



คุณแม่หลังคลอด ควรเตรียมตัวอย่างไร ก่อนกลับไปทำงาน

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

มี.ค. 26, 2020

เมื่อถึงเวลากลับไปทำงานหลังคลอดแล้ว เวลาที่จะต้องจากลูกรักเพื่อกลับไปทำงาน แม้ว่าคุณแม่ จะรู้สึกใจหาย เพราะได้เลี้ยงไกลัชิดมูตอลด 3 เดือน ในช่วงแรก ๆ อาจจะชักลักษ์กลับไปบ้าง แต่ค่อยเป็นค่อยไปนั่นค่ะ เดียวทุกอย่างจะดีขึ้นเอง มาเตรียมตัวกลับไปทำงานหลังคลอดอย่างสบายใจ กันค่ะ สู้เพื่อลูก เป็นกำลังใจให้ Working mom ทุกคนนะคะ และ Working mom ต้องรู้ นมแม่ ไม่ใช่แค่ดีต่อใจ แต่ดีต่อสมองของลูกด้วยภาษา

คุณแม่หลังคลอด ควรเตรียมตัวอย่างไรก่อนกลับไปทำงาน

เมื่อแม่หลังคลอดต้องเตรียมตัวกลับไปทำงาน

เมื่อถึงเวลากลับไปทำงานหลังคลอดแล้ว เวลาที่จะต้องจากลูกรักเพื่อกลับไปทำงาน แม้ว่าคุณแม่ จะรู้สึกใจหาย เพราะได้เลี้ยงไกลัชิดมูตอลด 3 เดือน ในช่วงแรก ๆ อาจจะชักลักษ์กลับไปบ้าง แต่ค่อยเป็นค่อยไปนั่นค่ะ เดียวทุกอย่างจะดีขึ้นเอง มาเตรียมตัวกลับไปทำงานหลังคลอดอย่างสบายใจ กันค่ะ สู้เพื่อลูก เป็นกำลังใจให้เวิร์กเกิ่ง มั่น ทุกคนนะคะ



เมื่อถึงเวลาต้องเตรียมตัวกลับไปทำงาน...

ก่อนจะกลับไปทำงานต้องรู้อะไรบ้าง คุณแม่ เวิร์กเกิ้ง มัม ที่การลากลอดเดินทางมาไกลถึง 90 วัน คงกังวลไม่น้อยกับวันที่ 91 ที่กำลังจะมาถึง บางคนอาจจะเพิ่งตื่นเต็ว หากคุณแม่ กำลังหา how-to ดีดี สำหรับการเตรียมตัวกลับไปทำงาน วันนี้เรามีเคล็ดลับการเตรียมตัวมาบอกค่ะ

1. ฝากรูปไว้กับใครหลังกลับไปทำงาน

หากคุณอยู่กับพ่อและแม่ คนแรกที่ควรนึกถึงคือ คุณแม่ของคุณเองหรือคุณยาย เพราฯท่านจะคอยดูแลลูกของคุณอย่างสุดฟิตฟื้อ และนั่นก็จะทำให้คุณรู้สึกอุ่นใจ ที่ลูกน้อยได้อยู่กับคนที่คุณไว้ใจ แต่หากคุณไม่มีผู้ใหญ่ที่จะช่วยดูแลลูก คงต้องมองหาเนอร์สเซอร์ที่มีคุณภาพในสภาพแวดล้อมที่ดี เพื่อฝากรูปไว้กับลูกในเวลากลางวัน

2. Checklist สิ่งที่ต้องเตรียมหลังกลับไปทำงาน

คุณแม่อาจแบ่งสิ่งที่ต้องทำออกเป็น งานในบ้านและงานนอกบ้าน หรือไม่ก็งานของคุณแม่และงานของคุณพ่อ รวมถึงสิ่งที่จำเป็นต้องทำ สิ่งที่รอได้ และสิ่งที่เว้นไว้ก่อนก็ได้ เพื่อให้คุณสามารถจัดลำดับงานต่าง ๆ ของคุณได้อย่างลงตัว เช่น หากต้องฝากเด็ก คุณแม่ควรเตรียมของใช้ให้พร้อม ตั้งแต่ก่อนเข้านอน จัดของลูกที่จำเป็นให้ครบ ทั้งเสื้อผ้า แพมเพลส ขวดนม นมแม่ที่บรรจุถุงเรียบร้อย หรือนมผงจัดแบ่งให้พร้อม เลือกชุดใส่ไปทำงานเตรียมไว้ ล้างอุปกรณ์และเตรียมปั๊มน้ำไว้ให้เรียบร้อย เมื่อถึงตอนเข้าคุณแม่จะได้มีต้องฉุกเฉือนักในการจัดเตรียมของ

3. มีแพนสำรองเตรียมไว้เสมอ

สิ่งต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝันก็สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งนั้น คุณแม่จึงต้องเตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ ต้องรู้ว่าจะทำอย่างไรหากลูกน้อยของคุณไม่สบาย หรือหากคุณยายไม่สบายไม่สามารถดูแลลูกให้คุณได้ หรือวันไหนที่คุณแม่มีประชุมต้องกลับคำ ควรหาแพนสำรองว่าจะฝากใครช่วยเลี้ยงได้บ้าง

4. คุยกับเจ้านายและทำความเข้าใจกับเพื่อนร่วมงาน

คุณแม่ควรพูดคุยกับเจ้านายว่าต้องการเวลาสำหรับปั๊มน้ำให้ลูก เพื่อหัวหน้างานจะได้จัดสรรเวลาการทำงานให้ได้อย่างเหมาะสม คุณแม่ควรเตรียมปั๊มน้ำสต็อกเก็บไว้สำรองบนรถ เก็บตั้งแต่ก่อนเริ่มไปทำงานและคุ้มครองเมื่อไปทำงานแล้วในระหว่างวันที่ต้องทำงานก็ควรหาเวลาว่างเพื่อหัวหน้าที่จะปั๊มน้ำ อาจจะปั๊มทุก ๆ 2 ชั่วโมง เพื่อเป็นการกระตุ้นการผลิตน้ำนมไปด้วย แต่หากไม่สะดวกคุณอาจใช้เวลา ก่อนออกจากบ้านและทันทีที่กลับถึงบ้านควรปั๊มน้ำนมเก็บไว้ให้ลูกได้ค่า

5. ดูแลลูกแล้ว อย่าลืมดูแลตัวเองด้วย

เมื่อถึงเวลาต้องเตรียมตัวกลับไปทำงาน หลังจากในวันหยุดที่คุณแม่ต้องดูแลลูกด้วยตัวเอง คุณแม่มีอิทธิพลต่อเจ้านายที่จะต้องดูแลลูกน้อยได้ไม่เต็มที่ จนบางที่ไม่ยอมหลับย้อมนอน เพราะห่วงลูกมากเกินไป ซึ่งคุณแม่ต้องผ่อนคลายจิตใจของตนเองด้วย และควรหาเวลาให้กับตัวเองบ้าง เช่น หลับพักผ่อนสักหน่อย เวลาที่คุณแม่ดูแลเจ้าตัวน้อยจนหลับบุ่ญแล้ว คุณแม่อาจจะอ่านหนังสือเล่นโปรดักนิ่งฟังเพลงสบาย ๆ เพื่อผ่อนคลาย เวลาที่ลูกน้อยเข้านอนเป็นเวลาพักผ่อนที่ดีสำหรับคุณแม่ทางที่ดีควรใช้ช่วงเวลาในวันนี้ให้ด้วยเช่นกัน คุณแม่จะได้มีเหนื่อยจนเกินไป ต้องพยายามรักษาสุขภาพให้แข็งแรงนะครับ

เวิร์คกิงแม่ต้องรู้ นมแม่ไม่ใช่แค่ดีต่อใจ แต่ดีต่อสมองของลูกด้วย

นมแม่นอกจากจะดีต่อใจทั้งแม่และลูกแล้ว ยังดีต่อสุขภาพและความฉลาดของลูกน้อยในอนาคตอีกด้วย นมแม่ ประกอบด้วยสารอาหารมากมายโดยสารอาหารหลักคือ ไขมัน โปรตีน แอลกออล วิตามิน เกลีโอแร่และสารอาหารอื่นๆ อีกมากมาย สมองของคนเราประกอบด้วยไขมัน 60%

โดยไขมันเป็นส่วนประกอบหลักของไม้อลินในสมอง ส่วนดีเอชเอ ราชุเหล็ก โคลีน วิตามิน บี12 โปรตีน และแอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลไม้อลินก์เป็นหนึ่งในสารอาหารที่มีส่วนช่วยในการสร้างไม้อลินและไม้อลินก์ช่วยให้สมองส่งข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลไม้อลินยังช่วยสร้างสารสื่อประสาท เสริมพัฒนาการสมองให้ประมวลผลได้อย่างรวดเร็ว มีความคิดพลิกแพลงเก่ง มีสมาธิดีขึ้น โดยมีงานวิจัยพิสูจน์แล้วว่า เด็กที่ได้รับนมแม่มี IQ สูงกว่า และพัฒนาการทางภาษาที่ดีกว่า

เมื่อสมองส่งข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลูกก็จะฉลาดเรียนรู้ไว ไอคิวสูง นั่นเองค่ะ เทืนหรือยัง

คงว่าคุณแม่ก็มีส่วนช่วยให้ลูก คลาด สมองดี เรียนรู้ไวได้แล้ว “แอลฟ่าแล็ค สพิงโกไม้อลิน” พบมากในนมแม่ ไข่ ผลิตภัณฑ์นม และชีส ดังนั้นในช่วง 2 ปีแรกของชีวิตของเด็กทารก หากได้รับสารนี้อย่างเหมาะสม จะทำให้สมองดี เรียนรู้ไว

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ่าแล็ค [แอลฟ่าแล็คตัลบูมิน] และ สพิงโกไม้อลิน

บทความอื่นๆ ที่สนใจ

วิธีการให้นมลูกอย่างถูกวิธี

สพิงโกไม้อลิน และ แอลฟ่าแล็ค สพิงโกไม้อลิน คืออะไร สำคัญอย่างไร ต่อสมองลูกน้อย

อ้างอิง

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

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

- 
- 
- 
- 
- 
- 

สปีด
บอร์ด

แม่ผ่าคลอต

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปีด
ไบอีลิบ

สปีดโกไบอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่
อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น