विश्व स्तनपान सप्ताह २०८२ एक जानकारी

पृष्ठभुमि

प्रत्येक वर्ष अंग्रेजी महिनाको अगस्ट १ देखि ७ सम्म नेपाल लगायत १७० राष्ट्रमा स्तनपान दिवस मनाइन्छ । नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको अगुवाईमा नेपाल पेडियाट्रिक्स् सोसाइटीले पनि नेपालमा यस वर्ष साउन १६ गतेदेखि २२ सम्म विभिन्न कार्यक्रम गरी धुमधामका साथ संचालन गर्न लागेको यस स्तनपान सप्ताहमा स्तनपानका विभिन्न विषयका बारेमा नागरिकलाई जानकारी गराइने छ ।

१. शिशुले जन्मेको छ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गर्न पाउनु उसको अधिकार हो । आफ्नो सन्तानलाई स्तनपान गराउन पाउने अधिकार प्रत्येक आमालाई छ । परिवार र राज्यले आमा र शिशुको मैलिक हक सुनिश्चित गर्नु पर्दछ ।

२. बालबालिकाहरुको उचाइ कम हुनु, कुपोषित हुनु र सुस्त हुनुमा पनि स्तनपान नगराउनुले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।

३. नवजात शिशु जन्मिएको एक घण्टाभित्र नै आमाको पहेलो बिगौती दूध खुवाउनु पर्दछ । घिउ, मह, चिनी जस्ता खानेकुरा खुवाउनु हुँदैन । पहेंलो बिगौती दूधले खोप सरह शिशुलाई रोगबाट बचाउँछ साथै रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता बढाउँछ । शिशुको आवश्यकता अनुसार एक दिनमा ८ देखि १२ पटक (दिन र रात) स्तनपान गराउनु पर्दछ । आमाको दूधमा सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरू र शिशुलाई पुग्ने पानीको मात्रा हुने भएकोले कुनै विशेष अवस्था बाहेक ६ महिनासम्मको बच्चालाई पानी पनि खुवाउनु पर्दैन ।

४. बच्चा कम्तिमा दुई वर्ष नपुगुन्जेल नियमित रूपले अन्य खानाको साथै आमाको दूध नै खुवाइ रहनुपर्छ । आमाको दूध मात्रै खाएर बच्चाले २४ घण्टामा छ देखि आठ पटकसम्म पिसाब फेर्छ भने त्यो बच्चालाई आमाको दुध पुगेको हुन्छ ।

५. स्तनपान गराउँदा तनावमा, दु:खी मनले, दिक्क मान्दै, रिसाउँदै, गाली गर्दै खुवाउनु हुँदैन । यसो गर्दा दूध कम आउँछ । त्यसैले स्तनपान गराउँदा बालबालिकासँग कुराकानी गर्ने, गीत सुनाउने, मुस्कुराउने गरेमा बालबालिकामा सकारात्मक संवेगको विकास हुन्छ ।

बालबालिकाको लागि स्तनपानका फाइदाहरू

» आमाको दूध बालबालिकाको लागि अमृत समान हो ।
» यो सधैं सफा र सुरक्षित हुन्छ ।
» यो सधैं तयारी अवस्थामा र उपयुक्त तापक्रममा उपलब्ध हुन्छ ।
» यो बालबालिकाले सजिलै पचाउन सक्छन
» बच्चालाई विभिन्न रोगबाट बचाउछ ।
» बच्चालाई झाडापखाला तथा श्वास प्रश्वास सम्बन्धी संक्रमणहरूबाट बचाउँछ ।
» बच्चाको शारीरिक र मानसिक विकास राम्रो हुन्छ ।
» यसले एलर्जीसँग सम्बन्धित रोगहरू विरूद्ध रक्षा गर्छ । दूधमा रहेको प्रतिरोधात्मक तत्वले बालबालिकाको आन्द्राको रक्षा गर्छ र हानिकारक तत्वहरूलाई रगत सम्म पुग्न दिँदैन ।
» आमाको दूधमा बच्चाको लागि आवश्यक कार्बोहाइड्रेट, प्राटिन र चिल्लो पदार्थ पाइन्छ ।
» आमा र बच्चा दुबैलाई राम्रो निन्द्रा लाग्दछ ।
» बच्चाको बोल्न सक्ने क्षमता चाँडो विकास हुन्छ ।
» यसले गिजा र दाँतको विकास गर्न सहयोग गर्छ साथै दूध चुसाइले अनुहारको मांशपेशिकाको विकास गर्न सहयोग गर्छ ।
» आमासँग पटक-पटक टाँसेर राख्ने गरेमा स्नेहपूर्ण सम्बन्ध बन्छ जसले बालबालिकाहरूको मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक विकास गर्न सहयोग गर्छ ।
» समग्रमा देशको बाल मृत्युदर घट्न जान्छ ।

आमाको लागि स्तनपानका फाइदाहरू

» प्रसूती अवस्थामा भएको रक्तश्राव कम हुन्छ ।
» बालबालिका जन्मने बित्तिकै आमाको दूध चुसायो भने साल-नाल छिटै बाहिर निस्कन्छ ।
» स्तनपान गराउँदा पाठेघर सामान्य अवस्थामा छिटो फर्कन मद्दत गर्छ ।
» बाल-बालिका जन्मने वित्तिकै उनीहरूलाई आमाको दूध चुसाएमा स्तनपानमा धेरै दूध आउन सहयोग गर्छ ।
» तुरून्तै र पटक पटक दूध चुसाउनाले स्तन गानिने समस्याको रोकथाम हुन्छ ।
» आमाको दूध जुनसुकै बेला र जहाँ पनि खुवाउन सकिन्छ ।
» आमा र बालबालिका बीचको माया ममता बढ्छ ।
» आमालाई डिम्बाशयको क्यान्सर हुनबाट बचाउँछ ।
» आमालाई स्तन क्यान्सर हुनबाट बचाउँछ ।
» आमाको अनावश्यक तौल वृद्धि रोक्दछ ।
» महिनाबारी नफर्किएको अवस्था तथा बालबालिका जन्मेको पहिलो ६ महिनासम्म प्रभावकारी रूपमा पूर्ण स्तनपान गराउन सकेको खण्डमा गर्भ निरोधकको रूपमा पनि काम गर्छ ।

बच्चा जन्मिने वित्तिकै गराइने स्तनपान र त्यसपछि स्वास्थ्य संस्थाबाट डिस्चार्ज हुने बेला गरिने स्तनपान सम्बन्धी परामर्श एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ । आमाको दुधबाहेक अन्य कुरा खुवाउँदा त्यसले बच्चाको स्वास्थ्यमा लामो समय सम्म नकारात्मक असर पार्ने हुँदा छ महिनासम्म आमाकै दुध खुवाउनु पर्छ ।

सुत्केरी आमाले हरेक दिन विभिन्न प्रकारका पौस्टिक खाना (अन्न, गेडागुडी, हरिया सागपात, तरकारी तथा फलफूल, पशुपंक्षीजन्य खानेकुरा) खानुपर्छ । सुत्केरीले भारी वाला गाह्रो काम गर्नु हुँदैन र धुम्रपान तथा मद्यपान पटक्कै गर्नु हुँदैन ।

स्तनपान गराउँदा सुत्केरी आमाले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

» स्तनपान गराउनु अघिपछि आमाले स्तन सफा गर्नुपर्छ र हात धुनु पर्दछ।
» सफा र खुकुलो लुगा लगाउनु पर्दछ ।
» शिशुको गर्धन र शरीर सिधा हुनुपर्दछ र शरीर आमातिर फर्केको हुनुपर्दछ । साथै, शरीर आमासँग टाँसिएको एवं शिशुको शरीरले पुरै अडेस पाएको हुनुपर्दछ ।
» शिशुको चिउडोले स्तन छाएको, मुख पूरा खुलेको, तल्लो ओठ बाहिर फर्केको एवम् स्तनको कालो भाग शिशुको मुखको तलभन्दा माथितिर धेरै देखिएको हुनुपर्दछ ।
» शिशुलाई काखमा राख्ने र शिशुको टाउको अलिकति ढल्काइ दूध चुसाउनु पर्दछ
» स्तनपान गराउँदा एकापट्टिको दूध पूर्ण खाली हुने गरी दूध खुवाउनु पर्दछ । त्यसपछि मात्र अर्को पट्टिको स्तनपान गराउनु पर्दछ ।
» शिशुले जति दूध चुस्छ त्यति नै बढी मात्रामा दूध उत्पादन हुन्छ ।
» दूध खुवाइ सकेपछि शिशुलाई काँधमा अडेस लगाएर पिठ्यूँमा मुसारी डकार्न लगाउनुपर्छ । यसले गर्दा शिशुले स्तनपान गर्ने बित्तिकै वान्तागर्दैन ।
» सुत्केरी आमाले ज्वानो (अजवाइन) को झोल सहित थप पोसिलो खाना खानु पर्दछ, जस्तैः दाल, गेडागुडी, दूध र अन्य तरल खानेकुरा बढी खानुपर्छ ।
» दूध नआउने, बच्चाले दूध खान नमान्ने, स्तनका मुन्टामा घाउ भएमा स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्य कर्मी वा चिकित्सकसंग सम्पर्क गर्नु पर्दछ।
» एचआइभी संङ्क्रमित आमाले पनि ६ महिनासम्म आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराउनुपर्छ । त्यस पछि शिशुलाई आमाको दूधसँग पूरक खानापनि दिनुपर्छ । तर एचआइभी सङ्क्रमित आमाको स्तनका मुन्टा चर्किएका छन् वा रगत बगिरहेको छ भने स्तनपान गराउनु हुन्न । साथै नजिकको स्वास्थ संस्थामा सम्पर्क गरी आवश्यक उपचार र सरसल्लाह गर्नुपर्छ ।
» आमाको दूधबाट हाल सम्म कोभिड-१९को संक्रमण भएको नपाइएकोले कोभिड-१९को संक्रमण भएको आशंका गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाले स्तनपान रोक्नुपर्दैन ।
» नवजात शिशुमा कोभिड-१९ भएको शरीरका छिटाहरु फैलने सम्भावनालाई घटाउनका लागि स्तनपान गराउँदा आमाले पनि उपलब्ध भएसम्म मेडिकल मास्कको प्रयोग गर्ने लगायतका सरसफाइका उपयुक्त उपायहरूको अवलम्बन् गर्नुपर्दछ ।

Rotaract | Kathmandu Medical College

Pediatric Nurses Association of Nepal (PNAN) 2018

PAEDIATRIC NUTRITION CHAPTER

Nepal Paediatric Society (NEPAS)
Baluwatar, Kathmandu, Nepal +977-9803594327 (Off) www.nepas.org.np
GPO Box No.: 2668 nepas2010@gmail.com, office@nepas.org.np/info@nepas.org.np