

१७-स्तनपान से भोजन तक (पूरक आहार कब से, स्तनपान कहाँ तक)

स्तनपान कब तक चालू रखें? वैसे तो इस प्रश्न का जवाब बिल्कुल सरल है। जब तक शिशु स्वयं ऊपर का आहार उचित मात्रा ना ले तब तक। इसके बाद कब तक स्तनपान चालू रखें, यह माता की इच्छा तथा शिशु की प्रकृति पर निर्भर है। हमारे देश में अधिकतर महिलाएं पूरा दिन शिशु के साथ रहती हैं। इसलिए १ से ३ वर्ष तक के शिशु को स्तनपान करते देखा जाता है। फिर भी सात महीने के बाद शिशु को ऊपर का पूरक आहार नहीं दिया जाए तो शिशु दुर्बल हो जाता है।

छह महीने तक मात्र स्तनपान से शिशु का विकास होता है। इसके बाद सिर्फ स्तनपान से शिशु का विकास स्तनपान से संभव नहीं है। इसलिए स्तनपान तो कराएं ही साथ में बाहर का भी खुराक शिशु को दें। माता के दूध में शिशु को उत्तम प्रकार का पोषक तत्व मिलता है। इसका लाभ लम्बे समय तक लेना चाहिए। साथ में पूरक आहार से अन्य आवश्यकताओं की पूर्ति होती है। ऊपरी आहार सात महीने से पहले शुरू करने का कोई लाभ नहीं है। तभी पूरक आहार स्तनपान की जगह ले लेता है। ऐसे शिशुओं में रोग प्रतिरोधक शक्ति कम हो जाती है जिससे संक्रामक रोग बढ़ने की संभावना अधिक रहती है।

स्तनपान से भोजन चबाने की उम्र तक आहार विषयक खास जानकारी :

शिशु को जन्म से छह महीने तक माता के दूध के सिवाय अन्य आहार नहीं दें। सातवें महीने से पूरक आहार शुरू करें लेकिन स्तनपान बन्द ना कराएं। दो वर्ष तथा अधिक समय तक माता का दूध चालू रखें। विशेषकर रात में स्तनपान अवश्य करावें।

पूरक आहार, कब से और क्यों?

अधिकतर शिशु छह से सात महीने के बाद स्तनपान करते-करते स्तन छोड़कर खेलने लगता है। ऐसा सुबह देखा जाता है। यही वह समय है जब शिशु को माता के दूध के सिवाय अन्य आहार दिया जाना चाहिए। ज्यादातर शिशु शाम के समय स्तनपान करना चाहता है। इसलिए कोई पूरक आहार सुबह में आसानी से दिया जा सकता है। शुरुआत में जब शिशु स्तनपान में कम रुचि दिखाए उसी समय पूरक आहार दें। याद रखें, बोटल भूलकर ना दें। कटोरी या चम्मच का उपयोग करें। प्रारम्भिक दिनों में एक-दो बार और बाद में तीन से चार बार और स्तनपान बन्द कराने के बाद पांच बार

पूरक आहार दें। ६ से ९ महीने के शिशु को २ से ३ बार पूरक आहार दिया जा सकता है तथा १२ महीने के शिशु को ४ से ५ बार पूरक आहार दिया जा सकता है।

शुरुआत कैसे करें?

शुरुआत में पूरक आहार को तरल (पानी जितना पतला नहीं) बनाकर शिशु को दें। इतना गाढ़ा हो कि चम्मच से पिलाया जा सके तथा शिशु इसे आसानी से निगल सके। आनाज, दलहन, दही, सब्जी आदि उबालकर उसका सूप बनाएं अथवा चावल, गेहूं, बाजरे के आटे को घी में हल्का भूनकर चीनी अथवा गुड़ के साथ पकाकर हलवा अथवा लापसी जैसा पूरक आहार तैयार करें। शुरुआत में शिशु को फलों का रस नहीं दें क्योंकि फलों के रस में पोषक तत्व (कैलोरी-प्रोटीन) कम होता है।

शुरु में शिशु नए ढंग का आहार पसंद नहीं करता है। बाहर के दूध के बदले माता के दूध के साथ पूरक आहार दें। इससे शिशु को परिचित स्वाद मिलेगा और रुचि से खाएगा। शिशु के लिए पूरक आहार का चयन करते समय अपने मन में सवाल दुहराएं- क्या इस खुराक से प्रतिदिन हमारा पेट भरा जा सकता है? यदि जवाब आता है ना तो ऐसा खुराक शिशु को नहीं दें। जैसे बिरिकट, डब्बे का दूध आदि। दूसरा सवाल- क्या मैं वैसा ही आहार लेती हूँ जैसा शिशु को खिलाना चाहती हूँ? जैसे मिक्सर में पीसा हुआ दाल-भात अथवा उबला हुआ सेब आदि।

बढ़ती उम्र के साथ शिशु को कौन सा आहार दिया जाए?

बाद में बढ़ती उम्र के साथ शिशु की पसंद के अनुसार धीरे-धीरे ठोस आहार देने की प्रक्रिया शुरू करें। ९-१० महीने के शिशु को ढीला हलवा, मसली हुए दाल-चावल, खिचड़ी, साबुदाना आदि दिया जा सकता है। इसके अतिरिक्त मसला हुआ केला, उबला आलू मसलकर, दूध की मलाई, मीठा दही, पपीता, चीकू, सेव आदि मौसमी फल दिया जा सकता है। ध्यान रहे, फलों को कभी उबालें नहीं। शिशु की रुचि के अनुसार मौसमी फल दें। रोटी अथवा पूरी को थोड़ी देर तक दूध में डूबोकर रखें, जब अच्छी तरह नरम हो जाए तो उसे मसलकर शिशु को खिलाएं। इसी तरह दही में भूजिया, रसदार सब्जी भी मिलाकर खिलाया जा सकता है। एक वर्ष उम्र के शिशु को धीरे-धीरे घरों में पकने वाले सभी व्यंजनों की आदत डाल दें।

बदल-बदलकर आहार दें:

जहां तक संभव हो शिशु को अलग-अलग प्रकार का खुराक दें। शिशु की रुचि के अनुसार मिठास (गुड़, शक्कर), खट्टी (दही, नींबू, टमाटर), नमकीन (बिना मिर्च के)

व्यंजन दें। व्यंजनों के रंग, खुशबू तथा आकार बदलने से शिशु को आकर्षक लगेगा और खाने की इच्छा बढ़ेगी।

वैज्ञानिक जानकारी रखें और धैर्य से काम लें :

संतुलित आहार के समूह में आठ अवयव हैं। प्रत्येक अवयव को दैनिक खुराक में शामिल करें। इस समूह में अनाज, दलहन, हरी सब्जी, फल, दूध तथा दूध से तैयार वस्तु (दही, पनीर, मावा आदि) घी-तेल, गुड़-शक्कर, सामान्य मसाला (हींग, हल्दी आदि) आहार में विभिन्न समूह के अवयव होने से पोषक तत्वों का संतुलन बढ़ता है। शिशुओं में स्तनपान से भोजन खाने की प्रक्रिया धीरे-धीरे होती है। इसके लिए समय एवं मेहनत की जरूरत पड़ती है। इसके साथ ही यह जानकारी भी होनी आवश्यक है कि किस उम्र में शिशु को कौन सा आहार दिया जाए।

बीमार हालत में :

दांत आने अथवा बीमार पड़ जाने के कारण शिशु ऊपर का आहार कम लेता है और स्तनपान ज्यादा करना चाहता है। स्वस्थ हो जाने के बाद शिशु पहले की तरह ऊपरी आहार लेना शुरू कर देगा। ऐसे समय में धैर्य से काम लें। जब शिशु अस्वस्थ हो तो डॉक्टर की सलाह बिना चल रहे आहार को बन्द ना कराएं। शिशु को बार-बार खाने के लिए प्रोत्साहित करें। जोर-जबरदस्ती नहीं करें।

पूरक आहार देते समय उठने वाले प्रश्न :

तला हुआ फरसाण और नमकिन :

शिशु की उम्र के अनुसार घर में शुद्ध तेल में तला हुआ व्यंजन दिया जा सकता है। जो आसानी से शिशु के गले से उतर सके। ऐसे आहार में कैलोरी की मात्रा अधिक होती है। शिशु यदि पसंद करे तो ऐसा आहार प्रतिदिन दिया जा सकता है। मीठे स्वाद वाले व्यंजनों में मीठी पूरी, नरम लड्डू। नमकीन व्यंजनों में इडड़ा, खमण, भजिया, गठिया, इडली, ढोसा वगैरह दिया जा सकता है। बाजार की बनी वस्तु नहीं दें। शिशु को पांच वर्ष तक तीखा एवं मसालेदार व्यंजन नहीं दिया जाना हितकर है।

मिक्सर में पीसकर:

आहार आसानी से गले से उतर सके इसके लिए मिक्सर में पीसकर खुराक तैयार नहीं करें। इसकी आदत पड़ जाएगी तो शिशु दानेदार वस्तु नहीं खाना चाहेगा। घर में प्रतिदिन बनने वाला भोजन जो शिशु गले में उतार सके तो वही खिलाएं,

जैसे दाल-चावल, खिचड़ी आदि मसलकर खिलाएं परन्तु मिक्सर में पीसकर चिकना बनाकर नहीं।

नया व्यंजन कैसे शुरू करें ?

किसी भी प्रकार का व्यंजन चार से छह दिनों तक शिशु को नियमित खिलाएं। इससे शिशु अभ्यस्त हो जाने के बाद नए व्यंजन को खिलाना शुरू कर सकते हैं।

कॉफी व दूध में मिलाया जाने वाला पाऊडर और चाकलेट :

शिशु को चाय - कॉफी की कभी आवश्यकता नहीं है। दूध शरीर के गठन के लिए उपयोगी है। दूध में पाऊडर मिलाने से पोषक तत्व में विशेष वृद्धि नहीं होती है। सिर्फ स्वाद बदल जाता है। चाय, कॉफी अथवा कोको, चाकलेट अन्य पाऊडर में कैफीन की मात्रा होती है जिससे शिशु को उसकी आदत हो जाती है। उसे छुड़ाना मुश्किल होता है।

रिफाईंड आहार की आदत ना लगाएं:

मैदा, स्वाद भरे बाजारू खाद्य जैसे ब्रेड, नुडल्स, बिस्किट, जाम, टोस्ट, सॉस, तैयार वेफर्स, कोल्ड ड्रिंक, केक, पेस्ट्री आदि लम्बे समय तक नहीं खिलाना चाहिए। यह नुकसानदायक है। ऐसे आहार में रेशा नहीं के बराबर होता है। इसमें प्रिजर्वेटिव रसायन होता है जो नुकसानदेह है।

डब्बा का दूध तथा आहार का पावडर :

ऐसा पाऊडर को दूध अथवा पानी में तैयार किया जाता है। यह खराब ना हो जाए इसलिए इसमें प्रिजर्वेटिव रसायन मिलाया जाता है। जांच से पता चला है कि ऐसे पावडर में हेवी मेटल तथा हानिकारक रसायन काफी मात्रा में होता है। ऐसे पावडर से घोल बनाते समय पानी तथा पावडर का अनुपात सही होना आवश्यक है। नहीं तो, दूध की पौष्टिकता घट जाएगी या तैयार दूध शिशु की कीडनी पर भारी पड़ेगा।

बाजारों में उपलब्ध फलों के रस :

फलों के तैयार रस का डिब्बा लाकर शिशु को देना फैशन बन गया है। यह अच्छा नहीं है। एक दिन में एकाध बार ताजे फलों से रस निकालकर दिया जा सकता है लेकिन इसी से शिशु का पेट नहीं भरें। फलों के रस के सिवाय पूरा फल ही शिशु खा सके तो सबसे अच्छा है। बाजारों में उपलब्ध डब्बाबन्द रस में प्रिजर्वेटिव रसायन या संक्रामक जन्तु हो सकते हैं। यह शिशु को नुकसान पहुंचा सकते हैं। किसी भी फल को उबालें नहीं, मौसम का ताजा फल ही शिशु को खिलाएं।

बोटल का उपयोग:

दूध, पानी, फलों के रस आदि कभी बोटल से ना पिलाएं। इससे उल्टी-दस्त, कान पकना, दांतों की सड़न जैसी बीमारी की संभावना रहती है। बोटल से ज्यादा अच्छा और आसान तरीका है कटोरी-चम्मच।

लौह तत्व और कैल्शियम से भरपूर आहार:

हरी पत्तीवाली सब्जी, खजूर, काला अंगूर, काला तील, मूंग, चना आदि में लौह तत्व पर्याप्त पाया जाता है। दूध तथा दही से बनी वस्तुएं, सफेद तील, बादाम, हरी पत्ती वाली सब्जी आदि में पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है। केले में भरपूर कैल्शियम नहीं होता है।

दूध संबंधी जानकारी:

गुणवत्तायुक्त प्रोटीन, विटामिन डी तथा विटामिन बी-92 के लिए दूध उत्तम स्रोत है। यदि शिशु दूध नहीं पीना चाहे तो दूध से बनी वस्तुओं को खिलाकर इन तत्वों की पूर्ति की जा सकती है। जैसे-खीर, पनीर, दही, घर में तैयार मिठाइयां आदि। पहले वर्ष के दौरान पर्याप्त मात्रा में माता का दूध उपलब्ध हो तो बाहर का दूध नहीं दें। मात्रा पूरक आहार दिया जाना चाहिए। दो महीने की उम्र बाद पानी मिलाए बिना दूध दें। उसके पहे समान अनुपात में दूध और पानी मिलाकर शिशु को पिलाएं।

मांसाहार:

जिस परिवार में प्रत्येक दिन मांसाहार बनता हो वहां पहले महीने से ही पूरक आहार में इसे दिया जा सकता है। हालांकि विज्ञान के आधुनिक अनुसंधान के अनुसार हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, जोड़ों की समस्या, कैंसर, पाचन तंत्र की समस्या के लिए लम्बे समय तक मांसाहार कारण है। इस मामले में मछली व अन्य सी-फूड (समुद्री मछलियां) को अपवाद माना जा सकता है।

शिशु को खाना खिलाने के महत्वपूर्ण नियम:

- ✓ शिशु सहजता से जितना खा सके उतना ही खिलाएं। खूब बहलाकर अथवा जोर-जबरदस्ती कर ना खिलाएं। जब शिशु भूखा हो तभी ही खिलाएं।
- ✓ परिश्रम से व्यंजन तैयार किया गया हो फिर भी शिशु ना खाए तो झुंझलाएं नहीं।
- ✓ कुछ विशेष वस्तु नहीं खाना चाहे तो छोड़ दें। इसके लिए तरह-तरह के बहाने और

बहलाने-फुसलाने की आवश्यकता नहीं है। यदि कोई व्यंजन शिशु को पसंद ना आए और उसे खिलाना आवश्यक समझें तो थोड़ी देर रुककर दुबारा खिलाने का प्रयास करें।

- ✓ खाने के लिए शिशु को किसी प्रकार का लालच नहीं दें। इससे शिशु आदत पकड़ लेगा। किसी खास कारण जैसे यात्रा, सुस्ती, अस्वस्थता, कमजोरी आदि से ज्यादा ही खिलाने का प्रयास नहीं करें।
- ✓ अपने शिशु के सामने दूसरे शिशु की उससे तुलना नहीं करें।
- ✓ किसी भी व्यंजन का ज्यादा बखान अथवा निन्दा नहीं करें।
- ✓ जब शिशु को खिला रहे हों तो गुस्सा नहीं करें, शांत रहें। शिशु यदि बहाने बना रहा हो अथवा धीरे-धीरे खा रहा हो तो प्रतीक्षा अथवा चिन्ता का भाव प्रकट नहीं करें। शिशु को समय (देर अथवा जल्दी) का पता नहीं चलता है इसलिए जल्दबाजी नहीं करें।
- ✓ संभव हो तो अन्य शिशु के साथ बैठकर खिलाएं। दिनभर के कामों से फुर्सत निकालकर पूरी शांति से निश्चित होकर शिशु को खिलाएं।
- ✓ जब शिशु आठ-दस महीने का हो जाएगा तो स्वयं चम्मच या कटोरी पकड़ने की कोशिश करेगा। शिशु की संतुष्टि के लिए वैसा करने दें, रोके नहीं। बाद में खिलाने का प्रयास करें। जितनी जल्दी अपने हाथों से खाना सीख जाएगा, उसके लिए उतना ही लाभकारी होगा।
- ✓ जब दांत आने वाला होता है तो शिशु के मसूड़े में खुजलाहट होती है। इस परिस्थिति में शिशु के हाथ में गाजर या खीरा जैसी कड़ी खाद्य वस्तु पकड़ा देना चाहिए। यदि शिशु उसे मुंह में रगड़ेगा तो भी कोई नुकसान नहीं पहुंचेगा तथा उससे स्वाद भी मिलेगा।
- ✓ शिशु को हमेशा खिलाने का प्रयास नहीं करें। भूख लगेगी तो स्वयं खाना चाहेगा।
- ✓ “कितना खाया?” आहार की मात्रा सोचकर चिन्ता नहीं करें।
- ✓ “इतना नहीं खाओगे, डिश पूरा नहीं करोगे” तो फलां चीज नहीं मिलेगा, आदि नहीं कहें।
- ✓ “नहीं खाओगे तो थाली ले जाऊंगी और शाम को भी खाना नहीं मिलेगा।” ऐसा नहीं कहें। जरूरत हो तो चुपचाप थाली ले जाएं।

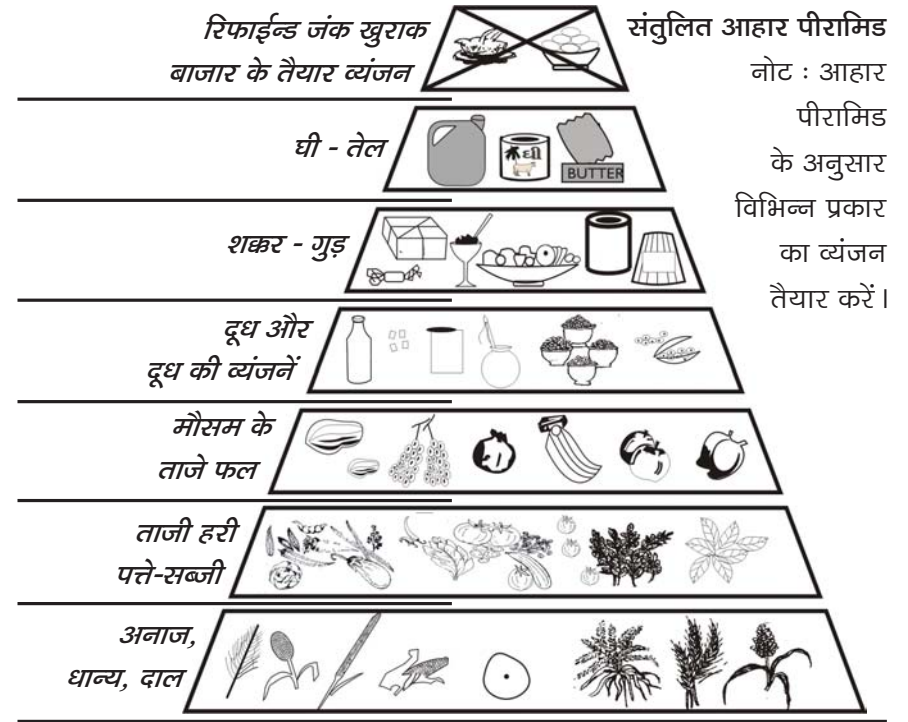
- ✓ बाजार की वस्तु (ब्रेड, बटर, जाम, वेफर, सॉस, बिस्किट आदि) नियमित घर पर नहीं लाएं।
- ✓ चाकलेट, कैडबरी, कोल्ड ड्रिंक आदि बिल्कुल बंद रखें।
- ✓ भूख बढ़ाने वाली टॉनिक के पीछे परेशान होने की आवश्यकता नहीं है।
- ✓ खिलाने से पहले बाहर की अनावश्यक खाद्य शिशु को ना दें।
- ✓ यदि अस्वस्थता के कारण शिशु को भूख नहीं लगती हो तो तुरन्त उपचार करवाएं।

खाना परोसने की कला:

- ✓ थाली या कटोरी लबालब भरकर नहीं परोसें। कम परोसें और बाद में पूछें- और चाहिए क्या? शिशु को स्वयं मांगने दें। भले ही सीखने में महीना क्यों ना लग जाए।
- ✓ शुरुआत में सबसे ज्यादा पसंद वाला व्यंजन दें। कुछ सप्ताह बाद शिशु के कम पसंद का अन्य व्यंजन दें। यदि नहीं खाए तो ऐसा नहीं कहें, कुछ दिन बाद फिर यही मिलेगा।
- ✓ स्वादिष्ट, रंगीन तथा नए प्रकार का व्यंजन अथवा बदल-बदल कर परोसने से शिशु खाने की इच्छा जगती है।
- ✓ विभिन्न व्यंजनों के पोषक तत्वों के बारे में जानकारी रखें।
- ✓ खिलाने समय टीवी, खिलौना या अन्य वस्तु जिससे शिशु का ध्यान बंट सकता है, नजर से दूर रखें।

निम्न को विशेष महत्व दें

- ✦ शिशु को बाजार में मिलनेवाले पावडर का डब्बा, बिस्किट नहीं दें।
- ✦ बोतल का उपयोग नहीं करें।
- ✦ फलों के रस से शिशु का पेट नहीं भरें, किसी भी फल को उबाले नहीं।
- ✦ दाल - चावल का पानी नहीं दें। परन्तु शिशु पी सके इतनी गाढ़ी दाल दें।
- ✦ आहार को पतला बनाने के लिए मिक्सर में नहीं पीसें।
- ✦ स्वस्थ शिशु को किसी प्रकार का टॉनिक या दवा नहीं दें।



स्तनपान कब और कैसे छुड़ाएं?

अधिकतक शिशु धीरे-धीरे स्वयं स्तनपान करना कम कर देता है। बाद में बिल्कुल छोड़ देता है। दूसरे वर्ष में शिशु २ से ३ बार ही स्तनपान करता है। विशेषकर सोने के समय स्तनपान की आवश्यकता होती है। शिशु तथा माता दोनों इच्छा रखे हो तो तीसरे वर्ष भी स्तनपान कराया जा सकता है। लेकिन याद रखें, सातवें महीने से पूरक आहार अवश्य शुरू कर दें।

स्तनपान मात्र पोषण के लिए नहीं है। इससे माता एवं शिशु के बीच स्नेह एवं लगाव बढ़ता है। एकाएक स्तनपान बन्द करा देने से शिशु एवं माता दोनों को आघात लगता है तथा उनकी मानसिक स्थिति प्रभावित होती है। एकाएक स्तनपान छुड़ा देने से माता के स्तन में दूध भरने की समस्या होती है। इसका आसान सा तरीका है, शिशु को घड़ी देखकर मात्र एक मिनट तक स्तनपान कराएं ताकि अतिरिक्त दूध निकल जाए। ज्यादा समय तक स्तनपान कराने से ज्यादा दूध बनेगा। ज्यादा दूध बनने से हाथ से निकालना पड़ेगा। इस तरह फिर दूध का भराव शुरू हो जाएगा।