

คู่มือการปฏิบัติตัวหลังคลอดและการดูแลทารกเมื่อกลับบ้าน

สำหรับคุณแม่

จัดทำโดย

หอผู้ป่วยมารดาหลังคลอดและทารกแรกเกิด

กลุ่มงานการพยาบาล

โรงพยาบาลสุทธาเวช

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

คำนำ

คู่มือการปฏิบัติงานของหอผู้ป่วยมารดาหลังคลอดและทารกแรกเกิดฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นข้อมูลที่ทำให้ความรู้ในการปฏิบัติตัวหลังคลอดและการดูแลทารกเมื่อกลับบ้านอย่างถูกวิธี ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด อันได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การแต่งกาย อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ เป็นต้น เพื่อให้ลูกที่เกิดมามีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

หอผู้ป่วยมารดาหลังคลอดและทารกแรกเกิดหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดคู่มือให้ความรู้นี้จะประโยชน์สำหรับมารดาหลังคลอดและทารกแรกเกิด

หอผู้ป่วยมารดาหลังคลอดและทารกแรกเกิด

โรงพยาบาลสุทธาเวช

มีนาคม 2566

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
- สิ่งที่ควรทราบและควรปฏิบัติตัวหลังคลอด	1
- การตรวจร่างกายหลังคลอดตามแพทย์นัด	3
- อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ก่อนนัด	4
- การบริหารร่างกายสำหรับคุณแม่หลังคลอด	5
- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	8
- การให้นมลูก	9
- ภาวะปกติในทารกแรกเกิด	10
- คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลเด็กเมื่อกลับบ้าน	11

สิ่งที่ควรทราบและควรปฏิบัติตัวหลังคลอด

สุขภาพหลังคลอด และการดูแลทารก

การตั้งครรภ์ และคลอดบุตร ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง และบางส่วนได้รับผลกระทบอย่างมาก การฟื้นฟูให้ร่างกายกลับมาสู่สภาพปกติ จำเป็นต้องได้รับการดูแลและปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง แต่ก่อนอื่นลองมาดูแลสุขภาพที่ส่วนไหนของร่างกายที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลังคลอด

ในช่วงหลังคลอดคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางด้าน ร่างกายและจิตใจ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับ การให้นมบุตร และการเปลี่ยนแปลงเพื่อเข้าสู่ภาวะปกติในช่วงก่อนการ ตั้งครรภ์ การมีสมาชิกคนใหม่ในครอบครัวก็จะมีผลทางด้านจิตใจทั้งของ คุณพ่อและคุณแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจจะมีผลต่อ คุณแม่เป็นอย่างมาก ถ้าหากมีการเตรียมพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลงทาง ที่เกิดขึ้น ก็จะสามารถผ่านพ้นช่วงเวลานี้ไปได้อย่างราบรื่น สิ่งที่ควรทราบ และควรปฏิบัติตัวหลังคลอดเมื่อกลับบ้านมีดังต่อไปนี้

แผลฝีเย็บ/แผลผ่าตัด

แผลฝีเย็บ

- ทำความสะอาดทุกครั้งหลังปัสสาวะหรืออุจจาระด้วยสบู่และน้ำสะอาด แล้วซับแผลให้แห้ง
- แผลเย็บด้วยไหมละลายไม่ต้องตัดไหม แผลจะหายเป็นปกติประมาณ 5 วัน
- ไม่จำเป็นต้องอยู่ไฟอบแผลอีก

แผลผ่าตัด

- สามารถอาบน้ำได้ตามปกติ ถ้าปิดแผลด้วยแผ่นปิดกันน้ำ
- หลังอาบน้ำควรซับแผ่นปิดแผลให้แห้ง และปฏิบัติตามคำแนะนำในการดูแลแผลก่อนกลับบ้าน
- แผลจะหายเป็นปกติประมาณ 7 วัน

การรับประทานอาหาร

ภายหลังคลอดบุตรควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อช่วยเสริมสร้างร่างกายและให้มีสารอาหารเพียงพอที่จะสร้างน้ำนมให้ลูก นอกจากนี้การรับประทานอาหารผักผลไม้จะช่วยให้ท้องไม่ผูกอีกด้วยซึ่งส่วนมากแล้วคุณแม่จะมีการท้องผูก ในสัปดาห์แรกเพราะไม่กล้าแบ่งอุจจาระกลัวเจ็บแผล ในมารดาที่ให้นมบุตรควรรับประทานอาหารให้ครบถ้วนและควรดื่มน้ำหรือนมเพิ่มมากขึ้น

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารประเภทหมักดอง อาหารรสจัด ชา กาแฟ ยาตองเหล้า และอาหารที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ เนื่องจากสารเหล่านี้ อาจถูกขับออกทางน้ำนมได้

การพักผ่อน

ในระยะหลังคลอดคุณแม่ยังคงอ่อนเพลีย จากการสูญเสียเลือดและพลังงานในขณะที่คลอด ดังนั้นควรได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพออย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง โดยเฉพาะในช่วง 2 สัปดาห์แรก

การทำความสะอาดร่างกาย

คุณแม่สามารถอาบน้ำได้ตามปกติ โดยวิธี การอาบน้ำหรือฝักบัว ไม่ควรอาบน้ำแบบแช่ในอ่างน้ำหรือว่ายน้ำ น้ำเนื่องจากปากมดลูกยังปิดไม่สนิทอาจ ทำให้เชื้อโรคที่อยู่ในน้ำเข้าทางช่องคลอดแล้ว ลูกกลามสูโพรงมดลูกทำให้เกิดการติดเชื้อขึ้นได้ การสระผมสามารถทำได้ตามปกติหรือตามความเหมาะสม ภายหลังจากจู่จาระหรือปัสสาวะควรล้าง ให้สะอาดและซับให้แห้ง แล้วจึงใส่ผ้าอนามัย ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยเมื่อเปียกชุ่มหรืออย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง

การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

ในระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอด สามารถทำกิจกรรมที่ไม่ต้องออกแรงมาก เช่น ทำอาหาร กวาดบ้าน ฯลฯ ไม่ควรยกของหนักหรือทำงานที่ต้องใช้กำลัง ของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพราะอาจเจ็บแผลผ่าตัดและมดลูกเคลื่อนลงต่ำได้ เนื่องจากเส้นเอ็นที่ยึดมดลูกมีการขยายตัว ในช่วงนี้สามารถขึ้นลงบันไดได้ แต่ ควรระมัดระวังเรื่องการลื่นหกล้มหรืออาการหน้ามืดเป็นลมอาจทำให้เกิด อุบัติเหตุพลัดตกได้

นอกจากนี้การขับรถยนต์สามารถกระทำได้ ยกเว้นในรายที่มีอาการ เจ็บหรือเกร็งบริเวณแผลผ่าตัดหรือแผลฝีเย็บควรงดการขับรถยนต์จนกว่าแผล จะหายดีประมาณ 4 สัปดาห์หลังคลอดปกติ หรือ 6 สัปดาห์หลังผ่าตัดคลอด และสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ

น้ำคาวปลา

น้ำคาวปลา คือ เลือดและเนื้อเยื่อที่หลุดออกจากเยื่อบุมดลูกในระยะหลังคลอด ในช่วงเวลา 2-3 วันแรกจะมีสีแดงสดจำนวนมากจากนั้นสีจะจางลงเรื่อยๆ จนเป็นสีน้ำตาลอ่อนและปริมาณจะค่อยๆ ลดลงจนหมดไป และมดลูกเข้าอู่ประมาณ 4-6 สัปดาห์หลังคลอด ถ้าน้ำคาวปลาออกน้อยก็ไม่ ควรต้องวิตกกังวล หากน้ำคาวปลามีกลิ่นและสีแดงสดตลอดเวลาหรือปริมาณ มากขึ้น ควรรีบมาพบแพทย์ทันที

นอกจากนี้ จะพบว่าในขณะให้นมบุตร จะมีน้ำคาวปลาจำนวนมากกว่า ปกติและมีอาการปวดมดลูก (ปวดท้อง) ร่วมด้วย เนื่องจากมดลูกมีการบีบรัด เพื่อจะขับน้ำคาวปลาออกมา

ประจำเดือน

ในรายที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะไม่มีประจำเดือน แต่ถ้ามีประจำเดือน ระหว่างให้นมบุตรก็ถือว่าไม่ผิดปกติ อย่างไรก็ตาม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ถือว่าการป้องกันการตั้งครรภ์ หากเกิน 3 เดือนไปแล้ว จะมีการตกไข่เมื่อใดก็ได้ ถ้าไม่มีการคุมกำเนิดอาจตั้งครรภ์ได้ สำหรับรายที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะมีประจำเดือนภายใน 6-8 สัปดาห์หลังคลอด ประจำเดือนครั้งแรกอาจจะออกนานหรือมากกว่าปกติ ควรคุมกำเนิดภายใน 4-6 สัปดาห์ หลังคลอดหากไม่คุมกำเนิดอาจตั้งครรภ์ได้

การดูแลเต้านม

ในรายที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หลังคลอดเต้านมจะมีขนาดใหญ่และน้ำหนักเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม เมื่อเต้านมคัดแล้วควรสวมเสื้อชั้นในที่กระชับเพื่อพยุงเต้านมไว้ในระยะ 2-3 วันแรกจะมีน้ำเหลืองที่เรียกว่า โคลัสตรัม (Colostrum) ออกมาก่อนซึ่งน้ำนมนี้จะมีประโยชน์ต่อลูกมาก

หลังคลอดวันที่ 3 คุณแม่จะรู้สึกคัดตึงที่เต้านม ทำให้รู้สึกปวด บางครั้ง อาจทำให้มีไข้เกิดขึ้นได้ ควรให้ลูกดูดนมจนหมด ในรายที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วย นมแม่ ควรแจ้งแพทย์ตั้งแต่อ่อนคลอด เพื่อจะได้ป้องกันไม่ให้

น้ำนมไหล ไม่เกิดอาการคัดและปวด แต่ถ้ามีอาการคัดตึงเต้านมอย่างกระตุ้นเต้านมไม่ว่าวิธีใดๆ ทั้งสิ้นให้บีบน้ำนมออกจนเต้านมนุ่ม และหายปวดได้ 1 ครั้ง และ ประคบด้วยความเย็นแล้วจึงใส่เสื้อชั้นในที่รัดและกระชับแน่น

การทำความสะอาดเต้านมเวลาอาบน้ำควรล้างเต้านมและหัวนมด้วย น้ำสะอาดธรรมดาที่เพียงพอ การล้างด้วยสบู่จะทำให้หัวนมสูญเสียน้ำมันตาม ธรรมชาติ ทำให้หัวนมแตกได้ง่าย

การมีเพศสัมพันธ์

ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ภายใน 4-6 สัปดาห์ หลังคลอด เนื่องจากในระยะหลังคลอดจะมี น้ำคาวปลา และปากมดลูกยังไม่สนิท รวมทั้งอวัยวะภายในต่างๆ ยังไม่กลับสู่ภาวะปกติดีนัก อาจทำให้เกิดอาการเจ็บหรือติดเชื้อได้ง่าย

การคุมกำเนิด

เพื่อสุขภาพของมารดาและบุตรในอนาคต ควรเว้นระยะการตั้งครรภ์ประมาณ 1-2 ปี ด้วยการคุมกำเนิดซึ่งมีอยู่หลายวิธี จะเลือกใช้วิธีใดควรปรึกษาแพทย์เพื่อความเหมาะสมในแต่ละราย

การตรวจร่างกายหลังคลอดตามแพทย์นัด

ภายหลังการคลอดแล้วประมาณ 4-6 สัปดาห์ แพทย์จะนัดให้มาตรวจ สุขภาพหลังคลอดเพื่อดูว่า อวัยวะต่างๆ ของคุณแม่กลับคืนสู่ปกติหรือยัง มีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นบ้างหรือไม่โดยการตรวจหน้าท้องตรวจภายใน ตรวจมะเร็งปากมดลูกและซักถามถึงสุขภาพทั่วไปว่าเป็นอย่างไร รวมทั้งให้คำแนะนำการคุมกำเนิดด้วย เพื่อไม่ให้ตั้งครรภ์ใหม่เร็วเกินไป

อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ก่อนนัด

ภายหลังจากที่คุณแม่กลับบ้านแล้ว หากมีอาการดังต่อไปนี้ ควรมาพบแพทย์ทันที

- น้ำคาวปลามีสีแดงเข้ม ปริมาณไม่ลดลง หรือมีกลิ่นเหม็น
- มีไข้หนาวสั่นโดยไม่มีสาเหตุ
- บริเวณแผลมีอาการบวมแดง อักเสบ หรือเจ็บแผลมากกว่าปกติ
- ปวดศีรษะอย่างรุนแรง ตาพร่ามัว จุกเสียดหน้าอก ชัก
- ปัสสาวะบ่อยและแสบขัด
- ปวดท้องมาก
- เต้านมปวด บวม แดง มีเลือดหรือหนองไหลออกทาหัวนม

อาการผิดปกติหลังคลอด

ภายหลังการคลอดบุตรอาจมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น เพื่อให้คุณแม่เกิดความเข้าใจคลายความวิตกกังวล จึงควรทราบถึงอาการที่อาจเกิดขึ้นทั้งปกติและผิดปกติ ดังต่อไปนี้

เจ็บแผลฝีเย็บ

มารดาที่คลอดปกติทางช่องคลอด หลังคลอดจะมีอาการปวด บริเวณฝีเย็บ หากมีอาการปวดมากให้รับประทานยาแก้ปวดประมาณ 3-4 วัน หลังคลอด อาการปวดแผลจะน้อยลงมาก ส่วนใหญ่แล้ว อาการปวดจะหายไปภายในหลังคลอด 1 สัปดาห์ ถ้าปวดแผลมาก แผลบวมแดง กดเจ็บนั่งไม่ได้ อาจมีอาการ อักเสบของแผล ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อทำการรักษาต่อไป

ท้องผูก

ภายในหนึ่งสัปดาห์หลังคลอด คุณแม่มักมีปัญหาท้องผูกหรือมีริดสีดวงทวาร หลังคลอดจึงควรรับประทานอาหารที่มีกากหรือเส้นใย ประเภทผัก ผลไม้ และดื่มน้ำตามมากๆ หากยังมีปัญหาอีกควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำการใช้ยาาระบายที่แรงเกินไปอาจมีผลต่อทารก ที่คุณแม่ทำให้ทารกท้องเสียได้

ภาวะโลหิตจาง

หลังคลอดคุณแม่มักจะมีโลหิตจาง เนื่องจากในระหว่างคลอดมีการเสียเลือด จำนวนหนึ่งไม่มากนักน้อย ดังนั้นในระยะหลังคลอดแพทย์มักจะแนะนำให้คุณแม่รับประทานยาบำรุงเลือดต่ออย่างน้อย 1 เดือน เพื่อบำรุงร่างกายให้กลับคืนสู่ภาวะปกติ โดยเร็ว

อาการซึมเศร้า

อาการซึมเศร้า หรือที่เรียกว่า Post Partum Blue มักเกิดขึ้น ในช่วงระยะสัปดาห์แรกหลังคลอดซึ่งเกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ อาการนี้จะค่อยๆ หายไปเองภายใน 2-3 วัน อาการซึมเศร้านี้อาจเกิดความรู้สึกที่ไม่สุขสบายต่างๆ จากการคลอด มีอารมณ์ตื่นเต้นและหวาดกลัว กังวลกับการตั้งครรภ์และการคลอด อ่อนเพลียจากการคลอดหรือกังวล เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรและมีบางรายที่กังวลกับเรื่องความสวยงาม เพราะฉะนั้นมารดาควรเตรียมใจรับกับภาวะเหล่านี้ จะได้ระงับยับยั้ง หรือแก้ไขได้ง่าย

ฝ่ายสามีก็ควรมีส่วนช่วยเหลือในเรื่องนี้ โดยพยายามเข้าใจ อารมณ์และสุขภาพร่างกายของภรรยาและให้ความเอาใจใส่ดูแล เป็นพิเศษ รวมทั้งช่วยแบ่งเบาภาระในการดูแลบุตร ก็จะช่วยบรรเทา ปัญหาได้

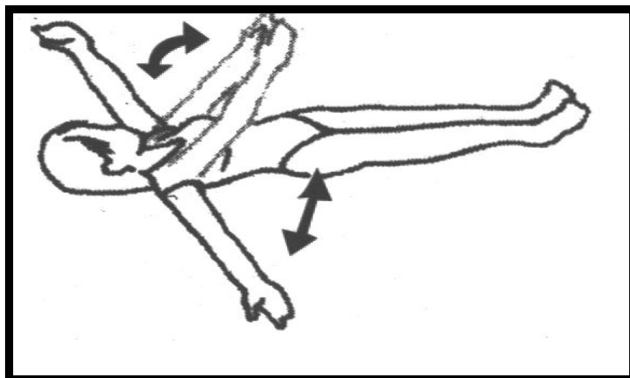
การบริหารร่างกายในระยะหลังคลอด

คุณแม่หลังคลอดสามารถบริหารร่างกายได้ เริ่มต้นจากการสวมเสื้อชั้นในขนาดพอดีตัว และเริ่มบริหารร่างกายก่อนที่ได้กลับบ้าน เพิ่มการบริหารในท่าใหม่ในแต่ละวัน บริหารท่าละ 4 ครั้งการบริหารร่างกายในระยะหลังคลอด มีดังนี้

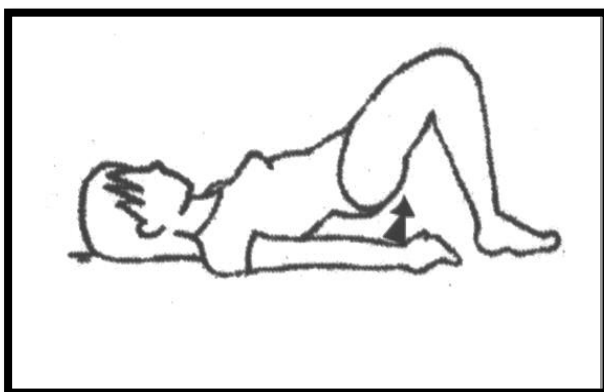
วันที่ 1 หายใจเข้าลึกๆ โดย ให้น้ำท้องโป่งขึ้นหลังจากนั้น ค่อยๆ หายใจออกอย่างช้าๆ ขณะหายใจออกให้หน้าท้อง แพนลง



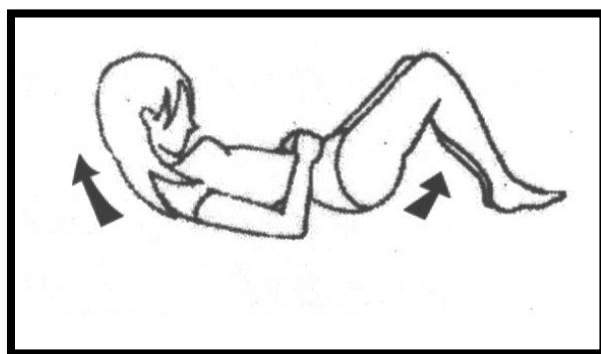
วันที่ 2 นอนหงายราบ ขาเหยียดตรงทั้ง 2 ข้าง วางแขนเหยียดออกด้านข้างตั้งฉาก กับลำตัวและค่อยๆ ยกแขน ขึ้นช้าๆ โดยให้แขนเหยียด ตรง เมื่อมือทั้ง 2 ข้างแตะกัน แล้วค่อยๆ ยกแขนลง



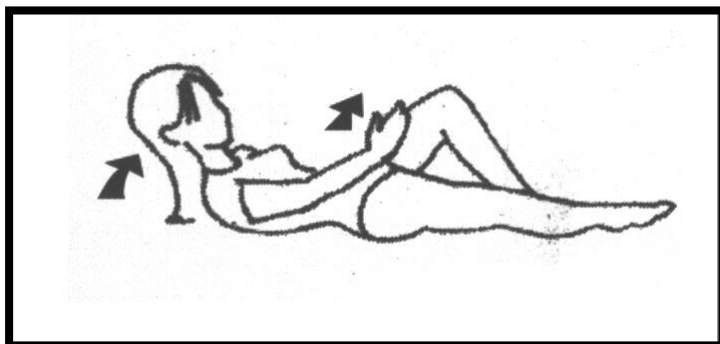
วันที่ 3 นอนหงายราบ โดยวางแขนราบข้างลำตัวค่อยๆ ยกเข้าขึ้นอย่างช้าๆ ยกลำตัว และสะโพกให้สูงขึ้นแล้ว วาง ลำตัวและสะโพกลง



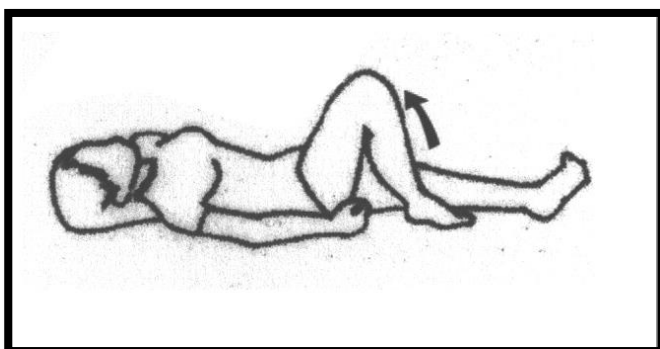
วันที่ 4 นอนหงายราบ ชันเข่า ยกศีรษะขึ้นจากพื้น ในขณะที่ยกศีรษะให้ยกสะโพกสูงขึ้นด้วย



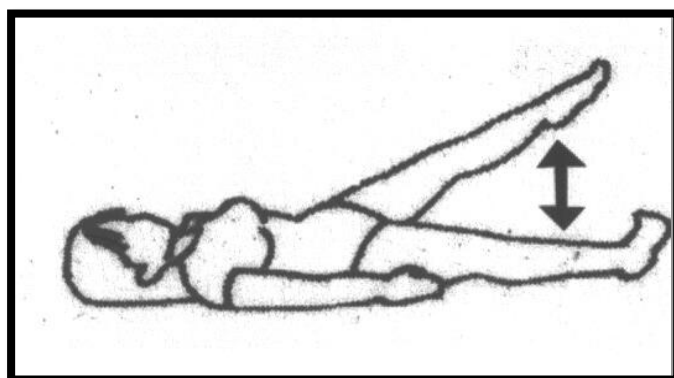
วันที่ 5 นอนหงายราบ ขาเหยียดตรงทั้ง 2 ข้าง ยกศีรษะและเข่าซ้ายขึ้นช้าๆ และยกแขนขวาขึ้น เหยียดไปทางด้าน เข่าซ้าย (ไม่ต้องใช้มือแตะเข่า) แล้วทำสลับกันในลักษณะเดิม โดยยกศีรษะและเข่าขวาขึ้น อย่างช้าๆ และยกแขนซ้ายขึ้น เหยียดไปทางเข่าขวา (ไม่ต้อง ใช้มือแตะเข่า) ทำสลับไปมา



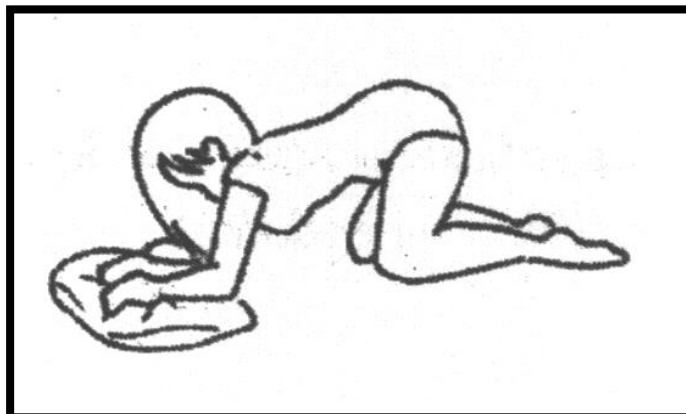
วันที่ 6 นอนหงายราบ ขาเหยียดตรงทั้ง 2 ข้าง งอเข่าซ้ายอย่างช้าๆ ค่อยๆ เคลื่อน เท้าซ้ายเข้าชิดหลังแล้ว เหยียด ขาซ้ายตรงวางราบกับพื้น งอ เข่าขวาอย่างช้าๆ ค่อยๆ เคลื่อนเท้าขวาเข้าชิดหลังแล้ว เหยียดขาขวาให้ตรง วางราบ กับพื้นทำสลับกัน



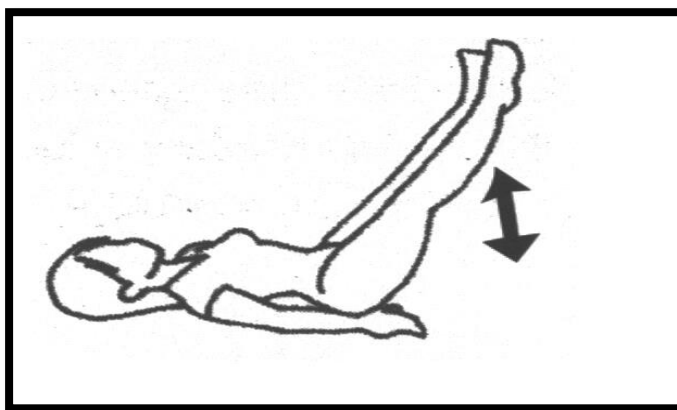
วันที่ 7 นอนหงายราบ ขาเหยียดตรงทั้ง 2 ข้าง ยกขาซ้าย ให้สูงเท่าที่จะทำได้ เหยียดเข่า ซ้ายตรงพร้อมกับเหยียดปลาย เท้าซ้ายเต็มที่ ขณะยกขาให้ใช้ กล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยวางมือ แขนลำตัวอยู่กับที่ค่อยๆ วาง ขาซ้ายลง และยกขาขวาสลับ กัน



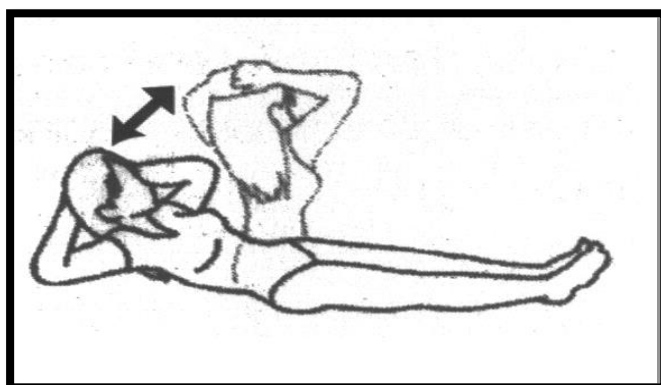
วันที่ 8 นอนคว่ำคุกเข่า ให้ขาทั้ง 2 ข้างชิดกัน ยกลำตัว ขึ้น เกร็งหน้าท้อง แล้วผ่อน คลายหน้าท้อง หายใจเข้า และออกลึกๆ



วันที่ 9 ทำเหมือนวันที่ 7 แต่ยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นพร้อมกัน แล้ววางขาราบกับพื้นพร้อมกัน



วันที่ 10 นอนหงายราบ ขาเหยียดตรงทั้ง 2 ข้าง และมีมือประสานกันที่ท้ายทอยค่อยๆ ยกศีรษะ ไหล่ และ ลำตัวขึ้น มาอยู่ในท่านี้ ขาทั้ง 2 ข้าง วางราบติดกับพื้นและเหยียดตรง หลังจากนั้นค่อยๆ เอน ลำตัวอยู่ในท่า เดิม



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ทำอย่างไร แม่จึงมีน้ำนมเร็วและมากเพียงพอ แม่ต้องทำ 3 ประการ คือ
“ให้ลูกดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกต้องหรือดูด ถูกวิธี”

ประโยชน์สำหรับลูก

1. มีสารอาหารครบถ้วน มีสัดส่วนเหมาะสมกับความต้องการของ บุตร
2. มีภูมิต้านทานโรคติดเชื้อ บุตรที่ได้รับนมแม่มักมีสุขภาพแข็งแรง
3. ลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้
4. ลดโอกาสการเกิดโรคเบาหวานในเด็ก
5. ลดอัตราเสี่ยงเรื่องฟันซ้อน ฟันผุ ร่อน
6. ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ท้องไม่ผูก
7. ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านสมอง ทําให้ลูกน้อยเฉลียวฉลาด
8. ผลดีด้านจิตใจ ลูกน้อยจะได้รับความอบอุ่นทั้งทางร่างกายและ จิตใจ อันเป็นรากฐานของการพัฒนาอุปนิสัยการเรียนรู้ และปรับ ตัวของลูกน้อย
9. มีสารอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น สารควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะและฮอร์โมน

ประโยชน์สำหรับแม่

1. ทำให้รูปร่างกลับคืนสู่สภาพเดิมเร็วขึ้น
2. มดลูกหดตัวดีเข้าอยู่เร็ว ขับน้ำคาวปลา ป้องกันการตกเลือด หลังคลอด
3. ผลดีทางด้านจิตใจทำให้มารดาเกิดความรักความผูกพันกับบุตร
4. สะดวกเพราะให้ลูกกินที่ไหนและเมื่อใดก็ได้
5. ลดภาวะโลหิตจาง
6. ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่

สิ่ง que แสดงว่าลูกได้รับน้ำนมจากแม่

1. เต้านมคัดก่อนให้นมและนิ่มลงหลังจากให้นมแล้ว
2. มีน้ำนมไหลออกจากหัวนมอีกข้าง ในขณะที่ลูกกำลังดูดนม
3. ได้ยินเสียงกลืนของลูก
4. เห็นน้ำนมในปากลูก
- 5.

การให้นมลูก

ระยะคลอดที่โรงพยาบาล

1. โอบกอดและให้ลูกดูดนมทันทีภายในครึ่งชั่วโมงหลังคลอด เนื่องจาก
 - คุณแม่และลูกน้อยได้สัมผัสกันเป็นครั้งแรกและเป็นช่วงที่ลูกน้อย ตื่นตัวมากที่สุด ลูกจะเรียนรู้การดูดนมได้ในตอนนี้
 - คุณแม่และลูกน้อยเริ่มมีความผูกพันทางจิตใจ
 - ผิวหนังลูกได้รับเชื้อโรคจากผิวหนังแม่และลูกได้รับภูมิคุ้มกัน จากน้ำนมแม่
 - การที่ลูกน้อยดูดนมแม่เร็ว เป็นการกระตุ้นให้แม่สร้างน้ำนมเร็ว และมากเพียงพอ

2. ควรให้ลูกน้อยอยู่ห้องเดียวกันกับแม่ตลอดเวลา เพื่อให้ลูกดูนมแม่ ได้ตามที่ต้องการเพื่อกระตุ้นการสร้างและการหลั่งน้ำนมให้มากเพียงพอ

3. ควรให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว ไม่ควรให้กินน้ำนมผสม หรืออาหารอื่นๆ

ระยะพักคลอดที่บ้าน

1. ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวจนถึงอายุ 4-6 เดือน แล้วจึงให้อาหารอื่น แต่ยังคงให้ลูกกินนมแม่ต่อไปให้นานที่สุด หรืออย่างน้อย 2 ปี
2. คุณแม่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
3. เมื่อใกล้วันกลับไปทำงาน เริ่มฝึกให้ลูกกินนมแม่โดยการบีบใส่ถ้วย หรือใส่แก้วป้อน

ระยะแม่ไปทำงาน

1. ในระยะที่แม่อยู่บ้านหรือวันหยุด ควรให้ลูกดูนมแม่ทุกมื้อ
2. บีบน้ำนมใส่ภาชนะสะอาดที่มีฝาปิด เก็บไว้ป้อนลูกระหว่างไปทำงาน
3. ในระหว่างที่ทำงานบีบน้ำนมแม่ใส่ขวดเก็บไว้ในตู้เย็น แล้วเปลี่ยน ใส่กระติกน้ำแข็งระหว่างเดินทางกลับบ้านเก็บไว้ป้อนลูก
4. ถ้ามีสถานรับเลี้ยงเด็กในที่ทำงาน ควรพาลูกไปฝากและให้ลูกกิน นมแม่

ลูกได้รับน้ำนมแม่เพียงพอหรือไม่

1. ควรให้ลูกดูนมแม่ทุกครั้งที่ต้องการ เมื่อนมมีน้ำนมมากพอลูกจะ ดูวันละ 6-8 ครั้ง
2. ควรให้ลูกดูนมแม่ครั้งละไม่น้อยกว่า 10-15 นาที

สิ่งที่แสดงว่าลูกได้รับนมเพียงพอ (ในสัปดาห์ต้นๆ หลังคลอด)

1. ปัสสาวะวันละ 6 ครั้ง หรือมากกว่า
2. ถ่ายอุจจาระวันละ 3-4 ครั้ง
 - ถ่ายอุจจาระบ่อย แต่จำนวนอุจจาระน้อย
 - ถ่ายอุจจาระไม่บ่อย แต่จำนวนอุจจาระมาก
3. น้ำหนักเพิ่มมากขึ้นประมาณ 1-2 ชีดต่อสัปดาห์

ภาวะปกติในทารกแรกเกิด

ทารกแรกเกิดเป็นวัยที่มีภาวะปกติเกิดขึ้น หลายอย่าง อาจทำให้คุณพ่อ-คุณแม่เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้ทั้งที่ความจริงแล้ว ภาวะเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องได้รับการรักษาแต่สามารถหายไปได้เอง

ผิวหนังลอก

การที่คลอดครบกำหนดปกติผิวหนัง 1-2 วันแรกยังไม่ลอก หลังวันที่ 2 เริ่มปรากฏให้เห็นมักพบลอกที่มือและเท้า จะหายไปเองภายใน 2-3 สัปดาห์ หลังคลอดไม่ต้องให้การรักษาใดๆ

ตัวเหลือง

เป็นอาการที่พบได้บ่อยในทารกแรกเกิด จะพบตัวเหลืองในวันที่ 2-4 หลังคลอดเนื่องจากการทำงานของตับยังไม่สมบูรณ์ ทำให้ขับถ่ายสารเหลือง จากร่างกายได้ไม่เต็มที่จึงเกิดการคั่งในกระแสเลือด ป้องกันโดยให้ทารกอยู่ กับมารดาตลอดเวลาเพื่อดูนมแม่บ่อยๆ (นมแม่จะช่วยกระตุ้นการขับถ่าย) หากพบอาการเหลืองมากควรพบแพทย์เพื่อการดูแลรักษา

การแหวนนม

หลังดูดนม ทารกอาจจะขย้อนหรือแหะน้ำนมมาเล็กน้อยได้บ่อยๆ เป็นเรื่องธรรมดาซึ่งคุณแม่ไม่ต้องกังวล เพราะหูรูดกระเพาะของทารกแรกเกิดยังไม่ทำงานไม่ดี ทำให้หูรูดปิดไม่สนิท ผลทำให้ ทารกแหะนมเล็กน้อยหลังมือนม อาจออกมาทางจมูกและปาก น้ำนมที่ออกมาอาจมีลักษณะเป็นลิ่มคล้ายเต้าหู้ เนื่องจาก น้ำนมถูกน้ำย่อยในกระเพาะอาหารซึ่งเป็นขั้นตอนการย่อย คุณพ่อ-คุณแม่อาจเข้าใจผิดว่าน้ำนมไม่ย่อยหรือนมที่ให้ลูกไม่ดี

การป้องกันการแหะนม คือ การไล่ลมหรือจับให้ทารกเรอ ร่วมกับการ จัดให้ทารกนอนศีรษะสูงและตะแคงขวาหลังดูดนมประมาณครึ่งชั่วโมง ท่านอนดังกล่าว หูรูดของกระเพาะอาหารจะอยู่สูง ทำให้นมไหลออกมาได้น้อย

วิธีการจับทารกเรอ

1. นำทารกนั่งตักหลังตรง นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ รองใต้คางลูกส่วน 3 นิ้วที่เหลือไว้บริเวณใต้รักแร้ ลูกหลังหรือตบหลังเบาๆ ลูกจะเรอออกมาเอง
2. อุ้มลูกพาดบ่าในท่านอนคว่ำ ใคางลูกเกยบนไหล่คุณแม่พอดีลูกจะเรอออกมาเองหรือคุณแม่ตบหลังลูกเบาๆ ลูกจะเรอเช่นกัน

การจาม

การจามเป็นภาวะปกติที่พบได้ในทารกแรกเกิดทุกคน จะจามมากหรือน้อยก็ได้ทั้งที่ทารก มีได้เป็นหวัด ส่วนมากเกิดจากการมีฝุ่นละออง หรือน้ำเมือกในจมูกแห้งแล้วทำให้เกิดการระคายเคือง ทารกจะคันจมูกและจาม บางครั้งอาจเกิดจากคุณแม่ ใช้น้ไขแป้งฝุ่นมากเกินไป

การสะดุ้งหรือผวา

การสะดุ้งหรือผวาเวลามีเสียงหรือเวลาสัมผัส ทารก เป็นสิ่งที่พบในทารกทุกคนเพราะแสดงถึง ระบบประสาทที่ดี เป็นการทดสอบง่ายๆ ว่าทารก ได้ยินเสียง ทารกตอบสนองโดยการยกแขนหรือ ขา แบมือ และกางแขนออกแล้วโอบเข้าหากัน การตอบสนองแบบนี้พบเมื่อทารกหลับสนิท การผวาพบได้จนถึงอายุ 6 เดือน

การสะดุ้ง

การสะดุ้งกพบภายหลังดูดนม เนื่องจากการ ทำงานของกะบังลมยังไม่ปกติและส่วนยอดของ กระเพาะอาหารที่ขยายตัวจากน้ำนม และลมที่ กลืนลงสู่กระเพาะสัมผัสกะบังลม หากทำการไล่ลม โดยจับทารกนั่งหรืออุ้มพาดบ่าสักครู่อาการสะดุ้ง จะหายไป

คำแนะนำเกี่ยวกับ การดูแลทารกเมื่อกลับบ้าน

นมมารดา

- ให้ได้ทุกครั้งที่ได้กร้อง ตามความต้องการของทารกโดยเริ่มข้าง ละ 5-10 นาที ถ้าน้ำนมมากให้ดูดนานขึ้นจนเด็กอิ่ม
- ควรจับเรอทุกครั้งที่เปลี่ยนข้างเต้านม และหลังจากให้นมเสร็จ ถ้าทารกหลับนานกว่า 3-4 ชั่วโมง ควรปลุกขึ้นมารับประทานนมถ้าจำเป็นต้องให้นมผสม ควรจับเรอทุก 1 ออนซ์ จนหมดขวด ทำความสะอาดขวดนม โดยการต้มหรือนึ่งในน้ำเดือด 20 นาที

การขับถ่าย

ถ้าได้รับน้ำนมมารดาเต็มที่ทุกมื้อเด็กจะถ่ายอุจจาระเป็นสีเหลืองเหลวบ่อยครั้ง อาจถ่ายทุกมือนม

การรักษาแผลที่ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัส

- เด็กจะได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสก่อนออกจากโรงพยาบาล ทุกคน ประมาณ 3 สัปดาห์ขึ้นไป ให้ตรวจรอยวัคซีนที่หัวไหล่ซ้าย จะเป็นตุ่มแดงขึ้นมา หรือเป็นตุ่มหนองห้ามแกะ
- ถ้าตุ่มหนองแตก ให้ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ 70% เช็ดให้สะอาด บริเวณตุ่มหนอง
- ถ้าตุ่มหนองเป็นแผลใหญ่มาก ให้มาพบแพทย์

การรักษาสายสะดือ

- สะดือเปียกน้ำได้ ไม่ว่าจะหลุดหรือไม่ก็ตาม
- สายสะดือหลุดได้ตั้งแต่วันที่ 5 เป็นต้นไป จนถึง 1-2 สัปดาห์
- ก่อนสายสะดือจะหลุด โคนสะดือจะมีน้ำเหลืองหรือเลือดเก่าๆ ออกมา ให้ทำความสะอาดบ่อยๆ และทุกครั้งหลังอาบน้ำโดยใช้ สำลีชุบแอลกอฮอล์ 70% เช็ดให้สะอาดจนถึงโคนสะดือ
- ถ้าสะดือหลุดแล้วให้เช็ดต่อไปจนกว่าสะดือจะแห้ง

การอาบน้ำ

- อาบน้ำด้วยน้ำอุ่นทุกวัน พร้อมสระผมวันละ 1 ครั้ง

อาหารเสริม

ควรปรึกษากุมารแพทย์