

ସ୍ତନପାନ ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ କରାଇବା ଏବଂ କେବଳ ସ୍ତନପାନ ଉପରେ ହିଁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା

ଶୀଘ୍ର ସ୍ତନପାନ ଆରମ୍ଭ କରାଇବା

- ❖ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମପରେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ମା'ର ସ୍ତନପାନକୁ ଆଣିବା ଦରକାର, ଅଧିକତଃ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ୩୫ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ❖ **ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁପାଇଁ ଲାଭ:**
 - ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମା'ର ତୁଳା ସହ ଲାଗିକରି ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଉତ୍ତମ ରହିଥାଏ ।
 - ଏହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ତନରୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କ୍ଷୀର ବହିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ ।
 - ପ୍ରଥମ କଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ଶିଶୁକୁ ପିଆଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ ।
 - ଏହା ଦ୍ୱାରା ମା' ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଘନିଷ୍ଟ ଏବଂ ସ୍ନେହଭରା ସମ୍ପର୍କ ଗଠନର ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।
- ❖ **ଏହା ଦ୍ୱାରା ମା' ପାଇଁ ଲାଭ:**
 - ଏହା ଦ୍ୱାରା ଯୋନିର ସଙ୍କୋଚନ ହେବା ତଥା ପ୍ଲେସେଣ୍ଟା ସହଜରେ ଖସିବାରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ।
 - ପ୍ରସବ ପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବାର ବିପଦ ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।



ସ୍ତନପାନ ବିଷୟରେ କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ



- ❖ ଶିଶୁକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅନ୍ୟ ତରଳ ବା ଖାଦ୍ୟ ଯେମିତିକି ଚିନିପାଣି, ମହୁ, ଘୃତ, ଗାଈ କ୍ଷୀର ଏପରିକି ପାଣି ମଧ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ❖ ଶିଶୁ ଯେତେଥର ଚାହୁଁଛି, ତାକୁ ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ 24 ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଅତି କମ୍ରେ 8-10 ଥର ସ୍ତନପାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ❖ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଥର ସ୍ତନପାନ କରାଇଲେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ତିଆରି ହୁଏ ।
- ❖ ସ୍ତନପାନ କରାଇବାର ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଲାଭପାଇବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥିତିରେ ଧରିରଖିବା ସହ ସ୍ତନପାନକୁ ଠିକ୍ରେ ଆଣିବା ଉଚିତ୍ ।
- ❖ ମା' ଅସୁସ୍ଥଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ବିନା କୌଣସି କ୍ଷତିରେ ପିଲାକୁ ସ୍ତନପାନ କରାଇ ପାରିବ ।
- ❖ ମା'ର କ୍ଷୀର ପରିଷ୍କାର, ବ୍ୟାକଟେରିଆ ମୂଳ ଏବଂ ଏଥିରେ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧୀ ଲକ୍ଷଣ ମାନ ରହିଛି ।
- ❖ ସ୍ତନପାନ କରିଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି ବହୁତ ବିଚକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ ।



କେବଳ ଓ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା

- ❖ କେବଳ ଓ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଶିଶୁକୁ ଖାଲି ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ଦରକାର ଏବଂ ତା ବ୍ୟତିତ ଆଉ କିଛି ବି ନୁହେଁ - ନା ଅନ୍ୟକୌଣସି କ୍ଷୀର, ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ଏମିତିକି ପାଣି ବି ନୁହେଁ ।
- ❖ ଏହି ସମୟରେ ଦରକାର ବେଳେ କେବଳ ଓ.ଆର.ଏସ., ଚିକାକରଣର ବୁଝା ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ସିରପ୍ ନିନେରାଇ ଓ ମେଡିସିନ୍ ହିଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଦିଆଯାଇପାରେ ।
- ❖ ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଓ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାଯାଉଥିବ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଉ କିଛି ବି ଦରକାର ପଡିନଥାଏ ।
- ❖ କେବଳ ସ୍ତନର କ୍ଷୀର ହିଁ ଶିଶୁ ଶରୀରର ଜଳ ସମୂହୀୟ ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିପାରେ ଏମିତି ପ୍ରଚକ୍ଷ ଖରା ଓ ପ୍ରବଳ ଗରମ ହେଉଥିବା ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ।
- ❖ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ପିଲାଙ୍କ ଠାରେ କାନ ସମୂହୀୟ ସଂକ୍ରମଣ କମ୍ ହେବାରେ, ଶ୍ୱାସ ବା ଆସଥମା ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହେବା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଆଲର୍ଜି କମ୍ ହେବାରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ।
- ❖ କୌଣସି ବି ବାହାରର ଖାଦ୍ୟ ମିଶାଇଲେ ଯେମିତିକି ପଶୁକ୍ଷୀର ବା ତବା କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ତନର କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ ମାତ୍ରା କମିଯାଏ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ବଢିଯାଏ ।
- ❖ ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣ ଯେମିତିକି ତରଳ ଝାଡା, ଅତି ସାଂଘାତିକ ଶ୍ୱାସ ସମୂହୀୟ ସମସ୍ୟା ଓ ସଂକ୍ରମଣ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ନିରାକରଣ ପାଇଁ କେବଳ ଓ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।



ଅଙ୍ଗନବାଡି କର୍ମୀଙ୍କର ଭୂମିକା

- ❖ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସ୍ତନପାନ କରାଇବାର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରାଇବା ରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା, ଅନ୍ୟକୌଣସି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଦେବାରୁ ନିବୃତ୍ତ ରଖିବା, ପ୍ରଥମ ଗାଢ଼ା କଷ କ୍ଷୀର ପିଆଇବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ 6 ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ହିଁ କେବଳ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦେବା ।
- ❖ ସ୍ତନପାନ କରାଇବାର ଶୈଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରିବା ଓ ସ୍ତନପାନର ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକର ସମାଧାନ ସମୂହୀୟ ପରିଚାଳନା କରିବା ।
- ❖ ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ତନରୁ ଶୋଷିକରି ପିଇବାରେ ସମସ୍ୟା ଅଛି, ସେମାନଙ୍କ ମା'ଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ବାହାରକରି ଚାମଚରେ ପିଆଇବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରାଇବା ।
- ❖ ମା' ମାନଙ୍କୁ ସରଳ ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାଷାରେ ବୁଝାଇବା ।
- ❖ ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇନିଅନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ଯାହା ସବୁ କହୁଛନ୍ତି ଶିଶୁର ମା' ସବୁ ଠିକ୍ରେ ବୁଝିଛନ୍ତି ।
- ❖ ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ କରାଇବା ।
- ❖ ଦୁଇ ସନ୍ତାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ବିଷୟରେ ଦମ୍ଭଭିକ୍ତ ବୁଝାଇବା (ଉପଲବ୍ଧ ପସନ୍ଦ ଗୁଡିକର ତାଲିକା ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍.ଙ୍କ ସହ କଥା ହେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ) ।
- ❖ ଶିଶୁକୁ ଛଅ ମାସ ପୂରା ହେବା ପରେ ଅନ୍ୟ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।