अर्जुनधारा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
शनिश्चरे, झापा, कोशी प्रदेश, नेपाल ।

प.स.:- २०८३/०८४ (स्वास्थ्य)
च.नं.

मितिः २०८३/०४/१६

सूचनाः विश्व स्तनपान सप्ताह २०२६ (२०८३) सम्बन्धमा।

विश्व स्तनपान सप्ताह **2026**, अगस्ट **1 to 7** (२०८३ श्रावण १६ देखि २२ गते) सम्म **"दिगो जीवनको स्वस्थ सुरुवातः प्रभावकारी स्तनपानको लागि सबैको साथ"** भन्ने राष्ट्रिय नाराका साथ नेपालभर विविध कार्यक्रमहरू आयोजना गरी मनाइँदैछ।

स्तनपान नवजात शिशुको पहिलो, प्राकृतिक, सुरक्षित तथा सम्पूर्ण पोषणयुक्त आहार हो। शिशुको स्वस्थ वृद्धि-विकास, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि तथा आमा र शिशु दुवैको स्वास्थ्य संरक्षणका लागि स्तनपान अपरिहार्य रहेको छ। त्यसैले प्रत्येक परिवार, समुदाय, स्वास्थ्य संस्था तथा सम्बन्धित सबै पक्षले स्तनपानको संरक्षण, प्रवर्द्धन र सहयोगमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्नु आवश्यक छ।

आउनुहोस्, सबै मिलेर प्रतिबद्ध बनौं:

- जन्मेको एक घण्टाभित्र स्तनपान सुरु गरौं। जन्मेपछि आउने पहेंलो गाढा दूध (कोलोस्ट्रम) शिशुको पहिलो खोप सरह भएकाले अवश्य खुवाऔं।
- पहिलो ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र (पूर्ण स्तनपान) खुवाऔं। ६ महिना पूरा भएपछि उमेरअनुसारको थप पोषिलो पूरक आहार सुरु गरी कम्तीमा २ वर्ष वा सोभन्दा बढी समयसम्म स्तनपानलाई निरन्तरता दिऔं।
- स्तनपानले स्वस्थ आमा, स्वस्थ शिशु, स्वस्थ परिवार, समृद्ध समाज निर्माण र दिगो विकासका लक्ष्य हासिल गर्न समेत सहयोग पुऱ्याउने हुँदा स्तनपानलाई सदैव प्राथमिकता दिऔं।

विश्व स्तनपान सप्ताहको अवसरमा सम्पूर्ण गर्भवती तथा सुत्केरी आमा, परिवारका सदस्य, स्वास्थ्यकर्मी, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका, जनप्रतिनिधि, शिक्षक, सञ्चारकर्मी तथा सम्पूर्ण नगरवासीमा स्तनपानको संरक्षण, प्रवर्द्धन तथा सहयोगका लागि सक्रिय सहभागिता जनाइदिन हार्दिक अनुरोध गरिन्छ।

"दिगो जीवनको स्वस्थ सुरुवातः प्रभावकारी स्तनपानको लागि सबैको साथ।"

नि. प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत