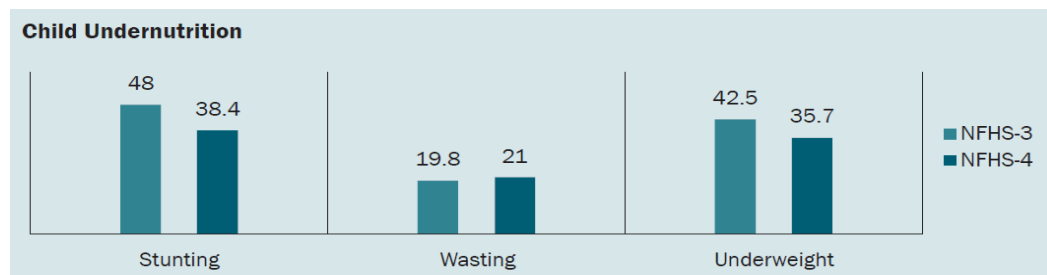


कुपोषण - एक परिचय

कुपोषण भारत के लिए एक गम्भीर समस्या बनी हुई है, जो कई कारणों से है। मुख्य रूप से **शिशु एवं युवा बाल आहार, प्रतिरक्षण, संस्थागत प्रसव, समुदाय की प्रथाएँ, स्वच्छता एवं अन्य सम्बंधित कारण** शामिल हैं। वर्तमान में बच्चोंमें **नाटापन, अल्प वज़न, एवं अवरुद्ध विकास** की समस्या एक बड़ी समस्या बनी हुई है जिसका समाधान करने के लिए बहु-आयामी दृष्टिकोण एवं निरन्तर प्रयास की आवश्यकता है।

कुपोषण जैसी इस गम्भीर समस्या से लड़ने के लिए भारत सरकार ने **8 मार्च 2018** को राजस्थान के झुंझुनू से पोषण अभियान की शुरुआत की थी जो अब पूरे भारत के लिए एक जनांदोलन बन गया है। पोषण अभियान के अंतर्गत 2022 तक भारत को कुपोषण मुक्त बनाने की संकल्पना की गई है और यह संकल्पना तभी पूरी हो पायेगी, जब इससे जुड़ा भारत का हर नागरिक एक-जुट होकर प्रयास कर सकेगा। बच्चों के कुपोषण में मुख्य रूप से **नाटापन, दुबलापन एवं कम वज़न प्रमुख बिंदु हैं। कुपोषण दूर करने के लिए इन तीन मुख्य बिंदुओं से लड़ना होगा।**



नाटापन (Stunting) – यदि उम्र के साथ लम्बाई का विकास न हो यानि बच्चे का अवरुद्ध विकास हो, तो बच्चे नाटेपन का शिकार होजाते हैं। वर्तमान में **हर 5 में से 2 बच्चे (38.4%)** नाटेपन का शिकार हैं। (NFHS – 4)

दुबलापन (Wasting) –यदि लम्बाई के साथ वज़न नहीं बढ़ पाता है, तो बच्चे दुबलेपन का शिकार होजाते हैं। वर्तमान में **हर 5 में से 1 बच्चा (21%)** दुबलेपन का शिकार है। (NFHS – 4)

कम वज़न (Underweight) –यदि उम्र के साथ वज़न नहीं बढ़ पाता है, तो बच्चे कम वज़न का शिकार होजाते हैं। वर्तमान में **हर 5 में से 2 बच्चे (35.7%)** कम वज़न के शिकार हैं। (NFHS – 4)

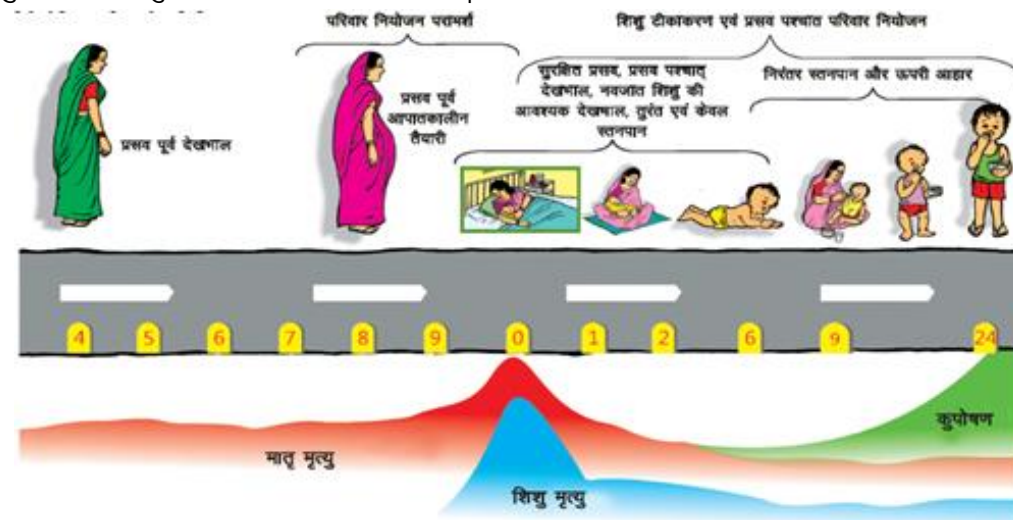
कुपोषण और राजस्थान

बच्चों के पोषण सम्बन्धी सुचानांक को यदि देखा जाए तो राजस्थान की स्थिती कुछ अच्छी नहीं है। यहाँके पोषण सम्बन्धी सुचानांक भारत के अन्य राज्यों से ख़राब है। NFHS – 4 (2015-16) के सर्वे के अनुसार राजस्थान के पोषण सम्बन्धी सुचानांक कुछ इस तरह से हैं –

- **39.1%** बच्चे यानी हर 5 में से 2 बच्चे नाटेपन के शिकार हैं।
- **23%** बच्चे यानी हर 5 में से 1 बच्चा दुबलेपन का शिकार है।
- **36.7%** बच्चे यानी हर 5 में से लगभग 2 बच्चे कम वज़न के शिकार हैं।
- **60.3%** बच्चे यानी हर 5 में से 3 बच्चे अनीमिया के शिकार हैं (**<11.0 g/dl**)।
- **58.2%** बच्चे यानि हर 5 में से लगभग 3 बच्चे ही 6 माह तक केवल स्तनपान कर पाते हैं।
- **28.4%** बच्चे यानि हर 5 में से लगभग 1.5 बच्चे ही जन्म के 1 घंटे के अन्दर स्तनपान कर पाते हैं।
- **30.1%** बच्चे यानि हर 5 में से लगभग 1.5 बच्चे ही 6 माह पूरा होने पर ऊपरी आहार की शुरुआत कर पाते हैं।

1000 दिवस - कुपोषणसे लड़ने का समय

एक बच्चे के जीवन के प्रथम 1000 दिन (**यानी गर्भावस्था के 270 दिन और बच्चे के जन्म के बाद 2 वर्ष यानि 730 दिन**) उसके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि यही वह समय होता है, जब एक बच्चे का सबसे ज़्यादा और तेज़ी से विकास होता है। यदि इन 1000 दिनों में बच्चे और माँ की देखभाल सही से कर ली जाए तो माँ और बच्चे स्वस्थ रहेंगे और मातृ-शिशु मृत्यु दर एवं कुपोषण दर बहुत हद तक कम हो सकती है।



हमने लिया है प्रण, भगाएंगे कुपोषण

पहले 270 दिन (गर्भावस्था काल) में माँ की देखभाल -

एक स्वस्थ बच्चेकी नींवगर्भावस्था काल से ही शुरू होजाती है क्योंकि गर्भावस्था काल में जितना ध्यान गर्भवती महिला अपना रखेगी उसी का परिणाम जब बच्चा जन्म लेगा तो मिलेगी। गर्भावस्था काल में यदि विशेष ध्यान रखा जाए तो मातृ मृत्यु एवं शिशु मृत्यु दर में काफी कमी आ सकती है। एक गर्भवती महिला को गर्भावस्था काल में निम्न बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए -

- जल्द से जल्द आंगनवाड़ी केंद्र में पंजीयन
- पंजीयन के अतिरिक्त कम से कम 3 प्रसव पूर्व जांच
- जल्द से जल्द TT के 2 इंजेक्शन लगवाना
- हर महीने नियमित रूप से वजन करवाना (पुरे गर्भावस्था काल में 10-12 किलो वजन बढ़ना चाहिए)
- गर्भावस्था के चौथे माह से आई.एफ.ए. की एक गोली रोज़ रात के भोजन के साथ (यह अनीमिया से बचाव करता है)
- गर्भावस्थाके चौथे माह से कैल्शियम की दो गोली रोज़ (आई.एफ.ए. व दूध के साथ न लें)
- गर्भावस्थाके 4-6 माह के अन्दर अलबेनडाज़ोल (कीड़े मारने वाली दवा) की एक टेबलेट लेना
- हरी एवं नारंगी सब्जियों व फलों का सेवन करें और यदि अंडा, मांस, मछली खा सकें तो काफी लाभदायक होगा
- खाने में आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग
- दिन में 2 घंटे और रात में कम से कम 8 घंटे का विश्राम और भारी वस्तुओं को न उठाना

अगले 730 दिन यानी बच्चे के जन्म से 2 वर्ष तक -

प्रथम 2 वर्ष एक बच्चे की ज़िन्दगी का सबसे महत्वपूर्ण समय होता है, क्योंकि इसी समय एक बच्चे का सर्वाधिक लगभग 80% मानसिक एवं शारीरिक विकास होजाता है। अतः ये अत्यंत आवश्यक है कि इस पुरे काल में बच्चे के खान पान का विशेष ध्यान रखा जाए। एन पुरे 730 दिनों को 2 महत्वपूर्ण काल में बांटा जा सकता है -

- प्रथम 180 दिन** यानि 6 माह जिसमे बच्चे को सिर्फ और सिर्फ स्तनपान करवाना होता है यहाँ तक कि पानी का एक घूँट भी नहीं देना होता है।
- 181 दिन से 730 दिन यानि 6 माह पूर्ण होने से 2 वर्ष तक** - जैसे ही एक बच्चा 6 माह पूरा करले और 181 वाँ दिन शुरू होजाए, उस बच्चे का अन्नप्राशन यानी ऊपरी आहार शुरू कर देना चाहिए। ऊपरी आहार की शुरुआत हल्के मुलायम खाने से करनी चाहिए और शुरू में कम मात्रा में देना चाहिए और फिर आयु अनुसार आहार की मात्र बढ़ाते रहना चाहिए। परन्तु ध्यान रहे कि

बिस्कुट या दाल का पतला पानी नहीं देना चाहिए। यहाँ यह ध्यान रखना भी अत्यंत आवश्यक है कि ऊपरी आहार के साथ-साथ स्तनपान भी 2 वर्ष तक जारी रखना चाहिए और जहाँ तक सम्भव हो सके माँ के दूध के अलावा किसी पशु का दूध नहीं दें।



कुपोषण से लड़ने के लिए उपलब्ध प्लेटफार्म -

कुपोषण से लड़ने के लिए समुदाय स्तर पर होने वाली गतिविधियाँ और गृह भेंट दो महत्वपूर्ण प्लेटफार्म हैं। कुपोषण दूर करने के लिए ये अत्यंत आवश्यक है कि इन दोनों प्लेटफार्म का कुशलतापूर्वक उपयोग किया जाए। इन दोनों प्लेटफार्म के माध्यम से आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं आशा एक महत्वपूर्ण योगदान अदा कर सकती हैं।