



เรื่องต้องรู้ คุณแม่หลังคลอด

กลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยสูตินรีเวช
โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

แม่รู้
ลูกแข็งแรง



โทร

หอผู้ป่วยหลังคลอด 0 3521 1888 ต่อ 5200
หอผู้ป่วยนรีเวชกรรม 0 3521 1888 ต่อ 5300
หอผู้ป่วยพิเศษพหุไศวรธรรม์4 0 3521 1888 ต่อ 8467

คำนำ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) นี้ เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยสูตินรีเวช ซึ่งจัดทำและเผยแพร่โดยกลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

หนังสือ **“เรื่องต้องรู้คุณแม่หลังคลอด แม่รู้ ลูกแข็งแรง”** จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้สนใจและผู้อ่านได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองของมารดาหลังคลอด และการดูแลทารกแรกเกิด

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสืออิเล็กทรอนิกส์เล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่มารดาหลังคลอด สามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง และมีความสุขหลังคลอด รวมถึงลูกน้อยแข็งแรง พัฒนาการดีสมวัย

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายคุณแม่หลังคลอด	1
การปฏิบัติตัวคุณแม่หลังคลอด	2
• การปฏิบัติตัว กรณีคลอดทางช่องคลอด	4
• การปฏิบัติตัว กรณีผ่าตัดคลอด	5
การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดขณะอยู่โรงพยาบาล	6
• ตรวจเลือด	7
• ตรวจระดับออกซิเจน	8
• ตรวจการได้ยิน	9
อาการผิดปกติที่ต้องกลับมาโรงพยาบาล	
• อาการผิดปกติของมารดาหลังคลอด	10
• อาการผิดปกติของทารก	12
• ภาวะตัวเหลืองในทารก	15
แม่จ๋า นมแม่ดีที่สุด	
• ทำให้นมลูกที่ถูกต้อง	18
• นำนมแม่ออกดี ด้วยการเข้าเต้าที่ถูกต้อง	20
• สัญญาณบอกว่าลูกรักได้นมเพียงพอ	21
• การบีบน้ำนมด้วยมือ	24
เป้าหมายการผลิตน้ำนมคุณแม่	25
วิธีเก็บนมแม่	27
อาหารเพิ่มน้ำนม	31
วัคซีนสำคัญ สร้างภูมิคุ้มกันลูกรัก	36

คุณแม่รู้ไหม ?

หลังคลอดร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

ช่วงหลังคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นกับคุณแม่ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการให้นมบุตร และจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติภายใน 6 สัปดาห์

1

น้ำคาวปลา

คือ เลือดและเนื้อเยื่อที่หลุดออกจากเยื่อบุมดลูกหลังคลอด ใน 2-3 วันแรก จะมีสีแดงสดค่อนข้างมาก จากนั้นสีจะค่อยๆจางลงจนเป็นสีน้ำตาลอ่อน ปริมาณจะค่อยๆลดลงจนหมดไป และมดลูกเข้าอู่ ประมาณ 4-6 สัปดาห์ หลังคลอด



2

เต้านมคัดตึง

หากคุณแม่มีภาวะเครียด วิดกกังวล พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือมีอาการปวดขณะให้นมลูก ที่เกิดจากปวดหรือแผลที่หัวนม จะมีผลไปยังยับยั้งการหลั่งของฮอร์โมนออกซิโทซิน ทำให้ไม่เกิดการหลั่งของน้ำนม น้ำนมคั่งค้าง ในเต้านมมากเกินไป เต้านมจะมีขนาดใหญ่ บวม ตึง กดเจ็บทั่วๆเต้านม



3

กลั้นปัสสาวะไม่ได้

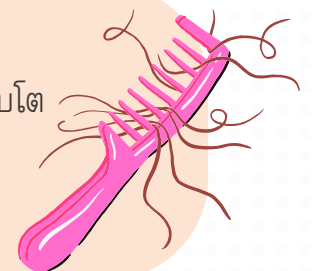
การคลอดทำให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานยืดออก โดยเฉพาะผู้ที่ใช้เวลาคลอดบุตรนานกว่าปกติจะเกิดภาวะนี้สูง เมื่อมีการไอ จาม หรือหัวเราะ จะทำให้เกิดปัสสาวะเล็ดออกมาได้ แต่ภาวะนี้จะค่อยๆหายและกลับมาเป็นปกติได้ ประมาณ 3 สัปดาห์หรือนานกว่านี้



4

ผมร่วง

เกิดจากระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลง ทำให้เส้นผมที่เคยอยู่ในช่วงเติบโตเป็นจำนวนมาก ค่อยๆเปลี่ยนไปอยู่ในช่วงพัก และหลุดร่วงไปจากศีรษะ โดยจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติภายในระยะเวลา 6 - 12 เดือน หลังคลอด



การปฏิบัติตัวคุณแม่หลังคลอด

ระยะหลังคลอด คือช่วงตั้งแต่หลังคลอดจนถึง 6 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะที่คุณแม่ต้องปรับตัว ทั้งร่างกายและจิตใจ เตรียมพร้อมที่จะเลี้ยงลูก โดยคุณแม่หลังคลอด ควรปฏิบัติตัวดังนี้

อาหาร



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ และเพียงพอ **ควรด** เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ยาอดอง เหล้า อาหารหมักดอง น้ำชา กาแฟ

ความสะอาดร่างกาย

ควรอาบน้ำชำระร่างกายตามปกติ วันละ 2 ครั้ง

- **คลอดทางช่องคลอดและแผลฝีเย็บ**
ทำความสะอาดด้วยสบู่และล้างด้วยน้ำสะอาด เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ
- **ผ่าตัดคลอด** หากยังไม่เปิดแผล ระวังไม่ให้แผลเปียกน้ำ



การพักผ่อน

ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และมากพอ จนกว่าจะรู้สึกแข็งแรงเหมือนช่วงก่อนตั้งครรภ์



การออกกำลังกาย

เน้นการเคลื่อนไหว หรือออกแรงเบาๆ เช่น การทำงานบ้าน การเดิน **งด** การออกกำลังกายแบบหนัก และการยกของหนัก



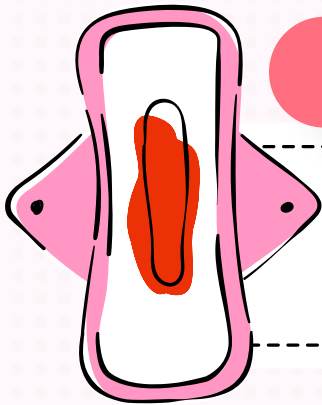
การปฏิบัติตัวคุณแม่หลังคลอด

งดการมีเพศสัมพันธ์



งดการมีเพศสัมพันธ์ ประมาณ 6 สัปดาห์หลังคลอด
หรือเมื่อมารับบริการตรวจหลังคลอด

การสังเกตน้ำคาวปลา



- 1-3 วันแรก จะมีสีแดงสด
- 4-9 วัน จะมีสีจางลง
- 10 วันขึ้นไป จะเป็นสีเหลืองขาว

การตรวจหลังคลอด

การตรวจ 6 สัปดาห์หลังคลอด มีความสำคัญมาก เพราะเป็นการตรวจการกลับคืนสู่สภาพปกติของร่างกาย เช่น การเข้าอู่ของมดลูก แผลฝีเย็บและช่องคลอด รวมทั้งการตรวจหามะเร็งปากมดลูก ถ้าพบสิ่งผิดปกติ จะได้รับการรักษาทันที



การวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัวอาจเริ่มหลังคลอด 6 สัปดาห์
หรือเมื่อมารับบริการตรวจหลังคลอด



การปฏิบัติตัวหลังคลอด กรณีคลอดทางช่องคลอด

ควรทำ



การคลึงมดลูก

ทุก 1 ชั่วโมง ใน 8 ชั่วโมงแรก
ขนาดไปทิศทางเดียวกัน นาน
5-10 นาที/ครั้ง หรือจนกว่า
มดลูกจะแข็งตัวดี



สังเกตน้ำคาวปลา

หากมีเลือดออกชุ่มผ้าอนามัย
มากกว่า 2 ผืน ภายใน 1 ชั่วโมง
ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่



สังเกตแผลฝีเย็บ

หากปวดบริเวณก้น แผลบวม
กุดแข็ง หรือปวดมาก
ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่



การปัสสาวะ

ควรปัสสาวะเองภายใน 8 ชั่วโมง
และห้ามกลั้นปัสสาวะ



กระตุ้นการดูดนม

ควรกระตุ้นให้ทารกดูดนมแม่
ทุก 2-3 ชั่วโมง ช่วยให้มีมดลูก
รัดตัวได้ดี

ห้ามทำ



ห้ามนำกระเป๋าน้ำร้อน ประคบ/วาง บนหน้าท้อง

ทำให้มดลูกรัดตัวไม่ดี เสี่ยงต่อการ
ตกเลือดหลังคลอด



งดทานอาหารร้อนจัด หรือน้ำร้อนจัด

ให้ทานน้ำอุณหภูมิปกติหรือตาม
คำสั่งแพทย์



หลีกเลี่ยงอาหาร เครื่องดื่ม ประเภท

ชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และของหมักดอง



หากมีอาการต่อไปนี้
ควรรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที

เวียนศีรษะ หน้ามืด ใจสั่น
เหงื่อออก มือเท้าเย็น

WARNING

การปฏิบัติตัวหลังคลอด กรณีผ่าตัดคลอด

ควรทำ 



สังเกตแผลผ่าตัด

หากมีเลือดขุ่นหรืออืดอัด
แน่นท้องมาก ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่



สังเกตน้ำคาวปลา

หากมีเลือดออกชุ่มผ้าอนามัย
มากกว่า 2 ผืน ภายใน 1 ชั่วโมง
ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่



กระตุ้นการดูดนม

ควรกระตุ้นให้ทารกดูดนมแม่
ทุก 2-3 ชั่วโมง ช่วยให้มีดลูก
รัดตัวได้ดี

ห้ามทำ 



ห้ามนำกระเป๋าน้ำร้อน ประคบ/วาง บนหน้าท้อง

ทำให้มีดลูกรัดตัวไม่ดี เสี่ยงต่อการ
ตกเลือดหลังคลอด



งดทานอาหารร้อนจัด หรือน้ำร้อนจัด

ให้ทานน้ำอุณหภูมิปกติหรือ
ตามคำสั่งแพทย์



หลีกเลี่ยงอาหาร เครื่องดื่ม ประเภท

ชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และของหมักดอง



หากมีอาการต่อไปนี้ ควรรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที

เวียนศีรษะ หน้ามืด ใจสั่น เหงื่อออก มือเท้าเย็น

WARNING

NEWBORN SCREENING



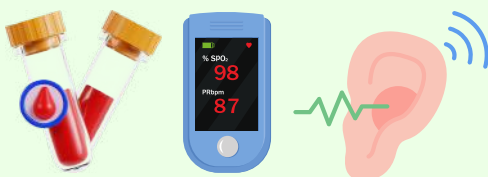
การตรวจคัดกรอง ทารกแรกเกิด ขณะอยู่โรงพยาบาล

ตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด คืออะไร ?

การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด เป็นการตรวจคัดกรองโรคที่พบไม่บ่อย โดยพบเด็กเป็นโรคน้อยกว่าร้อยละ 1 โดยโรคที่ตรวจคัดกรองเหล่านี้ มักไม่มีอาการแสดงในช่วงทารกแรกเกิด จึงจำเป็นต้องใช้การตรวจพิเศษ เพื่อค้นหาทารกที่มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรค ถ้าตรวจพบความเสี่ยงเร็ว และได้รับการวินิจฉัยโรคยืนยัน สามารถให้การรักษาได้ตั้งแต่แรก และมีผลการรักษาที่ดี

คัดกรอง 3 ส่วน

- การตรวจเลือด
- การตรวจระดับออกซิเจน
- การตรวจการได้ยิน



FACTS

ผลการตรวจคัดกรองที่ **ผิดปกติ** หมายความว่า มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรค จำเป็นต้องตรวจอีกครั้งด้วยวิธีอื่นเพื่อยืนยัน ก่อนจะสรุปว่าเป็นโรคหรือไม่



การตรวจเลือด

เพื่อคัดกรองภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมนตั้งแต่กำเนิด และกลุ่มโรคพันธุกรรมเมตาบอลิก



ตรวจเมื่อไหร่ ตรวจอย่างไร ?

การเจาะเลือดตรวจคัดกรองทารก จะตรวจคัดกรองที่อายุ 48-72 ชั่วโมง โดยเจาะที่ส้นเท้า เพื่อให้ได้เลือด 3-5 หยด ใส่ในกระดาษซับกรอง ตากแห้งและนำส่งตรวจห้องปฏิบัติการ ใช้เวลาตรวจประมาณ 2-3 วัน จึงทราบผล ส่วนใหญ่ผลตรวจจะออกหลังจากทารกกลับบ้านแล้ว



โรคที่ตรวจคัดกรองในเลือด

ได้แก่ ภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมนแต่กำเนิด และโรคพันธุกรรมเมตาบอลิก 40 โรค ซึ่งเป็นโรคหายาก ไม่สามารถตรวจพบจากการตรวจร่างกายได้

ทารกที่เป็นโรค ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะส่งผลทำให้มีเขาว์ปัญญาบกพร่อง หรือในรายที่โรครุนแรง อาจเสียชีวิตตั้งแต่ 1-2 สัปดาห์



ทำอย่างไร เมื่อได้รับแจ้งว่า

ผลการตรวจคัดกรองครั้งแรก ผิดปกติ

ผู้ปกครองควรพาทารกมาเจาะเลือดตรวจยืนยันอีกครั้งโดยเร็ว เพื่อวินิจฉัยว่าเป็นโรคแน่นอนหรือไม่ หากตรวจยืนยันว่าเป็นโรคแน่นอน ทารกจะได้รับการส่งต่อเพื่อรับการรักษาที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญต่อไป

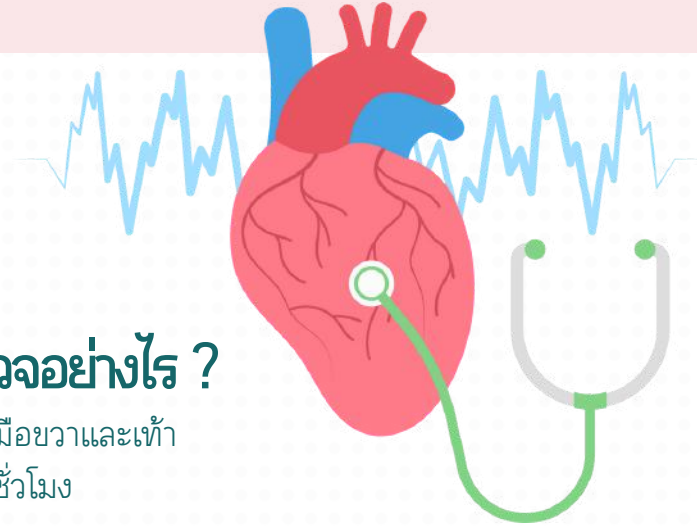
การตรวจเลือดคัดกรองเด็กทารกแรกเกิดนี้ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ให้สิทธิตรวจฟรีกับเด็กไทยทุกคน



ถ้าตรวจพบความเสี่ยงเร็ว และได้รับการวินิจฉัยโรคยืนยัน สามารถให้การรักษาได้ตั้งแต่แรก และมีผลการรักษาที่ดี



การตรวจระดับออกซิเจน เพื่อคัดกรองโรคหัวใจพิการแต่กำเนิดที่รุนแรง



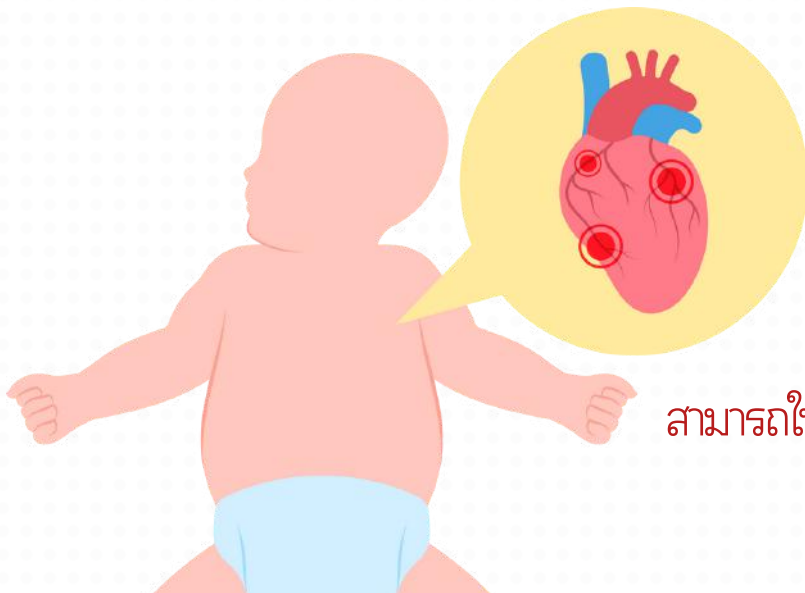
ตรวจเมื่อไหร่ ตรวจอย่างไร ?

การตรวจระดับออกซิเจนที่มือขวาและเท้า
เมื่อทารกอายุมากกว่า 24 ชั่วโมง



ทำอย่างไร เมื่อผลการตรวจคัดกรอง **ผิดปกติ**

ทารกที่มีผลคัดกรองผิดปกติ หมายถึงมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคหัวใจ ทารกควรจะได้รับการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติมด้วยการตรวจคลื่นเสียงสะท้อนหัวใจ (Echocardiography) เพื่อยืนยันว่าเป็นโรคหัวใจพิการแต่กำเนิดที่รุนแรง หากตรวจยืนยันพบว่าทารกเป็นโรค ทารกจะเข้าสู่ระบบการรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ



ถ้าตรวจพบความเสี่ยงเร็ว
และได้รับการวินิจฉัยโรคยืนยัน
สามารถให้การรักษาได้ตั้งแต่แรก และมีผลการรักษาที่ดี

การตรวจการได้ยิน

ด้วยเครื่องมือ Otoacoustic Emissions (OAE)
และ/หรือ Automated ABR



ตรวจเมื่อไหร่ ตรวจอย่างไร ?

ทารกแรกเกิดควรได้รับการตรวจคัดกรองการได้ยินก่อนออกจาก
โรงพยาบาล ด้วยเครื่องมือ Otoacoustic Emissions (OAE)
และ/หรือ Automated ABR



ทำอย่างไร เมื่อผลการตรวจ “ไม่ผ่าน”

ผลตรวจ ไม่ผ่าน อาจเกิดจากมีขี้หูอุดตัน/น้ำคร่ำในช่องหู หรือ
ทารกไม่ให้ความร่วมมือในการตรวจ เช่น ร้องไห้ ขยับตัวมาก
ทำให้มีเสียงรบกวนการตรวจ จะต้องตรวจซ้ำอีกครั้งเพื่อวินิจฉัย
การได้ยินระดับก้านสมอง ABR/ASSR ผู้ปกครองควรพามาตามนัด



หากผลตรวจ “ผ่าน”
แสดงว่าเด็กมีหูชั้นกลางและหูชั้นในปกติ
ต่อไปให้ติดตามเรื่อง พัฒนาการทางภาษา และ การได้ยิน



อาการผิดปกติของคุณแม่ ที่ต้องกลับมาโรงพยาบาล



1

มีไข้สูงติดต่อกันเกิน 2 วัน

2

น้ำคาวปลาสีแดงตลอด และ
ออกจำนวนมาก มีก้อนเลือดปน



3

น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็นผิดปกติ

4

มีเลือดสดๆ
ออกทางช่องคลอดมาก



5

หลังคลอด 2 สัปดาห์
ยังคลำก้อนได้ทางหน้าท้อง



อาการผิดปกติของคุณแม่ ที่ต้องกลับมาโรงพยาบาล



6

เต้านมอักเสบ บวมแดง กดเจ็บ

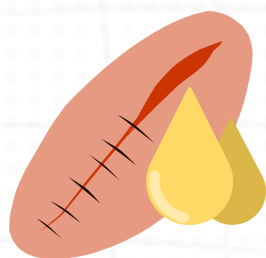
7

ปวดศีรษะรุนแรง ตาพร่ามัว



8

ปวดท้องมาก



9

แผลฝีเย็บแยก หรือเป็นหนอง

10

แผลผ่าตัดทางหน้าท้องผิดปกติ
เช่น แยก มีเลือด หนอง ออกจากแผล



ภาวะผิดปกติของทารก ที่ต้องมารับการตรวจรักษา ที่โรงพยาบาล

อาการผิดปกติที่พบได้ในทารกแรกเกิด : สะอึก จามหรือไอไม่บ่อย เรอและแหะนม ปริมาณไม่มากหลังกินอิ่ม ผื่นแดงขนาดเล็กตามใบหน้า หน้าผาก แก้ม อาการเบ่งหรือ บิดตัว เสียงหายใจครืดคราดคล้ายคัดจมูกโดยไม่มีอาการเหนื่อยหอบ อาการแขนขา สั่นรัว แต่เมื่อจับแล้วอาการสั่นนั้นหายไป เป็นต้น

1 สำรอกและอาเจียน

2

ท้องเสีย

8

อาการผิดปกติ
อื่นๆ

3

ตัวเหลือง

7

ลึนตืด

4

สะดือมีกลิ่น
หรือแดง

6

ซีม ร้องกวนมาก
ไม่ดูดนม

5

อาการไข้

แต่ละภาวะผิดปกติของทารก มีอาการอย่างไรบ้าง ?



1 สำรอกและอาเจียน

อาเจียนหลายครั้ง หรืออาเจียนเป็นน้ำดี
(สีเหลืองหรือสีเขียว)



2 ท้องเสีย

ถ่ายเหลวเป็นน้ำหลายครั้ง หรือ ถ่ายอุจจาระเป็น
มูกเลือดปน กลิ่นเหม็นคาว อุจจาระมีสีผิดปกติ
สีเหลืองอ่อนหรือสีซีดลง



3 ตัวเหลือง

สังเกตอาการตัวเหลืองโดยใช้นิ้วกดหน้าอกและฝ่าเท้า หรือ
ดูที่ตาขาว ถ้าตัวเหลืองมากควรปรึกษาแพทย์โดยเร็วที่สุด
เพราะมีโรคหลายชนิดที่ทำให้ตัวเหลือง ส่งผลต่อสมองเด็ก

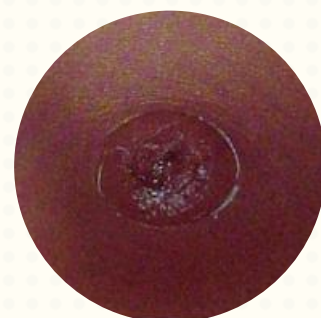


4 สะดือมีกลิ่น หรือ แดง

หากมีกลิ่นเหม็นบริเวณสะดือ เกิดอาการบวมแดง
ของผิวหนังรอบสะดือ หรือสะดือแฉะ ไม่แห้ง
แสดงว่าอาจมีการอักเสบ ควรปรึกษาแพทย์



สะดืออักเสบเล็กน้อย



สะดืออักเสบมาก

แต่ละภาวะผิดปกติของทารก มีอาการอย่างไรบ้าง ?



5 อากาไรไข้

หากวัดอุณหภูมิขงทารกได้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส ควรพามาพบแพทย์ทันที เพราะอาจเป็นอาการของโรคติดเชื้อที่รุนแรงได้ โดยเฉพาะถ้ามีอาการซึม หรือไม่ดูดนมร่วมด้วย



6 ซิม ร้องกวนมาก ไม่ดูดนม

ทารกดูดนมน้อยลง หรือดูดนมแล้วหอบเหนื่อย ดูดนมแล้วมีอาการเขียว ซีด ต้องรีบมาพบแพทย์ทันที



7 ลิ้นติด

อาการที่แถบผิวหนังที่เชื่อมระหว่างลิ้นกับปากด้านล่างลิ้นผิดปกติ ภาวะลิ้นติด อาจนำไปสู่ปัญหาการเคลื่อนไหวของลิ้นลดลง หรือเกิดปัญหาในดูดนม



8 อาการผิดปกติอื่นๆ

เช่น ชักเกร็ง ตาลอยค้าง กระพริบตาถี่ๆ ปากขมูบขมิบ ลิ้นรั่ว ควรรีบมาพบแพทย์ทันที



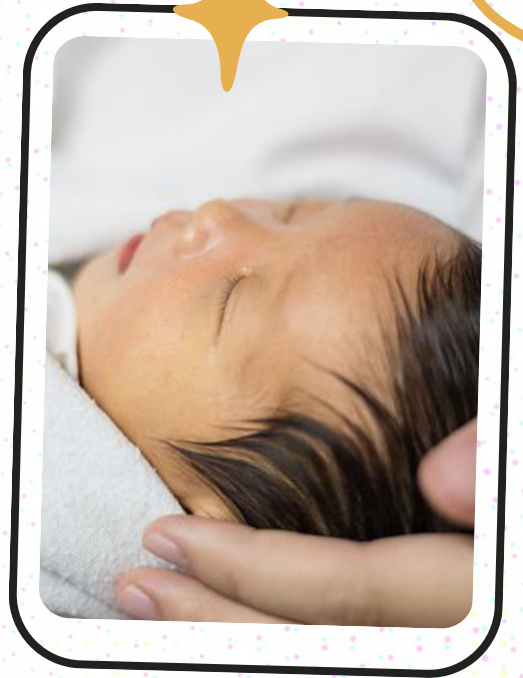
ภาวะตัวเหลือง ในทารก

ทำความเข้าใจ

ภาวะตัวเหลือง เป็นภาวะที่พบได้บ่อยในทารกแรกเกิด มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆร่วมด้วย

ภาวะตัวเหลืองในทารก มี 2 แบบ คือ

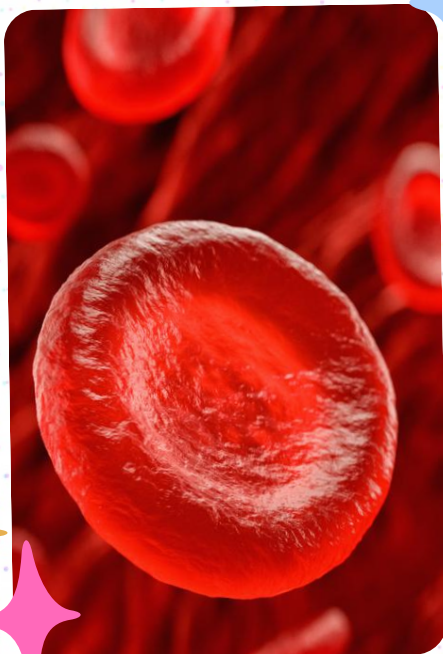
- ภาวะตัวเหลืองแบบหายใจเองได้
- ภาวะตัวเหลืองที่เป็นอันตราย ต้องได้รับการรักษา



ลูกตัวเหลือง เกิดจากอะไร?

เกิดจากร่างกายมีสารสีเหลืองที่เรียกว่า บิลิรูบินในกระแสเลือดมากกว่าปกติ ซึ่งบิลิรูบินเกิดจากการสลายตัวของเม็ดเลือดแดง ผ่านกระบวนการที่ตับและขับออกจากร่างกายผ่านทางปัสสาวะ และอุจจาระ

โดยทั่วไปทารกจะมีอาการตัวเหลืองในวันที่ 2-3 หลังคลอด ซึ่งจะมีการตรวจค่าบิลิรูบิน เพื่อดูระดับความเหลือง **หากพบความผิดปกติ จะให้การรักษาต่อไป**



ค่าบิลิรูบินที่สูงเกินหลัก 10 ขึ้นไป หรือสูงขึ้นเรื่อยๆ ภายใน 3 วันหลังคลอด จะต้องรีบทำการรักษา และระวังไม่ให้ค่าสูงเกิน 20 เพราะสารสีเหลืองจะซึมเข้าสมอง ทำให้ทารกมีอาการผิดปกติทางสมองได้

สาเหตุภาวะตัวเหลือง ในทารก

ภาวะตัวเหลืองปกติ

เกิดจากเม็ดเลือดแดงทารกขณะอยู่ในครรภ์มารดา มีความเข้มข้นและมีอายุสั้นกว่าของผู้ใหญ่ เมื่อเม็ดเลือดแดงแตกสลาย เปลี่ยนเป็นบิลิรูบินมากกว่าปกติ จนร่างกายไม่สามารถกำจัดได้ เนื่องจากตับของทารกยังทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ เกิดการสะสมของสารบิลิรูบินขึ้นในร่างกาย

หากทารกไม่มีความผิดปกติอื่นร่วมด้วย สามารถหายได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์



สาเหตุอื่นๆ

- ภาวะตับอักเสบ
 - โรคท่อน้ำดีตีบ
- ทารกจะมีอาการตัวเหลืองร่วมกับอุจจาระสีด
- ภาวะพร่องไทโรยด์ฮอร์โมน
 - การติดเชื้อในกระแสเลือด

ภาวะตัวเหลืองผิดปกติ เนื่องจากมีพยาธิสภาพ

มีหลายสาเหตุ เช่น

- ภาวะหมู่เลือดแม่กับลูกไม่เข้ากัน
- ภาวะเม็ดเลือดแดงขาดเอนไซม์ G6PD ทำให้เม็ดเลือดแดงแตกง่ายกว่าปกติ
- ทารกมีจำนวนเม็ดเลือดแดงมากกว่าปกติ โดยเฉพาะทารกที่คลอดจากมารดาที่เป็นเบาหวาน
- ทารกได้รับนมไม่เพียงพอ เนื่องจากทำอุ้มลูกให้นมไม่ถูกต้อง

การรักษา ภาวะตัวเหลือง



หลังคลอดควรให้ทารกกินนมแม่ให้บ่อยที่สุดประมาณ 10-12 ครั้ง/วัน ช่วยให้ลำไส้ทำงานได้ดี ทารกขับถ่ายบ่อย ซึ่งเป็นการขับสารบิลิรูบินตามธรรมชาติ สีผิวจะกลับมาปกติได้เร็วที่สุด

หากทารกมีค่าบิลิรูบินสูงเกิน 10 จะต้องทำการรักษาโดยการส่องไฟ



การรักษา

- **ค่าบิลิรูบินต่ำกว่า 20**
จะรักษาด้วยการส่องไฟ วิธีนี้จะช่วยเปลี่ยนโมเลกุลบิลิรูบินให้เป็นสารที่ละลายน้ำได้ และถูกขับผ่านทางน้ำดี เป็นปัสสาวะ และอุจจาระ
- **ค่าบิลิรูบินมากกว่า 20**
จะต้องรักษาโดยการเปลี่ยนถ่ายเลือด เพื่อนำเลือดที่มีบิลิรูบินสูงออก และให้เลือดที่มีค่าปกติเข้าไปแทน

ทำให้นมลูกที่ถูกต้อง

ถูกท่า ถูกต้อง ลูกรักได้รับนม 100%



1

1. อุ้มลูกวางไว้บนตัก
2. จัดศีรษะของลูกให้อยู่สูงกว่าลำตัวแม่เล็กน้อย
3. จัดท้ายทอยของลูกวางให้อยู่บริเวณแขนแม่
4. มืออีกข้างประคองเต้านมไว้

ทำลูกนอนวางบนตัก
(CRADLE HOLD)



2

1. อุ้มลูกวางไว้บนตัก เหมือนท่าแรก แต่สลับมือ
2. ใช้มือ (ข้างเดียวกับเต้านมที่ลูกดูด) ประคองเต้านม
3. มืออีกข้างรองรับต้นคอและท้ายทอยของลูก

ท่านี้จะทำให้สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวศีรษะของลูกได้ดี

ทำลูกนอนวางบนตัก แบบประยุกต์
(MODIFIED / CROSS CRADLE HOLD)





ถูกท่า ถูกต้อง ลูกรักได้รับนม 100%

3



1. จัดท่าให้ลูกอยู่ในท่านอนตะแคงกึ่งนอนหงาย โดยขาชี้ไปทางด้านหลัง
2. มือแม่จับบริเวณต้นคอและท้ายทอยลูก
3. กอดลูกให้กระชับกับสีข้างแม่

ท่านี้ใช้ได้ดีสำหรับคุณแม่ที่เต้านมใหญ่่มากหรือมีลูกแฝด

ทำอุ้มลูกฟุตบอล

(CLUTCH HOLD หรือ FOOTBALL HOLD)



4

1. แม่ลูกนอนตะแคงเข้าหากัน โดยแม่นอนศีรษะสูงเล็กน้อย
2. ให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมของแม่
3. มือที่อยู่ด้านบนประคองเต้านมไว้



ท่านอน
(SIDE LYING POSITION)

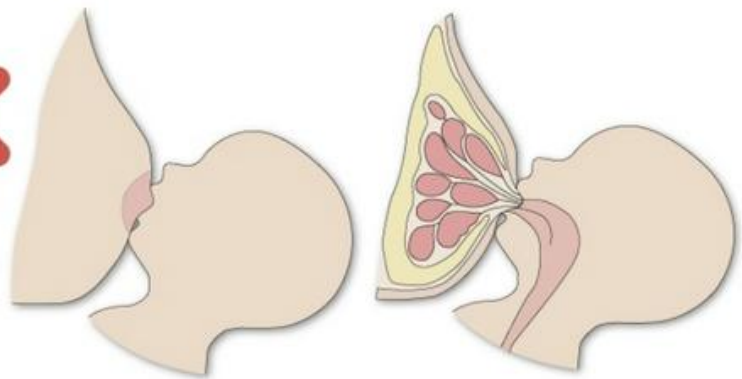


น้ำนมแม่ออกดี ด้วยการ...

เข้าเต้า ที่ถูกต้อง

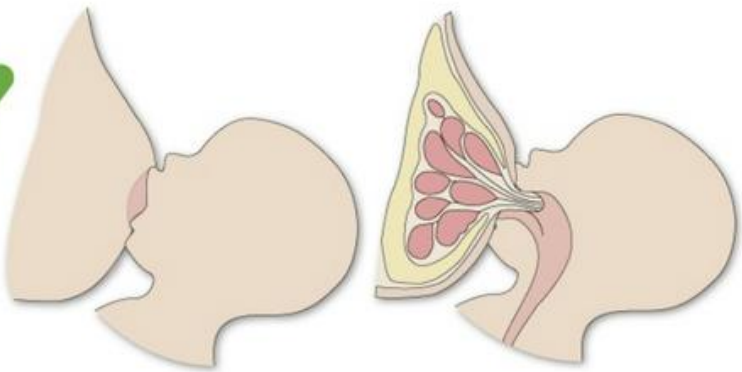
ลูกดูดไม่ลึก

แม่เจ็บ น้ำนมออกน้อย
ลูกงอแง



ลูกดูดลึกถึงลานนม

แม่ไม่เจ็บ น้ำนมไหลดี
ลูกกินนมสะดวก



การให้นมลูก ท่าทางที่ถูกต้องมีความสำคัญและมีผลต่อปริมาณน้ำนมที่ออกมาให้ลูกทาน การเข้าเต้าผิดวิธีส่งผลให้น้ำนมออกน้อย ลูกจึงหงุดหงิดงอแงได้และบางครั้งลูกก็ดูดจนแม่เจ็บ

การเข้าเต้าที่ถูกต้อง คือการให้ลูกอมลึกถึงช่วงลานนม ลูกจะใช้ลิ้นช่วยในการดูดนมแม่ ช่วยให้ น้ำนมไหลได้ดี และที่สำคัญแม่ไม่เจ็บ



สัญญาณบอก ว่าลูกได้รับน้ำนมเพียงพอ



เพราะเต้านมไม่ใช่เหมือนแก้ว ปริมาณน้ำนมที่ลูกได้รับจึงไม่สามารถวัดตรงได้ สิ่งดังต่อไปนี้จึงเป็นสัญญาณบอกว่าลูกของคุณแม่ ได้รับน้ำนมอย่างเพียงพอหรือไม่

จำนวนผ้าอ้อมเปียก

ทารกที่ได้รับน้ำนมแม่เพียงพอ
จะต้อง

- ปัสสาวะจนผ้าอ้อมเปียกชุ่มวันละ 6-8 ผืน
- หรือเปลี่ยนผ้าอ้อมสำเร็จรูปประมาณ 4-6 ชิ้น/วัน
- สีปัสสาวะบนผ้าอ้อม เป็นสีเหลืองจาง ไม่ใช่สีเหลืองเข้ม



ดูที่อุจจาระ

ดูจาก สี ลักษณะ
และจำนวนครั้งต่อวัน

- ทารกอายุเกิน 1 อาทิตย์ หากได้รับน้ำนมเพียงพอ อุจจาระควรเป็นสีเหลืองทอง นิ่ม ไม่เหลวหรือแข็ง ลักษณะคล้ายเมล็ดมะเขือเล็กๆ
- ขับถ่ายทุกครั้งหลังกินนมแม่ หากทารกแรกเกิด ถึง 1 เดือน ขับถ่ายน้อย ไม่บ่อย ให้กลับไปเช็คว่า เวลาลูกกินนมแม่ อมถึงลานนมหรือไม่
- ทารกอายุพ้นเดือนแรก อาจถ่ายเพียง 1 ครั้ง ใน 3-4 วัน



สัญญาณบอก ว่าลูกได้รับน้ำนมเพียงพอ



ปริมาณการกินของลูก

- โดยส่วนมากเต้านมของแม่จะอ่อนนุ่มลงหลังจากลูกกินนมแล้ว เมื่อลูกโตขึ้นร่างกายจะปรับการผลิตน้ำนมให้พอดีกับปริมาณที่ลูกต้องการ เต้านมจะคัดตึงน้อยลง
- ได้ยินเสียงกลืนน้ำลายของลูก *แต่จะไม่ใช่เสียง จู้บๆ* เพราะหากเป็นเสียงจู้บๆ จะต้องให้ลูกอ้าปากกว้าง จับให้ถึงลานนมอีกครั้ง
- ลูกดูดนมแบบสบายใจ ไม่กระสับกระส่าย หรือมีอาการหงุดหงิด
- ลูกดูดนมจนหลับคาเต้า และคายหัวนมออกมาเอง



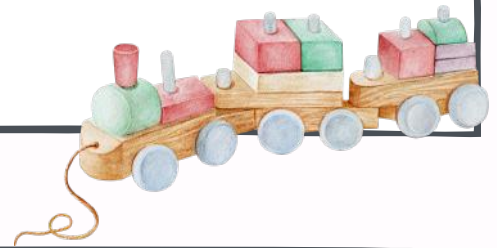
นมแม่ ดีที่สุด



สัญญาณบอก ว่าลูกได้รับน้ำนมเพียงพอ

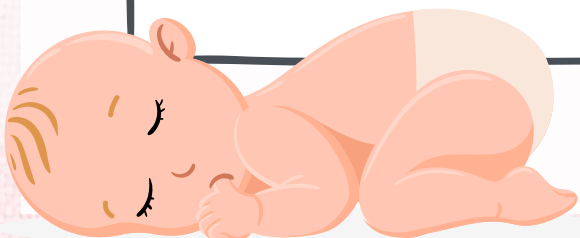
เช็คน้ำหนักของลูก

- ใน 1 อาทิตย์แรก ทารกอาจจะมีน้ำหนักลดลงบ้าง ประมาณ 5-7 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักแรกเกิด
- น้ำหนักเพิ่มตามเกณฑ์ โดยทารกที่คลอดปกติ ไม่มีภาวะแทรกซ้อน จะมีน้ำหนักที่เพิ่มมากกว่าทารกที่ได้กินนมแม่ช้า หรือมีปัญหาเรื่องการดูดนม



อย่ากังวลเรื่องปริมาณน้ำนมที่ลูกกินมากเกินไป

- ให้ลูกกินนมแม่เมื่อลูกต้องการ 7-8 ครั้ง ใน 24 ชม. ช่วง 3 เดือนแรก ให้สังเกตเพียงว่าลูกดูดได้ดีและสม่ำเสมออื่น
- การที่ลูกขอดูดบ่อยและนาน ไม่ได้หมายความว่าน้ำนมของแม่ไม่เพียงพอ เพราะในบางที่ลูกต้องการดูดเพื่อความสบายใจ
- **ไม่เสริมนมผงแม้แต่น้อย** เพราะการกินนมผงจะทำให้ทารกอิ่มแล้วไม่ดูดนมแม่ และร่างกายแม่ก็จะผลิตน้ำนมน้อยลง



การบีบน้ำนมด้วยมือ



ล้างมือให้สะอาด

ก่อนบีบน้ำนม หรือ ให้นมลูก



นวดเต้านม

ใช้ 4 นิ้วมือ คลึงเต้านมเบา ๆ
โดยเคลื่อนเป็นรูปวงกลม



การวางมือบีบน้ำนม

วางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เป็นรูป
ตัวซี (C) ให้ตรงกับหัวนม



วิธีบีบน้ำนมด้วยมือ

ให้บีบปลายนิ้วชี้ และหัวแม่มือ
เข้าหาหัวนมและปล่อยนิ้ว

บีบน้ำนมข้างละประมาณ 15 นาที ทั้ง 2 ข้าง ไม่ควรเกิน 30 นาที

เป้าหมายการผลิตน้ำนม ของคุณแม่



เล็กน้อย เป็นหยด

วันที่
1

เล็กน้อย เป็นหยด

วันที่
2

25 - 50 ซีซี/วัน

วันที่
3

50 - 100 ซีซี/วัน

วันที่
5

เป้าหมายการผลิตน้ำนม ของคุณแม่



100 - 150 ซีซี/วัน

วันที่
6

200 - 250 ซีซี/วัน

วันที่
8

300 - 350 ซีซี/วัน

วันที่
10

400 - 450 ซีซี/วัน

วันที่
12

500 ซีซี/วัน

วันที่
14

วิธีเก็บนมแม่

- นมแม่ที่บีบเก็บใหม่
ในภาชนะปิด



เก็บในอุณหภูมิห้อง

- 1 ชั่วโมง ที่ $> 25^{\circ}\text{C}$
- 4 ชั่วโมง ที่ $< 25^{\circ}\text{C}$



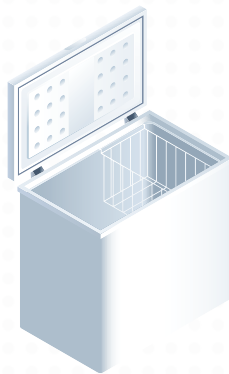
เก็บในตู้เย็น

4 วัน ที่ $0-4^{\circ}\text{C}$



เก็บในช่องแช่แข็ง

- ตู้เย็นประตูเดียว 2 สัปดาห์
- ตู้เย็น 2 ประตู 3 เดือน
- ช่องแข็ง ที่ $< -19^{\circ}\text{C}$



เพราะ นมแม่ คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก

วิธีเก็บนมแม่

- นมที่ละลายหลังแช่แข็ง แต่ยังไม่ได้อุ่น หรือใช้



เก็บในอุณหภูมิห้อง

น้อยกว่า 4 ชั่วโมง



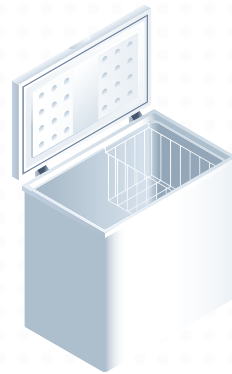
เก็บในตู้เย็น

24 ชั่วโมง



เก็บในช่องแช่แข็ง

ไม่ควรแช่แข็งอีก



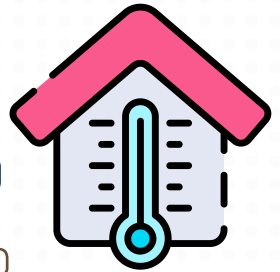
วิธีเก็บนมแม่

- ละลายภายนอกตู้เย็น



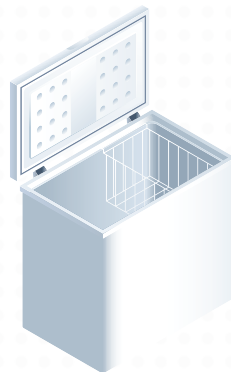
เก็บในอุณหภูมิห้อง

- ช่วงเวลาเกิน 1 ชั่วโมง



เก็บในตู้เย็น

- 4 ชั่วโมง หรือจนถึง
มือต่อไป



เก็บในช่องแช่แข็ง
ไม่ควรแช่แข็งอีก





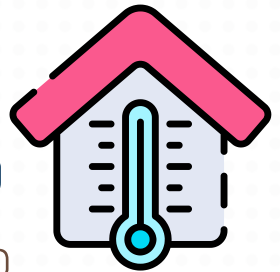
วิธีเก็บนมแม่

- นมที่กินบ้างแล้ว

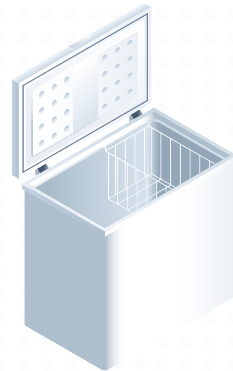


เก็บในอุณหภูมิห้อง

- ช่วงเวลาเกิน 1 ชั่วโมง



เก็บในตู้เย็น
ทิ้ง



เก็บในช่องแช่แข็ง
ทิ้ง



เพราะ นมแม่ เป็นวัคซีนหยดแรกของลูก

อาหารเพิ่มน้ำนม สำหรับคุณแม่

100%



หัวปลี

ยำปลีกุ้งสด, ยำปลากระป๋อง, ปลาช่อนยำปลี, ต้มข่าไก่ใส่ปลี, แกงปลีใส่ไก่, ต้มโคล้งหัวปลี ปลากระอบ, ยำหัวปลีใส่ไก่

หมายเหตุ : อย่ารับประทานบ่อยจนเกินไป เพราะอาหารรสฝาดทำให้ทารกท้องผูกได้



ดอกแค

แกงส้มดอกแคใส่ปลา, ดอกแคลวกจิ้มน้ำพริก กินกับขมื่นขาวและใบมะรุมนอ่อน, ดอกแคยำ ปลาหมึกสด, ดอกแคชุบแป้งทอด, ดอกแคผัด น้ำมันหอย



ฟักทอง

ผัดฟักทองใส่ไข่ ใส่หมู, แกงเลียงใส่ฟักทอง ใส่ใบแมงลัก ใบตำลึง, ฟักทองนึ่งกินกับน้ำพริก, บวชฟักทอง



อาหารเพิ่มน้ำนม สำหรับคุณแม่

100%



กระเพรา

ผัดกระเพราหมู/ไก่/กุ้ง/ปลาหมึก/ตับ/ทูน่า/
ปลาแซลมอน, ใบกระเพราทอดกินกับ
ปลาสามรส



ขิง

น้ำขิง, ขิงผัดไก่/หมู, ไข่หวานต้มน้ำขิง,
เต้าฮวยน้ำขิง, น้ำขิงไข่เค็ม



ขมิ้นขาว

ขมิ้นขาวซอยบางทำไข่เค็ม
ขมิ้นขาวสดจิ้มน้ำพริก



อาหารเพิ่มน้ำนม

สำหรับคุณแม่

100%



กุยช่าย

กุยช่ายผัดใส่ไข่/ตับ/เห็ด/หมู/ไข่เค็ม,
ขนมกุยช่าย, กุยช่ายต้มน้ำจืดกระดูกหมู



มะละกอ

แกงส้มมะละกอใส่ปลา, มะละกอผัดไข่,
แกงจืดมะละกอหมูบะช่อ, แกงอ่อมมะละกอ
ใส่ผักชีลาว, มะละกอสุก



พริกไทย

พริกไทยอ่อนผัดกับหมู/ไก่/กุ้ง/ตับ
พริกไทยป่นใส่ต้มน้ำจืด ต้มเลือดหมู



อาหารเพิ่มน้ำหนัก

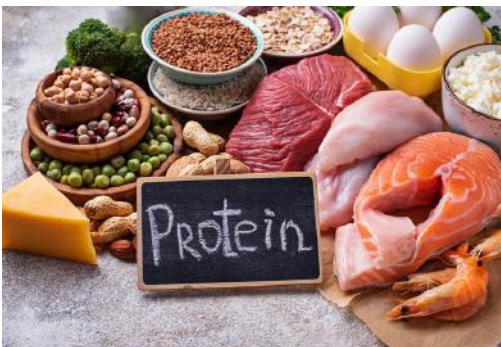
สำหรับคุณแม่

100%



ขาหมู

ขาหมูต้มยำ, ขาหมูต้มถั่วลิสง
ขาหมูน้ำจิ้มซีฟู้ด



โปรตีน

สเต็กหมู/ไก่/เนื้อ, หมูทอด, ไก่ทอด, ไข่



ผลไม้

กล้วยน้ำว้า, แก้วมังกร, มะละกอ ฯลฯ



อาหารเพิ่มน้ำนม สำหรับคุณแม่

100%

ควรดื่มน้ำเปล่าในปริมาณมาก เพื่อช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมและทดแทนน้ำที่เสียไป ร่างกายจะไม่อ่อนเพลีย

ควรดื่มน้ำให้ได้ 3 ลิตร/วัน

- น้ำอุ่น
- น้ำแกงอุ่น
- น้ำขิง
- น้ำตะไคร้
- น้ำใบเตย
- นมสด
- น้ำเต้าหู้
- เต้าทึงร้อน
- กล้วย
- โอวัลติน





วัคซีนหลักสำคัญ

สร้างภูมิคุ้มกันลูกรัก

วัคซีน แรกเกิด 1 เดือน 2 เดือน 4 เดือน 6 เดือน 9 - 12 เดือน

วัคซีน วัณโรค						
------------------	--	--	--	--	--	--

วัคซีน ตับอักเสบบี						
-----------------------	--	--	--	--	--	--

วัคซีน คอตีบ บาดทะยัก						
-----------------------------	--	--	--	--	--	--

วัคซีน ฮิบ						
---------------	--	--	--	--	--	--

วัคซีน โปลิโอ						
------------------	--	--	--	--	--	--



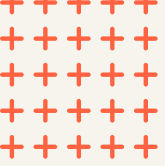
วัคซีนหลักสำคัญ

สร้างภูมิคุ้มกันลูกรัก

วัคซีน แรกเกิด 1 เดือน 2 เดือน 4 เดือน 6 เดือน 9 - 12 เดือน

วัคซีน โรคตา						
วัคซีน หัด คางทูม หัดเยอรมัน						
วัคซีน ไข้มอง อักเสบเจอี						
วัคซีน ไข้มหัดใหญ่						





ผู้จัดทำ



นางสาวกัตติกา สาสุข

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

กลุ่มงานสุขศึกษา



กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

