



ทารกแรกเกิดควรใส่เสื้อผ้าแบบไหน เลือกเสื้อผ้าเด็กทารกยังไงดี

ภาษา

ทารกแรกเกิดควรใส่เสื้อผ้าแบบไหน เลือกเสื้อผ้าเด็กทารกยังไงดี

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 14, 2024

7 นาที

ทารกแรกเกิดควรใส่เสื้อผ้าแบบไหน เสื้อผ้าเด็กทารกแรกเกิดมีความสำคัญอย่างไร การเลือกเสื้อผ้าสำหรับทารกแรกเกิดเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากทารกแรกเกิดมีผิวที่บอบบางและอุณหภูมิร่างกายยังไม่คงที่ มีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิภายนอก การเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมจึงช่วยในการปรับอุณหภูมิให้คงที่ ทำให้ทารกแรกเกิดรู้สึกสบายตัว และปลอดภัย

สรุป

- ทารกแรกเกิดมีผิวที่บอบบางมาก ร่างกายยังปรับอุณหภูมิให้คงที่ไม่ได้ การเลือกเสื้อผ้าให้ทารกแรกเกิดจึงมีความสำคัญ คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกเสื้อผ้าที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติ มีผิวสัมผัสอ่อนนุ่ม ใส่สบาย ไม่ระคายเคืองต่อผิว
- คุณแม่ควรเลือกเสื้อผ้าที่ใส่และถอดง่าย สะดวกในการเปลี่ยนผ้าอ้อม มีการตัดเย็บที่ดีมีคุณภาพ ไม่มีด้ายหลุดมาพันนิ้วมือลูก ควรเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศทั้งฤดูร้อนและฤดูหนาว

- ควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่ปักลวดลาย เสื้อผ้าที่มีลูกไม้ หรือตกแต่งของประดับต่าง ๆ เพราะจะทำให้ทารกระคายเคืองผิว
- คุณแม่ควรซักเสื้อผ้าที่ซื้อมาใหม่ให้สะอาดก่อนที่จะให้ทารกแรกเกิดสวมใส่ เพื่อกำจัดสารเคมีส่วนเกินต่าง ๆ ออกจากเสื้อผ้า ช่วยลดโอกาสที่จะทำให้ทารกแรกเกิดเกิดอาการแพ้หรือระคายเคือง ควรซักเสื้อผ้าด้วยผลิตภัณฑ์ซักผ้าที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติ อ่อนโยนสำหรับผิวทารก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เลือกเสื้อผ้าทารกแรกเกิด สำคัญแค่ไหน
- ทารกแรกเกิดควรใส่เสื้อผ้าแบบไหน
- เคล็ดลับเลือกซื้อเสื้อผ้าให้ทารกแรกเกิด
- ทารกแรกเกิดใส่เสื้อผ้าแล้วไม่สบายตัว เป็นแบบไหน
- เสื้อผ้าทารกแรกเกิดที่ซื้อมาใหม่ ควรซักไหม
- เทคนิคช่วยพ่อแม่แต่งตัวให้ทารกแรกเกิด

เลือกเสื้อผ้าทารกแรกเกิด สำคัญแค่ไหน

ทารกแรกเกิดควรใส่เสื้อผ้าแบบไหน ทำไมต้องให้ความสำคัญกับการเลือกเสื้อผ้าทารกแรกเกิด ทารกแรกเกิดนั้นมีผิวที่บอบบางมาก อีกทั้งร่างกายยังไม่สามารถปรับอุณหภูมิให้คงที่ได้ดีนัก ทำให้อุณหภูมิในร่างกายของทารกแรกเกิดนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อมได้ง่าย การเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับทารกแรกเกิด จะช่วยปกป้องผิวที่บอบบาง ให้เกิดความอบอุ่น สบายตัว ลดการระคายเคือง ดังนั้นคุณแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกเสื้อผ้าทารกแรกเกิด ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

1. ผิวของทารกแรกเกิด มีความบอบบางมาก

คุณแม่ควรเลือกเสื้อผ้าที่มีผิวสัมผัสอ่อนนุ่ม ใส่สบาย และไม่ระคายเคืองต่อผิวที่บอบบางของทารก ควรเป็นเนื้อผ้าที่ผลิตจากเส้นใยธรรมชาติ เช่น ผ้าป่าน หรือผ้าฝ้าย ซึ่งมีความสมบัติในการระบายอากาศได้ดีและอ่อนโยนต่อผิว การเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมจะช่วยปกป้องผิวทารกแรกเกิดจากการระคายเคืองและช่วยให้สบายตัว

2. ทารกแรกเกิดไม่สามารถปรับอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ได้

จึงทำให้อุณหภูมิในร่างกายนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อมได้ง่าย คุณแม่ควรเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ ในช่วงอากาศหนาว ควรเลือกเสื้อผ้าที่มีความหนาแต่ยังคงนุ่มสบาย เช่น จัมสูทแขนยาว กางเกงขายาว หมวก ถุงมือ และถุงเท้า เพื่อเพิ่มความอบอุ่นและปกป้องผิวของทารกแรกเกิด สำหรับอากาศร้อน คุณแม่ควรเลือกเสื้อผ้าที่บางเบา ใส่สบาย ระบายอากาศได้ดี โดย

ให้ทารกแรกเกิดสวมเสื้อผ้าเพียงชั้นเดียวเพื่อช่วยระบายความร้อน



ทารกแรกเกิดควรใส่เสื้อผ้าแบบไหน

ทารกแรกเกิดควรใส่เสื้อผ้าที่อ่อนนุ่ม สวมใส่สะดวกสบายและเหมาะสมกับสภาพอากาศ เพื่อช่วยปกป้องผิวที่บอบบางและทำให้รู้สึกอบอุ่น การเลือกเสื้อผ้าให้ทารกแรกเกิดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรละเลย โดยมีคำแนะนำในการเลือกเสื้อผ้าให้ทารกแรกเกิด ดังนี้

1. เลือกเสื้อผ้าสำหรับทารกแรกเกิดที่มีขนาดพอดี

ควรเลือกเสื้อผ้าที่ไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป เนื่องจากเสื้อผ้าที่มีขนาดเล็กอาจรัดแน่น ทำให้รู้สึกไม่สบายตัว ขณะเดียวกันเสื้อผ้าที่มีขนาดใหญ่จนเกินไป อาจทำให้เกิดอันตรายขณะนอนหลับได้

2. เลือกเสื้อผ้าสำหรับทารกแรกเกิดที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติ

เช่น ผ้าป่าน ผ้าฝ้าย เพราะเป็นเนื้อผ้าที่บางเบานุ่มสบาย ดูแลรักษาง่าย ระบายความร้อนได้ดี ไม่

ระคายเคืองต่อผิวที่บอบบางของทารกแรกเกิด

3. เลือกเสื้อผ้าสำหรับทารกแรกเกิดที่มีการตัดเย็บที่ประณีต

เย็บตะเข็บเรียบร้อย ไม่มีด้ายหลุดลุ่ยมาพ่นนิ้วมือของทารกแรกเกิด ควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่มีการตัดเย็บหรือถักทอไม่แข็งแรง เนื่องจากจะทำให้วัสดุบางอย่างเช่น กระจุดม หลุดออกมาได้ง่าย ซึ่งเสี่ยงต่อการที่ทารกแรกเกิดจะกลืนกระจุดมและทำให้ติดคอได้

4. เลือกเสื้อผ้าสำหรับทารกแรกเกิดที่ใส่และถอดง่าย

ควรเลือกเสื้อผ้าที่ไม่ต้องมีการสวมใส่ทางคอ เช่น เสื้อที่มีกระจุดมทางด้านหน้าหรือด้านข้าง รวมถึงเสื้อที่มีเชือกผูก เพื่อช่วยให้คุณแม่เปลี่ยนเสื้อผ้าให้ทารกแรกเกิดได้ง่าย

5. เลือกเสื้อผ้าสำหรับทารกแรกเกิดที่ไม่มีลูกไม้

เนื่องจากวัสดุเหล่านี้อาจทำให้เกิดความระคายเคืองต่อผิวบอบบางของทารกแรกเกิด หรือทำให้บาดเจ็บได้



เคล็ดลับเลือกซื้อเสื้อผ้าให้ทารกแรกเกิด

ทารกแรกเกิดควรใส่เสื้อผ้าแบบไหน คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกแบบไหนจึงจะเหมาะสม ในปัจจุบันเสื้อผ้าสำหรับทารกแรกเกิดมีให้เลือกหลากหลายแบบ แต่การเลือกเสื้อผ้าสำหรับทารกแรกเกิดควรคำนึงถึงคุณภาพของเนื้อผ้าและการตัดเย็บ ซึ่งต้องสวมใส่สบาย ไม่ทำให้เกิดการระคายเคือง และเหมาะสำหรับผิวที่บอบบาง โดยมีเคล็ดลับในการเลือกซื้อเสื้อผ้าสำหรับทารกแรกเกิด ดังต่อไปนี้

เลือกซื้อเสื้อผ้าขนาดที่พอดี

เนื่องจากในช่วง 3 เดือนแรกหลังคลอด ทารกแรกเกิดจะมีการเจริญเติบโตที่รวดเร็ว ไม่ควรซื้อเสื้อผ้าไว้เยอะจนเกินไป ควรเตรียมเสื้อผ้าขนาดที่พอดีกับการใช้งานเท่านั้น

เลือกซื้อเสื้อผ้าให้เหมาะกับสภาพอากาศ

หากสภาพอากาศร้อน ควรเลือกเสื้อแขนสั้นที่ทำจากเนื้อผ้านุ่มสบายและระบายความร้อนได้ดี สำหรับสภาพอากาศหนาวเย็น ควรเลือกชุดจัมสูทแขนยาวหรือกางเกงขายาว เพื่อให้ร่างกายของทารกแรกเกิดนั้นอบอุ่น

เลือกเนื้อผ้าที่นุ่ม ใส่สบาย

ทำจากเส้นใยธรรมชาติ ใส่และถอดได้สะดวกรวดเร็ว ดูแลรักษาได้ง่าย

เลือกเสื้อผ้าที่มีการตัดเย็บที่มีคุณภาพ

เย็บตะเข็บเรียบร้อย ไม่มีด้ายหลุดลุ่ยมาพันนิ้วมือของทารกแรกเกิด ควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่มีการตัดเย็บหรือถักทอไม่แข็งแรง เนื่องจากจะทำให้ผิวหนังบางอย่างเช่น กระจุดม หลุดออกมาได้ง่าย ซึ่งเสี่ยงต่อการที่ทารกแรกเกิดจะกลืนกระจุดมและทำให้ติดคอได้

ควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่มีการตกแต่ง

เช่น ลูกไม้ หรือการปักลวดลายต่าง ๆ เพราะอาจทำให้ผิวบอบบางของทารกแรกเกิดระคายเคืองหรือถูกบาดได้

ทารกแรกเกิดใส่เสื้อผ้าแล้วไม่สบายตัว เป็นแบบไหน

ทารกแรกเกิดเป็นวัยที่ยังไม่สามารถสื่อสารความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจน เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายตัวจากการใส่เสื้อผ้า จะไม่สามารถบอกคุณพ่อคุณแม่ได้ ดังนั้นการสังเกตอาการของทารกแรกเกิดจึงเป็นสิ่งสำคัญ คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจในการเลือกเสื้อผ้าสำหรับทารกแรกเกิด เพราะการใส่เสื้อผ้าที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้รู้สึกไม่สบายตัวได้ ซึ่งอาการที่ทารกแรกเกิดแสดงออกเมื่อรู้สึกไม่สบายตัวจากการใส่เสื้อผ้า ได้แก่

มีผดผื่นขึ้น

ทารกแรกเกิดควรใส่เสื้อผ้าแบบไหน เมื่อทารกใส่เสื้อผ้าไม่เหมาะสมกับสภาพอากาศ เช่น เสื้อผ้าที่รัดแน่นเกินไป หรือไม่ระบายอากาศ จะทำให้รู้สึกร้อนและมีเหงื่อ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดผดร้อนทารก ตุ่มแดงคัน หรือตุ่มน้ำใส ขึ้นบนผิวหนังบริเวณแขน ขา หรือผื่นที่ใบหน้าทารก

มีเหงื่อออก ผมเปียก แก้มแดง และหายใจเร็ว

หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าทารกแรกเกิดมีอาการเหล่านี้ นั่นอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าทารกแรกเกิดรู้สึกร้อนเกินไป

นอนหลับยาก

ทารกแรกเกิดอาจมีปัญหาในการนอนหลับ หากใส่เสื้อผ้าที่ไม่เหมาะสมกับสภาพอากาศ ควรเลือกเสื้อผ้าที่มีความหนาหรือความบางที่พอเหมาะ เพราะอากาศที่หนาวหรือร้อนมากเกินไป จะทำให้ทารกรู้สึกไม่สบายตัวและนอนไม่หลับได้

เสื้อผ้าทารกแรกเกิดที่ซื้อมาใหม่ ควรซักใหม่

ทารกแรกเกิดควรใส่เสื้อผ้าแบบไหน เมื่อเสื้อผ้าใหม่ที่คุณแม่เลือกซื้อมาให้ทารกแรกเกิดควรซักให้สะอาดก่อนใช้งาน เพื่อกำจัดสารเคมีส่วนเกินที่อาจตกค้างอยู่บนเสื้อผ้า ซึ่งช่วยลดโอกาสที่ทารกจะเกิดอาการระคายเคืองผิวหรือแพ้ได้ ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ซักผ้าที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติและอ่อนโยนต่อผิวของทารกแรกเกิด หลีกเลี่ยงการใช้ผงซักฟอก น้ำยาซักผ้า หรือน้ำยาปรับผ้านุ่มที่ไม่ใช่สูตรสำหรับทารก เนื่องจากอาจมีน้ำหอม แอลกอฮอล์ หรือสารเคมีอื่น ๆ เช่น พาราเบน ซึ่งอาจทำให้ผิวของทารกแรกเกิดระคายเคืองได้

เทคนิคช่วยพ่อแม่แต่งตัวให้ทารกแรกเกิด

เมื่อถึงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่ต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าแต่งตัวให้ทารกแรกเกิด อาจรู้สึกประหม่าและกังวล โดยเฉพาะหากเป็นคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ อาจต้องใช้เวลาพยายามอย่างมากเพื่อให้การใส่เสื้อผ้านั้นเป็นไปด้วยดี โดยไม่ทำให้ทารกแรกเกิดตื่น หรือร้องไห้แง โดยในการแต่งตัวให้ทารกแรกเกิด มีเทคนิคที่ช่วยในการแต่งตัวให้ง่ายขึ้น ได้แก่

1. เตรียมเสื้อผ้าและอุปกรณ์ให้พร้อม

ก่อนเริ่มเปลี่ยนเสื้อผ้าแต่งตัวให้ทารกแรกเกิด ควรเตรียมเสื้อผ้า ผ้าอ้อม อุปกรณ์ต่าง ๆ ไว้ใกล้มือ เพื่อความสะดวกในการหยิบใช้

2. ขณะที่เปลี่ยนเสื้อผ้า

ควรใช้มือข้างหนึ่งจับตัวทารกแรกเกิดไว้ตลอดเวลา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดตก

3. ใส่เสื้อผ้าให้ทีละส่วน

เริ่มใส่เสื้อผ้าจากส่วนล่าง หรือส่วนบนก่อนก็ได้ สำหรับการใส่เสื้อแขนยาว ควรม้วนแขนเสื้อเข้าหากันเพื่อสร้างช่องว่างที่จะใส่แขนของทารกแรกเกิดเข้าไปได้ จากนั้นค่อย ๆ คลายแขนเสื้อให้พอดีกับแขนของทารกแรกเกิด ส่วนการใส่เสื้อแขนสั้นนั้นควรเริ่มจากการใส่เสื้อตรงหัวก่อน แล้วค่อย ๆ

จับแขนใส่ในช่องว่างของแขนเสื้อที่ละข้างอย่างเบามือ ควรหลีกเลี่ยงการดึงแขนแรง ๆ เพื่อไม่ให้เกิดทารกแรกเกิดเจ็บ

4. ชวนพูดคุย หรือร้องเพลงขณะที่แต่งตัว

ในระหว่างการแต่งตัวให้ทารกแรกเกิด ควรชวนพูดคุยหรือร้องเพลง เพื่อเบี่ยงเบนดึงความสนใจ การสื่อสารแบบนี้จะช่วยทำให้ทารกแรกเกิดนิ่งขึ้นและดินน่อยลง ทำให้การใส่เสื้อผ้าเป็นไปได้อย่างง่ายดายยิ่งขึ้น

ทารกแรกเกิดควรใส่เสื้อผ้าแบบไหน เมื่อการเลือกเสื้อผ้าให้ทารกแรกเกิดเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม เพราะเสื้อผ้าไม่เพียงแต่ปกป้องผิวที่บอบบางของทารกแรกเกิด แต่ยังช่วยให้รู้สึกสบายตัวและอบอุ่น ซึ่งมีผลดีต่อพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากการเลือกเสื้อผ้าแล้ว โภชนาการก็เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลโดยตรงต่อพัฒนาการของทารก

นมแม่ถือเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกแรกเกิด ทารกควรกินนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต และควรกินนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้น เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- Heath check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ไอเดียตั้งชื่อมงคล ตั้งชื่อลูกตามวันเกิด เสริมความเป็นสิริมงคล
- ไอเดียชื่อเล่นลูกชาย ตั้งชื่อให้ลูกชายทันสมัย
- ไอเดียตั้งชื่อเล่นลูกสาว ลูกชาย น่ารัก ไม่ตกยุค
- ไอเดียชื่อจริง ชื่อเล่นภาษาอังกฤษลูกสาว อัปเดตล่าสุด
- ไอเดียชื่อจริง ชื่อเล่นภาษาอังกฤษลูกชาย อัปเดตล่าสุด
- ไอเดียตั้งชื่อจริงลูกตามวันเกิด ตั้งชื่อลูกตามวันเกิด เสริมสิริมงคล
- ไอเดียตั้งชื่อลูกตามชื่อพ่อแม่ ตั้งชื่อลูกชายลูกสาว ความหมายมงคล
- รวมแคปชั่นลูกคือทุกอย่าง แคปชั่นรักลูก บอกรักลูกสุดซึ้ง
- รวมแคปชั่นลูกชายสำหรับแม่ ๆ สายโซเซียล อวดลูกชายให้โลกรู้

อ้างอิง:

1. ผ้าอ้อมผ้า และเสื้อผ้าเด็กอ่อน, The M BRACE โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
2. เสื้อผ้าเด็กแรกเกิด เลือกอย่างไรให้เหมาะสม, Hello Khunmor
3. Newborn clothes & dressing a newborn, Raising Children Network , Australian

Government Department of Social Services

4. ผื่นแพ้ในเด็ก, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ผดร้อน เหงื่อออกที่ไรตุ่มคันขึ้นตลอดเลย, โรงพยาบาลเพชรเวช
6. What Should They Wear? How to Dress Baby for Sleep, healthline
7. การนอนของทารก ที่เหมาะสม และวิธีช่วยให้ทารกหลับง่ายขึ้น, Hello Khunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 3 ตุลาคม 2567

