คุณแม่หลังคลอด ควรเตรียมตัวอย่างไรก่อนกลับไปทำงาน

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

มี.ค. 26, 2020

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

เมื่อแม่หลังคลอดต้องเตรียมตัวกลับไปทำงาน

เมื่อถึงเวลากลับไปทำงานหลังลาคลอดแล้ว เวลาที่จะต้องจากลูกรักเพื่อกลับไปทำงาน แม้ว่าคุณแม่จะรู้สึกใจหายเพราะได้เลี้ยงใกล้ชิดมาตลอด 3 เดือน ในช่วงแรก ๆ อาจจะขลุกขลักไปบ้าง แต่ค่อยเป็นค่อยไปนะคะ เดี๋ยวทุกอย่างจะดีขึ้นเอง มาเตรียมตัวกลับไปทำงานหลังลาคลอดอย่างสบายใจกันค่ะ สู้เพื่อลูก เป็นกำลังใจให้เวิร์กกิ้ง มัม ทุกคนนะคะ

เมื่อถึงเวลาต้องเตรียมตัวกลับไปทำงาน...

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

1. ฝากลูกไว้กับใครหลังกลับไปทำงาน

หากคุณอยู่กับพ่อและแม่ คนแรกที่ควรนึกถึงคือ คุณแม่ของคุณเองหรือคุณยาย เพราะท่านจะคอยดูแลลูกของคุณอย่างสุดฝีมือ และนั่นก็จะทำให้คุณรู้สึกอุ่นใจ ที่ลูกน้อยได้อยู่กับคนที่คุณไว้ใจ แต่หากคุณไม่มีผู้ใหญ่ที่จะช่วยดูแลลูก คงต้องมองหาเนอร์สเซอรีที่มีคุณภาพในสภาพแวดล้อมที่ดี

เพื่อฝากดูแลลูกในเวลากลางวัน

2. Checklist สิ่งที่ต้องเตรียมหลังกลับไปทำงาน

คุณแม่อาจแบ่งสิ่งที่ต้องทำออกเป็น งานในบ้านและงานนอกบ้าน หรือไม่ก็งานของคุณแม่และงานของคุณพ่อ รวมถึงสิ่งที่จำเป็นต้องทำ สิ่งที่รอได้ และสิ่งที่เว้นไปก่อนก็ได้ เพื่อให้คุณสามารถจัดลำดับงานต่าง ๆ ของคุณได้อย่างลงตัว เช่น หากต้องฝากเลี้ยง คุณแม่ควรเตรียมของใช้ให้พร้อมตั้งแต่ก่อนเข้านอน จัดของลูกที่จำเป็นให้ครบ ทั้งเสื้อผ้า แพมเพิส ขวดนม นมแม่ที่บรรจุถุงเรียบร้อย หรือนมผงจัดแบ่งให้พร้อม เลือกชุดใส่ไปทำงานเตรียมไว้ ล้างอุปกรณ์และเตรียมปั๊มนมไว้ให้เรียบร้อย เมื่อถึงตอนเช้าคุณแม่จะได้ไม่ต้องฉุกละหุกกับการจัดเตรียมของ

3. มีแผนสำรองเตรียมไว้เสมอ

สิ่งต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝันก็สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งนั้น คุณแม่จึงต้องเตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ ต้องรู้ว่าจะทำอย่างไรหากลูกน้อยของคุณไม่สบาย หรือหากคุณยายไม่สบายไม่สามารถดูแลลูกให้คุณได้ หรือวันไหนที่คุณแม่มีประชุมต้องกลับค่ำ ควรหาแผนสำรองว่าจะฝากใครช่วยเลี้ยงได้บ้าง

4. คุยกับเจ้านายและทำความเข้าใจกับเพื่อนร่วมงาน

คุณแม่ควรพูดคุยกับเจ้านายว่าต้องการเวลาสำหรับปั๊มนมให้ลูก เพื่อหัวหน้างานจะได้จัดสรรเวลาการทำงานให้ได้อย่างเหมาะสม คุณแม่ควรเตรียมปั๊มนมสต๊อกเก็บไว้สม่ำเสมอนะคะ เก็บตั้งแต่ก่อนเริ่มไปทำงานเลยค่ะ รวมถึงเมื่อไปทำงานแล้วในระหว่างวันที่ต้องทำงานก็ควรหาเวลาว่างเพื่อนั่งปั๊มนมเก็บไว้ อาจจะปั๊มทุก ๆ 2 ชั่วโมง เพื่อเป็นการกระตุ้นการผลิตน้ำนมไปด้วย แต่หากไม่สะดวกคุณอาจใช้เวลาก่อนออกจากบ้านและทันทีที่กลับถึงบ้านควรปั๊มน้ำนมเก็บไว้ให้ลูกได้ค่ะ

5. ดูแลลูกแล้ว อย่าลืมดูแลตัวเองด้วย

เมื่อถึงเวลาต้องเตรียมตัวกลับไปทำงาน หลังจากในวันหยุดที่คุณแม่ต้องดูแลลูกด้วยตัวเอง คุณแม่มือใหม่อาจจะเป็นกังวลว่าจะดูแลลูกน้อยได้ไม่เต็มที่ จนบางทีไม่ยอมหลับยอมนอนเพราะห่วงลูกมากเกินไป ซึ่งคุณแม่ต้องผ่อนคลายจิตใจของตนเองด้วย และควรหาเวลาให้กับตัวเองบ้าง เช่น หลับพักผ่อนสักหน่อย เวลาที่คุณแม่ดูแลเจ้าตัวน้อยจนหลับปุ๋ยแล้ว คุณแม่อาจจะอ่านหนังสือเล่มโปรด นั่งฟังเพลงสบาย ๆ เพื่อผ่อนคลาย เวลาที่ลูกน้อยเข้านอนเป็นเวลาพักผ่อนที่ดีสำหรับคุณแม่ ทางที่ดีควรใช้ช่วงเวลานี้งีบหลับด้วยเช่นกัน คุณแม่จะได้ไม่เหนื่อยจนเกินไป ต้องพยายามรักษาสุขภาพให้แข็งแรงนะคะ

เวิร์คกิ้งมัมต้องรู้ 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 สฟิงโกไมอีลิน ยังช่วยสร้าง สารสื่อประสาท เสริมพัฒนาการสมองให้ประมวลผลได้อย่างรวดเร็ว มีความคิดพลิกแพลงเก่ง มีสมาธิดีขึ้น โดยมีงานวิจัยพิสูจน์แล้วว่า เด็กที่ได้รับนมแม่มี IQ สูงกว่า และพัฒนาการทางภาษาที่ดีกว่า

เมื่อสมองส่งข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลูกก็จะฉลาดเรียนรู้ไว ไอคิวสูง นั่นเองค่ะ เห็นหรือยังคะว่าดื่มนมแม่ก็มีส่วนช่วยให้ลูก ฉลาด สมองดี เรียนรู้ไวได้แล้ว “แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน” พบมากในนมแม่ ไข่ ผลิตภัณฑ์นม และชีส ดังนั้นในช่วง 2 ปีแรกของชีวิตของเด็กทารก หากได้รับสารนี้อย่างเหมาะสม จะทำให้สมองดี เรียนรู้ไว

บทความอื่นๆ ที่สนใจ

- วิธีการให้นมลูกอย่างถูกวิธี
- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย

อ้างอิง:

1. https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/momandkid/1659948
2. https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/momandkid/1360713

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น