

ความรู้ที่สำคัญต่อการดูแลแม่ช่วงตั้งครรภ์และการเลี้ยงดูลูก

ผู้เรียบเรียง น.ส.ปราณี พงษ์จินดา

พ่อแม่ทุกคนล้วนปรารถนาให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรง มีอารมณ์ที่แจ่มใสเบิกบาน มีพัฒนาการสมวัย พร้อมจะเติบโตขึ้นในสังคม และประสบความสำเร็จในชีวิต เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ดังกล่าว เด็กจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษตั้งแต่ในท้องแม่ ช่วงขวบปีแรกเป็นช่วงเวลาที่สำคัญของการพัฒนาทักษะพื้นฐานต่างๆ แม่มีบทบาทหลักในการสร้างพื้นฐานที่ดีให้ลูกได้ เริ่มต้นจากการดูแลสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ และช่วงหลังคลอด ที่แม่ต้องปรับตัวหลายอย่างเพื่อดูแลลูกน้อย ไม่ว่าจะเป็นการให้นม การดูแลอย่างใกล้ชิดทุกด้าน เพราะลูกยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ สิ่งเหล่านี้อาจทำให้แม่เหน็ดเหนื่อยและละเลยที่จะดูแลสุขภาพของตัวเอง บางคนอาจมีความเครียดที่ไม่สามารถดูแลลูกได้อย่างที่คาดหวัง แม้ว่าพยายามอย่างเต็มความสามารถแล้ว ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้นอกจากจะส่งผลกระทบต่อแม่แล้ว ยังส่งผลต่อสุขภาพและพัฒนาการของลูกอีกด้วย

1. **ดูแลสุขภาพกาย** แม่ควรรับประทานอาหารที่เหมาะสม การพักผ่อนที่เพียงพอ บ่อยครั้งที่แม่ใช้เวลาทั้งหมดในการดูแลลูกจนละเลยสุขภาพของตัวเอง ซึ่งอาจทำให้ตัวเองเจ็บป่วยได้ มีการศึกษาพบว่าแม่ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการให้กำเนิดทารกที่มีน้ำหนักตัวน้อย และปัญหาสุขภาพอื่นๆ อีกมากมาย
2. **ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างแม่กับลูก** ลูกจะมีสุขภาพที่ดีได้เกิดจากการรับประทานอาหารที่เหมาะสมเท่านั้น แต่จะเกิดขึ้นได้จากการดูแลอย่างใกล้ชิดจากแม่ แม่สามารถตอบสนองความต้องการของลูกได้ เช่น การกอดและปลอบอย่างอ่อนโยนเมื่อลูกกลัว การมองหน้า ยิ้ม ส่งเสียงคุยอย่างมีความสุขระหว่างให้นมลูก การที่แม่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างดูแลลูก นอกจากจะส่งผลดีต่ออารมณ์เด็กแล้ว ยังช่วยให้แม่บรรเทาความเหน็ดเหนื่อยและมีความสุขมากขึ้นเมื่อได้เห็นรอยยิ้มของลูก
3. **ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างแม่แลครอบครัว** สมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามี หรือ ปู่ ย่า ตา ยาย มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยแบ่งเบาภาระในการดูแลลูก และเป็นผู้สนับสนุนให้แม่มีกำลังใจในการดูแลลูก ครอบครัว ควรช่วยเหลือให้แม่สามารถปรับตัวในการดูแลลูก และแม่ควรใช้เวลากับสมาชิกในครอบครัวบ้าง แม่ที่มีความเครียดมักจะแยกตัวทำให้ความสัมพันธ์ห่างเหินกับครอบครัว ไม่ได้รับการช่วยเหลือและเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพของทั้งแม่และลูก