



บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันจันทร์ที่ 11 เดือนกันยายน พ.ศ. 2566

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “เตรียมความพร้อมคุณแม่่มือใหม่หัดเลี้ยงลูก”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ การเลี้ยงลูกสำหรับคุณแม่่มือใหม่อาจเป็นเรื่องยาก และสร้างความกังวลใจอยู่ไม่น้อย ดังนั้นคุณแม่่มือใหม่ควรเตรียมความพร้อมหัดเลี้ยงลูกน้อยได้ง่ายๆ ดังนี้ ครับ/คะ

1. เตรียมตัว เตรียมใจ เตรียมร่างกายให้พร้อม หาข้อมูลความรู้เรื่องการตั้งครรภ์และทุกเรื่องเกี่ยวกับทารกในครรภ์ ตลอดจนความรู้เรื่องการคลอด และเมื่อลูกน้อยคลอดออกมาแล้ว นั้นหมายถึงคุณแม่ต้องดูแลลูกน้อยตลอด 24 ชั่วโมง โดยเฉพาะช่วงกลางคืนที่แสนยาวนาน ทำให้คุณแม่หลายคนล้มลุกคลุกคลานตัวเอง การดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรงไม่เพียงช่วยให้คุณพ่อมีความสุขที่ดีเท่านั้น แต่ยังช่วยให้คุณพ่อสามารถดูแลลูกน้อยแรกเกิดให้มีร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์ได้อีกด้วย เนื่องจากทารกแรกเกิดโดยเฉพาะในช่วง 6 เดือนแรก จะมีระบบภูมิคุ้มกันน้อยกว่าผู้ใหญ่ หากคุณแม่มีร่างกายอ่อนแอจนกระทั่งล้มป่วย โอกาสที่ลูกน้อยจะป่วยตามก็เป็นไปได้ง่าย วิธีที่ดีที่สุดคือคุณแม่ควรจัดสรรตารางเวลาเลี้ยงลูกให้ดี พัดกันพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อจะได้มีสุขภาพที่แข็งแรงมีแรงเลี้ยงดูลูกน้อยได้อย่างเต็มที่

2. ฝึกหัดตัวทารก การหัดตัวทารกช่วยให้คุณรู้สึกอบอุ่นราวกับพ่อแม่กำลังกอดอยู่ เป็นอีกวิธีที่ช่วยให้คุณสงบเมื่อตอนร้องไห้ ทั้งยังช่วยให้คุณอุ้มลูกได้ใกล้ชิดแบบที่ไม่ต้องกลัวจะทำหล่น แต่เคล็ดลับอยู่ที่การหัดให้พอดี ดินแล้วผ้าไม่หลุด

3. อุ้มลูกให้ถูกวิธี คุณแม่่มือใหม่มักจะกังวลเรื่องการอุ้มลูก กลัวทำลูกหล่น กลัวว่าอุ้มผิดวิธี เรื่องแบบนี้ต้องฝึกบ่อยๆ

4. ฝึกกล่อมลูกหลับ หาวิธีกล่อมให้ลูกหลับด้วยการให้ฟังเพลงช้าๆ เบาๆ หรือลองเปิดเสียงธรรมชาติให้ฟัง เปลี่ยนเสียงไปเรื่อยๆ จนเจอสิ่งช่วยให้คุณกล่อมให้ลูกหลับได้ เช่น เสียงฝน แล้วอย่าลืมปิดอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกอย่างทางที่ดีคือไม่ให้อยู่ในห้องลูกเลย แล้วปิดไฟให้ดับสนิทด้วยนะ

5. เป็นลูกมือให้คุณแม่ อีกหนึ่งวิธีฝึกการเลี้ยงลูกคือการเป็นลูกมือให้คุณแม่ คอยหยิบจับช่วยเหลือภรรยา เพราะครอบครัวคือสิ่งสำคัญ และการเลี้ยงลูกก็ไม่ใช่ว่าที่ใครคนใดคนหนึ่ง ทั้งพ่อและแม่ต่างมีความสำคัญต่อลูก นอกจากนี้ ในฐานะสามีก็ต้องดูแลภรรยา โดยเฉพาะช่วงที่ลูกเล็ก เพราะร่างกายของผู้หญิงมีระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง ทำให้คิดมาก วิตกกังวล และร้องไห้ได้ง่ายกว่าปกติ สามีจึงต้องใส่ใจความรู้สึกของภรรยาให้มากขึ้น

ท่านผู้ฟังครับ/คะ การเลี้ยงเด็กแรกเกิดไม่ยากอย่างที่คิด เพียงแต่คุณแม่ต้องตั้งใจ อ่านหนังสือเยอะๆ ปรึกษาคุณหมอบ่อยๆ คอยเป็นลูกมือช่วยภรรยาเลี้ยงลูก ก็จะซึมซับวิธีการดูแลลูกได้เอง อย่าลืมนึกว่าลูกโตเร็วกว่าที่เราคิด ฉะนั้นเก็บเกี่ยวช่วงเวลาดีๆ เหล่านี้ไว้ และอยู่ใกล้ชิดลูกให้มากที่สุด ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “เตรียมความพร้อมคุณแม่่มือใหม่หัดเลี้ยงลูก”

เรียบเรียงโดย ลูติมา มัทธนขจร / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th ติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : www.swimmingkidsthailand.com