



บทความ

10 ประโยคแบบไหนบ้างที่คุณพ่อไม่ควรพูดกับคุณแม่ขณะตั้งครรภ์

ก.ย. 16, 2025

2 นาที

เพราะคนท้องซีหุดหิดและอารมณ์แปรปรวนง่าย การจะพูดอะไรจึงต้องระมัดระวังคำพูดให้ดี เพราะหากพูดขัดใจเพียงนิดเดียวอาจทำให้ภรรยาของคุณถึงกับอารมณ์เสียได้เลย

คำถามที่พบบ่อย

บทความเน้นไปที่การหลีกเลี่ยงคำพูดที่ทำให้ภรรยาตั้งครรภ์ หงุดหงิด แต่มีวิธีอื่นใดบ้างที่สามีสามารถช่วยลดความเครียดและ ความหงุดหงิดของภรรยาได้?

คลิก

สามีสามารถช่วยภรรยาได้ด้วยการช่วยเหลือเรื่องงานบ้าน, การเตรียมอาหาร, การนวดผ่อนคลาย, การใช้เวลา
ร่วมกันอย่างมีคุณภาพ, การฟังและให้กำลังใจอย่างจริงใจ และการแสดงความรักและเอาใจใส่เป็นพิเศษ

มีวิธีการสื่อสารอื่นใดที่สามีสามารถใช้แทนการพูดโดยตรงเพื่อ แสดงความห่วงใยต่อน้าหนักตัวที่เพิ่มขึ้นของภรรยาที่กำลังตั้ง ครรภ์ได้บ้าง?

คลิก

สามีสามารถแสดงความห่วงใยได้ด้วยการชวนภรรยาไปตรวจสุขภาพ, การเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพร่วมกัน,
การออกกำลังกายเบาๆที่เหมาะสมกับคนท้อง หรือการปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการร่วมกัน

บทความกล่าวถึงความสำคัญของการระมัดระวังคำพูดกับภรรยาที่ ตั้งครรภ์ แล้วภรรยาเองควรทำอย่างไรบ้างเพื่อจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองในช่วงตั้งครรภ์?

คลิก

ภรรยาควรดูแลสุขภาพกายและใจให้ดี พักผ่อนเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเบาๆ
และหาเวลาผ่อนคลายความเครียด เช่น การทำสมาธิ การฟังเพลง หรือการทำกิจกรรมที่ชอบ อาจปรึกษา
แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหากจำเป็น

เพื่อไม่ให้คุณแม่ตั้งท้องหงุดหงิด คุณสามีควรหลีกเลี่ยงคำพูดหยอกล้อหรือคำถามง่าย ๆ ที่อาจทำให้
คุณภรรยาเหวี่ยงใส่ได้เลยทีเดียว โดยมี 10 คำพูดต้องห้ามที่สามีไม่ควรพูดให้ภรรยาตั้งท้องได้ยืน
ดังนี้



1.อยากกินอีกแล้วหรือ?

เป็นเรื่องปกติของคนท้องที่มักจะอยากกินโน่นกินนี่บ่อยๆ แม้ยามดึกก็อาจจะรู้สึกหิวขึ้นมาได้เหมือนกัน ซึ่งก็เป็นหน้าที่ของสามีที่จะต้องจัดหามาให้ภรรยาทาน ดั่งนั้นอย่าได้เผลอพูดคำว่า “อยากกินอีกแล้วหรือ” “ค่อยกินวันหลังได้หรือเปล่า” ออกมาเด็ดขาด เพราะนั่นจะทำให้ภรรยาของคุณหงุดหงิดขึ้นมาทันที ทั้งยังอาจจะรู้สึกน้อยใจที่คุณไม่ยอมทำตามอีกด้วย เอาเป็นว่าช่วงนี้ก็ตามใจภรรยาหน่อยแล้วกัน จะได้ไม่เกิดปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้นมาแน่นอน

2.ดูอ้วนขึ้นนะ?

เรื่องน้ำหนักหรือความอ้วน เป็นสิ่งที่ไม่ควรพูดกับภรรยาที่กำลังตั้งครรภ์เด็ดขาด เพราะพวกเธอจะรู้สึกน้อยใจกับเรื่องนี้เป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นหากคุณสามีเริ่มรู้สึกว่าภรรยาอ้วนเกินไปและเป็นห่วงสุขภาพของภรรยา แนะนำว่าควรชวนเธอลดน้ำหนักแบบอ้อมๆ ด้วยการพาเธอไปทานอาหารที่มีประโยชน์ ชวนกันออกกำลังกายเบาๆ ที่เหมาะกับคนท้อง ซึ่งวิธีเหล่านี้จะทำให้ภรรยาของคุณสัมผัสได้ถึงความรักที่สามีให้ จึงให้ความรู้สึกที่ดีว่าการพูดตรงๆ ว่าเธออ้วนขึ้นมากทีเดียว

3.จะร้องไห้ทำไมหนักหนา?

ต้องทำความเข้าใจสักนิด ว่าคนท้องมีอารมณ์ที่อ่อนไหวง่ายมาก ดังนั้นจึงเป็นเรื่องปกติที่คุณสามีมักจะเห็นภรรยาร้องไห้บ่อยๆ ซึ่งบางครั้ง คำพูดเพียงเล็กน้อยของคุณ ก็อาจทำให้เธอร้องไห้ออกมาได้แล้ว และแน่นอนว่าการที่คุณพูดว่า “จะร้องไห้ทำไมหนักหนา” จะยิ่งไปตอกย้ำให้ความรู้สึกของคนท้องแย่ลงกว่าเดิม และยังน้อยใจมากขึ้นไปอีก ทางที่ดีคุณควรใช้วิธีการปลอบโยนด้วยการสวมกอดภรรยาไว้จะดีกว่า

4.คุณจะรู้สึกเหนื่อยอะไรมากมาย?

เป็นคำพูดบั่นทอนจิตใจของคนท้อง ที่สามีไม่ควรพูดให้ภรรยาได้ยินเด็ดขาด ซึ่งก็จริงอยู่ที่สามีส่วนใหญ่มักจะไม่เข้าใจว่าคนท้องจะเหนื่อยอะไรนักหนา ทั้งที่บางทีก็กินนอนอยู่แต่บ้านและทำงานบ้านเล็กน้อยเท่านั้น ดังนั้นจึงต้องอธิบายก่อนเลยว่า คนท้องมักจะมีฮอร์โมนชนิดหนึ่งหลั่งออกมา มากกว่าปกติ เป็นผลให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยง่ายและอยากนอนตลอดเวลา เพราะฉะนั้นถ้าไม่ยอมให้ภรรยาเหวียงวิน หรือเกิดอาการน้อยใจ ก็อย่าได้เผลอพูดคำนี้ออกมาเลยเชียว



5.จะให้อยู่ในห้องคลอดด้วยไหม?

คุณสามีควรรู้ได้ด้วยตนเองว่า ภรรยาต้องการให้คุณคอยเป็นกำลังใจและอยู่ในห้องคลอดด้วยอย่างแน่นอน เพราะฉะนั้นไม่ควรถามคำถามนี้ออกไปเด็ดขาด เพราะจะทำให้ภรรยา รู้สึกหงุดหงิดและเหวียงขึ้นมาทันที เนื่องจากคิดว่าเรื่องแค่นี้คุณก็ไม่รู้หรือ หรืออาจคิดไปในทางน้อยใจว่า ที่พูดมานี้คือไม่ยอมเข้าไปอยู่ในห้องคลอดด้วยกันใช่ไหม อย่าลืมว่าคนท้องอารมณ์แปรปรวนง่าย เพราะฉะนั้นก็ต้องระมัดระวังการใช้คำพูดสักนิด

6.อย่างเง่าได้ไหม

บางทีคุณอาจจะรู้สึกว่าภรรยาของคุณเง่ามากเกินไป แต่ควรหยุดคิดสักนิด ว่าคุณนั้นเป็นผลจากการที่เธอกำลังตั้งครรภ์ จึงทำให้เธอดูเง่าและเอาแต่ใจตัวเองมากเกินไปหน่อย ดังนั้นคำนี้จึงเป็นอีกหนึ่งคำพูดที่ไม่ควรพูดให้ภรรยาได้ยินเด็ดขาด ไม่อย่างนั้นจะทำให้เธอเกิดอารมณ์เสียและน้อยใจขึ้นมาทันที

7.ผู้หญิงคนนั้นสวยจัง

คุณอาจจะเผลอพูดออกไปตามประสาผู้ชายที่ชอบมองผู้หญิงสวยเป็นธรรมดา แต่อย่าลืมว่าภรรยาของคุณกำลังอยู่ในช่วงที่อ่อนไหวง่าย ซึ่งเวลาปกติคำพูดแบบนี้ก็สามารถทำให้ผู้หญิงไม่พอใจได้แล้ว ยิ่งคุณมาพูดให้ได้ยินในขณะที่เธอกำลังท้องด้วย ขอบอกเลยว่างานเข้าแน่นอน



8. เรื่องมากจริงๆ

คุณสามีควรทอ้งเอาไว้เลยว่าในขณะที่ภรรยาทอ้ง จะต้องตามใจและเอาอกเอาใจภรรยามากเป็นพิเศษ เพราะคนทอ้งอารมณ์เสี้ง่าย ดั่งนั้นไม่ว่าเธอจะเรื่องมากและเอาแต่ใจมากแค่ไหน ก็อย่าได้เผลอไปพูดกับเธอว่า “เรื่องมากจริงๆ” เด็ดขาด ถึงแม้จะพูดออกไปแบบเล่นๆ ก็เป็นเรื่องได้เหมือนกัน

9. แฟนเก่าเราดีกว่านี่อีก

เปรียบเทียบแบบนี้ไม่ดีนะขอบอกเลย เพราะคงไม่มีใครอยากได้ยินประโยคที่ว่า แฟนเก่าของคุณดีกว่่าหอรอก โดยเฉพาะผู้หญิงที่กำลังตั้งครรรภ์ด้วยแล้ว จะทำให้เธอรู้สึกน้อยใจไปไกลเลยทีเดียว เอาเป็นว่าลองคิดว่าคุณเป็นฝ่ายได้ยินประโยคแบบนี้บ้างสิ แล้วจะรู้ว่ามันทำให้รู้สึกแย่มากแค่ไหน

10. เป็นห้องหยอ

ภรรยาของคุณอาจจะใช้ให้คุณทำโน่นทำนี่ให้ จนนึกสนุกหยอกล้อเธอด้วยคำว่า “เป็นห้องหยอ” เท่านั้นแหละรับรองเลยว่าเธอจะวินขึ้นมำทันที ก็เพราะภรรยาทอ้งซี้หุงดหิงดนั้นเอง แม้คุณจะพูดแค่เล่นๆ แต่ก็ถึงกับเป็นเรื่องเป็นราว เกิดการทะเลาะกันได้เลยทีเดียว

เพราะคนทอ้งอารมณ์เสี้ง่าย ซี้หุงดหิงดและน้อยใจมากเป็นพิเศษ ดั่งนั้นถ้าไม่ยอมให้ภรรยาของคุณเหวียงวินขึ้นมำบ่อยๆ ก็ควรรระวังอย่าใช้คำพูด 10 คำนี้เด็ดขาด และที่สำคัญควรไตร่ตรองให้ดีก่อนจะพูดอะไรออกไปทุกครั้งด้วย นั่นก็เพราะคำพูดเพียงเล็กน้อยที่ไม่ได้คิดอะไร อาจทำให้เป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมำได้เลยทีเดียว

แชร์ตอสนนี้