ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଏବଂ ପରିପୂରକ ଆହାର
ପିତାମାତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା

bpni

putting child nutrition
at the forefront
of social change

ପରିଚୟ

ପିଲାମାନେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ, ସ୍ନେହ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଜୀବନରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆରମ୍ଭ ଦେଇଥାଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । ମାଆର ଭଲ ପାଇବା ପରି, ମାଆ କ୍ଷୀରର କୌଣସି ବିକଳ୍ପ ନାହିଁ । ସଫଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପାଇଁ, ଆପଣ ସଠିକ ସୂଚନା ଏବଂ ପରିବାର ଓ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ସମର୍ଥନ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି ।

ଏହି ପୁସ୍ତିକା ବା ବୁକଲେଟ୍ ମହିଳାଙ୍କୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏବଂ ପିଲା ଜନ୍ମ ପରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାକୁ ବହୁତ ସହଜ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିବାକୁ ପରିକଳ୍ପିତ ହୋଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତିକା ପିତାମାତାଙ୍କ ଏବଂ ମାଆ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଆହୁରିମଧ୍ୟ ସେହି ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯିଏ କି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ, ସମର୍ଥନ ଏବଂ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରିବ ।

- ଏହା ଶିଶୁକୁ 2 ବର୍ଷ ବୟସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଏବଂ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବାର ସ୍ୱାଭାବିକ ପନ୍ଥା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷିତ ଅଟେ ।
- ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ଶିଶୁକୁ ସହଜରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସମୟରେ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ପରିଚାଳନା କରିବେ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।
- କର୍ମଜୀବି ମହିଳାମାନେ କିପରି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇପାରିବେ ଏବଂ ସ୍ତନରୁ କିପରି କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବେ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଏହା ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦେଇଥାଏ ।
- ଏହା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସମ୍ପର୍କରେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ/ପୁରୁଣାକାଳିଆ ଧାରଣାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ ।
- ଏହା ମାଆମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବାରମ୍ବାର ପଚରା ଯାଉଥିବା ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛି ।

(କୌଣସି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଏଡାଇବା ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବହିରେ ଏକ ଶିଶୁକୁ 'ସେ'(ପୁ) ଭାବେ ଏବଂ ମାଆକୁ 'ସେ'(ମ) ଭାବେ ଦର୍ଶାଯିବ) ।

ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁ ଯେ ଏହି ସୂଚନା ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପାଇଁ ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛି । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଥାଏ କିମ୍ବା ଆପଣ ନିଜର ଅନୁଭୂତିକୁ ଆମ ସହିତ ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି, ଦୟାକରି ଆମକୁ ଲେଖିବା ପାଇଁ ଦ୍ୱିଧାବୋଧ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଏହି ସୂଚନାକୁ ଆପଣଙ୍କ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଏବଂ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ସହିତ ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରୁଛୁ ।

bpni

putting child nutrition
at the forefront
of social change

ବ୍ରେଷ୍ଟଫିଡିଙ୍ଗ ପ୍ରମୋସନ୍ ନେଟ୍‌ୱାର୍କ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ (ବିପିଏନ୍‌ଆଇ)

ବିପି-33, ପିତମପୁରା, ଦିଲ୍ଲୀ-110034 (ଭାରତ)
ଟେଲିଫୋନ୍: +91-11-27343608, 42683059. ଟେଲିଫୋନ୍/ଫ୍ୟାକ୍ସ: +91-11-27343606
ଇମେଲ୍: bpni@bpni.org, ୱେବସାଇଟ୍: www.bpni.org