



CoP Prevent Preterm

ครั้งที่ 3/2566

กิจกรรม

1. ครรภ์ของแม่คือโลกของลูก
2. จัดใจเรา เข้าใจโลก
3. จิตประภัสสรกับการคลอดและการให้นมแม่



1. ครรภ์ของแม่คือโลกของลูก

“ลมหายใจของแม่คือลมหายใจของลูก” ทุกครั้งที่แม่หายใจ ลูกก็ได้อาศัยลมหายใจของแม่เป็นลมหายใจของลูก รวมทั้งภาวะอารมณ์ของแม่ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ ลูกก็สามารถรับรู้ได้ และจะส่งผลต่อลูกในครรภ์ สำหรับแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ จิตที่ไม่ชุ่มมัวของแม่คือทุนชีวิตของลูก หากแม่ไม่หกลมหายใจลูก ก็ไม่มีแม่ ไม่มีลูก

2. จัดใจเรา....เข้าใจโลก

ทำกิจกรรมปั้นดินน้ำมันบนกระดาน เพื่อวัดใจตนเองเมื่อมีทุกข์หรือมีสุข และมีการจัดการกับตนเองผ่านการปั้นดินน้ำมันลงบนกระดาน ทำกิจกรรมเดินอย่างมีสติ โดยทุก ๆ ก้าวอย่างเป็นก้าวอย่างที่มีสติอยู่กับปัจจุบัน

3. จิตประภัสสรกับการคลอดและการให้นมแม่

แม่ที่ตั้งใจที่จะมีลูก จะมีการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายให้แข็งแรงตั้งแต่แรก ส่วนด้านจิตใจอาจเกี่ยวข้องกับลักษณะของงานที่แม่ต้องทำงาน ที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย ให้การดูแลผู้ป่วยที่มีความหลากหลาย ทำให้ส่งผลกระทบต่อจิตใจ แม่ต้องมีการปรับอารมณ์อยู่ตลอดเวลาและต้องมีสติอยู่เสมอ

ทำกิจกรรมการบริหารลมหายใจ ด้วยหลักจิตประภัสสร เช่น ร้องเพลงและทำท่าประกอบเพลง ดึงดอกไม้บาน การกำหนดจิตให้มาอยู่ที่ลมหายใจและคิดถึงลูกน้อยในครรภ์ เป็นวิธีที่สามารถลดความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวลของแม่ลงได้ และเป็นการออกกำลังกายผ่อนคลายความตึงของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย

แม่เป็นบุคคลสำคัญที่จะกำหนดสิ่งดีๆ ทำให้ลูกเกิดมาอย่างสมบูรณ์ เมื่อลูกคลอดมาแล้วสิ่งที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างแม่และลูกคือการให้นมลูก เริ่มให้ได้ตั้งแต่ดัดสายสะดือ ในระยะ 6 เดือนแรกสามารถให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องให้อาหารเสริม หลังจาก 6 เดือนไปแล้วจึงให้นมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัย สิ่งที่มีผลต่อการสร้างน้ำนมแม่คือ ความเครียด หากพบปัญหาหรืออุปสรรค ต้องพยายามดูว่าปัญหายู่อตรงไหนแล้วแก้ไขปัญหามาจากตรงนั้นเพื่อให้ปัญหาผ่านพ้นไป ส่งผลให้มีการสร้างน้ำนมที่เพียงพอกับลูกได้