डी०पी०ओ० एवं सी०डी०पी०ओ० लीडरशिप डेव्लपमेंट कोर्स

ट्रेनिंग ऑफ ट्रैनर

दिन 2-सत्र 1:
06 माह से छोटे शिशुओं का स्तनपान एवं कुपोषण से बचाव और प्रबंधन

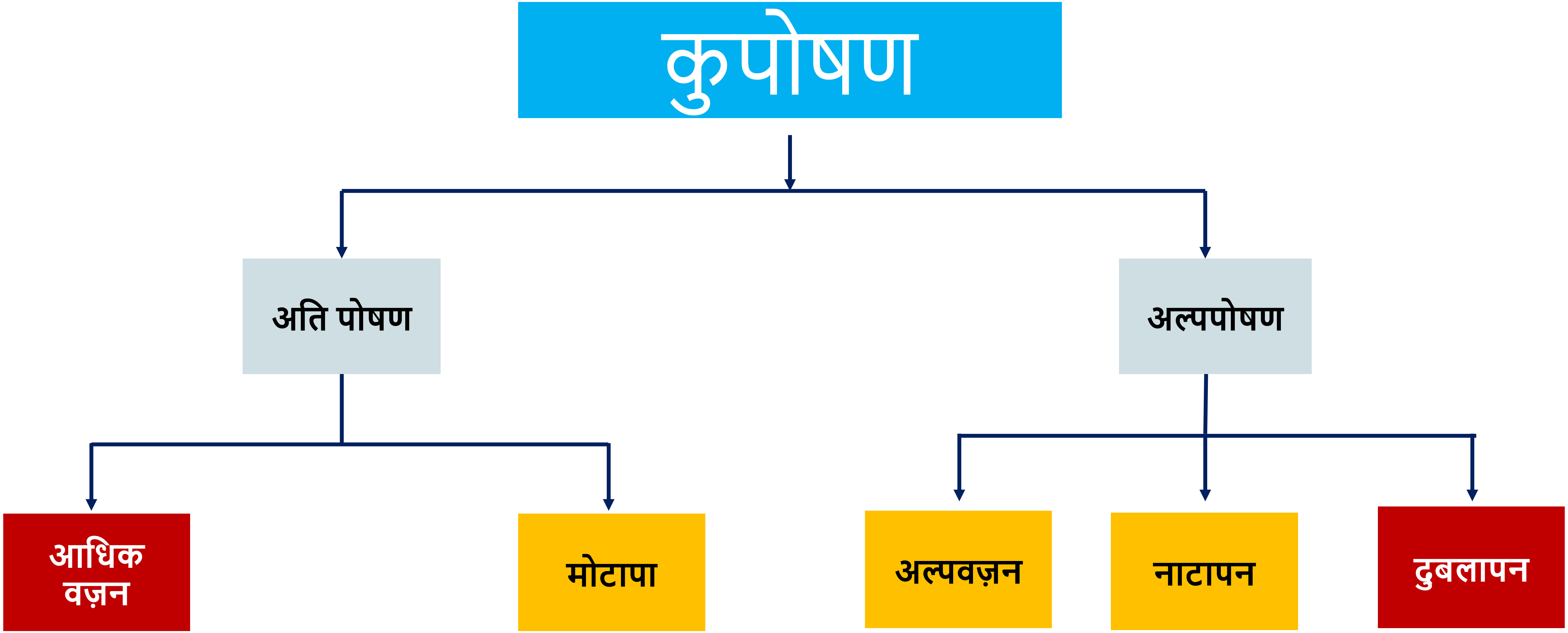
ihat UP-TSU pci INDIA Vikramshila unicef for every child

सत्र का उद्देश्य

इस सत्र में हम सीखेंगे -

- कुपोषण के विभिन्न रूप
- मानसिक और शारीरिक वृद्धि
- स्तनपान के महत्व और लाभ
- माँ का दूध पर्याप्त है या नहीं जानने का सरल तरीका
- प्रारंभिक शुरुआत, केवल स्तनपान और निरंतर स्तनपान की परिभाषा
- माँ के दूध की संरचना
- लैंगिक दृष्टिकोण
- स्तनपान संवर्धन में CDPO और DPO की भूमिका (मानव संसाधन प्रबंधन दृष्टिकोण से)
- स्तनपान संवर्धन में तकनीकी सूचना

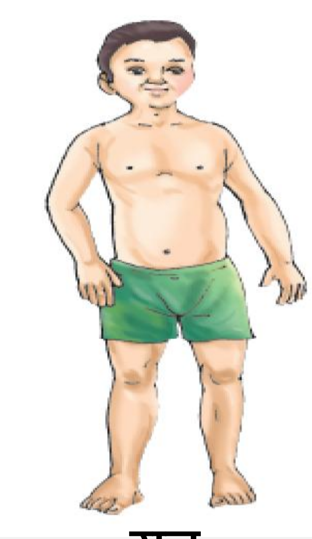
कुपोषण के प्रकार



कुपोषण के तीन प्रकार (शारीरिक माप के आधार पर)

तीन बच्चे, एक ही आयु के - लेकिन वजन और लम्बाई में भिन्नता है

सामान्य
वज़न / लम्बाई / उम्र के अनुसार



राजू

1
उम्र- 17 माह
वजन- 10 किग्रा
लम्बाई- 80 सेमी

सैम/मैम
(लम्बाई/ऊंचाई के सापेक्ष कम वज़न)

रामू

2
उम्र- 17 माह
वजन- 7.12 किग्रा
लम्बाई- 79.8 सेमी

रामू रोहित

अल्पवजन
(उम्र के सापेक्ष कम वजन)

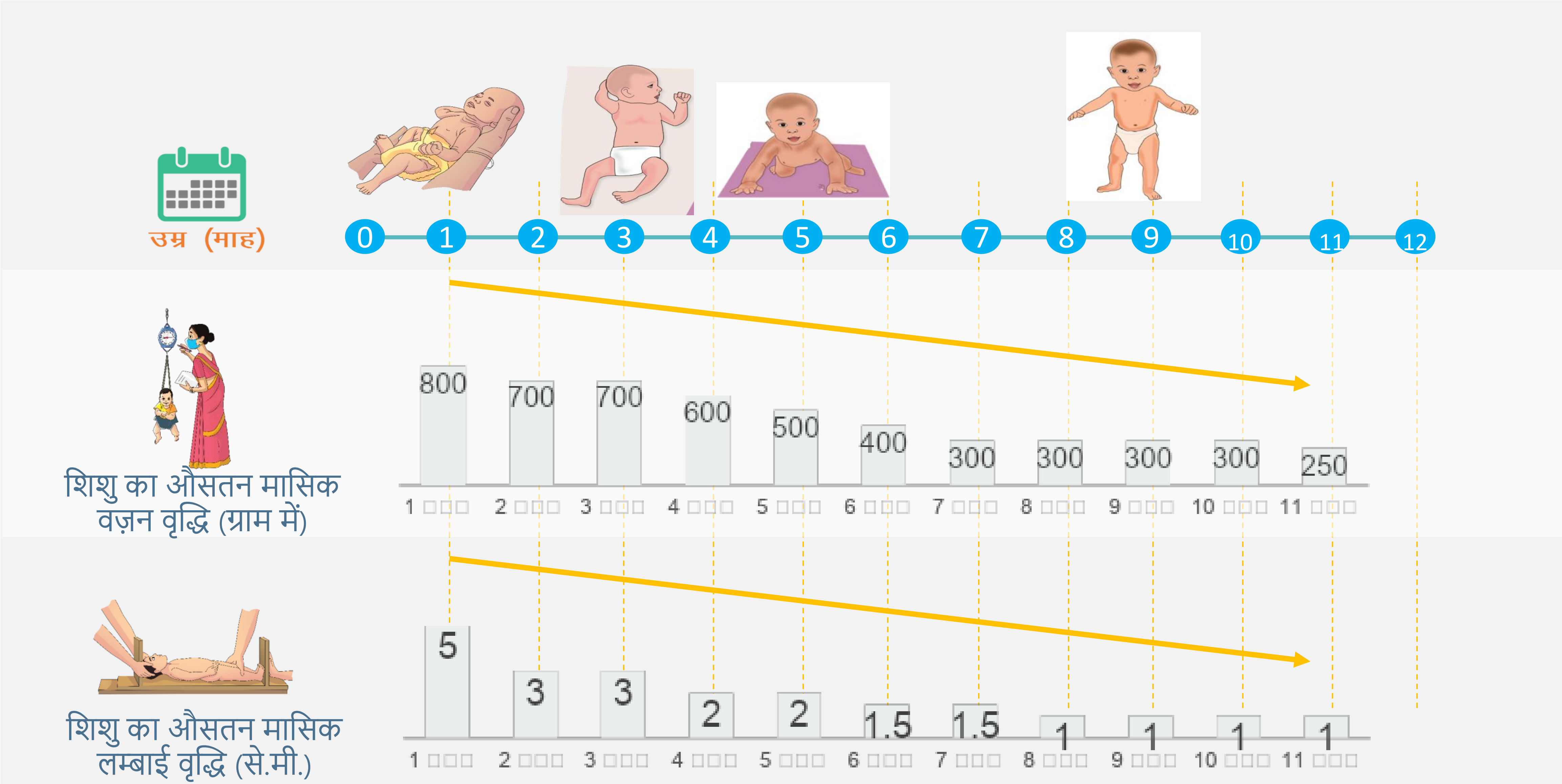
नाटापन/स्टंटिंग
(उम्र के सापेक्ष कम लम्बाई/ऊंचाई)

रोहित

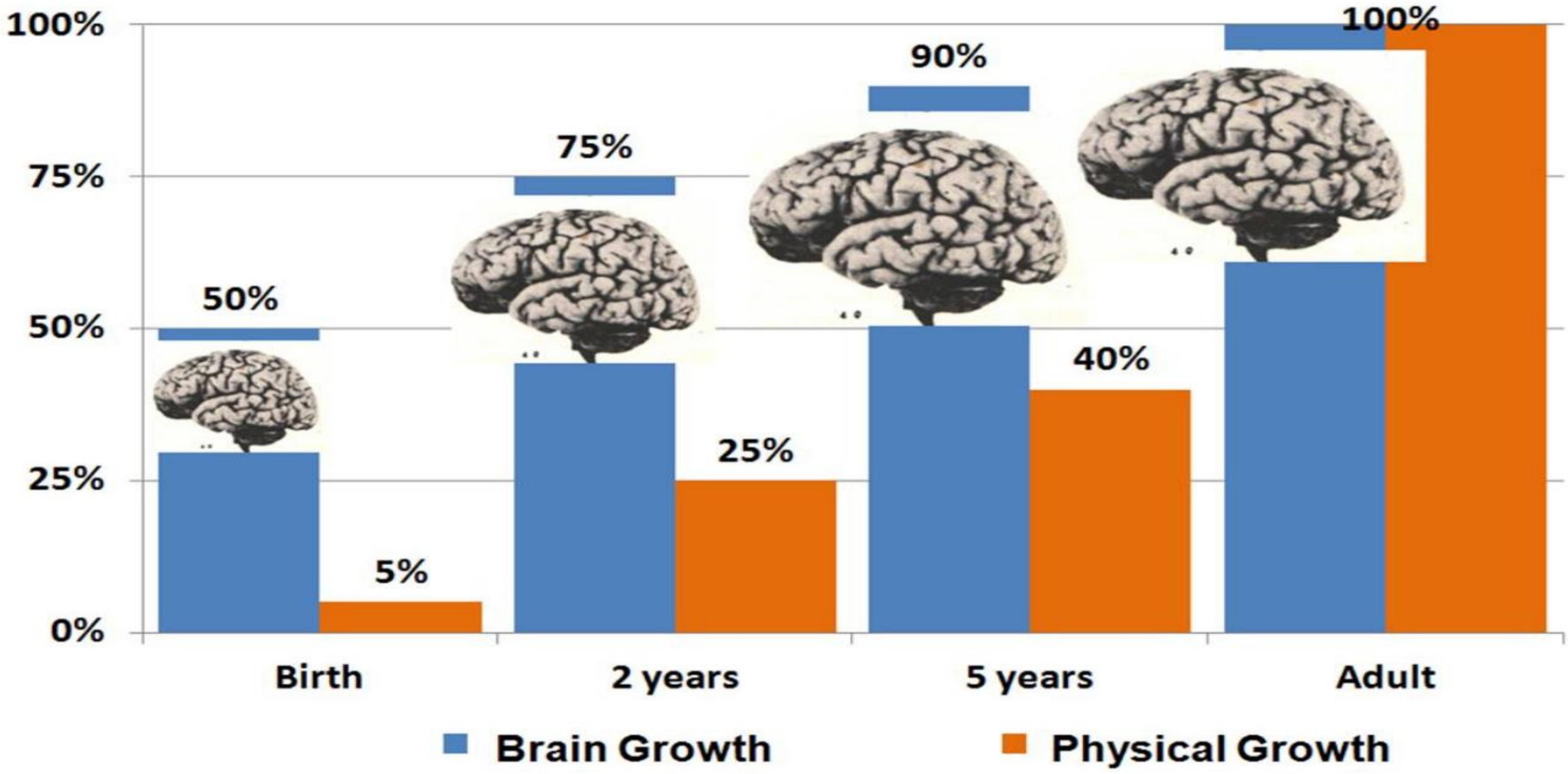
3
उम्र- 17 माह
वजन- 7.12 किग्रा
लम्बाई- 71.2 सेमी

प्रथम छह माह

शिशु का वज़न एवं लम्बाई वृद्धि की गति सबसे अधिक



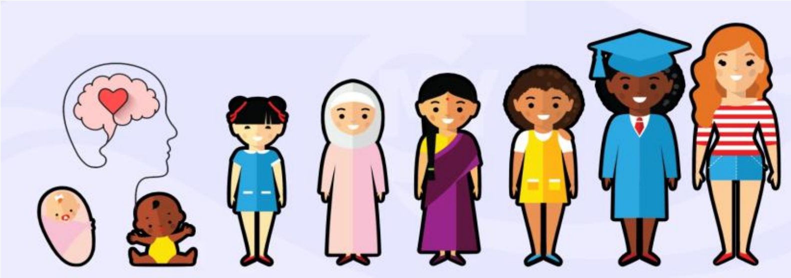
शिशु की मानसिक वृद्धि


100%
75%
50%
25%
0%
50%
5%
75%
25%
90%
40%
100%
Birth
2 years
5 years
Adult
Brain Growth
Physical Growth

मानसिक और शारीरिक वृद्धि को समझने उपरांत कुछ निष्कर्ष

जन्म से 6 माह तक केवल माँ का दूध ही पर्याप्त होता है – पानी भी नहीं देना चाहिए।

माँ के दूध में रोग प्रतिरोधक तत्व होते हैं जो शिशु को बीमारियों से बचाते हैं।



यह शिशु के सम्पूर्ण विकास – शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक – में सहायक होता है।

माँ और बच्चे के बीच सशक्त बंधन बनाता है

दो वर्ष या उससे अधिक समय तक स्तनपान शिशु मृत्यु दर को कम करता है।

यह परिवार के लिए आर्थिक रूप से भी लाभकारी है – कोई खर्च नहीं

माँ का दूध पर्याप्त है या नहीं जानने का सरल तरीका

शिशु दिन में करीब 6-7 बार पेशाब करता है और आराम से सोता है। तो निश्चित रूप से शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है।

यदि शिशु के वज़न में सिर्फ माँ का दूध पीने से अपेक्षित वृद्धि हो रही है।

जन्म के अंदर स्तनपान की शुरुवात
(EARLY INITIATION OF BREASTFEEDING)

- शिशु के जन्म के तुरंत बाद अधिकतम एक घंटे के अंदर स्तनपान शुरू किया जाना चाहिए। (सामान्य एवं सीजेरीयन प्रसव दोनों में)

- कोलोस्ट्रम, जो जन्म के तुरंत बाद आता है, शिशु के लिए अत्यंत लाभकारी है।

- यह शिशु के पहले मल त्याग में मदद करता है और संक्रमण से बचाता है।

केवल स्तनपान (EXCLUSIVE BREASTFEEDING)

- शिशु के पहले छह माह तक केवल माँ का दूध दिया जाना चाहिए, जिसमें पानी भी नहीं।
- यहां तक कि गर्मी के मौसम में भी शिशु को पानी की आवश्यकता नहीं होती है।
- केवल स्तनपान शिशु के समग्र विकास और स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

यदि छः माह की अवधि में बच्चा बीमार पड़ता है और उसे दवाइयां, सिरप या फिर ओ.आर.एस. का घोल देना पड़े तो भी यह केवल स्तनपान की परिभाषा में आयेगा। यदि माँ बीमार है या फिर बच्चा बीमार है दोनों ही परास्थितियों में स्तनपान जारी रखना चाहिए।

स्तनपान के लाभ

शिशुओं में

- माँ का दूध शिशु की पाचन प्रक्रिया को आसान बनाता है और कब्ज नहीं होने देता।
- स्तनपान शिशु को दस्त, निमोनिया, और अन्य बीमारियों से बचाता है।
- माँ का दूध पीने वाले बच्चे का मानसिक विकास स्तनपान न करने वाले बच्चे की अपेक्षा अधिक होता है।
- शिशु की भावनात्मक आवश्यकता को पूरा करता है तथा माँ एवं शिशु के बीच प्यार भरे रिश्ते के विकास को बढ़ावा देता है।

माँ में

- माँ के लिए स्तनपान गर्भाशय को पूर्व आकार में लाने और रक्तस्राव को रोकने में सहायक होता है।
- यह स्तन, गर्भाशय, और अंडाशय के कैंसर के खतरे को भी कम करता है।
- पूर्ण स्तनपान कराने वाली माताएं अपने शिशु के पालन-पोषण और उनके व्यवहार के बारे में अधिक तालमेल बिठाने में सक्षम और काबिल हो जाती हैं।
- माँ के शरीर को सुडौल बनाने में मदद करता है।
- दुबारा गर्भधारण में देरी करने में मदद करता है (लैक्टेशनल एमेनोरिया)।
- माँ सहज, निश्चिंत तथा अधिक प्रसन्न रहती है।

माँ के दूध के प्रकार

1. **कोलोस्ट्रम:** स्तन के दूध का पहला चरण, जो गाढ़ा और पीला होता है। यह शिशु के लिए एक प्रकार का पहला टीका होता है जो उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
2. **परिपक्व दूध:** प्रसव के 7 से 10 दिन बाद बनने वाला दूध, जिसमें फोरमिल्क और हाइंड मिल्क शामिल होते हैं।

1

फोरमिल्क (पतला दूध): जब शिशु स्तनपान करता है, तो यह पहले निकलता है और पतला होता है। इस दूध में बड़ी मात्रा में प्रोटीन, लैक्टोस, पानी एवं अन्य पोषक तत्व होते हैं और कैलोरी कम होती है।

2

हाइंड मिल्क (गाढ़ा दूध): यह बाद में निकलता है। इसमें वसा की मात्रा अधिक होती है और यह गाढ़ा होता है। यह शिशु को बढ़ने के लिए ऊर्जा प्रदान करता है और मस्तिष्क के विकास में भी मदद करता है।

माँ के दूध की संरचना

प्रोटीन – लगभग 1%

विटामिन, खनिज, एंजाइम, एंटीबॉडी – अल्प मात्रा में

कार्बोहाइड्रेट (मुख्यतः लैक्टोज) – लगभग 7%

वसा – लगभग 3.8%

पानी – लगभग 87%

इसका महत्व क्या है?

- चूंकि मां के दूध में पानी बहुत अधिक मात्रा में होता है, इसलिए **केवल स्तनपान कराने वाले शिशुओं को अतिरिक्त पानी देने की कोई आवश्यकता नहीं होती**, चाहे मौसम कितना भी गर्म क्यों न हो।
- पानी देने से शिशु का स्तनपान कम हो सकता है और संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।

क्या स्तनपान एक आसान कार्य है?

- नहीं, स्तनपान एक पूर्णकालिक और कभी-कभी थकाने वाला कार्य है, विशेषकर तब जब मां को घर के अन्य काम, बच्चों की देखभाल और सामाजिक अपेक्षाओं का बोझ उठाना पड़ता है।

- कई माताएं स्तनपान जारी नहीं रख पातीं क्योंकि:

➢ प्रसव के बाद पर्याप्त विश्राम और पोषण नहीं मिलता

➢ परिवार और समुदाय का सहयोग नहीं होता

➢ गलत धारणाएं व सामाजिक दबाव होते हैं (जैसे कि "दूध नहीं बनता", "बच्चा भूखा रह जाएगा")

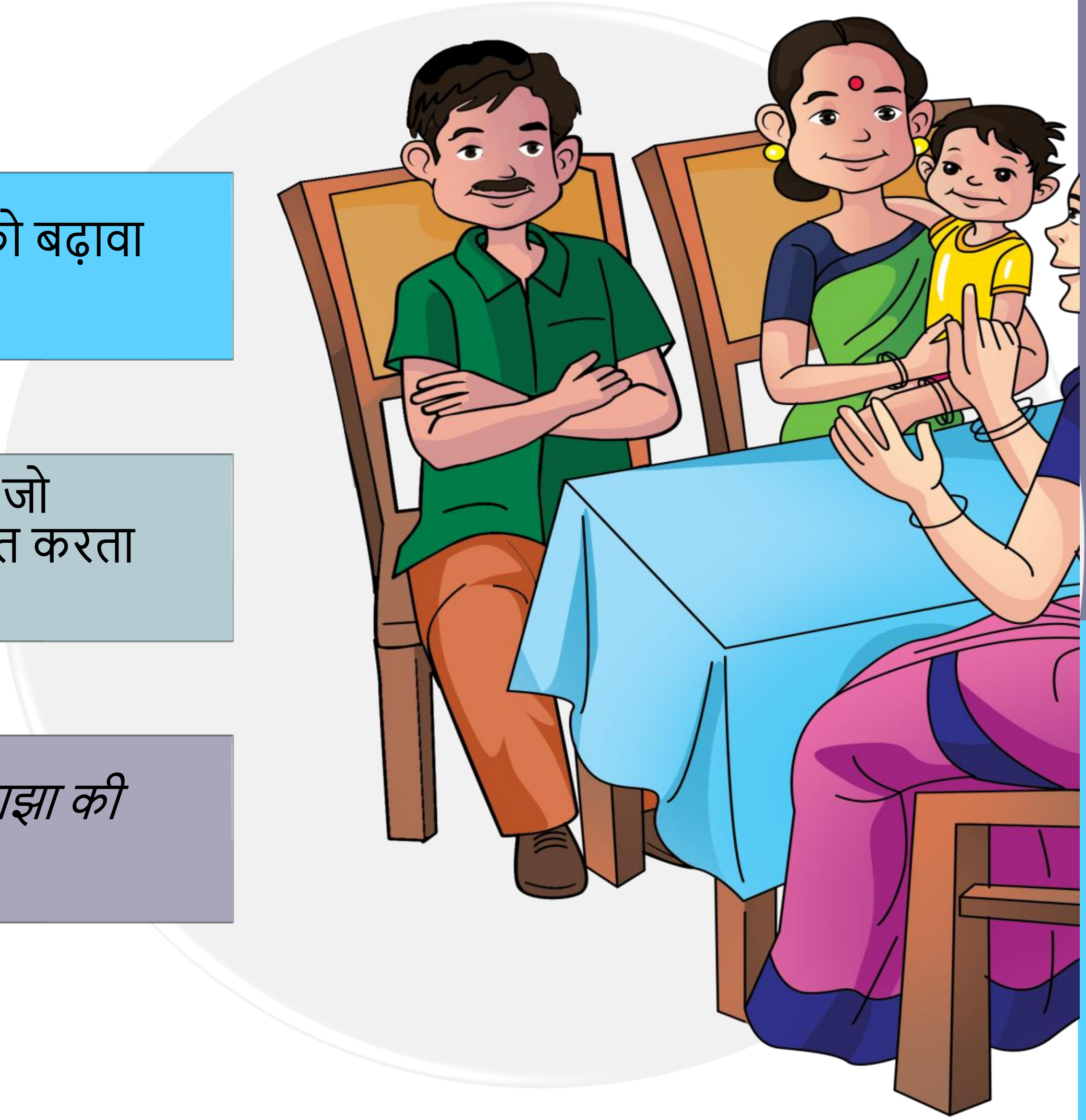
➢ कार्यस्थल पर स्तनपान की सुविधा नहीं होती

लैंगिक दृष्टिकोण से समझें

स्तनपान को केवल 'मां का कर्तव्य' समझना **लैंगिक असमानता** को बढ़ावा देता है

महिलाओं को बिना सहयोग के स्तनपान का बोझ उठाना पड़ता है, जो उनके **स्वास्थ्य, मानसिक स्थिति और आत्मनिर्भरता** को प्रभावित करता है

लक्ष्य: ऐसे समाज का निर्माण करना जहाँ *"मातृत्व की जिम्मेदारी साझा की जाए, न कि अकेले मां पर छोड़ी जाए"*



3 महीने बाद स्तनपान में गिरावट क्यों आती है?

स्तनपान में गिरावट के कारण

- **काम पर लौटना** - माताएं डिलीवरी के बाद अवकाश समाप्त होने पर नौकरी या खेत/घर के काम पर लौट जाती हैं
- **स्तनपान की सुविधा का अभाव** – कार्यस्थल या सार्वजनिक स्थानों पर स्तनपान के लिए सुरक्षित और निजी स्थान नहीं होता
- **परिवार व समाज का दबाव** - जल्दी बच्चे को दूध, पानी या ऊपरी आहार देने की सलाह दी जाती है
- **दूध कम हो रहा है की धारणा** - कुछ माताएं मान लेती हैं कि उनका दूध पर्याप्त नहीं बन रहा
- **थकान और नींद की कमी** - मां को पर्याप्त आराम न मिलने से शारीरिक और मानसिक थकावट होती है
- **समर्थन की कमी** - पति, सास-ससुर और घर के अन्य सदस्यों से सहयोग न मिलना
- **सही जानकारी का अभाव** - 6 माह तक केवल स्तनपान की आवश्यकता की जानकारी सभी को नहीं होती

स्तनपान संवर्धन में DPO और CDPO की भूमिका
(मानव संसाधन प्रबंधन दृष्टिकोण से)

मानव संसाधन प्रबंधन में भूमिका

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं व सुपरवाइज़रों की भर्ती व प्रशिक्षण सुनिश्चित करना
- संवेदनशील और प्रेरित कार्यबल का निर्माण करना
- मातृत्व संबंधी मुद्दों पर फ्रंटलाइन कार्यकर्ताओं की समझ विकसित करना

स्तनपान संबंधित हस्तक्षेप (INTERVENTIONS)

- माताओं के लिए स्तनपान पर परामर्श सत्र
- गृह भ्रमण के दौरान स्तनपान को प्रोत्साहन
- समुदाय स्तर पर मिथकों का निवारण और सही जानकारी का प्रचार
- पुरुष भागीदारी के लिए विशेष बैठकें

स्तनपान संवर्धन में DPO और CDPO की भूमिका
(मानव संसाधन प्रबंधन दृष्टिकोण से)

कार्यबल के माध्यम से गुणवत्ता और तीव्रता

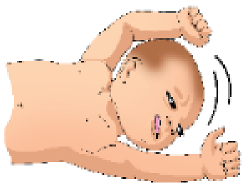
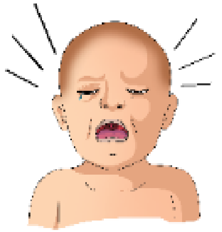
- सुपरवाइज़रों द्वारा नियमित फील्ड विज़िट व निगरानी
- कार्यक्षेत्र को निरंतर फीडबैक और प्रोत्साहन
- अच्छे प्रदर्शन को पहचान और इनाम देना
- डेटा आधारित निगरानी और सुधारात्मक कार्रवाई

कैसे पहुँचाएँ संदेश?

- कार्यक्षेत्र को सरल भाषा और चित्र आधारित सामग्री से प्रशिक्षित करें
- मॉड्यूल और फ्लिपबुक का उपयोग करें
- माताओं के अनुभव साझा करने वाले समूह सत्र आयोजित करें
- वीडियो/ऑडियो सामग्री का प्रयोग करें

स्तनपान संवर्धन में तकनीकी सूचना

विशेष परिस्थितियों में स्तनपान

सुनो	समझो	सलाह दो
○ शिशु का स्तनपान से इन्कार करना और रोना। ○ माँ या शिशु के बीमारी के दौरान स्तनपान। ○ शिशु के जन्म के समय या जन्म उपरांत वज़न का अत्याधिक कम होना ○ समय पूर्व शिशु (pre-mature) जन्म होना  	➢ असहजता ➢ शिशु के पेट का दर्द ➢ शिशु की बन्द नाक ➢ माँ की बीमारी या स्तन संक्रमण ➢ बीमार शिशु	✓ शिशु को एक शांत, एकांत, साफ-सुथरी एवं सामान्य तापमान वाले स्थान पर स्तनपान कराएँ। ✓ स्तन का सही से जुड़ाव नहीं होने से शिशु दूध के साथ हवा भी खींच लेता है। जिससे बनी गैस के कारण उसके पेट में दर्द होता है। ✓ शिशु की बन्द नाक या सर्दी में, रुई की मोटी बाती बनाकर गुनगुने पानी नमक में गीला कर निचोड़ दें और फिर शिशु की नाक साफ करने से शिशु स्तनपान करने लगता है। ✓ यदि माँ बीमार हो तब भी अपने शिशु को स्तनपान करा सकती है। अधिकतर बीमारियों का शिशु के स्तनपान करने पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता (बुखार, पीलिया, टायफायड, मलेरिया, टीबी, लकवाए शुगर एवं अन्य)। ✓ यदि शिशु को दस्त या बुखार है, तो इसमें स्तनपान जारी रखने से शिशु के साथ-साथ माँ को भी लाभ होता है। **बीमार या कम वज़न के शिशु को हाथ से माँ का दूध निकालकर पिलाया जा सकता है।**

विशेष परिस्थितियों में स्तनपान

सुनो	समझो	सलाह दो
क्या आपको स्तन की बनावट के कारण स्तनपान करने मे कोई कठनाई हुई? **स्तन की बनावट एवं अकार** 	स्तन की ऐसी अनेक सामान्य अवस्थायें होती है, जो कभी-कभी स्तनपान कराने में कठिनाइयाँ उत्पन्न करती हैः ➢ चपटे तथा लम्बे या बड़े निप्पल ➢ धँसे हुए निप्पल ➢ अतिपूरण (इंगोर्जमेंट) ➢ दूध की बंद नली तथा स्तनकील/स्तनशो /दुखते निप्पल या निप्पलों में चटखन (दरार)	**चपटे निप्पल -** चपटे निप्पल होने से दूध पीने में कोई बाधा नहीं आती, क्योंकि शिशु निप्पल से दूध नहीं चूसता। **लम्बे या बड़े निप्पल** • शिशु केवल निप्पल चूसता रह सकता है इसलिए ऐसी माँ को स्तनपान की तकलीफ में तकनीक देने की अत्यन्त आवश्यकता है। • इस सम्बन्ध में उसकी सहायता करें कि स्तन का अधिक से अधिक भाग शिशु के मुँह में हो, केवल निप्पल नहीं **धँसे हुए निप्पल** • प्रसव के तुरन्त बाद, जब शिशु स्तनपान शुरू करता है, सहायता बहुत जरूरी होती है। • माँ को बताएं कि शिशु को स्तन को मुंह में डालना है, जिससे कि स्तन को खींचने से निप्पल बाहर आ जाए। • यदि शिशु पहले 1-2 सप्ताह तक सही तरीके से स्तनपान नही कर पाता है तो माँ को अपना दूध हाथ से निकालकर उसे पिलाना चाहिए एवं धंसे हुए निप्पलों के उपचार के लिए सिरिंज पम्प प्रणाली का प्रदर्शन करें, स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद लें । **अतिपूरण (इंगोर्जमेंट) -** इसका केवल एकमात्र उपचार यह है कि शिशु को अनेक बार स्तनपान कराया जाएं,ताकि दूध निकलता रहे। **दूध की बंद नली तथा स्तनकील/स्तनशोध** • शिशु को स्तनपान कराते समय स्तनों की धीरे-धीरे मालिश करें। • दो स्तनपानों के बीच की अवधि में स्तनों पर गर्म पट्टी रखें। • शिशु को अलग-अलग स्थिति में स्तनपान कराये। • यदि कोई सुधार नहीं होता है, तो उपचार के लिए स्वास्थ्य कर्मी के पास भेजे, जो दर्द से छुटकारे के लिए एंटीबायोटिक्स और एनलजेसिक्स (दर्दनाशक) देगा। **दुखते निप्पल या निप्पलों में चटखन (दरार)** • स्तनपान शीघ्र कराने से दूध का दबाव नही बनता, जिससे स्तन में अतिपूरण (इंगोर्जमैंट) नही होता है और निप्पल में दरार नहीं पड़ती। • सही स्थिति और जुड़ाव से इस समस्या से निदान मिल सकता है।

भेंट-कैसे और कब: 6 माह-7 बार

भेंट संख्या	1	2	3	4	5	6	7
शिशु की उम्र	1 सप्ताह	3-4 सप्ताह	1.5 माह	2.5 माह	3.5 माह	5 माह	6 माह
भेंट के प्रकार	गृह भ्रमण		वी.एच.एस.एन.डी.			वज़न/अन्नप्राशन दिवस	
भूमिका	आशा एवं आंगनवाड़ी		ए.एन.एम., आशा एवं आंगनवाड़ी			आंगनवाड़ी	

- प्रत्येक माह शिशु के यहाँ गृह भेंट करना है। जन्म के प्रथम माह में साप्ताहिक वज़न।
- अन्य भेंट एवं सेवा प्रदान करने के अवसर - एच.बी.वाय.सी. गृह भेंट (आशा संग - 3 एवं 6 माह पर) एवं मासिक वज़न दिवस

धन्यवाद !!

ihat

UP-TSU

pci INDIA

Vikramshila

unicef for every child