نقش پدران در شیردهی موفق

پژوهشگران دریافته‌اند که پدر تاثیر چشمگیری بر مدت و کیفیت شیردهی همسران شان دارند. اما درک اینکه چگونه می‌توان یک مادر شیرده را حمایت کرد همیشه آسان نیست. برخی آقایان از نقش پدر در شیردهی آگاهی نداشته و خود را وارد امر شیردهی نمی کنند. بعضی از پدرها هنگامی که شیردهی چالش برانگیز می‌شود، می‌خواهند در این کار به همسر خود کمک کنند، اما نمی‌دانند چه کار کنند.



نقش پدر در شیردهی چیست؟

نخستین و مهم‌ترین کاری که پدر می‌تواند انجام دهد، ایجاد فضای مثبت در خانواده برای تسهیل شیردهی مادر است.

گاهی پدرها احساس می‌کنند در رابطه عمیق و صمیمی بین مادر و نوزاد، جایی برای آنها وجود ندارد. درصورتی که او می‌تواند نقش مهم و تاثیرگذاری در شیردهی موفق مادر داشته باشد و تجربه یک شیردهی موفق را به همسر خود هدیه کند. ایجاد روابط عاطفی به مادر کمک می‌کند که خود از کودکش مراقبت کند و بعد از زایمان مهم‌ترین مسئله در خانواده، داشتن دید و فضای ذهنی مثبت نسبت به شیردهی مادر و تلقی کردن شیر مادر به عنوان اصلی‌ترین نیاز سلامت نوزاد است.

پدر بهترین کسی است که می‌تواند مادر را حمایت کند و به او اطمینان دهد بدن تو به قدرت پروردگار قادر است، هر آنچه که شیرخوار و یا شیرخواران شیر بخواهند تولید شیر کند .

چگونه میتوان پدران را به حمایت مادران دارای فرزند شیرخوار تشویق کرد :

- **در مورد اهمیت شیردهی به همسرتان اطلاعات بدهید**

اولین نقش پدر در دوران شیردهی کسب آگاهی و انتقال آن است. هنگامی که پدر بداند که شیردهی چرا اهمیت دارد برای کمک کردن انگیزه بیشتری پیدا می‌کند.

- **در مورد اهداف شیردهی صحبت کنید.**

سازمان بهداشت جهانی و انجمن کودکان کانادا تغذیه با شیر مادر را به مدت دو سال یا بیشتر توصیه می‌کنند. اما اهداف شما ممکن است متفاوت باشد. شاید فکر کنید که سه ماه کافی است؛ شاید فکر کنید که دو سال فقط شروع است و می‌خواهید به شیردهی ادامه دهید تا نوزاد شیرخوار خود به خود شیر مادر را ترک کند. در مورد آنچه برای شما مهم است صحبت کنید.

- **او را به عنوان مربی شیردهی خود به حساب بیاورید**

از فیلم‌های آموزشی کمک بگیرید. می‌توانید تکنیک‌ها و موقعیت‌ها را یاد بگیرید. اگر از شیردهی در ملأ عام عصبی هستید، پدر می‌تواند به شما در این امر کمک کند.

پدر نیز می‌تواند هنگامی که به او احتیاج دارید یک جفت دست اضافی برای کمک به اتخاذ وضعیت صحیح در اختیار شما بگذارد. در هنگام شیردهی ، پدر می‌تواند با تنظیم سر نوزاد و مرتب کردن بدن نوزاد با شما همکاری کند.

- **بگذارید او بداند که هر نوع حمایت و پشتیبانی از طرف وی مورد قدردانی شما است**

احتمالاً در صورت نیاز او بتواند نوزاد را در آغوش شما بگذارد و یا یک میان وعده یا نوشیدنی برای شما بیاورد. زمانی که شیردهی به اتمام رسید، پدر می‌تواند پوشک او را عوض کند، آروغ نوزاد را بگیرد . او را بخواباند تا شما بتوانید کمی بیشتر استراحت کنید.

- **در مورد استفاده از بطری صحبت کنید**

شاید بتوانید از طریق تغذیه نوزاد با شیشه، نقش پدر در شیردهی را ایفا کنید. بسیاری از مادرانی که متعهد به تغذیه با شیر مادر هستند، ترجیح می‌دهند که به طور کلی از استفاده از بطری خودداری کنند. برخی دیگر مایل هستند که پدر بتواند نوزاد را با شیر دوشیده شده مادر پس از اینکه شیردهی کاملاً جا افتاده (معمولا بعد از حدود شش هفته) تغذیه کند.

- **او را تشویق کنید تا با نوزاد ارتباط برقرار کند**

دیگر نقش پدر در شیردهی تشویق کردن است. شاید هم نقش پدر در شیردهی در بلند کردن نوزاد برای آروغ زدن درخشان باشند، یا اینکه قدرت جادویی برای خوابانیدن نوزاد دارد یا بتواند برای او از ته دل آواز بخواند. قرار دادن نوزاد در حالت تماس نزدیک در روی سینه پدر، برای نوزاد آرامش بخش است و پیوند بین آن دو ایجاد می‌کند. همچنین یک روش عالی برای دمر خواباندن نوزاد است.

حمایت از یکدیگر در حین چالش‌های اولیه تغذیه با شیر مادر و وظایف والد بودن، می‌تواند برای روابط پدر و مادر نیز سازنده باشد.

روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه – مرداد 1403