

## “जनजातीय परिवारों में स्तनपान के स्वरूप का अध्ययन : गोहपारु विकासखण्ड के विशेष संदर्भ में”

जयश्री अग्निहोत्री<sup>1</sup>, डॉ. (श्रीमती) अर्चना गुप्ता<sup>2</sup>, देवश्री अग्निहोत्री<sup>3</sup>

1&3शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग शा.कन्या स्नातकोत्तर महावि. रीवा (म.प्र.)

2. प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग शा.कन्या स्नातकोत्तर महावि. रीवा (म.प्र.)

**सारांश :-** माँ का पहला दूध शिशु के लिये अमृत है यह शिशु के लिये प्रकृति द्वारा दिया गया अमूल्य उपहार है, जिस पर प्रत्येक शिशु का जन्मसिद्ध अधिकार है, वैज्ञानिक शोधों के आधार पर विश्व में यह स्वीकार किया जा चुका है कि माँ का दूध शिशु के लिये सम्पूर्ण एवं सर्वोत्तम आहार है। माँ के दूध का कोई विकल्प नहीं है। माँ के दूध में सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में उपस्थित होते हैं जो शिशु की वृद्धि एवं विकास के लिये अतिआवश्यक होते हैं, शिशु जन्म के एक घण्टे के अन्दर ही शिशु को स्तनपान कराने से उसे माँ का पहला दूध जिसे कोलेस्ट्रम कहते हैं मिल पाता है। कोलेस्ट्रम (खीस) माँ के स्तन का गाढ़ा पीला दूध है जो प्रसव के बाद शुरू के 2-3 दिनों तक निकलता है। कोलेस्ट्रम शिशु जीवन के पहले कुछ दिनों के लिये आवश्यक ऊर्जा, प्रोटीन, वसा, विटामिन 'ए' एवं 'के' तथा खनिज लवण आदि पोषक तत्वों से भरपूर होता है, इसे पिलाने से शिशु में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है। इसे शिशु का पहला प्रतिरक्षण टीका माना जाता है, शिशु को जन्म के तुरन्त बाद से छः माह तक केवल स्तनपान कुपोषण और संक्रमण से बचाने के लिये अतिआवश्यक है।

**मुख्यशब्द:-** जनजातीय परिवार स्तनपान गोहपारु विकासखण्ड ।

**प्रस्तावना :-**

यह अध्ययन शहडोल जिला के गोहपारु विकासखण्ड पर किया गया है यह विकासखण्ड शहडोल जिले का जनजातीय बाहुल्य विकासखण्ड है, वर्ष 2001 की जनगणना के अनुसार इस विकासखण्ड की कुल जनसंख्या 93294 है जिसमें जनजातियों की जनसंख्या 58947 है। जनजातियाँ मुख्य रूप से जंगलों व पहाड़ों में निवास करती हैं। ये मानव संस्कृति के आदिम रूप हैं इसी कारण इन्हें आदिवासी कहते हैं आदिवासी का दूसरा नाम ही जनजाति है, जनजातियों का अपेक्षाकृत पृथक एवं अर्न्तमुखी समूह है जो उत्पादन एवं उपभोग की दृष्टि से समरूप है। जनजातियों को इस प्रकार भी परिभाषित किया जा सकता है- “स्थानीय आदिम समूह जो एक समान क्षेत्र में रहता हो, एक समान भाषा बोलता हो, और एक समान संस्कृति का अनुसरण करता हो उसे जनजाति कहा जाता है।” जनजातिय परिवार समाज के अन्य लोगों की अपेक्षा सामाजिक, आर्थिक एवं शैक्षणिक दृष्टि से पिछड़े हुए हैं इनका आर्थिक जीवन मुख्यतः जंगली उपज, परम्परागत कृषि, पशुपालन एवं मजदूरी पर निर्भर है, इसमें आर्थिक, सामाजिक, शैक्षणिक एवं अन्य कई समस्यायें व्याप्त

हैं, जिनमें स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी समस्याएँ अत्यंत गंभीर हैं। जन्म से 1 वर्ष तक के शिशुओं में कुपोषण एवं मृत्युदर जनजातिय वर्ग में सबसे अधिक है। शिशुओं को कुपोषण एवं मृत्यु से बचाने का एक बहुत ही सरल एवं सुरक्षित उपाय है कोलेस्ट्रम फीड जन्म के तुरन्त बाद (1 घंटे के अंदर) स्तनपान (कोलेस्ट्रम फीड) एवं छः माह तक निरंतर केवल स्तनपान के प्रतिशत को बढ़ाकर कुपोषण एवं शिशु मृत्युदर को कम किया जा सकता है।

मानव जीवन के प्रथम वर्ष में होने वाली शारीरिक वृद्धि अन्य अवस्थाओं की अपेक्षा अत्यंत तीव्र होती है। पाँच माह की उम्र तक शिशु का वजन जन्म के वजन का दुगुना हो जाता है जबकि एक वर्ष की आयु तक उसका वजन जन्म के समय की अपेक्षा तीन गुना हो जाता है। लंबाई में भी जन्म की अपेक्षा एक वर्ष के अंत तक 50 प्रतिशत वृद्धि होती है, अर्थात् शिशु अवस्था तीव्र वृद्धि एवं विकास की अवस्था होती है इस अवस्था में शिशु के पूर्ण वृद्धि एवं विकास के लिये माँ का दूध ही सम्पूर्ण एवं सर्वोत्तम आहार है यह प्रकृति द्वारा दिया गया अमूल्य उपहार है। माँ का दूध शिशु के लिये अमृत है क्योंकि प्रकृति ने इसे शिशु के पाचन अंगों के अनुरूप ही बनाया है शिशु के पाचन अंग अपरिपक्व अवस्था अर्थात् विकासशील अवस्था में होते हैं इसलिये यह सिर्फ माँ का दूध ही पचा पाते हैं। शिशु को सीने से लगाकर कराया जाने वाला स्तनपान शिशु के शारीरिक व मानसिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, माँ के प्रेमपूर्वक गोद में लेकर स्तनपान कराने से शिशु का हृदय तृप्त तथा मस्तिष्क प्रफुल्लित होता है। शिशु को दुलारना उसके सिर पर हाथ फेरना उसे मानसिक तृप्ति, सुख, संतोष व खुशी देता है, माँ के दूध में सभी पौष्टिक तत्व उचित अनुपात एवं आवश्यक मात्रा में पाए जाते हैं जो शिशु के पोषण व उत्तम स्वास्थ्य के लिये अति आवश्यक होते हैं माँ का दूध सभी प्रकार के जीवाणुओं, कीटाणुओं, विषाणुओं से मुक्त रहता है इसलिये यह शिशु के लिये अत्यंत लाभप्रद व सुरक्षित है, शिशु जन्म से प्रारंभ के दो-तीन दिनों में माँ के स्तन से निकलने वाला गाढ़ा पीला पदार्थ (खीस) कोलेस्ट्रम कहलाता है। इसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने का प्रकृति प्रदत्त विशेष गुण होता है, कोलेस्ट्रम में दूध की अपेक्षा अधिक मात्रा में प्रोटीन व विटामिन 'ए' रहता है जबकि अन्य पोषक तत्व जैसे-वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन 'बी' आदि अन्य दूध की अपेक्षा कम होते हैं। कोलेस्ट्रम से कई पाचक एन्जाइम का भी निर्माण होता है। स्तनपान संबंधी जागरूकता में कमी के कारण माताएँ इस पीले पदार्थ कोलेस्ट्रम को यह सोचकर शिशु को नहीं पिलाती कि शिशु उसे पचा नहीं पाएगा परन्तु कोलेस्ट्रम सुपाच्य होता है एवं कोलेस्ट्रम में रोग

प्रतिरोधक गुण के कारण इसे शिशु का प्रथम टीकाकरण भी कहा जाता है।

कोलेस्ट्रॉम में इम्युनोग्लोबुलिन की मात्रा दूध की अपेक्षा अधिक होती है, ये आमाशयिक आंत्रमार्ग तथा सभी अंगों की श्लेष्मिक झिल्लि की रक्षा कीटाणुओं, जीवाणुओं, विषाणुओं से करता है। ई. कोलाई एक खतरनाक जीवाणु है यह नवजात शिशुओं पर आक्रमण अति शीघ्र करता है परन्तु इम्युनोग्लोबुलिन की उपस्थिति में ई. कोलाई जीवाणु पनप नहीं पाता और निष्क्रिय हो जाता है, इम्युनोग्लोबुलिन में न्यूमोनिया, तपेदिक, पोलियो, चेचक, खसरा आदि के रोगाणुओं से भी लड़ने की अदभुत क्षमता होती है, यह आमाशय में पी.एच. को बहुत अधिक या कम नहीं होने देता अतः दूध का पाचन सरलता से हो जाता है। माँ के दूध में आयरन भी पर्याप्त मात्रा में होता है एवं लैक्टोफेरिन प्रोटीन भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, लैक्टोफेरिन नामक प्रोटीन आयरन को बाँधकर उसके पाचन में विशेष भूमिका निभाता है यह शिशुओं में एनीमिया नहीं होने देता।

इस प्रोटीन में ई0 कोलाई जीवाणु को मारने की अदभुत क्षमता होती है इसी कारण "लैक्टोबेसिलस विफिडस फैक्टर" माँ के दूध में प्रचुर मात्रा में होता है, यह बैक्टीरिया शिशु की आँत में विटामिन 'बी' काम्पलेक्स का निर्माण करता है तथा पाचन क्रिया में भी सहयोग करता है। यह जीवाणु मानव का मित्र है लेकिन यह गाय के दूध में नहीं पाया जाता है। स्टेफाइलोकोकस एक हानिकारक जीवाणु है माँ के दूध में इस बैक्टीरिया के प्रतिरोधक कारक होते हैं जिसके कारण यह बैक्टीरिया शिशु को रोग ग्रस्त नहीं कर पाता। माँ के दूध में पशुओं के दूध की अपेक्षा ज्यादा मात्रा में विटामिन 'सी' मिलती है यह विटामिन रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करती है जिससे शिशु का सर्दी, जुकाम, स्कर्बी, त्वचा के रोग आदि से बचाव होता है। माँ के दूध में अत्यंत लाभदायक अनसेचुरेटेड फैटी एसिड्स, ओलिक एसिड एवं लिनोलिक एसिड आदि पाए जाते हैं यह फैटी एसिड्स शिशु के आमाशय में सरलता व सुगमता से पच जाते हैं। माँ के दूध से शिशु के पेट में पाचन के समय जो दही बनता है वह अत्यंत छोटे कणों वाला, नरम, मुलायम व आसानी से पचने योग्य होता है माँ के दूध का प्रोटीन शिशु के अपरिपक्व आमाशय व आँतों द्वारा आसानी से पचा लिया जाता है क्योंकि इसमें केसीन व लेक्टएलब्यूमिन की मात्रा 1:1 होता है जबकि पशुओं के दूध में इसका अनुपात 7:1 होता है। अतः पशु दूध में केसीन की अधिकता के कारण पाचन क्रिया के समय इससे बनने वाला दही बड़े कणों वाला, कठोर, सख्त होता है जिसे शिशु कठिनाई से पचा पाता है।

माँ के दूध में शिशु के विकास एवं पोषण में सहायक सभी खनिज लवण एवं लेक्टोज शर्करा पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। शिशु द्वारा स्तनों को चूसने से दुग्ध स्त्रवण को उत्तेजना मिलती है इसलिये शिशु जन्म के तुरन्त बाद (1 घंटे के अन्दर) स्तनपान अवश्य प्रारंभ करना चाहिए। कोलेस्ट्रॉम परिपक्व दूध नहीं होता परन्तु बाद में स्त्रवित होने वाले दूध की अपेक्षा इसमें प्रोटीन तथा विटामिन 'ए' काफी अधिक होती है। इसमें कार्बीज, वसा, नियासीन, पेन्टोथेनिक एसिड, बायोटिन तथा राइबोफ्लेविन प्रारंभ में कम होता है, परन्तु 10वें

दिन तक इनकी मात्रा बढ़कर परिपक्व दूध के समान हो जाती है। माँ के दूध के पोषक तत्व शिशु की उम्र एवं आवश्यकतानुसार बदलते रहते हैं। चूंकि पशु दूध में प्रोटीन तीन गुना अधिक होती है इसलिए पशु का दूध पीने वाले शिशुओं में यूरिया का अधिक निर्माण होता है और गुर्दा को अधिक कार्य करना पड़ता है, यह अधिक कार्य गुर्दा को रोग ग्रस्त भी कर सकता है। शिशु के अपरिपक्व गुर्दा को स्वस्थ बनाए रखने के लिये माँ का दूध ही सर्वोत्तम है, माँ के दूध में उपस्थित पौष्टिक तत्वों की मात्रा शिशु के लिये एकदम ठीक है। अतः जन्म के तुरन्त बाद (1 घंटे के अंदर) स्तनपान एवं छः माह तक निरंतर केवल स्तनपान शिशु के पूर्ण वृद्धि एवं विकास में सहायक है, शिशु के लिये इस संसार में कोई भी ऐसा खाद्य पदार्थ नहीं है जो माँ के दूध की बराबरी कर सके। माँ के दूध का महत्व इसी बात से जाना जा सकता है कि सरकार द्वारा कृत्रिम दुग्ध पाउडर निर्माताओं को यह अनिवार्य किया गया कि वे दूध के डिब्बों पर लिखें कि "माँ का दूध ही शिशु के लिये सर्वोत्तम है"। अन्य सभी प्रकार के दूध से शिशु के पाचन अंगों पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है। माँ का दूध प्रकृति द्वारा दिया गया अमूल्य उपहार है। माँ का दूध शिशु के लिये अमृत है क्योंकि प्रकृति ने इसे शिशु के पाचन अंगों के अनुरूप ही बनाया है।

क्योंकि शिशु के अपरिपक्व एवं विकासशील अवस्था में पाचन अंग सिर्फ माँ का दूध ही पचा पाते हैं। शिशु को सीने से लगाकर कराया गया स्तनपान शिशु के शारीरिक व मानसिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। माँ के प्रेमपूर्वक गोद में लेकर स्तनपान कराने से शिशु का हृदय तृप्त तथा मस्तिष्क प्रफुल्लित होता है।

स्तनपान कराने से माँ एवं परिवार को भी कई लाभ होते हैं स्तनपान माँ के शरीर को सुडौल बनाने में सहयोग करता है। प्रसव पश्चात् गर्भाशय को तुरन्त अपने पूर्व आकार में लाकर रक्त स्राव को कम करता है जिससे खून की कमी से बचाव होता है। परिवार नियोजन में भी मदद करता है माँ को दूसरा गर्भ जल्दी नहीं होता है। स्तन कैंसर से बचाता है। माँ सहज एवं बेफिक्र रहती है। परिवार की आर्थिक स्थिति को मदद मिलती है क्योंकि शिशु बीमार नहीं होता तो दवाइयों, बोतल, निप्पल, दूध, पानी, ईंधन आदि में खर्च नहीं होता है। शिशु मृत्युदर में कमी होती है।

**उद्देश्य:-**

- 1) जनजातीय महिलाओं के बच्चों में स्तनपान के स्वरूप की जनकारी प्राप्त करना।
- 2) जन्म के तुरन्त बाद (1 घंटे के अन्दर) स्तनपान की स्थिति एवं स्तर का पता लगाना।
- 3) कोलेस्ट्रॉम के प्रति प्रचलित अंधविश्वास का पता लगाना।
- 4) छः माह तक निरंतर केवल स्तनपान की स्थिति एवं स्तर का पता लगाना।

**अध्ययन पद्धति :-**

प्रस्तुत अध्ययन में शहडोल जिला के गोहपारु विकासखण्ड को लिया गया है यह जनजातीय बाहुल्य

विकासखण्ड है जनजातीय महिलाओं में स्तनपान के स्वरूप का अध्ययन करने के लिये निदर्शन पद्धति का प्रयोग किया गया है, दैव निदर्शन द्वारा उत्तरदाता के रूप में 50 जनजातीय महिलाओं का चयन किया गया एवं शोधार्थी द्वारा साक्षात्कार अनुसूची का निर्माण किया गया एवं अध्ययन संबंधी प्रश्न उत्तरदाताओं से पूछकर अनुसूची में भरे गये तथा संकलित आंकड़ों का सरल, सुबोध, व्यवस्थित और संक्षिप्त रूप प्रदान करने हेतु सारणीयन एवं विश्लेषण किया गया।

**परिणाम एवं विवेचना :-** प्रस्तुत शोध कार्य से प्राप्त आँकड़े एवं जानकारी इस प्रकार है—

#### तालिका क्र०-1

शिशु के जन्म के बाद स्तनपान कराने के समय संबंधी जानकारी का विवरण—

क्र.	विवरण (शिशु को स्तनपान कराने का समय)	उत्तरदाता	प्रतिशत
1.	एक घण्टे के अन्दर	30	60
2.	एक घण्टे के बाद	12	24
3.	24 घण्टे के बाद	08	16
	<b>कुल—</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**विवरण:-** उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि 60: महिलाओं ने 1 घंटे के अन्दर स्तनपान कराया, 24: महिलाओं ने 1 घंटे के बाद एवं 16: महिलाओं ने 24 घंटे के बाद स्तनपान कराया।

#### तालिका क्र० 2

कोलेस्ट्रम (खीस) के प्रति प्रचलित अन्धविश्वास संबंधी जानकारी का विवरण

क्र०	विवरण	उत्तरदाता	प्रतिशत
1	अन्धविश्वास नहीं मानते	38	56
2	अन्धविश्वास है—आसानी से	11	22

	नहीं पचता है		
	अपवित्र होता है	09	18
	अन्य	02	04
	<b>कुल</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**विवरण:-** उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि 56: महिलाएँ अन्धविश्वास नहीं मानती. एवं 22: महिलाओं का मानना है कि कोलेस्ट्रम आसानी से नहीं पचता तथा 18: महिलाएँ मानती है की यह अपवित्र होता है। एवं 4: महिलाओं के द्वारा स्तनपान न कराने के अन्य कारण बताए गए।

#### तालिका क्र० 3

छ: माह तक निरंतर केवल स्तनपान कराने की स्थिति का विवरण

क्र०	छ: माह तक स्तनपान संबंधी विवरण	उत्तरदाता	प्रतिशत
1	0-6 माह तक केवल स्तनपान	14	28
2	0-6 माह तक स्तनपान के साथ अन्य खाद्य एवं पेय पदार्थ	36	72
	<b>कुल</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**विवरण:-** उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि केवल 28: माताएँ ही शिशुओं को 0-6 माह तक केवल स्तनपान कराती हैं जबकि 72: माताएँ शिशुओं को 0-6 माह तक स्तनपान के साथ अन्य खाद्य एवं पेय पदार्थ जैसे—पानी, गाय, बकरी का दूध, साबूदाना, दाल — पानी, शहद आदि भी देती है।

#### निष्कर्ष :-

प्रस्तुत अध्ययन से उपलब्ध आँकड़ों एवं सर्वेक्षण से प्राप्त अनुभवों से स्पष्ट है कि गोहपारू विकासखण्ड में ज्यादातर जनजातीय महिलाओं ने 1 घण्टे के अन्दर

स्तनपान कराया है क्योंकि संस्थागत प्रसव केन्द्रों में जन्म के तुरंत बाद कोलेस्ट्रम फीड के लिए महिलाओं को प्रेरित किया जाता है, जिस कारण 1 घण्टे के अन्दर ज्यादातर बच्चों को स्तनपान करा दिया जाता है। साथ ही आशा कार्यकर्ता भी ए0एन0सी0 समय से ही स्तनपान परामर्श देती है जिस कारण महिलाओं में कोलेस्ट्रम के प्रति प्रचलित अन्धविश्वास में भी कमी आई है। परन्तु अभी भी माताएं 0-6 माह तक निरंतर केवल स्तनपान नहीं करा पा रही हैं, इसका मुख्य कारण जो सामने आया है वो यह है कि महिलाओं में स्तनपान के प्रति पूर्ण जागरूकता की कमी है,

स्तनपान कराने के सभी लाभों के विषय में एवं ऊपरी दूध, घुट्टी, शहद, पानी, साबूदाना, दाल का पानी 6 माह से पहले बच्चे को देने से उसे क्या हानि हो सकती है। इस विषय में पूर्ण जागरूकता नहीं है इस कारण माताएं बच्चों को ये सब 6 माह से पहले ही देना शुरू कर देती हैं और बच्चा इसे पचा नहीं पाता जिससे उसे दस्त लगना शुरू हो जाता है और बच्चे का वजन कम हो जाता है। परिणाम स्वरूप बच्चा कुपोषित हो जाता है और उसकी मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है। जन्म के तुरंत बाद (1 घंटे के अंदर) स्तनपान एवं छः माह तक निरंतर केवल स्तनपान के क्षेत्र में अभी भी वांछित सफलता प्राप्त नहीं हुई है। शिशुओं को कुपोषण से बचाने एवं शिशु मृत्युदर को कम करने के लिए अभी स्तनपान के प्रतिशत को और अधिक बढ़ाने की आवश्यकता है।

#### सुझाव:-

(1) स्वास्थ्य विभाग एवं महिला बाल विकास विभाग द्वारा विभिन्न संचार माध्यमों से स्तनपान की आवश्यकता एवं महत्व संबंधी जानकारी का प्रसारण किया जा सकता है।

(2) स्वयं सेवी संस्थाओं एवं स्थानीय लोगों के माध्यम से नुक्कड़ नाटक का आयोजन करके स्तनपान संबंधी जानकारी देकर जागरूक किया जा सकता है।

(3) समुदाय स्तर पर सरपंच, आशा, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता एवं ए0एन0एम0 के द्वारा कार्यशाला आयोजित करके जनजातीय परिवारों एवं महिलाओं को स्तनपान संबंधी जानकारी देकर जागरूक किया जा सकता है।

(4) गर्भवती महिलाओं का गर्भावस्था के प्रारंभ से ही निरंतर स्तनपान संबंधी परामर्श दिया जाना चाहिए एवं प्रसव पश्चात् निरंतर फॉलोअप लेना चाहिए जिससे कि छः माह तक निरंतर केवल स्तनपान जारी रह सके।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची:-

##### पुस्तकें:-

(1) पल्टा, डॉ0 अरुणा, (2003) " आहार एवं पोषण, शिवा प्रकाशन पेज नं- 80, 81

##### पत्र-पत्रिकाएं:-

(1) कुपोषण से जंग सुपोषण के संग, संचालनालय एकीकृत बाल विकास सेवायें, म0प्र0 2014, पेज नं- 65

(2) आयुष्मान, मातृल विशेषांक, शीट ऋतु अंक 2008, पेज नं0-88

(3) आंगनबाड़ी समाचारिका, जून 2005, जन्म से छः माह तक केवल स्तनपान, महिला एवं बाल विकास विभाग, म0प्र0 पेज नं-1-7

(4) आयुष्मान, बसंत ऋतु अंक 2010, पेज नं- 37-39।