

## เจ้าตัวน้อยสมาชิกใหม่ (ตอนที่2) ผ.ศ.ดร.เสาวรัตน์ จอร์แดน

“ยินดีต้อนรับเจ้าตัวน้อยสมาชิกใหม่ที่บ้านของเรา” ท่านเคยรู้สึกอยากพูดประโยคแบบนี้ในวันแรกของลูกที่มาบ้านใหม่? จงพูดออกมาเถิด แล้วท่านจะมีความสุข และเป็นการบอกลูกของเราว่าไม่ต้องกลัวนะ แล้วเราจะปรับตัวและเรียนรู้ไปด้วยกัน จากนั้นก็อุ้มลูกเดินไปทุกห้อง เป็นการสร้างความคุ้นเคยให้ลูก จากนั้นพยายามพูดคุยหยอกล้อกับลูก จะทำให้ลูกมีความสุขมาก (ที่ต้องใช้ความพยายามพูดคุยเนื่องจากผู้เขียนเป็นคนไม่ค่อยพูด) โดยทั่วไปทารกแรกเกิดสามารถใช้ประสาทสัมผัสรับรู้เสียง, กลิ่น และรสได้ สามารถจำ กลิ่นของแม่ได้ตั้งแต่แรกเกิด จำหน้าคุณแม่ ได้เมื่ออายุ 2 สัปดาห์ ลูกจะ ใช้ปากรับรู้สัมผัส ทารกชอบจ้องมองผู้คน, ข้างของต่างๆที่อยู่ใกล้ๆ ทารกชอบมองหน้าคน เป็นพิเศษ ทารกจะมีความสุขมากถ้าได้รับการสัมผัสเบาๆ เสียงสูงๆ เบาๆ ของพ่อแม่ เมื่อคุณแม่อยู่กับลูกบ่อยจะสังเกตได้ว่า ลูกจะมีปฏิกิริยากับแสงสว่าง และจะหายใจเร็วขึ้นเมื่อได้ยินเสียงที่ดูใจ และจะสะดุ้งตกใจ เมื่อได้ยินเสียงดังๆ เมื่อเอานิ้วหรือสิ่งของใส่เข้าไปในมือลูก ลูกจะกำแน่นมากไม่ยอมปล่อย หรือเมื่อ เอานิ้วหรือสิ่งของแหยไปที่นิ้วเท้าของลูกก็ จะกำแน่นเช่นเดียวกัน ลองเล่นกับลูกซิคะ

ส่วนเรื่องการอาบน้ำให้ลูก 3-4 ครั้งแรก จะรู้สึกว่ายาก เพราะอาจกลัวทำลูกหล่นจากมือ แต่ต่อไปจะง่ายขึ้นเรื่อยๆ ถ้ายังไม่มั่นใจแนะนำให้ใช้น้ำสำหรับเด็ก และมีที่รองตัวก็จะง่ายขึ้น ความอุ่นของน้ำควรใช้ข้อมือด้านในวัดดูว่าร้อนไปรึปล่าวเพราะผิวของเราส่วนนี้ค่อนข้างอ่อน ห้ามใช้สบู่ของผู้ใหญ่ ห้ามใช้สบู่ทุกชนิดล้างหน้าให้ลูกถึงแม้ว่าจะเป็นสบู่เด็ก ควรเริ่มอาบน้ำส่วนหน้าของลูกลงมาที่ตัวแขนขาและจบด้วยการสระผมเป็นขั้นสุดท้าย ทำความสะอาดเฉพาะส่วนใบหูของลูกเท่านั้นห้ามทำความสะอาดในรูหู และขณะอาบน้ำควรระวังน้ำเข้าหู ทารกไม่ชอบให้มีอะไรมาปิดหรือบังตาทำให้อยู่ก็รู้สึกมีมิติตระหนักรู้ จึงไม่ควรใช้ผ้าทึบผืนเช็ดลงมาทั้งหน้า ควรเช็ดเป็นส่วนๆคือ หน้าผากก่อน, แก้มที่ละข้าง, จมูก, ปาก, คาง, ขอกคอ, หลังคอ การเช็ดตาควรเริ่มจากหัวตาไปด้านหางตา ทารกไม่ชอบการเปลือยกาย หลังจากเช็ดตัวเสร็จแล้วควรคลุมตัวด้วยเช็ดตัว แล้วจึงอุ้มออกมาแต่งตัว ห้ามใช้ โลชั่น น้ำมัน หรือ แป้ง ทาให้ทารก เพราะผิวทารกอ่อนมาก โดยเฉพาะแป้งฝุ่นอาจเข้าจมูก และไปสะสมในปอดได้

ในช่วงแรกของการนอน อาจให้นอนเปลสำหรับเด็กอ่อนหรือตะกรันนอนของเด็กอ่อน หรืออาจให้นอนบนเบาะก็ได้ ปูเบาะกับพื้นสะอาด ให้ลูกนอนตอนกลางวัน ส่วนตอนกลางคืนก็ให้นอนเตียงเดียว กับคุณแม่คุณแม่ แล้วแต่สะดวก ทั้งนี้เพราะในช่วงแรกๆ ลูกเพียงแต่ต้องการที่สำหรับหลับนอน ซึ่งมีความอบอุ่น, ปลอดภัย และไม่ไกลจากคุณแม่สัก เด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบไม่ควรนอนหมอนหนุน และผ้าห่มควรทำจากผ้าฝ้าย เบาและอุ่นสบาย ไม่ควรใช้ผ้าห่มนวมเพราะไม่เหมาะสำหรับทารกเล็กๆ จะทำให้เด็กร้อนเกินไป

นอกจากนี้ยังมีหลายอย่างที่ คุณแม่จะต้อง เข้าใจ และคอยดูแล ลูกน้อยของคุณ ก็คือ ในช่วงแรก ประมาณ 1-2 อาทิตย์ น้ำหนักลูกจะลดลง ไม่ต้องกังวล ให้นมตามปกติ ถ้าเกิดคราบนมสะสม (milky /Thrush) ที่ลิ้น ถึงแม้ว่าจะมีการดื่มน้ำตามก็ตาม คุณแม่ต้องทำความสะอาดช่องปากนอกเหนือจากการดื่มน้ำตามคะ โดย ใช้นุ่มซบหน้าอุ่นเช็ดเบาที่ลิ้นเด็ก เป็นต้น การที่มีคราบนมสะสมมากๆอาจก่อให้เกิดเชื้อราในช่องปากได้อีกด้วย อาจจะทำให้เด็กไม่ดูดนม ในกรณีของลูกตัวเอง คุณหมอแนะนำให้ ใช้ยาที่มีชื่อว่า Mycostatin ซึ่งใช้ได้ผลดี โดยหยอดที่บริเวณลิ้นที่เป็นคราบผ้าให้ 1 ml. ต่อ วัน ควรให้ก่อนดื่มนม 1 ชม. และในช่วง 3-4 อาทิตย์ต่อจากนี้ไป ลูกจะร้องไห้อย่างมาก จนคุณแม่รู้สึกเครียด ทำอะไรไม่ถูก ที่เรียกว่าโรคปวดท้องในเด็กอ่อน (Infantile colic) แต่โรคนี้อาจหายไปก็จะหายเอง โรคนี้อาจเกิดขึ้นกับเด็กอายุ 1-3 เดือน เด็กจะร้องไห้ติดต่อกันนาน ประมาณ 20-30 นาที ซึ่งบางครั้งอาจใช้ยาช่วย ถ้าลูกร้องนานผิดปกติ ยาที่ใช้คือ Infacol หรือ dentinoc: relieves wind, infant colic, griping pain แต่บางครั้งลูกร้องไห้อาจเนื่องจากเกิดการท้องผูกถ้าก่อนหน้านั้นเคยถ่ายวันละ 2-3 ครั้งเปลี่ยนเป็น สองวันครั้ง และมีลักษณะแข็ง คุณแม่อาจลองให้น้ำต้มสุก 100 ซี.ซี. ผสมน้ำตาลกลูโคส 1 ช้อน ให้หลังอาบน้ำ ถ้าไม่ได้ผลลองให้น้ำลูกพรุน หรือน้ำผลไม้ประมาณ 20 ซี.ซี. (น้ำผลไม้คั้นผสมน้ำต้มสุกเท่าตัว) วันละ 2-3 ครั้งนอกจากนี้ เด็กอายุ 2-6 เดือน มีอาการสะอึกบ่อยๆ เวลาสะอึก แม้ว่าจะให้กินนมแม่ หรือ ดื่มน้ำก็ตาม อาการสะอึกก็ไม่หาย เนื่องจากทารกของเด็ดยังไม่สัมพันธ์กัน จะหายได้เมื่อโตขึ้น ควรเปลี่ยนผ้าอ้อมเด็กบ่อยๆ และทาครีม (Sudocrem)ทุกครั้ง ป้องกัน การเป็นผื่น กรณีที่ลูกมีไข้ควร เช็ดอุณหภูมิ ไข้ต่ำ คือ คือน้อยกว่า 37.8 C ส่วนไข้สูง คือมากกว่า 39 C แนะนำให้ปรึกษาแพทย์

ภายใน 1 อาทิตย์ พยาบาล/ผดุงครรภ์ ประจำเมืองที่ท่านอาศัยอยู่ จะมาพบท่านที่บ้าน เพื่อตรวจสภาพ ร่างกาย คุณแม่และลูก โดยให้คำแนะนำ และคำปรึกษาต่างๆ ซึ่งในช่วงนี้ถ้าคุณมีปัญหอะไรให้ถามคุณพยาบาล ผดุงครรภ์ ท่านที่ ไม่ว่าเกี่ยวกับ ตัวคุณ หรือ ลูก แม่แต่การให้นมลูก

เอกสารอ้างอิง <http://www.maama.com/>