

## نقش پدران در شیر دهی

شیردهی یکی از مهم ترین بخش های مراقبت از کودک است که می تواند در تمام طول عمر کودک تاثیرگذار باشد. تغذیه کودک با شیر مادر نه تنها موجب فراهم شدن همه مواد مغذی بدن در حال رشد کودک می شود بلکه او را در مقابل بسیاری از بیماری ها مصون می کند. خیلی از ما همه مزایای خوردن شیر مادر برای کودک را می دانیم اما آنچه از اهمیت زیادی برخوردار است این است که شیردهی نباید تنها به عنوان یک مقوله مربوط به مادر تلقی شود. شیردهی فرآیندی است که به طور غیرمستقیم موجب تاثیراتی روی جامعه، اقتصاد، مذهب و سایر عوامل فرهنگی اجتماعی و حتی هنجارها و ناهنجارهای اجتماعی می شود و باید به آن به صورت امری مشارکتی نگریسته شود، یعنی از سوی جامعه هم مورد حمایت قرار گیرد. عدم شیردهی از پستان معمولاً به دلیل اطلاعات ناکافی زنان در مورد اهمیت این مساله موضوع مهمی است. در برخی جوامع مردان نقش مهمی در تصمیم گیری همه جنبه های زندگی زنان دارند. نقش مردان نه تنها در مساله بهداشت باروری از اهمیت وافری برخوردار است، بلکه شیردهی هم متاثر از نقش آنهاست. مطالعات گسترده نشان می دهد که زنانی که همسرشان آنها را در دوران شیردهی مورد حمایت قرار می دهند مدت طولانی تری به فرزند خود شیر می دهند و احساس امنیت و آرامش خاطر بیشتری تجربه می کنند

مشارکت مردان در امر شیردهی مادر به نوزاد، حتی موجب بهبود وضعیت زندگی آنها می شود. در دوران بارداری، مادر رابطه ای بسیار نزدیک با فرزند خود دارد. بعد از تولد، شیردهی همچنان این آمیختگی و نزدیکی را حفظ می کند و زمان شیردهی زمان لذت بخشی برای هر دوی آنهاست. به چشم مردان شیردهی، عملی کاملاً طبیعی و بسیار قدرتمند است. البته تمامی مردان به یک نسبت به این عمل واکنش نشان نمی دهند. برخی با دیدن همسرشان که در حال شیردهی است به وجد می آیند و پر از غرور و هیجان می شوند در حالی که برخی دیگر احساس ناراحتی، دلسردی و حتی حسادت می کنند.

حمایت روانی از مادران شیرده: ابتدا مادران باید باور کنند و اطمینان داشته باشند که می توانند شیر بدهند و بدانند که شیر آنها بهترین غذایی است که کودک احتیاج دارد. اندازه پستان تاثیری در شیردهی ندارد و پستان شیر را با کمیت و کیفیت مطلوب برای کودک تولید می کند. مادر باید آگاه باشد که چه تغییراتی در بدن او ایجاد شده است، بدانند که چه کار باید بکنند و رفتارشان با کودک چگونه باشد. مادر بعد از زایمان احساس مسئولیت بیشتری می کند. ایجاد روابط عاطفی به او کمک می کند که خود از کودکش مراقبت کند. مادران در این زمان راحت تر حرفهای دیگران را قبول می کنند و اگر کسی حتی به او بگوید مطمئن هستی که شیرت کافی است؟ او را به شک می اندازد و ممکن است شیردهی را قطع کند. به مادر باید اطمینان داد و این اطمینان می تواند از طرف بستگان، همسر و مراقبین بهداشتی صورت گیرد. همچنین شوهر بهترین کسی است که می تواند مادر را حمایت کند و به او اطمینان دهد. به مادران باید آموزش داد و آنها را راهنمایی کرد و این آموزش می تواند از طریق رادیو، تلویزیون، روزنامه، کتاب، پوستر و از همه بهتر از طریق مراکز بهداشتی درمانی صورت گیرد.

وظایف مردان در رابطه با شیردهی همسرانشان: مردان باید از اهمیت شیرمادر با اطلاع باشند و مضرات تغذیه با بطری را بدانند و آگاه باشند که برای ترشح شیر به مقدار کافی عوامل زیر باید در نظر گرفته شود:

۱- سلامت جسم و آرامش روح مادر: شوهر باید بفکر سلامت جسمی و روحی همسرش باشد و سعی کند.

محیط خانه کاملاً آرام باشد و همسرش هیچگونه اضطراب، ترس و نگرانی نداشته باشد و از ناراحت کردن همسرش جداً خودداری کند و در صورت بروز کوچکترین مشکل جسمی و یا روحی فوراً او را به مراکز درمانی ببرد.

- ۲- استراحت و خواب کافی داشتن : خانم شیرده باید از استراحت و خواب کافی برخوردار باشد و این میسر نمی شود مگر وقتی که همسرش به او در کارهای کمک کند و یا امکاناتی برایش فراهم سازد تا بتواند بیشتر به خود و کودک بپردازد.
- ۳- تغذیه مناسب دوران شیردهی : خانم شیرده باید دقیقاً از غذاهایی که باید در این دوران مصرف کند آگاه باشد و این اطلاعات را می تواند از مراکز بهداشتی کسب نماید زیرا در غیراین صورت دچار بیماریهای نظیر کم خونی ، پوکی استخوان و غیره خواهد شد و وظیفه شوهرش این است که غذاهای مناسب همسرش را فراهم سازد.
- ۴- داشتن اطمینان و اعتماد به نفس: خانمی که از آگاهی لازم در این زمینه و شرایط خوب خانوادگی برخوردار باشد این اعتقاد در او بوجود می آید.
- ۵- اطمینان خاطر و اعتماد به نفس مادر میزان شیر را بالا می برد و مردان در این زمینه می توانند به مادر کمک کنند.
- ۶- نداشتن شیشه شیر و شیر خشک و پستانک : به مادر باید آموخت که هیچ عاملی در زیاد شدن شیر او به اندازه مرتب به پستان گذاشتن طفل و مکیده شدن مکرر پستان او اثر ندارد.

### چگونه پدر را در شیردهی دخالت دهیم؟

صحبت در مورد فرزند و وظایف او در دوران بارداری می تواند نقش بسیار بسزایی در این میان داشته باشد. یکی از وظایف مهم زن در این زمان، اطمینان دادن به همسرش است که فرزند آنها سبب جدایی و فاصله گرفتن آنها از هم نخواهد شد. یکی از کارهایی که از سوی روان شناسان توصیه می شود شرکت مرد همراه زن در کلاس های آموزش شیردهی است. آگاهی پیدا کردن از اهمیت شیردهی و نقش شیر مادر در سلامت کودک تا حد زیادی مانع از مخالفت مرد با شیردهی و افسردگی او می شود. نکته دیگر اینکه نباید شیردهی را به دور از چشم مرد به ویژه در هفته نخست بعد از زایمان انجام داد تا مرد با سختی هایی که مادر می کشد نیز آشنا شود و به شما به خاطر کاری که انجام می دهید افتخار کند. گفتن جملاتی نظیر « من خسته ام لطفاً کوچولو را در تختش بگذار ». هر مردی را به هیجان می آورد. باید هنگام نیاز از همسرش طلب کمک کند. اقدام دیگری که می توانید انجام دهید اینست که بگویید <<خوب است که تو اینجایی، تنهایی از پس کارها بر نمی آیم >> فراموش نکنید شاید مردها نتوانند شیر دهند اما می توانند کارهایی مانند خواباندن، نوازش، حمام کردن، تعویض پوشک و به گردش بردن نوزاد را انجام دهند. پس برای آنها ارزش قائل شوید و به عنوان یک پدر به آنها نگاه کنید. متخصصان می گویند مردانی که نسبت به شیردهی مخالف اند، افرادی هستند که احساس می کنند بین آنها و همسرشان فاصله ای ایجاد شده است. شیردهی یک امر زنانه است اما نه کاملاً زنانه. گرچه شیردهی سبب ایجاد رابطه ای برتر بین مادر و فرزند می شود اما نباید نقش پدر را در این میان نادیده گرفت. شیردهی امری زوجی است و اگر پدر در آن نقش نداشته باشد با موفقیت به انتها نمی رسد یک زن با نگاه ها، حمایت و حضور همسرش است که مادر می شود. بودن او در زمان شیردهی و حمایت و تشویق همسرش باعث می شود زن بهتر بتواند به این امر مهم بپردازد. تنها بودن زن در امر نگهداری از کودک باعث خستگی و دلزدگی او شده و به تدریج شیردهی به دست فراموشی سپرده می شود. دلیل به وجود آمدن یک رابطه قوی بین مادر و نوزاد در زمان شیردهی برقراری رابطه فیزیکی است. این به آن معنی است که مرد هم می تواند ( البته کمی متفاوت تر ) رابطه ای به همان عمیقی با فرزندش داشته باشد و با دخالت دادن خود در امر نگهداری از فرزند این رابطه عمیق را ایجاد کند.