



๑. ให้อาหารคุณแม่ อาหารที่ดีที่สุดของลูก

สำหรับลูกน้อยวัยทารกแล้ว อาหารที่ดีที่สุดของเขาคือ "นมแม่" เพราะมีสารอาหารครบถ้วนและยังสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ ให้ลูกแบบที่หาจากนมไหน ๆ ไม่ได้ อีกด้วย ซึ่งองค์การอนามัยโลกแนะนำให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว ๖ เดือน หลังจากนั้นกินนมแม่ร่วมกับอาหารเสริมอื่น ๆ จนถึงอายุ ๒ ปี รับรองลูกน้อยสุขภาพแข็งแรงเติบโตสมวัยแน่นอนค่ะ

๒. ลูกต้องนอนหลับให้เพียงพอ

ทารกแรกเกิด ถึง ๖ เดือนแรก เป็นวัยแห่งการนอนหลับ ซึ่งการนอนที่เพียงพอจะส่งผลให้สมองและร่างกายมีพัฒนาการเต็มที่จึงควรให้ลูกวัยนี้นอนหลับวันละ ๑๔-๒๐ ชั่วโมง โดยปกติเขาจะนอนกลางวันมากกว่ากลางคืน ช่วงกลางคืนจะหลับ ๓-๔ ชั่วโมงแล้วตื่นมากินนม อิ่มแล้วก็นอนต่อ ช่วงนี้คุณแม่อาจจะดูอึดใจโรยก็ไม่ต้องแปลกใจเพราะฉะนั้น เวลาที่ลูกหลับคุณแม่ก็ควรหลับไปพร้อมกับลูกด้วย จะได้มีแรงดูแลลูกอย่างเต็มที่ค่ะ

๓. ดูแลสะดือให้น้อย ๆ ให้สะอาดเสมอ

บางครั้งคุณแม่มือใหม่ก็ไม่กล้าเช็ดสะดือให้ลูก เพราะกลัวลูกเจ็บบ้าง ไม่กล้าทำบ้าง จึงเป็นสาเหตุให้สะดือเกิดการติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้นต้องไม่กลัวการเช็ดสะดือโดยการดูแลสะดืออย่างถูกวิธีคือ หลังอาบน้ำเสร็จใช้ผ้าสะอาดนุ่ม ๆ เช็ดสะดือให้ทั่ว โดยเฉพาะบริเวณรอยต่อระหว่างสะดือกับผิวหนังควรเช็ดให้แห้งแล้วใช้น้ำเกลือเช็ดให้ทั่วอีกครั้ง ทำวันละ ๒ ครั้ง จะช่วยให้สะดือแห้งเร็วและจะหลุดได้ง่ายภายใน ๗-๑๐ วันค่ะ



๔. สร้างภูมิคุ้มกันด้วย "วัคซีน"

ลูกน้อยวัยแรกคลอด ถึง ๑ ปีแรก ยังมีภูมิคุ้มกันน้อยอยู่ ดังนั้นจึงควรให้ลูกน้อยได้รับวัคซีนตามกำหนด ทั้งวัคซีนหลักและวัคซีนเสริม เพื่อกระตุ้นให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง ลูกน้อยจะได้มีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ ค่ะ

๕. ระวังระวังเรื่องการอาบน้ำ

ยิ่งการอาบน้ำครั้งแรก ต้องระวังเรื่องของสถานที่ และเวลาในการอาบน้ำ ควรอาบในที่ที่มีแดด ไม่มีลมพัด น้ำควรมีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือเย็น

จนเกินไปและควรอาบช่วงเวลาอากาศไม่เย็นป้องกันการเป็นหวัด หลังจากอาบน้ำใช้ผ้าขนหนูนุ่ม ๆ เช็ดตัวให้แห้ง ใช้สำลีชุบน้ำอุ่นหรือน้ำเกลือเช็ดทำความสะอาดสะดือตา รูจมูก สะดือ เสร็จแล้วสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ และห่อตัวด้วยผ้าขนหนูเพื่อให้ร่างกายอบอุ่นให้ร่างกายค่ะ



๖. กอดลูกบ่อย ๆ

อ้อมกอดของคุณพ่อคุณแม่จะทำให้ลูกมีความสุข มีจิตใจที่มั่นคง เวลาที่ลูกร้องควรรีบเข้าไปอุ้มกอด และสังเกตว่าลูกต้องการอะไร ดูว่าลูกหิว ร้อน หรือไม่สบายตัวไหม แล้วตอบสนองความต้องการของลูกทันที จะช่วยสร้างพื้นฐานอารมณ์ที่มั่นคงให้ลูกน้อยได้ค่ะ



๗. เปลี่ยนผ้าอ้อมเป็นประจำ

ลูกน้อยที่กินนมจะถ่ายอุจจาระบ่อย วันละประมาณ ๓-๔ ครั้ง ปัสสาวะวันละหลายครั้ง คุณแม่ต้องคอยหมั่นดูแลทำความสะอาด เปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้งที่คุณอุจจาระหรือปัสสาวะเยอะ ๆ เพื่อลูกน้อยจะได้สบายตัว ไม่ร้องงอแง อารมณ์ดีไปตลอดวันค่ะ



๘. ไม่พาลูกไปสถานที่แออัด

ด้วยลูกน้อยยังมีภูมิคุ้มกันร่างกายน้อย การไปอยู่ในสถานที่ที่ผู้คนแออัด อากาศไม่บริสุทธิ์ อาจทำให้ลูกได้รับเชื้อโรคต่าง ๆ มาได้ง่าย ๆ เลยค่ะ

๙. เตรียมของใช้ไว้พร้อม

เตรียมของใช้ที่จำเป็น เช่น เสื้อผ้า ทานอน ผ้าทม ผ้าอ้อม ไว้ให้พร้อม เวลาที่ลูกออกจากโรงพยาบาลกลับมาบ้านจะได้มีของไว้ใช้ได้เลย ไม่ต้องไปหาซื้อให้ยุ่งวุ่นวายอีกค่ะ



๑๐. พ่อแม่ช่วยกันแชร์ภาระเลี้ยงลูก

ข้อนี้สำคัญมาก ๆ คุณพ่อต้องคอยเป็นผู้ช่วยที่ดี คอยช่วยดูแลลูกเวลาที่คุณแม่ทำธุระส่วนตัว หรือช่วยงานบ้านต่าง ๆ เท่าที่ทำได้ จะได้แบ่งเบาภาระให้คุณแม่ไม่เหน็ดเหนื่อยเกินไป คุณแม่จะได้ดูแลลูกอย่างเต็มที่ คุณพ่อก็ภูมิใจที่ได้ดูแลลูก และลูกน้อยก็มีความสุข มีพัฒนาการที่ดีพร้อมค่ะ



๑๐ วิธีนี้ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ ลองนำไปปรับใช้กันดู ก็จะช่วยให้การดูแลลูกน้อยวัยแรกเกิดเป็นเรื่องง่ายขึ้น และเพิ่มความมั่นใจให้คุณพ่อคุณแม่พร้อมที่จะดูแลลูกน้อยได้อย่างเต็มที่แล้วค่ะ

ขอบคุณข้อมูลจาก

: fhs.gov.hk, th.yanhee.net, nytimes.com

การดูแลทารกแรกเกิด ๑๐ วิธีดูแลลูกน้อยง่าย ๆ

สำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่

10 วิธีดูแลลูกน้อยแรกเกิด



“ เจ้าตัวน้อยใกล้คลอดเข้ามาทุกที สร้างความตื่นเต้นดีใจให้คุณพ่อคุณแม่ไม่น้อยเลย แต่ในความดีใจนั้นก็อาจแฝงความกังวลไว้ด้วย กังวลว่าจะดูแลลูกไม่ดี ไม่รู้ต้องเตรียมอะไรก่อนหลังบ้าง วันนี้จึงขอ นำวิธีเลี้ยงลูกฉบับ การดูแลทารกแรกเกิด มาฝากคุณพ่อคุณแม่มือใหม่กันค่ะ ”



จัดทำโดยงานส่งเสริมสุขภาพ
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลทุ่งหลวง
โทร.๐๓๒-๒๒๙๙๗๑ ต่อ ๑๐๕