دودھ پلانے کے عمل کو کامیاب بنانے میں باپ کا کردار

یاد رکھیں

- ماں اپنی زچگی اور حمل کی جسمانی ضرورتوں کو پورا کر رہی ہوتی ہے اور اپنے جسم میں ہارمون کی تبدیلی کے لئے خود کو تیار کر رہی ہوتی ہے۔
- بچے کے باپ کو اس صورتحال میں اصلاح کیلئے ہر ممکن کوشش کرنی چاہئے اور گھریلو ذمہ داریوں میں ہاتھ بٹانا چاہئے۔
- باپ، بچے کی نشوونما پر نظر رکھ سکتا ہے اور اس بات کو یقینی بنا سکتا ہے کہ نئی ماں بخوبی کھانا کھا رہی ہے اور آرام کر رہی ہے۔
- باپ جب بچے کی پرورش کے ابتدائی برسوں میں اس کی ضرورتوں سے واقف ہوجاتا ہے تو وہ بچے کے مستقبل کی نشوونما پر بہت اچھا اثر ڈالتا ہے، جس سے ایک مضبوط گھریلو بندھن وجود میں آتا ہے۔

باپ کا کردار

- دودھ پلانے والی ماں کو اس کے شوہر اور کنبے کے تمام افراد کی حمایت کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ وہ کامیابی کے ساتھ بچے کو دودھ پلا سکے۔
- یہ حمایت حقیقی اور مخلصانہ ہونی چاہئے۔
- دودھ پلانے کی حمایت کیلئے شوہر اپنی بیوی کے لئے سب سے بہتر فرد ثابت ہوسکتا ہے۔
- شوہر، دودھ پلانے والی ماں کی مختلف عملی طریقوں سے مدد کرسکتا ہے اور دودھ پلانے کے اس کے فیصلے کو اطمینان بخش ثابت کرنے میں مددگار ہوسکتا ہے جس کے تحت:
  - دودھ پلانے والی ماں کو یہ احساس کرایا جائے کہ اس کا خصوصیت کے ساتھ اپنے بچے کو دودھ پلانے کا فیصلہ سماج کی دوسری ماؤں کیلئے بہترین مثال ثابت ہوسکتا ہے۔
  - دودھ پلانے کے عمل کو از خود سمجھ کر
  - بچے کی دیکھ بھال میں اُس کی مدد کر کے تا کہ وہ آرام کر سکے۔
  - اپنے بچے کو اپنی بانہوں میں لے کر اس کے ساتھ کچھ وقت گزار کر۔

- باپ، اپنے دوسرے بچوں کی طرف زیادہ وقت اور توجہ دے کر ماں کی مدد کر سکتا ہے۔
- اپنی بیوی کے کام کی تعریف کر کے اسے خوشی کا احساس دلائے۔
- باپ، اپنی بیوی اور رشتہ داروں کو یہ بتائے کہ اس کی بیوی اس کے بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہے اور یہ کہ وہ جانتا ہے کہ ماں کا دودھ بچے کے لئے بہترین غذا ہوتی ہے۔

باپ/ شوھر کو کن باتوں سے پرھیز کرنا چاھئے۔

❖ اُسے اس بات پر شک نہیں ہونا چاہئے کہ اس کی بیوی بچے کو خاطر خواہ دودھ نہیں پلا سکتی۔

❖ اگر ماں گھر کے باہر دودھ پلا رہی ہے تو اسے پریشان نہیں ہونا چاہئے۔

❖ اگر وہ بیڑی سگریٹ پیتا ہے، تو اسے بچے کے کمرے میں سگریٹ سے پرہیز کرنا چاہئے۔

آنگن واڑی کارکن کا کردار

❖ آنگن واڑی کارکن دودھ پلانے والی ماں، اس کے شوہر اور اس کے سسرال والوں کو دودھ پلانے کا مشورہ دے کر بہتر گھریلو ماحول بنانے میں کردار ادا کریں۔

❖ دودھ پلانے کی اہمیت، خصوصیت کے ساتھ دودھ پلانے اور ماں کے دودھ پر ہونے والے نفسیاتی اثرات کے بارے میں بتائیں۔

❖ ضرورت پڑنے پر دودھ پلانے والی ماں کی عملی طور پر مدد کی جائے۔

❖ بچے کے باپ کو اپنے بچے اور اپنی بیوی کی نئی ذمہ داریوں کا احساس کرائیں۔