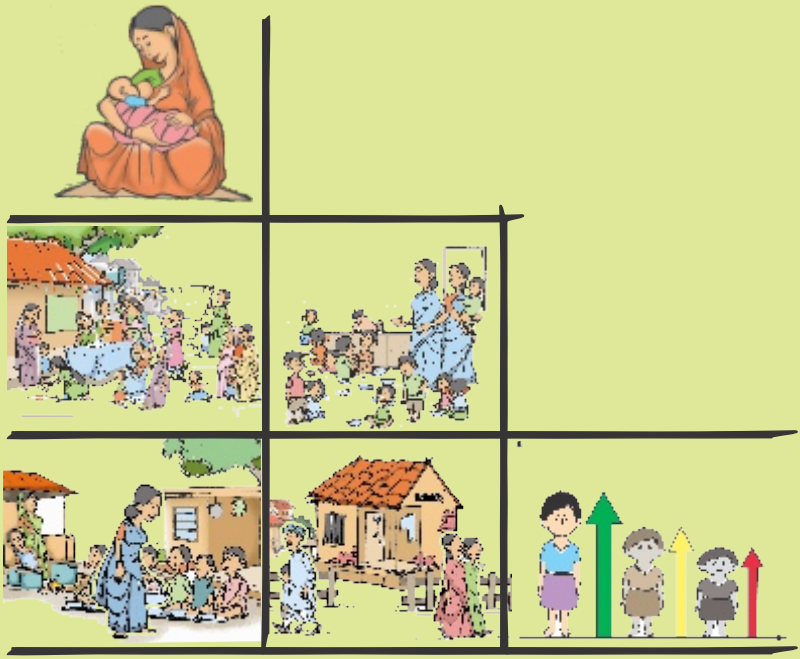
uotkr lf'k'kq rd

lcl lonu'khy]
lcl lHkkouk'khy voLFkk



पोषण संवाद–2

शीर्षक	**नवजात से शिशु तक**
मार्गदर्शन	**डॉ. शीला भम्बल** *बच्चों के स्वास्थ्य की विशेषज्ञ और विभाग अध्यक्ष (सेवानिवृत्त), शिशु स्वास्थ्य विभाग, गांधी मेडिकल कालेज, भोपाल*
लेखन	सचिन कुमार जैन
संपादन	सौमित्र राय
प्रकाशक	विकास संवाद
पता	ई 7/226, प्रथम तल, धनवंतरी काम्प्लेक्स के सामने अरेरा कालोनी, शाहपुरा, भोपाल, मध्यप्रदेश vikassamvad@gmail.com www.mediaforrights.org
सामग्री सहयोग	रोली शिवहरे, राकेश मालवीय, राकेश दीवान, अरविन्द मिश्र, राशी अभिलाषी, फरहत नशीं सिद्दीकी, गुरुशरण सचदेव, चिन्मय मिश्र, सीमा प्रकाश, अमीन चार्ल्स, राघवेन्द्र सिंह, मीनाक्षी अग्रवाल, कमलेश नामदेव
व्यवस्था सहयोग	गुंजन मेंहदीरत्ता, सोनू मालवीय, मनोज गुप्ता, संतोष वैष्णव
सन्दर्भ एवं सहयोग	पोषण
वर्ष	2015
प्रतियां	3000

सर्वाधिकार	उन सबके लिए सुरक्षित, जो बदलाव के लिए इसका उपयोग करना चाहते हैं।

नवजात से शिशु तक

सबसे संवेदनशील और सबसे संभावनाशील अवस्था

परिचय

जीवन का सबसे बड़ा संघर्ष होता है जन्म ले लेने के बाद जीवित रह पाना। माँ के गर्भ की जिस दुनिया में हम रहते हैं, वह दुनिया सृष्टि की सबसे सुरक्षित दुनिया है। उस दुनिया से निकल कर जिस संसार में हम आते हैं वह वास्तव में बहुत विचित्र और उतार-चढ़ावों से भरी होती है। गर्भ से बाहर का जीवन, हवा, ध्वनियां और चुनौतियां बहुत विस्तार लिये होती हैं। जन्म लेने के बाद तापमान से लेकर हवा और रोशनी से होते हुये मानवीय व्यवहार तक, बच्चे के लिये सबकुछ नया होता है। जिनसे मेल बिठाना ही उसके लिये सबसे बड़ा संघर्ष होता है।

हमारी जिम्मेदारी है कि हम संघर्ष में उसके साथ खड़े हों। हमारा व्यवहार ही उसे इस नई दुनिया को समझने और इसके लायक बनने में सबसे ज्यादा मदद करता है। जन्म के बाद के एक साल की उम्र में जीवन का सबसे महत्वपूर्ण विकास होता है। यह विकास बाधित न हो, यह सुनिश्चित करना हमारी जिम्मेदारी है। हमें यह याद रखना होगा कि बच्चों की कुल मौतों में से सबसे ज्यादा मौतें जन्म के बाद के पहले 28 दिन में होती हैं। हम उन्हें बचा सकते हैं। एक साल की उम्र तक की मौतों में-निमोनिया, मलेरिया, डायरिया और कम वजन सबसे बड़े कारण हैं। हम इन कारणों को निष्क्रिय कर सकते हैं। ऐसे ही कुछ प्रयासों के बारे में यह पुस्तिका बात करती है। हमें विश्वास है कि आप इसे उपयोगी पायेंगे।

सबसे नाजुक अवस्था की सबसे गंभीर
जिम्मेदारी को निभाना ही सबसे जरूरी काम है!

नवजात शिशु देखभाल, उसका आहार और हमारा व्यवहार

नवजात शिशु का मतलब

नवजात शिशु; जन्म लेने के बाद 28 दिन की उम्र तक के बच्चे को ***नवजात शिशु*** माना जाता है। इंसान के जीवन में यह सबसे संवेदनशील उम्र होती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन कहता है कि जन्म लेने के 28 दिनों तक बच्चे की मृत्यु होने की सबसे ज्यादा सम्भावना होती है। यही कारण है कि कई मामलों में उसे जिंदगी के इन दिनों में सही पोषण और सही देखभाल मिलना चाहिए। इससे बच्चे के जिन्दा रहने और उसका आगे का जीवन स्वस्थ होने की संभावनाएं बहुत बढ़ जाती हैं।

फिर इसके बाद 12 माह की उम्र तक के बच्चे को ***शिशु*** माना जाता है। बच्चे के विकास में नवजात शिशु और शिशु होने की अवधि बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। भारत में जितने बच्चों की मौत होती है, उनमें से दो तिहाई बच्चों की उम्र एक साल से कम ही होती है।

जन्म लेने के समय से एक साल का होने तक बच्चे का वज़न तीन गुने से ज्यादा बढ़ता है। इतना जीवन में इस तेजी से फिर कभी नहीं बढ़ता है।

उसकी देखभाल सबसे जरूरी क्यों है?

नवजात शिशु माँ के गर्भ के निकल कर एक बिलकुल नए वातावरण में आता है। जहाँ का तापमान गर्भाशय के तापमान से काफी भिन्न होता है, इसलिए जब तक वह इस वातावरण में थोड़ा सहज न हो जाए, तब तक उसे कपड़े में लपेट कर रखा जाना चाहिए।

नवजात शिशु की बीमारियों से लड़ने की ताकत बहुत कम होती है। जिसके चलते, उसके बीमार पड़ने की बहुत संभावना होती है। छोटी सी बीमारी या संक्रमण उसके लिए जानलेवा हो सकता है, इसलिए उसकी देखभाल करना जरूरी है।

नवजात शिशु को बढ़ाने के लिए अच्छा पोषण चाहिए। माँ के दूध से उसे अपना पूरा भोजन मिलता है, पर वह मांग नहीं सकता। हमें उसकी जरूरत को समझना होगा। इसलिए उसकी देखभाल करना जरूरी है।

इस दस्तावेज में हम नवजात शिशुओं की स्थिति, उनमें होने वाले बदलावों और हमें क्या करना चाहिए सरीखे 3 पहलुओं पर बात करने वाले हैं।

इसके हिस्से इस तरह हैं

1 सबसे बुनियादी बातें

2 जन्म के समय देखभाल

3 जब उम्र 15 दिन होती है

4 जब उम्र एक महीना होती है

5 जब उम्र दो महीने होती है

6 जब उम्र तीन महीने होती है

7 जब उम्र चार महीने होती है

8 जब उम्र पांच महीने होती है

9 जब उम्र छह महीने होती है

10 जब उम्र सात महीने होती है

11 जब उम्र आठ महीने होती है

12 जब उम्र नौ महीने होती है

13 जब उम्र दस महीने होती है

14 जब उम्र ग्यारह महीने होती है

15 जब उम्र एक साल की होती है

हमने कोशिश की है कि एक साल की उम्र तक पंहुचते हुए अलग-अलग उम्र में बच्चा किन मुकामों से गुज़रता है, उनके बारे में कुछ बिंदुओं में बातचीत कर सकें।

बच्चे के साथ साथ माँ का जीवन सीधे जुड़ा होता है। माँ के स्वास्थ्य, उसकी खुशी और सुरक्षा से ही बच्चे का स्वास्थ्य, खुशी और सुरक्षा जुड़ी हुई है। इन दोनों की देखभाल, स्वास्थ्य और खाद्य सुरक्षा सबसे जरूरी तत्व हैं।

जन्म से लेकर 12 महीनों में उनका शरीर तो बढ़ता ही है, उनकी बुद्धि, व्यवहार, समझ, कल्पनाशीलता और पहचानने की क्षमता का भी बहुत विकास होता है। इन 12 महीनों में से शुरू के छह महीनों तक वह माँ के दूध पर निर्भर रहता है। इसके बाद वह ऊपर का खाना शुरू करता है। तब भी बहुत ध्यान रखने की जरूरत होती है।

यही उम्र सबसे जरूरी टीके लगवाने की भी है, ताकि वह खसरे, टीबी, पोलियो जैसी जानलेवा और आजीवन नुकसान पंहुचने वाली बीमारियों से सुरक्षित रह सके।

1. सबसे बुनियादी बातें

- जन्म के ठीक बाद बच्चे को खुली हवा में नहीं लाया जाना चाहिए। प्रसव के स्थान पर खिड़की खुली हुई नहीं होना चाहिए और न ही पंखा या कूलर चल रहा होना चाहिए।
- जन्म के बाद शुरू के कुछ दिनों तक बच्चे को नहलाना नहीं चाहिए। हांलाकि बच्चे को गरम पानी में भिगोये हुये कपड़े से पोंछा जा सकता है।

- जन्म के बाद बच्चे को माँ से सटा कर रखना चाहिए, ताकि उसके शरीर की गर्मी कम न हो।
- बच्चे को कड़क धूप में सुखाये हुए सूती कपड़े ही पहनाना चाहिए।
- बच्चे को जरूरत पड़ने पर ही छुएं और वह भी साफ़ और स्वच्छ हाथों से।

संक्रमण से बचाएं

- बच्चे की नाल पर कुछ न लगाएं। यदि जरूरत होगी तो चिकित्सक कोई दवा बताएँगे।
- बच्चे की आँख में / पर कुछ न लगाएं।
- उसके कपड़े साफ़ हों। जहाँ माँ और बच्चा है, वह जगह बिलकुल साफ़ हो।

केवल स्तनपान

- जन्म के एक घंटे के भीतर बच्चे को स्तनपान करा दिया जाना चाहिए।
- उसे न कुछ चटायें, न कुछ होंठों पर लगाएं।
- बच्चा जब भी मांग करे, उसे स्तनपान कराया जाये।

जब माँ बहुत बीमार हो, मातृ मृत्यु हुई हो, माँ एचआईवी से प्रभावित हो या जांच से यह साबित हो जाए कि माँ स्तनपान नहीं करा सकती है, तभी किसी अन्य विकल्प की बात आएगी। नहीं तो केवल और केवल स्तनपान।

- किसी भी परिस्थिति में छह महीने तक बच्चे को पानी नहीं दिया जाना चाहिये ।

टीकाकरण

जन्म से लेकर एक साल का होने तक बच्चे का पांच बार टीकाकरण (जन्म के 48 घंटों के अंदर, डेढ़ महीने, ढाई महीने, साढ़े तीन महीने और नौ महीने पर) होता है। ये टीकाकरण सरकारी स्वास्थ्य केंद्र या आंगनवाड़ी पर मुफ्त होता है। टीकाकरण का समय ठीक वैसे ही याद रखा जाना चाहिए, जैसे लोग ईद, दीवाली, क्रिसमस, स्वतंत्रता दिवस याद रखते हैं, यानी तारीख और तैयारी के साथ।

जोखिम की पहचान

यदि गर्भावस्था के दौरान माँ का ब्लड प्रेशर बहुत बढ़ा हुआ रहा हो या वह मानसिक रूप से बहुत दबाव में हो, प्रसव के पहले गर्भावस्था के दौरान खून का बहाव हुआ हो या वह डायबिटीज़ से प्रभावित हो, तो इन परिस्थितियों में जन्म लेने वाले बच्चे ऊँचे जोखिम में माने जाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि इन महिलाओं का प्रसव स्वास्थ्य केंद्र में और वरिष्ठ डाक्टर के मार्गदर्शन में ही हो।

- **जन्म के समय वज़न** – यदि बच्चे का जन्म से समय वज़न 2 किलो या इससे कम है तो उसके गंभीर रूप से बीमार होने या उसकी मृत्यु होने की बहुत आशंका है।

- यह देखा जाना जरूरी होता है कि उसकी नसों (तंत्रिका), खाने की नाली और गुदा में **कोई समस्या तो नहीं** है।

- **वह सहजता से स्तनपान कर पा रहा है या नहीं।** जब बच्चा कमज़ोर या कम वज़न का होता है तो उसमें कम ताकत होती है। वह स्तनपान भी नहीं कर पाता है और कमजोरी के साथ रोता है।

- **धड़कनें** – उसके ह्रदय की धड़कनें 60 धड़कन प्रति मिनिट से कम हैं, तो उसकी जांच होना चाहिए। बच्चे की छाती पर नज़र रखें और उसके उतार-चढावों को गिनें। यह एक तात्कालिक तरीका हो सकता है। वैसे इसकी सही जांच अस्पताल में ही संभव है।

- **पीलिया** – जन्म के समय पीलिया होना। शुरू में त्वचा पर पीलापन दिखाई देता है। यदि यह हथेलियों और तलवों पर दिखाई दे, तो यह खतरे की निशानी है और तुरंत उसका उपचार होना चाहिए। वैसे तो 90 प्रतिशत बच्चों को जन्म के समय पीलिया होता है। सामान्यत: इसे कोई खास उपचार की जरूरत नहीं होती है। यह 72 घंटे की उम्र तक दिखता है। आमतौर पर ज्यादा से ज्यादा 14 दिनों में पीलिया पूरी तरह से खत्म हो जाना चाहिए।

पखाना – यदि बच्चा 24 घंटे में मल त्याग न करे तो उसकी जांच होना चाहिए। कुछ बच्चे स्तनपान करने के बाद हर बार मल त्याग करते हैं। यह चिंता की बात नहीं है। जन्म के बाद तीसरे से 14वें दिन के बीच स्तनपान करने वाले ज्यादातर बच्चे बिना बीमारी या संक्रमण के पतला मल त्याग करते हैं। एक दिन में वे 10 से 15 बार मल त्याग कर सकते हैं।

- **पेशाब** – पेशाब करते हुए नवजात शिशु का रोना सामान्य बात है। यदि जन्म के बाद 48 घंटे तक बच्चा पेशाब न करे, तो इसका मतलब है कि उसे संक्रमण हो सकता है।

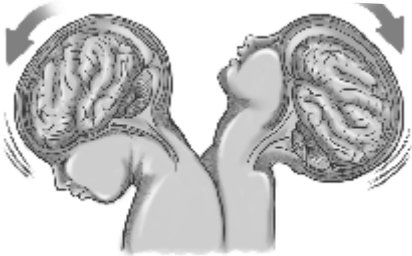
- **नहलाना** –जन्म के 24 घंटे तक शिशु को केवल पोंछ कर कपड़े पहनाना चाहिए। यदि बच्चे को कोई समस्या नहीं है और उसका वज़न भी सामान्य है, तो 24 से 48 घंटे के बाद उसे नहलाया जा सकता है। यदि बच्चा कमज़ोर है तो उसे सात दिन तक नहीं नहलाना चाहिए।

बच्चों को हिलाना या तेजी से उछालना भी घातक हो सकता है!

कभी–कभी 4 या 5 महीने के बच्चे के साथ खेलते हुए हम उन्हें हवा में तेजी से उछाल देते हैं और फिर अपने दोनों हाथों से पकड़ते हैं। या फिर किसी कारण से गुस्से में (जैसे – बच्चा रो रहा है या हमारे काम में उससे बाधा हो रही है) ऐसे छोटे बच्चे को बहुत जोर से हिला देते हैं। इसके कारण बच्चे के मस्तिष्क और व्यक्तित्व पर गहरा असर पड़ सकता है।

जब उसे जोर हिलाया जाता है तो उसका नाजुक दिमाग सिर के गोल कठोर आवरण से टकराता है। जिससे उसे नुकसान पंहुचता है। इससे बच्चे में डर बैठ जाता है। वह दूध नहीं पीता है और चिड़चिड़ा या उदास हो जाता है। बच्चे को जोर से हिलाने के कारण मस्तिष्क की कोशिकाओं के बीच खून का रिसाव भी शुरू हो जाता है। इसके कारण उसे दूध गुटकने में या सांस लेने में समस्या हो सकती है, आँखों की गतिविधि में समस्या हो सकती है या उसे सिर उठाने में दिक्कत का सामना करना पड़ सकता है।

कोई भी बच्चा लगभग चार महीने की उम्र में अपना सिर स्थिर रख पाने की स्थिति में आता है, जबकि छह महीने की उम्र में उसकी गर्दन की मांसपेशियाँ कुछ मज़बूत होती हैं। इस उम्र तक बच्चों को तेज़ी से हिलाना नहीं चाहिए।



जब बच्चे को ऐसे हिलाया जाए, जिससे उसका सिर बहुत तेज़ी से आगे–पीछे जाए, तब उसकी हड्डियों, दिमाग और आँखों को क्षति पंहुच सकती है या घाव हो सकता है।

पांच सेकेण्ड के लिए बच्चों को ऊपर फेंकने या आगे–पीछे हिलाने से बच्चे को समस्या हो सकती है, इसलिए जरूरी है कि छोटे बच्चों के साथ उनकी नाजुकता को देखते हुए सावधानी बरती जाना चाहिए। बच्चों की देखरेख जिम्मेदारी के साथ होनी चाहिये।

मेरे हिसाब से सबसे जरूरी बातें

2. जन्म के समय देखभाल

वज़न

जन्म के समय बच्चे का वज़न 2.5 किलो या इससे अधिक होना चाहिए। गर्भ में रहते हुए बच्चे का सही विकास हुआ है, यह जांचने का एक महत्वपूर्ण पैमाना जन्म के समय बच्चे का वज़न है। यदि इससे कम वज़न होता है, तो नवजात बच्चे को कम वज़न की श्रेणी में रखा जाता है। यह कुपोषण का एक प्रकार ही है।

तापमान और मौसम का हाल

गर्भ से बाहर आने के बाद बच्चे को अपना तापमान स्थिर करने में थोड़ा समय लगता है। जब वह गर्भ से बाहर आता है तब वह गीला होता है और उसके शरीर की गर्मी तेजी से कम होती है। यदि उन्हें थोड़ी ज्यादा हवा लगती है तो उन्हें अपने शरीर के तापमान को व्यवस्थित करने में बहुत ऊर्जा लगाना पड़ती है। इससे वे बीमार पड़ सकते हैं।

उनके पैर यदि ठन्डे पड़ गए हैं, तो इसका मतलब है कि उनके शरीर का तापमान कम हो रहा है। इसके बाद ही शरीर के दूसरे हिस्से ठन्डे पड़ते हैं।

यदि उनके शरीर का तापमान कम हो जाता है (जिसे हायपोथर्मिया कहते हैं) तो वे माँ के स्तन से दूध खींच नहीं पाते हैं। उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने से उन्हें संक्रमण हो सकता है।

इन दिनों में वह थोड़ी गर्मी, थोड़ी सर्दी, थोड़ी नमी, हवा यानी आसपास के वातावरण के हर पहलू से बहुत जल्दी प्रभावित हो सकता है। बात बहुत सीधी सी है। जब बच्चा माँ के गर्भ में होता है, तो वह नौ महीने एक खास तापमान में रहता है। जन्म के बाद जहाँ भी बच्चे को रखा जाए, उस स्थान का तापमान 37 डिग्री के आसपास होना चाहिए।

माँ का गर्भ उसके लिए एक कवच का काम करता है। बच्चे के जन्म लेने का मतलब होता है उसका एक नये वातावरण में आना। जहाँ तापमान में उतार-चढ़ाव होते हैं। खूब गर्मी होती है या खूब सर्दी। गर्भ से बाहर आकर उसे एकदम से मौसम के उतार-चढ़ाव का सामना करना पड़ता है। उसका शरीर और उसकी ताकत इसे झेलने के लिए तैयार नहीं होती है। यही कारण है कि जन्म के ठीक बाद नवजात बच्चे को ऐसे तापमान में ही रखने की बात कही जाती है, जिस तापमान में बच्चा माँ के गर्भ में रहता है। फिर धीरे-धीरे उसका शरीर तापमान के उतार-चढ़ाव को महसूस करने लगता है और उसके मुताबिक अपनी ताकत जुटाने लगता है।

कंगारू देखभाल

आमतौर पर हम जानते हैं कि नौ माह में गर्भ में रहने के बाद बच्चे का जन्म होता है; लेकिन कई मामले ऐसे भी होते हैं, जिनमें बच्चे का जन्म नौ माह के पहले ही हो जाता है। उसे अपरिपक्व प्रसव कहा जाता है। ऐसे बच्चे ज्यादा कमज़ोर और कुछ हद तक गंभीर स्थिति में होते हैं। इन बच्चों के उपचार के लिए लोगों ने कुछ तकनीकें खोजी हैं। जानते हैं सबसे कारगर तकनीक कौन सी मिली? कंगारू देखभाल की तकनीक। कंगारू जमीन पर पाए जाने वाला एक जानवर होता है। इसके पेट में बाहर की तरफ एक थैली प्राकृतिक रूप से लगी होती है। कंगारू का बच्चा जब तक थोड़ा

बड़ा नहीं हो जाता है, तब तक जन्म लेने के बाद कंगारू माँ उसे अपनी थैली में रखती है। हमारे वैज्ञानिकों ने देखा कि जब कंगारू माँ अपने बच्चे को अपनी त्वचा से जोड़ कर रखती है, तो उसे सुरक्षा का अहसास तो होता ही है, साथ ही बच्चा माँ के शरीर के करीब रह कर उसी तापमान में रहता है, जो उसके गर्भ में था। यानी कुछ समय तक उसे तापमान में बहुत ज्यादा बदलाव का सामना नहीं करना पड़ता है। आज स्थिति यह है कि केवल समय से पहले पैदा होने वाले बच्चों के मामलों में ही नहीं, बल्कि हर प्रसव और बच्चे के जन्म के मामले में बच्चे को माँ की गोद में ही रखा जाता है।

जब माँ अपने बच्चे को अपने शरीर से लगाए रखती है, तो उनके बीच अपनेपन या गहरा रिश्ता होने का अहसास और मज़बूत होता है। इससे बच्चे की स्थिति स्थिर होने लगती है। वह घबराता नहीं है।

जब माँ अपने बच्चे को अपने से सटा कर रखती है, तो उसे स्तनपान करने में बहुत सहजता और आसानी भी होती है। इससे दूध की मात्रा भी बढ़ती है। यही कारण है कि प्रसव कहीं पर भी हो, परन्तु जन्म के बाद बच्चे को माँ के पास ही रखा जाना चाहिए।

बच्चे को ढँक कर रख जाना चाहिए। इससे वह सही तापमान में भी रहता है और मच्छरों से भी बचा रह सकता है।

सुरक्षा और संरक्षण : हमारे समाज में कुछ पारंपरिक व्यवहार रहे हैं। उनमें से एक है प्रसव के बाद माँ और बच्चे को परिवार के अन्य सदस्यों से कुछ दिन के लिए अलग रखा जाना। वास्तव में बच्चे के जन्म के बाद माँ और बच्चे को एक साथ घर में ही ऐसे स्थान पर रहना चाहिए, जहाँ सामान्य आवाजाही न हो। वह जगह पूरी तरह से साफ़ होना चाहिए और उस कमरे में जूते-चप्पल पहन कर भी

नहीं जाना चाहिए। माँ के साथ छुआछूत का व्यवहार बिलकुल गलत है। वास्तव में उन्हें सुरक्षित रखने के लिए घर के अन्य सदस्यों को हमेशा सफाई से रहना चाहिए। नवजात शिशु को बिना हाथ धोए नहीं छूना चाहिए, न ही बच्चे के मुंह के करीब अपना मुंह ले जाना चाहिए।

नहलाना – आमतौर पर बच्चे को जन्म के दिन ही नहीं नहलाया जाना चाहिए। किसी भी स्थिति में कम से कम 24 से 48 घंटे बच्चे की स्थिति को देखा जाना चाहिए। यदि आदर्श सिद्धांत की बात करें, तो जन्म के एक हफ्ते बाद तक बच्चे को नहीं नहलाया जाना चाहिए।

जन्म लेने के दो दिन बाद बच्चे को निर्धारित तापमान के पानी से नहलाया जाता है। उसे ठन्डे पानी से नहीं नहलाया जाना चाहिए। साथ ही यह जानना जरूरी है कि यदि जन्म के समय बच्चे का वज़न दो किलो या इससे कम होता है, तो उसे नहीं नहलाया जाना चाहिए। जब तक बच्चे का वज़न दो किलो न हो जाए, तब तक उसे नहीं नहलाना चाहिए।

कपड़े – जन्म के तत्काल बाद बच्चे के शरीर को साफ़, मुलायम कपड़े से पोंछा जाना चाहिए, जबकि उसके सिर को साफ़ कपड़े से हवा करके सुखाया जाना चाहिए। जन्म के समय नवजात शिशु के शरीर पर जो सफ़ेद गीली परत होती है, वह बच्चों के लिए एक सुरक्षा कवच का काम करती है। उसे रगड़ कर पोंछा नहीं जाना चाहिए।

मौसम के अनुसार बच्चे को कपड़ों में लपेट कर रखा जाना चाहिए। यह ध्यान रखें कि बच्चा एक मोटे कपड़े में न रखा जाए। बल्कि उसे पतले-पतले कपड़ों की परत चढ़ाकर रखा जाए। जब बाहर बहुत गर्मी हो तब बच्चे को बहुत कपड़ों में नहीं रखा जाना चाहिए।

बच्चे को सूती कपड़े ही पहनाए जाना चाहिए। ध्यान रखें कि कपड़े कड़क धूप में सुखाये गए हों।

भोजन – जन्म के तुरंत बाद बच्चे को माँ का दूध मिलना चाहिए। जन्म के बाद छह महीने की उम्र तक बच्चे को केवल माँ का दूध मिलना चाहिए। उसे ऊपर से पानी, घुट्टी, शहद, नारियल पानी, चाय या कोई अन्य खाने की सामग्री नहीं दी जाना चाहिए। इसके दो कारण हैं – पहला तो यह कि नवजात शिशु को जितने भोजन, ऊर्जा और पोषण की जरूरत होती है, वह जरूरत माँ के दूध से पूरी हो जाती है। दूसरा – नवजात शिशु को बहुत जल्दी संक्रमण हो जाता है। ऐसे में यदि उसे कोई भी ऊपरी खाना दिया जाता है, तो वह संक्रमण का शिकार हो सकता है। अब चूंकि उसकी बीमारी से लड़ने की ताकत अभी तैयार नहीं होती है, इसलिए छोटी से छोटी बीमारी बहुत गंभीर हो सकती है। यहाँ तक कि यह बच्चे के जीवन के लिए खतरा भी हो सकता है।

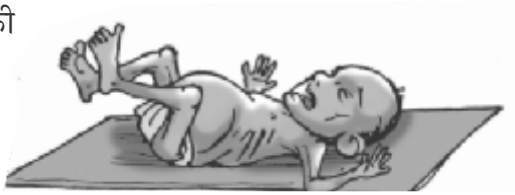
सांस लेना – नवजात बच्चे नाक से सांस लेते हैं। यदि कभी सांस लेने के दौरान सीटी जैसी आवाज़ निकलने लगे, तो यह समझना चाहिए कि उसे सांस लेने में कुछ तकलीफ हो रही है। ऐसे में उसकी नाक को साफ़ किया जाना चाहिए। उसे करवट दिला कर सुलाने से भी आराम मिलता है।

जब ऐसा लगे कि बच्चे को सांस लेने के लिए बहुत जोर लगाना पड़ रहा है। घरघराहट की आवाज़ आ रही है, तो इसका मतलब है कि बच्चे की सांस लेने की नली में कोई बड़ी दिक्कत है और उसे तत्काल नर्स या डाक्टर को दिखाना चाहिए।

जैसे हमने बात की कि तापमान नवजात बच्चों को बहुत प्रभावित करता है। कुछ साधारण कारणों से नवजात बच्चे को सर्दी, जुखाम या श्वास की बीमारी हो सकती है। चूंकि बीमारियों से लड़ने की उसकी क्षमता बहुत कमज़ोर होती है,

इसलिए ऐसे में संक्रमण होना संभव है। तब बच्चे का उपचार करवाया जाना चाहिए।

नींद : बच्चों की नींद से परिवार की नींद का बहुत गहरा सम्बन्ध है। जन्म के तत्काल बाद 2–3 घंटे तक बच्चा बहुत सचेत रहता है और उसके बाद 16 से 18 घंटे तक नींद लेता है। यह नींद 2 से 4 घंटों के टुकड़ों में हो सकती है। दिन हो या रात, कभी भी उसके उठने का या सोने का समय हो सकता है। ऐसे में जानते हैं क्या करना है? बच्चे के उठने के समय और कारणों को समझिए। कब वह पेशाब कर लेता है या कब वह शौच कर लेता है, यह भी समझने की कोशिश करना होगी। यदि ठीक से ध्यान दिया जाए, तो माँ–पिता मिलकर बच्चे की जरूरतों को पूरा करने की एक व्यवस्था बना सकते हैं। हो सकता है कि वे रातभर न भी सोयें, तो यह घबराने की बात नहीं है। कुछ दिनों के लिए ऐसा हो सकता है। ऐसे में जरूरी है कि जन्म के एक घंटे के भीतर ही उसे माँ का दूध पिलाना शुरू कर दिया जाए।



उनके दिमाग के विकास के कारण नवजात शिशुओं की नींद लंबी होती है। यदि गौर से देखें तो उनकी आँखें पलकों के भीतर टहलती रहती हैं।

टीकाकरण – जन्म के समय ही बच्चे को बीसीजी और हेपेटाईटिस–बी का टीका लगाया जाता है। तभी उन्हें पोलियो की दवाई भी पिलाई जाती है।

नाभि और नाल – नाल का बच्चे के जीवन और समाज में बहुत महत्व माना गया है। इसकी सुरक्षा भी जरूरी है। कभी भी नाभि पर कुछ भी नहीं लगाना चाहिए – घी या राख भी नहीं। यदि कोई दिक्कत हो तो स्वास्थ्य कर्मी या डाक्टर को दिखाना चाहिए। नाल अपने आप बिना किसी दर्द के नाभि से अलग हो जाती है। जब नाल गिर जाती है तो बच्चे को संक्रमण होने की आशंका भी कम हो जाती है।

कुछ खतरे की स्थितियां

1. यदि बच्चे का वज़न जन्म से समय ढाई किलो से कम है, तो यह चिंता की बात है।

2. यदि बच्चे का वज़न जन्म के समय 1.8 किलो से कम है तो यह बच्चे के जीवन के लिए खतरा है क्योंकि ऐसा शिशु दूध निगलने में भी असमर्थ होता है। उसे अस्पताल में रख कर ही देखभाल करना चाहिए।

3. आमतौर पर 8 माह 14 दिन की गर्भावस्था के बाद प्रसव होना चाहिए। यदि इससे पहले बच्चे का जन्म होता है, तो उसे अपरिपक्व प्रसव माना जाता है। ऐसी स्थिति में माँ और बच्चे दोनों को बहुत खास देखभाल चाहिए।

4. जन्म के बाद यदि बच्चा माँ का दूध न पिए; तब भी सचेत होने की जरूरत है।

5. उसके पैर मुड़े हुए हों या सामान्य न लग रहे हों।

6. यदि उसे जन्म से ही पीलिया हो।

7. यदि बच्चा रो न रहा हो या बहुत कमजोरी के साथ रो रहा हो।

8. सांस तेज हो, बुखार, जुखाम, सर्दी हो या छाती चल रही हो।

9. आँखों में से कीचड़ आ रहा हो, या लगातार पानी बह रहा हो।

10. उलटी हो रही हो।

11. बच्चा बेहोशी जैसी स्थिति में हो।

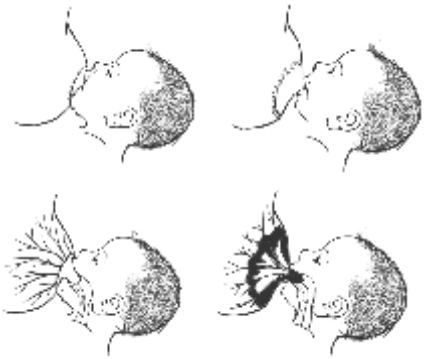
मेरे हिसाब से सबसे जरूरी बातें

3. जब उम्र 15 दिन होती है

जिंदगी के अपने शुरूआती दिन बच्चे अस्पताल में बिताते हैं। यदि कोई समस्या न हो, तो एक हफ्ते में ज्यादातर बच्चे अपने घर आ जाते हैं। वास्तव में यह समय उल्लास का समय होता है। हमारे घर का वातावरण जैसा होगा, बच्चे का विकास भी ठीक उसी तरह होगा। माता-पिता के हाथों और सबकी देखभाल से बच्चे की ज्यादातर समस्याएं अपने आप खत्म होती जाती हैं। हमारी गोद में जो बच्चा होता है, वह एक जीवन है, एक सम्भावना है।

15 दिन का बच्चा कोई बहुत गतिविधियां नहीं करता है। वह 16 से 20 घंटे सोता रहता है। वह अपनी उँगलियाँ मुंह में डालता है; परन्तु यह सब कुछ सोते हुए करता है। इस उम्र में पांच में से एक बच्चे को एक सामान्य समस्या होती है पेटदर्द की। थोड़ी देखभाल से यह समस्या हल की जा सकती है।

दो हफ्ते के बच्चे को माँ का दूध ही पिलाया जाना चाहिए। सही ढंग से बच्चे को दूध पिलाया जा सके इसके लिए इस समय माँ को थोड़ी मदद की जरूरत होती है। यदि बच्चा ठीक ढंग से स्तन के चुचुक और आसपास का थोड़े हिस्से को मुंह में नहीं ले पाता है, तो वह अपनी भूख न मिटा पायेगा। इसके दूसरी तरफ माँ को भी परेशानी होना शुरू हो जायेगी। कई बार स्तन पर छाले या घाव हो सकते हैं। समय गुजरने की साथ-साथ चुचुक की प्राकृतिक संवेदनशीलता कम होती जाती है।



यह माना जाता है कि हर महिला, अपने बच्चे को स्तनपान करा सकती है। बहुत थोड़े मामलों में हो सकता है कि उन्हें सही परामर्श की जरूरत पड़े। वास्तव में प्रकृति ने यह रिश्ता ही ऐसे बनाया है कि नवजात शिशु अपनी माँ के दूध की तरफ अपने आप बढ़ जाता है।

मच्छरों से बचाव के लिए बेहतर होगा कि बच्चों को मच्छरदानी में सुलाया जाए और साफ़-सफाई रहे।

जब वे सोते हैं, तो उनके आसपास तकिये लगा देने चाहिए, ताकि वे किसी चीज़ से टकरा ना जाएँ। कभी-कभी वे अचानक उठ कर रोने लगते हैं, पर यह घबराने की बात नहीं है। उन्हें हमारे ध्यान की जरूरत होती है। हम उन्हें गोद में ले लेंगे या कंधे पर ले लेंगे, थोड़ा थपथपा देंगे, तो वे सहज हो जाते हैं।

जन्म के बाद ज्यादातर बच्चे पीठ के बल ही लेटते या सोते हैं, परन्तु अध्ययन बताते हैं कि यदि उन्हें कुछ समय के लिए पेट के बल लिटाया जाए तो उनकी रीढ़ की हड्डी और गर्दन मजबूत होती है। यह भी पता चला है कि पेट के बल न लिटाने

से बच्चों के शरीर के अंगों की गतिविधियों की क्षमता का विकास देर से होता है।

यह भी याद रखियेगा कि आमतौर पर बच्चे पेट के बल लेटने की अवस्था का आनंद नहीं लेते हैं क्योंकि उन्हें अपने आसपास कोई अपना दिखाई नहीं देता है। ऐसे में उन्हें अपने साथ या अपने ऊपर रख कर पेट के बल लिटाएं।

यह समय साफ़-सफाई का ध्यान रखने का है। बच्चे पेशाब या टट्टी कर लेते हैं। यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। जरूरी है कि इस पर ध्यान रखते हुए उनके कपड़े तत्काल बदले जाएँ। बच्चों को गीलेपन में बहुत ज्यादा असहजता तो होती ही है। इससे उन्हें संक्रमण भी हो सकते हैं। उनके अंगों की सफाई भी उतनी ही जरूरी है।

याद रखियेगा कि बच्चे की नाभि से गर्भनाल भले ही निकल चुकी हो, परन्तु वह स्थान बहुत संवेदनशील होता है। नाभि को अपने आप सूखने देना चाहिए और उस पर कोई भी चीज़ नहीं लगाना चाहिए।

बच्चे को घुमाने के लिए थोड़ा बाहर ले जाया जाना चाहिए। उसे विटामिन-डी की जरूरत होती है, जो उसे सूरज की सुबह-सुबह की रोशनी से मिलेगा। यदि बाहर बहुत सर्दी है, तो घर के भीतर रहते हुए ही, उसे उस स्थान पर घुमाएँ, जहाँ सूरज की रोशनी आती हो।

मेरे हिसाब से सबसे जरूरी बातें

4. जब उम्र एक महीना होती है

माँ का दूध पिलाना जारी रखना है। बच्चे माँ का दूध पीने के बाद कभी-कभी उलटी कर देते हैं। उनके पेट का आकार और जगह छोटी होती है। उसमें जरूरत से ज्यादा दूध रुक नहीं पाता है। जितनी जरूरत होती है, उतना दूध रुक जाता है और बाकी का दूध बच्चे उलटी कर देते हैं। यह भी घबराने की बात नहीं है। हमेशा अपने पास साफ कपड़ा तैयार रखें ताकि उलटी को साफ़ किया जा सके। याद रखियेगा कि गन्दा कपड़ा बच्चे को बीमार कर सकता है।

यह भी ध्यान रखना चाहिए कि दूध पिलाने के तत्काल बाद बच्चे को अपने कंधे पर ले लें। हलके से उनकी पीठ को थपथपाएं। इस स्थिति में उन्हें रखना जरूरी है ताकि उन्हें डकार आ जाए। इससे भी उलटी में कमी आ जाती है और बच्चा असहज भी नहीं होता है।

चार हफ्ते का होने पर बच्चा थोड़े ज्यादा समय तक जगा हुआ रहता है। वह परिवार से ज्यादा ध्यान देने की मांग करता है, और पूरा समय न मिलने पर रो कर प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। उनसे बात करना चाहिए। शब्दों के शायद तब उतने मतलब न हों, पर चेहरे के भाव के बहुत मतलब होते हैं। उ-लू-लू....चिक-चिक-चिक, टन-टन-टन....जैसी ध्वनियाँ उन्हें ध्यान केंद्रित करने में मदद भी करती हैं। उन्हें सहज रखने के लिए उन्हें घुमाना भी चाहिए और यह जताते रहना जरूरी है कि बच्चे, तुम सुरक्षित हो। ऐसा होने से वह सुकून से सो सकता है।

एक माह के बच्चे के साथ खेलना और बातचीत करना भी जरूरी है। वह कुछ

शब्द बोलने लगता है। जैसे – घू–घू, हूँ, हूँ; उसे अब तक सब कुछ नया–नया सा लग रहा है। यदि आप उसकी भाषा में बात करेंगे और उसके जैसी हरकतें करेंगे; तो वह इस संसार को समझने लगेगा। उसे चित्र भी दिखा सकते हैं और कुछ रंगीन खिलौने (जो छोटे हों और हानिकर, भारी और नुकीले न हों) भी उन्हें दिखा कर खेल सकते हैं।

वह अपने हाथ और पैर को पहचानने लगता है और कुछ करतब करने की कोशिश करता है। कभी–कभी मुंह में भी देता है।

उसे अपने शरीर के अंगों को जानने में मदद करें।

एक महीने का होने पर.....

1. वे अपने दर्द और भूख को अभिव्यक्त कर सकते हैं। यह अभिव्यक्ति उसकी माँ जरूर समझ पाती है।
2. जब बच्चा जन्म लेता है, तो उसका सिर बड़ा और नरम होता है। एक माह का होने पर वह एक निश्चित आकार (गोल) लेना शुरु कर देता है।
3. एक महीने का होते–होते उसकी चमड़ी नई हो जाती है।
4. वह पेट के बल लिटाने पर सिर उठाने लगता है।
5. बच्चा ज्यादा सक्रिय हो जाता है।
6. नवजात शिशु के सिर पर जन्म के समय जो बाल होते हैं, वे एक महीने का होते–होते तक झड़ जाते हैं या बहुत कम रह जाते हैं।
7. वह कुछ कहने की कोशिश करता है। इसके साथ की वह अपने चेहरे पर कुछ भाव–भंगिमाएं प्रदर्शित करता है।

टीकाकरण : जब बच्चा छह सप्ताह (डेढ़ महीने) का होता है, तब उसे पोलियो की दवा पिलाई जाती है। अब हेपेटाईटिस–बी (दूसरा टीका) और डीपीटी का टीका लगता है।

मेरे हिसाब से सबसे जरूरी बातें

5. जब उम्र दो महीने होती है

अब बच्चा नवजात शिशु की श्रेणी से बाहर आ गया है। अब वह थोड़ा ज्यादा सुरक्षित है; पर पूरा सुरक्षित अब भी नहीं है। यदि शुरू से आप बच्चे के साथ रहे हैं, तो दो महीने का होते-होते तक वह अपनी पसंद-नापसंद आपको बता चुका है। उसके व्यक्तित्व के बारे में थोड़ा-थोड़ा अंदाज़ा मिलना शुरू हो जाता है।

दो महीने का होने पर बच्चे की दृष्टि बढ़ जाती है। वह अपने चेहरे से 20 सेंटीमीटर की दूरी की वस्तु या गतिविधि के मुताबिक अपनी नज़र घुमा सकता है। यदि वह किसी वस्तु पर नज़र नहीं रखता है, तो उसे चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

वह अब परिचित और अपरिचित आवाज़ को पहचान पाता है। वह खास तौर पर अपने माता-पिता या सबसे करीबी परिजन की आवाज़ पर ज्यादा प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। वह आवाजों को सुनने की कोशिश करता है।

हाथ से खिलौनों और दूसरों की उंगली को पकड़ पाता है। अब उसकी गर्दन की

मांसपेशियां थोड़ी मज़बूत हो चुकी होती हैं, इसलिए वह अपने सिर को थोड़ा स्थिर रख पाता है।

वह जब किसी को पहचानने लगता है तो मुस्कुराता है, कूँ, कूँ करता है या घुरघुराता है।

दो महीने का होने पर उसकी भूख बढ़ जाती है, इसलिए जरूरी है कि माँ उसे दिन में 8–10 बार दूध पिलाये वह 14 से 18 घंटे सो सकता है।

अब रोने के कुछ खास कारण हो सकते हैं। उसका तंत्रिका तंत्र अब विकसित होने से वह प्रतिक्रिया देने की कोशिश करता है और बहुत जल्दी प्रोत्साहित भी होता है। उसकी अपेक्षा होती है कि उसकी तरफ ध्यान दिया जाए।

टीकाकरण –10 सप्ताह का होने पर पोलियो की दवा, हेपेटाईटिस–बी (तीसरा टीका) डीपीटी का टीका लगता है।

मेरे हिसाब से सबसे जरूरी बातें

6. जब उम्र तीन महीने होती है

अब बच्चे में बहुत चमत्कारिक बदलाव हो रहे हैं। अब उसकी दिनचर्या ज्यादा व्यवस्थित हो जाती है। कब सोना है, कब दूध पीना है और उसे क्या अच्छा-क्या बुरा लगता है, यह साफ़ दिखाई देने लगता है।

अब बच्चा अपने चेहरे से 15 इंच यानी सवा फिट की दूरी तक देख पाता है। वे अब भी सारे रंग नहीं ग्रहण कर पाते हैं। उन्हें चटख रंग दिखाई देते हैं।

यूँ तो बच्चे गर्भ में रहते हुए ही सुनने लगते हैं, परन्तु उनके सुनने की क्षमता पूरी तरह से विकसित नहीं हुई होती है। तीन महीने की उम्र में वे अपने करीबियों की आवाज़ सुन कर उन्हें पहचान लेते हैं और उस पर कई तरह से जवाब देते हैं, और प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं।

इसी तरह स्वाद और गंध पहचानने की क्षमता भी बढ़ जाती है। यह एक महत्वपूर्ण तथ्य है कि गर्भावस्था के दौरान माँ ने अपने भोजन में जो भी खाया या पसंद किया, उससे ही बच्चे की पसंद भी प्रभावित होती है। वह उस खुशबु को भी पहचानने लगता है, जो माँ या पिता के आसपास होती है।

अब वह पलटने लगता है, यानी उसकी सुरक्षा का ध्यान रखना जरूरी है। इस उम्र तक पंहुचते हुए उसके घुटने, कूल्हे और कोहनियाँ तुलनात्मक रूप से इतने मज़बूत हो जाते हैं कि वह अब पलट सके।

उसे सिर से लेकर एड़ी तक के अंगों की गतिविधियों का अंदाज़ा हो जाता है।

अध्ययन बताते हैं कि इस उम्र में जिन बच्चों के बात नहीं की जाती है, उनका शब्दकोष बहुत छोटा और बुद्धि का विस्तार कम होता है इसलिए बच्चे के साथ बात करना, खेलना और उसके साथ घूमना नियमित जिम्मेदारी है।

टीकाकरण – 14 सप्ताह का होने पर पोलियो की दवा, हेपेटाईटिस–बी (चौथा टीका) डीपीटी लगता है।

मेरे हिसाब से सबसे जरूरी बातें

7. जब उम्र चार महीने होती है

उसकी लम्बाई और वज़न बढ़ना चाहिए। इस उम्र में बच्चे की दिनचर्या थोड़ी और व्यवस्थित हो जाती है। अब माँ प्रसव के बाद के तनाव में भी कमी महसूस करती है।

यह बच्चे के विकास का दौर है, यानी मामला बहुत संवेदनशील है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक 4 महीने की लड़की की लम्बाई 62 सेंटीमीटर और वज़न 6.4 किलोग्राम होना चाहिए। लड़के की लम्बाई 63.8 सेंटीमीटर और वज़न 7 किलो होना चाहिए। यानी जन्म के समय के वज़न से लगभग ढाई गुना ज्यादा।

अपन देखते हैं कि परिवार के बड़े बच्चे, अकसर लड़की को छोटे बच्चे की देखभाल की जिम्मेदारी सौंप दी जाती है। इन दोनों बच्चों के जीवन और सुरक्षा के नज़रिए से यह सही नहीं है।

अब वह आँखों को स्थिर रख कर उनसे संपर्क कर सकता है।

जब किसी ठोस सतह से पैर टकराते हैं तो पैरों से उसे धकेलने की कोशिश करता है। अपने हाथ उठाकर स्थिर रख सकता है। हाथ में पकड़े हुए खिलौने को जोर से हिला सकता है। खेलना अच्छा लगता है, और जब कोई खेलना बंद कर दे तो रोना शुरू हो जाता है। अब भूख के कारण रोने और किसी दर्द या पीड़ा के कारण रोने में अंतर दिखाई देने लगता है।

वह थोड़ी नक़ल उतारने लगता है। खुशी और दु:ख को जताने लगता है। किसी वस्तु या व्यक्ति के सन्दर्भ में आँख और हाथ का एक साथ उपयोग कर सकता है।

आँखों को एक छोर से दूसरे छोर तक घुमा सकता है। अब वह एक दिन में 14 से 16 घंटे सोता है।

टीकाकरण –14 सप्ताह का होने पर पोलियो की दवा, हेपेटाईटिस–बी (चौथा टीका), डीपीटी लगता है।

8. जब उम्र पांच महीने होती है

अब वह ज्यादातर लोगों से संवाद करने की कोशिश करता है। संभवत: यही उसके समाजीकरण की प्रक्रिया है। अब वे ज्यादा दूर तक देख सकते हैं, पर अब भी उनकी दृष्टि पूरी तरह से विकसित नहीं हुई है। उन्हें लाल, पीला और नीला रंग ज्यादा पसंद आता है।

उनका वज़न बढ़ते रहना जरूरी है, क्योंकि इसी से पता चलता है कि वे पोषक तत्वों को कितना ग्रहण कर पा रहे हैं। लम्बाई का बढ़ना पोषण के साथ साथ कुछ अनुवांशिक तत्वों पर भी निर्भर करता है। इस उम्र में लड़के का वज़न 7.5 किलो और लड़की का वज़न 6.9 किलो होना चाहिए।

अब वे बिना सहारे के कुछ समय के लिए बैठ सकते हैं। अब वे आसानी से पीठ के बल लेट कर पलट सकते हैं और पेट के बल ज्यादा समय लेट सकते हैं। उनके पैर ज्यादा सक्रिय हो जाते हैं और वे लेटे–लेटे पैर चलाते रहते हैं। अब वे कोई वस्तु उठा सकते हैं, एक हाथ से दूसरे हाथ में दे सकते हैं।

वे अब ज्यादा भावनात्मक अभिव्यक्ति कर सकते हैं। वे जता सकते हैं कि उन्हें कैसा

लग रहा है! वे उसी तरह से कुछ खाना चाहते हैं, जैसे आप खाते हैं यानी हाथ से, या चम्मच से। लेकिन अभी ठोस खाना खाने का उनका समय अभी आया नहीं है।

आप उन्हें कुछ पढकर सुनाएँ, वे ध्यान से सुनते हैं और बातें उनके भीतर जाती हैं। उनसे बातचीत करना जारी रखें। गाना गाएं और उनके साथ खेलें।

मेरे हिसाब से सबसे जरूरी बातें

9. जब उम्र छह महीने की होती है

छह माह की उम्र बहुत महत्व रखती है। अब यह जांचे कि उसका विकास सही ढंग से हो रहा है। यह समय उसके व्यक्तित्व और व्यवहार के विकास का भी है। नियमित रूप से उसके वज़न में बढ़ोतरी पर नज़र रखिये। अब उसके दांत निकलने की शुरुआत हो सकती है। सबसे पहले नीचे के बीच के दांत आते हैं। शिशु अब ज्यादा समय तक बिना सहारे के बैठ सकते हैं। उन्हें समझ आने लगता है कि वे गतिशील हो सकते हैं। बस इसीलिए घुटनों के बल चलने की कोशिश करेंगे या लेट कर घिस्टेंगे।

वे हँसेंगे और बात करने की कोशिश करेंगे। उन्हें अब अकेला मत छोडिये।

सबसे महत्वपूर्ण बात; अब उन्हें ऊपरी आहार की जरूरत है। अब तक उन्होंने जन्म से समय से अपने शरीर में जमा सभी लौह तत्वों का उपयोग कर लिया है। उन्हें ऐसा आहार चाहिए, जिसे उन्हें लौह तत्व मिल सकें।

यह भी जांचना होगा कि छह माह का होने के साथ-साथ बच्चा वास्तव में ठोस आहार लेने के लिए तैयार है। जैसे -

1. वह बिना सहारे बैठ सकता है।
2. अपना सिर सीधा रख सकता है।
3. चम्मच या किसी अन्य तरीके से खाना खा सकता है।
4. उसका वज़न सही बढ़ा है।

5. वह खाने के कौर को मुंह में ले सकता है, मुंह के अंदर ले जा सकता है और गुटक सकता है।

यदि 6 माह का होने पर भी बच्चा ऊपरी आहार लेने के लिए तैयार नहीं दीखता है, तो उसे डाक्टर को दिखाया जाना चाहिए।

जब उसे ऊपरी आहार दिया जायेगा, तो कुछ कारणों से उसे संक्रमण भी हो सकता है। उसे दस्त लग सकते हैं। ऐसे में उसका सही उपचार कराया जाना चाहिए। वैसे सावधानी और स्वच्छता सबसे सही व्यवहार है।

यह याद रखिये कि ऊपरी भोजन के साथ माँ का दूध उसे तब तक मिलते रहना चाहिए, जब तक कि वह 24 महीने का न हो जाए।

मेरे हिसाब से सबसे जरूरी बातें

10. जब उम्र सात महीने होती है

बच्चे के विकास का दौर जारी है। उसका वज़न बढ़ते रहना चाहिए। पांचवें से सातवें महीने की उम्र तक उसके दांत निकलेंगे। बच्चे के मसूड़े फूलेंगे और उनमें कुछ खुजली होगी। इससे उन्हें बैचेनी होगी और चिड़चिड़ाहट भी।

जब तक बच्चे के दांत नहीं निकल आते, तब तक साफ़ सूती कपड़े से बच्चे के मसूड़ों को पोंछना चाहिए। यह सफाई जरूरी है।

इसके चलते वे कुछ ठोस चीज़ों को अपने मुंह में डालते हैं। इस कारण से उन्हें संक्रमण होने की आशंका भी होती है।

वे अब घुटनों पर चल सकते हैं और सहारा लेकर खड़े होने की कोशिश करते हैं।

पानी पीने के लिए गिलास का और खाने के लिए चम्मच का उपयोग कर सकते हैं।

जब बच्चे को हम ऊपरी आहार देते हैं तो 2–3 दिनों तक यह देखना चाहिए कि कहीं किसी खाने का उन पर विपरीत असर तो नहीं पड़ रहा है।

अब आप उन्हें अपने शरीर के अंगों का उपयोग करने के लिए प्रेरित करें; जैसे ताली बजाना, कुछ गाना, कविताओं पर अभिनय करना आदि। अपने पैरों पर बिठा कर सुरक्षित तरीके से उन्हें ऊपर उठायें। कुछ ऐसी गतिविधियां करें, जिनसे उनकी मांसपेशियां विकसित हों।

अनजान लोगों के प्रति वे बहुत सहज न होंगे। इस बात का ध्यान रखें।

मेरे हिसाब से सबसे जरूरी बातें

11. जब उम्र आठ महीने होती है

इस समय तक बच्चा बहुत सक्रिय हो जाता है। वह अपनी पंहुच को हासिल करने की कोशिश करता है। जहाँ तक वह पंहुच सकता है, वहाँ तक पंहुचने की कोशिश करता है। वह ज्यादा से ज्यादा जानने की कोशिश करता है। उसकी जिज्ञासाएं बढ़ने लगती हैं। आठ महीने के लड़के का वज़न 8.6 किलो और लड़की का वज़न 7.95 किलो होना चाहिए।

वैसे तो अब तक बच्चे के दांत आ चुके होते हैं; परन्तु यदि अब तक उसके दांत नहीं आये हैं तो आठवें महीने की उम्र में जरूर आने लगते हैं। दांत आने के कारण बच्चा थोडा असहज हो जाता है। उसे थोड़ा बुखार हो सकता है और दस्त भी लग सकते हैं। वह बार-बार कुछ चबाने की कोशिश करता है। उसके मसूड़ों में खुजली हो रही होगी, इसलिए उन्हें साफ़ कपडे से थोडा साफ़ करते हुए हल्के से रगड़ना चाहिए।

अब बच्चा अपने अंगूठे और दोनों पहली उंगलिओं का उपयोग करके सामान उठाने की कोशिश करता है। उसकी क्षमताएं बढ़ रही हैं।

अब उसे अपने हाथ से ही खाना खाने के लिए प्रेरित करें। ऐसे में खाना गिर सकता है, हम देखते रहें ताकि उसे अपने हाथ से खाना खाने की कोशिश करते हुए वह कहीं भूखा न रह जाए।

हमें सचेत रहना चाहिए कि बच्चा कहीं कोई ऐसा सामान न उठाये, जो असुरक्षित हो।

अब तक बच्चे घुटने चलने लगते हैं। यदि अभी वे न भी चल रहे हों तो परेशान न हों। कभी यह क्षमता विकसित होने में लगने वाला समय कम-ज्यादा हो सकता है।

वह अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से अभिव्यक्त कर सकता है। जिन्हें वह प्यार करता है, उनसे प्यार जता सकता है। बच्चे छोटे हैं, इसलिए यह न मानें कि वे कुछ समझते नहीं हैं। वास्तव में हम वयस्क उन्हें नहीं समझते हैं। यदि कभी-कभी यह लगता है वे जो कर रहे हैं वह ठीक नहीं है, तो उसे खारिज न करें, बल्कि उस व्यवहार को ठीक करने की कोशिश करना होगी।

आठ महीने का बच्चा संवेदनशील होता है; यहाँ तक कि जब वह किसी बच्चे को रोते हुए देखता है, तो वह खुद रुआंसा हो जाता है या खुद रोने लगता है। अपने आस-पास के माहौल और गतिविधियों से उनकी यह समझ विकसित हो जाती है कि जब आप उनके पास नहीं होते हैं, तब भी उन्हें यह अहसास होता है कि आप कहीं आस-पास ही हैं। उनका विश्वास बढ़ जाता है।

उसकी संचार क्षमताएं अब साफ़ होने लगती हैं। वह खुद से बात करने लगता है। कुछ बोलता है पर जरूरी नहीं कि वह उसका मतलब समझता ही हो। वे नयी-नयी ध्वनियाँ निकालते हैं। हमारी जिम्मेदारी है कि हम उनकी क्षमता को प्रोत्साहित करें, परन्तु अक्सर अपनी सहूलियत या अपने काम के लिए हम उन्हें जबरन चुप करवाते हैं।

अब वे समझने लगते हैं कि क्या करने से क्या होगा; जैसे यदि गरम दूध पिया तो मुंह जलेगा। नुकीली चीज़ चुभ सकती है। वे अब कारण और प्रभाव समझने लगते हैं।

आठ महीने का बच्चा रोज 13 से 14 घंटे तक सोता है। उसे कुछ-कुछ पढ़कर सुनाते रहना चाहिए। इससे उसकी कल्पनाशीलता मज़बूत होती है और अभिव्यक्ति ज्यादा स्पष्ट।

उसके साथ खेलना, बात करना, अभिनय करना और उन्हें कोशिश करने के प्रोत्साहित करना; यही परिजनों की सबसे अहम भूमिका है। याद रखें उनकी भूख भी बढ़ रही है। उन्हें खाने के लिए या खाते समय अकेला न छोड़ें। अपने परिवार के सदस्यों का साथ उन्हें खाने के लिए प्रेरित करना है। साथ ही यह भी देखना होगा कि कहीं खाना उनके गले में फँस न जाए।

मेरे हिसाब से सबसे जरूरी बातें

12. जब उम्र नौ महीने होती है

अब किसी भी हालत में वह गतिशील होने की कोशिश करता है। उन्हें लगभग हर बात, वस्तु यहाँ तक कि कचरे का टुकड़ा भी आकर्षित करता है। वे किसी दाग को खुरच कर जानने-जूझने की कोशिश करते हैं।

मुंह में लेकर या वस्तु का उपयोग करके उसके बारे में जानने की कोशिश करते हैं, फिर भले ही इससे उन्हें चोट क्यों न लग जाए या कोई बुरा अनुभव ही क्यों न हो जाए, जैसे गरम लग जाना।

वह अब तक निकाली जाने वाली ध्वनियों को शब्दों में बदल कर बोलने की कोशिश शुरू कर देता है। वह शरीर के हाव-भावों को समझने लगता है।

अब उसे ठोस आहार देना शुरू कर देना चाहिए। यह सुनिश्चित करें कि वह अपने हाथों से खाने लगे। यह ध्यान रखना होगा कि यदि वह अपने हाथ से खाना खा रहा है तो उसके हाथ जरूर धुलवायें। उसके खाने में विविधता होना चहिये। अनजान व्यक्तियों को देख कर वह सहज नहीं होगा। वह अपने परिजनों को ही अपने करीब देखना चाहता है। जब तक वह किसी को पहचानने न लगे और पसंद न करने लगे, तब तक किसी और के साथ नहीं रहना चाहेगा।

उसे रंगीन चित्र दिखाएँ। उसके हाथ में चित्रों की कोई किताब दे दें। उसे बाहर घुमाने ले जाएँ और उसे अलग-अलग चीज़ों से परिचित करवाएं। बेहतर होगा कि हम उसे अपने समाज, अपने त्यौहारों और सामाजिक व्यवहारों के बारे में बताएं और उनमें उन्हें शामिल करवाएं।

यही समय है जब उन्हें स्वाद, गरम और ठन्डे के बारे में बताएं। उनके खिलौने बड़े और सुरक्षित होना चाहिए।

टीकाकरण – नौ महीने से एक साल के बीच बच्चों को टाइफाइड से बचाव का टीका लगता है। नौ महीने का होने पर एक बार फिर खसरे का टीका लगता है।

मेरे हिसाब से सबसे जरूरी बातें

13. जब उम्र दस महीने होती है

आपको यह देख कर खुशी होगी कि बच्चा अब ज्यादा आत्मनिर्भर हो रहा है। कुछ अहम व्यवहार वह समझने लगा है। अब वह घुटनों के बल चल कर ज्यादा धमाल करने लगा है। सामान उठता है। और थोड़ी जिद भी करने लगा है।

उसकी जिज्ञासाएं बढ़ रही हैं। उसके साथ ऐसे खेल खेलें, जिनमें सामान / डिब्बों को एक के ऊपर एक रखना हो, जिनमें कई रंग हों, जिनमें कई चित्र हों।

अब वे छुपी हुई चीज़ों को ढूँढने की कोशिश करते हैं और ढूँढ भी लेते हैं।

वे अब तक आपको जो भी करते देखते रहे हैं, अब वे उन कामों की नक़ल करते हैं, जैसे ताले में चाबी लगाना, जूते पहनने की कोशिश करना, पानी की टंकी का नल खोलना, यदि हाथ में कैंची आ गयी तो उससे कुछ काटने की कोशिश करना।

यह कोशिश होना चाहिए कि खेल–खेल में उसके हाथों, कन्धों, पंजों, घुटनों और कमर का आसान उपयोग हो।

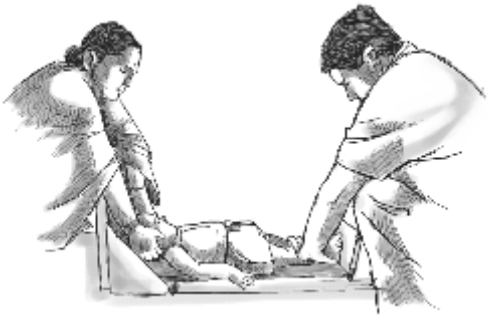
उसे लगभग 10 घंटे सोना चहिये। अब वह सक्रिय हो रहा है, इसलिए संभव है कि आसानी से न सोये, इससे घबराना नहीं चाहिए।

अब उसे आप अपने से थोड़ा दूर रख सकते हैं, पर केवल उनके पास छोड़ें जिन्हें वह जानता है। यह भी कम समय के लिए करें और उसकी प्रतिक्रिया पर नज़र रखें। जब वह बीमार या थका हुआ हो, तब उसे अपने पास ही रखना चाहिए।

मेरे हिसाब से सबसे जरूरी बातें

14. जब उम्र ग्यारह महीने होती है

अब वह चलने की कोशिश करता है। अपनी बात कहने के लिए शब्दों का उपयोग करता है। इस समय लड़के का वज़न 9.4 किलो और लड़की का वज़न 8.7 किलो होना चाहिए।



वे कुछ सहारा लेकर लंबी दूरी तक चल सकते हैं। अब वह अपनी बात कहने की कोशिश करता है। यहाँ तक कि वह सवालों का जवाब देने के लिए भी तैयार होने लगते हैं। खिलौनों और घर में रखी चीज़ों में उनकी रूचि बढ़ती जाती है।

उसे बार-बार खाना खिलाने की जरूरत होगी। याद रखिये कि माँ का दूध अब भी जारी रहेगा। वह दिन में दो बार सोयेगा।

उससे साधारण बातें करें और बार-बार कुछ बात करते रहना चाहिए। वह सब कुछ समझने की कोशिश कर रहा है।

वह समझ रहा है या नहीं, बोल पा रहा है या नहीं; इस पर नज़र रखें। अपनी बात खत्म करके आगे बढ़ जाना, बच्चे के लिए एक गलत व्यवहार है, जब तक वह उस संवाद से सहज न हो जाए।

यह संभव है कि कुछ बच्चों के पैर धनुष की तरह थोड़े मुड़े हुए हों। ऐसा दो साल की उम्र तक हो सकता है। कुछ परिवारों में बार-बार होता है। यदि हमें कुछ असामान्य लगे तो डाक्टर को दिखाना चाहिए।

मेरे हिसाब से सबसे जरूरी बातें

15. जब उम्र 12 महीने होती है

यह पहला जन्म दिन है। यह महत्वपूर्ण इसलिए है क्योंकि एक साल का होने तक बच्चा सबसे महत्वपूर्ण, चुनौतीपूर्ण और संवेदनशील स्थिति से गुज़रता है।

अब बच्चे का इतना विकास हो चुका होता है कि वह अपने जन्म से समय की स्थिति में तीन गुना बढ़ चुका होता है। किसी भी वयस्क व्यक्ति की तुलना में उसका दिमाग 60 से 65 फ़ीसदी हो चुका होता है।

वह शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से बहुत सक्रीय हो जाता है। वह चीजों को एक साथ रख सकता है। कुछ सामान्य आदेशों को मान सकता है। बैठ सकता है, खड़े हो सकता है और लोगों को पहचान सकता है।

अब वह कई शब्द बोल सकता है। उसकी नींद पहले की तुलना में कम हो जायेगी, पर याद रखिये उसे 14 महीने की उम्र का होने तक हर रोज दिन में दो बार सोना ही चाहिए।

टीकाकरण – एक साल का होने पर बच्चे को हेपेटाईटिस–ए का पहला टीका लगता है।

मेरे हिसाब से सबसे जरूरी बातें

अपन सोचें

1. जीवन का पहला महीना कितना संवेदनशील है?

2. 6 माह तक बच्चे को केवल माँ का दूध क्यों मिलना चाहिये?

3. बच्चे की देखभाल पूरे परिवार की जिम्मेदारी क्यों है?

नवजात शिशुओं का भोजन

जन्म लेते ही – शिशु के जन्म के बाद 1 घण्टे के अन्दर बच्चे को मां का दूध मिलना बहुत जरूरी है। जितना जल्दी बच्चा दूध पीना शुरू करेगा, मां के शरीर में उतना ही ज्यादा दूध बनेगा, जो बच्चे के लिए ही अच्छा होगा। यह सही है कि इस शुरुआती एक घंटे में मां का दूध बहुत कम मात्रा में आता है, पर तब का कुछ बूंद दूध भी बच्चे के लिए पर्याप्त होता है।

जन्म के बाद 1 घण्टे के अन्दर बच्चे को मां का दूध मिलना बहुत जरूरी है –

- यह दूध गाढ़ा पीला होता है और उसकी मात्रा कुछ बूंदों की होती है, पर यह बहुत गुणकारी होता है।
- यह बच्चे का सबसे पहला टीका होता है, जो उसे कई बीमारियों – जैसे डायरिया आदि से बचाता है।
- इसमें विटामिन–ए पाया जाता है।
- जैसे ही मां बच्चे को दूध पिलाना शुरू करती है तो उसका गर्भाशय सिकुड़ने लगता है। इससे रक्तस्त्राव कम हो जाता है।
- इसके साथ ही बच्चे के जन्म के पहले मां के शरीर के जो हिस्से बच्चे की जरूरत के हिसाब से बढ़ गए थे, उन्हें भी वापस अपने पुराने आकार में लौटने में आसानी होती है।

जैसे खाना खाते समय हम हाथ धोते हैं, वैसे ही, बच्चे को दूध पिलाने के पहले भी माँ को हाथ धोना चाहिए।

यदि बच्चा ऑपरेशन से हुआ हो और मां बेहोश हो, तब भी दूसरे लोगों की सहायता से स्तनपान शुरू करवा देना चाहिए।

प्रसव घर में हुआ हो या अस्पताल में, जन्म के 1 घण्टे के अन्दर स्तनपान शुरू करवाने के लिए प्रसव पूर्व जांच व टीके लगने के दौरान ही महिला व उसके परिवार के सदस्यों का परामर्श शुरू कर देना चाहिए। शासकीय अस्पतालों के स्टाफ के साथ ही निजी अस्पतालों के डॉक्टरों व कर्मचारियों का इस विषय में उन्मुखीकरण अवश्य करवाना चाहिए।

और जीवन के प्रथम 6 माह में केवल स्तनपान करवाना

सभी बच्चों को जन्म के बाद छः माह तक केवल मां का दूध ही देना चाहिए। इसके अलावा और कुछ भी नहीं देना चाहिए। यहां तक कि पानी भी नहीं, क्योंकि मां के दूध में ही बच्चे की जरूरत के अनुसार पर्याप्त पानी होता है। इसके साथ ही आवश्यक पोषक तत्व– प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा आदि बच्चे के लिए जरूरी अनुपात में पाए जाते हैं। दूसरी कोई भी चीज देने से बच्चे को नुकसान हो सकता है। उसे संक्रमण भी हो सकता है।

- मां का दूध पीने से बच्चा बीमार भी नहीं पड़ता है, क्योंकि इससे बाहरी संक्रमण का खतरा बिल्कुल भी नहीं होता है।
- दूध अलग से खरीदना व गर्म करना नहीं पड़ता है।
- यह दूध दूषित नहीं होता है और कीटाणु रहित होता है।

बच्चे के जन्म के बाद ही महिला व उसके परिवार के सदस्यों का परामर्श शुरू कर देना चाहिए। प्रत्येक टीके के साथ ही आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को गृहभेंट के

दौरान यह पता लगाने की कोशिश करनी चाहिए कि बच्चा केवल स्तनपान पर ही है या नहीं। बच्चे को 6 माह का होने से पहले मां के दूध के सिवा कुछ भी नहीं देना है।

मानक यह है कि जन्म के एक घंटे के भीतर बच्चे को मां का पहला गाढ़ा दूध, जिसे खीस भी कहते हैं, देना चाहिए। इसके अलावा बच्चे को और कुछ नहीं खिलाया-पिलाया जाना चाहिए।

6 माह की उम्र तक बच्चे को केवल मां का दूध मिलना चाहिए। इसी से उनकी सारी जरूरतें पूरी हो जाती हैं। छह माह की उम्र से ही उसे समुचित मात्रा में ऊपरी आहार देना शुरू करना चाहिए।

बच्चे को 24 घंटे में 8 से 10 बार मां का दूध मिलना चहिए।

- **0-3 माह की उम्र में** - बच्चे को 480 कैलोरी ऊर्जा की जरूरत होती है। यह जरूरत मां के दूध से पूरी हो जाती है। यानी कोई ऊपरी आहार नहीं चाहिए।

- **3-6 माह की उम्र में** - बच्चे को 540 कैलोरी ऊर्जा की जरूरत होती है। यह जरूरत भी मां के दूध से पूरी हो जाती है। यानी कोई ऊपरी आहार नहीं चाहिए।

- **6-9 माह की उम्र में** - बच्चे को कुल 682 कैलोरी ऊर्जा की जरूरत होती है। इसमें से उसे 413 कैलोरी ऊर्जा मां के दूध से मिल जाती है। यानी 269 कैलोरी ऊर्जा की जरूरत पूरी करने के लिए ऊपरी आहार जरूरी हो जाता है। अब उन्हें ज्यादा पोषक तत्व चाहिये होते हैं।

- **9-12 माह की उम्र में** - बच्चे कुल 830 कैलोरी ऊर्जा की जरूरत होती है। इसमें से 379 कैलोरी उसे मां के दूध से मिल जाती है। यानी 451 कैलोरी की जरूरत पूरी करने के लिए उसे ऊपरी आहार जरूरी होता है। अब उन्हें ज्यादा पोषक तत्व भी चाहिये हैं।

- **12–24 माह की उम्र में** – बच्चे को कुल 1092 कैलोरी की जरूरत होती है। इसमें से 346 कैलोरी ऊर्जा उसे मां के दूध से मिल जाती है। शेष 746 कैलोरी ऊर्जा के लिए उसे ऊपरी आहार मिलना चाहिए। पोषक तत्वों की जरूरत बढ़ रही है।

छह माह में ऊपरी आहार – कितना ?

बच्चे को शुरू में छोटे चम्मच से कुछ चम्मच खाना खिलाना चाहिए। धीरे–धीरे भोजन की मात्रा बढ़ानी चाहिए। एकदम से ज्यादा खाना देने पर बच्चे को समस्या हो सकती है।

उसे 150 से 200 मिलीलीटर मात्रा के बराबर भोजन एक बार में देना चाहिए। यह भोजन 3 से 5 बार में कराया जाना चाहिए।

बच्चे को छह महीने का होने पर लौह तत्वों की ज्यादा जरूरत होती है, इसलिए जब उसे ऊपरी आहार देना शुरू किया जाए, तब यह देख लें कि उसके खाने में दालें, फलियाँ, बंद गोभी, चुकंदर आदि हों।

नौ महीने की उम्र से बच्चा अपने हाथ से कुछ खाने लगता है। यह ध्यान रखना होगा कि जब भी वह अपने हाथ से कुछ खाए, तब उसके हाथ भी धुलाये जाएँ।

छह माह की उम्र के बच्चे का भोजन – क्या?

- दाल–चावल की खिचड़ी/दलिया या सूजी (जिसमें वसा की जरूरत पूरी करने के लिए घी या तेल हो)

- बिना पानी मिले दूध में गलाई हुई रोटी/जिसमें थोड़ी शकर या गुड़ हो।
- गाढ़ी दाल में मसली हुई रोटी या चावल
- इसमें थोड़ी उबली हुई सब्जियां मिलाएं
- दूध में पकाकर सिवैयां या दलिया/ आटे या सूजी का हलवा/ खीर
- उबले हुए आलू को मसलकर दें
- मसला हुआ केला
- मसले हुए चीकू
- मसले हुए आम
- मसला हुआ पपीता

परामर्श के दौरान हमें यह स्पष्ट करना होगा कि ऊपरी आहार में भी विविधता होना जरूरी है –

1. **अनाज** – गेहूं, चावल, मक्का, बाजरा, रागी आदि (कोशिश करें कि इस भोजन में मोटे अनाज का भी समावेश हो।)
2. **सब्जियां** – हरी और पत्तेदार सब्जियां, ताकि बच्चे को सूक्ष्म पोषक तत्व मिल सकें।
3. **फल** – स्थानीय रूप से उपलब्ध ताज़े फल, ताकि उसे सूक्ष्म पोषक तत्व मिल सकें।
4. **वसा और शकर** – बच्चे के भोजन में 3 से 10 ग्राम तक खाने का तेल/ घी/ मक्खन हो। इसके साथ ही थोड़ा गुड या शकर होना भी जरूरी है।

5. **पशुओं से प्राप्त सामग्री** – इसमें दूध, दही, अंडा, मछली और मांस शामिल है।

महत्वपूर्ण बातें

- चाहे मां बच्चे को दूध पिलाए या फिर भोजन कराए या फिर कोई और भी भोजन करवाए जरूरी है कि पहले वह अपने हाथ अच्छे से धो लें।
- बर्तन भी साफ़ पानी से धुले होना चाहिए।
- सब्जियां काटने के बाद कभी नहीं धोना चाहिए।
- हमेशा आयोडीन युक्त नमक का ही उपयोग करें।
- बच्चों को पानी या दूध बोतल से नहीं पिलाना चाहिए।

जब हम कहते है कि छोटे बच्चों का भोजन नरम और पतला होना चाहिए, तो इसका मतलब क्या है? इसका मतलब यह है कि जब भोजन खाने की थाली/प्लेट में डाला जाए तो उसे फ़ैल जाना चाहिए, लेकिन वह बहे न। यह बहुत पतला नहीं होना चाहिए।

- बच्चे अपनी भूख वाक्यों में या हमारी भाषा में अभिव्यक्त नहीं कर सकते हैं। हमें उनकी भाषा और भूख को संवेदनशीलता से महसूस करना होगा।
- बच्चों को बहुत संयम से भोजन कराना चाहिए। वे वयस्कों की तरह केंद्रित होकर भोजन नहीं करेंगे।
- कई बार बच्चे को खाना खाने के लिए प्रेरित करना पड़ता है।
- बच्चे की पसंद और नापसंदगी को पहचानना होगा और उसी के मुताबिक उसे भोजन देना होगा।

- मां को पता होता है कि बच्चा आमतौर पर कितनी मात्रा में खाना खाता है। इससे बच्चे की स्थिति का आंकलन किया जा सकता है।

- भोजन कराते समय बच्चे से संवाद करते रहें।

बीमारी में भोजन

- यदि बच्चा बीमार है, तो भी उसे खाना खिलाना चाहिए।

- हो सकता है कि एक बार में वह बहुत कम मात्रा में खाए। इसलिए उसे बार–बार खिलाना चाहिए।

- बच्चे के साथ मां/देखभाल करने वाले को ज्यादा समय बिताना होगा।

- बच्चे के भोजन में नरम और आसानी से पचने वाली सामग्री होनी चाहिए।

- जब बच्चा बीमारी से उबर जाता है, तो उसकी भूख बढ़ती है। अतः उसे अतिरिक्त भोजन की जरूरत होती है।

- यदि वह मां का दूध पीता है, तो स्तनपान भी जारी रहना चाहिए।

मलेरिया

- एक साल तक की उम्र के बच्चों को मलेरिया होने की बहुत आशंका होती है। महत्पूर्ण बात यह है कि मलेरिया की रोकथाम संभव है। बेहतर है कि बच्चों को मच्छरदानी में सुलाया जाए। किसी भी तरह का बुखार होने पर, बिना देरी किये उसके खून की जांच हो।

- साफ़–सफाई इस समस्या से निपटने के लिए अनिवार्यता है। हमारे पारंपरिक तरीके बताते हैं कि घर में नीम की सूखी पत्तियां जलने से मच्छर निकल जाते हैं। इसी तरह हम हाथ–पैरों में जिस तरह का तेल लगते हैं, उसमें थोड़ा नीम का तेल मिला कर लगाने से मच्छर नहीं काटते।

डायरिया

- डायरिया का मतलब है बच्चे को पतले दस्त होना। आमतौर पर आसपास में या शरीर की गंदगी से यह समस्या पैदा होती है। इसके अलावा जब खाना और पीने का पानी ढँक कर नहीं रखा जाता है, तब भी यह संक्रमण हो सकता है।

- जब डायरिया होता है, तो लगातार पतला दस्त / पाखना होता है। इसके कारण से शरीर में पानी की कमी हो जाती है। बच्चे सूखापन महसूस करते हैं और उन्हें चिड़चिड़ाहट होने लगती है।

- यदि थोड़े समय में दस्त नहीं रुकते हैं तो जीभ और होंठ सूखने लगते हैं। बच्चे की चिड़चिड़ाहट बढती जाती है।

जब डायरिया गंभीर स्थिति में पंहुच जाता है, तो बच्चे का जीवन संकट में आ जाता है। जब बच्चे को छह घंटे या इससे ज्यादा समय तक पेशाब न हो, तो समझ जाना चाहिए कि डायरिया गंभीर हो गया है।

- इसके अलावा जब पेशाब होती भी है तो वह बहुत कम और गाढे रंग की होती है।

- बच्चे की चमड़ी ढ़ीली पड़ जाती है, आँखें खुल नहीं पाती हैं। उसके शरीर में इतनी भी उर्जा नहीं रह जाती है कि वह कुछ खा–पी सके। शिशुओं में यह देखा जा सकता है कि उनके सिर के बीच का भाग कुछ धंस सा गया है।

बीमारियों से बचाव के लिए सम्पूर्ण टीकाकरण

भारत सरकार के प्रेस सूचना ब्यूरो द्वारा मार्च 2015 में जारी एक आधिकारिक आलेख के मुताबिक भारत में हर वर्ष 2.7 करोड़ बच्चों का जन्म होता है। इनमें से लगभग 18.3 लाख बच्चे 5 साल की उम्र से पहले मर जाते हैं। भारत में 5 लाख बच्चों की मृत्यु ऐसी बीमारियों से होती हैं, जिनसे सम्पूर्ण टीकाकरण करके बचा जा सकता है। डा. एच आर केशवामूर्ति के लिखे इस आलेख में बताया गया है कि भारत में अब भी लगभग 30 प्रतिशत यानी 89 लाख बच्चे या तो टीकाकरण से वंचित हैं या उनका पूरा टीकाकरण नहीं होता है।

इसी सन्दर्भ में सम्पूर्ण टीकाकरण कार्यक्रम के साथ अब 25 दिसम्बर 2014 से भारत में सम्पूर्ण टीकाकरण का एक अभियान शुरू किया गया, जिसका नाम है – मिशन इन्द्रधनुष। इसमें सबसे कमज़ोर 201 जिलों पर ज्यादा ध्यान दिया जाना तय किया गया है, ताकि जो बच्चे टीकाकरण से वंचित हैं, उनका सम्पूर्ण टीकाकरण हो सके।

कब	कौन सा टीका लगना है?	कुछ अहम् बातें
जन्म के समय	बीसीजी (पहला टीका) + पोलियो की दवा पिलाना (पहली खुराक) + जन्म के 24 घंटों में हेपेटाईटिस-बी (पहला टीका)	गर्भवती होने का पता चलते ही महिला को टिटनेस का पहला टीका और एक महीने में दूसरा टीका लगना चाहिए।
6 सप्ताह या डेढ़ माह का होने पर	डीपीटी (पहला टीका) + पोलियो (दूसरी खुराक) + हेपेटाईटिस-बी (दूसरा टीका)	टीकाकरण कार्यक्रम अगर सही ढंग से लागू हो तो यह बच्चों को कई जानलेवा बीमारियों से बचा सकता है - डिप्थीरिया, कुकुर खांसी, टिटनस, तपेदिक, खसरा और हेपेटाईटिस-बी। इसके साथ ही चुने हुए जिलों में जापानीज़ एन्सिफिलाईटिस (मस्तिष्क ज्वर) और हेमोफीलस इन्फुएंज़ा - टाइप बी को नियंत्रित करने वाले टीके भी नये कार्यक्रम में जोड़े गए हैं। इसके साथ ही 16 महीने, 24 महीने, 30 महीने और 36 महीने की उम्र में बच्चों को विटामिन-ए की खुराक भी दी जाना है।
10 सप्ताह या ढाई माह का होने पर	डीपीटी (दूसरा टीका) + पोलियो (तीसरी खुराक) + हेपेटाईटिस-बी (तीसरा टीका)	
14 सप्ताह या साढ़े तीन माह का होने पर	डीपीटी (तीसरा टीका) + पोलियो (चौथी खुराक) + हेपेटाईटिस-बी (चौथा टीका)	
9 से 12 महीने का होने पर	खसरा रोकने वाला टीका (पहला टीका)	
5 साल का होने पर	डीपीटी बूस्टर (चौथा टीका)	

कब	कौन सा टीका लगना है?	कुछ अहम् बातें
16 से 24 महीने का होने पर	खसरा रोकने वाला टीका (दूसरा टीका) + डीपीटी बूस्टर (पांचवा टीका) + पोलियो बूस्टर (पांचवी खुराक)	सलाह दिए जाने पर निगरानी में 6 महीने से ज्यादा उम्र के बच्चों को आयरन-फोलिक एसिड सिरप और 1 साल की उम्र से ज्यादा के बच्चों को पेट के कीड़े हटाने वाली दवा दिए जाने की व्यवस्था है। ये सभी टीके और दवाएं सरकारी व्यवस्था के तहत निशुल्क उपलब्ध हैं।
10 साल का होने पर	टिटनेस (पहला टीका)	
16 साल का होने पर	टिटनेस (दूसरा टीका)	
जापानीज़ एन्सिफिलाईटिस	वर्ष 2006 से 2010 तक यह टीका देश के चुने हुए 112 जिलों में लगाया जाता था, अब इसे नियमित टीकाकरण कार्यक्रम में शामिल कर लिया गया है।	

कुछ महत्वपूर्ण बातें एक बार फिर;

- *जन्म के एक घंटे के भीतर माँ का दूध पिलायें।*
- *जन्म के बाद छः महीने तक माँ के दूध के अलावा कुछ खिलाना-पिलाना नहीं है; पानी भी नहीं।*
- *छः महीने की उम्र पूरी होते ही थोड़ा नरम ठोस आहार देना शुरू किया जाए।*
- *दो साल की उम्र तक माँ के दूध के साथ-साथ ऊपरी आहार भी देते रहना है।*
- *साधारण बीमारियों की स्थिति में भी माँ का दूध पिलाना जारी रखें।*
- *जब बच्चे को ऊपरी आहार दें, तब बच्चे को पीने का साफ़ पानी पिलायें।*
- *बच्चे को हर टीका समय पर लगे।*

पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति में सकारात्मक बदलाव की पहल में सबसे महत्वपूर्ण कड़ी है अग्रिम पंक्ति के सेवा प्रदाता यानी आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा। कहीं न कहीं राज्य और समाज स्तर की कोशिशों में उनकी भूमिका को कमतर आंका गया है। कोशिश होनी चाहिये कि उन्हें अपने लिये अभिव्यक्ति का मंच मिले, बिना किसी दबाव के, जहाँ वे बात कर सकें, अपनी उपलब्धियों-चुनौतियों को बता सकें। हमारी सोच है कि कोई भी पोषण और स्वास्थ्य नीति बनाने में उनकी नि:संकोच कही गई बातों को समान महत्व मिले। इस दिशा में एक प्रयास का नाम है पोषण संवाद। पोषण संवाद को विषयों से जोड़ने के लिये हम कुछ सामग्री तैयार कर रहे हैं। यह पुस्तिका भी उसी का हिस्सा है।

Vikas Samvad

ISBN No. 978-93-81408-24-7