



บทความ

จัดการกับความกังวลของคุณแม่ท้องช่วงใกล้คลอด

พ.ย. 13, 2024

1 นาที

อีกไม่กี่สัปดาห์ก็จะถึงเวลาแห่งการต้อนรับลูกน้อยสู่โลกใบใหม่ คุณแม่อาจเริ่มคิดถึงสถานการณ์ต่างๆ เพราะลูกน้อยไม่ได้เกิดมาพร้อมคู่มือการดูแล คุณพร้อมสำหรับภารกิจต่างๆ ของคุณแม่หรือยัง?

การเป็นแม่ที่ดี

ถึงแม้ว่าคุณจะมีความสุขเมื่อนึกถึงลูกน้อยที่คุณแม่เฝ้าฝันไว้ ในใจลึกๆ คุณแม่เองก็ยังมีข้อสงสัยไม่น้อยเช่นกัน คุณอาจตั้งคำถามกับตัวเองว่า คุณจะเป็นแม่ที่ดีได้หรือไม่? ทั้งคุณและสามีจะสามารถเป็นคุณพ่อ-คุณแม่ที่ดีให้กับลูกน้อยได้หรือไม่? ความจริงคือไม่มีใครเกิดมาพร้อมกับความเป็นพ่อเป็นแม่ ก่อนที่ลูกน้อยจะเกิดมาคุณทั้งสองต่างได้รับหน้าที่หนึ่งมาแล้ว นั่นคือการเป็นลูก ดัง

นั่นคุณต่างวาดฝันถึงการมีลูกเพื่อจะได้เป็นพ่อแม่อย่างที่คิดฝันไว้ ทว่าคุณไม่จำเป็นต้องกังวลมากนัก เพราะเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม คุณทั้งสองจะเรียนรู้และรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ไปด้วยกัน



สร้างความสัมพันธ์กับลูกน้อยในครรภ์

การสร้างความสัมพันธ์กับลูกน้อยในครรภ์ช่วยให้คุณพ่อ-คุณแม่เชื่อมโยงความรู้สึกกับลูกด้วยการสัมผัสส่วนหน้าท้องของคุณแม่อย่างทะนุถนอมด้วยความรัก เพราะการสัมผัสเป็นประสาทสัมผัสอย่างแรกที่ลูกน้อยเรียนรู้ หัวใจสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์กับลูกน้อยในครรภ์คือ เมื่อทารกเกิดความรู้สึกใกล้ชิดกับพ่อแม่ได้เร็วเท่าไร เขาจะเกิดความรู้สึกปลอดภัยมากยิ่งขึ้นเท่านั้น เทคนิคสร้างความสัมพันธ์ผ่านการอุ้มหลังคลอด คือการอุ้มทารกบริเวณก้นและขา เพื่อช่วยให้เขารู้สึกมั่นคงปลอดภัยได้อย่างรวดเร็ว นอกจากการสร้างความสัมพันธ์กับทารกในครรภ์จะช่วยให้คุณพ่อ-คุณแม่เชื่อมโยงกับลูกน้อยด้วยการสัมผัส และรู้ถึงพัฒนาการต่างๆ ของลูกน้อยร่วมกันตั้งแต่ก่อนคลอด วิธีนี้ยังเป็นการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นพ่อเป็นแม่อีกด้วย

ส่งผ่านสิ่งดีๆ สู่ลูกน้อย

การเป็นพ่อ-แม่ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว แต่การสร้างความสัมพันธ์กับลูกน้อยแต่เนิ่นๆ หรือแม้แต่ก่อนคลอดสามารถช่วยได้ การพูดคุยกับลูกน้อยจึงเป็นเรื่องสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการบอกเล่าถึงสิ่งที่คุณแม่พบเห็นและความรู้สึกของคุณแม่ ผ่านการให้ลูกน้อยฟังเพลงที่คุณชอบ จนถึงการแบ่งปันการรับประทานที่คำนึงถึงสุขภาพและการพัฒนาทางร่างกายและสมองของลูกน้อยในครรภ์ ดังนั้นคุณแม่ควรมีความสุขกับการตั้งครรภ์ เพราะเป็นช่วงเวลาที่มีค่าในการแบ่งปันประสบการณ์ต่างๆ กับลูกน้อย จงเชื่อมั่นในตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้คุณค่อยๆ เตรียมพร้อมสู่การเป็นแม่ และการตั้งครรภ์โดยปราศจากความกังวลจะช่วยให้คุณมีความสุขที่สุดในการเป็นคุณแม่