ସ୍ତନ୍ୟପାନ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିବା କଥା

ପ୍ରସ୍ତୁତି

ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍

SKF

ସହାୟତା

ୱାର୍ଲ୍ଡ ଆଲାଏନ୍ସ ଫର୍ ବ୍ରେଷ୍ଟ ଫିଡିଙ୍ଗ ଆକ୍ସନ୍ (ୱାବା)

WABA

ବି.ଦ୍ର : ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ବ୍ୟବହୃତ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ତଥା ଫଟୋ ଓ ଚିତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍ ଏବଂ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ସଚେତନତା ଭିତ୍ତିକ ପୁସ୍ତିକା ଓ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଛି, ଯାହାକି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସର୍ବସାଧାରଣ ନିମିତ୍ତ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜନିତ ସଠିକ ପଦ୍ଧତି ତଥା ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରାଇବା, ବିଶେଷ କରି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇବା ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟିର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏଥିରେ ବ୍ୟବହୃତ ତଥ୍ୟ ଏବଂ ଚିତ୍ରର କୌଣସି ଅପବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ ସହିତ ଆମେ ମଧ୍ୟ ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧ ।

ମୂଳକଥା

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରାଯିବା ଦ୍ୱାରା ଶତକଡ଼ା କୋଡ଼ିଏ ପ୍ରତିଶତ ନବଜାତ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ରୋକା ଯାଇପାରିବ । ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରଥମ ଛଅ ମାସ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ଡାଇରିଆ ଓ ନିମୋନିଆ ଭଳି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ କମ ଥାଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶିଶୁକୁ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ରୋଗରୁ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଜନ୍ମ ପରେ ଶିଶୁକୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ବିଷୟରେ **ଦଶ**ଟି ଜାଣିବା କଥା

୧. ଶିଶୁକୁ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରି ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରେ ।

୨. ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଛ’ ମାସ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସମସ୍ତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

୩. ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ପରିଷ୍କାର ଓ ନିରାପଦ ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ସ ଅଟେ ।

୪. ଶିଶୁକୁ ଏହା ନିରୋଗ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିମାନ କରିଥାଏ ।

୫. ତରଳ ଝାଡ଼ା ସମୟରେ ମା’ କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ସବୁଠୁ ଜରୁରୀ ।

୬. ମା’ ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିଥାଏ ।

୭. ମା'ର ସ୍ତନ କର୍କଟ ଓ ଗର୍ଭାଶୟ କର୍କଟର ଆଶଙ୍କାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

୮. ପ୍ରାକୃତିକ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ଭାବରେ ଗର୍ଭ ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୯. ଅଯଥା ଆର୍ଥିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇନଥାଏ ।

୧୦. ଏହା ଶିଶୁକୁ ଆଲର୍ଜି ଓ ପୃଥୁଳତାରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

ଏଥର ଜାଣିବା ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମ୍ପର୍କିତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରାଇବା ଉଚିତ କାହିଁକି ?

ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ମା' ଓ ଶିଶୁ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଗଲେ ବିଳମ୍ବ ନକରି ଯଥାଶୀଘ୍ର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ସାଧାରଣତଃ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ୧ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏହା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁକୁ ମା' ସ୍ତନ ପାଖରେ ରଖିବାରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ଥିଲେ, ମା' ଶରୀର ସହ ଲାଗି କରି ଶିଶୁକୁ ରଖିଲେ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ବାହାରିବା ସୁଗମ ହୁଏ । ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁ ସଜାଗ ଥାଏ । ପରିବାର ଲୋକମାନେ ନଜର କରିବା ଉଚିତ ଯେ ଶିଶୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି କି ନାହିଁ, ଯେପରିକି ଶିଶୁ ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇ ମା'ର ସ୍ତନକୁ ଖୋଜୁଛି ବା ଆଙ୍ଗୁଳି ଚୁଚୁମୁଛି । ଯଥାଶୀଘ୍ର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରି ମା' ନିଜ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ଉପକାର କରିଥାଏ, କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଓ ନିରୋଗ ରହିଥାଏ, ଯାହାକି ଉଭୟ ମା' ଓ ଶିଶୁ ପାଇଁ ହିତକର । ମା'ର ପ୍ରଥମ ହଳଦିଆ କଷ କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ସଦୃଶ । ଏହା ଶିଶୁକୁ ରୋଗ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଶିଶୁର ପେଟ ସଫା ରଖିବା ସହ ପ୍ରଥମ ମଳତ୍ୟାଗକୁ ସୁଗମ କରିଥାଏ ଓ କାମଳ (ଜଣ୍ଡିସ) ରୋଗ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଏଥିରେ

ଭିଟାମିନ୍-କ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ ଯାହାକି ଶିଶୁର ଆଖି ପାଇଁ ହିତକର।

ଶିଶୁକୁ ସହଜ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ମା'ର ଅଧିକ କ୍ଷୀର ବାହାରିଥାଏ ଓ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ବେଳେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ସମସ୍ୟା ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଶିଶୁକୁ ଉଷୁମ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ତଥା ମା' ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ମମତା ଭରା ବନ୍ଧନକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ । କେବଳ ଶିଶୁ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ମା' ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହାର କେତେକ ଉପଯୋଗୀତା ଅଛି । ଏହା ପ୍ଲାସେଣ୍ଟା (ଫୁଲ) ବାହାର କରିବାରେ, ମା'ର ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ସ୍ତନ ଫୁଲା ହେବା ରୋକିଥାଏ ଓ ମା' ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ।

ନବଜାତ ଓ ଛୋଟ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାର ଗୁରୁତ୍ୱ

ଶିଶୁର ଉତ୍ତମ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଲାଗି ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ମା' ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କକୁ ନିବିଡ଼ କରିଥାଏ । ଏହା ହିଁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ଠାରୁ ବଡ଼ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା' ଜୀବନରେ ମା'ର ଭୂମିକାର ମୂଳଦୁଆ ପକାଇଥାଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ମାଧ୍ୟମରେ ମା' ଓ ଶିଶୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଭାବ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଶିଖନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ମା' ଓ ଶିଶୁ ପରସ୍ପରର ଭାଷା ଓ ସଂକେତ ବୁଝିପାରନ୍ତି । ଜୀବନଧାରଣ ଓ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ଲାଗି ଶିଶୁ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଯତ୍ନ ଉଭୟଙ୍କ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।

କେତୋଟି ଜାଣିବା କଥା

୧. ଜନ୍ମ ଠାରୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଲାଗି କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ।

କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ପର ଠାରୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାନୀୟ ଦିଆଯିବ ନାହିଁ । (କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁକୁ ଔଷଧ ଓ ଭିଟାମିନ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ।)

୨. କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ହିଁ ଶିଶୁକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପୋଷଣ ଦେଇଥାଏ ।

- ଏହା ଅଧିକ କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ କୁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ବା ପାନୀୟ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ସେ କମ୍ ସ୍ତନ୍ୟ ପାନ କରିଥାଏ ଓ ଏହାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ମା'ର ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ କମିଥାଏ ।
- ସ୍ତନ୍ୟପାନ, ଶିଶୁ ଭିତରକୁ ଯାଉଥିବା ପରିବେଶଜନିତ ଜୀବାଣୁକୁ ମଧ୍ୟ କମାଇଦିଏ । ପାଣି, କ୍ଷୀର ବୋତଲ ଓ ଶିଶୁ ଖାଉଥିବା ପାତ୍ରରୁ ଶିଶୁ ନିକଟକୁ ରୋଗଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ଏପରିକି ଏଗୁଡ଼ିକ ପରିଷ୍କାର ମନେ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରେ ।
- ଶିଶୁ ଖାଉଥିବା ମା' କ୍ଷୀର ବେଶି ପୁଷ୍ଟିକର । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ଠାରୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ସବୁ ପ୍ରକାରର ପୋଷଣ ଦ୍ରବ୍ୟ ମା' କ୍ଷୀରରୁ ହିଁ ପାଇଥାଏ । ମା' କ୍ଷୀର ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ବା ପାନୀୟ ଅତ୍ୟଧିକ ପତଳା ହୋଇପାରେ ବା ଅପମିଶ୍ରିତ ହୋଇପାରେ ।

- ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଲୌହସାର ପ୍ରଦାନ କରେ । ଲୌହସାର ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ କରେ ଓ ଶିଶୁ ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ମା' କ୍ଷୀର ରୁ ଆସିଥିବା ଲୌହସାରକୁ ଶିଶୁ ଭଲ ଭାବେ ହଜମ କରିପାରେ ।
- ନବଜାତ ଓ ଛୋଟ ଶିଶୁମାନେ ପଶୁ କ୍ଷୀର (ଗାଈ, ମଇଁଷି କ୍ଷୀର) ହଜମ କରିବାରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।
- ପଶୁ କ୍ଷୀର ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା, କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ବା ଆଲର୍ଜି ହୋଇପାରେ । ଝାଡ଼ା ରୋଗ ବହୁଦିନ ଧରି ଲାଗି ରହିଲେ ଶିଶୁ କୁପୋଷଣର ଶିକାର ହୋଇପାରେ ।

୩. ଶିଶୁର ଚାହିଦା ଅନୁସାରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଅ । (ଯେତେଥର ଶିଶୁ ଚାହିଁବ)

- ପ୍ରସବ ପରେ ମା' ଶିଶୁକୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର କୋଳେଇ ଧରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁକୁ ପରିଷ୍କାର କରାଇବା କିମ୍ବା ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଝରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଶିଶୁ ମା' ସ୍ତନକୁ ଚୁଚୁମିଲେ କ୍ଷୀର ଆପେ ଆପେ ଝରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ।
- ଶିଶୁର ପାକସ୍ଥଳୀଟି ଛୋଟ । ଏଣୁ ତାକୁ ତା' ଚାହିଦା ଅନୁସାରେ ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅତି

କମ୍‌ରେ ଦିନରାତି ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୮ ରୁ ୧୨ ଥର ଖୁଆଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଭଲଭାବେ ପୋଷକତତ୍ୱ ପାଇପାରେ ।

- ସ୍ତନ୍ୟପାନ ମା' ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ମମତା ଭରା ସମ୍ପର୍କ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏଣୁ ଏ ଦିଗରେ ମା'ର ସଫଳତା ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ଉଭୟ ମା' ଓ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

୪. ଶିଶୁକୁ ଦିନ ଓ ରାତି ଭିତରେ ୮ଥର କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଦ୍ୱାରା ମା' ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ନିବିଡ଼ ମମତାମୟ ସମ୍ପର୍କ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ସେମାନେ ପରସ୍ପର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଜନ୍ମ ବେଳେ କମ୍ ଓଜନ ଥିବା ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ତାକୁ ଚୁଚୁମିବା ଶିଖାଇବା ପାଇଁ ମା' ଶିଶୁର ଓଠ ଓ ଉପର ଥୋଡ଼ିକୁ ସ୍ତନାଗ୍ରରେ ଚିପିଧରି ଶିଖାଇପାରିବେ । ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ଓ ତାକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଭଲ ଭାବେ ବିକାଶ ହୋଇପାରେ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରସବ ପର କିଛି ସପ୍ତାହ ଲାଗି ମା' ଠାରେ ଦେଖା ଦେଇଥିବା ଅବସାଦ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

୫. ଶିଶୁ ଭୋକ ଲାଗିଲେ କିପରି ଜଣାଇ ଥାଏ ତାହାର ଭାଷାକୁ ମା' ଧିରେ ଧିରେ ଶିଖେ । ଭୋକ ଲାଗିଲେ ଶିଶୁ ହାତ ମୁଠା କରି ମୁହଁରେ ଘଷେ, କାନ୍ଦିବା ଆରମ୍ଭ କରେ କିମ୍ବା ପାଟି ଖୋଲି ମା'ର

ସ୍ତନ ଆଡ଼କୁ ତା' ମୁହଁକୁ ନେଇଥାଏ । ଏହା କରି ଶିଶୁ ସଂକେତ ଦିଏ ଯେ ସେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ । ଶିଶୁ ଭୋକିଲା ହୋଇ କାନ୍ଦିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' ଅପେକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ମା' ଶିଶୁର ଭୋକକୁ ଚିହ୍ନି ତାକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ, କାରଣ ଭୋକ ଲାଗିବାର ଅନେକ ସମୟ ପରେ ହିଁ ଶିଶୁ କାନ୍ଦିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ।

୬. ମା' ଯଦି ଶିଶୁର ଭୋକିଲା ସଂକେତ ଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବୁଝିପାରେ ତେବେ ତାହାକୁ ସମବେଦନତା କୁହାଯାଏ । ମା' ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶିଶୁ ର ସଂକେତଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝି ତାକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଲେ ତାକୁ ଦାୟିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନତା ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାର ପଦ୍ଧତି

ସ୍ତନ୍ୟପାନର ସଫଳତା ଲାଗି ଶିଶୁକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଧରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ମା' ଜାଣିବା ସହ କାମରେ ପରିଣତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିଶୁକୁ କିପରି ଭଲ ଭାବେ ଧରି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଯିବ, ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା କି ଶିଶୁର ମୁହଁ ସ୍ତନ ପାଖରେ ରହିପାରିବ ଓ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚୁଚୁମି ପାରିବ, ସେ ବିଷୟରେ ତଳେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

- ପ୍ରଥମେ ମା' ଆଉଜି ହୋଇ ଆରାମରେ ବସିବ । ନିଜ ହାତ ତଳେ ତକିଆ ଟିଏ ରଖିଲେ ସେ ଶିଶୁକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଓ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁବିଧାରେ ଧରିପାରିବ । ନିଜ ଶରୀରକୁ ଲଗାଇ ଶିଶୁକୁ ଧରି ଶିଶୁର ମୁହଁ ସ୍ତନ ଆଡ଼କୁ ରଖିବ, ଯେମିତି ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଆଉ ଶରୀର ଗୋଟିଏ ସରଳରେଖାରେ ରହିବ । ଶିଶୁର ପୁରା ଶରୀରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହାୟତା ଦେଇ ରଖିବ । ଶିଶୁ ସ୍ତନରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଲାଗି ହେଇକି ଅଛି କି ନାହିଁ ଦେଖିବ ।
- ମା' ଆରାମର ସହ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବା ଲାଗି ଆଉ କେତେକ ପଦ୍ଧତି ଅଛି । ତଳେ ଶୋଇ ରହି କିମ୍ବା ହାତ ତଳକୁ କରି ମା' ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇପାରିବ । ସିଜରିଆନ ମା' ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରକାର ପଦ୍ଧତି ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।

ହାତରେ କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ପଦ୍ଧତି

କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ହାତରେ କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ସ୍ତନ ଫୁଲା (ଫୁଲିବା ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା) ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ, ସ୍ତନାଗ୍ର ଭିତରକୁ ପଶିଯାଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଚୁଚୁମିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ଶିଶୁ (ଜନ୍ମ ବେଳେ କମ୍ ଓଜନ ଥିବା କିମ୍ବା ଅବିକଶିତ ଶିଶୁ ଅଥବା ଅସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ) କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ପୁଣି ମା' ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ କିମ୍ବା ଘରେ ଛାଡ଼ି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରକୁ ଯାଉଥିଲେ ହାତରେ କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବା ଜରୁରୀ ।

ହାତରେ କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବାର ପଦ୍ଧତି :

- ମା' ନିଜେ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ସେ ନିଜ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରି ଓ ଆରାମର ସହ ବସି ଏକ ସଫା ଗିନାରେ କ୍ଷୀର ବାହାର କରିପାରିବ ।
- ନିଜର ବୁଢ଼ାଅଙ୍ଗୁଳି ସ୍ତନାଗ୍ର ଓ ତା' ଚାରିପଟେ ଥିବା ବଳୟ ଉପରେ ରଖିବ ଓ ପ୍ରଥମ ଅଙ୍ଗୁଳି ସ୍ତନାଗ୍ର ଓ ବଳୟ ତଳେ ରଖିବ । ଏହା ଛଡ଼ା ନିଜର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱାରା ସ୍ତନକୁ ଧରିବ ।
- ଛାତି ଆଡ଼ୁ ନିଜର ବୁଢ଼ା ଅଙ୍ଗୁଳି ଓ ପ୍ରଥମ ଅଙ୍ଗୁଳି ଚିପି ଧରି ଗତି କର । ସ୍ତନାଗ୍ରର ପଛ ଭାଗକୁ ବୁଢ଼ା ଅଙ୍ଗୁଳି ଓ ପ୍ରଥମ ଅଙ୍ଗୁଳି ଧରି ଚାପ ଦିଅ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଚାପ ଦେଇ କ୍ଷୀର ବାହାର କର । ଏମିତି କଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବ ନାହିଁ ।
- ଏହା ଦ୍ୱାରା ଟିକିଏ ବିଳମ୍ବରେ କ୍ଷୀର ବାହାରିପାରେ, ଏଣୁ ବ୍ୟସ୍ତ

ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ବାରମ୍ବାର ଚାପିବା ଫଳରେ କ୍ଷୀର ବାହାରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । କ୍ଷୀର ଧାରା ଆକାରରେ ବାହାରି ପାରେ । ଏହି ସମୟରେ ସ୍ତନାଗ୍ରକୁ ଜୋରରେ ଚିପ ନାହିଁ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇପାରେ ।

- ଗୋଟିଏ ପଟ ସ୍ତନକୁ ୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରିପାରିବ । କ୍ଷୀର ଧାରା କମିଲେ ଅନ୍ୟ ପଟ ସ୍ତନରେ ସେହିଭଳି ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କର । କିଛି ସମୟ ପରେ ପୁଣି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କର ।
- ମନେରଖ, ପ୍ରସବର ପ୍ରଥମ କିଛି ଦିନରେ କମ୍ କ୍ଷୀର ବାହାରୁଥିବାରୁ ଏଥିଲାଗି ୨୦ ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ଲାଗିପାରେ ।

ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା

ଅଧିକାଂଶ ନବଜାତ ଶିଶୁ ମୂଳରୁ ହିଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେବେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁ ଦୁର୍ବଳ ଥିଲେ ବା ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ଏହା କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା' ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ଶିଶୁକୁ ଚାମଚ ଓ ଛୋଟ ଗିନାରେ ଦେଇପାରିବ ।

ଶିଶୁକୁ ବୋତଲ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ । ପୁଣି ବୋତଲ ଓ ଏଥିରେ ଲାଗିଥିବା ନିପୁଲକୁ ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରିବା କଷ୍ଟକର ହେବା ସହ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

ମନେ ରଖନ୍ତୁ

ଶିଶୁକୁ ୬ମାସ ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବା ଜରୁରୀ ।

୬ ମାସରୁ ଅଧିକ ବୟସର ଶିଶୁମାନେ ମଧ୍ୟ ସ୍ତନ୍ୟପାନରୁ ଅନେକ ଲାଭବାନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ୬ ମାସରୁ ୧୨ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁଙ୍କ ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକତାର ଅଧା ସ୍ତନ୍ୟପାନରୁ ଆସିଥାଏ । ୧୨ ମାସରୁ ୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକତାର ଏକ ତୃତୀୟ ଅଂଶ ସ୍ତନ୍ୟପାନରୁ ଆସିଥାଏ । ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁକୁ ରୋଗ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା କରେ ଓ ତାକୁ ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଣୁ ଶିଶୁ ଚାହୁଁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମା' କ୍ଷୀର ଅଟେ ଅମୃତ ସମ
ବଢ଼େ ଶିଶୁ ପାଇ ପୁଷ୍ଟି ସୁଷମ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି
ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍
ଏନ୍-୪/୧୮୪, ଆଇ.ଆର୍.ସି. ଭିଲେଜ, ନୟାପଲ୍ଲୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୫
ଫୋନ୍-୦୬୭୪ ୨୫୫୫୮୮୮, ମୋ: ୯୪୩୯୯୬୦୮୮୮, ୯୪୩୭୨୭୯୭୩୦
ଇ-ମେଲ- skfodisha@rediffmail.com | ୱେବସାଇଟ୍ : http://www.skfindia.in