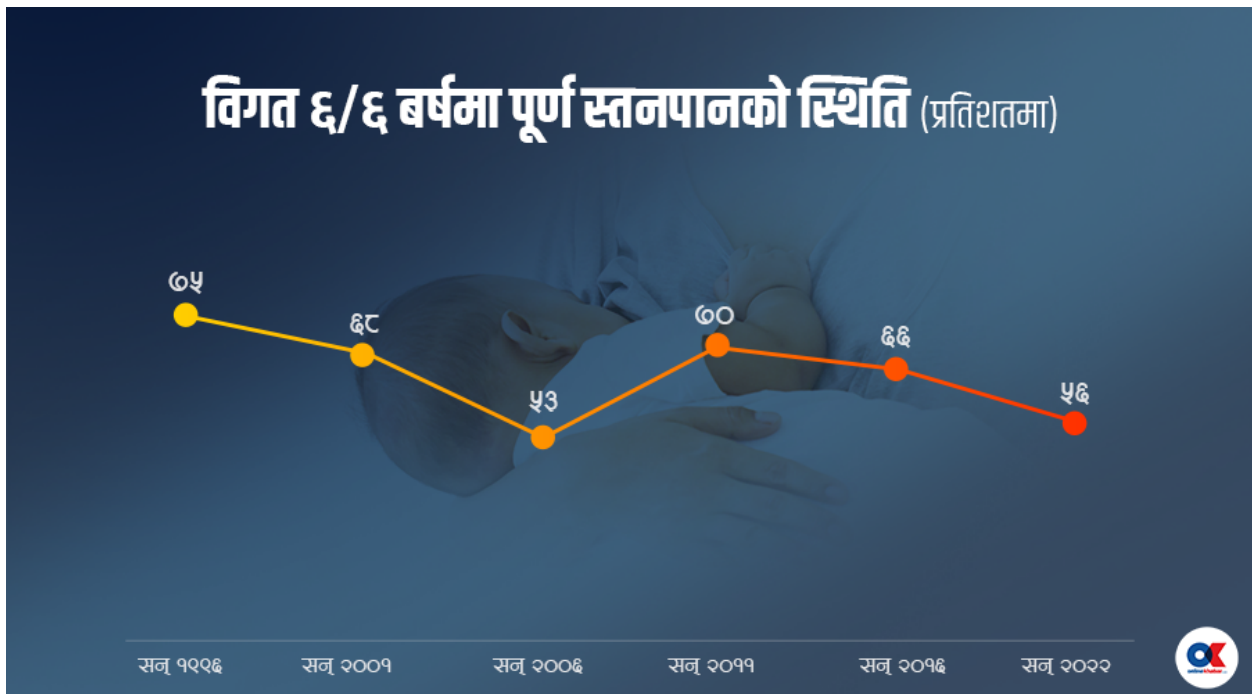


घट्दैछ नेपालमा पूर्ण स्तनपान गराउने आमाको संख्या



पुष्पराज चौलागाईं

आधुनिक कामकाजको व्यस्तता, सामाजिक सञ्जालको असर, आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तुको उपलब्धता र शरीर बिग्रने डर जस्ता कारणले स्तनपान गराउने महिलाको संख्या घट्दो छ ।



१८ साउन, काठमाडौं । दिगो विकास लक्ष्य प्राप्तिका लागि स्तनपानलाई एक प्रमुख आधारका रूपमा लिंदै सन् २०३० सम्ममा पूर्ण स्तनपान गराउने नेपाली आमाको संख्या ९० प्रतिशत पुऱ्याउने लक्ष्य राखिएको छ ।

तर, पछिल्लो समयको तथ्यांकले पूर्ण स्तनपान गराउने आमाको संख्या घट्दै गएका कारण सो लक्ष्य प्राप्तिमा ठूलो चुनौती खडा भएको देखिएको छ । नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनडीएचएस) २०२२ को तथ्यांकले नेपालमा पूर्ण स्तनपान गराउने आमाको संख्या घटिरहेको देखाउँछ ।

बच्चा जन्मेदेखि ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउनुपर्ने विज्ञहरू बताउँछन् । जन्मेको एक घन्टाभित्र स्तनपान गराउनेको संख्या बढ्दो भएतापनि ६ महिनासम्म स्तनपान गराउने आमाको संख्या घट्दै गएको तथ्यांकले देखाएको छ ।

६ महिना अवधिसम्म सुत्केरी आमामध्ये ५६ प्रतिशतले मात्रै पूर्ण स्तनपान गराउँछन् भने ४४ प्रतिशत कृत्रिम दूध वा गाईभैंसीको दूध खुवाउँछन् ।

त्यस्तै, शिशु जन्मिएको एक घन्टाभित्र स्तनपान गराउनेको संख्या ५५ प्रतिशत छ । सर्वेक्षणका अनुसार पूर्ण स्तनपानको अवस्था सबैभन्दा बढी कर्णाली र सुदूरपश्चिममा ७४ प्रतिशत छ । सबैभन्दा कम लुम्बिनीमा ३६ प्रतिशत छ ।

वर्षेनि घट्दै पूर्ण स्तनपान गराउने आमाको संख्या

शिशुका लागि आमाको दूध अमृत समान मानिन्छ । तर, पछिल्लो समय खासगरी आमाहरूले दूध नआएको भन्दै बट्टाको दूध वा लिटो खुवाउने प्रवृत्ति बढ्दै गएको छ । पोषणविद्हरूका अनुसार, केही घन्टा मात्र ढिलो स्तनपान गराउनाले पनि शिशुको जीवन जोखिममा पर्न सक्छ ।

शिशुको वृद्धि-विकासका लागि स्तनपान अति आवश्यक भए पनि स्तनपान गराउने आमाहरूको संख्या घटिरहेको परिवार कल्याण महाशाखा अन्तर्गत पोषण शाखा प्रमुख लीलाविक्रम थापा बताउँछन् ।



आमाहरूले स्तनपान नगराउने केही प्रमुख कारण छन् । पहिलो बाध्यता वा रहर । दोस्रो शरीर बिग्रने डर । तेस्रो, आमाको दूध भन्दा बाहिरको राम्रो हुन्छ भन्ने भ्रमपूर्ण सोचाइ ।

शिशु जन्मिएको दुई वर्षसम्म स्तनपान अनिवार्य मानिन्छ । पहिलो ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्रै खुवाउनुपर्छ । उक्त अवधिमा

आमाको दूध बाहेक शिशुलाई पानीको पनि आवश्यकता पर्दैन । जसलाई 'एक्सक्लुसिभ ब्रेस्ट फिडिङ' भनिन्छ ।

नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनडीएचएस) २०२२ ले सार्वजनिक गरेको अध्ययन रिपोर्टले एक्सक्लुसिभ ब्रेस्ट फिडिङ गर्ने आमाको संख्या ५६ प्रतिशत मात्रै देखाएको छ । जुन २०१६ को भन्दा १० प्रतिशतले कम हो ।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले हरेक पाँच वर्षमा गर्ने सर्वेक्षणमा पनि पूर्ण स्तनपान गराउने आमाको संख्या घट्दै गएको छ । यो संख्या हालसम्म पनि ७५ प्रतिशतभन्दा माथि जान सकेको छैन ।

सन् १९९६ मा पूर्ण स्तनपान गराउने आमाको संख्या ७५ प्रतिशत थियो । उक्त संख्या ७ प्रतिशतले घट्दै सन् २००१ मा ६८ प्रतिशतमा झरेको थियो । सन् २००६ मा त झन् १५ प्रतिशतले घट्दै ५३ प्रतिशतमा पुगेको थियो । सन् २०११ मा बढेर ७० प्रतिशत पुगेको संख्या त्यसपछि पुनः घट्दै गएको सर्वेक्षणले देखाएको छ । २०१६ मा ६६ प्रतिशत रहेको सो संख्या अहिले ५६ प्रतिशत मात्रै रहेको छ ।

पढे-लेखेका आमाहरू नै गराउँदैनन् स्तनपान

पछिल्लो अध्ययनले पूर्ण स्तनपानको दर माध्यमिक तहभन्दा बढी शिक्षा लिएका आमामा कम देखाउँछ । शिक्षाविहीन आमाबाट जन्मेका ६१ प्रतिशत शिशुलाई एक घन्टाभित्र स्तनपान गराएको तथ्यांकले देखाउँछ । जबकि,

माध्यमिक शिक्षाभन्दा बढी शिक्षा हासिल गरेका ३६ प्रतिशत आमाबाट जन्मिएका शिशुले स्तनपान गरेका थिए ।

यस्तै, एक घन्टाभित्र स्तनपान गराउने शहरी क्षेत्रमा ५१ प्रतिशत रहेकोमा ग्रामीण क्षेत्रमा भने ६३ प्रतिशत रहेको छ । यसैगरी नेपालमा बोटल मार्फत दूध खुवाउने शिशु २२ प्रतिशत छन् । प्रदेशगत रूपमा बागमतीमा सबैभन्दा बढी ४३ प्रतिशत र कर्णालीमा सबैभन्दा कम ११ प्रतिशत देखिएको छ ।

पहिले भन्दा अहिले कामकाजी महिला बढ्दै जानु र उनीहरूले चाहेर पनि स्तनपान गराउन नसकिरहेकोले स्तनपानको संख्या घटिरहेको थापाको भनाइ छ ।

‘आमाहरूले कामकाज गर्न घरमा बच्चा छोडेर जानुपर्ने बाध्यता छ । कतिपय आमाको सोचाइ फिगर (सौन्दर्य) बिग्रिन्छ भनेर पनि खुवाउँदैनन् । केही आमालाई स्तनपानको महत्व नै थाहा छैन । बजारमा पाइने बट्टाको दूध सजिलोसँग पाइन्छ भने किन दुःख गर्ने भन्ने सोचाइ पनि छ’, थापा भन्छन् ।

थापा आधुनिकता, सामाजिक सञ्जालको असर, आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तुको उपलब्धता र शरीर बिग्रने डरका कारण स्तनपान गराउने महिलाको संख्या घटेको बताउँछन् । कतिपय महिलाले स्तनपानको महत्वबारे जानकारी हुँदाहुँदै पनि सहजताका लागि स्तनपानभन्दा फर्मूला मिल्कतर्फ बढी झुकाव देखाएको उनी बताउँछन् ।

आमाको दूध शिशुको पहिलो खोप

स्तनपानसम्बन्धी रणनीति र नीति बने पनि उपलब्धिमूलक सफलता हासिल हुनसकेको छैन । पोषण शाखाका प्रमुख थापाका अनुसार, आमाको दूधको विकल्पमा बजारमा पाइने बट्टाको दूधलाई न्यूनीकरण गर्दा स्तनपानको संख्या बढ्छ । तर, व्यवहारमा भने लागू गर्न सकिएको छैन

बिगौते दूध एकदमै पोषिलो तथा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीका लागि शक्तिशाली हुने भएकाले यसलाई शिशुको 'पहिलो खोप' का रूपमा पनि लिइन्छ । शिशु जन्मेपछि केही दिनसम्म आउने बाक्लो, पहेंलो बिगौते दूधमा रोगसँग लड्ने एक प्रकारको प्रतिरोधात्मक तत्व हुन्छ जसले शिशुलाई संक्रामक रोग लाग्नबाट बचाउने हुनाले स्तनपानलाई पहिलो खोप भनिएको हो ।

त्यसकारण शिशु जन्मिएको एक घन्टाभित्रमा बच्चालाई आमाको बिगौते दूध अनिवार्य रूपमा खुवाउनुपर्छ । विज्ञका अनुसार आमाको बिगौते दूधले भविष्यमा बालबालिकालाई विभिन्न प्रकारका रोगहरूको जोखिमबाट टाढा राख्दछ र बाल मृत्युदर घटाउनुका साथै आमाको स्वास्थ्यमा समेत सकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।

शिशु जन्मेपछि ६ महिनाको उमेरसम्म उसलाई चाहिने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरू आमाको दूधमा नै पर्याप्त मात्रामा पाइने हुँदा जन्मेको ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्रै खुवाउनुपर्दछ । बच्चा जन्मेको ६ महिना पूरा भएपछि

पोषिलो थप खानाका साथसाथै कम्तीमा दुई वर्षसम्म स्तनपानलाई पनि निरन्तरता दिनुपर्दछ ।

स्तनपानले शिशुसँगै आमालाई पनि फाइदा गर्छ । लामो अवधि स्तनपान गराउने आमामा स्तन र डिम्बाशयको क्यान्सर र मधुमेहको जोखिम कम हुन्छ ।

यसका साथै बट्टाको दूध सेवन गर्ने शिशुहरू भन्दा स्तनपान गर्ने शिशुहरूको बौद्धिक शक्तिको विकास राम्रो भएको पाइन्छ । ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउँदा बाल मृत्युदरमा १३ प्रतिशतले कमी ल्याउन सकिने विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् ।

‘आमाको दूधमा पाइने रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक तत्व बट्टाको दूधमा नपाइने भएकाले बट्टाको दूध सेवन गर्ने शिशुहरूमा रोगसँग लड्ने क्षमताको कमी हुने, भविष्यमा कुपोषित मात्रै नभएर मोटोपना, मधुमेह लगायत रोगहरू पनि लाग्न सक्छन्’ थापा भन्छन्, ‘बच्चाका लागि पहिलो खोप नै आमाको दूध हो । आमाको दूधले रोगसँग लड्ने क्षमता विकास गर्नुका साथै नवजात शिशुको मृत्युदर पनि कम बनाउँछ ।’

आमा र शिशुबीचको प्रत्यक्ष स्पर्श र स्तनपानले आमाको र बिगौती दूध उत्पादनमा सहयोग पुग्ने वरिष्ठ पोषणविद् डा.मनषा थापा ठकुराठी बताउँछिन् ।

६ महिनासम्म बच्चाको प्राचनप्रणाली धेरै कमजोर हुने भएकाले आमाको दूध बाहेक अन्य वस्तु पचदैन ।

‘स्तनपानमा पचाउन सक्ने हिसाबले चाहिने पोषकतत्व प्राप्त हुने हुँदा पूर्णरूपमा ६ महिनासम्म स्तनपान गराउँदा रोगसँग लड्ने क्षमता वृद्धि हुन्छ । अन्य वस्तु खुवाएको खण्डमा बच्चाले पचाउन सक्दैन, खाए पनि पोषकतत्वहरू शरीरले लिन सक्दैन’ पोषणविद् ठकुराठी भन्छिन्, ‘जुन बच्चाले स्तनपान गरेका हुँदैनन्, त्यस्ता बच्चालाई संक्रामक रोग लाग्ने बढी सम्भावना हुन्छ ।’



त्यसैगरी, आमाको दूध पहिलो खोप र मस्तिष्क विकासको महत्वपूर्ण तत्व हो । बट्टाको दूध सेवन गर्ने शिशुहरू भन्दा स्तनपान गर्ने शिशुहरूको बौद्धिक शक्तिको विकास राम्रो हुने बालरोग विशेषज्ञ डा.कृष्ण पौडेल बताउँछन् ।

‘बच्चा दुई वर्षको हुँदा ८० प्रतिशतसम्म दिमागको विकास हुने भएका कारण आमाको दूध जति खुवाउन सकियो, त्यति नै मानसिक विकास हुने हुन्छ । राम्रोसँग स्तनपान नगराएको बच्चालाई निमोनिया, झाडापखाला, कुपोषण लगायतका समस्या निम्तिने हुन्छ’, डा.पौडेल भन्छन् ।

‘६ महिनासम्म बच्चाको आवश्यकता अनुसार लगातार दूध खुवाउँदा आमा र बच्चा दुवैलाई फाइदा गर्छ । नियमित रूपमा स्तनपानले आमा र बच्चाको भावनात्मक सम्बन्ध मात्रै जोडिँदैन, महिलाको पाठेघरको क्यान्सर नहुनेदेखि धेरै स्वास्थ्य समस्याको हल हुन्छ’, ठकुराठी थप्छिन् ।

आमाको दूध अमूल्य उपहार

पूर्ण रूपमा आमाको दूध खुवाउँदा बालबालिकालाई श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग करिब १० देखि १५ गुणा कम र झाडापखाला पाँच गुणा कम हुने वरिष्ठ बाल रोग विशेषज्ञ डा. गणेश राई बताउँछन् ।

अध्ययनले आमाको नियमित स्तनपान गर्ने शिशुमा सुगरको जोखिम ४० प्रतिशत कम हुने, कानमा हुने संक्रमण ५० प्रतिशत कम हुने, छातीको संक्रमण

र चिसो लाग्ने समस्या कम गराउनेदेखि ब्लड क्यान्सरको जोखिम समेत न्यून हुने देखाएको छ ।

त्यस्तै, दुईदेखि चार महिनाको शिशु वा एक वर्षभन्दा कम उमेरका शिशुमा देखिने आकस्मिक नवजात मृत्यु सिन्ड्रोम ३५ प्रतिशत कम हुन्छ ।

‘आमाको दूधमा पोषकतत्व बाहेक कार्बोहाइड्रेड, प्रोटीन र फ्याट ठिक्क मात्रामा हुन्छ । त्यो बाहेक शिशुलाई चाहिने क्याल्सियम, आइरन, भिटाभिन र अन्य तत्व पाइन्छ । बालबालिकाको वृद्धि-विकासका लागि यो अति नै आवश्यक हुन्छ’, डा. राई थप्छन् ।

डा. राईका अनुसार स्तनपान गराउनाले आमा र बच्चाबीचको माया पनि बढ्छ । उनीहरूको सम्बन्ध पछिसम्म पनि सुमधुर हुन्छ ।

‘रक्तस्रावबाट सुत्केरीको मृत्यु एउटा मुख्य कारण मानिन्छ । स्तनपानले रक्तस्राव कम गर्छ । बच्चा जन्मेलगतै स्तनपान गराउँदा पाठेघर खुम्चिने र रक्तस्राव कम हुन्छ’ डा. राई भन्छन्, ‘बच्चालाई दूध खुवाउञ्जेल धेरैको महिनावारी बन्द हुन्छ । र, यसले परिवार नियोजनको काम पनि गर्छ ।’

स्तनपान बढाउनका लागि के गर्दै सरकार ?

स्तनपानसम्बन्धी रणनीति र नीति बने पनि उपलब्धिमूलक सफलता हासिल हुनसकेको छैन । पोषण शाखाका प्रमुख थापाका अनुसार, आमाको दूधको विकल्पमा बजारमा पाइने बट्टाको दूधलाई न्यूनीकरण गर्दा स्तनपानको

संख्या बढ्छ । तर, व्यवहारमा भने लागू गर्न सकिएको छैन । सरकारले स्तनपानको बारेमा स्थानीय तहसम्म चेतना अभिवृद्धिको काम गरिरहेको उनी बताउँछन् ।

त्यसैगरी, सार्वजनिक ठाउँमा छुट्टै स्तनपान कक्ष निर्माण गर्ने काम भइरहेको थापाले बताए । केन्द्रदेखि स्थानीय तहका अस्पतालसम्म रहेका स्वास्थ्यकर्मीलाई आमाको दूधलाई प्रवर्द्धन गर्न अभिमुखीकरण तालिम पनि दिइरहेको उनले बताए ।

त्यस्तै, सरकारले स्तनपान बढाउनका लागि सुत्केरी महिलालाई ६ महिना बिदा दिने तयारी गरेको छ । हाल ९८ दिन सुत्केरी बिदा पाइन्छ । स्वास्थ्य विभाग अन्तर्गतको परिवार कल्याण महाशाखाले स्तनपान गराउने महिलाको संख्या क्रमशः घट्टै गएकाले थप तीन महिना बिदा दिन प्रस्ताव गरेको छ ।