

हामी सबै मिली विश्व स्तनपान सप्ताह २०२५ मनाऔं !

सन्देश: स्तनपानलाई प्राथमिकता दिऔं: दिगो समर्थन प्रणाली निर्माण गरौं

स्तनपानको महत्व तथा गुणस्तर बुझौं: चिन्ता नगरौं !



“कृपया स्तनपान (ब्रेस्ट फिडिङ) को बारेमा मिथक (गलत धारणाहरू) र वास्तविकता थाहा पाऔं”



क्र.सं.	मिथक (गलत धारणाहरू)	वास्तविकताहरू
१.	"मेरो दुध त पतलो र पानीजस्तै देखिन्छ, त्यसैले पोषण कम होला।"	सुरुमा आउने दुध (फोरमिल्क) अलिकति पातलो हुन्छ, प्यास मेटाउने र पोषक तत्वयुक्त हुन्छ। पछि आउने दुध (हिण्डमिल्क) बाक्लो र चिल्लो हुन्छ - दुबै प्रकारको दुध महत्वपूर्ण हुन्छ।
२.	"दुध बाक्लो र सेतो देखिनु पर्छ अनि पो पोषिलो हुन्छ।"	दुधको रङ र गाढापन स्वाभाविक रूपमा फरक पर्न सक्छ। पतलो देखिएको दुधमा पनि प्रचुर मात्रामा पोषक तत्वहरू हुन्छन्।
३.	"मैले राम्रो खाना नखाए दुधको गुणस्तर राम्रो हुँदैन।"	आमा कमजोर भए पनि शरीरले दुध उत्पादनलाई प्राथमिकता दिन्छ। शिशुलाई चाहिने सबै तत्व दुधबाट प्राप्त हुन्छ। राम्रो खाना आमाको स्वास्थ्यको लागि चाहिन्छ।
४.	"शिशु बारम्बार स्तनपान गर्छ भने मेरो दुध अपुग होला।"	बारम्बार स्तनपान गर्नु सामान्य कुरा हो। यसले शिशुलाई दुधको कमी जनाउँदैन - शिशुको सानो पेट हुने हुदा, बढ्दो अवस्था वा सान्त्वनाका कारण यस्तो हुन्छ।
५.	"शिशु बिरामी छ भने स्तनपान रोक्नुपर्छ।"	बिरामी अवस्थामा स्तनपान झनै आवश्यक हुन्छ। दुधमा प्रतिरक्षा गर्ने तत्वहरू हुन्छन् जसले शिशुलाई चाँडो निको पार्न सहयोग गर्छ।
६.	"राति नसुत्ने शिशुलाई फारमुला दूध दिनुपर्छ।"	स्तनदुध सजिलै पच्ने हुन्छ, त्यसैले शिशु बारम्बार उठ्न सक्छ - यो सामान्य हो। फारमुला दुध आवश्यक छैन।
७.	"मैले दुध निकालेर हेर्नुपर्छ कि राम्रो छ कि छैन।"	निकालिएको दुधको मात्रा वा रङले वास्तविक गुणस्तर देखाउँदैन। शिशुको तौल, पिसाब र व्यवहार नै राम्रो सूचक हो।
८.	"६ महिनापछि स्तन दुधको गुणस्तर घट्छ।"	६ महिनापछि पनि स्तन दुधमा प्रतिरक्षा, फ्याट, प्रोटीन र भावनात्मक सन्तुलन कायम रहन्छ। WHO ले २ वर्ष वा बढी स्तनपान गर्न सिफारिस गर्छ।
९.	"दुध उत्पादन गर्न दूध खानैपर्छ।"	दुध उत्पादनमा दुध खाने भन्ने कुरा आवश्यक छैन। शिशुलाई पर्याप्त स्तनपान, राम्रो पानी सेवन र तनाव कम गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।
१०.	"फारमुला दुध पनि त्यत्तिकै राम्रो हुन्छ।"	फारमुलाले स्तन दुधको नक्कल मात्रै गर्छ। तर स्तन दुधमा हुने प्रतिरक्षा तत्व, जीवित कोषहरू र आमा-शिशुबीचको सामिप्यता फारमुलामा हुँदैन।
११.	"मेरो दुध पर्याप्त छैन।"	प्रायः आमाहरूले बारम्बार बच्चाहरूलाई स्तनपान गराउँदा पर्याप्त दुध उत्पादन हुन्छ।
१२.	"फारमुला दुध स्तनपान भन्दा पौष्टिक छ"	स्तनपानमा जीवित कोषिका, प्रतिरक्षा तत्व (एन्टिबडी) र इन्जाइम हुन्छन्, जुन कुनै फारमुलामा हुँदैन।
१३.	"पातलो दुध गुणस्तरहीन हुन्छ"	पातलो दुध सुरुवाती दुध (फोर मिल्क) हो, जुन आवश्यक र सामान्य कुरा हो।
१४.	"गर्मीमा बच्चाहरूलाई पानी दिनुपर्छ"	स्तनपानको दुध मा पर्याप्त पानी हुन्छ, गर्मीमा छुट्टै पानी आवश्यक पर्दैन।
१५.	"हरियो साग खाँदा बच्चाहरूलाई पखाला लाग्छ"	हरियो सागमा आवश्यक भिटामिन, मिनरल्स र फाइबर हुन्छ, जसले आमाको स्वास्थ्य र स्तनपानको गुणस्तरमा सघाउँछ। आमाको दुध रगतबाट बन्ने गर्छ, पेटको खानेकुरा बच्चासम्म जस्ताको तस्तै पुग्दैन। खानेकुराबाट प्राप्त तत्व आमाको शरीरले प्रयोग गर्छ।



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