



Working Mom

คุณแม่ทำงานนอกบ้าน



วช.

WY157.3

Working Mom คุณแม่ทำงานนอกบ้าน



* B 0 0 0 7 . 6 3 2 *

ห้องสมุด วพบ นครราชสีมา

ร. สุกัญญา ประจักษ์ศิลป

ISBN 974-13-3380-3

สารบัญ

ห้องสมุด

วิทยาลัยพยาบาลฯ นครราชสีมา

หน้า

1. การฝากครรภ์	
• ความสำคัญของการฝากครรภ์	1
• บริการที่จะได้รับเมื่อไปฝากครรภ์	1
• อาการธรรมดาต่าง ๆ ที่อาจจะพบในระหว่างตั้งครรภ์	8
• อาการผิดปกติที่ต้องไปพบแพทย์ ก่อนกำหนดนัดหมาย	9
• แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง	10
2. การฝากครรภ์พิเศษ	
• กรณีจำเป็นต้องฝากครรภ์พิเศษ	12
• การคลอดทางช่องคลอดและการผ่าตัดคลอด	13
• แนวทางสำหรับคุณแม่ในเรื่องการใช้บริการฝากครรภ์	15
3. แพ้ค็อกซ์คลอดแบบหามาจ่ายของโรงพยาบาลเอกชน	
• แพ้ค็อกซ์คลอดแบบหามาจ่ายของโรงพยาบาลเอกชน	16
4. อนามัยมารดาระหว่างการตั้งครรภ์	
• การปฏิสนธิ และการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์	18
• การเปลี่ยนแปลงของร่างกายคุณแม่ระหว่างการตั้งครรภ์	22
• ลักษณะท่าทางในกิจวัตรประจำวัน	28
• อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์	31
• ข้อเสนอแนะการใช้ยาระหว่างคุณแม่ตั้งครรภ์และให้นมบุตร	32
5. การตั้งครรภ์ของมารดาอายุเกิน 35 ปี	
• พัฒนกิจของการตั้งครรภ์	35
• การเจาะน้ำคร่ำ	36

6. คุณพ่อคุณภาพ	
● บทบาทของคุณพ่อในระยะคุณแม่ตั้งครรภ์	39
● อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงของคุณพ่อขณะที่คุณแม่ตั้งครรภ์	41
● บทบาทของคุณพ่อในระยะคุณแม่คลอด	43
● บทบาทคุณพ่อในสังคมปัจจุบัน	44
7. คุณแม่ระยะหลังคลอด	
● ความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายของคุณแม่หลังคลอด	46
● ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตัวหลังคลอด	47
● สุขภาพจิตคุณแม่หลังคลอด	52
● คำแนะนำการเลี้ยงเด็ก	52
8. สิทธิการคลอดบุตรและการลาคลอด	
● สิทธิการคลอดบุตรและการลาคลอด	
▪ ข้าราชการ	53
▪ ลูกจ้างเอกชน	55
▪ ลูกจ้างรัฐบาล	56
▪ ผู้ประกันตนตามพระราชบัญญัติประกันสังคม	57
▪ ประชาชนคนไทยทุกคน	62
9. การวางแผนครอบครัวหลังคลอด	
● คำแนะนำในการวางแผนครอบครัวหลังคลอด	68
10. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อคุณแม่ต้องไปทำงานนอกบ้าน	
● ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	71
● สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในคุณแม่ที่ทำงานนอกบ้านในปัจจุบัน	72
● ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	72
● เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ	73
● การเริ่มให้นมลูกหลังคลอด	74
● การปฏิบัติตนของคุณแม่ระยะให้นมลูก	74
● เทคนิคการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	75

● การเตรียมความพร้อมสำหรับคุณแม่ที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อกลับไปทำงาน	77
● เทคนิคการบีบน้ำนมเก็บไว้สำหรับลูก	78
● เทคนิคการป้อนนมลูกด้วยถ้วย	79
● การเลี้ยงลูกด้วยนมขวดหรือนมผสม	80
● ปัญหาน้ำนมน้อยหรือน้ำนมไม่พอ	81
● การดูแลตนเองเมื่อ “เต้านมคัด”	81
● อุปสรรคสำหรับคุณแม่ที่ทำงานนอกบ้าน	82
● การสนับสนุนของที่ทำงานในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	83
11. สถานเลี้ยงเด็กกลางวัน (Day care)	
● ความหมายของสถานเลี้ยงเด็กกลางวัน	84
● รูปแบบของการจัดบริการสถานเลี้ยงเด็กกลางวัน	87
● หลักเกณฑ์ที่สำคัญในการพิจารณาเลือกสถานเลี้ยงเด็กกลางวัน	88
● มาตรการเรื่องความปลอดภัยด้านต่าง ๆ	94
● การเตรียมลูกให้พร้อมก่อนไปสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน	95



ภาคผนวก ก.

- แนะนำ Website สุขภาพแม่และเด็ก 100

ภาคผนวก ข.

- การคลอด ไม่ใช่การเจ็บป่วย BIRTH IS NOT AN ILLNESS 114
 - คำแนะนำ 16 ข้อ จากองค์การอนามัยโลก
- ขอคุ้มครองสิทธิลาคลอดและศูนย์เลี้ยงเด็ก 116
 - หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับวันที่ 3 กันยายน 2540
- “พลังนมแม่แน่นกว่าใคร” พัฒนาเด็กไทยในอนาคต 118
 - หนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับวันพฤหัสบดีที่ 19 สิงหาคม 2542
- สลายข้อจำกัดแม่ให้นมลูก แจงเคล็ด-แนะพ่อให้กำลังใจด้วย 119
 - หนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับวันอังคารที่ 10 มิถุนายน 2546
- โพลชี้แม่วัยทำงานคิดหวังเพิ่มเวลาดูแลเจ้าตัวเล็ก 122
 - หนังสือพิมพ์ ข่าวสด ฉบับวันพุธที่ 18 มิถุนายน 2546
- 11 ปีกฎหมายลาคลอด คุณค่าสำคัญของ “การถนอมกล่อมเลี้ยง” 125
 - กรุงเทพธุรกิจ:จุดประกาย วันศุกร์ที่ 12 มีนาคม 2547
- เลี้ยงลูกต้องเป็นทีม บทบาท “พ่อ” เป็นกำลังใจ “นมแม่” 131
 - หนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับวันจันทร์ที่ 6 ธันวาคม 2547

