

## 5 ปัญหาชีวิตคู่ที่สามีควรเตรียมรับมือ เมื่อภรรยาเปลี่ยนไป หลังมีลูก



ราวกับจะเป็นปัญหาโลกแตกที่หนุ่ม ๆ ต้องเจอ ในฐานะสามีที่มีลูกเข้ามาในชีวิต เมื่อรู้สึกว่าการคลอดลูก ภรรยาเปลี่ยนไปจากเดิมจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องบนเตียง การมีเวลาให้กัน หรือการที่รู้สึกว่าการหย่าถอยห่างจากคุณออกไป ซึ่งแม้ว่าเรื่องเหล่านี้จะเกิดขึ้น แต่ทุกปัญหาย่อมมีทางออก และนี่คือ 5 ปัญหาที่พบได้บ่อย พร้อมมาช่วยกันหาทางออกให้ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับภรรยากลับมาหวานหอมแบบแน่นอนกันอีกครั้งได้ค่ะ

### 1. ปัญหาขัดแย้งในการดูแลลูก

ภรรยาและสามีอาจมีแนวคิดแตกต่างกันเกี่ยวกับวิธีการดูแลลูกจนทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้นมาเมื่อการเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน สิ่งที่ได้คือ การปรับความเข้าใจ คุณกันด้วยเหตุผลเพื่อหาวิธีการเลี้ยงลูกแบบตรงกลางที่ดีที่สุดสำหรับลูกในแบบฉบับที่คุณและภรรยาทำได้

### 2. ไม่มีเวลาให้กันระหว่างคุณและภรรยา

เป็นเรื่องปกติที่ภรรยาจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับ การดูแลลูกน้อย จนแทบจะลืมว่ามีสามีอยู่ด้วย นอกจาก

นี้ยังทำให้เวลาที่เคยมีด้วยกันน้อยลง ดังนั้นคุณอาจจะต้องวางแผนเวลารอบครัวใหม่ หรือการหันมาช่วยภรรยาดูแลลูกมากขึ้น เพื่อให้ภารกิจทุกอย่างเสร็จไว จะได้มีเวลาพักอยู่ด้วยกัน

### 3. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของภรรยา

การตั้งครรภ์และมีลูกอาจทำให้ภรรยามีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนเดิม จากฮอริโมนและการโฟกัสที่ลูกมากขึ้น สามีควรเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นสิ่งธรรมดาและหาทางรับมือกับอารมณ์เหล่านี้ได้อย่างละมุนละม่อม เลี่ยงการทะเลาะวิวาทให้ได้มากที่สุด

### 4. เซ็กซ์ที่ลดลงจนทำให้คุณอึดอัด

การมีลูกอาจมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในเรื่องเซ็กซ์ของคู่รักส่วนใหญ่ความต้องการของภรรยาจะลดลงเพราะรู้สึกเหนื่อยหรือเบื่อ อยากใช้เวลาไปกับการพักผ่อนมากกว่า ทางแก้คือการแบ่งเบาหน้าที่ ๆ สามารถช่วยเหลือได้ เมื่อเธอได้มีเวลาดูแลตัวเอง เซ็กซ์อันเร่าร้อนก็จะกลับมาลุกเป็นไฟได้อีกครั้ง

### 5. ภาวะการเงินและค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น

การมีลูกอาจมีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น เช่น ค่าใช้จ่ายในการดูแล การศึกษา และอื่น ๆ หากซักหน้าไม่ถึงหลัง จะกลายเป็นความตึงเครียดภายในบ้าน เกิดการทะเลาะกันรุนแรง และอาจหนักถึงขั้นหย่าร้างได้เลยทีเดียว

การรับมือกับปัญหาชีวิตคู่ในช่วงมีลูกไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ทำใช้เรื่องยากจนเกินไปเมื่อวางแผนจะมีลูกด้วยกันอยู่แล้ว การสร้างความเข้าใจ อดทน และคอยเอาใจใส่กันและกัน จะเป็นตัวช่วยให้คู่รักมีความสัมพันธ์ที่แข็งแรง สามารถแก้ทุกอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ส่งผลกระทบต่อความรักที่มีให้กันได้อย่างแน่นอนค่ะ

ชีวิตคนเรานั้นสั้น ผิดใจกันให้รีบเคลียร์  
สงสัยอะไรให้ถาม รักและคิดถึงก็ให้บอก  
อภัยได้ก็ให้อภัย  
เมื่อวันพรุ่งนี้... จะไม่ได้พูดอะไรกันอีกเลย..



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.poompuksa.com/>



แบบ พ.๒

**หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์**  
**ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐**

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

- สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
- สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
- สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
- สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

