



คุณแม่มีมือใหม่ : การดูแลคุณแม่และลูกน้อยหลังคลอด

อ.ดร.เกษรา รักษาพงษ์ศิริ

การดูแลคุณแม่และลูกน้อยหลังคลอด มีความจำเป็นมากสำหรับคุณแม่ทุกคน โดยเฉพาะคุณแม่มีมือใหม่ในปัจจุบันที่ต้องทำงานทั้งในบ้านและนอกบ้าน ก่อนอื่นเรามาดูกันก่อนว่าหากคุณแม่คลอดด้วยวิธีปกติที่โรงพยาบาล เมื่อคุณแม่คลอดลูกน้อยด้วยความปลอดภัยแล้ว แพทย์ก็จะอนุญาตให้คุณแม่หลังคลอดที่อยู่ในภาวะปกติกลับบ้านได้ภายในระยะเวลา 2-3 วัน ก่อนจะไปถึงการดูแลคุณแม่และลูกน้อย ควรต้องทราบถึงรายละเอียดเกี่ยวกับตัวคุณแม่เสียก่อน

● ภาวะปกติของคุณแม่หลังคลอด

- ซีพีजर การหายใจ อุดหนุมิ และความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ
- มดลูกหดตัวแข็ง ยอดมดลูกอยู่ต่ำกว่าระดับสะดือ
- คล้ำไม่พบรอยหยุ่นเหนือหัวหน้า
- น้ำคาวปลาหรือเลือดออกไม่มากกว่าปกติ
- แผลฝีเย็บไม่บวม ไม่ปรากฏอาการอักเสบของแผล
- ไม่ปวดแผล หรือปวดถ่วงทวารหนัก
- ไม่มีอาการปวดท้อง กดหน้าท้องไม่เจ็บปวด

● การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของคุณแม่หลังคลอด

1. มดลูก

หลังคลอดมดลูกจะมีการเข้าสู่อุคคือ การที่มดลูกมีการหดตัวกลับเข้าสู่สภาวะปกติในอุ้งเชิงกราน โดยมีการเปลี่ยนแปลงกล่าวคือ ระยะเวลาหลังคลอดเลือดไปเลี้ยงมดลูกจะลดลง เนื่องจากมีการหดตัวและคลายตัวของใยกล้ามเนื้อมดลูก จึงบีบเส้นเลือดในโพรงมดลูก เมื่อเลือดไปเลี้ยงมดลูกลดลง ทำให้ขนาดมดลูกเล็กลง ขณะเดียวกันก็เกิดลิ้มเลือด อุดตันและปิดหลอดเลือดที่มีรอยฉีกขาดให้ปิดแน่นเป็นการควบคุมการเสียเลือดร่วมกับหลังคลอดทารกระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโพรเจสเทอโรน ลดลง ทำให้ขนาดของมดลูกเล็กลงเกือบเท่ากับระยะก่อนตั้งครรภ์



2. ระดับของยอดมดลูก

ภายหลังคลอดทันทีระดับของยอดมดลูกจะลดลงอยู่ระหว่างสะดือกับหัวหน้าและมีน้ำหนักประมาณ 1,000 กรัม ต่อจากนั้น 2 วันต่อมาหลังคลอดมดลูกจะหดตัวและลดขนาดลงวันละ 1 เซนติเมตร ในที่สุดเมื่อถึง 6 สัปดาห์. มดลูกจะมีน้ำหนักเท่ากับระยะก่อนตั้งครรภ์ คือ ประมาณ 50 กรัม ซึ่งถือว่าสิ้นสุดกระบวนการลดขนาดของมดลูกในระยะหลังคลอด

3. น้ำคาวปลา

คือ ภาวะหลังจากคลอดทารกแล้ว เยื่อบุมดลูกมีการเปื่อยและย่อยสลายหลุดออกมาปนกับน้ำเลือด ประกอบด้วยเม็ดเลือดขาวและแบคทีเรีย ซึ่งรวมเรียกว่า “น้ำคาวปลา” ในช่วง 3 วันแรกหลังคลอด น้ำคาวปลามีลักษณะเป็นสีแดงเข้ม ประกอบด้วยน้ำเลือดเป็นส่วนใหญ่ มีเยื่อบุมดลูกและเมือกปนเล็กน้อย นอกจากนี้ อาจจะมีขี้เทาทารก ขนอ่อนและไขมันทารกปนออกมาด้วยได้ โดยลักษณะของน้ำคาวปลาจะต้งๆไม่มีเลือดเป็นก้อนๆปนออกมา ต่อมาน้ำคาวปลาจะเริ่มเปลี่ยนจากสีแดงกลายเป็นสีแดงจางๆ หรือสีชมพู และจะจางลงเรื่อยๆ จนกลายเป็นสีน้ำตาล น้ำคาวปลาชนิดนี้ประกอบด้วยเม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดงเมือกแบคทีเรียและเศษของเยื่อบุมดลูก หลังจากนั้นสีน้ำคาวปลาจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาวในวันที่ 10-14 หลังคลอด ประกอบไปด้วยเม็ดเลือดขาว และเมือกจำนวนมาก อาจมีเศษของเยื่อบุมดลูกและแบคทีเรียต่างๆเล็กน้อย

4. ปากมดลูก

หลังคลอดทันทีปากมดลูกจะมีลักษณะนุ่มมากและไม่เป็นรูปร่าง ปากมดลูกด้านในจะเปิดกว้างอยู่แต่จะค่อยๆ ปิดให้แคบลง ภายใน 6 สัปดาห์หลังคลอดเมื่อมดลูกเข้าสู่สภาพปกติ ปากมดลูกด้านนอกจะไม่กลมเหมือนระยะก่อนคลอด แต่จะเหมือนมีรอยตะเข็บหรือรอยแยก ปากมดลูกด้านนอกนี้สามารถบอกให้ทราบได้ว่าสตรีรายใดผ่านการคลอดมาแล้ว

5. ช่องคลอด

ระยะหลังคลอดเยื่อพรหมจารี มีการฉีกขาดอย่างถาวรเป็นติ่งเนื้อเล็กๆกระรุ่งกระริ่งเป็นหลายแฉก ช่องคลอดจะอ่อนนุ่มมาก รอยย่นภายในช่องคลอดจะลดน้อยลง เส้นผ่าศูนย์กลางของช่องคลอดจะกว้างกว่าระยะก่อนคลอด การแก้ไขการไม่กระชับของช่องคลอดโดยวิธีฝึกขมิบช่องคลอดอย่างสม่ำเสมอ อีกประการหนึ่งหากคุณแม่หลังคลอดกลับมีประจำเดือน และฮอร์โมนเอสโตรเจนจากรังไข่เริ่มทำงานก็จะช่วยให้ช่องคลอดมีการหนาตัวขึ้น กระชับได้

6. ฝีเย็บ

ในระหว่างระยะที่ 2 ของการคลอด กล้ามเนื้อบริเวณผนังเชิงกรานจะบางและยืดโดยแรงกดจากศีรษะทารก แรงกดนี้จะมีมากในคุณแม่ครรภ์แรก และในคุณแม่ที่คลอดทารกตัวใหญ่ ซึ่งมักจะช่วยได้โดยการตัดฝี



เย็บและเย็บซ่อมแซมฝีเย็บ ดังนั้นคุณแม่หลังคลอดที่มีการยืดขยายของกล้ามเนื้อฝีเย็บ แต่ช่องคลอดแคบเกินไปอาจทำให้เกิดการหย่อนสมรรถภาพของกล้ามเนื้อบริเวณนี้ได้

7. ระบบทางเดินปัสสาวะ

ใน 24 ชั่วโมงแรกหลังคลอด เยื่อบุกระเพาะปัสสาวะอาจบวมแดง และมีอาการบวมซ้ำรอบๆ รูเปิดของท่อปัสสาวะมีการยืดขยายของกระเพาะปัสสาวะมาก ความตึงตัวไม่ดี ความจุเพิ่มขึ้นการทำงานของประสาทที่ไปเลี้ยงกระเพาะปัสสาวะลดลง เป็นสาเหตุให้กระเพาะปัสสาวะเต็มและมีปัสสาวะค้างอยู่หลังถ่ายปัสสาวะทุกครั้ง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้อาจมีผลทำให้เกิดการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะได้ง่าย คุณแม่จึงควรถ่ายปัสสาวะทุก 4-6 ชั่วโมง

● คำแนะนำและการดูแลคุณแม่หลังคลอด

1. การพักผ่อน

ควรพักผ่อนให้มากอย่างน้อย 2 สัปดาห์ กลางคืนควรได้นอน 6-8 ชั่วโมง หลังอาหารกลางวันควรได้นอนพัก 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ในระยะ 2 สัปดาห์แรก สามารถทำงานเบาๆ ได้ ไม่ควรยกของหนัก หรือทำงานที่ออกแรงเพราะกล้ามเนื้อและเอ็นต่างๆ ยังไม่แข็งแรง ถ้าต้องออกแรงมากจะทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น อาจทำให้มดลูกเคลื่อนต่ำ เกิดมดลูกหย่อนในภายหลัง จนครบ 6 สัปดาห์จึงทำงานได้ตามปกติ

2. การรักษาความสะอาดร่างกาย

ภายหลังคลอด 12-24 ชั่วโมง สามารถอาบน้ำได้ แต่ไม่ควรอาบน้ำในอ่าง หรือแม่น้ำลำคลอง นอกจากนี้ควรหมั่นเปลี่ยนเสื้อผ้า เนื่องจากระยะหลังคลอดมารดามักมีเหงื่อออกมากและมีน้ำนมไหลเปียกเสื้อ

3. อาหารที่ควรรับประทาน

เนื่องจากมารดาหลังคลอดต้องการฟื้นฟูสภาพและต้องให้นมบุตรจึงควรรับประทานอาหารต่อไปนี้

- ข้าวแป้งหรือขนมที่ทำจากแป้งทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น
- อาหารที่มีไขมัน อาจเป็นไขมันจากพืชหรือสัตว์ ทำให้ได้รับพลังงานและกรดไขมันที่มีความจำเป็นต่อร่างกายและต่อลูก
- อาหารทะเลโดยเฉพาะปลาทะเล ทำให้ได้รับกรดไขมันปลา ซึ่งจะช่วยบำรุงสมองและสายตาลูก ให้มีการพัฒนารวดเร็ว
- เนื้อสัตว์ และถั่ว จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ต่างๆ หลายชนิด
- นมวัว เพื่อชดเชยน้ำนมที่สูญเสียไปจากการที่ถูกดูด ซึ่งแม่ควรดื่มนมวัวอย่างน้อยวันละ 2 ถ้วย หรือประมาณ 500 มิลลิลิตร หรือประมาณ 2 ถ้วย และสามารถเพิ่มเป็นวันละ 4 ถ้วยหรือ 4 ถ้วย หากกลัวว่าน้ำหนักจะเพิ่มเกินไป ควรดื่มนมชนิดพร่องมันเนย



- ผักใบเขียวชนิดต่างๆ ทำให้ได้รับวิตามินเอและใยอาหาร รวมทั้งช่วยระบบขับถ่ายของคุณแม่ให้เป็นปกติ

- ผลไม้ ควรรับประทานผลไม้สดทุกวัน โดยเฉพาะผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม สับปะรด จะทำให้อวัยวะได้รับวิตามินซี และใยอาหาร

- น้ำ ควรดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อชดเชยการสูญเสียที่ใช้ในการสร้างน้ำนม

4. อาหารที่ต้องหลีกเลี่ยง

4.1 **เหล้าหรือแอลกอฮอล์:** ยาบางชนิดมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ เช่น ยาบำรุงเลือดหรือยาอดงเหล้า เพื่อขับเลือดหลังคลอดบุตร ซึ่งแม่ไม่ควรทาน เพราะแอลกอฮอล์ในยาจะเข้าสู่น้ำนมแม่ เมื่อลูกดื่มเข้าไปจะมีผลต่อการทำงานของตับ ทำให้เลือดออกง่าย เด็กบางคนเมื่ออายุ 1 เดือน อาจจะมีเลือดออกในสมอง

4.2 **ไม่ควรรับประทานอาหารตากแห้ง:** เพราะจะทำให้ร่างกายของแม่ขาดวิตามินบี 1 ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเหน็บชา รวมทั้งมีผลให้น้ำนมแม่ขาดวิตามินบี 1 เช่นกัน เมื่อลูกดื่มนมแม่เข้าไป มีผลให้ลูกเป็นโรคเหน็บชา แต่จะรุนแรงกว่า เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจทำงานล้มเหลว เกิดอาการหัวใจวายและอาจจะเสียชีวิต หากได้รับการรักษาที่ไม่ถูกวิธี

5. การมีประจำเดือน

ในคุณแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงบุตรด้วยนมตนเอง ประจำเดือนครั้งแรกจะมาหลังคลอดประมาณ 7-9 สัปดาห์ ในคุณแม่ที่เลี้ยงบุตรด้วยนมตนเองอาจไม่มีประจำเดือนตลอดระยะเวลาที่ให้นมบุตร การมีประจำเดือนครั้งแรกอาจมีมากกว่าปกติ แต่ถ้ามีนานเกินกว่า 7 วัน และเป็นจำนวนมากอาจเกิดภาวะผิดปกติ ให้รีบไปรับการรักษา

6. การวางแผนครอบครัว

ควรปรึกษากับสามีในการวางแผนเกี่ยวกับจำนวนบุตรที่ต้องการ ถ้าต้องการมีบุตรให้เว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 ปี เพื่อให้มารดาและบุตรที่เกิดมามีสุขภาพดี ป้องกันปัญหาด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ที่อาจจะเกิดเนื่องจากไม่ได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากครอบครัว และเพื่อการวางแผนด้านการเงินของครอบครัวด้วย

7. กายบริหารหลังคลอด

ภายหลังคลอดคุณแม่จะรู้สึกว่่าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นกว่าเมื่อก่อนตั้งครรรภ์ ถ้าคุณแม่อยากลดน้ำหนักและต้องการสัดส่วนที่สวยงาม อย่าลดน้ำหนักตัวด้วยการอดอาหารหรือรับประทานยาลดความอ้วน วิธีง่าย ๆ ที่จะให้คุณแม่หลังคลอดกลับมาสวยได้ด้วยวิธีที่ปลอดภัย คือ การบริหารร่างกาย : ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรงกลับสู่สภาพเดิมเหมือนก่อนตั้งครรรภ์ รวมทั้งทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นและทำให้รูปร่างสวยงามได้สัดส่วนอีกด้วย



การออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ เพียงไม่กี่ท่า ถ้าสามารถทำได้ตั้งแต่ 2-3 วันหลังคลอด ถ้าหากทำได้ทำให้เจ็บ หรือตึงฝึยเจ็บควรรอไว้ก่อนจนกว่าแผลจะหายดีประมาณ 7-10 วัน แต่ไม่ควรหักโหมมากเกินไป หากมีอาการเมื่อยล้ามากให้หยุดพัก ค่อยๆ ทำและค่อยๆ เพิ่มขึ้นวันละน้อยจนรู้สึกแข็งแรงดีและควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 15-20 นาที

● **คำแนะนำและการดูแลลูกน้อยหลังคลอด**

1. การให้นมลูกน้อย

เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาการของลูกน้อยให้สมวัย เป็นการพัฒนาระดับสติปัญญา คุณแม่ควรจะวางแผนให้ลูกน้อยได้รับนมแม่อย่างเดียวยังน้อยเป็นระยะเวลา 6 เดือน

1.1 ประโยชน์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ประโยชน์ต่อลูกน้อย

- ได้รับสารอาหารครบถ้วน (200 กว่าชนิด)
- ได้รับภูมิคุ้มกัน
- ลดการเกิดภูมิแพ้ เพราะนมแม่ไม่มีสารกระตุ้นภูมิแพ้ B-globulin
- ส่งเสริมและพัฒนาระดับสติปัญญา
- ถ่ายได้สะดวก เนื่องจากน้ำนมแม่ย่อยง่าย

ประโยชน์ต่อมารดา

- ช่วยให้มดลูกหดตัว เข้าสู่ช่องเชิงกรานได้ดี
- รูปร่างกลับคืนเร็ว
- ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านมและรังไข่
- ช่วยกระตุ้นพฤติกรรมของความเป็นมารดา จากการหลั่งฮอร์โมนแห่งความรัก oxytocin ขณะทารก

ดูคุณม

- ทำให้ช่วงห่างของการตั้งครรภ์นานขึ้น



2. ทำในการให้นม

2.1. ทำโอบ



Cradle hold

แม่อยู่ในท่านั่ง โดยอาจจะนั่งบนเตียงมีหมอนหนุนหลัง หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ แขนแม่ข้างหนึ่งโอบทารกไว้ โดยทารกนอนตะแคงหันหน้าเข้าหาแม่ แขนของแม่ข้างอีกระยะและโอบไปด้านหลังของทารก

2.2. ทำอ้อมฟุตบอล

ในท่านี้แม่อาจจะนั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งขัดสมาธิกับพื้นก็ได้ แขนข้างที่โอบทารกในท่านอนหงาย รองด้วยหมอนหรือเบาะให้คลุมแขนท่อนล่างของแม่ตั้งแต่ศอกลงมา รวมถึงสะโพกของเด็ก แม่สามารถใช้มือที่โอบทารกควบคุมให้ศีรษะของเด็กเข้าใกล้เต้านม โดยแม่ไม่ต้องก้มมากเกินไป



Football hold

2.3. ท่านอนตะแคง



Lying down

ในท่านี้แม่อาจจะนอนลงบนเตียง โดยตะแคงไปข้างใดข้างหนึ่ง มีหมอนหนุนด้านหลังแล้วใช้แขนข้างนั้นโอบทารกซึ่งนอนตะแคงหันหน้าเข้าหาแม่



3. แนวปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอด

- 3.1 คุณแม่ควรจะเสริมสร้างความมั่นใจต่อตนเองในการให้นม ตลอดจนขอกำลังใจจากญาติ โดยเฉพาะสามีเพื่อเป็นกำลังใจและช่วยเหลือขณะให้นม
- 3.2. คุณแม่ควรศึกษาวิธีการให้นมอย่างถูกวิธี โดยทารกที่รับนมอย่างถูกวิธีควรจะดูดเร็ว คือ ดูดภายใน 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมงหลังคลอด ดูดบ่อย ทุก 2 ชั่วโมง และดูดอย่างถูกวิธี
- 3.4 คุณแม่ควรจะพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- 3.5. แก้ไขปัญหาที่ทำให้เกิดอุปสรรคในการให้นม เช่น แผลที่หัวนมให้ใช้น้ำมันทาหลังให้นมเสร็จ

4. ปัญหาที่พบบ่อยในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และวิธีแก้ไข

4.1.เต้านมคัด

สาเหตุ: ดูดไม่ถูกวิธี นำนมมากแต่บีบออกไม่บ่อย ทำให้น้ำนมคั่งในถุงน้ำนม มีผลทำให้ถุงน้ำนมอาจจะขยายกดท่อน้ำนมไม่ให้ไหล จึงเกิดอาการคัดตึง

การแก้ไข: ให้ทารกดูดนมบ่อยๆและนวดเต้านม และบีบน้ำนมจนลานนมนุ่มจึงให้ทารกดูด

4.2. หัวนมเจ็บแตกและเป็นแผล

สาเหตุ: มักพบว่าเกิดจากการดูดนมไม่ถูกวิธี

การแก้ไข: ให้ทารกดูดนมข้างที่เจ็บน้อยก่อน ข้างที่หัวนมถลอกหรือแตกให้ดูดได้ด้วยวิธีที่ถูกต้องและใช้น้ำมันทาหัวนมหลังทารกดูดเสร็จ

4.3. น้ำนมน้อยหรือไม่พอ

สาเหตุ: 2-3 วันแรกน้ำนมยังสร้างได้ไม่เต็มที่ ระยะหลังคลอด อาจเกิดจากทารกดูดน้อย ไม่บ่อย ความกังวลของคุณแม่ หรือความไม่พร้อมทางด้านจิตใจ

การแก้ไข: สร้างกำลังใจให้กับตนเอง ทำจิตใจให้สบาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำสะอาดมากๆ รวมทั้งศึกษาวิธีการให้นมที่ถูกต้อง

5. การให้อาหารเสริม

การให้อาหารเสริมแก่ทารก เพื่อให้ทารกได้สารอาหารเพียงพอ เพราะการให้นมแม่หรือนมสูตรสำหรับเด็กเพียงอย่างเดียว จะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตได้ดี เพียงช่วง 6 เดือนแรก หลังจากนั้นหากทารกดื่มนมแม่อย่างเดียวอาจมีผลขาดสารอาหารบางอย่างได้ ดังนั้นช่วงเวลาที่เหมาะสมของการให้อาหารเสริมแก่ทารก คือเมื่อช่วงอายุประมาณ 6 เดือน



6. การดูแลทำความสะอาด

6.1 การอาบน้ำ

อาบน้ำด้วยน้ำอุ่น ไม่ควรอาบน้ำเกิน 10 นาที ในสถานที่ลมไม่โกรกมาก อาบวันละ 2 ครั้ง และสระผมวันละครั้งก็เพียงพอ การอาบน้ำให้เริ่มจากบริเวณที่สะอาดที่สุดก่อนเป็นอันดับแรกสิ่งแรกควรจะเป็นตา และสิ่งสุดท้ายควรเป็นอวัยวะสืบพันธุ์ ควรใช้สบู่ที่เจอจาง ไม่มีน้ำหอมเจือปน หรือสบู่สำหรับเด็กโดยเฉพาะ

6.2 การขับถ่าย

การถ่ายปัสสาวะ หลังถ่ายให้เปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้ง ถ้าปล่อยไว้นานนอกจากจะทำให้ทารกไม่สบายตัว อาจเกิดผดผื่นจากของเสียที่ติดตามผิวหนังได้ สำหรับการถ่ายอุจจาระ ในทารกที่กินนมแม่จะถ่ายบ่อย มีสีเหลือง จะมีเม็ดเล็กๆ คล้ายเม็ดมะเขือ เพราะนมแม่ย่อยง่าย ช่วยระบายท้อง ให้ทำความสะอาดก้น ด้วยการเช็ดด้วยสำลีชุบน้ำสะอาด เช็ดจากบนลงล่าง ห้ามเช็ดกลับไปกลับมา

6.3 การทำความสะอาดสะดือ

ด้วยการใช้สำลีก่อนหรือไม้พันสำลีชุบน้ำยาทำความสะอาดสะดือพอหมาดๆ เช็ดตรงปลายตัดด้านบนของสายสะดือ แล้วเช็ดจากปลายบนวนไปหาโคนสะดือ จากนั้นก็เช็ดรอบโคนสะดือ ผิวหนังรอบสะดือ เช็ดวนจากด้านในไปด้านนอก ไม่ทำซ้ำที่เดิม และเช็ดจากโคนเชือกที่ผูกสายสะดือไปปลายเชือก ถ้าสะดือยังไม่สะอาดให้เปลี่ยนสำลีหรือไม้พันสำลีใหม่โดยไม่เช็ดย้อนกลับไปมาซ้ำที่เดิม

7. การได้รับวัคซีน

ทารกหลังจากคลอดจะมีภูมิคุ้มกันตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาแต่จะลดลงอย่างรวดเร็วภายใน 1-2 เดือนแรกและทารกก็มีความเสี่ยงในการติดเชื้อง่าย ดังนั้นการให้วัคซีนตามอายุซึ่งจะถูกกำหนดไว้ในสมุดแรกเกิดจึงมีความจำเป็นกับทารก



เอกสารอ้างอิง

1. Nichols FH., Humenick SS. Childbirth education practice, research and theory. 2nd. London; 2000.
2. นวลอนงค์ ชัยปิยะพร. คู่มือคุณแม่ 40 สัปดาห์แห่งการรอคอย: กายภาพบำบัดสำหรับหญิงมีครรภ์. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสมัย; 2537.
4. มณีภรณ์ โสมานุสรณ์. การพยาบาลสูติศาสตร์เล่ม 2. กรุงเทพฯ: บริษัทประชุมช่างจำกัด, 2544.
5. วิไลพรรณ สวัสดิ์พานิชย์.การพยาบาลมารดาหลังคลอด. ชลบุรี: โรงพิมพ์ศรีศิลป์การพิมพ์, 2548.
6. ประทักษ์ โอประเสริฐสวัสดิ์. สูติศาสตร์รามธิบดี 2. กรุงเทพฯ: บริษัท เฮลท์ ออทีลิตีส์ จำกัด, 2540.
7. สุอารีย์ อ้นตระการ. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.ใน มานี ปิยอนันต์ และคณะ.บรรณานุกรม.สูติศาสตร์.กรุงเทพฯ: บริษัท เจ ลิฟวิง จำกัด, 2543.