**اهميت بهداشت روان مادر شيرده**

همه ما مي دانيم که شير مادر علاوه بر داشتن تمام ويتامين ها و مواد غذايي لازم، حاوي موادي است که کودک را در برابر انواع بيماري ها مصون نگه مي دارد و هيچ شيري نمي تواند جايگزين اصلي شير مادر شود. واقعيت اين است که برقراري تماس پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد و شروع تغذيه با شير مادر ظرف ساعات اوليه در رشد نوزاد موثر است. اما به نظر مي رسد در هياهوي تبليغات فراوان براي شير مادر، بهداشت روان مادر شيرده به دست فراموشي سپرده شده است. مادر بلافاصله پس از تولد تلاش مي کند با کودک خود ارتباط برقرار کند و وظيفه مادري خود را به انجام برساند. اما گره زدن شيردهي با کفايت مادري مي تواند علاوه بر تاثير گذاشتن روي اعتماد به نفس مادر، توانايي او را در پرورش کودک هم از نظر جسمي و هم از نظر روحي تحليل ببرد.دکتر نسرين اميري فوق تخصص روان پزشکي کودک با بيان اين مقدمه به خراسان مي گويد: واقعيت اين است که درصدي از مادران به دلايل فيزيولوژيک قادر به شيردهي به نوزاد خود با وجود تمايل به انجام اين کار نيستند. اين دسته از مادران دچار عذاب وجدان مي شوند و حتي کفايت مادري خود را از دست رفته مي بينند. متاسفانه برخي افراد شيردادن به نوزاد را مساوي مادري کردن تلقي مي کنند و معتقدند مادر مي تواند نوزادش را شير دهد و هيچ عذري پذيرفته نيست.در صورتي که وقتي بهداشت روان مادر در امر شيردهي لحاظ نشود، به سلامت روان نوزاد لطمه مي خورد چه مادر قادر به شيردادن باشد چه نباشد. بسياري از مادران پس از تولد فرزندشان تحت فشار دائمي هستند و از سوي اطرافيان متهم مي شوند که شير خوبي ندارند، خوب شيردهي نمي کنند يا اگر نتوانند شير دهند به بي کفايتي متهم مي شوند.اين طرز تلقي احساس گناهي را به مادران منتقل مي کند که تاثير آن سلامت روان آن ها را به شدت تهديد مي کند.دکتر اميري به علل ناتواني در شيردهي در برخي مادران اشاره و تاکيد مي کند: برخي مادران به علل روحي- رواني و علل فيزيولوژيک نمي توانند شير دهند و لازم است علت اصلي آن توسط پزشک يا متخصص مورد بررسي قرار گيرد. به عنوان مثال مادري که در کودکي شاهد مرگ بچه گربه اي بوده که با شيشه به آن شير مي داده است، به علل رواني قادر به شيردهي کودک خود نيست مگر اين که تحت درمان قرار بگيرد. بنابراين نبايد نوع رفتار مادر و پاسخ منفي او به شيردهي را با واکنش تند پاسخ داد.بهتر است استرس به مادر وارد نکنيم و تلاش کنيم علت تمايل نداشتن او به شيردهي را دريابيم. لازم نيست مادر را تحت فشار قرار دهيم تا مجبور به شيردهي شود زيرا وقتي مادر تحت فشار رواني شديدي باشد، سلامت نوزادش هم به خطر مي افتد.

وي تصريح مي کند: لازم است اطلاعات مادر را قبل از تولد نوزاد درباره فوايد شيردهي بالا ببريم و تصورات اشتباهي را که درباره تاثير شيردهي بر تناسب اندام و ديگر مسائل دارد از ذهنش پاک کنيم. اما او را در انتخاب برخورد با نوزاد آزاد بگذاريم و اجازه دهيم با عشق کودک خود را شير دهد نه با زور.