

คู่มือ

การดูแลทารกเกิดก่อนกำหนด

สำหรับมารดา



จัดทำโดย : นางสาวเวียงพิงค์ ทวีพูน
นักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยพยาบาล
ศาสตราจารย์มหาวิทาลัยขอนแก่น
อาจารย์ที่ปรึกษา : ผศ.ดร.เสาวมาศ คุณล้ำ เกื้ออนนาดี

คำนำ

หนังสือ "คู่มือการดูแลทารกเกิดก่อนกำหนดสำหรับมารดา" เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการสอนในการเตรียมความพร้อมมารดาก่อนกลับบ้าน โดยนำเสนอความรู้เกี่ยวกับทารกเกิดก่อนกำหนดและการดูแลเมื่อกลับบ้าน เพื่อให้มารดามีความรู้ความเข้าใจและทักษะในการดูแลทารกเกิดก่อนกำหนด สามารถให้การดูแลทารกได้อย่างถูกต้อง เมื่อกลับบ้าน

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับมารดา เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานทารกแรกเกิดป่วยหนักในการเตรียมความพร้อมมารดาก่อนกลับบ้าน และเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลทารกเกิดก่อนกำหนดได้ไม่มากนัก

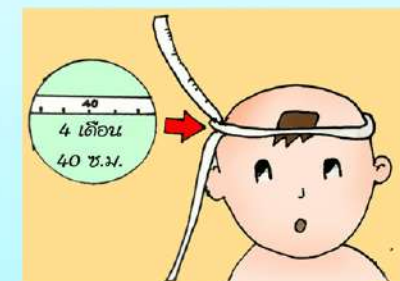
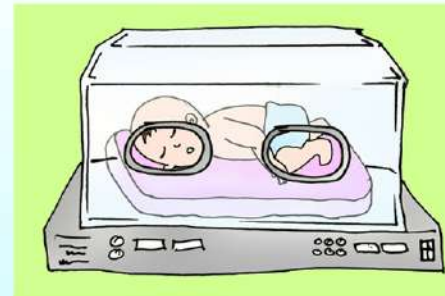
เวียงพิงค์ ทวีพูน

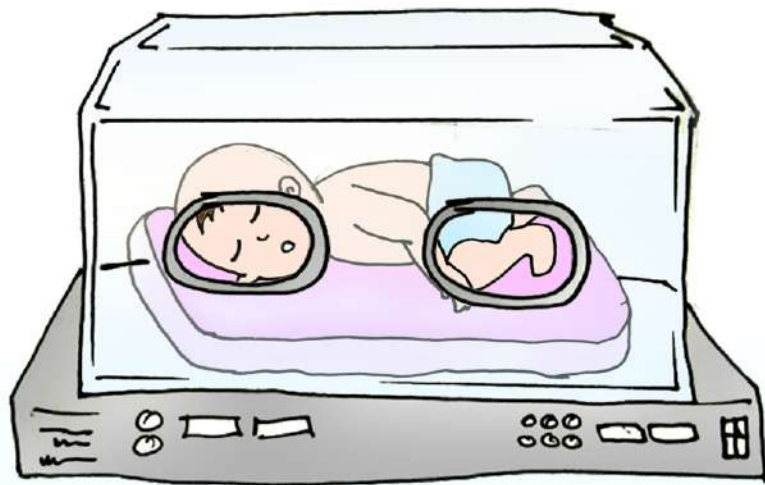
ผู้จัดทำ



สารบัญ

บทที่ 1 ทารกเกิดก่อนกำหนด	หน้า
- ความหมายทารกเกิดก่อนกำหนด	1
- ลักษณะของทารกเกิดก่อนกำหนด	1
- ปัญหาที่พบบ่อย	2
บทที่ 2. การดูแลทารกเกิดก่อนกำหนดเมื่อกลับบ้าน	4
- ดูแลระบบทางเดินหายใจ	4
- ดูแลควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย	7
- ดูแลให้นมทารก	8
- ดูแลให้อาหารเสริม	19
- ดูแลป้องกันการติดเชื้อ	20
- ดูแลเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ	34
- ดูแลประเมินการเจริญเติบโตของทารก	42
บทที่ 3 สรุปรูป	46
แบบฝึกหัดท้ายเล่ม	48
บันทึกลูกรัก	59
บรรณานุกรม	60





บทที่ 1 ทารกเกิดก่อนกำหนด

ก่อนที่เราจะรู้จักวิธีการดูแลทารกเกิดก่อนกำหนดเมื่อกลับบ้าน คงต้องมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและร่างกายของทารกกันก่อนค่ะ

เรามารู้จัก..ทารกเกิดก่อนกำหนด..กันเถอะ

ความหมายทารกเกิดก่อนกำหนด

ทารกเกิดก่อนกำหนด คือ ทารกที่เกิดเมื่ออายุครรภ์มารดาน้อยกว่า 37 สัปดาห์เต็ม

ลักษณะของทารกเกิดก่อนกำหนด

ส่วนใหญ่ตัวเล็ก น้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม ศีรษะโตเมื่อเทียบกับลำตัว กระโหลกศีรษะนิ่ม กระหม่อมหน้าและหลังกว้าง ผิวหนังบาง มองเห็นเส้นเลือดฝอยชัดเจน เส้นลายฝ่าเท้ามีน้อย มีไขเคลือบตัว ฃมอ่อนเส้นเล็ก ใบหูอ่อนนุ่มงอพับได้ หัวนมและลานนมเล็กแบนราบ แขนขาพอมยาวเมื่อเทียบกับลำตัว แขนขาเหยียดออก ไม่ค่อยงอ ไม่ค่อยตื่นตัว ร้องเสียงค่อย มักง่วงหลับอยู่เสมอ ทรวงอกอ่อนนิ่ม เนื้อเยื่อปอดและศูนย์การควบคุมการหายใจ ยังทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ มีผลทำให้ทารกเกิดก่อนกำหนด หายใจเป็นระยะ ๆ ได้บ่อยและการระบายอากาศในปอดมีน้อย ต้องให้การดูแลเป็นพิเศษกว่าเด็กครบกำหนด



ปัญหาที่พบบ่อย มีดังนี้



1. ตัวเย็นได้ง่าย

เนื่องจากศูนย์การควบคุมอุณหภูมิกายของทารกเกิดก่อนกำหนดยังทำหน้าที่ได้ไม่ดี จึงเกิดปัญหาตัวเย็นได้ง่าย

2. หายใจลำบาก

เนื่องจากปอดและศูนย์ควบคุมการหายใจยังทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ ทำให้ทารกเกิดก่อนกำหนดเกือบทุกรายมีปัญหา เกี่ยวกับการหายใจ โดยเฉพาะกลุ่มทารกที่น้ำหนักน้อยกว่า 1500 กรัม

3. ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ

เนื่องจากการเกิดก่อนกำหนดตัวเย็นได้ง่าย ทำให้ต้องดึงเอาสารสะสมที่เก็บไว้เป็นพลังงานมาใช้ในการ สร้างอุณหภูมิร่างกายให้อุ่น ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำได้

4. ติดเชื้อได้ง่าย

เนื่องจากการได้รับการส่งต่อภูมิคุ้มกันจากแม่สู่ลูกน้อยมากและระบบภูมิคุ้มกันของทารกเกิดก่อนกำหนด ยังทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ จึงมีโอกาสติดเชื้อมากกว่าทารกปกติถึง 4 เท่า



5. ตัวเหลือง

เนื่องจากการทำงานของตับในทารกเกิดก่อนกำหนดยังไม่สมบูรณ์ ทำให้มีอาการเหลืองเร็วและนานกว่าทารกเกิดครบกำหนด

6. การดูดกลืน

การทำงานประสานกันระหว่างการดูดกลืนและการหายใจจะยังไม่ค่อยดี ทำให้มีโอกาสสำลักนมได้บ่อยๆ



ปัญหาเหล่านี้ ทารกจะได้รับการรักษาดูแลอย่างใกล้ชิดจากแพทย์และพยาบาล จนอาการดีขึ้นขณะที่อยู่ในโรงพยาบาลแล้ว จึงจะอนุญาตให้กลับบ้านได้ แต่ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ก็สามารถกลับมาเป็นซ้ำได้อีก ดังนั้นจึงต้องเป็นหน้าที่ของคุณพ่อคุณแม่ที่ต้องดูแลและสังเกตอาการต่อเมื่อกลับไปอยู่บ้านค่ะ ซึ่งทำให้คุณพ่อคุณแม่หลายๆ ท่านต้องเป็นกังวลกับเรื่องนี้ว่าต้องดูแลลูกอย่างไร คู่่มือเล่มนี้มีคำตอบที่ดีสำหรับคุณพ่อคุณแม่ค่ะ

บทที่ 2 การดูแลทารกเกิดก่อนกำหนดเมื่อกลับบ้าน

เมื่ออยู่บ้าน..ต้องดูแลทารก..อย่างไร ?

1. ดูแลระบบทางเดินหายใจ

ต้องมีการเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่องแม้จะกลับไปอยู่บ้านแล้วก็ตาม เพราะการหายใจ อาจมีปัญหาได้ เช่น มีการติดเชื้อที่ปอด มีเสมหะอุดตัน มีน้ำมูก ทำให้การหายใจไม่สะดวก ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารกและอาจเสียชีวิตได้ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จะต้องมีความรู้ ความสามารถในการประเมินการหายใจของทารกและสามารถช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อทารกมีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจได้ค่ะ



วิธีการนับการหายใจ

ให้สังเกตการเคลื่อนไหวของหน้าอก หรือหน้าท้องทารก หายใจเข้า-ออก นับ 1 ครั้ง นับนาน 1 นาทีเต็ม

การหายใจปกติ

ทารกจะหายใจทางจมูกเท่านั้นไม่สามารถอ้าปากหายใจได้
ลักษณะการหายใจไม่สม่ำเสมอ หยุดหายใจเป็นระยะ ๆ
เริ่มด้วยหายใจเร็วต่อด้วยหายใจช้า แล้วหยุดหายใจระยะสั้น ๆ
ไม่เกิน 20 วินาที

อายุ	อัตราการหายใจปกติ
แรกเกิด - 2 เดือน	40- 60 ครั้งต่อนาที
2 เดือน - 1 ปี	30-50 ครั้งต่อนาที
1 - 3 ปีขึ้นไป	20-30 ครั้งต่อนาที

การหายใจผิดปกติ

การหายใจผิดปกติ เป็นสัญญาณเตือนถึงความเสี่ยงต่อโรคที่จะเกิดขึ้น



อัตราการหายใจผิดปกติ

ถ้าทารกหายใจเร็วมากกว่าปกติ เป็นข้อบ่งชี้ว่าปอดอาจมีปัญหาจะไม่สามารถหายใจเข้าได้เต็มที่ จึงต้องเพิ่มอัตราการหายใจ เพื่อให้ได้ปริมาณออกซิเจน เพียงพอ

หายใจมีเสียงผิดปกติ

ซึ่งเป็นเสียงที่ไม่ควรจะเกิดกับทารก เช่น เสียงกรนที่ดังมาก เสียงครี๊ดคราดจากการมีเสมหะ เสียงหวีด เกิดขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน ทั้งเวลาตื่น และเวลานอน มีลักษณะเป็นเสียงทุ้มเหมือนท่อที่ตีบแคบลง เป็นสัญญาณของความผิดปกติของหลอดลมค่ะ

ซีโครงบานหรืออกบวม

โดยปกติเวลาเราหายใจเข้า ผนังทรวงอกจะต้องขยาย เนื่องจากกะบังลมมีการเลื่อนลงมาและท้องก็จะป่องตาม แต่หากทารกหายใจผิดปกติ จะมีลักษณะการหายใจที่ตรงข้าม คือเมื่อหายใจเข้า กล้ามเนื้อบริเวณกะบังลมจะเคลื่อนลงมาแรงกว่าเดิม ทำให้ท้องป่องแต่หน้าอกแฟบหรือบวมลง เมื่อหายใจออก ท้องยุบ แต่ทรวงอกโป่ง ทำให้ช่องซีโครงบานนั่นเอง ซึ่งสาเหตุมาจากการอุดตันบริเวณหลอดลม

เมื่อทารกหายใจผิดปกติ...จะต้องทำอะไร ?



หากทารกมีอาการผิดปกติ ถ้ามีเสมหะหรือน้ำมูกที่อุดกั้นทางเดินหายใจ คุณพ่อคุณแม่ควรช่วยดูดเสมหะออกก่อน ด้วยลูกสูบยางแดงและควรพาไปหาคุณหมอที่อยู่ใกล้บ้านทันที เพื่อรักษาอาการเบื้องต้นก่อน เพราะทารกอาจจำเป็นต้องได้รับออกซิเจนหรือยาพ่นอย่างเร่งด่วน แล้วจากนั้นค่อยไปพบคุณหมอที่เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน การเว้นช่วงการรักษาไว้นานหลายชั่วโมง อาจเกิดภาวะที่รุนแรงได้ค่ะ

สังเกตอาการเขียวบริเวณปลายมือปลายเท้าและริมฝีปาก
ปกติทารกที่ไม่มีปัญหาโรคหัวใจแต่กำเนิด ริมฝีปาก มือเท้า จะแดงหรือชมพู แต่หากมีอาการ ริมฝีปากคล้ำ มือเท้าคล้ำร่วมด้วย หายใจลำบาก ไอมาก หรือหายใจเสียงดัง เป็นลักษณะที่บ่งชี้ว่าออกซิเจนในเลือดต่ำ ถ้ามือเท้าคล้ำ แต่ริมฝีปากไม่คล้ำ ความรุนแรงก็จะลดลงค่ะ แต่ถ้าริมฝีปากคล้ำด้วย ความรุนแรงก็จะมากขึ้น หรือทารกบางคนหยุดหายใจทันที คุณพ่อคุณแม่ ต้องกระตุ้นให้ทารกร้องโดยการตีฝ่ามือฝ่าเท้าและรีบพาไปหาหมอทันทีค่ะ



2. ดูแลควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

เนื่องจากทารกมีรูปร่างเล็ก ผิวบาง กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีไขมันน้อย ทำให้สร้างความร้อนได้น้อย เกิดตัวเย็นได้ง่าย ซึ่งถ้าคุณแม่ปล่อยให้ทารกตัวเย็นมากและตัวเย็นบ่อย ๆ จะทำให้เสี่ยงไม่โต และเกิดอันตรายถึงชีวิตได้ คุณแม่จะต้องสังเกตอาการตัวเย็นของทารกได้แก่ หายใจช้า ริมฝีปาก ปลายมือ ปลายเท้าเขียว เมื่อจับตัวทารกจะรู้สึกที่ตัวเย็นกว่าปกติ จะต้องดูแลเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดตัวเย็น โดย

- สวมหมวก เสื้อผ้า ถุงเท้า และใช้ผ้าห่อตัวทารกให้อุ่นเสมอ
- ดูแลทำความสะอาดและเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้งหลังขับถ่าย ไม่ปล่อยให้เปียกชื้นนาน
- ดูแลผ้าปูที่นอน เสื้อผ้า ผ้าอ้อม และผ้าห่มที่ใช้กับทารกให้แห้งสะอาดอยู่เสมอ
- จัดที่นอนให้ห่างจากหน้าต่าง
- ไม่เปิดพัดลมหรือแอร์ให้พัดถูกตัวทารกโดยตรง



3. การดูแลให้นมทารก

หลังคลอดใหม่ๆ น้ำนมแม่จะมีปริมาณน้อย สีเหลือง เป็นน้ำนมที่หลั่งออกจากเต้านมครั้งแรก เรียกว่า “น้ำนมเหลือง” หรือ “โคลอสตรัม” ซึ่งอุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ทารก ดังนั้นนมแม่จึงเหมาะสมที่สุดสำหรับทารก โดยเฉพาะทารกเกิดก่อนกำหนด ที่ต้องเข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยหนัก ต้องแยกจากคุณแม่ตั้งแต่แรกเกิด ไม่สามารถดูดนมแรกของคุณแม่ที่มีสารพิเศษนี้ได้ ดังนั้นคุณแม่ควรจะบีบเก็บน้ำนมเพื่อนำไปให้ทารกที่หอผู้ป่วย จะช่วยให้ทารกได้รับ “โคลอสตรัม” ที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ทารกแข็งแรงขึ้น



...วิธีการบีบ และเก็บน้ำนมแม่...

1. ล้างมือและเช็ดหัวนม ลานนม ด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุกก่อน
2. ประคบอุ่นบริเวณเต้านมและนวดคลึงเต้านมก่อนบีบ
3. บีบน้ำนมด้วยมือ โดยให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจับบริเวณลานนมในแนวตั้งฉากกัน ส่วนนิ้วที่เหลือประคองเต้าไว้ และบีบนิ้วเข้าหากันและกดดันเต้านมเข้าหาลำตัว บีบคล้ายๆเป็นจังหวะ และเปลี่ยนทิศทาง การบีบวนจนรอบเต้านม จนนมหมดเต้า



4. ถ้ามีเครื่องบีบนมช่วยก็สามารถใช้ได้ ถ้าบีบ 2 ข้างพร้อมกัน ควรบีบนาน 15 นาที ถ้าบีบทีละข้างใช้เวลา ประมาณ 30 นาที สลับข้างละ 5 นาที
5. ควรบีบน้ำนมบ่อยๆทุก 2-3 ชั่วโมง เหมือนมือนมของทารก
6. ภาชนะที่ใส่นมควรเป็นขวดแก้วหรือถุงนมสำหรับใส่นมแม่ เขียนชื่อ วันที่และเวลาที่ขวดหรือถุงนมเสมอ
7. เก็บน้ำนมไว้ในช่องแช่แข็งและเมื่อจะนำนมมาให้ทารกที่โรงพยาบาล ควรใส่กระติกน้ำแข็งหรือภาชนะ ที่เก็บความเย็นได้ หรือกรณีที่มาจดายังไม่ออกจากโรงพยาบาล สามารถถือมาส่งให้ทารกในอุณหภูมิปกติ ได้เลยคะ

ระยะเวลาของการเก็บน้ำนมแม่

วิธีการเก็บ	ระยะเวลาที่เก็บได้
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (> 25 องศาเซลเซียส)	1 ชั่วโมง
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (< 25 องศาเซลเซียส)	4 ชั่วโมง
เก็บในกระติกน้ำแข็ง	1 วัน
เก็บที่ตู้เย็นช่องธรรมดา / ตู้ช่องแช่แข็ง	1-3 วัน
เก็บในช่องแช่แข็ง (ตู้เย็นแบบประตูเดียว)	2 สัปดาห์
เก็บในช่องแช่แข็ง (ตู้เย็นแบบประตูแยก)	3 เดือน



วิธีการให้นมทารกจากเต้า

- เอาหัวนมซ้ายหรือขวาปากกลางทารกเบา ๆ เพื่อกระตุ้นให้หันหน้าเข้าหาเต้านม
- รอกจนทารกอ้าปากกว้าง (เหมือนหาว)
- นำทารกเข้าหาเต้านม ไม่ใช่ให้นำเต้านมเข้าหาลูก
- เคลื่อนทารกทั้งลำตัวเข้าหาเต้านม ไม่ใช่เคลื่อนเฉพาะศีรษะเข้าเต้านมอย่างเดียว
- ให้แน่ใจว่าทารกอมเต้านมให้ลึกมากที่สุด
- ประคองเต้านมไว้ขณะทารกดูดนม เพื่อให้แนบกระชับมากขึ้น
- ถ้าทารกอมนมได้ไม่ลึกพอ หรือแม่รู้สึกเจ็บหัวนม หัวนมอาจแตกได้ ให้หยุดการดูด โดยรีบนำทารกออกจากเต้านม แล้วเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง



ท่าดูดนมที่ดี

- ลูกอ้าปากกว้าง
- คางชิดเต้านมแม่
- ปากล่างแปะบน (เหมือนปากปลา)
- เห็นลานนมบนมากกว่า

ท่าต่าง ๆ ในการอุ้มให้นมทารก

1. ท่านอนเปล (Cradle Hold)

การอุ้มทารกในท่าเหมือนนอนในเปลเป็นวิธีที่ดีที่สุด หัวทารกจะอยู่บนส่วนที่โค้งงอของศอกคุณแม่ ในขณะที่มือคุณแม่รองก้นทารกไว้ ทารกจะเข้าหานมแม่ข้างนั้น เมื่อจัดท่าเสร็จแล้วคุณแม่ก็ใช้มืออีกข้างช่วยพยุงเต้านมขึ้นหากจำเป็น ท่านี้เหมาะสำหรับทารกอายุมากกว่า 1 เดือนและไม่มีปัญหาในการเข้าหานมแม่



(Cradle Hold)

2. ท่าอุ้มแบบมือไขว้ (Cross-Cradle Hold)

ให้วางหัวทารกที่มือของคุณแม่และวางส่วนที่เหลื่อของร่างกายบนแขนของคุณแม่ จากนั้นก็นำตัวทารกเข้าหาตัวคุณแม่และให้นมอีกข้างที่ไม่ใช่ข้างที่ใช้มืออุ้มหัวทารกอยู่ ท่านี้เป็นท่าที่ค่อนข้างสบายสำหรับการให้นมทารกเกิดใหม่ เพราะทารกเกิดใหม่จะเข้าหานมแม่ได้ดีในท่านี้



(Cross-Cradle Hold)

3. ท่านอนตะแคงข้าง (Lying Down)

การนอนตะแคงและให้ทารกนอนอยู่ด้านข้างจะทำให้ทารกเข้าหานมแม่ได้ง่ายขึ้น และทารกจะรู้สึกอึดอัดน้อยลง แต่ท่านี้คุณแม่ต้องกอดทารกให้เข้ามาใกล้ตัวเพื่อให้ทารกเข้าถึงนมได้ตลอด แต่เมื่อเขารู้เทคนิคที่จะช่วยตัวเองเข้าหานมแม่ได้แล้ว คุณแม่อาจไม่ต้องช่วยเขาก็ได้



(Football Hold)

4. ทำอุ้มลูกฟุตบอล (Football Hold)

เป็นท่าที่เหมาะสมสำหรับทารกเกิดก่อนกำหนด เมื่อทารกถูกเป็ยงเบนความสนใจ หรือหงุดหงิดขึ้นมา ท่านี้จะช่วยให้ทารกกลับไปกินนมต่อได้ง่ายขึ้น และอีกอย่างแม่หลายคนชอบที่จะมีอีกมือไว้คอยถือหนังสืออ่านขณะให้นมทารกเพื่อผ่อนคลายวิธีการอุ้มทารกแบบนี้

สิ่งสำคัญ

ไม่ว่าจะอุ้มท่าไหนจะเป็นท่า นั่งหรือนอนก็ได้ แต่ควรให้ตัวตรงและอยู่ในท่าที่สบายที่สุด สำหรับท่านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่ทำให้สบายและหลังตรง อาจใช้หมอนรองด้านหลัง เก้าอี้ควรมีที่วางแขนทั้ง 2 ข้าง ปลายเท้าแตะพื้นพอดี อาจใช้เก้าอี้เตี้ย ๆ รองใต้เท้า เพื่อป้องกันการเมื่อยเท้า

เมื่อทารกอิ่ม

ถ้าแม่ต้องการเอานมออกจากปากทารก ให้กดคางทารกหรือใช้นิ้วมือสอดข้างมุมปากของทารก แล้วเคลื่อนทารกออกจากเต้านม หรือรอให้ทารกปล่อยเต้านมเอง



เคล็ดลับของการให้นมแม่ประสบความสำเร็จ

- การดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี
- ทำอุ้มถูกต้อง
- แม่ไม่เครียด
- แม่กินอาหารครบ 3 มื้อ และครบ 5 หมู่
- แม่ต้องดื่มน้ำ วันละ 8-10 แก้ว เป็นอย่างน้อย
- รู้จักวิธีการบีบเก็บน้ำนม

ระยะเวลาและความถี่ในการให้นม

1. ให้ทารกดูดนมจากเต้า ทุก 2-3 ชั่วโมงหรือเมื่อทารกร้องหิวตามต้องการ โดยรวมควรให้นมทารกอย่างน้อย 8-12 มื้อ ต่อวัน



2. ให้ทารกดูดนมตามความต้องการประมาณข้างละ 10-15 นาที โดยให้ดูดทั้งสองข้าง

3. หากทารกนอนนานเกิน 4 ชั่วโมง ควรกระตุ้นหรือปลุกทารกให้ดูดนม

4. ในแต่ละมือนม ควรสลับเต้าที่ทารกดูดครั้งแรกเพื่อส่งเสริมการสร้างและการหลั่ง น้่านมของทั้งสองเต้า เช่น มื้อนี้เริ่มดูดเต้าขวาก่อนมื้อต่อไปก็ต้องเริ่มดูดเต้าซ้ายก่อนบ้าง

5. ทารกควรได้รับนมแม่อย่างเดียวนเป็นระยะเวลา 6 เดือน การเริ่มอาหารเสริมควรเริ่มภายหลัง จากครบ 6 เดือน ร่วมกับการให้นมแม่ต่อไปได้จนกระทั่ง 2-3 ปีหรือจนกว่าน้่านมจะหมด เพราะการให้นมแม่นานเกิน 3 ปียังไม่มีรายงาน ผลเสียใด ๆ

เคล็ดลับ

คุณแม่ควรให้นมลูกด้วยความอ่อนโยน ไม่เร่งรีบ ขณะที่ลูกดูดนม อาจมีหลับ เป็นพักๆคุณแม่สามารถขยับเต้านมในปากหรือเขี่ยข้างแก้มทารก เพื่อกระตุ้นให้ทารกดูดนมต่อไปได้ หลังกินนมไม่ต้องให้ทารกดื่มน้ำตามเนื่องจากในน้ำนมมีปริมาณน้ำเพียงพอ ต่อร่างกายทารกแล้ว



อาการสำคัญที่บ่งบอและเป็นปัญหามากขณะดูดนมสำหรับทารกเกิดก่อนกำหนด คือ มีอาการ หอบเหนื่อย หรือเขียวขณะดูดนม เนื่องจากทารกเกิดก่อนกำหนดปอดยังไม่สมบูรณ์ กล้ามเนื้อ ช่วยในการหายใจ ยังไม่แข็งแรง จังหวะการดูดกลืนยังไม่ดี เมื่อใช้แรงในการดูดนมมากก็จะทำให้ หอบเหนื่อย บางรายหยุดหายใจ และเขียว ซึ่งเป็นสาเหตุให้ทารกเสียชีวิตได้ ดังนั้น ขณะให้นมทารก ต้องสังเกต ปลายมือปลายเท้า สีหน้า อาการจุกบานด้วยนะคะ

อาการที่พบบ่อยหลังให้นม

1. แหวะนม

อาการนี้มักพบบ่อยในทารกทุกคนช่วง 2-3 เดือนแรกหลังให้นม เพราะหูรูดของกระเพาะอาหารยังทำหน้าที่ได้ไม่ดีพอ โดยเฉพาะทารกที่เกิดก่อนกำหนด ส่วนใหญ่เกิดจากทารกดูดนมครั้งละมากๆ หรือคุณแม่อุ้มทารกนอนราบเกินไปเวลาป้อนนม หรือดูดนมไม่ถูกวิธี ทำให้อากาศเข้าไปในท้องมาก

วิธีป้องกัน ระหว่างการให้นมควรจับทารกให้เธอเพื่อไล่ลมเป็นระยะ และควรจัดท่านอนศีรษะสูงขณะให้นมทารก เพื่อป้องกันการสำลักนมเข้าปอดด้วย

ท่าในการอุ้มทารกให้เธอ มี 3 ท่า ดังรูป



ท่าที่ 1



ท่าที่ 2



ท่าที่ 3

2. สำรอกและอาเจียน

พบบ่อยในทารกอายุ 2-3 เดือนแรกหลังให้นม ถือเป็นเรื่องปกติ ไม่ควรตกใจ การให้ทารกเธอหลังดูดนมเป็นการช่วยลด การสำรอกลงได้ แต่ถ้าสำรอกหรืออาเจียนมากและบ่อยครั้ง ใน 1 วัน ควรรีบปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

3. ท้องอืด

อาจเกิดจากการที่ทารกดูดนมมากเกินไป หรือมีลมเข้ากระเพาะอาหารมากขณะดูดนม ดังนั้นควรให้ทารกดูดนมจากเต้าให้ถูกวิธี ปากอมเต้านมลึกถึงลานนม ขณะดูดนมไม่มีเสียงดัง และควรจับทารกเรอทุกครั้งหลังการให้นม

4. ท้องผูก

ทารกไม่จำเป็นจะต้องถ่ายอุจจาระทุกวัน ถ้าอุจจาระนิ่มดีและไม่มีอาการอื่นผิดปกติ ไม่ควรวิตกกังวล ถ้าเด็กถ่ายลำบาก อุจจาระแข็งเกินไป ควรเปลี่ยนวิธีการให้นมดูก่อนโดยให้กินเฉพาะนมแม่ส่วนหน้า ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ไม่ควรสวนอุจจาระด้วยตนเอง ควรปรึกษาแพทย์


5. ท้องเสีย

ปกติทารกอาจจะถ่ายอุจจาระวันละ 3-6 ครั้ง ซึ่งอาการท้องเสีย คือ การถ่ายอุจจาระเหลวหลายครั้งมากกว่าปกติ ลักษณะเป็นน้ำ ไม่มีกากปน กลิ่นเหม็นคาว หรือสีผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์




4. ดูแลให้อาหารเมือทารกอายุ 7 เดือน - 1 ปี

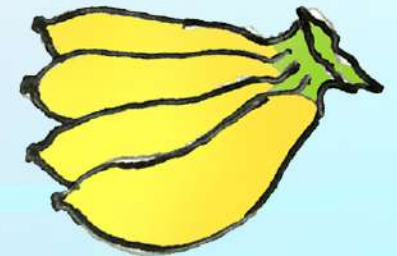
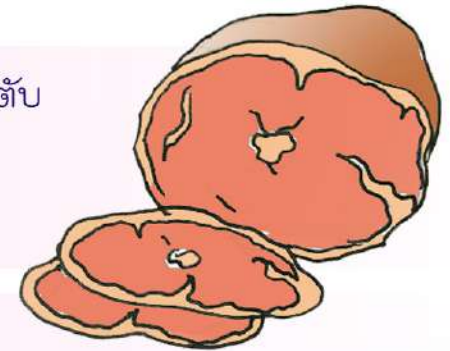
 **ทารกอายุ 7 เดือน** ควรได้อาหารมือหลัก 1 มือ ซึ่งเป็นข้าวบดใสไขแดง เนื้อปลา ตับ ถั่วต้มเป็อยหรือเต้าหู้ขาวอย่างใดอย่างหนึ่งผสมผักใบเขียว รวมหนึ่งถ้วยเล็ก ก็จะทำให้อาหารอิมพอดี ควรใช้ช้อนเล็ก ๆ ขอบมนตักป้อนให้ช้า ๆ

 **ทารกอายุ 8 เดือน** เริ่มให้เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู หรือเนื้อปลา บดหรือสับละเอียด ต้มสุกผสมกับข้าวและผักใบเขียว หรือผักทอง 1-2 ช้อน นอกจากจะได้อาหารมือหลัก 1 มือ แล้วอาจให้อาหารว่างแก่ทารกได้อีก 1 มือ เช่น กล้วยสุกครูด มะละกอสุก ในปริมาณ 2-4 ช้อนโต๊ะ

 **ทารกอายุ 9 เดือน** ควรได้อาหารมือหลัก 2 มือโดยให้อัตราส่วน ข้าว 3 ส่วน เนื้อสัตว์ หรือถั่ว เต้าหู้ 1 ส่วน ผักอีกต่างหาก 1-2 ช้อนโต๊ะ

 **ทารกอายุ 10 เดือน** ควรจะได้อาหารมือหลัก 2 มือมีผลไม้ 1 ถ้วย โดยเตรียมจากข้าวบดผสมไขแดงทั้งฟอง ตับ หรือเนื้อสัตว์ ถั่วต้มเป็อย กับผักใบเขียว นอกจากนี้อาจจะเริ่มให้ไข่ต้มสุกทั้งฟอง บดละเอียดแก่ทารกได้ยกเว้นเด็กที่มีประวัติแพ้อาหาร

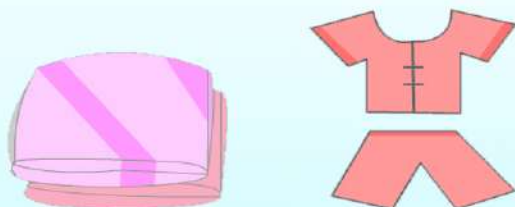
 **ทารกอายุ 11-12 เดือน** ควรได้อาหารมือหลัก 3 มือ และให้อาหารว่างวันละ 1 มือ เช่น กล้วยสุกครูด มะละกอสุก ผักทองนึ่งในปริมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะ



5. ดูแลป้องกันการติดเชื้อ

ทารกจะมีการติดเชื้อได้ง่ายจากการได้รับภูมิคุ้มกันจากแม่น้อยและภูมิคุ้มกันยังทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ คุณแม่ต้องดูแลเพื่อป้องกันไม่ให้ทารกติดเชื้อ ดังนี้

- ✿ ล้างมือก่อนและหลังสัมผัสทารกทุกครั้ง
- ✿ ดูแลสถานที่อยู่และที่นอนของทารกให้สะอาด
- ✿ หลีกเลี่ยงการพาทารกไปในที่แออัดหรือมีคนพลุกพล่าน
- ✿ หลีกเลี่ยงการพาทารกไปคลุกคลีกับผู้เป็นหวัดหรือมีอาการเจ็บป่วย
- ✿ อุปกรณ์ของใช้ต่าง ๆ เสื้อผ้า ต้องสะอาดและจัดเก็บแยกเฉพาะของทารก
- ✿ การทำความสะอาดเสื้อผ้าและเครื่องนุ่งห่มหลังจากซักแล้ว ควรล้างด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้งจนหมดฟอง
- ✿ คุณแม่ต้องรักษาความสะอาดร่างกายของทารก โดยการอาบน้ำทุกวันอย่างน้อย 1 ครั้งต่อวัน ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และทวารหนักหลังขับถ่ายทุกครั้ง
- ✿ ดูแลให้ทารกได้รับวัคซีนตามวัย



วิธีการอาบน้ำให้ทารก

การอาบน้ำเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่คุณแม่ทั้งหลายคงจะตื่นเต้น หรือบางคนก็อาจจะรู้สึกกังวลกลัว เนื่องจากทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ตัวเล็กมาก กลัวทำลื่นหลุดมือ กลัวทารกจะเจ็บเพราะอุ้มไม่ถนัดมือ หรือแม้กระทั่งกลัวว่าฟองจะเข้าตาทารก ดังนั้นมีขั้นตอนการอาบน้ำอย่างถูกวิธีมาฝาก เป็นการช่วยเตรียมความพร้อม เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับคุณแม่ ต่อกไปการอาบน้ำทารกจะกลายเป็นเรื่องสนุก และเป็นช่วงเวลาสุดพิเศษสำหรับคุณแม่และทารกเลยคะ ถ้าพร้อมแล้วเรามาเริ่มเรียนรู้วิธีอาบน้ำให้ทารกกันนะคะ

1. เริ่มจากเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม

- ☀ น้ำอุ่นพอดีๆ
- ☀ อ่างอาบน้ำใบเล็ก ๆ
- ☀ สบู่เหลวอาบน้ำและสระผม สำหรับทารก
- ☀ ผ้าเช็ดตัวนุ่มๆ
- ☀ เสื้อผ้าหรือผ้าอ้อมสำหรับทารก
- ☀ ฟองน้ำหรือผ้าขนหนูเล็ก สำหรับถูตัว
- ☀ สำลีหรือไม้พันสำลี
- ☀ โลชั่นหรือเบบี้ออยล์ สำหรับทาผิว



อ่างอาบน้ำใบเล็ก ๆ น้ำอุ่น ๆ พอดี



สบู่เหลวอาบน้ำ



แชมพูสระผม



ฟองน้ำ



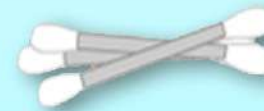
ผ้าเช็ดตัวนุ่ม ๆ



เสื้อผ้าของลูกน้อย



โลชั่นทาผิว



ไม้พันสำลี



สำลี

2. สระผม

1. ถอดเสื้อผ้าทารก
ออกแล้ว ห่อตัวด้วยผ้า
เช็ดตัวนุ่ม ๆ เพื่อให้
ร่างกายอบอุ่น

2. เริ่มทำความสะอาด
จากใบหน้าก่อนโดยใช้
ผ้าขนหนูชุบน้ำบิด
พอหมาดเช็ดใบหน้าทารก



3. อุ้มด้วยมือที่ไม่ถนัด ประคอง
บริเวณต้นคอ ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วกลาง
ปิดหู 2 ข้างแล้วใช้ข้อศอกหนีบ
บริเวณสะโพกลูกไว้ ชโลมน้ำให้ทั่วศีรษะ
ระวังอย่ารั้งน้ำใส่บริเวณใกล้ดวงตา
ใช้มือข้างที่ว่าง กดแชมพูไล่ให้ทั่วศีรษะเบาๆ
(ระวังเป็นพิเศษบริเวณกระหม่อม
และปิดหูลูกเสมอ นะคะ)



4. ล้างฟองออกด้วยฟองน้ำ
หรือผ้าขนหนูเล็ก ๆ ชุบน้ำ ค่ะ

5. จากนั้นวางลูกไว้บนเบาะ
เช็ดผมให้แห้งเป็นอันเสร็จขั้นตอน
การสระผมค่ะ



3. อาบน้ำ

1. แกะผ้าห่อตัวและผ้าอ้อมทารกออก
ถ้ามีปัสสาวะหรืออุจจาระให้ใช้สำลีเปียก
ที่เตรียมไว้เช็ดทำความสะอาดก่อน
2. ใช้ฟองน้ำชโลมน้ำให้ทั่วตัวทารก
ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง กดสบู่เหลว
ใส่มือข้างหนึ่งมืออีกข้างหนึ่งจับแขน
ทารกไว้ทั้ง 2 ข้างเพื่อป้องกันไม่ให้
แขนทารกบิดสบู่เข้าตา ลูบสบู่ให้ทั่วตัว



3. จากนั้นใช้มือซ้าย
จับต้นแขนทารก
ด้านใกล้ตัว โดยให้
ศีรษะทารกอยู่ที่ข้อมือ
ส่วนมืออีกข้างประคอง
กันลูกไว้ ค่อย ๆ
วางทารกลงในอ่างน้ำ



4. จับแขนทารกให้แน่น
ปล่อยมือข้างที่ประคองกัน
เปลี่ยนมาจับฟองน้ำ
เริ่มจากล่างที่มือทารกก่อน
ตามด้วยซอกแขน ลำตัว
ลำงขา และซอกขาด้วย



5. ปล่อยฟองน้ำเอามือไปจับต้นแขนแทน
ต้นทวารกไปด้านหน้า คว่ำหน้าลง
แล้วล้างด้านหลังทวารให้ทั่ว



6. เมื่ออาบน้ำทวารจนสะอาดแล้ว จับก้นยกขึ้นจากน้ำมาวางบนผ้าเช็ดตัวนุ่ม ๆ
ที่ปูรองไว้ แล้วใช้ผ้าเช็ดตัวอีกผืน ค่อยๆ ซับน้ำให้ทั่วตัว รวมทั้งบริเวณซอกคอ
และข้อพับให้แห้ง ก่อนที่จะห่อตัวไว้ชั่วคราวให้ร่างกายอบอุ่น
7. ใช้ไม้พันสำลีเช็ดจมูกทั้ง 2 ข้าง
8. ใช้ไม้พันสำลีเช็ดใบหู เช็ดจากด้านในวนออกด้านนอก และพับใบหูเพื่อเช็ด
ข้างหลังทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง
9. ใช้ผ้าขนหนูเล็กที่สะอาดพันปลายนิ้วชุบน้ำต้มสุกบีบพอหมาดเช็ดปาก ลิ้น
กระพุ้งแก้ม เพดาน เหงือกบนและ เหงือกล่างของลูก
10. ทาโลชั่นหรือเบบี้ออยล์ เพื่อให้ผิวหนังมีความชุ่มชื้น ก่อนสวมเสื้อผ้า
หรือ ผ้าอ้อม เป็นอันเสร็จขั้นตอนการอาบน้ำให้ทวารค่ะ

เคล็ดลับ

1. คุณแม่ควรเลือกอาบน้ำในช่วงเวลาที่อากาศอบอุ่น เช่น ตอนสายๆ หรือช่วงบ่าย ๆ
และควรอาบน้ำในเวลาที่ไม่ใกล้เคียงกันทุกวัน เพื่อให้ทวารกได้เริ่มเรียนรู้และคุ้นเคยกับกิจวัตร
ประจำวันค่ะ
2. การเตรียมน้ำอุ่นก็ควรจะต้องเตรียมให้เรียบร้อยก่อนที่จะพาทวารกลงในอ่างอาบน้ำนะคะ
3. ในระหว่างอาบน้ำไม่ควรละสายตาจากทวารก แม้เพียงเสี้ยววินาทีเดียว แม้ระดับน้ำจะสูง
เพียงนิด แต่ก็สามารถเกิดอันตรายได้ค่ะ

การทำความสะอาดและเปลี่ยนผ้าอ้อมหลังขับถ่าย

ในหนึ่งวันทารกมีการขับถ่ายบ่อยครั้ง ซึ่งถ้าปล่อยให้ทารกนอนเปียกนานๆ จะส่งผลให้เกิดความไม่สบาย ก้นแดงและติดเชื้อได้ในเวลาต่อมา และที่สำคัญจะทำให้เกิดอาการตัวเย็น ซึ่งเป็นสาเหตุที่จะทำให้ทารกเกิดปัญหาอื่นๆตามมา เช่น เชื้อหวัด หายใจ น้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นต้น ดังนั้นมารดาควรดูแลความสะอาดและเปลี่ยนผ้าอ้อมหลังขับถ่ายทุกครั้ง ซึ่งมีวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ดังนี้

1. เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม



สำลีชุบน้ำต้มสุก



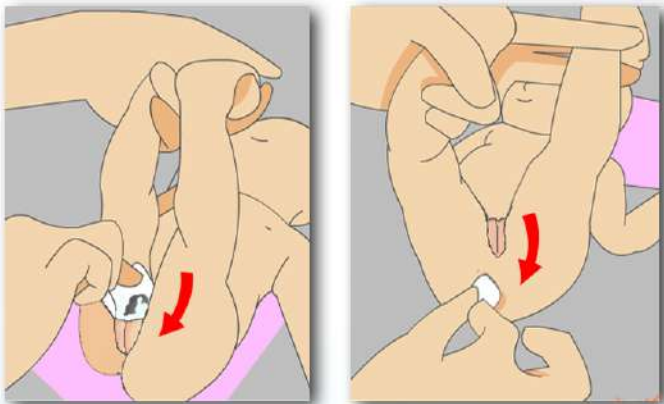
ผ้าอ้อมสะอาด



2. ขั้นตอนการทำความสะอาดหลังขับถ่าย

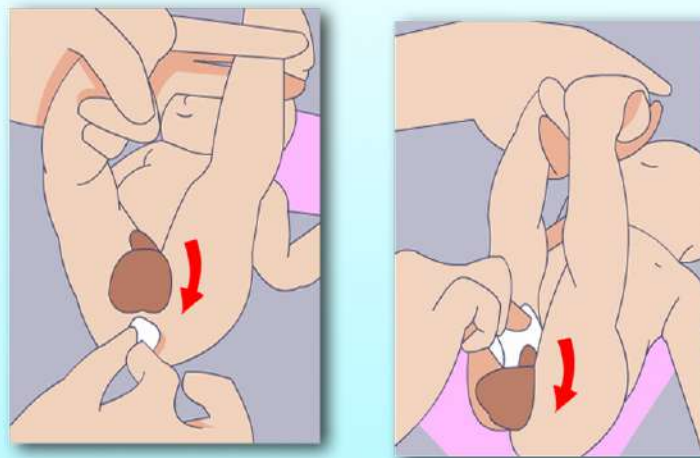
เพศหญิง

1. ใช้มือข้างที่ไม่ถนัด จับเท้าทั้งสองข้างชิดกันและยกขึ้น ให้กันทารก ลอยขึ้นเล็กน้อย
2. ใช้มือข้างที่ถนัด นำสำลีชุบน้ำต้มสุกที่เตรียมไว้ เช็ดทำความสะอาด ในแนวบนลงล่าง บริเวณขาหนีบและต้นขาทั้ง 2 ข้าง
3. ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกก้อนใหม่เช็ดบริเวณอวัยวะเพศ โดยเช็ดจากบน ลงล่างเสมอเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคจากทวารหนักเข้าสู่ช่องคลอด
4. ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกก้อนใหม่เช็ดทวารหนัก และกันทารกจนสะอาด
5. ใช้ผ้าอ้อมสะอาด เช็ดบริเวณก้นและอวัยวะเพศให้แห้ง
6. ใส่ผ้าอ้อมผืนใหม่ให้ทารก (ควรปล่อยให้ผิวหนังทารกโดนอากาศบ้าง ก่อนใส่ผ้าอ้อม)



เพศชาย

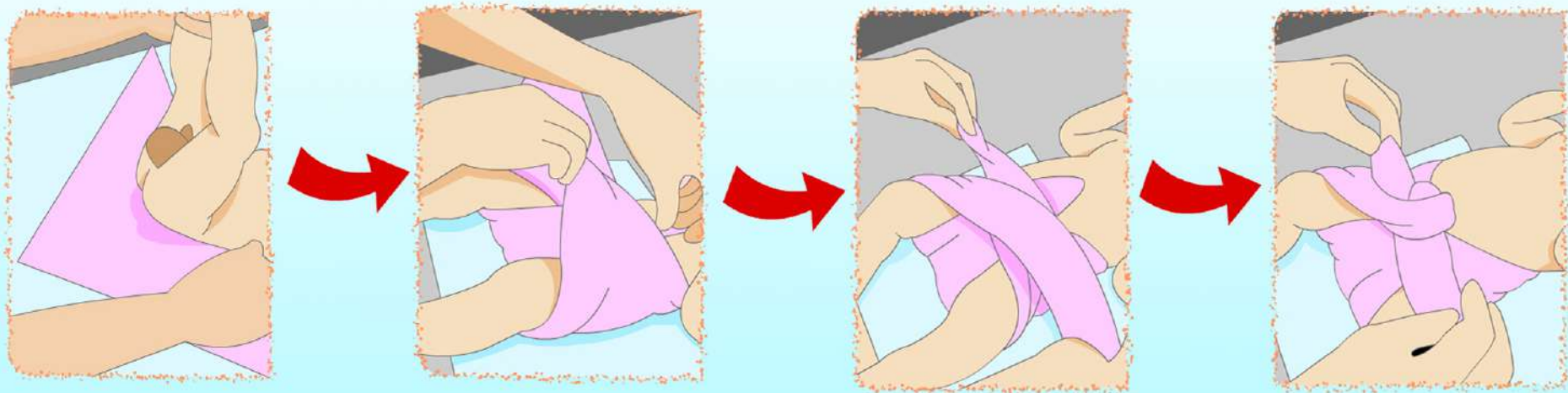
1. ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกที่เตรียมไว้ เช็ดขาหนีบทั้ง 2 ข้าง
2. ใช้สำลีก้อนใหม่เช็ดบริเวณอัณฑะและไตอัณฑะ
3. ใช้สำลีเช็ดรอบๆอวัยวะเพศ โดยเช็ดจากบนลงล่างและเช็ด เพียงด้านนอกเท่านั้น
4. ยกขาทารกขึ้น ใช้สำลีเช็ดบริเวณก้นและทวารหนัก จนสะอาด
5. ใช้ผ้าอ้อมสะอาดเช็ดให้แห้ง แล้วปล่อยให้ทารกเปลือยขาถูก อากาศสักครู่ ก่อนใส่ผ้าอ้อมให้





3. ขั้นตอนการใส่ผ้าอ้อม

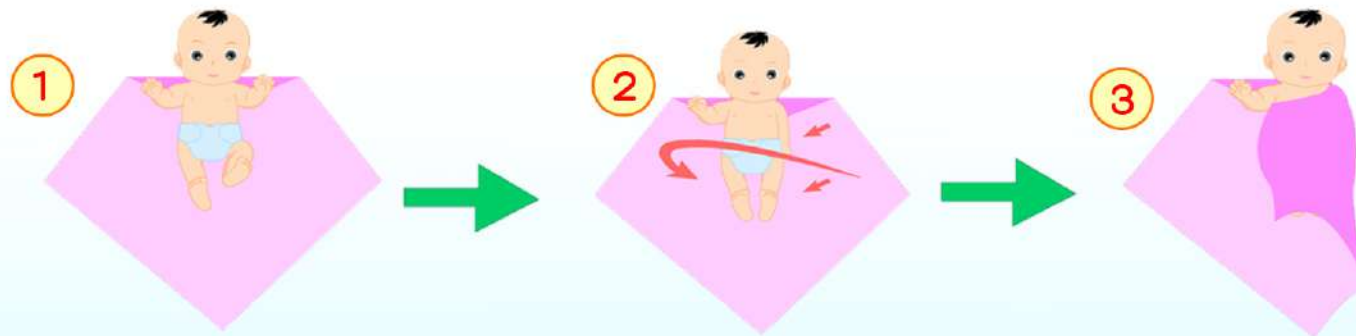
1. นำผ้าอ้อมที่เตรียมไว้ พับเป็นสามเหลี่ยม มารองก้นทารก โดยให้มุมสามเหลี่ยม อยู่ตรงกลางระหว่างขาสองข้าง
2. พับมุมสามเหลี่ยมที่อยู่ระหว่างขาทั้งสองข้าง ขึ้นมาปิดอวัยวะเพศทารก
3. พับมุมที่อยู่ด้านข้างเอาไว้ทั้งสองข้างขึ้น และนำมุมผ้ามาผูกกันไว้ ไม่ต้องผูกแน่นมาก เป็นอันเสร็จการใส่ผ้าอ้อมค่ะ จากนั้นค่อยห่อตัวทารก



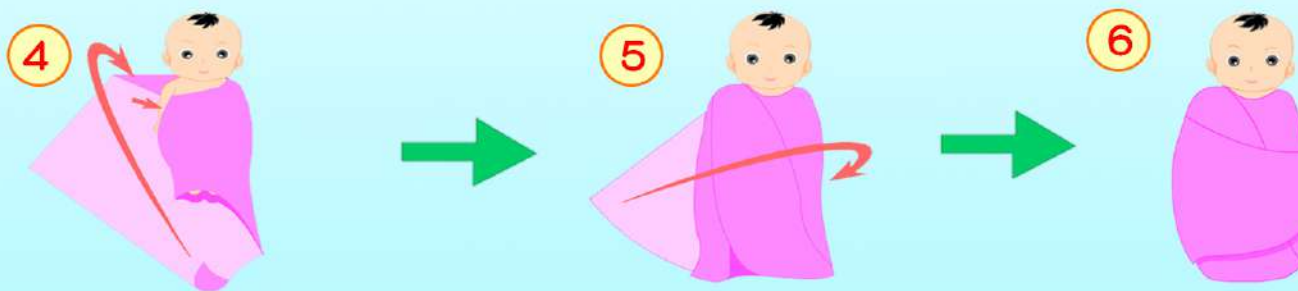
4. การห่อตัวทารก

การห่อตัวปกติที่แนะนำให้คุณแม่ใช้ที่บ้านคือ การห่อตัวแบบเปิดศีรษะ มีขั้นตอนการห่อตัวดังนี้

1. พูผ้าที่ใช้ห่อตัวทารกลงบนเตียงหรือเบาะพับมุมหนึ่งลงมาให้ผ้ากลายเป็นห้าเหลี่ยม
2. อุ้มทารกวางลงผ้าห้าเหลี่ยมที่ปูไว้โดยวางให้ระดับขาของทารกอยู่ที่ริมผ้าด้านที่พับมุม



3. จับแขนทั้งสองข้างของทารกให้แนบลำตัว ดึงชายผ้าข้างหนึ่งคลุมไหล่ แล้วดึงผ่านลำตัวไปสอดไว้ใต้แขนอีกข้างหนึ่ง
4. จับแขนอีกข้างหนึ่งแนบลำตัว ตลบชายผ้าด้านที่เหลือให้คลุมไหล่และคลุมผ่านลำตัวแล้วอ้อมชายผ้าไปพันรอบตัวเด็กด้านหลัง
5. รวบชายผ้าบริเวณปลายเท้า และผูกชายผ้าเป็นปม



การรับวัคซีน

ทำไมทารกต้องรับวัคซีน ?

ทารกแรกเกิดมีภูมิคุ้มกันอยู่น้อยมากๆ ส่วนหนึ่งก็ได้รับมาจากคุณแม่ขณะที่ยังอยู่ในครรภ์ โดยผ่านทางรกและติดสะสมออกมาพอให้เป็นทุนใช้ไปก่อนจนกว่าร่างกายจะค่อยๆ ปรับสภาพและเริ่มสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาเอง หลังจากการคลอดถ้าทารกได้กินนมแม่ เขาก็จะได้รับภูมิคุ้มกันต่อไปอีกผ่านทางน้ำนมแม่ ซึ่งมีสารต่อต้านเชื้อโรค หรือเปรียบเสมือนยาฆ่าเชื้อไปในตัว แต่เชื่อว่าจะสามารถปกป้องรักษาให้ทารกรอดพ้นจากเชื้อโรคแบคทีเรียหรือไวรัสต่างๆ ได้หมด เพราะภูมิคุ้มกันที่คุณแม่สร้างให้ไม่ได้คงอยู่ตลอดไป อีกทั้งกว่าจะรอให้ทารกสร้างภูมิขึ้นมาเอง ก็อาจต้องใช้เวลาานไม่ทันการณ์ เพราะฉะนั้นในบางครั้งเราจึงต้องเพิ่มภูมิคุ้มกันโดยการฉีดวัคซีนให้ทารกค่ะ

“วัคซีน” จะทำหน้าที่กระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกัน

เปรียบเสมือนเครื่องป้องกันของร่างกาย และยังทำหน้าที่ต่อสู้กับเชื้อโรคไม่ว่าจะเป็นเชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรียก็ตาม

วัคซีนพื้นฐาน (Compulsory vaccines)

คือ วัคซีนที่ได้รับการบรรจุในแผนสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของประเทศ แนะนำให้ใช้ในเด็กไทยทุกคน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงที่มีความคุ้มค่ากว่าการรักษาหลังจากติดเชื้อหรือเป็นโรคแล้วค่ะ



ตารางการให้วัคซีนพื้นฐาน มีดังนี้...

อายุ	วัคซีนที่ให้
แรกเกิด	วัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG) วัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี (HBV) ครั้งที่ 1
1 เดือน	วัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี (HBV) ** เฉพาะในรายที่มารดาเป็นพาหะของไวรัสตับอักเสบบี
2 เดือน	วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก (DTP) โปลิโอ (OPV) ครั้งที่ 1 และไวรัสตับอักเสบบี (HBV) ครั้งที่ 2
4 เดือน	วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก (DTP) โปลิโอ (OPV) ครั้งที่ 2 และไวรัสตับอักเสบบี (HBV) ครั้งที่ 3
6 เดือน	วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก (DTP) โปลิโอ (OPV) ครั้งที่ 3 และไวรัสตับอักเสบบี (HBV) ครั้งที่ 4
9 เดือน	รับวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR)

อายุ	วัคซีนที่ให้
9 เดือน	รับวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR)
1 ปี 6 เดือน	รับวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) กระตุ้นครั้งสุดท้ายและ รับวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเจอี (JE) ครั้งแรก โดยฉีดทั้งหมด 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือนและ รับวัคซีนรวม ป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (DTP) กระตุ้นอีกครั้ง
2 ปี 6 เดือน	รับวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเจอี (JE) กระตุ้นอีกครั้ง สุดท้าย
4 ปี	รับวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (DTP) และ รับวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) กระตุ้นครั้งสุดท้าย
7 ปี	รับวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR) กระตุ้นครั้งที่ 2
12 ปี	รับวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก (DT) กระตุ้นครั้งสุดท้าย





การดูแลทารกหลังรับวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG)

- หลังฉีดวัคซีน 2 – 3 สัปดาห์ จะเกิดตุ่มหนองและประมาณ 3 – 4 สัปดาห์ จะหายเป็นรอยแผลเป็นในบางรายอาจไม่เป็นแผลเป็นก็ได้
- การดูแลผิวหนังบริเวณที่ฉีดวัคซีนให้สะอาด ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกเช็ด ไม่คล้ำหรือนวดบริเวณฉีดยาห้ามแกะเกาหรือบ่งตุ่มหนอง ห้ามใส่ยาหรือปิดแผล
- ถ้าเกิดหนองขนาดใหญ่ร่วมกับอาการอักเสบบริเวณใกล้เคียงต้องรีบนำลูกมาพบแพทย์

พาทารกไปรับวัคซีนได้ที่ไหน ?

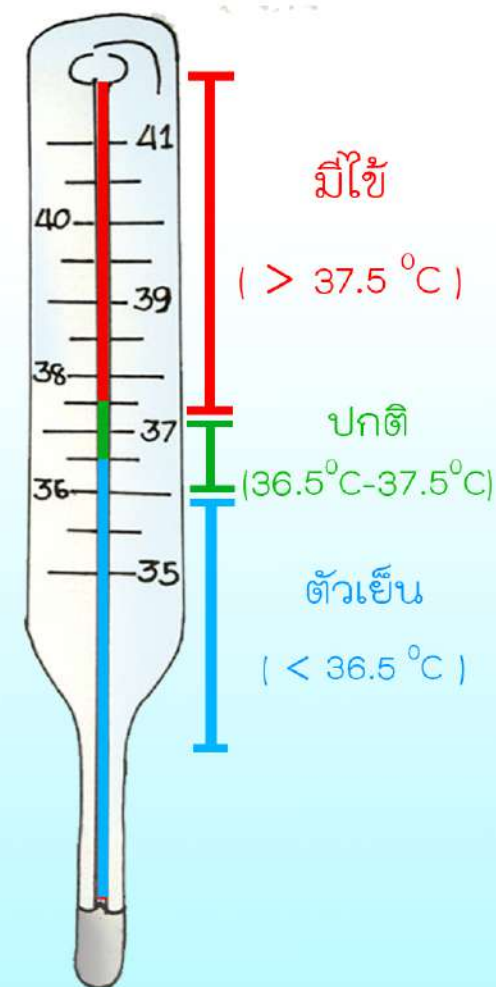
คุณพ่อคุณแม่ สามารถพาทารกไปรับวัคซีนที่อนามัยหรือโรงพยาบาลใกล้บ้าน ตามที่ท่านสะดวกค่ะ

การสังเกตอาการแสดงของภาวะติดเชื้อและอาการผิดปกติที่ต้องพบแพทย์

อาการผิดปกติที่บ่งบอกว่าทารกไม่สบายหรือเกิดการติดเชื้อ ได้แก่ ซึมลง มีไข้ ตัวเย็น น้ำมูกไหลสีเหลืองหรือเขียว หายใจหอบ ดูนมไม่ดี หรือดูดได้น้อยลง อาเจียน ท้องอืด ท้องเสีย อุจจาระมีมูกเลือดปน น้ำหนักลดหรือน้ำหนักขึ้นน้อย ตัวเหลือง ตาเหลือง ค่ะ คุณแม่จะต้องสังเกตอาการเหล่านี้อยู่เสมอและให้การดูแลช่วยเหลือเบื้องต้นได้ เมื่อทารกมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น และต้องรีบพาไปพบแพทย์ก่อนถึงเวลานัด เพราะถ้าปล่อยไว้ อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้

วิธีประเมินอาการมีไข้หรือตัวเย็น

ใช้ปรอทวัดไข้ เป็นวิธีที่สามารถบอกได้ชัดเจนว่าลูกมีไข้หรือไม่ โดยวัดทางรักแร้นาน 5 นาที ซึ่งอุณหภูมิกายปกติจะอยู่ที่ $36.5-37.5^{\circ}\text{C}$ ถ้ามากกว่า 37.5°C หมายถึงมีไข้ ถ้าต่ำกว่า 36.5°C หมายถึงตัวเย็น



เมื่อทารกมีไข้หรือตัวเย็น...ต้องดูแลอย่างไร ?

1. เมื่อทารกมีไข้ ดูแลถอดเสื้อผ้าทารกออก เช็ดตัวลดไข้ โดยใช้ผ้าเช็ดตัวนุ่ม ๆ ชุบน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่นเช็ดตัวให้ทั่วตัว เช็ดย้อนรูขุมขน และเน้นบริเวณ ซอกคอ ซอกแขน ขาหนีบ จนผิวหนังทารกเย็นลง ใส่เสื้อผ้าที่ไม่หนาเกินไป



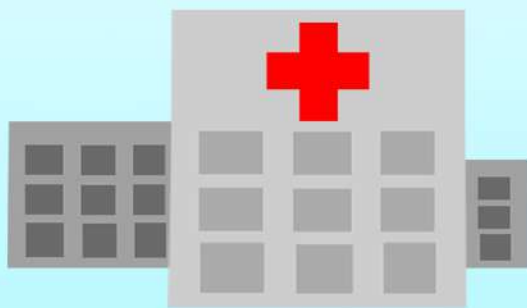
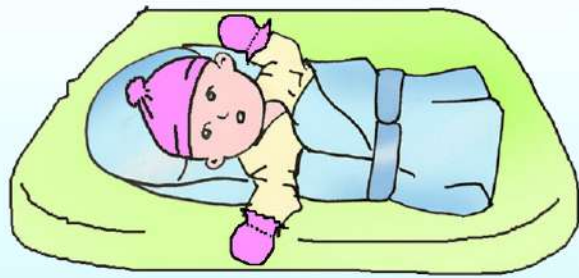
2. เมื่อทารกตัวเย็น

ดูแลใส่เสื้อผ้าให้ทารกหนา ๆ ใส่หมวก ใส่ถุงมือถุงเท้า ดูแลเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้งหลังขับถ่าย ไม่ปล่อยให้เปียกชื้นนานๆ ดูแลให้ทารกอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น ไม่ให้ลูกโดนพัดลม หรือแอร์โดยตรง หลีกเลี่ยงอากาศที่หนาวเย็น

ถ้ามีถุงร้อน ให้ใช้ถุงร้อนรองใต้ที่นอนทารก เพื่อตัวอุ่นเร็วขึ้น แต่วิธีนี้ต้องดูแลอย่างใกล้ชิดระวังไม่ให้เกิดอาการผิวไหม้

บริเวณหลังทารกด้วย

หลังให้การดูแลเบื้องต้นแล้ว ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบพามาพบแพทย์



6. ดูแลเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ




ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ จะอยู่ในความดูแลของแพทย์ถ้าแข็งแรงดี เพียงแต่น้ำหนักน้อย ก็ไม่เป็นปัญหา ด้านพัฒนาการหรือการเจริญเติบโต ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับคุณพ่อคุณแม่จะให้การดูแล หรือส่งเสริมแค่ไหน

วินาทีแรกที่ทารกออกมาสัมผัสกับโลกภายนอกท้องแม่ ทารกพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวของเขา จะมีพัฒนาการที่ดีได้นอกจากระดับสติปัญญาและสุขภาพเป็นตัวกำหนดแล้ว สิ่งแวดล้อมภายนอกอีก 50% ที่ส่งผลต่อพัฒนาการการเรียนรู้ของทารกด้วย คุณพ่อคุณแม่จึงต้องช่วยส่งเสริมพัฒนาการให้ทารกด้วย

ดังนั้นมาเรียนรู้การส่งเสริมพัฒนาการทารกแบบเดือนต่อเดือน อย่างละเอียดบนพื้นฐานที่ถูกต้องกันค่ะ



พัฒนาการและแนวทางการส่งเสริมพัฒนาการ

อายุ (เดือน)	สิ่งที่ทารกทำได้	แนวทางการส่งเสริมพัฒนาการ
1	นอนหลับ เป็นส่วนใหญ่ มองเห็นภาพชัดที่ระยะไม่เกิน 12 นิ้ว	<ul style="list-style-type: none"> - ให้ทารกนอนให้พอ - เมื่อตื่นให้เล่นด้วย ยิ้มแย้ม มองสบตา เอียงหน้าไปมาช้า ๆ ให้ทารกมองตามโดยให้คุณพ่อคุณแม่ยื่นหน้าเข้าไปใกล้ ๆ ทารก - ส่งเสียงพูดคุยกับทารกบ่อยๆ หรือแขวนโมบายหลายหลากรูสีชาวดำ เปิดเสียงดนตรีเบา - อุ้มทารกบ่อย ๆ ใช้เวลาอยู่ใกล้ชิดทารกให้มากที่สุด 
2	ยิ้มแย้มเล่นกับมารดา หรือผู้ดูแล	<ul style="list-style-type: none"> - เล่นกับลูก แขนงของเล่นสีสดห่างจากหน้าลูกประมาณ 1 ศอก ให้ลูกมองตามเป็นการกระตุ้นการมองเห็น - พูดคุย ยิ้มแย้มกับทารก - ร้องเพลงให้ฟัง 
3	เรียนรู้ในการโต้ตอบ	<ul style="list-style-type: none"> - พูดคุยทำเสียงโต้ตอบกับทารก - ให้นอนเปล หรืออุ้ ที่ไม่มีดื่บและร้องเพลงกล่อม - เอาของเล่นสีสดใสให้ทารกฝึกจับ - คอเริ่มแข็งพยายามผงกศีรษะจากพื้น อุ้มทารกในท่านั่งเพื่อช่วยในการฝึกชันคอหรือจับลูกนอนเล่นในท่าคว่ำหน้ากระจกขณะที่ลูกตื่นอยู่ ทารกจะพยายามผงกหัวมองดูเงาในกระจก 

อายุ (เดือน)	สิ่งที่ทารกทำได้	แนวทางการส่งเสริมพัฒนาการ
4	คว่ำ คืบและไขว่คว่ำ	<ul style="list-style-type: none"> - จัดสถานที่ที่ปลอดภัยให้เด็กหัดคว่ำ คืบ - เล่นกับลูกโดยชูของเล่นให้ไขว่คว่ำ - ปรบมือและกล่าวชมเชยให้กำลังใจเมื่อลูกทำได้ 
5	ส่งเสียงโต้ตอบเมื่อพอใจ	<ul style="list-style-type: none"> - พ่อแม่พูดโต้ตอบ ยิ้มเล่นกับลูก - พูดถึงสิ่งที่กำลังทำ เช่น กินข้าว นอนเปล เป็นต้น - วางของเล่นชิ้นใหญ่ที่สุดที่ปลอดภัยให้เด็กคืบไปหาเพื่อหยิบหรือจับ - อ่านหนังสือนิทาน ชี้ให้ดูรูปภาพพร้อมบอกว่าคืออะไร 
6	นั่งได้	<ul style="list-style-type: none"> - ให้เรียกชื่อทารก - เล่นโยกเยก - จัดสถานที่ให้ปลอดภัยเพื่อให้นั่งได้ 

อายุ (เดือน)	สิ่งที่ทารกทำได้	แนวทางการส่งเสริมพัฒนาการ
7	คืบ คลาน	<p>- ให้อุ้มน้อยลง</p> <p>- ปลอ่ยกให้นั่งเพื่อฝึกคืบคลานจับให้มั่นคงว่าเล่น แล้วเอาของเล่นมาวางล่อไว้ด้านหน้า จะได้พยายามเคลื่อนที่ไปหาของเล่น ให้เลือกชนิดที่ปลอดภัย คุณพ่อคุณแม่ต้องจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย ระวังทารกจะคลานไปหาสิ่งอันตรายเช่น ปลั๊กไฟ หยิบจับของเข้าปาก อุดกั้นหลอดลมได้ ต้องคอยระวังความปลอดภัยอยู่ข้างหลัง</p> <p>- ให้เล่นของเล่นที่มีสีและขนาดและลักษณะต่างกัน เช่น ฝิวเรียบ ฝิวหยาบ อ่อนแข็ง ตัวอย่างของที่ปลอดภัยให้ทารกฝึกหยิบ เช่น กั๊วขี้สูกั๊นเป็นชิ้นเล็ก ผลไม้เนื้อนิ่ม หากเป็นผลไม้เนื้อแข็งให้นึ่งก่อนให้จับช้อน ถ้วยน้ำพลาสติก</p> 

อายุ (เดือน)	สิ่งที่ทารกทำได้	แนวทางการส่งเสริมพัฒนาการ
8	เกาะยืน โยกตัวตามเสียงเพลง หรือจังหวะ	<ul style="list-style-type: none"> - จัดสถานที่ให้มีที่เกาะยืนที่ปลอดภัย - กลิ้งของเล่นให้เด็กมองตาม - เล่นและทำท่าทางประกอบเพลง เช่น จับปูด้า หรือปรบมือเป็นจังหวะ - กระตุ้นการเรียนรู้เรื่องภาษา ฝึกหยอดของใส่กล่อง สอนเรียกอวัยวะต่างๆของร่างกาย 
9	ตั้งไข่	<ul style="list-style-type: none"> - จัดสถานที่ที่ปลอดภัย ปล่อยมือเพื่อตั้งไข่ - ระมัดระวังการหกล้ม คอยดูแลอยู่ ใกล้ ๆ - ฝึกหัดให้จับของกินเข้าปาก ยกเว้นถั่วหรืออาหารที่จะทำให้สำลัก - หาของเล่นที่เป็นลักษณะ กล่องกระดาษที่มีฝาปิด ทารกชอบนั่งเล่นได้เป็นร้อยครั้ง - เป็นการฝึกกล้ามเนื้อตาและกล้ามเนื้อมือทำงานประสานกัน 
10	เกาะเดิน	<ul style="list-style-type: none"> - จัดที่ให้ทารกฝึกจับหลัก เกาะเดินอย่างปลอดภัย - พุดคุย เรียกชื่อทารก - เมื่อทารกชูของเล่นให้สนใจลูกขึ้นจับ

อายุ (เดือน)	สิ่งที่ทารกทำได้	แนวทางการส่งเสริมพัฒนาการ
11	หัดพูด	<ul style="list-style-type: none"> - กระตุ้นพัฒนาการด้านภาษาโดยการพูดคุยโต้ตอบกับทารกบ่อยๆ บอกว่ากำลังทำอะไรอยู่ ถามบ่อย ๆ ทำท่าทางประกอบด้วย จะช่วยให้ทารกเข้าใจมากขึ้น ไม่ใช่ทีวี หรือ ดีวีดี - จัดสถานที่ให้ฝึกเดินอย่างปลอดภัย
12	เดินได้	<ul style="list-style-type: none"> - ส่งเสริมให้ลูกเกิดความมั่นใจในการเดิน ชมเชยเมื่อเดินได้สำเร็จ ให้อิสระแต่อยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ - จัดสถานที่ที่ปลอดภัย - พูดคุยกับทารกบ่อยๆ ช้าๆ ชัดๆ ช้าๆ ฝึกหัดออกเสียงชัดเจนให้ฟัง อย่าใจร้อน ให้โอกาสและให้เวลา อย่าเร่งรัด - สอนให้เรียกชื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



สรุปบันได 12 ขั้น ของพัฒนาการสำหรับขวบปีแรกของทารก



พัฒนาการทารกเกิดก่อนกำหนด นับอย่างไร ?

ให้คุณแม่นับพัฒนาการทารกเกิดก่อนกำหนดตามอายุจริง ดังนี้ค่ะ เกิดครบกำหนด คือ อายุครรภ์ 40 สัปดาห์ หากคุณแม่คลอดตอนอายุครรภ์ 32 สัปดาห์ คือเกิดก่อนกำหนด 8 สัปดาห์ ก็ให้คุณแม่เริ่มนับพัฒนาการทารกหลังจากคลอด 8 สัปดาห์ เป็นเดือนที่ 1 ค่ะ

เนื่องจากพัฒนาการของทารกเกิดก่อนกำหนดจะยังไม่เริ่มขึ้น คือ ยังมองไม่เห็น พูดคุย หรือยิ้มไม่ได้ แต่เมื่อทารกครบกำหนดอายุอีก 8 สัปดาห์ ก็จะเริ่มมองเห็นและมีพัฒนาการ เป็นไปตามอายุจริง ๆ

การนับพัฒนาการเช่นนี้ เมื่อนำทารกเกิดก่อนกำหนดและเกิดครบกำหนดมาเปรียบเทียบกัน เมื่ออายุประมาณ 40 สัปดาห์ พบว่าเด็กเกิดก่อนกำหนดมีพัฒนาที่ใกล้เคียงเด็กเกิดครบกำหนดมาก จะมีเพียงส่วนน้อยประมาณ 20-30% เท่านั้น ที่มีปัญหาพัฒนาการช้า และมีปัญหาทางด้านอารมณ์ หรือพฤติกรรม ซึ่งนั่นเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องช่วยกันส่งเสริมพัฒนาการแก่ทารกอย่างเหมาะสม



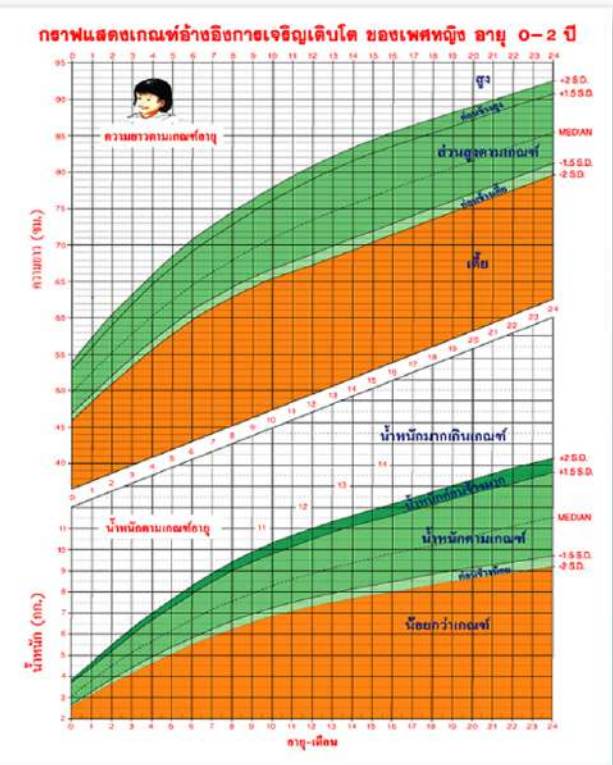
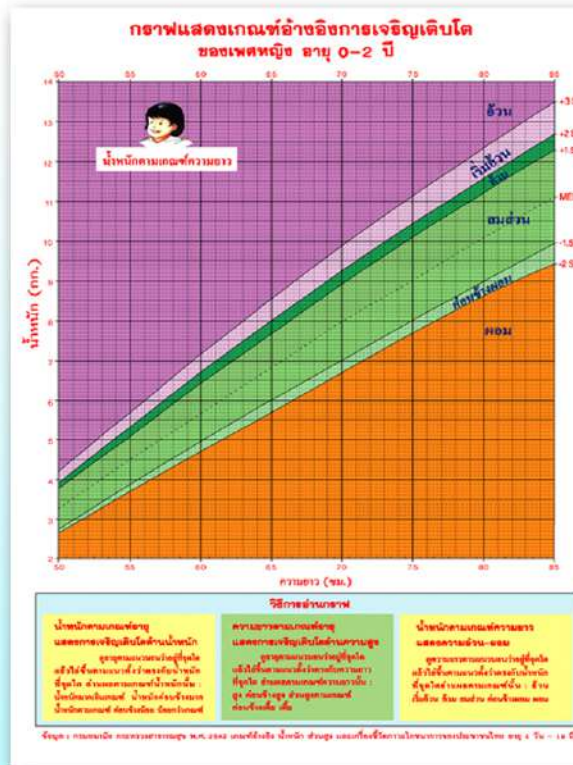
7. ดูแลประเมินการเจริญเติบโตของทารก

สามารถประเมินได้จาก การเจริญเติบโตทางร่างกายของทารก (Physical maturation) ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบศีรษะ วัดรอบอก ซึ่งจะประเมินตั้งแต่ทารกเกิด เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงด้านการเจริญเติบโตต่อไป โดยในระยะ 2-3 วันแรก น้ำหนักทารกจะลดลงได้ประมาณร้อยละ 7 ของน้ำหนักตัวแรกเกิด เนื่องจากทารกได้รับอาหารน้อย มีการเสียน้ำออกจากทางร่างกายจำนวนมากทั้งทางอุจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ และการหายใจ และน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเมื่ออายุ 4-5 วันเป็นต้นไป โดยน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นจนเท่าน้ำหนักแรกเกิดเมื่ออายุประมาณ 10 วัน ต่อไปน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ใน 3 เดือนแรกจะขึ้นประมาณ 20-30 กรัมต่อวัน หรือ 150-200 กรัมต่อสัปดาห์ การประเมินน้ำหนักของทารกจะช่วยบ่งบอกภาวะสุขภาพของทารก ภาวะโภชนาการของทารกได้ และเป็นตัวชี้วัดหนึ่งที่ใช้ในการประเมินที่ง่าย รวดเร็วและเห็นผลชัดเจน



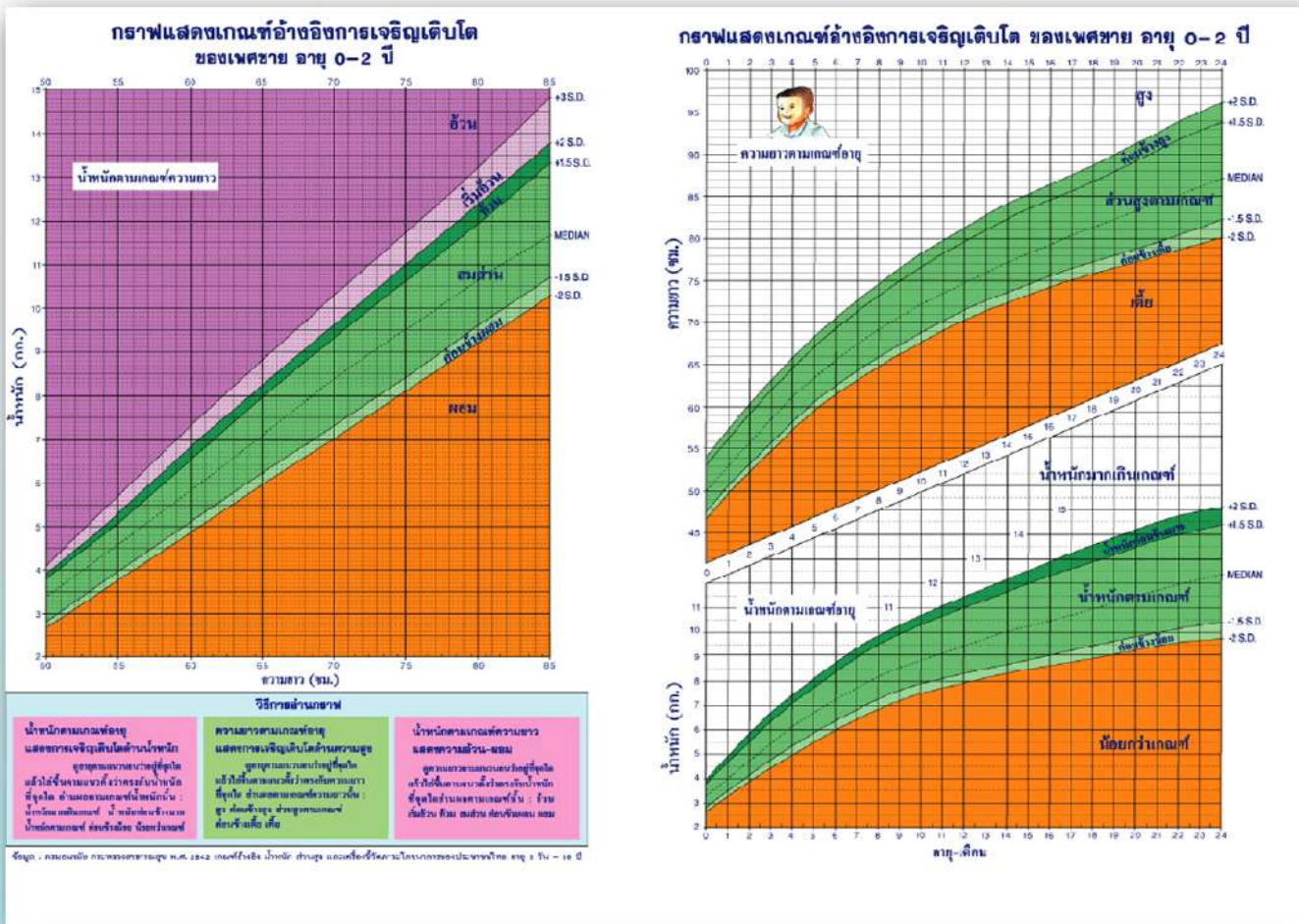
พ่อแม่ควรบันทึกการเจริญเติบโตของทารกโดยการจุด (●) หรือใส่เครื่องหมายกากบาท(X)ลงในกราฟการเจริญเติบโตที่มีอยู่ในสมุดบันทึกสุขภาพสี่ขวบตามอายุส่วนสูงน้ำหนักตัวและเพศ ดังกราฟที่แสดงต่อไปนี้ เพื่อติดตามดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะของทารก ว่าเพิ่มขึ้นตามวัยหรือไม่ ถ้าพบว่าบกร่องจะได้ดูแลแก้ไขได้ทันที่

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักต่อส่วนสูงของเด็กหญิง (อายุตั้งแต่แรกเกิด - 2 ปี)



(ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักต่อส่วนสูงของเด็กชาย (อายุตั้งแต่แรกเกิด - 2 ปี)

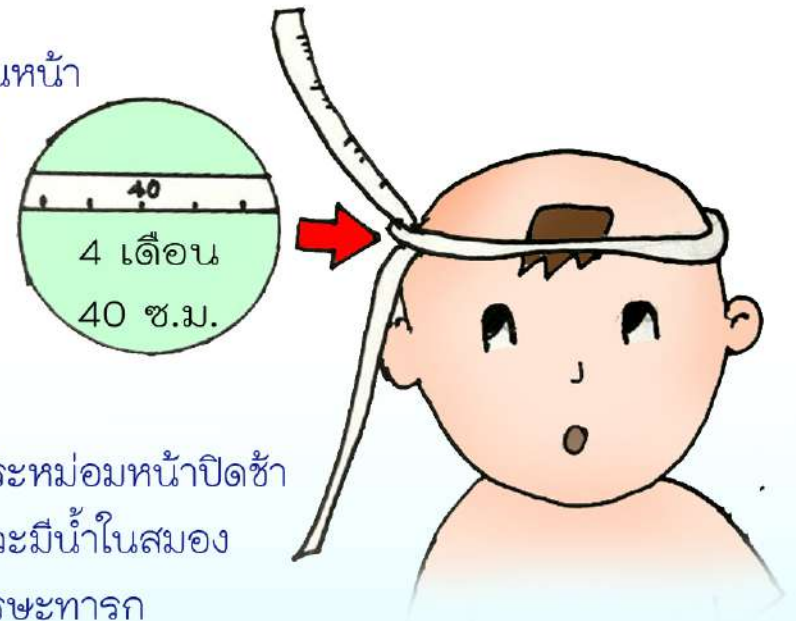


(ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

การประเมินขนาดศีรษะ

การวัดรอบศีรษะทารกและการวัดขนาดของกะหม่อมด้านหน้ามีความสำคัญเนื่องจากสมองทารกมีการพัฒนาและเติบโตเรื่อยๆ ทุกครั้งที่ทารกมารับวัคซีนและตรวจสุขภาพ จะวัดรอบศีรษะและตรวจกะหม่อมหน้าด้วย

เส้นรอบศีรษะจะโตขึ้นตามวัยถ้าศีรษะเล็กอาจแสดงว่าสมองเล็กด้วยหรือถ้ากะหม่อมหน้าปิดเร็วเกินไปสมองทารกยังโตไม่เต็มที่มีผลต่อพัฒนาการเช่นกัน ถ้าศีรษะโตเกินร่วมกับกะหม่อมหน้าปิดช้าหรือกะหม่อมหน้ายังกว้างมากไม่เหมาะสมกับอายุต้องระวังภาวะมีน้ำในสมองมากเกินไป แต่มีบางครอบครัวที่ศีรษะโตโดยกรรมพันธุ์ภาวะนี้ศีรษะทารกจะโตกว่าวัย แต่กะหม่อมหน้าเล็กลงตามวัยถือว่าเป็นภาวะปกติ ถ้าแพทย์สงสัยภาวะศีรษะที่ผิดปกติที่กะหม่อมหน้ายังเปิดอยู่สามารถตรวจวินิจฉัยได้ง่ายโดยวิธีอัลตราซาวด์ผ่านทางกะหม่อมหน้าจะสามารถบอกได้ว่ามีความผิดปกติในสมองมากเกินไปหรือไม่



ขนาดเส้นรอบศีรษะทารก โดยประมาณ

แรกเกิด	=	35 ซม.
4 เดือน	=	40 ซม.
1 ปี	=	45 ซม.
2 ปี	=	47 ซม.
5 ปี	=	50 ซม.

กะหม่อมหน้า :

กะหม่อมหน้าจะเล็กลงเรื่อยๆและจะปิดที่อายุ 9-18 เดือน

บทที่ 3 สรุป




สำหรับคุณแม่ที่คลอดก่อนกำหนดนั้นเรื่องสำคัญที่ต้องดูแลตัวเองก็คือร่างกายและจิตใจที่ต้องทำให้ดีขึ้น ในส่วนของทารกเกิดก่อนกำหนดนั้นหลังจากได้รับการดูแลจากแพทย์ พยาบาล จนอาการดีขึ้น สามารถกลับบ้านได้ คุณพ่อคุณแม่ควรมีการดูแลทารกเกิดก่อนกำหนดที่บ้านดังนี้

1. ดูแลระบบทางเดินหายใจให้โล่ง ประเมินการหายใจอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน
2. ดูแลควบคุมอุณหภูมิร่างกายทารกให้อบอุ่นเสมอ ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
3. ดูแลให้ทารกได้รับนมและอาหารอย่างเพียงพอ ให้กินนมแม่ทุก 2-3 ชั่วโมงหรือกินบ่อยตามต้องการ ให้กินนมแม่อย่างเดียว นาน 6 เดือน และเริ่มให้อาหารเสริมหลังทารกอายุ 6 เดือนเป็นต้นไป
4. ดูแลป้องกันการติดเชื้อลงมือทุกครั้งก่อนและหลังสัมผัสทารก ดูแลสุขวิทยาของทารกให้สะอาด อาบน้ำสระผม ทารกทุกวัน วันละ 1 ครั้ง เช็ดทำความสะอาดและเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้งหลังขับถ่าย ดูแลอุปกรณ์เครื่องใช้สำหรับทารกให้แห้งสะอาดอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ที่ป่วย จัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้อากาศถ่ายเท ไม่อับชื้น ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป ดูแลพาไปรับวัคซีนตามวัย
5. สังเกตอาการผิดปกติที่ต้องกลับมาพบแพทย์ ได้แก่ มีไข้ ตัวเย็น น้ำมูกไหลสีเหลืองหรือสีเขียวข้น หายใจหอบ เขียวซีด ชักเกร็ง ซึมลง ตัวเหลืองตาเหลือง ดูดนมไม่ดี อาเจียนพุ่ง รับนมไม่ได้ ท้องอืดตึง ถ่ายเหลวเป็นน้ำมีกลิ่นเหม็นเน่า อุจจาระมีมูกเลือดปน ท้องผูก น้ำหนักไม่ขึ้น เป็นต้น

6. ส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของทารก

 ใช้เสียงดนตรีเบา ๆ สัมผัส พูดคุยกับทารกบ่อย ๆ จ้องหน้ามองตา

รวมถึงการใช้สีและแสงอย่างเหมาะสม ส่งเสริมการเล่นที่ใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่
ดังคำแนะนำในสมุดส่งเสริมพัฒนาการ พร้อมสังเกตการได้ยิน การมองเห็น ของทารก
เป็นประจำ และบันทึกพัฒนาการทารกลงในสมุดพัฒนาการ

 ดูแลให้ได้รับนมและอาหารอย่างเพียงพอ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดขนาดศีรษะ
พร้อมทั้งบันทึกการเจริญเติบโตลงในกราฟแสดงการเจริญเติบโตในสมุดสุขภาพสีชมพู
ของทารกและดูการเจริญเติบโตไปพร้อมๆ กับการพัฒนาการของทารก ถ้าสงสัยหรือพบว่าทารก
มีความผิดปกติด้านพัฒนาการและการเจริญเติบโต ให้พามาพบแพทย์



7. ดูแลให้ทารกกินยาตามแพทย์สั่ง (กรณีที่ทารกได้รับยากลับไปกินต่อเองที่บ้าน)

เช่น วิตามินรวม ยากินเฉพาะโรค ยาบำรุงเลือด เป็นต้น



8. ดูแลพาทารกมาตรวจตามนัด เช่น นัดพบแพทย์ที่คลินิกทารกเสียง เพื่อประเมินสุขภาพหลังกลับบ้าน
2 สัปดาห์ นัดตรวจการได้ยิน นัดตรวจจอประสาทตา เป็นต้น ตามภาวะสุขภาพของทารกในแต่ละราย

แบบฝึกหัดท้ายเล่ม

1. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับทารกเกิดก่อนกำหนด

- ก. ทารกที่เกิดเมื่ออายุครรภ์มารดาน้อยกว่า 37 สัปดาห์เต็ม
- ข. อวัยวะต่างๆของทารกเกิดก่อนกำหนดยังทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์
- ค. มีลักษณะตัวเล็ก ผิวหนังบาง มองเห็นเส้นเลือดฝอยชัดเจน มีไขตามตัว
- ง. ถูกทุกข้อ

2. ข้อใดคือปัญหาที่พบบ่อยในทารกแรกเกิดก่อนกำหนด

- ก. ตัวเย็นง่าย
- ข. หายใจลำบาก
- ค. ติดเชื้อง่าย
- ง. ถูกทุกข้อ

3. ข้อใดคือลักษณะการหายใจปกติของทารกเกิดก่อนกำหนด

- ก. หายใจไม่สม่ำเสมอ เริ่มด้วยหายใจเร็วต่อด้วยหายใจช้า แล้วหยุดหายใจระยะสั้น ๆ ไม่เกิน 20 วินาที
- ข. หายใจไม่สม่ำเสมอ หยุดหายใจเป็นระยะ ๆ เริ่มด้วยหายใจเร็วต่อด้วยหายใจช้า แล้วหยุดหายใจระยะสั้น ๆ ไม่เกิน 30 วินาที
- ค. หายใจไม่สม่ำเสมอ หายใจเร็วสลับหายใจช้า มีอกบวมบางช่วง
- ง. หายใจไม่สม่ำเสมอ อัตราการหายใจมากกว่า 60 ครั้งต่อนาที



4. เมื่อท่านมีลูกที่เกิดก่อนกำหนดจะต้องนอนที่หอผู้ป่วยวิกฤติตั้งแต่แรกเกิด ไม่สามารถดูดนมจากเต้าได้
ข้อใดต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ท่านควรปฏิบัติมากที่สุด เพื่อให้มีส่วนร่วมในการดูแลลูกของท่าน

- ก. ไม่ต้องทำอะไร เพราะมีแพทย์พยาบาลคอยดูแลเป็นอย่างดีแล้ว
- ข. บีบเก็บน้ำนมทุก 2-3 ชั่วโมง และนำไปส่งที่หอผู้ป่วยที่ลูกท่านนอนอยู่
- ค. ไปเยี่ยมลูกบ่อยๆ 3 - 5 ครั้ง ต่อวัน
- ง. ถูกทั้งข้อ ข และ ค

5. ข้อใดคือวิธีการบีบเก็บน้ำนมที่ถูกต้อง

- ก. ประคบอุ่นบริเวณเต้านมและนวดคลึงเต้านมก่อนบีบ
- ข. ให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจับบริเวณลานนมในแนวตั้งฉากกัน ส่วนนิ้วที่เหลือประคองเต้าไว้ และบีบนิ้วเข้าหากัน และกดดันเต้านมเข้าหาลำตัว บีบคล้ายๆ เป็นจังหวะ และเปลี่ยนทิศทางการบีบวนจนรอบเต้านม จนนมหมดเต้า
- ค. ควรบีบน้ำนมบ่อยๆ หรือ บีบตามความต้องการของมารดา
- ง. ข้อ ก และ ข ถูก

6. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีการให้นมลูก เมื่อกลับบ้าน

- ก. ให้ทารกดูดนมจากเต้า ทุก 2-3 ชั่วโมงหรือเมื่อทารกร้องหิวตามต้องการ
- ข. ทารกควรได้รับนมแม่อย่างเดียวเป็นระยะเวลา 4-6 เดือน
- ค. ควรกระตุ้นหรือปลุกทารกให้ดูดนม หากทารกนอนนานเกิน 4 ชั่วโมง
- ง. ไม่มีข้อใดผิด

7. ข้อใดคือลักษณะการดูดนมจากเต้าที่ดีและถูกวิธี

- ก. ลูกอ้าปากกว้าง คางชิดเต้านมแม่ ปากล่างแป้นแบน เห็นลานนมบนมากกว่า ดูดนมมีเสียงดัง
- ข. ลูกอ้าปากกว้าง คางชิดเต้านมแม่ ปากล่างแป้นแบน เห็นลานนมล่างมากกว่า ดูดนมไม่มีเสียงดัง
- ค. ลูกอ้าปากกว้าง คางชิดเต้านมแม่ ปากล่างแป้นแบน เห็นลานนมบนมากกว่า ดูดนมไม่มีเสียง
- ง. ลูกอ้าปากกว้าง คางชิดเต้านมแม่ ปากบนแป้นแบน เห็นลานนมบนมากกว่า ดูดนมมีเสียงดัง

8. เมื่อกลับบ้าน ท่านให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว แล้วลูกของท่านมีอาการถ่ายเป็นน้ำเหลววันละหลายๆครั้งท่านควรจะทำ อย่างไร ?

- ก. ให้กินนมมารดาต่อได้ แต่ปีบนมส่วนหน้าออกก่อน
- ข. หยุดให้นมแม่ เปลี่ยนเป็นนมกระป๋อง แล้วพาไปพบแพทย์
- ค. สังเกตอาการ ถ้าอุจจาระมีกลิ่นเหม็นเน่า ลูกมีอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย ให้พาไปพบแพทย์
- ง. ข้อ ก และ ค ถูก

9. เมื่อกลับไปอยู่บ้าน ขณะที่ท่านกำลังให้นมลูกแล้วลูกของท่านเกิดมีอาการเขียวคล้ำ ท่านควรปฏิบัติอย่างไรเป็นอย่างแรก

- ก. พาไปพบแพทย์ทันที
- ข. หยุดให้นมลูกทันที กระตุ้นให้ร้อง
- ค. ไม่ต้องทำอะไร ให้นมต่อไปเรื่อยๆ เดี่ยวลูกเหนื่อยก็หยุดดูดและตัวแดงเอง
- ง. ไม่มีข้อถูก

10. เนื่องจากทารกเกิดก่อนกำหนดมีโอกาสติดเชื้อได้ง่ายท่านมีวิธีป้องกันการติดเชื้อให้ลูกได้อย่างไร

- ก. ห่อตัวให้ลูกและห่มผ้าให้แน่นหนา
- ข. ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังจับลูกทุกครั้ง
- ค. อาบน้ำให้ลูกบ่อยๆ
- ง . ถูกทุกข้อ

11. ข้อใดคือวิธีการอาบน้ำให้ลูกที่ถูกต้องที่สุด

- ก. อาบน้ำให้ลูกด้วยน้ำอุ่น อาบช่วงที่อากาศอบอุ่นมีแดด อาบบ่อยๆเพื่อให้ลูกมีร่างกายที่สะอาด
- ข. อาบน้ำให้ลูกด้วยน้ำอุ่น อาบวันละ 1 ครั้งก็เพียงพอ อาบช่วงเวลาไหนก็ได้ตามสะดวก
- ค. อาบน้ำให้ลูกด้วยน้ำอุ่น อาบวันละ 1 ครั้งและเมื่อสกปรก อาบช่วงที่อากาศอบอุ่นมีแดด
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

12. ข้อใดคือขั้นตอนการอาบน้ำให้ลูกที่ถูกต้อง

- ก. สระผมก่อนแล้วค่อยอาบน้ำ
- ข. อาบน้ำก่อนแล้วค่อยสระผม
- ค. สระผมก่อนหรืออาบน้ำก่อนก็ได้
- ง. ถูกทุกข้อ



13. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลความสะอาดและเปลี่ยนผ้าอ้อมหลังขับถ่าย
- ก. ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วในการเช็ดทำความสะอาดก้นหลังขับถ่าย
 - ข. ใช้ผ้าอ้อมชุบน้ำธรรมดาเช็ดทำความสะอาดก้นหลังขับถ่ายทุกครั้ง
 - ค. ไม่จำเป็นต้องเช็ดทำความสะอาดก้นและเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกทุกครั้งหลังขับถ่าย
 - ง. ถูกทุกข้อ

14. ข้อใดคืออาการแสดงเมื่อลูกของท่านมีภาวะติดเชื้อ
- ก. มีไข้ หรือตัวเย็น
 - ข. ซึมลง
 - ค. ถูกทั้ง ข้อ ก และ ข
 - ง. ไม่ถูกทั้งข้อ ก และ ข

15. ข้อใดต่อไปนี้เป็นอาการแสดงที่บ่งบอกว่าลูกมีไข้
- ก. ตัวร้อน ผิวแดง อุณหภูมิร่างกาย 37.5°C
 - ข. ตัวร้อน ผิวแดง อุณหภูมิร่างกายมากกว่า 37.5°C
 - ค. ถูกทั้ง ข้อ ก และ ข
 - ง. ไม่ถูกทั้งข้อ ก และ ข



16. ข้อใดคือวิธีการดูแลเมื่อลูกมีไข้

- ก. ดูแลถอดเสื้อผ้าทารกออก เช็ดตัวลดไข้ โดยใช้ผ้าเช็ดตัวนุ่ม ๆ ชุบน้ำอุ่นเช็ดตัวให้ทั่วตัว เช็ดย้อนรูขุมขน
- ข. ดูแลถอดเสื้อผ้าทารกออก เช็ดตัวลดไข้ โดยใช้ผ้าเช็ดตัวนุ่ม ๆ ชุบน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่นเช็ดตัว เช็ดตามรูขุมขน
- ค. ดูแลถอดเสื้อผ้าทารกออก เช็ดตัวลดไข้ โดยใช้ผ้าเช็ดตัวนุ่ม ๆ ชุบน้ำธรรมดาหรือน้ำเย็นเช็ดให้ทั่วตัว เช็ดย้อนรูขุมขน
- ง. ดูแลถอดเสื้อผ้าทารกออก เช็ดตัวลดไข้ โดยใช้ผ้าเช็ดตัวนุ่ม ๆ ชุบน้ำธรรมดาหรือน้ำเย็นเช็ดตัวให้ทั่วตัว เช็ดตามรูขุมขน

17. ข้อใดคือการจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับทารกแรกเกิดก่อนกำหนด

- ก. จัดให้ทารกนอนติดหน้าต่าง อากาศถ่ายเทสะดวก
- ข. จัดให้ทารกนอนใกล้พัดลมหรือแอร์ ทารกจะได้ไม่ร้อน อากาศถ่ายเทสะดวก
- ค. จัดให้ทารกนอนในที่อบอุ่น อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
- ง. ถูกทุกข้อ

18. ทารกเกิดก่อนกำหนดมีโอกาสตัวเย็นได้ง่าย ข้อใดคือวิธีการดูแลลูกเพื่อป้องกันปัญหาตัวเย็นที่ถูกต้อง

- ก. ใส่เสื้อผ้าให้ลูกอบอุ่นและเหมาะสมตามสภาพอากาศและให้นอนในที่ที่ไม่มีลมพัดแรง
- ข. ใส่เสื้อผ้าหรือห่อตัวให้แน่นหนาตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นฤดูหนาวหรือฤดูร้อนก็ตาม
- ค. ให้ลูกนอนในห้องที่มีแสงไฟส่องมาๆจะได้อบอุ่น
- ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ค

19. ข้อใดคืออาการผิดปกติที่ต้องพาลูกไปพบแพทย์

- ก. มีแหวะนมและท้องโตหลังกินนม
- ข. ซึมลง ดูดนมน้อยลง มีไข้
- ค. ถ่ายเหลวเป็นน้ำ 6 ครั้งต่อวัน หลังกินนมแม่อย่างเดียว
- ง. ถูกทุกข้อ

20. เมื่อลูกของท่านได้รับวัคซีนป้องกันวัณโรค(BCG) มารดาควรดูแลลูกหลังรับวัคซีนอย่างไร

- ก. สังเกตอาการมีไข้ ถ้ามีไข้ให้ดูแลเช็ดตัวลดไข้
- ข. หลังฉีดวัคซีน 2 – 3 สัปดาห์ จะเกิดตุ่มหนอง ให้เจาะตุ่มหนองออกและล้างแผลทุกวัน
- ค. หลังฉีดวัคซีน 2 – 3 สัปดาห์ จะเกิดตุ่มหนอง ไม่ต้องทำอะไรกับตุ่มหนองนี้ ประมาณ 3-4 สัปดาห์ จะหายเป็นรอยแผลเป็น
- ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ค

21. ข้อใดคือสถานที่ที่ท่านสามารถพาลูกไปรับวัคซีนได้

- ก. สถานีอนามัย หรือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลใกล้บ้าน
- ข. โรงพยาบาลใกล้บ้าน
- ค. สถานีอนามัย หรือ โรงพยาบาล ที่ไหนก็ได้ ในประเทศไทย
- ง. ถูกทุกข้อ

22. ข้อใดต่อไปนี้เป็นวิธีการช่วยส่งเสริมพัฒนาการลูกน้อย

- ก. สัมผัส โอบกอดลูบ ทารกด้วยความนุ่มนวล
- ข. พูดคุยกับทารกทุกครั้งที่ทำกิจกรรมกับลูก
- ค. มองตาบ่อย ๆ
- ง. ถูกทุกข้อ

23. เมื่อท่านจ้องมองหน้าลูกในระยะใกล้ๆไม่เกิน 12 นิ้ว ตอนลูกอายุ 1 เดือนตามอายุจริง แล้วลูกมองตอบ ท่านคิดว่าลูกของท่านสามารถมองเห็นท่าน ได้หรือไม่ ?

- ก. มองเห็นชัดเจน
- ข. มองเห็น แต่ยังไม่ชัดเจน
- ค. ยังมองไม่เห็น
- ง. ไม่แน่ใจ

24. ท่านจะมีวิธีช่วยกระตุ้นสายตาของลูกตอนอายุ 1 เดือน ให้มองเห็นได้ดีขึ้นท่านควรทำอย่างไร ?

- ก. แขนงโมบายลายหมากรุกสีขาวดำ ไว้หน้าลูกระยะห่างประมาณ ไม่เกิน 12 นิ้ว หรือ 1 ฟุต
- ข. จ้องมองตาลูกบ่อยๆ ในระยะใกล้ๆ พูดคุยกับลูกให้ลูกมองตาตอบ
- ค. ถูกทั้งข้อ ก และ ข
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

25. ข้อใดคืออาการที่แสดงว่าลูกของท่านมีพัฒนาการล่าช้า

- ก. ลูกอายุ 1 เดือน นอนหลับเป็นส่วนใหญ่ มียิ้มให้พ่อแม่บางครั้ง
- ข. ลูกอายุ 4 เดือน เพิ่งเริ่มหันนอนคว่ำและคืบคลาน
- ค. ลูกอายุ 6 เดือน ยังไม่สามารถนั่งได้
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

26. ข้อใดคือวิธีการช่วยกระตุ้นการได้ยินของลูก

- ก. พูดกับลูกด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล
- ข. เปิดเพลงเสียงดังๆให้ลูกฟัง
- ค. ทำบรรยากาศให้เงียบสงบที่สุด
- ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข

27. การเจริญเติบโตทางร่างกายของทารก สามารถประเมินได้จากข้อใดต่อไปนี้

- ก. การชั่งน้ำหนัก
- ข. วัดส่วนสูง
- ค. วัดรอบศีรษะ
- ง. ถูกทุกข้อ



28. ข้อใดต่อไปนี้อีกกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของทารกแรกเกิดก่อนกำหนด

- ก. น้ำหนักทารกจะลดลงได้ประมาณร้อยละ 7 ของน้ำหนักตัวแรกเกิด ในระยะ 2-3 วันแรก
- ข. เมื่อทารกอายุประมาณ 10 วันเป็นต้นไป น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ประมาณ 20-30 กรัมต่อวัน
- ค. ถูกทั้ง ข้อ ก และ ข
- ง. ไม่ถูกทั้ง ข้อ ก และ ข

29. ข้อใดต่อไปนี้เป็นปฏิบัติการดูแลลูกไม่ถูกต้อง

- ก. เมื่อกลับบ้านได้ 1 สัปดาห์ ลูกดูอนมได้น้อยลง น้ำหนักขึ้น 150 กรัม ต้องรีบพาลูกไปพบแพทย์ทันที
- ข. เมื่อกลับบ้านได้ 5 วัน ลูกดูอนมได้ดี แต่มีเขียวขณะดูอนม ให้หยุดดูอนมทันทีแล้วพาไปพบแพทย์
- ค. เมื่อกลับบ้านได้ 3 วัน ลูกมีไข้ มีน้ำมูกใสเล็กน้อย ให้ดูแลเช็ดตัวลดไข้ก่อน ถ้าไม่ดีขึ้นให้พาไปพบแพทย์
- ง. เมื่อกลับบ้านได้ 5 วัน ลูกดูอนมได้ดี แต่มีแหวนนมเล็กน้อยเกือบทุกมื้อ น้ำหนักขึ้น 100 กรัม ถือว่าเป็นภาวะปกติ ยังไม่ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที

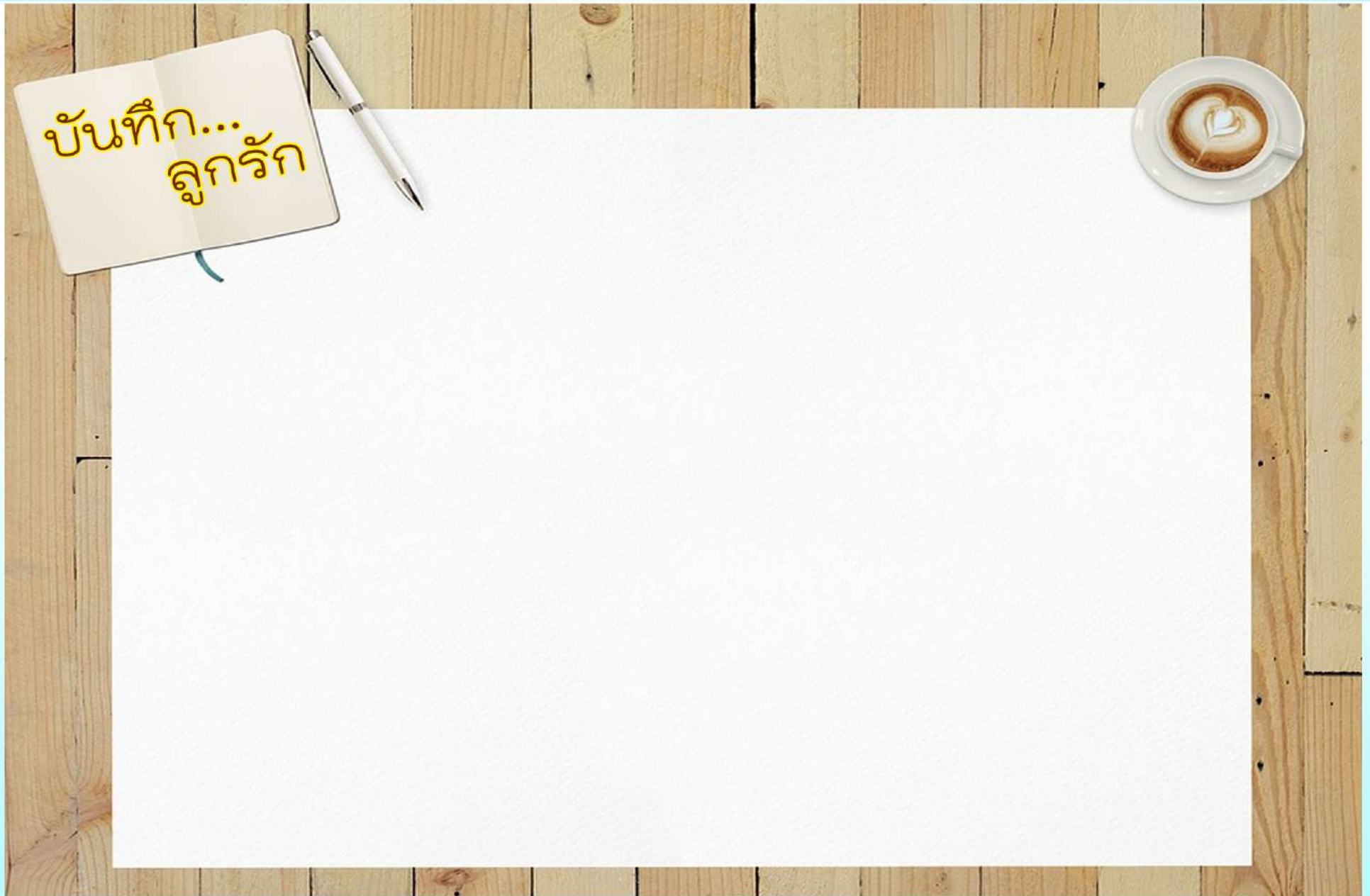
30. ข้อใดต่อไปนี่ที่แสดงว่าทารกมีความผิดปกติที่ต้องพบแพทย์

- ก. ทารกอายุ 7 เดือน กระทบมหน้าเล็กน้อย แต่ยังไม่ปิดสนิท
- ข. ทารกอายุ 8 เดือน ยังไม่สามารถนั่งได้
- ค. หลังออกจากโรงพยาบาลได้ 2 สัปดาห์ น้ำหนักขึ้น 300 กรัม
- ง. หลังออกจากโรงพยาบาลได้ 3 วัน มีแหวนนมและท้องโตขึ้นหลังกินนม

เฉลยแบบฝึกหัดท้ายเล่ม

1. ง 2. ง 3. ก 4. ข 5. ง 6. ข 7. ค 8. ง 9. ข 10. ข
11. ค 12. ก 13. ก 14. ค 15. ข 16. ก 17. ค 18. ก 19. ข 20. ง
21. ง 22. ง 23. ก 24. ค 25. ง 26. ก 27. ง 28. ค 29. ก 30. ข





บรรณานุกรม

- คณาจารย์โรงเรียนบ้านเด็กไทย. (2551). **คู่มือภาคปฏิบัติการการดูแลเด็กเล็ก**. กรุงเทพฯ: บริษัทคิดส์โฮมแอนด์แพมิลี่เซอร์วิส จำกัด.
- คลีนิคหมอ กม.1. (2554). **คู่มือเลี้ยงลูกสำหรับชีวิตใหม่และวัยบริสุทธิ์**. กรุงเทพฯ: คนทำหนังสือ.
- จันท์ชิตา พฤษานานนท์. (2554). การติดตามดูแลทารกแรกเกิดที่มีปัจจัยเสี่ยง. ใน ทิววรรณ หรรษคุณาชัย, รวีวรรณ รุ่งไพรวลัย, ชาศรียา อีรเนตร, อติศรีสุดา เพ็องฟู, สุรีย์ลักษณ์ สุจริตพงศ์, และพงศศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ (บรรณาธิการ). **พัฒนาการและพฤติกรรมเด็กสำหรับเวชปฏิบัติทั่วไป**. กรุงเทพฯ: บริษัทบียอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด.
- นฤมล อีรรังสิกุล. (2545). **การพยาบาลทารกคลอดก่อนกำหนด**. พิมพ์ครั้งที่3. กรุงเทพฯ: พีเพรส.
- นิพวรรณพร วรมงคล. (2550). **คู่มือการอบรมผู้เชี่ยวชาญการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**. กรุงเทพฯ: ชุมชนุสสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- บุษกร พันธเมธาฤทธิ์. (2555). **การพยาบาลผู้ป่วยทารกภาวะเฉียบพลันและเรื้อรัง**. สงขลา: ชาญเมืองการพิมพ์.
- พรทิพย์ ศิริบุญพัฒนา และคณะ(2556). **การพยาบาลเด็กเล่ม1**. พิมพ์ครั้งที่2. นนทบุรี: บริษัทธนาเพลส จำกัด.
- พัชรี วรกิจขุนผล. (2555). **คู่มือการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทารกแรกเกิด**. ขอนแก่น: หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- พิมล วงศ์ศิริเดช. (2553). **Newborn Care สไตส์ศิริราชเล่ม1**. กรุงเทพฯ: บริษัทยูเนียนครีเอชั่น จำกัด.
- มาลัย มั่งชม. (2553). **วิธีการให้นมทารกแรกเกิด**. ใน พิมลรัตน์ ไทยธรรมยานนท์ (บรรณาธิการ). **Optimized Care in Newborn**. กรุงเทพฯ: บริษัทธนาเพลส จำกัด.
- วิไล เลิศธรรมเทวี. (2552). **การพยาบาลทารกเกิดก่อนกำหนด**. ใน บุญเพียร จันทวัฒนา, ฟองคำ ตีลกสกุลชัย, บัญจางค์ สุขเจริญ, วิไล เลิศธรรมเทวี, และศรีสมบูรณ์ มุสิกสุนนท์ (บรรณาธิการ). **ตำราการพยาบาลเด็กเล่ม1**. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด พรี่-วัน.

บรรณานุกรม (ต่อ)

สมศักดิ์ ภัทรกุลวณิช, นิพรรณพร วรมงคล, สุขจริง ว่องเดชากุล, อัจฉรีย์ แสงโสภา และนฤมล ปัญญาธูธ. (2551).

คู่มือพ่อแม่สำหรับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก แรกเกิด-5ปี. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สมหญิง ไควศวนนท์ และอภาววรรณ หนูคง. (2550). การพยาบาลผู้ป่วยเด็กที่มีปัญหากระเพาะอาหารทางเดินหายใจ. ใน บุญเพียร จันทวัฒนา, ฟองคำ ตีลกสกุลชัย, บัญจรงค์ สุขเจริญ, วิไล เลิศธรรมเทวี, และศรีสมบูรณ์ มุสิกสุนทร (บรรณาธิการ).

ตำราการพยาบาลเด็กเล่ม2. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด พรี-วัน.

เสาวมาศ คุณล้ำน เกื่อนนาดี. (2559). **เอกสารประกอบการเรียนการสอนรายวิชาการพยาบาลทารกเกิดก่อนกำหนด.** ขอนแก่น: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

Penny Warner (เขียน), มนตรี ลักษณะสูงวงศ์ และศุภวัตรย์ ตันวรรณรักษ์(แปล). (2555). **365เคล็ดลับการดูแลลูกน้อย.**

พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ: บริษัทเอ็มเอเอสพริ้นติ้ง จำกัด.

ศุภวัชร บุญกษิต์เดช. (2557). **ดูแลลูกคลอดก่อนกำหนดที่บ้าน .** ค้นเมื่อวันที่ 15 กันยายน2558. จาก

<http://www.tinyzone.tv/HealthDetail.aspx?ctpostid=2389>

