نقش موثر پدر در تغذیه موفق کودک با شیر مادر

شيردهي يکي از مهم‌ترين بخش‌هاي مراقبت از کودک است که مي‌تواند در تمام طول عمر کودک تاثيرگذار باشد. تغذيه کودک با شير مادر نه تنها موجب فراهم شدن همه مواد مغذي بدن در حال رشد کودک مي‌شود بلکه او را در مقابل بسياري از بيماري‌ها مصون مي‌کند. خيلي از ما همه مزاياي خوردن شير مادر براي کودک را مي‌دانيم اما آنچه از اهميت زيادي برخوردار است اين است که شيردهي نبايد تنها به‌عنوان يک مقوله مربوط به مادر تلقي شود. شيردهي فرآيندي است که به طور غيرمستقيم موجب تاثيراتي روي جامعه، اقتصاد جامعه، مذهب و ساير عوامل فرهنگي اجتماعي و حتي هنجارها و ناهنجارهاي اجتماعي مي‌شود وبايد به آن به صورت امري مشارکتي نگريسته شود، يعني از سوي جامعه هم مورد حمايت قرار گيرد. عدم شيردهي از پستان معمولا به دليل اطلاعات ناکافي زنان در مورد اهميت اين مساله موضوع مهمي است. در برخي جوامع مردان نقش مهمي در تصميم‌گيري همه جنبه‌هاي زندگي زنان دارند. نقش مردان نه تنها در مساله بهداشت باروري از اهميت وافري برخوردار است، بلکه شيردهي هم متاثر از نقش آنهاست. مطالعات گسترده نشان مي‌دهد که زناني که همسرشان آنها را در دوران شيردهي مورد حمايت قرار مي‌دهند مدت طولاني‌تري به فرزند خود شير مي‌دهند و احساس امنيت و آرامش‌خاطر بيشتري تجربه مي‌كنند.

مشارکت مردان در امر شيردهي مادر به نوزاد، حتي موجب بهبود وضعيت زندگي آنها مي‌شود. نتایج يک مطالعه انجام شده بر روی اطلاعات ،امکانات و روش‌هاي حمايتي و مشارکتي مردان با موضوع شیرمادر نشان داد که بيش از 78 درصد از مردان اهميت شيردهي از پستان مادر را مي‌دانند. 3/68 درصد آنها از تاثير غذا مخصوصا غلات و حبوبات روي شير مادر اطلاع دارند. اين مطالعه تاثير و مشارکت مردان را در امر شيردهي از 3 جنبه برجسته مي‌کند.

اول اين که: تحصيلات يکي از مهم‌ترين عواملي است که ارتباط مستقيم يا غيرمستقيم با نقش مردان در حمايت از شير مادر دارد. درواقع، تحصيلات نه تنها سبب آگاهي مردان از ضرورت تغذيه با شيرمادر مي‌شود بلکه کمک مي‌کند تا پدر به جنبه‌هاي مختلف زندگي سالم توجه بيشتري داشته باشد و حس مسووليت‌پذيري در او بيشتر شود.

دوم اين که: رسانه‌هاي ارتباط‌جمعي هم در تعيين آثار مثبت مشارکت مردان در امر تغذيه با شير مادر نقش مهمي دارند. درواقع، رسانه‌هاي ارتباط ‌جمعي مي‌توانند اهميت شيرمادر را در سلامت کودک و مادر و همچنين سلامت جامعه نشان دهند.

و سوم اين که: بحث و گفت‌وگو و ارتباطات بهتر والدين درک و جست‌وجوي درمان هرگونه مشکل بهداشتي و

ساير موضوعات خانواده را راحت‌تر مي‌کند و اين در مشارکت مردان در شيردهي توسط مادران تاثير قابل‌توجهي دارد.

به چشم مردان، شیردهی، عملی کاملا 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.

بعد از فارغ شدن مادر، پدر این احساس را دارد که اصلی ‌ترین نیاز و مشغله نوزاد خوردن است و این مادر است که با شیردادن خود می ‌تواند این نیاز او را برطرف و نوزاد را آرام کند. دانستن این مطلب در برخی از مردان سبب افسردگی و دلسردی می ‌شود و جمله ‌ای که اکثر آن ها با خود تکرار می ‌کنند این است که من چه کاری می ‌توانم برای فرزندم انجام دهم؟ و از آن جا که تمام توجه مادر به ویژه در ماه نخست به فرزندش جلب می‌ شود، مرد احساس می ‌کند جایگاهش را در این رابطه ی عاطفی از دست داده است.

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.

از عواملی که موجب افزایش شیرمادر می ‌شود آرامش و اعتماد به نفس اوست. مخصوصا زنانی که نخستین زایمان خود را پشت سر می‌ گذارند برای موفقیت در شیردهی، نیاز به اعتماد به نفس دارند و این وظیفه ی پدر است که اعتماد به نفس را به مادر القاء کند

اگر چه 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 پدر در زمان شیردهی و حمایت و تشویق همسرش باعث می‌ شود زن بهتر بتواند به این امر مهم بپردازند. تنها بودن زن در امر نگهداری از کودک باعث خستگی و دلزدگی او شده و به تدریج شیردهی به دست فراموشی سپرده می‌ شود.

حمایت روانی پدر از عوامل موثر در موفقیت شیردهی مادراست.

موفقیت مادر در شیردهی به کودک و میزان شیردهی او ارتباط مستقیم با حمایت پدر دارد و در زندگی پر تنش امروزی پدر باید آرامش مادر را در دوران شیردهی فراهم کند.