



รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

มุมมองของคุณพ่อมือใหม่ที่มีต่อลูก สำคัญแค่ไหน?

ก.ย. 16, 2025

2 นาที

เมื่อต้องเป็นพ่อคน คุณพ่อมือใหม่อาจต้องใส่ใจดูแลลูกน้อย จนลืมเรื่องของตัวเองและภรรยาไป บทความนี้จะช่วยให้คุณพ่อมือใหม่สร้างสมดุลในการใช้ชีวิตได้มากขึ้น

คำถามที่พบบ่อย

บทความนี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของกิจกรรมใดบ้างในการสร้างความสัมพันธ์กับลูก?

คลิก

บทความเน้นถึงกิจกรรมง่ายๆ อย่างการเป่าลูกโป่ง เบอร์รี่ กอด นวด และเกมเสริมพัฒนาการ ซึ่งสร้างความสุขและความผูกพันระหว่างพ่อกับลูก

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมของพ่อหลังจากมีลูกเป็นอย่างไรบ้าง?

คลิก

พ่อในบทความเปลี่ยนจากการใช้เวลากับเพื่อนๆ ในสถานบันเทิงไปเป็นการพบปะกับกลุ่มพ่อแม่คนอื่นๆ ในสวนสาธารณะ แสดงให้เห็นถึงการปรับเปลี่ยนวงสังคมให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่

มีวิธีใดบ้างที่คุณพ่อสามารถเตรียมตัวก่อนการเป็นพ่อคนได้?

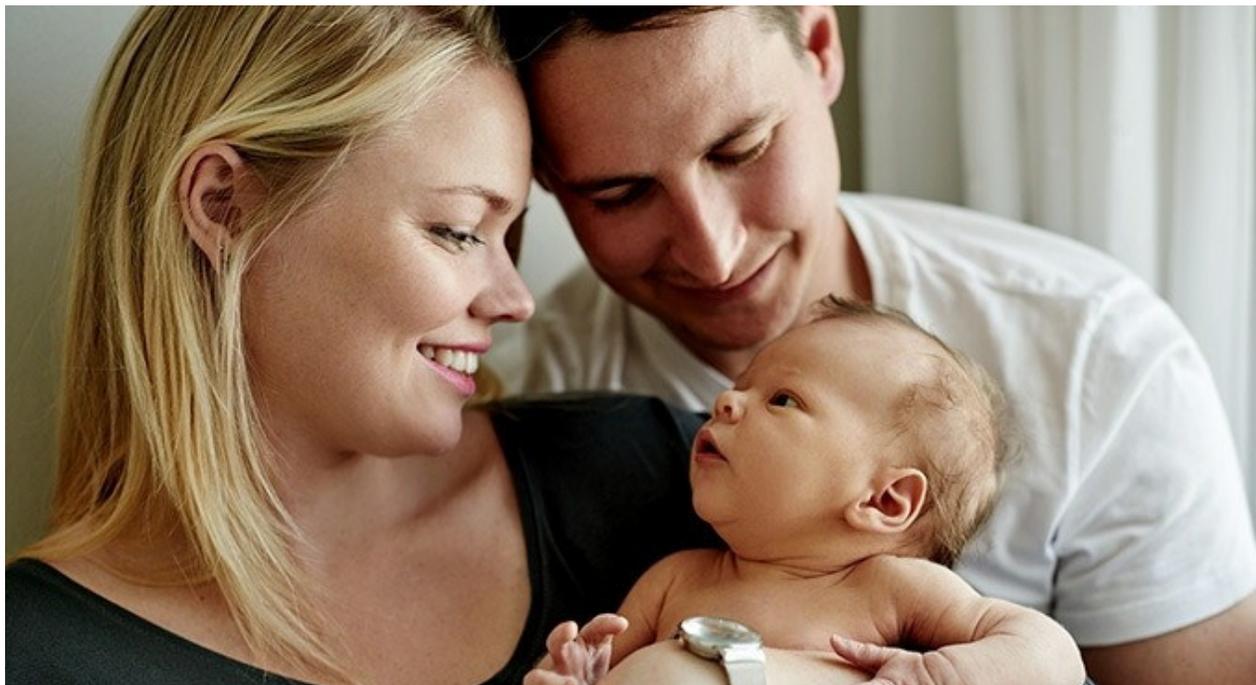
คลิก

แม้บทความไม่ได้กล่าวถึงการเตรียมตัวโดยตรง แต่แนะนำว่าการวางแผนและปรับตัวเข้าหากิจวัตรประจำวันของลูกอย่างรวดเร็วและยืดหยุ่น จะช่วยให้พ่อแม่รับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น

มันคือเรื่องมหัศจรรย์! เด็กทารกที่ยาวแค่ 55 เซนติเมตร หนักแค่ 4 กิโลกรัมจะเปลี่ยนชีวิตประจำวันไปอย่างมากได้อย่างไร? เวลาผ่านไปโดยที่ผมไม่รู้ตัว ผมคิดว่าคุ้มค่ากับความพยายาม ไม่มีอะไรเหมือนกับการดูแลลูกที่กำลังเจริญเติบโต ผมค่อยๆ จัดระเบียบตัวเองให้เข้ากับชีวิตครอบครัวและการพักผ่อน ซึ่งเป็นเรื่องของการหาจุดที่เหมาะสม ภรรยาของผมไม่สามารถจะบ่นได้ การที่เราออกไปกินร้านอาหารข้างนอกบ้านก็เป็นเรื่องหนึ่ง!



เมื่อมีลูก เวลาสนุกของผมก็หมดไป! ผมปรับตัวเข้ากับกิจวัตรประจำวันของลูกตั้งแต่ตอนที่เขาเกิด และเรียนรู้กับปัญหาต่างๆ ที่ตามมา การให้กินนมแม่ทุก 4 ชั่วโมง อดนอนในเวลากลางคืน... ผมเหนื่อย! ลูกคือชีวิตของผมในตอนนั้น! ลาก่อนการออกไปดูฟุตบอลกับเพื่อนฝูงในตอนกลางคืน การไปดื่มหลังเลิกงาน ไปคอนเสิร์ตกับภรรยา และการรับประทานอาหารค่ำที่โรแมนติก... ผมคิดถึงเรื่องทั้งหมด แต่มันไม่สำคัญแล้ว มันเป็นเรื่องชั่วคราว และผมมีหลายอย่างต้องทำ จริงๆ แล้วผมก็ไม่มีเวลาคิดถึงมัน กิจกรรมใหม่ของผม (กิจกรรมที่สงบและผ่อนคลายอย่างมาก) ทุกอย่างเปลี่ยนไปเมื่อผมมีลูก! ตอนนี้เกมที่ผมชอบคือการเป่าลูกกราสเบอร์รี่ที่อยู่บนท้องลูก มันเหมือนกันทุกวัน และลูกก็หัวเราะออกมาดังๆ!



แล้วก็เป็นการกอดอย่างอบอุ่น นวด แล้วก็เกมดีๆ ที่ช่วยเสริมการเรียนรู้ กิจกรรมตอนค่ำของพวกเขา ก็เปลี่ยนไปเหมือนกัน โดยมีภรรยาของผมอยู่ด้วย ทำยที่สุดลูกก็เข้านอน แล้วเราก็มีเวลากินอาหารค่ำ ดูหนัง แล้วก็เข้านอน แม้แต่เพื่อนของผมก็เปลี่ยนไป ตอนนั้นผมได้แต่ออกไปข้างนอกกับคุณพ่อคนอื่นๆ แทนที่จะไปร้านเหล้า พวกเราไปเจอกันที่สวนสาธารณะ ในขณะที่พวกเขาแม่ๆ ไปซื้อของ ไม่ได้ฟังดูน่าสนุกเท่าไร แต่จริงๆ แล้วผมชอบนะ ผมชอบทุกอย่างเพราะรู้ว่ามันจะเป็นอย่างนี้ไปอีกไม่นาน



กลับไปทำงาน...

ลูกของผมโตขึ้นมาก และผมคิดว่าผมเลิกถูกแล้ว ลูกมีกิจวัตรประจำวันที่เขาชอบ, และพวกเราอีกด้วย ลูกจับหลักเป็นช่วงๆ อย่างสม่ำเสมอ ภรรยาของผมดูเซ็กซี่มากขึ้น และผมก็เริ่มมีเวลาพาเธอออกไปกินข้าวนอกบ้าน พวกเราจ้างพี่เลี้ยงเด็ก เธอมีค่ามาก พวกเราเพียงแต่โทรหาเธอ ก่อนที่พวกเราจะออกไปข้างนอกกับเพื่อนๆ แล้วก็ทำตัวเหมือนเราเป็นหนุ่มเป็นสาวอีกครั้ง อีกไม่นานผมก็จะสามารถกลับไปเล่นฟุตบอลในตอนเช้าวันอาทิตย์ได้อีกครั้งกับภรรยาของผม แล้วอีกไม่นาน พวกเราก็จะไปเที่ยวข้างนอกในวันหยุดสุดสัปดาห์ ไปเที่ยวแบบโรแมนติก มันเป็นบางอย่างที่เราไม่ได้ทำมาตั้งนาน

From Nestlé global toolkit

แชร์ตอนนี้