



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

शैशवावस्था में शिशु आहार आयोजन

रीना कुमारी

शोधार्थी, गृहविज्ञान विभाग, जयप्रकाश विश्वविद्यालय, छपरा

जन्म से एक वर्ष तक की अवस्था शैशवावस्था कहलाता है। यह अवस्था तीव्र वृद्धि और विकास की अवस्था होती है। यदि इस उम्र में शिशुओं को पर्याप्त पोषक - तत्व न दिए जाए तो वे कुपोषण के शिकार हो जाते हैं। शिशुओं को निम्न पोषक तत्व की आवश्यकता अधिक होती है:-

(1.) ऊर्जा :-

इस आयु में ऊर्जा की आवश्यकता सबसे अधिक होती है। एक कठोर परिश्रम करने वाले वयस्क पुरुष की अपेक्षा प्रति किलोग्राम शारीरिक भार के अनुसार शिशु को दोगुनी कैलोरी ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

(2.) प्रोटीन:-

शिशु के शरीर में ऊतकों का विकास तीव्र गति से होने के कारण प्रोटीन की आवश्यकता बहुत अधिक होती है।

(3.) खनिज लवण: -

हड्डियों का विकास तीव्र गति से होने के कारण कैल्शियम की आवश्यकता बढ़ जाती है। रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन के निर्माण के लिए लौह तत्व की पर्याप्त मात्रा की अधिक आवश्यकता होती है।

(4.) विटामिन: -

आवश्यक ऊर्जा के अनुसार राइबोफ्लेविन तथा नायसिन की मात्रा बढ़ जाती है। शरीर में निर्माण

कार्य तथा रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन "ए" एवं "सी" पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध रहना आवश्यक होता है।

(5.) जल:-

6 माह के शिशु को अलग से जल देने की आवश्यकता नहीं होती है, यह आवश्यकता माँ के दूध से पूरी हो जाती है। इसके पश्चात जल को उबालकर ठंडा करके शिशु को देना चाहिए।

शिशुओं के लिए आदर्श आहार आयोजन:-

शिशु को दिया जाने वाला प्रथम आहार माँ का दूध होता है जो शिशु के लिए अत्यंत आवश्यक है। पहले वर्ष में शिशु के आदर्श आहार आयोजन हेतु शिशुओं को विभिन्न आयु - समूह में निम्न प्रकार से वर्गीकृत किया जा सकता है:-

(क) आयु समूह - 0 से 4 माह:-

शिशु को जन्म देने के पश्चात माँ के स्तनों में 3 दिनों तक साफ पीले रंग का द्रव निकलता है जिसे नवदुग्ध या कोलेस्ट्रम कहते हैं। यह शिशु को रोग प्रतिरोधक शक्ति प्रदान करता है। माँ के दूध में पायी जाने वाली लेक्टो - एल्ब्यूमिन तथा ग्लोब्यूलिन में प्रोटीन पाई जाती है, जो शिशु के विकास हेतु सहायक होती है। विशेष परिस्थिति में इस उम्र के शिशुओं को डिब्बे का दूध या फॉर्मूला दूध भी दिया जा सकता है। शिशु को 8 से 10 बार या आवश्यकतानुसार माँ का दूध पिलानी चाहिए विशेष परिस्थिति में शिशु को फॉर्मूला दूध एक दिन में छह से आठ बार दी जाती है।

(ख) आयु समूह - 4 से 6 माह:-

शिशु के जीवन की यह अवधि विशेष होता है। एक माँ को यह फैसला लेना होता है कि वह शिशु को पूर्व से दिए जा रहे भोज्य पदार्थ के अतिरिक्त ठोस खाद्य पदार्थ शुरू करें या नहीं। इस अवस्था के शिशु को दिन भर में लगभग चार से पांच बार सरल ठोस खाद्य पदार्थ देनी चाहिए, इसके लिए सबसे पहले सीरियल से शुरुआत कर धीरे - धीरे मसले हुए फल और सब्जियों का चयन किया जाता है। पूरक आहार के रूप में शिशुओं को सेरेलेक दिया जाता है ताकि शिशु के शारीरिक विकास के लिए पर्याप्त पोषक तत्व मिल सके।

(ग) आयु समूह 6 से 8 माह:-

यदि शिशु ठोस पोषाहार के प्रति अच्छी प्रतिक्रिया देता है तो उसे विभिन्न प्रकार के ठोस खाद्य - पदार्थ, जैसे मसला हुआ, नर्म या पका हुआ और सादा आहार दिया जाता है। इस आयु

में शिशु को उबला आलू, गाजर, गोभी, कद्दू, पालक अच्छे से उबालकर, पीसकर, उचित मात्रा में नमक मिलाकर दिया जाता है।

(घ) आयु समूह आठ से दस माह:-

आठवें माह तक शिशु के आहार में ऐसे खाद्य पदार्थ शामिल किया जाता है जिसमें अनेक प्रकार का स्वाद हो तथा जो शिशु के लिए पौष्टिक हो। शिशु को नाशपाती, अंगूर, या सेव का एक कप रस देना पोषण और स्वाद दोनों स्तर से अच्छा विकल्प माना जाता है।

(ङ) आयु समूह दस से बारह माह:-

शैशवावस्था के अंतिम चरण में शिशु के आहार में केला व अन्य नर्म फल दिया जाता है। यह सतर्कता रखी जाती है कि शिशु को आवश्यकता से अधिक तथा ठंडी व पहले से तैयार आहार ना दिया जाए तथा शिशु के भोजन के कारण उसे किसी चीज से एलर्जी न हो ।

संदर्भ सूची:-

1. सुखिया श्रीमती एसपी , आहार एवं पोषण विज्ञान के मूल सिद्धांत, शिवलाल अग्रवाल एंड कंपनी - 1989, आगरा।
2. ICMR - 1993, पोषाहार -नीतू शर्मा, यूनिक्स न्यू भारती पब्लिकेशन, पटना - 2010