

PAILIN

เทคนิค

ดูแลทารก

แรกเกิดถึง 1 ปีแรก

ให้โตไว เลี้ยงง่าย
สุขภาพดี



ภัทรภาวรรณ

อยากให้ลูกรักโตตามวัยทั้งร่างกายและจิตใจ
เลี้ยงง่าย มีความสุข เป็นเด็กที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี
ก็ต้องปูพื้นฐานให้เขาตั้งแต่วัย**แรกเกิดถึงขวบปีแรก**
ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญมาก
เพราะหากเลยช่วงนี้ไปแล้วก็จะทำให้ไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร

เทคนิค
ดูแลทารก

แรกเกิดถึง 1 ปีแรก
ไหว้โตไว เลี้ยงง่าย
สุขภาพดี



ภัทรภาวรรณ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
ภัทรภาวรรณ.

เทคนิคดูแลทารกแรกเกิดถึง 1 ปีแรก ให้โตไว เลี้ยงง่ายสุขภาพดี.

--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2556.

144 หน้า.

1. เด็ก--การดูแล. I. ชื่อเรื่อง.

649.12

ISBN 978-616-15-1697-0

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

จักรเฉลิม เจริญชัยวัฒน์

ที่ปรึกษากฎหมาย

อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

สมบัติ สุทธิจิตร

บรรณาธิการบริหาร

วังไพร สีสั่งข์

บรรณาธิการต้นฉบับ

พุทธิพงศ์ นิพัทธอุทิศ

กองบรรณาธิการ

สุรวิรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันติวิภา

พิสูจน์อักษร

สมชัย ศรีอ่อน เครือวัลย์ ศิริพงษ์

ออกแบบปก

Evolution_art99@hotmail.com

ศิลปกรรม

Evolution_art99@hotmail.com

พิมพ์

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-1697-0



9 786161 516970

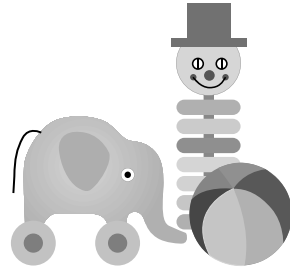
ราคา 129 บาท

คำแนะนำนักพิมพ์

สำหรับคุณสาว ๆ ที่เคยตั้งท้องแล้ว และกำลังจะมีลูกน้อย หรือสมาชิกตัวน้อยเพิ่มอีก คุณอาจจะคิดว่าตนสามารถเลี้ยงลูกได้ จึงไม่มีความจำเป็นจะต้องหาข้อมูลใดๆ ในการเลี้ยงลูกอีก เพราะอาศัยจากประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นหลัก แต่ในความเป็นจริงแล้วการเลี้ยงลูกนั้น ไม่ใช่แค่จากประสบการณ์ตรงเท่านั้น คุณแม่ที่ดีก็ควรจะมีหลักในการเลี้ยงลูกที่ถูกต้อง

ซึ่งบางครั้งการอิงข้อมูลทางวิชาการก็จะช่วยให้คุณสามารถนำไปปรับใช้เพื่อเลี้ยงเจ้าตัวน้อยให้ดีขึ้น ดังนั้นคุณจึงไม่ควรปิดกั้นตนเอง หรือปฏิเสธการรับรู้ข้อมูลดีๆ ที่ช่วยในการเลี้ยงเจ้าตัวเล็ก ยิ่งถ้าเขากำลังอยู่ในช่วงวัยแรกเกิดถึงขวบแรกด้วยแล้ว ช่วงนี้เองที่มีความสำคัญ และน่าเป็นห่วงมาก





เนื่องจากเป็นวัยที่ร่างกายยังอ่อนแอมาก เนื่องจากภูมิคุ้มกันยังไม่ดีพอ แต่หากดูแลเขาให้มีสุขภาพที่ดีตั้งแต่วัยนี้ ก็จะทำให้เขาโตมาเป็นเด็กที่มีความแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วยได้ นอกจากนี้คุณอาจจะไม่เชื่อว่าคุณจริงแล้ว เด็กเล็กวัยนี้แม้เขาจะยังพูดไม่ได้ แต่ก็สามารถซึมซับความรู้สึกหรือจดจำบางสิ่งบางอย่างและติดตัวเขาไปจนโตได้

เช่น ความเอาใจใส่ของคุณแม่ที่รักเขา การดูแลสุขอนามัยที่ถูกต้อง การมีสุขภาพจิตที่ดี ที่จะส่งผลถึงอารมณ์ของเด็กเมื่อเขาโตขึ้น เหล่านี้เองที่คุณแม่ไม่ควรพลาดเด็ดขาด และพยายามดูแลลูกน้อยของคุณอย่างถูกต้องและดีที่สุด เท่าที่คุณแม่คนหนึ่งจะทำได้เออะค่ะ

ปรารณชาติ

บรรณาธิการ

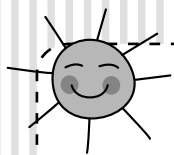


คำนำ

บางครั้งผู้เขียนก็อดสงสัยไม่ได้ว่าหนังสือที่เกี่ยวกับการดูแลลูกน้อย นั้น ทำไมไม่ค่อยจะมีเรื่องราวที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและความสวยงามของคุณแม่สักเท่าไร ทั้งๆ ที่คุณแม่นี่แหละที่เป็นหัวใจหลักในการดูแลลูกน้อย ดังนั้นผู้เขียนจึงได้ปรึกษากับทางสำนักพิมพ์ และเสนองานเขียนหนังสือเล่มนี้ที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับการดูแลลูกน้อยและคุณแม่ด้วย ซึ่งเป็นการดูแลลูกน้อยวัยแรกเกิดถึงขวบปีแรก

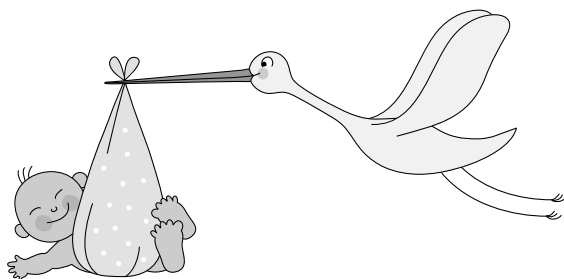
เนื่องจากผู้เขียนเองก็เป็นแม่คน และประสบมาด้วยตนเองว่าเด็กวัยนี้จะต้องดูแลมากเป็นพิเศษ เพราะร่างกายเด็กยังต่อต้านเชื้อโรคไม่ได้ ดีนก ผีพชรอนก็บอบบาง ยังดูแลตนเองไม่ได้เลย และหากเกิดโรคขึ้นก็จะทำให้เสี่ยงถึงกับชีวิตได้ ช่วงเวลานี้นี่เองจึงน่ากลัวที่สุด แต่ขณะเดียวกันก็เป็นช่วงที่คุณจะได้สัมผัสกับความน่ารักของลูกน้อยด้วย เนื่องจากเด็กวัยนี้ยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ได้แต่ร้องอ้อแอ้น่าเอ็นดู และส่วนใหญ่แล้วเขาก็มักจะอยู่ในอ้อมกอดแม่มากกว่าที่อื่น





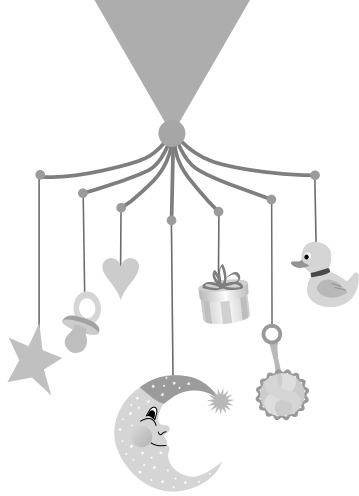
หากคุณสามารถดูแลเขาให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย และดูแลสุข
อนามัยอย่างถูกต้องแล้ว เชื่อแน่ว่าจะทำให้เขาเติบโตอย่างสมบูรณ์ตาม
เกณฑ์ มีสุขภาพกายที่ดี มีจิตใจที่สดใส มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด และ
เป็นเด็กที่มีความสุขที่สุดได้ ซึ่งนี่เองที่เป็นสิ่งซึ่งคุณแม่ทุกคนต้องการ
เป็นกำลังใจให้คุณแม่ทุกคนนะคะ

ภัทราภาวรรณ



สารบัญ

ระวังภัย...โรคยอดฮิต ที่มักเกิดกับเด็กแรกเกิด-1 ขวบ	8
เดือนแรกของหนูกับคุณแม่มือใหม่	11
เดือนที่ 2 หนูเริ่มชันคอได้แล้วนะ	31
เดือนที่ 3 หนูชอบฟังเสียงต่างๆ จังเลย	38
เดือนที่ 4 หนูอยากเล่นกับทุกคนเลย!	46
เดือนที่ 5 หนูพลิกตัวได้คล่องแคล่วแล้วนะแม่จ๋า!	55
เดือนที่ 6 เริ่มคืบๆ ไปหาแม่จ๋า	63
เดือนที่ 7 หนูเป็นนักสำรวจโลก	72
เดือนที่ 8 หนูขอไปเที่ยวด้วยคนนะ!	80
เดือนที่ 9 หนูพร้อมจะชันแล้วนะ	89
เดือนที่ 10 หนูชี้เล่นไหมล่ะ!	98
เดือนที่ 11 ขอหนูทำเองบ้าง	107
เดือนที่ 12 หนูเดินได้คล่องแล้ว	116
ระวังภัย...โรคยอดฮิต ที่มักเกิดกับเด็กแรกเกิด-1 ขวบ	125



ระวังภัย...โรคยอดฮิต

ที่มักเกิดกับเด็กแรกเกิด-1 ขวบ

ไม่เพียงแต่การดูแลลูกน้อยให้แข็งแรงทั้งทางร่างกาย โຕตามวัย มีสติปัญญาดี มีอารมณ์ที่สดใสเบิกบาน แต่คุณแม่ยังต้องไม่ลืมเรื่องการดูแลตนเองด้วย เพราะคุณแม่นี่เองที่จะเป็นแรงสำคัญในการดูแลเจ้าตัวน้อย หากคุณมีร่างกายไม่แข็งแรงย่อมไม่มีแรงไปดูแลเขา หรืออาจนำเชื้อโรคไปติดเขาได้

ขณะที่หากคุณแม่ติดอยู่ในร่างของคนที่คลอดแล้ว แต่ยังดูอ่อนแอ ดูโทรม ดูไร้ความสุข คุณก็ย่อมจะดูแลเจ้าตัวเล็กด้วยความทุกข์ และไม่มีกะจิตกะใจทำอะไร ดังนั้นหากคุณเรียนรู้วิธีดูแลเจ้าตัวน้อยแล้ว ก็ต้องสนใจ



ดูแลตนเองควบคู่กันไปด้วย ทั้งเรื่องสุขภาพความแข็งแรง และการกลับมาเป็นคุณแม่ที่สวยสดใสไม่แพ้อตอนที่ยังไม่มีน้อง

ซึ่งนี่เองที่จะช่วยให้คุณมีความสุขทั้งคุณแม่และคุณลูก คุณลูกก็มีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย สามารถโตตามวัยได้ มีสติปัญญาที่ดี มีความสุขสบายใจ และตัวคุณแม่ก็ยังสวยสดใส ยิ้มได้ หัวเราะได้ แม้จะเหนื่อยกับการเลี้ยงเจ้าตัวน้อยก็ตาม

สำหรับคำแนะนำดีๆ ในแต่ละเดือนสำหรับคุณแม่และเจ้าตัวน้อยที่เสนอนี้ ความจริงแล้วคุณสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความสะดวกของคุณ เช่น อาจจะอิงตามพัฒนาการของลูกน้อยเป็นหลัก ซึ่งเด็กบางคนก็อาจจะมีการพัฒนาการช้าบ้างเร็วบ้างต่างกันไป ก็ให้คุณนำวิธีที่แนะนำไปปรับใช้ให้เหมาะสม อย่าพยายามยึดเยียดลูกน้อยหากเขายังไม่พร้อม

หรือในส่วนของคุณแม่ที่อาจจะดูแลเรื่องความสวยความงามพร้อมๆ กับการดูแลสุขภาพ ซึ่งคุณแม่บางรายที่แข็งแรงดีก็อาจจะสามารถบริหารร่างกาย หรือออกกำลังกายได้ตั้งแต่เดือนแรก หรือในคุณแม่ที่มีอาชีพที่จำเป็นต้องควบคุมน้ำหนักให้กลับมาฟิตสวยเหมือนเดิม ก็อาจจะควบคุมน้ำหนักได้ตั้งแต่เดือนแรกๆ และทำควบคู่กันไปกับการเสริมอาหารที่ดีต่อการให้นมลูกน้อย

เพียงแต่ต้องอิงตามคำแนะนำที่ให้ไว้ คือต้องสวยแบบสุขภาพดี เพราะถึงอย่างไรก็ยังเป็นช่วงที่ลูกน้อยยังต้องการนมจากคุณอยู่ ดังนั้นจะลดน้ำหนักอย่างไรก็ต้องทำอย่างมีสติ คำนึงถึงตัวคุณ และคำนึงถึงลูกน้อยอันเป็นที่รักด้วย

ซึ่งเทคนิคที่แนะนำคุณไปเหล่านี้ก็จะสามารถยืดหยุ่นให้เหมาะกับคุณแม่และคุณลูกแต่ละคนได้ จึงอยู่ที่ปัจจัยของทั้งคุณแม่และคุณลูกเป็น

สำคัญ แต่อย่างไรก็ตามการดูแลสุขภาพคุณแม่คุณลูก การดูแลความงาม เพื่อกลับมาสวยดังแรกสาว และการฝึกพัฒนาการของลูกน้อย ก็ต้องทำ โดยอาศัยเทคนิคดีๆ เหล่านี้ไปใช้ ซึ่งจะช่วยให้ได้ผลดีทั้งคุณแม่คุณลูก เช่น

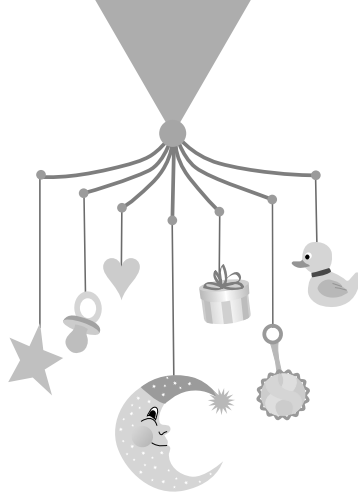
- + อย่าเครียด เพราะยิ่งเครียดจะยิ่งทำไม่ได้ไม่ดี
- + พยายามสังเกตพัฒนาการของลูกน้อยเสมอ
- + หมั่นดูลูกน้อยเสมอๆ ว่าเขามีความผิดปกติหรือไม่ ทั้งเรื่อง

สุขภาพกายและสุขภาพใจ

- + ควรนำเทคนิคที่แนะนำนี้ไปใช้ด้วยความพอดี อย่าพยายามฝึก ลูกน้อยแบบทรมาน เพราะถึงอย่างไรแล้วเขาก็ยังเป็นเด็กน้อยที่ยังไม่ประสงค์ การเคี้ยวเคี้ยวเขามากไปก็ไม่เกิดประโยชน์ และมีแต่จะทำให้เด็กรู้สึกไม่ดี กับเรื่องนั้นๆ ดังนั้นการฝึกเด็กในวัยนี้จึงต้องใจเย็นๆ อาศัยว่าฝึกบ่อยๆ ก็ จะค่อยๆ เห็นผล

- + คุณไม่ควรเปรียบเทียบพัฒนาการของลูกน้อยกับเด็กคนอื่น หรือ อิงจากตำรามากเกินไปนัก เพราะเด็กบางคนก็อาจจะมีการพัฒนาการเร็วมาก หรือช้ามากกว่าปกติ แต่ส่วนใหญ่จะเร็วจะช้าก็มักไม่เกิน 3 เดือน นอกจาก ว่าดูแล้วช้าจริงๆ ก็ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อพิจารณาต่อไป





เดือนแรกของหนู

กับคุณแม่มือใหม่

เสริมกาย - บำรุงใจ คุณแม่หลังคลอด เดือนแรก



อาหารบำรุงคุณแม่

อาหารสำหรับคุณแม่ในเดือนแรกนี้ ควรเป็นอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายคุณแม่ และทำให้คุณแม่ฟื้นตัวได้เร็วหลังจากที่เสียพลังงานไปมากในการคลอด ซึ่งอาหารที่จะช่วยคุณแม่ได้มาก โดยเฉพาะคุณแม่ที่ผ่าคลอด ก็คืออาหารที่มีลักษณะโดยรวม เช่น

+ มีสารอาหารครบทุกหมวดหมู่ โดยเฉพาะโปรตีน และคาร์โบไฮเดรต

- + สามารถย่อยได้ง่ายๆ ไม่ต้องออกแรงเคี้ยวมากนัก และช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่หนักด้วย
- + หากเป็นปลาก็ต้องไม่มีก้าง หรือเป็นเนื้อสัตว์ก็最好不要มีกระดูกติดมา เพื่อให้กินง่ายปลอดภัย
- + ต้มจน นมถั่วเหลือง น้ำผลไม้ให้มากๆ หรือสามารถดื่มแทนน้ำเปล่าในบางมื้อก็ได้
- + ควรเป็นอาหารที่ปรุงร้อนๆ กินทันทีเพื่อความสดใหม่ และสะอาดปลอดภัย

เมนูพื้นถิ่นพลังสำหรับคุณแม่หลังคลอด

ข้าวต้มรวมรส

ส่วนผสม

ข้าวสวย	2	ทัพพี
ลูกเดือยต้มสุก	4	ช้อนโต๊ะ
หมูสับต้ม	5	ช้อนโต๊ะ
ไข่ต้มผ่าครึ่ง	1	ฟอง
ใบผักปวยเล้งลวกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ	1/2	ถ้วย
น้ำซุปหมู	1	ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา
ผักชีและต้นหอมซอยรวมกัน	1	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

- + นำน้ำซุปรมาตั้งไฟ พอเดือดก็ใส่ข้าวสวย ลูกเดือย หนุ่ลั้บ ปวยเล้ง แล้วต้มน้ต่อจนสุกดี
- + พอเดือดก็ปรุงรสด้วยซ้ือวขาว และต้กใส่ถ้วยได้เลย
- + นำไข่ต้มมาใส่ แล้วโรยหน้าด้วยพริกไทยปน พร้อมทั้งผักชีและต้นหอมซอย

สสสพคุณ

ลูกเดือย

- + ลูกเดือยเป็นอาหารที่ช่วยเพิ่มพลังชั้นยอด และเหมาะอย่างยิ่งกับผู้ป่วยที่เพ็งพื้นตัว หรือคุณแม่หลังคลอด เนื่องจากลูกเดือยมีคาร์โบไฮเดรตมากถึง 70.65%
- + ลูกเดือยเหมาะกับคุณแม่หลังคลอดที่มักมีอาการเหน็บชา ซึ่งลูกเดือยจะช่วยบรรเทาอาการได้
- + ลูกเดือยจะช่วยในการบำรุงเส้นผมและผิวหนังของคุณแม่หลังคลอดได้เป็นอย่างดี
- + ลูกเดือยจะช่วยในการบรรเทาอาการบวมน้ำหลังคลอดได้ด้วย
- + อาการปวดเต้า ปวดข้อต่างๆ ที่คุณแม่มักเป็นก็สามารถบรรเทาได้ด้วยการกินลูกเดือย
- + ลูกเดือยจะช่วยในการบำรุงเลือดที่คุณแม่เสียไประหว่างการคลอดได้
- + ลูกเดือยจะช่วยบำรุงกระดูกได้อย่างดี เนื่องจากมีฟอสฟอรัสและแคลเซียมสูง ซึ่งช่วงนี้คุณแม่มักจะมีอาการกระดูกเปราะ หรือฟันผุได้