വിജയകരമായ മുലയൂട്ടലിൽ പിതാവിന്റെ പങ്ക്

പിതാവിന്റെ പങ്ക്

- വിജയകരമായി മുലയൂട്ടുന്നതിന് മാതാവിന് തന്റെ ഭർത്താവിന്റെയും മറ്റെല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും പിന്തുണ ആവശ്യമുണ്ട്.
- ഈ പിന്തുണ യഥാർത്ഥവും പ്രതിജ്ഞാബദ്ധവും ആയിരിക്കണം.
- മുലയൂട്ടുന്ന അവസരത്തിൽ ഭാര്യയ്ക്ക് ഏറ്റവും നല്ല പിന്തുണ നൽകാനാകുന്നത് ഭർത്താവിനാണ്.
- താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ വഴി ഭർത്താവിന് തന്റെ ഭാര്യയെ പ്രായോഗികമായി പല തരത്തിൽ സഹായിക്കാൻ കഴിയുകയും മുലയൂട്ടാനുള്ള അവളുടെ തീരുമാനത്തെപ്പറ്റി നല്ല തോന്നലുണ്ടാക്കാനും കഴിയും:
    - സ്വന്തം ശിശുവിന് മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുന്നതിലൂടെ സമൂഹത്തിലെ അമ്മമാർക്ക് ഒരു നല്ല മാതൃക സ്ഥാപിക്കുകയാണ് താനെന്ന് അവളെ അറിയിക്കുക.
    - മുലയൂട്ടലിനെപ്പറ്റി സ്വയം പഠിക്കുക.
    - ശിശുവിനെ പരിചരിക്കുന്നതിൽ അവളെ സഹായിക്കുക, അതിന്റെ ഫലമായി അവൾക്കു വിശ്രമിക്കാൻ കഴിയും.
    - കുഞ്ഞിനെഎടുക്കാനും ലാളിക്കാനും വേണ്ടി ശിശുവിനൊപ്പം കുറെ സമയം ചെലവഴിക്കുക.

ഓർമ്മിക്കുക

- ഗർഭധാരണത്തിന്റെയും പ്രസവത്തിന്റെയും ശാരീരികമായ ആവശ്യതകളിൽ നിന്ന് അമ്മ സുഖം പ്രാപിച്ചു വരികയാണ് ഒപ്പം അവളുടെ ശരീരത്തിലെ ഹോർമോണുകളുടെ മാറ്റങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുകയാണ്.
- വീട്ടുകാര്യങ്ങളിലെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിൽ മുൻകൈയെടുക്കാനും സഹായിക്കാനും പിതാവ് എല്ലാ ശ്രമവും നടത്തണം.
- ശിശുവിന്റെ വളർച്ച നിരീക്ഷിക്കാനും നവജാത ശിശുവിന്റെ അമ്മ വേണ്ടത്ര ആഹാരം കഴിക്കുകയും വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താനും അയാൾക്കു കഴിയും.
- ഒരു പിതാവ് തന്റെ കുഞ്ഞിനെ പരിപാലിക്കുകയും ഈ ആദ്യവർഷങ്ങളിൽ അതിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, തന്റെ കുഞ്ഞിന്റെ ഭാവി വളർച്ചയിലും വികാസത്തിലും അയാൾക്ക് ഒരു സകാരാത്മക സ്വാധീനമുണ്ടാകുകയും ശക്തമായ ഒരു കുടുംബ ബന്ധം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

- തന്റെ മൂത്ത കുട്ടികളെ നോക്കുന്നതിന് അധിക സമയവും ശ്രദ്ധയും നൽകുന്നതു വഴി അവളെ സഹായിക്കുക.
- ഒരു അമ്മ എന്ന നിലയിലുള്ള അവളുടെ ജോലിയെ പുകഴ്ത്തുക വഴി ഭാര്യയ്ക്ക് നല്ല തോന്നൽ അനുഭവപ്പെടുത്തുക.
- തന്റെ ഭാര്യ കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടണമെന്ന് താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതായി അവളോടും തന്റെ ബന്ധുക്കളോടും പറയുക, അമ്മയുടെ പാലാണ് നിങ്ങളുടെ ശിശുവിനുള്ള ഉത്തമാഹാരമെന്ന് തനിക്ക് അറിയാമെന്നും പറയണം.

പിതാവ്/ഭർത്താവ് ഇവ ഒഴിവാക്കണം

- ❖ നിങ്ങളുടെ ശിശുവിന് വേണ്ടത്ര പാൽ നൽകാനുള്ള തന്റെ ഭാര്യയുടെ ശേഷിയെ അയാൾ സംശയിക്കരുത്.
- ❖ വീട്ടിനു പുറത്തുവച്ച് ശിശുവിനെ മുലയൂട്ടുകയാണെങ്കിൽ അതിൽ അയാൾക്ക് ചമ്മൽ അനുഭവപ്പെടരുത്.
- ❖ പുകവലിക്കുന്ന ശീലമുണ്ടെങ്കിൽ, ശിശുവിന്റെ മുറിയിൽ വച്ച് അയാൾ പുകവലിക്കരുത്.

അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയുടെ പങ്ക്

- ❖ മാതാവിന്റെ ബന്ധുജനങ്ങൾക്കും ഭർത്താവിനും ഉപദേശം നൽകുന്നതു വഴി മുലയൂട്ടൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും അതിനുള്ള ഒരു അനുകൂലമായ കുടുംബാന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കാനും കഴിയും.
- ❖ മുലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യം, മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകൽ, മുലപ്പാൽ ഉൽപാദനത്തിലെ മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ ഘടകങ്ങളുടെ സ്വാധീനം എന്നിവ സംബന്ധിച്ച ഉപദേശം നൽകുക.
- ❖ ആവശ്യം നേരിടുമ്പോഴെല്ലാം മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്ക് പ്രായോഗിക സഹായം നൽകുക.
- ❖ തന്റെ പങ്കാളിയോടും കുഞ്ഞിനോടുമുള്ള പുതിയ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളെപ്പറ്റി പിതാവിന് തിരിച്ചറിവുണ്ടാക്കുക.