विश्व स्तनपान सप्ताह

01–07 अगस्त, 2011

Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)

Asia Regional Coordinating Office for IBFAN

South Asia Regional Focal Point for WABA

Address: BP-33, Pitampura, Delhi 110 034. *Tel:* +91-11-27343608, 42683059.
Tel/Fax: +91-11-27343606. *Email:* bpni@bpni.org. *Website:* www.bpni.org

थीम (ध्येय वाक्य) :

मुझसे संवाद करें, स्तनपान–त्रिआयामी अनुभव।

स्तनपायी माँ (Lactating Mother) हम सबसे कहती है कि मुझसे संवाद करें क्योंकि सफल स्तनपान के तीन आयाम हैं :–

1. **समय का आयाम** : माँ की गर्भावस्था के पहले से लेकर बाद के दो साल तक का समय।
2. **स्थान का आयाम** : घर, समाज तथा स्वास्थ्य सेवाएँ।
3. **माँ से संवाद करना** : स्तनपान की रक्षा करने, उसे बढ़ावा देने तथा स्तनपान में सहायता करने का यह सर्वोत्तम तरीका है।

विश्व स्तनपान सप्ताह 2011 के लक्ष्य

(भारत सरकार के महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा निर्धारित)

1. पिछले विश्व स्तनपान सप्ताह समारोहों से माताओं के विकास के लिए जो ताकत या संवेग मिला है उसे बनाये रखें। स्तनपान के लिए बेहतर वातावरण उपलब्ध हो इसके लिए निरन्तर प्रयास करते रहें।
2. किशोरावस्था के लोगों से स्तनपान पर निरन्तर संवाद करते रहे क्योंकि यही भविष्य के माता–पिता हैं। माताओं को स्तनपान कराने में लगातार मदद करें।
3. डिब्बाबन्द दूध तथा आहार बनाने वाली कम्पनियों का दुष्प्रचार रोकें।
4. परिवार तथा समाज में स्तनपान एवं अनुपूरक आहार को बढ़ावा दें।

मुझसे संवाद करें, स्तनपान–त्रिआयामी अनुभव

स्तनपान ही शिशुओं के पोषण का प्राकृतिक तरीका है। यह बात बार–बार कही जा चुकी है और यह माँ एवं शिशु को एक सूत्र में पिरोने का कार्य भी करता है।

संयुक्त राष्ट्र संघ ने 1990 में 21वीं शताब्दी के लिए कुछ विकास लक्ष्य निर्धारित किये हैं, जिसे सहस्त्राब्दि विकास लक्ष्य (Millennium Development Goals) के नाम से जाना जाता है। स्तनपान को बढ़ावा देने से इन सारे लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिलती है। इन लक्ष्यों को 2015 तक प्राप्त करना है। इनमें से कुछ लक्ष्य निम्नलिखित हैं :–

1. सहस्त्राब्दि विकास लक्ष्य–3 (MDG 3) :

यह लक्ष्य स्त्री और पुरूष में समानता की बात करता है। स्तनपान स्त्री को यह अधिकार देता है कि वह अपने बच्चे को सर्वोत्तम पोषण दे सके, चाहे वह गरीब हो या अमीर।

उसे अनावश्यक रूप से डब्बे के दूध एवं बोतल से मुक्ति मिल जाती है। इसके अलावा माँ का अपना स्वास्थ्य भी बेहतर हो जाता है क्योंकि यह परिवार नियोजन का भी एक तरीका है।

2. सहस्त्राब्दि विकास लक्ष्य–4 (MDG 4) :

यह शिशु मृत्युदर में कमी लाने की बात करता है। 1990 में उ0प्र0 की शिशु मृत्यु दर 99 प्रति हजार थी (Infant Mortality Rate) जिसे 2015 के अंत में घटा करके 33 प्रति हजार पर लाना है। 2010 में शिशुओं की मृत्यु दर घटकर 63 प्रति हजार हो गयी है और 2015 तक हमें इसमें 30 प्रति हजार की कमी करनी है।

इस लक्ष्य में 5 साल के नीचे के बच्चों की भी मृत्युदर को भी कम करने की बात कही गयी है। 2003 में उ0प्र0 में यह दर 123 प्रति हजार थी। इसमें भी हमें काफी कमी लानी है। यदि सभी शिशुओं को छः माह तक सिर्फ स्तनपान कराया जाय और उसके बाद अनुपूरक आहार के साथ–साथ साल भर तक माँ का दूध भी देते रहे तो इस मृत्युदर में 19 प्रतिशत की कमी आ जायेगी (Lancet)।

3. सहस्त्राब्दि विकास लक्ष्य–5 (MDG 5) :

यह लक्ष्य माताओं के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की बात करता है। डिलेवरी होने के एक घण्टे के अन्दर स्तनपान शुरू करा दें तो प्रसूता में खून गिरने की

संभावना काफी कम हो जाती है (Postpartum Haemorrhage)। साथ ही साथ खून की कमी भी नहीं होती और स्तन तथा अण्डाशय के कैंसर भी नहीं होते।

स्तनपान शिशुओं के जीवन की रक्षा करता है क्योंकि यह उन्हें पहले छः माह तक सम्पूर्ण पोषण देता है और बीमारियों से भी बचाये रखता है। बच्चों का जीवन बचाने की यह प्रथा आदिकाल से रही है और आगे भी जारी रहेगी, क्योंकि इसे बनाये रखने में कोई खर्च नही है। यह माताओं को डिलेवरी के बाद वजन घटाने में भी मदद करता है।

आज भी दुनिया के तमाम हिस्सों में स्तनपान की दर बहुत कम है (पूरी दुनिया में पहले छः महिने में पूर्ण स्तनपान का स्तर सिर्फ 20 प्रतिशत है)। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि माँ को परिवार, स्वास्थ्य सेवाओं में, अपने काम की जगह और अपने समाज में मदद नहीं मिलती है। आर्थिक विकास होने के कारण अब ज्यादा से ज्यादा महिलाएँ काम करने लगी हैं। डिब्बे के दूध बनाने वाली कम्पनियों ने इसका एक विशाल बाजार तैयार कर दिया है क्योंकि वह जायज एवं नाजायज तरीके से माताओं एवं समाज को दिग्भ्रमित करती हैं और माँ का विश्वास अपने ही दूध में कम कर देती हैं। तमाम अस्पतालों में जन्म के बाद माँ और बच्चे को अलग कर दिया जाता है। इससे स्तनपान की दर में और गिरावट हो जाती है।

यह सूचना क्रांति का युग है स्तनपान के बारे में हर जानकारी नेट पर उपलब्ध है। विश्व स्तनपान सप्ताह, One Million Campaign तथा तमाम वेबसाइटों पर सारी जानकारी उपलब्ध है। इसे पढ़कर आसानी से जाना जा सकता है कि सफल स्तनपान बेहद सहज है। जिसे हर माँ आसानी से कर सकती है। जरूरत है तो सिर्फ एक

प्रशिक्षित मददगार की जो कठिनाई होने पर माँ की मदद कर सके, विशेष तौर पर पहले 2 से 4 दिनों में।

इस वर्ष के स्तनपान सप्ताह की थीम आपसे भी संवाद करने को कहती है। आप चाहे चिकित्सक हों, नर्स हों, कोई भी स्वास्थ्यकर्मी हो, वकील हों, इंजीनियर हों, सामाजिक कार्यकर्ता हों, राजनेता हों तो भी यह समझना है कि आने वाली पीढ़ियों की रक्षा के लिए स्तनपान कितना महत्वपूर्ण है। हम सभी दुनिया की आवाज है और आज जरूरत हैं कि हम माँ की सहायता के लिए भी विभिन्न लोगों से संवाद करें। हमारी ताकत ने ही सरकार को मजबूर किया जिससे पिछले कई सालों में माताओं की बेहतरी के लिए निम्नलिखित कदम उठाये गये :–

1. अधिकतर राज्यों में अब माताओं को छः माह का मातृत्व अवकाश वेतन सहित मिलने लगा है। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, नई दिल्ली (यूजीसी) ने इसे अपने द्वारा अनुदानित सभी विश्वविद्यालयों में लागू कर दिया गया है।
2. इसके अलावा उन्हें पहले दो बच्चों में शिशुओं की देखभाल के लिए भी छः माह के लिए छुट्टी मिलती है। इसे Child Care Leave कहते हैं। इसे एक या कई भागों में बॉटकर भी लिया जा सकता है।
3. पिताओं को भी 15 दिन का पितृत्व अवकाश मिलता है (Paternity Leave)।
4. माताओं के कार्यस्थलों में पालना घर भी बनाये जा रहे हैं जिससे वे अपने बच्चों को वहॉ रख करके आसानी से कार्य कर सकें। पूर्वोत्तर रेलवे के गोरखपुर मुख्यालय में यह सुविधा बहुत पहले से उपलब्ध है। अब तमाम बड़ी कम्पनियॉ भी अपने महिला कर्मचारियों को इस तरह की सुविधा देने की कोशिश कर रही हैं।
5. जनमत के दबाव से ही पिछले कई सालों से रेडियो और टेलीविजन पर डिब्बाबंद दूध एवं आहार का विज्ञापन बंद हो गया है।
6. राज्य तथा केन्द्र सरकारें विश्व स्तनपान सप्ताह पर स्तनपान को बढ़ावा देने के लिए कार्यक्रम करती हैं तथा समाचार माध्यमों में जोरदार ढंग से प्रचार–प्रसार करती हैं।
7. उ0प्र0 में जननी सुरक्षा योजना का लागू होना एक महत्वपूर्ण कदम है। इसमें गॉव की महिलाओं को अस्पताल में डिलेवरी कराने पर रू0 1400 और शहर की महिला को रू0 1000 दिये जाते हैं। इस योजना से अस्पतालों में डिलेवरी कराने का प्रचलन तेजी से बढ़ा है तथा शिशुओं और माताओं के मृत्युदर को कम करने में मदद मिली है।

हाथ मिलायें → परिवर्तन लायें

निरन्तर प्रयास

हरेक पीढ़ी स्तनपान की ताकत जाने

सुनाने का अधिकार

सक्रियता

विभिन्न विचारों का मिलन एवं आदान–प्रदान

मिल–जुलकर कार्य

स्तनपान के लिये किशोरों की पहल

संवाद से होने वाले लाभ

माताएँ क्या कहती हैं–

- उ0प्र0 के एक गॉव में दादी का कथन–''पहले हम घर के बड़ों के कहने पर नवजात शिशुओं को पानी पिलाते थे। वे लोग कहते थे कि इससे बच्चे बीमार नहीं होंगे लेकिन वास्तव में नवजात शिशु पानी पीकर बीमार हो जाते हैं। अब हमें सलाह दी गयी है कि नवजात शिशु को छः माह तक पानी भी न दें केवल स्तनपान करायें। अब हमारे बच्चे स्वस्थ हैं।

- एक नव प्रसूता का बयान उ0प्र0 के गॉव से–''यह मेरी पहली डिलेवरी है। आशा बहन ने स्तनपान कराने में मदद की और छः महिने तक जानवर का दूध, पानी इत्यादि न देने की सलाह दी। मुझे भी पौष्टिक भोजन तथा आयरन की गोलियॉ लेने की सलाह दी। छः माह बाद बच्चे की जरूरत बढ़ जाती है। आंगनबाड़ी की कार्यकत्री ने मुझे बताया कि उसे कुछ और भी खिलाऊ ताकि मेरी बेटी स्वस्थ रहे।

- उ0प्र0 के एक स्वास्थ्यकर्मी की आवाज–''जब शुरू में हम गर्भवती माँ को जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान के लिए कहते थे तो वे तैयार नहीं होती थीं। वे कहती थीं कि यह हमारा रिवाज नही है। लेकिन आज बार–बार सलाह देने के बाद वे हमारी बात समझती हैं और डिलेवरी के एक घण्टे के अन्दर अपना दूध पिलाना शुरू कर देती हैं।

अब बहुत परिवर्तन हो गया है, माताएँ छः माह तक सिर्फ अपना ही दूध पिलाती हैं। एक नवजात लड़की जिसका वजन 1.25 किलो था तथा वह दूध नहीं खीच पाती थी। उसकी माँ ने उसे अपना दूध निकाल करके कटोरी, चम्मच से पिलाना शुरू कर दिया। अब उस लड़की की हालत ठीक है।

महिलाएँ चाहती क्या हैं?

- रीना छाबरा की आवाज जो वरिष्ठ मार्केटिंग मैनेजर हैं–''मातृत्व अवकाश एक साल का होना चाहिए ताकि बच्चे की देखभाल और स्तनपान कराया जा सके। इसके लिए मदद की जरूरत पड़ती है।

- डा0 मधुरा की आवाज मुम्बई से–''कामकाजी महिलाओं को लगातार स्तनपान कराने के लिए मदद की जरूरत होती है।

दोतरफा संवाद ही सफलता की कुँजी है

1. महिलाओं से पूछा गया कि डिलेवरी के एक घण्टे के अन्दर स्तनपान शुरू कराने में कौन मदद कर सकता है। 86% का जवाब था उन्हें व्यापक मदद (Comprehensive Support) की जरूरत है।
   - डाक्टर की मदद।
   - गर्भावस्था के समय सही जानकारी।
   - डिलेवरी के समय मदद।
2. छः माह तक सिर्फ स्तनपान कराने में क्या मदद चाहिए? 82% महिलाओं ने कहा कि हर तरह की मदद की जरूरत है।
   - मातृत्व अवकाश (छुट्टी तथा नगद लाभ)
   - पारिवारिक सहायता।
   - स्वास्थ्यकर्मी की सहायता।
3. क्या डिब्बाबंद कम्पनियॉ किशोरावस्था के लड़के व लड़कियों को सही पोषण एवं भोजन की जानकारी दें? 82% लोगों का यह मत था कि कम्पनियों को यह दायित्व नही देना चाहिए। सारांश यह है कि हमें ही यह जिम्मेदारी उठानी होगी।

बी0पी0एन0आई0 तथा इण्डियन एकेडमी ऑफ पिडियाट्रिक्स,
गोरखपुर शाखा