



Μητρικός Θηλασμός Νέα απ' όλο τον Κόσμο

Ο ρόλος του πατέρα στην εγκυμοσύνη, τον τοκετό, το μητρικό θηλασμό

Χρήστος Παπαχρήστος, Μαιευτής Π.Γ.Ν.-Μ. "ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ" - Διεθνολόγος.

(Συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος)

Ο ρόλος του πατέρα στο μητρικό θηλασμό

Αναμφισβήτητα ο πατέρας παίζει σημαντικότατο ρόλο στη διάρθρωση της οικογενειακής ζωής. Ασκεί τρομερή επιρροή στη μητέρα και στην απόφασή της να θηλάσει, όπως και στη διάρκεια αυτής της σχέσης που λέγεται "μητρικός θηλασμός". Η υποστήριξή του είναι αποφασιστική.

Ο Θεός έφτιαξε τον πατέρα για να προστατεύει, να αγαπά και να στηρίζει την οικογένειά του, όχι όμως και για να θη-

λάζει. Εάν υπάρχουν αμφιβολίες για το αν ο μητρικός θηλασμός είναι ηθική απόφαση και πράξη χριστιανικής φιλανθρωπίας, παρακαλώ διαβάστε τα παρακάτω βιβλία: «Ο θηλασμός στην Αγία Γραφή και την Θεολογία» και «Χριστιανικές αρετές και θηλασμός». Αν είστε Χριστιανοί, θα ακολουθήσετε τη Θεία Πρόνοια σ' αυτό το θέμα. Η προσευχή ρίχνει φως στο σκοτάδι της αμφιβολίας. Μάθετε το τί πραγματικά ισχύει για το μητρικό θηλασμό και εμπιστευθείτε τη θεϊκή σοφία. Εάν δεν είστε Χριστιανοί, αναμφίβολα, θέλετε το καλύτερο για το παιδί σας. Οι «101 Λόγοι



για το θηλασμό» και «*Τα πορίσματα της Αμερικανικής Ακαδημίας της Παιδιατρικής για τον θηλασμό*», δίνουν φως σε κάποιους από τους πολλούς λόγους για τους οποίους ο μητρικός θηλασμός είναι ό,τι το καλύτερο.

Όταν ένα βρέφος θηλάζει τη μητέρα του, δίνει στον πατέρα του:

- την ευκαιρία να μάθει ότι η πατρότητα δεν είναι μόνο συναισθήματα,
- λόγους για να βρει καινούργιους τρόπους αλληλεπίδρασης,
- αίσθηση περηφάνιας για την οικογένειά του.

Πατέρας παιδιού που θηλάζει

Ο πατέρας παιδιού που θηλάζει, αποτελεί σημαντικό μέρος στη σχέση του μητρικού θηλασμού. Στα αρχαία χρόνια οι άνδρες πήγαιναν στο κυνήγι, για να βρουν τροφή για την οικογένειά τους, ενώ οι γυναίκες παρέμεναν στην καλύβα και φρόντιζαν τα παιδιά και το περιβάλλον με τα λαχανικά. Φυσικά, αυτό δεν συμβαίνει σήμερα, αλλά στην ουσία είναι το ίδιο. Είναι επιτακτική η ανάγκη του παιδιού να βρίσκεται κοντά στη μητέρα του. Η σχέση μητρικού θηλασμού είναι βασισμένη στην προσφορά και τη ζήτηση. Αυτό σημαίνει ότι η μητέρα χρειάζεται να

είναι κοντά στο βρέφος της, ώστε να το φροντίζει όσο πιο πολύ μπορεί.

Ο ρόλος του πατέρα σ' αυτή τη σχέση είναι πολύ σημαντικός. Μπορεί να βοηθήσει δημιουργώντας μια κατάσταση, έτσι ώστε η μητέρα και το παιδί να είναι μαζί. Σήμερα, πολλοί πατέρες φοβούνται ότι δεν θα είναι δυνατό να δεθούν με το παιδί τους, χωρίς τα μπουκάλια του ταισίματος. Αυτό είναι μακριά από την αλήθεια. Το δέσιμο δεν γίνεται μ' αυτό τον τρόπο. Το δέσιμο συμβαίνει μέσω φυσικής, συναισθηματικής σχέσης.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι, που οι πατέρες μπορούν να επιλέξουν προκειμένου να συνδεθούν με το νεοφερμένο τους παιδί. Φέρνοντας το βρέφος κοντά στη μητέρα του για να το θηλάσει, αυτός είναι ένας υπέροχος τρόπος για να του δείξει ότι ο πατέρας του μπορεί σ' αλήθεια να καταλάβει από τί έχει ανάγκη το παιδί του. Το παιδί, επίσης, θα αναγνωρίσει πως ο πατέρας του συμμετέχει στη διατροφή του.

Πατέρας και μητρικός θηλασμός

Ο πατέρας πρέπει να μαθαίνει τα πλεονεκτήματα και τις τεχνικές του μητρικού θηλασμού, για να μπορεί να βοηθάει τη σύντροφό του. Ας δούμε παρακάτω κάποιους τρόπους βοήθειας. Ο πατέρας, λοιπόν, πρέπει:

- να υποστηρίζει τη σύντροφό του στην απόφασή της να θηλάσει και να τη βοηθάει να αποφεύγει τις αρνητικές εξωτερικές επιδράσεις,
- να της προσφέρει ό,τι χρειάζεται για το μητρικό θηλασμό (νερό, χυμούς, μαξιλάρι κ.ά.),
- να τη βοηθάει στο ρέψιμο του παιδιού τους,
- να καθαρίζει το βρέφος και να αλλά-

ζει τις πάνες του,

- να φροντίζει το παιδί όταν η σύντροφός του ξεκουράζεται ή κοιμάται,
- όταν ξυπνάει το παιδί τη νύχτα, να το φέρνει στη μητέρα του να το θηλάσει,
- να βοηθάει ή να αναλαμβάνει τις δουλειές και τις υπευθυνότητες του σπιτιού, όπως το μαγείρεμα, το καθάρισμα, το πλυντήριο, το super market κ.ά.
- να αποστειρώνει τις αντλίες του μητρικού θηλασμού ή τα μπουκάλια,
- να επιβεβαιώνει συχνά και θετικά τη σύντροφό του για την αξία της μητρότητας, για την αγάπη του, την αφοσίωσή του, την ομορφιά της,
- να της κάνει μασάζ και να τη βοηθάει στο μπάνιο.

Πώς ο πατέρας μπορεί να δείξει αγάπη και φροντίδα στο παιδί του

Ο ερχομός του παιδιού στην οικογένεια δημιουργεί μια νέα κατάσταση πραγμάτων, που εκτός των άλλων έχει να κάνει και με τον τρόπο συμπεριφοράς του πατέρα προς το νεοφερμένο του παιδί. Πολλές φορές ο πατέρας αναρωτιέται για το πώς μπορεί να δείξει τη φροντίδα και την αγάπη του στο παιδί του. Υπάρχουν πολλοί τρόποι, όπως π.χ.:

- να το κρατάει στην αγκαλιά του και να το λικνίζει,
- να έχει σωματική επαφή μαζί του (το βρέφος είναι ευαίσθητο στην αφή και γεννημένο με την αίσθηση της μυρωδιάς),
 - να του μιλάει,
 - να παίζει μαζί του,
 - να του τραγουδάει,
 - να του κάνει μπάνιο ή ντους,
 - να του αλλάζει πάνες,
 - να το φέρνει στην αγκαλιά της μητέρας του για να θηλάσει,



- να το χαϊδεύει καθώς θηλάζει,
- να είναι ο πρώτος που θα το ταΐσει, όταν χρειαστεί να φάει με το μπουκάλι,
- να του κάνει μασάζ,
- να κάνει μπάνιο μαζί του,
- να κάνουν βόλτες μαζί,
- να του κάνει αστείες γκριμάτσες,
- να χορεύει μαζί του,
- να χαλαρώνει μαζί του στο πάτωμα,
- να ΕΙΝΑΙ ΕΚΕΙ και το παιδί θα το ΕΚΤΙΜΗΣΕΙ αυτό.

Μερικοί τρόποι-συμβουλές για να ασχολείται ο πατέρας με το παιδί του

- Να θυμάται ότι δεν υπάρχει τίποτα



που να μην μπορεί να κάνει για το παιδί του (εκτός του θηλασμού).

- Να βρει και να χρησιμοποιήσει τη γλώσσα της ανατροφής του παιδιού του.
- Να αφιερώσει χρόνο για το παιδί του (δηλ. να βρίσκονται μαζί) σε οποιοδήποτε στάδιο της ανάπτυξής του.
- Να σιγουρευτεί ότι έχει επαφή με κάθε πλευρά της ζωής του παιδιού του (συναισθηματική, κοινωνική κ.ά.).
- Να δεχθεί ότι στα περισσότερα θέματα γονεϊκότητας δεν υπάρχει το “σωστό” και το “λάθος”.

10 συμβουλές για τον πατέρα

1. Να εμπιστεύεται το ένστικτό του.
2. Να μάθει από τους ειδικούς πώς να φροντίζει καλύτερα το παιδί του.
3. Να είναι υπομονετικός, επικοινωνιακός και θετικός με τη σύντροφό του.
4. Να πατάει γερά στα πόδια του και

να μην αφήνει κανένα να τον επηρεάζει αρνητικά.

5. Να μάθει ότι οι τρεις τους είναι οικογένεια.
6. Να ξέρει πως το παιδί του μετακινείται εύκολα.
7. Να γνωρίζει πως είναι ενδεχόμενο να απελπιστεί (για λίγο).
8. Να μάθει να επικοινωνεί οπτικά με το παιδί του.
9. Να ηρεμήσει και να ζήσει μερικά μικρά πράγματα με το παιδί του.
10. Καθώς θα δοκιμάζει όλα αυτά, θα διαπιστώσει πριν καλά καλά το καταλάβει ότι το παιδί του είναι πλέον ΕΦΗΒΟΣ.

Πατέρας: ρόλος-κλειδί στο μητρικό θηλασμό

Ο πατέρας είναι ρόλος-κλειδί για το μητρικό θηλασμό, γιατί:

- ΞΕΡΕΙ καλύτερα απ' όλους τη σύντροφό του, θα την καταλάβει και θα την υποστηρίξει με τον ενθουσιασμό του, τις γνώσεις του και την αγάπη του, γεγονός που κάνει και τη διαφορά ενός επιτυχημένου μητρικού θηλασμού,
- ΕΧΕΙ σήμερα πιο πολλές ευκαιρίες για να πληροφορηθεί,
- ΕΙΝΑΙ στο χέρι του να δημιουργήσει καινούργιες ευκαιρίες με το παιδί του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. UNICEF: Goals 2000 – Breastfeeding: Foundation for a healthy future.
2. Ten tips for labor coaches:
www.babycenter.com
3. A dad's role in delivery.
www.babycenter.com
4. Linton, B.: Five myths of fatherhood.
5. The changing, challenging role of father in the 90s. *Work & Family Life, Balancing Job*

and Personal Responsibilities: Vol. 10, No 11, November 1996.

6. Weiss, P.: The pregnant father. *Parent Talk Newsletter*.

7. Ask a childbirth educator questions and answer. *Childbirth, Org.*

8. Haworth, J.: How your birth partner can help in labor.

www.pregnancytoday.com

9. Riccitiello, R.: Breastfeeding: How can Dad Help?

www.breastfeeding.com

10. Walker, M.P.: Bonding with your baby, 1999.

11. Duncan, S.: Family matters column: Fathers have a challenging role. *MSU Extension Service, Montana State University*.

12. Linton, B.: Pregnant Fathers: The third Trimester.

www.fathersforum.com

13. Top ten list.

www.bootcamp.com

14. Expectant Fathers' Top 5.

www.fatherhood.about.com

15. 10 Tips for New Dads.

www.fatherhood.about.com

16. Breastfeeding Father.

www.lactivist.com

17. Dads and Breastfeeding. Elaine,

www.breastfeeding.com

18. *Becoming a dad.*

www.bootcamp.com

19. Vickers, M.C.: When one child is breastfed.

www.breastfeeding.com

20. Τραγέα, P.: Ο ρόλος του πατέρα στην εγκυμοσύνη και στον τοκετό. 9 Μήνες plus, Τεύχος 1, Φεβρουάριος 2001.

21. Τσάκωνα Μ.: Ο ρόλος του πατέρα στον τοκετό χθες και σήμερα. Περιοδ. "ΕΛΕΥΘΩ", Β' Περίοδος, Τόμος 4ος, Τεύχος 4ο.

Συνάδελφοι,

Όπως ήδη έχετε διαβάσει σε προηγούμενα τεύχη του "ΕΛΕΥΘΩ", κυκλοφόρησε από τις Εκδόσεις "ΑΚΙΔΑ" Α. ΜΑΚΡΗ και για λογαριασμό του Συλλόγου μας το βιβλίο:

**"ΝΑΝΟΥΡΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑΧΤΑΡΙΣΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΛΑΪΚΗΣ ΕΛΛΗΝΙΔΑΣ ΜΑΝΑΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΗΣ"**

του παιδοχειρουργού-συγγραφέα Δρος Χρίστου Θ. Οικονομόπουλου. Η έκδοσή του έχει μεγάλη πολιτιστική αξία και αναβιώνει την παράδοσή μας. Έχει άμεση σχέση με το επάγγελμά μας και με παραστατικότητα και σοφία μάς δίνει εικόνες του παρελθόντος, που ευχόμαστε να τις ξαναζήσουμε στο μέλλον. Για τους συνάδελφους η τιμή πωλήσεώς του έχει ορισθεί στις 3.000 δρχ.

και οι εισπράξεις θα ενισχύουν το ταμείο του Συλλόγου μας, με την προοπτική να πραγματοποιηθούν και άλλες αξιόλογες όπως αυτή εκδόσεις.

