সফল স্তন্যপানের ক্ষেত্রে বাবার ভূমিকা

বাবার ভূমিকা

- স্তন্যদায়িনী মা-র, সঠিকভাবে বা সফলভাবে স্তন্যপান করানোর জন্য তার স্বামী এবং পরিবারের অন্য সবার সহায়তা দরকার ।
- এই সমর্থনটা প্রকৃত ও দায়বদ্ধ হতে হবে।
- স্ত্রী-র স্তন্যপান করানোর ক্ষেত্রে সবথেকে বড় সমর্থন ও সহায়তা করার সেরা মানুষটি হলেন তার স্বামী।
- স্বামী তার স্ত্রীকে এক্ষেত্রে ব্যবহারিক নানা উপায়ে সাহায্য করতে পারেন এবং স্তন্যপান করানোর ব্যাপারে স্ত্রীর সিদ্ধান্ত সম্পর্কে তাকে খুশি রাখতে পারেন এইভাবে :
  - তাকে জানিয়ে দেওয়া যে বাচ্চাকে কেবলমাত্র স্তন্যপান করানোর সিদ্ধান্ত নিয়ে তিনি নিজেও আপন গোষ্ঠী বা অপর মায়েদের সামনে একটা ভালো নজির তৈরি করলেন।
  - নিজে স্তন্যপান করানো সম্পর্কে জেনে নেওয়ার মাধ্যমে।
  - বাচ্চার লালন পালনে স্ত্রীকে সাহায্য করে যাতে তিনি বিশ্রাম নিতে পারেন।
  - বাচ্চার সঙ্গে বেশ কিছু সময় কাটিয়ে তাকে ধরে এবং আদর করে।

মনে রাখবেন

- মা গর্ভাবস্থা ও প্রসবের শারীরিক সব সমস্যা থেকে ধীরে ধীরে সুস্থ হচ্ছেন এবং তার দেহে হরমোনগত পরিবর্তনের সংগে নিজেকে খাপ খাইয়ে নিচ্ছেন।
- বাবাকে বাড়ির অন্যান্য দায়িত্ব পালনের ক্ষেত্রে সাহায্য করা এবং সর্বক্ষেত্রে এই ধরনের চেষ্টা করার জন্য তৈরি থাকতে হবে।
- বাচ্চা কীভাবে বাড়ছে সে ব্যাপারে নজর রাখতে তিনি সাহায্য করতে পারেন এবং নতুন মা হওয়া মহিলা যে ভালোভাবে খাওয়া দাওয়া করছেন ও বিশ্রাম পাচ্ছেন সে ব্যাপারে নিশ্চিত হতে পারেন।
- বাবা যখন তার বাচ্চাকে লালন পালন করেন এবং শৈশবের এই শুরুর দিকে তার প্রয়োজনের সঙ্গে একাত্ম হন, তখন বাচ্চার ভবিষ্যৎ বৃদ্ধির ওপর তার ইতিবাচক প্রভাব অবশ্যই থাকে এবং তার ফলে পরিবারের বন্ধনও হবে জোরালো।

- অন্য বাচ্চাদের আরও বেশি সময় দিয়ে ও তাদের প্রতি নজর দিয়ে ও স্ত্রীকে সাহায্য করে।
- মা হিসেবে স্ত্রীর ভূমিকার প্রশংসা করে তাকে খুশি রেখে।
- স্ত্রীকে এবং নিজের অন্য আত্মীয়দের একথা স্পষ্ট জানিয়ে যে আপনি চান স্ত্রী স্তন্যপান করান এবং এটাও আপনি জানেন যে মায়ের দুধই হলো বাচ্চার জন্য শ্রেষ্ঠ আহার।

বাবা/স্বামীর কি কি এড়িয়ে যাওয়া উচিত:

- তার কখনওই বাচ্চার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে দুধ যোগাতে পারা সম্পর্কে স্ত্রীর সামর্থ্যের ওপর সন্দেহ থাকা উচিত নয়।
- স্ত্রী যদি বাড়ির বাইরে বাচ্চাকে কখনও স্তন্যপান করান, তাহলে তার অস্বস্তি হওয়া উচিত নয়।
- বাবার যদি ধূমপানের অভ্যাস থাকে তাহলে বাচ্চার ঘরে সেটা কখনও করা উচিত নয়।

অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীর ভূমিকা

- অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী বা সহায়িকা প্রতিটি প্রসূতির শ্বশুর বাড়ির লোকজন এবং স্বামীকে স্তন্যপান সম্পর্কে বুঝিয়ে এ সম্পর্কে একটা ইতিবাচক পারিবারিক বাতাবরণ গড়ে তুলতে পারেন।
- অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী স্তন্যপান করানোর গুরুত্ব, কেবলমাত্র স্তন্যপান-ই করানো এবং স্তন্যপান করানোর সংগে যুক্ত মানসিক ও সামাজিক বিষয়গুলির প্রভাব সম্পর্কে সংশ্লিষ্ট সকলকে পরামর্শ দিতে পারেন।
- স্তন্যপান করানো মায়েদের যখনই দরকার তখনই হাতে কলমে সাহায্যও দিতে পারেন।
- বাবাকে তার স্ত্রী ও শিশু সম্পর্কে তার নতুন দায়িত্বের ব্যাপারে উপলব্ধি করতে সাহায্য করতে পারেন।