

# คุณแม่หลังคลอด ควรเตรียมตัวอย่างไรก่อนกลับไปทำงาน

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

มี.ค. 26, 2020

เมื่อถึงเวลากลับไปทำงานหลังลาคลอดแล้ว เวลาที่จะต้องจากลูกรักเพื่อกลับไปทำงาน แม้ว่าคุณแม่จะรู้สึกใจหายเพราะได้เลี้ยงใกล้ชิดมาตลอด 3 เดือน ในช่วงแรก ๆ อาจจะขลุกขลักไปบ้าง แต่ค่อยเป็นค่อยไปนะคะ เดี่ยวทุกอย่างจะดีขึ้นเอง มาเตรียมตัวกลับไปทำงานหลังลาคลอดอย่างสบายใจกันค่ะ สู้เพื่อลูก เป็นกำลังใจให้ Working mom ทุกคนนะคะ และ Working mom ต้องรู้ นมแม่ไม่ใช่แค่ดีต่อใจ แต่ดีต่อสมองของลูกด้วย

## เมื่อแม่หลังคลอดต้องเตรียมตัวกลับไปทำงาน

เมื่อถึงเวลากลับไปทำงานหลังลาคลอดแล้ว เวลาที่จะต้องจากลูกรักเพื่อกลับไปทำงาน แม้ว่าคุณแม่จะรู้สึกใจหายเพราะได้เลี้ยงใกล้ชิดมาตลอด 3 เดือน ในช่วงแรก ๆ อาจจะขลุกขลักไปบ้าง แต่ค่อยเป็นค่อยไปนะคะ เดี่ยวทุกอย่างจะดีขึ้นเอง มาเตรียมตัวกลับไปทำงานหลังลาคลอดอย่างสบายใจกันค่ะ สู้เพื่อลูก เป็นกำลังใจให้เวิร์กกิง มัม ทุกคนนะคะ



## เมื่อถึงเวลาต้องเตรียมตัวกลับไปทำงาน...

ก่อนจะกลับไปทำงานต้องรู้อะไรบ้าง คุณแม่ เวิร์กกิ้ง มัม ที่การลาคลอดเดินทางมาใกล้ถึง 90 วัน คงกังวลไม่น้อยกับวันที่ 91 ที่กำลังจะมาถึง บางคนอาจจะเพิ่งตื่นตัว หากคุณแม่ กำลังหา how-to ดีดี สำหรับการเตรียมตัวกลับไปทำงาน วันนี้เรามีเคล็ดลับการเตรียมตัวมาบอกค่ะ

### 1. ฝากลูกไว้กับใครหลังกลับไปทำงาน

หากคุณอยู่กับพ่อและแม่ คนแรกที่คุณนึกถึงคือ คุณแม่ของคุณเองหรือคุณยาย เพราะท่านจะคอยดูแลลูกของคุณอย่างสุดฝีมือ และนั่นก็จะทำให้คุณรู้สึกอุ่นใจ ที่ลูกน้อยได้อยู่กับคนที่คุณไว้วางใจ แต่หากคุณไม่มีผู้ใหญ่ที่จะช่วยดูแลลูก คงต้องมองหาเนอร์สเซอร์รี่ที่มีคุณภาพในสภาพแวดล้อมที่ดี เพื่อฝากดูแลลูกในเวลากลางวัน

## 2. Checklist สิ่งที่ต้องเตรียมหลังกลับไปทำงาน

คุณแม่อาจแบ่งสิ่งที่ต้องทำออกเป็น งานในบ้านและงานนอกบ้าน หรือไม่ก็งานของคุณแม่และงานของคุณพ่อ รวมถึงสิ่งที่จำเป็นต้องทำ สิ่งที่ทำได้ และสิ่งที่เว้นไปก่อนก็ได้ เพื่อให้คุณสามารถจัดลำดับงานต่าง ๆ ของคุณได้อย่างลงตัว เช่น หากต้องฝากเลี้ยง คุณแม่ควรเตรียมของใช้ให้พร้อมตั้งแต่ก่อนเข้านอน จัดของลูกที่จำเป็นให้ครบ ทั้งเสื้อผ้า แพมเพิส ขวดนม นมแม่ที่บรรจุถุงเรียบร้อยแล้ว หรือนมผงจัดแบ่งให้พร้อม เลือกชุดใส่ไปทำงานเตรียมไว้ ล้างอุปกรณ์และเตรียมปัมนมไว้ให้เรียบร้อย เมื่อถึงตอนเช้าคุณแม่จะได้ไม่ต้องฉุกละหุกกับการจัดเตรียมของ

## 3. มีแผนสำรองเตรียมไว้เสมอ

สิ่งต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝันก็สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งนั้น คุณแม่จึงต้องเตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ ต้องรู้ว่าจะทำอย่างไรหากลูกน้อยของคุณไม่สบาย หรือหากคุณยายไม่สบายไม่สามารถดูแลลูกให้คุณได้ หรือวันไหนที่คุณแม่มีประชุมต้องกลับคำ ควรหาแผนสำรองว่าจะฝากใครช่วยเลี้ยงได้บ้าง

## 4. คุยกับเจ้านายและทำความเข้าใจกับเพื่อนร่วมงาน

คุณแม่ควรพูดคุยกับเจ้านายว่าต้องการเวลาสำหรับปัมนมให้ลูก เพื่อหัวหน้างานจะได้จัดสรรเวลาการทำงานให้ได้อย่างเหมาะสม คุณแม่ควรเตรียมปัมนมสต็อกเก็บไว้สม่ำเสมอ นะคะ เก็บตั้งแต่ก่อนเริ่มไปทำงานเลยคะ รวมถึงเมื่อไปทำงานแล้วในระหว่างวันที่ต้องทำงานก็ควรหาเวลาว่างเพื่อหนึ่งปัมนมเก็บไว้ อาจจะปั๊มทุก ๆ 2 ชั่วโมง เพื่อเป็นการกระตุ้นการผลิตน้ำนมไปด้วย แต่หากไม่สะดวกคุณอาจใช้เวลาก่อนออกจากบ้านและทันทีที่กลับถึงบ้านควรปัมนานมเก็บไว้ให้ลูกได้คะ

## 5. ดูแลลูกแล้ว อย่าลืมดูแลตัวเองด้วย

เมื่อถึงเวลาต้องเตรียมตัวกลับไปทำงาน หลังจากในวันหยุดที่คุณแม่ต้องดูแลลูกด้วยตัวเอง คุณแม่มือใหม่อาจจะกังวลว่าจะดูแลลูกน้อยได้ไม่เต็มที่ จนบางที่ไม่ยอมหลับยอมนอนเพราะห่วงลูกมากเกินไป ซึ่งคุณแม่ต้องผ่อนคลายจิตใจของตนเองด้วย และควรหาเวลาให้กับตัวเองบ้าง เช่น หลับพักผ่อนสักหน่อย เวลาที่คุณแม่ดูแลเจ้าตัวน้อยจนหลับแล้ว คุณแม่อาจจะอ่านหนังสือเล่มโปรด นั่งฟังเพลงสบาย ๆ เพื่อผ่อนคลาย เวลาที่ลูกน้อยเข้านอนเป็นเวลาพักผ่อนที่ดีสำหรับคุณแม่ทางที่ดีควรใช้ช่วงเวลานี้พักผ่อนด้วยเช่นกัน คุณแม่จะได้ไม่เหนื่อยจนเกินไป ต้องพยายามรักษาสุขภาพให้แข็งแรงนะคะ

## เวิร์คกิ้งแม่มต้องรู้ นมแม่ไม่ใช่แค่ดีต่อใจ แต่ดีต่อสมองของลูกด้วย

นมแม่นอกจากจะดีต่อใจทั้งแม่และลูกแล้ว ยังดีต่อสุขภาพและความฉลาดของลูกน้อยในอนาคตอีกด้วย นมแม่ ประกอบด้วยสารอาหารมากมายโดยสารอาหารหลักคือ ไขมัน โปรตีน แลคโตส วิตามิน เกลือแร่และสารอาหารอื่นๆ อีกมากมาย สมองของคนเราประกอบด้วยไขมัน 60%

โดยไขมันเป็นส่วนประกอบหลักของไมอีลินในสมอง ส่วนดีเอชเอ ธาตุเหล็ก โคลีน วิตามิน บี12 โปรตีน และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลินก็เป็นหนึ่งในสารอาหารที่มีส่วนช่วยในการสร้างไมอีลิน และไมอีลินก็ช่วยให้สมองส่งข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลินยังช่วยสร้าง สารสื่อประสาท เสริมพัฒนาการสมองให้ประมวลผลได้อย่างรวดเร็ว มีความคิดพลิกแพลงเก่ง มีสมาธิดีขึ้น โดยมีงานวิจัยพิสูจน์แล้วว่า เด็กที่ได้รับนมแม่มี IQ สูงกว่า และพัฒนาการทางภาษาที่ดีกว่า

เมื่อสมองส่งข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลูกก็จะฉลาดเรียนรู้ไว ใฝ่คว้าสูง นั่นเองคะ เห็นหรือยัง

คะว่าดีมีนมแม่ก็มีส่วนช่วยให้ลูก ฉลาด สมองดี เรียนรู้ไวได้แล้ว “แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน” พบมากในนมแม่ ไข่ ผลิตภัณฑ์นม และชีส ดังนั้นในช่วง 2 ปีแรกของชีวิตของเด็กทารก หากได้รับสารนี้อย่างเหมาะสม จะทำให้สมองดี เรียนรู้ไว

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

---

บทความอื่นๆ ที่สนใจ

วิธีการให้นมลูกอย่างถูกวิธี

สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย

## อ้างอิง

<https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/momandkid/1659948&nbsp;>

<https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/momandkid/1360713>



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าตลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น