

# จะดูแลเด็กให้ได้ดี ต้องเริ่มจาก ดูแลลูกของเราให้ดีกว่าก่อน



“ก็เลือกน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวสูง ช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวร้าย หรือ LDL ให้แก่ร่างกายรวมถึง ดูที่สัดส่วนของกรดไขมันทั้งสามประเภทให้เหมาะสมตามคำแนะนำ ขององค์การอนามัยโลก ที่สำคัญไม่ควรใช้น้ำมันทอดซ้ำ”

และด้วยที่เราก็คือเป็นพ่อแม่จึงเข้าใจและใส่ใจในการดูแลลูกๆ เป็นพิเศษ อย่าง เด็กแรกเกิด เวลาเลี้ยงดูให้ ต้องอุ้ม ต้องกอดคำยาหย่งๆ เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยในการ พัฒนาเรื่องความเชื่อใจ ความไว้วางใจ การมองโลกในแง่ดีของเด็กในอนาคต ช่วงที่ คำเริ่มโตขึ้น ก็ต้องเริ่มฝึกระเบียบวินัยให้คำรู้จักรอ พักความอดทน มีเชื่อว่าการ สอนเด็กไม่ใช่สอนจากคำพูดอย่างเดียว ที่สำคัญคือต้องทำให้ดูด้วย เพราะฉะนั้น พ่อแม่ เป็นแบบอย่างที่สำคัญที่สุดของลูก

กิจกรรมของครอบครัวในวันเสาร์อาทิตย์ จะพาทุกคนไปสวนสาธารณะ ให้คำได้วิ่งเล่น ชักจักรยาน เด็กในวัย 1-5 ขวบเป็นวัยที่มีพัฒนาการการเรียนรู้สูง เริ่มเล่นและซนมากขึ้น ซึ่งเราก็ปล่อยให้คำได้มีจินตนาการในการเล่น และ คอยดูแล คำ อยู่ห่างๆ ส่วนในเรื่องของอาหารการกินก็จะดูแลให้คำรับปริมาณอาหารให้ครบห้าหมู่ โดยเฉลี่ยกันไปแต่ละมื้อ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีพัฒนาการไปตามวัยและยังเป็นการปลูกฝังนิสัยการกินที่ถูกต้องไปถึงวัยผู้ใหญ่ เพื่อป้องกันโรคสุขภาพต่างๆ อีกด้วย

อาหารที่รับประทานก็เป็นอาหารที่ปรุงเองที่บ้าน อย่างผักก็เลือกที่มีสีสลับน่าทาน ไม่มีกลิ่นฉุน และปลอดสารพิษ และถ้าเป็นอาหารประเภทที่ต้องทอด ก็เลือกน้ำมัน ที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวสูง ช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวร้าย หรือ LDL ให้แก่ ร่างกาย รวมถึงดูที่สัดส่วนของกรดไขมันทั้งสามประเภทให้เหมาะสม ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ที่สำคัญไม่ควรใช้น้ำมันทอดซ้ำ

มีอีกอย่างที่ตัวพ่อแม่เป็นประจำอยู่แล้ว คือการรับประทานอาหารข้างล่อง หลายคนอาจยังไม่รู้ว่าวิตามินและสารอาหารส่วนใหญ่จะอยู่ในจมูกข้าวและฟิว ข้างล่องที่มีสีน้ำตาลหรือที่เราเรียกว่ารำข้าว แต่ข้าวที่คนส่วนใหญ่มักกินจะเป็น ข้าวขาวที่ถูกขัดสีเอาประโยชน์ออกไปเกือบหมด รายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้รู้ไว้ ก็เป็นประโยชน์นะค่ะ”

ก็ได้เห็นกันแล้วว่าคุณแม่มี เธอให้ความสำคัญในการดูแลในเรื่องสุขภาพ อาหารการกินของครอบครัวและลูกๆ มาก ในขณะที่ตัวคุณแม่ก็เป็นคุณแม่ที่ต้องดูแล เด็กๆ ด้วยความใส่ใจด้วยความเชื่อว่า เอาใจเข้ามาใส่ใจเรา ดูแลลูกๆ เหมือนลูกเราเอง ด้วยเหตุนี้เธอก็จึงเริ่มต้นจากการดูแลสุขภาพๆ อย่างดีเสียก่อน แบบนี้ต้องขอยกนิ้วให้

**ค**มอ เป็นอาชีพที่มีเวลาให้กับครอบครัวน้อย แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่า การให้เวลากับครอบครัวเป็นสิ่งที่ไม่สำคัญ โดยเฉพาะกับ เธอคนนี้ “คุณหมอบี” แพทย์หญิง ศิริรินทร์ ธรรมศรีพงษ์ ผู้ซึ่งเป็นทั้งหมอ และแม่ ในเวลาเดียวกัน โดยปัจจุบันเป็นกุมารแพทย์ อยู่ที่โรงพยาบาลกลาง กรุงเทพฯ และพ่วงท้ายด้วยตำแหน่งคุณแม่ของลูกๆ อีก 2 คน

“ครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดค่ะ ถึงแม้อาชีพหมอจะทำให้เราถูกจำกัด ในเรื่องของเวลา แต่เมืองก็ยังมีเวลาให้ครอบครัวเสมอ มีทั้งที่เพิ่งคลอดน้อง คนเล็กมายังไม่ถึงเดือนเลย ตอนนี้อายุ 3 เดือน ส่วนใหญ่เลยก้มไปให้คำ มีเริ่มจาก ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพแข็งแรงเสียก่อน โดยพักผ่อนให้เพียงพอ บริหารร่างกาย แบบเบาๆ เช่นการออกกำลังกายแบบง่ายๆ ด้วยการออกกำลังกายโดยการเขย่าตัว และช่วงนี้ ต้องให้ลูกกินนมแม่เป็นหลักที่เป็นโปรตีน และพริกผลไม้นานๆ

