गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रादेशिक स्वास्थ्य निर्देशनालय
प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङ

मासिक जनस्वास्थ्य बुलेटिन

आर्थिक वर्षः ४ अंकः ३१ महिनाः ३१ श्रावण २०८२

स्तनपान सप्ताह (अगष्ट महिनाको पहिलो हप्ता) विशेष

स्तनपान : स्वस्थ जीवनको लागि जग

स्तनपान बाल स्वास्थय र अस्तित्व सुनिश्चित गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी तरिका हो। हरेक बच्चाको लागि आमाको दुध सर्वोत्तम खाना हो। आमाको दुधमा बच्चाको लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पोषकतत्वहरु सन्तुलिन रुपमा पाइन्छन र यसमा विभिन्न एन्टिबडिजहरु पनि समावेश हुन्छन जसले बच्चालाई रोगहरु लाग्नबाट जोगाउँछ। बच्चालाई सहि रुपमा स्तनपान गराउनु भनेको उसको लागि एउटा स्वस्थ जीवनको सुरुवात गर्न मद्दत गर्नु हो।

विश्व स्वास्थय संगठनले बालबालिकालाई जन्मेको ६ महिनासम्म पूर्ण रुपले स्तनपान गराउने र ६ महिना पछि पूरक खाना दिन सुरु गर्ने र निरन्तर २ वर्षसम्म उनिहरुलाई स्तनपान गराउनुपर्छ भनेर सिफारिस गरेको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार संसारभर करिब ४४ प्रतिशत शिशुहरुलाई (०-६ महिना) पूर्ण रुपले स्तनपान गराईएको छ। यदि २ वर्ष मुनिका (०-२३ महिना) सम्पूर्ण बालबालिकाहरुलाई सहि रुपमा स्तनपान गराउने हो भने, पाँच वर्ष मुनिका ८,२०,००० भन्दा बढी बालबालिकाहरुको जीवन रक्षा गर्न सकिन्छ। (विश्व स्वास्थ्य संगठन २०२५)

स्तनपान बच्चाको स्वास्थ्यको लागि मात्र नभएर आमाको स्वास्थ्यको लागि पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ साथै स्तनपानले आमा र बच्चाबिचको भावनात्मक बन्धनलाई पनि बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ।

स्तनपानबाट बच्चालाई हुने फाईदाहरुः

- आमाको दूधमा सहि मात्रामा प्रोटिन , फ्याटी एसिड, कार्बोहाईड्रेट्स , भिटामिन र मिनिरल्स हुन्छ जसले बच्चाको विकासमा मद्दत गर्दछ ।
- आमाको दूधमा पाइने एन्टिबडिजहरुले बच्चालाई विभिन्न इन्फेक्सन्सहरुबाट जोगाउँछ जस्तै झाडापखाला, न्यूमोनिया, कानको इन्फेक्सन ।
- आमाको दूधमा पाइने फ्याटी एसिड तथा पोषकतत्वहरुले बच्चाको मस्तिष्क विकासमा मद्दत गर्दछ ।
- बजारमा पाईने फर्मुला मिल्कको तुलनामा आमाको दुध पचाउन बच्चालाई सहज हुन्छ साथै पेट सम्बन्धि समस्याहरुको जोखिम पनि कम हुन्छ ।
- विभिन्न अनुसन्धानहरुले फर्मुला मिल्क खुवाईएका बच्चाहरुको तुलनामा स्तनपान गराईएका बच्चाहरको आई क्यू बढि हुने साथै उनिहरुले विद्यालयमा पनि राम्रो गर्ने बताएका छन् ।

स्तनपानबाट आमालाई हुने फाईदाहरुः

- बच्चालाई स्तनपान गराउनु आमाको स्वास्थ्यको लागि पनि निकै फाइदाजनक रहन्छ । स्तनपान गराउनाले बच्चा जन्माइएसकेपछि आमाहरुमा पाठेघर पुन आफ्नो आकारमा फर्किन मद्दत गर्दछ साथै पोस्टपार्टम रक्तश्राव पनि घटाउन मद्दत गर्दछ ।
- स्तनपान गराउनाले महिलाहरुमा विभिन रोगहरु जस्तै स्तन क्यान्सर, ओभरिएन क्यान्सर, मधुमेह (टाइप २) , उच्च रक्तचापको जोखिम कम हुन्छ ।

सामान्य अवस्थामा बच्चा जन्मिएको पहिलो घण्टामा नै बच्चालाई स्तनपान गराउन सुरु गर्नु पर्दछ । बच्चा जन्मिएको ६ महिना सम्म बच्चालाई आमाको दूध बाहेक अरु कुनै खाना दिनुपर्दैन (पानी र अन्य झोलहरु पनि पर्दैन) । स्तनपान गराउँदा बच्चालाई सहि आसनमा राखेर स्तनपान गराउनु पर्दछ । ६ महिना पछि स्तनपान सँगसँगै बच्चालाई पूरक खाना पनि खुवाउनुपर्दछ र २ वर्षसम्म बच्चालाई स्तनपान गराईरहनुपर्दछ ।

विभिन्न समुदायहरुमा स्तनपानलाई लिएर धेरै अफवाहरु रहेको छ । बिगौति दूध बच्चाको लागि पचाउन गाह्रो हुन्छ वा बच्चाको लागि हानिकारक हुन्छ भनेर बच्चालाई बिगौति दूध नखुवाउने प्रचलन विभिन्न समुदायहरुमा देखिन्छ । तर बिगौति दूधमा एकदमै धेरै मात्रामा एन्टिबडिजहरु पाईन्छन जसले बच्चाको रोगप्रतिरोग क्षमतालाई बढाउँछ । त्यसैले बिगौति दूध बच्चालाई खुवाउनु पर्दछ । गर्मी महिनामा बच्चालाई पानि पुग्दैन भनेर धेरैले ६ महिना पुरा नहुँदै पानि पनि दिने गर्नुहुन्छ । तर बच्चालाई ६ महिनासम्म आवश्यक पर्ने पानि आमाको दुधमा नै हुने गर्दछ । त्यसैले बच्चालाई ६ महिना सम्म पानि पनि दिनुपर्दैन ।

नेपाल सरकारले विभिन कार्यम्महरुका माध्यमबाट आमाहरुलाई आफ्ना बालबालिकालाई स्तनपान गराउनका लागि प्रोत्साहन गर्दै आईरहेको छ। स्तनपानका लागि आमाहरुलाई परिवार, समाज तथा स्वास्थ्यकर्मीहरुले आवश्यक सहयोग, साथ तथा प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ। अहिलेको समयमा स्तनपानलाई प्रोत्साहन गर्नका लागि हरेक सामाजिक क्षेत्रहरुमा स्तनपान कक्षहरु बनाई स्तनपानका लागि सहज वातावरण सिर्जना गर्नुपर्ने देखिन्छ।

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङद्वारा श्रावण महिनामा सम्पादित कार्यक्रम

जिल्ला द्रुत प्रतिकार्य टोलीको (RRT) बैठक

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा जिल्ला द्रुत प्रतिकार्य टोलीको (RRT) बैठक मिति २०८२/०४/०७ गते संपन्न भएको छ । बैठकमा प्रमुख अतिथि बागलुङ जिल्लाको प्रमुख जिल्ला अधिकारी कुमान सिंह गुरुङको प्रमुख आतिथ्यता तथा जनस्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख घनश्याम सपकोटा को अध्यक्षतामा धौलगिरी प्रादेशिक अस्पतालका डा अमित ढुंगाना, भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु विक्ष केन्द्रका प्रमुख वरिष्ठ पशु चिकित्सक डा. ऋषिराम सपकोटा, कृषि ज्ञान केन्द्रका वाली संरक्षण अधिकृत सन्तोष अधिकारी, बागलुंग नगरपालिका का राम प्रसाद खनाल, धौलागिरी आयुर्वेद अस्पतालका डा. कमल बिक्रम पौडेल, साझेदार संस्था NGDF का ममिता पुन र सुजन पौडेल र जनस्वास्थ्य कार्यालयका RRT टोलीका सदस्यहरुको उपस्थिति रहको थियो ।

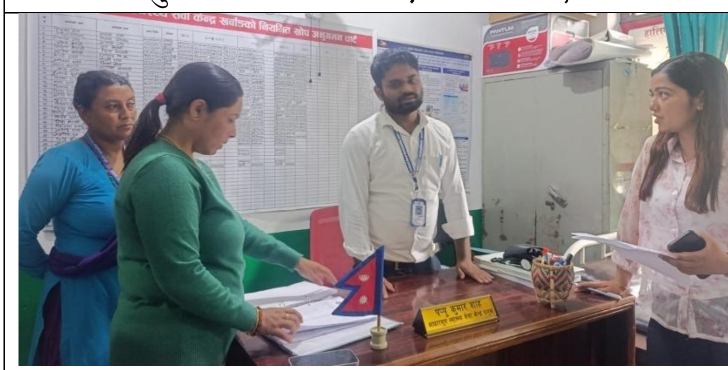
उक्त बैठकमा महामारी प्रकोप र बिपदका समयमा आ. ब. २०८१/०८२ मा गरिएका कार्यहरूको समीक्षा साथै यस वर्षको बिपद पूर्ब तयारी र व्यवस्थापनको बिषयमा र द्रुत प्रतिकार्य टोली परिचालन सम्बन्धी जनस्वस्थ्य निरीक्षक लक्ष्मी शर्माले र अस्पताल आकस्मिक चिकित्सकीय टोली EMT परिचालनको बिषयमा डा अमित ढुंगाना ले प्रस्तुती गर्नु भएको थियो, भने जनस्वास्थ्य अधिकृत कुशुमशीला भट्ट ले स्वागत मन्तब्य व्यक्त गर्नु भएको कार्यक्रमको संचालन बरिष्ठ क्षयकुष्ठ निरीक्षक देव प्रकाश घिमिरेले संचालन गर्नुभएको थियो ।

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङद्वारा श्रावण महिनामा सम्पादित कार्यक्रम

विभिन्न स्वास्थ्य संस्थामा संयुक्त अनुगमन

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङद्वारा विभिन्न स्थानीय तह तथा स्वास्थ्य संस्थामा संयुक्त अनुगमन गरिएको छ। ढोरपाटन नगरपालिका, बडीगाड गाउँपालिका एवं निसिखोला गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखामा गत आ.व. को प्रगति, स्थानीय तहमा रहेका स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धि समस्याको पहिचान एवं आगामी आ.व. को तयारि गर्नका निमित्त उक्त अनुगमन गरिएको हो।

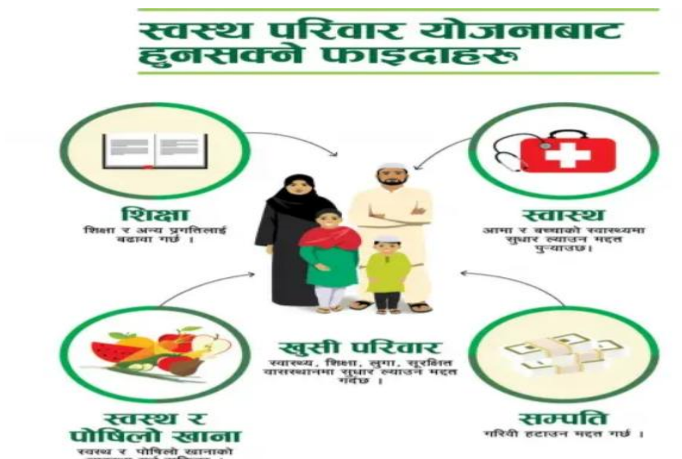
साथै स्थानीय तह अन्तर्गतका केहि स्वास्थ्य संस्थामा समेत अनुगमन गरिएको थियो। निसिखोला गाउँपालिका अन्तर्गत निसिखोला स्वास्थ्य चौकी, एवं बडीगाड गाउँपालिका अन्तर्गत खर्बांग आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्रमा गरिएको संयुक्त अनुगमनमा स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन, ehmis प्रयोग को स्वस्था, dhis मा प्रविष्ट तथ्यांकको गुणस्तर एवं तथ्यांक व्यवस्थापनको लागि आवश्यक रजिस्टर आदि विषयमा छलफल गरिएको थियो। त्यसैगरी स्वास्थ्य संस्थामा देखिएका प्रमुख स्वास्थ्य समस्या एवं समुदायमा स्वास्थ्य समस्या निर्मुल गर्ने उपायबारे छलफल गरिएको थियो।



बागलुङ जिल्लास्थित विभिन्न स्थानीय तहद्वारा श्रावण महिनामा सम्पादित कार्यक्रम

बागलुङ नगरपालिका

- विश्व स्तनपान सप्ताह विविध कार्यक्रम सहित सम्पन्न ।
- विद्यालयहरूमा आइरन फोलिक एसिड वितरण ।
- मालिका स्वास्थ्य चौकीमा सम्बोधनको सहयोगमा स्वास्थ्य चौकी व्यवस्थापन तथा सञ्चालन समितिको अभिमुखीकरण तालिम।
- सामुदायिक महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको मासिक बैठक ।
- औषधिजन्य एवं सर्जिकल सामग्रीको जिन्सी व्यवस्थापन कार्य सम्पन्न ।
- बाग्लुङ नगरपालिकाको सम्पूर्ण शाखागत भौतिक र वित्तीय प्रगतिको समीक्षा कार्यक्रम सम्पन्न इत्यादि ।



गलकोट नगरपालिका

- गाउँघर क्लिनिक उद्घाटन — वडा नं. २ पयूडाँडा र वडा नं. ११ अम्रछामा गाउँघर क्लिनिकको उद्घाटन तथा सेवा प्रारम्भ।
- आइरन फोलिक एसिड वितरण — विद्यालयका विद्यार्थीलाई IFA सप्लिमेन्टेशन र कार्यक्रमको नियमित अनुगमन।
- स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम — समुदाय र विद्यालयमा स्वास्थ्य सचेतनामूलक सत्रहरू सञ्चालन।
- विश्वस्तनपान सप्ताह कार्यक्रम — विश्वस्तनपान सप्ताहअन्तर्गत आमा—शिशु स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि जनचेतना तथा अन्तरक्रियात्मक कार्यक्रमहरू।
- डेङ्गी नियन्त्रण तथा सरसफाइ — नेपाल गाजा डेभलपमेन्ट फाउन्डेसनको सहकार्यमा “डेङ्गी खोज र नष्ट” तथा सरसफाइ अभियान सञ्चालन।
- अपाङ्गता सहयोग वितरण — महिला, बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक शाखासँगको सहकार्यमा “क” वर्गको अपाङ्गता भएका र ढाडसम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई सेमी—फोल्डेबल बेड वितरण।

जैमिनी नगरपालिका

- खोप कार्यक्रम अन्तरगत वडा तथा पालिका स्तरीय खोपको माईक्रोप्लान तयार पारीएको।
- सबै स्वास्थ्य संस्था बाट समुदायमा स्तनपान सप्ताहा मनाईएको।
- अर्जेवा स्वास्थ्य चौकीमा स्वास्थ्य सस्था संचालन तथा ब्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरुको लागि NGDF /फेयरमेड / सम्बोधन परियोजनाको सहकार्यमा ब्यवस्थापन सम्बन्धि २ दिने तालिम सम्पन्न ।
- विद्यालयका किसोरीको लागि IFA वितरण ।

ढोरपाटन नगरपालिका

- खोप कार्यक्रम अन्तर्गत वडा तथा पालिका स्तरिय सुक्ष्मयोजना तयार ।
- सरोकारवालाहरु संग डेङ्गु तथा जापानीज इन्सेफलाइटिस रोकथामको लागि अभिमुखिकरण कार्यक्रम तथा योजना तर्जुमा कार्यक्रम ।
- डेङ्गु रोग नियन्त्रणका लागि खोज र नस्ट गर अभियान सन्चालन ।
- आ.व २०८२/८३ को कार्ययोजना तयार तथा प्रमाणिकरण ।
- स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम — समुदाय र विद्यालयमा स्वास्थ्य सचेतनामूलक कार्यक्रम ।

- विश्वस्तनपान सप्ताह कार्यक्रम — विश्वस्तनपान सप्ताहअन्तर्गत आमा—शिशु स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि जनचेतना तथा अन्तरक्रियात्मक कार्यक्रमहरू।

निसिखोला गाउँपालिका

- पालिका स्तरीय खोपको सूक्ष्म योजना तयारी।
- विश्व स्तनपान सप्ताह मनाइएको ।
- विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा सन्चालन गरिएको ।
- आ.व. २०८२/०८३ को कार्ययोजना तयार गरिएको।

बडीगाड गाउँपालिका

- स्वास्थ संस्थाहरूबाट असार महिनामा सम्पादित स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको मासिक समिक्षा गोष्ठी ।
- खोप कार्यक्रम अन्तर्गत वडा तथा पालिका स्तरिय सुक्ष्मयोजना तयार ।
- विश्वस्तनपान सप्ताहअन्तर्गत आमा—शिशु स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि जनचेतना तथा स्वास्थ्य आमा समुहमा अन्तरक्रियात्मक कार्यक्रमहरु संचालन ।
- विधालय स्वास्थ्य शिक्षा एव किशोरीहरुलाई आईरन फोलिक एसिड वितरण ।
- बडिगाड आधारभुत अस्पताल बाट सेवा संचालन ।

काठेखोला गाउँपालिका

- असार महिनाको मासिक समीक्षा कार्यक्रम सम्पन्न गरीएको।
- राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमको सम्पूर्ण वडाहरु सहित पालिकाको वार्षिक सुक्ष्म योजना निर्माण गरीएको।
- बिहुँकोट स्वास्थ्य चौकीमा NGDF, SAMBODHAN परियोजना बागलुङको सहयोगमा MNH Onsite Coaching Mentoring कार्यक्रम संचालन गरीएको।
- विद्यालयमा किशोरीहरुलाई आइरन फोलिक एसिड वितरण गरीएको।
- ३३औं विश्व स्तनपान सप्ताह कार्यक्रम "Prioritise Breastfeeding: Create Sustainable Support Systems" ("स्तनपानलाई प्राथमिकता दिउँ, सहयोगी वातावरण निर्माण गरौं")भन्ने नाराका साथ विभिन्न कार्यक्रमहरु संचालन गरी सप्ताहव्यापी रुपमा मनाइएको।
- समुदायमा डेंगु नियन्त्रणका लागि सरसफाइ कार्यक्रम NGDF, SAMBODHAN को सहयोगमा संचालन गरीएको।
- समुदायमा HIV सचेतना तथा रक्त परीक्षण कार्यक्रम संचालन गरीएको ।
- गाउँपालिकाको वार्षिक समीक्षामा सहभागी भइ स्वास्थ्य शाखाको प्रगति प्रस्तुतीकरण गरीएको ।

बरेङ गाउँपालिका

- विश्व स्तनपान सप्ताहको सन्दर्भमा स्वास्थ्य शिक्षा तथा प्रवर्द्धन अभियान ।
- स्वास्थ्य शाखा र अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरुको आ व २०८१/०८२ को वार्सिक प्रतिवेदन सार्वजनिक
- स्वास्थ्य शाखा र मातहतका निकायहरुको चालू आ व २०८२/०८३ को कार्यक्रम कार्यान्वयन कार्ययोजना सार्वजनिक ।
- गत आ व को अन्तिम चौमासिक सार्वजनिक सुनुवाइमा स्वास्थ्य तर्फको गुनासोमा शुन्यता।
- कार्यपालिका बैठकद्वारा "महामारी रोग तथा VPD surveillance कार्यक्रम संचालन मापदण्ड,२०८२" "पाठेघर खसेका महिला तथा हाइड्रोसिल भएका पुरुषको अप्रेसन राहत मापदण्ड २०८२" "अति विपन्न मानसिक रोगीहरुलाइ औसधि राहत मापदण्ड २०८२" "प्रयोगशाला परिक्षण कार्यक्रम संचालन कार्यविधी २०८२" "मृगौला परिक्षण कार्यक्रम संचालन कार्यविधी २०८२" र "महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका सम्मानजनक विदाइ कार्यक्रम मापदण्ड २०८२" स्वीकृत।

तमानखोला गाउँपालिका

- स्वास्थ्य संस्थाहरूद्वारा सम्पादित कार्यक्रमहरुको मासिक समीक्षा तथा डेटा भेरिफिकेसन
- किशोरीहरुलाई आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण तथा बिद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा
- सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा विश्व स्तनपान सप्ताह मनाईएको
- डेङ्गी सचेतना तथा सरसफाई कार्यक्रम

ताराखोला गाउँपालिका

- विश्व स्तनपान सप्ताहको अवसरमा सबै स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट स्वास्थ्य आमा समुहहरुमा स्तनपान सम्बन्धि स्वास्थ्य शिक्षा संचालन ।
- असार महिनाको पालिका स्तरमा स्वास्थ्य संस्था स्तरिय मासिक समिक्षा बैठक संचालन ।
- पालिकाको वार्षिक समिक्षा कार्यक्रममा स्वास्थ्यको प्रगति प्रस्तुतिकारण ।
- वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन प्रकासन।
- सबै स्वास्थ्य संस्थाहरुमा खोप, वृद्दि अनुगमन, सरसफाई सेसन लगाएत नियमित कार्यक्रमहरु सञ्चालन भैरहेको।
- किशोर किशोरीहरुलाई आइरन चक्की वितरण।

छात्रवृत्ति करार अन्तर्गत प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङमा पाल्नुभएको जनस्वास्थ्य अधिकृत श्री सुमा कुँवरज्युलाई गरिएको स्वागतको केहि झलक