



คู่มือสุขภาพด้าน



การตั้งครรภ์ คลอดบุตร

และเลี้ยงดูบุตร สำหรับ คุณพ่อ



ปีที่จัดพิมพ์: ปี 2023

# ยินดีต้อนรับเข้าร่วม **คุณพ่อ** กระบวนการ

คำแนะนำการใช้คู่มือ

ถึงว่าที่คุณพ่อ ขอแสดงความยินดีที่คุณกำลังจะก้าวสู่ช่วงเวลาที่สำคัญในชีวิต!

การฟุ่มเฟือกปลุกฝังลูกเป็นหน้าที่ร่วมกันของทั้งสามีและภรรยา ตอนเริ่มต้นคุณจะต้องตั้งใจและมีความสุขแต่คงทำตัวไม่ถูก เพราะไม่รู้ว่าเวลาตั้งครรภ์และคลอดบุตร จะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบนตัวภรรยาที่รัก และไม่รู้ว่าจะตัวเองจะช่วยอะไรได้บ้าง อีกทั้งยังรู้สึกกังวลว่า เราอาจดูแลลูกน้อยไม่ดีพอในเวลาต่อมา แท้ที่จริงแล้ว ขอเพียงสามีภรรยาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมเรียนรู้ไปด้วยกัน คุณจะต้องเป็นคุณพ่อที่ดีแน่นอน

เพื่อเป็นอีกแรงสนับสนุน สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำ "คู่มือสุขภาพด้านการตั้งครรภ์ คลอดบุตรและเลี้ยงดูบุตรสำหรับคุณพ่อ" เพื่อให้คุณทำความเข้าใจขั้นตอนต่าง ๆ ในการตั้งครรภ์และคลอดบุตร อีกทั้งในคู่มือยังได้ให้ความรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกในปีแรก ช่วยให้คุณรู้สึกดีสลับในการดูแลเลี้ยงลูก!

สุดท้าย อยากจะบอกคุณพ่อว่า การเป็นคุณพ่อไม่มีวิธีมาตรฐานที่ตายตัว บางครั้ง ก็อาจรู้สึกท้อแท้ได้ แต่ขอเพียงคุณใส่ใจ และทำดีที่สุดเท่าที่ทำได้ คุณก็จะกลายเป็นชนูปเปอร์ฮีโร่และที่พึ่งที่อุ่นใจที่สุดสำหรับภรรยาและลูกอย่างแน่นอน



## สารบัญ



บทที่ 1	／ ลูกรักตลอดการเจริญเติบโตของลูกรัก	02
บทที่ 2	／ ภรรยาตั้งครรภ์แล้ว! สิ่งที่ยากรูมากที่สุด	04
บทที่ 3	／ ภรรยาใกล้คลอดแล้ว! ควรเตรียมตัวอย่างไร	14
บทที่ 4	／ ภรรยาคลอดแล้ว! ต้องดูแลเธออย่างไร	22
บทที่ 5	／ ต้อนรับสมาชิกใหม่ของครอบครัว! เรียนรู้การเป็นคุณพ่อ	26
บทที่ 6	／ เคล็ดลับสำหรับคุณพ่อที่ต้องทำงานและดูแล ครอบครัวไปพร้อมกัน	40
บทที่ 7	／ การใช้ทรัพยากรเพื่อสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตร อย่างเต็มที่	44
บทที่ 8	／ บ้านที่ดีสำหรับคุณพ่อ	52
บทที่ 9	／ พร้อมแล้วหรือยัง? ในการวางแผนมีบุตร คนต่อไป	58
ภาคผนวก	／ จัดบันทึก	62
	／ คำพูดจากคุณพ่อรุ่นพี่ที่ฝากถึงคุณพ่อมือใหม่	63

## ลูกรักตลอดการเจริญเติบโตของลูกรัก

**ที่ 1** การตั้ง  
ครรภ์ระยะที่  
อายุครรภ์ไม่ถึง  
13 สัปดาห์

**ที่ 2** การตั้ง  
ครรภ์ระยะที่  
อายุครรภ์  
13-29 สัปดาห์

**ที่ 3** การตั้ง  
ครรภ์ระยะที่  
อายุครรภ์  
29 สัปดาห์ขึ้นไป

บนและภาพทางการแพทย์ที่ระบุ

### คุณแม่

หลังพบว่าประจำเดือนขาด ประมาณ 5-6 สัปดาห์ สามารถทำการตรวจการตั้งครรภ์ได้

### ทารกในครรภ์

เมื่ออายุครรภ์ประมาณ 6-8 สัปดาห์ จะเริ่มเกิดการเต้นของหัวใจของตัวอ่อน

### คุณแม่

อาการแพ้ท้องน้อยลง เป็นช่วงที่สบายที่สุดระหว่างตั้งครรภ์

### ทารกในครรภ์

ระยะที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

### คุณแม่

ระยะเวลาประมาณ 37-42 สัปดาห์ถือว่าเป็นระยะการคลอดตามปกติ

### ทารกในครรภ์

ตำแหน่งของทารกในครรภ์ จะคงที่เมื่ออายุครรภ์ 34-36 สัปดาห์

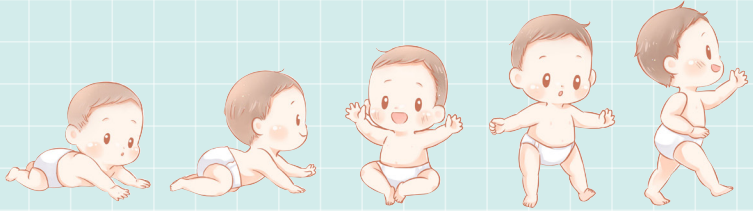
ของลูกวัยผู้ใหญ่

เมื่ออายุครรภ์ 8-12 สัปดาห์จะได้รับคู่มือสำหรับคุณแม่และคู่มือสำหรับคุณพ่อ โปรดอ่านข้อมูลในคู่มือและอย่าลืมกำหนดเวลาไปตรวจครรภ์อย่างสม่ำเสมอ

เริ่มเตรียมของใช้สำหรับลูกน้อย และวางแผนการคลอดก่อน การอยู่ไฟหลังคลอด (รายละเอียดเพิ่มเติมหน้า 24) วางแผนการให้นมบุตร และเข้าร่วมการฝึกอบรมสำหรับพ่อแม่่มือใหม่

จัดกระเป๋าเตรียมคลอด รู้จักสัญญาณใกล้คลอด และเตรียมความพร้อมก่อนคลอด และส่งมอบงานต่อให้กับเพื่อนร่วมงานในที่ทำงาน





### ลูกน้อย 0-3 เดือน

### ลูกน้อย 4-6 เดือน

### ลูกน้อย 7-12 เดือน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

#### ลูกน้อย

การนอนของทารกแรกเกิดจะไม่แน่นอน ซึ่งต้องให้ทำตามที่ต้องการ โดยทั่วไปจะต้องดื่มนมทุก 1-4 ชั่วโมง

#### ลูกน้อย

หลังครบ 4 เดือนแล้ว กิจกรรมประจำวันต่าง ๆ จะเริ่มคงที่มากขึ้น และอาจเริ่มมีอาการเบื่อบนม

#### ลูกน้อย

ฝึกนั่งตอนอายุครบ 7 เดือน ฝึกคลานตอนอายุครบ 8 เดือน ฝึกยืนตอนอายุครบ 10 เดือน ฝึกเดินตอนอายุครบ 1 ปี

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ใส่ใจดูแลลูกน้อยและอยู่เคียงข้างภรรยา หรือกับสมาชิกในบ้านเพื่อแบ่งหน้าที่รับผิดชอบงานบ้าน

ทารกช่วง 4-6 เดือน เริ่มเตรียมอาหารเสริม(อาหารบดละเอียด)และปรับตารางกิจกรรมประจำวันของลูกน้อย

เล่นโต้ตอบกับลูกวัยขวบปี ใ้ใส่ใจเรื่องความปลอดภัยของลูกน้อย

## ระหว่างการเปลี่ยนสถานะ คุณพ่อสามารถทำแบบนี้ได้

ในระยะเวลา 280 วันระหว่างตั้งครรภ์ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในตัวของคุณแม่ รวมทั้งสภาพจิตใจและร่างกาย ในช่วงเริ่มต้น คุณพ่อส่วนใหญ่ไม่เข้าใจถึงความลำบากที่ภรรยาต้องเผชิญในช่วงตั้งครรภ์ แต่หากคุณพ่อทุ่มเท ทำความเข้าใจ และพยายามมีส่วนร่วมในทุก ๆ รายละเอียด นอกจากจะทำให้คุณแม่ประทับใจแล้ว ยังเป็นการสร้างรากฐานแห่งความสุขหลังลูกน้อยได้คลอดออกมา! 7ข้อสำคัญที่ทำให้คุณพ่อรับมือได้อย่างรวดเร็ว ขอให้คุณและภรรยาผ่อนคลายการมาถึงของลูกน้อยอย่างมีความสุข!



### 1 รวมตรวจครรภ์ด้วยกัน

รัฐบาลสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการตรวจครรภ์ทั้งหมด 14 ครั้ง โดยหากมีการตรวจครรภ์เพิ่มเติมจะต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเอง สามารถอ่านรายละเอียดทั้งหมดได้จากบทอ่านเพิ่มเติม สนับสนุนให้คุณพ่อใช้วันหยุดเพื่อดูแลภรรยาที่

ตั้งครรภ์และพาภรรยาไปตรวจครรภ์ ปรึกษาแพทย์หรือนักผดุงครรภ์เพื่อเลือกรายการตรวจครรภ์ร่วมกัน คุณจะเข้าใจการเติบโตของทารกในครรภ์และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวคุณแม่ในแต่ละช่วงของการตั้งครรภ์ได้อย่างดียิ่งขึ้นจากการตรวจครรภ์ทุกครั้ง ร่วมสร้างประสบการณ์ที่ดีไปพร้อมกับการดูแลลูกน้อยในครรภ์ และทำให้ภรรยาสัมผัสถึงความเอาใจใส่ของคุณ



บทอ่านเพิ่มเติม  
กระทรวง  
สาธารณสุข  
"ไดอารี่ตั้งครรภ์  
มีสุข  
Part 2"

### 2 ทำความเข้าใจกับข้อมูลการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร

ยุคสมัยปัจจุบันเป็นยุคที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่าย เราสามารถรับข้อมูลความรู้ที่สมบูรณ์และหลากหลายจากทั้งหนังสือ นิตยสาร และเว็บไซต์ต่าง ๆ คู่มือคุณพ่อเล่มนี้ สามารถเป็นตัวชี้แนะสำหรับคุณได้ หรือคุณสามารถไปยังศูนย์คุณแม่ตั้งครรภ์มีสุขใน "เว็บไซต์ห่วงใยคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอด" หรือ "สุขภาพ 99 +" ของสำนักงานสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข



เว็บไซต์  
ห่วงใยคุณแม่ตั้ง  
ครรภ์และหลังค  
คลอด



[สุขภาพ 99+]  
ศูนย์คุณแม่ตั้ง  
ครรภ์มีสุข

### 3 ใส่ใจเรื่องความสมดุลของโภชนาการระหว่างตั้งครรภ์

หลังจากตั้งครรภ์เนื่องจากได้รับผลกระทบจากฮอร์โมน นิสัยในการรับประทานอาหารอาจจะต่างกับความเคยชินที่ผ่านมา คุณแม่บางท่านอาจไม่ค่อยอยากอาหารเนื่องจากแพ้ท้อง คุณแม่บางท่านอาจรู้สึกเจริญอาหารมากขึ้นกว่าก่อนตั้งครรภ์ แต่ไม่ว่าจะรับประทานอาหารน้อยหรือมากเกินไป ต่างก็เป็นเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาด้านโภชนาการได้ คุณพ่อควรใส่ใจเรื่องโภชนาการของภรรยาให้มากขึ้นและเตรียมอาหารที่เหมาะสม หากต้องการใช้อาหารเสริมโภชนาการหรืออาหารเสริมสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ เภสัชกร และนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญก่อน

### 4 ปรับเปลี่ยนนิสัยความเคยชินที่ไม่ดี

บุหรี่เป็นสิ่งที่ยับยั้งต่อคุณแม่ตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ รวมถึงทั้งบุหรี่มือสองและบุหรี่สาม หากคุณมีนิสัยในการสูบบุหรี่เป็นประจำ ควรพยายามเลิกบุหรี่เพื่อตนเองและครอบครัวที่รักของคุณ! และเพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้นของตัวเองเอง อีกทั้งภรรยาสามารถพุ่มพุกทารกในครรภ์ได้อย่างสบายใจในสภาพแวดล้อมที่ปลอดบุหรี่

นอกจากนี้แล้ว คุณพ่อจะต้องอยู่เคียงข้างภรรยาโดยรวมกันสร้างนิสัยในการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ไม่รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงเกินจำเป็น ควรหลีกเลี่ยงของทอด อาหารรสจัด อาหารแปรรูป หรืออาหารหมักดอง เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เป็นต้น ในขณะเดียวกัน ควรเลือกรับประทานอาหารจากธรรมชาติ ตามฤดูกาล ไม่ผ่านการแปรรูปให้มากขึ้น เพื่อชีวิตใหม่ที่มีสุขภาพดีไปด้วยกัน



### 5 เข้าร่วมอบรมในห้องเรียนสำหรับคุณพ่อคุณแม่

สถานบริการแพทย์ที่ให้บริการตรวจครรภ์หลายแห่ง จะมีการจัดทำห้องเรียนเพื่อให้ความรู้สำหรับคุณพ่อคุณแม่ โดยเชิญชวนเจ้าหน้าที่หรือผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ เพื่อให้ความรู้ด้านการตั้งครรภ์ การคลอดบุตร หรือการดูแลบุตรในหลายด้าน รวมถึงความรู้ทั่วไปในการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร หลักสูตรบรรเทาอาการเจ็บครรภ์ การเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ การดูแลทารกแรกเกิด โปรดจัดเวลาเพื่อเข้าร่วมการอบรมร่วมกับภรรยา เรียนรู้วิธีดูแลและอยู่เคียงข้างกัน มีส่วนร่วมในแต่ละขั้นตอนตั้งแต่ตั้งครรภ์และคลอดบุตร



### 6 การเตรียมของใช้สำหรับช่วงตั้งครรภ์ คลอดบุตร และดูแลบุตร

ในระหว่างตั้งครรภ์ จะต้องจัดเตรียมของใช้หลายอย่างสำหรับการตั้งครรภ์ หลังคลอด และการดูแลบุตร คุณพ่อสามารถเรียนรู้วิธีการใช้งานผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ พร้อมทั้งฝึกทักษะในการดูแลบุตรไปพร้อมกัน เพื่อเป็นการเตรียมตัวเลี้ยงบุตรในอนาคต

### 7 ปรึกษาวางแผนเพื่อเตรียมตัวคลอดบุตร ให้นมและเลี้ยงดูบุตร

เมื่อมีสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้น แน่ใจว่าคุณต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต แนะนำให้คุณสามี ภรรยาที่อยู่ระยะกลางและระยะหลังของการตั้งครรภ์เริ่มปรึกษาวางแผนสำหรับการเตรียมคลอด การให้นม และการดูแลบุตร เช่น วิธีคลอด การดูแลหลังคลอด อยู่ไปอย่างไร วิธีให้นมบุตร จำเป็นต้องพักผ่อนชั่วคราวโดยไม่รับเงินเดือน หรือลาหยุดเพื่อดูแลบุตรหรือไม่ ขั้นตอนต่อไปจะดูแลบุตรอย่างไร แบ่งหน้าที่งานบ้านกันอย่างไร เป็นต้นซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องวางแผนให้เรียบร้อยก่อนล่วงหน้า ให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมก่อนล่วงหน้า

## ระหว่างตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ระหว่างตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงของคุณแม่และทารกใน

นับตั้งแต่วันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย ระยะเวลาตั้งครรภ์รวมเป็น 40 สัปดาห์ (280 วัน) การคลอดบุตรเมื่อครบ 37 สัปดาห์ ถือเป็นการตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์ตามกำหนด ส่วนวันที่กำหนดคลอดจะนับเป็นวันที่ครบ 40 สัปดาห์ การคลอดใน 3 สัปดาห์ก่อนหรือ 2 สัปดาห์หลังวันที่กำหนดคลอด ถือว่ายังอยู่ในช่วงปกติทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์สูติรีเวชหรือนักผดุงครรภ์ของคุณเกี่ยวกับเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการคลอด

ต่อไปจะพูดถึงการ

เปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ระยะแรก กลาง และหลังรวม 3 ช่วง เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับคุณพ่อ หากต้องการทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงของคุณแม่และทารกในแต่ละสัปดาห์อย่างครบถ้วน สามารถอ่านคำแนะนำของแต่ละสัปดาห์ได้ในเว็บไซต์นี้หวังว่าคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอดบุตรของสำนักงานสุขภาพแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุข



เว็บไซต์ห่วงใยคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอด  
คุณแม่มือใหม่และหลังคลอด  
ลดระยะเวลาตั้งครรภ์

สัปดาห์ที่

การเปลี่ยนแปลงของคุณแม่

การเปลี่ยนแปลงของทารกในครรภ์

ข้อควรระวัง

### ระยะแรก (ไม่ถึง 13 สัปดาห์)



- สัปดาห์ที่ 3 หลังประจำเดือนเป็นช่วงตกไข่ เมื่อไข่ได้เจอกับตัวสperm ก็จะผสมกันเป็นตัวอ่อนระยะต้น
- หากตรวจการตั้งครรภ์ในสัปดาห์ที่ 6 ชุดทดสอบการตั้งครรภ์จะขึ้น 2 ขีดอย่างชัดเจน
- ระยะแรกของการตั้งครรภ์ อาจรู้สึกไม่สบายตัวที่เกิดจากปัสสาวะบ่อย แพ้ท้องหรือรู้สึกอ่อนเพลีย
- อาจมีเลือดออกเล็กน้อยเป็นสีน้ำตาลหรือสีชมพู

- หลังประจำเดือนและเกิดการปฏิสนธิในสัปดาห์ที่ 3 จากนั้นไข่จะเคลื่อนตัวไปฝังตัวที่ผนังมดลูกในสัปดาห์ที่ 4
- ตัวอ่อนเริ่มมีการเต้นของหัวใจในสัปดาห์ที่ 6-8
- อวัยวะ กล้ามเนื้อ และระบบประสาทเริ่มพัฒนาในสัปดาห์ที่ 9
- สามารถเห็นถึงโครงกระดูกสันหลังของทารกในสัปดาห์ที่ 11 และเส้นประสาทในกระดูกสันหลังเริ่มมีการพัฒนา
- ศีรษะของทารกจะมีขนาดประมาณครึ่งหนึ่งของร่างกายในสัปดาห์ที่ 12-13 จะสังเกตว่าทารกมีตาและหูได้ชัดเจนแล้ว

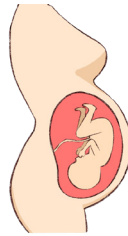
- ระยะแรกของการตั้งครรภ์ ต้องสังเกตอาการเสี่ยงแห่งหากมีเลือดออกทางช่องคลอด ปวดตึงที่ท้องอย่างต่อเนื่อง หรือมดลูกบีบตัวอย่างต่อเนื่อง คุณพ่อจะต้องพบภรรยาพบแพทย์ทันที
- หลังตั้งครรภ์แล้ว ต้องหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนไขยาทุกชนิดต้องปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่รุนแรงเกินไปในระยะแรกของการตั้งครรภ์

## ระยะกลาง (13~29 สัปดาห์)



- สภาพในการตั้งครรภ์จะค่อย ๆ คงที่
- หลังจากสัปดาห์ที่ 13 อาการแพ้ท้องจะค่อย ๆ หายไป
- อาจพบปัญหาเวียนศีรษะ หรือสภาพผิวแห้งลง
- ช่วงท้องเริ่มนูนขึ้นอย่างชัดเจน
- ในการตั้งครรภ์ท้องแรก คุณแม่จะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ช่วงสัปดาห์ที่ 20-24 การตั้งครรภ์ครั้งที่ 2 จะมีความรู้สึกนี้ได้เร็วขึ้น

## ระยะหลัง (29~40 สัปดาห์)



- น้ำหนักตัวคุณแม่จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเห็นได้ชัดจากรูปลักษณ์ภายนอกที่กำลังตั้งครรภ์
- ขนาดหน้าอกใหญ่ขึ้น ลานหัวนมใหญ่ขึ้นและมีสีเข้มขึ้น
- เมื่อทารกในครรภ์โตขึ้น คุณแม่จะรู้สึกปวดเอว เมื่อหลัง มีอาการบวม น้ำ เน้นหน้าอกอย่างเห็นได้ชัด
- ยิ่งใกล้ถึงวันที่กำหนดคลอด มดลูกจะยิ่งบีบตัวถี่ขึ้น

- ทารกจะมีลำตัวยาวประมาณ 8 เซนติเมตรในสัปดาห์ที่ 14 และเริ่มเห็นอวัยวะบนใบหน้าได้คร่าว ๆ แล้ว
- ปอดเริ่มทำงานในสัปดาห์ที่ 17-20 และสมองเริ่มมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว
- ทารกในครรภ์เริ่มมีการฝึกหายใจ และเริ่มได้ยินเสียงในสัปดาห์ที่ 21-24
- ระบบตาได้มีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์ในสัปดาห์ที่ 24 เริ่มลืมตาและหลับตาในสัปดาห์ที่ 28
- เริ่มขยับแขนขาถี่ขึ้นในสัปดาห์ที่ 29 เป็นทารกที่กระปรี้กระเปร่า

- คุณแม่จะรู้สึกว่าแขนและขาของทารกในครรภ์เริ่มมีแรงมากขึ้นในสัปดาห์ที่ 29-32
- น้ำหนักของทารกในครรภ์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในสัปดาห์ที่ 30-31 พื้นที่ในมดลูกเริ่มรู้สึกคับแคบสำหรับทารกแล้ว
- สีผิวของทารกในครรภ์ค่อย ๆ เปลี่ยนจากสีแดงเป็นสีชมพูในสัปดาห์ที่ 32-33
- ศีรษะของทารกในครรภ์จะเริ่มลงต่ำในสัปดาห์ที่ 34 ซึ่งตำแหน่งครรภ์ค่อนข้างคงที่แล้ว
- อวัยวะต่าง ๆ ใกล้พัฒนาอย่างสมบูรณ์แล้วในสัปดาห์ที่ 36
- ผิวเริ่มเนียนนุ่มชุ่มชื้น ส่วนนิ้วมือและนิ้วเท้าพัฒนาสมบูรณ์แล้วในสัปดาห์ที่ 38-40

- ภรรยาสามารถทำกิจกรรมใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ แต่ไม่ควรเหนื่อยเกินไป ขอให้คุณพ่อมีส่วนร่วมในบ้านมากขึ้น
- เตรียมชุดคลุมท้องที่เหมาะสมให้กับภรรยา
- ทารกในครรภ์สามารถได้รับการกระตุ้นจากเสียงภายนอกคุยกับทารกในครรภ์ให้มากขึ้น
- คุณพ่อต้องใส่ใจเรื่องการควมคุมน้ำหนักของภรรยา คอยดูแลอาหารการกินว่าเหมาะสมหรือไม่

- เนื่องจากท้องโตขึ้น การเคลื่อนไหวจะไม่ค่อยสะดวก คุณต้องใส่ใจเรื่องความปลอดภัยของภรรยา
- จัดกระเป๋าเตรียมคลอดให้พร้อมในช่วงสัปดาห์ที่ 32 สามัภรรยาต้องปรึกษากันเพื่อวางแผนเตรียมตัวคลอด
- เมื่อใกล้ครบกำหนดคลอด ภรรยาจะรู้สึกกังวลเล็กน้อย แนะนำให้เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้

## ระหว่างตั้งครรภ์ข้อปฏิบัติสำคัญด้าน โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์

ลูกน้อยจะค่อย ๆ เติบโตขึ้นจากตัวอ่อนที่มีขนาดเท่าเม็ดถั่วเขียว ซึ่งอาหารที่มีประโยชน์เพื่อสุขภาพจะช่วยให้ทารกในครรภ์และคุณแม่แข็งแรง คุณเพื่อสามารถยืดประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้ เพื่อทำความเข้าใจกับความต้องการด้านโภชนาการของครรภ์ว่าจำเป็นต่อการตั้งครรภ์ในแต่ละระยะ

### ระยะแรกของการตั้งครรภ์

- ✓ เลือกรับประทานอาหารที่มีโภชนาการสูงและสมดุล มีส่วนช่วยในการพัฒนาของทารกในครรภ์
- ✓ ไข่แดงและผักใบเขียวล้วนเป็นแหล่งอาหารที่ดีของกรดโฟลิก
- ✓ เลือกใช้เกลือเสริมไอโอดีนและรับประทานอาหารที่มีไอโอดีนในปริมาณที่เหมาะสม
- ✓ ผู้ที่รับประทานมังสวิรัตอย่างเข้มงวด ต้องเสริมอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน B12
- ✓ ช่วงที่ลูกน้อยยังเป็นตัวอ่อนอยู่ ไม่จำเป็นต้องเพิ่มพลังงานเป็นพิเศษ หากมีอาการแพ้ท้องมากจนทำให้ไม่อยากอาหารก็ไม่ต้องฝืนใจรับประทาน แต่ถ้าหากอาการแพ้ท้องหนักจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ควรรีบให้ปรึกษาแพทย์ทันที
- ✓ หากกังวลว่าอาการแพ้ท้องจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ สามารถดื่มน้ำให้มากขึ้น และรับประทานอาหารเหลวเพิ่มขึ้น เช่น น้ำเต้าหู้ไม่ใส่น้ำตาล นมสด นมเปรี้ยวไร้น้ำตาล เป็นต้น เพื่อเป็นการเสริมโภชนาการ



### ระยะกลางของการตั้งครรภ์

- ✓ เริ่มตั้งแต่การตั้งครรภ์ระยะที่สอง สามารถบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นวันละ 300 แคลลอรี่ เพื่อเพิ่มพลังงาน
- ✓ แนะนำให้บริโภคแคลเซียมวันละ 1,000 mg (มิลลิกรัม) และแมกนีเซียม 355 mg (มิลลิกรัม) ซึ่งมีส่วนช่วยให้คุณแม่และทารกแข็งแรง และป้องกันเกิดอาการตะคริวที่น่องขา
- ✓ สัมผัสแสงแดดในทุกวันเพื่อเพิ่มวิตามินDในร่างกาย หรือรับประทานวิตามิน D เสริมอย่างน้อยวันละ 400IU

### ระยะหลังของการตั้งครรภ์

- ✓ แนะนำให้บริโภคธาตุเหล็กวันละ 45 mg (มิลลิกรัม) โดยรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก เช่น เนื้อแดงไม่ติดมัน ตับหมู หรือเลือดหมู เป็นต้น
- ✓ จำกัดปริมาณอาหารพลังงานสูง น้ำตาลสูง และคาร์โบไฮเดรตที่ผ่านการขัดสี เพื่อควบคุมไม่ให้น้ำหนักเกินเกณฑ์

สารอาหารสำคัญระหว่างตั้งครรภ์ระหว่างตั้งครรภ์



#### กรดโฟลิก

ไข่แดง ตับไก่ หอยนางรม  
ผักปวยเล้ง

#### ธาตุเหล็ก

เนื้อวัว เลือดเป็ด หอยดิลล์  
ผักใบเขียว

#### ไอโอดีน

อาหารทะเล สาหร่าย (วากาเมะ)  
สาหร่ายตมิจิด

#### แคลเซียม

ผลิตภัณฑ์จากนม (เช่น ชีส)  
ปลาแซลมอน เต้าหู้แข็งแบบเต๋า งาดำ

#### วิตามิน B12

โปรตีนจากสัตว์ เช่น ปลา ไข่  
เนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากนม;  
สาหร่ายปรุงรส สาหร่ายกรอบ

#### วิตามิน D

ปลาซาคะ ปลาซันมะ ไข่แดง  
เห็ดหูหนู เห็ดที่ผ่านการตากแดด

#### ใยอาหาร

ผัก ผลไม้ ธัญพืช ชั่ว

มีทอวานเพิ่มเติม



[สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ]  
ศูนย์โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด

มีทอวานเพิ่มเติม



[สุขภาพ 99+]  
คู่มืออาหารตั้งครรภ์ - กินได้ทุกช่วงทั้งแม่และเด็ก

## เพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์3ได้4ไม่

ระหว่างตั้งครรภ์ อาจกังวลว่าพฤติกรรมความใกล้ชิดระหว่างคุณพ่อคุณแม่จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ แต่แท้จริงแล้ว ระหว่างตั้งครรภ์ยังคงมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ ขอเพียงสามีและภรรยาพูดคุยปรึกษากันก่อน ตกลงท่วงท่าที่ควรหลีกเลี่ยง หากรู้สึกมีอาการไม่สบายก็ต้องหยุด การมีเพศสัมพันธ์บ้างจะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญอีกหนึ่งประการระหว่างตั้งครรภ์! และหวังว่าคุณพ่อจะเข้าใจถึงความต้องการและความคิดต่อเพศสัมพันธ์ของภรรยา และให้เกียรติความรู้สึกซึ่งกันและกัน

Yes

- 1 เพศสัมพันธ์อันใกล้ชิดจะกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน ทำให้คุณแม่รู้สึกมีความสุขด้วยความรัก
- 2 ระยะกลางของการตั้งครรภ์ จะเป็นช่วงที่มีสภาพคงที่ที่สุด และเป็นช่วงที่มีเพศสัมพันธ์ได้อย่างสบายที่สุดระหว่างตั้งครรภ์
- 3 สามารถใช้ท่าตะแคงข้าง ท่าปกติ ท่าด้านหลัง ซึ่งเน้นให้คุณแม่สบายตัวและไม่เกิดการกดทับเป็นสำคัญ

No

- 1 ควรหยุดมีเพศสัมพันธ์ ในกรณีที่คุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการติดเชื้อของคลอด
- 2 หลีกเลี่ยงการกดทับที่ช่องท้องระหว่างมีเพศสัมพันธ์ และไม่ควรรุนแรงเกินไป
- 3 หลีกเลี่ยงการหลังโนโดยไม่ใส่ถุงยางอนามัย เนื่องจากในน้ำอสุจิมิโปรสตาแกลนดิน ซึ่งอาจกระตุ้นให้มดลูกบีบตัว
- 4 เมื่อมีความเสี่ยง อาทิ อาการเลือดออก มดลูกบีบตัวอย่างรุนแรง รกเกาะต่ำ ปากมดลูกปิดไม่สนิท หรือเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด ควรหยุดการมีเพศสัมพันธ์



## ทำแบบนี้เพื่อช่วยภรรยา บรรเทาอาการไม่สบายระหว่างตั้งครรภ์



คุณแม่  
ไม่สบาย

แพ้ท้องคลื่นไส้บ่อย ไม่อยากอาหาร

วิธีการรับมือ  
ของคุณพ่อ

1. เตรียมถุงพลาสติก ถึงขยะไว้ตลอดเวลาเพื่ออาเจียน
2. เตรียมน้ำอุ่นให้ภรรยาบ้วนปากหลังอาเจียน เพื่อดับกลิ่นคักค้างในช่องปาก และป้องกันการเกิดแผลที่หลอดอาหาร
3. การรับประทานขนมแครกเกอร์ ขนมปังแผ่น หรือธัญพืช มีส่วนช่วยลดอาการคลื่นไส้ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายได้
4. สุขภาพช่องปากในระยะนี้สำคัญมาก แนะนำให้เตรียมแปรงสีฟันเด็กไว้ใส่สำหรับแปรงฟัน เพื่อหลีกเลี่ยงการอ้าปากกว้าง ๆ ที่อาจกระตุ้นให้เกิดอาการอยากอาเจียน

คุณแม่  
ไม่สบาย

ชีวิตประจำวันและสภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงสูง สภาพจิตใจซึมเศร้า

วิธีการรับมือ  
ของคุณพ่อ

1. พุดคุยกับภรรยามากขึ้น คอยแบ่งปันเรื่องราวสนุก ๆ
2. หลีกเลี่ยงการอ่านหนังสือ หรือดูรายการโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ที่เศร้าเกินไป
3. แสดงความห่วงใย ใส่ใจมากขึ้น ใช้ถ้อยคำอ่อนหวานมากขึ้น
4. เมื่อรู้สึกอารมณ์แปรปรวนผิดปกติ ควรปรึกษาขอคำแนะนำจากแพทย์ขณะตรวจครรภ์

วันนี้อาการแพ้ท้อง  
ทุเลาลงบ้างไหม?



คุณแม่  
ไม่สบาย

ปวดเอวและเมื่อยหลัง  
อยากคลออดออกมาเร็ว  
ๆแล้ว

วิธีการรับมือ  
ของคุณพ่อ

1. สามารถใช้ผ้าพุงท้องและหมอนคนท้องช่วยได้
2. ต้องหลีกเลี่ยงการให้ภรรยายืนนาน นั่งนาน หรือยกของหนัก
3. สามารถนวดหรือประคบร้อนให้ภรรยาทุกวัน





คุณแม่  
ไม่สบาย

### ระยะกลางและระยะหลังของการตั้งครรภ์ เมื่อเริ่มมีอาการบวมที่เท้าแล้ว

วิธีการรับมือ  
ของคุณพ่อ

1. เตรียมรองเท้าที่ใส่สบาย ไม่รัดเท้า ไม่มีส้น และกันสั่น
2. เตรียมน้ำอุ่นให้ภรรยาแช่เท้าตอนกลางคืน ช่วยลดขาทั้งสองข้าง
3. ในขณะที่ภรรยาอยู่ในท่านอน ช่วยหนุนขาให้สูงด้วยหมอน เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด
4. ใส่ใจเรื่องอาหารการกิน ลดการบริโภคเกลือ



[สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ] "แนะนำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย สำหรับประชาชน" มทที่ 10

คุณแม่  
ไม่สบาย

### ขยับถ่ายไม่สะดวก ทำให้หงุดหงิดง่าย



วิธีการรับมือ  
ของคุณพ่อ

1. เตรียมผัก ผลไม้ที่มีใยอาหารสูง
2. ดื่มน้ำให้เพียงพอในทุกวัน น้ำหนัก(กิโลกรัม) x 30 มิลลิลิตร/วัน หรือ 2,000 มิลลิลิตร/วัน
3. ร่วมออกกำลังกายกับภรรยาในระดับที่เหมาะสม เช่น เดินเล่นหลังทานข้าว เล่นโยคะ หรือทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบง่าย ๆ
4. หากอาการรุนแรง สามารถปรึกษาขอความคิดเห็นจากบุคลากรทางการแพทย์



คุณแม่  
ไม่สบาย

### หลังไม่สนิทตอนกลางคืน พลิกไปพลิกมา นอนไม่หลับ

วิธีการรับมือ  
ของคุณพ่อ

1. ไม่ควรรับประทานอาหารมื้อดึกหรือของหวานก่อนนอน เพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นการเคลื่อนไหวของเด็กในครรภ์ ส่งผลกระทบต่อการนอนของคุณแม่
2. ตกแต่งเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการนอนที่สบาย รวมถึงการควบคุมอุณหภูมิและแสงภายในห้องนอน
3. หากอาการรุนแรง สามารถปรึกษาขอความคิดเห็นจากแพทย์

คุณแม่  
ไม่สบาย

### ปัสสาวะบ่อยต้องหาห้องน้ำตลอด นาเมื่อจ้งเลย

วิธีการรับมือ  
ของคุณพ่อ

1. คุณแม่บางท่านอาจลดปริมาณการดื่มน้ำเนื่องจากปัสสาวะบ่อย แต่ในช่วงเวลากลางวันซึ่งเป็นเวลาที่เข้าห้องน้ำสะดวก ยังคงต้องดื่มน้ำให้เพียงพอในปริมาณที่เหมาะสม
2. ในขณะที่ขับรถหรือต้องเดินทางไกล ขอให้ใส่ใจจุดแลความต้องการเข้าห้องน้ำของภรรยาด้วย
3. ใส่ใจกับทางเดินในการไปใช้ห้องน้ำตอนกลางคืนว่าปลอดภัยหรือไม่ เช่น เตรียมโคมไฟกลางคืนไว้ตลอดทาง

## กับภรรยาเทคนิคในการพูดคุยกับภรรยา

การพุ่มพุกเล็กน้อยไม่ใช่เรื่องง่าย ซึ่งต้องแบกท้องโต ๆ ไปมา คลื่นไส้บ่อย ปัสสาวะบ่อย ท้องผูก ซึ่งมีอาการไม่สบายตัวหลายอย่าง อีกทั้งได้รับผลกระทบจากฮอร์โมน ไม่แปลกใจที่คุณแม่ตั้งครรภ์จะมีอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ อาจหลังน้ำตาเพราะเรื่องเล็กน้อย หรือหงุดหงิดโมโหโดยไม่มีเหตุผล มาค่ะ! ขอเสนอเทคนิคการพูดคุยง่าย ๆ ให้กับคุณพ่อ เพื่อสร้างพลังบวก ช่วยให้สามีภรรยาสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดี!

ใจ

ภรรยาอย่า  
พูดว่า

### เพื่อลูกน้อยของเรา เธอควรต้อง.....

“เพื่อลูกน้อย ควรควบคุมน้ำหนักหน่อยนะ” “เพื่อลูกน้อย อย่ากินอะไรเย็น ๆ เลยนะ”..... แม้ว่าทุกคนต่างหวังดีกับเด็กในท้อง แต่คำพูดเหล่านี้เหมือนผู้ฟังอาจรู้สึกเหมือนถูกตำหนิภรรยา ฟังแล้วอาจรู้สึกไม่สบายอารมณ์! แนะนำให้เปลี่ยนจากคำพูดเป็นการกระทำแทน เตรียมอาหารที่เหมาะสมให้กับภรรยาเรียกเข้านอนเมื่อถึงเวลาและช่วยปิดไฟให้!

ใจ

ภรรยาอย่า  
พูดว่า

### เธอดูเหมือนอ้วนขึ้นนะ ท้องเธอโตมากเลย

เมื่อภรรยายังคำถามว่า เธออ้วนมากใช่ไหม แนะนำให้ตอบอย่างอ่อนโยนว่า “ก็ไม่นะ คนท้องส่วนใหญ่ก็เป็นแบบนี้แหละ” “ท้องลูกก็ต้องมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้างแหละ” ลองใช้ถ้อยคำเชิงบวก และให้กำลังใจในการตอบกลับ แต่หากผิดปรกติเกินกว่าความเป็นจริง หรือภรรยาเป็นห่วงเรื่องน้ำหนักมาก สามารถตอบได้ว่า “ไม่เป็นไร เดี่ยวตอนไปตรวจครรภ์ เราคอยปรึกษาคุณหมอกันนะ”

ใจ

ภรรยาอย่า  
พูดว่า

### ทำไมเธอชอบร้องไห้จังเลย เธอนี้ไม่มีเหตุผลเลย

ขณะที่ภรรยาอารมณ์แปรปรวนมาก ให้ปลอบใจ กอดภรรยามากขึ้น ห้ามพูดว่า “ทำไมเอะอะก็ร้องไห้” แต่ให้ใช้การกระทำแทนคำพูด เช็ดน้ำตาให้ภรรยาบางครั้งภรรยา ก็แค่อยากพูดคุยเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องได้รับคำตอบเสมอไป

แต่ถ้ารู้สึกอารมณ์ของภรรยาแปรปรวนมาก จนคุณเองก็รู้สึกแบกรับไม่ไหว หรือเริ่มมีความรู้สึกด้านลบมากเกินไป อย่าลืมลองขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา ระหว่างภรรยาตั้งครรภ์ คุณพ่อก็อาจรู้สึกกดดันหรือมีความเครียดได้ อย่าลืมหาเวลาพักผ่อนบ้าง และสามารถศึกษาทักษะการจัดการความกดดันทางจิตใจได้จากหน้าที่ 43 ของคู่มือนี้

ฉันรู้สึกตัวเองอ้วนจัง

ไม่หรอก  
แบบนี้กำลังพอดี



## สาเหตุของการแท้งลูกคืออะไร? เคล็ดลับในการดูแลครรภ์

ระหว่างตั้งครรภ์ บางครั้งอาจมีเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึงเกิดขึ้นได้ ซึ่งตามสถิติจากการวิจัย โอกาสเกิดการแท้งธรรมชาติระหว่างตั้งครรภ์มีประมาณ 10-15% และการแท้งเกิดขึ้นครั้งเกิดจากความผิดปกติของตัวอ่อนเอง ซึ่งเป็นกลไกคัดเลือกตามธรรมชาติ! ดังนั้นการแท้งจึงเป็นเรื่องที่พบได้บ่อยกว่าที่คิด

โดยทั่วไปแล้ว ยิ่งอายุมาก ยิ่งมีโอกาสแท้งสูงขึ้น สาเหตุอาจไม่ใช่เพราะเราไม่ทำอะไร หรือไม่ทานอะไรบางอย่างก็จะไม่แท้ง หากเกิดการแท้งขึ้นแล้วไม่ต้องโทษตัวเอง จับมือภรรยาและก้าวผ่านความสูญเสียไปด้วยกัน เป็นกำลังใจที่ดีที่สุดให้กันและกัน

### เตรียมตั้งครรภ์อีกครั้งตอนไหนดี

ร่างกายและจิตใจต้องใช้เวลาปรับตัวและฟื้นฟูสภาพ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ รอเวลาจนกว่าร่างกายฟื้นฟูดีแล้ว จึงเตรียมตัวตั้งครรภ์อีกครั้ง

หากเคยมีอาการแท้งซ้ำซาก เคยแท้งมากกว่า 3 ครั้ง (รวม) โดยอายุครรภ์ไม่ถึง 12 สัปดาห์ หรือแท้งด้วยโรคประจำตัวพิเศษ ขอให้ทั้งสามีและภรรยาร่วมมือกับแพทย์ ทำการตรวจหาสาเหตุที่แท้จริงเพื่อได้รับการรักษา

### วิธีดูแลครรภ์ที่แท้งลูก

1. ยอมรับอารมณ์ของอีกฝ่าย ไม่จำเป็นต้องใช้ถ้อยคำปลอบใจมากมาย บางครั้งการกอดที่อบอุ่นยอมดีกว่าคำพูดที่มากมาย
2. ให้ทั้งสองฝ่ายใช้เวลาจัดการกับความเสียใจบ้าง พุดคุยความรู้สึกในใจ ปลอบใจให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. เสริมโปรตีนที่มีคุณภาพเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย เช่น ไข่ไก่ เนื้อไก่ เนื้อปลา เนื้อวัว หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง
4. สามารถขอคำปรึกษาจากแพทย์แผนจีนได้ เตรียมเมนูสมุนไพรจีนที่เหมาะสมเพื่อบำรุงร่างกาย
5. ออกเดินทางเที่ยวพักผ่อนด้วยวิธีที่คนธรรมดา เพื่อปรับอารมณ์พร้อมกับภรรยา

## เลือกใช้วิธีการคลอดที่เหมาะสม

วิธีการคลอด นอกจากคลอดธรรมชาติหรือผ่าคลอดในสถาบันทางการแพทย์แล้ว ยังมีทางเลือกวิธีคลอดอีกหลายวิธี ซึ่งสามารถปรึกษาแพทย์หรือนักผดุงครรภ์ตอนตรวจครรภ์ เลือกวางแผนวิธีการคลอดที่ปลอดภัยตามสภาวะสุขภาพของคุณแม่ตั้งครรภ์ และตามความประสงค์ของทั้งสามีและภรรยา



ในกรณีที่ร่างกายของคุณแม่แข็งแรงปกติ

โดยทั่วไปจะเลือกคลอดธรรมชาติ ยกเว้นว่ามีอาการบ่งชี้ว่าต้องผ่าคลอด เช่น ตำแหน่งศีรษะของทารกผิดปกติ เคยผ่าคลอดมาก่อน คุณแม่เป็นโรครุนแรง ภาวะคลอดยาก เป็นต้น

ควรปรึกษาแพทย์และตัดสินใจว่าต้องการเลือกผ่าคลอดหรือไม่

แนะนำให้วางแผนเลือกวิธีการคลอดตามความเหมาะสม

ไม่ควรเลือกผ่าคลอดโดยไม่มีอาการบ่งชี้ที่ต้องรักษา

สามารถพิจารณาหนังสือวางแผนการคลอดของสถาบันทางการแพทย์เป็นข้อมูลก่อนคลอด ปรึกษาเพื่อตกลงวิธีการคลอดที่ทั้งสองรู้สึกปลอดภัย สบายใจ และมีความสุข

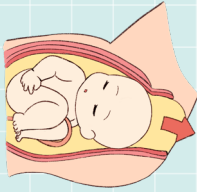


หนังสือวางแผนการ  
คลอดจากสถาบัน  
ทางการแพทย์

วิธี

**การคลอดธรรมชาติ**

คลอดทารกในครรภ์ผ่านช่องคลอด



ข้อดี

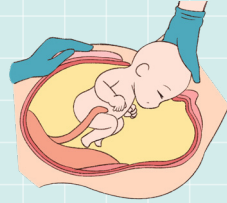
- แผลที่ฝีเย็บมักจะเจ็บน้อยกว่าแผลจากการผ่าคลอด
- หลังคลอดร่างกายฟื้นฟูได้เร็ว ลูกจากเตียงได้ค่อนข้างเร็ว
- การมีมดลูกละตัวในช่องคลอด มีส่วนช่วยให้ปอดของทารกพัฒนาได้ดีกว่า

ข้อเสีย

- ยากที่จะกำหนดเวลาคลอด
- จะรู้สึกเจ็บครรภ์ แต่สามารถลดความเจ็บได้โดยใช้ยาหรือวิธีอื่นที่นอกเหนือจากยา
- มีโอกาสเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินระหว่างคลอดมากกว่าการผ่าคลอด

จำนวนวันที่พักฟื้น  
สำหรับโรงพยาบาลโดยทั่วไป **3-5** วัน

[สุขภาพ 99+]  
ทำความรู้จักกับขั้นตอน  
การคลอด-  
การคลอดทางช่องคลอด

**ผ่าตัดทำคลอด**นำทารกออกจากมดลูก  
โดยการผ่าตัด

- ง่ายที่จะกำหนดเวลาคลอด
- ไม่ต้องเผชิญการเจ็บครรภ์
- ลดโอกาสการเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินระหว่างคลอด

- มีแผลช่วงท้อง ซึ่งอาจไม่สามารถลอกจากเตียงได้ทันที
- มีโอกาสเกิดรอยแผลที่ท้อง
- มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนมากกว่า
- ต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลนานกว่า
- อาจเพิ่มความเสี่ยงในขณะที่ตั้งครรภ์ครั้งถัดไป
- มีความเสี่ยงเกิดพังผืดหลังผ่าตัด

โดยทั่วไป **5-7** วัน

[สุขภาพ 99+]  
ทำความรู้จักกับขั้นตอน  
การคลอด-  
การผ่าตัดทำคลอด

## 3 ประการหลัก สัญญาณใกล้คลอด 3 ประการหลัก

### เจ็บครรภ์ น้ำคร่ำแตก ตกเลือด

ภรรยาจะคลอดหรือยัง? จะต้องไปเตรียมคลอดที่โรงพยาบาลเมื่อไหร่? เมื่อใกล้ถึงวันที่กำหนดคลอดของภรรยา และมีสัญญาณใกล้คลอด 3 อย่างต่อไปนี้เกิดขึ้น จะต้องคอยเฝ้าระวัง ซึ่งการมีสัญญาณใกล้คลอดไม่ได้หมายถึงต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที สามารถพิจารณาคำแนะนำดังต่อไปนี้ สัญญาณใกล้คลอด 3 ประการ ไม่มีลำดับก่อนหรือหลังที่แน่นอน อาจเป็นไปได้อาจไม่มีอาการตกเลือดหรือน้ำคร่ำแตก ก็เริ่มเจ็บครรภ์คลอดแล้ว

#### เจ็บครรภ์

สำหรับครรภ์แรก เมื่อเริ่มเจ็บครรภ์คลอดอย่างสม่ำเสมอทุก 7~8 นาที ควรเตรียมตัวไปโรงพยาบาลได้แล้ว สำหรับครรภ์ที่ 2 ขึ้นไป เมื่อเริ่มเจ็บครรภ์ด้วยความถี่อย่างสม่ำเสมอ ก็ควรรีบไปโรงพยาบาลก่อน เพราะคุณแม่ท้องสองจะมีระยะเวลาเจ็บครรภ์สั้นกว่า และใช้เวลาคลอดน้อยกว่า

#### น้ำคร่ำแตก

เมื่อมีของเหลวค่อนข้างใสไหลออกจากช่องคลอดเป็นปริมาณมาก และเป็นการไหลที่บังคับไม่ได้ สามารถรองผ้าอนามัยไว้ก่อน และรีบเดินทางไปโรงพยาบาลเพื่อรอคลอด

#### ตกเลือด หรือ เลือดออก

หากมีอาการตกเลือดเล็กน้อย ไม่ได้หมายถึงจะคลอดแล้วทันที สามารถรองจนกว่าเริ่มเจ็บครรภ์อย่างสม่ำเสมอ หรือน้ำคร่ำแตกที่ถือว่าเป็นสัญญาณใกล้คลอดค่อยไปพบแพทย์ หากตกเลือดมาก ควรเข้าตรวจที่โรงพยาบาลทันที

หากกังวลว่าจะไปโรงพยาบาลไม่ถูกจึงหา  
สามารถลองปรึกษาคนอื่นได้



1. หากไม่มั่นใจว่าควรไปรอคลอดที่โรงพยาบาลหรือยัง สามารถโทรติดต่อที่ห้องคลอดของโรงพยาบาลได้ตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อปรึกษาขอความคิดเห็นจากเจ้าหน้าที่พยาบาลหรือแพทย์ที่อยู่เวร
2. หากเกิดเหตุการณ์ผิดปกติอื่น ๆ เช่น มีเลือดออกมาก การเคลื่อนไหวของเด็กน้อยลง กรุณาพบแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยด่วน
3. ขณะเดินทางไปที่โรงพยาบาล อย่าลืมพกของใช้จำเป็น เช่น เอกสารยืนยันตัวตน กระเป๋าสัมภาระเตรียมคลอด เป็นต้น โดยควรวางไว้ในตำแหน่งที่คุ้นเคยและหยิบง่ายตลอดเวลา

## ขณะรอคลอดจะต้องทำอะไรเพื่อ บรรเทาอาการเจ็บครรภ์ของภรรยา?

ในฐานะผู้ดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์ นอกจากพาไปตรวจครรภ์แล้ว สามียังต้องคอยหาข้อมูล เพื่อทำความเข้าใจการตั้งครรภ์และความเป็นไปในระหว่างตั้งครรภ์ ร่วมวางแผนการคลอดกับภรรยา โดยมองการตั้งครรภ์และคลอดบุตรเป็น “เรื่องสำคัญที่สุดในชีวิต” ของทั้งสามีและภรรยา

### ขอเสนอคำแนะนำดังต่อไปนี้เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับคุณพ่อผู้ดูแลคุณแม่เตรียมคลอด

1

เตรียมตัวล่วงหน้าเพื่อหาความรู้เกี่ยวกับการคลอดบุตร ขั้นตอนการคลอด และเทคนิคบรรเทาอาการเจ็บครรภ์ เมื่อถึงเวลาจะได้ไม่รู้สึกท้อตัวไม่ถูก หรือไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรได้บ้างในขณะดูแลผู้คลอด



2

สำหรับผู้ທີ່เลือกคลอดธรรมชาติ ผู้คลอดอาจรู้สึกอารมณ์แปรปรวนอย่างยิ่ง ซึ่งคุณพ่อสามารถให้กำลังใจด้วยถ้อยคำเชิงบวก

3

สำหรับผู้ดูแลคุณแม่รอคลอด เนื่องจากการรอคลอดอาจต้องใช้เวลาหลายชั่วโมง หรือกระทั่งหลายวัน ฉะนั้น เราควรดูแลตัวเองให้ดีด้วย ซึ่งต้องหาเวลาพักผ่อนหรือรับประทานอาหารบ้าง

4

ขณะที่ดูแลผู้คลอด จะต้องคอยเตือนและช่วยให้ผู้คลอดผ่อนคลาย หากภรรยาเลือกคลอดธรรมชาติ คุณพ่อสามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บครรภ์ด้วย 6 เทคนิคในหน้าถัดไป โดยอย่าลืมสอบถามเจ้าหน้าที่พยาบาลก่อนว่า ภัยร้ายที่อาจลুকจากเตียงหรือไม่



## 6 เทคนิคช่วยบรรเทาอาการเจ็บครรภ์

เชิญคุณพ่อคุณแม่มารู้จักกับวิธีบรรเทาอาการเจ็บครรภ์ที่พบบ่อย ขอย้ำเตือนว่าคุณต้องปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์ก่อนลงมือปฏิบัติ



### เปลี่ยนท่า

ในกรณีที่หน้าคร่ำยังไม่แตก คุณพ่อสามารถช่วยภรรยาเปลี่ยนท่าที่สบายขึ้นขณะนอนอยู่บนเตียงหรือลุกจากเตียงเพื่อเคลื่อนไหวร่างกาย นอกจากนี้ยังสามารถใช้ลูกบอลโยคะเพื่อช่วยเปลี่ยนท่า เช่น

นั่งอยู่บนลูกบอล ยืนพิงที่ลูกบอล หรือคุกเข่าโน้มตัวไปที่ลูกบอล และแกว่งซ้ายขวาไปมาเพื่อผ่อนคลายร่างกาย เมื่อยเบนความสนใจ ในขณะที่นั่งอยู่บนลูกบอลโยคะ จะต้องอ้าขา นั่งหลังตรง ซึ่งจะช่วยให้กระดูกเชิงกรานเปิดกว้าง ลดความบวมไม่สบายที่ฝีเย็บ บรรเทาความปวดเมื่อยที่เอว คุณพ่อจะต้องอยู่ข้าง ๆ คอยพยุงภรรยาหรือช่วยนวดให้

### นวดตัว

เมื่อภรรยาเจ็บครรภ์ไม่สบายตัว คุณพ่อสามารถใช้เครื่องมือขนาดคเล็กที่หลัง เอว ขา ไหล่ และคอของภรรยาเบา ๆ เพื่อบรรเทาความเจ็บปวด หากใช้มีอนวดให้ภรรยา สามารถใช้ครีมหรือน้ำมันนวดทาที่ผิว บีบกดหรือรีดเส้นเบา ๆ ด้วยฝ่ามือ นิ้วโป้ง หรือกำปั้น โดยใช้แรงที่ภรรยารู้สึกสบายอย่างเหมาะสม



### อาบน้ำ ประคบร้อน

ในกรณีที่เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์อนุญาตให้ คุณพ่อสามารถช่วยคุณแม่ที่เตรียมคลอดอาบน้ำด้วยน้ำอุ่น ๆ หรือช่วยประคบร้อนที่หลังของคุณแม่เตรียมคลอด (โปรดใช้ถุงน้ำร้อนแบบควบคุมอุณหภูมิได้ ซึ่งไม่ควรใช้ถุงทรายร้อนเพื่อป้องกันการลวกผิว) สามารถช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี ลดความรู้สึกตึงของกล้ามเนื้อ

มีส่วนช่วยลดความรู้สึกเจ็บครรภ์



ที่ 1 เทคนิคที่

ที่ 2 เทคนิคที่

ที่ 3 เทคนิคที่





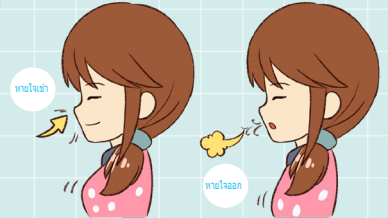
### ดนตรี

ดนตรีสามารถช่วยให้ผ่อนคลาย คลี่คลายความกดดันจากอาการเจ็บครรภ์ สามารถเตรียมดนตรีที่คุณแม่เตรียมคลอดชอบไว้ก่อนได้ หากกังวลว่าจะรบกวนคนอื่น ให้เตรียมหูฟังไร้สายไว้ด้วย



### หายใจลึก ๆ แบบช้า ๆ

วิธีการหายใจที่คุณแม่เตรียมคลอดรู้สึกสบาย ก็คือวิธีหายใจที่ดีที่สุดสำหรับบรรเทาความเจ็บ ระยะการหายใจเข้าออกไม่มีข้อกำหนดตายตัวใด ๆ พยายามหายใจลึก ๆ แบบช้า ๆ แต่ไม่จำกัดว่าต้องหายใจผ่านจมูกหรือผ่านช่องปาก ประเด็นสำคัญคือบรรเทาความเจ็บโดยพึ่งความสนใจไปที่การหายใจ ยิ่งไปกว่านั้น นอกจากใช้วิธีฝึกหายใจแล้ว แนะนำให้ใช้ควบคู่กับวิธีบรรเทาความเจ็บอื่น ๆ อีกด้วย เช่น นวดตัว เปลี่ยนท่า ซึ่งจะได้ผลดีกว่า



### การคลอดธรรมชาติโดยระงับความเจ็บปวด

ปฏิบัติโดยวิสัญญีแพทย์ ใช้วิธีฉีดยาเข้าช่องเหนือไขสันหลังเพื่อบรรเทาปวด ซึ่งจะทำให้การส่งกระแสของระบบประสาทช่วงล่างช้าลงหรือหยุดยั้งเพื่อระงับความเจ็บ โดยทั่วไปแล้วจะต้องใช้เวลาฉีดประมาณ 10~30 นาที จึงหวนฉีดยาระงับความเจ็บระหว่างคลอด ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละคน ซึ่งสามารถปรึกษาแพทย์ได้ และเนื่องด้วยว่าเป็นบริการที่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม หากต้องการฉีดยาระงับความเจ็บระหว่างคลอด แนะนำให้สอบถามสถานพยาบาลที่ทำการคลอดก่อน



## ระหว่างคลอดสิ่งที่สามีทำได้ ระหว่างคลอด

ขั้นตอน

### การคลอดระยะที่ 1

มีอาการเจ็บครรภ์อย่างสม่ำเสมอจนปากมดลูกเปิดเต็มที่

- ถ้าคุณแม่ยังพอไหว ลองเดินให้มากขึ้น
- ลองใช้วิธีต่าง ๆ เพื่อบรรเทาอาการเจ็บครรภ์
- ลองหาท่าที่สบายที่สุด

### การคลอดระยะที่ 2

ปากมดลูกเปิดเต็มที่จนถึงเมื่อทารกในครรภ์คลอดออกมา

- ทำตามคำสั่งของแพทย์และพยาบาล ในการเบ่งตามจังหวะของการบีบตัวของมดลูก
- ตั้งสมาธิ ให้คิดว่านี่เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการคลอดแล้ว

### การคลอดระยะที่ 3

ไม่เพียงแต่ทารกในครรภ์ที่คลอดออกมา รวมไปถึงสายรกที่ออกมาด้วย

- สัมผัสลูกน้อย
- ในที่สุดลูกน้อยก็คลอดออกมาแล้ว ไม่ต้องกังวลแล้ว
- สามารถให้ทารกแรกเกิดสัมผัสกับคุณแม่อย่างใกล้ชิดบนเตียงคลอดได้

คุณแม่ทำอะไรได้บ้าง

- อยู่เคียงข้างภรรยา ช่วยเปลี่ยนท่าต่าง ๆ
- ใช้วิธีการนวด เปิดดนตรีฟัง เพื่อช่วยบรรเทาความไม่สบายตัวของภรรยา
- พูดคุยกับภรรยามากขึ้น ปลอบประโลมจิตใจ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจออกจากความเจ็บปวด

คุณพ่อทำอะไรได้บ้าง

- จับมือภรรยาไว้ ให้จังหวะการบีบและคลายพร้อมกันเธอ
- กระชับให้กำลังใจภรรยา บอกเธอว่าเธอทำดีมาก ให้สุดไปอดทนอีกนิดเดียว
- ลูบศีรษะและใบหน้าของภรรยาเบา ๆ

- ขณะที่อยู่กับคุณแม่สัมผัสกัน ให้ช่วยอุ้มลูกน้อยอีกแรงหนึ่ง
- กล่าวขอบคุณภรรยาจากใจที่ยอมลำบากเพื่อครอบครัว
- มีความสุขร่วมกันและยินดีกับชีวิตใหม่ที่เพิ่งเกิดมา



ระยะเวลาเจ็บครรภ์ จนถึงคลอดทารกและสายรกออกมา ระยะเวลาคลอดของแต่ละบุคคลจะต่างกันไป โดยเฉลี่ยแล้ว คุณแม่ท้องแรกจะใช้เวลาประมาณ 14~16 ชั่วโมง คุณแม่ท้องที่ 2 ขึ้นไป (รวมครั้งที่2) จะใช้เวลาประมาณ 7~8 ชั่วโมง



[สามารถส่งเสริมการปฏิรูปการคลอดแห่งใต้หัวนี้]  
10 บทเรียนสำหรับการตั้งครรภ์และคลอดบุตร



## ในกระเป๋าเตรียมคลอดรายการของใช้ที่ ต้องเตรียมไปในกระเป๋าเตรียมคลอด

ด้วยหน้าที่ของสามีที่ต้องคอยดูแลภรรยาและคุณพ่อที่ต้องคอยดูแลลูกน้อย แนะนำให้จัดกระเป๋าเตรียมคลอดตั้งแต่อายุครรภ์ประมาณ 32 สัปดาห์ ก่อนจัดกระเป๋าเตรียมคลอด อย่าลืมสอบถามสถานพยาบาลที่จะทำคลอดว่ามีอุปกรณ์อะไรที่ห้องพักพื้นบ้าง และมีอะไรบ้างที่ต้องเตรียมไปเอง เพื่อจะได้ไม่นำไปซ้ำกัน

เอกสารยืนยันตัวตน เงินสด	<input type="checkbox"/>	บัตรประชาชน บัตรประกันสุขภาพแห่งชาติ
	<input type="checkbox"/>	คู่มือสุขภาพคุณแม่ตั้งครรภ์
	<input type="checkbox"/>	บัตรเครดิต เงินสด เป็นต้น
อุปกรณ์ทำความสะอาดต่าง ๆ ของใช้ส่วนตัว	<input type="checkbox"/>	ของใช้ส่วนตัว
	<input type="checkbox"/>	หรี เครื่องสำอาง
	<input type="checkbox"/>	ผ้าอนามัยหลังคลอด
	<input type="checkbox"/>	แผ่นซับน้ำนม
	<input type="checkbox"/>	หน้ากากอนามัย อุปกรณ์ฆ่าเชื้อ
เสื้อผ้าสำหรับเปลี่ยนใส่	<input type="checkbox"/>	เสื้อผ้าใส่กลับบ้าน เสื้อผ้ากันหนาว
	<input type="checkbox"/>	ชุดชั้นในสำหรับให้นม
	<input type="checkbox"/>	ผ้ารัดหน้าท้องหลังคลอด (สำหรับผู้ที่ผ่าคลอด)
	<input type="checkbox"/>	กางเกงในใช้แล้วทิ้ง
	<input type="checkbox"/>	รองเท้าแตะ
อุปกรณ์สำหรับทานอาหาร	<input type="checkbox"/>	ช้อนส้อมอุปกรณ์ทานอาหาร
	<input type="checkbox"/>	แก้วน้ำ กระติกน้ำเก็บอุณหภูมิ
ของใช้สำหรับเด็ก	<input type="checkbox"/>	เสื้อผ้าเด็ก ผ้าอ้อมห่อตัว
	<input type="checkbox"/>	ที่นั่งนึ่งก๊วยในรถยนต์ตามวัย
อื่น ๆ	<input type="checkbox"/>	มือถือ แบตเตอรี่สำรอง สายชาร์จ
	<input type="checkbox"/>	เครื่องปั๊มนม ขวดนม (ตามความต้องการส่วนตัว)
อุปกรณ์บรรเทาเจ็บครรภ์	<input type="checkbox"/>	เครื่องมีอนวด
	<input type="checkbox"/>	ถุงประคบร้อน
	<input type="checkbox"/>	ดนตรี
	<input type="checkbox"/>	หมอน (เตรียมไว้เพื่อใช้)
	<input type="checkbox"/>	

## การดูแลภรรยาหลังคลอด

ยินดีด้วยค่ะ! ในที่สุดก็ได้เจอหน้าลูกน้อยหลังจากที่รอคอยมา 10 เดือนแล้ว! คุณเก็บภรรยาจะต้องรู้สึกซาบซึ้งในใจเป็นอย่างมาก ขอให้คุณชมเชยความทุ่มเทของภรรยาอีกครั้ง ตอนนี้ภรรยาที่เพิ่งคลอดลูกเสร็จ ก็ต้องการพักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ ขอให้ใส่ใจสังเกตความต้องการของเธอ ดูแลด้วยความใส่ใจและอยู่ข้างเธอตลอด

### รักษาความอบอุ่น

ไม่ว่าจะเป็นคุณแม่วางคลอด ธรรมชาติหรือผ่าคลอด หลังคลอดจะต้องใส่ใจในคงความอบอุ่นต่อร่างกาย โปรดเตรียม



ถุงเท้าหรือเสื้อกันหนาวบาง ๆ ไว้ให้ภรรยา นอกจากนี้ คุณแม่บางคนอาจเหงื่อออกเยอะหลายวันติดต่อกันหลังคลอด โปรดคอยช่วยภรรยาเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่ที่ระบายดี และเช็ดเหงื่อให้ภรรยาเมื่อจำเป็น

### รับประทานอาหาร

สามารถเตรียมอาหารตามความชอบของคุณแม่



นอกจากต้องดื่มน้ำตามความเหมาะสมแล้ว ปกติเมื่อคุณแม่หลังคลอดที่นอนเต็มอิ่มแล้ว จะรู้สึกอยากทานซุปร้อน ๆ หรืออาหารเหลวอุ่น ๆ คุณพ่อลองสังเกตดูว่าซื้อได้จากรอบ ๆ โรงพยาบาลหรือไม่หรือให้ครอบครัวช่วยเตรียมไว้ให้

### ลูกจากเตียง

คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติควรวิเคราะห์สภาพร่างกายของคุณก่อนตัดสินใจลุกจากเตียง เมื่อลุกจากเตียงในครั้งแรก จะต้องระวังว่าอาจมีอาการเวียนศีรษะหรืออาการเจ็บแผล เนื่องจากการเปลี่ยนท่าให้คุณพ่อช่วยพยุงภรรยาให้อยู่ข้างเตียงสักพัก



จากนั้นจึงค่อย ๆ ลุกจากเตียงและเคลื่อนไหว หรืออาจต้องอยู่เป็นเพื่อนในขณะที่เข้าห้องน้ำ คุณแม่ที่ผ่าคลอดอาจลุกจากเตียงได้ช้าหน่อยเพราะเจ็บแผล โดยทั่วไปแล้วจะแนะนำให้คุณแม่ลุกจากเตียงได้เมื่อรู้สึกเจ็บแผลน้อยลง ซึ่งตามปกติวันรุ่งขึ้นก็สามารถลุกจากเตียงได้แล้ว เช่นเดียวกันก่อนลุกจากเตียงจะต้องมั่นใจว่าไม่มีอาการเวียนศีรษะ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลุกจากเตียงและเคลื่อนไหวได้

### นวดมดลูก



คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติ เจ้าหน้าที่พยาบาลจะสอนวิธีนวดมดลูกให้คุณแม่หรือสามี ช่วยกระตุ้นให้มดลูกบีบตัวได้ดี เพื่อขับน้ำคาวปลาออกจากร่างกายได้อย่างดีขึ้น สามีสามารถช่วยนวดมดลูกให้ภรรยาได้

## หลังคลอดการเตรียมตัวออกจากโรงพยาบาลหลังคลอด และความรู้การดูแลคุณแม่หลังคลอด

การมีสมาชิกใหม่มาเพิ่ม คือจุดเริ่มต้นของการใช้ชีวิตใหม่ ซึ่งของใช้จำเป็นสำหรับทารกแรกเกิดต่าง ๆ เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่มีมือใหม่ได้เตรียมไว้พร้อมแล้วก่อนคลอดบุตรอย่างแน่นอน แต่ขออย่าเตือนคุณพ่ออีกครึ่ง หากปกติใช้รถส่วนตัวอยู่แล้ว "ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กในรถ" จะเป็นของใช้จำเป็นที่ต้องเตรียมไว้ให้เรียบร้อยล่วงหน้าเช่นกัน ตามข้อกำหนดของกฎหมาย เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี จะต้องนอนอยู่ในเปลเด็กทารกพกพาหรือที่นั่งสำหรับเด็กโดยหันไปด้านหลัง และต้องติดตั้งไว้ที่เบาะนั่งด้านหลัง เมื่อติดตั้งเรียบร้อยแล้ว ตำแหน่งที่นั่งต้องยึดแน่นไม่โคลงเคลง และต้องคาดเข็มขัดนิรภัยให้ดี

### ช่วยจัดจำเวลานัดหมายกับคุณหมอเพื่อกลับมา ตรวจเช็คอาการของภรรยา

หลังคลอดบุตรไปแล้ว จะมีนัดตรวจหลังคลอด เพื่อตรวจสอบการฟื้นฟูสภาพร่างกายของคุณแม่ ให้คุณพ่อบันทึกวันที่ไว้ และพาภรรยากลับไปตรวจเช็ค หากภรรยามีอาการไม่สบายระหว่างอยู่ไฟ เช่น แผลติดเชื้อ เป็นไข้ หรืออาการเลือดออกผิดปกติ สามารถกลับไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลก่อนวันนัดได้เลย



#### ประเด็นสำคัญในการกลับมา ตรวจซ้ำ



#### ฟื้นฟูสภาพ ร่างกาย

- การฟื้นฟูสภาพมดลูก
- ประเมินปริมาณน้ำคาวปลา
- สภาพการสมานของแผล
- จัดการปัญหาเต้านม

#### การตรวจแปป smear (Pap Smear)

- การตรวจปากมดลูกด้วยวิธีแปปสเมียร์ (Pap Smear)

#### ศึกษาศึกษา ด้านอื่น ๆ

- ปรึกษาวินิจฉัยค่าเน็ด
- ปรึกษาการมีเพศสัมพันธ์หลังคลอด
- ปรึกษาและรักษาโรคอื่น ๆ

ฉันจะถอดลูกไว้แน่น ๆ  
ไม่จำเป็นต้องซีทีได้ไหม?

“ระยะใกล้แค่นี้เอง  
ฉันอุ่นไว้ก็ได้แล้ว” นี่เป็น  
ความคิดที่ไม่ถูกต้อง  
เพราะหากเกิดอุบัติเหตุรถ  
ชนกัน แรงกระแทกอาจมี  
น้ำหนักถึงหลายร้อย  
กิโลกรัม! เพื่อไม่ให้เกิด  
เรื่องที่น่าเศร้า โปรดทำตาม  
กฎการนั่งที่นั่งนิรภัย  
อย่างเข้มงวด

## อยู่ไฟและการเตรียมพร้อมล่วงหน้า

การอยู่ไฟหลังคลอดเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง สามารถรยาสามารถเลือกอยู่ไฟที่บ้าน โดยให้ครอบครัวช่วยเหลือ หรือใช้บริการสั่งอาหารสำหรับคนอยู่ไฟให้ส่งถึงบ้าน หรือจ้างพี่เลี้ยงดูแลเด็กและคุณแม่หลังคลอดสำหรับช่วงอยู่ไฟ หรือใช้บริการดูแลที่สถานพยาบาลหลังคลอด วิธีอยู่ไฟแตกต่างกันไปตามความต้องการ และมีทางเลือกที่ไม่เหมือนกัน แนะนำคุณพ่อให้ปรึกษากันภรรยา ก่อน เพื่อจัดแจงและวางแผนล่วงหน้า

เลือก

### อยู่ไฟที่บ้าน

1. พิจารณาเรื่องเตรียมอาหารช่วงอยู่ไฟว่าจะให้คนในบ้านจัดเตรียมให้ หรือใช้บริการส่งอาหารถึงบ้าน
2. ต้องคอยระวังว่า บางครั้งอาจดูแลลูกจนเลยเวลาทานข้าว อาหารที่วางไว้ในอุณภูมิห้องอาจจะเสียได้
3. หากให้คนในครอบครัวช่วยดูแล สามารถประสานงานล่วงหน้า จะแบ่งหน้าที่ในการดูแลคุณแม่และเด็กอย่างไร
4. แนะนำให้พิจารณาด้วยว่า มุมมองความคิดในการอยู่ไฟตรงกับญาติผู้ใหญ่หรือไม่ เพื่อป้องกันการเกิดความขัดแย้งเพราะความคิดที่ต่างกัน
5. ก่อนคุณแม่จะเข้าสู่ช่วงอยู่ไฟควรสอบถามรายละเอียดบริการการดูแลแม่และเด็กในช่วงอยู่ไฟ และทำการจองล่วงหน้า

เลือก

### สถานพยาบาลหลังคลอด

1. โดยทั่วไปแล้ว แนะนำให้จองสถานพยาบาลหลังคลอดล่วงหน้าเมื่ออายุครรภ์ครบ 4 เดือน
2. นอกจากคุณพ่อจะต้องเช็คสภาพแวดล้อม และสิ่งอำนวยความสะดวกแล้ว อาจจะต้องหาข้อมูลด้วยว่าสถานพยาบาลนั้น ๆ ถูกกฎหมายหรือไม่ และสิ่งเคการบริการของบุคคลากรภายในว่าจะเอี๊ยดรอบคอบหรือไม่
3. แนะนำที่ตั้งของสถานพยาบาลไม่ควรห่างไกลจากที่ทำงานของคุณพ่อ ที่พิกหรือผู้ดูแลหลักของคุณแม่ เพื่อลดระยะเวลาในการเดินทาง



บทอ่านเพิ่มเติม



[เว็บไซต์ทางไปคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอดบุตร]  
คัดเลือกสถานพยาบาลหลังคลอดที่จจะทะเบียน  
เพื่อรับประกันสุขภาพของคุณแม่และเด็ก

## ห่วงใยมากขึ้น รู้จักโรคซึมเศร้าหลังคลอด

การต้อนรับชีวิตใหม่ควรจะเป็นเรื่องที่มีความสุข แต่บางครั้งโรคซึมเศร้าหลังคลอดอาจมาถึงเราโดยไม่รู้ตัว ทำให้อารมณ์ของคุณแม่มีแนวโน้มไป

### ทำไมถึงเกิดโรคซึมเศร้าหลังคลอดได้?

คุณแม่หลังคลอดต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ทั้งในร่างกายและจิตใจ รวมถึงความกดดันในการดูแลทารกแรกเกิด ความยุ่งเหยิงในการดำเนินชีวิต ทั้งหมดมีโอกาสมากที่จะทำให้คุณแม่รู้สึกหดหูใจได้โดยปกติแล้ว อาการอารมณ์แปรปรวนมักจะเกิดขึ้นใน 3-4 วันหลังคลอด และจะค่อย ๆ คลี่คลายจนหายไป ใน 2 สัปดาห์ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่พบบ่อย หากไม่ได้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน อาจไม่จำเป็นต้องกังวลมาก

แต่หากคุณพ่อสังเกตเห็นว่าภรรยามีอาการแปรปรวนนานขึ้นเรื่อย ๆ อาจต้องใส่ใจต่อความรู้สึกมากขึ้น “รู้สึกเครียดบ่อย” “ร้องไห้หรือโทษตัวเองโดยไม่มีเหตุผล” “มีความคิดด้านลบอยู่ตลอด” ทั้งหมดเป็นอาการของโรคซึมเศร้าที่พบบ่อยหลังคลอด โรคซึมเศร้าหลังคลอดมีความเกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตใจ ฮอร์โมน สังกะสี และอีกหลายด้าน สามารถประเมินระดับความเครียดด้วยตนเองโดยใช้ “แบบประเมินภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเอเดนเบิร์ก (รวม 10 ข้อ)” เมื่อเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ให้พารภรรยาเข้าพบแพทย์เพื่อรับความช่วยเหลือจากแพทย์เฉพาะทางหรือนักจิตวิทยา ซึ่งเริ่มต้นการรักษาอย่างรวดเร็ว ยังเป็นเรื่องที่ดีสำหรับคุณแม่หลังคลอด



### คุณเป็นกำลังใจคอยสนับสนุนภรรยาได้

เมื่อภรรยาเริ่มมีอาการเครียดกดดัน คุณพ่อสามารถลองพูดแบบนี้ว่า “ผมสังเกตเห็นนะ ช่วงนี้คุณแอบน้ำตาไหลบ่อยจัง” “มีอะไรไม่สบายใจบอกผมได้นะ” เพื่อให้ภรรยาระบายอารมณ์ บอกเล่าความเครียดในใจ อีกทั้งสามารถช่วยแบ่งรับงานบ้านและหน้าที่ดูแลลูกให้มากขึ้น เพื่อให้ภรรยา有时间พักผ่อน ถ้าอาการไม่ดีขึ้น แนะนำให้พารภรรยาไปเข้ารับการรักษาจากแพทย์จากผู้เชี่ยวชาญ

ส่วนตัวคุณพ่อ เมื่อเห็นความลำบากของภรรยา ก็อาจรู้สึกตึงเครียดได้เช่นกัน นอกจากใส่ใจสังเกตอารมณ์ของภรรยาแล้ว ถ้าพบว่าสภาพจิตใจของตนมีความผิดปกติ ก็สามารถขอความช่วยเหลือจากครอบครัวได้ อย่างไรก็ตาม คุณอาจต้องการความช่วยเหลือจากแพทย์เฉพาะทางและนักจิตวิทยาเช่นกัน



เริ่มใช้ชุดห่วงใยคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอดบุตร แบบประเมินภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเอเดนเบิร์ก



เริ่มใช้ชุดห่วงใยคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอดบุตร บริการที่ปรึกษาจิตแพทย์สำหรับชุมชนในแต่ละเมือง รายการบริการ



## ดูแลทารกแรกเกิดจำเป็นในการดูแลทารกแรกเกิด 5 เทคนิค

การดูแลทารกแรกเกิดไม่ใช่เรื่องยาก หากฝึก 5 เทคนิคต่อไปนี้ให้คล่องแคล่ว คุณก็จะกลายเป็นซูเปอร์คุณพ่อที่ภูมิใจในตัวเองอย่างมากที่สุด!

### 1 ให้นมจากเต้าและจากขวด

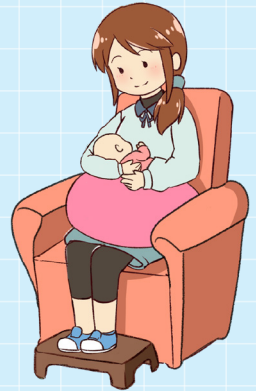
ลูกน้อยอ้าปากเล็ก ๆ แลบลิ้นน้อย ๆ ขยับศีรษะไปมาเหมือนกำลังหาอะไรอยู่ เป็นสัญญาณแสดงว่าต้องการตมนม แต่ถ้าหากคุณพ่อคุณแม่ใช้นิ้วมีกอดที่ริมฝีปาก อาจกระตุ้น "ปฏิกิริยาการดูด" ซึ่งอาจไม่ได้บ่งชี้ว่าลูกน้อยต้องการตมนมจริง ๆ เพราะปฏิกิริยาการดูดเป็นปฏิกิริยาตามสัญชาตญาณของทารก โดยหลักแล้วแนะนำให้สังเกตระยะเวลาห่างในการตมนมของลูกน้อย เพื่อพิจารณาว่าน้องหิวหรือยัง จะเป็นวิธีที่แม่นยำกว่า แต่ในบางครั้งอาจเป็นเพียง "ปฏิกิริยาการค้นหา" เท่านั้นซึ่งเป็นการตอบสนองโดยธรรมชาติของทารก อาจไม่ได้หมายถึงความต้องการตมนม ดังนั้นควรสังเกตระยะห่างในการตมนมของลูกเพื่อความแม่นยำของเวลาการให้นมลูก

### คอยช่วยเหลือคุณแม่ขณะให้นมลูก

คุณพ่ออาจจะไม่สามารถทำหน้าที่ให้นมลูกแทนคุณแม่ได้ แต่สามารถคอยช่วยเหลืออยู่ข้าง ๆ เพื่อให้คุณแม่ให้นมบุตรได้อย่างราบรื่นยิ่งขึ้น

#### 1. จัดทำให้นมที่รู้สึกสบาย

เตรียมหมอนให้นมหรือหมอนพิงเพื่อช่วยภรรยาหาท่าที่สบายก่อนเริ่มให้นม



#### 2. ป้องกันอาการแหงนนม

เตรียมผ้าอ้อมหรือผ้าขนหนูผืนเล็ก ๆ ไว้ข้าง ๆ เพื่อเวลาลูกแหงนนมจะได้เช็ดได้ทัน

#### 3. ทำความสะอาดช่องปาก

ในขณะที่ลูกน้อยตื่นอยู่และสถานการณ์พอทำได้ หลังตมนมแล้วแนะนำให้ใช้ผ้าก๊อชแบบใช้แล้วทิ้งจุ่มน้ำอุ่น เพื่อทำความสะอาดช่องปากของลูกน้อย

#### 4. นวดผ่อนคลาย

สามารถนวดที่หลังศีรษะ บ่าและไหล่ของคุณแม่ เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ของคุณแม่





## คอยช่วยเหลือในเรื่องให้นมด้วยขวด

นมแม่ที่คุณแม่บีบออกมาเก็บไว้ก่อน สามารถมอบหน้าที่ให้คุณพ่อเป็นผู้ช่วยให้นมด้วยขวดได้ เพื่อให้คุณแม่มีเวลาทำอย่างอื่นได้

### 1. เตะที่ริมฝีปากเบา ๆ

ใช้ขวดนมและเตะที่ริมฝีปากของลูกน้อยเบา ๆ ซึ่งลูกน้อยจะจำปาก จากนั้นใส่จุกนมทั้งหมดเข้าปากของลูกน้อย



### 2. จับให้ขวดนมเอียงไว้

จับขวดนมเอียงไว้ เพื่อให้มีน้ำนมเต็มเต็มทั้งจุกนม ขณะที่ลูกน้อยดูดนมไปเรื่อย ๆ จะได้ไม่กลืนอากาศเข้าไป



### 3. หยุดพักเพื่อดื่มน้ำ

ทารกแรกเกิดสามารถดื่มนมได้ในปริมาณที่จำกัด เมื่อลูกน้อยไม่ยอมดื่มนมต่อแล้ว ลองดื่มน้ำเบา ๆ เพื่อให้เธอ จากนั้นค่อยลองอีกครั้งว่ายังอยากดื่มนมหรือไม่ เมื่อทารกไม่ยอมดื่มนมแล้ว ไม่ต้องบังคับให้ดื่มนมที่เหลือจนหมด



### 4. ทำความสะอาดช่องปาก

ในขณะที่ลูกน้อยตื่นอยู่และสถานการณ์พอทำได้ หลังดื่มนมแล้ว แนะนำให้ใช้ผ้ากอซแบบใช้แล้วทิ้งจุ่มน้ำอุ่น เพื่อทำความสะอาดช่องปากของลูกน้อย

ในขณะที่ให้นมด้วยขวด จะต้องคอยสังเกตความเร็วในการไหลของนม ลองคิดว่าขวดนมและหยอดนม ซึ่งขนาดรูจุกนมที่ทำให้มีน้ำนมไหล "วินาทีละ 1 หยด" เหมาะสมสำหรับให้ทารกแรกเกิดดูดและกลืนที่สด



คู่มือเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
[สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ]

2

ดบหลังให้เรือ

**1. อุ้มลูกน้อยให้ดี**

ให้ลูกน้อยหันข้างและนั่งบนตักของคุณเพื่อจากนั้นประคองคางคอ และไหล่ของลูกน้อยไว้จากด้านหน้า

**2. ดบเบา ๆ ด้วยฝ่ามือกลาง**

ห้อมมืออีกข้างเล็กน้อยเป็นรูปถ้วย ดบเบา ๆ ที่หลังของลูกน้อย

**ข้อควรระวัง**

- ไม่ว่าจะฤดูไหน เวลาอาบน้ำให้รักษาอุณหภูมิห้องอยู่ที่ 25-28 °C จะเป็นอุณหภูมิที่ทารกสบายที่สุด
- แนะนำให้ร่อนน้ำเย็นก่อนค่อยเติมน้ำร้อน เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย
- อุณหภูมิน้ำสำหรับอาบน้ำที่ดีที่สุดจะอยู่ประมาณ 37-38 °C ซึ่งสามารถวัดด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิ หากลูกน้อยตัวแดงหลังอาบน้ำหรือมีอาการผื่นแดงขึ้น แสดงว่าน้ำร้อนเกินไป แนะนำให้ค่อย ๆ ลดอุณหภูมิน้ำลง จนได้อุณหภูมิที่เหมาะสม
- หลีกเลี่ยงการอาบน้ำให้ลูกน้อยในเวลาหิวเกินไปหรืออิ่มเกินไป

3

อาบน้ำ

**ท่าอุ้มด้านข้างแบบอุ้มลูกรักบี้****1. อุ้มลูกให้ดี**

อุ้มลูกน้อยไว้ด้านข้างอยู่ใต้รักแร้เหมือนลูกรักบี้ ให้ลูกทั้งที่แขนข้างเดียวกันโดยประคองไว้ที่หลังคอ กอดบริเวณไหล่เบา ๆ ด้วยนิ้วโป้ง

**2. ล้างหน้าก่อน**

มืออีกข้างใช้ฝ่ามือปิดม่านเช็ดทำความสะอาดบริเวณใบหน้าของลูกเบา ๆ

**3. จากนั้นค่อยสระผม**

มีบแชมพูสระผมเล็กน้อย ลูบบนหนังศีรษะของลูกน้อยเบา ๆ และล้างออกด้วยน้ำสะอาด จากนั้น เช็ดเบา ๆ จนแห้ง

**4. ขั้นตอนสุดท้ายล้างตัว**

สุดท้ายลงน้ำล้างตัว อย่าย่ำล้างบริเวณรอยพับที่หลังคอ ใต้รักแร้ หรืออวัยวะเพศ เพราะจะมีความสกปรกง่าย

## 4

## เปลี่ยนผ้าอ้อม



## 1. ล้างกัน

ใช้น้ำอุ่นล้างกันของลูกน้อยให้สะอาด (หากไม่สะดวกให้ใช้ทิชชูเปียกเช็ดแทนได้)

## 2. ยกขาสองข้างขึ้นสูง

จัดให้ลูกนอนดี ๆ มือหนึ่งจับขาสองข้างแล้วยกขึ้น

## 3. วางผ้าอ้อม

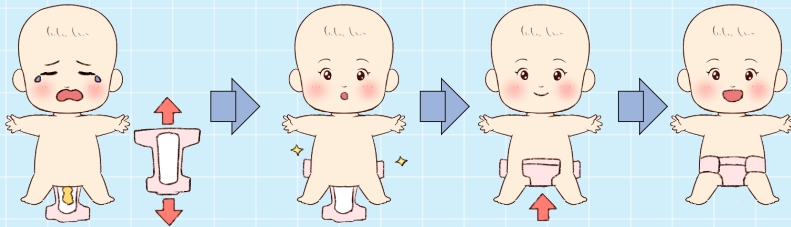
มืออีกข้างวางผ้าอ้อมสะอาดไว้ในตำแหน่งที่เหมาะสม แล้ววางทั้งสองข้างลง

## 4. ดัดผ้าอ้อมให้แน่น

ดึงแถบก้าว 2 ข้างของผ้าอ้อมออกและดัดให้แน่น

## 5. ตรวจสอบเช็ดขั้นสุดท้าย

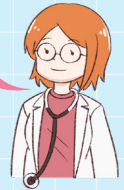
ตรวจสอบว่าความแน่นรอบเอวพอดีกับลูกหรือไม่ และจัดผ้าอ้อมบริเวณต้นขาให้เรียบ



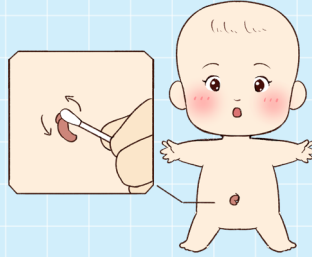
## ลูกน้อยต้องใส่เสื้อกั๊กตัวถึงจะเพียงพอ

อุณหภูมิร่างกายของทารกแรกเกิด "ไม่ค่อยคงที่" แนะนำให้ใช้ "วิธีแต่งตัวแบบหัวหอม" วิธีสังเกตลูกหนาวหรือร้อน ให้จับที่หลังคอเป็นหลัก จำนวนเสื้อผ้าที่ใส่ให้พอ ๆ กับผู้ใหญ่ก็เพียงพอแล้ว อีกอย่างสามารถดูว่าลูกมีเหงื่อออกหรือไม่ เพื่อตัดสินใจว่าควรจะถอดออกหรือใส่เพิ่ม หากต้องการคงความอบอุ่นเวลานอนสามารถใส่ชุดนอนแบบถุงนอน หรือห่อตัวด้วยผ้าอ้อม โดยให้แขนอยู่ด้านนอก และไม่ปิดบังใบหน้า

ในขณะที่คุณพ่อพาลูกน้อยออกไปข้างนอก สามารถลองสังเกตว่าในพื้นที่สาธารณะมีห้องให้นม หรือห้องน้ำพิเศษสำหรับให้นมเด็กหรือไม่ เพื่อความสะดวกกรณีคุณพ่อต้องชงนม ป้อนนม หรือเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูก



ถ้าลูกน้อยมีอาการคันแดงเล็กน้อย สามารถปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรว่าจำเป็นต้องใช้ครีมที่มีส่วนผสมของซิงค์ออกไซด์หรือไม่



5

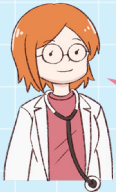
## การดูแลสะดือ

## 1. ซ้ำเชือกก่อน

หยดแอลกอฮอล์ 75% ลงบนไม้พันสำลีด้วยปริมาณพอเหมาะ เช็ดรอบสะดือโดยเริ่มจากโคนสะดือ ด่านในไป ด้านนอกจนเป็นวงกลมหนึ่งรอบ

## 2. แล้วทำให้แห้ง

หยดแอลกอฮอล์ 95% ลงบนไม้พันสำลีอีกแท่งหนึ่งด้วยปริมาณพอเหมาะ เช็ดรอบสะดือโดยเริ่มจากโคนสะดือ จากด้านในไปด้านนอกจนเป็นวงกลมหนึ่งรอบ



หลักการดูแลสะดือของลูกน้อย คือรักษาความสะอาดและทำให้แห้งอยู่เสมอ ขอให้คุณพ่อคุณแม่ปฏิบัติตามที่เรียนรู้จากโรงพยาบาลท่าคล้อด ในการดูแลสะดือของลูก ก่อนสะดือหลุดออก ควรให้ลูกน้อยสวมใส่เสื้อผ้าแบบไม่รัดตัว และพับขอบเอาผ้าอ้อมลงมา เพื่อให้สะดืออยู่ในสภาพที่แห้ง หากสะดืออักเสบ เช่น มีอาการเกิดตุ่มเนื้อ มีสารคัดหลั่งกลิ่นเหม็นเน่า หรือผิวหนังบริเวณบวมแดงเป็นต้น โปรดเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลทันที

## ระวังเกิดภาวะสมองขาดเลือดจากการถูกกระทำทารุณ

ในกรณีอยู่ภายใต้การดูแลที่ปกติ หรือเวลาเล่นกับลูกน้อยทำให้เขย่าโดนศีรษะของทารกท่าทางดังกล่าวจะไม่ถึงขั้นทำให้สมองลูกน้อยขาดเลือด ผู้ปกครองไม่ต้องรู้สึกตกตื่นเกินไป ปัจจุบันทางการแพทย์ได้ยกเลิกคำว่า "กลุ่มอาการทารกถูกเขย่า" เพราะเป็นคำที่เข้าใจผิดได้ง่าย จึงเปลี่ยนชื่อว่า "ภาวะสมองขาดเลือดจากการถูกทารุณ" ซึ่งมักจะเกิดจากผู้ดูแลความคุ้มครองไม่อยู่ เขย่าตัวทารกอย่างรุนแรง



[สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ]  
รายการตรวจสอบความปลอดภัย  
ของสภาพแวดล้อมในบ้าน



[สำนักงานสังคมและครอบครัว]  
เด็ก! หนูเรอแล้ว



[สำนักงานสังคมและครอบครัว]  
อามน้ำหอม ๆ : ช่วยลูกน้อยอามน้ำและ  
ทำความสะอาดช่องปาก

## ลูกน้อยรายการของใช้ลูกน้อย

เพื่อต้อนรับการเกิดมาของเจ้าตัวน้อย อาจจะต้องเตรียมของใช้หลากหลายอย่างไว้สำหรับลูกน้อย แนะนำให้เริ่มเตรียมได้ตั้งแต่ระยะกลางของการตั้งครุฑ สามารถลองสอบถาม รับของใช้สำหรับเด็กต่อจากเพื่อนหรือญาติ ทั้งเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและประหยัดค่าใช้จ่ายได้ด้วย สมัยนี้ซื้อของสะดวกมาก ไม่ต้องซื้อเยอะในครั้งเดียว เพื่อหลีกเลี่ยงการซื้อด้วยอารมณ์ชั่ววูบ

ของใช้ เครื่อง นุ่งห่ม	<input type="checkbox"/>	เสื้อผ้าปาน
	<input type="checkbox"/>	ชุดหมี
	<input type="checkbox"/>	เสื้อคลุมกันหนาว
	<input type="checkbox"/>	ถุงเท้า
	<input type="checkbox"/>	หมวก
	<input type="checkbox"/>	ผ้าห่อตัว
	<input type="checkbox"/>	อื่น ๆ

ของใช้ อาบน้ำ	<input type="checkbox"/>	อ่างอาบน้ำ
	<input type="checkbox"/>	ผ้าก๊อช
	<input type="checkbox"/>	ผ้าขนหนู ผ้าเช็ดตัว
	<input type="checkbox"/>	อื่น ๆ

ของใช้ ให้นม	<input type="checkbox"/>	หมอนให้นม (ตามความต้องการส่วนบุคคล)
	<input type="checkbox"/>	ขวดนม จุกหลอก (ตามความต้องการส่วนบุคคล)
	<input type="checkbox"/>	ของใช้ทำความสะอาดขวดนม
	<input type="checkbox"/>	หม้อนึ่งชาเชื้อ
	<input type="checkbox"/>	เครื่องบีบนม
	<input type="checkbox"/>	เครื่องขงนม
	<input type="checkbox"/>	ขวดหรือถุงเก็บนมแม่
	<input type="checkbox"/>	ชุดชั้นในสำหรับให้นม
	<input type="checkbox"/>	แผ่นซับนมแม่
<input type="checkbox"/>	อื่น ๆ	

ของใช้ เครื่อง นอน	<input type="checkbox"/>	เตียงเด็กทารก
	<input type="checkbox"/>	ที่นอนแข็งแรงทนทาน
	<input type="checkbox"/>	ผ้าปูเตียง
	<input type="checkbox"/>	ชุดนอนแบบถุงนอนหรือผ้าห่อตัว
	<input type="checkbox"/>	อื่น ๆ

ของใช้ ดูแล สุขภาพ	<input type="checkbox"/>	ผ้าอ้อม
	<input type="checkbox"/>	เครื่องวัดอุณหภูมิหู
	<input type="checkbox"/>	ทิชชูเปียก
	<input type="checkbox"/>	ไม้พันสาลีสำหรับเด็กทารก
	<input type="checkbox"/>	กรรไกรตัดเล็บ
<input type="checkbox"/>	อื่น ๆ	

ของใช้ ออกข้าง นอก	<input type="checkbox"/>	ที่นั่งนิริภัยในรถยนต์ตามวัยที่เหมาะสม
	<input type="checkbox"/>	รถเข็นเด็ก
	<input type="checkbox"/>	เบาะรถเข็น
	<input type="checkbox"/>	อื่น ๆ

อื่น ๆ	<input type="checkbox"/>	ของเล่นทารก
	<input type="checkbox"/>	กระเป๋าคุณแม่
	<input type="checkbox"/>	หนังสืออ่านร่วมกับลูกน้อย
	<input type="checkbox"/>	อื่น ๆ

## ในการช่วยคุณแม่ให้นมคุณพ่อมีบทบาทสำคัญ ในการช่วยคุณแม่ให้นม

การให้นมแม่เป็นวิธีหนึ่งที่คุณพ่อสามารถได้รับโภชนาการที่ดี และยังสามารถกระตุ้นสุขภาพของคุณแม่ ถึงแม้คุณพ่อไม่สามารถทำหน้าที่แทนคุณแม่ในการให้นมได้ แต่สามารถอยู่เคียงข้างเป็นที่พึ่งสำคัญทางอารมณ์ และให้ความช่วยเหลือเมื่อคุณแม่ต้องการ

### 1 ความเข้าใจตรงกันระหว่างสามีและภรรยาเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด

สามีภรรยาสามารถพูดคุยปรึกษาและวางแผนการให้นมลูกไว้ล่วงหน้า ซึ่งการให้ลูกดื่มนมแม่ จะต้องให้เกียรติและขึ้นอยู่กับความยินยอมของผู้ให้นมเป็นหลัก หากคุณแม่เจอกับอุปสรรค หรือเป็นปัจจัยจากสุขภาพหรือการทำงาน จนไม่สามารถให้นมจากเต้าหรือเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป คุณแม่อาจมีความรู้สึกกดดันมากพอแล้ว ดังนั้นขอให้คุณพ่อบอกกับภรรยาว่า เธอทำดีแล้ว เธอเป็นคุณแม่ที่ดีที่สุดแล้ว คุณพ่อจะให้เกียรติและสนับสนุนทุกอย่างที่คุณแม่เลือก

### 2 รับประทานอาหารอย่างสมดุลในทุกวัน

ระหว่างที่ยังให้นมอยู่ จะต้องบริโภคโปรตีนให้เพียงพอ ได้รับสารอาหารอย่างสมดุลและดื่มน้ำให้เพียงพอ จัดว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก นอกจากนี้ อาหาร เช่น นม น้ำเต้าหู้ ปลากระพง หอยดิลิม มอลต์เบียร์ ลายไยแห้ง งา ต่างก็เป็นอาหารที่ควรลองรับประทาน คุณพ่อสามารถเตรียมอาหารที่เหมาะสมให้กับภรรยา

### 3 บิมนมกลางดึกได้อย่างไร

เพื่อไม่ให้ท่อน้ำนมอุดตัน จนเกิดการท่อน้ำนมอักเสบ คุณแม่จะต้องให้นมจากเต้าหรือบิมนมทุก ๆ 1-4 ชั่วโมง ซึ่งอาจต้องมีบางครั้งที่ต้องทำช่วงกลางดึก หากตอนกลางดึกได้สังเกตว่าภรรยาลุกขึ้นจากเตียงแล้ว ขอให้คุณพ่อพยายามตื่นมาพร้อมกันเพื่อเปิดไฟให้เธอ เตรียมหมอนหนุนหัวไว้ ช่วยนวดไหล่ หรือเท้านอุ่นให้สักแก้ว เพื่อใหภรรยาไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ถ้าได้ตกลงกันล่วงหน้าว่าไม่ต้องลุกจากเตียง ยังคงต้องแสดงความห่วงใยบ้าง เช่น "ขอบคุณที่ทำเพื่อลูกนะ!" "มีอะไรเรียกได้นะ"

### 4 ปัญหาการให้นมสามารถปรึกษาผู้เชี่ยวชาญได้

ในระยหลังน้านมอาจเกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น น้านมมากเกินควร น้านมไม่พอ ท่อน้ำนมอุดตัน หรือกระทั้งท่อน้ำนมอักเสบ สามารถปรับใช้หลายช่องทางเพื่อจัดการปัญหาการให้นมแม่ ซึ่งรวมถึง สถาบันทางการแพทย์-สายด่วนปรึกษานมแม่ หรือคลินิกปรึกษานมแม่ ปรึกษาผ่านทางโทรศัพท์-สายด่วนปรึกษาห่วงใยคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอด (0800-870-870) และข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต-เว็บไซต์ห่วงใยคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอดบุตร หากภรรยารู้สึกเหนื่อยล้า เป็นไข้ อาจเป็นอาการที่เกิดจากท่อน้ำนมอักเสบ แนะนำให้พารภรรยาเข้ารับการรักษา

5

**เมื่อไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั้งหมด ควรเสริมด้วยนมผงสูตรสำหรับทารก**

หากคุณแม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั้งหมด เพราะอยู่ระหว่างการรักษาหรือด้วยเหตุผลอื่น ๆ ก่อนทารกอายุ 1 ปี ควรใช้นมผงสูตรสำหรับทารก กรดไขมันพรีไบโอติก และใส่ใจสุขภาพอนามัยความปลอดภัยและวิธีการชงนมที่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนมผงสูตรสำหรับทารกไม่ได้อยู่ในสภาพปลอดภัย ซึ่งอาจมีเชื้อแบคทีเรียอยู่บ้าง จำเป็นต้องชงด้วยน้ำร้อนที่มีอุณหภูมิ 70 องศาขึ้นไป สามารถหาซื้ออาหารสูตรสำหรับทารกที่ผ่านการตรวจสอบและจดทะเบียนสำนักงานอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ตามร้านค้าที่นำเชื้อถือ ซึ่งไม่ควรซื้อผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีแหล่งที่มาชัดเจน

6

**ปรับเปลี่ยนการแบ่งหน้าที่งานบ้าน**

การที่คุณแม่ให้นมหรือมีนมทุกครั้ง โดยเฉลี่ยแล้วจะต้องใช้เวลา 30-60 นาที และต้องปฏิบัติวันละหลายครั้ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตเป็นอย่างมาก การแบ่งหน้าที่งานบ้าน จะต้องวางแผนกันใหม่อีกครั้ง ซึ่งคุณพ่อจะต้องรับหน้าที่งานบ้านมากขึ้นด้วยความสมัครใจ หรือรับผิดชอบจัดแจงให้ผู้อื่นมาร่วมกันทำให้เรียบร้อย

7

**ตอบสนองคำแนะนำของคนในครอบครัวอย่างชาญฉลาด**

การต้อนรับชีวิตใหม่เป็นเรื่องที่สำคัญของทั้งครอบครัว ซึ่งคนในครอบครัวอาจกระตือรือร้นอยากจะทำแบ่งปันคำแนะนำในการเลี้ยงดูบุตร เวลานั้นคุณพ่อสามารถรับบทบาทเป็นตัวกลาง ช่วยพูดคุยกับครอบครัว และแสดงท่าทีสนับสนุนภรรยา



บทอ่านเพิ่มเติม



[สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ] สปร่ง่าย ๆ "4 เรื่องที่คุณพ่อต้องรู้" ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

บทอ่านเพิ่มเติม



[สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ] ไรต์ไอซิสส์ ครอบครัวสนับสนุนการให้นมแม่ 1 - คำตอบจากใจของคุณพ่อ

บทอ่านเพิ่มเติม



[สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ] ไรต์ไอซิสส์ ครอบครัวสนับสนุนการให้นมแม่ 2 - ห้องสนทนาความลับระหว่างคุณพ่อและลูกน้อย

บทอ่านเพิ่มเติม



[เว็บไซต์ห่วงใยคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอดบุตร] การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่-ปัญหาบ้านไม่เพียงพอ หรือให้นมอีกเสบ เป็นต้น

## ถอดรหัสการร้องไห้ ลูกน้อยร้องไห้แล้วให้กล่อมแบบนี้

การร้องไห้เป็นวิธีสื่อสารของเจ้าตัวน้อยก่อนที่จะพัฒนาสู่การพูดเป็นภาษา คุณพ่อคุณแม่มีวิธีใหม่ไม่ต้องตื่นตกใจ การทำความเข้าใจความต้องการของลูกผิดเป็นเรื่องที่ธรรมดา แล้วยุกับลูกให้มากขึ้น โอกาสหายลูกก็จะเพิ่มมากขึ้น! ใส่ใจสังเกตลูก มาเรียนรู้เพื่อถอดรหัสการร้องไห้ของลูกกัน!

### คาดเดาสาเหตุที่ลูกน้อยร้องไห้ SOP พื้นฐานที่ใช้คาดเดาสาเหตุที่ลูกน้อยร้องไห้



- ✓ **หิวแล้วหรือยัง?**  
ลองคิดว่าระยะเวลา ห่างจากมื้อที่แล้วนานแค่ไหน อาจจะหิวแล้วหรือเปล่า?
- ✓ **ผ้าอ้อมเปียกหรือเปล่า?**  
ลองตรวจดูว่า น้องฉี่หรือฉีหรือเปล่า ลูกน้อยรู้สึกไม่สบายหรือเปล่า?
- ✓ **ง่วงนอนหรือเปล่า?**  
ลูกน้อยตื่นมาสีพักใหญ่แล้วหรือเปล่า หรือเล่นจนเหนื่อยแล้ว ง่วงนอนแล้ว?
- ✓ **ท้องอืดหรือเปล่า?**  
ดูที่ท้องของลูกน้อยว่าท้องโป่งตึงหรือเปล่า อาจจะไม่ใช่สบายตัวเพราะท้องอืด?

ที่แท้ลูกน้อยแค่อยากบอกว่า: “ฉี่หนูหนอยได้ไหม?” “มาเล่นกับหนูหนอยได้ไหม?”

เมื่อตัดความต้องการทางร่างกาย 4 ข้อนี้ออกไปแล้ว และพบว่าไม่ใช่ปัญหาเหล่านี้ นั่นอาจหมายถึงความต้องการทางจิตใจ เมื่อเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ ลูกน้อยจะเริ่มมีการร้องไห้แบบซับซ้อน อยากรให้อยู่ด้วยกันมากขึ้น คุณพ่อสามารถลองพูดคุยกับลูกน้อย หยิบของเล่นชิ้นเล็ก ๆ มาโยนโยนความสนใจ หรืออุ้มลูกขึ้นมาเดิน ดมเบา ๆ เพื่อกล่อมลูก บางครั้งแค่เปลี่ยนบรรยากาศ ก็จะทำให้ลูกสงบลงได้

### เมื่อเจอลูกน้อยร้องไห้ไม่ยอมหยุด คุณพ่อสามารถทำแบบนี้ได้

บางครั้งไม่ว่าพยายามแค่ไหน ลูกน้อยก็ยังคงร้องไห้ไม่หยุด สภาพเช่นนี้อาจทำให้คุณพ่อรู้สึกท้อแท้ หรือกระตือรือร้นระบายความโมโหใส่ผู้อื่น! คุณพ่อจะต้องเข้าใจว่า “ร้องไห้ไม่เท่ากับไม่ดี” เด็กทุกคนมีนิสัยธรรมชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของตน ถ้าหากคุณพ่อคุณแม่ยอมรับลูกในการสื่อสารอารมณ์ด้วยวิธีร้องไห้ได้ จะทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัย แต่ถ้าหากแสดงท่าทีรำคาญ ตกใจ นั่นจะทำให้ลูกน้อยรู้สึกตื่นเต้นและกังวล ถ้าหากในเวลาสั้น รู้สึกแบกรับไม่ไหวแล้ว สามารถเปลี่ยนมือกับผู้ดูแลท่านอื่น เพื่อหลบไปปรับอารมณ์ให้เย็นลง การฝึกอยู่กับลูกด้วยความใจเย็น ก็เป็นบทเรียนที่สำคัญเช่นกัน



## ลูกน้อยไม่สามารถนอนข้ามคืน?

คุณพ่อคุณแม่หลายท่านรู้สึกลำบากใจกับปัญหาการนอนของลูกน้อย โดยเฉพาะช่วงแรกเกิด 0-3 เดือน ลูกน้อยมักจะหลับ ๆ ตื่น ๆ อยู่ตลอด ไม่มีจังหวะที่แน่นอน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อเวลาของกิจวัตรตอนกลางคืนและการนอนหลับของผู้ดูแล

### ภายใน 1 เดือน

นอนประมาณ  
15~20 ชั่วโมง

### 2-3 เดือน

นอนประมาณ  
15~18 ชั่วโมง

### 4-6 เดือน

นอนประมาณ  
14~18 ชั่วโมง

### 7-12 เดือน

นอนประมาณ  
12~15 ชั่วโมง



### อย่าเพิ่งใจร้อนที่จะฝึกลูกน้อยให้นอนข้ามคืน

คุณพ่อคุณแม่บางท่าน เมื่อเห็นคนอื่นแบ่งปันประสบการณ์ว่าลูกนอนข้ามคืนได้ตั้งแต่ครบเดือน ก็รู้สึกเครียด คิดว่าทำไมลูกของฉันถึงตั้ง 3 เดือน 4 เดือนแล้ว หรือกระทั่ง 8 เดือน 9 เดือนแล้ว ก็ยังไม่นอนข้ามคืนไม่ได้ตามหลักการแล้ว "ไม่ต้องใจร้อนที่จะฝึกให้ลูกน้อยนอนหลับเอง หรือนอนข้ามคืนได้ในช่วงแรกเกิด 3 เดือน ซึ่งทารกในระยะนี้ ย่อมมีแต่กิน นอน ตื่น หมุนเวียนไปอยู่แล้ว คุณพ่อคุณแม่แค่ตั้งใจสร้างรูปแบบความเคยชินในการให้นม และทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัยมากขึ้นก็เพียงพอแล้ว หลัง 3-6 เดือน ค่อยคิดปรับความเคยชินของลูกน้อย ค่อย ๆ ขยายเวลานอนหลับในตอนกลางคืนของลูกน้อย

### ปัญหาการนอนไม่มีคำตอบตายตัว

เด็กทุกคนมีนิสัยตามธรรมชาติของตนเองตั้งแต่เกิด และมีระดับความต้องการพึ่งพาผู้อื่นที่ต่างกัน เด็กบางคนแค่นอนอยู่คนเดียวเล็ก ๆ ที่คั่นเคย ก็เข้านอนหลับเองได้อย่างง่ายดาย ในขณะที่เด็กบางคนต้องผ่านหลายขั้นตอนจึงนอนหลับได้

ขอให้คุณพ่อคุณแม่สบายใจ ลองสังเกตความชอบของลูกน้อย เตรียมสภาพแวดล้อมการนอนที่สะดวกสบายและปลอดภัยสำหรับลูกน้อย เมื่ออายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทีละเดือน เวลานอนหลับในตอนกลางคืนของลูกก็จะเพิ่มขึ้น

## คุณพ่อและลูกน้อย เกมโต้ตอบสำหรับคุณพ่อและลูกน้อย

แนะนำจัดเตรียมพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก ไม่ควรอุ้มลูกไว้ในมือตลอด ควรให้ลูกสร้างเสริมพัฒนาการผ่านการเล่น คลานได้ตามอิสระ ในที่นี้ขอเสนอเกมง่าย ๆ หลายเกม เพื่อให้คุณพ่อมีไอเดียวิธีโต้ตอบกับลูกได้ง่าย ๆ!

### เกม1

#### จับและกำ 123

เหมาะสำหรับ: 3 เดือนขึ้นไป

คุณพ่อสามารถวางนิ้วมือไว้ที่ฝ่ามือของลูกน้อย ให้ลูกน้อยกำนิ้วมือของผู้ใหญ่ไว้หรือค่อย ๆ เคลื่อนไหวมือทั้งสองข้าง ให้ลูกน้อยใช้สายตามองตามนิ้วมือของคุณพ่อ หรือถือของเล่นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อดึงดูดลูกน้อยให้ใช้นิ้วมือมาจับ

ข้อดี: การจับและกำเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ การเล่นเช่นนี้สามารถเสริมพัฒนาการด้านระบบประสานงานระหว่างตาและมือของลูกน้อย



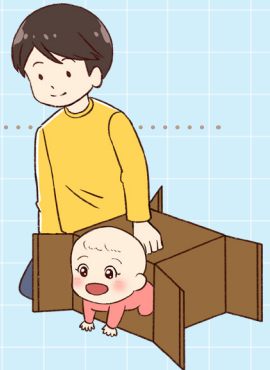
### เกม2

#### ในกระจกนั้นเป็นใคร

เหมาะสำหรับ: 6 เดือนขึ้นไป

คุณพ่อสามารถอุ้มลูกน้อยส่องกระจกและพูดคุยกับลูกน้อย ลูกน้อยอยากจะยื่นมือไปสัมผัส ในตอนแรกอาจยังไม่ค่อยเข้าใจว่าเด็กที่อยู่ในกระจกนั้นเป็นตัวเขาเอง จนกว่าใกล้ครบอายุ 1 ปี จึงจะรู้ว่าชื่อที่คุณพ่อคุณแม่เรียกนั้นคือตัวเขาเอง และคนในกระจกนั้นก็คือตัวเขาเอง

ข้อดี: เด็กส่วนใหญ่มักชอบส่องกระจก และกระจกก็มีในทุกที่! การส่องกระจกสามารถช่วยลูกน้อยรู้จักกับตนเองมากขึ้น



### เกม3

#### ลอดอุโมงค์

เหมาะสำหรับ: อายุ 8 เดือนขึ้นไป

เตรียมลังกระดาษใหญ่ ๆ 1 ใบหนึ่งใบ เปิดฝาทั้งด้านหน้าและด้านหลัง วางของเล่นไว้อีกฝั่งหนึ่ง ดึงดูดลูกน้อยให้คลานทะลุผ่านลังกระดาษ

ข้อดี: เกมลังกระดาษสามารถช่วยเด็กฝึกคลาน ถ้าเปิดช่องบนกระดาษเพิ่ม แล้วยังสามารถเปลี่ยนวิธีการเล่นได้อีกหลายแบบ



บทอ่านเพิ่มเติม  
[รูปภาพ 99+]  
เล่นสนุกในบ้านกัน  
เกมห่านอนคว่ำสำหรับลูกน้อย



บทอ่านเพิ่มเติม  
[รูปภาพ 99+]  
ไว้ลูกน้อยที่ชอบละเลงสี  
ระบายให้เต็มที่

## อ่านหนังสือร่วมกับลูก มีข้อดีมากมาย

การที่ผู้ปกครองและเด็กอ่านหนังสือร่วมกัน สามารถกระตุ้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกผ่านการเล่น ด้วยสำเนียงและน้ำเสียงต่าง ๆ หรือการสัมผัสทางร่างกาย ซึ่งลูกจะรู้สึกถึงความรักและความห่วงใยจากคุณพ่อคุณแม่ อีกทั้งกระตุ้นการพัฒนาของสมอง รู้จักและเข้าใจสิ่งแวดล้อม และการพัฒนาทักษะด้านภาษา

### วิธีการอ่านร่วมกันตามอายุในแต่ละเดือน

#### อายุ 0-3 เดือน

คุณพ่อคุณแม่สามารถอุ้มลูกน้อยไว้ในอ้อมกอด หรือให้นอนอยู่บนเตียงเด็กทารก เสานิทานหรือสนทนากับลูกน้อยด้วยน้ำเสียงอ่อนโยนและผ่อนคลาย ให้ลูกน้อยคุ้นเคยกับเสียงอ่อนโยนของคุณพ่อคุณแม่เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูก

#### อายุ 3-6 เดือน

ลูกน้อยจะสนใจรูปภาพที่มีสีสันสดใสเป็นพิเศษ สามารถใช้หนังสือผ้านุ่ม ๆ หรือหนังสือเด็กที่มีเสียงอ่านเนื้อหาภาพบนหนังสือด้วยเสียงที่อ่อนโยน

#### อายุ 6-12 เดือน

ลูกน้อยจะเริ่มอยากเลียนแบบการพูดหรือเสียงของคนอื่น คุณพ่อคุณแม่สามารถชี้ที่รูปภาพและบอกชื่อสิ่งของหรือชื่อสัตว์ เด็กน้อยอาจมีพฤติกรรมโยนหนังสือ กัดหนังสือ หรือใช้มือตบหนังสือ ทั้งหมดเป็นพฤติกรรมที่ปกติ

### มีความสุขในเวลาที่ได้อ่านหนังสือร่วมกับลูกน้อย

- ✓ ไม่ต้องกำหนดตายตัวว่าจะอ่านนานแค่ไหน และลองเปลี่ยนแปลงรูปแบบการอ่านร่วมกันบ่อย ๆ ให้แปลกใหม่และน่าสนใจ
- ✓ หาพื้นที่ให้ความรู้สึกสบายเพื่ออ่านหนังสือ ซึ่งนอนอ่านในอ้อมกอดของผู้ใหญ่เป็นท่าอ่านหนังสือที่เด็ก ๆ ชอบมาก
- ✓ ผู้ปกครองจะต้องเป็นผู้ที่ชอบอ่าน ในบ้านจะต้องมีหนังสือให้หยิบอ่านทุกที่ ก็สามารถสร้างนิสัยชอบอ่านหนังสือของลูกได้เองตามธรรมชาติ

2 ปีไม่ควรสัมผัสอุปกรณ์ 3C แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่ใช้หนังสือจริงเป็นเล่มในการร่วมอ่านกับลูกน้อย



[โหลดแอปฯ มาได้ทุกวัน]  
โครงการสนับสนุนการอ่าน  
สำหรับทารกและเด็ก



[กระทรวงศึกษาธิการ  
เริ่มอ่านไปด้วยกัน]  
ทรัพยากรห้องสมุด  
สาธารณะ



ดาวน์โหลดแอปฯ มาได้ทุกวัน



ดาวน์โหลดแอปฯ มาได้ทุกวัน



ดาวน์โหลดแอปฯ มาได้ทุกวัน

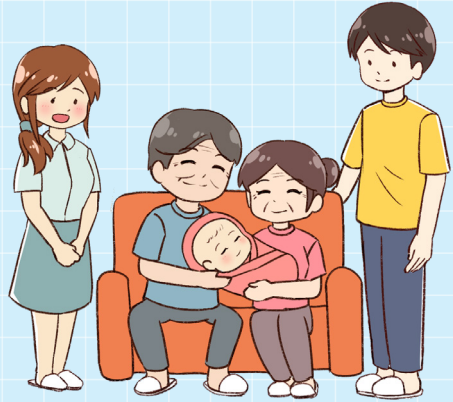


ดาวน์โหลดแอปฯ มาได้ทุกวัน

[สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ] คู่มือเทคนิคการอ่านหนังสือร่วมกันระหว่างผู้ปกครองกับลูกน้อยตามอายุ

## เป็นสะพานสื่อสาร

ยุคสมัยเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทัศนคติในการเลี้ยงลูกก็มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดและแน่นอนว่าคุณพ่อคุณแม่วัยใหม่ก็มีความคิดเป็นของตัวเอง ซึ่งความเชื่อและทัศนคติในการเลี้ยงดูบุตรนั้นอาจมีอุปสรรคบ้าง อาทิ ความเชื่อที่ขัดแย้งกันกับความคิดของผู้ใหญ่ สื่อสารที่ไม่เข้าใจกัน จนทำให้เป็นปมในใจของทั้งสองฝ่าย ต่อไปนี้จะเป็นเทคนิค 4 ประการ ที่จะเป็นตัวช่วยคุณพ่อให้เป็นสะพานที่ดีในการสื่อสารกันระหว่างภรรยาและญาติผู้ใหญ่



### เทคนิค 1

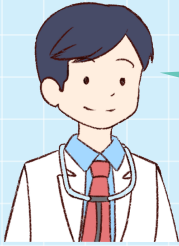
#### หน้าที่การดูแลสั่งสอนลูก ควรรับผิดชอบโดยคุณพ่อคุณแม่

การมีลูกน้อยมาเพิ่มเป็นสมาชิกใหม่ จะนำความสุขและความมีชีวิตชีวาเข้าสู่ครอบครัว คนในครอบครัวต่างล้วนอยากช่วยดูแลบ้าง แต่ในขณะเดียวกัน ความรักความห่วงใยที่มากเกินไปเช่นนี้ ก็หลายครั้งอาจนำมาซึ่งความวุ่นวาย คุณพ่อคุณแม่มือใหม่จะต้องเข้าใจ ว่าตนเองเป็นผู้ดูแลหลักของลูก ดังนั้นการแจ้งเจตจำนงที่ชัดเจนต่อคนในครอบครัวถือเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ แต่ต้องสื่อสารด้วยความประณีตประนอม เมื่อต้องนั่งบนเบาะรถ หรือนอนคว่ำซึ่งเป็นการพฤติกรรมที่อันตรายมาก ทั้งสามีและภรรยาจะต้องปฏิบัติตามกฎอย่างเคร่งครัด แต่การตัดสินใจในเรื่องอื่นที่ไม่มีผลกระทบต่อมากนัก อาจลองรับฟังคำแนะนำของผู้อื่นได้

### เทคนิค 2

#### ฟังความคิดเห็นของญาติผู้ใหญ่อย่างมีสติ และพิจารณาอย่างรอบคอบ

เมื่อญาติผู้ใหญ่ให้คำแนะนำต่าง ๆ สำหรับการดูแลลูก คุณพ่อคุณแม่สามารถเปิดใจรับฟังโดยใช้วิจารณญาณ ไม่จำเป็นต้องปฏิเสธคำแนะนำจากญาติผู้ใหญ่ในทันที สามารถลองรับฟังและขอรับคุณในความเห็นของพวกเขาและบอกกับคนในครอบครัวว่าจะลองพิจารณาคำแนะนำที่ใหม่มา "ไม่ควรปฏิเสธโดยตรง ซึ่งอาจทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเสียใจ



ตอนนี้ได้รับสารอาหารเพียงพอแล้ว ไม่ต้องกังวลมาก



สามารถแต่งตัวให้ลูกน้อยด้วยวิธีแต่งกายแบบหัวหอม เพิ่มหรือถอดทีละชั้น

### เทคนิค 3

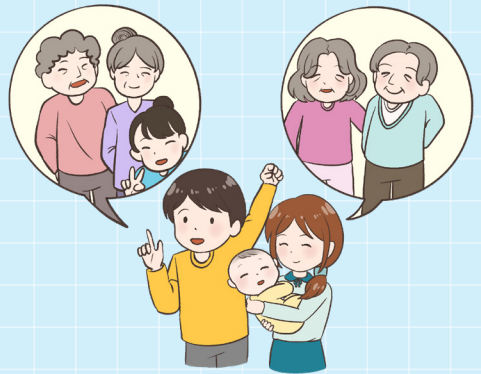
#### ให้บุคคลที่มีอิทธิพลมาสื่อสารกับผู้ใหญ่ที่ยึดถือในทัศนคติ

บางครั้งญาติผู้ใหญ่จะมีทัศนคติตามโบราณ เช่น เด็กต้องใส่เสื้อเยอะ ๆ จะโตไม่เป็นหวัด ทารกก็ดูการดูนวด ในกรณีนี้ ไม่ว่าจะป็นญาติ เพื่อน แพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญ ทั้งหมดถือเป็น "บุคคลที่มีอิทธิพล" ที่สามารถนำมาใช้ คุณพ่อสามารถบอกได้ว่า ได้ถามคุณหมอมารวมแล้ว หรือถามเพื่อนที่มีประสบการณ์มาแล้ว เช่น "ครั้งก่อน คุณหมอบอกว่า เด็กไม่ได้ซีหนาวอย่างที่เราคิด ใส่เสื้อผ้ายเยอะเกินไปอาจทำให้ผื่นขึ้นเยอะกว่าเดิมจะยิ่งแยเข้าไปใหญ่" "อาจารย์คนหนึ่งบอกว่า ถ้าให้ลูกสัมผัสอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เร็วเกินไป อาจส่งผลกระทบต่อการมองเห็นหรือทำให้สายตาสั้นเร็วขึ้น"

### เทคนิค 4

#### ต้องเป็นตัวกลางช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ไม่ใช่แค่ส่งต่อข้อความ

คนเรามีภูมิหลังครอบครัวที่ต่างกัน การใช้ชีวิตหรือวิธีการพูดคุยสื่อสารก็อาจไม่ตรงกันบ้าง เมื่อความคิดเห็นของภรรยาไม่ตรงกันกับญาติผู้ใหญ่ คุณพ่อควรออกมาทำหน้าที่เป็นหนึ่งคนชนพื้นที่ ซึ่งในบางครั้งญาติผู้ใหญ่อาจพูดด้วยอารมณ์ แนะนำให้คุณพ่อฟัง พิจารณาใจตรองให้ดี ไม่ควรนำข้อความทุกอย่างที่ตนได้ยินไปบอกต่อทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ควรกลั่นกรองก่อน และพูดแต่สิ่งที่เป็นด้านบวกเพื่อสื่อสารกับทั้ง 2 ฝ่าย นอกจากนี้ แนะนำให้สามีและภรรยา ต่างสื่อสารกับครอบครัวของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดความเข้าใจผิด



## คุณพ่อจะหาจุดสมดุลในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร?

มีถ้อยคำที่ว่า: เมื่อเป็นพ่อคนจริง ๆ แล้ว ถึงจะรู้ว่าต้องเป็นพ่ออย่างไร บทบาทของคุณพ่อคนนั้น ยากที่จะใช้คำง่าย ๆ มาอธิบายความรู้สึกทุกอย่าง มีเพียงคนที่เป็นคุณพ่อจริง ๆ แล้วเท่านั้นที่จะเข้าใจ ถึงความรัก ความรับผิดชอบ และภาระผูกพันที่มีต่อครอบครัวและลูกน้อยได้อย่างลึกซึ้ง

สามีภรรยาเหมือนเป็นทีมเดียวกัน ร่วมกันดูแล อบรมสั่งสอนลูก ระหว่างนั้นอาจมีความขัดแย้งกันบ้าง แต่สามีภรรยาทั้งสองฝ่ายควร สนับสนุน พุดคุยสื่อสารกันตลอด โอนอ่อนผ่อนปรน เพื่อให้ลูกน้อยเติบโต อย่างมีความสุขโดยมีคุณพ่อคุณแม่อยู่เคียงข้าง

คุณพ่อจะหาจุดสมดุลระหว่างงาน ครอบครัว และเพื่อนได้อย่างไร เป็นปัญหาแสนลำบากใจของหลาย ๆ คน วิธีดังต่อไปนี้ สามารถช่วยปรับ ตัวให้เข้ากับบทบาทคุณพ่อได้เร็วขึ้น



### 1. ปรึกษาและประสานงานกับภรรยา แบ่งภาระหน้าที่กัน และกัน

ปรึกษากับภรรยาเพื่อตกลงรูปแบบ "การแบ่งหน้าที่" ที่ดีที่สุด เช่น หากสามีเป็นคนตื่นเช้า ก็รับหน้าที่ส่งลูกไปบ้านที่เลี้ยง ถ้าภรรยาเลิกงานตรงเวลาได้ ก็รับผิดชอบรับลูกกลับบ้าน ครอบครัวเป็นหน้าที่ต้องแบกรับร่วมกัน เสมือนกับการเปิดร้านขายของ สามารถแบ่งหน้าที่งานบ้านตาม ที่ถนัด หากใครงานยุ่งๆ หนักหนาก็เข้าไปช่วยทำแทนได้ ไม่ควรคิดว่าหน้าที่ของใครของมัน ทั้งคู่ ต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อ ครอบครัวที่แสนอบอุ่น

### 2. จัดกิจกรรมรวมครอบครัว แบ่งปันประสบการณ์ การเลี้ยงลูก

หลังจากมีครอบครัวแล้ว คงยากที่จะออกไปกับคนในที่ทำงานหรือ เพื่อนฝูงได้ตามใจชอบเหมือนเมื่อก่อน จึงจัดกลุ่มครอบครัวกันเลย! ให้ลูกเข้าร่วมสังคัมของเรา ส่วนผู้ใหญ่ก็แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เลี้ยงลูกได้ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน



### 3. สร้างเครือข่ายช่วยเหลือกันและกันใน กลุ่มญาติมิตรหรือเพื่อนร่วมงาน

ครอบครัว ญาติ และเพื่อน เป็น ผู้ช่วยที่ดีในการเลี้ยงลูก เมื่อ เจอเรื่องลำบาก ก็ลองเปิด ปากขอความช่วยเหลือได้ ให้ ครอบครัวหรือญาติมิตรมาช่วย ชั่วคราว ถ้าสามารถสร้างเครือข่าย เลี้ยงลูกด้วยกันกับเพื่อน ร่วมงานหรือเพื่อนสนิทที่มีลูก อายุใกล้เคียงกัน ก็เป็นอีกแรงที่ สามารถช่วยในการเลี้ยงดูลูก เช่นกัน นอกจากนี้ ในบทที่ 7 ของคู่มือยังได้เสนอข้อมูล ทรัพยากรสนับสนุนการเลี้ยงดู บุตร คุณพ่อสามารถศึกษาเพื่อ เป็นข้อมูลได้

## 4 วิธีช่วยยกระดับคุณภาพการเลี้ยงลูก

ขอเป็นกำลังใจให้คุณพ่อคุณแม่มือใหม่ ที่ยุ่งจนมือเป็นระวิง! ถึงแม้จะพยายามหาจุดสมดุลระหว่างการทำงานและครอบครัวแล้ว แต่ความท้าทายก็เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ไม่เคยหยุด ทำให้รู้สึกท้อแท้เหนื่อยล้า ไร้เรี่ยวแรง แนะนำให้ลองจัดลำดับความสำคัญของแต่ละเรื่อง จะได้ไม่ต้องตกอยู่ในสภาพที่ยุ่งเหยิงทำให้รู้สึกว่า "มีเวลาและกำลังเท่าไรก็ไม่พอ" มายกระดับ "คุณภาพ" ขณะอยู่กับลูกด้วยวิธีดังต่อไปนี้กันเถอะ!

1

### กำหนดให้มีเวลาครอบครัวเป็นประจำ

ในตารางเวลาของคุณ สามารถจัดเวลาอยู่กับครอบครัวให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น กินอาหารเช้าหรืออาหารเย็นด้วยกัน รับลูกกลับบ้านตอนเย็น เข้าวันหยุดพาลูกไปซื้ออาหารเช้าและไปปล่อยพลังที่สวนสาธารณะ ซึ่งให้วางทุกสิ่งลงในเวลานี้ ท่วมเทกกับเวลาของครอบครัวอย่างเต็มที่



2

### ทำความเข้าใจกับความต้องการด้านการพัฒนาการของลูก

คุณพ่อสามารถทำความเข้าใจกับประเด็นสำคัญต่าง ๆ ในเรื่องพัฒนาการของแต่ละช่วงของลูก เพื่อค้นหาเทคนิคหรือทรัพยากรที่ช่วยให้ลูกเติบโต ซึ่งสามารถยกระดับคุณภาพในการเลี้ยงดูบุตร

3

### วาง 3C ลง ตัวอยู่ใจก็ต้องอยู่

ขณะที่ใช้เวลาอยู่กับลูกและครอบครัว "ตัวอยู่ใจก็ต้องอยู่" ไม่ว่าจะคุณเล่นกับภรรยาหรือปรึกษาเรื่องสำคัญขอใหวางมือถือลงก่อนนะ! เวลาเล่นกับลูก ขอให้ปิดโทรศัพท์ ปิดคอมพิวเตอร์ไปด้วย ใช้เวลาอยู่กับครอบครัวให้คุ้มค่า ท่วมเทหมดหัวใจไปเลย!

4

### ทัศนคติการเลี้ยงดูบุตรที่ตรงกัน

แนะนำคุณพ่อต้องมีทัศนคติการเลี้ยงดูบุตรที่ตรงกันกับภรรยา เพื่อลดความขัดแย้งและโอกาสทะเลาะกันในการบริหารครอบครัว หากความคิดเห็นไม่ตรงกัน ขอให้ลองพูดคุยปรึกษากัน เพื่อสร้างหลักการที่เหมาะสมกับทั้งสองฝ่าย

บทอ่านเพิ่มเติม



[สุขภาพ 99+]  
เลี้ยงลูกอายุ 0-6 ปีให้มีความสุขด้วยความรัก  
คู่มือเลี้ยงดูบุตรด้วยพลังบวก



## คุณพ่อคุณแม่ชอบดาดำ ในช่วงเวลาที่ต้องเลี้ยงดูบุตร

หลังมีลูกแล้ว คุณพ่อคุณแม่มือใหม่จะต้องเจอกับปัญหาอนไม่พอ เนื่องจากดูแลกิจวัตรประจำวันของลูกน้อย การนอนถูกรบกวนเป็นเรื่องปกติในช่วงแรกเกิด โดยเฉลี่ยคุณพ่อคุณแม่จะได้นอนเพียง 5-6 ชั่วโมง ปกติแล้ว ลูกน้อยไม่สามารถเคยชินกับการนอนข้ามคืนในช่วง 6 เดือนแรก แต่เมื่อค่อย ๆ โตขึ้น ก็จะค่อย ๆ ปรับตัวได้ ชอบดาดำของคุณพ่อคุณแม่จะเป็นเครื่องหมายเพียงชั่วคราวหรือคุณสามารถลองใช้วิธีดังต่อไปนี้เพื่อทำเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น



### ใช้เทคนิคช่วยขยายเวลาการนอนของลูกน้อย

- การดอมสนอนของระบบประสาทในตัวทารกแรกเกิดยังไม่เจริญเต็มที่ จึงง่ายที่จะตื่นตกใจ ซึ่งสามารถใช้ผ้าห่อตัวหรือผ้าห่มกันคืน เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่คล้ายกับอยู่ในมดลูก เมื่อรู้สึกปลอดภัยก็จะนอนได้สนิทยิ่งขึ้น
- เมื่อเวลาผ่านไป 2-3 เดือน ลูกน้อยจะค่อย ๆ แยกแยะความแตกต่างของกลางวันและกลางคืนได้ ซึ่งสามารถใช้วิธีสร้างบรรยากาศการนอน เช่น ฟังนิทานก่อนนอน ปรับไฟให้สลัว หรือนวดตัว เป็นต้น ช่วยลูกน้อยสร้างความเคยชินที่ดีในการนอน
- เมื่อลูกค่อย ๆ โตขึ้น สามารถปรับปริมาณนมก่อนนอน เพื่อให้ความอึดทำให้ระยะเวลาตีมนมของลูกห่างมากขึ้น ซึ่งจะค่อย ๆ ลดจำนวนครั้งในการตื่นมาตีมนมตอนกลางคืน



### หาเวลาพักผ่อนหรือนอนชดเชย

- พยายามนอนพร้อมกับลูกน้อย (ห้องเดียวกันแต่คนละเตียง) โดยวางมือจากงานบ้านและมือถือก่อน
- ประสานงานแบ่งหน้าที่กับภรรยา สองคนผลัดกันพักผ่อน ช่วยกันดูแลลูกน้อย
- พยายามนอนชดเชยในช่วงเวลาพักเที่ยงระหว่างทำงาน



## คุณพ่อจะต้องเผชิญกับความกดดันในใจอย่างไร?

คนมักจะพูดคุยถึงปัญหาซึมเศร้าของคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอด แต่แท้จริงแล้ว เมื่อสถานะมีการเปลี่ยนแปลง คุณพ่อก็อาจจะมีปัญหาปรับตัวไม่ทัน และรู้สึกกดดัน จนมีแนวโน้มเกิดอาการซึมเศร้า!

การดูแลครอบครัวเป็นหน้าที่ต้องแบกรับด้วยกันทั้งสองฝ่าย ไม่เพียงแต่อารมณ์ความรู้สึกของภรรยาที่ต้องได้รับการดูแล อารมณ์ความรู้สึกของคุณพ่อก็สำคัญเช่นกันนะคะ! ใส่ใจรับฟังและสนับสนุนซึ่งกันและกันเป็นวิธีคลายความกดดันที่สำคัญที่สุดระหว่างสามีภรรยา ในขณะที่เดียวกันอย่างกลัวที่จะมองหาความช่วยเหลือเวลาคุณพ่อรู้สึกมีปัญหาทางอารมณ์อย่างรุนแรง สามารถปรึกษากับนักจิตวิทยาถึงปัญหาอารมณ์หรือชีวิตคู่เพื่อหาทางออกจัดการกับความกดดัน

### เทคนิคผ่อนคลายความกดดัน

- วางแผนการท่องเที่ยวสบาย ๆ สำหรับครอบครัว
- แบ่งเวลาออกกำลังกายบ้าง เพื่อผ่อนคลายความกดดันด้วยการเสียเหงื่อ
- อยู่เฉย ๆ โดยไม่ต้องทำอะไรเลย ปล่อยให้สมองให้โล่งเป็นเวลา 10 นาทีทุกวัน
- ลองเล่าความรู้สึกกดดันให้ภรรยาหรือญาติมิตรฟัง บอกเล่าความรู้สึก ปรึกษากันและเผชิญปัญหาพร้อมกัน
- หากรู้สึกกดดันมากเกินไปในเวลาเลี้ยงลูก ให้ฝากลูกน้อยไว้กับคนในครอบครัว เพื่อห่างจากสภาพแวดล้อมนั้นสักพัก

### เครื่องวัดอุณหภูมิอารมณ์

เครื่องวัดอุณหภูมิอารมณ์ (แบบประเมินสุขภาพแบบง่าย) สามารถรู้ถึงระดับปัญหาอารมณ์ เมื่อคุณรู้สึกหงุดหงิดไม่สบายใจ จิตตก หรือมีอาการซึมเศร้า กรุณาทำการตรวจวัดด้วยตนเอง หากมีปัญหาทางอารมณ์ที่รุนแรง แนะนำให้ขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์หรือเข้ารับการรักษาทางการแพทย์



[สุขภาพ 99+]  
เครื่องวัดอุณหภูมิ  
อารมณ์

### สายด่วนห่วงใยคุณผู้ชาย

เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาชีวิตคู่ ชีวิตครอบครัว หรือความสัมพันธ์ระหว่างพ่อลูก แต่ไม่รู้ว่าจะปรับตัวอย่างไร สามารถใช้บริการสายด่วนห่วงใยคุณผู้ชายของกระทรวงสาธารณสุข:

**0800-013-999**

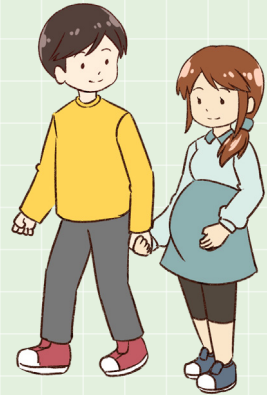
ให้บริการค่าปรึกษาออนไลน์ฟรี



## 7 วันพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงดูบุตร วันหยุดไม่หักเงินเดือนเพื่อดูแลผู้ตรวจครรภ์และผู้คลอด รวม

หลังจากกรรยาดังครรภ์ ไม่ว่าจะเป็นช่วงตรวจครรภ์หรือช่วงคลอดบุตร ล้วนเป็นเวลาสำคัญสำหรับทั้งสามีและภรรยาทั้งสิ้น ดังนั้น คุณพ่อสามารถยื่นขอ "สิทธิลาพัสดุสมรสไปคลอดและลาเพื่อเลี้ยงดูบุตร" รวมพุ่มฟักลูกน้อยด้วยกันอย่างสบายใจ!

อ้างอิงตามข้อกำหนด "กฎหมายคุ้มครองความเท่าเทียมระหว่างเพศในการทำงาน" ในช่วงระหว่างกรรยาดังครรภ์ คุณพ่อสามารถยื่นขอ "ลาพัสดุสมรสไปตรวจครรภ์และลาพัสดุสมรสไปคลอด" และ "สิทธิลาพัสดุสมรสไปคลอด" เพื่อพาภรรยาไปตรวจครรภ์ ดูแลหลังคลอด และดูแลลูกน้อยที่เกิดขึ้นมา นอกจากนี้ ยังมีวันหยุดพักผ่อนเพื่อป้องกันการแท้งบุตรสำหรับคุณแม่ หรือวันหยุดดูแลครอบครัวที่ใช้ได้ทั้งคุณพ่อและคุณแม่ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก "ความเท่าเทียมระหว่างเพศในการทำงาน" ในบทอ่านเพิ่มเติม



- สิทธิลาพัสดุสมรสไปคลอดและลาเพื่อเลี้ยงดูบุตร ให้สิทธิลาทั้งสิ้น 7 วันโดยไม่หักเงินเดือน
- คุณพ่อสามารถตัดสินใจแบ่งจำนวนวันที่จะใช้เพื่อดูแลภรรยาตอนตรวจครรภ์หรือตอนคลอดได้ดังนี้
- สามารถเลือกลาหยุดเป็น "เต็มวัน" "ครึ่งวัน" หรือ "รายชั่วโมง"



นายจ้างไม่มีสิทธิปฏิเสธค่าขอลาพัสดุสมรสไปคลอดหรือลาเพื่อเลี้ยงดูบุตร

กรณีที่นายจ้างฝ่าฝืนโดยปฏิเสธค่าขอของคุณพ่อในการลาพัสดุสมรสไปคลอดหรือค่าขอพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงดูบุตร จะได้รับโทษปรับ 20,000-300,000 NTD หากมีข้อสงสัยใด ๆ สามารถติดต่อสายด่วนบริการกระทรวงแรงงาน:

**02-8995-6866**  
จะมีเจ้าหน้าที่คอยให้บริการ



[กระทรวงแรงงาน]  
ไซนสภาพแวดล้อมการทำงานที่เป็นมิตรต่อการคลอดและเลี้ยงดูบุตร



[กระทรวงแรงงาน]  
ทำงานเท่าเทียมกันทุกเพศ

## พักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตร & เงินสนับสนุน และอุดหนุนในช่วงพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตร

หลังจากลูกน้อยคลอดออกมาแล้ว ระหว่างรายได้ที่มั่นคงและการใช้เวลาอยู่กับลูก มักจะกลายเป็นสิ่งที่ต้องตัดสินใจและเลือกยาก ในกรณีนี้ “พักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตร” และ “เงินสนับสนุนช่วงพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตร” เป็นสวัสดิการที่ใช้ได้ทั้งคุณพ่อและคุณแม่

### ยื่นขอพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตร

1. หลังจากที่คุณพ่อหรือคุณแม่ได้ทำงานครบ 6 เดือนแล้ว ก่อนลูกแต่ละคนจะมีอายุครบ 3 ปี คุณพ่อคุณแม่สามารถยื่นขอพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตร เป็นเวลาสูงสุดไม่เกิน 2 ปี คุณพ่อคุณแม่หากต้องการเลี้ยงบุตรพร้อมกัน ก็สามารถยื่นขอพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตรพร้อมกันได้
2. หากต้องการดูแลลูกที่อายุยังไม่ครบ 3 ปี 2 คนขึ้นไปพร้อมกัน ระยะเวลาพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตรสามารถคิดรวมกันได้ โดยระยะเวลาสูงสุดยึดจากวันที่ลูกคนเล็กสุดเกิดไปอีกสูงสุดนานจนครบเวลา 2 ปี
3. ระยะเวลาขอพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตร แต่ละครั้งต้องไม่น้อยกว่า 6 เดือน แต่ผู้ที่ต้องการพักงานน้อยกว่า 6 เดือน สามารถขอพักงานต่อนายจ้าง โดยแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 30 วัน และสามารถยื่นขอพักงานได้ 2 ครั้ง

### ยื่นขอเงินสนับสนุนช่วงพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตร

1. เงินสนับสนุนช่วงพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตร เป็นนโยบายการสนับสนุนที่ขาดไม่ได้สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่จำเป็นต้องพักงานเพื่อเลี้ยงบุตร เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่ใช้เวลาเลี้ยงลูกได้อย่างสบายใจ
2. ในกรณีที่คุณได้รับความคุ้มครองจากประกันการจ้างงาน หากกรมธรรม์มีอายุมากกว่า 1 ปี (ไม่จำกัดว่าต้องเป็นบริษัทเดียวกัน) ก่อนบุตรของท่านมีอายุครบ 3 ปี ท่านสามารถใช้สิทธิขอพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตรเพื่อยื่นขอรับเงินสนับสนุนได้

### เงินสนับสนุนช่วงพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตร จะได้รับเงินเป็นจำนวนเท่าไร?

1. เงินสนับสนุนพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตร จะคิดตาม 60% จากเงินเดือนที่ยื่นประกันต่อเดือน โดยเฉลี่ย 6 เดือน ก่อนเดือนที่จะเริ่มพักงานเพื่อเลี้ยงบุตร โดยจะมอบให้เป็นรายเดือน และจะได้รับเงินสูงสุดเป็นเวลา 6 เดือนสำหรับเด็กแต่ละคน
2. นอกจากนี้ เพื่อยกระดับการสนับสนุนด้านการเงิน รัฐบาลจะมอบเงินชดเชยรายได้เพิ่มอีก 20% (เงินสนับสนุนและเงินอุดหนุนรวมเป็น 80% ของเงินเดือนที่ยื่นประกันโดยเฉลี่ยต่อเดือน)



บทอ่านเพิ่มเติม  
[กระทรวงแรงงาน]  
เงินสนับสนุนช่วงพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตร



บทอ่านเพิ่มเติม  
[กระทรวงแรงงาน]  
เงินช่วยเหลือพนักงานที่ทำงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงบุตร

## เงินสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตรและเงินอุดหนุนฝากเลี้ยงบุตร

ลดภาระการเลี้ยงดูบุตรด้วยเงินสนับสนุนและเงินอุดหนุน เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่เบาใจได้ยิ่งขึ้นในช่วงเลี้ยงดูบุตร

อายุ 0- ต่ำกว่า 2 ปี

เงื่อนไขการยื่นคำขอ ภาษีรายได้ของครอบครัวในปีล่าสุด รวมกันไม่ถึง 20%  
เลือกรับเงินอุดหนุนฝากเลี้ยงบุตรหรือเงินสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตรอย่างใดอย่างหนึ่ง



### โครงการที่ 1

#### เงินอุดหนุนฝากเลี้ยงบุตร

ฝากเลี้ยงบุตรในศูนย์รับเลี้ยงเด็กของรัฐที่บริหารโดยเอกชน ศูนย์รับเลี้ยงเด็กของรัฐ ศูนย์รับเลี้ยงเด็กกึ่งสาธารณะ และพี่เลี้ยงรวม

ตั้งแต่สิงหาคม ปี  
2022 เป็นต้นไป

ประเภทการ  
ฝากเลี้ยง

ลำดับครอบครัว

#### เงินอุดหนุนรายเดือนสำหรับผู้ปกครอง

ศูนย์รับเลี้ยงเด็กของรัฐ  
/บ้านรับเลี้ยงเด็ก

พี่เลี้ยงและศูนย์รับเลี้ยงเด็กกึ่ง  
สาธารณะ

เงินอุดหนุนสำหรับบุตร  
คนแรก

5,500 NTD

8,500 NTD

เงินอุดหนุนสำหรับบุตร  
คนที่สอง

6,500 NTD

9,500 NTD

เงินอุดหนุนสำหรับบุตร  
คนที่สามขึ้นไป

7,500 NTD

10,500 NTD

## โครงการที่ 2

### เงินสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตร

ศูนย์รับเลี้ยงเด็กเอกชนที่ไม่ได้เซ็นสัญญากับรัฐ ที่เลี้ยง/ดูแลด้วยตนเอง

ตั้งแต่สิงหาคม ปี 2022 เป็นต้นไป	ยอดเงินที่มอบให้ตามเดือน
เงินอุดหนุนสำหรับบุตร คนแรก	5,000 NTD
เงินอุดหนุนสำหรับบุตร คนที่สอง	6,000 NTD
เงินอุดหนุนสำหรับบุตร คนที่สามขึ้นไป	7,000 NTD

เกณฑ์มาตรฐานในการมอบเงินฉบับนี้ เริ่มบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม 2018 ซึ่งเนื้อหาอาจมีการเปลี่ยนแปลงในอนาคต สามารถตรวจสอบข้อมูลใหม่ล่าสุดในเงินสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตรและการฝากเลี้ยงบุตรในสถานรับเลี้ยงเฉพาะทางในบทอ่านเพิ่มเติม



[สำนักงานสังคมและครอบครัว]  
เงินสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตร  
และฝากเลี้ยงบุตรทั้งสาธารณะ

### เวลาทำงานแบบยืดหยุ่นเพื่อเลี้ยงดูบุตร

1. เป็นลูกจ้าง(คุณพ่อคุณแม่)ในบริษัทที่มีพนักงานมากกว่า 30 คน ขึ้นไป ที่ต้องเลี้ยงดูบุตรอายุไม่ ถึง 3 ปีสามารถลดเวลาทำงาน 1 ชั่วโมงต่อวันได้ (ไม่รับค่าจ้าง) หรือปรับเวลาทำงาน
2. เป็นลูกจ้าง(คุณพ่อคุณแม่)ในบริษัทที่มีพนักงานน้อยกว่า 30 คน หลังได้ปรึกษาดกลงกับ นายจ้างแล้ว สามารถลดเวลาทำงาน 1 ชั่วโมงต่อวัน (ไม่รับค่าจ้าง) หรือปรับเวลาทำงานได้เช่นกัน

## ทรัพยากรเลี้ยงดูบุตรพิเศษ

หากในบ้านมีเด็กคลอดก่อนกำหนดหรือแฝดหลายคน อาจต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมในการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งสามารถตรวจสอบทรัพยากรดังต่อไปนี้ไว้เป็นข้อมูลสำหรับอ้างอิง หรือแนะนำให้ตรวจสอบข้อมูลเพิ่มเติมในเว็บไซต์ของสำนักงานสังคมและครอบครัว

### ที่บ้านมีทารกคลอดก่อนกำหนด

ทารกที่คลอดก่อนกำหนด หากคลอดตอนอายุครรภ์น้อยเกินหรือน้ำหนักต่ำเกินไป เกณฑ์ อาจมีภาวะการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายยังไม่สมบูรณ์ ซึ่งหลังคลอดออกมาแล้ว จะต้องใส่ใจดูแลเป็นพิเศษ

หากในบ้านมีทารกคลอดก่อนกำหนด คุณสามารถปรึกษาสำนักงาน (หน่วย) สังคมสงเคราะห์ เพื่อขอรับข้อมูลเกี่ยวกับเงินอุดหนุนการคลอดบุตร เงินสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตร เงินอุดหนุนฝากเลี้ยงบุตร เงินสนับสนุนค่าครองชีพเด็กและเยาวชน เงินอุดหนุนค่าการรักษาพยาบาลสำหรับเด็กและเยาวชนต่อยโอกาส และเมื่อผ่านการประเมินโดยหน่วยงานทางการแพทย์ว่ามีค่าเป็น จะสามารถใช้บริการส่งตัวไปยังหน่วยงานเพื่อให้การรักษาในระยะแรก เพื่อจัดหาทรัพยากรที่ช่วยเหลือลูกได้อย่างทันท่วงที



มูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนด  
ติดต่อบุคคลแห่งใดทุกวัน



[สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ]  
คู่มือดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด  
ในบ้าน



[สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ]  
บันทึกสุขภาพทารกคลอดก่อน  
กำหนด



[สำนักงานสังคมและครอบครัว]  
การแจ้งเด็กมีพัฒนาการช้า  
และเครือข่ายบริการจัดการตาม  
กรณี

## ที่บ้านมีแฝดคู่ (หลายคน)

การดูแลลูกแฝดสอง (หรือหลายคน) ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ทั้งสองความรู้สึกจะเป็นสองเท่า สามีและภรรยาต้องประสานงานแบ่งหน้าที่กันให้ดี จึงจะมีทั้งเวลาและพลังที่เพียงพอเพื่อดูแลลูกน้อย ขอเสนอทรัพยากรด้านเงินอุดหนุนดังต่อไปนี้เพื่อเป็นข้อมูลให้กับคุณพ่อคุณแม่

### เงินสำหรับเงินสนับสนุนการคลอดบุตรจะมอบให้เพิ่มตามอัตรา

เงินสนับสนุนการคลอดบุตรที่มอบโดยประกันแรงงาน จะมอบเงินคลอดบุตรให้ครั้งเดียวเป็นรายได้ 60 วันตามเงินเดือนที่ยื่นประกันต่อเดือนโดยเฉลี่ย 6 เดือนก่อนเดือนที่ผู้ได้รับความคุ้มครองฝ่ายหญิงคลอดหรือคลอดก่อนกำหนด (ผู้ที่คลอดหลังยกเลิกกรมธรรม์แล้ว ให้ยึดเดือนที่ยกเลิกกรมธรรม์เป็นหลัก) คุณแม่ที่คลอดลูกแฝดจะเพิ่มยอดเงินให้ตามอัตรา สิ่งที่ต้องใส่ใจคือ เงินสนับสนุนการคลอดบุตรจะต้องยื่นคำขอจากฝ่ายผู้หญิงเอง คุณพ่ออย่าลืมใส่ใจคอยเตือนคุณแม่ เพื่อไม่เสียสิทธิประโยชน์ของคุณไปนะคะ!

### สามีและภรรยาที่คลอดลูกแฝด แต่ละคนจะได้รับเงินสนับสนุนช่วงพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงดูบุตรและเงินช่วยเหลือรายได้เป็นเวลา 1 ปี

ในกรณีที่สามีและภรรยาทั้งสองเป็นผู้ได้รับความคุ้มครองจากประกันการจ้างงาน ตามที่กำหนดโดยกฎหมายคุ้มครองความเท่าเทียมระหว่างเพศในการทำงาน เมื่อทั้งสองต้องการยื่นขอพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงดูบุตรและรับเงินสนับสนุนสำหรับช่วงพักงานโดยไม่รับเงินเดือนเพื่อเลี้ยงดูบุตร สามารถขอรับเงินสนับสนุนและเงินอุดหนุนรายได้รวมเป็น 12 เดือน ในกรณีมีบุตร 2 คน รวมแล้วจะได้รับเงินสนับสนุนและเงินอุดหนุนรายได้รวม 24 เดือน



[กรมแรงงาน]  
โชนเงินอุดหนุนการคลอด  
โดยประกันแรงงาน



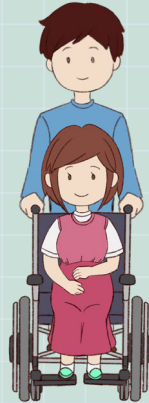
[สุขภาพ 99+]  
โชนแฝดหลายคน ศูนย์  
คุณแม่ตั้งครรภ์สบายใจ

## คุณพ่อคุณแม่ผู้พิการทางร่างกายและจิตใจทรัพยากรในการเลี้ยงดูบุตรสำหรับคุณพ่อคุณแม่ผู้พิการทางร่างกายและจิตใจ

หากคุณพ่อคุณแม่เป็นผู้พิการทางร่างกายหรือจิตใจ อาจต้องเผชิญกับปัญหาในการดูแลลูกน้อย บนโลกนี้ไม่มีคุณพ่อคุณแม่ที่สมบูรณ์แบบ คุณสามารถค้นพบทรัพยากรและวิธีในการดูแลลูกน้อยที่เหมาะสมกับตนเอง



ศูนย์สนับสนุนรวบรวมทรัพยากรอุปกรณ์ช่วยเหลือของสำนักงานสังคมและครอบครัว กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดตั้ง "ตึกเดออร์น้อยช่วยเหลือลูก" ในโซนตึกเดออร์น้อยอุปกรณ์ช่วยเหลือของ "เว็บไซต์รวมทรัพยากรอุปกรณ์ช่วยเหลือ" เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่ผู้พิการทางร่างกายหรือจิตใจได้รับข้อมูลการเลี้ยงดูบุตรมากขึ้น นอกจากนี้ เพื่อให้ผู้พิการทางร่างกายหรือจิตใจที่กำลังเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ ได้รับข้อมูลที่เหมาะสมตามความต้องการ สมาคมผู้พิการทางร่างกายและจิตใจแห่งประเทศไทย ได้จัดพิมพ์ "คู่มือตั้งครรภ์สำหรับผู้พิการทางร่างกายและจิตใจ" และ "คู่มือเลี้ยงดูบุตรสำหรับผู้พิการทางร่างกายและจิตใจ" หวังว่าจะช่วยเหลือคุณพ่อคุณแม่ผู้พิการให้ค้นพบวิธีที่เหมาะสมและปฏิบัติได้จริง



[สำนักงานสังคมและครอบครัว]  
ตึกเดออร์น้อยช่วยเหลือลูก



[สมาคมผู้พิการทางร่างกายและจิตใจ]  
"คู่มือตั้งครรภ์สำหรับผู้พิการทางร่างกายและจิตใจ"



[สมาคมผู้พิการทางร่างกายและจิตใจ]  
"คู่มือเลี้ยงดูบุตรสำหรับผู้พิการทางร่างกายและจิตใจ"





## ครอบครัวที่มีความหลากหลายทางเพศคำแนะนำและทรัพยากรในการเลี้ยงดูบุตรสำหรับครอบครัวที่มีความหลากหลายทางเพศ

การตั้งครรภ์และการเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวที่มีความหลากหลายทางเพศมักจะต้องพบกับความท้าทายยิ่งกว่า เชื่อว่าคุณทั้งสองได้พยายามและลองมาหลายวิธีแล้วแน่นอน ไม่ว่าคุณจะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ หรือมีชื่อเรียกพิเศษอื่น ๆ ไม่ว่าลูกจะเป็นสายเลือดเดียวกันกับคุณหรือไม่ คุณก็คือผู้ปกครองของเด็ก! ขอเสนอคำแนะนำในการเลี้ยงดูบุตรเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับคุณ

1

### ปรึกษากับคู่ชีวิตเพื่อคิดแผนกลยุทธ์ที่จะเปิดเผยอัตลักษณ์ทางเพศต่อผู้อื่น

ชี้แจงให้เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และพี่เลี้ยงอย่างเปิดเผยและมั่นใจว่า อยากรให้ใช้คำอะไรเวลาเอ่ยถึงคุณ: “ฉันเป็นคู่สมรส/คู่ชีวิตของคุณแม่” “ฉันเป็นคุณแม่/คุณพ่ออีกคนหนึ่งของเด็ก” “เรียกฉันว่านางสาว OO หรือนาย OO ก็ได้” เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่เปิดกว้างและเข้าใจกันได้ดีกับเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์หรือพี่เลี้ยง

2

### สร้างสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดูบุตรที่เป็นมิตรให้กับลูก

ในขณะที่คัดเลือกศูนย์ฝากเลี้ยงเด็กหรือพี่เลี้ยง ต้องมั่นใจว่าพวกเขาเข้าใจรายละเอียดเกี่ยวกับสมาชิกในครอบครัวของคุณ เวลาที่แจ้งข่าวดีให้กับครอบครัวหรือเพื่อน ๆ ให้อธิบายสถานะของคุณ และความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับเด็กไปพร้อมกัน ที่สำคัญที่สุดคือ ติดต่อกับครอบครัวอื่นที่มีความหลากหลายทางเพศอย่างสม่ำเสมอเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล พวกเขาต่างยินดีที่จะแบ่งปันประสบการณ์ในการเลี้ยงดูบุตร ให้ครอบครัวอื่นที่มีความหลากหลายทางเพศ และพวกเขาอาจกลายเป็นเพื่อนคนสำคัญที่คอยช่วยเหลือกันได้สำหรับคุณ

3

### ทำการบ้านหาข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจสิทธิประโยชน์สำหรับครอบครัวที่มีความหลากหลายทางเพศ

ปัจจุบันบนสุดบัตรของลูกสามารถระบุผู้ปกครองทั้งสองคนที่เป็นเพศเดียวกันได้แล้ว ซึ่งคู่สมรสเพศเดียวกันสามารถยื่นเรื่องขอเงินสนับสนุนการคลอดบุตรต่อหน่วยงานรัฐในท้องถิ่นโดยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง และคู่สมรสที่เป็นเพศเดียวกัน จะต้องผ่านขั้นตอนการรับลูกเป็นบุตรบุญธรรมอย่างเป็นทางการ จึงสามารถได้รับอำนาจผู้ปกครองอย่างครบถ้วน แนะนำให้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์พื้นฐานของครอบครัวที่มีหลากหลายเพศ เพื่อปกป้องสิทธิประโยชน์ของทุกคนในครอบครัว สามารถค้นหาข้อมูลในเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องเพื่อทำความเข้าใจ เช่น สมาคมพัฒนาสิทธิประโยชน์ครอบครัวที่มีความหลากหลายทางเพศแห่งไต้หวัน สมาคมการศึกษาความเท่าเทียมระหว่างเพศแห่งไต้หวัน สมาคมสายรุ้งสิทธิเท่าเทียมแห่งไต้หวัน สมาคมกระตุ่นสิทธิประโยชน์คู่สมรสแห่งไต้หวัน

บทอ่านเพิ่มเติม



[ดูความเท่าเทียมระหว่างเพศ ภาคราชการ]  
แพลตฟอร์มทรัพยากรรวม  
การรณรงค์ความหลากหลายทางเพศ  
ของแต่ละหน่วยงาน

## การตรวจครรภ์ & ห้องเรียนคุณพ่อคุณแม่ ตารางการมีส่วนร่วมการตรวจครรภ์

การตรวจครรภ์ครั้งที่	อายุครรภ์สัปดาห์และวันที่		สิ่งที่ได้รับในการเข้าร่วม/ รายการตรวจครรภ์ที่สำคัญ
การตรวจครรภ์ครั้งที่ 1	อายุครรภ์ วันที่:	ปี สัปดาห์ เดือน	
การตรวจครรภ์ครั้งที่ 2	อายุครรภ์ วันที่:	ปี สัปดาห์ เดือน	
การตรวจครรภ์ครั้งที่ 3	อายุครรภ์ วันที่:	ปี สัปดาห์ เดือน	
การตรวจครรภ์ครั้งที่ 4	อายุครรภ์ วันที่:	ปี สัปดาห์ เดือน	
การตรวจครรภ์ครั้งที่ 5	อายุครรภ์ วันที่:	ปี สัปดาห์ เดือน	
การตรวจครรภ์ครั้งที่ 6	อายุครรภ์ วันที่:	ปี สัปดาห์ เดือน	
การตรวจครรภ์ครั้งที่ 7	อายุครรภ์ วันที่:	ปี สัปดาห์ เดือน	
การตรวจครรภ์ครั้งที่ 8	อายุครรภ์ วันที่:	ปี สัปดาห์ เดือน	
การตรวจครรภ์ครั้งที่ 9	อายุครรภ์ วันที่:	ปี สัปดาห์ เดือน	
การตรวจครรภ์ครั้งที่ 10	อายุครรภ์ วันที่:	ปี สัปดาห์ เดือน	



[สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ]  
ครรภ์ก่อนคลอดและยอดเงิน  
อุดหนุนตรวจครรภ์ก่อนคลอด  
และยอดเงินอุดหนุนรายการ

การตรวจครรภ์ก่อนคลอดสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์มีทั้งหมด 14 ครั้ง (สนับสนุนโดยรัฐ) เมื่อคุณพ่อมาช่วยการตรวจครรภ์หรือเข้าร่วมห้องเรียนสำหรับคุณพ่อคุณแม่ กรุณาจดจำวันสัปดาห์ของอายุครรภ์และวันที่ไว้นอกจากนี้แล้ว ยังสามารถบันทึกความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมหรือเรื่องสำคัญในการตรวจครรภ์ได้

การตรวจครรภ์ครั้งที่	อายุครรภ์สัปดาห์และวันที่		สิ่งที่ได้รับในการเข้าร่วม/ รายการตรวจครรภ์ที่สำคัญ
การตรวจครรภ์ครั้งที่ 11	อายุครรภ์ วันที่:	ปี      สัปดาห์ เดือน	
การตรวจครรภ์ครั้งที่ 12	อายุครรภ์ วันที่:	ปี      สัปดาห์ เดือน	
การตรวจครรภ์ครั้งที่ 13	อายุครรภ์ วันที่:	ปี      สัปดาห์ เดือน	
การตรวจครรภ์ครั้งที่ 14	อายุครรภ์ วันที่:	ปี      สัปดาห์ เดือน	
ห้องเรียนคุณพ่อคุณแม่ ครั้งที่ 1	อายุครรภ์ วันที่:	ปี      สัปดาห์ เดือน	
ห้องเรียนคุณพ่อคุณแม่ ครั้งที่ 2	อายุครรภ์ วันที่:	ปี      สัปดาห์ เดือน	
ห้องเรียนคุณพ่อคุณแม่ ครั้งที่ 3	อายุครรภ์ วันที่:	ปี      สัปดาห์ เดือน	
อื่น ๆ: <input type="text"/>	อายุครรภ์ วันที่:	ปี      สัปดาห์ เดือน	
อื่น ๆ: <input type="text"/>	อายุครรภ์ วันที่:	ปี      สัปดาห์ เดือน	
อื่น ๆ: <input type="text"/>	อายุครรภ์ วันที่:	ปี      สัปดาห์ เดือน	

### งานบ้านตารางจัดการงานบ้าน

ปรึกษากับภรรยาว่าจะแบ่งหน้าที่งานบ้านอย่างไร โดยใช้ตารางจัดการงานบ้าน ให้ทำเครื่องหมายว่าต้องการรับผิดชอบกันเองหรือใช้วิธีอื่น ๆ ระบุจำนวนครั้งที่ต้องทำในแต่ละสัปดาห์ที่ช่องหมายเหตุ

รายการงานบ้าน	คุณพ่อ	คุณแม่	อื่น ๆ	หมายเหตุ
กวาดพื้น ลูพื้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ซักเสื้อผ้าผู้ใหญ่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ซักเสื้อผ้าเด็ก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ตากผ้า เก็บผ้า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
เก็บกวาดหลังทานข้าว (ล้างจาน ทำความสะอาดโต๊ะ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ล้างขวดนม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
เก็บกวาดบ้าน (จัดของในห้องนั่งเล่นหรือห้องนอนให้เรียบร้อย เป็นต้น)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
เตรียมอาหาร 3 มื้อ (ทำอาหาร หรือซื้อกลับบ้าน)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ทิ้งขยะ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ทำความสะอาดห้องน้ำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ดูแลสัตว์เลี้ยง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ซื้อนมผง ผ้าอ้อม หรือของใช้ในครัวเรือน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ทำบางอย่างที่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกที่เราใส่ใจ (เช่น เขียนการ์ดให้ หรือมอบของขวัญชิ้นเล็ก ๆ ให้)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
อื่น ๆ <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
อื่น ๆ <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

**เพื่อความปลอดภัยในการนอนสำหรับเด็กน้อย**  
**ตารางตรวจสอบสภาพแวดล้อมเพื่อความปลอดภัย**  
**ในการนอนสำหรับเด็กน้อย**

กรุณาตรวจสอบให้  
 มั่นใจว่า สภาพแวดล้อม  
 การนอนสำหรับเด็กน้อยนั้น  
 ปลอดภัยหรือไม่ ป้องกัน  
 ปัจจัยอันตรายที่นำไปสู่โรค  
 ไหลตายในเด็ก



[สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ]  
 ไขข้อสงสัยเกี่ยวกับ  
 ความปลอดภัยในการนอน  
 สำหรับทารก



เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ต้องนอนหงายทุกครั้ง



ไม่ควรให้เด็กนอนที่โซฟา เก้าอี้ เบาะรอง หรือบนเตียงผู้ใหญ่



ต้องตรวจสอบให้มั่นใจว่าไม่มีสิ่งของใด ๆ ปิดคลุมศีรษะของเด็กทารก



สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดบุหรี่ ไม่ควรให้บุคคลใด ๆ สูบบุหรี่ใกล้เด็กทารก



ไม่ควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ร้อนเกินไป รวมถึงสวมเสื้อผ้าเยอะเกินจำเป็น หรือห่อผ้าให้ทารกหลายชั้นเกินไป เมื่ออยู่ในที่ใหม่มีเครื่องปรับอากาศ ให้ใส่ใจเรื่องการถ่ายเทของอากาศภายในห้อง



หากต้องการอุปกรณ์ให้ความอบอุ่นเพิ่ม สามารถใส่ชุดนอนทารกแบบถนนวน หรือใช้ผ้าห่อตัวลูกน้อยได้ โดยให้แขนอยู่ข้างนอก เพื่อแทนที่ผ้าห่มหนา



ทารกไม่ควรนอนร่วมกับผู้อื่น แนะนำให้นอนห้องเดียวกันกับคุณพ่อคุณแม่โดยอยู่คนละเตียง



บริเวณที่นอน ต้องไม่มีสิ่งของฟุ่ยม รวมถึง หมอน หมอนของเล่น แผ่นรองที่นอน ผ้าห่ม ผลิตภัณฑ์จากขนแกะ ผ้าห่มหนาจากขนสัตว์ ผ้าปูที่นอน ของเล่นตุ๊กตา แผ่นกันกระแทก หรือสิ่งของที่มีลักษณะนิ่มอย่างอื่น



พื้นผิวที่นอนจะต้องหนาแน่นเนียนเรียบ สิ่งห่อหุ้มด้านนอกต้องจัดให้ตึงและเรียบเช่นกัน

### เป็นคุณพ่อแล้วการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นหลังเป็นคุณพ่อแล้ว

จากรายการตรวจสอบ สามารถช่วยคุณพิจารณาเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้เมื่อเป็นพ่อคน เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมก่อนล่วงหน้า ถ้าหากคุณเข้าใจเหตุการณ์ดังต่อไปนี้ และมีการเตรียมตัวหรือปรับตัวได้บ้างแล้ว ให้ทำเครื่องหมายที่รายการนั้นๆ

#### ภรรยาตั้งครรภ์แล้ว คุณเตรียมพร้อมหรือยัง?

- 1 ทำความเข้าใจกับความรู้ด้านการตั้งครรภ์และการคลอด มีส่วนร่วมในการพาภรรยาเข้ารับการตรวจครรภ์
- 2 ปรึกษาวินิจฉัยคลอดกับภรรยา
- 3 ปรึกษากับภรรยาและเตรียมวิธีอยู่ไฟ
- 4 ปรึกษากับภรรยาถึงวิธีเลี้ยงลูกและให้นม
- 5 ปรึกษากับภรรยาว่า อนาคตใครจะเป็นผู้ดูแลลูก
- 6 จัดสรรแบ่งเวลาให้กับครอบครัวและลูก

#### ลูกน้อยใกล้คลอดออกมาแล้ว เตรียมตัวพร้อมหรือยัง?

- 7 เวลานอนจะน้อยลงเนื่องจากต้องดูแลลูกน้อย
- 8 ลูกอาจจะร้องไห้แงบ้าง ซึ่งต้องฝึกควบคุมอารมณ์และต้องมีความใจเย็น
- 9 การเลี้ยงลูกไม่มี ขั้นตอน ที่ตายตัว บางครั้งก็อาจรู้สึกท้อแท้หรือลำบากใจ
- 10 เวลาลูกไม่สบาย ก็ารู้สึกกังวล กัดฟันหรือดิ่งเครียด
- 11 ประสานงานแบ่งหน้าที่งานบ้าน ดูแลลูกกับคู่ชีวิตและครอบครัว
- 12 ต้องเข้าใจว่าความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาจะมีการเปลี่ยนแปลงเพราะลูก
- 13 ในบ้านจะเริ่มมีของใช้ของลูกเพิ่มขึ้น
- 14 ค่าใช้จ่ายในบ้านจะเพิ่มขึ้น
- 15 คนในครอบครัวอาจเสนอความคิดเห็นในการเลี้ยงลูก ซึ่งต้องเป็นสะพานช่วยในการสื่อสารระหว่างกัน

**ความสามารถในการดูแลลูกน้อย**  
**ตารางตรวจสอบความสามารถในการดูแลลูกน้อย**

จากรายการตรวจสอบ สามารถช่วยให้คุณเข้าใจถึงความสามารถที่จำเป็นในการดูแลบุตร ทำเครื่องหมายรายการที่คุณพ่อได้ฝึกและทำเป็นแล้ว

การดูแลสะดือ

อาบน้ำ

อุ้มนมแม่

ชงนมสำหรับเด็ก

ให้นม

ฆ่าเชื้อขวดนม

อุ้มลูกเรือ

กล่อมนอน

โอดลูก

เปลี่ยนผ้าอ้อม

ใส่เสื้อผ้า

นวดตัว

เล่นและคุยกับลูก

ทำอาหารเสริม

ป้อนอาหารเสริมให้ลูก

ทำความสะอาดช่องปากให้ลูก

ใช้เป่าลมเด็ก

วัดไข้

ป้อนยา

อื่น ๆ

อื่น ๆ

อื่น ๆ

## เตรียมพร้อมที่จะเป็นคุณพ่ออีกครั้งหรือยัง?

การเป็นคุณพ่ออีกครั้ง โดยปกติจะสบายกว่าตอนเป็นคุณพ่อมือใหม่ในครั้งแรก แต่ยังมีข้อท้าทายเล็กน้อยตั้งแต่เตรียมตัวตั้งครรรค์ เพื่อช่วยให้คุณเตรียมพร้อมในการเป็นคุณพ่ออีกครั้ง

### ด้านร่างกาย

ในขณะที่เตรียมตัวตั้งครรรค์ลูกคนต่อไป ถ้าเวลาห่างกันนาน ก็ต้องใส่ใจสภาพร่างกายของภรรยาที่อาจไม่แข็งแรงเหมือนเดิม หรือสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปหรือเปล่า และพร้อมที่จะตั้งครรรค์อีกครั้งหรือไม่?

โดยทั่วไปแล้ว แนะนำให้ทิ้งช่วงห่างจากเวลาตั้งครรรค์ครั้งแรก 1 ปีนอกจากร่างกายคุณแม่จะสามารถฟื้นฟูได้อย่างเต็มที่แล้ว ทั้งคุณพ่อและคุณแม่จะได้มีเวลาดูแลลูกคนแรกได้อย่างเต็มที่อีกด้วย ในกรณีตั้งครรรค์อีกครั้งโดยห่างกันไม่เกิน 6 เดือน จะเพิ่มความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนดหรือน้ำหนักแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์ได้สูง

### ด้านสภาพจิตใจ

ก่อนที่จะมีลูกเพิ่มอีกคน ต้องพิจารณาก่อนว่าเราเตรียมพร้อมหรือไม่? เพราะว่าคุณพ่อจะต้องแบกรับหน้าที่และบทบาทมากขึ้นในการดูแลลูกคนโต ให้ภรรยาได้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น เพื่อลดความกดดันทางร่างกายและจิตใจของคุณแม่ลง อีกสิ่งที่ต้องพิจารณาคือ ลูกคนโตเตรียมพร้อมหรือยัง? แนะนำให้คุยกับลูกคนโตก่อน เพื่อให้ลูกเข้าใจว่า ที่บ้านจะมีน้องสาวหรือน้องชายเพิ่มเป็นสมาชิกอีกคนแล้ว หรือพาออกไปเล่นที่สวนสาธารณะ อยู่กับเขามากขึ้น เพื่อผ่อนคลายความรู้สึกกังวลของลูก

### ด้านสภาพทางการเงิน

ค่าใช้จ่ายในการตรวจครรรค์ คลอดบุตร และอยู่ไฟอย่างครรรค์ที่แล้ว ครรรค์ต่อมาก็ต้องเผชิญเช่นกัน และหลังที่ลูกน้อยคลอดออกมาแล้ว ยังมีค่าใช้จ่ายด้านค่าครองชีพ การรักษาพยาบาล การศึกษา และอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ซึ่งค่าใช้จ่ายจะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า คุณพ่อคุณแม่จะต้องวางแผนการเงินให้ดี ด้านการดำเนินชีวิต

### ด้านการดำเนินชีวิต

การตั้งครรรค์เป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ต้องเผชิญด้วยกัน คุณจะต้องผ่านขั้นตอนตรวจครรรค์ คลอดลูก เลี้ยงลูกอีกครั้งร่วมกับภรรยา สังคมการใช้ชีวิตก็จะเปลี่ยนไปเช่นกัน กลับบ้านเพื่ออยู่กับลูก เป็นหน้าที่ซึ่งคุณพ่อต้องแบกรับ สิ่งที่มาช่วยยาคใจของคุณพ่อได้ก็คือเสียงหัวเราะที่มีความสุขของลูก



## การตั้งครรภ์ลูกคนต่อไป ข้อควรระวังสำหรับ การตั้งครรภ์ลูกคนต่อไป

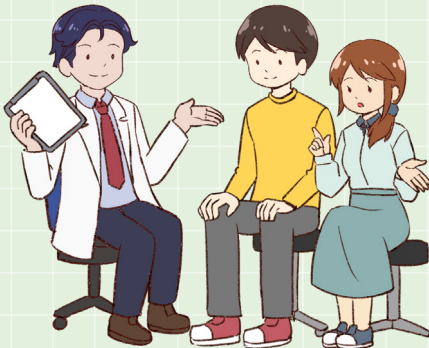
ถึงจะเคยมีประสบการณ์คลอดบุตรในครั้งที่แล้ว ขณะที่เตรียมตัวคลอดลูกคนต่อไป ยังคงมีโอกาสเจอกับปัญหาที่ต่างกัน คุณพ่อจะต้องใส่ใจเป็นพิเศษเหมือนเคย และอยู่เคียงข้างภรรยาเพื่อข้ามผ่านขั้นตอนตั้งครรภ์และคลอดบุตร

### 1. พิจารณาปัจจัยทุกด้านเพื่อวางแผนตั้งครรภ์ครั้งต่อไป

หากพูดถึงการมีลูก สามีภรรยาแต่ละคู่มีเรื่องที่ต้องพิจารณาแตกต่างกัน บางคนพิจารณาเรื่องการเงินในครอบครัวแล้ว อาจจะรออีกสักสองสามปีค่อยมีอีกคน แต่บางคนพิจารณาเรื่องอายุแล้ว อาจจะรีบมีอีกคนในช่วงเวลาทองสำหรับการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร จะมีอีกคนตอนไหน ไม่มีตารางเวลามาตรฐาน โดยหลักแล้วคือสามีและภรรยาต้องมีความเข้าใจตรงกัน

### 2. ปรับตารางกิจวัตรประจำวัน รักษาอุปนิสัยการดำเนินชีวิตที่ดี

อยากจะต้อนรับลูกอีกคนมาเยือนอย่างราบรื่น แนะนำให้เริ่มต้นจากปรับอุปนิสัยในการดำเนินชีวิตและกิจวัตรประจำวันก่อน คุณพ่อที่มีความเคยชินในการสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า กรุณาเลิกบุหรี่และเลิกดื่ม คู่สามีภรรยาจะต้องสร้างอุปนิสัยในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นต้น หลีกเลี่ยงการนอนดึก และควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งมีส่วนช่วยปรับปรุงการไหลเวียนโลหิตและการเผาผลาญในร่างกาย ช่วยเตรียมพร้อมให้ร่างกายจ่ายต่อการทำปฏิกิริยาปฏิสนธิ



### 3. อยากมีลูกอีกคน แต่ไม่มีข่าวดีสักที

หากมีเพศสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอตลอด 1 ปี แต่ยังไม่ได้ตั้งครรภ์ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุที่อาจส่งผลต่อการปฏิสนธิ

### 4. ต้องใส่ใจความเสี่ยงในการมีอายุมาก ทั้งชายและหญิง

ขอย้ำเตือนคุณพ่อคุณแม่ การมีลูกตอนอายุมาก อาจจะมีความพร้อมและมั่นคงกว่าในทั้งด้านการเงิน หรือมีนิสัยใจเย็นมากขึ้นในการดูแลลูก แต่ไม่ว่าจะเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง จะต้องเผชิญกับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นในการมีลูกตอนอายุมาก เพราะฉะนั้น ยังคงแนะนำให้รีบมีลูกอีกคนในระหว่างช่วงเวลาทองสำหรับการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร

## ที่เห็นบ่อยวิธีคุมกำเนิดที่เห็นบ่อย

หากคุณพ่อคุณแม่ยังไม่พร้อมที่จะมีลูกคนต่อไป สามารถพิจารณาใช้วิธีคุมกำเนิดดังต่อไปนี้ หากทั้งสามีและภรรยามีความเข้าใจตรงกันว่า ไม่ต้องการมีลูกอีกคนหนึ่ง สามารถพิจารณาใช้วิธีทำหมัน เพื่อคุมกำเนิดแบบถาวร

หลังน้ำอสุจิกายนอก  
การนับระยะปลอดภัย

อัตราความล้มเหลวสูง  
ไม่แนะนำใช้วิธี

ถ่วงยางอนามัย

อัตราความล้มเหลว  
ประมาณ  
18%

ยาคุมกำเนิด  
ดกเงิน

เป็นวิธีแก้ปัญหาลำบากภายหลัง  
ไม่เหมาะกับการใช้เป็น  
วิธีคุมกำเนิดโดยทั่วไป

ห่วงคุมกำเนิดใน  
มดลูก

อัตราความล้มเหลว  
ประมาณ  
0.8%

ยาเม็ดคุมกำเนิด

อัตราความล้มเหลวประมาณ  
9%

ขออย่าเตือนคุณพ่อคุณแม่ ระหว่างให้นมอยู่ ก็ยังคงมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ ถึงจะยังไม่มีการประจำเดือน แต่อาจจะกลับมามีไข่ตกได้แล้ว เพราะฉะนั้น ยังคงต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอย่างรอบคอบ

\* อัตราความล้มเหลวในที่นี้หมายถึง โอกาสตั้งครรภ์ในขณะที่ใช้วิธีคุมกำเนิดนี้ไปตลอด 1 ปี อาจเกิดความแตกต่างเนื่องจากสภาพร่างกายหรือวิธีใช้ที่ต่างกัน แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ เพื่อเลือกใช้วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมที่สุด

หากไม่ต้องการมีลูกอีกคน สามารถทำหมันสำหรับชายหรือหญิงได้

เพศชาย

ผูกและตัดท่อนำอสุจิสองข้าง เพื่อให้ตัวอสุจิผ่านไป  
ไม่ได้ เป็นการผ่าตัดที่ง่าย ไม่ต้องนอนโรงพยาบาล

เพศหญิง

ผูกและตัดท่อนำไข่ เพื่อให้  
ไข่ผ่านไปไม่ได้ ความเสี่ยงการ  
การทำหมันในผู้ชาย (ต้องฉีดยาชา  
และหลังผ่าตัดมีโอกาสเกิดการตั้ง  
ครรภ์นอกมดลูก 0.3-0.7%)



หลังผู้ชายทำหมันเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะต้องตรวจ  
น้ำอสุจีก่อนหลังผ่าตัดไปแล้ว 3 เดือน จน  
มั่นใจว่าในน้ำอสุจิไม่มีเชื้ออสุจิแล้ว จึงรับรอง  
ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดได้ ยังคงต้องใช้วิธี  
คุมกำเนิดอื่น ๆ ก่อนที่จะตรวจสอบจนมั่นใจ

## หากไม่ได้ตั้งครรภ์เป็นเวลานาน สามารถพิจารณารับ ความช่วยเหลือฉีดเชื้อผสมเทียมหรือวิธีอื่น ๆ

คู่สมภรรยาที่ตั้งครรภ์และคลอดอย่างราบรื่นในครั้งที่แล้ว มักจะคิดว่า จากนี้ไปก็คงตั้งครรภ์ได้ตามธรรมชาติ แต่แท้ที่จริงแล้ว เมื่ออายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ คุณสมบัตินิวาสรีรวิทยาจะมีการเปลี่ยนแปลง สามีภรรยาบางคู่อาจพบปัญหาที่มีบุตรยากในภายหลัง ซึ่งเวลาผ่านไปนานแล้ว แต่ยังไม่ตั้งครรรภ์สักที โปรดเข้ารับการรักษาจากแพทย์โดยเร็ว หากผ่านการวินิจฉัยโดยแพทย์ว่าต้องได้รับการรักษาทำเด็กหลอดแก้ว สามารถอ่านข้อความดังต่อไปนี้เพื่อเป็นข้อมูล

เงินอุดหนุนเกี่ยวกับการรักษาภาวะมีบุตรยาก (เด็กหลอดแก้ว)

เพื่อเป็นการลดภาระการเงินสำหรับคู่สมรสที่มีบุตรยากในการทำเด็กหลอดแก้ว  
ตั้งแต่ กรกฎาคม ปี 2021 เป็นต้นไปสภานิติบริหาร  
ได้ขยายเงื่อนไขผู้เข้าข่ายขอรับเงินอุดหนุนทำเด็กหลอดแก้วได้ถึงคู่สมรสทั่วไป  
การยื่นขอรับเงินอุดหนุนครั้งแรกสำหรับคู่สมรสที่มีบุตรยาก  
ยอดเงินอุดหนุนสูงสุด 100,000 NTD  
สำหรับการยื่นขอเงินอุดหนุนอีกครั้ง ยอดเงินอุดหนุนสูงสุดอยู่ที่  
60,000 NTD

เนื่องจากการฝังตัวอ่อนหลายตัวอาจทำให้ตั้งครรรภ์แฝดหลายคน หรือคลอดก่อนกำหนด หรือน้ำหนักทารกแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์ จึงมีข้อกำหนดให้ฝังตัวอ่อน ครั้งละ 1 ตัวอ่อนให้กับภรรยาที่มีอายุต่ำกว่า 36 ปี และครั้งละ 2 ตัวอ่อนสำหรับภรรยาที่มีอายุ 36 ปีขึ้นไปและไม่เกิน 45 ปี



[สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ]  
โชนเงินอุดหนุนทำเด็กหลอดแก้ว

วัน

เดือน

ปี

วัน

เดือน

ปี

วัน

เดือน

ปี

วัน

เดือน

ปี

## คำพูดจากคุณพ่อรุ่นพี่ที่ฝากถึงคุณพ่อมือใหม่



ก่อนที่จะเป็นพ่อคน ไม่ค่อยเข้าใจว่าทำไมเพื่อน ๆ เจอหน้ากันแล้ว จะคุยแต่เรื่องเลี้ยวลูก เมื่อเป็นพ่อจริง ๆ แล้ว ถึงมีความรู้สึกว้าว! เรามักลูกแล้วนะ “ แต่ ว่า ขั้นตอนที่จะเลื่อนขั้นมาเป็นคุณพ่อคุณแม่่มือใหม่ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย โดยเฉพาะระหว่างตั้งครรภ์อยู่ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงมากมายกับตัวภรรยา สามีจะต้องเข้าใจความรู้สึกของภรรยาให้มากขึ้น และต้องคอยสนับสนุนและดูแลภรรยาเป็นพิเศษ

ในอินเทอร์เน็ตมีความรู้มากมายให้เราเรียนรู้ได้ ลองหาเรื่องที่เราทำได้ เช่น ชื่ออาหารเสริมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หรือช่วยอาบน้ำให้ลูก เป็นต้น แน่นนอนจะต้องวุ่นวายไปหมดในช่วงเริ่มต้น แต่ว่าทำไปสักพักก็จะเริ่มรู้เคล็ดลับ ผมอยากบอกคุณพ่อมือใหม่ทุกคนว่า การเป็นพ่อไม่ใช่เรื่องง่ายแน่นอน แต่เป็นเรื่องที่มีความสุขมาก แต่ก็อย่าลืมรักษาสุขภาพให้ดีและปรับตัวดูแลสุขภาพจิตใจของตนด้วย!

ผมเป็นพ่อลูกสอง ก่อนอื่นอยากแนะนำคนที่กำลังจะเป็นพ่อลูกสอง ให้ใส่ใจสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกคนโตก่อน เพื่อเวลาให้อยู่กับลูกคนโตด้วยกันเพียงสองคน เมื่อลูกคนโตยังรู้สึกชอบที่ได้เล่นกับเรา ภรรยาที่จะพักผ่อนหรือดูแลทารกแรกเกิดได้อย่างสบายใจ ลูกคนโตก็จะไม่ค่อย “แย่งความสนใจ” จนทำให้ทุกคนวุ่นวายไปหมด

ผมรู้สึกว่าภรรยากลายเป็นคุณพ่อก็เหมือนว่าตารางงานที่เราแน่นอนอยู่แล้ว แต่เรากลับต้องย้ายเข้าไปอีกหนึ่งภารกิจสำคัญ ซึ่งจำเป็นต้องจัดแจงเวลาการทำงานและกิจกรรมช่วงพักผ่อนใหม่ เพื่อจะได้หาจุดสมดุลในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น การที่เหนื่อยจากทั้งการทำงานและครอบครัว บางครั้งก็อาจหงุดหงิดรำคาญ แต่ลองคิดถึงความเสี่ยงของคุณภรรยา และความสุขที่เรามีอยู่ในตอนนี้ ก็จะมีความรู้สึกอึ้งใจมากขึ้นมา ขอเป็นกำลังใจให้คุณพ่อทุกคน!



ชื่อหนังสือ: คู่มือสุขภาพด้านการตั้งครรภ์ คลอดบุตรและเลี้ยงดูบุตรสำหรับคุณพ่อ **ไชษณา**

ผู้เขียน (รวมรวม แปล): สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข (รับจัดทำโดยสำนักงานพิมพ์นิตยสารแม่และเด็ก)

หน่วยงานจัดพิมพ์: สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข

ที่อยู่: เลขที่ 36 ซอยท่าแจ้ง เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ (สำนักงานใหม่)

เว็บไซต์: <https://www.hpa.gov.tw/>

โทรศัพท์: (02)2522-0888

ที่ปรึกษา (ลำดับตามจำนวนชื่อนามสกุลจีน): ลีอู่วาหวา อู๋จื้อเหวิน อู๋เจียหลิง หลิวซินเจี๋ย หลี่หวิ่นผิง ตู๋ฉางหลิง ถังเซี่ยนเหมย เกาเหมยหลิง  
เจินอิงจวง เจินป้อเหวย เจิงฉุนเจี๋ย หยิวเหมยหุย หวงเจี้ยนเพย หวงจือหลี่ หวงจงหงิง หยางชวี่นรุษ จันเต๋อฟู เกิงซีหว่า เขียวกั๋วหมิง ชูเพยชววน  
ตรวจทาน: อู๋จางเวิน เวยสีหลุน หลินอีจิ้ง ซายเหวยอี เจินลี่จวน เจิงกั๋วฉิน หลิวเป่าหยุน

เดือนปีที่จัดพิมพ์: กันยายน ปี 2023

ฉบับ(พิมพ์ครั้งที่): ฉบับที่ 1

รายละเอียดฉบับรูปแบบอื่น:

หนังสือเล่มนี้สามารถดาวน์โหลดได้ในเว็บไซต์ของสำนักงานสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข (<https://www.hpa.gov.tw/>) และเว็บไซต์สุขภาพ 99+ (<https://health99.hpa.gov.tw/>)

จุดจำหน่าย

ไทเป: ร้านหนังสือแห่งชาติ

ที่อยู่: ชั้นที่ 1, 2 เลขที่ 209 ถนนช่งเจียง เขตจงชาน กรุงเทพฯ 10485

โทรศัพท์: (02)2518-0207

ไถจง: จัดสรรวัฒนธรรมอุหนาน

ที่อยู่: เลขที่ 6 ถนนจงชาน เขตเซินทริล เมืองไถจง 40042

โทรศัพท์: (04)2437-8010

GPN: 4711200065

ISBN: 9786267260517 (PDF)

ผู้ถือลิขสิทธิ์: สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข

หนังสือเล่มนี้ขอสงวนสิทธิ์ทั้งหมด หากต้องการนำเนื้อหาในหนังสือทั้งหมดหรือบางส่วนไปใช้ จะต้องได้รับอนุญาตหรือการมอบอำนาจโดยเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักงานสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข กรุณาติดต่อสำนักงานสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข (โทรศัพท์: 02-25220888)

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. (TEL : 886-2-25220888 )

ค่าใช้จ่ายการจัดพิมพ์หนังสือฉบับนี้สนับสนุนโดยกองทุนป้องกันพิษภัยบุหรี่และสุขอนามัยจากสำนักงานสุขภาพแห่งชาติ

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

ที่คุณพ่อคุณแม่ต้องมีคู่มือปฏิบัติได้จริงที่คุณพ่อคุณแม่ต้องมี คู่มือปฏิบัติได้จริงที่คุณพ่อคุณแม่ต้องมี



衛生福利部 Health Promotion Administration,  
國民健康署 Ministry of Health and Welfare

สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการจัดพิมพ์โดยกองทุนสวัสดิการสุขภาพยาสูบ  
สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ ไชยภคา





จัดพิมพ์โดยสำนักงานสุขภาพแห่งชาติ  
กระทรวงสาธารณสุข  
สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการจัดพิมพ์โดยกองทุนสวัสดิการ  
สุขภาพยาสูบ สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ

ที่อยู่: เลขที่ 36 ซอยถ้ำแจ้ง เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ (สำนักงานไทย)

โทรศัพท์: (02)2522-0888 โทรสาร: (02)2522-0629

สายด่วนห่วงใยคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอด : 0800-870870

ปีที่จัดพิมพ์: ปี 2023



ISBN 978-626-7260-51-7



9 786267 260517

GPN : 4711200065

