

# ความรู้สู่การปฏิบัติ เพื่อแม่-ลูก สุขภาพดี

การที่คู่สมรสจะมาอยู่รวมกันเป็นครอบครัวที่ดี และมีบุตรสืบสกุลที่เติบโตเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป พ่อแม่ควรมีความรู้และตระหนักถึงบทบาทของพ่อแม่ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวและเตรียมความพร้อมสำหรับการมีบุตร สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรทราบนั้นประกอบด้วย

- ❤️ คุณธรรมประจำครอบครัว
- ❤️ บทบาทของพ่อแม่ในครอบครัว
- ❤️ ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี
- ❤️ การตรวจสอบสุขภาพที่จำเป็นของพ่อแม่

# บทบาทของพ่อแม่และ คนในครอบครัว

ครอบครัวประกอบด้วยคนที่อาศัยในบ้านเดียวกัน ที่มีความเกี่ยวข้องกันทางสายเลือดหรือทางกฎหมาย ซึ่งได้แก่ สามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก ซึ่งแต่ละคนย่อมมีบทบาทหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้เกิดความสงบภายในครอบครัว การเริ่มต้นชีวิตครอบครัวต้องมีการปรับวิถีการดำเนินชีวิตของทั้งชาย-หญิง เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้ โดยเข้าใจความแตกต่าง มีความยืดหยุ่น มีความซื่อสัตย์ รู้จักการให้ การเสียสละ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเมตตากรุณา มีความรักเอื้ออาทรต่อกัน หมั่นพูดคุย ปรึกษา และรู้จักบทบาทของสามี ภรรยาที่พึงปฏิบัติต่อกัน

# บทบาทของพ่อแม่ใน ครอบครัว

เมื่อภรรยาให้กำเนิดลูกก็จะมีบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น คือบทบาทหน้าที่ของแม่ในขณะเดียวกันสามีก็จะเพิ่มบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ไปพร้อมๆกันด้วย ในปัจจุบันพ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่ร่วมกับลูก หรือมีเวลาอยู่ร่วมกับลูกอย่างมีคุณภาพ ต่างคน ต่างอยู่ ไม่มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันไม่มีความสุข การที่สมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะพ่อแม่ มีวิถีหรือจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวอย่างมีคุณภาพก็จะทำให้ครอบครัวน่าอยู่ มีชีวิตที่เป็นสุขยิ่งขึ้น และพ่อแม่ยังมีหน้าที่เลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนี้

- 1 ให้ความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย
- 2 มีการพูดจาสื่อสารที่ดีต่อกัน
- 3 มีการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิตให้กับลูก ฝึกลูก รู้จักช่วยเหลืองานบ้าน ฝึกให้ลูกได้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง
- 4 สอนให้ลูกทำความดี มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ
- 5 ส่งเสริมให้ลูกได้รับการศึกษาในวัยที่เหมาะสม
- 6 สิ่งสำคัญที่สุดของช่วงเวลาที่มามีคุณภาพก็คือ พ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกเห็นและเลียนแบบได้ ทั้งนี้การอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาว่า พ่อแม่ต้องอยู่กับลูกยาวนานแค่ไหน แต่ขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่ปฏิบัติอย่างไรกับลูกหรืออยู่ร่วมกับลูกอย่างไร

# ครอบครัวที่ อบอุ่น



กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกบ

Tel. 032-287335 ต่อ 29

Website : <http://www.nong-kob.go.th>

# ครอบครัวที่อบอุ่น

ครอบครัวที่อบอุ่น คือ ครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ การมีครอบครัวที่อบอุ่นทำให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข คนที่มีครอบครัวอบอุ่นย่อมมีความสุขได้เปรียบ เพราะสามารถทำหน้าที่ได้เหมาะสม และทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุขจิตใจดีไปด้วย

## 10 ลักษณะ ครอบครัวที่อบอุ่น

- ♥ มีขอบเขตที่เหมาะสม ทั้งขอบเขตส่วนบุคคล และคนในครอบครัว
- ♥ มีความผูกพันทางอารมณ์ที่เหมาะสม ไม่ห่างเกินไป และไม่ใกล้ชิดกันเกินไป สมาชิกในครอบครัวมีความเป็นตัวของตัวเอง แต่ยังคงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในครอบครัวได้
- ♥ มีการจัดลำดับอำนาจ และความเป็นผู้นำที่ชัดเจน
- ♥ สมาชิกมีบทบาทหน้าที่ชัดเจน และปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างสอดคล้องกัน
- ♥ โครงสร้างและการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวมีความยืดหยุ่นดีและเหมาะสม
- ♥ สามารถแก้ไขความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ♥ มีการจัดระบบภายในครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ♥ มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
- ♥ มีเครือข่ายทางสังคมที่ดี และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว
- ♥ สมาชิกในครอบครัวใช้เวลาอยู่ร่วมกันตามสมควร

# ครอบครัวอบอุ่น

## ภูมิคุ้มกันทางใจ

ลูกจะค่อยๆซึมซับความรัก ความหวังดี ความห่วงใย ซึ่งกันและกันที่คุณพ่อคุณแม่แสดงออกได้ตั้งแต่ลูกรยังเล็กๆ เพียงคุณพ่อคุณแม่สร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัว ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

- ♥ ความรักและความห่วงใย
- ♥ ความไว้วางใจ
- ♥ เวลา
- ♥ ละเว้นความรุนแรง
- ♥ การให้อภัย

## คุณลักษณะที่ดีของแม่ เพื่อให้ลูกมีความสุขที่ดี

- 1 มีลูกเมื่ออายุ 20 ถึง 35 ปี มีน้ำหนักตัวเหมาะสม
- 2 เว้นช่วงระยะการมีบุตร แต่ละคนอย่างน้อย 2 ปี
- 3 ฝากครรภ์ทันทีก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์พร้อมสามี มาฝากครรภ์ตามนัด และคลอดกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

- 4 ได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก และวัคซีนไขหวัดใหญ่ ครบตามเกณฑ์ และนำลูกไปรับวัคซีนป้องกันโรคตามกำหนดนัด
- 5 ปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด ตามข้อแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
- 6 ดูแลตนเองให้รู้สึกผ่อนคลายควบคุมอารมณ์ หากนอนไม่หลับ หงุดหงิด ปรึกษาคนใกล้ชิด
- 7 ขณะตั้งครรภ์กินอาหารให้เหมาะสม เพื่อให้ลูกมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม ขึ้นไป
- 8 ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยไม่ต้องให้น้ำ และให้นมแม่ต่อเนื่องเสริมควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปี หรือมากกว่า
- 9 เริ่มให้อาหารอื่นนอกจากนมแม่เมื่อลูกอายุครบ 6 เดือน เพื่อลูกสูงดีสมส่วน ฟันไม่ผุ
- 10 หมั่นโอบกอด พูดคุย เล่นและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก

“หากลูกน้อยเติบโตมาในครอบครัวที่อบอุ่น มีความรักใคร่กลมเกลียวกันก็เท่ากับคุณได้สร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้กับลูกแล้ว”