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

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

केवल स्तनपान सुनिश्चित करना

10

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार, 2018

चर्चाः हमारे क्षेत्र में क्या प्रथायें हैं?

कार्ड दिखाएं।

सभी कार्यकर्ताओं को प्रत्येक सवाल एक के बाद एक पढ़ने को कहें और चर्चा होने दें।

दाएं लिखी जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा को आगे बढ़ाये।

बच्चे के छः माह पूरे होने से पहले माँ के दूध के अलावा, क्या इन में से कोई भी चीज दी जा रही है?

- सादा पानी
- उबला पानी
- चाय
- जूस/फलों का रस
- ऊपर का दूध, किस जानवर का?
- पाउडर वाला/डब्बे वाला दूध
- कोई और तरल पदार्थ
- बिस्कुट
- अन्य कोई खाद्य पदार्थ

क्या कोई ऐसी माताएं हैं जो अपने शिशु को बिल्कुल भी स्तनपान नहीं करा पाती और जो बच्चे को ऊपर का कोई दूध पिलाती है? कुल जीवित जन्में शिशुओं में से पिछले एक साल में हमने ऐसी कितनी माताएं देखीं?

चर्चाः हमारे क्षेत्र में क्या प्रथायें हैं?

1. हमारे समुदाय में ऐसी कितनी माताएं हैं, जो बच्चे के एक साल के होने तक स्तनपान करवातीं रहती हैं? और ऐसी कितनी है जो दो साल के होने तक करवाती रहती है?
2. कितने बच्चों को छः माह का होने तक केवल स्तनपान मिलता है?
3. पहले छः माह में माँ के दूध के अलावा, बच्चे को क्या–क्या दिया जाता है?
4. कितने शिशुओं को बोतल से दूध पिलाया जाता है?

चर्चा : छः माह तक केवल स्तनपान ज़रूरी क्यों है?

कार्ड दिखाएं।

सभी कार्यकर्ताओं को प्रत्येक सवाल एक के बाद एक पढ़ने को कहें और चर्चा होने दें।

दाएं लिखी जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा को आगे बढ़ायें।

पहले छः महीने में, शिशु को माँ के दूध के अलावा, कुछ भी और देने के नुकसान:

- स्तनपान के अलावा शिशु को कुछ भी और देने से दस्त जैसी बीमारियाँ होती हैं।
- इसकी वजह से जन्म के पहले कुछ महीनों में शिशु को दस्त जैसे संक्रमण बार–बार होते हैं, जिससे बच्चे कुपोषित हो जाते हैं और उनकी मृत्यु होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसी मृत्यु कम हो सकती है, अगर शिशु को केवल स्तनपान करवाया जाए।
- शिशुओं को माँ के दूध के अलावा कोई भी तरल पदार्थ दिया जाये तो वह स्तनपान कम करते हैं, जिससे माँ का दूध बनना भी कम हो जाता है।
- जो माताएं केवल स्तनपान करवाती हैं, उनके मासिक धर्म और जल्दी–जल्दी गर्भवती होने को टाला जा सकता है। अगर माँ शिशु को ऊपरी तरल पदार्थ देना शुरू कर दें तो प्रसव के तुरंत बाद गर्भवती होने की संभावना बढ़ जाती है।

पहले छः महीने में, शिशु को केवल स्तनपान के निम्न लाभ हैं:

- छः महीने तक शिशु के विकास के लिए माँ के दूध में पर्याप्त पोषण होता है।
- शिशु की जरूरत के अनुसार, माँ के दूध में पानी की उपयुक्त मात्रा होती है। माँ के दूध में दस में से नौ हिस्से पानी ही होता है। अगर शिशु को प्यास लगे तो उसको बाहरी पानी की जगह माँ का दूध देना फायदेमंद है, क्योंकि वह घर के पानी से ज्यादा साफ होता है।

चर्चा : छः माह तक केवल स्तनपान ज़रूरी क्यों है?

1. जन्म के पहले छः माह में, स्तनपान के अलावा बच्चे को कुछ और खिलाने में क्या नुकसान है?
2. क्या पहले छः माह तक, केवल स्तनपान बच्चे के लिए पर्याप्त है?
3. क्या गर्मियों में शिशु को प्यास लगने पर पानी देना सही होता है?

हम माताओं को केवल स्तनपान के लिए कैसे समझाएं और तैयार करें?

सभी कार्यकर्ताओं को बताए की हम अब एक रोल प्ले करेंगे। कार्यकर्ताओं में से किन्हीं दो को रोल प्ले के लिए चुने।

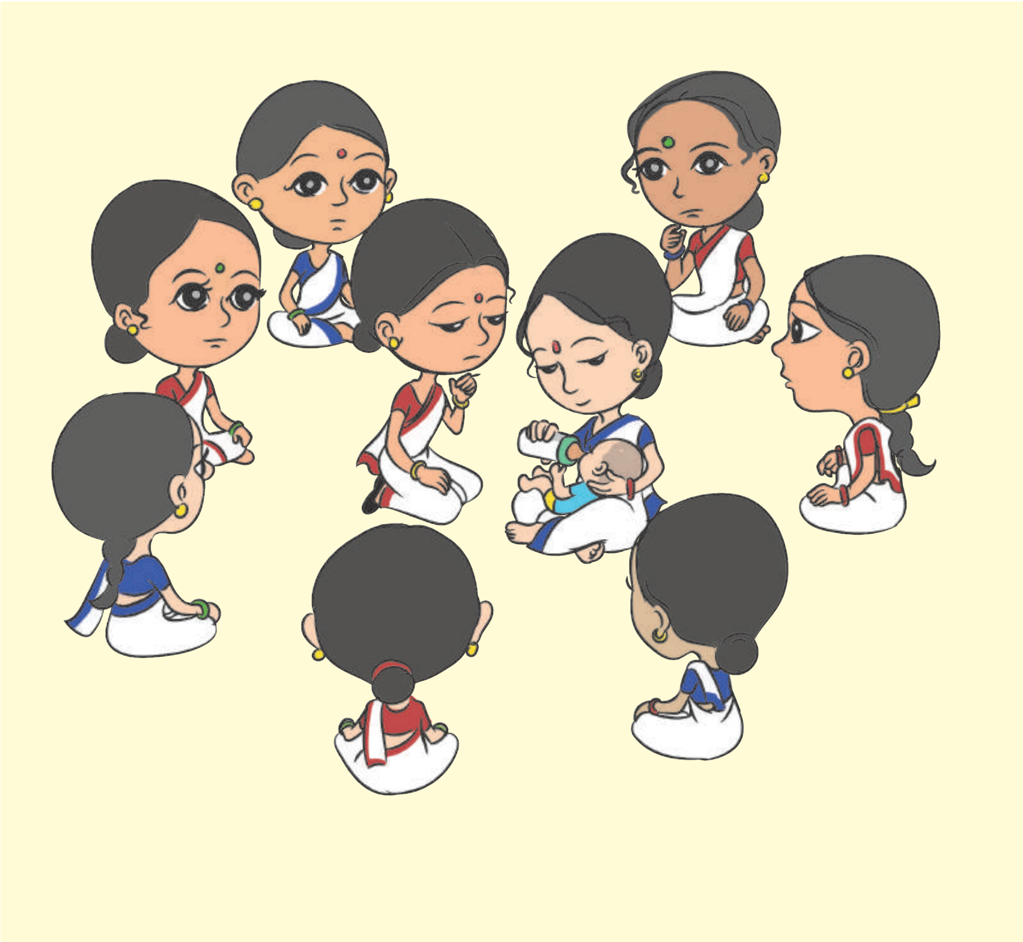
दाहिने भाग में दिए गए निर्देशों के अनुसार रोल प्ले को करवाएं।

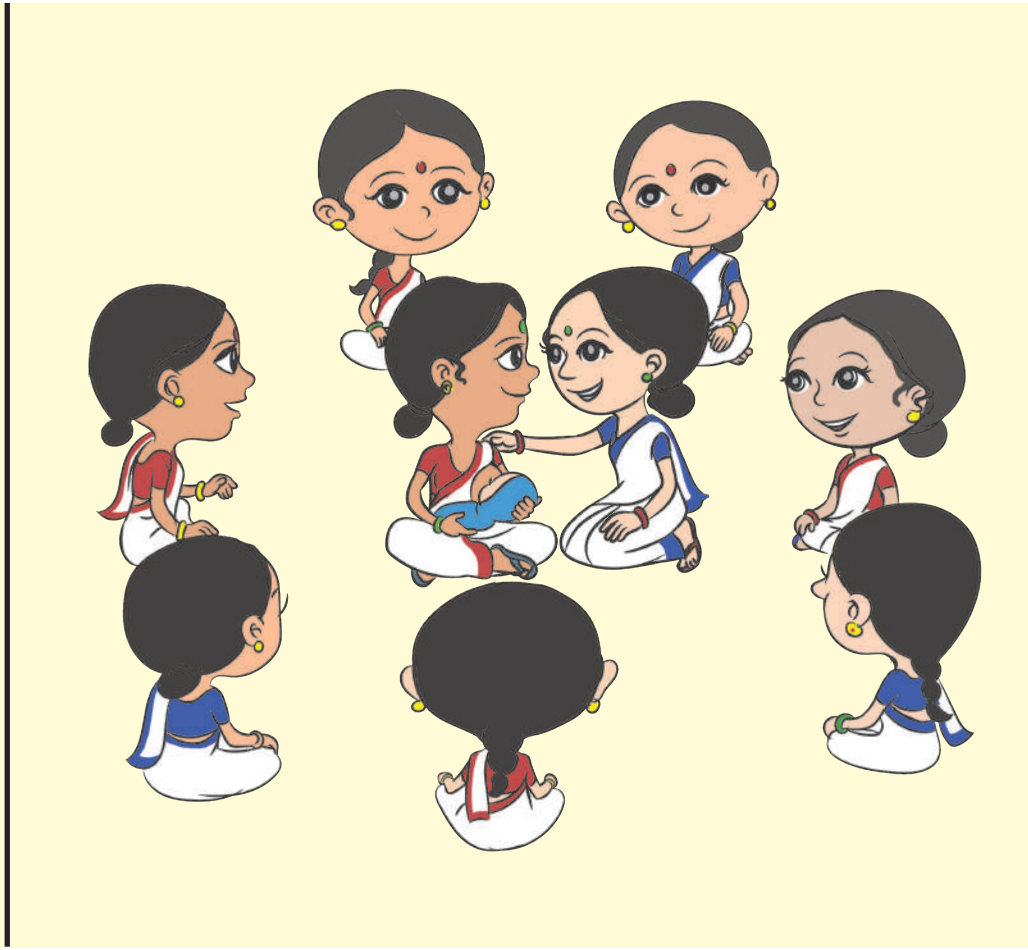
रोल प्ले के अंत में कार्यकर्ताओं को उनके सुझाव देने को कहें।

रोल प्ले के लिए निर्देश:

- एक कार्यकर्ता, 4 महीने के बच्चे की माँ की भूमिका निभाएगी, जो अपने बच्चे को स्तनपान के अलावा, गाय का दूध बोतल से पिला रही है।
- दूसरी कार्यकर्ता, आँगनवाड़ी कार्यकर्ता/आशा की भूमिका निभाएगी।
- एक माँ के घर का दृश्य। आँगनवाड़ी कार्यकर्त्ता/आशा के गृह भेंट का दृश्य है, कार्यकर्ता शिशु को केवल स्तनपान करवाने हेतु माता को समझा रही है।
- बाकी की कार्यकर्ताएं इस बातचीत को देखेंगी और रोल प्ले खत्म होने पर, कार्यकर्ता माता को समझाने का काम और बेहतर तरीके से कैसे कर सकती हैं, पर अपने सुझाव सभी को देंगे।

हम माताओं को केवल स्तनपान के लिए कैसे समझाएं और तैयार करें?





चर्चा : क्यों बहुत सी माताएँ, अपने शिशु को केवल स्तनपान नहीं कराती?

कार्ड दिखाएं

सभी कार्यकर्ताओ को प्रत्येक बिंदु को एक के बाद एक पढ़ने को कहें और चर्चा होने दें।

दाएं लिखी जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा को आगे बढ़ायें।

आमतौर पर केवल स्तनपान नहीं करवाने के कारण और उनके जवाब:

कारण	सही जवाब
तेज़ गर्मी के कारण शिशु का गला सूखेगा इसलिए उसे पानी पिलाना ज़रूरी है।	स्तनपान में 9 भाग पानी है। अगर उसे प्यास लगे तो ज्यादा बार दूध पिलाए। यदि आपको बहुत गर्मी लग रही है तो खुद ज्यादा पानी पिएं, आपके पिए पानी से ही बच्चे को स्तनपान के ज़रिये, जरूरत के अनुसार पानी मिल जायेगा।
मेरा दूध बच्चे को पूरा नही पड़ता, कम रह जाता है। (यदि शिशु 1–2 महीने से छोटा है)	कृपया शिशु को मेरे सामने दूध पिलायें, मैं देखना चाहूंगी। (स्तनपान में माँ की सहायता करें, यदि पकड़ने और लगाने का तरीका गलत है तो उसे ठीक करें। यदि तरीका ठीक है और कोई समस्या नहीं है तो आश्वस्त करें और नीचे लिखे अनुसार माँ से केवल स्तनपान ही करवाये)
मेरा दूध बच्चे को पूरा नहीं पड़ता, कम रह जाता है। (यदि शिशु 1–2 माह से बड़ा हो तो)	क्या आपको इस बात के सही होने का पक्का भरोसा है? यदि आपका बच्चा दूध पीने के बाद संतुष्ट है, दिन में कई बार पेशाब कर रहा है, शिशु का वजन भी बढ़ रहा है और वह सक्रिय और चंचल– है तो इसका अर्थ है कि उसे जितने दूध की जरूरत है वह उसे पूरा मिल रहा है। फिर भी आपको लगे की दूध पूरा नहीं पड़ रहा तब भी जानवर या पाउडर का दूध मत दीजिये, क्यूंकि यदि एक बार माँ ने अपने दूध के अलावा ऊपर का दूध देना शुरू कर दिया तो वास्तव में माँ का दूध बनना कम हो जाता है।
दिन में काम पर जाने की वजह से समय कम होता है इसलिए मैं शिशु को स्तनपान नहीं करवा सकती।	कोशिश करके अपने बच्चे को भी अपने साथ काम पर ले जाएँ। शिशु को समय–समय पर स्तनपान करवाने से, आपको काम देने वाला भी नहीं रोक सकता। अगर आप अपने बच्चे को काम पर साथ नहीं ले जा सकतीं तो घर पर स्तन का दूध एक बड़े कप में निकाल लें, पीछें से जो भी बच्चे की देखभाल करेगा वह चम्मच से शिशु को दूध पिलाता रहेगा। रात को भी बारबार स्तनपान कराना ना भूलें, इससे पर्याप्त मात्रा में दूध बनता रहेगा।

चर्चा : क्यों बहुत सी माताएँ, अपने शिशु को केवल स्तनपान नहीं कराती?

- क्यों बहुत सी माताएँ स्तनपान के साथ पानी भी पिला देती हैं?
- क्यों माताएँ अपने दूध के साथ–साथ जानवर का दूध भी पिला देती हैं?
- हम ऐसी माताओं को, सिर्फ स्तनपान जारी रखने में कैसे सहयोग कर सकते हैं?

माताएं केवल स्तनपान करवाएं यह हम कैसे सुनिश्चित करें

कार्ड दिखाएं।

सभी कार्यकर्ताओं को प्रश्न और उसके नीचे लिखे बिंदु को एक के बाद एक पढ़ने को कहें और चर्चा होने दें।

दाएं लिखी जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा को आगे बढ़ायें।

समझायें:

पहले छः माह तक बच्चे को प्रत्येक दिन केवल स्तनपान ही करवाना है। माता से बातचीत के हर उपलब्ध मौके पर हम केवल स्तनपान के बारे में बात कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि माता ऐसा ही करें।

आशा/आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के पास कई मौके उपलब्ध हैं, जिनका इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

1. जन्म के समयः यह समय महत्वपूर्ण है क्योंकि जो परिवार जन्म के कुछ दिनों में ही बाहर का दूध पिलाते हैं उनके आगे भी इसी आदत को बरकरार रखने की संभावना बहुत बढ़ जाती है।
   - अगर शिशु का जन्म अस्पताल में हुआ हो तोः
     - माँ को अस्पताल से छुट्टी मिलने से पहले, अस्पताल के कर्मचारी, तुरंत और केवल स्तनपान की आदत सुनिश्चित करें।
     - आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/आशा को माँ के अस्पताल से आते ही जन्म के एक दिन के भीतर पहली गृह भेंट करनी चाहिए।
   - अगर शिशु का जन्म घर में हुआ है तोः
     - कार्यकर्ता/आशा जन्म के समय उपस्थित रहने का प्रयास करें, या जन्म के तुरंत बाद गृह भेंट का प्रयास करें।
2. पहले छः महीने में टीकाकरण दिवस पर टीके के दौरान माँ से केवल स्तनपान के बारे में पूछें। कार्यकर्ता/आशा/एएनएम में से कोई भी इस को सुनिश्चित करें।
3. ख़ास तौर पर जन्म के तीन महीने के बाद गृह भेंट करें। यही वह समय है जब ऊपरी तरल पदार्थ, पानी या जानवर के दूध की शुरूआत होने का खतरा सबसे ज़्यादा होता है।
4. पहले छः महीने में जब भी आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को पता चले कि माता या बच्चे में से कोई भी बीमार है तब गृह भेंट करें। ऐसे समय में ज़्यादातार माताएं स्तनपान बंद करवा के पानी या अन्य तरल पदार्थ देना शुरू कर देती हैं।

माताएं केवल स्तनपान करवाएं यह हम कैसे सुनिश्चित करें

पहले छः महीने में कब–कब उपयुक्त समय होगा जब माताओं को सलाह दी जा सकती है?

माताओं से केवल स्तनपान के बारे में कैसे बात की जाए?

कार्ड दिखाएँ। उसका शीर्षक पढ़ें

सभी कार्यकर्ताओं को प्रत्येक बिंदु को एक के बाद एक पढ़ने को कहें और चर्चा होने दें।

उन्हें समझाएं की बच्चे को किस प्रकार के अन्य तरल पदार्थ दिए गए हैं, यह जानना जरूरी है। सिर्फ यह पूछना की ''क्या आपने केवल स्तनपान करवाया है'' काफी नहीं है। इतना पूछने से ही जवाब मिल जाएगा यह जरूरी नहीं है।

पूछिए

अगर माता केवल स्तनपान के अलावा, कोई और भी पदार्थ बच्चे को दे रही है तो आप क्या और कैसे सलाह देंगी?

दाएं लिखी जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा को आगे बढ़ायें।

समझाएँ, की कुछ केस ऐसे भी होंगे, जहाँ माँ आपकी बात पहली बार में मानने से मना कर देगी। लेकिन अपनी बात को बार–बार बताएं और साथ ही माता को जरूरत अनुसार लगातार सहायता दें, तो ज्यादातर माताएं अन्य तरल देना बंद कर देंगी और केवल स्तनपान की ओर बढेंगी।

माताओं से केवल स्तनपान के बारे में कैसे बात की जाए?

क. दिए गए सवालों को पूछ कर ये जाने कि माँ के दूध के अलावा क्या कुछ और दिया है?

ख. पता करें की क्या दिया गया है, और उसे देने के क्या कारण हैं?

ग. पता करें की क्या माता को किसी ने ऐसा करने की सलाह दी है।

घ. केवल स्तनपान कराने के फायदे समझाएं।

च. पहले छः महीने में स्तनपान के अलावा बाहरी कुछ भी देने के नुकसान समझाएं।

छः माता को सलाह दें कि कुछ दिन कोई भी ऊपरी पदार्थ ना दें, केवल स्तनपान करवायें और फर्क देखें।

ज. पुनः जा कर देखें कि माँ आपकी सलाह को अमल में ला पा रही है या नहीं।

झ. समझाएं की बच्चा जब छः महीने से ऊपर का हो जाए तब ही उसको ऊपरी आहार देना शुरू करना चाहिए, लेकिन छः महीने से पहले नहीं।

माताओं से केवल स्तनपान के बारे में कैसे बात की जाए?

माँ से पूछे:

आपने बच्चे को, कल से आज तक अपने दूध के अलावा कुछ और दिया है क्या?

- सादा पानी?
- उबला पानी?
- चाय या कॉफी?
- फल का रस?
- गाय/बकरी का दूध? अथवा दही?
- पाउडर/डिब्बे वाला दूध?
- कोई अन्य सामग्री?

बच्चे को अगर बोतल से दूध पिलाया जाए तो क्या होगा?

कार्ड दिखाएँ।

सहभागियों को सभी सवाल एक–एक कर के पढ़ने को कहें और जवाब देने को कहें।

बैठक की शुरूआत में हुई चर्चा पर सभी का ध्यान ले जाएँ और विस्तार से चर्चा करें, ख़ास तौर पर अगर आपके क्षेत्र में बोतल से दूध पिलाने का चलन ज़्यादा है तो

दाएं लिखी जानकारी का उपयोग करते हुए चर्चा को आगे बढ़ायें।

चर्चा में जोर दे की बोतल से दूध पीने के कारण ख़ास तौर से गरीब घरों के शिशुओं की मौत हो जाती है जिसे तुरंत रोकना बहुत जरूरी है।

बोतल से दूध पिलाने से क्या नुकसान है?

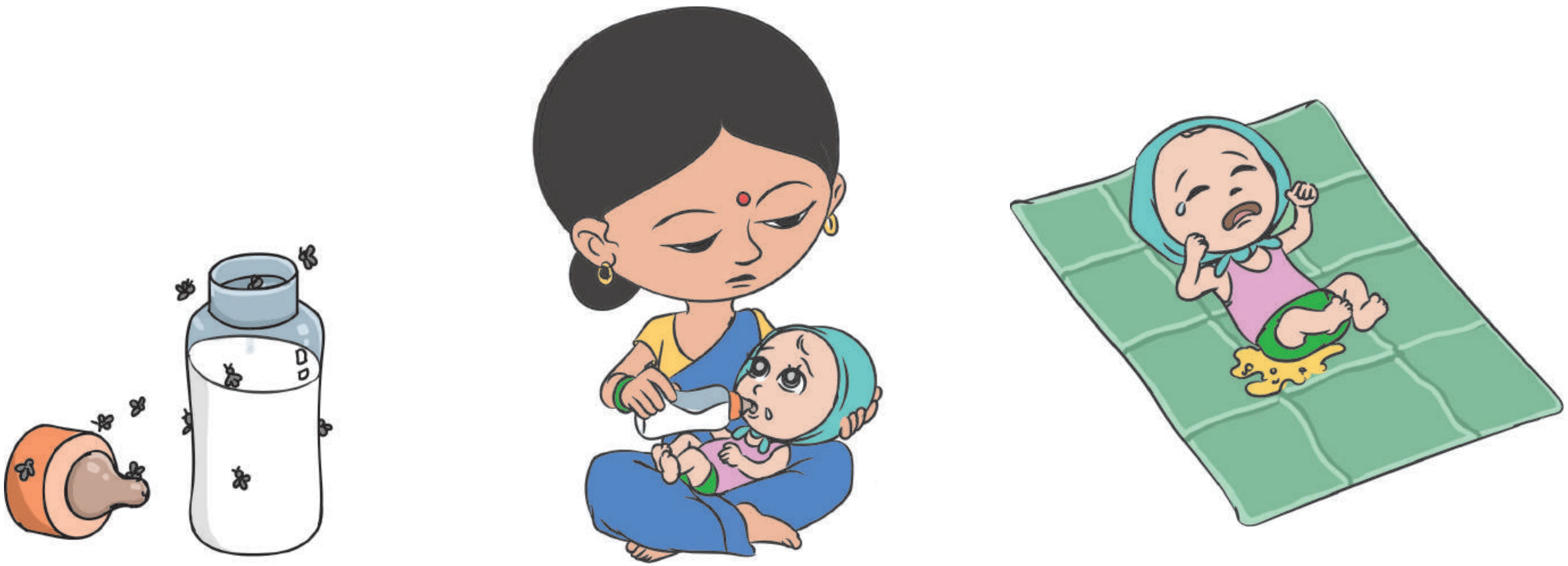
- बोतल और उसके निप्पल को ढंग से धोना बेहद मुश्किल है। कुछ दूध उनके ऐसे कोनो में जमा रह जाता है जिसको साफ करना बहुत कठिन होता है।
- बीमारी फैलाने वाले कीटाणु, ऐसे ही कोनो में पनपते हैं और वहाँ से शिशु के पेट में पहुँच जाते हैं।
- इसकी वजह से शिशु में दस्त और बुखार जैसी गंभीर बीमारियां जन्म लेती है।
- ऐसी बीमारियाँ शिशु की जान ले सकती है।
- भारत में हजारों शिशु, ऐसी गंदी बोतलों से दूध पीकर इन बीमारियों से कुपोषित हो जाते हैं या मारे जाते हैं।

अगर बोतल से दूध पिलाना काफी समय से चल रहा हो तो क्या करें?

- तुरंत बोतल से दूध पिलाना बंद करें।
- पाउडर वाला या डिब्बा बंद दूध पिलाना तुरंत बंद करें।
- अगर शिशु छः माह से कम उम्र का है, तो तुरंत बोतल बंद कर, कप से जानवर (गाय/भैंस) का दूध पिलाना शुरू करें। (यह तभी करें जब बहुत समय से स्तनपान या तो बिल्कुल बंद कर दिया गया हो, या बहुत कम मात्रा में कराया जा रहा हो)
- अगर बहुत समय से स्तनपान बिल्कुल बंद कर दिया गया हो और शिशु छः माह से ज़्यादा का हो तो ऊपरी आहार शुरू करें, और साथ में पशु का दूध कप से पिलाना जारी रखें।

बच्चे को बोतल से दूध पिलाया जाए तो क्या होगा?

1. बोतल से दूध पिलाने से क्या नुकसान है?
2. क्या करें अगर शिशु को काफी समय से गाय/बकरी/या पाउडर वाला दूध बोतल से पिलाया जा रहा है?



कार्य बिंदु

कार्ड दिखाएँ।

समझाएं की हम अब सत्र के अंतिम पड़ाव पर आ चुके हैं और अब इसका सारांश प्रस्तुत करेंगे।

सभी सहभागियों को एक के बाद एक बिंदु पढ़ने को कहें। हर बिंदु के बाद रूक कर, सबसे सहमति लें।

यह समझाएं कि इनमें से बहुत सी बातों पर हम बहुत समय से काम कर रहे थे पर अब से हम इन बातों को इसी क्रम से हर माता के साथ करेंगे

समझाएं कि आप (सुपरवाइजर) प्रत्येक कार्यकर्ता के साथ इन बिंदुओं पर अगले कुछ महीनों तक समीक्षा और चर्चा करते रहेंगे, ताकि पता चले कि इन बिंदुओं का सही से क्रियान्वयन हो रहा है कि नहीं।

कार्य बिंदु

1. हम पहले छः महीने में केवल स्तनपान पर बात करने के लिए उपलब्ध हर मौके का इस्तेमाल करेंगे।
    - जन्म के तुरंत बाद, पहली गृह भेंट के समय
    - पहले छः महीने में टीकाकरण दिवस पर भेंट के समय
    - ख़ास तौर से तीन महीने के बाद गृह भेंट के समय,
    - पहले छः महीने में जब भी माँ या बच्चा बीमार होते हैं
2. हम पता करेंगे की दूध के अलावा क्या और क्यों दिया जा रहा है, और माता को उसे तुरंत बंद करने की सलाह देंगे।
3. बोतल से दूध पिलाने के बारे में पता करेंगे और इसको तुरंत बंद कराएगे।
4. हमारी सलाह को परिवार अमल में ला रहा है या नहीं के बारे में निरंतर फोलो–अप करेंगे।

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