



# पोषण एवं स्वास्थ्य – वॉल्यूम 2

स्वस्थ मातृत्व – स्वस्थ भविष्य की ओर एक कदम





पोषण एवं स्वास्थ्य – वॉल्यूम 2  
ग्लोबल प्रोग्राम इंडिया

प्रकाशित  
कारितास इंडिया 2023

संपर्क  
सी बी सी आई सेंटर  
। अशोक प्लेस  
नई दिल्ली 110001

# परिचय

महिलाओं के जीवन में गर्भावस्था और स्वस्थ शिशु का जन्म एक बहुत ही महत्वपूर्ण अनुभव होता है। जन्म के बाद की देखभाल माँ के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने में मदद करती है। इसमें उचित पोषण, विश्राम, सही देखभाल, और चिकित्सा सेवाओं की उपलब्धता शामिल होती है। गर्भावस्था के बाद की देखभाल और सही पोषण, माँ को मातृत्व स्तर पर स्वस्थ और समर्थ बनाने में मदद करती है और उसे अपने बच्चे की देखभाल के लिए तैयार करती है।

साथ ही, बच्चों के लिए स्तनपान और पूरक आहार का बहुत महत्व होता है। माँ के स्तन का पहला दूध कोलोस्ट्रम अमृत के समान होता है। कोलोस्ट्रम शिशु के लिए पहला टीका है, जो शिशु को कई प्रकार की बीमारियों से बचाता है। छह माह तक बच्चे को केवल स्तनपान, आवश्यक होता है। छह माह तक बच्चों के लिए माँ का दूध संपूर्ण आहार है।

छह माह के बाद, बच्चों को माँ के दूध के अलावा अन्य पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। पूरक आहार शिशु के विकास और स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। यह शिशु को विभिन्न पोषक तत्वों का सही अनुपातित आहार प्रदान करने में मदद करता है जो उसके विकास में महत्वपूर्ण होते हैं। पूरक आहार शुरू करने से पहले, सही जानकारी, सलाह और समर्थन का होना बहुत जरूरी होता है ताकि बच्चे को सही और पोषक आहार दिया जा सके। यह शिशु के स्वस्थ विकास, मानसिक और शारीरिक समृद्धि में मदद करता है और उसके लिए सही आधार रखता है जो उसके जीवनभर के स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है।

फिलिपबुक प्रकाशित करने का उद्देश्य है ग्लोबल प्रोग्राम में कार्यरत सदस्यों द्वारा महिलाओं को, समुदाय को, गर्भावस्था के बाद सही पोषण की महत्व, छह माह तक बच्चे को केवल स्तनपान और पूरक आहार के महत्व के बारे में जागरूक करना।

हिंदी में प्रकाशित फिलिपबुक, प्रोग्राम में कार्यरत सदस्यों को हिंदी भाषा में जानकारी प्रदान करता है, ताकि सभी सदस्य इस महत्वपूर्ण जानकारी को अच्छी तरह से समझ सकें।

संक्षेप में, इस फिलिपबुक का उद्देश्य टीम द्वारा महिलाओं को, समुदाय को, गर्भावस्था के बाद की देखभाल और सही पोषण, स्तनपान और पूरक आहार के महत्व के बारे में जागरूक करना है, साथ ही सही पोषण और आहार के महत्व को समझाना और बोध कराना है।

# गर्भावस्था के बाद पोषण का महत्व



गर्भावस्था के बाद पोषण का महत्व

# गर्भावस्था के बाद पोषण का महत्व

गर्भावस्था के बाद पोषण के महत्व की चर्चा करे—

- प्रसव के बाद कुछ समय तक माँ और बच्चे के बीच पोषण संबंधी संबंध बना रहता है। एक दूध पिलाने वाली माँ की पोषण संबंधी जरूरतें बहुत अधिक होती हैं, क्योंकि वह जिस प्रकार का पोषण लेती है, उससे दूध की मात्रा और गुणवत्ता निर्धारित होगी जिसका सीधा असर उसके बच्चे के स्वास्थ्य पर पड़ेगा।
- स्तनपान एक शारीरिक प्रक्रिया है और माँ का दूध बच्चों की वृद्धि और विकास के लिए प्रकृति का उत्तम नुस्खा है।
- माँ का दूध बच्चे को पोषण देता है और वसा, विटामिन, खनिज, शर्करा और प्रोटीन का एक अनूठा संतुलन प्रदान करता है।
- स्तनपान करने वाले शिशुओं को कम बीमारियाँ होती हैं क्योंकि माँ का दूध, माँ से शिशु में एंटीबॉडी स्थानांतरित करता है। इससे शिशु में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है।

# स्तनपान



# स्तनपान

## स्तनपान के महत्व की चर्चा करें –

- माँ के स्तन का पहला पीला गाढा दूध कोलोस्ट्रम अमृत के समान होता है। इसमें शिशु के लिए उच्च ऊर्जा होती है। कोलोस्ट्रम शिशु के लिए पहला प्राकृतिक टीका है, जो शिशु को कई प्रकार की बीमारियों से बचाता है।
- प्रसव के बाद जितनी जल्दी हो सके स्तनपान शुरू कर देना चाहिए, संभवतः जन्म के 1 घंटे के भीतर।
- जल्दी शुरू करने से स्तन में दूध के अधिक निर्माण और बेहतर निरंतरता में मदद मिलती है।
- छह माह तक बच्चे को केवल स्तनपान कराएं। माँ का दूध संपूर्ण आहार है।
- जब भी बच्चा मांग करे तो स्तनपान कराएं।
- छह माह तक कोई भी तरल पदार्थ (शहद, चीनी का पानी, गुड़, घुट्टी, अंगूर का पानी आदि) या आहार न दें।
- माँ का दूध बच्चा आसानी से पचा लेता है और यह बच्चों के दिमागी विकास में मदद करता है।
- यह माँ को स्तन के कैंसर के खतरे से बचाता है और माँ और बच्चे के बीच एक प्यार भरा रिश्ता बनाने में मददगार होता है।

# विशेष स्तनपान



# विशेष स्तनपान

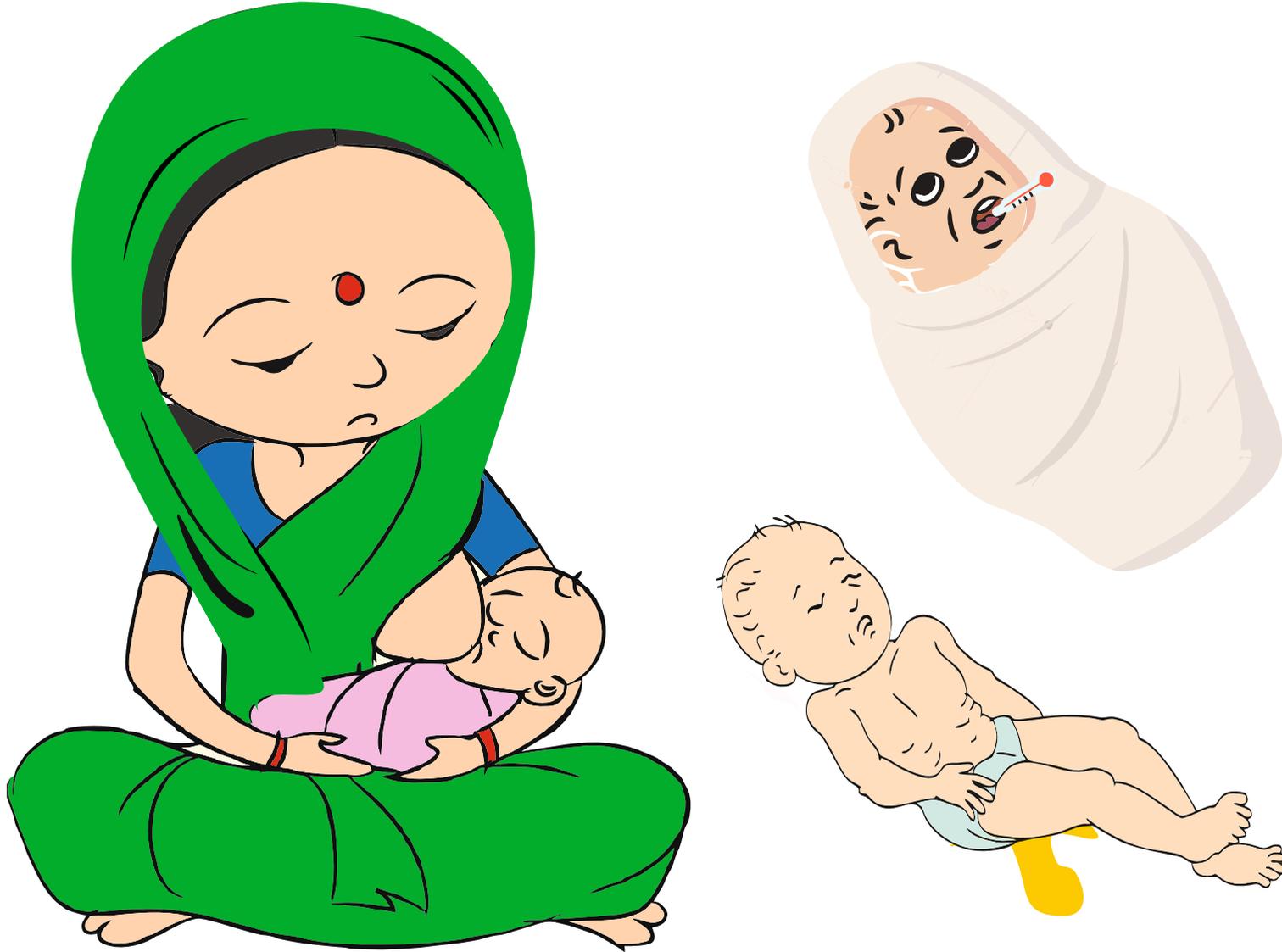
## विशेष स्तनपान के महत्व की चर्चा करें –

- विशेष स्तनपान का अर्थ है बच्चे को केवल माँ का दूध देना और कुछ नहीं, यहाँ तक कि पानी भी ।
- बच्चे को छह महीने का होने तक विशेष स्तनपान दिया जाना चाहिए ।
- माँ का दूध संपूर्ण आहार है और इसमें वह सब कुछ है जो बच्चे को उम्र के पहले छह महीनों में स्वस्थ रहने के लिए चाहिए होता है ।
- माँ के दूध में बच्चे के लिए पर्याप्त पानी होता है और गर्मियों में भी पानी या किसी अन्य तरल पदार्थ की आवश्यकता नहीं होती है ।
- बोतल या चम्मच से पानी या दूध या अन्य तरल पदार्थ पिलाने से स्तनपान की इच्छा कम हो जाती है और संक्रमण और बीमारी का खतरा बढ़ जाता है ।बोतल से दूध पिलाने से दस्त का खतरा बढ़ जाता है ।

## बच्चों को माँ का दूध प्रयाप्त मात्रा में मिल रहा है या नहीं, इसे जांचने के संकेत –

- एक महीने में बच्चे का वजन ५०० ग्राम या उससे अधिक बढ़ना
- २४ घंटे में ६ से अधिक बार पेशाब करना

# शिशु या माँ की बीमारी के दौरान स्तनपान जारी रखें



# शिशु या माँ की बीमारी के दौरान स्तनपान जारी रखें

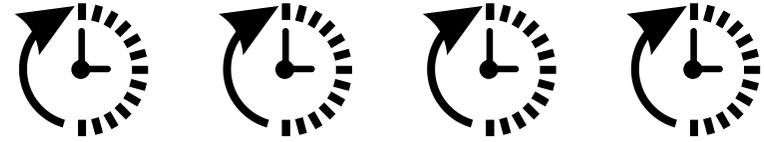
शिशु या माँ की बीमारी के दौरान स्तनपान कराना जरूरी है, इसके महत्व की चर्चा करें –

- बीमारी के दौरान बच्चे को ऊर्जा की आवश्यकता होती है और इसलिए बार–बार स्तनपान कराना जरूरी होता है।
- स्तनपान से दस्त या बीमारी नहीं बढ़ती है। माँ के दूध में पोषक तत्व और कई सुरक्षात्मक कारक होते हैं जो बच्चे को बीमारी से लड़ने और बीमारी की अवधि को कम करने में मदद करते हैं।
- बीमार होने पर भी माँ को बच्चे को स्तनपान कराते रहना चाहिए।
- यदि आपको लगता है कि बच्चा बीमार है तो आपको आशा या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या एएनएम से संपर्क करना चाहिए।
- सामान्य परिस्थितियों में माँ का दूध बच्चे को नुकसान नहीं पहुंचाता है। अगर माँ गंभीर रूप से बीमार है तो डॉक्टर की मदद लें और सलाह का पालन करें।

# पूरक आहार कितना और कितनी बार



6-8 माह



9-11 माह



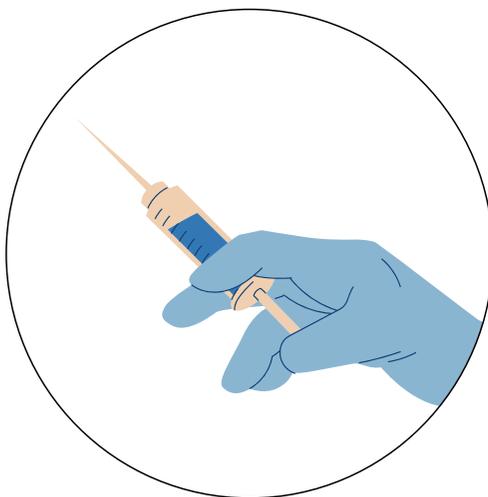
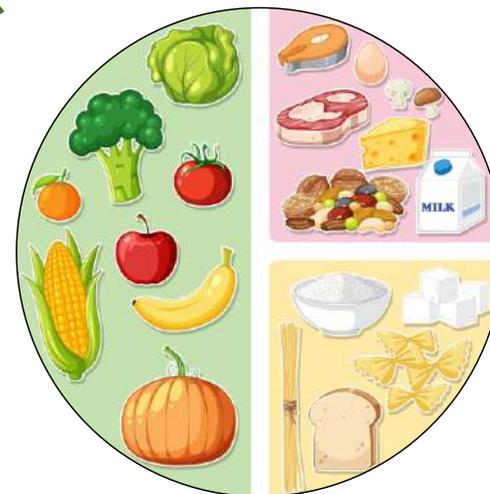
12-13 माह

# पूरक आहार

## पूरक आहार के महत्व की चर्चा करें—

- माँ का दूध संपूर्ण आहार है और इसमें वह सब कुछ है जो बच्चे को छह महीने की उम्र तक स्वस्थ रहने के लिए चाहिए होता है।
- पर्याप्त विकास के लिए छह महीने के बाद बच्चे को अतिरिक्त भोजन की आवश्यकता होती है।
- आप स्थानीय स्तर पर उपलब्ध भोजन (दाल, दलिया, चावल, खीर, मसली हुई सब्जियां, आदि) से तैयार, घर का बना नरम भोजन दे सकते हैं।
- दिन में 1–2 बार से शुरू करें और धीरे-धीरे इसे दिन में 3–4 बार तक बढ़ाएं।
- एक-एक करके नए खाद्य पदार्थ दे। एक ही दिन में कई नई चीजें शुरू न करें।
- जब तक बच्चा 2 साल का न हो जाए या जब तक माँ चाहें तब तक पूरक आहार के साथ-साथ स्तनपान भी जारी रखें।
- बच्चे के विकास पर नजर रखने के लिए, नियमित रूप से बच्चे के वजन की जाँच करें। इसके लिए आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से संपर्क करें।
- बच्चों का आहार ना बहुत अधिक पतला न गाढ़ा होना चाहिए।

# पोषण से संबंधित चिंताओं को दूर करने के तरीके



# पोषण से संबंधित चिंताओं को दूर करने के तरीके

पोषण से संबंधित चिंताओं को दूर करने के तरीके और इसके महत्व की चर्चा करें

- पोषण वाटिका. – घर या घर के नजदीक के स्थान में उगाए गए मौसमी साग, सब्जी, फलों का नियमित उपयोग।
- स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य पदार्थों का नियमित उपयोग।
- आहार विविधता और संतुलित आहार का उपयोग।
- गर्भावस्था और प्रसव के बाद डॉक्टर्स या स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा दिए गए आयरन फोलिक एसिड का नियमित उपयोग।
- आईसीडीएस सेवाएं – बच्चों के नियमित विकास जैसे की वजन और लंबाई की जांच की निगरानी, टेक होम राशन, गर्भवती और धात्री माता के लिए आयोजित शिक्षा सत्रों में शामिल होना इत्यादि सेवाओं का उपयोग।
- नियमित टीकाकरण।
- स्वस्थ आदतें अपनाना।

# कार्यों के आधार पर भोजन का वर्गीकरण

	प्रमुख पोषक तत्व	अन्य पोषक तत्व
ऊर्जा से भरपूर आहार	<b>कार्बोहाइड्रेट और वसा</b>	
	साबुत अनाज, अनाज, बाजरा इत्यादि	प्रोटीन, फाइबर, खनिज, कैल्शियम, आयरन और बी-कॉम्प्लेक्स वुटामिन
	वनस्पति तेल, घी, मक्खन	वसा में घुलनशील विटामिन, आवश्यक फैटी एसिड
	मेवे और तिलहन	प्रोटीन, विटामिन और खनिज
	चीनी	शून्य
शरीर निर्माण करने वाले खाद्य पदार्थ	<b>प्रोटीन</b>	
	दालें, मेवे और तिलहन	बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन, अदृश्य वसा, फाइबर
	दूध और दूध उत्पाद	कैल्शियम, विटामिन ए, राइबोफ्लेविन, विटामिन बी12
	मांस, मछली, मुर्गी पालन	बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन, आयरन, आयोडीन, वसा
सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ	<b>विटामिन और खनिज</b>	
	हरी पत्तेदार सब्जी	एंटीऑक्सीडेंट, फाइबर और अन्य कैरोटीनॉयड
	अन्य सब्जी और फल	फाइबर, चीनी और एंटीऑक्सीडेंट
	अंडे, दूध और दूध से बने उत्पाद और मांस की बाढ़ आ जाती है	प्रोटीन, और वसा

# धात्री महिला के संतुलित आहार के लिए कुछ मुख्य बिंदु

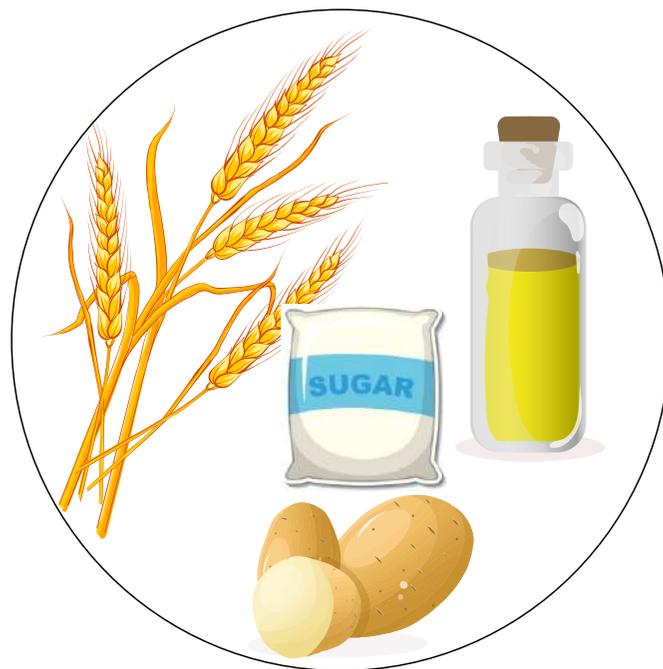
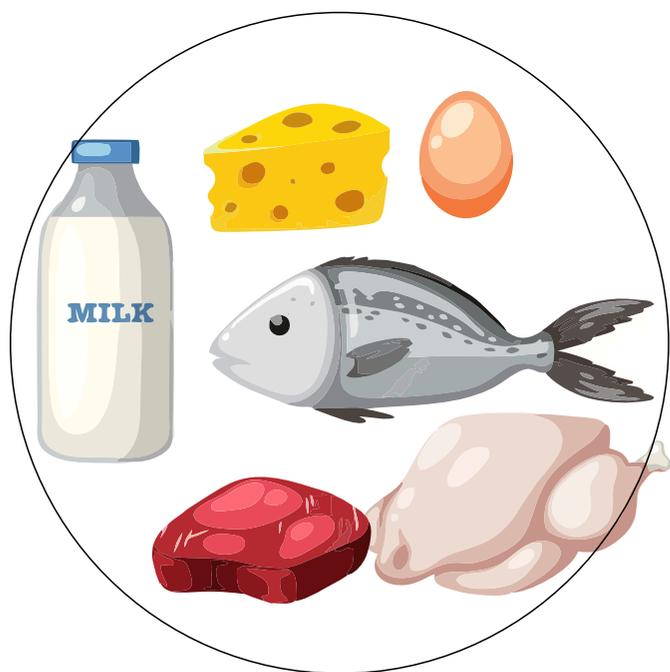
धात्री महिला के संतुलित आहार के महत्व की चर्चा करें –

- धात्री महिला को संतुलित आहार लेना चाहिए उसके भोजन में खाद्य पदार्थ मुख्य तीन खाने के समूह से होने चाहिए ।
  - **ऊर्जा युक्त खाद्य पदार्थ**— चावल (रोटी मक्का बाजरा रागी) वसा के स्रोत जैसे तेल, घी, मक्खन, खाद्य पदार्थ जैसे बादाम, अखरोट, काजू, चीनी और गुड़
  - **शारीरिक विकास और मांसपेशियों को मजबूत करने वाले खाद्य पदार्थ**— जैसे दाल, सोयाबीन, दूध और दूध से बने पदार्थ जैसे पनीर, दही, छाछ, लस्सी और मांस, मीट, अंडा और मछली ।
  - **वृद्धि और रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ**— जैसे कि फल हरे पत्तेदार सब्जियां जैसे पलक, मेंथी, बथुआ, सरसों का साग और मौसमी सब्जियां जैसे भिंडी, आलू, प्याज, टमाटर, कद्दू, गोभी, शिमला मिर्च इत्यादि ।

धात्री महिला की रोजाना की भोजन की प्लेट में निम्नलिखित चीज होनी चाहिए ।

- दैनिक आहार के एक चौथाई हिस्से में अनाज शामिल होना चाहिए ।
- आधे हिस्से में मौसमी फल और हरे पत्तेदार सब्जियां शामिल करें बाकी एक चौथ हिस्से में दाल या मांस मीट और अन्य प्रोटीन के स्रोत जैसे अंडा शामिल होने चाहिए रोजाना दो कटोरी दाल खानी चाहिए ।
- रोजाना एक मुट्टी सुख मेंवे जैसे अलसी के बीज, तिल, बादाम, छुहारा, मूंगफली आदि भोजन में शामिल करें । एक दिन में चार-पांच चम्मच चीनी और तेल अथवा घी का इस्तेमाल करें । रोजाना अपनी थाली में एक बड़ा गिलास दूध या दूध से बनी चीज जैसे छाछ, दही शामिल करें जो लोग मीट,, अंडा नहीं खाते उन्हें दालें, सोयाबीन, दूध और दूध से बनी चीजे अधिक से अधिक मात्रा में सेवन करना चाहिए ।
- शराब एवं तंबाकू के सेवन से बच्चे और चाय कॉफी के सेवन से रखें बचे ।

# धात्री महिला के संतुलित आहार के लिए कुछ मुख्य बिंदु

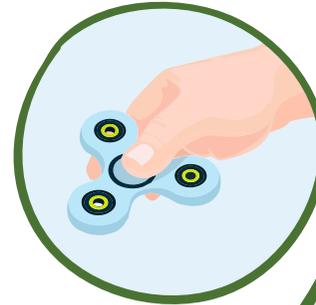
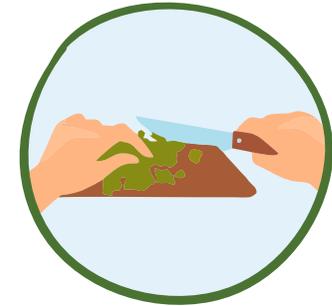


# धात्री महिला के संतुलित आहार के लिए कुछ मुख्य बिंदु

धात्री महिला के संतुलित आहार के महत्व की चर्चा करें –

- हर बार खाना खाते समय थोड़ा ज्यादा खाना चाहिए ।
- धात्री महिला को 1 दिन में तीन मुख्य आहार और तीन छोटे आहार नाश्ते नाश्ता लेने चाहिए ।
- धात्री महिलाओं के आहार में मांस मीट और दूध एवं दूध से बनी चीजे, गाजर टमाटर फल (पपीता आम शकरकंदी खरबूजा) हरे पत्तेदार सब्जियां जैसे सहजन के पत्ते, मेथी के पत्ते, विटामिन सी युक्त पदार्थ खाद्य पदार्थ जैसे संतरा, नींबू, अमरूद का सेवन सुनिश्चित करें ।
- अंकुरित अनाजों का प्रयोग करें ।
- सब्जियों और फलों को काटने या छीलने से पहले उन्हें पानी से अवश्य धोएं इससे उनमें से पोषक तत्वों के नुकसान को रोका जा सकता है । खाने को ढक कर पकाएं या प्रेशर कुकर में बनाएं ताकि पोषक तत्व के नुकसान को बचाया जा सके और गैस खर्च भी काम हो ।
- दाल को पकाने से पहले थोड़े समय के लिए पानी में भिगोकर रखें उससे उसके प्रोटीन की गुणवत्ता बढ़ जाती है जिस पानी में दाल भिगोकर रखी जाती है उसे पानी को खाना पकाने में इस्तेमाल करें खाने को धीमी आंच पर पकाएं ।
- स्वच्छता का विशेष रूप से ध्यान रखें और खाना पकाते समय इन बातों का ध्यान रखें शौचालय के प्रयोग के बाद, खाना बनाने से पहले या बच्चे को खिलाने से पहले हाथ को साबुन से अच्छी तरह से अवश्य धोएं ।

# संक्रमण को रोकने के लिए सामान्य स्वच्छता



# संक्रमण को रोकने के लिए सामान्य स्वच्छता

संक्रमण को रोकने के लिए सामान्य स्वच्छता के महत्व की चर्चा करें –

- कुछ सामान्य साफ-सफाई का पालन करके कई संक्रमणों और बीमारियों से बचा जा सकता है ।
- साफ हाथ, साफ बिस्तर, साफ कमरा शिशु में कई संक्रमणों को रोक सकता है । बच्चे और अपने लिए साफ कपड़े, कंबल चादर का उपयोग करें ।
- साबुन से हाथ धोना संक्रमण को रोकने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है ।
- स्तनपान कराने, खाना पकाने, खाने से पहले, सफाई के बाद अपने हाथ धोएं ।
- शिशु के मूत्र – मल की सफाई के बाद या नैपी बदलने के बाद , शौचालय का उपयोग करने के बाद और इसके अतिरिक्त जब भी आवश्यक लगे ।
- अपने नाखूनों को साफ रखें और नियमित रूप से काटें ।
- परिवार के सभी सदस्यों को स्वच्छ आचरण का पालन करना चाहिए ।



## ग्लोबल प्रोग्राम इंडिया



### कारितास इंडिया

सी बी सी आई सेंटर, १ अशोक प्लेस, नई दिल्ली ११०००१

टेलिफोन: ०११-२३३६३३६०, वेबसाइट: <https://caritasindia.org/GlobalProgramIndia/>