

คู่มือโรงเรียนพ่อแม่

ฉบับคุณแม่แม่เลี้ยงเดี่ยว



คำนำ

คู่มือโรงเรียนพ่อแม่ ฉบับนี้ คุณแม่จะลืมนวลนี้ เป็นคู่มือ ที่จัดทำขึ้น โดยนำสาระความรู้และข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวหลังคลอด เพื่อลดความเสี่ยงและทารกแรกเกิด รวมถึงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้คุณแม่เข้าใจตัวลูกน้อย ได้เร็ว และลูกน้อยเจริญเติบโต อย่างมีสุขภาพดี

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะ เป็นประโยชน์ต่อแม่- แม่ และครอบครัวรวมถึงผู้สนใจต่อไป

ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

อาการต่างๆที่พบในแมวตัวผู้	1
สุขภาพแมวตัวผู้	4
การดูแลสุขภาพ	9
อาการผิดปกติ ตัวผู้	11
การดูแลทารกแรกเกิด	12
การเลี้ยงดูลูกตัวผู้	12
ปัญหาที่พบในการเลี้ยงดูลูกตัวผู้	14
การจับเก็บตัวผู้	17
อายุของแมวตัวผู้ที่เหมาะสม	18
การนำแมวตัวผู้ไปเลี้ยงดู	19
ขั้นตอนการอาบน้ำ	20
อาการผิดปกติที่พบได้ในการดูแล	24
อาการผิดปกติของลูกตัวผู้	26
การส่งเสริมสุขภาพทารกแรกเกิด	28
ความจำเป็นของการร้องไห้	33
เทคนิคการป้อนนม	34
เมื่อลูกตัวผู้เริ่มร้อง	35
การดูแลตัวผู้ที่ได้รับวัคซีน	36

การปรับตัวครั้งใหม่ก็เริ่มเดินทางเข้าสู่ครอบครัวท่ามกลางความ ตื่นเต้น
มีความสุข ภายหลังการคลอดเพื่อให้อุณหภูมิของร่างกายปรับตัวดี และแม่หลังคลอด
ฟื้นตัวและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

อาการต่าง ที่พบ ในแม่หลังคลอด

◎ อ่อนแอ

1. พักผ่อนให้เพียงพอ
2. ควรหาคนมาอยู่เป็นเพื่อน ... สำหรับไว้คอยดูแลและช่วยเหลือ



3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

4. ดื่มน้ำมากๆ



◎ ฉี่น้ำคาวปลา

1. เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ ป้องกันการสะสมของเชื้อโรค
2. ถ้าน้ำคาวปลาออกมาก สีไม่จางลง หรือมีกลิ่นเหม็น
อาจเกิดการอักเสบติดเชื้อในบริเวณโพรงมดลูกหรือช่องคลอด



◎ ป้องกันผลจากอาการดื่มน้ำจืด

1. แม่ที่คลอดทางช่องคลอดให้นอนคว่ำและใช้หมอนประคอง บริเวณมดลูกไว้
2. ไม่กลั้นปัสสาวะเพื่อให้มดลูกทำงานได้ดีขึ้น



3. ควรดื่มน้ำมากๆ

4. ถ้าปวดมาก .. รับประทานยาแก้ปวด

◎ ป้องกันแผลฝีเย็บ กรณีที่คลอดทางช่องคลอด

- ทำความสะอาดบริเวณแผลฝีเย็บ
- เปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้ง
- ซักบริเวณแผลฝีเย็บให้แห้งสนิท
- รับประทานยาแก้ปวด
- หมั่นขมิบช่องคลอด
- ใช้ห่วงยางรองกันนั่งเพื่อกันไม่ให้แผลฝีเย็บกดกับที่นั่งโดยตรง



◎ ห้างฉุก

1. รับประทานผักและผลไม้สด
2. เพิ่มการดื่มน้ำหรือนม



3. เดินเล่น

4. ฝึกขยับถ่ายให้เป็นเวลา
5. รับประทานยาขับถ่ายอย่างอ่อน



◎ เจริญออกมากกว่าปกติ

จากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย และเป็นวิธีการที่ร่างกาย จะขับของเหลวส่วนเกินขณะตั้งครรภ์
บางครั้งแม่อาจรู้สึก มีไข้ต่ำๆ ด้วย จึงควรดื่มน้ำสะอาด

◎ ความรู้สึกจะรู้ใจลึกลับ

จากความเครียด เหนื่อย อ่อนเพลีย และวิตกกังวล

1. ดูแลเป็นเพื่อนระดับประคองจิตใจ
2. หากคนช่วยเลี้ยงลูก



สุขอนามัยแม่หลังคลอด

๑ อาบน้ำอย่างอ่อนโยนและ

2 ครั้ง

บรรเทาอาการคัน



- ไม่ควรลงแช่ ในอ่างน้ำ สระน้ำหรือแม่น้ำลำคลอง เพราะเชื้อโรคอาจเข้าสู่โพรงมดลูกได้ เนื่องจาก ปากมดลูก ยังปิดไม่สนิท
- ใช้ขันตักอาบ หรือน้ำฝักบัว

๒ แปรงฟันให้สะอาดอย่างอ่อนโยน 2 ครั้ง บรรเทาอาการปาก

- บ้วนปากหลังการกินอาหารทุกมื้อ
- แปรงลิ้นทุกครั้งหลังการแปรงฟัน
- ใช้ยา สีฟันผสมฟลูออไรด์
- ควรไปพบทันตแพทย์



๓ ทำความสะอาดบริเวณแผลฝีเย็บ

- ใช้น้ำสะอาด หรือสบู่ ล้างให้สะอาด
- จากบริเวณด้านหน้าไปด้านหลัง (ทวารหนัก)
- หมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ



◎ จักผ่อนให้เพียงพอ

- ควรพักผ่อนและนอนหลับให้เต็มที่
- หาเวลาพักผ่อนบ้างในขณะที่ลูกหลับ

◎ การทำงาน

- สามารถทำงานเบาๆได้ตามปกติ เช่น กวาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว
- ไม่ควรยกของหนัก
- ไม่ควรขึ้นลงบันไดบ่อยๆ

เพราะอาจทำให้แผลฝีเย็บแยก

และทำให้เกิดกระบังลมหย่อนได้



◎ การออกกำลังกายหลังคลอด

- ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป
- เริ่มจากทำง่ายๆและเบาๆในวันแรก หลังคลอด
- หลังจากนั้นเพิ่มความแข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ

⊙ ทำบริหารกล้ามเนื้อข้างลำตัว

ยืนตรงแยกเท้าหนึ่งช่วงไหล่

ใช้มือข้างหนึ่งแตะที่ศีรษะ อีกข้างหนึ่งปล่อยข้างลำตัว

พร้อมแล้วเอียงลำตัวไปด้านข้าง จนรู้สึกตึง แล้วยกลำตัวตรงจุดเดิม



⊙ ทำบริหารกล้ามเนื้อ เอว

ยืนตรงเท้าชิด ประสานมือ พร้อมแล้วบิดลำตัว

ไปด้านข้างจนรู้สึกตึง แล้วกลับมาจุดเริ่มต้น



⊙ ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขา

ยืนตรงก้าวเท้าไปด้านหน้า 1 ก้าว

ใช้มือเท้าเอวทั้งสองข้าง (ถ้าทรงตัวไม่ได้ให้หาที่จับ)

พร้อมแล้วยกเท้าที่ก้าวไปด้านหน้า

ขึ้นมาจนถึงหรือขนานพื้น แล้วลดกลับ

⊙ ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขา , สะโพก

ยืนตรงให้ปลายเท้าชิด ส้นเท้าแยก หัวเข่าชิด

ต้นขาชิดติดกัน มือเท้าเอว พร้อมแล้วย่อตัวลงเหมือนจะนั่งเก้าอี้

หัวเข่าไม่เลยปลายเท้า จนรู้สึกตึงแล้วยืดขึ้นมาจุดเริ่มต้น



◎ ทำบรีจากรากฐานเพื่อสุขภาพ



ยืนแยกเท้าหนึ่งช่วงไหล่ มือประกบชิดกัน

ต้นแขนแนบชิดลำตัวต้นกล้ามเนื้อออก

พร้อมแล้วยกแขนขึ้นด้านบนจนแขนตั้ง

แล้วหมุนแขนเป็นวงกลม

◎ กินอาหารเพิ่มน้ำ

- ดื่มนมเพิ่มเป็นวันละ 1-2 แก้วสลับกับปลาเล็กปลาน้อย
- กินผักผลไม้สดทุกวัน
- หลีกเลี่ยงอาหารหมักดองและอาหารรสจัด
- ดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย 7-8 แก้วช่วยเพิ่มน้ำนมมากขึ้น



✿ โปรตีนที่ดีจากเนื้อปลา ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้นและช่วยสร้างน้ำนม

✿ วิตามินซีจากส้มช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน

✿ หัวปลี ช่วยเพิ่มการขับน้ำนม

✿ แงะเลียงมีผักหลากหลายอาทิเช่น

ใบแมงลัก ช่วยขับน้ำนมได้ดี

◎ การรับปรึกษาฯ

- รับประทานยาตามแพทย์สั่ง
- ยาบางชนิดขับออกทางน้ำนมเป็นอันตรายต่อลูกได้



◎ จุดประสงค์ส่วนที่ 6 สัมภาษณ์หลังคลอด

เพื่อจั่วจ

- แผลในโพรงมดลูกยังไม่หายดี
- ปากมดลูกยังปิดไม่สนิท
- กล้ามเนื้อช่องคลอดยังไม่แข็งแรง
- อาจทำให้เกิดการฉีกขาดบริเวณแผลฝีเย็บช่องคลอด และเกิดการติดเชื้อได้

◎ จัดตรวจ 6 สัมภาษณ์หลังคลอด

- ตรวจดูการอักเสบในมดลูก
- ตรวจแผลฝีเย็บ
- ตรวจมะเร็งปากมดลูก



- ช่วยเหลือในเรื่องการเลี้ยงลูกดี วยนมแม่
- การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

การคุมกำเนิด

ยาเม็ดคุมกำเนิด

- มีทั้งที่มีผลต่อน้ำนมและไม่มีผลต่อน้ำนม
- ควรรับคำปรึกษาก่อนเริ่มกินยาคุมกำเนิด



ยาฉีดคุมกำเนิด



- คุมกำเนิดได้นาน 2-3 เดือน
- อาจมีเลือดประจำเดือนขาดหรือ
มากระปรัดกระปรอย
- หากฉีดยาไม่ตรงนัดยาหมดฤทธิ์ก่อนก็อาจตั้งครรภ์ได้

ยาฝังคุมกำเนิด

- คุมกำเนิดได้นาน 3-5 ปีแล้ว
- อาจพบเลือดประจำเดือนออกกระปรัดกระปรอย



ถุงยางอนามัย



- ไม่มีภาวะแทรกซ้อน
- ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ห่วงอนามัย



- ไม่มีผลต่อฮอร์โมนเพศ
- ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ผลสูงถึง 97%
- คุมกำเนิดได้นาน 3-8 ปี

ระยะ 2-3 เดือนแรกหลังใส่อาจมีประจำเดือน
มากขึ้นเล็กน้อย

- ถ้าสายห่วงอนามัยนั้นยาวหรือสั้นเกินไปมีผลต่อการมีเพศสัมพันธ์ให้
กลับมาปรับได้

การทำจัมเจฉิง เป็นการขูดการตั้งครรภ์

- โดยทำให้ท่อรังไข่ทั้งสองข้างตีบตันหรือขาดจากกัน
- ไข่ไม่สามารถออกมาผสมกับอสุจิของฝ่ายชายได้



การทำจัมเจาย

- หลังทำหมันชายระยะแรกต้องคุมกำเนิดด้วย
วิธีอื่นควบคู่ไป จนกว่าจะตรวจไม่พบน้ำเชื้ออสุจิ
- ยังคงมีการหลั่งน้ำเชื้อออกมาตามปกติ
- แต่ไม่มีตัวอสุจิปนออกมา



อาการผิดปกติหลังคลอด

ที่ควรมารับการรักษา

⊙ มีเลือดสดๆ ออกจากช่องคลอด

⊙ แผลเจ็บมากจ้ำจี้ เปื่อยแฉะ อักเสบ บวมแดง หรือแยก

⊙ มีไข้สูง หนาวสั่น

⊙ ปวดศีรษะรุนแรง ตาพร่ามัว



⊙ ปวดเต้านม ลูกดูดนมแล้วไม่ดีขึ้น

เต้านมอักเสบ บวมแดง

⊙ ปัสสาวะแฉะ บวม จ้ำจี้

⊙ ปวดท้องอย่างรุนแรง ปวดจนบิด

⊙ คลำพบมดลูก หรือก้อนทางหน้าท้องภายหลังคลอด
สัปดาห์ไปแล้ว



การดูแลทารกแรกเกิด



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ◎ แม่ให้นมในท่าที่สบาย ตามถนัด
- ◎ ใช้หัวนมกระตุ้นบริเวณริมฝีปาก ของลูก

เมื่อลูกอ้าปาก ให้ประคองศีรษะลูกเข้าหาเต้านมแม่



- อมให้ลึกถึงลานหัวนม
- ลิ้นวางใต้ลานหัวนม
- ริมฝีปากคลีบบานรอบเต้านม
- มองเห็นการเคลื่อนไหวของขากรรไกรลูกบริเวณกกหู
- แก้มโป่งพอง
- หยุดกลืนน้ำนมเป็นระยะ

- ◎ ในระยะแรกเพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนม
- ◎ ให้ลูกดูดอย่างน้อยวันละ 8-10 มื้อ
- ◎ ดูดนานข้างละ 10-15 นาที ทั้งสองข้าง

น้ำนมแม่ ... ถ้าลูก **ดูดมาก** น้ำนมจะ **สร้างมาก**

ถ้าลูก **ดูดน้อย** น้ำนมจะ **สร้างน้อย**

แต่ถ้าลูก **จุกจุก** น้ำนมจะ **จุกจุกสร้าง**

- ◎ การเอาหัวนมออกจากปากลูก

- สอดนิ้วที่สะอาดเข้าไปกระพริ่งแก้มลูก หรือใช้การกดคางลูก เพื่อให้ปากลูกหลุดออกจากหัวนม



- ◎ จากหัวจริงนำลูกไปดูดจนอีกข้าง

จืดต่อไป

เริ่มจากเต้าที่ดูดค้างไว้ในมือก่อน เพื่อให้ลูกได้ทั้ง 2 ส่วน

คือส่วนหน้าและส่วนหลัง อย่างต่อเนื่อง

ซึ่งน้ำนมแม่ส่วนหลังจะมีไขมันมากกว่าน้ำนมส่วนหน้า

ซึ่งทำให้ลูกได้พลังงานมากและอึดได้นาน



ปัญหาที่มักพบในการเลี้ยงลูก ด้วย ... นมแม่

🌸 จ้ำพจน้อง

- แม่ควรให้ลูกดูดนมบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 8-10 มื้อ

- รับประทานอาหารและน้ำให้เพียงพอ

- การกังวลว่า “น้ำนมไม่พอ ”

..... อาจทำให้น้ำนมไม่พอจริงอย่างที่คิด



🌸 ควรจะให้อาหารลูกจนแม่บ่นอแคใจ

2-3 วันแรก

- ให้ปลุกลูก ดูดนมแม่ทุก 2-3 ชั่วโมง

ถ้าจ้ำพจน้องดี

- แล้วก็ปล่อยให้ลูกดูดได้บ่อยตามความต้องการ



🌸 ทำไมจึงไม่ต้องการให้อาหารลูกจนจ้ำพจน้อง



ในน้ำนมแม่นั้นมีน้ำมีเพียงพอแล้ว

การให้ลูกกินน้ำจะทำให้เขาไปแย่งที่น้ำนมแม่

ทำให้ได้นมแม่น้อยลง

❁ จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกได้ รับนมแม่เพียงพอ

- ลูกถ่ายอุจจาระ 4-8 ครั้งใน 24 ชั่วโมงหรือไม่ถ่ายบ่อยแต่ปริมาณมากในแต่ละครั้ง
- เต้านมแม่คัดตึงก่อนให้นมและนิ่มลงหลังให้นมแล้ว
- ลูกปัสสาวะ 6-8 ครั้งขึ้นไปใน 24 ชั่วโมง



- ขณะที่ลูกดูดนมข้างหนึ่ง น้ำนมก็ไหลอีกข้างหนึ่งด้วย
- ได้ยินเสียงลูก กลืนน้ำนม

❁ แม่เจ็บจุกจุก จุกจนแตกเปื้อนแผล

- ปรับวิธีการให้ลูกดูดนมให้ถูกวิธี
- เปลี่ยนท่าให้ดูดนมแม่โดยไม่ให้บริเวณที่เป็นแผล
- บีบน้ำนมทาบริเวณแผลที่แตกหลังมีนมทุกมื้อ



❁ เต้าหู้คั่ว เต้าหู้อัดแข็ง

- ประคบเต้านมด้วยผ้าขนหนูอุ่น



- บีบนวดเต้านมเบาๆทั่วทั้งเต้า ข้างละ 5 นาที



- บีบน้ำนมออกจากเต้าด้วยมือจนลานนมนิ่ม

- ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเย็นประคบเต้านม



- ถ้าปวดมากรับประทานยาแก้ปวด

แต่ถ้ามีอาการบวมแดงกดเจ็บ

หรือไข้สูงมากควรไปพบแพทย์



การบีบเก็บน้ำนม



- ❁ ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาด
- ❁ ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบเต้านมประมาณ 3-4 นาทีก่อนบีบน้ำนม
- ❁ คลึงเต้านมเบา ๆ เป็นวงกลมเคลื่อนไปรอบ ๆ เต้านม
จากนั้นเชี่ยเต้านมเบา ๆ จากฐานเต้านมเข้าสู่หัวนม
- ❁ วางนิ้วหัวแม่มือ และวางนิ้วชี้ไว้ตรงข้ามกัน โดยทั้ง 2 นิ้ว
ห่างจากฐานหัวนม 3 เซนติเมตร
- ❁ กดนิ้วดันเข้าหาตัวแม่ แล้วบีบน้ำหัวแม่มือกับนิ้วชี้เข้าหากัน



- ❁ ย้ายตำแหน่งบีบน้ำนมไปรอบ ๆ เต้านม เพื่อบีบน้ำนมออกให้ทั่วเต้า
- ❁ เปลี่ยนเต้า เมื่อน้ำนมไหลช้า
- ❁ บีบน้ำนมใส่ในภาชนะเก็บน้ำนม ที่ต้มหรือนึ่งให้สะอาดแล้ว

อายุของน้ำนมแม่ที่เก็บไว้ใช้



☀️ อุณหภูมิห้อง เก็บได้นาน 1 ชั่วโมง

☀️ ตู้เย็นใต้ช่องแช่แข็ง เก็บได้นาน 48 ชั่วโมง

☀️ ตู้เย็นช่องแช่แข็ง

แบบประตูดัดขาว จะเก็บได้นาน 2 สัปดาห์



แบบ 2 ประตู จะเก็บได้นาน 3 เดือน

การเก็บรักษา

เขียนวันที่และเวลาที่เก็บไว้ จัดเรียงตามลำดับ ก่อน-หลัง

การนำนมที่เก็บไว้มาให้ลูก

1. นำนมที่ใกล้หมดอายุ มาใช้ก่อน
2. ถ้าแช่แข็งนำนมแช่แข็งออกมาวางในตู้เย็นช่องธรรมดา



3. เมื่อนมละลายแล้ว



อุณหภูมิปกติ ให้ลูกดูดได้เลย

ถ้าต้องการให้อุ่นขึ้น

ให้แช่ในภาชนะที่ใส่น้ำอุ่น



4. นมแม่ที่นำออกมาจากตู้เย็นให้ลูกดูดหมดใน 1 ชั่วโมง
5. นมแม่ที่ละลายแล้วไม่ควรนำกลับไปแช่ใหม่ ถ้าเหลือให้ทิ้ง

การฝึกลูกดูดนมจากขวดกรณีแม่ต้องไปทำงานนอกบ้าน

“ให้เริ่มฝึกในช่วงอายุ 1 เดือน ครั้ง- 2 เดือน”
เพื่อให้ลูกดูดนมแม่ได้ทั้งจากเต้าและจากขวด

ขั้นตอนการอาบน้ำ

✚ ล้างมือให้สะอาด

✚ เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม

✚ ผสมน้ำอุ่น

✚ ทดสอบความอุ่นของน้ำให้พอดี



จะอดตัวการกลัวขี้ขางจะงูให้กระจั๊ว

✚ ประคองศีรษะทารกให้อยู่ในอุ้งฝ่ามือ

✚ ใช้นิ้วและศอกจะจับลำตัวไว้ข้างเอว

✚ ใช้นิ้วจับใบหูทั้งสองข้าง ก้นน้ำเข้าหู



 ទំនៀមទម្លាប់ និង វិធានការ

🌀 ទំនៀមទម្លាប់/ធម្មនុញ្ញ ធម្មនុញ្ញ ទំនៀមទម្លាប់

ବୌଦ୍ଧଧର୍ମର ଗୁରୁତ୍ବ

เปลี่ยนน้ำในกะ



 ទំនៀមទម្លាប់ច្បាប់ការពារទំនៀម

 វិទ្យាបាលនៃវិទ្យាសាស្ត្រ និងវិទ្យាសាស្ត្រ កម្ពុជា

ବ୍ୟଗ୍ନିପୀଠୀଞ୍ଚରପୀଠୀଞ୍ଚ



✿ อุ้มคว่ำไว้ให้อากาศที่เบาๆ แปะหลังด้านหลัง

✿ ลูบสวูบไว้ที่หลัง ก้นและขา แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด



✿ วางบนผ้าขาวๆ ฝุ่นในใจ

✿ แล้วจับตัวไว้แน่นๆ โดยคนข้างนอกคอย

และจับอับต่างๆ

✿ ปล่อยให้ทารกไว้ อับอยู่



ขั้นตอนการเช็ดตาทารก

✿ ล้างมือให้สะอาด



✿ ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็น แล้วบีบน้ำให้หมาดๆ

✿ เช็ดตาจากหัวตาไปหางตา อย่าเช็ดซ้ำไปมา



ขั้นตอนการเช็ดสะดือ



ไม้ที่ 1 เช็ดที่ปลายสะดือที่สะดือ

ไม้ที่ 2 เช็ดที่โคนสะดือให้สะอาด

อาการปกติ .. ที่พบได้ในทารกแรกเกิด

ภายใน 1 เดือนจะลึกลับ

◎ การสะดุ้งหรือฉว

การสะดุ้งหรือฉวเวลามีเสียงดังหรือเวลาสัมผัสถูกน้อย

เป็นอาการปกติที่แสดงถึงระบบประสาทที่ปกติ

- จะหายไปเมื่ออายุ 6 เดือน
- จัดทำให้งูนอนตะแคงหรือใช้ผ้าห่มให้งูบริเวณหน้าอกช่วยลดอาการ

◎ การกระตุก

- เวลาถูกหลับ อาจพบมีอาการกระตุกเล็กน้อยที่แขนหรือขา
- เวลาตื่นไม่มีกระตุก คล้ายกับอาการที่ผู้ใหญ่มีอาการ กระตุกก่อนตื่นนอนเช่นกัน

◎ การสะดุ้ง

การสะดุ้งมักพบหลังดูนมเนื่องจากกะบังลมและกระเพาะอาหารทำงานไม่สัมพันธ์กัน

- หากพบลูกสะดุ้งให้จับเธอ
- ดัดเท้าให้งอ เมื่อร้องจะหายจากอาการสะดุ้งได้

◎ การแหวะนม

หูดกระเพาะอาหารของทารกแรกเกิดยังรูตปิดไม่สนิทจึงทำให้ลูกห้อยอาจมีแหวะนมเป็นลึ้มคล้ายเต้าหู้

- การจับลูกเรอไล่ลม ทุกครั้งหลังอึมนม
- ปล่อยให้ลูกนอนตะแคงขวาศีรษะสูงหลังดุนมประมาณครึ่งชั่วโมง



◎ ขนแฉะกับการถ่ายอุจจาระ

ขณะดูดนมแม่ ปิดตัวหรือผายลมจะมีอุจจาระเล็ดออกมาด้วย บางครั้งก็มีกลิ่นเปรี้ยว

- ในเด็กอายุ 1 เดือน น้ามนแม่ทั้งหมดถูกดูดซึมไปใช้ในการเจริญเติบโตเกือบหมด หลงเหลือกากกลายเป็นอุจจาระน้อยมาก
- อาจจะพบว่าลูกอาจถ่ายวันเว้นวัน หรือ 1-2 วันถ่ายครั้ง และอุจจาระปกติ ไม่แข็ง

◎ ร้องบอกเวลาปอจัสสาวะ

- ปัสสาวะออกมาตามปกติ ไม่เป็นหยดๆหรือเบ่ง
- พบเฉพาะเวลาที่ลูกตื่นอยู่เท่านั้น ถ้าเวลานอนหลับจะไม่ร้อง
- อาการจะหายได้เองภายใน 1 เดือน



อาการผิดปกติ

ของลูกน้อย ... ที่ควรมาพบแพทย์

◎ ตัวเหลือง

อาการเหลืองของเด็กเริ่มจากใบหน้า แล้วค่อยไล่ไปที่หน้าอก ท้อง แขนขา จนถึงเท้า

การดูแลเบื้องต้น

- ไม่ให้ดื่มน้ำ และไม่นำไปตากแดด
- กระตุ้นดูดนมทุก 2-3 ชั่วโมง
- สังเกตเห็นลูกซึม ดูดนมน้อยลงหรือไม่ดูดนม



ควรรีบพาไปพบแพทย์

- ตรวจสอบโดย การใช้นิ้วมือกดลงบน กระดูกลกลางหน้าแข็ง ..
ลูกแล้วพบว่า ำเหลืองแสดงว่าเด็กมีภาวะตัวเหลือง ที่ควรรีบพา
ไปพบแพทย์ก่อนวันนัด

◎ ผิวจ้ำจวนรอบสะดือ อักเสบบริเวณแดง โคนสะดือมีเลือดออก หรือเปื้อนๆเอง

การดูแลเบื้องต้น

- ถ้ามีเลือดออกเล็กน้อย ให้เช็ดโคนสะดือให้แห้ง
- ถ้าเลือดออกมาก หรือเป็นหนองตลอดให้ปรึกษาแพทย์ทันที



◎ อุณหภูมิไข้ว ใจน ไม่ค่อออุณน

การอุณนบ่อออุณน

- วัดปรอทุอุณนอุณน
- อุณนอุณนอยู่ระหว่าง 37.5-38 องศาเซลเซียส

ให้อุณนเสื่อผ้า และให้อุณนอยู่ในที่อากาศถ่ายเทดีจนกว่าอุณนอุณนจะลดลง

- อุณนอุณนสูงเกิน 38 องศาเซลเซียสให้อุณนเช็ดตัวเพือลดไข้ใน 1 ชั่วโมง ถ้าอุณนอุณนปกติ แต่ยังมีอาการไข้ ควรรีบพามาพบแพทย์

◎ ร้องกวน แต่ไม่อุณนอุณน น้ำจ้วักกลด

การอุณนบ่อออุณน

- ตรวจสอบดูว่า ร้องกวนเพราะคัดจุมูกหรือไม่



ถ้ามีน้ำมูกให้ใช้ไม้พันสำลีขนาดเล็กที่พอเหมาะกับจุมูกลูก ชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดน้ำมูกออก

- แต่ถ้าพบว่าร้องมาก ไม่ยอมอุณนนม น้ำหนักลดลงเรื่อยๆ ให้พามาพบแพทย์

◎ ถ้าอุณนบ่อออุณนน้ำจ้วักกลดครั้งใจจ้วโนนเงื่อ

การอุณนบ่อออุณน

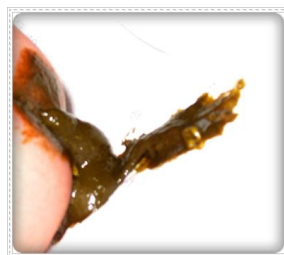
- ให้อุณนอุณนนมแม่อย่างเดียว งดอาหารอื่น
- สังเกตลักษณะอุณนจ้วจระ จ้านวนครั้งและนำมาพบแพทย์



◎ ถ่ายนึ่งงูหรือเลือดปลาในอุจจาระ

การดูแลเบื้องต้น

- ให้อาหารลูกน้อยอย่างเดียว งดอาหารขึ้น
- สังเกตลักษณะอุจจาระ จำนวนครั้งและนำมาพบแพทย์



การส่งเสริมพัฒนาการ ...ทารกแรกเกิด

- การอุ้มตัวเด็กช่วยทำให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ลดการร้องกวน
- หมั่นพูดคุย กับลูกบ่อยๆ
- ร้องเพลงให้ลูกฟัง
- การสบตาด้วยความรัก จะทำให้เกิดความรัก

และผูกพัน

- ถ้าจ้องหน้าลูกนาน 15 วินาที ลูกจะขยับมือ ขยับเท้า คอว่าของ

- แขนของเล่นให้มองตาม ไขว่คว้า และยื่นมือ

ออกจับ



- โยกกล่อมลูกไปมาเบาๆ ทำให้ลูกมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น และช่วยส่งเสริมพัฒนาการของใยประสาท

การนวดหัวขั้นต้น

ควรนวดใจช่วงที่เด็กอารมณ์ดี ถ้าอารมณ์ไม่ดีอย่าทำจนกว่าจะอารมณ์ดี ควรนวดเวลา

ตื่นแต่เช้า เมื่ออารมณ์ดีเริ่มนวดใจก่อน เด็กจะรู้สึกสนุกสนานและอารมณ์ดี

ทำที่คาดผม



วางฝ่ามือทั้ง 2 ข้างกึ่งกลางศีรษะ
ลูบลงมาจนถึงปลายคาง

ใช้ปลายนิ้วชี้และนิ้วกลางลูบ
จากบริเวณกึ่งกลางหน้าผาก
ลงมาถึงขมับ

ทำหลังคาบ้าน



ใช้นิ้วโป้งทั้ง 2 ข้างวางตรงกลาง

บริเวณเหนือริมฝีปากบน

แล้วลากเป็นเส้นตรงจนสุดขอบปาก

แล้วนวดใต้ริมฝีปากล่างเช่นเดียวกัน

ทำขมับแก้ม



4
ทำเปิดขังมือ



วางฝ่ามือทั้ง 2 ข้างบริเวณ

กลางหน้าอก วาดมือแยกออกเป็น
รูปหัวใจ ไปตามแนวซี่โครงโค้งลงมา
ชนกันที่กลางท้องน้อย

5
ทำสควเอร์จอลปาย



ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ

นวดวนเป็นวงกลมบริเวณ
ใต้รักแร้

6
ทำบีบนิ้วไปรอบๆ



จับแขนลูกยกขึ้น แล้วนวดรอบแขน

หมุนเป็นวงกลม เลื่อนขึ้นลงจาก

ต้นแขนไปข้อมือ ต่อจากนั้นใช้นิ้วโป้งกด
ฝ่ามือลูกเบาๆ



- ใช้ฝ่ามือลูบเป็นเส้นตรงจากใต้ราวนมด้านซ้าย
- ใช้ฝ่ามือลูบเป็นตัวแอลกลับหัว บริเวณท้องโดยเริ่มจากซ้ายไปขวาของผู้ นวด
- ใช้ฝ่ามือลูบบริเวณท้องเป็นตัวยูคว่ำ จากซ้ายไปขวาเช่นกัน



วางฝ่ามือทั้ง 2 ข้างตั้งฉาก
โดยเริ่มจากใต้ราวนมสลับมือ
เคลื่อนลง ถึงท้องน้อยทีละข้าง
เป็นจังหวะจนสุดก็เริ่มตั้งต้นใหม่



ใช้นิ้วมือจิกจีบริเวณท้องน้อย
โดยเริ่มจากซ้าย



10

ทำขีปนวดไปรอบๆ

จับขายกขึ้น แล้วนวดรอบขาหมุนเป็น
วงกลมจากต้นขา ค่อยๆ เลื่อนลงไปสู่
ปลายเท้า

จากนั้นใช้นิ้วโป้งกดฝ่าเท้าลูกเบาๆ

ใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง กลิ้งขาลูกไปมา
โดยเริ่มจากหัวเข่าไปข้อเท้า



11

ทำลูกกลิ้ง



12

ทำเดิมน้ำและเออขาล้าง

จับลูกนอนคว่ำ วางฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง
เฉียงกับแผ่นหลัง แล้วถูฝ่ามือ 2 ข้าง
เฉียงสลับขึ้นลง ในจังหวะเดินหน้า
ถอยหลัง ลงมาจนถึงก้นกบ
แล้วเคลื่อนขึ้นใหม่

ความหมายของการร้องไห้ ... ของลูกน้อย

- ร้องไห้เพราะ ... หิว
- ร้องไห้เพราะ ... ง่วงนอน
- ร้องไห้เพราะ ... ไม่สบายตัว เช่น
ร้อน ผื่นอื้อแดง
- ร้องไห้เพราะ ... ขาดลูกหรือเหงา
- ร้องไห้เพราะ ... วิตกกังวลหรือกลัว
- ร้องไห้เพราะ ... ปวดท้อง เนื่องจากแก๊สในอาหารสะสม



○ ร้องไห้โคลิก หรือที่เรียกว่าร้อง 3 เดือน

- มักพบตั้งแต่เกิดอายุ 2-3 สัปดาห์จนถึง 12 สัปดาห์และหายไปเอง
- ไม่ทราบสาเหตุ แต่แท้จริง
- ลักษณะการร้องเสียงแหลมจัดเฉก ร้องมากและนานกว่าปกติ
- เวลาร้องอาจมีอาการท้องอืดหรือขับถ่ายผิดปกติ
- ให้รับประทานยาแก้ปวดหรือยาแก้ท้องอืด

เทคนิคการปลอบโยนลูก

- วิธีการปลอบโยนที่ดีที่สุดคือการอุ้มเด็กแล้วกอดสัมผัสด้วยความรัก

และความอบอุ่น



- การไกวในเปลหรืออ้อมแขนเบาๆ อย่างมีจังหวะ

- ให้อุ้มฟังเสียงธรรมชาติที่อ่อนโยน

- การอาบน้ำอุ่น

- การนวดเบาๆ



การเขย่าหรือแกว่งเด็กอย่างรุนแรง

เป็นผลเสียต่อเด็กทั้งด้านจิตใจและอาจทำให้

เส้นเลือดเล็กๆ ในสมองเด็กแตก ได้

เมื่อลูกรัก ตัวเหลือง ง

สาเหตุของการเกิดตัวเหลืองนี้จะมีหลายสาเหตุ

1. ถ่ายขี้เทาช้า
2. ดูนมได้น้อยเกินไป
3. ทารกที่คลอดก่อนกำหนดหรือตัวเล็กมาก



4. เลือดแม่กับลูกไม่เข้ากัน มักพบในแม่ที่มีหมู่เลือดโอ

ลูกหมู่เลือดอื่น

5. มีการติดเชื้อตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือหลังคลอด

6. ลูกมีเม็ดเลือดแดงแตกง่ายจากโรคจี6 พีดี



7. มีบาดแผล หรือรอยฟกช้ำจากการคลอด

ถ้าพบลูกตัวเหลืองแล้ว โปรดอย่าทิ้งไว้ไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องก็อาจเกิด

..... สมองพิการถึงเสียชีวิตได้

การส่องไฟรักษา

- ถอดเสื้อผ้าออก
- ปิดตาทากไว้ เพื่อไม่ให้แสบ สรรคาคบเคืองตา
- เป่าลมทำให้อากาศอบอุ่นๆ
- ให้อาหารนมแม่แต่ละครั้งให้อาหารเร็วที่สุด



- ดูแลเช็ดตัวให้อาหารตามปกติ
- จำนวนการป้อนนมจะป้อนจะไปป้อนจะ
- เป่าลมทำให้อากาศอบอุ่นๆ
- จะเช็ดตัวตรวจระดับสารสีเหลืองเป็นระยะ

การดูแลหลังได้รับวัคซีนเมื่อแรกเกิด

🎯 วัคซีนบีซีจี ป้องกันวัณโรค

จะพบตุ่มหนอง / ฝีหลังฉีด 2-3 สัปดาห์

และเป็นๆบ 3-4 สัปดาห์ หายเองได้ห้ามใส่ยาหรือปิดแผล



🎯 วัคซีนป้องกันตับอักเสบบี มักไม่พบผลข้างเคียงใด

เอกสารอ้างอิง

- เกรียงศักดิ์ จีระแพทย์ .32 ปัญหาในทารกแรกเกิด การป้องกันและ
การดูแล . กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไวเอท- เอเยร์สท์
(ประเทศไทย) จำกัด ,ไม่ระบุปีพ .ศ.
- เกรียงศักดิ์ จีระแพทย์ .ปัญหาที่พบบ่อยในแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ในเวชปฏิบัติปรีกำเนิดในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง . กรุงเทพฯ :
บริษัท ยูเนี่ยน ศรีเอช จำกัด ,2553.
- เกรียงศักดิ์ จีระแพทย์ .เอกสารการประชุมวิชาการอนามัยแม่และ
เด็กและฟื้นฟูความรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ . สำนักงาน
สาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์ ,2555 .
- กอไชย โตศิริโชค . นวดเด็กเพื่ออัจฉริยะ . พิมพ์ครั้งที่ 2 .
กรุงเทพมหานคร : ยูโรปา เพรส บริษัทจำกัด ,ไม่ระบุปีพ .ศ.
- โชคชัย ชยธวัช .สร้างลูกเป็น อัจฉริยะ .กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ซี .พี.บุ๊คส์ สแตนดาร์ด ,2546 .
- ชนิกา ตูจินดา .หมอชนิดาตอบปัญหาเด็กวัยแรกเกิด- 1 ปี.พิมพ์ครั้งที่
19.กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด ,2547 .
- ธิดารัตน์ วงศ์วิสุทธิ .องค์ประกอบสำคัญในการแก้ไขปัญหาการให้
นมแม่ ในเวชปฏิบัติปรีกำเนิดในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง .
กรุงเทพ :บริษัท ยูเนี่ยน ศรีเอช จำกัด ,2553.
- พิภพ- มยุรี จิรภิญโญ .ครอบครัวแสนสุข คู่มือแม่และเด็กฉบับ
สมบูรณ์ .กรุงเทพมหานคร :God Giving,2546 .
- วิไล เลิศธรรมเทวี .เอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง กลยุทธ์การ
ส่งเสริมสุขภาพทารก .. นวดสัมผัสทารก .พิษณุโลก ,2551 .
- ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย .พระกษิรธारा ด้วยรักจากแม่ แม่ แต่
พระองค์ที่ .พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้น
ติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด (มหาชน) ,2550 .

รายชื่อคณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ชำนาญชัย	นิคมเมืองจาง
นายแพทย์หญิง ศรียา	แสงอรุณ
นายแพทย์หญิงไสรวรรณ	ไผ่ประเสริฐ
นายแพทย์ชัยวัฒน์	อภิวิชชา
นางสาวณิพัทธ์ นก	นพสุวรรณ

คณะทำงาน

นางสาว ธิศา	สืบจากดี
นางธนัฐนันท์	วงษ์ภามิ
นางสาวเอวณิกานต์	กาญจนา
นางศศิธร	จรรย์ไถ
นายพนัสศักดิ์	รุ่งจิราธนี
นายณภาพ	ศรีจนา
นางจันทิรา	สุโพธิ์

ผู้เรียบเรียงและประสานงาน

นางศศิธร	จรรย์ไถ
นางสาววิจิตรา	คำชู

ออกแบบปก

นางสาววันฉัตรฤดี	บุษกรธรรม
------------------	-----------