मार्गदर्शक पुस्तिका

बच्चों के जन्म में उचित अंतर और उसके लाभ

बच्चों के जन्म में उचित अंतर और उसके लाभ – मार्गदर्शक पुस्तिका का परिचय

इस मार्गदर्शक पुस्तिका में बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखने के बारे में जानकारी दी गई है।

इसकी रचना स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के साथ साथ समुदाय के उन नेताओं व सदस्यों के लिए भी की गई है जो कि स्वास्थ्य के क्षेत्र से नही हैं, लेकिन समुदाय में बच्चों व माँ के स्वास्थ्य से जुड़े हैं।

इस मार्गदर्शक पुस्तिका का इस्तेमाल महिलाओं, पुरूषों व समुदाय को बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखने की जानकारी व संदेश देने के लिए एक सहायक सामग्री के रूप में किया जा सकता है ताकि वे इस जानकारी के अनुसार व्यवहार करें और बच्चों में उचित अंतर रख पाएं।

ज़्यादातर परिवारों को बच्चों के जन्म के बीच कम या ज़्यादा अन्तर रखने के लाभ व खतरों की जानकारी नहीं होती है ।

यह महत्वपूर्ण जानकारी पाकर अधिक से अधिक परिवार बच्चों के जन्म में उचित अंतर रख सकेंगे और उनकी स्वास्थ्य स्थिति में सुधार होगा।

इस पुस्तिका की सम्पूर्ण जानकारी 'ऑप्टीमल बर्थ स्पेसिंग इन्टरवल या औबसी रैफेरेंस गाइड फौर ट्रेनर्स' से ली गई है जिसकी रचना कैटेलिस्ट कन्सोरशियम ने सन् 2004 में की थी।

बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखना

दो बच्चों के जन्म में उचित अंतर 3 से 5 साल का माना जाता है ।

अंग्रेजी में इसे ऑप्टीमल बर्थ स्पेसिंग इन्टरवल या OBSI कहते हैं।

दो बच्चों के जन्म में 3 से 5 साल का अंतर रखने से माताओं, नवजात बच्चों और पांच साल तक के बच्चों का स्वास्थ्य उत्तम रहता है।

दो बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखने के लिए दम्पति को बच्चे के जन्म के बाद कम से कम 2 साल तक कोई मनपसंद और असरदार गर्भनिरोधक तरीका ज़रूर प्रयोग करना चाहिए ताकि तब तक महिला दोबारा गर्भधारण न करे ।

फिर दम्पति गर्भनिरोधक तरीके का प्रयोग बंद करके पुन गर्भधारण का प्रयास कर सकते हैं ।

यदि सभी विकासशील देशों के दम्पति अपने दो बच्चों के जन्म में कम से कम 3 साल का अन्तर रखें तो प्रतिवर्ष लगभग 30 लाख बच्चों की मृत्यु को रोका जा सकता है ।

अगर नवदम्पति 2–3 साल बाद ही माता–पिता बनें तो वे बच्चे के लिए मानसिक व आर्थिक रूप से तैयार हो सकेंगे।

बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखने के लाभ

बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखने से महिलाओं, बच्चों, पुरूषों व परिवार को बहुत से लाभ होते हैं ।

यदि बच्चों के जन्म में उचित अंतर नहीं रखा जाए तो माँ और बच्चों के स्वास्थ्य को खतरा हो सकता है क्योंकि उन्हें अनेक प्रकार की गंभीर समस्याएँ हो सकती हैं।

बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखने से गर्भवती माँ को लाभ

- माँ के पेट में ही बच्चे की मृत्यु होने की संभावना कम हो जाती है
- समय से पहले बच्चे का जन्म होने की संभावना कम हो जाती है

बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखने से नवजात बच्चों को लाभ

- कम वज़न का बच्चा (ढाई किलो से कम) होने की संभावना कम हो जाती है
- जन्म के बाद जल्दी ही बच्चे की मृत्यु होने की संभावना कम हो जाती है

जिम्मेदार पिता बच्चों के जन्म के बीच 3 से 5 साल का अन्तर रखते हैं।

बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखने से 5 साल तक के बच्चों को लाभ

- बच्चों की मृत्यु होने की संभावना कम हो जाती है
- बच्चे की उम्र के अनुसार उसका शारीरिक विकास ना होने की संभावना कम हो जाती है
- कुपोषित होने की संभावना कम हो जाती है
- बच्चा दो साल तक स्तनपान कर सकता है और हम यह जानते हैं कि माँ का दूध बच्चे को बीमारियों से बचाता है
- बच्चे के माता पिता उसके साथ ज़्यादा समय बिता सकते हैं जो बच्चे के मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक व शैक्षिक विकास के लिए अच्छा होता है

बच्चों के जन्म में 3 से 5 साल का अंतर रखकर बहुत से बच्चों को गंभीर समस्याओं और मृत्यु से बचाया जा सकता है।

बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखने से माँ को लाभ

- गर्भावस्था में, प्रसव के दौरान व प्रसव के बाद माँ की मृत्यु होने की संभावना कम हो जाती है
- गर्भावस्था में, प्रसव के दौरान व प्रसव के बाद निम्नलिखित गम्भीर खतरों की संभावना कम हो जाती है
  - उच्च रक्तचाप व पैरों की सूजन
  - पानी की थैली का समय से पहले फटना
  - गर्भावस्था में अचानक खून आना
  - प्रसव के बाद बच्चेदानी में गंभीर संक्रमण हो जाना
- माँ को एक बच्चा हो जाने के बाद दूसरे बच्चे के लिए शारीरिक, भावनात्मक व आर्थिक रूप से तैयार हो जाने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है।

बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखने से पिता को लाभ

- पति और पत्नी एक दूसरे के साथ ज़्यादा समय बिता सकते हैं।
- अगले बच्चे के जन्म से पहले पिता को बचत करने का समय मिलता है।
- परिवार की देख-रेख में पिता की भागीदारी बढ़ जाती है और वह इस बात का आनंद ले सकता है कि उसका परिवार स्वस्थ है।

बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखने का परामर्श कब, कहाँ और किसे दें?

डाक्टर, ए.एन.एम., आँगनवाड़ी कार्यकर्त्री, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता को अपने हर रोज के काम के दौरान बहुत से अवसर मिलते हैं जब वह बच्चों के माता, पिता व अन्य परिवारजनों से **बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखने के बारे में चर्चा कर सकते हैं।**

ये अवसर हैं :

- गर्भवती महिलाओं व जच्चाओं से मिलने व जाँच के समय
- बच्चों के टीकाकरण के समय
- परिवार नियोजन सेवाएँ प्रदान करते समय

समुदाय के अन्य प्रभावशाली लोग जैसे प्रधान, धार्मिक नेता, अध्यापक व अध्यापिका एवं महिला मंडल के सदस्य आदि भी परिवारों से बच्चों में पर्याप्त अंतर रखने के बारे में चर्चा कर सकते हैं।

बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखने के बारे में परामर्श देते समय निम्न बातों को ज़रूर ध्यान में रखें :

- दो बच्चों के जन्म के बीच 3 से 5 साल का अंतर उचित होता है।
- सुनिश्चित करें कि आपके क्लाइन्ट यह समझ गये हैं कि एक स्वस्थ गर्भावस्था के लिए ज़रूरी है कि प्रसव के बाद दोबारा गर्भधारण करने से पहले दम्पति कम से कम 2 साल तक अपनी पसंद का कोई गर्भनिरोधक तरीका प्रयोग करें।
- बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखने के सभी लाभों पर विशेष बल दें, जिनकी चर्चा इस पुस्तिका में पहले की गई है।
- क्लाइन्ट को याद दिलायें कि दो बच्चों के जन्म में 3 से 5 साल का अंतर रखने से पूरे परिवार को लाभ होता है ।

इस मार्गदर्शक पुस्तिका का प्रकाशन यू.एस.एजेंसी फॉर इंटरनैशनल डेवेलपमैंट (यू.एस.ए.आई.डी.) के ऑफिस ऑफ पॉपुलेशन एंड रिप्रोडक्टिव हैल्थ, ब्यूरो फॉर ग्लोबल हैल्थ की ओर से कैटेलिस्ट कंसोरशियम को दिए गए अनुदान से संभव हुआ है । यह अनुदान कोऑपरेटिव अनुबंध नंबर HRN-A-00-00-00003-03 के अन्तर्गत दिया गया है ।

कैटेलिस्ट कंसोरशियम में पाथफाइन्डर इन्टरनैशनल एवं उनके पार्टनर्स की भागीदारी है। पाथफाइन्डर इन्टरनैशनल के पार्टनर्स एकैडमी फॉर एजुकेशनल डेवेलपमैंट (ए.ई.डी.), द सेन्टर फॉर डेवेलपमैंट एण्ड पॉपुलेशन ऐक्टिविटीज़ (सैडपा), मैरिडियन ग्रुप इन्टरनैशनल, इन्क., और प्रोफामिलिया, कोलम्बिया है।

इस पुस्तिका में लिखी हुई जानकारी लेखकों की राय के अनुसार है ना कि यू.एस.एजेंसी फॉर इंटरनैशनल डेवेलपमैंट (यू.एस.ए.आई.डी.) के अनुसार।

Sources:

Agustin Conde-Agudelo. *Effect of Birth Spacing on Maternal and Perinatal Health: A Systematic Review and Meta-analysis.* Report submitted to the CATALYST Consortium, October 2004.

Conde-Agudelo, A., J. Belizan, R.Breman, S. Brockman, A. Rosas-Bermudez. *Effect of the interpregnancy interval after an abortion on maternal and perinatal health in Latin America. Forthcoming in the International Journal of Gynecology and Obstertrics,* Spring 2005.

Conde-Agudelo, A. and J. Belizan. *Maternal mortality and morbidity associated with interpregnancy interval: A cross sectional study. British Medical Journal,* 321, 1255-1259, 1998.

Razzaque, A., J. DaVanzo, M. Rahman, K. Gausia, M. Khan, AHM. Mustafa. *Pregnancy spacing and maternal morbidity in Matlab, Bangladesh. Forthcoming in the International Journal of Gynecology and Obstetrics,* Spring 2005.

Rustein, Shea Oscar. *Effects of Preceding Birth Intervals on Neonatal, Infant and Under-Five Years Mortality and Nutritional Status in Developing Countries: Evidence from the Demographic and Health Surveys.* Forthcoming in the International Journal of Gynecology and Obstetrics, Spring 2005.

Rustein, Shea Oscar, Kiersten Johnson, Agustin Conde-Agudelo. *Systematic Literature Review and Meta-analysis of the Relationship between Interpregnancy or Interbirth Intervals and Infant and Child Mortality.* Report submitted to the CATALYST Consortium, October 2004.

CATALYST Consortium. *Optimal Birth Spacing Interval Reference Guide for Trainers.* CATALYST Consortium Washington, DC. 2004.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

CATALYST
consortium