

ใครๆ ก็อยากให้ลูกเป็นเด็กอารมณ์ดี เลี้ยงง่าย แต่ในช่วงแรกเกิด-3 เดือน ที่เบบี๋ยังไม่คุ้นชินกับโลกใบใหม่นี้ แถมยังไม่สามารถบอกใครๆ ได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร จึงอาจหงุดหงิดได้ง่าย เรามีวิธีช่วยปรับอารมณ์เจ้าใครๆ ก็อยากให้ลูกเป็นเด็กอารมณ์ดี เลี้ยงง่าย แต่ในช่วงแรกเกิด-3 เดือน ที่เบบี๋ยังไม่คุ้นชินกับโลกใบใหม่นี้ แถมยังไม่สามารถบอกใครๆ ได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร จึงอาจหงุดหงิดได้ง่าย เรามีวิธีช่วยปรับอารมณ์เจ้าตัวจิ๋วมาฝากค่ะ

ปรับอารมณ์คุณแม่ก่อน

ทารกสามารถคาดเดาอารมณ์คุณแม่ได้ค่ะ หากคุณแม่อารมณ์ดีลูกก็จะอารมณ์ดีไปด้วย สังเกตง่ายๆ หากลูกร้องโยเยแล้วคุณแม่อุ้มปลอบอย่างใจเย็น เขาจะสงบลงได้เร็วกว่าเวลาที่คุณแม่อุ้มด้วยความหงุดหงิด นอกจากนี้โดยปกติแล้วคนเราจะเลียนแบบสีหน้า ท่าทาง การแสดงออก วิธีการพูด เพื่อให้เข้ากับคนที่เราอยู่ด้วยโดยไม่รู้ตัว ดังนั้น ถ้าลูกน้อยได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่คนอารมณ์ดีและมีรอยยิ้มเสมอ เขาก็จะเป็นเด็กอารมณ์ดีไปด้วย



แม้ว่าเราจะสามารถเล่นกับลูกน้อยได้ตั้งแต่แรกเกิด แต่ก็ต้องสังเกตว่าเจ้าหนูมีอารมณ์ร่วมหรือเปล่า ไม่อย่างนั้นเขาจะหงุดหงิดได้ ช่วงเวลาที่เบบี๋พร้อมจะเล่นมักเป็นช่วงก่อนหรือหลังให้นม ไม่ว่าจะเช้า กลางวัน เย็น เพราะเป็นเวลาที่เด็กรู้สึกผ่อนคลายและมีความกระตือรือร้นต่อการทำกิจกรรมต่างๆ มาก นอกจากนี้ถ้าคุณแม่จัดตารางการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ไว้เป็นเวลา จะช่วยให้ลูกมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น เพราะเขาจะสามารถคาดเดาได้ว่าคุณแม่กำลังจะทำอะไรกับตัวเขา เช่น ให้หม่ำนม อาบน้ำ กล่อมนอน

เสื้อผ้ากับอารมณ์ของเบบี๋

เสื้อผ้า คือสิ่งที่สัมผัสผิวลูกเป็นด่านแรก หากลูกรู้สึกสบายตัวก็จะอารมณ์ดีไปด้วย เสื้อผ้าทารกแรกเกิดควรทำจากผ้าคอตตอน ซึ่งระบายอากาศได้ดี

ที่สำคัญการตัดเย็บควรมีตะเข็บน้อยที่สุด เพื่อไม่ให้ระคายเคืองผิวหนังที่บอบบางของลูกได้ และต้องมีขนาดของคอ-แขนเสื้อที่กว้างพอที่จะสวมใส่ได้ง่าย ไม่อึดอัด วัสดุตกแต่ง เช่น กระดุม ลูกปัด คริสตัล ไปจนถึงตุ๊กตาตัวเล็กๆ ต้องไม่หลุดออกง่ายด้วยนะคะ แต่แม้จะเย็บติดแน่นหนา วัสดุตกแต่งพวกนี้อาจก่อปัญหาเวลานอน ซึ่งเด็กอาจจะนอนทับจนรู้สึกเจ็บหรือเป็นรอยได้ สำหรับลูกวัยนี้หลีกเลี่ยงได้จะดีกว่าค่ะ

จัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่

การสร้างบรรยากาศภายในบ้านให้ดูมีสีสันและน่าสนใจ เช่น แขวนโมบายไว้ในตำแหน่งที่ลูกตื่นนอนแล้วสามารถมองเห็นได้ หรือแปะสติ๊กเกอร์ลวดลายน่ารักรอบๆ ห้อง ก็มีส่วนช่วยให้หนูน้อยอารมณ์ดีได้ ห้องนอนของลูก ไม่ควรมีเสียงดังจนเกินไป ทั้งจากภายในห้องและนอกห้อง เช่น เสียงจากโทรทัศน์ โทรศัพท์เสียงรถยนต์ ฯลฯ ควรควบคุมอุณหภูมิภายในห้องนอนของลูกไม่ให้ร้อนหรือเย็นจนเกินไป โดยอุณหภูมิที่เหมาะสมคือประมาณ 24-26 องศาเซลเซียส

ปล่อยให้ลูกเป็นอิสระบ้าง

ระหว่างวันคุณแม่ควรควรปล่อยให้ลูกนอนเล่น เพื่อที่เขาจะได้เคลื่อนไหวตัวเองได้อย่างอิสระบ้าง ไม่จำเป็นต้องอุ้มตลอดเวลา แต่เพื่อไม่ให้ลูกตกใจที่จู่ๆ ก็ถูกปล่อยลงบนที่นอน คุณแม่จึงต้องวางเขาลงด้วยความระมัดระวัง ค่อยๆ วางลงช้าๆ ในท่านอนหงายจะเหมาะสมที่สุด เพราะเขาจะเคลื่อนไหวได้สะดวก และมองเห็นสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ชัดเจนขึ้น การได้เห็นสิ่งใหม่ๆ และได้ขยับแขนขาอย่างอิสระก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ลูกอารมณ์ดีได้ค่ะ

แสดงแบบ : ด.ช.ธนภัทร มูและ