



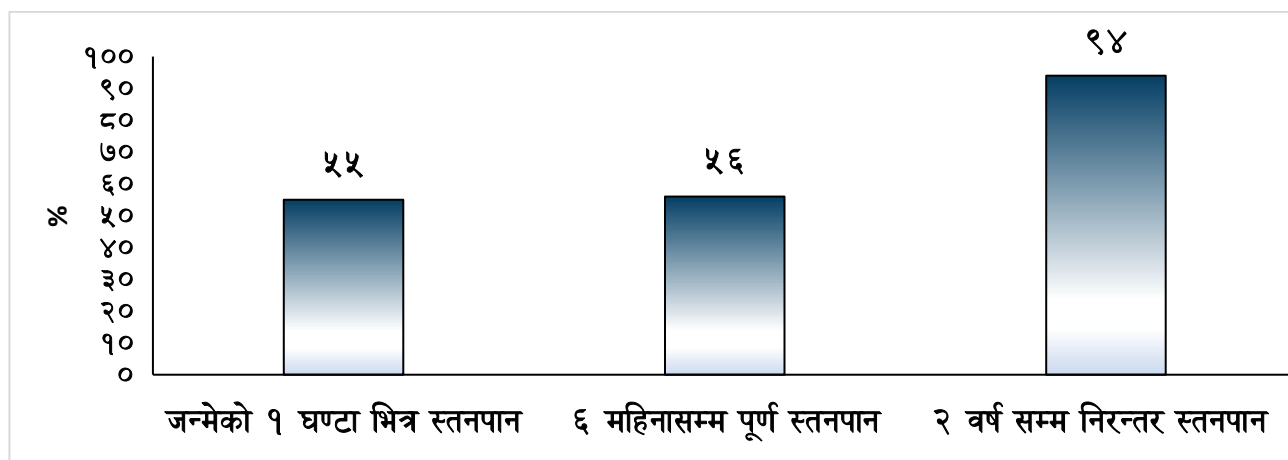
यस वर्षको विश्व स्तनपान सप्ताह “दिगो जीवनको स्वस्थ सुरुवात: प्रभावकारी स्तनपानको लागि सबैको साथ” भन्ने मूल नाराका साथ मनाइँदैछ। सन् १९९२ देखि स्तनपान संरक्षण तथा प्रवर्द्धनको उद्देश्यले हरेक वर्ष संसारभर यो सप्ताह मनाइँदै आएको छ। यस अवसरमा, हामी सबैले स्तनपानको महत्त्व बुझ्न, स्तनपान सम्बन्धी व्यवहारलाई आफ्नो दैनिक जीवनमा उतार्न, र आफ्ना छिमेकी तथा परिवारका सुत्केरी आमाहरूलाई स्तनपान प्रवर्द्धन, संरक्षण र सम्बर्द्धनमा साथ दिन आवश्यक छ। जन्मने वित्तिकै स्तनपान गर्न पाउनु शिशुको नैसर्गिक अधिकार हो। शिशुलाई पहिलो एक घण्टाभित्रै आमाको बिगौती (कोलोस्ट्रम) दूध खुवाउनु अत्यन्त जरुरी छ यसलाई शिशुको “पहिलो खोप” पनि भनिन्छ, किनभने यसमा हुने रोग प्रतिरोधात्मक तत्वले शिशुलाई विभिन्न किसिमका संक्रामक रोगको जोखिमबाट बचाउँछ।

स्तनपानको महत्त्व

- जन्मेको ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ। यसबाट शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पोषक तत्व पर्याप्त मात्रामा प्राप्त हुन्छ।
- आमाको दूधले शिशुलाई संक्रमणबाट जोगाउन मद्दत गर्छ र भविष्यमा मोटोपना, मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा केही एलर्जीजन्य रोगहरूको जोखिम कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।
- स्तनपान गर्ने शिशुहरूको बौद्धिक तथा शारीरिक विकास तुलनात्मक रूपमा राम्रो हुने विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन्।
- अन्तर्राष्ट्रिय जर्नल ल्यान्सेट लगायतका अध्ययनहरूले प्रभावकारी स्तनपानले पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाको मृत्युदर घटाउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ।

नेपालमा स्तनपानको अवस्था

नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NDHS) 2022 का अनुसार नेपालमा स्तनपानको अवस्था तलको स्तम्भ चित्रमा प्रस्तुत गरिएको छ:



NDHS 2022 का अनुसार नेपालमा पूर्ण स्तनपान (Exclusive Breastfeeding) दर सन् २०१६ को ६६% बाट घटेर २०२२ मा ५६% मा झरेको छ, जुन चिन्ताको विषय हो।

“मेरो स्वास्थ्य मेरो जिम्मेवारी”

शतावरीको परिचय

नेपालमा कुरिलो नामले *Asparagus filicinus* Buch.-Ham.ex D.Don, *Asparagus officinalis* L. *Asparagus racemosus* Willd गरि तीन प्रजातिहरू चिनिन्छन्। शतावरी *Asparagus racemosus* हो र यो लिलिएसी (Liliaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यो काँडायुक्त, लहरा बढ्ने बुट्यान हो, जसमा सेता फूलहरू फुल्ने हुन्छन्। जसको औषधीय भाग मुख्यतः जरा हो। यो नेपाल, भारत लगायत दक्षिण एसिया तथा उष्ण र उपोष्ण जलवायु भएका क्षेत्रहरूमा प्राकृतिक रूपमा पाइन्छ।



आयुर्वेदमा शतावरीको महत्व

आयुर्वेद संहिताहरूमा शतावरीलाई दुग्धवर्द्धक (galactagogue), रसायन तथा बल्य द्रव्यको रूपमा वर्णन गरिएको छ। शतावरीको जरामा ग्लाइकेसाइड, म्यूसिलेज, सिटोस्टेरोल, शतावरिन I-IV, डाईस्याकराइड्स, स्टार्च, प्रोटीन र डी-ग्लुकोज आदी पाइन्छ। परम्परागत रूपमा सुत्केरी महिलालाई यसको जराको धुलो दूध बढाउन प्रयोग हुँदै आएको छ।

स्तनपान गराइरहेका आमाहरूका लागि शतावरी चूर्णको महत्व

स्तनपान गराइरहेका आमाहरूका लागि शतावरी (कुरिलोको जरा) प्रभावकारी आयुर्वेदिक औषधीको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ। यसका मुख्य फाइदाहरू यसप्रकार छन्:

- आमाको दूध उत्पादन र स्रवणमा मद्दत गर्छ;
- यसमा पाइने भिटामिन, खनिज र एन्टिअक्सिडेन्टले दूधको पौष्टिकता बढाई शिशुको तौल र स्वास्थ्यमा सकारात्मक सुधार गर्छ।
- सुत्केरीपछिको हर्मोनको उतार चढावलाई प्राकृतिक रूपमा सन्तुलनमा ल्याई मानसिक तनाव, चिन्ता र शारीरिक थकान कम गर्छ र आमाको पाठेघरलाई पहिलाकै अवस्थामा फर्कन मद्दत गर्छ।
- शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाई मातृशिशु मृत्युदर घटाउन समेत मद्दत गर्छ। साथै यो शक्तिवर्धक टनिकको रूपमा, तागतिलो, उत्तेजनात्मक, मूत्रल र आँउमासी, झाडापखाला, पिसाब सम्बन्धि रोगहरू तथा गाई वस्तुको औषधिमा समेत प्रयोग हुने गर्दछ।

यही महत्त्वलाई मध्यनजर गर्दै नेपाल सरकारले शतावरी चूर्णलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्याकेज (Basic Health Service Package) मा समावेश गरेको छ। आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभागले पनि स्तनपान प्रवर्द्धनका लागि प्रदेश तथा स्थानीय स्तरका आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थाहरू मार्फत "स्तनपायी आमालाई मातृशिशु सुरक्षार्थ दुग्धवर्द्धक जडीबुटी तथा अन्य औषधी वितरण कार्यक्रम" नियमित रूपमा सञ्चालन गर्दै आएको छ।

दूध बढाउने (ग्यालाक्टागोग) गुण र प्रमुख सक्रिय तत्व

शतावरीलाई 'ग्यालाक्टागोग' (Galactagogue) जडीबुटी भनिन्छ। यो शब्द ग्रीक भाषाबाट आएको हो, जहाँ Galacto को अर्थ दूध र agogue को अर्थ बढाउने वा उत्प्रेरित गर्ने भन्ने हुन्छ।

शतावरीले स्तनपायी आमाहरूमा प्रोलेक्टिन हर्मोनको मात्रा बढाउनुको साथै म्यामरी ग्लैंड (दूध उत्पादन गर्ने ग्रन्थी), एलभिल्वोअर टिस्यु (Alveoli) तथा एकिनि (acini) हरू समेतलाई बढाइएको पाइएको छ र समग्रमा दूध दूध उत्पादन र स्रवणमा मद्दत गर्दछ। साथै यसको प्रयोगले आमा तथा शिशु समेतको स्वास्थ्य सम्बर्द्धन गर्दछ। यसका अतिरिक्त शतावरीको जरामा स्टेरोइडल सापोनिन (विशेषतः शतावरिन I-IV), फ्ल्याभोनोइड्स, अमिनो एसिड (एस्पारागिन, अर्जिनिन, टायरोसिन), भिटामिन A, B1, B2,

C, E, फोलिक एसिड तथा म्याग्नेसियम, क्याल्सियम, फस्फोरस र फलाम जस्ता खनिज तत्वहरू पाइन्छन्, जसले आमाको समग्र स्वास्थ्य, दूध उत्पादन तथा दूधको पौष्टिकतामा योगदान पुऱ्याउँछ।

प्रयोग विधि र मात्रा

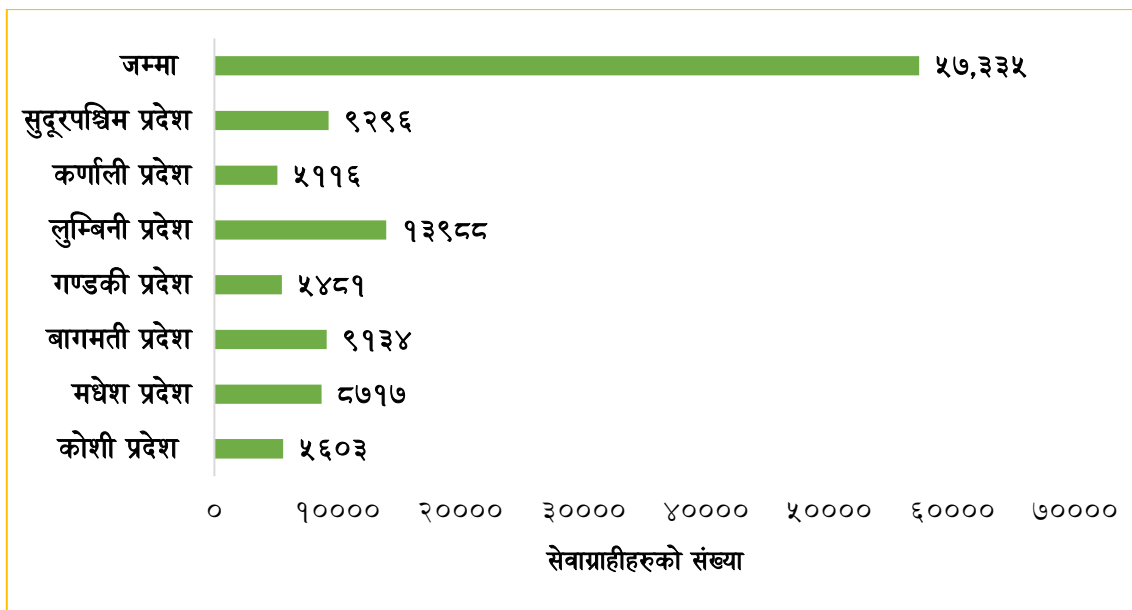
पूर्ण स्तनपान (शिशु जन्मदेखि ६ महिना सम्म) गराइरहेका आमाहरूले शतावारीको परिपक्व जरा वा कन्दको चूर्ण ३-६ ग्राम (१ चियाचम्चा), मनतातो दूध वा पानीसँग सेवन गर्ने वा स्वरस १० देखि २० मि.लि वा क्वाथ (पकाएको झोल) ५० देखि १०० मि.लि बिहान र बेलुका खाना पछि सेवन गर्न उपर्युक्त हुन्छ।

शतावारी चूर्ण कहाँ पाइन्छ?

शतावारी चूर्ण आयुर्वेद औषधालय, नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र, जिल्ला स्थित आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र, आयुर्वेद चिकित्सालयहरूबाट निःशुल्क उपलब्ध छ। थप जानकारीका लागि नजिकको आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्था वा आयुर्वेद चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रहरूबाट स्तनपायी आमालाई मातशृशशु सुरक्षार्थ दुग्धवर्दक शतावारी चूर्ण सेवा प्राप्त सेवाग्राहीहरूको विवरण

आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ मा देशभरका आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट कुल ५७,३३५ जना स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले शतावारी चूर्ण प्राप्त गर्नुभएको थियो । प्रदेशगत स्तनपायी आमालाई मातशृशशु सुरक्षार्थ दुग्धवर्दक जडीबुटी तथा अन्य औषधी वितरण कार्यक्रम अन्तरगत सेवा प्राप्त गर्नेको विवरण निम्नानुसार रहेको छः



सावधानी: कुनै पनि जडीबुटी सुरु गर्नुअघि आयुर्वेद स्वास्थ्यकर्मी वा आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह लिनु सधैं सुरक्षित हुन्छ।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय

आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग, टेकु

“मेरो स्वास्थ्य मेरो जिम्मेवारी”