



ภาษา

10 วิธีเปลี่ยนผ้าอ้อมทารกแรกเกิด ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

# 10 วิธีเปลี่ยนผ้าอ้อมทารกแรกเกิด ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 14, 2024

6 นาที

ไม่มีใครเป็นผู้เชี่ยวชาญในการเปลี่ยนผ้าอ้อมในทันที ไม่ต้องกังวลไปเพราะคุณจะมีโอกาสฝึกเปลี่ยนผ้าอ้อมบ่อยๆ แน่นนอน มาดูเคล็ดลับในการเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกน้อยกัน



## เคล็ดลับในการเปลี่ยนผ้าอ้อม

ไม่มีใครเป็นผู้เชี่ยวชาญในการเปลี่ยนผ้าอ้อมได้ในทันทีทันใด แต่ไม่ต้องกังวลไปค่ะ คุณมีโอกาสมากมายให้ฝึก ลูกของคุณอาจจะชอบนอนเฉยๆ ให้คุณเปลี่ยนผ้าอ้อม หรือขยับไปมา เตะและร้องไห้ หรือทำทั้งสามอย่าง สิ่งสำคัญที่สุดคือจำนวนการนับจำนวนผ้าอ้อมที่ใช้มากกว่า ไม่ว่าคุณจะใช้ผ้าอ้อมอย่างไร สิ่งสำคัญที่สุดก็คือการที่ลูก

- ปัสสาวะประมาณ 6 ครั้ง
- ถ่ายอุจจาระวันละครั้ง หรือถ่ายทุกๆสองวัน และบางครั้งก็อาจถ่ายทุก 2-3 วัน ซึ่งเป็นเรื่องปกติและแตกต่างกันไปในเด็กทารกแต่ละคน

## 10 เคล็ดลับยอดนิยมในการเปลี่ยนผ้าอ้อม

ทำตามเคล็ดลับต่อไปนี้เพื่อช่วยให้การเปลี่ยนผ้าอ้อมง่ายขึ้น

- 1. สถานที่เปลี่ยนผ้าอ้อม:** พื้น หรือโต๊ะ หรือม้านั่งที่สูงระดับข้อศอกเป็นสถานที่ที่เหมาะสม เพราะช่วยให้การก้มตัว หมอบ หรือคุกเข่าเหนื่อยลง พื้นราบก็เป็นสถานที่เปลี่ยนผ้าอ้อมที่ดีเพราะลูกจะไม่มีทางตกลงมา
- 2. ใช้มือข้างหนึ่งจับลูกไว้:** ไม่หันหลังให้ลูกของคุณเมื่อเปลี่ยนผ้าอ้อมบนโต๊ะ ใช้มือข้างหนึ่งจับตัวลูกไว้ตลอดเวลา มันช่วยให้คุณและลูกรู้สึกปลอดภัยยิ่งขึ้น
- 3. เตรียมพร้อม:** เตรียมผ้าอ้อมสะอาด ถุงหรือถังใส่ขยะ แผ่นเช็ดทำความสะอาด และครีมให้หยิบใช้ได้สะดวก
- 4. ปรับขนาดผ้าอ้อมให้เหมาะกับเด็กแรกเกิด:** ก่อนที่สายสะดือลูกจะหลุดออกไป ให้ซื้อผ้าอ้อมที่ตัดขอบเอวตรงส่วนสายสะดือ หรือพับส่วนบนของผ้าอ้อมให้บริเวณสายสะดือเปิดสัมผัสกับอากาศ
- 5. เลือกใช้ผ้าที่สะอาด:** ช่วงไม่กี่เดือนแรก ผิวของลูกอาจจะแพ้สารเคมี หรือน้ำหอมที่มีอยู่ในแผ่นเช็ดทำความสะอาดสำเร็จรูป ให้ใช้ผ้านุ่มๆ ที่อุ่น สะอาด และนำ ทำความสะอาดกันของลูกด้วยการเช็ดเบาๆ และใช้แผ่นเช็ดทำความสะอาดสำเร็จรูปเช็ดผิวหนังด้านนอกเท่านั้น
- 6. ทำความสะอาดให้หมดจด:** การเช็ดทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ และก้น ช่วยป้องกันผื่นผ้าอ้อม และช่วยให้ลูกมีกลิ่นหอมสดชื่นแบบเด็กเกิดใหม่ การเช็ดทำความสะอาด ให้เช็ดจากด้าน

หน้าไปด้านหลัง เพื่อลดโอกาสในการปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย

**7. ระวังการเปลี่ยนผ้าอ้อมให้เด็กผู้ชาย:** เพื่อป้องกันไม่ให้ถูกเด็กฉีรด ถ้าเขาฉีออกมาตอนที่คุณกำลังเปลี่ยนผ้าอ้อม ให้วางผ้านุ่มๆ ลงบนอวัยวะเพศจนกว่าคุณจะจัดผ้าอ้อมเรียบร้อย

**8. เปลี่ยนผ้าอ้อมให้เด็กผู้หญิงอย่างนุ่มนวล:** เมื่อเปลี่ยนผ้าอ้อมให้เด็กผู้หญิงให้เช็ดทำความสะอาดจากด้านบนลงล่าง

**9. ผ้าอ้อมแบบใช้แล้วทิ้ง:** เลือกขนาดที่เหมาะสม สวมใส่สบาย ดึงด้านที่ขยายออกได้ให้เรียบก่อนจะติดสายรัด เมื่อรัดผ้าอ้อมสำเร็จรูปแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งเสร็จแล้ว ให้ตรวจสอบว่ามันไม่รัดแน่นเกินไป คุณคงไม่ต้องการผ้าอ้อมที่รัดเฉพาะท้องลูก แต่ส่วนที่เหลื่อหลวมเกินไป เพราะแม้แต่ผ้าอ้อมที่ยืดหยุ่นได้ดีที่สุดก็ยังรัวซึมได้

**10. ผ้าอ้อมที่ทำจากผ้า:** ยึดผ้าอ้อมด้วยเข็มช้อนปลาย หรือสายรัดผ้าอ้อมแบบพลาสติก เพื่อป้องกันไม่ให้เข็มตำลูก ให้เอานิ้วมือของคุณมากันไว้ระหว่างปลายเข็มกับผิวของลูก เพราะคุณถูกเข็มตำดีกว่าจะให้ลูกถูกเข็มตำ คอยตรวจดูเพื่อให้แน่ใจว่าปลายเข็มถูกเก็บซ่อนไว้ดีแล้ว สวมกางเกงพลาสติก หรือเนลลอน หรือแผ่นหุ้มผ้าอ้อมเพื่อเพิ่มการปกป้องไม่ให้ของเหลวรั่วซึมออกมา การเปลี่ยนผ้าอ้อมเป็นสิ่งที่คุณแม่และคุณพ่อทุกคนจำเป็นต้องเรียนรู้ มันอาจจะน่าเบื่อแต่ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตของพ่อแม่ทุกคน - ขอให้มีความสุขกับมัน



## ผ้าอ้อมแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง หรือผ้าอ้อมที่ทำจากผ้า

เรื่องแรกๆ ที่คุณต้องตัดสินใจในการดูแลลูกก็คือ จะใช้ผ้าอ้อมแบบไหนดี คุณมีทางเลือกสองทาง - ผ้าอ้อมแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง หรือผ้าอ้อมที่ทำจากผ้า ทั้งคู่มีข้อดีและข้อเสีย ต่อไปนี้เป็นจุดสังเกตบางอย่างที่คุณอาจใช้เมื่อต้องตัดสินใจเลือก

**1. ประเภทของวัสดุ:** ผ้าอ้อมแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งทำจากวัสดุที่มนุษย์สร้างขึ้น และต้องทิ้งไปหลังใช้งาน ในขณะที่ผ้าอ้อมที่ทำจากผ้าทำมาจากผ้าฝ้าย ผ้าขนหนู หรือผ้าสักหลาดอ่อน สามารถซื้อได้ทั้งแบบยังไม่ตัดขึ้นรูปหรือตัดขึ้นรูปแล้ว โดยมีความหนาและรูปแบบที่แตกต่างกันไป

**2. ขนาด:** ผ้าอ้อมแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งมีหลายขนาด ขึ้นอยู่กับน้ำหนักและอายุของเด็ก ผ้าอ้อมที่ทำจากผ้าก็มีหลายขนาดเช่นเดียวกัน

**3. วิธีที่ยึดติด:** ผ้าอ้อมแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งใช้การคาดด้วยเทปกาว หรือตีนตุ๊กแก (นำตีนตุ๊กแกที่แปะอยู่ด้านหลังมาติดที่ด้านหน้า) ผ้าอ้อมแบบดั้งเดิมอาจยึดติดด้วยเข็มช้อนปลาย หรือสายรัดผ้าอ้อม และจำเป็นต้องมีกางเกงพลาสติกสวมไว้ด้านนอกเพื่อป้องกันการเปื้อน ผ้าอ้อมผ้าหลายรุ่นได้

รับการออกแบบให้ไม่ต้องใช้กางเกงกันเปียก หรือเข็มชอนปลาย เพราะมีตีนตุ๊กแก หรือกระดุม ช่วยยึด พร้อมกับมีตัวป้องกันการเปียกอยู่ด้านบน

**4. การทำความสะอาด และการทำลาย:** ทิ้งอุจจาระที่อยู่ในผ้าอ้อมทั้งสองแบบลงในโถส้วม พับผ้าอ้อมสำเร็จรูปแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งก่อนจะทิ้งลงถังขยะ ผ้าอ้อมที่ทำจากผ้าจำเป็นต้องแช่และซัก การใช้ผ้าซับในที่ล้างทำความสะอาดได้ง่ายสอดไว้ในผ้าอ้อมที่ทำด้วยผ้าช่วยให้ทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น

**5. ศูนย์เลี้ยงเด็กกลางวัน:** ศูนย์เลี้ยงเด็กกลางวันส่วนใหญ่จะขอให้ใช้ผ้าอ้อมแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง เพราะใช้ได้สะดวกกว่า กำจัดอย่างถูกสุขอนามัยได้ง่ายกว่า ควรพูดคุยเรื่องการใช้อ้อมที่ทำด้วยผ้ากับศูนย์เลี้ยงเด็ก คุณรับเลี้ยงเด็กภายในบ้านอาจยอมใช้อ้อมที่ทำด้วยผ้าได้มากกว่าที่ศูนย์

**6. ป้องกันการเกิดผื่นผ้าอ้อม:** ผ้าอ้อมแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งมีแผ่นซับด้านในที่ช่วยปกป้องผิวจากความเปียกชื้น มันช่วยให้ก้นของลูกแห้งกว่า และเกิดการระคายเคืองน้อยกว่า อย่างไรก็ตาม ผ้าอ้อมแบบดั้งเดิมหลายรุ่นมีแผ่นซับในคล้ายกับผ้าอ้อมแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง มันจึงช่วยป้องกันการเกิดผื่นผ้าอ้อมได้

**7. เดินทางได้สะดวก:** คุณสามารถทิ้งผ้าอ้อมแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งที่สกปรกแล้วลงในถังขยะที่เหมาะสม หรือเก็บผ้าอ้อมที่ทำด้วยผ้าที่สกปรกไว้ในถุงพลาสติกที่ปิดสนิท แล้วค่อยนำมาซักทำความสะอาดในเวลาที่เหมาะสม

**8. ราคา:** การใช้อ้อมแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งมีราคาแพงกว่าการนำผ้าอ้อมไปซักทำความสะอาดที่บ้านมาก การซักผ้าอ้อมแบบดั้งเดิมด้วยตัวเองเป็นทางเลือกที่ราคาถูกที่สุด ลองหาให้ดีเพราะมีผ้าอ้อมที่ทำด้วยผ้าอยู่หลายแบบ

**9. การคำนึงถึงสภาพแวดล้อม:** ยังมีการถกเถียงกันถึงข้อดีและข้อเสียต่อสภาพแวดล้อมจากการใช้อ้อมทั้งสองแบบ ในขณะที่การซักผ้าอ้อมด้วยตัวเองและการใช้บริการซักผ้าอ้อมมีการใช้น้ำและกระแสไฟฟ้า ผ้าอ้อมแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งก็ไปเพิ่มปัญหาขยะยาวในการกำจัดขยะที่ไม่ย่อยสลาย เพราะจะต้องนำไปกลบฝัง

คุณควรใช้เวลาเพื่อการตัดสินใจอย่างถูกต้องเพื่อลูก ทั้งในตอนนี้และในอนาคต และคุณอาจเปลี่ยนใจเมื่อไรก็ได้



## การเปลี่ยนผ้าอ้อมให้เด็กผู้หญิง

บริเวณช่องคลอดของเด็กผู้หญิงเป็นส่วนที่บอบบาง จึงไม่จำเป็นต้องเช็ดเข้าไปในรอยพับบริเวณ

ปากช่องคลอด จับรอยพับที่ช่องคลอดเบาๆ ให้เปิดออก แล้วใช้ผ้าอ้อมนุ่มๆ หรือก้อนสำลีที่แช่น้ำอุ่น เอาไว้เช็ดจากด้านบนลงล่าง แผ่นเช็ดทำความสะอาดที่ใส่สารเคมีเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น เพราะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับผิวที่บอบบางและเยื่อเมือกต่างๆ เปลี่ยนผ้าอ้อมทุกๆ 3-4 ชั่วโมงตามเวลาที่ให้นม เพื่อป้องกันไม่ให้ผิวที่บอบบางสัมผัสกับปัสสาวะนานเกินไป ทำความสะอาดบริเวณช่องคลอดโดยเช็ดจากบนลงล่างเสมอ เพื่อป้องกันการติดเชื้อในกระเพาะปัสสาวะ เนื่องจากมีอุจจาระจากการเช็ดทำความสะอาด ปนเปื้อนเข้าไปในท่อปัสสาวะที่สั้นของเด็ก เด็กหญิงบางคนอาจมีประจำเดือนเทียม โดยเห็นเป็นหน้าเมือกที่มีเลือดปนอยู่เล็กน้อยไหลออกมาจากช่องคลอดในช่วง 6 สัปดาห์แรกหลังคลอด มันเป็นเรื่องปกติและต้องเช็ดออกเมื่อถึงเวลาเปลี่ยนผ้าอ้อม



## การเปลี่ยนผ้าอ้อมให้เด็กผู้ชาย

เมื่อเช็ดทำความสะอาดเด็กผู้ชาย ให้ค่อยๆ ยกถุงหุ้มอัณฑะขึ้น แล้วจึงเช็ดทำความสะอาด เด็กชายที่ไม่ได้ขลิบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศ คุณไม่จำเป็นต้องดึงหนังไปข้างหลัง เพื่อทำความสะอาดปลายอวัยวะเพศ การอาบน้ำทุกวัน โดยอาบน้ำตั้งแต่ “หัวจรดเท้า” ก็ช่วยให้บริเวณนี้สะอาดแล้ว เด็กชายจะเริ่มเล่นกับร่างกายของเขาเอง และดึงหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศเล่นเมื่ออายุประมาณ 12 เดือน มันเป็นเรื่องปกติและเป็นส่วนหนึ่งของการสำรวจตัวเอง เมื่อลูกชายของคุณโตขึ้น ควรสอนให้เขาดึงหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศไปด้านหลัง เพื่อป้องกันไม่ให้ปัสสาวะกระเซ็นแบบไร้ทิศทางในขณะปัสสาวะ และยังช่วยรักษาสุขอนามัยที่ดีอีกด้วย  
เปลี่ยนผ้าอ้อมทุก 3-4 ชั่วโมง ใกล้เคียงเวลาที่ให้นม



## ผื่นผ้าอ้อม

การที่ลูกใส่ผ้าอ้อมนานๆ แล้วเป็นผื่นผ้าอ้อมเป็นสิ่งที่พบได้เสมอ แต่มันไม่ได้เป็นสาเหตุเพียงอย่างเดียว เด็กบางคนเป็นผื่นผ้าอ้อมไม่ว่าพวกเขาจะได้รับการดูแลดีแค่ไหน ในขณะที่เด็กบางคนก็ไม่เป็นผื่นผ้าอ้อมเลย ลูกของคุณอาจเป็นผื่นผ้าอ้อมเมื่อเขาเป็นหวัด ฟันงอก กำลังป่วย หรือเมื่อเกิดการแพ้อาหารแบบแฝง (food intolerance) อาการผื่นผ้าอ้อมอาจมีลักษณะดังนี้:

- ผื่นอักเสบ: ผื่นบริเวณรอบอวัยวะเพศและทวารหนักเป็นสีแดง และแฉะ
  - ผื่นแดงคล้ายผื่นถูกน้ำร้อนลวก: ผื่นอาจเป็นผื่นแดงคล้ายผื่นถูกน้ำร้อนลวก และอาจลอกออก จนเห็นเนื้อสีแดงที่อาจกลายเป็นแผล
  - ผื่นแดงขยายออกไป: ผื่นอาจขยายออกไปบริเวณท้องและอาจลุกลามไปที่บริเวณก้น
  - แผล: บ้างครั้งก็อาจเกิดแผลเล็กๆ บริเวณผิวใกล้ๆ กับผื่น
- การติดเชื้อมาจกจากแบคทีเรีย หรือเชื้อราเป็นภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นเมื่อผื่นผ้าอ้อมขยายออกไป หรือเมื่อผื่นผ้าอ้อมไม่สามารถหายเองเมื่อรักษาด้วยการปล่อยให้ผิวสัมผัสอากาศ อาบน้ำและทาครีมหรือซีฟิงเคลือบปกป้องผิว ผื่นมักจะระคายเคือง คัน หรือเจ็บ เมื่อลูกของคุณเป็นผื่นผ้าอ้อม เขาอาจนอนหลับไม่สนิทเพราะรู้สึกเจ็บและระคายเคือง

## สาเหตุบางอย่างที่ทำให้เกิดผื่นผ้าอ้อมได้แก่

- สารเคมีในปัสสาวะเปลี่ยนเป็นแอมโมเนีย แล้วทำให้ผิวไหม้เพราะมีการสัมผัสโดยตรงกับผิวนานเกินไป
- เชื้อรา (แคนดิดา) – เจริญเติบโตในสภาพแวดล้อมที่อุ่นชื้น ผื่นผ้าอ้อมประเภทนี้จะแพร่กระจายเป็นปื้นสีแดง และไม่หายไปแม้จะมีการทาครีมเคลือบผิว
- สารเคมีที่ละลายอยู่ในผ้าอ้อมที่เปียกชุ่ม สารที่ใช้ซักฟอก น้ำยาปรับผ้านุ่ม แผ่นเช็ดทำความสะอาด (คลีนซิงแบบแผ่น) สบู่และโลชั่นที่มีกลิ่นหอม และผ้าอ้อมแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งบางยี่ห้ออาจทำให้ผิวของทารกระคายเคือง
- กางเกงพลาสติกช่วยให้เสื้อผ้าของเด็กสะอาดและแห้ง แต่กางเกงพลาสติกส่วนใหญ่จะป้องกันไม่ให้อากาศไหลผ่าน เมื่อเสื้อผ้าไม่เปียกทำให้ลูกของคุณอาจถูกปล่อยให้สวมใส่ผ้าอ้อมที่เปียกและสกปรกเป็นเวลานาน ผื่นที่เปียกและเป็นแผลใหม่เพราะปัสสาวะจะร้อนและอ่อนแอ ทำให้ติดเชื้อรา

ง่าย

- ผ้าอ้อมเนื้อหยาบ ทนทาย และสิ่งสกปรกอาจเสียดสีและทำให้ผิวที่บอบบางของลูกถลอก
- เมื่อลูกของคุณท้องเสียบ่อย
- ถ้าลูกของคุณถ่ายบ่อย
- ความเจ็บป่วยอื่นๆ เช่น การเป็นผื่นผิวหนังอักเสบ (eczema) อาจทำให้อาการผื่นผ้าอ้อมแย่ลง