

หมอชาวบ้าน

ตำราการเลี้ยงดูเด็กที่ได้รับความเชื่อถือและขายดีที่สุดเล่มหนึ่งของญี่ปุ่น

สารานุกรม

เล่ม 1 ๘ การเลี้ยงดู

เด็ก

สำหรับเด็ก
แรกเกิดถึง
หนึ่งขวบ



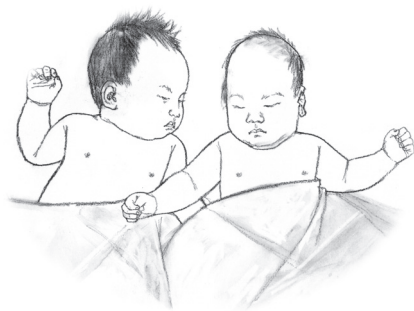
TEIHON, IKUJI NO HYAKKA, Iwanami Bunko Edition

โดย Michio Matsuda

กุมารแพทย์ชื่อดัง นักเขียน นักวิจารณ์ที่ได้รับความเชื่อถือมากที่สุดคนหนึ่งของประเทศญี่ปุ่น

แปลและเรียบเรียงโดย พรอนงค์ นิยมคำ

สารานุกรม การเลี้ยงดูเด็ก



สารานุกรมการเลี้ยงดูเด็ก เล่ม 1

จากหนังสือ : **IKUJI NO HYAKKA**

เขียนโดย : นายแพทย์มิชิโอะ มัตสึดะ (Dr. Michio Matsuda)

แปล/เรียบเรียง : พรอนงค์ นิยมคำ

พิมพ์ครั้งที่ 23 พ.ศ. 2551	พิมพ์ครั้งที่ 24 พ.ศ. 2552	พิมพ์ครั้งที่ 25 พ.ศ. 2554
พิมพ์ครั้งที่ 26 พ.ศ. 2556	พิมพ์ครั้งที่ 27 พ.ศ. 2557	พิมพ์ครั้งที่ 28 พ.ศ. 2558
พิมพ์ครั้งที่ 29 พ.ศ. 2560	พิมพ์ครั้งที่ 30 พ.ศ. 2561	พิมพ์ครั้งที่ 31 พ.ศ. 2562

สงวนลิขสิทธิ์ ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2558

TEIHON, IKUJI NO HYAKKA, Iwanami Bunko Edition

by Michio Matsuda

© 1999, 2007-2009 by Shuhei Yamanaka and Saho Aoki

First published 2007-2009 by Iwanami Shoten, Publishers, Tokyo.

This Thai edition published 2017

by Folk Doctor Foundation, Bangkok

by arrangement with the proprietor c/o Iwanami Shoten, Publishers, Tokyo

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

มัตสึดะ, มิชิโอะ.

สารานุกรมการเลี้ยงดูเด็ก เล่ม 1.--พิมพ์ครั้งที่ 31.--กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2562.
384 หน้า.

1. เด็ก--การบริบาลและสุขภาพ. I. พรอนงค์ นิยมคำ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.
649.103

ISBN 978-974-05-4925-3

จัดพิมพ์/เผยแพร่โดย **สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน**

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2618 4710-12

โทรศัพท์ 0 2278 5533, 0 2278 1616

โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

www.thaihealthbook.com e-mail : info@thaihealthbook.com

ภาพปก : © Oksana Kuzmia/123rf.com แยกสี : เลย์โปรเซส, กรุงเทพฯ พิมพ์ที่ : พิมพ์ดี, สมุทรสาคร



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย

แนะนำหรือวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ได้ที่

www.thaibookrecommend.com



ประวัติผู้เขียน

นายแพทย์มิชิโอะ มัตสึดะ Dr. Michio Matsuda

- 1908 – เกิดที่จังหวัดอิบารากิ (IBARAGI PREFECTURE)
ประเทศญี่ปุ่น
- 1932 – จบการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกียวโต
(KYOTO UNIVERSITY)
 - เป็นกุมารแพทย์ และนักเขียน นักวิจารณ์ผู้มีชื่อเสียงของ
ประเทศญี่ปุ่น
- ผลงาน – “WATASHI WA NI SAI” (หนูอายุสองขวบ)
 - “WATASHI WA AKACHAN” (หนูเป็นเด็กอ่อน)
 - “OYAJI TAI KODOMO” (พ่อกับลูก)
 - และหนังสืออื่นๆ อีกจำนวนมาก
- 1998 – ถึงแก่กรรมอย่างสงบที่บ้าน ณ เมืองเกียวโต

คำนำ

“สารานุกรมการเลี้ยงดูเด็ก” เล่มนี้ รวบรวมจากที่ลงพิมพ์เป็นตอน ๆ ในหมอชาวบ้านในเวลาหลายปีที่ผ่านมา เป็นหนังสือที่แปลจากต้นฉบับภาษาญี่ปุ่น โดยคุณพรอนงค์ นิยมคำ

ญี่ปุ่นเป็นชาติที่สนใจค้นคว้าเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กมาก และขณะนี้ญี่ปุ่นก็ได้ชื่อว่ามีพลเมืองที่มีคุณภาพมากที่สุดในโลก คุณพรอนงค์ นิยมคำ เป็นคนไทยที่เรียนมาจากประเทศญี่ปุ่น จึงสามารถถ่ายทอดภาษาและวัฒนธรรมญี่ปุ่นมาให้พวกเราเข้าใจได้เป็นอย่างดี

การเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อมในวัยเด็กเล็กจะเป็นตัวกำหนดโครงสร้างทางสมองและพฤติกรรม ซึ่งจะมีผลต่อสติปัญญาและอารมณ์ของบุคคลไปชั่วชีวิต อาจกล่าวได้ว่า บุคคลจะมีลักษณะทางสร้างสรรค์หรือทำลาย เป็นคนที่มีความเยือกเย็นสุขุม หรือความเร่าร้อนไร้เหตุผลขึ้นอยู่กับ การเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อมในวัยเด็กเล็กเป็นสำคัญ หรืออีกนัยหนึ่ง อาจกล่าวว่า **บุคคลจะชั่วหรือดีก็อยู่ที่ว่า วัยเด็กเล็กเขาเป็นอย่างไร** หรือว่าความแตกหักของสังคมขึ้นอยู่กับวัยเด็กเล็กนี้แหละ

ประเทศไทยมีความเข้าใจการเลี้ยงดูเด็กน้อยมาก ไม่ค่อยจะแสวงหาความรู้และคิดอย่างลึกซึ้ง มักหะเห่ฮากันอย่างตื้นเขินไปวันหนึ่ง ๆ ซึ่งทำให้เราไม่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมได้ และถ้าไม่แก้ไขจะลำบากมากยิ่งขึ้นทุกทีในอนาคต

จุดหนึ่งที่เราควรทำก็คือ การพัฒนาการเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อมของเด็กเล็ก มีสิ่งที่จะต้องทำอย่างน้อย 3 ประการ คือ หนึ่ง แสวงหาความรู้เกี่ยวกับชีววิทยาและพฤติกรรมของเด็กเล็กอย่างลึกซึ้งและจริงจัง สอง เผยแพร่และฝึกอบรมผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กเล็ก เช่น พ่อแม่ และครูโดยทั่วถึง และสาม ผลិតสื่อและอุปกรณ์ในการเลี้ยงดูและสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม

ควรมีการสร้าง**สถาบันเด็ก** โดยองค์กรเอกชน ไม่ควรเป็นสถาบันทางราชการ เพราะทางราชการมีการควบคุมเข้มงวด ทำให้ไม่สามารถทดลองของใหม่ๆ ได้ รัฐบาลอาจให้เงินสนับสนุนสถาบันนี้ สถาบันเด็กนี้รวบรวมความรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กจากทั่วโลก อันเป็นองค์ความรู้ที่มีอยู่ทั้งหมดทั้งสิ้นในโลก แล้วทำการทดลองศึกษาในบริบทของไทย จนคนไทยสามารถสะสมความรู้ความเชี่ยวชาญ แล้วนำความรู้ความเชี่ยวชาญนี้ไปใช้ในการสอนและการฝึกอบรม รวมทั้งฝึกอบรมครูให้แก่ทางราชการด้วย นี่เป็นรูปแบบหนึ่งของการทำงานร่วมกันระหว่างองค์กรเอกชนกับทางราชการ ซึ่งจำเป็นต้องนำมาใช้ในหลายๆ เรื่อง

สำนักพิมพ์ “หมอชาวบ้าน” ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการนำหนังสือเกี่ยวกับเด็กเล่มนี้ออกสู่ประชาชนไทย หวังว่าหนังสือนี้จะเป็นสื่อไปถึงดวงใจของเพื่อนชาวไทยทุกคนที่อ่านพบ และก่อให้เกิดมโนสำนึกและความบันดาลใจว่า เราจะต้องทำอะไรๆ ให้แก่เด็ก ๆ ลูกหลานของเราที่เกิดมาบนผืนแผ่นดินนี้ ให้เขาเติบโตขึ้นเป็นคนฉลาดและคนดี อันจะเป็นพลังสร้างสรรค์ประเทศของเราไปสู่ความมีศักดิ์ศรีและคานติ

ประเวศ วะสี

คำนำของฟูแปล

การแปลหนังสือ “สารานุกรมการเลี้ยงดูเด็ก” นี้ ถือกำเนิดขึ้นมาพร้อมกับนิตยสาร “หมอชาวบ้าน” บัดนี้ “หมอชาวบ้าน” มีอายุครบ 7 ขวบ ย่างขวบที่ 8 แล้ว ถ้าเป็นเด็กก็อยู่ชั้นประถม 2 แต่ “สารานุกรมการเลี้ยงดูเด็ก” เพิ่งอายุครบหนึ่งขวบ ยังอยู่ในระยะก้าวเดินเตาะเตาะ และเพิ่งมีโอกาสรวมเล่มเป็นครั้งแรก ตามคำเรียกร้องของท่านผู้อ่านซึ่งติดตามมาตั้งแต่ต้น

หนังสือเล่มนี้แปลจากต้นฉบับภาษาญี่ปุ่นชื่อ “อิคุจิโนะเฮียกซะ” (IKUJI NO HYAKKA) ของนายแพทย์ มิชิโอะ มัตสึดะ (Dr. Michio Matsuda) กุมารแพทย์ซึ่งเป็นทั้งนักเขียน นักวิจารณ์ ที่มีชื่อเสียงมากของประเทศญี่ปุ่น ท่านเขียนหนังสือไว้มากมายหลายเล่ม โดยเฉพาะ “อิคุจิโนะเฮียกซะ” นี้ ชาวญี่ปุ่นจำนวนมากถือเป็นตำราในการเลี้ยงเด็ก กล่าวได้ว่าเป็นตำราเลี้ยงลูกซึ่งขายดีที่สุดเล่มหนึ่งในประเทศญี่ปุ่น ได้รับการตีพิมพ์ซ้ำนับร้อยครั้ง ขายไปแล้วเป็นจำนวนกว่า 1 ล้าน 3 แสนเล่ม มีผู้ขออนุญาตคุณหมอมัตสึดะนำไปแปลเป็นภาษาจีน พิมพ์จำหน่ายในประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน และ มีผู้ลักลอบแปลเป็นภาษาเกาหลีด้วย

เนื่องจากผู้แปลเคยประสบความยุ่งยากในการหาตำราเลี้ยงลูกภาษาไทยเมื่อ 9 ปีก่อน ในขณะที่ตั้งครรภ์ลูกคนแรก เพราะมีตำราอยู่ไม่กี่เล่ม และไม่ละเอียดพอที่จะทำให้ผู้แปลเกิดความมั่นใจว่า จะสามารถเลี้ยงลูกได้ด้วยตนเองคนเดียวโดยไม่มีญาติผู้ใหญ่เป็นที่พึ่ง เมื่อมีโอกาสเดินทางไปประเทศญี่ปุ่นในช่วงนั้น จึงไปหาหนังสือประเภทนี้ในร้านหนังสือและถึงกับตะลึง เมื่อเห็นหนังสือเกี่ยวกับแม่และเด็กเรียงรายเต็มชั้นขนาดใหญ่หลายว ในร้านหนังสือขนาดเล็กแห่งนั้น มีทั้งหนังสือที่คนญี่ปุ่นเขียนเอง และหนังสือที่แปลมาจากตำราหลายชาติ หลายภาษา ผู้แปลได้หนังสือเล่มนี้จากญาติชาวญี่ปุ่น ซึ่งแนะนำว่าเป็นหนังสือที่ดีมากและได้รับความนิยมสูง เมื่อ

นำมาใช้ด้วยตนเองในการเลี้ยงดูลูกคนแรกก็ตระหนักในความจริงข้อนี้ และอยากให้คุณพ่อคุณแม่ท่านอื่นได้อ่านบ้าง จึงค่อย ๆ ทอยแปลลงใน “หมอชาวบ้าน” โดยมีลูกคนที่สองเป็นต้นแบบในการตรวจสอบตำราอีกครั้งหนึ่ง

ผู้แปลคงไม่กล้าแปลหนังสือเล่มนี้ออกมา หากไม่ได้รับความร่วมมือจากแพทย์หลายท่าน ช่วยตรวจสอบแก้ไขปรับปรุงต้นฉบับให้เหมาะสมกับสภาพของสังคมไทย โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บซึ่งผู้แปลไม่มีความรู้ทางนี้เลย ต้องขอให้นายแพทย์สมบุรณ์ วิจิตราศิลป์ และแพทย์หญิงโสเมศราญ วัฒนะโชติ ซึ่งสำเร็จการศึกษาจากประเทศญี่ปุ่นช่วยตรวจต้นฉบับให้ หลังจากนั้น ทีมงานของ “หมอชาวบ้าน” จึงนำไปให้แพทย์หญิงพงษ์จันทร์ หัตถิรัตน์ และนายแพทย์กฤษฎา บานชื่น ซึ่งเป็นกุมารแพทย์ตรวจสอบแก้ไขอย่างละเอียดอีกครั้ง และในส่วนที่เกี่ยวกับสูตินรีเวช แพทย์หญิงทิวพร วุฒิสารชกุล เป็นผู้ตรวจต้นฉบับให้ แพทย์ทุกท่านที่เอ่ยนามมานี้ ได้กรุณาตรวจแก้ต้นฉบับมาเป็นเวลานานถึง 8 ปี โดยมีได้รับค่าตอบแทนใดใดทั้งสิ้น

หลังจากแปลลง “หมอชาวบ้าน” ได้ระยะหนึ่ง เนื่องจากมีเสียงเรียกร้องให้รวมเล่มมาก ผู้แปลจึงถือโอกาสในช่วงที่เดินทางไปประเทศญี่ปุ่น ติดต่อกับนายแพทย์มิชิโอะ มัตสึดะ ขออนุญาตท่านอย่างเป็นทางการ คุณหมอมัตสึดะท่านเป็นคนใจดีซึ่งประทับใจผู้แปลอย่างยิ่ง ท่านยินยอมอนุญาตให้โดยไม่คิดค่าลิขสิทธิ์ และยังช่วยติดต่อสำนักพิมพ์อิวานามิ (Iwanami Shoten Publisher) ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์ร่วมทำหนังสือสัญญาลิขสิทธิ์ในการแปลเป็นภาษาไทยให้ผู้แปลและ “หมอชาวบ้าน” ในลักษณะให้เปล่า โดยขอเพียงหนังสือภาคภาษาไทยจำนวน 8 เล่มเท่านั้น

ตำราเล่มนี้เป็นตำราเล่มใหญ่หนาเกือบ 800 หน้าในภาคภาษาญี่ปุ่น

จึงต้องทยอยแปลและแบ่งพิมพ์ออกมาเป็นเล่ม 1 และ 2 ตามลำดับ หากท่านผู้อ่านพบข้อบกพร่องหรือมีข้อติติงเมื่ออ่านเล่ม 1 นี้ ขอความร่วมมือโปรดแจ้งมายัง “หมอชาวบ้าน” ด้วย เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป เพราะเป้าหมายปลายทางของเราทุกคนคือ สุขภาพกาย สุขภาพใจ และสุขภาพสังคมที่ดี เพื่อความสุขถ้วนหน้าของประชาชนชาวไทย

ท้ายสุดนี้ ขอขอบคุณคุณสุมาลี ทองแก้ว ซึ่งทำหน้าที่ทวงต้นฉบับและพิสูจน์อักษร รวมทั้งทีมงาน “หมอชาวบ้าน” ทุก ๆ คน ซึ่งช่วยกันผลักดันงาน “หมอชาวบ้าน” ด้วยใจรักและอุทิศตนให้กับงานอย่างแท้จริง

พรอเอต ใจมด

วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้

1. ไม่จำเป็นต้องอ่านรวดเดียวจนจบเล่ม เลือกอ่านไปตามวัยของเด็ก เดือนละ 20-50 หน้า
2. หัวข้อ “ลักษณะของเด็ก” จะกล่าวถึงการพัฒนาการและลักษณะเฉพาะของเด็กวัยนั้น
3. หัวข้อ “การเลี้ยงดู” “สภาพแวดล้อม” ควรอ่านตลอดอายุเดือนหรือช่วงวัยนั้น
4. เมื่อเด็กมีอะไรผิดปกติ ควรเปิดดูหัวข้อ “สภาพผิดปกติ” ของเด็กในช่วงอายุนั้น
5. ต้นฉบับภาคภาษาญี่ปุ่นยังมีช่วงอายุ 1-7 ขวบ ซึ่ง “หมอชาวบ้าน” ได้จัดพิมพ์เป็นเล่ม 2

สารบัญ

ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึงวันคลอด	1
-----------------------------------	---

เด็กแรกเกิดถึงหนึ่งสัปดาห์	9
----------------------------	---

■ ลักษณะของเด็ก	11
-----------------	----

- | | |
|-------------------------------|----|
| 1. วันแรกของเด็กอ่อน | 11 |
| 2. ระยะแรกเกิดถึงหนึ่งสัปดาห์ | 12 |

■ การเลี้ยงดู	15
---------------	----

- | | |
|--|----|
| 3. คุณแม่ในวันคลอด | 15 |
| 4. จะเริ่มให้นมเมื่อไรดี | 15 |
| 5. นำนมเหลือ นมที่ต้องให้ลูกกิน | 16 |
| 6. การเลี้ยงด้วยนมแม่ | 17 |
| 7. การให้นมแม่ | 22 |
| 8. นมแม่ไม่พอหรือเปล่า | 27 |
| 9. การให้นมลูกด้วยวิธีสลับ (นมแม่สลับกับนมวัว) | 29 |
| 10. นมวัวชนิดไหนดี | 31 |
| 11. จะใช้ขวดนมชนิดไหนดี | 33 |
| 12. วิธีชงนม | 34 |
| 13. การให้นมลูก | 35 |

■ สภาพแวดล้อม	37
---------------	----

- | | |
|---------------|----|
| 14. ห้องเด็ก | 37 |
| 15. เตียงเด็ก | 38 |

16. ที่นอน หมอน มุ้ง ผ้าห่ม	39
17. เสื้อผ้าอ้อม ผ้าห่ม ผ้าห่มกันเปียก	40
18. การอาบน้ำให้เด็ก	42
19. พี่	43
20. ญาติมิตร เพื่อนฝูง	44
■ สภาพผิดปกติ	45
21. เด็กคลอดก่อนกำหนด	45
22. ลูกแฝด	47
23. มีก้อนหนองที่หัว	48
24. อาเจียน	49
25. อาเจียนมีเลือดปน	49
26. อวัยวะเพศผิดปกติ	50
27. ปากแหว่ง เพดานโหว่	51
28. ปาน	52
29. เด็กเกิดมามีฟัน	53
30. ตัวเหลือง	53
เด็กหนึ่งสัปดาห์ถึงครึ่งเดือน	55
■ ลักษณะของเด็ก	57
31. เด็กวัยหนึ่งสัปดาห์ถึงครึ่งเดือน	57
■ การเลี้ยงดู	59
32. สำหรับผู้ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่	59
33. วิธีรีดนมแม่	62
34. ขอนมคนอื่น	62
35. สำหรับคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมวัว	63
36. จำเป็นต้องเพิ่มวิตามินให้ทารกหรือไม่	64

37. การดูแลเด็กหลังอาบน้ำ	65
38. การดูแลเด็กคลอดก่อนกำหนด หลังออกจากโรงพยาบาล	66
■ สภาพผิดปกติ	68
39. หัวนมแตก	68
40. หัวนมบอด	69
41. นมคัดและเต้านมอักเสบ	70
42. เลือดออกทางสะดือ	70
43. ตัวเหลืองไม่หาย	71
44. เวลาหายใจมีเสียงดังในคอ	71
45. เป็นฝ้าในปาก	72
เด็กครึ่งเดือนถึงหนึ่งเดือน	73
■ ลักษณะของเด็ก	75
46. เด็กวัยครึ่งเดือนถึงหนึ่งเดือน	75
■ การเลี้ยงดู	78
47. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่	78
48. นมแม่ไม่พอ	78
49. เลี้ยงลูกด้วยนมวัว	79
■ สภาพแวดล้อม	80
50. ป้องกันอุบัติเหตุ	80
51. พาลูกเดินเล่น	80
■ สภาพผิดปกติ	81
52. แหวะนม	81
53. ท้องเสีย	82
54. ท้องผูก	82

55. คัดจุมูก	84
56. หัวเบี้ยว	84
57. ตัวเหลืองไม่หาย	85
58. ผื่นแดงและก้นแดง	85
59. สะดือโป่ง (สะดือจุ่น)	86
60. ลูกอ้นทะบวม	87
61. คอเอียง	87

เด็กหนึ่งเดือนถึงสองเดือน 89

■ ลักษณะของเด็ก	91
62. เด็กวัยหนึ่งเดือนถึงสองเดือน	91
■ การเลี้ยงดู	93
63. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่	93
64. เลี้ยงลูกด้วยนมวัว	95
65. ควรให้น้ำผลไม้เมื่อไร	96
66. วิธีให้น้ำผลไม้	97
67. เลี้ยงลูกให้แข็งแรง	97
68. อุ้มติดมือ	99
69. เด็กคลอดก่อนกำหนด ควรให้ธาตุเหล็กเพิ่ม	100
■ สภาพแวดล้อม	100
70. ป้องกันอุบัติเหตุ	100
71. พาลูกเดินทางไกล	100
72. อากาศร้อน	102
73. ยุง	102
74. เมื่อมีคนเป็นวัณโรคในบ้าน	103

■ สภาพผิดปกติ	104
75. อาเจียนนม	104
76. ท้องเสีย	104
77. ท้องผูก	105
78. ผื่นแดง	105
79. มีเสมหะ	106
80. ร้องแคง (อึดติดมือ)	107
81. เด็กร้องจ้าเหมือนเจ็บปวดอย่างกะทันหัน	108
82. เหน็บชา	110
83. เป็นผื่นกะทันหัน	110

เด็กสองเดือนถึงสามเดือน 113

■ ลักษณะของเด็ก	115
84. เด็กวัยสองเดือนถึงสามเดือน	115
■ การเลี้ยงดู	119
85. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่	119
86. เลี้ยงลูกด้วยนมวัว	122
87. เลี้ยงลูกให้แข็งแรง	124
■ สภาพแวดล้อม	125
88. ป้องกันอุบัติเหตุ	125
89. ไข้	126
90. ตัดผม	127
91. พาลูกออกนอกบ้าน	128
92. ฉีดวัคซีน-ตารางการฉีดวัคซีนป้องกันโรค	128
93. ทดสอบวัณโรค	130
94. ปัสสาวะ	131

95. วัคซีนป้องกันคอตีบ บาดทะยัก ไทริน (ดีพีที)	131
96. ข้อควรระวังในการปลูกฝี	133
■ สภาพผิดปกติ	134
97. โรคเกลียذنม	134
98. ใส่เลื่อนที่ขาหนีบ	136
99. ผดไม่หาย	138
100. ท้องเสียและท้องผูก	139
101. ตัวร้อน	140
เด็กสามเดือนถึงสี่เดือน	143
■ ลักษณะของเด็ก	145
102. เด็กวัยสามเดือนถึงสี่เดือน	145
■ การเลี้ยงดู	149
103. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่	149
104. เลี้ยงลูกด้วยนมวัว	150
105. อาหารเสริม	152
106. เลี้ยงลูกให้แข็งแรง	153
■ สภาพแวดล้อม	154
107. ป้องกันอุบัติเหตุ	154
108. ภูมิอากาศ	155
■ สภาพผิดปกติ	156
109. ท้องเสีย	156
110. ติดหวัด	157
111. มีเสมหะ	158
112. ไข้สูง	160

113. ร้องกวนกลางคืน	160
114. มีไข้ตา	162
115. โรคกระดูกอ่อน	163
116. ตาเข (ตาเหล่)	163
117. กระดูกต้นขาหลุดจากข้อต่อตะโพกมาแต่กำเนิด	163

เด็กสี่เดือนถึงห้าเดือน

165

■ ลักษณะของเด็ก _____ 167

118. เด็กวัยสี่เดือนถึงห้าเดือน	167
---------------------------------	-----

■ การเลี้ยงดู _____ 171

119. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่	171
120. เลี้ยงลูกด้วยนมวัว	172
121. อาหารเสริม	174
122. เลี้ยงลูกให้แข็งแรง	174
123. ฝึกลูกนั่งกระโถน	176

■ สภาพแวดล้อม _____ 177

124. ป้องกันอุบัติเหตุ	177
125. ของเล่น	179
126. ฟี (ป้องกันโรคติดต่อ)	179
127. ภูมิอากาศ	181

■ สภาพผิดปกติ _____ 181

128. ตัวร้อน	181
129. น้ำหนักไม่เพิ่ม	182
130. ท้องผูก	185
131. ร้องจ๊อย่างกะทันหัน	186

132. โรคลำไส้กลืนกัน	188
133. ตาผิดปกติ	189
134. เป็นหวัด	190

เด็กห้าเดือนถึงหกเดือน

191

■ ลักษณะของเด็ก _____ 193

135. เด็กวัยห้าเดือนถึงหกเดือน	193
--------------------------------	-----

■ การเลี้ยงดู _____ 197

136. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่	197
137. เลี้ยงลูกด้วยนมวัว	198
138. การให้อาหารเสริม	199
139. ตารางอาหารเสริม	201
140. การให้อาหารเสริมให้สะดวก	202
141. อาหารเสริมสำหรับเด็กที่คุณแม่ทำงานนอกบ้าน	203
142. การเพิ่มอาหารเสริมและปัญหาต่างๆ ในการให้อาหารเสริม	204
143. ควรให้ขนมเมื่อไร	207
144. เลี้ยงลูกให้แข็งแรง	208

■ สภาพแวดล้อม _____ 209

145. ป้องกันอุบัติเหตุ	209
146. ของเล่น	210
147. พาลูกเดินทาง	211
148. ภูมิอากาศ	212

■ สภาพผิดปกติ _____ 213

149. ท้องเสีย	213
150. ไอบ่อยๆ	215

151. ร้องกวนกลางคืน	216
152. เป็นผีที่หัว	217
153. เป็นหัดก่อนอายุ 6 เดือน	218
154. ขี้หูเหลว	218

เด็กหกเดือนถึงเจ็ดเดือน 221

■ ลักษณะของเด็ก 223

155. เด็กวัยหกเดือนถึงเจ็ดเดือน	223
---------------------------------	-----

■ การเลี้ยงดูเด็ก 226

156. การให้อาหารเสริม	226
157. หย่านมแม่เมื่อไรดี	229
158. อาหารเสริมสำหรับเด็กที่น้ำหนักแรกคลอดน้อย	230
159. การให้ขนมเด็ก	231
160. ฝึกนิสัยขับถ่าย	231
161. ฟันขึ้น	232
162. เลี้ยงลูกให้แข็งแรง	233

■ สภาพแวดล้อม 234

163. ป้องกันอุบัติเหตุ	234
164. ของเล่น	235
165. ฟัน้อง	235

■ สภาพผิดปกติ 237

166. เป็นหวัด	237
167. มีไข้สูง	239
168. โรคสำไส้	240
169. ฉี่ดยาและกินยา (ยาลดไข้)	243

170. ท้องผูก	244
171. ผื่นแดงและผื่นเม็ดนูน	245
172. ตาเข	246

เด็กเจ็ดเดือนถึงแปดเดือน 249

■ ลักษณะของเด็ก 251

173. เด็กวัยเจ็ดเดือนถึงแปดเดือน	251
----------------------------------	-----

■ การเลี้ยงดู 254

174. การให้อาหารเสริม	254
175. นมมอดึก	255
176. นมสด	256
177. การให้ขนม	257
178. ฝึกขับถ่าย	257
179. เลี้ยงลูกให้แข็งแรง	258

■ สภาพแวดล้อม 259

180. ป้องกันอุบัติเหตุ	259
181. ของเล่น	260
182. ฟันน้ำ	261

■ สภาพผิดปกติ 262

183. ชัก	262
184. ท้องเสีย	264
185. โรคตุ่มเม็ดพองในปาก	264
186. โรคหัดในเด็ก	265
187. ลื่นแผ่นที่	267

เด็กแปดเดือนถึงเก้าเดือน

269

■ ลักษณะของเด็ก	271
188. เด็กวัยแปดเดือนถึงเก้าเดือน	271
■ การเลี้ยงดู	275
189. การให้อาหารเสริม	275
190. ควรให้กินนมแม่ต่อไปหรือไม่	276
191. นิสัยเลือกอาหาร	277
192. ควรนอนด้วยกันหรือไม่	278
193. เลี้ยงลูกให้แข็งแรง	279
■ สภาพแวดล้อม	280
194. ป้องกันอุบัติเหตุ	280
195. ของเล่น	281
196. ภูมิอากาศ	282
■ สภาพผิดปกติ	282
197. อุบัติเหตุจากที่สูง	282
198. ไข้ของร้อน	284
199. ท้องเสีย	284
200. ปวดบวม	285

เด็กเก้าเดือนถึงสิบเดือน

287

■ ลักษณะของเด็ก	289
201. เด็กวัยเก้าเดือนถึงสิบเดือน	289
■ การเลี้ยงดู	293
202. การให้อาหารเสริม	293
203. ยังไม่ยอมเลิกนมแม่	293

204. การให้ขนม	295
205. ฝึกขับถ่าย	296
206. เลี้ยงลูกให้แข็งแรง	296
■ สภาพแวดล้อม	297
207. ป้องกันอุบัติเหตุ	297
208. พี่ ของเล่น	298
209. ภูมิอากาศ	299
■ สภาพผิดปกติ	300
210. ไข้สูง	300
211. มีก้อนแข็งที่หลังหู	300
212. เด็กเจ้าอารมณ์	301
213. กินของแปลกปลอมเข้าไป	302
เด็กสิบเดือนถึงสิบเอ็ดเดือน	305
■ ลักษณะของเด็ก	307
214. เด็กวัยสิบเดือนถึงสิบเอ็ดเดือน	307
■ การเลี้ยงดู	310
215. การให้อาหารเด็ก	310
216. เด็กไม่ยอมกินผัก	312
217. ให้ขนมอะไรดี	313
218. ฝึกขับถ่าย	314
219. สิ่งที่ควรห้ามต้องห้าม	315
220. เลี้ยงลูกให้แข็งแรง	316
■ สภาพแวดล้อม	317
221. ป้องกันอุบัติเหตุ	317

222. ของเล่น	318
223. เมื่อมีผู้ป่วยเป็นวัณโรคในบ้าน	319
224. ภูมิอากาศ	321
■ สภาพผิดปกติ	322
225. บาดเจ็บ	322
226. อ้วนเกินไป	323
227. ท้องผูก	324
228. ถนัดซ้าย	325
เด็กสปีดเอดเดือนถึงหนึ่งขวบ	327
■ ลักษณะของเด็ก	329
229. เด็กวัยสปีดเอดเดือนถึงหนึ่งขวบ	329
■ การเลี้ยงดู	333
230. อาหารของเด็กวัยนี้	333
231. หย่าขาด	334
232. การให้ผลไม้	336
233. ไม่ยอมกินข้าว	336
234. อุปนิสัยในการนอน	338
235. ฝึกขับถ่าย	340
236. เลี้ยงลูกให้แข็งแรง	341
237. สุขสันต์วันเกิด	342
■ สภาพแวดล้อม	343
238. ป้องกันอุบัติเหตุ	343
239. ภูมิอากาศ	344

■ สภาพผิดปกติ	345
240. ฟันยังไม่ขึ้น	345
241. มีไข้สูง	346
242. ท้องเสีย	347
243. ไอ	348
244. อาเจียน	349
245. ไม่ค่อยอยากอาหาร	350
246. เลื้อยเลื่อน	351





1

ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์
จนถึงวันคลอด



เมื่อคุณรู้ว่าคุณตั้งครรภ์ ควรไปรับการตรวจและฝากครรภ์กับหมอทันที หมอจะสั่งตรวจเลือดว่ามีเลือดจางโรคหรือไม่ เพราะถ้าตรวจพบในขณะที่ตั้งครรภ์เดือนแรกๆ แล้วรีบทำการรักษาก็จะหายขาด และลูกที่เกิดมาก็จะสมบูรณ์ทุกประการ

การฉายเอกซเรย์บริเวณหน้าอก เมื่อจำเป็นต้องตรวจ ครั้งหรือสองครั้งในระหว่างที่ตั้งครรภ์ จะไม่มีผลต่อลูกในท้อง แต่ควรหลีกเลี่ยงการเอกซเรย์บริเวณหน้าท้องเพื่อตรวจโรคต่างๆ เพราะลูกในท้องไม่ควรได้รับรังสีเอกซเรย์ก่อนอายุ 3 เดือน

คุณควรวางแผนว่าจะคลอดลูกที่บ้านหรือที่ไหน สำหรับท้องแรกควรคลอดที่โรงพยาบาลจะปลอดภัยกว่า และควรให้หมอคคนเดียวกันดูแลครรภ์ของคุณจนกระทั่งคลอด

ส่วนใหญ่หญิงมีครรภ์จะเริ่มรู้สึกแพ้ท้องในระยะ 6-8 สัปดาห์แรกของ

การตั้งครรภ์ อาการแพ้ท้องเกี่ยวข้องกับจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นถ้าจิตใจของคุณพะวงอยู่กับการแพ้ท้อง อาการแพ้ท้องของคุณก็จะหนักขึ้น คนที่ทำงานนอกบ้านมักแพ้ท้องน้อยกว่าคนที่อยู่กับบ้าน เพราะจิตใจหมกมุ่นอยู่กับงานมากกว่า ถ้าอาการแพ้ท้องคลี่คลายลงของคุณหนักจนกินอาหารไม่ได้ ก็ไม่จำเป็นต้องฝืนกินอาหาร อาจดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้แทน หากอาการไม่ดีขึ้น จึงควรปรึกษาหมอ บางคนอาการแพ้ท้องดีขึ้นเมื่อเข้าโรงพยาบาล ซึ่งอาจเป็นเพราะการเปลี่ยนบรรยากาศ และถึงแม้อาการแพ้ท้องของคุณจะหนักมากก็ตาม ไม่ควรกินยาแก้แพ้ด้วยตัวเองโดยไม่ปรึกษาหมอ และถ้าคุณอดทนสักหน่อยอาการแพ้ท้องก็จะหายไปเอง

ถ้าคุณไปหาหมอเป็นระยะ ๆ ก็จะได้รับการตรวจปัสสาวะ ซึ่งน้ำหนักและวัดความดันโลหิต เพื่อตรวจว่าคุณเป็นโรคไตหรือเป็นโรคครรภ์เป็นพิษหรือไม่ ถ้าเป็นจะได้ทำการรักษาได้ทันที ในระยะหลังของการตั้งครรภ์ แม้ส่วนใหญ่จะมีอาการบวมที่ข้อเท้า ซึ่งถือว่าเป็นอาการปกติ และถ้าได้นอนพักผ่อนสักครู่ก็จะหาย ถึงแม้จะบวมขึ้นมาถึงขาถ้าความดันโลหิตและปัสสาวะไม่มีอะไรผิดปกติก็ไม่มีปัญหา

ในระยะหลังของการตั้งครรภ์ ควรจะต้องระวังมิให้หกล้ม ไม่ควรสวมรองเท้าส้นสูง ปีนเก้าอี้หยิบของจากที่สูง ไม่ควรขี่จักรยาน จักรยานยนต์ หรือเดินในที่ที่อาจทำให้ลื่นง่าย ฯลฯ

คุณไม่จำเป็นต้องฝืนกินอาหารให้มากจนเกินไป แต่เมื่ออาการแพ้ท้องของคุณทุเลาลงและกินอาหารอะไรก็ได้แล้ว คุณต้องระวังอย่าให้ขาดอาหาร จำพวก แคลเซียม เหล็ก ไอโอดีน วิตามิน โปรตีน ฯลฯ แคลเซียมจำเป็นสำหรับการสร้างกระดูกและฟันของเด็ก แคลเซียมมีมากในน้ำนม ดังนั้นหากเป็นไปได้ควรดื่มนมประมาณครึ่งลิตรทุกวัน สำหรับคนที่ไม่คุ้นกับนมวัว และดื่มแล้วท้องเสีย ควรดื่มนมถั่วเหลืองและกินปลาตัวเล็ก ๆ ที่กินได้ทั้งตัว (เช่น ปลาไส้ตัน ฯลฯ) สำหรับเหล็กนั้นจะได้จาก ไข่แดง ตับ หอยนางรม ปลา ผักสีเขียวจัด (เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า) ไอโอดีน ได้จากอาหารทะเล ส่วนวิตามิน คุณอาจกินวิตามินรวมสำหรับสตรีมีครรภ์ก็สะดวกดี

ร่างกายของเด็กถูกสร้างด้วยโปรตีน ดังนั้น อาหารประเภทโปรตีนจึงจำเป็น โดยเฉพาะโปรตีนจากสัตว์ เช่น ปลา ไข่ เนื้อ เป็นต้น สำหรับผักสดผลไม้ ก็ไม่ควรขาดเช่นกัน ควรกินข้าวให้ได้สัดส่วนกับอาหารประเภทอื่น อย่ากินแต่ข้าวอย่างเดียว เพราะอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลจะทำให้คุณอ้วนเกินความจำเป็น และหลังคลอดจะลดน้ำหนักลงยาก เมื่อตั้งท้องได้ 8 เดือน ถ้าลูกของคุณตัวโตเกินไปหม้ออาจจะสั่งให้คุณลดอาหารลง การที่คุณตั้งครรภ์และมีไขมันมากจะเพิ่มภาระการทำงานให้แก่หัวใจ ดังนั้นไม่ควรกินของมัน ๆ เช่น มันหมู อาหารทอดน้ำมัน ฯลฯ มากเกินไป

คุณไม่ควรกินอาหารรสจัดหรืออาหารซุสเกินขนาด (เช่น แกงเผ็ด ๆ พริก กระเทียม ฯลฯ) สำหรับกาแฟนั้นถ้าเพียงวันละแก้วก็ดื่มได้ บุหรี่ถ้าเป็นไปได้ควรงด แต่ถ้าเลิกสูบไม่ได้ก็ควรลดลงให้กว่าครึ่ง ควรงดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์ เป็นต้น)

สำหรับการเดินทางไกลนั้น ผู้ที่จะแนะนำคุณแม่ได้ดีที่สุดคือหมอที่ดูแลคุณอยู่ การเดินทางไกลไม่ควรทำก่อนระยะครรภ์ 3 เดือน และหลังอายุครรภ์ 8 เดือน และถ้าเป็นไปได้ควรเดินทางด้วยรถไฟมากกว่ารถยนต์ สำหรับผู้ที่เคยแท้งควรระวังให้มาก

แม่บ้านที่ทำงานอยู่กับบ้าน ไม่ควรเลิกทำงานบ้านในระหว่างตั้งครรภ์ ควรทำงานต่อไปตามปกติ ยกเว้นระยะที่มีอาการแพ้ท้องมาก และควรเดินเล่นออกกำลังกายทุกวัน แต่ต้องหยุดพักทันทีที่รู้สึกเหนื่อย หญิงมีครรภ์ไม่ควรไปเล่นน้ำทะเลและแม่น้ำลำคลองเพราะน้ำบางแห่งสกปรก การร่วมเพศกับสามีควรหลีกเลี่ยงในระยะแรกของการตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันการแท้งลูก และไม่ควรมีเพศสัมพันธ์กับสามีในระยะ 4 สัปดาห์ก่อนกำหนดคลอด

คุณควรถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา สำหรับผู้ที่ท้องผูกบ่อย ๆ เมื่อตั้งครรภ์ท้องจะผูกมากขึ้น คุณควรพยายามถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา หลังอาหารเช้า กินผักสด ผลไม้ (เช่น มะละกอ กล้วย ฯลฯ) ให้มาก ๆ ดื่มน้ำมาก ๆ หลังตื่นนอนตอนเช้า การใช้ยาถ่ายรุนแรงอาจทำให้แท้งลูกได้ การขาดการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ท้องผูกได้ คุณควรเดินเล่นเป็นประจำทุกวัน

การตั้งครรภ์อาจทำให้ฟันของคุณเสื่อมลงได้ ถ้าฟันของคุณผู้ก็ควร
รับจัดการให้เรียบร้อยโดยเร็ว ควรฉีดยาป้องกันบาดทะยักก่อนอายุครรภ์
ได้ 6 เดือน

เด็กในท้องจะเติบโตขึ้นทุกวัน ดังนั้นคุณไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่รัด
หน้าอก หน้าท้อง ควรสวมเสื้อผ้าที่โล่งสบาย เท้าของคุณจะบวมง่ายขึ้นจึงไม่
ควรสวมรองเท้าคับ ๆ

ในกรณีที่ท้องขยายใหญ่รวดเร็วเกินไป จะทำให้เกิดอาการท้องลาย คุณ
ควรระวังไม่ให้น้ำหนักเพิ่มเร็วเกินไปโดยชั่งน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ และ
ควบคุมอาหารที่กินโดยเฉพาะอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน

สำหรับผู้ที่มีห้วงมบอด ควรนวดและดื่งห้วงมประมาณ 4-5 นาที ทุก
ครั้งหลังอาบน้ำ แต่ไม่ควรกังวลกับมันมากนัก เพราะส่วนใหญ่ปัญหานี้มัก
แก้ได้เมื่อพยายามให้เด็กดูนม อย่าลืมนึกถึงความตั้งใจแล้วหันไปทานมผง
เสียง่าย ๆ เป็นอันขาด

ปัญหาสำหรับหญิงตั้งครรภ์อีกอย่างหนึ่งคือการแท้งลูก ซึ่งมีสาเหตุ
หลายประการ เช่น แม่เป็นโรคติดเชื้อ เป็นโรคครรภ์เป็นพิษอย่างรุนแรง
หรือสาเหตุจากการกินยารักษาโรค ฯลฯ ส่วนใหญ่การแท้งลูกมักไม่ทราบ
สาเหตุโดยแน่ชัด ลักษณะอาการของการแท้งลูกคือมีเลือดออกและปวด
บริเวณท้องน้อย ซึ่งบางครั้งอาการปวดอาจไม่รุนแรงนัก ถ้ามีอาการดังกล่าว
คุณควรนอนพักผ่อนให้สบาย ๆ และติดต่อหมอ เลือดหรือชิ้นเนื้อที่ออกทาง
ช่องคลอดควรเก็บไว้ให้หมอดูในกรณีที่คุณอาจแท้ง หมอจำเป็นต้องให้อยู่
โรงพยาบาลเพื่อให้พักผ่อนร่างกายให้มากที่สุด

การป้องกันการแท้งลูกกระทำได้โดยระวังมิให้เป็นโรคติดเชื้อ ไปรับ
การตรวจครรภ์เป็นประจำเพื่อป้องกันโรคครรภ์เป็นพิษ ไม่กินยาทุกชนิด
ด้วยตนเองโดยไม่ปรึกษาหมอ เป็นต้น

สำหรับผู้ที่มีประวัติการแท้งลูกมาก่อนควรระวังให้มาก ควรปรึกษา
หมอและฝากท้องในระยะเริ่มตั้งครรภ์ เมื่อใกล้เดือนที่คุณเคยแท้งลูกควร
หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหักโหมและการร่วมเพศกับสามี

ถึงแม้คุณจะไม่เคยมีประวัติการแท้งลูกมาก่อนก็ตาม ในระยะแรก ตั้งครรภ์จนถึง 3-4 เดือน ไม่ควรกินยา เพราะระยะนี้เป็นระยะที่อวัยวะต่าง ๆ ของเด็กในท้องกำลังจะเป็นรูปร่างขึ้น

ยาบางชนิดมีผลทำให้เด็กในครรภ์กลายเป็นเด็กไม่สมบูรณ์ไปได้ และถึงแม้อายุครรภ์เลย 4 เดือนไปแล้วก็ตาม ถ้าคุณกินยาที่มีส่วนผสมของเตตราไซคลีน ลูกของคุณจะมีฟันสีเหลือง ถ้าฉีดยาสเตียรอยด์ไมซิน หรือกานาไมซิน ระหว่างตั้งครรภ์ลูกของคุณอาจหูพิการได้

ระหว่างตั้งครรภ์ ไม่ควรเลี้ยงหรือเล่นกับสุนัขและแมว เพื่อป้องกันการติดเชื้อ เช่น พยาธิที่ออกโซพลาสมา (toxoplasmosis) ซึ่งอาจจะทำให้ลูกที่ออกมามีความผิดปกติต่าง ๆ ได้ เช่น หัวโตหรือหัวเล็ก ชัก ตามองไม่เห็น ฯลฯ และควรระวังโรคหัดเยอรมันซึ่งจะทำให้ลูกพิการได้ ถ้าตั้งครรภ์ยังไม่ถึง 3 เดือน และมีเด็กในละแวกบ้านเป็นหัดเยอรมัน คุณไม่ควรเข้าใกล้เด็ก ๆ เหล่านั้น ในกรณีที่ลูกคนโตเป็นหัดเยอรมันขึ้นมา ก็อาจจะเป็นเรื่องยุ่งเล็กน้อย เพราะบางครั้งทั้ง ๆ ที่คุณเป็นหัดเยอรมัน ก็อาจไม่มีผื่นขึ้น ดังนั้นถ้าไม่แน่ใจก็ควรไปปรึกษาหมอ หมออาจพิจารณาทำแท้งให้คุณ ในกรณีที่รู้แน่ชัดว่าเป็นหัดเยอรมันและตั้งครรภ์ได้ไม่ถึง 3 เดือน เพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันเด็กในครรภ์ไม่ให้เกิดมาพิการ

นอกจากหัดเยอรมันแล้ว โรคอื่น ๆ ที่จะทำให้เด็กในครรภ์พิการอย่างแน่นอนนั้นดูเหมือนจะไม่มี อย่างไรก็ตาม ในระยะอายุครรภ์ 3 เดือนแรก เพื่อความปลอดภัยไม่ควรเข้าใกล้คนที่ เป็นหวัด เพราะโรคหวัดเกิดจากเชื้อไวรัสหลายชนิดที่เป็นอันตรายต่อลูกในครรภ์ได้

เมื่อครบกำหนดคลอดแล้วยังไม่คลอดก็ไม่ต้องกังวล การคลอดล่าช้ากว่ากำหนดประมาณ 2 สัปดาห์นั้นเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าเกินกำหนด 2 สัปดาห์ไปแล้ว เด็กอาจจะเกิดภาวะขาดออกซิเจนได้ คุณไม่ควรกังวลเรื่องความเจ็บปวดตอนคลอด และไม่จำเป็นต้องขอร้องหมอให้ทำคลอดแบบไม่เจ็บให้ เพราะหมอที่ดูแลคุณอยู่จะรู้ว่านิสัยของคุณเป็นอย่างไร และจะเลือกวิธีทำคลอดที่เหมาะสมให้แก่คุณเอง

เมื่อคุณทราบว่าจะมีลูก ทั้งคุณและสามีมักคิดถึงเรื่องกรรมพันธุ์
อยากจะรู้ว่าในครอบครัวของอีกฝ่ายหนึ่งมีผู้เป็นโรคที่ติดต่อได้ทางกรรม-
พันธุ์หรือไม่ เช่น เบาหวาน ตาบอดสี โรคจิต เป็นต้น

ในประเทศไทย ที่พบบ่อยคือ โรคทาลัสซีเมีย (thalassemia) (เป็น
โรคโลหิตจางชนิดหนึ่งที่พบได้ในบ้านเรา ผู้ป่วยจะมีอาการซีดเหลืองและ
ม้ามโตเรื้อรัง บางครั้งชาวบ้านเรียกว่าโรคป้าง) ซึ่งอาจพบในคู่สมรสที่เป็น
ญาติใกล้ชิดกัน สามารถตรวจเลือดดูได้

การตรวจครรภ์ที่เด่นชัดขึ้นข้างยุ่งยาก ถ้าคุณรู้สึกราวว่ามีเด็กดิ้นอยู่ 2
แห่งในท้อง หรือท้องโตเร็วผิดปกติธรรมดา ควรบอกหมอให้ทราบ หมอจะ
ได้ฟังเสียงเด็กในครรภ์อย่างละเอียด และถ้าตรวจด้วยเครื่องอัลตราซาวนด์
ซึ่งใช้คลื่นเสียงความถี่สูงตรวจ ก็จะสามารถได้ทันทีว่าเป็นครรภ์แฝดหรือไม่
โดยไม่มีอันตรายต่อเด็กในครรภ์ นอกจากนี้ ยังอาจใช้เครื่องอัลตราซาวนด์
ตรวจดูเพศของเด็กในครรภ์ได้ เมื่ออายุครรภ์ 7 เดือนขึ้นไป





2

เด็กแรกเกิด
ถึงหนึ่งสัปดาห์



ลักษณะของเด็ก

1. วันแรกของเด็กอ่อน

ถ้าลูกของคุณมีน้ำหนักมากกว่า 2.5 กิโลกรัมขึ้นไป ก็เรียกว่าใช้ได้ เพราะเด็กที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2.5 กิโลกรัมจะถูกจัดอยู่ในประเภท “เด็กไม่ครบกำหนด” (premature) และต้องดูแลเป็นพิเศษ ลักษณะของเด็กที่สมบูรณ์แข็งแรงคือ สีผิวสดใสและร้องเสียงดัง

คุณแม่บางคนอาจสงสัยว่า ลูกของคุณจะถ่ายปัสสาวะครั้งแรกเมื่อไร ปกติแล้วเด็กจะถ่ายภายใน 24 ชั่วโมง แต่เด็กแข็งแรงดีบางคนอาจไม่ถ่ายภายใน 24 ชั่วโมงก็มี คุณอาจตกใจเมื่อเห็นปัสสาวะของเด็กมีสีแสดอ่อน คล้ายสีอิฐ เนื่องจากเป็นเกลือของกรดยูริก ซึ่งก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร

สำหรับอุจจาระก็เช่นเดียวกัน เด็กจะถ่ายอุจจาระครั้งแรกใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด อุจจาระจะมีสีเขียวคล้ำหรือสีเทาดำเหนียว ๆ เรียกว่า “ขี้เทา”

เด็กแรกเกิดจะร้องบ้างเป็นบางครั้ง แต่ส่วนใหญ่จะนอนหลับ รูปหัวของเด็กมักจะเบี้ยวบิดเพราะถูกบีบระหว่างผ่านช่องคลอด โดยเฉพาะลูกคนแรกหรือลูกของหญิงมีอายุ หัวมักจะปูดเห็นได้ชัด ลักษณะเช่นนี้จะหายไปเองโดยธรรมชาติ ถ้าคุณคลำหัวเด็กตอนบนด้านหน้าอาจตกใจเมื่อพบส่วนที่ไม่มีกะโหลกและนุ่มนุ่มลงไป ซึ่งเราเรียกว่า “กระหม่อม” ทั้งนี้เพื่อให้รูปหัวของเด็กเปลี่ยนแปลงได้ในขณะที่ผ่านช่องคลอดของแม่

ใบหน้าของเด็กแรกเกิดจะดูบวม โดยเฉพาะบริเวณเปลือกตา คุณอาจเห็นเด็กมีขี้ตาติดอยู่ เนื่องจากพยาบาลได้หยอดยาฆ่าเชื้อโรคให้ สำหรับเด็กผู้หญิงคุณไม่ต้องกังวลเมื่อเห็นจมูกแบน จมูกจะโด่งขึ้นเมื่อโต

คุณอาจเห็นสายสะดือมีสีคล้ำ ๆ น่าเกลียด อวัยวะเพศของเด็กชายจะดูเหมือนว่าบวม ของเด็กหญิงก็ดูผิดปกติรูปร่าง ซึ่งก็จะดีขึ้นเองตามธรรมชาติ

เด็กจะนอนท่าเดียวกับตอนที่อยู่ในท้องแม่ ปกติเด็กซึ่งเอาหัวออกก่อนจะนอนตัวงอเอวคางชิดหน้าอก มือกำ งอแขนงอขาเข้าหาตัว

ที่ก้นอาจเห็นมีรอยสีเขียว ๆ เรียกว่า “ปานเขียว” (mongolian spots) ซึ่งจะหายไปเองเมื่อโตขึ้น ตามคอ เปลือกตา จมูก อาจมีไฝสีแดงขนาดเท่าเมล็ดข้าวหรือถั่วแดง ซึ่งก็จะหายไปเองภายในหนึ่งปี

ถึงแม้อากาศจะร้อน เหงื่อของเด็กแรกเกิดจะยังไม่ออก น้ำลายก็ยังไม่ไหล เพราะท่อขับสิ่งเหล่านี้ยังไม่ทำงาน ตายังมองไม่เห็น แต่จะได้ยินเสียงดัง ๆ ถ้าลองปิดประตูตั้งปึงจะสะดุ้ง อุณหภูมิร่างกายของเด็กเมื่อแรกเกิดจะเท่ากับของแม่ หลังจากนั้นจะลดลงประมาณ 1-3 องศาเซลเซียส และต่อมาอีก 8 ชั่วโมง อุณหภูมิจะขึ้นไปอีก (ประมาณ 36.8-37.2 องศาเซลเซียส) เด็กจะหายใจประมาณ 34-35 ครั้งต่อนาที ชีพจรเต้น 120-130 ครั้งต่อนาที

2. ระยะแรกเกิดถึงหนึ่งสัปดาห์

พอผ่านไปได้สักหนึ่งสัปดาห์ เด็กซึ่งหัวปูดหน้าบวมเมื่อแรกเกิดจะดูน่า

รักขึ้นมาก สำหรับเด็กที่ได้อาหารเพียงพอในระยะนี้จะนอนทั้งวัน มีบางครั้งที่ลืมตาขึ้นมาแต่ยังมองอะไรไม่เห็น ช่วงสัปดาห์แรกนี้มักไม่ค่อยมีปัญหาอะไร แต่สำหรับพ่อแม่มือใหม่ซึ่งเลี้ยงลูกคนแรกจะพบการเปลี่ยนแปลงของลูกดังจะกล่าวต่อไป

เรื่องแรกคือ อาการตัวเหลืองของเด็ก ซึ่งจะปรากฏในราววันที่สามหลังคลอด เนื่องจากในขณะที่เด็กอยู่ในท้องแม่ต้องใช้เม็ดโลหิตแดงมากเพราะในท้องมีออกซิเจนน้อย เมื่อออกสู่โลกภายนอกเม็ดโลหิตแดงก็จะถูกกำจัด ซึ่งในขบวนการนี้จะเกิดสารสีเหลืองเรียกว่า “บิลิรูบิน” (bilirubin) ขึ้น และเป็นหน้าที่ของตับที่จะกำจัดสารนี้ แต่เนื่องจากระบบการทำงานของตับในเด็กอ่อนยังไม่สมบูรณ์ ทำให้สาร “บิลิรูบิน” นี้หลงเหลืออยู่ในเลือดและทำให้เกิดอาการตัวเหลือง ซึ่งจะหายไปเองในหนึ่งสัปดาห์ แต่เด็กที่ไม่เกิดอาการตัวเหลืองเลยก็มีเช่นกัน

สะดือเด็กจะหลุดในราววันที่ 4-7 หลังสะดือหลุดแล้วคุณไม่จำเป็นต้องใส่ยาอะไรให้

หลังจากคลอดประมาณ 3-4 วัน อุจจาระเด็กจะเริ่มเปลี่ยนจากสีคล้ำ ๆ เป็นสีปกติของอุจจาระเด็ก (อาจเป็นสีเหลือง เขียว หรือสีอื่นขึ้นอยู่กับชนิดของนมที่เลี้ยงและเด็กแต่ละคน)

ในระยะ 4-7 วัน เต้านมของเด็กอาจมีอาการบวมขึ้นไม่ว่าจะเป็นเด็กหญิงหรือเด็กชาย บางครั้งอาจมีน้ำนมไหลออกมาได้ อาการนี้จะหายไปใน 2-3 สัปดาห์ เด็กบางคนอาจมีตุ่มคล้ายเต้านมเล็ก ๆ ตรงใต้แขนด้านหน้า สำหรับเด็กหญิง บางครั้งมีของเหลวคล้ายระดูขาวไหลออกมาจากอวัยวะเพศ อาการนี้จะหายไปเองเช่นกัน

ในบางกรณี เด็กอายุ 3-5 วัน อาจมีอาการตัวร้อน (ประมาณ 38 องศาเซลเซียส) อยู่ราว 2-3 ชั่วโมง ซึ่งอาจเกิดจากน้ำไม่พอ ควรให้ดื่มน้ำต้มสุก เด็กบางรายจะมีปุ่มสีขาว ๆ ที่เหงือก ทำให้ตกใจคิดว่าฟันขึ้นแล้ว ปุ่มนี้จะมีอยู่ราว 3-5 เดือน แล้วจะหายไปเองโดยไม่อันตรายใด ๆ

นิสัยของเด็กแต่ละคนจะแสดงออกที่การร้อง บางคนร้องเก่ง บาง

คนไม่ค่อยร้อง สำหรับเด็กที่ร้องเก่ง พอหิวหน่อยก็ร้อง มีเสียงอะไรดัง ทำให้ตื่นก็ร้อง ผ่าอ้อมเปียกก็ร้อง ทั้งยังร้องเสียงดังอีกด้วย ตรงกันข้าม เด็กบางคนไม่ร้องเลยนอกจากเวลาหิวจัด ๆ เท่านั้น

นิสัยของเด็กแต่ละคนยังแตกต่างกันที่การขับถ่ายอีกด้วย เด็กบางคนถ่ายอุจจาระวันละ 10-15 ครั้งก็มี บางคนวันละครั้งเดียวก็มี ลักษณะของอุจจาระของเด็กคนหนึ่งอาจมีสีเหลืองเหนียว ๆ อีกคนหนึ่งอาจมีสีเขียวมีเศษขาว ๆ และมีเมือกปน อุจจาระของเด็กที่เลี้ยงด้วยนมผงที่มีสีขาวยังมีสีเหลืองก็มี ถ้าดูแต่อุจจาระจะไม่อาจตัดสินได้ว่าดีหรือไม่ดี ถ้าเด็กเจริญเติบโตดี ไม่ว่าอุจจาระจะมีสีอะไรหรือมีรูปร่างอย่างไรก็ไม่เป็นปัญหา (ยกเว้นแต่สีซีดขาว)

นอกจากนี้ นิสัยของเด็กแต่ละคนยังแตกต่างกันที่การดูดนม บางคนดูดได้ 3-4 นาทีก็เหนื่อยเลิกดูด ต้องเขี่ยข้างแก้มบ้าง ขยับหัวนมไปมาบ้าง จึงจะดูด แต่พอดูดได้อีก 2-3 นาที ก็เลิกดูดอีก ให้นมแต่ละข้างต้องใช้เวลากว่า 20 นาที พอเปลี่ยนให้อีกข้างก็ดูดต่อแล้วกลับไปเลย

อย่างไรก็ตาม ในระยะสัปดาห์แรกนี้ เด็กแต่ละคนยังดูดนมได้ไม่สม่ำเสมอ เด็กส่วนใหญ่กินนมวันละ 7-8 ครั้ง แต่เด็กที่กินเพียงวันละ 5 ครั้งก็มี เด็กคนเดียวกันบางครั้งก็กินมาก บางครั้งก็กินน้อย ไม่จำเป็นต้องกินนมปริมาณเท่ากันเสมอไปทุกครั้ง เด็กบางคนจะแหวะนมถ้ากินมากเกินไป แต่บางคนก็ไม่แหวะเลย

อุณหภูมิร่างกายของเด็กอายุหนึ่งสัปดาห์ (ประมาณ 37.6 องศาเซลเซียส) จะเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยระหว่างเช้าหรือบ่าย แต่ถ้าห่มผ้าให้ความอบอุ่นมากอุณหภูมิก็จะสูงขึ้นบ้าง ชีพจรเต้นประมาณ 120 ครั้งต่อนาที หายใจประมาณ 40 ครั้งต่อนาที

