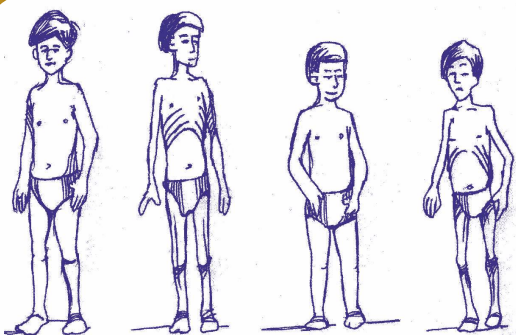


कुपोषण की अवस्था

(यानी कम वजन, दुबलापन और ढिगनापन)



बच्चों में कुपोषण का मतलब

1. उम्र के हिसाब से वजन कम होना (कम वजन)
2. लम्बाई या ऊंचाई के हिसाब से वजन कम होना (दुबलापन)
3. उम्र के हिसाब से लम्बाई/ऊंचाई का कम होना (ढिगनापन)

आमतौर पर पांच साल की उम्र तक इन पैमानों का उपयोग किया जाता है।



किशोर और वयस्क अवस्था में कुपोषण का मतलब

किशोर अवस्था और वयस्कों में कुपोषण मापने के लिए लम्बाई के मान से वजन (बॉडी मास इंडेक्स-बीएमआई) का उपयोग किया जाता है।

इसे ऐसे मापते हैं : $\text{बी एम आई} = \text{वजन (किग्रा)} / \text{लम्बाई}^2 \text{ (मीटर में)}$

क्यों होता है?

कुपोषण बच्चों में भी होता है और बड़ों में भी। बच्चों में होने वाला कुपोषण उनके पूरे जीवन को प्रभावित करता है।

इसी तरह किशोरियों और महिलाओं में होने वाला कुपोषण भी गंभीर परिणाम देता है क्योंकि इससे न केवल वे खुद कमजोर होती हैं, बल्कि बच्चों के कुपोषित होने की आशंका भी बढ़ जाती है।

शरीर के लिये आवश्यक अच्छे आहार के लम्बे समय तक न मिज़लने से जो स्थिति बनती है, वह कुपोषण की स्थिति है। संतुलित आहार मतलब केवल अनाज नहीं होता बल्कि इसके साथ में कोई भी दाल, सब्जी, खाने का तेल, दूध, कोई भी फल, यदि परिज्वार अंडे खाता हो तो वह भी साथ में मिलना ही चाहिये। जब अपने भोजन के लिए हम बाहरी स्रोतों या बाजार पर निर्भर होने लगते हैं तब भी कुपोषण के पनपने की पूरी गुंजाइश बनती है।

कुपोषण के कारण बच्चों और महिलाओं का शरीर बीमारियों से लड़ नहीं पाता है और वे आसानी से कई तरह की बीमारियों का शिकार बन जाते हैं। अतः कुपोषण की जानकारी होना बहुत ही जरूरी है। बच्चों और महिलाओं के अधिकांश रोगों की जड़ में कुपोषण ही होता है। महिलाओं में खून की कमी, घेंघा रोग, कमजोरी, चक्कर आना तथा बच्चे में डायरिया, खसरा, निमोनिया, रतौधी की समस्या होती है और कहीं-कहीं तो अंधापन भी कुपोषण के कारण ही होता है।

कुपोषित यानी बच्चे के कम वजन का होना, दुबला-पतला होना या कोई भी साधारण बीमारी के कारण शरीर पर सूजन आना। बच्चा कुपोषित तो नहीं है, यह आपको आंगनवाड़ी से पता चल जायेगा।

बचाव के कुछ जरूरी उपाय

किशोर अवस्था में (जब उम्र 9 से 18 साल की हो)

- किशोरवस्था के शुरुआती सालों (9 से 13 साल) तक लड़कियों को भावनात्मक सहयोग और उनके साथ गरिमामय व्यवहार की बहुत जरूरत होती है। उनसे बात करें और जानें कि कहीं उनके साथ कोई दुर्व्यवहार तो नहीं हो रहा है! कई बार बच्चियां लैंगिक-यौन शोषण की शिकार होती हैं। किन्तु वे कह नहीं पाती हैं, क्योंकि उनके बोलने की मनाही होती है!
- घर में सभी बच्चियों को बिना लिंगभेद के खान-पान का अधिकार दिया जाये। उन्हें अपनी बात कहने की स्वतंत्रता हो और उनके स्वास्थ्य जांच और इलाज की व्यवस्था हो।
- शारीरिक स्वच्छता को महत्व दें। इससे कई तरह के संक्रमण से बचाव होगा।
- पेशाब के दबाव को रोकने से गंभीर संक्रमण होता है।
- लड़कियों की शादी 18 साल के बाद ही हो, उनकी इच्छा और सहमति से हो तथा शादी के बाद बच्चों में कम से कम 3 साल का अन्तर अवश्य होना चाहिये।

किशोरियों के साथ लिंगभेद और उन्हें भोजन कम देना यानी उनमें कुपोषण की शुरुआत

गर्भावस्था में

- हर गर्भवती महिला का मातृ-शिशु रक्षा कार्ड बने और उसके मुताबिक देखभाल हो।
- घर में गर्भवती महिला को पूरा भोजन समय से मिले।
- गर्भवती महिला की गर्भावस्था के दौरान चार बार स्वास्थ्य की जांच हो। देखभाल एवं सम्पूर्ण इलाज की व्यवस्था हो। गर्भवती महिला को आयरन की 100 गोली जरूर खानी चाहिए तथा कैल्शियम की एक गोली नियमित खानी चाहिए।
- गर्भावस्था के दौरान महिला को टिटेनस के दो टीके अवश्य लगवाना चाहिये। (स्वास्थ्य जाँच, आयरन व कैल्शियम की गोली देना व टिटेनस का टीका लगवाना परिज्वार की जिम्मेदारी है। ये सेवाएं पूरी तरह से मुफ्त हैं।)
- गर्भावस्था के दौरान महिला को दिन भर में कम से कम दो घण्टे जरूर आराम करना चाहिये। इससे गर्भ में शिशु की वृद्धि होती है और महिजला को ऊर्जा मिलती है।
- प्रसव के बाद 4 स्वास्थ्य जांचें (पहले दिन, तीसरे दिन, सातवें दिन और छठवें सप्ताह के बाद) जरूर होना चाहिए।



शिशु अवस्था में (जन्म से छह महीने तक)

- जन्म लेते ही शिशु को एक घण्टे के अन्दर माँ का पहला गाढ़ा पीला दूध मिलना बहुत जरूरी है। माँ के गाढ़े पीले दूध में विटामिन और प्रोटीन प्रचुर मात्रा में होता है, जो बच्चों की रोगों से रक्षा करता है। यह दूध बच्चे का पहला टीका होता

है। जितना जल्दी बच्चा माँ का दूध पीना शुरू करेगा, माँ के शरीर में उतना ही ज्यादा दूध बनेगा, जो बच्चे के लिये अच्छा होगा। यह सही है कि शुरूआती एक घण्टे में माँ का दूध बहुत कम मात्रा (एक चम्मच या लगभग 16 बूँद) में आता है पर तब ये कुछ बूँदें ही बच्चे के लिये बहुत उपयोगी और पर्याप्त होती हैं।



- सभी बच्चों को जन्म के बाद 6 माह तक केवल माँ का दूध ही देना चाहिये, इसके अलावा और कुछ भी नहीं देना चाहिये। यहाँ तक कि पानी भी नहीं, क्योंकि माँ के दूध में ही बच्चे की जरूरत के अनुसार पर्याप्त पानी होता है। जब ऐसा लगे कि बच्चे को प्यास लग रही है, तब भी स्तनपान ही कराना चाहिए।
- माँ के दूध में बच्चे के लिये जरूरी पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा आदि पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं। दूसरी कोई भी चीज देने से बच्चे को नुकसान या संक्रमण भी हो सकता है।
- चौबीस घण्टे में बच्चे को 8 से 10 बार माँ का दूध मिलना चाहिए।

शिशु अवस्था में (छह महीने के बाद से)

- 6 माह के बाद से ही बच्चे को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार दिया जाना चाहिए।
- 6 माह के बाद शिशु का शरीर बढ़ने लगता है। तब माँ के दूध से बच्चे के शरीर की आवश्यकता पूरी नहीं होती है। अब उसे दूध के साथ-साथ ऊपरी आहार की जरूरत होती है।
- बच्चों को शुरू में छोटे चम्मच से कुछ चम्मच खाना देना चाहिये। धीरे-धीरे भोजन की मात्रा बढ़ाना चाहिये।

बच्चे को डिब्बाबंद आहार, बोतल का दूध नहीं देना चाहिए। उसे चूसनी भी नहीं देनी है।

बच्चे के सही ऊपरी आहार का मतलब क्या है?

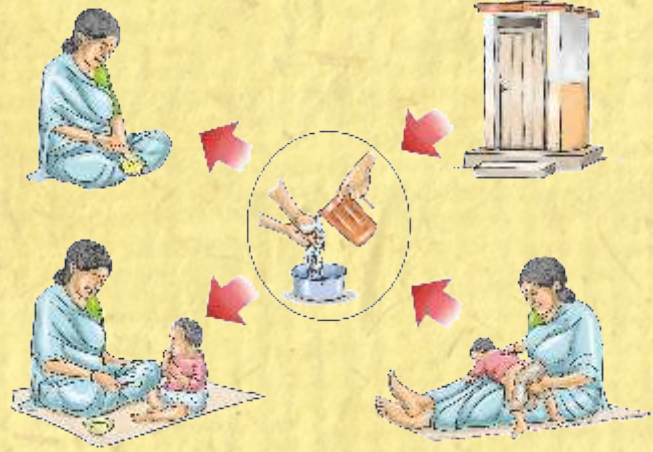
- छह माह की उम्र होते ही ऊपरी आहार देना शुरू कर देना चाहिए। ऊपरी आहार न मिलने पर बच्चा भूखा रहता है और कुपोषित होने लगता है।
- बच्चे को हर दो से तीन घंटे में आहार दिया जाना चाहिए।
- हमेशा याद रखिये कि बच्चे को हम वही खिलाएं, जो अपने आस-पास मिलता है। इसमें विविधता हो।
- उसे एक बार में एक से डेढ़ कटोरी खाना (खिचड़ी, दलिया, दाल-चावल या सूजी का हलवा। उसमें घी या तेल मिला हो और वह इतना गीला हो कि थाली में बहे नहीं) खिलाना चाहिये और यह भोजन बच्चे को 3 से 5 बार कराया जाना चाहिये।
- बिना पानी मिले दूध में गलाई हुई रोटी, जिसमें थोड़ी शक्कर या गुड़ मिला हो।
- गाढ़ी दाल में मसली हुई रोटी या चावल तथा इसमें उबली हुई सब्जी मिलाकर खिलाना।

कुपोषण से बचाव संभव हैं।

- दूध में पकी हुई चीजें जैसे दलिया, सेवई, आटे या सूजी का हलवा या खीर खिलाना।
- मसले हुये शकरकंद, आलू, केला, आम, पपीता खिलाना।
- यह सुनिश्चित किया जाये कि बच्चे को खाने में चीजें बदल-बदलकर दी जाएं।

सावधानियां

- चाहे माँ बच्चे को दूध पिलाए या भोजन कराये या कोई अन्य व्यक्ति भोजन करवाएं, यह जरूरी है कि उसके हाथ अच्छी तरह धुले हों।
- सब्जियों को पहले धो लें, काटने के बाद न धोएं।
- सब्जियां काटने के बाद कभी नहीं धोना चाहिये।
- बच्चे को पानी या दूध बोतल से नहीं पिलाना चाहिये।
- सदैव आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करना चाहिये।
- खाना खिलाने की जगह भी साफ होना चाहिए।



जरूरी है कि

- हर बच्चा आंगनवाड़ी में दर्ज हो और नियमित रूप से उसकी वृद्धि निगरानी, यानी उसके वजन की जांच हो।
- बच्चे का नियमित टीकाकरण हो और बीमारी की स्थिति में योग्य चिकित्सक से ही उसका इलाज कराया जाए।
- बच्चे के साफ-सफाई पर विशेष ध्यान होना चाहिए तथा पीने का पानी स्वच्छ होना चाहिए।
- उपरोक्त उपायों को अपनाकर हम बच्चों को कुपोषण से बचा सकते हैं।
- बच्चों के पहनने, बिछाने और उपयोग के कपड़े भी साफ हों और धूप में सुखाना बेहतर है।

यह सूत्र ध्यान रखना चाहिए कि हमारे खाने की थाली में तीन से चार रंग का खाना हो, जैसे भाजी हरे रंग की, चावल, दूध सफेद, दाल पीले रंग की और टमाटर लाल रंग का।

यह सूचना पत्र विकास संवाद द्वारा स्वास्थ्य-पोषण और सशक्तिकरण के लिए सामाजिक पहल के उद्देश्य से बनाया और प्रकाशित किया गया है। इस सामग्री पर कोई एकाधिकार नहीं है।



विकास संवाद

ई-7/226, प्रथम तल, अरेरा कालोनी, शाहपुरा,
भोपाल - 462016, मध्यप्रदेश। फोन - 0755 4252789



Supported by :

CRY

Child Rights and You, New Delhi