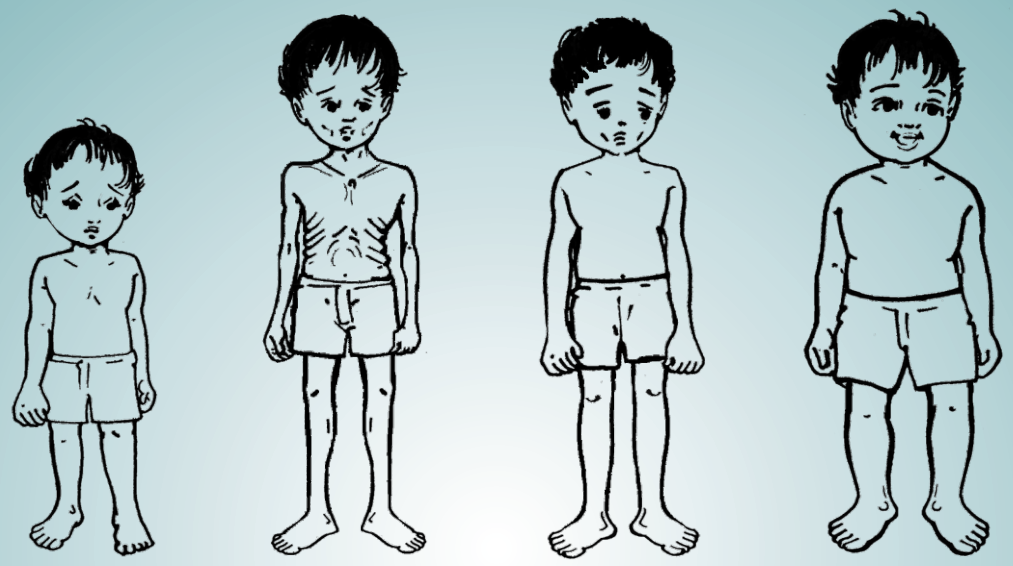
alive&thrive
nourish. nurture. grow.



जीवन के प्रथम 1000 दिन

कुपोषण

कुपोषण क्या है?

शिशु कुपोषित तब कहा जाता है जब उसका विकास उसकी क्षमता के अनुसार नहीं होता - अर्थात अपनी उम्र के अनुसार एक सामान्य और स्वस्थ शिशु की तरह जो विकास होना चाहिए, उससे शिशु वंचित रह जाता है। हालाँकि पांच वर्ष की उम्र तक सभी बच्चों में एक गति से बढ़ने की क्षमता होती है, परन्तु, कुपोषण अक्सर पहचान में नहीं आता है क्योंकि या तो समुदाय में रहने वाले प्रायः सभी बच्चे सार्वजनिक रूप से नाटे या दुबले होते हैं जिससे इसे सामान्य मान लिया जाता है, अथवा, लोगों में कुपोषण के दुष्परिणाम की जानकारी नहीं होती है। बच्चे के कुपोषित होने का मतलब है कि उसके शारीरिक एवं मानसिक विकास की प्रक्रिया जीवन भर के लिए बाधित हो जाती है।

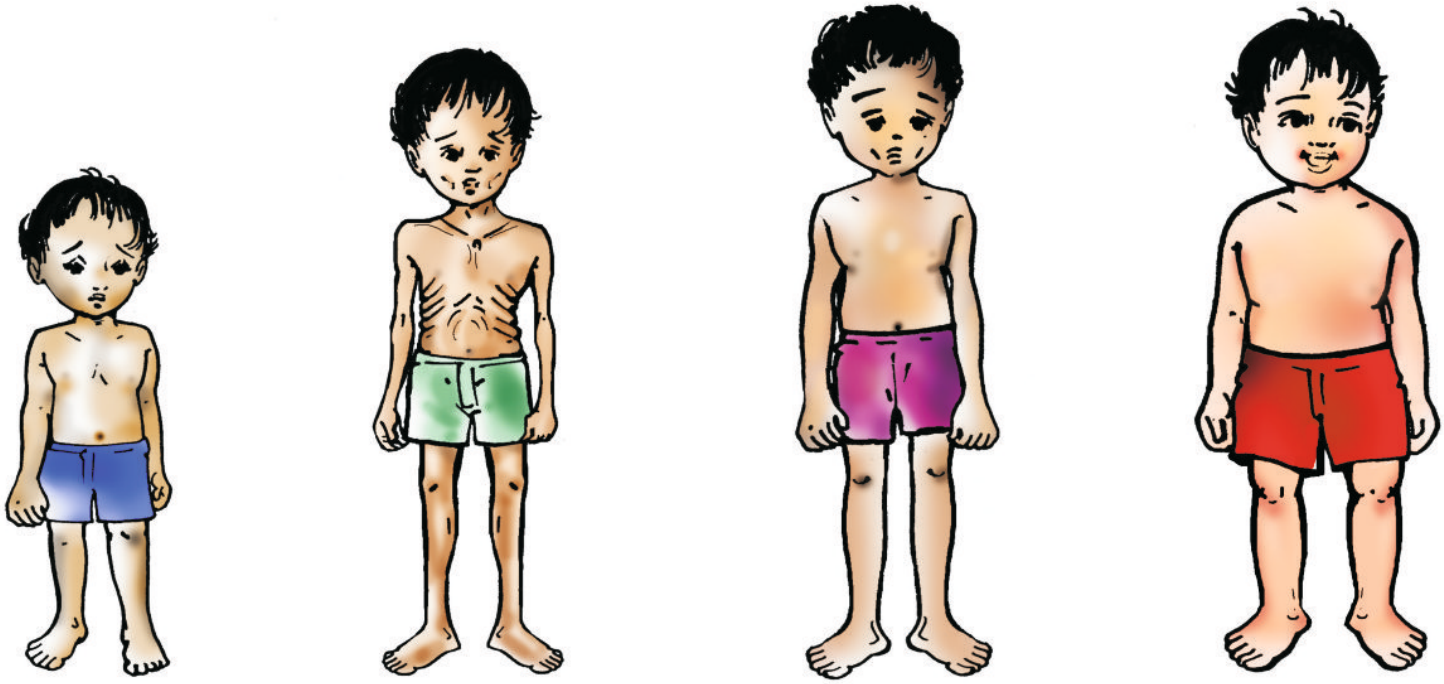
कुपोषण दो प्रकार के होते हैं - कम (अल्प) पोषण (कम-वज़न, नाटापन-एवं-कम-वज़न, दुबलापन-एवं-कम-वज़न एवं सूक्ष्म पोषक तत्व की कमी) एवं अधिक (अति) पोषण (अधिक वज़न, मोटापा एवं पोषण से सम्बंधित दीर्घकालीन बीमारियाँ जैसे मधुमेह)। बिहार में कम पोषण की समस्या से उत्पन्न कम-वज़न, नाटापन-एवं-कम-वज़न और दुबलापन-एवं-कम-वज़न की समस्या को कम करने की दिशा में कदम बढ़ाना है ताकि बिहार कुपोषण मुक्त हो सके।

नाटा-एवं-कम-वज़न (Stunting), दुबला-एवं-कम-वज़न (Wasting) और कम-वज़न (Underweight) का क्या अर्थ है?

नाटा-एवं-कम-वज़न - इसका का मतलब है की शिशु काफी समय से अपनी उम्र के अनुसार लम्बा नहीं हो रहा है। ऐसा दो कारणों से हो सकता है - या तो शिशु बीमार है अथवा उसे काफी समय से सही आहार नहीं मिला है। सही कद और वजन पाने में लंबा समय लग सकता है और अधिकांक्ष तौर पर शिशु सामान्य नहीं हो पाता है।

दुबला-एवं-कम-वज़न - इसका का मतलब है की शिशु बहुत दुबला है एवं अपनी लम्बाई के हिसाब से दुबला एवं कम वज़न का है। यह अक्सर तब होता है जब बीमारी की वजह से शिशु का वज़न घट जाता है। यदि बीमारी का इलाज हो जाये और शिशु को पर्याप्त आहार मिले तो खोया हुआ वजन दोबारा मिल सकता है। परन्तु यदि शिशु को पर्याप्त भोजन नहीं दिया गया तो उसका शरीर और दिमाग विकसित नहीं हो पायेगा एवं वह नाटेपन का शिकार भी हो जायेगा। अत्यधिक दुबले व कम वज़न वाले शिशु गंभीर रूप से बीमार हो सकते हैं और उनकी मृत्यु भी हो सकती है।

कम-वज़न - जब शिशु का वज़न उसकी उम्र के मुताबिक कम होता है तो उसे कम-वज़न का शिशु कहते हैं। शिशु नाटेपन-एवं-कम-वज़न के कारण एवं दुबलापन-एवं-कम-वज़न के कारण अथवा दोनों ही वजहों के कारण कम वज़न हो सकता है। सामान्य वज़न हासिल करने में कम या अधिक समय लग सकता है और यह बच्चे के दुबलापन-एवं-कम-वज़न या नाटेपन-एवं-कम-वज़न के स्तर पर निर्भर करता है।



नाटा | दुबला एवं कम वजन | कम वजन | सामान्य

क्या होता है जब शिशु कुपोषित होता है?

यदि कुपोषण की समस्या का समय पर निदान एवं उपचार नही किया गया तो इसके अल्पकालिक, मध्यकालिक एवं दीर्घकालिक दुष्परिणाम हो सकते हैं:

अल्पकालिक दुष्परिणाम	मध्यकालिक दुष्परिणाम	दीर्घकालिक दुष्परिणाम
• कमज़ोर रोग प्रतिरोधक क्षमता एवं संक्रमण और बीमारी की अधिक सम्भावना • मृत्यु का अधिक खतरा • ज्ञान ग्रहण करने (Cognitive) की कमज़ोर क्षमता • कमज़ोर विकासात्मक परिणाम	• शिक्षा देर से शुरू करना एवं बीच में ही छोड़ देना • कमज़ोर दिमाग एवं विलंबित मानसिक विकास के कारण सीखने की क्षमता में कमी	• उच्च रक्त चाप, मधुमेह, हृदय रोग, एवं मोटापा जैसी बीमारियों से जूझना • सीमित आर्थिक उत्पादकता, कमाई एवं कम आमदनी • कम पोषित महिलाओं के छोटे और कम वज़न वाले बच्चे पैदा करने की सम्भावना बनी रहती है - जिससे पीढ़ी दर पीढ़ी कुपोषण और गरीबी का कुचक्र बना रहता है।

कई मायने में कुपोषण न केवल एक व्यक्ति को प्रभावित करता है बल्कि पुरे परिवार, समाज, एवं राज्य को प्रभावित करता है। अच्छी ख़बर यह है कि जीवन के प्रथम 1000 दिन में (गर्भावस्था से लेकर शिशु के 24 माह/दो वर्ष, के होने तक), महिला एवं शिशु को पर्याप्त एवं उपयुक्त पोषक आहार देने से कुपोषण को पूरी तरह रोका जा सकता है।

जीवन के प्रथम 1000 दिन क्यों महत्वपूर्ण हैं?

वर्ष 1997 से लेकर 2003 तक विश्व स्वास्थ संगठन ने शिशु में विकास की प्रक्रिया को समझने के लिए एक 'विकास सन्दर्भ शोध' किया। इस शोध में पाया गया कि विश्व भर के शिशु (बिहार, दिल्ली, अमेरिका या अन्य देश) एक समान विकास करते हैं यदि उन्हें एक समान उपयुक्त पोषण और देखभाल मिले, खास कर प्रथम 1000 दिन के अंतर्गत। प्रथम 1000 दिन की अवधि शिशु के तीव्र विकास का समय होता है। अतः इस अवधि में माँ एवं शिशु को सहयोग देना एवं प्रोत्साहित करना अत्यधिक आवश्यक है ताकि शिशु का उसकी क्षमता के अनुसार पूरा विकास हो सके। यदि इस अवधि के दौरान शिशु को आवश्यकतानुसार पर्याप्त भोजन, देखभाल और ध्यान नहीं मिला तो वह कुपोषित हो सकता है और इस कुपोषण को दूर करना बहुत कठिन होता है।

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

बिहार की भावी पीढ़ी के बच्चों को स्वस्थ और पोषित करने एवं बिहार को बाल कुपोषण मुक्त बनाने की दिशा में निम्नलिखित बिन्दुओं को सुनिश्चित करना होगाः

- ✓ पहला गर्भ धारण करने से पहले महिलाओं को पूरी तरह से पोषित होना होगा और आदर्शतः पहले बच्चे का जन्म कम से कम 21 वर्ष की उम्र के बाद ही होना उचित होगा।
- ✓ सभी गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली महिलाओं को विभिन्न प्रकार के भोजन खाने एवं गर्भावस्था के दौरान नियमित रूप से **IFA** की गोली खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
- ✓ सभी शिशुओं को जन्म के तुरंत बाद एक घंटे के भीतर माँ का दूध देना चाहिए एवं छः माह (180 दिन) तक केवल माँ का दूध ही देना चाहिए तथा 24 महीनों तक माँ का दूध देते रहना चाहिए। यह सुनिश्चित करना चाहिए कि शिशु को कोलस्ट्रम (पहला पीला गाढ़ा दूध) जरूर मिले जो कि शिशु का पहला टीका जैसा होता है।
- ✓ छः माह (180 दिन) के होने पर शिशु को माँ के दूध के साथ साथ गुणवत्तापूर्ण ऊपरी आहार भी देना शुरू करना चाहिए एवं बढ़ती उम्र के साथ साथ भोजन की मात्रा एवं आवृत्ति भी बढ़नी चाहिए। भोजन में नाना प्रकार के खाद्य पदार्थ होने चाहिए एवं जितना हो सके पशु जनित (पशु से मिलने वाला प्रोटीन) आहार भी भोजन में शामिल करना चाहिए।
- ✓ खाना बनाने से पहले एवं शिशु को खिलाने से पहले माता तथा केयरटेकर को साबुन से हाथ अच्छी तरह धोने चाहिए।
- ✓ खुले में शौच करने की आदत को बंद करना चाहिए।
- ✓ महिलाओं को दो गर्भावस्था के बीच सही खान-पान का ध्यान रखने एवं दो बच्चों के बीच कम से कम 3 साल का अंतराल रखने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए ताकि वे अपना और अपने बच्चे का जन्म से 24 माह (2 वर्ष) के अवसर की घड़ी में पूरा ध्यान रख सकें।

माताओं एवं अभिभावकों को शिशु के वज़न व लम्बाई को नियमित रूप से मात्री एवं शिशु रक्षा कार्ड (जच्चा-बच्चा कार्ड) की मदद से मापते रहने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। यदि शिशु अपनी उम्र के हिसाब से कम विकसित है तो शीघ्र ही सलाह एवं सहायता लेनी चाहिए ताकि वह गंभीर कुपोषण का शिकार होने से बच सके। यदि शिशु फिर भी गंभीर रूप से कुपोषित, नाटा-एवं-कम-वज़न अथवा दुबला-एवं-कम-वज़न वाला पाया जाता है तो उसे शीघ्र ही ज़िले के पोषण पुनर्वास केंद्र **(Nutrition Rehabilitation Centre)** में भेजना चाहिए। याद रहे - रोक-थाम इलाज से बेहतर है क्योंकि एक बार यदि शिशु नाटा-एवं-कम-वज़न का हो गया तो उसे फिर से सामान्य स्थिति में लाना लगभग नामुमकिन है।

Alive & Thrive is funded by the Bill & Melinda Gates Foundation and the governments of Canada and Ireland and managed by FHI 360.