कार्यालय-महानिदेशक, राज्य पोषण मिशन, उ0प्र0

पत्रांकः C-612 /रा0पो0मि0/2022-23 दिनॉकः 29 जुलाई, 2022

समस्त जिला कार्यक्रम अधिकारी/प्रभारी,
उत्तर प्रदेश।

विषयः दिनांक 01 अगस्त से 07 अगस्त, 2022 के मध्य विश्व स्तनपान सप्ताह मनाये जाने के संबंध में।

अवगत कराना है कि स्तनपान शिशु की वृद्धि व विकास के लिये एक आदर्श व्यवहार है। स्तनपान शिशु का पहला टीकाकरण है जो उसे मानसिक तथा शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है। मां के दूध में पाये जाने वाले पोषक तत्व शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते है तथा उसको बाल्यावस्था में होने वाली बीमारियों से बचाते है।

नैशलन फेमिली हेल्थ सर्वे-5 के नवीनतम आंकड़े दर्शाते हैं कि जन्म के बाद एक घंटे के अन्दर स्तनपान की दरों में कमी आयी है जो कि चिन्ता का विषय है। इस व्यवहार पर ध्यान केन्द्रित करने के लिये विभाग द्वारा माह मई-जून, 2022 में **No Water Only Breastfeeding Campaign** भी चलाया गया था, जिसके अन्तर्गत प्रदेशव्यापी दो पोषण पाठशालाओं का भी आयोजन किया गया, जिसमें विशेषज्ञों के माध्यम से सभी जनपदों, परियोजनाओं तथा आंगनबाड़ी केन्द्रों पर स्तनपान संबंधी प्रशिक्षण दिया गया। वर्तमान में चलाये जा रहे संभव अभियान में भी स्तनपान प्रोत्साहन जुलाई माह का एक प्रमुख विषय था तथा इसमें कम वजन के बच्चों में स्तनपान, कंगारू मदर केयर पर फोकस किया गया था।

प्रतिवर्ष माह अगस्त में 1 से 7 अगस्त के मध्य स्तनपान सप्ताह मनाया जाता है। स्तनपान को बढ़ावा देने के लिये वैश्विक थीम का भी निर्धारण होता है और वर्ष 2022 का थीम निम्नवत है

"Step up for Breastfeeding: Educate and Support"

उपरोक्त थीम स्तनपान को बढ़ावा देने हेतु समुदाय के प्रथम पंक्ति के कार्यकर्ता, डॉक्टर, लैक्टेशन कार्यकर्ता, मातृ समिति के सदस्य, सभी लोगों की भागीदारी की बात करता है। आंगनबाड़ी कार्यकत्री इस व्यवहार परिवर्तन समूह का एक अभिन्न अंग है। इस व्यवहार के प्रोत्साहन हेतु यह अत्यन्त आवश्यक है कि आंगनबाड़ी कार्यकत्री गर्भावस्था के तीसरे माह से बच्चे के जन्म से दो साल तक मां तथा परिवार के संपर्क में रहे जिससे इस व्यवहार की शुरूआत अच्छी तरह से हो, छः माह तक शिशु को केवल मां का दूध प्राप्त हो तथा आवश्यकता पड़ने पर सुलभ सहयोग मिल सके।

स्तनपान सप्ताह के दौरान आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों का दायित्व-

- तीसरे माह की गर्भवती महिला के यहां गृह भ्रमण करते हुये उन्हें तथा उनके परिवार के सदस्य को संस्थागत प्रसव के साथ-साथ शीघ्र स्तनपान कराने की सलाह दें। बोतल से दूध पिलाने तथा फॉर्मूला मिल्क से होने वाले नुकसान के बारे में जागरूक करें।
- क्षेत्र में पैदा होने वाले कम वजन के शिशु के घर प्राथमिकता के आधार पर, नियमित अन्तराल पर आशा के साथ संयुक्त भ्रमण करें तथा मां व परिवार के सदस्य को कंगारू मदर केयर विधि के बारे में सिखायें। परिवार को शिशु का साप्ताहिक वजन करवाने की सलाह दें।
- जो बच्चे छः माह से कम के हैं और गंभीर अल्पवजन अथवा सैम श्रेणी में हैं, उनके परिवारों से कुपोषण का कारण जानने का प्रयास करें, स्तनपान की स्थिति का आंकलन इन बच्चों में अवश्य करें क्योंकि छः माह से पूर्व पानी, कृत्रिम दूध या फिर बोतल प्रयोग करने से दस्त व अन्य संक्रमण हो सकते हैं और यह शिशु में कुपोषण का एक प्रमुख कारण है।
- 02 अगस्त, 2022 मंगलवार के दिन वजन दिवस का आयोजन करें। केन्द्र पर आयी माताओं विशेषतः जिनके बच्चे 2 वर्ष से कम के हैं, उनसे स्तनपान व्यवहार के बारे में चर्चा करें। यदि किसी महिला को किसी प्रकार की कठिनाई आ रही हो जो उसके बारे में आवश्यक जानकारी लें।

यदि किसी कारणवश मां बीमार है और दूध पिलाने में असमर्थ है तो परिवार के सहयोग से दूध को साफ हाथों से कटोरी में निकालते हुये बच्चे को चम्मच से पिलायें, यदि यह मां के लिये बिलकुल संभव नहीं है तो वह चिकित्सीय परामर्श के लिये भेजें।

- सप्ताह के दौरान एक बैठक धात्री महिलाओं के साथ अवश्य करें। स्तनपान संबंधी अन्य बातों के साथ-साथ स्तनपान की स्थिति और जुड़ाव, फोरमिल्क तथा हाइन्ड मिल्क का महत्व तथा आवश्यकता पड़ने का स्तनों से दूध निकालने के तरीके के बारे में अवश्य बतायें।
- कुपोषित/बीमार बच्चे जो संभव अभियान का मुख्य केन्द्रबिन्दु हैं उनके घर जाते हुये " सुनो, समझो, सलाह दो" की पद्धति अपनाते हुये निम्न संदेश दें

  - मां का दूध व घर का बना खाना देते रहें।
  - बीमारी में बच्चे की पसंद का भोजन खिलायें। खान-पान रोकने से बच्चा और कमजोर हो जायेगा। ठीक होने पर अधिक मात्रा में भोजन कराने की सलाह दें।
  - बच्चे की पसंद का खाना दे जिससे कि वह आसानी से ग्रहण कर सके।
  - बीमारी से उबरने के बाद अतिरिक्त आहार दे, इससे खोई हुई उर्जा प्राप्त होगी।
  - प्रत्येक माह बच्चे का वजन करायें तथा ग्रोथ चार्ट में वृद्धि की दिशा देखें। यदि नीचे जाती रेखा है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

    स्तनपान संबंधी जानकारी लेने के लिये एक चेकलिस्ट भी प्रेषित की जा रही है जिसका प्रयोग सप्ताह के दौरान विशेष रूप से किया जा सकता है।

अतः निर्देशित किया जाता है कि दिनांक 01 अगस्त, 2022 से 07 अगस्त, 2022 के मध्य विश्व स्तनपान सप्ताह का सुचारू आयोजन कराना सुनिश्चित करें।

(कपिल सिंह)
निदेशक

पृष्ठांकन संख्याः ——— /तद्दिनांक।

प्रतिलिपिः निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित।

1. सचिव, बाल विकास एवं पुष्टाहार, उ0प्र0 शासन।
2. निदेशक, बाल विकास सेवा एवं पुष्टाहार, उ0प्र0।
3. मिशन निदेशक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उ0प्र0।
4. समस्त जिलाधिकारी, उत्तर प्रदेश।
5. समस्त मुख्य विकास अधिकारी, उत्तर प्रदेश।
6. पोषण विशेषज्ञ, यूनिसेफ।
7. राज्य प्रतिनिधि डेवलपमेन्ट पार्टनर्स।

(कपिल सिंह)
निदेशक

गृह भ्रमण के समय स्तनपान संबंधी पूछे जाने वाले प्रश्न

क्र0स0	पूछें	बताएं व प्रदर्शन करें
नवजात शिशु के अभिभावक से पूछे जाने वाले प्रश्न		
1	जन्म के समय शिशु का वज़न कितना था?	• वज़न नहीं हुआ हो, तो वज़न कराएं छह माह तक के शिशु का वजन प्रति माह करवाएँ
2	क्या नवजात शिशु को जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान शुरू कराया गया ?	• यदि नहीं, तो वर्तमान में शिशु को क्या पिलाया जा रहा है। आवश्यकतानुसार सलाह दें • स्तनपान का अवलोकन करें 6 माह तक केवल स्तनपान के लिए प्रेरित करें
3	क्या स्तनपान शुरू कराने से पहले नवजात को कुछ और दिया गया ;शहद, घुट्टी, गाय, बकरी का दूध इत्यादि) और क्या अभी भी दे रहे हैं ?	• यदि हाँ, तो तुरंत बंद करने की सलाह दें • बताएँ कि नवजात शिशु को स्तनपान के अलावा ऊपर से कुछ भी देने से सफल स्तनपान संभव नहीं होता है। माँ और बच्चे के लिए 6 माह तक केवल स्तनपान के फायदे बताएं
4	नवजात शिशु स्वस्थ /सामान्य (नॉर्मल) है ? सामान्य (नॉर्मल) नवजात शिशु के कुछ मूल संकेतक - • गर्भ के 37 सप्ताह के बाद जन्म • जन्म के समय का वजन 2.5 किग्रा या उससे ज्यादा • सक्रियता से स्तनपान करना	• यदि हाँ, तो 6 माह तक केवल स्तनपान कराएं बोतल का दूध, ऊपरी दूध, पानी भी न पिलाएँ • शिशु को पर्याप्त गर्माहट दें साफ सफाई, हाथ धोने का ध्यान रखें
5	नवजात शिशु कमजोर है ? कमजोर नवजात शिशु के कुछ मूल संकेतक - • गर्भ के 37 सप्ताह पहले जन्म • जन्म के समय का वजन 2.5 किग्रा से कम • सक्रियता से स्तनपान न करना	• यदि हाँ, तो स्तनपान का अवलोकन कर सही स्थिति और जुड़ाव सुनिश्चित करें जब तक नवजात शिशु अच्छे से स्तनपान करना शुरू न कर दे और उसका वजन फिर से बढ़ने न लगे, तब तक उसे गर्माहट, स्तनपान व साफ-सफाई पर विशेष ध्यान देने के लिए बतायें
2-6 माह या अधिक आयु के शिशु के अभिभावक से पूछे जाने वाले प्रश्न		
1	बच्चे को स्तनपान करा रही हैं या नहीं?	• यदि नहीं, तो स्तनपान ना कराने के कारण को समझें। यदि स्तनापान संबंधी समस्या हैं तो उसे समझने का प्रयास करें और उपयुक्त सलाह दें
2	क्या बच्चा ठीक से दूध पी रहा है ? (बच्चे का पेट भर रहा है/ माँ को पर्याप्त दूध हो रहा है)	• यदि नहीं, तो स्तनपान का अवलोकन करें • स्तनपान की सही स्थिति और जुड़ाव का प्रदर्शन करें • एक स्तन खाली होने पर ही दूसरे स्तन से स्तनपान करवाएँ और बार-बार स्तनपान कराएं

3	बच्चे को माँ के दूध के अलावा और क्या-क्या दिया जा रहा है ? *पानी / बोतल का दूध /ऊपरी दूध / डब्बे का दूध इत्यादि*	• यदि दिया जा रहा है, तो बच्चे को ऊपर से कुछ भी देने के लिए मना करें, पानी भी नहीं और 6 माह तक केवल स्तनपान कराने के लिए प्रेरित करें • ऊपर दिये जाने वाले तरल पदार्थ और बोतल देने के नुक्सान के बारे में बतायें। • साफ सफाई के बारे में बतायें • बच्चे के छह महीने पूरे होने के बाद स्तनपान के साथ ऊपरी आहर की शुरुवात करें उससे पहले नहीं
4	क्या बच्चा बीमार है ? बच्चों में बीमारी के लक्षण - सक्रियता से स्तनपान न करना/ बुखार/उल्टी, दस्त/ दौरा पड़ना / सुस्त होना / सांस लेने में तकलीफ या सांस का तेज होना इत्यादि	• यदि हाँ, तो आशा या ए.एन.एम. से संपर्क करने को या नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र जाने का कहें • स्तनपान का अवलोकन करें और बताएं - ○ केवल स्तनपान ज़ारी रखें ○ बीमारी के दौरान और बीमारी के बाद भी अधिक बार स्तनपान कराएं ○ पर्याप्त गर्माहट दें ○ साफ सफाई, हाथ धोने का ध्यान रखें
5	क्या कोई स्तनपान संबंधित समस्याएँ हैं ? स्तनपान संबंधित समस्याएँ जैसे रू स्तनों में भारीपन / घाव व दर्द करते निप्पल / स्तन की गांठ/दर्द या सूजन	• यदि है, तो निम्नलिखित का प्रदर्शन करें . ○ स्तनपान की सही स्थिति और जुड़ाव, ○ हाथ से स्तन का दूध निकालने की प्रक्रिया ○ स्तन से निकले हुए दूध को पिलाने की प्रक्रिया • आवश्यकता पड़ने पर, पैरासीटामॉल टबलेट के लिए आशा या ए.एन.एम. दीदी से संपर्क करने के लिए कहें
6	क्या पिछले महीने बच्चे का वजन और लंबाई मापी गयी थी ?	• यदि नहीं, तो वजन और लंबाई मापने के लिए अगले सत्र पर आंगनवाड़ी केंद्र पर आने के लिये कहें
7	क्या परिवार को बच्चे की पोषण स्थिति के बारे में पता है ?	• बच्चे की पोषण स्थिति के बारे में बताएं, संभव हो तो वृद्धि निगरानी चार्ट भी दिखाएँ • यदि बच्चा कुपोषित है तोः ○ स्तनपान का अवलोकन करें ○ सही स्थिति और जुड़ाव के साथ बच्चे को अधिक बार स्तनपान करवाएँ ○ एक स्तन खाली होने पर ही दूसरे स्तन से स्तनपान करवाएँ ○ स्तनपान के अलावा ऊपर से और कुछ भी न दें ○ साफ सफाई, हाथ धोने का का ध्यान रखें ○ प्रति माह आंगनवाड़ी केंद्र पर बच्चे का वजन और लंबाई मापने के लिए ले जाएँ • जरूरत हो तो, स्तनपान की सही स्थिति और जुड़ाव, हाथ से स्तन का दूध निकालने की प्रक्रिया और स्तन से निकले हुए दूध को पिलाने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें