हामी सबै मिली विश्व स्तनपान सप्ताह २०२५ मनाऔं !

सन्देशः स्तनपानलाई प्राथमिकता दिऔंः दिगो समर्थन प्रणाली निर्माण गरौं"

स्तनपानको महत्व तथा गुणस्तर बुझौंः चिन्ता नगरौं !

पहिलो १००० दिन

१. पहिलो १००० दिन भन्नाले शिशु गर्भमा रहँदा देखी २ वर्षको अवधिलाई भनिन्छ । यो समय बालबालिकाको शारिरिक, मानसिक र बौद्धिक विकासको लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ ।

२. जन्मेको २ वर्षसम्म शिशुको ८० % मस्तिष्क विकास हुने हुनाले यो उमेरमा उनीहरूले पाएको खानपान तथा हेरचाहले दीर्घकालीन रूपमा स्वास्थ्य लाभ पाउनेछन् ।

३. गर्भ रहेदेखी नै सुरू हुने यो समयमा आमाको स्वास्थ्यको प्रमुख हेरचाह गर्नुपर्छ । आमालाई पौष्टिक र सन्तुलित आहार, नियमित स्वास्थ्य परिक्षण गर्नुपर्छ । आमाको शारिरिक र मानसिक स्वास्थ्यले गर्भको शिशुलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पारी रहेको हुन्छ ।

४. शिशु जन्मिएको १ घण्टाभित्र वा जति सक्दो चाँडो स्तनपान गराउनु पर्छ । र शिशुलाई पटक पटक गरी २४ घण्टामा कम्तिमा ८-१० पटकसम्म स्तनपान गराउनु पर्दछ ।

५. आमाको बिगौति दुधमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने महत्वपुर्ण तत्वहरू हुन्छन् । जसले शिशुलाई विभिन्न रोगबाट बचाउँदछ । त्यसकारण आमाको दुध शिशुको लागि अमृत समान हुन्छ भनिन्छ ।

६. शिशुलाई जन्मदेखि ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान मात्र गराउनु पर्छ । र सो बिचमा सुत्केरी आमालाई पनि निरन्तर रूपमा पोषिला खाना खान दिनुपर्छ ।

७. जन्मेको ६ महिनापछि शिशुहरूलाई अन्य विविध पोषिलो खानेकुराहरू दिनु पर्दछ । ६ महिना पछि आमाको दुधको सट्टामा नभई थप आहारको रूपमा खानेकुरा दिनु पर्दछ । बच्चालाई दुध तथा खानेकुरा खुवाउनु अघि साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुनुपर्छ । बच्चाको भौतिक विकाससँगै सोही अनुरूप खानेकुरा पर्याप्त हुनु पर्दछ ।

८. विभिन्न रोगसँग बचाउनको लागि शिशुलाई उमेर अनुसार निरन्तर खोप लगाउनु पर्दछ ।

९. शिशुलाई २ वर्षको उमेरसम्म स्तनपान गराउनु पर्दछ । र बच्चाको वृद्धि अनुगमन निरन्तर गर्नुपर्दछ । स्वास्थ्यकर्मीसँग शिशुको भौतिक र मानसिक विकासको नियमित परीक्षण गराउनु पर्दछ ।

१०. बाल बालिकाहरूसँग उचित समय बिताउने, टि.भी तथा मोबाईलमा धेरै समय बिताउन नदिने, चोट पटक नलाग्ने नरम खेलौनाहरू खेल्न दिने । शिशुको विकासका लागि उचित वातावरण सिर्जना गर्नुपर्दछ । परिवार नियोजनको उचित साधनको जानकारी र प्रयोग गर्ने ।

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