อาการตัวเหลือง

ทารกแรกเกิดจะมีอาการตัวเหลืองให้เห็นในระยะ 1 – 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด เป็นภาวะปกติที่เกิดในทารกทุกคนมักเห็นชัดที่บริเวณใบหน้าถ้ากดลูบบริเวณดั้งจมูกจะเห็นได้ชัดมากยิ่งขึ้น

สารที่ทำให้เหลืองเรียกว่า bilirubin ซึ่งร่างกายทารกสามารถขับออกได้ทางอุจจาระมากกว่าทางปัสสาวะ (ยกเว้นทารกที่ปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยเช่น มีภาวะท่อน้ำดีอุดตัน เป็นต้น)

อุจจาระในเด็กแรกเกิด

เด็กแรกเกิดที่ดูดนมมารดา จะถ่ายค่อนข้างบ่อย เพราะนมแม่ย่อยง่าย และเด็กยังควบคุมการขับถ่ายได้ไม่ดี อาจถ่ายทุกครั้งที่ดูดนมแม่ หรือคุณแม่อาจรู้สึกว่าพึ่งจะเปลี่ยนผ้าไปถ่ายอีกแล้วลูกท้องเสียหรือเปล่าบางวันอาจถึง 10 ครั้ง

คุณแม่อาจวิตกกังวลแนะนำให้คุณแม่สังเกตลักษณะอุจจาระที่ออกมาว่ามีน้ำมากกว่าเนื้อ 3 หนขึ้นไป หรือมีมูกเลือดปนเพียง 1 ครั้ง จึงจะเรียกว่าลูกท้องเสีย ถ้ามีลักษณะดังกล่าวควรพามาพบแพทย์ และนำอุจจาระลูกมาตรวจเพื่อหาสาเหตุต่อไป

ภาวะท้องผูก

เด็กแรกเกิดมักจะไม่พบภาวะดังกล่าวเพราะทานนมแม่ซึ่งย่อยง่าย แต่ถ้าพบให้คุณแม่สังเกตว่าเด็กรู้สึกอึดอัด กระสับกระส่าย ร้องกวนกว่าปกติหรือไม่ถ้าพบควรพามาพบแพทย์ ไม่ควรซื้อยา หรือเหน็บยาให้ลูกเอง เพราะอาจมีภาวะอย่างอื่นร่วมด้วย

การทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์

ในแต่ละวันทารกแรกเกิดมีการขับถ่ายปัสสาวะ/อุจจาระบ่อย ครั้งคุณแม่ต้องดูแลเอาใจใส่ดูแลลูกน้อยหลังการขับถ่ายด้วยวิธีที่ถูกต้อง

ทารกเพศชาย หลังถ่ายปัสสาวะให้ใช้สำลีชุบน้ำทำความสะอาดอวัยวะเพศรวมถึงขาหนีบ ต้นขาจนถึงด้านหลังจากนั้นจึงเปลี่ยนผ้าอ้อมผืนใหม่ให้

ทารกเพศหญิง หลังถ่ายปัสสาวะใช้สำลีชุบน้ำทำความสะอาดอวัยวะเพศลูก จากด้านหน้าไปด้านหลังขาหนีบ ต้นขาทั้ง 2 ข้าง และซับให้แห้งด้วยสำลีชุบน้ำหมาดๆถึงด้านหลังจากนั้นจึงเปลี่ยนผ้าอ้อมผืนใหม่ให้

การทำความสะอาดหลังทารกถ่ายอุจจาระเสร็จ ให้เช็ดอุจจาระออกด้วยสำลีชุบน้ำบิดหมาดหลังจากนั้นใช้สำลีชุบน้ำชุ่มๆเช็ดทำความสะอาดจากด้านหน้าไปด้านหลังจนถึงทวารหนักเพื่อป้องกันเชื้อโรคจากทวารหนักเข้าสู่อวัยวะเพศและทางเดินปัสสาวะ จากนั้นใช้สำลีชุบน้ำหมาดๆ อีกชิ้นเช็ดขาหนีบ ต้นขาด้านหลัง จากนั้นเปลี่ยนผ้าอ้อมผืนใหม่ให้

ทารกแหวะนม , การให้นมที่ถูกวิธีและผิดวิธี , วิธีการจับทารกเรอ

ทารกแรกเกิดปกติอาจแหวะนมได้เนื่องจากหูรูดกระเพาะอาหารทำงานได้ไม่ดี ทำให้รูดปิดไม่สนิท มีผลให้ทารกแหวะนมเล็กๆ น้อย ได้ภายหลังมื้อนมและอาจออกมาทางจมูกและปากน้ำนมที่ออกมาอาจมีลักษณะเป็นลิ่มคล้ายเต้าหู้เนื่องจากทำปฏิกิริยา กับน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร

การให้ลูกดูดนมแม่จะช่วยลดการแหวะนมของลูกน้อย เนื่องจากลูกอยู่ในท่าที่เหมาะสมต่อการย่อยง่ายและรวดเร็ว ทารกที่ได้รับการป้อนนมโดยปล่อยให้นอนราบและใช้ผ้าหนุนขวดนมนั้น จะทำให้น้ำนมไหลไม่ท่วมจุกนม ทารกจะดูดทั้งน้ำนมและลมเข้าไปด้วย เมื่อทารกอิ่มก็จะเรอและแหวะนมออกมาด้วย

หากการแหวะนมเกิดขึ้นขณะที่ทารกนอนราบ อาจก่อให้เกิดการสำลักนมได้ ดังนั้นการป้อนนมที่ถูกต้องจะต้องอุ้มทารกให้อยู่ในท่ากึ่งนั่งกึ่งนอนเสมอ และถือขวดนมให้น้ำนมเต็มจุกอยู่เสมอภายหลังที่ให้นมเสร็จแล้วจะต้องอุ้มทารกนั่งหรืออุ้มพาดบ่าเพื่อไล่ลม

CGH HOSPITAL

คำแนะนำสำหรับคุณแม่หลังคลอด

คู่มือ แนะนำสำหรับคุณแม่หลังคลอด
วิธีการดูแลลูก เมื่อกลับบ้าน

ด้วยความปรารถนาดีจาก แผนกเนอสเซอรี่ และแผนก โภชนาการโรงพยาบาล ซีจีเอช

CGH HOSPITAL

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

6 เดือนแรกนมเป็นอาหารหลักของลูก หลังจากนั้นลูกควรได้รับอาหารเสริมตามวัย เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตน้ำนมแม่ในช่วงแรกอาจมีน้อยไม่เพียงพอแก่ความต้องการ

คุณแม่อาจให้นมผสมร่วมด้วย (นมผสมแต่ละยี่ห้ออาจมีอัตราส่วนในการผสมของนม : น้ำไม่เหมือนกัน สามารถดูได้จากข้างกระป๋อง)

แต่ถ้าน้ำนมมีมากเกินความต้องการคุณแม่ก็สามารถบีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูกได้โดยบีบเก็บไว้ในขวดนม หรือถุงเก็บน้ำนมตามขั้นตอนดังนี้

การบีบนมเพื่อเก็บไว้สำรอง

- ระวังเรื่องความสะอาด ควรล้างมือ เช็ดเต้านมและดูแลภาชนะให้สะอาดทุกครั้ง
- หามุมสงบ ผ่อนคลาย จะช่วยเพิ่มการหลั่งของน้ำนม
- อาจประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำร้อน 3-5 นาที ก่อนนวดเต้านม จะทำให้น้ำนมไหลดีขึ้น
- นวดเต้านมเป็นวงกลมไปรอบๆตามด้วยการบีบเบาๆเริ่มจากบริเวณขอบนอกของเต้านมเข้ามายังบริเวณหัวนม
- กระตุ้นหัวนมเบาๆโดยการใช้นิ้วดึงหรือคลึงหัวนม
- บีบน้ำนมออก โดยใช้นิ้วหัวแม่มือวางบนลานหัวนมด้านบน ส่วนนิ้วที่เหลือวางด้านตรงข้ามกดเข้าหาทรวงอกก่อนแล้วค่อยๆบีบนิ้วเข้าหากันน้ำนมแม่จะไหลออกมา
- ทำซ้ำใหม่ กด-บีบ-ปล่อย เป็นจังหวะไปรอบๆโดยย้ายตำแหน่งที่วางนิ้วไปบริเวณรอบเต้านม เพื่อให้น้ำนมไหลออกจากกระเปาะน้ำนมทุกอัน
- เก็บใส่ภาชนะสะอาดที่เตรียมไว้เช่น ขวดนมถุงเก็บน้ำนมแม่โดยทำความสะอาดภาชนะใส่น้ำนมให้สะอาดทุกครั้ง
- เมื่อบีบน้ำนมเสร็จแล้ว ให้ใช้น้ำนม 2-3 หยด ป้ายหัวนมแต่ละข้าง ปล่อยให้แห้งแล้งจึงใส่ยกทรง

การเก็บรักษานมแม่

- เก็บน้ำนมในปริมาณที่ลูกกินหมดพอดีในแต่ละมื้อ
- เมื่อเก็บน้ำนมเสร็จควรปิดภาชนะให้มิดชิดทันที เขียนวันที่เวลาที่เก็บไว้จัดเรียงตามลำดับก่อนหลัง
- ถ้ามีน้ำนมมาก ให้เก็บสำรองไว้ในช่องแช่แข็งของตู้เย็น

วิธีการเก็บ	ระยะเวลาที่เก็บได้
1.วางในอุณหภูมิห้อง (>25◦c)	1 ชม.
2.วางในอุณหภูมิห้อง (<25◦c)	2 ชม.
3.ใส่กระติกน้ำแข็ง	1 วัน
4.ใส่ตู้เย็นช่องธรรมดา	2-3 วัน
5.ใส่ตู้เย็นช่องแช่แข็งประตูเดียว	2 สัปดาห์
6.ใส่ตู้เย็นช่องแช่แข็งประตูแยก	3 เดือน

ไม่เก็บที่ฝาตู้เย็นเพราะอุณหภูมิไม่คงที่ ควรเก็บบริเวณใต้ช่องน้ำแข็งในกรณีที่ไม่แช่ช่องแข็ง

การนำน้ำนมแช่เย็นออกมาให้ลูกกิน

- นมที่เก็บในช่องแช่เย็นธรรมดา ให้นำมาวางไว้นอกตู้เย็นเพื่อให้หายเย็น หากต้องการประหยัดเวลา สามารถแช่น้ำอุ่น (ไม่ใช้น้ำร้อนจัด และห้ามใช้ไมโครเวฟ)
- นมที่เก็บในช่องแช่แข็ง ให้ใช้นมเก่าก่อน เมื่อจะนำมาใช้ให้ย้ายลงมาไว้ในช่องธรรมดา 1 คืน เพื่อให้ละลาย
- นมแช่แข็งที่ละลายแล้ว ไม่นำไปแช่แข็งอีก
- นมที่กินไม่หมด ให้ทิ้งไป ไม่เก็บไว้กินต่อ

การดูแลสะดือ

สะดือของลูกก็เป็นของสำคัญที่จะละเลยไม่ได้ ซึ่งคุณแม่สามารถเช็ดทำความสะอาดได้มากกว่าวันละ 1 ครั้งด้วย alcohol 70 % คุณแม่อาจเช็ดสะดือลูกทุกครั้งที่ลูกปัสสาวะหรือทุกครั้งที่ลูกถ่ายอุจจาระก็ได้หรือหลังอาบน้ำ

โดยใช้ไม้พันสำลีที่สะอาดจุ่มใน alcohol 70 % เช็ดจากโคนสะดือไปหาปลายสะดือ ให้คุณแม่สังเกตปลายไม้พันสำลีว่ามีสีอะไร มีเลือดหรือหนองปนหรือไม่

นอกจากนี้ให้คุณแม่สังเกตบริเวณโดยรอบสะดือว่าบวม แดง หรือไม่ ถ้ามีลักษณะดังกล่าวร่วมกับลูกมีไข้ ตัวร้อน แสดงว่ามีการติดเชื้อเกิดขึ้นคุณแม่ต้องรีบพามาพบคุณหมอเพื่อทำการรักษาต่อไป

การฉีด วัคซีนของลูก

ก่อนลูกกลับบ้าน ทางห้องเด็กแรกเกิดจะฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค และวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบ บี เข็มที่ 1 พร้อมบันทึกลงในสมุดสุขภาพ

วัคซีนป้องกันวัณโรค หลังจากฉีดไปประมาณ 2 - 3 สัปดาห์ จะมีตุ่มหนองเกิดขึ้นตรงบริเวณที่ฉีด เด็กอาจมีไข้ต่ำ ร้องกวน คุณแม่สามารถใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกเช็ดบริเวณนั้นได้ ไม่ต้องใส่ยา หรือป้ายยา อาบน้ำได้ตามปกติ

ประมาณสัปดาห์ที่ 4 ตุ่มนั้นจะแตกออกเป็นแผลเป็นตรงตำแหน่งที่ฉีด แสดงว่าวัคซีนได้ผลกุมารแพทย์จะนัดลูกมาฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบ บี เข็มที่ 2

พร้อมทั้งดูรอยแผลเป็นของวัคซีนป้องกันวัณโรค ในการฉีดวัคซีนแต่ละครั้ง อาจพบว่าตำแหน่งที่ ฉีด บวม แดง คุณแม่สามารถใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดประคบเพื่อบรรเทาอาการได้

ฝ้าขาวในปากทารก,วิธีการเช็ดลิ้น

ฝ้าขาวในปากคุณแม่อาจพบว่าลูกน้อยมีฝ้าขาวบนลิ้นซึ่งเกิดจากคราบน้ำนม สามารถเช็ดออกได้ง่ายเพียงแต่คุณแม่ใช้ไม้พันสำลีชุบน้ำต้มสุกเช็ดทำความสะอาด

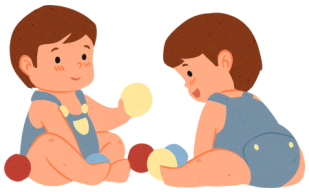
เท่านี้คุณแม่ก็ไม่ต้องกังวลอีกต่อไปแต่หากพบว่าลิ้นลูกน้อยมีฝ้าขาวเป็นปื้นจำนวนมากทั่วปาก และเช็ดไม่ออกควรนำลูกน้อยไปพบกุมารแพทย์

ทารกร้องกวนเวลาดูดนม วิธีเช็ดจมูก

ทารกในวัย 4-6 สัปดาห์แรกหลังคลอดจะหายใจได้เฉพาะทางจมูกไม่สามารถหายใจได้เองทางปากเมื่อช่องจมูกลูกมีการอุดกั้นด้วยน้ำมูกที่แห้งกรังทารกจะมีอาการหายใจไม่สะดวก หากมีการอุดกั้นมากทารกจะร้องกวนเวลาดูดนม

สังเกตได้เมื่อทารกดูดนมได้ไม่กี่วินาทีก็จะร้องและคายหัวนมออกจากปากหรืออาจได้ยินเสียงหายใจขณะหลับเพราะหายใจไม่ออก

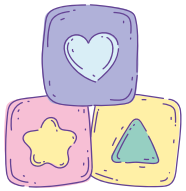
ควรดูแลโดยใช้ไม้พันสำลีขนาดเล็กจุ่มน้ำอุ่นสะอาดเช็ดเบาๆ เพื่อเอาน้ำมูกที่แห้งกรังออก ทารกก็จะหายร้องกวน สามารถทำซ้ำได้ก่อนให้ดูดนมหรืออาบน้ำเสร็จถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรพามาพบกุมารแพทย์

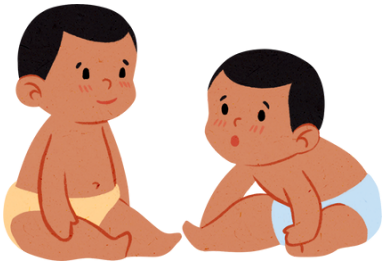


การล้างขวดนม

นมผสมที่เด็กกินเหลือ หรือ**ชงทิ้งไว้เกิน 1 ช.ม ควรเททิ้ง** เพื่อป้องกันเด็กท้องเสียที่กินนมบูดควรล้างทำความสะอาดขวดนมด้วยน้ำยาล้างขวดนมโดยเฉพาะ และล้างผ่านน้ำสะอาดหลายหลายครั้ง เพื่อป้องกันสารตกค้าง หลังจากนั้นนำขวดต้มในน้ำสะอาดที่เดือดแล้วอย่างน้อย 10 นาที

จุกนม และฝาคลอบ ต้มในน้ำที่เดือดแล้ว 5 นาทีนำขึ้นมาประกอบให้เรียบร้อย เก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิดไม่ควรเก็บขวดนมที่ยังมีนมเหลือค้างข้ามวัน เพราะจะทำให้นมในขวดบูด เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค ควรล้างทำความสะอาดทุกวัน หรือ หลังจากเด็กดูดนมหมดทุกครั้ง





ทารกสะอึก

การสะอึกอาจพบภายหลังที่ทารกดูดนมเนื่องจากการทำงานของกระบังลมยังไม่ปกติ หรือยอดของกระเพาะอาหารที่ขยายตัวจากการที่ดูดน้ำนมไปเต็มกระเพาะ ไปสัมผัสกับกระบังลม

หากได้ไล่ลมโดยอุ้มนั่งหรืออุ้มพาดบ่าซัก 5-10 นาที ภายหลังที่ทารกดูดนมจนอิ่มแล้วจะช่วยลดอาการสะอึกได้ไม่จำเป็นต้องให้การรักษาใดๆ

การเช็ดตา

การทำความสะอาดตาให้ใช้สำลีสะอาดจุ่มในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดจากหัวตาไปหางตา ไม่เช็ดทวนย้อนกลับ หากไม่สะอาดให้ใช้สำลีก้อนใหม่

โดยคุณแม่สังเกตสิ่งที่ติดมากับสำลีที่เช็ดตาลูก ว่ามีสีอย่างไร เปลือกตาบวม แดง มีขี้ตาเขียวหรือไม่ สิ่งเหล่านี้สามารถบอกได้ว่า ตาของลูกมีการอักเสบติดเชื้อหรือไม่ หากพบควรพาลูกมาพบแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษา

การดูแลเล็บมือ / เล็บเท้าทารก และการตัดเล็บ

การดูแลเล็บมือเล็บเท้า คุณแม่ควรตัดเล็บให้ลูกในขณะที่ลูกนอนหลับโดยใช้กรรไกรปลายมนตัดเล็บลูกน้อยให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เล็บลูกข่วนใบหน้าและร่างกาย สำหรับทารกแรกเกิดที่เล็บนิ่ม , บางและยาวเกินไปคุณแม่ยังไม่กล้าตัดเล็บให้ลูกอาจจะต้องให้ใส่ถุงมือควรเลือกถุงมือชนิดที่มีการเย็บล้มตะเข็บ ไม่มีเส้นด้ายรุงรังเพราะอาจรัดนิ้วมิลูกจนเกิดอันตรายได้

โรงพยาบาลซีจีเอช พหลโยธิน

290 ถนนพหลโยธิน แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย 10220
โทร : 02-552-8777
แฟกซ์ : 02-552-0666
อีเมล์ : com@cgh.co.th

ด้วยความปรารถนาดีจาก แผนกเนอสเซอรี่ และแผนก โภชนาการโรงพยาบาล ซีจีเอช