



“ग्रामीण महिलाओ के स्तन पान तथा स्तनत्याज्य आहारों के प्रति जागरूकता का अध्ययन”

□ डॉ० रावित सिंह

प्रस्तावना :- जन्म से लेकर 1 वर्ष की अवस्था (0-12 माह) शैशावस्था (Infancy) कहलाती है। इस अवस्था में यदि शिशु के पोषण एवं स्वास्थ्य पर समुचित ध्यान नहीं दिया जाय तो इसका प्रभाव शिशु के संपूर्ण जीवन पर पड़ता है। शैशावस्था में वृद्धि एवं विकास तीव्र गति से होता है। इस अवस्था में शिशु का विकास समुचित ढंग से तथा उत्तम प्रकार का हो, इसमें दो बातें अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं 1-माँ का दूध (स्तनपात) और दूसरा जो 6 महीने से प्रारम्भ होता है वो है स्तनत्याज्य आहार या पूरक आहार।

स्तनपात अर्थात् माँ का दूध शिशु के लिए अमृत समान है। माँ के दूध में रोग प्रतिरोधक क्षमता विद्यमान होती है जो शिशु को विभिन्न रोगों से सुरक्षा प्रदान करती है। माँ का दूध शिशु के लिए पौष्टिक, लाभदायक, स्वास्थ्यवर्धक एवं सुपाच्य होता है। प्रकृति ने इसे शिशु के पाचन अंगों के अनुरूप ही बनाया है।

माँ का दूध सभी प्रकार के जीवाणुओं, कीटाणुओं, विषाणुओं और रोगाणुओं से सुरक्षित रहता है तथा शिशु के लिए सदैव गुणकारी एवं लाभकारी होता है। माँ के दूध में पलने वाले शिशु को कब्ज की शिकायत नहीं रहती है। यह ताजा, कीटाणु रहित, मिलावट रहित, स्वच्छ एवं सभी गुणों से भरपूर होता है।

माँ का दूध जन्म से कुछ महीनों (6 माह) तक शिशु को दिया जाना वाला सर्वोत्तम तथा एकमात्र आहार है। शिशु के लिए आवश्यक लगभग सभी पोषक तत्व इसमें पाए जाते हैं। प्रसव के तुरन्त बाद जितना जल्दी हो सकें शिशु को स्तनपात कराना आरम्भ कर देना चाहिए, क्योंकि बच्चे के स्तन चूसने से दूध निर्माण तीव्र हो जाता है। प्रसव के प्रथम तीन-चार दिन माँ के स्तन से नवदुग्ध (Colostrum) स्त्रावित होता है जो शिशु को अवश्य देना चाहिए क्योंकि ये बच्चे की वृद्धि तथा सामान्य स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।

नवदुग्ध —दुग्ध स्त्राव के पहले तीन-चार

दिन तक माँ के स्तनों से गाढ़ा चिपचिपा तथा पीले रंग का तरल स्त्रावित होता है, इसे नवदुग्ध (Colostrum) कहते हैं। नवदुग्ध शिशु के बहुत लाभदायक होता है, क्योंकि वह पोषक तत्वों से भरपूर तथा इसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता का विलक्षण एवं अद्भुत गुण होता है। नवदुग्ध में रोग प्रतिकारकों (Antibodies) तथा श्वेत रक्त कणिकाओं (W.B.C.) की सान्द्रता तथा मात्रा काफी अधिक होती है जो कि नवजात शिशु की संक्रमण से रक्षा करती है। नवदुग्ध में कुछ वृद्धि वर्धक पदार्थ भी पाये जाते हैं। शिशु के शरीर में ये सभी पदार्थ नहीं पाये जाते तथा ना ही उनके शरीर में इन पदार्थों के निर्माण करने की क्षमता होती है। पदार्थ केवल नवदुग्ध से ही प्राप्त होते हैं। अतः यह अनिर्वाय हो जाता है कि शिशु को पहले ही दिन से स्तनपात कराना आरम्भ कर देना चाहिए।

लगभग 85-90: मातायें शिशु को स्तनपात करा सकती हैं। स्तनपात 6 माह तक अनिर्वाय होता है, किन्तु भारत वर्ष में मातायें लगभग 2 वर्ष की आयु तक बच्चों को दुग्धपान कराती रहती हैं। अतः अब वह सभी पोषक तत्वों की पूर्ति नहीं कर सकती, क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ-साथ शिशु की पोषक तत्वों की माँग बढ़ जाती है। इस समय अन्य पूरक भोजन शिशु के आहार में सम्मिलित होने चाहिए जिसमें उसका स्वस्थ विकास हो सके। परन्तु दुर्भाग्यवश हमारे देश में ऐसा न होना

बढ़ते कुपोषण के कारणों में से प्रमुख कारण है।

माता के दूध की प्रोटीन उत्तम प्रकार की होती है। केसीन की अपेक्षा लैक्टोएलब्युमिन व लैक्टोग्लूबुलिन की मात्रा इसमें अधिक होती है। यह प्रोटीन जल में घुलनशील होने के कारण आसानी से पच जाता है। लैक्टोज माता के दूध में अधिक होता है जिससे कैल्सियम तथा फास्फोरस का शोषण ठीक प्रकार से होता है। लैक्टोज के कारण कुछ लाभदायक जीवाणु तथा विटामिन बी जटिल की भी प्राप्ति होती है। माँ के दूध को गर्म नहीं किये जाने के कारण विटामिन 'सी' नष्ट नहीं होता है। माँ के दूध में लोहा तथा विटामिन 'डी' को छोड़ कर सभी पोषक तत्व सहज ही प्राप्त हो जाते हैं। माँ के दूध में लैक्टोफेरिन नामक प्रोटीन भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जिसमें लौह तत्व को बांधने की अद्भुत क्षमता होती है जो शिशु की रक्ताल्पता से रक्षा करता है।

स्तनपान करने वाले शिशु, स्तनपान न करने वाले शिशुओं की अपेक्षा अधिक स्वस्थ तथा क्रियाशील होते हैं।

स्तनत्याज्य आहार या पूरक आहार

(Supplementary foods)— माँ का दूध शिशु प्रमुख आहार होता है, परन्तु शिशु 6-7 माह का हो जाता है तो तब उसकी उदरपूर्ति एवं समग्र पोषण के लिए माँ का दूध पर्याप्त नहीं होता है, बल्कि उसकी बढ़ती शारीरिक माँग के लिए अन्य पौष्टिक पदार्थों की भी आवश्यकता होती है। सामान्यतः एक माता 500-800 मिली, दूध स्त्रावित करती है, जिससे 400-600 कैलोरीज प्राप्त होती है। 3 माह का शिशु जो सामान्यतः 12 पौण्ड का होता है उसे 600 कैलोरीज की आवश्यकता होती है। ऐसे समय में पशु दूध देकर कैलोरीज की मात्रा पूर्ण किये जाने की बजाय अन्य भोज्य पदार्थ दिये जाये तो शिशु नये भोज्य पदार्थों से परिचित होता है, तथा माँ का दूध सरलता पूर्वक झुड़ाया जा सकता है। ऐसे भोज्य पदार्थ अनुपूरक/स्तनत्याज्य/पूरक आहार कहलाते हैं।

आपने देखा होगा कि कुछ परिवारों में ठोस आहार प्रारम्भ करना धार्मिक अनुष्ठान से सम्बन्धित होता है, जिसे प्रायः अन्नप्राशन के रूप में मनाया जाता है।

वस्तुतः 4-6 महीने के बीच का समय पूरक आहार प्रारम्भ करने का उचित समय माना गया है यदि इस समय से पूर्व पूरक आहार देना प्रारम्भ किया जाय तो अतिसार होने की सम्भावना हो सकती है, और पूरक आहार प्रारम्भ करने में ज्यादा देरी की जाये तो अपेक्षाकृत कुपोषण का डर होता है। अतः 4-6 महीने के आस-पास ही पूरक आहार देना प्रारम्भ कर देना चाहिए परन्तु इसके साथ-साथ स्तनपान भी जारी रखना चाहिए।

पूरक आहार देने के मामले में बहुत अधिक नियम बद्ध नहीं होना चाहिए। प्रत्येक भोज्य पदार्थ की अल्पमात्रा (1/2 चम्मच) प्रारम्भ में प्रयोग करें। शिशु को व्यक्ति विशेष मानकर उसकी इच्छा और सहनशक्ति के अनुसार उसका उपयोग करना चाहिए। शिशु के साथ जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए। किसी भोज पदार्थ से शिशु को एलर्जी होने पर उसे कुछ समय के लिए बन्द कर देना चाहिए। यदि कोई भोज्य पदार्थ शिशु ग्रहण करता है तो उसे विविध रूपों में बनाकर दिया जाना चाहिए।

पूरक आहार देने के प्रकार -

1. 4-6 महीने में तरल पूरक आहार अर्थात् शुरु-शुरु में लगभग 4 महीने के करीब माँ के दूध के साथ-साथ फलों के रस, सब्जियों के सूप तथा पशुओं का दूध दिया जा सकता है। शुरु-शुरु में फलों के रस में उबले हुए पानी की बराबर मात्रा मिलाकर पतला करके लगभग 2-4 चम्मच जूस या सूप देना चाहिए तथा बाद में धीरे-धीरे इसकी मात्रा बढ़ाई जाना चाहिए।

चेतावनी- फलों के रस तथा सूप को जब बहुत अधिक पानी मिलाकर पतला करके छाना जाता है तो उनसे पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व नहीं प्राप्त होते हैं। अतः इस बात की सलाह ही जाती है कि फलों के रस को पतला करने के लिए कम से कम पानी का उपयोग करना चाहिए या फिर फलों को मसले हुए रूप में बच्चे को देना चाहिए। इसी प्रकार बच्चों को दाल का पानी देने के स्थान पर उबली हुई दाल अच्छी तरफ फेंट कर, मसल कर देना चाहिए।

2. 6-8 महीने में अर्धठोस से ठोस पूरक आहार-भली प्रकार पकाये हुये तथा मसले हुए (Mashed)

आहार देना चाहिए। जैसे-जैसे शिशु आहार आहार आहारु बड़ा होता है उसको दिये जाने वाले पूरक आहार का स्वरूप बदल जाता है। जैसे-दलिया, जड़ व मूल कंद जैसे-आलू, शकरकन्दी, अण्डा, रतआलू, गाजर, हरे पत्तेदार सब्जियों आदि को कम से कम पानी में मुलायम होने तक उबाल कर तथा भली प्रकार से मसल कर उसमें थोड़ा सा नमक / घी / मक्खन मिला कर दिया जा सकता है।

3. 8-12 महीने में दिये जाने वाले ठोस पूरक आहार- 8 महीने के आस-पास बच्चों के दाँत निकलने लगते हैं तब टुकड़े किये हुये तथा गाढ़े (Lumpy) खाद्य पदार्थों को शुरू करने का उचित समय होता है। पहले जो खाद्य पदार्थ उबाल कर तथा मसल कर दिये जाते थे वही खाद्य पदार्थ अब हल्का उबालकर किन्तु छोटे-2 टुकड़ों में काट कर देना चाहिए। जैसे-टोस्ट, कुरकुरे पदार्थ, साबूदाना, सूजी की खीर, घर पर बना पनीर, कस्टर्ड, पुडिंग, पोहा, कार्नालेक्स, ब्रेड, चपाती, खाखरा, मुरमुरे, बिस्कुट आदि।

इस प्रकार से शिशु को माता के दूध अथवा उपरी दूध पिलाने पर भी जो पोषण सम्बन्धी कमियाँ रह जाती हैं उनको कम करने के लिए दूध के अतिरिक्त जो आहार शिशु को दिया जाता है, उसको पूरक आहार कहते हैं।

शोधविधि- स्तनपान और स्तनत्याज्य आहार के प्रति जागरूकता के अध्ययन के लिए 100 ग्रामीण महिलाओं का रैंडमली चुनाव कर उनके बीच संपर्क

स्थापित कर अध्ययन किया गया।

अध्ययन का क्षेत्र गोरखपुर उत्तर प्रदेश में नन्दानगर ब्लाक के अन्तर्गत आने वाले गाँव (कैण्ट थाना, पोस्ट-कूड़ाघाट) भौरोपुर, (25 उत्तरदाता), शिवपुर गाँव से (25 उत्तरदाता), डिभियाँ गाँव से (25 उत्तरदाता) तथा नबलपुरवाँ गाँव से (25 उत्तरदाता) उत्तरदाताओं का चयन किया।

प्रयुक्त साधनों द्वारा प्रश्नावली का प्रयोग कर साक्षात्कार विधि द्वारा प्रश्नावली को उत्तरदाताओं से पूछे गये प्रश्नों द्वारा सर्वे करके भरा गया।

आहारसर्वेक्षण हेतु प्रयुक्त प्रश्नावली को दो भागों में विभाजित किया गया :-

1. सामान्य जानकारी-जिसमें उत्तरदाताओं का सामान्य परिचय जैसे-नाम, उम्र, लिंग, शिक्षा, व्यवसाय आदि की जानकारी ली गयी।
2. विशिष्ट जानकारी-इसके अन्तर्गत उत्तरदाताओं से स्तनपात तथा स्तनत्याज्य आहारों के प्रति ज्ञान तथा जागरूकता से सम्बन्धित प्रश्न पूछे गये और उनकी जानकारीयों को प्राप्त किया।

आँकड़ों का संग्रह - लघु शोध के लिए विशिष्ट चुनाव विधि द्वारा 100 उत्तरदाताओं (स्तनपान कराने वाली ग्रामीण महिलाओं) का चयन किया गया।

आँकड़ों का विश्लेषण - प्रयुक्त प्रश्नावली से प्रतिशत विधि द्वारा आँकड़ों का विश्लेषण किया गया।

परिणाम तथा विवेचना

तालिका-1, बच्चों को स्तनपान कराने सम्बन्धी जानकारी हेतु तालिका

अपने बच्चे को स्तनपात कराती है ?	बारम्बारता	प्रतिशत %
हाँ	80	80
नहीं	5	5
कभी-कभी	15	15
कुल योग	100	100

तालिका-2, स्तनपान कराने की उम्र सम्बन्धी जानकारी

शिशुओं को स्तनपात कराने की उम्र	बारम्बारता	प्रतिशत %
6 माह	2	2
8 माह	3	3
12 माह	10	10
12 माह से अधिक	85	85
कुल योग	100	100

तालिका-1 के अनुसार- बच्चों को स्तनपान कराने की जानकारी हेतु ग्रामीण महिलाओं में से 80 प्रतिशत महिलाएँ स्तनपान कराती है तथा 5 महिलाएँ स्तनपान नहीं कराती है।

तालिका-2 के अनुसार- शिशुओं को कितनी उम्र तक स्तनपान कराना चाहिए इस सम्बन्ध में मात्र 2 प्रतिशत महिलाएँ 6 माह तक की उम्र मानती हैं, जब कि सर्वाधिक महिलाएँ (85 प्रतिशत) स्तनपान की उम्र 12 माह के से अधिक मानती है।

तालिका-3, शिशु को स्तनपान कितनी बार कराती है, जानकारी सम्बन्धी तालिका

बच्चों को स्तनपान कितनी बार कराती है ?	बारम्बारता	प्रतिशत %
2 बार	5	5
4 बार	5	5
6 बार	10	10
जब बच्चा रोता है	80	80
कुल योग	100	100

तालिका-3 के अनुसार- ग्रामीण महिलाओं द्वारा जानकारी प्राप्त करने पर कि वे अपने शिशु को कितनी बार स्तनपान कराती है ज्यादातर माताओं (80 प्रतिशत)

कहा कि जब भी शिशु रोता है तब वे अपना दूध पिलाती है जबकि न्यूनतम् (5 प्रतिशत) ने दो से तीन बार दूध पिलाने की बात कही।

तालिका-4, स्तनपान द्वारा शिशु की शारीरिक आवश्यकताओं (पोषणीय) की पूर्ति की जानकारी के लिए तालिका

स्तनपान से शिशु की शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति हो जाती है ?	बारम्बारता	प्रतिशत %
हाँ	48	48
नहीं	2	2
मालूम नहीं	14	14
शायद	36	36
कुल योग	100	100

उपर्युक्त तालिका के अनुसार— शिशुओं की शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति क्या माँ के दूध से हो जाती है,

यह पूछे जाने पर अधिकांश संख्या में (48 प्रतिशत) महिलाओं ने हाँ कहाँ, जबकी सिर्फ 2 प्रतिशत महिलाओं ने नहीं कहाँ।

तालिका-5, माँ के दूध में रोग प्रतिरोधक क्षमता होने की जानकारी हेतु तालिका

माँ के दूध में रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है ?	बारम्बारता	प्रतिशत %
होती है	46	46
नहीं होती है	5	5
नहीं	19	19
शायद होती है	30	30
कुल योग	100	100

उपर्युक्त तालिका के अनुसार माँ दूध में रोग से लड़ने की क्षमता होती है, ग्रामीण माताओं से यह प्रश्न पूछे

जाने पर सर्वाधिक संख्या में (46 प्रतिशत) माताओं ने कहा कि क्षमता होती है जबकि सबसे कम 5 प्रतिशत माताओ ने कहा कि नहीं होती है।

तालिका-6, माँ के दूध में पोषक तत्व पाये जाते है ? की जानकारी हेतु तालिका

माँ के दूध में लगभग सभी पोषक तत्व पाये जाते है ?	बारम्बारता	प्रतिशत %
हाँ	52	52
नहीं	9	9
नहीं	33	33
पूरी तरह नहीं जानती	6	6
कुल योग	100	100

तालिका-6 के अनुसार :- स्तनपान कराये जाने से शिशुओं की लगभग सभी पोषक तत्वों की पूर्ति हो जाती

है इस प्रश्न के जवाब में 52 प्रतिशत ग्रामीण माताओं ने हाँ में उत्तर दिया जबकि 33 प्रतिशत माताओं को इस बारे में जानकारी नहीं थी।

तालिका-7, शिशु को पूरक आहार कब से शुरू करना चाहिए, जानकारी सम्बन्धी तालिका

पूरक आहार कब से शुरू करना चाहिए ?	बारम्बारता	प्रतिशत %
चौथे महीने से	13	13
छठवें महीने से	27	27
आठवें महीने	35	35
बारहवें महीने से	25	25
कुल योग	100	100

तालिका-7 के अनुसार :- शिशुओं को पूरक आहार चाहिए इस प्रश्न के जवाब में ज्यादातर महिलाओं (35 अर्थात स्तनपान के अतिरिक्त कोई आहार, कब से देना प्रतिशत) ने आठवें महीने से शुरू करने की बात कही।

तालिका-8, शिशु को अल्पाहार देने सम्बन्धी तालिका

शिशु को कौन से अल्पाहार देने चाहिए ?	बारम्बारता	प्रतिशत %
सूखे फल व मेवे	10	10
मौसम के फल	15	15
टमाटर/सब्जी का सूप	10	10
उपर्युक्त सभी	65	65
कुल योग	100	100

उपर्युक्त तालिका के अनुसार जब शिशु 12 माह का हो जाता है तो उसे पूरक आहार के बीच-बीच में अल्पाहार भी देते रहना चाहिए। जिससे उसे पर्याप्त पोषण मिल सकें इस सन्दर्भ में महिलाओं से प्राप्त जानकारी अनुसार 65 प्रतिशत माताओं ने उपर्युक्त सभी आहार देने की बात कही जबकि 10 प्रतिशत माताएँ टमाटर तथा सब्जियों का सूप देने की बात कही।

तालिका-9, बढ़ते हुए शारीरिक विकास/आकार के साथ-साथ शिशु की ऊर्जा तथा प्रोटीन की आवश्यकता की जानकारी सम्बन्धी तालिका

बढ़ते हुए शिशु के साथ ऊर्जा तथा प्रोटीन की आवश्यकता बढ़ जाती है ?	बारम्बारता	प्रतिशत %
हाँ	25	25
नहीं	10	10
नहीं जानती	60	60
अनिश्चित	5	5
कुल योग	100	100

तालिका-9 के अनुसार हमने ग्रामीण महिलाओं से यह जानने का प्रयोग किया कि बढ़ते हुए आकार/विकास के साथ-साथ शिशु की ऊर्जा तथा प्रोटीन की आवश्यकता बढ़ जाती है तो 60 प्रतिशत माताओं ने कहा कि वे नहीं जानती तथा 5 प्रतिशत माताएँ अनिश्चितता में रही अर्थात महिलाएँ पूरक आहार तो देती हैं पर उन्हे पोषक तत्वों की जानकारी नहीं है।

तालिका-10, माँ के पहले दूध (कोलेस्ट्रम) शिशु के लिए आवश्यक है की जानकारी सम्बन्धी तालिका

माँ का पहला दूध शिशु के लिए आवश्यक है ?	बारम्बारता	प्रतिशत %
आवश्यक नहीं है	24	24
अत्यन्त आवश्यक है	31	31
बेकार है	36	36
मालूम नहीं	9	9
कुल योग	100	100

उपर्युक्त तालिका के अनुसार जब पूछा गया कि शिशु के जन्म के बाद माँ का पहला दूध शिशु के लिए आवश्यक है तो 36 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने इसे बेकार बताया तथा 31 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने इसे अत्यन्त आवश्यक बताया जबकि 9 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने कहा कि वे इस बारे में नहीं जानती।

सारांश एवं निष्कर्ष — ग्रामीण महिलाओं में स्तनपान तथा स्तनत्याज्य आहारों के प्रति जागरूकता का अध्ययन के लिए 100 ग्रामीण महिलाओं का रैंडम विधि द्वारा चुनाव करके, प्रश्नावली विधि द्वारा, प्रश्नावली को उत्तरदाताओं द्वारा दी गयी मौखिक जानकारी के आधार पर भर कर सर्वे किया गया।

अध्ययन में हमने पाया गया अधिकांश ग्रामीण महिलाएं स्तनपान को तो महत्व देती हैं, पर वे शिशु को लम्बे समय तक स्तनपान कराती हैं तथा आर्थिक आभाव एवं जानकारी तथा जागरूकता में कमी के कारण वे पूरक आहार देने के प्रति पूर्ण रूप से जागरूक नहीं हैं। उन्हे इस बात की जानकारी नहीं है कि पूरक आहार के आभाव में शिशु का पूरी तरह विकास नहीं हो पाता तथा वह कुपोषण का शिकार हो जाता है।

अधिकतर माताओं को माँ के पहले दूध (कोलेस्ट्रम) के बारे में जानकारी नहीं है, वे इसे बेकार समझती हैं तथा उन्हे इसके गुणों के बारे में (प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है) कोई जानकारी नहीं है।

सुझाव — देश में बढ़ते हुए कुपोषण की जड़ में देखा जाये तो आज भी स्तनपान के महत्व, अवधि, पौष्टिकता आदि की जानकारी का आभाव तथा सही समय पर पूरक आहार शुरू करने के प्रति जागरूकता तथा जानकारी नहीं है। वे शिशु के लिए अलग से पूरक आहार नहीं बनाती हैं, बल्कि परिवार के लिए जो भोजन बनता है वही वह शिशु को देती हैं, अर्थात् उन्हे इस बात का अनुमान नहीं है क बढ़ती उम्र के साथ-साथ पोषक तत्वों (ऊर्जा, प्रोटीन आदि) की माँग बढ़ जाती है तथा इनके आभाव में शिशु कमजोर हो जाता है एवं उसका वृद्धि एवं विकास बाधित होता है, वह धीरे-धीरे कुपोषित होने लगता है और कुपोषण का शिकार हो जाता है।

कुपोषण के तमाम कारणों में स्तनपान लम्बे समय तक कराते रहना तथा पूरक आहार/स्तनत्याज्य आहारों के प्रति उत्तरदाताओं की जानकारी तथा जागरूकता में कमी प्रमुख कारण हैं।

ग्रामीण महिलाओं को स्तनपान तथा स्तनत्याज्य आहारों के प्रति जागरूकता तथा इसकी महत्ता को समझाने के लिए निम्न प्रयासों की आवश्यकता है —

1. समय-समय पर ग्रामीण क्षेत्रों में जागरूकता कैम्प लगाकर आहार विशेषज्ञों द्वारा महिलाओं को जानकारी प्रदान करना।
2. ग्रामीण महिलाओं के साथ आहार विशेषज्ञों की मीटिंग कराना।
3. आगनबाड़ी केंद्रों तथा सुपरवाइजर द्वारा ग्रामीण महिलाओं को पोस्टर, चार्ट, फिल्मों के माध्यम से लम्बे समय तक स्तनपान कराने तथा पूरक आहार न देने के दुष्परिणामों से परिचित कराना।
4. ग्रामीण क्षेत्रों के चिकित्सालयों में आहार विशेषज्ञों की नियुक्ति अनिवार्य रूप से करना।
5. महिलाओं में शिक्षा तथा पोषण शिक्षा पर जोर दिया जाना चाहिए। आहार विशेषज्ञों या ट्रेनर्स द्वारा गाँव-गाँव में महिलाओं को स्तनपान के महत्व, तरीके, समयावधि आदि तथा स्तनत्याज्य आहारों को सही विधि तथा तरीके के बारे में जागरूक करने की आवश्यकता है। यदि हम ऐसा कर पायेंगे तो कुपोषण से आसानी से निजात पा सकते हैं।

संदर्भ ग्रन्थ सूची —

- ☞ इग्नू द्वारा संचालित DNHE भाग-3 की किताब (समुदाय और पोषण)
- ☞ पत्रिका-गृह शोभा/जुलाई अंक/2007
- ☞ पत्रिका-मनोरमा/सितम्बर अंक/1995
- ☞ समाचार पत्र-दैनिक जागरण/12 नवम्बर-2008
- ☞ राष्ट्रीय सहारा/23 जून, 2008
- ☞ डॉ0 (श्रीमती) वृन्दा सिंह-आहार एवं पोषण
