डी०पी०ओ० एवं सी०डी०पी०ओ० लीडरशिप डेव्लपमेंट कोर्स

ट्रेनिंग ऑफ ट्रैनर

दिन 2-सत्र 3
6 माह से 2 वर्ष के बच्चों के लिए उपयुक्त पोषण

सत्र की रूपरेखा

- रोल प्ले
- संक्षेप में ऊपरी आहार संबंधी तकनीकी जानकारी
- ऊपरी आहार पर वीडियो और ऊपरी आहार के कुछ पहलुओं पर प्रदर्शन
- अडल्ट वजन मशीन एवं स्टेडियोमीटर के उपयोग का प्रदर्शन
- 6 से 23 महीने बच्चों के पोषण को सुदृढ़ करने में DPO-CDPO की भूमिका

सत्र के उद्देश्य

- समय पर पूरक आहार की शुरुआत और आयु के अनुसार उपयुक्त आहार देने के महत्व को समझना
- घरेलू स्तर पर पूरक आहार से जुड़े विभिन्न पहलुओं की समझ विकसित करना
- 6 माह से 2 वर्ष बच्चों के पोषण को सुदृढ़ करने में डीपीओ और सीडीपीओ की भूमिकाओं को जानना

6 माह से 2 वर्ष के बच्चों में ऊपरी आहार

ऊपरी आहार क्या है ?

6 महीने पूरे होने के बाद, बच्चे की बढ़ती पोषण ज़रूरतों को पूरा करने के लिए माँ के दूध के साथ दिया जाने वाला आहार।

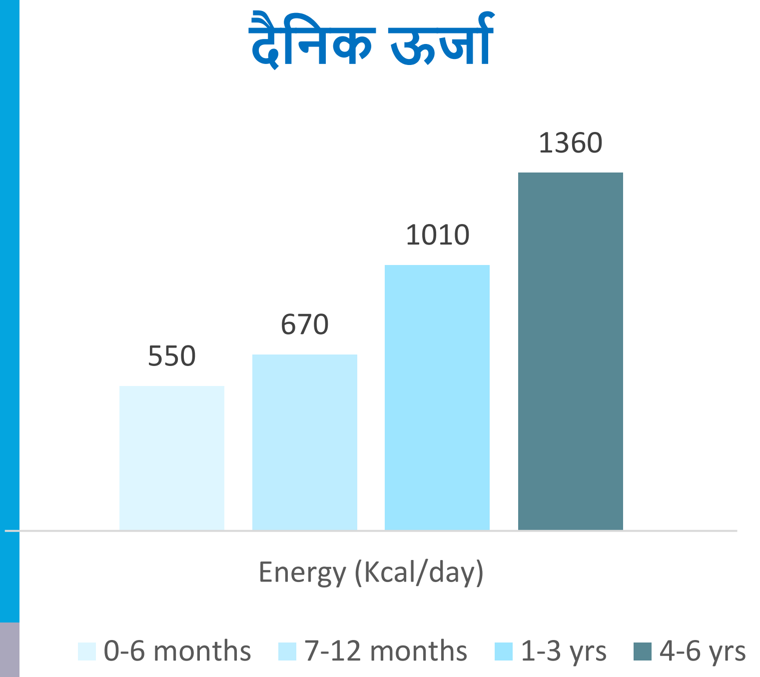
ऊपरी आहार कब से ?

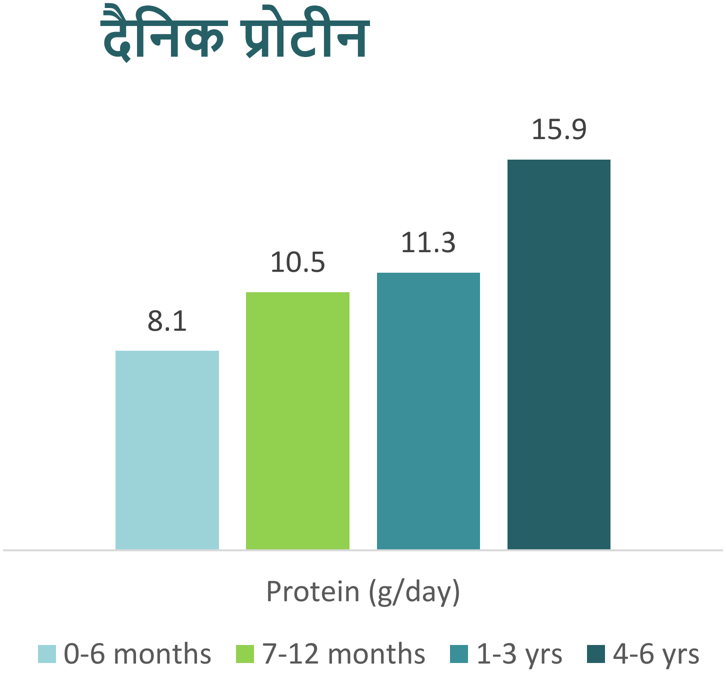
बच्चे को 6 महीने (180 दिन) पूरे होने के बाद ।

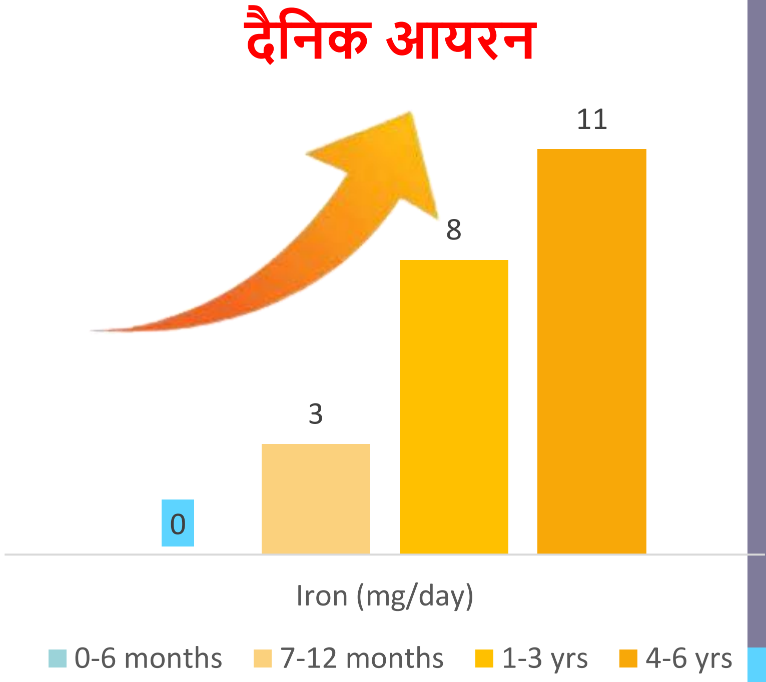
ऊपरी आहार क्यों ?

- 6 महीने के बाद, केवल माँ का दूध अब पर्याप्त नहीं ।
- बच्चे के उचित शारीरिक वृद्धि एवं मानसिक विकास के लिए ।
- खाद्य में विविधता और आवश्यकतानुसार मात्रा न होने पर बार –बार बीमार पड़ना व कुपोषण का खतरा ।

बढ़ते बच्चों की बढ़ती पोषण आवश्यकताएं







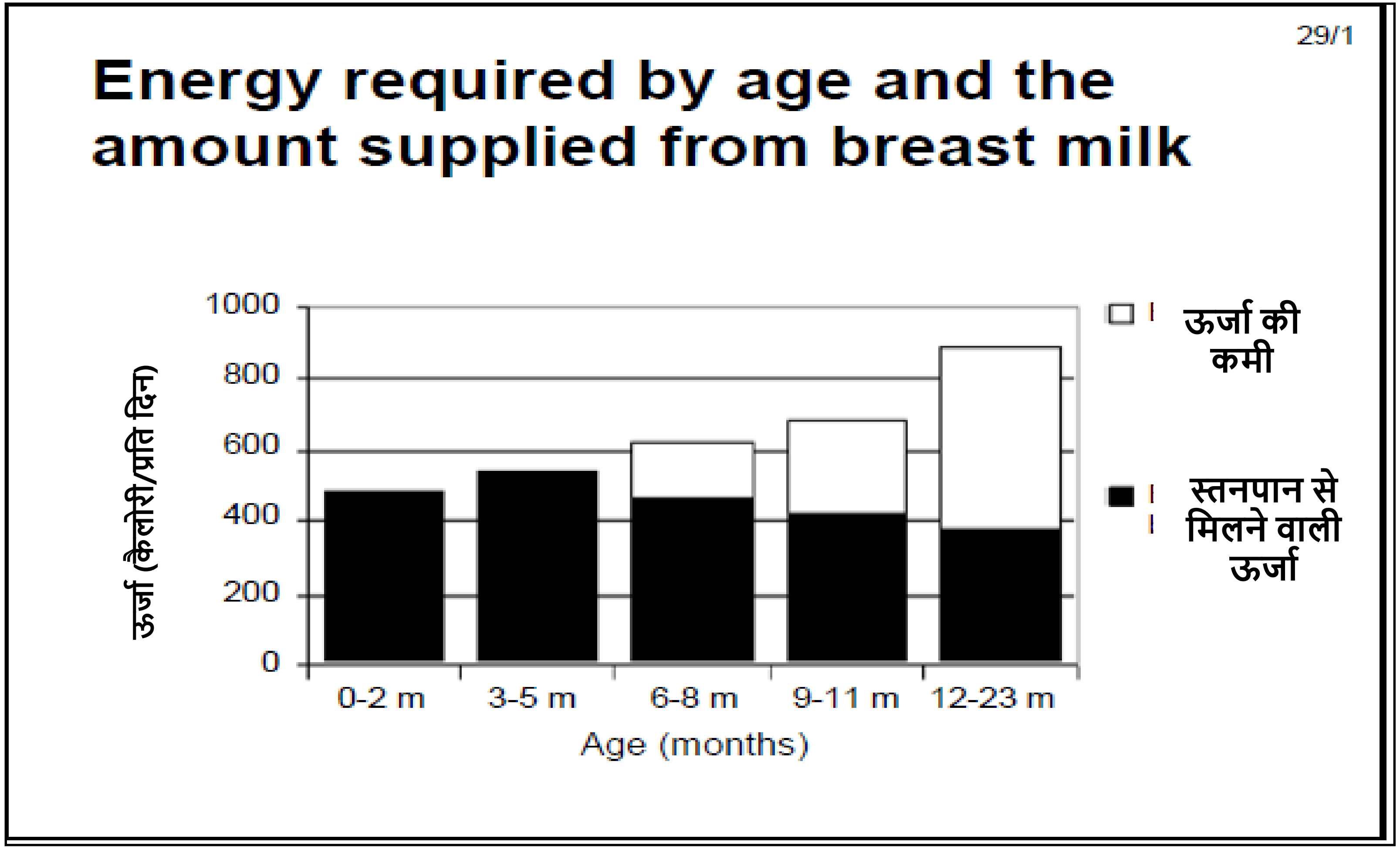
आयु वर्ग	औसत दूध उत्पादन (ml/दिन)	ऊर्जा (kcal/दिन)	प्रोटीन (g/दिन)
0–6 माह	~750–800 ml	550 kcal	8.1 g
6–12 माह	~600 ml	670 kcal	10.5 g

* मां के दूध में आयरन की मात्रा कम (लगभग 0.35 मि.ग्रा./लीटर) होती है, लेकिन इसकी जैविक उपलब्धता अधिक होती है।

माँ के दूध से उपलब्ध पोषण : ऊर्जा ~65–70 kcal, प्रोटीन ~1.0–1.1 g प्रति 100 मिली

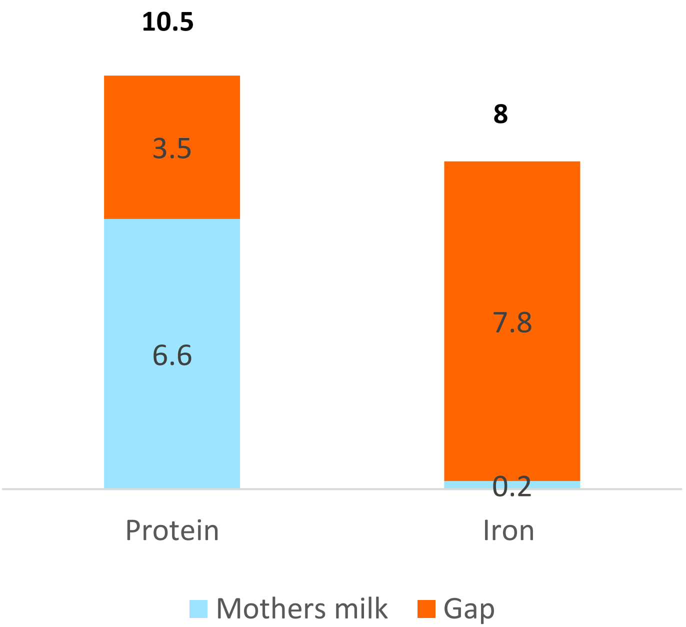
- स्रोत: WHO Guidelines on Infant Nutrition; NIN RDA 2020 Guidelines

बढ़ते बच्चों की बढ़ती पोषण आवश्यकताएं



- स्रोत: WHO/UNICEF (2004): IYCF Counseling – An Integrated Course

सिर्फ माँ का दूध पीने वाले 7 से 12 माह के बच्चों में प्रोटीन और आयरन की कमी



- स्रोत: NIN RDA 2020 Guidelines

ऊपरी आहार से संबन्धित 10 महत्वपूर्ण बिन्दु

1. सही समय पर ऊपरी आहार की शुरुवात करना व स्तनपान जारी रखना
2. 2 वर्ष की आयु तक या उसके बाद भी स्तनपान जारी रखना
3. रिस्पॉन्सिव फीडिंग का अभ्यास करना
4. ऊपरी आहार की तैयारी, रख-रखाव और खिलाना आदि में साफ सफाई का विशेष ध्यान
5. आयु के अनुसार ऊपरी आहार की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाना
6. आयु के अनुसार ऊपरी आहार के गाढ़ापन में वृद्धि
7. आयु के अनुसार ऊपरी आहार की बारंबारता बढ़ाना व पौष्टिक नाश्ता देना
8. विविध आहार खिलाना - जिनमें पशु स्रोतों से प्राप्त आहार, दालें तथा रंग-बिरंगे फल और सब्जियाँ शामिल हों
9. विटामिन और मिनरल की आपूर्ति के लिए सम्पूरण (IFA, विटामिन A)
10. बीमारी के दौरान और उसके बाद ऊपरी आहार

स्रोत : 10 Guiding Principles for complementary feeding of the breastfed children, PAHO, WHO

6-8 माह के बच्चों के लिए

अच्छे से मसला हुआ, अर्धठोस और गाढ़ा आहार देना चाहिए – न तरल और न ही ठोस

तरल	ठोस	अर्धठोस व मसला हुआ	

नोट: जैसे-जैसे बच्चे की उम्र बढ़े, धीरे-धीरे खाने का गाढ़ापन भी बढ़ाना चाहिए – 9 से 11 माह में नाश्ते में फिंगर फूड और 12 माह से घर का बना नरम सादा खाना।

6 माह से 2 वर्ष के बच्चों के लिए खाद्य विविधता

स्तनपान (1 खाद्य समूह)

+

7 खाद्य समूह

= **8 खाद्य समूह**

6 माह से 2 वर्ष के बच्चे के लिए 8 में से कम से कम 5 खाद्य समूहों को प्रतिदिन देना चाहिए ।

स्त्रोत: Indicators for assessing infant and young child feeding practices. Definitions and measurement methods, WHO

6 माह से 2 वर्ष के बच्चों के लिए ऊपरी आहार की मात्रा व बारंबारता

बीमार शिशु और अनिच्छा से खाने वाले शिशु को भोजन कराना

बीमार शिशु के भोजन के बारे में किन –किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

- भोजन कराना कम या बंद नहीं करें, स्तनपान जारी रखे
- शिशु की पसंद के अनुरूप आहार दें
- शिशु के ठीक होने के उपरान्त उसके खाने की मात्रा बढ़ा दें, जब तक कि शिशु का वजन पहले के बराबर न हो जाए

अनिच्छा से खाने वाले/ कम खाने वाले शिशु को कैसे भोजन खिलाये ?

- जब शिशु को भूख लगे, तब ही भोजन कराये
- भोजन को बदल - बदल कर दें
- शिशु के पेट को पानी, जूस, चाकलेट, चाय चिप्स, कुरकुरे, शरबत आदि से नहीं भरे
- प्रत्येक कौर खाने पर शिशु को प्रोत्साहित करें
- शिशु को भोजन कराते समय धैर्य रखे व खाना खिलाते समय कभी भी जबरदस्ती न करे

ऊपरी आहार-खाद्य विविधता

खाद्य विविधता - ऊपरी आहार

Diet Diversity - Complementary Feeding

ऊपरी आहार – बीमार बच्चों का पोषण

बीमार बच्चों का पोषण

Feeding a sick child

6 माह से 2 वर्ष बच्चों को ऊपरी आहार संबंधी 5 मुख्य बातें

विडियो पर आधारित

1. खाद्य विविधता (प्रतिदिन 8 में से कम से कम 5 प्रकार के खाद्य समूह)
2. मात्रा (एक बार में कितना)
3. बारंबारता (एक दिन में कितनी बार)
4. गाढ़ापन
5. बीमारी के दौरान और उसके बाद ऊपरी आहार

अडल्ट वजन मशीन

प्रयोग: दो वर्ष से अधिक आयु के बच्चे या जो बच्चे खड़े रह सकते है और गर्भवती महिलाओं एवं किशोरियों के वज़न मापने हेतु ।

वज़न मापने से पहले तैयारी:

- अडल्ट वज़न मशीन को एक सख्त सपाट सतह पर रखें।
- वज़न मशीन पर शून्य की जाँच कर लें।
- कम से कम 5 किग्रा के परीक्षण वज़न का उपयोग करके मशीन की सटीकता की जांच करें ।
- वज़न लेने से पहले यह सुनिश्चित कर लें की बच्चा कम से कम कपड़े पहना हो ।
- यदि बच्चा बीमार हो, शारीरिक रूप से विकृत हो या जो माप लेने में बाधा उत्पन्न करे तो उसका माप न लें ।

अडल्ट वजन मशीन से वजन मापने का सही तरीका

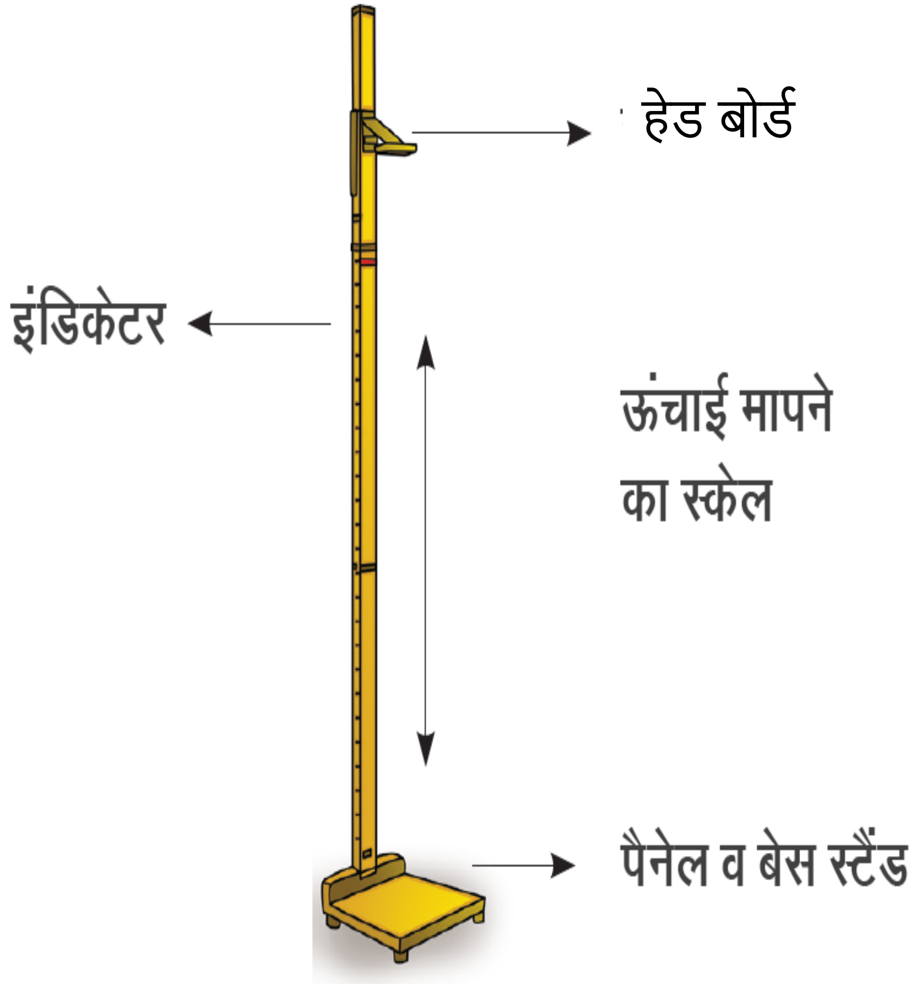
- वज़न मशीन पर शून्य की जाँच कर लें।
- वज़न लेते समय यह सुनिश्चित करें कि बच्चे हिल - डुल नहीं रहा हो।
- जब तक मशीन पर दिखाई देने वाली संख्या पर सुई स्थिर नहीं हो जाती तब तक प्रतीक्षा करें ।
- वज़न लेते समय वज़न मशीन/बच्चे को न छुएं ।
- बच्चे का वज़न निकटतम 0.1 किग्रा तक तक रिकॉर्ड करें – उदाहरण के तौर पर 10.8 किग्रा ।

वज़न मशीन के प्रयोग में ध्यान रखने वाले बिन्दु

- आंगनवाड़ी कार्यकत्री का हाथ वज़न मशीन के पैंदे पर लगा है

- वज़न मशीन समतल सतह पर है
- तुला शून्य पर
- बच्चे ने कम से कम कपड़े पहने हुये है
- आंगनवाड़ी कार्यकत्री वज़न की जांच करते हुये मशीन को छू नहीं रही है

स्टेडियोमीटर

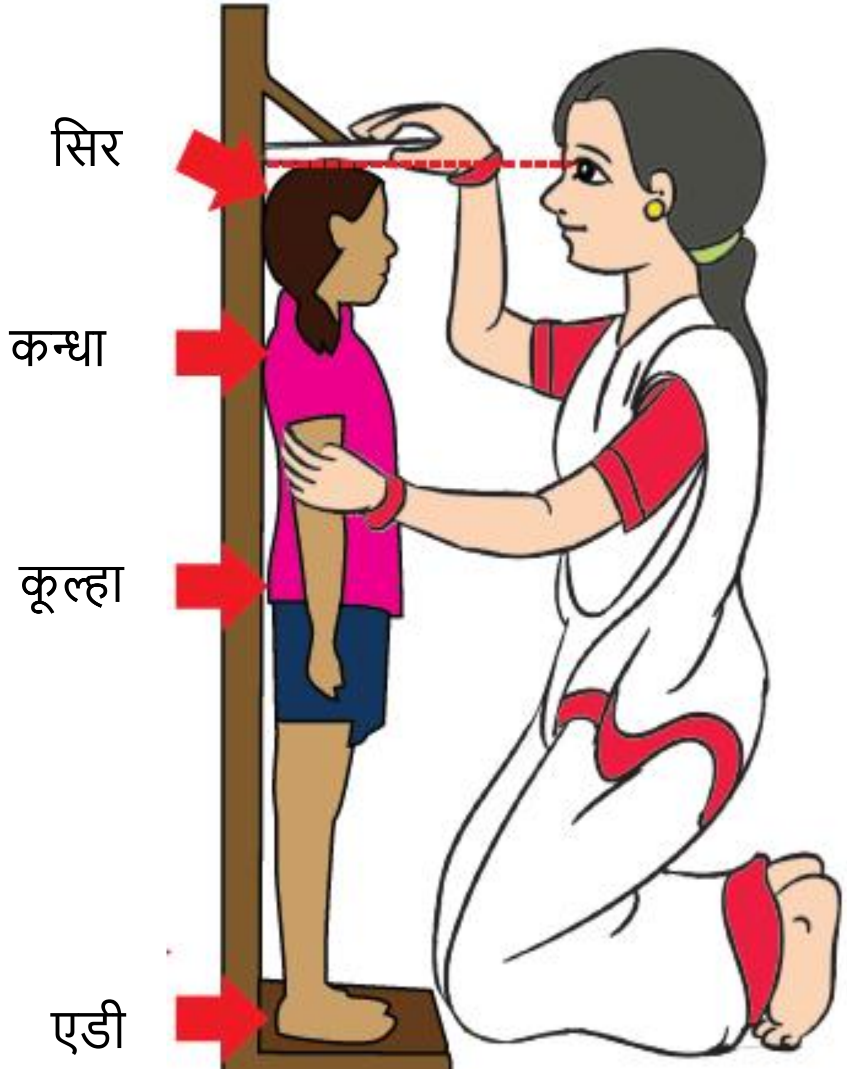


प्रयोग: दो वर्ष से अधिक आयु के बच्चे, 87 से.मी. से अधिक या जो बच्चे खड़े रह सकते है उनकी ऊंचाई और गर्भवती महिलाओं की ऊँचाई मापने हेतु ।

ऊंचाई मापने से पहले तैयारी:

- स्टेडियोमीटर को एक ठोस एवं सपाट सतह पर दीवार से सटाकर रखें ।
- सही माप के लिए बच्चे के जूते, मोजे, टोपी, चोटी, क्लिप इत्यादि हटा दें।
- यदि बच्चा बीमार हो या शारीरिक रूप से विकृत हो या माप लेने में बाधा हो तो उसका माप न लें ।

स्टेडियोमीटर से ऊंचाई मापने की प्रक्रिया



- बच्चे को पीठ के सहारे स्टेडियोमीटर से सटाकर सीधा खड़ा करें।
- बच्चे के दोनों पैरों को एक साथ रखें ताकि दोनों घुटने और एड़ियां आपस में सटी रहें ।
- बच्चे के चेहरे को एक हाथ से स्थिर रखें और दूसरे हाथ से हेडबोर्ड को नीचे लाकर हल्के दबाव के साथ सिर से स्पर्श कराएँ।
- माप लेने वाले व्यक्ति की आँखों का स्तर, स्टेडियोमीटर के इंडिकेटर के बराबर हो ।
- बच्चे की ऊंचाई अंतिम 0.1 से°मी° तक जाँच कर तुरंत रिकॉर्ड करें - उदाहरण के तौर पर 80.9 से.मी. ।

ऊंचाई मापने में ध्यान रखने वाले बिन्दु

- बच्चा सीधा नहीं खड़ा है - जिससे ऊंचाई कम आ सकती है ।
- बच्चे की एड़ी स्टडीओमीटर से नहीं छू रही है ।

- बच्चा दो वर्ष से आधिक आयु का है ।
- बच्चा सीधा एवं स्टेडीओमीटर से सट कर खड़ा है
- आंगनबाड़ी कार्यकत्री ऊंचाई का माप नोट करने के लिए बच्चे के सर के स्तर पर झुक कर रीडिंग ले रही है ।

6 माह से 2 वर्ष के बच्चों के लिए उपयुक्त पोषण सुनिश्चित करने में जेंडर मानदंडों का प्रभाव

- **मां की सीमित भूमिका:** बच्चे के भोजन (ऊपरी आहार की समय पर शुरुआत होना, मात्रा और विविधता), देखभाल और स्वास्थ्य व पोषण सेवाओं से जुड़े ज़रूरी निर्णयों में मां की आवाज़ कमजोर
- **लड़का-लड़की में भेदभाव:** लड़कों को बेहतर भोजन और देखभाल मिलना, जबकि लड़कियों के साथ अवहेलना
- **मां का कार्यभार और समय की कमी:** रिस्पॉन्सिव फीडिंग, अलग कटोरी-चम्मच से खाना खिलाना और हाथ धोने जैसी ज़रूरी आदतों पर ध्यान न देना

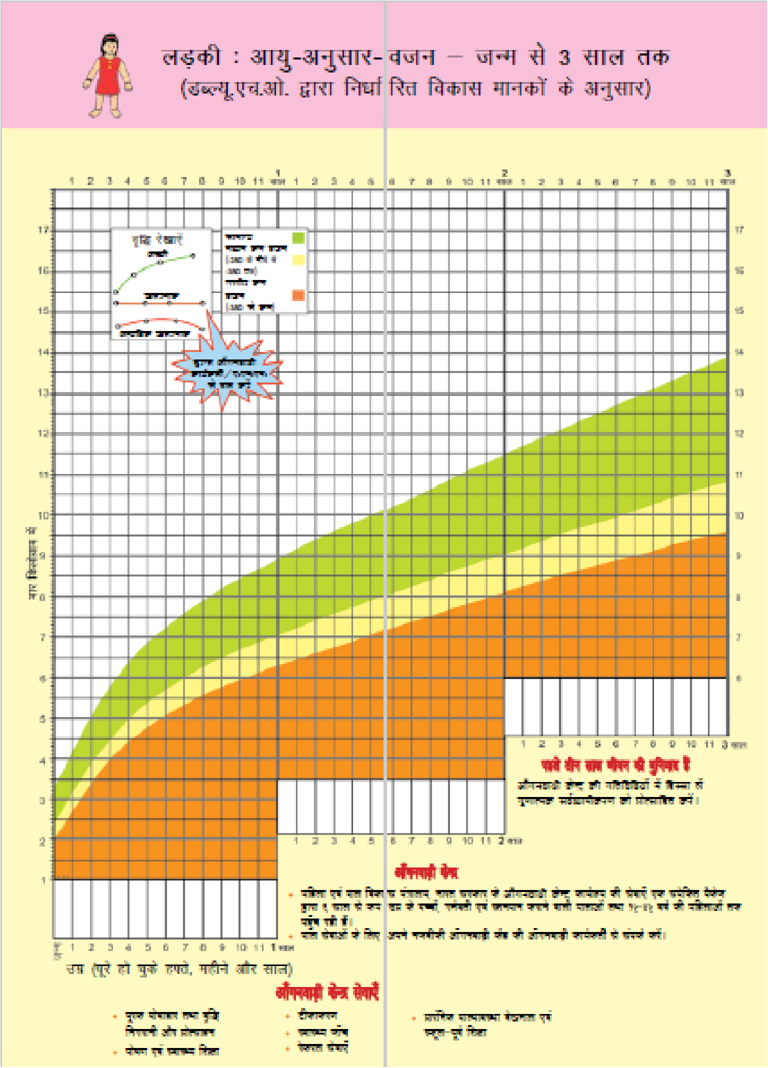
एम०सी०पी० कार्ड में ग्रोथ चार्ट पर प्लॉटिंग

आंगनवाड़ी कार्यकत्री द्वारा 0–3 वर्ष के बच्चों के MCP कार्ड पर ग्रोथ प्लॉटिंग से मिलने वाले लाभ:

1. बच्चे की शारीरिक वृद्धि की नियमित निगरानी

2. बच्चे की वृद्धि संबंधी समस्याओं की समय पर पहचान

3. ग्राफ के माध्यम से माता-पिता को बच्चे की वृद्धि समझाने में आसानी और उनके संदर्भ हेतु रिकॉर्ड की उपलब्धता



समुदाय में 6 माह से 2 वर्ष बच्चों के पोषण संबंधी सेवाओं की वास्तविक स्थिति

- 6 माह से 2 वर्ष के बच्चों का प्रतिमाह वजन, लम्बाई व ऊंचाई का मापन होता है लेकिन सही तरीके से वजन निगरानी नहीं होती है।
- अधिकतर आंगनवाड़ी केंद्रों में वृद्धि निगरानी उपकरण या तो खराब हैं या उनका सही उपयोग नहीं हो रहा है। साथ ही, पोषण ट्रैकर में सही जानकारी दर्ज करना भी एक चुनौती है।
- अधिकतर कार्यकर्त्रियों द्वारा एमसीपी कार्ड में वृद्धि चार्ट पर प्लॉटिंग नहीं की जाती है।
- वीएचएसएनडी, अन्नप्राशन, वजन दिवस, टीएचआर वितरण और गृह भ्रमण जैसे मंचों के दौरान शिशु पोषण पर परामर्श और फॉलो-अप की गुणवत्ता को और बेहतर किए जाने की संभावनाएँ हैं।
- 6 माह से 2 वर्ष की आयु के बच्चों में कुपोषण की समय पर पहचान और संदर्भन की प्रक्रिया चल रही है, लेकिन इसे और अधिक प्रभावी बनाए जाने की आवश्यकता है।
- विभिन्न स्तरों पर बच्चों के पोषण संकेतकों की नियमित समीक्षा की प्रणाली को और सुदृढ़ किया जा सकता है।

6 माह से 2 वर्ष के शिशुओं के पोषण को सुदृढ़ करने में DPO-CDPO की भूमिका

- समय-समय पर ICDS कर्मियों का ऊपरी आहार और वृद्धि निगरानी पर क्षमता वर्धन।
- गुणवत्तापूर्ण वृद्धि निगरानी सुनिश्चित करना — सभी केंद्रों पर कार्यशील वजन मशीन, इंफैंटोमीटर/स्टैडियोमीटर और MCP कार्ड का उपयोग; बच्चे की वृद्धि बाधित (ग्रोथ फ्लटरिंग) होने पर त्वरित परामर्श और आवश्यकतानुसार संदर्भन।
- सेवाओं की गुणवत्ता पर फोकस — वीएचएसएनडी, वजन दिवस, अन्नप्राशन, टीएचआर, गृह भ्रमण एवं परामर्श आदि।
- लड़का-लड़की को समान पोषण और देखभाल देने हेतु परिवार और समुदाय स्तर पर संवाद एवं जागरूकता।
- नियमित अंतराल पर बच्चों के पोषण संबंधी संकेतकों की समीक्षा और सुधारात्मक कार्रवाई।

धन्यवाद !!