บทความ

# เตรียมความพร้อมสู่การเป็นคุณพ่อ-คุณแม่มือใหม่

**พ.ย. 14, 2024**

**2นาที**

เมื่อคุณแม่ทราบว่าตั้งครรภ์ ช่วงนี้จะเป็นเวลาแห่งความสุข ที่มาพร้อมกับคำถามมากมาย“ ฉันพร้อมจะเป็นแม่แล้วหรือยัง?” “ฉันมีสัญชาตญาณความเป็นแม่หรือไม่?”

โชคดีเป็นของคุณแม่ทุกคน เพราะคุณแม่มีเวลาถึง 9 เดือน เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับลูกน้อยที่กำลังจะเกิดมา เพราะช่วงเวลาของการรอคอยเจ้าตัวเล็กเป็นสิ่งที่แสนวิเศษ และเป็นเส้นทางสู่การเป็นคุณพ่อ-คุณแม่ด้วยเช่นกัน ข้อสงสัยและสิ่งรบกวนจิตใจต่างๆ นั้นเป็นเรื่องปกติที่คุณพ่อคุณแม่มือใหม่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และสามารถที่จะเรียนรู้ไปได้ทีละขั้นตอน

# เรียนรู้สู่การเป็น “แม่”

การตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ระดับฮอร์โมนสูงขึ้น และความรู้สึกที่อ่อนไหวง่ายขึ้น นอกจากนี้ คุณแม่อาจพบปัญหาทางร่างกายต่างๆ และความรู้สึกอ่อนเพลียที่มีมากขึ้น คุณแม่อาจมีความเครียดได้บ่อย และมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ทั้งความรู้สึกตื่นเต้น การมีความสุขสุดๆ ความรู้สึกหม่นเศร้า กังวล เป็นต้น ถึงแม้ว่าคุณแม่จะตั้งครรภ์โดยไม่มีอาการแพ้ท้อง แต่ก็ยังคงต้องผ่านช่วงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ด้วยเช่นกัน

ในช่วง 9 เดือนของการตั้งครรภ์ ทำให้คุณแม่มีเวลามากมายในการตั้งคำถามกับตัวเองเป็นเรื่องปกติที่ต้องเกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้อาจเริ่มเกิดขึ้นทีละน้อยๆ จนคุณพบว่านี่แหละคือการเป็นแม่ เพื่อช่วยให้คุณแม่เองสามารถปรับตัวกับสิ่งเหล่านี้ได้ คุณแม่ไม่ควรลังเลที่จะพูดคุยกับเพื่อนๆ หรือคุณพ่อคุณแม่คนอื่นๆ หรือนักบำบัดหากมีความจำเป็น

# บทบาทของการเป็น “คุณพ่อ” มีอะไรบ้าง

แม้ว่าคุณพ่อจะมีความกระตือรือร้นในการดูแลคุณแม่ในช่วงการตั้งครรภ์ แต่ก็ต้องการเป้าหมายที่ชัดเจนเช่นเดียวกัน เพราะคุณพ่ออาจไม่คุ้นเคยกับความจริงที่เขากำลังจะเป็นคุณพ่อมือใหม่ ซึ่งต้องมีการปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ใหม่ตามมาด้วย

คุณพ่ออาจไม่เข้าใจ หรือไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณแม่ได้ง่ายๆ บางคนอาจรู้สึกไม่สบายใจที่ไม่สามารถช่วยแบ่งเบาภาระการตั้งครรภ์และความกังวลของภรรยา คุณแม่จึงควรพยายามสร้างความมั่นใจให้คุณพ่อ และบอกให้คุณพ่อทราบถึงบทบาทของความเป็นพ่อที่จะเกิดขึ้นในอีก 9 เดือนข้างหน้า เพื่อให้คุณพ่อคอยอยู่เคียงข้าง และเข้าอบรมคอร์สคุณพ่อ-คุณแม่มือใหม่ด้วยกัน ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่ช่วยให้คุณพ่อได้เข้าใจบทบาทของตัวเองในการเดินทางที่น่าตื่นเต้นนี้

สัญชาตญาณความเป็นพ่อไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว ผู้ชายหลายคนรู้ว่าเขาได้รับบทบาทนั้นตั้งแต่รู้ว่าภรรยาตั้งครรภ์ บางคนรับรู้ได้ในช่วงของการอัลตร้าซาวน์ครั้งแรก หรือเมื่อได้รับรู้การดิ้นครั้งแรกของลูก แต่คุณพ่อบางคนอาจรู้สึกถึงความเป็นพ่อก็ต่อเมื่อเขาอยู่ในห้องคลอด หรือเมื่ออาบน้ำให้ลูกน้อยครั้งแรก

# การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจสำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่

ในอีก 9 เดือนข้างหน้า คุณจะมีเวลาทำความคุ้นเคยกับการเป็นคุณพ่อ-คุณแม่ที่อาจไม่ได้ติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่สามารถสัมผัสได้จากประสบการณ์จริง โดยการเข้าคอร์สอบรมในช่วงตั้งครรภ์เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอดบุตรและการเป็นคุณพ่อ-คุณแม่สามารถช่วยให้คุณพ่อ-คุณแม่มือใหม่มองเห็นภาพและบทบาทต่างๆ ของทั้งคู่ได้ง่ายขึ้น

นอกจากนี้ การฝึกเรียนรู้วิธีสร้างความสัมพันธ์กับลูกน้อยในครรภ์ (Haptonomy Therapy) มักจะมีสอนในคอร์สอบรมการเป็นคุณพ่อ-คุณแม่มือใหม่อยู่แล้ว เช่น วิธีการดูแลลูกน้อยขณะตั้งครรภ์ ช่วยสร้างความผูกพันระหว่างลูกน้อยกับคุณพ่อคุณแม่ได้ตั้งแต่ตอนที่ลูกน้อยยังไม่คลอดออกมา

การเป็นคุณพ่อคุณแม่ไม่ได้มีการกำหนดแนวทางที่ตายตัว เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสัญชาตญาณของแต่ละคน คุณแม่จึงต้องมีความมั่นใจในตัวเอง แล้วทุกอย่างก็จะเกิดขึ้นและดำเนินไปอย่างเป็นธรรมชาติ