คู่มือมารดาหลังคลอด
และการดูแลทารก

สำหรับคุณแม่

UNFPA

คำนำ

กรมอนามัยโดยกองอนามัยการเจริญพันธุ์ และกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ ร่วมกันดำเนินการโครงการเพิ่มประสิทธิภาพการเข้าถึง และการใช้บริการทางข้อมูลข่าวสาร การให้คำปรึกษา และบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ (Strengthen Access to and Utilisation of Reproductive Health Information, Counselling and Services: The RH Plus Project) ระหว่างเดือนมิถุนายน 2550 จนถึงเดือนธันวาคม 2554 ทำการทดลองรูปแบบการให้บริการด้านอนามัยแม่และเด็กโดยส่งเสริมให้ผู้ชายเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพมารดา และได้จัดทำชุดคู่มือให้ความรู้สำหรับหญิงตั้งครรภ์ สามี และญาติ เป็นจำนวน 5 เล่ม ได้แก่

1. คู่มือ ความรู้การตรวจเลือดพ่อแม่เพื่อดูแลลูกในครรภ์
2. สุขใจ ได้เป็นแม่
3. สุขใจ ได้เป็นพ่อ
4. คู่มือมารดาหลังคลอดหรือการดูแลทารก
5. คู่มือการมีส่วนร่วมของสามีหรือญาติในการเฝ้าคลอด

เพื่อเป็นข้อมูลที่ให้ความรู้ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ การปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์ ระยะคลอดบุตร หลังคลอด และดูแลสุขภาพเด็ก อันได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การแต่งกาย อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน การวางแผนครอบครัว การเลี้ยงดูบุตร และพัฒนาการเด็ก เป็นต้น เพื่อให้ลูกที่เกิดมามีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งส่งเสริมให้สามีได้มีบทบาทในการช่วยเหลือดูแลภรรยาและลูก อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมบทบาทผู้ชายในฐานะสามีและพ่อได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

กรมอนามัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดคู่มือให้ความรู้นี้จะเป็นประโยชน์สำหรับหญิงตั้งครรภ์และสามี หากมีคำแนะนำเพื่อการปรับปรุงคู่มือนี้ให้ดียิ่งขึ้น สามารถส่งมาได้ที่ กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-2590-4244-5

(นายแพทย์ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา)

อธิบดีกรมอนามัย

สารบัญ

สุขภาพหลังคลอด และการดูแลทารก	3
คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด	5
การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย	6
อาการผิดปกติที่ต้องกลับมาพบแพทย์	8
การบริหารร่างกายหลังคลอด	9
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีที่สุด	14
เทคนิคพิเศษการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	20
บันได 10 ขั้น	24
การดูแลทารกแรกเกิด	25
การอาบน้ำลูก	28
การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับเด็กเล็ก	31
อาการตัวเหลืองในทารกแรกเกิด	33

สุขภาพหลังคลอด และการดูแลทารก

การตั้งครรภ์ และคลอดบุตร ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง และบางส่วนได้รับผลกระทบอย่างมาก การฟื้นฟูให้ร่างกายกลับมาสู่สภาพปกติ จำเป็นต้องได้รับการดูแลและปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง แต่ก่อนอื่นลองมาดูสักนิดว่าส่วนไหนของร่างกายที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลังคลอด

มดลูก เป็นอวัยวะที่รับภาระหนักมาตลอดเก้าเดือน จากขนาดที่เล็กประมาณผลชมพู่ ต้องขยายใหญ่กว่าแตงโม เพื่อรองรับทารกในครรภ์ ระหว่างคลอดต้องบีบตัวให้ทารกเคลื่อนออกมา รวมทั้งขับรกและของเสียต่างๆ ในมดลูกให้ออกมา หลังคลอดแล้วยังต้องบีบรัดตัวให้กลับคืนสู่สภาพเดิม ทำให้เกิดการเจ็บปวดบ้าง ประมาณ 2-3 วัน และอาจเจ็บเล็กน้อย ต่อไปอีก ราว 7 วัน จนมดลูกกลับเข้าสู่เชิงกราน

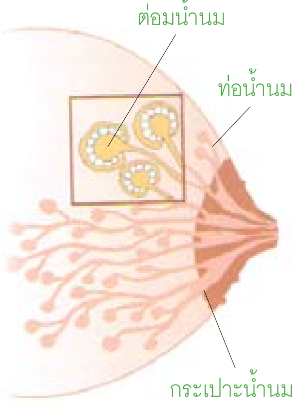
การดูแลอาจจะมีการประคบด้วยความร้อนบ้าง ก็จะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดลงได้ หรือจะใช้วิธีการอยู่ไฟแบบแพทย์แผนไทยก็จะช่วยได้มาก

ในช่วงนี้จะมีน้ำคาวปลาถูกขับออกมาจากโพรงมดลูก 2-3 วันแรกจะมีสีเข้มเหมือนเลือดเก่า และมีกลิ่นคล้ายประจำเดือน ในวันถัดมาสีจะจางลง เป็นสีชมพูหลังจากนั้นจะจางลง และปริมาณจะน้อยลงเรื่อยๆ จนหมดไปภายใน 4-6 สัปดาห์หลังคลอด

ฝีเย็บ เป็นผิวหนังที่อยู่ระหว่างอวัยวะเพศกับทวารหนัก ในการคลอดอาจจะถูกกรีดเพื่อให้สะดวกต่อการคลอด และเย็บติดไว้ หลังคลอดจะรู้สึกเจ็บปวดแผลบ้าง แต่จะรู้สึกบรรเทาลงและเป็นปกติใน 5-7 วัน

ระบบขับถ่าย ไม่มีผลกระทบเท่าใดนัก แต่วันแรกอาจจะไม่ถ่ายเพราะงดอาหารและน้ำก่อนคลอด บางคนอาจจะกลัวเจ็บเวลาถ่ายปัสสาวะ หรืออุจจาระจนไม่อยากเบ่งถ่าย แต่ส่วนมากจะเป็นปกติภายใน 6-8 ชั่วโมง

เต้านม ภายหลังจากการคลอดกลไกในร่างกายจะกระตุ้นให้มีน้ำนม จึงอาจเกิดอาการตึงคัดควรให้ลูกดูดนมแม่ เพราะนอกจากจะช่วยลดอาการตึงคัดแล้ว ทารกยังได้รับสารอาหารที่มีคุณค่า รวมทั้งภูมิต้านทานที่เหมาะสมและดีที่สุดจากแม่



การให้นมลูกจะต้องให้ทารกงับถึงลานนมจึงจะมีน้ำนมพุ่งออกมา อย่าเพียงแค่เอาหัวนมใส่ปากให้ดูด เพราะน้ำนมจะไม่ออก การดูแลเต้านมช่วงนี้ไม่จำเป็นต้องทำอะไรมากนอกจากการทำความสะอาด แต่ไม่ถึงกับต้องทำบ่อยจนเกินไป เพราะต่อมไขมันภายในจะผลิตไขออกมาช่วยถนอมเต้านมและหัวนมอยู่แล้ว

กล้ามเนื้อหน้าท้อง หลังคลอดอาจจะมีอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยปกติจะกลับคืนสู่สภาพปกติภายใน 6 สัปดาห์ แต่ถ้าบริหารสม่ำเสมอจะช่วยให้กลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วขึ้น

คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด

อาหาร เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเอาใจใส่ โดยเฉพาะคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต้องคิดถึงปริมาณและคุณค่าที่ต้องได้รับอย่างพอเพียงในแต่ละวัน ดังนี้

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละมื้อ

ดื่มน้ำเปล่าบ่อยๆ ให้ได้ 6-8 แก้วในแต่ละวัน อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำจนรู้สึกกระหาย ควรดื่มน้ำก่อนการให้นมลูกทุกครั้ง หากต้องการดื่มน้ำหวานควรเลือกดื่มน้ำผลไม้แทน

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น ยาดองเหล้า เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลังต่างๆ

หากเป็นกังวลเรื่องน้ำหนักตัว ควรงดอาหารหวาน และอาหารที่มีไขมัน ไม่ควรใช้วิธีอดอาหาร

การรับประทานยา หรือเครื่องดื่มสมุนไพร ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพราะสมุนไพรบางชนิด เช่น ไพล มีฤทธิ์ทำให้มดลูกคลายตัว อาจมีผลทำให้ตกเลือดได้

การพักผ่อน ควรนอนหลับให้ได้รวมแล้วอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ในเวลากลางวันควรหลับประมาณ 1 ชั่วโมง แต่ในขณะให้นมลูกควรระวังอย่าหลับ เพราะเต้านมอาจปิดจมูกของลูกจนหายใจไม่ออก

การทำงาน ในช่วงสัปดาห์แรกไม่ควรทำงานหนัก หรือยกของหนักๆ เพราะจะทำให้มดลูกหย่อน แต่สามารถทำงานเบาๆ เช่น กวาดบ้าน ซักผ้าได้บ้าง เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ และออกกำลังกายไปในตัว การทำงานตามปกติ ควรทำภายหลัง 4-6 สัปดาห์ และรับการตรวจร่างกายหลังคลอดแล้ว

การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย

สระผมสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และงดเว้นการอาบแช่น้ำ

ช่วงหลังคลอด อวัยวะเพศจะมีแผล จึงเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้นควรล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสอวัยวะเพศ

ในช่วงที่มีประจำเดือน งดใช้ผ้าอนามัยแบบสอด ควรเปลี่ยนทันทีที่รู้สึกว่าผ้าอนามัยชุ่ม หรือเปลี่ยนทุก 3 ชั่วโมง และควรดึงจากทางด้านหน้าไปด้านหลังทั้งหมดเพื่อป้องกันการติดเชื้อภายในช่องคลอดซึ่งอาจเป็นอันตรายได้

เต้านม ในช่วงหลังคลอดและให้นมลูก เต้านมจะมีขนาดและน้ำหนักเป็น 3 เท่าของเต้านมปกติ ทำให้เอ็นที่พยุงเต้านมเกิดการยืด ดังนั้นควรสวมยกทรงเพื่อช่วยพยุงไว้ป้องกันการหย่อนยาน แต่ไม่ควรสวมยกทรงแบบมีโครงเหล็ก เพราะอาจจะไปกดทับท่อน้ำนม

การดูแลเต้านมแค่ทำความสะอาดพร้อมการอาบน้ำในแต่ละวันก็เพียงพอ และอย่าลืมล้างมือทุกครั้งก่อนที่ จะจับเต้านมและหัวนม ในการให้นมลูก

การมีประจำเดือน ในช่วงของการให้ลูกกินนมแม่ อาจมีผลทำให้ไม่มีประจำเดือนในช่วง 6 เดือนแรก แต่สำหรับคนที่ไม่ได้ให้ลูกกินนมแม่ ประจำเดือนอาจจะมาตามปกติภายใน 6 สัปดาห์ แต่อย่างไรก็ตามแม้จะไม่มีประจำเดือน แต่ร่างกายก็พร้อมที่จะตั้งครรภ์ได้ ในช่วงนี้การมีเพศสัมพันธ์ควรได้รับการคุมกำเนิดอย่างถูกวิธี

การมีเพศสัมพันธ์ เพื่อความปลอดภัยและป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูก ควรงดมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด ถ้าหากเลี่ยงไม่ได้ ควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง ทั้งยังเป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ได้อีกด้วย

ควรรับการตรวจร่างกาย ช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด เพื่อตรวจดูการคืนสภาพของปากมดลูกและ

อวัยวะภายในอุ้งเชิงกราน และหาความผิดปกติต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นเพื่อป้องกันและแก้ไขแต่ต้น เช่น มะเร็งปากมดลูก พร้อมให้คำแนะนำการปฏิบัติตนด้านต่างๆ เช่น การคุมกำเนิด เป็นต้น

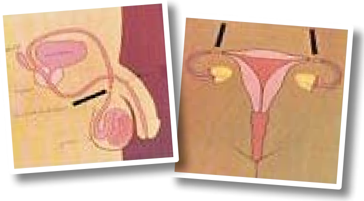
การคุมกำเนิด ภายหลังคลอด ควรเว้นการมีบุตรอย่างน้อย 2 ปี เพื่อมีเวลาดูแลบุตรอย่างมีคุณภาพ รวมทั้งให้ร่างกายและอวัยวะภายในมีช่วงเวลาในการฟื้นฟูอย่างสมบูรณ์เต็มที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด ควรมีการคุมกำเนิดอย่างเหมาะสม ซึ่งมีหลายวิธีทั้งแบบชั่วคราวและถาวรให้เลือกสำหรับผู้ชายและผู้หญิง

แบบชั่วคราวสำหรับผู้หญิง ได้แก่ การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด วิธีนี้ผู้ที่ให้ลูกกินนมแม่ควรปรึกษาแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพราะยาคุมบางชนิดอาจทำให้มีน้ำนมน้อยลง การกินยาคุมกำเนิดให้ได้ผลต้องกินเป็นประจำและตรงเวลา แต่สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกในการใช้ยาคุมแบบกิน การฉีดยาคุมกำเนิดก็นับว่ามีความสะดวกเพราะฉีดเพียงครั้งเดียวสามารถคุมได้ถึง 3 เดือน และไม่ต้องเป็นห่วงว่าจะลืมกินยา

สำหรับผู้ที่ต้องการคุมแบบชั่วคราวแต่มีระยะเวลานาน อาจใช้วิธีคุมโดยการใส่ห่วงอนามัยที่สามารถคุมได้นาน 3-5 ปี หรือจะใช้การฝังยาคุมกำเนิดก็ได้ ซึ่งสามารถคุมได้นานถึง 3-5 ปี ขึ้นอยู่กับชนิดของห่วงอนามัยและ ยาฝังคุมกำเนิด

สำหรับผู้ชาย การคุมกำเนิดด้วยการสวมถุงยางอนามัย เป็นวิธีที่สะดวก นอกจากจะคุมกำเนิดแล้ว ยังช่วยป้องกันการแพร่เชื้อโรคไปยังผู้หญิง และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่างๆ เช่น เอดส์ได้ด้วย

สำหรับผู้ที่มีบุตรเพียงพอแล้ว การทำหมันเป็นวิธีคุมกำเนิดแบบถาวรที่เหมาะสม โดยสามารถเลือกทำได้ในผู้ชายหรือผู้หญิง



อาการผิดปกติที่ต้องกลับมาพบแพทย์

1. มีไข้ และมีอาการอักเสบของอวัยวะอื่นร่วมด้วย
2. ปัสสาวะแสบขัด อาจเกิดจากการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ เนื่องจากดูแลความสะอาดช่องคลอดและอวัยวะสืบพันธุ์ไม่ดีพอ
3. ปวดศีรษะบ่อยและเป็นเวลานาน อาจเกิดจากความดันโลหิตสูง พักผ่อนไม่เพียงพอหรือเครียดจากการคลอด

4. มีเลือดออกทางช่องคลอด ส่วนมากจะเกิดจากแผลในโพรงมดลูกบริเวณที่รกเกาะเนื่องจากมดลูกหดรัดตัวไม่ดี หรือมีเศษรกตกค้างในโพรงมดลูก
5. น้ำคาวปลาผิดปกติ สีไม่จางลง จำนวนไม่ลดลง มีก้อนเลือดออกมาหรือมีกลิ่นเหม็น
6. มดลูกเข้าอู่ช้า หลังคลอด 2 สัปดาห์ไปแล้ว ยังสามารถคลำพบมดลูกทางหน้าท้อง
7. กรณีผ่าคลอด แผลที่เย็บมีอาการ อักเสบ ปวด บวม แดง

การบริหารร่างกายหลังคลอด

ในภาวะปกติร่างกายคนเราควรออกกำลังกายเพื่อให้ระบบต่างๆ เช่น ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ ข้อต่อ การไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี

สำหรับคนที่เพิ่งคลอดบุตรการออกกำลังกายก็ยังจำเป็น เพื่อให้การขับของเสียต่างๆ เช่นน้ำคาวปลาเป็นไปโดยสะดวก การเสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เช่น ฝีเย็บ กล้ามเนื้อในเชิงกราน กล้ามเนื้อหน้าท้อง ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่การออกกำลังกายของผู้ที่เพิ่งผ่านการคลอด มีข้อควรปฏิบัติคือ

ผู้ที่คลอดทางช่องคลอด ควรพักผ่อนร่างกายอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงมาแล้ว จึงสามารถออกกำลังกายเบาๆ ได้

ส่วนผู้ที่ผ่าคลอดควรให้ร่างกายพักผ่อน 3-6 วันก่อน และต้องงดการออกกำลังกายแบบหักโหม หรือยกของหนักจนกว่าจะพ้นช่วง 6-8 สัปดาห์ไปแล้ว ข้อควรระวังอย่างยิ่งคือ ห้ามออกกำลังกายในท่านอนคว่ำเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เกิดภาวะลมอุดตันในเลือดได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกายหลังคลอด

1. ทำให้น้ำคาวปลาไหลดี
2. ทำให้แผลฝีเย็บหายเร็วขึ้น
3. ทำให้มดลูกมีการบีบตัว และเข้าอู่ได้เร็วขึ้น
4. ทำให้กล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อต่างๆ มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นดี
5. ทำให้กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ ทำงานได้ดีขึ้น ปอดขยายตัวดีขึ้น และการทำงานของหัวใจดีขึ้น

6. ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำนม ทำให้มีน้ำนมออกมาเป็นจำนวนมากเพียงพอแก่การเลี้ยงดูบุตร

การออกกำลังกายให้ได้ผลดีควรทำเป็นประจำสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละประมาณ 30 นาที

ท่าบริหารร่างกายหลังคลอด

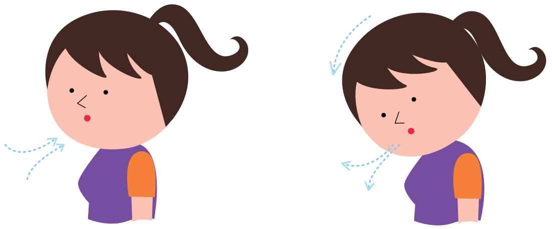
3 วันแรกหลังคลอด บริหารท่าที่ 1-5 วันที่ 4 เป็นต้นไปบริหาร ท่าที่ 1-7

ท่าที่ 1 ฝึกการหายใจ และบริหารปอด

วิธีการบริหาร นอนหงายราบชันเข่า เอามือ 2 ข้างวางบนหน้าท้องสูดหายใจเข้าลึก ๆ ทางจมูก ให้หน้าท้องโป่งออก จากนั้นค่อย ๆหายใจออกทางปากจนหน้าท้องแฟบ ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง

ท่าที่ 2 บริหารไหล่ และแขน

วิธีการบริหาร นั่งคุกเข่าและวางก้นลงบนเท้าทั้ง 2 ข้าง เข่าชิดกัน หลังตรง ประสานมือ 2 ข้าง ด้านหน้าและคว่ำมือและค่อย ๆ พลิกมือพร้อมกับยกขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเข้าและกลั้นไว้ นับ 1-10 แล้วค่อย ๆ ลดมือลงพร้อมกับหายใจออก ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง



ท่าที่ 3 การบริหารคอและกล้ามเนื้อบริเวณศีรษะเพื่อลดความเครียด

วิธีการบริหาร

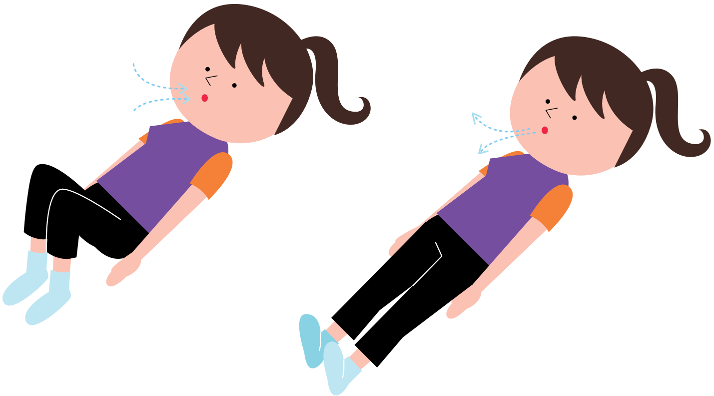
1. หมุนศีรษะจากขวามาซ้ายพร้อมหายใจเข้า - ออกช้าๆ ทำ 10 ครั้ง
2. ตั้งศีรษะตรงพร้อมกับหายใจเข้า แล้วก้มศีรษะเล็กน้อยพร้อมกับหายใจออก ทำ 10 ครั้ง
3. เอียงศีรษะไปทางขวา พร้อมกับหายใจเข้าแล้วเอียงศีรษะไปข้างซ้ายสุด พร้อมกับหายใจออกทำ 10 ครั้ง

ท่าที่ 4 ท่าบริหารเพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อก้นย้อย กล้ามเนื้อบริเวณฝีเย็บ เพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็ว และลดอาการปวดหลัง

วิธีการบริหาร นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง กดหลังให้แนบชิดกับพื้น ขมิบก้นพร้อมกับยกก้นให้ลอยพ้นพื้น เกร็งค้างไว้ นับ 1-10 จึงปล่อยก้นลง ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง

ท่าที่ 5 การบริหารกล้ามเนื้อน่อง และข้อเท้า

วิธีการบริหาร นอนหงายราบ ขาเหยียดตรงทั้ง 2 ข้าง กระดกปลายเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้น พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาไว้ นับ 1-10 แล้วกดปลายเท้าลง นับ 1-10 ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง

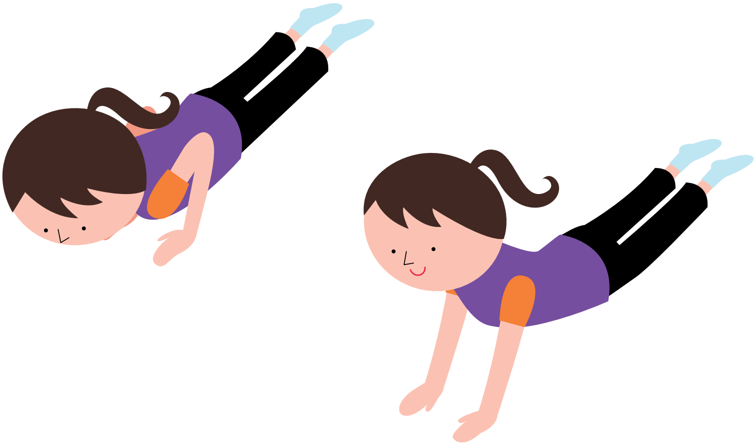


ท่าที่ 6 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและอุ้งเชิงกรานพร้อมกัน

วิธีการบริหาร นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง สูดหายใจเข้าลึกๆ แขม่วท้องขมิบก้น และเหยียดขา 2 ข้างออกไปจากลำตัว พร้อมกับหายใจออก นับ 1-5 แล้วดึงขากลับมาเข้าหาลำตัวพร้อมกับการคลายการเกร็งกล้ามเนื้อ และหายใจเข้า ทำเช่นนี้ซ้ำๆ กัน 10-12 ครั้ง

ท่าที่ 7 การบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าอกแข็งแรง และเต้านมไม่หย่อนยาน มีจำนวน 2 ท่า

ท่าที่ 7.1 วิธีการบริหาร นั่งขัดสมาธิกับพื้น หลังตั้งตรง ยกมือ 2 ข้าง พนมมือเข้าหากัน โดยไม่ชิดหน้าอก เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก ต้นแขน และดันฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง ให้แน่นที่สุด ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 7.2 วิธีการบริหาร วิดพื้น แบบเข่าแตะพื้น นอนคว่ำ แล้วใช้มือ 2 ข้าง ยันลำตัวให้ส่วนบนลอยสูงพ้นพื้น เกร็งกล้ามเนื้อหน้าอกและต้นแขนค้างไว้ นับ 1-10 แล้วปล่อยตัวลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง ท่านี้จะให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง และหลังแข็งแรงขึ้น

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีที่สุด

น้ำนมแม่คืออาหารทิพย์ อุดมและครบถ้วนด้วยสารอาหารที่สำคัญต่อพัฒนาการทุกส่วนของร่างกายทารก โดยเฉพาะสมองที่มีพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ลูกน้อยอยู่ในครรภ์จนถึง 3 ขวบปีแรก

นมแม่ดีอย่างไร

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคุณพ่อ คุณแม่และลูกน้อย เพราะ

- ในน้ำนมแม่อุดมด้วยคุณค่าสารอาหารมากกว่า 300 ชนิด
- ย่อยง่ายและดูดซึมได้ดี เพราะมีใยอาหารที่ละลายน้ำได้
- มีพร้อมทุกที่ทุกเวลา สะอาด ปลอดภัยและประหยัดค่าใช้จ่าย
- ช่วยเพิ่มและเสริมการสร้างภูมิต้านทาน เมื่อลูกได้รับวัคซีน
- ทารกสมองดี มีความสุข และได้รับความอบอุ่นจากแม่
- เสริมสุขภาพของแม่ให้แข็งแรง และช่วยป้องกันการตกเลือดหลังคลอด

รู้เรื่องนมแม่

น้ำนมระยะแรกเป็นหัวน้ำนม มีสีเหลืองข้นหรือน้ำใสๆ บางครั้งเรียกว่านมน้ำเหลือง ซึ่งอุดมด้วยภูมิต้านทานโรค ระยะต่อมาน้ำนมจะเป็นน้ำนมปกติ แบ่งเป็นส่วนแรก และส่วนหลัง น้ำนมส่วนหลังจะมีไขมันที่ลูกต้องใช้ใน การเจริญเติบโต ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มดี ทั้งยังช่วยในระบบ ขับถ่ายของลูกให้สะดวกโดยสังเกตว่า อุจจาระที่ถ่ายออกมาจะมีเนื้อนิ่ม ไม่เป็นน้ำ มีสีเหลือง

การกระตุ้นให้มีน้ำนมมากเพียงพอ

เมื่อลูกดูดนมแม่จะกระตุ้นให้มีการสร้างและหลั่งน้ำนม ถ้าลูกดูดนมสม่ำเสมอทุก 2-3 ชั่วโมง หรือตามความต้องการของลูกและควรระลึกอยู่เสมอว่า การให้นมลูกทุกครั้ง ควรให้ลูกดูดนมจนเกลี้ยงเต้าแรกก่อน แล้วจึงเปลี่ยนให้ลูกดูดอีกข้างหนึ่ง จะทำให้มีการสร้างและหลั่งน้ำนมมากขึ้น และมีตลอดระยะเวลาที่ลูกดูดนมแม่

ชนิดของน้ำนม

1. **น้ำนมเหลือง** เป็นน้ำนมที่ออกมาในช่วง 2-4 วันหลังคลอด ช่วงแรกจะมีลักษณะใสต่อมาจะเป็นสีเหลือง น้ำนมชนิดนี้มีแร่ธาตุและโปรตีนมาก มีความสำคัญคือ มีสารที่เป็นภูมิต้านทานโรคมากกว่าน้ำนมชนิดอื่นๆ มีสารกระตุ้นการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อร่างกายทารก สารกระตุ้นการขับขี้เทาที่ทำให้ทารกตัวเหลืองถูกขับออกมาทำให้อาการตัวเหลืองลดลง
2. **น้ำนมระยะปรับเปลี่ยน** เป็นน้ำนมที่ออกในช่วง 7-10 วันหลังคลอดไปจนถึง 2 สัปดาห์หลังคลอด มีน้ำตาล ไขมัน วิตามินและพลังงานมากกว่าน้ำนมเหลือง

3. **น้ำนมแท้** เป็นน้ำนมที่ออกในวันที่ 10 หลังคลอด หรือ 2 สัปดาห์หลังคลอดเป็นต้นไป มีน้ำเป็นองค์ประกอบถึง 87% ดังนั้นลูกที่ดูดนมมารดาเพียงอย่างเดียวจึงได้รับน้ำเพียงพอ นอกจากนี้ยังประกอบไปด้วยไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และธาตุอาหารต่างๆ รวมทั้งมีสารที่ควบคุมการเจริญเติบโตด้วย

การให้นมอย่างถูกวิธี

- ล้างมือก่อน แต่ไม่จำเป็นต้องทำความสะอาดหัวนมทุกครั้ง การทำความสะอาดเช้าเย็นขณะอาบน้ำก็เพียงพอแล้ว
- ควรหาสถานที่สงบ เพื่อแม่จะมุ่งความสนใจในการให้นมลูกและส่งเสริมสัมพันธภาพแม่ลูก
- ควรให้ลูกดูดนมแม่ทันที หลังคลอดให้ลูกดูดนมแม่ 8-12 ครั้งต่อวัน
- เลือกให้นมในท่าที่สบาย และนวดเต้านมลานหัวนมให้นิ่ม บีบน้ำนมออก 2-3 หยดก่อนลูกดูด

- ให้ลูกดูดนมอย่างถูกวิธี โดยประคองเต้านมใช้หัวนมเขี่ยริมฝีปากล่างของลูก พอลูกอ้าปากงับควรตรวจดูว่าอมลึกดีหรือไม่ กอดลูกให้กระชับ จมูกแก้มและคางลูกสัมผัสเต้านมขณะดูดแก้มป่องได้ยินเสียงกลืนนมเป็นจังหวะเบาๆ

- ปลุกลูกดูดนมอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรปล่อยให้ลูกหลับนานเกิน 3 ชั่วโมง ตอนกลางคืนควรปลุกลูกดูดนม เพื่อให้มีการสร้างน้ำนมอยู่เรื่อยๆ
- ควรให้ลูกดูดนมจากเต้าแรกจนเกลี้ยงเต้า ถ้าลูกหยุดดูด ควรเคาะเต้านม

เพื่อให้ลูกดูดต่อจนเต้านมข้างนั้นนิ่ม จึงเปลี่ยนให้ลูกดูดอีกข้าง

- เมื่อลูกอิ่มจะถอนปากออกจากหัวนมเอง แต่ถ้าอิ่มแล้วยังอมหัวนมอยู่ ให้ใช้นิ้วกดคาง หรือใช้นิ้วก้อยสอดเข้ามุมปากลูกแล้วจึงดึงหัวนมออก

วิธีสังเกตว่าลูกได้รับน้ำนมอย่างเพียงพอ

- ขณะลูกดูดนมได้ยินเสียงกลืนนมของลูก
- เต้านมตึงก่อนให้นมและนิ่มหลังลูกดูดอิ่ม
- แม่รู้สึกมีน้ำนมไหลออกมา
- ลูกปัสสาวะ 6 ครั้ง ขึ้นไปใน 24 ชั่วโมง
- ลูกถ่ายอุจจาระ 4-8 ครั้งใน 24 ชั่วโมง
- แรกเกิด 3 วัน ถ่ายเป็นขี้เทาสีดำ
- หลัง 3 วัน ถ่ายเป็นเนื้อเละๆ นิ่มๆ สีเหลือง
- ลูกสงบ สบาย พักหลับได้ไม่ร้องกวน
- หลังคลอดวันที่ 3 ลูกเจริญเติบโตดี แข็งแรง น้ำหนักขึ้นดีอยู่ในเกณฑ์ปกติ

6 เดือนแรก กินนมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอ

ตลอด 6 เดือนแรก ทารกที่กินนมแม่ไม่จำเป็นต้องพึ่งอาหารอื่นเลยแม้แต่น้ำ เพราะนมแม่มีคุณค่าอาหารครบถ้วนและยังมีน้ำประกอบอยู่ถึง 87% การให้น้ำจะทำให้ลูกอิ่มและดูดนมแม่ได้น้อยลง น้ำหนักตัวจะน้อยกว่าเกณฑ์ที่สำคัญอาจทำให้ลูกติดเชื้อได้

หากต้องการให้อาหารอย่างอื่นเสริม ควรให้หลังจากผ่าน 6 เดือนไปแล้ว แต่ถึงกระนั้นยังต้องให้ลูกกินนมแม่ต่อไป ซึ่งสามารถให้ได้อย่างต่อเนื่องจนถึงอายุ 2 ปี

แล้วจึงค่อยให้หย่านม แต่โดยปกติพออายุได้ 12-18 เดือน ลูกก็จะเลิกได้

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สำหรับผู้ทำงานนอกบ้าน

1. ในช่วง 1-3 เดือนแรกให้ลูกดูดนมแม่เพียงอย่างเดียว งดน้ำหรืออาหารอื่น การดูดของลูกจะกระตุ้นให้ต่อมน้ำนมทำงานและสร้างน้ำนมเต็มที่

2. ฝึกบีบน้ำนม เพื่อเก็บไว้ป้อนลูก

3. ฝึกญาติหรือผู้ดูแลเด็ก ให้สามารถป้อนนมลูกด้วยถ้วยแก้ว โดยเริ่มฝึกก่อนที่จะต้องออกไปทำงานล่วงหน้าสัก 1-2 สัปดาห์ เพื่อให้ผู้เลี้ยงและลูกคุ้นเคยกับการดื่มนมจากแก้ว

4. ถ้าสถานที่ทำงานอยู่ใกล้บ้าน แม่ควรกลับมาให้นมลูกในช่วงพัก

5. ถ้าที่ทำงานมีสถานที่เลี้ยงเด็กกลางวันควรนำลูกไปเลี้ยงด้วย เพื่อสะดวกในการให้ลูกดูดนมจากอกแม่ ซึ่งควรหาเวลามาตามโอกาสอำนวยแต่อย่างน้อยควรมาสัก 2 ครั้ง ต่อวัน

6. ถ้าไม่สะดวกตามข้อ 4 และ 5 แต่มีสถานเลี้ยงเด็กซึ่งอยู่ใกล้ที่ทำงาน ควรนำลูกไปฝากเลี้ยงและออกไปให้นมลูกในช่วงพัก

7. ถ้านำลูกไปด้วยไม่ได้ ลูกจำเป็นต้องอยู่กับญาติหรือพี่เลี้ยงเด็กให้ปฏิบัติดังนี้

    7.1 ให้ลูกดูดนมแม่ให้อิ่มก่อนออกไปทำงาน

    7.2 บีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูก เพื่อเป็นมื้อกลางวันโดยการป้อนด้วยถ้วยแก้ว

7.3 บีบน้ำนมเก็บขณะอยู่ที่ทำงานเมื่อรู้สึกเต้านมคัดหรือทุก 3 ชั่วโมง เก็บไว้ในตู้เย็นหรือกระติกน้ำแข็งเพื่อเตรียมไว้ให้ลูกวันต่อไป

7.4 ในตอนเย็นและตอนกลางคืนให้ลูกดูดนมแม่ตามปกติ

7.5 ในวันหยุดทำงานให้ลูกดูดนมแม่เพียงอย่างเดียว บีบน้ำนมที่เหลือจากการดูดแต่ละมื้อแช่ไว้ในตู้เย็น ถ้ามีมากพอสามารถแช่ในช่องแข็งเก็บได้นาน เพื่อเก็บไว้ในวันที่แม่ไปทำงานวันต่อ ๆ ไป

บทบาทของคุณพ่อในการดูแลลูก

คุณพ่อสามารถช่วยดูแลคุณแม่และลูกน้อยตั้งแต่แรก ซึ่งทางโรงพยาบาลจะมีการให้คำแนะนำและฝึกปฏิบัติการดูแลลูก สำหรับพ่อแม่ทุกวันอย่างน้อยควรมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูลูก เช่น

1. ช่วยอาบน้ำลูก
2. ช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูก
3. ช่วยอุ้มลูกในท่าต่าง ๆ เช่น การอุ้มเรอ การปลอบลูก
4. การอุ้มลูกคุณพ่อควรพูดคุยกับลูกเบา ๆ ร้องเพลง หรือเล่านิทานให้ลูกฟัง จะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการของลูก

5. ขณะแม่ให้นมลูก คุณพ่อควรดูแลให้คุณแม่อยู่ในท่าที่สบาย บางครั้งอาจช่วยนวดบริเวณไหล่หรือเสริมเครื่องดื่มให้คุณแม่บ้าง เพื่อให้แม่มีกำลังใจน้ำนมจะไหลมากขึ้น

6. เข้ารับฟังคำแนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การปฏิบัติตัวหลังคลอดร่วมกับแม่

เทคนิคพิเศษการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. การบีบน้ำนมจากเต้าด้วยมือ

การบีบน้ำนมจากเต้าด้วยมือ เป็นวิธีการบีบน้ำนมแม่ที่ง่ายและสะดวกที่สุด ซึ่งประโยชน์ของการบีบน้ำนมจากเต้าด้วยมือ มีดังนี้

- เพื่อเก็บน้ำนมแม่ไว้ให้ลูกในขณะที่แม่และลูกต้องแยกจากกันจากสาเหตุใด ๆ ก็ตาม
- เพื่อช่วยในการเพิ่มปริมาณน้ำนม
- เพื่อช่วยป้องกันหรือบรรเทาปัญหาเต้านมคัด น้ำนมแม่จะมีการสร้างขึ้นมาได้ เป็นผลมาจากการกระตุ้นที่เต้านม ถ้าให้ลูกดูดนมหรือมีการบีบน้ำนมอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง จะทำให้มีการสร้างและหลั่งน้ำนมอยู่ตลอด

วิธีการบีบน้ำนมจากเต้าด้วยมือ

- ควรบีบน้ำนมในห้องหรือมุมที่เงียบสงบทำให้จิตใจสบาย ผ่อนคลาย เปิดเพลงเบา ๆ ที่ชอบ หายใจลึก ๆ คิดถึงสถานที่สวยงามคิดถึงแต่สิ่งที่ดี ๆ เกี่ยวกับลูก สิ่งแวดล้อมที่ดีและจิตใจที่ไม่เครียดจะทำให้ช่วยเพิ่มการหลั่งของน้ำนม
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ก่อนจะบีบน้ำนม

- ประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำร้อน 3-5 นาที ก่อนบีบน้ำนม

- นวดเต้านมเป็นวงกลมไปรอบ ๆ ตามด้วยการบีบเบา ๆ เริ่มจากบริเวณขอบนอกของเต้านมเข้ามายังบริเวณหัวนม

- กระตุ้นหัวนมเบา ๆ โดยการใช้นิ้วคลึงหัวนมเบา ๆ หรือดึงหัวนม

- บีบน้ำนมออก โดยใช้นิ้วหัวแม่มือวางบนลานนมด้านบนส่วนนิ้วที่เหลือวางด้านตรงข้าม (บางคนอาจสะดวกใช้แค่สองนิ้วคือนิ้วกลางกับนิ้วชี้วางด้านตรงข้าม) กดเข้าหาทรวงอกก่อนแล้วค่อย ๆ บีบนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วที่เหลือเข้าด้วยกัน บีบไปรอบ ๆ เพื่อให้น้ำนมไหลออกจากทุกท่อจนหมดเต้า

- เก็บน้ำนมที่บีบได้ใส่ภาชนะที่เป็นพลาสติกแข็ง/แก้ว ที่ทำความสะอาดเตรียมไว้แล้วโดยการต้มฆ่าเชื้อโรค ประมาณ 10 นาที หรือถุงเก็บน้ำนม

- เปลี่ยนข้างเต้านมบีบทุกๆ 5 นาที หรือเมื่อน้ำนมที่บีบเริ่มไหลช้าลง นวดเต้านม และบีบน้ำนมออกได้หลายๆ ครั้งในแต่ละข้าง ปริมาณน้ำนมที่เก็บได้ในแต่ละครั้งอาจไม่เท่ากัน ซึ่งถือว่าปกติ
- เมื่อบีบน้ำนมหมดเกลี้ยงเต้าแล้ว ใช้น้ำนม 2-3 หยด ป้ายหัวนมแต่ละข้างปล่อยทิ้งไว้ให้แห้งเอง
- น้ำนมที่บีบออกตอนแรกๆ อาจจะใส เมื่อน้ำนมหลั่งออกมาดีแล้วสีจะขาวข้นเป็นครีม
- ยา วิตามินหรืออาหารบางอย่างอาจจะมีส่วนทำให้มีการเปลี่ยนแปลงสีของน้ำนมได้เล็กน้อย เมื่อเก็บน้ำนม ไขมันในน้ำนมจะลอยขึ้นอยู่ส่วนบนของน้ำนม

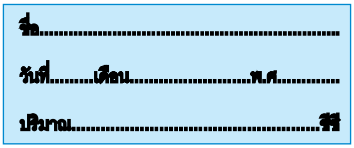
2. การเก็บน้ำนมแม่

น้ำนมแม่ไม่มีสารกันบูด เพราะฉะนั้นการเก็บน้ำนมต้องคำนึงถึงความสะอาด และวิธีเก็บรักษาอย่างถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ลูกได้รับนมที่มีคุณค่า ซึ่งวิธีการเก็บนมแม่มีดังนี้

หลังจากบีบน้ำนมใส่ภาชนะ ปิดฝาภาชนะให้แน่น ก่อนนำไปเก็บไว้ในตู้เย็นหรือภาชนะแช่เย็น ให้จุ่มแช่ในน้ำแข็ง ประมาณ 1-2 นาที

การเก็บนมลงภาชนะ ควรบรรจุนมให้เท่ากับปริมาณที่ลูกจะกินในแต่ละมื้อ ถ้าได้มากก็แยกใส่ไว้ในภาชนะหลายๆ ใบ ติดป้ายชื่อ เวลา วันที่ และจำนวนที่เก็บ เพื่อนำมาให้ลูกกินตามลำดับ โดยนำนมที่เก็บลำดับแรกมาให้ลูกกินก่อน

ขวดเก็บน้ำนม



ป้ายติดขวดเก็บน้ำนม

อายุการเก็บน้ำนม

- อุณหภูมิห้อง (25°C = 77°F) เก็บได้นาน 6-8 ชั่วโมง
- ตู้เย็นช่องธรรมดา (4°C = 39°F) เก็บได้นาน 48-72 ชั่วโมง
- ตู้เย็นช่องแข็ง ตู้เย็น 2 ประตู (-20°C = 4°F) เก็บได้นาน 3 เดือน

การละลายน้ำนมแม่ที่แช่แข็งไว้

- ละลายในช่วงกลางคืนในตู้เย็นในช่องเย็นธรรมดา สามารถเก็บไว้ใช้ได้ภายใน 24 ชั่วโมง เมื่อจะนำมาให้ลูก แกว่งภาชนะที่ใส่น้ำนมในอ่างน้ำอุ่น
- ห้ามละลายในน้ำร้อน เพราะจะเสียคุณค่าโปรตีนและเอนไซม์ ในน้ำนมแม่
- ห้ามอุ่นน้ำนมหรือใส่ในไมโครเวฟ
- น้ำนมแม่ที่นำออกมาละลายข้างนอกและยังไม่ได้ใช้ สามารถนำเก็บไว้ในตู้เย็นในช่องธรรมดา แต่ควรใช้ภายใน 4 ชั่วโมง
- น้ำนมแม่ที่ละลายแล้วห้ามนำไปแช่แข็งซ้ำ

3. การป้อนนมด้วยถ้วยแก้ว

การดูดนมด้วยขวดจะทำให้ลูกสับสนระหว่างหัวนมแม่และหัวนมจากขวด การป้อนด้วยถ้วยแก้วจะเป็นวิธีที่ดีกว่า ซึ่งจะใช้ในกรณีที่แม่ไม่สามารถให้ลูกดูดนมแม่ได้ในบางขณะ เช่น ต้องไปทำงานหรือมีกิจธุระนอกบ้าน คุณแม่ควรเตรียมตัวฝึกให้ลูกกินนมจากถ้วยแก้ว และเตรียมฝึกวิธีการป้อนนมด้วยถ้วยแก้วแก่ผู้ช่วยเลี้ยงลูกไว้ล่วงหน้า โดย

1. รินน้ำนมแม่ที่บีบเก็บเตรียมไว้ใส่แก้วประมาณ 15-30 ซีซี
2. คุณแม่หรือผู้เลี้ยงเด็กนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักในท่าที่สบาย
3. อุ้มลูกนั่งบนตักในท่าครึ่งนั่ง ครึ่งนอน ให้ศีรษะทำมุมกับลำตัว 45-60 องศา
4. วางผ้ากันเปื้อนไว้ใต้คางลูก

5. วางถ้วยแก้วแตะตรงกลางริมฝีปากล่าง เอียงถ้วยแก้วเข้าปากเล็กน้อย ให้ลูกใช้ลิ้นไล้นมเข้าปากเอง จนลูกอิ่ม ห้ามเทนมใส่ปากลูกเพราะอาจทำให้ลูกสำลักได้

6. ให้ถ้วยแก้วอยู่ในตำแหน่งดังกล่าวตลอดเวลาของการป้อน

บันได 10 ขั้น

ที่คุณพ่อควรทำเพื่อช่วยคุณแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. ให้กำลังใจคุณแม่ขณะให้นมลูก เพื่อให้คุณแม่มีความมั่นใจและอบอุ่น

2. ให้ลูกได้อยู่กับคุณแม่มากที่สุด คุณพ่อต้องยอมรับว่าในระยะนี้ เวลาที่คุณแม่จะมีให้คุณพ่อมีน้อยลง

3. มีส่วนร่วมในการให้นมลูก ขณะคุณแม่กำลังให้ลูกดูดนม คุณพ่อควรหาโอกาสอยู่ร่วมด้วย พูดคุย ให้กำลังใจ สัมผัส ช่วยประคับประคองลูก ซึ่งจะทำให้ความผูกพันพ่อแม่ลูกแน่นแฟ้นขึ้น

4. มีความอดทนและเข้าใจ หากบ้านอาจจะไม่เรียบร้อย อาหารอาจไม่อร่อย เนื่องจากคุณแม่ให้เวลาส่วนใหญ่แก่ลูกมากกว่า

5. ช่วยทำงานบ้าน จ่ายตลาด จัดอาหารและเครื่องดื่ม เช่น น้ำ นม ให้คุณแม่ขณะที่ให้ลูกดูดนม ช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อม ช่วยอาบน้ำแต่งตัวให้ลูก

6. ทำใจให้สงบเยือกเย็น ถ้าขณะนั้นคุณแม่เครียด เหนื่อย หงุดหงิดใจ ให้คุณพ่อช่วยปลอบโยนคุณแม่เพื่อช่วยให้คุณแม่สบายใจ หายหงุดหงิดให้คุณพ่อช่วยนวดคุณแม่เบาๆ บริเวณ คอ ไหล่ และหลังขณะกำลังให้นมลูก หรือเมื่อคุณแม่รู้สึกเครียด ทำให้มีน้ำนมไหลมากขึ้น

7. ช่วยดูแลลูกๆ ที่เหลือ (ถ้ามี)

8. แสดงความรักแก่แม่อย่างต่อเนื่อง อย่างที่เคยทำ

9. ตอบสนองความต้องการทางจิตใจของคุณแม่ตลอดระยะของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

10. ห้ามซื้อขวดนม หัวนมปลอม หรือนมผสมเข้าบ้านเด็ดขาด

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้จะช่วยให้คุณแม่ประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ง่ายขึ้น

การดูแลทารกแรกเกิด

ทารกแรกเกิด คือ ทารกที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 28 วัน ซึ่งเป็นช่วงที่มีการปรับตัวอย่างมาก จากสภาพแวดล้อมจากบรรยากาศที่อบอุ่นในครรภ์มารดา ออกมาสู่สิ่งแวดล้อมภายนอก จึงเป็นช่วงชีวิตที่มีความต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิดเป็นพิเศษดังนี้

1. การดูแลทางด้านร่างกาย

1. ดูแลให้ได้รับอาหารที่เหมาะสม ได้แก่ นมแม่ ซึ่งทารกต้องกินน้ำนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จึงจะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน มีภูมิต้านทานโรค และสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูก

2. ดูแลให้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ จัดให้ทารกได้นอนในที่สะอาด ปลอดภัย อากาศถ่ายเทสะดวก

3. ดูแลการขับถ่าย ทารกที่กินนมแม่จะขับถ่ายง่าย โดยถ่ายวันละประมาณ 3-4 ครั้ง ลักษณะอุจจาระจะเป็นเนื้อเละๆ นิ่มๆ สีเหลือง

4. ดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย อาบน้ำสระผมทุกวัน และทำความสะอาดทุกครั้งหลังการขับถ่าย

5. ดูแลความอบอุ่นของร่างกายอย่างเพียงพอ โดยสวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับอากาศ และฤดูกาล

6. ดูแลระบบต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ถ้าพบว่าลูกหายใจเร็ว ปีกจมูกบาน อกบุ๋ม เล็บมือเล็บเท้าเขียวให้รีบมาพบแพทย์

2. การดูแลจิตใจ

ความรักและความอบอุ่นจากพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้ทารกมีการเรียนรู้ถึงความรัก ความไว้วางใจผู้อื่น เกิดทัศนคติที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม และจะมีผลต่อเนื่องไปถึงวัยผู้ใหญ่ การดูแลจิตใจสามารถทำได้โดย

- การสัมผัส กอดรัด จะก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นสุขสงบ เกิดความมั่นใจต่อสิ่งแวดล้อม และคนรอบข้าง
- ควรตั้งชื่อลูกตั้งแต่แรกคลอด และเรียกชื่อทุกครั้งที่พูดคุยกับลูก การพูดคุยส่งเสียง การพยักหน้าหรือยิ้ม จะเป็นสื่อกระตุ้นพัฒนาการของทารกได้อย่างดี
- ขณะที่อุ้มลูก อาจนวดนิ้วมือ แขน นิ้วเท้า เท้าของลูกเบาๆ ทำให้ลูกสบายตัว อารมณ์แจ่มใส

3. การอุ้มทารก

การอุ้มในท่าปกติ

อุ้มท่าตะแคงเข้าทางหน้าอก ให้ท้ายทอยของทารกอยู่บนข้อพับแขนของคนอุ้ม วางแขนทอดไปตามลำตัวทารก อีกมืออุ้มช้อนส่วนก้นและช่วงขา ลำตัวทารกแนบชิดกับลำตัวของผู้อุ้ม ศีรษะ คอ ลำตัวอยู่ในแนวเดียวกัน

การอุ้มเรอ มี 2 ท่า

ท่าที่ 1 อุ้มพาดบ่าให้หน้าท้องทารกกดบริเวณหัวไหล่ผู้อุ้มเพื่อไล่ลม

ท่าที่ 2 อุ้มนั่งบนตัก หันหน้าออก โดยมือข้างหนึ่งจับที่หน้าอกทารก มืออีกข้างหนึ่งลูบหลังหรือเคาะเบาๆ โน้มตัวทารกไปข้างหน้าเล็กน้อย เพื่อให้หน้าท้องถูกกดและไล่ลมออก

การปลอบเด็ก

อุ้มคล้ายกับการอุ้มเรอ และพูดคุยกับทารกไปด้วยหรืออาจใช้การอุ้มกอดทารก

การอาบน้ำลูก

การอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย ทำให้ลูกรู้สึกสบาย ขณะอาบน้ำยังสามารถสังเกตสิ่งผิดปกติต่างๆ ในตัวลูก เช่น ผด ผื่น สำหรับเวลาในการอาบน้ำที่เหมาะสม เป็นเวลาที่มีอากาศอบอุ่น ช่วงสาย หรือบ่าย

การเตรียมอุปกรณ์ในการอาบน้ำ

1. อ่างน้ำใส่น้ำอุ่น
2. สบู่เหลว (หรือสบู่ก้อน)
3. ผ้าหรือฟองน้ำ
4. ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่ ผืนเล็ก
5. สำลีใส่น้ำต้มสุกสำหรับเช็ดตา
6. สำลี แอลกอฮอล์สำหรับเช็ดสะดือ

ขั้นตอนการอาบน้ำลูก

1. ล้างมือและแขนให้สะอาด ผสมน้ำอุ่นครึ่งอ่างใช้ข้อศอกจุ่มน้ำ เพื่อทดสอบความอุ่นของน้ำให้พอดี

2. อุ้มลูกวางบนที่นอนที่มีผ้าขนหนูผืนใหญ่ปูรองไว้ ถอดเสื้อผ้าออก ห่อตัวลูกด้วยผ้าขนหนูให้กระชับ

3. เช็ดใบหน้า ใบหู และซอกหู

4. ประคองศีรษะให้อยู่ในอุ้งฝ่ามือ ใช้แขนและศอกหนีบลำตัวลูกไว้ข้างเอวใช้นิ้วมือพับใบหู 2 ข้าง เพื่อป้องกันน้ำเข้าหู

5. ใช้ฟองน้ำชุบน้ำบีบให้หมาด ลูบให้ทั่วศีรษะของลูก หยดสบู่ 1-2 หยด ใช้นิ้วนวดเบาๆ ให้ทั่ว แล้วล้างออกให้สะอาด เช็ดศีรษะให้แห้ง

6. นำตัวลูกลงอ่าง โดยใช้มือจับที่รักแร้เด็ก ไหล่เด็กพาดบนแขนของแม่

7. ลูบตัวลูกให้เปียกด้วยฟองน้ำ ใช้สบู่ลูบตัวทีละส่วนของร่างกาย ตั้งแต่แขน ซอกคอ ลำตัว ขา แล้วล้างฟองสบู่ออกให้หมด

8. ใช้มืออีกข้างจับที่หัวไหล่โดยอุ้มคว่ำให้อกพาดที่แขนแม่ลูบสบู่ให้ทั่วหลังก้นและขา แล้วล้างออกให้สะอาด

9. อุ้มลูกขึ้นจากอ่าง ซับน้ำให้แห้ง โดยเฉพาะตามซอก ข้อพับต่างๆ

10. เช็ดตาของลูกจากหัวตาไปหางตาทีละข้าง ด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 2 ก้อน และใช้ไม้พันสำลีทำความสะอาดในรูจมูกทั้ง 2 ข้าง

11. ทำความสะอาดสะดือลูกด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์โดยเช็ดสะดือวนจากด้านในออกมาด้านนอก

12. แต่งตัวให้ลูกใส่เสื้อ ผ้าอ้อม และห่อตัวด้วยผ้าขนหนูหรือผ้าอ้อมผืนใหญ่เพื่อความอบอุ่นของลูก

กรณีที่ลูกตัวโต น้ำหนักมาก สามารถสระผมถูสบู่บนเบาะ แล้วอุ้มล้างตัวในอ่าง

ข้อควรระวัง

1. บริเวณที่อาบน้ำต้องไม่มีลมโกรก
2. อาบน้ำอย่างเบามือ นุ่มนวล เพราะผิวลูกบางและกระดูกเปราะง่าย
3. ไม่ใช้สบู่ทั้งก้อนถูตัวหรือศีรษะลูก
4. ไม่เกาหรือนวดบริเวณศีรษะลูก
5. ไม่ควรแช่ลูกในอ่างน้ำนานเกินไป เพราะจะทำให้ลูกหนาว
6. เช็ดตัวให้แห้งโดยวิธีซับ ไม่ถูหรือเช็ดแรง ๆ

การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับเด็กเล็ก

คุณแม่ควรใส่ใจตั้งแต่ฟันน้ำนมยังไม่ขึ้นหรือตั้งแต่แรกเกิด โดยใช้ผ้านุ่มๆ ชุบน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก ทำความสะอาดเช็ดภายในช่องปาก ไม่ให้มีคราบของน้ำนมติดอยู่ที่สันเหงือก กระพุ้งแก้มและลิ้น เพื่อสร้างนิสัยให้เคยชินกับการมีช่องปากที่สะอาด และฝึกให้เด็กรู้สึกคุ้นเคยกับการมีเครื่องมือเข้าไปในปาก

วิธีการทำความสะอาดช่องปากเด็กเล็กก่อนฟันน้ำนมขึ้น

อุ้มลูกในท่ากึ่งนั่ง กึ่งนอน เหมือนเวลาป้อนนม หรือนอนราบบนที่นอน จากนั้นใช้นิ้วพันผ้านุ่มสะอาดชุบน้ำต้มสุกเช็ดให้ทั่ว โดยเริ่มจากสันเหงือก กระพุ้งแก้ม บนลิ้น ใต้ลิ้นและเพดาน ทำวันละ 2 ครั้ง เช้าและหัวค่ำหลังจากที่เด็กดูดนมเสร็จแล้ว ไม่ควรเช็ดหลังทานนมอิ่มใหม่ๆ (ควรแยกผ้าเช็ดในช่องปากกับผ้าอ้อมห่อตัวเด็ก)

วิธีการทำความสะอาดช่องปากเด็กเล็กภายหลังมีฟันน้ำนมขึ้นแล้ว

เมื่อลูกมีฟันน้ำนมซี่แรกขึ้นในช่องปาก คุณแม่สามารถเริ่มใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงนุ่มๆ ขนาดเล็กในการแปรงฟันของเด็กร่วมกับใช้ผ้านุ่มชุบน้ำสะอาดเช็ดฟันให้แก่เด็ก

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปากเด็กเล็ก

1. หลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อที่ทำให้เกิดฟันผุทางน้ำลาย เช่น การเคี้ยวอาหารป้อนเด็ก การชิมอาหาร การใช้ช้อนหรือถ้วยน้ำร่วมกับเด็ก

2. หลังจากกินนมแม่ 6 เดือน ควรเลือกนมจืดให้เด็ก ไม่ให้เด็กดูดนมหลับคาขวดนม และดื่มน้ำตามทุกครั้งหลังดื่มนม

3. ฝึกให้เด็กดื่มนมจากถ้วย เพื่อจะเลิกขวดนมเมื่ออายุไม่เกิน 1 ปีครึ่ง

4. ไม่ใส่เครื่องดื่มที่มีรสหวาน น้ำผลไม้ หรืออาหารอื่นในขวดให้เด็กดูด

5. เลือกอาหารที่มีคุณค่าให้กับเด็ก ไม่ให้อาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลเกลือมากเกินควร และไม่ควรมีสารปรุงแต่งรส

6. อาหารระหว่างมื้อไม่เกิน 2 ครั้ง ต่อวัน ควรเน้นผัก ผลไม้ และนมจืด

7. ฝึกเด็กกินเป็นเวลา ไม่กินจุบจิบ และให้กินน้ำตามหลังอาหารทุกครั้ง

8. แปรงฟันให้เด็กอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

9. คุณแม่ควรหมั่นตรวจฟัน นับซี่ฟันของลูก และพามาตรวจฟันในวันที่พาเด็กมารับวัคซีนทุกครั้ง

อาการตัวเหลืองในทารกแรกเกิด

ตัวเหลือง เป็นลักษณะที่ผิวหนังของลูกมีสีเหลือง มักพบใน 2-3 วันแรกหลังเกิด ซึ่งพบได้บ่อย ถ้าไม่เหลืองมากจะไม่มีอันตราย การที่ผิวหนังมีสีเหลืองเกิดจากสารสีเหลืองที่เรียกว่า “บิลิรูบิน” คุณแม่จะสังเกตดูตัวเหลืองได้ โดยดูที่ตาและผิวหนังของลูก ถ้าตัวเหลืองมากจะเห็นที่ผิวหนังของทั้งตัว

บิลิรูบินคืออะไร

บิลิรูบิน คือสารที่เกิดจากเม็ดเลือดแดงที่หมดอายุแล้วแตกตัวเสื่อมสลายไป ซึ่งปกติแล้วการเปลี่ยนแปลงนี้จะเกิดขึ้นในตับ และบิลิรูบินจะถูกขับออกมาทางลำไส้ออกมาในอุจจาระ ในคนทั่วไปปกติจะไม่เหลือบิลิรูบินค้างติดตามผิวหนัง ยกเว้นในเด็กแรกเกิด

ทำไมเด็กแรกเกิดจึงตัวเหลือง

ในเด็กแรกเกิด เม็ดเลือดแดงจะอายุสั้นกว่าเม็ดเลือดแดงของผู้ใหญ่ ทำให้มีการสร้างสาร “บิลิรูบิน” มากขึ้น ประกอบกับตับของเด็กแรกเกิดยังทำงานไม่เต็มที่ ทำให้ขับบิลิรูบินออกได้ไม่หมด (โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นเด็กแรกเกิดก่อนกำหนด

จะมีอาการตัวเหลืองได้มากขึ้น) ในเด็กแรกเกิดปกติทั่วไปจะเห็นตัวเหลืองใน 2-5 วันแรกหลังเกิด และมักจะหายไปใน 2 สัปดาห์แรก โดยไม่มีอันตรายแต่อย่างใด

ทราบได้อย่างไรว่าบิลิรูบินสูงแค่ไหน

การดูด้วยสายตาจะบอกได้พอประมาณ ปกติตัวเหลืองมักจะเริ่มต้นเห็นได้ชัดเจนที่ตา ใบหน้า ลามมาถึงส่วนล่างของร่างกาย คุณแม่ลองใช้มือกดลงไปที่ผิวหนังของลูก จะเห็นลักษณะสีผิวของลูกว่าเหลืองหรือไม่ ถ้าสีเหลืองลามมาถึงหัวเข่ามักแสดงว่าเหลืองถึงขั้นต้องรักษา เพราะถ้าเหลืองระดับที่สูงมากเกินไปจะทำอันตรายต่อสมอง เกิดสมองพิการในระยะต่อมา แต่การจะทราบว่าถึงระดับไหนได้แน่นอน ต้องเจาะเลือดจากส้นเท้าของลูกไปตรวจโดยใช้เครื่องมือพิเศษ เพราะถ้ามีระดับที่สูงมากเกินไปจะทำอันตรายต่อสมอง เกิดสมองพิการในระยะต่อมา

การรักษาทำได้อย่างไร

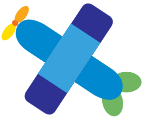
เมื่อระดับ "บิลิรูบิน" ของลูกสูงขึ้นถึงระดับหนึ่ง จะได้รับการรักษาโดยส่องไฟพิเศษ แสงไฟจะช่วยขับสารบิลิรูบินออกทางอุจจาระ ปัสสาวะ ผิวหนังลูกของคุณต้องถอดเสื้อผ้าหมดและปิดตาขณะส่องไฟ

ถ้าหากระดับของสารบิลิรูบินสูงมากจนถึงระดับที่จะทำอันตรายต่อสมองของลูกได้ แพทย์จะทำการ "ถ่ายเลือด" คือดูดเลือดของลูกที่เต็มไปด้วยบิลิรูบินออก และให้เลือดใหม่ที่ไม่มีบิลิรูบินเข้าไปทดแทน

จะป้องกันไม่ให้ลูกตัวเหลืองได้หรือไม่

ส่วนใหญ่แล้วตัวเหลืองเป็นภาวะที่พบได้ในเด็กแรกเกิดตามปกติ คุณแม่จะสามารถป้องกันไม่ให้ลูกตัวเหลืองเพิ่มจนถึงกับต้องให้การรักษาได้ โดยกระตุ้นให้ลูกดูดนมแม่

ตั้งแต่หลังเกิดใหม่ให้บ่อยเกินกว่า 8 ครั้งต่อวัน หัวน้ำนมในวันแรก ๆ จะกระตุ้นการขับถ่ายทางลำไส้ของลูก ทำให้ขับขี้เทาออกมาได้เร็ว ไม่มีสารบิลิรูบินคั่งค้างในร่างกาย



เมื่อกลับบ้านต้องทำอย่างไร

เนื่องจากคุณแม่และลูกส่วนใหญ่ มีเวลาอยู่ในโรงพยาบาลประมาณ 2-3 วัน เท่านั้น ในเด็กบางคนอาจจะเริ่มเหลืองตั้งแต่อยู่ในโรงพยาบาล แต่ไม่มากนักไม่ต้องรับการรักษา ในเด็กบางคนขณะอยู่ที่โรงพยาบาล อาจไม่เห็นอาการตัวเหลืองเลย แต่ให้คุณแม่คิดไว้เสมอว่า ลูกอาจมีอาการตัวเหลืองได้ในช่วงสัปดาห์แรกหลังเกิด ดังนั้นคุณแม่ต้องสังเกตว่าขณะอยู่บ้านลูกตัวเหลืองหรือไม่ หรือมีอาการตัวเหลืองเพิ่มขึ้นจากเดิม ต้องกระตุ้นให้ลูกดูดนมแม่มาก ๆ บ่อย ๆ คุณแม่ต้องดื่มน้ำและทานอาหารให้เพียงพอ

ในลูกที่ต้องได้รับการรักษา ขณะอยู่ที่โรงพยาบาล เมื่อกลับบ้านแล้วก็ต้องคอยสังเกตว่าอาการตัวเหลืองกลับคืนมาอีกหรือไม่ ไม่จำเป็นต้องนำลูกไปตากแดด เพราะอาจเกิดผลเสียมากกว่าผลดี ถ้าไม่แน่ใจ สงสัย สามารถกลับมาโรงพยาบาลเพื่อขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ แพทย์ พยาบาล ซึ่งแพทย์จะพิจารณาให้ทำการตรวจวัดระดับบิลิรูบินตามความจำเป็น

การสังเกตอาการผิดปกติของทารกแรกเกิดและการแก้ไข

1. ไข้ ทารกจะมีอาการผิวหนังอุ่น/ร้อน ร้องกวน งอแง ไม่ควรห่อผ้าหนา ควรใส่เสื้อและกางเกงให้ลูก และเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น กระตุ้นให้ดูดนมมารดาทุก 2 ชั่วโมง ถ้าหากพบว่าทารกมีไข้สูง กระสับกระส่ายร่วมกับมีอาการซึม ไม่ยอมดูดนม ให้รีบนำมาพบแพทย์

2. อาการตัวเย็น ทารกจะมีผิวหนังเย็น ซีดหรือคล้ำ ซึมไม่ดูดนม หายใจเร็ว ถ้าทารกตัวเย็นให้ห่อตัวด้วยผ้าหนา ๆ ปรับอุณหภูมิห้องให้เหมาะสม แล้วให้รีบนำมา

พบแพทย์

3. อาการตัวเหลือง เป็นลักษณะที่ผิวหนังทารกมีสีเหลือง ที่มักพบได้ใน 2-3 วันแรกหลังเกิด สังเกตจากการดูที่ตา และผิวหนัง ถ้าไม่เหลืองมากจะไม่มีอันตราย ถ้าพบว่าตัวเหลืองมาก มองเห็นได้ชัด และเด็กมีอาการซึมลง ไม่ค่อยดูดนม ให้รีบนำมาพบแพทย์จะได้รับการรักษาโดยการส่องไฟ เพื่อให้มีการขับสารตัวเหลืองออกมาทางอุจจาระและปัสสาวะ

4. การสำรอกหรืออาเจียน การแหวะนมเล็กๆ น้อยๆ เป็นภาวะปกติของทารกแรกเกิด เนื่องจากหูรูดของกระเพาะอาหารยังทำงานได้ไม่ดี ทำให้หูปิดไม่สนิท แต่ถ้ามีอาการสำรอกและพบว่าปลายมือ ปลายเท้าเย็น ให้รีบนำมาพบแพทย์

5. อุจจาระ ของทารกที่ดูดนมแม่จะมีลักษณะ ค่อนข้างเละๆ สีเหลือง เนื้อละเอียด หลังจากการถ่ายขี้เทาใน 2-3 วันแรก เด็กบางคนยิ่งดูดนมแม่บ่อยยิ่งถ่ายบ่อย ถ้าเด็กดูปกติไม่ซึม น้ำหนักเพิ่มขึ้น หรือร่างกายเจริญเติบโตดี ถือว่าเป็นสิ่งปกติ สำหรับทารกที่ได้รับนมผสม อุจจาระมักจะแข็ง และมีจำนวนมาก หลังการถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ให้ทำความสะอาดก้นและอวัยวะสืบพันธุ์ และเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้ง

6. เยื่อบุบตาอักเสบ น้ำตาไหลหรือมีขี้ตา มาก ให้นำลูกมาพบแพทย์

7. สะดืออักเสบ บวม แดง หรือมีหนอง และมีกลิ่นเหม็น ให้นำลูกมาพบแพทย์

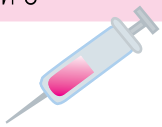
8. ผื่นแดง หรือรอยถลอกตามร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณก้น ให้นำลูกมาพบแพทย์

9. ภาวะสะอึก อาจพบได้ในทารกปกติ หลังดูดนมมารดา ให้อุ้มเรอในท่าปกติ หรืออาจลดปริมาณนมในแต่ละมื้อ แต่ให้บ่อยครั้งขึ้น

การให้ภูมิคุ้มกันโรค (วัคซีน)

ทารกแรกเกิดทุกราย จะได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค และตับอักเสบบี ซึ่งจะบันทึกไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และจะนัดให้มารับวัคซีนครั้งต่อไป คุณพ่อและคุณแม่ควรพาลูกมารับวัคซีนตามนัด ที่โรงพยาบาลหรือสถานีอนามัยใกล้บ้าน

อายุ	วัคซีนป้องกันโรคที่ควรได้รับ
แรกเกิด	วัณโรค ตับอักเสบ บี ครั้งที่ 1
1-2 เดือน	ตับอักเสบ บี ครั้งที่ 2
2 เดือน	คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ ตับอักเสบ บี ครั้งที่ 1
4 เดือน	คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ ตับอักเสบ บี ครั้งที่ 2
6 เดือน	ตับอักเสบ บี คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ครั้งที่ 3
9 เดือน	วัคซีนป้องกันโรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม ครั้งที่ 1
1 ปีครึ่ง	คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ ครั้งที่ 4
1 ปีครึ่ง	ไข้สมองอักเสบ 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 2 ห่างจากครั้งแรก 1 เดือน
2 ปีครึ่ง	ไข้สมองอักเสบ ครั้งที่ 3
4 ปี	คอตีบ ไอกรน บาดทะยักและโปลิโอ ครั้งที่ 5



พ่อแม่ควรดูแลแผลที่เกิดจากวัคซีนอย่างไร

1. รักษาบริเวณที่ฉีดให้สะอาด โดยเช็ดด้วยสำลีและน้ำสะอาดก็เพียงพอ
2. อย่าสะกิดตุ่มหนองหรือใช้ยาใดๆ ทาบริเวณที่ฉีด
3. แผลที่เกิดจาก บีซีจี อาจเป็นฝีขนาดเล็กอยู่ได้นาน 3-4 สัปดาห์ จะเป็นๆ หายๆ ไม่จำเป็นต้องใส่ยาหรือปิดแผล
4. หากพบความผิดปกติบริเวณที่ฉีด เช่น บวมแดง ปวดแผลขยายใหญ่ขึ้น เป็นหนอง ต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้โตขึ้นควรรีบมาปรึกษาแพทย์

บรรณานุกรม

กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ และคณะ คู่มือการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2548.

คลินิกนมแม่เชียงใหม่; แนวทางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่ทำงานนอกบ้าน, เอกสารประกอบการสอน: มปป.

คู่มือโรงเรียนพ่อแม่ ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ (เล่มหลังคลอด)

คู่มือการฝึกปฏิบัติการพยาบาลระยะหลังคลอด เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2548

ปราณี พงศ์ไพบูลย์. การพยาบาลระยะหลังคลอด บริษัท พิมพ์ดี จำกัด เพลท หจก.สุเนตรฟิล์ม; 2001.

พรทิพย์ ศิริบูรณ์พิพัฒนา. กรุงเทพฯ การพยาบาลเด็ก เล่ม 1 บริษัท ยุทธรินทร์ การพิมพ์ จำกัด; 2544.

มณีภรณ์ โสมานุสรณ์. การพยาบาลสูติศาสตร์ เล่ม 2 บริษัท ยุทธรินทร์ การพิมพ์ จำกัด; 2548.

ศันสนีย์ เจตน์ประยุกต์. เอกสารประกอบการอบรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด; 2546.

ส่าหรี จิตตินันท์ และคณะ. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรู้สู่การปฏิบัติ. สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร; 2546.

สรายุทธ สุภาพรรณคติ. Best Practice in Neonatal Care. บริษัท ธนาเพชร จำกัด; 2548.

สูตินรีเวชกรรม 1-2 กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่. คู่มือมารดาหลังคลอดและการดูแลทารก. โรงพิมพ์ครองช่าง; 2551.

อารีรัตน์ สุพุทธิธาดา. คู่มือการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ และหญิงหลังคลอด. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์; 2547.

เอกสารประกอบการสอนเรื่องนมแม่ เคล็ดลับการเลี้ยงลูกให้เก่งดีมีสุข ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี

ที่ปรึกษา

นายแพทย์กิตติพงศ์ แซ่เจ็ง	กองอนามัยการเจริญพันธุ์
แพทย์หญิงสุวนิตย์ สร้างศรีวงศ์	กองอนามัยการเจริญพันธุ์
นายสุธน ปัญญาดิลก	กองอนามัยการเจริญพันธุ์
นายแพทย์ทวีทรัพย์ ศิรประภาศิริ	กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ

คณะผู้จัดทำ

1.	นางเรณู ชูนิล	กองอนามัยการเจริญพันธุ์
2.	นางสุกันยา ทองธำรง	UNFPA
3.	นางวิไล รัตนพงษ์	ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ
4.	นางจิรวรรณ ประชาสิทธิศักดิ์	ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ
5.	นางวิไลรักษ์ อุยานันท์	ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี
6.	นางบุษบา อรรถาวีร์	ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี
7.	นางสาวพรณิชา ชุณหคันธรส	ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี
8.	นางกฤษดา เอื้ออภิศักดิ์	ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น
9.	นางสุจิตรา ขุนน้อย	ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น
10.	นส.นิตยา พรรณาภพ	ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

11.	นส.จตุพร สุขสำราญ	ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี
12.	นส.กนกพร จันทราทิตย์	ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่
13.	นางประทิน วิญญรัตน์	ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่
14.	นางจุรีมาศ ไทรงาม	โรงพยาบาลเถิน
15.	นางศิริพร บ้านคุ้ม	โรงพยาบาลเถิน
16.	นางประสมพร วชิรรัตนากรกุล	โรงพยาบาลลำปาง
17.	นางศศิธร ทุ่งแจ้ง	โรงพยาบาลลำปาง
18.	นางกุลรัตน์ ไชยพรหม	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง
19.	นส.โปรดปราน สืบพงษ์เอื้อ	โรงพยาบาลแม่สะเรียง
20.	นางวันเพ็ญ มโนวงศ์	โรงพยาบาลแม่สะเรียง
21.	นางอุรีรัฐ นุชนานนท์เทพ	โรงพยาบาลสุไหงโก-ลก
22.	นางนูลีฮะ แวสแลแม	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส
23.	นางวรลักษณ์ คุณวุฒิ	โรงพยาบาลสะเดา
24.	นางฟาอิซ๊ะ หลีเส็น	โรงพยาบาลสะเดา
25.	นางวรนุช ดำมี	โรงพยาบาลรัตภูมิ
26.	นางกรรณิการ์ พิทักษ์ปัทมากร	โรงพยาบาลรัตภูมิ
27.	นางสุภิดา ไม่จน	โรงพยาบาลรัตภูมิ
28.	นางพูนศรี เส้งสุวรรณ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา