



डी॰पी॰ओ॰ एवं सी॰डी॰पी॰ओ॰ लीडरशिप डेवलपमेंट कोर्स

ट्रेनिंग ऑफ ट्रेनर

दिन 1-सत्र 3
प्रथम हज़ार दिन का महत्व

स्वस्थ, सुपोषित और खुशहाल जीवन के लिये निवेश.....



सत्र की रूपरेखा

- गतिविधि-प्रतिभागियों द्वारा अपने कार्य क्षेत्र के शिशुओं के विकास से संबन्धित मुद्दों पर चर्चा करना
- प्रदेश में गर्भवती महिलाओं और बच्चों में पोषण की स्थिति
- गतिविधि-प्रतिभागियों द्वारा बच्चों के सर्वोत्तम देखभाल के मुख्य बिन्दुओं पर नोट बनाना
- गतिविधि-प्रतिभागियों द्वारा दिये गए चित्रों को क्रमानुसार व्यवस्थित कर पहले 1000 दिन को दर्शाना
- पहले 1000 दिन पर विडियो व चर्चा
- पहले 1000 दिन-मुख्य घटक, महत्व तथा सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) से लिंक
- कुपोषण के प्रकार तथा पहले 1000 दिन से संबन्धित शोध
- पहले 1000 दिवस के महत्व को सुदृढ़ करने में डीपीओ/सीडीपीओ की भूमिका

सत्र के उद्देश्य

- बच्चों के समग्र विकास के लिए प्रतिभागियों के दृष्टिकोण और आकांक्षाओं का पता लगाना

- पोषण देखभाल' की अवधारणा, महत्व और पहले 1000 दिनों के प्रमुख घटकों की समझ विकसित करना

- कुपोषण को समझना - अल्पवजन, दुबलापन, नाटापन, मोटापा

1



“पहले 1000 दिन” के आधार पर अपने कार्य क्षेत्र के बच्चों के विकास से संबंधित मुद्दों पर अपने अनुभव साझा करें

(चर्चा के संकेतिक बिन्दु: शिशु पोषण की स्थिति, पोषण सेवाएँ, गतिविधियां इत्यादि)

गर्भवती महिलाओं की पोषण स्थिति



15 - 49 वर्ष की एनीमिया ग्रसित गर्भवती महिलाएं (<Hb 11.0g/dl)



गर्भावस्था में 100 + दिन आईएफ़ए का सेवन



गर्भावस्था में 180 + दिन आईएफ़ए का सेवन



पहली तिमाही में प्रसवपूर्व जांच कराने वाली गर्भवती महिलायें



कम से कम 4 बार प्रसवपूर्व जांच करवाने वाली गर्भवती महिलायें

India → **52.2**
UP → 45.9

52.2
22.3

44.1
9.7

70.0
62.5

58.1
42.4

गर्भवती महिलाओं की पोषण स्थिति

प्रदेश में प्रत्येक 100 गर्भवती महिलाओं में से

46 गर्भवती महिलायें

एनीमिया ग्रसित है

22 गर्भवती महिलाओं

द्वारा 100 दिन या उससे अधिक समय तक आयरन फोलिक एसिड का सेवन किया जाता है

10 गर्भवती महिलाओं

द्वारा गर्भावस्था के दौरान 180 दिन या उससे अधिक समय तक आयरन फोलिक एसिड का सेवन किया जाता है

63 गर्भवती महिलाओं

द्वारा पहली तिमाही में प्रसवपूर्व जांच किया जाता है

42 गर्भवती महिलाओं

द्वारा कम से कम 4 बार प्रसवपूर्व जांच किया जाता है

बच्चों की पोषण स्थिति



जन्म के एक घंटे
के अंदर स्तनपान



6 माह तक केवल
स्तनपान



6-8 माह के बच्चों
के द्वारा ठोस या
अर्ध-ठोस आहार
और स्तनपान



6 से 23 माह के
बच्चों को पर्याप्त
आहार



6-59 माह के
एनीमिया ग्रसित
बच्चे

India →

41.8

UP →

23.9

63.7

59.7

45.9

31.0

11.1

5.9

67.1

66.4

बच्चों की पोषण स्थिति

प्रदेश में प्रत्येक 100 बच्चों में से



24 बच्चों द्वारा जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान



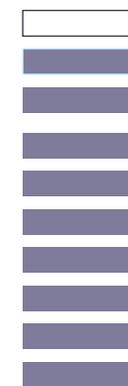
60 बच्चों द्वारा 6 माह तक केवल स्तनपान



31 बच्चों (6-8 माह आयु) द्वारा बच्चों को ठोस या अर्ध-ठोस आहार और स्तनपान



6 बच्चों (6- 23 माह आयु) द्वारा बच्चों को पर्याप्त आहार



66 बच्चों (6-59 माह आयु) एनीमिया ग्रसित

बच्चों की पोषण स्थिति



अल्पवजन

5 वर्ष से कम आयु के बच्चे जिनका आयु के अनुसार वजन कम है



India →	32.1
UP →	32.1



(मैम, सैम)

5 वर्ष से कम आयु के बच्चे जिनका वजन लम्बाई /ऊंचाई के अनुपात में कम है



19.3
17.3



सैम

वर्ष से कम आयु के बच्चे जिनका वजन लम्बाई /ऊंचाई के अनुपात में बहुत कम है



7.7
7.3



नाटापन

5 वर्ष से कम आयु के बच्चे जिनकी आयु के अनुसार लम्बाई /ऊंचाई कम है



35.5
39.7

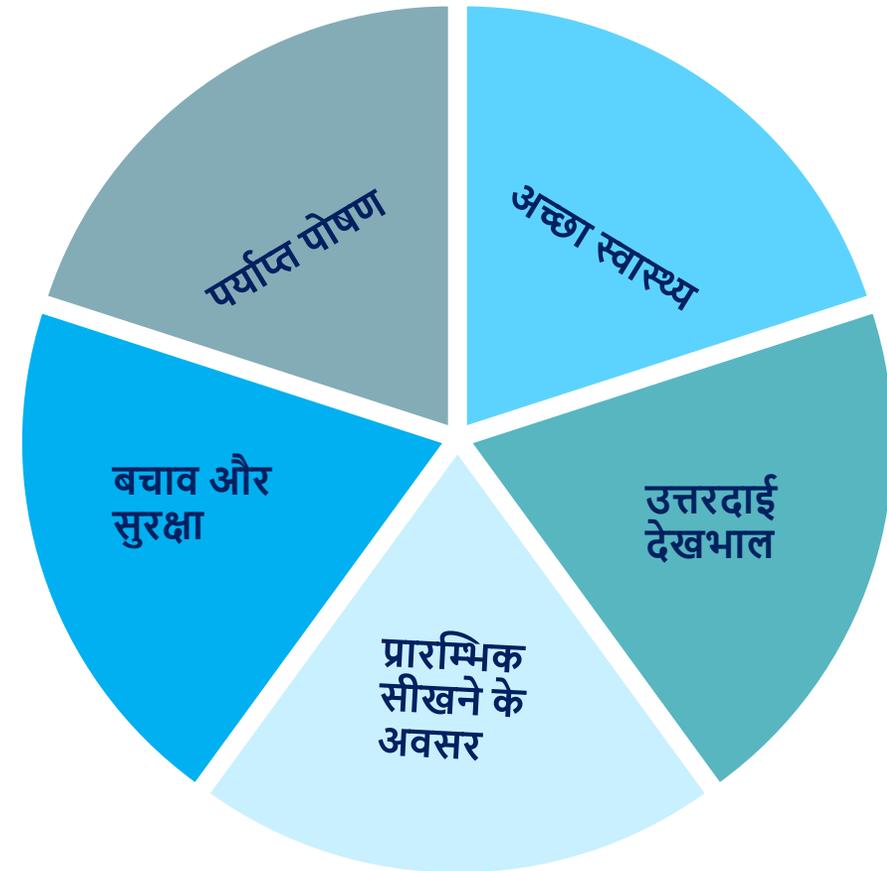
प्रदेश में 5 वर्ष से कम आयु के प्रत्येक 100 बच्चों में से



बच्चों की सर्वोत्तम देखभाल

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार:

- बच्चों के लिए सर्वोत्तम देखभाल वह है जो पर्याप्त पोषण, अच्छा स्वास्थ्य, बचाव व सुरक्षा की भावना और जन्म से ही सीखने के अवसर प्रदान करती है।
- स्तनपान, टीकाकरण और बीमारी के दौरान समय पर देखभाल, साथ ही स्वच्छ हवा, पानी, स्वच्छता और सुरक्षित खेल के स्थान जैसे कारक इसमें सम्मिलित हैं।



पोषण देखभाल के घटक

बच्चों की सर्वोत्तम देखभाल

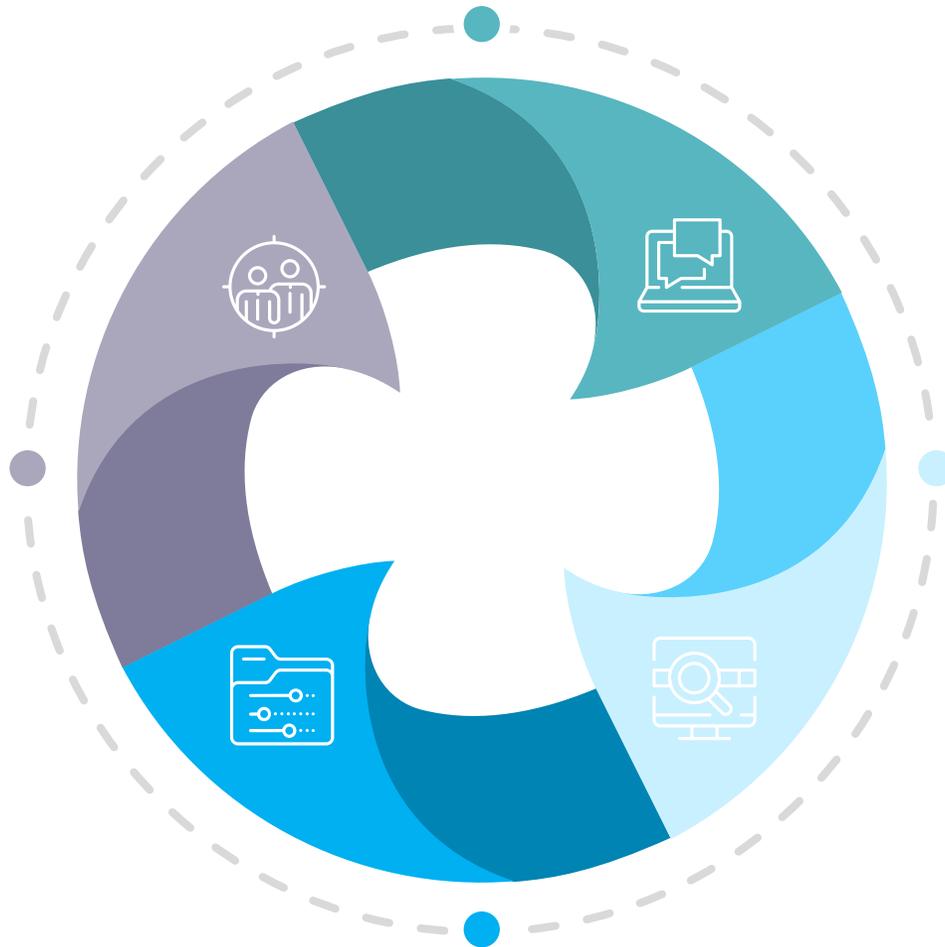
प्रारंभिक जीवन के विकास में सुधार के लिए, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की अनुशंसा

पोषण और देखभाल हस्तक्षेपों का एकीकरण

शिशुओं और छोटे बच्चों के सर्वोत्तम पोषण के लिए प्रतिक्रियाशील देखभाल और प्रारंभिक शिक्षा के हस्तक्षेप को शामिल करना

मातृ मानसिक स्वास्थ्य

मनोसामाजिक हस्तक्षेप के सहयोग द्वारा मातृ मानसिक स्वास्थ्य का सहयोग कर प्रारंभिक जीवन के स्वास्थ्य और विकास सम्बंधित सेवाओं को एकीकृत करना



प्रतिक्रियाशील देखभाल

सभी शिशुओं और बच्चों के जीवन के पहले 3 वर्षों के दौरान माता- पिता व अन्य सदस्यों द्वारा प्रतिक्रियाशील देखभाल को सुनिश्चित करना

प्रारम्भिक सीखने के अवसर को बढ़ावा देना

बच्चे के जीवन के पहले 3 वर्षों के दौरान माता- पिता व अन्य सदस्यों द्वारा बच्चे को प्रारंभिक सीखने की गतिविधियाँ में सहयोग करना

1



“पहले 1000 दिनों” को दर्शाने के लिए चित्रों को क्रम में व्यवस्थित करें

पहले 1000 दिनों का महत्व



<https://www.youtube.com/watch?v=jXFqpyDuM6o>

पहले 1000 दिन के महत्व पर विडियो में दिखाये गये प्रमुख बिन्दु

पहला चरण- गर्भावस्था -
पंजीकरण, प्रसवपूर्व जाँच, खतरे
के लक्षण की पहचान, पोषक
आहार की जानकारी, आयरन व
कैल्शियम की गोली का
सेवन, संस्थागत प्रसव का महत्व



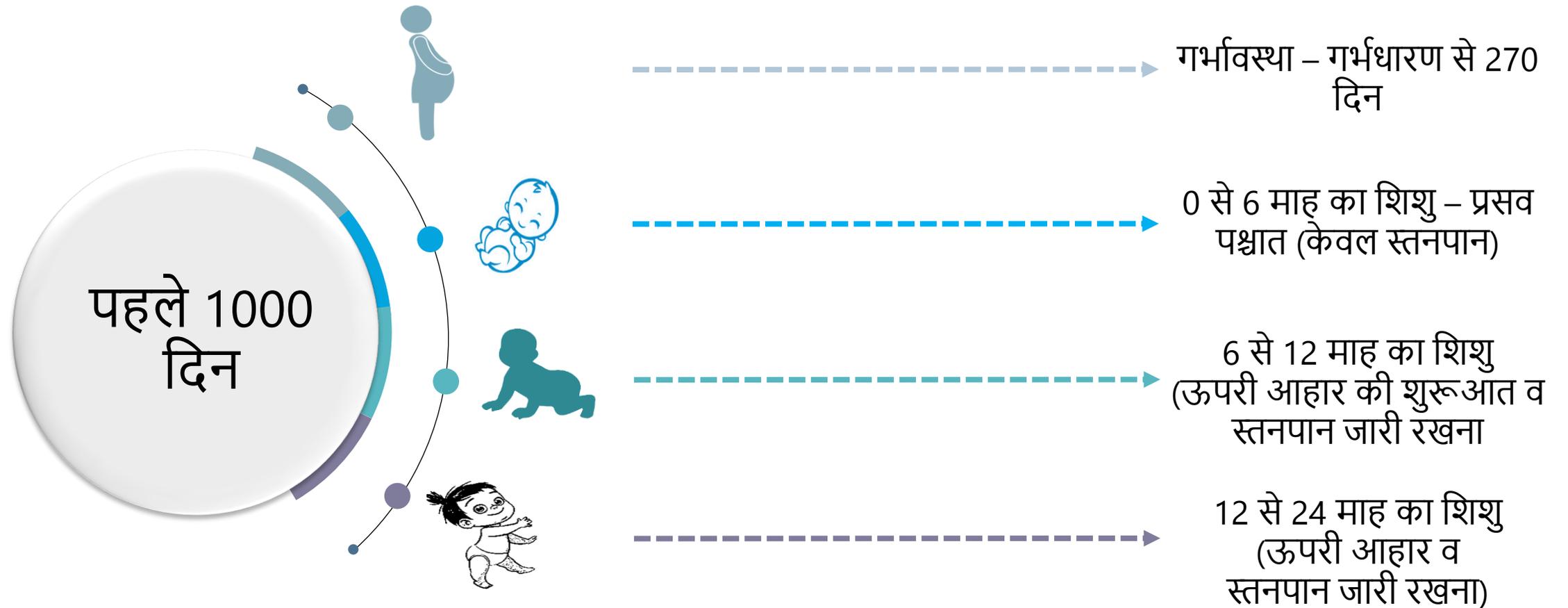
दूसरा चरण- जन्म से 6 माह
तक केवल स्तनपान- जन्म के
1 घंटे के अंदर स्तनपान के
शुरूआत, स्तनपान का महत्व



तीसरा चरण- 6 माह से 2 वर्ष
की आयु तक स्तनपान के
साथ-साथ ऊपरी आहार-
ऊपरी आहार की मात्रा व
बारंबारता, टीकाकरण, स्वच्छता



जीवन के पहले 1000 दिन-गर्भधारण से 2 वर्ष की आयु तक का सफर



1000 दिन का महत्व



गर्भावस्था (गर्भधारण से 270 दिन)

- प्रसव –पूर्व जाँच व देखभाल से खतरों से बचाव
- पोषण जोखिम का आंकलन
- उचित आहार लेने से अपेक्षित वजन वृद्धि
- एनिमिया की पहचान व प्रबंधन
- आयरन व कैल्शियम का सेवन



0 से 6 माह का शिशु

- जन्म के तुरंत बाद 1 घंटे के अंदर स्तनपान
- जन्म से लेकर 6 माह तक केवल स्तनपान, पानी भी नहीं
- समयानुसार टीकाकरण से संभावित खतरों से बचाव

1000 दिन का महत्व



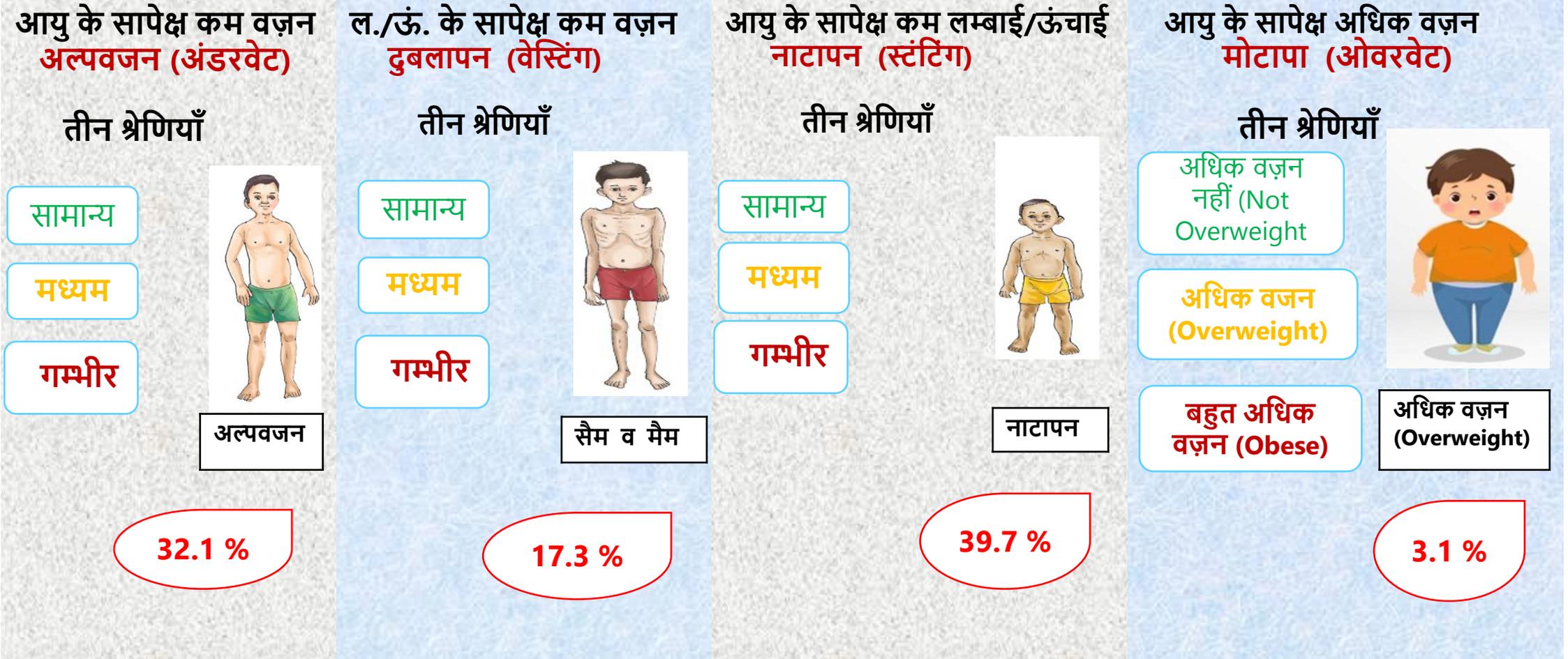
गर्भावस्था (गर्भधारण से 270 दिन)

- बच्चे की आयु 6 माह पूर्ण होने पर स्तनपान जारी रखने के साथ-साथ ऊपरी आहार की शुरूआत
- मुलायम व अर्धठोस आहार से शुरूआत तथा आयु अनुसार ऊपरी आहार की मात्रा बढ़ाते जाना
- आयरन फॉलिक एसिड सीरप व विटामिन 'ए' संपूरण
- कृमिनाशक हेतु अल्बेण्डाज़ाल की गोली
- चिकित्सीय जटिलता वाले सैम बच्चों का एन.आर.सी पर रेफरल तथा बिना चिकित्सीय जटिलता वाले सैम बच्चों को 6 दवाओं की उपलब्धता

पहले 1000 दिन और सतत विकास लक्ष्य (SDG)

- SDG-1** गरीबी उन्मूलन बचपन में स्वास्थ्य, शिक्षा में निवेश कर वयस्कता में कमाई की क्षमता में सुधार कर गरीबी के चक्र को तोड़ना
- SDG-2** भूख को समाप्त करना पोषण और देखभाल की सुनिश्चिता कर विकास और वृद्धि में सुधार
- SDG-3** अच्छा स्वास्थ्य और कल्याण स्वास्थ्य और देखभाल को सुनिश्चित कर बीमारियों और स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव
- SDG-4** गुणवत्तापूर्ण शिक्षा शिक्षा और देखभाल की सुनिश्चित कर शिक्षा और विकास के अवसरों से वंचित होने से बचाव
- SDG-5** लिंग समानता लिंग समानता को सुनिश्चित कर विशेष रूप से लड़कियों के विकास और वृद्धि में आने वाली बाधाओं का समाधान
- SDG-6** स्वच्छ जल और साफ-सफाई स्वच्छ जल और उचित स्वच्छता से संक्रमण और दस्त से बचाव तथा पोषण व विकास को बढ़ावा

कुपोषण के प्रकार



मात्र पोषण संबंधित शोध के आधार पर निष्कर्ष

गर्भावस्था में अपर्याप्त वजन वृद्धि होने से जन्म के समय कम वजन और प्री-टर्म शिशु के जन्म का जोखिम काफी बढ़ जाता है।

स्रोत: *Meta-analysis published in the American Journal of Obstetrics & Gynecology analyzed data from 55 studies involving over 3.4 million women across the globe.*

गर्भावस्था के दौरान, अपर्याप्त (inadequate) वजन वृद्धि वाली महिलाओं की अपेक्षा, पर्याप्त (adequate) वजन वृद्धि वाली महिलाओं में कम वजन के शिशुओं का जोखिम 32% कम, स्टंटिंग का 36% कम, और वेस्टिंग का जोखिम 30% कम पाया गया।

स्रोत: *Gestational weight gain and newborn anthropometric outcomes in rural Bangladesh — Gilberto Kac, Charles D. Arnold, Susana L. Matias, Malay K. Mridha, Kathryn G. Dewey*

गर्भावस्था के दौरान 7 किलोग्राम से कम वजन वृद्धि वाली गर्भवती महिलाओं में, नवजात शिशुओं का जन्म के समय औसत वजन 2.46 किलोग्राम, और 11 किलोग्राम से अधिक वजन वृद्धि वाली महिलाओं में यह 2.98 किलोग्राम पाया गया।

स्रोत: *Effect of maternal age and gestational weight gain on anthropometry of the newborn in semi urban area of Chhattisgarh, India*



गर्भावस्था में विविध आहार संबन्धित शोध के आधार पर निष्कर्ष

गर्भावस्था के दौरान विविध आहार लेने वाली महिलाओं, विशेष रूप से दुग्ध उत्पाद, दालें, मेवे और बीज, साथ ही अंडा व मांसाहार का सेवन करने वाली गर्भवती महिलाओं में, जन्म के समय कम वजन (LBW) वाले शिशुओं को जन्म देने का जोखिम कम होता है।

◆ स्रोत: : (Zaveri et al., 2020; Khan et al., 2019; Zerfu et al., 2016)

गर्भावस्था में आयरन फॉलिक एसिड का संपूरण पर शोध के आधार पर निष्कर्ष

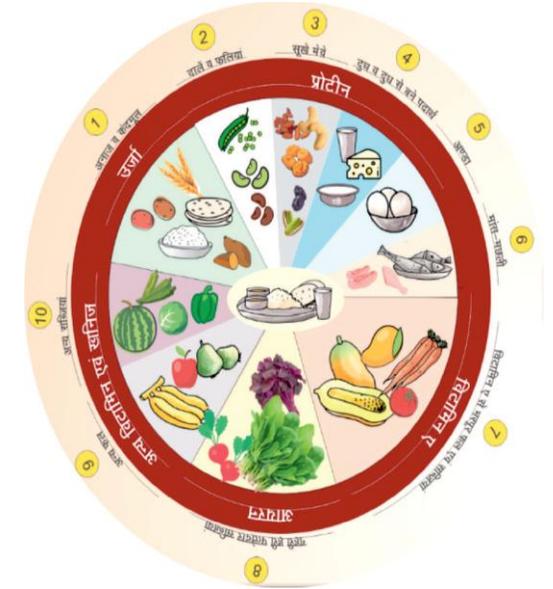
गर्भावस्था के दौरान 3 महीने से अधिक आयरन फॉलिक एसिड का सेवन करने से जन्म के समय कम वजन (LBW) के जोखिम में 23% तक कमी देखी गई है।

◆ स्रोत: : Chatterjee P, Dubey A (2022). Examining the Birth Weights of Children in India: Impact of Iron-Folic Acid Supplements during Pregnancy. Indian Journal of Science and Technology, 15(21): 1059-1066.

स्तनपान पर शोध के आधार पर निष्कर्ष

विश्व में स्तनपान कराने से 8.23 लाख बच्चों तथा 20 हजार मातृ मृत्यु को रोका जा सकता है।

◆ स्रोत: Lancet series on Breastfeeding-2016



शिशु के ऊपरी आहार और स्टंटिंग के बीच सम्बंध पर शोध के आधार पर निष्कर्ष

6 महीने से पहले ऊपरी आहार शुरू करने पर बच्चों में नाटापन (स्टंटिंग) की संभावना **2.47 गुना अधिक** पाई गई।

स्रोत: Paramashanti et al., 2020 (PLOS ONE)

6-8 माह के शिशु, जिन्हें ऊपरी आहार नहीं मिला, उनमें **नाटापन (स्टंटिंग) 22% और गंभीर नाटापन (स्टंटिंग) 10%** पाया गया।

स्रोत: Khan et al., 2017 (BMC Pediatrics)

6-23 माह के बच्चों में नाटापन (स्टंटिंग) की दर 28.8% पाई गई, जिनमें से **65% बच्चे 1 वर्ष या उससे अधिक आयु के थे।**

स्रोत: BMC Nutrition, 2022 (Tanzania Study)



पहले 1000 दिवस के महत्व को सुदृढ़ करने में डीपीओ/सीडीपीओ की भूमिका

- जनपद व परियोजना पर होने वाली बैठक में पहले 1000 दिवस के मुख्य बिन्दुओं पर समीक्षा करना।
- गर्भवती महिला, धात्री माता व 2 वर्ष तक के शिशुओं को दी जाने वाली सेवाओं का गुणवत्तापूर्ण क्रियान्वयन कराना।
- विभिन्न अवसरों व प्लेटफॉर्म पर पहले 1000 दिवस के महत्व पर दिए जाने वाले परामर्श की गुणवत्ता सुनिश्चित करना।
- अपने कार्य क्षेत्र में पहले 1000 दिवस से संबन्धित संकेतको के डेटा का विश्लेषण कर समुचित मार्गदर्शन करना।
- अपने कार्य क्षेत्र में पहले 1000 दिवस के महत्व को बढ़ावा देने व प्रोत्साहित करने के लिये सहयोगात्मक पर्यवेक्षण करना।

नोट-पहले 1000 दिनों के तीन प्रमुख घटकों पर आगामी सत्रों में विस्तार से चर्चा की जाएगी।



धन्यवाद !!

