



बाल अवस्था में आहार

नवजात शिशु से दो वर्ष की उम्र तक

बाल आहार (आईवायसीएफ)

- जन्म के समय बच्चे का वजन कम से कम 2.500 किलोग्राम होना चाहिए।
- बच्चे को जन्म के 48 से 72 घंटे तक बिलकुल नहीं नहलाना चाहिए। इससे उसे ठण्ड लग सकती है और तापमान में उतार-चढ़ाव से उसकी मृत्यु भी हो सकती है। जन्म के समय उसके शरीर पर जन्म के समय सफेद तरल पदार्थ लगा होता है, वह बच्चे की सुरक्षा के लिए कवच का काम करता है। उसे गंदगी न मानें।
- प्रसव चाहे सामान्य हो, या आपरेशन से, हर स्थिति में जन्म के एक घंटे के भीतर नवजात शिशु को माँ का दूध (स्तनपान) मिलना ही चाहिए।
- नवजात शिशु के जन्म के तुरंत बाद उसे माँ के सीने से लगाकर रखना चाहिए। इससे माँ के शरीर से प्रसव के कारण होने वाला रक्त स्राव बंद हो जाएगा। साथ ही आंवल भी जल्दी बाहर आ जाती है। रक्तस्राव जल्दी बंद होने से प्रसूता के शरीर में अगर खून की कमी हो तो वह भी जल्दी दूर होगी।
- छह महीने की उम्र तक बच्चों को माँ के दूध के अलावा सामान्य पानी, गुड़ मिला पानी, शहद या ऊपरी दूध नहीं देना चाहिए। इससे बच्चा बीमार और कमजोर होता है। हर माह शिशु का वजन लेकर उसकी वृद्धि निज़रानी भी करवाते रहें।
- छह महीने का होने तक एक दिन में बच्चे को 8 से 10 बार स्तनपान कराया जाना चाहिए।
- एक बार में शिशु को एक तरफ के स्तन से ही तब तक दूध पिलाएं, जब तक उसका पेट पूरा न भर जाए और वह दूध पीना छोड़ न दे। दोनों स्तनों से एक बार में स्तनपान कभी न कराएं। स्तनपान के दौरान आखिज़ के दूध में वसा की मात्रा शामिज़ल होती है, जिज़से शिशु का वजन बढ़ता है। इसीलिज़ शिशु को एक बार में एक स्तन से पूरा दूध पिज़लाना चाहिए। दूसरी बार का स्तनपान दूसरे स्तन से कराएं। इससे बच्चे को पूरा पोषण मिलता है और उसे पेट दर्द-गैस की समस्या का कम से कम सामना करना पड़ेगा।
- यह देखें कि केवल निपल/चुचुक (स्तन का अगला भाग) ही तो उसके मुंह में नहीं है। स्तनपान कराते समय स्तन का आगे वाला काले या गहरे रंग का पूरा हिस्सा बच्चे के मुंह में होना चाहिए।
- स्तनपान कराते समय भी पूरी साफ-सफाई ज़रूरी है। माँ के स्तन, हाथ, कपड़े और बैठने की जगह साफ और स्वच्छ होना चाहिए।
- माँ से अच्छा व्यवहार हो, उन्हें खुश और चिंतामुक्त रखना परिवार की जिम्मेदारी है। यदि माँ तनाव में रहेगी, तो बच्चे से उसका रिश्ता प्रभावित होगा और वह सही ढंग से पूरा स्तनपान नहीं करा पाएगी।
- नवजात शिशु को हमेशा माँ के करीब रखा जाना चाहिए। छोटा बच्चा माँ के बिलकुल करीब रहकर सुरक्षित और अपनापन महसूस करता है।
- यदि छह माह से छोटे बच्चे का वजन नहीं बढ़ रहा हो या फिज़र वह कम वजन की श्रेणी में आ गया हो तो उसे अस्पताल या पोषण पुनर्वास केंद्र ले जाना चाहिए।
- नवजात शिशु को पीलिया हो जाए तो उसके पंजे और तलवे का रंग पीला दिज़खेगा। इसके साथ ही अगर वह माँ का दूध पीने में असमर्थ हो, यदि वह रो न रहा हो, सांस तेज चल रही हो, बुखार-सर्दी-जुकाम हो, आँखों से पानी या कीच आ रहा हो या

उल्टी-दस्त हों, तो उसे तत्काल डॉक्टर को दिखाना चाहिए। देरी बिल्कुल न करें।

- बच्चा कम वजन का हो, या बीमार हो, तब भी उसे माँ का दूध मिलते रहना चाहिए।
- यदि माँ को सर्दी-जुकाम-बुखार की सामान्य स्थिति वाली बीमारी हो, तब भी माँ को बच्चे को दूध पिलाते रहना चाहिए।
- सही स्तनपान होने से बच्चा बीमार नहीं पड़ता है और आगे भी उसके एक स्वस्थ व्यक्ति बनने की ज्यादा संभावना ज्यादा होती है।
- छह माह का होने तक बच्चे को सरकारी कार्यक्रम के मुताबिक बीसीजी, डीपीटी, हेपेटाइटिस-बी समेत सभी टीके लग जाने चाहिए। इसके साथ ही पोलियो की दवा भी जरूरी है।
- जन्म के बाद जल्दी-से-जल्दी बच्चे के जन्म का पंजीकरण करवा लेना चाहिए और जन्म प्रमाण पत्र ले लेना चाहिए।
- बच्चों को बाजार में मिलने वाले डिब्बाबंद बाल आहार, बोतल बंद दूध और चूसनी बिल्कुल नहीं देनी चाहिए। इससे बच्चे हमारे घरों में उपलब्ध भोजन में रुचि खो देते हैं। सबसे बेहतर है माँ का दूध और घर में बनी हुई खीर या खिचड़ी।
- छह माह की उम्र का होते ही बच्चे को ऊपरी आहार देना शुरू कर देना चाहिए। यह बच्चे के विकास के लिए जरूरी है। इसमें देरी न करें।
- बच्चे को एक दिन में 4 से 5 बार एक-एक कटोरी खाना खिलाना चाहिए। खाना इतना नरम और पतला हो कि वह प्लेट में डालने से फैले, पर बहे नहीं।
- ऊपरी आहार में तेल-घी, मौसम में मिजलने वाली सब्जियाँ, स्थानीय रूप से उपलब्ध मौसमी फल, कंद, फलियाँ, मूंगफली जैसे दाने, दूध, अंडे जैसी सामग्री का इस्तेमाल अच्छा होता है। बच्चों के विकास के लिए स्थानीय, अच्छा और सही भोजन जरूरी है।
- ऊपरी आहार के साथ स्तनपान तब तक जारी रहना चाहिए, जब तक बच्चा दो साल का न हो जाए।
- बच्चों को गोद में लेने या खाना खिजलाते समय, हर बार साफ पानी से हाथ जरूर धोना चाहिए। इससे बच्चे को संक्रमण होने की संभावना कम हो जाती है।
- छह माह से ज्यादा उम्र के बच्चे को यदि दस्त हों, तो उसे ओआरएस का घोल पिलाते रहना चाहिए। ओआरएस का पैकेट आशा के पास उपलब्ध होता है।



ध्यान रखने वाली बातें

1. जन्म के एक घंटे के भीतर नवजात शिशु को माँ का दूध मिजलना चाहिए।
2. छह माह या 180 दिनों का होने तक नवजात शिशु को पानी भी न दें। उसे केवल माँ का दूध ही पिजलाएँ।
3. नवजात के 180 दिनों का होने पर उसे माँ के दूध के साथ अर्द्ध ठोस आहार और साफ पेयजल उपलब्ध कराएँ।
4. बच्चे के दो साल की उम्र का होने तक माँ का दूध और ऊपरी आहार देते रहें।
5. बच्चे या माँ को मामूली बीमारी होने पर बच्चे को स्तनपान बंद न कराएँ।

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