POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

बीमारी के दौरान शिशु का आहार

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार, 2018

14

शिशुओं को केवल–स्तनपान सुनिश्चित कराने में हम कितने सफल रहे हैं?

कार्ड दिखायें।

कार्यकर्ताओं को कार्ड पर लिखे प्रश्नों को एक–एक कर पढ़ने को कहें और अपने विचार रखने को कहें।

चर्चा को बढ़ाने के लिए और भी प्रश्नों को शामिल करें –

- प्रश्न संख्या दो के बाद पूछें :
  - कितने शिशु केवल स्तनपान कर रहे हैं? दस में से कितने? इनमें से कितने शिशु ऐसे हैं जिन्हें पानी भी नहीं दिया जा रहा है?
- प्रश्न संख्या चार के बाद पूछें :
  - क्या आप को याद है कि हम लोगों ने सभी माताओं को बोतल के इस्तेमाल के लिए क्यों मना किया था? बोतल का इस्तेमाल खतरनाक क्यों है?
- प्रश्न संख्या पाँच के बाद पूछें :
  - क्या आपको याद है कि माताओं को केवल स्तनपान में मदद के लिए हमने क्या तय किया था

दाहिनी ओर दी गयी जानकारी का उपयोग करके सभी को समझायें।

केवल स्तनपान का क्या मतलब है : जब माँ बच्चे को केवल अपना दूध पिलाये और ऊपर से कुछ न दें, पानी भी नहीं उसे केवल–स्तनपान माना जाता है।

माताएं शिशुओं को लगातार केवल–स्तनपान क्यों नहीं कराती : शिशु को प्यासा मानकर पानी पिलाना केवल–स्तनपान नहीं करा पाने का सबसे सामान्य कारण है। गर्मी के मौसम में तो यह बहुत आम चलन है। यदि शिशु प्यासा है तो इसका सबसे अच्छा उपाय है कि उसे और अधिक स्तनपान कराया जाये, न कि पानी पिलाया जाये। इस विषय पर हमें विशेष ध्यान देकर माताओं को समझाना है।

बोतल का इस्तेमाल खतरनाक क्यों है? बोतल से बच्चे को पानी और दूध देना सबसे ख़तरनाक व्यवहार है। हमें जोर देकर यह बात समझानी है कि बोतल और निप्पल को पूरी तरह से साफ नहीं किया जा सकता है। ये संक्रमण के स्रोत हैं जिससे शिशुओं को दस्त हो सकते हैं। इससे शिशुओं की जान भी जा सकती है।

केवल–स्तनपान को सुनिश्चित करवाने के लिए जो कार्यबिन्दु हमने तय किए थे वे इस प्रकार हैं:

जब हम छः महीने से छोटे शिशु से मिलने जायें, तो:

- परिवार से पता करें कि वे शिशु को स्तनपान के अलावा कोई आहार तो नहीं दे रहे हैं; यदि हाँ, तो हम उन्हें ऐसा करने से रोकेगें। हम परिवार वालों को बतायेंगे कि माँ के दूध के अलावा कुछ भी पिलाने से शिशु को संक्रमण के कारण दस्त हो सकते हैं
- हम बोतल से अन्य तरल पदार्थ दिए जाने के बारे में भी परिवार से पता करेंगे और यदि ऐसा हो रहा है तो इसे तुरन्त बन्द करने की सलाह देंगे
- शिशु के जन्म के बाद प्रथम छः माह में हम परिवार से मिलकर, केवल–स्तनपान के लिए सलाह देने और उस पर अमल की जानकारी लेने के हर सम्भव अवसर का उपयोग करेंगे, जैसे कि –
  - शिशु के जन्म के तुरंत बाद माता से मिलकर सलाह देना
  - शिशु के जन्म के तुरन्त बाद घर के पहले दौरे के समय मुलाकात,
  - शिशु के जन्म के बाद, पहले छः माह में वी.एच.एस.एन. दिवस पर माता से मिलना,
  - शिशु के जन्म के बाद, पहले छः माह में जब कभी माता या शिशु अस्वस्थ हों।

शिशु करीब 3 माह की आयु का हो उस समय परिवार से मिलना बहुत ज़रूरी है क्योंकि यही वह समय है जब शिशु को केवल–स्तनपान बन्द करने की सबसे अधिक संभावना होती है।

शिशुओं को केवल–स्तनपान सुनिश्चित कराने में हम कितने सफल रहे हैं?

1. केवल–स्तनपान का क्या मतलब है?
2. क्या अब हमारे गाँव में अधिकतर शिशुओं को केवल–स्तनपान कराया जा रहा है?
3. माताऐं अपने शिशुओं को लगातार केवल–स्तनपान क्यों नहीं कराती हैं?
4. कितने शिशुओं को बोतल से दूध पिलाया जा रहा है?
5. क्या हम 3 से 4 माह के शिशुओं के परिवारों से नियमित मिल रहे हैं?

शिशुओं को ऊपरी आहार सुनिश्चित कराने में हम कितने सफल रहे हैं?

कार्यकर्ताओं से कहें कि वे अपने सामने कार्ड पर लिखे प्रश्नों को एक–एक करके पढ़ें। प्रत्येक प्रश्न का जवाब देने के लिए पर्याप्त समय दें। जो निर्णय पहले लिए गए थे उनकी याद दिलायें।

चर्चा के लिए इन अतिरिक्त प्रश्नों का उपयोग करें

- प्रश्न संख्या एक के बाद पूछें :
  - क्या परिवार को इस बारे में जानकारी है कि ऊपरी आहार को कब शुरू करना है और उसमें क्या देना है?
- प्रश्न संख्या दो के बाद पूछें :
  - आपको कैसे पता चलता है कि प्रत्येक शिशु को नियमित रूप से ऊपरी आहार मिल रहा है?
  - जिनको नियमित रूप से ऊपरी आहार नहीं मिल रहा है, उसके क्या कारण है?
- प्रश्न संख्या तीन के बाद पूछें :
  - क्या आपको याद है कि शिशुओं को ऊपरी आहार दिलाने में माताओं की मदद करने के लिए हमने क्या तय किया था?

शिशु को नियमित रूप से ऊपरी आहार नहीं देने का कारण नोट करें। इन कारणों से बीमारी के दौरान बच्चे कम खाते हैं। इस बात पर भी चर्चा करें।

ऊपरी आहार की शुरूआत समय से सुनिश्चित करने के लिए कार्यबिन्दु इस प्रकार थे:

5 माह के शिशु पर ध्यान केन्द्रित करना :

- हम यह सुनिश्चित करेंगे कि 5 माह की आयु के सभी शिशुओं के यहाँ गृह भ्रमण करें।
- हम परिवारों से पूछेंगे कि क्या वे शिशु को स्तनपान के अलावा भी कोई आहार दे रहे हैं।
- हम पूछेंगे कि वे ऊपरी आहार कब से शुरू करने के बारे में सोच रहे हैं। अगर आवश्यकता हुई तो ऊपरी आहार के बारे में उन्हें सलाह भी देंगे।

6–8 माह के शिशु पर ध्यान केन्द्रित करना :

- हम यह सुनिश्चित करेंगे कि 6–8 माह की आयु के सभी शिशुओं के यहाँ गृह भ्रमण करें।
- हम परिवारों से पूछेंगे कि क्या वे शिशु को स्तनपान के अलावा भी कोई आहार दे रहे हैं? उनसे पूछेगें कि शिशु क्या खा रहा है? कितना खा रहा है? और उसे कौन खिला रहा है?
- कटोरी के अन्दाज़ से हम यह जानने की कोशिश करेंगे कि शिशु को पिछले 24 घण्टे में कितना ऊपरी आहार दिया गया है और परिवार को सलाह देंगे।
- हम माताओं को सलाह देंगे कि वे शिशु को बीमारी के समय भी और बीमारी के बाद भी उसकी सामान्य भूख के अनुसार आहार दें।
- हम खान–पान की घरेलु सामग्री से गाढ़ा–मसला (अर्द्धठोस) आहार बनाकर शिशु को खिलाकर दिखाएंगें।
- हम गृह भ्रमण की तिथि अपने गृह भ्रमण पंजी में लिखेंगे और नियमित रूप से जानकारी लेते रहेंगे।

शिशुओं को ऊपरी आहार सुनिश्चित कराने में हम कितने सफल रहे हैं?

- **क्या अब हमारे गाँव में पहले से ज़्यादा शिशुओं को पर्याप्त ऊपरी आहार मिल रहा है?**
- **क्या सभी शिशुओं को नियमित रूप से ऊपरी आहार मिल रहा है?**
  - 6 माह की उम्र से कितने शिशुओं को ऊपरी आहार देना शुरू किया जाता है? 10 में से ऐसे कितने शिशु होंगे?
  - कितने शिशुओं को घर में उपलब्ध हर तरह का खाना दिया जा रहा है?
  - कितने शिशु 9 माह की उम्र तक दिन भर में कम–से–कम 2 कटोरी आहार खा रहे हैं?
- **हमने 6 से 9 माह की उम्र के शिशुओं को ऊपरी आहार सुनिश्चित करने के लिए क्या करना तय किया था?**

जब शिशु बीमार होता है तब उसके आहार के बारे में हमारे समुदाय में लोग क्या करते हैं?

कार्यकर्ताओं को बतायें:

अभी हमने स्तनपान और ऊपरी आहार के बारे में चर्चा की और इस चर्चा में यह भी निकलकर आया कि शिशु के नियमित रूप से ऊपरी आहार न खाने का बीमारी एक कारण है। आईये, अब इस पर चर्चा करें कि जब शिशु बीमार हो जाता है तब क्या होता है।

कार्ड प्रदर्शित करें। कार्यकर्ताओं से कहें कि वे पहला प्रश्न पढ़ें तथा उसपर चर्चा के लिए कुछ समय दें। शेष सभी प्रश्नों के लिए भी ऐसा ही करें। अक्सर कार्यकर्ता यह बताने लगती हैं कि आदर्श रूप में शिशुओं को आहार कैसे दिया जाना चाहिए। आप इस बात पर ज़ोर दें कि कार्यकर्ता यह बतायें कि घरों में वास्तव में क्या होता है।

कार्ड में दिए गए पहले प्रश्न के बाद यह भी पूछें

- बीमारी के समय शिशु को स्तनपान कराने के बारे में परिवारों में क्या चलन है?
- क्या बीमारी के दौरान वे शिशु को स्तनपान की जगह कुछ और आहार देते हैं?
- क्या बीमारी के समय वे कोई ऐसा आहार देना बन्द कर देते हैं जो पहले से दे रहे थे, यदि हाँ तो क्या?
- बीमारी के कितने दिनों के बाद शिशु को ठीक से ऊपरी आहार पुनः देना शुरू किया जाता है?

कार्यकर्ताओं के उत्तरों को नोट करें।

जब शिशु बीमार होता है तब उसके आहार के बारे में हमारे समुदाय में लोग क्या करते हैं?

- शिशु की बीमारी के दौरान मातायें उन्हें क्या आहार देती हैं?
  - यदि शिशु 6 माह से कम उम्र का हो
  - यदि शिशु 6 माह से अधिक उम्र का हो
- बीमारी से ठीक होने से बाद शिशु क्या खाता है?
- जब माता बीमार पड़ जाती है तब भी वह शिशु को स्तनपान कराना जारी रखती है या नहीं?

ऊपरी आहार में कमी का सबसे आम कारण बीमारी है, क्यों?

कार्यकर्ताओं को बतायें:

अब हम जान गए हैं कि शिशु जब बीमार पड़ता है तो ऊपरी आहार में कमी आ जाती है। आईये, चर्चा करें कि ऐसा क्यों होता है।

कार्यकर्ताओं को कार्ड पर लिखे हुए प्रश्न को पढ़ने को कहें और चर्चा करें।

दाहिनी ओर लिखे बिन्दुओं का उपयोग करते हुए यह समझने में कार्यकर्ताओं की मदद करें कि किस तरह बीमारी की वजह से ऊपरी आहार में कमी आ जाती है।

ऐसा देखा गया है कि शिशु 6 माह से कम उम्र के हों या 6 माह से अधिक उम्र के हों, स्तनपान या ऊपरी आहार में कमी का एक सबसे आम कारण बीमारी है।

भूख में कमी

- **जब शिशु बीमार पड़ते हैं तो वे आहार लेने से मना कर सकते हैं, जिसका कारण मुख्यतः भूख नहीं लगना हो सकता है।**
- **इसका नतीजा यह होता है कि केवल स्तनपान और ऊपरी आहार में कमी होने लगती है।**
- **केवल शिशुओं को ही नहीं, बड़े लोगों को भी बीमारी के दौरान भूख कम लगना आम बात है।**
- **बीमारी से ठीक होते ही शिशु फिर से भूख महसूस करने लगता है।**

आहार के बारे में मान्यतायें और चलन

- **आम तौर पर, मान्यता है कि खाने की कुछ चीज़ें ऐसी हैं जो बीमारी के दौरान या बीमारी के बाद शिशु को नहीं देनी चाहिये।**
- **अधिकतर परिवार शिशु को हल्का और आसानी से पचाने लायक भोजन ही देते हैं, चाहे उसे कितनी ही भूख क्यों न लगी हो।**
- **अक्सर, बीमारी के दौरान और उसके बाद, ऐसा भोजन शिशु की ज़रूरतों को पूरा नहीं कर पाता है और उसकी सामान्य बढ़त को रोक सकता है।**

ऊपरी आहार में कमी का सबसे आम कारण बीमारी है, क्यों ?

बीमारी में ऐसा क्या होता है जिसकी वजह से आहार खिलाने का तरीका प्रभावित हो जाता है?

शिशु को बीमारी के दौरान माँ क्या खिलाये?

कार्यकर्ताओं से प्रत्येक चित्र को देखने के लिए कहें।

उनसे कहें कि प्रत्येक चित्र के साथ जो लिखा है, उसे एक–एक करके पढ़ें।

छः माह से कम उम्र के शिशु के केस से शुरू करें, चर्चा चलायें कि बीमारी के दौरान व उसके बाद शिशु के आहार का क्या होता है, और माता को क्या करना चाहिए। दाहिनी ओर दिए गए बिन्दुओं का उपयोग कर आवश्यकता के अनुसार विस्तार से समझायें।

छः माह से अधिक उम्र के शिशुओं के बारे में भी चर्चा की यही प्रक्रिया अपनायें।

फिर इसी तरह से यह चर्चा भी करें कि यदि माँ बीमार हो जाये तब शिशु के आहार का क्या होता है।

1

केस–1: 6 माह से कम उम्र का शिशु – बीमारी के दौरान

शिशु क्या करेगा:

- यदि शिशु बहुत बीमार है, तो वह स्तनपान कम कर सकता है या पूरी तरह छोड़ सकता है।
- यदि शिशु बहुत बीमार नहीं है किन्तु चिड़चिड़ा हो रहा है, तब हो सकता है कि वह बार–बार स्तनपान करना चाह रहा हो। शिशु प्यासा होगा, विशेषकर तब जबकि उसे बुख़ार हो।

माँ को क्या करना चाहिए:

- स्तनपान ही शिशु के लिए सबसे अच्छा आहार होगा। माता को चाहिए कि वह शिशु को अधिक बार स्तनपान करवाये। इससे शिशु की प्यास भी बुझेगी और उसे ज़रूरी पोषण भी मिलेगा।

2

केस–2: 6 माह से कम उम्र का शिशु– बीमारी के बाद

शिशु क्या करेगा:

- शिशु बहुत भूखा होगा; बार–बार स्तनपान करना चाहेगा।

माँ को क्या करना चाहिए:

- माता को शिशु की माँग के अनुसार उसे स्तनपान कराना चाहिए। यदि माता नियमित रूप से शिशु को स्तनपान करा रही है, तो वह आवश्यकता के अनुसार अधिक दूध भी बना पायेगी।

3

केस–3: 6 माह से अधिक उम्र का शिशु – बीमारी के दौरान

शिशु क्या करेगा:

- यदि शिशु ने ऊपरी आहार शुरू कर दिया है, तो वह खाना कम कर सकता है या छोड़ सकता है।
- शिशु बार–बार स्तनपान की माँग कर सकता है।

माँ को क्या करना चाहिए :

- यदि शिशु की भूख कम हो गई हो तो माता को उसे थोड़ा–थोड़ा सा खाना खिलाते रहने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए और अलग–अलग तरह का, शिशु की पसन्द का और आसानी से पचने वाला आहार देना चाहिये।
- शिशु की मांग के अनुसार स्तनपान कराते रहना चाहिये।

4

केस–4: 6 माह से अधिक उम्र का शिशु – बीमारी के बाद

शिशु क्या करेगा:

- बीमारी से ठीक होते ही शिशु की भूख बढ़ेगी और वह अधिक आहार लेना चाहेगा। यदि शिशु को भूख नहीं लग रही हो, तो हो सकता है कि अब भी वह बीमारी से पूरी तरह ठीक नहीं हो पाया है।

माँ को क्या करना चाहिए:

- माता को शिशु की भूख के अनुसार आहार देना चाहिए। शिशु के आहार को सीमित करने की कोई ज़रूरत नहीं है। बीमारी से ठीक होते ही शिशु को ज़्यादा आहार की ज़रूरत होती है, उससे भी ज़्यादा आहार की जितना वह बीमारी से पहले खाता था। ऐसा इसलिए है क्योंकि शिशु का शरीर बीमारी के दौरान हुई कमी की भरपायी कर रहा होता है।
- जितना सम्भव हो, माता उतनी तरह का खान–पान शिशु को दें। शिशु को सभी पोषक तत्व मिलने में तरह–तरह का आहार मदद करेगा, जिनकी उसे बीमारी से ठीक होने और बढ़ने के लिए ज़रूरत है।

5

केस–5: यदि माँ बीमार हो जाये

- माँ को अपनी बीमारी के दौरान भी शिशु की माँग के मुताबिक स्तनपान करवाते रहना चाहिए। माता की अधिकतर बीमारियों का शिशु पर कोई असर नहीं होगा इसलिए वह शिशु को स्तनपान करवाती रहें। यदि माता एच.आई.वी. से संक्रमित है, तब शिशु को भी संक्रमण की संभावना रहती है। ऐसे मामलों में भी छह माह तक केवल स्तनपान कराना ज़रूरी है। स्तनपान के साथ अन्य आहार देने पर बच्चे को माँ का संक्रमण ज्यादा आसानी से लग सकता है। तथापि इस मामले में माँ को अपना इलाज (ए. आर. टी.) करवाते रहना उचित होगा।

शिशु को बीमारी के दौरान माँ क्या खिलाये?

6 माह से कम उम्र		6 माह से अधिक उम्र		माँ की बीमारी के दौरान
बीमारी के दौरान स्तनपान जारी रखें 1	बीमारी के बाद स्तनपान बढ़ायें 2	बीमारी के दौरान स्तनपान और ऊपरी आहार जारी रखें 3	बीमारी के बाद ऊपरी आहार बढ़ायें 4	बीमारी के दौरान स्तनपान जारी रखें और ऊपरी आहार दें 5

बीमार शिशु के लिए स्तनपान कितना महत्त्वपूर्ण है?

कार्यकर्ताओं को कार्ड पर लिखे हुए केस को पढ़ने को कहें।

- क्या आपने गाँव में ऐसे केस देखे हैं?
- ऐसी मातायें क्या करती हैं?

कार्यकर्ताओं को उपर्युक्त बिन्दुओं पर चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें और उनसे अपने कार्यक्षेत्र की सच्ची घटना बताने को कहें।

दाहिनी ओर लिखे बिन्दुओं का उपयोग करते हुए चर्चा का साराँश पेश करें।

छह माह से अधिक उम्र के बच्चों के लिए स्तनपान का महत्त्व;

- कुछ मातायें दो वर्ष की उम्र तक के शिशुओं को स्तनपान कराती हैं, किन्तु कुछ मातायें पहले ही स्तनपान बन्द कर देती हैं।
- बीमारी के दौरान कई बच्चे ऊपरी आहार खाना पसंद नहीं करते परन्तु, आमतौर पर सभी बच्चों को स्तनपान अधिक आरामदायक लगता है। स्तनपान से मिलने वाला माँ का दूध शिशु के लिए सम्पूर्ण आहार है और पानी का सुरक्षित स्रोत भी है, इसलिए शिशु जब बीमार हो तब माता के लिए भी स्तनपान कराना सबसे सुविधाजनक है।
- यदि माता द्वारा स्तनपान बन्द किये जाने के बाद शिशु बीमार पड़ जाये, तो माता के लिए स्तनपान फिर से शुरू कराना सम्भव नहीं हो पाता है, और ऐसे में शिशु को आहार देना भी मुश्किल हो जाता है।
- कभी–कभी ऐसी मातायें शिशु को बोतल से आहार देने लगती हैं, और यह हानिकारक हो सकता है।
- इस तरह से, जो माता 2 वर्ष की उम्र तक शिशु को स्तनपान कराती रहती है, वह लाभ में रहती है क्योंकि इस दौरान शिशु के बीमार पड़ने पर माता उसे स्तनपान करा सकती है।

बीमार शिशु के लिए स्तनपान कितना महत्त्वपूर्ण है?

केस – 1

शिशु 15 माह का है और बीमार हो गया है। शिशु अन्य कोई भी आहार लेने को तैयार नहीं है और केवल स्तनपान की माँग कर रहा है। जब वह 12 माह का था तब ही माँ ने उसे स्तनपान कराना बन्द कर दिया था। अब क्या कर सकते हैं?

शिशु की बीमारी के दौरान व बाद में आहार खिलाने के अवसर–रोल–प्ले

आज हमने चर्चा की है कि शिशु को बीमारी के दौरान व उसके बाद आहार देते रहना क्यों ज़रूरी है। कार्यकर्ताओं को बतायें कि आज हम दो रोल–प्ले करेंगे, जिसमें हम सीखेंगे कि शिशु को बीमारी के दौरान और बाद में आहार देते रहने के लिए परिवार को प्रोत्साहित कैसे करें। रोल–प्ले करने के लिए दाहिनी ओर दिए गए बिन्दुओं का उपयोग करें। हर रोल–प्ले को 10 मिनिट तक करें और यह सुनिश्चित करें कि सभी कार्यकर्ता रोल–प्ले (नाटक) को ध्यान से देख रहीं हैं। यहाँ दी गई चेक–लिस्ट का उपयोग करें और देखें कि उसके सारे बिन्दु रोल–प्ले में शामिल किए गए हैं अथवा नहीं:

रोल–प्ले 1: चेक–लिस्ट

- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने बीमारी के बारे में विस्तार से पूछा था?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने पूछा था कि शिशु ने पिछले 2 दिनों में कितना स्तनपान किया है?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने पूछा था कि शिशु ने पिछले 2 दिनों में कितना ऊपरी आहार खाया है?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने पहले आकलन किया और फिर सलाह दी?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने बीमारी के दौरान स्तनपान बढ़ाने की सलाह दी?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने बीमारी के बाद ऊपरी आहार बढ़ाने की सलाह दी?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने घर के इस दौरे का विवरण गृह भ्रमण पंजी संख्या 8/मोबाइल फोन (आइ.सी.टी–आर.टी.एम. जिलों में) में दर्ज किया?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने बीमारी का विवरण पंजी संख्या 9/मोबाइल फोन (आइ.सी.टी–आर.टी.एम. जिलों में)में दर्ज किया?

रोल–प्ले 2: चेक–लिस्ट

- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने बीमारी के बारे में विस्तार से पूछा था?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने पूछा था कि शिशु ने पिछले 2 दिनों में कितना स्तनपान किया है?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने पूछा था कि शिशु ने पिछले 2 दिनों में कितना ऊपरी आहार खाया है?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने पहले आकलन किया और फिर सलाह दी?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने बीमारी के बाद ऊपरी आहार बढ़ाने की सलाह दी?
- क्या आँगनवाड़ी कार्यकर्ता ने बीमारी का विवरण पंजी संख्या 9/मोबाइल फोन (आइ.सी.टी–आर.टी.एम. जिलों में) में दर्ज किया?

रोल–प्ले के लिए निर्देश

रोल–प्ले 1:

1. इस रोल–प्ले के लिए हमें 3 पात्रों की ज़रूरत होगी
    - माँ, जिसका शिशु 15 माह का हो,
    - पिता,
    - आँगनवाड़ी कार्यकर्ता।

2. आँगनवाड़ी कार्यकर्ता को पता चलता है कि उनके गाँव में 15 माह के एक शिशु को 2 दिनों से दस्त हो रही है। वह उस शिशु के घर जाती है और उसके माता व पिता से चर्चा करती है। उनकी चर्चा का उद्देश्य बीमारी के दौरान व उसके बाद शिशु को आहार देने के बारे में माता–पिता को सलाह देना है।

3. अवधि – 10 मिनिट

रोल–प्ले 2:

1. इस रोल–प्ले के लिए हमें 2 पात्रों की ज़रूरत होगी
    - सासु माँ,
    - आँगनवाड़ी कार्यकर्ता।

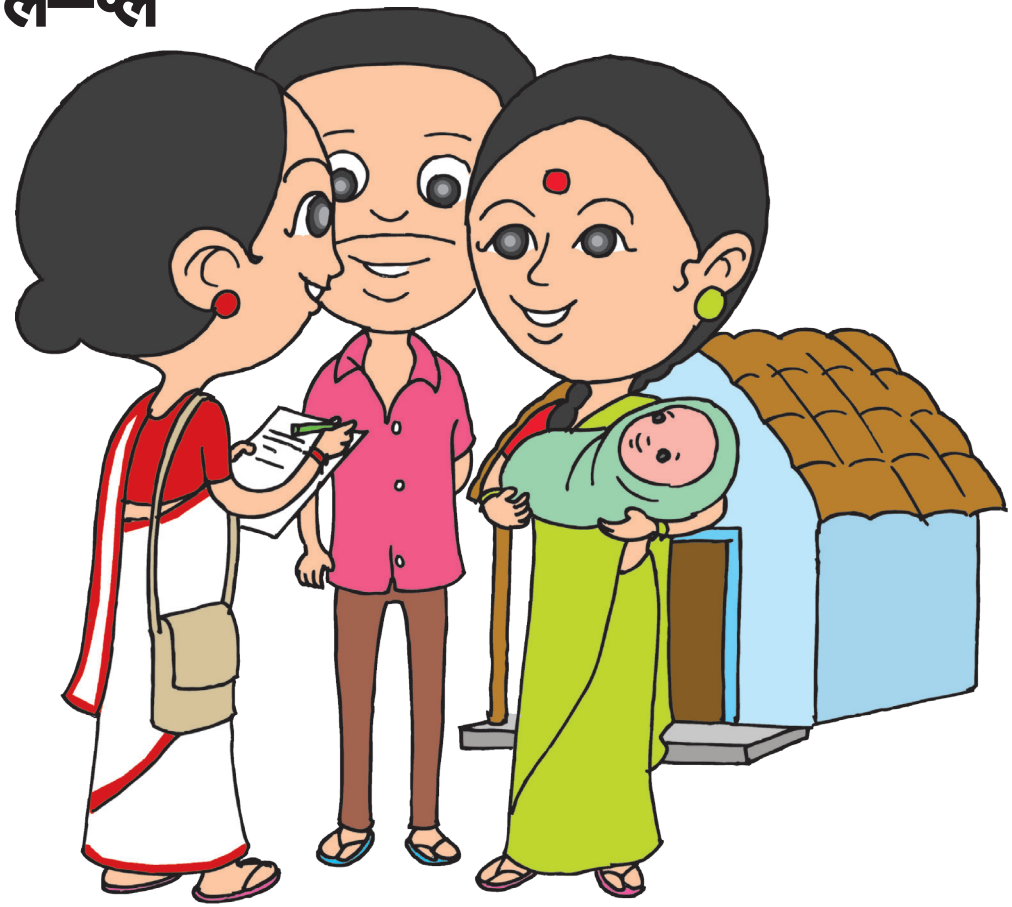
2. सासु माँ अपनी 9 माह की पोती को वी.एच.एन. दिवस पर खसरे का टीका लगवाने के लिए लायी है। उनसे चर्चा में आँगनवाड़ी कार्यकर्ता को पता चलता है कि वह पिछले एक सप्ताह से बीमार थी और पिछले 2 दिनों में ही उसका बुख़ार उतरा है। आँगनवाड़ी कार्यकर्ता सासु माँ से चर्चा करती है, जिसका उद्देश्य पोती की बीमारी के बाद उसके आहार के बारे में उन्हें सलाह देना है।

3. अवधि – 10 मिनिट

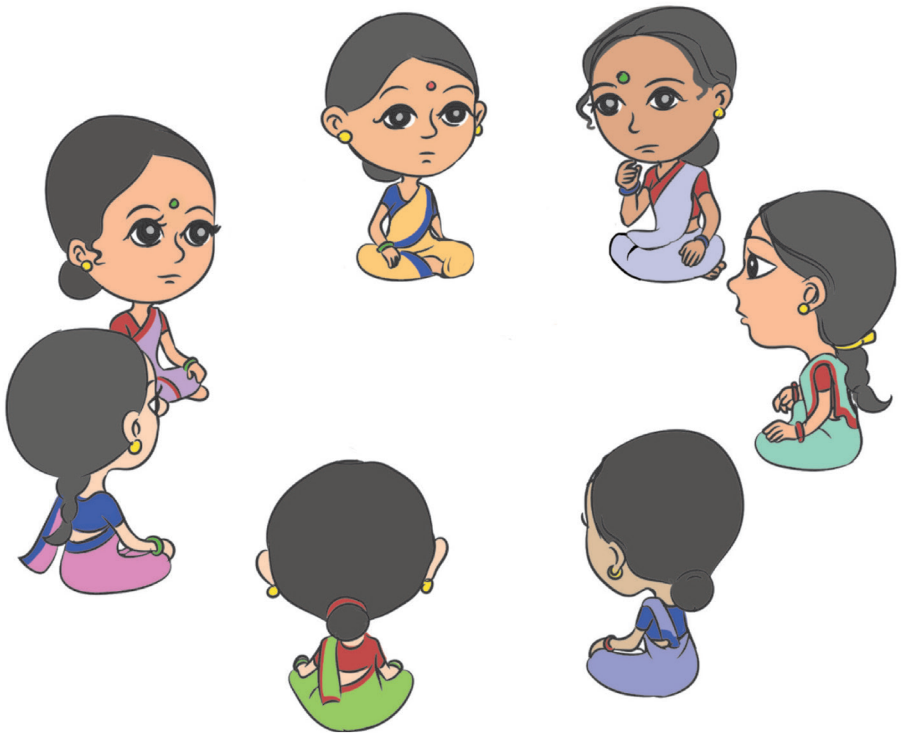
अन्य कार्यकर्ताओं को रोल–प्ले के पात्रों के बीच होने वाली चर्चा को ध्यान से सुनना चाहिए और महत्त्वपूर्ण सन्देशों को नोट करना चाहिए। रोल–प्ले के अन्त में चर्चा करें कि सन्देश सही तरह से दिए गए या नहीं या कोई अन्य महत्त्वपूर्ण बिन्दु छूटे तो नहीं हैं।

शिशु की बीमारी के दौरान व बाद में आहार खिलाने के अवसर

रोल–प्ले



गृह भ्रमण



वी.एच.एस.एन. दिवस/ समूह की बैठक

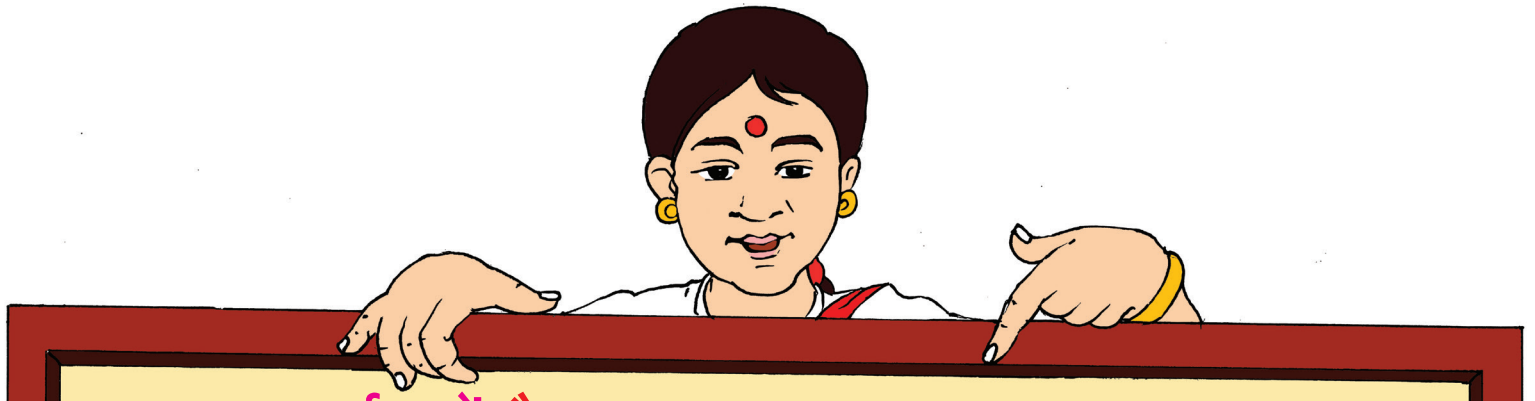
साराँश

कार्यकर्ताओं को बतायें कि आज हमने शिशु की बीमारी के दौरान व बीमारी के बाद आहार देने के बारे में जो सीखा है, अब उसका सार–संक्षेप निकालेंगे।

कार्ड प्रदर्शित करें और कार्यकर्ताओं से कहें कि वे एक–एक बिन्दु को पढ़ें। उन्हें हर बिन्दु को संक्षेप में समझाने के लिए प्रोत्साहित करें और सही जवाब देने पर उनकी सराहना करें।

यदि आवश्यकता हो तो बिन्दुओं को एक–एक करके समझायें।

बीमारी के दौरान और बीमारी के बाद आहार का साराँश



यह महत्त्वपूर्ण क्यों है

- शिशु के नाटेपन का प्रमुख कारण ऊपरी आहार में कमी और बार–बार होने वाली बीमारियाँ हैं। यदि शिशु बार–बार बीमार पड़ रहा है और बीमारी के दौरान व बाद में कम आहार ले रहा है तो वह इस उम्र में लम्बाई बढ़ने का अवसर खो देता है।

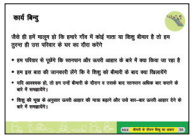
शिशु आहार लेना क्यों छोड़ देता हैं

- बीमारी के दौरान भूख न लगना आहार लेने में कमी का प्रमुख कारण है

शिशु को बीमारी के दौरान व बाद में आहार कैसे देना चाहिए

- माता को स्तनपान कराना जारी रखना चाहिए तथा बीमारी के दौरान व बाद में शिशु को बार–बार स्तनपान कराना चाहिए।
- बीमारी के बाद शिशु की भूख के अनुसार माता को 6 माह से अधिक उम्र के शिशु की ऊपरी आहार की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए और बार–बार खिलाना चाहिए।

यह ज़रूरी है कि शिशु के 2 वर्ष की उम्र का होने तक माँ स्तनपान कराती रहे ताकि इस दौरान आवश्यकता के अनुसार दूध बनता रहे।



कार्य बिन्दु

कार्ड प्रदर्शित करें और कार्यकर्ताओं से सभी बिन्दुओं को एक–एक कर पढ़ने के लिए कहें। हर बिन्दु को संक्षेप में समझायें।

यह महत्त्वपूर्ण है कि शिशु या माता की बीमारी का पता चलते ही आप उस परिवार के घर का दौरा करें।

कार्य बिन्दु

जैसे ही हमें मालूम हो कि हमारे गाँव में कोई माता या शिशु बीमार है तो हम तुरन्त ही उस परिवार के घर का दौरा करेंगे

- हम परिवार से पूछेंगे कि स्तनपान और ऊपरी आहार के बारे में क्या किया जा रहा है
- हम इस बात की जानकारी लेंगे कि वे शिशु को बीमारी के बाद क्या खिलायेंगे
- यदि आवश्यक हो, तो हम उन्हें बीमारी के दौरान व उसके बाद स्तनपान अधिक बार कराने के बारे में समझायेंगे।
- शिशु की भूख के अनुसार ऊपरी आहार की मात्रा बढ़ाने और उसे बार–बार ऊपरी आहार देने के बारे में समझायेंगे।

1 यह मासिक बैठक क्यों?
2 गृह भेंट योजना पंजी कैसे बनाएं या अपडेट करें, गृह भेंट की शुरूआत
3 आंगनवाड़ी केन्द्र पर आयोजित समुदायिक कार्यक्रम की योजना एवं आयोजन
4 नवजात शिशुओं में स्तनपान का अवलोकन - क्यों और कैसे?
5 कमज़ोर नवजात शिशु की पहचान और देखभाल
6 ऊपरी आहार - भोजन में विविधता
7 महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम
8 शिशुओं में शारीरिक वृद्धि का आकलन
9 समय के साथ ऊपरी आहार में सुधार और वृद्धि
10 केवल स्तनपान सुनिश्चित करना
11 कमजोर नवजात शिशु की देखभाल - आखिर कितने कमजोर बच्चे हम से छूटे रहे हैं?
12 हम ऊपरी आहार की शुरूआत समय से कैसे सुनिश्चित करें?
13 गंभीर दुबलेपन को कैसे पहचाने एवं रोकें?
14 बीमारी के दौरान शिशु का आहार
15 स्तनपान संबंधित समस्याओं में माता को सहयोग
16 कंगारू मदर केयर की मदद से कमज़ोर शिशु की देखभाल कैसे करें?
17 बीमार नवजात शिशु की पहचान एवं रेफरल सेवा
18 कुपोषण और मृत्यु से बचने के लिए बीमारियों से बचाव
19 बच्चों और किशोरियों में खून की कमी/एनीमिया की रोकथाम
20 प्रसव पूर्व तैयारी - अस्पताल और घर पर होने वाले प्रसव के लिए
21 गर्भावस्था के दौरान तैयारी - नवजात शिशु की देखभाल और परिवार नियोजन

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ