

मानव विकास

5.1 प्रसव एवं प्रसवोपरान्त देखभाल

- 5.1.1 प्रसव की तैयारी
- 5.1.2 प्रसवोपरान्त देखभाल

5.2 शिशु (0-2 वर्ष) का आहार -

- 5.2.1 प्राकृतिक आहार
- 5.2.2 कृत्रिम आहार
- 5.2.3 मिश्रित आहार

5.3 प्रतिरक्षण एवं टीकाकरण

- 5.3.1 प्रतिरक्षण का परिचय
- 5.3.2 प्रतिरक्षण के प्रकार
- 5.3.3 टीकाकरण तालिका / चार्ट

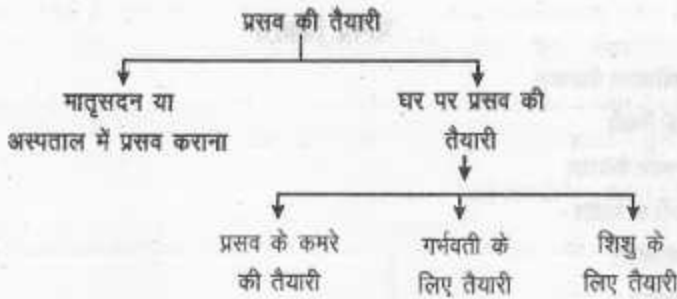
5.1 प्रसव एवं प्रसवोपरान्त देखभाल

5.1.1 प्रसव की तैयारी

मानव जीवन में विवाह का प्रमुख उद्देश्य है सन्तानोत्पत्ति। शिशु जन्म की प्रक्रिया प्रसव कहलाती है। प्रसव अंग्रेजी के Delivery (डेलिवरी) शब्द का हिन्दी रूपान्तरण है। Delivery शब्द To Deliver से बना है जिसका अर्थ होता है देना। अर्थात् प्रसव के माध्यम से माता एक नवजात शिशु को जन्म देती है। प्रसव वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा शिशु माता के गर्भ से बाहर निकल कर इस दुनिया में आता है। इस प्रक्रिया में गर्भवती को तीव्र वेदना सहनी होती है। यह पीड़ा "प्रसव पीड़ा" (Labour Pain) कहलाती है। प्रसव पीड़ा सामान्यतः गर्भस्थ शिशु की गर्भाशय से बाहर निकलने हेतु गर्भाशय में होने वाले क्रमिक संकुचन एवं प्रसारण तथा सँकरे योनिपथ से निकलकर नयी दुनिया में प्रवेश करने के शिशु के प्रयास के कारण होती है। इस वेदना का अंत नवजात शिशु के प्रथम क्रंदन से होता है।

प्रसव एक स्वाभाविक प्राकृतिक प्रक्रिया है। प्रसव के समय विशेष देखभाल एवं सावधानियों की आवश्यकता होती है। यह समय माँ और शिशु दोनों के लिए नाजुक होता है तथा इसमें थोड़ी सी भी असावधानी माँ एवं शिशु दोनों के लिए हानिकारक हो सकती है।

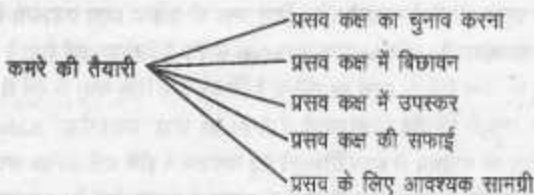
प्रसव घर में हो या अस्पताल में दोनों स्थिति में गर्भिणी और आने वाले शिशु के लिए कुछ विशेष तैयारी करनी पड़ती है जो निम्न है।



1. मातृ सदन या अस्पताल में प्रसव कराना :

प्रसव एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। इसमें माँ और बच्चे दोनों की विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। अतः प्रसव के समय प्रशिक्षित डॉई, डॉक्टर, साफ-सुथरा सामान एवं कमरा आदि की आवश्यकता होती है। आज हर गाँव और शहर में अस्पताल की व्यवस्था होती है जिसमें इमरजेन्सी सेवाएँ उपलब्ध होती हैं। अतः गर्भवती को चाहिए की जैसे ही प्रसव पीड़ा शुरू हो वह अस्पताल में जाकर भर्ती हो जाए वहाँ उसे किसी विशेष तैयारी की आवश्यकता नहीं होती, सब कुछ अस्पताल में विद्यमान होता है। गर्भवती महिला को साफ तौलिया, चादर, साफ कपड़ा आदि की आवश्यकता होती है।

2. घर पर प्रसव की तैयारी : प्रसव के समय विशेष कमरे की आवश्यकता होती है जो हवादार, साफ-सुथरा एवं सुविधाजनक हो।



1. प्रसवकक्ष तैयार करना (Preparing the Labour room) : प्रसव कक्ष के लिए मकान का ऐसा कमरा चुनना चाहिए जहाँ शुद्ध वायु तथा धूप आती हो और उसे सरलता से साफ किया जा सके। इससे जुड़ा एक शौचालय होना चाहिए। प्रसव के कमरे के बाहर का वातावरण भी साफ हो एवं वहाँ किसी प्रकार का संक्रमण नहीं होना चाहिए।

2. गर्भिणी के लिए शैथ्या (Bed for the Pregnant) : प्रसव कक्ष में एक चौकी या पलंग होना चाहिए जिसपर धुला हुआ बिछावन लगा हो। बिस्तर के नच्य भाग में ड्रॉ शीट (Draw sheet) से युक्त लगभग एक मीटर लंबा और उतना ही चौड़ा चादर डाल देना चाहिए।

3. प्रसवकक्ष में उपस्कर (Furniture in the labour room) : प्रसव कक्ष में बहुत सामान नहीं होने चाहिए। इसमें एक पलंग, उसके दोनों तरफ एक-एक टेबुल (जिसपर दवा, पानी कपड़ा, फल आदि रखा जा सके) लगा होना चाहिए।

4. प्रसव कक्ष की सफाई (Cleanliness of labour room) : इस कक्ष को प्रतिदिन कम से कम दो बार फेनाइल के पानी से पोछना चाहिए। ऊमरे में छिपकली, मकड़ी के जाले आदि नहीं लगे होने चाहिए।

5. प्रसव के लिए आवश्यक सामग्री (Materials of delivery) : बिछावन, चादर, तकिया सफाई करने हेतु प्लास्टिक के टब, मग, बाल्टी, पानी, शिशु के सफाई हेतु रूई, साबुन, दस्ताने, सेनेटरी पैड, आदि।

गर्भवती स्त्री के लिए तैयारी / माँ के लिए तैयारी

गर्भवती स्त्री को प्रसव के लिए तैयार किया जाता है। उसके अंगों की सफाई, कपड़े, स्नान आदि का विशेषरूप से ध्यान रखा जाता है।



1. प्रसव तिथि का निर्धारण (Fixation of Delivery Date) : साधारणतः गर्भाधान के समय से 273 दिन बाद भ्रूण पूर्ण मातव शिशु के रूप में परिवर्तित हो जाता है। प्रसव की तिथि की गणना $273 + 7 = 280$ दिन पर होती है। प्रसव की अनुमानित तिथि से लगभग 20 से 25 दिन पहले ही प्रसव की तैयारी कर लेनी चाहिए।

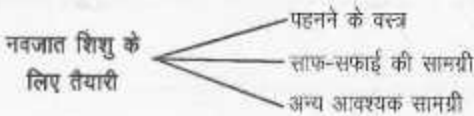
2. गर्भिणी का स्नान (The pregnant's bath) : प्रसव पीड़ा के शुरू होते ही स्त्री को स्नान करा देना चाहिए ताकि वह स्वच्छ हो जाए।

3. गर्भिणी के वस्त्र (Dress for pregnant) : गर्भिणी के वस्त्र साफ स्वच्छ और ढीले होने चाहिए।

4. पेट खाली करना (Cleaning the stomach) : प्रसव पीड़ा के लक्षण शुरू होते ही उसके मलाशय को खाली करा देना चाहिए। इस समय प्रशिक्षित दाई या डॉक्टर का होना जरूरी है।

5. गर्भवती के लिए आवश्यक सामग्री (Materials for pregnancy) : साफ धुले पहनने के वस्त्र, चादर, तकिया, टैलकम पाउडर, साबुन आदि। इन सब सामानों को प्रसव तिथि से एक सप्ताह पहले से तैयार रखना चाहिए।

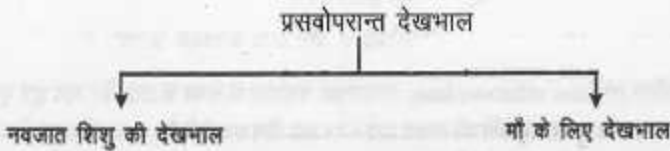
नवजात शिशु के लिए तैयारी : नवजात शिशु के लिए भी पहले से विशेष तैयारी की आवश्यकता होती है। शिशु अत्यन्त कोमल होता है अतः उसके लिए सूती मुलायम वस्त्रों को धोकर डिटॉल डालकर साफ-सफाई के लिए तैयार रखना होता है। इनकी अन्य तैयारी निम्न है -



1. पहनने के वस्त्र : नवजात शिशु बहुत कोमल होता है अतः इनको पहनने वाले वस्त्र सूती, साफ धुले, मुलायम और घुमने वाले नहीं होने चाहिए। ज्यादातर नवजात के वस्त्र पुराने मुलायम कपड़ों के बने होते हैं जो आरामदायक एवं ढीले होते हैं।
2. साफ-सफाई की सामग्री : इनके लिए साफ-सफाई के लिए रुई, पुरानी सूती साड़ी, धोती आदि को डिस्टॉल डालकर सुखाकर रखा जाता है। सफाई के लिए जैतुन का तेल, साबुन, पानी, बाल्टी, मग, टब, तौलिया आदि होना चाहिए।
3. अन्य आवश्यक सामग्री : कुछ विशेष सामग्री की आवश्यकता होती है। जैसे-नामी नाल बांधने के लिए धागा, नाभीनाल काटने के लिए नया ब्लेड, नैपकिन, फलीया, मसहरी, बिछावन, तकिया, चादर आदि।

5.1.2 प्रसवोपरान्त देखभाल

जितना एक गर्भवती स्त्री की देखभाल जरूरी है उससे कहीं ज्यादा प्रसवोपरान्त माँ और शिशु की देखभाल जरूरी होती है। प्रसव के बाद थोड़ी सी भी असावधानी दोनों (माँ और बच्चा) के लिए हानिकारक हो सकती है इसे दो भागों में बांटते हैं -



1. नवजात शिशु की देखभाल

माँ के साथ नवजात शिशु की भी देखभाल जरूरी है। सामान्यतः एक नवजात मानव शिशु अन्य प्राणियों के नवजात शिशु की तुलना में अधिक असहाय होते हैं। जैसे अन्य जानवरों के शिशु जन्म लेते ही अपने पैरों पर खड़े हो जाते हैं लेकिन एक मानव के शिशु को अपने पैरों पर खड़े होने में कुछ माह तथा चलने में उससे भी अधिक समय लगता है। यही कारण है कि मानव शिशु की देखरेख लंबी अवधि तक बहुत सावधानी पूर्वक करनी होती है। नवजात शिशु के देखरेख पर उसका पूरा जीवन उनपर निर्भर करता है।

नवजात शिशु की देखरेख को दो भागों में बाँटा जाता है -

नवजात शिशु की देखरेख

A. तात्कालिक देख रेख

- नाल काटना
- त्वचा की सफाई
- गला, नाक की सफाई
- नेत्रों की सफाई
- कान की सफाई
- मुख की सफाई
- मूत्रोत्सर्जी अवयव की सफाई
- गुदा की सफाई
- स्नान कराना
- नवजात शिशु को तौलना
- चिकित्सकीय जाँच
- वस्त्र

B. आगे की देख रेख

- नवजात शिशु का आहार
- स्तनपान कराना
- निद्रा / विस्तार
- शिशु को जगाना
- शारीरिक सफाई
- व्यायाम
- चिकित्सकीय जाँच
- शरीर भार

A. तात्कालिक देख रेख (Immediate care) : प्रसव होने के साथ नवजात शिशु की तत्काल देखरेख की आवश्यकता होती है जो निम्न है।

(i) **नाल काटना (Cutting of umbilical food)** : माता के गर्भ से शिशु नामिनाल से जुड़ा होता है। यह नाल पचपन (55) से साठ (60) सेंटीमीटर लंबी, कानी अंगुली के समान मोटी तथा रस्सी के समान संरचना वाली होती है। इसका एक छोर शिशु के नाभि से तथा दूसरा अपरा (Placenta) से जुड़ा होता है। शिशु के जन्म के बाद नाभि की तरफ से लगभग 6 से 7 सेंटीमीटर की दूरी पर दो रीफ गॉटें मिडवाइफरी श्रेड की सहायता से लगा दी जाती हैं तथा दोनों गॉटों के बीच थोड़ी दूरी होती है। फिर दोनों गॉटों के बीच से नाल को शिशु की नाभि की तरफ वाले कटे हुए सिरे पर टिंचर आयोडीन लगा दिया जाता है। फिर प्रतिदिन शिशु को स्नान के बाद इसपर नेवासल्फ या फेरोसिन आदि जैसा कोई अच्छा एंटीबायोटिक एंटीसेप्टिक पाउडर छिड़क कर पट्टी बाँध दी जाती है। लगभग 7 से 10 दिनों में नाल सूखकर शिशु से अलग हो जाता है।

(ii) **त्वचा की सफाई (Cleaning the skin)** : जन्म के बाद शिशु के पूरे शरीर पर एक श्वेत पारदर्शी, चिकना पदार्थ लगा होता है। इसे जैतून के तेल से साफ किया जाता है। तेल और स्वच्छ रुई की सहायता से शिशु को पोछकर चिकने पदार्थ से अलग किया जाता है।

(iii) गला और नाक की सफाई (Cleaning the Neck & Nose) : जन्म के समय शिशु के गले और नाक में कुछ श्लेष्मा (Mucous) एकत्र रहते हैं। इसकी सफाई प्रशिक्षित दाईं या डॉक्टर से ही कराना चाहिए। नाक की सफाई के लिए रुई की बत्ती बनाकर इसमें ग्लिसरीन लगाकर बारी बारी से दोनों नाकों को साफ करना चाहिए। अंगुली से धीरे-धीरे नाक को दबाने से भी गंदगी निकल जाती है। नाक में बत्ती डालने से बच्चा छिकता है उससे भी नाक साफ होता है।

इन्हें भी जानें : शिशु जन्म के बाद उसे उल्टा टांग कर रुलाया जाता है इससे गले की सफाई भी हो जाती है।

(iv) नेत्रों की सफाई (Cleaning the eyes) : प्रसव प्रक्रिया में नेत्रों के अंदर भी श्लेष्मा एकत्र हो जाता है। इसे रुई और बोरिक लोशन (Boric Lotion) के सहायता से अच्छी तरह साफ करना चाहिए। इसके बाद पलकों को खोलकर दोनों नेत्रों में एक प्रतिशत सिल्वर नाइट्रेट लोशन की एक-एक बूंद डालना चाहिए। फिर आँखों को अच्छी तरह पोंछ देना चाहिए।

इन्हें भी जानें : अगर शिशु के आँखों की सफाई में असावधानी होती है तो वह अंधा भी हो सकता है। अतः आँखों की विशेष सफाई जरूरी है।

(v) कान की सफाई (Cleaning the ears) : कान की सफाई के लिए भी रुई की बत्ती बनाकर उसे जैतून तेल में डुबोकर उससे साफ करना चाहिए। पतले सूती कपड़े से कानों को बाहर से तेल की सहायता से पोंछना चाहिए।

(vi) मुख की सफाई (Cleaning the mouth) : शिशु को जन्म के बाद उल्टा करने से मुख कुछ हद तक स्वतः साफ हो जाता है। फिर रुई के फाड़े या सूती साफ कपड़े को बोरिक लोशन घोल में भिगोकर मुख के अंदर के भाग तथा जीभ को अच्छी तरह पोंछ देना चाहिए। शिशु के मुख के अंदर की सफाई बहुत सावधानी एवं कोमलतापूर्वक करनी चाहिए।

(vii) मूत्रोत्सर्जी अवयव की सफाई (Cleaning of the urine passing organ) : इनकी सफाई भी सूती साफ कपड़े से जैतून के तेल की सहायता से करनी चाहिए। नवजात कन्या शिशु के मूत्र उत्सर्जी अवयव की सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए। इसके लिए रुई के फाड़े को बोरिक लोशन में भिगोकर उससे कन्या शिशु के भगोच्छों (Labia majora) के अंदर एकत्र श्लेष्मा को ठीक से पोंछ देना चाहिए। तब इसे बाहर से भी साफ करना चाहिए।

(viii) गुदा की सफाई (Cleaning the Anus) : पहले रुई के फाड़े को बोरिक लोशन में भिगोकर उसके मलद्वार के बाहरी भाग को चारों ओर से पोंछ देना चाहिए। फिर साफ धूले कपड़े की बत्ती बनाकर उसे ग्लिसरीन में डुबाकर गुदामार्ग में धीरे-धीरे घुमाकर साफ करने से सभी गंदा मल निकल कर बाहर आ जाता है।

इन्हें भी जानें : इसकी सफाई प्रशिक्षित दाईं या चिकित्सक ही कर सकते हैं।

(ix) नवजात को स्नान कराना (Bathing the New born) : उपर्युक्त विधियों से शिशु के प्रत्येक अंगों की सफाई हो जाती है। इसके बाद उसे स्नान कराया जाता है। हल्का गुनगुना पानी जिसका तापमान लगभग 38°C हो एवं बेबी साबुन से शिशु को नहला देना चाहिए। स्नान के समय शिशु के कटे नाभिनाल का ध्यान रखना चाहिए ताकि वह नुा भिगे। स्नान के बाद तैलिये से पोंछ कर टेकलम पाउडर लगा देना चाहिए।

(x) नवजात शिशु को तौलना (Weighing the New born) : स्नान के बाद शिशु को तौलना चाहिए। एक स्वस्थ शिशु 3 से 3½ kg तक होता है। कम से कम 2 से 2½ kg के शिशु भी होते हैं।

(xi) चिकित्सकीय जाँच (Medical check up): स्नान के बाद शिशु के पूरे शरीर की जाँच होनी चाहिए। चिकित्सक जाँच करनी चाहिए। फेफड़ा, हृदय, दृक्क एवं मांसपेशियों की विशेष रूप से परीक्षा करनी चाहिए। अगर कहीं कोई कमी नजर आए तो उसका तुरन्त उपचार करना चाहिए।

(xii) वस्त्र (Dress): शिशु के वस्त्र मौसम के अनुकूल होने चाहिए। शिशु के वस्त्र मुलायम, सूती, आसानी से पहनाने योग्य, धुमने वाला ना हो, बटन ना हो, वस्त्र में बाँधने योग्य डोरी हो, हल्के रंग का और आरामदायक होना चाहिए। इसके बाद शिशु को माँ का दूध पिलाना चाहिए।

(B) आगे चलने वाली देख रेख (Continued Care): शिशु के जन्म के तुरन्त बाद की देख रेख के साथ ही बाद की देख रेख भी आवश्यक है। ये निम्न है।

(i) नवजात का आहार (Feeding the New born): शिशु के लिए माता का दूध ही सर्वोत्तम आहार है। प्रसव के बाद स्तनों में से निकला पहला पीलापन लिए जो गाढ़ा दूध निकलता है उसे 'कोलेस्ट्रॉम' कहते हैं। यह दूध बच्चे को प्राकृतिक रूप से रोग प्रतिरोधक क्षमता देती है। अतः पहला दूध अवश्य ही बच्चे को पिलाना चाहिए।

इन्हें भी जानें: नौ माह तक जमा होने के कारण प्रथम दूध पीला गाढ़ा होता है यह गंदा नहीं होता है। अतः बच्चे के प्रथम दूध पिलाना चाहिए।

(ii) स्तन पान कराना (Breast feeding): माता का दूध पिलाने के पहले स्तनों को सुसुम पानी से साफ कर लेना चाहिए। स्तनों के चुचुक (Nipples) के छिद्र को साफ कर उसका छिद्र खोल देना चाहिए। शिशु को भी दूध पाने का अभ्यास करना पड़ता है। सर्वप्रथम पहले दिन दो-तीन बार शिशु को निपल पकड़ाना चाहिए दूसरे दिन 4 से 5 बाद दूध पिलाने की कोशिश करनी चाहिए। बाद में 2-2 घंटे पर बच्चे को दूध पिलाना चाहिए। माँ के दूध से जब बच्चा का पेट भर जाता हो तो ऊपर से किसी आहार की आवश्यकता नहीं होती है।

इन्हें भी जानें: शिशु को लेट कर दूध नहीं पिलाना चाहिए क्योंकि उसके सरकने का और साँस बंद होने का भय होता है। बच्चे को बैठ कर गोद में लेकर सिर थोड़ा ऊपर की तरफ रखकर दूध पिलाना चाहिए। शिशु को दूध पिलाने के बाद कंधे पर रखकर झकार दिलाना चाहिए।

(iii) निद्रा (Sleep): एक स्वस्थ शिशु 20 से 22 घंटे सोता है। वह सिर्फ भूख लगने पर या मलमूत्र त्यागने पर ही उठता है। धीरे धीरे उसकी निद्रा का समय कम होता है। जब बच्चा अन्दर से अस्वस्थ होता है तो वह कम सोता है और ज्यादा रोता है।

उम्र	घंटा
जन्म से 3 माह	20
3 से 6 माह	15
6 माह से 1 वर्ष	14
1 वर्ष से 3 वर्ष	12 से 13 रात्री में + 1 घंटा दिन में

(iv) **शिशु को जगाना (Awakening the Baby)**: सोते हुए शिशु को अचानक झकझोर कर या तेज आवाज से नहीं जगाना चाहिए। इससे उनपर मानसिक दबाव पड़ता है। शिशु को आहिस्ता से, प्यार से कोमलता पूर्वक गोद में लेकर जगाना चाहिए इससे उन पर मानसिक प्रभाव अच्छा पड़ता है।

(v) **शारीरिक सफाई (Physical Clearing)**: शिशु स्वस्थ रहे इसके लिए प्रतिदिन उसकी साफ सफाई जरूरी होती है। शिशु का वस्त्र गीला ना हो, बिस्तर गीला ना हो तथा मल मूत्र त्यागने पर तुरन्त सफाई होनी चाहिए। शिशु को प्रतिदिन स्नान करना चाहिए तथा शाम में पूरे शरीर को पोंछ कर पाउडर लगाकर वस्त्र बदल देने चाहिए। जाड़े के दिनों में स्नान के लिए सुसुम पानी का इस्तेमाल करना चाहिए।

इन्हें भी जानें: शिशु को गोद में लेटा कर नहलाना चाहिए। पहले सिर धो देना चाहिए फिर पूरे शरीर में साबुन लगाकर स्नान कराना चाहिए।

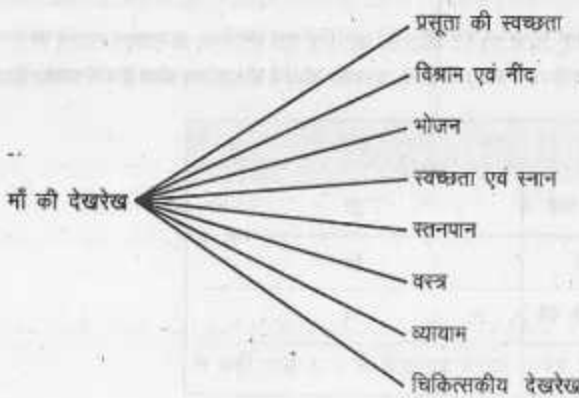
(vi) **व्यायाम (Exercise)**: शिशु के समुचित विकास के लिए व्यायाम भी जरूरी है। शिशु स्वयं अपना हाथ पैर घलाकर कुछ व्यायाम कर लेते हैं। इसके अलावा प्रतिदिन दो बार जैतून के तेल से शिशु के शरीर की मालिश करनी चाहिए इससे उसका रक्त संचार ठीक से होता रहता है और उनमें रोग प्रतिकारक क्षमता भी आती है।

(vii) **चिकित्सकीय जाँच (Medical Check up)**: प्रतिमाह शिशु को चिकित्सक से दिखाना चाहिए तथा उसका वजन एवं भार का चार्ट बनाना चाहिए। ताकि विकास को आँका जा सके।

(viii) **शरीर भार (Body weight)**: शिशु जन्म के समय सामान्यतः 2 से 3½ kg तक रहते हैं। प्रतिमाह बच्चे का वजन का चार्ट बनाना चाहिए इससे शिशु के स्वस्थ होने का पता चलता रहता है।

2. प्रसवोपरान्त माँ की देखभाल

एक गर्भवती महिला की देखरेख जितना जरूरी है उससे कहीं ज्यादा जरूरी है प्रसव के बाद की देख रेख। प्रसव के बाद माँ और बच्चे दोनों की विशेष देखभाल करनी पड़ती है। प्रसव के बाद माता की देखभाल निम्न प्रकार से करते हैं।



1. **प्रसूता की स्वच्छता :** प्रसव के बाद पीड़ा के कारण माँ शक्तिहीन एवं शिथिल हो जाती है। इसलिए इसकी देख रेख के लिए एक परिचर्या या सहायिका की आवश्यकता होती है। इस अवस्था में थोड़ी सी असावधानी उसे अस्वस्थ कर सकती है। प्रसव के समय नाभी नाल और गर्भाशय को सफाई अच्छी तरह मालिश करके करनी चाहिए। नासिक धर्म के लिए सेनेटरी पैड का इस्तेमाल करना चाहिए। इस समय की थोड़ी सी गंदगी भी स्त्री को संक्रमित कर सकती है। माँ के पहनने, ओढ़ने, विछाने वाले वस्त्रों को भी अच्छे से निस्संक्रमित करना चाहिए। प्रसव के बाद माता को अत्यधिक विश्राम की आवश्यकता होती है क्योंकि विश्राम से उसकी खोई हुई शक्ति वापस आ जाती है।

इन्हें भी जानें : प्रसूता के इस्तेमाल के सारे वस्त्रों में डिटॉल डालना चाहिए तथा तेज धूप में सुखाना चाहिए।

2. **विश्राम एवं निद्रा :** प्रसव के बाद गर्भाशय का भार अपने पूर्व स्थिति में आ जाता है। गर्भाशय में प्रसव के दौरान जो संकुचन होता है उसमें गर्भ सम्बन्धी अंगों में कुछ परिवर्तन भी हो जाता है। गर्भाशय को पूर्व स्थिति में आने लगभग 40 दिन लगते हैं। प्रसव के समय के कष्ट और थकान को दूर करने के लिए माँ तो लगभग 20 दिनों तक पूर्ण त्रुटि हो तो गर्भाशय अपने स्थान से सरक जाता है जो अनेक परेशानियों को जन्म देता है।

इन्हें भी जानें : विश्राम का कमरा साफ-सुथरा एवं स्वच्छ होना चाहिए।

3. **भोजन :** प्रसवोपरान्त प्रसूता को संतुलित आहार देना चाहिए। इसका भोजन गर्म, तरल, सुपाच्य, हल्का एवं पौष्टिक होना चाहिए। उसे गर्म दूध, चाय, सूजी का पतला हलवा, बादाम, अजवाइन, खिचड़ी, दाल सूप, फलों का रस, दलिया आदि देना चाहिए। इस अवस्था में कुछ ऐसे भी भोज्य पदार्थ होने चाहिए जो बल बर्द्धक हों। जैसे - गौंद, बादाम, सोंद, मुनक्का आदि।

इन्हें भी जानें : प्रसूता को हर दिन अजवाइन का पानी पीना चाहिए इससे भोजन आसानी से पचता है।

4. **स्वच्छता एवं स्नान :** प्रसूता को कुछ दिनों तक सरसों तेल से मालिश करवाना चाहिए और मालिश के बाद हल्के सुसुम पानी से स्नान करना चाहिए इससे उसकी प्रसव के बाद प्रसूता को अपने सारे अंगों की विशेषकर गुप्तांग और स्तनों की सफाई करनी चाहिए अन्यथा तुरन्त वह संक्रमण का शिकार हो सकती है। प्रसूता को दर्द, चक्कर आना, सिरदर्द, बुखार आदि की सम्भावना हो सकती है।

5. **स्तनपान :** प्रसूता को प्रसव के बाद साफ सफाई के बाद बच्चे को दूध पिलाना चाहिए। दूध पिलाने के पहले स्तनों को गर्म पानी से धोकर स्वच्छ कर लेना चाहिए। माँ का प्रथम दूध जो नौ माह से संचित है उसमें कोलेस्ट्रॉम (Colostrum) होता है। जो गाढ़ा, पीले रंग का होता है तथा यह बच्चे के रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करता है। अतः माँ का प्रथम दूध बच्चे के लिए वरदान होता है।

6. **वस्त्र :** प्रसवोपरान्त प्रसूता को ऐसे आरामदायक एवं सुविधा जनक वस्त्र धारण करना चाहिए जिन्हें सरलता से उतारा या पहना जा सके। उसके वस्त्र आगे से बटन वाले होने चाहिए ताकि शिशु को दूध पिलाने में आराम हो। इस अवधि में उसे ज्यादा आराम करना होता है इस कारण भी चुस्त कपड़ों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। प्रसूता के कपड़े साफ स्वच्छ और निस्संक्रमित होने चाहिए।

इन्हें भी जानें : इनके कपड़े गर्म पानी में धोने चाहिए और डिटॉल डालना चाहिए तथा धूप में सुखाना चाहिए ताकि कीटाणु नर जाए।

7. **व्यायाम :** प्रसूता को पेट, जाँघों, वक्षस्थल की नसों एवं मांसपेशियों पर अत्यधिक दबाव, तनाव एवं खिचाव पड़ता है। गर्भाशय में संकुचन के कारण पेट का भाग ढीला पड़ जाता है अतः पेट पर कपड़े की पट्टी का इस्तेमाल करना चाहिए। इनका सावधानीपूर्वक एवं नियमित उपयोग से प्रसूता का शरीर शीघ्र ही अपनी पूर्व स्थिति में लौट आता है। शरीर को पूर्व स्थिति में लाने के लिए प्रसूता डॉक्टर से सलाह लेकर कुछ व्यायाम भी कर सकती है। जैसे- पीठ के बल लेट साँस लें और छोड़े। जिससे पेट पर असर होगा। प्रसव के बाद 7 दिन तक बिस्तर पर पड़े-पड़े व्यायाम करना चाहिए। 7 दिनों के बाद करवट बदलकर पेट के बल पड़े-पड़े कुछ व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम की मात्रा शुरु में कम और हल्की होती है धीरे-धीरे उसमें बढ़ोतरी होती है। नियमित व्यायाम करने से पेशियों में रक्त संचार होता है एवं शरीर निरोग रहता है।

इन्हें भी जानें : व्यायाम बगैर डॉक्टर के सलाह से नहीं करना चाहिए।

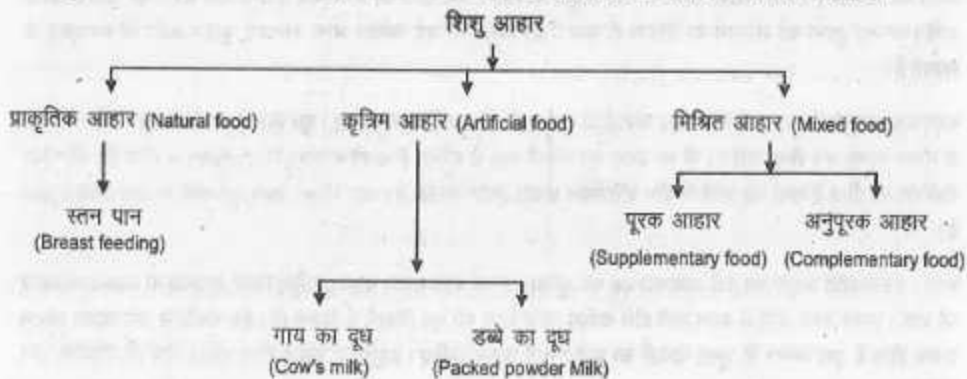
8. **चिकित्सकीय देख-रेख :** प्रसवोपरांत कम से कम तीन माह तक प्रतिमाह डॉक्टर से चेक-अप कराना चाहिए।

5.2 शिशु का आहार

प्राकृतिक, कृत्रिम और पूरक (Feeding the Baby : Natural Artificial and Complementary)

आहार सभी जीवित प्राणियों के लिए जरूरी है जिससे हमारा वृद्धि एवं विकास होता है। संसार में आने के बाद शिशु के पोषण के लिए आहार के रूप में माँ का दूध सर्वोत्तम माना गया है। माँ का दूध नौ माह के गर्भावस्था से ही स्तन ग्रन्थियों में निर्मित होता रहता है। यह प्रकृति प्रदत्त है तथा शिशु का इसपर जन्म सिद्ध अधिकार भी है। परन्तु कभी कभी किन्हीं विशेष परिस्थितियों जैसे माँ का बीमार होना, दूध का ना उतरना, मातृ विहीन होना आदि में बच्चे को माँ का दूध नहीं मिल पाता है। इसलिए इन्हें बाहर से गाय या डब्बे का दूध दिया जाता है।

शिशु के आहार में हमें ध्यान रखना चाहिए कि सनी पोषक तत्व उपस्थित हों। इनका आहार निम्न प्रकार का होता है।



5.2.1 प्राकृतिक आहार या स्तनपान (Breast feeding)

जन्म के तुरन्त बाद से शिशु को आहार के रूप में माँ का दूध दिया जाता है जिसका प्रबंधन प्रकृति करती है। गर्भावस्था में नौ माह स्तनों में जो दूध तैयार होता है वह प्रसव के उपरान्त बाहर निकलता है। माता का दूध शिशु के लिए अमृत के समान होता है।

माता का पहला दूध जो गाढ़ा एवं पिले रंग का होता है जिसे कोलेस्ट्रॉम कहते हैं शिशु को रोग प्रतिरोधक क्षमता देता है। यह एक ऐसा भोजन है जिसकी कोई तैयारी नहीं करनी होती है और इसमें बच्चे के आवश्यकतानुसार सभी पोषक तत्व विद्यमान रहते हैं। स्वस्थ शरीर वृद्धि तथा जीवन शक्ति के लिए यह अनिवार्य होता है।

शिशु का दूध पिलाना एक सहज क्रिया है। इसे सिखाने की आवश्यकता भी नहीं होती है। शुरू में बच्चा दूध खींचने में असमर्थ होता है क्योंकि उसके अंग कोमल होते हैं। लेकिन धीरे-धीरे उसे चुबुक से दूध खींचना आ जाता है तथा वह पेट भर दूध पीने लगता है। स्तनपान शिशु और माँ दोनों के लिए जरूरी है।

शिशु के लिए स्तनपान के लाभ (Benefits of Breast Feeding of the child)

1. प्रसव के बाद स्वतः माँ के स्तनों से दूध स्रावित होने लगता है।
2. शिशु के आवश्यकतानुसार दूध की मात्रा निर्मित होती रहती है।
3. इस दूध को बनाना नहीं पड़ता अर्थात् समय की बचत होती है।
4. इसमें शिशु के आवश्यकता के अनुसार पोषक तत्व विद्यमान होते हैं।
5. यह दूध दूषित नहीं हो सकता है।
6. माँ का दूध कहीं भी, कभी भी मिल सकता है।
7. माँ का दूध इसे रोग प्रतिरोधक क्षमता भी देता है।
8. माँ के दूध में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा खनिज एवं जल होता है जो बच्चे के वृद्धि एवं विकास में सहायक होता है।
9. इस दूध में बच्चे के पोषण संबंधी बढ़ती जरूरतों के अनुसार पोषक तत्व बढ़ते रहते हैं।
10. इसका तापमान शिशु के अनुसार होता है।
11. माँ का दूध शिशु अपनी आवश्यकता के अनुसार पी लेता है तथा उसकी क्षुधा शांत हो जाती है।
12. माता का दूध पीने वाले बच्चे अधिक स्वस्थ एवं हृष्ट-पुष्ट होते हैं।
13. शिशु को माँ का दूध पीकर आत्म संतोष प्राप्त होता है तथा नींद अधिक आती है।
14. स्तनपान में माँ का चुबुक को दाँतों से दबाना एवं घूसना पड़ता है जिससे शिशु के मसूड़ों एवं जबड़ों का व्यायाम हो जाता है।
15. स्तनपान करने के बाद बच्चा खुश होकर हाथ पांव मार कर खेलता है जिससे उसके शरीर का भी व्यायाम हो जाता है।
16. माता का दूध हर समय तैयार रहता है अतः इसे बनाने में समय बर्बाद नहीं होता है तथा शिशु को प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ती है।
17. स्तनपान करने से माँ और बच्चे के बीच एक भावात्मक लगाव होता है।

स्तनपान कराने से माता को लाभ - स्तनपान कराना जितना शिशु के लिए लाभप्रद है उतना ही माता के लिए भी लाभदायक है। माता को इससे होने वाले लाभ निम्न हैं -

1. स्तनपान कराने से स्तन कैंसर की सम्भावना बहुत कम हो जाती है।
2. माता के लिए यह कम खर्चीला और श्रमसाध्य होता है।
3. गर्भावस्था में कुछ पोषक तत्व जैसे- प्रोटीन, कैल्शियम आदि के संचित हो जाने से उसका शरीर भार बढ़ जाता है अतः दूध पिलाने से इन पदार्थों को शिशु ग्रहण कर लेता है तथा माता का वजन भी नियंत्रित हो जाता है।
4. दूध पिलाने से एक उत्तेजना होती है जो गर्भाशय को संकुचित करती है, जिससे गर्भाशय अपने पूर्व स्थिति में जल्दी ही आ जाता है।
5. स्तनपान कराने में दूध संक्रमित नहीं हो सकता है क्योंकि यह माँ के अंदर होता है। अतः स्तनपान कराना, ऊर्जा एवं अर्थ के दृष्टिकोण से भी लाभप्रद होता है।

कुछ खास परिस्थितियों में माँ बच्चे को दूध नहीं पिलाती है जैसे -

स्थिति जिनमें माँ दूध नहीं पिला सकती है

- अगर माँ को संक्रामक रोग हो।
- गर्भावस्था में टॉक्सिमिया हो।
- माँ को रक्त की कमी हो।
- माँ मानसिक रूप से दुर्बल हो जैसे पागलपन, मिरगी आदि।
- माँ को हृदय रोग हो।
- सिफलिस (Syphillis) नामक रोग हो।
- अगर माँ के स्तनों में घाव हो।

5.2.2 कृत्रिम आहार (Artificial food)

शिशु के जन्म के बाद जब किन्हीं कारणों में बच्चे को माता का दूध नहीं मिल पाता है तब उसको जीने के लिए बाहर से आहार के रूप में कुछ देना पड़ता है जिसे कृत्रिम आहार कहते हैं। यह आहार तरल, अर्ध तरल और कोमल आहार के रूप में होते हैं।

कृत्रिम दूध को बनाने के लिए कुछ उपकरणों की आवश्यकता होती है जैसे कटोरी, चम्मच, गर्म पानी, चीनी, दूध पाउडर, बोटल, रुमाल आदि। इसको कहीं भी बनाया जा सकता है तथा अपनी आवश्यकतानुसार इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके कुछ लाभ निम्न हैं -

लाभ

1. इसको बनाना आसान है।
2. यह आवश्यकता के हिसाब से बनता है अतः व्यर्थ नहीं होता है।
3. इसे कहीं भी पिलाना आसान है क्योंकि इसे बोटल से पिलाते हैं।

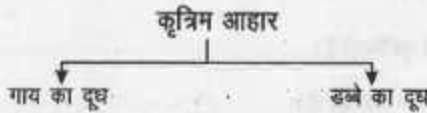
4. कार्यकरने वाली माँ के शिशु के लिए यह वरदान है। क्योंकि माता पूरा दिन घर पर नहीं रहती है।

इसके लाभ के साथ कुछ हानियाँ भी हैं जो निम्न हैं -

हानि

1. इसमें माता के दूध के अनुसार पोषक तत्व बढ़ नहीं सकते हैं।
2. इसको बाहर देने के लिए बहुत सामानों को ढोना पड़ता है।
3. इसे बनाने में समय और श्रम लगता है।
4. इसका तापमान देखना पड़ता है।
5. यह जल्दी दूषित हो जाता है जैसे कभी गंदे बर्तन के कारण, कभी गंदा बोतल या गंदे हाथों के कारण।
6. कृत्रिम दूध बच्चे के आवश्यकता से कम या अधिक ना बने इसका ध्यान रखना पड़ता है।
7. एक बार का बचा दूध दुबारा नहीं देना चाहिए।
8. अगर मूलवश ठंडा, बासी दूध शिशु को दे दिया जाता है तो वह बीमार हो सकता है।

इन्हें भी जानें - बोतल को एक बार दूध पिलाने के बाद धोकर गर्म पानी में खौलाकर दुबारा इस्तेमाल करना चाहिए अगर बच्चा कटोरे या ग्लास से दूध पीता है तो वह मोटे धार का एवं थिकना होना चाहिए क्योंकि उसका मुँह ना कटे और बर्तन साफ करने में आसानी हो।



1. गाय का दूध - शिशु को 4-5 माह तक सिर्फ दूध ही पिलाया जाता है क्योंकि इस अवधि में शिशु का पाचन तंत्र इतना ही विकसित होता है कि वह सिर्फ तरल पदार्थ ही पचा सके। गाय के दूध में माता के दूध के समान ही पोषक तत्व पाये जाते हैं।

गाय एवं माता के दूध की संरचना

दूध	प्रोटीन	वसा	कार्बोहाइड्रेट	खनिज	जल	विशिष्ट घनत्व	कैलरी
गाय का दूध	3.5%	3.6%	4.5%	0.75%	86%	1034	67
माता का दूध	2.8%	1.3%	6.9%	0.35%	87%	1035	72

गाय के दूध में सारे पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं परन्तु कैलोरी मीं के दूध में ज्यादा होती है। गाय के दूध को शिशु योग्य बनाने के लिए उसमें कुछ परिवर्तन किये जाते हैं जो निम्न हैं -

1. गाय के दूध में कार्बोहाइड्रेट कम होता है अतः इसमें शर्करा मिलाई जाती है।
 2. गाय के दूध में जल की मात्रा भी कम होती है अतः इसमें खीलाते समय थोड़ा पानी मिलाया जाता है।
 3. गाय के दूध को निःसंक्रमित करने के लिए पहले उबाला जाता फिर उसे ठंडा किया जाता है।
 4. माता के दूध में शिशु के आयु के साथ पोषक तत्व स्वतः बढ़ जाते हैं लेकिन गाय के दूध में ऐसा नहीं होता अतः गाय के दूध के साथ अन्य आहार भी दिये जाते हैं।
2. **डिब्बे का दूध** - कृत्रिम दूध में गाय के दूध के बाद डिब्बे का दूध आता है। शिशु जिसको किसी कारणवश मीं का दूध नहीं मिल पाता और अगर वहाँ गाय भी उपलब्ध नहीं होती है उसे डिब्बे का दूध देते हैं। यह दूध सभी जगहों पर उपलब्ध होती है। डिब्बे के दूध कई निर्माण संस्थानों द्वारा बनाए जाते हैं। सभी उत्पादनों में संगठन लगभग समान होता है केवल नाम अलग अलग होते हैं। जैसे ग्लेवसी, लेक्टोजन, अमूल आदि। शुद्ध दूध से मक्खन निकाल कर उसमें से जलाशय सूखा कर डिब्बे का दूध बनाया जाता है। शिशु को दूध देने से पहले डॉक्टर से राय लेना चाहिए।

डिब्बे का दूध बंद अवस्था में खराब नहीं होता है लेकिन खोल देने के बाद विशेष देख भाल की आवश्यकता होती है। एक बार डिब्बा खोल देने पर उसे नमी वाले स्थान पर नहीं रखना चाहिए, पानी वाले चम्मच से नहीं निकालना चाहिए तथा ब्रकन को ठीक से बंद करना चाहिए। डिब्बे के ऊपर उसके बनाने की विधि, मात्रा, समय सभी कुछ अंकित होता है।

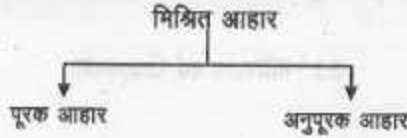
डिब्बे के दूध के कुछ लाभ निम्न हैं -

1. इसे कहीं भी ले जाना आसान होता है।
2. हर उम्र के अनुसार पोषक तत्व वाले दूध मिलते हैं।
3. यह सभी जगहों (गाँव या शहर) पर उपलब्ध होता है।
4. इसे काफी समय तक बंद अवस्था में रख सकते हैं अर्थात् ज्यादा मात्रा में एक साथ खरीद सकते हैं।
5. इसे बनाना आसान है।
6. जितना जरूरत हो उतना ही बनाया जाता है इससे दूध व्यर्थ नहीं होता है।
7. इसे बस, ट्रेन, पार्क आदि कहीं भी बनाकर पिलाया जा सकता है।

इस दूध को जितनी आसानी से इस्तेमाल किया जाता है उतनी ही आसानी से वह दूषित भी हो जाता है। अतः इसको बनाने में विशेष सावधानियाँ बरतनी चाहिए। बचा हुआ, ठंडा, दूध दुबारा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

5.2.3 मिश्रित आहार (Mixed food)

कभी-कभी किन्हीं कारणों से माँ का दूध पूर्ण नहीं होता है तो उसके साथ साथ शिशु को कुछ कृत्रिम आहार भी दिया जाता है इस संयोजन को ही मिश्रित आहार कहा जाता है। इसमें दोनों आहारों की प्रधानता रहती है। मिश्रित आहार से माता और शिशु दोनों को लाभ होता है। माँ को शिशु को पूर्ण आहार देने में असमर्थता के कारण कोई मानसिक कष्ट नहीं होता है तथा शिशु को भी क्षुधा दृष्टि के साथ साथ स्तनपान का सुख तथा संतोष मिलता रहता है।

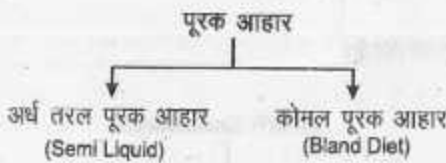


1. **पूरक आहार** - पूरक आहार का अर्थ है बच्चे को माता के दूध के साथ अन्य आहार देना जैसे फलों का रस, सूप, फल का गुदा, उबला फल, आलू, मीस किया फल आदि। यदि माँ के दूध से शिशु की क्षुधा शांत नहीं हो पाती है तो पूरक आहार के रूप में शिशु के वजन के अनुरूप दूध या अन्य पदार्थ दिया जा सकता है। यह पूरक आहार अर्द्धतरल और कोमल आहार होते हैं। इन्हें देने का मुख्य उद्देश्य होता है शिशु की पोषणात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति करना।

इसे इस तरह परिभाषित कर सकते हैं - "दूध पर पोषित शिशुओं में होने वाली पोषण संबंधी अभावों की पूर्ति के लिए जो अर्द्धतरल या कोमल आहार उन्हें दिया जाता है पूरक आहार कहलाता है।"

दूध एक सम्पूर्ण आहार है इसमें आहार के पोषक, ऊर्जादायक एवं सुरक्षात्मक तत्व प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा तथा खनिज लवण होते हैं। सभी प्रकार के दूध में ये तत्व होते हैं पर विटामिनों का अभाव होता है। अतः शिशु चाहे माता के दूध पर पोषित हो या गाय के दूध पर उन्हें संतुलित पोषण के लिए पूरक आहार देना आवश्यक होता है।

पूरक आहार देना इसलिए भी आवश्यक है क्योंकि दूध से उतने ही पोषक तत्व मिलते हैं जितने 4 से 5 माह तक जरूरी होते हैं। पर इसके बाद से पोषण संबंधी उसकी बढ़ती हुई आवश्यकताओं की पूर्ति मात्र दूध से नहीं होती है। इसलिए उसे अतिरिक्त पूरक आहार देना आवश्यक होता है।



(क) **अर्ध तरल पूरक आहार (Semi liquid)** - फलों जैसे नारंगी, मौसम सब तथा अनार का रस, शाकाहारी तथा मांसाहारी सूप तथा टमाटर का सूप आदि। इन सभी से विटामिन तथा खनिज लवण प्राप्त होते हैं।

(ख) **कोमल पूरक आहार** - अच्छी तरह से पकी हुई खिचड़ी या दलिया, दूध में फुलाया गया कॉर्नफ्लेक्स, पके हुए फलों के गुदे, उबले फल तथा अंडे की जर्दी आदि। इसमें प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट प्राप्त होता है जो एक बढ़ते बच्चे को बहुत जरूरी होता है।

2. **अनुपूरक आहार** - इस आहार को तभी देते हैं जब माँ का दूध बच्चे के लिए पूरा नहीं पड़ता है। प्रायः सुबह के समय तथा रात्रि के समय अतिम आहार के बाद कुछ अधिक समय मिल जाने के कारण पूरा दूध बन जाता है। परन्तु अन्य समयों पर प्रायः शिशु के लिए दूध कम पड़ जाता है जिससे बच्चे का पेट नहीं भर पाता है। तब माँ दूध के बीच के अन्तराल में कुछ कृत्रिम आहार देती है इसे ही अनुपूरक आहार कहते हैं। इस आहार को बच्चे के आवश्यकतानुसार ही बनाया जाता है।

इन्हें भी जानें - अनुपूरक आहार बड़ों के आहार में से भी दिया जा सकता है जैसे दाल चावल मैसकर के, गाढ़ा दाल, दूध-रोटी आदि।

5.3 प्रतिरक्षण एवं टीकाकरण

5.3.1 प्रतिरक्षण का परिचय

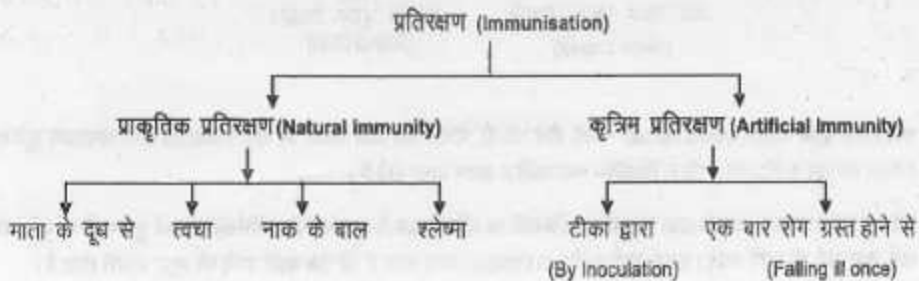
शिशु को माँ के गर्म से बाहर आने के बाद उसे संसार में स्थान बनाना पड़ता है जो रोग जनक जीवाणुओं से भरपूर है। शिशु में जन्म के समय रोग निरोधक क्षमता का अभाव रहता है। संक्रामक रोग के जीवाणु उन्हें अति शीघ्र संक्रमित कर सकते हैं। चिकित्सा विज्ञान में बच्चों को रोगों से बचाने के कृत्रिम विधि से रोग प्रतिक्षमता बढ़ाने की व्यवस्था की गई है।

किसी बीमारी के विरुद्ध प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) विकसित करने के लिए जो दवा खिलायी या पिलायी या किसी अन्य रूप में दी जाती है उसे टीका (Vaccine) कहते हैं तथा यह क्रिया टीकाकरण (Vaccination) कहलाती है। संक्रामक रोगों की रोकथाम के लिए टीकाकरण सर्वाधिक प्रभावी एवं सबसे सस्ती विधि माना जाता है।

टीके एन्टिजनी (Antigenic) पदार्थ होते हैं। टीके के रूप में दी जाने वाली दवा या तो रोग कारक जीवाणु या विषाणु की जीवित किन्तु क्षीण मात्रा होती है। या फिर इनको मारकर अप्रभावी करके शरीर में पहुँचाया जाता है। कभी-कभी संक्रामक रोग हो जाने पर भी शरीर में रोग के जीवाणु रह जाते हैं जो बाद में रोग प्रतिरोधक क्षमता का काम करते हैं जैसे किसी को चेचक हो गया है तो दूबारा उसे चेचक होने की संभावना न के बराबर होती है। अगर दूबारा चेचक होता भी है तो काफी लंबे समय के बाद होता है और उसमें तीव्रता नहीं होती है।

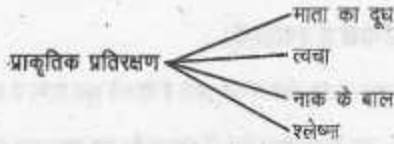
5.3.2 प्रतिरक्षण के प्रकार

यह रोग प्रतिरोधक क्षमता दो प्रकार की होती है।



1. प्राकृतिक प्रतिरक्षण (Natural immunity)

जीवित प्राणियों के रक्त में सफेद रक्त कण (White Corpuscles) पाए जाते हैं। ये शरीर में रोग से लड़ने की क्षमता प्रदान करते हैं। उनको (Anti Toxin) एन्टी टोक्सिन कहते हैं। जब बाहर से किसी रोग के जीवाणु हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं तो सफेद रक्तानु उनसे लड़ते हैं और उन्हें भगा देते हैं। परन्तु अगर बाहरी जीवाणु ज्यादा मात्रा में होते हैं तो सफेद रक्त कण उन्हें नहीं हरा पाते अन्ततः हमारे शरीर में रोग के जीवाणु प्रवेश कर हमें रोगी बना देते हैं। यह प्राकृतिक प्रतिरक्षण निम्न प्रकार के होते हैं।



(i) **माता के दूध से** - यह एक प्राकृतिक रोग प्रतिरक्षण कहलाता है। नन्हे शिशु के लिए माँ का दूध एक वरदान है। जन्म के बाद माता के स्तनों से एक पीला गाढ़ा सा पदार्थ निकलता है जो प्रोटीनयुक्त होता है। इसको कोलेस्ट्रॉम कहते हैं। जिन शिशुओं को माता का दूध नहीं मिलता व स्वस्थ में थोड़े कमजोर होते हैं। माता का दूध सर्वोत्तम आहार माना गया है। क्योंकि यह सीधा स्तन से आता है और इसमें संक्रमण की संभावना नहीं होती है।

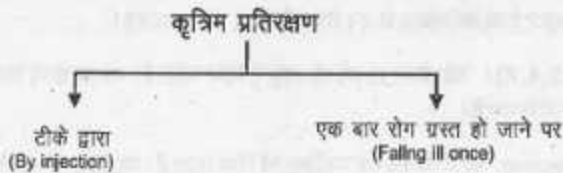
(ii) **त्वचा** - यह भी प्राकृतिक प्रतिरक्षण का कार्य करती है। बाहर से आने वाले जीवाणुओं के शरीर के भीतर प्रवेश करने से त्वचा रोकती है।

(iii) **नाक के बाल** - रक्तन एक सहज क्रिया है। नाक के अंदर कुछ बाल होते हैं जो वायु के दूषित कण को अंदर नहीं जाने देते हैं।

(iv) **श्लेष्मा** - शरीर में मुँह, नाक, आँख से लेकर पाचन संस्थान में श्लेष्मिक कला होती है जो बाहरी रोगाणुओं को शरीर में प्रवेश नहीं करने देते हैं।

2. कृत्रिम प्रतिरक्षण (Artificial Immunity)

शिशु के शरीर में बाहर से दवा या टीके के रूप में जो प्रतिरोधक क्षमता प्रवेश कराई जाती है उसे ही कृत्रिम प्रतिरक्षण कहते हैं। जैसे चेचक, डिप्थीरिया, हैजा आदि के टीके दिये जाते हैं। इसमें घातक रोग के प्रतिजनक शरीर में पहुँचा दिया जाता है। ये प्रतिजनक उस व्यक्ति में उस रोग के प्रतिजीव उत्पन्न करते हैं। इनके प्रति कृत्रिम क्षमता उत्पन्न होती है। यह दो प्रकार के होते हैं जो निम्न हैं -



1. टीके द्वारा - शिशु के शरीर में टीकों द्वारा रोग के मृत जीवाणुओं को शरीर में प्रवेश कराया जाता है जिससे शरीर में प्रतिरोधक तत्वों (Antibodies) का निर्माण होता है। ये प्रतिरोधक तत्व कुछ समय बाद शरीर को बाहरी जीवाणुओं से बचाते हैं। टीके द्वारा टाइफाइड, डिपथिरिया, खसरा आदि से बचाव किया जाता है।
2. रोग ग्रस्त होने के परचात - अगर व्यक्ति को एक बार कोई संक्रामक रोग हो जाता है तो दूबारा उस रोग के होने की संभावना न के बराबर होती है। रोग होने से उसके तत्वों का कुछ भाग शरीर में रह जाता है जो प्रतिरोधक का काम करता है। जैसे यदि व्यक्ति को एक बार हैजा हो जाता है तो दूबारा नहीं होता। अगर होता भी है तो काफी समय बाद और तीव्र अवस्था में नहीं होता है।

कुछ सामान्य टीका जो किस बीमारी से बचाता है।

अनेक प्रकार के रोगों से बचने हेतु अलग-अलग टीके लगाये जाते हैं जिसमें कुछ निम्न है (कौन सा टीका किस रोग से बचाता है)

1. बी० सी० जी० (B. C. G. Vaccine): यह टीका यक्ष्मा रोग से बचाता है। यह सामान्यतः जन्म से 24 घंटे के अंदर लगाया जाता है। इसमें एक छोटी फुंसी निकलती है फिर यह घाव का रूप ले लेता है। इस टीके में घाव होना जरूरी होता है। यह एक सप्ताह में ठीक हो जाता है।
2. पोलियो की बुँद (Opv): यह जन्म से लेकर 15 माह तक कुल 6 बार पिलाया जाता है। यह बच्चों को पालियों अर्थात् लकवा से बचाता है। इसका कभी-कभी सरकार अभियान चलाती है। जब यह अभियान के रूप में चलता है तब दवा हर गली मुहल्ले में मिलता है। इसे बच्चों को जरूर पिलाना चाहिए। यह 5 वर्ष तक के बच्चों को पिलाया जाता है।
3. हेपेटाइटिस बी० (HB): इसका तीन टीका पड़ता है। पहला टीका जन्म के समय, फिर दूसरा टीका 1 माह बाद और तीसरा टीका 3 माह बाद।
4. एच० आई० बी० (HIB): इसका भी 3 टीका पड़ता है क्रमशः 1½ मा, 2½ माह 3½ माह पर पड़ता है। यह बच्चों को बाहरी संक्रमण (infection) से बचाता है।
5. इन्फ्लूएन्जा: इसका एक टीका 6 माह पर पड़ता है। यह शिशु को इन्फ्लूएन्जा से बचाता है।
6. भेषक (Measles): यह टीका 9 माह पर दिया जाता है। इसको प्रायः जाँघों पर लगाया जाता है। इसका एक टीका होता है यह काफी महंगा टीका है।
7. एम० एम० आर० (MMR): इसको मम्स, मिजिल्स और रूबेला से बचाने के लिए दिया जाता है। यह प्रायः 15 माह में दिया जाता है तथा 5 वर्ष में इसका बड़ा डोज दिया जाता है। यह तीन बीमारियों का एक ही टीका मिश्रित करके आता है।
8. टाइफाइड (Typhoid): यह 2 वर्ष की आयु में एक टीका पड़ता है। यह टाइफाइड से बच्चों को बचाता है। अगर 2 वर्ष के पहले बच्चे को टाइफाइड हो जाता है तो चिकित्सक से राय लेकर ही टीका लगाना चाहिए।
9. टी० डी० ए० पी० (T. D. A. P.): यह टीका 10 वर्ष की आयु में दिया जाता है। यह खासकर लड़कियों के लिए आता है। यह टीका गर्भाशय के कैंसर से बचाता है।
10. रोटा वैक्सीन (Rota Vaccine): यह टीका 1½ माह पर शिशु को दिया जाता है। यह शिशु को डायरिया से बचाता है।

11. पी० सी० वी० (Pneumococcal): यह टीका 2 भाग में दिया जाता है। इसका प्रथम टीका 1½ माह पर और दूसरा टीका 2 वर्ष पर दिया जाता है। यह शिशु को निमोनिया से बचाता है।

टीकाकरण में कुछ ध्यान देने योग्य बातें:

1. शिशु के लिए एक टीकाकरण कार्ड बनवाना चाहिए ताकि सभी टीके समय पर लगाये जा सकें।
2. अगर किसी कारणवश टीका का समय निकल जाता है तो चिकित्सक से राय लेकर टीका लगवा लेना चाहिए।
3. दस्त, उल्टी आदि हो तो पोलियो खुराक नहीं देना चाहिए, उसे दस्त ठीक होने पर देना चाहिए क्योंकि दस्त में दवा शरीर से बाहर निकल जाता है।
4. टीका लगाने पर हल्का बुखार आता है उसमें चिकित्सक से राय लेकर दवा देनी चाहिए।
5. अगर शिशु के शरीर पर टीके वाले स्थान पर सूजन आ जाती है तो चिकित्सक को दिखाना चाहिए तथा उचित उपचार करना चाहिए।
6. गर्भवती को टेटनस का टीका अवश्य लेना चाहिए।
7. सर्दी, खांसी, बुखार या अन्य रोग हो तो टीका शिशु के स्वस्थ होने पर लगाना चाहिए। इसके लिए चिकित्सक से बात कर लेनी चाहिए।

5.3.3 टीकाकरण चार्ट

आयु	प्रतिरक्षण टीके
जन्म से 24 घंटे	बी० सी० जी० पोलियो की बूँदे - 1 हेपेटाइटिस बी० - 1
1½ माह	पोलियो की बूँदे - 2 डी० पी० टी० - 1 हेपेटाइटिस बी० - 2 एच० आई० वी० - 1 पी० सी० वी० - 1 रोटा - 1
2½ माह	पोलियो की बूँदे - 3 डी० पी० टी० - 2 एच० आई० वी० - 2
3½ माह	पोलियो की बूँदे - 4 डी पी टी - 3 हेपेटाइटिस बी - 3 एच० आई० वी० - 3
6 माह	इन्फ्लूएन्जा पोलियो की बूँदे - 5
9 माह	चेचक (Measles)
15 माह	डीकेन पॉक्स
15 माह / 18 माह	पोलियो की बूँदे - 6 डी० पी० टी० - 4 एच० आई० वी० (बुस्टर) - 4 एम० एम० आर०
18 माह	हेपेटाइटिस ए - 1
2 वर्ष	हेपेटाइटिस ए - 2 टाइफाइड

अभ्यास

लघु उत्तरीय प्रश्न :

1. प्रसवोपरांत देखरेख का क्या अर्थ है?
2. किन्हीं दो कारणों को बताएँ जिसके लिए प्रसवपूर्व तैयारी की जाती है।
3. प्रसवोपरांत माँ की देखरेख के दो तरीके बताएँ।
4. नवजात शिशु के आँखों और गले की सफाई कैसे करते हैं?
5. प्राकृतिक आहार क्या है?
6. दूध पिलाने से माँ के दो फायदों का उल्लेख करें।
7. 4 ऐसी परिस्थितियाँ बताएँ जिसके कारण माँ बच्चे को दूध नहीं पिलाती है।
8. कृत्रिम दूध के लाभों को बताएँ।
9. टीकाकरण क्या है ?
10. कृत्रिम प्रतिरक्षण और प्राकृतिक प्रतिरक्षण में 2 अंतर बताएँ।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. प्रसवोपरांत देखभाल से क्या समझते हैं? चर्चा करें।
2. प्रसव के बाद नवजात शिशु की देखरेख कैसे करेंगे विस्तार से चर्चा करें।
3. शिशु की आहार कैसा होना चाहिए ? कृत्रिम आहार के लाभ-हानि की चर्चा करें।
4. टीकाकरण से आप क्या समझते हैं ? प्रतिरक्षण चार्ट बनाएँ।
5. विभिन्न टीकों का नाम लिखें और वे किन रोगों से बचाते हैं चर्चा करें।
6. प्रसव उपरान्त शिशु की देखरेख क्यों जरूरी है ? विस्तार से बताएँ।
7. टीकाकरण क्या है ? इसके लाभ, हानि, टीका देने के बाद ध्यान देने योग्य बातें बताएँ।
8. "एक स्वस्थ माता एक स्वस्थ शिशु को जन्म देती है" कथन की पुष्टि करें।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें।

1. प्रसवपूर्व तैयारी माँ और दोनों के लिए आवश्यक है।
2. नवजात शिशु का नाभिनाल से जुड़ा होता है।
3. शिशु के लिए का दूध सर्वोत्तम होता है।
4. पूरक आहार नाह की आयु में देते हैं।
5. टीकाकरण से शुरू होती है और लगभग वर्ष तक लगाया जाता है।
6. प्राकृतिक प्रतिरक्षण मुख्यतः से प्राप्त होती है।
7. कृत्रिम प्रतिरक्षण से दिया जाता है।

सही विकल्प चुनें

1. प्रसव उपरान्त पोषण किसके लिए ज्यादा जरूरी है -

(क) बच्चों के लिए	(ख) माँ के लिए
(ग) परिवार के लिए	(घ) माँ और शिशु दोनों के लिए
2. बच्चे का सर्वोत्तम आहार क्या है -

(क) गाय का दूध	(ख) माँ का दूध
(ग) बैस का दूध	(घ) बकरी का दूध
3. टीकाकरण है -

(क) कृत्रिम प्रतिरक्षण	(ख) प्राकृतिक प्रतिरक्षण
(ग) कृत्रिम एवं प्राकृतिक दोनों	(घ) इनमें से कोई नहीं
4. जन्म के समय देने वाला टीका -

(क) बी. सी. जी.	(ख) डी. पी. टी.
(ग) ओ. पी. भी.	(घ) एम. एम. आर.
5. बी.सी.जी. का टीका किस बीमारी से बचाता है -

(क) पोलियो	(ख) डायरिया
(ग) क्षय रोग	(घ) इन्फ्लूएन्जा
