

प्रथम वर्ष में शिशु का पोषण: एक समाजवैज्ञानिक अध्ययन

नित्या कुमारी

जीवन के किसी भी समय में भोजन उतना महत्वपूर्ण नहीं होता जितना कि शिशु के प्रथम वर्ष में होता है। प्रथम वर्ष में ही उसके शरीर एवं स्वास्थ्य की नींव का निर्माण होता है। एक उत्तम रूप से पोषित बच्चा देखने में गोल-मटोल एवं हृष्टपुष्ट होता है। कुपोषित बच्चे के शरीर विकास की गति धीमी होती है या रुक जाती है, उसके दाँत एवं अस्थियाँ कमजोर हो जाते हैं, वह चिड़चिड़ा एवं जिद्दी हो जाता है एवं उसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इसलिए उसके खाद्य के प्रकार, मात्रा, स्वच्छता, खिलाने के तरीके की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। पोषक आवश्यकताएँ प्रति यूनिट शरीर भार पर इसलिए अधिक होती हैं, क्योंकि इस अवधि में उसकी वृद्धि तीव्रता से होती है। जन्म पश्चात् लगभग 9 माह तक वह तेजी से अवत्वक् वसा का संचय करता है, इसके बाद मात्रा कम हो जाती है। उत्तम पोषित शिशु में पेशी ऊतक मजबूत होते हैं।