

भारत सरकार
पत्र सूचना कार्यालय
मुंबई

पिढीजात अल्पपोषणाची साखळी खंडीत करणे आणि नवजात शिशू आणि युवकांसाठी योग्य पोषण सवयी



संतोष जैन पासी*
आकांक्षा जैन**

अल्पपोषण- मुख्यतः बालकांमध्ये असण्याची कारणे अज्ञान, दुर्लक्ष, दारिद्र्य, मोठी कुटुंब, अन्न स्रोतांची कमतरता, गरीबीमुळे आरोग्याच्या सुविधापासून वंचित राहणे ही आहेत. अल्पपोषणाची पिढीजात साखळी तोडण्यासाठी सरकारने अनेक वर्षांपासून विविध योजना हाती घेतल्या आहेत. अल्पपोषणाशी संबंधित बाबी म्हणजे बाळ नऊ महिन्यांच्या आत जन्माला येणे, मातेचे अल्पपोषण, पौगंडावस्थेतील गर्भधारणा, बालकांच्या जन्मांमध्ये कमी अंतर असणे ही कमी वजनाचे बाळ जन्माला येण्याची कारणे आहेत. दोन वर्षा आतील बालकांचे वजन कमी असण्याचे मुख्य कारण म्हणजे चुकीची आहारपद्धती. म्हणून, बालकांसाठी योग्य आहारपद्धती ही मातृत्व पोषणाशी संबंधित आहे.



योग्य/अनुकूल बालकासाठी पोषण (आयवायसीएफ) आहाराची सुरुवात बाळ जन्माच्या एका तासापासून सुरु होते.

पहिल्या सहा महिन्यांसाठी बाळासाठी फक्त आईचे दूध दिले जाते (पाणीसुद्धा नाही, केवळ डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधी) . सहा महिन्यानंतर बालकासाठी योग्य असा पूरक आहार आणि दोन वर्षापर्यंत आईचे दूध दिले पाहिजे. याच अनुषंगाने यावर्षीच्या राष्ट्रीय पोषण आहार सप्ताहाची संकल्पना 'अनुकूल पोषण सवयी: सुदृढ बालक' ही आहे.



प्रतिवर्षी, राष्ट्रीय पोषण आहार सप्ताह 1 ते 7 सप्टेंबर या काळात पोषण आहार आणि आरोग्यविषयक जागृती करण्यासाठी अन्न

आणि पोषण आहार मंडळाकडून 1982 पासून साजरा केला जातो. पोषण आहार शिक्षण/प्रशिक्षण हे शासकीय/अ-शासकीय संस्थांकडून उत्पादकता, आर्थिक विकास आणि पर्यायाने देशाच्या विकासासाठी दिले जाते.

पोषक आहार हा नियमित शारीरिक हालचालीशी निगडीत आहेत, त्यामुळे आरोग्य उत्तम राहते. योग्य आहाराचे महत्व जगण्यासाठी, आरोग्य आणि सध्याच्या तसेच भावी पिढ्यांसाठी आहे. आरोग्यदायी बालके चांगले शिकतात आणि योग्य आहार असलेल्या व्यक्तींची उत्पादकता जास्त असते. दुसरीकडे, अल्पपोषणामुळे क्षीण प्रतीकारशक्ती, अयोग्य शारीरिक आणि मानसिक वाढ, विकृती आणि त्यामुळे आपसूकच कमी उत्पादकता निर्माण होते.

जागतिक आरोग्य संघटना/युनिसेफने आयुष्याचे पहिले एक हजार दिवस (गर्भाशयातील 270 दिवस + जन्मानंतरची दोन वर्षे) ही नवजात/बालकाच्या पोषणासाठी अतिशय महत्त्वाचे आहेत. मेंदूचा विकास होण्याच्या दृष्टीने हा काळ अतिशय महत्त्वाचा आहे, या काळात अल्पपोषणामुळे अविकास आणि मानसिक विकास खुंटतो. स्तनपान- बालकांसाठी सुवर्णकाळ आहे त्यास चालना दिली पाहिजे. म्हणून माता आणि बालकाची घेणाऱ्या इतर व्यक्तींनी स्तनपानाचे महत्त्व, दोघांनाही आई आणि बालकांसाठी आहे हे पटवून दिले पाहिजे. गर्भधारणेतच योग्य समुपदेशनाद्वारे (वैयक्तित तसेच सामुहिक) स्तनपानाचे महत्त्व पटवून देऊन कृत्रिम स्तनपानाचा धोका समजावून सांगितला पाहिजे.

जेंव्हा बालकाचे- विशेषतः मुलीला योग्य पोषक आहार मिळत नाही, तेंव्हा पिढीजात अल्पपोषणाचा धोका संभवतो. दोन्ही पातळीवर वैयक्तिक आणि पिढीजात (एका पिढीकडून



दुसऱ्या पिढीकडे) साखळी आणि अनारोग्य यामुळे गंभीर परिणाम संभवतात. अल्पपोषित मातेपोटी जन्माला आलेले कमी वजनाची मुलगी अल्पपोषित युवती अल्पपोषित महिला आणि पुढे दुसऱ्या पिढीत कमी वजनाच्या बाळाला जन्म देते. यामुळे स्पष्टपणे लक्षात येते की, एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे अल्पपोषित आणि अविकसितपणा जातो. यावर कळस म्हणजे पौगंडावस्थेतील गर्भधारणा ज्यात मुलींना

स्वतःचे आणि बालकाचे पोषण असा दुहेरी भार सहन करावा लागतो, त्यामुळे जन्माला येणारे बाळही तसेच होते. तसेच युवतींमध्ये सूक्ष्म-पोषण (आयर्न, झिंक आयोडीन आणि जीवनसत्व अ) याच्या कमतरतेमुळे पिढीजात (इंटरजनरेशनल) अल्पपोषण साखळी तयार होते. यामुळे देशाचा विकास खुंटू शकतो कारण शारीरिक मानसिक व्याधींनी त्रस्त असलेले मनुष्यबळ देशाच्या विकासात काय योगदान देणार.

या दुष्टचक्रावर मात करण्यासाठी, पोषण हा माता आणि बालकाच्या आरोग्य कार्यक्रमातील अविभाज्य घटक आहे.

एकात्मिक बाल विकास सेवा (ICDS) - 2 ऑक्टोबर 1975 रोजी या देशव्यापी कार्यक्रमाची सुरुवात करण्यात आली. यासाठी प्रामुख्याने सहा वर्षाखालील बालक, गर्भवती महिला, 15-44 वयोगटातील महिला तसेच युवतींसाठी पोषण, आरोग्य यासाठी सर्वात खालच्या स्तरावर सेवा उपलब्ध करून देणे.

पुनरुत्पादक, मातृत्व, नवजात, बालक आणि युवा आरोग्य कार्यक्रम (RMCH+A) 2013 मध्ये या कार्यक्रमाची सुरुवात करण्यात आली. महिला, बालक आणि युवतींमधील मृत्यूदराच्या कारणांचा अभ्यास करून त्यावर आरोग्य सेवांच्या माध्यमातून मात करणे हा या कार्यक्रमाचा प्रमुख उद्देश आहे. आयुष्यात वेगवेगळ्या पातळीवर 'योग्य काळजी' घेणे यावर या कार्यक्रमात भर देण्यात आला आहे.

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम (JSSK) – 1 जून 2011 रोजी कार्यक्रमाची सुरुवात. महिला, बालक आणि गर्भवती महिलांना मोफत आरोग्य सेवा पुरवणे (नैसर्गिक बाळंतपण, सीझर विभाग) आणि ग्रामीण आणि नागरी भागातील नवजात बालकांना

(जन्मानंतर दिस दिवसापर्यंत) शासकीय आरोग्य संस्थांच्या माध्यमातून सेवा पुरवल्या जातात.

प्रधान मंत्री मातृत्व वंदन योजना (PMMVY) हा मातृत्व लाभ कार्यक्रम केंद्र सरकारच्या महिला आणि बाल विकास मंत्रालयाकडून राबवला जातो. 19 वर्षांपुढील मातांसाठी काही ठराविक अटींवर शासनाकडून रक्कम हस्तांतरीत केली जाते. तसेच सुरक्षित बाळंतपण आणि स्तनपानासाठी योग्य सुविधा पुरविल्या जातात.

प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान (PMSMA) या माध्यमातून मातामृत्यू आणि नवजात बालक मृत्यूदर सुरक्षित गर्भधारण आणि सुरक्षित बाळंतपणाच्या माध्यमातून कमी करण्यावर भर देण्यात आला आहे. गर्भवती महिलांची प्रत्येक महिन्याच्या नऊ तारखेला पूर्ण तपासणी केली जाते.

माता आणि बालकांसाठी देखरेख व्यवस्था – या माध्यमातून बालक आणि मातेसाठी सुलभरित्या प्राप्त अशी आरोग्यसेवा आहे की यावर देखरेख ठेवली जाते. तसेच गर्भवती महिला, बाळंतपण आणि माता आणि बालकाचे पूर्ण पोषण यासाठी आरोग्यसेवा पुरवल्या जातात.

मा (मदर्स ऍब्सलूट अफेक्शन) आईचे पूर्ण प्रेम) – केंद्रीय आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने हा कार्यक्रम 2016 मध्ये सुरु केला. देशभर विविध उपक्रमांचे आयोजन करून स्तनपान, बालकांसाठी आहार याविषयी जागृती करण्याचे कार्य या



कार्यक्रमाच्या माध्यमातून केले जाते. सामुदायिक आणि सुविधा पातळीवर विविध कार्यक्रमांचे नियोजन, वैयक्तिक संवादावर भर देऊन योग्य त्या आरोग्य सुविधा पुरवून देण्यासाठी प्रयत्न केले जातात.

मातृत्व लाभ कायद्यात सुधारणा (एप्रिल 2017) खासगी क्षेत्रातही पगारी मातृत्व रजा 26 आठवड्यांची करण्यात आली आहे; तथापी अगोदरच दोन मुले असलेल्या गर्भवती महिलांसाठी पूर्वीप्रमाणेच म्हणजे 12 आठवड्यांची ठेवली आहे. पाळणाघर सुविधा आणि घरून काम करण्याची परवानगी ही नव्या कायद्यातील सुधारणेची मुख्य वैशिष्ट्ये आहेत.

इंडिया न्यूबॉर्न ऍक्शन प्लॅन (INAP) सप्टेंबर 2014 मध्ये नवजात बालक मृत्यू प्रमाण 2030 पर्यंत एक आकडी आणणे हा उद्देश आहे.

किशोरवयीन प्रजनन आणि लैंगिक आरोग्य (ARSH) या कार्यक्रमाच्या माध्यमातून प्रतिबंधात्मक, जाहिरातीच्या माध्यमातून आणि समुपदेशनाद्वारे प्रजनन आणि लैंगिक समस्या सोडवल्या जातात.

इतर कार्यक्रम/किशोरवयीन मुलींसाठी **किशोरी शक्ती योजना**, बालिका समृद्धी योजना, स्कीम फॉर ऍडोलसन्ट गर्ल्स (**सबला**), साप्ताहिक लोह आणि फॉलिक ऍसिडचा पुरवठा कार्यक्रम (**WIFS**), **मासिक आरोग्य स्वच्छता योजना आणि इतर योजना आहेत.** या योजनांच्या माध्यमातून किशोरवयीन युवतींमध्ये आरोग्य आणि पोषणविषयक जागृती निर्माण केली जाते.

एकात्मिक लसीकरण कार्यक्रमांतर्गत **मिशन इंद्रधनुष** हा सात वर्षांखालील बालकांसाठी पूर्णपणे मोफत लसीकरण कार्यक्रम आहे. (डिप्थीरिया, पेटुसिस,

धनुर्वात, बालकांमधील क्षयरोग, हिपॅटॅटीस बी, गोवर) यासाठीचा कार्यक्रम 2020 पर्यंत आहे. पुढे स्वच्छ भारत, बेटी बचाओ-बेटी पढाओ, किशोरवयीन स्नेही रुग्णालये या कार्यक्रमाच्या माध्यमातून पोषणविषयक मुद्द्यांवर भर दिला जातो.

अशाप्रकारे, एकत्रित प्रयत्नांच्या माध्यमातून, अल्पपोषणाची पिढीजात साखळी खंडीत करून मातृत्व पोषण अवस्था आणि गर्भधारणेत सुधारणा साध्य केली जाऊ शकते. चांगला आहार प्रमाण आणि गुणवत्ता, पुरवणी आहार आणि सुधारित आरोग्य सेवा यामुळे योग्य तो बदल घडून येईल. योग्य काळजी घेऊन मुलींबाबत विशेष काळजी घेऊन महिलांचे आरोग्य सुधारता येईल आणि या माध्यमातून शाश्वत विकास ध्येय (एसडीजी) साध्य करून दारिद्र्य, अल्पपोषण आणि अनारोग्य यावर मात करता येईल

**डॉ संतोष जैन पासी – पब्लिक हेल्थ न्यूट्रीशन सल्लागार तसेच इन्स्टिट्यूट ऑफ होम इकॉनॉमिक्स, दिल्ली विद्यापीठाच्या पूर्व संचालक आहेत.*

*** श्रीमती आकांक्षा जैन- नोएडा येथील अमेटी विद्यापीठाच्या पीएच डी स्कॉलर आहेत, तसेच सार्वजनिक आरोग्य पोषण विभाग, एलएसटेक वेन्चर्स लिमिटेड, गुरगाव, हरियाणा येथे संशोधन अधिकारी म्हणून कार्यरत आहेत.*

लेखकांनी व्यक्त केलेली मते वैयक्तिक आहेत.

B.Gokhale/S.Thakur/Anagha