मां का दूध पिया है तो...

मां का असली दूध पिया है तो आजा मैदान में...यह जुमला आपने जरूर सुना होगा। हो सकता है गुस्से में कहा भी हो। मामला दूध से जुड़ा है। दूध यानी शक्ति। मां का दूध यानी प्यार के साथ–साथ भरपूर पोषण भी। कुदरत ने संसार की हर मां को दूध के रिश्ते से कुछ यूं जोड़ा है जो न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी एक अद्‌भुत ताने–बाने को रचती है।

अफसोस की बात यह है कि स्तनपान जैसे पवित्र और सबसे जरूरी काम के लिए प्रोत्साहन कार्यक्रम चलाने पड़ रहे हैं। हर सर्वेक्षण में स्तनपान के चौंकाने वाले आंकड़े मौजूद होते हैं। मां और संतान का रिश्ता लगभग उतना ही पुराना है जितना की यह मानव सभ्यता। आधुनिक तकनीक भी शिशु के लिए मां के दूध से बेहतर कोई उत्पाद नहीं बना पाई है। मां का दूध उपलब्धता से लेकर पाचन क्रिया तक हर स्तर पर किसी भी दूसरे उत्पाद से बेहतर ही प्रमाणित हुआ है। यह संक्रमण से भी बचाता है, इसकी यह विशेषता तीसरी दुनिया के देशों में स्तनपान की महत्ता को और बढ़ा देती है। उसके बावजूद सभी बेटे–बेटियों को मां का दूध नसीब नहीं हो पा रहा। पहले घंटे में स्तनपान के आंकड़े तो और भी गंभीर हैं। संभवत : इसीलिए मध्यप्रदेश में कुपोषण की दर देश में सबसे अधिक साठ फीसदी है।

राष्ट्रीय योजना आयोग ने नवजात शिशु व बालक–बालिकाओं के प्रति स्तनपान बढ़ाने के लिए दसवीं पंचवर्षीय योजना में पहली बार प्रमुखता से शामिल किया। इस पंचवर्षीय योजना में यह लक्ष्य भी रखा गया था कि देश में कम वजन के बच्चों का प्रतिशत 47 से घटाकर 40 पर लाया जाए। इसके साथ ही शून्य से 6 साल के गंभीर कुपोषित बच्चों को भी पचास प्रतिशत तक लाया जा सके। स्तनपान को इसमें प्रमुखता से शामिल किया गया था। इस पंचवर्षीय योजना में जन्म के एक घंटे के दौरान 15 प्रतिशत स्तनपान को बढ़ाकर पचास प्रतिशत तथा छह माह तक शिशु को केवल मां का दूध देने के प्रतिशत को भी अस्सी प्रतिशत तक बढ़ाया जाए।

आखिर क्यों है मां का दूध सबसे बेहतर *

- मां का दूध बच्चों के लिए सर्वोत्तम प्राकृतिक आहार है।
- मां का दूध हमेशा साफ और शुद्ध होता है।
- मां का दूध शिशु को रोगों से बचाता है।
- मां का दूध शिशु को बुद्धिमान बनाता है।
- मां का दूध 24 घंटे उपलब्ध है। इसके लिए किसी तरह की तैयारी नहीं करनी होती।
- मां का दूध प्रकृति का उपहार है। इसके लिए कोई अतिरिक्त कीमत नहीं चुकानी होती।
- स्तनपान मां और शिशु में एक अद्‌भुत रिश्ता जोड़ता है।
- स्तनपान गर्भावस्था के दौरान बढ़े मां के अतिरिक्त वजन को भी कम करता है।

क्या कहते हैं आंकड़े

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के तीसरे दौर के मुताबिक

- केवल 15.9 प्रतिशत बच्चों को मिल पाता है जन्म से पहले घंटे में मां का दूध।
- मध्यप्रदेश स्वास्थ्य विभाग के बुलेटिन के मुताबिक अब यह प्रसव से एक घंटे के दौरान 88 प्रतिशत शिशुओं ने मां स्तनपान किया है।
- 21.6 प्रतिशत बच्चे (0–5 माह) ही छह माह तक केवल मां का दूध पीते हैं।

	स्तनपान किया	आधा घंटे में	एक घंटे में	एक दिन में	प्रिलेक्टेल
शहरी क्षेत्र	96.0	29.4	30.3	64.5	50.2
ग्रामीण क्षेत्र	95.7	21.4	22.4	57.9	59.8
लड़के	95.6	23.7	24.7	55.5	57.3
लड़कियां	95.9	23.4	24.3	55.0	57.0
मप्र में	95.7	14.7	15.9	52.6	58.1

एनएफएचएस–3 के अनुसार

डीएलएचएस के मुताबिक मध्यप्रदेश की तस्वीर

- तीन साल तक के बच्चे जिन्होंने एक घंटे में स्तनपान किया **43.1 प्रतिशत**
- 0 से 5 माह तक के बच्चे जिन्होंने एक्सक्लूसिव स्तनपान किया **51.5 प्रतिशत**

(डॉक्टर इस अवधि के शिशु को केवल स्तनपान की सलाह देते हैं। लेकिन आधे से ज्यादा बच्चे स्तनपान के अलावा दूसरी चीजें लेना शुरू कर देते हैं।)

- 6 से 35 माह के बच्चे जिन्होंने कम से कम छह माह तक केवल स्तनपान किया **31.1 प्रतिशत**
- 6 से 9 माह तक के बच्चे जिन्होंने दूध के साथ ठोस अथवा ठोस जैसा आहार लिया **39.6 प्रतिशत**

स्तनपान : एक विश्लेषण

कुपोषण दूर करने और शिशु और बाल मृत्यु दर में कमी लाने के लिए स्तनपान का रास्ता सबसे बेहतर है। लेकिन इसके महत्वपूर्ण पहलुओं पर ध्यान देने की महती जरूरत है। विभिन्न अध्ययनों में स्तनपान के आंकड़े हमारे समाज की सच्चाई को सामने रखते नजर आते हैं। नेशनल फैमिली हैल्थ सर्वे की तीसरी रपट के मुताबिक शहरी क्षेत्रों में लगभग पांच प्रतिशत और ग्रामीण क्षेत्रों में लगभग चार प्रतिशत बच्चे तो स्तनपान से पूरी तरह वंचित हैं ही लेकिन इससे ज्यादा गंभीर बात यह है कि शहरी क्षेत्रों में लगभग तीस प्रतिशत और ग्रामीण क्षेत्र में लगभग 22 प्रतिशत बच्चों को ही जन्म के एक घंटे के भीतर मां का दूध नसीब हो पाता है। विशेषज्ञों के मुताबिक प्रसव के एक घंटे के बाद का समय बच्चे के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है और इस दौरान का स्तनपान एक शिशु के पूरे जीवन के लिए स्वास्थ्य के नजरिए से एक मजबूत बुनियाद रखता है। मध्यप्रदेश की स्थिति तो इस मामले में और भी खराब है। एनएफएचएस के ही अध्ययन के मुताबिक यहां 14.7 प्रतिशत बच्चों को जन्म के आधा घंटे और 15.9 प्रतिशत बच्चों को एक घंटे के अंदर मां का दूध उपलब्ध हो पाता है।

केवल आहार का विषय नहीं स्तनपान

स्तनपान असल में केवल आहार लेने–देने की का विषय ही नहीं है, बल्कि इससे कहीं आगे जाकर मातृत्व, बच्चों की परवरिश और सामाजिक चेतना से जुड़ा मसला भी है। मध्यप्रदेश में इसका महत्व अधिक इसलिए हो जाता है कि क्योंकि यहां नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे के मुताबिग साठ प्रतिशत बच्चे कुपोषण का शिकार हैं। हालांकि देश के हालात भी ठीक नहीं कहे जा सकते और मुल्क का हर दूसरा बच्चा किसी न किसी तरह के कुपोषण का शिकार है। लेकिन इस पूरे परिदृश्य में एक बात तो साफ नजर आती है कि स्तनपान और इससे जुड़ी प्रक्रियाओं, सामाजिक सोच, विचार और भ्रांतियों को अपने–अपने स्तर पर दूर करना होगा। लेकिन स्वास्थ्य के नजरिए से यह सवाल इतना आसान भी नहीं लगता। मध्यप्रदेश की मीमा में रहने वाली 56 प्रतिशत माएं खून की कमी का शिकार हैं, यानी किसी न किसी तरह से बच्चे को उचित मात्रा में दूध पिलाने में वे शारीरिक रूप से पूरी तरह सक्षम नहीं है। तब यह बड़ी चुनौती है कि मध्यप्रदेश में सभी मांओं को कैसे मजबूत बनाया जा सके। इसके लिए जरूरी है कि समाज में व्यापक चेतना आए और गर्भावस्था के दौरान उनकी पौष्टिक जरूरतों को पूरा किया जा सके। आंगनवाड़ी से मिलने वाले पोषाहार को मां के पेट तक पहुंचाना भी सरकार और समाज दोनों की जिम्मेदारी होना चाहिए।

सामाजिक चेतना के बिना संभव नहीं

हमारी प्रवृत्ति हर चीज के लिए जिम्मेदार समूहों पर दोष मथ देने की होती है, लेकिन सामाजिक चेतना के बिना इन तस्वीरों को बदलना बेहद मुश्किल भरा है। सुरक्षित मातृत्व के मामले में भी समाज का रवैया ठीक ऐसा ही है। तमाम कोशिशों के बावजूद प्रसव प्रक्रियाओं को सुरक्षा के दायरे में लाने की कोशिशें हुईं, कुछ प्रगति भी कर ली, लेकिन व्यावहारिक रूप से उन परिस्थितियों को नहीं समझा गया जो कि असल में सुरक्षा के नजरिए से बेहद जरूरी है। जन्म के तुरंत बाद शिशु को गुड़ और शहर चटाने के रिवाजों से अब

तक मुक्ति नहीं मिल पाई है। वहीं प्रसव के बाद दो–तीन दिन तक महिलाओं को उचित आहार ने देने जैसे बेतुके रिवाज अब भी कायम है। अब सवाल यह उठता है कि संस्थागत प्रसव करवा भी दिया, लेकिन उनके दूसरे आयामों को समझे बिना निर्णायक परिणामों की अपेक्षा भी बेमानी है।

जानी–मानी शिशु रोग विशेषज्ञ और गांधी मेडिकल कॉलेज में शिशु रोग विभाग की पूर्व विभागाध्यक्ष डॉक्टर शीला भंबल मानती हैं कि प्रदेश में बाल और मातृत्व स्वास्थ्य के संकटों को दूर करने में आदर्श स्तनपान एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकता है। लेकिन इसके लिए अनेक स्तरों पर समग्र रूप से काम करने की जरूरत है।

बाल मृत्यु दर में कमी

वर्ल्ड हैल्थ आर्गनाइजेशन ने यह स्तनपान के मामले में यह सिफारिश की है कि सभी शिशुओं को छह माह की अवधि तक विशेष रूप से स्तनपान कराना चाहिए। छह महीने के बाद उसे अनुपूरक आहार के साथ कम से कम दो साल तक स्तनपान जारी रखा जाना चाहिए। इस पूरी प्रक्रिया से एक बालक के शारीरिक और मानसिक विकास में मदद मिलती है और वह तेजी से विकास करता है। एक अध्ययन के मुताबिक स्तनपान पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में बाल मृत्यु दर को 13 से 15 प्रतिशत कम करता है। एक अन्य अध्ययन में यह पता चला है कि यदि सभी शिशुओं को स्तनपान कराएं तो सोलह प्रतिशत नवजात शिशुओं की मौत को रोका जा सकता है। यदि जन्म के पहले घंटे से ही बच्चे को दूध पिलाएं तो 22 प्रतिशत नवजात शिशुओं की मौत को रोका जा सकता है।

आधुनिक जीवन शैली भी चुनौती

यह तथ्य निश्चित तौर पर बाल और मातृत्व स्वास्थ्य की तस्वीर बदलने की दिशा मे उत्साहित करने हैं, लेकिन सफर इतना आसान नहीं है। एक तरफ तो हम रूढ़ियों की बेड़ियों में जकड़े अपने ही हाथों पर पैरों पर कुल्हाड़ी मारने का काम कर रहे हैं वहीं दूसरी तरफ आधुनिक होते समाज में अपने ही हाथों कब्र खोद रहे हैं। बीच का एक दशक तो ऐसा भी आया जब महिलाएं अपनी इस स्वाभाविक प्रक्रिया को तमाम भ्रांतियों के चलते खूंटी पर ही टांग दिया था। यह वह दौर था जब की पूरी की पूरी पीढ़ी डिब्बाबंद खाद्य और पेय के सहारे बढ़ी हुई। अब स्थितियों उतनी खराब तो नहीं है, लेकिन उन्हें आदर्श भी नहीं कहा जा सकता।

नौकरीपेशा महिलाओं की दिक्कतें

नौकरीपेशा और कामकाजी महिलाओं की मुश्किलें भी कम नहीं है। सार्वजनिक क्षेत्र में जहां तीन महीने का मातृत्व अवकाश मिल पाता है वहीं निजी क्षेत्र में मां बनना यानी नौकरी पर आफत आना जैसा ही है। पिछले दिनों ऐसे कई मामले सामने आए जबकि मां बनने के बाद छुट्टी पर गई नौकरीपेशा महिलाओं को बाद में अपनी नौकरी ही गंवानी पड़ी। इसका असर यह होता है कि नौकरीपेशा महिलाएं अक्सर मां बनने

में संकोच करती हैं, और संतोनोत्पत्ति के निर्णय तक पहुंचते–पहुंचते उनकी इस प्रक्रिया के लिए आदर्श आयु भी निकल चुकी होती है। डॉक्टरों के मुताबिक मातृत्व हासिल करने के लिए उम्र भी महत्व रखती है। इसके आशय यही हैं कि अब तक समाज में मातृत्व हासिल करने और उसे एक सुरक्षा देने की चुनौती अब भी बरकरार है।

सीजेरियन डिलीवरी

मध्यप्रदेश में संस्थागत प्रसवों में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। आंकड़ों के मुताबिक अब 81 प्रतिशत प्रसव संस्थाओं में हो रहे हैं। संस्थागत प्रसव के साथ ही ऑपरेशन के मामलों में भी लगातार इजाफा हुआ है। खासकर गैर सरकारी अस्पतालों में नॉर्मल डिलीवरी के मुकाबले ऑपरेशन के मामले ज्यादा दर्ज किए जा रहे हैं। ऑपरेशन की अवस्था में स्तनपान कराना मां के लिए मानसिक और शारीरिक दोनों रूप से एक चुनौती होती है। डॉक्टर्स भी मानते हैं कि सीजेरियन के मामलों में प्रसव से 4 से 6 घंटे के भीतर मां स्तनपान के लिए तैयार हो जाती है।

विश्व स्तनपान सप्ताह

स्तनपान को प्रोत्साहित करने के लिए 1 से 7 अगस्त को विश्व स्तनपान सप्ताह मनाया जाता है। इसकी शुरूआत 1992 में वर्ल्ड एलांइस फॉर ब्रीस्टफीडिंग एक्शन ने की थी। अब यह सप्ताह दुनिया के 170 देशों में मनाया जाता है। इस दौरान स्तनपान को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। वर्ष 2011 में विश्व स्तनपान सप्ताह की थीम टॉक टू मी पर रखी गई है। इस दौरान स्तनपान पर विभिन्न स्तरों पर ज्यादा से ज्यादा बातचीत करने पर जोर दिया जाएगा।

यह दस्तावेज विकास संवाद के राकेश मालवीय द्वारा तैयार किया गया है।