

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 पुऱ्याउँछ ।

Prolactin Reflex

अर्को पटकको लागि दूध उत्पादन गर्न

शिशुको स्तनपानपछि स्राव जारी रहन्छ

मस्तिष्कबाट प्रोल्याक्टिन हर्मोन उत्पादन हुन्छ

रगतमा प्रोल्याक्टिन हर्मोनले दूध उत्पादन बढ्छ

शिशुको स्तनपानपछि

दूध उत्पादन कसरी बढ्छ ?

- प्रोल्याक्टिन हर्मोन रातमा बढ्छ
- रात्रीकालिन स्तनपानमा शिशुले बढी दूध प्राप्त गर्छ

अक्सिटोसिन रिफ्लेक्सलाई मद्दत र अवरोध गर्ने तत्वहरू

अक्सिटोसिन रिफ्लेक्सलाई मद्दत गर्ने तत्वहरू

- शिशुको मायालु सोच
- शिशुको बोलीले, आवाजले
- शिशुको दृष्टिले
- आमाको आत्मविश्वासले

अक्सिटोसिन रिफ्लेक्सलाई अवरोध गर्ने तत्वहरू

- शंका
- तनाव
- चिन्ता
- पिडा

अक्सिटोसिन रिफ्लेक्सलाई मद्दत र अवरोध गर्ने तत्वहरू

Thinks lovingly of baby
Sound of baby
Sight of baby
CONFIDENCE

Worry
Stress
Pain
Doubt

These HELP reflex

These HINDER reflex

For milk ejection



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