

## มุมมอง

### เจ้าตัวย่อยสมาชิกใหม่ (ตอนที่1) ผ.ศ.ดร.เสาวรัตน์ จอร์แดน

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน ในช่วงคริสต์มาสที่ผ่านมา หวังว่าลูกน้อยของคุณมีความสุข และได้รับของขวัญพิเศษ จาก ซานตาคลอส ถึงแม่นผู้เขียนเองเป็นคนไทย แต่ก็มีความสุขที่มีส่วนร่วมในเทศกาลนี้ โดยเฉพาะกับ ลูกน้อย และครอบครัว และปีใหม่ก็เริ่มมาเยือนอีกครั้งก็ขอ อวยพรให้ทุกท่านมีแต่ความสุข ยิ่งขึ้นไปนะคะ เมื่อปีใหม่มาถึงทำให้คิดถึง วันที่เจ้าตัวย่อยลืมตาดูโลก ในช่วงเช้าตรู่วันหนึ่ง ตัวเองรู้สึก ว่า ปวดหลังอย่างมาก ก็เลยเอาหลังไปพึ่งที่แผ่นเครื่องทำความร้อน ก็รู้สึกดีขึ้นมาก พอสักครู่สามตื่นขึ้นมา เห็นเรานั่งพึ่งแผ่นเครื่องทำความร้อน ก็ถามว่าเป็นอะไร ปวดท้องจะคลอดลูกหรือเปล่า เรียบอกว่าไม่รู้ แต่ปวดหลัง สามิริบโทรไปหาน้องสาวที่พึ่งจะมีลูกว่า ควรจะทำอะไร น้องสาวบอกว่า ถ้าปวดไม่มากจนเกินไป ให้อาบน้ำในอ่างก่อน เพราะที่โรงพยาบาลอาจไม่สะดวก และอาจสะอาดไม่พอ เพราะการอาบน้ำเป็นวิธีการหนึ่งที่ทาง โรงพยาบาลแนะนำถ้ารู้สึกปวดมากๆ และมีอีกหลายวิธีให้เลือกแล้วแต่ผู้คลอดต้องการแบบไหน (โดยทั่วไปคุณแม่ที่เข้ารับการอบรมในช่วงตั้งครรภ์ก่อนคลอดก็จะพอรู้วิธีการต่างๆแล้ว ดังที่เขียนไว้ในบทความแรกๆ) เมื่ออาบน้ำเสร็จ ก็เตรียมตัวไปที่โรงพยาบาลและนำกระเป๋า เสื้อผ้าและอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับเด็กอ่อนไปด้วย (ควรโทรบอกที่โรงพยาบาลล่วงหน้าก่อนไป) จากนั้นไปที่ห้องตรวจ ถ้าร่างกายพร้อมที่จะคลอด พยาบาลก็จะเจอน้ำคร่ำให้แตก แล้วพาไปที่ห้องคลอด รอคุณหมอบอกว่าได้แล้วหลังจากเจอน้ำคร่ำประมาณสัก ครึ่งชั่วโมงก็รู้สึกปวดมาก พยาบาลบอกให้หายใจเข้า ออก ยาวๆ ซึ่งก็ช่วยลดอาการปวดได้บ้าง พยาบาลถามว่าต้องการอุปกรณ์ช่วยลดอาการปวดไหม ตัวเองบอกว่าต้องการ และ จริงๆตัวเองต้องการยาแก้ปวดมากกว่า ซึ่งต้องรอคุณหมอบอกที่กำลังทำคลอดอีกห้องหนึ่งมานิดให้ แต่ว่าเจ้าตัวย่อยคงอยากลืมตาดูโลกเร็วๆ ทั้งพยาบาล และสามี ต่างช่วยให้เบ่งคลอดตามธรรมชาติ แล้วตัวเองก็ได้ยินเสียงร้องของเด็ก รู้สึกดีใจ และก็กังวลว่าเด็กจะมีร่างกายสมบูรณ์ไหม ซึ่งเป็นประโยคแรกที่ถามสามี แล้วสามีก็ยื่นเจ้าตัวย่อยให้ และกอดกัน สาม คนแม่ลูก ตัวเองได้ยินสามีขอบคุณที่ให้เจ้าตัวย่อย สมบูรณ์ทั้งแม่ และลูก (จริงๆการกังวลว่าเด็กจะมีร่างกายสมบูรณ์ไหม เนื่องจากตามทีศึกษามา ถ้าคุณแม่ท้องแรกมีอายุเกิน 35 ปี ควรมีการตรวจโครโมโซมก่อน แต่ที่ประเทศนี้ไม่ค่อยมีการตรวจ และ ถ้าจะตรวจต้องทำเรื่องจากคุณหมอบอกแล้วส่งไปที่สถาบันวิจัย ที่มีเครื่องมือเฉพาะ ซึ่งจริงๆคุณหมอบอกก็ไม่แนะนำให้ตรวจ แต่ที่ประเทศไทยจะมีการตรวจเป็นมาตรฐานถ้าอายุเกิน 35 ปี บางครั้งการกังวลมากก็ไม่ได้ดีนะ) จากนั้นก็ไปที่ห้องพักปกติ 2 ชั่วโมงแรกหลังคลอด เริ่มให้ลูกดูดนม ช่วงนี้ตัวเองได้พิจารณาลูกได้ชัดขึ้น ตัวเขาจะแดงมาก ตาจะเข้มน้ำ ซึ่งจะไม่ออกกว่าตาสีอะไร (ประมาณ 6 สัปดาห์มันตาเปิดจึงจะเห็นสีตา) ศีรษะอ่อนและนุ่ม เล็บนิ้วมือและเท้ามีขุย ผิวหนังมีไขสีขาวปกคลุม (ไขนี้ไม่จำเป็นต้องล้างฟองสบู่หลังคลอดทันที เพราะไขนี้จะช่วยป้องกันผิวเด็กจากการระคายเคือง หรืออากาศที่เปลี่ยนแปลงได้) ในวันรุ่งขึ้น คุณหมอบอกจะตรวจสุขภาพทั้งแม่และลูก (เจาะเลือด ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน ฯลฯ) และ นิดวัดขึ้นป้องกันวัณโรคหรือ "บี.ซี.จี."(B.C.G.) จากนั้นมีพยาบาลมาให้คำแนะนำ การให้นม และ การอาบน้ำให้ลูก (อุจจาระครั้งแรกจะถ่ายภายใน ๒๔ ชั่วโมงหลังคลอด ลักษณะสีตาเหนียวเรียกว่า "ซีเทา" วันต่อมาสีจะค่อย ๆ จางลง และถ้าทารกเป็นเพศหญิงบางคน อาจมีมูกคล้ายตกขาว หรือเลือดคล้ายประจำเดือนออกจากอวัยวะเพศเล็กน้อยได้ เมื่ออายุ ๒-๓ วัน เป็นผลจากฮอร์โมนแม่ผ่านมา อาการดังกล่าวจะค่อย ๆ หายไปเองใน ๑-๒ สัปดาห์) พอตอนเย็นคุณหมอบอกว่าต้องเอาเด็กเข้าตู้อบ เนื่องจากเด็กเป็น Jaundice (อาการตัวเหลืองของเด็กแรกเกิด) ซึ่งคุณหมอบอกว่าส่วนใหญ่เด็กจะเป็นถือว่าอาการปกติ แต่ตัวเองก็ยังกังวล โทรถามเพื่อนๆเพื่อความสบายใจ (คุณแม่มือใหม่มักจะกังวลไปซะทุกอย่าง) Jaundice อาการตัวเหลืองของทารกเกิดเมื่ออายุ ๒-๓ วัน เนื่องจากมีการทำงานของเม็ดเลือดแดงมากขึ้นและการขับถ่ายออกทางตับยังมีประสิทธิภาพต่ำ ทำให้มีสีเหลืองค้าง ตัวเหลืองนี้จะค่อย ๆ ลดลงเมื่อเด็กอายุได้ ๖-๗ วัน และจะหายไปราวอายุได้ ๑-๓ สัปดาห์ หากตัวเป็นสีเหลืองจัดหรือเหลืองนานเกินกว่านี้ควรรีบปรึกษาแพทย์เพราะอาจเกี่ยวกับกริปเลือดของแม่กับกริปเลือดของลูกเข้ากันไม่ได้ หรือ สาเหตุอื่นๆ หลังจากที่ถูกยูดูบ 2 วันก็กลับมาที่ห้องปกติ และเตรียมกลับบ้าน รู้สึกดีใจมากที่ได้กลับบ้าน พร้อมสมาชิกใหม่ และต้องปรับตัวเป็นคุณแม่ ซึ่งมีหลายอย่างที่ควรรู้ (ติดตามตอนต่อไปค่ะ)