

แนวทางการเสริมสร้างคุณธรรมแก่บุตรตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา

THE GUIDLINE TO BUILD UP VIRTUE MORALITY

FOR THE CHILDREN SINCE IN WOMB

เสริมสุข วิจารณ์สถิตย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของข้อค้นพบจากงานดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “พัฒนาการของกำเนิดมนุษย์ในครรภ์เชิงเปรียบเทียบพระพุทธรูปทางพระพุทธศาสนาและสุติศาสตร์” โดยบทความนี้นำเสนอเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับพัฒนาการทางจิตใจของมนุษย์ในครรภ์และแนวทางการเสริมสร้างคุณธรรมแก่บุตรตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา ใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการวิจัยพบว่า มนุษย์ประกอบด้วยกายและจิต ทางพระพุทธศาสนาถือว่า กายมนุษย์เริ่มมีชีวิตหรือเริ่มมีปฏิสนธิวิญญานในขณะที่เป็นกลละ ซึ่ง กลละ เข้าได้กับ ตัวอ่อน บลาสโตซิสต์ในระยะฝังตัวทางสุติศาสตร์ ทารกในครรภ์เริ่มมีประสบการณ์ประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ทางใจ ทางกาย ทางการมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีอารมณ์ความรู้สึก มีความทรงจำ และมีการผิ่ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เมื่อบิดามารดาต้องการให้บุตรที่จะเกิดมา เป็นผู้มีความจริยธรรมที่ดีต่อไปในอนาคต ย่อมมีปัจจัยจากการปฏิบัติตนของบิดามารดา ทั้ง 3 ช่วงเวลา (ช3, Periods of time-3) คือ ก่อนตั้งครรภ์ (pre-pregnancy) ขณะตั้งครรภ์ (prenatal) และหลังคลอด (postnatal) ด้วยวิธีปฏิบัติ (อ3, Performance-3) คือ การดูแลสุขภาพอนามัยทั้งกาย (physical health) และใจ มีอารมณ์ดี (psychological well-being) และให้การอบรมเลี้ยงดูที่ดี (childrearing practice) โดยบิดามารดาและครอบครัว ควรประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับบุตร ตามหลักการทำความดีทาง พระพุทธศาสนา หรือบุญกิริยาวัตถุ 3 (บ3, Puṅka-kiriya-vatthu-3) คือ การทำทาน รักษาศีล และการเจริญภาวนา สรุปเป็นแนวทางเสริมสร้างคุณธรรมแก่ทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ โดยใช้วิธี ช3 อ3 บ3 (ช-อ-บ 3)



คำสำคัญ : คุณธรรม, บุตร, การตั้งครรภ์

Abstract

The article was a part of the research entitled the Comparative Analysis of Prenatal Development between Buddhist and Obstetrical Views. The article aimed at presenting the development of human mind and the guideline to build up virtue morality for the children since in womb. This article employs documentary research and In-depth interview.

The results show that man consists of body and mind (consciousness). For the interpretation of human genesis at the embryo stage, Kalala is the embryo during the implantation stage in Obstetrics. Fetus begins to experience six senses mind (consciousness), touch, sight, hearing, smell and taste from the surroundings, emotions, memories and dreams since in womb. Virtue morality can be developed in children since the fetal stage with the guideline P3-P3-P3 (PPP3) which means the three Periods of time, the three Performances and the three Puñña-kiriya^ā-vatthu. To elaborate, the three performance factors are parental physical healthcare, psychology (attitudes) and childrearing practice. These should all be observed in the three periods of time, namely: pre-pregnancy, prenatal and postnatal. Parents should take care of themselves and their children in terms of physical health and psychological well-being. Children also learn from their parents the way to value and prioritize things in life by practicing or performing the three bases of meritorious action, the three Puñña-kiriya^ā-vatthu: Charitable giving (dāna), Morality (sīla) and Meditation (bhāvanā).

Keywords: Virtue morality, Children, Pregnancy



บทนำ

บุตรหรือลูก มีความสำคัญเป็นความหวังต่อผู้เป็นพ่อแม่ และครอบครัวญาติพี่น้อง ฉะนั้นการส่งเสริมพัฒนาการของลูกตั้งแต่วัยในครรภ์มารดา ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร หรือการดูแลขณะตั้งครรภ์ จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างยิ่ง คำสอนในพระพุทธศาสนา เรื่องการเกิดขึ้นของชีวิตมนุษย์เป็นไปตามหลักปฏิจจนสมุปบาท เชื่อมโยงสัมพันธ์เป็นเหตุปัจจัยกันและกัน ตั้งแต่อดีตชาติกระทั่งเกิดในครรภ์มารดา การเกิดเป็นมนุษย์นั้นมิปรากฏขึ้นตั้งแต่จิตดวงแรกปรากฏในครรภ์มารดา พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ อธิบายว่า ที่ชื่อว่ากายมนุษย์ ได้แก่ จิตดวงแรกเกิด คือ วิญญาณดวงแรกปรากฏขึ้นในครรภ์มารดาจนถึงเวลาตาย อรรถาธิบายในระหว่างนี้ชื่อว่า กายมนุษย์ (วิ.มหา. (ไทย) 1/172/141.) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ปัจจุบัน สติศาสตร์มีบทบาทอย่างสำคัญมากต่อการช่วยดูแลและส่งเสริมสุขภาพของหญิงมีครรภ์ ด้วยวิธีทางกายภาพต่าง ๆ เช่น การฝึกครรภ์ การให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ออกกำลังกาย การรักษารากฟันของมารดา รวมทั้ง การรักษาทางการแพทย์เพื่อกระตุ้นพัฒนาการของทารกในครรภ์ ให้ทารกแข็งแรงสุขภาพดี และทำให้มารดาสามารถคลอดทารกได้อย่างปลอดภัย แม้เทคโนโลยีทางการแพทย์มีความก้าวหน้า แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะขจัดปัญหาขณะตั้งครรภ์ต่าง ๆ ได้ทั้งหมด เพียงแต่ช่วยลดและช่วยบรรเทา รวมถึง การวิเคราะห์หาสาเหตุทางกายอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ งานวิจัยทางการแพทย์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการทั้งทางกายและใจของทารกในครรภ์ การปฏิบัติตนของมารดาและปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ เช่น ภาวะเครียดหรือวิตกกังวลในขณะตั้งครรภ์ อาจเป็นสาเหตุให้ทารกในครรภ์มีน้ำหนักตัวแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนขณะคลอด แท้งบุตร เพิ่มโอกาสการเกิดความพิการแต่กำเนิด เป็นต้น นักวิจัยในหลาย ๆ ประเทศ ประยุกต์วิธีปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อใช้ในการส่งเสริมสุขภาพหญิงมีครรภ์ ทั้งยังมีการศึกษาถึงประโยชน์ของการสวดมนต์หรือทำสมาธิ รวมทั้งแนวทางปฏิบัติในพระพุทธศาสนาต่อหญิงมีครรภ์มากขึ้นตามลำดับ มีโครงการทางพระพุทธศาสนาที่ส่งเสริมพัฒนาการทางจิตใจของทารกในครรภ์อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น โครงการจิตประภัสสรของเสถียรธรรมสถาน

ผู้วิจัยต้องการศึกษารายละเอียดในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เปรียบเทียบกับสติศาสตร์ในการแพทย์สมัยใหม่เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ถูกต้องที่สุดและชัดเจนใน



การอธิบายความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางจิตใจที่ปรากฏทางพระพุทธศาสนา หรือมีองค์ความรู้
อื่นใดในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวทางการส่งเสริมพัฒนาการการเจริญเติบโตของมนุษย์
ในครรภ์ รวมทั้งความสัมพันธ์ของทารกและมารดาไว้อย่างไรอีกบ้าง ทั้งนี้เพื่อสรุปเป็น
แนวทางเสริมสร้างคุณธรรมแก่บุตรตั้งแตอยู่ในครรภ์มารดา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพัฒนาการทางจิตใจของมนุษย์ในครรภ์ในพระพุทธศาสนาและสูติศาสตร์
2. เพื่อนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างคุณธรรมแก่ทารกตั้งแตอยู่ในครรภ์มารดา

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เปรียบเทียบพัฒนาการทางใจของกำเนิดมนุษย์ในครรภ์ทางพระพุทธศาสนาและสูติ
ศาสตร์ แนวทางส่งเสริมพัฒนาการของกำเนิดมนุษย์ในครรภ์ในพระพุทธศาสนาและสูติศาสตร์
แนวทางการเสริมสร้างคุณธรรมแก่ทารกตั้งแตอยู่ในครรภ์มารดา

2. ขอบเขตด้านเอกสาร

ผู้วิจัยจะศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย ฉบับ พ.ศ.2539 คัมภีร์ที่สำคัญทางพระพุทธศาสนาเถรวาท หนังสือทางการแพทย์
แผนปัจจุบัน เช่น Williams Obstetrics. 24th ed, Langman's Medical Embryology, 12th
ed และเอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาการของทารกในครรภ์ทั้งภาษาไทยและ
ภาษาต่างประเทศ

3. ขอบเขตด้านประชากร

ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interviews) ประชากร 10 รูป/คน ประกอบด้วย
ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา และสูตินรีแพทย์

ผลการวิจัย

คัมภีร์ที่สำคัญทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายเกี่ยวกับพัฒนาการของกำเนิดมนุษย์ใน
ครรภ์ไว้ดังนี้ จากองค์ประกอบของปฏิจจสมุปบาท แสดงให้เห็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการเวียน



ว่าตายเกิด ทั้งนี้เพราะผลแห่งอวิชชาเป็นเหตุให้เกิดสังขาร สังขารในปัจจุสมุปบาท หมายถึง อภิสังขาร (ขุ.ม. (ไทย) 29/188/532-533.) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หรือ สังขาร 3 คือ ปุณฺณภิกขุสังขาร (สภาพที่ปรุงแต่งกรรมฝ่ายดี) อปุณฺณภิกขุสังขาร (สภาพที่ปรุงแต่ง กรรมฝ่ายชั่ว) อาเนญฺชาภิกขุสังขาร (สภาพที่ปรุงแต่งภพอันมั่นคงไม่หวั่นไหว) (ที.ปา. (ไทย) 11/305/268.) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน คือ เพราะมีกุศลกรรมและอกุศลกรรมที่ทำมา ย่อมทำให้มีการให้ผลของกรรม มีการเกิด (ปฏิสนธิ วิญญาน) ทำให้เกิดในภพภูมิต่าง ๆ เพราะมีการทำกรรมที่เป็นสังขารเป็นปัจจัยให้เกิดปฏิสนธิ วิญญานตามมา และในขุททกนิกาย มหานิทเทส ระบุว่า “มนุษย์ย่อมเคลื่อน ตายสูญหาย สลายไป ในขณะที่เป็นกลละ (น้ำใส) บ้าง ในขณะที่เป็นอัพพุทะ (น้ำล้างเนื้อ) บ้าง ในขณะที่ เป็นเปสิ (ชิ้นเนื้อ) บ้าง ในขณะที่เป็นขณะ (ก้อนเนื้อ) บ้าง ในขณะที่เป็นปัญจสาขา (5 ปุ่ม คือ มือ 2 เท้า 2 ศีรษะ 1) บ้าง” (ขุ.ม. (ไทย) 29/39/145.) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เพราะฉะนั้นกายมนุษย์นั้นเริ่มมีชีวิตเมื่อมีปฏิสนธิวิญญานปฏิสนธิจิต คือ จิตดวงแรก วิญญานดวงแรก ซึ่งปรากฏในครรภ์มารดา ในรูปร่างที่เรียกว่ากลละ และคำว่า กลละ หรือ กายมนุษย์เริ่มแรกในครรภ์มารดา หมายถึง รูปละเอียดมีลักษณะกลมใส ขนาดเท่าหยดน้ำมันที่ ติดอยู่บนขนแกะซึ่งเหลือจากการสะบัด 3 ครั้ง กลละประกอบด้วยมหาภูตรูป 4 และอุปาทาย รูป 24 อยู่ข้างใน (ส.ส.ญ. (บาลี) 1/235/326.) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คัมภีร์ อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวิณีฎีกา อธิบายว่า ในขณะที่ปฏิสนธิกาล มีเพียง มนายตนะและกายตนะ เกิดขึ้น ส่วนจักขวยตนะ โสตายตนะ ฆนายตนะ ชิวหายตนะ เกิดขึ้นในเวลาต่อมา (สัปดาห์ที่ 11) (วิภาวิณี. (ไทย) 296-302.) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

สามารถนำมาเปรียบเทียบกับความรู้ทางสูติศาสตร์ดังนี้ กลละ หรือ กายมนุษย์ที่เริ่มมี ชีวิตเริ่มมีปฏิสนธิวิญญานทางพระพุทธศาสนา คือ บลาสโตซิสต์ระยะฝังตัว เมื่ออายุครรภ์ สัปดาห์ที่ 3 (อายุตัวอ่อนสัปดาห์ที่ 1) เนื่องจาก รูปร่างลักษณะเข้าได้ลักษณะของกลละที่เป็น หยดน้ำใส และยังสามารถเปรียบเทียบกับลำดับขั้นตอนการเจริญสัปดาห์ต่อไป อายุครรภ์สัปดาห์ ที่ 4 เป็นอัพพุทะ (ขึ้นขึ้น) อายุครรภ์สัปดาห์ ที่ 5 เปสิ (ชิ้นเนื้อ) อายุครรภ์สัปดาห์ ที่ 6 ขณะ (ก้อนกลม) อายุครรภ์สัปดาห์ ที่ 7 ปัญจสาขา (มีศีรษะและปุ่มแขน-ขาเห็นชัด) ได้อย่าง สอดคล้องกันอย่างน่าอัศจรรย์ โดยอายุครรภ์ทางสูติศาสตร์ (Gestational age, GA) เริ่มนับ



จากวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย ซึ่งจะแตกต่างจากอายุทารกหรืออายุฟิตัส (Fetal age) ที่เริ่มนับเมื่อมีการปฏิสนธิของไข่และอสุจิ อายุครรภ์ทางสูติศาสตร์มากกว่าอายุทารก 2 สัปดาห์ (Gestational age – Fetal age = 2) ข้อมูลเรื่องจุดเริ่มต้นการนับอายุการตั้งครรภ์ของการวิจัยจึงมีความสำคัญ ซึ่งการนับแบบอายุครรภ์ใช้เฉพาะทางสูติศาสตร์เท่านั้น ตั้งแต่อายุครรภ์ สัปดาห์ที่ 3 – 10 หรืออายุตัวอ่อนมนุษย์ตั้งแต่ไข่เริ่มผสมกับอสุจิจนถึงสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 เรียกตัวอ่อนมนุษย์ว่า ระยะเอ็มบริโอ (Embryo) และหลังจากนี้ ตั้งแต่เริ่มอายุครรภ์ 11 สัปดาห์ หรืออายุทารก 9 สัปดาห์เป็นต้นไป เรียกระยะทารกในครรภ์ว่า ฟิตัส (Fetus) (Sadler, T.W., 2012) ทารกหรือฟิตัสสัปดาห์ที่ 11 นั้นมีการเจริญของอวัยวะต่าง ๆ แล้วรวมทั้งอวัยวะเกี่ยวกับการรับรู้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และพัฒนาให้สมบูรณ์ต่อไปตามอายุที่มากขึ้นเรื่อย ๆ คำอธิบายเรื่องของการอายุนั้นทั้ง 6 ของมนุษย์ทางพระพุทธศาสนาสอดคล้องเข้ากับความรู้ทางสูติศาสตร์ คือ ในขณะปฏิสนธิกาล กลละ หรือ บลาสโตซิสต์ระยะฝังตัว คือ กายแรกของมนุษย์ที่มีกายและใจแล้ว กาย คือ กายายตนะ ใจ คือ มนายตนะ โดยที่อายุนั้นอื่นยังไม่ปรากฏ เพราะกายมนุษย์ยังมีแค่เพียงไม่กี่เซลล์ มนายตนะไม่ได้หมายถึงอวัยวะ-หัวใจ (heart) เพราะตัวอ่อนระยะนี้ยังไม่ได้เริ่มสร้างหัวใจ เมื่อตัวอ่อนมนุษย์อายุถึงสัปดาห์ที่ 11 (อายุครรภ์ 13 สัปดาห์) พบว่าอวัยวะในร่างกายมีการสร้าง ตาทั้งสองข้าง หูทั้งสองข้าง จมูก และลิ้นแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับ จักขวยตนะ โสตายตนะ ฆนายตนะ ชิวหายตนะ เกิดขึ้นในเวลาต่อมา (สัปดาห์ที่ 11)

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางจิตใจว่าพัฒนาการทางจิตใจเป็นขบวนการที่สำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์ ที่ควบคู่มากับการพัฒนาการทางร่างกาย มนุษย์แต่ละคนที่เกิดขึ้นมาควรมีโอกาสได้พัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ให้เต็มศักยภาพที่ได้รับมาตามธรรมชาติ อะไรที่เป็นธรรมชาติ มนุษย์ยังมีความสามารถไปแก้ไขได้น้อยมากในขณะนี้ เช่น พันธุกรรมด้านต่าง ๆ ที่ติดตัวมา เนื่องจากได้ถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ของตน เช่น สีผิว รูปร่าง ความฉลาด โรคบางชนิด แต่ส่วนที่สามารถทำได้ดีคือ ส่วนที่เป็นพัฒนาการตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาและหลังจากเด็กคลอดออกมาแล้ว โดยจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมที่สุดที่เด็กจะพัฒนาไปอย่างเต็มที่ เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพต่อตนเอง และสังคมส่วนรวมต่อไป โดยสามารถจัดปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจของมนุษย์เป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 2 กลุ่ม คือ 1) ปัจจัยทางชีวภาพ (Biological factors) คือ สิ่งที่เกิดตัวเด็กมาแต่แรกเกิด



2) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (Environmental factors) สิ่งแวดล้อมคือ สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กที่เด็กมาปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดและพัฒนาตนเอง จนกระทั่งมีลักษณะเฉพาะของตัวเอง ทั้ง 2 ปัจจัยนี้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมาตามแผนภูมิข้างล่างนี้

ปัจจัยทางชีวภาพ <--> สิ่งแวดล้อม <--> บุคลิกภาพเฉพาะตน (คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2558)

จากข้อมูลที่ได้ศึกษาทำให้เห็นว่า ทารกมีการรับรู้ได้ตั้งแต่ยังอยู่ในครรภ์ ตั้งแต่กละหรือ บลาสโตซิสต์ระยะฝังตัว (เท่ากับอายุครรภ์สัปดาห์ที่ 3 หรืออายุตัวอ่อนสัปดาห์ที่ 1) และอายุครรภ์น้อยที่สุดที่มีการพิสูจน์การรับรู้ด้วยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์คือ อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ หรืออายุตัวอ่อนมนุษย์ 5 สัปดาห์ ซึ่งตรงกับระยะ ปัญจสาขา ตัวอ่อนมนุษย์เริ่มรับรู้ถึงความรู้สึกสัมผัสทางกายและการเจ็บปวดได้ (สตีเฟน ฮวน, 2551) ที่เราทราบเช่นนี้ เพราะระยะนี้ตัวอ่อนมีแขนขาเป็นปุ่มชัดเจน ทำให้มีการตอบสนองต่อการกระตุ้นด้วยความเจ็บปวด นักวิจัยจึงสามารถสังเกตปฏิกิริยาของร่างกายได้ง่ายกว่าตัวอ่อนที่ยังเป็นก้อนกลม แสดงให้เห็นว่า การรับรู้ทางกายของทารกเริ่มมีตั้งแต่ในครรภ์ที่อายุครรภ์น้อย ๆ แล้ว หากมองในมุมพระพุทธศาสนา การตอบสนองเช่นนี้ได้แสดงว่าทารกมีกายวิญญาน รู้สิ่งต้องกายแล้ว เมื่อร่างกายเจริญขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้นักวิจัยสามารถทดสอบถึงการตอบสนองต่อการรับรู้ด้วยอวัยวะอื่น ๆ ได้มากขึ้น ทารกในครรภ์แม้อวัยวะยังไม่สมบูรณ์ทั้งหมดแต่ก็มีการรับรู้ มีการเคลื่อนไหวอย่างจริงจังแม้อายุครรภ์น้อย ๆ เช่น อายุครรภ์ 8 สัปดาห์ หรืออายุตัวอ่อน 6 สัปดาห์ เริ่มมีสัญชาตญาณและมีการเคลื่อนไหวเพื่อการโต้ตอบ อายุครรภ์ 13 สัปดาห์ หรืออายุทารก (ฟิตส์) 11 สัปดาห์ ภาพวิดีโอจากการอัลตราซาวด์ทารกขณะที่ถูกทำแท้ง พบว่า ทารกในครรภ์อ้าปาก กรีดร้อง หัวใจเต้นเร็วขึ้น และพยายามเคลื่อนไหวอย่างมากเพื่อหลบหนีอุปกรณ์ทำแท้ง (Nathanson, 1984) แสดงให้เห็นว่า แม้ร่างกายของทารกในครรภ์ยังมีขนาดเล็ก ระบบประสาทอวัยวะยังเจริญไม่เต็มที่ แต่ทารกมีจิตใจ มีความกลัวเมื่อมีอุปกรณ์แปลกปลอมพยายามที่จะทำร้ายตนเองจึงกรีดร้องและพยายามเคลื่อนไหวเพื่อหลบหนีอย่างสุดความสามารถ อายุครรภ์ 14 สัปดาห์ หรืออายุทารก 12 สัปดาห์ เริ่มยิ้มเป็น เริ่มยิ้มแหย ๆ หรือทำหน้าไม่พอใจ (สตีเฟน ฮวน, 2551) ทารกสามารถควบคุมการกลืนได้ สังเกตจาก ทารกจะมีความเร็วในการกลืนน้ำคร่ำที่มีรสหวานมากกว่าน้ำคร่ำที่มีรสขม (Chamberlain David B., 2014) แสดงว่าทารกสามารถรับรสได้แล้ว



การตอบสนองต่อแสง แม้ว่าเปลือกตายังปิด แต่ทารกก็ยังสามารถตอบสนองต่อแสงไฟที่ส่องมายังหน้าท้องมารดาได้ หมายความว่า ทารกสามารถประมวลผลการเห็นได้บ้างแล้ว แม้จะยังไม่ได้เปิดเปลือกตาก็ตาม การรับกลิ่นของทารกเป็นการตรวจสอบที่ยาก เพราะไม่มีตัวแปรอื่นใดที่จะทำให้ทราบว่า ทารกได้กลิ่นหรือไม่ เพียงแต่สามารถทดสอบเมื่อหลังคลอดและพบว่า จมูกของทารกทำงานได้และยังสามารถจำกลิ่นมารดาตัวเองได้ (สตีเฟน ฮวน, 2551) แสดงว่า ทารกมีการรับรู้กลิ่นได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา รวมทั้ง มีความสามารถในการจดจำกลิ่นได้แล้ว งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับรู้ของทารกทำให้เราสามารถสรุปได้ว่า ทารกในครรภ์นั้นมีความสามารถรับรู้ได้ มีอารมณ์ ความคิด มีจิตใจ มีไขเป็นมีแค่ร่างกายหรือก่อนเนื้อเท่านั้น

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ จำลอง ดิษยวณิช (จำลอง ดิษยวณิช, ศ.นพ., 2541) ได้เปรียบเทียบมโนทัศน์ของจิตในพุทธจิตวิทยากับจิตวิเคราะห์ ไว่ดังนี้ จิต (Mind) ในพระอภิธรรมหรือพุทธจิตวิทยา (Buddhist psychology) เป็นส่วนหนึ่งของชั้น 5 ที่เรียกว่า กองวิญญาณ (Consciousness) คำว่า “วิญญาณ” หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ (สิ่งเร้า) ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 จิตที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 นี้มีชื่อเรียกว่า วิถิจิต (Vithi Citta) เป็นจิตที่เกิดขึ้นในขณะที่คนเรารู้ตัว หรือรู้สึกตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ วิถิจิตนี้ เมื่อเปรียบเทียบกับจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) คือ จิตสำนึก (The Conscious) และจิตก่อนสำนึก (The Preconscious) ความจริงจิตก่อนสำนึกซึ่งอาจเรียกว่า จิตกึ่งสำนึก คือ ส่วนของจิตที่รวบรวมเนื้อหาต่าง ๆ ที่คนเราสามารถจะรู้ หรือระลึกได้เมื่อมีความตั้งใจ เช่น เมื่อมีคนถามว่า “คุณอายุเท่าไร?” หรือ “เบอร์โทรศัพท์ที่บ้านคุณหมายเลขอะไร?” เราก็ตอบได้ทันที ดังนั้น จิตก่อนสำนึก คือ มโนวิญญาณ (Mind-Consciousness) ซึ่งเป็นวิถิจิตอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นทางใจ ส่วนจิตสำนึกตรงกับวิถิจิตที่เกิดขึ้นทางตา เรียกว่า จักขุวิญญาณ (Eye-Consciousness) ทางหู เรียกว่า โสทวิญญาณ (Ear-Consciousness) ทางจมูก เรียกว่า ฆานวิญญาณ (Nose-Consciousness) ทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ (Tongue-Consciousness) และทางกาย เรียกว่า กายวิญญาณ (Body-Consciousness) ในพระอภิธรรมได้กล่าวถึงจิตอีกประเภทหนึ่งคือ ภวังคจิต (Bhavanga Citta or Life-Continuum) หมายถึง จิตที่ไม่ขึ้นวิถิหรือไม่รับอารมณ์ (สิ่งเร้า) ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เช่น ในขณะที่คนเรหลับสนิทและไม่ฝันหรือคนที่อยู่ในภาวะสลบ (coma) จะด้วยสาเหตุอะไรก็ตาม จิตหรือวิญญาณยังคงทำงานอยู่ เปรียบเทียบกับ



เครื่องผลิตไฟฟ้า (Dynamo) ภาวังคจิต คือ เครื่องผลิตไฟฟ้าที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา และทำให้มีกระแสไฟฟ้าเกิดขึ้น กระแสไฟฟ้าที่ปรากฏออกมาเป็นแสงสว่างในหลอดไฟเปรียบเสมือนวิถีจิต ภาวังคจิต (Life-continuum) สามารถเปรียบเทียบได้กับจิตไร้สำนึก (The Unconscious) ตามแนวคิดของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) และจิตไร้สำนึกรวม (The Collective Unconscious) ตามทฤษฎีของคาร์ล จี จุง (Carl G. Jung) เพียงแต่ภาวังคจิตในพระพุทธศาสนา มีขอบเขตกว้างขวางและลึกซึ้งกว่าในจิตวิทยาสมัยใหม่มาก บรรจบ บรรณรุจิ (บรรจบ บรรณรุจิ, ผศ. ร.ท. ดร., 2561) ให้สัมภาษณ์ว่า พัฒนาการของจิตมนุษย์ จิตของมนุษย์ในครรภ์ระดับนั้นเป็นภาวังคจิต ยังไม่ใช่วิถีจิต คือ จิตที่ทำงานในใต้สำนึก จิตใต้สำนึกไม่มีศัพท์ใช้ มีแต่แบบเรียกทางศาสนาว่า ภาวังคจิต จิตที่เป็นองค์แห่งภพ คือ เป็นต้นเหตุให้เกิดภพ คือ นามรูปหรือชีวิต นั้นหมายความว่า เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิ ปฏิสนธิแล้วกลายมาเป็นภาวังคจิต ที่ทำหน้าที่ในการสร้างสรรค์ร่างกาย การสร้างสรรค์ร่างกายของภาวังคจิตนั้น มีผลของกรรมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร. (พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร., 2561) ให้สัมภาษณ์ว่า เมื่อประสาทการรับรู้ของทารกในครรภ์เริ่มทำงานได้ตั้งแต่ทางกาย ตา หู จมูก ลิ้น และพัฒนามากขึ้นตามสัปดาห์ สันนิษฐานว่า ระบบการรับรู้ของทารกในครรภ์จะมากขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงใกล้คลอด ก็จะมีมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้น เราสามารถปลูกฝังคุณธรรมของเด็กตั้งแต่อายุในครรภ์ทางด้านจิตภาพ นอกจากนี้ แม้จะยังไม่ตั้งครรภ์ หากบิดามารดาประสงค์จะให้บุตรเกิดมาเป็นคนดีมีศีลธรรม ตนเองจะต้องประพฤติสมทานรักษาศีลอยู่เป็นประจำ เพราะทารกที่เกิดขึ้นในครรภ์นั้น ย่อมมีปัจจัยด้านกรรมที่เกี่ยวข้องกับบิดามารดาด้วย ถ้ากรรมในอดีตชาติดี พัฒนาการก็เป็นในทางที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปต่อยอด ถ้าดีบ้างไม่ดีบ้างก็ขึ้นอยู่กับส่วนที่ 2 พฤติกรรมของมารดา จะไปส่งเสริมสนับสนุนเอื้อเพื่อให้จิตพัฒนาการได้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ขึ้นอยู่กับการกระทำที่ดีอยู่ตลอดเวลาทางกาย วาจา ใจ ของมารดาผู้ตั้งครรภ์นั้น

นายแพทย์มานิตย์ แสम्मณีชัย อธิบายว่า จิตไม่ใช่สมอง “สมองพัฒนาเร็วมาก เมื่อเด็กคลอดออกมา สมองทำงานแล้ว 95% เป็นสมองส่วนสัญชาตญาณทำงาน แต่สมองส่วนอารมณ์จะทำงานเพียง 50% มีความสุขจะยิ้ม ทุกข์หน้าบึ้ง แต่สมองส่วนจิตวิเคราะห์ ตอนคลอดทำงานแล้วแค่ 25% จะสมบูรณ์แบบตอนอายุ 20 ปี อย่างไรก็ตาม ถ้าเรียนรู้เรื่องสมอง ก็จะเข้าใจเรื่องการเลี้ยงลูกผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 “ถ้าจะให้สมองลูกทำงาน ต้องคุยกับลูกในห้อง



มีการศึกษาพบว่า ความจำเกิดจากเซลล์ ๆ หนึ่งไปเชื่อมกับอีกเซลล์ ถ้าคุณสอนเด็กครั้งเดียว เด็กไม่จำ ต้องทำซ้ำ ถ้าแม่เครียดตั้งแต่ตั้งท้อง สารแห่งความเครียดจะขัดขวางความจำของลูก ลูกเรียนรู้โดยธรรมชาติ ซึ่งทฤษฎีของสมอง ก็คือ คุณใช้มันก็อยู่ ไม่ใช้มันก็ตายเพราะเซลล์สมอง หนึ่งเซลล์มีจุดเชื่อมโยงเยอะเยอะ” (กรุงเทพฯธุรกิจ, 2558)

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ทารกในครรภ์นั้นมีจิตใจ มีความสามารถที่จะรับรู้ มีความรู้สึกตั้งแต่วัย ในครรภ์มารดา แม้จะไม่สามารถแสดงออกได้ทั้งหมด เพราะอวัยวะเกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ นั้นยังเจริญไม่เต็มที่ การนำความรู้ทางพระพุทธศาสนาและสติศาสตร์ มาประยุกต์เพื่อใช้ดูแลมารดาและทารกในครรภ์ จะยังประโยชน์แก่มารดาและทารกในครรภ์ซึ่งเป็นการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆกัน นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านสังคมและจิตวิญญาณ ตามความหมายของการดูแลสุขภาพซึ่งครอบคลุม 4 มิติ คือ กาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ เทคโนโลยีสมัยใหม่มีส่วนอย่างมากที่ทำให้คุณภาพชีวิตของมนุษย์ดีขึ้นรวมทั้งลดอุบัติการณ์การเสียชีวิตทั้งทารกแรกคลอดและมารดา ทำให้จำนวนประชากรโลกเพิ่มขึ้น แต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่สามารถที่จะลดอัตราการเสียชีวิตจากการตั้งครรภ์ได้ทั้งหมด เพราะยังมีอีกหลายปัจจัยที่สูติศาสตร์ไม่สามารถกำหนดหรือควบคุมได้ทั้งหมด แต่สิ่งที่เป็นตัวกำหนดหรือควบคุมมนุษย์ทุกคนในทางพระพุทธศาสนา คือ เรื่องของกรรมนิยาม โรคบางอย่างไม่สามารถคาดเดาได้ เพียงแต่บรรเทาและแก้ไขตามสาเหตุ สำหรับโรคที่ยังหาสาเหตุทางการแพทย์ไม่ได้ก็ยากที่จะควบคุม ดังนั้น เมื่อปัจจัยเรื่องกรรม มีส่วนในการพัฒนาของมนุษย์ตั้งแต่ก่อนเกิดขณะอยู่ในครรภ์ และเมื่อคลอดออกมาแล้ว นอกจากแนวทางการส่งเสริมพัฒนาการของทารกในครรภ์ทางการแพทย์ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลจิตใจมารดา และกระตุ้นพัฒนาการลูกในครรภ์ด้วยวิธีทางกายภาพต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนามีส่วนช่วยพัฒนาในด้านจิตใจเป็นสำคัญ โดยสรุปเป็นข้อแนะนำหรือแนวทางปฏิบัติสำหรับหญิงมีครรภ์และครอบครัว ตามหลักคำสอนในโอวาทปาติโมกข์ที่ว่า การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว (ดูรายละเอียดเพิ่มใน ที.มหา. (ไทย) 10/90/ 50-51.) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนั้น บิดาและมารดาตั้งครรภ์ควรทำแต่กุศลความดีตลอดเวลาทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ด้วยกุศลกรรมบถ 10 หรือบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ การทำความดีพื้นฐาน กล่าวโดยย่อ คือ การทำทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา เป็นต้น



โครงการที่ประสบความสำเร็จในการนำพระพุทธศาสนาเข้ามาส่งเสริมสุขภาพกายและใจทารกในครรภ์รวมทั้งมารดา เช่น โครงการจิตประภัสสรของเสถียรธรรมสถาน ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ พ่อแม่ที่เตรียมตั้งครรภ์หรือกำลังตั้งครรภ์ ไม่จำกัดอายุครรภ์ และตั้งใจที่จะลงทุนสร้างจิตประภัสสรให้ลูกในครรภ์ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดทุกข์แก่ตนเองและครอบครัว หรือวงศาคณาญาติและผู้ทำงานเกี่ยวข้องที่ต้องการเรียนรู้ เพื่อนำไปร่วมสร้างสังคมที่ส่งเสริมการให้กำเนิดชีวิตด้วยจิตประภัสสรกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์ รวมทั้ง สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวโดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางปฏิบัติ (เสถียรธรรมสถาน, 2017)

พ่อหรือบิดา และครอบครัวเป็นส่วนสำคัญอย่างมาก ที่จะดูแลร่างกายและให้กำลังใจมารดาผู้ตั้งครรภ์ เพราะพัฒนาการที่ดีของทารกมาจากสุขภาพกายและใจที่ดีของมารดา ความสุขความสบายใจของหญิงมีครรภ์ สามีหรือบิดาของทารกในครรภ์จึงควรให้ความสำคัญอย่างมาก

อภิปรายผลการวิจัย

จากความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางจิตใจของทารกในครรภ์ทั้งทางพระพุทธศาสนาและสถิติศาสตร์ดังผลการวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้ว มีประเด็นการวิจัยที่สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ โดยสามารถสรุปเป็นแนวทางส่งเสริมคุณธรรมแก่บุตรตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาด้วยแนวทาง ข3 อ3 บ3 หรือ ข-อ-บ 3 (หากแปลเป็นภาษาอังกฤษใช้ P3-P3-P3) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ข3 หมายถึง ช่วงเวลา 3 ช่วงเวลา (Periods of time-3) คือก่อนตั้งครรภ์ (pre-pregnancy) ขณะตั้งครรภ์ (prenatal) และหลังคลอด (postnatal)

อ3 หมายถึง ความประพฤติต่าง ๆ ของบิดามารดา (Parent's Performance-3) คือ อนามัยดี-สุขภาพกายดี (physical health) อารมณ์ดี-สุขภาพจิตดี (psychological well-being) และอบรมเลี้ยงดูที่ดี (childrearing practice)

บ3 หมายถึง บุญกิริยาวัตถุ 3 (Puṇḡka-kiriyā-vatthu-3) คือ การให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา



โดยทั้งหมดนี้ เป็นปัจจัยสำคัญ เมื่อบิดามารดาต้องการให้บุตรที่จะเกิดมาเป็นผู้สืบสกุล เป็นบุตรที่ดี เป็นผู้มีความประพฤติดีต่อไปในอนาคต ย่อมมีปัจจัยจากการอบรมเลี้ยงดู หรือการปฏิบัติตนของบิดามารดาและครอบครัวในการเป็นตัวอย่างที่ดีทั้งการดูแลสุขภาพกาย และใจ อารมณ์ การประพฤติบุญกุศล โดยย่อคือ การทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ในทั้ง 3 ช่วงเวลา สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. ช่วงก่อนการตั้งครรภ์

อนามัยดี (สุขภาพกายดี) การวางแผนครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ เพราะปัจจัยเรื่องของ สุขภาพอนามัยและพันธุกรรมจากบิดาและมารดา ย่อมส่งผลโดยตรงกับบุตรที่จะเกิดขึ้น ดังนั้น บิดามารดาจำเป็นต้องตรวจสุขภาพ และประเมินภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคพันธุกรรม หากพบว่ามีความเสี่ยง ควรที่จะปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพันธุศาสตร์ หรือโรคประจำตัวมารดา จะมีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์หรือไม่ ดังนั้น มารดาผู้ที่มีโรคประจำตัวก็ควรปรึกษาแพทย์ เฉพาะทางด้านนั้น ๆ ด้วย หรือในกรณีผู้ที่มีบุตรยาก สามารถปรึกษาสูตินรีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านภาวะมีบุตรยาก หรือผู้ที่ยังไม่พร้อมมีบุตรก็ควรที่จะคุมกำเนิด เพื่อป้องกันปัญหาตั้งครรภ์ ไม่พร้อม เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า การให้ความรู้คู่สมรสก่อนการตั้งครรภ์ เกี่ยวกับความ เสี่ยงต่าง ๆ ของการตั้งครรภ์ ให้ทราบแต่เนิ่น ๆ จะมีประโยชน์ เพราะการตั้งครรภ์อาจมีความ เสี่ยงต่อทั้งมารดาและทารก เช่น ภาวะแทรกต่าง ๆ ทั้งขณะตั้งครรภ์ หรือขณะคลอด โดยบาง โรคนั้นสามารถเกิดขึ้นโดยที่แพทย์ไม่สามารถที่จะรักษาหรือป้องกันได้ เช่น ภาวะน้ำคร่ำอุดตัน โรคครรภ์เป็นพิษ โรคทางพันธุกรรมอื่น ๆ เป็นต้น รวมทั้งโรคที่สามารถพบได้หลังคลอดบุตร เช่น ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด เพื่อที่ครอบครัวจะได้ช่วยกันดูแลมารดาหลังคลอดและทารกได้ อย่างมีประสิทธิภาพ การที่คู่สมรสรวมทั้งครอบครัวมีความรู้เรื่องเกี่ยวกับ การตั้งครรภ์ และ ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ขณะตั้งครรภ์โดยที่ไม่สามารถคาดเดาได้ล่วงหน้า จะทำให้สามารถลด ความไม่เข้าใจ ความขัดแย้งต่าง ๆ หากมีปัญหาเกิดขึ้นในภายหลัง ทั้งนี้เพื่อความไม่ประมาท แต่คู่สมรสก็ไม่ควรวิตกกังวลจนเกินไปด้วย

อารมณ์ดี สุขภาพจิตใจมีผลต่อสุขภาพกาย เพราะหากใจป่วยกายก็อาจจะป่วยตามไป ด้วย นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล กล่าวว่า ความเครียดในระยะสั้น ช่วยกระตุ้นให้เรา ตื่นตัว มีพลังในการจัดการปัญหาที่ผ่านเข้ามา แต่ความเครียดที่ต่อเนื่องยาวนานและแผ่เป็น ส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต จะส่งผลเสียรุนแรงต่อสภาพร่างกายและจิตใจ กระทบต่อร่างกายทั้งทาง



ระบบฮอโรโมน ระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบภูมิคุ้มกัน ดังนั้น เมื่อรู้ตัวว่าเครียด ต้องรู้จักผ่อนคลาย ถอยตัวเองออกจากปัญหาที่กำลังประสบอยู่ชั่วคราว มีทักษะผ่อนคลายเพื่อช่วยพักความคิดและร่างกาย เทคนิคง่าย ๆ ที่แนะนำ คือ การออกกำลังกายและการฝึกหายใจคลายเครียด เมื่อพักใจได้ดีพอควรแล้ว ก็ถึงเวลาที่จะหันกลับมาพิจารณาปัญหาที่ทำให้เครียด มีหลักคิดง่าย ๆ คือ มีอะไรที่เราทำได้บ้าง ใหวางแผนลงมือทำอย่างเป็นขั้นตอน และมีอะไรที่เราทำไม่ได้ ให้ฝึกใจยอมรับและแก้ที่ใจของเรา หรือจะหากิจกรรมสร้างสรรค์ที่ชอบทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด วิธีนี้ก็ได้ผลดีเช่นกัน เพราะไม่เพียงแต่ให้ความสุขกับเราเท่านั้น ยังมีผลช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินชีวิต เพิ่มพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้อีกด้วย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557) การดูแลสุขภาพใจด้วยการเจริญภาวนา เป็นอีกวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายและมีประโยชน์ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ (ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560) ได้ให้ความรู้ว่าการฝึกสติและสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวันโดยการนั่งสมาธิวันละ 10 นาทีทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง คือ 1) สามารถควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น 2) มองส่วนต่าง ๆ สามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น 3) ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น และแสดงออกอย่างระมัดระวังมากขึ้น 4) มีความยืดหยุ่นมากขึ้นทั้งในมุมมองต่อโลกและการดำเนินชีวิต 5) เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น 6) ตระหนักรู้ตัวเองและสามารถพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น 7) ควบคุมความกลัวได้ดี ทำให้มีความกล้ามากขึ้น 8) มีคุณธรรมมีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น การทำสมาธิสามารถปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย แต่มีข้อห้ามในการทำสมาธิสำหรับผู้ที่เป็น โรคจิต มีภาวะเมเนีย (mania) โรคไบโพลาร์ (bipolar) และคนที่มีอาการหูแว่วประสาทหลอน ผู้ที่มีอาการเหล่านี้ไม่ควรฝึกสมาธิ (ลำพู โกศลวิทย์, ผศ. พญ., 2561) และหากสงสัยว่ามีอาการดังกล่าว ควรเข้าการรักษา กับจิตแพทย์อย่างเคร่งครัด เพราะในปัจจุบัน จิตแพทย์สามารถรักษาหรือบรรเทาโรคหรืออาการผิดปกติทางจิตเหล่านี้ได้

การอมรมตนเองของบิดาและมารดา บุตรที่จะมาเกิดกับบิดามารดาเช่นไร ก็จะต้องมีกรรมที่ใกล้เคียงกัน ระดับจิตใจคล้าย ๆ กัน หากบิดามารดาต้องการที่จะมีบุตรเป็นคนดี ต้องเตรียมตัวตั้งแต่เด็กจะเกิด บิดามารดาจะต้องอยู่ในศีลในธรรม ใจบุญใจกุศล ปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา และควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อจะดึงดูดเด็กที่มีบุญมาเกิดในครรภ์ เกิดมาแล้วก็รูปร่างหน้าตาดี สติปัญญาดี นิสัยดี เลี้ยงง่าย และนำสิ่งดี ๆ



มาสู่ครอบครัว แต่หากทำดีไม่ตลอด ดีบ้างไม่ดีบ้าง โอกาสในช่วงจังหวะที่คิดไม่ดี ใจเป็นอกุศล อาจจะดึงดูดปฏิสันธิวิญญานที่ไม่ดีมาก็เป็นได้ ดังนั้นหากต้องการมีบุตรที่ดี บิดามารดา จำเป็นต้องอยู่ในกุศลความดีอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์

2. ช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์

เมื่อทารกเกิดขึ้นในครรภ์มารดาแล้ว การกระทำทุกอย่างของมารดา ทั้งกายและจิตใจ ย่อมมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ทารกในครรภ์สามารถรับรู้และซึมซับพฤติกรรมของมารดา ได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ดังนั้น สุขภาพของทารกในครรภ์ขึ้นกับการดูแลสุขภาพกายและใจรวมทั้ง การกระทำทุกอย่างของมารดา มารดาจึงเป็นทุกสิ่งทุกอย่างสำหรับทารกในครรภ์

อนามัยดี การดูแลสุขภาพกาย โดย การฝากครรภ์ (Antenatal care-ANC) กับ บุคลากรทางสาธารณสุข มารดาได้รับประทานอาหารเช่นไร ทารกย่อมได้อาหารเช่นนั้นด้วย มารดาควรรับประทานอาหารที่มีสารอาหารหลากหลายและครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ทานยาบำรุง สำหรับสตรีตั้งครรภ์ตามแพทย์สั่ง ควรออกกำลังกายอย่างถูกวิธี มารดาคงครรภ์ควรมีการบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับอายุครรภ์และถูกวิธี เพื่อให้เลือดลม ไหลเวียนดี ภูมิคุ้มกันโรค ดี การจัดสิ่งแวดล้อมให้แก่ทารกในครรภ์เพื่อกระตุ้นระบบประสาททารกในครรภ์ เช่น การส่อง ไฟฉายที่หน้าท้อง การฟังเพลง การพูดคุยกับลูกในท้อง การลูบสัมผัสหน้าท้อง เป็นต้น ตลอดจนจนปฏิบัติตามคำแนะนำของสูตินรีแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์ เพื่อเตรียมตัวคลอด อย่างถูกวิธี และควรทราบถึงสัญญาณอันตรายที่ควรรีบมาพบแพทย์หากมีอาการ

อารมณ์ดี สุขภาพจิตของมารดาขณะตั้งครรภ์ มีผลต่อทารกในครรภ์ มารดามีภาวะ ซึมเศร้าหรือมารดาที่มีภาวะทางจิตระหว่างตั้งครรภ์ จะส่งผลเสียต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์หรือส่งผลให้เกิดปัญหากับลูกได้ภายหลัง แม้ว่าช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์กระทั่งคลอด มารดาจะมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อสุขภาพทารกในครรภ์ แต่บิดาและครอบครัวก็มีส่วนสำคัญ อย่างมากต่อจิตใจของมารดา บิดาและครอบครัวสามารถดูแลสุขภาพกายของมารดา รวมทั้ง ดูแลสุขภาพใจมารดาตั้งครรภ์ด้วยการเป็นกำลังใจที่ดี ทำให้มารดามีความสุข ไม่เครียด เป็นต้น อมรมดี มารดาควรประกอบกุศลความดี ทั้งกาย วาจา ใจ โดยย่อคือบุญกิริยาวัตถุ 3 มี การทำ ทาน (การให้) การรักษาศีล เช่น รักษา ศีล 5 ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่พูดปดหรือคำหยาบ ไม่ประพฤตินอกใจ ไม่ใช้และไม่วิโมกข์สิ่งเสพติด และการเจริญภาวนาหรือการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งการทำภาวนาเป็นการชำระจิตใจให้ผ่องใสรูปแบบหนึ่ง ที่สตรีมีครรภ์ปฏิบัติได้ง่ายและมีผลดี



กับทารกในครรภ์ นอกจากจะได้บุญที่เกิดจากการภาวนาแล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและใจของหญิงมีครรภ์ด้วย เช่น หญิงมีครรภ์ผู้ได้รับการฝึกให้มีการเจริญสติหรือฝึกสมาธิสามารถลดระดับความเครียดและความวิตกกังวลได้ (Vietaen C., Astin J., 2008) การทำสมาธิดูเหมือนว่าจะเป็นวิธีที่มีแนวโน้มในการลดอุบัติเหตุการคลอดก่อนกำหนด (Sriboonpimsuay, Wanlapa, 2011) การทำสมาธิมีส่วนช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติกในระหว่างตั้งครรภ์ (Muthukrishnan, Shobitha, et al, 2016) การทำสมาธิก่อนคลอดช่วยให้หญิงตั้งครรภ์รับมือกับความทุกข์ทางกายภาพของร่างกาย เสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและมีผลในการเสริมสร้างพลังทางจิตวิญญาณ ในอนาคตการทำสมาธิก่อนคลอดจะเป็นสิ่งจำเป็น (Chan, Ka Po, 2016) นอกจากการเจริญสมาธิภาวนาแล้ว ผู้วิจัยเห็นว่า การสวดมนต์ เป็นอีกกิจกรรมที่หญิงมีครรภ์สามารถทำได้ง่ายและมีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและใจ ช่วยทำให้จิตใจสงบ สามารถทำควบคู่ไปกับการเจริญสมาธิภาวนา การได้สวดมนต์จะช่วยให้จิตใจมารดา (หญิงมีครรภ์) รู้สึกผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวลลงได้ บทสวดมนต์ที่ชาวพุทธคุ้นเคยคือ การทำวัตร เข้า-เย็น สวดมนต์แผ่เมตตา บทสวดชัยมงคลคาถา (พาหุงมหากา) บทสวดพระปริตรธรรม หรือบทสวดมนต์สำหรับหญิงมีครรภ์ เช่น บทสวดอังคุลิมาลปริตร เป็นต้น มารดาและครอบครัวสามารถใช้อบรมโครงการให้ความรู้ต่าง ๆ เพื่อการดูแลทารกในครรภ์ให้มีประสิทธิภาพได้ เช่น โครงการสำหรับสตรีตั้งครรภ์ทางด้านพระพุทธศาสนา ตัวอย่างเช่น โครงการจิตประภัสสรเสถียรธรรมสถาน หรือ โครงการอื่นๆ ตามหน่วยงานสถานพยาบาลที่สตรีมีครรภ์เข้าร่วมได้สะดวก เช่น โรงเรียนพ่อแม่ เป็นต้น เพราะหากมารดามีจิตใจที่ดี สุขภาพที่ดี ทารกในครรภ์ย่อมมีพัฒนาการทั้งกายและใจที่ดีตามไปด้วย นอกจากนี้ยังเป็นต้นแบบที่ดีด้านคุณธรรมจริยธรรมให้กับทารกได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เพราะทารกในครรภ์นั้นสามารถรับรู้และคุ้นเคยกับพฤติกรรมต่าง ๆ ของมารดามาตั้งแต่อยู่ในครรภ์

รวมทั้งการที่บิดาเป็นต้นแบบสร้างกุศลความดี ทั้งกาย วาจา ใจ ปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุ 3 ด้วยการทำทาน (การให้) รักษาศีล เช่นเดียวกับมารดา และเจริญภาวนา สวดมนต์หรือนั่งสมาธิเป็นเพื่อนมารดาตั้งครรภ์ ก็จะทำให้ครอบครัวอบอุ่น ลดปัญหาการขัดแย้งต่าง ๆ ได้ ทั้งยังเป็นประโยชน์เป็นบุญกุศลกับผู้ที่ได้ปฏิบัติเองอีกด้วย



3. ช่วงเวลาหลังจากคลอดแล้ว

อนามัยดีและอารมณ์ดี บิดาและครอบครัวมีส่วนสำคัญอย่างมากในการดูแลมารดา และทารกหลังคลอดบุตร ภาวะแทรกซ้อนที่ครอบครัวต้องระวังและให้ความสนใจ คือ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด โดยต้องสังเกตอาการของมารดาหลังคลอดบุตร หากมีภาวะเครียด ร้องไห้ หรือมีพฤติกรรมแปลกไป ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อป้องกันพฤติกรรมอันตรายจากภาวะซึมเศร้า เช่น การฆ่าตัวตาย ภาวะนี้สามารถเกิดขึ้นกับมารดาหลังคลอดโดยไม่ขึ้นกับอายุ หรือการศึกษา เกินการคาดเดาได้ เพียงแต่ครอบครัวมีส่วนอย่างมากที่จะป้องกันและดูแลมารดาหลังคลอด แม้ว่าภาวะซึมเศร้าจะไม่ได้เกิดกับมารดาทุกคน แต่หากมีอาการซึมเศร้าเกิดขึ้นและได้รับการรักษาทันที่ จะปลอดภัยทั้งมารดาและทารกที่คลอดออกมาด้วย นอกจากนี้ หลังคลอดบุตรแล้ว หากทารกหลังคลอดได้รับน้ำนมจากมารดา มารดาจำเป็นต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารหลากหลายและครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ในสัดส่วนอันเหมาะสม และแม้ทารกจะหยุดรับประทานน้ำนมจากมารดาแล้ว การเลี้ยงดูบุตรให้แข็งแรง มีพัฒนาการที่ดี มีภูมิคุ้มกันโรค ก็มาจากการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับทารกหรือเด็กในช่วงเวลานั้นด้วย มารดาหลังคลอดรวมทั้งทารกควรได้รับการตรวจสุขภาพหรือฉีดวัคซีนตามแพทย์นัด บิดามารดาควรสังเกตและจดบันทึกพัฒนาการบุตร บิดาหรือครอบครัวสามารถช่วยเหลือมารดาในการดูแลทารก แบ่งเบาภาระมารดาหลังคลอดจากการงานต่าง ๆ สร้างบรรยากาศที่ดีให้ครอบครัวอบอุ่น มีความสุข

อบรมดี การอบรมเลี้ยงดูบุตรเป็นหน้าที่ของบิดาและมารดา เพื่อให้ได้บุตรที่ดี เป็นคนดีมีคุณธรรมในอนาคต เช่น การดูแลเรื่องสุขภาพ การให้การศึกษา บิดามารดาและครอบครัวจำเป็นต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับบุตร ทั้งทางกาย วาจาและใจ มีการปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ ให้กับบุตร ตั้งแต่ยังเยาว์วัย อุปมาดังเช่น ไม้อ่อนดัดง่าย ไม่แก่ดัดยาก ซึ่งต้องดูแลไปจนกว่าบุตรเติบโตใหญ่ สิ่งแวดล้อมจึงเป็นส่วนสำคัญให้กับการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้กับบุตร การได้อัตภาพความเป็นมนุษย์อย่างเดียวโดยปราศจากการเลี้ยงดูที่ดีในวัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากขึ้น ไม่สามารถทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่ดีสมบูรณ์แบบได้ ผู้วิจัยยกตัวอย่างเรื่องจริงที่เกิดขึ้นเพื่อให้เห็นภาพชัดเจนถึงความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูบุตรที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์นอกเหนือปัจจัยจากพันธุกรรม ดังกรณี เด็กหญิงชาวรัสเซีย นาทาชา นิโคโลวา (Natasha Mikhailova) เมื่อ พ.ศ.2552 ขณะนั้น เธอมีอายุ 5 ขวบ ได้รับการ

ตารางสรุปแนวทางการเสริมสร้างคุณธรรมแก่บุตรตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาด้วยวิธี
ช3 อ3 บ3

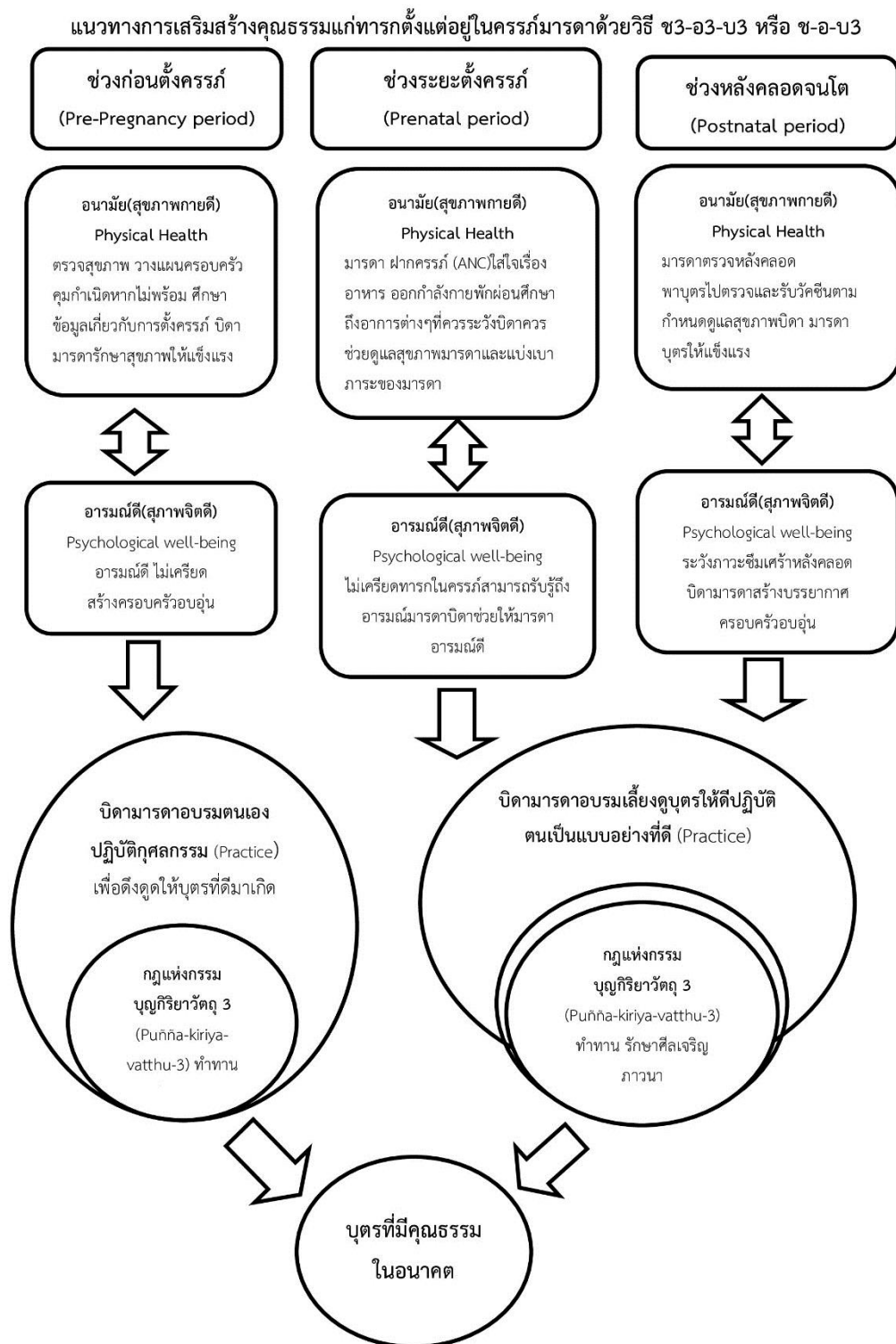
อนามัยดี (Physical Health)	อารมณดี (Psychological well-being)	อบรมดี (Practice)
ช่วงก่อนการตั้งครรภ์ (Pre-Pregnancy period)		
คู่สมรส (มารดาและบิดา) ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง	คู่สมรส (มารดาและบิดา) มีสุขภาพจิตดี รักษาอารมณ์ดี สร้างบรรยากาศครอบครัวให้ อบอุ่น	คู่สมรส (มารดาและ บิดา) ควรศึกษาเรื่องของกฎแห่ง กรรมประพาสกัศลกรรม



อนามัยดี (Physical Health)	อารมณดี (Psychological well-being)	อบรมดี (Practice)
ตรวจสอบสุขภาพก่อนแต่งงาน ปรึกษาแพทย์กรณีเสี่ยงต่อ โรคทางพันธุกรรม วางแผนครอบครัว มีบุตรเมื่อพร้อม คุมกำเนิดอย่างถูกวิธี		สร้างบุญกิริยาวัตถุ 10 โดยย่อคือ บุญกิริยาวัตถุ 3 (๖3) (<i>Puñña-kiriya- vatthu-3, P3</i>) ทำทาน รักษาศีล 5 เจริญภาวนา อย่าง สม่ำเสมอ เพื่อให้ได้บุตรที่ ดีมาเกิด
ช่วงระยะการตั้งครรภ์ (Prenatal period)		
มารดา ควรฝากครรภ์ ดูแลสุขภาพ ทานอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ ทานยาบำรุง ตามแพทย์สั่ง ออกกำลังกาย และพักผ่อน ให้ เหมาะสมกับอายุครรภ์ กระตุ้นพัฒนาการของลูก ในครรภ์ ด้วยวิธีต่าง ๆ, เตรียมตัวคลอดบุตร ควร ทราบสัญญาณอันตรายที่ ควรรีบพบแพทย์ บิดา ควรช่วยดูแลสุขภาพ และแบ่งเบาภาระของ มารดา	มารดา มีการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกายหลายอย่างอาจส่งผลกับ อารมณ์ได้ ควรที่จะมีวิธีผ่อนคลาย ความเครียด มีที่ปรึกษา ใจเม่สือถึงลูกได้ แม่เครียดลูกจะ ได้รับผลกระทบไปด้วย บิดาและครอบครัว มีส่วนสำคัญ ในการช่วยให้อารมณ์ของมารดา ตั้งครรภ์ดี และไม่เครียดให้ กำลังใจ	มารดาและบิดา ควร ประกอบกุศล สร้างบุญ กิริยาวัตถุ 10 โดยย่อคือ บุญกิริยาวัตถุ 3 (๖3) (<i>Puñña-kiriya- vatthu-3, P3</i>) ทำทาน (การให้) รักษาศีล 5 เจริญภาวนา เช่น สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ อย่างสม่ำเสมอ บุตรใน ครรภ์สามารถคุ้นเคยกับ การทำความดีของมารดา ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ โดยมี บิดาช่วยส่งเสริมมารดาใน การทำความดี



อนามยดี (Physical Health)	อารมณดี (Psychological well-being)	อบรมดี (Practice)
ช่วงเวลาหลังคลอด (Postnatal period)		
มารดา พบแพทย์เพื่อตรวจหลังคลอดตามนัด บำรุงร่างกายเพื่อการสร้างน้ำนม บิดา ช่วยแบ่งเบาภาระมารดาในการดูแลงานบ้าน เพราะมารดาต้องดูแลบุตรที่ยังเล็ก บิดาและมารดา ควรดูแลสุขภาพทั้งตนเองและบุตร ให้แข็งแรง ให้การศึกษาแก่บุตร	บิดาและครอบครัว สังเกตและเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าหลังคลอด หากมีอาการผิดปกติควรรีบพามารดาไปพบแพทย์ บิดาและมารดา ควรสร้างบรรยากาศให้ครอบครัวอบอุ่น เพื่อสุขภาพจิตที่ดีของทั้งบิดา มารดา บุตร และครอบครัวหมู่ญาติ	บิดาและมารดา เป็นต้นแบบที่ดีให้กับบุตร ตั้งแต่เล็กจนโต การสอนที่ดีคือ การทำเป็นตัวอย่าง ควรประพฤติกุศลกรรม สร้างบุญกิริยาวัตถุ 3 (บ 3) (Puñña-kiriyāvatthu-3, P3) ทำทาน รักษาศีล 5 และเจริญภาวนา เพื่อให้บุตรเป็นคนดีมีคุณธรรมในอนาคต





พระพุทธศาสนาสอนให้เห็นทั้งโลกียธรรมและโลกุตตรธรรม มนุษย์ไม่ได้มีเพียงร่างกาย หยาบเท่านั้น แต่มนุษย์ยังมีจิตใจและเป็นผู้ที่สามารถฝึกจิตได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ทณโต เสฏฐฐุ มนุสเสสุ คนผู้ฝึกฝนตนเองได้ ย่อมเป็นคนเหนือคน” แม้ว่าสมัยพุทธกาลไม่ได้มีเทคโนโลยีทางการแพทย์เจริญก้าวหน้าเช่นปัจจุบัน แต่สิ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพมีครรภ์ทางสูติศาสตร์ได้เป็นอย่างดีคือ การนำคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาดูแลด้านจิตใจและจิตวิญญาณของมารดาตั้งครรภ์ เพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจของมารดา รวมทั้งทารกในครรภ์ และสามารถนำมาปฏิบัติได้ตลอดชีวิต ดังนั้น การเสริมสร้างคุณธรรมแก่บุตรตั้งแต่อยู่ในครรภ์ มารดาจึงเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ หากบิดา-มารดาเห็นความสำคัญ ด้วยการปฏิบัติกุศลกรรม ตั้งแต่ก่อนการตั้งครรภ์เพื่อให้มีบุตรที่มีดีมาเกิด และปฏิบัติตนให้ต้นแบบที่ดีให้กับบุตรทั้ง ทางกาย วาจาและใจ ตั้งแต่บุตรยังอยู่ในครรภ์มารดา

เอกสารอ้างอิง

- กรุงเทพมหานคร. (2558). มหัทศกรรณในครรภ์ (ข้อมูลจากการบรรยายของ นายแพทย์มานิตย แสนมณีชัย) สืบค้นเมื่อ 2 ตุลาคม 2560. เข้าถึงได้จาก <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/679692>
- คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี. (2558). พัฒนาการทางจิตใจ สืบค้นเมื่อ 28 มิถุนายน. 2561. เข้าถึงได้จาก <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/child/06242014-1920>
- จำลอง ดิษยวณิช, ศ.นพ. (2541). พุทธศาสนาและจิตเวชศาสตร์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 43(3), 266-291.
- บรรจบ บรรณรุจิ, ผศ. ร.ท. ดร. (2561). ภาควิชาภาษาตะวันออก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สัมภาษณ์ 2 กุมภาพันธ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร. (2561). คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. สัมภาษณ์ : 18 กุมภาพันธ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณ์วิเสโส. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน.



- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ลำพู โกศลวิทย์, ผศ. พญ. (2561). ภาพประกอบการบรรยายรายวิชา มธ ๑๐๒ หลักพัฒนาตนเองและสุขภาพ เรื่อง Self-introspection. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). ทำงานเป็นสุขด้วยสติสมาธิ. กรุงเทพมหานคร: SOOK PUBLISHING.
- สติเฟ่น ฮวน. (2551). มหัศจรรย์แห่งร่างกาย (The Odd Body). เล่ม 1. แปลและเรียบเรียงโดย โรจนา นาเจริญ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (8 พฤษภาคม 2557). “อารมณ์” ปัจจัยก่อโรคที่ไม่ควรมองข้าม. สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2561. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/24207-“อารมณ์”%20ปัจจัยก่อโรคที่ไม่ควรมองข้าม.html>
- เสถียรธรรมสถาน. (2017). จิตประภัสสรตั้งแต่อนุอยู่ในครรภ์. สืบค้นเมื่อ 28 มิถุนายน 2561. เข้าถึงได้จาก <http://www.scdweb.org> [2 ต.ค. 2560]
- Blomfield, Adrian. (27 May 2009). 'Feral' child barks and hisses after being raised as a pet. Telegraph Retrieved August 4, 2018. เข้าถึงได้จาก <https://www.telegraph.co.uk/news/newstopics/howaboutthat/5393378/Feral-child-barks-and-his-ses-after-being-raised-as-a-pet.html>
- Chamberlain David B. (2014). The Sentient Prenate: What Every Parent Should Know. Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health, 28(4), 253-274.
- Chan, Ka Po. (2016). Perceptions and experiences of pregnant Chinese women in Hong Kong on prenatal meditation: A qualitative study. Journal of Nursing Education and Practice, 6(3), 135-146.
- Muthukrishnan, Shobitha, et al. (2016). Effect of Mindfulness Meditation on Perceived Stress Scores and Autonomic Function Tests of Pregnant



- Indian Women. *Journal of clinical and diagnostic research*, 10(4), CC05–CC08.
- Sadler, T.W. (2012). *Langman's Medical Embryology*, 12th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sriboonpimsuay, Wanlapa. (2011). Meditation for Preterm Birth Prevention: A Randomized Controlled Trial in Udonthani. *Thailand International Journal of Public Health Research*, 1(1), 31-39.
- Vieten C., Astin J. (2008). Effects of a mindfulness-based intervention during pregnancy on prenatal stress and mood: Results of a pilot study. *Archives of Women's Mental Health*, 11(1), 67–74.