योंकि</p> <ul style="list-style-type: none"> बच्चे के लिए ऊपरी दूध हजम करना मुश्किल होता है। ऊपरी दूध में पर्याप्त पोषण नहीं होता बोतल के दूध से बच्चे में संक्रमण और कुपोषण का खतरा होता है। 	8 - 10 बार रोजाना (दिन और रात)
6-8 माह	<p>बच्चे को स्तनपान जारी रखें, साथ में</p> <ul style="list-style-type: none"> बारीक पिसा दलिया, घी में बघारी खिचड़ी को अच्छे से मसलकर तरल आहार के रूप में दें। मूंगफली और शकर या गुड़ (जो मिल जाए) का पेस्ट बनाकर दें। चावल की पतली खीर जो मीठी हो। बच्चे को जो भी खिलाएं, उसे अच्छी तरह मसल लें। फिर एक चम्मच से उसे टपकाकर देखें कि धार गाढ़ी हो। 	बच्चे को शुरू में 2-3 बार खिलाएं बाद में पूरक आहार की मात्रा बढ़ाना चाहिए
19-12 माह	<p>बच्चे का स्तनपान जारी रखें, साथ में</p> <ul style="list-style-type: none"> उसे वह भोजन दें, जिसे वह आसानी से पचा सके। भोजन को अच्छे से मसलकर खिलाएं। ध्यान रहे कि भोजन सख्त न हो और वह तीखा न हो 	3 - 4 बार में आधी कटोरी के बराबर पूरक आहार चम्मच से खिलाएं
12-23 माह	<ul style="list-style-type: none"> बच्चे का स्तनपान जारी रखें, साथ में बच्चे को सामान्य संतुलित भोजन दें। भोजन में हरे, लाल, पीले सभी रंगों की सब्जियां, दाल, अनाज, गुड़ सभी को शामिल करें। भोजन को मसलकर खिलाएं, ताकि बच्चे के लिए उसे हजम करना आसान हो। 	4 - 5 बार में एक कटोरी के तीन चौथाई हिस्से के बराबर

बच्चों को कुपोषित करने वाली कुछ आम बीमारियां

निमोनिया फेफड़े में वायरस या बैक्टीरिया के संक्रमण से होने वाली बीमारी है। इससे फेफड़े में हवा की थैलियों में पानी भर जाता है। बच्चा ठीक से सांस नहीं ले पाता और उसके शरीर के सभी हिस्सों में ठीक से ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाने से बच्चा बीमार पड़ जाता है। निमोनिया के बैक्टीरिया कुपोषण बच्चे के लिए खासतौर पर हानिकारक हैं। इसका संक्रमण सर्दी-जुकाम से पीड़ित वयस्क व्यक्ति से बच्चे में पहुंच सकता है। अगर बच्चे की सांस तेज चले, उसे बुखार हो तो निमोनिया की आशंका हो सकती है। उसे फौरन स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दिखाएं। अगर बच्चे को निमोनिया हो तो उसे हमेशा पोषणयुक्त गर्म तरल आहार ही दें।

समुदाय को क्या करना चाहिए ?

जागरूकता

कुपोषण और बीमारियों की पहली कड़ी बच्चे के जन्म के बाद से ही नहीं, बल्कि मां के पेट से जुड़ती है। इसलिए गर्भधारण से ही महिला को उसके भोजन में पर्याप्त पोषण, बीमारियों से बचाव और आंगनवाड़ी में कम से कम तीन बार स्वास्थ्य की जांच की सुविधा देनी होगी। उसे समय पर सारे टीके और बूस्टर लग जाएं, आयरन की गोलियां और घर ले जाने के लिए राशन के पैकेट मिलें। मां और बच्चे का जीवन जाति, संप्रदाय, धर्म और बिरादरी की सीमाओं से ऊपर है। इसकी सुरक्षा समुदाय में सभी की जिम्मेदारी है।

निगरानी

इस जिम्मेदारी में यह देखना भी उतना ही जरूरी है कि गांव की आंगनवाड़ी समय पर खुले। उसमें गर्भवती महिलाओं और धात्री माताओं की स्वास्थ्य जांच, उन्हें आयरन की गोलियां और घर ले जाने के लिए राशन नियमित रूप से मिले। सप्ताह में एक बार एएनएम/आशा कार्यकर्ता गांव में आएंगे। बच्चों को गर्म पका भोजन, कुपोषित बच्चों को तीन बार भोजन, उनके शारीरिक विकास की जांच नियमित रूप से हो। समुदाय को ही यह भी देखना होगा कि आंगनवाड़ी का मेन्यू साफ, बड़े अक्षरों में बाहर लिखा जाए और उसका समय पर पालन किया जाए। समुदाय इन सुविधाओं को सिर्फ सेवाओं के नजरिए से न देखें, बल्कि इन्हें गर्भवती महिला, धात्री माताओं, किशोरियों और बच्चों के कानूनी हक के रूप में देखा जाना चाहिए।

हमें यह
भूनिश्चित
करना है

- यह सबको पता हो कि आशा, एएनएम, उपस्वास्थ्य केंद्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, जिला अस्पताल, पोषण पुनर्वास केंद्र कहां हैं, उनसे कौन सी सेवाएं मिलती हैं और संगठित रूप से यह सुनिश्चित करना कि समुदाय को सेवाएं मिलें।
- महिला की प्रसव पूर्व जांच और टीकाकरण होना चाहिए। टीकाकरण बच्चों की सात बीमारियों से जान बचाता है।
- प्रसव प्रशिक्षित हाथों से ही होना चाहिए।
- जन्म के समय ही बच्चे को बीसीजी का टीका लग जाए।
- गांव और शहर में नियमित स्वास्थ्य जांच हों और लोगों को केवल इलाज नहीं, बल्कि बीमारी के कारणों और बचाव के बारे में भी शिक्षित किया जाए।
- यदि पीने का साफ नहीं मिलता है तो पीलिया, हेपेटाइटिस-ए, टाइफाइड, हैजा, दस्त, पेचिश की बीमारियां होंगी, यानी पीने के साफ पानी के उपलब्धता होना ही चाहिए। यह काम घर के भीतर भी होगा, मोहल्ले में भी होगा और जल स्रोतों के प्रबंधन के साथ भी इसका जुड़ाव है।
- गांव में साफ-सफाई रखना होगी। खुले में शौच की आदत बदलनी होगी। यदि नीतियों में कोई कमी है तो उसे सामने लाना होगा। बच्चों को खुले में शौच न करवाएं। शौच के लिए गड्ढे खोदे जाएं और निस्तार के बाद उसे राख, मिट्टी और पत्ते आदि से ढंक दें।

सहभागिता

गांव का समुदाय एक-दूसरे के दुख-सुख में सहभागी होता है। यही सहभागिता कुपोषण को जड़ से खत्म करने में भी दिखानी होगी। मजदूरी करने गए मां-बाप के 6 साल से कम उम्र के बच्चों की देखभाल, उन्हें 4-5 बार खाना खिलाने, साफ-सफाई व संक्रमण से दूर रखने की जिम्मेदारी सिर्फ मां-बाप पर ही नहीं, बल्कि पड़ोस की उन महिलाओं की भी हैं जिनकी पहचान काकी, चाची, ताई, मामी या मौसी के रूप में है। उन्हें ही गांव में झूलाघर बनाकर ऐसे छूटे हुए बच्चों की देखभाल करनी होगी। यह काम आपसी सहभागिता और एकजुट प्रयासों से ही हो सकता है।

व्यवहार

सिर्फ सोच बदलने से ही काम नहीं चलेगा। लोगों को जच्चा-बच्चा के स्वास्थ्य के प्रति अपने व्यवहार को भी बदलना होगा। पहले दिन आया हल्का बुखार बाद में मलेरिया भी हो सकता है, क्योंकि परिवार उसे गंभीर मानता ही नहीं। जब बात बहुत ज्यादा बढ़ जाती है, तभी मरीज को अस्पताल ले जाया जाता है। यही रवैया कुपोषण से निपटने में भी नजर आता है। लोग अपनी पुरातन मान्यताओं को बदलकर यह नहीं स्वीकार करना चाहते कि जन्म के पहले घंटे में शिशु को मां का दूध मिलना ही चाहिए। इसी तरह रोजाना घर पर बनने वाले भोजन को पोषणयुक्त बनाने, भोजन पकाने, परोसने और बच्चों को खिलाने तक की पूरी प्रक्रिया में साफ-सफाई रखने, घर और आस-पड़ोस में किसी भी जगह पानी जमा न होने देने, पीने के पानी को साफ रखने जैसी जरूरी बातें लोगों को रोजमर्रा की आदतों में शामिल करनी होंगी, तभी बीमारियों से बचा जा सकता है। भोजन को पकाते समय और शिशु को खिलाते समय अपने हाथों को अच्छी तरह धो लें, ताकि रोगाणुओं के संक्रमण की आशंका न रहे।

कुछ जरूरी बातें

- छह माह की उम्र तक बच्चे को केवल मां का दूध ही पिलाएं। घुट्टी, शहद, गुड़ का पानी, मीठा पानी जैसी कोई चीज मत दीजिए।
- छह महीने का होने पर अनिवार्य रूप से बच्चे को ऊपरी भोजन— जैसे छूटी हुई दाल, खिचड़ी को अच्छी तरह से मसलकर दें। चावल का पानी भी दे सकते हैं।
- समय-समय पर नियमित अंतराल के बाद आंगनवाड़ी केंद्र पर बच्चों का वजन करवाईये।
- बच्चे का जन्म पंजीकरण करवाईये।
- एक साल की उम्र में बच्चे वयस्कों के भोजन की आधी मात्रा खाने लगते हैं।
- बच्चे को ऊपरी आहार खिलाते समय मां को अपने हाथ जरूर धोने चाहिए।

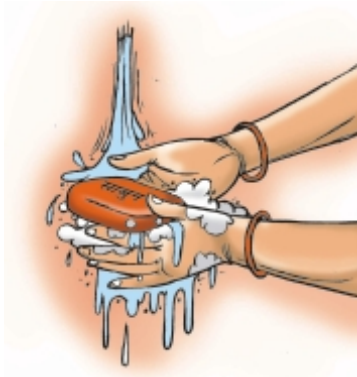
यह मत कीजिए

- जन्म के बाद नाल या नरा पर घी-तेल, गोबर, मिट्टी या राख, भभूती मत लगाईए।
- बच्चों के नाक या कान में तेल मत डालिए। इससे बीमारी फैलाने वाले कीटाणु जम जाएंगे। इसी तरह आंख में सुरमा या काजल मत लगाईए।
- सांस की नली साफ रखने के लिए नाक में तेल डालने से तेल फेफड़े में जा सकता है।
- छोटे बच्चों के सिर के नीचे तकिया मत लगाइए।
- लड़की होने पर दुर्व्यवहार या भेदभाव मत करें। ऐसा व्यवहार जानवर भी नहीं करते।
- बच्चे को 15 दिन से ज्यादा समय से खांसी होने पर तपेदिक की जांच जरूर करवाएं। पर्याप्त भोजन और पोषण मिलने के बाद भी अगर बच्चा कुपोषित है तो भी तपेदिक की एक बार जांच जरूर करवा लेनी चाहिए।

क्या करें कि बीमारी ही न हो

पीने का पानी साफ रखें

पेयजल स्रोत यानी कुएं, हैंडपंप के आसपास पानी जमा न होने दें। यहां मानव व पशु मल, दूषित पानी जमा न होने दें। इस बात का ध्यान रखें कि कूड़ा-करकट भी पेयजल स्रोत के आसपास जमा न हो। बरसाती पानी के साथ यही गंदगी जमीन में रिसकर या बहकर पीने के पानी में न घुले। पीने के पानी को साफ करने के लिए क्लोरीन की गोलियां या पानी को उबालकर पीना सबसे सुरक्षित है।



शौच के बाद साबुन / राख से हाथ धोएं

शौच के बाद अपने हाथ मिट्टी से नहीं, साबुन या ताजा राख से धोएं। बीमारी फैलाने वाले अधिकांश कीटाणु मिट्टी में भी होते हैं। साबुन और राख में क्षार होता है, जो कीटाणुओं को खत्म कर देता है। शौच के बाद या बच्चे का शौच साफ करने के बाद भोजन पकाते समय, बच्चे को खाना खिलाते समय भी हाथ धोना जरूरी है।

आसपास की साफ-सफाई

घर में मुर्गियों, बकरियों, बछड़े या पालतू जानवरों की मौजूदगी से उनके अवशिष्ट, जैसे मल या पेशाब आदि के पेयजल या आहार में मिलने की आशंका रहती है। पशुओं के लिए बाड़ा बनाएं और उनके अवशिष्टों की निकासी का समुचित इंतजाम करें।



बच्चों को साफ कपड़े पहनाएं

बच्चे के कपड़ों को गर्म पानी और साबुन से अच्छी तरह धोने सुखाने के बाद ही उसे पहनाएं। बीमार बच्चे के कपड़ों को गर्म पानी से धोकर जीवाणु मुक्त करना बहुत जरूरी है। बच्चे को मौसम के हिसाब से कपड़े पहनाएं, ताकि उसके शरीर का तापमान कम न हो।



संक्रमण से बचें

अगर घर में किसी वयस्क सदस्य को बीमारी का संक्रमण हो तो उसके कपड़े, थूक, खखार, कफ, उल्टी या मल को मिट्टी में दबाकर उसके ऊपर राख भर दें।

नाभि, नाक में तेल न डालें

जन्म के बाद बच्चे की नाभि या गर्भनाल में गोबर, मिट्टी लगाना जानलेवा हो सकता है। ठीक इसी तरह बच्चे की नाक और नाभि में तेल न डालें। इससे कीटाणु तेल में चिपककर शरीर के भीतर चले जाएंगे और बच्चा बीमार पड़ेगा।



संपूर्ण टीकाकरण करवाएं

बीमारियों से बचाव का सबसे अच्छा और सर्वसुलभ तरीका है टीकाकरण। आंगनवाड़ी केंद्र या प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में जाकर टीकाकरण चार्ट के मुताबिक बच्चे का संपूर्ण टीकाकरण करवाएं।

व्यवस्था की भूमिका

प्राकृतिक आपदाओं में स्वास्थ्य और कुपोषण

अध्ययन बताते हैं कि कड़ाके की ठण्ड या भीषण गर्मी पड़ने पर भी शरीर की पोषण और उर्जा सम्बन्धी जरूरतों में बदलाव आता है। सूखा पड़ने, बाढ़ और तूफान की स्थितियों में भोजन का उत्पादन कम होता है। कीमतें बढ़ती हैं और रोजगार के अवसर बहुत कम हो जाते हैं, जिससे लोगों को भूखे रहना पड़ता है। इन स्थितियों के सबसे गहरा असर बच्चों के ऊपर पड़ता है, क्योंकि उन्हें केवल पेट भरने के लिए भोजन की जरूरत नहीं होती है। उन्हें अपनी शारीरिक और मानसिक विकास की जरूरतें पूरी करने के लिए पोषणयुक्त भोजन की जरूरत होती है, जो उन्हें नहीं मिल पाता है। इसी तरह इन प्राकृतिक आपदाओं में बीमारियों का भी प्रकोप बढ़ता है। बाढ़ में डायरिया और पानी से पैदा होने वाली बीमारियों का खूब फैलाव होता है। हमें यह देखना होगा कि बाढ़, सूखे और अन्य प्राकृतिक आपदाओं की स्थिति से निपटने के लिए हमारी पूरी तैयारी रहे।

एक स्वस्थ समाज के निर्माण की जिम्मेदारी सरकार की भी है। देश के संविधान में स्वास्थ्यकर व पोषण को हर व्यक्ति का मौलिक अधिकार भी माना गया है। सरकार ने एकीकृत बाल विकास योजना, अटल बाल मिशन, सबला योजना, एकीकृत बाल संरक्षण योजना, किशोरी शक्ति योजना और लाडली लक्ष्मी योजना जैसे कई कार्यक्रम चलाए हैं, लेकिन कुपोषण, प्रसव के दौरान मातृ मृत्यु दर और नवजात शिशुओं की मौत पर काबू नहीं पाया जा सका है। साफ है कि सरकार को मौजूदा ढांचागत व्यवस्था के दायरे में दी जा रही सुविधाओं की समीक्षा कर गुणवत्ता मूलक सुधारों के साथ उन्हें समुदाय से जोड़ने की कोशिश भी करनी होगी।

सिर्फ सेवाएं देना ही मकसद नहीं

तीन साल से कम उम्र का बच्चा खुद हाथ नहीं धो सकता। वह खुद खा भी नहीं सकता। उसे प्यार से खिलाना होगा। आंगनवाड़ी में बच्चा खा नहीं रहा है तो क्यों ? क्योंकि वह खुद को इसमें आंगनवाड़ी कार्यकर्ता-सहायिका का न सिर्फ उस बच्चे, बल्कि उसके मां-बाप और आखिर में पूरे समुदाय के साथ एक भावनात्मक रिश्ता कायम होता है। यह व्यवहार का मसला है, जो लोगों को व्यवस्था से जोड़ता है। यह जुड़ाव ही व्यवस्थागत तंत्र को समुदाय की जरूरतों को समझने में मददगार होगा। इसके लिए आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और सहायिका का प्रशिक्षण जरूरी है। उन्हें यह सीखना होगा कि कुपोषण की पहचान के लिए एमयूएसी टेप का कैसे इस्तेमाल किया जाता है। उसे बच्चे की खुली बांह में कपड़े के ऊपर से नहीं नापना है। बच्चों को बहलाने के लिए कभी छोटी-छोटी शिक्षाप्रद कहानियों की जरूरत होती है तो कभी खिलौनों की। खिलौने होंगे तो टूटेंगे भी, लेकिन यह भी देखना होगा कि इस तोड़-फोड़ से ही बच्चा सीखता है।

जवाबदेही और पारदर्शिता

गांव की आंगनवाड़ी समय पर खुले, उसमें दर्ज सारे बच्चे, किशोरी बालिकाएं, गर्भवती महिलाएं और धात्री माताएं नियमित रूप से आएँ, बच्चों का वजन लिया जाए और उनके शारीरिक विकास पर लगातार ध्यान दिया जाए, साथ ही उन्हें गर्म पका भोजन व घर ले जाने वाला राशन समय पर मिले। इन सभी जिम्मेदारियों का निर्वहन तभी पारदर्शी तरीके से हो पाएगा, जब इनकी निगरानी के लिए समुदाय की सहभागिता भी सुनिश्चित की जाए। सेवा प्रदाताओं को यह ध्यान रखना चाहिए कि उनकी जवाबदेही सबसे पहले समुदाय के प्रति है।

समुदाय में भरोसा कायम करना

आंगनवाड़ी समय पर खुले, उसमें लक्षित हितग्राहियों को बिना भेदभाव और पूर्वाग्रह के समुचित सेवाएं मिलें और बच्चों, खासकर विकलांग बच्चों के साथ स्नेह भरा बर्ताव किया जाए, उनकी जरूरतों को समझकर सेवाओं में क्रमबद्ध सुधार किया जाए और इन सभी पर लगातार पूरी जिम्मेदारी से काम हो, तभी समुदाय का भरोसा स्थापित हो पाएगा। इसमें व्यवहार सबसे अहम है, क्योंकि यही समुदाय को भावनात्मक रूप से पूरी व्यवस्था से जोड़ेगा। यह नेतृत्व का भी सवाल है, क्योंकि अगर समुदाय शिक्षित नहीं है, वह सेवाओं का लाभ लेने में हिचकिचाता है तो उसके सामने मिसाल पेश करनी होगी। उन्हें बीमार और स्वस्थ बच्चे में फर्क करना सिखाना होगा। प्रयोगवादी बनना होगा, ताकि बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली पुरातन मान्यताओं को खत्म किया जा सके।

संसाधन

व्यवस्था में गुणात्मक सुधार की उम्मीद संसाधनों का प्रबंध किए बिना नहीं की जा सकती। आंगनवाड़ियों में अगर लाइट नहीं होगी तो पंखे के बिना गर्मी के तीन महीनों में बच्चे वहां नहीं आएंगे। एक साथ 60 से ज्यादा बच्चों की निगरानी अकेली आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के बूते की बात नहीं है। इसके लिए सहायिका की जरूरत है। फिलहाल एक एएनएम पर छह से सात गांवों की जिम्मेदारी है। उसे हर महीने गांव में टीकाकरण का काम करना ही है। सबसे अहम है बच्चे के विकास पर नजर रखने का काम। इसके लिए गांव में जन्म व मृत्यु का पंजीयन, आंगनवाड़ी में, साल्टर वेइंग मशीन और नवजात शिशु का वजन तौलने वाली मशीन अनिवार्य रूप से होनी चाहिए। मध्य प्रदेश की 17 हजार से ज्यादा आंगनवाड़ियों में वजन वाली मशीन नहीं है। इसी तरह आंगनवाड़ी में पीने का साफ पानी, स्वच्छ शौचालय और हाथ धोने का साबुन भी होना जरूरी है। ये बुनियादी संसाधन हैं, जिनके बिना सेवाओं में गुणात्मक सुधार की उम्मीद नहीं की जा सकती।

निगरानी व फालोअप

कराहल ब्लाक के सेसईपुरा सेक्टर में मोरावन बी गांव की आंगनवाड़ी में दोनों तरह की मशीनें हैं, पर रजिस्टर में एक भी बच्चे का वजन दर्ज नहीं है। लिहाजा किसी को यह नहीं पता कि अति कम वजन के बच्चे कितने हैं। सवाल यह है कि क्या आंगनवाड़ी पर्यवेक्षक, परियोजना अधिकारी को यह बात नहीं मालूम होगी? क्या दोनों जिम्मेदारों को यह भी मालूम नहीं होगा कि इस एक अहम जानकारी के न होने का परिणाम क्या निकल रहा है? मौजूदा व्यवस्था यह है कि जब बच्चे कुपोषण

और बीमारियों से मर जाएंगे, तभी जांच और समीक्षा का काम होगा। श्योपुर के ही सेसईपुरा सेक्टर में आंगनवाड़ी केंद्र पालमपुर (जाखदा ग्राम पंचायत) में कुल 76 बच्चे दर्ज हैं। उनमें से 54 बच्चों का वजन लिया गया। हालांकि केंद्र में एक भी वजन मशीन नहीं है। बाकी बच्चों का वजन क्यों नहीं हुआ? ये सवाल तभी उठ सकते हैं, जब सेवाओं की गुणवत्ता लगातार जांची जाए। इसके लिए जिम्मेदारी तय है, पर यह निभाई नहीं जा रही है। ऐसे में फालोअप की प्रक्रिया पर सबसे ज्यादा जोर देना होगा।



कुछ जरूरी बातें

- मध्याह्न भोजन और आंगनवाड़ी कार्यक्रम में बच्चों को साफ-सफाई और सम्मान के साथ गुणवत्तापूर्ण भोजन मिले।
- बच्चों के भोजन से मिलने वाली उर्जा में 40 प्रतिशत हिस्सा अनाजों से आना चाहिए, बाकी 60 प्रतिशत जरूरत सब्जियों, दालों, कंद, अंडे, दूध, फल आदि से पूरी होना चाहिए। केवल अनाज खाने से पेट भर सकता है, पोषण की जरूरत पूरी नहीं हो सकती।
- यदि किसी भी बच्चे का वजन बढ़ नहीं रहा है या कम हो रहा है तो यह चिंता की बात है। इसका कारण पता कीजिये।

आओ, पहले नवजात शिशु को बचाएं

हम बाल मृत्युदर की तो बात करते ही हैं, लेकिन जन्म से 28 दिन की उम्र के बच्चों की जीवनरक्षा की बात शायद कहीं दब जाती है। इस गलती का खामियाजा वे दो-तिहाई बच्चे भुगतते हैं, जो पैदा होने के बाद एक माह तक भी जिंदा नहीं रह पाते। इसके कुछ डॉक्टरी कारण हैं तो कुछ हद तक समुदाय की लापरवाही और पुरातन मान्यताएं भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। हमें अगर नवजात बच्चों की मौत को रोकना है तो महिला के गर्भधारण से लेकर प्रसव और उसके एक साल बाद तक की सभी जरूरी सावधानियों को समझकर अपनाना होगा। ऐसा करने पर ही हम डॉक्टरी इलाज की उन जटिलताओं से बच सकते हैं, जो इस तरह के लगभग हर मामले में हमें जरूरी लगती हैं, पर असल में इससे समुदाय खुद ही निपट सकता है।



क्या हम महिला की गर्भावस्था, प्रसव और उसके बाद पैदा हुए बच्चे के जीवन चक्र को जानते हैं ?

शायद नहीं! क्योंकि जब हम बच्चे कहते हैं, तो यह एक व्यापक संबोधन है जिसमें जन्म से किशोरावस्था तक की उम्र लागू होती है। पर हम जानते हैं कि उम्र के शुरुआती पड़ाव में जोखिम सबसे ज्यादा होता है, यहीं बीमारियों और कुपोषण की आशंका अधिकतम होती है। तो क्या हमें बच्चे के संबोधन को इन जोखिमों के आधार पर जीवन चक्र के संदर्भ में नहीं देखना चाहिए ?

इस जीवन चक्र को अगर गौर से देखें तो सबसे ज्यादा नाजुक स्थिति शिशु के जन्म से सात दिन के बीच होती है। ऐसा इसलिए, क्योंकि एक तो उसका सुरक्षित जन्म और उसके बाद 28 दिन तक जिंदा रह पाना, मां के स्वास्थ्य, गर्भ में शिशु की परवरिश और प्रसव के तरीके पर निर्भर करता है। इसी के साथ गर्भस्थ शिशु के प्रति समुदाय का व्यवहार और उसकी मान्यताएं कुल मिलाकर यह तय करती हैं कि प्रसव के दौरान जटिलताएं क्या होंगी और उसमें शिशु की जान को कितना खतरा हो सकता है।

कैसी जटिलताएं ?

क्या आप जानते हैं कि हमारे गांवों में 100 में से 60 बच्चे जन्म के बाद एक महीने तक भी क्यों नहीं जी पाते ? उनकी सबसे ज्यादा मौत दो कारणों से होती हैं – जन्म के समय सांस (दम) घुटना और सैप्सिस। सांस घुटने के कारण जहां बच्चे दो दिन भी जिंदा नहीं रह पाते, वहीं सैप्सिस होने पर 3-12 दिन के भीतर उनकी मौत हो जाती है।

देखिए, जन्म के समय शिशु की सांस रुकना या दम घुटने का मसला प्रसव से जुड़ा है। कैसे ? इसे जानने के लिए गर्भावस्था के विभिन्न चरणों को समझना होगा।

गर्भावस्था के चरण

पहले तीन माह – इस दौरान शिशु के अंगों का विकास होता है। अगर इस समय गर्भवती महिला को किसी तरह का संक्रमण हो, चोट पहुंचे, उसके बीमार होने पर दी गई दवा का दुष्प्रभाव हो तो बच्चे में पैदायशी विकृतियां आ सकती हैं।

- **क्या करना चाहिए** : गर्भावस्था का पता चलते ही सबसे पहले गांव के आंगनवाड़ी केंद्र में इसकी पुष्टि कर लें। अगर महिला गर्भवती हो तो फिर उसका पंजीयन करवाकर प्रसव पूर्व की पहली जांच करवाएं। चूंकि गर्भावस्था का पता पहले 12 हफ्ते में चल जाता है, इसलिए जांच में मालूम चलेगा कि इस दौरान गर्भवती शिशु का विकास किस तरह हुआ। जांच इसलिए जरूरी है, क्योंकि गर्भवती महिला को दूसरे माह टिटेनस का टीका और बाकी हिदायतें दी जाएंगी। इसके बाद गर्भावस्था के चौथे, सातवें और नवें महीने में तीन और जांच अनिवार्य रूप से करवाएं।
- **दूसरी तिमाही** : इस दौरान गर्भ में शिशु की हड्डियों का विकास होता है। गर्भावस्था के पांचवें महीने से शिशु गर्भ के अंदर हिलने-डुलने लगता है। यहां तो जांच की और भी जरूरत है, क्योंकि उसके दिल की धड़कन को नापने के लिए एएनएम की जरूरत पड़ती ही है।
- **तीसरी तिमाही** : आखिरी तीन माह में अगर गर्भवती महिला की थोड़े-थोड़े समय पर आंगनवाड़ी केंद्र में जांच कराई जाए तो इस बात का पता लगाना ज्यादा मुश्किल नहीं कि प्रसव में किस तरह की जटिलताएं हो सकती हैं और क्या शिशु की जान को कोई खतरा तो नहीं है ? इसका सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि जोखिम की जरा सी भी आशंका होने पर गर्भवती महिला को समय रहते अस्पताल में दाखिल कराया जा सकता है, जिससे जच्चा-बच्चा दोनों की जान बचाई जा सकेगी।



जन्म के समय शिशु का कमजोर होना कितना खतरनाक है ?

हां। इसके साथ अगर सेप्सिस और एस्फिक्सिया यानी सांस घुटने की समस्या भी हो तो यह और भी जानलेवा हो सकता है। जन्म के समय शिशु का वजन कम से कम ढाई किलोग्राम होना ही चाहिए। अगर यह इससे कम हो तो वह कम वजन का माना जाएगा और इसका संबंध मां के स्वास्थ्य और पोषण से है। यह गर्भ में शिशु के विकास में रुकावट और समय से पहले जन्म लेने के कारण होता है। मां को अपर्याप्त पोषण, खून की कमी और जल्दी-जल्दी बच्चे होने से बच्चा ढाई किलोग्राम कम से वजन का पैदा होता है।

तो हम सभी को क्या करना होगा ?

जन्म लेने वाले प्रत्येक शिशु की जान बचाना न सिर्फ उस परिवार की, बल्कि पूरे समुदाय की जिम्मेदारी है। चूंकि अब हमने जान लिया है कि जन्म के बाद पहले हफ्ते में शिशु को किन तीन जटिलताओं से खतरा है। इसलिए हम सबसे पहले इनसे निपटने के तरीके के बारे में समझेंगे।

कम वजन

- कमजोर होने के कारण बच्चे के शरीर का तापमान तेजी से गिरता है। उसे गर्म कपड़े/कंबल में लपेटकर रखें।
- अगर बच्चा मां की छाती से लिपटकर रहेगा तो उसका शरीर गर्म रहेगा।
- जरूरत पड़ने पर आग जलाकर कमरे को गर्म करें।
- जन्म के फौरन बाद बच्चे को स्तनपान कराएं। मां का दूध जारी रखें।
- अगर बच्चा स्तनपान नहीं कर रहा हो तो मां के स्तन से दूध निकालकर चम्मच से बच्चे को पिलाएं।

आंस घुटना

कैसे पहचानें :

- गर्भ से बाहर निकलने के तुरंत बाद शिशु रोता है। अगर वह न रोए और उसकी सांस कमजोर हो/सांस लेने में दिक्कत हो तो यह पहला लक्षण है।

क्या करें :

- शिशु के मुंह, नाक और गले से बलगम व द्रव्य बाहर निकालें।
- नाल पर चिमटी लगाकर साफ ब्लेड से नाल को काट दें।
- शिशु को सूखी सतह पर लिटाकर बैग और मास्क से उसके फेफड़ों में हवा भेजें। बच्चे की छाती चलनी चाहिए।
- ऐसे मामलों में प्रसव स्वास्थ्य कार्यकर्ता की उपस्थिति में या अस्पताल में करवाने चाहिए।

सेप्सिस/ नोगाणुता

इनमें से कोई भी दो लक्षण :

1. जन्म के बाद ठीक-ठाक बच्चा अचानक रोना बंद कर दे।
2. सुस्त या बेहोश हो जाए।
3. मां का दूध पीना छोड़ दे।
4. बच्चा ठंडा पड़ जाए
5. त्वचा/नाल में संक्रमण
6. पेट फूलना, उल्टी आना, सांस लेते समय छाती धंसना/पसली चलना

समुदाय स्तर पर क्या करें :

- लक्षण दिखें तो शिशु को स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं।
- स्तनपान जारी रखें।
- 24 घंटे में हालत न सुधरे तो अस्पताल भिजवाएं।
- बच्चे के शरीर को गर्म रखें।

नवजात की जिंदगी पर भारी ये माध्यताएं

- नवजात बच्चे को हमेशा साफ कपड़ों में लपेटें। गंदे कपड़े की गुदड़ी आदि से संक्रमण का खतरा रहता है।
- शिशु की गर्भनाल को हमेशा बिना इस्तेमाल की गई नई ब्लेड से ही काटें। काटने के बाद गर्भनाल पर मिट्टी, गोबर या हल्दी-चूना जैसी कोई भी चीज न लगाएं। इससे संक्रमण का खतरा हो सकता है।
- अगर बच्चा कम वजन का हो तो उसे एक हफ्ते तक न नहलाना ठीक है।
- प्रसूता के कमरे में सीलन न हो। अगर कमरे में नमी और सीलन हो तो शिशु को ठंड लगने की शिकायत हो सकती है। इससे बचने के लिए कमरे में अलाव, अंगीठी या ज्यादा वोल्टेज वाला बल्ब लगा सकते हैं।

हमें यह भी सुनिश्चित करना होगा कि

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• गर्भवती महिला को टिटेनस के पूरे टीके लगे हों• गर्भावस्था के दौरान उसे पूरा आराम और पर्याप्त पोषण मिले।• उसने आयरन की गोलियां खाई हों।• गर्भधारण के बाद महिला को चार बार स्वास्थ्य की जांच करवाई गई हो।• प्रसव के दौरान आने वाली जटिलताओं का ध्यान रखते हुए पहले से पूरी तैयारी की गई हो।• जोखिम की पहले ही पहचान कर ली जाए और उसी आधार पर रैफरल की तैयारी हो। | <ul style="list-style-type: none">• जहां तक संभव हो, प्रसव अस्पताल में कुशल डॉक्टर की उपस्थिति में ही कराया जाए।• प्रसव के दौरान स्वास्थ्य कार्यकर्ता मौजूद हो।• प्रसव के समय डिस्पोजेबल किट, साफ कपड़े, संक्रमणमुक्त ब्लेड जैसी चीजें अनिवार्य रूप से होनी चाहिए। इसके साथ ही प्रसूता के कमरे का संक्रमणमुक्त होना जरूरी है। | <ul style="list-style-type: none">• प्रसव के फौरन बाद यह देखें कि बच्चा रोया और वह ठीक से सांस ले रहा है या नहीं।• शिशु का तुरंत वजन करवाएं। यदि वह 2.5 किलोग्राम से कम हो तो उसके शरीर को गर्म कपड़े से ढंके। उसे सूखे कपड़े से पोछें, नहलाएं नहीं।• जन्म के तुरंत बाद शिशु को स्तनपान करवाएं। यदि वह कम वजन का हो तो एक बार में दूध पिलाने की जगह, थोड़ी-थोड़ी देर में बार-बार दूध पिलाएं।• जन्म के कुछ घंटे तक शिशु पर बराबर नजर रखें। अगर वह सुस्त हो रहा हो, शरीर पीला पड़ रहा हो, पसली चलने जैसी स्थिति हो तो तुरंत अस्पताल में रैफर करें। | <ul style="list-style-type: none">• नवजात शिशु को नजर से बचाना उतना जरूरी नहीं, जितना उसकी जान बचाना है। कम वजन, सेप्सिस, हायपोथर्मिया यानी बहुत ज्यादा ठंड लगने जैसे कारणों और समय से पहले पैदा हुए शिशु को काले टीके से ज्यादा सही देखभाल और डॉक्टरी परामर्श की जरूरत होती है।• इसी तरह जन्म के बाद उसे मां के पीले गाढ़े दूध की जरूरत है, ना कि प्रसाद, ताबीज की।• इलाज के बजाय झाड़ू-फूंक, दागने, तंत्र-मंत्र शिशु की मौत का कारण बन सकते हैं। |
|--|---|---|--|

कुपोषण

के समुदाय आधारित प्रबंधन के लिए हम एक संयुक्त पहल का आगाज कर रहे हैं। यह पहल इस सोच और विश्वास पर आधारित है कि समुदाय के स्तर पर ही कुपोषण का सामना किया जा सकता है। कुपोषण को तब तक खत्म नहीं किया जा सकता है, जब तक की कुपोषण को पैदा करने वाली परिस्थितियों और कारकों से नहीं निपटा जाएगा। यह अपने आप में केवल किसी एक योजना या केवल पोषण आहार कार्यक्रम से खत्म होने वाला संकट नहीं है। इससे कुपोषण तो एक हद तक ही कम किया जा सकता है। यदि जड़ों से बचपन की भुखमरी को मिटाना है तो हमें कुपोषण के बुनियादी कारणों – खाद्य असुरक्षा, आजीविका के संकट, सामाजिक भेदभाव, लिंग भेद और असमानता को भी खत्म करना होगा। यह सुनिश्चित करना होगा कि हमारी व्यवस्था संवेदनशीलता और जवाबदेहिता के साथ आवश्यक सेवाएँ बच्चों और महिलाओं को उपलब्ध करवाए। बच्चे के जन्म का पंजीयन भी उतना ही जरूरी है। पीने का साफ पानी और स्वच्छता के बिना भी पोषण की बात संभव नहीं है। हम यह भी मानते हैं कि वर्तमान परिदृश्य में 5 साल से कम उम्र के हर बच्चे को झूला घर की गुणवत्तापूर्ण सेवाएँ मिलना चाहिए। इसके लिए समुदाय को नेतृत्व लेना होगा ताकि यह व्यवस्था भी अव्यवस्था की शिकार न हो जाए। हम पोषण और स्वास्थ्य के विषय पर व्यावहारिक रूप से सक्षम सामुदायिक संगठन बनाने की प्रक्रिया को एक बड़ी संभावना के तौर पर स्वीकार करते हैं। अनुभव यह बताते हैं कि बेहतर होगा कि हम अपनी पहल में 3 साल तक की उम्र के बच्चों की सबसे ज्यादा देखभाल और संरक्षण करें क्योंकि यह सबसे संवेदनशील आयु वर्ग है। इसके साथ ही किशोरी बालिकाओं, गर्भवती और धात्री महिलाओं को इस पहल के केन्द्रीय लक्षित समूह माना जा रहा है। स्थानीय निकाय, स्वस्थ ग्राम तदर्थ समिति, ग्राम सभा, युवाओं के संगठन और महिला संगठन इस यात्रा के अनिवार्य सहयात्री ही नहीं हैं, बल्कि नेतृत्व समूह होंगे।



बड़े से शहर में
ऊंची अट्टालिकाओं के बीच से
गुजरने वाली सड़क के किनारे,
बैठे हैं कुछ बच्चे,
एकाग्रचित्त,
पता करते हुए
कोई बचा हुआ खाना फेंकेगा,
एकटक,
लक्ष्य पर केन्द्रित
उनकी आंखें गड़ी रहती हैं,
सड़क से गुजरने वाले लोगों पर,
यह परखते हुए कौन है
जिसे अपने संपन्न होने का अहसास है
माने किसे अपराध बोध है
यानी कौन देगा भीख
संवेदना का मुलम्मा चढ़ाकर;



ISBN : 978-93-81408-15-5