

स्तनपानको महत्त्व र तरिका

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

परिचय

प्रकृतिले प्राणीलाई जीवन मात्र दिएको छैन, जीवन बचाउने प्राणवायु तथा अनेकौँ प्रकारका खाद्यपदार्थहरू पनि निःशुल्क दिएको छ तर भर्खर जन्मेको शिशुले प्रकृतिका कुनै पनि वस्तुहरू खान र पचाउन नसक्ने अवस्थामा हुने हुनाले, प्रकृतिले खाद्यवस्तुहरूको सारतत्त्व र उपयुक्त खाद्यवस्तु आमाको स्तनबाट दिएको हुन्छ । आमाको दूध शिशुको विकासात्मक आवश्यकता अनुरूप हुन्छ । जति मात्रामा शिशुलाई प्रोटीन, भिटामिन, तथा खनिजको आवश्यकता हुन्छ, त्यति नै मात्रा आमाको दूधमा रहेको हुन्छ । शिशु जन्मेपछि जति सक्दो छिटो (पहिलो घण्टाभित्रै) आमाको दूध चुसाउनु पर्छ । शिशुलाई पहिलो १ घण्टाभित्रै स्तनपान गराउनुका धेरै फाइदाहरू हुन्छन् । शिशु जन्मेपछि सुरुमा आउने बिगौती दूधमा रोगसँग लड्ने शक्तिशाली तत्वहरू हुन्छन्, जुन बालबालिकाको सुरक्षाका लागि अमूल्य हुन्छ ।



आमाको दूधले बालबालिकाको शारीरिक विकास र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। साथै जन्मेपछि तुरुन्तै स्तनपान गराउँदा आमामा दूध उत्पादन प्रशस्त हुन्छ । शिशुको पेटको आकार बढेसँगै आमाको दूधको मात्रा पनि बढ्दै जान्छ जसले गर्दा पछि दूध नपुग्ने समस्या कम हुन्छ । यसले आमालाई पनि फाइदा पुऱ्याउँछ, सालनाल चाँडै भर्न मद्दत गर्छ र अत्यधिक मात्रामा रगत बग्नबाट जोगाउँछ । बिगौती दूध प्रकृतिमा भएका रोगहरू तथा गर्भको भन्दा फरक वातावरणमा समायोजन हुने शक्ति हुन्छ । जब शिशु विस्तारै अन्य खानाहरू खान र पचाउन सक्ने अवस्थामा पुग्छ, आमाको दूध पनि घट्दै जाने हुन्छ । त्यसैले आमाको दूध शिशुको लागि प्रकृतिको उपयुक्त योजना र अमूल्य उपहार हो । आमाको दूध जस्तो खाना कुनै पनि मूल्यमा कहीं पनि किन्न पाईदैन । आमाको दूध अमृत समान हो ।

बालबालिका जन्मिएपछि उसलाई ६ महिनासम्म आमाको दूधबाहेक केही पनि खुवाउनु/चटाउनु हुँदैन । तर धेरैजसो ठाउँमा, पुराना मान्यताले गर्दा बालबालिकालाई स्तनपान सुरु गर्नु अघिनै मह, घिउ, वा अरू मिठो चीजहरू चटाउने चलन छ, जुन हानिकारक हो ।

यो कुरा निम्न कारणहरूले गर्दा हानिकारक छ :

- सङ्क्रमणको खतरा: मह, घिउ वा अन्य कुनै पनि चिज जुन बालबालिका जन्मेपछि दिइन्छ, यी सबैमा जीवाणु हुनसक्छन् जस्तै : महमा क्लोस्ट्रिडियम बोटुलिनुम (Clostridium botulinum) नामक ब्याक्टेरिया हुनसक्छ, जसले शिशुमा बोटुलिज्म (Botulism) नामक घातक रोग गराउन सक्छ । नवजात शिशुको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता धेरै कमजोर हुन्छ, त्यसैले यस्तो पदार्थले उसलाई एकदमै छिटो सङ्क्रमण गराउन सक्छ ।
- पूर्ण स्तनपानमा बाधा: बालबालिकाले दूध चुस्ने अभ्यास जन्मेपछि तुरुन्त गर्न थाल्नुपर्छ । यस्तो चटाउने कुराले स्तनपान ढिलो गराउँछ, जसले गर्दा स्तनपानको सुरुवात राम्रो हुँदैन र त्यसले बालबालिकाको पोषणमा असर गर्छ ।
- श्वासप्रश्वासमा खतरा: बालबालिका पल्टेको अवस्थामा मह वा घिउ औँलाले वा चम्चाले दिइन्छ । यसरी दिँदा त्यो तरल सिधै फोक्सोमा पस्न सक्छ, जसले श्वास फेर्न गाह्रो बनाउँछ र कहिलेकाहीँ बालबालिकाको ज्यानै जान सक्छ ।

नवजात शिशुका लागि सबैभन्दा पहिलो, सबैभन्दा सुरक्षित, र सबैभन्दा उपयोगी आहार भनेको आमाको बिगौती दूध (Colostrum) हो जुन पहेंलो र गाढा देखिने पहिलो दूध हो । यो नै बालबालिकाको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बनाउन र शरीरको विकास गर्न अत्यावश्यक हुन्छ । शिशु जन्मिएको केही समयपछि नै स्तनपान सुरु गर्नुपर्छ, यही नै उसको विकासको सबैभन्दा सुरक्षित र भरपर्दो आधार हो ।

आमाको दूधको विशेषता

- पहिलो हर्मोन प्रोल्याक्टिन (Prolactin) हो जसले आमाको शरीरलाई दूध उत्पादन गर्न लगाउँछ । बालबालिकाले जति पटक स्तन चुस्छ, आमाको शरीरले त्यति नै पटक दूध बनाउँछ ।
- आमाको दूधमा शिशुलाई पुग्ने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरू तथा पानीको मात्रा समेत रहेको हुन्छ ।
- आमाको दूध सुरक्षित हुन्छ र यसमा रोगका कीटाणुहरूले आक्रमण गर्न पाउँदैन किनभने यो आमाको स्तनबाट सिधै शिशुको मुखमा जान्छ ।
- शिशुलाई भोक लागेको आमालाई महसुस हुनासाथै अक्सिटोसिन हर्मोन (oxytocin hormone) निस्केर आमाको दूध आफैँ बग्न थाल्छ ।
- स्तनपानले शिशु काखमा बस्न र रमाउन पाउने हुनाले, आमा र शिशुबिच बलियो सम्बन्ध स्थापित हुन्छ । स्तनपानले शिशुको बौद्धिक विकासमा सहयोग गर्छ ।

- आमाको दूध धेरै र थोरै निस्कनुमा सुत्केरी स्याहारले असर गर्छ । आमाको सकारात्मक सोच, पोषण र आरामले गर्दा दूध प्रशस्त बन्छ ।^{१७}

स्तनपानका लागि आमाको तत्परता

- शिशुको आवश्यकताअनुसार एक दिनमा १० देखि १२ पटक (२४ घण्टा दिन र रात) आवश्यकताअनुसार स्तनपान गराउनुपर्दछ । आमाको दूधमा सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरू हुने हुँदा जन्मिएदेखि कम्तीमा ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्दछ । आमाको दूधमा नै शिशुलाई पुग्ने पानीको मात्रा हुने भएकाले पानी पनि खुवाउनुपर्दैन । ६ महिना पूरा भएपछि बालबालिकालाई पूरक वा थप खानाको साथै कम्तीमा दुई वर्षसम्म आमाको दूध खुवाउनुपर्छ ।
- सुत्केरी आमाले साविकभन्दा थप दुईपटक पोसिलो खाना खाएमा आमाको दूध निरन्तर आउने र आफू पनि स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ । सुत्केरी आमाले हरेक दिन विभिन्न प्रकारका खाना (अन्न, गेडागुडी, हरिया सागपात तरकारी तथा फलफूल, पशुपन्छीजन्य खानेकुरा) खानुपर्छ । सुत्केरीले गाह्रो काम गर्ने चिन्ता लिने, धूम्रपान तथा मद्यपान गर्नु हुँदैन ।
- स्तनपान गराउँदा बालबालिकासँग कुराकानी गर्ने, गीत सुनाउने, मुस्कुराउने गरेमा बालबालिकामा सकारात्मक संवेगको विकास हुन्छ ।
- स्तनपान गराउँदा शिशुले आमाको भावना बुझ्ने हुनाले, आमाले खुसी हुने, हाँस्दै रमाउदै, जिस्कदै खुवाउनुपर्छ । जसले गर्दा शिशु पनि खुसी हुने र आमाको दूध प्रशस्त आउन सजिलो हुन्छ ।
- रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । दूधमा रहेको प्रतिरोधात्मक तत्वले बालबालिकाको आन्द्राको रक्षा गर्छ र हानिकारक तत्वहरूलाई रगतसम्म पुग्न दिदैन । यसले एलर्जी विरुद्ध पनि रक्षा गर्छ ।
- आमाको शरीरमा टाँसिएर स्तनपान गर्दा बालबालिकाको श्वासप्रश्वास, मुटुको धड्कन र शरीरको तापक्रम सन्तुलनमा रहन्छ ।
- यसले गिजा र दाँतको विकास गर्न सहयोग गर्नुका साथै दूध चुसाइले अनुहारको मांसपेशीको विकास गर्न सहयोग गर्छ ।



^{१७} Infant and young child feeding: model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. World Health Organization.

- शिशुलाई आमासँग पटक-पटक टाँसेर राख्दा स्नेहपूर्ण सम्बन्ध बन्छ, जसले बालबालिकाको मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक विकास गर्न पनि सहयोग गर्छ ।
- स्तनपानले ६ महिना पछि पनि बालबालिकाको पोषणको धेरै आवश्यकताहरू पूरा गर्छ ।

स्तनपान गराउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

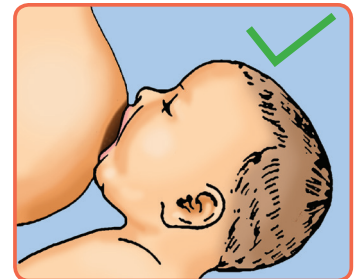
- स्तनपान गराउनु अघि र पछि स्तन सफा गर्नुपर्छ र हात धुनुपर्दछ । सफा र खुकुलो लुगा लगाउनुपर्दछ ।
- आमाले स्तनलाई C (अङ्ग्रेजी अक्षरको सी आकार) आकारमा समात्नुपर्दछ । बूढी औँला स्तनको मुन्टो वरिपरिको कालो भागमाथि हुनुपर्दछ र अरू औँला स्तनको तलतिर हुनुपर्छ ।
- शिशुलाई काखमा राख्ने र शिशुको ढाड र टाउको अलिकति अर्को हातमाथि राखेर अलि उठाउनुपर्छ र दूध चुसाउनुपर्दछ ।
- दूध चुसाउनु पहिले शिशुलाई स्तनमा ओठले, हातले चलाउन उत्प्रेरित गर्ने जसले गर्दा दूध पग्रन्छ र शिशुले दूध चुस्न मिहेनत गर्नु पर्दैन ।
- स्तनपान गराउँदा एकपटकमा एकापट्टिको दूध पूर्ण खाली हुने गरी खुवाउनुपर्छ । अर्कोपटक अर्कोपट्टिको स्तनपान गराउनुपर्दछ, जसले गर्दा पूर्ण स्तनपान हुन्छ । दूबैतिरको आधा आधा खुवाउदा दूधमा भएको पानीको मात्रामात्र शिशुले खाने हुनाले शिशुले आवश्यक पूर्ण पोषण पाउन सक्दैन ।
- शिशुले जति दूध चुस्छ, त्यति नै बढी प्रोलाक्टिन हर्मोन निष्कासन भई दूध बन्दछ ।
- दूध खुवाइसकेपछि शिशुलाई काँधमा अडेस लगाएर पिठिउँमा मुसारी डकार्न लगाउनुपर्छ । यसले गर्दा शिशुले स्तनपान गर्ने बित्तिकै बान्ता गर्दैन ।
- सुत्केरी आमाले ज्वानो (अजवाइन) को भोलसहित थप पोसिलो खाना खानुपर्दछ, जस्तै: दाल, गेडागुडी, दूध र अन्य तरल खानेकुरा बढी खानुपर्छ ।
- सुत्केरी भएको ४२ दिनभित्र भिटामिन ए क्याप्सुल एक मात्रा खानुपर्छ । भिटामिन ए क्याप्सुल नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ ।
- सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म नियमित रूपले आइरन फोलिक एसिड चक्की सेवन गर्ने र दुई बालबालिकासहितको लोगो भएको आयोडिनयुक्त नुन हाली बनाइएको खाना खानुपर्दछ ।
- दूध नआउने, बालबालिकाले दूध खान नमान्ने, स्तनका मुन्टामा घाउ भएमा स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।
- शिशु बिरामी छ भने पनि बारम्बार दूध खुवाउनुपर्छ । शिशुले आमाको दूध पनि खाने प्रयास नगरेमा तुरुन्त नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।
- स्तनपान गराउँदा आमाले शिशुतिर हेर्ने, मुस्कुराउने, बोल्ने र गीत गुनगुनाउने गर्नुपर्दछ ।
- एचआइभी सङ्क्रमित आमाले स्वास्थ्यकेन्द्रमा सम्पर्क गर्नुपर्छ । सङ्क्रमित आमाले पनि छ महिनासम्म आफ्नो शिशुलाई मात्र स्तनपान गराउनुपर्छ । त्यसपछि शिशुलाई आमाको दूधसँग पूरक खाना पनि दिनुपर्छ र स्वास्थ्यकर्मीको सम्पर्कमा रहनुपर्छ ।

- एचआइभी सङ्क्रमित आमाको स्तनका मुन्टा चर्किएका छन् वा रगत बगिरहेको छ भने स्तनपान गराउनु हुन्न । साथै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी आवश्यक उपचार र सरसल्लाह गर्नुपर्दछ ।
- कोभिड-१९ भएका आमाले पनि स्तनपान गराउनुपर्छ ।

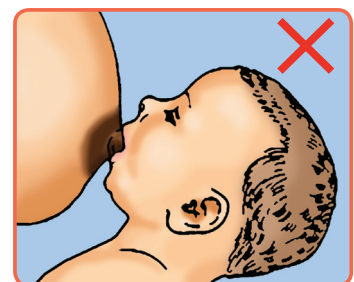
स्तनपान गराउने उपयुक्त आसन तथा सम्पर्क

- बालबालिकाको शरीर र मुख आमाको स्तनतिर फर्किएको हुनुपर्दछ ।
- बालबालिका आमासँग टाँसिएको हुनुपर्दछ ।
- आमाले बालबालिकाको सम्पूर्ण शरीरलाई थामेको हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाको चिउँडोले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्छ ।
- स्तनको कालोभाग सबै बालबालिकाको मुखभित्र पसेको हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाको तल्लो ओठ बाहिर फर्केको र मुख पूरा खुलेको हुनुपर्छ ।

आमाको दूध राम्ररी चुसेको



आमाको दूध चुसेको नमिलेको



स्तनपानबाट शिशु र आमा हुने फाइदाहरू

स्तनपानबाट आमा र शिशुमा हुने अनगन्ती फाइदाहरू छन् । यी मध्ये केही फाइदाहरू यसप्रकार छन् :

शिशुमा हुने फाइदाहरू	आमामा हुने फाइदाहरू
शिशुको मृत्यु हुने जोखिम न्यून हुन्छ	● स्तनपान गराउने आमाहरूमा पाठेघरको क्यान्सर हुने सम्भावना कम हुन्छ ।
स्तनपान गर्न पाएका शिशुमा रोगबाट प्रतिरक्षा शक्ति उच्च हुन्छ ।	● स्तन क्यान्सर हुने सम्भावना कम हुन्छ ।
बिरामी परेमा अरूलाई भन्दा छिटो निको हुन्छ ।	● आमालाई आराम र आनन्द महसुस हुन्छ जसले मानसिक तनाव हुँदैन ।
बालबालिकामा संवेग व्यवस्थापन वा सन्तुलन गर्ने क्षमतामा उच्च हुन्छ र मानसिक समस्यामा कमी हुन्छ ।	● आफ्नो र शिशुको सकारात्मक सम्बन्ध भएकोमा सन्तुष्टि हुन्छ ।
बौद्धिक परीक्षणमा उच्च क्षमता देखिएको छ ।	
भविष्यमा मुटुरोग, मधुमेह, क्यान्सर, दमजस्ता रोगहरू कम मात्रामा हुन्छ । साथै दाँतसम्बन्धी समस्याहरू हुने सम्भावना कम हुन्छ ।	

स्तनपानमा घरपरिवारको भूमिका

शिशुले जन्मेको छ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गर्न पाउनु शिशुको अधिकार हो, जसलाई परिवार र राज्यले आमाले शिशुको हक सुनिश्चित गर्नुपर्दछ। राज्यले पनि आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु (बिक्री वितरण) सम्बन्धी ऐन (२०४९) अनुसार आमाको दूधको विकल्पमा अन्य दूधको प्रचारप्रसार गर्न नपाइने उल्लेख गरिएको छ। यस अधिकारलाई सुनिश्चित गर्न परिवारले निम्न भूमिका खेल्नुपर्छ।

- बिगौती दूध शिशुको लागि खोप सरह हो। यसले शिशुलाई तातो चिसो वातावरण र रोगबाट लड्ने क्षमता बढाउँछ। त्यसैले जन्मनासाथ जतिसक्दो छिटो बिगौती दूध खुवाउनुपर्छ।
- सुत्केरीलाई आराम गर्ने कामको बोझ कम गर्नमा परिवारको ठुलो भूमिका हुन्छ।
- श्रीमान्ले विशेषतः काममा सघाउने, श्रीमतीलाई माया, विश्वास र आराम दिनुपर्छ।
- ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउन सहयोग गर्ने र ६ महिनादेखि कम्तीमा दुई वर्षसम्म आमाको दूधसँगै पूरक खाना पनि खुवाउन सहयोग गर्नुपर्दछ।
- आमालाई दैनिक ५ किसिमका खानाहरू अन्य अवस्थामा भन्दा थप २ पटक खुवाउनुपर्छ।



असल अभ्यासहरू

- आमा र शिशुलाई तेल मसाज गर्दा, आमाको दूध बन्न सहयोग हुन्छ भने शिशुको पाचनशक्ति बढ्दछ।
- आमालाई माइत पठाउने वा सुत्केरी बस्ने चलनले आमालाई मानसिक सुरक्षा तथा आराम हुनाले दूध बन्न सहयोग हुन्छ।

स्तनपानसम्बन्धी थप जानकारीको लागि QR कोडबाट स्तनपानसम्बन्धी जानकारीमूलक हातेपुस्तिका डाउनलोड गरेर पढ्न र सुन्न सकिन्छ ।

हातेपुस्तिकाको तथा भ्वाइस-ओभरको लागि क्यूआर (QR) कोड



जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- बिगौती दूध शिशुको लागि खोप सरह हो । यसले शिशुलाई तातो चिसो वातावरण र रोगबाट लड्ने क्षमता बढाउँछ । त्यसैले जन्मनासाथ जतिसक्दो छिटो बिगौती दूध खुवाउनुपर्छ ।
- आमाको दूधमा रोगहरूसँग लड्न सबै पोषक तत्वहरू तथा पानीको मात्रा पनि सन्तुलित मात्रामा पाइन्छ, जुन अन्य कुनै पनि दूधमा पाइँदैन ।
- आमाको दूध धेरै र थोरै निस्कनुमा सुत्केरी स्याहारले असर गर्छ । आमाको सकारात्मक सोच, पोषण र आरामले गर्दा दूध प्रशस्त बन्छ ।
- शिशुको आवश्यकताअनुसार एक दिनमा १० देखि १२ पटक (२४ घण्टा दिन र रात) आवश्यकताअनुसार स्तनपान गराउनुपर्दछ । जन्मिएदेखि कम्तीमा ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्दछ ।
- सुत्केरी आमाले साविकभन्दा थप दुईपटक पोसिलो खाना खाएमा आमाको दूध निरन्तर आउने र आफू पनि स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ । सुत्केरी आमाले हरेक दिन विभिन्न प्रकारका खाना खानुपर्छ ।
- दूध खुवाइसकेपछि शिशुलाई काँधमा अडेस लगाएर पिठिउँमा मुसारी डकार्न लगाउनुपर्छ । यसले गर्दा शिशुले स्तनपान गर्ने बित्तिकै बान्ता गर्दैन ।
- दूध नआउने, बालबालिकाले दूध खान नमान्ने, स्तनका मुन्टामा घाउ भएमा स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले शिशुलाई स्तनपान गराउनुको महत्व र तरिका बताउन सक्ने छन् ।

अगाडिको पाठमा के विषयमा छलफल भएको थियो ? के ती सिकिएका ज्ञान र सिपलाई घरपरिवारमा तथा व्यवहारमा लागू गर्न प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ ? कसरी लागू गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न गर्दै पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् र अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस्, साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हाम्रो समुदायमा स्तनपानसम्बन्धी के कस्ता चलन छन् ?

प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् । पछि बोल्ने सहभागीहरूलाई (अघि बोलेकाहरूको शब्दहरूलाई दोहोर्याएर) उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर बोल्नलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तवरले संश्लेषण गर्दै थप कुरा भनिदिनुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप



- सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । पहिलो समूहलाई (१) आमाको दूध प्रशस्त निकाल्ने तरिका र दोस्रो समूहलाई (२) शिशुलाई दूध खुवाउने सही तरिकाबारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले आफ्ना अभ्यास तथा प्रचलनलाई छलफलमा ल्याउने छन् । सहजकर्ताले पनि समूहमा गएर थप कुरा बताइदिनुहोस् । सम्भव हुँदा यस प्रकारको छलफलमा नजिकैको स्वास्थ्यकर्मीलाई पनि कक्षामा बोलाएर मद्दत लिनुहोस् ।
- सहभागीहरूको समूहमध्येबाट दुई दुई जनालाई छनौट गर्नुहोस् र छलफल गरेका कुरा रचनात्मक तरिकाले प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।

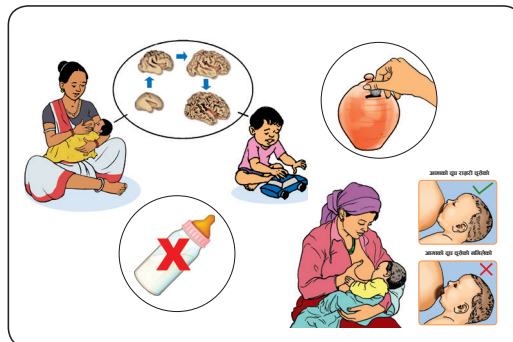


बालसन्देश: अमृतसमान आमाको दूध मेरो पहिलो खाना हो, छ महिनासम्म मलाई अरु केही खानेकुरा चाहिँदैन ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह) अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिका छलफलमा छुटेका महत्त्वपूर्ण कुरालाई अध्ययन सामग्रीमा दिइएको स्तनपानको महत्त्व र तरिकाबाट सार लिई अभिभावकमाझ प्रस्तुत गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :



- बिगौती दूध शिशुको लागि खोप सरह हो । यसले शिशुलाई तातो चिसो वातावरण र रोगबाट लड्ने क्षमता बढाउँछ । त्यसैले जन्मनासाथ जतिसक्दो छिटो बिगौती दूध खुवाउनुपर्छ ।
- आमाको दूधमा रोगहरूसँग लड्न सबै पोषक तत्वहरू तथा पानीको मात्रा पनि सन्तुलित मात्रामा पाइन्छ, जुन अन्य कुनै पनि दूधमा पाइँदैन ।
- आमाको दूध धेरै र थोरै निस्कनुमा सुत्केरी स्याहारले असर गर्छ । आमाको सकारात्मक सोच, पोषण र आरामले गर्दा दूध प्रशस्त बन्छ ।
- शिशुको आवश्यकताअनुसार एक दिनमा १० देखि १२ पटक (२४ घण्टा दिन र रात) आवश्यकताअनुसार स्तनपान गराउनुपर्दछ । जन्मिएदेखि कम्तीमा ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्दछ ।
- सुत्केरी आमाले साविकभन्दा थप दुईपटक पोसिलो खाना खाएमा आमाको दूध निरन्तर आउने र आफू पनि स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ । सुत्केरी आमाले हरेक दिन विभिन्न प्रकारका खाना खानुपर्छ ।
- दूध खुवाइसकेपछि शिशुलाई काँधमा अडेस लगाएर पिठिउँमा मुसारी डकान लगाउनुपर्छ । यसले गर्दा शिशुले स्तनपान गर्ने बित्तिकै बान्ता गर्दैन ।
- दूध नआउने, बालबालिकाले दूध खान नमान्ने, स्तनका मुन्टामा घाउ भएमा स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान र सिपहरूलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् । अभिभावकका योजना र प्राथमिकता सुनेपछि निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि ६ महिनासम्मका शिशुलाई स्तनपान मात्र गराउन घरछिमेकमा सिकाउँछु ।

म आजैदेखि ६ महिनासम्मका शिशुलाई स्तनपान गर्ने सुत्केरीलाई आराम माया र प्रसस्त आहार दिन भन्छु ।

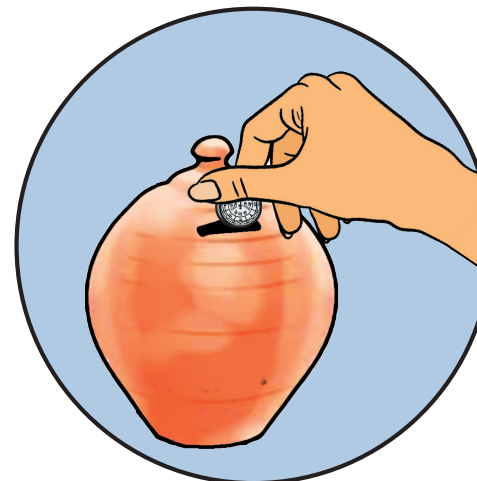
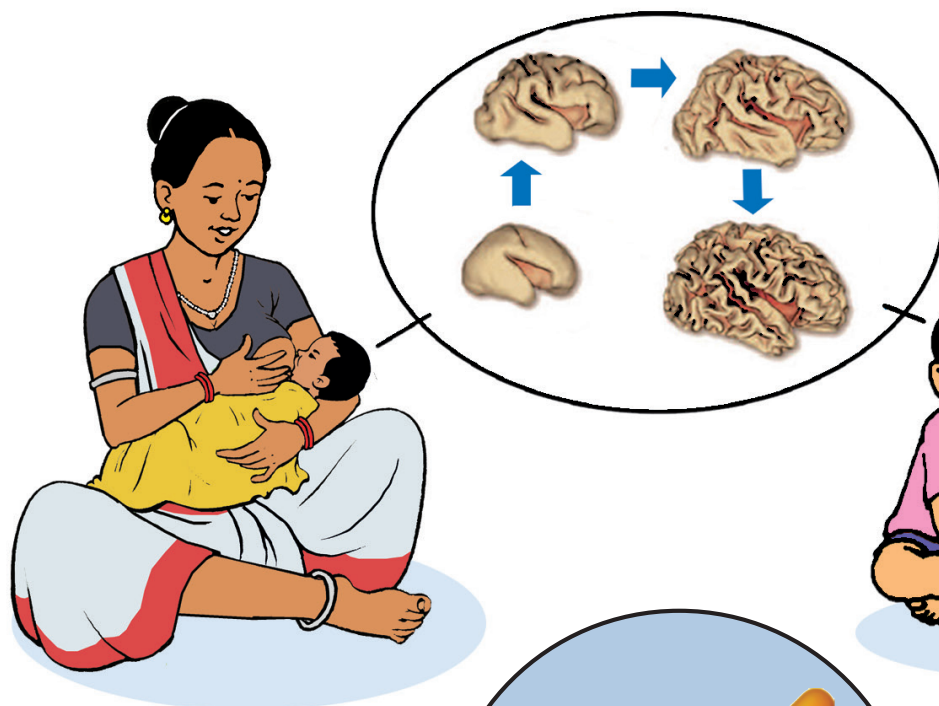
म आजैदेखि घरछिमेकमा स्तनपानको सही तरिका सिकाउँछु ।

स समीक्षा

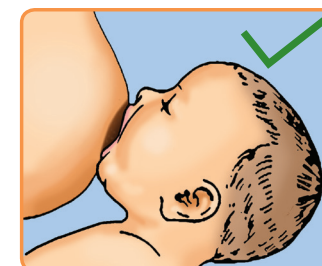
तातो आलु खेल विधिमार्फत आज छलफल भई सिकिएका कुराका मुख्य मुख्य बुँदाहरू भन्त लगाउनुहोस् ।



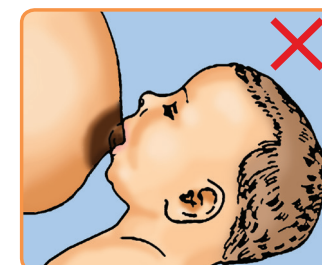
अमृतसमान आमाको दूध मेरो पहिलो खाना हो,
छ महिनासम्म मलाई अरु केही खानेकुरा चाहिँदैन ।



आमाको दूध राम्ररी चुसेको



आमाको दूध चुसेको नभिलेको



(१३) स्तनपानको महत्व र तरिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले शिशुलाई स्तनपान गराउनुको महत्व र तरिका बताउन सक्ने छन् ।

स सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा स्तनपानसम्बन्धी के कस्ता चलन छन् ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

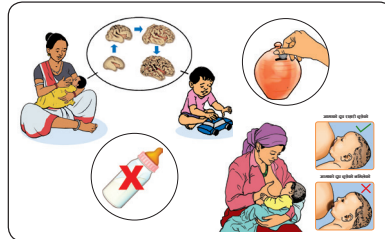
सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरेर (१) आमाको दूध प्रशस्त निकाल्ने तरिका र (२) शिशुलाई दूध खुवाउने सही तरिकाबारे छलफल गर्नुहोस् ।

सहभागीहरूको समूह मध्येबाट दुई दुई जनालाई छनौट गर्नुहोस् र छलफल गरेका कुरा रचनात्मक तरिकाले प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको स्तनपानको महत्व र तरिकाबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि बालसन्देश पढ्नुहोस् र सहभागीहरूलाई चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- बिगौती दूध शिशुको लागि खोप सरह हो । यसले शिशुलाई तातो चिसो वातावरण र रोगबाट लड्ने क्षमता बढाउँछ । त्यसैले जन्मनासाथ जतिसक्दो छिटो बिगौती दूध खुवाउनुपर्छ ।
- आमाको दूधमा रोगहरूसँग लड्न सबै पोषक तत्वहरू तथा पानीको मात्रा पनि सन्तुलित मात्रामा पाइन्छ, जुन अन्य कुनै पनि दूधमा पाइँदैन ।
- आमाको दूध धेरै र थोरै निस्कनुमा सुत्केरी स्याहारले असर गर्छ । आमाको सकारात्मक सोच, पोषण र आरामले गर्दा दूध प्रशस्त बन्छ ।
- शिशुको आवश्यकताअनुसार एक दिनमा १० देखि १२ पटक (२४ घण्टा दिन र रात) आवश्यकताअनुसार स्तनपान गराउनुपर्छ । जन्मिएदेखि कम्तीमा ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ ।
- सुत्केरी आमाले साविकभन्दा थप दुईपटक पोसिलो खाना खाएमा आमाको दूध निरन्तर आउने र आफू पनि स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ । सुत्केरी आमाले हरेक दिन विभिन्न प्रकारका खाना खानुपर्छ ।
- दूध खुवाइसकेपछि शिशुलाई काँधमा अडेस लगाएर पिठिउँमा मुसारी डुकाई लगाउनुपर्छ । यसले गर्दा शिशुले स्तनपान गर्ने बित्तिकै बान्ता गर्दैन ।
- दूध नआउने, बालबालिकाले दूध खान नमान्ने, स्तनका मुन्टामा घाउ भएमा स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल विधिमारफत आज सिकेका बुँदाहरू भन्न लगाउनुहोस् ।