

การดูแลทารก

แรกเกิด – 4 เดือน



การพัฒนาสมองของทารก

ในช่วงหลังคลอดคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง

ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการให้นมบุตร และการเปลี่ยนแปลงเพื่อเข้าสู่ภาวะปกติเหมือนในช่วงก่อนการตั้งครรภ์

การกระตุ้นผ่านการสัมผัส

การสัมผัสและการกอด ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก การนวดสัมผัสลูกจะช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลายและเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

ทำตามคลิปนี้



การพูดคุยและร้องเพลง

ทารกสนใจเมื่อมีคนพูดกับเขา คุณพ่อคุณแม่อาจสังเกตว่าลูกพยายามฟัง หรือส่งเสียงอ้ออหรือขยับแขนขาไปมาเมื่อเราคุยด้วย บางทีลูกก็ยิ้มให้เราด้วย ลองทักทายลูกเป็นประโยคสั้น ๆ เช่น “ว่าไงคะ คนเก่ง” “ไหนยิ้มซิ” แล้วรอจังหวะให้ลูกยิ้มหรือส่งเสียงตอบ หรือ ร้องเพลงกล่อมลูกด้วยน้ำเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ โทนเสียงที่นุ่มนวล



การมองเห็นและการจ้องมอง

ในวัยนี้จะเริ่มจ้องมองที่วัตถุที่มีสีสัน และใบหน้าของพ่อแม่ ลองเอาของเล่นกริ่งกริ่งเขย่ามาให้ลูกมองตาม หรือแขวนโมบายไว้เหนือเตียงลูก



การตอบสนองต่อเสียงและการเคลื่อนไหว

ลูกจะเริ่มหันหน้าตอบสนองต่อเสียงหรือการเคลื่อนไหว และชอบมองหน้าคน พ่อแม่สามารถพูดคุย และมองหน้าสบตากับลูก เช่น ขณะเปลี่ยนผ้าอ้อม สามารถที่จะชวนคุยไปด้วยได้

คู่มือ DSPM - เคล็ดลับเสริม พัฒนาการลูกน้อย

คุณพ่อคุณแม่สามารถเปิดคู่มือนี้เพื่อสังเกตพัฒนาการ
ของลูกได้ ซึ่งจะอธิบายถึงพัฒนาการตามช่วงวัยของลูกน้อย
และวิธีที่พ่อแม่และคนในครอบครัวจะสามารถช่วยกัน
ส่งเสริมให้เด็กเติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพ



ศึกษาคู่มือ DSPM ด้วยตัวเอง หรือดูคลิปเหล่านี้
เพื่อฝึกกระตุ้นพัฒนาตามวัยของลูก (รู้ใจวัยจิ๋ว โดย ALTV)

แรกเกิด



1-2 เดือน



3-4 เดือน



มาเช็คพัฒนาการลูกกัน



1-2 เดือน

- ☐ ทำนอนคว่ำยกศีรษะตั้งขึ้นได้ 45 องศา
- ☐ มองผ่านกึ่งกลางลำตัว
- ☐ มองหน้าผู้พูดคุยได้นาน 5 วินาที
- ☐ ทำเสียงในลำคอ (อู ออ อ้อ) อย่างชัดเจน
- ☐ ยิ้มตอบ หรือส่งเสียงตอบได้ เมื่อพูดคุยด้วย

3-4 เดือน

- ☐ ทำนอนคว่ำ ยกศีรษะและอกพ้นพื้น
- ☐ มองตามสิ่งของที่เคลื่อนที่ได้เป็นมุม 180 องศา
- ☐ หันตามเสียงได้
- ☐ ทำเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ เพื่อแสดงความรู้สึก
- ☐ ยิ้มทักคนที่คุ้นเคย

การดูแลสุขภาพเจ้าตัวน้อย

สุขอนามัย

อาบน้ำให้ทารก

ควรใช้น้ำอุณหภูมิห้องและผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยน



ตัดเล็บ

เพื่อป้องกันการขีดข่วนหน้า ไม่จำเป็นต้องสวมถุงมือให้ลูก เพราะจะช่วยให้ลูกได้ฝึกสัมผัสสัมผัสกับสิ่งของต่าง ๆ ได้ดีกว่า



ทำความสะอาดเหงือกและปาก

ใช้ผ้าก๊อชสะอาดชุบน้ำอุ่นเช็ดที่เหงือกและปากของทารกหลังการให้นม เพื่อป้องกันคราบน้ำนมที่อาจสะสมและทำให้เกิดการติดเชื้อได้



การนอนหลับ

ทารกแรกเกิด จนถึง 3 เดือน

จะมีการนอนและตื่นเป็นวงจรทุก 3 ชั่วโมง จากการตื่นมากินนมแม่เป็นระยะ ช่วงนี้ยังจำเป็นที่จะให้นมแม่ตามความต้องการของเด็กก่อน และอุ้มให้อยู่ในท่าหลังตั้งฉากหลังกินนมอย่างน้อย 10 นาที



ทารก 3-4 เดือน

จะมีรอบการนอนที่นานขึ้น รวมถึงการตื่นที่นานขึ้นด้วย โดยจะตื่นตอนกลางคืนประมาณ 1-3 ครั้ง และนอนตอนกลางวันประมาณ 2-3 รอบ

การดูแลเมื่อเกิดอาการไม่สบาย

อาการที่ควรไปพบแพทย์

หากทารกร้องไห้มากผิดปกติ มีไข้สูง อาเจียน หรือท้องเสีย

เมื่อมีไข้

เช็ดตัวด้วยน้ำอุณหภูมิห้อง ให้ยาลดไข้ตามคำแนะนำจากแพทย์



วัคซีน ป้องกันโรค

วัคซีนที่เด็กต้องได้รับในช่วงนี้

2 เดือน	4 เดือน
วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ไวรัสตับอักเสบบี-ฮิบ ครั้งที่ 1	วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ไวรัสตับอักเสบบี-ฮิบ ครั้งที่ 2
วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ 1	วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ 2
วัคซีนโรต้า ครั้งที่ 1	วัคซีนโรต้า ครั้งที่ 2



“
ควรพาลูกไปรับวัคซีนให้ตรงตามช่วงอายุ
กรณีที่เด็กเป็นหวัดเล็กน้อย ไม่มีไข้
ก็สามารถรับวัคซีนได้
”



อาการหลังฉีดวัคซีนในทารก

หลังได้รับวัคซีน เด็กบางคนอาจจะมีไข้เล็กน้อย ไม่เกิน 38°C ซึ่งเป็นอาการปกติจากการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน บริเวณที่ฉีดอาจมีอาการบวม แดง หรือเจ็บเล็กน้อย อาจรู้สึกง่วงหรืออึดอัดมากกว่าปกติ

วิธีการดูแลหลังฉีดวัคซีน

ให้ทารกกินนมอย่างเพียงพอเพื่อป้องกันการขาดน้ำจากการมีไข้หรือลดอาการไม่สบาย ให้ทารกนอนพักผ่อนในที่เงียบสงบและสะดวกสบาย หากมีไข้ควรเช็ดตัวลูกด้วยน้ำอุณหภูมิห้องโดยเฉพาะบริเวณซอกคอ และข้อพับต่าง ๆ อาการอาจจะเป็น 1 - 2 วัน และจะหายได้เอง อาจให้ยาลดไข้สำหรับเด็กพร้อมด้วย ตามคำแนะนำของแพทย์หากทารกมีอาการผิดปกติหรือไข้สูงเกิน 38.5°C ควรไปพบแพทย์ทันที

ดูคลิปเตรียมตัว ก่อนรับวัคซีน
และหลังรับวัคซีน



นมแม่

6 เดือนแรก กินนมแม่ล้วน ๆ ดีที่สุด

เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วนเหมาะสมตามวัย เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ และวิตามินต่าง ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ที่สำคัญ นมแม่มีสารภูมิคุ้มกันที่ช่วยป้องกันทารกจากการติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งนี่เป็นสิ่งที่นมผงไม่มี



นมแม่ล้วน ไม่ต้องกินน้ำเลยนะ

นมแม่มีน้ำเป็นส่วนประกอบร้อยละ 80 นอกจากนี้ กระเพาะของทารกมีขนาดเล็ก ถ้ากินน้ำก็จะอึดและกินนมได้น้อยลง



รู้ได้อย่างไรว่าลูกหิว

สังเกตสัญญาณหิว เช่น การดูดปาก การเคลื่อนไหวปาก การร้องไห้ พอเริ่มหิวมาก อาจจะเริ่มเอามือเข้าปาก

รู้ได้อย่างไรว่าลูกได้รับนมพอ

การกินนมแม่จากเต้าเป็นการให้นมที่ดีที่สุดเพราะเป็นเวลา ที่ช่วยสร้างความผูกพันระหว่างแม่ลูก

เริ่มกินอาหารได้หรือยัง

ควรรอจนอายุ 6 เดือนแล้ว ค่อยเริ่มอาหาร ตอนนี้ทารกยังย่อยอาหารได้ไม่ดี เสี่ยงต่อการติดเชื้อและลำไส้อุดตันได้



ลูกไม่อึหลายวัน ปกติไหม

ช่วง 1-3 เดือน ทารกที่กินนมแม่ล้วนอาจจะไม่อึนานหลายวัน หรือเป็นสัปดาห์ แต่ก็ไม่ได้มีท่าทางอึดอัดอแง นี่เป็นเพราะนมแม่ย่อยง่าย สารอาหารในนมแม่ดูดซึมไปใช้ได้เกือบหมด เลยไม่เหลือกากไว้ขับถ่าย ไม่ต้องกังวลไป

เตรียมตัวเมื่อกลับไปทำงาน

ก่อนกลับไปทำงาน

1

เริ่มปั๊มนมก่อน
กลับไปทำงานประมาณ
1 เดือน

โดยหาเครื่องปั๊มนมที่มี
คุณภาพดี หรือฝึกปั๊มนม
นํ้านมด้วยมือ

2

ทำความเข้าใจกับ
ผู้ดูแลเด็ก

เช่น ญาติ หรือพี่เลี้ยง เกี่ยวกับ
ความสำคัญของนมแม่ และวิธี
นํ้านมแม่มาใช้ เช่น การเตรียม
นมแม่ ความสำคัญเกี่ยวกับ
ความสะอาดของอุปกรณ์

3



ฝึกผู้ดูแลให้ป้อนนมแม่
ด้วยแก้ว หรือจากขวด

โดยเริ่มฝึกก่อนที่คุณแม่จะ
ต้องเริ่มทำงานล่วงหน้า 1-2
สัปดาห์ เพื่อให้ลูกและผู้เลี้ยง
คุ้นเคย

เมื่อกลับไปทำงาน

ให้ลูกดูดนมแม่ก่อน
เมื่อก่อนไปทำงาน

หรือปั๊มนํ้านมออก
ให้เกลี้ยงเต้า



กรวยปั๊มนม ควรล้างและ
ฆ่าเชื้อโรคทุกครั้งหลังการ
ใช้งานเพื่อรักษาความสะอาด



ระหว่างวันทำงาน จัดเวลาสำหรับปั๊มนม
เก็บไว้ทุก 3-4 ชั่วโมง หรือเมื่อรู้สึกเต้านมคัด
โดยเก็บนมในภาชนะปิดฝาให้แน่น เก็บไว้ใน
ตู้เย็นที่ทำงาน นำกลับบ้านหลังเลิกงานเพื่อ
เตรียมให้ลูกในวันถัดไป



หากไม่มีตู้เย็น สามารถเก็บนมแม่ใน
กระติกเก็บความเย็นที่ใส่ก้อนน้ำแข็งเทียม
(ไอซ์แพค) หรือเจลเก็บความเย็น 2-3 ชิ้น
เพื่อเอากลับมาแช่ตู้เย็นที่บ้านได้

การเก็บรักษานมแม่

การเก็บรักษาน้ำนมแม่

เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะจะช่วยคงคุณค่าของน้ำนมไว้ให้มากที่สุดสำหรับลูกรักของเรา โดยระยะเวลาที่เก็บน้ำนมแม่ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิที่เก็บ

สถานที่เก็บ	อุณหภูมิ (°C)	ระยะเวลาเก็บ
 วางไว้ในห้อง	มากกว่า 25	1 ชั่วโมง
 วางไว้ในห้อง	16 - 25	4 ชั่วโมง
ใส่กระติกน้ำแข็ง 	15	24 ชั่วโมง
แช่ตู้เย็นช่องปกติ	2 - 8	96 ชั่วโมง (4 วัน)
 แช่ช่องแข็ง ตู้เย็นประตูเดียว 	ไม่คงที่	14 วัน
แช่ช่องแข็ง ตู้เย็นสองประตู	น้อยกว่า -4	3 เดือน
ตู้แช่แข็ง	น้อยกว่า -19	6 เดือน

1

ละลายนมแม่แช่แข็งด้วยการนำมาแช่ในตู้เย็นช่องธรรมดาประมาณ 12 ชั่วโมง

2

หลังจากนมละลายแล้ว นำมาแช่ในน้ำอุ่นนิด ๆ ก่อนนำมาให้ลูกดื่ม

3

นมแม่แช่แข็งที่ละลายแล้วสามารถเก็บในตู้เย็นได้ 24 ชั่วโมง

4

ห้ามนำนมแม่แช่แข็งที่ละลายแล้วกลับไปแช่แข็งใหม่

ฝึกชันคอในท่าบนคว่ำ (Tummy time)

เป็นการช่วยเสริมพัฒนาการในหลาย ๆ ด้าน ให้กับทารก ไม่ว่าจะเป็น กล้ามเนื้อคอ มือ แขน ขา หรือระบบประสาท เวลาฝึกคว่ำ พ่อแม่ต้องเฝ้าอยู่ตลอดเวลา ให้ลูกนอนคว่ำบนที่นอนที่ไม่นุ่มเกินไปเพื่อฝึกชันคอ

ตอนประมาณ 2 เดือน ลูกสามารถชันคอในท่าคว่ำได้เล็กน้อย พออายุ 3-4 เดือน จะสามารถใช้แขนยันพื้นเพื่อยกศีรษะและอกของตัวเองขึ้นมาได้ประมาณ 5 วินาที

ดูคลิปนี้ได้เลย



การนอนอย่างปลอดภัย



นอนหงาย ไม่นอนคว่ำ

จัดให้เด็กนอนหงาย เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการกดทับจมูกและปากเวลานอนคว่ำ จนขาดอากาศหายใจ (พ่อแม่หลายคนเคยให้ลูกนอนคว่ำเพราะกลัวลูกหัวแบน เด็กที่นอนหงายก็หัวทุยสวยได้ โดยจับหัวหันตะแคงสลับข้าง)

ที่นอนปลอดภัย

จัดที่นอนแยกป้องกันการนอนทับของผู้ใหญ่ ที่นอนเด็กไม่ควรหนาอ่อนนิ่มจนเกินไป ใช้ที่นอนบางแข็งพอควร ระวังความปลอดภัยด้านการตกเบาะหรือเตียง

ระวังตก

เมื่อทารกสามารถตะแคงตัว คว่ำ คืบและคลานได้แล้ว อุบัติเหตุจึงเกิดขึ้นได้ เติงของเด็กควรมีซี่ราวกันตกของเตียงเด็ก ช่องระหว่างซี่ต้อง ห่างไม่เกิน 6 ซม.

พ่อแม่ต้นแบบ เลี้ยงดูลูกให้เติบโตและเรียนรู้โลกอย่างมีความมั่นคงทางจิตใจ

ช่วงขวบปีแรก เป็นช่วงที่มีความสำคัญอย่างมากในการสร้างความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างลูกกับพ่อแม่ ถ้าหากพ่อแม่และลูกมีสายสัมพันธ์ (bonding) และความผูกพันทางอารมณ์ (attachment) ที่มั่นคง ย่อมนำไปสู่พัฒนาการที่ดีทั้งด้านอารมณ์ สังคมและความคิดของลูกที่ดี ส่งผลให้ลูกมีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางสังคมได้อย่างเหมาะสม เมื่อลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่

การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างลูกกับพ่อแม่จะต้องประกอบไปด้วย

- **ความใกล้ชิด**

ระหว่างลูกและพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู

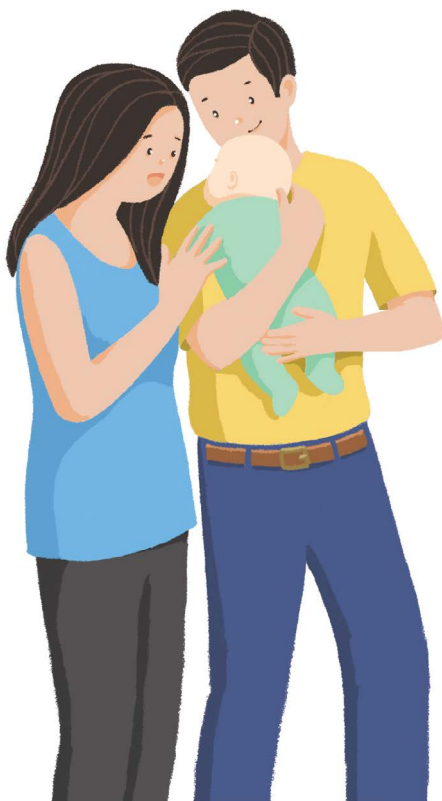
- **ความไวในการรับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของลูก**

ให้ความสนใจกับอารมณ์ความรู้สึกของลูกที่แสดงอารมณ์ผ่านเสียงร้องไห้ สังเกตน้ำเสียงและท่าทีของลูก ว่าเขาต้องการสื่อสารอะไร หากพ่อแม่ตอบสนองด้วยความอ่อนโยนและไม่หงุดหงิด จะค่อย ๆ ทำให้ลูกพัฒนาการแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมได้เมื่อโตขึ้น

- **การตอบสนองต่อลูก**

“เหมาะกับเด็กแต่ละคน เหมาะสมกับพัฒนาการ เหมาะสมกับสถานการณ์
ไม่ใช่อารมณ์หรือความรุนแรง”

- **ความสม่ำเสมอในการรับรู้และตอบสนอง**



การสร้างความปลอดภัยทางอารมณ์ ในเด็ก แรกเกิด - 4 เดือน

เด็กอายุ แรกเกิด - 4 เดือน ยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาผู้ดูแล โดยเด็กแต่ละคนมีพื้นอารมณ์ที่แตกต่างกัน บางคนเลี้ยงง่าย บางคนเลี้ยงยาก ใช้การร้องไห้เป็นการสื่อสารหลัก เมื่อเด็กร้องไห้ การตอบสนองที่เหมาะสมเพื่อสร้างความผูกพันทางอารมณ์ มีดังนี้

ใช้การอุ้ม กอด หรือสัมผัส

อาจใช้การตบหลังเบา ๆ ปลอดภัยด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน เข้าไปให้เร็วที่สุด โดยผู้ที่เข้าไปควรเป็นผู้เลี้ยงดูหลัก

หาสาเหตุ และแก้ไข

เช่น ให้กินนมถ้าหิว อุ้มให้เรอถ้าท้องอืด

ในเด็กที่มีการร้องไห้โดยไม่ทราบสาเหตุ (โคลิค)

แนะนำให้ปรับสิ่งเร้าได้แก่ แสง เสียง ผิวสัมผัส จะช่วยให้แก้ไขได้เร็วขึ้น

ปลอบแล้วอาจจะยังไม่ได้ผลทันที

ให้ลองหาสาเหตุ และเปลี่ยนไปใช้วิธีการต่าง ๆ คอยจำลักษณะการร้องว่าเกิดจากสาเหตุใดในครั้งหน้า

การอุ้มลูกขณะที่ลูกกำลังร้องไห้

จะช่วยให้พวกเขารู้สึกเป็นที่รักและปลอดภัย เด็กช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือนเป็นช่วงเวลาแห่งการสร้างความปลอดภัยโลกเขาต้องการความรักความอบอุ่น ความมั่นใจ คนเลี้ยงสามารถอุ้มได้บ่อย ๆ ไม่ต้องกลัว “ติดมือ”

บางครั้ง ลูกอาจจะร้องไห้มากจนแม่รู้สึกเครียด แต่สิ่งสำคัญคือ แม่หรือผู้เลี้ยงดูควรมีท่าทีที่สงบ มีสติ ถ้าเข้าไปปลอบโดยยังโกรธ หงุดหงิด หรือกังวล ลูกจะรับรู้ได้ และไม่หยุดร้องหรือร้องมากขึ้นได้ หากแม่รู้สึกไม่ดีหรือไม่สบายใจ ให้ฝากลูกกับคนที่ไว้ใจ หรือให้ลูกอยู่ในที่ปลอดภัย และพักซัก 5-10 นาที ก่อนจะกลับมาลองใหม่อีกครั้ง อย่างกลัวที่จะขอความช่วยเหลือจากครอบครัวและเพื่อน ๆ



“
ไม่ว่าคุณจะรู้สึก
ไม่สบายใจแค่ไหน
อย่าเขย่า ตี หรือตะโกน
ใส่ลูกน้อยของคุณ
”

ในช่วงปีแรก

.....

ลูกเรียนรู้และรับรู้ได้ไว และพร้อมที่จะเปิดรับ
ทุกประสบการณ์ผ่านประสาทสัมผัสทุกอย่างไปพร้อมกัน
ดังนั้น การสอนที่ดีที่สุดคือทำให้ดูเป็นตัวอย่าง
และทำอย่างเป็นธรรมชาติของพ่อแม่เอง
แล้วจะพบว่าแรงที่ลงไปเมื่อเทียบกับผลลัพธ์ที่ได้
เกินความคุ้มค่ามาก

“

เริ่มต้นได้เลยไม่ต้องรอให้ลูกโต

”

