



ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 5.2
IJAR 2020; 6(7): 555-558
www.allresearchjournal.com
Received: 25-05-2020
Accepted: 28-06-2020

रूबी कुमारी साह

शोधार्थी विश्वविद्यालय गृह-विज्ञान
विभाग, ल.ना.मिथिला
विश्वविद्यालय, कामेश्वरनगर,
दरभंगा, बिहार, भारत

नवजात शिशु पोषण में माता के स्तनपान का दायित्व एवं राष्ट्रीय दिशा-निर्देश

रूबी कुमारी साह

सारांश

बच्चे के जन्म के उपरांत पहले कुछ दिनों तक माँ के दूध को कॉलोस्ट्रम कहा जाता है। यह दूध पीला और गाढ़ा होता है। यह दूध अत्यधिक पोषक होता है और इसमें संक्रमण-रोधी तत्व विद्यमान होते हैं। इसमें बड़ी मात्रा में विटामिन 'ए' पाया जाता है। कॉलोस्ट्रम में अधिक प्रोटीन होता है, जो कि कई बार 10 प्रतिशत तक होता है। इसमें बाद में आने वाले दूध से कम मात्रा में वसा, कार्बोहाइड्रेट तथा दुग्धशर्करा होते हैं। शिशु को माँ का आरम्भिक दूध पिलाने से उसके शरीर में पोषक तत्वों तथा संक्रमण-रोधी पदार्थों की मात्रा बढ़ाने में सहायता मिलती है। संक्रमण-रोधी पदार्थ शिशु को अतिसार जैसे संक्रामक रोगों से बचाते हैं, जो कि जन्म के बाद पहले कुछेक सप्ताहों के दौरान बच्चों को हो सकते हैं। माँ का आरम्भिक दूध मूलतः शिशु को माँ से प्राप्त होने वाला पहला प्रतिरक्षक है। कुछ माताएँ इस प्रारम्भिक दूध को खराब तथा अपाच्य मानती हैं। दूध के रंग में अंतर तथा निरन्तरता में कमी ऐसी मान्यता के संभावित कारण हो सकते हैं।

प्रस्तावना

शिशुओं एवं छोटे बच्चों का पोषण बहुत लम्बे समय से वैज्ञानिकों एवं योजनाकारों का ध्यान आकृष्ट कर रहा है। इसका सीधा सा कारण यह है कि मानव जीवन के प्रथम वर्ष के दौरान मानव विकास दर सर्वाधिक होती है और बच्चे की पौषणिक स्थिति निर्धारित करने में शिशु आहार पद्धति में स्तनपान एवं पूरक आहार शामिल होने की प्रमुख भूमिका होती है। कुपोषण एवं शिशु आहार के बीच संबंध को भली-भांति सिद्ध किया जा चुका है। हाल ही के वैज्ञानिक साक्ष्य यह दर्शाते हैं कि प्रति वर्ष पांच से कम आयु वाले बच्चों में से 60% बच्चों की मृत्यु का कारण कुपोषण होता है। इनमें से दो तिहाई से भी अधिक बच्चों की मृत्यु का कारण अनुपयुक्त आहार पद्धतियाँ हैं और इनकी मृत्यु 1 वर्ष से कम आयु में हो जाती है। विश्व भर में केवल 35% शिशुओं को जीवन के प्रथम चार माह के दौरान माँ का दूध प्राप्त होता है और अधिकतर शिशुओं का पूरक आहार बहुत पहले या देर से आरम्भ हो पाता है। यह पूरक आहार पोषाहारीय दृष्टि से अपर्याप्त एवं असुरक्षित होता है। शिशु अवस्था एवं प्रारंभिक बाल्यावस्था में गलत आहार पद्धतियाँ सामाजिक आर्थिक विकास के लिए एक बड़ा खतरा है जोकि क्षीण होता है, इस महत्वपूर्ण आयु वर्ग के दौरान स्वस्थ विकास की प्राप्ति एवं इस बनाये रखने के मार्ग में ये पद्धतियाँ अत्यधिक गम्भीर रुकावट हैं।

Corresponding Author:

रूबी कुमारी साह

शोधार्थी विश्वविद्यालय गृह-विज्ञान
विभाग, ल.ना.मिथिला
विश्वविद्यालय, कामेश्वरनगर,
दरभंगा, बिहार, भारत

प्रथम छः माह के दौरान केवल स्तनपान- शिशु एवं छोटे बच्चे के लिए इष्टतम आहार पद्धतियाँ विशेष रूप प्रथम छः माह के दौरान केवल स्तनपान- छोटे बच्चों के जीवन की सम्भावित सर्वोत्तम शुरुआत सुनिश्चित करने में सहायता करती हैं। स्तनपान बच्चे के पालन-पोषण तथा माँ एवं बच्चों के बीच घनिष्ठ सम्बन्ध बनाने का प्राकृतिक तरीका है। स्तनपान शिशु के लिए विकास और सीखने के अवसर प्रदान करता है तथा बच्चे के पाँचों बोधों- देखना, सूँघना, सुनना, चखना, छूना को उत्प्रेरित करता है। स्तनपान बच्चे के मनो-सामाजिक विकास पर आजीवन प्रभाव के साथ-साथ उसमें सुरक्षा एवं अनुराग विकसित करता है। माँ के दूध में मौजूद विशिष्ट फैटी एसिड बौद्धिक स्तर में वृद्धि तथा बेहतर दृष्टि तीक्ष्णता प्रदान करते हैं। स्तनपान करने वाले बच्चे का बौद्धिक स्तर (आई.क्यू.) स्तनपान न करने वाले बच्चे की तुलना में 8 अंक अधिक होता है। स्तनपान छोटे बच्चे की उत्तरजीविता, स्वास्थ्य, पोषण, बच्चे में विश्वास एवं सुरक्षा की भावना के विकास को ही नहीं, अपितु मस्तिष्क विकास और सीखने की शक्ति में वृद्धि करता है।

शिशु दुग्ध पाउडर तथा शिशु आहार उत्पादक बहुराष्ट्रीय कम्पनियों के धूआधार प्रचार अभियान के कारण स्तनपान की उत्तम पद्धति को काफी नुकसान पहुँचा है। 70 के दशक के अंत में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्तनपान की प्रवृत्ति में आ रही कमी की गम्भीरता को पहचाना और स्तनपान के संरक्षण एवं संवर्धन हेतु अंतरराष्ट्रीय कोड 1981 में जारी किया। भारत सरकार ने 1983 में स्तनपान के संरक्षण एवं संवर्धनार्थ राष्ट्रीय कोड अंगीकृत किया। वर्ष 1993 से महिला एवं बाल विकास द्वारा शिशु दुग्ध अनुकल्प, दूध पिलाने वाली बोतलें तथा शिशु आहार (उत्पादन, आपूर्ति एवं वितरण का विनियमन) अधिनियम, 1992 का कार्यान्वयन किया जा रहा है।

उस समय उपलब्ध वैज्ञानिक साक्ष्य के अनुसार शिशुओं के लिये केवल स्तनपान की अवधि तक अंतरराष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय कोड में शामिल की गयी थी। इस आयु वर्ग का बहु-राष्ट्रीय कम्पनियों द्वारा दुरुपयोग किया गया तथा उन्होंने तीन माह तथा अधिक आयु के बच्चों के लिए अपने उत्पादों का संवर्धन करना आरम्भ कर दिया। पूरक आहार शीघ्र आरम्भ किये जाने के परिणाम-स्वरूप बच्चों में संक्रमण तथा कुपोषण की समस्याएँ उत्पन्न हो रही थीं। वर्ष 1993 में महिला एवं बाल विकास विभाग के तत्वावधान में भारत सरकार द्वारा अंगीकृत राष्ट्रीय पोषाहार नीति में शिशुओं एवं छोटे के आहार के संबंध

में माताओं को पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा देने में बल दिया गया।

स्वास्थ्य विभाग के सक्रिय सहयोग से महिला एवं बाल विकास विभाग के निरन्तर प्रयासों के परिणाम-स्वरूप मई 2001 में विश्व स्वास्थ्य सभा में एक महत्वपूर्ण निर्णय लिया गया तथा संकल्प सं० 54.2 में प्रथम छः माह के दौरान 'केवल स्तनपान' को तदनन्तर दो वर्ष या उससे अधिक आयु तक सतत् स्तनपान सहित पूरक आहार देने हेतु बढ़ावा देने की वैश्विक अनुशंसा की गई। इसके अतिरिक्त, मई, 2002 में 55वीं विश्व स्वास्थ्य सभा द्वारा शिशुओं एवं छोटे बच्चों हेतु पोषाहार पर एक नया संकल्प (डब्ल्यू.एच.ए. 55.25) अंगीकृत किया गया। इस संकल्प में शिशुओं एवं छोटे बच्चों हेतु आहार संबंधी वैश्विक पुष्टि की गई है। यह भी कहा गया है कि विशेषकर उपयुक्त आहार पद्धतियों के माध्यम से इष्टतम बाल वृद्धि एवं विकास सुनिश्चित किए बिना, कोई भी सरकार दीर्घकालीन सन्दर्भों में आर्थिक विकास में गति लाने के अपने प्रयासों में सफल नहीं हो पाएगी।

वैश्विक कार्यनीति में माँ एवं बच्चे के आहार को समुचित महत्व दिया गया है तथा इस तथ्य का भी समर्थन किया गया है कि माँ के सम्पूर्ण जीवन के दौरान उसकी स्वास्थ्य एवं पोषाहारीय स्थिति सुनिश्चित करे, जो कि उसका अधिकार भी है शिशुओं एवं छोटे बच्चों के आहार में सुधार किया जा सकता है। महिला एवं बाल विकास विभाग के सतत् प्रयास डिब्बा दूध, दूध पिलाने वाली बोतलों और डिब्बा बन्द शिशु आहार संशोधित अधिनियम 2003 को लाने में सफल रही। यह संशोधित अधिनियम 1 जनवरी, 2004 से लागू है। इस कानून के तहत अनन्य स्तनपान कराने की अवधि 4-6 मास से बढ़ाकर 6 मास कर दी गयी है और डिब्बा बन्द शिशु आहार पर भी पाउडर दूध की भांति विज्ञापित बिक्री पर रोक लगा दी गयी है। इस समय भारत में स्तनपान को बहुराष्ट्रीय कम्पनियों के मजबूत कानून उपलब्ध है।

दसवीं पंचवर्षीय योजना के लक्ष्य- दसवीं पंचवर्षीय योजना के लक्ष्य योजना आयोग ने शिशुओं एवं छोटे बच्चों की उपयुक्त आहार पद्धतियों के महत्व को स्वीकारते हुए पहली बार दसवीं पंचवर्षीय योजना के राष्ट्रीय पोषण लक्ष्यों में स्तनपान तथा पूरक आहार के लक्ष्यों को शामिल किया है। दसवीं योजना में वर्ष 2007 तक प्राप्त किये जाने वाले विशिष्ट पोषण लक्ष्य निर्धारित किये गये हैं। इनमें से प्रमुख लक्ष्य इस प्रकार के थे-

शिशुओं एवं बच्चों हेतु आहार पद्धतियों तथा उनकी देखभाल में सुधार के लिए पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा को बढ़ावा देना, ताकि- तीन वर्ष से कम आयु के अल्पवज़नी बच्चों की दर को वर्तमान 47% से घटाकर 40% किया जा सके; छ वर्ष तक की आयु के बच्चों में गम्भीर कुपोषण के मामलों में 50% तक की कमी की जा सके; आरम्भ से स्तनपान (माँ का आरम्भिक दूध पिलाने) के मामलों की दर को वर्तमान 15.8% से बढ़ाकर 50% करना; प्रथम छः माह के दौरान 'केवल स्तनपान' के मामलों को वर्तमान 55.2% (0-3 माह हेतु) से बढ़ाकर 80% करना; और छः माह की आयु से पूरक आहार देने के मामलों को वर्तमान 33.5% से बढ़ाकर 75% करना।

शिशु तथा बाल पोषण पर राष्ट्रीय दिशा-निर्देशों के लक्ष्य- शिशु तथा बाल पोषण के नये मानकों अर्थात् छः माह की आयु तक केवल स्तनपान (पिछले दिशा-निर्देशों में निर्धारित 4-6 माह की आयु के स्थान पर), छः माह की आयु से पूरक आहार के साथ दो वर्ष अथवा अधिक आयु तक सतत् स्तनपान के विषय में सभी व्यवसायियों, प्रशिक्षण संस्थाओं के अनुदेशकों तथा देश के विभिन्न भागों के क्षेत्रीय कर्मियों को जानकारी नहीं है। इस महत्वपूर्ण जानकारी के अभाव उपरोक्त व्यक्ति अब भी पुराने मानकों का समर्थन कर रहे हैं। अतः यह निर्णय लिया गया है कि खाद्य एवं पोषण बोर्ड, महिला एवं बाल विकास विभाग, भारत सरकार द्वारा और दूसरे संस्थान द्वारा समय-समय पर जारी किये गये दिशा-निर्देशों के स्थान पर शिशु तथा बाल पोषण संबंधी राष्ट्रीय दिशा निर्देश जारी किये जायें। इसलिए, शिशु तथा बाल पोषण संबंधी राष्ट्रीय दिशा-निर्देशों के उद्देश्य इस प्रकार हैं :

- शिशु तथा बाल पोषण का समर्थन करना तथा राष्ट्र-व्यापी इष्टतम आहार पद्धतियों के माध्यम से इसमें सुधार करना,
- नीति-निर्माण स्तर से देश के विभिन्न भागों के जन-सामान्य तक क्षेत्रीय भाषाओं में स्तनपान एवं पूरक आहार के सही मानकों का प्रचार-प्रसार करना,
- शिशुओं तथा छोटे बच्चों हेतु आहार पद्धतियों की इष्टतम सफलता के लिए सरकार के संबद्ध क्षेत्रों, राष्ट्रीय संगठनों तथा व्यावसायिक समूहों प्रतिबद्धता एवं जागरूकता में वृद्धि के प्रयासों की आयोजना में सहायता करना, तथा
- योजना आयोग द्वारा दसवीं पंचवर्षीय योजना हेतु निर्धारित शिशुओं एवं छोटे बच्चों के लिए आहार पद्धति संबंधी

राष्ट्रीय लक्ष्य प्राप्त करना, ताकि बच्चों में कुपोषण के स्तर में कमी लाई जा सके।

शिशुओं एवं छोटे बच्चों हेतु उपयुक्त आहार पद्धतियाँ- विश्व स्वास्थ्य संगठन 2002 के अनुसार, स्तनपान शिशुओं को स्वस्थ विकास हेतु उन्हें आदर्श आहार प्रदान करने का अनुपम साधन है। यह महिलाओं को स्वास्थ्य हेतु महत्वपूर्ण निहितार्थों सहित प्रजनन प्रक्रिया का एक भाग भी है। यह एक वैश्विक सार्वजनिक अनुशांसा है कि शिशुओं को उनको जीवन को प्रथम छः माह के दौरान केवल स्तनपान कराया जाय ताकि उनकी इष्टतम वृद्धि विकास एवं स्वास्थ्य सुनिश्चित किया जा सके। इसलिए शिशुओं की बढ़ती पोषाहारीय आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु उन्हें दो वर्ष या उससे अधिक आयु तक सतत् स्तनपान को साथ पोषाहारीय दृष्टि से पर्याप्त एवं सुरक्षित पूरक खाद्य पदार्थ प्राप्त होने चाहिए।

स्तनपान- माँ के दूध की पोषाहारीय श्रेष्ठता आधुनिक विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी भी शिशुओं के लिए माँ के दूध से बेहतर उत्पाद तैयार कर पाने में असमर्थ हैं। शिशु की पोषाहारीय एवं मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं की संतुष्टि हेतु स्तनपान सर्वोत्तम साधन है। प्राचीन समय से ही मानव दूध की अनुपम पोषाहारीय गुणवत्ता को मान्यता दी जाती रही है। माँ का दूध सुपाच्य एवं परिपाच्य होता है। माँ के दूध में विद्यमान प्रोटीन अधिक विलेय होता है, जिसे शिशु द्वारा आसानी से पचाया तथा आत्मसात् किया जा सकता है। इसी प्रकार माँ के दूध में विद्यमान वसा और कैल्शियम को भी शिशु द्वारा आसानी से आत्मसात् किया जा सकता है। माँ के दूध में मौजूद दुग्धशर्करा शिशु को तत्काल ऊर्जा प्रदान करती है। इसके अतिरिक्त, इस दुग्धशर्करा का एक भाग आँतों में जाकर दुग्धाम्ल बनकर वहाँ मौजूद हानिकारक जीवाणुओं को समाप्त करता है तथा कैल्शियम एवं अन्य खनिजों को आत्मसात् करने में शिशु की सहायता करता है। माँ के दूध में पाये जाने वाले थायमीन, विटामिन 'ए' और विटामिन 'सी' जैसे विटामिनों की मात्रा माँ के आहार पर निर्भर करती है। सामान्य परिस्थितियों में ये सभी विटामिन माँ के दूध में पर्याप्त मात्रा में मौजूद होते हैं। मानव दूध में संक्रमण-रोधी गुण विद्यमान होते हैं जो कि किसी अन्य दूध में नहीं होते। विकासशील देशों में मानव दूध का यह संरक्षक गुण विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि इन देशों में संक्रमण होने की संभावना अधिक है। स्तनपान के कुछ महत्वपूर्ण लाभ इस प्रकार हैं -

1. शिशुओं के लिए माँ का दूध सर्वोत्तम प्राकृतिक आहार है।
2. माँ का दूध सदैव स्वच्छ होता है।
3. माँ का दूध बच्चे को बीमारियों से बचाता है।
4. माँ का दूध बच्चे को अधिक बुद्धिमान बनाता है।
5. माँ का दूध 24 घंटे उपलब्ध होता है और इसके लिए कोई विशेष तैयारी नहीं करनी पड़ती।
6. माँ का दूध बच्चे के लिए प्रकृति का उपहार है और इसे खरीदने की आवश्यकता नहीं होती।
7. स्तनपान से शिशु एवं माँ के बीच विशेष संबंध स्थापित होता है।
8. स्तनपान से माता-पिता को अपने बच्चों के जन्म के बीच अंतर रखने में सहायता मिलती है।
9. स्तनपान से माँ को गर्भावस्था के दौरान बढ़ा अपना वजन कम करने में सहायता मिलती है।

स्तनपान की शीघ्र शुरुआत— स्तनपान की शीघ्र शुरुआत स्तनपान की सफलता तथा शिशु को माँ का आरम्भिक दूध कॉलोस्ट्रम प्रदान करने हेतु अत्यन्त आवश्यक है। आदर्श रूप से शिशु को उसके जन्म के बाद यथाशीघ्र एवं यदि संभव हो सके तो एक घंटे के भीतर पहली बार माँ का दूध पिला दिया जाना चाहिए। नवजात शिशु अपने जीवन के इस दौरान बहुत सक्रिय होता है और यदि शिशु को उसकी माँ के साथ रखा जाय तथा उसे माँ का दूध पिलाने का प्रयास किया जाय तो वह स्तनपान करना शीघ्र ही सीख जाता है। शिशु द्वारा शीघ्र ही स्तनपान आरम्भ करने से माँ के शरीर में दूध बनने की प्रक्रिया आरम्भ हो जाती है और इससे शीघ्र ही माँ को दूध आने लगता है। ऑपरेशन द्वारा प्रसव के मामले में नवजात शिशु को उसके जन्म के बाद 4-6 घंटे के भीतर माँ का दूध पिलाना आरम्भ किया जा सकता है। इस कार्य के लिए माँ को सहारा देने की आवश्यकता होती है। नवजात शिशुओं को उनकी माताओं के निकट रखा जाना चाहिए, ताकि उन्हें माँ की गर्माहट मिले और बार-बार माँ का दूध उपलब्ध हो सके। इससे भी माँ के स्तनों में शीघ्र दूध आता है। यह आवश्यक है कि शिशु को माँ का पहला दूध (कॉलोस्ट्रम) प्राप्त हो। यह दूध बाद में आने वाले दूध से अधिक गाढ़ा व पीला होता है तथा यह दूध बहुत कम मात्रा में पहले कुछेक दिन ही आता है। इस समय आवश्यक सम्पूर्ण आहार एवं पेय माँ के पहले दूध में मौजूद होते हैं।

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि नवजात शिशु को अन्य कोई पेय पदार्थ या शहद घुट्टी, पशु अथवा पाउडर का दूध, चाय,

पानी या ग्लूकोज जल जैसे खाद्य पदार्थ नहीं दिये जाने चाहिए, क्योंकि ये सभी शिशु के लिए काफी हानिकारक होते हैं। पहली बार माँ बनने वाली महिला को स्तनपान कराने हेतु उपयुक्त मुद्रा की जानकारी दी जानी चाहिए। शिशु को उतनी बार तथा उतनी देर तक माँ का दूध पिलाया जाना चाहिए, जितना वह चाहे। सामान्यतः देश में विलम्ब से स्तनपान की शुरुआत का चलन है। इस चलन के कारण नवजात शिशु माँ संक्रमण-रोधी तत्वों, विटामिन ए तथा प्रोटीन के संकेन्द्रित स्रोत से वंचित रह जाते हैं। कई समुदायों में विभिन्न स्तनपान की शुरुआत बच्चे के जन्म के आरम्भिक दूध में विद्यमान अंधविश्वासों तथा अज्ञान के कारण के बाद पांचवे दिन से की जाती है। भारत में जन्म लेने वाले केवल 15.8% नवजात शिशुओं को ही अपने जन्म के एक घंटे के भीतर माँ का दूध प्राप्त होता है और केवल 37.1% नवजात शिशुओं को एक दिन के भीतर माँ का दूध प्राप्त होता है।

विलम्ब से स्तनपान की शुरुआत के परिणाम-स्वरूप शिशु न केवल बहुमूल्य कॉलोस्ट्रम से वंचित रह जाता है, बल्कि स्तनपान की शुरुआत से पहले ही नवजात शिशुओं को ग्लूकोज जल, शहद घुट्टी, पशु या पाउडर का दूध दिया जाता है, जो कि शिशुओं के लिए काफी हानिकारक होते हैं और बहुधा अतिसार का कारण बनते हैं। विलम्ब से स्तनपान की शुरुआत के कारण माताओं के स्तन अतिपूरित हो जाते हैं, जिससे उनमें दूध उतरने में कठिनाई उत्पन्न हो जाती है माँ के आरम्भिक दूध के महत्व के विषय में माताओं तथा समुदायों को जानकारी देने से यह सुनिश्चित किया जा सकेगा कि माँ के आरम्भिक दूध को व्यर्थ करने की बजाय शिशुओं को पिलाया जाय।

संदर्भ

1. सुदर्शन भाटिया, शिशु पालन और माँ के दायित्व, पुस्तक महल, दिल्ली, 2012
2. वृन्दा सिन्हा, मातृकला एवं शिशु कल्याण, पंचशील प्रकाशन, जयपुर, 2011
3. शांति घोष, पोषण एवं बच्चों की देखभाल, एक व्यावहारिक पुस्तिका, जे.पी. ब्रदर्स मेडिकल पब्लिशर्स प्रा.लि., नई दिल्ली, 1969
4. रवि प्रकाश अग्रिहोत्री, गृहविज्ञान, अजमेरा प्रिंटिंग वर्क्स, जयपुर, 1999.