

## การเลี้ยงทารกใหม่ที่บ้าน Caring for your new baby at home

บทความต่อไปนี้จะจัดทำโดยกระทรวงสุขภาพอนามัยรัฐนิวเซาท์เวลส์

การพาทารกใหม่กลับบ้านอาจเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้น แต่ทารกจะไม่อยู่นิ่งและจะเรียกร้องเป็นอันมากด้วย ถือเป็นเรื่องธรรมดาถ้าท่านรู้สึกมึนงง

### คำแนะนำเหล่านี้ อาจช่วยท่านได้บ้าง:

- ผู้เป็นมารดาครั้งแรกอาจต้องอาศัยความช่วยเหลือ โดยเฉพาะถ้าเป็นมารดาที่ต้องดูแลทารกตามลำพังหรือไม่ มีครอบครัวของตนเองอยู่ใกล้ๆ โปรดอย่าเกรงใจที่จะขอความช่วยเหลือ ท่านติดต่อมาได้ที่ศูนย์สุขภาพเด็กและครอบครัว (Child and Family Health Centre) หรือที่บริการอื่นๆที่แจ้งอยู่ในตอนท้ายของแผ่นข้อมูลนี้
- การเข้าร่วมกลุ่มมารดาใหม่ และ/หรือการเข้าร่วมกิจกรรมที่ศูนย์สุขภาพเด็กและครอบครัว (Child and Family Health Centre) เป็นหนทางที่ดีที่จะได้พบปะกับมารดาใหม่รายอื่นๆ เพื่อที่จะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้คำแนะนำซึ่งกันและกัน
- ท่านควรแสดงวิธีอาบน้ำและเปลี่ยนผ้าอ้อมทารกให้คูครองของท่านดู นี่เป็นสิ่งที่ดีสำหรับทุกคน เพราะเป็นการเปิดโอกาสให้คูครองของท่านคุ้นเคยกับทารก ทำให้ท่านมีเวลาว่างและช่วยให้ทารกมีความรู้สึกแนบแน่นกับทั้งบิดาและมารดา ไม่ต้องเป็นกังวลถ้าคูครองของท่านปฏิบัติต่อทารกด้วยวิธีที่ต่างกับท่าน
- ทำงานให้น้อยที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ เช่นลดการทำงานบ้านให้น้อยลง (การดูแลตัวท่านและทารกเป็นเรื่องสำคัญกว่า) ครอบครัวและเพื่อนฝูงมักจะเสนอความช่วยเหลือเกี่ยวกับงานบ้านและการหุงหาอาหาร จงรับความช่วยเหลือเหล่านั้น โดยถือเสียว่าเป็น “ของขวัญ” ที่น่ายินดีรับ
- สงวนแรงงานด้วยการนั่งทำงานต่างๆ เช่น เปลี่ยนผ้าอ้อมหรือพับเสื้อผ้าที่แห้งแล้ว
- อย่ากังวลถ้าการให้ทารกดูนมจากทรวงอกไม่ง่ายเหมือนอย่างที่คิด-แต่ต่อไปจะง่ายขึ้น พยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว (Child and Family Health nurse) สามารถช่วยท่านได้ สตรีส่วนมากประสบความสำเร็จในการให้ทารกดูนมจากทรวงอก การให้ลูกดูนมจากทรวงอกเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับทารกของท่าน

### สายสะดือทารก

สายสะดือของทารกของท่านจะหลุดออกจากสะดือภายในหนึ่งหรือสองสัปดาห์ จนถึงวันนั้น ท่านต้องทำความสะอาดสายสะดือทุกวันหลังจากที่อาบน้ำทารกแล้ว ใช้ก้อนสำลีสะอาดเช็ดตรงโคนสายสะดือและบนตัวสายสะดือ อย่าใช้ครีมหรือแป้งที่สายสะดือ ม้วนผ้าอ้อมให้ต่ำลงเพื่อจะได้ไม่ปิดสายสะดือ วิธีนี้จะช่วยให้สายสะดือแห้งอยู่เสมอ

### ผดผื่น

ผดผื่นจากผ้าอ้อมทำให้คันของทารกแดงและเจ็บ จงป้องกันไม่ให้อาการนี้เกิดขึ้นด้วย:

- การเปลี่ยนผ้าอ้อมบ่อยๆ
- ชักและล้างผ้าอ้อมที่ทำด้วยผ้าให้สะอาดหมดจด
- ปลอยตัวทารกให้โล่งโดยไม่ใส่ผ้าอ้อมสักพักหนึ่งแต่ละวัน
- ล้างกันทารกด้วยน้ำเท่านั้น หรือด้วยผ้าเช็ดที่ปลอดน้ำหอมและแอลกอฮอล์

วิธีบำบัดผดผื่นผ้าอ้อมที่ดีที่สุดคือใช้ครีมผสมสังกะสีและน้ำมันละหุ่งทา ถ้าผดผื่นยังไม่หายไป โปรดปรึกษาพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว (Child and Family Health nurse) หรือแพทย์ของท่าน

## ผดผื่นบนใบหน้า

นี่เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับทารกอายุประมาณสี่สัปดาห์ ผดผื่นนี้อาจขึ้นที่ตัวด้วย โดยปกติหลังจากสองสัปดาห์ อาการดังกล่าวจะหายไป แต่ถ้าท่านเป็นกังวล โปรดปรึกษาพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว (Child and Family Health nurse) ของท่าน

## อุจจาระของทารก

โดยปกติ อุจจาระของทารกที่ดูนมมารดาจะเป็นสีเหลืองออกเขียวๆ ส่วนทารกที่เลี้ยงด้วยแป้งนม อุจจาระจะเป็นสีเหลืองและเป็นรูปเป็นร่างมากกว่า โปรดปรึกษาแพทย์ของท่านถ้าอุจจาระของทารกมีลักษณะดังต่อไปนี้:

- เหลวเป็นน้ำ
- มีกลิ่นเหม็นคั่ง
- มีเลือดปนอยู่ด้วย

## เมื่อไรที่ควรไปหาแพทย์

ถ้าท่านเป็นกังวลต่ออาการของทารก โดยปกติ พยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว (Child and Family Health nurse) จะช่วยท่านได้ โปรดไปพบแพทย์ถ้าทารกของท่าน:

- มีไข้ ถ้าอุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส (ใช้ปรอทวัดใต้แขน) อาจหมายความว่าทารกมีไข้ ทารกที่มีไข้ บางรายจะมีอาการตัวร้อนแดงและงอแง แต่บางรายจะดูซีดเขียวและปวกเปียก
- มีรอยแดงรอบๆ สะดือ
- ดูท่าว่าจะไม่สบาย
- ความอยากอาหารลดน้อยลงมาก

## อาการอ้วก

อาการอ้วก (รีฟลักซ์) คืออาการที่ทารกอ้วกนมออกมาหลังจากที่ดื่มนมแล้ว นี่เป็นเรื่องธรรมดาของทารกเล็กๆ และโดยปกติไม่เป็นปัญหาอะไร โดยทั่วไปอาการนี้จะหายไปภายในหกเดือนถึงหนึ่งปี แต่ท่านต้องปรึกษาแพทย์ ถ้าทารกของท่านอ้วกนมออกมาเป็นปริมาณมาก และร่างกายไม่เติบโตเท่าที่ควร

หากท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม โปรดติดต่อศูนย์สุขภาพเด็กและครอบครัว (Child and Family Health Centre) หรือ

- **Tresillian Telephone HelpLine** (24 ชั่วโมง )
- **Karitane Care Line** (24 ชั่วโมง)
- **Kidsnet Helpline** (สำหรับคำแนะนำในกรณีที่ทารกหรือเด็กไม่สบาย)

หากท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ไปที่บริการแปลและล่าม (TIS) ที่หมายเลข 131 450

หมายเลขโทรศัพท์ถูกต้องในขณะที่จัดพิมพ์ แต่ไม่ได้รับการปรับปรุงให้ทันสมัยอยู่เสมอ ท่านอาจต้องตรวจสอบจากสมุดโทรศัพท์

ท่านสามารถรับทราบข้อมูลเพิ่มเติมเป็นภาษาของท่านได้ โดยไปที่เว็บไซต์การสื่อสารเนกวัฒนธรรม (Multicultural Communication) ที่ <http://mhcs.health.nsw.gov.au> รวมทั้ง :

- Early Childhood Centres - How can they help?
- Settling baby to sleep
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) - How to lower the risk
- Exercises before and after birth
- Sad feelings after childbirth – A hidden problem
- List of publications related to infant and child feeding