



## International Journal of Advanced Academic Studies

E-ISSN: 2706-8927

P-ISSN: 2706-8919

[www.allstudyjournal.com](http://www.allstudyjournal.com)

IJAAS 2020; 2(1): 329-332

Received: 13-11-2019

Accepted: 20-12-2019

**रूबी कुमारी साह**

शोधार्थी विश्वविद्यालय गृह-विज्ञान

विभाग, ल.ना.मिथिला

विश्वविद्यालय, कामेश्वरनगर,

दरभंगा, बिहार, भारत

## गर्भावस्था के दौरान स्तनपान शिशुओं के स्वस्थ जीवन की सर्वोत्तम शुरुआत

**रूबी कुमारी साह**

### सारांश

‘केवल स्तनपान’ से अभिप्राय यह है कि शिशुओं को केवल माँ के दूध के अलावा कोई अन्य दूध, खाद्य पदार्थ, पेय पदार्थ और यहां तक कि पानी भी न पिलाया जाय शिशु के जन्म के उपरांत पहले छः माह के दौरान केवल स्तनपान कराया जाय। पहले छः माह के लिए माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम तथा पूर्ण पोषण प्रदान करता है। केवल माँ का दूध पीने वाले शिशुओं को किसी और खाद्य पदार्थ या पेय, औषधीय जल, ग्लूकोज जल, फलों के रस या पानी की आवश्यकता नहीं होती। देश में व्याप्त अत्यधिक गर्म एवं शुष्क ग्रीष्मकालीन मौसम में भी शिशु की पानी की आवश्यकता को पूरा करने हेतु केवल माँ का दूध पर्याप्त होता है। यह सुनिश्चित किया जाना आवश्यक है कि सभी शिशुओं को केवल स्तनपान कराया जाय क्योंकि केवल स्तनपान शिशुओं को अतिसार तथा निमोनिया से बचाता है। केवल स्तनपान विशेष रूप से कान के तथा अस्थमा एवं एलर्जी के दौरों से बचाव में सहायक होता है।

### प्रस्तावना

गर्भावस्था के दौरान मामूली रूप से कुपोषित से लेकर औसत दर्जे की कुपोषित एवं चिरकालिक कुपोषित माताओं सहित सभी माताएँ सफलतापूर्वक स्तनपान करा सकती हैं। गर्भवती महिलाओं, विशेषकर उन महिलाओं को, जिन्हें स्तनपान कराने में कठिनाई का सामना करना पड़ा हो, आरम्भ से ही स्तनपान की शुरुआत करने व केवल स्तनपान कराने हेतु प्रेरित तथा तैयार किया जान चाहिए। यह कार्य उन्हें स्तनपान के महत्व तथा विधियों के विषय में व्यक्तिगत तौर पर जानकारी प्रदान करके किया जा सकता है। गर्भावस्था की अंतिम तिमाही में स्तनों की जांच की जानी चाहिए और आवश्यक सलाह दी जानी चाहिए।

आरम्भ से ही स्तनपान की शुरुआत करने, शिशु को माँ को आरम्भिक दूध पिलाने, केवल स्तनपान की प्रवृत्तियों को बढ़ावा देने और स्तनपान से पहले अन्य कोई आहार देने की प्रवृत्ति को रोकने के लिए प्रसव-पूर्व जांच तथा माताओं को टिटनेस के टीके लगाने वाले सम्पर्क बिन्दुओं का प्रयोग किया जाना चाहिए। आहार, आराम तथा लौह तत्व एवं फोलिक एसिड की गोलियों के विषय में भी सलाह दी जानी चाहिए। शिशु को एक बार भी पशु या पाउडर का दूध, अन्य कोई खाद्य पदार्थ या पानी देने के दो नुकसान होते हैं। पहले तो शिशु में चूसने की प्रवृत्ति कम हो जायेगी, जिसके परिणाम-स्वरूप माँ को कम दूध आयेगा और दूसरे अन्य कोई खाद्य पदार्थ या पानी दिये जाने से संक्रमणों, विशेषकर अतिसार की सम्भावनाएँ बढ़ जायेंगी। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अध्ययनों में यह अनुमान लगाया गया है कि पहले छः माह के दौरान केवल माँ का दूध पिलाया जाय तो शिशु मृत्यु दर में 4 गुनी कमी हो सकती है।

**Corresponding Author:**

**रूबी कुमारी साह**

शोधार्थी विश्वविद्यालय गृह-विज्ञान

विभाग, ल.ना.मिथिला

विश्वविद्यालय, कामेश्वरनगर,

दरभंगा, बिहार, भारत

केवल स्तनपान न शिशुओं के स्वस्थ जीवन की सर्वोत्तम शुरुआत है। इससे वे अधिक बुद्धिमान बनते हैं तथा उनका इष्टतम विकास होता है इसलिए केवल स्तनपान अतिसार एवं आरम्भिक काल में होने वाले तीव्र श्वसन संक्रमणों के निवारणार्थ आवश्यक है।

**पूरक आहार पूरक आहार का महत्व-** छः माह की आयु के बाद से बढ़ते हुए शिशु की बढ़ती हुई आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु पूरक आहार अत्यन्त आवश्यक है। शिशु बहुत तीव्र गति से विकसित होते हैं। इस आयु में उनकी विकास दर की तुलना जीवन के अन्य किसी दौर के विकास दर से नहीं की जा सकती। छः माह में ही जन्म के समय तीन किलोग्राम वजन के शिशु का वजन दोगुना हो जाता है और एक वर्ष पूरा होने तक उसका वजन तीन गुना हो जाता है तथा उसके शरीर की लम्बाई जन्म के समय से डेढ़ गुना बढ़ जाती है।

जीवन के शुरुआती वर्षों के दौरान शरीर के सभी अंग संरचनात्मक एवं कार्यात्मक दृष्टि से बहुत तीव्र गति से विकसित होते हैं। बाद में, यह विकास दर धीमी हो जाती है। जीवन के पहले दो वर्षों में तंत्रिका प्रणाली और मस्तिष्क का विकास पूर्ण हो जाता है। इष्टतम वृद्धि एवं विकास के लिए अधिक बेहतर पोषाहार के रूप में कच्ची सामग्री की नियमित आपूर्ति की आवश्यकता होती है।

माँ का दूध उत्कृष्ट आहार होता है पहले छः माह के दौरान शिशु की सभी पोषणिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता है। तथापि, छः माह की आयु के बाद से शिशु की समुचित विकास हेतु केवल माँ का दूध पर्याप्त नहीं होता अतः, अन्य खाद्य-पदार्थों की आवश्यकता होती है, क्योंकि शिशु का आकार और उसके कार्यकलापों में वृद्धि हो रही होती है। इस कारण इस आयु में शिशुकी पोषाहरीय आवश्यकताओं में काफी वृद्धि हो जाती है।

छः माह की आयु से पूरक आहार आरम्भ किया जाना चाहिए। पूरक आहार का उद्देश्य माँ के दूध की सम्पूर्ति करना तथा यह सुनिश्चित करना है कि शिशु को पर्याप्त ऊर्जा, प्रोटीन तथा अन्य पोषक तत्व प्राप्त होते रहें, ताकि वह सामान्य रूप से विकसित हो सके। यह आवश्यक है कि दो वर्ष की आयु या उससे अधिक आयु तक स्तनपान को जारी रखा जाए, क्योंकि माँ का दूध ऊर्जा, उत्तम गुणवत्ता प्रोटीन तथा अन्य पोषक तत्वों की उपयोगी मात्रा प्रदान करता रहता है। छः महीने की अवस्था के पश्चात् स्तनपान के साथ-साथ पूरक आहार का समायोजन शिशु की सम्पूर्ण वृद्धि और विकास के लिये अत्यन्त आवश्यक

है। प्रारम्भिक तीन वर्षों में उपयुक्त आहार शैलियाँ बच्चे की प्रखर बुद्धि विकास और मस्तिष्क विकास के लिये अत्यन्त आवश्यक है।

### शिशु तथा बाल पोषण संबंधी सही मानक

1. जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान का आरम्भ, यदि हो सके तो 1 घंटे के भीतर
2. प्रथम छह माह के दौरान केवल स्तनपान अर्थात् शिशु को केवल माँ का दूध दिया जाए तथा अन्य कोई दूध, खाद्य, पेय पदार्थ पानी जैसा कुछ नहीं।
3. छह माह की आयु से सतत स्तनपान के साथ साथ उपयुक्त एवं पर्याप्त पूरक आहार।
4. दो वर्ष की आयु तक अथवा उसके बाद भी सतत स्तनपान।

**शिशु का प्रारम्भिक आहार-** शिशु हेतु प्रारम्भिक आहार तैयार करने के लिए परिवार के मुख्य खाद्यान्न का प्रयोग किया जाना चाहिए। सूजी, गेहूँ आटा (गेहूँ का आटा), चावल, रागा, बाजरा आदि से थोड़े से पानी अथवा दूध, यदि उपलब्ध हो, का प्रयोग करके दलिया बनाया जा सकता है। शिशु हेतु प्रारम्भिक पूरक आहार तैयार करने हेतु किसी अनाज के भुने हुए आटे को उबले हुए पानी, चीनी तथा थोड़ी सी वसा के साथ करीब दो मिनट तक पकाकर बनाया जा सकता है तथा बच्चे को छः माह की आयु हो जाने पर खिलाना शुरू किया सकता है। चीनी, गुड़, घी अथवा तेल को मिलाना आवश्यक है जो ऊर्जा शक्ति को बढ़ाता है। प्रारम्भ में दलिया पतला बनाया जा सकता है, परन्तु जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता जाता है। पतले दलिये की अपेक्षा इसे गाढ़ा किया जाना चाहिए क्योंकि यह अधिक पौष्टिक होता है। यदि कोई परिवार अलग से शिशु हेतु दलिया तैयार नहीं कर सकता, तो आधी चपाती के टुकड़ों को आधे प्याले दूध या उबले हुए पानी में भिगो कर अच्छी तरह मसल कर तथा चीनी एवं वसा मिलाने के पश्चात् शिशु को खिलाया जाना चाहिए। भिगोयी हुई तथा मसली हुई चपाती को छलनी से छाने ताकि शिशु हेतु नरम अर्ध ठोस आहार प्राप्त हो सके। केला, पपीता, चीकू, आम आदि जैसे फलों को मसल कर दिया जाना चाहिए। शिशुओं को सत्तू जैसा तुरन्त तैयार किया शिशु आहार भी दिया जा सकता है।

**शिशुओं हेतु पारम्परिक आहार-** जो बच्चा अनाज का दलिया अच्छी तरह खा रहा है, उस बच्चे को पके हुए अनाज, दाल

तथा सब्जियों सहित मिश्रित आहार दिया जा सकता है। देश के विभिन्न भागों में शिशुओं को दिया जाने वाले सर्वाधिक पारम्परिक आहार, जैसे कि खिचड़ी, दलिया, सूजी, खीर, उपमा, इडली, ढोकला, भात-भाजी आदि मिश्रित आहारों के उदाहरण हैं। कभी-कभी पारम्परिक आहार थोड़ा सा बदलाव करने के पश्चात् दिया जाता है, ताकि बच्चों हेतु और अधिक उपयुक्त भोजन तैयार हो सके। उदाहरण के तौर पर थोड़े से तेल तथा चीनी के साथ मसली हुई इडली शिशु हेतु अच्छा पूरक आहार होती है। इसी तरह, भात में भी कुछ पकी हुई दाल अथवा सब्जी डालकर इसे और अधिक पोषक बनाया जा सकता है। खिचड़ी को पकाते समय उसमें एक अथवा दो सब्जियाँ डालकर उसे और अधिक पौष्टिक बनाया जा सकता है।

**अशोधित पारिवारिक आहार-** अधिकांश परिवारों में रोटी अथवा चावल तथा दाल अथवा सब्जी के रूप में खाद्यान्न पकाया जाता है। परिवार हेतु पकाए गए आहार से शिशु हेतु पूरक आहार तैयार करने के लिए इसमें मसाले मिलाने से पूर्व थोड़ी सी मात्रा में दाल अथवा सब्जी को अलग से निकाला जाना चाहिए। आधी कटोरी दाल तथा थोड़ी सब्जी, यदि उपलब्ध हो, में चपाती के टुकड़ों को भिगोया जा सकता है। मिश्रित आहार को अच्छी तरह मसलकर तथा इसे थोड़ा तेल मिलाने के बाद शिशु को खिलाएं। यदि आवश्यक हो तो इस मिश्रण को अर्ध-ठोस पेस्ट बनाने के लिए छलनी से छाना जा सकता है। इस प्रकार, शिशु हेतु पोषक पूरक आहार तैयार करने के लिए पकाए गए चावल अथवा गेहूँ को दाल तथा/अथवा सब्जी में मिलाया जा सकता है। परिवार के भोजन में अशोधन करके बनाया गया आहार शिशुओं के पूरक आहार को सुनिश्चित करने के तरीकों में से सर्वाधिक प्रभावशाली तरीका है।

**शिशुओं हेतु तत्काल आहार-** शिशु आहार मिश्रण को घर में उपलब्ध खाद्यान्नों से घर पर बनाया जा सकता है। इन मिश्रण को कम से कम एक माह तक भण्डारण किया जा सकता है तथा शिशुओं को बार-बार खिलाया जा सकता है। ये सतु जैसे आहार हैं, जो भारतीय समुदाय में बहुत प्रसिद्ध हैं। इसमें तीन भाग किसी अनाज (चावल/गेहूँ) अथवा मिलेट (रागी/बाजरा/ज्वार) का, तथा तिल एक भाग किसी दाल (मूंग/चना/अरहर) तथा मूंगफली अथवा सफेद, का आधा भाग यदि उपलब्ध हों, को डालकर तैयार कर सकते हैं। खाद्य पदार्थ पृथक रूप से भूना, पीसा तथा सही तरीके से मिश्रित

होना चाहिए तथा वायुरूद्ध डिब्बों में इसका भण्डारण किया जाए। आहार हेतु दो चम्मच शिशु खाद्य मिश्रण लें, उबले हुए गर्म पानी अथवा दूध, चीनी तथा तेल/घी को डालकर मिश्रण को अच्छी तरह से मिलाएँ। यदि उपलब्ध हो तो पकायी हुई तथा मसली हुई गाजर, कददू अथवा हरी पतेदार सब्जियों को दलिए में मिलाया जा सकता है। जब कभी परिवार में ताजा पकाया हुआ भोजन उपलब्ध न हो, तो शिशु को यह आहार खिलाया जा सकता है। शिशु आहार मिश्रण से हलवा, बर्फी, उपमा, दलिया भी बनाए जा सकते हैं।

**संरक्षक आहार-** आशोधित आहार भी बना कर बच्चे को दिए जा सकते हैं। शिशु आहार मिश्रणों के अतिरिक्त दूध, दही, लस्सी, अण्डा, मछली एवं फलों तथा सब्जियों जैसे संरक्षक आहार शिशुओं के स्वस्थ विकास में सहायता हेतु भी महत्वपूर्ण हैं। बच्चे में विटामिन 'ए' तथा लौह तत्व की अच्छी मात्रा सुनिश्चित करने के लिए हरी पत्तीदार सब्जियाँ, गाजर, कददू मौसमी फल जैसे पपीता, आम, चीकू, केले आदि महत्वपूर्ण होते हैं। शिशु को छह माह की आयु के पश्चात् स्तनपान के अतिरिक्त अनाजों, दालों, सब्जियों, विशेषकर हरी पतेदार सब्जियों, फलों तथा दूध तथा से बनी चीजों, यदि माँसाहारी हैं तो अण्डे, माँस तथा मछली, तेल/घी, चीनी तथा आयोडीन-युक्त नमक आदि सभी खाद्यों की आवश्यकता होती है। बच्चे में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी में स्तनपान के साथ-साथ शिशु के नानारूपी आहारों से भी सुधार आएगा।

### निष्कर्ष

स्तनपान दो या दो से अधिक वर्षों तक अवश्य जारी रखना चाहिए। शिशु को स्तनपान जारी रखने के साथ-साथ दिया जा रहा पर्याप्त पूरक आहार शिशु को स्तनपान के समग्र लाभ प्रदान करता है। दूसरे शब्दों में, बच्चा अपने अधिकाधिक विकास हेतु अत्यधिक अनिवार्य स्तनपान से भावनात्मक सन्तुष्टि प्राप्त करने के अलावा ऊर्जा, उच्च गुणवत्ता युक्त टीन, विटामिन 'ए', संक्रमण रोधी तत्व तथा अन्य पोषक तत्व प्राप्त करता है। विशेषकर रात का स्तनपान अनवरत दुग्ध स्रवण सुनिश्चित करता है। प्रारम्भ में जब छह माह की आयु के पश्चात् पूरक आहार दिये जाते हैं, तब शिशु को पूरक आहार भूख लगने पर खिलाया जाना चाहिए। जब बच्चा पूरक आहारों को अच्छी तरह लेना शुरू कर देता है, तब बच्चे को पहले स्तनपान कराना चाहिए तथा बाद में पूरक अहार देना चाहिए। इससे पर्याप्त दुग्ध स्रवण सुनिश्चित होगा।

### संदर्भ

1. नीता अग्रवाल, मातृका एवं शिशु पालन, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, 2015
2. वृन्दा सिन्हा, मातृकला एवं शिशु कल्याण, पंचशील प्रकाशन, जयपुर, 2011
3. रवि प्रकाश अग्निहोत्री, गृहविज्ञान, अजमेरा प्रिंटिंग वर्क्स, जयपुर, 1999
4. बी.डी. हरपालानी, मातृका शिशु पालन एवं बाल विकास, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, 2014
5. शांति घोष, पोषण एवं बच्चों की देखभाल, एक व्यावहारिक पुस्तिका, जे.पी. ब्रदर्स मेडिकल पब्लिशर्स प्रा.लि., नई दिल्ली, 1969