মায়ের প্রতি সহায়তা:আনবে সোনালী ভবিষ্যৎ

আমরা আগষ্ট মাসে ২০০৮ 'অলিম্পিক উদযাপন (আগষ্ট ৮-২৪) এবং ২০০৮ বিশ্ব মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ (ডব্লিউবিডব্লিউ, আগষ্ট ১-৭) উদযাপন করতে যাচ্ছি; এ শুভলগ্নে ওয়াবা (WABA) মায়েদের প্রতি আরো অধিক সহায়তা প্রদানের জন্য সকলের প্রতি আহবান জানিয়েছে;যাতে করে মা'রা ৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াতে পারে এবং ৬ মাসের পর থেকে উপযুক্ত সহায়ক খাবার, পাশাপাশি ২ বৎসর বা তর্দুদ্ধ সময় পর্যন্ত বুকের দুধ চালিয়ে যেতে পারে-আর এর মাধ্যমে যেন তারা শিশুখাদ্য প্রদানে স্বর্ণমান অর্জন করতে পারে।

আসুন মা'দের সহায়তা করি,
যাতে তারা বুকের দুধ দিয়ে
নবজাতকের জীবনের শুভসূচনা করতে পারে

উদ্দেশ্য:

- দুগ্ধদানকারী মা'দের সহায়তা প্রদান এর মূল্য এবং গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতনতা আরো বৃদ্ধি করা
- দুগ্ধদানকারী মা'দের সহায়তা প্রদান সম্পর্কিত যুগোপযোগী তথ্য পরিবেশন করা
- প্রতিটি স্তরে মা'দের সহায়তা প্রদানের লক্ষ্যে প্রয়োজনীয় সুযোগ ও পরিবেশ সৃষ্টিকে উতসাহিত করা

মা'দের প্রয়োজন-

- আন্তরিকভাবে শোনা
- মুল, সঠিক এবং সময়মত তথ্য
- উৎসাহ

মায়ের প্রতি সহায়তা: প্রয়োজন

একজন অলিম্পিক খেলোয়ারের সফলভাবে প্রতিদ্বন্ধিতার জন্য দরকার পরিবার, বন্ধু, জনগোষ্ঠী এবং আর্থিক সহায়তা। তেমনি বুকের দুধ খাওয়ানোর বেলায়ও মায়ের সহায়তা দরকার। একজন মাতৃদুগ্ধদানকারী মা এরকম কিছু চ্যালেন্‌জ মোকাবেলা করেন-ভুল তথ্য কাটিয়ে ওঠা, বাইরের কর্মকালীন সময়ে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া, জরুরী অবস্থা মোকাবিলা করা ইত্যাদি।তেমনি মায়ের, বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য সহায়তা প্রয়োজন।মাতৃদুগ্ধদানকারী মা এবং অলিম্পিক খেলোয়ার- উভয়েরই প্রতিদ্বন্ধিতার সম্মুখীন হতে হয়। দুগ্ধদানকারী মায়েদের জন্য প্রতিদ্বন্ধিতাসমূহ কাটিয়ে উঠার জন্য প্রয়োজন- ভুলতথ্য মোকাবেলা।জরুরী অবস্থা কাটিয়ে উঠা এবং সবচেয়ে বেশী গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল: বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সামর্থ্য সম্পর্কে মা'য়ের সন্দেহ দূর করা। আত্নবিশ্বাস একজন খেলোয়ার এবং দুগ্ধদানকারী মায়ের কৃতকার্যের মূল উপাদান।

একজন মা দু'ভাবে সহায়তা পেতে পারেন;যেমন হতে পারে,তিনি একজন স্বাস্থ্যবিশেষজ্ঞের শরনাপন্ন হতে পারেন,সেটা হবে আনুষ্ঠানিক ; অথবা তিনি আর একজন সফল মায়ের সাহায্য নিতে পারেন। সহায়তা বিভিন্ন সুত্র থেকে আসতে পারে-

- স্বাস্থ্যকর্মী, হাসপাতাল এবং মাতৃসদনের কর্মী ও নীতিমালা, ধাত্রী, বুকের দুধ খাওয়ানো বিষয়ক বিশেষজ্ঞ, প্রশিক্ষনপ্রাপ্ত যুগল পরামর্শদাতা, মায়ের প্রতি সহায়ক দল, বন্ধু এবং পরিবার।

মায়ের প্রতি সহায়তা: প্রমানিত সত্য

সাম্প্রতিক ক্রোকেন রিভিউতে ১৪টি দেশে ৩৪টি পরীক্ষা করা হয়েছে, যেকোন মাতৃদুগ্ধদান (আংশিক/ পূর্ণকাল) এবং শুধুমাত্র বুকের দুধ দানের ফলাফলের ওপর। দেখা গেছে যে, সর্বপ্রকার সহায়তায় দুধ খাওয়ানোর সময়টি লক্ষ্যনীয়ভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে এবং শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর স্থায়িত্বের ওপরও সার্বিক প্রভাব ফেলেছে[৬]। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও ইউনিসেফ এর প্রশিক্ষণ- বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়কে প্রলম্বিত করেছে।

উন্নয়নশীল দেশে[২] বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা'র কম্যুনিটি ভিত্তিক মায়ের দুধের প্রচার ও সহায়তার কৌশল মায়েদের প্রতি সহায়তা প্রদানের স্বপক্ষে কিছু সমীক্ষা-তথ্যতুলে ধরেছে। শিকোরশি এট.অল. ১০টি দেশে মাতৃদুগ্ধদানে সহায়তার ব্যাপারে ২০টি গবেষনায় দেখিয়েছে যে, যে কোন বুকের দুধ দানের ক্ষেত্রে সহায়তা ভাল ফল দেয়। এবং Exclusive breastfeeding এর বেলায় খুব বেশি কাজে লাগে।যেকোন দুগ্ধদানে এবং শুধুমাত্র দুগ্ধদানে বেশী ভাল ফলাফল পাওয়া গিয়েছে। দেখা গেছে, সাধারন পরামর্শদাতারা Exclusive breastfeeding সময়কাল বৃদ্ধিতে এবং পেশাজীবি কাউন্সেলরগন যে কোন বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়কে বাড়াতে কার্যকরী ভূমিকা রাখে।

লিংকেজেস প্রোজেক্ট রিপোর্টে Exclusive breastfeeding এর হার বাড়ানোর জন্য হাসপাতাল কার্যক্রমের প্রভাব বিষয়ে বেশ কিছু স্টাডি'র কথা বলা হয়েছে:

- কাউন্সেলিং এবং ডিসচার্জ প্যাকেজ
- হাসপাতাল কর্মীদের বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যবস্থাপনা প্রশিক্ষনদান
- বাড়ি পরিদর্শন

> আপনি যদি কোন মহিলাকে দুধ খাওয়ানোর পরিকল্পনায় সহায়তা করেন বা কোন মা ইতোমধ্যে তার সন্তানকে বুকের দুধ দেয়া শুরু করেছেন,তাহলে আপনি স্বর্ণপদক আশা করতে পারেন

মাকে বুকের দুধ দানে সহায়তা

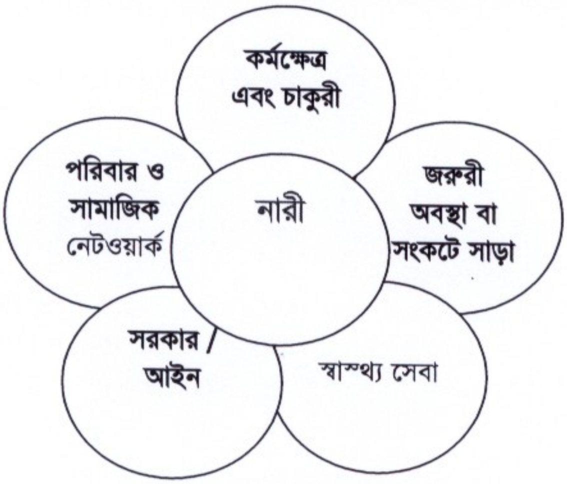
ধরেই নেয়া হয় যে, শিশুরা বুকের দুধ খাবেই । মাতৃদুগ্ধ মানুষের জীবনের সবচেয়ে সুন্দর সূচনা করে তার সার্বিক উন্নয়নের মাধ্যমে। উন্নত বিশ্বে ও বুকের দুধ না দেয়ার কারনে শিশুর স্বাস্থ্য ও জীবনের ঝুকি বাড়ছে। কৃত্রিম খাবার শিশু মৃত্যুর হার বাড়ায়। জন্মের সাথে সাথে শিশুকে মায়ের দুধ দেওয়া এবং Exclusive breastfeeding (শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো) ১০ লক্ষাধিক শিশুর জীবন রক্ষা করে[৫]। ছয় মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ পানকারী শিশুদের (যারা কৃত্রিম দুধ পান করে তাদের থেকে) রোগে ভোগার হার থাকে অনেক কম। বিকল্প দুধ পানকারী শিশুদের স্বাভাবিক বৃদ্ধি হয় না, তারা দুর্বলস্বাস্থ্য, উচ্চমৃত্যুহার এবং কম মেধাবী হয়।এসব বাচ্চাদের মৃত্যুহারও বেশি। শিশুদের যদি বুকের দুধ দেয়া হয়, তাহলে মা ও জনগোষ্ঠী উভয়ই তথা সমাজ উপকৃত হয়। যেসব মা বুকের দুধ খাওয়ায় না বা অল্প সময় খাওয়ায়,তাদের স্তন ক্যান্সারের ঝুকি বেশি । যারা বুকের দুধ খাওয়ায় না তাদের মাসিক ও তাড়াতাড়ি হয়,গর্ভধারনের ঝুকি তৈরী হয়, সে

6

সাথে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য সমস্যা বাড়ে। শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে পরিবার এর আর্থিক সাশ্রয় হয়;শুধু তাই নয় , এটি সমাজ, স্বাস্থ্যখাত এবং পরিবেশের আর্থিক ঝুকি কমায়।
নবজাতকের খাবারের বিষয়ে যুক্তিসঙ্গতভাবে , বুকের দুধকে স্বর্ণমান বলা হয়।

মাতৃদুগ্ধ দানে সহায়তা করা জরুরী-
এতে সবাই জিতবে!

- মায়ের দুধ কে যথার্থই শিশু খাদ্যের স্বর্ণমান হিসেবে আখ্যায়িত করা হয়েছে। অনেক সংস্কৃতিতে স্বর্ণকে মুল্যবান বস্তু হিসেবে গণ্য করা হয়।এবং তেমনই মুল্যায়ন করা হয় এবং সংরক্ষন করা হয়। কেউ যদি আপনাকে সোনার বদলে পিতলের কিছু দেয় , আপনার অনুভূতি কেমন হবে ? তদ্রুপ, মায়ের দুধ এর পরিবর্তে, কৃত্রিম দুধ দিলে একই পরিস্থিতি হবে।



এই চক্রটি অলিম্পিক এবং এতে অংশগ্রহনকারী দেশ এবং এ্যাথলেটদের নেটওয়ার্ক-কে বুঝায়।২০০৮ বিশ্ব মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ ৫রঙের এই সার্কেলকে বিশেষ মনোগ্রাম হিসেবে ব্যবহার করছে,যাতে বুঝানো হয়েছে, একজন দুগ্ধদানকারী মা কতধরনের সাহায্য-সহযোগিতা চান।সহায়তার সার্কেলগুলো একে অন্যকে অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িয়ে আছে এবং আন্ত:ক্রিয়ার মাধ্যমে একে অন্যকে শক্তিশালী করছে, যার মূল কেন্দ্রে আছে ফোকাস বা আকর্ষন।

সার্কেল: মহিলারা-ই মধ্যমনি

মহিলাদের সম্মিলিত অংশগ্রহন ও অভিজ্ঞতার মাধ্যমে তাদের সার্কেল আনতে পারে জ্ঞান
(মেরিয়ান স্টোন জিমেন্স, কানাডা)

মহিলারা /মায়েরা শুধুমাত্র বিভিন্ন সুত্র থেকে সহায়তা গ্রহন করেন না ,তারা সক্রিয়ভাবে তা অর্জন করেন এবং তা (সহায়তা)অন্যকে দেন । উপরের প্রত্যেকটি বৃত্তে মহিলারা হলো প্রধান খেলোয়ার।বাইরের বৃত্তগুলো কেন্দ্রীয় বৃত্তগুলোকে শক্তিশালী করে । বিশ্বজোড়া মহিলা পরিচালিত মায়ের- থেকে -মায়ের সহায়তা সংগঠনসমূহ এই ধারণাকেই মুলত বুঝায়।

ঐতিহাসিকভাবে নারীরা একে অন্যের সাথে নেটওয়ার্ক-করার গুরুত্ব শিখেছে:ঐতিহ্যগতভাবে পরিবারের সকল সদস্যদের নিয়েই এই নেটওয়াক গঠিত হয়। মা , দাদী নানী, বোন এবং খালা , ফুফু-এদের নিয়ে নেটওয়ার্ক গড়ে ওঠে-যারা একে অন্যের খুব কাছাকাছি থাকেন এবং স্বল্প নোটিশে মিলিত হন। নারীর ভূমিকা এখন আর শুধু গৃহের অভ্যন্তরে সীমাবদ্ধ নেই ; এর পরিধি অনেক বিস্তৃত এবং ছড়িয়ে গেছে সর্বত্র উল্লেখযোগ্যভাবে । নারীর এই বর্ধিত ভূমিকা **নেটওর্য়াক** এর প্রয়োজনীয়তাকে বৃদ্ধি করেছে । দুঃখজনক বিষয় হলো, অনেক মহিলারই আজকাল এই নেটওয়ার্ক নেই, যে কারনে **তারা** পারস্পরিক সহায়তাটুকু আদায় করতে পারেন না,যেটা নেটওয়ার্ক থাকলে সম্ভব হতো । বড় পরিবারের সদস্যরা সবসময় একত্রে বা ভৌগলিকভাবে কাছাকাছি থাকেন না । সুতরাং মহিলাদের অন্য পরিবারের সদস্যদের উপর নির্ভরশীল হতে হয় এবং যখন প্রয়োজন তারা টেলিফোন এবং ইন্টারনেট ব্যবহার করেন ।
যখন সকল বৃত্ত শক্তিশালী হয় এবং মাতৃদুগ্ধ দানে সহায়তা বৃদ্ধি পায়, **সেটার ফল সত্যিই** ভবিষ্যত প্রজন্মের জন্য ক্ষমতায়নের দৃষ্টিভঙ্গীতে বিরাট অর্জন। সহায়তা সার্কেল এর লক্ষ্য হচ্ছে, কেন্দ্রিয় বৃত্ত থেকে মা যে দিকেই যাক না কেন বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে তিনি যথার্থ এবং সহানুভূতিপূর্ন সহায়তা পাবেন।

উত্তম তথ্য প্রদানের মাধ্যমে কার্যকরীভাবে মায়ের প্রতি সহায়তা দানের সবচে ভাল উদ্যোগ হলো ছোট ছোট মায়ের সহায়ক দল সৃষ্টি করা : এটি মায়ের দুধ খাওয়ানোর পুরনো ঐতিহ্য পুনরুদ্ধার সক্ষম হবে- মারিয়া ইনজ ফারনান্ডেজ, ফিলিপিনস

টেবিল ১: মায়ের দুধ খাওয়ানোর অভাবে শিশু , মা, জনগোষ্ঠি এবং স্বাস্থ্য সেবা ব্যবস্থা যেভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয় ,তা নিম্নে দেওয়া হল :

যেসকল বাচ্চারা বুকের দুধ খায় না তাদের বেশী ঝুঁকি থাকে -	যেসব মায়েরা বুকের দুধ খাওয়ায় না তাদের নিম্নোক্ত সমস্যা হবার সম্ভাবনা বেশী	বুকের দুধ না খাওয়ানোর ফলে জনগোস্টী এবং স্বাসথ্য সেবা ব্যবস্থা ক্ষতিগ্রস্ত হয়
○ মৃত্যু ○ শ্বাস নালীর প্রদাহ ○ ডায়রিয়া এবং অন্যান্য প্রদাহ ○ ওজন বৃদ্ধি ○ বহুমুত্র রোগ ○ হাঁপানী ○ শিশুদের ক্যান্সার ○ কম বুদ্ধি ○ অস্বাভাবিক উন্নয়ন	○ স্তন ও ডিম্বকোষের ক্যান্সার ○ টাইপ -২ বহুমূত্র ○ তাড়াতাড়ি মাসিক হয় এবং গর্ভধারনের সম্ভাবনা ○ গর্ভধারনের অর্ন্তবর্তী সময় কমে যায় ○ বোতল এবং ফর্মুলা দুধ প্রস্তুত এবং পরিস্কার করা অসুবিধাজনক ○ কৃত্রিম শিশু খাদ্য এবং জ্বালানীর ক্ষেত্রে অর্থ অপচয়	○ প্রদাহ , ওজন বৃদ্ধি , বহুমুত্র এবং অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতার ক্ষেত্রে চিকিৎসা খরচ বৃদ্ধি ○ অসুস্থ শিশুর মায়েদের ক্ষেত্রে তাদের কাজের সময় নষ্ট হয়। ○ প্যাকেট এবং কৌটা ধ্বংসের জন্য প্রতিকূল পরিবেশ তৈরি করা । ○ বিকল্প শিশু খাদ্য ক্রয়ে বহুমুখী খরচ ।

চক্র : পারিবারিক ও সামাজিক নেটওয়ার্ক

কম্যুনিটিতে সব মহিলা-ই পরিবার , বন্ধু- বান্ধব,প্রতিবেশী এবং অন্যান্য আত্মীয় স্বজনদের সাথে যোগাযোগ রাখেন । পারিবারিক এবং সামাজিক **নেটওয়ার্ক এর এই** সার্কেলটি প্রতিটি স্বতন্ত্র নারীর সংস্কৃতি, জীবনধারন, সামাজিক অর্থনৈতিক অবস্থা, এবং তার নিজস্ব কার্যক্রম থেকে ভিন্ন ।

পরিবার গঠিত হয় মায়ের তাৎক্ষনিক এবং চলমান সহায়তার **নেটওয়ার্ক এর** মাধ্যমে ;যা শিশুর পিতা থেকে শুরু হয় যে কিনা সেই মহিলার স্বামী, তার পার্টনার,পুরুষ বন্ধু অথবা অন্য ঘনিষ্ট কেউ হতে পারে[৬]। এখানে তার মা, বোন এবং নিকট আত্মীয়রা ও অর্ন্তভুক্ত হতে পারেন।

এই সহায়তা বিস্তৃত হবে নিকট পরিবার থেকে , যেখানে থাকবে মায়ের বন্ধু ,প্রতিবেশী এবং সমাজের অন্যান্য ব্যক্তিবর্গ- যাদের সাথে তার দেখা- সাক্ষাত হয়।এইসব পরিবেশে যদি মা আরামদায়কভাবে মাতৃদুগ্ধ দানে সক্ষম হন, তাহলে সেই সমাজ এর জন্য এটি হবে একটি চ্যালেন্জ, যেখানে মাতৃদুগ্ধ দানকে স্বাভাবিক কার্যক্রম হিসাবে দেখা হয় না । মাকে সহায়তা বলতে আরো বুঝায়,দুধ খাওয়ানোর জন্য মা ও শিশুকে একত্রে রাখা এবং সেজন্য সাহায্য ও উৎসাহ দান করতে হবে ,যে কোন পরিবেশে যতদূর সম্ভব। মহিলারা মিডিয়া দ্বারাও প্রভাবান্বিত হয়;স্থানীয় মিডিয়া তে যা দেখে, শোনে কিংবা পড়ে,তাতে তারা প্রভাবান্বিত হয়-
একটি শক্তিশালী সামাজিক **নেটওয়ার্ক** সার্কেল, যেখানে প্রয়োজন সেখানে সহায়তার মাধ্যমে বিরুপ প্রতিক্রিয়াগুলো দুর করতে পারে।

শিশু কে মায়ের দুধ দেয়া অবধি আমাদের একই ভাষায় কথা বলা দরকার ; এবং যতক্ষন পর্যন্ত না শিশু ও তার মায়ের চাহিদা সর্বস্তরে লিপিবদ্ধ হবে- অতি গরীব থেকে অতি ধনী ,উত্তর থেকে দক্ষিন,পূর্ব থেকে পশ্চিম্
..,এবং প্রতিটি ভাষায়
পুষ্প প্যানাদাম,প্যারাগুয়ে

রিনা তার মায়ের কাছ থেকে মাতৃদুগ্ধ পান সম্মন্ধে কোন সহায়তা পায় নাই , ছয় বছর পূর্বে তিনি মারা গেছেন । সে তার মায়ের বান্ধবীদের কাছ থেকে প্রাপ্ত জ্ঞান ও সহায়তার মাধ্যমে 'শারিত' কে বুকের দুধ খাওয়ান । 'শারিত' এর বয়স এখন আট মাস ।
(ইসরায়েল)

বৃত্ত (স্বাস্থ্য ও সেবা):

স্বাস্থ্যসেবা দানকারী সংস্থা এবং স্বাস্থ্যকর্মীরা প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে মাতৃদুগ্ধ দানকে প্রভাবান্বিত করে। স্বাস্থ্যকর্মীগণ সমাজে শ্রদ্ধেয় ব্যক্তিত্ব-সুতরাং তারা যা বলে এবং কর্মক্ষেত্রে করে তা সমাজের স্বাস্থ্যচর্চাকে প্রভাবিত করে।গর্ভাবস্থায় প্রত্যেকটি পর্যায়ে সুষম শিশু-খাদ্যের উপর জোর দিতে হবে,যাতে মা মাতৃদুগ্ধ দানে সফল হয়।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও ইউনিসেফ এই বিষয়টি উপলব্ধি করে এবং প্রাথমিকভাবে শিশুবান্ধব হাসপাতাল ইনিসিয়েটিভ এর মাধ্যমে এসব উদ্যোগকে সহযোগিতা করছে, এই কার্যক্রমকে আরো আধুনিক ও যুগোপযোগী করা হয়েছে, যাতে বিভিন্ন দেশ তাদের শিশুবান্ধব হাসপাতাল সমূহ পুর্নগঠন ও পুনরুজ্জীবিত করতে পারে; এ সম্পর্কিত বিস্তারিত এবং পুনরায় নতুন তথ্যসমূহ নিম্ন ঠিকানায় সরবরাহ করা হয়েছে : http://www.who.int/nutrition/topics/bfhi/en/index.html.

শিশুবান্ধব হাসপাতালে ইনিসিয়েটিভ ছাড়াও প্রতিটি স্বাস্থ্যসেবাকর্মীর দক্ষ ও বাস্তব সাহায্য প্রয়োজন বিশেষত: যারা সর্বদাই মা বা শিশুর সংস্পর্শে থাকেন । WABA বিভিন্নদেশের স্বাস্থ্যকর্মীদের প্রশিক্ষন প্রদানের লক্ষ্যে কাজ করছে ।

যখন কোন মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোতে সমস্যা হয় ঐ মূহুর্তেই তার সাহায্য প্রয়োজন।তার যখন সাহায্যের প্রয়োজন,তখনই তার সহায়তা দরকার
রেবেকা মেগলহিস,যুক্তরাষ্ট্র

আমি এমন এক পৃথিবীর স্বপ্ন দেখি যেখানে প্রত্যেক স্বাস্থ্যকর্মী বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে শিখবে এবং প্রত্যেক মা এ ব্যাপারে সহায়তা পাবে
ফেলিসিটি স্যাভেজ , যুক্তরাজ্য

বৃত্ত (সরকার ও আইন):

নারীদের জীবনযাপনের বহু ক্ষেত্রে সরকার ও আইনের সহায়তা অত্যন্ত প্রয়োজন ।সরকারের - আইন প্রস্তুত করা, বিবাদ নিষ্পত্তি করা এবং প্রশাসনিক সিদ্ধান্ত প্রদান করার ক্ষমতা রয়েছে। আইন এবং সরকারী নীতিমালা যেন এমন হয়, মাতৃদুগ্ধ দানকারী মা'রা সব সহায়তা পায়। যখন সরকার আর্ন্তজাতিক মাতৃদুগ্ধ বিকল্প আইন এবং তৎসম্পর্কিত WHA সিদ্ধান্তসমূহ প্রনযন করেন, তখন মায়েরা ব্যাবসায়িক প্রভাব থেকে সুরক্ষিত থাকেন। যাতে তারা বুকের দুধ খাওয়াতে সফল হয় । এসব ব্যাবসায়িক প্রভাব মাতৃদুগ্ধ দান এর সফলতা বিনষ্টকারী।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও ইউনিসেফ সফল মাতৃদুগ্ধ দানের সহায়তা দানের বিষয়ে ৪টি ক্ষেত্রের প্রস্তাব করেন।

- স্বাস্থ্য প্রতিষ্ঠান সমূহ মাতৃ কেন্দ্রিক সেবা , মা ও শিশু যুগল এর মানবিক চিকিৎসা সেবাপ্রদান এর মাধ্যমে মা'দের **সহায়তা** দিতে পারে , শিশুবান্ধব নীতি প্রনয়নে দৃষ্টি দিতে পারে
- স্বাস্থ্যকর্মীদের শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ প্রত্যক্ষভাবে তাদের দক্ষ এবং বিজ্ঞ সেবা প্রদান এর মাধ্যমে মা'দের সহায়তা করতে পারে।তাদের চিকিৎসা সেবা হবে মানবিক,স্থানীয় সংস্কৃতির সাথে সামন্জস্যপূর্ন
- **আর্ন্তজাতিক** মাতৃদুগ্ধ বিকল্প আইন এবং তৎসম্পর্কিত সিদ্ধান্তসমূহ মা'দের মিথ্যা এবং বিভ্রান্তিকর বিপণন অগ্রাহ্য করতে সহায়তা করে।
- জনগোষ্ঠীর আন্দোলন , বিশেষকরে মা থেকে মা এবং অন্যান্য যুগ্ম সহায়তা মহিলাদেরকে শক্তিশালী এবং তথ্যবহুল করতে পারে ।

মাতৃদুগ্ধ বিকল্প শিশুখাদ্য আইন দেখা-- http://www.babymilkaction.org/shop/publication01.html#btr07

বিশ্বায়ন,আধুনিকায়ন এবং শিল্পায়ন এর কারনে মাতৃদুগ্ধ দানের ঐতিহ্যগত সহায়তা হুমকির মধ্যে পড়েছে এবং ক্ষতিসাধন করতে পারে ।

বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে যখন ক্রিস্টাল বহু চিকিৎসক ,তার সহকর্মী এবং সমাজ থেকে বাধা র সম্মুখীন হয়, তখন সে অনুধাবন করে যে তার দেশে এ বিষয়ে সমন্বিত সচেতনতার প্রয়োজন। সে মাতৃদুগ্ধ প্রচারনা বিষয়ক প্রবন্ধ লেখে ;সে তার নিজের শহরে মাতৃদুগ্ধ সহায়ক দল গঠন করে ; সে সরকার কর্তৃক পরিচালিত-গবেষনা কাজে যোগদান করে

(তাইওয়ান)

বৃত্ত (কর্মস্থল এবং চাকুরী)

প্রত্যেকটি মা-একজন কর্মজীবি নারী ।এই বক্তব্যটিই প্রত্যেক মায়ের জীবনের বাস্তবতা। "মা" হওয়ার অর্থই হলো ছেলে-মেয়ের পরিচর্যা ও মঙ্গলের দায়িত্ব পালন করা। এ কাজে সময়, শক্তি,মনোযোগ এর দরকার হয়,দান-৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো-সারাদিন ও রাত্রে ২৪ ঘন্টায় গড়ে ১১ বার দুধ খাওয়ানো[7] ।কিন্তু মাতৃদুগ্ধদান দক্ষতাও বটে । দিনের ২৪ ঘন্টাতেই মায়ের দুধ তৈরী হয়- মা যখন কাজে থাকেন, অবসরে থাকেন এমনকি মা ঘুমিয়ে থাকাকালীন সময়েও ।

স্বল্প চাপের পরিবেশে দুধদান মায়ের জন্য খুবই সহজ। গৃহে এবং কর্মক্ষেত্রে কাজ এর চাপ কম হলে শিশুকে দুধ খাওয়ানোর জন্য মা প্রয়োজনীয় সময় ও শক্তি পায় ।

কর্মক্ষেত্রে দুগ্ধদান কারী মাকে সহায়তার জন্য নিম্নের বিষয়গুলি অর্ন্তভূক্ত:

- কর্মদিবসে বুকের দুধ খাওয়ানো বা দুধ গিলে চেপে বের করার সময়
- এর জন্য পরিস্কার,ঝামেলামুক্ত এবং প্রবেশগম্য স্থান
- মাতৃদুগ্ধ কে অগ্রাধিকার দেয়-এমন একটি সর্বজনীন দৃষ্টিভঙ্গী

7

মাতৃত্ব সুরক্ষা নীতিমালা যা, চাকরীর নিরাপত্তা,স্ববেতনে মাতৃত্ব ছুটি, স্ববেতনে নার্সিং ব্রেক,কর্মক্ষেত্রে বা এর নিকটবর্তী শিশুসেবা কেন্দ্র,বৈষম্য থেকে রক্ষা এবং পার্ট-টাইম কাজ করার সুযোগ সংরক্ষণ- **মাতৃদুগ্ধদান** সহায়তার অন্তর্গত । **এই কাঠামোর মধ্যে** "কর্মজীবি মা 'মর দল- **শিশু থেকে শুরু করে** অফিসের বস,যিনি বুকের দুধ খাওয়ান'র জন্য কর্মক্ষেত্রে সময় ও জায়গা করে দেন-সবাই **দুগ্ধদান কারী মাকে** সহায়তা করে।

এদের প্রত্যেকের ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গী **দুগ্ধদান কারী মাকে** শিশুখাদ্যের "স্বর্ণমান" অর্জনে সহায়তা করে।

উৎকর্ষ একজন অভিনেত্রী। তাকে দীর্ঘ সময় কাজ করতে হয়।তার কাছে হাত দিয়ে বুকের দুধ টিপে/ গেলে রাখা তার মেয়ে ঘানা'র জন্য ভালো বলে মনে হয়। তার কেশবিন্যাসকারী ঝোপ-ঝাড়ের পিছনে তার ভারী পোষাক পরিচ্ছদ খোলাতে সাহায্য করে যাতে করে নির্জনে সে দুধ গেলে রাখতে পারে। (ভারত)

বৃত্ত (জরুরী অবস্থায় / দূর্যোগকালীন সময়ে সাড়া প্রদান:

যখন একটি মা নিয়ন্ত্রন-বর্হিভুত কোন ঘটনার কারনে চাপের মধ্যে থাকেন, তখন দায়িত্ব শিশুর লালন পালন এ সীমাবদ্ধ থাকে না; তা বেড়ে যায় এবং শি শু কে বাচিয়ে রাখা ও তার অন্যতম দায়িত্ব হয়ে দাড়ায়। ঐ সময় তার নিরাপদ বাসস্থান, খাবার, কাপড় চোপড় ইত্যাদি প্রয়োজন হয় । তাছাড়াও তার পরিবারের অন্যান্য সদস্য, সাহায্য সংস্থা , বিভিন্ন নেটওয়ার্ক এবং সাস্থ্য সেবা কর্মীদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হয় ।

প্রাকৃতিক দুর্যোগ অথবা যুদ্ধে অথবা/ দ্বন্দ - বিরোধ-এ ক্ষতিগ্রস্ত এলাকায় অনেক পরিবার ঘরবাড়ি এবং জনগোষ্ঠি থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যায় একটি অপরিচিত জায়গায় যায় ।সামাজিক সংস্থাগুলো এসব পরিবার এর মায়েদের বুকের দুধ দানে সহায়তা করতে পারে এবং তার প্রয়োজনীয় বিষয় গুলো যেমন- পর্যাপ্ত খাবার, পানি ও কাপড় দিয়ে সহায়তা করতে পারে । এ ধরনের পরিস্থিতিতে মায়ের দুধই শিশুদের একমাত্র নিরাপদ খাবার হতে পারে ।

র্দুযোগকালীন সময়ে মা এবং শিশুদের বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে Operation Guidance পাওয়া যাবে - (www.ennonline.net) কোন মা যদি পারিবারিক সমস্যা (যেমন তালাকপ্রাপ্ত অথবা জেলে থাকেন) তাদের সহায়তা প্রয়োজন । লিখিত কাগজপত্র এবং প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ব্যক্তিরা এবং এসব শিশুর জন্য তার মায়ের পক্ষে প্রয়োজনীয়তা সহায়তা এবং তথ্য দিবেন ।

স্বাস্থ্য সমস্যায় জড়িত কোন পরিবারের কিছু বিশেষ চাহিদা থাকে। হাসপাতালের ল্যাকটেশন কেন্দ্র হাসপাতালে অবস্থানকারী অভিভাবকদের নীতিসংক্রান্ত তথ্য সরবরাহ করে থাকেন।

" যখন কোন মা কোন দুর্যোগ অথবা জরুরী অবস্থায় থাকেন তখন কোন সংস্থা, সরকার এবং কোন ব্যক্তি মাকে সহায়তা দিতে পারে এর স্বর্ণপদক জয় করতে পারে । "

একটি শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো ঐ সমাজেরই অভ্যন্তরীন বিষয়; একটি আনন্দ -উৎসব । একটি উৎসবকে সফল করা প্রত্যেকের দায়িত্ব । একটি মাতৃদুগ্ধ-বান্ধব পরিবেশ এর জন্য সমাজের সর্বত্র সহায়ক-মানুষের প্রয়োজন ।

নিগিয়া সাদিক,সুদান

যখন যুক্তরাষ্ট্রের উপসাগরীয় রাজ্যগুলোতে হারিকেন আঘাত হানে তখন একজন মাতৃদুগ্ধ কাউন্সিলর বাস্তুহারা মায়েদের সাহায্যার্থে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য এবং ফোন নাম্বার সম্বলিত পাবলিক সার্ভিস ঘোষনা তৈরী করেন (যুক্তরাষ্ট্র)

একটি দেশ যখন তাদের সর্বোৎকৃষ্ট খেলোয়ারকে অলিম্পিক খেলায় অংশনেয়ার জন্য পাঠায়,এটা স্মরন রাখা উচিৎ যে একজন স্বাস্থ্যবান খেলোয়াড় তৈরী হয় যদি তার জীবন থেকে স্বাস্থ্যকর ভাবে শুরু করে। এ বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই যে, নবজাতক ও শিশুর সর্বোৎকৃষ্ট খাবার, তাদের বেড়ে উঠা এবং মেধা বিকাশের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ।

সবাই বিজয়ী হন যখন সব শিশুরাই বুকের দুধ খাবে !

সহায়তার জন্য করণীয় :

বৃত্ত (কেন্দ্রে মহিলা) :

- মাতৃদুগ্ধ দান সম্মন্ধে জানুন
- সহায়তা চান ও সহায়তা দিন
- গর্ভাবস্থায় এবং দুগ্ধ দানকালে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি নিশ্চিত করুন
- মাতৃদুগ্ধ দান এ সফল মা'দের সাথে কথা বলুন
- মায়ের সঙ্গে মা সহায়ক দলের সঙ্গে অথবা ঐ প্রকার সহায়ক প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন

বৃত্ত (পারিবারিক এবং সামাজিক নেটওয়ার্ক):

- মাতৃদুগ্ধ দানকারী মায়েদের বাস্তব সহায়তা প্রদান করুন। যেমন খাবার প্রস্তুত করা ,বড় শিশুদের যত্ন নেয়া অথবা গৃহস্থালীর দৈনন্দিন কাজ এ সাহায্য করুন
- মাতৃদুগ্ধ দান সম্মন্ধে জানুন যাতে প্রাথমিক অবস্থায় অসুবিধা গুলো নির্নয় ও প্রতিরোধ করার ব্যাপারে মা'দের সহায়তা করতে পারেন
- এই আস্থা রাখা যে ,মা তার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে সক্ষম
- মায়ের জন্য পরিবহনের ব্যবস্থা করুন,যেন তিনি সহায়ক দলের সভায় যোগ দিতে পারেন অথবা ল্যাকটেশন কনসালট্যান্ট এর সাথে দেখা করতে পারেন
- মিডিয়ার কাছে চিঠি লিখুন যেন তারা **মাতৃদুগ্ধ দান কে সহায়তা করেন** এবং ভুল তথ্যগুলো শুধরে দেন

চক্র : স্বাস্থ্য পরিচর্যা:

- মাতৃমঙ্গল হাসপাতাল ভিত্তিক মায়ের সহায়ক দল কিভাবে শুরু করা যায় সে বিষয়ে **জানুন**
- পিয়ার কাউন্সেলিং অথবা অন্যান্য বুকের দুধ প্রদান প্রশিক্ষন কোর্স গ্রহন করুন
- প্রতিটি হাসপাতালে BFHI কে সহায়তা দিতে চিকিৎসক ও রাজনৈতিক নেতৃবৃন্দের কাছে সক্রিয় অনুরোধ করুন
- আপনার জনগোষ্ঠীতে **মাতৃদুগ্ধ বিশেষজ্ঞ দের** সনাক্ত করুন এবং কিভাবে তাদের সাথে যোগাযোগ করা যায় সেই উত্তম পন্থা বের করুন
- সেই সাথে সকল স্বাস্থ্যকর্ম বিষয়ক প্রশিক্ষণে বুকের দুধ প্রদান অধিবেশন এবং সহায়তা বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করুন

চক্র : সরকার এবং আইন:

- বুকের দুধ প্রদানে সহায়তার প্রয়োজনীয়তা তুলে ধওে নীতিনির্ধারকদের লিখুন অথবা বলুন ।
- বিকল্প শিশু খাদ্য সমূহ বাজারজাতকরন সম্পর্কিত WHO/ UNICEF কোড আইন হিসেবে পাস করার জন্য কাজ করুন।
- স্থানীয় মাতৃদুগ্ধ জোটে যোগ দিন এবং সক্রিয়ভাবে এর কর্মকান্ডকে সহায়তা করুন
- হাসপাতাল এবং মাতৃ স্বাস্থ্য সুবিধা প্রশাসন কেন্দ্রে BFHI সম্পর্কে তথ্য পাঠানো ।
- **মাতৃদুগ্ধ -সহায়ক** কর্মক্ষেত্রগুলোকে কর্ রেয়াত প্রদান করার সপক্ষে পিটিশন প্রচার করুন

চক্র : কর্মক্ষেত্র এবং চাকুরী

- একজন নিয়োগকারী হিসেবে ,প্রসূতি মায়েদের দুধ চিপে বের করার জন্য এবং/অথবা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য একটি উপযুক্ত জায়গা নির্ধারন করুন
- স্থানীয় প্রতিষ্ঠান গুলোর সাথে কাজ করুন যেন তারা কর্মক্ষেত্র গুলোতে মায়ের দুধ দানে সহায়তা করে

- শিশুর যত্নকারী হিসাবে বুকের দুধ প্রদানের অভিজ্ঞতা সমূহ শিখে রাখুন
- পরিবারের একজন সদস্য হিসাবে , দুগ্ধদানকারী ও কর্মজীবি মায়েদের কাজ হালকা করে দিন
- সবেতন মাতৃত্বকালীন ছুটি, মাতৃত্বকালীন ছুটি বৃদ্ধি কার্যকরকরন ও মাতৃ-বান্ধব হাসপাতাল এর অনুকূলে আইন প্রনয়ন করতে আইন প্রনেতাদের কাছে লিখুন

বুকের দুধ দানে সহায়তাকারী পাচঁটি স্বর্ণালী নীতি

- প্রতিটি মা ও শিশুর স্ব স্ব অবস্থানকে মূল্যায়ন করুন ; দুগ্ধদানকারী মায়েদের প্রতি সহানুভূতিশীল হোন ।
- একজন মায়ের উদ্বেগ-অনূভুতির কথা সহানুভূতির সাথে শুনুন; বেশী কথা বলা থেকে বিরত থাকুন(কেবল স্পষ্ট ধারনার জন্য প্রশ্ন করুন),মাকে যথেষ্ট তথ্য সরবরাহ করুন, যাতে তিনি নিজের পছন্দ অনুসারে কাজ করতে পারেন
- নিশ্চিত হোন-বাবা এবংপরিবারের অন্যান্য সদস্যরা দুগ্ধদান সম্পর্কে ভালোভাবে অবগত, যাতে তারা মহিলাদের দুগ্ধদানের ব্যাপারে সহায়তা করতে পারেন
- সরকার, কর্মক্ষেত্র এবং সমাজ-সবাইকে জড়িত করে একটি এমন পরিবেশ তৈরী করুন যেখানে প্রতিটি মহিলা দুগ্ধদানের ব্যাপারে পরিপূর্ণভাবে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন এবং সেই অনুযায়ী কাজ করতে পারেন
- একজন মা যে সফলভাবে দুগ্ধদান করতে পারে এ ব্যাপারে তার বিশ্বাস জন্মাতে হবে , অন্যদিকে তার চাহিদাকে স্বীকৃতি দিন

এই পৃথিবীতে কেউ যদি এমন কিছু করে যেখানে দুগ্ধদান মা ও শিশুর জন্য ফল বয়ে আনে । এটাকে ছোট মনে হতে পাওে,কিন্তু সত্যিকারভাবে অনেক কিছু যোগ করে

টেড গ্রেইনাইর,যুক্তরাষ্ট্র ।

Reference

1. Britton, C. et al. Support for breastfeeding mothers. *Cochrane Database of Systematic Reviews 2007*, Issue 1.
2. World Health Organization and LINKAGES. *Community-based Strategies for Breastfeeding Promotion and Support in Developing Countries.* WHO: 2003
3. Sikorski, J. et al. Support for breastfeeding mothers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2002.
4. Green, C.P. *Improving Breastfeeding Behaviors: Evidence from Two Decades of Intervention Research.* AED, The LINKAGES Project: 1999.
5. WABA 2007 WBW Action Folder
6. Pisacane, A. et al. A Controlled Trial of the Father's Role in Breastfeeding Promotion. Pediatrics 2005; 116(4): e494-e498.
7. Hörnell A et al (1999) Breastfeeding patterns in exclusively breastfed infants: a longitudinal prospective study in Uppsala, Sweden. Acta Paediatrica 88:203-11.
8. WHO 2007, HIV and Infant feeding: new evidence and programmatic experience: report of a technical consultation held on behalf of the Inter-agency Task Team (IATT) on Prevention of HIV Infections in Pregnant Women, Mothers and their infants, Geneva, Switzerland, 25-27 October 2006."

Bangla Translation by:A.M.M.Samsad, Dhaka at samko1983@yahoo.com