

## માતાનું ધાવણ (સ્તનપાન)

### સતત વિકાસની યાત્રી

આ વર્ષના “વિશ્વ સ્તનપાન સપ્તાહ” ના ફોકસ સમગ્ર વિશ્વના દેશોની સરકારમાં ૨૦૩૦ સુધી પુરા કરનાર લક્ષ્યો છે. (સસ્ટેનેબલ ડેવલપમેન્ટ ગોલ્સ) સતત વિકાસ ના ધ્યેય આ મીલેનીયમ વિકાસના ધ્યેય ઈકોનોમી અને સમાનતા ના ઉપર આધારીત છે તેમજ ઈકોલોજી (મીલેનીયમ ડેવલપમેન્ટ ગોલ્સ) ના લક્ષ્ય ગરીબીના મૂળ કારણો ને નાબુદ કરી વિકાસના SDG આ ના મુદ્દાઓ ને પુરા પાડે છે ઘણા લોકો માટે કામ કરે માર્ગ પ્રશસ્ત કરવા માટે દ્રષ્ટિ આપવાના છે જે બધીજ જગ્યાએ અને બધા વિશ્વ સ્તનપાન અઠવાડિયું ૨૦૧૬ એક સાથે મળીને કામ કરવાની એક નવી તક આપે છે અને માર્ગ એના પ્રચાર અને સહયોગ કરવાથી સસ્ટેનેબલ ડેવલપમેન્ટ પ્રાપ્ત કરી શકાય.



#### હેતુ:

૧. લોકોને તેની માહિતી આપ્યાના તેમજ સતત વિકાસના ધ્યેય સ્તનપાન તેમજ બાળકોને ખવડાવવાની સુદારેલ પદ્ધતીઓ આ ધ્યેયને પુરા પાડવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.
૨. વિવિધ ક્ષેત્રના કલાકારોને સામેલ કરી, એમના સહયોગથી સ્તનપાનને સુરક્ષિત રાખવાની એના પ્રચાર અને સહયોગની કામગીરીને બળ આપવું.
૩. દરેક સ્તરે કરવાની વિભિન્ન પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા સ્તનપાન તેમજ બાળકોને ખવડાવવાની સુદારેલ પદ્ધતીઓને અપનાવવા વિષે લોકોને તૈયાર કરવાના.

#### પૃષ્ઠભૂમિ:

લાન્સેટ સીરીઝ ૨૦૧૬ માં સ્તનપાન થી થતા આરોગ્ય અને આર્થિક ફાયદા વિષે નવા સબુતો જાહેર કરવામાં આવ્યા છે આર્થિક અને સમાજ આરોગ્ય સ્ત્રીઓ, સ્તનપાન બાળકો પર્યાવરણની દ્રષ્ટિએ તાત્કાલિક તેમજ દુરગામી ફાયદો આપે છે સ્તનપાનના અભ્યાસથી ને પુરા પાડવામાં મદદ થઈ શકે “સતત વિકાસના ધ્યેય” ચોક્કસપણે થતા.

#### ૧. ગરીબીથી મુક્તિ-પહેલો લક્ષ્ય :

સ્તનપાન એ બાળકો માટેના આહારનો નૈસર્ગિક અને લગભગ નિ:શુલ્ક સ્ત્રોત છે. કૃત્રિમ ખોરાકની ઉપલબ્ધિમાં સરખામણીમાં સ્તનપાન એ દરેક જણ માટે પરવડી શકે તેવો સ્ત્રોત હોઈ પરિવાર પર તેનો આર્થિક બોજો પડતો નથી સ્તનપાન ગરીબી નાબુદી માટે મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

#### ૨. બીજો લક્ષ્ય ભુખમરાનો નાશ :

બાળકના જન્મ બાદ ફક્ત અને ફક્ત સ્તનપાન અને સતત બે વર્ષ સુધી તેને ચાલુ રાખવાથી બાળકોને ઉત્તમ ગુણવત્તાયુક્ત પોષકતત્વો અને જરૂરી ઉર્જા મળી રહે છે અને જે ભુખશમન કુપોષણ અને સ્થુળતાને અટકાવે છે. બાળકો માટે સ્તનપાન ખોરાકની વ્યવસ્થા સમાન છે.

#### ૩. ત્રીજો લક્ષ્ય- સાફ આરોગ્ય અને સુખાકારી :

સ્તનપાન એ શિશુ અને બાળકોનું આરોગ્ય, વિકાસ અને તેમનું અસ્તિત્વ જાળવવામાં અને સુધારવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તે ટુંકા અને લાંબા ગાળા માટે માતાનું આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્ય સાચવવામાં અને સુધારવામાં પણ મદદ કરે છે.

#### ૪. ચોથો લક્ષ્ય : આરોગ્ય શરૂઆત ગુણવત્તાસભર શિક્ષણ :

સ્તનપાન અને ઉપરી આહારનીઓ એ શિક્ષણની શરૂઆતની તૈયારીના આધારભૂત પાસાઓ છે.

બાળકોના માનસિક અને જ્ઞાનાત્મક વિકાસમાં પણ સ્તનપાન અને યોગ્ય ઉપરી આહાર મુખ્ય ભાગ ભજવે છે જે બાળકોની શિખવાની ક્ષમતા વધારે છે.

#### ૫. આઠમો લક્ષ્ય શ્રેષ્ઠ કામગીરી અને આર્થિક વૃદ્ધિ :

સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ જેમને તેમની સંસ્થાઓ તરફથી સમર્થન મળતુ હોય તેઓ તેમનું કામ વધુ સારી રીતે કરી શકે છે અને સંસ્થા પ્રત્યે વફાદાર રહે છે માતાની સુરક્ષા અને સંસ્થાઓએ માતાને સંસ્થાઓની નીતી માતાઓને કામની સાથે સ્તનપાન પણ કરાવવા દે છે. રાખવી ખાસ કરીને એ જે માતાઓ કામની સાથે માતાની સ્તનપાનની પણ જરૂરીયાતને ધ્યાનમાં ચિંતાજનક સ્થિતિમાં હોય.

#### ૬. દસમો લક્ષ્ય અસમાનતામાં ઘટાડો :

દુનિયામાં દરેક જગ્યાએ સ્તનપાનમાં ફેરફાર જોવા મળે છે ખાસ કરીને ગરીબોમાં અને નિર્ભળ સમુદાયમાં સ્તનપાનને સુરક્ષિત રીતે પ્રોત્સાહિત કરવું જે જનસમુદાયમાં અસમાનતામાં ઘટાડો કરવામાં મદદરૂપ અને તેને સહકાર આપવો બનશે.

#### ૭. તેરમો લક્ષ્ય પર્યાવરણ પર થતી અસરો :

વૈશ્વિક ગરમી, જૈવવિવિધતા અને વાતાવરણને કારણે ઉભી થનાર આપત્તિમાં સ્તનપાન આરોગ્ય અને પોષણની દ્રષ્ટિએ સુરક્ષા પુરી પાડે છે.

### સ્તનપાન અને સતત વિકાસના લક્ષ્યો :

#### જીવન આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્ય :

Lancet Series ના અનુમાન પ્રમાણે સ્તનપાન થી વિશ્વમાં દર વર્ષે બાળકોના જાન બચી શકે છે ૮૨૦,૦૦૦ %૧૩ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના પણ જેનો અર્થ છે બાળકોનું મૃત્યું અટકાવી શકે છે.

સ્તનપાનથી નિમ્ન અને મધ્યમ આવક ધરાવતા દેશોમાં ૧૩% શ્વાસતંત્રના ઈન્ફેક્શન અને ૫૫% ઝાડાને અટકાવવી શકાય છે. ભારત વર્ષમાં દર વર્ષે ૧૫૬,૦૦૦ બાળ મૃત્યું, ૩૪૩૬૫૬૦ શ્વાસતંત્ર કરીને ના ઈન્ફેક્શન અને ૩૯૦૦૦૦ ડાયરિયાના કેશો ઓછા થઈ શકે છે. ખાસ કરીને નાના બાળકોમાં.



### પોષણ, ખાદ્ય સુરક્ષા અને ગરીબી ઘટાડો :



સ્તનપાન બાળકને લાંબાગાળનું આરોગ્ય અને પોષણ પુરું પાડે છે. માતાનું દૂધ એક સસ્તુ અને સુલભ પોષણ છે અને બાળકના પોષણ પર ગરીબીની અસરો મહત્વપૂર્ણ રીતે ઘટાડે છે.

નવીન સંશોધનો અનુસાર બાળકને વધુમાં વધુ સ્તનપાન કરાવવાથી ડાયાબીટીસ પ્રકાર -૨ થવાની શક્યતા સંભવિત ૩૫% જેટલી ઘટે છે. દર વર્ષે અંદાજે ડાયાબીટીસ પ્રકાર -૨ ના ૮.૫ લાખ નવા કેસ ભારતમાં થાય છે. સ્તનપાનને વ્યાપક રીતે અપનાવવાથી આવા ૩.૩ લાખ કેશો અટકાવવા સંભવ છે. સ્તનપાન દ્વારા સ્થુળતા / મેદસ્વીતાના કેશો ૨૬% સુધી ઘટાડી શકાય છે. તેનો અર્થ એ થાય કે ભારતમાં ૫ થી ૧૭ વર્ષની વચ્ચેના સ્થુળતાવાળા મેદસ્વી બાળકોમાં લગભગ ચોથા ભાગનો ઘટાડો થાય.

સ્તનપાનવાળા બાળકોની સંખ્યા વધારવામાં “ફોર્મ્યુલાવાળા પ્રાકૃતિક દુધના ઉત્પાદકો દ્વારા વ્યાપક માર્કેટિંગ એક મોટો અવરોધ છે. સ્તનપાન નીચા દરોને કારણે નીચી અને મધ્યમ આવક ધરાવતા દેશો વાર્ષિક ૭૦ અબજ ડોલર કરતાં વધુ અને ઉચ્ચ આવક ધરાવતા દેશો વાર્ષિક ૨૩૦ અબજ ડોલર કરતાં વધુ ગુમાવે છે. જો આ હુંડિયામણ બચાવીએ તો તે SDGs લક્ષ્યાંકો - શિક્ષણ ગરીબી નિવારણ અને ખોરાક સાંસલ કરવામાં મદદ કરશે.

## પર્યાવરણ અને જલવાયુ પરિવર્તન

સ્તનપાનથી કોઈ કચરો પેદા થતો નથી અને પર્યાવરણ જાળવવા માટે ફાળો આપે છે. સ્તનપાન એક પુનર્જીવિત ખોરાક છે જેનું ઉત્પાદન અને પ્રદાનમાં કોઈ પ્રદુષણ કે કચરો થતો નથી અને કોઈ પેકેજિંગની જરૂર નથી. તેની સરખામણીમાં ફોર્મ્યુલાવાળા દુધના પેકેજિંગના મટિરીયલના ઉત્પાદનમાં ઊર્જાનો વપરાશ થાય છે. તેના પરિવહનમાં ઈંધણ વપરાય છે અને રોજંદા વપરાશ અને બનાવટ માટે અન્ય સંસોધનો વાપરવા પડે છે. ભારતમાં આ ફોર્મ્યુલાવાળા દુધના કુલ વેચાણના લીધે ૧૧૧,૨૨૬ ટન ગ્રીન હાઉસ ગેસ (જીએચજી) ઉત્સર્જિત થાય છે જ્યારે ચીનમાં આ આંકડો ૨૨૪,૯૨૮૭ ટન છે.

આ ઉપરાંત કુદરતી આપત્તિઓ અને આફતો જેવી પ્રતિકુળ પરિસ્થિતિઓમાં સ્તનપાન પ્રાથમિક સરળ અને સુરક્ષિત ઉપાય છે. જે શિશુઓનું પોષણ અને આરોગ્યનું રક્ષણ કરે છે. તેથી સ્તનપાન એ SDGs ના લક્ષ્યાંકો હાંસલ કરવા અને પર્યાવરણ જાળવવાના પ્રયાસો માટે પાયાના પથ્થર સમાન છે.

## સ્તનપાનની નીતિઓ, કાર્યક્રમો અને પ્રયાસોમાં ભારતની હાલની પરિસ્થિતિ

ભારતના ૧૭ રાજ્યોના NFHS-4 નાંડેટાની માહિતી બતાવે છે કે ભારતી કામગીરી હાલમાં મધ્યમ કે સામાન્ય છે.



### મુખ્ય સૂચાંકો :

- સ્તનપાન પ્રારંભ - ૫૦.૫%
- સંસ્થાકીય ડિલીવરીનું પ્રમાણ - ૮૪.૩%
- સંપૂર્ણ સ્તનપાન - ૪૯.૬%
- પૂરક ખોરાક - ૪૯.૬%

સ્તનપાનના મજબૂત આરોગ્યપ્રદ અને આર્થિક લાભો હોવા છતાં માત્ર અડધાથી પણ ઓછા શિશુઓનું સ્તનપાન જન્મના એક કલાકની અંદર શરૂ થાય છે તથા WHOની ભલામણ મુજબનું ૬ મહિના સુધી સંપૂર્ણ સ્તનપાન ફક્ત અડધા શિશુઓને મળે છે. જેનો દર છેલ્લા ૨ દાયકાથી સ્થિર હતો તે તાજેતરના નેશનલ સર્વેમાં વધારો દર્શાવવાનું શરૂ થયું છે.



સ્તનપાન અંગે ૨૦૧૫ના નીતિઓ, કાર્યક્રમો અને પ્રયાસો અંગે વિશ્વ સ્તનપાન પહેલ (WBTI) ના તાજેતરના વિશ્લેષણ દર્શાવે છે કે ભારત હાલ મોટાભાગના સૂચાંકોમાં પાછળ છે. વાસ્તવિકતામાં, મહિલાઓને સ્તનપાન કરાવવામાં ઘણી અડચણો આવતી હોય છે. તેઓને આરોગ્ય વિભાગના કર્મચારીઓ દ્વારા અપુરતી માહિતીઓ મળતી હોય છે. ઘર-કુટુંબમાં પુરતું પ્રોત્સાહન મળતું નથી. તેમને કુશળ સલાહ-સુચનો મળતા નથી. તથા તેમને પ્રસૂતિ પછી ટૂંક સમયમાં ફરી કામ પર પાછા જવા દબાણ થાય છે. આ બધા અવરોધોને ઓળંગી એક સ્ત્રી માટે WHOની ભલામણ મુજબનું ૬ મહિના સુધી સંપૂર્ણ સ્તનપાન અને બે વર્ષ કે તેથી વધુ સમય સ્તનપાન ચાલુ રાખવા ખૂબ મુશ્કેલ છે. મહિલાઓને સ્તનપાન માટે પ્રોત્સાહનની જરૂર રહે છે. જોન માટે સ્તનપાનને SDGs સાથે સંકળીત કરવાથી તેમાં મદદ મળશે.

## સ્તનપાન અને શ્દ્દ અંગેના સંશોધન પુરાવા / કેસ અભ્યાસ

શિશુઓના ખોરાક, ગરીબી અને માનવ વિકાસ. Beasley A and Amir AH. Int Breastfeeding J 2007, 2.14.

સ્તનપાનને પ્રોત્સાહન દ્વારા બધા શિશુઓના આરોગ્ય અને સુખાકારીને ટેકો અને રક્ષણ આપવું એ આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તનપાન જર્નલના સંપાદકીય નીતિઓનું એક કેન્દ્રીય હેતુ છે જેને ગરીબી અને માનવ વિકાસ વચ્ચે સંબંધ અસર કરે છે. એવું અનુમાનિત છે કે ૬ મહિના સુધી સંપૂર્ણ સ્તનપાન અને ત્યારપછી ૧૨ મહિના સુધી સ્તનપાન ચાલુ રાખવાથી વાર્ષિક ૧૩,૦૧,૦૦૦ શિશુઓના મૃત્યું અથવા ૫ વર્ષ સુધીના બધા શિશુઓના મૃત્યુંના ૧૩% મૃત્યું બચાવી શકાય તેમ છે. એક પરંપરાગત વિચાર હોય છે કે વિકાસશિલ દેશોમાં ગરીબી સ્તનપાનને પ્રોત્સાહિત કરે. પરંતુ હકીકતમાં ગરીબી સ્તનપાનને સીધી અને આડકતરી બન્ને રીતે





અવરોધક હોય છે. આજના ફોર્મ્યુલાવાળી પેદાશોના ઉત્પાદકોના આક્રમિક માર્કેટિંગના યુગમાં કામ કરતી સ્ત્રીઓ (વર્કિંગ વુમન) ના સ્તનપાનના અધિકારોને રક્ષણ આપવાની જરૂર છે. સ્તનપાનના અવેજી ખાદ્ય પદાર્થો અંગેની આંતરરાષ્ટ્રિય આચારસંહિતાના હેતુઓ અને તેને સંલગ્ન વિશ્વ આરોગ્ય વિધાનસભા (WHA) ના ઠરાવો લાગુ પાડવા માટે તાત્કાલિક પગલાં ભરવાની જરૂર છે. જો શિશુઓના આરોગ્ય અને વિકાસ વચ્ચેની વૈશ્વિક અસમતુલા નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડવી હોય તો જાતિગત અસમાનતા અને છોકરીઓના કુપોષણને તથા છોકરીઓના શિક્ષણને પણ મહત્વ પાડવું પડશે. મહિલા શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય સુધારવાથી તેમના બાળકોના વિકાસમાં સારા પરિણામો મળશે.

**ભારતમાં સ્તનપાન અને સ્તન કેન્સર જોખમ:** એક Multicenter કેસ-કંટ્રોલ અભ્યાસ. Gajalakshmi Vetal. Int J Cancer 2009. 125: 662-665.

વિકસીત દેશોની સરખામણીમાં ભારતમાં સ્તન કેન્સરનું ભારણ ઓછું છે, પરંતુ તાજેતરના દાયકાઓમાં તે વધ્યું છે, ખાશ કરીને શહેરી સ્ત્રીઓમાં આનું ચોક્કસ કારણ જણાયું નથી તેમ છતાં તે પ્રજનન અને જીવન શૈલી પરિબલો સાથે સંબંધિત હોવાનું અનુમાન છે. અહીં સ્તનપાન અને સ્તન કેન્સરના સંબંધને લાગતો એક વિશાળ કેસ-કંટ્રોલ અભ્યાસમાં પરિણામો રજૂ છે. આ અભ્યાસ ૨૦૦૨ થી ૨૦૦૫ દરમિયાન દક્ષિણ ભારતમાં હાથ ધરવામાં આવેલો. જેમાં ૧૮૬૬ દર્દી કેસો અને ૧૮૭૩ સ્વસ્થ લોકો (કંટ્રોલ) ને આવરવામાં આવેલા. તેમની માસિક સ્ટ્રાવ, પ્રજનન, સ્તનપાન અને દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ વિશેની વિગતો વ્યક્તિ ઈન્ટવ્યુ દ્વારા એકત્રિત કરાયેલી. તેના Odds ratios (OR) અને 95% confidence intervals (CI) વજ્ઞાનીક પદ્ધતિથી અંદાજવામાં આવેલા.

આ અભ્યાસમાં જણાયેલું કે અભ્યાસ સંલગ્ન લોકોમાં લાંબા સમય સ્તનપાન સામાન્ય હતું, રજોનિવૃત્તિ પહેલાની (pre-menopausal) સ્ત્રીઓમાં સ્તનપાનનો આજીવન સમયગાળો એ સ્તન કેન્સર સાથે વ્યસ્ત પ્રમાણમાં સંકળાયેલ હતો. (p કિંમતરેખીય વલણ, 0.02). આ સ્ત્રીઓમાં જે લોકોમાં તેમની વચ્ચેની સંલગ્નતાની રક્ષણાત્મક અસર સૂચવવામાં આવેલી તેવી જોવા મળેલ નહીં. પરંતુ લાંબા સમય સુધી સ્તનપાનથી મેનોપોઝ પહેલા (pre-menopausal) સ્ત્રીઓમાં સ્તન કેન્સરનો ઘટાડો જોવા મળેલ હતો. મહિલાઓને શિક્ષિત કરીને સ્તનપાન વિશે જાગૃત કરે તેવા આરોગ્ય અભિયાનથી સ્તન કેન્સરનું ભારણ ઘટાડવામાં મદદ મળશે.

**સ્તનપાન સ્તન કેન્સર જોખમ ઘટાડે છે: ઉત્તર ભારતમાં એક કેસ કંટ્રોલ અભ્યાસ :** Babita et al. Int J Prev Med 2014. 5:791-795

વૈશ્વિક રીતે સ્તન કેન્સર એ મહિલાઓમાં સૌથી સામાન્ય કેન્સર છે. ભારત અને અન્ય વિકાસશીલ દેશોમાં સ્ત્રીઓમાં સર્વાઈકલ કેન્સર પછી સ્તન કેન્સર બીજા ક્રમે સામાન્ય છે. સ્તનપાન અને સ્તન કેન્સર વચ્ચેનો સંબંધ શોધવા માટે વિશ્વભરમાં ઘણા અભ્યાસો કરવામાં આવ્યા છે તેમ છતાં ભારતમાં તેના અંગે ખુબ થોડા અભ્યાસ નોંધાયા છે. ભારતના હરીયાણાના રોહતકમાં પી.ટી., બી ડી શર્મા PFIMS સંસ્થામાં જનરલ સર્જરી અને કેન્સર સર્જરીના વોર્ડમાં ઓગષ્ટ 2009 થી જુલાઈ 2010 દરમિયાન એક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો. આ અભ્યાસમાં હિસ્ટોપેથોલોજીથી નિદાન થયેલ કુલ ૧૨૮ સ્તનકેન્સરના નવા કેસ આવરવામાં આવેલા. સરળ રેન્ડમ પદ્ધતિથી સમાન નંબરોના કંટ્રોલ પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ કંટ્રોલ ઉંમર માટે શ્રેણીમાં +, -, ૨ વર્ષ સુધી મેચ કરાયેલા. તેમના લેખીત સંમતિ લેવાયા પછી આ લોકો ને કસોટી પહેલાની (pretest) પ્રશ્નાવલી લીધી હતી. આ ડેટા નિર્ણયાત્મક માહિતી મદદથી આંકડાકીય વિશ્લેષણ (Chisquare test and odds ratio with a 95% confidence interval) કરવામાં આવી હતી. દર્દીઓના વય જુથ ૨૫-૭૮ વર્ષની હતી, જ્યારે કંટ્રોલ કેસોની ઉંમર ૨૪-૭૯ વર્ષની હતી. સ્તન કેન્સરનો સંબંધ નોંધપાત્ર રીતે જાતિ, લગ્ન સમયે ઉંમર, પ્રથમ ગર્ભાવસ્થા સમયે ઉંમર, જીવંત જન્મોની સંખ્યા અને સ્તનપાનનો આજીવન સમયગાળો સાથે જણાયેલો. સ્તનપાન સ્તન કેન્સર ઘટાડવામાં નોંધપાત્ર ભૂમિકા ભજવે છે, અને તેથી સ્તનપાન ને પ્રોત્સાહન માટે માહિતી, શિક્ષણ, અને સંચાર પ્રવૃત્તિઓ કરવા અને સ્તન કેન્સરના જીવલેણ રોગ અંગે જાગૃતિ ફેલાવવી એ આજના સમયની જરૂરીયાત છે.

સ્તનપાન અને રોજગાર સંયોજન માટે સંસ્થાકીય સિદ્ધાંતો અને સામાજિક અભિગમ. નવી દિલ્હી, ભારતના આરોગ્ય કામદારોનો એક ગુણાત્મક અભ્યાસ : Omer-Salim A et al. Women and Birth 2014, 27: 298-306

આરોગ્ય અને શ્રમ ઉત્પાદકતા માટે મહિલા સંસ્થાઓ તરફથી સ્તનપાન અને રોજગાર બંનેના સંલગ્નતા માટેના પ્રયાસો મહત્વના છે. ભારતમાં અગાઉના સંશોધન દર્શાવે છે કે માતાઓ સ્તનપાન અને રોજગાર બંનેના સારા સુમેળ માટે વિવિધ રીતો અપનાવતી હોય છે.

બન્નેના સારા સુમેળ માટે વિવિધ રીતો અપનાવતી હોય છે. ભારતીય આરોગ્ય કામદારોમાં સ્તનપાન અને રોજગારના સંલગ્નતા માટે “બાંદુરા” ના સંસ્થાકીય સૈદ્ધાંતિક રચના અને સ્ત્રીઓના અનુભવનો ઉપયોગ કરીને સંસ્થાકીય લાક્ષણિકતાઓનું સંશોધન નવીદિલ્હી, ભારતના સરકારી આરોગ્ય ક્ષેત્રની કર્મચારીઓ એવી દસ સ્ત્રીઓ સાથે ગુણાત્મક વ્યક્તિગત મુલાકાતો હાથ ધરવામાં આવી હતી. જેના આનુમાનિક અને પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ પર નિર્ધારિત વિશ્લેષણ કરવામાં આવેલું. આ મહિલાઓની મુલાકાતો પરથી તેમના ચાર પ્રકારના અભિગમ સુચવાતા હતા. બધુમારી મુજબ અથવા જાણકાર માર્ગદર્શકની મુજબ બરોબર છે, મારી અપેક્ષા કરતાં વધારે અઘરું છે પણ બાકી ઠીક છે. આ એક ખુબજ એકાકી કામ છે અને મારા નિયંત્રણની બહાર છે. સ્તનપાન અને રોજગારના સફળ સંલગ્નતાને પ્રત્સાહિત કરવા માટે વ્યક્તિગત અને કૌટુંબીક પરિબલોએ સક્રિય ભાગ ભજવવા જોઈએ. સંસ્થાકિય પરિબલોના અભિગમમાં વિવિધતા હોઈ શકે છે જે સ્વાસ્થ્ય સહાયક સેવાઓ, કામની જગાએ સેવાઓ અને વ્યક્તિગત સલાહ-સૂચનો પર અસર કરે છે.

વારાફરથી સતત જોડાયેલી અને અલગ થવાથી ઉભા થતા તણાવ સાથે વાટાઘાટ : વવી દિલ્હી, ભારતના આરોગ્ય વિભાગ અને જાહેર શિક્ષણમાં સ્તનપાન અને રોજગાર બન્નેના સંલગ્નતા માટેનો એક ગુણાત્મક અભ્યાસ : Omer-Salim A et al. Midwifery 2015, 31: 473-481.

આ અભ્યાસનો હેતુ ભારતમાં છ મહિનાની પ્રસૂતિ-રજાને ધ્યાનમાં રાખી સ્તનપાન અને રોજગાર બન્નેના સંલગ્નતા માટે વિશ્લેષણ કરવાનો હતો. આરોગ્ય અને જાહેર શિક્ષણ વિભાગ, નવીદિલ્હીમાંથી પ્રથમવાર માતા બનેલી એવી ૨૦ સ્ત્રીઓ કે જેના બાળકો ૮-૧૨ મહિનાના થયા હોય અને જેઓ છ મહિનાની પ્રસૂતિ રજા ભોગવી કામ પર પાછી ફરી હોય તેમનો ગુણાત્મક મુલાકાતો (ઈન્ટરવ્યુ) લેવામાં આવ્યા. આ અભ્યાસમાં એક મોડેલ મળ્યું કે આ સ્ત્રીઓ કે જેમને તેમના બાળકો, કામ અને કુટુંબ સાથે વારંવાર જોડાવું અને અલગ થાવું પડે તેના તણાવથી કેવી રીતે લડવું. આ સ્ત્રીઓ બાળકો માટે ઘરે વિશ્વસ્નીય સંભાળ અને ખોરાક, કામનું ભારણ, અને કુટુંબીક ભૂમિકાઓ અણે જવાબદારીઓ બધુ સંભાળતી હતી. આ સ્ત્રીઓને છ મહિનાની ઉદાર પ્રસૂતિ-રજા ઉપલબ્ધ હોવા છતાં કેટલાક વ્યક્તિગત પારિવારીક અને કામના પરિબલો સ્તનપાન અને રોજગાર બંનેના સફળ સંલગ્નતા માટે પ્રસૂતિ રજાની જોગવાઈ ઉપરાંત પ્રસૂતિ પહેલા અને પછી જે સલાહ-સૂચનો આપવામાં આવે તેમાં કામ કરતી સ્ત્રીઓને લગતી વ્યક્તિગત પારિવારીક અને કામના પરિબલોની પણ મહત્વ આપવું જોઈએ.

**દૂધ ફોર્મ્યુલા કારણે થયેલ “કાળા પગલા” પર રિપોર્ટ: એશિયા-પેસિફિક પ્રદેશમાં પસંદગીના દેશોમાં એક અભ્યાસ :** IPDadhich. Julie Smith, Alessandro Iellamo. Adlina Suleiman. BPNI/IBFANAsia 2015. [Http://www.bpni.org/report/Carbon-Footprints-Due-to-milk-Formula.pdf](http://www.bpni.org/report/Carbon-Footprints-Due-to-milk-Formula.pdf)

સ્તનપાન એ એક એવો ખોરાક પદ્ધતી છે જેનાથી કોઈ “કાળા પગલા” થતા નથી કેમ કે તેમાં સ્ત્રીના શરીરની સંગ્રહીત ચરબીનો ઉપયોગ થતો હોય કોઈ વધારાના ખોરાકની જરૂર નથી. સ્તનપાનથી પૃથ્વી પર બોજાડૂપ કોઈ કચરો થતો નથી જેનો નિકાલ કરવો પડે. બીજી બાજુ, સ્તનપાનના વૈકલ્પિક એવા ફોર્મ્યુલાવાળી પેદાશોના ઉત્પાદન, પરિવહન અને ઉપયોગમાં દરેક પગલે હાનીકારક ગ્રીનહાઉસ વાયુઓ ઉત્સર્જન થાય છે. તે કચરો પણ પેદા કરે છે જેનો નિકાલ કરવો પડે છે. અને તે આબોહવા પરિવર્તનમાં વધારો કરે છે. એશિયા-પેસિફિક પ્રદેશના દેશોમાં ફોર્મ્યુલાવાળી દુધના વેચાણને લીધે થતા ગ્રીનહાઉસ વાયુઓના ઉત્સર્જનના વિશ્લેષણ અને અભ્યાસના તારણો તાજેતરના આબોહવા પરિવર્તન માટેના વૈશ્વિક પ્રયાસોને સંબંધીત છે. હાલના અનુમાનો બતાવે છે કે આ ઉત્પાદનોનું વેચાણ અને તેના લીધે ગ્રીનહાઉસ વાયુઓના ઉત્સર્જનમાં વધારો થયો છે. આની સાથે વધુ ચિંતાજનક એ છે કે અભ્યાસ દેશોમાં નવું ચાલવા શીખતું બાળકમાં પણ બિનજરૂરી વધી રહેલા ફોર્મ્યુલાવાળા દુધના ઉપયોગ.

### કરવા જેવા વિચારો :

અહીં અમુક કરવા જેવા વિચારો રજુ છે જે સ્તનપાન ને આધાર, રક્ષણ અને પ્રોત્સાહિત કરે અને તેના દ્વારા સતત વિકાસ લક્ષ્યાંકો (SDGs) હાંસલ કરવા મદદ કરે.

૧. શાળાઓ અને કોલેજોમાં સતત વિકાસ લક્ષ્યાંકો (SDGs) હાંસલ કરવા સ્તનપાન ભૂમિકા અંગે વર્કશોપ ગોઠવવા.

૨. સ્થાનિક શાળાઓ અને કોલેજોમાં “વિશ્વ સ્તનપાન સપ્તાહ (World Breastfeeding Week)” થી પણ આચાર પ્રદર્શન અથવા પેઈન્ટીંગ, ચર્ચા, ગીત / સૂત્ર લેખન, ફોટોગ્રાફી સ્પર્ધા.

૩. ફોર્મ્યુલાવાળા દુધના ઉપયોગથી સંભવીત જોખમ અંગે જાગૃતિ ફેલાવવા માઈક રેલી / શેરી નાટક આયોજન જેમા સ્થાનિક સ્ત્રીઓ, યુવાજુથો, પ્રશિક્ષિત IYCF અને અન્ય આરોગ્ય કામદારોને જોડવા.
૪. તમારા હોસ્પિટલ અને આસપાસના વિસ્તારમાં સ્તનપાનની વહેલા શરૂઆત પર એક પરિસ્થિતી વિશ્લેષણ કરવું અને તેના તારણો સ્થાનિક આરોગ્ય સત્તા / ધારાસભ્યને આપવા.
૫. સતત વિકાસ લક્ષ્યાંકો SDGs જેવા કે તંદુરસ્તી અને સુખાકારી, ગરીબી નિવારણ, ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ અને આબોહવા પરિવર્તન, હાંસલ કરવા સ્તનપાન ભૂમિકા અંગે સામાન્ય લોકોને જાણકારી અને જાગૃતિ વધારવા સોશિયલ મીડીયાનો ઉપયોગ કરવો.

## BPNI શું છે ?

BPNI રજીસ્ટર્ડ, સ્વતંત્ર, બિન નફાકારક, રાષ્ટ્રીય સંસ્થા છે કે જે શિશુઓ અને બાળકોના સ્તનપાન અને યોગ્ય પૂરક ખોરાક માટે રક્ષણ, પ્રોત્સાહન માટે કામ કરે છે. BPNI સામાજિક ગતિશીલતા, માહિતી શેરિંગ, શિક્ષણ, સંશોધન, તાલીમ અને કંપનીઓના IMS ધારાના પાલનનું મોનીટરીંગ દ્વારા કામ કરે છે. BPNI વર્લ્ડ એલાયન્સ સ્તનપાન ક્રિયા (WABA) નું દક્ષિણ એશિયા માટે પ્રાદેશિક સંસ્થાન છે અને આંતરરાષ્ટ્રીય બેબી ફૂડ એક્શન નેટવર્ક (IBFAN) માટે પ્રાદેશિક સંકલીત ઓફીસ છે.

## BPNI નૈતિક નીતી :

BPNI ની સ્પષ્ટ નૈતિક અને ભંડોળ નીતિઓ છે. BPNI એ એવી કોઈ કંપનીઓ પાસેથી ભંડોળ અથવા કોઈ પણ પ્રકારની સ્પોન્સરશિપ સ્વીકારી નથી જે શિશુ દૂધ અવેજ, દૂધની બોટલ, સંબંધીત સાધનો, અથવા શિશુ ખોરાક ઉત્પાદન (અનાજ ખોરાક) કરતાં હોય અથવા તે કે જે ક્યારેય પેપર એક્ટ કે આંતરરાષ્ટ્રીય કોડનું ઉલ્લંઘન હોવાનું જાણવા મળ્યું હોય.

## આભાર

આ શેકશન ફોલ્ડર સ્તનપાન પ્રમોશન નેટવર્ક દ્વારા ઉત્પન્ન કરવામાં આવી ભારત (BPNI) / આંતરરાષ્ટ્રીય બેબી ફૂડ એક્શન નેટવર્ક (IBFAN) ના આધાર સાથે - ઝૅંસડેં સ્વીડિશ આંતરરાષ્ટ્રીય વિકાસ કો-ઓપરેશન એજન્સી (સીડા) છે. આ દસ્તાવેજ ૨૦૧૬ વર્લ્ડ સ્તનપાન સામગ્રીનો ઉપયોગ માટે વિકસીત કરવામાં આવી છે.

## વિશ્વ સ્તનપાન સપ્તાહ એક્શન ફોલ્ડર

સંકલન :

ડૉ. શોભા સુરી,

વિભારીકા ચંડોળા અને નુપુર બિરલા

પુનરાવલોકન :

ડૉ. અરુણ ગુપ્તા અને

ડૉ. જે.પી. દધિય

ડીઝાઈન:

ડૉ. અમિત દહિયા,



**3, 4 ଆଘାତ- ପାଞ୍ଚ , ୧ ପୈଞ**