ਸਫ਼ਲ ਸਤਨਪਾਨ ਵਿੱਚ ਪਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਪਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਸੱਚੀ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਤਨਪਾਨ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਤੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਪਤੀ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਹਾਰਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:
  - ਉਸਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।
  - ਉਸਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ
  - ਉਸਦੀ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੇ।
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਕੜਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਮਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਉੱਭਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਲੈਣ ਦਾ ਹਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਚੰਗਾ ਖਾਵੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੇ।
- ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਏਗਾ।

- ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਮਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਕੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ।
- ਉਸਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਏ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਰਵੋਤਮ ਆਹਾਰ ਹੈ।

ਇੱਕ ਪਿਤਾ/ਪਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਜਬ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੇ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਉਹ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਉਸਦੇ ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਤਨਪਾਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਤਨਪਾਨ, ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ।
- ਜਿੱਥੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਹਾਰਿਕ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣਾ।