

सजीव जीवन रेखा योजना  
मितानिन कार्यपुस्तिका-3

# हमारे बच्चे उनकी सेहत

शिशु एवं बाल स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न मुद्दे



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, छत्तीसगढ़ शासन  
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र

मितानिन कार्य पुस्तिका-3

# हमारे बच्चे उनकी सेहत

शिशु एवं बाल स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न मुद्दे

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छतीसगढ़  
द्वारा एक्शन एंड इंडिया, एच. आई. जी.-28  
सेक्टर-1, शंकर नगर, रायपुर-492007  
दूरभाष : 0771-622140 611596

## दूसरा संस्करण

नवम्बर 2002

### परिकल्पना एवं लेखन :

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छत्तीसगढ़

एक्शन एड इंडिया, छत्तीसगढ़ क्षेत्र

### संपादन सहयोग :

“अभिव्यक्ति” राज्य संसाधन केन्द्र भोपाल की छत्तीसगढ़ इकाई

### संदर्भ सामग्री एवं कुछ चयनित चित्रों के लिए आभार :

भारत ज्ञान विज्ञान समिति के विभिन्न प्रकाशन

वॉलंट्रि हेल्थ एसोसियेशन, नई दिल्ली के विभिन्न प्रकाशन

निरंतर, नई दिल्ली की स्वास्थ्य श्रृंखला

‘अभिव्यक्ति’ राज्य संसाधन केन्द्र, भोपाल के जनसंख्या एवं विकास शिक्षा श्रृंखला

### मुद्रण :

छत्तीसगढ़ संवाद, रायपुर

---

इस संदर्शिका 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 संदर्भ दें।



# अपनी बात

“सभी का स्वास्थ्य ठीक-ठाक हो एवं सबके लिए बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं मुहैया हों”। इसी महत्वपूर्ण लक्ष्य को लेकर छत्तीसगढ़ शासन ने लोक स्वास्थ्य से जुड़े विभागों एवं विभिन्न सेवाओं को समुदाय आधारित बनाने का ठोस कदम उठाया है। इस विशाल कार्ययोजना के तहत **इंदिरा स्वास्थ्य मितानिन कार्यक्रम** का शुभारंभ किया गया है। इस सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम का मकसद है :-

- आम लोगों में स्वास्थ्य संबंधी जानकारी बढ़े।
- स्वास्थ्य सेवाओं का लोगों द्वारा भरपूर उपयोग हो सके।
- कुछ सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं का निदान समुदाय के स्तर पर ही हो सके।
- स्थानीय पंचायतों की स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेष भूमिका बने।
- जनस्वास्थ्य की बेहतरी के लिए योजनाबद्ध तरीके से प्रयास की शुरुआत हो।

इस कार्यक्रम का सम्पूर्ण संचालन, महिलाओं को संगठित करके उनकी नेतृत्व कुशलता के विकास से किया जाना है। जिसके केन्द्र में प्रत्येक मजरे -टोले के लोगों द्वारा चयनित महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता रहेगी।

छत्तीसगढ़ के लोक जीवन में “मितान” एवं “मितानिन” का एक विशेष स्थान तथा स्वीकार्यता है। इस कार्यक्रम में चयनित एवं प्रशिक्षित महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता को भी मुहल्ले एवं गांव की “मितानिन” के रूप में देखा गया है।

इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए प्रत्येक मितानिन को स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर विशेष प्रशिक्षण दिया जाना है। ताकि वे 18 महीने की समयावधि में अपने गाँव/मुहल्ले के स्वास्थ्य की स्थिति पर ठोस समझ बना सके और लोगों को साथ लेकर बेहतर स्वास्थ्य के लिए कुछ ठोस कदम भी उठा सके। इसके साथ ही इन स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को कुछ एक सामान्य बीमारियों के उपचार हेतु दक्ष भी किया जाना है। यह सब तभी संभव है जब “मितानिन” और समुदाय के बीच बेहतरीन तालमेल स्थापित हो और “मितानिन” की अगुवाई में स्वास्थ्य सेवायें देने वाली विभिन्न संस्थाओं के साथ समुदाय का बेहतर संबंध कायम हो।

इसी कड़ी में मितानिनों को प्रशिक्षण देने एवं उनमें दक्षता निर्माण के लिए इस पुस्तक का प्रकाशन किया जा रहा है। सात पुस्तकों की “प्रशिक्षण पुस्तिका श्रृंखला” की यह तीसरी पुस्तक है। श्रृंखला के पुस्तकों की विषय वस्तु निम्नानुसार है-

1. मितानिन कार्यक्रम - एक परिचय
2. अधिकृत स्वास्थ्य सेवाओं की पहचान
3. शिशु एवं बाल स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न मुद्दे
4. महिला स्वास्थ्य के विभिन्न मुद्दे
5. मलेरिया, टी.बी. जैसी खतरनाक बीमारियों पर नियंत्रण
6. सामान्य बीमारियों की चिकित्सा
7. ग्राम स्तरीय स्वास्थ्य योजना

इन पुस्तकों का निर्माण इस उद्देश्य से किया गया है कि ग्राम स्तर की सामान्य महिला कार्यकर्ता भी स्वास्थ्य संबंधित विषयों को सरलता से समझ सके और आवश्यक कार्यों को आसानी से आगे बढ़ा सके। “मितानिन” के कार्यों के मद्देनजर प्रत्येक पुस्तक में संबंधित विषयों, उनके तौर-तरीकों पर विस्तृत चर्चा करने का भी प्रयास किया गया है।

इस पुस्तक का निर्माण एवं मितानिन कार्यक्रम की प्रयोगात्मक पहल के विभिन्न पहलुओं में राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र एवं एक्शन एड इंडिया, रायपुर की प्रमुख भूमिका है। हम वहाँ के सभी सहयोगियों को छत्तीसगढ़ शासन के स्वास्थ्य विभाग की ओर से धन्यवाद एवं बधाई देना चाहते हैं। साथ-साथ उन सभी सहयोगी संगठनों को भी, जिनकी अगुवाई में कार्यक्रम का, विभिन्न जनपदों में प्रयोगात्मक क्रियान्वयन किया जा रहा है।

अन्त में पुस्तक को तैयार करने में सहयोग देने वाले उन सभी व्यक्तियों, संस्थाओं के प्रति हम आभारी हैं। उन संस्थाओं के प्रति भी हम आभार व्यक्त करते हैं जिनकी संदर्भ सामग्रियों का इस्तेमाल इस पुस्तक के लिए किया गया है।

हमारा आग्रह है कि पुस्तक हेतु आपके जो भी सुझाव हों, इससे राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र को जरूर अवगत करायें ताकि भविष्य में पुस्तक को ज्यादा उपयोगी तथा प्रभावी बनाया जा सके।

आशा है कि हर एक मितानिन इन पुस्तकों को अपने बहुमूल्य सहयोगी के रूप में उपयोग करेंगी एवं अपने कार्य में सफल रहेंगी।

बेहतर स्वास्थ्य निर्माण हेतु संकल्पित विश्वास के साथ,

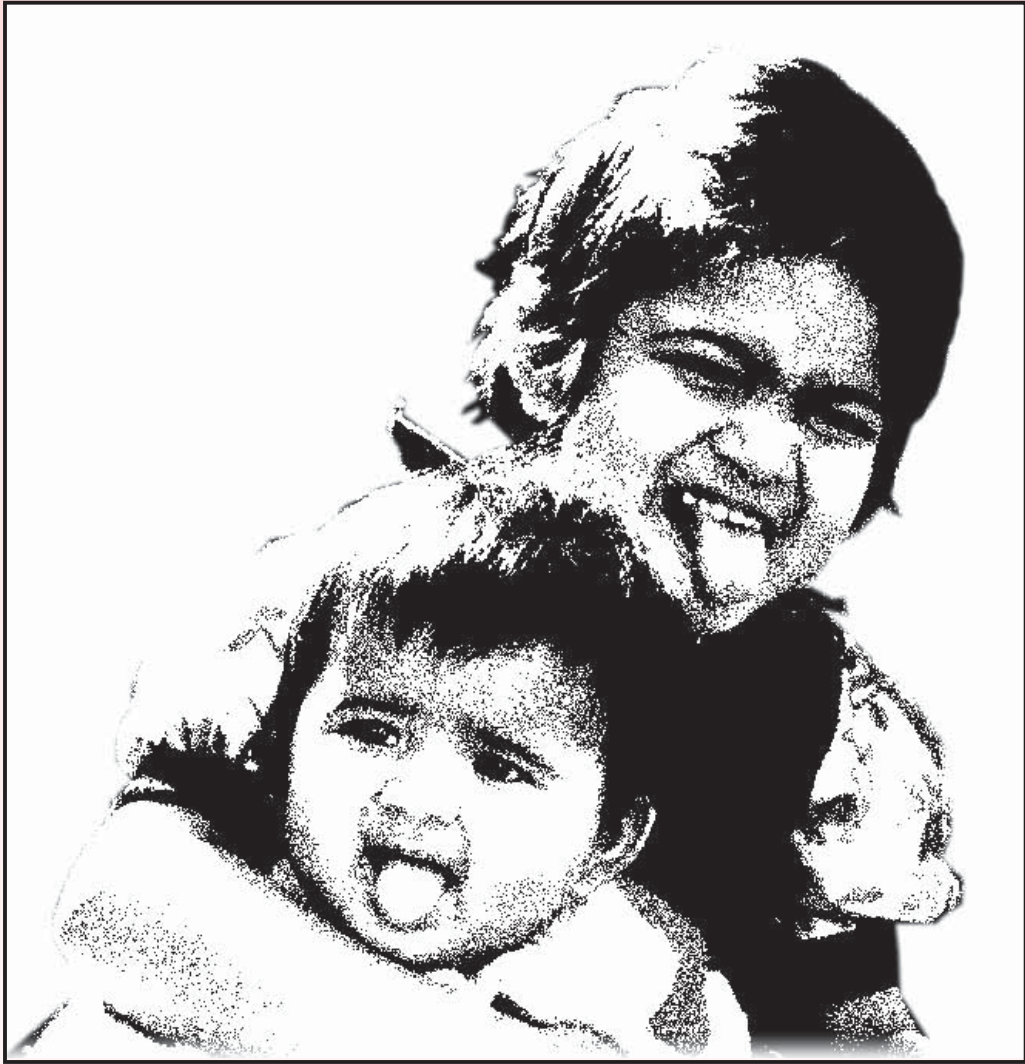
**(डॉ. आलोक शुक्ला)**

सचिव, छत्तीसगढ़ शासन  
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण।

## अनुक्रम

क्रम	विषय	पेज नं.
1.	बाल स्वास्थ्य - एक नजरिया	2-6
2.	कुपोषण से बचाव	7-22
3.	दस्त से बचाव	23-30
4.	खांसी और जुकाम से बचाव	31-36
5.	जान लेवा बीमारियों का बचाव	37-42
6.	परिवारों से बात-चीत	43-51

## हमारे बच्चे उनकी सेहत



हर माँ बाप चाहते हैं कि उनके बच्चे स्वस्थ हों

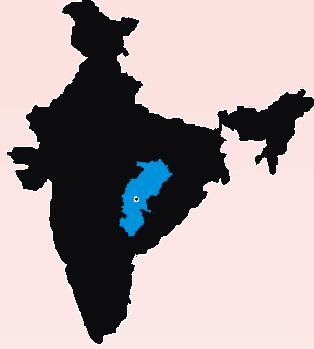


पर हकीकत में बहुत ही कम बच्चे माँ बाप की चाहत के अनुरूप तन्दरूस्त रहते हैं।





“हमारे राज्य में जन्म लेने वाले प्रत्येक हजार बच्चों में से 84 बच्चे एक साल के अंदर ही अंदर मर जाते हैं इस प्रकार हम कह सकते हैं कि हमारे राज्य में 1 वर्ष की आयु के अंदर लगभग 3 लाख बच्चे हर साल मर जाते हैं इतना ही नहीं बल्कि 5 साल तक पहुँचते पहुँचते और भी बहुत से बच्चे दम तोड़ देते हैं।”



लेकिन “विकसित देशों में इतने बच्चे नहीं मरते वहाँ हजार में से 10 बच्चों का मरना भी बहुत ज्यादा मसझा जाता है। हमारे देश में केरल ही एक ऐसा राज्य है जहाँ स्थिति कुछ इसी प्रकार है।”



“यह सब हमें क्यों कह रहे हो ?”



“मतलब ये हुआ कि हमारे बच्चे जिनकी एक साल के अन्दर ही मौत हो रही है उनमें से बहुत को मौत से बचाया जा सकता है। उन बच्चों में भी बहुत को बचाया जा सकता है, जो 5 साल के अन्दर ही अन्दर कई प्रकार की बीमारियों के चपेट में आ जाते हैं। लेकिन क्या इन बच्चों का केवल ये ही दोष था कि इन्होंने हमारे जैसे राज्य में जन्म लिया ?”





“यह महज आँकड़ों की बात ही नहीं है, बल्कि इसके बारे में भी जरा सोचिए -

- एक बच्चे के पैदा होने के दौरान माँ को होने वाला दर्द,
  - एक बीमार बच्चे की देखभाल में माँ की होने वाली हालत,
- इतना सब कुछ करने और सहने के बावजूद भी उनके बच्चे मर जाते हैं। पूरे परिवार में मातम छा जाता है। इन हालात से कैसे बचा जाये?

“ऐसे हालात की वजह तो हमारी सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक परिस्थितियाँ हैं।”

“क्या बता रहे हैं? ऐसे हालात की वजह तो बीमारियों के कीटाणु हैं।”



कौन सही है और कौन गलत? आप क्या समझते हैं?



लेकिन इस बात पर जरा सोचिये कि

- शहर की अपेक्षा गाँव में अधिक बच्चे क्यों मरते हैं?
- सामान्य घरों की अपेक्षा अधिक बच्चों की मौत दलित परिवारों में ही क्यों होती है?
- भूमिहीन परिवारों के बच्चे ही अधिक क्यों मरते हैं?
- आदिवासी परिवारों में क्यों अधिक बच्चों की मौत होती है।
- और ये भी सोचिये, कि उन परिवारों में जहाँ मातायें शिक्षित हों वहाँ के बच्चे अक्सर कम क्यों मरते हैं?”



“ये बातें तो हो गईं। ज़रा मेरी बात भी सुनिये- “मेरी एक बच्ची मर गई है और दूसरा बच्चा बहुत कमज़ोर है।” डॉक्टर के पास तो मैं कई बार गयी हूँ। इलाज के बाद कुछ दिन तक तो बच्चा ठीक रहता है लेकिन बाद में फिर वही हालात। बहुत अधिक पैसे खर्च होने के बाद भी कोई फायदा नहीं हुआ है। मैं बहुत परेशान हूँ। मैं क्या करूँ? कहाँ जाऊँ?”

सामाजिक और आर्थिक बदलाव के लिए जितना भी प्रयास चल रहा है वह तो चलने ही चाहिए। उसके साथ-साथ यह भी प्रयास होना होगा कि लोगों की विभिन्न प्रकार की समस्याएं परेशानियों को कुछ हद तक हल्का करने के लिए तुरन्त कुछ कदम उठाया जाए। बच्चों को बीमारी और मृत्यु से बचाने के लिए परिवारों में कुछ खास जानकारी होना अनिवार्य है। वैसे तो बच्चों के बीमार होने के बहुत से कारण हो सकते हैं पर चार ऐसी मुख्य बातें हैं जिससे ज्यादा स्तर पर बच्चे बीमार होते हैं व मौत के शिकार बन जाते हैं। वे हैं: 1. कुपोषण 2. दस्त 3. खाँसी, ज़ुकाम एवं निमोनिया 4. छः जानलेवा बीमारियाँ-टिटनेस, काली खाँसी, खसरा, पोलियो, गलघोटु एवं क्षय। महिलाओं का स्वास्थ्य, गर्भावस्था में उनकी देखभाल तथा प्रसव में सही उपचार से भी बच्चों का स्वास्थ्य जुड़ा हुआ है। इस संबंध में हम अगली किताब में चर्चा करेंगे।

- जहाँ तक कुपोषण की बात है इसकी रोकथाम एवं प्रबंधन किया जाना संभव है बशर्ते इसके लिए कोशिश किया जाय।
- दस्त की रोकथाम व प्रबंधन समुदाय के स्तर पर किया जाना संभव है।
- सही समय पर ध्यान एवं उपचार देने से खाँसी व ज़ुकाम को गंभीर रूप लेने से रोका जा सकता है। निमोनिया भी यदि समय से पहचाना जाय तो इलाज के ज़रिये खतरे से बच सकते हैं।
- जहाँ तक जानलेवा बीमारियों की बात है, समय पर टीकाकरण करने से इन बीमारियों से बचाव संभव है।

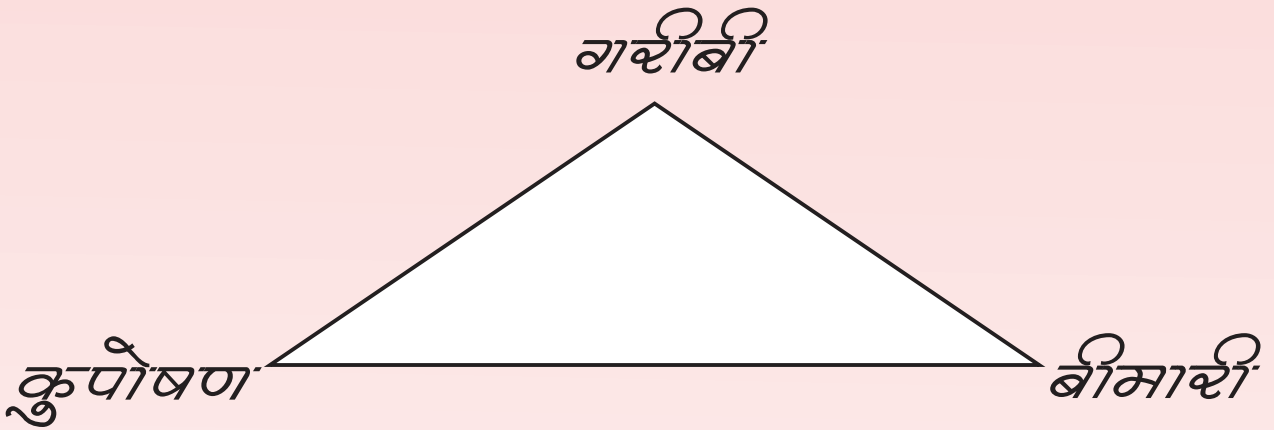
**तो चलिए, इन मुद्दों पर विस्तार से जानकारी लिया जाय जिससे कि हमारे बच्चों की जान को खतरे से बचाया जा सकता है। अपनी बात कुपोषण व उसकी रोकथाम-प्रबंधन से जुड़े विस्तृत चर्चा से शुरू करते हैं।**

# बच्चों को बचाएं



कुपोषण से

## कुपोषण



इस बात को सबसे पहले समझा जाय कि कुपोषण का मुख्य कारण तो गरीबी है। इस समस्या का हल हुए बिना कुपोषण का इलाज कैसे किया जा सकता है ?

बात अब ये हो रही है कि, कैसे हम एक गरीब परिवार के बच्चे को कुपोषण के कारण होने वाली मृत्यु से बचा सकेंगे।

कुपोषण के कारण बच्चे कमजोर होते हैं और कुपोषण की स्थिति में जब दस्त, सर्दी या खसरा होता है तो वह बढ़कर जानलेवा हो जाती है। अगर हमें बच्चों को मौत से बचाना है तो सबसे पहले हमारी ये कोशिश होनी चाहिए कि, गाँव के बच्चों में कुपोषण के स्तर को कम करें। हम तुरन्त क्या कर सकते हैं, उन परिवारों की क्या-क्या मदद की जा सकती है इस बारे में भी बातचीत की जाए।

सवाल उठ सकता है कि गरीबी हटाए बिना कुपोषण ग्रसित परिवारों को मदद कैसे करें ? सबसे पहले हमें ये मालूम हो कि कई परिवार जो उतने गरीब नहीं है क्या उनके घर में भी बच्चे कुपोषित हैं दूसरी बात ये है कि गरीब परिवार में भी आहार की कमी की वजह से ही कुपोषण नहीं होता, इसके कई और कारण भी हैं। यदि उनको इस संबंध में मालूम हो जाता तो इस स्थिति से कुछ हद तक बच्चे बच सकेंगे। साथ-साथ अगर लोग कुपोषण को पहचान लें तब भी बच्चों की स्थिति में परिवर्तन आ सकता है।

क्योंकि गरीबी और कुपोषण का असर कई दिशाओं से बच्चों पर हमला करता है और केवल एक दिशा ही बन्द करना पर्याप्त नहीं 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 मिले।
2. बीमारियों से बचाव।
3. पारिवार की आर्थिक एवं सामाजिक स्थिति।
4. स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता।
5. परिवार के विभिन्न प्रयास।

## बच्चों का आहार-

हर माँ को जानकारी है कि बच्चों को भोजन देने में किन बातों का खास ख्याल रखना चाहिए। गरीब मातायें कम पैसे से भी इस काम को अच्छी तरह से कर लेती हैं।

हमें बस निम्नानुसार छः बातों को उनके ध्यान में लाना है। इन्हीं जानकारियों का अक्सर अभाव रहता है जिसकी वजह से बच्चों के पोषण में समस्या आती है।

ये छः बातें ऐसी हैं, जिन्हें लागू करना समझदारी के साथ कोशिश करने पर उतनी कठिन भी नहीं है।

### 1. पहले छः महीने तक केवल माँ का दूध ही -

बच्चे का जन्म होने के एक घंटे के अन्दर ही अन्दर उसको माँ का दूध देना चाहिए। माँ का पहला दूध बच्चे के लिए बेहद जरूरी एवं उपयोगी है, यह उन्हें कई बीमारियों से बचाता है। इसलिए पहला दूध तो बच्चे को पिलाना ही चाहिए। इस संबंध में लोगों का विश्वास एवं आम परंपरा कुछ अलग हो सकती है, परन्तु बच्चे के लिए माँ का पहली दूध न मिलना बहुत ही नुकसान दायक हो सकता है।



### कम से कम 2 साल के उम्र तक बच्चे को माँ का दूध मिलते रहना चाहिए।

यहाँ पर इस बात को जानना जरूरी है कि बच्चों को जन्म देने वाली सभी माताओं में बच्चे के लिए पर्याप्त दूध होता है। वे बच्चे को दिन में जितनी बार चाहें, दूध पिलाते रहने की स्थिति में हैं। ये जानकारी उनको रहे कि, बच्चा दूध पीने के लिए जितनी अधिक कोशिश करता है, दूध उतना ही ज्यादा बनता है। ये सोचकर कि माँ के स्तनों में दूध की कमी है, बच्चे को बोतल का दूध पिलाने की कोशिश ना करें अन्यथा स्तनों में दूध की मात्रा और घट जाएगी।

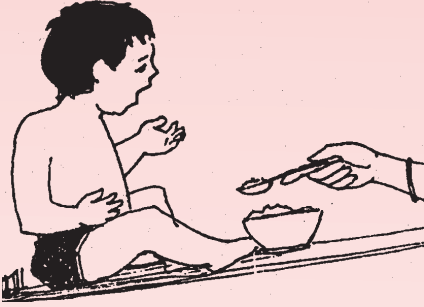
यह देखा गया है कि आम तौर पर बच्चों को बोतल का दूध पिलाया जाता है। लेकिन ये बच्चों में विभिन्न प्रकार के रोगाणुओं का संक्रमण कर सकता है। यह बच्चों के लिए बहुत खतरनाक साबित हो सकता है। ये ही नहीं बल्कि बोतल का दूध परिवार के लिए मंहगा भी पड़ता है। इसलिए बच्चों को बोतल का दूध नहीं दिया जाय उतना ही अच्छा है।

यदि दूध पिलाते समय माँ अपने स्तनों में दर्द महसूस करे, या उनका स्तन सूज कर लाल हो जाए तो माँ को चाहिए कि वो तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डॉक्टर की सलाह ले। आमतौर पर ये छोटी सी समस्या होती है इसलिए जब तक डॉक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह नहीं है तब तक स्तनपान कराना जारी रखवाना होगा। ऐसे में एक कप या कटोरा, गर्म पानी से धोकर उसमें माँ के स्तनों से दूध निकालकर चम्मच से पिलाया जा सकता है।

**बच्चे को उसके जन्म से लेकर 5-6 महीने की आयु तक केवल माँ का दूध के अलावा कुछ नहीं दिया जाना है, पानी भी नहीं। इस दौरान बच्चे की तन्दुरूस्ती के लिए माँ का दूध ही काम कर पाता है इसलिए माँ के भोजन में ही ध्यान देना अनिवार्य है। जितना पौष्टिक आहार माँ को मिल रहा है उतना ही बेहतर एवं पौष्टिक दूध बच्चे के लिए निकलती है। उपलब्ध सबसे बेहतर खाने की चीजें माँ को मिले ये सुनिश्चित किया जाए साथ साथ ये भी की उन्हें पीने के लिए स्वच्छ पानी भी मिले।**

### माँ का दूध : कुछ विशेष जानकारी

- पाँच छः माह की आयु तक माँ का दूध ही शिशु के लिए पूर्ण पौष्टिक आहार है। दूध पाऊंडर और अन्य चीजों का पोषण के मामले में माँ के दूध से कोई मुकाबला नहीं है।
- गर्म क्षेत्रों में भी, माँ के दूध में बच्चे की जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त पानी होता है।
- माँ का दूध बच्चे को दस्त, खाँसी -जुकाम, साँस संबंधी रोगों और अन्य बीमारियों से बचाने में सहायक होता है। ये बचाव सबसे अच्छा तब रहता है, जब छः महीने की आयु तक बच्चे को केवल माँ का दूध ही पिलाया जाए।
- बच्चे के जन्म के 1 घंटे के अन्दर ही उसे माँ का दूध पिलाना आरंभ कर दें। ध्यान रखें कि पहला दूध अधिक गाढ़ा और हल्के पीले रंग का होता है और शिशु को विभिन्न प्रकार के संक्रमण से बचाता है। इसे बच्चे को जरूर पिलाएँ।
- यहाँ तक कि यदि बच्चा बीमार हो जाए या माँ फिर से गर्भवती हो जाए ( जो कि नहीं होना चाहिए) तब भी उसे माँ का दूध जरूर पिलायें।



## 2. छः महीने होते ही अतिरिक्त भोजन शुरू हो ।

बच्चे को छः महीने की आयु के बाद, माँ के दूध के साथ -साथ कुछ अन्य खाद्य पदार्थों की भी जरूरत होती है। लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि दूध पिलाना बंद कर दें। अन्य खाद्य पदार्थ देने से पहले तथा खाद्य पदार्थ देने के बाद भी माँ का दूध जरूर पिलाते रहें।

### अब सवाल ये उठता है कि, वे खाद्य पदार्थ कौन से हों ?

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 (बिना मिर्च के) आदि देकर बच्चे का अतिरिक्त भोजन शुरू किया जा सकता है। याद रखें 6 महीने से लेकर डेढ़ साल तक उम्र बच्चों के लिए काफी महत्वपूर्ण है उनका संपूर्ण शारीरिक पोषण व मानसिक विकास इसी समय होता है। इसलिए 6 महीने से लेकर सही समय पर्यन्त उनको पर्याप्त मात्रा में भोजन मिलता रहे ये बहुत ही जरूरी 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 उन्हें ज्यादा भोजन की जरूरत है। उसके पेट का आकार बड़े आदमी के पेट के 1/5 भाग के बराबर होता है। मगर उसे एक बड़ा आदमी जितना खाता है, उसका आधा भोजन चाहिए। पेट छोटा होने के कारण केवल 2 या 3 रोटी, 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। अब सवाल ये है



कि, दिन में इतनी बार खाना कौन पकाए ? इसका हल ये है कि भोजन के अन्तराल में बच्चे को दूध, उबला हुआ चना या मूंगफली, केला, स्थानीय स्तर पर उपलब्ध जो भी फल आदि ही खिलाया जा सकता है। लेकिन यहाँ ये बात ध्यान देने योग्य है, कि बच्चे का भोजन हमेशा ताजा हो। अन्यथा इसमें कीटाणु पनप सकते हैं। जो बच्चे को बीमार भी कर सकते हैं।

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

बच्चे का पेट बहुत ही छोटा है लेकिन उसको एक आदमी के कम से कम आधा खाने की जरूरत है। लेकिन वो कम खा पाता है ऐसे में उनके भोजन में ऊर्जा की मात्रा बढ़ाने के कई तरीके अपनाए जा सकते हैं जिसे की कम खाने से ही उन्हें आवश्यक ऊर्जा मिल सके। हर माताओं को यह मालूम हो कि एक चम्मच घी या उतने ही समान्य खाद्य तेल में उतनी ही ऊर्जा है जितनी एक रोटी से मिलती है इसलिए बच्चों के भोजन में, यदि घर पर उपलब्ध है, तब एक-दो चम्मच घी या जो भी तेल प्रयोग होता हो उसे एक-दो चम्मच मिला देने से दुगुना खाना खाने के बराबर हो जाता है। आपके जानकारी के लिए- सरसों, मुंगफली, तिल या जो भी खाद्य तेल उतना ही ऊर्जा दायी है जितना मक्खन या घी।



#### 5. सब्जी जितना हरा-लाल, उतना ही बच्चा खुशहाल ।

शरीर की विभिन्न अंगों की स्वभाविक विकास के लिए कई प्रकार के आवश्यक चीजों की जरूरत होती है जो भोजन के जरिये ही प्राप्त होता है। बीमारियों से लड़ने एवं शरीर की विभिन्न क्रियाकलापों के ढंग से कार्य करने के लिए भी कई सारी चीजें भोजन के जरिये हमें प्राप्त होता है। खास कर बच्चों के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण है क्यो कि वे बढ़ने की स्थिति में होते हैं। हर माता को इस बात जानकारी देना जरूरी है कि ऐसी आवश्यक चीजें कई प्रकार सब्जियों से मिल सकता है। यदि बच्चों को विभिन्न प्रकार के मांसाहार जैसे - अण्डा, मछली, माँस-दिया जा सकता है तो वो भी बहुत फायदेमंद साबित होगा। हरा और पीला सब्जी या फल अधिक से अधिक पौष्टिक होता है। इस प्रकार के ताजा सब्जी जितना भी संभव है बच्चों को खाने को दें। बच्चे के विकास के लिए विभिन्न प्रकार की विटामिन, खनिज एवं आयरन इन सब्जियों और फलों से बड़ी मात्रा में प्राप्त होती है। यहां एक समस्या आ सकती है कि बच्चे सब्जियां खाना पसंद नहीं करते है। ऐसे में दलिया या खिचड़ी में मिलाकर सब्जियां खिलाया जा सकता है। बेसन या आटे में पकौड़ी बनाकर खिलाना भी एक अच्छा तरीका है।



अब सवाल ये उठता है कि सब्जियाँ कौन सी दिया जाए ? हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे बथुआ, सरसों, पालक, विभिन्न प्रकार के फल जैसे केला, सन्तरा आदि दिये जा सकते है। यहाँ पर एक और बात पर ध्यान दिया जाय कि स्थानीय तौर पर उपलब्ध सामान्य फलों से भी उतना ही फायदा है जितना बाजार से खरीदने वाले महंगे फलों से मिलता है। इसलिए जब भी फल की बात करते हैं

स्थानीय उपलब्ध बातों पर जोर देकर बात की जाए। जैसे :- गाजर, गोभी, आम, पपीते, नीबू आदि साथ-साथ कुछ ऐसे पौष्टिक पदार्थ हमें नमक, शक्कर एवं गुड़ जैसे चीजों से भी मिलता है। आपकी जानकारी के लिए चीनी (शक्कर) की तुलना में गुड़ ज्यादा बेहतर है। क्योंकि इसमें शक्कर से ज्यादा आयरन और कैल्शियम होता है। गुड़ आम तौर पर गाँव में उपलब्ध होता है, सस्ता भी है इसलिए माताओं को ये जानकारी देने से बच्चों को फायदा मिल सकता है।

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

जब बच्चे बीमार होते हैं, अक्सर उनका खाना-पीना बंद कर दिया जाता है या कम कर दिया जाता है। लेकिन ऐसे में खाना-पीना बरकरार रखना अति महत्वपूर्ण है। बीमारी के दौरान एवं उसके बाद शरीर को सामान्य से अधिक ऊर्जा मिलने की जरूरत है, नहीं तो बच्चे कमजोर हो जाते हैं और फिर से बीमारी के शिकार हो जाते हैं। इसलिए कोशिश करनी 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।

बीमार होने की स्थिति में बच्चों के शरीर में पानी का बना रहना भी जरूरी है। इसके लिए बीमार बच्चों को लगातार पानी पिलाते रहने पर भी जोर दिया जाए। विशेषकर दस्त होने के दौरान ऐसा न करने पर बच्चों के शरीर में इतनी कमजोरी आ जाती है जिसे ठीक करना मुश्किल हो जाता है।

बच्चों की बीमारी के दौरान भोजन रोकने में कुछ स्थानीय परंपराएं एवं विश्वास भी काम करता है, इसको बदलने के लिए सावधानी पूर्वक काम करना होगा।

## बीमारी और कुपोषण -

अब कुछ बीमारियाँ एवं उसके बचाव के बारे में जाना जाए जिसका कुपोषण से सीधा संबंध रहता है साथ ही इन बीमारियों से बच्चे बच जाए या कम से कम बीमार होने पर तुरन्त सही इलाज मिल जाए, ये भी सुनिश्चित कर लिया जाए।

### 1. दस्त से बचाव-

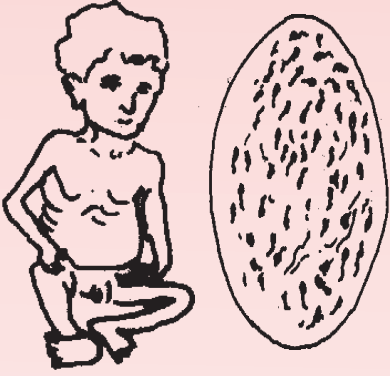
दस्त एक साधारण बीमारी है। लेकिन बार-बार दस्त होने से कुपोषण बढ़ जाता है। दस्त और कुपोषण मिलकर बच्चों के जीवन में मौत का विष चक्र बनाते हैं। इसे कैसे तोड़ा जाय ?

#### दस्त से बचाव की सलाह



इस पुस्तक में दस्त के बारे में आगे विस्तार से बात की जा रही है जिसका लोगों द्वारा आवश्यक रूप से पालन किया जाय। दस्त होने पर बच्चों को सही इलाज मिले इसके लिए भी आप उन्हें प्रेरित करें। हाँ, इस बात का ध्यान रहे कि दस्त के समय बच्चे का आहार किसी भी सूरत में बन्द या कम ना हो बल्कि उसे ज्यादा से ज्यादा पानी तथा लगातार आहार मिलता रहें। दस्त सही होने पर आहार की मात्रा बढ़ा दी जाये जिससे कि जितनी कमजोरी उसको हुई है उससे वे बच सकें।





## 2. पेट के कीड़ों से बचाव -

- बच्चों के मल में कभी -कभी कीड़े भी दिखाई देते हैं।
- पर कई बार यह दिखता नहीं। बच्चे पतले, कमजोर दीखते हैं और उनका पेट फूला हुआ दिखेगा।
- कभी -कभी देखने से भी पता नहीं चलता।

याद रखें पेट के कीड़ों के बचाव के लिए बच्चे को शुद्ध पानी पिलायें व शौच के उपयोग से भी इस समस्या का समाधान हो सकता है। इस बारे में गांव स्तर पर बातचीत करके कुछ उपाय निकाला जाना उचित होगा। इससे न सिर्फ पेट के कीड़े बल्कि दस्त की रोकथाम में भी सहायता मिलेगी।

पेट के कीड़ों से बचने के लिए इलाज भी है। एक साल की उम्र से लेकर 5 वर्ष तक हर 6 महीने के अंतराल में बच्चों को एक गोली आल बेन्डासान या 6 गोली बेन्डासाल (तीन दिन में) दिया जाये है। इसका प्रबंध स्वास्थ्य कार्यकर्ता या आंगनबाड़ी द्वारा किया गया है इसे प्राप्त करना आपके बच्चे का अधिकार है। इन गोलियों का लेना कुपोषित बच्चों के लिए बहुत आवश्यक है।

## 3. आँख की बीमारियाँ तथा अन्धता से बचाव -

अक्सर गाँव में ऐसे बहुत से बच्चे मिल जाते हैं जो रात में ठीक से नहीं देख पाते हैं। इसका खास कारण है विटामिन 'ए' की कमी। कभी -कभी यह परम्परागत समस्या भी होता है लेकिन ज्यादातर बच्चों में विटामिन 'ए' की कमी से यह समस्या होती है। इसलिए पेट के कीड़े की गोली के साथ -साथ हर छः महीने में एक बार विटामिन 'ए' की खुराक भी बच्चों को दिया जाता है। कुपोषित बच्चों के लिए यह खांसी एवं फेफड़े की बीमारियों को रोकने में भी सहायक रहता है।



4.

के



### सर्दी और जुकाम से बचाव -

सर्दी और जुकाम भी बच्चों को बार-बार आते रहने वाली बीमारियों में से एक है। क्योंकि इस समय वे कम खाते हैं, जिसकी वजह से उनमें कुपोषण की मात्रा बढ़ जाती है या कुपोषण बढ़ने कारण में लगातार खाँसी और जुकाम प्रमुख कारण बन जाती है। कभी-कभी यह मामूली सर्दी-जुकाम भयानक निमोनिया के रूप में बदल सकता है। जो कुपोषित बच्चों को ही ज्यादा प्रभावित करता है। इसके बारे में हम आगे विस्तार से चर्चा करेंगे।

### 5. बचपन में मलेरिया से बचाव -

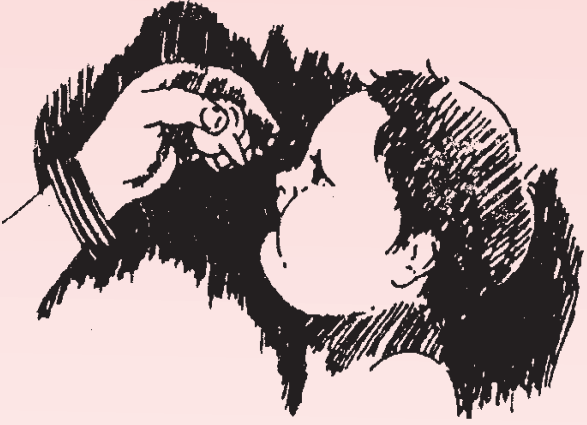
मलेरिया एक ऐसी बीमारी है जिसका कीटाणु एक विशेष मच्छर के काटने से फैलता है। इसके बारे में आप आगे आने वाले प्रशिक्षण में विस्तार से जानकारी प्राप्त करेंगे। लेकिन बचपन में मलेरिया को रोकने के संबंध में कुछ बातों की चर्चा हम अभी करेंगे।

हमारे प्रदेश की जहाँ तक बात है मलेरिया का डर हमेशा बना रहता है। कोई भी कीटाणु बच्चों के शरीर में बहुत आसानी से फैल सकता है इसलिए कि उनका शरीर बहुत कोमल होता है। इसलिए ध्यान रखना जरूरी है कि मलेरिया जैसी बीमारी बच्चों में आ ही न पाये। यदि बच्चों को मलेरिया हो जाता है, तुरन्त ठीक इलाज न मिलने पर खतरे की संभावना बहुत ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिए मलेरिया का कोई भी लक्षण मिलने पर उसका इलाज तुरन्त शुरू हो जाए इस बात को आप सुनिश्चित करें।

मलेरिया की रोकथाम में गाँव और घर के चारों ओर की स्वच्छता बहुत जरूरी है। रूका हुआ पानी कहीं भी हो तो उसको साफ किया जाए, कोई ऐसे गड्ढे हो तो उसको पाट दिया जाए इस प्रकार से मच्छर के पलने-फैलने की जगह ही खत्म करना सबसे पहला कदम होगा। बच्चों को सुलाते समय मच्छरदानी का प्रयोग हो। कुछ ऐसे लेपन देशी तौर पर बनाया जाता है जिसे बच्चों के शरीर में लगाने से भी फायदा हो सकता है। इस सबके बावजूद यदि मलेरिया बच्चों में आ जाये तो तुरन्त उसकी पहचान हो, यह जरूरी है। साथ-साथ इलाज भी तुरन्त किया जाए। क्लोरोक्विन की गोली बच्चों को उम्र के आधार पर उसी मात्रा दिया जाना होगा। दवाई एवं उसकी मात्रा के संबंध में जानकारी ए. एन. एम. से प्राप्त किया जा सकता है। जहाँ तक बच्चों की बात है, बुखार की स्थिति में डॉक्टरी सलाह लेना उचित रहता है।



## 6. छः जानलेवा बीमारियों से बचाव -



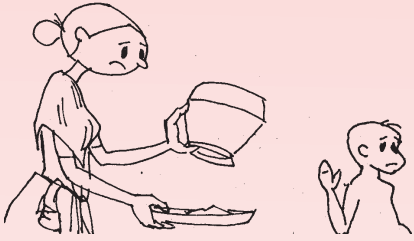
कुछ बीमारियाँ बच्चों के लिए बहुत खतरनाक होती हैं, एवं जानलेवा भी हो सकती हैं। छः ऐसी बीमारियाँ हैं, जिससे बच्चों को बचाना टीकाकरण से सम्भव है। ये बीमारियाँ हैं : क्षय, कालीखाँसी, गलघोंटु, टिटनेस, खसरा एवं पोलियो। इन बीमारियों के खिलाफ टीकाकरण के लिए जो समय बताया गया है, उसका पालन हर बच्चे के लिए किया जाए। टीकाकरण के सिलसिले में हम आगे विस्तार से चर्चा कर रहे हैं।

जो बच्चे इन बीमारियों का शिकार होते हैं उनमें कुपोषण की स्थिति भयानक रूप से बढ़ जाती है और बीमारी से बचने पर भी वे कुपोषण के

कारण मर सकते हैं। यह भी सच है कि कुपोषित बच्चों में यह सब बीमारियाँ ज्यादा गंभीर रूप लेती हैं। इस वजह से बच्चों के पोषण से जुड़े मुद्दों पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है।

**बच्चों को बीमारियों से बचाने के संबंध में परिवार के स्तर पर, समुदाय के स्तर पर एवं मितानिन या ए.एन.एम. के स्तर पर कौन-कौन से कदम उठाये जा सकते हैं। इस बारे में विस्तार से जानकारी देने वाली एक चार्ट किताब के अन्तिम पृष्ठों में दिया गया है जिसका आप प्रयोग कर सकते हैं। वैसे भी इनमें से ज्यादातर समस्याओं के बारे में हम इसी किताब में विस्तार से चर्चा कर रहे हैं।**

## परिवार की आर्थिक -सामाजिक स्थिति और कुपोषण



“गरीबी इतनी ज्यादा है कि घर में दाल तक नहीं है। पुरुष लोगों के खाने के बाद इतनी थोड़ी मात्रा में भी चीजें नहीं बचती जितनी बच्चे को खाने के लिए चाहिए।”

यदि परिवार को इस बात की जानकारी हो कि उसके बच्चे की कमजोरी और उसका बार-बार बीमार पड़ना कुपोषण के ही कारण हैं, तब भी बच्चे को क्या आवश्यकता अनुसार भोजन मिल पायेगा ? जिस प्रकार के भोजन की जरूरत है, क्या लोग उसे देने की स्थिति में रहेंगे ?

यह अपने आप में एक गंभीर प्रश्न है। इसका उत्तर अपने विचार के आधार पर बनाना भी ठीक नहीं है। इसलिए इस बारे में परिवार से चर्चा करने की जरूरत है।

**क्या माँ को बच्चे के साथ रहने और उनकी देखभाल के लिए पर्याप्त समय मिल पाता है ?**

बच्चे के साथ बात करना, उसके साथ खेलना, प्यार करना बच्चे के शारीरिक और मानसिक तथा भावनात्मक विकास को बढ़ाने में बहुत ही आवश्यक होता है। बच्चे को लगाव और प्यार की जरूरत होती है।

छोटे बच्चे, जो अभी बोल भी नहीं सकते हैं, उनके साथ भी बाचचीत करने से, खेलने से और प्यार करने से उनका विकास होता है। इन सबका न मिलना भी कुपोषण का एक कारण हो सकता है।

**जिस माँ का समय दिन भर काम में ही लगा रहता है और जिन्हें बच्चे पर ध्यान देने के लिए बहुत ही कम समय मिल पाता है, वे क्या कर सकती हैं ?**

इस विषय पर समाज, गरीब परिवार की किस तरह से मदद कर सकता है ? परिवार के अन्य सदस्य क्या कर सकते हैं ?

इस बारे में भी चर्चा करने-कराने की जरूरत है।



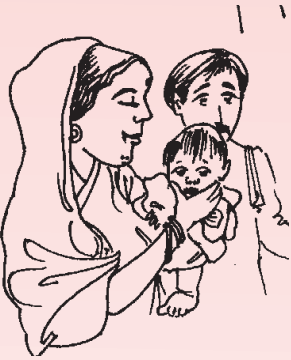
कई बार कम उम्र में शादी हो जाती है और तुरन्त गर्भ और पहला बच्चा भी। यदि लड़की की उम्र 18 साल से कम है तो लड़की का शरीर बच्चे के लिए पूर्ण रूप से तैयार ही नहीं हुआ होता है। ऐसी स्थिति में बच्चे के कमजोर या कोई खतरनाक स्थिति में पैदा होने की संभावना प्रबल होती है। क्या कोई ऐसा चाहेंगे? क्या कोई भी माँ इस प्रकार की एक परिणती को झेलने के लिए तैयार होगी?



न केवल कम उम्र की महिला, बल्कि कुपोषित महिला और वह महिला जो एक डेढ़ साल के अन्दर गर्भावस्था में थी वह भी कुपोषित बच्चे को जन्म दे सकती है। क्या इन बातों पर ध्यान दिया जाता है? क्या किशोरावस्था से ही लड़कियों की आहार बढ़ायी जाती है? क्या उनके गर्भ को पौष्टिक आहार मिलता है? एक गर्भ के बाद दूसरे गर्भ के बीच का अन्तर चार साल का होना चाहिए। क्या इसके लिए सही तकनीक अपनाने की जानकारी परिवार को है?



## परिवार की कोशिश



कमजोर बच्चे को देख कर परिवार वाले कभी चुप नहीं बैठते। वे बच्चों को स्वस्थ एवं बलवान बनाने के लिए कई तरह की कोशिश करते हैं।

इस कोशिश में हम उनकी मदद कर सकते हैं। इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा।



- जैसे की वे वहाँ के कुछ घरेलु उपायों से ही सर्दी, जुकाम का इलाज करते हैं। या दस्त में चावल का पसिया पिलाते हैं। या स्थानीय अनाज और दाल से कुछ बनाकर खिलाते हैं। डॉक्टर या नर्स के पास बच्चे को दिखाते हैं।

कभी-कभी उनकी कोशिश सही होती है लेकिन उसका लाभ अपेक्षा के अनुकूल नहीं मिलता है। जैसे वे डाक्टर के पास गए और डॉक्टर ने दस्त से बचाव के लिए ऐसी कई दवाईयाँ लिख दी जिनकी कोई ज़रूरत नहीं है। इस तरह के अनावश्यक खर्च से हमें उन परिवार को बचाना चाहिए।

कई बार बाजार से महंगे शिशु आहार, टोनिक, ताकत की दवाइयाँ आदि खरीद कर बच्चों को दिया जाता है। लेकिन एक अंडा या थोड़ा सा मूँगफली से इससे ज्यादा पोषण मिल सकता है। इसके लिए और भी बहुत से घरेलु तरीके अपनाये जा सकते हैं। इस तरह का आहार घर में भी बनाया जा सकता है। साथ-साथ लोगों को ये भी मालूम हो कि कौन सी बीमारियाँ अपने आप ठीक हो सकती है। ताकि वे बिना आवश्यकता के दवाइयों के खर्च से बच सके। आज कल सामान्य परिवारों में इस प्रकार का बहुत अधिक खर्च हो रहा है। बेमतलब की दवाइयों पर होने वाले खर्च गरीबी को बढ़ावा देने का एक प्रमुख कारण भी बनते जा रहा है।

## स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता-



माताएं, परिवार और गाँव के लोगों को यह भी याद दिलाने की जरूरत है कि कई स्वास्थ्य सेवाएँ सरकार ने देने का वायदा किया है -

- 1 टीकाकरण जो बीमारियों से बचाता है।
- 2 पेड़ के कीड़े के लिए गोलियाँ जो कुपोषण से बचाने में भी कुछ हद तक सहायक है।
- 3 बच्चों वाली आयरन की गोलियाँ जो खून की कमी से बचाता है।
- 4 विटामिन 'ए' की, खुराक, आँख के लिए।
- 5 आंगनबाड़ी से उपलब्ध बाल स्वास्थ्य सेवाएं। जैसे:- अतिरिक्त पौष्टिक आहार, समय-समय पर वजन लेकर बच्चों को कुपोषण से बचाने के लिए सलाह।

**ये सब बच्चों का अधिकार है।**

**यह सब मिल रहा है कि नहीं? बच्चों की तन्दरूस्ती एवं बीमारियों से बचने के लिए इनकी बहुत जरूरत है।**



**टीका लगवाने की सुविधा हर बच्चे का हक है-**

सरकार ने ये वायदा किया है कि वो इसकी सुविधा हरेक जरूरत मंद बच्चों को उपलब्ध करवायेगी। अगर आपके परिवार के बच्चों को सभी टीके नहीं लगे हैं तो स्वास्थ्यकर्मी की मदद लें। या स्वास्थ्य सेविका से सम्पर्क करके टीके लगवायें और अगर गांव में किसी बच्चे को टीका नहीं लगा है तो ये ठीक नहीं है। आप खामोश मत रहें, तुरन्त संबंधित व्यक्ति से सम्पर्क करें।

## कुपोषण को कैसे नापा जाय ?



एक कुपोषित बच्चे को पहचानना उतना आसान काम नहीं है, जिन बच्चों में कुपोषण की स्थिति बहुत गंभीर है, वे बहुत कमजोर रहते हैं। खेलने तक में उनकी क्षमता कम रहती है, वे अन्य बच्चों की अपेक्षा चुप रहते हैं, उनकी त्वचा कुछ अजीब सी हो सकती है, उनके मुंह में कुछ फोड़ा या घाव जैसा हो सकता है, पर बहुत ही कम बच्चे ऐसी कठिन स्थिति में होंगे। सामान्य कुपोषित बच्चे थोड़े बहुत कमजोर दिख सकते हैं और हो सकता है कि वे कम मिलते जुलते और खेलते होंगे। कभी-कभी एकमात्र समस्या ये बनी रहती है कि वे लगातार बीमार पड़ते हैं। इस वजह से वो कभी भूख भी नहीं महसूस करते और जितना भी खिलाने का प्रयास करें वे लगातार इन्कार करते हैं।

अक्सर लोग इन लक्षणों को एकदम स्वाभाविक समझते हैं क्योंकि ज्यादातर बच्चों में ये सारे लक्षण सामान्य रूप से पाए जाते हैं।

कुपोषण की समस्या का सामना करने के लिए सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि बच्चा कुपोषित है या नहीं। यदि है तो किस स्थिति में है। इसे जानने के कई तरीके हैं। सबसे आसान तरीका है बच्चे का वजन देखना, फिर तुलना करना कि उनकी स्थिति में जितना वजन सामान्यतः चाहिए उतना है या नहीं। इस संबंध में किताब की अन्तिम पृष्ठों में आगंनबाड़ी में प्रयोग जाने वाले चार्ट का प्रारूप दिया गया है।

- यदि बच्चे का वजन ठीक उतना है या उससे बेहतर जितना उसको उम्र व अन्य आधार पर होना चाहिए, तब उस बच्चे को सामान्य स्थिति में माना जा सकता है।
- थोड़ा बहुत कम है तो उसे कुपोषित बच्चों की पहली श्रेणी में दर्ज करेंगे, जिन्हें थोड़ा सा ध्यान देने पर कुपोषण से मुक्ति दिलाना संभव है।
- अब वजन सामान्य से और ज्यादा कम है तो उसे एक संभावित बीमार बच्चा समझना चाहिए, उसे हम कुपोषण की दूसरी श्रेणी में दर्ज करेंगे। इस बच्चे को तुरन्त विशेष ध्यान देना जरूरी है।
- यदि किसी बच्चे का वजन सामान्य से बहुत ज्यादा कम पाया जाता है, यदि वजन सामान्य से आधे के करीब हो तो उसको खतरनाक स्थिति में समझना चाहिए। बहुत छोटी सी बीमारी जैसे दस्त और सामान्य खाँसी, भी बच्चे को खतरे में डाल सकता है। इन बच्चों को हम तीसरी श्रेणी के कुपोषण में दर्ज करेंगे उनको न सिर्फ हमारी और आपकी, बल्कि डाक्टरी सहायता की भी जरूरत पड़ेगी। सरकारी नर्स के जरिये ऐसे बच्चों को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के डाक्टर से तुरन्त दिखाना होगा।
- अब एक और श्रेणी कुपोषण की हो सकती है, जिसे हम चौथी श्रेणी कहेंगे। पर बहुत कम बच्चे इस स्थिति मिलेंगे, इसलिए कि यह स्थिति अपने आप में खतरनाक है, क्योंकि ऐसे बच्चे जिन्दा ही कम रह पाते हैं। ऐसे बच्चे मिलने पर उन्हें बचाने की भरपूर कोशिश तो किया ही जाना चाहिए पर उसकी सफलता कितनी होगी इसके बारे में कुछ भी कहना आसान नहीं है।

इस बात को याद रखना होगा, कि कुपोषण को पहले से ही रोकना बाद में इलाज कराने से आसान है और संभव भी। जब एक बार कोई बच्चा श्रेणी 4 या श्रेणी 3 में भी आ जाता है तब बीमारियों एवं कुपोषण के कुचक्र को तोड़ना आसान नहीं है। एक ऐसा समाज जहाँ बच्चे कुपोषित न हो, उसके निर्माण के लिए निम्न बातों पर ध्यान देना ज़रूरी है-

- (1) कि डेढ़ साल तक के सभी बच्चों को कुपोषण की चपेट में आने से रोका जाए और इसके लिए हर प्रकार का प्रयास सुनिश्चित किया जाये।
- (2) जो बच्चे कुपोषण श्रेणी 1 या 2 में हैं, उन पर विशेष ध्यान दिया जाए। ताकि वे कुपोषण की स्थिति से बाहर निकल आएं।
- (3) जो बच्चे कुपोषण की 3 या 4 श्रेणी में हैं, उन्हें तुरन्त डॉक्टरी सहायता उपलब्ध कराई जाए।

## अभ्यास के प्रश्न

1. कुपोषण का मुख्य कारण क्या है ?
2. कुपोषण से बच्चों को बचाने के लिए तुरन्त उठाये जाने वाले 4 कदम कौन-कौन से हैं ?
3. बच्चों के आहार से जुड़ी 6 ध्यान देने योग्य बातें कौन-कौन सी हैं ?
4. माँ के दूध का क्या विशेष महत्व है ?
5. विटामिन 'ए' खुराक का महत्व क्या है ?
6. कौन-कौन सी स्वास्थ्य सेवाएं हैं ? जो सरकार की ओर से बच्चों की मिलना चाहिए ?
7. आंगनबाड़ी में बच्चों का वजन क्यों लिया जाता है ?

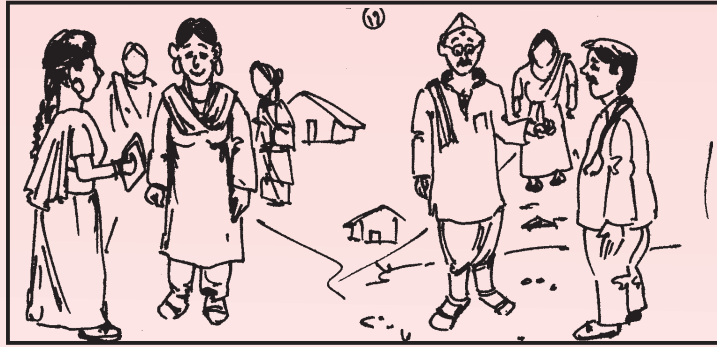
# बच्चों को बचाएं



दस्तों से



## दस्त से बचाव



### दृश्य-डॉक्टर के साथ सलाह -मशविरा

गाँव की चौपाल में कुछ लोग बैठे हैं। ग्राम स्वास्थ्य केन्द्र का डॉक्टर भी उनके साथ बैठा है।

**कमला :** डॉक्टर साहब, मेरे बच्चे को बार -बार दस्त लग जाते हैं। पिछले दिनों, मेरी पड़ोसन के बच्चे की दस्तों से मृत्यु हो गई। मुझे डर लगता है कि कहीं मेरे बच्चे को भी कुछ हो न जाए। मैं क्या करूँ?

**शांति :** मुझे लगता है कि उसे या तो किसी की नज़र लग गई है या फिर किसी प्रेतात्मा की छाया पड़ गई है।

**नरेश:** अरे, अरे, रहने दो। इस तरह की कोई चीज़ नहीं होती। हो सकता है, उसके दाँत निकल रहे हों।

**कमला :** मेरी सास कल ही कह रही थी कि बच्चे पर किसी प्रेतात्मा की छाया है। वह बच्चे को झाड़ -फूँक करने वाले बैगा के पास लेकर गई। उसके बाजू पर ताबीज़ भी बंधवा कर लाई।

**रमेश :** इन बातों का कोई फायदा नहीं है। आओ हम डॉक्टर साहब से पूछें कि आखिर ये दस्त बार-बार होते क्यों हैं ? क्या इनके होने का कारण गर्मी या ज्यादा खाना तो नहीं।

**डॉक्टर :** दस्तों का कारण न नज़र लगना न प्रेतात्मा की छाया और न ही ज्यादा खाना या गर्मी है। असल में, इन दस्तों का कारण है वे छोटे-छोटे जीवाणु, जो हमारे पीने के पानी में मौजूद हैं जो हमारे खाने में मिलकर शरीर में पहुँच जाते हैं।

ये जीवाणु वास्तव में हमारे चारों तरफ मौजूद रहते हैं, जिन्हें हम नंगी आंखों से देख नहीं पाते। इनको देखा जा सकता है, तो केवल सूक्ष्मदर्शी की सहायता से। ये जीवाणुओं में ज्यादातर हानिकारक नहीं होते बल्कि वे प्रकृति का एक ज़रूरी हिस्सा होते हैं पर इनमें कुछ ऐसे हैं जो रोगाणु होते हैं और भयंकर बीमारियां फैलाते हैं।

एक आदमी जिसे दस्त हो रहा है, उसके मल में से हजारों - लाखों की संख्या में ये जीवाणु निकलते हैं। जब इन दस्तों से निकले हुए रोगाणु हमारे पीने के पानी या हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन में मिल जाते हैं तभी हमें दस्त लगते हैं।

रात को बिना ढके या रखे हुए भोजन में भी कई तरह के जीवाणु पैदा हो जाते हैं। इसको खाने से भी दस्त हो सकता है।

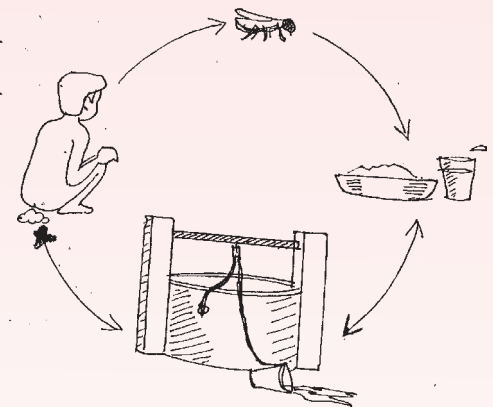
**कमला :** लेकिन डॉक्टर साहब, ये दस्तों के जीवाणु हमारे पीने के पानी में कैसे मिल सकते हैं? ऐसा बिल्कुल असम्भव है।

**डॉक्टर :** यह असम्भव नहीं है। हमारे खान-पान में कई तरह से ये रोगाणु मिल सकते हैं।

- यदि कोई मक्खी जो पहले से मल पर बैठी थी, वह हमारे भोजन पर बैठ जाए तो वह हमें बीमार करने में सक्षम है क्योंकि उसके पंखों या पैरों पर ये जीवाणु चिपक कर हमारे भोजन में पहुँच जाते हैं।

- बरसात के समय खेत में पड़े मल भी दूर - दूर तक फैल जाते हैं। यह हमारे पीने के पानी में मिल सकता है। जब तक मल को निकासित करने की उचित व्यवस्था नहीं है तब - तक पीने का पानी भी सुरक्षित नहीं रह सकता।

- वैसे भी मल में से निकले ये जीवाणु धरती के अन्दर भी 25 फुट तक फैल सकते हैं इस प्रकार वे हमारे पीने के पानी में और कुओं में मिल जाते हैं। जब तक मल के निष्कासन का उचित प्रबन्ध नहीं होगा पीने का पानी भी सुरक्षित नहीं रह सकता।



- हमारे गन्दे और बड़े हुए नाखून भी इन जीवाणुओं की शरण स्थली है। खाना खाने से पहले और शौच के बाद जब तक साबुन से हाथ न धोया जाए या बिना ढका हुआ भोजन खाया जाए तब तक इन दस्तों को नहीं रोका जा सकता।

**नरेश:** डॉक्टर साहब, क्या बच्चों में दस्त लगने का एक कारण दाँतों का निकलना नहीं है ?

**डॉक्टर:** जब बच्चे के दाँत निकल रहे होते हैं तो प्राकृतिक रूप से बच्चा कोई न कोई चीज़ मुँह में डालकर उसे काटने की कोशिश करता है या मिट्टी खाने लगता है। इस प्रकार वह कोई भी ज़मीन में खुली पड़ी हुई चीज़ जिस पर हज़ारों की संख्या में कीटाणु लगे होते हैं मुँह में डाल लेता है।

यदि बच्चे को साफ, लकड़ी के खिलौने दिए जाएँ और उसका ध्यान रखा जाए कि वह मिट्टी न खाए तो उसे दस्त नहीं लग सकते।

अधिक मात्रा में खाना खाने या मिठाई खाने से कभी दस्त नहीं लगते। हाँ जो खाया गया है उसमें कोई खतरनाक पदार्थ मिला हुआ है तो अलग बात है। जिससे कभी-कभी बहुत परेशानी हो जाती है।

**कमला:** तो मेरी पड़ोसन के बच्चे की मौत कैसे हुई ?

**डॉक्टर:** देखिए, मैंने बच्चे को कैसे देखा तो नहीं। लेकिन एक बात ज़रूर है कि इस प्रकार मरने वाले बच्चों की मौत का केवल एक ही कारण है-पानी की कमी। यदि बच्चे को लगातार पीने के लिए पानी और भोजन दिया गया होता तो बच्चे की मौत की संभावना कम होती। पर उनका भोजन नहीं रोकना चाहिए।

**शांति :** बच्चे के शरीर से तो पहले ही पानी निकल रहा होता है। क्या उसे ज्यादा पानी पिलाने से स्थिति और खराब नहीं हो जाएगी ? उस समय तो गांव के कुछ बुजुर्गों ने बच्चे को पानी देने के लिए मना किया था।

**डॉक्टर:** यही एक ऐसी गलती है जो बाद में गम्भीर रूप धारण करके बच्चे के लिए जान लेना भी साबित हो सकती है।

जब बच्चे को दस्त लगते हैं तो उसके शरीर का सारा पानी दस्तों के माध्यम से निकल जाता है। यहाँ उन्हें और ज्यादा मात्रा में पानी देने की आवश्यकता होती है। यदि ऐसा नहीं किया जाए तो बच्चे की मौत हो सकती है।



**नरेश:** तो इस स्थिति में बच्चे को कितना पानी, कब दिया जाना चाहिए ?

**डॉक्टर:** कोई भी अन्य तरल पदार्थ न दे सकने की स्थिति में अकेले पानी ही बहुत है। हालाँकि बच्चे के शरीर में दस्त लगने के कारण पानी के साथ-साथ कई लवणों की भी कमी हो जाती है, जिसे दूर करने के लिए विशेष पेय या जीवन रक्षक घोल (ओ.आर.एस.) दिया जाना चाहिए।

### दस्त लगने पर बच्चे को कौन सी विशेष चीजें दें ।

(क)

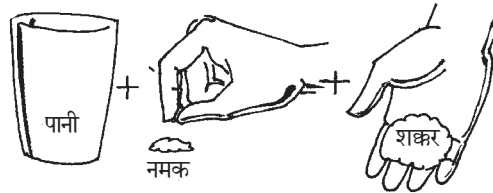
दस्तों के दौरान सबसे सरल और उत्तम पेय है 'जीवन रक्षक घोल'। यह सभी औषधालयों, ग्राम स्वास्थ्य केन्द्रों और अस्पतालों में मिलता है। इसको बनाना भी बहुत आसान है। एक पैकेट जीवन रक्षक घोल के पाऊंडरको एक लीटर साफ पानी में मिलाकर घोलें। बस, घोल तैयार है और आप बीमार बच्चे को पिला सकते हैं।

**ध्यान रखें :** इस जीवन रक्षक घोल के पाऊंडर को दूध में कभी भी मिलाकर बच्चे को न दें। इस पाऊंडर को केवल पानी में ही मिलाया जा सकता है।

बच्चे को यह घोल पिलाने से पहले एक बार चख कर देख लेना चाहिए। यह जरूरी भी है। ताकि यह घोल न तो अधिक खारा हो और न ही बहुत मीठा। यदि ऐसा है तो इसका मतलब है पाऊंडर में मिलाए गए पानी की मात्रा कम या ज्यादा है, इससे बच्चे के शरीर को फायदा होने की बजाय नुकसान भी हो सकता है। अतः घोल पिलाने से पहले एक बार इसे चखकर जरूर देख लें। इस का स्वाद कुछ आंसू जैसा होना चाहिए।

(ख)

जीवन रक्षक घोल आप अपने घर में भी बना सकते हैं।



एक गिलोस (करीब 200 मि.ली.) साफ पानी लें। इसमें 2 चम्मच शक्कर और एक चुटकी नमक (तीन उंगली मिलाके निकालने में जितना नमक निकलता हो।) मिलाएँ। इसे अच्छी तरह से घोल लें। घोल बनाने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह साबुन से धो लें। यदि इस घोल में थोड़ा नीबू का रस मिला लिया जाए तो इसे और स्वादिष्ट बनाया जा सकता है। लेकिन नीबू का मिलाया जाना कोई आवश्यक भी नहीं है। अगर ज्यादा मात्रा में घोल बनाना चाहें तो एक जग साफ पानी (करीब 1 लीटर) में 10 छोटे चम्मच शक्कर और 1 चम्मच नमक मिलाकर घोल बना लें इसे बच्चे को कई बार दिया जा सकता है। (प्रशिक्षण के दौरान आपको जीवन रक्षक घोल बनाना सिखाया जायेगा जिस आधार पर आप इसे और लोगों को भी सीखा सकते हैं।

(ग)

इस स्थिति में चावल का पसिया भी बच्चे के लिए बहुत मदद करता है जीवन रक्षक घोल की जगह आप पसिया में थोड़ा नमक मिलाकर बच्चे को दे सकते हैं।

इसके अलावा दस्त लगने पर बच्चे को

- कच्चे नारियल का पानी (परन्तु हो सकता है सभी लोग इसका खर्च वहन करने में सक्षम न हों), पकाये हुए सब्जी पानी, हल्की चाय, आदि पिला सकते हैं।

**कमला:** बच्चे को इस तरह का घोल कितनी मात्रा में पिलाना चाहिए ?

**डॉक्टर :** 2 साल से कम आयु के बच्चों को आधा कप और दो साल से ऊपर की आयु के बच्चों को एक कप घोल एक बार में पिलाया जा सकता है।

यह घोल बच्चे को हर बार दस्त लगने के बाद पिलाया जाना चाहिए। और तब तक पिलाते रहना चाहिए, जब तक उसके पेशाब का रंग बिल्कुल सामान्य न हो जाए, व बच्चा बार-बार पेशाब ना करने लगे।

**कमला:** लेकिन, मेरा बेटा तो बार-बार उल्टी भी कर देता है ?

**डॉक्टर:** इस अवस्था में बच्चे को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में तरल पदार्थ कई बार पिलाना चाहिए। यहाँ यह बात ध्यान में रखना जरूरी है कि यदि उल्टियाँ होने से बच्चे की हालत बिगड़ती दिखाई दे तो तुरन्त डॉक्टरी सहायता लेनी चाहिए।

**शांति :** तो हमें बच्चे को किन स्थितियों में डॉक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दिखाना चाहिए ?

**डॉक्टर :** यदि आपके गाँव में कोई स्वास्थ्य कार्यकर्ता उपलब्ध है तो पहले उससे सम्पर्क करें। यदि ऐसा नहीं है और नजदीक ही कोई अच्छा डॉक्टर उपलब्ध हो तो उससे सम्पर्क करके सलाह लेनी चाहिए।

**शांति :** वे कौन से लक्षण है जिनमें बच्चे को तुरन्त डॉक्टरी मदद की जरूरत होती है ?

**डॉक्टर:** यदि बच्चे को दस्तों के साथ -साथ उल्टी भी होती है तो उसके शरीर में पानी की बहुत अधिक कमी हो सकती है। इस कमी को इन लक्षणों से पहचाना जा सकता है।

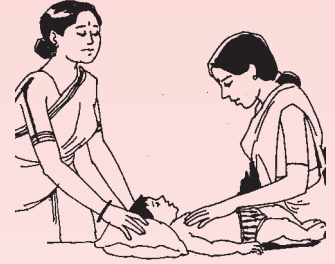
- आँखों का अन्दर की ओर धँस जाना।
- रोते समय बच्चे की आँखों में आँसू न आना।
- माथे का सिकुड़ जाना-ढंढे पड़ जाना (सर में)।
- जीभ का सूखना।
- चमड़ी पर चुटकी भरने से उसका काफी देर तक सिकुड़े रहना।
- गंदला व गहरे रंग का पेशाब आना, या पेशाब न होना।



इसके अलावा बच्चे को यदि बुखार हो और दो दिन बाद भी दस्त बना रहता हो, दस्तों के साथ -साथ खून भी आ रहा हो, या घण्टे भर में कई बार दस्त हो रहे हों तब तुरन्त बच्चे को डॉक्टरी सहायता की आवश्यकता होती है।

**शांति :** तो क्या बच्चे को दस्त लगते ही तुरन्त दवाईयों की जरूरत नहीं होती ?

**डॉक्टर :** दस्तों के लिए दी जाने वाली अधिकतर दवाएँ या तो नुकसानदायक है या उन्हें लेना व्यर्थ होता है। दस्त आमतौर पर खुद ही ठीक हो जाते हैं। असली खतरा तो पानी की कमी होने से होता है। कुछ विशेष परिस्थितियों में ही अच्छे डॉक्टर दस्तों को रोकने की दवाईयाँ देते हैं।



वैसे ही हर दस्त के मरीज को सलैन की बोतल चढ़ाने की भी जरूरत नहीं होती। कुछ बच्चे जिनकी उल्टियाँ नहीं रूक रही हो या शरीर में पानी बहुत कम हो गया तो ऐसे में ही किसी को सलैन चढ़ाने की आवश्यकता होती है।

**कमला :** लेकिन मेरे बच्चे का वजन तो पहले से बहुत कम हो गया है। दस्त लगने पर उसने खाना तो एकदम बन्द ही कर दिया। ऐसे में मैं क्या करूँ ?

**डॉक्टर:** दस्त लगने पर बच्चे को सामान्य मात्रा में भोजन देने की कोशिश करनी चाहिए। यदि उसे भूख नहीं भी लगती हो तो भी उसे थोड़ा-थोड़ा करके कई बार भोजन देना चाहिए। ऐसे में वही भोजन बार-बार दिया जाना चाहिए जो उसे सबसे अधिक पसन्द हो। बच्चे को पतली दाल, खिचड़ी, दही, फल आदि अगर दे सकते हैं तो अच्छा है।

**जब बच्चा ठीक हो जाए तो उसकी बीमारी के दौरान शरीर में हुई कमी को पूरा करने के लिए अतिरिक्त भोजन की जरूरत होती है। याद रखें, यदि माँ का दूध पी रहे शिशु को भी दस्त लग जाए तो भी उसे माँ का दूध पिलाते रहना चाहिए।**

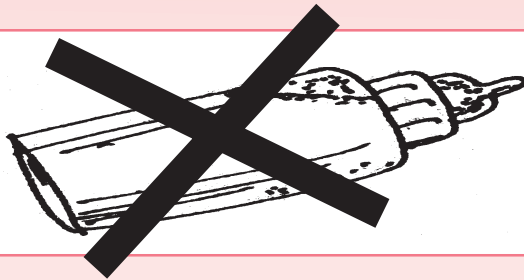
**नरेश :** मैंने, यह भी देखा है कि कुछ बच्चों को अन्य बच्चों की अपेक्षा दस्त या कोई भी अन्य बीमारी जल्दी हो जाती है? जैसे: कमला का बच्चा बार -बार बीमार होने के कारण काफी कमजोर हो गया है जबकि शांति का बच्चा उसकी तुलना में स्वस्थ और सामान्य है।

**डॉक्टर:** कुपोषण ही इसका एक बड़ा कारण है। जो बच्चे कुपोषणग्रस्त होते हैं, उन्हें दस्त या कोई भी अन्य बीमारी बहुत जल्दी हो जाती है। ऐसे बच्चे ठीक भी काफी देर से होते हैं। यदि समय रहते बीमारी के दौरान उनकी ठीक देखभाल न हो पाए तो ये मौत का शिकार भी हो सकते हैं। इनकी अपेक्षा स्वस्थ बच्चों को दस्त या कोई अन्य बीमारी आसानी से नहीं हो पाती।



वे बच्चे जो केवल माँ का ही दूध पी रहे हों, उनको आसानी से दस्त नहीं लगते। उन बच्चों की तुलना में जो माँ के दूध के साथ-साथ अन्य भोजन भी खाते हों।

खासकर बोतल में दूध पीने वाले बच्चे को तो दस्त लगने की संभावना सबसे अधिक होती है। बोतल से दूध पिलाना ही अधिकतर बच्चों को दस्त लगने का मुख्य कारण है। इसलिए कि बोतल से संक्रमण फैलने की संभावना अधिक होती है।



ऐसी कुछ और बातें हैं जिनका ध्यान रखने से दस्त के फैलने में नियंत्रण रखा जा सकता है। गांव की सफाई एवं स्वच्छता में समुचित ध्यान रखने से दस्तों पर कुछ हद तक नियंत्रण रखा जा सकता है।

इसके अलावा शौचालयों का प्रयोग करना, मल की समुचित निकासी की व्यवस्था होना तथा शौच के बाद साबुन या राख से हाथ धोना बहुत जरूरी है।

हमें खाना खिलाने या खाने के पहले भी अपने हाथों की ठीक से सफाई करनी चाहिए, इस तरह से भी दस्त को फैलने से रोक सकते हैं।

आमतौर पर यह देखा जाता है कि माताएं अपने बच्चों को शौच कराने या उसे साफ करने के बाद अपने हाथों को धोना जरूरी नहीं समझती है। क्योंकि इसके पीछे उनकी यह धारणा होती है कि बच्चों के मल में कोई गंदगी नहीं होती। लेकिन बच्चों के मल में भी उतने ही रोगाणु होते हैं जितने बड़ों के मल में। यह भी दस्तों के फैलने का महत्वपूर्ण कारण है।

इसलिए जरूरी है कि बच्चों के शौच को साफ करने के बाद एवं खाना खिलाने के पहले माँ अपने हाथ साबुन या राख से धोयें।

### अभ्यास के प्रश्न

- (क) आपके विचार में, दस्त लगने के मुख्य कारण कौन से हैं ?
- (ख) जिस बच्चे को बार बार दस्त हो रहा है उससे बचने के लिए आपकी क्या सलाह हो सकती है ?
- (ग) दस्त लगने के कारण, बच्चों की मृत्यु क्यों हो जाती है ?
- (घ) यदि किसी बच्चे को दस्त लग जाए तो आप क्या करेंगे ?
- (ङ) दस्तों के दौरान बच्चों को क्या खिलाना चाहिए ?
- (च) दस्त की किन परिस्थितियों में बच्चे को डॉक्टर की मदद की जरूरत होती है ?



# बच्चों को बचाएं



खाँसी और जुकाम से

## खाँसी और जुकाम

“क्या आप जानते हैं कि कौन सी बीमारी बच्चों में सबसे ज्यादा होती है ?”

**खाँसी और जुकाम .....ठीक बताया आपने ।**

आमतौर पर तो यह बीमारी अपने आप ठीक हो जाती है, परन्तु, कई बार यह खतरनाक रूप धारण कर लेती है।

ऐसा तब होता है जब यह निमोनिया का रूप धारण कर लेती है। बच्चों की मौत में निमोनिया भी एक मुख्य कारण है।

**इस वक्त हम निम्न बातों की चर्चा करेंगे :-**

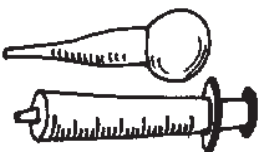
- (क) अगर बच्चे को खाँसी या जुकाम हो जाए, तो क्या करें ?
- (ख) खाँसी-जुकाम और खतरनाक निमोनिया में क्या अन्तर है ?
- (ग) यदि बच्चे को निमोनिया का रोग हो जाए तो क्या करें ?



बच्चे को सर्दी जुकाम हो जाता है, और कुछ दिन में ठीक भी हो जाता है।

बच्चे का नाक बहना कोई अधिक चिन्ता की बात नहीं है, यह अपने आप ठीक हो जाएगा। आप केवल इतना करें कि बच्चे को पानी पिलाते रहें, खाने को देते रहें तथा उसे पूरा आराम करने दें।

यदि नाक बिलकुल बन्द हो गई है, तो उसे सावधानी पूर्वक भाप लेने को कहें या थोड़ा गुनगुना पानी हाथों में लेकर नाक में ले जाने की कोशिश करें।



बहुत छोटे बच्चों में, नाक साफ करने के लिए सक्शन बल्ब, या बिना सुई के केवल सिरिंज का प्रयोग किया जाता है।

बहती नाक को साफ रखने की कोशिश करें लेकिन नाक साफ करते समय इस बात का ध्यान रखें कि अधिक जोर ना लगाएँ क्योंकि इससे कान में संक्रमण का खतरा हो सकता है। साफ नाक को करें और खतरा कान को, ऐसा क्यों? अजीब लगता है, मगर ऐसा हो सकता है।

ज्यादा सर्दी में रहने या भीगने से हमें सामान्यतः सर्दी जुकाम नहीं होता। परन्तु यह सच है, कि हमें पहले ही खाँसी या जुकाम हो तो भीगने से हालत और खराब हो सकती है। एक बच्चे को खुली हवा में ले जाने से उसे सर्दी-जुकाम नहीं होता। हमें सर्दी जुकाम छोटे-छोटे कीटाणुओं से होता है जो इस बीमारी से पीड़ित लोगों के छींकने-खाँसने से हवा में फैलते हैं और लोगों को बीमार कर देते हैं।

बच्चों को खाँसी जुकाम से बचाने का एक अच्छा तरीका यह हो सकता है कि सर्दी जुकाम से पीड़ित जो भी है उनसे बच्चों को दूर रखें। हालांकि यह कहना बहुत सरल और करना उतना ही कठिन, परन्तु कोशिश करनी चाहिए।



कई बार नाक के बहने का कारण एलर्जी होती है क्योंकि कई चीजें ऐसी होती हैं जिसे हमारा शरीर बर्दाश्त नहीं कर पाता। उदाहरण के लिए धूल, पक्षियों के छोटे-छोटे पंख और कुछ फूलों के परागकण आदि।



आमतौर पर जुकाम के साथ-साथ खाँसी भी हो जाती है तथा कई बार हल्का बुखार भी हो जाता है। खाँसने से हमारे शरीर के श्वास तंत्र की सफाई हो जाती है तथा फेफड़ों में जमा बलगम आदि बाहर निकल आता है। इसलिए जब खाँसी के साथ बलगम आ रहा हो तो दवाई लेकर उसे रोकने की कोशिश न करें। इसके बजाए पानी पीकर या भाप लेकर इसे कम करने की कोशिश करें।

**वैसे तो खाँसी भी अपने आप ठीक हो जाती है। लेकिन यदि एक महीने तक खाँसी के साथ -साथ बुखार, भूख लगने में कमी या वजन में कमी आए तो आप तुरन्त डॉक्टर से मिलें, ये टी.बी.के लक्षण हो सकते हैं।**

**सामान्य सर्दी जुकाम में दवाएँ लेना केवल पैसे की बर्बादी है। कुछ दवाइयों से तो शरीर को नुकसान भी हो सकता है। यदि बुखार से अधिक परेशानी हो तब पैरासिटामोल की गोली दी जा सकती है। वैसे यह भी जरूरी नहीं है। केवल पानी, भोजन और आराम करने से ही इससे छुटकारा मिल जाता है।**



खाँसी जुकाम होने से कई बार बच्चे भोजन करना बन्द कर देते हैं। इसलिए ये जरूरी है कि इन बच्चों का विशेष ध्यान रखा जाए तथा उन्हें पर्याप्त भोजन देते रहें। जब वे ठीक हो जाएँ तो उनके विकास को बनाए रखने के लिए शरीर को अधिक भोजन की जरूरत होती है, ताकि शरीर में समुचित रूप से बीमारी से हुए नुकसान को पूरा किया जा सके। लेकिन कई बार खाँसी -जुकाम जैसे सामान्य बीमारी भी गंभीर रूप धारण कर लेती है।

### खतरे के लक्षण कौन से हैं ?

- (क) यदि बच्चे के श्वास की गति 40 प्रति मिनट से ज्यादा है। (एक साल से कम उमर के बच्चे को 50 प्रति मिनट और नवजात शिशु के लिए 60 प्रति मिनट)
- (ख) यदि बच्चे की पसली चलने की स्थिति हो (छाती का निचला हिस्सा साँस लेते समय बाहर आने की बजाय अन्दर को जाता है।
- (ग) यदि बच्चा कुछ भी पीने में असमर्थ है।
- (घ) यदि बच्चे की खाँसी में से निकला बलगम गाढ़ा -पीला या खून जैसा आता है।
- (ङ) यदि खाँसी-जुकाम के साथ-साथ तेज बुखार भी है।

यदि इनमें से कोई भी एक या अधिक लक्षण मरीज में है तो तुरन्त डॉक्टरी मदद लें। यह निमोनिया जैसी गंभीर बीमारी हो सकती है। इसके लिए डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाईयाँ बिल्कुल नियमित रूप से देते रहें। अगर बुखार बहुत तेज है तब भी डॉक्टर की सलाह लेने की जरूरत है।

## जहाँ डॉक्टर न हो -

यह आवश्यक है कि निमोनिया के इलाज के लिए आप डॉक्टर के पास जायें। अगर किसी कारणवश डॉक्टर न हो तो ए.एन.एम. के पास जाएं। वे भी नहीं मिलती या मिलने में देर लग रही हो तब आप मरीज को निम्न प्रकार से दवा देने की बात कर सकते हैं। लेकिन आपको केवल ये जानकारी होने के कारण से जहाँ डॉक्टर उपलब्ध है वहाँ आप केवल इतने मे से काम ना चलायें। इसलिए कि डॉक्टर इसको बारीकी से समझ सकता है व इसे जुड़े कई खतरे को भी समझकर इलाज कर सकता है। जो सिर्फ दवाइयाँ देने से ही ठीक नहीं हो सकती।



### इलाज की विधि :-

निमोनिया की स्थिति में बच्चे को कॉर्टीमैक्सोजोल की तीन प्रकार की गोली जो बाज़ार में उपलब्ध रहती है हम ट्रिमिटाप्रिम 80 ग्राम वाली गोली की बात कर रहे हैं। जिसे हमें निम्नानुसार देना है :-

एक साल तक के बच्चों में	-	चौथाई गोली सुबह एवं शाम
एक से दो साल के बच्चों में	-	आधा गोली सुबह एवं शाम
दो से पाँच साल तक के बच्चों में	-	एक गोली सुबह एवं शाम
छः साल के ऊपर के बच्चों में	-	डेढ़ गोली दिन में दो बार

गोली को पीस कर शक्कर मिलाया हुआ पानी या दूध के साथ दें।

### निमोनिया से कैसे बचें ?

- (क) **माँ का दूध:-** यह बच्चे को बीमारियों से बचाने में मदद करता है। कम से कम छः माह की आयु तक केवल माँ का ही दूध शिशु को अवश्य पिलाएँ।
- (ख) **पोषण :-** कुपोषण से ग्रस्त बच्चों को आसानी से निमोनिया हो जाती है जो उनकी मृत्यु के मुख्य कारणों में से एक है। पीले फलों और हरी सब्जियों में विटामिन अधिक मात्रा में पाए जाते हैं जो बच्चों को रोगों से बचाने में सहायक है।
- (ग) **टीकाकरण :-** एक साल की आयु से पहले बच्चे को विभिन्न जानलेवा रोगों, जैसे:- पोलियो, डी.पी.टी., खसरा, काली खाँसी के टीके जरूर लगवाएँ।
- (घ) **स्वच्छ वातावरण :-** ऐसे बच्चे जो धुँए के बहुत नजदीक रहते हैं या धूल भरे वातावरण में रहते हैं उन्हें निमोनिया होने का खतरा सबसे अधिक रहता है। स्टोव, सिगड़ी का धुँआ, धुप्रपान, वातावरण का प्रदूषण आदि साँस की बीमारियों के मुख्य कारण है। इनसे बचने का समुचित उपाय अपनाएँ।
- (ङ) **घर के अन्दर :-** हवा की निकास के लिए उचित प्रबंध हो।

## अभ्यास के प्रश्न

1. सर्दी-जुकाम में दवाईयों का सेवन नहीं करना चाहिए। फिर इसका इलाज आप कैसे करेंगे ?
2. निमोनिया से बचाव के उपाय कौन-कौन से हैं ?
3. आप निमोनिया की पहचान कैसे करेंगे ?
4. अपने घर के सदस्यों के विषय में सोचें। घर के कितने सदस्य ऊपर लिखे बचाव के उपायों का प्रयोग करते हैं ? इस विषय में क्या किया जा सकता है ?
5. अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता से पूछकर लिखें कि -कौन सी दवाएँ कितनी मात्रा में दे सकते हैं जो निमोनिया के इलाज के लिए दी जाती हैं ? उनकी कीमत कितनी है ?

# बच्चों को बचाएं



जानलेवा बीमारियों से



## टीकाकरण

आंगन में कुछ बच्चे खेल रहे हैं। माँ दरवाजे में बैठकर प्रसन्न होकर उन्हें देख रही है। इतने में दूर से उसे ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ता आती दिखाई देती है।



वह कहती है, “ देखो-देखो ए.एन.एम. दीदी आ रही हैं। पर वह इधर क्यों आ रही हैं, हमारे यहाँ तो कोई बीमार भी नहीं है।”

स्वास्थ्य कार्यकर्ता कहती है कि, “ मैं यहाँ बार-बार इसीलिए आती हूँ कि आपके यहाँ कभी कोई बीमार न हो और सब हँसते खेलते रहें।”

माँ उसे बताती है कि “पिछले दिनों उसकी पड़ोसन दुलारी के बच्चे की मृत्यु हो गई।

पर कैसे? उसे तो काँटे जितनी एक खरोच ही लगी थी?”



स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने बताया। “तीन सप्ताह बाद उसने खाना-पीना, खेलना सब छोड़ दिया। बच्चा काफी परेशानी में था और अन्ततः वह मौत का शिकार हो गया। अब दुलारी के घर में हँसी-खुशी के स्थान पर मातम छाया हुआ है।”

“अरे, तुम ऐसी बातें करती हो जाओ अपने घर और मुझे अपने बच्चों की बाजू पर ताबीज बांधने दो,” माँ ने कहा।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता बोली, “माँ जी, जरा मेरी बात सुनो। आज भी, हजारों बच्चे हमारे देश में इसी प्रकार मरते हैं जैसे दुलारी की बच्ची। यदि हम यह बातें मान लें तो सब बच्चों को मरने से बचाया जा सकता है”-

“वह कैसे?”- माँ ने उनसे पूछा।

ए.एन.एम. ने बताया - “यदि डेढ़ साल के अन्दर बच्चों को सभी टीके लगाए जाते हैं तब वे कोई भी जानलेवा बीमारियों से सुरक्षित हो जाते हैं। छः ऐसी जानलेवा बीमारियाँ हैं। जिससे बच्चों को बचाने में टीकाकरण काम आता है।



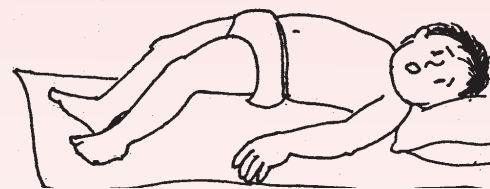
**जन्म के समय, बच्चे को बी.सी.जी.का टीका लगावाएँ, जो बच्चे को जानलेवा टी.बी. (क्षय या तपेदिक) से बचाता है।**

टी.बी. जिसमें खाँसी, बुखार से प्रभावित होकर हर साल कितने बच्चे मर जाते हैं।

**जब आपके बच्चे की आयु डेढ़, ढाई और साढ़े तीन माह की हो तो, उसे हर माह डी.पी.टी. का एक-एक टीका और पोलियो की एक खुराक जरूर दें। डी.पी.टी.का यह टीका बच्चों को जिन तीन भयंकर बीमारियों से बचाता है वे हैं टिटनेस, काली खाँसी एवं गलघोंटू।**

टिटनेस एक ऐसी बीमारी है, जिसके कारण दुलारी के बच्चे की मौत हुई। यह खुली चोट या जख्मों पर जीवाणुओं के चिपकने से हो जाती है और अन्त में जानलेवा सिद्ध होती है।

दुलारी की बच्ची तो खाना पीना छोड़ दी थी, मुँह भी नहीं खोल पा रही थी और आचानक उसके शरीर में ऐंठन हुई फिर वह धनुष की तरह अकड़ गई। यही टिटनेस का लक्षण है।



काली खाँसी में बच्चों की साँस में समस्या पैदा हो जाती है उन्हें जोर-जोर से खाँसी आती है इससे या तो बच्चों की मौत हो जाती है या जिन्दगी भर के लिए उनके फेफड़े कमजोर हो जाते हैं।

गलघोंटू में बहुत अधिक बुखार और गला बिलकुल बंद हो जाता है। इसमें बच्चों का बचना बहुत मुश्किल है। इन तीनों बीमारियों से बचने के लिए डी.पी.टी. टीका ही एक उपाय है।



**इसी प्रकार डी.पी.टी. टीके के साथ-साथ पोलियो की एक-एक खुराक पिलाना बहुत जरूरी है, जो बच्चे को पोलियो होने से बचाती है।**

पोलियो जिसमें बच्चे के हाथ-पैर दुबले और टेढ़े मेढ़े हो जाते हैं जिससे वे सारी उम्र के लिए अपंग हो जाते हैं।



नौ महीने होने पर बच्चे को खसरे का टीका लगवाएँ। यह टीका लगाने से बच्चे खसरे से सुरक्षित हो जाते हैं।

खसरा बच्चों के लिए बहुत खतरनाक बीमारी है।

यदि कुपोषित बच्चे को खसरा हो जाता है तो खतरे की संभावना बहुत ज्यादा है, इस प्रकार हमारे देश के लाखों बच्चे हर वर्ष इस बीमारी से मर जाते हैं। जो बच जाते हैं, वे कमजोर हो जाते हैं। बाद में वे निमोनिया जैसी बीमारियों का शिकार हो सकते हैं। हम सब को प्रयत्न करना चाहिए कि कोई भी बच्चा इन बीमारियों की चपेट में न आए।”

माँ ने कहा “जो आप ने कहा, वो सब ठीक है। परन्तु क्या मैं बच्चे को थोड़ा बड़ा होने के बाद उसे ये टीके लगवा सकती हूँ? क्या एक टीके से काम नहीं चल सकता?”

स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने कहा- “नहीं इसमें देर नहीं करनी चाहिए। समय पर ही बच्चों का टीकाकरण करके उन्हें जानलेवा बीमारियों से बचाया जाना बेहद जरूरी है।”

- “आपने समय-समय पर टीका लगाने के बारे में बताया पर बच्चों को सर्दी जुकाम या बुखार हो जाये तब क्या उन्हें टीके लगाये जा सकते हैं?”

- “जरूर, बीमारी के दौरान टीका लगाने से कोई खास अन्तर नहीं पड़ता।”

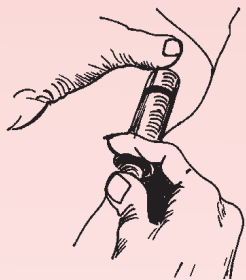
- “यदि समय पर दूसरा टीका नहीं लग पाया तो क्या कोई परेशानी हो सकता है? ऐसे में क्या-किया जाए?”

- “वैसे तो देर न हो इसकी कोशिश करनी चाहिए लेकिन थोड़ी देर हो गई हो तब भी टीके लगाना ही चाहिए। इससे कोई समस्या नहीं होती।”

- “लेकिन यह सब टीके लगाने से बच्चे को कोई खतरा तो नहीं होगा?”

- “कोई घबराने वाली बात नहीं है। हाँ कभी-कभी कुछ बच्चों को थोड़ा बुखार या टीके वाली जगह पर सूजन हो जाती है। और हो सकता है कि पैरासिटामॉल दवा देने की जरूरत पड़े। हालाँकि ये कोई चिन्ता वाली बात नहीं है।

कभी-कभी खसरे का टीका लगाने के बाद भी बच्चों में खसरा जैसा ही लक्षण दिखाई देता है ये कुछ ही समय में सही हो जाता है। साथ-साथ बच्चों के अन्दर खसरे से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है। ये भी देखा गया है टीका जहां पर लगा है वहाँ फोड़े जैसे निकल आता है लेकिन ये दवा की वजह से नहीं बल्कि सुई लगाने वालों की ध्यान न देने से होता है। सुई लगाते समय ठीक से देख लिए होते तो ये समस्या नहीं आती। इसलिए टीके लगाने वाली सुई प्रत्येक बच्चे में प्रयोग करने के बाद उसे ठीक से उबाला गया हो, उसमें से सारे रोगाणु खतम हो गए इसको सुनिश्चित कर लिया जाय। लेकिन फोड़ा वगैरह हो जाने पर बच्चे को डॉक्टर से दिखा कर एन्टीबायोटिक दवा देने की जरूरत पड़ेगी।”



- “इसके अलावा बच्चों को और कुछ करना जरूरी है क्या ?”

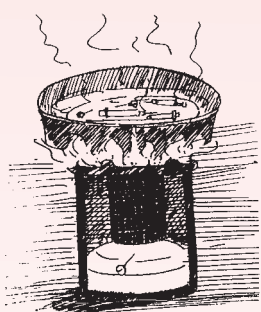
- “हाँ जब बच्चा डेढ़ साल का हो जाता है, फिर पाँच साल में एक-एक टीका और लगता है । ये टीके पहले दिये गये टीकों का दोहराना होता है, जिसे बूस्टर टीके कहते हैं ।”

- “रामवती के पेट में जब बच्चा था, तब उसने भी कुछ टीके लगवाए थे वे क्या हैं ?”

- “हाँ गर्भावस्था में भी टिटेनस के दो टीके लगाने होते हैं जो कि माँ और बच्चा दोनों को टिटेनस से बचाते हैं। इसमें पहला टीका गर्भ के पता चलते ही लगाना चाहिए । और दूसरा उसके तीन चार महिने के अन्दर में लेकिन जिनका दूसरा या तीसरा बच्चा है, टिटेनस के दोनों टीके उस वक्त लग चुके हैं तब एक टीके से भी काम चल जायेगा ।”



- “हाँ कुछ बातें इसमें ध्यान देने की है पहले तो टीके लगते वक्त सुई अच्छी तरह उबाली गई हो जिससे की बच्चे को सुई से कोई भी संक्रमण का डर न रहे ।



फिर, यदि बच्चे को टीका लगने के बाद छोटा सा घाव या बुखार सा हो , तब भी उसका खाना-पीना सामान्य रखना बहुत जरूरी है ।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि सिर्फ अपने बच्चों का ही टीकाकरण कराने से काम नहीं बनता है । गाँव -मोहल्ले के हर बच्चे का टीकाकरण हो तभी रोगाणुओं का संक्रमण पूरी तरह से रोका जा सकता है । इसके लिए सब मिल करके प्रयास करें यह भी जरूरी है ।

अब माँ को सारी बात समझ में आ गई । उसने स्वास्थ्य कार्यकर्ता से कहा कि -उसे कुछ और बातें बतला दे । स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने कहा कि उसे और बहुत से बच्चों को टीका लगाने का काम बाकी है इसलिए उसे अभी जाना है और जब अगली बार आयेगी, तब वह विस्तार से बात करेगी ।

इन विचारों को औरों तक भी पहुँचाएँ । कोशिश करें कि आपके क्षेत्र में कोई भी बच्चा इन जानलेवा बीमारियों का शिकार न हो सके । क्या बच्चों की जान बचाकर हमें जो आत्म सन्तोष मिलेगा, उससे बढ़कर कोई कीमत हो सकती है ?

## टीकाकरण सूची

बच्चे की उम्र	टीके का विवरण
जन्म लेते ही	बी.सी.जी. का टीका
डेढ़ महीने में	डी.पी.टी. का टीका एवं पोलियो खुराक -1
ढाई महीने में	डी.पी.टी. का टीका एवं पोलियो खुराक -2
साढ़े तीन महीने में	डी.पी.टी. का टीका एवं पोलियो खुराक -3
नौवा महीने में	खसरे का टीका
डेढ़ साल में	बूस्टर टीका -1
पांच साल में	बूस्टर टीका -2

## अभ्यास के प्रश्न

1. टी.बी.(क्षय या तपेदिक) से बचाव का टीका बच्चे को कब लगवाना चाहिए ?
2. पोलियो से बचाव कैसे किया जा सकता है ? इसके लिए कितनी खुराक बच्चे को देना चाहिए?
3. बच्चे को 9 महीने का होने के बाद किस बीमारी से बचाव के लिए टीका लगाया जाता है ?
4. गर्भवती महिलाओं को प्रसव से पहले कौन से टीके लगाए जाते हैं ?
5. टीके लगवाते समय किन -किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
6. टीकाकरण करवाने में स्वास्थ्यकर्मी (मितानिन) की क्या भूमिका है ?

# बच्चों की सेहत



परिवारों से बात-चीत

## परिवारों तक पहुँच कैसे बनाया जाए ?

गाँव में / मुहल्ले में आपका परिचय कैसे हो ?



मितानिन के रूप में आपका चयन गाँव मोहल्लों के लोगों ने ही किया होगा वे यह जानते भी होंगे कि आपको स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न मुद्दों में विशेष प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

इस वक्त आप जैसे ही काम शुरू करने वाली है, अच्छा होगा कि कार्यक्रम आयोजन करने वाले संगठन की ओर से गाँव में फिर एक बैठक आयोजित की जाए। इसमें आपको दिया गया प्रशिक्षण एवं प्रारंभ होने वाले गतिविधियों के बारे में लोगों को बताया जाय। कम से कम महिलाओं की बैठक तो करा ही लेनी चाहिए।

**घर-घर जाते समय क्या किया जाए ?**

कोई भी घर पहुँचने पर इस बात के सुनिश्चित करें कि छोटे बच्चे की माँ उपस्थित हो। अच्छा होगा कि उनके पति, सास आदि भी साथ रहें।

बातचीत करते वक्त हमें बहुत से मुद्दों पर ध्यान देने की ज़रूरत है। जिसके बारे में हम आगे विस्तार से चर्चा कर रहे हैं। विशेष रूप से आपको इन चार मुद्दों पर बात-चीत करनी है -



- 1 बच्चों को खिलाने पिलाने का तरीका ? (माँ का दूध भी इसमें शामिल है)
- 2 बच्चे को अक्सर कौन-कौन सी बीमारियाँ होती है ?
- 3 परिवार की आर्थिक स्थिति क्या है ?
- 4 स्वास्थ्य सेवाओं तक अपनी पहुँच बनाने तथा सेवाओं को पाने के लिए परिवार के अपने तरीके क्या हैं ?

जब आपने यह सब पूछ लिया तो और एक बार थोड़ा विचार करने पर उस घर की समस्याओं और उसके कारणों पर आपकी एक समझ बन जाती है। किन-किन तरीकों से उनकी मदद हो सकती हैं, यह भी कुछ हद तक मालूम हो जाता है।

**लेकिन बात-चीत करते वक्त आप इस बात का विशेष ध्यान रखेंगे कि स्थिति को अच्छी तरह से सोचे समझे बिना लोगों को सलाह न दें।**



## परिवार के साथ बात-चीत : कुछ खास मुद्दे

- बच्चे के पालन-पोषण के लिए उनके द्वारा अपनाये गये तरीकों में जो कुछ भी अच्छा है उसकी सराहना करते हुए हमें अपनी बात शुरू करनी चाहिए। यदि उन अच्छे तरीकों पर जोर नहीं दिया जाए, तो हो सकता है कि वे उसे भी अपनाना छोड़ दें। इसीलिए सबसे पहले हमें उनका विश्वास जीतना होगा और हमें ये भरोसा दिलाना होगा कि हम उनके साथ हैं तथा हम ये भी समझते हैं कि किन कठिन परिस्थितियों का सामना करते हुए भी वे अपने बच्चे के लिए कुछ जुटा रहे हैं। उनका आत्म विश्वास बढ़ाते हुए हमें कार्य करना होगा, आलोचना करते हुए नहीं।
- अब आप उनको कुछ सुझाव दे सकते हैं, प्रत्येक सुझाव को देते समय आप उनसे ये पता करेंगे कि क्या वे उस सुझाव को लागू करने की क्षमता रखते हैं या नहीं। यदि वे महसूस कर रही कि उससे नहीं हो सकता है, तब यह चर्चा करें कि क्यों आपने उन्हें यह सुझाव दिया। इसका उनके बच्चे की जिन्दगी से कैसे महत्वपूर्ण जुड़ाव है आदि। उसके बावजूद भी यदि वे समझते कि उनसे यह कार्य नहीं हो पायेगा, तब फिर आप इस मुद्दे को बाद के लिए रखकर अगले मुद्दे पर बात शुरू करें।
- बच्चों के पालन-पोषण के लिए उनके द्वारा अपनाये जा रहे तौर तरीकों में यदि कुछ गलत या अनुपयोगी ढंग आपने देखा है तो उन बातों को आप अंत में कह सकते हैं। सरसरी ढंग से नहीं बल्कि पूरे कार्य-कारण के साथ उन्हें समझाना होगा कि उनके तरीके में क्या गलत है, और उसे कैसे सही किया जा सकता है। याद रखें कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में यह आपकी उनसे पहली मुलाकात है। जरूरी नहीं है कि उनके मन में आपके प्रति स्वीकार्यता बन चुकी है। इस लिए अभी आप अपनी बातों को मनवाने के लिए ज्यादा जोर नहीं दें।
- यह भी याद रखें कि एक परिवार की सारी स्वास्थ्य समस्याओं का निदान आपकी एक मुलाकात से नहीं होने वाला है। इस हेतु प्रत्येक परिवार में आपका बार-बार जाना आवश्यक होगा। प्रत्येक बार जाते समय उसके पहले दिए गये सुझावों के पालन के संबंध में लोगों को याद दिलायें। वे कितना कर पाये हैं या नहीं कर पायें है, इस बात को पूरी हमदर्दी के साथ देखें व उन्हें समझाएँ।



हर बार आप जब पहुँचते हैं, कुछ एक नये सुझाव भी उन्हें दे सकते हैं। इस तरह धीरे-धीरे परिवार की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में हमारा हस्तक्षेप हो सकता है।

हमारा यह भी मानना है कि आपके द्वारा इस प्रकार धैर्य पूर्वक कार्य करने से प्रत्येक परिवार को बहुत लाभ होगा तथा धीरे-धीरे बच्चों की सेहत में बेहतरी भी आयेगी।

लेकिन वह आपकी सभी बातों पर हाँ में हाँ मिला रही है तो इसका ये मतलब नहीं है कि आपका सब काम हो गया तथा वे सभी बातें समझ चुकी हैं। बल्कि यह भी हो सकता है कि या तो वह आपकी बातों को गंभीरता से नहीं ले पा रही हैं, या आप से कुछ खुलकर बोलने में हिचक रही हैं। यह भी संभावित है कि वह आपसे कुछ कहने का आत्मविश्वास नहीं बना पायी हैं।

**ध्यान रखें :** जब भी घर-घर जाकर आप लोगों से बात कर रहे हैं , तो इस बात को कभी न भूलें कि बच्चों की स्वास्थ्य की रक्षा के लिए शासन द्वारा स्वास्थ्य केन्द्र में उपलब्ध सेवाओं के बारे में उनसे बात करनी है। इन सेवाओं का लोगों द्वारा भरपूर प्रयोग हो यह सुनिश्चित करना भी जरूरी है।

### बात-चीत के दौरान विशेष ध्यान दें -

परिवार के साथ बात-चीत करने में कुछ खास ऐसी बातें हैं जो कि आपसे कभी नहीं निकलना चाहिए। जैसे -

- कि “बच्चे को पौष्टिक आहार खिलाये।”
- कि “ बच्चे को साफ-सुथरा रखें।”
- कि “बच्चे की ठीक-ठाक देखभाल करें।”

आप सोचते होंगे यह बातें तो वैसे जरूर कह देने वाली है। लेकिन इस प्रकार की बातों के अन्दर कुछ ऐसी चीजें छुपी हुए है जहाँ आप सीधा उस माँ को दोषी ठहराते हैं। कोई भी ऐसी माँ नहीं हो सकती जो कि अपनी बच्चे के लिए भरपूर प्रयास नहीं करती। इस बात को समझे बिना हम किसी ऊँचे स्तर पर खड़े होकर उनको इस प्रकार के उपदेश देने लग जायेंगे तो न सिर्फ हमारे उद्देश्य की पूर्ति में समस्या आयेगी, बल्कि वह माँ आपसे जुड़ने की संभावना से बहुत दूर हो जायेगी। आप जो भी बातें उनसे करते हैं वे कुछ ठोस हो और उनकी अपनी परिस्थिति में लागू किये जाने लायक हो। यानि उनकी अपनी स्थिति में वो क्या कर सकती हैं या किस प्रकार उस समस्या का समाधान हो सकता है इसमें उन्हें कुछ साफ तरीके निकाल कर दें।

## परिवार के साथ बात-चीत : बच्चों को खिलाने पिलाने के तौर तरीकों पर

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 को पता करना भी जरूरी है। कोई सामान्य प्रश्न, जैसे 'आप बच्चे/बच्चों को क्या क्या खिलाते-पिलाते हैं?' से काम नहीं चलने वाला, बल्कि कुछ खास तरीके से पूछने पर ही इस प्रकार की विशेष जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

जैसे :-

- खाने में बच्चे को आज क्या-क्या चीजें दी गयी है ? कितनी मात्रा में और कब दिया गया ?
- बच्चे को खाना कौन खिलाता है ?
- क्या बच्चे को माँ का दूध पिलाया जाता है ?
- क्या बच्चे को पहले छः महीने में माँ के दूध के अलावा और कुछ दिया जाता था या दिया जा रहा है ?
- बच्चे को ठीक से भूख लगती है या नहीं ?

एक बार उनके द्वारा दिया जाने वाला भोजन तथा अपनाए जाने वाले तरीकों को समझने के बाद ही आप अपना सुझाव देना शुरू करें। सुझाव देते समय इस बात का ध्यान रखें कि आपकी बात एवं आपका सुझाव उस परिवार के लिए बेमतलब का तो नहीं है। सुझाव देने की जगह आप एक यह तरीका अपनायें कि उनसे ही पता किया जाये कि वह बच्चे को क्या-क्या कब खिला पायेगी ? इस बात को निकालने के लिए अपने सुझावों को ही कुछ प्रश्न के रूप में पूछ सकते हैं: जैसे -

- क्या आप कुछ हरी सब्जियाँ बच्चे को खिला सकते हैं ?
- क्या आप उनकी भोजन में कुछ घी या तेल जोड़ सकती हैं ?
- क्या बच्चे को अंडे या मांस खिलाना आपके लिए संभव है ?
- ऐसी चीजें आप सप्ताह में कितने बार दे सकते हैं ?

इससे आप उस माँ के मन में कुछ आत्म विश्वास जगा सकते हैं। वो अपनी परिस्थिति के अनुसार अपने लिये खुद समाधान निकाले। आपकी बात उन पर थोपने की अपेक्षा उनसे ही इन बातों का हल निकालना काफी असरदार होता है। लेकिन बच्चों के भोजन के संबंध में जिन छः बातों की हमने चर्चा की थी उस पर जरूर जोर दें।

## परिवार के साथ बातचीत : बीमारियों के बारे में

- बच्चे को इन दिनों में कब दस्त था? उसके पहले और कितने अन्तराल में दस्त की समस्या हुई थी ?
- खाँसी, जुकाम जैसी कोई बीमारी, गले में कोई संक्रमण क्या इन दिनों में हुई थी और कब ?
- इस दौरान फोड़े के साथ-साथ बुखार की समस्या भी रहती है ?
- इसके अलावा क्या एक-दो साल के अन्दर और कोई खास बीमारी हुई थी ?
- जब टट्टी जाते हैं तो क्या उसमें कीड़े रहते हैं ?

इस प्रकार प्रश्न पूछे जाये, जिससे कि आप बच्चे के स्वास्थ्य के संबंध में सटीक समझ बना सकें।

## परिवार के साथ बात-चीत : आर्थिक व सामाजिक स्थिति पर

एक परिवार के साथ सफलता पूर्वक काम करने के लिए उनकी वास्तविक स्थिति की समझ होना ज़रूरी है। सबसे पहले परिवार की आर्थिक स्थिति-यदि कोई गरीब है तो इसे एक बार उनके रहन-सहन को विस्तार पूर्वक ध्यान देकर समझा जा सकता है। हाँ, कुछ बातें पूछनी पड़ेंगी जैसे माँ की उम्र, छोटे बच्चे के अलावा अन्य बच्चों की उम्र आदि।



यह जानना भी ज़रूरी है कि वे बच्चे के साथ पर्याप्त समय बिता पा रही हैं या नहीं। इस बात की चर्चा करने से ज़रूरी नहीं है कि उनको कुछ खास मदद मिले लेकिन इतना तो हो ही सकता है कि वे बच्चों के साथ ज्यादा समय देने की आवश्यकता पर विचार करें और संभव है तो कुछ तरीके निकालें। वे समझेंगे कि बच्चे की कुपोषण तथा इन मुद्दों के बीच का कोई खास संबंध है। जिससे कि धीरे-धीरे इसके लिए परिवार के अन्दर से ही कोई समाधान निकलें।

यदि आप कोई ऐसी माँ से मिल रहे हैं जिनका पहला ही बच्चा हुआ है या दो साल के अन्दर अगला बच्चा हुआ है, तब इस बात का ध्यान मं रखें कि उन्हें पहले बच्चे और दूसरे बच्चे के बीच अन्तर रखने के बारे में सलाह देना ज़रूरी है। इस हेतु परिवार नियोजन की विभिन्न सुविधाएं व सामग्री कहाँ से किस प्रकार उपलब्ध होगी इस संबंध में जानकारी देना भी ज़रूरी है। हो सकता आपको परिवार नियोजन के बारे में भी उन्हें जानकारी देना पड़े। इस विषय में हम आगे विस्तार से जानकारी हासिल करेंगे जो आप परिवार के साथ बात करते वक्त प्रयोग में ला सकते हैं।

## परिवार के साथ बात-चीत : बीमारियों पर बच्चों की देखभाल के संबंध में

बच्चों की सेहत पर सलाह देने के लिए यह जानकारी हासिल करना बहुत जरूरी है, कि बच्चे के स्वास्थ्य की देखभाल कैसे हो रही है? इसके लिए माँ से निम्न बातें पूछनी होंगी कि बीमार पड़ने पर-



- बच्चे को कब डॉक्टर से दिखाया ? किस डाक्टर के पास ले गयीं और किस लिए?
- डाक्टर ने क्या सलाह दी ? इसमें उनका कुल कितना खर्च हुआ ?

(अगर बच्चे को बार-बार बच्चे उल्टी-दस्त या सर्दी जैसी बीमारियाँ हो रही हैं और इलाज में बहुत खर्च करना पड़ रहा है तो बताया जाना चाहिए कि इससे बच्चों को आसानी से बचाये 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।)

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

(यदि हाँ तो यहाँ पर खर्च में बरे में बात हो जाना चाहिए। बाजार वाली चीजों का तुलना में बहुत ही अच्छे आहार घर पर ही कैसे बनाया जाये इस संबंध में यहाँ चर्चा हो सकती है।)

- बाल स्वास्थ्य सेवाओं में किन का प्रयोग वह अपने बच्चे के लिए कर रही हैं ?

इन सेवाओं को कब किस प्रकार कहाँ से हासिल किया जा सकता है इस पर जानकारी देना भी महत्वपूर्ण है। इस संबंध में हम लोग इस किताब में अलग-अलग जगह चर्चा कर चुके हैं वे हैं-

- टीकाकरण ।
- पेट के कीड़े के लिए गोलियाँ ।
- बच्चों वाली आयरन की गोलियाँ ।
- विटामिन 'ए' की, खुराक ।
- आंगनबाड़ी से मिलने वाला रहा अतिरिक्त पौष्टिक आहार ।
- समय-समय पर वजन देखकर कुपोषण का निगरानी ।
- आंगनबाड़ी से उपलब्ध अन्य सेवाएं ।

कौन-कौन सी सेवाओं का उन्होने प्रयोग किया तथा कौन-कौन सी सेवाएं उपलब्ध नहीं हो पायी या उपयोग नहीं कर पा रहे हैं ? जो भी सुविधाएँ प्राप्त नहीं हो रही है उसको हासिल करने के लिए व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्तर पर क्या-क्या तरीके अपनाये जायें इस बारे में भी जानकारी दें।

## कुछ और ध्यान देने योग्य बातें -

आपके गाँव में या मुहल्ले में पाँच साल तक के बहुत से बच्चे होंगे। जब आप घर-घर जाते हैं तो उन बच्चों को कैसे पहचानेंगे। जो कि समस्या में हैं लेकिन उन्हें बचाया जाना मुश्किल नहीं है। इसके लिए निम्न प्रकार की वरीयता बनाकर प्राथमिकता के आधार पर आप आसानी से काम कर सकते हैं।

(अ) सबसे पहले उन सभी बच्चों को केन्द्रित करके काम किया जाए जिनकी उम्र 1 साल तक है। इन बच्चों को कुपोषित होने से बचाया जाना संभव है। यह अपेक्षाकृत आसान भी है।

(ब) फिर 1 साल से लेकर 5 साल तक के उन बच्चों में ध्यान दें जो कि कुपोषण की विभिन्न श्रेणी में आ चुके हैं। इनमें भी श्रेणी के आधार पर वरियता देना होगा, पहली श्रेणी पहले, फिर दूसरी श्रेणी इस प्रकार जैसा पहले बताया गया है, तीसरी और चौथी श्रेणी के बच्चों को डॉक्टर की सहायता व इलाज की जरूरत होगी।



(स) फिर 1 साल से लेकर 5 साल तक के जितने भी बच्चे रह गए हैं उन पर ध्यान दिया जाए।

इस वरीयता क्रम को ध्यान से देखें, क्रम इस प्रकार बनाया है कि, जिनका बचना ज्यादा आसान व संभव है उनको पहले लिया गया है। इस प्रकार कम से कम हमारी मेहनत भविष्य में काम आये व वर्तमान समस्याओं को भी यथा संभव सुलझा लिया जाय। याद रखें कि 5 साल से नीचे की आयु के बच्चे जिस परिवार में भी हैं, हमें उन सारे परिवारों से मिलना व उनके साथ काम करना जरूरी है। पर विशेष ध्यान उन बच्चों में देना होगा जिनकी उम्र 1 साल से कम है या जो बच्चें कुपोषित हैं।

### परिवार भ्रमण के लिए कुछ सुझाव :

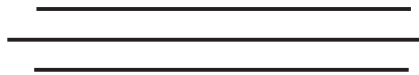
एक दिन में कुल 10-15 घर आप जा पाएंगे, शाम में या जब लोग मिलें यही समय सबसे अच्छा है। पहली बार एक घर पर आपको लगभग आधे-पौन घंटे लगेंगे, फिर वहां दूसरे तीसरे बार या आगे जब मिलने जाएंगे, धीरे-धीरे समय कम लगते जाएंगे।

## एक और विशेष बात:

जिन बच्चों को कुपोषण की श्रेणी 3 या 4 का आपने पाया है, तुरन्त उन्हें प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में डॉक्टर की सलाह के लिए भेज दें। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में शासन द्वारा इन बच्चों को ध्यान देने के लिए तैयारी की जा चुकी है।

शुरु-शुरु में इन सारे कार्यों को करने के लिए जरूरत पड़ने पर आपके प्रशिक्षक परिवार भ्रमण में आपका साथ दे सकते हैं। लोगों से बात-चीत कैसे करना है? सलाह देने के कौन से तरीके होंगे आदि। ये सब आप उनसे सीख सकते हैं। इस काम का अभी आपको कोई अनुभव नहीं है। इस पर घबराने की कोई जरूरत नहीं क्योंकि हर कोई करके ही सीखता है। जो अभी सीखे हुए हैं उन्होंने भी शुरुआत में ऐसे ही सीखा है।

जितनी चर्चा हमने इस किताब में की है, इससे आपने ये जरूर समझा होगा कि यह कार्यक्रम सिर्फ कुपोषण से जुड़ा हुआ नहीं है। बल्कि बच्चों की सेहत को संपूर्ण रूप से देखना एवं उसकी बेहतरी के लिए हर संभव कदम उठाना हमारा लक्ष्य है। कुपोषण हमारे लिए एक माप है जो बाल स्वास्थ्य की स्थिति को ठीक से समझने में मदद करता है। कुछ समय व्यवस्थित काम करने के बाद आप देख सकते हैं कि अपने क्षेत्र के बच्चों की स्वास्थ्य स्थिति में निर्णायक परिवर्तन आया होगा।





## कुछ बीमारियों की रोकथाम के संबंध में

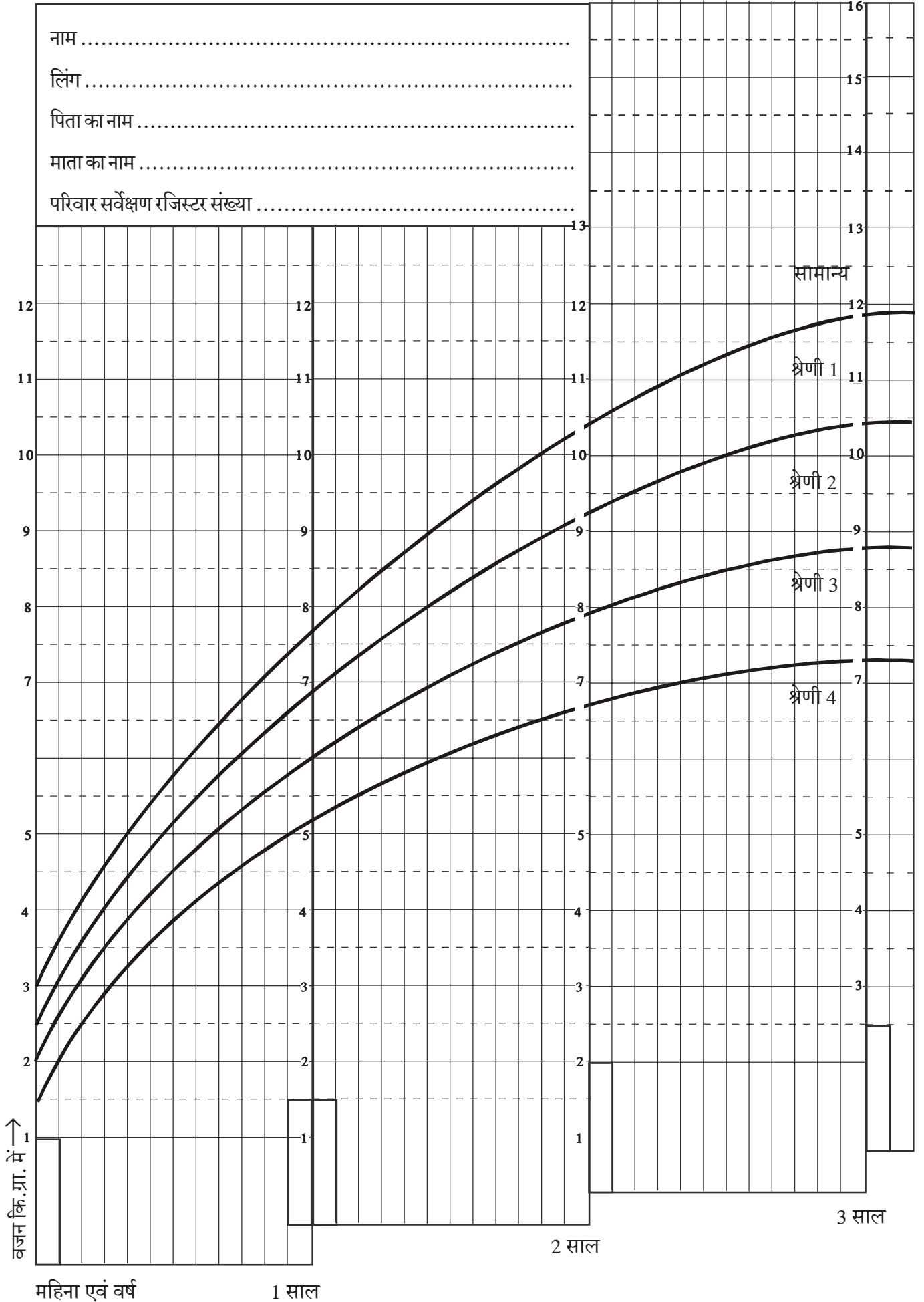
क्या किया जा सकता है			
बीमारी	परिवार के स्तर पर	समुदाय के स्तर पर	ए.एन.एम. या मितानिन के स्तर पर
दस्त	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खाना पकाने, खिलाने एवं खाने के पहले हाथ ठीक से साफ हो।</li> <li>● पानी को शुद्ध करने के लिए संभावित तरीके अपनाया जाये। (संभव हो तो पानी उबाल करके पीये)।</li> <li>● अन्य व्यक्तिगत -घरेलू तरीके जो बेहतर तरीके सिद्ध हुआ है, उसे अपनाएं।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पीने के लिए स्वच्छ एवं शुद्ध पानी उपलब्ध कराया जाए।</li> <li>● दस्त का संक्रमण कहीं -कहीं से हो रहा है इसको समझना एवं रोकथाम के लिए कोई भी उपाय अपनाना।</li> <li>● कूड़े कचरे एवं मल के निकालने के लिए कोई तरीका सुनिश्चित हो।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जीवन रक्षक घोल के जरिये दस्त पीड़ित के शरीर में पानी की कमी को रोकना।</li> <li>● जहाँ खतरे की निशानी है अस्पताल / डाक्टरों इलाज के लिए सलाह देना।</li> <li>● यदि विभागीय मदद मिलने में कोई देर या समस्या हो रही तो सामुदायिक स्तर पर उसके लिए क्या प्रयास किया जाए इसकी कोशिश करना।</li> </ul>
खाँसी, जुकाम व अन्य साँस से जुड़े संक्रमण	<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वच्छ वातावरण हो, धुआँ कम हो, संभव हो तो घर के अन्दर ज्यादा जगह हो।</li> <li>● समस्या के गंभीर होने के पहले पहचान किया जाए।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● धुँआ रहित वातावरण के लिए सामूहिक प्रयास।</li> <li>● सभी बच्चों के लिए टीकाकरण सुनिश्चित करना।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● परिवार व समुदाय के स्तर पर जो प्रयास संभव है उसमें मदद करना।</li> <li>● लक्षण के आधार पर इलाज करना (कई मामलों में बहुत कम खर्च पर कार्य हो सकता है)।</li> </ul>
खसरा	टीकाकरण	टीकाकरण	<ul style="list-style-type: none"> <li>● समय पर बीमारी की पहचान करना।</li> <li>● लक्षण के आधार पर संक्रमण को रोकने के लिए एंटीबायोटिक दवा से इलाज करवाना।</li> </ul>

बीमारी	परिवार के स्तर पर	समुदाय के स्तर पर	ए.एन.एम. या भित्तानिन के स्तर पर
पेट के कीड़े	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खाना पकाते, खिलाते एवं खाते वक़्त हाथों की सफाई करें।</li> <li>● शौचालय का प्रयोग एवं उसके बाद हाथों की सफाई करें।</li> <li>● एक साल से ऊपर के सभी बच्चों को हर छः महीने में पेट के कीड़े की दवा दिया जाए।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सामुदायिक शौचालय का प्रयोग सुनिश्चित करना।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पेट के कीड़े के लिए गोलियां सभी बच्चों को लिये समय पर सुनिश्चित कराना।</li> </ul>
खून की कमी	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चप्पल का प्रयोग करें।</li> <li>● खाने में हरी सब्जी, गुड़, व हो सके तो अंडे एवं मांस लें</li> <li>● खाना पकाने में लोहे की कढ़ाही, तवा आदि का प्रयोग करें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सामुदायिक शौचालय का प्रयोग सुनिश्चित करना।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खून की कमी जिनको हो वे आयरन की गोली ले रहे हैं यह सुनिश्चित कराना।</li> <li>● महिलाओं में खून की कमी के लिए गोलियों का प्रयोग सुनिश्चित करना।</li> </ul>
क्षय	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बी.सी.जी.का टीका लगवायें जो कि कुछ हद तक लाभ दायक है।</li> <li>● घर में लम्बे समय से किसी को खाँसी हो तो, उनका एवं और लोगों का टी.बी. का परीक्षण करवायें (रिश्तेदारों का भी)।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बड़े पैमाने पर परीक्षण शिविर का आयोजन।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डॉक्टर की सिफारिश के अनुसार हर टी.बी. के मरीज का ईलाज, दवा का प्रयोग हो रहा है यह सुनिश्चित करना।</li> </ul>
मलेरिया	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मच्छरदानी का प्रयोग करें (संभव हो तो रासायनीकृत मच्छरदानी)।</li> <li>● शाम से सुबह तक पूरे शरीर को कपड़ों से ढक कर रखना ताकि मच्छरों से बच सकें।</li> <li>● धूप बत्ती, मच्छर बत्ती का प्रयोग कर मच्छरों को भाग्यें।</li> <li>● नीम का तेल जैसी चीजें शरीर में लगाना जिससे की मच्छर भाग जाते हैं।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ठहरा हुआ पानी कहीं न हो, यह सुनिश्चित किया जाए।</li> <li>● सड़क के गड्ढे, जानवरों के पैर की साफ-सफाई में ध्यान देना।</li> <li>● खेतों के रूके हुए पानी में मछली -पालन जैसे तरीके अपनाना।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मलेरिया के लक्षण मिलने में ईलाज सुनिश्चित करना व जहां जरूरी है, क्लोरीक्विन जैसी दवा उपलब्ध कराना।</li> </ul>

# आंगनबाड़ी में प्रयोग करने वाले बच्चों के वजन व पोषण चार्ट का प्रारूप

2 साल

3 साल



: टिप्पणी :

## राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र

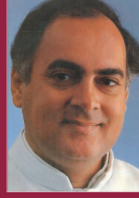
### एक परिचय

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छत्तीसगढ़ शासन के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग द्वारा समर्थित एक स्वतंत्र संस्था है। एक्शन एड इंडिया, जो कि 1972 से भारत में कार्यरत एक अन्तर्राष्ट्रीय विकास संगठन है, द्वारा राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छत्तीसगढ़ का संचालन किया जा रहा है।

राज्य शासन द्वारा छत्तीसगढ़ राज्य में स्वास्थ्य सेवाओं को समुदाय आधारित बनाने का व्यापक प्रयास किया जा रहा है, इसमें शासन का साथ देने के लिए एक राज्य स्तरीय सलाहकार समिति का गठन हुआ है। राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र इस समिति को विभिन्न मुद्दों पर सहयोग प्रदान करता है।

सामुदायिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए राज्य शासन द्वारा मितानिन कार्यक्रम का प्रारंभ किया गया है इसमें संदर्भ एवं प्रशिक्षण सामग्रियों की परिकल्पना व निर्माण एवं विभिन्न स्तर की प्रशिक्षण की पूर्ण जिम्मेदारी भी केन्द्र द्वारा निभाई जा रही है।





## राजीव जीवन रेखा योजना

**राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र**  
एच.आई.जी. 28, सेक्टर-1, शंकर नगर, रायपुर (छ.ग.)  
दूरभाष : 0771-622140, 611596