

ประกาศราชกิจจานุเบกษา

- ข้าราชการชาย สามารถลาคลอด เพื่อช่วยภรรยาเลี้ยงลูกได้ติดต่อกัน ไม่เกิน 15 วัน โดยลาภายใน 30 วันแรก นับตั้งแต่วันที่ภรรยาคลอดบุตร
- ข้าราชการชาย ที่ลากิจส่วนตัวเพื่อเลี้ยงดูบุตรต่อเนื่อง จะไม่ได้รับเงินเดือนระหว่างลา

“สามี” มีบทบาทเป็นพ่อ ในการดูแลลูกร่วมกับแม่มากขึ้น เริ่มต้นตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด คุณพ่อควรมาช่วยคุณแม่หลังคลอดทันที เพราะ

...15 วันแรกสำคัญที่สุด....



ช่วยเด็กไทยให้ได้กินนมแม่

ข้อมูลเพิ่มเติม :

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
โทร. 02-354-8404 แฟกซ์ 02-354-8409

www.thaibreastfeeding.org

พ่อลาคลอด



ทำไมคุณพ่อ...

“ต้องลาคลอด”

“คุณพ่อ...ผู้ช่วยมือหนึ่ง”

บทบาท “คุณพ่อ” ที่สำคัญ

1. ลดภาวะซึมเศร้าให้แม่หลังคลอด

คุณแม่ที่ดูแลลูกเพียงลำพัง อาจเกิดภาวะซึมเศร้าได้ เนื่องจากระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง ความเหนื่อยล้าจากการให้นม และดูแลลูก 24 ชั่วโมง **คุณพ่อสามารถช่วยอุ้มลูก โอบกอด หรือนวดผ่อนคลาย** จะทำให้คุณแม่มีกำลังใจ และมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

2. ช่วยให้นมแม่ไหลออกมาได้ดี

หลังคลอด คุณแม่จะเหนื่อยล้าอ่อนเพลียและมีภาวะเครียด หากพักผ่อนไม่เพียงพอ จะส่งผลต่อการไหลของนมแม่ ฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการให้นม (โพรแลคติน/ ออกซิโทซิน) ความเครียดจะทำให้ผลิตน้ำนมได้น้อยลง หาก**คุณพ่อช่วยดูแลลูก และแบ่งเบาภาระงานบ้าน** เพื่อให้แม่ได้มีเวลาพักผ่อน และไม่เครียด หรือกังวลในการเลี้ยงลูก

3. เพิ่มความรักความผูกพันพ่อ-ลูก

ผลวิจัยชี้ชัดว่า พ่อที่ได้อุ้มลูกตั้งแต่ช่วงโอมแรกหลังคลอด ได้โอบกอดสัมผัสอย่างทะนุถนอม หรือได้ช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อม หรือจับนิ้วมือนิ้วเท้าลูกเล่น พ่อจะมีความผูกพันกับลูกมากกว่า ไม่ใช่คุณแม่ฝ่ายเดียวที่ได้ใกล้ชิดลูก คุณพ่อก็ทำได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องใช้เวลาและความใส่ใจมากขึ้นเท่านั้น

4. หมอดปัญหาพี่เลี้ยงเด็ก

พ่อแม่หลายท่านต้องทำงานหาเงินจนแทบไม่มีเวลาเลี้ยงดูลูก จึงต้องพึ่งพี่เลี้ยงแทน พบปัญหาพี่เลี้ยงทุบตี ทำร้ายเด็กอยู่บ่อยๆ เพื่อลดปัญหาดังกล่าว **คุณพ่อควรจัดสรรเวลามาเลี้ยงลูกบ้าง หรือควรมองหาคนที่ไว้ใจได้** เช่น ปู่ย่า ตายาย หรือญาติพี่น้อง

5. เป็นต้นแบบที่ดีให้แก่ลูก

ลูกสามารถเรียนรู้ จดจำ และเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ เช่น การเล่น การเล่านิทาน การร้องเพลง กล่อมลูก จะทำให้ลูกรับรู้ถึงความอบอุ่นและอ่อนโยน **ซึ่งคุณพ่อสามารถช่วยเติมความสุขนี้ได้** **คุณพ่อคือต้นแบบที่ดีของลูก** เมื่อลูกเติบโตใหญ่ ก็จะเป็นพ่อแม่รุ่นใหม่ที่เป็นแบบอย่างที่ดีจากรุ่นสู่รุ่น

