



پدران و شیردهی: نقش پدر در شیردهی به کودک

بیشتر پدرهایی که چشم به راه کودک یا کودکانی هستند، این را می‌دانند که شیردهی یکی از بهترین راه‌ها برای تغذیه کودک است. شیر مادر حاوی بهترین ترکیب مواد مغذی است و منافع زیادی برای سلامت کودکان شیرخوار دارد. اما در این میان، نقش پدرها در شیردهی به کودک چیست؟ در این مطلب می‌توانید برای این سؤالتان جواب‌های خوبی پیدا کنید.

احساسات پدرها در دوران شیردهی

شیر مادر بهترین غذای برای کودکان شیرخوار است. علاوه بر این، شیردهی هزینه مالی ندارد، نیازی به آماده‌سازی شیر خشک یا شست‌وشوی شیشه‌شیر و باقی وسایل ندارد و راهی عالی برای شکل‌گیری پیوند عاطفی بین مادر با نوزادش است. همچنین دوران شیردهی، رابطه منحصربه‌فردی را که مادر و نوزاد در حین بارداری تجربه کرده‌اند ادامه می‌دهد. اما بسیاری از تازه‌پدرها متوجه می‌شوند که پس از رسیدن و حضور نوزاد، احساسشان در مورد تغذیه با شیر مادر تغییر می‌کند. موضوع این نیست که پدران از شیردهی و مزایای آن حمایت نمی‌کنند، بلکه فقط شیردهی باعث می‌شود آنها کمی احساس کنار گذاشته شدن و طرد شدن داشته باشند.

تعداد محققانی که اثرات شیردهی یک همسر را به عنوان مادر یک کودک روی مردان و در واقع به عنوان شوهران این خانم‌ها بررسی کرده‌اند زیاد نیستند، اما طبق نظر برخی از تحقیقات محدود در این زمینه، پدرهای کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، معمولاً برخی از احساسات متفاوت را تجربه می‌کنند. اگر شما هم یک تازه‌پدر باشید ممکن است:

- در مورد ایجاد پیوند و دلبستگی عاطفی با فرزندتان نگران باشید.
- شاید فکر کنید ایجاد رابطه با کودک برای شما سخت‌تر از همسران باشد.
- احساس ناکافی بودن داشته باشید.
- فکر کنید هر کاری هم برای فرزندتان انجام دهید، نمی‌تواند با کارهایی که همسران می‌کند قابل مقایسه باشد.
- نسبت به کودکان که از لحاظ فیزیکی بین شما و همسران قرار گرفته است، حس خشم پیدا کنید.
- فکر کنید که چون همسران شیردهی می‌کند، لزوماً مثل تمام زنان دارای دانش و مهارت‌هایی خواهد شد که باعث می‌شود قطعاً والد بهتری باشد.

در چنین لحظه‌ای است که شما به عنوان یک پدر دانا، بهتر است از خودتان بپرسید که سهم و کمک شما در مورد شیردهی چیست؟ و با یافتن جواب و پیدا کردن راه‌حلی با این احساساتتان در دوران شیردهی مقابله کنید. اما این راهکارها کدامند؟ راهکارهایی برای کمک به شیردهی توسط پدرها

شکی در این مورد وجود ندارد که تغذیه یکی از مهم‌ترین جنبه‌های مراقبت از یک کودک شیرخوار است و اگر همسران شیردهی کند ولی شما در این زمینه هیچ کمکی نکنید، ممکن است از نظر این مزیت نسبت به او کمی مضطرب یا عقب باشید. اما نباید فقط به خاطر اینکه همسران منبع غذای کودک را تأمین کرده است، به راحتی تسلیم شوید.

مطالعات نشان می‌دهد که هرچه مردان حمایت و پشتیبانی بیشتری از همسرانشان داشته باشند، مادران می‌توانند مدت بیشتری به کودک شیر بدهند و اعتماد به نفس بیشتری هم نسبت به توانایی خود در انجام این کار خواهند داشت. بنابراین،

اگرچه ممکن است اول کمی عجیب به نظر برسد که پدرها بتوانند نقش مهمی در شیردهی بازی کنند، اما چند راه برای کمک کردن در شیردهی توسط یک پدر به شکل زیر است:

حمایتگر و باتدبیر باشید: شیردهی کار سختی است، پس هر وقت که می‌توانید وظایف مختلف را به عهده بگیرید و در کارهای خانه به همسرتان کمک کنید. مثلاً وقتی او شیردهی می‌کند، بالش یا لیوانی آب برایش بیاورید، یا وقتی کودک شیر خوردنش را تمام کرد، شما آروغ کودک را بگیرید.

با کودک تماس پوستی برقرار کنید: اطمینان حاصل کنید که تماس پوست با پوست زیادی با کودک خود دارید. در آغوش گرفتن، حمام دادن و کتاب خواندن در یک صندلی در حالی که کودک روی سینه‌تان چرت می‌زند، همه روش‌هایی عالی برای تحکیم رابطه هستند. و به شما و کودکتان فرصتی می‌دهند تا به شیوه‌هایی مشابه نزدیکی فیزیکی همراه با شیردهی، پیوندی عاطفی بین خود ایجاد کنید.

وقت زیادی را با کودکتان بگذرانید: کودک را در یک کالسکه کودک به پیاده‌روی ببرید، او را در یک آغوشی کودک بگذارید و به خرید از سوپرمارکت بروید یا کمی توی حیاط خانه با هم بازی کنید. این به شما و کودکتان فرصتی برای تنها بودن با هم می‌دهد و هرچه این اتفاق بیشتر می‌افتد، شما در مورد توانایی‌های خود به عنوان یک پدر، اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.

شرایط را درک کنید: شاید بد نباشد بین ساعات کاری یا زمان‌هایی که در حال برگشتن به خانه هستید، با وجود خستگی‌تان، به حرف‌هایی فکر کنید که می‌توانید به همسرتان بگویید تا او را شاد و خستگی هر دویتان را برطرف کنید. به عنوان مثال، حتی گفتن این نکته به همسرتان که او را درک می‌کنید و خوب می‌دانید چه تلاشی برای به دنیا آوردن کودکتان کرده و چقدر در این زمینه از خودگذشتگی نشان داده است برایش خوشایند خواهد بود؛ حتی اگر لازم باشد هر روز یا هر هفته با خلاقیتی جدید به این موضوع اشاره کنید.

برای شروع رابطه جنسی صبر کنید: اگر به نظر می‌رسد همسرتان در این زمان کمتر به رابطه جنسی تمایل دارد، صبور باشید و برخی واقعیت‌ها را در این زمینه یاد بگیرید. مادری که به کودکش شیر می‌دهد ممکن است به خاطر شیردهی به کودکتان احساس کند بدنش بیش از حد لمس می‌شود و چون زنان شیرده میزان استروژن کمتری دارند، می‌تواند باعث ناراحت بودن یا دردناک بودن رابطه جنسی برای آنها شود. بنابراین، به جای اینکه فرض کنید همسرتان دیگر علاقه‌ای به رابطه جنسی با شما ندارد، تا زمان مناسب بعد از زایمان یعنی حدود شش هفته صبر کنید.

برگرفته از فصلنامه آموزشی شیرمادر

واحد کودکان شبکه بهداشت خوانسار