

การดูแลทารกแรกเกิดหลังคลอด

ผศ.พญ.ชมพูนุท บุญโสภิต

กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด รพ.มหาวิทยาลัยนเรศวร

1. ทารกหลังคลอด มีวิธีการดูแลอย่างไรบ้าง

ทารกแรกเกิด คือ ทารกที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 28 วัน ซึ่งเป็นช่วงที่มีการปรับตัวอย่างมาก จากสภาพแวดล้อมจากบรรยากาศที่อบอุ่นในครรภ์มารดา ออกมาสู่สิ่งแวดล้อมภายนอก จึงเป็นช่วงชีวิตที่มีความต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิดเป็นพิเศษ เราจึงควรให้การดูแลทารก ดังต่อไปนี้

1) การดูแลทางด้านร่างกาย

1. ดูแลให้ได้รับอาหารที่เหมาะสม ได้แก่ นมแม่ ซึ่งทารกต้องกินน้ำนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จึงจะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน มีภูมิต้านทานโรค และสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูก
2. ให้ทารกนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ จัดให้ทารกได้นอนในที่สะอาด ปลอดภัยอากาศถ่ายเทสะดวก
3. ดูแลการขับถ่าย ในทารกที่กินนมแม่จะถ่ายง่ายและถ่ายบ่อย โดยอาจถ่ายอย่างน้อยวันละ 3-4 ครั้ง ลักษณะอุจจาระจะเป็นเนื้อและๆนิ่มๆสีเหลือง
4. ดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย โดยอาบน้ำทุกวัน และทำความสะอาดทุกครั้งหลังการขับถ่าย
5. ดูแลความอบอุ่นของร่างกายอย่างเพียงพอ โดยสวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับอากาศ และฤดูกาล
6. ดูแลระบบต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ถ้าพบว่าลูกหายใจเร็ว ปีกจมูกบาน ออกบูม เล็บมือเล็บเท้าเขียว ให้รีบมาพบแพทย์

2. นอกจากการดูแล ทารกทางด้านร่างกายแล้ว ด้านจิตใจของทารกนั้นก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน มีวิธีการดูแลด้านนี้อย่างไร

การให้ความรักและความอบอุ่นจากพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้ทารกมีการเรียนรู้ถึงความรักความไว้วางใจผู้อื่น เกิดทัศนคติที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมและจะมีผลต่อเนื่องไปถึงวัยผู้ใหญ่ การดูแลจิตใจสามารถทำได้โดย

- **การสัมผัสกอดรัด** จะก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นสุขสงบ เกิดความ มั่นใจต่อสิ่งแวดล้อม และคนรอบข้าง
- **ควรตั้งชื่อลูกตั้งแต่แรกคลอด** และเรียกชื่อทุกครั้งที่คุณคุยกับลูก การที่พ่อแม่พูดคุย ส่งเสียง หยักหน้าหรือยิ้ม จะช่วยกระตุ้นพัฒนาการของทารกได้อย่างดี
- **ขณะที่อุ้มลูกอาจนวดนิ้วมือ แขน นิ้วเท้า เท้าของลูกเบาๆ** จะทำให้ลูกสบายตัวอารมณ์แจ่มใส

3. หลังเกิด มีอาการอะไรบ้าง ที่พ่อแม่ต้องสังเกต และอาจต้องพาลูกมาพบแพทย์

ภาวะปกติที่พบได้บ่อย เช่น สะอึก บิดตัว หายใจครืดคราดคล้ายมีน้ำมูกในจมูก อาจไม่ต้องรักษา แต่คุณพ่อคุณแม่ช่วยได้โดย ใช้ลูกยางแดง ช่วยดูดน้ำมูกออก เนื่องจากทารกจะยังสั่งน้ำมูกไม่ได้ แต่หากมีอาการครืดคราดมาก หรือมีอาการผิดปกติอื่น เช่น หอบเหนื่อย เขียว ร่วมด้วย มักต้องพามาพบแพทย์

4. นอกจากอาการดังกล่าวแล้ว มีภาวะตัวเหลือง ที่ต้องสังเกตร่วมด้วยใช่หรือไม่

ใช่แล้วค่ะ ทารกหลังเกิด จะมีอาการตัวเหลืองได้ โดยมักพบในสัปดาห์แรกหลังเกิด การที่ผิวหนังมีสีเหลือง เกิดจากสารสีเหลืองที่เรียกว่า “บิลิรูบิน” คุณแม่จะสังเกตดูตัวเหลืองได้ โดยดูที่ตา และผิวหนังของลูก ถ้าระดับความเหลืองมากอาจจะเห็นว่าเหลืองทั้งตัว



ทำไมเด็กแรกเกิดจึงตัวเหลือง

ในเด็กแรกเกิดเม็ดเลือดแดงจะอายุสั้นกว่าเม็ดเลือดแดงของผู้ใหญ่ทำให้มีการสร้างสาร “บิลิรูบิน” มากขึ้น ประกอบกับตับของเด็กแรกเกิดยังทำงานไม่เต็มที่ทำให้ขับบิลิรูบินออกได้ไม่หมด (โดยเฉพาะในเด็กที่เกิดก่อนกำหนดจะพบมีอาการตัวเหลืองได้มาก)

5. ทราบได้อย่างไรว่าบิลิรูบินสูงแค่ไหน

การดูด้วยสายตาจะบอกได้พอประมาณปกติตัวเหลืองมักจะเริ่มต้นเห็นได้ชัดเจนที่ตาใบหน้าลามมาถึงส่วนล่างของร่างกายคุณแม่ลองใช้มือกดลงไปที่ยellow ขนงลูกจะเห็นลักษณะสีผิวของลูกว่าเหลืองหรือไม่ถ้าสีเหลืองลามมาถึงหัวเข่ามักแสดงว่าเหลืองถึงขั้นต้องรักษา เพราะถ้าเหลืองระดับที่สูงมากเกินไปจะทำอันตรายต่อสมองเกิดสมองพิการในระยะต่อมา แต่การจะทราบว่าถึงระดับไหนได้แน่นอนจะต้องเจาะเลือดจากสันเท้าของลูกไปตรวจโดยใช้เครื่องมือพิเศษ ซึ่งมักต้องทำที่โรงพยาบาล

6. การรักษาทำได้อย่างไร

การส่องไฟรักษา เป็นวิธีการที่จะช่วยให้สารเหลืองถูกขับออกทางอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพดีมากในปัจจุบัน แต่ก็มีในทารกบางรายที่ระดับเหลืองสูงมากๆ อาจจะต้องได้รับการเปลี่ยนถ่ายเลือด ซึ่งกุมารแพทย์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำ ถึงวิธีการรักษาที่เหมาะสมที่สุดค่ะ

7. เราจะป้องกันภาวะตัวเหลืองในทารกได้หรือไม่

ส่วนใหญ่แล้วตัวเหลืองเป็นภาวะที่พบได้ในเด็กแรกเกิดตามปกติ คุณแม่จะสามารถป้องกันไม่ให้ลูกตัวเหลืองเพิ่มจนถึงกับต้องให้การรักษาได้ โดยกระตุ้นให้ลูกดูดนมแม่ตั้งแต่หลังเกิดใหม่ให้บ่อยเกินกว่า 8 ครั้งต่อวัน หัวนมในวันแรกๆ จะกระตุ้นการขับถ่ายทางลำไส้ของลูกทำให้ขับซีเทาออกมาได้เร็ว ไม่มีสารบิลิรูบินคั่งค้าง ในร่างกาย



8. ในทารกที่ตัวเหลือง เมื่อกลับบ้านต้องทำอะไร

เนื่องจากคุณแม่และลูกส่วนใหญ่ มีเวลาอยู่ในโรงพยาบาลประมาณ 2-3 วันเท่านั้น ในเด็กบางคน อาจจะเริ่มเหลืองตั้งแต่อยู่ในโรงพยาบาล แต่ไม่มากนักไม่ต้องรับการรักษา ในเด็กบางคนขณะอยู่ที่โรงพยาบาล อาจไม่เห็นอาการตัวเหลืองเลยแต่ให้คุณแม่คิดว่าลูกอาจมีอาการตัวเหลืองได้ในช่วงสัปดาห์แรกหลังเกิด ดังนั้นคุณแม่ต้องสังเกตว่าขณะอยู่บ้านลูกตัวเหลืองหรือไม่หรือมีอาการตัวเหลืองเพิ่มขึ้นจากเดิมต้องกระตุ้นให้ลูกดูดนมแม่มากๆ บ่อยๆ คุณแม่ต้องดื่มน้ำและทานอาหารให้เพียงพอในลูกที่ต้องได้รับการรักษาขณะอยู่ที่โรงพยาบาลเมื่อกลับบ้านแล้วก็ต้องคอยสังเกตว่าอาการตัวเหลืองกลับคืนมาอีกหรือไม่ ถ้าไม่แน่ใจหรือสงสัย ควรพาทารกกลับมาตรวจที่โรงพยาบาล เพื่อขอคำปรึกษาจากแพทย์ซึ่งแพทย์จะพิจารณาตรวจวัดระดับบิลิรูบินตามความจำเป็น

9. การให้ภูมิคุ้มกันโรค (วัคซีน)

ทารกแรกเกิดทุกรายจะได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรคและตับอักเสบบี ซึ่งจะบันทึกไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่ และเด็ก และจะนัดให้มารับวัคซีนครั้งต่อไป คุณพ่อและคุณแม่ควรพาลูกมารับวัคซีนตามนัดที่โรงพยาบาลหรือสถานอนามัยใกล้บ้าน



10. อาการผิดปกติที่ต้องพาทารกมาพบแพทย์

1. **ไข้** ทารกจะมีอาการผิวหนังอุ่น/ร้อน ร้องกวน งอแง ไม่ควรห่อผ้าหนา ควรใส่เสื้อและกางเกงให้ลูก และเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นกระตุ้นให้ดูดนมมารดาทุก 2 ชั่วโมง ถ้าหากพบว่าทารกมีไข้สูง กระสับกระส่ายร่วมกับมีอาการซึมไม่ยอมดูดนมให้รีบนำมาพบแพทย์

2. **อาการตัวเย็น** ทารกจะมีผิวหนังเย็น ซีดหรือคล้ำ ซึมไม่ดูดนม หายใจเร็ว ถ้าทารกตัวเย็นให้ห่อตัวด้วยผ้าหนาๆ ปรับอุณหภูมิห้องให้เหมาะสม แล้วให้รีบนำมาพบแพทย์

3. **ตัวเหลือง** ดังที่ได้กล่าวไป

4. **การสำรอกหรืออาเจียน** การแหวะนมเล็กๆ น้อยๆ เป็นภาวะปกติของทารกแรกเกิด เนื่องจากหูรูดของกระเพาะอาหารยังทำงานได้ไม่ดี ทำให้มีอาการไหลย้อนของนม แต่ถ้ามีอาการสำรอกบ่อยร่วมกับซึมลง ให้พาทารกมาพบแพทย์

5. **เยื่อบุตาอักเสบ น้ำตาไหลหรือมีขี้ตามาก**

6. **สะดืออักเสบ บวม แดง หรือมีหนอง และมีกลิ่นเหม็น**

7. **ผื่นแดงหรือตุ่มหนองตามร่างกาย** ให้นำลูกมาพบแพทย์

