



जीवन के प्रथम 1000 दिन

मातृ पोषण

एक महिला का स्वास्थ्य और पोषण आगे चल कर उसके शिशु के विकास का आधार बनता है। यदि महिला को गर्भधारण के पूर्व व गर्भावस्था के दौरान सही पोषण नहीं मिला तो उसका शिशु कमज़ोर पैदा होगा एवं उसमें विकास करने की क्षमता कम होगी, उसकी हड्डियाँ कमज़ोर होंगी, संक्रमण से लड़ने की क्षमता कम होगी, स्कूल में पढ़ने लिखने की क्षमता कम होगी एवं जीवन भर उसके कमाने की क्षमता पर भी असर पड़ेगा। गर्भावस्था के दौरान यदि महिला पर्याप्त आहार नहीं लेती, पर्याप्त आराम नहीं करती या उसका वज़न बहुत कम बढ़ता है, तो महिला को एनीमिया (खून में आयरन/पोषक तत्व की कमी की बीमारी जो खून को कमज़ोर कर देती है) हो सकता है और उसकी जान खतरे में पड़ सकती है। स्तनपान कराने वाली महिला को गर्भावस्था की तुलना में अधिक भोजन करना चाहिए ताकि शिशु को स्तनपान कराने से उसके अपने स्वास्थ्य पर कोई असर ना पड़े। महिला के शरीर को पुनः सँभलने एवं स्वस्थ होने के लिए दो गर्भ के बीच अंतराल रखना बेहद आवश्यक है ताकि वह दुसरे बच्चे की सही देखभाल व भरण-पोषण कर सके। इस दौरान उसे सही खान पान, सही वज़न एवं स्वास्थ बनाये रखने में सहारे की आवश्यकता होती है।

महिला (खास कर गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिला) की सही देख भाल व पोषण की ज़रूरतों को पूरा करने के संसाधन लगभग सभी परिवारों में मौजूद होते हैं। अत्यंत पिछड़े व गरीब परिवारों के लिए कई सरकारी रोज़गार एवं सामाजिक आरक्षण/सुरक्षा कार्यक्रम/योजनायें हैं जिनके तहत गर्भावस्था के समय एवं उसके बाद भी महिला को स्वास्थ एवं खान पान की सुविधा उपलब्ध कराइ जाती है।

बिहार के हर परिवार की महिला को गर्भावस्था के पहले, गर्भावस्था के दौरान एवं बाद में, और दो गर्भ के बीच पर्याप्त पोषण सुनिश्चित करने के लिए, इन पांच नियमों को याद रखना होगा।

खाद्य पदार्थ	फायदे
मछली, मीट या कलेजी	आयरन, जिंक, उर्जा, प्रोटीन प्रदान करता है जो दिमाग एवं मांसपेशी के विकास के लिए ज़रूरी हैं।
अंडा	प्रोटीन प्रदान करता है जो शिशु के दिमाग एवं मांसपेशी के विकास के लिए ज़रूरी है।
दूध या दूध से बने पदार्थ जैसे दही, छेना, पनीर व खीर	कैल्शियम व प्रोटीन प्रदान करता है जो शिशु के मजबूत हड्डी, दांत, के लिए ज़रूरी है एवं माँ के हड्डी व मांसपेशी के लिए ज़रूरी है।
मौसमी गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां (चना साग, पालक, इत्यादि)	आयरन एवं फोलिक एसिड प्रदान करता है जो माँ एवं अजन्मे शिशु को संक्रमण से बचाता है।
मौसमी गहरा पीला या नारंगी फल व सब्जी (पका आम, पका पपीता, कटहल, कोहड़ा, इत्यादि)	माँ के शरीर में विटामिन A बनाता है जो माँ एवं शिशु के आँखों की रोशनी की सुरक्षा करता है। विटामिन C प्रदान करता है जो रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है।

नियम 1 - भात/रोटी व गाढे दाल के अलावा कम से कम 5 आसानी से उपलब्ध एवं पोषण से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएं:

ये सारे खाद्य पदार्थ अक्सर आसानी से मिल जाते हैं अथवा कम मेहनत में स्थानीय तौर पर इनका उत्पादन भी किया जा सकता है, जैसे मुर्गी पालन, मछली पालन, किचन गार्डन, खाने वाले हरे पत्ते, सब्जी की लत्तर, मौसमी फलों के पेड़-पौधे, गाये/भैंस का दूध, इत्यादि. सुनिश्चित करें की नमक में आयोडीन हो. आयोडीन गर्भ में पल रहे शिशु के दिमाग के विकास में मदद करता है एवं मृत-जन्म को रोकता है।

नियम 2 - पर्याप्त भोजन खाएं:

गर्भावस्था के दौरान महिला को कम से कम 4 से 5 कटोरी (कटोरी का माप 250 मी. ली. या एक पाओ होना चाहिए) भात या उसके बराबर की रोटियां एवं 2 कटोरी गाढ़ा दाल खाना चाहिए. स्तनपान के दौरान महिला को 5 से 6 कटोरी भात खाना चाहिए, साथ ही हर रोज़ एक बार मछली, मीट या कलेजी, एक अंडा, एक कटोरी या गिलास दूध, 2 कटोरी पका हुआ गहरा हरे रंग का साग, एवं एक कटोरी गहरा पीला या नारंगी फल या सब्जी खानी चाहिए. बीच बीच में महिला को अन्य फल जैसे केला, नाश्ता जैसे लड्डुआ, फरही, चूड़ा-गुड़, चिक्की, तिल, मूँगफली, बादाम, लायी, मकई, इत्यादि खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

नियम 3 - आर्यन एवं फॉलिक एसिड की गोली खाएँ:

गर्भावस्था की पुष्टि होते ही सभी गर्भवती महिलाओं को IFA की एक गोली हर रोज़ लेनी शुरू कर देनी चाहिए एवं गर्भावस्था के दौरान कम से कम 100 IFA की गोली का सेवन करना चाहिए. यदि महिला गोली देर से शुरू करती है या गर्भावस्था के दौरान लगातार नहीं लेने के कारण 100 गोली पूरा नहीं कर पाती है तो डिलीवरी के बाद भी उसे लेते रहना चाहिए जबतक की 100 गोलियां पूरी ना हो जायें. IFA की गोली का सेवन महिला को अनीमिया से बचाता है एवं प्रसव के समय उसकी रक्षा करता है.



फॉलिक एसिड अनीमिया के साथ साथ शिशु को जन्म दोष/विकृति से भी बचाता है. यह शिशु में भी आयरन की मात्रा को बढ़ाता है और अनीमिया से शिशु को बचाता है. IFA की गोली के सेवन का उत्तम समय रात के खाने के बाद एवं सोने से पहले है. यदि रात के खाने में IFA गोली लेने से पहले कोई खट्टा फल (नीम्बू संतरा) खाया जाए तो IFA का आयरन शरीर में अच्छी तरह समाहित होता है. IFA की गोली खाने के एक घंटे पहले या बाद में चाय का सेवन नहीं करना चाहिए, इससे शरीर में आयरन के समाहित होने में बाधा आती है. जो महिलाएं ऊपर बताये गए खाने व IFA गोली का सही सेवन करती हैं उन्हें कुछ या कोई दुष्प्रभाव का सामना नहीं करना पड़ता है. पति अथवा घर के दूसरे सदस्य महिला को IFA की गोली लेने में उसकी मदद कर सकते हैं. IFA के खाली पैकेट को रखना चाहिए क्योंकि खाली जेबों को गिन कर पता लगाया जा सकता है की कितनी गोलिया खायी गयी हैं. यह सुनिश्चित करने में मदद करेगा की कुल 100 गोलिया खायी गयी या नहीं.

नियम 4 - कैल्शियम की गोली खाएँ:

गर्भावस्था के चौथे महीने से महिला को कैल्शियम की गोली हर रोज़ दिन में दो बार खाना शुरू कर देना चाहिए और तब तक खाते रहना चाहिए जबतक की उसका शिशु छः महीने का नहीं हो जाता. इसका मतलब है की उसे कुल 720 गोलियों का सेवन करना चाहिए. एक गोली सवेरे नाश्ते के साथ और एक गोली दोपहर के खाने के साथ लेना चाहिए. ध्यान रहे की इन गोलियों का सेवन खाली पेट में नहीं करना है क्योंकि इससे गैस की समस्या हो सकती है. साथ में यह भी ध्यान में रखना है की ये गोलियां आयरन की गोलियों के साथ नहीं लेनी है क्योंकि कैल्शियम आयरन के प्रभाव को बाधित करता है.

गर्भावस्था के चौथे से छठे महीने के बीच में महिला को एक 'अल्बेन्डाजोल' की गोली लेने की आवश्यकता है ताकि मिटटी द्वारा फैलने वाले 'हेलिमन्थ' कीड़ा/जोंख से वह बच सके. यह कीड़ा अनीमिया, कुपोषण, विकास में रुकावट एवं ज्ञान ग्रहण करने की दुर्बल क्षमता का कारण बन सकता है.

नियम 5 - वजन कराएँ:

गर्भवती महिलाओं को प्रति माह आंगनवाड़ी केंद्र अथवा स्वास्थ केंद्र में अपना वज़न कराना चाहिए. दुसरे महीने से लेकर छह महीने तक महिला का वज़न प्रति माह एक किलो बढ़ना चाहिए एवं सातवें से लेकर नौवें महीने तक उसका वज़न प्रति माह दो किलो बढ़ना चाहिए. गर्भावस्था के दौरान महिला का कुल वज़न 10 से 12 किलो बढ़ना चाहिए.

महिलाओं एवं उनके परिवार को गर्भ धारण के पूर्व, गर्भावस्था के दौरान एवं स्तनपान के समय पर्याप्त पोषण सुनिश्चित करने के लिए इन बातों को याद रखें:

- ✓ महिला के प्रजनन काल के दौरान उसे पोषित रखने के लिए कीमती खाने की आवश्यकता नहीं है। स्थानीय स्तर पर उपलब्ध, सरसे एवं मौसमी खाद्य पदार्थ का ही सेवन करना चाहिए।
- ✓ गर्भ धारण से पूर्व, गर्भावस्था के दौरान एवं बीच की अवधि में महिला यदि पूरी तरह से पोषित है, तो उसके एवं उसके शिशु का स्वास्थ अच्छा होगा और पीढ़ी दर पीढ़ी चला आ रहा कुपोषण का कुचक्र समाप्त किया जा सकता है।
- ✓ यदि गर्भवती महिला को पहले तिमाही में मिचली/उलटी आती है तो उसे कम मात्रा में अधिक बार भोजन करना चाहिए।
- ✓ आम तौर पर सभी गर्भवती महिलाओं को अस्पताल में ही प्रसव (संस्थागत प्रसव) कराने में सहयोग देना बहुत ज़रूरी है। किन्तु यदि गर्भवती महिला की लम्बाई 150 सेंटीमीटर (5 फीट) से कम है या गर्भावस्था के शुरूआत में उसका वज़न 45 किलो से कम है, तो उसका प्रसव कठिन हो सकता है, अतः उसे तो खास तौर पर अस्पताल में ही प्रसव कराना चाहिए।
- ✓ गर्भावस्था के दौरान महिला की नियमित रूप से जांच करवाने में परिवार को सहयोग करना चाहिए (कम से कम 4 बार जांच)। ये जांच माँ एवं शिशु के समुचित विकास को मापने के अलावा यह भी सुनिश्चित करते हैं की माँ पर्याप्त भोजन एवं अतिरिक्त पोषक तत्व ग्रहण कर रही है खास तौर से IFA की गोलियां।
- ✓ स्तनपान कराने वाली माताओं को खुद अपना स्वास्थ बनाये रखने के लिए अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इसलिए ज़रूरी है की वे गर्भावस्था की तुलना में अधिक मात्रा में अनाज (भात / रोटी) का सेवन करें एवं बीच बीच में नाश्ता और एक अतिरिक्त बड़ा चम्मच धी अथवा तेल का सेवन भोजन के साथ अवश्य करें।
- ✓ जहाँ तक दूध की मात्रा का सवाल है, धात्री के आहार का इसपर कोई असर नहीं पड़ता। यह शिशु के स्तनपान करने पर निर्भर करता है। इसलिए कम वज़न वाली एवं अत्यंत गरीब महिलाएं भी पर्याप्त दूध बना सकती हैं यदि वे शिशु को बार बार एवं हर बार लम्बे समय तक दूध पिलाती रहे।

