



บทความ

คุณแม่มือใหม่ดูแลลูกอย่างไร เมื่อต้องกลับไปทำงาน

พ.ย. 13, 2024

3 นาที

หลังจากลาคลอด เมื่อถึงเวลาที่คุณแม่ต้องกลับไปทำงาน จะเป็นช่วงที่คุณแม่มีความกังวลมากที่สุด มาดูวิธีช่วยให้คุณแม่จัดการเวลาทั้งการทำงานและการดูแลลูกน้อยกัน

คำถามที่พบบ่อย

พอไปส่งลูกที่เนอร์สเซอรี่วันแรก เขาร้องไห้หนักมากเลยคะ ทำเอาหนูใจจะขาดเลย ควรทำยังไงดี?

คลิก

เป็นภาพที่บีบคั้นหัวใจคุณแม่ที่สุดเลยคะ แต่ขอให้คุณแม่ทราบว่าเป็นปฏิกิริยาที่ "ปกติมาก" นะคะ! สิ่งสำคัญที่สุดคือคุณแม่ต้องแสดงท่าทีที่มั่นคงและมั่นใจคะ บอกรักเขา กอดเขาแน่นๆ แล้วบอกว่า "เดี๋ยวตอนเย็นแม่มารับนะคะ" จากนั้นส่งให้คุณครูแล้วเดินออกมาเลยคะ อย่าลืงเลหรือย้อนกลับไปดูนะคะ เพราะจะยิ่งทำให้เขาสับสนคะ แต่หากน้องยังคงร้องไห้หนักและปรับตัวไม่ได้เลยหลังจากผ่านไป 2-3 สัปดาห์ การปรึกษาคูณครูหรือนักจิตวิทยาเด็กก็เป็นสิ่งที่ควรทำคะ

หนูจะมั่นใจได้อย่างไรคะว่าเนอร์สเซอรี่ที่เลือกจะดูแลลูกได้ดีเท่าเรา?

คลิก

เข้าใจความรู้สึกของคุณแม่เลยคะ ไม่มีใครดูแลลูกได้ดีเท่าเราแน่นอน แต่เนอร์สเซอรี่ที่ดีจะมีความเป็น "มืออาชีพ" และมีประสบการณ์ในการดูแลเด็กจำนวนมากคะ ก่อนตัดสินใจ ลองเข้าไปเยี่ยมชมสถานที่ พูดคุยกับคุณครู สังเกตการปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับเด็ก และสอบถามถึงนโยบายต่างๆ ให้ละเอียดที่สุดคะ หากมีความกังวลในประเด็นใดเป็นพิเศษ เช่น เรื่องการแพ้อาหารหรือการนอน ควรปรึกษาคูณครูโดยตรงไปตรงมาเพื่อหาแนวทางร่วมกัน และหากไม่สบายใจจริงๆ การปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำในการเลือกสถานดูแลเด็กก็เป็นทางเลือกที่ดีคะ

ลูกกลับมาจากเนอร์สเซอรี่แล้วป่วยบ่อยมากเลยคะ แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงได้ยากมากและ "ปกติมาก" ค่ะ! ในช่วง 6 เดือนถึง 1 ปีแรกของการไปเนอร์สเซอรี่ ระบบภูมิคุ้มกันของน้องกำลังถูกท้าทายและสร้างเสริมให้แข็งแรงขึ้นจากการเจอเชื้อโรคใหม่ๆ ค่ะ สิ่งที่เราทำได้คือดูแลสุขภาพพื้นฐานของเขาให้ดีที่สุด เช่น การให้ทานอาหารที่มีประโยชน์, พักผ่อนเพียงพอ, และพาไปรับวัคซีนตามนัดคะ แต่หากน้องมีอาการป่วยที่รุนแรง, เป็นซ้ำๆ ไม่หาย, หรือมีไข้สูงบ่อยครั้ง การปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจร่างกายอย่างละเอียดคือสิ่งที่จำเป็นที่สุดคะ

ในขณะที่คุณลาคลอด ลูกจะได้รับความใส่ใจและการดูแลทั้งหมดจากคุณ แต่เมื่อคุณกลับไปทำงาน คุณอาจต้องจัดแบ่งเวลาเพื่อการดูแลลูก แล้วคุณจะเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับลูกได้อย่างไร? เมื่อคุณวางแผนจะกลับไปทำงาน มันไม่ง่ายเลยที่จะหาวิธีการดูแลเด็กที่เหมาะสมที่สุด! แต่การเตรียมการเล็กๆ น้อยๆ จะช่วยให้คุณทำได้สำเร็จ



การเลือกคนมาดูแลลูก

- ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ดูแลเด็กมีความน่าเชื่อถือและมีคุณสมบัติเหมาะสม ถ้าคุณวางแผนจะจ้างพี่เลี้ยงเด็ก คุณก็ควรเลือกพี่เลี้ยงให้ได้ก่อนที่ลูกของคุณจะกลับบ้าน และควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าพี่เลี้ยงจะคอยคุณอยู่ที่บ้านตั้งแต่วันแรก
- บอกผู้ดูแลเด็กของคุณให้ชัดเจนเกี่ยวกับความรับผิดชอบทั้งหมด ในขณะที่คุณยังอยู่ในระหว่างการลาคลอดบุตร
- ถามคนที่จะมาดูแลลูกของคุณโดยตรงไปตรงมา เพื่อขจัดความกังวลทั้งหลายที่คุณมีอยู่
- ยอมรับว่านอกจากคุณแล้ว คนอื่นก็สามารถดูแลและให้ความรักกับลูกของคุณได้เช่นกัน



ศูนย์รับเลี้ยงเด็กคือสิ่งอำนวยความสะดวกที่ช่วยดูแลเด็กที่มีกลุ่มอายุต่างกัน การดูแลเด็กแต่ละวันจะมีทั้งแบบสั้นหรือยาว ถ้าคุณวางแผนจะให้ลูกไปอยู่ในศูนย์รับเลี้ยงเด็ก ก็ควรเริ่มมองหาตั้งแต่ตอนที่คุณตั้งครรภ์ คุณจะได้ไม่ต้องเสียเวลาหาหลังจากคลอดลูกแล้ว และจะได้ไม่พลาดโอกาสเมื่อถึงเวลาที่คุณต้องการ คุณควรใช้เวลาหลังจากลูกเกิดเพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาต้องการ เพราะมันเป็นสิ่งสำคัญกับการเลือกศูนย์รับเลี้ยงเด็ก ก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะเลือกการดูแลแบบไหนให้ลูกของคุณดี คุณควรพิจารณาปัจจัยต่างๆ เช่น จำนวนวันที่คุณต้องการ ค่าใช้จ่าย และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีในศูนย์ฯ

ข้อดีของศูนย์รับเลี้ยงเด็ก

สิ่งอำนวยความสะดวกในศูนย์รับเลี้ยงเด็กก่อนมีข้อดีต่างๆ รวมถึง

- มีการควบคุม ตรวจสอบ และจัดการอย่างเข้มงวด
- ศูนย์รับเลี้ยงเด็กมีเวลาเปิดปิดเป็นเวลา ไม่เหมือนกับการจ้างพี่เลี้ยงส่วนตัวซึ่งบางครั้งอาจต้องขึ้นอยู่กับตารางของพี่เลี้ยงด้วย
- ศูนย์รับเลี้ยงเด็กที่ดีจะถูกบริหารโดยมืออาชีพและมีการจัดวางโครงสร้างตามกลุ่มอายุ เพื่อให้มีการเรียนและมีสันทนาการที่เหมาะสม ช่วยส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ของเด็กทารกและเด็กก่อนวัยเรียน
- เด็กทารกและเด็กวัยเตาะแตะมีความสุขที่ได้อยู่ท่ามกลางเด็กอื่นๆ ในวัยเดียวกันภายในศูนย์รับเลี้ยงเด็ก การมีปฏิสัมพันธ์เหล่านี้จะช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะทางกายภาพ และการเรียนรู้ของเด็ก
- การใช้ศูนย์รับเลี้ยงเด็กอาจมีราคาต่ำกว่าการจ้างพี่เลี้ยงที่ทำงานเต็มเวลา เพื่อให้มาดูแลลูกของคุณ



ข้อเสียของศูนย์รับเลี้ยงเด็ก

นอกจากข้อดีมากมายในการใช้ศูนย์รับเลี้ยงเด็ก มันก็อาจมีข้อเสียบางอย่าง คุณจึงควรพิจารณา ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกศูนย์รับเลี้ยงเด็กที่เหมาะสมกับลูกของคุณ ข้อเสียบางอย่างที่คุณควรพิจารณารวม

ถึง

- เวลาให้บริการของศูนย์รับเลี้ยงเด็กอาจไม่ตรงกันกับชั่วโมงการทำงานของคุณ คุณจึงอาจจะต้องปรับชั่วโมงการทำงานของคุณ หรือเตรียมการเพื่อจะได้ไปรับลูกของคุณให้ทันเวลา
- ศูนย์รับเลี้ยงเด็กมีกฎที่เข้มงวดเกี่ยวกับเด็กที่ป่วย คุณอาจไม่สามารถส่งลูกคุณไปที่ศูนย์ได้ แม้เขาจะป่วยเพียงเล็กน้อยก็ตาม และคุณก็อาจต้องหยุดงานด้วย แต่คุณก็ควรมองเรื่องนี้ในแง่บวก เพราะคุณคงไม่อยากให้ลูกไปแพร่เชื้อโรคให้กับเด็กคนอื่นๆ ด้วยเช่นกัน
- ถ้าคุณมีลูกมากกว่าหนึ่งคน คุณอาจต้องจ่ายเงินให้กับศูนย์รับเลี้ยงเด็กมากกว่าการจ้างพี่เลี้ยงเด็ก
- เมื่อคุณมีลูกมากกว่าหนึ่งคนอยู่ในศูนย์รับเลี้ยงเด็ก คุณอาจพบว่ามันยากที่จะให้พวกเขาอยู่ในศูนย์เดียวกันในวันเดียวกัน

เลือกศูนย์รับเลี้ยงเด็กที่เหมาะสมกับลูกของคุณ

สิ่งที่ท้าทายที่สุดสำหรับคุณอาจเป็นการหาว่าศูนย์รับเลี้ยงเด็กไหนดีที่สุดสำหรับลูก อย่างไรก็ตาม ใดๆก็ดี คุณจะพบว่า ด้วยการวางแผนอย่างเพียงพอและความอดทนอีกเล็กน้อย การหาศูนย์รับเลี้ยงเด็กที่เหมาะสมกับความต้องการของลูกมากที่สุดก็เป็นเรื่องง่ายๆ คุณควรพิจารณาสิ่งต่อไปนี้ในขณะที่คุณเลือกศูนย์รับเลี้ยงเด็กให้กับลูก

คำแนะนำจากผู้ที่เคยเอาลูกไปฝากศูนย์รับเลี้ยงเด็ก

ขอคำแนะนำจากคนที่คุณเชื่อใจ เช่น ญาติพี่น้อง เพื่อน หรือผู้ร่วมงานที่มีประสบการณ์ คุณควรไปดูศูนย์รับเลี้ยงเด็กเพื่อพูดคุยกับพ่อแม่ของเด็กที่อยู่ในศูนย์ฯ แล้วก็เดินดูรอบๆ ศูนย์ฯ



สิ่งแวดล้อมที่อบอุ่นและดีกับสุขภาพ

ศูนย์รับเลี้ยงเด็กควรมีสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น เอาใจใส่ และปลอดภัย เพื่อลูกของคุณจะได้เจริญเติบโตและเรียนรู้ ศูนย์ฯ ควรจะสงบเรียบร้อย กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ และช่วยให้มีสุขภาพดี และควรมีโอกาสมากพอให้ลูกของคุณได้โต้ตอบและมีส่วนร่วมในการแข่งขันในแบบที่เหมาะสมกับ

เด็กคนอื่นๆ ศูนย์ฯ ควรให้ความรักและการดูแลกับเด็กทุกคน เพื่อให้พวกเขาได้รับการเติมเต็มทางอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเขาต้องการ

กว้างขวางและปลอดภัย

ศูนย์รับเลี้ยงเด็กควรมีพื้นที่กว้างพอให้เด็กได้เล่น ควรมีมาตรการความปลอดภัยที่พร้อม และพนักงานควรได้รับการศึกษา และได้รับการอบรมเป็นอย่างดีเกี่ยวกับการดูแลเด็ก

กลุ่มอายุที่เหมาะสม

ศูนย์รับเลี้ยงเด็กส่วนใหญ่แบ่งเด็กเป็นกลุ่มตามช่วงอายุ ควรตรวจดูในแน่ใจว่าลูกของคุณอยู่ในกลุ่มอายุที่เหมาะสม และได้พบเจอ และเรียนรู้ในสิ่งที่เหมาะสมกับอายุ สิ่งอำนวยความสะดวกที่มีควรเกี่ยวกับกิจกรรมที่เด็กทำทุกวัน และช่วยพัฒนาทั้งทางกายภาพ การเรียนรู้ และการเข้าสังคมของเด็ก

สถานที่ตั้งมีความสะดวกสบาย

พิจารณาปัจจัยเรื่องความสะดวก เช่น ระยะทางจากบ้านหรือที่ทำงานของคุณ ข้อดีของการมีศูนย์รับเลี้ยงเด็กที่อยู่ใกล้ที่ทำงานคือ มันช่วยให้คุณใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในการไปที่ศูนย์ฯ เมื่อใดก็ตามที่ลูกต้องการคุณ คุณอาจแวะไปให้นมลูกได้ง่ายๆ หรือถ้าคุณต้องการไปดูเขาบ้างเป็นครั้งคราว และถ้าคุณต้องออกไปทำงานที่อื่นบ้างในบางวัน คุณก็อาจเลือกศูนย์รับเลี้ยงเด็กที่อยู่ใกล้บ้านแทนที่จะอยู่ใกล้ที่ทำงาน เพื่อบางวันคุณออกไปทำงานข้างนอก จะได้ไม่ต้องกลับไปทำงานอีก

สัดส่วนของเด็กต่อผู้ดูแล

สัดส่วนนี้ของเด็กต่อผู้ดูแลส่วนใหญ่จะถูกกำหนดจากอายุของเด็ก คุณควรถามศูนย์รับเลี้ยงเด็กเรื่องสัดส่วนของจำนวนเด็กต่อผู้ดูแลหนึ่งคน มันเป็นสิ่งสำคัญที่คุณควรตรวจดูให้แน่ใจ เพื่อที่ลูกจะได้รับความสะดวกในระดับที่เหมาะสม

ค่าใช้จ่ายและระยะเวลา

ควรพิจารณาเรื่องค่าใช้จ่ายของศูนย์รับเลี้ยงเด็ก และจำนวนชั่วโมงที่ศูนย์ฯ ให้บริการ ก่อนการตัดสินใจเลือกศูนย์ฯ ให้ลูกของคุณ ศูนย์ฯ ที่รับดูแลเด็กมีทั้งแบบยาวและแบบสั้น ซึ่งคุณจำเป็นต้องให้สัมพันธ์กับชั่วโมงการทำงานของคุณ

ศูนย์รับเลี้ยงเด็กที่ดีช่วยให้คุณไม่ต้องเครียด

ศูนย์รับเลี้ยงเด็กจะช่วยให้เด็กปลอดภัย มีการประกันสุขภาพให้เด็ก ช่วยให้เขาได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และได้เรียนรู้ จึงควรหาข้อมูลให้ครบถ้วนก่อนจะตัดสินใจเลือกศูนย์รับเลี้ยงเด็กให้ลูก เพื่อที่เจ้าตัวเล็กของคุณจะไม่เศร้าใจเมื่อคุณไม่อยู่ ตราบเท่าที่เขาได้รับความรัก การดูแล และความรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในศูนย์รับเลี้ยงเด็ก