**स्तनपानाशी झुंजणाऱ्या आईला सांगण्याच्या गोष्टी**

द्वारे -

TIMESOFINDIA.COM

अपडेट केलेले: ऑगस्ट 24, 2021 11:06 PM IST

*फेसबुकट्विटरपिंटरेस्ट*



ते म्हणतात की स्तनपान ही नैसर्गिक गोष्ट आहे, परंतु काहींसाठी ते खरे नाही. परंतु स्तनपान हे इतर कोणत्याही क्रियाकलापांसारखे आहे जसे की पोहणे किंवा सायकलिंग करणे जे शिकले आणि प्रभुत्व मिळवता येते.  
स्तनपान देण्यास असमर्थ असणारी आई दोषी, दुःखी आणि निराश वाटू शकते. आणि लोक कधीकधी त्यांच्या अवांछित सल्ल्याने ते अधिक वाईट बनवतात जे जास्त मदत करत नाहीत. जर तुम्ही एखाद्याला ओळखत असाल जो आपल्या बाळाला स्तनपान देण्यास धडपडत असेल तर तुम्ही त्यांना काय सांगू शकता ते येथे आहे.

**जर तुम्हाला बाहेर जाण्याची गरज असेल तर मी येथे आहे**  
, काही प्रकरणांमध्ये, एक संघर्षशील आईला हे माहित असणे आवश्यक आहे की ती एकटी नाही. तिला सांगा की जर तिला बाहेर काढण्याची गरज असेल तर तुम्ही तिथे आहात. कधीकधी आपण ज्यामधून जात आहात ते सामायिक करणे परिस्थितीशी सामना करण्यासाठी खूप मदत करते. तुम्ही फक्त ऐका, समस्या सोडवण्याचा प्रयत्न करू नका, जोपर्यंत ती ती विचारत नाही. कधीकधी लोकांना असे वाटते की कोणीतरी त्यांना ऐकावे आणि समजून घ्यावे.  
**तुम्ही बरोबर आहात! हे खूप कठीण आहे**  
कधीकधी आपल्याला फक्त एखाद्याच्या भावना मान्य करण्याची आवश्यकता असते. जर ती दुखावली गेली असेल, निराश झाली असेल, दोषी असेल आणि सोडू इच्छित असेल तर फक्त तिच्या भावना मान्य करा. तिला सांगा, हो तुम्हाला समजले आणि ते सोपे नाही.  
  
**तुम्ही खूप छान काम करत आहात**  
जर एखादी आई बाळाला स्तनपान करू शकत नसेल, तर ती नक्कीच ते करण्यासाठी प्रयत्न करत आहे. ती कदाचित त्याचे तुकडे शिकत असेल, परंतु बरेच भाग शिकण्यासाठी बाकी असू शकतात. फक्त तिला सांगा, की ती एक उत्तम काम करत आहे आणि त्यासाठी खूप धैर्य लागते.

**स्पर्श झाल्यासारखे वाटणे सामान्य आहे**

स्पर्श होणे ही एक गोष्ट आहे आणि असे वाटणे सामान्य आहे. तिला आश्वासन द्या की, त्वचेला रेंगाळणारी ही भावना प्रत्येक वेळी होणार नाही.

**मी तुमची काय मदत करू शकतो?**

तुम्ही त्यांना मदत करण्यासाठी काही करू शकता का ते तिला विचारा. व्यावसायिक मदतीसाठी सूचना द्या किंवा कदाचित तिला लाँड्री आणि डिशेस सारख्या काही नियमित कामात मदत करा.

ज्या आईला स्तनपान करवण्यास त्रास होत असेल त्यांच्यासाठी सर्वात चांगली गोष्ट म्हणजे तिच्यापर्यंत पोहोचणे. तिला विचारा, ती कशी आहे आणि तिला कळवा की तुम्ही तिच्यासाठी तेथे आहात.