हामी सबै मिली विश्व स्तनपान सप्ताह २०२५ मनाऔं !

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

स्तनपानको महत्व तथा गुणस्तर बुझौं: चिन्ता नगरौं !

प्रोल्याक्टिन रिफ्लेक्स (Prolactin Reflex) & अक्सिटोसिन रिफ्लेक्स (Oxytocin Reflex)

१. प्रोल्याक्टिन रिफ्लेक्स - दूध उत्पादन गर्ने हर्मोन

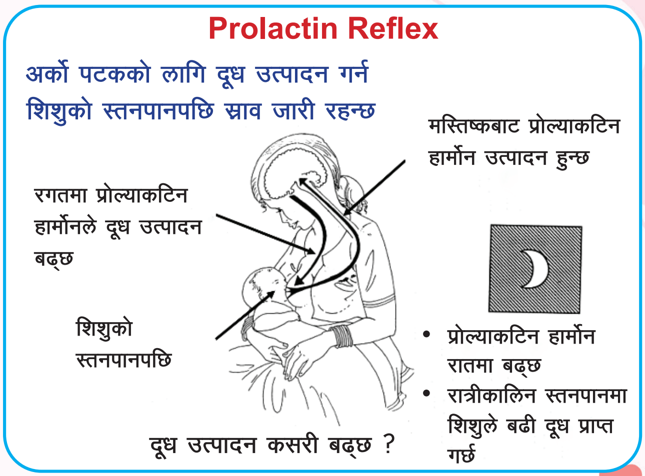
शिशुले स्तनपान गरेपछि आमाको शरीरमा **"प्रोल्याक्टिन"** नामक हर्मोन उत्पादन हुन्छ।

शिशुको चुसाइले मस्तिष्कमा सन्देश पठाउँछ ⟶ प्रोल्याक्टिन बन्न थाल्छ ⟶ रगतमा यसको मात्रा बढेपछि स्तनमा दूध उत्पादन सुरु हुन्छ।

प्रोल्याक्टिन हर्मोन रातको समयमा बढी बन्ने भएकाले, **राति स्तनपान गराउँदा दूध बढी आउँछ।**

नियमित स्तनपान = निरन्तर दूध उत्पादन
जति धेरै स्तनपान, उति धेरै दूध बनाइन्छ।

स्तनपान गराइरहँदा, आमा–शिशुको सम्बन्ध बलियो बन्छ, र आमा शरीरले स्वाभाविक रूपमा दूध बनाइरहन्छ।

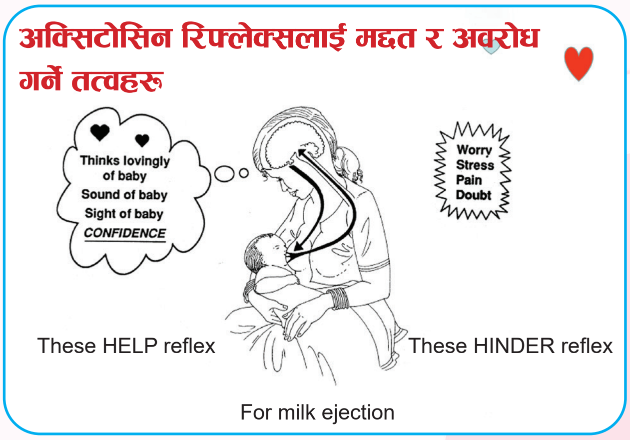


२. अक्सिटोसिन रिफ्लेक्स - दूध निस्कन सहयोग गर्ने हर्मोन

शिशुले स्तनपान सुरु गर्नासाथ वा रोएको आवाज सुन्दै गर्दा पनि, आमाको मस्तिष्कबाट **"अक्सिटोसिन"** नामक हर्मोन निस्कन्छ।

अक्सिटोसिनले स्तनभित्र बनेको दूधलाई दूध नलीमार्फत बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ - यसलाई **"लेट–डाउन रिफ्लेक्स"** पनि भनिन्छ।

आमा जब शान्त, सहज र मायालु वातावरणमा हुन्छिन्, अक्सिटोसिन राम्रोसँग निस्कन्छ।



मुख्य सन्देशहरू:

- प्रोल्याक्टिनले दूध बनाउँछ, अक्सिटोसिनले दूध निकाल्छ।
- आराम, आत्मविश्वास र शिशुको स्पर्शले यी हर्मोनहरू सक्रिय बनाउँछ।
- बारम्बार स्तनपानले आमा र बच्चा दुवैको लागि फाइदा पुर्‍याउँछ।

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