महिलाओं में पोषण

किताब-4

आयरन है असली सोना!

क्या आप जानते हैं उत्तर प्रदेश की 2 में से 1 किशोरी आयरन की कमी से ग्रस्त है?

जब बढ़ती उम्र में किसी बालक/बालिका को आयरन की कमी होती है तो उनका शारीरिक और मानसिक विकास कमज़ोर पड़ जाता है। आयरन की कमी से होने वाली अवस्था को एनीमिया भी कहते है।

अगर किशोरावस्था के एनीमिया को दूर न किया जाए तो ये आगे चलकर भी कठिनाईयां खड़ी कर सकता है। चिंता, बीमारी, डॉक्टर के खर्चे और प्रतिदिन की थकान से बचने का एक ही आसान उपाय है – रोज़ आयरन खाएं। **इसलिए तो लोहा है असली सोना!**

कैसे बनाये लोहे सा मजबूत जीवन?

- **अपने परिवार के भोजन के बारें में सोचें** - कुछ जरूरी बदलावों से एनीमिया और ऐसे ही दूसरी बीमारियां ख़त्म की जा सकती है।

- **आयरन की कमी होने ही न दें** - आयरन युक्त खाद्य पदार्थ उपयोग करें- जैसे की आयरन वाला आटा, नमक या तेल। पैकेट पर +F के निशान ढूंढे।

- **साफ़ रहिए, स्वस्थ रहिए** - यदि किशोरियों को माहवारी के दिनों में साफ़ संसाधन और अच्छा पोषण मिले – तो न होगी कमजोरी और न कोई बीमारी!

- **हम भी स्वस्थ बनें और हमारा गाँव भी** - प्रण लें की आयरन का महत्व कम से कम पांच लोगों को बताएँगे और पोषण बेहतर करने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।

याद रखिये - आयरन खाना है, एनीमिया को भगाना है, परिवार को खुशहाल बनाना है!

References:
South East Asia J Public Health. 2013;2(1):8–12.
World Health Organization,
Regional Office for South-East Asia; 2011.

Supported by a grant from HCL Foundation

लो कर लो बात!

'बधाई हो!'

शबनम...तुझे पता है, मेरी भाभी माँ बनने वाली है!
ओह! मतलब कि तू बुआ बनने वाली है! ये तो बहुत मजे की बात है।
मेरे दिमाग में तो लाखों सवाल घूम रहे हैं... ये बच्चा कैसे होगा? भाभी बेचारी इतनी कमजोर है...कैसे नौ महीने तक बच्चे को पेट में रख पायेंगी?
मुझे तो माहवारी के पांच दिन में ही इतनी कमजोरी लगती है! नौ महीने तो बाप रे बाप!
हाँ शबनम, जब हमें किशोरावस्था में अपने शरीर के विकास के लिए इतना सारा पोषण लेना पड़ता है, तो फिर भाभी को तो और भी पोषण लेना होगा ना?
हाँ! क्यूँकी उन्हें तो अब, अपने और बच्चे, दोनों के शारीरिक विकास के लिए, खाना खाना होगा ना।
हाँ, और ये तो पक्की बात है की अगर वो कमजोर रह जाएँगी तो बच्चे पर भी असर तो पड़ेगा।
तो फिर, तेरा क्या प्लान है? कैसे होगा भाभी का पोषण पूरा?
वैसे पूरी बात तो आशा दीदी ही बतायेंगी, पर मैं आज से घर में फोर्टिफाइड खाने पर और जोर दूंगी!
ये अच्छा आईडिया है! फोर्टिफाइड खाना खायेंगी तो उन्हें कमजोरी नहीं होगी!

समझो और समझाओ!

हमारा शरीर कैसे विकसित होता है?

किशोरावस्था (लगभग 10-18 वर्ष तक की उम्र) में हमारे शरीर में बहुत से बदलाव दिखते हैं। इस बदलाव के दौर को प्यूबर्टी का नाम भी दिया गया है। हर लड़की के लिए प्यूबर्टी का समय थोड़ा अलग होता है। हम सभी के शरीर में बदलाव आते हैं, परन्तु यह बदलाव अलग-अलग समय पर आते हैं। कुछ लड़कियों के लिए यह बदलाव कुछ साल पहले आते हैं, तो कुछ के लिए बाद में।

क्या हैं ये बदलाव?

प्यूबर्टी की शुरुआत	- 8 से 13 वर्ष की उम्र में
प्यूबर्टी के पहले लक्षण	- स्तन का उभरना - गुप्त अंगों में बाल आना - बगल में बाल आना - माहवारी होना (10 से 16 वर्ष के बीच)

मासिक धर्म के लिए खुद को कैसे तैयार करें?

- अपने लिए सैनिटेशन (रक्त सोखने और सफाई रखने का) एक माध्यम चुनिए।

सूती कपड़े का पैड

बाज़ार में मिलने वाला सैनिटरी पैड

- माहवारी के दौरान जब हमारी योनी से निकलने वाला रक्त बाहर आता है, तो उसमें हानिकारक कीटाणुओं के पनपने की आशंका होती है – इसलिए यह आवश्यक है की हम बहुत देर तक गीला पैड/कपड़ा न पहनें। हमें करीब हर 4 घंटे में या ज़रूरत अनुसार अपने गुप्तांग को पानी से साफ़ करना है और पैड या कपड़े को बदलना है।

- योनी को साफ़ करते समय केवल साफ़ पानी का प्रयोग करें – साबुन न लगायें या किसी अन्य पदार्थ का प्रयोग न करें।

- इस्तेमाल किया हुआ पैड, कागज़ में लपेट कर – कूड़ेदान में डालें। ना उस जलायें, न गाड़े या ना ही उसे टॉयलेट में बहाएं। माहवारी के कपड़ों को अच्छे से धो कर उबलते पानी में भिगो लें।

- मासिक धर्म के दौरान अधिक दर्द, कम या ज़्यादा बहाव, त्वचा पर चक्कते या कोई भी अन्य परेशानी हो तो डॉक्टर के पास जाना चाहिए। डॉक्टर की सलाह बिना लिए दवाई का प्रयोग ना करें।

- भरपूर आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन B12 वाली खुराक खाएं।

माँ बनना – और उस दौरान हमारा पोषण

- माँ बनने के लिए आवश्यक है कि महिला शारीरिक और मानसिक रूप से पूरी तरह तैयार हो और उन्हें प्रजनन सम्बंधित जानकारी हो।

- किशोरावस्था में हमारा शरीर माँ बनने के लिए तैयार नहीं होता और इस समय पर माँ बनने से माँ और बच्चे दोनों की जान को खतरा है।

- माँ बन जाने पर एक स्त्री के शरीर में अधिक खून बनता है। यह खून उसके गर्भ का विकास करता है।

- ज़्यादा खून बनने के लिए शरीर को पोषण भी अधिक चाहिए होता है।

- यदि कोई महिला गर्भ के दौरान कुपोषित रह जाए तो बच्चे के भी कुपोषित पैदा होने का ख़तरा बढ़ जाता है।

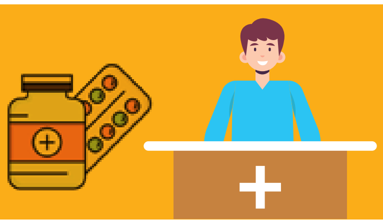
- कुपोषित बच्चों का मानसिक और व्यक्तित्व विकास ठीक से नहीं हो पाता है।

- कुपोषण से बचने के लिए गर्भवती महिला को रोज़ आयरन (27-30 मिलीग्राम) और फोलिक एसिड लेना चाहिए।

आयरन के स्त्रोत

आयरन के लिए पालक, सोया, दालें इत्यादि खूब मात्रा में खाना चाहिए।

आयरन और फोलिक एसिड की गोलियां डॉक्टर की सलाह अनुसार लेनी चाहिए।



ये गोलियां दवाई की दुकान पर उपलब्ध होती हैं।

फोर्टिफाइड आटा या तेल के ज़रिये भी शरीर में आयरन और फोलिक एसिड पहुचांया जा सकता है।

गर्भ के दौरान एनीमिया-ग्रस्त होने के प्रभाव

- गर्भावस्था में आयरन की कमी से एनीमिया का खतरा बन सकता है।
- महिला को सांस लेने में कठिनाई, चक्कर, कमज़ोरी, थकान, जी घबराना और नींद न आने जैसी समस्याएँ आ सकती हैं।
- समय से पहले या 'प्री-मच्युर' डिलीवरी का खतरा बढ़ जाता है।
- बच्चा कुपोषित पैदा हो सकता है।
- कुपोषित पैदा होने से, बच्चे का मानसिक/शारीरिक/व्यक्तित्व विकास को रोकने वाली बीमारियों की चपेट में आने का खतरा बढ़ जाता है।

बूझो तो जाने!

मासिक धर्म – क्या सही और क्या गलत?

नीचे दिए गए वाक्यों को पढ़ें और उसके आगे सही या गलत का चिह्न लगायें

1. हर लड़की को माहवारी समान उम्र पर शुरू होती है। ☐
2. माहवारी में पैड या कपड़ा करीब हर चार घंटे में बदलते रहना चाहिए। ☐
3. माहवारी में योनि को साबुन से धोना चाहिए। ☐
4. यदि हमें माहवारी के दौरान अधिक दर्द, कम या ज़्यादा बहाव या कोई भी अन्य परेशानी हो तो हमें डॉक्टर के पास जाना चाहिए। ☐
5. इस्तेमाल किये हुए पैड को जला देना चाहिए। ☐
6. माहवारी के दौरान साफ़ सफाई नहीं रखने से बीमारी हो सकती है। ☐

(**उत्तर:** 1 - गलत, 2 - सही, 3 - गलत, 4 - सही, 5 - गलत, 6 - सही)

गर्भ और पोषण - ज़रूरी बातें

नीचे दिए गए वाक्यों को पढ़ें और खाली स्थान भरें।

1. माँ बनने के लिए महिला का __________ और ________ रूप से तैयार होना ज़रूरी है।
2. गर्भ के दौरान माँ के शरीर में _________ ज़्यादा बनता है।
3. कुपोषण से बचने के लिए माँ के शरीर को ______, ______और _____ की ज़रूरत होती है।
4. गर्भावस्था में आयरन की कमी से _______ का खतरा बन सकता है।
5. आयरन _______ और _______ में पाया जाता है।
6. फोर्टिफाइड _____ और ______ में भी आयरन और फोलिक एसिड मिलाया जाता है।
7. कुपोषित बच्चों का मानसिक और व्यक्तित्व ____ ठीक से नहीं हो पाता है।

(**उत्तर सूची:** 1 - शारीरिक और मानसिक; 2 - खून; 3 - आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन B 12; 4 - एनीमिया; 5 - पालक और दाल; 6 - आटे और तेल; 7 - विकास)

अच्छी आदत बनेगी, तो सेहत सुधरेगी!

पूजा की भाभी के लिए सेहतमंद खाने की लिस्ट बनाइये।
फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ शामिल करना न भूलना!

माहवारी के दौरान स्वच्छता बनाये रखने के लिए क्या करना ज़रूरी हैं? यहाँ लिखें।

माँ बनने के लिए आवश्यक है की महिला शारीरिक और मानसिक रूप से पूरी तरह तैयार हो और उन्हें प्रजनन सम्बंधित जानकारी हो। इस बारें में जागरूकता के लिए नीचे दी गयी जगह में पोस्टर बनाएं। एक अच्छा सा नारा भी लिखें।