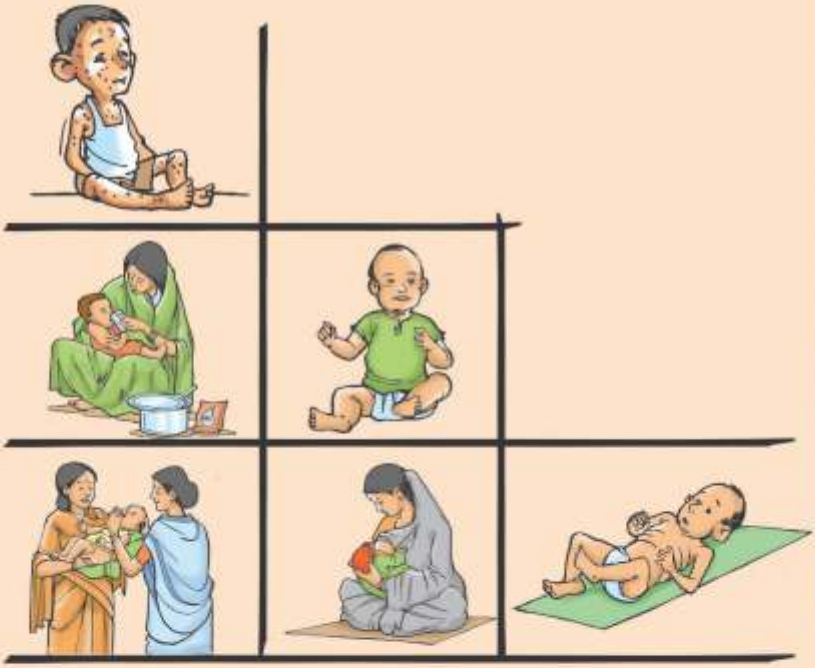
कुपोषण और बीमारियां



पोषण संवाद–4

शीर्षक	**कुपोषण और बीमारियां**
मार्गदर्शन	डॉ. शीला भम्बल *बच्चों के स्वास्थ्य की विशेषज्ञ और विभाग अध्यक्ष (सेवानिवृत्त), शिशु स्वास्थ्य विभाग, गांधी मेडिकल कालेज, भोपाल*
लेखन	सौमित्र रॉय
संपादन	सचिन कुमार जैन
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, फरहत नशीं सिद्दीकी, गुरुशरण सचदेव, चिन्मय मिश्र, सीमा प्रकाश, अमीन चार्ल्स, राघवेन्द्र सिंह, मीनाक्षी अग्रवाल, कमलेश नामदेव, 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।

कुपोषण और बीमारियां

परिचय

समुदाय के व्यवहार में बदलाव के लिए परामर्श एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया से कुछ सवाल छिपे होते हैं, जैसे परामर्श कौन देगा ? यह कब और किसे दिया जाना चाहिए ? परामर्श का वह तरीका क्या हो, जिसे सुना, समझा और स्वीकारा जाए ? दरअसल यह एक लगातार चलने वाली प्रक्रिया है। विषयवस्तु की समझ, समस्या के निदान की जिम्मेदारी निभाने वाला वह व्यक्ति परामर्शदाता होना चाहिए, जिस पर समुदाय का विश्वास भी हो।

इस मार्गदर्शिका में हम बीमारियों की बात कर रहे हैं। बहुत छोटे, आसान उपायों के सहारे बीमारियों से बचा जा सकता है। गांव में समुदाय तक बचाव के उपायों को पहुंचाने की जिम्मेदारी पहली पंक्ति के कार्यकर्ताओं की है। नियमित गृह भेंट परिवारों से संपर्क का माध्यम है। हर गृह भेंट में तीन बातों पर नजर रखी जानी चाहिए। एक अवलोकन, दूसरा परामर्श और तीसरा समाधान। यह तभी हो पाता है, जब कार्यकर्ताओं की दृष्टि परिस्थितियों को फौरन समझ पाने के काबिल हो। इसके साथ ही उनमें परामर्श कौशल और हालात से निपटने की क्षमता भी उतनी ही जरूरी है।

यह मार्गदर्शिका इसी दिशा में एक प्रयास है। मकसद है, बीमारियों और बच्चों के कुपोषण के बीच अंर्तसंबंधों पर दृष्टि विकसित करना, बीमारियों से बचाव के छोटे-छोटे उपायों को आसान शब्दों में लक्षित परिवार तक पहुंचाना

और कुछ तकनीकी उलझनों को सुलझाकर उन तात्कालिक कदमों पर फौरन फैसला लेने की क्षमता विकसित करना, जो शिशु और मां की जान बचा सकते हैं। यकीनन, आपका हर एक कदम समुदाय में कुपोषण और बीमारियों से खुद लड़ने का विश्वास पैदा करेगा। हमें यह याद रखना होगा कि बच्चों के स्वास्थ्य से संबंधित कुछ फौरी या तत्कालिक उपाय हम कर सकते हैं किन्तु हमें यह पता होना चाहिये कि कब बच्चे को अस्पताल या स्वास्थ्य विशेषज्ञ के पास ले जाना चाहिये।

बच्चे बीमार क्यों पड़ते हैं ?

इसलिए, क्योंकि बीमारियों से लड़ने की उनकी क्षमता पूरी तरह से विकसित नहीं होती है। जन्म के बाद पहले छह माह तक संक्रमण का खतरा रहता है। छह माह के बाद भी यदि ऊपरी भोजन के साथ मां का दूध नहीं मिले तो 5 साल तक बच्चे को संक्रमण का खतरा ज्यादा बना रहता है।

ये 4 बातें रखें याद, डालें सेहत की मजबूत बुनियाद

1. जन्म के पहले एक घंटे में मां का पीला दूध (खीस) मिलना जरूरी है। शिशु के लिए यह पहला टीका है।

2. जन्म से 6 माह तक केवल मां का दूध ही दें। कोई भी बाहरी चीज, यहां तक कि पानी भी संक्रमण के खतरे को बढ़ा देती है।

3. 6 माह से 2 साल की उम्र तक मां के दूध के साथ पर्याप्त पूरक पोषण आहार भी देना होगा। नहीं तो बच्चा कुपोषित होकर बीमार पड़ जाएगा।

4. साफ पानी, घर और आसपास स्वच्छ परिवेश, शौच के बाद और खाना परोसने से पहले हाथ धोने जैसी आदतें बीमारियों को दूर भगाती हैं।

संक्रमण, बीमारी और कुपोषण

गर्भ में रहने पर बच्चा बाहरी वातावरण से सुरक्षित रहता है। जन्म के तुरंत बाद बाहरी वातावरण में मौजूद कीटाणु उसकी सांस, त्वचा, ऊपरी दूध, पीने के पानी और गंदे कपड़ों से शरीर में दाखिल हो जाते हैं। इसे ही संक्रमण कहते हैं। संक्रमण बच्चे को बीमार करता है। वह ठीक से खा नहीं पाता। कुपोषित हो जाता है। फिर बार–बार बीमार पड़ता है।

सबसे ज्यादा खतरा नवजात शिशु को

संक्रमण और बीमारियों का सबसे ज्यादा खतरा शिशु के जन्म से 28 दिन के बीच होता है। एसआरएस 2013 के मुताबिक जीवित जन्म लेने वाले प्रत्येक 1000 में से 36 बच्चे एक माह से अधिक समय तक जिंदा नहीं रह पाते हैं। इनमें आधे से ज्यादा शिशुओं की मृत्यु सेप्सिस (घाव के पकने और संक्रमण) से हो जाती है। बाकी मौतों का कारण निमोनिया, डायरिया और टिटेनस है।

जन्म के बाद पहला हफ्ता : कुल नवजात मृत्यु में से इस दौरान तीन–चौथाई शिशुओं की मृत्यु हो जाती है।

दूसरे हफ्ते से चौथा हफ्ता : कुल नवजात मृत्यु में से इस अवधि में 25 प्रतिशत शिशुओं की जान चली जाती है।

इसे ही अगर हम शिशु के जन्म के बाद पहले से लेकर चौथे हफ्ते के बीच की अवधि के साथ देखें तो –

खतरे की आशंका भरे चार सप्ताह

अवधि	पहला हफ्ता	दूसरा हफ्ता	तीसरा हफ्ता	चौथा हफ्ता
जोखिम कितना	74 प्रतिशत	13 प्रतिशत	10 प्रतिशत	3 प्रतिशत

शिशु के जन्म के बाद का 24 घंटा सबसे नाजुक होता है। लगभग 40 प्रतिशत बच्चों की मौत इस अवधि में हो जाती है। लगभग 10 प्रतिशत शिशु तीसरे दिन अपनी जान गंवा देते हैं।

शिशु के जन्म के फौरन बाद ध्यान में रखने योग्य बातें

सबसे पहले यह ध्यान रखना होगा कि गर्भावस्था के दौरान महिला को टिटेनस के दो टीके जरूर लगे हों। जन्म के बाद नवजात शिशु को उसके जीवन के पहले कुछ हफ्तों के दौरान चार प्रमुख चीजों की जरूरत पड़ती है।

1. उसके शरीर को पर्याप्त गर्मी चाहिए।
2. उसके सांस लेने की प्रक्रिया सामान्य यानी छाती का 30 से 60 बार ऊपर-नीचे होना।
3. केवल मां का दूध देना।
4. संक्रमण से बचाव।

इन चार बुनियादी बातों का मतलब है बीमारियों और संक्रमण से शिशु का बचाव। नवजात शिशु की देखभाल में अगर इन सावधानियों का ध्यान रखा जाए तो उसे जन्म के बाद कई तरह की जटिलताओं से बचाया जा सकता है। उदाहरण के लिए – गर्भनाल को साफ, संक्रमणरहित ब्लेड से काटें और शिशु की नाभि पर कोई भी बाहरी वस्तु न लगाएं अन्यथा इससे सेप्सिस या संक्रमण हो सकता है।

नवजात की देखभाल के तरीके

1. जन्म के फौरन बाद शिशु के शरीर का तापमान तेजी से बदलता है। ऐसे में उसे साफ, सूखे कपड़े से पोंछने के बाद नए सूखे कपड़े में लपेटना चाहिए।

2. उसके शरीर में पर्याप्त गर्मी बनी रहे, इसके लिए उसे मां के शरीर से चिपकाकर रखें।

3. इससे शिशु को तुरंत स्तनपान शुरू कराना आसान होगा।

4. जन्म के बाद शिशु पहले 2–3 घंटे तक बहुत सतर्क रहता है। उसके बाद वह 5–6 घंटे के लिए सो जाता है। उसके मुंह से लार बहने का मतलब है कि वह स्तनपान के लिए तैयार है। उसे जन्म के तुरन्त बाद और एक घंटे के भीतर मां का पहला गाढ़ा दूध पिलाना चाहिए।

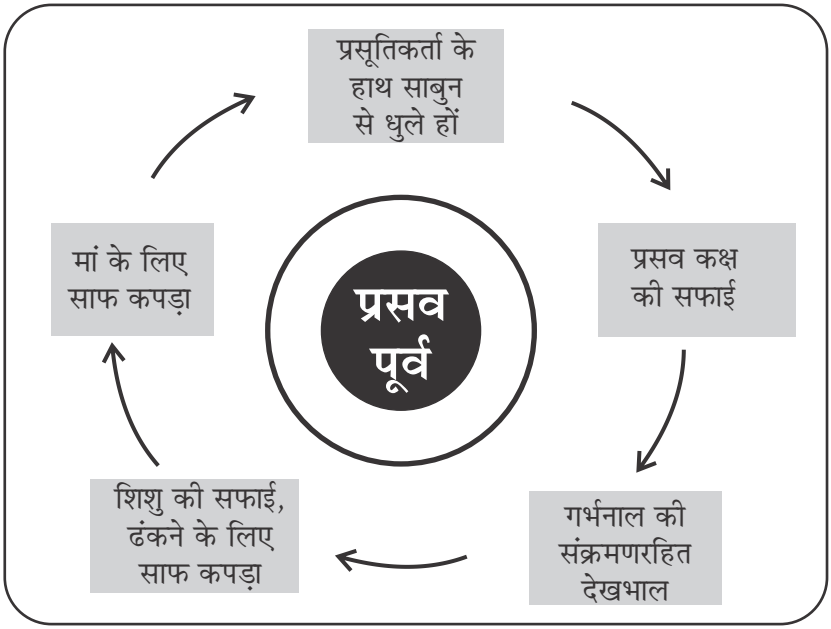
नवजात शिशु का संक्रमण से बचाव

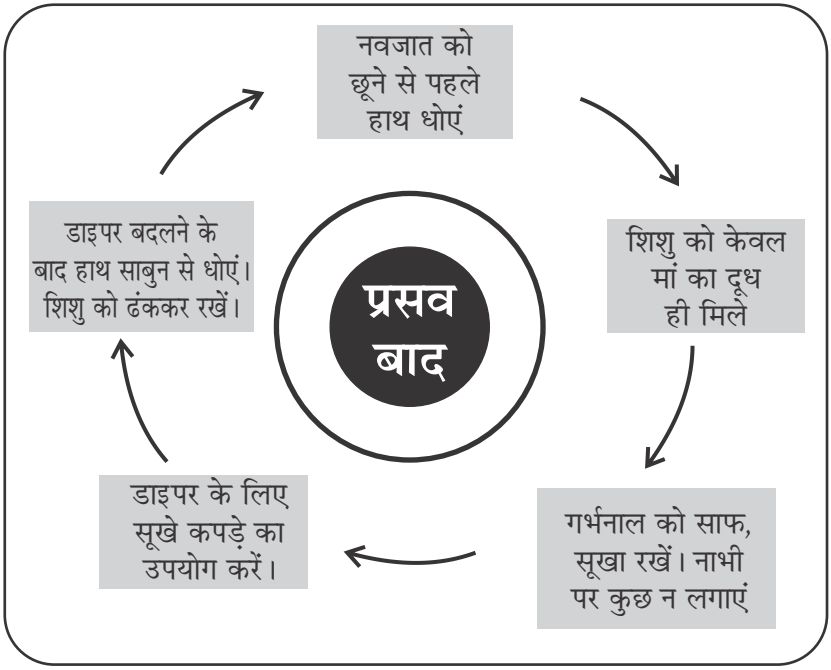
स्वच्छता चक्र : गर्भ में शिशु पूर्णतः सुरक्षित स्थितियों में रहते हैं। लेकिन जन्म लेते ही वे एक ऐसे परिवेश में आ जाते हैं, जिससे संक्रमण की आशंका बहुत बढ़ जाती है। ऐसे में उसे संक्रमण से बचाने के लिए प्रसव कक्ष में मौजूद सभी लोगों की सफाई पर बराबर ध्यान देना अनिवार्य है। न केवल प्रसूता, यानी बच्चे को जन्म देने वाली मां, बल्कि उसकी देखभाल करने वाले लोगों और स्वास्थ्य कार्यकर्ता का भी संक्रमणरहित होना जरूरी है। असल में यह एक पूरा चक्र है, जिसके किसी भी हिस्से में लापरवाही से बच्चा संक्रमण की चपेट में आ सकता है।

नवजात शिशु के आंखों की देखभाल

जन्म के बाद जिस तरह बच्चे के शरीर को सूखे कपड़े से पोंछना जरूरी है, ठीक उसी तरह उसकी आंखों को भी संक्रमण रहित रुई के फाहों से साफ करना जरूरी है। दोनों आंखों के लिए रुई की अलग–अलग फाहें होनी चाहिए।

क्या न करें – बच्चे की आंखों में काजल, सूरमा या इस जैसी कोई चीज न लगाएं जिससे आंखों में संक्रमण का खतरा हो।


प्रसव पूर्व
प्रसूतिकर्ता के हाथ साबुन से धुले हों
प्रसव कक्ष की सफाई
गर्भनाल की संक्रमणरहित देखभाल
शिशु की सफाई, ढंकने के लिए साफ कपड़ा
मां के लिए साफ कपड़ा


प्रसव बाद
नवजात को छूने से पहले हाथ धोएं
शिशु को केवल मां का दूध ही मिले
गर्भनाल को साफ, सूखा रखें। नाभी पर कुछ न लगाएं
डाइपर के लिए सूखे कपड़े का उपयोग करें।
डाइपर बदलने के बाद हाथ साबुन से धोएं। शिशु को ढंककर रखें।

शिशु का टीकाकरण :

शिशु के जन्म से पहले मां को टिटेनस के टीके लगने चाहिए। शिशु के जन्म के बाद से उसका टीकाकरण शुरू होना जरूरी है। जन्म के बाद उसे जो टीके लगने हैं और बाद के वर्षों में जिन बीमारियों का टीकाकरण होना है, वे अनिवार्य रूप से हो जाएं। यह सुनिश्चित करना आईसीडीएस और स्वास्थ्य विभाग, दोनों के जमीनी अमले की प्राथमिक जिम्मेदारी है।

शिशु के जन्म के फौरन बाद टीके के विभिन्न चरण

जन्म से 48 घंटे के भीतर	**बीसीजी और पोलियो का टीका। (अगर प्रसव संस्थागत हुआ हो तो)**
शिशु के डेढ़ माह की उम्र पर	डीपीटी, हैपेटाइटिस–बी, पोलियो एवं हिब
शिशु के ढाई माह का होने पर	डीपीटी, हैपेटाइटिस–बी, पोलियो एवं हिब
साढ़े तीन माह की उम्र में	डीपीटी, हैपेटाइटिस–बी, पोलियो एवं हिब
9 माह की उम्र पर	एमएमआर/खसरा
डेढ़ साल का होने पर	डीपीटी पहला बूस्टर, पोलियो और हिब
पांच साल का होने पर	डीपीटी, पोलियो
10 साल का होने पर	डीपीटी बूस्टर
अगर किसी कारणवश शिशु को सही उम्र में टीके नहीं लगे हों तो इन्हें बाद में भी लगाया जा सकता है।	

अगर गर्भवती महिला को गर्भधारण से तीन साल के दौरान टिटेनस का कोई टीका नहीं लगा हो तो उसे गर्भावस्था के बाद आंगनवाड़ी में ही एएनएम के जरिए टिटेनस के दो टीके लगेंगे। गर्भवती महिला को ये टीके लगना इसलिए जरूरी है, ताकि प्रसव के दौरान टिटेनस का संक्रमण न हो और मां और नवजात दोनों सुरक्षित रहें।

शिशु और मां पर जोखिम टालने के 5 उपाय

प्रसव पूर्व गर्भवती महिला की देखभाल

- गर्भवती महिला को टिटेनस का टीका लगा हो।
- उसे आयरन युक्त पोषक भोजन मिले, ताकि एनीमिया की आशंका न हो। आयरन-फोलिक एसिड की 100 गोलियां और पोषणाहार मिले।

- उसे पर्याप्त आराम और तनावमुक्त जीवन जीने का मौका मिले।
- आंगनवाड़ी में उसका पंजीयन हो। कम से कम चार बार उसकी जांच हो।
- खतरे के किसी भी संकेत पर उसे समय पर इलाज की सुविधा मिले।

प्रसूति के दौरान सावधानियां

- गर्भवती महिला का प्रसव साफ-सुथरे, संक्रमणरहित माहौल में हो।
- प्रसव संस्थागत सुविधाओं के दायरे में प्रशिक्षित और कुशल हाथों से कराया जाए।
- आपातकालीन स्थितियों में गर्भवती महिला को तुरंत स्वास्थ्य सेवा की सहायता मिले।
- जन्म लेने वाले शिशु की गर्भनाल (नार) को नई, संक्रमणरहित ब्लेड से ही काटा जाए और उस पर गोबर, राख, मिट्टी या कोई भी बाहरी चीज न लगाई जाए, अन्यथा संक्रमण होने की आशंका रहेगी।

प्रसव के फौरन बाद की देखभाल

- नवजात को जन्म के पहले घंटे में मां का पहला दूध (खीस) मिले।
- नवजात को अल्प ताप का खतरा न हो। उसे नहलाया नहीं जाए, बल्कि सूखे कपड़े से पोंछकर, साफ मुलायम कपड़े में लपेटकर रखा जाए।
- नवजात को जन्म के पहले घंटे में ही मां का दूध मिले।
- नवजात की आंखों में संक्रमण न हो। आंखों में काजल, नजर का टीका आदि कुछ भी न लगाएं।
- जन्म के बाद नवजात का वजन लिया जाए। अगर उसका वजन कम हो तो उसे फौरन चिकित्सकीय सहायता मिल सके।

घर पर शिशु की देखभाल

- पहले 6 माह तक शिशु को सिर्फ और सिर्फ मां का दूध ही मिले। उसे पानी या ऊपरी दूध बिल्कुल न दिया जाए।
- गर्भनाल की सही देखभाल हो। उसे किसी भी बाहरी संक्रमण से बचाया जाए।
- शिशु के शरीर का तापमान बाहरी तापमान के मुकाबले कम न हो। इसके लिए उसे मौसम के अनुसार कपड़े पहनाए जाएं।
- नवजात शिशु को कड़क धूप में सुखाये गये कपड़े पहनाना चाहिये। उसके कपड़े बहुत तंग न हो। तंग कपड़ों में वह असहज होगा और उसे सांस लेने में तकलीफ हो सकती है।
- निमोनिया और सेप्सिस से शिशु के बचाव का पूरा इंतजाम हो।

जन्म से 5 साल की उम्र में होने वाली आम बीमारियां

- *मध्यप्रदेश में शिशुओं के हर 1000 जीवित जन्म में से 44 शिशुओं की 28 दिन के भीतर जान चली जाती है।*
- *बच्चों की अधिकांश मौतें दस्त, मलेरिया, खसरा, निमोनिया जैसी बीमारियों से होती हैं।*

ध्यान रखें

दस्त

पांच साल से छोटे बच्चों की हर 100 मौतों में से 12 का कारण दस्त की बीमारी है। दूषित पानी और साफ-सफाई न होने से यह फैलता है।

परिणाम : लगातार पनियारे दस्त से शरीर में पानी की कमी। बच्चों को बार-बार दस्त लगने से कुपोषण का खतरा।

काली खांसी

लगातार खांसी से बच्चा बेहाल हो जाता है। खांसते-खांसते वह उल्टी कर देता है। इससे उसे मिला भोजन बाहर आ जाता है।

परिणाम: ठीक से भोजन न कर पाने से उसका वजन तेजी से गिरता है। उसके खान-पान पर ध्यान नहीं दिया गया तो वह कुपोषित हो जाता है।

खसरा

यह संक्रामक बीमारी है। पांच साल से छोटे बच्चों को इस बीमारी के बाद दस्त

और निमोनिया होने का खतरा रहता है।

परिणाम : बच्चों का शरीर बीमारियों से लड़ने की क्षमता खो देता है। उसे समय पर पर्याप्त भोजन नहीं मिला तो वह कुपोषित हो जाता है।

नियूमोनिया

बच्चों की बहती नाक में नियूमोनिया के जीवाणु हो सकते हैं। सांस खींचने पर ये फेफड़े में चले जाते हैं। वहां संक्रमण फैलाते हैं।

परिणाम: फेफड़े में कफ जमा होने से बच्चे को सांस लेने में दिक्कत होती है। वह भोजन नहीं कर पाता। बुखार, शरीर में ऐंठन और बेहोशी।

एनीमिया

भोजन में आयरन और प्रोटीन की कमी से खून में मौजूद लाल रक्त कण सांस के जरिए मिलने वाली ऑक्सीजन नहीं सोख पाते। इससे खून का रंग फीका पड़ जाता है।

परिणाम : बच्चा जल्दी थक जाता है। उसकी सीखने की क्षमता प्रभावित होती है। एनीमिया की बीमारी कुपोषण के साथ ही होती है।

1. 100 में से 13 बच्चों को मरने से रोका जा सकता है, अगर उन्हें जन्म के बाद पहले घंटे में मां का दूध मिले।
2. बच्चों को छह माह की उम्र के बाद मां के दूध के साथ सही मात्रा में पूरक पोषण आहार भी मिले तो 6 प्रतिशत और बच्चों की जान बच सकती है।
3. जन्म के बाद 100 में से 15 बच्चों की जान बचाई जा सकती है, अगर उनके शरीर का तापमान सही रखा जाए और संकृमण का उपचार किया जा सके।
4. अगर हम अपने बच्चों को साफ पीने का पानी, शौचालय और स्वच्छ परिवेश दे सकें तो 100 में से 15 बच्चे कभी बीमार ही नहीं पड़ेंगे।

बच्चे स्वस्थ कैसे रहें ?

सबसे पहले यह जान लें कि जन्म के बाद पहला महीना बच्चे के लिए सबसे नाजुक होता है। इस दौरान उसे बाहरी संक्रमण का खतरा सबसे अधिक होता है। अगर जन्म के समय बच्चे का वजन ढाई किलो से कम हो तो वह कम वजन का है। कम वजन के बच्चे की संक्रमण से सुरक्षा और भी जरूरी है। बच्चा कम वजन का इसलिए पैदा हुआ, क्योंकि मां के शरीर में खून की कमी, कमजोरी और कुपोषण रहा। इसलिए मां और शिशु दोनों के स्वास्थ्य और भोजन का ध्यान रखना पड़ेगा।

सेहत की बुनियाद

इन छह कदमों के बारे में आपको अपने समुदाय में चर्चा करना है।

पहला कदम

गर्भावस्था में पोषण और देखभाव

- गर्भवती महिला को पोषक भोजन उपलब्ध हो।
- उसे कड़ी मेहनत से बचाना जरूरी है। उसे पर्याप्त आराम मिले।
- आंगनवाड़ी में उसका पंजीयन करवाया जाए। पूरक पोषण आहार मिले।
- गर्भावस्था के दौरान आशा/एएनएम से कम से कम 4 बार जांच करवाएं।
- आयरन–फोलिक एसिड की 100 गोलियां तीन महीने में लें।
- टिटेनस के दो टीके जरूर लगवाएं।

दूसरा कदम

जन्म के बाद बच्चे की देखभाल

- बच्चे को मां के दूध के सिवा कुछ भी न दें। शहद, पानी कुछ भी नहीं।
- उसे नहलाएं नहीं। साफ-सूखे कपड़े से पोंछ दें। बच्चे को साफ सूती कपड़े से ढंकें।
- बच्चे की नाल को नई ब्लेड से काटें। उस पर राख, भभूती, तेल-घी, गोबर, मिट्टी आदि कुछ भी न लगाएं।
- जन्म के पहले एक घंटे में बच्चे को मां का पीला-गाढ़ा दूध, यानी खीस पिलाएं। बच्चे के लिए यह पहला टीका है।
- प्रसव के 24 घंटे के भीतर मां को पोषणयुक्त भोजन दें। उसे सही स्तनपान का परामर्श दें।
- बच्चे का जन्म पंजीयन करवाकर उसे बीसीजी और 7 प्रमुख बीमारियों का टीका लगवाएं।

तीसरा कदम

घर और आसपास की सफाई, स्वच्छ व्यवहार

- बच्चे को सीलनरहित, सूखे और गर्म कमरे में साफ सूती कपड़े में लपेटकर रखें। अगर बच्चा कम वजन का है तो उसे कपड़े में लपेटें।
- धूल, धुएं वाला वातावरण, पशु-पक्षियों की मौजूदगी, उनके मल-मूत्र से भरा कमरा नवजात में संक्रमण पैदा कर सकता है। उसे मच्छरों से बचाएं।
- नवजात को पहले दो दिन नहीं नहलाएं। कम वजन के शिशु को एक हफ्ते नहीं नहलाएं। उस पर लगातार नजर रखें।
- 6 माह से एक साल के बच्चे को मां के दूध के साथ ऊपरी आहार साफ बरतन में, हाथ धोकर खिलाएं। उसे उबालकर ठंडा किया हुआ पानी दें।
- घर के आसपास कूड़ा, पानी का जमाव न होने दें। खाने को ढंककर रखें। शौच के बाद साबुन से हाथ धोएं। संक्रमित बच्चों, परिजनों को स्वस्थ शिशु से दूर रखें।
- आंगनवाड़ी में बच्चे का लगातार वजन करवाएं। समय पर उसका संपूर्ण टीकाकरण हो। उसे आशा/एएनएम से नियमित जांच करवाई जाए।

जन्म के बाद शिशु को होने वाली संक्रामक बीमारियां

यह तो आप सभी को मालूम ही चल गया होगा कि जन्म के बाद पहला महीना बच्चों के लिए सबसे नाजुक होता है। इस दौरान उसे बाहरी संक्रमण का खतरा सबसे अधिक होता है।

अगर बच्चा कम वजन (ढाई किलोग्राम से कम) का है तो उसकी देखभाल में अतिरिक्त सावधानी बरतने की जरूरत होती है। ऐसा न करने का मतलब है बीमारियों के संक्रमण को बुलावा देना। हमारे आसपास के वातावरण में कई बीमारियों के कीटाणु मौजूद होते हैं। थोड़ी सी लापरवाही से ये शिशु पर हमला बोल देते हैं, क्योंकि उसके शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता बहुत कम होती है।

हमारे देश में बच्चों की सबसे ज्यादा मौत निमोनिया और दस्त से होती है। मध्यप्रदेश में इन दो बीमारियों के अलावा मलेरिया, खसरा, काली खांसी और तपेदिक भी बच्चों के लिए जानलेवा बन जाता है।

काम की बातें

1. *नवजात के कपड़े सूखे, साफ और मौसम के अनुकूल हों।*
2. *उसे बीमार लोगों, पशु-पक्षियों, दूषित वातावरण से दूर रखें।*
3. *जन्म के बाद 6 माह तक सिर्फ मां का दूध ही दें। पानी भी नहीं दें।*
4. *उसका वजन बराबर लेते रहें।*
5. *बच्चे के बीमार होने पर भी स्तनपान न रोकें।*
6. *मां को पर्याप्त पोषण मिले तो बच्चे को दूध पिलाने में उसे आसानी होगी।*

अगर मां का दूध नहीं उतर रहा हो तब ?

तब भी उसे बच्चे को दूध पिलाने की कोशिश करनी चाहिए। प्रसव के बाद पहले घंटे में मां का दूध बच्चे को मिले तो फिर बाद में दूध अपने-आप उतरने लगता है। दूध उतारने के लिए मां को पोषक आहार देना जरूरी है।

- मां का दूध बच्चे को बीमारियों से बचाता है।
- यह संक्रमण रहित, बच्चे के लिए पचने में सहायक और किफायती है।
- जन्म से छह माह की उम्र तक मां का दूध बच्चे की पोषण संबंधी हर जरूरत को पूरा करता है।
- अगर मां का दूध कम उतरे, बच्चे का पेट नहीं भर पा रहा हो या फिर मां ही जीवित न हो तो बच्चे को गाय या भैंस का दूध उचित मात्रा में साफ पानी मिलाकर दिया जा सकता है।

जब मां का दूध कम उतर रहा हो

गाय / भैंस का दूध	कितनी मात्रा
पहला हफ्ता	दो हिस्सा पानी एक हिस्सा दूध
दूसरा हफ्ता	एक हिस्सा पानी, एक हिस्सा दूध
तीसरा हफ्ता	एक हिस्सा पानी, दो हिस्सा दूध
चौथा हफ्ता	एक हिस्सा पानी, तीन हिस्सा दूध
इसके बाद बिना पानी मिला दूध पिलाएं	

ध्यान रखें:

1. *शिशु को कभी कच्चा दूध न पिलाएं। कच्चे दूध में संक्रामक कीटाणु होते हैं। दूध को उबालकर और कमरे के तापमान तक ठंडा करने के बाद ही बच्चे को पिलाएं।*
2. *अगर बच्चे को ऊपर का दूध पिलाना जरूरी हो ही जाये तो बोतल के बजाय कटोरी से पिलाएं। कटोरी को धोना बोतल के मुकाबले कहीं ज्यादा आसान है।*

बीमारियां : लक्षण (अवलोकन), परामर्श और ऐहतियाती कदम

दस्त (डायरिया)

क्यों होता है ?

इसका कारण बैक्टीरिया या वायरस हो सकता है। ये विषाणु दूषित स्थानों, मल-मूत्र, गंदगी में पनपते हैं। फिर मक्खियां इन्हें एक से दूसरे स्थान तक पहुंचाती हैं। खुले भोजन, पीने के पानी, पेयजल में मल-मूत्र के जा मिलने से और सबसे अहम बात, हाथ धोए बिना भोजन करने से ये शरीर में पहुंच जाती है। शौच के बाद और भोजन से पहले हाथ धोना आवश्यक है।

लक्षण जो नजर आएंगे	इनका मतलब क्या है	क्या करना होगा	
		6 माह से छोटा शिशु	6 माह से बड़ा बच्चा
लगातार पनियारे दस्त	अगर दिनभर में 3-4 बार या इससे ज्यादा दस्त हों तो ये डायरिया के संकेत हैं।	आशा/एएनएम को दिखाएं। स्वास्थ्य केंद्र में परामर्श करें। उसे मां का दूध पिलाते रहें।	ओआरएस का घोल पिलाएं। साथ में दाल का पानी, चावल/ साबूदाना की माढ़ (पेज), देते रहें।
बच्चे की जीभ सूखकर तालू से चिपक गई है। होंठों पर पपड़ी जमी है। वह चिड़चिड़ा रहा है, रो रहा है।	डायरिया के स्पष्ट लक्षण। लगातार दस्त से शरीर में पानी की कमी हो गई। बदले में मां का दूध, ऊपर से तरल पदार्थ नहीं मिला।	तुरंत स्वास्थ्य केंद्र में परामर्श करें। बच्चे को मां का दूध पिलाते रहें।	बच्चे को तुरंत ओआरएस दें। साथ में दाल का पानी, चावल/ साबूदाना की माढ़ (पेज) देते रहें।

लक्षण जो नजर आएंगे	इनका मतलब क्या है	क्या करना होगा	
		6 माह से छोटा शिशु	6 माह से बड़ा बच्चा
1. बच्चे ने 6 घंटे से ज्यादा समय से पेशाब नहीं किया। उसे कम मात्रा में पेशाब हो रही है, पेशाब का रंग गहरा है। 2. रोते समय आंखों से आंसू नहीं आ रहे। आंखें धंस गई हों। 3. बच्चे की त्वचा ढीली पड़ रही है। वह सुस्त है।	साफ है कि बच्चे को दस्त लगे हुए लंबा समय हो गया है। इस बीच उसके शरीर में पानी की कमी पूरी नहीं हो पाई। 1. बच्चे को दस्त से जकड़ लिया है। 2. उसकी हालत गंभीर है। उसे फौरन उपचार की जरूरत है। 3. जल्दी उपचार नहीं मिले तो उसकी जान भी जा सकती है।	बिना देर किए शिशु को तुरंत स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं। उसे मां का दूध बिल्कुल बंद न करें।	1. बच्चे को तुरंत ओआरएस पिलाना होगा। 2. यह घोल उसे हर घंटे चम्मच से पिलाते रहना होगा, जब तक कि उसे उपचार नहीं मिले। 3. अस्पताल के रास्ते में भी उसके शरीर में पानी की कमी को लगातार पूरा करना होगा।
4. बच्चे के सिर के बीचों-बीच गड्ढा पड़ गया है।	बच्चे को डॉक्टरी इलाज की जरूरत है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दिखाना होगा।	यह पेचिश का लक्षण है।	बच्चे को डॉक्टरी इलाज की जरूरत है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दिखाना होगा।

बच्चे को ज्यादा दस्त होना ही डायरिया नहीं है। डायरिया का मतलब पानी जैसे दस्त हैं। जन्म के तुरंत बाद मां के ही दूध पर निर्भर 6 माह से कम उम्र के बच्चों को डायरिया की आशंका कम होती है।

ध्यान रखें:

- *दस्त की बीमारी अपने आप ठीक हो जाती है। बस बच्चे के शरीर में पानी और पोषक तत्वों की भरपाई होती रहनी चाहिए। गंभीर मामले या पेचिश या हैजा होने पर ही दवाई दी जाती है।*
- *बच्चे को दस्त लगने पर भी मां को उसे दूध पिलाते रहना चाहिए।*
- *बच्चे को तरल पदार्थ देने पर शुरुआत में दस्त बढ़ जाते हैं। लेकिन बाद में वह ठीक होने लगता है।*
- *यदि दस्त न रूकें तो बच्चे को अस्पताल ले जायें।*

बच्चे पर दस्त का असर

अगर बच्चे के शरीर में पानी की कमी को लगातार पूरा किया जाता रहा तो 3-7 दिन में दस्त बंद हो जाते हैं। लेकिन इसके बावजूद उसके शरीर में पोषक तत्व दस्त के कारण निकल चुके होते हैं। ऐसे में उसे ज्यादा भोजन और पोषण की जरूरत होती है।

दस्त बंद होने के बाद ध्यान रखें कि बच्चे को अगले एक हफ्ते तक ज्यादा भोजन देना है-

6 माह से कम	6 माह से ज्यादा
सामान्य स्थिति में शिशु जितनी बार दूध पीता है, उससे एक बार ज्यादा दूध पिलाएं।	ऊपरी आहार ले रहे बच्चे को स्तनपान के साथ एक बार ज्यादा भोजन दें। ऊपरी आहार के रूप में बारीक पिसा दलिया, अच्छी तरह से मसली हुई घी में बघारी खिचड़ी, मूंगफली-शकर/गुड़ (जो भी मिले) का पेस्ट और चावल की खीर दे सकते हैं।

इससे उसके वजन में आई गिरावट को दूर किया जा सकेगा। बच्चा कुपोषण से बचा रहेगा।

अगर आंगनवाड़ी में ओआरएस उपलब्ध न हो तो घर पर तुरंत ओआरएस बनाने का तरीका

इसमें यह देखना चाहिए कि 6 माह से कम उम्र के शिशु को ओआरएस बिल्कुल नहीं देना है। ओआरएस केवल 6 माह से अधिक उम्र के बच्चे को ही देना चाहिए। इससे कम उम्र के बच्चे को मां का दूध ही पिलाना चाहिए।

घर पर ओआरएस ऐसे बनाएं

1. एक गिलास पानी में एक चम्मच शकर और दो उंगली के बीच की एक चुटकी भर नमक घोलकर बच्चे को बार-बार पिलाएं।

(यह सबसे आसान तरीका है। जरूरी नहीं कि पानी को छानकर उसे उबाला ही जाए। अगर घर में इसके लिए पर्याप्त ईंधन न हो तो सामान्य पीने के पानी को दो बार छानकर उसमें शकर और नमक घोलकर पिला सकते हैं। दस्त होने पर ओआरएस देने में थोड़ी भी देर न करें।)

2. ओआरएस बनाने में पानी की मात्रा कम और नमक की मात्रा ज्यादा मत करें। पानी कम होने से शकर यानी ग्लूकोज और नमक यानी सोडियम की मात्रा बच्चे के शरीर में बढ़ जाएगी।

क्या करें कि बच्चे को दस्त हों ही नहीं

- घर और आसपास साफ-सफाई रहे।
- पेयजल स्रोत यानी कुएं या हैंडपंप के पानी में मल-मूत्र या दूषित जल नहीं घुल रहा हो।
- बच्चे का भोजन साफ-सुथरे तरीके से पकाया जाए।
- उसके भोजन को ढंककर रखा जाए, जिससे उस पर मक्खियां न बैठ सकें।
- उबालकर, ठंडा किया गया पानी बच्चे को पिलाएं। पानी एक ही बर्तन से लिया जाए और पानी निकालने के लिए कलछी का इस्तेमाल हो।
- बच्चे को खाना खिलाने से पहले अपने हाथ साबुन से अच्छी तरह धो लें।
- दूध पिलाने के लिए बोतल और चूसनी का प्रयोग कदापि न करें।
- शिशु या पालतू पशुओं के मल-मूत्र घर और आसपास न बिखरें हों।

काली खांसी (कुकुर खांसी)

क्यों होता है

इसका संक्रमण बैक्टीरिया से होता है, जो काली खांसी के शिकार किसी व्यक्ति से बच्चे के शरीर में पहुंचता है। यह संक्रमित व्यक्ति की छींक या बलगम से भी फैल सकता है। नवजात शिशुओं में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने से वे जल्दी इस बीमारी की चपेट में आ जाते हैं। इसीलिए जन्म के तुरंत बाद से शिशु को बाहरी संक्रमण से बचाना चाहिए। इस बीमारी के शुरुआती लक्षण मामूली सर्दी-जुकाम जैसे होते हैं। एक से दो हफ्ते बाद बीमारी के जीवाणु यानी बैक्टीरिया गले में खराश के साथ खांसी पैदा करते हैं।

ध्यान रहे कि काली खांसी की रोकथाम का एकमात्र तरीका बच्चे को डीपीटी (काली खांसी, गलघोंटू और टिटेनस से बचाव) का टीका लगवा लेना है, जो बच्चे को 6 हफ्ते की उम्र से पांच साल तक अलग-अलग चरणों में लगाया जाता है। इसीलिए इस बात का ध्यान रखना बेहद जरूरी है कि 6 हफ्ते से कम उम्र के शिशु को इस बीमारी का संक्रमण न हो, वरना उसकी स्थिति गंभीर हो सकती है।

लक्षण जो नजर आएंगे	इनका मतलब क्या है	क्या करना होगा	
		6 माह से छोटा शिशु	6 माह से बड़ा बच्चा
हल्का जुकाम, नाक बहना, बुखार, हल्की खांसी, सांस लेने में रुकावट।	नवजात शिशुओं को सांस लेने में बड़ी दिक्कत होती है, जो इस बीमारी का प्रारंभिक संकेत है। बाकी लक्षण सर्दी-जुकाम से मिलते-जुलते हैं।	तुरंत आशा/ एएनएम को दिखाएं। काली खांसी के प्रारंभिक लक्षण होने पर फौरन डॉक्टरी सलाह लें। स्तनपान न रोकें।	बच्चे को स्तनपान के साथ तरल आहार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में देते रहें। खांसी कम करने के लिए कोडीन दी जा सकती है।
लगातार खांसी के साथ गले से 'हूक' जैसी आवाज निकलना, खांसी के दौरे पड़ना, उल्टियां होना, बच्चा खा नहीं पाता।	यह काली खांसी के संक्रमण के गले और फेफड़ों में फैलने के संकेत हैं। नवजात शिशुओं में 'हूक' सुनाई नहीं देती। पर वे खांसी के साथ उल्टियां करते हैं।	तुरंत डॉक्टरी इलाज की जरूरत है। बच्चे को अस्पताल ले जाएं। साथ में उसे मां का दूध पिलाना बंद न करें।	बच्चे के वजन में गिरावट न हो, इसके लिए उसे तरल पोषक आहार दें। उसका भोजन ठंडा न हो। मां का दूध बंद न करें।
खांसी के दौरे कम, बच्चा थोड़ी मात्रा में भोजन कर पाता है।	हालत में सुधार। लेकिन यहीं पर ध्यान देना होगा कि उसे डायरिया, निमोनिया या कुपोषण का खतरा न हो।	सामान्य स्थिति में शिशु जितनी बार दूध पीता है, उससे एक बार ज्यादा दूध पिलाएं। शिशु को बाहरी संक्रमण से बचाएं।	संक्रमण कम होने लगता है। बच्चे को खांसी के दौरे कम पड़ते हैं स्तनपान के साथ बच्चे को गर्म, तरल भोजन थोड़ी-थोड़ी मात्रा में देते रहें। उसके वजन की जांच कराएं।

ध्यान रखें:

1. छह माह से कम उम्र के शिशु के लिए यह एक जानलेवा बीमारी भी हो सकती है। इसलिए उसकी सांस लेने की प्रक्रिया पर लगातार नजर रखना चाहिए। लगातार खांसी के कारण बीच-बीच में उनकी सांस अटक जाती है। यह एक चिंताजनक स्थिति है।
2. इस बीमारी के संक्रमण का जितनी जल्दी पता चल जाए, उतनी ही आसानी से यह ठीक हो सकती है। इसलिए इसके शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज करना नहीं चाहिए। तुरंत आशा/एएनएम को दिखाएं।
3. संक्रमित बच्चे को अकेला न छोड़ें। उसे बाकी बच्चों से दूर जरूर रखें, लेकिन इसका ध्यान रखना चाहिए कि इससे उसमें भेदभाव न पैदा हो जाए।
4. आंगनवाड़ी में हर हफ्ते बच्चे का वजन लें। इससे पता चलेगा कि उसके शरीर में भोजन और पोषण पहुंच रहा है कि नहीं।
5. बिना डॉक्टरी परामर्श के बाजार से खांसी की दवा या गोली खरीदकर बच्चे को न खिलाएं। ऐसा करना न केवल बीमारी को लंबा कर सकता है, बल्कि गलत दवाओं के असर से बच्चे की जान पर खतरा हो सकता है।

नियूमोनिया

क्यों होता है ?

यह फेफड़े में होने वाला संक्रमण है, जो बैक्टीरिया और वायरस दोनों से हो सकता है। भारत में यह अधिकतर बैक्टीरिया के संक्रमण से पैदा होता है। इस बीमारी के कारण छाती में कफ जमा हो जाता है, जिससे बच्चे को सांस लेने में भारी तकलीफ होती है। उसकी नाक बहती है। नाक से निकलने वाला द्रव अक्सर गले में जम जाता है। यह सांस लेने में रुकावट पैदा करता है।

साधारण जुकाम के भी लक्षण कुछ इसी तरह के होते हैं। लेकिन निमोनिया को साफ नजर आने वाले दो प्रमुख लक्षणों से पहचाना जा सकता है।

1. बच्चे की सांस तेजी से चलना
2. हर बार सांस लेने पर छाती का अंदर धंसना

असल में निमोनिया होने पर फेफड़े सख्त हो जाते हैं। नवजात शिशुओं को खासतौर पर इसके कारण सांस लेने में दिक्कत पेश आती है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी से उनके मरने की आशंका बढ़ जाती है। समय पर इलाज न मिलने से अगर बीमारी का संक्रमण बढ़ जाए तो फेफड़े और अधिक सख्त हो जाते हैं। सांस लेते समय शिशु की छाती में गड्ढा नजर आना गंभीर निमोनिया का

संकेत है। भारत में पांच साल से छोटे बच्चों की मृत्यु के 15 प्रतिशत मामलों का कारण निमोनिया है।

सांस लेने में तकलीफ को कैसे पहचानें ?

बच्चे की मां से पूछें तो इसके कई जवाब मिल सकते हैं। जैसे- बच्चा तेजी से सांस ले रहा है, उसकी सांस में आवाज आ रही है या फिर बच्चा रुक-रककर सांस ले रहा है।

सांस की गति

सांस की गति बच्चे की उम्र के हिसाब से तय होती है। 2 माह से एक साल तक के छोटे बच्चे अगर प्रति मिनट 50 बार से ज्यादा सांस लें तो समझें कि उसकी सांस की गति तेज है। एक से पांच साल तक की उम्र के बच्चों के सांस लेने की दर प्रति मिनट 40 सांस के हिसाब से सामान्य मानी जाती है।

2 माह से एक साल की उम्र तक	एक साल से 5 साल की उम्र तक
प्रति मिनट 50 बार सांस लेते हैं	प्रति मिनट 40 बार सांस लेते हैं

घड़घड़ाहट भी एक संकेत है

जब बच्चा सांस खींचता है तो हल्की सी घड़घड़ाहट साफ सुनाई देती है। इसका मतलब है कि गले में स्वर ग्रंथि, उपकंठ या वायु नली में संक्रमण के चलते सूजन आ गई है। यह सूजन जानलेवा भी हो सकती है, अगर इसका जल्दी से इलाज नहीं करवाया गया। यह बच्चे को सांस लेने में गंभीर रुकावट पैदा कर सकती है।

घड़घड़ाहट की आवाज को सुनने के लिए बच्चे की बहती नाक को साफ कर उसके मुंह के पास अपना कान ले जाएं। अगर बच्चा रो नहीं रहा हो, चिड़चिड़ा नहीं रहा हो और शांत हो तो यह घड़घड़ाहट उसमें संक्रमण का पहला संकेत देती है।

लक्षण जो नजर आएंगे	इनका मतलब क्या है	क्या करना होगा	
		6 माह से छोटा शिशु	6 माह से बड़ा बच्चा
जुकाम, नाक बहना, हल्का बुखार, कफ	सर्दी-जुकाम या निमोनिया के प्रारंभिक संकेत हो सकते हैं। देखें कि क्या डायरिया भी है? बच्चे के सांस लेने की दर को नापें।	तुरंत आशा /एएनएम को दिखाएं, अथवा डॉक्टर की सलाह लेना चाहिए।	साधारण जुकाम अपने आप ठीक होता है। लेकिन अगर लक्षण एक हफ्ते तक हों तो दवा की जरूरत होगी।
बुखार, सांस लेने में तकलीफ, सांस लेते समय छाती पर गड्ढा पड़ जाना, भूख न लगना, शरीर में पानी की कमी, सांस लेने पर घड़घड़ाहट की आवाज	यह निमोनिया के गंभीर लक्षण हैं। अगर डायरिया भी हो तो स्थिति और गंभीर हो सकती है।	तुरंत डॉक्टरी इलाज की जरूरत है। इसमें थोड़ी भी देर न करें।	तुरंत डॉक्टरी इलाज शुरू करें।
उपरोक्त लक्षणों के साथ नाखून और होंठों का नीला पड़ जाना।	बच्चा ठीक से सांस नहीं ले पा रहा है। इससे उसके शरीर में ऑक्सीजन कम पहुंच रही है। यह जानलेवा हो सकता है।	तुरंत अस्पताल में दाखिल कराएं।	बच्चे को तुरंत अस्पताल में दाखिल करवाकर डॉक्टरी इलाज शुरू करवाएं।

ध्यान रखें:

1. उसकी नाक को बार-बार साफ करें। नाक जितनी साफ होगी फेफड़ों में संक्रमण पहुंचने की आशंका उतनी ही कम होगी।
2. उसकी स्थिति पर लगातार नजर रखें। अगर सांस लेने पर छाती में गड्ढा नजर आए तो उसे तुरंत अस्पताल लेकर जाएं।
3. अगर शिशु 6 माह से छोटा है तो उसे स्तनपान के लिए प्रेरित करना चाहिए। निमोनियाग्रस्त शिशु के लिए मां का दूध पीना थोड़ा मुश्किल होगा, लेकिन थोड़ी-थोड़ी मात्रा में उसे स्तनपान कराने से शरीर में पानी की कमी नहीं होगी।
4. 6 माह से अधिक उम्र के बच्चे को मां के दूध के साथ तरल आहार देते समय इस बात का ध्यान रखें कि वह ठंडा न हो। तरल आहार को कमरे के तापमान से थोड़ा ऊपर तक गर्म करें।
5. नवजात शिशु के कमरे में धूम्रपान, कंडे या लकड़ी से चूल्हा जलाने में उठने वाले धुंए से उसके सांस लेने में अवरोध आ सकता है।

तपेदिक (टीबी)

क्यों होता है ?

यह एक खास तरह के बैक्टीरिया के संपर्क में आने से होता है। तपेदिक का बैक्टीरिया हम सभी के आसपास हवा में मौजूद है, लेकिन यह हमें दो कारणों से अपना निशाना नहीं बना पाता।

1. क्योंकि हमें बीसीजी का टीका लगा हुआ है।

2. और इस टीके के कारण हमारे शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र इतना मजबूत है कि वह तपेदिक के बैक्टीरिया का हमला हर बार नाकाम कर देता है।

इसका मतलब साफ है कि तपेदिक का बैक्टीरिया उसी इंसान पर हमला करेगा, जिसे –

- बीसीजी का टीका नहीं लगा हो
- जो कुपोषित हो और उसके शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र कमजोर हो
- घर के सदस्यों में किसी को तपेदिक हो और उससे दूसरे सदस्य तक संक्रमण फैल जाए

इसीलिए नवजात को जन्म के बाद बीसीजी का टीका लगाने की सलाह दी जाती है। इस टीके से शरीर में रोग प्रतिरोधक जीवाणु पैदा होते हैं, जो तपेदिक के संक्रमण को रोकने में मददगार हैं।

कैसे पनपता है तपेदिक ?

तपेदिक का संक्रमण इस बीमारी से पीड़ित किसी व्यक्ति की खांसी और खखार से फैलता है। संक्रमित बैक्टीरिया हवा के माध्यम से फेफड़े को सबसे पहले अपना निशाना बनाते हैं। जैसे-जैसे शरीर में बीमारी पनपती है, यह हड्डियों, किडनी, रीढ़ की हड्डी, तंत्रिका तंत्र और दिमाग को भी प्रभावित करते हैं।

तो क्या उपाय करना चाहिए ?

1. नवजात शिशु को जन्म के बाद बीसीजी का टीका लगवाएं।
2. बच्चे को तपेदिक से प्रभावित व्यक्ति से दूर रखें।
3. घर के भीतर पालतू पशुओं, गाय-भैंस, बकरी, मुर्गी आदि को न रखें। उन्हें बाहर बाड़े में रखें।
4. बच्चे को कच्चा दूध पिलाने के बजाय उबला हुआ दूध ही पिलाएं। इससे संक्रामक कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।
5. नवजात शिशु को खुले, हवादार और साफ-सुथरे कमरे में रखें।

पहले तपेदिक के लक्षणों को पहचानना जरूरी

1. तीन हफ्ते से ज्यादा समय से लगातार खांसी, बलगम आना
2. बुखार, ज्यादातर शाम के समय
3. छाती में दर्द, कमजोरी और तेजी से वजन घटना
4. सांस लेने में तकलीफ
5. भूख न लगना, उबकाई/ मितली आना

6. रात में पसीना आना

कमजोरी और मितली आना गर्भावस्था के लक्षण हैं, लेकिन लगातार तीन हफ्ते से खांसी, बलगम और बुखार तपेदिक के लक्षण हो सकते हैं। ऐसे में शुरुआती जांच करवाना ज्यादा बेहतर है। अगर तपेदिक हो तो जल्दी इलाज शुरू करना चाहिए।

गर्भावस्था में तपेदिक

अगर महिला की गर्भावस्था में उपरोक्त लक्षण नजर आएं तो तुरंत इलाज शुरू करें। टीबी का इलाज 6–9 माह तक चलता है और इस इलाज से गर्भस्थ शिशु को कोई खतरा नहीं होता।

गर्भावस्था से पहले तपेदिक होने पर

- समय पर इलाज शुरू करवाएं। इलाज की अवधि पूरी करें।
- संतुलित और पोषक भोजन लें।
- खुले, हवादार वातावरण में रहें।
- लगातार डॉक्टरी परामर्श लेते रहें।

अगर इलाज समय पर शुरू नहीं हो तो ?

- गर्भपात का खतरा हो सकता है
- बच्चा समय से पहले, कम वजन का पैदा हो सकता है
- और मां को हुई बीमारी शिशु को भी हो सकती है।

मां से नवजात में तपेदिक का संक्रमण

अगर प्रसव के दौरान महिला तपेदिक से ग्रस्त हो तो यह बीमारी नवजात शिशु को भी हो सकती है। इन परिस्थितियों में जन्म के तुरंत बाद नवजात की जांच की जाती है और उसमें तपेदिक पाए जाने पर इलाज शुरू हो जाता है। इलाज खत्म होने के बाद ही बच्चे को बीसीजी का टीका लगता है।

कुपोषण का बड़ा कारण है तपेदिक

तपेदिक होने पर वजन तेजी से घटता है। भूख कम हो जाती है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। ऐसे में मां और बच्चे को पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक और संतुलित भोजन की जरूरत पड़ती है।

अगर बच्चा 6 माह से कम उम्र का है तो

1. उसे मां का दूध पर्याप्त मात्रा में मिलना चाहिए।
2. अगर मां कमजोर हो, स्तनपान कराने में अक्षम हो या फिर उसे अधिक संक्रामक एमडीआर टीबी हो तो उसे स्तनों से दूध निकालकर साफ-सुरक्षित तरीके से कटोरी में डालकर शिशु को पिलाना चाहिए।
3. यह ध्यान में रखना होगा कि स्तनपान शिशु के लिए पर्याप्त मात्रा में हो, ताकि उसका वजन न गिरे।

अगर बच्चे की उम्र 6 माह से अधिक है तो

1.बच्चे को मां के दूध के साथ स्थानीय स्तर पर उपलब्ध पोषक खाद्य पदार्थ, मसूर, फलियां खिलाना चाहिए, जिससे उसके शरीर में जिंक की कमी पूरी हो। बच्चे के पूरक पोषण आहार में लौह तत्व यानी आयरन और विटामिन भरपूर मात्रा में होना चाहिए। लाल रंग की सब्जियां, अंडा और साबुत अनाज में आयरन होता है।

खसरा

क्यों होता है ?

यह मीजल्स नाम के एक संक्रामक वायरस से फैलने वाली बीमारी है। खसरे का टीका बच्चों को बीमारी के संक्रमण से बचाता है, लेकिन चूंकि यह 9 माह से दो साल की उम्र में लगता है, इसलिए इससे छोटे बच्चों को खसरे से बचाना ज्यादा जरूरी है। खसरे का वायरस संक्रमित व्यक्ति की नाक और गले में रहता है। अगर शिशु ऐसे किसी व्यक्ति के संपर्क में आ जाए तो उनकी छींक या खांसी से वायरस उसके शरीर में पहुंच जाते हैं।

लक्षण जो नजर आएंगे	इनका मतलब क्या है	क्या करना होगा	
		6 माह से छोटा शिशु	6 माह से बड़ा बच्चा
शरीर में ऐंठन के साथ बुखार, नाक बहना, सूखी खांसी और आंखों में सूजन और पानी आना	शुरू में सर्दी-जुकाम और खसरे के संकेत एक जैसे होते हैं।	तुरंत आशा / एएनएम को दिखाएं, अथवा डॉक्टर की सलाह लेना चाहिए।	साधारण जुकाम अपने आप ठीक होता है। लेकिन अगर बच्चे के शरीर में दाने निकले हों तो दवा की जरूरत होगी।
तेज बुखार, कान के नीचे से पूरे शरीर में छोटे-छोटे लाल दाने उभरना और शरीर में खुजली, आंखों का लाल होना और तेज रोशनी से देखने में परेशानी	यह खसरे के स्पष्ट लक्षण हैं।	आशा/एएनएम को दिखाएं और जरूरी सलाह लें।	बच्चे को बुखार कम करने की दवा दें। उसे पर्याप्त भोजन और तरल पदार्थ दें, ताकि शरीर में पानी की कमी न हो।

लक्षण जो नजर आएंगे	इनका मतलब क्या है	क्या करना होगा	
		6 माह से छोटा शिशु	6 माह से बड़ा बच्चा
मुंह में सफेद छाले, वजन में गिरावट ।	यह संक्रमण के चरम स्थिति में पहुंचने के संकेत हैं।	आशा/एएनएम की सलाह लें। शिशु को स्तनपान कराते रहें। उसके वजन पर ध्यान दें।	बच्चे को डॉक्टरी सलाह के बगैर दवा न दें। उसे दूध, हरी सब्जियों का तरल पदार्थ, पीला पपीता खिलाएं। उसके भोजन में विटामिन- ए की मात्रा अधिक होनी चाहिए। उसके वजन की जांच करवाते रहें।

खसरा एक बीमारी है, जादू-टोना नहीं

खसरा वायरस से फैलने वाली संक्रामक बीमारी है। इसका इलाज झाड़-फूंक नहीं, पर्याप्त देखरेख और आराम है।

- *खसरे के शिकार बच्चे को बाकी बच्चों से अलग रखें।*
- *उसे अतिरिक्त भोजन, पर्याप्त तरल पदार्थ और आराम मुहैया कराएं।*
- *उसे पर्याप्त पौष्टिक तत्व, विटामिन ए से भरपूर सब्जियां खिलाएं।*
- *आंगनवाड़ी में उसका वजन बराबर जांचते रहें।*
- *बच्चे को मौसम के प्रभाव से बचाकर रखें।*

खसरे का दुष्प्रभाव

खसरे की बीमारी वायरस से फैलती है, इसलिए एंटीबायोटिक दवाओं से इसका इलाज नहीं हो पाता। यह बीमारी एक हफ्ते बाद खुद ही खत्म हो जाती है, लेकिन बच्चे पर उसका दुष्प्रभाव पड़ सकता है, क्योंकि खसरे के कारण उसके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। खसरे के बाद उसे–

1. लंबे समय तक दस्त या डायरिया हो सकता है।

2. निमोनिया और दिमागी बुखार की बीमारी हो सकती है।

3. वह कुपोषित हो सकता है।

तो क्या करें ?

डायरिया, निमोनिया या दिमागी बुखार (दिमाग में सूजन) के कोई भी लक्षण नजर आने पर तुरंत आशा/एएनएम को दिखाएं और बच्चे को स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं।

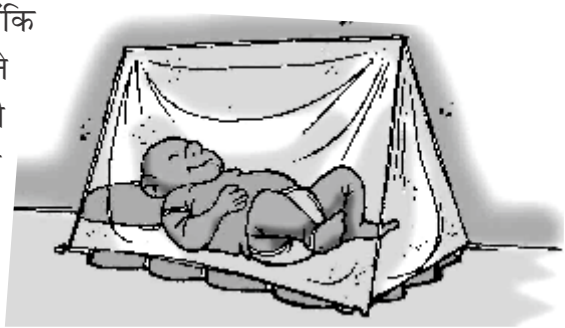
मलेरिया

क्यों होता है ?

मलेरिया एक खास तरह के मच्छर 'एनाफिलिस' के काटने से होता है। जब किसी मलेरिया पीड़ित व्यक्ति को यह मच्छर काटता है तो उसके खून में मौजूद मलेरिया के जीवाणु मच्छर में पहुंच जाते हैं। मच्छर की लार में दो तरह के परजीवी हो सकते हैं फाल्सीपेरम और वाइवेक्सी। भारत में मलेरिया के अधिकतर मामले फाल्सीपेरम परजीवी के कारण पाए गए हैं, जो ज्यादा खतरनाक हैं। स्वस्थ व्यक्ति को मच्छर के काटते ही परजीवी शरीर के भीतर पहुंच जाता है। यह सबसे पहले लिवर पर हमला करता है।

मलेरिया की बीमारी खून चढ़ाने, अंग प्रत्यारोपण या मलेरिया प्रभावित किसी व्यक्ति को लगी संक्रमित सुई को स्वस्थ व्यक्ति को लगाने से भी हो सकता है। अगर कोई गर्भवती महिला इन परिस्थितियों से गुजरे तो भी उसे मलेरिया होने की आशंका रहती है। अगर इसकी पहले ही पहचान कर इलाज शुरू कर दिया गया तो जन्म लेने वाले बच्चे को मलेरिया होने की आशंका कम रहती है। लेकिन अगर लापरवाही बरती गई तो प्रसव के दौरान मां और बच्चे दोनों की जान को खतरा हो सकता है।

एक और अहम बात। अगर बच्चा कम वजन का और कुपोषित हो तो उसे मलेरिया होने पर खून की कमी यानी एनीमिया की आशंका अधिक रहती है। यह बहुत खतरनाक है, क्योंकि इससे बच्चे की जान जाने की आशंका भी बढ़ जाती है। इसलिए कुपोषित या कम वजन के बच्चे की देखरेख पर ज्यादा ध्यान देना जरूरी है।



लक्षण जो नजर आएंगे	इनका मतलब क्या है	क्या करना होगा	
		6 माह से छोटा शिशु	6 माह से बड़ा बच्चा
कंपकपी देकर तेज बुखार, शरीर में ऐंठन, मांसपेशियों में दर्द, सिरदर्द, खांसी के साथ उल्टी–दस्त।	मलेरिया का बुखार कंपकपी देकर आता है। सिरदर्द, शरीर में ऐंठन और दर्द से शिशु रोने लगता है।	तुरंत आशा/एएनएम को दिखाएं। शिशु की जांच कराएं। अगर मलेरिया पाया गया तो तुरंत उपचार शुरू करें।	तुरंत आशा/एएनएम को दिखाएं। खून की जांच कराएं। अगर मलेरिया पाया गया तो तुरंत उपचार शुरू करें।
शिशु सुस्त हो जाता है, वह ज्यादा सो रहा है, उसकी भूख कम हो गई है, दूध नहीं पी रहा है, तेज बुखार के साथ डायरिया भी है। दौरे भी पड़ रहे हैं।	इसका मतलब यह हुआ कि मलेरिया के जीवाणु शरीर में फैल रहे हैं। शिशु की स्थिति लगातार बिगड़ती जा रही है।	आशा/एएनएम को दिखाएं। जरूरी हो तो शिशु को स्वास्थ्य केंद्र में इलाज कराएं।	बच्चे की हालत अगर बिगड़ती दिखे तो तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में दिखाएं। डायरिया होने पर भी स्तनपान के साथ ओआरएस, चावल का पेज, हरी सब्जियों का शोरबा पिलाएं।
सांस उखड़ना, 12 घंटे से ज्यादा समय तक पेशाब न करना, गहरी बेहोशी, शरीर में पीलिया के लक्षण, मुंह से खून बहना।	उसकी तिल्ली बढ़ गई है। यह मलेरिया पीड़ित बच्चे की गंभीर स्थिति है। वह मलेरिया के साथ ही पीलिया का भी शिकार हो रहा है।	शिशु को तुरंत स्वास्थ्य केंद्र ले जाने की जरूरत है। इसमें थोड़ी सी भी देर उसके लिए जानलेवा साबित हो सकती है।	बच्चे को तुरंत अस्पताल ले जाना चाहिए। उसे स्तनपान के साथ ओआरएस, चावल का पेज, सब्जियों का शोरबा पिलाते रहें।

मलेरिया के दुष्परिणाम

मलेरिया का परजीवी बच्चे के खून में मौजूद लाल रक्त कणिकाओं को नष्ट कर देता है। इससे कमजोरी आती है। बच्चा खून की कमी या एनीमिया का शिकार भी हो सकता है। मलेरिया के बाद एनीमिया से पीड़ित बच्चे के खान–पान और देखरेख पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए।

- मां के दूध के साथ बच्चे को भोजन में गाजर, बीट, टमाटर, लाल भाजी, लाल बेरी, आलू बुखारा और गुड़ अधिक मात्रा में हो।
- उसके भोजन में प्रोटीन की भी पर्याप्त मात्रा होनी चाहिए। इसके लिए पालक, लोबिया, हल्दी, दाल, आलू, सोयाबीन, अंडे खिलाने चाहिए।
- भोजन में लौह तत्वों की भरपाई के लिए पुदीना, बाजरा, तिल, गुड़, पोहा, कच्चा नारियल और कद्दू के भुने हुए बीजों को शामिल किया जा सकता है।

मलेरिया से बचाव के आसान तरीके

सुरक्षा

- शिशु को मच्छरदानी में सुलाएं।
- सोते समय शरीर पर सरसों तेल के साथ नीम का तेल मिलाकर मालिश करने से मच्छर नहीं काटते।

सफाई

- घर और बाहर कूड़ा, जमा हुआ पानी, गोबर या पशुओं का मूत्र इकट्ठा न होने दें।
- घर के बाहर अगर पानी जमा हो तो उसमें मिट्टी का तेल या नीम का तेल छिड़क दें।

मच्छरों का प्रजनन रोकना

- कुएं और छोटे तालाब में गम्बूसिया मछली डाल दें। ये मच्छरों के अंडे और लार्वा को खा जाती है।

एनीमिया

क्यों होता है ?

क्या आप जानते हैं कि हमारा खून लाल क्यों होता है ? खून का लाल रंग उसमें मौजूद लौह तत्व यानी आयरन और प्रोटीन के कारण होता है। ये दोनों चीजें खून में मौजूद लाल रक्त कणिकाओं में होती हैं। लाल रक्त कण श्वास से शरीर को मिलने वाली ऑक्सीजन को सोख लेते हैं। ये जितना ज्यादा ऑक्सीजन सोखेंगे, उतना ही इनका रंग लाल होगा। लेकिन यदि शरीर में आयरन और प्रोटीन की कमी हो जाए तो ये कम ऑक्सीजन सोख पाते हैं। परिणामस्वरूप लाल रक्त कणिकाओं का रंग हल्का गुलाबी रह जाता है। इसे शरीर में खून की कमी या एनीमिया कहते हैं।

जन्म से ही पड़ सकती है एनीमिया की नींव

शिशु अगर कम वजन का या समय से पहले पैदा हो और उसे जन्म से लेकर 6 माह की उम्र तक शिशु को सिर्फ और सिर्फ मां का ही दूध न मिले तो उसमें एनीमिया की आशंका अधिक होती है। बाहरी दुग्ध उत्पादों में आयरन की कमी रहती है। इसी तरह अगर बच्चे को छह माह की उम्र के बाद मां के दूध के साथ पर्याप्त मात्रा में पूरक पोषण आहार न मिले तो भी उसे खून की कमी हो सकती है। माहवारी के दौरान रक्तस्राव से आयरन की कमी को पूरा करने और गर्भावस्था एवं स्तनपान की अवधि में महिलाओं को पर्याप्त आयरन की जरूरत होती है।

शरीर में आयरन और प्रोटीन की कमी क्यों होती है ?

इसका प्रमुख कारण भोजन में इन दोनों तत्वों की कम मात्रा है। हम जानते हैं कि छह माह की उम्र के बाद बच्चे को मां के दूध के साथ अतिरिक्त पोषण की जरूरत होती है। यह जरूरत तभी पूरी होगी, जब उसके भोजन में अनाज, दाल,

लाल रंग की सब्जियां, गुड़, मूंगफली, अंडा जैसी चीजें हों। लाल रंग की सब्जियों और गुड़ में आयरन होता है, जबकि दाल, अनाज, मूंगफली, अंडे में प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है।

क्या इस बीमारी के अन्य कारण भी हैं ?

हां। मलेरिया होने पर या बच्चे के पेट में कृमि होने से भी खून की कमी हो सकती है। अगर गर्भावस्था में महिला के भोजन में आयरन और प्रोटीन की कमी रहे तो उसे भी एनीमिया हो सकता है। सिकल सेल की बीमारी भी एनीमिया पैदा करती है, जो कि आनुवांशिक है।

खून की कमी का क्या असर होता है ?

इसे यूं समझें : शरीर में मौजूद लाल रक्त कणिकाओं का काम सांस के माध्यम से फेफड़ों में आ रही ऑक्सीजन को सोखकर उसे शरीर की कोशिकाओं तक पहुंचाना और उन्हीं कोशिकाओं में पैदा होने वाले कार्बन डाइऑक्साइड को वापस फेफड़े तक पहुंचाने का होता है। यानी हर बार सांस लेने पर ऑक्सीजन शरीर की कोशिकाओं तक पहुंचती है और दूषित हवा यानी कार्बन डाइऑक्साइड सांस छोड़ने पर बाहर निकलती है। दोनों प्रक्रियाओं में लाल रक्त कणिकाओं का हाथ रहता है। इसमें मदद करता है हेमोग्लोबिन नाम का एक प्रोटीन।

शरीर में खून की कमी का मतलब लाल रक्त कणिकाओं की कमी। इससे शरीर कम मात्रा में ऑक्सीजन सोखेगा। इसका परिणाम थकावट और मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कम मात्रा के पहुंचने पर मानसिक विकास अवरुद्ध होने के रूप में होता है।

एनीमिया के लक्षण

1. इसका सबसे पहला लक्षण है थकान, सुस्ती
2. इसके साथ शरीर में नजर आने वाला पीलापन। नाखूनों के सिरे, जीभ में सफेदी और आंखों में पीलापन। कई बार इसे पीलिया समझ लिया जाता है।

3. लेकिन एनीमिया होने पर शरीर की सूजन साफ नजर आती है। खासतौर पर गंभीर स्थिति में बच्चों के हाथ–पैरों में सूजन आ जाती है।

4. बच्चों को खाना निगलने में परेशानी होती है।

खून की कमी से कैसे निपटें ?

भोजन में आयरन और विटामिन की कमी को दूर करके ही एनिमिया से निपटा जा सकता है। साथ में आयरन, फॉलिक एसिड की गोलियां नियमित खाने से एनिमिया को रोका जा सकता है।

एनीमियाग्रस्त बच्चे और महिलाओं के भोजन में इन्हें होना ही चाहिए

	आयरन के स्त्रोत
साबुत खाद्य पदार्थ	बाजरा, पोहा, सूजी का उपमा या गुड़ मिलाकर बना पतला हलवा, दलिया, साबुत मूंग, चना, तिल, राजमा, सोयाबीन, काबुली चना, गाजर, बीट, मूंगफली, कच्चा नारियल, कद्दू के भुने बीज
भाजियां	मेथी की भाजी, बथुआ भाजी, मूली भाजी, पालक, लाल भाजी
सब्जियां	शिमला मिर्च, गोभी, मटर, फलियां, काला चना (लोबिया)
दालें	मूंग दाल, तुअर दाल
कई अनाजों को मिलाकर	जई, ज्वार, बाजरा, मक्का और गेहूं को मिलाकर
पशु उत्पाद	दूध, उबला अंडा, मांस, मछली
फल	तरबूज, खजूर, संतरा, नींबू, टमाटर, चुकंदर, अन्नानास, आंवला, अमरूद।
मीठे में	तिल और गुड़ की बनी चिक्की या रेवड़ी, हलवा।

स्थानीय प्राकृतिक परिवेश में आसानी से मिल जाने वाली कुछ वनस्पतियां/ सब्जियां और उनके गुण

वनस्पतियां/सब्जियां	गुण
कोझियारी भाजी	इसे सफेद मूसली का पत्ता भी कहते हैं। आदिवासी क्षेत्रों में यह भाजी साल में एक बार जरूर खाई जाती है।
कुंदरू	इसमें बीटा कैरोटिन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह गर्भवती महिलाओं के लिए खासतौर पर फायदेमंद है।
चौलाई का साग	इसमें प्रोटीन, विटामिन ए और खनिज की काफी मात्रा होती है। इसमें आयरन भी खूब होता है।
मशरूम/ पिहरी/ पुटु	इसमें प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। मध्यप्रदेश के जंगलों में यह बहुतायत से मिलता है। **सफेद बटन मशरूमः** नवंबर से फरवरी तक, इससे मिलना-जुलता काले रंग का **बटन मशरूमः** फरवरी से अप्रैल तक, **ढींगरी मशरूम :** सितंबर से मई तक, **पराली मशरूम** को जुलाई से सितंबर तक और **दूधिया मशरूम** को फरवरी से अप्रैल और जुलाई से सितंबर तक उगा सकते हैं।
गोंगुरा भाजी	पालक के समान इसकी सब्जी और चटनी भी बनती हैं। इसमें आयरन, कैल्शियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा होती है।
बथुआ भाजी	इसमें आयरन की भरपूर मात्रा होती है।
जिमीकंद	यह विटामिन बी-6 का अच्छा स्रोत है। इसमें विटामिन सी और बीटा कैरोटीन भी बड़ी मात्रा में पाया जाता है। इसमें तांबा होता है, जो शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या बढ़ाकर एनीमिया को रोकता है।
अजमोद (Parsley)	अजमोद में रोग प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत करने की क्षमता होती है, क्योंकि यह विटामिन ए, बी और सी से परिपूर्ण है। इसमें पोटैशियम, मैग्नीज, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम, आयरन, सोडियम और फाइबर भी भरपूर मात्रा में होता है।

कुपोषण

कुपोषण अपने आप में कोई बीमारी नहीं है, लेकिन इसके रहते बच्चा कई तरह की बीमारियों से ग्रस्त हो सकता है। इसीलिए बीमारियों से जुड़े इस दस्तावेज में कुपोषण को महत्वपूर्ण मानते हुए जगह दी गई है।

ऊपर हमने बताया है कि ऐसी बीमारियां, जिसमें शिशु को या 6 माह से अधिक उम्र के बच्चे को खाना खाने में तकलीफ होती है, उसमें कुपोषण पैदा करती है। जैसे– डायरिया, काली खांसी, खसरा, नियूमोनिया और एनिमिया। इन बीमारियों की चपेट में आने से बच्चे का वजन तेजी से गिरता है, खासकर तब जबकि उसके खान–पान में पर्याप्त पोषक तत्व न हों। इसके कारण वह अक्सर बीमार रहने लगता है।

तो क्या बच्चे के भोजन और कुपोषण से गहरा नाता है ?

हां। कुपोषण मुख्य रूप से दो तरह के होते हैं और दोनों प्रकार के कुपोषण में भोजन और उसमें जरूरी पोषक तत्व– जैसे प्रोटीन, विटामिन और खनिज तत्वों का कुपोषण से गहरा नाता है।

अगर बच्चे के शरीर में प्रोटीन की कमी हो जाए तो वह सुस्त हो जाएगा। उसमें ऊर्जा की कमी होगी। इसे प्रोटीन–ऊर्जा में कमी से पैदा होने वाला कुपोषण कहेंगे।

- बच्चे की भूख कम हो जाएगी। उसे मिले भोजन में मौजूद पोषक तत्वों को शरीर सोख नहीं पाएगा।
- उसका वजन स्थिर हो जाएगा। यानी वजन नहीं बढ़ेगा। या वजन में गिरावट आएगी।
- उसके शरीर में सूजन आ सकती है।

- उसकी शारीरिक वृद्धि रुक सकती है। उसकी ऊंचाई बढ़नी रुक सकती है।

अगर बच्चे के शरीर में विटामिन और खनिज तत्वों की कमी हो जाए तो भी वह कुपोषित हो सकता है। इसे विटामिन और खनिज तत्वों (आयरन) की कमी से पैदा हुआ कुपोषण कहते हैं।

- बच्चा बार-बार बीमार पड़ेगा।
- जरूरी विटामिन- जैसे विटामिन ए की कमी से खसरा, डायरिया का शिकार होगा।
- उसे एनिमिया या रतौंधी जैसी शिकायतें भी हो सकती हैं।

कुपोषण को कैसे पहचानेंगे ?

1. सबसे पहला लक्षण तो यही है कि लगातार दो माह से बच्चे का वजन नहीं बढ़ना।
2. वह लगातार बीमार रहे और उसका वजन गिरता जाए।
3. बच्चे की भूख कम हो जाए। वह सुस्त रहे। उसके स्वभाव में चिड़चिड़ापन नजर आए।

गंभीर कुपोषण की स्थिति

1. बच्चे का शरीर सूख जाए। कंधे, बांह, कूल्हे और पैरों में चर्बी नहीं दिखे।
2. उसकी पसलियां साफ नजर आएं।
3. उसका पेट बड़ा दिखाई दे।
4. पैरों की त्वचा सिकुड़ जाए। उसमें सिलवटें दिखाई पड़ें।

शरीर में सूजन के निशान और उनकी पहचान

कुपोषित होने पर बच्चे के ऊतकों में द्रव जमा हो सकती है। इससे पैरों पर, खासकर पंजों में सूजन दिखाई पड़ते हैं। अगर सूजन को हल्के से दबाएं तो दबाव हटाने पर भी एक गड्ढा दिखाई देता है।

कुपोषण का कैसे हो निदान ?

बच्चे की उम्र	क्या खिलाएं/पिलाएं	कितनी बार
0-6 माह	• सिर्फ मां का दूध। यहां तक कि पानी भी नहीं। मां के दूध में शिशु के लिए पर्याप्त पोषण होता है। बोतल के दूध से बच्चे को संक्रमण और कुपोषण का खतरा रहता है। यह दूध उसे हजम भी नहीं होता।	8-10 बार (दिन और रात भर में) या बच्चे को जितनी बार भी भूख लगे।
6-8 माह	• मां के दूध के साथ बारीक पिसा दलिया, घी/तेल में बघारी खिचड़ी को अच्छे से मसलकर तरल आहार के रूप में दें। • मूंगफली और शकर/गुड़ (जो मिल जाए) का पेस्ट बनाकर दें। • चावल की मीठी, पतली खीर (अच्छी तरह से मसलकर) खिलाएं। खिलाने से पहले यह देख लें कि उसकी धार गाढ़ी हो।	स्तनपान के साथ ऊपरी आहार शुरू में दो-तीन बार खिलाएं। धीरे-धीरे इसकी मात्रा को बढ़ाएं।
9-12 माह	• मां के दूध के साथ- बच्चे को वही खिलाएं जो उसे हजम हो सके। उसका भोजन सख्त और तीखा नहीं होना चाहिए। भोजन को अच्छे से मसलकर खिलाएं।	मां के दूध के साथ, 3-4 बार में आधी कटोरी के बराबर भोजन ऊपरी आहार के रूप में दें।
12-23 माह	• मां का दूध बच्चे को पिलाते रहें- साथ में उसे हरे, लाल, पीले सभी रंगों वाली सब्जियां, दाल, अनाज, गुड़ सभी खिलाएं। भोजन को अच्छे से मसलकर खिलाएं, जिससे बच्चा उसे हजम कर सके।	मां के दूध के साथ- 4-5 बार में एक कटोरी से थोड़ा कम या तीन-चौथाई हिस्से के बराबर ऊपरी आहार दें।

जरूरी बातें

1. जन्म के बाद शिशु को घुट्टी, शहद, गुड़ का पानी, मीठा घोल बिल्कुल न दें।
2. आंगनवाड़ी में नियमित अंतराल पर बच्चे का वजन कराएं।
3. बच्चे का जन्म पंजीयन हो।
4. उसे समय पर सारे टीके लगें।
5. बच्चे को भोजन कराते समय मां के हाथ साबुन से धुले हों।

यह बिल्कुल मत करें, बच्चे के लिए जानलेवा हो सकता है

1. जन्म के बाद बच्चे की नाल या नरा पर घी, तेल, गोबर, मिट्टी, राख, भभूती बिल्कुल न लगाएं। यह घाव पैदा कर सकता है।
2. बच्चों की नाक, कान में तेल न डालें। इससे बीमारी के कीटाणु चिपक जाएंगे। आंख में काजल या सुरमा भी बिल्कुल न लगाएं।
3. छोटे बच्चों के सिर के नीचे तकिया नहीं लगाएं।
4. बच्चे को दो हफ्ते से ज्यादा समय तक खांसी होने पर तपेदिक की जांच करवाएं। पर्याप्त भोजन और पोषण मिलने पर भी अगर बच्चा कुपोषित है तो भी तपेदिक की जांच करवानी चाहिए।
5. बेटा-बेटी में भेद न करें। दोनों को एक समान, भोजन, पोषण, देखरेख और सुरक्षा उपलब्ध कराएं। इसमें कोई भेदभाव न करें।

बीमारियों की रोकथाम : परिवार, सेवा प्रदाताओं और समुदाय के समन्वित प्रयास

बीमारी	परिवार के स्तर पर	समुदाय के स्तर पर	सेवा प्रदाताओं के स्तर पर
डायरिया	1. खाना पकाने और भोजन करने से पहले साबुन से हाथ धोएं। 2. भोजन और पानी को हमेशा ढंककर रखें। 3. पीने के पानी को यथासंभव छानकर, उबालकर ठंडा करने के बाद ही बच्चे को पिलाएं।	1. पेयजल स्रोतों के आसपास सफाई रखें। जानवरों के मल-मूत्र को जल स्रोतों में मिलने न दें। 2. गांव में सफाई रखें। दूषित जल, कचरे और मल के निष्पादन की व्यवस्था करें। 3. खुले में शौच की जगह शौचालय व्यवस्था को बढ़ावा दें।	1. ओआरएस घोल के जरिए बच्चे के शरीर में पानी की कमी को रोकना। 2. डॉक्टरी इलाज की सुविधा देना। 3. डायरिया प्रभावित बच्चे का वजन लेना और उसे कुपोषण से बचाने के लिए नियमित फॉलोअप।
खांसी और अन्य श्वास रोग	1. मां और बच्चे को खुले, हवादार, धुआं रहित जगह पर रखें। 2. संक्रमित व्यक्ति को बच्चे से दूर रखें। 3. बच्चे के कमरे में धूम्रपान न करें। 4. बच्चे को मौसम के प्रभाव से बचाएं। 5. समय पर टीका लगवाएं।	1.दो हफ्ते से ज्यादा समय से लगातार खांसी के शिकार व्यक्ति की जांच करवाएं। 2. तपेदिक का इलाज संभव है। यह कोई दैवीय प्रकोप नहीं है। इसके पूरे इलाज को बढ़ावा देना। 3. गांव के सभी बच्चों के समय पर टीकाकरण को प्रोत्साहित करना।	1. मां और बच्चे को संक्रमण से बचाने का परामर्श। 2. लक्षणों को ध्यान से देख-समझकर इलाज का परामर्श देना। 3. बच्चे के वजन की लगातार निगरानी। 4. बीमार बच्चे का लगातार फॉलोअप और उपचार में परामर्श।

बीमारी	परिवार के स्तर पर	समुदाय के स्तर पर	सेवा प्रदाताओं के स्तर पर
खसरा	1. टीकाकरण 2. झाड़-फूंक के बजाय आशा/एएनएम से परामर्श। 3. बच्चे पर लगातार ध्यान देना।	गांव के सभी बच्चों के समय पर टीकाकरण को प्रोत्साहित करना।	1. लक्षणों को पहचानकर समय पर सही कदम उठाना। 2. संक्रमण को रोकने के लिए जरूरी कदम उठाना। 3. बच्चे के शरीर में पानी की कमी को रोकना।
एनीमिया	1. गर्भवती महिला को उसकी जरूरत के मुताबिक संतुलित, पोषक भोजन और आराम दें। 2.बच्चे का नियमित वजन जांचें। अगर वजन कम हो तो उसे पर्याप्त पोषण और देखभाल मुहैया कराएं।	1. गांव में पोषक सब्जियों, भाजी और स्थानीय अनाज को बेचने की जगह पोषण सुरक्षा को पहला महत्व मिले। 2. आंगनवाड़ी में बच्चों की वृद्धि निगरानी में बराबर की भागीदारी सुनिश्चित करें।	1. गर्भवती महिलाओं, किशोरियों को आयरन की गोलियां समय पर मिलें, वे उन्हें नियमित रूप से खाएं। 2. परिवार स्तर पर खान-पान संबंधी परामर्श। 3. बच्चों की सतत वृद्धि निगरानी। खून की कमी दिखने पर तत्काल कदम।
तपेदिक	1. बच्चों को मच्छरों से बचाएं। मच्छरदानी का प्रयोग करें। 2. घर और बाहर सफाई रखना, पानी	1. गांव के चारों ओर जल जमाव, दूषित पानी के बहने को रोकना। पानी से भरे गड्ढों को पाटना। 2. खेतों, कुएं,	1. कंपकपी देकर आने वाले बुखार की जांच को प्रेरित करना। 2. मलेरिया के लक्षण नजर आने

बीमारी	परिवार के स्तर पर	समुदाय के स्तर पर	सेवा प्रदाताओं के स्तर पर
	का जमाव खत्म करना। 3. नीम की पत्ती का धुआं करना, मच्छर मार बत्ती का इस्तेमाल	बावड़ी और तालाब में गम्बूसिया मछली पालना। 3. समय-समय पर गांव में मच्छर रोधी धुएं का प्रयोग। 4. रुके हुए पानी में नीम का तेल, मिट्टी का तेल डालना।	पर तत्काल कदम उठाना। 3. जहां जरूरी हो, इलाज सुनिश्चित करना। 4. क्लोरोक्वीन दवा का स्टॉक रखना।
मलेरिया	1. बच्चे को बीसीजी का टीका लगाएं। 2. घर में अगर किसी को दो हफ्ते से ज्यादा समय से खांसी हो तो फौरन तपेदिक की जांच करवाएं।	1. तपेदिक की जांच को प्रोत्साहित करना 2. इस बीमारी को लेकर लोगों में भ्रांतियों को दूर करना 3. गांव में ही पोषक खाद्यान्नों, सब्जियों के उत्पादन को बढ़ावा देना।	1. तपेदिक के मरीज का सही समय पर इलाज हो। 2. इलाज का कोर्स पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करें। 3. तपेदिक पीड़ित बच्चे का प्राथमिकता से फॉलोअप और पोषण सुरक्षा।

जरा सोचिए

शिशु की देखभाल में जरा सी लापरवाही उसे संक्रमण, बीमारियों और कुपोषण के दुष्चक्र में धकेल सकती है। जरा सोचिए कि समुदाय को इस बारे में जागरूक करने के लिए आपको क्या प्रयास करने होंगे ?

जरा सोचिए

बच्चे के भोजन और कुपोषण के बीच गहरा संबंध है। इसे आप कैसे पहचानेंगी ? जरा सोचिए कि आपको क्या कदम उठाने होंगे ?

जरा सोचिए

बीमारियों की रोकथाम के लिए समुदाय का सहयोग बहुत जरूरी है। जरा सोचिए, आप इसे कैसे सुनिश्चित करेंगी ?

मार्गदर्शिका का उद्देश्य

समुदाय को बीमारियों से बचाव के प्राथमिक उपाय बताना और बच्चों की कुछ आम बीमारियों के लक्षणों को पहचानकर उसके उपचार का सही परामर्श देना, ताकि शिशु को कुपोषण के दुष्चक्र से बचाया जा सके।

परामर्श किसे ?

समुदाय में परिवार की गर्भवती और धात्री महिलाएं। साथ में सास-ससुर, पति और अन्य वयस्क सदस्य।

मार्गदर्शिका किसके लिए ?

आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा/एएनएम, स्वास्थ्य कार्यकर्ता/नर्स, ग्राम सेविका और महिला समूहों-संस्थाओं के साथ काम करने वाली कार्यकर्ता/परामर्शदाता ।

Vikas Samvad

ISBN No. 978-93-81408-26-1