



มหัศจรรย์ ๑,๐๐๐ วันแรกแห่งชีวิต

สร้างคน สร้างชีวิต สร้างชาติ

“จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์”



ศิลปะแห่งสติ
กับการดูแลครรภ์
การจัดการกับอารมณ์
และการสื่อสาร
เพื่อสร้างครอบครัว

จิตประภัสสร
โดย แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด



มหัศจรรย์กำเนิดชีวิต



Fetal Growth From 8 to 40 Weeks



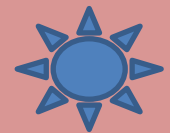
มหัศจรรย์กำเนิดชีวิต

- ไข่ จากแม่ ปฏิสนธิ กับ สเปิร์ม ของพ่อ
- 6 สัปดาห์ หัวใจเต้นแล้ว
- 7 สัปดาห์ ขยับแขนขาได้
- 8-10 สัปดาห์ ขยับตัวได้
- 12 – 14 สัปดาห์ รับรสได้
- 17-20 สัปดาห์ รับรู้เสียง
- 26-28 สัปดาห์ มองเห็น ถีบท้องแม่แรง รับรู้รสสมบูรณ์
- 40 สัปดาห์ คลอด



ความต้องการของพ่อแม่

3



ฉลาด

อารมณ์ดี

เป็นคนดี



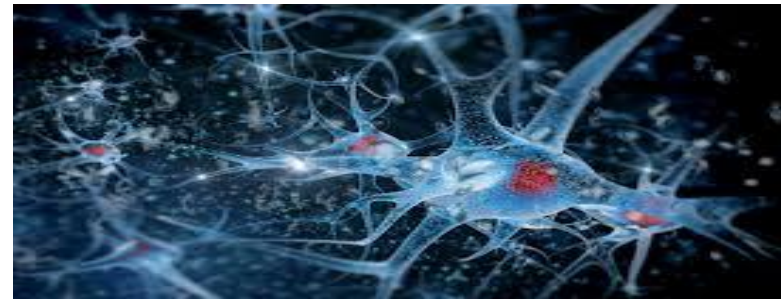
ทารกในครรภ์รับรู้ได้จริงหรือไม่

6

- การเรียนรู้เกิดจากการมีการกระตุ้นสัมผัส ทั้ง 6
- ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความรู้สึก
- พ่อแม่ กระตุ้นทารกในครรภ์ ทำให้ทารกฉลาด
- พ่อแม่ อารมณ์ดีมีความสุข ย่อมส่งผลให้จิตใจทารก



สมองทารกกับการเรียนรู้



- สมองมี 3 ส่วน คือ ส่วนสัญชาตญาณ อารมณ์ และ สติ
- ทารกเรียนรู้ผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 และ ใจ
- เซลล์สมองเด็กเมื่อคลอด มี 1 แสนล้านเซลล์
- เซลล์สมองมีใยประสาทส่งสัญญาณไปยังจุดเชื่อมต่อใยประสาท
- ถ้ามีการกระตุ้นบ่อยๆ เซลล์จะจำได้มาก ฉลาด
- ความเครียด จะไปกั้นสัญญาณทำให้โง่
- 1.สมองเรียนรู้ได้ ยิ่งใช้ยิ่งจำ
- 2. สมองปรับแต่งได้
- 3. ความเครียด สมาริ



ประโยชน์ของสมาธิ เจริญสติ

1. ความเครียดลดลง
2. อากาศทางร่างกายดีขึ้น
 - ภาวะซึมเศร้า
 - ความวิตกกังวล
 - ปวด
 - นอนไม่หลับ
3. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
4. คุณภาพชีวิตดีขึ้น



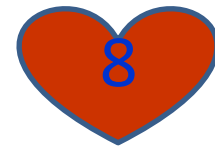
พรหมวิหารสี่ แผ่เมตตา

- .Loving kindness : wish other to be happy
- Compassion : wish to lift other's suffering
- Sympathy joy : experience of joy response to other success
- A kind of calm and balance approach
- เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
- มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมอง เครียดลดลง มีความสุข



ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพัฒนาการของทารก ทั้ง IQ และ EQ

IQ เฉลี่ย 90 - 110



1. พันธุกรรม หรือ ยีน
2. อาหาร (อาหารดี หลีกเลี้ยงเห็ดำ บุหรี)
3. สิ่งแวดล้อม หรือ สิ่งกระตุ้น — การเลี้ยงดู
 - ความเครียด
 - ความรัก ความผูกพันของพ่อแม่
 - สิ่งกระตุ้นที่เป็นบวก - ลบ

HOW TO HAVE A SMARTER BABY

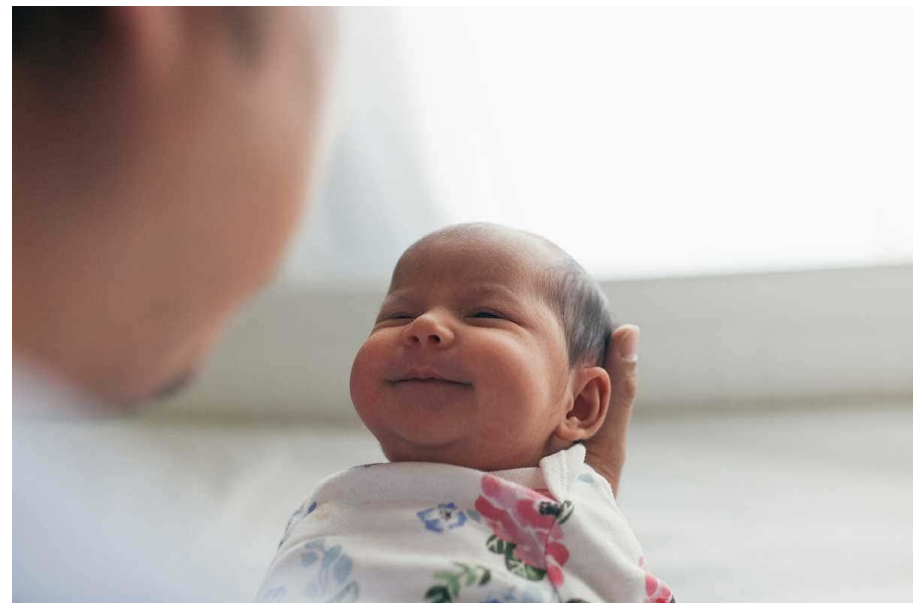
Infant Stimulation -
Proven Ways
To Enhance
Your Baby's Natural
Development

Complete with Bright Starts™
Buying Guide



DR. SUSAN LUDINGTON-HOE
WITH SUSAN K. GOLANT

15 minutes
a day to
a healthier
,happier,
smarter baby



กลไกและเครื่องมือ

กลไก

ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว
Child and Family Team : CFT

- CFT จังหวัด
- CFT อำเภอ
- CFT ตำบล/หมู่บ้าน



เครื่องมือ

1. การดูแลแบบองค์รวม
2. จิตประภัสสร
ตั้งแต่หอนอนอยู่ในครรภ์
3. การเลี้ยงลูก ด้วยวิธี
“กิน กอด เล่น เล่า”

“จิตประภัสสร...
ตั้งแต่หอนอยู่ในครรภ์”
สู่การปฏิบัติในชุมชน

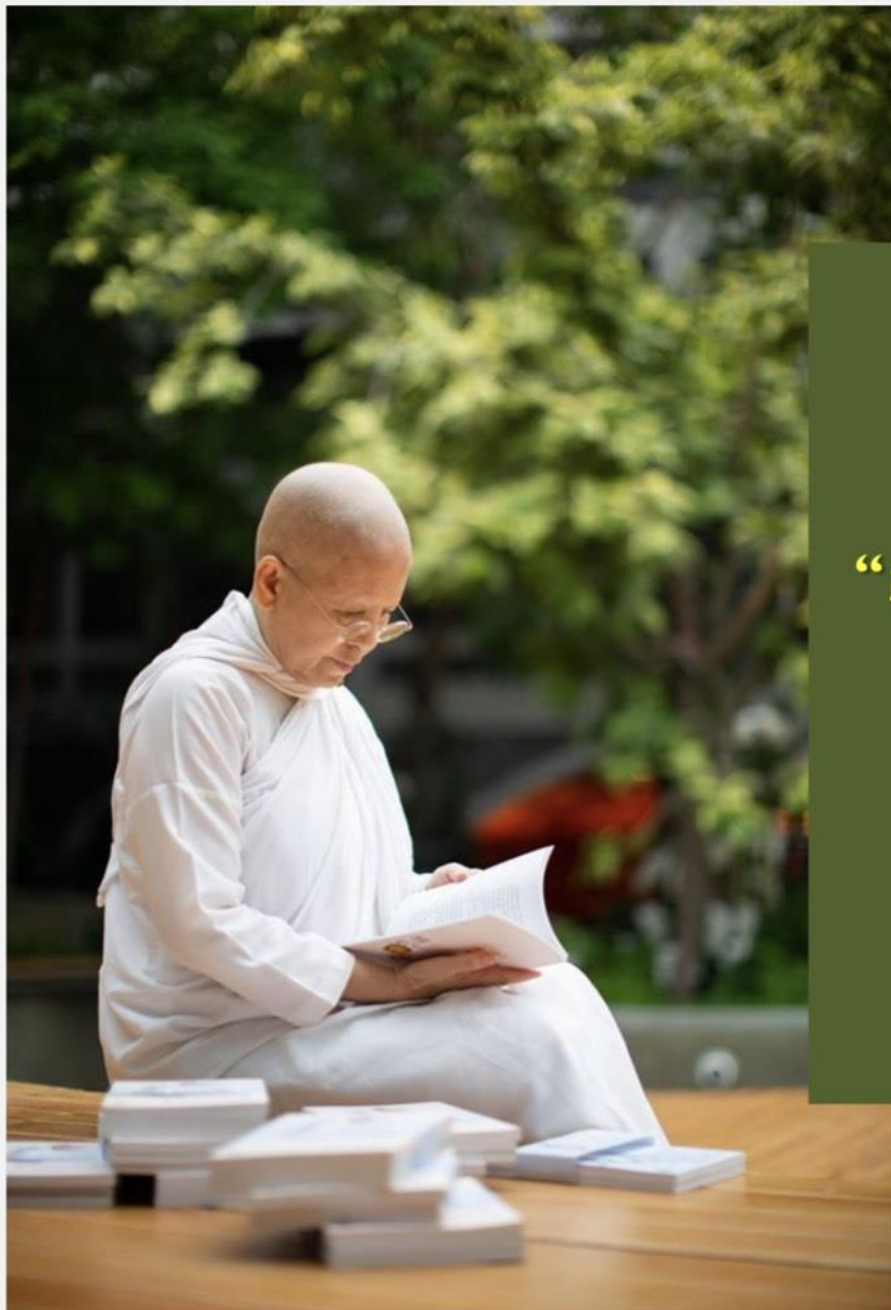


- สถาบันหม้ายเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี
- สถาบันหม้ายพระราชทานนาม

จิตประภัสสร

...ทูนชีวิต...ที่พ่อแม่ให้ลูกได้ตั้งแต่นั้นในครรภ์





“การลงทุนตั้งแต่ในครรภ์คือ
...การพัฒนาเด็กที่ง่าย
และคุ้มค่าที่สุด”



หลักสูตร
โรงเรียนพ่อแม่
จิตประภัสสร
เพื่อมหัศจรรย์
๑,๐๐๐ วันแรกแห่งชีวิต

นพ.เจลิยว สัตตมัย
กลุ่มงานสูติ-นรีเวชกรรม โรงพยาบาลสุรินทร์

หลักการ

โรงเรียนพ่อแม่
กรมอนามัย

จิตประภัสสรตั้งแต่
นอนในครรภ์ของ
เสถียรธรรมสถาน
(7)

ความรู้ทางกาย

วิทยาศาสตร์

ความรู้ทางจิต

พุทธศาสตร์

ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่ นึกคิด ความคิด ใจ



จิตประภัสสร
คือ?

จิตประภัสสร เป็นสภาวะจิตเต็ม
แท้ที่ยังไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ให้
เกิด **ความเศร้าหมอง**

พุทธพจน์ว่า “**จิตนี้ประภัสสร**
(ผุดผ่อง ผ่องใส บริสุทธิ์)
แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา”

“การสร้างโลกโดยผ่านเด็ก”



จิตประภัสสร
ตั้งแต่นอนอยู่ใน
ครรภ์
(1-4น.)

เป็นการทำงานภายใต้พุทธศาสตร์
โดยการการบ่มเพาะตั้งแต่ปฏิสนธิ
จิต ด้วยพ่อแม่และวงศาคณาญาติ
ที่มีสัมมาทิฐิในการให้กำเนิดชีวิต

1. พุทธศาสตร์
2. วิทยาศาสตร์
3. ศาสตร์อื่นๆ

กิจกรรมที่นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมให้ “ชายและหญิง” ที่กำลังเปลี่ยนสถานะเป็น “พ่อและแม่” ได้ยกระดับการ “ปฏิบัติ” ให้เหนือกว่าเซลล์สมองเซลล์ของสองกายมารวมกัน ไปเป็นการ “ปฏิบัติจิต และ “ให้กำเนิดชีวิต” ด้วยจิตที่พร้อมจะ ร่วมกันสร้างโลก ด้วยการสร้างลูก เป็นพลังงานที่ดีที่ชวนให้ “เด็กดีมาเกิด”

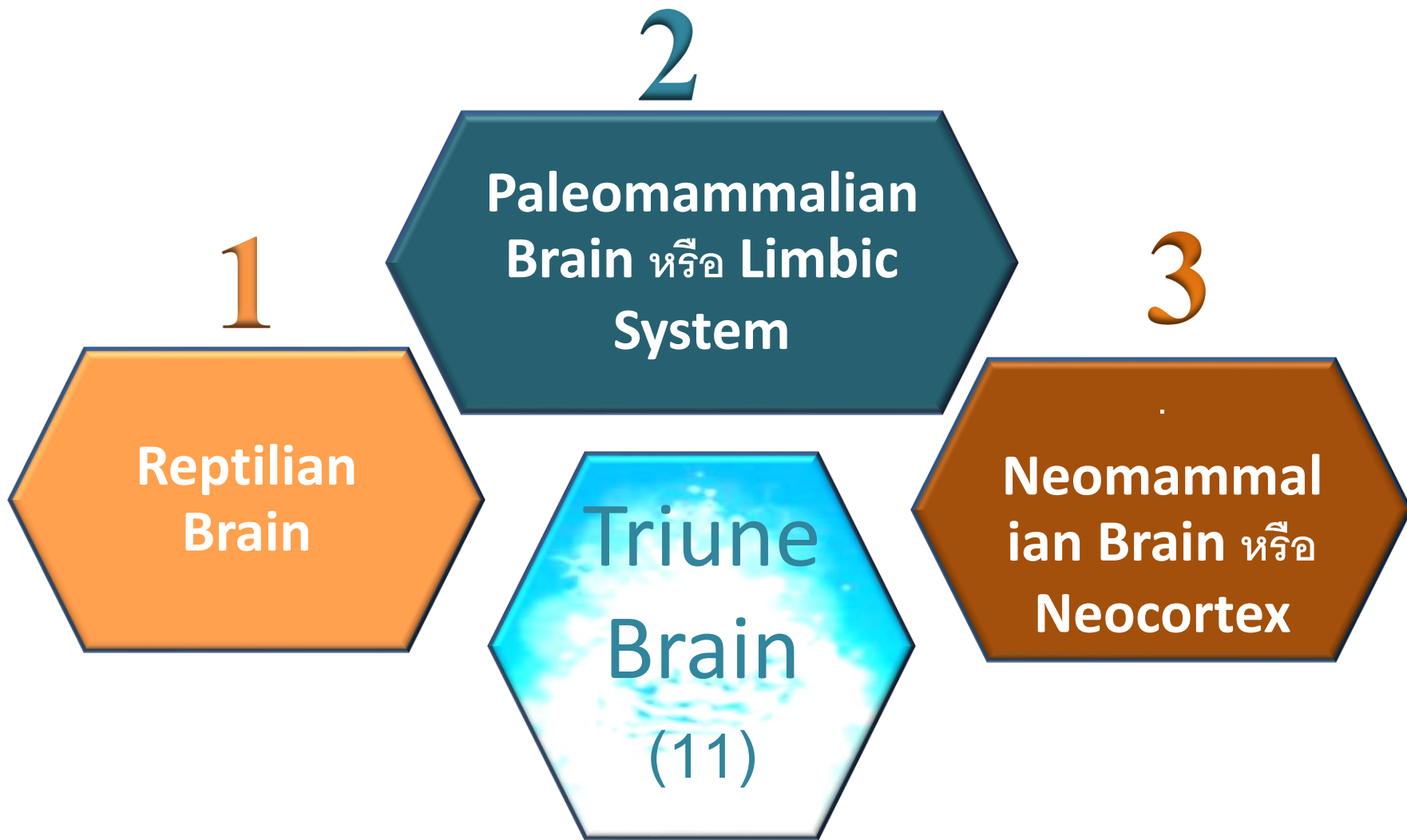
ทำไม

พ่อแม่จึงต้องมีจิตประภัสสรตั้งแต่ลูกอยู่ในครรภ์

จิตเต็มแท้ของลูกในครรภ์ยังมีความประภัสสร แต่ความรู้สึกนึกคิดของแม่มีผลต่อจิตของลูก **ฮอร์โมนความสุข (เอ็นโดฟิน)** และ **ฮอร์โมนความทุกข์ (อะดรีนาลีน คอร์ติซอล)** สามารถส่งผ่านระบบในร่างกายแม่สู่ร่างกายของลูก ไปขัดขวางพัฒนาการของลูกทั้งร่างกายและสมองที่กำลังสร้างขึ้น และฝังลึกอยู่ใน **จิตใต้สำนึกของลูก** ส่งผลเป็นอารมณ์และพฤติกรรมในด้านลบหลังคลอด

การฝึกสติ สมาธิ ปัญญา จะช่วยให้แม่กลับมาอยู่ใน **สภาวะจิตประภัสสรชั่วคราวได้**





สมองและจิตใจพัฒนาได้ตั้งแต่ในครรภ์

1

Reptilian Brain เป็นสมองส่วนแรกที่มี
วิวัฒนาการมาจากสมองของสัตว์เลื้อยคลาน
อยู่ภายใต้อิทธิพลของพันธุกรรม 90-95 %
สร้างขึ้นเมื่อ **GA 4** สัปดาห์ มีหน้าที่ควบคุม
การทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายโดย
อัตโนมัติและพฤติกรรมที่เป็นสัญชาตญาณ ทำ
ให้มนุษย์มีสัญชาตญาณของการอยู่รอด การ
ตื่น การนอนหลับ การกิน การขับถ่าย การ
สืบพันธุ์ สมองส่วนนี้สามารถทำงานได้
ประมาณ 99 % แรกเกิด และเติบโตสมบูรณ์
พร้อมทำงานเต็มทีในช่วงขวบปีแรก

2

Paleomammalian Brain หรือ Limbic System

พัฒนามาจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมยุคโบราณ เริ่มสร้างและเจริญเติบโตเมื่อทารกอยู่ในครรภ์ประมาณ 24 สัปดาห์ ประกอบด้วยสัญชาติ

ญาณของความกลัวต่อสิ่งที่เป็นภัยอันตราย การตอบสนองทางอารมณ์ ความจำต่อเหตุการณ์ ได้รับอิทธิพลจากพันธุกรรมประมาณ 50 % ส่วนอีก 50 % พัฒนามาตามสภาพแวดล้อมของการเลี้ยงดู โดยเฉพาะช่วงปฐมวัย (0-8 ปี) **สมองส่วนนี้มี**

ความสำคัญมากในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ซึ่งทำให้เราทุกคน

แตกต่างกัน

3

Neomammalian Brain หรือ **Neocortex** เป็นสมองที่พบได้เฉพาะในสัตว์ชั้นสูง ได้รับอิทธิพลจากพันธุกรรมน้อยมากเพียง 10-20 % เท่านั้น เพราะเป็นสมองที่มีการเจริญเติบโตหลังคลอด และพัฒนาให้มนุษย์มีความคิดสร้างสรรค์และมีวิจาร์ณญาณได้ สติเกิดจากการฝึกฝน

สมองส่วนนี้



อายุครรภ์เท่าไร
จึงจะสร้างจิต
ประภัสสรได้

ยิ่งเร็วยิ่งดี การเตรียมตัว

พ่อแม่ก่อนการปฏิสนธิจิต จะทำให้พ่อแม่เป็นสนามพลังงานที่ดีที่เหนี่ยวนำดวงจิตที่ดีมาเกิด เป็นการปฏิสนธิที่มาจาก “**กุศลเซลล์**”

ของพ่อแม่

การคิดดี พูดดี ทำดี ของพ่อแม่

จะสร้าง “**กุศลโครโมโซม**” ให้ลูกเติบโตอย่างสมบูรณ์ทั้งกายและใจ



พ่อเกี่ยวข้องกับ
อย่างไรกับการ
สร้างจิต
ประภัสสร



4.26-9.38

พ่อเป็นคนที่สำคัญมากใน
ระหว่างตั้งครรภ์ การ
สนับสนุนช่วยเหลือของพ่อ
ระหว่างตั้งครรภ์มีผลต่อ
จิตใจของแม่ พ่อที่รักลูก
การรักแม่ของลูก ทำให้แม่
ของลูกมีความสุข คือสิ่งที่
ส่งผลต่อลูกโดยตรง

วัตถุประสงค์ของงานจิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์

1

สร้างสัมมาทิฐิของพ่อแม่ในการมีลูก ให้เตรียมตัวก่อนการตั้งครรภ์และระหว่างตั้งครรภ์เพื่อให้ความพร้อมในการสร้างครอบครัวและเลี้ยงดูลูกให้เป็นคน สุขง่ายทุกซั่ยาก

2

แนะนำการปฏิบัติธรรมที่นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันของครอบครัว โดยเน้น “ปัจจุสมุพบาท” และ “ภาวนา 4” ให้พ่อแม่นำไปปฏิบัติได้

3

สร้างวงศาคณาญาติในการเลี้ยงดูด้วยสัมมาทิฐิ เป็นสังคมที่ส่งเสริมการเติบโตของเด็ก โดยการสร้างเครือข่ายพ่อแม่และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

การออกแบบหลักสูตรด้วยภาวนา 4

พุทธวิธีในการปฏิบัติธรรมในวิถีชีวิตประจำวัน

1

กาย
ภาวนา

2

ศีลภาวนา

3

จิตต
ภาวนา

4

ปัญญา
ภาวนา

1.

กายภาวนา

8

การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้อุจกติดต่อ
เกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และ
ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ให้อุศลธรรมงอกงาม ให้อุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง
กายภาพ : **physical development**

วิถีชีวิตประจำวันที่มีแม่มีการกินอยู่หลับนอน การพักผ่อน
หย่อนใจ การออกกำลังกาย และการใช้สื่อ **social media**
ต่างๆ ไปในทางส่งเสริมจิตใจให้สงบ สบาย มีผลต่อการสร้างสาร
สุขสู่ลูก

2.

สีลภาวนา

การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ใน
ระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่
ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

วิถีชีวิตประจำวันที่พ่อแม่มีการรับฟังด้วยหัวใจ(**Deep
Listening**)และสื่อสารกันอย่างห่วงใยดูแล-แบ่งปันความในใจ
ได้-เคารพและยอมรับในความแตกต่างได้(**Care-Share-
Respect**) และการสื่อสารกับทารกในครรภ์ด้วย

จิตตภาวนา

การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตทน มีสมาธิ สดชื่นเบิกบาน มีสุขผ่องใส

การฝึกสมาธิและสติ

กิจวัตรที่ฝึกจิตใจให้กลับมาอยู่กับความสงบ ตั้งมั่น ควรแก่การงาน

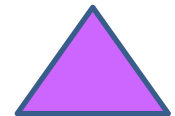
- ในรูปแบบ คือ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม
 - นอก รูปแบบ เช่น การฝึกสติในขณะที่ยืนเดินนั่งนอน กิน อยู่ ดู ฟัง ไม่ว่าจะขณะทำงานหรือพักผ่อน เป็นการฝึกกลับมารับรู้การกระทบ เห็นความรู้สึกนึกคิดบ่อยๆ ตลอดวัน
- ฝึกสังเกตุดี้นของทารกพร้อมกับหายใจเข้าออกอย่างอ่อนโยน

4.

ปัญญาภาวนา

การฝึกอบรมปัญญา ให้ความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

วิถีชีวิตแห่งสติที่มีกายภาวนา สิลภาวนา และจิตภาวนาอยู่เสมอ จะพัฒนาปัญญาให้เป็นภาวนามยปัญญา ที่เกิดจากประสบการณ์รู้เห็นของตนเอง การตั้งครมที่มี การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ส่งผลต่อจิตใจและการใช้ชีวิตตลอด 9 เดือน จึงเป็นโอกาสทองของผู้หญิงที่จะได้เรียนรู้



กิจกรรมภาวนาด้วยบทเพลงแห่งสติ

วัตถุประสงค์

1. เปลี่ยนนิสัยบาปถหลังการฟังมาระยะหนึ่ง แก้ปวดเมื่อย
2. ใช้เชื่อมโยงเนื้อหาถัดไป
3. สร้างการรับรู้ผ่านอายตนะ ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) อย่างบูรณาการเพื่อกระตุ้นให้อายตนะที่ ๖ คือใจ เกิดการปรุงแต่งทางอารมณ์ด้านบวก (กายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น)

ผู้ที่มีการฝึกจิตให้มีสติ จะมีจิตที่ไวต่อ “การรับรู้” จึงเห็นวงจรที่เกิดขึ้นนี้ได้ทันในปัจจุบันขณะ การรับรู้โลกตามความเป็นจริงจะทำให้เราแสดงออกทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบได้อย่างเหมาะสมแก่สถานการณ์

“การไม่เพลินชอบ เพลินช้ง เพราะทุกสิ่งล้วนอนิจจังทั้งนั้น”

เพลงดั่งดอกไม้บาน



ใช้ฝึกอานาปานสติภาวนา(การใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการฝึกสมาธิ-สติ) และ กายเคลื่อนไหว...ใจตั้งมั่น

เพลงสองมือแม่



เพื่อสร้างพลังใจของแม่ให้เข้มแข็ง ต่อสู้กับสภาวะยากลำบากได้

เป็นเพลงที่นำประสบการณ์ของการจุดช่วยแม่เลี้ยงเดี่ยวในบ้านสายสัมพันธ์ที่ตั้งครรภโดยไม่พร้อม แต่เมื่อใช้ธรรมจุดช่วยหัวใจของแม่ให้มีความรักตั้งหัวใจโพธิสัตว์ คือรักไม่ว่าลูกจะเป็นอย่างไรได้ แม่ก็พร้อมจะจุดช่วยลูกและสร้างความพร้อมให้เกิดขึ้นในใจแม่

แม่เอาสองมือมาลูบท้อง จดจ่อไปกับการเคลื่อนไหวของมือ ตามจังหวะของ ลมหายใจที่เนิบช้าตามทำนองเพลง

เพลงคุณแม่จิตประภัสสร



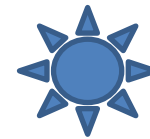
วัตถุประสงค์

เพื่อยกใจแม่ ให้สร้างลูกเพื่อโลก

เนื้อหา

ชวนให้แม่เห็นคุณค่าของชีวิตและการตั้งครมภ์เป็นโอกาสในการสร้างอีกชีวิตที่จะ
“ทำให้โลกใบนี้งดงาม” เป็นการขยายใจจากการเป็นแม่ของลูก สู่การเป็นแม่ของโลก
แม่สร้างลูก คือแม่สร้างโลก อยากลัวโลกจะทำร้ายลูก แต่สร้างลูกที่ดีเพื่อไปสร้าง
โลกที่ดี

เพลงคนดีของพ่อ



เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้พ่อร่วมสร้างลูกไปพร้อมกับแม่ และเยียวยา
ความสัมพันธ์ที่มาจากการไม่ได้สื่อสารด้วยหัวใจในครอบครัว

เพลงแม่เมตตา



กิจกรรม พ่อพูดคุยกับลูกในครรภ์

- พ่อฝึกการสื่อสารกับลูก
- พ่อรู้สึกมีส่วนร่วมกับการตั้งครรภ์
(ลูกมักตื่นเวลาทำกิจกรรมนี้ และพ่อจะประทับใจ)
- พัฒนาการการรับรู้ทางเสียงและสัมผัส ของลูก

เทคนิค

แม่ยื่นขี้นพ่อคุกเข่าแล้วพูดคุยกับลูกในท้องแม่ 1 นาที

กรณีจัดกิจกรรมที่ไม่มีพ่อเข้าร่วม

ให้แม่พูดคุยกับลูกโดยใช้แก้วกระดาษมาทำโทรศัพท์

ให้ปลายด้านหนึ่งอยู่ที่ปากแม่ ปลายอีกด้านหนึ่ง

อยู่ที่หัวลูก



เพลงความสุขเล็กๆ



ให้พ่อแม่ทุกคนรอบครัวได้เชื่อมโยงความสัมพันธ์เป็นวงศาคุณาญาติ

สุขพอเพียงคือ สุข 3 ชั้น

1. สุขง่ายใช้น้อย ขณะที่เราดูแลกายใจด้วยสติ ฮอริโมนความสุขก็จะไหลเวียนอยู่ในร่างกายของแม่และลูก
2. สุขเมื่อสร้าง : เราสามารถสร้างมันเพื่อแบ่งปันให้คนอื่นได้โดยไม่ต้องใช้เงิน ล้มหายใจออกที่มีความสุขของเราเป็นพลังงานดีที่จะแผ่ออกไปในจักรวาล
3. สุขเมื่อให้ : แม้แต่การให้ยังต้องเคารพผู้รับ ด้วยความ **care – share – respect** เช่น การนวด เราต้องขออนุญาต สังเกตหรือสอบถามว่าเขาปวดตึงที่ตรงไหน ใช้สัมผัสที่อ่อนโยนในจังหวะลมหายใจลึกยาวของเรา และยังต้องขอบคุณกันและกันที่ทำให้เรามีโอกาสได้ทำความดี



ปฏิจจสมุปบาท ... จัดใจเราเพื่อเข้าใจชีวิตคู่

ปฏิจจสมุปบาท เป็นวงจรการเกิดทุกข์และดับทุกข์ ที่เป็นกระบวนการปรุงแต่งอารมณ์ในหนึ่งลมหายใจ

การรู้ทัน “ผัสสะ” คือการกระทบที่กาย เมื่อมีกาย แล้วมี **สติ** หยุดดู (สำรวจกาย วาจา ใจ) เพื่อให้ **ศีลภาวนา** คือการอยู่ร่วมกันในครอบครัวมีการสื่อสารที่เป็นสัมมาวาจา และไม่สร้างทุกข์ผ่านการแสดงออกทางกาย และวาจา จิตตภาวนา มีสติเพื่อสำรวจจิตใจ

ภาวนา 4 เป็นเครื่องชี้วัดการปฏิบัติธรรม ผ่านกาย ศีล จิต และปัญญา

เทคนิค ใช้สื่อวิดีโอ ธรรมโมฆณา ชุดจ๊ะเอ๋...บ้ายบาย



Total Relaxtion

โดยการภาวนาในอิริยาบถนั่งและนอน

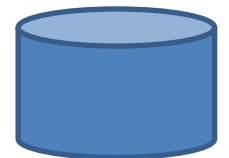
เพื่อให้เกิดการนำไปปรับใช้กับการนอนสมาธิและการใช้เพลงช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้เร็ว ซึ่งการนอนหลับลึกมีผลดีต่อแม่และลูกในครรภ์

เทคนิค

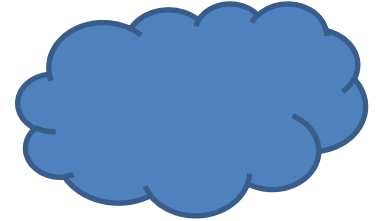
1. เร้ากุศลและให้ความรู้ด้วยสื่อ VDO เรื่อง “Hado Water” เพื่อให้เห็นความสำคัญของการภาวนาและการสื่อสาร ที่มีผลต่อน้ำในร่างกาย และลูกอยู่ในถุงน้ำคร่ำเช่นกัน

2. วิทยากรเชิญคริสตัลโบวล์ โดยให้นั่งก่อน 30 นาที เพื่อให้อาหารย่อย แล้วให้นอน 30 นาที ส่วนพ่อจะนั่งหรือนอนก็ได้ ทั้งนี้หากใครเหนื่อยเพลีย สามารถหลับอย่างผ่อนคลายได้ ประมาณ

1 ชั่วโมง จะสดชื่นขึ้นมาอีกครั้ง ร่วมกิจกรรมต่อได้



ภาวนาอิริยาบถเดิน (เดินเล่นอย่างมีสติ)



วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกการเดินอย่างผ่อนคลายแต่มีสติ

เทคนิค

1. พ่อแม่ยืนเป็นวงกลม อาจจัดลำดับอายุครรภ์มากไปหาน้อย (ถอดรองเท้าให้เท้าสัมผัสพื้น)
2. แนะนำวิธีการเดินอย่างมีสติ
3. เปิดเพลงความสุขเล็กๆ ให้นวดกันอีกครั้ง
4. ออกเดินเป็นแถวช้าๆ ประมาณ ๑๕ นาที ประกอบเสียงอ่านบทธรรม “เดิน วิถีแห่งสติ”
5. เมื่อกลับมาที่เดิม วิทยากรนำนั่งสมาธิภาวนาต่ออีกสัก 3 นาที และแผ่เมตตา

การสร้างวงศาคณาญาติหลังคลอด



กลุ่มเรียนรู้ “นมแม่ และ การดูแลสุขภาพ
แม่-ลูก”



Baby Massage Therapy

รับขวัญ (แบ่งปันประสบการณ์คลอด-หลัง
คลอด ขริบผม มอบเงินขวัญถุง ถ่ายภาพหมู่
เปิดกระเป๋าอมบุญ)



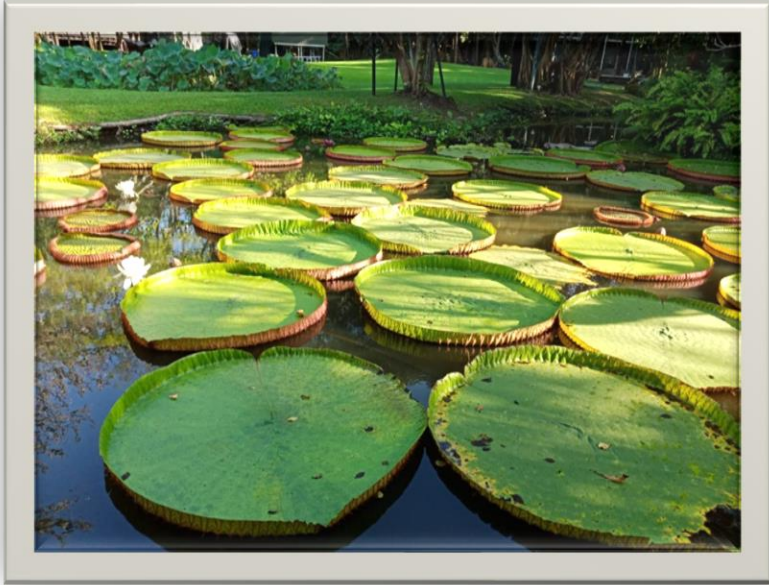
มหัศจรรย์

ที่ 1

จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์

ก่อนตั้งครรภ์

1. ซักประวัติ
 2. เจาะ Lab ทั้ง คู่
 - CBC , DCIP , Blood group, VDRL , HBsAg
 - Anti-HIV
 3. Ferrous fumarate 1 tab weekly = 12 tabs
Folic acid 1 tab weekly = 12 tabs
แจกคู่มือก่อนมีบุตร , แนะนำเว็บไซต์
 4. Follow up 1 wk
 - พบแพทย์ + ฟังผลตรวจ Lab
 - PV , PAP smear
- หลังคลอด 6 สัปดาห์**
- รับประทาน Triferdine ทานต่อเนื่อง 90 วัน (3 เดือน)



การจัดกิจกรรม

แบ่งกิจกรรมเป็น 3 ครั้ง

ครั้งที่ 1 เมื่อมาฝากครรภ์ครั้งแรก

ครั้งที่ 2 อายุครรภ์ 20 – 26 สัปดาห์

ครั้งที่ 3 อายุครรภ์ 32 – 36 สัปดาห์

ห้องคลอดจิตประภัสสร

โรงพยาบาลสุรินทร์
Surin Hospital







ครอบครัว
จิต
ประภัสสร





สัญญาใจ
ของพ่อแม่
ที่มอบให้ลูก



ขอแสดงความยินดี ในวันเกิดคุณน้อย

จิตประภัสสรเพื่อมหัศจรรย์
๑,๐๐๐ วันแรกแห่งชีวิต

กรรมของแม่ คือโลกของลูก

๙ เดือนของการตั้งครรภ์
เป็นการลงทุนสร้าง “อริยทรัพย์”
คือ จิตประภัสสรของครอบครัว

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



โดย กลุ่มงานสูติ-นรีเวชกรรม
โรงพยาบาลสุรินทร์



มหัศจรรย์ ๑,๐๐๐ วันแรกแห่งชีวิต
รวมพลังประชารัฐ
สร้างคน สร้างชีวิต สร้างชาติ

หนูน้อยจิตประภัสสร

๑,๐๐๐ วันแรก คือช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดของพัฒนาการลูกน้อย นับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนลูกเติบโตถึง ๒ ขวบแรก การเริ่มต้นทั้งในเรื่องโภชนาการที่เหมาะสมตั้งแต่ตั้งครรภ์ การดูแลกายใจที่เหมาะสม จะช่วยสร้างพื้นฐานสุขภาพที่ดีให้กับทารก ส่งเสริมพัฒนาการการเจริญเติบโต และสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง รวมทั้งสร้างสายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นให้ครอบครัว

เด็กที่มีพื้นจิตที่ดี จะได้โอกาสพัฒนาศักยภาพได้สูงสุดทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา

แม่ซีคั่นสนีย์ เสถียรสุด

ผู้ริเริ่มโครงการจิตประภัสสรแต่แต่นอนอยู่ในครรภ์

นายแพทย์ยุทธนา พูนพานิช

สาธารณสุขนิเทศ เขตสุขภาพที่ ๙

ผู้ริเริ่มโครงการมหัศจรรย์ ๑,๐๐๐ วันแรกแห่งชีวิต



ชื่อ เด็กชายณชยุตม์ ผลเกิด ชื่อเล่น น้องโต่งตัง
เกิด วันอังคารที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๐ (ตรงกับ แรม ๘ ค่ำ เดือน ๙)
น้ำหนักแรกเกิด ๓,๐๙๐ กรัม ความยาว ๕๐ เซนติเมตร
รอบศีรษะ รอบอก
บิดาชื่อ ร.ต.ท.สั๊กกะพงษ์ ผลเกิด
มารดาชื่อ นางสาวอรจิรา ผลเกิด
สถานที่เกิด โรงพยาบาลสุรินทร์
ผู้ทำคลอด นายแพทย์เฉลียว สัตตมัย





สัญญาใจ
ของพ่อแม่
ที่มอบให้ลูก



ขอแสดงความรัก ในวันเกิดหนูน้อย

จิตประภัสสรเพื่อมหัศจรรย์ ๑,๐๐๐ วันแรกแห่งชีวิต

ครรภ์ของแม่ คือโลกของลูก

๙ เดือนของการตั้งครรภ์
เป็นการลงทุนสร้าง "อริยทรัพย์"
คือ จิตประภัสสรของครอบครัว



โดย กลุ่มงานสูติ-นรีเวช
โรงพยาบาลสุรินทร์



มหัศจรรย์ ๑,๐๐๐ วันแรกแห่งชีวิต
รวมพลังประจักษ์
สร้างคน สร้างชีวิต สร้าง



หนูน้อยจิตประภัสสร

๑,๐๐๐ วันแรก คือช่วงเวลาที่สำคัญที่สุด
ของพัฒนาการลูกน้อย นับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจน
ลูกเติบโตถึง ๒ ขวบแรก การเริ่มต้นทั้งในเรื่อง
โภชนาการที่เหมาะสมตั้งแต่ตั้งครรภ์ การดูแล
กายใจที่เหมาะสม จะช่วยสร้างพื้นฐานสุขภาพ
ที่ดีให้กับทารก ส่งเสริมพัฒนาการการเจริญเติบโต
และสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง รวมทั้งสร้างสาย
สัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นให้ครอบครัว

เด็กที่มีพื้นฐานจิตที่ดี จะได้โอกาสพัฒนาศักยภาพ
ได้สูงสุดทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา

แม่ชื่ณันนีย์ เสถียรสุด
ผู้เริ่มโครงการจิตประภัสสรแต่ต้นนอนอยู่ในครรภ์

นายแพทย์ยุทธนา พูนพานิช
สาธารณสุขนิเทศ เขตสุขภาพที่ ๙
ผู้ริเริ่มโครงการมหัศจรรย์ ๑,๐๐๐ วันแรกแห่งชีวิต



ชื่อ เด็กชายณชยต์ม ผลเกิด ชื่อเล่น น้องโต้งโต้ง
เกิด วันอังคารที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๐ (ตรงกับ แรม ๘ ค่ำ เดือน
ห้าขึ้นปีใหม่) น้ำหนักแรกเกิด ๓,๐๙๐ กรัม ความยาว ๕๐ เซนติเมตร
รอบศีรษะ รอบอก
บิดาชื่อ ร.ต.ท.ลักกะพงษ์ ผลเกิด
มารดาชื่อ นางสาวอรจิรา ผลเกิด
สถานที่เกิด โรงพยาบาลสุรินทร์
ผู้ทำคลอด นายแพทย์เฉลียว สัตตมัย



คำสัญญาของพ่อและแม่

- 1.ฉันจะสร้างให้เขาภูมิใจในคุณค่าของตนเองให้มากๆ
- 2.ฉันจะไม่เปรียบเทียบเขากับคนอื่น
- 3.ฉันจะชมเขามากกว่าตำหนิเขา
- 4.ฉันจะให้กำลังใจเขา ไม่ซ้ำเติมเขาเมื่อเขาผิดพลาด
- 5.ฉันจะกอดเขาและบอกให้เขารู้ว่า ฉันรักเขาทุกวัน
- 6.ฉันจะพูดกับเขาอย่างใช้เหตุผล แทนการใช้อารมณ์หรืออำนาจกับเขา
- 7.ฉันจะรับฟังเขาเวลาที่เขาพูด ฉันจะไม่ผลักดัน คาดหวังให้เขาเป็นอย่างที่ฉันต้องการ
- 8.ฉันจะบอกให้เขารู้ว่า ไม่ว่าเขาจะเป็นเช่นไร ฉันจะรักเขาอย่างที่เขาเป็น



งานเชิงรุก องค์กรวม ชุมชนมีส่วนร่วม





มหัศจรรย์ ๑,๐๐๐ วันแรกแห่งชีวิต
สร้างคน สร้างชีวิต สร้างชาติ

ธรรมมะสวัสดิ์