



ตรางน้ำหนักทารก น้ำหนักเด็กแรกเกิด และส่วนสูงการตามเกณฑ์

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.พ. 17, 2024

5นาที

เรื่องของน้ำหนักทารกหลังคลอดนั้น เป็นเรื่องสำคัญที่คุณแม่ทุกคนควรคำนึงถึง เนื่องจากค่า'n้ำหนัก'ของทารกหลังคลอดจะมีผลต่อการเจริญเติบโตและการดูแลสุขภาพทารกของคุณแม่โดยตรง ที่นี่เรามาดูกันว่าเกณฑ์น้ำหนักของทารกหลังคลอดเป็นอย่างไร โดยทั่วไปเกณฑ์น้ำหนักปกติของทารกแรกเกิดจะอยู่ที่ 2.5 กิโลกรัมโดยเฉลี่ย หากน้ำหนักแรกเกิดของทารกไม่ปักติดตามเกณฑ์ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาสาเหตุ และแก้ไขปัญหา เนื่องจากปัญหาน้ำหนักของทารกนั้นอาจเกิดมาจากการขาดสารอาหาร หรือภาวะน้ำเหลืองในร่างกายที่ต่ำกว่าปกติ

ภาษา

ตรางน้ำหนักทารก น้ำหนักเด็กแรกเกิด และส่วนสูงการตามเกณฑ์

สรุป

- น้ำหนักของทารกหลังคลอดมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารก ดังนั้นคุณแม่ควรมีการเฝ้าระวังและเข้าพบแพทย์เพื่อตรวจสอบสุขภาพของทารกในครรภ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันปัญหาน้ำหนักของทารกเกินเกณฑ์ได้
- ทารกแรกเกิดที่มีน้ำหนักแรกเกิดต่ำ (Low Birth Weight) หรือทารกแรกเกิดที่มีน้ำหนักสูง

(Macrosomia) จะมีผลต่อการเพิ่มความเสี่ยงระหว่างการคลอดและการดูแลหลังคลอดได้ เช่นกัน คุณแม่ควรเอาใจใส่ตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์จนกระทั่งทารกคลอด เพื่อความสมบูรณ์ของสุขภาพทารกและคุณแม่

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- น้ำหนักเด็กแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์ มีความเสี่ยงเรื่องได้บ้าง
- นำหนักเด็กแรกเกิดเกินเกณฑ์ มีความเสี่ยงเรื่องได้บ้าง
- เกณฑ์การเพิ่มน้ำหนักของเด็ก ที่เหมาะสมตามเกณฑ์
- เคล็ดลับการเพิ่มน้ำหนักลูก ที่น้อยกว่าเกณฑ์
- เคล็ดลับการควบคุมนำหนักลูก ที่มากกว่าเกณฑ์

น้ำหนักเด็กแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์ มีความเสี่ยงเรื่องได้บ้าง

เด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ทางอาจมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการ การหายใจลำบาก (Respiratory Distress Syndrome) หรืออาจจุกถึงขั้นหัวใจล้มเหลวได้ ไปจนถึงเกิดความพิการทางสมอง และอื่น ๆ เพราะทารกที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร่างกายจะมีอุณหภูมิต่ำกว่าปกติ ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานไม่เป็นปกติด้วยเช่นกัน และทำให้สุขภาพจิตของคุณแม่แย่ลงเนื่องมาจากการที่ทารกต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน จะทำให้คุณแม่เกิดความวิตกกังวลและความเครียดสะสมได้



น้ำหนักเด็กแรกเกิดเกินเกณฑ์ มีความเสี่ยง เรื่องใดบ้าง

เด็กที่มีน้ำหนักเกินกว่าเกณฑ์ จะมีปัญหาเริ่มตั้งแต่ช่วงคลอด ซึ่งเมื่อทารกที่มีน้ำหนักมาก ตัวก็จะใหญ่มาเกินกัน ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาคลอดลำบาก และเส้นประสาทของทารกอาจถูกกระชาก ทำให้หลังคลอดออกมากหากอาจมีสภาพแข็งข้าว่อนแรงได้ และอาจส่งผลต่อการบูดเจ็บช่องคลอด ของคุณแม่อีกด้วย การเจริญเติบโตของทารกในอนาคต มีโอกาสที่จะเป็นเด็กที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กทั่วไป รวมไปถึงมีความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานได้อีกด้วย

เกณฑ์การเพิ่มน้ำหนักของเด็ก ที่เหมาะสม ตามเกณฑ์

- 0-3 เดือน โดยน้ำหนักตามเกณฑ์ปกติของเด็กในช่วงอายุ 0-3 เดือน เด็กควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น เดือนละ 600-900 กรัม
- 4-6 เดือน โดยน้ำหนักตามเกณฑ์ปกติของเด็กในช่วงอายุ 4-6 เดือน เด็กควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น เดือนละ 450-600 กรัม
- 7-9 เดือน โดยน้ำหนักตามเกณฑ์ปกติของเด็กในช่วงอายุ 7-9 เดือน เด็กควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น เดือนละ 300 กรัม

- 1 ขวบขึ้นไป โดยน้ำหนักตามเกณฑ์ปกติของเด็กในช่วงอายุ 1 ขวบขึ้นไป เด็กควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น เดือนละ 200 กรัม

เคล็ดลับการเพิ่มน้ำหนักลูก ที่น้อยกว่าเกณฑ์

หากเด็กมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ คุณแม่ควรเน้นในเรื่องการรับประทานอาหารเป็นหลัก เพราะเป็นวิธีเพิ่มน้ำหนักลูกที่ได้ผลมากที่สุด โดยคุณแม่อาจจะเริ่มให้เด็กรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ก่อน เป็นอันดับแรก หากเด็กทานน้อยหรือเบื่ออาหาร คุณแม่อาจจะใช้วิธีรับประทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัวเพื่อสร้างบรรยากาศให้เด็กอยากรับประทานอาหารมากขึ้น และควรลดไขมันขบเคี้ยวหรือของทานเล่นอย่างอื่นที่ไม่ใช่อาหารหลัก เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกหิวเมื่อถึงเวลา มื้ออาหารก็ได้เช่นกัน

เคล็ดลับการควบคุมน้ำหนักลูก ที่มากกว่าเกณฑ์

สาเหตุของเด็กที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ อาจเกิดมาจากการความผิดปกติของฮอร์โมนในเด็ก กรรมพันธุ์ ครอบครัวและสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมการรับประทานอาหาร คุณแม่ควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารให้เป็นเวลาเพื่อลดการทานของว่างหรือขนมจุบจิบระหว่างมื้อและควรเลือกอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันน้อยเป็นหลัก ให้เด็กออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ดียิ่งขึ้น



น้ำหนักตัวของเด็กเป็นสิ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กในอนาคต คุณแม่ควรหมั่นสังเกตว่า เด็กมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ หากพบว่า้น้ำหนักของเด็กไม่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานตามที่แพทย์กำหนด คุณแม่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็ก เช่น การรับประทานอาหารและเลือกอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ให้แก่ทารก 0-12 เดือน และควรเสริมด้วยผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแอลฟ้าแล็ค สฟิงโกล์ไม้อลิน และบีแล็คทิส เพื่อช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมองและพัฒนาการของร่างกายแก่เด็ก และควรเสริมด้วยนมแม่ เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟ้าแล็ค สฟิงโกล์ไม้อลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลทรรศ์ที่มีประโยชน์หลายชนิด เช่น บีแล็คทิส นมแม่จึงช่วยให้ลูกน้อยเจริญเติบโตอย่างแข็งแรง อีกทั้งยังสามารถลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ช่วยต้านทานเชื้อโรค ต่างๆ และเสริมสร้างสติปัญญาให้กับทารก การออกกำลังกายเป็นประจำ การพักผ่อนให้เพียงพอ จะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรงต่อไป

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ้าแล็ค [แอลฟ้าแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกล์ไม้อลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการ
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอีดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำครัว คืออะไร นำครัวร้าว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโกร่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์

- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีอยู่ใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมือภาวะซึมเศร้าหลังคลอด
- ถูกษ์คลอด ถูกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ทำอย่างไรเมื่อลูกน้ำหนักน้อย, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
2. เด็กแรกเกิดน้ำหนักตัวเกินผิดปกติหรือไม่?, คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
3. การคาดคะเนน้ำหนักทารกในครรภ์ (Estimate fetal weight), ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยในเขตสุขภาพที่ 5, ศูนย์อนามัยที่ 5 จังหวัดราชบุรี
5. น้ำหนักตามเกณฑ์ปกติของทารก, Premiere Home Health Care
6. นำหนักลูกขึ้นเดือนละกิรัมแม่ต้องเช็ค!!! ลูกตัวเล็ก ลูกตัวใหญ่ เกิดจากอะไรกันแน่, ศูนย์ปฏิบัติการโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด กรมกิจการเด็กและเยาวชน
7. อาหารสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์, โรงพยาบาลนนทเวช
8. Lactobacilli and bifidobacteria in human breast milk: influence of antibioticotherapy and other host and clinical factors, National Library of Medicine

อ้างอิง ณ วันที่ 7 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สพิงโกร
ไมอีลิน

สพิงโกรไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ