हामी सबै मिली विश्व स्तनपान सप्ताह २०२५ मनाऔं !

सन्देश: स्तनपानलाई प्राथमिकता दिऔं: दिगो समर्थन प्रणाली निर्माण गरौं”

स्तनपानको महत्व तथा गुणस्तर बुझौं: चिन्ता नगरौं !

बिघौति दुध वा कोलोस्ट्रम (पहिलो पहेंलो दूध) तपाईंको शिशुले जन्मपछि पाउने पहिलो दूध मात्र होइन, अमृत समान हो । यो अत्यधिक पोषक तत्वहरू र संक्रमणसँग लड्ने प्रतिरक्षात्मक तत्व (एण्टीबडीहरु) ले भरिपूर्ण हुन्छ, जसले तपाईंको शिशुलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ ।

स्तनपानको प्रत्येक चरणको महत्त्व: सुरूवाती दूध (FORE MILK), पछिल्लो दूध (HIND) । आमाको दूध बच्चाको आवश्यकता अनुसार बन्छ– उमेर, दिनको समयमा, वा बच्चा बिरामी भएमा समेत यसको संरचना परिवर्तन हुन्छ । अगाडिको दूध (Foremilk), स्तनपानको सुरूवातमा आउँछ, बोसो (Fat) मा कमि र पानी (Water) बढी हुन्छ । यसले बच्चाको तिर्खा मेटाउन र छिटो ऊर्जा प्रदान गर्न मद्दत गर्छ । पछाडिको दूध (Hindmilk), स्तनपानको अन्त्यतिर आउँछ, जसमा बोसो (Fat), क्यालोरी र पोषक तत्वहरू भरिपूर्ण हुन्छ । यसले बच्चालाई पेट भरिएको महसुस गराउँछ र स्वस्थ तौल वृद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

स्तनपानको बारेमा वास्तविकता र गलत धारणाहरू

गलत धारणाहरू	वास्तविकताहरू
मेरो दूध पर्याप्त छैन	आमाहरूले बारम्बार बच्चालाई स्तनपान गराउँदा पर्याप्त दूध उत्पादन हुन्छ।
फार्मुला दूध स्तनपान भन्दा पौष्टिक छ	स्तनपानमा जीवित कोषिका, प्रतिरक्षा तत्व (एन्टिबडी) र इन्जाइम हुन्छन्, जुन कुनै फार्मुलामा हुँदैन।
पातलो दूध गुणस्तरहीन हुन्छ	पातलो दूध सुरुवाती दूध (फोर मिल्क) हो, जुन आवश्यक र सामान्य कुरा हो।
गर्मीमा बच्चालाई पानी दिनुपर्छ	स्तनपानको दूधमा पर्याप्त पानी हुन्छ, गर्मीमा छुट्टै पानी आवश्यक पर्दैन।
हरियो साग खाँदा बच्चालाई पखाला लाग्छ	हरियो सागमा आवश्यक भिटामिन, मिनरल्स र फाइबर हुन्छ, जसले आमाको स्वास्थ्य र स्तनपानको गुणस्तरमा सघाउँछ। आमाको दूध रगतबाट बनिन्छ, पेटको खानेकुरा बच्चासम्म जस्ताको तस्तै पुग्दैन।

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