



# วิธีการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 เดือน ที่พ่อแม่่มือใหม่ต้องรู้

ภาษา

วิธีการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 เดือน ที่พ่อแม่่มือใหม่ต้องรู้

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

มี.ค. 25, 2024

7 นาที

สิ่งสำคัญสำหรับการดูแลทารกแรกเกิดจนถึง 1 เดือน มี 2 หัวข้อหลัก ๆ ที่คุณพ่อและคุณแม่่มือใหม่ควรรู้คือ การดูแลทางด้านร่างกาย เช่น การดูแลเรื่องโภชนาการที่เหมาะสมตามวัยของทารก การให้ทารกนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ การดูแลความสะอาด และการดูแลสุขภาพร่างกายให้อบอุ่น แข็งแรง ต่อมาคือการดูแลทางด้านสุขภาพจิตของทารก เช่น การให้ความรักความอบอุ่นแก่ทารก ซึ่งจะช่วยให้ทารกมีพื้นฐานด้านจิตใจที่ดีและส่งผลให้ทารกเป็นคนที่มีความมั่นใจเมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

## สรุป

- การเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 เดือน คือ การดูแลทางด้านร่างกาย และการดูแลด้านสุขภาพจิต คุณพ่อคุณแม่ควรดูแลควบคู่กันไป ไม่มากและไม่น้อยเกินไปข้อใดข้อหนึ่ง เพื่อการเจริญเติบโตอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ของทารก
- การดูแลทารกวัยแรกเกิด ทางด้านร่างกาย ประกอบไปด้วย การให้ทารกนอนหลับพักผ่อน

อย่างเพียงพอ ในสถานที่ที่สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวกและปลอดภัย เรื่องโภชนาการอาหาร การดูแลระบบขับถ่ายของทารก การดูแลความสะอาดร่างกาย การดูแลสุขภาพร่างกายให้อบอุ่นแข็งแรง และการดูแลเรื่องระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

- การดูแลทารกวัยแรกเกิดทางด้านจิตใจ ประกอบไปด้วย การให้ความรักความอบอุ่นจากคุณพ่อและคุณแม่ เพื่อเป็นรากฐานสำคัญทางด้านจิตใจที่ดีให้แก่ทารก

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การเลี้ยงทารกแรกเกิด – 1 เดือน สำคัญมากแค่ไหน
- จริงไหม? หลังคลอด ต้องให้นมลูกทันที
- ประโยชน์ของน่านมแม่ ดีกับทารกแรกเกิดมากแค่ไหน
- ทำจับเรือที่ถูกต้อง หนึ่งในวิธีเลี้ยงลูกแรกเกิดที่ต้องทำ
- เคล็ดลับในการอาบน้ำให้ทารกแรกเกิด
- การอุ้มทารก ต้องอุ้มให้ถูกวิธี
- การเปลี่ยนผ้าอ้อมให้เด็กแรกเกิด ทำได้ไม่ยาก
- ทำไมต้องห่อตัวให้ทารก
- ทารกควรนอนเวลาไหนบ้าง นอนวันละกี่ชั่วโมง?
- อย่าลืมห่วงสำคัญกับวัคซีน ในการดูแลทารกแรกเกิด
- ความผิดปกติระหว่างการเลี้ยงทารกแรกเกิดถึง 1 เดือน หากเจอต้องรีบไปพบแพทย์

# 1. การเลี้ยงทารกแรกเกิด – 1 เดือน สำคัญมากแค่ไหน

ทารกวัยแรกเกิดถึง 1 เดือน เป็นช่วงการเจริญเติบโตที่สำคัญที่สุด เนื่องจากเป็นช่วงแห่งการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมจากในครรภ์ของคุณแม่สู่สภาพแวดล้อมภายนอก จึงต้องมีการปรับตัวอย่างมากเพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ภายนอกครรภ์คุณแม่ ทั้งยังเป็นช่วงเวลาในการสร้างรากฐานการพัฒนาด้านนิสัยและบุคลิกภาพในอนาคต คุณแม่จึงจำเป็นต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพื่อให้ทารกมีพัฒนาการที่สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจมากที่สุด

## 2. จริงไหม? หลังคลอด ต้องให้นมลูกทันที

หลังจากทารกคลอด คุณแม่ควรให้ทารกดูดนมแม่ทันที หรือภายในหนึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด เพื่อเป็นการสร้างสายใยความรัก ความอบอุ่นและความผูกพันแก่ทารก คุณแม่จะได้เรียนรู้ความต้องการและมีความเข้าใจทารกมากยิ่งขึ้น อีกทั้งทารกจะได้คุ้นเคยกับการดูดนมแม่อีกด้วย



### 3. ประโยชน์ของน้ำนมแม่ ดีกับทารกแรกเกิด มากแค่ไหน

ในน้ำนมแม่จะมีสารอาหารที่มีประโยชน์กับทารกแรกเกิดกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ทั้งมีโพรไบโอติกส์ซึ่งช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ดีที่ช่วยย่อยในลำไส้ของทารก มีสารที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคบนผิวหนังของทารก และมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีความสำคัญกับการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อประสาทและจอประสาทตาของทารก

### 4. ทำจับเรอที่ถูกต้อง หนึ่งในวิธีเลี้ยงลูกแรกเกิดที่ต้องทำ

คุณแม่ควรจับลูกเรอด้วยท่าอุ้มเรอที่ถูกต้อง เพื่อช่วยลดอาการท้องอืดและป้องกันการแหงนหน้าได้ โดยเริ่มจากคุณแม่ปูผ้าอ้อมบนบ่า และจับทารกอุ้มพาดบ่าหันหน้าเข้าหาตัวคุณแม่ ให้ตัวของทารกแนบกับหน้าอกของคุณแม่ ประคองศีรษะทารก และวางคางของทารกไว้บนไหล่ที่มีผ้าอ้อมพาดอยู่ แล้วใช้มืออีกข้างลูบหลังของทารกเบา ๆ ส่วนอีกท่าจะเป็นท่านั่งบนตัก

โดยคุณแม่พันผ้าอ้อมเอาไว้ที่ด้านหน้าของทารกเพื่อกันทารกแหวนนม แล้วจับทารกนั่งตักและเอนไปด้านหลังเล็กน้อย ใช้มือข้างหนึ่งประคองศีรษะกับตัวของทารกไว้ และให้นิวซีและนิวโป่งของคุณแม่อยู่ที่คางและหน้าอกของทารก แล้วค่อย ๆ ลูบหลังลูกเบา ๆ คุณแม่สามารถเลือกใช้ท่าจับเรอตามความเหมาะสมและความถนัดของคุณแม่ได้เช่นกัน

## 5. เคล็ดลับในการอาบน้ำให้ทารกแรกเกิด

- **ใช้น้ำอุณหภูมิห้อง** น้ำที่ใช้อาบน้ำให้ทารก ควรเป็นน้ำอุ่นกำลังดีหรือที่อุณหภูมิห้อง ระวังอย่าใช้น้ำที่อุ่นเกินไป เพราะจะทำให้ผิวของทารกแห้งได้
- **อาบน้ำตอนที่อุณหภูมิแวดล้อมอบอุ่น** ควรอาบน้ำทารกในที่อุณหภูมิห้อง (หากอยู่ในห้องแอร์ ควรปิดแอร์ก่อน) แต่หากมีอุณหภูมิสูงกว่านี้ หลังอาบน้ำควรให้ทารกดื่มน้ำเพื่อชดเชยการกระหายน้ำ และหากอยู่ในห้องแอร์ ควรปิดแอร์ก่อนที่จะอาบน้ำให้แก่ทารก
- **อย่าลืมทำความสะอาดสะดือให้ลูก** สามารถทำความสะอาดสะดือให้ทารกได้ทันทีหลังคลอด โดยไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด เริ่มจากหลังอาบน้ำทารกเสร็จ ให้เช็ดทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ โดยเช็ดที่สายสะดือและขั้วสะดือ เพราะถ้าไม่ทำความสะอาดสะดือให้ทารก อาจก่อให้เกิดการสะสมของสิ่งสกปรกแล้วทารกอาจเกิดการติดเชื้อที่สะดือได้
- **ไม่จำเป็นต้องใช้ครีมอาบน้ำหรือแชมพู** สามารถใช้สบู่อาบน้ำได้แต่ควรเป็นสบู่เหลวที่อ่อนโยนกับผิวของทารก ไม่ควรใช้สบู่ก้อนเพราะจะทำให้ผิวของทารกแห้งได้ และควรใช้สบู่เหลวสูตรอ่อนโยนที่สามารถใช้ได้ทั้งสระผมและอาบน้ำในแบบเดียวกัน
- **ไม่ควรอาบน้ำให้ลูกนานเกินไป** ไม่ควรอาบน้ำทารกเกิน 5-7 นาที เพราะจะทำให้ผิวทารกแห้งเนื่องจากแช่นานเกินไป



## 6. การอุ้มทารก ต้องอุ้มให้ถูกวิธี

การอุ้มทารกในท่าปกติสามารถทำได้โดยให้คุณแม่อุ้มทารกตะแคงเข้าหาตัว ให้ท้ายทอยของทารกอยู่บนข้อพับแขนของคุณแม่ วางแขนไปตามลำตัวของทารก อีกมืออุ้มข้อศอกและช่วงขา ลำตัวของทารกแนบชิดกับลำตัวของแม่ โดยให้ศีรษะ คอ และลำตัว อยู่ในแนวเดียวกัน จึงถือว่าการอุ้มทารกที่ถูกต้อง

## 7. การเปลี่ยนผ้าอ้อมให้เด็กแรกเกิด ทำได้ไม่ยาก

เริ่มจากให้คุณพ่อหรือคุณแม่ล้างมือให้สะอาดเพื่อป้องกันเชื้อโรค ต่อมาทำการเช็ดบริเวณก้นของทารกให้สะอาดแล้วจึงทำการเปลี่ยนแพมเพิสผืนใหม่และเช็กความเรียบร้อยของแพมเพิส ดึงขอบขาของแพมเพิสให้ดี ไม่ให้ม้วนหรือบิดงอ ซึ่งจะทำให้เกิดการรั่วซึมได้ และคุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นสังเกตอาการผื่นผ้าอ้อม ซึ่งอาจเกิดจากการระคายเคืองของผิวทารก ถ้าพบอาการผื่นผ้าอ้อมควรรีบเปลี่ยนยี่ห้อแพมเพิสทันที แต่หากอาการระคายเคืองไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ทันที



## 8. ทำไมต้องห่อตัวให้ทารก

การห่อตัวทารกในช่วงแรกเกิดมีประโยชน์หลายอย่างด้วยกัน เช่น ช่วยให้ทารกนอนหลับได้ง่าย และหลับลึก ช่วยกระชับแขนและขา ช่วยลดอาการสะดุ้งตกใจจากเสียงดังและการสั่นสะเทือน อีกทั้งยังช่วยรักษาอุณหภูมิร่างกายของทารกในกรณีอากาศเย็น และลดการสูญเสียความร้อนของร่างกายของทารกได้อีกด้วย

## 9. ทารกควรนอนเวลาไหนบ้าง นอนวันละกี่ชั่วโมง?

ทารกแรกเกิดส่วนใหญ่จะมีระยะเวลาช่วงนอนหลับอยู่ที่ประมาณ 8-18 ชั่วโมงต่อวัน ถือเป็นเรื่องปกติสำหรับทารกวัยนี้

## 10. อย่าลืมให้ความสำคัญกับวัคซีน ในการดูแลทารกแรกเกิด

วัคซีนสำหรับเด็ก มีความสำคัญอย่างมากแก่ทารก โดยวัคซีนจะกระตุ้นร่างกายของทารกให้สร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคต่าง ๆ เมื่อทารกได้รับวัคซีนแล้ว จะทำให้โอกาสป่วยเป็นโรคติดต่อต่าง ๆ ลดลงอย่างมาก ทารกจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และพร้อมสำหรับการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการอย่างสมวัยต่อไป

## 11. ความผิดปกติระหว่างการเลี้ยงทารกแรกเกิดถึง 1 เดือน หากเจอต้องรีบไปพบแพทย์

- **ถ่ายเหลว มีมูกเลือดปน** หากทารกมีการถ่ายเหลวหรืออุจจาระมีมูกเลือดปน คุณพ่อคุณแม่ควรรีบทำความสะอาดที่ก้นและอวัยวะสืบพันธุ์ของทารก และทำการเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้ง หลังทารกถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ควรพาทารกไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายโดยทันที และหมั่นสังเกตอุจจาระและปัสสาวะของทารกเป็นระยะ ๆ เพื่อประเมินสุขภาพของทารกต่อไป
- **นอนหลับนานผิดปกติ** ทารกในวัยแรกเกิดไม่ควรนอนเกิน 1-2 ชั่วโมงของแต่ละรอบ หากทารกมีการนอนหลับนานกว่าปกติอาจมาจากทารกกินอิ่ม แต่หากทารกมีอาการนอนหลับนานกว่าปกติบ่อยครั้ง ควรพาไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรักษาต่อไป
- **ตัวเย็น** หากทารกมีอาการตัวเย็น ชีตหรือคล้ำ หรือมีอาการซึม ไม่ดูดนม หายใจเร็ว คุณพ่อคุณแม่ควรปรับอุณหภูมิห้องให้เหมาะสม ไม่เย็นจนเกินไป และห่อตัวทารกด้วยผ้าหนา ๆ แล้วรีบพาทารกไปพบแพทย์ทันที
- **ซึม ไม่ยอมกินนม** หากทารกมีอาการซึมและไม่ยอมกินนม อาจเกิดจากทารกป่วยไม่สบายได้ คุณพ่อคุณแม่ควรพาทารกไปพบแพทย์โดยทันที

- **ตัวเหลือง** จากทารกหลังคลอด 2-3 วัน และมักจะหายเองได้ภายใน 1-2 สัปดาห์ โดยทารกแรกเกิดทุกรายจะได้รับการตรวจอาการตัวเหลืองทางผิวหนังก่อนกลับบ้าน หากแพทย์พบว่ามีอาการตัวเหลืองมากผิดปกติ จำเป็นต้องรับการรักษาโดยวิธีการส่องไฟทันที เพราะหากทารกมีอาการตัวเหลืองมากเกินไปเป็นเวลานาน อาจเป็นอันตรายต่อสมอง ส่งผลทำให้เกิดสมองพิการได้

ทารกแรกเกิดจนถึง 1 เดือน เป็นช่วงที่มีการปรับตัวอย่างมากจากสภาพแวดล้อมในครรภ์ของคุณแม่ มายังสภาพแวดล้อมภายนอกที่แตกต่างจากเดิม จึงเป็นช่วงที่ทารกต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด คุณพ่อและคุณแม่ให้ความสำคัญสำหรับการดูแลทารกในช่วงนี้เป็นพิเศษ เพื่อการเจริญเติบโตที่แข็งแรงและมีพัฒนาการที่สมบูรณ์สมวัยต่อไป

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนมนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนมนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นมนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ใหม่

### อ้างอิง:

- การดูแลทารกแรกเกิด, โรงพยาบาลยันฮี
- 8 วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
- 11 เหตุผลที่ลูกควรกินนมแม่, โรงพยาบาลพญาไท
- คุณแม่อย่าเผลอ...อย่าลืมให้ลูกเรือหลังกินนม, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
- 8 เทคนิคอาบน้ำและดูแลผิวทารกแรกเกิดให้ถูกวิธี, โรงพยาบาลกรุงเทพ
- คำแนะนำเรื่องการอาบน้ำเด็ก, โรงพยาบาลกรุงเทพ
- สะดือเด็กทารกทำความสะอาดอย่างไรให้ปลอดภัย?, โรงพยาบาลศิริราช
- ทารกแรกเกิดมีอาการแบบนี้ รีบพามาพบคุณหมอด่วน!, โรงพยาบาลศิริราช
- เปลี่ยนแพมเพิส ให้รวดเร็วและปลอดภัย คุณพ่อคุณแม่มีมือใหม่ก็ทำได้, hellokhunmor
- ห่อตัวทารกอย่างไร ให้ปลอดภัยจากฮีทสโตรก, โรงพยาบาลรามาธิบดี
- การนอนของทารก ที่เหมาะสม และวิธีช่วยให้ทารกหลับง่ายขึ้น, hellokhunmor

- ลูกน้อยแข็งแรง ด้วยการรับวัคซีนพื้นฐานตั้งแต่แรกเกิด - 1 ปี, โรงพยาบาลนครชน
- การนอนของทารก ที่เหมาะสม และวิธีช่วยให้ทารกหลับง่ายขึ้น, hellokhunmor
- ภาวะตัวเหลืองในทารกแรกเกิด, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มกราคม 2567

1

2

คุณแม่ตั้งครรภ์

3

แม่ผ่าคลอด

4

5

ดูแลลูกตามช่วงวัย

6

7

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมฮิลิน



สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์