



การดูแล สุขภาพ และฝึกเด็กเล็ก



การดูแลลูกน้อยอันเป็นที่รัก หมายถึงการใส่ใจ การใช้เวลา
การมอบสิ่งที่ดีที่สุด และที่ขาดไม่ได้คือ
ความรอบรู้ในเรื่องเด็กเล็กที่พ่อแม่ควรมี

ทรายแก้ว



การดูแล สุขภาพ และฝึกเด็กเล็ก



ทรายแก้ว

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
ทรายแก้ว.

การดูแลสุขภาพและฝึกเด็กเล็ก.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2555.
128 หน้า.

1. เด็ก--การดูแล. I. ชื่อเรื่อง.

649.1

ISBN 978-616-15-0635-3

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์

วิชัย ตระกูลพัฒนกร

สุริรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

ปราณีย์ วิจันใจ เครือวัลย์ ศิริพงษ์

จุริรัตน์ ตระกูลพัฒนกร

Raidergang@hotmail.com

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 978-616-15-0635-3



ราคา 119 บาท



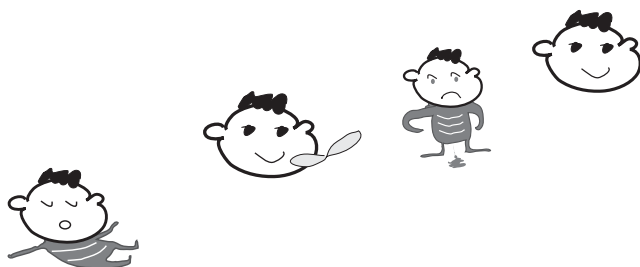
การมีครอบครัว มีลูก ถือเป็นความสำเร็จอย่างหนึ่ง จากวัยเรียน ไปจนถึงวัยหนุ่มสาว จากนั้นมีครอบครัว แล้วก็ มีลูก ลูกเป็นส่วนหนึ่งที่มาเติมเต็มให้กับชีวิตคู่ ส่วนใหญ่ครอบครัวที่เพิ่งแต่งงาน และมีลูกทันที คุณภรรยาอาจมีความวิตกกังวลในการดูแลลูกที่เกิดในอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า เมื่อมีความกังวลที่จะเป็นคุณแม่มือใหม่ สิ่งที่คุณขาดไม่ได้คือ การหาข้อมูล ความรู้ในเรื่องเด็กเล็ก ไม่ว่าคุณเป็นคุณแม่ที่เลี้ยงลูกเอง มีพ่อช่วยเลี้ยง หรือมีพี่เลี้ยงคอยดูแล ยังไงตัวคุณก็ยังต้องค้นคว้า หาเทคนิคในการเลี้ยงดูให้ดีที่สุด เพราะเราเชื่อว่า เมื่อมีลูกแล้ว คุณจะเป็นพ่อหรือแม่ ทุกอย่างก็ต้องทุ่มเทเพื่อลูกอยู่แล้ว

หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการอธิบายความอย่างง่าย ๆ ผ่านตัวหนังสือ เพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนที่จะเป็นคุณแม่ จะได้แก่สถานการณ์ที่คุณลูกตัวน้อยจะสร้างให้เรา เพื่อทดสอบความเป็นแม่อย่างแท้จริง

ปรารณดี
บรรณาธิการ



สังคมในยุคปัจจุบันที่เปลี่ยนไปทำให้พ่อแม่ในยุคใหม่ต้องทำงาน
นอกบ้าน ทำให้เกิดปัญหาในการเลี้ยงดูเด็ก หากครอบครัวใดเป็น
ครอบครัวใหญ่ภาระหน้าที่ในการเลี้ยงดูเด็กจะตกเป็นของคุณปู่ คุณย่า
คุณตา คุณยาย หรือหากเป็นครอบครัวขนาดเล็กต้องจ้างพี่เลี้ยงเด็กมา
ดูแล ดังนั้นการให้ข้อมูลกับผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลเด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้
คุณพ่อ คุณแม่จึงต้องเข้าใจถึงพฤติกรรม พัฒนาการของเด็ก อีกทั้งสุขภาพ
ร่างกายเด็กในช่วงวัยต่างๆ ครอบครัวที่สมบูรณ์นั้นประกอบด้วย พ่อ แม่
ลูก การที่จะเลี้ยงเด็กให้เจริญเติบโตมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์มี
พัฒนาการที่ดีนั้น ส่วนหนึ่งมาจากการเลี้ยงดู ความเอาใจใส่ของพ่อแม่
เนื่องจากเด็กเล็กนั้นเมื่อเจ็บป่วยไม่สามารถสื่อสารถึงความต้องการได้จึง
แสดงออกด้วยท่าทาง เช่น การร้องไห้ ซึ่งการร้องไห้นั้นมาจากสาเหตุหลาย
ประการ เช่น ความเปียกชื้นจากผ้าอ้อม การเจ็บป่วย หรือสภาพแวดล้อม
หรืออากาศที่เปลี่ยนไป เช่น หนาวเกินไป เป็นต้น



การเจ็บป่วยของลูกน้อยที่เกิดขึ้นนั้นทำให้คุณพ่อ คุณแม่เกิดความวิตกกังวล หนังสือเล่มนี้จะให้คำแนะนำและการแก้ไขปัญหาเบื้องต้นที่เกิดขึ้นกับอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับลูกน้อย เนื่องจากเด็กที่ป่วยจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเขา พ่อแม่ทุกคนจึงต้องการให้ลูกของตนเติบโตเป็นเด็กที่มีร่างกายที่แข็งแรง ทั้งนี้ยังรวมถึงพัฒนาการของเด็กในด้านต่างๆ เช่น การแปร่งฟัน การเข้าห้องน้ำ การเข้าสังคม ฯลฯ หากเราเข้าใจในพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กก็จะทำให้เราสามารถจัดการกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ และหาทางป้องกัน เพื่อให้ลูกน้อยเติบโตเป็นเด็กที่มีพัฒนาการที่สมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ เพื่อเติบโตเป็นเด็กที่สมบูรณ์ในอนาคต

ทรายแก้ว



การดูแลลูกน้อยแรกเกิด ----- 10

- ความสะอาด -----	11
- การทำความสะอาดสายสะดือ -----	11
- การสระผมทารก -----	12
- การทำความสะอาดผ้าอ้อม -----	12
- การสังเกตปัสสาวะและอุจจาระของลูกน้อย -----	12
- การนอน -----	13
- การเลือกหมอนและเครื่องนอนให้ปลอดภัย -----	14
- การเลือกอุปกรณ์และเครื่องนอน -----	15
- การกล่อมให้เด็กนอน -----	17
- การดูด -----	17
- ใช้เพลงกล่อม -----	17
- ปัญหาการนอนของเด็ก -----	17
- สาเหตุที่เด็กร้องไห้ -----	18
- การร้องไห้ของเด็กในแต่ละช่วงวัย -----	19

อาหารสำหรับทารกแต่ละช่วงวัย ----- 21

- อาหารเสริมสำหรับทารกในแต่ละช่วงวัย -----	22
- อาหารเสริมสำหรับเด็ก -----	23
- รู้ได้อย่างไรว่าลูกพร้อมรับอาหารเสริมแล้ว -----	24
- หลักเกณฑ์การให้อาหารเสริม -----	26
- วิธีให้อาหารเสริมแก่เด็ก -----	27
- การให้อาหารเสริมประเภทต่าง ๆ -----	28
- อาหารที่เหมาะสมให้ลูกหัดหยิบจับเอง -----	29
- อาหารเสริมดีต่อสุขภาพลูกอย่างไร -----	30
- อาหารเสริมแบบสำเร็จรูป -----	30
- อาหารที่ควรระมัดระวัง -----	32
- การลดความเสี่ยงในการแพ้อาหาร -----	32

-การสร้างนิสัยที่ดีให้แก่ลูก -----	33
-กินอย่างไรจึงจะปลอดภัย -----	34
-อาการเจ็บป่วยของเด็ก -----	34
-อาการที่พบได้เมื่อลูกน้อยกินอาหาร -----	34
-จากวัยทารกสู่วัยรุ่น -----	35

การเลี้ยงลูกด้วยนมขวด ----- 39

-อุปกรณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมขวด -----	40
-ประเภทของหัวนม -----	40
-การทำความสะอาดขวดนมและอุปกรณ์ต่าง ๆ -----	41
-ป้องกันลูกจากโรคทางเดินอาหาร -----	42
-การดูแลหัวนมยาง -----	42
-การเตรียมนมสำหรับไปนอกบ้าน -----	42
-นมที่เหมาะสมกับลูกในแต่ละช่วงวัย -----	43
-การเตรียมนมผสมใส่ในขวดนม -----	44
-ป้อนนมลูกจากนมขวด -----	44
-การเตรียมนมขวด -----	45

การอาบน้ำลูก ----- 46

-อุปกรณ์สำหรับการอาบน้ำ -----	47
-ข้อแนะนำในการอาบน้ำเด็ก -----	48
-การทำความสะอาดสะดือเด็ก -----	49
-การทำความสะอาดตา ใบหู และปาก -----	50
-การเตรียมพร้อมก่อนอาบน้ำ -----	50
-ข้อควรระวังในการอาบน้ำเด็ก -----	50

การดูแลรักษาฟัน ----- 52

-การป้องกันฟันผุ -----	54
-การให้น้ำหวานหรือลูกอม ควรเลี่ยงในการให้ตามเวลาดังนี้ -----	54
-ฟันน้ำนมเริ่มขึ้น -----	54
-ถึงเวลาแปรงฟัน -----	54
-การทำความสะอาดฟันลูก -----	55

-ฟลูออไรด์ดีต่อสุขภาพอย่างไร -----	55
-การพบหมอฟัน -----	55
-การทำความสะอาดฟันลูก -----	56
-คุณพ่อ คุณแม่ ช่วยแปรงฟันให้ลูก -----	56
-การตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้ลูก -----	56

ลูกรักกับผ้าอ้อม ----- 57

-การสังเกตสีของอุจจาระ -----	58
-หากอุจจาระมีลักษณะดังต่อไปนี้ควรพบแพทย์ -----	58
-อุปกรณ์ทำความสะอาด -----	59
-อาการที่เกิดจากผ้าอ้อม -----	59

การดูแลสุขภาพ ----- 60

-โรคและอาการที่พบในเด็ก -----	62
-อาการเริ่มแรกเมื่อลูกป่วย -----	65
-การวัดอุณหภูมิ -----	66
-การใช้ยาลดไข้ -----	67
-การดูแลเด็กมีไข้และภาวะจากการมีไข้สูง -----	69
-สาเหตุของการมีไข้ -----	69
-การเช็ดตัวลดไข้ -----	69
-อาการชักแบบโบนที่นำเป็นห่วง -----	71
-การดูแลลูกเมื่อไม่สบาย -----	73
-เด็กกับการใช้ยา -----	80
-การป้อนยาเด็กโต -----	81
-คำแนะนำในการใช้ยา -----	81
-การใช้ยาแบบต่างๆ -----	83
-ความปลอดภัยในการใช้ยา -----	84

การฝึกเด็ก ----- 85

-วิธีช่วยให้เด็กหลับต่อได้เมื่อตื่นขึ้นมายามดึก -----	86
-ฝึกลูกขับถ่าย -----	87
-ฝึกลูกใช้กระโถน -----	88

-พฤติกรรมไว้วางใจ ชัดใจไม่ได้ -----	90
-การสอนลูกรักการอ่าน -----	90
-การทำโทษเมื่อลูกแกล้งเพื่อน -----	91
-การดูทีวีกับลูก -----	92
-พาลูกไปหาหมอ -----	93
-เมื่อสัตว์เลี้ยงจากไป -----	94
-สร้างลูกให้มีน้ำใจนักกีฬา -----	95
-เด็กติดการดูทีวี -----	95
-ความกลัวของเด็ก -----	97
-เมื่อลูกต้องนอนแปลกที่ -----	99
-ฝึกลูกทำอะไรให้เร็ว -----	100
-การฝึกลูกว่ายน้ำ -----	101
-เมื่อพี่น้องทะเลาะกัน -----	103
-เทคนิคช่วยลูกลดอาหาร -----	106
-ฝึกลูกให้รู้จักตัวเลข -----	107
-สอนลูกเรื่องความเป็นส่วนตัว -----	107
-ฝึกลูกให้ตอบคำถาม -----	108
-ฝึกลูกพูดผิดพูดใหม่ได้ -----	108
-ฝึกลูกไม่ให้นอนดึก -----	109
-การรับมือเมื่อลูกดื้อ -----	110
-เด็กตีหัวตนเอง -----	113
-พาลูกไปหาหมอฟัน -----	113
-ฝึกลูกกินผัก ผลไม้ -----	115
-ฝึกลูกให้มีความมั่นใจ -----	116
-ฝึกให้ลูกช่วยเหลือตนเอง -----	117
-การฝึกลูกไปโรงเรียน -----	117

การสอนมารยาทให้เด็ก ----- 121

-สอนลูกให้มีน้ำใจต่อคนอื่น -----	123
-การสร้างวินัยให้ลูก -----	123
-ฝึกเด็กไม่ให้พูดปด -----	125
-ฝึกให้ลูกกล้าแสดงออก -----	126
-บรรณานุกรม -----	127



การดูแลลูกน้อย แรกเกิด



เด็กแรกเกิดนั้นไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ พ่อแม่จึงต้องให้ความเข้าใจ ความใกล้ชิด และเรียนรู้ลูกน้อยให้มากที่สุด วิธีการดูแลลูกน้อยมีหลักดังนี้

ความสะอาด

บริเวณข้อพับตรงศีรษะและร่างกายจะมีไขมันอยู่มาก ควรใช้สำลีชุบน้ำมันเช็ดเบาๆ ให้ไขมันออก หลังจากนั้นจึงอาบน้ำสระผมให้ทารก การจับทารกอาบน้ำ ควรใช้มือข้างใดข้างหนึ่งจับได้รักแร้ทารก อ้อมไปจนถึงต้นแขนให้แน่นเพื่อป้องกันทารกหลุดจากมือแม่

การทำความสะอาดสายสะดือ

คุณแม่ควรล้างมือให้สะอาด ใช้สำลีพันปลายไม้ชุบแอลกอฮอล์ 70% เช็ดบริเวณโคนสะดือ คือ ส่วนของสะดือที่ติดกับผิวหนังบริเวณหน้าท้อง

และจับเชือกที่ผูกสายสะดือเอียงไปที่ละข้าง และเช็ดโคนสายสะดือมายังปลายสะดือ

ข้อห้าม ห้ามใช้แป้งโรยสะดือเด็ก แป้งที่ไม่สะอาดทำให้ติดเชื้อได้ ทั้งนี้หากเชือกสายสะดือหลุดและมีเลือดไหลออกมาจากปลายสะดือ ควรใช้เศษผ้าที่สะอาด (ห้ามใช้เชือก/ด้ายที่มีลักษณะคม) ผูกสายสะดือบริเวณที่เคยผูกเพื่อให้เลือดหยุดและพามาโรงพยาบาลหรือสถานอนามัย

การสระผมทารก

ก่อนการสระผมใช้สำลีชุบน้ำมันมะกอกเช็ดคราบไขมันที่หนังศีรษะ และด้านหลังใบหู ทั้งนี้เพื่อป้องกันแผลที่อาจเกิดขึ้นจากการหมักหมมของไขมันที่เราเรียกว่า แผลชันนะตุและควรสระผมให้ทารกวันละ 1 ครั้ง

การทำความสะอาดผ้าอ้อม

หากผ้าอ้อมเปื้อนอุจจาระ ควรใช้น้ำธรรมดาล้างทำความสะอาดให้เศษอุจจาระหลุดออก และแช่ผ้านั้นในน้ำธรรมดาที่ผสมน้ำยาฆ่าเชื้อโรค

หากผ้าอ้อมเปื้อนปัสสาวะ ควรแช่ในน้ำธรรมดาหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคก่อนนำไปซัก ทำให้ผ้าอ้อมมีกลิ่นที่สะอาด

หากนำทารกออกจากบ้าน ควรใช้ผ้าอ้อมชนิดใยสังเคราะห์เพื่อป้องกันการเปียกเลอะเทอะ แต่ทั้งนี้ไม่ควรใช้เป็นประจำทำให้เกิดความอับชื้น

การสังเกตปัสสาวะและอุจจาระของลูกน้อย

หลังคลอดใน 2-3 วันแรก อุจจาระที่ออกมาจะมีสีเทาที่เรียกว่า ชีเทา