

คู่มือ การดูแลทารกเกิดก่อนกำหนด



เรียบเรียงโดย ... หอผู้ป่วยกุมารเวช 3 / NICU

โทร. 056 - 219888 ต่อ 1202

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801

ข้อมูลมารดา - ทารก

1. ชื่อมารดา นามสกุล อายุ ปี
ชื่อบิดา นามสกุล อายุ ปี

2. ชื่อทารก นามสกุล ชื่อเล่น
.....

ทารกเป็นบุตรลำดับที่ วันที่คลอด

อายุครรภ์ สัปดาห์ น้ำหนักแรกคลอด กรัม

วิธีการคลอด ปกติ ผ่าออกทางหน้าท้อง อื่นๆ

.....

จำนวนวันที่ทารกได้รับการรักษาในโรงพยาบาล วัน

น้ำหนักทารกก่อนจำหน่าย กรัม

ผลการตรวจคัดกรอง ROP ครั้งที่ 1 วันที่

ครั้งที่ 2 วันที่

ครั้งที่ 3 วันที่

ผลการตรวจคัดกรอง OAE ครั้งที่ 1 วันที่

ครั้งที่ 2 วันที่

ครั้งที่ 3 วันที่

ทารกคลอดก่อนกำหนด

ความหมายและลักษณะของทารกคลอดก่อนกำหนด

ทารกคลอดก่อนกำหนด หมายถึง ทารกที่คลอดเมื่ออายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ ส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุแน่นอน ลักษณะทารกคลอดก่อนกำหนดต่างจากทารกที่คลอดครบกำหนด คือ ทารกมักจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม ตัวเล็กผิวบางแดงเห็นเส้นเลือดชัด ศีรษะโตเมื่อเทียบกับลำตัว แขนขา ผอม ไม่ค่อยตื่นตัว มือเท้าเหี่ยยด อวัยวะต่างๆ ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ มักง่วงหลับอยู่เสมอต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ



ปัญหาและความต้องการของทารกคลอดก่อนกำหนด

1. **อุณหภูมิร่างกาย** ศูนย์ควบคุมอุณหภูมิยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ทำให้ตัวเย็นง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งในการเจริญเติบโตช้าๆ จึงต้องรักษาอุณหภูมิของทารกให้อบอุ่นอยู่เสมอ (36.8 – 37.2 องศาเซลเซียส) โดยการใส่เสื้อผ้า ห่อตัว สวมหมวกหรือห่มผ้า หรือให้ทารกอยู่ในตู้อบอุณหภูมิที่เหมาะสม



2. **การหายใจ** ศูนย์ควบคุมการหายใจยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ทำให้ทารกมีลักษณะการหายใจไม่สม่ำเสมอ บางครั้งหายใจเร็ว บางครั้งหายใจช้า หรืออาจหยุดหายใจได้เป็นพัก ๆ ปกติทารกหายใจประมาณ 40 – 60 ครั้งต่อนาที

3. **ภูมิต้านทานต่อเชื้อโรค** ทารกมีภูมิต้านทานโรคต่ำ มีการติดเชื้อง่าย จึงต้องระมัดระวังรักษาความสะอาด โดยเน้นการ ล้างมือก่อนและหลังการจับทารกทุกครั้ง ของใช้สำหรับทารกต้องสะอาดเสมอ



4. **ระบบทางเดินอาหาร และการย่อยอาหารยังพัฒนาไม่เต็มที่** ทำให้การดูดซึมสารอาหารต่างๆ ยังไม่ดีพอ อาจดูดซึบหรือไม่ยอมดูด อาจสำลักนมได้ง่าย ต้องระมัดระวังในการให้นมเพื่อไม่ให้ทารกเหนื่อยมากเกินไป ควรให้ทีละน้อย นำนมที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนด คือ น้ำนมแม่

5. **ความต้องการพื้นฐานทารก** ทารกต้องการความรัก ความอบอุ่น การกระตุ้นสัมผัสโดยการลูบไล้จากมารดา มารดาสามารถมองและสัมผัสจับต้องบุตรได้โดยการสัมผัส และมารดาเกิดความรู้สึกผูกพัน เป็นการเสริมความผูกพันระหว่างมารดาและทารก



การจัดสิ่งแวดล้อม

เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของทารกตลอดก่อนกำหนด

1. การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวกับการได้ยิน การรับรู้การได้ยิน เริ่มต้นจากการลดเสียงดัง
2. การจัดสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับแสง ต้องจัดให้พอเหมาะกับความต้องการของทารก ไม่ควรให้แสงจ้าเกินไป ควรใช้ผ้าคลุมตู้บหรือถ้าอยู่ในคลิบ (Crib) ควรให้นอนในห้องที่มีแสงสว่างพอเหมาะ
3. หลีกเลี่ยงการพูดคุยที่เสียงดังใกล้ ๆ ทารก ซึ่งถือว่าเป็นการรบกวนทารกขณะหลับ
4. การพูดคุย ขณะทารกตื่น ทารกชอบฟังเสียงของมารดา มารดาควรพูดคุยด้วยเสียงที่นุ่มนวล หรือเปิดเพลงคลาสสิกเบา ๆ ให้ทารกฟังขณะที่ตื่น



พัฒนาการตามวัย



❖ อายุ 1 เดือน

สบตา จ้องมองแม่ เคลื่อนไหวแขนขา ตอบสนองเสียงพูด

❖ อายุ 2 เดือน

คุยอ้อแอ้ ยิ้ม ชันคอในท่าคว่ำ แสดงท่าดีใจเมื่อ
ได้กินนม

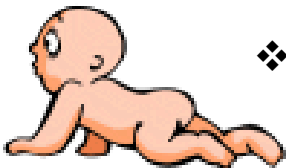


❖ อายุ 3 เดือน

ชันคอได้ตรงเมื่ออุ้ม นั่งส่งเสียงโต้ตอบ

❖ อายุ 4 เดือน

ไขว่คว้า หัวเราะเสียงดัง ชูคอตั้งขึ้นในท่าคว่ำ



❖ อายุ 5 เดือน

ก๊ิบ พลิกคว่ำ พลิกหงาย หันตามเสียงเรียกชื่อ

❖ อายุ 6 เดือน

คว้าของมือเดียว หันหาเสียงเรียกชื่อ ส่งเสียงต่างๆ
โต้ตอบ แสดงอารมณ์ เช่น ดีใจ





❖ **อายุ 7 เดือน**
นั่งทรงตัวได้เปลี่ยนสลับมือ ถือของได้

❖ **อายุ 8 เดือน**
มองตามของตก แยกหน้าคน



❖ **อายุ 9 เดือน**
เข้าใจเสียงห้าม เล่นจ๊ะเอ๋ ตบมือ ใช้นิ้วชี้และ
นิ้วหัวแม่มือหยิบของ ชื่นเล็ก

❖ **อายุ 10 เดือน**
เหนียวตัวเกาะยืน เกาะเดิน ส่งเสียงต่างๆ
เช่น หม่า หม่า, จ่า จ๊ะ



❖ **อายุ 1 ปี**
ตั้งไข่พูดเป็นคำ ๆ ที่มีความหมาย เช่น พ่อ แม่ เลียนเสียง
ท่าทาง และเสียงพูด

❖ **อายุ 2 ปี**
เรียกชื่อสิ่งต่าง ๆ และคนที่คุ้นเคย ตักอาหารกิน
เอง



การเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา

1. ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา

คือ น้ามนมารดาจะมีสารอาหารที่ครบถ้วน เช่น โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ และให้พลังงานสูง เหมาะสำหรับการต้องการของทารก ช่วยให้ทารกมีการเจริญเติบโตที่ดี และมีภูมิคุ้มกันโรค นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมความรัก ความผูกพันระหว่างมารดา และทารก ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจ



2. แนวทางในการให้นมแก่ทารกตลอดก่อนกำหนด

การให้นมนั้นสามารถให้ได้หลายวิธี ซึ่งแล้วแต่สภาวะของทารกขณะนั้นว่ามีความสามารถในการดูดกลืนมากน้อยแค่ไหน ได้แก่

- ❖ การดูดจากเต้านมมารดา
- ❖ การป้อนจากแก้ว
- ❖ การให้อาหารทางสายยาง

3. ระยะเวลาให้นม

ควรให้ทุกครั้ง ที่ลูกต้องการ ไม่ควรเว้นระยะเวลาให้นมเกิน 2 – 3 ชั่วโมง และควรให้นมวันละ 8 – 10 ครั้ง



4. การห่อตัวทารก

ห่อตัววันเฉพาะใบหน้าเพื่อป้องกันภาวะตัวเย็น หรืออุ้มทารกแนบชิดลำตัวมารดาโดยใช้ผ้าห่อคลุมอีกครั้ง

5. ทำอุ้มทารกในขณะที่ให้นมที่เหมาะสม

คือ ลูกตะแคงตัวและใบหน้าเข้าหาแม่อย่างแนบชิด ปากอ้ากว้าง คางแตะเต้านมส่วนใหญ่ของลานนมอยู่ในปาก ให้ทารกดูดนมจากเต้าทั้ง 2 เต้า



6. ขณะให้นม

ควร สังเกตลักษณะการดูดของทารก ความแรง ความถี่ สังเกตการณ์หยุด – ดูด – กลืน เป็นจังหวะ ขณะทารกดูดให้สังเกตอาการผิดปกติของทารกด้วย เช่น ตัวเขียว อาเจียน การหายใจผิดปกติ ฯลฯ ถ้ามีอาการดังกล่าวต้องหยุดให้นมทันที



7. หลังจากให้นมเสร็จ มารดาต้องปฏิบัติดังนี้

- ไล่ลมในท้องให้บุตร โดยการอุ้มนั่ง และใช้มือลูบหลังทารก
- จัดให้ทารกนอนตะแคงขวา ศีรษะสูง หลังให้นม
- สังเกตอาการผิดปกติหลังให้นม เช่น อาเจียน ท้องอืด

8. การเก็บน้ำนมมารดา นำขวดหรือถุงที่ใส่น้ำนมเก็บในตู้เย็น ระยะเวลาการเก็บ

ตู้เย็นช่องธรรมดา → 48 ชั่วโมง

ช่องแช่แข็งของตู้เย็น 1 ประตู → 2 อาทิตย์

ช่องแช่แข็งของตู้เย็น 2 ประตู → 3 เดือน

9. การนำส่งน้ำนมมารดา

นำขวดน้ำนมหรือถุงน้ำนมใส่ในกระติกที่ใส่น้ำแข็ง



อาหารสำหรับทารก

❖ อายุแรกเกิดถึง 6 เดือน

กินนมมารดาอย่างเดียว

❖ อายุ 6 เดือน

กินนมมารดาและอาหาร 1 มื้อ ข้าวบดละเอียดกับน้ำแกงจืด สลัดไข่แดง ตับ ผักบด และกล้วยสุกครูด หรือผลไม้

❖ อายุ 7 เดือน

กินนมมารดาและอาหาร 1 มื้อ ข้าวบดละเอียดกับน้ำแกงจืด เพิ่มไข่ทั้งฟอง ปลา เนื้อสัตว์บด ผักหั่นและผลไม้

❖ อายุ 8 – 9 เดือน

กินนมมารดาและอาหาร 2 มื้อ ให้กินอาหารเหมือน 7 เดือน แต่เพิ่มปริมาณให้มากขึ้น อ่อนนุ่ม และข้นขึ้น

❖ อายุ 10 – 12 เดือน

กินนมมารดาและอาหาร 3 มื้อ ให้อาหารเหมือนเดือนก่อนๆ แต่เพิ่มปริมาณมากขึ้นให้อาหารหลากหลายชนิด และอาหารเริ่มหยาบและเพิ่มขึ้นเล็ก ๆ



การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลของทารก

1. เช็ดตัวทารกด้วยน้ำอุ่นเริ่มเช็ดบริเวณใบหน้า ซอกคอ และลำตัว
2. เช็ดตาด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุก
3. เช็ดสะดือด้วย Triple dye
4. ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และก้นด้วยสำลีชุบน้ำสะอาด
5. ใส่เสื้อผ้าให้ทารก
6. ห่อตัวด้วยผ้าห่อตัวทารก

ความผิดปกติของทารกคลอดก่อนกำหนด และแนวทางแก้ไขเบื้องต้น

1. ให้ความรู้เกี่ยวกับอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับทารก
ได้และการแก้ไขปัญหา เช่น มีไข้ ซึม หรือดูดนมน้อยลง ตัวเหลือง
หายใจผิดปกติ หายใจเร็ว หอบ ตัวเขียว ชักเกร็ง ผิวน้ำมีผื่นแพ้ การ
ขับถ่ายอุจจาระผิดปกติ หรือถ่ายเป็นมูกเลือด อาเจียน สำรอกนมบ่อย
ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นกับทารกทั้งหมด มารดาต้องสามารถแยกจาก
อาการผิดปกติได้และมารดาควรแก้ไขเบื้องต้นด้วย เช่น
 - ถ้าบุตรตัวร้อน มีไข้ → ให้เช็ดตัวลดไข้ก่อน
 - ถ้าสำรอกนม อาเจียนมาก → มารดาต้องคอยระวังไม่ให้สำลัก
จนเขียว ควรมีลูกสูบยางแดงติดบ้านไว้ สำหรับดูดเสมหะให้
ทารก

- ถ้าทารกมีอาการผิปก ติ มีอาการเปลี่ยนแปลงที่สีผิว เช่น เขียว หยุดหายใจ → มารดาควรกระตุ้นด้วยการตีฝ่าเท้า หรือลูบบริเวณหลัง แขน ขา หรือลำตัว

เมื่อให้ความช่วยเหลือขั้นต้นแล้วอาการไม่ดีขึ้น



ควรนำทารกไปขอรับบริการที่
สถานเฝ้าระวังหรือโรงพยาบาลใกล้บ้าน
อย่างรวดเร็ว

2. ให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวในการรับทารกกลับบ้าน

- การเตรียมสถานที่ ห้องนอนทารก ควรจัดให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทและควรระวังไม่ให้มีเสียงรบกวนมากเกินไป
- การเตรียมเสื้อผ้า เครื่องใช้ให้สะอาดเหมาะสมกับฤดูกาล
- การให้นมมารดาต้องระวังเรื่องความสะอาด
- การป้องกันอุบัติเหตุ
- การป้องกันการติดเชื้อควรล้างมือก่อนจับทารกทุกครั้ง
- การนำทารกมาตรวจตามนัด
- การรับประทานยาตามแพทย์สั่ง



เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตร
สอบถามข้อมูลได้ตลอด 24 ชั่วโมง
โทร. 056 – 219888 ต่อ 1202

ด้วยความปรารถนาดีจาก .. หอผู้ป่วยกุมารเวช 3