

सेहत और पोषण की बातें



पोषण संवाद-3

शीर्षक

मार्गदर्शन

लेखन

प्रकाशक

पता

सामग्री सहयोग

सन्दर्भ एवं सहयोग

वर्ष

प्रतियां

सर्वाधिकार

सेहत और पोषण की बातें

डॉ. शीला भम्बल बच्चों के स्वास्थ्य की विशेषज्ञ और विभाग अध्यक्ष (सेवानिवृत्त), शिशु स्वास्थ्य विभाग, गांधी मेडिकल कालेज, भोपाल

सचिन कुमार जैन

विकास संवाद

ई-7/226, प्रथम तल, धनवंतरी काम्प्लेक्स के सामने
अरेरा कालोनी, शाहपुरा, भोपाल, मध्यप्रदेश

vikassamvad@gmail.com
www.mediaforrights.org

रोली शिवहरे, राकेश मालवीय, राकेश दीवान,
सौमित्र रॉय, अरविन्द मिश्र, फरहत नशीं सिद्दीकी,
गुरुशरण सचदेव, चिन्मय मिश्र, सीमा प्रकाश,
अमीन चार्ल्स, राघवेन्द्र सिंह, मीनाक्षी अग्रवाल,
कमलेश नामदेव, गुंजन मेंहदीरता, सोनू मालवीय,
मनोज गुप्ता, संतोष वैष्णव

पोषण

2015

3000

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

सेहत और पोषण की बातें

स्वस्थ व्यवहार, गर्भावस्था और
शिशु जीवन से जुड़े कुछ महत्वपूर्ण बिंदु



परिचय

इस पुस्तिका को तैयार करने का मकसद है स्वास्थ्य और पोषण पर काम करने वाले जमीनी कार्यकर्ताओं को मदद करना। हम मानते हैं कि परामर्श सेवाओं में इससे सहयोग मिलेगा।

पिछले कुछ सालों में सेहत-पोषण और खाद्य सुरक्षा के विषय पर हमें खुद काफी कुछ सीखने का मौका मिला है। समाज के लोगों, खास तौर पर महिलाओं और सामाजिक बदलाव के लिये धरातल पर काम कर रहे कार्यकर्ताओं से लगातार बातचीत करने के दौरान हमने कुछ बिंदु इकट्ठे किये। ये बिन्दु बहुत सामान्य व्यवहार और जानकारीयों से जुड़े हुये हैं। फिर हमें लगा कि इनमे से कुछ का चयन करें और उनके जवाब के साथ एक पुस्तिका बना दें। बस इसी का परिणाम है कि यह पुस्तिका - 'सेहत और पोषण की बातें' आपके हाथ में है। आशा है कि आप इसे उपयोगी पायेंगे।

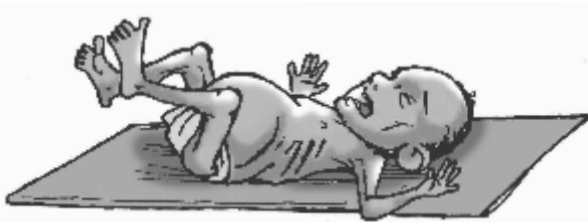
स्वास्थ्य के संकेत और स्वस्थ व्यवहार



स्वास्थ्य के संकेत और स्वस्थ व्यवहार

बिंदु	अच्छे स्वास्थ्य के संकेत और स्वस्थ व्यवहार	क्या मानते हैं? सही है / सही नहीं है
1.	खाना खाने के ठीक बाद खूब सारा पानी पी लेना।	नहीं। खाना खाने के आधे से एक घंटे बाद तक पानी नहीं पीना चाहिए।
2.	सब्जी पहले काटना और फिर धोना।	नहीं, सब्जी पहले धोना चाहिए और फिर काटना चाहिए। इससे उसके पोषक तत्व बचे रहते हैं।
3.	दुबला-पतला और हल्का होना	नहीं। वास्तव में अपनी उम्र और लम्बाई के हिसाब से वजन सही होना चाहिए। न कम और न ज्यादा।
4.	अपने खाने की थाली में तीन से चार रंगों (हरा, सफेद, लाल/नारंगी और पीला) का खाना होना जरूरी है; जैसे कि दाल, चावल, रोटी, हरी सब्जी, दूध, गाजर-चुकंदर, टमाटर, निम्बू आदि।	हाँ। इसका मतलब है कि भोजन से हमें ऊर्जा भी मिलेगी और सभी जरूरी पोषक तत्व भी।
5.	खाना खाने के तत्काल बाद दूध या चाय पीना स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है।	हाँ। खाना खाने के बाद चाय नहीं पीना चाहिए, इससे शरीर को लौह तत्व नहीं मिल पाते हैं।
6.	खून की कमी के कारण कमजोरी होती है, चक्कर आते हैं और जल्दी थकान हो जाती है।	हाँ, क्योंकि खून के लाल कण कम होने से आक्सीजन सिर तक और शरीर के अन्य हिस्सों तक नहीं पहुंच पाती है।

7.	कम पानी पीने के कारण सिरदर्द नहीं होता है।	सही बात यह है कि कम पानी पीने के कारण सिर दर्द होता है। इसके कारण थकान भी होती है और ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है।
8.	एक खाने/नाश्ते से दूसरे खाने/नाश्ते की बीच आठ-नौ घंटे का अंतर होना चाहिए।	नहीं। बेहतर होता है कि हर तीन से चार घंटे की अंतराल से कुछ खाया जाए। सुबह नाश्ता करना शरीर और मन से लिए बहुत उपयोगी होता है।
9.	जब बच्चा कमजोर या कुपोषित होता है, तो उसे दस्त लगने का खतरा ज्यादा रहता है ?	हां, यदि बच्चा सुपोषित होता है तो उसे कम संक्रमण होता है। यदि उसे दस्त लग भी जायें, तो वह जल्दी ठीक हो सकता है।
10.	मोतीझरा या टाईफाईड मल के मुंह तक पहुंचने के कारण होता है।	हां, यह मानव मल के भोजन या पानी के जरिये शरीर में पहुंचने के कारण होता है। यह बहुत तेजी से फैलता है। हमें अपने भोजन और पानी को मनुष्य के मल से दूषित होने से बचाना चाहिये। खाने को मक्खियों से बचाना भी जरूरी है।



इनमें से कौन सा व्यवहार/स्थिति स्वास्थ्य के मुताबिक सही है?

क्रमांक	व्यवहार/स्थिति	सही	नहीं
1.	अपना वजन सही होना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	हर रोज दातुन करना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	अपना शरीर, कपड़े और पड़ोस साफ रखना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	ध्यानपूर्वक एकाग्र होकर अपना काम कर पाना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	बालों में जुएं होना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	सही लम्बाई होना और अच्छा महसूस करना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	घबराहट होना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	खाना खाने से पहले और खाना खाने के बाद हाथ धोना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	शौच के बाद साबुन से हाथ धोना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	झगड़ालू होना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	बार-बार सिरदर्द होना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	शरीर पर पीलापन आना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

क्रमांक**व्यवहार/स्थिति****सही****नहीं**

- | | | | |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|
| 13. | आलसीपन होना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. | पेट खराब होना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. | घर के आसपास पानी जमा होना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. | कमजोरी महसूस होना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. | बिना धोए सब्जी और फल खाना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. | अक्सर दुखी होना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. | जल्दी थक जाना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. | चक्कर आना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. | कम सुनाई देना या सुनाई न देना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. | कम दिखाई देना या रात में कम दिखाई देना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. | आँखों में से कीचड़ / कीच आना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. | गन्दा रहना / रोज न नहाना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. | बार-बार बुखार का महसूस होना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. | कफ/खरखार रहना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. | लगातार खांसी होना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. | चिड़चिड़ापन होना | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

व्यवहार

सही

नहीं

29. बहुत दुबला-पतला और हल्का होना
30. छोटे बच्चे की टट्टी घर के पास खुले में फेंक देना
33. इंसानों और जानवरों की शौच पानी के स्रोत के पास होना
34. शराब पीना
35. किसी भी महिला का अपमान करना या बुरा व्यवहार करना
36. किशोरी बालिका पर शक करना, भोजन और उनके स्वास्थ्य के मामले में बात न करने देना

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

सही उत्तर

- | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 28. नहीं | 35. नहीं | 13. नहीं | 19. नहीं | 23. नहीं | 25. नहीं |
| 29. नहीं | 36. नहीं | 32. नहीं | 20. नहीं | 1. सही | 5. नहीं |
| 30. नहीं | 9. सही | 33. नहीं | 21. नहीं | 2. सही | 6. सही |
| 4. सही | 10. नहीं | 34. नहीं | 15. नहीं | 3. सही | 26. नहीं |
| 7. नहीं | 11. नहीं | 17. नहीं | 16. नहीं | 14. नहीं | 27. नहीं |
| 8. सही | 12. नहीं | 18. नहीं | 22. नहीं | 24. नहीं | 31. नहीं |

खुद के लिये कुछ सवाल

हमने स्वास्थ्य से जुड़े कुछ व्यवहारों के बारे में चर्चा की। क्या हम एक बार यह विचार कर सकते हैं कि इन मामूली बिंदुओं में से किनका व्यवहार हमारे यहाँ होता है? यहाँ लिखिए -

अब जरा यह सोचिये कि पिछले एक साल में हमारे यहाँ कौन बीमार पड़ा और कौन सी समस्या हुई? उनका क्या इलाज करवाया गया? उस पर कितना खर्चा हुआ?

क्या हमें उस बीमारी के कुछ कारण समझ में आते हैं? यदि हाँ, तो यहाँ लिखिए-

क्या उन बीमारियों या समस्याओं का कोई जुड़ाव इस अध्याय में दिए गए बिंदुओं से दिखाई देता है? यदि हाँ, तो यहाँ लिखिए -

अब अपन सोचते हैं कि इन व्यवहारों को अपनाने में क्या समस्याएं आती हैं?

जरा बताईये कि उन समस्याओं को कैसे खतम किया जा सकता है?

गर्भावस्था : यह बीमारी की अवस्था नहीं है;

गर्भावस्था एक ऐसी अवस्था है, जो किसी भी महिला के जीवन को कई मामलों में प्रभावित करती है। इस अवस्था में सबसे बुनियादी कोशिश होनी चाहिए कि गर्भवती महिला प्रसन्न और सहज रह सके। यह समय पीड़ा का समय न बन जाये। बस इसी के लिए कुछ बुनियादी बातें अपने साथ रखना जरूरी है।



स्वास्थ्य के संकेत और स्वस्थ व्यवहार

बिंदु	अच्छे स्वास्थ्य के संकेत और स्वस्थ व्यवहार	क्या मानते हैं? सही है / सही नहीं है
1.	गर्भावस्था का पता चलते ही मातृ और बाल सुरक्षा कार्ड (एम सी पी कार्ड) बनना चाहिए। इस कार्ड में महिला और बच्चे से सम्बंधित सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण जानकारीयां और जांच के परिणाम लिखे जायेंगे। यदि इस कार्ड के हिसाब से देखभाल की जाए तो हर संकट से निपटा जा सकेगा।	इस कार्ड में न केवल जांच के परिणामों के बारे में जानकारी लिखी जायेगी, बल्कि कब और क्या करना चाहिए और समस्या होने पर क्या किया जाए, इसके बारे में भी कई बातें छपी हैं। कार्ड को केवल रखें नहीं, इसे पढ़ें भी और समझें भी।
2.	गर्भवती महिला को दो लोगों का खाना खाना चाहिए।	नहीं, यह सही नहीं है। शुरू में उन्हें सामान्य अवस्था से 10 से 15 प्रतिशत और फिर आखिरी तिमाही में एक चौथाई ज्यादा भोजन करना चाहिए। इसके अलावा जितनी उनकी इच्छा हो।
3.	गर्भवती होने बाद पहली तिमाही में महिला को सुबह होने वाली तकलीफ असामान्य बात है।	नहीं। ऐसा होता है और इसे कम किया जा सकता है।
4.	यदि गर्भवती महिला का वजन 45 किलो से कम है, तो भी कोई समस्या नहीं है।	नहीं, कम वजन की स्थिति में समस्या हो सकती है।
5.	पहले तीन महीनों में बार-बार पेशाब जाने की इच्छा होती है। यह एक बड़ी समस्या है।	नहीं, यह बड़ी समस्या नहीं है।

6.	गर्भवती महिला को कोई भी दवा नुकसान नहीं करती है, उन्हें कोई भी दवा दी जा सकती है।	नहीं। कुछ दवाएं नुकसान पहुंचाती हैं। हमेशा डाक्टर की सलाह से दवा लेना चाहिये।
7.	माँ को दी जाने वाली कुछ दवाएं गर्भ में बच्चे के लिए बहुत नुकसानदायक हो सकती हैं।	हां। कुछ दवाएं जरूर नुकसान पहुंचाती हैं। हमेशा डाक्टर की सलाह से दवा लेना चाहिये।
8.	गर्भवती महिला को मलेरिया होना कोई गंभीर बात नहीं है।	नहीं, यह गंभीर बात है, क्योंकि इससे बच्चे को खतरा हो सकता है।
9.	गर्भावस्था के समय योनी से सफेद पानी बह सकता है। यह एक गंभीर स्थिति है।	ऐसा हो सकता है। अक्सर यह गंभीर नहीं होता है, परन्तु बहुत पानी जाना या कथई पानी जाना गंभीर बात है।
10.	इस अवस्था में रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) बढ़ना या पूरे शरीर पर सूजन आना सामान्य बात है।	नहीं, यह विषाक्तता की स्थिति है। इससे बच्चे के विकास पर गहरा असर पड़ता है। इसके कारण आँवल विकसित नहीं हो पाती है और बच्चे को जाने वाला पोषण पहुंच नहीं पाता है। इससे गर्भ में बच्चे की मृत्यु भी हो सकती है।
11.	गर्भवती महिला के पेशाब में प्रोटीन जाना सामान्य बात है।	नहीं, यह तो खतरे का संकेत है। यदि परखनली में पेशाब को गरम करने से ऊपर दही जैसी परत जमें तो यह प्रोटीन जाने का संकेत हो सकता है।

12.	यदि सातवें महीने में या इसके बाद रक्त स्राव हो तो कोई समस्या नहीं है।	नहीं, यह आंवल के सही जगह पर नहीं होने या समय से पहले अलग होने के कारण हो सकता है। ऐसे में तत्काल जांच और उपचार होना चाहिए।
13.	गर्भावस्था में माँ को मलेरिया होने से गर्भ में बच्चे पर कोई असर नहीं पड़ता है।	नहीं, इससे बच्चे का विकास रुकता है। मलेरिया के कारण गर्भपात होने या समय से पहले प्रसव की संभावना ज्यादा होती है।
14.	मलेरिया के कारण खून की कमी हो जाती है।	हाँ, मलेरिया के कारण खून के लाल कण कम हो जाते हैं। जिससे शरीर के सभी हिस्सों तक आक्सीजन नहीं पहुँच पाती है।
15.	मलेरिया की दवा के कारण गर्भपात हो जाता है।	नहीं, बात थोड़ी अलग है। मलेरिया की कारण महिला के शरीर का तापमान बहुत बढ़ जाता है, जो बच्चे को प्रभावित करता है। इसके अलावा नाल में भी बाधा पैदा हो जाती है, जिससे बच्चे को आक्सीजन नहीं मिल पाती है। वास्तव में इसके कारण मलेरिया में बच्चे की मृत्यु होती है।
16.	गर्भावस्था में आयरन-फोलिक एसिड की एक सौ गोलियाँ खाना होती है। यदि इससे पेट में जलन हो या जी-मिचलाए या उल्टियाँ हों तो इन्हें खाना बंद कर देना चाहिए।	नहीं, वास्तव में खाना खाते हुए बीच में या खाने के बाद ये गोलियाँ खाना चाहिए। सबसे अच्छा है रात के खाने के थोड़ी देर बाद गोली खाकर सो जाना।

17.	गर्भावस्था का मतलब बीमार होना नहीं है। ऐसे में गतिशील बने रहना चाहिए।	सही। यदि कोई समस्या हो तभी गतिशीलता रोकना चाहिए।
18.	प्रसव के बाद महिला को रोटी या चावल केवल नमक और लहसुन से खिलाना चाहिए ताकि फूला हुआ शरीर सूख जाए।	नहीं। महिला को पर्याप्त भोजन मिलना चाहिए जिसमें तला हुआ या मसालेदार सामग्री न हो।
19.	प्रसव के बाद एक साल तक महिला को मांसाहारी भोजन नहीं दिया जा सकता है।	नहीं, ऐसा नहीं है।
20.	गर्भवती के पूरे शरीर पर सूजन होना आम बात है ?	नहीं, गर्भवती महिला के पूरे शरीर पर सूजन को नजर अंदाज नहीं करना चाहिये। इसके बारे में स्वास्थ्य केंद्र से जानकारी लेना चाहिये।
21.	यदि महिला बहुत थकी-थकी रहती है और कमजोर है, तो यह चेतावनी की स्थिति है !	हां, खून की गंभीर कमी के कारण ऐसा होता है। ऐसे में महिला की देखभाल होना चाहिये। नहीं तो प्रसव के समय खून बहने से उसका जीवन संकट में आ सकता है।
22.	गर्भावस्था के शुरू के तीन महीनों में उल्टी आना सामान्य बात है। लेकिन आखिरी तीन महीनों में उल्टी आना खतरनाक है।	हां, आखिरी तीन महीनों में उल्टी होना खतरनाक है।

इनमें से कौन सा व्यवहार/स्थिति स्वास्थ्य के मुताबिक सही है?

क्रमांक	व्यवहार/स्थिति	सही	नहीं
1.	गर्भावस्था के दौरान यदि महिला सुबह-सुबह कुछ सूखा खाना (बिस्किट या रोटी या तोस) खा ले, तो उसे उलटी में थोड़ी राहत मिल जाती है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	गर्भावस्था की आखिरी तिमाही में एसिडिटी के कारण पेट और छाती के निचले हिस्से में जलन होती है क्योंकि गर्भाशय बढ़ने से आमाशय/जठर दबने लगता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	एक कप सादा दूध पीने या हल्का खाना खाने से पेट या छाती की जलन से आराम मिलेगा।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	कुछ भी खाने या पीने के तत्काल बाद लेटना नहीं चाहिए; थोड़ी देर बैठे रहना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	गर्भवती महिला पांचवे महीने से बच्चे का खेलना महसूस कर सकती है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	गर्भवती महिला को तला हुआ, मसाले या मिर्ची वाला खाने में कोई समस्या नहीं होती है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	गर्भवती के दिल के धड़कने की आवाज छठे महीने में सुनी जा सकती है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



क्रमांक	व्यवहार/स्थिति	सही	नहीं
8.	पहली तिमाही में गर्भवती महिला को अन्य महिलाओं की तुलना में केवल 10 से 15 फीसदी खाना ज्यादा खाना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	गर्भावस्था की दूसरी-तीसरी तिमाही में गर्भवती महिला को सामान्य दिनों की तुलना में एक चौथाई खाना ज्यादा खाना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	गर्भवती महिला को कब्ज की शिकायत होती है। इसके लिए उन्हें खूब सारी सब्जियां खाना चाहिए और खूब पानी पीना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	गर्भावस्था के दौरान महिला का वजन 9 से 10 किलो बढ़ता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	अगर गर्भवती महिला का वजन नहीं बढ़ रहा है, तो इसका मतलब है कि उसे सही से खाना नहीं मिल रहा है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	अगर महिला की लम्बाई पौने पांच फुट से कम है, तो प्रसव जटिल हो सकता है, क्योंकि इससे उसकी श्रोणि का निचला सिरा छोटा होता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	गर्भवती महिला को मलेरिया की दवा देना नुकसानदायक होता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	गर्भ में बच्चे की हड्डियों का विकास माँ के खून में होने वाले कैल्शियम से होता	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

क्रमांक

व्यवहार/स्थिति

सही

नहीं

है। यदि माँ के खून में कैल्शियम की कमी हो तो उनकी हड्डियों से कैल्शियम निकल जाता है। इस कारण से महिला को पीठ दर्द होता है।

16. दूध, मटर, मछली, मांस और रागी से अच्छा कैल्शियम मिलता है।

☐☐

17. गर्भावस्था के छह महीने से लेकर बच्चे के छह माह का होने तक कैल्शियम की गोली लेना पड़ सकती है।

☐☐

18. जब सफेद पानी के बहाव के साथ योनी में खुजली और जलन हो, तो जांच और उपचार जरूर करवाना चाहिए।

☐☐

19. जब उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) होता है, तो महिलाओं को झटके के दौरे पड़ते हैं।

☐☐

20. खाना खाने के थोड़ी देर बाद से गर्भवती महिला को कम से कम दो घंटे आराम करना चाहिए।

☐☐

21. यदि छह महीनों में रक्त स्राव हो, तो यह गर्भपात का संकेत हो सकता है।

☐☐

22. यदि डायबिटीज, हृदय रोग या थायरायड की समस्या हो तो महिला की स्थिति संवेदनशील हो जाती है।

☐☐



क्रमांक	व्यवहार/स्थिति	सही	नहीं
23.	दिल का अनियंत्रित ढंग से धड़कना, कमजोरी, थकान, पैरों में सूजन या चक्कर आने का मतलब है खून की कमी या एनीमिया।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	मुनगा/सुरजने के पत्ते, लाल भाजी, फूल गोभी के पत्ते, पालक की भाजी लोहे के बर्तन में पका कर खाने से लौह तत्वों की कमी पूरी होती है। अच्छा होगा कि इन्हें पकाने के बाद नीबू या टमाटर भी मिला लें।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	पलकों के भीतर, नाखूनों में, जीभ पर, होंठों के भीतरी हिस्से में लाली कम होने या सफेदी ज्यादा होने का मतलब है खून की कमी।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	चाय से लौह तत्वों को अवशोषित करना कठिन हो जाता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	यदि गर्भवती महिला रोज सुबह अंगूठे के बराबर गुड़ या नारियल खाए तो यह अच्छी बात है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	गर्भावस्था के आखिरी छह महीनों में हर महीने एक किलो वजन बढ़ना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	गर्भावस्था का पता चलते ही और फिर इसके बाद एक महीना छोड़कर टिटनेस का टीका लगवाना।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

क्रमांक	व्यवहार/स्थिति	सही	नहीं
30.	गर्भावस्था में ज्यादातर समय खाली पेट रहना अच्छा होता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	महिला को प्रसव/जचगी के बाद दो या तीन दिन तक खाना नहीं देना चाहिये।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	गर्भवती महिला को चना, मटर, मछली या अंडा नहीं खिलाना चाहिए क्योंकि इससे बच्चे के शरीर पर छाले और दाग पड़ जाते हैं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	गर्भवस्था के दौरान ये बार-बार और जरूर जांचना होता है-महिला का वजन, खून की कमी, रक्तचाप और उदर या पेडू की जांच।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	गर्भवती महिला को दिन भर में आठ से दस घंटे सोना/आराम करना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

सही उत्तर

- | | | | | | |
|---------|----------|---------|----------|---------|----------|
| 4. सही | 8. सही | 16. सही | 19. सही | 25. सही | 31. नहीं |
| 5. सही | 32. नहीं | 17. सही | 13. सही | 26. सही | 21. सही |
| 6. नहीं | 33. हां | 7. सही | 30. नहीं | 1. सही | 3. सही |
| 34. हां | 10. सही | 18. सही | 14. नहीं | 20. सही | 27. सही |
| 9. सही | 12. सही | 11. सही | 15. सही | 2. सही | 29. सही |
| | 22. सही | 23. सही | 24. सही | 28. सही | |

खुद के लिये कुछ सवाल

हमारे यहाँ लड़की और लड़के की शादी किस उम्र में होती है? उनकी शादी के बारे में निर्णय कौन लेता है?

जब महिला गर्भवती होती है, तब उसके साथ भोजन, स्वास्थ्य, देखभाल, रोजगार-कामकाज से सम्बंधित क्या व्यवहार होता है?

महिला को गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त आराम और सेवाएं मिलें, इसके लिए हम क्या करते हैं?

क्या गर्भवती महिला की बार-बार स्वास्थ्य जांचें होती हैं? यदि नहीं तो क्यों?

क्या यह सही है कि गर्भवती महिला को चने, मटर, मछली या अंडा नहीं खिलाना चाहिए? आप क्या सोचते हैं?

जरा बताइये कि गर्भवती महिला के खाने की थाली में आमतौर पर क्या-क्या होता है? और कितना होता है?

नवजात और शिशु स्वास्थ्य संकेत और व्यवहार



स्वास्थ्य के संकेत और स्वस्थ व्यवहार

बिंदु	अच्छे स्वास्थ्य के संकेत और स्वस्थ व्यवहार	क्या मानते हैं? सही है / सही नहीं है
1.	दस्त होने पर छह महीने से ज्यादा उम्र के बच्चे को दही-चावल, चावल का माद खिलाना उचित है।	सही है। बच्चे को दस्त होने पर थोड़ा-थोड़ा खिलाते-पिलाते रहना चाहिए।
2.	नवजात शिशु को माँ की छाती/पेट से दूर रखना सही है।	नहीं, नवजात बच्चे को माँ से सटा कर ही रखना चाहिए।
3.	यदि मौसम बहुत गरम हो तब भी बच्चे को मोटे कपड़े में लपेट कर रखना चाहिए।	नहीं। तब बच्चे को कम कपड़ों में लपेटना या सुलाना चाहिए।
4.	जब बच्चे को स्तनपान करना हो, तब माँ को अपने हाथ धोने की जरूरत नहीं होती है।	स्तनपान कराने से पहले माँ को भी हाथ धोना चाहिए।
5.	यदि शिशु बहुत कमजोर है और स्तनपान न कर पा रहा हो तो उसे माँ से स्तन से कटोरी में दूध निकाल कर पिलाना चाहिए।	हाँ, यह सही है।
6.	यदि नवजात बच्चे का वजन दो किलो से कम हो तो भी बच्चे को नहला देना चाहिए।	नहीं, जब तक बच्चे का वजन दो किलो न हो जाए, तब तक उसे नहीं नहलाना चाहिए। जन्म के बाद बच्चे को वैसे भी दो से तीन दिन नहीं नहलाना चाहिए।
7.	नवजात बच्चों को दूध तभी	छोटे बच्चों को नींद बहुत अच्छी लगती है। वे बीस घंटे तक सोते हैं।



	पिलाना चाहिए, जब बच्चा रोये अन्यथा नहीं।	ऐसे में उन्हें सोते हुए उठा कर दूध पिलाना चाहिए। दूध पिला कर अपने कंधे पर लेकर डकार दिलाना चाहिए ताकि वह असहज न हो और उसे उलटी न हो।
8.	यदि बच्चे को बुखार हो तो उसे अच्छे से ओढ़ाकर बंद कमरे में रखना चाहिए।	नहीं, ऐसे में बच्चे को कम कपड़े उढ़ाना चाहिए और कमरे की खिड़की से सामान्य हवा आने देना चाहिए।
9.	यदि बहुत गर्मी हो तो छह माह से कम उम्र के बच्चे को भी पानी पीला देना चाहिए।	नहीं, छह महीने तक बच्चे को कुछ भी नहीं देना चाहिए। माँ के दूध में तीन-चौथाई हिस्सा तो पानी ही होता है। यदि ऐसा लगे कि बच्चे को प्यास लगी है, तब भी उसे माँ का दूध बार-बार पिलाया जाना चाहिए।
10.	नवजात शिशु को बीमार लोगों के पास रख सकते हैं।	नहीं, नवजात बच्चे को बीमार लोगों से दूर रखें।
11.	छोटे बच्चे को हवा में उछाल कर खेलना चाहिए। इससे बच्चा बहादुर बनता है।	छोटे बच्चों को यूँ हवा में नहीं उछालना चाहिए, न ही ऐसे हिलाना चाहिए जिससे उनकी गर्दन तेजी से आगे पीछे हो। यह बहुत खतरनाक है।
12.	किसी भी स्थिति में नवजात शिशु को शहद या गुड़ का पानी नहीं देना चाहिए।	बिलकुल सही। छह महीने तक बच्चे को कुछ भी नहीं देना चाहिए।

13.	यदि बच्चा सांस खींच कर रो रहा है और उसकी मुट्ठी भिंची हुई है, तो इसका मतलब है उसे कोई तकलीफ है।	यह बात सही है।
14.	दो महीने के बच्चे से बातें नहीं की जा सकती हैं।	बिल्कुल की जा सकती है।
15.	यदि माँ बीमार है और कोई दवा खा रही है तो उसे स्तनपान नहीं कराना चाहिए।	ऐसा नहीं है। सामान्य उपचार / बीमारी की स्थिति में इसका कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता है। किसी गंभीर बीमारी (एचआईवी या कैंसर या टीबी) की स्थिति में डॉक्टर से सलाह लेना चाहिए।
16.	नवजात शिशु की नाल/नरा/नाल पर शुद्ध घी लगा देना चाहिए।	नहीं, कुछ नहीं लगाना चाहिए।
17.	गर्भवती महिला को सामान्य महिला की तुलना में एक चौथाई ज्यादा भोजन खाना चाहिए।	आमतौर पर आखिरी तिमाही में इतना भोजन जरूरी होता है। पहली तिमाही में भोजन की मात्रा 10 से 15 फीसदी बढ़ना चाहिए।
18.	बच्चे को डीपीटी का टीका लगने पर बुखार आ सकता है, इसीलिए टीके के बाद बुखार कम करने के लिए दवा दी जाती है। यह दवा नवजात शिशु को पानी से दी जा सकती है।	नहीं, वह दवा माँ का दूध चम्मच में निकाल कर, उसमें घोल कर दी जाती है।



19.	अगर नवजात शिशु को ताप हो या उसे सांस लेने में जोर लगाना पड़ रहा हो, तो उसकी सिकाई करना चाहिए।	नहीं, उसे तत्काल बिना देरी किये अस्पताल या चिकित्सक के पास ले जाना चाहिए।
20.	नवजात शिशु की देखभाल में पुरुषों की कोई भूमिका नहीं होती है।	नहीं, नवजात शिशुओं की देखभाल में पुरुषों की बहुत सक्रीय, महत्वपूर्ण भूमिका होती है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वे परिवार का वातावरण सहज बनाये रख सकते हैं। उन्हें बच्चे और माँ की सेहत पर नजर रखना चाहिए ताकि जरूरत पड़ने पर सही सहयोग किया जा सके। पुरुषों की अच्छी भूमिका से बच्चे के भावनात्मक विकास में मदद मिलती है।
21.	शुरू में माँ के स्तनों में दूध इतना कम होता है कि वह बच्चे की भूख नहीं मिटा पाता है, इसलिए बच्चा रोता है।	यह सही नहीं है। माँ जितना स्तनपान बच्चे को करवाएगी, उसके स्तनों में उतना दूध उतरता जायेगा। वास्तव में जितनी जरूरत बच्चे को होती है, उसे उतना दूध मिल जाता है। यह देखना जरूरी है कि बच्चे को सही तरीके से दूध पिलाया जा रहा है या उसे कोई और तकलीफ तो नहीं है।
22.	प्रसव के बाद स्तनों में जो द्रव या दूध आता है, वह तो नौ महीने की जमी हुई गंदगी है, इसीलिए	यह सही सोच नहीं है। सबसे पहले जो दूध माँ के स्तनों में आता है, उसमें कई पोषक तत्व होते हैं, जिनके

	उसका रंग पीला होता है और वह गाढ़ा द्रव होता है।	कारण उसका रंग पीला होता है। यह शुरू के दो-तीन दिन के लिए ऐसा दीखता है। फिर सफेद दूध आने लगता है।
23.	जन्म के बाद का पहला गाढ़ा दूध बच्चे के लिए औषधि का काम भी करता है।	जन्म के तुरंत बाद दूध पिलाने से बच्चे को पहले काली-हरी टट्टी आती है। वास्तव में माँ का वह दूध उसकी आँतों की सफाई करता है।
24.	जिन महिलाओं के स्तन छोटे होते हैं, उनमें दूध कम बनता है।	यह सही नहीं है। स्तनों के आकार से दूध बनने का कोई सीधा सम्बन्ध नहीं है। दूध तो स्तनों की दुग्ध ग्रंथियों से बनता है। ये ग्रंथियाँ सबमें एक समान होती हैं। बच्चा जब तक दूध पीता है, तब तक दूध बनता है। जब वह दूध पीना बंद कर देता है, तब स्तनों में दूध बनना बंद हो जाता है।
25.	अब हर जगह तो ऐसी व्यवस्था नहीं होती है कि माँ बच्चे को दूध पिला सके, तब तो बच्चा भूखा रह जायेगा ?	यह समाज और सरकार की जिम्मेदारी है कि वह छोटे बच्चों के स्तनपान के लिये सम्मानजनक व्यवस्था बनाये। साथ ही जब तक बच्चा छह माह का नहीं हो जाये तब तक के लिये माँ को वेतन/जीवन निर्वाह मजदूरी के साथ मातृत्व हक के रूप में अवकाश मिलना चाहिये।

इनमें से कौन सा व्यवहार/स्थिति स्वास्थ्य के मुताबिक सही है?

क्रमांक	व्यवहार/स्थिति	सही	नहीं
1.	जन्म से 28 दिन की अवधि तक के बच्चे नवजात शिशु कहलाते हैं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	बच्चों की सबसे ज्यादा मृत्यु जन्म के बाद के पहले दिन में और पहले सप्ताह में होती हैं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	जन्म के बाद बच्चे को दो से तीन दिन नहलाना नहीं चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	जन्म के तुरंत बाद और एक घंटे के अंदर स्तनपान (खीस/चीका पिलाना) कराना जरूरी है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	सबसे पहले स्तनपान के पहले स्तन का पीला-गाढ़ा दूध फेंक देना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	दस्त होने पर माँ का दूध/स्तनपान बंद करवा देना।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	छह महीने से ज्यादा उम्र के बच्चे के खाने में एक या दो चम्मच खाने का तेल मिला देने से उसका वजन बढ़ता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	नवजात शिशु के कपड़े से लपेट कर रखना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

क्रमांक	व्यवहार/स्थिति	सही	नहीं
9.	जिस बच्चे का जन्म के समय वजन 1800 ग्राम से कम होता है, वह खतरे में होता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	जन्म के समय बच्चे के शरीर पर जो सफेद तरल/ गीला पदार्थ लगा होता है, वह बच्चे को सुरक्षित रखता है और उसे धोना नहीं चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	यदि बच्चे को बुखार हो तो उसे लेकर माँ को आग के पास बैठना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	नवजात शिशु को मच्छरदानी में सुलाना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	प्रसव के बाद गर्भाशय में थोड़ा दर्द महसूस होता है। खासकर बच्चे को दूध पिलाने पर यह दर्द शुरू होता है, क्योंकि इससे गर्भाशय सिकुड़ने लगता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	यदि नवजात शिशु माँ का दूध न पी पाए, रोये नहीं, उसके शरीर पर पीलापन हो, उसकी टट्टी में खून दिखे या वह बहुत सुस्त लगे तो उसे उपचार के लिए ले जाना जरूरी है। ये कुछ खतरे के निशान हैं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	गर्भ में बच्चा हमारी-आपकी बातें सुनता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



क्रमांक	व्यवहार/स्थिति	सही	नहीं
16.	छह महीने की उम्र से खाना खिलाना शुरू कर देने से बच्चे का पेट बड़ा हो जाता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	प्रसव के बाद माँ को देखभाल और संवेदनापूर्ण व्यवहार की बहुत जरूरत होती है ताकि वह तनाव में न आये।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	नवजात शिशु के घर में धूम्रपान या शराब का उपयोग न किया जाना बेहतर होता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	बेहतर होता है यदि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या आशा पहले, तीसरे और सातवें दिन नवजात शिशु को घर जाकर देखें। इसके बाद सप्ताह में कम से कम एक बार धात्री महिला और बच्चे को देखना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

सही उत्तर

- | | | | |
|---------|---------|----------|----------|
| 13. सही | 8. सही | 2. सही | 11. नहीं |
| 14. सही | 5. पही | 3. सही | 12. सही |
| 4. सही | 9. सही | 15. सही | 1. सही |
| 6. नहीं | 10. सही | 16. नहीं | 19. सही |
| 7. सही | 18. सही | 17. सही | |

खुद के लिये कुछ सवाल

हमारे गांव/बस्ती में प्रसव कहाँ करवाया जाता है – स्वास्थ्य केंद्र में या घर में ही ?

यदि ज्यादातर प्रसव स्वास्थ्य केंद्र में हो रहे हैं, तो क्या इससे महिलाओं-बच्चों की स्थिति में कोई बदलाव आया है ?

जब बच्चे का जन्म होता है, तब शुरू के एक घंटे में क्या किया जाता है ?

हमारे यहाँ जन्म के बाद शिशु को छह महीने तक क्या-क्या खिलाया पिलाया जाता है ?

बच्चे को केवल माँ का दूध कब तक पिलाया जाता है ?

बच्चे को ऊपरी आहार खिलाना कब शुरू किया जाता है ? और क्या खिलाया जाता है ?

यदि बच्चा बीमार होता है, तब हम सबसे पहले क्या करते हैं ?

क्या बच्चे का वजन करवाना चाहिए ? यदि हाँ, तो क्यों और यदि नहीं तो क्यों ?

क्या अपने गांव में प्रसव का कोई मामला बिगड़ा है ? यदि हाँ तो क्यों ? और तब किया गया ?

अपना भोजन, अपना व्यवहार



स्वास्थ्य के संकेत और स्वस्थ व्यवहार

बिंदु	संकेत और व्यवहार	क्या मानते हैं? सही है / सही नहीं है
1.	लहसुन हमें बीमारियों से लड़ने लायक बनाता है और तीन महीने रोज लहसुन खाने से सर्दी, जुखाम या संक्रमण होने की आशंका बहुत कम होती है।	लहसुन में मौजूद कुछ तत्व संक्रमण और बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करते हैं।
2.	मशरूम भी हमारे शरीर को मजबूत करता है और हमें बार-बार बीमार नहीं पड़ने देता है।	मशरूम से सफेद रक्त कोशिकाओं में वृद्धि होती है।
3.	अनाज जैसे जौ और जई सरीखे अनाजों को शरीर से विषैले तत्व निकलने में उपयोगी माना जाता है।	सही है इसमें कुछ ऐसे तत्व होते हैं, जो शरीर के भीतर सफाई करते हैं।
4.	शकरकंद हमारी त्वचा को अच्छा बनाता है और बीमारी से लड़ने में मदद करता है।	शकरकंद में मौजूद तत्व रोगों से लड़ने की ताकत को बढ़ा सकता है।
5.	फसलों में ज्यादा डाले जाने वाले रासायनिक कीटनाशकों या उर्वरकों से पैदा हुये अनाज या सब्जी हमारे शरीर को नुकसान नहीं पहुंचाते हैं।	वास्तव में इन रसायनों के हमारे ऊपर गंभीर प्रभाव होते हैं।
6.	जब नवजात शिशु सो रहा हो, तब उसे स्तनपान नहीं कराना चाहिए।	नहीं, नवजात शिशु दिन में बीस घंटे तक सोते हैं। उन्हें नींद बहुत अच्छी

		लगती है। अतः जरूरी है कि उन्हें सोते हुए उठा कर स्तनपान करवाया जाए।
7.	एक शराबी व्यक्ति के शरीर में किन पोषक तत्वों की कमी हो जाती है ?	एक शराबी व्यक्ति में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन ए, सी और बी की कमी हो जाती है
8.	किस विटामिन की कमी से अस्थियाँ कमजोर, और टेढ़ी हो जाती है ?	विटामिन डी
9.	किस विटामिन को 'धूप का विटामिन' भी कहते हैं ?	विटामिन डी
10.	रतौंधी किस विटामिन की कमी से होती है ?	विटामिन ए
11.	बैंगन, काली गाजर, जामुन या गहरे रंग की सब्जियां खाने से बच्चे के रंग पर असर पड़ता है।	नहीं, ऐसा कुछ नहीं होता है।
12.	शकरकंद, गाजर, आम खाने से आँखें सुरक्षित रहती हैं।	हाँ, क्योंकि इनसे विटामिन-ए मिलता है।
13.	मसूर, मशरूम, तिल, राजमा, लाल भाजी और सुरजने के पत्तों से खून की कमी दूर होती है।	हाँ, क्योंकि इनसे खून के लाल कण बनते हैं और लौह तत्वों के कारण आक्सीजन (जो हम सांस से लेते हैं) फेफड़ों से शरीर के दूसरे हिस्सों तक पहुंच पाती है।

इनमें से कौन सा व्यवहार/स्थिति स्वास्थ्य के मुताबिक सही है?

क्रमांक	व्यवहार/स्थिति	सही	नहीं
1.	पोषण या कुपोषण का विषय तकनीकी है, परन्तु अंतरिक्ष विज्ञान नहीं है। हमारे आस-पास कौन का भोजन मिलता है, हम क्या खाते हैं और क्या भोजन के मामले में कहीं भेदभाव होता है; ये तीनों बिंदु मिलकर पोषण और कुपोषण का विषय बनते हैं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	वसा या चिकनाई ऊर्जा का ऐसा स्रोत है, जो शरीर में जमा किया जा सकता है। यह कुछ विटामिनों को काम करने में मदद करता है। इसकी कमी से बच्चे एकाग्र नहीं हो पाते हैं, वजन कम होता है और कमजोरी बढ़ती जाती है। छोटे बच्चों के विकास के लिए यह बहुत जरूरी है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	छोटे बच्चों के लिए खाने का तेल जरूरी है, क्योंकि वे अनाजों या अन्य खाने से वसा (चर्बी या चिकनाई) इकट्ठा नहीं कर पाते हैं। इनसे वसा पाने के लिए बहुत सारा खाना खाने की जरूरत होगी, जो वे नहीं खा सकते हैं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



क्रमांक	व्यवहार/स्थिति	सही	नहीं
4.	गर्भवती महिला को खुद के लिए और अपने बच्चे के विकास के लिए और धात्री माता को अपने शिशु को स्तनपान करने के लिए ऊर्जा की जरूरत होती है। उन्हें यह ज्यादा ऊर्जा अनाजों (गेहूँ, चावल, जौ, मक्का, ज्वार, बाजरा, कोदो, समई, कुटकी) सब्जी, दूध, फलों, दाल आदि से मिलकर मिलती है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	प्रोटीन की कमी से शरीर पर सूजन रहती है, बाल झड़ते हैं और नाखून टूटते हैं और वजन कम होता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	दही हमें बीमारियों से लड़ने की ताकत देता है और इसे बच्चों या बड़ों द्वारा नियमित रूप से खाया जा सकता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	अगर माँ तनाव में या अवसाद में होती है तो इससे माँ के स्तनों से दूध का स्त्राव कम हो जाता है। शिशु की जरूरत के हिसाब से दूध नहीं मिल पाता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	जितना पानी पिया जा सके, उतना पानी पीना चाहिए। इससे शरीर के विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	दालचीनी, अदरक, हल्दी, प्याज, गाजर, पत्तेदार सब्जियों में ऐसे तत्व होते हैं, तो हमारे शरीर को कई किस्मों	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

क्रमांक

व्यवहार/स्थिति

सही

नहीं

के दर्द से मुक्ति दिलाते हैं और सूजन कम करने में मदद करते हैं।

10. जब बच्चे को ऊपरी आहार देना शुरू किया जाता है, तो उसमें नमक नहीं मिलाना बेहतर है।

☐☐

11. 6 महीने से 12 महीने के बच्चे को एक ग्राम नमक ही दिया जाना चाहिए यानी चाय की एक चौथाई चम्मच; इससे ज्यादा नहीं।

☐☐

12. 1 साल से 3 साल के बच्चे को 3 ग्राम नमक दिया जाना चाहिए, यानी चाय की आधी चम्मच।

☐☐

13. पांच साल से कम उम्र के बच्चों को 4 चम्मच से ज्यादा शक्कर नहीं देना चाहिए।

☐☐

14. शक्कर के स्थान पर गुड़ का उपयोग करना ज्यादा अच्छा है।

☐☐

15. बाजार के खाने (जैसे बर्गर, पिज्जा, चिप्स आदि) में बहुत ज्यादा नमक होता है। इससे बच्चों को नुकसान होता है। और इनसे पेट तो भर जाता है, परन्तु पोषण नहीं मिलता है।

☐☐

16. कोल्ड ड्रिंक्स में बहुत ज्यादा शक्कर होती है, जो शरीर को नुकसान पहुंचाती है।

☐☐



क्रमांक	व्यवहार/स्थिति	सही	नहीं
17.	छह महीने तक के बच्चे को पूरा जरूरी पोषण स्तनपान से मिल जाता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	छह महीने की उम्र के बाद शुरू होने वाले ऊपरी आहार में खाना इतना नरम होना चाहिए कि वह थाली में रखने पर थोड़ा फैले, परन्तु बहे नहीं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	खाने के बाद चाय पीने से शरीर को लौह तत्व नहीं मिल पाते हैं	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	नीबू, संतरा, आंवला, लाल टमाटर खाने से लौह तत्व शरीर में अच्छा काम करते हैं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	पोषक तत्व तीन काम करते हैं - ऊर्जा देना, शरीर को बनाना और उसे सुरक्षित रखना।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	ऊर्जा मिलती है - अनाज से, जमीन में उगने वाली सब्जियों से, खाने के तेल-घी से, बीजों (जैसे मूंगफली) से।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	शरीर को बनाने का काम करते हैं - दूध, दही, अंडा, माँसाहारी भोजन, दालें, तिलहन (तिल, मूंगफली),	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	शरीर को सुरक्षित रखते हैं - सब्जियां और फल।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	अच्छा खाना वह है जिसमें तीन से चार रंग का खाना है; जैसे लाल या नारंगी, पीला, सफेद और हरा।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

क्रमांक	व्यवहार/स्थिति	सही	नहीं
26.	मसूर, उड़द, चने की दाल, धनिया पत्ती, पुदीना, तिल्ली, अलसी, कुसुम, सरसों के बीजों से हमें फोलिक एसिड मिलता है। इससे खून की कमी दूर होती है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	रागी अनाज कैल्शियम का बहुत अच्छा स्रोत है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	दालों, दूध और दूध से बनी सामग्री, तिलहनों, जैसे तिल्ली, अलसी, सरसों से हमें प्रोटीन मिलता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	बच्चों को विकास के लिए प्रोटीन की बहुत जरूरत होती है, इसलिए उन्हें दाल, दूध, अंडा जरूर खिलाना-पिलाना चाहिए। प्रोटीन से ही शरीर के भीतर होने वाली टूट-फूट की मरम्मत होती है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	दांतों और हड्डियों को अच्छा बनाने के लिए विटामिन-डी और कैल्शियम दोनों जरूरी है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	खाना खाने की आधे घंटे पहले और खाना खाने आधा घंटे बाद तक पानी नहीं पीना चाहिए और खाना खाने के दौरान तो बिलकुल नहीं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

सही उत्तर

- | सही उत्तर | | | | | |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 27. सही | 6. सही | 11. सही | 3. सही | 20. सही | 23. सही |
| 2. सही | 25. सही | 12. सही | 16. सही | 21. सही | 24. सही |
| 9. सही | 19. सही | 26. सही | 17. सही | 10. सही | 4. सही |
| 31. सही | 8. सही | 14. सही | 18. सही | 7. सही | 13. सही |
| 5. सही | 30. सही | 15. सही | 1. सही | 22. सही | 28. सही |
| | | | | | 29. सही |

अपनी बातें यहां लिखें

[illegible]

खुद के लिये कुछ सवाल

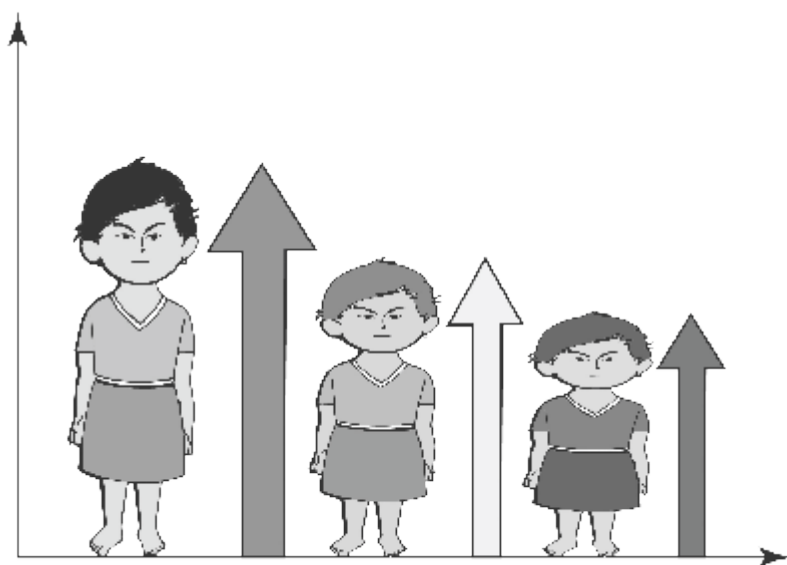
फसलों में डलने वाला कीटनाशक हमें भी नुकसान पहुंचा सकता है। आपका क्या सोचना है ?

हमारे रोज के खाने की थाली में जो खाना होता है, उसमें कितने रंग दीखते हैं ?

बच्चों के भोजन में घी या खाने का थोड़ा तेल मिला देना अच्छी बात होती है ?

यदि आपके पास दस रूपए हैं, तो अपने तीन साल के बच्चे को आप क्या दिलाएंगी ?
बिस्किट, कुरकुरे, पप्स कोई और पैकेट **या** फिर अंडा, केला, गुड-तिल चिक्की, कोई
और फल ।

**अति गंभीर कुपोषण
इससे बाहर आना संभव है;**



स्वास्थ्य के संकेत और स्वस्थ व्यवहार

बिंदु	संकेत और व्यवहार	क्या मानते हैं? सही है / सही नहीं है
1.	अति गंभीर कुपोषण के समुदाय आधारित प्रबंधन का क्या मतलब है? क्या हमारे यहाँ यह व्यवस्था है?	<p>जब बच्चा बहुत ज्यादा कुपोषित हो जाता है, तब उसे बहुत ज्यादा देखभाल, उपचार और खास पोषण आहार की जरूरत होती है। अति गंभीर कुपोषित बच्चे को यदि कोई बीमारी (जैसे दस्त, बुखार, सांस चलना, निमोनिया, शरीर पर सूजन आदि) नहीं है और वह कुछ खाना खा पा रहा है; तो ऐसे अति गंभीर कुपोषित बच्चों की परिवार/समुदाय में ही खूब देखभाल करके उनके कुपोषण को कम किया जा सकता है।</p> <p>सही समय पर कुपोषण और उसके कारणों की पहचान करना, बच्चे की देखभाल, उनके वजन पर नजर रखने, साफ-सफाई, पोषण आहार, आराम, सुरक्षा, बीमारी से बचाव के लिए किये जाने वाले काम को ही समुदाय आधारित प्रबंधन कहते हैं।</p> <p>ऐसे बच्चों को अस्पताल में या पोषण पुनर्वास केंद्र में भर्ती करने की जरूरत कम ही पड़ती है। अभी हमारे यहाँ इस कार्यक्रम का विकास नहीं हुआ है, इसलिए सभी अति गंभीर कुपोषित बच्चे पोषण पुनर्वास केंद्र में भर्ती किये जाने चाहिए।</p>

2.	<p>यह माना जाता है कि हर अति गंभीर कुपोषित बच्चे को अस्पताल या पोषण पुनर्वास केंद्र या अस्पताल में ही भर्ती कराना होगा;</p>	<p>यह बात जरा ध्यान देने की है। यदि हमारे यहाँ अति गंभीर कुपोषित बच्चों के उपचार के समुदाय आधारित प्रबंधन की व्यवस्था है, तब हर अति गंभीर कुपोषित बच्चे को पोषण पुनर्वास केंद्र में दाखिल करने की जरूरत नहीं है।</p> <p>हमें उन बच्चों की पहचान करना है, जो अति गंभीर कुपोषित हैं।</p> <p>उनमें हम यह देखेंगे कि कौन से बच्चों को कोई और बीमारी या समस्या है। जैसे शरीर पर सूजन, संक्रमण, बच्चे का खाना न खाना आदि। केवल ऐसे बच्चों को ही संस्थागत सेवा की जरूरत होगी।</p> <p>लेकिन यदि हमारे यहाँ समुदाय आधारित प्रबंधन की व्यवस्था नहीं है, तब हर अति गंभीर कुपोषित बच्चे को पोषण पुनर्वास केंद्र में ही भर्ती करवाना होगा।</p>
3.	<p>अति गंभीर कुपोषित बच्चे वे होते हैं, जिनका वजन उनकी लम्बाई के मुताबिक बहुत कम होता है।</p>	<p>कुपोषण को मापने के जरूरी है कि हम जानें—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. बच्चे की उम्र 2. बच्चे की लम्बाई या ऊंचाई 3. बच्चे का वजन



		<p>इसे यूँ समझिए। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मानकों के मुताबिक -</p> <p>बालक</p> <p>अगर तीन माह के किसी बालक की लम्बाई 60 सेंटीमीटर है तो उसका वजन 6.0 किलो होना चाहिए।</p> <p>यदि उसका वजन 5.1 किलो हो तो वह मध्यम गंभीर कुपोषित है।</p> <p>यदि उसका वजन 4.7 किलो या इससे कम है तो वह अति गंभीर कुपोषित है।</p> <p>बालिका</p> <p>इसी तरह बालिका की लम्बाई 60 सेंटीमीटर है तो उसका वजन 5.9 किलो होना चाहिए।</p> <p>अगर वह 4.9 किलो की निकले तो वह मध्यम गंभीर और 4.5 किलो या इससे कम होने पर वह अति गंभीर कुपोषित मानी जाती है।</p>
4.	यदि पता चले कि लम्बाई/ऊँचाई के मान से बच्चे का वजन बहुत कम है, परन्तु उसे कोई संक्रमण नहीं है, न ही शरीर पर सूजन है	यदि हमारे यहाँ अति गंभीर कुपोषण के समुदाय आधारित प्रबंधन की व्यवस्था हो तब ही इस स्थिति में बच्चे का उपचार समुदाय/परिवार में ही किया जा सकेगा; नहीं तो

	और वह खाना भी खा रहा है। तब क्या किया जायेगा ?	अस्पताल या पोषण पुनर्वास केंद्र ही जाना होगा। उसे दिन भर में थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार खाना खिलाना चाहिए। उसके भोजन में खाने के तेल की मात्रा पर्याप्त होना चाहिए। यदि इस स्थिति में बच्चे को अण्डे और फल खिलाये जा सकें तो यह बहुत उपयोगी होगा।
5.	अति गंभीर कुपोषित बच्चे को पोषण पुनर्वास केंद्र में कब तक रखा जायेगा ?	पोषण पुनर्वास केन्द्र में बच्चे का उपचार तब तक किया जाएगा, जब तक उसके शरीर से सूजन और संक्रमण खत्म न हो जाए। उसके शरीर पर कम से कम 10 दिन सूजन नहीं आने की स्थिति में उसे पोषण पुनर्वास केंद्र से वापस भेजे जाने की तैयारी की जाएगी। बच्चे को भूख लगना शुरू हो जाना चाहिए। बच्चे के उम्र के मान से जितना भोजन और जो भोजन उसे खाना चाहिए, अगर बच्चा उसका कम से कम 80 प्रतिशत हिस्सा खाने की स्थिति में हो तो माना जाएगा कि अब उसे भूख लगने लगी है।
6.	पोषण पुनर्वास केंद्र से वापस आ जाने के बाद बच्चा ठीक है और	नहीं। स्वास्थ्य केन्द्र अथवा पोषण पुनर्वास केन्द्र से वापस आने के बाद



	<p>उसे देखभाल की ज्यादा जरूरत नहीं है।</p>	<p>यह बेहद जरूरी है कि परिवार और समुदाय में उस बच्चे को विशेष देखभाल का हक मिले। इसमें निम्न बिन्दु महत्वपूर्ण होंगे -</p> <ul style="list-style-type: none">• बच्चे को विशेष रूप से तैयार ऊर्जा और पोषण से भरपूर भोजन मिले।• यह ध्यान रखना कि बच्चा बीमार न पड़े या संक्रमण का शिकार न हो।• हर सप्ताह उसके वजन और स्वास्थ्य की जांच हो।
7.	<p>बच्चे के शरीर की सूजन को हम नहीं नाप सकते हैं।</p>	<p>हम नाप सकते हैं -</p> <ol style="list-style-type: none">1. बच्चे के पैर के पंजे के ऊपरी हिस्से को अपने अंगूठे की पोर से 3 सेकण्ड तक दबाएं।2. उंगली हटा लेने के बाद भी यदि गड्ढा बरकरार रहे तो इसका मतलब है कि बच्चे के शरीर पर सूजन है।3. कभी भी बच्चे को देख कर सूजन का अंदाजा मत लगाईये। हमेशा इसकी जांच होना चाहिए।

8.	कुछ अति गंभीर कुपोषित बच्चे तत्काल अस्पताल या पोषण पुनर्वास केंद्र भेजे जाने चाहिए।	<p>यदि समुदाय आधारित प्रबंधन की व्यवस्था हो, तब ही कुछ बच्चों का समुदाय में इलाज हो सकता है। नहीं तो सभी बच्चे पोषण पुनर्वास केंद्र भेजे जायेंगे।</p> <p>जिन बच्चों को स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं हैं, उन्हें स्वास्थ्य या पोषण केंद्र भेजा जाना चाहिए। जैसे - वह यदि कुछ खा नहीं रहा है। उसे उल्टी या दस्त हो रहे हैं। उसके शरीर पर सूजन है। वह बेहोशी जैसी अवस्था में या बीच-बीच में बेहोश हो जाता है। बच्चे के द्वारा यदि भीतर की तरफ सांस लेते समय उसकी छाती का निचला हिस्सा (नीचे वाली पसली) भीतर की तरफ जाती है। यह निमोनिया या गंभीर बीमारी का संकेत हो सकता है।</p> <p>उसे बुखार हो। उसकी हथेली /नाखून/आंखों पर पीलापन है या उसकी यदि चमड़ी पर चुटकी लेने पर उसे सामान्य होने में थोड़ी देर लगे।</p>
9.	छह माह के बाद या ऊपरी आहार शुरू होने की अवस्था में यह स्थिति आने की ज्यादा आशंका होती है।	हाँ, क्योंकि ऊपरी आहार शुरू होने पर बच्चों को डायरिया होने या कोई संक्रमण होने की ज्यादा आशंका होती है। इसके अलावा उनकी



		भोजन जरूरत भी बढ़ती है। यदि वह जरूरत पूरी न हो पाए तो वे गंभीर स्थिति में पहुंच जाते हैं। केवल बिस्किट, रोटी या चावल से उनकी जरूरत पूरी नहीं हो सकती है।
10.	अति कुपोषित बच्चा इतना कमजोर हो सकता है कि वह स्तनपान भी नहीं कर पाता है।	हाँ, अति गंभीर कुपोषण से बच्चे की शक्ति इतनी कम हो सकती है कि वह शायद माँ का दूध भी न पी सके।
11.	खतरे के संकेत क्या हैं?	<ul style="list-style-type: none">• बच्चे के शरीर पर सूजन होना।• बच्चे को किसी भी तरह का संक्रमण या स्वास्थ्य सम्बन्धी जटिलता होना / बुखार या दस्त होना।• बच्चे के द्वारा कुछ भी खाना न खाया जाना।• यदि बच्चा बहुत सुस्त हो रहा हो।• उसकी सांस बहुत तेज चल रही हो।• वह बेहोश हो रहा हो या उसके शरीर में ऐंठन हो।• उसके हाथ-पैर ठंडे पड़ गए हों।• वह बार-बार उल्टी कर रहा हो।
12.	ऐसे बच्चे स्कूल जाने में पिछड़ जाते हैं।	हाँ, क्योंकि वे एकाग्र नहीं हो पाते, बातों को याद नहीं रख पाते हैं और जल्दी थक जाते हैं।

इनमें से कौन सा व्यवहार/स्थिति स्वास्थ्य के मुताबिक सही है?

क्रमांक	व्यवहार/स्थिति	सही	नहीं
1.	जब बच्चे को किसी भी कारण से लगातार पर्याप्त भोजन न मिले, वह बार-बार बीमार पड़े या सही समय पर उसकी देखभाल न हो तो वह बहुत कमजोर हो जाता है। इसे ही अति गंभीर कुपोषण कहते हैं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	जब बच्चे का वजन उसकी लम्बाई की तुलना में बहुत कम हो जाए, तो यह अति गंभीर कुपोषण होता है। मान लीजिए यदि लम्बाई के हिसाब से किसी बच्चे का वजन 10 किलो होना चाहिए; परन्तु उसका वास्तविक वजन 6 किलो है। उसे अति गंभीर कुपोषण की श्रेणी में रखा जायेगा।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	यह एक गंभीर स्थिति है। इससे बच्चे का विकास रुक सकता है, वह बहुत कमजोर हो जाता है। वह बार-बार बीमार पड़ता है और उसकी मृत्यु भी हो सकती है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	अति गंभीर कुपोषण की स्थिति में बच्चे को स्तनपान कराते रहना चाहिए और यदि वह छह महीने से ज्यादा उम्र	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



क्रमांक

व्यवहार/स्थिति

सही

नहीं

का है तो उसे बार-बार थोड़ा-थोड़ा कुछ खिलाते रहना जरूरी है।

5. यदि बच्चे के भोजन में थोड़ा खाने का तेल मिला कर खिलाएं तो उसे ज्यादा चिकनाई / वसा मिलेगा।

☐☐

6. छह माह से कम उम्र के बच्चे यदि गंभीर कुपोषित हैं तो उन्हें हर स्थिति में पोषण पुनर्वास केन्द्र ले जाना होगा। फिर चाहे उन्हें कोई बीमारी हो अथवा न हो, क्योंकि उन्हें ऊपरी खाना देना संभव नहीं होता है।

☐☐

7. यदि कुपोषित बच्चे के शरीर पर सूजन है तो यह खतरे का संकेत है।

☐☐

8. यह स्थिति एकदम से रातों-रात नहीं आती है। यदि बच्चे के स्वास्थ्य, उसके खाने और वजन पर नजर रखी जाए, तो वह कभी अति गंभीर कुपोषित न होगा।

☐☐

9. जो बच्चे आंगनवाड़ी में दर्ज नहीं हैं या अकसर वहाँ नहीं आते हैं या जिनकी वृद्धि निगरानी नहीं होती है, वे इसके ज्यादा शिकार होते हैं।

☐☐

10. उसके भोजन में अंडे, दूध, फल, खाने का तेल, गुड़ जैसी सामग्री हो।

☐☐

क्रमांक	व्यवहार/स्थिति	सही	नहीं
11.	बच्चे को नियमित रूप से पेट के कीड़े खत्म करने वाली दवा, विटामिन ए और आयरन सिरप दिया जाए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	पोषण पुनर्वास केंद्र से वापस आने वाले बच्चों की निगरानी के लिए आंगनवाड़ी केंद्र में एक अलग रजिस्टर रखा जाएगा। इसमें उन बच्चों के स्वास्थ्य और वजन के सूचकों को साप्ताहिक आधार पर दर्ज किया जाएगा।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	उसके भोजन में खाने के तेल की मात्रा पर्याप्त होना चाहिए। यदि इस स्थिति में बच्चे को अंडा और फल खिलाये जा सकें तो यह बहुत उपयोगी होगा।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	कुपोषण बच्चों की चंचलता को छीन लेता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

सही उत्तर

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 5. सही | 3. सही | 10. सही |
| 13. सही | 4. सही | 7. सही |
| 6. सही | 1. सही | 8. सही |
| 2. सही | 12. सही | 9. सही |
| 14. सही | | 11. सही |

