



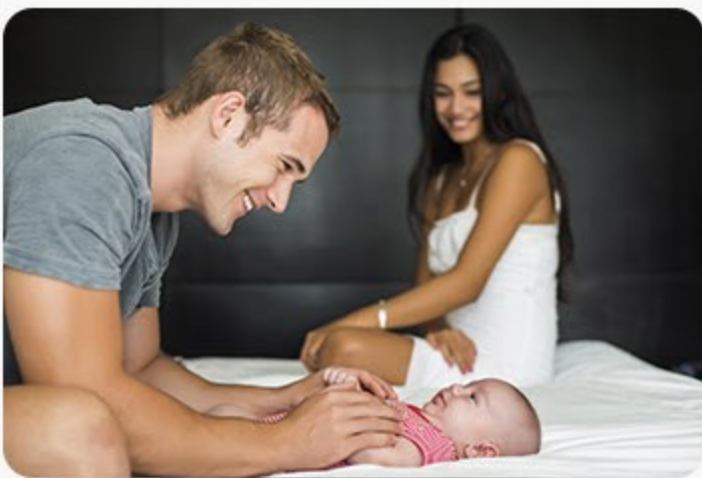
เป็นเรื่องจริงที่ว่าคนเป็นพ่อไม่มีโอกาสได้สัมผัสความรู้สึกที่มีลูกน้อยเติบโตอยู่ในครรภ์ แต่ไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่สามารถมีความผูกพันกับพ่อได้ (และไม่ต้องเป็นความผูกพันแบบแจมส์ บอนด์ 007 ด้วย) ลองมาดู 10 เคล็ดลับง่ายๆ ที่จะช่วยให้พ่อและลูกน้อยสร้างความผูกพันที่ใกล้ชิดกันตั้งแต่วันแรกเลยทีเดียว!

- **ลูกจำ อยู่ในท้องสบายดีไหม!** ถ้าพ่อพูดกับลูกตั้งแต่ก่อนลูกจะคลอดออกมา ลูกน้อยแรกเกิดจะจำเสียงของพ่อได้ เพราะฉะนั้น คุณพ่อทั้งหลายจงคุยหรือจะร้องเพลงก็ได้ — กับท้องป่องๆ นั้นแหละ! — แม้ว่าลูกของคุณจะยังไม่เข้าใจเนื้อเพลง แต่เขาก็จะตอบสนองต่อทำนองเพลง

- **คุณคือกัปตันทีม** คุณควรมีส่วนร่วมในการคลอดลูก อยู่ด้วยตลอดช่วงการทำคลอด เป็นคนตัดสายสะดือให้ลูก และขอเป็นคนแรกที่ได้อุ้มลูกในอ้อมแขนของตัวเองและสบตาลูก ซึ่งการทำแบบนี้ ทำให้รู้สึกผูกพันกับลูกตลอดไป

- **พ่อจำ นวดให้หน่อย** การนวดตัวให้ลูกน้อยช่วยกระตุ้นประสาทให้ลูก และทำให้พ่อรู้สึกผูกพันกับลูก การนวดยังช่วยให้ระบบย่อยอาหารของทารกทำงานได้ดีขึ้น ลดอาการโคลิค (อาการปวดท้องที่ทำให้ร้องไห้ ร้องนาน และมักจะร้องตอนกลางคืน) ช่วยลดความรู้สึกเครียด ทำให้หายใจคล่องขึ้น และกระตุ้นการเจริญเติบโต คุณอาจเริ่มต้นด้วยการอ่านคำแนะนำเบื้องต้นเรื่องการนวดเด็กทารก

- **อาบน้ำกับลูก** นี่เป็นวิธีที่พิเศษสุดในการสร้างความผูกพันกับลูก เด็กทารกจำนวนมากจะรู้สึกสะดุ้งตกใจเวลาลงอ่างอาบน้ำ และอาจจะไม่ชอบอาบน้ำ ดังนั้นการที่คุณพ่อลองอ่างอาบน้ำพร้อมๆ กับลูกจะทำให้ลูกรู้สึกผ่อนคลายมาก



- **สพายลูกติดตัว** เอาลูกน้อยใส่เป้สำหรับอุ้มเด็กหรือผูกลูกติดตัวเวลาที่คุณทำงานบ้าน วิธีนี้อาจจะฟังดูมากเกินไปหน่อย แต่มันได้ผลจริงๆ สำหรับคุณพ่อที่อยากจะทำงานไปพร้อมๆ กับใช้เวลายุ่งใกล้ชิดกับลูกด้วย — และวิธีนี้ยังทำให้คุณแม่ชอบใจอีกด้วย!

- **ลูกขึ้นเต้านมบ้าง!** เด็กทารกชอบเต้านมกับคุณพ่อ อาจจะมัดลูกน้อยติดกับหน้าอกคุณพ่อ หรืออุ้มไว้ในอ้อมแขน เด็กๆ ชอบเวลาที่ถูกแกว่งไปมาเบาๆ วิธีนี้นอกจากจะช่วยให้ออกกำลังกายแล้ว ยังช่วยให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย หายดีโยเย และถ้าโชคดี อาจเป็นการช่วยกล่อมให้เจ้าตัวอ้วนหลับไปเลยก็ได้!

- **รู้ตารางเวลาประจำวัน** คุณพ่อรู้หรือไม่ว่าถ้าคุณรู้ตารางเวลาประจำวันของลูกน้อยแล้ว คุณก็จะสามารถช่วยป้อนอาหาร ช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อม และช่วยดูแลลูกในเรื่องต่างๆ ในแต่ละวันได้ ไม่ว่าจะเป็นการอาบน้ำหรือพาออกไปเดินเล่น — และแม่ก็ประทับใจลูกตอนตี 2

- **กิจกรรมนอกบ้าน** ถ้าคุณเป็นคนที่มีรูปร่างอยู่สบายแล้วละก็ คุณก็ไม่มีข้ออ้างที่จะไม่ยกกรรเชียงออกมาแล้วพาออกไปเดินหรือวิ่งออกกำลังกาย วิธีนี้จะช่วยทำให้ลูกน้อยที่กำลังหงุดหงิดนอนหลับไปได้ ทำให้สมองคุณรู้สึกโปร่ง และทั้งสองคนยังจะได้รับอากาศสดชื่นเป็นของแถมที่มีประโยชน์อีกด้วย

- **นอนกอดกันและหลับไปด้วยกัน** การนอนกับลูกเป็นเรื่องไม่ปลอดภัยสำหรับเด็กทารก และเตียงนอนเด็กเป็นที่ที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับให้เด็กนอน แต่ถ้าคุณได้ขังใจระหว่างข้อดีกับข้อเสีย คิดเรื่องความปลอดภัย และตัดสินใจว่าการนอนกับลูกนั้นดีสำหรับครอบครัวของคุณแล้วละก็ มันก็เป็นวิธีที่จะช่วยสร้างความผูกพันใกล้ชิดกับลูกได้เป็นอย่างดี



- **เล่นตลกกับลูก** ไม่มีอะไรสนุกเท่าการดูคุณพ่อเล่นอะไรพิเรนๆ กับลูก! การทำหน้าตาและท่าเสียงประหลาดๆ กับเจ้าตัวเล็กของคุณต่อหน้าคนอื่นเป็นโอกาสเดียวที่คุณจะได้ทำอะไรแบบนี้ในที่สาธารณะโดยไม่มีใครว่า เพราะฉะนั้นเต็มที่เลย! ทำเสียงสัตว์ประหลาดๆ ทำเสียงผายลม — แอ็คชั่นให้สุดๆ ไปเลย คุณพ่อคนเก่ง!