



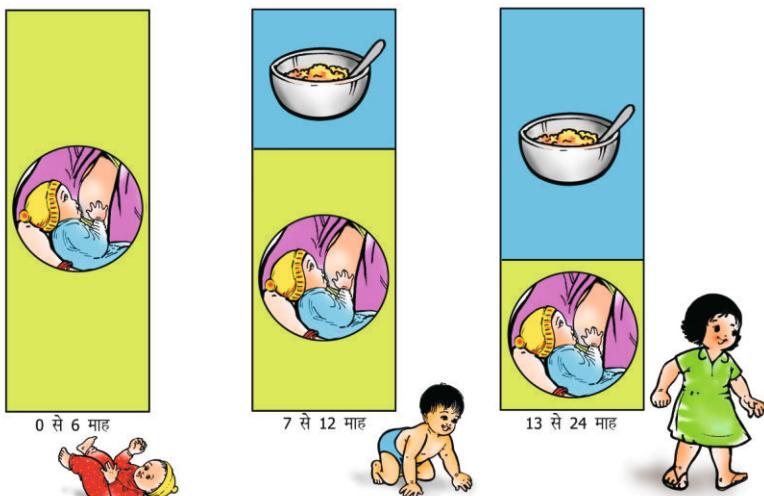
जीवन के प्रथम 1000 दिन

ऊपरी आहार

अपने जीवन के प्रथम दो वर्षों में शिशु का विकास बहुत तेजी से होता है। वह एक कमज़ोर न हिलने-डुलने वाले प्राणी से एक खिसकने, चलने एवं बोलने वाला प्राणी बन जाता है जिसकी खान पान से जुड़ी स्पष्ट पसंद-नापसंद होती है। इतनी तीव्र गति से विकास जीवन के बाद के वर्षों में शायद ही होता है। शिशु के पूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास के लिए ज़रूरी है कि जीवन के इस अवसर की घड़ी (0 से 24 माह) के दौरान उसे भरपूर पोषण, प्रेम, देख-भाल एवं सहारा दिया जाए ताकि वह स्वाभिमानी एवं आत्मविश्वासी बन सके। जहाँ माँ का दूध शिशु के इन प्रथम दो वर्षों में उसे जरूरी पोषण प्रदान करता है, वही 6 महीने (180 दिन) के बाद स्तनपान के साथ साथ उचित मात्रा में उम्र के अनुसार ऊपरी आहार भी देना आवश्यक है जिससे उसका समुचित विकास हो सके। इस पोषक आहार को खिलाने का तरीका भी बेहद महत्वपूर्ण है। चूंकि ऊपरी आहार संक्रमण पैदा करने का स्रोत बन सकता है इसलिए इसे सावधानी से पकाया व रखना चाहिए और शिशु को खिलाने से पहले हाथों को पूरी तरह साबुन से धोने चाहिए।

6 महीने के बाद ऊपरी आहार जरूरी क्यों है?

- जब शिशु 0 से 6 महीने का होता है तब माँ का दूध उसकी ऊर्जा की ज़रूरत को 100 प्रतिशत पूरी करता है।
- जब शिशु 7 से 12 महीने का होता है तब माँ का दूध उसकी ऊर्जा की ज़रूरत को आधे से अधिक मात्रा में पूरी करता है।
- जब शिशु 13 से 24 महीने का होता है तब माँ का दूध उसकी ऊर्जा की ज़रूरत का एक तिहाई हिस्सा ही पूरा कर पाता है।



इसलिए प्रथम छ: माह तक माँ का दूध शिशु के विकास के लिए पर्याप्त होता है, परन्तु छ: माह के बाद पोषण की कमी को पूरा करने के लिए शिशु को उम्र के अनुसार ऊपरी आहार की आवश्यकता पड़ती है। माँ का दूध तब भी शिशु के प्रथम दो वर्षों में पोषण एवं ऊर्जा प्रदान करने का सबसे उत्तम स्रोत बना रहता है।

क्या होगा यदि ऊपरी आहार ज़्यादा जल्दी या ज़्यादा देर से दिया गया?

- ज़्यादा जल्दी (6 माह के पहले) - यदि ऊपरी आहार (जिसमें बिस्कुट, गाये का दूध, नाश्ता इत्यादि शामिल हैं) 6 महीने से पहले दिया गया तो शिशु स्तनपान कम करेगा जिससे वह उत्तम पोषण एवं रोग प्रतिरोधक तत्व से वंचित रह जायेगा। साथ ही माँ के दूध के उत्पादन में भी कमी आएगी। शिशु की अंतङ्गियाँ नाजुक होती हैं और ऊपरी खाना देने से उसे दस्त (डायरिया) भी हो सकता है।
- ज़्यादा देर (8 से 9 माह के बाद) - जैसा की ऊपर दिखाया गया है, 6 महीने के बाद केवल माँ का दूध शिशु के विकास के लिए ऊर्जा प्रदान करने में पर्याप्त नहीं होता है और शिशु के कुपोषित होने की सम्भावना बढ़ जाती है। अतः शिशु के 6 माह के होने पर ऊपरी आहार देने के लिये माताओं को प्रोत्साहित करना चाहिये।

ऊपरी आहार क्या है एवं 'ऊपरी आहार का सेवन' का क्या मतलब है?

माँ के दूध के अलावा जो भी आहार है उसे ऊपरी आहार कहते हैं। बढ़ते शिशु में माँ के दूध से मिली ऊर्जा में जो कमी है वह ऊपरी आहार पूरी करता है। यह अकसर अर्ध-ठोस या नरम होता है और इसे आसानी से मसल कर (चोखा बना कर) 6 महीने से ऊपर के शिशु को दिया जा सकता है (जैसे भात, दाल, आलू चोखा, अंडा, इत्यादि) ताकि माँ के दूध से मिले पोषण के आलावा अन्य आवश्यक पोषण की कमी को यह पूरा कर सके। याद रहे, जलमय या तरल पदार्थ जैसे दाल का पानी, रस इत्यादि ऊपरी आहार नहीं हैं। ना ही गाय का दूध, बिस्कुट अथवा नाश्ता।

जैसे शिशु धीरे धीरे चलना या बोलना सीखता है, ठीक उसी तरह अर्ध-ठोस और नरम आहार खाना सीखना भी उसके लिए एक नया कौशल है। शिशु को इस नए आहार की आदत डलवाने में समय और धैर्य की आवश्यकता

होती है। समय का यह निवेश शिशु को कुपोषण से बचाने के लिए ज़रूरी है, खास कर 6 से 8 माह की उम्र में।

शिशु को पहला उपरी भोजन देते समय यह जानना ज़रूरी है कि यह आहार परिवार के सामान्य आहार से अलग या खरीदा हुआ या अलग से पकाया हुआ होना आवश्यक नहीं है। यह भोजन परिवार में सामान्य रूप से खाया जाने वाला ही होना चाहिए। यह जानना ज़रूरी है कि वयस्कों की तरह ही शिशुओं को भी हर खाने में नाना प्रकार के खाद्य वस्तु दिए जाने चाहिए - इसका मतलब है कि हर खाने में तिरंगा आहार का होना निश्चित हो। जहाँ तक संभव हो सके, ज्यादा से ज्यादा पशु जनित (पशु से मिलने वाला प्रोटीन) भोजन का प्रावधान होना चाहिए एवं माताओं को 24 महीने तक स्तनपान कराते रहने के लिए प्रोत्साहित करते रहना चाहिए।

इसके अतिरिक्त, यह सुनिश्चित करना अति आवश्यक है कि खाना बनाने एवं शिशु को खिलाने से पहले हाथों को साबुन से धोना अनिवार्य है। यदि हाथ ठीक से नहीं धुले और साबुन का इस्तेमाल नहीं किया गया तो शिशु को संक्रमण हो सकता है और वह बीमार पड़ सकता है। पकने के बाद ज्यादा देर तक रखा हुआ भोजन शिशु को तभी खिलाना चाहिए जब उसे अच्छी तरह से फिर से गर्म कर के ठंडा किया गया हो। सामान्य तापमान में ज्यादा देर तक रखे रहने पर पके हुए भोजन में कीटाणु पनप सकते हैं।

नीचे दिए गए टेबल के अनुसार 6.24 माह के शिशुओं के लिये प्रति दिन का आहार:

	6 से 9 माह	9 से 12 माह	12 से 24 माह
मात्रा एवं आवृत्ति (250 मिलीलीटर अथवा एक पाव की कटोरी का माप)	कम से कम आधी कटोरी दिन में दो बार 	कम से कम आधी कटोरी दिन में तीन बार 	कम से कम पूरी कटोरी दिन में तीन बार 
तिरंगा भोजन	शिशु के हर खाने में गाढ़े दाल के साथ साथ <ul style="list-style-type: none"> कम से कम एक सफ़ेद खाद्य पदार्थ होना चाहिए (भात, रोटी, सूजी, आलू, इत्यादि); कम से कम एक नारंगी रंग की मौसमी फल अथवा सब्जी होनी चाहिए (गाजर, कोहड़ा, पका आम, पका पपीता, कटहल, इत्यादि) एवं कम से कम एक खाद्य पदार्थ गहरे हरे रंग का और पत्तेदार होना चाहिये जैसे मौसम के हिसाब से उपलब्ध पालक साग, लाल साग, नोनी साग, बथुआ, चौलाई सहजन, इत्यादि। 		
पशु जनित आहार	शिशु को दिन में कम से कम एक बार पशु जनित (पशु से मिलने वाला प्रोटीन) आहार भी खिलाना चाहिए - जैसे अंडा, मीट, मछली, चिकेन, इत्यादि। अतिरिक्त ऊर्जा के लिए खाने में धी या तेल मिलाना चाहिए एवं मजबूत दांत, हड्डी और मांसपेशियों के लिए दही खिलाना चाहिए।		
स्तनपान	मांगने पर या भूख लगने या रोने पर दिन एवं रात में स्तनपान कराते रहना चाहिए।		
साबुन से हाथ धोना	खाना बनाने एवं शिशु को खिलाने से पहले साबुन से हाथ धोने चाहिए।		

बिहार को बाल कुपोषण मुक्त बनाने के लिए क्या करना होगा?

- ✓ शिशु को अर्ध-ठोस (मसला हुआ) अथवा नरम खाद्य पदार्थ की आवश्यकता होती है ना कि तरल पदार्थ जैसे जूस, दाल का पानी, गाये का दूध, इत्यादि।
- ✓ शिशु को बिस्कुट, चीनी या नमक से भरा बाजारु खाना नहीं देना चाहिए क्योंकि ये भोजन आपके शिशु के पेट को उर्जा रहित कैलोरी से भर देंगे। शिशु को खाने से पहले पानी भी नहीं पिलाना चाहिए एवं खाने के बाद ही स्तनपान कराना चाहिए।
- ✓ यदि शिशु बीमार है और उसे भूख नहीं लग रही है तो उसे बार बार खाना खाने एवं स्तनपान करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। साथ ही उसे उसकी पसंदीदा मसली हुई खाद्य वस्तु थोड़ी थोड़ी मात्रा में बार बार देना चाहिए।
- ✓ खाने में नख़रा करना या खाना खाने से इनकार करना - माताएं अकसर कहती हैं कि उनका शिशु खाना नहीं खाता या खाने में नख़रे करता है। ऐसा अकसर तब होता है जब
 - माता या केयरटेकर शिशु पर खाने के लिए दबाव डालता है;
 - जल्दी जल्दी खाना खिलाता है;
 - शिशु का पेट पानी या अन्य नाश्ते से पहले से ही भरा होता है;
 - शिशु नींद में होता है या उसका ध्यान भटका होता है या किसी अन्य वस्तु या लोगों पर केन्द्रित होता है; अथवा
 - जब कोई खास खाद्य पदार्थ उसे पसंद नहीं होता है।



ऐसे में माताओं एवं अभिभावकों को धैर्य से शिशु को खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए एवं सुनिश्चित करना चाहिए कि शिशु को बाहरी अनावश्यक एवं बाजारु आहार न दिया जाए। शिशु के खाने से सम्बंधित इशारों को भी समझना चाहिए। खिलाते समय शिशु के सामने बैठ कर उसे बातों में बांधे रखना चाहिए। यदि कुछ दिनों के भीतर शिशु के स्वभाव में कोई बदलाव नहीं आता है, तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए यह जानने के लिए की कहीं कोई संक्रमण तो नहीं है, क्योंकि खाना खाने से इनकार करना कुपोषण की ओर पहला कदम होता है।

