



# मातृ शिशु युवा बाल पोषण

**Prof. RUPAL DALAL**

Department of Centre for Technology Alternatives for Rural Areas  
IIT Bombay

इस पाठ्यक्रम में कौन-कौन शामिल हो सकते हैं - छात्र, विकासोन्मुख संस्थाओं के पेशेवर, विभिन्न आई.आई.टी., आई.ए.एस अधिकारी जो अपने जिलों में आई.वाई.सी.एफ और पोषण संकेतकों में सुधार के बारे में भावुक हैं। आशा और आंगनवाड़ी सेवक/सेविकाएं, स्वास्थ्य विभाग, डब्ल्यूसीडी विभाग, शिक्षा मंत्रालय, आदिवासी कल्याण विभाग, आई.आर.एम.ए के अन्य सरकारी कर्मचारी, काम करने वाले शोधकर्ता खाद्य विज्ञान, स्वास्थ्य और पोषण पेशेवरों, अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं, महिला बचत गट, परिवार बढ़ाने के इच्छुक लोग, छोटे बच्चों के परिवार, गर्भवती माएं और उनके परिवार।

पाठ्यक्रम में शामिल होने के लिए आवश्यक जानकारी: हिन्दी भाषा मालूम होना ज़रूरी है।

कौन कौन सी संस्थाएँ जुड़ सकती हैं: सरकार, नर्सिंग/मेडिकल कॉलेज, खाद्य कंपनी, स्तनपान परामर्श, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य और पोषण संस्थान, कुपोषण पर काम करने वाले संगठन, विभिन्न एन.जी.ओ, स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता भी। इस पाठ्यक्रम में कौन-कौन शामिल हो सकते हैं - छात्र, विकासोन्मुख संस्थाओं के पेशेवर, विभिन्न आई.आई.टी., आई.ए.एस अधिकारी जो अपने जिलों में आई.वाई.सी.एफ और पोषण संकेतकों में सुधार के बारे में भावुक हैं। आशा और आंगनवाड़ी सेवक/सेविकाएं, स्वास्थ्य विभाग, डब्ल्यूसीडी विभाग, शिक्षा मंत्रालय, आदिवासी कल्याण विभाग, आई.आर.एम.ए के अन्य सरकारी कर्मचारी, काम करने वाले शोधकर्ता खाद्य विज्ञान, स्वास्थ्य और पोषण पेशेवरों, अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं, महिला बचत गट, परिवार बढ़ाने के इच्छुक लोग, छोटे बच्चों के परिवार, गर्भवती माएं और उनके परिवार।

पाठ्यक्रम में शामिल होने के लिए आवश्यक जानकारी: हिन्दी भाषा मालूम होना ज़रूरी है।

कौन कौन सी संस्थाएँ जुड़ सकती हैं: सरकार, नर्सिंग/मेडिकल कॉलेज, खाद्य कंपनी, स्तनपान परामर्श, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य और पोषण संस्थान, कुपोषण पर काम करने वाले संगठन, विभिन्न एन.जी.ओ, स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता भी।

पाठ्यक्रम के बारे में:

भारत में कुपोषण एक ज्वलंत मुद्दा है जहां NFHS-5 के आंकड़ों के अनुसार 36% शिशु नाटे हैं जबकि 32% शिशु कम वजन के हैं। यह अल्पपोषण समाज के सभी तबकों में व्याप्त है जिसमें सबसे अमीर भी शामिल हैं। सी.एन.एन.एस के आंकड़ों के अनुसार, कुपोषण के अलावा, हमारे पास न केवल वयस्कों बल्कि 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में भी मोटापा और खराब चयापचय स्वास्थ्य का मुद्दा है। इस कुपोषण की समस्या से निपटने के लिए पहले 1,000 दिनों में हस्तक्षेप बहुत महत्वपूर्ण है। पहले 1,000 दिन गर्भाधान से दूसरे जन्मदिन तक विस्तारित होता है जहां शिशु में अधिकतम शारीरिक और मस्तिष्क का विकास होता है। यह अवधि शिशु की भविष्य में होने वाली लम्बाई और अनुभूति के विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

इसलिए यह पाठ्यक्रम शिशुओं के इष्टतम विकास के लिए पहले 1,000 दिनों को प्रभावी ढंग से निपटने के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण प्रदान करने के लिए बनाया गया है।

मुख्य रूप से कौशल आधारित इस पाठ्यक्रम में पोषण विज्ञान, मातृ पोषण, स्तनपान की तकनीक, नवजात शिशु की देखभाल, पूरक आहार, मानवमितीय मूल्यांकन की बुनियादी अवधारणाएं शामिल हैं। इस पाठ्यक्रम में गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के साथ-साथ छोटे बच्चों की समग्र देखभाल शामिल होगी।

## पाठ्यक्रम

सप्ताह 1: परिचय - मातृ, शिशु, बाल, युवा पोषण

सप्ताह 2: पोषण का विज्ञान

सप्ताह 3: कुपोषण के प्रकार और छिपी हुई भूख

सप्ताह 4: पहले 1,000 दिनों का महत्व, कोलोस्ट्रम, प्रसव के बाद माँ का पहला दूध, स्तनपान कराने का महत्व

सप्ताह 5: स्तनपान का विज्ञान

सप्ताह 6: स्तनपान कराने की क्रॉस क्रेडल स्थिति और स्तनपान परामर्श के 45 बिंदु

सप्ताह 7: अलग-अलग पकड़ के साथ स्तनपान कराना; स्तनपान आकलन प्रपत्र; कोविड-19 के दौरान स्तनपान; हाथ से दूध निकालना, हाथ से निकाले गए स्तन के दूध को संभाल के रखना और संभाले हुए स्तन के दूध को शिशु को पिलाना, स्तनपान कराती माओं के निम्पल की स्थिति, निम्पल शील्ड्स के इस्तेमाल से होने वाले नुकसान, स्तनपान कराती माओं के स्तन की स्थिति

सप्ताह 8: माताओं और स्वास्थ्य कर्मियों के लिए मातृ शिशु बाल युवा पोषण प्रशिक्षण कैसे लें और क्षेत्र में निगरानी कैसे करें

सप्ताह 9: पूरक आहार - I

6 से 24 महीने के शिशुओं के लिए पूरक आहार के बारे में, पूरक आहार खिलाने के लिए सामान्य दिशानिर्देश; ; पूरक खाद्य पदार्थ; शिशु का खाना बनाने और खिलाते हुए खुद को सफाई की ज़रूरत; छः महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी और मांसाहारी खाना बनाने के तरीके, 6 से 24 महीने के शिशुओं के लिए पौष्टिक पाउडर बनाने के तरीके, 7 महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी और मांसाहारी खाना बनाने के तरीके

सप्ताह 10: पूरक आहार - II

पूरक आहार के दौरान होने वाली समस्याएं। 12-18 महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी और मांसाहारी खाना बनाने के तरीके, 19-24 महीने के शिशुओं के लिए शाकाहारी और मांसाहारी खाना बनाने के तरीके, बच्चों के लिए पौष्टिक शाकाहारी नाश्ता बनाने के तरीके, बच्चों की पार्टियों के लिए स्वादिष्ट आहार बनाने के तरीके

सप्ताह 11: किशोरावस्था, गर्भावस्था से पूर्व, गर्भावस्था और स्तनपान कराने वाली माँ का पोषण

सप्ताह 12: परसेंटाइल वृद्धि चार्ट, ज़ेड स्कोर, अनुचित स्तनपान के कारण वजन ना बढ़ना, पर्याप्त मात्रा में माँ का दूध न मिलने के कारण, रोज़ के खाने में पोषक तत्वों की मात्रा, मातृ, शिशु, बाल, युवा पोषण से जुड़ी मुख्य बातें