



ସ୍ତନ୍ୟପାନ ର ଉପକାରିତା

ପ୍ରତିବର୍ଷ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସପ୍ତାହ ଅଗଷ୍ଟ ୧ରୁ ୭ ପାଳିତ ହେଉଅଛି। ମା'କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅତୁଳ୍ୟ।

ଶିଶୁର ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଗଠନରେ ମା' କ୍ଷୀର ଭୂମିକା ସବୁଠୁ ବେଶୀ। ମା' କ୍ଷୀର ଯେ କେବଳ ଶିଶୁର ବିକାଶ କରେ ତାହା ନୁହେଁ ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ଅପଚୂଷ୍ଟିରୁ ଉଦ୍ଧାର ଦେଇଥାଏ। ମା'ର କଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ। ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ମା' ଏବଂ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ଶାରୀରିକ ଓ ଭାବଗତ ବନ୍ଧନ ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ।

ଚଳିତ ବର୍ଷ ଏହି ସପ୍ତାହ ପାଳନର ପ୍ରସଙ୍ଗ ଅଥବା ସ୍ଲୋଗାନ ହେଉଛି- “ସଶକ୍ତ ମାତାପିତା ସକ୍ଷମ ସ୍ତନ୍ୟପାନ”।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଉପକାରିତା :-

- ୧) ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ।
- ୨) ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ।
- ୩) ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ପୂରିବା ମାତ୍ରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସହିତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ୪) ୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ।
- ୫) ଉତ୍ତମ ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ମା' କ୍ଷୀର ପାଇଁ ମା'ର ସଠିକ୍ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଓ ବିଶ୍ରାମ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ।
- ୬) ଏହା ଶିଶୁକୁ ଅପଚୂଷ୍ଟି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାକରେ।
- ୭) ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁର ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।
- ୮) ପ୍ରଥମକ୍ଷୀର- ହଳଦିଆ କଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅତିଉତ୍ତମ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଓ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା

ସେହିପରି ମହିଳାଙ୍କ ସାକ୍ଷରତା ହାର ବଢ଼ିଗଲାପରେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ଚାକିରି କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। ପ୍ରସବର ୬ମାସ ପରେ କାମରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । ବ୍ୟସ୍ତତା ଭିତରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସମ୍ଭବ ହେଉନାହିଁ। ଆଉ କେତେକ ମହିଳା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟହୀନ ହେବା ଆଶାରେ ନିଜ ଶିଶୁକୁ ଡବାକ୍ଷୀର ଖୁଆଇବାରେ ପଛଘୁଞ୍ଚି ଦେବାକୁ ପଛଉ ନାହାନ୍ତି। ଶ୍ରମଜୀବୀ ମହିଳାମାନେ ଉଦ୍ଧାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ବାହାର କରିକି ମଧ୍ୟ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇ ପାରିବା ସହିତ ଶିଶୁର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହେଇ ପାରିବେ।

- ୧) ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ତନଳୀ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ।
 - ୨) ବଡ଼ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ହୃଦରୋଗ, ମଧୁମେହ ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ ତଥା ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ।
- ଯଦି ଜଣେ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା ଚାହିଁବେ ଏକ୍ସପ୍ରେସଡ୍ ମଦରସ ମିଳି ନିଜ ଶିଶୁ ପାଇଁ ରଖିବାସହିତ ମଝିରେ ମଝିରେ ଖୁଆଇ ପାରିବେ । ମା' ନିଜ ହାତରେ ବ୍ରେଷ୍ଟପମ୍ପ ସାହାଯ୍ୟରେ କ୍ଷୀର କାଢ଼ି ପାରିବେ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ତନ ଦରଜ ଓ ସ୍ତନ କ୍ଷୀର ଜମିବା କମି ଯାଏ। ମା' କ୍ଷୀରରେ ଲମ୍ବୁନୋଗ୍ଲୋବୁଲିନ୍ , ଭିଟାମିନ ଏ.ଡି. ତଥା ବିଭିନ୍ନ ପୋଷକ ଖାଦ୍ୟ ଥାଏ ଯାହା ସହଜେ ହଜମ ହେଇପାରେ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ ।

ମା' କ୍ଷୀର ଯତ୍ନ ରେ ରଖିବା ଉପାୟ:-

- ୧) ମା' କ୍ଷୀର ରଖିବା ପାତ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଫା ତଥା ବିଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା ଜରୁରୀ।
- ୨) ଦିନ କୁ ଥର ଟିଏ ୧୫ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇବା ଜରୁରୀ।
- ୩) ମା' କ୍ଷୀର କୁ କାଚ ଗିନା ରେ ବା ବାସନରେ ରଖିବା ଉଚିତ।
- ୪) ମା' କ୍ଷୀର କାଢିବା ଆଗରୁ ମା' ର ସ୍ତନ, ହାତ ଓ ନଖ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ମିଳ୍ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ କରିବା ଦରକାର।
- ୫) ମା' ର ଏକ୍ସପ୍ରେସର୍ ମିଳ୍ କୁ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିଆଁରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ୬) ଶିଶୁର ବୋତୋଲ ବା ଗିନା ତାମର୍ ସଫା ରଖନ୍ତୁ।

ଖୁଆଇବା ପ୍ରଣାଳି :-

- ୧) କ୍ଷୀର କାଢା ହେବା ର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଫ୍ରିଜ୍ ରେ ନରଖି ଶିଶୁ କୁ ଖୁଆଇପାରିବେ।
- ୨) ଯଦି ଶିଶୁ ୨୪ ରୁ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଖାଇବ, ତେବେ ମା' କ୍ଷୀର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଫ୍ରିଜ୍ ରେ ରଖିବେ।
- ୩) ପ୍ରତି ଥର କ୍ଷୀର କାଢିଲା ବେଳେ ଅଲଗା ଅଲଗା ପାତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବେ ଓ ସେଥିରେ କାଢା ହେବ ସମୟ ଲେଖିବେ।
- ୪) ଥରେ ଫ୍ରିଜ୍ ରୁ କାଢିଲାପରେ ବଳକା କ୍ଷୀରତକ ଆଉ ଫ୍ରିଜ୍ ରଖିବେ ନାହିଁ ଏବଂ କ୍ଷୀରକୁ ରୁମ ଉତ୍ତାପକୁ ଆଣି ରଖିବା ସହିତ ଘୋଡେଇବା ଦରକାର।

ସ୍ତନପାନ ଦ୍ଵାରା ମହିଳାଙ୍କ ଉପକାରिता :-

- ୧) ସ୍ତନ କର୍କଟ , ଜରାୟୁ , ଡିମ୍ବକୋଷ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ ଥାଏ।
 - ୨) ଚର୍ବି କମି ଯିବା ଫଳରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟ ହେଇଥାଏ।
- କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା ମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ତଟକା କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଭଲ । ମା' ମାନେ ମନ କୁ ଦୃଢ଼ କରନ୍ତୁ, ନିଜ କ୍ଷୀର ନବଜାତକ କୁ ଖୁଆଇ , ତାକୁ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସାୟିକ ହୁଅନ୍ତୁ । ଏଣୁ ସ୍ତନପାନ ଉପକାରिता ଉପରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଦିଗରେ **ସ୍ଵେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ ସୋସିଆଲ ଡେଭେଲପମେଣ୍ଟ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍, {ଏନ.ଜି.ଓ} ବଲାହର ଛକ, ତାଳଚେର** ତରଫରୁ ଜନ ସାଧାରଣ ଙ୍କ ଅବଗତି ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଚାରପତ୍ର ଟି ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି ଏହି ପ୍ରଚାରପତ୍ର ଟି ଆମ ମା' ମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଆବୃତ ହେଇପାରିଲେ ଆମେ ଉପକୃତ ହେବୁ,

ସଶକ୍ତ ମାତା ପିତା
Empowerment Parents

ସକ୍ଷମ ସ୍ତନପାନ
Enable Breastfeeding

ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ-ସ୍ତନପାନ ଓ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା ଙ୍କ ଲେଖାଟି ତାଙ୍କର ସରୋଜିନୀ ସତଙ୍ଗୀ , ଲିଙ୍କ ରୋଡ , କଟକ ଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରମେୟ ସମ୍ବାଦରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେବୁ
ଚକ୍ ରୁ ଉଦ୍ଧୃତ।