

विश्व स्तनपान सप्ताह

२०८०

एक जानकारी



- बच्चा जन्मइते मात्र ओकरा मायके दूध चुसौला पर स्तन सऽ दूध बेसी आवयमे सहयोग करति अछि। तुरुन्ते आ बेरबेर दूध चुसौला पर स्तनमे दूध जमि कऽ होबयबाला दुखाईके सेहो रोकति अछि।
- मायके काजक भारके सेहो घटबति अछि।
- मायके दूध कोनो समय आ कतहु पियावि सकति छी।
- अहिमे कम खर्च लगति अछि।
- माय आ बच्चाके बीचके स्नेह ममता बढति अछि।
- मायके डिम्बाशयके क्यान्सर होबयके जोखिमके कम करति अछि।
- मायके स्तन क्यान्सर होबय सऽ सेहो बचबति अछि।
- मायके अनावश्यक बजन बढय सऽ रोकति अछि।
- महिनबारी नहि भेला पर अवस्था तथा बच्चा जन्मल पहिल ६ महिनाधरि पूर्ण स्तनपान करौला पर गर्भ निरोधकके रुपमे काज करति अछि।

बच्चा जन्मइते मात्र कराओल जाएबाला स्तनपान आ ओहिके वाद स्वास्थ्य संस्था सऽ डिस्चार्ज होबय बेरमे कराओल जाएबाला स्तनपान सम्बन्धी परामर्श एकदमे महत्वपूर्ण होइत अछि। मायके दुध बाहेक आन खाएबाला चिज खुऔला सऽ ओहि सऽ बच्चाके स्वास्थ्यमे लम्बा समयधरि नकारात्मक असर करति अछि। ताए छ महिनाधरि मायके दूध पर मात्रे जोड देबाक चाही।

परसौति भेल मायके हरेक दिन पुष्टकर खाना अर्थात् विभिन्न तरहक खाना (अन्न, दालि, हरियर सागपात, तरकारी तथा फलफूल, पशुपंक्षीजन्य खाएबाला चिजसब) खएबाक चाही। परसौति भेल मायके भारी काम नहि करबाक चाही आ सिगरेट, बिडी आ दारु नहि पिएबाक चाही।

स्तनपान कराबयबाली मायसब ध्यान दि अहिसब बातपरः

- स्तनपान करा रहल मायके स्तनपान करा सऽ पहिने आ बादमे स्तन निक जका सफा करबाक चाही आ हात सेहो धोएबाक चाही। सफा आ ढिलढाल कपडा पहिरबाक चाही।

- मायके अपन स्तनके अङ्ग्रेजी अक्षरके C आकारमे पकरि कऽ रखवाक चाही।
- औंठा सऽ स्तनके आसपासके कारी भागके उपर होएबाक चाही आ दोसर आङ्गुर सऽ स्तनके निचादिस होएबाक चाही।
- स्तनके आसपासके कारी भाग बच्चाके मुह भितर होएबाक चाही।
- बच्चाके कोरामे राखब आ बच्चाके माथाके कने भुका कऽ दूध चुसाबय परति अछि। स्तनपान कराबय बेरमे एकदिसके दूध पूरे खाली होबय जका दूध पियाबय परति अछि।
- ओहिके वाद दोसरदिसके स्तनपान कराबय परति।
- बच्चा जतेक दूध चुसति अछि ओतबाए बेसी मात्रामे दूध होइत अछि।
- दूध खुऔलाके वाद बच्चाके कन्हापर अडेस लगा कऽ पिट्टी सहलबति ढकार कराबय परति अछि। अहि सऽ दूध पिलाके वाद बच्चा उल्टी नहि करति अछि।
- परसौति भेल मायके जमाइनके भोरसहित आओर पुष्टगर खाना खएबाक चाही। जेना: दालि, दूध आ आन भोरगर खाएबाला चिजसब।
- दूध नहि आएव, बच्चा दूध पिय नहि मानब, स्तनमे घाउ भेला पर स्वास्थ्य संस्था या महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाके सम्पर्क करबाक चाही।
- एचआइभी संक्रमित माय सेहो अपन बच्चाके ६ महिनाधरि स्तनपान करा सकति अछि। ओहिके वाद बच्चाके मायके दूध सँगे आन खानासब जेना (दालिके पानी, लिटो) सेहो दऽ सकति अछि। मुदा, एचआइभी संक्रमित मायके स्तन फाटल जेहन अछि या खुन निकलि रहल अछि तऽ स्तनपान नहि करएबाक चाही। सँगे लगेके स्वास्थ संस्थामे सम्पर्क कऽ आवश्यक इलाज आ सरसल्लाह करबाक चाही।
- मायके दूध सऽ एखनधरि कोरोना भाइरसके सङ्क्रमण भेल प्रमाणित नहि भेला सऽ कोरोनाके सङ्क्रमण भेल आशङ्का काएलगेल या पुष्टि भेल मायके स्तनपान नहि रोकबाक चाही।

विश्व स्तनपान सप्ताह २०८० एक जानकारी

‘स्वस्थ आ सुन्दर संसार, स्तनपान एकमात्र आधार’ मुल नाराके सँग अहि वर्षक स्तनपान सप्ताह मनाओल जा रहल अछि। नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयके अगुवाईमे नेपाल पेडियाट्रिक सोसाइटी सेहो अहि बेरक स्तनपान सप्ताह विभिन्न कार्यक्रमके आयोजना कऽ धुमधामके साथ मनाबय लागल अछि। याह साउन १७ गते सऽ लऽ कऽ २३ गतेधरि सञ्चालन होबयवाला स्तनपान सप्ताहमे स्तनपानके विभिन्न विषयके बारेमे सर्वसाधारणके जानकारी कराओल जाएत। प्रत्येक वर्ष अङ्ग्रेजी महिनाके अगस्ट १ सऽ लऽ कऽ ७ तारिखधरि नेपाल लगायत विश्वके १ सय ७० टा देशमे एके साथ स्तनपान सप्ताह मनाओल जाइत अछि।

बच्चा जन्मल ६ महिनाधरि पूर्ण स्तनपान करय पएबाक ओकर अधिकार अछि। अपन सन्तानके स्तनपान कराबि सकबाक अधिकार प्रत्येक मायके अछि। परिवार आ राज्यके माय आ बच्चाके स्तनपान कराबय आ करयके हकके सुनिश्चित करय परत।

बच्चा जन्मल १ घण्टाभितर ओकरा मायके दूध पियाबय परति अछि मुदा नेपाल सरकार तथ्याङ्क अनुसार नेपालमे बच्चा जन्मल १ घण्टामे स्तनपान कराबय वाली मायके सङ्ख्या जम्मा ५५ प्रतिशत रहल अछि तऽ बच्चा जन्मलाके एक महिनाधरि स्तनपान कराबयवाली मायके सङ्ख्या ७० प्रतिशत रहल अछि। तहिना ६ महिनाधरि पूर्ण स्तनपान कराबय वाली मायके सङ्ख्या ५६ प्रतिशत रहल अछि। जखन की, सन् २०११ मे यी सङ्ख्या ७० प्रतिशत छल। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनक तथ्याङ्क अनुसार स्तनपानके सुधार काएल गेल तऽ वार्षिक रूपमे विश्वभरि ८ लाख २० हजार नवजात बच्चाके जान जोगाओल जा सकति अछि।

सन् २०३० धरिमे कराबयवाली माय ९० प्रतिशत पहुँचाबयके लक्ष्य नेपाल सरकार रखने अछि। मुदा, सरकारक यी लक्ष्य पूरा होएबाकमे चुनौती देखा रहल अछि। किएक तऽ नेपालमे पूर्ण स्तनपान कराबयवाली मायके सङ्ख्या बढयके सट्टा घटिए रहल अछि।

स्तनपान नहि भेलाके कारण नेपालमे लगभग ४० प्रतिशत बौवाबुच्चीके उमेर अनुसार वृद्धि विकास नहि भेल विज्ञसब बतबति अछि। बौवाबुच्चीसबहक लम्बाई कम होएब, कुपोषित होएब आ सुस्त होबयमे सेहो स्तनपान नहि करौनाई महत्वपूर्ण कारण रहल अछि।

नवजात शिशु जन्मल एक घण्टाभितरे मायके पहिने पियर बिगौती दूध खुवाबय परति अछि। घी, मौध, चिनी जेहन खाएवाला चीज नहि खुएबाक चाही। पियर दूध खोप जका काज करति बच्चाके रोग सऽ बचवति अछि। सँगे रोग सऽ लडि सकबाक शक्ति सेहो बढवति अछि। बच्चाके आवश्यकता अनुसार एक दिनमे ८ सऽ लऽ कऽ १० बेर धरि या प्रत्येक दु दु घण्टामे स्तनपान कराबय परति अछि। मायके दूधमे सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वसब आ बच्चाके आवश्यक परयवाला पानीक मात्रा भेला सऽ कोनो विशेष अवस्था बाहेक ६ महिनाधरि बच्चाके पानी सेहो नहि पियाबय परति अछि।

बच्चा कस्तिमे दु वर्षके नहि होबयधरि नियमित रूप सऽ आन खानाके साथे मायके दूध पियाबय परति अछि। मायके दूध मात्रे पिब कऽ बच्चा २४ घण्टामे ६ सऽ लऽ कऽ ८ बेरधरि पिसाब करति अछि त ओहि बच्चाके मायके दूध पुगिरहल अछि।

स्तनपान कराबय बेरमे तनावमे रहब, दुःखी मन सऽ, दिक्क मानब, पिताएब, गारि पहि कऽ पियाएब जेहन काज नहि करबाक चाही। एना कएला स दूध कम अबति अछि। ताहिद्वारे स्तनपान कराबय बेरमे बच्चासब सऽ बातचित करब, गीत सुनाएब, हाँसब जेहन व्यवहार देखौला सऽ बच्चासबमे सकारात्मक संवेगके विकास होइत अछि।

स्तनपानके फाइदासब :

बालबालिकाके लेल स्तनपानके फाइदासब :

- मायके दूध बालबालिकाके लेल अमृत समान होइत अछि। यी बालबालिकाके जीवन रक्षा करति अछि।
- यी सदिखन सफा आ सुरक्षित होइत अछि।

- यी सदिखन तयारी अवस्थामे आ उपयुक्त तापक्रममे उपलब्ध होइत अछि।
- यी बालबालिका आसानी स पचाबि सकति अछि। अहिमे रहल पोषक तत्वसब शरीर निक जका शोखि सकति अछि।
- बच्चाके अनेक तरहक रोग सऽ बचवति अछि।
- बच्चाके पेटभरि तथा श्वास प्रश्वास सम्बन्धी सङ्क्रमणसब सऽ बचवति अछि।
- बच्चाके शारीरिक आ मानसिक विकास निक जका होइत अछि।
- बच्चा अपना आपके सुरक्षित महसुश करति अछि।
- यी एलर्जी विरुद्ध रक्षा करति अछि। दूधमे रहल प्रतिरोधात्मक तत्व बालबालिकाके अतरीके रक्षा करति अछि आ विकार तत्वसबके खुनमे पहुँच नहि दति अछि।
- मायके दूधमे बच्चाके लेल आवश्यक कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन आ तेलिय पदार्थ भेटति अछि।
- माय आ बच्चा दुनुके निक निन्द होइत अछि।
- बच्चाके मृत्युदर कम होइत अछि।
- बच्चामे बोली जल्दि आवयमे मद्दत करति अछि।
- अहि सऽ मसकुर आ दाँतके विकास करयमे सहयोग करति अछि तथा दूध चुसाइ सऽ मुहके मांशपेशिकाके विकास करयमे सेहो सहयोग करति अछि।
- मायसँगे बेर-बेर साटि कऽ रखला पर स्नेहपूर्ण सम्बन्ध बढति अछि। जाहि सऽ बालबालिकाके मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक विकासमे सहयोग पहुँचति अछि।
- समग्रमे देशक बाल मृत्युदर कम करयमे मद्दत करति अछि।

मायके लेल स्तनपानके फाइदासब :

- परसौती अवस्थामे भेल रक्तश्राव कम होइत अछि।
- बच्चा जन्मइते साथ मायके दूध चुसौला पर नारि पुरनि (सालनाल) जल्दि ए बाहर निकलि जाइत अछि।
- स्तनपान करौला सऽ बच्चादानी सामान्य अवस्थामे जल्दि सऽ आवयमे सेहो मद्दत करति अछि।