

## آنچه که پدران می توانند برای برقراری ارتباط با کودکشان انجام دهند

- ◆ نوزاد را به خود نزدیک کنید. شما می توانید نوزادان را در آغوش بگیرید ، تا مادرش چرت بزند یا به کارهای شخصی خودش برسد.
- ◆ مسئولیت تعویض پوشک را بپذیرید. تعویض پوشک شیوه خوبی برای برقراری ارتباط است مخصوصاً وقتی که مستقیماً به چشمان نوزادان نگاه می کنید و یا با او حرف میزنید .



hiDoctor.ir

مادر نیز باید هنگام نیاز از همسرش طلب کمک کند.گفتن جملاتی نظیر «من خسته ام لطفاً کوچولو را در تختش بگذار» یا «چه خوب که تو اینجایی ، تنهایی از پس کارها بر نمی آیم» هر مردی را به هیجان می آورد . اقدام دیگری که می توانید انجام بدهید این است که واقعاً مرد را در شیر دهی دخالت دهید مثلاً از او بخواهید وضعیت نوزاد را درست کند . یا گردن و شانه های شما را در حین شیر دهی ماساژ دهد.



مردان 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.

## چگونه پدر را در شیر دهی دخالت دهیم ؟

موفقیت مادر در شیردهی ارتباط مستقیم با حمایت پدر دارد. از عواملی که موجب افزایش شیر مادر می شود آرامش و اعتماد به نفس اوست. این وظیفه پدر است که اعتماد به نفس را به مادر القاء کند.



یکی از کارهایی که از سوی روانشناسان توصیه می شود شرکت کردن مرد همراه زن در کلاسهای آموزش شیردهی است. شیر دهی را نباید به دور از چشم مرد به ویژه در هفته نخست بعد از زایمان انجام داد تا مرد با سختیهایی که مادر می کشد آشنا شود و به شما به خاطر کاری که انجام می دهید افتخار کند.

## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان شهید قاسم سلیمانی پیرانشهر

### حمایت پدران از شیر دهی مادران



واحد آموزش و نظارت بر شیر مادر

تهیه کننده: ثریا اقبالی

تأیید کننده علمی: دکتر سحر زرین

منابع: کتاب و رفرنسهای شیر مادر



## اهمیت شیر مادر

پیامبر اکرم (ص) می فرماید:

شیر مادر بهترین غذا برای تغذیه شیر خواران است.

**پدر عزیز:** شیر مادر تغذیه بی نظیر و بدون جانشین برای فرزند شماست اما ممکن است بدون کمک و یاری شما شیر خوار از این مائده الهی محروم شود.

نتایج مطالعات انجام شده نشان داده است که یکی از عوامل عمده و اصلی موفقیت در شیر دهی مادر، دارا بودن همسری حامی و حساس در امر شیر دهی است. پدری که از مزایای تغذیه با شیر مادر آگاه باشد، می داند که بهترین نوع تغذیه شیر خوار تغذیه ای طبیعی، یعنی تغذیه با شیر مادر است.

بنابراین افزون بر مادران، پدران و به ویژه آنان که برای اولین بار پدر می شوند نیز لازم است که قبل از انتخاب نوع تغذیه شیر خوار، اطلاعات کافی از تغذیه با شیر مادر داشته باشند.

## برخی از مزایای شیر مادر

- آغوز یا شیر روزهای اول تولد که زرد رنگ و غلیظ است بسیار مغذی و حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک علیه بیماری های عفونی است.
- ضریب هوشی در کودکان شیر مادر خوار بالاتر است.
- شیر مادر بسیار زود هضم است و شیرخواران زود به زود گرسنه می شوند.

- شیر مادر همیشه گرم و تمیز است و پیوسته در دسترس است. کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود کمتر دچار ناهنجاری های فک و رویش نابجای دندان و پوسیدگی آن می شود.
- شیر مادر نیازهای غذایی شیرخواران را در ۶ ماهه اول تامین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.
- تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش داده و باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می گردد. احتمال ابتلا به آسم، آلرژی و نارحتی های گوارشی و گوش درد در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر است.
- شیر دادن به سلامت جسم و روان مادر کمک شایانی می کند و این محور خانواده را محکم و استوار نگه می دارد.
- تغذیه با شیر مادر به میزان بالایی از بار اقتصادی خانواده می کاهد. هزینه هایی که برای خرید شیر خشک، شیشه، سوخت و همچنین جهت درمان بیماریهای ناشی از تغذیه مصنوعی نظیر اسهال و ... صرف می شود، بخش زیادی از درآمد شما را به خود اختصاص می دهد. شما می توانید با صرف هزینه ای به مراتب کمتر به جای خرید شیر خشک به بهبود تغذیه همسرتان کمک کنید.
- دلیل به وجود آمدن یک رابطه قوی بین مادر و نوزاد در زمان شیر دهی 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.

