

स्तनपान - अमृतपान

(KK)

दि. १ ऑगस्ट ते ७ ऑगस्ट २००५



आईचे दुध, बाळाचे अमृत

बालकांसाठी आईचे दुध निसर्गाची देणगी आहे.

26 JUL 2005

प्रिय,

इनरव्हिल मैत्रीणींनो,

स्तनपान व लहान मुलांच्या आहारा संबंधीची माहिती समाजापर्यन्त, गर्भवती स्त्रिया व मातापर्यन्त पोचवण्याचे कार्य बी.पी.एन.आय. तर्फे करण्यात येते. योग्य माहितीमुळे मुलांचे पोषण व पर्यायाने मुलांचे आरोग्य उत्तम राहाण्यास मदत होते. मुलांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी व मातेच्या आरोग्यासाठी आपल्याला स्तनपान व पूरक आहारा विषयी च्या मार्गदर्शक महत्वाच्या बाबी समाजात ठासविण्यासाठी स्तनपान सप्ताह अधिक जागरूकतेने प्रत्येक झोपडपट्टीत प्रत्येक वॉर्ड, प्रत्येक ग्रामीण, शहरी विभागात होवून मातेला लहान मुलांसाठी स्तनपान हे सर्वोत्तम नैसर्गिक अन्न कसे आहेत ह्याची माहिती पुरवावयाची आहे. कॉलेजमधील मुलींना, भावी मातांना स्तनपान व त्याचे महत्व समजावून सांगणे महत्वाचे आहे ह्यासाठी विविध कार्यक्रमाचे आयोजन करून त्यांना स्तनपानाचे महत्व समजावून द्या. ह्या विषयावर व्याख्यान, माहिती पत्रक, विविध स्पर्धा, प्रश्न मंजुषा, सुदृढ बालक स्पर्धा, पथनाट्य, पोस्टर स्पर्धा, स्लोगन स्पर्धा, रैली, विविध न्यूजपेपर मध्ये लेख प्रकाशित करा, प्रत्येक सरकारी, खाजगी दवाखाण्यातील प्रसूत महिलांना योग्य माहिती पुरवा त्यांना जाणवणाऱ्या अडचणी व अज्ञान दुर करा. महिलांसाठी विविध स्पर्धा, ह्या विषयावर रांगोळी स्पर्धा, कार्यशाळा, भाषण आपआपल्या विभागात घेवून सर्वत्र स्तनपानाचे महत्व समजावून सांगा. आपल्या डिस्ट्रीक्टच्या सब कमीटी चेअरमन डॉ. आशा निकटे यांनी पुरविलेली माहिती हा प्रकल्प राबवीतांना लक्षात घ्या. बी.पी.एन.आय. तर्फे देण्यात आलेली पत्रके आपल्याकडे पाठविली आहे. तेव्हा आपल्या डिस्ट्रीक्ट तर्फे सर्व क्लबने ह्या प्रकल्पाला प्राधान्य देवून सर्व इनरव्हिल सदस्यांनी ह्यात सक्रीय सहभाग घेवून मोठ्या प्रमाणात राबवा कारण स्तनपानाचे महत्व पटवून देवून आपण आपल्या देशातील भावी पिढीचे जीवन, आरोग्य उत्तम ठेवण्याचे महान कार्य करणार आहोत. आज आपल्या देशात कुपोषण व अपुऱ्या अन्न व जीवनसत्वाच्या अभावी असंख्य बालकांचे आरोग्य धोक्यात असल्याचे बंधतो आहे. आपण ही बाब त्याचे महत्व लक्षात घेवून प्रथम प्राधान्य देवून हा प्रकल्प राबविल्यास आपल्या समाजाच्या भविष्यासाठी खऱ्या अर्थाने काम केल्याचे समाधान लाभेल.

तेव्हा इनरव्हिल भगीनींनो स्तनपाना विषयी माहिती, विविध पत्रकं, पॉम्पलेट, स्पर्धा, बॅनर, रैली यांचे आयोजन करून सदरचा प्रकल्प आपल्या भावी समाजासाठी निश्चयपूर्वक यशस्वी करा. माझी प्रत्येक सदस्य व प्रत्येक पदाधिकाऱ्यांना विनंती आहे आपण स्वयंप्रेरणेने आत्मनिश्चयाने पुढाकार घ्या.

सदरच्या प्रकल्पाचे दि. १ ते ७ ऑगस्ट २००५ मध्ये विविध ठिकाणी निरनिराळे कार्यक्रम घेवून त्यांचा संपूर्ण रिपोर्ट पेपरकात्रण, फोटो सह डॉ. मुथ्युस्वामी संयोजक बी.पी.एन.आय. चिंदम्बरम् येथे पाठवून त्याची कॉपी डि. चेअरमन डॉ.सौ. विद्या बांगडे यांना पाठवावी.

अडचणी व अधिक माहितीसाठी सबकमीटी चेअरमन, को. चेअरमन तथा अॅडव्हायझर किंवा डिस्ट्रीक्ट चेअरमन तथा अन्य पदाधिकारी यांचेशी संपर्क साधा.

आपली इनरव्हिल मैत्रीण

डॉ. सौ. विद्या प्रमोद बांगडे

इनरव्हिल डिस्ट्रीक्ट चेअरमन

डिस्ट्रीक्ट - ३०३



INNER WHEEL DISTRICT 303

World Breast Feeding Week - 1 August to 7 August 2005

आईचे दुध, बाळाचे अमृत

बालकांसाठी आईचे दुध निसर्गाची देणगी आहे.



- स्तनपान हे मुलासाठी आणि आईसाठी सर्वोत्तम आहे.
- आईचे दुध बालकाला सर्वोत्तम आणि संपूर्ण पौष्टिक आहे.
- आईचे दुध सहज पचन होते आणि आत्मसात होते.
- बाळंत झाल्यावर अर्ध्या तासाच्या आत स्तनपान करावे.
- पहिले पिवळसर व चिकट दुधातुन कोलोस्ट्रम मिळतो त्याने प्रतिकार क्षमता येते व 'अ' जीवनसत्वाचा साठा तयार होतो.
- आईचे दुध बालकाचे रोगापासुन संरक्षण करते (दमा, जंतुप्रादुर्भाव, अॅलर्जीचा धोका कमी होतो.)
- बाळाची भूक भागते व कुपोषण निर्माण होत नाही.
- आईचे कर्क रोगापासुन रक्षण करते.



- आई आणि बालक यांच्यात भावनात्मक भाव, जिव्हाळा निर्माण करते.
- बालकाचा मानसिक, सामाजिक विकास करायला मदत करते.
- बाळाच्या आजाराचे प्रमाण कमी होते. त्यामुळे दवाखाण्याचा खर्च कमी होतो.
- बाटलीच्या दुधाने बालकास गंभीर आजार व काही प्रसंगी मृत्यू देखील होवू शकतो.
- वरच्या दुधाचा, डब्याच्या दुधाचा खर्च, त्रास वाचतो (विशेष काळजी खराब होणे, तापवने, भांडीसाफ करणे)
- स्तनपान दोन वर्षपर्यन्त चालू राहिले पाहिजे. पहिले सहा महिने निव्वळ स्तनपान करावे.
- स्तनपानाने दोन मुलांमध्ये अंतर ठेवण्यास मदत होते.
- पहिले पाच महिने स्तनपान हा मुलाचा सर्वोत्तम आणि संपूर्ण आहार आहे. या काळात पाणी, गुटी, किंवा पातळ दुसरे काहीही देवू नये. ते दिल्याने अंगावर पिण्याची सवय मोडते आणि हगवण लागण्याचा धोका वाढतो.
- अंगावर पिणारे लहान मुल आजारी असेल त्यावेळी स्तनपान देणे अतिशय महत्वाचे आहे त्यामुळे पौष्टिक आहार मिळेल आणि बाळाला आजारातून बरे होण्यासाठी ताकद मिळते.

ध्यावयाची दक्षता

- गरोदर पणाच्या शेवटच्या दिवसांत स्तनांना आणि त्यांच्या टोकांना स्वतःच्या हाताने हळूहळू मालिश करून, स्तनपानासाठी तयार करा.
- स्तनपान करतांना आईने तणाव रहीत आणि आरामशीर बसावे. भिती, तणाव, काळजी किंवा थकवा यामुळे आईच्या स्तनातल्या दुधाच्या ओघावर परिणाम होवू शकतो.
- स्तनपान करतांना स्तनाचे टोक व काळाभाग असे दोन्ही तोंडात घ्यायला लावा.
- स्तनपान करतांना लहान मुलाचे नाक झाकले जाणार नाही याची काळजी घ्यावी.
- आईला स्तनपान घ्यायला भरपूर वेळ व सुखद वातावरण ठेवावे.
- स्तनपान करणाऱ्या आईने स्वतःच्या आहारावर लक्ष द्यावे. (सकस आणि पौष्टिक)



जन्मानंतर अर्ध्या तासात बाळाला
आईने चिकाचे दुध पाजावे
ते बाळाचे पहिले लसीकरण आहे.

जागतिक स्तनपान सप्ताह दि. 1 ते 7 ऑगस्ट
इन्वरव्हिल डिस्ट्रीक्ट 303

डॉ. सौ. विद्या बांगडे
डिस्ट्रीक्ट चेअरमन डि. 303

लहान मुलांची काळजी घेणे ही महिलांचीच नव्हे तर पुरुषांची देखील जबाबदारी आहे.

आईचे दुध, बाळाचे अमृत



जागतिक स्तनपान सप्ताह दि. १ ते ७ ऑगस्ट



दिनांक १ ऑगस्ट ते ७ ऑगस्ट जागतिक स्तनपान प्रोत्साहन सप्ताह

इनरव्हिल डिस्ट्रीक्ट ३०३

- १) उद्देश : स्तनपानाचे महत्त्व या विषयाबाबत जनसामान्यात जाणीव निर्माण करून त्याविषयीच्या शंका व गैरसमज दूर करणे. बाळाला योग्य वयात व पुरेसे स्तनपान देण्याबाबत मातांना माहिती देऊन प्रवृत्त करणे.
- २) पार्श्वभूमी : आज एकविसाव्या शतकात देखील विकसनशील देशांत गर्भारपण व बाळांतपण ही जननक्षम वयोगाटातील स्त्रियांच्या मृत्युसाठी सर्वाधिक जबाबदार कारण आहेत.

मातेचे दूध हे बाळाचे पहिले अन्न आहे. बाळाचे अन्न आहे. बाळाला योग्य वयात व पुरेशा प्रमाणात मातेचे दूध मिळाले नाही तर ते अनेक आजारांना वारंवार बळी पडते. त्याची प्रतिकार शक्ती क्षीण बनते, बाळाला कुपोषण व अनेक गंभीर जंतुसंसर्गांना तोंड द्यावे लागते. प्रसंगी मृत्यूही ओढावू शकतो. याच कारणांमुळे अर्भक मृत्यूच्या प्रमाणात वाढ होतांना दिसते की जी टाळता येणे सहज शक्य आहे.

स्तनपान समस्येकडे लक्ष वेधण्याकरिता प्रत्येक वर्षी एक घोष वाक्य प्रसारित करण्यात येते. घोष वाक्य (Make every Mother and Child Count) त्या घोष वाक्यासंदर्भात आरोग्य शिक्षण व सेवा विषयक विविध उपक्रमांचे आयोजन करण्यात येते.

स्तनपानाबाबत ठळक बाबी :

- १) माहितीचा अभाव : बाळाला आरोग्यसाठी आणि बालकांच्या शारीरिक व बौद्धिक विकासासाठी सुद्धा बाळाला स्तनपान देणे फायद्याचे आहे हे अनेक मातांना माहित नाही. कृत्रीम व डबाबंद दुध पावडरीपासून तयार केलेले दूध मातेच्या दुधापेक्षा कनिष्ठ दर्जाचे असते. हे त्यांना सांगितले जात नाही. अत्याधुनिक तंत्रज्ञानांपासून उपलब्ध होणाऱ्या कोणत्याही अन्न घटकांपेक्षा मातेचे दूध हे अत्यंत उच्च दर्जाचे असते. बाळाला संपूर्ण अन्न आणि जंतूदोषांपासून संरक्षण व पोषक वातावरण पुरविण्यासाठी मातेचे दूध हा एकच प्रभावी उपाय आहे.
२. बाळाची वाढ व विकासविषयक गरज : भागविण्यासाठी योग्य प्रमाणात प्रथिने; कार्बोदके, स्निग्ध पदार्थ, खनिजे, जीवन सत्वे आणि पाणी यासारख्या अन्न घटकांचे सर्वोत्तम संतुलन मातेच्या दुधामुळे बाळाला प्राप्त होते. आईचे दूध हा बाळाचा पहिल्या सहा महिन्यातील संपूर्ण आहार आहे. या काळात फळाचा रस, ग्राईप वॉटर, घुटी आणि अगदी पाणी सुद्धा देण्याची आवश्यकता नसते.
३. बाळाला अतिसार व श्वसन संस्थेचे आजार यासारख्या स्तनपान घातक रोगांपासून मोठ्या प्रमाणात संरक्षण पुरविण्याचे काम मातेचे दूध करते. परिणामी स्तनपान दिलेल्या अर्भकांना आजार होण्याचा धोका अडीच पटीने कमी असतो आणि अतिसारांमुळे मृत्यु येण्याचा धोका २५ टक्के कमी असतो.
४. स्तनपान हे बाळाचे पहिले लसीकरण आहे असे मानले जाते. त्यामुळे जंतूदोषाविरुद्ध संरक्षण मिळते. निसर्गाने आईचे दूध इतके परिपूर्ण करून ठेवले आहे की या काळात बाळाला बाळाच्या वाढीकरिता आवश्यक सर्व पोषक तत्वे योग्यप्रमाणात व वैशिष्ट्यपूर्ण गूणांनी संपन्न आईच्या दुधातच मिळते.
५. बाळाला त्याच्या वयाच्या पहिल्या चार महिनेपर्यंत फक्त आईचे दूधच द्यावे. इतर पदार्थ किंवा पेय देऊ नयेत. या वयात बाळाला पाणी सुद्धा पाजण्याची गरज नसते. कारण मातेच्या दुधात पाण्याचा अंश भरपूर असतो व तितक्याने बाळाची पाण्याची पूर्ण गरज भागते. बाहेरील पाणी, अन्न, पेये किंवा पदार्थांमुळे बाळाला या वयात जंतुसंसर्ग होण्याचा धोका अधिक असतो. बाळाचे जंतुसंसर्गापासून रक्षण करणारे व प्रतिकार करणारे घटक आईच्या दुधातच असते.
६. जन्मानंतर लगेच अर्ध्या तासात बाळाला अंगावर पाजण्यास मातेने सुरुवात करण्याची गरज आहे. काही भागात जन्मानंतर तीन दिवसांनी बाळाला अंगावर पाजले जाते व या पहिल्या दिवसातील आईचे दूध चिकट पिवले असल्याने नष्ट केले जाते. परंतु आईच्या याच दुधात बाळाला उपयुक्त असे अन्न घटक व भरपूर प्रमाणात जीवनसत्वे असतात. पुढे बाळाला चार महिनेपर्यंत रोगप्रतिकार शक्ती उत्तम राखण्यास त्याची मदत होते. म्हणून

हे पहिल्या तीन दिवसातील चिकट पिवळे दूध बाळाला अवश्य द्यावे. ते नष्ट करू नये. गाय व्याल्यावर तिचे पहिल्या काही दिवसातील दूध तर आपण खरवस म्हणून आवडीने खातो व तेही पौष्टिक असते. त्याच प्रमाणे आईच्या दूधाचेही आहे.

७. बाळाला स्तनपान लवकर सुरु करण्याने आई व बाळाचे भावनिक नाते निर्माण होते ही बाळाचा विकास व शिक्षणाची पहिली पायरी आहे. स्तनांतून दूध ओढण्याची प्रक्रिया जबड्याच्या स्नायूंच्या वाढीसाठी पूरक ठरते. स्तनपानामुळे बाळाला प्रसन्न वाटते आई मुळात माया वाढते. बाळात सुरक्षिततेची भावना निर्माण होते. बाळ हुषार होते.

बाळाला स्तनपान देण्याचे महत्वाचे फायदे आईला होतात.

१. स्त्रियांमध्ये नेहमी आढळणाऱ्या कर्करोगांपैकी स्तनचा कर्करोग व बिजांड कोषाचा कर्करोग या दोन प्रकारच्या कर्करोगांचा धोका लक्षणीयरित्या कमी होण्यास स्तनपानामुळे मातेस मदत होते.
२. केवळ स्तनपानावरच बाळाचे पोषण करणाऱ्या आईमध्ये पहिले ४ ते ६ महिनेपर्यंत स्त्रीबीज निर्मितीत विलंब होतो आणि हे नैसर्गिक असे पाळणा लांबविण्याचे संतती प्रतिबंधक म्हणून कार्य करते. बाळातपणा नंतरचा रक्तस्त्राव कमी होतो. आईचा बांधा पूर्ववत होण्यास मदत होते. पहिल्या वर्षात माता ४०० ते ६०० मि.ली दूध दररोज निर्माण करते. १०० ग्रॅम आईच्या दुधात ७० कॅलरिज, १.१ ग्रॅम प्रोटीन, ३.४ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ, २८ मिलीग्रॅम कॅल्शियम आणि ४२ याकक्रोग्रॅम जीवनसत्व असत.
३. बाळाच्या जन्मानंतर सुरुवातीच्या ३ दिवसात दूधास चिक म्णतात हे चिक वैद्यकीय दृष्ट्या अतिशय चांगले, त्यात खूप रोग प्रतिकारक शक्ती व 'अ' जीवनसत्वाचा तो खजिना असतो.
४. आईने घड्याळावर हुकूम स्तनपान न देता बाळाला भूक लागली किंवा बाळ रडत असेल तेव्हा दूध पाजावे. दोन्ही स्तनातून द्यावे.
५. बाळाने स्तनपानाद्वारे दूध वारंवार ओढल्याने बाळाची भूक भागविण्यास पुरेल एवढे दूध आईच्या स्तनांमध्ये निर्माण होते.

बाळाला मातेने स्तनपान देणे सुरुवातीच्या तीन ते सहा महिने पर्यंत शक्य व्हावे म्हणून शासकीय/निम शासकीय सेवेत असणाऱ्या स्त्रियांना या काळात पगारी रजेची विशेष सवलत मिळू शकते. अशा मातांना बाळाला स्तनपानास वेळ मिळावा म्हणून कुटुंबातील पुरुषांनी पुरेसे सहकार्य करणे गरजेचे आहे.

३) कृति कार्यक्रम :

१. स्तनपानाच्या महत्त्वासंबंधी प्रदर्शनांचे आयोजन करावे.
२. माता बैठका घेऊन व्याख्यान / चर्चा अशा कार्यक्रमांचे आयोजन करावे. स्तनपानासंबंधीचे गैरसमज व शंका दूर कराव्यात.
३. स्थानिक वृत्तपत्रात लेख प्रकाशित करावेत.
४. शक्य असेल तेथे आकाशवाणी, दूरदर्शवर चर्चा, मुलाखती असे कार्यक्रम आयोजित करावेत.
५. मातांनी आपल्या बाळाला स्तनपान योग्य रितीने देणे व त्याबाबत घ्यावयाची काळजी यासंबंधी प्रात्यक्षिकाद्वारे मार्गदर्शन करावे.

४) आरोग्य संदेश :

१. आईचे दूध, बाळाचे अमृत.
२. जन्मानंतर लगेच अर्ध्या तासाने मातेने बाळाला अंगावर दूध पाजण्यास सुरुवात करावी.
३. पहिल्या चार महिने पर्यंत बाळाला फक्त आईचेच दूध द्यावे, इतर अन्य, पेये इतकेच काय पाणीसुद्धा पाजण्याची गरज नसते.
४. स्तनपानामुळे बाळाला पहिल्या ४ ते ६ महिन्यापर्यंत जंतुसंसर्गापासून संरक्षण मिळते. म्हणजेच त्यामुळे रोगप्रतिकार शक्ती निर्माण होते.
५. स्तनपान हा प्रत्येक बाळाचा जन्मसिद्ध हक्क आहे. तो त्याला मिळो, जगण्याच्या मुलभूत अधिकाराचे संवर्धन होवो. या सद्दृष्टीने सर्व मातांनी, महिला वर्गांनी संबंधीत कार्याबाबत सदैव कार्यरत राहो हीच सदिच्छा

डॉ. सौ. विद्या प्रगोद बांगडे

इनरव्हिल डिस्ट्रीक्ट चेअरमन

डिस्ट्रीक्ट - ३०३