कॉन्सेप्ट नोट

पोषण पाठशाला दिनॉक 30.06.2022

विषयः– प्रभावी स्तनपान हेतु सही तकनीक

स्वास्थ्य और पोषण के मुद्दों पर सामुदायिक जागरूकता में सुधार करनाआई.सी.डी.एस.की सेवाओं में से एक है। उत्तर प्रदेश सरकार ने इस सेवा को बढ़ावा देने के लिए से 26 मई 2022 को पोषण पाठशाला की शुरुआत कीजिसे राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र (एन.आई.सी.) द्वारा वेबकास्ट के रूप में प्रसारित किया गया था। पहले सत्र में आई.सी.डी.एस. लाभार्थियों और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं सहित लगभग 22 लाख लोगों ने भाग लिया, जो स्तनपान के विभिन्न पहलुओं पर केंद्रित था।

उत्तर प्रदेश के स्तनपान से जुड़े सूचकांकों में सुधार के लिए यह महत्वपूर्ण है कि स्तनपान के लिए सही तकनीक की जानकारी धात्री माताओं को हो, ताकि स्तनपान से संबंधित कई चुनौतियों से बचा जा सके । स्तनपान की तकनीक सही न होने से यह संभव है कीस्तनों में दूध जमे और उससे गांठ बनने लगे, जिससे माताओं को कई समस्याओं का सामना करना पड़े,स्तनपान में अवरोध उत्पन्न होने लगे और शिशु की भूख न मिटे, फिर माँ, शिशु की भूख मिटाने के लिए, फार्मूला मिल्क का सहारा लेने लगे और शिशु के कुपोषित होने की संभावना बनने लगे। स्तनपान की सही तकनीक कई सारी समस्याओं का हल है।

शिशु का समय से पहले जन्म होना,नवजात शिशु का कमजोर होना, कामकाजी माताओं के समक्ष स्तनपान की समस्या आदि कुछ विशेष परिस्थितियों में शीघ्र स्तनपान और केवल स्तनपान करा पाना चुनौतियों की तरह हैं । इन परिस्थितियों में केवल स्तनपान कैसे सुनिश्चित करें,यह भी समझना आवश्यक है । पोषण पाठशाला के आगामी वेबकास्ट (दिनांक ३० जून, २०२२)को,स्तनपान के लिए सही तकनीकों पर केंद्रित किया जाएगा और स्तनपान से संबंधित चुनौतियों और उनके समाधानों पर विस्तृत चर्चा करी जाएगी।

वेबकास्ट की रूपरेखा नीचे दी गई है -

- स्तनपान के लिए सही स्थिति और जुड़ाव का प्रदर्शन
- माताओं और नवजात शिशुओं में, विशेष रूप से कमजोर, कम वजन वाले नवजात शिशुओं में, स्तनपान संबंधी समस्याएँ
- कंगारू मदर केयर का प्रदर्शन (क्यों दें,कैसे दें, कब तकदे, कौन दे सकता है)
- अगर मां के स्तनों में सूजन हो और निप्पल में दर्द/दरार हो तो, क्या करें
- कामकाजी माताओं में केवल स्तनपान कैसे करायें
- माँ के दूध को स्तन से निकालने का प्रदर्शन (माँ के दूध को कैसे निकाला जाये, किस तरह से रखा जाये और बच्चे को कैसे पिलाया जाये)
- स्तनपान के लिए आवश्यक सहायता प्रदान करने में आंगनवाड़ी कार्यकत्रियों और परिवार के सदस्यों की भूमिका
- लाभार्थियों के साथ बातचीत - प्रश्न और उत्तर