

गुराँस गाउँपालिका
गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय
रानीमत्ता, दैलेख



स्तनपान सप्ताहको प्रतिवेदन

परीचय:

स्तनपान (Breast Feeding) आमाको शिशुलाई जन्म दिएपछि आफ्नो स्तनबाट निस्कने प्राकृतिक दुध चुसाउने क्रिया हो। गर्भधारणको प्रक्रियासँगै आमाको स्तनमा दुध बहन थालेको हुन्छ। पहिलो विगौते दुध बच्चाको लागि अमृत समान हुन्छ, त्यसले बच्चालाई धेरै रोगहरूबाट लड्नसक्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। शिशुका लागि पोषिलो, सुरक्षित, रोगसंग लड्नसक्ने क्षमता भएको, सुरक्षित तथा तयारी खाना एवम् शक्तिको सर्वोत्तम श्रोत नै स्तनपान हो।

स्तनपान र सघनतालाई परिवार नियोजनको माध्यमको रूपमा पनि लिइन्छ। जति बढी पटक आमाको दूध चुसाउछिन् त्यतिनै बढी अस्थायी बाँजोपानको अवधि बढेर जान्छ। यो कार्य ज्यादै पुरानो प्रचलन हुनुका साथै प्राकृतिक र स्वस्थकर पनि छ। हरेक वर्ष अगस्त महिनाको १ देखि ७ तारिख (तदनुसार साउन १६-२२) सम्म विश्वव्यापी मुलुकका साथै नेपालमा पनि "स्तनपानमैत्री कार्यस्थलको सुनिश्चितता, सबै सरोकारवालाको प्रतिवद्धता" भन्ने नाराकासाथ विश्व स्तनपान सप्ताह मनाइएको छ। विश्व स्तनपान सप्ताहको मुख्य उद्देश्य स्तनपानलाई विश्वव्यापी रूपमा प्रवर्द्धन गरी विश्वभरीका आमा, शिशु तथा बालबालिकाको स्वास्थ्य सुरक्षा गर्नु हो। आमा तथा शिशुको स्वस्थ जीवनका लागि स्तनपानको महत्वबारे व्यापक चेतना अभिवृद्धि गर्न व्यक्ति, परिवार, समुदाय, स्वास्थ्य शिक्षा सेवा, कार्यस्थलमा समेत शिशुलाई स्तनपानमा सघाउन सहयोग गर्दछ स्तनपान: शिशु जन्मनासाथ एक घण्टाभित्रै आमाको विघौती दुध खुवाउनु र शिशुले मागे अनुसार तथा आमालाई महशुस भएसम्म २४सै घण्टा कम्तीमा ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र चुसाउनुलाई स्तनपान भनिन्छ। अर्थात् शिशुलाई कम्तीमा दुई वर्षसम्म नछुटाइकन आमाको दुध चुसाउनुलाई नै स्तनपान भनिन्छ।

विश्व स्तनपान सप्ताहको लक्ष्य: •

१ जन्मिए लगत्तै: शिशु जन्मेको १ घण्टाभित्र अनिवार्य रूपमा स्तनपान गराउने (विगौती दूध नफालेर खुवाउनु)।

२ पहिलो ६ महिना: पानी वा अन्य कुनै पनि आहारबिना केवल आमाको दूध मात्र (पूर्ण स्तनपान) खुवाउनु।

३ ६ महिनादेखि २ वर्षसम्म: शिशुलाई आवश्यक पर्ने पोषिलो थप खाना (जाउलो, लिटो आदि) खुवाउँदै कम्तीमा २ वर्षसम्म स्तनपानलाई निरन्तरता दिनु

ओम प्रकाश देवकोटा
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत



विश्व स्तनपान सप्ताहको उद्देश्य

- १) विश्वभरिका बालबालिकाको स्वास्थ्य सुधार गर्न स्तनपानलाई प्रोत्साहन गर्ने।
- २) शिशुलाई स्तनपान गराउन आमालाई सचेत र सक्षम गराउने।
- ३) सही किसिम र समयसम्म स्तनपान गराउन विश्वभरिका मातृस्वास्थ्य संस्थालाई सहयोग पुर्याउन सरकारी, निजी एवं सामुदायिक क्षेत्र समेतमा बहस-पैरवी मार्फत सक्षम गराउने।
- ४) शिशुलाई प्रशस्त मात्रामा स्तनपान गराउन घरपरिवार एवं छिमेकी समेतलाई सहयोग गर्न बहस-पैरवी चलाउने।
- ५) कामकाजी आमालाई आफ्ना शिशुलाई स्तनपान गराउन पाउने वातावरण (कार्यस्थलमा स्तनपान कक्ष, कामबाट स्तनपान गराउन फुर्सद, कानुनी प्रावधान) मिलाउन घरपरिवार, छिमेकी समाज, सामाजिक सञ्जाल मार्फत बहस-पैरवी चलाई सहयोग पुर्याउने।

स्तनपानको महत्व:

१ स्तनपानले शिशुलाई स्वास-प्रश्वास, किटाणु तथा जिवाणुको संक्रमण, पेटमा हुने संक्रमण, मधुमेह र एवम् कतिपय क्यान्सर हुनबाट बचाउँछ भने उमेर बढ्दै गएपछि दम, मोटोपनजस्ता स्वास्थ्य समस्याको जोखिमलाई न्यून गराउँछ। सुत्केरी हुनासाथ स्तनबाट निस्कने पहिलो, पहुँलो, बाक्लो विघौती दूधमा शिशुको शुरुका ६ महिनाका लागि सम्पूर्ण वृद्धि-विकासमा आवश्यक कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, बोंसो, भिटामिन तथा खनिज पौष्टिक पदार्थ सही मात्रामा पाइन्छन्। आमाको दूध शिशुका लागि अत्यन्त सफा, स्वच्छ, पोषणयुक्त र रोग प्रतिरोधक क्षमता भएको पूर्ण खाना हो। आमाको दूध तैयारी अवस्थाको, शिशुले चाहेसम्म जुनसुकै वेला सजिलै खुवाउन सकिन्छ। आमाको दूध खुवाउँदा मुख, दाँतको समस्या नआउँने, बोली चाँडो आउँने र शरीरको राम्रो वृद्धि विकास हुनुका साथै मृत्यु हुने जोखिम पनि कम हुँदा आमाको दूधलाई अमृत अर्थात् शिशुको पहिलो खोप समेत भनिन्छ।

त्यस्तै स्तनपान गराउने आमालाई सुत्केरी हुनासाथ पाठेघर खुम्च्याउन मद्दत गरी रक्तश्राव हुनबाट बचाउँछ भने स्तन, गर्भाशयको क्यान्सर टाइप २ मधुमेह र सुत्केरी पछि मनोरोग हुनबाट बचाई आमा तथा शिशुबीच माया ममता र प्रगाढ सम्बन्ध कायम राख्न सघाउँछ। प्रचुर मात्रामा स्तनपान गराइरहेकी आमालाई सुरक्षित र प्राकृतिक रूपमा गर्भान्तर गर्न सघाउँछ भने परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्ने पढैन।

स्तनपानका फाइदा:

१. नवजात शिशुका लागि आमाको दूध नै सर्वोत्तम पोषिलो खाना हो। आमाको दूधमा शिशुको वृद्धि विकासका लागि आवश्यक सबै पोषक तत्व पाइन्छन्।
२. स्तनपानले शिशुलाई कतिपय आकस्मिक तथा दीर्घ रोग लाग्नबाट बचाउँछ। आमाको दूध मात्र खाएका शिशुलाई मोटोपन, स्वासप्रश्वास, झाडापखाला, निमोनिया, टाइप १ मधुमेह, पेट, कानको संक्रमण तथा अकस्मात शिशुको मृत्युजस्ता समस्याको जोखिम कम हुन्छ।
३. स्तनपान गराएका शिशुलाई आमाको दूधबाट रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता प्राप्त हुने हुँदा विभिन्न रोगबाट बच्न सकिन्छ।

ओम प्रकाश देवकोटा
प्रमुख प्राशासकीय अधिकृत



४. आमाको दुध तयारी अवस्था र प्रशस्त मात्रामा पोषकतत्व हुने हुँदा बोतल अथवा फर्मूला दुधजस्तो कृत्रिम पदार्थ खुवाउनु पर्दैन। यसो हुँदा आमाले कही यात्रा गर्दा, मेलामा समेत सजिलै र दुक्कसंग स्तनपान गराउन सक्छन्।

५. स्तनपान गरेका शिशुको बौद्धिक क्षमता तिष्ठण हुन्छ। अतः उनी हरु पढाईलेखाईमा पनि तिष्ठण वृद्धिका हुने हुँदा आमाको दुध चुस्न नपाएका शिशुको तुलनामा लामो समयसम्म आमाको दुध चुस्न पाएका शिशुको ३० वर्षको उमेरसम्म बौद्धिक क्षमता र शैक्षिकस्तर समेत बढ्छ,

स्तनपानमा देखिएका समस्या:

१ महिलाको शैक्षिकस्तर कमजोर, चेतनाको कमी, परिवार, समाजमा स्तनपान सम्बन्धी रुढीवादी परम्पराले असहयोग, नकारात्मक र अस्वस्थकर संस्कार ।

२ पहिलोपटक सुत्केरी भएका धेरैजसो महिलालाई स्तनपानको महत्वबारे ज्ञान नहुनु ।

३ परम्परागत धारणालाई आत्मासाथ गर्नु जस्तै साल ननिस्केसम्म दुध चुसाउन नहुने, जन्मनासाथ शिशुलाई स्तनपानको सट्टा पाउडर दुध ल्याक्टोजिन खुवाउने ।

४ स्तनपान गराउँदा दूध कम आए पनि नछोडिकन चुसाउँदै जाँदा दूध आउन थाल्छ भन्ने चेतनाको कमी

५ परिवारबाट काममै जोड दिने, कम दुध आएको बहानामा नचुसाउने, अरु सुत्केरीलाई चुसाउन लगाउने, एकातिरको स्तन मात्र चुसाउने, जहाँ, भएपनि टुसुक्क बसेर, वा उठेरै स्तनपान गराई काममा हिड्ने अनुचित चलनले ठूलो समस्या उत्पन्न भएको छ ।

६ बढ्दो र विग्रदो शहरीकरण, देखासिकीले सुत्केरी समस्या उत्पन्न भएका छन् भने बजारमा स्तनपानलाई प्रतिस्थापन गर्ने सेरेलेक, ल्याक्टोजिन जस्ता हानीकारक पदार्थको उपलब्धताका कारणले पनि प्रभावकारी स्तनपानमा अनगिन्ती समस्या छन्।

७ नवसुत्केरीहरुले स्तनपान गराउने सही तरिकाको ख्यालै नगरी दुध चुसाईरहँदा शिशुले पूर्णरूपमा दूध खान पाउँदैन र अघाउँदैन, स्तनको मुन्टो धसिएको, सानो हुनु, स्तनपान गराउँदा स्तनको मुन्टो (निपल) वरिपरिको कालो भाग शिशुको मुखभित्र पस्ने गरी नचुसाउनु, आमाका हातका औँलाले दुधको मुन्टो थिचि सजिलोसंग स्तनपान नगराउनाले स्तनले शिशुको नाक थिचेर श्वास फेर्न नसकि मृत्युसमेत हुन सक्छ। स्तनपान गराउँदा आरामकासाथ नबस्ने, चेतनाको कमीले पहिलो दूध पातलो हुने, बाक्लो दूध आउन एकछिन समय लाग्ने, एकपटकमा एकातिर कम्तीमा १५ मिनेटसम्म चुसाई पालैपालोसंग अर्को दुध चुसाउनु पर्नेमा कामको बोझ वा लाजले गर्दा पहिलो पातलो दूधमात्र चुस्न पाएको शिशुले बाक्लो दूध आउने बेलामा चुस्न नपाई अघाउनै पाउँदैन।

ओम एकाश देवकोटा



स्तनपान प्रवर्धन अभियान:

१. स्तनपानमा सहयोग र सुविधा: संघ/संस्थामा कार्यरत सुत्केरी आमालाई अन्तरराष्ट्रिय श्रम संगठनको कानून/निर्देशिका अनुसार आवश्यक विदा, कार्यकक्षमा स्तनपान कक्ष तथा परिवारका सदस्यहरुले आमा तथा शिशुको चाहना अनुसार जन्मेको ६ महिनासम्म प्रशस्त मात्रामा र कम्तीमा २ वर्षसम्म स्तनपानमा सघाउनु पर्छ।

२. स्तनपान प्रवर्धनमा राज्यको सहयोग: जन्मनासाथ आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर स्तनपान गराउन सुरु गर्ने, एकपटकमा कम्तीमा १५/१५ मिनेट गरी ३० मिनेटसम्म दुवै दुध चुसाएपछि शिशुलाई घोटो पारी छातीमा टाँसेर पिठ्युमा थमथमाउनु पर्छ, यसो गर्दा शिशुले डकार्छ र वान्ता गर्ने डर पनि हुँदैन भन्ने शिक्षा पालिकाको १देखी ८ वटै बडामा स्वास्थ्यकर्मीको सलग्नतामा स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्यकर्मीलगायत अन्य जनशक्तिलाई अभिमूखिकरण प्रदान गरी समुदायस्तरसम्म सही तरीकाले स्तनपानको प्रवर्धन गरिनु पर्दछ। स्तनपानमा प्रभावकारी सहयोग गर्न प्रतियोगितात्मक सडकनाटक, लेख, कविता, निबन्ध, स्थानीय शैक्षिक तथा जानकारी मूलक कार्यक्रम गरिनु पर्छ।

३. आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन पदार्थ प्रतिबन्ध: सरकारले स्तनपानलाई प्रतिस्थापन गर्ने बजारमा सेरेलेक, ल्याक्टोजिनजस्ता विभिन्न दुग्ध पेयपदार्थ विरुद्ध अनुगमन बढाई कृत्रिम पदार्थको विक्री वितरणमा पूर्णरूपमा रोक लगाउनु पर्दछ।

४. स्तनपान र मातृ-शिशुको पोषण: किशोरी, गर्भवतीलाई पोषिलो खाना तथा सुत्केरीलाई स्तनपानवारे राम्ररी शिक्षा दिनु पर्दछ। पोषण नै स्वास्थ्यको वलियो आधार भएकाले गर्भवती र सुत्केरीलाई घरमा बनाइने दाल, भात, गेडागुडीको रस, ज्वानोको झोल, हरियो तरकारी/सागपात र मौषम अनुसारका फलफूल तथा भएसम्म दूध, अण्डा, माछा-मासु आदि पोषिलो खानेकुरामा बढी जोड दिनु पर्दछ। साथै ६ महिनाको वरिपरि शिशुलाई स्तनपानका साथै घरमै तयार गरिएका दाल, भात, गेडागुडी, दूध, अण्डा, राम्ररी पकाएको माछा, मासुको रस, फलफूल विस्तारै खुवाउन सुरु गर्नुपर्छ। विरामी परेमा पनि शिशुले चाहेजति नरम र झोलिलो खानेकुरा खुवाउनु पर्दछ।

५. स्तनपानमैत्री कार्यस्थल प्रवर्धन अभियान: कामकाजी सुत्केरी आमालाई कार्यस्थलमै कामकासाथै स्तनपानमा ध्यान दिन यस वर्षको नाराले आव्हान गरेको छ। अतः आमासमूह, गर्भवती, सुत्केरी, शिक्षक, विद्यार्थी, स्वास्थ्यकर्मी, अभिभावक, नागरिक समाजका सदस्य सबैले कामकाजका साथै शिशुलाई कार्यकक्षमै स्तनपान कक्षको अनिवार्य स्थापना गरी सही तरीकाले, सही मात्रामा स्तनपानका लागि कार्यकक्ष नजिकै स्तनपान कक्ष प्रवर्धन गरिनु पर्छ।

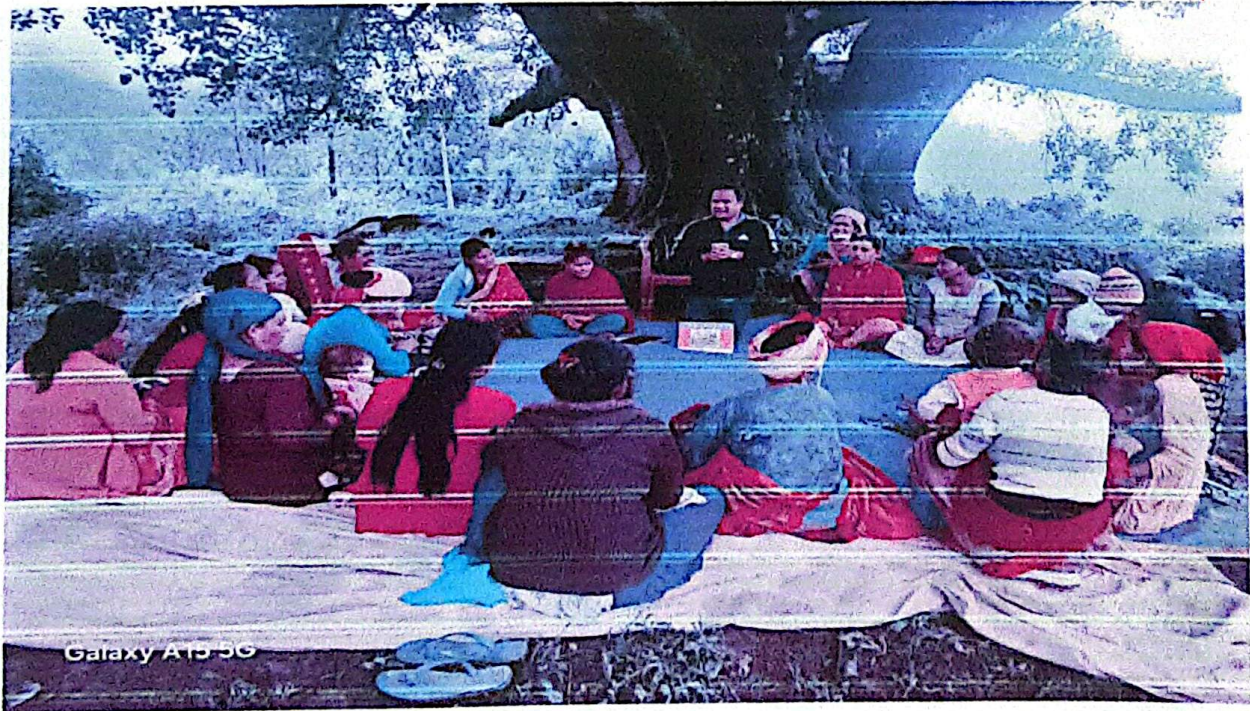
ओम प्रकाश देवकोटा
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

कार्यक्रममा सहभागीको विवरण:

क्र स	कार्यक्रमको नाम	स्थान	किशोर किशोरी		१००० दिनका आमा	अन्य		जम्मा सहभागी		जम्मा सहभागी
			म	पु		म	पु	म	पु	
१	स्तनपान सप्ताह चौतारी महिला स्वास्थ्य आमा	गुराँस गा पा १ सेप्टि	०	०	२३	५	३	२८	३	३१
२	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा धरमपोखरा	गुराँस गा पा ८	०	०	२७	१	३	२८	३	३१
३	लालिकाँडा स्वास्थ्य चौकी	गुराँस गा पा ७	२	०	१३	९	१	२४	१	२५
४	गोगनपानी स्वास्थ्य चौकी	गुराँस गा पा ५	०	०	४	२३	३	२७	३	३०
५	आधारभूत स्वास्थ्य सेवा पुरैनी	गुराँस गा पा २	०	०	३५	१	१	३६	१	३७
	जम्मा		२	०	१०२	३९	११	१४३	११	१५४

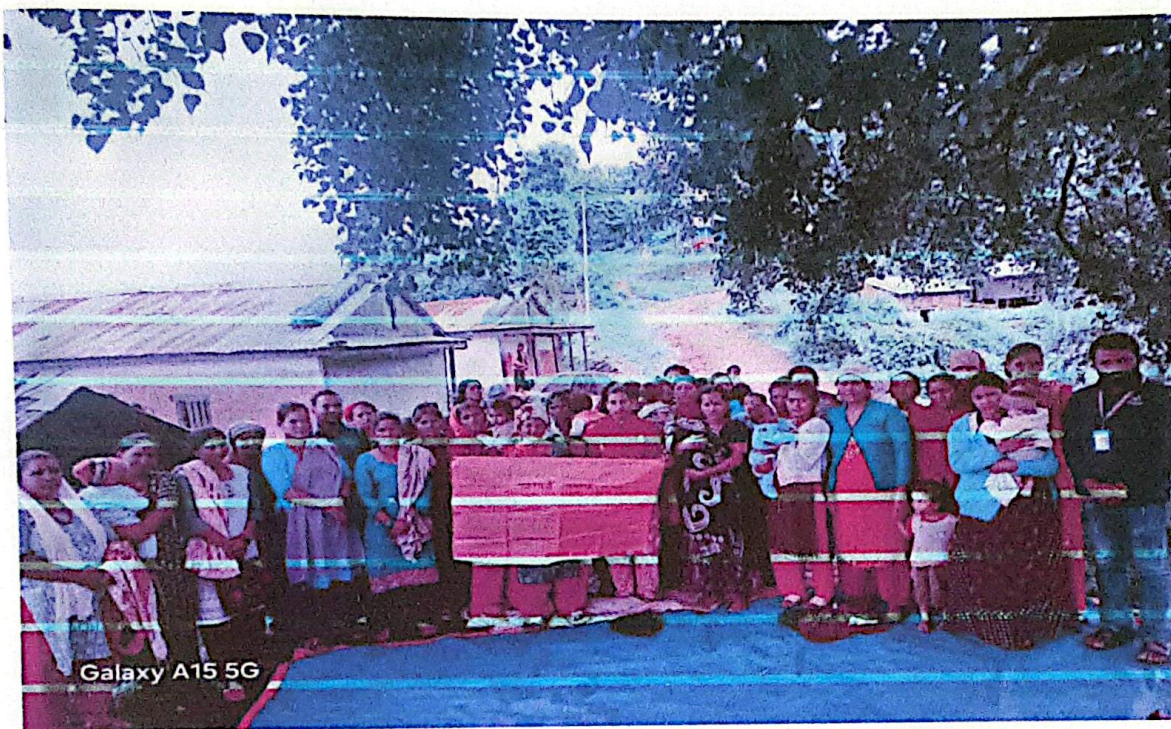
कार्यक्रमका तस्विरहरु:

ओम एकाश देवकोटा



गुराँस गा पा वार्ड न १ मा चौतारी स्वास्थ्य आमा समूहमा स्तनपान सप्ताह कार्यक्रम

[Handwritten signatures]



गुराँस गाउँपालिका वार्ड नं १ चौतारी स्वास्थ्य आमा समुह



गुराँस गाउँपालिका वार्ड नं: २ मा स्तनपान सप्ताहमा मनाउँदै

[Handwritten signatures]



लालीकांडा स्वास्थ्य चौकी मा स्तनपान सप्ताह कार्यक्रम



गोगनपानी स्वास्थ्य चौकीमा स्तनपान सप्ताह कार्यक्रम

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]



आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र धरमपोखरामा स्तनपान सप्ताह मनाउँदै

