पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

नवजात शिशु का पोषण

=) CMP ×

Infants - 0 - 1 वर्ष

0 - 6 महीने

7 - 12 महीने

BY - RAMJI GUPTA SIR

नवजात शिशु का पोषण

नवजात शिशु में पोषण (Nutrition in Infant)

जन्म के तुरंत बाद (एक घंटे के अंदर) से 6 माह तक बच्चे को केवल माँ का दूध दिया जाना चाहिए, जिसे दो वर्षों तक जारी रखा जाना उचित होता है।
6 माह तक केवल माँ का दूध ही बच्चे का सम्पूर्ण आहार है।

6 माह तक केवल स्तनपान ही क्यों ?

- ✓ छह माह तक माँ का दूध ही बच्चे का संपूर्ण आहार नवजात है।
- ✓ स्तनपान कराने से बच्चे को स्वच्छ, किटाणु रहित भोजन हर समय बच्चे की इच्छा अनुसार उपलब्ध रहता है।
- ✓ यह दूध बच्चा पूरी तरह से पचा सकता है।
- ✓ माँ को मानसिक संतुष्टि प्राप्त होती है, जिससे दूध और अच्छी मात्रा में बनता है

नवजात शिशु का पोषण

- स्तनपान से माँ और बच्चे के बीच अधिक प्रेम पनपता है।
- केवल स्तनपान करने वाले शिशु को ऊपर से पानी भी पिलाने की जरुतर नहीं है।
- स्तनपान से शिशु का मानसिक विकास अच्छा होता है।
- बच्चे को दस्त, एलर्जी, न्यूमोनिया जैसे बीमारियों से बचाता है।
- स्तनपान कराने से बच्चे के भोजन पर कोई अतिरिक्त खर्च नहीं होता है।
- यदि बच्चा 24 घंटे में 6-8 बार पेशाब करता है तो समझना चाहिए कि उसका पेट भर रहा है और उसे पर्याप्त पानी माँ के दूध से ही मिल रहा है।

नवजात शिशु का पोषण

अगर बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है तो

1. बच्चा संतुष्ट होकर आराम से सोयेगा।
2. एक दिन या 24 घंटे के अंदर छः या छः से अधिक बार पेशाब करेगा।

बच्चे का वजन सही तरीके से बढ़ेगा।

नवजात शिशु का पोषण

माँ का दूध और फायदे

बच्चे के लिए फायदे

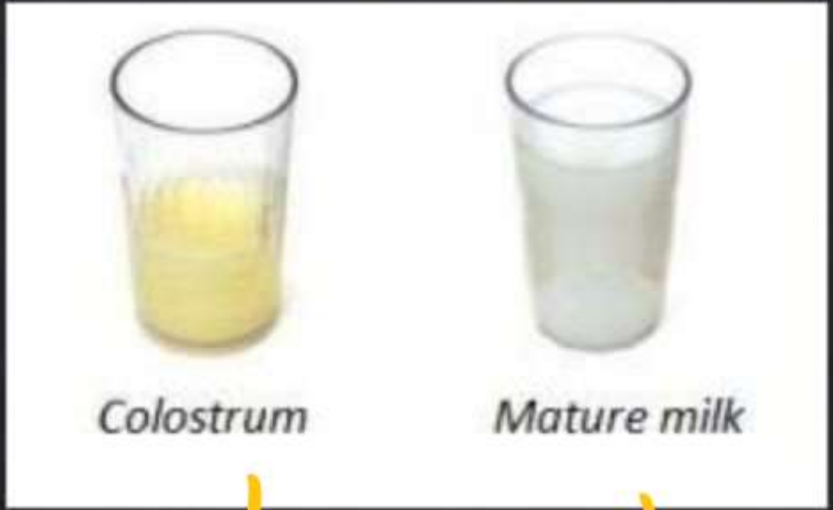
- सम्पूर्ण और सर्वोत्तम आहार है।
- बच्चों को हर समय उपलब्ध रहता है।
- रोगों से बचाता है और रोगों से लड़ने की क्षमता देता है।
- आसानी से पच जाता है।
- बच्चे की बुद्धि बढ़ाने में मदद करता है।

माँ के लिए फायदे

- प्रसव के बाद रक्तस्त्राव कम करता है
- दूसरा गर्भ ठहरने की संभावना कम होती है।
- स्तन और गर्भाशय के कैंसर से बचाता है।
- माँ का वजन कम करता है
- माँ और बच्चे में भावनात्मक संबंध बढ़ाता है।

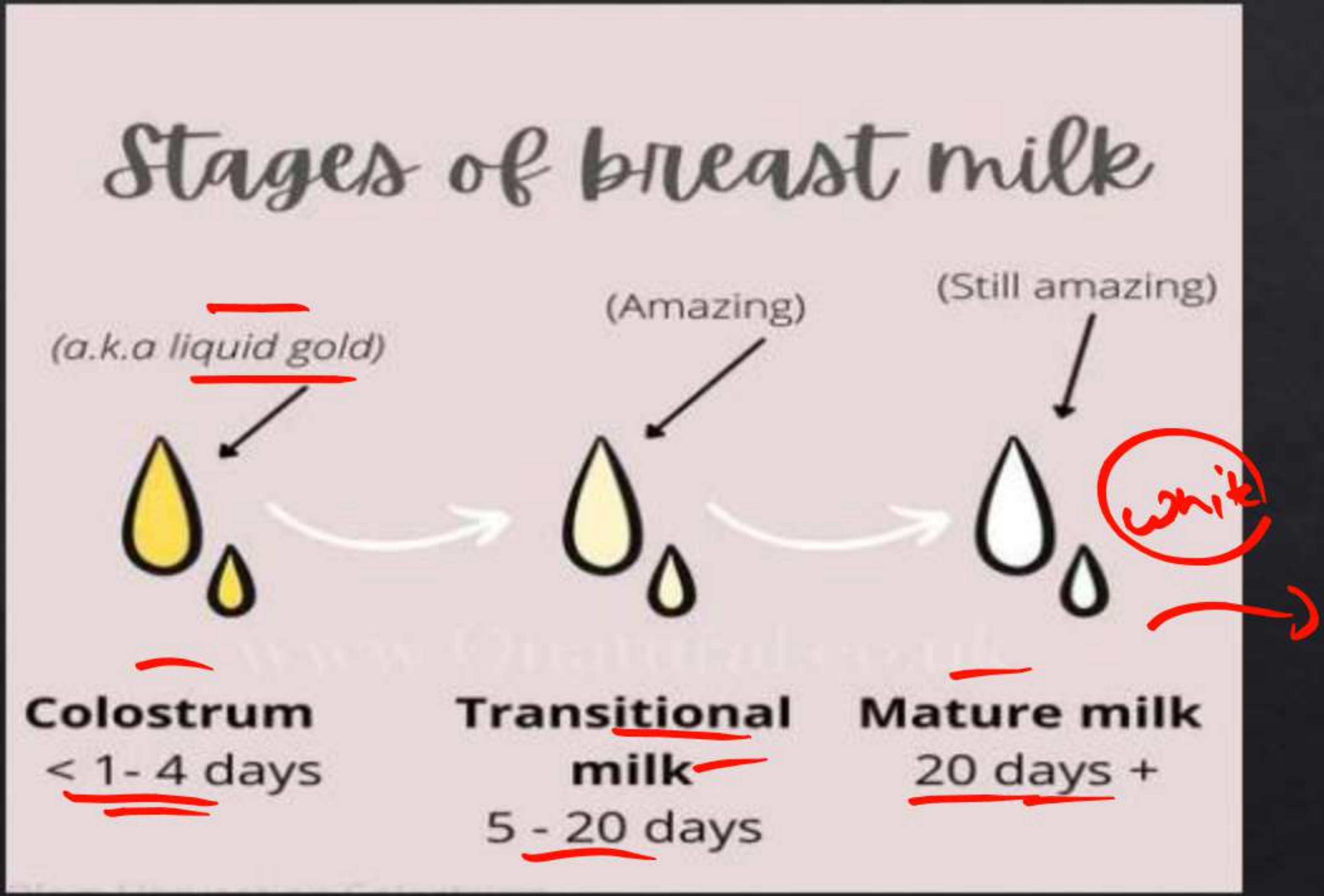
नवजात शिशु का पोषण

नवजात शिशुओं को खीस (कोलोस्ट्रम) पिलाना



- "खीस (कोलोस्ट्रम) स्तन का गाढ़ा पीला दूध है, जो कि प्रसव के बाद पहले 2-3 दिनों तक निकलता है।
- दुर्भाग्यवश इसे अक्सर गंदा या पुराना दूध समझकर फेंक दिया जाता है।
- कोलोस्ट्रम वास्तव में शिशु जीवन के पहले कुछ दिनों के लिये आवश्यक ऊर्जा, प्रोटीन, वसा, विटामिन (विटामिन 'ए' सहित) तथा खनिज सभी पोषक तत्वों से भरपूर होता है।
- कोलोस्ट्रम में रोगों से लड़ने का गुण भी होता है जो कि नवजात शिशु की बीमारियों से रक्षा करता है इसलिए इसे अमृत भी कहते है ।

नवजात शिशु का पोषण



Stages of breast milk
(a.k.a liquid gold)
(Amazing)
(Still amazing)
white
Colostrum
< 1- 4 days
Transitional milk
5 - 20 days
Mature milk
20 days +

नवजात शिशु का पोषण

स्तनपान की निरंतरता -

- माँ के दूध में कई आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, जो बच्चे के लिए जरूरी होते है।
- दो वर्ष की आयु तक स्तनपान जारी रखें, क्योंकि माँ के दूध में बीमारियों से लड़ने वाले तत्वों में बढ़ोतरी हो जाती है।
- एक साल के बाद में वसा, ऊर्जा व कई आवश्यक विटामिन विशेषकर विटामिन 'ए' की मात्रा अधिक होती है।
- दो साल तक स्तनपान करने वाले बच्चों की मानसिक वृद्धिअधिक होती है। ऐसे बच्चों में मोटापा, मधुमेह, दिल की बीमारी का खतरा कम होता है।

नवजात शिशु का पोषण

ऊपरी आहार-महत्व और खिलाने का तरीका -

- छः माह (180 दिन) की उम्र के बाद शिशु बहुत तेजी से बढ़ते है। जिसके लिये अधिक ताकत की आवश्यकता होती है। जिस कारण केवल माँ का दूध उनकी जरूरत पूरी नहीं कर पाता है।

इसलिए ऊपरी आहार यानि घर में पका ताजा खाना देना बहुत जरूरी है।

नवजात शिशु का पोषण

छः माह की उम्र में ऊपरी आहार की शुरुआत क्यों ?

1. छः महीने के बाद बच्चे की शारीरिक जरूरतें बढ़ जाती है।
2. बच्चे का शारीरिक हलन चलन बढ़ जाता है।
3. बच्चा ऊपरी आहार पचा सकता है।
4. बच्चे के स्वाद तंतु विकसित हो जाते है।
5. निगलने और चबाने की प्रक्रिया शुरु हो जाती है।
6. छः माह पश्चात सिर्फ माँ का दूध ही पर्याप्त नहीं है।

नवजात शिशु का पोषण

छः माह के पहले ऊपरी आहार देने की हानियां-

1. बच्चे को माँ का दूध पूरा नहीं मिल पाएगा और उसे कम ऊर्जा मिलेगी।
2. बच्चे का पेट छोटा होता है, उसे ऊपरी आहार से भर देने से पोषकता नहीं मिलेगी।
3. समय के पूर्व ऊपरी आहार असुरक्षित एवं पचने में आसान नहीं होता है। इससे बच्चे को बीमारी का खतरा बढ़ जाएगा।
4. माता के दोबारा गर्भवती होने के खतरे बढ़ जाते हैं

नवजात शिशु का पोषण

ऊपरी आहार ऐसा हो

1. घर में तैयार और मसला हुए भोजन हो।
2. गाढ़ा एवं सत्तू/दाल/खिचड़ी या खीर जैसा हो।
3. जिसमें सभी तरह के खाद्य पदार्थ शामिल हो।
4. बहुत पौष्टिक हो।

पूरक आहार
ठोस + पानी
दूध
दही
दाल का पानी
semi solid

नवजात शिशु का पोषण

12 माह के बच्चे के लिए आहार -

(1 साल का बच्चा)

❑ अनाज (गेहूँ, बाजरा, चावल, पोहा, सूजी आदि)	100 ग्राम
❑ दाल (कोई भी दाल) ⟹ प्रोटीन	30 ग्राम
❑ हरे पत्ते की सब्जी	25 ग्राम
❑ आलू/अरबी/शकरकन्द एवं अन्य सब्जी	50 ग्राम
❑ फल	100 ग्राम
❑ दूध	200 ग्राम + स्तनपान
❑ चिकनाई या वसा	25 ग्राम
❑ गुड़ और चीनी	25 ग्राम

(सामान्य)

Data (लगभग)

ऊपर नीचे हो।

नवजात शिशु का पोषण

नवजात मे ऊर्जा की जरूरत ICMR 2020

Energy

Category	Age group	Body weight	Requirement	
			(Kcal/d)[a]	(Kcal/kg/day)
Infants	0–6 m	5.8	530	90
	6–12m	8.5	660	80

नवजात

0-6 महीने => 530 Kcal/day (मां का दूध)

7-12 महीने => 660 Kcal/day

मां का दूध + पूरक आहार

किलो कैलोरी / दिन

AGE GROUP	WORK	BODY WEIGHT	PROTIEN	carbohydrates	iron	zink	आयोडीन
शिशु	0-6month	5.8	8.1	55	-	-	100
Infants	7-12 month	8.5	10.5	95	3	2.5	130

नवजात शिशु का पोषण

KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING