



March, 2010



भारत में बाल विकास एवं पोषण

* डॉ. कामिनी जैन ** डॉ. संगीता अहिरवार
*** श्वेता धाकड़

* प्राध्यापक, शास. गृहविज्ञान, स्नातकोत्तर, महाविद्यालय, होशंगाबाद

** सहा.प्राध्यापक शा. कुसुम महाविद्यालय, सिवनी मालवा

*** शोधार्थी म.प्र. भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय, भोपाल

वर्ष 2001 की जनगणना के अनुसार भारत की कुल आबादी का 35 प्रतिशत हिस्सा बच्चों का है, जिसमें 0-14 वर्ष के बालक-बालिका शामिल हैं। विश्व के 60 लाख से अधिक 5 वर्ष तक बच्चों की मृत्यु प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से कुपोषण की वजह से हर वर्ष हो रही है, जिसे रोका जा सकता है। यूएनडीपी की रिपोर्ट के अनुसार ऐसी अधिकतर मौतें बांग्लादेश, पाकिस्तान एवं भारत में होती हैं।

भारत में अल्पपोषित बच्चों की संख्या विश्व में सर्वाधिक है। यह जनजातीय हिस्सों में अधिक है। भारत में तीन वर्ष से कम उम्र के 44 प्रतिशत बच्चे कुपोषित हैं, जो सब-सहारा क्षेत्र के 25 प्रतिशत औसत से अधिक हैं।

राष्ट्रीय पारिवारिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण-3 की रिपोर्ट के अनुसार भारत में 6 माह से 35 माह के 75 प्रतिशत बच्चे रक्तहीनता के शिकार हैं। 45.8 प्रतिशत शिशुओं (0 से 6 माह) को माँ का दूध मिल पाता है। 34.9 प्रतिशत माता प्रसव के 1 घंटे के भीतर नवजात शिशु को दूध पिलाती हैं, जो न्यूनतम आदर्श स्थिति से भी नीचे है। 3 वर्ष की उम्र के प्रत्येक 3 बच्चों में एक क्लिनिकल रूप से कम वजन वाले हैं।

कम वजन वाले बच्चे मध्यप्रदेश में 60.3 प्रतिशत छत्तीसगढ़ में 52.1 प्रतिशत, गुजरात में 47.4 प्रतिशत, उत्तर प्रदेश में 47.3 प्रतिशत एवं हरियाणा में 41.9 प्रतिशत हैं। आंध्रप्रदेश में 3 वर्ष तक के 79 प्रतिशत बच्चे रक्तहीनता के शिकार हैं। पंजाब में 80 प्रतिशत बच्चे रक्तहीनता के शिकार हैं।

33 प्रतिशत बच्चे दिल्ली में कम वजन के हैं। प्रथम 6 माह के 12 प्रतिशत, 12 माह तक में 37 प्रतिशत एवं 18 माह तक में 50 प्रतिशत शिशु अल्पपोषित हैं। बिहार में हर रोज़ 400 नवजात शिशुओं की मौत हो जाती है। स्तनपान कराकर इनमें से 80 की जानें बचाई जा सकती हैं।

बिहार में मात्र 4 प्रतिशत मातायें ही 1 घंटे के अंदर नवजात शिशु को दूध पिलाती हैं। इस राज्य में बच्चों में कुपोषण की दर 80 प्रतिशत है। लौह तत्व की कमी से एशिया एवं अफ्रीका के 20

प्रतिशत गर्भवती महिलाओं की मृत्यु प्रसव के दौरान हो जाती है। गर्भवती महिलाओं के भोजन में आयोडीन की कमी होना से गर्भस्थ शिशुओं पर बुरा प्रभाव पड़ता है और जन्म के बाद ऐसे बच्चों की बुद्धिमत्ता कम होती है।

भारत में करीब 10 करोड़ बच्चे कुपोषण के कारण प्रतिरोधक क्षमता की कमी से उत्पन्न समस्याओं का सामना कर रहे हैं। बच्चों का लालन-पालन और संतुलित पोषण आज की आवश्यकता है एवं यह बच्चों का जन्म सिद्ध अधिकार है। प्रसव उपरांत प्रत्येक मां को तत्काल अपना दूध नवजात शिशु को पिलाना शुरू कर देना चाहिए।

प्रत्येक धात्री मां यदि नवजात शिशु को अपना प्रथम दूध (कोलोस्ट्रम) पिलाती है तो भारत में प्रतिवर्ष 2 लाख 50 हजार शिशुओं की जान बचाई जा सकती है।

कोलोस्ट्रम से बच्चों में पोषक तत्व के साथ ही प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। बच्चों के पोषण में मां का दूध एवं पूरक पोषाहार स्वास्थ्य की धुरी है। इससे बच्चों में समग्र शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास होता है। कोलोस्ट्रम में विटामिन-ए सबसे ज्यादा होता है।

यह रक्तस्त्राव से होने वाली बीमारी से बचाव करता है, आंखों की रोशनी बढ़ाता है, आंत को परिपक्व एवं मजबूत करता है, साथ ही पीलिया रोग से बचाव करता है। यह जन्म से लेकर 1 वर्ष की उम्र की अवस्था के शिशु के सर्वांगीण विकास का आधार है। इस अवस्था में यदि शिशु के पोषण एवं स्वास्थ्य पर समुचित ध्यान नहीं दिया जाता है तो इसका प्रभाव शिशु के पूरे जीवन पर पड़ता है।

मां के दूध के स्राव की मात्रा माता के खान-पान, व्यायाम, आराम तथा मानसिक तनाव से मुक्ति पर निर्भर करती है। जो माता शिशु को स्तनपान कराती है, उन्हें अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता होती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, 'प्रथम माह में एक धात्री माता जिसे पूर्ण पौष्टिक एवं संतुलित आहार प्राप्त होता है, उनके स्तनों में प्रतिदिन 850 मिली तक दूध का

तालिका-1 मां के प्रथम दूध कोलोस्ट्रम में पाए जाने वाले पोषक तत्व

पोषक तत्व	मात्रा प्रति 100 मिली.
ऊर्जा (कि. कैलोरी)	58
वसा (ग्राम)	2.9
कैल्शियम (मि.ग्रा.)	31
फास्फोरस (मि.ग्रा.)	14
लोह तत्व (मि.ग्रा.)	0.09
प्रोटीन (ग्राम)	2.7
लैक्टोस (ग्राम)	5.3
कैरोटीन (आई.यू.)	186
विटामिन-ए (आई.यू.)	296

तालिका-2

1-6 वर्ष के बच्चों के लिये पोषक तत्व	भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद 1993 के अनुसार मात्रा
कैलोरी	1240-1690 कि. कैलोरी
प्रोटीन	22-30 ग्राम
वसा	25 ग्राम
कैल्शियम	0.4 ग्राम
लोह तत्व	12-18 मिलीग्राम
विटामिन-ए	400 यूजी
रेटीनॉल	1600 आईयू
कैरोटीन	200 आईयू
विटामिन-डी	0.6-0.9 मिलीग्राम
थायमिन	0.7-1.0 मिलीग्राम
राइबोफ्लेविन	8-11 मिलीग्राम
निकोटिनिक एसिड	0.9 मिलीग्राम
पायरीडॉक्सीन	30-40 यूजी
फोलिक अम्ल	0.2-1.0 यूजी
विटामिन-बी12	40 मिलीग्राम
विटामिन-सी	

निर्माण होता है। बच्चों का स्वास्थ्य मां के स्वास्थ्य व उनके खान-पान से जुड़ा होता है। 1-5 वर्ष की अवस्था में बच्चों का शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं संवेगात्मक विकास काफी तीव्र गति से होता है।

इस उम्र में यदि पूर्ण पौष्टिक आहार नहीं मिलता है तो बच्चों में संक्रामक रोगों से लड़ने की क्षमता का भी अभाव होने लगता है। मस्तिष्क तथा नाड़ी तंतुओं का निर्माण समुचित

प्रकार से नहीं हो पाता है। इससे विकृतियां उत्पन्न हो जाती हैं, जिसका प्रभाव बालक के बौद्धिक विकास पर पड़ता है। बच्चों के समग्र विकास के लिये पौष्टिक एवं उच्च प्रोटीनयुक्त आहार खिलाना आवश्यक है। खनिज लवण के अभाव से मस्तिष्क के विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, जिससे बालक मंदबुद्धि का हो जाता है।

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद के विशेषज्ञों के अनुसार भारतीय बच्चों में पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता निम्नानुसार प्रस्तावित की गई है :-विटामिन इंजाइम की तरह कार्य करते हैं। यह कार्बोहाइड्रेट, वसा एवं प्रोटीन के चयापचय में सहायता करते हैं। यह हड्डियों के निर्माण तथा त्वचा को स्वस्थ रखते हैं। दांतों तथा मसूड़ों को स्वस्थ बनाए रखते हैं। एंटीबॉडीज आंखों को तथा नाड़ी संस्थान को स्वस्थ बनाए रखता है। रक्त में उपस्थित श्वेत रक्त कणिकाएं रोगाणु भक्षण क्षमता में वृद्धि करता है।

खनिज तत्वों के द्वारा बच्चों में अस्थियों का निर्माण, दांतों का निर्माण, पेशीय ऊतक तथा तंत्रिका तंतुओं का निर्माण एवं अमाशयिक रस का निर्माण होता है। शरीर में होने वाली विभिन्न रासायनिक क्रियाओं का नियमन एवं नियंत्रण खनिज लवणों के द्वारा होता है। हृदय की धड़कन, शरीर में पानी का संतुलन बनाए रखने जैसे अनेक महत्वपूर्ण कार्य खनिज लवण के द्वारा संपन्न होते हैं।

अविकसित एवं विकासशील देश के स्कूल पूर्व बच्चों में कुपोषण बहुत अधिक व्याप्त है। इसका मुख्य कारण पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक आहार की कमी है। उपलब्ध आहार गुणवत्ता तथा गुणात्मकता दोनों ही दृष्टि से कम होते हैं।

बच्चों में कुपोषण की स्थिति जानने के लिए हम उसकी उम्र, लंबाई और वजन के आधार पर इसकी जानकारी ले सकते हैं। भारत में विद्यालय पूर्व बालकों की औसत लंबाई एवं वजन भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद, नयी दिल्ली (1971) के अनुसार निम्न है :- विकासशील देशों के बालकों की औसत लंबाई एवं वजन विकसित देशों के बालकों की अपेक्षा कम होती है।

जन्म से लेकर 6 माह की उम्र तक उसकी वृद्धि एवं विकास सामान्य रहता है, परंतु 6 माह के बाद जब उसे ऊपरी आहार दिया जाता है तो उसका वजन कम हो जाता है और जिस गति

से वृद्धि होनी चाहिए वह कम हो जाती है। विकासशील देश के बालकों के आहार में गुणवत्ता एवं गुणात्मकता दोनों की कमी रहती है। इसके विपरीत विकसित देशों के बालकों में पोषण व्याप्त रहता है।

तालिका-3				
उम्र (वर्ष)	लंबाई से.मी.		वजन कि.ग्रा.	
	लड़का	लड़की	लड़का	लड़की
1 वर्ष	73.9	72.5	8.4	7.8
2 वर्ष	81.6	80.1	10.1	9.6
3 वर्ष	88.8	87.2	11.8	11.2
4 वर्ष	96.0	94.5	13.5	12.9
5 वर्ष	102.1	104.4	14.9	14.5

सुझाव

बच्चों के पोषण में सुधार के लिये आम व्यक्ति का शिक्षित होना आवश्यक है। विशेष कर महिलाओं में जागरूकता बढ़ाने के लिये अत्यधिक प्रयास की आवश्यकता है। आंगनवाड़ी केंद्र जो निष्क्रिय—सा है, उसे अत्यधिक सक्रिय करना होगा।

ग्रामीण एवं शहरी इलाकों के परिवारों के बीच पोषण से लाभ की जानकारी विभिन्न माध्यमों से दी जानी चाहिए। शिशुओं/बच्चों के लिये पोषाहार को बढ़ावा देने के लिये 2006 में राष्ट्रीय स्तर पर शिशु और बच्चों के भोजन पर दिशानिर्देश तय किए गए और उनका प्रचार भी किया गया। ग्यारहवीं पंचवर्षीय योजना के लिये सचिवों की समिति ने कुपोषण और अल्पपोषण की समस्या से निपटने, खुराक में विविधता, पूरक पौष्टिक आहार, खाद्य एवं स्वास्थ्य उपायों के लिये व्यापक दृष्टि अपनाने का सुझाव दिया है।

समुचित पोषित बच्चे ही सबल एवं उन्नत भारत की तस्वीर हैं। स्वस्थ बच्चों के बिना विकसित भारत की परिकल्पना बेमानी

होगी। मां का दूध अमृत समान है। माताओं को इसके गुणों से अवगत कराने की आवश्यकता है।

शिक्षित महिलाएं भी भ्रांतियों की शिकार हैं। उन्हें भी इसके गुणों एवं उसमें पाए जाने वाले पोषक तत्वों की जानकारी नहीं है। शोध से पता चला है कि शिशुओं को दूध पिलाने वाली माताओं का गर्भाशय के कैंसर से बचाव, रक्तस्राव में कमी, बच्चों के जन्म अंतराल में वृद्धि आदि लाभ होते हैं तथा उनका वजन भी नियंत्रित रहता है।

वृहद् कार्यक्रम के द्वारा आंगनवाड़ी, आशा कार्यकर्ताओं एवं सामाजिक गतिविधियों में संलग्न कार्यकर्ताओं के माध्यम से जनजागरण अभियान चलाकर माताओं, बहनों एवं आमजन को पोषण के महत्व से अवगत कराने की आवश्यकता है।

सरकार द्वारा चलाये जा रहे कार्यक्रमों को जमीनी स्तर पर यथार्थ रूप में उतारने के लिये ऐसे सफल क्रियान्वयन की आवश्यकता है, जिसमें नियमित मॉनिटरिंग शामिल हो।