

mothercraft Society) มีบริการคล้ายคลึงกับเทรซิลเลียน ท่านสามารถติดต่อคาริทานี แคร์ โลน์ (Karitane Care Line) ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ (02) 9794 1852

หากท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษโปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยบริการ แปลและล่าม (ทิส) (Translating and Interpreting Service (TIS)) หมายเลข 131 450

ท่านจะพบรายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพเพิ่มเติมเป็นภาษาไทยได้จากเว็บไซต์ของมัลติคัลเจอร์ล คอมมิวนิเคชั่น (Multicultural Communication website) ที่ <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัด อัง ในขณะ ที่
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น ปี จจ
บ้ นอยู่ ตลอดเวลาท่านอาจจำ เป็น นต์
อง สอบหมายเลขจากสมุดโทรศัพท์

Thai

25 October 1999

จัดการดูแลให้ทารกนอน
Settling baby to sleep

REVIEWED
November 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

จัดการดูแลให้ทารกนอน

Settling baby to sleep

สิ่งที่ยากยิ่งอย่างหนึ่งของพ่อแม่ที่ไม่เคยมีลูกมาก่อนก็คือการฟังเสียงร้องของทารกที่ไม่ยอมนอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป็นเวลาตี 3 และเมื่อตัวท่านเองก็ได้นอนมาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

มีเหตุผลอยู่หลายอย่างว่าทำไมทารกจึงไม่ยอมนอน และที่ขึ้นอยู่กับพ่อแม่ที่จะพยายามและคาดเดาว่าปัญหานั้นคืออะไร ต่อไปนี้คือคำแนะนำจากศูนย์เทรซิลเลียน แฟมิลี แคร์ (Tresillian Family Care Centres) องค์กรนี้ให้การศึกษากับพ่อแม่ รวมทั้งการสอนพ่อแม่และปู่ย่าตายายเป็นกลุ่มถึงวิธีการต่างๆในการจัดการดูแลทารก

จะเป็นอย่างไรถ้าทารกร้องไห้ไม่ยอมหยุดเมื่อท่านวางทารกลงนอน โปรดจำไว้ว่าทารกจะไม่หลับตาลงและผลอยหลับไปโดยอัตโนมัติในทันทีที่ถูกวางลงในตระกร้า ทารกบางคนใช้เวลาถึง 30 นาทีกว่าจะหลับ ที่ดีที่สุดคือพาทารกเข้านอนในขณะที่ทารกยังตื่นอยู่ ทารกที่หลับในอ้อมแขนของพ่อแม่ในขณะที่กินนมแล้วตื่นขึ้นในตระกร้าอาจจะสงสัยว่าตัวเองอยู่ที่ไหนและไม่อาจหลับลงได้อีก เหตุผลที่เห็นชัดสำหรับเด็กที่หงุดหงิดกระสับกระส่ายนั้นรวมถึงเพราะผ้าอ้อมเปียก หิวหรือมีลมในท้อง อื่นๆที่อาจเป็นได้นั้นรวมถึงความกระหายน้ำ อากาศร้อน ถูกห่มห่อมากเกินไปหรือแม้แต่การร้องของทารกเองก็สามารถทำให้เขากระหายน้ำขึ้นมาได้ ดังนั้นนำนมที่อุ่นแล้วอาจช่วยได้ ทารกเกือบทุกคนหลับดีขึ้นถ้าพวกเขาถูกห่อให้อุ่น เพราะทำให้พวกเขารู้สึกปลอดภัยมากขึ้น ถ้าอากาศร้อนจนห่อทารกด้วยผ้าฝ้ายบางๆแทนที่จะใช้ผ้าอย่างที่ใช้คลุมไหล่ (เพื่อลดความเสี่ยงจากการที่เด็กจะเสียชีวิตในขณะที่นอนหลับจึงให้ทารกนอนหลับในท่านอนหงายและดูให้มั่นใจว่าศีรษะของทารกมิได้มีผ้าหรือผ้าห่มปกคลุม)

วิธีที่จะช่วยให้ทารกหลับ โยกโกวทารก เปิดเพลงที่อ่อนโยน หรือนวดให้หรือให้ทารกได้อาบน้ำเพื่อการผ่อนคลาย ท่านสามารถนวดให้ทารกได้ในห้องที่อบอุ่น โดยใช้น้ำมันอุ่นๆ (น้ำมันมะกอก อัลมอนด์หรือแอปเปิ้ลหรืออะโวคาโดที่อุ่นกว่าน้ำมันเบบี้ออยล์) การอาบน้ำเพื่อการผ่อนคลายคือการให้ทารกคว่ำอยู่ในน้ำอุ่น (ตรวจสอบอุณหภูมิของน้ำก่อน) ใช้มือของท่านประคองหน้าทารกให้หันหน้าปल่อยไว้เช่นนี้ประมาณสองสามนาที ในขณะที่ท่านพูดคุยเบาๆกับทารก จะต้องไม่ทิ้งทารกไว้ในอ่างน้ำตามลำพังเป็นอันขาด ท่านสามารถลองพาทารกไปเดินเล่นในรถเข็นของเขาได้ด้วยหรือพานั่งรถเล่น ถ้าท่านไม่เหนื่อยจนเกินไป

จะเป็นอย่างไรถ้าดูเหมือนว่าไม่มีอะไรจะช่วยได้ การที่ทารกร้องไห้เป็นเพียงวิธีเดียวในการสื่อสารของทารก มิใช่ทารกจะตั้งใจร้องไห้เพื่อทำให้ท่านรำคาญ ถ้าท่านรู้สึกหมดเรี่ยวแรงและรู้สึกโกรธจงออกไปให้พ้นเสียงร้องก่อนที่ท่านจะถึงขั้นที่อยากจะตีหรือเขย่าเด็ก เพราะสิ่งเหล่านี้อาจทำอันตรายร้ายแรงหรือแม้แต่คร่าชีวิตเด็กได้ จงวางทารกไว้ในที่ที่ปลอดภัยในขณะที่ท่านหาที่ที่ไกลจากเสียงร้อง ในอีกห้องหนึ่ง ในห้องอาบน้ำ หรือในสวน หากคู่มือของท่านหรือเพื่อนอยู่ใกล้จงขอให้เขาอุ้มทารกไว้ในขณะที่ท่านพักหรือไปเดินเล่น การพักเพียงสองสามนาทีจะช่วยให้ท่านสงบลงได้ ถ้าไม่มีใครอยู่ใกล้จงโทรศัพท์ไปหาเพื่อนหรือเทรซิลเลียนที่สายช่วยพ่อแม่ตลอด 24 ชั่วโมง (Tresillian 24 hour Parent Help Line) หมายเลข (02) 9787 5255 หรือ 1800 637 357

หากท่านกังวลใจเกี่ยวกับการร้องไห้ของทารกของท่านหรือบ่อยครั้งที่พบว่าเป็นการยากที่จะจัดการดูแลให้ทารกหลับ จงไปพบพยาบาลที่ศูนย์อนามัยเด็กอ่อนในท้องถิ่นของท่าน สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับบริการของศูนย์เทรซิลเลียน แฟมิลี แคร์ โปรดโทรศัพท์ถึงหมายเลข (02) 9787 0800 สำหรับรายละเอียดในเรื่องกลุ่มจัดการดูแลทารก (เซ็ทลิง กรู๊ป) โปรดโทรศัพท์ไปที่หมายเลข (02) 9436 4086 กลุ่มคาริทานี มาเธอร์คราฟท์ โซไซตี้ (Karitane