

"स्तनपान जीवनको आधार"

२६ औं विश्व स्तनपान सप्ताह २०१८

अगष्ट १ देखि ७ (२०७५ श्रावण १६-२२)

- शिशु जन्मेको १ घण्टा भित्र नै आमाको दुध खुवाऔं ।
- शिशुलाई जन्मेदेखि ६ महिनासम्म आमाको दुधमात्र खुवाऔं ।
- शिशु ६ महिना पूरा भएपछि थप पोषिलो खानाका साथै कम्तिमा २ वर्षको उमेरसम्म आमाको दुध पनि खुवाऔं ।
- याद राखौं मानिसको दिमागको वृद्धि विकास २ वर्षको उमेरभित्र ८० प्रतिशत भइसक्छ ।

स्तनपानको महत्व

- आमाको दुध शिशुहरूलाई स्वास्थ्य र तन्दुरुस्त पार्ने एक मात्र सर्वोत्तम खाना हो ।
- आमाको दुध बच्चाको लागि अमृत समान छ, पौष्टिक तत्वहरूले भरिपूर्ण आमाको दुध जन्मेदेखि ६ महिना सम्मका शिशुहरूको शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि र विकासका लागि अत्यन्त आवश्यक पर्दछ ।
- आमाको दुध सधैं तयारी (सफा र सही तापक्रम र सन्तुलित आहार) अवस्थामा पाइन्छ, शिशुले चाहेको समयमा जहिले जहाँ पनि खुवाउन सकिन्छ ।
- आमाको दुध शिशुका लागि पहिलो खोप हो, यसमा रोगसँग लड्न सक्ने तत्व हुन्छ ।
- शिशु जन्मेदेखि केही दिनसम्म आउने बाक्लो पहिलो विगौती दुधमा रोगसँग लड्न सक्ने रोग प्रतिरोधात्मक तत्व रहेको हुन्छ, जसले गर्दा बच्चालाई विधिवत संक्रामक रोग लाग्न बाट जोगाउँछ ।
- स्तनपानले आमा र बच्चाको माया, ममता र आत्मियता बढाउँछ ।
- स्तनपानले जन्मान्तर कायम राख्न मद्दत पुर्याउँछ साथै स्तनपान गराउने आमाहरूको स्तन र पाठेघरमा क्यान्सर हुने सम्भावना पनि धेरै कम हुन्छ ।



साँगुरीगढी गाउँपालिका
स्वास्थ्य शाखा भेडेटार, धनकुटा