

ประสบการณ์อยากแบ่งปัน
สำหรับแม่และพ่อ
ที่มีลูกวัย 0-5 ขวบ



Alternative Parenting เลี้ยงลูกทางเลือก



สิริยากร พุกกะเวส มาร์ควอร์ท

รศ. ดร.สายฤดี วรทิวโกการ ธิดา พิทักษ์สินสุข และ ศศิธร วัฒนกุล
คำนิยม



Alternative Parenting

เลี้ยงลูกทางเลือก

สิริยากร พุกกะเวส มาร์ควอร์ท เขียน
พิมพ์ศศิธร ออสติ ออกแบบปกและวาดภาพประกอบ
กรณีศ รัตนามหัทธนะ บรรณาธิการต้นฉบับ
รศ. ดร.สายฤดี วรวิภาคารธร จัดา พิทักษ์สินสุข และ ศศิธร วัฒนกุล คำนิยาม
พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2563

ราคา 315 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2563: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
สิริยากร พุกกะเวส มาร์ควอร์ท.
Alternative Parenting เลี้ยงลูกทางเลือก. -- กรุงเทพฯ:
นานมีบุ๊คส์, 2563.
360 หน้า.
1. เด็ก -- การเลี้ยงดู. I. พิมพ์ศศิธร ออสติ, ผู้วาดภาพประกอบ.
II. ชื่อเรื่อง.
649.1
ISBN 978-616-04-4697-1

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • กรรมการผู้จัดการ สมชัย ภาวรงค์โรจน์ • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา
• บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร์ บุญนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจฉา • หัวหน้าพิสูจน์อักษร ธนชัย ทุมรัตน์
• พิสูจน์อักษร ตรีโรจน์ ไพบูลย์พงษ์ จิตภา เรืองอมรวิวัฒน์ • กราฟิก จันทิมา แสงทองสุข • หัวหน้าประสานงานการผลิต
จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตร

เพลตที่ พี.พี.เพลท แอนด์ พิล์ม โท. 0-2274-7988 พิมพ์ที่ ส.พิจิตรการพิมพ์ โท. 0-2910-2900-2

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com

• www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

อ่านหนังสือ Alternative Parenting เลี้ยงลูกทางเลือก ของคุณอุ้ม ที่ละบทแล้วพบว่าตัวเองหยุดหายใจและนั่งนิ่งๆ ไปสักพักหนึ่ง นึกว่าที่เกิดอาการเช่นนี้เพราะ "ทิ้ง" ความละเอียดในการเล่าประสบการณ์ของคนที่ตั้งใจเป็นแม่ พยายามให้ลูกเกิดมาอย่างราบรื่น ได้รับโอกาสเริ่มต้นชีวิตที่ประกอบด้วยสิ่งที่มี "ทุนเดิม" ของตนเอง และเพิ่มเติมด้วย "ทุนเดิม" ของแม่และพ่อที่มีดีอยู่มาก พร้อมตั้งใจใช้อายุตนเองของคน และสัญญาเดิมมามอบให้ลูกอย่างเต็มที่และเหมาะสมที่สุด

เริ่มตั้งแต่บทแรก การคลอดธรรมชาติ จนถึงเรื่องสำคัญหลักของชีวิตลูกที่ควรเริ่มต้น และมีแนวทางให้มีประสบการณ์ที่เอื้อแก่การรักหาความเป็น "ตัวตนที่มีทุนเดิม" ของลูก และพัฒนาไปให้ดีที่สุด กับประสบการณ์ที่พ่อแม่ให้ลูกในการสัมผัส การพักผ่อน การให้นมแม่ การนุ่งห่ม การทรงตัว ดนตรี การสื่อสาร การฝึกลักษณะนิสัย และส่วนประกอบในสังคมที่ช่วยเหลือดูแลกันและกัน การเป็นผู้บริโภค การเล่น การให้คำชมที่มีผลทางบวก การฝึกการรอคอย เพื่อความสำเร็จ การใช้สมองอย่างสมดุล จนถึงบทสุดท้ายคือการเป็นเด็กที่มีธรรมชาติ มีชีวิต รู้จักเรา รู้จักเขา และรู้จักสิ่งรอบตัวในจักรวาลที่เป็นความสำคัญมากกว่าสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยกาย สัมผัสได้ด้วยใจ และแม้ที่ยังสัมผัสไม่ได้

หนังสือเล่มนี้ครบถ้วนในประเด็นสำคัญของทฤษฎีพัฒนาการมนุษย์หลายชุดด้วยกัน อันได้แก่ แนวการพัฒนาเด็กที่เป็นองค์รวม (Holistic) แนวคิดการเรียนรู้บนพื้นฐานการทำงานของสมอง (Brain Based Learning) แนวคิดการพัฒนาโดยให้เด็กเป็นศูนย์กลาง

(Child Centered Approach) แนวคิดบนพื้นฐานการทำหน้าที่ของสมอง 8 ด้าน (8 Brain Functions) และมีประเด็นอื่นๆอีก ที่ลึกกว่านั้นที่มีความหมายต่อจิตวิญญาณมากกว่าทฤษฎีทั้งหมดที่เอามาข้างต้น

อ่านหนังสือการเลี้ยงลูกเช่นนี้แล้วนี่ก็อยากให้มีคนอ่านมากมายที่จะเข้าใจและได้ประโยชน์ คนที่เป็นแม่จะได้แนวคิดที่ลุ่มลึกสำคัญต่อชีวิตของเด็กที่มีความหมายตลอดชีวิตของเขา ทั้งคุณพ่อที่จะต้องร่วมกันเข้าใจ และมีบทบาทร่วมกัน พ่อแม่ยังได้เติบโตในชีวิตที่ผ่านการเป็นพ่อแม่อย่างมีสติ ตื่นรู้ที่สำคัญชีวิตแก่ลูกอีก

นึกย้อนไปถึงผลงานเดิมก่อนหน้านี้นี้ของคุณอุ้มที่มีหลากหลายทั้งงานนักแสดงมากคุณภาพที่โดดเด่น เป็นคนดี คนเก่ง งานพิธีกร ผลิตรายการที่น่าดู มีความหมายลึกซึ้ง เป็นประโยชน์ โดยใช้ลักษณะของคนมีคุณภาพ มีสาระ สดใส อ่อนโยน น่าสนใจ อันเป็นสากลมาถึงหนังสือในมือเล่มนี้ จะรู้สึกได้เลยว่างานหนังสือชิ้นนี้เป็นงานสำคัญอีกชิ้นที่ผู้เขียนใช้ความเป็นคนมีคุณภาพสูง ผ่านบทบาทความเป็นแม่มาถึงความตั้งใจดีในการเขียนทุกบททุกตอนที่นำเสนอไว้นั้นคือ ยังมีการเน้นคำถาม ประเด็นเกี่ยวข้องของแต่ละบทอีกด้วย และตั้งใจมอบสิ่งที่ดีให้แก่ผู้อ่านต่อไป

เป็นหนังสือแนะนำการเลี้ยงดูลูกแบบไม่ได้แนะนำแต่นำเสนอให้ติดตามอย่างสนุก ให้ความรู้ที่น่าประหลาดสำหรับหนังสือแนวนี้ อ่านแล้วรู้ว่าคุณอุ้มรักและหวังดีกับคนอ่านด้วยความอบอุ่นใจค่ะ

รศ. ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร



คำนิยม



"ลูกและพลังของความเป็นแม่คือสิ่งมหัศจรรย์อันยิ่งใหญ่บนโลกใบนี้" คุณอุ้มได้นำความมหัศจรรย์นี้ผสมผสานกับความรู้และประสบการณ์ตรงต่างๆ ที่ได้ดำเนินมา นับตั้งแต่วันแรกที่รับรู้ตัวตนเองได้เป็น "แม่" มาเรียงร้อยเป็นเรื่องราวที่ชวนติดตาม เป็นประโยชน์และลึกลงไปถึงใจคนเป็นแม่ (หรือว่าที่แม่)

แม้ทุกชีวิตจะมีความแตกต่างเฉพาะตน แต่ความเป็นพ่อแม่มีอิมโวกก็มกมีเรื่องราว ปัญหา และคำถามที่คล้ายคลึงกันไม่มากนักยอ Alternative Parenting เลี้ยงลูกทางเลือก ไม่ได้สอนวิธีเลี้ยงลูกแต่บอกเล่าประสบการณ์ของชีวิตแม่ และชวนคิดตั้งแต่เตรียมตัวช่วงตั้งครรภ์ ตัดสินใจเลือกวิถีคลอด และอีกมากมายหลังจากคลอดเจ้าตัวเล็ก ที่เชื่อแน่ว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน มีเรื่องราวที่เป็น "ทางเลือก" ที่ชวนติดตามหลายเรื่อง เช่น การคลอดธรรมชาติ การให้นมแม่นานถึงสองสามปี การฝึกลูกกินอาหารที่ต้องกัดและกลืนก่อน ไม่ใช่เริ่มที่อาหารปั่น เรื่องดังกล่าวก็ไม่ใช่เรื่องไกลตัวผู้เป็นแม่แต่เป็นอีกแง่มุมที่พาพ่อแม่กลับเข้ามาใกล้กับความเป็น "ธรรมชาติ" ที่เราห่างเหินกันไปสู่โลกของการ "จัดการ" และความ "ทันสมัย" นอกจากนี้ ยังเขียนโดยมีข้อมูลอ้างอิงและได้ให้ช่องทางสำหรับผู้สนใจและอยากได้ข้อมูลเพิ่มเติม ก็ไปสืบค้นต่อได้โดยง่าย สมกับเป็น "มนุษย์แม่ พันธุ์ที่ใช้ทั้งใจและสมอง" มีความรักความเมตตาเต็มเปี่ยม แต่ขณะเดียวกันก็มีเหตุมีผลและมีหลักการรองรับ

อีกหนึ่งเรื่องที่ต้องชื่นชมอย่างมากคือการเขียนเล่าเรื่องเชิงเปรียบเทียบ บนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลงลึก นำเรื่องที่คุณ



เสมือนจะเป็นคนละเรื่องมาผูกโยงกัน จนกลายเป็น "คนละเรื่องเดียวกัน" ที่นำสู่กันไปถึงของความเข้าใจถึงความรู้สึก และมองเห็นภาพได้อย่างแจ่มชัด การผูกโยงความเศร้ากับความขบขัน เกิดขึ้นเมื่อพ่อแม่มีน้องใหม่มาให้พี่ตัวเล็ก ต้องอ่านเลยนะคะ แล้วเราจะเข้าใจ "ความใจสลาย" ของผู้เป็น "พี่" แบบเต็มหัวใจ และยังมีบางช่วงตอนที่อ่านแล้วก็เหมือนได้ดูหนังดีๆ สักเรื่องอย่าง "The Island" หนังสือกลับซ่อนเงื่อน ขวนให้ลุ้น คาดเดาว่าจะเป็นหนังแนวผจญภัยในป่าลึก แต่แล้วก็พลิกผันเป็นหนังชีวิตแนววันทต ที่พ่อแม่ต้องต่อสู้ทุกรูปแบบเพื่อรักษาชีวิตน้อยๆ อันเป็นที่รัก...ในที่สุดด้วยพลังรักอันยิ่งใหญ่ ทุกๆ อย่างก็ค่อยๆ คลี่คลายและผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

Alternative Parenting เลี้ยงลูกทางเลือก เป็นอีกหนึ่งความดีงามที่สร้างสรรค์จากหัวใจของมนุษย์แม่ที่เข้าใจธรรมชาติของลูก เห็นคุณค่าของการเล่น เข้าใจในเรื่องพัฒนาการของเด็ก โดยเฉพาะความสำคัญของการพัฒนาสมอง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ที่จะนำมาสู่ความสุขกายสุขใจของลูกตามที่เราคาดหวัง หนังสือเล่มนี้นอกจากจะอ่านเพลิดเพลินและได้ประโยชน์แล้ว คุณอุ้มยังได้พาเราไปพบกับบทสรุปที่เรียบง่าย

ถ้าพ่อแม่มีความสุข ลูกก็มีความสุข และถ้าความสัมพันธ์ของพ่อแม่แข็งแรง ก็จะช่วยกันเลี้ยงลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชื่นชมจากใจ...กับงานเขียนของคุณอุ้ม
ที่เขียนจากใจของแม่ที่ทุ่มเทให้การเลี้ยงดูลูก
ธิดา พัทธสินสุข (ครูหวาน)

กรมการบริหารสมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทยฯ

ถูกใจมาก! (ตบเข่าดังฉาด) มันใช่เลย! หนังสือ Alternative Parenting เลี้ยงลูกทางเลือก คู่มือเพื่อนคุณแม่สำหรับลูกในช่วงทองของชีวิตเล่มนี้ที่คุณอุ้มกลั่นออกมาคือหนังสือที่ผสมผสานอย่างลงตัวทั้งข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ ที่สำคัญคือ ทัศนคติอันสวยงามของการทำหน้าที่เป็นผู้ให้กำเนิดและผู้ดูแลชีวิตน้อยๆ ซึ่งจะเติบโตไปอย่างมีคุณภาพ

คุณอุ้มเขียนข้อมูลให้พวกเราอ่านจากแหล่งข้อมูลอ้างอิงที่น่าเชื่อถือ มีความทันสมัย และมีความหลากหลายมาก คือพวกเราอ่านหนังสือเล่มนี้เล่มเดียวเหมือนได้อ่านหนังสืออื่นๆ อีกประมาณยี่สิบเล่มไปพร้อมกัน แถมไม่ต้องเสียเวลาหา ไม่ต้องเสียเวลาแปล เพราะคุณอุ้มรวบรวมและเรียบเรียงไว้ให้เรียบร้อยแล้วค่ะ ทั้งเรื่องการเตรียมตัวตั้งครรภ์ การเตรียมตัวคลอดแบบธรรมชาติ การให้นมแม่ การเลี้ยงดูเด็กในช่วง 0-5 ขวบ ทั้งด้านการพัฒนาสมองและสังคม การเตรียมตัวให้พี่น้องรักกัน การเชื่อมต่อกับโรงเรียนอนุบาลเมื่อลูกถึงวัย การดูแลเมื่อลูกเป็นเด็กที่มีความต้องการเป็นพิเศษ และการมีความสัมพันธ์ที่แนบแน่นระหว่างสามีภรรยา รวมความแล้วคือครบรสทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณเลยทีเดียว

คุณอุ้มยังมีข้อมูลในเชิงประสบการณ์ตรงให้เราได้สัมผัสกันทั้งจากผู้เชี่ยวชาญและแพทย์ และจากคุณแม่รอบๆ ตัวที่มีความรู้และนำประยุกต์ใช้จริงเรียบร้อยแล้ว เรียกว่าเป็นข้อมูลที่สกัดออกมาแบบพร้อมเสิร์ฟค่ะ คุณผู้อ่านนำไปปรับใช้ได้ไม่ยาก



เพราะการเป็นพ่อแม่คือเรื่องสนุกที่ต้องเรียนรู้ เป็นการลงทุนประเภทหนึ่งที่ทำให้ทั้งเราและลูกเติบโตไปพร้อมกัน ขอเพียงคุณพ่อและคุณแม่มีความพร้อม มีเวลา และมีหัวใจที่จะเดินทางไปด้วยกันในเส้นทางใหม่ที่เรียกว่า "ความเป็นพ่อแม่" แน่ใจว่าเส้นทางนี้มีสีสันที่สวยงามหลากหลายเสมือนฤดูกาลในชีวิต บางครั้งเป็นเหมือนฤดูใบไม้ผลิ บางครั้งก็เหมือนฤดูใบไม้ร่วง แต่ทุกฤดูกาลคือความงดงามที่มีเอกลักษณ์ และจะหล่อหลอมให้พวกเราทุกคนทุกครอบครัวมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นไม่เหมือนใคร

วันนี้คุณอุ้มมาชวนคุณพ่อคุณแม่วางแผนที่ออกแล้วเดินทางล่วงหน้าไปด้วยกัน เพื่อการเลี้ยงดูเด็กในช่วง 0-5 ขวบซึ่งเรียกว่าเป็นช่วงทองของชีวิต เป็นช่วงที่มนุษย์มีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดในทุกด้าน คุณอุ้มได้วางวัตถุประสงค์ที่เป็นทางเลือกให้คุณพ่อคุณแม่รุ่นใหม่ได้นำไปพิจารณาและเลือกใช้ตามแนวทางของแต่ละครอบครัว เป็นทางเลือกที่หาไม่ได้ง่ายนักในประเทศไทย แต่โดยส่วนตัวแล้วลอร่าชอบมากค่ะ และครอบครัวของเราก็ก้าวเดินในเส้นทางนี้มาด้วยเช่นกัน เราจึงขอเป็นอีกหนึ่งเสียงเล็กๆ ที่มายกมือบอกว่าการเลี้ยงลูกแบบทางเลือกนั้นมีคุณค่าและมีความหมายกับครอบครัวของเราจริงๆ ค่ะ

การได้โอกาสเป็นพ่อแม่เน้นเป็นพรของชีวิต ลอร่าขอเป็นกำลังใจให้คุณพ่อคุณแม่ทุกท่านในการสร้างครอบครัวในฝันร่วมกันนะคะ และขอกล่าวประโยคสุดท้ายแต่คุณอุ้มค่ะ

ขอบคุณจากใจที่คุณอุ้มมีความกล้าหาญ ความตั้งใจมุ่งมั่น และทุ่มเทในการเขียนหนังสือเล่มนี้ให้พวกเราทุกคนอ่าน ขอขอบคุณมากเลยคะ

ด้วยความปรารถนาดี
ศศิธร วัฒนกุล (ลอร่า)





จะเชื่อใครดี...

น่าจะเป็นคำถามในใจคุณแม่คุณพ่อหลายคน ที่มีแง่งๆ กับวิธีเลี้ยงลูกที่ "เหมาะสม" ดำรงไว้ว่าอย่างนั้น คุณหมอว่าอย่างนี้ เพื่อนผู้มีประสบการณ์ว่าอย่างโน้น แล้ววิธีไหนล่ะเหมาะกับลูกเราที่สุด

สิริยากร พุกกะเวส มาร์ควอร์ท หรือ คุณอุ้ม อดีตนักแสดงสาวไทยขวัญใจผู้ชมก็สงสัยเหมือนกัน

ปัจจุบัน คุณอุ้มใช้ชีวิตเรียบง่ายอยู่ที่เมืองพอร์ตแลนด์ ประเทศสหรัฐอเมริกา กับสามี คริสโตเฟอร์ มาร์ควอร์ท (ที่เธอตั้งชื่อไทยให้ว่าสมคิด) และลูกสาวตัวน้อยสองคน เมตตากับอนินคา ประสบการณ์เลี้ยงลูกเองในต่างแดน ทำให้เธอผ่านมามากแล้วทั้งวันคืนที่เหนื่อยใจจนไม่อยากไปต่อ และสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้ชื่นใจหาได้เปรียบ ด้วยความเป็นคนตะลุมพุกข้อมูลเกี่ยวกับทุกอย่างที่ทำ เธอจึงอ่านหนังสือ ดูคลิป แลกเปลี่ยนความเห็นกับคนรอบตัว ลงทุนลงแรงเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทั้งสำหรับตัวเองและลูก ลองผิดลองถูกจนกว่าจะได้คำตอบ เพื่อเลี้ยงลูกให้ดีที่สุดฝีมือคนเป็นแม่

คลอดเองหรือผ่าคลอดดี ควรแยกเตียงแม่กับลูกไหม ผ้าอ้อมแบบไหนน่าใช้ ป้อนข้าวลูกดีไหม สอนภาษามือให้ลูกดีอย่างไร เล่นกับลูกอย่างไรในวันเหนื่อยล้า ชมและดีอย่างไรให้ได้ผล เลี้ยงอย่างไรให้พี่น้องไม่ทะเลาะกัน ดูแลสมองลูกอย่างไรดี ฯลฯ

คุณอุ้มเล่าแบบหมดเปลือกกว่าเธอค้นคว้าข้อมูลอย่างไรในต่างแดน และแม่ลูกช่วยกันปรับตัวปรับใจอย่างไรจนผ่านมาได้ จนสำเร็จเป็นหนังสือ Alternative Parenting เลี้ยงลูกทางเลือก เล่มนี้

การอ่านประสบการณ์ของ "มนุษย์แม่" ด้วยกัน น่าจะช่วยให้คุณแม่ๆ ผ่านช่วงเวลาอันสำคัญนี้ไปได้อย่างราบรื่นและอุ่นใจ รวมทั้งกำลังใจขึ้นดีและข้อมูลละเอียดยิบจากคุณแม่เต็มเวลาที่ชื่อ สิริยากร

ด้วยรัก

นานมีบุ๊คส์



คำนำนักเขียน

ตอนเป็นวัยรุ่น อุ้มเคยวาดฝันไว้ว่าจะแต่งงานตอนอายุยี่สิบหกแล้ว มีลูกตอนอายุยี่สิบแปด แต่เอาเข้าจริง อุ้มแต่งงานกับคริสโตเฟอร์ แล้วมีลูกคนแรกตอนอายุสามสิบเก้า มีลูกคนที่สองตอนอายุสี่สิบสอง มีคนบอกว่ามีลูกตอนอายุเยอะจะเหนื่อย อุ้มไม่แน่ใจว่าจริงหรือเปล่า เพราะไม่เคยมีลูกตอนอายุน้อย แต่ถามว่าเหนื่อยจริงไหม จริงค่ะ อุ้มยังเคยคุยกับสามีบ่อยๆ ว่ารู้สึกแก่กันขึ้นอีกเยอะเลยตั้งแต่มีลูก

แต่สิ่งที่เข้ามาถ่วงดุลกับความเหนื่อย คือความรู้สึกที่สะสมมาตลอดเกือบยี่สิบปีของการทำงาน และการได้ให้เวลากับลูกเต็มที่ เพราะผ่านช่วงวิ่งไล่ตามความสำเร็จ และการทำงานหนักๆมาแล้ว จะเรียกว่าทุ่มเทให้กับการเป็นแม่ได้เต็มที่ก็คงไม่ผิดนัก

อุ้มแต่งงานที่เมืองไทยได้หนึ่งวันก็ย้ายนิवासสถานมาอยู่ที่เมืองพอร์ตแลนด์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ชีวิตใหม่ของอุ้มก็เลยได้เริ่มต้นเมื่ออายุ (ราวๆ) สี่สิบอย่างที่เคยมีใครว่าไว้อจริงๆ นอกจากจะต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนต่างชาติ ตั้งแต่ในบ้านคือสามี ไปจนถึงฝรั่งมั่งคั่งที่ต้องปฏิสัมพันธ์ด้วยอยู่ทุกวันแล้ว ยังต้องหาวิธีเลี้ยงลูกที่เหมาะสมกับแม่หญิงไทยพลัดถิ่นอย่างเราอีกด้วยหาก

เรื่องสำคัญที่อุ้มได้รู้ ก็คือมีทางเลือกในการใช้ชีวิตและการเลี้ยงลูกอีกมากมาย แบบที่ถ้าไม่ได้ออกมานอกประเทศไทยก็อาจจะไม่มีทางรู้ ว่ากันตั้งแต่การฝากท้อง การคลอด ไปจนเรื่องการดูแลลูก ทั้งทางร่างกายและจิตใจในด้านต่างๆ เพื่อให้เขาโตขึ้นมาเป็นคนที่แข็งแรงและมีศักยภาพ

อุ้มเป็นคนชอบตั้งคำถาม ชอบสังเกต ชอบหาข้อมูล และชอบคุยกับคน เพราะฉะนั้นกว่าจะตัดสินใจหรือลงมือทำอะไรแต่ละอย่าง จึงต้องคิดแล้วคิดอีกหลายรอบ เรื่องเลี้ยงลูกก็เหมือนกันค่ะ แทนที่จะทำตามสิ่งที่คนทั่วไปทำกันโดยไม่ต้องคิดมาก อุ้มกลับสนใจอยากจะรู้เหตุผลที่มาจากที่ไปของสิ่งต่างๆ แล้วนำมาซึ่งน้ำหนักกับสัญญาณของตัวเอง ระหว่างทางก็คอยประเมินด้วยว่าสิ่งที่ทำไปนั้นดีไม่ดียังไง สรุปง่าย ๆ ว่าชอบทำชีวิตให้ลำบากนั่นเอง (ฮาๆ)

โชคดีที่อุ้มมีลูกสองคน จึงทำให้ได้ฝึกฝนและมีประสบการณ์เลี้ยงลูกมากขึ้น บางอย่างควรปรับก็ได้ลองทำใหม่ อะไรที่ดีก็ทำได้ซ้ำจนแน่ใจ แล้วความเป็นนักสื่อสารมวลชนในสายเลือดก็ทำให้อยากแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้มาและเชื่อว่าดีจริงๆ กับคุณแม่และคุณพ่อคนไทยที่รักทั้งหลายค่ะ

อุ้มอาจจะไม่ได้เขียนถึงรายละเอียดทุกเรื่องเหมือนหนังสือเลี้ยงลูกบางเล่ม แต่หัวข้อที่เลือกมา อุ้มเชื่อว่าเป็นเรื่องหลักๆ ที่พ่อแม่ น่าจะได้ประโยชน์ และเป็นเรื่องที่อุ้มเองเคยกลัวใจ เคยอยากมีคนคุยด้วย และได้ผ่านออกมาสู่แสงสว่างอีกด้านของอุโมงค์แล้ว

ใครอ่านแล้วรู้สึกดีจังเหมือนได้เพื่อนใหม่ หรือใครจะเห็นต่างก็ไม่แปลกเลยนะคะ เพราะชีวิตของเราทุกคนคือการเลือก อุ้มอยากบอกว่าหนังสือเล่มนี้คืออีกทางเลือกหนึ่งสำหรับคนที่สนใจอ่าน แล้วอยากไปหาข้อมูลเพิ่มเติมให้ลึกซึ้งขึ้นอีกในแต่ละหัวข้อก็ได้ ลองเอาไปทำตามแล้วปรับให้เข้ากับสถานการณ์ของตัวเองก็ได้ ชอบมากอยากไปบอกต่อทั้งหมู่บ้าน หรืออ่านแล้วไม่อินจะเอาไปบริจาคก็ได้ เลือกได้หมดเลยนะคะ





อุ้มว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการได้เรียนรู้เติบโตไปด้วยกันกับลูก เพราะไม่ใช่มีเพียงแค่มนุษย์ตัวน้อยๆ ตรงหน้าเราเท่านั้นนะคะที่โตขึ้นทุกวัน คนที่เป็นพ่อแม่ก็พัฒนาขึ้นด้วยทางความคิดและจิตวิญญาณ การมีลูกสอนอะไรอุ้มเยอะมากอย่างที่ไม่เคยนึกฝันมาก่อน แล้วสิ่งที่น่ารักมากของการเลี้ยงลูกเล็กๆ คืออะไรู๋ใหม่คะ คือการที่ลูกอยู่กับปัจจุบันและให้โอกาสเราเริ่มต้นใหม่ตลอดเวลา

ต้องขอบคุณสำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์ที่ให้โอกาสอุ้มแบ่งปันประสบการณ์เลี้ยงลูกผ่านหนังสือเล่มนี้ ขอคุณนิตยสาร *Real Parenting* (ปัจจุบันคือ *Amarin Baby & Kids*) ที่เปิดพื้นที่ให้อุ้มเขียนคอลัมน์ ก่อนที่จะเติบโตขยับขยายมาเป็นหนังสือ ขอขอบคุณคุณพ่อคุณแม่ คุณย่า และพี่อ้อย ที่ช่วยกันเลี้ยงดู ชัดเกลา เป็นกำลังใจ และสอนให้อุ้มรู้ว่าการรักและเอาใจใส่ต่อคนในครอบครัวเป็นอย่างไร ขอขอบคุณรุ่ง คุณจูน จำ และทีมงานทุกคนที่ทำให้หนังสือออกมาสวยน่ารักอยากหยิบมากอด ขอขอบคุณคริสโตเฟอร์ สามีแห่งชาติที่เป็นทั้งที่ปรึกษา ชุมพลังความรักและกำลังใจ เอื้อเพื่อให้อุ้มได้ฟังเวลาเหนื่อยและท้อ และสุดท้าย ขอขอบคุณเมตตาและอนิศา เจ้าหนูน้อยจอมแก่นทั้งสองของแม่ ขอขอบคุณที่เลือกมาเกิดกับเรานะลูกนะ

อยากอ่านเรื่องของเราหรือยังคะ ถ้าอยากอ่านแล้วเปิดเข้าไปอ่านกันเลยคะ

อุ้ม-สิริยากร พุกกะเวส มาร์ควอร์ท

พอร์ตแลนด์ สหรัฐอเมริกา

ธันวาคม 2562





Natural Birth คลอดธรรมชาติ

15

Skin-to-skin Contact สัมผัสแรกคือโลกของหนู

57

Co-Sleeping นอนกับลูกถูกแล้วค่ะ

75

Breast is Best นมแม่ดีที่สุดเลย

93

Cloth Diaper ผ้าอ้อมรักลูกและรักโลก

111

Velcro Baby ทำใจดีลูกไม่ยอมให้อ้วก

121

Craniosacral Therapy จัดกระดูกให้ลูกแฮปปี้

135

Infant Massage ลูกรักน้ากนวด

143

Baby-led Weaning หนูกินเองได้ แม่ไม่ต้องป้อน

153

Music Together สอนลูกพูดจาภาษาเพลง

167

Crossing the Midline สอนลูกให้ข้ามเส้น

183

Baby Sign Language ลดเสียงร้องให้ได้ด้วยภาษามือ

191

RIE Philosophy รักวัวอย่าผูก รักลูกให้คอยก่อน

207

Kids Consignment Store มือสองก็เหมือนของใหม่

215

Let Kids Play เล่น กับ ลูก

223

The Power of Praise ชมอย่างไรไม่ให้ลูกเสียคน

247

Delayed Gratification รออีกนิดชีวิตสดใส

255

The Whole-Brain Child เพราะสมองไม่ได้มีแค่สองข้าง

267

Siblings Without Rivalry พี่น้องรักกัน

287

The Quiet Orchid รับมือลูกอ่อนไหว

307

Enjoy the Island! เมื่อลูกเกิดมามีภาวะพิเศษ

327

Dhamma Baby พาลูกไปปฏิบัติธรรม

351

รู้จักนักเขียน

358