

๑๐ ข้อห้ามในการเลี้ยงทารก



การมีสมาชิกตัวน้อยเพิ่มเข้ามาในบ้าน แน่นอนว่าทุกคนในครอบครัวและเพื่อนสนิทต่างก็ต้องยินดีและมีก็จะแวะเวียนมาเยี่ยมเยียนชื่นชมความน่ารักน่าชังของลูก ซึ่งก็ถือเป็นไม้มงคลดี ๆ แต่อย่างไรก็ตาม การได้พบปะญาติและเพื่อนฝูงจากหลากหลายแห่งก็อาจมาพร้อมคำแนะนำเรื่อง **วิธีเลี้ยงลูก** ที่แตกต่างกันไปตามความเชื่อของแต่ละครอบครัว ทำให้คุณพ่อคุณแม่มีโอกาสเกิดความสับสนได้ ดังนั้น การเรียนรู้ ทำความเข้าใจเรื่องสุขภาพของลูก ทั้งข้อปฏิบัติและข้อห้ามในการเลี้ยงทารก ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก เราอยากให้คุณพ่อคุณแม่ระวังในการเลี้ยงทารกที่สมควรทำกับเจ้าตัวน้อยที่คุณรักนั้นมีอะไรบ้าง

ทารก คืออายุเท่าไร ที่ไม่ถึงต้องระวังเป็นพิเศษ

สำหรับช่วงวัยที่เรียกว่า “ทารก” แบ่งเป็น ทารกแรกเกิด (Newborn) หมายถึง ทารกที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง ๑ เดือน และ ทารก (Infant) หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง ๑-๑๒ เดือน ซึ่งในช่วงชีวิตนี้เป็นระยะที่มีความสำคัญ เพราะทารกมีการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมจากภายในครรภ์มารดาออกมาสู่สภาพแวดล้อมภายนอก จึงต้องปรับตัวเป็นอย่างมากเพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมภายนอก ทั้งยังเป็นวัยแห่งการสร้างรากฐานสู่การพัฒนาบุคลิกภาพในอนาคต ดังนั้นคุณแม่มือใหม่จึงต้องดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นการดูแลด้านร่างกาย ความสะดวกสบาย การนอนหลับ สุขภาพร่างกาย ความสะดวกสบาย รวมถึงการดูแลด้านจิตใจ อย่างการเลี้ยงดูทารกด้วยความรัก ความ

อบอุ่น และปลอดภัย ซึ่งจะมีผลต่อเนื่องไปจนกระทั่งลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่นั้นเองวัยแห่งการสร้างรากฐานสู่การพัฒนาบุคลิกภาพในอนาคต ดังนั้นคุณแม่จึงต้องดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นการดูแลด้านร่างกาย เช่นโภชนาการ การนอนหลับ สุขภาพร่างกาย ความสะดวกสบาย รวมถึงการดูแลด้านจิตใจ อย่างการเลี้ยงดูทารกด้วยความรัก อบอุ่น และปลอดภัย ซึ่งจะส่งผลต่อเนื่องไปจนกระทั่งลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่นั้นเอง

๑. ห้ามเขย่าตัวทารก

พ่อแม่บางคนอาจใช้วิธีการเขย่าตัวลูกเวลาที่ลูกร้องไห้มาก ๆ แต่การทำเช่นนี้เป็นอันตรายต่อร่างกายของทารกอย่างมาก เพราะมีผลทำให้เส้นเลือดในสมองหรือดวงตาฉีกขาด จอประสาทตาหลุดลอก และอาจจกลามไปเป็นแผลที่ใหญ่ขึ้นภายในสมองของลูก และทำให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นห้ามเขย่าตัวลูกเด็ดขาดไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม

๒. ห้ามจับทารกเหวี่ยง

การเหวี่ยงลูกไป-มาอาจสร้างเสียงหัวเราะและดูเหมือนลูกจะสนุกสนานไปด้วย แต่ในความเป็นจริงแล้วการจับลูกเหวี่ยง โดยเฉพาะจับที่แขนหรือขาแล้วเหวี่ยงนั้น สามารถเป็นอันตรายต่อลูกได้ง่ายมาก เพราะจะทำให้ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนหรืออาจกระดูกหักได้เลยทีเดียว เอาเป็นว่ากันดีกว่าว่า อย่ายจับลูกเหวี่ยงจะดีที่สุด

๓. ห้ามออกนอกบ้านก่อน ๓ เดือน

เนื่องจากภูมิคุ้มกันและระบบต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกของลูกน้อยยังทำงานไม่เต็มที่ ดังนั้น

ควรหลีกเลี่ยงการพาเด็กออกนอกบ้านก่อนอายุครบ ๓ เดือน (ยกเว้นไปตามนัดแพทย์) รวมถึงการเดินทางไปที่สาธารณะที่มีคนเยอะ ๆ หรือแออัดด้วย ไม่เช่นนั้นอาจจะเพิ่มความเสี่ยงทำให้ร่างกายของลูกติดเชื้อและเจ็บป่วยด้านอื่น ๆ แทรกซ้อนเพิ่มขึ้นอย่างไม่คาดคิดค่ะ

๔. ห้ามหอมทารก

ผู้ใหญ่เป็นตัวนำพาเชื้อโรคชนิดใหม่ให้เด็ก โดยเชื้อโรคบางชนิดอาจไม่แสดงอาการในผู้ใหญ่ เพราะมีภูมิคุ้มกันดีกว่า แต่พอส่งต่อมาให้ทารกแรกเกิดที่มีภูมิต้านทานโรคต่ำก็อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งการหอมแก้ม จูบปากทารก นอกจากจะทำให้ลูกน้อยเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคอย่างไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ และมีมือเท้าปากแล้ว ยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดเชื้อรุนแรง เช่น RSV, ๔S, เริม, หัดและอีสุกอีใสอีกด้วย และแม้ไม่ใช่เด็กแรกเกิดก็ไม่ควรจะไปหอมแก้มลูกคนอื่นโดยพลการ หากเป็นสมาชิกในครอบครัวควรให้ผ่าน ๓ เดือนแรกไปก่อนจะดีกว่า

๕. ห้ามกินอาหารเสริมก่อนถึงวัย ๖ เดือน

สำหรับเด็กแรกคลอด ระบบกระเพาะอาหารและลำไส้ยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่ จึงไม่ควรให้กินอาหารอย่างอื่นนอกจากนมแม่ จนกว่าจะถึงวัยที่รับประทานอาหารเสริมอื่น ๆ ได้ เพราะนอกจากจะพบบำรุงสารอาหารเพิ่มเติมอย่างพิถีพิถันแล้ว ยังเกิดผลกระทบบำรุงที่ไม่สามารถย่อยได้ จนเกิดการลำไส้อุดตัน ถ้าใส่ไม่ตามมาได้

๖. ห้ามตัดขาทารก

ตามความเชื่อฉบับคุณย่าคุณยาย การป้องกันขาโก่งของเด็ก ๆ ต้องใช้วิธีตัดขาหลังจากที่ขาบับ้างละ หรือปล่อยให้ใส่ผ้าอ้อมสำเร็จรูป เพราะจะทำให้ขา

โง่งมากยิ่งขึ้น ความเชื่อเหล่านี้ไม่เป็นความจริงเลย เพราะการตัดขาดทารกนั้นไม่สามารถสร้างแรงกดดันกับกระดูกเขาได้ ทำให้ลูกเจ็บเสียเปล่า ๆ เช่นเดียวกับการใส่ผ้าอ้อมสำเร็จรูป ก็ไม่ได้มีผลให้ขาโก่ง ทว่าแพทย์แนะนำให้ใส่เพื่อเป็นการรักษาภาวะข้อสะโพกเคลื่อนได้

๗. ห้ามให้ทารกแรกเกิดหลับด้วยท่านอนคว่ำ

Sudden Infant Death Syndrome เป็นอาการที่นำกลัวและเกิดขึ้นได้บ่อยสำหรับทารกที่นอนคว่ำหน้า ซึ่งทำนอนดังกล่าวกว่าจะเสียชีวิตให้ลูกให้หลายหรือเสียชีวิตจากอาการขาดอากาศหายใจได้ ดังนั้นเวลาที่ลูกนอนหลับ คุณแม่ควรจับวางในท่านอนหงาย ลูกจะสามารถหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปได้ดีกว่า และเมื่อลูกตื่นค่อยฝึกให้นอนคว่ำ เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวของลูกฝึกการใช้กล้ามเนื้อคอ แขน ขา และลำตัว

๘. ห้ามตกเตียงนอนทารกแรกเกิดมากเกินไป

คุณพ่อคุณแม่หลาย ๆ คนคงกำลังงงว่าทำไมถึงไม่ควรตกเตียงของลูกให้สวยงาม น่ารัก เพราะไม่น่าจะเป็นอันตรายกับลูก แต่ในความจริงแล้วหากตกเตียงนอนลูกด้วยตุ๊กตา หมอน หมอนข้าง ผ้าห่ม ให้ตุ่มพูนานอน อาจจะทำให้เด็กชุกอยู่กับเครื่องนอนอย่างใดอย่างหนึ่งมาก จนทำให้เด็กเหตุการณ์หายใจไม่ออกขึ้นมาและอาจทำให้ลูกเสียชีวิตได้เสียทีเดียว ดังนั้นแค่วางหมอน ๑ ใบ และผ้าห่มบาง ๆ ก็เพียงพอแล้วสำหรับเตียงของทารกวัยแรกเกิด

๙. ห้ามจับทารกในขณะที่มือสกริป

การไม่ล้างมือคือตัวการสำคัญที่จะนำเชื้อโรคต่าง ๆ ไปสู่ลูกน้อยได้อย่างง่ายดายที่สุด โดยเฉพาะกับเด็กทารกยิ่งต้องระวังเป็น ๒ เท่า โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้ให้

คำแนะนำว่า ก่อนสัมผัสหรืออุ้มเด็กทารกควรทำความสะอาดโดยการล้างมือก่อน รวมถึงอุปกรณ์ ของใช้ ของเล่นทารก ก็ควรล้างให้สะอาดเช่นกันค่ะ เพื่อป้องกันแบคทีเรียและสิ่งสกปรกที่อาจก่อให้เกิดอันตรายกับสุขภาพของลูกได้

๑๐. ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ให้ผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก

ผิวหนังของทารกบอบบางมาก อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองได้ง่าย ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นสบู่ แชมพู น้ำยาซักผ้า หรือข้าวของเครื่องใช้อื่น ๆ จึงควรเป็นผลิตภัณฑ์สำหรับเด็กโดยเฉพาะ เพื่อความอ่อนโยนต่อผิวและควรหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีที่มีฤทธิ์แรงและมีสารตกค้างสูง โดยเฉพาะแอมป์เด็ก ควรตรวจสอบว่ามีสารต้องห้ามอย่าง ทัลคัม ดีทอลหรือเปล่า ห้ามทาให้ลูกนคะ

เมื่อได้ทราบข้อห้ามในการเลี้ยงทารกเหล่านี้แล้ว ก็อย่าลืมใส่ใจและระวังให้มากขึ้น เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและปลอดภัยต่อลูกน้อย หลีกเลี่ยงของตุ๊กตุ๊ก หรือตุ๊กมอมงว่านอนน้อย แต่เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่ทุกคนทำเพื่อลูกน้อยได้แน่นอนอยู่แล้วค่ะ

ขอบคุณข้อมูลจาก

: bangkokhospitalkhonkaen.com, yanhee.net, maexpert.com, momandbaby.net, kidshealth.org

**๑๐ ข้อห้ามในการเลี้ยงทารก
มีอะไรบ้างที่คุณพ่อคุณแม่มีมือใหม่
ต้องระวัง**



**“ ข้อห้ามในการเลี้ยงทารก มีอะไรบ้าง คุณพ่อคุณแม่
มือใหม่ต้องศึกษา วิธีการเลี้ยงลูกที่ถูกต้อง มีอะไรที่ไม่
ควรทำบ้าง วันนี้เรารวบรวมข้อควรระวังในการเลี้ยง
ลูกน้อยมาให้แล้ว ”**



จัดทำโดยงานส่งเสริมสุขภาพ
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลทุ่งหลวง
โทร. ๐๓๒-๒๒๙๙๗๑ ต่อ ๑๐๔