



बालबच्चे के



# पालन पोषण और परामर्श



मितानिन का नाम.....

पारा.....

पंचायत.....

विकासखंड.....

जिला.....



# नान्हेमन के पालन पोषण और परामर्श





नान्हेमन के पालन पोषण और परामर्श



प्रथम संस्करण - मार्च 2009



संदर्भ सामग्री हेतु आभार

बीस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया,  
यूनिसेफ



डिजाइन एवं लेआउट

अश्वनी विशाल



मुद्रण

संवाद, छत्तीसगढ़

---

इस पुस्तक का कोई भी अंश जनहित में प्रकाशित किया जा सकता है किन्तु उक्त संबंध में राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र को सूचित करें व प्रकाशित सामग्री में इस प्रकाशन का उल्लेख करें।

# विषय सूची

✍ अध्याय 1  
स्तनपान  
पृष्ठ क्र. 1-17



✍ अध्याय 2  
ऊपरी आहार  
पृष्ठ क्र. 18-30

✍ अध्याय 3  
परिवार से बातचीत का ढंग  
परामर्श कौशल  
पृष्ठ क्र. 31-63



✍ अध्याय 4  
खाद्य सुरक्षा और पोषण  
पृष्ठ क्र. 64-73



## भूमिका

हमारे राज्य में लगभग आधे बच्चे कुपोषण के शिकार हैं। अभी तक की गई कोशिश से इसमें कुछ सुधार तो आया है लेकिन कुपोषण आज भी हमारे सामने एक बहुत बड़ी स्वास्थ्य समस्या है। इसलिए जरूरी है कि हम कुपोषण को कम करने की अपनी कोशिश को और मजबूत बनाएँ।

कुपोषण के कारण बच्चे कमजोर होते हैं। कुपोषण की स्थिति में जब दस्त, सर्दी या खसरा होता है तो वह बढ़कर जानलेवा हो जाता है। अगर हमें बच्चों को मौत से बचाना है तो हमारी यह कोशिश होनी चाहिए कि गाँव के बच्चों में कुपोषण के स्तर को कम करें।

ऐसे कुपोषण ग्रस्त परिवारों की मदद कैसे करें? कई परिवार जो उतने गरीब नहीं हैं, उनके घर में भी बच्चे कुपोषित हैं। साथ ही गरीब परिवार में भी आहार की कमी की वजह से ही कुपोषण नहीं होता, इसके कई और भी कारण हैं। यदि उन्हें इस संबंध में मालूम हो जाए तो इस स्थिति से कुछ हद तक बच्चे बच सकेंगे। साथ ही यदि लोग कुपोषण को पहचान लें तब भी बच्चों की इस स्थिति में परिवर्तन हो सकता है। एक परिवार में बच्चे के कुपोषण के कारण को समझने और उन्हें मदद करने के लिए हमें इन मुद्दों पर ध्यान देना है—

- 1 ठीक समय पर आवश्यक मात्रा में बच्चों को आहार (शीघ्र स्तनपान, सिर्फ और सिर्फ स्तनपान व उपरी आहार) मिलें।
- 2 बीमारियों से बचाव।
- 3 परिवार की आर्थिक एवं सामाजिक स्थिति के आधार पर समय पर परामर्श देना।
- 4 स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता की परिवार को जानकारी व उसका उनके द्वारा उपयोग।

छत्तीसगढ़ में किए गए वर्तमान अध्ययन दर्शाते हैं कि कुपोषण को दूर करने में अच्छी सफलता तब मिली है जब दो साल से छोटे बच्चों के परिवार तक सही सलाह सही ढंग से पहुंची है। अभी भी स्तनपान एवं उपरी आहार संबंधी निम्न प्रयासों की आवश्यकता है—

1. शीघ्र स्तनपान—बच्चे के जन्म के आधे घंटे के अंदर उसे माँ का दूध पिलाना जरूरी है।
2. छः माह तक सिर्फ स्तनपान – बच्चे के जन्म से लेकर छः माह की उम्र तक उसे सिर्फ माँ का दूध ही देना चाहिए, और बाहरी कुछ भी नहीं।
3. सही उम्र से पर्याप्त मात्रा में ऊपरी आहार – छः माह की उम्र से बच्चे को विविध प्रकार का बाहरी आहार देना भी जरूरी है।

इस पुस्तक में हम कुपोषण को रोकने या कम करने के लिए शिशु बाल आहार संबंधी पुरानी बातों को दोहराते हुए कुछ नई बातें एवं कौशल सीखेंगे। साथ ही इसका विस्तृत अभ्यास भी करेंगे कि इन कौशलों के उपयोग हेतु परिवार से बातचीत का ढंग कैसा हो, जिससे अधिक से अधिक परिवार स्तनपान व उपरी आहार संबंधी सही कौशलों को व्यवहार में ला सकें। पोषण को मजबूत बनाने के लिए परिवार स्तर पर खाद्य सुरक्षा को मजबूत करने की भी जरूरत है। इस संदर्भ में राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना एवं आई.सी.डी.एस. योजना सार्वजनिक वितरण प्रणाली में भोजन संबंधी प्रमुख प्रावधानों को भी जानेंगे।

## अध्याय-1 स्तनपान

हमने पूर्व के चरणों में स्तनपान संबंधी कई प्रमुख बातें मुख्यतः "हमारे बच्चे उनकी सेहत", "कहत हे मितानिन", एवं "जुग जुग जियय नान्हे मन" में सीखी थी। आइए स्तनपान संबंधी इन सीखी बातों को पुनः दोहराते हैं –

### पहले छः महीने तक केवल माँ का दूध ही

❖ बच्चे को जन्म होने के एक घंटे के अन्दर उसे माँ का दूध पिलाना चाहिए। माँ का पहला दूध बच्चे के लिए बेहद जरूरी एवं उपयोगी है। यह उन्हें कई बीमारियों से बचाता है।

❖ बीमारी के कारण स्तनपान बंद न करें।

❖ यदि दूध पिलाते समय माँ अपने स्तनों में दर्द महसूस करे या उनका स्तन सूज कर लाल हो जाए तो माँ को चाहिए कि वे तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डॉक्टर की सलाह ले।

आमतौर पर यह छोटी सी समस्या होती है इसलिए जब तक डॉक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह नहीं मिले, तब तक स्तनपान कराना जारी रखना होगा। ऐसे में एक कप या कटोरे को गर्म पानी से धोकर उसमें माँ के स्तनों से दूध निकालकर चम्मच से पिलाया जा सकता है।



जुड़वा बच्चों को  
दोनों स्तनों से एक  
साथ स्तनपान  
कराना चाहिए।

## माँ का दूध बच्चे के लिए सर्वोत्तम आहार क्यों है?

माँ का दूध आहार का शुद्ध रूप है। इससे संक्रमण की संभावना नहीं होती। बोतल से दूध पिलाने पर गंदगी से दस्त हो सकते हैं।



पहले दिन में आने वाले गाढ़े दूध को कोलेस्ट्रम कहते हैं। यह दूध बच्चे के लिए पहले टीके के समान होता है इससे बीमारियों से लड़ने की ताकत मिलती है।

जो बच्चे माँ का दूध पीते हैं उनका दिमाग तेज होता है तथा उनका मानसिक विकास ठीक से होता है।

माँ का दूध पीने से बच्चों का मुँह, दाँत, जबड़ा ठीक से बढ़ते हैं।



माँ का दूध बच्चे के लिए आसानी से पचने वाला आहार है। माँ की छाती के पास होने से बच्चा गर्म रहता है और इससे बीमारी से रक्षा भी होती है।



पहले 6 महीनों में बच्चे को जितने आहार की जरूरत होती है, वह सब स्तनपान से पूरी हो जाती है। इसमें बच्चे के बढ़ने के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्व उपलब्ध होते हैं।



## शीघ्र स्तनपान से माँ के लिए फायदे

आंवल जल्दी निकलता है।

बच्चादानी जल्दी अपनी जगह पर वापस आ जाता है।

प्रसव पश्चात खून कम बहता है।



स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को अक्सर माहवारी देर से शुरू होती है, जिसके कारण खून की कमी होने की संभावना कम होती है।

दूध पिलाते समय गर्भधारण की संभावना कम होती है।

दूध खरीदने के लिए पैसे खर्च करने नहीं पड़ते हैं।

इस प्रकार शीघ्र स्तनपान से न सिर्फ बच्चे को बल्कि माँ को भी फायदे होते हैं जो माँ व बच्चे के स्वास्थ्य पर जीवन भर असर डालते हैं।

## शिशु के स्तन पर लगाव का सही तरीका

स्तनपान के दौरान सही लगाव के निम्नलिखित चार चिह्न होने चाहिए।



नीचे की अपेक्षा उपर का एरियोला अधिक दिखाई देना चाहिए।



बच्चे का मुँह पूरा खुला होना चाहिए।

बच्चे का निचला ओंठ नीचे मुड़ा होना चाहिए।

बच्चे की ठोड़ी स्तन को छूनी चाहिये।

यह स्तनपान का सही तरीका नहीं है।



स्तनपान के दौरान सिर्फ निप्पल मुँह में देकर दूध पिलाना।

## यदि माँ घर से बाहर काम करती है तो स्तनपान कैसे कराना चाहिए ?

काम पर जाने से पहले और लौटने के बाद, रात में भी बार-बार स्तनपान कराएं। काम पर जाने से पहले स्तन से दूध निकालें और साफ बर्तन में निकालकर रख दें। बच्चे की देखभाल करने वाले से कहें कि वह यह दूध उबले पानी में साफ किए हुए कटोरी में रखकर चम्मच से बच्चे को पिला दें। इस दूध को 8 घंटे तक रखा जा सकता है। गर्मी के दिनों में इसे कम समय तक ही रखा जा सकता है।



## कटोरी में दूध निकालने का तरीका

- माँ से कहें कि वह आराम से बैठ जाए।
- अब हाथ का अंगूठा चूचक और एरियोला के ऊपर तथा पहली उंगली उसके नीचे रखें।
- अब माँ से कहें कि वह अपना अंगूठा और उंगली धीरे से भीतर की तरफ दबाएं और एरियोला को अंगूठे



तथा उंगली के बीच भींच लें इस तरह वह बार-बार दबाएं और छोड़ें।

- बार-बार ऐसा करने से स्तन से दूध टपकने लगेगा।
- माँ को एरियोला के चारों तरफ से बार-बार दबाना चाहिए ताकि हर तरफ से दूध निकल सके।

दूध को तीन से पांच मिनट तक इसी तरह निकालते रहें जब तक उसके निकलने की गति धीमी न पड़ जाए।

माँ को दोनों स्तनों से दूध निकालना चाहिए और दोनों स्तनों का दूध पूरी तरह निकालने में करीब 15-20 मिनट लग सकते हैं।



**यहां तक हमने स्तनपान पर पूर्व में सीखी बातों का दोहराव किया। अब हम स्तनपान संबंधी कुछ नई जानकारियां और कौशल सीखेंगे**

नवजात को पांच मिनट में मां का स्पर्श और आधे घंटे के भीतर स्तनपान कराना चाहिए। इसके लिए नवीन तकनीक (ब्रीस्टक्राल) अपनाई जा सकती है। इसके अंतर्गत



नवजात को प्रसव के तुरंत बाद (हाथ की हथेली को छोड़कर) पूरे शरीर को हल्का पोछें। फिर माँ के शरीर की त्वचा से शिशु की त्वचा को लगाकर शिशु को छोड़ देंगे। शिशु धीरे-धीरे अपने आप माँ के स्तन के पास पहुँच स्तनपान करने लगता है।

### शीघ्र स्तनपान से बच्चे को फायदे

1. काली टट्टी निकल जाने पर बच्चे में पीलिया के लक्षण कम होते हैं।

2. बच्चे की पहली टट्टी काली रहती है और इसे बाहर लाने में शीघ्र स्तनपान से मदद मिलती है।

3. इससे आंतों के पूर्ण विकास होने में मदद मिलती है जो कि पाचन के लिए महत्वपूर्ण है।



4. पहले दूध कोलेस्ट्रम में विटामिन-ए एवं विटामिन-के ज्यादा मात्रा में पाया जाता है। यह आंखों की रोशनी एवं शरीर के रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

## स्तनपान कितनी बार व कब-कब

बच्चे को कम से कम 24 घंटे में 8 बार माँ का दूध जरूर पिलाना चाहिए और इससे अधिक बार पिलाने से शिशु को पूर्ण रूप से माँ का दूध प्राप्त होता है, जो कि शिशु के स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण एवं लाभदायक होता है।



## एक बार में स्तनपान - कितनी देर तक

बार-बार माँ का दूध पिलाने से शिशु का विकास होता है तथा वह संक्रमण से भी बचता है। जितनी बार माँ का दूध पिलाएगे उतनी ही बार बच्चे के लिए दूध बनेगा।



जल्दी-जल्दी शिशु को स्तन परिवर्तन नहीं कराना चाहिए। अगर जल्दी-जल्दी स्तन परिवर्तित करते हैं तो शिशु को पूरा पोषक तत्व नहीं मिल पाता क्योंकि स्तनपान के समय प्रारंभ में आने वाला दूध पतला एवं बाद में आने वाला गाढ़ा होता है।

पहले आने वाले पतले दूध से शिशु की पानी (प्यास) की आवश्यकता पूरी होती है। जबकि बाद में आने वाले गाढ़े दूध से भूख दूर होती है।



एक स्तन से दूसरा स्तन जल्दी-जल्दी बदलने के कारण बच्चे को केवल पहले आने वाला पतला दूध ही मिल पाता है। इसलिए जरूरी है कि एक ही स्तन से लंबे समय तक स्तनपान के पश्चात् दूसरे स्तन से दूध पिलाया जाए।

## स्तनपान से माँ को फायदे

1.

स्तनपान कराने वाली माता का वजन कम होने में मदद मिलती है।

2.

स्तन, गर्भाशय और अण्डाशय के कैंसर होने का खतरा कम करने में मदद मिलती है।



3.

बुढ़ापे में हड्डिया मजबूत रहने में मदद मिलती है।

4.

बच्चे के कम बीमार पड़ने से दवाई पर खर्च कम होता है। जिससे आर्थिक बचत होती है, साथ ही उपरी शिशु आहार से बेवजह होने वाला खर्च भी बच जाता है।

प्रश्न 1. कुछ लोग कहते हैं कि तीन दिन तक माँ का दूध नहीं आता इसलिए तब तक ऊपरी दूध पिलाएंगे। क्या यह बात ठीक है ?

पहले तीन दिन में भी माँ का दूध आता है। तीन दिन बाद ज्यादा दूध बनने लगता है।

पहले तीन दिन में भी सिर्फ माँ का ही दूध बच्चे को देना चाहिए, क्योंकि यह बच्चे के लिए बहुत जरूरी है। ऊपरी दूध देने से बच्चे को बीमारी होने का बहुत खतरा है, जिससे बच्चे की जान को भी खतरा हो सकता है।

जन्म के पश्चात तीन दिन में दूध अच्छी व पर्याप्त मात्रा में बनने लगता है, इसलिए जन्म पश्चात बार-बार स्तनपान कराते रहना चाहिए ताकि दूध आवश्यक मात्रा में बनता रहे।



## स्तनपान से बच्चे को भविष्य में मिलने वाले फायदे

स्तनपान से बच्चे को दमा व एलर्जी से सुरक्षा मिलती है। बड़े होने के बाद मोटापा, रक्तचाप, हृदयरोग और मधुमेह जैसे रोगों के खतरे को भी कम करता है। कुछ प्रकार के कैंसर रोगों से भी सुरक्षा मिलती है।



## स्तनपान के समय माँ की सही स्थिति

स्तनपान कराते समय  
माँ को अपने पीठ  
को सहारा जरूर देना  
चाहिए।



स्तन बड़े 'C' आकार  
में पकड़ना चाहिए।  
कैची के आकार में स्तन को नहीं  
पकड़ना चाहिए इससे दूध के  
प्रवाह में बाधा पहुँचती है।

स्तनपान शुरू  
करने से पहले बच्चे  
के उपरी होंठ के  
पास स्पर्श करेंगे तो  
बच्चा बड़ा मुँह  
खोलता है और उसी  
समय स्तन बच्चे के  
मुँह में आसानी से दे  
सकती हैं।



स्तनपान के समय माँ  
को बच्चे के साथ संवाद  
करना जरूरी है। बच्चे की  
आंख में देखते हुए बातें  
करने से बच्चा भी अच्छे से  
ध्यान देता है।

ज्यादा चुस्त कपड़े  
पहनने से भी दूध के  
प्रवाह में बाधा पहुँचती है।

## दूध पिलाने की विभिन्न विधियाँ

इन विधियों में जो उपयुक्त हो उसका उपयोग करना चाहिए।





## स्तनपान संबंधी अन्य जरूरी बातें

स्तनपान से शरीर में दो प्रकार के हार्मोनों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। एक हार्मोन दूध बनाता है तथा दूसरे प्रकार का हार्मोन दूध बाहर फेकता है।



बच्चे को माँ से स्पर्श करते हुए रखने से पहले प्रकार का हार्मोन निकलता है, जिससे ज्यादा से ज्यादा दूध बनता है इससे स्तनपान में आसानी होती है। इसलिए जन्म के बाद शिशु को माँ के साथ ही रखना चाहिए।

स्तनपान पर माँ की मानसिक स्थिति का असर भी पड़ता है। मानसिक स्थिति दूसरे प्रकार के हार्मोन के स्राव को प्रभावित करती है इसलिए स्तनपान कराते समय माँ को मानसिक तौर पर शांत एवं प्रसन्नचित रहना चाहिए।



वसा की मात्रा के कारण ही माँ के स्तन का आकार छोटा या बड़ा होता है, इससे दूध की मात्रा में कोई प्रभाव नहीं पड़ता। शिशु की आवश्यकतानुसार सभी प्रकार के स्तनों, चाहे छोटा या बड़ा, में दूध बनता ही है।



स्तनपान से शिशु का दिमाग तेज होता है जबकि बाहरी दूध से बच्चे के विकास को नुकसान पहुंचता है। जो बच्चे माँ का दूध पीते हैं उनका दिमाग बाहरी दूध पीने वाले बच्चों से अधिक तेज होता है।

माँ का दूध दो साल के बाद भी दिया जा सकता है, क्योंकि पूर्ण रोग प्रतिरोधक क्षमता पांच साल तक विकसित होती है। इससे बच्चा बीमार कम पड़ेगा। साथ ही दवाई व डॉक्टर का खर्च भी बचता है।



**प्रश्न 1 –** कुछ लोग बोलते हैं कि माँ का पहला दूध गाढ़ा होने के कारण बच्चे को नहीं पचेगा, इसलिए वे इसे फेंक देते हैं। क्या यह ठीक है ?

यह ठीक नहीं है। माँ का पहला गाढ़ा दूध बच्चे को आसानी से पचता है। इसे पिलाने से उसका पेट और पाचन अच्छा रहता है।



**प्रश्न 2—** कुछ स्थानों पर लोग कहते हैं कि माँ का पहला दूध धरती में चढ़ाएंगे ?

माँ का पहला दूध बच्चे को मिलना चाहिए जो कि उसकी रक्षा के लिए बहुत जरूरी हैं। इस तरह बच्चे की रक्षा करना ही सबसे बड़ी पूजा है।



**प्रश्न 3—**कुछ लोग माँ को दो-तीन दिन तक खाना नहीं देते। उनका कहना है कि जल्दी खाना देने से उसे नुकसान होगा। उसको पहले जड़ी-बूटी आदि उबालकर दवा पिलाएंगे, तभी खाना देंगे। इस स्थिति में परिवार वालों को क्या समझाना चाहिए ?

माँ को प्रसव के तुरंत बाद खाना देना चाहिए। खाना खाने से माँ को कोई नुकसान नहीं है। माँ को भूखा प्यासा रखना ठीक नहीं है। माँ भूख से परेशान रहेगी, तो बच्चे को दूध पिलाने में भी दिक्कत आएगी।



**प्रश्न 4—** कुछ लोग कहते हैं कि माँ को दवा पिलाने से पहले उसके बच्चे को स्तनपान कराने नहीं देंगे?

बच्चे को दूध पिलाने में इतनी देरी करना नुकसानदायक हो सकता है। बच्चे को जन्म के पांच मिनट के अंदर माँ के पास छोड़ना जरूरी है, ताकि आधे घंटे के भीतर वह माँ का दूध पीने लगे।



## छत्तीसगढ़ में स्तनपान संबंधी कुछ धारणाएँ



### माँ एवं परिवार के लोग समझते हैं कि

1. स्तनपान कभी भी लिटाकर नहीं कराना चाहिए।
2. गर्मी के दिन में पानी कम पड़ता है इसलिए बाहर का दूध (गाय, बकरी, भैस का ) देना पड़ता है।
3. ग्राइप वाटर से पेट ठीक रहता है और पचने में मदद करता है।
4. एक स्तन से खाना एक एवं स्तन से पानी मिलता है इसलिए दोनों स्तनों से शिशु को दूध पिलाना चाहिए।
5. रात में दूध कम पड़ेगा इसलिए शाम को दूध नहीं पिलाना चाहिए।

### जब कि सही यह है कि

- शिशु को माँ लिटाकर भी स्तनपान करा सकती है। पूर्व में बताए अनुसार करवट लेकर स्तनपान कराना चाहिए।
- माँ के दूध में पर्याप्त पानी होता है। कुछ भी बाहर से देने की आवश्यकता नहीं है।
- माँ के दूध के अलावा पहले छह माह तक बच्चे को कुछ भी देने की आवश्यकता नहीं होती। बाहर से दी जाने वाली किसी भी चीज से बीमारी की संभावना बढ़ जाती है।
- एक स्तन के पूरा खाली होते तक स्तनपान करना चाहिए।
- जितनी बार स्तनपान कराएँगे, उतनी ही बार दूध बनता है। इसका दिन या रात से कोई संबंध नहीं है।



## अभ्यास के प्रश्न

**प्रश्न 1.** प्रसव के बाद, स्तनपान के पहले बच्चे को शहद, शक्कर का पानी आदि देने की प्रथा उचित है क्या? प्रसव के बाद बच्चे को कहाँ रखना चाहिए?

उत्तर नहीं, यह अनुचित है। इसे स्तनपान पूर्व आहार कहा जाता है और इससे संक्रमण हो सकता है। इससे बच्चे का पेट भर जाता है और स्तनपान के लिए बच्चा निरुत्साही रहता है। परिणामस्वरूप स्तनपान की शुरुआत भी देरी से हो सकती है। इसलिए इस प्रथा को अपने समाज में बढ़ावा नहीं देना चाहिए। माँ के बगल में बच्चे को रखना उचित है। बच्चे को पालने में रखना या अलग कमरे में रखना उचित नहीं है।

**माँ के बगल में रखने से निम्न फायदे हैं :-**

1. माँ बच्चे को जरूरत के अनुसार दूध पिला सकती है।
2. बच्चे का तापमान उचित रहता है।
3. संक्रमण का खतरा कम होता है।
4. दूध उतरने में मदद मिलती है।
5. माँ और बच्चे का भावनात्मक लगाव सुदृढ़ होता है।



**प्रश्न 2.** बच्चों को कितनी बार व कितनी देर स्तनपान कराना चाहिए?

उत्तर जितनी बार और जब बच्चा चाहे उतनी बार माँ को स्तनपान कराना चाहिये इसे हम डिमांड फीडिंग कहते हैं। यह बात कम वजन के बच्चों के लिए लागू नहीं है। कुछ बच्चे 4-5 मिनट के अंदर स्तनपान पूरा कर लेते हैं तो कुछ बच्चों को कभी-कभी आधा घंटा भी लग सकता है। इस बात का ध्यान रखिए कि स्तनपान कराते समय एक स्तन पूरा खाली हो जाना चाहिए और उसके उपरांत ही अगर बच्चा चाहे तो उसे दूसरे स्तन को स्तनपान करने के लिए देना चाहिए। इससे बच्चे को पहले आने वाले पतले दूध, जिसमें पानी और शक्कर की मात्रा ज्यादा रहती है और बाद के गाढ़े दूध जिसमें चर्बी की मात्रा ज्यादा रहती है, दोनों मिलते हैं। रात के समय में भी माँ को स्तनपान कराना जरूरी है, क्योंकि रात के समय दूध ज्यादा बनता है। माँ लेटकर भी दूध पिला सकती है। इसमें एक ही चीज का ध्यान रखा जाए कि माँ दूध पिलाते-पिलाते सो न जाए।

**प्रश्न 3.** स्तनपान कराते समय दुखना या स्तनों में दरार होने का क्या कारण हैं ?

उत्तर ये कारण हैं -

1. बच्चे का मुँह सही तरीके से स्तन पर नहीं लगाने से ऐसी समस्या होती है। पुस्तक में बताए तरीके को अपनाने से समस्या जल्दी ठीक हो जाएगी।
2. दूध पिलाने के बाद बच्चे को स्तन से गलत ढंग हटाने से। भी समस्या हो सकती है। अगर बच्चे को स्तन से छुड़ाना है तो बच्चे के मुह में अपनी छोटी उंगली रखकर धीरे से स्तन को छुड़ाएँ।

3. जल्दी-जल्दी स्तन बदलने से भी समस्या हो सकती है। स्तन से पहले पतला और बाद में गाढ़ा दूध आता है। बाद का गाढ़ा दूध दरार में लगाने से समस्या ठीक हो जाती है। स्तनों को बार-बार धोने से भी समस्या हो सकती है।

**प्रश्न 4. स्तन में गाँठ होना या स्तन कड़े (भारी) होने के क्या कारण हैं?**

उत्तर- प्रथम तीन दिन में माँ का दूध पूर्ण रूप से पर्याप्त मात्रा में बनने लगता है, इस समय यदि का बच्चे की उचित स्थिति व लगाव न हो तो स्तन कड़े हो जाते हैं और दर्द होता है। स्थिति व लगाव सुधारने पर इसका हल हो जाता है। स्तन का भाग बगल में भी रहता है और वहाँ गाँठ



होने की संभावना रहती है। स्तन कड़े हो जाने या गाँठ हो जाने पर स्तन खाली करना जरूरी है और इसके लिए माँ को स्तन से दूध निकालने का तरीका समझाना आवश्यक है।

**प्रश्न 5. माँ कैसे जानेगी कि उसके बच्चे को दूध पूरा मिल रहा है, या नहीं ?**

उत्तर- इसे जानने के दो तरीके हैं -

1. बच्चा कितनी बार पेशाब करता है - एक सप्ताह के ऊपर का बच्चा अगर 24 घंटे में 6-7 बार पेशाब करे तो समझना चाहिए कि बच्चे को माँ का दूध पूरा मिल रहा है।
2. बच्चे का वजन कैसा बढ़ रहा है-ठीक से दूध पीने वाले बच्चे का वजन 15 दिन के होने पर उतना ही होगा जितना जन्म के समय था। छह माह में वजन दुगुना और एक साल में तिगुना हो जाता है। पहले छह माह में ठीक से दूध पीने वाले बच्चे का वजन हर माह कम से कम आधा किलो (पांच सौ ग्राम) बढ़ता है।

**प्रश्न 6. किन कारणों से माँ को लगता है कि उसका दूध मेरे उसके बच्चे को कम पड़ रहा है?**



उत्तर-

1. बच्चा बार-बार रोता है, परंतु बच्चे के रोने के कारण अनेक हैं।
2. शुरुआत में माँ के स्तन भारी लगते हैं क्योंकि दूध ज्यादा बनता है परंतु बाद में बच्चे की जरूरत के अनुसार दूध बनता है तो ये स्तन हलके लगने लगते हैं। इसलिए माँ को लगता है कि दूध कम आ रहा है।
3. बच्चा बार-बार अपनी हाथ की उंगलियां चूसता रहता है।
4. शुरुआत में जब माँ दूध पिलाती है तो दूसरी बाजू से दूध अपने आप गिरने लगता है। यह बाद में बंद हो जाता है।

प्रश्न 7 क्या माँ के स्तन से दूध निकालकर बच्चे को कटोरी चम्मच से दूध पिला सकते हैं ?

उत्तर – हाँ, कुछ परिस्थिति में ऐसा किया जा सकता है –

1. माँ को किसी जरूरी काम से बाहर जाना पड़े और वह बच्चे को साथ न ले जा पा रही हो, तो वह दूध निकालकर बाद में बच्चे को पिलाने के लिए रख सकती है।
2. माँ को स्तन में सूजन या अन्य समस्या के कारण दूध पिलाने में तकलीफ हो रही हो तो दूध निकालकर चम्मच से पिलाने की कोशिश की जा सकती है। इसमें ध्यान देना जरूरी है कि इस्तेमाल करने से पहले कटोरी, चम्मच को गर्म पानी से धो लें।



### भारत सरकार का आई.एम.एस. एक्ट

(इनफंट मिलक सब्स्टीट्यूट एक्ट-शिशु दूध विकल्प अधिनियम)



बच्चों के लिए तैयार आहार करने वाली, कंपनियों (माँ के दूध के पर्याय के निर्माण की कोशिश कर डिब्बा बंद पावडर बनाने वाली) ने विज्ञापन द्वारा अपनी बिक्री बढ़ाने की कोशिश की। इस कारण स्तनपान और पूरक आहार का महत्व समाज में घटता गया। इसीलिए भारत सरकार ने सन् 1992 में यह आई.एम.एस. एक्ट पारित

किया। इसमें 2003 में संशोधन किया गया और बाल आहार को भी शामिल किया गया। इसके मुख्य निर्देश निम्नानुसार हैं :-

1. दो साल से कम उम्र के बच्चों को तैयार किए गए डिब्बा बंद अन्न पदार्थ का विज्ञापन या प्रोत्साहन देने पर पाबंदी है।
2. किसी भी प्रसार माध्यम से माँ के दूध का पर्याय समझा कर डिब्बा बंद पावडर का प्रचार वर्जित है।
3. माँ और स्वास्थ्य सेवक की भेंट वस्तु या अन्न पदार्थ के मुफ्त नमूने देने को वर्जित किया गया है।
4. शैक्षणिक साहित्य और बाल आहार के डिब्बे को सेम्पल या डोनेशन के रूप में देने पर पाबंदी है।
5. बाल आहार के डिब्बों पर बच्चों या माँ के चित्रों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
6. स्वास्थ्य संस्था को किसी भी प्रकार का डोनेशन देने के लिए इन कंपनियों पर पाबंदी है।
7. इस प्रकार की सामग्री की बिक्री के लिए कर्मचारियों को कोई भी प्रोत्साहन रूपी रकम देने पर पाबंदी लगाई गई है।



## डिब्बा बंद दूध पिलाने से नुकसान

प्रश्न-क्या बच्चे को डिब्बे का दूध देना चाहिए ?

उत्तर-नहीं, डिब्बे का पाऊंडर वाला दूध कभी भी माँ के दूध की बराबरी नहीं कर सकता। माँ का दूध हर बच्चे के लिए सबसे अच्छा होता है। डिब्बा का दूध पिलाने से निम्नलिखित नुकसान हो सकते हैं-



1. डिब्बा का दूध शीशी-बोतल आदि से पिलाया जाता है। इसके माध्यम से कीटाणु बच्चे को बीमार कर सकते हैं।
2. डिब्बा का दूध पीने वाला बच्चा माँ का दूध कम पीता है। इससे वह कमजोर और बीमार हो सकता है।
3. डिब्बे का दूध महंगा होता है। इसे खरीदने से परिवार पर फालतू खर्च का बोझ बढ़ता है।

प्रश्न- तो फिर वाला डिब्बा बंद दूध बाजार में क्यों बिकता है ?

उत्तर-डिब्बा का दूध बेच कर बड़ी-बड़ी कम्पनियाँ और व्यापारी बहुत सा पैसा कमाते हैं। इसके माध्यम से गरीबों का पैसा इन लोगों की जेब में पहुँचता है।

प्रश्न-डिब्बा बंद दूध से इतना नुकसान है इसको रोकने के लिए शासन के क्या नियम हैं ?

उत्तर-डिब्बा बंद दूध के प्रचार करने पर शासन द्वारा रोक है। डिब्बा बंद दूध के प्रचार करने वाले के खिलाफ भारत सरकार के कानून के तहत कार्रवाई हो सकती है।

## अभ्यास के प्रश्न

➤ एक नवजात के घर के लोग माँ का पहला दूध फेंकने की बात कर रहे हैं और बच्चे के लिए गाय का दूध खोज रहे हैं। इन्हें मितानिन क्या सलाह देगी ?

➤ एक माह के बच्चे की माँ को लग रहा है कि उसको दूध कम हो रहा है। वह डिब्बा का दूध खरीदने की सोच रही है। इनको आप सलाह देंगे ?

➤ जेठ के महीने में जन्मे एक बच्चे के परिवार वाले उसको पानी पिलाना चाह रहे हैं। मितानिन उनको क्या सलाह देगी?

➤ एक माँ अपने तीन माह के बच्चे को घर में छोड़ कर काम पर जा रही है। पीछे से घर के लोग बच्चे को बकरी का दूध और पानी पिला रहे हैं। मितानिन इन्हें क्या सलाह देंगी?

## अध्याय - 2 उपरी आहार

हमने पूर्व के चरणों में बच्चों के उपरी आहार संबंधी कई प्रमुख बातें सीखीं थी। ये बातें मुख्यतः हमने "हमारे बच्चे उनकी सेहत", "कहत हे मितानिन", "पोषण सेहत सामाजिक सुरक्षा" व "जुग जुग जियय नान्हे मन" में सीखी थी। आइए उपरी आहार संबंधी इन सीखी बातों को पुनः दोहराते हैं -

### 1. छह महीने पूर्ण होते ही (7 वें माह से) अतिरिक्त भोजन शुरू करना?

बच्चे को छह माह की उम्र के बाद सातवें माह से माँ के दूध के साथ-साथ कुछ अन्य खाद्य पदार्थों की भी जरूरत होती है। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि दूध पिलाना बंद कर दें। अन्य खाने की चीजें देने से पहले तथा खाने की चीजें देने के बाद भी माँ का दूध जरूर पिलाते रहें।

#### मुलायम किया दाल-चावल



#### मुलायम गाढ़ी दाल



#### मसला पका केला

### 2. उपरी आहार में शिशु को खाने की कौन-कौन सी चीजें दी जा सकती हैं ?

नौ महीने के बच्चे को क्या खिलाएं?—सब कुछ जो बड़े खाते हैं।



इस अवस्था में बच्चे को माँ के दूध के साथ दाल का पानी, चावल, खिचड़ी, दलिया, खीर, अण्डे का पीला भाग तथा सब्जी का पानी आदि बिना मिर्च के देकर बच्चे का अतिरिक्त भोजन शुरू किया जा सकता है।



### 3. भोजन दिन में 5-6 बार

☞ एक बच्चा, जिसकी आयु 1 से 3 साल तक की है, उसे दिन में 5-6 बार भोजन की जरूरत होती है। बच्चे का पेट छोटा होता है, लेकिन उसे ज्यादा भोजन की जरूरत होती है।



☞ पेट छोटा होने के कारण रोटी का केवल 2 या 3 टुकड़ा, थोड़ा सा चावल इतना ही आहार उसे एक बार में दिया जा सकता है। इस वजह से उसको 5-6 बार भोजन देने से ही पर्याप्त पोषण मिल पाता है। एक वर्ष के बच्चे को कितना आहार चाहिए – माँ और पिता जितना खाते हों उसका आधा।

☞ भोजन के अन्तराल में बच्चे को दूध, उबला हुआ चना या मूंगफली, केला, स्थानीय स्तर पर उपलब्ध फल आदि खिलाया जा सकता है।



बेर



पपीता



कलिवर



सीताफल



☞ बच्चे का भोजन हमेशा ताजा हो अन्यथा इसमें कीटाणु पनप सकते हैं जो बच्चे को बीमार भी कर सकते हैं।

☞ चीनी (शक्कर) की तुलना में गुड़ ज्यादा बेहतर है। क्योंकि इसमें आयरन और कैल्शियम होता है, जो खून बनाता है और हड्डियों को मजबूत बनाता है। गुड़ आम तौर पर गाँव में उपलब्ध होता है। सस्ता भी होता है, इसलिए माताओं को यह जानकारी देने से बच्चों को फायदा मिल सकता है।



गुड़

#### 4. भोजन में जितना तेल चर्बी, उतना ही वह ऊर्जादायी।

हर माताओं को यह मालूम हो कि एक चम्मच घी या उतने ही सामान्य खाद्य तेल में उतनी ही ऊर्जा है जितनी एक रोटी से मिलती है इसलिए बच्चों के भोजन में, यदि घर पर उपलब्ध है,



एक-दो चम्मच घी या जो भी तेल प्रयोग होता हो उसे एक -दो चम्मच मिला देने से उसका खाना दुगुना खाने के बराबर हो जाता है (सरसों, मूंगफली, तिल या जो भी खाद्य तेल उतना ही ऊर्जादायी है जितना मक्खन या घी)

#### 5. सब्जी जितनी हरी-लाल, बच्चा उतना ही खुशहाल



यदि बच्चों को विभिन्न प्रकार के मांसाहार जैसे - अण्डा, मछली, माँस दिया जाए तो वो भी बहुत फायदेमंद साबित होंगे।

हरी और पीली सब्जी या फल अधिक से अधिक पौष्टिक होता है। इस प्रकार की ताजा सब्जी, जितना संभव है, बच्चों को खाने को दें। बच्चे के विकास के लिए विभिन्न प्रकार के विटामिन, खनिज एवं आयरन इन सब्जियों और फलों से बड़ी मात्रा में प्राप्त होता है।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे बथुआ, सरसों, पालक, विभिन्न प्रकार के फल जैसे केला, संतरा आदि दिए जा सकता है, पर ध्यान रखना चाहिए कि स्थानीय तौर पर उपलब्ध सामान्य फलों से भी उतना ही फायदा है जितना बाजार से खरीदे मंहगे फलों से मिलता है। इसलिए जब भी फल की बात करें स्थानीय फलों पर जोर देकर बात की जाए जैसे छिन्द, गंगाबेर, करौन्दा, जाम, जामुन आदि। साथ – साथ कुछ ऐसे पौष्टिक पदार्थ हमें ही नमक, शक्कर एवं गुड़ जैसे चीजों से भी मिलते हैं।



पालक



तिंवरा भाजी



लालभाजी



चना भाजी



सरसों



गोभी भाजी



छिन्द



गंगा इमली



जामुन



गंगा बेर



करौन्दा



जाम

पकौड़ी या भजियाँ



बड़ा

बच्चे सब्जियां खाना पसंद नहीं करते है। ऐसे में दलिया या खिचड़ी में मिलाकर सब्जियां खिलाई जा सकती है। बेसन या आटे की पकौड़ी बनाकर खिलाना भी एक अच्छा तरीका है।

6. बीमारियां होने पर और उसके बाद भी पर्याप्त मात्रा में आहार।



बीमारी के दौरान एवं उसके बाद शरीर को सामान्य से अधिक उर्जा की जरूरत होती है, नहीं तो बच्चे कमजोर हो जाते हैं और फिर से बीमारी के शिकार हो जाते हैं। इसलिए कोशिश करना चाहिए कि बीमारी के दौरान उनका खाना पीना चलता रहे।

ठीक हो जाने के बाद सामान्यतः उन्हें जितनी बार खिलाया जाता था उसमें कम से कम एक बार और जोड़कर खिलाना चाहिए।



मुलायम किया दाल-चावल



मुलायम पका केला



मुलायम गाढ़ी दाल



मून्गा भाजी



खट्टा भाजी



कलिनंदर



केला



मुराई भाजी



खेड़ा भाजी



पपीता



खीरा



कोचई भाजी



चुनचुनिया भाजी



नीवू



बेर

कुपोषण कम करने और रोकने में शिशु का छह माह आयु पूर्ण होने पर सातवें माह से पर्याप्त उपरी आहार प्रारंभ करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। आइए इस पर कुछ और उपयोगी नई जानकारियां प्राप्त करें।

प्रश्न 1— उपरी आहार छह माह से पहले क्यों नहीं ?



उत्तर— छह माह के पूर्व उपरी आहार देने से —

1. यह स्तनपान की जगह ले सकता है और बच्चे को आवश्यक पोषण नहीं मिल पाता।
2. उपरी आहार से कम पोषण मिलता है।
3. बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। साथ ही यह
  - \* पचने में मुश्किल हो सकता है।
  - \* कम रोग प्रतिरोधक क्षमता का हो सकता है।
4. माँ के तुरंत गर्भवती होने की संभावना बढ़ सकती है।

प्रश्न 2 — पहले छह माह तक सिर्फ स्तनपान क्यों ?



उत्तर — क्योंकि —



1. सिर्फ माँ का दूध छह माह तक शिशु के विकास के लिए पर्याप्त होता है।
2. बच्चे की पाचन क्रिया पूरी तरह से विकसित नहीं हुई होती है। बच्चा शारीरिक दृष्टि से पूरक आहार खाने और पचाने के लिए तैयार नहीं होता है।
3. स्तन पान कराने वाली माता के दूध निर्माण की क्षमता कम हो जाती है।
4. छह माह तक सिर्फ स्तनपान के कई फायदे हैं।

प्रश्न 3 — बच्चे को देरी से उपरी आहार शुरू किया जाए तो क्या समस्या हो सकती है?



उत्तर — इसके निम्नलिखित गलत परिणाम हो सकते हैं —

1. कुपोषण व बीमारी बढ़ती है और बच्चे की लंबाई अवरूद्ध हो सकती है।
2. बच्चे की शारीरिक, बौद्धिक व भविष्य की प्रजनन क्षमता पर असर पड़ता है।
3. संपूर्ण स्वास्थ्य पर असर पड़ता है।
4. कुपोषित माँ कुपोषित बालक को जन्म देती है। यह सिलसिला जारी रहता है।

प्रश्न 4— छत्तीसगढ़ में अभी भी उपरी आहार अभी भी समाज प्रारंभ करने में क्या-क्या हो रही कठिनाईयाँ हैं।



उत्तर — बाधाएं —

1. उपरी आहार पर निरंतर परामर्श/सलाह का अभाव है।
2. उपरी आहार पर समाज में निम्नलिखित भ्रातियां मौजूद हैं।

बच्चा छोटा है खा नहीं पाएगा।

बच्चे को ज्यादा खिला देंगे तो पचा नहीं पाएगा।

बच्चा अभी छोटा है उसके लिए माँ का दूध ही पर्याप्त है।

खिला देंगे तो पेट निकल जाएगा, बार-बार टट्टी करेगा।

बार-बार खिलाने से ज्यादा खाने का आदत पड़ जाएगा।

माँ सोचती है कि मेरा बच्चा मोटा, स्वस्थ हैं उसे ऊपरी आहार की जरूरत नहीं है।

बार-बार भोजन देने से बार-बार दस्त करेगा, जिससे बच्चा कमजोर हो जाएगा।

बच्चा खाता नहीं है। उसे जबरन खिलाना पड़ता है।

खाना खाएगा तो दूध नहीं पी पाएगा।

भोजन में तेल होता है खिलाने से पेट गर्म हो जाएगा और बार-बार टट्टी करेगा इसलिए नहीं खिलाते।

इस उम्र में उसी बच्चे को खाना देना चाहिए, जिसकी माँ उसे स्तनपान नहीं करा सकती है।

3. निम्नलिखित प्रमुख कारणों से बच्चे को सही और पर्याप्त उपरी आहार नहीं मिल पाता

→ काम की अधिकता के कारण बच्चे को बार-बार नहीं खिला पाते।

→ बच्चा खाना ही नहीं चाहता ऐसा सोचकर भी नहीं खिलाते।

→ माँ मजदूरी करने चली जाती है और बच्चे को दूसरे घर छोड़ जाती है और वे बच्चे को नहीं खिलाते।

→ पण्डों एवं कुछ विशेष जनजातियों में डेढ़ वर्ष बाद ही अन्नप्राशन होता है और मुण्डन के बाद ही भोजन देते हैं।

→ अल्पाहार के नाम पर बच्चे को बिस्कुट, चॉकलेट व डिब्बा बंद आहार दिया जाता है।

→ बच्चे के भोजन से ज्यादा काम को प्राथमिकता देना एवं जानते हुए भी भोजन नहीं देना।

प्रश्न 5—अगर शिशु के माता-पिता आपसे पूछते हैं, "हम अपने शिशु को गाढ़ा आहार क्यों दें", तो आप क्या जवाब देंगे।



उत्तर — आपका जवाब होगा — परिवार में बनाया हुआ गाढ़ा किंतु मुलायम आहार शिशु के पोषण के लिए जरूरी होता है। पतले आहार में पोषण काफी कम होता है।

प्रश्न 6— हमारे राज्य में शिशु के आहार में पोषण बढ़ाने के कौन-कौन से तरीके हो सकते हैं या परिवार के लोग शिशु और छोटे बच्चों के आहार को अधिक ताकत वाला कैसे बना सकते हैं?



- उत्तर — हम निम्न प्रकार से बच्चे के आहार को अधिक ताकतवार बना सकते हैं :-
- ◇ पानी कम मिलाएं और आहार को गाढ़ा बनाएं।
  - ◇ अनाज को पीसने से पहले हल्का भून लें। भुना हुआ आटा ज्यादा मोटा नहीं होता और आहार बनाने के लिए कम पानी सोखता है।
  - ◇ आहार को ज्यादा पतला और पनीला न बनाएं।
  - ◇ आहार बनाने वाले पानी की जगह ताजा दूध या मलाई का इस्तेमाल करें।
  - ◇ चनादाल या अन्य दलहन, मुख्य अन्न के आटे के साथ मिलाकर खाना बनाएं।

चम्मच भर तेल  
आहार में अवश्य  
डालें।



यदि गुड़ उपलब्ध  
हो तो उसे अवश्य  
मिलाएं।



अलग-अलग मौसमों के स्थानीय फल जैसे करौंदा, पपीता, चार, केला, बेर, जाम, जामुन, सीताफल, तेंदू, आम आदि का गुदा खिलाना चाहिए।



करौंदा



पपीता



केला



बेर



जाम



जामुन



आम



सीताफल

प्रश्न 7- उपरी आहार बनाने के समय कौन-कौन सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए ?



उत्तर - निम्नलिखित सावधानियां बरतनी चाहिए -



1. खाना बनाने के पहले और खाना खिलाने के पहले हाथ अच्छी तरह धोना चाहिए।

2. खाना तैयार करने के बाद तुरंत खाने को दें और उसे ढंक कर रखें। जिन बर्तनों में यह खाना बनाया या परोसा जाता है उसे स्वच्छ रखना जरूरी है।

3. घर के आसपास का परिसर साफ सुथरा होना चाहिए और आसपास गंदा पानी इकट्ठा नहीं होने देना चाहिए।

प्रश्न 8- उपरी आहार में स्वच्छता का ध्यान नहीं रखने से क्या परिणाम होते हैं ?



उत्तर - अस्वच्छता होने पर निम्नलिखित परिणाम होते हैं, जिससे बच्चों के कुपोषण में वृद्धि होती है।



1. पेट की बीमारियाँ, जैसे - पतला दस्त आदि..।

2. बच्चों के पेट में कीड़े पड़ना।

3. पूरक आहार से आवश्यक ऊर्जा न मिलना।



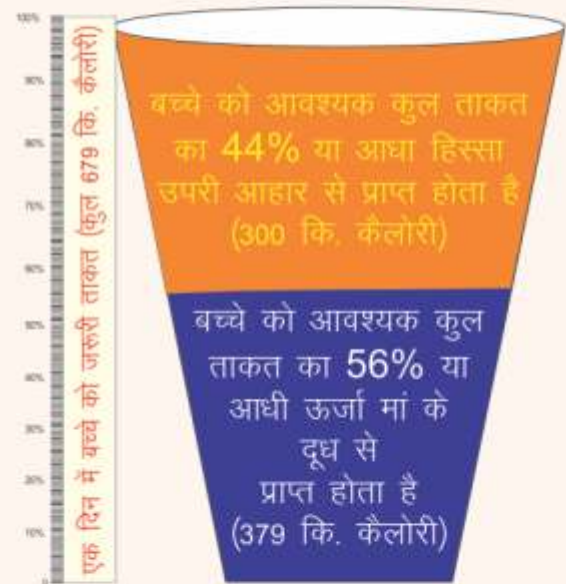
प्रश्न 9— उम्र के अनुसार उपरी आहार किस प्रकार व कितनी मात्रा में होना चाहिए। उपरी आहार देते वक्त माँ एवं परिवार को किन-किन खास बातों का ध्यान रखना चाहिए?

(क) 7-8 माह, 9-11 माह एवं 12 माह से अधिक उम्र के बच्चे को प्रतिदिन स्तनपान व उपरी आहार से मिलने वाली ताकत निम्नानुसार होती है :-

7 से 8 माह के शिशु के लिए



9 से 11 माह के शिशु के लिए



12 माह से शिशु के लिए आवश्यक ताकत



स्पष्टतः - 7 वें माह से स्तनपान से मिलने वाली ताकत का हिस्सा कम होता जाता है और बच्चे को उपरी आहार से मिलने वाली ताकत का हिस्सा बढ़ता जाता है।

विचार करें - यदि बच्चा 7 माह के बाद उपरी आहार न ले और सिर्फ स्तनपान व कुछ बिस्किट/रोटी का टुकड़ा खाए तो क्या यह पर्याप्त होगा? आपके ग्राम में ऐसे बच्चों के लिए अब आप क्या बताएंगे?

(ख) 7 से 8 माह के शिशु के लिए आवश्यक उपरी आहार

बच्चे को कम से कम यह उपरी आहार देंगे	बेहतर है कि उपरी आहार को निम्नानुसार मात्रा में दें					आंगनबाड़ी से मिलने वाला सूखा राशन
	80 ग्राम से 100 ग्राम एक दिन में					
80 से 100 ग्राम दाल,चावल (70ग्रा. चावल 10 ग्रा.दाल)	चावल	सब्जियाँ	दाल	तेल	गुड़	
	60 से 70ग्राम	10 से 20ग्राम	10 से 20ग्राम	आधा चम्मच	2 ग्राम	



मुलायम मसला केला



मुलायम गाढ़ी दाल



मुलायम किया दाल-चावल

**ध्यान रखें**

7-8 उम्र के बच्चे को हाथ से मसल कर मुलायम किया हुआ उपरी आहार दें।

7-8 उम्र के बच्चे को स्तनपान के साथ दिन में 2 से 3 बार दो या तीन बड़े चम्मच से शुरूआत करके धीरे-धीरे 2/3 कटोरी से 3/4 कटोरी तक उपरी आहार दें।

इस उम्र में शिशु ठीक से गटक नहीं सकता इसलिए शिशु को घर का बना ताजा नरम हाथ से मसल कर मुलायम किया गया आहार दें।

आहार में मिर्च, मसाला कम डालें या हो सके तो न डालें। ध्यान रखें कि आहार में घी या तेल की मात्रा जरूर मिलाएँ।

स्तनपान के बाद दिन भर में कम से कम दो से तीन बार उपरी आहार शिशु को दें।

(ग) 9 से 11 माह के शिशु के लिए आवश्यक उपरी आहार

न्यूनतम उपरी आहार	बेहतर है कि उपरी आहार को निम्नानुसार मात्रा में दें					
	100 ग्राम से 130 ग्राम (एक दिन में)					
100 से 130 ग्राम दाल, चावल (80ग्रा. चावल 20 ग्रा. दाल)	चावल	सब्जियाँ	दाल	तेल	गुड़	आंगनवाडी से मिलने वाला सूखा राशन
	90 ग्राम	20ग्राम	20ग्राम	आधा से एक चम्मच	5 ग्राम	



मुलायम गाढ़ी दाल



मुलायम मसला केला



मुलायम किया दाल-चावल

**ध्यान रखें**

9-11 माह के बच्चे को हाथ से खाने और चबाने की प्रक्रिया की शुरुआत।

9-11 माह के बच्चे को स्तनपान के साथ दिन में 3 से 4 बार 3/4 कटोरी से धीरे-धीरे बढ़ाकर 1 कप/कटोरी तक उपरी आहार दें।

कटोरी का आकार— करीब आधा पाव की कटोरी हो।

तेल लेने हेतु चम्मच का आकार — जिसमें करीब 5 मि.ली. की मात्रा आती हो? यदि दवाई का ढक्कन हो तो उसमें 5 मि.ली. के निशान से नाप लें।



(घ) 12 माह की उम्र से शिशु के लिए आवश्यक उपरी आहार

न्यूनतम उपरी आहार	बेहतर उपरी आहार					
मां-पिता द्वारा खाने वाले भोजन का आधा (220ग्राम से 250ग्राम चावल दाल)	220 ग्राम से 250 ग्राम (एक दिन में)					
	चावल	सब्जियाँ	दाल	तेल	गुड़	आंगनबाड़ी से मिलने वाला सूखा राशन
	220 ग्राम	50ग्राम	25ग्राम	एक चम्मच	10 ग्राम	

### ध्यान रखें

12-24 माह के उम्र के बच्चों को घर में बनाया हुआ आहार देना चाहिए। इस समय बच्चों की चबाने की प्रक्रिया पूरी तरह से विकसित हो चुकी होती है। 12-24 माह के उम्र के बच्चे को स्तनपान के साथ कम से कम 1 कटोरी या अधिक, बच्चे की क्षमतानुसार एक दिन में 4 से 5 बार।



### उपरी आहार देते वक्त माँ एवं परिवार को किन-किन खास बातों ध्यान रखना चाहिए?

जब परिवार भोजन करता हो तब शिशु को साथ में अवश्य खिलाए, इससे बच्चा ऊपरी आहार खाना जल्दी सीखता है।

बच्चों को ऊपरी आहार खिलाते समय पूरा ध्यान बच्चों पर रखना चाहिए, उसे खिलाते समय उससे बातें करना चाहिए जिससे ऊपरी आहार खिलाने एवं उसकी आदत डालने में आसानी होती है। इस बात का ध्यान रखें कि खिलाते वक्त माँ या परिवार किसी अन्य कार्य में व्यस्त ना हो।

यह जरूरी है कि बच्चों को खिलाने हेतु माँ अथवा परिवार का कोई सदस्य अलग से अवश्य समय निकाले।

## अध्याय - 3 परिवार से बातचीत का ढंग - परामर्श कौशल

हमने "हमारे बच्चे उनकी सेहत", "कहत हे मितानिन", "पोषण सेहत सामाजिक सुरक्षा" व "जुग जुग जियय नान्हे मन" पुस्तकों में परिवार से बातचीत करने एवं उन्हें परामर्श देने के तरीके संबंधी कई प्रमुख बातें सीखीं थी। आइए इन सीखी बातों को पुनः दोहराते हैं -

क. परिवार से बातचीत - हमने सीखा था कि चार चरणों के आधार पर परिवार की परिस्थिति का विश्लेषण कर माँ या परिवार को परामर्श देना चाहिए। इन चारों चरणों को फिर से समझते हैं।

### 1. परिवार की क्षमता का आंकलन ।

सलाह देने से पहले यह जानना बहुत जरूरी है कि परिवार की स्थिति कैसी है, ताकि परिवार के पास उपलब्ध साधनों के आधार पर सलाह दी जा सके। उदाहरण के लिए एक अत्यन्त गरीब परिवार को उनके बच्चे को घी देने की सलाह देना बिल्कुल भी सही नहीं होगा।

परिवार की आर्थिक/सामाजिक स्थिति क्या है?



गरीब घर



अमीर घर

### 2. परिवार के वर्तमान व्यवहार को जानना एवं उसके पीछे छिपे कारणों को पहचानना ।



बच्चे को खिलाने-पिलाने का तरीका? (स्तनपान, ऊपरी आहार आदि)

परिवार में बच्चे को क्या-क्या खिलाया जा रहा है जानना बहुत जरूरी है तभी माँ के अच्छे प्रयास की तारीफ की जा सकती है और छूटी हुई बातों को जोड़ने की सलाह दी जा सकती है।

### 3. बच्चे की बीमारियों और उसके लिए परिवार द्वारा की गई कोशिशों को जानना।

बीमारी का सीधा सम्बन्ध कुपोषण से है। कई बच्चे, जो सही मात्रा में भोजन खाने पर भी कमजोर रहते हैं, वे पूर्व में किसी न किसी बीमारी से ग्रसित हुए होते हैं। पिछले कुछ माह में हुई बीमारी का पता लगाने से यह समझ में आया है कि बच्चा कमजोर क्यों हो रहा है और कौन सी सलाह परिवार को देना है। इसलिए दूसरे चरण के साथ-साथ बच्चे की बीमारी के बारे में पूरी जानकारी लेना आवश्यक है। साथ ही बच्चों के बीमार होने पर परिवार के लोग क्या कोशिश कर रहे हैं यह जानना भी बहुत जरूरी है।

बच्चे को अक्सर कौन - कौन सी बीमारियाँ होती हैं?



### 4. घर के अलावा बाहरी उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाएँ तथा उन तक परिवार की पहुंच का आंकलन।

स्वास्थ्य सेवाओं तक अपनी पहुँच बनाने तथा सेवाओं को पाने के लिए परिवार के अपने तरीके क्या हैं?



यह भी जानना कि क्या ऐसी स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध हैं जो परिवार द्वारा ली जानी चाहिए और वह ली जा रही है अथवा नहीं? इस आधार पर उन्हें परामर्श देने में आसानी होगी तथा परिवार को उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी देते हुए उसके लाभ के लिए प्रेरित कर सकेंगे।

ख. उपरोक्तानुसार चार चरणों में परिवार से बातचीत करते हुए निम्नलिखित तीन कार्य परामर्श के दौरान अवश्य करना।

मां, परिवार और बच्चे की अच्छी बातें ढूंढकर प्रशंसा करना।

### 1. सराहना या प्रशंसा करना

यह बात हम पहले चरण से बार-बार दुहराते आ रहे हैं। हमेशा हम दूसरों की गलतियों को तुरंत देखते हैं लेकिन एक परामर्शदाता होकर हमें माँ और बच्चे की अच्छी बातों की प्रशंसा करने से कई फायदे मिलते हैं जैसे—

- माँ का आत्मविश्वास बढ़ता है।
- प्रशंसा करने पर माँ को प्रोत्साहन मिलता है।
- बाद में मिलने वाली सूचनाओं का पालन करना उसके लिए आसान हो जाता है।
- बच्चों के बारे में अच्छी बातें ऐसी हो सकती हैं जैसे बच्चे का वजन बढ़ रहा है या वह अच्छी तरह स्तनपान कर रहा है इत्यादि।



### 2. विश्वास जीतना

हमें उनका विश्वास जीतना चाहिए और हमें यह भरोसा दिलाना चाहिए कि हम उनके साथ हैं। किन कठिन परिस्थितियों का सामना करते वे अपने बच्चे के लिए कुछ जुटा रहे हैं। उनका आत्म विश्वास बढ़ाते हुए हमें कार्य करना होगा, आलोचना करते हुए नहीं। जैसे प्रसव पश्चात् माँ को भोजन करने के लिए प्रेरित करते हुए हमें उन्हें पूर्ण विश्वास दिलाने की जरूरत है कि ऐसा करने से उन्हें कोई हानि नहीं होगी। ऐसी बातों से आश्वस्त कर हम उनका विश्वास जीत सकते हैं।

### कार्य अभ्यास : माँ और बच्चे की अच्छी और सही बातों की प्रशंसा करना।

- उदाहरण 1 : 3 महीने के बच्चे की माँ उसे अपने दूध के साथ फल का रस भी पिला रही है। बच्चे को पतला शौच हो रहा है। प्रशंसा करने वाला प्रत्योत्तर है—
- स्तनपान चालू रखा है, यह अच्छी बात है इससे बच्चा जल्दी अच्छा होगा।
- उदाहरण 2 : आप मजदूरी पर जाती हैं और उसके बाद भी बच्चे के स्तनपान का पूरा ध्यान रखती हैं।
- उदाहरण 3 : घर के इतने सारे काम के साथ-साथ आप बच्चे के लिए समय निकाल पा रही हैं।
- उदाहरण 4 : इतनी आर्थिक कठिनाईयां होते हुए भी बच्चे के उपरी आहार की व्यवस्था कर पा रही हैं।
- उदाहरण 5 : इतनी व्यस्तता के बाद भी आप अपने बच्चे का नियमित वजन आंगनबाड़ी में करा रही हैं।

उपरोक्त उदाहरणों के अनुरूप हमारे छत्तीसगढ़ राज्य के ग्रामों में आपके अनुभव के आधार पर ऐसी की जा सकने वाली प्रशंसाओं की सूची तैयार कर नीचे लिखें :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

**3. वर्तमान व्यवहार में क्या सही व क्या गलत है, को जानते हुए सुधार के लिए व्यावहारिक परामर्श या सलाह देना ।**

1. बच्चों के पालन पोषण के लिए उनके द्वारा अपनाए जा रहे तौर-तरीकों में यदि कुछ गलत या अनुपयोगी ढंग हम देखते हैं तो उन्हें समझाना होगा कि उनके तरीके में क्या गलत है और उसे कैसे सही किया जा सकता है ।
1. प्रत्येक सुझाव को देते समय आप उनसे यह पता करेंगे कि क्या वे उस सुझाव को लागू करने की क्षमता रखते हैं या नहीं ।

**परिवार के साथ बातचीत करने में तीन ऐसी बातें हैं जो हमें कभी भी नहीं कहनी चाहिए ।**



1 कि बच्चे को पौष्टिक आहार खिलाए ।

2 कि बच्चे को साफ सुथरा रखें ।

3 कि बच्चे की देखभाल ठीक ठाक करें



ऐसे सुझाव दर्शाते हैं कि

माँ व परिवार दोषी हैं और वे अपने बच्चे की देखभाल ठीक से नहीं करना चाहते वे जो अपने बच्चे को साफ सुथरा रखना नहीं चाहते और अपने बच्चे को पौष्टिक आहार नहीं खिलाना चाहते।

हम जानते हैं कि

कोई भी माँ या परिवार ऐसा कभी भी नहीं चाहेगा, इसलिए परिवार से बातचीत करते समय इन तीन बातों को कभी भी नहीं करना चाहिए।

### परामर्श है

जब हम परिवार या माँ से इस प्रकार बातचीत करते हैं तो हम उनका विश्वास जीतते हुए उनकी समस्याओं को समझ पाते हैं।

हमारे इस प्रकार के कौशल को परामर्श कौशल कहते हैं।

इस प्रकार माँ या परिवार के विचारों एवं भावनाओं को समझकर माँ व परिवार निर्णय लेने में सक्षम करने के कौशल को परामर्श कहते हैं।

हम उनकी समस्याओं के कारणों पर समझ बना पाते हैं, जिसके आधार पर हमारे द्वारा दिए गए सुझावों पर माँ/परिवार अपनी परिस्थिति अनुसार खुद निर्णय लेते हुए अपनी समस्या का खुद समाधान खुद निकालते हैं बातचीत का इस प्रकार का ढंग परामर्श कहलाता है।



## परिवार से बातचीत परामर्श /सलाह देने के चार चरण



चरण 4

चरण 3

घर के अलावा बाहरी उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं तथा उन तक परिवार की पहुंच का आंकलन

चरण 2

परिवार के वर्तमान व्यवहार को जानना एवं उसके पीछे के छिपे कारणों को पहचानना।

चरण 1

परिवार की क्षमता का आंकलन

बच्चे की बीमारियों एवं परिवार द्वारा की गई कोशिशों को जानना।

तीन बातों को अवश्य करना

तीन बातों को कभी न कहना

1. सराहना या प्रशंसा करना।
2. विश्वास जीतना।
3. वर्तमान व्यवहार में क्या सही व क्या गलत है को जानने हेतु उसमें सुधार की व्यावहारिक सलाह देना।

1. बच्चे को पौष्टिक आहार खिलाए।
2. बच्चे को साफ सुथरा रखें।
3. बच्चे की देखभाल ठीक ठाक करें।

अब हम उपरोक्तानुसार चारों चरणों में से पहले चरण में परिवार से बातचीत के ढंग का अभ्यास करेंगे।



अमीर परिवार



गरीब परिवार

१ - दूध, दही, चूने, खट्टा, मीठा, नमक, तेल, आदि सामान्य खाद्य पदार्थों का उपयोग करके एक स्वादिल और पोषक भोजन तैयार करें।

एक परिवार के साथ सफलतापूर्वक बात करने के लिए उनकी वास्तविक स्थिति की समझ होना जरूरी है। सबसे पहले परिवार की आर्थिक स्थिति को, उनके रहन-सहन को विस्तारपूर्वक ध्यान देकर समझा जा सकता है। हाँ, कुछ बातें पूछना पड़ेगा जैसे - माँ की उम्र, छोटे बच्चे के अलावा अन्य बच्चों की उम्र आदि।

निम्नलिखित खुले प्रश्न पूछने चाहिए?

1. परिवार में कुल कितने सदस्य हैं?

2. परिवार के आय के प्रमुख साधन कौन से हैं?



3. घर के कौन - कौन से सदस्य कमाते हैं?

4. क्या परिवार कृषि करता है? क्या परिवार के सदस्य दूसरे के खेत में मजदूरी करने जाते हैं ?

5. कितनी कृषि भूमि है? कितनी सिंचित हैं ?

6. कितनी फसल लेते हैं?



7. क्या ट्रैक्टर/ट्यूबवेल आदि हैं?



8. परिवार में बच्चों की देखरेख मुख्यतः कौन करता है?

9. क्या आप किसी संगठन/समिति के सदस्य हैं?



ये प्रश्न उस परिवार की आर्थिक स्थिति को स्पष्ट करते हैं इससे हमें उस परिवार की क्षमता के आधार पर परामर्श देने में आसानी होती है और सलाह व्यावहारिक बन पाती है।

## 1. कार्य अभ्यास - निम्न पर परिवार से बातचीत के प्रथम चरण का अभ्यास करें।

मितानिन एक भूमिहीन परिवार के यहां बातचीत करने जाती है। परिवार में दो बच्चे हैं। पति-पत्नी दोनों मजदूरी करते हैं तथा घर में कोई अन्य सदस्य नहीं है। मजदूरी के अलावा आय का कोई और साधन नहीं है। परिवार की आर्थिक, सामाजिक स्थिति जानने के लिए मितानिन परिवार से किस प्रकार बातचीत करेगी। छोटा बच्चा जो कि तीन माह का है। बड़ा बच्चा कितना बड़ा है।



गरीब घर



मार्गदर्शन - उपरोक्तानुसार खुले प्रश्न करते हुए बातचीत करें और परिवार की आर्थिक क्षमता का आंकलन करें।

## अब हम परिवार से बातचीत के दूसरे चरण का अभ्यास करेंगे।

इसके अंतर्गत विशेषकर बच्चों को खिलाने पिलाने के तौर तरीकों पर परामर्श करते वक्त किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, उसका अभ्यास करेंगे।

1. जब आप घर-घर जाते हैं, तो यह जानना जरूरी है कि उस दिन व उसके पूर्व के दिनों में बच्चे को कौन सी चीज कितनी मात्रा में खिलाया पिलाया गया,

बच्चे की खान-पान लेने की क्या स्थिति है, आदि की जानकारी प्राप्त करना जरूरी है।

इसके लिए निम्नानुसार खुले प्रश्न पूछने चाहिए -

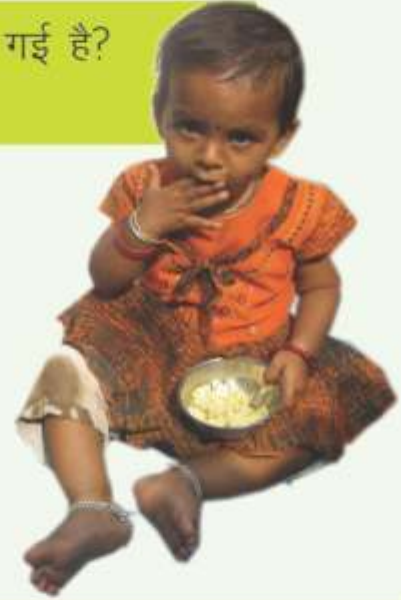
☛ खाने में बच्चे को आज क्या - क्या चीजें दी गई हैं? कितनी मात्रा में और कब दिया गया?

☛ बच्चे को खाना कौन खिलाता है?

☛ क्या बच्चे को माँ का दूध पिलाया जाता है ?

☛ यदि बच्चा छह माह से छोटा है तो प्रश्न करें कि - अपने दूध के अलावा और क्या देती हैं या दिया जा रहा है?

☛ बच्चे को ठीक से भूख लगती है या नहीं?



2. इस प्रकार के प्रश्नों के उत्तरों के आधार पर जानना कि परिवार बच्चे को क्या-क्या व कितना खिला रहा है तथा बच्चे की देखभाल कौन करता है। इस प्रकार हमें समझ में आ जाएगा कि परिवार द्वारा बच्चे के आहार संबंधी कौन सा महत्वपूर्ण व्यवहार नहीं किया जा रहा है। इससे हमें परिवार की प्रशंसा करने के बिंदु भी स्पष्ट होंगे, साथ ही माँ या परिवार को खान पान संबंधी किस व्यवहार को ठीक करने हेतु व्यावहारिक परामर्श देना है, यह भी स्पष्ट होगा।

3. प्रश्नों के माध्यम से ही परिवार को सलाह देना कि वे और क्या-क्या खिला सकते हैं। कोई सामान्य प्रश्न से काम नहीं चलने वाला, बल्कि कुछ खास तरीके से पूछने पर ही इस प्रकार की विशेष जानकारी प्राप्त की जा सकती है। आइए उदाहरण स्वरूप देखें कि बच्चे के खान-पान संबंधी सलाह देते समय किस प्रकार के खुले प्रश्न माँ से किए जा सकते हैं :-

1. क्या आप कुछ हरी सब्जियों को खिला सकते हैं? यदि हां तो बच्चे को कौन सी हरी सब्जी खिला सकते हैं।



2. क्या आप बच्चे के भोजन में कुछ घी या तेल जोड़ सकती हैं ?

3. क्या आपके घर में किसी प्रकार का मांसाहारी भोजन जैसे अंडा, मछली या मांस खाया जाता है? क्या आपके लिए बच्चे को अंडा या मांस दे पाना संभव है?



4. ऐसी चीजें आप सप्ताह में कितनी बार दे सकते हैं?

## 2. कार्य अभ्यास - निम्नलिखित पर परिवार से बातचीत के द्वितीय चरण का अभ्यास करें।

मितानिन 8 माह के बच्चे की मां से बातचीत कर रही है। माँ उसे सिर्फ स्तनपान करा रही है और इसके अलावा मुश्किल से एक आध बिस्कुट खिलाती है।



खट्टा भाजी



मुनगा भाजी



लालभाजी



खेड़ा भाजी



सरसों भाजी



गोभी भाजी



उसके घर में हरी सब्जियां व मांसाहारी दोनों भोजन उपलब्ध है। घर में घी व तेल भी उपलब्ध है। वह समझती है कि उसके बच्चे को उपरी आहार की आवश्यकता नहीं है। मितानिन को उससे किस प्रकार की बातचीत कर परामर्श देना चाहिए।

मार्गदर्शन - उपरोक्तानुसार खुले प्रश्न कर बच्चों के खानपान का आंकलन करें।

## अब हम परिवार से बातचीत के तीसरे चरण का अभ्यास करेंगे।

बीमारियों के बारे में समझ बनाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए अभ्यास करेंगे -

ध्यान रखें कि यह चरण अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि जब हम परिवार से बातचीत करने जाते हैं तो शायद बच्चा बीमार न हो किन्तु कुछ दिन पूर्व वह बीमार रहा हो और इसका बच्चे के वर्तमान स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है। इसलिए माँ से निम्न प्रकार के खुले प्रश्न पूछकर अपनी समझ को स्पष्ट करना चाहिए।







1. बच्चे को इन दिनों में कब दस्त हुए थे ? उसके पहले और कितने अन्तराल में दस्त की समस्या हुई थी?

2. खाँसी, जुकाम जैसी कोई बीमारी या गले में कोई संक्रमण क्या इन दिनों में हुआ था? यदि हाँ तो कब?



3 इसके आलावा क्या एक दो साल के अंदर और कोई खास बीमारी हुई थी?

4. जब टट्टी जाता है तो क्या उसमें कीड़े रहते हैं?



5. बच्चे को कब डॉक्टर को दिखाया था ? किस डॉक्टर के पास ले गई और किस लिए ? डाक्टर ने क्या सलाह दी?

7. इसमें उनका कुल कितना खर्च हुआ?



ध्यान दें (1)

अगर बच्चे को बार-बार उल्टी, दस्त या सर्दी जैसी बीमारियाँ हो रही है और इलाज में बहुत खर्च करना पड़ रहा है तो बताया जाना चाहिए कि इससे बच्चों को आसानी से बचाए जाने के क्या-क्या तरीके हैं। कम खर्च में उसे कैसे अपनाया जाए, डॉक्टर के पास कब ले जाना चाहिए, आदि के बारे में भी जानकारी दिया जाना चाहिए।



8. क्या वे बच्चे को देने के लिए बाजार से कुछ डिब्बे वाले पौष्टिक शिशु आहार जैसी चीजें खरीदते हैं?

ध्यान दें (2)

बाजार वाली चीजों की तुलना में बहुत ही अच्छे आहार घर पर ही कैसे बनाया जाए इस संबंध में यहां चर्चा हो सकती है।

### 3. कार्य अभ्यास – निम्नलिखित पर परिवार से बातचीत के तृतीय चरण का अभ्यास करें।

एक परिवार भ्रमण दौरान मितानिन पाती है कि माँ अपने 1 वर्ष के बच्चे की बीमारी को लेकर काफी चिंतित है। उसे दो दिन से काफी सर्दी-खांसी है और आज हल्का बुखार भी लग रहा है। दस्त संबंधी कोई शिकायत नहीं है। मितानिन को किस प्रकार बातचीत कर परामर्श देना चाहिए।



मार्गदर्शन – उपरोक्तानुसार खुले प्रश्न कर बच्चे की बीमारी के बारे में पता लगाएँ।

### अब हम परिवार से बातचीत के ढंग के चौथे चरण का अभ्यास करेंगे।

परिवार की स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच एवं उसके उपयोग के बारे में बातचीत करते समय किन-किन बिन्दुओं का ध्यान रखना चाहिए, इसका अभ्यास करेंगे।

उप स्वास्थ्य केन्द्र  
नाम-कांदल



इस बिन्दु पर बातचीत करते समय हमें माँ से पूछना चाहिए कि माँ/परिवार बाल स्वास्थ्य सेवाओं में से किन सेवाओं का उपयोग अपने बच्चे के लिए कर रही है?

इन सेवाओं को कब, किस प्रकार, कहाँ हासिल किया जा सकता है इस पर जानकारी देना भी महत्वपूर्ण है। ये सेवाएँ हैं -



निकट के स्वास्थ्य केन्द्र में मिलने वाली सुविधाएँ

टीकाकरण

विटामिन-ए की खुराक

पेट के कीड़ों के लिए कृमिनाशक गोलियाँ व आयरन गोलियाँ



आंगनवाड़ी से मिलने वाला अतिरिक्त पूरक आहार

समय समय पर वजन देखकर कुपोषण की निगरानी

आंगनवाड़ी में उपलब्ध अन्य सुविधाएँ



यह भी पूछना कि :-

- कौन-कौन सी सेवाओं का उन्होंने उपयोग किया तथा कौन-कौन सी सेवाएँ उपलब्ध नहीं हो पाई या उपयोग नहीं कर पा रहे हैं?
- जो भी सुविधाएँ प्राप्त नहीं हो रही हैं उन्हें हासिल करने के लिए व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्तर पर क्या-क्या तरीके अपनाए जाएं इस बारे में भी जानकारी दें।

#### 4. कार्य अभ्यास - निम्न पर परिवार से बातचीत के चरणों को ध्यान देते हुए अभ्यास करें।

एक परिवार भ्रमण के दौरान मितानिन पाती है कि माँ अपने मजदूरी पर जाने के कारण आंगनवाड़ी से अपने बच्चे के लिए पूरक आहार प्राप्त नहीं कर पा रही है। साथ ही उसे बच्चे के लिए अन्य उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी भी नहीं है। उसका बच्चा 11 माह का है जो कि वर्ग 1 की कुपोषण श्रेणी में है। मितानिन को किस प्रकार बातचीत कर परामर्श देना चाहिए।

मार्गदर्शन - ऊपर दिए उदाहरण अनुसार खुले प्रश्न कर बच्चे की बीमारी के बारे में पता लगाएँ।



## परिवार भ्रमण - प्राथमिकता क्रम का निर्धारण कैसे करें -

आपके गांव में या पारे में पाँच साल तक के बच्चों के घर जाते हैं तो उन के लिए निम्नानुसार वरीयता बनाकर प्राथमिकता के आधार पर उनके परिवार से हर माह बातचीत करना चाहिए।

(क) सबसे पहले उन सभी बच्चे पर ध्यान केन्द्रित किया जाना चाहिए जिनकी उम्र 1 साल तक है इन बच्चों को कुपोषित होने से बचाया जाना संभव है। यह अपेक्षाकृत आसान भी है। हमें पारे के 1वर्ष से कम आयु के सभी बच्चों की सूची अपने प्रशिक्षण की मदद से बना लेनी चाहिए और हर सप्ताह ऐसे बच्चों के घर भ्रमण करना चाहिए।

(ख) इसके बाद 1साल से 5 साल तक के उन बच्चों में ध्यान दें जो कुपोषण की विभिन्न श्रेणी में आ चुके हैं। इनमें भी श्रेणी के आधार पर वरीयता देना होगा, पहली श्रेणी एवं दूसरी श्रेणी के बच्चों के परिवार में हमें प्राथमिकता से अनिवार्यतः दो सप्ताह में कम से कम एक बार परिवार भ्रमण अवश्य करना चाहिए।

(ग) ऐसे सभी बच्चों, जो कुपोषण की तीसरी व चौथी श्रेणी में हों, के परिवार को लगातार परामर्श देते हुए जल्दी से जल्दी डॉक्टरी सहायता व इलाज प्राप्त करने हेतु प्रेरित करते रहना चाहिए। यह प्रयास तब तक करना चाहिए जब तक परिवार सहायता व इलाज प्राप्त न कर लें।

## परिवार भ्रमण प्रतिदिन कितने परिवार का? किस समय?

एक महीने में हम कुल 40-50 घर जा पाएंगे। शाम को जब लोग मिलें, वह समय सबसे अच्छा है। पहली बार एक घर पर आपको लगभग आधा-पौन घंटा लगेगा, फिर वहां दूसरे, तीसरे बार या आगे जब मिलने जाएंगे, धीरे-धीरे कम समय लगेगा। वैसे हमें अपने पारे में कार्य करते हुए चार-पाँच साल हो चुके हैं, अतः प्रत्येक परिवार से आपकी अच्छी जान पहचान हो चुकी है। अतः परिवार में आप कम समय में ज्यादा प्रभावी बातें कर सकेंगे और कम समय में ज्यादा परिवारों से बातचीत कर पाएंगे।

## उपरोक्त सभी बातें हमने पूर्व में सीखी थी।

अब हम अपने परिवार से बातचीत के ढंग अथवा परामर्श कौशल को और बेहतर करने हेतु कुछ नई बातें सीखेंगे -

माँ या परिवार से हमारी बातचीत और प्रभावी हो सके इसके लिए हम अपनी बातचीत के ढंग में निम्नलिखित दो बातों को और जोड़ेंगे -

### 1) ध्यान देकर सुनना व समझना:



#### 1. मूक संवाद :-

- हैंसमुख चेहरा
- समान स्तर
- ध्यान देना
- अवरोध टालना
- उचित समय पर योग्य संदेश
- उचित स्पर्श

#### 2. खुले प्रश्न पूछना

#### 3. ध्यान देने वाली प्रतिक्रियाएँ

#### 4. निर्णयात्मक शब्द टालना

### 2) माँ का आत्मविश्वास बढ़ाना व सहायता करना:



1. माँ के विचार व भावनाओं को समझना व स्वीकारना

2. प्रत्यक्ष कार्यों से मदद करना।

3. जो उस समय के लिए उपयोगी जानकारी है वही देना।

4. आदेश न देते हुए सिर्फ एक या दो सूचनाएँ देना।

सङ्घट्ट द्वन्द्वशब्दग्रह घृह्य ष्वहश्चद्वह स्रह्य षुद्वस्त्रद्वह /;द्वह षुह्यस्त्रद्व घृहृहृद्व 1द्वस्त्र द्दृ>हृद्व



हर माँ किसी दूसरे व्यक्ति के पास अपने विचार और भावना खुलकर व्यक्त नहीं कर सकती है। खासकर यदि वह शर्मिली हो तो बात और कठिन हो सकती है। इसलिए माँ से ज्यादा से ज्यादा जानकारी प्राप्त करने के लिए ध्यान देकर सुनने और समझने वाले कौशल का उपयोग किया जाना चाहिए। हम ध्यान से सुनने और समझने का कौशल निम्न चार बातों को अपने बातचीत के ढंग में शामिल कर सीख सकते हैं।

**1 : मूक या बिना शब्दों के संवाद** – जब हम माँ या परिवार के सदस्यों से बातचीत करते हैं तो हमारी बातचीत के अलावा हमारे चेहरे के हाव-भाव तथा हाथों की हरकतों हमारे संवाद पर गहरा असर डालते हैं। हम भी दूसरों से बातचीत करते वक्त दूसरों की शारीरिक भाषा से प्रभावित होते हैं। बिना शब्दों के प्रयोग के इस प्रकार शारीरिक भाव से प्रभावित होना मूक संवाद कहलाता है। निम्नलिखित उदाहरणों पर विचार करें

**1. आप ऊँचे स्थान पर बैठ कर नीचे बैठे लोगों से बातचीत करते हैं।**

(शायद यह नीचे बैठे लोगों को ज्यादा अच्छा नहीं लगेगा )



**2. आप लोगों से बातचीत कर रहे हैं किन्तु आप लोगों को न देखकर कहीं और देख रहे हैं।**

(सुनने वाले लोगों को यह पसंद नहीं आएगा)

**3. आप बिना मुस्कराए तेज आवाज में बात करते हैं।**

(परिवार को शायद यह अच्छा नहीं लगेगा )

**4. आप बातचीत करते-करते माँ के काम में हाथ बटाते हैं।**

(माँ को यह बहुत अच्छा लगेगा )



5. आप बातचीत करते हुए स्नेह से बच्चे के सिर पर हाथ रखते हैं।

(परिवार को यह अच्छा लगेगा)

6. आप बातचीत करते हुए बार-बार घड़ी देखते हैं।

(परिवार को यह शायद अच्छा नहीं लगेगा)



ये उदाहरण प्रदर्शित करते हैं कि बिना शब्दों के भी हम कई अन्य तरीकों से संवाद करते हैं, यही मूक या बिना शब्दों का संवाद कहलाता है।

भाव शरीर का सार्थक प्रयोग है, जिसमें बिना बात-चीत किए मूक रहकर आप हितग्राही से सामंजस्य स्थापित करते हैं। इसमें हावभाव सहज होने चाहिए, जिससे हितग्राही आपकी ओर से अपनत्व प्राप्त करे और उसे सम्मान महसूस हो। इसलिए परामर्श देते वक्त मूक संवाद का गहरा प्रभाव पड़ता है। आइए देखें हम अपने मूक संवाद को किस प्रकार किन-किन बातों से बेहतर बना सकते हैं।



चेहरा हँसमुख और मुस्कराहट भरा रखना

ध्यान देना

उचित समय देना

समान स्तर हेडलेव्हल व उचित अंतर रखना

उचित परामर्श

उचित स्पर्श



यह ध्यान देने वाली बात है कि माँ के साथ बात करते समय समान स्तर पर होना आवश्यक है, और दोनों में उचित अंतर होना आवश्यक है, अर्थात् यदि माँ नीचे बैठी है तो हम भी नीचे उसके साथ बैठ सकते हैं।



बीच की दूरी इतनी हो कि माँ जो कह रही है वह आप आसानी से सुन सकें और जो आप कह रहे हैं वह माँ आसानी से सुन सके। आप उसकी बात को ध्यान से सुन रहे हैं, इसके लिए हाँ-हाँ में

सिर हिलाकर तथा बीच-बीच में प्रश्न पूछकर अहसास करा सकते हैं। अगर ज्यादा समय लगता है, तो बार-बार घड़ी नहीं देखना चाहिए। जरूरत होने पर मितानिन द्वारा माँ को या बच्चे को स्पर्श करना चाहिए।



## 2 : खुले प्रश्न पूछना

खुला प्रश्न - परामर्श कौशल में यथा संभव अधिक से अधिक खुले प्रश्न करने से न सिर्फ परामर्शदाता की समझ स्पष्ट होती है बल्कि माँ व परिवार का विश्वास भी बढ़ता है। ऐसे प्रश्न से माँ के परिवार से खुलकर अपनी बात रखने का अवसर मिलता है, जिससे हमारी समझ और बेहतर ढंग से स्पष्ट हो पाता है।



खुला प्रश्न - जिनके उत्तर में माँ या परिवार को खुलकर अपनी बात रखने का मौका मिले उसे खुला प्रश्न कहते हैं, जैसे -

- आप अपने बच्चे के खाने के बारे में क्या सोचते हैं?
- आज आपने अपने बच्चे को कब-कब स्तनपान कराया?
- बच्चे के बीमार होने पर उसे खाने में आप क्या देते हैं ?

ऐसे प्रश्न जिनके उत्तर अत्यंत संक्षिप्त जैसे हां/नहीं होते हैं तथा यह उस माँ/परिवार की पूछे जाने वाले विषय पर गहरी जानकारी नहीं देता है, बंद प्रश्न कहलाता है। बंद सवाल पूछने से ज्यादा फायदा नहीं होता। हमें जिस उत्तर की अपेक्षा होती है, उसी तरह के सवाल हम पूछते हैं। इसमें माँ को हाँ या नहीं ये दो ही पर्याय उपलब्ध रहते हैं जैसे-

- क्या आपका बच्चा रोज स्तनपान करता है? ←
- क्या आप अपने बच्चे को प्रतिदिन पूरक आहार देते हैं? ←
- क्या आप अपने बच्चे को बीमार होने पर स्तनपान कराते हैं? ←





**उदाहरण 1 : बंद सवाल, जिसमें माँ से सिर्फ हाँ या नहीं में जवाब आते हैं।**

- मितानिन : अपना ही दूध पिला रही हो ना?  
 सीता : हाँ।  
 मितानिन : पिलाने में कुछ तकलीफ होती है क्या?  
 सीता : नहीं।  
 मितानिन : बार-बार पिलाती हो ना? बच्चा बार-बार मांग करता है ना?  
 सीता : हाँ

**उदाहरण : 2 खुले सवाल**



- मितानिन : नमस्कार सीता, मैं राधा, मितानिन, राहुल कैसा है?  
 सीता : नमस्कार, ठीक है, पर उसे अभी बार-बार भूख लगती है।  
 मितानिन : आप उसे क्या क्या खिलाती हैं?  
 सीता : अपना ही दूध पिलाती हूँ, लेकिन शाम को एक बार बोतल से दूध पिलाती हूँ।  
 मितानिन : उपर का दूध देना चाहिए, ऐसा आपने क्यों सोचा?  
 सीता : वह बार-बार मांगता है, तो मुझे लगा मेरा दूध उसे पूरा नहीं पड़ रहा।



**कार्य अभ्यास - खुले प्रश्न पूछना**

**प्रश्न 1 से 3 तक बंद सवालों को खुले प्रश्नों में बदलें**

- प्र.1. : बच्चा तुम्हारे पास ही सोता है ना?  
 प्र.2. : आप ज्यादा देर तक बच्चे को छोड़कर जाती होंगी।  
 प्र.3. : दीपक और अंजली 3 महीने के राजू को दिखाने लाए हैं, जिसका वजन नहीं बढ़ रहा है। दीपक और अंजली से कौन-कौन से पांच खुले प्रश्न पूछ सकते हैं?

### 3 : ध्यान देने वाली प्रतिक्रिया और प्रत्योत्तर

सर हिलाना, मुस्कराना, हां-हां, अच्छा, हूँ हूँ इस तरह से प्रत्योत्तर और प्रतिक्रिया देकर संवाद करने से ज्यादा प्रभाव प्रड़ता है, इससे मां को लगता है कि वह जो बात कर रही है उसे हम ध्यान से सुन रहे हैं। उसमें हमें रुचि है। हमारी रुचि देखकर वह और अच्छे से बातचीत में भाग लेती है।

**उदाहरण –** आपसे एक व्यक्ति बातचीत करते समय कुछ भी प्रतिक्रिया नहीं करता, आप कैसा महसूस करेंगे वहीं एक व्यक्ति आपसे बातचीत करते समय आपकी बात सुनकर हाँ-हाँ बोलकर लगातार प्रतिक्रिया देता है, आपको कैसा लगेगा? इन दोनों स्थिति पर रोल प्ले करके देखें।

### 4: निर्णयात्मक शब्द टालना

- सही – गलत, अच्छा-बुरा, काफी, बराबर, ऐसे निर्णयात्मक शब्दों का उपयोग नहीं करना चाहिए।
- यदि आप बातचीत करते समय खुले प्रश्न का उपयोग करते हैं तो निर्णयात्मक शब्दों का उपयोग अपने आप नहीं होता।

### अभ्यास : निर्णयात्मक शब्द

1. निर्णयात्मक शब्दों की सूची बनाइए : अच्छा, बुरा, गलत, सही, समाधान, भरपूर, इत्यादि

2. 1 से 4 सवाल निर्णयात्मक शब्दों की वजह से सिराबंद हुए हैं। निर्णयात्मक शब्द निकालकर खुला सवाल बनाकर लिखिए।

1. बच्चा बराबर खाता है ना?

सही ढंग – आपका बच्चा क्या-क्या खाता है?

2. बच्चा टट्टी बराबर करता है, ना?

सही ढंग – बच्चा टट्टी कब-कब करता है?

3. बच्चा रात में बहुत बार रोता है, क्या?

सही ढंग – बच्चा रात में कैसे सोता है?

4. बच्चे का वजन अच्छी तरह बढ़ रहा है, ना?

सही ढंग – बच्चे का वजन कितना है? क्या आपको लगता है कि बच्चे का वजन ठीक है?



(2) बातचीत के ढंग को बेहतर करने हेतु हमारे लिए दूसरी महत्वपूर्ण बात है -  
माँ व परिवार का आत्मविश्वास बढ़ाना और सहारा देना

माँ एवं परिवार से बातचीत करते समय यदि हम उनका आत्मविश्वास बढ़ाते हैं तथा उन्हें अनुभव कराते हैं कि हम उनकी सहायता कर पा रहे हैं, तो माँ अथवा परिवार बेहतर ढंग अपनी बातों को स्वीकार करता है। हमें उनके बारे में विश्वसनीय जानकारियाँ निकालने में आसानी होती है। माँ अथवा परिवार के आत्मविश्वास को बढ़ाने और उसे सहायता देने के लिए निम्नलिखित बातों का उपयोग करना चाहिए।



1. माँ व परिवार के विचार और भावनाओं का स्वीकार करना।



कभी-कभी माँ के विचार से आप सहमत नहीं होते, क्योंकि बीमारी का स्वरूप गंभीर नहीं होते हुए भी माँ बहुत परेशान रहती है या कभी-कभी उसके मन में कोई गलत कल्पना रहती है। ऐसे समय पर यदि आपने उसके विचार और भावनाओं को स्वीकार नहीं किया तो उसका आत्मविश्वास टूट जाएगा और

वह आपसे बात करने के लिए उत्सुक नहीं रहेगी। तटस्थ रह कर उसकी भावनाओं को स्वीकार करना चाहिए। सहमत या असहमत नहीं होना चाहिए, तभी माँ या परिवार अपने विचारों या भावनाओं को सामने रख पाएगा।

**उदाहरण :** मां कहती है मेरा दूध पतला है इसलिए मुझे बोतल से दूध पिलाना चाहिए।



→ प्रत्योत्तर 1 : नहीं-नहीं दूध कभी भी पतला नहीं होता। वह तो सिर्फ वैसा दिखता है। (गलत उत्तर)

→ प्रत्योत्तर 2 : हां हां, पतला दूध एक समस्या ही है। (सही उत्तर)

→ प्रत्योत्तर 3 :अच्छा, आप अपने दूध के लिए परेशान हैं। (सही उत्तर)

### कार्य अभ्यास : माँ के विचार और भावनाओं का स्वीकार करना।

**कहानी :** मंजू के बच्चे को सर्दी हुई है! उसकी नाक बंद हो गई है। उसे स्तनपान कराना कठिन हो गया है। यह सब बताते हुए मंजू अपना आँसू नहीं रोक पा रही है। मंजू को क्या लग रहा है, यह सूचित करने वाला प्रत्योत्तर चुनो।



- उसे कुछ नहीं हुआ है। चिंता करने की कोई बात नहीं।
- वह जल्द ही अच्छा हो जाएगा। रोने की जरूरत नहीं।
- बच्चा जब बीमार पड़ता है तो परेशानी होती है ना?(सही उत्तर)

### उपरोक्तानुसार निम्नलिखित के उत्तर लिखिये :

**कहानी 1 :** मीना रोते-रोते बता रही है, उसके स्तन भरे हुए नहीं लगते, इसलिए उसका दूध बच्चे के लिए कम पड़ जाएगा। बच्चे की उम्र सिर्फ 21 दिन है।

- मत रो। मुझे मालूम है, आपको बहुत सारा दूध आएगा।
- आप बहुत परेशान हैं ना?
- स्तन भारी नहीं है इसका मतलब यह नहीं कि आपका दूध कम हो गया है।
- त्वचा लाल होने के कारण आप परेशान हैं?
- बहुत सारे बच्चों को ऐसा होता है, जल्दी ठीक हो जाएगा।
- यह कोई गंभीर बात नहीं है, रोना नहीं।



## 2. प्रत्यक्ष कार्यों में मदद करना।

हमेशा प्रत्यक्ष कार्यों में मदद करना उपयोगी होता है।

**उदाहरण 1 : माँ यदि की हुई हो और अस्वस्थ हो।**

(माँ को आरामदायी होने के लिए मदद करना उपयोगी होता है।)

**उदाहरण 2 : माँ उपरी आहार बनाने के बारे में स्पष्ट नहीं है।**

(तो उसे उपरी आहार बनाकर प्रदर्शन करना अत्यंत उपयोगी होता है।)



**उदाहरण 3 : माँ को आगनवाड़ी केन्द्र पर भरोसा नहीं है।**



(तो कुछ मंगलवार तक माँ को स्वयं आगनवाड़ी केन्द्र ले जाया जा सकता है।)

**उदाहरण 4: माँ को बच्चे को कपड़े लपेटना नहीं आता।**

(तो स्वयं करके दिखाया जा सकता है।)



प्रत्यक्ष करके दिखाने से बातचीत करने पर मितानिन की बातों पर माँ/परिवार का भरोसा बढ़ता है और परामर्श देने का कार्य काफी सरल हो जाता है।

विचार करें – क्या हम परिवार भ्रमण में ऐसी प्रत्यक्ष मदद कर पा रहे हैं?

### 3. उसी समय पर उपयोगी जानकारी को संक्षिप्त रूप में देना।

- ऐसे विषयों की जानकारी देना जरूरी है, जो वह उसी समय प्रयोग कर सके। कुछ हफ्ते बाद नहीं। अक्सर कई बार हम माँ/परिवार से बातचीत करते वक्त उसे बहुत सारी जानकारी देने का प्रयास करते हैं, जिसमें कुछ ऐसी जानकारियाँ भी होती हैं, जो उस समय के लिए उपयोगी नहीं होती, इससे बचना चाहिए।
- आवश्यकतानुसार एक समय पर एक या दो विषयों की ही जानकारी दें।



### उदाहरण : समय अनुसार उपयुक्त जानकारी को मिलाएं।

1. प्रसव के बाद खेत में जाने वाली माँ	क) रात के समय दूध पिलाने से आपका दूध बढ़ने में मदद मिलेगी।
2. एक साल के बच्चे की माँ	ख) दो साल और उसके बाद भी स्तनपान फायदेमंद रहता है।
3. दो महीने के बच्चे को सिर्फ स्तनपान देने वाली माँ	ग) बच्चे के 6 माह का होने तक उसे सिर्फ माँ का दूध ही मिलना चाहिए।
4. अभी प्रसव हुई माँ जो अपने बच्चे को बाहर का दूध पिलाना चाहती है।	घ) इस समय बच्चे को सिर्फ माँ के पहले दूध की जरूरत है। बच्चे को उपरी आहार 6 माह पूर्ण होने के बाद दिया जाना चाहिए।

अब आप जब भी परिवार से बातचीत करने जाएं तो इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि हमें परिवार की आवश्यकता अनुसार 1 या 2 बातें समझानी चाहिए, ना कि बहुत सारी बातें।

### अभ्यास के प्रश्न

- क. 5 और 6 के आगे उस समय उपयुक्त जानकारी लिखें।
5. : प्रसव के दूसरे दिन माँ को अपने स्तन भारी नहीं लग रहे हैं और वह चाहती है कि उनमें दूध भर आए।
6. : 8 महीने के बच्चे की स्वस्थ माँ केवल स्तनपान करा रही है।

#### 4. : आदेश न करते हुए सिर्फ एक या दो सूचनाएँ देना।

आप जब भी माँ को समझाते हैं तो एक या दो सूचनाएँ देना ही उचित होगा।  
आदेश न करें या सलाह न दें ताकि वे अपना निर्णय खुद ले सकें।

उदाहरण : तुम्हें सोनू को दिन में कम से कम तीन-चार बार खाना देना चाहिए।

सूचना : मुझे लगता है अगर आपने सोनू को ज्यादा बार खाना दिया तो  
ज्यादा अच्छा रहेगा।

अभ्यास : आज्ञा न करते हुए माँ / परिवार को जानकारी देना सही ढंग होता है  
उन्हें यह जानकारी तीन प्रकार से दे सकते हैं :-

प्रकार 1 : सूचना देना।

प्रकार 2 : प्रश्न के रूप में सूचना देना।

प्रकार 3 : प्रश्न के बाद जानकारी देना।

इनमें से किसी भी प्रकार का उपयोग किया जा सकता है।

#### उदाहरण

आज्ञा : बच्चे को अपने पास ही बिस्तर पर रखो। इससे रात को भी  
पिला सकते हैं। यह बातचीत का सही ढंग नहीं है। आइए देखें सही  
तरीके कौन-कौन से हो सकते हैं।

प्रकार 1 : (सूचना देना) बच्चा अगर आपके साथ एक ही बिस्तर पर सोएगा तो  
रात को दूध पिलाने में आसानी रहेगी।

प्रकार 2 : (प्रश्न के रूप में सूचना) बच्चा अगर आप ही के पास सो  
जाएगा तो क्या आपको रात में पिलाना अपने हो जाएगा?

प्रकार 3 : (प्रश्न के बाद जानकारी) बच्चे को आपके पास बिस्तर पर  
सुलाने के बारे में आप क्या सोचती हैं ? इससे आपको पिलाने में  
सुविधा रहेगी।

#### ध्यान रखें कि -

परिवार से बातचीत का ढंग या परामर्श कौशल  
का अभ्यास बार-बार किए जाने की आवश्यकता है।  
चूंकि हर परिवार दूसरे परिवार से भिन्न होता है,  
इसलिए हमें परामर्श कौशल का अभ्यास बार-बार  
कई परिवारों में करते रहना चाहिए, तभी इस कौशल  
को हम बेहतर ढंग से सीख सकेंगे।





## हमने सीखा

### परिवार से बातचीत का ढंग-परामर्श कौशल

#### अभ्यास पत्रक परिवार भ्रमण दौरान

परिवार से बातचीत या उसे परामर्श देने की प्रक्रिया को निम्नलिखित चरणों में किया जाना चाहिए -

क. परिवार से बातचीत - प्रमुख चार मुद्दों के आधार पर परिस्थिति विश्लेषण कर सुझाव/सलाह (या परामर्श) देना -

1. परिवार की क्षमता का आंकलन।  
\_\_\_\_\_
2. परिवार के वर्तमान व्यवहार को जानना एवं उसके पीछे के छिपे कारणों को पहचानना।  
\_\_\_\_\_
3. बच्चे की बीमारियों एवं परिवार द्वारा की गई कोशिशों को जानना।  
\_\_\_\_\_
4. घर के अलावा बाहरी उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं तथा उन तक परिवार की पहुंच का आंकलन।  
\_\_\_\_\_

ख. उपरोक्तानुसार परिवार की वस्तुस्थिति का विश्लेषण करते समय निम्नलिखित तीन बातों को अवश्य करना -

1. सराहना या प्रशंसा करना।  
\_\_\_\_\_
2. विश्वास जीतना।  
\_\_\_\_\_
3. वर्तमान व्यवहार - क्या सही व क्या गलत को जानते हुए सुधार का व्यावहारिक परामर्श/सलाह देना।  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



- ii) परिवार के साथ बातचीत करने में तीन बातें हैं जो हमें कभी भी नहीं करना चाहिए, कि
  - 1 बच्चे को पौष्टिक आहार खिलाए। (क्या कहा गया?हां/नहीं)
  2. बच्चे को साफ सुथरा रखें। (क्या कहा गया?हां/नहीं)
  3. बच्चे का ठीक ठाक देखभाल करें। (क्या कहा गया?हां/नहीं)

### उपरोक्त चरणों में बातचीत करते समय निम्नलिखित बातों को सम्मिलित करना

#### (1) ध्यान देकर सुनना व समझना

##### (1) मूक संभाषण

- (अ) बातचीत के दौरान चेहरा हँसमुख व मुस्कराहट / साधारण / नाराजगी
- (ब) समान स्तर पर बातचीत/स्तरों में अंतर से बातचीत/अन्य
- (स) बातचीत के दौरान ध्यान देना/अन्य चीजों पर ध्यान देना/अन्य
- (द) बातचीत के दौरान अवरोध दूर करना/नहीं करना /अन्य
- (ई) बातचीत के दौरान उचित स्पर्श करना/नहीं करना /अन्य

##### (2) खुले प्रश्न करना।

ज्यादा खुले प्रश्न/ज्यादा बंद प्रश्न/खुले-बंद प्रश्न समान/अन्य

##### (3) ध्यान देने वाली प्रतिक्रिया करना

हां-हां/अच्छा /हूँ हूँ /असत्य /वाह-वाह

- (4) निर्णयात्मक शब्दों का उपयोग नहीं करना व भाषण नहीं देना  
बातचीत में निर्णय नही करना/करना/अन्य।

#### (2) माँ/परिवार का आत्मविश्वास बढ़ाना और सहारा देना।

- (1) माँ परिवार के विचार/भावनाओं को स्वीकार करना।  
स्वीकार करते हैं/स्वीकार नहीं करते हैं/अन्य
- (2) . समयानुसार उपयोगी जानकारी देना-  
देते हैं/ नहीं देते है।
- ((3) . सिर्फ एक या दो सूचना देना।  
देते हैं/ नहीं देते है/अन्य ।
- (4) प्रत्यक्ष कार्यों में मदद करते है ।  
हाँ/नहीं।

# हमने सीखा

## ध्यान देकर सुनना व समझना

(1) माँ परिवार के विचार भावनाओं को स्वीकार करना।

(3) समयानुसार उपयोगी जानकारी देना।

(2) प्रत्यक्ष कार्यों से मदद करना।

(4) सिर्फ एक सूचना देना।

चरण 4

घर के अलावा बाहरी उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं तथा उन तक परिवार की पहुंच का आंकलन

चरण 3

परिवार के वर्तमान व्यवहार को जानना एवं उसके पीछे के छिपे कारणों को पहचानना।

चरण 2

बच्चे की बीमारियों एवं परिवार द्वारा की गई कोशिशों को जानना।



परिवार की क्षमता का आंकलन

तीन बातों को अवश्य करना

तीन बातों को कभी न कहना

1. सराहना या प्रशंसा करना।

3. वर्तमान व्यवहार में क्या सही व क्या गलत है को जानते हुए उसमें सुधार की बावहारिक शिक्षा देना।

1. बच्चे को पौष्टिक आहार खिलाए।

3. बच्चे का ठीक ठाक देखभाल करें।

माँ का आत्मविश्वास बढ़ाना व सहायता करना

(1) निर्णयात्मक शब्दों का उपयोग नहीं करना।

(2) ध्यान देने वाली प्रतिक्रिया करना।

(3) खुले प्रश्न करना।

(4) मूक संभाषण।



## केस स्टडी- 1

(इस कहानी पर संकुल बैठक, प्रशिक्षक बैठक के दौरान अभ्यास करें )



सुषमा के पति नौकरी करते हैं। उसके दो बच्चे हैं। पहला 4 वर्ष का व दूसरा 7 माह 25 दिन का है। छोटा बच्चा अभी स्तनपान ही कर रहा है। सुषमा समझती है कि अभी उसके बच्चे को उपरी आहार की आवश्यकता नहीं है। उसका ऐसा मानना इसलिए है कि उसके गांव में जब बच्चें चलने लगते हैं तभी उन्हें उपरी आहार दिया जाता है। सुषमा ने इस माह आंगनबाड़ी में बच्चे का वजन कराया था, तो वह वजन की सामान्य श्रेणी में था। आंगनबाड़ी कार्यकर्ता ने अभी उसके बच्चे का नाम पोषण आहार के लिए दर्ज नहीं किया है। बच्चे को 3 माह पूर्व दस्त हुए थे। अभी उसे कोई बीमारी नहीं है। घर की आर्थिक स्थिति अच्छी है।

## केस स्टडी- 2

(इस कहानी पर संकुल बैठक, प्रशिक्षक बैठक के दौरान अभ्यास करें )



सुनीता को 6 माह का गर्भ है। उसकी सास काफी मदद करती है। यह सुनीता का पहला गर्भधारण है। उसकी उम्र 20 वर्ष है। सुनीता का पति मजदूरी करता है। सुनीता और उसकी सास भी कभी कभी मजदूरी पर जाती है। सुनीता उतना ही भोजन लेती है जितना वह गर्भवती के होने से पहले लेती थी। साथ ही वह घर के सामान्य काम जैसे पानी भरना, बर्तन धोना, खाना बनाना, साफ सफाई आदि भी करती है।

सुनीता की सास उसे आंगनबाड़ी केन्द्र नहीं भेजती। उसे लगता है कि आंगनबाड़ी में सिर्फ दलिया मिलता है, उससे कोई फायदा नहीं होता। सुनीता की सास ने दाई से प्रसव की योजना बनाई हुई है। उन्हें जननी सुरक्षा योजना की जानकारी नहीं है।

### केस स्टडी- 3

(इस कहानी पर संकुल बैठक, प्रशिक्षक बैठक के दौरान अभ्यास करें )



राधा ने तीन दिन पहले एक बालिका को जन्म दिया है। घर वाले थोड़ा नाराज हैं। सभी बालक चाहते थे (इसके दो वर्ष पूर्व राधा ने एक बालिका को जन्म दिया था) उसके स्तनों में काफी कड़ापन है तथा वह दर्द भी महसूस कर रही है। उसकी बालिका को पहले दो दिनों तक सुपारी पानी दिया गया, जिससे शिशु का पेट साफ हो सके। राधा को भोजन में चाय बिस्किट दिया जा रहा है। उसे काफी भूख भी लग रही है, पर घर वालों के डर से वह खाना नहीं खा पा रही है। पहली बालिका के जन्म पर भी यही किया गया था।

घर पर सास ससुर, पति व एक देवर है। राधा का प्रसव अस्पताल में हुआ था, राधा का परिवार गरीबी रेखा के नीचे आता है। उन्हें लगता है कि अस्पताल में ज्यादा पैसे खर्च होंगे इसलिए प्रसव के चार घंटे बाद ही सभी लोग घर आ गए थे। परिवार की आय का मुख्य साधन मजदूरी है।

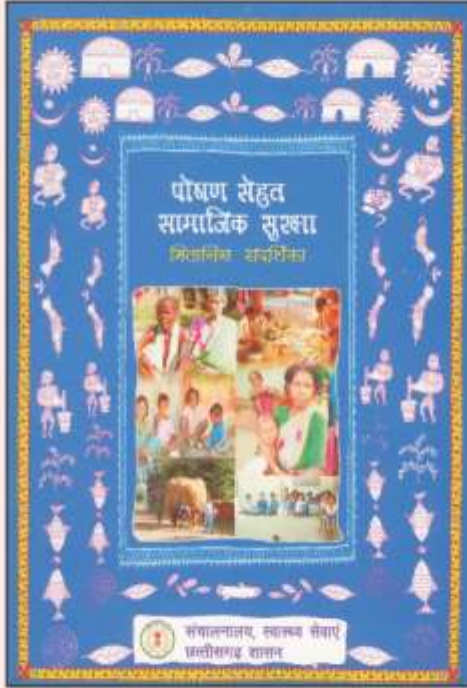
### केस स्टडी- 4

(इस कहानी पर संकुल बैठक, प्रशिक्षक बैठक के दौरान अभ्यास करें )



शहर के पास के गांव में रहने वाली ममता की पहली बच्ची 11 माह की हो गई है। उसका पति शहर में काम करता है। उन्हें किसी प्रकार की आर्थिक कठिनाई नहीं है। परिवार में अन्य कोई सदस्य नहीं है। ममता की पड़ोस की सहेली ने बताया कि बच्चे के लिए डिब्बे में मिलने वाला सेरेलेक बहुत जरूरी आहार है। उससे बच्चा तंदरुस्त रहता है और माँ को ज्यादा स्तनपान कराने की आवश्यकता नहीं होती, जिससे माँ का शरीर भी सुडौल रहता है। उसने भी महसूस किया है कि सेरेलेक बनाने में कोई इंझट नहीं होती। ममता बहुत कम स्तनपान कराती है और लगभग छठवें माह के अंत से ही बच्चे को सेरेलेक दे रही है। वह आंगनबाड़ी में बच्चे को सिर्फ टीकाकरण के लिए ले गई थी। वह अन्य कोई सेवा प्राप्त नहीं कर रही है।

## अध्याय - 4 खाद्य सुरक्षा और पोषण



भोजन और पोषण का सीधा सम्बन्ध है। हर परिवार को अच्छा पोषण हासिल करने के लिए जरूरी है कि उस परिवार को पर्याप्त भोजन भी उपलब्ध हो। इसी को खाद्य सुरक्षा कहते हैं। गरीब परिवारों व समाज के जरूरतमंद वर्गों, जैसे कि छोटे बच्चे, गर्भवती, शिशुवती महिलाएं, विकलांग, बेसहारा वृद्ध, विशेष पिछड़ी जनजाति आदि को भोजन उपलब्ध हो सके, इसके लिए शासन की कई योजनाएं हैं। इस विषय में हमने पहले "सेहत पोषण, सामाजिक सुरक्षा" की पुस्तक के माध्यम से मितानिन के आठवां चरण के प्रशिक्षण में बहुत कुछ सीखा था। इस पुस्तक में हम इनमें से कुछ महत्वपूर्ण योजनाओं पर नई जानकारी सीखेंगे।

### प्रश्न1 : खाद्य सुरक्षा को मजबूत कैसे बना सकते हैं ?

उत्तर : 1. शासन की भोजन से जुड़ी योजनाओं का लाभ सही हितग्राही को मिल सके, इसके लिए ऐसे हितग्राहियों की अपने पारे में पहचान कर उन्हें जानकारी देकर योजना का लाभ लेने हेतु प्रेरित करें।

2. परिवार अपने स्तर पर विभिन्न प्रकार के भोजन का पर्याप्त उत्पादन कर सकें, इसके लिए जानकारी देने से।

3. समुदाय के स्तर पर अनाज बैंक, बीज बैंक, स्वयं सहायता समूह गठित करने से।



प्रश्न2 : खाद्य सुरक्षा पर शासन की महत्वपूर्ण योजनाएं कौन-कौन सी हैं ?

उत्तर :



1. राशन व्यवस्था  
(सार्वजनिक  
वितरण प्रणाली)



2. आंगनबाड़ी  
कार्यक्रम  
(समेकित बाल  
विकास सेवाएं)



3. रोजगार  
गारंटी  
योजना ।



4. जननी  
सुरक्षा  
योजना



5. मध्याह्न  
भोजन ।



6. राष्ट्रीय परिवार  
सहायता  
योजना ।



7. सामाजिक  
सुरक्षा  
पेंशन ।

8. पंचायत स्तर पर भुखमरी सहायता हेतु  
एक किंवदल चावल रखने की योजना ।

9. तेन्दूपत्ता बीमा योजना ।

इन योजनाओं के अलावा कई अन्य योजनाएं भी हैं। इस अध्याय में हम इनमें से कुछ योजनाओं पर पहले सीखी बातों को दोहराएंगे और इनसे जुड़ी नई जानकारी भी सीखेंगे।

## आंगनबाड़ी कार्यक्रम

**प्रश्न1 :** आंगनबाड़ी कार्यक्रम से कौन-कौन सी सेवाएं समुदाय को मिलनी चाहिए? इनका पोषण से क्या सम्बन्ध है ?

उत्तर : आंगनबाड़ी से बच्चों, किशोरी बालिकाओं, गर्भवती व शिशुवती महिलाओं के लिए पोषण आहार, स्वास्थ्य सुविधा, पोषण व स्वास्थ्य पर सलाह और 3 से 6 साल तक के बच्चों की शाला पूर्व शिक्षा की सेवाएं मिलती हैं। ये सब सेवाएं पोषण से जुड़ी हैं।



**प्रश्न2:** आंगनबाड़ी के माध्यम से पोषण आहार वितरण के लिए क्या प्रावधान है ?

उत्तर1. 6 माह से 3 वर्ष के बच्चों को साप्ताहिक सूखा राशन देने का प्रावधान है। इसमें उन्हें प्रतिदिन 100 ग्राम चावल, 20 ग्राम दाल, 10 ग्राम गुड़ व 10 ग्राम सोयाबीन बड़ी के हिसाब से हर सप्ताह 600 ग्राम चावल, 120 ग्राम दाल, 60 ग्राम गुड़ व 60 ग्राम बड़ी मिलने का प्रावधान है।



- सभी किशोरी बालिकाओं (11 से 18 वर्ष), गर्भवती महिलाओं व शिशुवती माताओं को भी साप्ताहिक सूखा राशन देने का प्रावधान है। इसमें उन्हें प्रतिदिन 140 ग्राम चावल, 20 ग्राम दाल, 10 ग्राम गुड़ व 15 ग्राम सोयाबीन बड़ी के हिसाब से हर सप्ताह 840 ग्राम चावल, 120 ग्राम दाल, 60 ग्राम गुड़ व 90 ग्राम बड़ी मिलने का प्रावधान है।



3.



3 से 6 वर्ष तक के बच्चों को रोज केन्द्र में पका हुआ गर्म भोजन देने का प्रावधान है, जिसमें उन्हें 100 ग्राम चावल, 15 ग्राम दाल, 20 ग्राम सब्जी, 10 ग्राम बड़ी व 10 ग्राम गुड़ प्रतिदिन मिलना चाहिए। आगामी वर्ष से इस मेनू और इसके लिए उपलब्ध राशि में सुधार होने की सम्भावना है।



**प्रश्न3 : क्या सभी किशोरी बालिकाओं को पोषण आहार मिलने का नियम है ?**

उत्तर : हां, सभी 11 से 18 साल की लड़कियों को साप्ताहिक सूखा राशन देने का नियम है। जो लड़कियां स्कूल जाती हैं, उन्हें भी आंगनबाड़ी से सूखा राशन मिलने का नियम है।

**प्रश्न4 : पोषण आहार कौन चलाता है ?**

उत्तर : छत्तीसगढ़ राज्य में अधिकांश जगह पर महिला स्वयं सहायता समूह व कुछ जगह पर पंचायत पोषण आहार का संचालन कर रहे हैं। शासन ने घोषणा की है कि जल्दी ही इसके लिए उन्हें प्रति बच्चा 2 रूपए, से बढ़ाकर 4 रूपये प्रति



किशोरी बालिका व गर्भवती, शिशुवती महिला 2 रु. 30 पैसा से बढ़ाकर 5 रूपये व प्रति गम्भीर कुपोषित बच्चा 2 रु. 70 बढ़ाकर 7 रूपये पैसा बजट राशि प्रतिदिन के हिसाब से मिलगी।

**प्रश्न 5: पोषण आहार के संचालन में क्या समस्याएं देखने को आती हैं ?**

उत्तर :कुछ जगह नियम अनुसार सभी प्रकार का भोजन नहीं दिया जाता है। इसका सबसे बड़ा कारण है कि कई स्वयं सहायता समूह को राशि समय पर नहीं मिल पाती। इसके कारण सूखा राशन में गुड़ और बड़ी की कमी और पके भोजन में सब्जी की कमी सामान्यतः देखने को मिलती है। सामूहिक रूप से इन कमियों की चर्चा आंगनबाड़ी, पंचायत और महिला बाल विकास विभाग से करने से यह समस्या हल हो सकती है। समुदाय की तरफ से मंगलवार के दिन आंगनबाड़ी जाकर आहार वितरण की निगरानी करने से भी कार्यक्रम मजबूत होगा।

**प्रश्न 6 :** कुछ परिवार अपने बच्चे को मिला सूखा राशन बच्चे को नहीं खिलाते। साथ ही गर्भवती, शिशुवती एवं किशोरी भी उन्हें मिले सूखा राशन को पूरे परिवार के साथ मिल-बाँटकर खा लेते हैं। इसमें क्या करना चाहिए ?

**उत्तर :** हमें परिवार को स्पष्टरूप से समझाना चाहिए कि 6 माह से 3 वर्ष के बच्चों, गर्भवती, शिशुवती व किशोरी को इसलिए सूखा राशन दिया जाता है, क्योंकि इन सभी को इस दौरान होने वाले संपूर्ण शारीरिक विकास हेतु अतिरिक्त व विशेष भोजन की आवश्यकता होती है, जो कि आंगनबाड़ी से मिलने वाले पोषण आहार से कुछ हद तक पूरी होती है। जबकि परिवार के अन्य सदस्यों को (जो कि आंगनबाड़ी में दर्ज नहीं हैं) इसकी आवश्यकता नहीं होती। इसलिए शासन ने 6 माह से 3 वर्ष तक के बच्चों, गर्भवती, शिशुवती, किशोरी को पोषण आहार की व्यवस्था की है। परिवार के अन्य सदस्यों द्वारा इसके उपयोग से परिवार को ज्यादा लाभ नहीं होगा। यह बात परिवार का भ्रमण कर समझाना चाहिए।

**प्रश्न 7 :** परिवार से गृह भेंट करके पोषण पर सलाह कौन देगा ?

**उत्तर** परिवार से मिलकर पोषण पर सलाह देना आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, मितानिन और ए.एन.एम. का काम है। आंगनबाड़ी कार्यकर्ता को भी प्रतिदिन 5 घर भ्रमण करना चाहिए तथा ए.एन.एम. को भी टीकाकरण व स्वास्थ्य जांच के अलावा कमजोर बच्चों के परिवारों/गर्भवती/शिशुवती के यहां घर भ्रमण करना चाहिए।



**प्रश्न 8 :** बच्चे के कुपोषण की स्थिति (वजन और श्रेणी) की जानकारी यदि उनके माता-पिता को न हो, तो क्या करें ?

**उत्तर :** बच्चे के वजन और श्रेणी की जानकारी और इस पर सलाह बच्चे के परिवार वालों को देना बहुत जरूरी है नहीं तो बार-बार वजन करने से भी कोई लाभ नहीं है। यह जानकारी आंगनबाड़ी कार्यकर्ता और मितानिन के माध्यम से हर बच्चे के परिवार को मिलनी चाहिए। यह जानकारी और सलाह परिवार से गृह भेंट करके देनी चाहिए।



## रोजगार गारंटी कार्यक्रम

**प्रश्न 1 : रोजगार गारंटी कार्यक्रम का बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य से क्या सम्बन्ध है ?**

उत्तर : हमने अपनी पहली पुस्तक में सीखा था कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए रोजगार उपलब्ध होना जरूरी है। रोजगार गारंटी के माध्यम से ग्रामीण परिवारों की कमाई बढ़ेगी। इस कमाई का कुछ हिस्सा बच्चों और परिवार को पर्याप्त भोजन, खासतौर पर दाल, तेल, सब्जी आदि, पर खर्च होगा तो पोषण भी सुधरेगा।



**प्रश्न 2 : रोजगार गारंटी में नये प्रावधान क्या-क्या हैं ?**

- उत्तर : 1. अक्टूबर 2008 से मजदूरी की न्यूनतम दर 75 रु. रोजाना कर दी गई है। इससे प्रति गोदी मिलने वाली मजदूरी भी बढ़ गई है।
2. एक बस्ती से 10 या अधिक मजदूर आवेदन लगाए तो उन्हें पांच किलोमीटर के अंदर काम 15 दिन के अंदर देने का नियम है।



गोदी साईज	मजदूरी
10 फुट X 10 फुट X 7 1/2 इंच गहरी गोदी	75 रु.
10 फुट X 10 फुट X 12 इंच गहरी गोदी	121 रु.

**प्रश्न 3 : रोजगार गारंटी में सुधार के लिए समुदाय क्या कर सकता है ?**

उत्तर : इस कार्यक्रम को मजबूत बनाने के लिए मजदूरों को निम्नलिखित बातों की जानकारी देनी चाहिए—

1. काम मांगने के लिए पंचायत में आवेदन लगाना चाहिए और इसकी पावती जरूर लेनी चाहिए।
2. रोजगार कार्ड (जाब कार्ड) मजदूर के पास ही रहना चाहिए। इसे सरपंच, सचिव आदि द्वारा जमा नहीं किया जाना चाहिए। मजदूरों के बीच कार्ड वाचन करना चाहिए ताकि उन्हें पता लग सके कि उनके नाम पर सही हाजरी व पैसा चढ़ाया गया है या नहीं।
3. मजदूरी की सही दर, खास तौर पर गोदी के साईज के हिसाब से सही मजदूरी की जानकारी सभी को होनी चाहिए

**प्रश्न 4 : एक पंचायत में दो मजदूरों को 13 फुट X 13 फुट X 1 फुट गहरी गोदी खोदने के लिए कुल 150 रु. मजदूरी दी जा रही है। क्या यह सही रेट है ?**

उत्तर : नहीं, दो मजदूर मिलकर खोद रहे हों तो 150 रु. मजदूरी पाने के लिए उनको साढ़े ग्यारह फुट लम्बी, साढ़े ग्यारह फुट चौड़ी व 12 इंच गहरी गोदी खोदना पर्याप्त है। यह एक प्रकार से ज्यादा काम करवाकर कम मजदूरी का भुगतान है।

1. रोजगार गारंटी में कोई समस्या हो रही हो तो इसके सुधार की मांग का प्रस्ताव ग्राम सभा में दर्ज कराना चाहिए।
2. सभी मजदूरों को पंचायत सचिव के सहयोग से बैंक या पोस्ट ऑफिस में खाता जल्दी से जल्दी खुलवा लेने की सलाह देनी चाहिए।
3. काम करने आई महिलाओं के छोटे बच्चों को देखने के लिए सहायिका के प्रावधान की जानकारी देनी चाहिए।

**प्रश्न 6 : छोटे बच्चों की माताएं तो काम करने आती ही नहीं ?**

उत्तर : ऐसा इसलिए हो रहा है क्योंकि अभी तक अधिकांश जगह पर बच्चों को देखने की कोई व्यवस्था नहीं है। अगर इसके लिए सहायिका नियुक्त की जाएगी तो धीरे-धीरे छोटे बच्चों की माताएं भी काम पर आने लगेगी। कार्यस्थल पर इस तरह की व्यवस्था होना हर मां का अधिकार है। इससे वह बच्चों के खान-पान का भी ध्यान रख पाएगी और काम भी कर पाएगी।

## राशन व्यवस्था

### प्रश्न 1 : राशन व्यवस्था में नए प्रावधान क्या हैं?

उत्तर : छत्तीसगढ़ राज्य ने वर्ष 2008 से राशन में बहुत से अच्छे बदलाव किए हैं :

1. पिछले तीन गरीबी रेखा सर्वे (1990-91, 1997-98 व 2002-03) में से किसी भी सूची में आने वाले सभी परिवारों को प्रतिमाह 35 किलो चावल 3 रु प्रति किलो रेट से मिलने का नियम है।
2. सभी वृद्ध व विकलांग पेन्शनधारी व्यक्ति को, यदि वह गरीबी रेखा (बी.पी.एल.) में शामिल नहीं है तो भी, 10 किलो चावल प्रति माह 3 रु. प्रति किलो रेट से मिलने का नियम है। 50 साल से अधिक आयु की विधवा पेंशनधारी को भी यह लाभ देने का नियम है।
3. हर राशन दुकान में चावल माह के पहले सप्ताह के अंदर पहुंच जाना चाहिए। अगस्त 2008 से चावल व नमक (2 किलो, 25 पैसे प्रति किलो की दर से) के साथ-साथ खाने का तेल (60 रु. प्रति लीटर) भी राशन में जोड़ा गया है।



### प्रश्न 2 : राशन में भविष्य में क्या बदलाव आएंगे ?

उत्तर : छत्तीसगढ़ शासन द्वारा घोषणा की गई 1 अप्रैल 2009 से :-

1. अंत्योदय (लाल कार्ड) लाभार्थी को 35 किलो चावल एक रु. प्रति किलो की दर से।
  2. अन्य कार्डधारी को चावल 2 रु. प्रति किलो की दर से।
- दो किलो नमक प्रति कार्ड पर हर माह मुफ्त।

**प्रश्न3 : राशन में समस्या स्थानीय प्रयास से हल न होने पर क्या करना चाहिए ?**

उत्तर :



इसके लिए फोन के माध्यम से सूचना दर्ज करा सकते हैं। इसे हेल्प लाइन कहते हैं। हेल्प लाइन नं. 18002333663 पर फोन करने पर पैसा नहीं कटता है और शिकायत पर तुरन्त कार्रवाई होती है। इसकी जानकारी सभी कार्डधारियों को देना चाहिए।

**प्रश्न4 : एक परिवार का नाम बी.पी. एल. सूची में है पर उनको कार्ड नहीं मिला है, तो क्या करें ?**

उत्तर: अपना बी.पी.एल. क्रमांक देते हुए यह शिकायत भी हेल्प लाइन में फोन करके दर्ज करा सकते हैं।

## मध्याह्न भोजन

**प्रश्न1 : मध्याह्न भोजन में गत वर्ष में क्या नई बातें जुड़ी है?**

उत्तर :1 मध्याह्न भोजन प्राथमिक शाला के अलावा सभी मिडिल शालाओं में भी लागू कर दिया गया है इस लिए अब कक्षा 1 से 8 वीं तक सभी बच्चों को



मध्याह्न भोजन मिल सकता है।  
2. खाना बनाने वाली सहायिका का मानदेय 15 रुपये रोजाना से बढ़ाकर 36 रुपये हो गया है।

**प्रश्न2 : मध्याह्न भोजन में निकट भविष्य में और क्या सुधार होने की सम्भावना है?**

उत्तर : 1 अप्रैल 2009 से मध्याह्न भोजन की प्रति बच्चा राशि 2 रु 50 पैसा से बढ़ाकर 3 रुपये कर दी जाएगी।

**प्रश्न3 : मध्याह्न भोजन में समुदाय को किस चीज पर विशेष निगरानी करनी चाहिए?**

उत्तर : समुदाय को देखना चाहिए कि मेनू चार्ट शाला में लिखकर लगाया गया हो भोजन इस चार्ट अनुसार दिया जा रहा हो। कोई भी माँ या अन्य नागरिक जा कर मध्याह्न भोजन की जाँच कर सकते हैं।

### सामाजिक सुरक्षा पेंशन

**प्रश्न : सामाजिक सुरक्षा पेंशन में नए नियम क्या हैं ?**

उत्तर : गत वर्ष से पेंशन राशि बढ़ाई गई है। वर्तमान में 65 वर्ष से अधिक उम्र के बेसहारा वृद्धों (राष्ट्रीय वृद्धावस्था पेंशन योजना के हितग्राही) को 300 रु. प्रति माह पेंशन राशि भुगतान का नियम है। अन्य पेंशनधारियों को 200 रु. प्रति माह मिलने का नियम है।



**संचालनालय स्वास्थ्य सेवाएं छत्तीसगढ़ शासन**

**एवं**

**राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़**

बिजली चौक, कालीबाड़ी, रायपुर 492001

दूरभाष : 0771-2236175, 2236104