

แม่ท้อง...ต้องรู้

เคล็ดลับผูกสัมพันธ์ลูกในครรภ์

ความรู้สึกที่ลูกได้รับขณะอยู่ในครรภ์เป็นสิ่งสำคัญ
ของสายใยระหว่างแม่ลูก ทั้งความรักความเชื่อใจ ซึ่งทำได้ดังนี้



พูดคุย

ลูกจะได้ยินเสียงคุณแม่ได้
ไม่ว่าจะทำอะไร ขวนลูกในครรภ์คุยได้เลย



ร้องเพลง

เพลงจะช่วยให้ลูกน้อย
ผ่อนคลาย อาจเปิดเพลงให้ลูก
ฟังไปพร้อมกับคุณแม่เลยก็ได้



จดบันทึก

ใช้เวลาแค่ไม่นานในแต่ละวัน
จดบันทึกความรู้สึกของตัวเอง
เองเพื่อที่จะบอกกับลูกน้อย



สัมผัสแห่งรัก

ลูบลำที่ท้อง อาจลองหาตัวว่า
ส่วนไหนคือหัวหรือเท้าของลูก
การสัมผัสบ่อยๆ จะช่วยให้
คุณแม่และคุณลูกผูกพันกันมากขึ้น



การอุ้มทารก

หลังจากให้นมแล้ว

อุ้มพาดบ่า โดยใช้มือข้างที่ถนัดประคองคอและศีรษะของทารกโดยให้
คางของทารก วางพาดบนบ่าของมารดาตะแคงหน้าไปด้านหลังด้านหนึ่ง ใช้แขน
ประคองลำตัวของทารกไว้ ส่วนมืออีกข้างหนึ่งลูบหลังทารก โดยลูบขึ้นหรือ
ลูบลงเป็นจังหวะ



อุ้มพาดบ่า



อุ้มพาดแขน

อุ้มพาดแขน ใช้มือข้างที่ถนัดจับที่แขนบริเวณรักแร้ของทารก ให้ตัว
ทารกพาดอยู่บนแขนของมารดา ไหล่ตัวทารกไปด้านหลังเล็กน้อย มืออีกข้าง
ลูบหลังทารก โดยลูบขึ้น หรือลูบลงเป็นจังหวะ

ทำไมแม่ต้องให้ลูกอมให้มิดลานห้วนม

1. เพราะต้องการให้ลิ้นอยู่ใต้ลานห้วนม
จะได้รีดน้ำนมออกจากกระเปาะน้ำนมได้
2. ป้องกันห้วนมเจ็บหรือห้วนมแตก
3. ป้องกันอาการท้องอืดในทารก
เนื่องจากถ้าทารกอมไม่มิดถึงลานนม
ขณะดูดจะได้ลมเข้าไป เป็นสาเหตุให้ท้องอืด และได้รับนมในปริมาณน้อย



ทำอย่างไรจึงจะช่วยให้ลูกอมห้วนมได้ลึก

1. แม่ต้องนั่งในท่าที่สบาย
2. อุ้มลูกตะแคงหน้าเข้าหาแม่ ท้องลูกชนท้องแม่คอลูกไม่เอียง
3. ให้ปากลูกอยู่ตรงห้วนม หน้าเยื้องเล็กน้อย
4. ใช้มือประคองบริเวณต้นคอและท้ายทอยลูก
5. ขยับเต้านมเพื่อให้ห้วนมกระตุ้มริมฝีปากลูก เมื่อลูกอ้าปากกว้าง ให้เคลื่อน
ศีรษะลูกเข้าหาเต้านมแม่ทันที
6. เมื่อลูกอมห้วนมได้ดีแล้ว รอให้ลูกดูดได้แรงดี จึงปล่อยมือออกจากเต้านมได้

“ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าลูกหิวหรืออิ่ม

อาการแสดงของทารกที่บ่งบอกว่าหิว ได้แก่ การขยับปาก
เข้าหาวัตถุ แสดงอาการดูดเมื่อเชยที่ริมฝีปาก
ทารกเอามือเข้าปาก ดูดนิ้วมือ ร้องไห้เสียงดัง
อาการแสดงที่บ่งบอกว่าอิ่ม ได้แก่ ทารกจะคายห้วนมออกมา
มือและกล้ามเนื้อใบหน้าจะคลายตัวหรือ ทารกอาจจะหลับไป



เอกสารประชาสัมพันธ์



เพื่อระวังพัฒนาการไม่สมวัย

0 - 5 ปี

สำนักงานปลัด งานพัฒนาชุมชน

โทร.0 3273 9424 ต่อ 106



คุณพ่อคะ... คุณแม่ขา...

ถ้าอยากให้นหนู.....
.....มีร่างกายแข็งแรง

ต้องพาหน้ไปใช้บริการ
ฉีดวัคซีนให้ครบ
ตามเกณฑ์เด็กอายุ
0-5 ปี นะคะ

ตารางแสดงวัคซีนสำหรับเด็กแบ่งตามช่วงอายุ

อายุ	วัคซีนที่อยู่ในแผนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวงสาธารณสุข	วัคซีนที่อยู่ในแผนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวงสาธารณสุข	อาการแพ้วัคซีนและข้อควรระวัง
แรกเกิด	1. โรคโบท 2. คอตีบและอีสุกอีใส 1	-	- อาการแพ้รุนแรงของยา อีสุกอีใส ควรใช้วิธีฉีดวัคซีน
1 เดือน	1. คอตีบและอีสุกอีใส 2	-	- อาจได้ผื่นผื่น 2 เดือน
2 เดือน	1. คอตีบ โภชชน บาดทะยัก เข็มที่ 1 2. โปлио พหุเชื้อเข็มที่ 1	1. เอชอีบีและอีสุกอีใส เข็มที่ 1 2. วัคซีนคอตีบ ชนิดขยายผล เข็มที่ 1 (3 ปีขึ้นไป 5 ปี)	- อาจได้ผื่นผื่นเข็มที่ 1-2 วัน- วัคซีน เอชอีบีและอีสุกอีใสเข็มที่ 1 อาจ มีอาการแพ้รุนแรงได้ หรืออาจ มีอาการแพ้รุนแรงได้ - วัคซีนคอตีบชนิดขยายผลเข็มที่ 1 อาจมีอาการแพ้รุนแรงได้
4 เดือน	1. คอตีบ โภชชน บาดทะยัก เข็มที่ 2 2. โปлио พหุเชื้อเข็มที่ 2	1. เอชอีบีและอีสุกอีใส เข็มที่ 2 2. วัคซีนคอตีบ ชนิดขยายผล เข็มที่ 2 (3 ปีขึ้นไป 5 ปี)	- อาจได้ผื่นผื่นเข็มที่ 1-2 วัน
6 เดือน	1. คอตีบ โภชชน บาดทะยัก เข็มที่ 3 2. โปлио พหุเชื้อเข็มที่ 3 3. คอตีบและอีสุกอีใส 2	1. เอชอีบีและอีสุกอีใส เข็มที่ 3 2. วัคซีนคอตีบ ชนิดขยายผล เข็มที่ 3 (3 ปีขึ้นไป 5 ปี)	- อาจได้ผื่นผื่นเข็มที่ 1-2 วัน - อาจมีอาการแพ้รุนแรงของยา โภชชน บาดทะยัก/วัคซีนคอตีบชนิดขยายผล เข็มที่ 3 หรือมีอาการแพ้รุนแรงได้
9 เดือน	1. คอตีบ และอีสุกอีใส เข็มที่ 1	-	- อาจได้ผื่นผื่นเข็มที่ 1-2 วัน
12-15 เดือน	1. โปлио พหุเชื้อเข็มที่ 1, 2	1. วัคซีนคอตีบ ชนิดขยายผล เข็มที่ 4 (3 ปีขึ้นไป 5 ปี)	- เข็มที่ 2 อาจมีอาการแพ้รุนแรง 1-4 สัปดาห์
18 เดือน	1. คอตีบ โภชชน บาดทะยัก เข็มที่ 4 2. โปлио พหุเชื้อเข็มที่ 1	-	- อาจได้ผื่นผื่นเข็มที่ 1-2 วัน
2 ปี	1. โปлио พหุเชื้อเข็มที่ 3	-	-
3 ปี	-	1. คอตีบและอีสุกอีใส เข็มที่ 1, 2	- อาจได้ผื่นผื่นเข็มที่ 4-6 ปี หรือมีอาการแพ้รุนแรง เข็มที่ 1-2 ปี
4 ปี	1. คอตีบ โภชชน บาดทะยัก เข็มที่ 5 2. โปлио พหุเชื้อเข็มที่ 2	-	- อาจได้ผื่นผื่นเข็มที่ 1-2 วัน
5-6 ปี	1. คอตีบ และอีสุกอีใส เข็มที่ 2	-	- อาจได้ผื่นผื่นเข็มที่ 1-2 วัน
6-10 ปี	-	1. โปлиоพหุเชื้อ	- ไม่ควรฉีดในโรคโบท - อาจมีอาการแพ้รุนแรงได้
10-12 ปี	-	1. อุดม	- อาจมีอาการแพ้รุนแรงได้ - อาจมีอาการแพ้รุนแรงได้



ทำการให้นมบุตร

มีหลายวิธี ทั้งทำนึ่งและทำนอน แต่ไม่ว่าจะให้นมลูกในท่าใด ควรจะยึดหลักว่า แม่จะต้องอยู่ในท่าที่สบายและผ่อนคลาย ท้องลูกแนบท้องแม่ ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนม ลำตัวลูกอยู่ในแนวตรงคอไม่บิด ศีรษะลูกสูงเล็กน้อย ทารกจึงจะอมหัวนมได้ถูกต้องและสามารถดูดนมได้อย่างต่อเนื่องและยาวนานตามความต้องการ



1. ท่าเปล (Cradle position)

เป็นท่าที่ใช้บ่อยที่สุดเนื่องจากทำได้ง่าย โดยแม่จะหลังตรง ใช้แขนข้างเดียวกับเต้านมที่จะให้ลูกดูดประคองแผ่นหลังทารก ให้คอและศีรษะทารกอยู่ตรงกับข้อพับ โอบให้ทารกตะแคงหน้าเข้าหาหน้าอกแม่ ท้องลูกชิดกับท้องแม่ ใช้มืออีกข้างที่วางประคองเต้านม โดยใช้นิ้วหัวแม่มืออยู่บนเต้านม คอยกดเต้านมไม่ให้บีบจนลูก อึก 4 นิ้วที่เหลือสอดเข้าไปใต้เต้านมและประคองเต้านมให้อยู่ระดับเดิม เพื่อให้ทารกดูดนมได้สะดวกขึ้น



2. ท่าเปลไขว้ (Cross cradle)

เป็นท่าที่ดัดแปลงมาจากท่าเปล แต่ใช้แขนแขนด้านตรงข้ามกับเต้านมที่จะให้นมลูก ประคองแผ่นหลังทารกแทน ฝ่ามือกางออกประคองคอและศีรษะทารก มือข้างที่เหลือใช้ประคองเต้านมในลักษณะเดียวกับท่าแรก ท่านี้เหมาะสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนด หรือทารกที่มีปัญหาในการดูดนมหัวนม เช่น หัวนมสั้น เป็นต้น



3. ท่าหนีบ (Clutch หรือ football)

ควรใช้หมอนรองไว้ใต้แขน เพื่อความสบายและกระชับ โดยใช้แขนข้างเดียวกับกับเต้านมที่จะให้นมลูก กอดเด็กไว้และใช้ฝ่ามือและนิ้วมือกางออก ประคองคอและศีรษะเด็กไว้แนบชิดกับเต้านม มืออีกข้างใช้ประคองเต้านมให้ลูกดูดนมได้สะดวกขึ้น ท่านี้เหมาะกับแม่ที่มีขนาดเต้านมใหญ่หรือมีหัวนมบู่หรือหัวนมอื่น รวมทั้งคุณแม่ที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้องหรือทำหมันเนื่องจากลำตัวของเด็กไม่กระทบกระเทือนแม่



4. ทำนอนตะแคง (Side lying)

จัดท่าโดยให้แม่นอนตะแคงข้างที่จะให้นมลูก จากนั้นให้ทารกนอนตะแคงหันหน้าเข้าหาเต้านมแม่ ใช้แขนโอบหลังทารกไว้แนบชิดกับลำตัว และใช้มืออีกข้างหนึ่งประคองเต้านม ท่านี้คุณแม่จะสามารถหลับไปพร้อมๆ กับลูกได้ เหมาะสำหรับแม่ที่ได้รับการผ่าตัดคลอดทางหน้าท้องและทำหมัน เนื่องจากตัวเด็กจะไม่กดทับบริเวณแผล รวมทั้งเวลากลางคืนที่แม่ง่วงไม่ต้องการลุกขึ้นมาให้นมบุตร ก็สามารถให้นมลูกได้



สัมผัสแรก...

ดูดแรกจากอกแม่
ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังเกิด
มีความสำคัญอย่างยิ่งที่
จะทำให้ลูกเริ่มเรียนรู้
วิธีดูดนมแม่ และแม่ก็เริ่ม
ให้นมเป็น ท่ามกลางความรัก
ความอบอุ่นจากแม่
และครอบครัว
จึงเป็นจุดเริ่มต้น
ของสายใยแห่งรัก



การสร้างสายใยรักแห่งครอบครัว

โดยสัญญาณทารกต้องการดูดนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด เมื่อนำทารกแรกเกิดคลอดปกติวางบนหน้าท้องแม่แบบแนบเนื้อ ทารกจะเขยิบคลานไปดูดนมแม่ได้ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด

สัมผัสแรก

อ้อมกอดแรกเกิดของแม่ที่ให้อุ้ม...ช่วยให้ลูกตัวอุ่นเร็ว
ลูกไม่หนาว ลูกสงบ การหายใจและการเต้นของหัวใจเป็นไป
อย่างสม่ำเสมอ ลูกได้รับภูมิคุ้มกันผ่านการสัมผัสผิวของแม่

ดูดแรกช่วงนี้

กระตุ้นการสร้างน้ำนม ลูกได้หัวน้ำนมเร็วขึ้น (โคลอสตรัม)
กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนแห่งความรักในแม่ กระตุ้นการเชื่อมโยง
เซลล์ประสาทสมองลูกต่อเนื่องจากในท้องแม่

อบอุ่นปลอดภัยในท้องแม่
อบอุ่นปลอดภัยในอ้อมกอดแม่

