

เตรียมความพร้อม สำหรับคุณแม่มือใหม่

กับ วัฒนแพทย์



เนื้อหา

Check List ประเมินความเสี่ยง คุณแม่ตั้งครรภ์
ธาลัสซีเมียโรคทางพันธุกรรมที่พ่อ-แม่ ต้องรู้
โอกาสเสี่ยงของการมีลูกเป็นธาลัสซีเมีย
อายุครรภ์เท่าไร คุณแม่และลูกน้อยเป็นยังงัยบ้างนะ
การนับลูกดิ้นสำคัญยังงัยนะ
อาการผิดปกติของครรภ์ ที่ควรมาพบแพทย์
อาการที่พบบ่อยในเด็กแรกคลอด
ลูกเป็นแบบนี้ให้มาพบแพทย์ทันที
การฉีดวัคซีนของลูกน้อย
นมแม่อาหารที่ดีที่สุดของลูกน้อย
บันทึกพัฒนาการของลูกน้อยและวิธีการส่งเสริม (วัยแรกเกิด - 1 เดือน)
บันทึกพัฒนาการของลูกน้อยและวิธีการส่งเสริม (วัย 1 - 2 เดือน)
บันทึกพัฒนาการของลูกน้อยและวิธีการส่งเสริม (วัย 3 - 4 เดือน)
บันทึกพัฒนาการของลูกน้อยและวิธีการส่งเสริม (วัย 5 - 6 เดือน)
บันทึกพัฒนาการของลูกน้อยและวิธีการส่งเสริม (วัย 7 - 8 เดือน)
บันทึกพัฒนาการของลูกน้อยและวิธีการส่งเสริม (วัย 9 - 10 เดือน)
บันทึกพัฒนาการของลูกน้อยและวิธีการส่งเสริม (วัย 11 - 12 เดือน)

คลิกเลือกเพื่อไปยังหน้าที่ต้องการ



Check List

ประเมินความเสี่ยง

คุณแม่ตั้งครรภ์

รายการความเสี่ยง	
1.เคยมีทารกเสียชีวิตในครรภ์หรือเสียชีวิตแรกเกิด (1 เดือนแรกหลังคลอด)	
2.เคยแท้งเอง 3 ครั้งหรือมากกว่าติดต่อกัน	
3.เคยคลอดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม	
4.เคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4,000 กรัม	
5.คลอดก่อน 37 สัปดาห์หรือ 42 สัปดาห์	
6.เคยเข้ารับการรักษายาบาลเพราะความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์หรือครรภ์เป็นพิษ	
7.เคยผ่าตัดอวัยวะในระบบสืบพันธุ์เช่นเนื่องอกมดลูกผ่าตัดปากมดลูก ผูกปากมดลูก ฯ	
8.ตกเลือดหลังคลอด	

ประวัติครรภ์ปัจจุบัน	
9.ประวัติครรภ์ปัจจุบัน	
10.ครรภ์แฝด	
11.อายุคุณแม่ < 17 ปี (นับถึงวันครบกำหนดคลอดที่อายุครรภ์ 40 สัปดาห์)	
12.อายุคุณแม่ > 35 ปี (นับถึงวันครบกำหนดคลอดที่อายุครรภ์ 40 สัปดาห์	
13.เลือดออกทางช่องคลอด	
14.มีก้อนในอุ้งเชิงกราน	
15.โรคความดันโลหิตสูง	
16.โรคเบาหวาน	
17.โรคไทรอยด์	
18.สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด	

ธาลัสซีเมีย

โรคทางพันธุกรรมที่พ่อ-แม่ ต้องรู้

ธาลัสซีเมีย (Thalassemia) คือ โรคชนิดหนึ่งที่เกิดจากเม็ดเลือดแดงผิดปกติ โดยสามารถถ่ายทอดจาก พ่อ แม่ ผ่านทางกรรมพันธุ์

โดยผู้ที่มีเชื้อธาลัสซีเมียแยกเป็น 2 แบบ

- 1.ผู้ที่เป็นพาหะ** ไม่แสดงอาการของโรค สุขภาพแข็งแรง ร่างกายปกติ แต่มีความผิดปกติ ของเม็ดเลือด สามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้
- 2.ผู้ที่เป็นโรค** แสดงอาการของโรค เช่น ชีตตัวเหลือง ท้องโตเพราะม้าม ตับโต ผิวแห้งคล้ำ ตัวเล็กผิดปกติ และต้องเข้ารับการรักษาย่างสม่ำเสมอ สามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้

ชนิดของผู้เป็นโรครธาลัสซีเมีย มี 3 ชนิด

- 1.ชนิดรุนแรงที่สุด** ทารกเสียชีวิตตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือหลังคลอด
- 2.ชนิดรุนแรง** ทารกแรกเกิดจะไม่มีอาการ และจะสังเกตอาการเห็นชัดเมื่ออายุประมาณ 3-6 เดือน โดยอาการสำคัญคือ ชีต อ่อนเพลีย ท้องป่อง ม้ามตับโต มักชั้ดมากจนต้องได้รับเลือดเป็นประจำ
- 3.ชนิดปานกลางและชนิดรุนแรงน้อย** จะชั้ดมากขึ้นเมื่อไข้

อาการของโรค

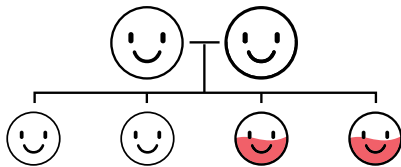
- ตัวเล็กผิดปกติ
- ชีต โลหิตจาง
- หน้าปากต้งชัน
- ตาเหลือง
- ดั้งจมูกแอฟ
- โหนกแก้มสูง
- ผิวคล้ำในร่างกาย
- พุงใหญ่ ม้ามตับโต
- อาจมีแผลเรื้อรังที่ขา
- อาจไม่มีความเจริญทางเพศ

โอกาสเสี่ยง

ของการมีลูกเป็นธาลัสซีเมีย

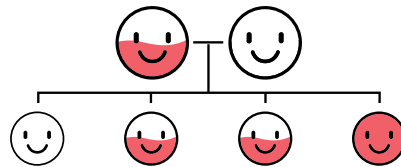
ถ้าทั้งพ่อและแม่เป็นพาหะ โอกาสที่ลูกจะเป็นโรคธาลัสซีเมียจะ 25 หรือ 1 ใน 4 โอกาสที่ลูกจะเป็นพาหะ เท่ากับ 50% หรือ 2 ใน 4 โอกาสจะมีลูกปกติเท่ากับ 25% หรือ 1 ใน 4

พ่อหรือแม่
เป็นพาหะเพียงคนเดียว



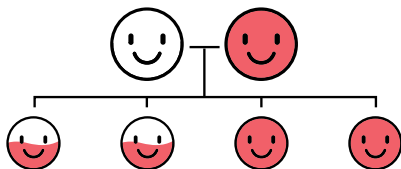
ลูกมีโอกาสเป็นพาหะ 50%
ปกติ 50%

พ่อและแม่
เป็นพาหะทั้งคู่



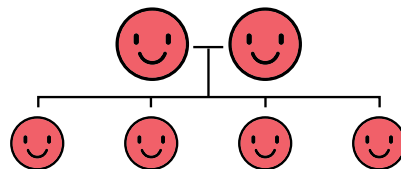
ลูกมีโอกาสเป็นโรค 25%
เป็นพาหะ 50% ปกติ 25%

พ่อหรือแม่เป็นพาหะ 1 คน
เป็นโรค 1 คน



ลูกมีโอกาสเป็นโรค 50%
เป็นพาหะ 50%

ทั้งพ่อและแม่
เป็นโรคทั้งคู่



ลูกเป็นโรค 100%

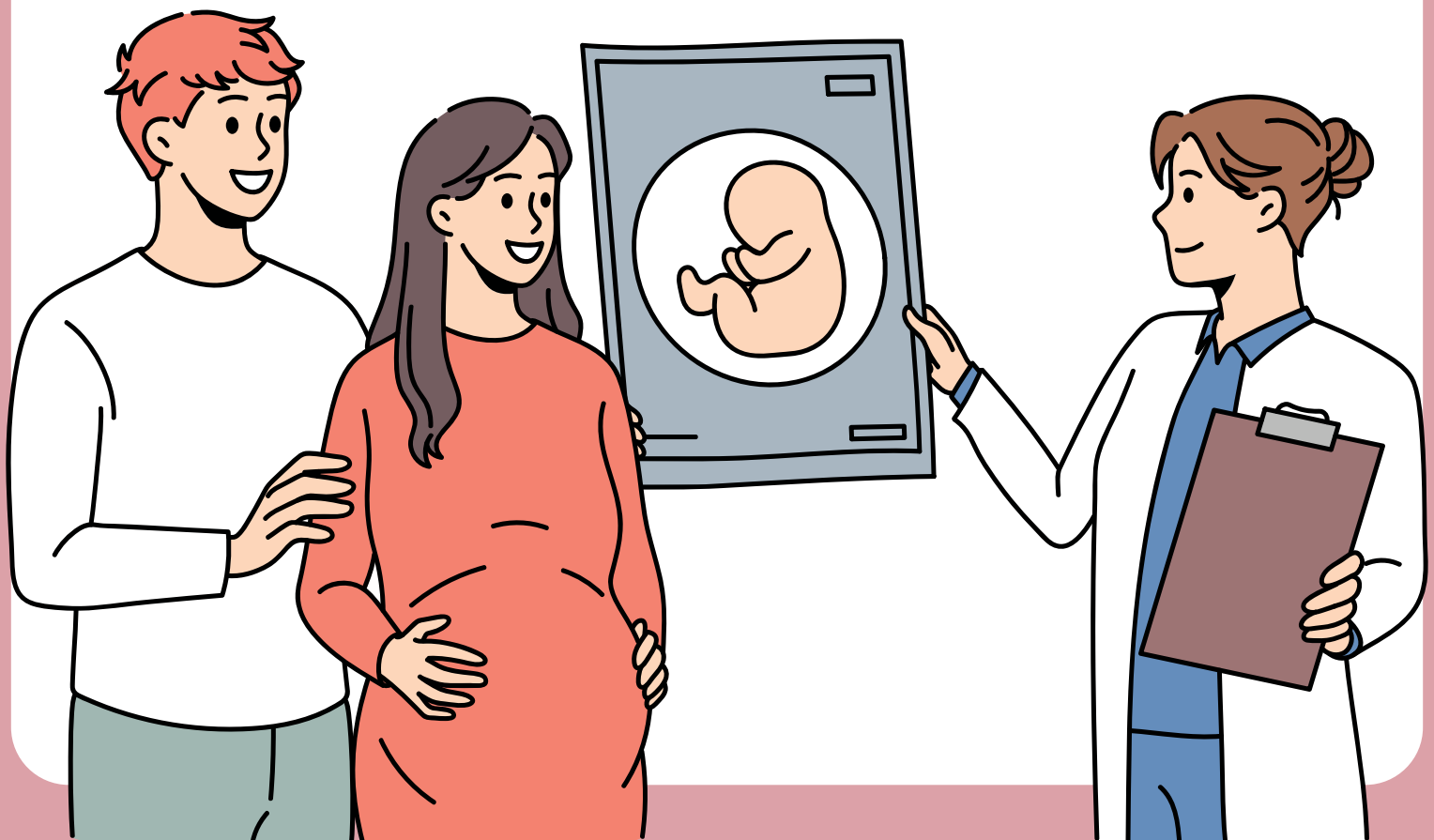
การตรวจ “ธาลัสซีเมีย” ตรวจก่อนอุ่นใจกว่า

การตรวจคัดกรอง (Screening Test) วิธีนี้นิยมใช้ในโรงพยาบาลทั่วไป ค่าใช้จ่ายไม่มาก แต่จะไม่สามารถแยกได้ว่าเป็นพาหะของธาลัสซีเมียชนิดใด

การตรวจชนิดของฮีโมโกลบิน (Hemoglobin Typing) วิธีนี้มีค่าใช้จ่ายสูงกว่า การตรวจแบบนี้สามารถแยกได้ว่าเป็นพาหะของธาลัสซีเมียชนิดใด

การตรวจดีเอ็นเอ (DNA Analysis) เป็นวิธีตรวจเลือดอย่างละเอียดที่มีความแม่นยำมากที่สุด และมีค่าใช้จ่ายสูง สามารถบอกได้ว่าเป็นธาลัสซีเมียชนิดใด มีโอกาสความเสี่ยงมากน้อยแค่ไหน

“อายุครรภ์เท่าไหร่
คุณแม่และลูกน้อย
เป็นยังไงบ้างนะ”



อายุครรภ์ 1-3 เดือน

First trimester

คุณแม่ ช่วงตั้งครรภ์สามเดือนแรก ร่างกายและอารมณ์ของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงมากมาย ถึงจะสังเกตไม่เห็นได้ด้วยตาแต่ระดับฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นจะทำให้คุณแม่รับรู้ได้ถึงสิ่งต่างๆ ดังนี้

- เหนื่อย อ่อนเพลีย อยากนอนบ่อยกว่าเดิม
- เต้านมขยายใหญ่ขึ้น รู้สึกคัดตึงและเจ็บ
- หัวนมและลานนมมีสีคล้ำขึ้น
- คลื่นไส้ อาเจียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเช้าหลังการตื่นนอน
- อยากอาหารบางชนิดและเหม็นกลิ่นต่างๆ ได้ง่าย

ลูกน้อย ถึงจะอยู่ในช่วงการตั้งครรภ์ระยะแรก แต่ลูกสามารถรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ได้จากบริเวณหน้าท้องของคุณแม่ ซึ่งนั่นหมายความว่าเซลล์สมองของลูกเกิดการพัฒนาและแบ่งตัวอย่างรวดเร็ว มีการรับส่งข้อมูลขึ้นในสมอง ดังนั้นคุณควรดูแลสุขภาพหน้าท้องบ่อยๆ จะช่วยกระตุ้นระบบประสาทด้านการสัมผัสของลูกให้มีการพัฒนาดีขึ้น นอกจากนี้ควรทานอาหารที่มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างเซลล์สมองอย่าง DHA และ ARA ซึ่งเป็นกรดไขมันที่เป็นโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญของเซลล์สมอง โดยในช่วงที่ลูกน้อยอยู่ในครรภ์ จะได้รับดีเอชเอผ่านทางสายสะดือโดยตรง ซึ่งการได้รับสารอาหารชนิดนี้ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนกระทั่งให้นมบุตรจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาของสมองอย่างรวดเร็ว อันเป็นผลจากอาหารที่แม่ทานเข้าไปจนถึงหลังคลอดจากน้ำนมของแม่ ดังนั้นขณะตั้งครรภ์และหลังคลอดคุณแม่จึงควรได้รับสารอาหารเหล่านี้ เพื่อช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อยที่คุณรักให้ทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ อาหารที่มี DHA และ ARA พบได้มากในปลาทะเล เช่น ปลาทูน่า น้ำมันปลา เนื้อสัตว์ นม ไข่ เป็นต้น

คำแนะนำสำหรับคุณแม่

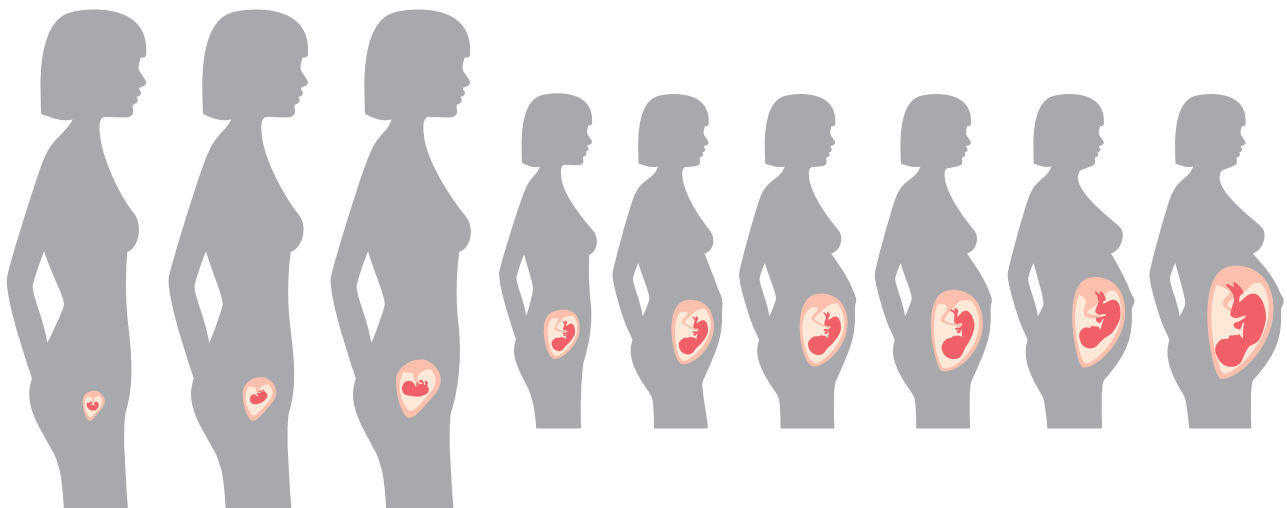
First trimester

อ่อนเพลีย ยิ่งอายุครรภ์เพิ่มมากขึ้นเท่าไรคุณแม่ก็จะรู้สึกเหนื่อย และอ่อนเพลียง่าย ขึ้นเท่านั้น จึงควรทำจิตใจให้สงบ และนอนหลับกลางวันให้ได้ประมาณ 8-10 ชั่วโมง และควรหาเวลานอนพักตอนบ่ายบ้าง

คัดตึงเต้านม เลือกชุดชั้นในที่สวมใส่สบาย ไม่มีโครงได้ออกที่กดทับเนื้อหน้าอก

แพ้ท้อง รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง หากมีอาการมากจนน้ำหนักลดควรไปปรึกษาคุณหมอโดยเร็ว

อยากอาหารและเหม็นอาหารบางชนิด หากคุณมีความต้องการอาหารชนิดใดเป็นพิเศษ และไม่ส่งผลต่อสุขภาพลูกน้อยในครรภ์ก็สามารถรับประทานได้ทันที และเน้นอาหารประเภทผักผลไม้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 เพราะใน กรดไขมันโอเมก้า 3 มีกรดไขมันที่เรียกว่า DHA เป็นส่วนประกอบ ซึ่งสำคัญต่อ การพัฒนาระบบประสาทและเซลล์สมองของลูกน้อย นอกจากนี้ ยังมีการวิจัยหลายๆ ชิ้นยืนยันว่าการได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 ระหว่างตั้งครรภ์จะทำให้ลูกน้อยฉลาด และความจำดี



อายุครรภ์ 4-6 เดือน

Second trimester

คุณแม่ ในช่วงนี้ร่างกายของคุณแม่เริ่มปรับตัวได้ อาการแพ้ท้องลดน้อยลง คุณแม่เริ่มรู้สึกว่าคุณูกดิ้นในช่วงสัปดาห์ที่ 16-20 ความรู้สึกจะแผ่วๆ เหมือนปลาตอตเบาๆ ช่วงที่สองของการตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงของคุณแม่ ดังนี้

- สีผิวคล้ำขึ้น เริ่มมีรอยดำตามข้อพับ รักแร้ และเส้นด่างกลางหน้าท้อง
- เหนืออกบวมและมีสีม่วงคล้ำซึ่งเป็นผลจากฮอร์โมน
- เมื่อนวดหรือคลึงเต้านม อาจมีน้ำนมสีเหลืองไหลออกมา
- ท้องอืด ท้องเฟ้อ
- ปวดหลัง
- ตกขาวมากขึ้น

ลูกน้อย ระบบประสาทด้านการได้ยินของลูกจะถูกสร้างขึ้นเมื่อมีอายุได้ 3 เดือน และสามารถได้ยินเสียงจากภายนอกมดลูกได้เมื่ออายุครรภ์ประมาณ 4-5 เดือน ซึ่งคุณแม่ สามารถกระตุ้นพัฒนาการด้านการได้ยินของลูกด้วยการพูดคุยกับลูกบ่อยๆ หรือเปิดเพลงที่คุณแม่ชอบให้ฟัง นอกจากช่วยกระตุ้นพัฒนาการลูกแล้ว สารความสุข หรือเอ็นดอร์ฟินที่คุณแม่รู้สึกจากการฟังเพลงยังส่งผ่านถึงลูกได้ด้วย

คำแนะนำสำหรับคุณแม่

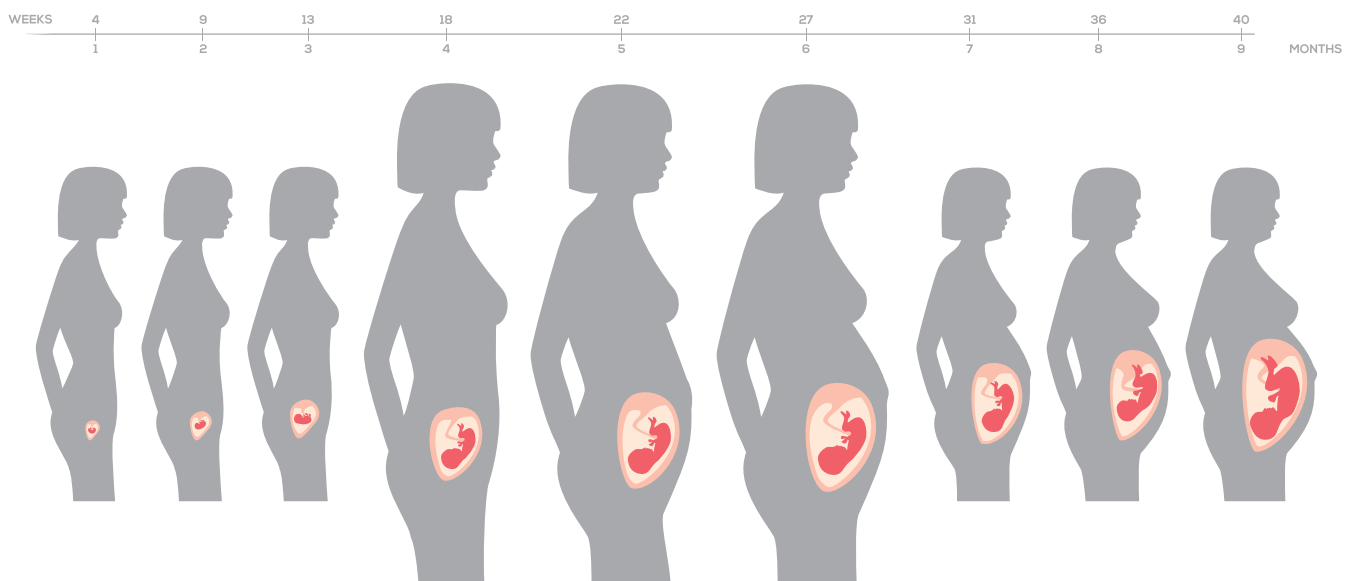
Second trimester

ดูแลปากและฟัน หญิงตั้งครรภ์มักมีปัญหาฟันผุและเหงือกอักเสบได้ง่าย ดังนั้นแม้จะเหนื่อยและอ่อนเพลียแค่ไหน คุณก็ควรแปรงฟันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แต่จะให้ดีควรแปรงทุกครั้งหลังมื้ออาหาร

ท้องอืด ท้องเฟ้อ หลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก เช่น ของทอด ของหมักดอง และอาหารหรือเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดลมหรือแก๊สในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ควรบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ เช่น การแกว่งแขน การเดินออกกำลังกาย การขยับตัวนี้จะช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น

ปวดหลัง ไม่ควรพึ่งยาแก้ปวด แต่ควรเปลี่ยนวิธีใช้หลังให้ถูกต้องทั้งตอนเดิน ยืน นั่งในท่าทางที่เหมาะสม คือ นั่งหลังตรง ไม่สวมรองเท้าล้นสูง และยกของหนัก โดยเด็ดขาด

ตกขาว เนื่องจากมีเลือดมาเลี้ยงช่องคลอดมากขึ้นจึงทำให้เกิดการขับมูกขาวออกมา ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ คุณแม่ควรรักษาความสะอาดบริเวณจุดซ่อนเร้นให้ดี แต่หากมีตกขาวมากเกินไป มีกลิ่นเหม็นและคันร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์



อายุครรภ์ 7-6 เดือน

Third trimester

คุณแม่ เข้าสู่ช่วงสุดท้ายของการตั้งครรภ์แล้ว ช่วงนี้คุณแม่กังวลเกี่ยวกับเรื่องของการคลอด การเตรียมความพร้อมให้ลูกหลังคลอด และนี่จึงเป็นสาเหตุให้คุณแม่ส่วนใหญ่มีความกังวลอย่างมากในช่วงนี้ นอกจากความกังวลแล้วความเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ ก็ยังมีอยู่ด้วย

- เหนื่อยง่าย นอนหลับได้ยาก
- ท้องบวม
- เป็นตะคริว
- ปัสสาวะบ่อย

ลูกน้อย ระบบประสาทด้านการมองเห็นของลูกน้อยพัฒนาแล้ว รูม่านตาสามารถขยายหรือหรี่ได้เมื่อมองเห็น แสงที่ทะลุผ่านผนังหน้าท้องของคุณแม่ ขณะนี้ลูกน้อยรับรู้ต่อแสง ความมืด และความสว่างได้ คุณแม่ควรออกไปยืนรับแสงแดดอ่อนๆ ยามเช้า และใช้ไฟฉายส่องที่หน้าท้องเล่นกับลูกก็จะช่วยพัฒนาเรื่องการมองเห็นของลูกให้ดีขึ้นได้

คำแนะนำสำหรับคุณแม่

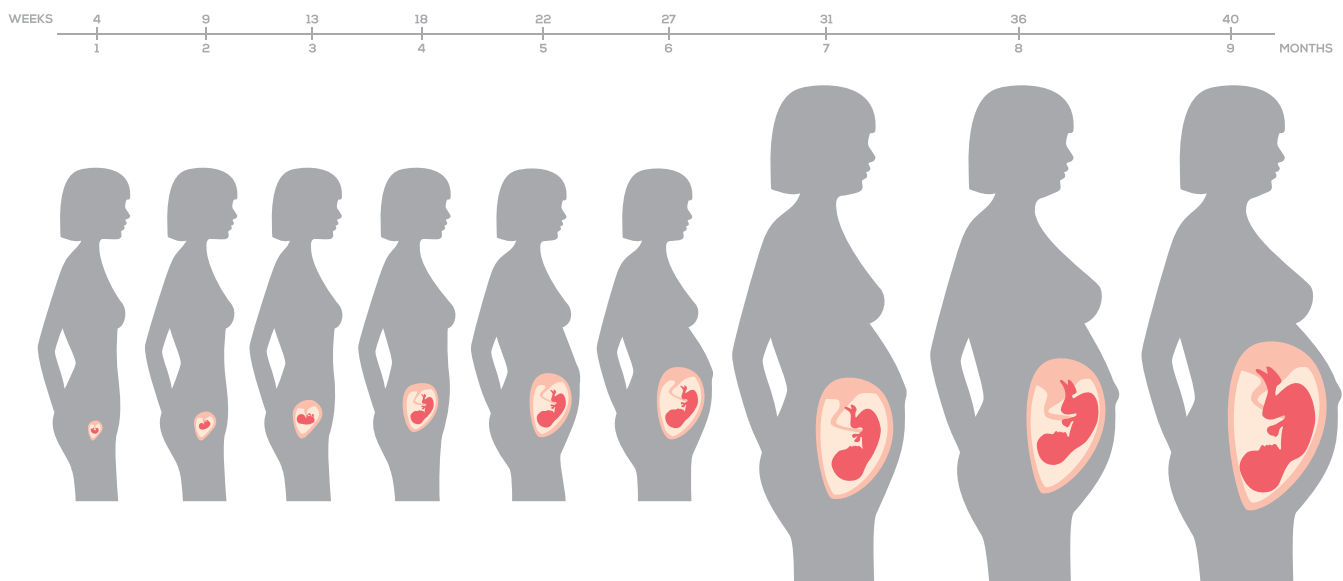
Third trimester

เหนื่อยง่าย นอนหลับยาก ท้องที่โตขึ้นทำให้คุณแม่รู้สึกอึดอัด ดังนั้นในระยะนี้คุณแม่ต้องนอนตะแคงด้านซ้าย เพื่อช่วยให้หายใจได้สะดวก และไม่รู้สึกอึดอัดจนเกินไป

ตะคริว มักเป็นที่ปลายเท้าและบริเวณน่อง เกิดจากระดับแคลเซียมในเลือดต่ำ และ การไหลเวียนของเลือดที่ช้าลง คุณแม่ควรยกขาสูง และรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาตัวเล็ก ผักใบเขียวจัด เป็นต้น

เท้าบวม เพราะขนาดมดลูกที่ใหญ่ไปกดเส้นเลือดบริเวณขาทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก คุณแม่ควรดื่มน้ำมากๆ หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม ที่สำคัญคือหาเวลานอนราบ แล้วยกเท้าให้สูงกว่าระดับ หัวใจ 2-3 ครั้ง/วัน ก็จะช่วยบรรเทาอาการได้

ปัสสาวะบ่อย ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ เนื่องจากทำให้กระเพาะปัสสาวะ และกรวยไตอักเสบได้ ดังนั้นปวดเมื่อไรต้องขับถ่ายเมื่อนั้น



“การนับลูกดิ้นสำคัญยังไงนะ”

การดิ้นของลูกบ่งบอกถึงสุขภาพที่แข็งแรงของลูก การที่ลูกดิ้นน้อยลงมักเกิดร่วมกับภาวะขาดออกซิเจนเรื้อรัง และอยู่ในภาวะที่อันตราย โดยพบว่าลูกจะดิ้นน้อยลง หรือหยุดดิ้น 12-24 ชั่วโมง ก่อนที่จะเสียชีวิตการนับลูกดิ้นจึงเป็นวิธีง่ายๆ ที่คุณแม่สามารถใช้ในการดูแลสุขภาพของลูกในครรภ์

ปัจจัยที่มีผลให้ลูกดิ้นมากขึ้น

ระดับน้ำตาลในเลือดแม่ที่สูงขึ้น เช่น หลังการรับประทานอาหาร เสียงของคุณแม่ หรือ เสียงจากภายนอก แรงสั่นสะเทือน การสัมผัสและแสง เป็นต้น ซึ่งสามารถกระตุ้นให้ลูกดิ้น มากขึ้น หลังอายุครรภ์ 26 สัปดาห์

วิธีการนับลูกดิ้น

คุณแม่ควรจะเริ่มให้ความสนใจต่อการดิ้นของลูกเมื่อลูกอายุครรภ์ 28-30 สัปดาห์ เนื่องจากในปัจจุบันอายุครรภ์ดังกล่าวลูกมีโอกาที่จะเลี้ยงรอด ถ้ามีความจำเป็นต้องคลอดก่อนกำหนด

- ให้คุณแม่ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมงหลังรับประทาน ถ้าเป็นไปได้ ควรเป็นช่วงเดียวกันทุกวัน เช้า กลางวัน เย็น
- ถ้ารวมกัน 3 เวลาหลังอาหาร 1 ชั่วโมงลูกดิ้นมากกว่า 10 ครั้ง ถือว่าปกติ และบางวันลูกอาจดิ้นมากกว่าปกติ ซึ่งแสดงว่าลูกแข็งแรงมาก คุณแม่ไม่ต้องกังวลใจ
- ถ้าลูกน้อยดิ้นน้อยกว่า 4 ครั้งในชั่วโมงแรกอาจเป็นไปได้ลูกกำลังหลับ ให้คุณแม่สังเกตลูกดิ้นต่อไป แต่ถ้า 4 ชั่วโมงแล้วลูกดิ้นไม่ถึง 10 ครั้ง แสดงว่าลูกดิ้นน้อยผิดปกติ ควรรีบมาโรงพยาบาลทันที
- ในกรณีที่ไม่แน่ใจว่าลูกดิ้นหรือไม่ เช่น ดิ้นไม่ถึง 10 ครั้ง ในเวลา 4 ชั่วโมง หรือดิ้นน้อยลงมากเมื่อเทียบกับก่อนๆ ควรรีบมาโรงพยาบาล อย่ารอจนกระทั่งลูกหยุดดิ้นหรือรอวันนัด เพราะอาจสายเกินไป



อายุครรภ์ 28-31 สัปดาห์

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

อายุครรภ์ 32-35 สัปดาห์

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

อายุครรภ์ 36-40 สัปดาห์

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กล งวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

คุณแม่มั่นทนีกุลกดัน เมื่อลูกดัน 1 ครั้ง ให้ใส่เครื่องหมาย / ทุกครั้ง ควรมีเกิน 3 ชีด /// ต่อชั่วโมงของการสังเกต

อาการผิดปกติของครรภ์ ที่ควรมาพบแพทย์

เด็กดิ้นน้อยลง
หรือไม่ดิ้น

มีน้ำเดินหรือมีน้ำใสๆ
ไหลออกทางช่องคลอด

มีเจ็บครรภ์
ปวดท้องเป็นพักๆ

มีไข้ ไม่สบาย

มีมูกเลือดออกทาง
ช่องคลอด

ปวดเวลา
ปัสสาวะสุด

ปัสสาวะ
แสบขัด

มีอาการตามัว
บวม

ปวดศีรษะ

จุดแน่นลื่นป้



“อาการที่พบบ่อยในเด็กแรกคลอด”

ลูกเป็นแบบนี้	ทำแบบนี้
แหงนนม เพราะ หูดกระเพาะอาหาร ยังปิดไม่สนิท	<ul style="list-style-type: none">• ช่วยอุ้มลูกดูนมในท่าครึ่งนั่งครึ่งนอน ถ้าเป็นนมขวดต้องให้น้ำนมท่วมขวดนมตลอดเวลา• หลังมือนมต้อง โส่ลมทุกครั้ง หรือให้ลูกนอนหัวสูงและตะแคงขวา หลัง ดูนมประมาณครึ่งชั่วโมง เพราะทำนี้จะทำให้หูดกระเพาะอาหารอยู่สูง
สะอึก เพราะการทำงานของ กระบังลมไม่ปกติ	<ul style="list-style-type: none">• ให้ลูกดูนม หรือน้ำ
ถ่ายอุจจาระบ่อย	<ul style="list-style-type: none">• เด็กที่กินนมแม่ จะถ่ายบ่อยวันละ 8-10 ครั้ง มีอุจจาระเหลวๆ แต่เป็นสีเหลืองทอง ซึ่งถือว่าปกติ
ปานแดง เช่น ที่เปลือกตา หน้าผาก ท้ายทอย	<ul style="list-style-type: none">• ปานเหล่านี้จะหายเองเมื่อลูกอายุประมาณ 1 ขวบ
เลือดออกใต้ตาขาว	<ul style="list-style-type: none">• เกิดจากแรงเบ่งของแม่เวลาคลอด หรือการหดตัว แรงๆ ของมดลูก ทำให้เส้นเลือดฝอยที่ตาลูกแตกมักหายเองในเวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์
ลิ้นเป็นฝ้าขาวๆ	<ul style="list-style-type: none">• ใช้ผ้าอ้อมสะอาดชุบน้ำเช็ดถูที่ลิ้น เหงือกในปากลูก เพื่อไม่ให้คราบนมจับหนาเกินไป
สิ่ว	<ul style="list-style-type: none">• พบได้ตั้งแต่แรกเกิดจนประมาณ 3-4 เดือน เป็นเพราะฮอร์โมนของแม่ผ่านสายสะดือไปสู่ลูก ทำให้เกิดสิ่วได้ ไม่ต้องการรักษาใดๆ
นมตั้งเต้า	<ul style="list-style-type: none">• เป็นผลจากฮอร์โมนของแม่ผ่านรกมาสู่ลูก จะหายได้เอง
ถุงอัณฑะโตผิดปกติ	<ul style="list-style-type: none">• เกิดจากการมีถุงน้ำที่ลูกอัณฑะ เป็นส่วนที่ค้างมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์• ซึ่งความเป็นจริงควรปิดก่อนคลอดแต่ยังคงอยู่เป็นถุงน้ำ จะหายไปเองภายใน 1 ปี

“อาการที่พบบ่อยในเด็กแรกคลอด”

ลูกเป็นแบบนี้	ทำแบบนี้
อาการซึม	<ul style="list-style-type: none">• ลูกไม่ดูดนม อาจมีไข้ขึ้นหรือตัวเย็น เป็นสัญญาณอันตราย ต้องรีบพาไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นอาการแสดงของการติดเชื้อในทารก
ตัวเหลือง	<ul style="list-style-type: none">• โดยปกติแล้ว ทารกจะมีอาการตัวเหลืองได้ เพราะเม็ดเลือดแดงส่วนหนึ่งแตก มีสารสีเหลืองบิลิรูบินออกมา แต่หากผิวหนังเป็นสีเหลืองมากขึ้น โดยเฉพาะลามไปถึงช่วงล่างของท้องและขา ให้พาไปพบแพทย์ เพราะถ้าสารบิลิรูบินสูงมากจะไปจับเนื้อสมอง ทำให้เซลล์สมองได้รับอันตราย มีอาการชัก เกร็ง และเกิดความพิการถาวรได้
อาเจียน	<ul style="list-style-type: none">• หากลูกอาเจียนออกมาบ่อย บางครั้งออกมาทางจมูกด้วยและเป็นบ่อยควรปรึกษาแพทย์
ตาแฉะร่วมกับมีน้ำตาเอ่อขังในตา	<ul style="list-style-type: none">• นวดท่อนและถุงน้ำตา เพื่อให้ท่อน้ำตาเปิด ป้องกันเยื่อぶตาและถุงน้ำตาอักเสบ นวดวันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 10 นาที โดยใช้นิ้วที่ล้างสะอาดตัดเล็บสั้น เอานิ้วก้อยวางตรงใต้หัวตา ชิดตังจมูก กดเบาๆ และรีดจากบนลงล่าง และนวดในแนวขวาง* ถ้ามีขี้ตา ให้ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกเช็ดออก และอาจหยอดตาด้วยยาปฏิชีวนะร่วมด้วย ซึ่งมักหายได้เองใน 6-12 เดือน
เชื้อราในปาก	<ul style="list-style-type: none">• เป็นคราบขาวๆ คล้ายคราบนม ติดตามริมฝีปาก ลิ้น เหงือก เพดาน กระพุ้งแก้ม จะยึดติดแน่นกับเยื่อぶ เช็ดถูออกยาก ถ้าเช็ดแรงๆ จะมีเลือดออก อาจเกิดจากการติดเชื้อ ต้องดูแลความสะอาดของอุปกรณ์ชงนม
สะดืออักเสบ	<ul style="list-style-type: none">• ต้องรีบพาไปพบแพทย์ เพราะเกิดการติดเชื้อที่สะดือ

ลูกเป็นแบบนี้ ให้มาพบแพทย์ทันที

ตัวร้อน มีไข้ ชีพ

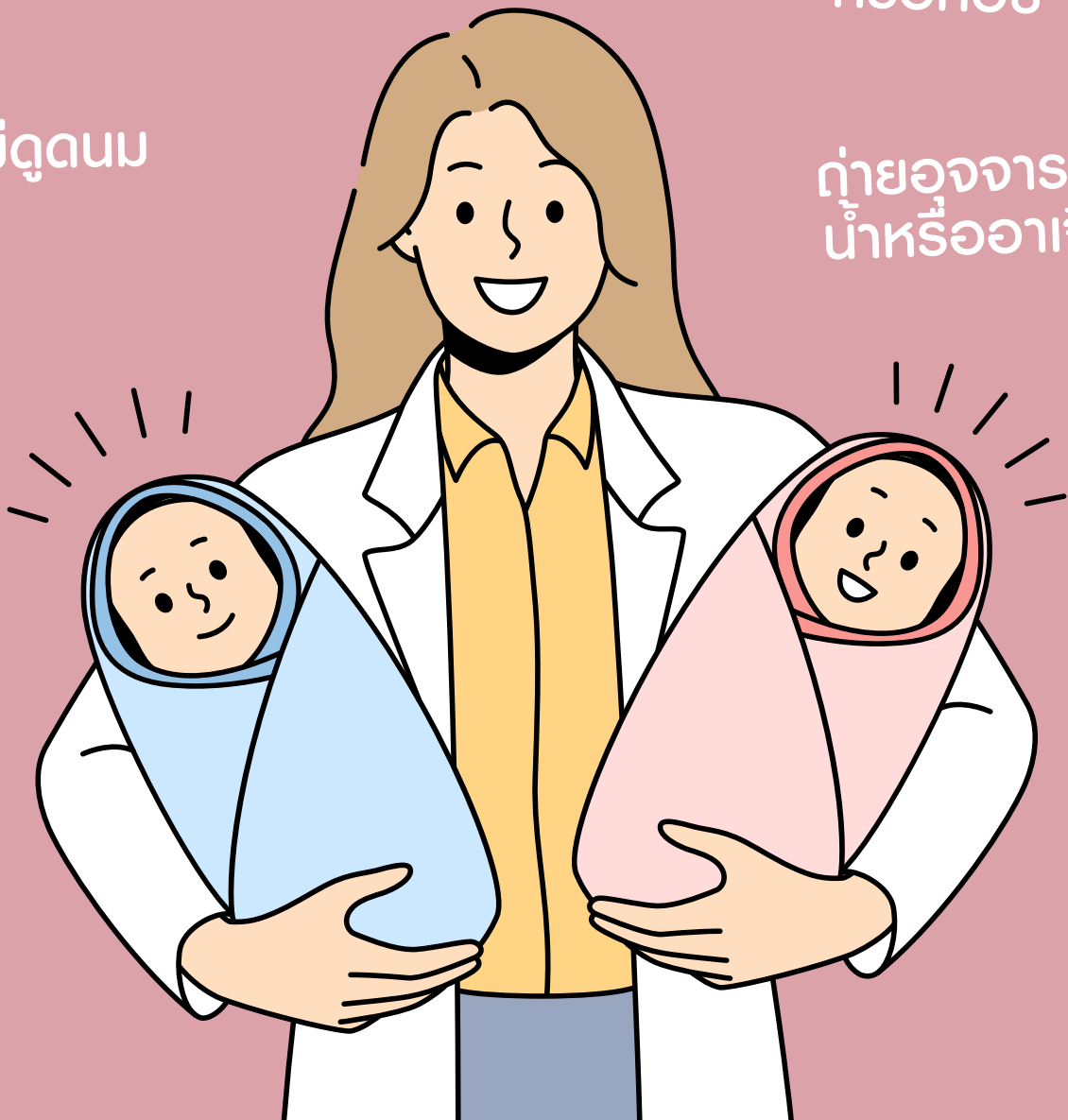
ตัวเหลืองมาก

บวม แดง มีหนอง
ที่สะดือ ตา หรือ
ผิวหนัง

หายใจเร็ว มากกว่า
60 ครั้ง/นาที
หรือหอบ

ไม่ดูดนม

ถ่ายอุจจาระเป็น
น้ำหรืออาเจียน



การฉีดวัคซีนของลูกน้อย

การฉีดวัคซีนของเด็กวัยแรกเกิดไปจนถึงอายุ 12 ปี นับว่าเป็นสิ่งที่คุณแม่ไม่ควรละเลย เพราะเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันโรคของเด็กเพื่อป้องกันโรคร้ายต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งวัคซีนในแต่ละชนิดนั้นสร้างมาจากไวรัสหรือแบคทีเรียที่ถูกทำให้ล้นฤทธิ์ด้วยกรรมวิธีการแพทย์ จนไม่สามารถก่อให้เกิดโรคได้แล้ว ซึ่งวัคซีนเหล่านี้จะเข้าไปกระตุ้นให้ร่างกายให้เกิดการสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาป้องกันโรคร้ายต่างๆ

ข้อควรรู้ในการฉีดวัคซีน

- หลังฉีดวัคซีนต่างๆ ลูกอาจมีไข้หลังได้รับวัคซีนประมาณ 2 ชม. และเป็นอยู่ไม่นานเกิน 2 วัน ควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว และให้ยาลดไข้ตามที่แพทย์สั่ง
- วัคซีนบางชนิดต้องให้มากกว่าหนึ่งครั้ง และต้องฉีดอีกตามระยะเวลาที่กำหนด จึงจะได้ผลในการป้องกันโรคอย่างเต็มที่ คุณพ่อคุณแม่จึงควรพาลูกมาตามนัดทุกครั้ง
- ในวันนัดถ้าลูกเป็นไข้ ควรเลื่อนไปจนกว่าลูกจะหายไข้ หากเป็นหวัดเล็กน้อยแต่ไม่มีไข้ สามารถฉีดวัคซีนได้
- ในกรณีที่ไม่สามารถมาตามนัดได้ อย่าหยุดฉีดวัคซีนไปเลย ควรพาลูกมารับวัคซีนให้ครบไม่ว่าจะเว้นไปนานเท่าใดก็สามารถให้วัคซีนต่อเนื่องได้ โดยไม่ต้องตั้งต้นนับเข็มแรกใหม่
- ถ้าลูกเคยมีอาการรุนแรงหลังฉีดวัคซีน เช่น ชัก ไข้สูงมาก ควรแจ้งให้แพทย์ทราบก่อนฉีดครั้งต่อไป

โดยการฉีดวัคซีนของเด็กนั้นจะต้องให้ตามแบบแผนที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้

>>ดาวน์โหลดตารางฉีดวัคซีนลูกน้อย ปี 2565<<

>>“วัคซีนพร้อมก็อุ่นใจ” แพ็กเกจวัคซีนสำหรับลูกน้อย จากวัฒน์แพทย์<<

นมแม่

อาหารที่ดีที่สุด ของลูกน้อย



นมแม่ อาหารที่ดีที่สุดของลูกน้อย

ดีต่อสุขภาพกายและสมองลูก มีสารอาหารสำคัญมากมาย นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดของทารก เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายและสมองของทารกในปริมาณที่เหมาะสม สำหรับ 6 เดือนแรกของชีวิต เช่น..

ดีเอชเอและเออาร์เอ กรดไขมันจำเป็นที่เป็นโครงสร้างสำคัญของเซลล์สมองและจอประสาทตา ซึ่งเด็กทารกจะได้รับโดยตรงจากนมแม่ ดีเอชเอในน้ำนมแม่จะเพิ่มขึ้นตามปริมาณอาหารที่คุณแม่รับประทาน

ทอรีน ช่วยบำรุงสมอง และช่วยพัฒนาการมองเห็นของทารกได้ดี

แลคโตเฟอร์ริน โปรตีนที่ย่อยได้ง่าย ทนต่อกรดในกระเพาะอาหาร และยังมีคุณสมบัติพิเศษคือจับกับธาตุเหล็กในลำไส้ได้ ทำให้แบคทีเรียซึ่งต้องใช้เมเลกุลของธาตุเหล็กอิสระช่วยในการเจริญเติบโตไม่สามารถเติบโตต่อได้ จึงช่วยปกป้องลูกจากการติดเชื้อได้

มีโคลสตรัม ช่วงหลังคลอด แม่จะหลั่ง “โคลสตรัม (Colostrum)” หรือที่เรียกว่า นมเหลือง หรือหัวน้ำนม น้ำนมชนิดนี้จะมีภูมิคุ้มกันจากสูงที่สุด ซึ่งจะช่วยให้ลูกมีภูมิต้านทานโรคหลายอย่าง

ป้องกันโรคภูมิแพ้ สำหรับลูกวัยทารก น้ำย่อยอาหารในกระเพาะและลำไส้ยังทำงานไม่เต็มที่ ภูมิคุ้มกันที่คอยดักจับสารแปลกปลอมในร่างกายก็ยังไม่พัฒนาดีพอ โปรตีนแปลกปลอมจึงมีโอกาสเล็ดลอดเข้าไปกระตุ้นให้เกิดภูมิแพ้ได้ง่าย แต่ในนมแม่ นอกจากจะมีโปรตีนชนิดที่ทำให้ไม่เกิดการแพ้แล้ว ยังมีสารภูมิคุ้มกันที่จะไปเคลือบเยื่อบุลำไส้ ทำให้ไม่แพ้ด้วย

ป้องกันการติดเชื้อ เมื่อแรกเกิด ระบบป้องกันการติดเชื้อของทารกยังทำงานได้ไม่เต็มที่ นมแม่มีสารอาหารที่จะช่วยป้องกันไม่ใหัร่างกายของทารกติดเชื้อต่างๆ เช่น โรคหวัด ไอ การติดเชื้อในหูและท้องได้ง่าย

นมแม่อย่อยง่าย เพราะโปรตีนในน้ำนมแม่เป็นโปรตีนโมเลกุลเดี่ยวที่ย่อยง่าย ทำให้ทารกไม่เป็นโรคท้องผูกหรือท้องเสีย

บันทึกพัฒนาการของลูกน้อย และวิธีการส่งเสริม (วัยแรกเกิด - 1 เดือน)

พัฒนาการตามวัย

- มองหน้า แม่ สบตา
- ตอบสนองเสียงพูดทำเสียงในคอ
- เคลื่อนไหวแขนขาทั้ง 2 ข้าง

วิธีการส่งเสริม

- อุ้มให้น้ำลูกอยู่ในระดับเดียวกับหน้าแม่ ยิ้มแย้ม มองสบตา พูดกับลูกบ่อยๆหรือขณะให้นม
- พูดคุยโต้ตอบบ่อยๆ หรืออุ้มเห่กล่อม
- ให้ออกนอนหงาย ออกกำลังแขนขาขึ้น-ลง-งอ-เหยียด และให้ออกเคลื่อนไหวด้วยตนเอง
- ใช้นิ้วมือสัมผัสฝ่ามือลูก ไม่ควรใส่ถุงมือให้ลูกตลอดเวลา
- ให้ออกกินนมแม่อย่างเดียว จนถึงอายุ 6 เดือน



บันทึกพัฒนาการของลูกน้อย และวิธีการส่งเสริมสำหรับ (วัย 1 - 2 เดือน)

พัฒนาการตามวัย

- ยิ้มตอบยิ้มทักทาย
- แสดงท่าดีใจ เมื่อแม่อุ้ม
- ทำเสียงอ้ออา สนใจฟัง
มองหาเสียง มองตามสิ่ง
เคลื่อนไหว ชันคอในท่าคว่ำ

วิธีการส่งเสริม

- อุ้มลูกหันหน้าเข้าหาแม่ขณะ
นั่งพูดคุยทำเสียงโต้ตอบ ยิ้มแย้ม
สบตาลูกบ่อยๆ
- เอียงหน้าไปมาช้าๆ ให้ลูกมอง
ตามและสัมผัสลูกอย่างอ่อนโยน
- ขณะตื่น จัดให้ลูกอยู่ในท่าคว่ำ
พูดคุยส่งเสียงชักชวน
เขย่าของเล่นที่มีเสียงเหนือศีรษะ
เพื่อให้ลูกสนใจเงยหน้ามอง



บันทึกพัฒนาการของลูกน้อย และวิธีการส่งเสริมสำหรับ (วัย 3 - 4 เดือน)

พัฒนาการตามวัย

- ทักทายคนคุ้นเคย
- หันหาเสียงหัวเราะ
ส่งเสียงอ้อแอ้ ได้ตอบ
- เอามือจับกัน มอง
ตามจากด้านหนึ่งจน
สุดอีกด้านหนึ่ง
- ให้ลูกนอนในท่าคว่ำ ให้
แขนยัน ชูคอตั้ง ประคอง
จับกลางลำตัวลูก



วิธีการส่งเสริม

- ทักทาย เรียกชื่อลูกเมื่อพบกัน
- พูดคุย สัมผัส เล่น และหัวเราะ
กับลูกบ่อยๆ
- พูดคุยโต้ตอบ และหยุดฟัง
เพื่อรอจังหวะให้ลูกส่งเสียง
- เขย่ากริ่งกริ่ง หรือของเล่นสี
สดใส
ยกขึ้น 90 องศา ค่อยๆ เคลื่อน
ของเล่นจากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง
ให้ลูกมองตาม และกระตุ้น
ให้ลูกจับของเล่น
- จัดที่ปลอดภัยให้ลูกนอนคว่ำ
แล้วเขย่าของเล่นเหนือศีรษะให้ลูก
สนใจเงยหน้าขึ้นมอง

บันทึกพัฒนาการของลูกน้อย และวิธีการส่งเสริมสำหรับ (วัย 5 - 6 เดือน)

พัฒนาการตามวัย

- แสดงอารมณ์และท่าทาง เช่น ดีใจ ชัดใจ จำหน้าพ่อแม่ได้
- หันตามเสียง เรียกชื่อส่งเสียงสูงๆ ต่ำๆ
- คว่ำของมือเดียวและสลับมือถือของได้
- เริ่มพลิกคว่ำพลิกหงาย คืบคลาน

วิธีการส่งเสริม

- ยิ้มแย้ม ขณะพูดคุยโต้ตอบกับลูก เรียกชื่อลูกในทิศทางต่างๆ ฝึกให้ลูกตอบสนองต่อเสียง
- พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่กับลูกหรือพูดถึงสิ่งที่ลูกสนใจ
- หาของเล่นที่มีเสียง สีสตไลทำให้ลูกสนใจ และไคว่คว่ำเล่น
- จัดที่ปลอดภัยและกว้างพอให้ลูกหัดพลิกคว่ำ พลิกหงายและคืบอย่างมีอิสระ พ่อแม่อาจใช้เสียงเรียก หรือใช้ของเล่นสีสตไลเพื่อกระตุ้นความสนใจให้ลูกพลิกตัวหรือคืบ



บันทึกพัฒนาการของลูกน้อย และวิธีการส่งเสริมสำหรับ (วัย 7 - 8 เดือน)

พัฒนาการตามวัย

- กลัวคนแปลกหน้า รู้สึกผูกพันติดพี่เลี้ยง
- ชูมือให้อุ้ม
- ทำเสียงพยางค์เดียว เช่น จ๊ะ ป๊ะ หม่ำ หันหาเสียงเรียกได้ถูกต้อง
- มองตามของตกถือของในมือได้ที่ละชิ้น
- นั่งทรงตัวได้เองโดยไม่ต้องใช้มือยัน



วิธีการส่งเสริม

- อุ้มลูกไว้ให้ลูกรู้สึกอุ่นใจขณะพบปะผู้อื่น และให้เวลาลูกทำความคุ้นเคย
- พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่กับลูก เช่น หม่ำๆ ขณะพูดคุยกับลูกให้เรียกชื่อลูกทุกครั้ง
- อุ้มลูกในท่านั่ง ถือของเล่นหรือผ้าที่มีสีสันในระดับสายตาลูก เพื่อให้ลูกสนใจ ปล่อยของเล่นตกลง เพื่อกระตุ้นให้ลูกมองตามของตก
- อุ้มลูกน้อยลง ปล่อยให้ลูกนั่งถือของในมือได้ที่ละชิ้นเล่นของเล่นที่มีมือหยิบจับได้ถนัดโดยดูแลอยู่ใกล้ๆ
- ฝึกให้นั่งได้มั่นคงขึ้น โดยให้ลูกเอื้อมตัวคว้าของจากหลายทิศทาง

บันทึกพัฒนาการของลูกน้อย และวิธีการส่งเสริมสำหรับ

(วัย 9 - 10 เดือน)

พัฒนาการตามวัย

- เล่นจ๊ะเอ๋ ปรบมือมองหาของที่ซ่อนอยู่
- หยิบอาหารกินเองด้วยมือ
- ใช้ท่าทางบอกความต้องการ
- ฟังรู้ภาษาเข้าใจสีหน้าท่าทางและตอบสนอง
- ส่งเสียงหลายพยางค์ เช่น หม่ำๆ จ๊ะจ๋า
- คลาน เกาะยืนและเหนี่ยวตัวลุกขึ้นยืนจากที่นั่ง

วิธีการส่งเสริม

- เล่นจ๊ะเอ๋ ร้องเพลง ทำท่าต่างๆ และปรบมือเล่นกับลูกบ่อยๆ
- ให้ลูกหยิบอาหารชิ้นเล็กที่อ่อนนุ่มเข้าปากเองและไม่ใช้ถ้วยหรือของที่ล้าล็กได้ง่าย
- สอนให้ลูกแสดงท่าทาง เช่น ชี้เมื่ออยากได้สิ่งของ
- พูดคุยได้ ตอบกับลูกด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่นุ่มนวล
- จัดพื้นที่ให้ลูกคลานและเกาะยืนอย่างปลอดภัย
- กระตุ้นให้ลูกยืนโดยวางของบนเก้าอี้แล้วให้ลูกเหนี่ยวเก้าอี้ลุกขึ้นหยิบของ



บันทึกพัฒนาการของลูกน้อย และวิธีการส่งเสริมสำหรับ (วัย 11 - 12 เดือน)

พัฒนาการตามวัย

- เลียนแบบท่าทางต่างๆ
- พูดได้ 1 คำอย่างมีความหมาย
- ถือสิ่งของขนาดพอมือ
- ยืนเองได้ชั่วคราว หรือตั้งไข่

วิธีการส่งเสริม

- เป็นตัวอย่างสอนให้ลูกเลียนแบบท่าทางต่างๆ เช่น ไหว้โบกมือ หอม แก้ม ชมเชยเมื่อลูกทำได้ โยกตัวตามจังหวะเพลงและปรบมือเล่นกับลูกบ่อยๆ
- สิ่งที่ลูกไม่ควรทำ ให้บอกทุกครั้ง
- ให้ลูกถือนิ้วในมือข้างละชิ้น 2 อันเคาะกัน แล้วกระตุ้นให้ลูกนำมาเคาะกัน โดยแม่อาจทำให้ดูเป็นตัวอย่าง
- จัดหาสถานที่ปลอดภัยให้ลูกหัดยืน โดยมีพ่อแม่ดูแลอย่างใกล้ชิดและให้กำลังใจ



คลินิกเด็ก

โรงพยาบาลวัฒนแพทย์ สมุย



“ เพราะลูกน้อย ต้องการการดูแล
รักษาอย่างถูกต้อง
ด้วยแพทย์เฉพาะทางด้านเด็ก ”



โรงพยาบาลวัฒนแพทย์ สมุย
WATTANAPAT HOSPITAL SAMUI

We Truly CARE
ดูแลด้วยใจ

☎ 0 7796 5889