संचार ब्रीफ्स

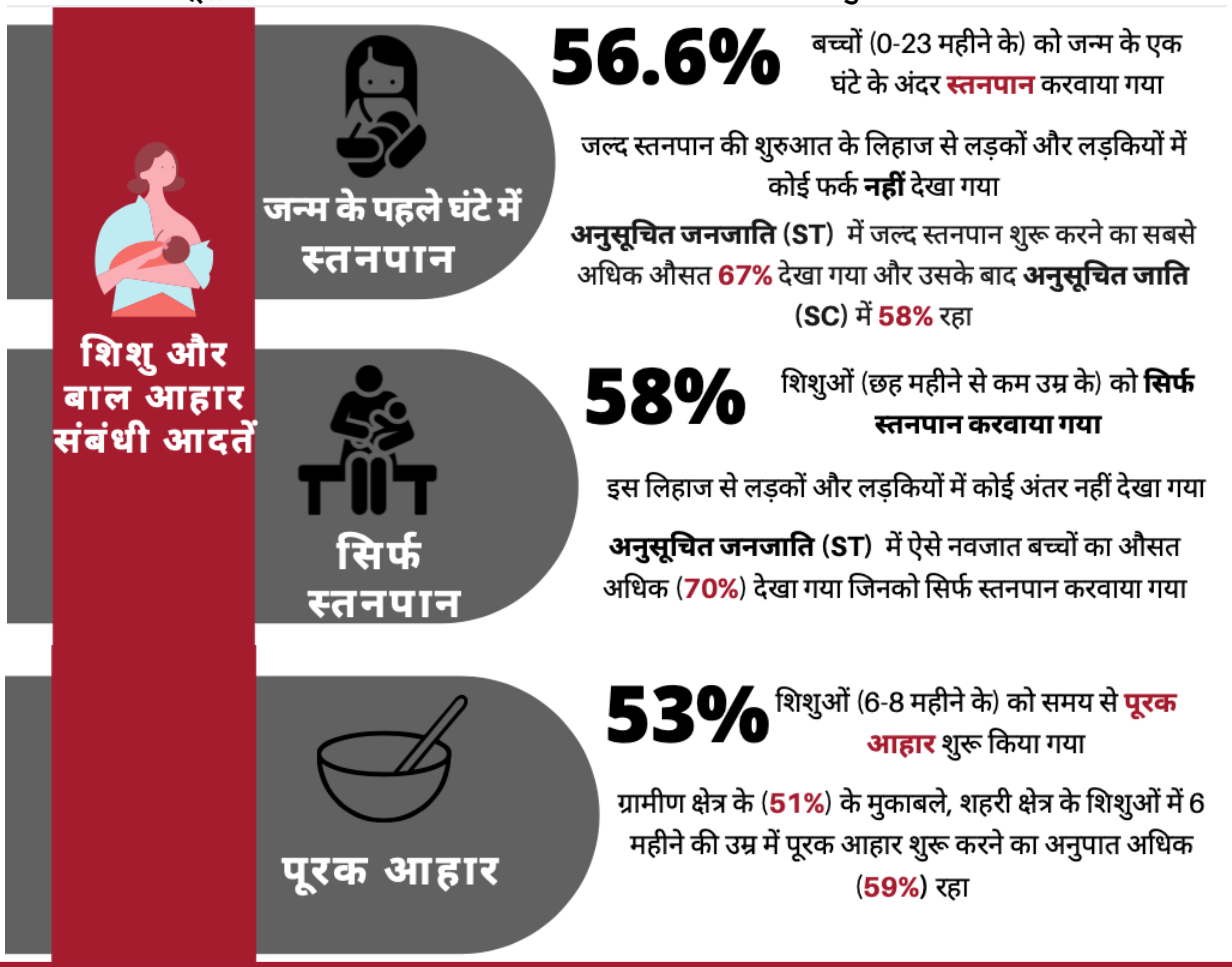
विज्ञान और समाचार: स्वास्थ्य व अनुसंधान संचार

ब्रीफ #12: स्तनपान और पूरक आहार

निम्न बिंदुओं के आधार पर स्तनपान संबंधी आदतों को समझा जा सकता हैः

- **जन्म के पहले घंटे में स्तनपान**- इसमें पिछले 24 महीनों के दौरान पैदा हुए बच्चों में उन बच्चों का औसत देखा जाता है जिन्हें जन्म लेने के एक घंटे के अंदर स्तनपान मिला|
- **सिर्फ स्तनपान-** इसमें 0-5 महीने की उम्र के शिशुओं में पिछले दिन सिर्फ स्तनपान करने वाले बच्चों का औसत आंका जाता है। डब्लू.एच.ओ जीवन के शुरुआती छह महीनों के दौरान सिर्फ स्तनपान की ही अनुशंसा करता है।
- **पूरक आहार-** इसके तहत 6-8 महीने की उम्र के बच्चों में पिछले दिन ठोस, अर्ध ठोस या नरम खाद्य पदार्थों के सेवन का औसत आंका जाता है। डब्लू.एच.ओ अनुशंसा करता है कि पूरक आहार छठे महीने से शुरू किया जाए और साथ ही स्तनपान जारी रखा जाए।

कॉम्प्रिहैन्सिव नैशनल न्यूट्रिशन सर्वे (सी.एन.एन.एस) 2016-2018, भारत के प्रमुख नतीजे:



क्या आप जानते हैं?

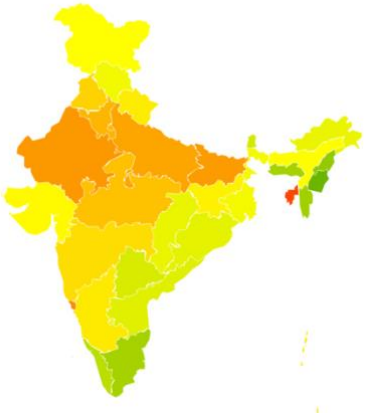
शिशु के जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करना बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह मां-बच्चे के बीच के लगाव को और मजबूत करता है, स्तन में दूध उत्पादन में सहायक होता है और माँ का पहला गाढ़ा पीला दूध जो निकलता है उसमें बहुत से रोगों से लड़ने की क्षमता (एंटीबॉडी) होती है और शिशु को बीमारियों से बचाने के लायक कई पोषक तत्व होते हैं। छह महीने के बाद बच्चे की पोषण संबंधी जरूरत को सिर्फ स्तनपान से पूरा नहीं किया जा सकता है, इसलिए स्तनपान जारी रखते हुए पूरक आहार शुरू करने की जरूरत होती है।

स्तनपान और पूरक आहार संबंधी राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4 (एन.एफ.एच.एस-4) 2015-16 पर आधारित आंकड़े जो प्रोजेक्ट संचार पोर्टल से लिए गए हैं: (मैप पर क्लिक करके वीजुअलाइजेशन तक पहुंच सकते हैं)

(अ) **ट्रीमैप**- तीन साल से कम उम्र के बच्चों के औसत को दर्शा रहा है, जिन्हें भारत में जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान मिला (सर्वे से पहले के 5 साल में अंतिम बच्चे का) (%)

(आ) **मैप**- 6-8 महीने के बच्चों के औसत को दर्शा रहा है, जिन्हें भारत में ठोस या अर्ध ठोस आहार और स्तनपान मिला (%)

(अ)



(आ)

सबसे खराब प्रदर्शन **सबसे अच्छा प्रदर्शन**

संदर्भ:

- विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लूएचओ) Indicators for assessing infant and young child feeding practices. Part I: Definitions. जिनीवा, डब्लूएचओ; 2010
- स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (एमओएचएफडब्लू), भारत सरकार, यूनीसेफ और पोपुलेशन काउंसिल। 2019 कॉम्प्रिहैन्सिव नैशनल न्यूट्रिशन सर्वे (सीएनएनएस), राष्ट्रीय रिपोर्ट, नई दिल्ली
- इंटरनेशल इंस्टीट्यूट फॉर पोपुलेशन साइंसेज (आईआईपीएस) और आईसीएफ 2017. राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएचएस-4) 2015-16:भारत, मुंबई: आईआईपीएस।

यह आपके काम में कैसे मददगार होगा?

पत्रकार स्वास्थ्य और विकास संबंधी विषयों पर जागरुकता में अहम भूमिका निभाते हैं। बच्चे किसी भी अर्थव्यवस्था की रीढ़ होते हैं और राष्ट्र का भविष्य उनके स्वास्थ्य और कुशलता पर निर्भर करता है।

शुरुआती छह महीने में शिशु को जितने पोषण की जरूरत होती है वह स्तनपान में पर्याप्त होता है और इस अवधि में केवल स्तनपान ना सिर्फ पर्याप्त होता है बल्कि यही उनके स्वास्थ्य, विकास और बढ़ोतरी में लाभकारी होता है। प्रत्येक परिवार को मां के दूध का महत्व जरूर पता होना चाहिए। स्तनपान को ले कर जागरुकता का प्रयास भारत के सतत विकास लक्ष्यों (एस.डी.जी) की प्राप्ति की दिशा में मददगार होगा।

प्रोजेक्ट 'संचार' का लक्ष्य लोक स्वास्थ्य के क्षेत्र में संचार के लिए साक्ष्य का उपयोग करने की क्षमता तैयार करना और इसे संबंधित लोगों की आदत में शामिल करवाना है। इसके लिए 'संचार' वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित स्रोतों से प्राप्त राष्ट्रीय स्तर के आंकड़ों को आंकता है और उन्हें आसानी से समझ आने लायक स्वरूप में उपलब्ध करवाता है।

साथ ही डाउनलोड कर आसानी से उपयोग की जा सकने वाली सहयोगी दृष्य सामग्री भी उपलब्ध करवाता है।

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center