



ବିଶ୍ୱ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସପ୍ତାହ ୨୦୧୯

(ଅଗଷ୍ଟ ୧ ରୁ ୭ ତାରିଖ)

ସାରା ବିଶ୍ୱରେ “ବିଶ୍ୱ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସପ୍ତାହ” ଅଗଷ୍ଟ ୧ ତାରିଖରୁ ୭ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଳନ କରାଯାଉଛି । ଏହା ହେଉଛି ବିଶ୍ୱ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସପ୍ତାହର ୨୭ତମ ବର୍ଷ । ଏ ବର୍ଷର ବିଷୟ ହେଉଛି “ମାତା-ପିତାଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ କରାନ୍ତୁ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପାଇଁ ସକ୍ଷମ କରାନ୍ତୁ - ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ” ।

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ:- “ମା’ କ୍ଷୀର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ଖାଦ୍ୟ; ସ୍ତନ୍ୟପାନ ମା’ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏକ ଅଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ”

ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଓ ଜନ୍ମରୁ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମା’ କ୍ଷୀର ନଦେବା ଏକ ଅପୁରଣୀୟ କ୍ଷତି । ଯଦି ଏହାକୁ ଏଡ଼େଇ ଯିବେ, ତେବେ ଶିଶୁର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନରେ ସେ କ୍ଷତି ଭରଣା କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବନାହିଁ ।

ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରାନ୍ତୁ ଏବଂ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ଚାହୁଁଛି । ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ୨/୩ ଦିନର କ୍ଷୀରକୁ କଷକ୍ଷୀର କୁହାଯାଏ । ଏହା ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ସହ ଶିଶୁର ଶେଷ ମଧ୍ୟ ମେଣ୍ଟାଇଥାଏ । ଏହା ଶିଶୁକୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମରୁ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ବାହାର ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ (ପାଣି, ମହୁ, ଚିନି, ଗୁଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି) ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଶୀକାର ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମରୁ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା’ କ୍ଷୀର ଖୁଆନ୍ତୁ । କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଲି ମା’ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଲେ ଏହା ଉତ୍ତମ ମା’ ଓ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଡବା ଖାଦ୍ୟ ବା ବୋତଲ ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ ମା’ କ୍ଷୀର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାପଦ । ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଜଣ୍ଡିସ୍ ଠିକ୍ କରିବା ସହିତ ଶିଶୁର ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ବଢ଼ାଇବା ଓ ବିକାଶ ଦିଗରେ ମା’ କ୍ଷୀରର କୌଣସି ବିକଳ ନାହିଁ । ମା’ କ୍ଷୀର ଶିଶୁର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ଜୀବାଣୁ ଆକ୍ରମଣରୁ ଶିଶୁକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ ।

ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ କିଛି ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ମା’ ଶିଶୁଠାରୁ ଦୂରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ମା’ କ୍ଷୀର ସଂଗ୍ରହ କରି ରଖି ଚାମଚରେ ବାରମ୍ବାର ଦେଇପାରିବେ । ନିରାପଦ, ପରିଷ୍କାର ପାତ୍ରରେ ମା’ କ୍ଷୀର ୬ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇ ପାରିବେ ।

ଶିଶୁକୁ ୬ମାସ ପୂରିଲା ପରେ ହିଁ ମା’ କ୍ଷୀର ସହିତ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ସ୍ଥାନୀୟଭାବେ ମିଳୁଥିବା, ଯାହା ଆପଣ ଦୈନିକ ଖାଆନ୍ତି ତାହା ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଶିଶୁକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶିଶୁର ପେଟର ଆକାର ଛୋଟ ଥିବାରୁ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ କମ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ବାରମ୍ବାର (ଦିନକୁ ୬ରୁ ୮ଥର) ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଲାଭ

ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମା' କ୍ଷୀର ଓ ଜନ୍ମରୁ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମା' କ୍ଷୀର ଦେବାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର କମାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ ।

୧. ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରଥମ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ମା' କ୍ଷୀରରେ ଉପଲବ୍ଧ ଥାଏ;
୨. ଶିଶୁ ପାଇଁ କଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ଅମୃତ ସମାନ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଡାଲିଆ ବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ଓ ଶ୍ୱାସନଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ସଂକ୍ରମଣ କମ୍ ହୋଇଥାଏ;
୩. ଆଖି, ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ବିକାଶରେ ଏହା ସହାୟତା କରିଥାଏ;
୪. ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବଞ୍ଚିବା ସ୍ଥିତି ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ;
୫. ୫ବର୍ଷ ବୟସରୁ କମ୍ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବନଘାତକ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ;
୬. ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶିଶୁର ବୋଧଶକ୍ତି ବିକାଶକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ, ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶଗତା ବଢ଼ିଥାଏ;
୭. ତେଣୁଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କଷ୍ଟକାରୀ ଦେବା ସହ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ;
୮. ଶିଶୁଟି କଷ୍ଟକାରୀ ନପିଇଲେ ଜୀବନର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ;
୯. ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହା ଆଜ୍ଞା, ଖାଦ୍ୟ ଏଲର୍ଜି, ଟାଇପ୍-୧ ଡାଇବେଟିସ୍ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଶ୍ୱେତ କଣିକା ବୃଦ୍ଧି ଭଳି ବିପଦକୁ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ;
୧୦. ଏଥିରେ ଏପରି କିଛି କାରକ ସାମିଲ ହୋଇ ରହିଛି ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ କି ଶିଶୁର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ବିକଶିତ ହେଉଥାଏ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ମା'ର ଲାଭ

ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଓ ଜନ୍ମରୁ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଲେ ମା' ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

୧. ମା' କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ରହିଛି ଯାହା ମା'ଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ହୁଏ;
୨. ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ, ମା'ର ଅବସାଦ କମିଥାଏ;
୩. ଶିଶୁ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବା ପ୍ରାକୃତିକଭାବେ ଗର୍ଭନିରୋଧକ କାମ କରିଥାଏ, ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ;
୪. ମା'ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ତନ କର୍କଟ ଓ ଗର୍ଭାଶୟ କର୍କଟ ଭଳି ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ କରିଥାଏ;
୫. ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ଓ ଶିଶୁକୁ ଶାନ୍ତ କରାଇଥାଏ;
୬. ମଧୁମେହ ରୋଗ (ଟାଇପ୍-୨ ଡାଇବେଟିସ୍)ରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ;
୭. ମା'ର ଜନ୍ମପର ମେଦବହୁଳତା (ମୋଟାପଣ)କୁ କମ୍ କରିଥାଏ ।

ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କଷ୍ଟକାରୀ ଓ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବାର ଦାୟିତ୍ୱ କେବଳ ମା'ର ନୁହେଁ, ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାତା-ପିତା, ପରିବାର ଓ ସମାଜର ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । ତେଣୁ ଆସନ୍ତୁ, ସର୍ବିର୍ଥ ମିଶି ଆମ ଦାୟିତ୍ୱ ନିଭାଇବା ଏବଂ ମା' ଓ ଶିଶୁର ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବା ।

ସୌଜନ୍ୟ:-



Rupayaan

At- Statue Para, Po - Bhawanipatna, Dist- Kalahandi
Pin -766001, Odisha, Ph. No. 0674- 2551227