



ภาคผนวก ก.

แบบสัมภาษณ์

ความรู้และการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด ก่อนและหลังการให้คู่มือการปฏิบัติ
ของมารดาหลังคลอด ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบสัมภาษณ์

ความรู้และการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด ก่อนและหลังการใช้คู่มือการปฏิบัติ

ของมารดาหลังคลอด ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

แบบสัมภาษณ์ความรู้และการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการค้นคว้าแบบอิสระ เรื่องการเปรียบเทียบความรู้และการปฏิบัติตัว ก่อนและหลังการใช้คู่มือการปฏิบัติของมารดาหลังคลอด ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งศึกษาโดยนายสอาด มุ่งสิน รหัส3639175 นักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขารัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้และการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด ก่อนและหลังการใช้คู่มือการปฏิบัติของมารดาหลังคลอด และเพื่อศึกษาถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วยข้อมูล 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านความรู้และการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด

แผนที่สังเขป

ชื่อ.....เลขที่.....ถนน.....ตำบล.....

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบสัมภาษณ์

ความรู้และการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด ก่อนและหลังการใช้คู่มือการปฏิบัติ
ของมารดาหลังคลอด

วันที่สัมภาษณ์.....เดือน.....พ.ศ.2537

ตอนที่ 1

ข้อมูลทั่วไป

- 1.ชื่อผู้สัมภาษณ์ นาง..... 2.อายุ.....ปี
- 3.ที่อยู่ เลขที่.....ถนน.....อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- 4.อาชีพ

<input type="checkbox"/> เกษตรกร	<input type="checkbox"/> ค้าขาย (ระบุ).....
<input type="checkbox"/> แม่บ้าน	<input type="checkbox"/> พนักงานรัฐวิสาหกิจ (ระบุ).....
<input type="checkbox"/> รับจ้าง (ระบุ).....	<input type="checkbox"/> รับราชการ (ระบุ).....
- 5.การศึกษา

<input type="checkbox"/> ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น	<input type="checkbox"/> อนุปริญญา
<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย	<input type="checkbox"/> ปริญญาตรีขึ้นไป	<input type="checkbox"/> อื่นๆ(ระบุ).....
- 6.ลักษณะครอบครัว

<input type="checkbox"/> ครอบครัวเดี่ยว	<input type="checkbox"/> ครอบครัวขยาย (ระบุบุคคลที่ร่วมอาศัย).....
---	--
- 7.รายได้เฉลี่ย (เฉพาะครอบครัวของคู่สามี ภรรยาที่สัมภาษณ์).....บาท/เดือน
- 8.รายได้เพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่

<input type="checkbox"/> เพียงพอ	<input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ
----------------------------------	-------------------------------------
- 9.ท่านใช้จ่ายในเรื่องใดบ้าง (ตอบได้หลายข้อ)

<input type="checkbox"/> ค่าอาหาร	<input type="checkbox"/> ค่าทำบุญ/บริจาค
<input type="checkbox"/> ค่ารักษาพยาบาล	<input type="checkbox"/> ค่าของใช้ส่วนตัว
<input type="checkbox"/> ค่าเลี้ยง	<input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ)...

ตอนที่ 2

ข้อมูลด้านความรู้และการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความในส่วนความรู้ แก่ผู้ถูกสัมภาษณ์ เมื่ออ่านจบแล้วให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบว่า "ถูก"หรือ"ผิด" หรือ "ไม่รู้" โดยผู้สัมภาษณ์เป็นผู้เขียนเครื่องหมาย / ในช่องด้านขวามือให้ตรงกับข้อความนั้นๆ สำหรับในส่วนของการปฏิบัตินั้น เมื่อผู้สัมภาษณ์อ่านจบแล้วให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบตามความเป็นจริงเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวว่า "ถูก" หรือ "ผิด" หรือ"ไม่ปฏิบัติ" โดยผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมาย / ในช่องการปฏิบัติด้านขวามือให้ตรงกับข้อความนั้นๆ และถ้าข้อใดสามารถสังเกตการปฏิบัติในขณะนั้นได้ ให้ผู้สัมภาษณ์สังเกตและบันทึกลงในช่อง "การสังเกต"

ข้อความ	ความรู้			การปฏิบัติ			เหตุผล
	ถูก	ผิด	ไม่ รู้	ถูก	ผิด	ไม่ ปฏิบัติ	
<p>2.1 ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด</p> <p>1. มารดาหลังคลอดควรนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง</p> <p>2. มารดาหลังคลอด ควรนอนหลับในเวลากลางวันอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง ในขณะที่ว่างจากการดูแลทารก</p> <p>3. มารดาหลังคลอด จะทำงานตามปกติได้หลังจากได้รับการตรวจหลังคลอด 6 สัปดาห์แล้ว</p> <p>4. การยกของหนักหรือทำงานที่ต้องออกแรงมาก ในช่วง 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด อาจทำให้มดลูกหย่อนในวัยชราได้</p> <p>5. อาหารที่มารดาหลังคลอดควรรับประทาน ได้แก่ เนื้อสัตว์ ข้าว ผัก ผลไม้ไขมันและน้ำ (6 คะแนน)</p>							

ข้อความ	ความรู้			การปฏิบัติ			เหตุผล
	ถูก	ผิด	ไม่ ทราบ	ถูก	ผิด	ไม่ ปฏิบัติ	
6. อาหารที่มารดาหลังคลอดควรงดเว้น ได้แก่อาหาร รสจัด อาหารหมักดอง อาหารปรุงไม่สุก (3 คะแนน)							
7. เครื่องดื่มและสิ่งเสียดัด ที่มารดาหลังคลอดควร งดเว้น ได้แก่สุราหรือเบียร์ ยาตองเหล้า ซากาแฟ น้ำปูเลย บุหรี่และสิ่งเสียดัดทุกชนิด(6 คะแนน)							
8. มารดาหลังคลอดควรอาบน้ำ อย่างน้อยวันละ1ครั้ง							
9. มารดาหลังคลอดควรสระผม สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง							
10. การอาบน้ำที่ถูกวิธีคือ อาบโดยใช้ฝักบัวหรือใช้ขัน ตักอาบ							
11. การอาบน้ำโดยการลงแช่ อาจทำให้เกิดการติด เชื้อในช่องทางคลอดได้				**	**	**	
12. มารดาหลังคลอดควรทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอก ทุกครั้งที่อาบน้ำและหลังจากถ่ายอุจจาระ หรือปัสสาวะ โดยใช้น้ำและสบู่							
13. มารดาหลังคลอดควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ เมื่อ เปียกชุ่มน้ำคาวปลา							
14. น้ำคาวปลา คือสิ่งที่ออกมาจากโพรงมดลูกของ มารดาหลังคลอด				**	**	**	

ข้อความ	ความรู้			การปฏิบัติ			เหตุผล
	ถูก	ผิด	ไม่ เข้าใจ	ถูก	ผิด	ไม่ ปฏิบัติ	
15. น้ำคาวปลาในระยะ 2-3 วันแรกหลังคลอด จะมี สีแดงเข้ม				**	**	**	
16. น้ำคาวปลาในระยะ 4-9 วันต่อมา สีจะจางลง เป็นสีชมพู				**	**	**	
17. หลังคลอด 10 วันขึ้นไป น้ำคาวปลาจะมีสีเหลือง หรือขาวและมีจำนวนลดลง				**	**	**	
18. น้ำคาวปลาปกติจะมีกลิ่นคล้ายประจำเดือน				**	**	**	
19. น้ำคาวปลา จะหมดภายใน 4-6 สัปดาห์หลังคลอด				**	**	**	
20. มารดาหลังคลอดควรเริ่มบริหารร่างกาย หลังจาก พักฟื้นเต็มที่แล้ว อย่างน้อย 12 ชั่วโมงหลังคลอด							
21. การบริหารร่างกายควรทำทุกวัน							
22. การบริหารร่างกาย ควรทำอย่างถูกต้องและครบ ทั้ง 7 ท่า ได้แก่ ท่าสุดลมหายใจ ท่ายกศีรษะจรด คาง ท่ายกแขน ท่ายกขา ท่ายกตะโพก ท่านอน โค้งโค้ง และท่านอนคว่ำ (7 คะแนน)							
23. ประโยชน์ของการบริหารร่างกาย ได้แก่กระตุ้น การไหลเวียนของโลหิต ทรวดทรงสวยงาม สดชื่น แจ่มใส ช่วยให้มีตลูกเข้าอู่เร็วและน้ำนมไหลดีขึ้น (5 คะแนน)				**	**	**	

ข้อความ	ความรู้			การปฏิบัติ			เหตุผล
	ถูก	ผิด	ไม่ จะ	ถูก	ผิด	ไม่ ปฏิบัติ	
24. มารดาหลังคลอด ยังไม่ควรมีเพศสัมพันธ์กับสามี จนกว่าจะได้รับการตรวจหลังคลอด 6 สัปดาห์แล้ว							
25. ผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์ที่เร็วเกินไปคือ เสี่ยงต่อการติดเชื้อในโพรงมดลูก และอาจเกิดการตั้งครรภ์ได้ (2 คะแนน)							
26. ข้อควรปฏิบัติเมื่อมีไข้คือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น ต้มน้ำมากๆ และไปพบแพทย์ เมื่อมีอาการผิดปกติอื่นร่วมด้วย (3 คะแนน)							
27. เมื่อเต้านมหรือหัวนมอักเสบ ควรดื่มน้ำให้เพียงพอขณะนั้น ไว้ก่อนและรีบไปพบแพทย์							
28. ข้อควรปฏิบัติเมื่อมีเลือดออกทางช่องคลอดคือรีบไปพบแพทย์เมื่อแน่ใจว่าเลือดที่ออกไม่ใช่ น้ำคาวปลา							
29. ลักษณะน้ำคาวปลาที่ผิดปกติได้แก่สีไม่จางลงจำนวนไม่ลดลงและมีกลิ่นเหม็น (3 คะแนน)				**	**	**	
30. การป้องกันการติดเชื้อที่ฝีเย็บและทางเดินปัสสาวะสามารถทำได้โดย ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกทุกครั้งก่อนอาบน้ำ และหลังจากถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ							

ข้อความ	ความรู้			การปฏิบัติ			เหตุผล
	ถูก	ผิด	ไม่รู้	ถูก	ผิด	ไม่ปฏิบัติ	
31. มดลูกเข้าอู่ช้ามีอาการแสดงให้ทราบคือ ภายหลังคลอด 2 สัปดาห์แล้ว ยังสามารถคลำมดลูกทางหน้าท้องได้				**	**	**	
32. ข้อควรปฏิบัติ เพื่อลดอาการปวดศีรษะหลังคลอด คือพักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงสาเหตุความเครียด (2 คะแนน)							
33. วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวสำหรับผู้หญิงได้แก่ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ท่วงอนามัย และยาฝังคุมกำเนิด (4 คะแนน)				**	**	**	
34. ยาเม็ดคุมกำเนิดต้องรับประทานทุกวันจึงจะมีผลในการคุมกำเนิด				**	**	**	
35. หญิงหลังคลอดที่ให้นมแก่ทารก ไม่ควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด				**	**	**	
36. อาการข้างเคียงของยาฉีดคุมกำเนิดคือ ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ				**	**	**	
37. การใช้ท่วงอนามัยและยาฝังคุมกำเนิด เหมาะสำหรับคู่สมรส ที่ต้องการเว้นระยะการตั้งครรภ์เป็นเวลานาน				**	**	**	
38. การทำหมันหญิงและหมันชาย เหมาะสำหรับคู่สมรสที่ไม่ต้องการมีลูกอีก				**	**	**	

ข้อความ	ความรู้			การปฏิบัติ			เหตุผล
	ถูก	ผิด	ไม่ จริง	ถูก	ผิด	ไม่ ปฏิบัติ	
39. การใช้ถุงยางอนามัย เป็นการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวในผู้ชาย				**	**	**	
40. ภายหลังจากหลังคลอด 6 สัปดาห์แล้ว ท่านจะใช้การคุมกำเนิดวิธีใด	**	**	**				
41. มารดาหลังคลอดควรไปรับการตรวจหลังคลอด 6 สัปดาห์ เพื่อตรวจการคืนสู่สภาพของมดลูก ตรวจหาความผิดปกติ ตรวจหามะเร็งปากมดลูกและรับบริการวางแผนครอบครัว (4 คะแนน)				**	**	**	
2.2 ความรู้และการปฏิบัติในการดูแลทารก							
1. ประโยชน์ของการอาบน้ำให้ทารก คือช่วยให้ร่างกายสะอาด กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ตรวจดูความผิดปกติของทารก (3 คะแนน)				**	**	**	
2. มารดาควรงดอาบน้ำให้ทารกเมื่อ อากาศเย็นจัด ทารกมีไข้หรือเป็นหวัด (2 คะแนน)							
3. มารดาควรอาบน้ำให้ทารกทุกวัน และควรอาบน้ำก่อนให้นมทารก							
ข้อควรปฏิบัติในการอาบน้ำให้ทารก							
4. เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมได้แก่ อ่างอาบน้ำผ้าเช็ดตัว ฟองน้ำเส้นผ้า ผ้าอ้อม สบู่ แป้ง สาลี แอลกอฮอล์	**	**	**				

ข้อความ	ความรู้			การปฏิบัติ			เหตุผล
	ถูก	ผิด	ไม่ รู้อะไร	ถูก	ผิด	ไม่ ปฏิบัติ	
5. เตรียมน้ำให้มือนุ่มมีฟองเหมาะ โดยทดสอบกับ ข้อศอกหรือหลังมือมารดา	**	**	**				
6. ควรเริ่มอาบน้ำ ในส่วนที่สะอาดที่สุดก่อน							
7. การเช็ดทำความสะอาดทารก ควรใช้สำลีชุบ น้ำต้มสุก เช็ดจากหัวตาไปหางตา	**	**	**				
8. การสระผมควรนวดศีรษะด้วยอุ้งนิ้วมือ	**	**	**				
9. หลังอาบน้ำ ควรเช็ดทำความสะอาดสะดือด้วย แอลกอฮอล์ 70% ทุกครั้งจนกว่าสะดือจะหลุด	**	**	**				
10. การเช็ดสะดือควรเช็ดจากส่วนโคนไปหาส่วนปลาย	**	**	**				
11. ท่านเลือกใช้สบู่สีขาวที่ใช้สำหรับทารกโดยเฉพาะ	**	**	**				
12. ทารกควรใช้เวลาอนหลับ วันละประมาณ 18- 20 ชั่วโมง				**	**	**	
13. ควรทำความสะอาด บริเวณก้นและอวัยวะสืบพันธุ์ ของทารกและเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้ง ที่ถ่ายปัสสาวะ หรืออุจจาระ							
14. การพับผ้าอ้อม ควรพับส่วนที่รองรับปัสสาวะหรือ อุจจาระให้หนากว่าส่วนอื่นๆ							
15. ทารกได้รับสารอาหารจากมารดาทางน้ำนม				**	**	**	

ข้อความ	ความรู้			การปฏิบัติ			เหตุผล
	ถูก	ผิด	ไม่ รู้	ถูก	ผิด	ไม่ ปฏิบัติ	
16. การให้นมแก่ทารกมีประโยชน์ต่อมารดา คือช่วยให้ มดลูกเข้าอู่เร็ว น้ำคาวปลาไหลสะดวกทรวงดี ลดโอกาสเสี่ยงของมะเร็งเต้านมและเกิดความรัก ใคร่ผูกพันกับทารก (5 คะแนน)				**	**	**	
17. ประโยชน์ของนมมารดาต่อทารก ที่ต่างจากนมชนิด อื่น คือให้สารอาหารที่ครบถ้วน มีภูมิคุ้มกันโรค สะอาดง่าย ลดอาการภูมิแพ้และสร้างสาย สัมพันธ์ระหว่างมารดากับทารก (5 คะแนน)							
18. มารดาควรล้างมือและเช็ดหัวนมทุกครั้ง ที่ให้นม ทารก							
19. การให้นมทารกควรให้ดูดทั้ง 2 ข้าง ในแต่ละครั้ง							
20. มารดาควรจับทารกให้นั่งหรืออุ้มพาดบ่า ให้เรือ ระหว่างให้นมและหลังให้นมทุกครั้ง							
21. ข้อดีของหัวนมคือ มีสารอาหารและภูมิคุ้มกัน โรคเป็นจำนวนมาก				**	**	**	
22. มารดาหลังคลอด สามารถบรรเทาอาการปวดจาก เต้านมคัดตึงโดยการประคบด้วยน้ำอุ่นสลับน้ำเย็น							
23. (กรณีให้นมมารดา) ท่านจะให้นมมารดาแก่ทารก อย่างน้อย 1 ปี	**	**	**				

ข้อความ	ความรู้			การปฏิบัติ			เหตุผล
	ถูก	ผิด	ไม่ ระบุ	ถูก	ผิด	ไม่ ปฏิบัติ	
(กรณีให้นมผสม) ท่านให้นมผสมชนิดใดแก่ทารก/ (เหตุผลที่ให้)							
24. มารดาควรให้นมผสมแก่ทารกเมื่อ เป็นโรคติดต่อ หรือเป็นโรคประจำตัว เต้านมอักเสบ น้านมไม่ เพียงพอ เป็นโรคจิตหรือโรคประสาทอย่างรุนแรง หรือมีภาระกิจนอกบ้าน (5 คะแนน)				**	**	**	
25. นมผสมที่เหมาะสมสำหรับทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ได้แก่ เอนฟาแลค มาแม็ก เมจิ เอฟเอ็ม-ที แนน สูตร 1 เอส-26 นิวตริลอนและดูแม็ก (8 คะแนน)				**	**	**	
26. วิธีทำความสะอาดขวดนมและจุกนมได้แก่ บีบน้ำ ผ่านจุกนม ล้างให้สะอาดและต้มในน้ำเดือด (3 คะแนน)							
27. ข้อควรปฏิบัติเมื่อทารกมีไข้ คือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น และให้ดื่มน้ำมากๆ							
28. เมื่อทารกตาอักเสบ ไม่ควรซื้อยาหยอดตามาใช้กับ ทารกเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์							
29. ข้อควรปฏิบัติเมื่อทารกน้ำตาไหลและมีขี้ตา คือใช้ สำลีชุบน้ำต้มสุกเช็ดให้สะอาดและนวดหัวตาข้างนั้น							
30. มารดาควรทำให้ทารกเรอ ระหว่างให้นมและหลัง ให้นม ทุกครั้งเพื่อป้องกันทารกท้องอืด							

ข้อความ	ความรู้			การปฏิบัติ			เหตุผล
	ถูก	ผิด	ไม่ รู้	ถูก	ผิด	ไม่ ปฏิบัติ	
31. สาเหตุที่ทำให้ทารกกันแดงคือการระคายเคืองจาก อุจจาระ ปัสสาวะและระคายเคืองจากผ้าอ้อม							
32. เมื่อทารกกันแดง มารดาควรดูแลบริเวณกันให้ สะอาดและแห้งอยู่เสมอ							
33. สาเหตุที่ทำให้ทารกแหวนนมได้แก่มีลมในกระเพาะ อาหาร ได้รับนมมากเกินไป เปลี่ยนท่าทารกหรือ เขย่าตัวทารกหลังดูดนม (4 คะแนน)				**	**	**	
34. เมื่อทารกร้องไห้มากผิดปกติมารดาควรทำให้ทารก เรอ หรือทามหาหิงส์ที่ท้อง							
35. มารดาควรรักษาความสะอาดบริเวณขาหนีบ ข้อพับ หรือกันทารกอยู่เสมอ เพื่อป้องกันผดผื่น							
36. สาเหตุที่สำคัญของผื่นผ้าอ้อม คือการระคายเคือง ผ้าอ้อมที่เปื้อนอุจจาระปัสสาวะหรือสารเคมีตกค้าง				**	**	**	
37. การให้นมมารดาแก่ทารก ช่วยแก้ปัญหาผ้าขาวใน ปากได้				**	**	**	
38. เมื่อทารกมีผ้าขาวในปาก มารดาควรทาลิ้นด้วยยา ป้ายลิ้นสีม่วงหลังจากดูดนม วันละ 2 ครั้ง							
39. ลักษณะถ่ายเหลวที่ผิดปกติได้แก่ถ่ายเป็นน้ำมูกหรือ เลือดปน สีและกลิ่นเปลี่ยนไปจากปกติ มีไข้หรือ อาเจียนร่วมด้วย (3 คะแนน)				**	**	**	

ข้อความ	ความรู้			การปฏิบัติ			เหตุผล
	ถูก	ผิด	ไม่ ระบุ	ถูก	ผิด	ไม่ ปฏิบัติ	
40. เมื่อทารกถ่ายเหลวมารดาควรให้นมแก่ทารกต่อไป แต่ระวังความสะอาดมากขึ้น							
41. กรณีที่ให้นมผสม เมื่อทารกถ่ายเหลว ควรเจือจาง นมลงเท่าตัว							
42. ข้อควรปฏิบัติเมื่อทารกท้องผูกคือ ให้ดื่มน้ำผึ้งหรือน้ำ ลูกพรุนผสมน้ำ							
43. ข้อควรปฏิบัติเมื่อทารกตัวเหลืองคือ ให้ดื่มน้ำหรือนม มากๆ และอุ้มทารกไปรับแสงแดดอ่อนๆ							
44. ข้อควรปฏิบัติเมื่อทารกเป็นหวัดคือรักษาความอบอุ่น เช็ดน้ำมูกออกบ่อยๆ และไปพบแพทย์เมื่อน้ำมูกเป็น สีเขียวหรือสีเหลือง (3 คะแนน)							
45. มารดาควรทำความสะอาดสะดือทารกด้วย แอลกอฮอล์ 70% ทุกครั้งหลังอาบน้ำเพื่อป้องกันสะดือ อักเสบ							
46. สาเหตุที่ทำให้สะดือทารกอักเสบ ส่วนมากเกิดจาก การดูแลความสะอาดสะดือทารกไม่ดีพอ				**	**	**	
47. ทารกแรกคลอดถึง 5 ปี ควรได้รับวัคซีนป้องกัน วัณโรค คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปлио หัด ดับอักเสบปีและใช้สมองอักเสบ (7 คะแนน)				**	**	**	

ข้อความ	ความรู้			การปฏิบัติ			เหตุผล
	ถูก	ผิด	ไม่ ระบุ	ถูก	ผิด	ไม่ ปฏิบัติ	
48.ทารกแรกคลอดถึง 3 เดือนควรรีได้รับนมมารดาเพียงอย่างเดียว				**	**	**	
49.ทารกอายุ 4 เดือน ควรเริ่มได้รับข้าวบดผสมไข่แดงต้มสุก				**	**	**	
50.ทารกอายุ 5 เดือนควรเริ่มได้รับข้าวบดผสมเนื้อปลา				**	**	**	
51.ทารกอายุ 6 เดือนควรได้เริ่มรับผลไม้สุกและรับประทานแทนนมมารดาได้ 1 มื้อ				**	**	**	
52.ทารกอายุ 7 เดือนควรเริ่มได้รับข้าวบดผสมเนื้อสัตว์หรือตับบด				**	**	**	
53.ทารกอายุ 8-10 เดือนควรได้รับอาหารเสริมแทนนมมารดาได้ 2 มื้อ				**	**	**	
54.ทารกอายุ 11-12 เดือนควรได้รับอาหารเสริมแทนนมมารดาได้ 3 มื้อ				**	**	**	



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

คู่มือการปฏิบัติของมารดาหลังคลอด



จัดทำโดย

นายสะอาด มุ่งสิน

นักศึกษาปริญญาโทหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมษายน 2537

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

คำนำ

คู่มือการปฏิบัติของมารดาหลังคลอดเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อประกอบ การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ เรื่องการเปรียบเทียบความรู้และการปฏิบัติ ตัวก่อนและหลังการใช้คู่มือการปฏิบัติของมารดาหลังคลอด ในเขต เทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นกระบวนวิชาเรียนของ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยได้ดัดแปลงมาจากเอกสารประกอบการปฏิบัติงานของ เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขและตำราทางวิชาการ ทั้งนี้เพื่อให้มีความถูกต้องทางด้าน เนื้อหาวิชาการ และมีความสอดคล้องกับการปฏิบัติจริง ให้มากที่สุด การจัดทำคู่มือการปฏิบัติของมารดาหลังคลอดในครั้งนี้ ผู้จัดทำใคร่ขอ กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรรณิการ์ พงษ์สนิทและอาจารย์ ยุวรงค์ เขาวพานนท์ ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลาวัลย์ สมบูรณ์ รองศาสตราจารย์สุกัญญา ปริสัณญกุล และอาจารย์ จันทรัตน์ เจริญสันติ ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลี เจริญเมืองและอาจารย์นันทา เลี้ยววิริยะกิจ ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ได้ กรุณาตรวจสอบความถูกต้อง และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงคู่มือ ให้มีความสมบูรณ์และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ต่อไป

นายสอาด มุ่งสิน

นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมษายน 2537

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
ตอนที่ 1. คำแนะนำการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด	1
การพักผ่อน	1
การทำงาน	1
การรับประทานอาหาร	2
การรักษาความสะอาดของร่างกาย	4
การบริหารร่างกาย	5
การมีเพศสัมพันธ์	8
อาการผิดปกติและข้อควรปฏิบัติ	9
การคุมกำเนิด	13
การตรวจหลังคลอด	18
ตอนที่ 2. คำแนะนำในการดูแลทารก	19
การดูแลความสะอาดร่างกาย	20
การดูแลการนอนหลับ	22
การขับถ่าย	22
การพันผ้าอ้อม	23
การให้นมทารก	25
อาการผิดปกติในทารกและข้อควรปฏิบัติ	30
การให้ภูมิคุ้มกันโรค	39
การให้อาหารเสริมสำหรับทารก	41
บรรณานุกรม	43

ตอนที่ 1. คำแนะนำในการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด

1. การพักผ่อน

- o นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง
- o ควรมีเวลาพักผ่อนในตอนกลางวันอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง โดยเฉพาะในช่วงที่ว่างจากการดูแลทารก

2. การทำงาน

- o ในระยะสัปดาห์แรกหลังคลอด สามารถทำงานบ้านเบา ๆ ได้ เช่น กวาดบ้าน ซักผ้า หรือดูแลทารก
- o มารดาหลังคลอดจะสามารถทำงานได้ตามปกติ หลังจากได้รับการตรวจหลังคลอด 6 สัปดาห์แล้ว

ในช่วง 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด ไม่ควรยกของหนักหรือทำงานที่ต้องออกแรงมาก เพราะอาจทำให้มดลูกหย่อนในวัยชราได้

3. การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากจะช่วยให้ร่างกาย
แข็งแรงแล้วยังช่วยสร้างน้ำนมสำหรับทารกอีกด้วย



3.1 หลักในการเลือกรับประทานอาหารสำหรับมารดาหลังคลอด

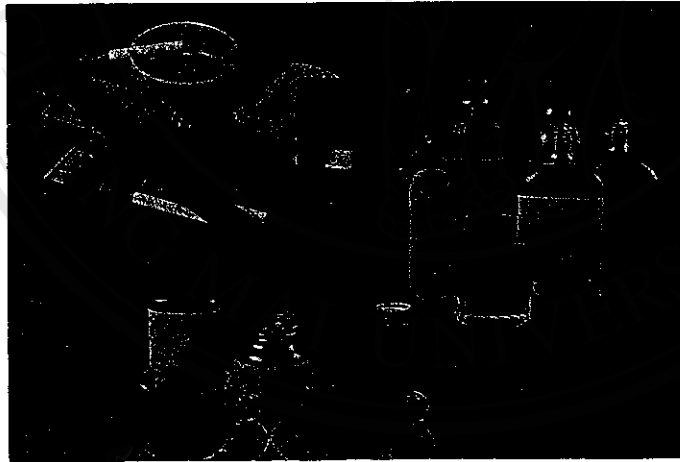
- o สะอาด ถูกหลักอนามัย
- o หาได้ง่าย ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง
- o อาหารในแต่ละวันควรประกอบไปด้วยอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่
 - o เนื้อสัตว์ o ข้าว o ผัก o ผลไม้ o ไขมัน
- o ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

ควรรับประทานอาหารให้เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย
และการสร้างน้ำนมสำหรับทารก

3.2 อาหาร เครื่องดื่มและสิ่งเสียดที่ควรงดเว้น

- o อาหารรสจัดทุกชนิด
- o อาหารหมักดอง อาหารที่ปรุงไม่สุก
- o สุรา เบียร์ ยาดองเหล้าและของมีเมาอื่น ๆ
- o ชา กาแฟ
- o บุหรี่และสิ่งเสียดทุกชนิด

มารดาหลังคลอดไม่ควรดื่มน้ำปูเลย เพราะมีผล
ทำให้มดลูกคลายตัว อาจตกเลือดหลังคลอดได้



กินอาหารถูกหลัก ลูกรักปลอดภัย

4. การรักษาความสะอาดของร่างกาย

- o อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- o สระผมล้างตาห้ละ 2-3 ครั้ง
- o อาบน้ำด้วยวิธีตักอาบหรืออาบจากฝักบัว ไม่ควรอาบโดยการลงแช่

การอาบน้ำโดยการลงแช่ ไม่ว่าจะเป็นน้ำแร่ น้ำลำคลอง หรืออ่างอาบน้ำ อาจทำให้เกิดการติดเชื้อในช่องคลอด และโพรงมดลูกได้

4.1 ความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก

- o ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังทำความสะอาด
- o ทำความสะอาดทุกครั้งที่อาบน้ำ หลังถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ โดยใช้สบู่และน้ำ และทำความสะอาดจากด้านหน้าไปด้านหลังเสมอ
- o ห้ามสวนล้างช่องคลอด

ไม่ควรใช้ผ้าอนามัยแบบสอด จนกว่าจะได้รับ การตรวจหลังคลอดแล้ว เพื่อป้องกันการ ติดเชื้อภายในช่องคลอด

4.2 น้ำคาวปลา

น้ำคาวปลา คือ สิ่งที่ออกมาจากโพรงมดลูกของมารดาหลังคลอด

น้ำคาวปลาปกติมีลักษณะดังนี้

- o ประมาณ 2-3 วันแรกหลังคลอดจะมีสีแดงเข้ม
- o ประมาณ 4-9 วันต่อมา สีจะจางลงเป็นสีชมพู
- o ประมาณวันที่ 10 หลังคลอด น้ำคาวปลาจะมีสีเหลืองหรือสีขาว
จำนวนจะลดลง และจะหมดไปภายใน 4-6 สัปดาห์หลังคลอด
- o มีกลิ่นคล้ายประจำเดือน

ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆเมื่อเปียกชุ่มน้ำคาวปลา
ใส่และถอดผ้าอนามัยจากด้านหน้า ไปด้านหลัง เสมอ

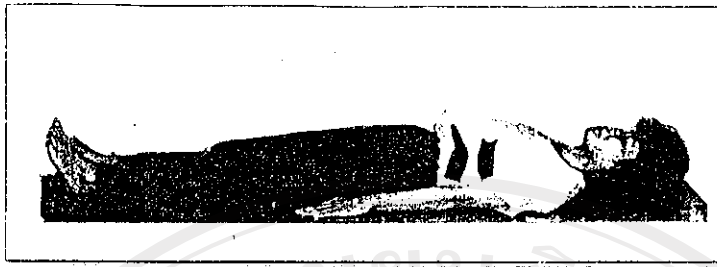
5. การบริหารร่างกาย

ประโยชน์ของการบริหารร่างกายหลังคลอด

- o ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว
- o ช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้น
- o กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต
- o ช่วยให้ทรวงทรวงสวยงาม
- o ทำให้สดชื่นแจ่มใส

การบริหารร่างกาย สามารถเริ่มได้หลังจากพักฟื้นหลังคลอด

อย่างเต็มที่แล้วไม่น้อยกว่า 12 ชั่วโมง ควรบริหารทุกวันและบริหาร
ให้ครบ 7 ท่าตามลำดับดังนี้



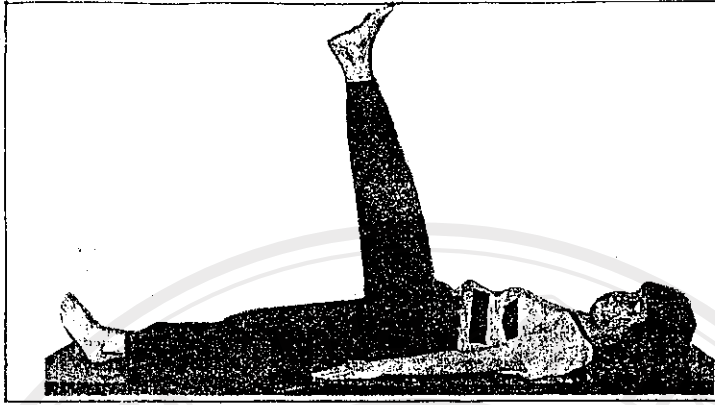
ท่าที่ 1 นอนหงายราบไม่หนุนหมอนแขนเหยียดทาบลำตัวสูดหายใจเข้าเต็มทีพร้อมกับเบ่งท้องให้โป่งตึง แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับเขม่วท้อง ทำ 10 ครั้ง ท่านี้ช่วยลดหน้าท้อง



ท่าที่ 2 นอนในท่าเดิมนยกศีรษะขึ้นให้คางจรดหน้าอกแล้ววางศีรษะลง ทำ 10 ครั้งโดยไม่ขยับร่างกายส่วนอื่น ท่านี้ช่วยลดหน้าท้อง



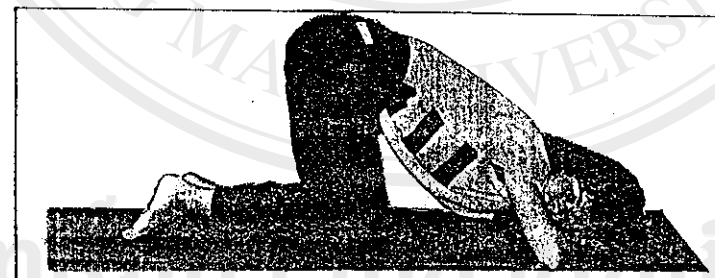
ท่าที่ 3 นอนในท่าเดิมนกางแขนออกให้ตั้งฉากกับลำตัวยกแขนขึ้นจนฝ่ามือแตะกัน แขนเหยียดตรงพักไว้สักครู่จึงลดแขนลงมาข้างลำตัว ทำ 10 ครั้ง ท่านี้จะช่วยบริหารทรวงอก



ท่าที่ 4 นอนในท่าเดิม ยกขาขวาตั้งฉากกับลำตัว ขาซ้ายเหยียดตรง
ค่อยๆ ลดขาขวาลงโดยเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องช่วย สลับข้าง
จนครบ 10 ครั้งทำนี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและตะโพก



ท่าที่ 5 นอนในท่าเดิมชันขาทั้ง 2 ข้างให้เข้าชิดกันเท้าห่างกันพอควร
ยกตะโพกพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อตะโพก กล้ามเนื้อรอบช่อง
คลอดนักไว้สักครู่ แล้วค่อย ๆ วางลงพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อ
ทำ 10 ครั้งทำนี้ช่วยให้อวัยวะในอุ้งเชิงกรานแข็งแรง



ท่าที่ 6 นอนโค้งโค้ง งอเข่าเข้ามาใกล้อก ทรวงอกแนบกับพื้น เท้า
แยกกันประมาณ 1 ฟุต ขณะโค้งโค้งพยายามขมิบช่องคลอด
ทำนี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อช่องคลอด



ท่าที่ 7 นอนคว่ำใช้หมอนรองใต้ท้อง ทันทันไปด้านใดด้านหนึ่ง นาน 30 นาที จะช่วยให้หน้าควาปลาไหลสะตวก มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น

6. การมีเพศสัมพันธ์

เพื่อความปลอดภัยของมารดาหลังคลอด ควรงดมีเพศสัมพันธ์ จนกว่าจะได้รับการตรวจหลังคลอด 6 สัปดาห์ไปแล้ว

ผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์เร็วเกินไป

- o เสี่ยงต่อการติดเชื้อภายในโพรงมดลูก เนื่องจากปากมดลูกยังไม่ปิด ไม่สนิทและมีแผลในโพรงมดลูก
- o อาจเกิดการตั้งครรภ์ได้

7. อาการผิดปกติและข้อควรปฏิบัติ

7.1 มีไข้

มารดาที่มีไข้หลังคลอด มักมีการอักเสบของอวัยวะอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น เยื่อหุ้มสมอง กระเพาะปัสสาวะ เต้านมหรือแผลฝีเย็บ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ลดไข้ โดยเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นและดื่มน้ำมากๆ
2. ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง
3. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหรือมีความผิดปกติอื่น ๆ ร่วมด้วย ควรรีบไปปรึกษาแพทย์

7.2 เต้านมอักเสบ

เกิดจากการติดเชื้อบริเวณเต้านมหรือหัวนม เนื่องจากมีแผลที่เต้านมหรือหัวนมมาก่อน หรือเกิดจากการรักษาความสะอาดไม่ดีพอ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ก่อนและหลังให้ทารกดูดนมควรทำความสะอาดหัวนมทุกครั้ง ด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุก
2. ในขณะที่ดูดนมให้ทารกอมให้ถึงลานหัวนมเพื่อป้องกันหัวนมแตก
3. ให้ทารกดูดนมทั้ง 2 ข้าง
4. เมื่อมีการอักเสบแล้ว งดให้ทารกดูดนมข้างนั้นและควรรีบไปพบแพทย์

7.3 มีเลือดออกทางช่องคลอด

เลือดออกทางช่องคลอดที่ไม่ใช่น้ำคาวปลา ส่วนมากจะมาจากแผลในโพรงมดลูกบริเวณที่รกเกาะ เนื่องจากการหดตัวของมดลูกไม่ดีพอ ซึ่งอาจเกิดจากการมีเศษรกติดค้างอยู่ในโพรงมดลูก

ข้อควรปฏิบัติ

1. สังเกตเลือดที่ออก ว่ามีสีแดงเข้มหรือจางลงและดูว่าจำนวนลดลงหรือไม่
2. เมื่อแน่ใจว่าเลือดที่ออกไม่ใช่น้ำคาวปลา ควรรีบไปพบแพทย์

7.4 น้ำคาวปลาผิดปกติ

น้ำคาวปลาที่ผิดปกติภายหลังคลอดที่พบได้บ่อย ได้แก่สีไม่จางลง จำนวนไม่ลดลง หรือมีกลิ่นเหม็น

สาเหตุ

1. น้ำคาวปลามีสีแดงและสีไม่จางลง มักเกิดจากมีเศษรกค้างในโพรงมดลูก
2. มดลูกเข้าอู่ช้ากว่าปกติ
3. น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็น มักเกิดจากการอักเสบในโพรงมดลูก

ข้อควรปฏิบัติ

1. สังเกตลักษณะของน้ำคาวปลา
2. รักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก
3. ไม่อาบน้ำโดยการลงแช่ในลำคลองหรืออ่างน้ำ
4. เปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้งที่ชุ่ม และเปลี่ยนอย่างถูกวิธี
5. ไปปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ

7.5 แผลฝีเย็บอักเสบ

แผลฝีเย็บอักเสบ เกิดจากการติดเชื้อส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการรักษาความสะอาดบริเวณช่องคลอดและฝีเย็บไม่ดีพอ

ข้อควรปฏิบัติ

1. รักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ด้วยน้ำและสบู่ ทุกครั้งที่อาบน้ำ ถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ
2. หมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ เมื่อเปียกชุ่มน้ำคาวปลา
3. ไปปรึกษาแพทย์เมื่อแผลฝีเย็บบวมแดงและมีหนอง

7.6 ปัสสาวะแสบขัด

มารดาหลังคลอดอาจมีปัสสาวะแสบขัดได้ เนื่องจากการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ ซึ่งอาจเกิดจากการดูแลความสะอาดของช่องคลอดและอวัยวะสืบพันธุ์ไม่ดีพอ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ที่อาบน้ำ ถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ
2. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยขับปัสสาวะ
3. สังเกตสีและลักษณะของปัสสาวะ
4. ไปพบแพทย์เมื่ออาการไม่ดีขึ้น

7.7 มดลูกเข้าอุ้งช้า

มดลูกเข้าอุ้งช้ามีอาการแสดงให้ทราบ คือหลังคลอด 2 สัปดาห์ไปแล้วยังสามารถคลำมดลูกทางหน้าท้องได้ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากมีเศษรกหรือเยื่อหุ้มรกตกค้างในโพรงมดลูก ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียตามมาคือการตกเลือดหลังคลอด

ข้อควรปฏิบัติ

1. สังเกตหน้าควาปว่าผิดปกติหรือไม่
2. บริหารร่างกายเพื่อกระตุ้นการหดตัวของมดลูก
3. หลังคลอด 2 สัปดาห์ไปแล้ว ถ้ายังคลำมดลูกทางหน้าท้องได้ ควรไปพบแพทย์

7.8 ปวดศีรษะหลังคลอด

อาการปวดศีรษะหลังคลอด อาจพบได้ในกรณีที่มาตามความดันโลหิตสูง นึกอ่อนไม่เพียงพอหรือความเครียดจากการคลอด

ข้อควรปฏิบัติ

1. หลังคลอดควรพักผ่อนให้เพียงพอ
2. หลีกเลี่ยงสาเหตุของความเครียด
3. รับประทานยาแก้ปวด
4. ควรไปพบแพทย์ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น

8. การคุมกำเนิด

- o เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย
- o การคุมกำเนิด ควรเป็นการตัดสินใจร่วมกันของทั้งสามีและภรรยา

8.1 การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวสำหรับผู้หญิง



8.1.1 ยาเม็ดคุมกำเนิด

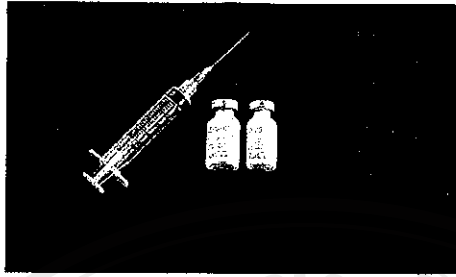
ข้อบ่งใช้

- o ต้องรับประทานทุกวันจึงจะมีผลในการคุมกำเนิด
- o รับประทานเองได้หลังจากได้รับคำแนะนำ
- o ไม่เหมาะสำหรับผู้เป็นโรคบางชนิด เช่น มะเร็งเต้านม
มะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์ ดีซ่าน โรคตับ โรคเกี่ยวกับหัวใจ
- o ไม่เหมาะสำหรับมารดาที่กำลังให้นมบุตร เนื่องจากน้ำนม

จะน้อยลง

อาการข้างเคียง

ในสตรีบางรายอาจมีอาการคลื่นไส้ วิงเวียนศีรษะ ประจำเดือน
มาน้อยกว่าเดิม ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายไปเองภายหลัง 2-3 เดือน



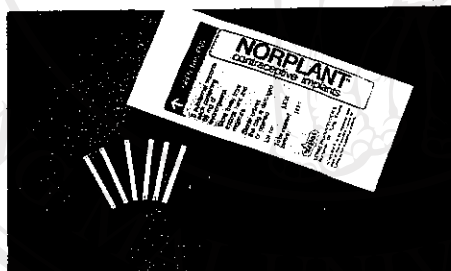
8.1.2 ยาฉีดคุมกำเนิด

ข้อบ่งใช้

- o ฉีดครั้งเดียวคุมกำเนิดได้ 2 หรือ 3 เดือน
- o ปริมาณน้ำนมไม่เปลี่ยนแปลง
- o ต้องให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขฉีดให้เท่านั้น

อาการข้างเคียง

- o ในสตรีบางราย อาจมีประจำเดือนกระปริบกระปรอย วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้หรือปวดหลัง ซึ่งไม่ถือว่าเป็นอาการผิดปกติ
- o หลังจากหยุดฉีด เมื่อต้องการมีลูกอีกต้องรอเป็นเวลานานกว่าจะมีการตั้งครรภ์



8.1.3 ยาฝังคุมกำเนิด

ข้อบ่งใช้

- o เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการคุมกำเนิดเป็นเวลานาน ใช้ครั้งเดียวคุมกำเนิดได้ 5 ปี
- o หลังจากหยุดใช้ พร้อมทั้งจะตั้งครรภ์ได้ทันที
- o เหมาะสำหรับผู้ที่มิชอบห้ามในการใช้ยาเม็ดและยาฉีดคุมกำเนิด

อาการข้างเคียง

อาจทำให้ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือมากหรือน้อย



8.1.4 ห่วงอนามัย

ข้อบ่งชี้

- o เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการคุมกำเนิดเป็นเวลานาน ใส่ครั้งเดียว คุมกำเนิดได้ 3-8 ปี
- o ใส่ง่ายเพียง 5 นาที และไม่มีอาการเจ็บปวด
- o ต้องให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ใส่ให้เท่านั้น

อาการข้างเคียง

- o อาจมีปวดท้องท้องน้อยหรือปวดหลัง
- o ประจำเดือนมากกว่าปกติหรืออาจมีตกขาว

ก่อนตัดสินใจเลือกใช้การคุมกำเนิด โปรดปรึกษาเจ้าหน้าที่ทุกครั้ง

8.2 การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวสำหรับผู้ชาย



8.2.1 ถุงยางอนามัย

ข้อบ่งชี้

- o ใช้ทุกครั้งที่ขณะร่วมเพศ
- o นอกจากมีผลในการคุมกำเนิดแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้



8.3 การคุมกำเนิดแบบถาวร

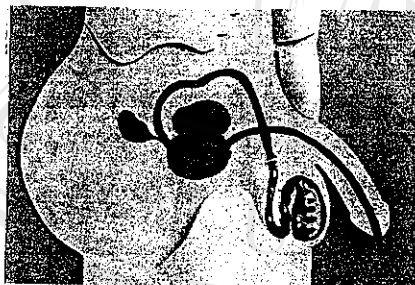
เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ ในกรณีที่ไม่ต้องการที่จะมีลูกอีก ได้แก่



8.3.1 การทำหมันหญิง

การทำหมันหญิง เป็นการป้องกันไม่ให้ไข่ที่สุกแล้วเคลื่อนตัวมาผสมกับอสุจิ ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การผูกและตัดท่อนำไข่

- ข้อดี
1. ทำครั้งเดียวคุมกำเนิดได้ตลอดไป
 2. ทำได้ทั้งหลังคลอดทันทีหรือคลอดนานแล้ว



8.3.2 การทำหมันชาย

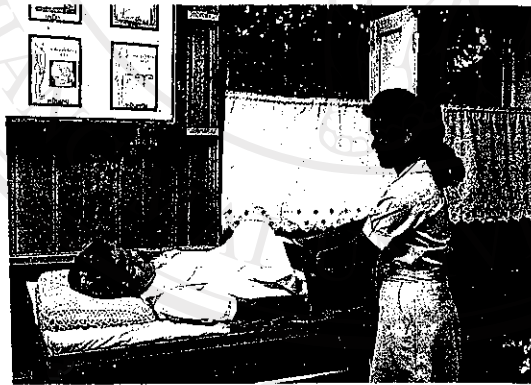
การทำหมันชาย เป็นการป้องกันการเคลื่อนตัวของอสุจิออกไปทางท่อปัสสาวะไปผสมกับไข่ ซึ่งอาจทำได้โดยการผูกและตัดท่อนำอสุจิ

- ข้อดี
1. ทำครั้งเดียวคุมกำเนิดได้ตลอดไป
 2. ทำง่าย ใช้เวลาทำไม่นาน

9. การตรวจหลังคลอด

หลังคลอด 6 สัปดาห์ควรไปรับบริการตรวจหลังคลอดเพื่อ

- o ตรวจสอบการกลับคืนสู่สภาพปกติของมดลูก และอวัยวะในอุ้งเชิงกราน
- o ตรวจสอบอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น
- o ตรวจสอบหามะเร็งปากมดลูก
- o รับบริการวางแผนครอบครัว



ตอนที่ 2. คำแนะนำในการดูแลทารก



ลิขสิทธิ์ © โดย เชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

1. การดูแลความสะอาดร่างกาย

ทารกควรได้รับการทำความสะอาดร่างกาย โดยการอาบน้ำ ทุกวัน เวลาที่เหมาะสมคือช่วง 10 นาฬิกาและควรอาบน้ำก่อนการให้นม แต่ควรงดในวันที่อากาศเย็นจัด ทารกมิใช่หรือเป็นหวัด

ประโยชน์

- o ช่วยให้ร่างกายทารกสะอาด
- o กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
- o สามารถตรวจดูความผิดปกติของทารกได้
- o เกิดความผูกพันที่ดีระหว่างมารดาและทารก

1.1 ข้อควรปฏิบัติในการอาบน้ำทารก

1. เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมได้แก่ อ่างอาบน้ำ ผ้าเช็ดตัว ฟองน้ำ เสื้อผ้า ผ้าอ้อม สบู่ แป้ง สาลี แอลกอฮอล์
2. สถานที่ควรกว้างพอสมควร มืดซิดและไม่มีลมโกรก
3. เตรียมน้ำให้มีอุณหภูมิพอเหมาะ ซึ่งมารดาควรทดสอบโดยใช้ หลังมือหรือข้อศอกแตะน้ำดูให้อุ่นพอดี
4. ควรอาบน้ำในส่วนที่สะอาดที่สุดก่อน คือเริ่มตั้งแต่ เช็ดตา หน้าและสระผมก่อนที่จะอาบบริเวณลำตัว แขน ขา

1.2 ขั้นตอนการอาบน้ำทารก

1. ห่อตัวทารกด้วยผ้าเช็ดตัวให้แน่น ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกเช็ดตาจากหัวตาไปหางตา
2. ใช้ฟองน้ำหรือผ้าถูตัวชุบน้ำเช็ดบริเวณใบหน้า โบทูให้สะอาดโดยไม่ต้องถูสบู่
3. อุ้มทารกให้ศีรษะวางอยู่บนมือข้างหนึ่ง ใช้นิ้วกลางและนิ้วหัวแม่มือพับโบทูเพื่อป้องกันน้ำเข้าหู ลูบศีรษะให้เปียกแล้วฟอกด้วยสบู่หรือยาสระผมแล้วล้างออกจนสะอาด แล้วเช็ดให้แห้งทันที
4. วางทารกบนเบาะเปิดผ้าห่อตัวออกแล้วลูบน้ำให้ทั่วตัว ใช้มือถูสบู่แล้วฟอกให้ทั่วตัวตั้งแต่บริเวณ ซอกคอ รักแร้ ลำตัว แขนขาและอุ้งมือเป็นบริเวณสุดท้าย
5. อุ้มทารกลงล้างสบู่ลงในอ่างน้ำ โดยล้างสบู่ที่มือออกก่อนแล้วจึงล้างบริเวณอื่น ๆ จนสะอาด
6. วางทารกบนผ้าเช็ดตัว เช็ดให้แห้ง ทาแป้งโดยเว้นบริเวณสะดือและระว่างแขนเข้าตาทารก
7. ถ้าสะดือยังไม่หลุด ให้เช็ดสะดือด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ 75% โดยเช็ดจากส่วนโคนสะดือไปส่วนปลาย เสร็จแล้วจึงใส่เสื้อผ้าหรือห่อตัวให้ทารก

ข้อควรระวัง

- o สบู่ที่ใช้กับทารกควรมีสีขาวและใช้กับทารกโดยเฉพาะ
- o การสระผมไม่ควรเกาศีรษะ แต่ควรนวดศีรษะด้วยอุ้งนิ้วมือ
- o ระวังสบู่เข้าตาทารก โดยถูสบู่บริเวณมือเป็นอันดับสุดท้ายและรีบล้างออกเป็นอันดับแรก เพื่อป้องกันทารกเอามือไปถูกรูบริเวณตา

2. การดูแลการนอนหลับ

- o ปกติทารกจะใช้เวลานอนหลับวันละ 18-20 ชั่วโมง
- o การจัดสถานที่นอนสำหรับทารกควรปลอดภัย สะอาดปลอดโปร่ง เย็นและไม่มีแมลงหรือสัตว์รบกวน

3. การดูแลการขับถ่าย

ลักษณะอุจจาระปกติของทารกที่ดูนมมารดา จะมีลักษณะค่อนข้างเหลว เนื้อละเอียด สีเหลืองทองและมักจะถ่ายหลังดูนม

ข้อควรสังเกต

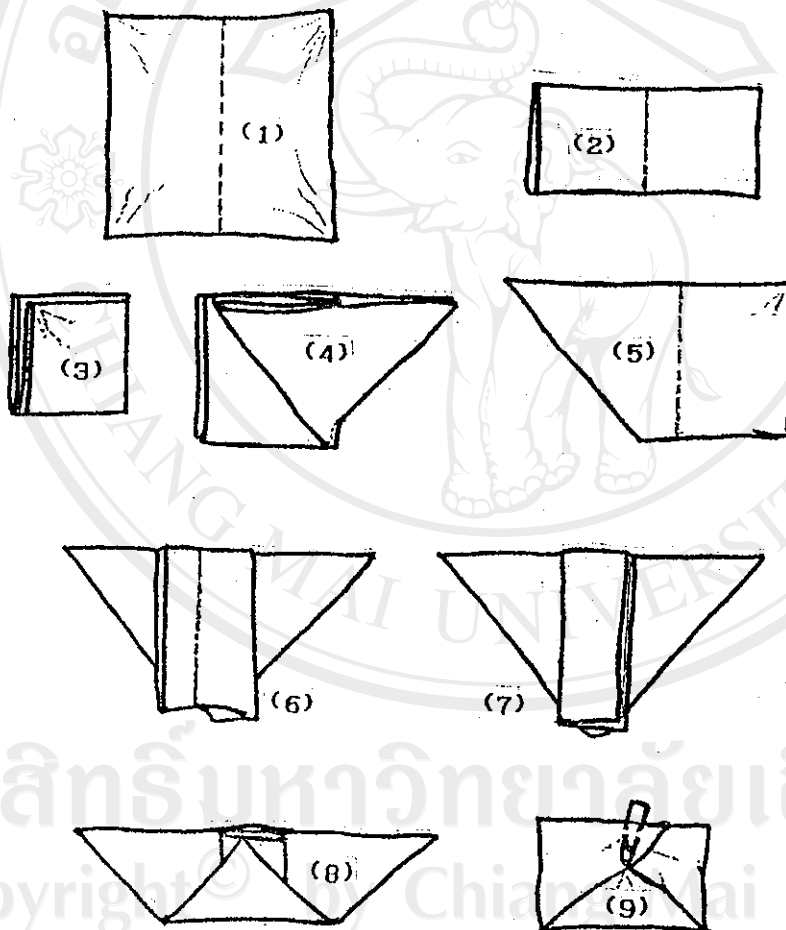
- o ทารกที่ได้นมผสม อุจจาระมักจะแข็งและมีจำนวนมาก
- o ทารกที่ถ่ายปัสสาวะน้อยกว่าวันละ 6 ครั้งถือว่าถ่ายปัสสาวะน้อยกว่าปกติ ควรให้ดื่มนมหรือน้ำมาก ๆ

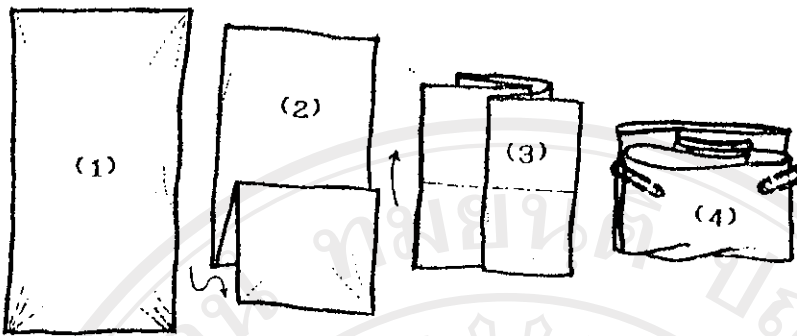
ทำความสะอาดบริเวณก้นและอวัยวะสืบพันธุ์ และเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้งหลังถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ

4. การพับผ้าอ้อม

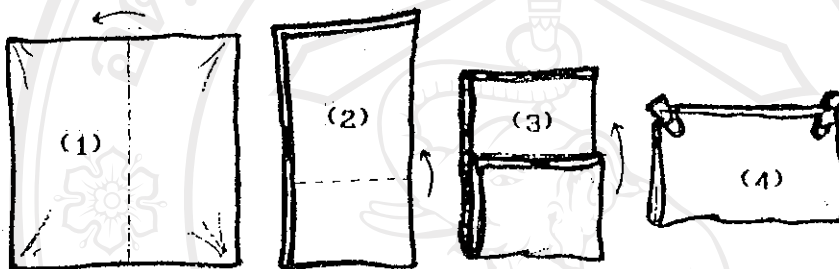
การใช้ผ้าอ้อมสำหรับทารก สามารถใช้ได้หลายวิธีตามความเหมาะสมของขนาดผ้าอ้อม แต่มีหลักการใช้คือ ควรพับส่วนที่รองรับปัสสาวะหรืออุจจาระทารกให้หนากว่าส่วนอื่น ๆ

การพับผ้าอ้อมวิธีที่ 1

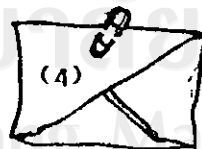
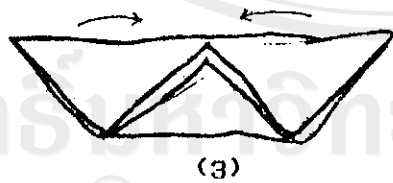




การพับผ้าอ้อมวิธีที่ 2

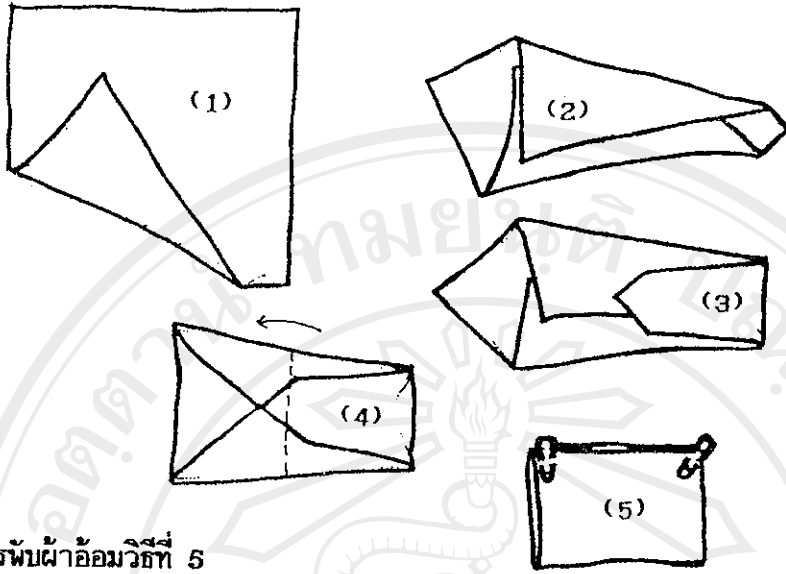


การพับผ้าอ้อมวิธีที่ 3



การพับผ้าอ้อมวิธีที่ 4

ลิขสิทธิ์สงวนลิขสิทธิ์โดยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



การพับผ้าอ้อมวิธที่ 5

5. การให้มการก



ลิขสิทธิ์ของใหม่
Copyright of Chiang Mai University
All rights reserved

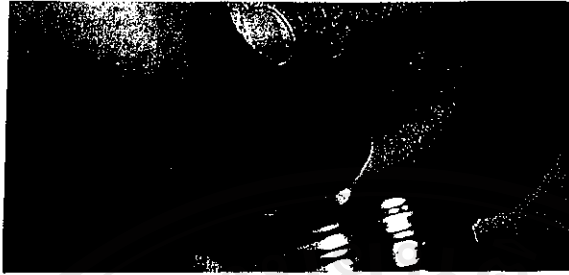
5.1 การให้นมมารดาแก่ทารก

- ประโยชน์ต่อมารดา**
- o ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยขับน้ำคาวปลา
 - o สะดวก ประหยัดเงินและเวลา
 - o ทำให้ทารกทรงดี ไม่อ้วน
 - o ลดโอกาสเสี่ยงของมะเร็งเต้านม
 - o เกิดความรักและความผูกพันกับทารก
- ประโยชน์ต่อทารก**
- o ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน
 - o มีภูมิคุ้มกันโรคซึ่งไม่มีในน้ำนมชนิดอื่น
 - o สะอาด ย่อยง่าย ไม่ทำให้ท้องผูก
 - o สร้างสายสัมพันธ์ระหว่างมารดากับทารก
 - o ช่วยลดการเกิดภูมิแพ้ในทารก

ข้อควรปฏิบัติในการให้นมมารดาแก่ทารก

- o ล้างมือและเช็ดทำความสะอาดหัวนม ด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุก ก่อนและหลังให้นมทุกครั้ง
- o ขณะให้นม มารดาอยู่ในท่าที่สบาย ใช้อุ้งมือพยุงเต้านมไว้
- o ให้ทารกคาบหัวนม จนถึงลานหัวนม
- o ในการให้นมแต่ละครั้ง ควรให้ทารกดูดนมทั้ง 2 ข้าง
- o ให้ดูดข้างละ 5-10 นาที ถ้าจะเปลี่ยนข้างดูดให้กดที่มุมปากทารกเบา ๆ ก่อนดึงหัวนมออก
- o ควรจับทารกให้นั่งหรืออุ้มพาดบ่าระหว่างให้นมและหลังให้นมทุกครั้ง เพื่อให้ทารกเรอ

**** นำนมมารดา คือ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก ****



หัวนํ้ามคืออะไร

- o คือนํ้านมสีเหลืองที่ไหลออกมาช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด
- o คือนํ้านมที่มีทั้งสารอาหารและภูมิคุ้มกันทานโรคจำนวนมาก
- o คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก
- o ควรให้ทารกได้ดูดหัวนํ้ามในระยะ 2-3 วันแรก

ทารกควรได้รับนมมารดาอย่างน้อย 1 ปี

ข้อควรปฏิบัติเมื่อเต้านมคัดตึง

เต้านมคัดตึงเกิดจากมีการคั่งของเลือดและน้ำเหลือง ประกอบกับมีนํ้านมเพิ่มขึ้นมาก ซึ่งจะพบได้ในช่วง 2-4 วันหลังคลอดและมักมีอาการเจ็บปวดร่วมด้วย มารดาที่มีเต้านมคัดตึงควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรให้ทารกได้ดูดนมมารดาเร็วที่สุด
2. บรรเทาอาการปวด โดยการประคบด้วยน้ำอุ่นสลับน้ำเย็น
3. ใส่เสื้อยกทรงพยุงเต้านมไว้

5.2 การให้นมผสมแก่ทารก

ถึงแม้ว่านมมารดาจะมีประโยชน์มาก แต่มารดาบางคนอาจไม่สามารถให้นมตัวเองแก่ทารกได้ จึงจำเป็นต้องให้นมผสม ได้แก่

- o มารดาที่เป็นโรคติดต่อหรือโรคประจำตัวบางอย่าง
- o มารดาที่มีการอักเสบของเต้านม
- o มารดาที่เป็นโรคจิต หรือโรคประสาทอย่างรุนแรง
- o มารดาที่มีน้ำนมไม่เพียงพอ
- o มารดาที่มีภาระกิจนอกบ้าน

ชนิดของนมผสมที่เหมาะสมสำหรับทารก

1. นมผงตัดแปลงสำหรับทารก

เป็นนมที่มีส่วนประกอบคล้ายนมมารดา เหมาะสำหรับทารกแรกเกิดจนถึง 6 เดือน ตัวอย่างเช่น เอ็นฟาแลค มาแม็ก เมจิ ดูแม็ก เอพเอ็มที แนนสูตร 1 เอส-26 นิวทริลอน

2. นมครบส่วน

เป็นนมวัวที่เพิ่มส่วนประกอบบางอย่าง ที่จำเป็นสำหรับทารก เหมาะสำหรับทารกอายุ 6 เดือนถึง 3 ปี ตัวอย่างเช่น เอนฟาโปร โปรมิลล์ นมตราหมีสูตรสำหรับทารก แลตโตรเจน สโนว์เอฟ เกน

o นมชนิดอื่น ๆ ไม่ควรใช้เลี้ยงทารกเนื่องจากมีส่วนประกอบที่ไม่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารก แต่สามารถให้กับเด็กโตได้ เช่น นมข้นจืด นมข้นหวาน นมเปรี้ยว นมถั่วเหลือง นมพร้อมมันเนย o

หลักในการให้นมผสมแก่ทารก

1. ถ้าเป็นไปได้ ควรผสมในปริมาณที่พอดีกับความต้องการในแต่ละมื้อ หรือถ้าจำเป็นต้องผสมคราวละมากๆ ควรเก็บไว้ในตู้เย็นและเมื่อจะนำมาให้ทารกใหม่ควรอุ่นทุกครั้ง
2. ไม่ควรนำนมที่เหลือค้างขวดมาให้ทารกดูดใหม่
3. ขนาดรูของจุกนมไม่ควรใหญ่เกินไป เพราะขณะที่ทารกดูดนม อาจสำลักนมได้
4. การทำความสะอาดอุปกรณ์การให้นม ถือว่าสำคัญที่สุดในการให้นมผสม การทำความสะอาดหลังการให้นมควรปฏิบัติดังนี้
 - o แช่ขวดนมและจุกนมในน้ำสะอาดเพื่อป้องกันคราบนมเกาะ
 - o บีบน้ำผ่านจุกนม เพื่อป้องกันการอุดตัน
 - o ล้างขวดนมและจุกนมให้สะอาด
 - o นำไปต้มในน้ำเดือดประมาณ 10-15 นาที



อย่าใช้หม้อหุงข้าวเลี้ยงทารก

6. อาการผิดปกติในทารกและข้อควรปฏิบัติวิธีดูแล

6.1 มีไข้

หมายถึง ภาวะที่อุณหภูมิร่างกายทารกสูงกว่า 37.8°C เมื่อวัดด้วยปรอททางทวารหนัก

สาเหตุ

1. การติดเชื้อในร่างกายทารก
2. ความบกพร่องของการควบคุมอุณหภูมิ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ล้างหรือเช็ดมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนจับตัวทารก
2. ระวังการติดเชื้อโดยเฉพาะบริเวณตา สะดือ
3. ให้ทารกดื่มน้ำมากๆ
4. เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นเพื่อลดไข้
5. รับประทานยาลดไข้ตามขนาดที่แพทย์สั่ง
6. ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ให้นำไปพบแพทย์

6.2 ตาอักเสบ

หมายถึง การติดเชื้อที่ตาของทารก ซึ่งจะทำให้มีขี้ตามากผิดปกติ หรืออักเสบเป็นหนอง

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อ ซึ่งอาจเนื่องมาจากการรักษาความสะอาดบริเวณตาไม่ดี

ข้อควรปฏิบัติ

1. เช็ดตาด้วยสำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุก เช็ดจากหัวตาไปหางตา
2. ระวังไม่ให้ทารกนำมือไปถูบริเวณตา
3. ควรพาทารกไปพบแพทย์

ไม่ควรซื้อยาหยอดตามาใช้กับทารกเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์

6.3 น้ำตาไหลและมีขี้ตา

สาเหตุ เกิดจากการอุดตันของท่อน้ำตา และมักเป็นข้างใดข้างหนึ่ง

- ข้อควรปฏิบัติ
1. ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกเช็ดทำความสะอาด
 2. นวดเบา ๆ บริเวณหัวตา ข้างที่ปรากฏอาการ

6.4 ท้องอืด

สาเหตุ เกิดจากขณะที่ทารกดูดนมแล้วมีลมเข้าไปด้วย

- ข้อควรปฏิบัติ
1. ขณะดูดนม ให้ทารกอมจนถึงลานหุ้มเพื่อไม่ให้เกิดช่องว่างที่ลมจะเข้าไปได้
 2. หลังจากดูดนมเสร็จจ ุ้มทารกพาดบ่าหรือจับให้นั่งแล้วลูบหลังให้เรอเพื่อไล่ลมออก

6.5 กั้นแดง

หมายถึง การที่ผิวหนังบริเวณก้นทวารกมีสีแดงและอาจจะถลอก

สาเหตุ 1. เกิดจากการระคายเคือง เนื่องจากสัมผัสกับอุจจาระหรือ
ปัสสาวะ

2. การระคายเคืองจากผ้าอ้อมที่ไม่สะอาด

- ข้อควรปฏิบัติ 1. หลังทวารถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ควรทำความสะอาด
สะอาดบริเวณก้นทุกครั้ง
2. ดูแลบริเวณก้นทวารกให้แห้งอยู่เสมอ
3. ซักผ้าอ้อมให้สะอาดทุกครั้งก่อนที่จะใช้กับทวารก
4. ผ้าที่ใช้กับทวารกควรตากแดดให้แห้งสนิท

6.6 ทวารนม หรือสำรอก

สาเหตุ 1. มีลมในกระเพาะอาหารของทารก

2. ได้รับนมมากเกินไป

3. เปลี่ยนท่าทารกเร็วเกินไปหรือเขย่าตัวทารกหลังจากดูดนม

ข้อควรปฏิบัติ 1. ให้นมในปริมาณพอเหมาะ

2. จับทารกให้นั่งหรืออุ้มพาดบ่าให้เรอ ระหว่างให้นม
และหลังให้นมทุกครั้ง

3. หลังดูดนมไม่ควรเปลี่ยนท่าทารกไปมา หรือกระตุ้น
บริเวณท้องทารก

4. ให้ทารกนอนตะแคงขวาหรือนอนคว่ำ เพื่อป้องกันการ
สำลักนม

6.7 ร้องไห้มากผิดปกติ

อาการร้องไห้มากผิดปกติ พบได้ในช่วง 3 เดือนแรก ส่วนมากทารกจะร้องไห้ร่วมกับอาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องผูก หรืออาเจียน

ข้อควรปฏิบัติ

1. ในขณะที่ทารกร้องไห้จับทารกให้นั่งหรืออุ้มพาดบ่าให้เรอ
2. อาจทามหาหิงส์ บริเวทท้องเพื่อช่วยขับลม
3. หลังจากดูตามสมควรให้ทารกเรอทุกครั้ง

6.8 ความผิดปกติของผิวหนัง

ความผิดปกติของผิวหนังที่พบบ่อย ได้แก่

1. ผด

เกิดจากการหมักหมมของสิ่งสกปรก โดยเฉพาะขณะที่อากาศร้อน

ข้อควรปฏิบัติ

1. รักษาความสะอาดของผิวหนัง และดูแลไม่ให้ชื้นแฉะ
2. ไม่ใช้ผ้าอ้อมหรือเสื้อผ้าที่หนาจนเกินไป
3. ดูแลบริเวณข้อพับ ขาหนีบ ก้น ให้แห้งอยู่เสมอ

2. กลากันาม

เกิดจากการแพ้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเช่น แป้ง สบู่ ผ้าอ้อม โดยมักเป็นบริเวณแก้ม บริเวณที่เปื้อนจะเป็นขุยและมีอาการคัน

ข้อควรปฏิบัติ

1. รักษาความสะอาดบริเวณที่เปื้อนและให้แห้งอยู่เสมอ
2. หลังจากการดูตาม ใช้สาลีหรือผ้าชุบน้ำเช็ดคราบน้ำนมออก

6.9 ผื่นผ้าอ้อม

สาเหตุ เกิดจากการระคายเคือง โดยเฉพาะจากผ้าอ้อมที่เปียก
อุจจาระ ปัสสาวะหรือมีสารเคมีตกค้างจากการซัก

ข้อควรปฏิบัติ

1. หลังซักผ้าอ้อม ควรล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้งจนแน่ใจว่า
ไม่มีสารเคมีใด ๆ ตกค้างอยู่
2. ในกรณีที่ผื่นเป็นไม่มากนัก รักษาบริเวณที่เป็นผื่น ให้แห้งอยู่เสมอ
แล้วอาการเหล่านั้นจะหายไปเอง

6.10 ฝีดาษในปาก

คือผื่นคราบที่ติดตามลิ้น กระจกแก้ม ซึ่งถ้าเป็นฝีดาษที่ขาที่เกิด
จากคราบน้ำนม จะสามารถเช็ดให้หลุดได้โดยง่าย แต่ถ้าเป็นฝีดาษ
จากเชื้อราถ้าเช็ดแล้วจะทำให้มีเลือดออกได้

สาเหตุ

มักเกิดในกรณีที่ให้นมผสม ที่ใช้อุปกรณ์ที่ไม่สะอาดเพียงพอ

ข้อควรปฏิบัติ

1. บ้วนน้ำหลังจากดูดนมจากขวด เพื่อไม่ให้เกิดคราบน้ำนม
2. ในกรณีที่ลิ้นมีฝีดาษป้ายลิ้นด้วยยาป้ายลิ้นสีม่วง หลังจากดูดนมและ
น้ำวันละ 2 ครั้ง
3. ถ้าอาการมากจนทารกไม่ยอมดูดนม ให้นำไปพบแพทย์

ให้ทารกดูดนมมารดา ช่วยแก้ปัญหาฝีดาษในปาก

6.11 ถ่ายเหลว

ปกติทารกที่ได้รับนมมารดาอุจจาระจะค่อนข้างเหลว แต่สำหรับการถ่ายเหลวที่ผิดปกติที่มารดาควรสังเกต มีดังนี้

1. ถ่ายเหลวเป็นน้ำ มีกากอาหารน้อย
2. ถ่ายเหลวร่วมกับมีไข้ อาเจียน
3. มีมูกหรือเลือดปน
4. มีสีหรือกลิ่นเปลี่ยนไปจากปกติ

สาเหตุ

1. ได้รับนมผสมที่เข้มข้นเกินไป
2. แพ้นมผสม
3. มีการติดเชื้อทางเดินอาหาร โดยเฉพาะกรณีที่ให้นมผสม

ข้อควรปฏิบัติ

1. ถ้าได้รับนมมารดาควรให้นมต่อไป แต่ควรระวังเรื่องความสะอาดเพิ่มขึ้น
2. กรณีได้รับนมผสมให้เจือจางนมลงเท่าตัว จนกว่าอาการจะดีขึ้น
3. ถ้าได้รับนมร่วมกับอาหารเสริม ให้งดอาหารเสริมไว้ก่อน จนกว่าจะดีขึ้น
4. ในกรณีให้นมผสม ควรทำความสะอาดอุปกรณ์การให้นมตามวิธีที่ถูกต้องทุกครั้ง
5. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ควรพาไปพบแพทย์

6.12 ท้องผูก

คือการที่ทารกถ่ายอุจจาระแข็ง ซึ่งพบบ่อยในกรณีที่ทารกได้รับนมผสมที่เจือจางเกินไป

ข้อควรปฏิบัติ

1. ให้น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำต้มสุกประมาณ 30 ซีซีหรือใช้น้ำลูกพรุนผสมกับน้ำต้มสุกในปริมาณเท่ากัน เติมน้ำตาลเล็กน้อยให้ทารกดูตจนกว่าอุจจาระจะอ่อนตัวลง
2. ให้ทารกดื่มน้ำหรือนมมากๆ



6.13 ตัวเหลือง

ทารกแรกคลอดอาจมีอาการตัวเหลือง ได้ใน 2 ลักษณะคือ

1. ตัวเหลืองที่ไม่เป็นอันตราย

ทารกจะเริ่มมีอาการตัวเหลือง ในวันที่ 2-3 หลังคลอด และจะลดลงจนเป็นปกติประมาณวันที่ 7 หลังคลอด แต่สำหรับทารกที่คลอดก่อนกำหนดอาจมีอาการตัวเหลืองจนถึงวันที่ 10 หลังคลอดได้

2. ตัวเหลืองที่เป็นอันตราย

เกิดจากความผิดปกติในร่างกาย เช่นการไม่เข้ากันของหมู่เลือดของมารดาและทารก ซึ่งจะเริ่มแสดงอาการภายใน 24 ชั่วโมง หลังคลอด และจะคงอยู่ประมาณ 1-2 สัปดาห์

ข้อควรปฏิบัติ

1. ทารกที่ตัวเหลืองจากความผิดปกติในร่างกาย จะต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล
2. ทารกที่ตัวเหลืองแบบที่ไม่เป็นอันตราย ควรปฏิบัติดังนี้
 - o ให้ทารกดื่มนมหรือน้ำมากๆ
 - o อุ้มทารกไปรับแสงแดดอ่อน ๆ ในช่วงเช้าและเย็น แต่ควรระวังไม่ให้แสงแดดโดนตาทารก

6.14 ท้วด

ทารกที่เป็นท้วดมักจะมีอาการมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูกใสไหล ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส จากการคลุกคลีกับผู้ที่เป็นท้วด มาก่อน

ข้อควรปฏิบัติ

1. ทอดตัวทารกให้มิดชิดเพื่อให้เกิดความอบอุ่น
2. ควรเช็ดน้ำมูกออกบ่อยๆ หรือใช้ลูกสูบยงขนาดเล็กดูดน้ำมูกออกบ่อยๆ เพราะถ้ามึน้ำมูกทารกจะตูดนมไม่สะดวก
3. ถ้าน้ำมูกมีลักษณะเป็นสีเขียวหรือเหลืองแสดงว่ามี การติดเชื้อแทรกซ้อน ควรพาไปพบแพทย์

การป้องกัน

1. หลีกเลี้ยงการนำทารกไปคลุกคลี กับผู้ที่เป็นท้วดหรือเป็นโรคทางเดินหายใจ
2. หลีกเลี้ยงการอาบน้ำขณะที่อากาศเย็นจัด หรือในบริเวณที่มีลมโกรก
3. รักษาร่างกายทารกให้อบอุ่น สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ
4. ไม่อาบน้ำให้ทารกด้วยน้ำเย็น
5. หลังสระผมให้รีบเช็ดผมทารกให้แห้ง

6.15 สะดืออักเสบ

ทารกที่สะดืออักเสบ สะดือจะบวมแดง อาจมีกลิ่นเหม็นหรือมีหนอง ซึ่งอาจเกิดจากการติดเชื้อ จากการสัมผัสกับอุจจาระและปัสสาวะของทารกเอง หรือจากการดูแลความสะอาดสะดือไม่ดีพอ

ข้อควรปฏิบัติ

1. เพื่อป้องกันสะดืออักเสบ ควรทำความสะอาดสะดือด้วยแอลกอฮอล์ 75% ทุกครั้งหลังอาบน้ำ
2. ถ้าสะดือบวมแดงหรือมีหนอง แสดงว่ามีการติดเชื้อ ควรรีบพาทารกไปพบแพทย์

7. การให้ภูมิคุ้มกันโรค



ตารางการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค *

อายุ	วัคซีนป้องกันโรคที่ควรได้รับ
แรกเกิด	วันโรค ตั๊กแตนไขว้ ครั้งที่ 1
2-3 เดือน	ตั๊กแตนไขว้ ครั้งที่ 2 คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ ครั้งที่ 1
4-5 เดือน	คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ ครั้งที่ 2
6-7 เดือน	ตั๊กแตนไขว้ ครั้งที่ 3 คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ ครั้งที่ 3
9-12 เดือน	วัคซีนป้องกันโรคหัด
1 ปี-1 ปีครึ่ง	คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ ครั้งที่ 4
1 ปีครึ่ง-2 ปี	ใช้สมองอักเสบ 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 2 ห่างจาก ครั้งแรก 7 วัน
2 ปีครึ่ง-3 ปี	ใช้สมองอักเสบครั้งที่ 3
3 - 5 ปี	คอตีบ ไอกรน บาดทะยักและโปลิโอครั้งที่ 5 วันโรค ครั้งที่ 2

*สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กของกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2536

ควรพาทารกไปรับวัคซีนทุกครั้งตามเกณฑ์อายุ
และตามการนัดของแพทย์

8. การให้อาหารเสริมสำหรับทารก

หลังทารกอายุได้ 3 เดือนควรเริ่มให้อาหารเสริมควบคู่ไปกับนมแม่ ซึ่งช่วยให้ทารกได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน เพราะหลังจาก 3 เดือน ไปแล้วน้ำนมแม่น้อยลง ไม่เพียงพอสำหรับทารก

อายุ 3 เดือน กินนมแม่ เริ่มให้น้ำส้ม กล้วย

ครูด 1 ช้อนชาและน้ำแกงจืด 2 ช้อนโต๊ะ

อายุ 4 เดือน กินนมแม่ เริ่มให้ข้าวบดผสม

ไข่แดงต้มสุก ประมาณ 1 ใน 4 ฟองและน้ำ

แกงจืดสลับกล้วยน้ำว้าสุกหอม

อายุ 5 เดือน กินนมแม่ เริ่มให้ข้าวบดผสม

เนื้อปลาสุกบด และน้ำแกงจืดสลับไข่แดงต้ม

สุก 1 ฟอง

อายุ 6 เดือน กินนมแม่ ข้าวบดผสมเนื้อปลา

หรือไข่ใส่ผักสุกบด น้ำแกงจืด เริ่มให้ผลไม้

สุก และกินแทนนมแม่ได้ 1 มื้อ

อายุ 7 เดือน กินนมแม่ เริ่มให้ข้าวบดผสม

เนื้อสัตว์หรือตับบด ใส่ผักสุกบดและน้ำแกงจืด

สลับกับปลา ไข่และผลไม้

อายุ 8-10 เดือน กินนมแม่ ข้าวบดผสม

เนื้อสัตว์หรือตับหรือไข่ใส่ผักสุก น้ำแกงจืด

และผลไม้สุก กินแทนนมแม่ได้ 2 มื้อ

อายุ 10-12 เดือน กินนมแม่และอาหารอื่น

เช่นเดียวกับ อายุ 8-10 เดือน แต่เพิ่ม

จำนวนมากขึ้น และกินแทนนมแม่ได้ 3 มื้อ

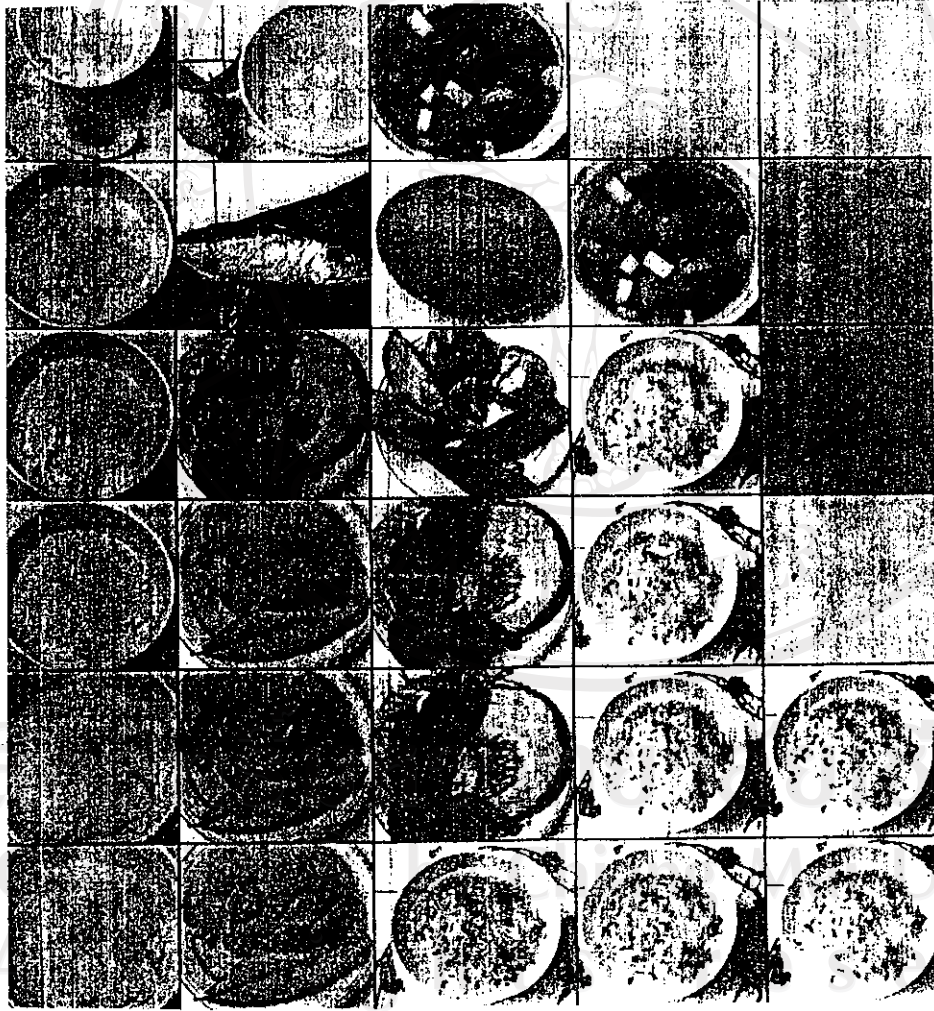
อาหารสำหรับทารกแรกเกิดถึง 1 ปี ในแต่ละวัน

กินนมแม่อย่าง เดียว

อย่างน้อย 3 เดือน

อย่าให้ข้าวหรือกล้วยก่อนอายุ

3 เดือน



บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข. (ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์). คู่มืออนามัยแม่และเด็ก.

กรุงเทพฯ: โครงการวางแผนครอบครัวกระทรวงสาธารณสุข.

กระทรวงสาธารณสุข. (2536). สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก.

กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

กำแพง จาตุรจินดาและคณะ. (2531). สูติศาสตร์รามธิบดี.

กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี.

ชมนาด พจนามาตร์. (2532). การบริการอนามัยครอบครัว เล่ม 1

การดูแลทารก. เชียงใหม่: โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เทียมศรี ทองสวัสดิ์. (2534). การพยาบาลในระยะหลังคลอด.

เชียงใหม่: โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย

เชียงใหม่.

พวงจันทร์ วงศ์วิเศษ. (2536). คู่มือปฏิบัติตัวมารดาหลังคลอดและ

การบริหารทารก. กรุงเทพฯ: แผนกวิชาการพยาบาล

สูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก.

รัตนาวดี บุญประภา และมาลี เจริญเมือง. (2536). การพยาบาล

ทารกแรกเกิด. เชียงใหม่: ภาควิชาการพยาบาลกุมาร

เวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

โรงพยาบาลแม่และเด็ก. (ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์). คู่มือการเลี้ยงลูกด้วย

นมแม่. เชียงใหม่: ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 10 เชียงใหม่.

วราวุธ สุมาวงศ์. (2515). คู่มือการฝากครรภ์และการคลอด.

กรุงเทพฯ: ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทย

ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลาวัลย์ สมบูรณ์ ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์สุกัญญา ปริสัฏญกุล ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์จันทรรัตน์ เจริญสันติ ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลี เจริญเมือง ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. อาจารย์นันทา เลี้ยววิริยะกิจ ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรรณิการ์ พงษ์สนิท ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาล
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายสอาด มุ่งสิน
วัน เดือน ปี เกิด	15 สิงหาคม 2508
ประวัติการศึกษา	ปีการศึกษา 2527 สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนปทุมพิทยาคม จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2531 สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี
ประสบการณ์การทำงาน	1 เมษายน 2531 ถึง 31 ธันวาคม 2533 รับราชการในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี 1 มกราคม 2534 ถึงปัจจุบัน รับราชการในตำแหน่งวิทยากร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved