บทที่ 4
สุขภาพแม่และเด็กหลังคลอด

ตลอดระยะเวลาที่ทารกอยู่ในครรภ์ของแม่เป็นระยะเวลาประมาณ 280 วัน หรือ 40 สัปดาห์ ทารกอาศัยการหายใจ การขับถ่าย และได้รับสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตขณะอยู่ในครรภ์ จากแม่ผ่านทางสายรก เมื่อครบกำหนดคลอดทารกต้องพึ่งตนเอง เพื่อเตรียมสุขภาพแม่ระยะคลอดแม้จะเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เมื่อเปรียบเทียบกับทารกเมื่ออยู่ในครรภ์ของแม่ แต่เป็นระยะที่สำคัญ และมีความหมายต่อสุขภาพของแม่และทารก อาจส่งผลให้แม่เจ็บป่วยหรือมีอันตรายต่อชีวิตทารกเกิดมา อาจขาดออกซิเจน ทำให้สมองพิการเนื่องจากใช้เวลาในการคลอดนานเกินไปอาจเป็นเด็กปัญญาอ่อนไปตลอดชีวิตได้ (ประพุทธ ศิริปุณย์, 2539, หน้า 103) การตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพแม่และทารกขณะคลอดและการดูแลหลังคลอด เพื่อให้ลูกเกิดรอดและแม่ปลอดภัย เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับพัฒนาเด็กช่วงวัยก่อนเรียน ซึ่งเป็นวัยทองของชีวิตให้มีประสิทธิภาพ

การเตรียมพร้อมก่อนคลอด

หญิงตั้งครรภ์ควรมีการเตรียมพร้อมก่อนคลอด เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับเลี้ยงดูทารก จึงควรเตรียมพร้อมในเรื่องต่อไปนี้

1. การเตรียมเครื่องใช้สำหรับทารก

การเตรียมเครื่องใช้สำหรับทารกแรกเกิดควรมีการเตรียมเสียแต่เนิ่น ๆ เพราะขณะแม่ใกล้คลอด แม่ควรได้พักผ่อนให้มากที่สุด เนื่องจากสภาพร่างกายแม่เปลี่ยนไป การเคลื่อนไหวร่างกายหรือปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของแม่ไม่เหมือนตั้งครรภ์ในระยะแรก การเลือกเครื่องใช้สำหรับทารก ควรคำนึงถึงความปลอดภัย ความจำเป็นในการซื้อคุ้มค่า ประหยัด มีคุณภาพ เหมาะสมกับสภาพอากาศ และวัย เครื่องใช้สำหรับทารกที่ควรเตรียมก่อนคลอดมีดังต่อไปนี้ (ลักขณา สกุลลิขเรศสีมา, 2543, หน้า 209 – 212)

1.1 เตียงนอน และที่นอนสำหรับทารก ทารกควรมีที่นอนแยกจากผู้ใหญ่ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น สำหรับรายละเอียดของการเลือกเตียงนอนสำหรับเด็กได้กล่าวไว้ในบทที่ 8

1.2 ผ้าปูที่นอน ควรใช้ผ้าฝ้ายเนื้อนุ่ม เพราะซักง่าย แห้งเร็ว ระบายอากาศดี และควรมีหลายผืนเพื่อผลัดเปลี่ยน

1.3 หมอนข้างทำจากผ้าขนหนูยืด และใช้ใยสังเคราะห์แทนนุ่นจะนุ่ม สามารถซักด้วยเครื่องซักผ้าได้

1.4 มุ้งครอบ ทำจากผ้าฝ้ายชนิดโปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก

1.5 ผ้าสำลีกันน้ำ ใช้ปูบนผ้าปูที่นอน

1.6 ผ้าอ้อม ใช้ปูบนผ้าสำลีกันน้ำ ควรใช้ผ้าฝ้าย (cotton)

1.7 ผ้าอ้อม ใช้นุ่งให้ทารกกันปัสสาวะ และอุจจาระ ควรทำจากผ้าสาลู แห้งง่าย ระบายอากาศได้ดี

1.8 ผ้าห่ม ควรเลือกผ้าเนื้อนุ่ม ด้านในบุด้วยใยสังเคราะห์

1.9 ผ้าเช็ดตัว เลือกชนิดซับน้ำได้ดี เนื้อนุ่ม เตรียมไว้หลาย ๆ ผืน ควรเป็นผืนใหญ่

1.10 เสื้อเด็ก ควรบางเบาใส่สบาย ไม่มีวัสดุที่ระคายเคืองผิวเด็ก และไม่มีกระดุม

1.11 หมวกไหมพรม ถุงมือ ถุงเท้า ใส่ให้เด็กอบอุ่น

1.12 ผ้าผูกคอกันเปื้อน เตรียมขณะป้อนอาหารเสริม

1.13 ลูกยางดูดน้ำมูกเมื่อมีน้ำมูก ทำให้หายใจไม่สะดวก

1.14 ปรอทวัดอุณหภูมิ

1.15 สบู่ ยาสระผม แป้ง ฟองน้ำ แปรงผม อ่างอาบน้ำสำหรับเด็กทารก

1.16 สำลีม้วนใหญ่ นำมาปั้นเป็นก้อนกลม ๆ หรือซื้อที่ปั้นสำเร็จ

1.17 สำลีพันปลายไม้ สำหรับเช็ดใบหู และทำความสะอาดสะดือ

1.18 ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องเลี้ยงทารกด้วยนมผสมควรเตรียมขวดนมขนาด 4 ออนซ์ หรือ 8 ออนซ์ 4 – 6 ขวด และหม้อต้มขวดนม

1.19 หัวนมยาง เลือกชนิดที่เหมาะกับเด็กทารกแรกเกิด

1.20 กรรไกรตัดเล็บสำหรับทารกแรกเกิด

2. การเตรียมห้องนอนสำหรับทารก

ควรเตรียมห้องนอนสำหรับทารก โดยอาจนอนห้องเดียวกับแม่ แต่ควรจัดห้องให้สะอาด โล่ง โปร่งสบาย มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก จัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบ ดูแลให้เป็นสัดส่วน มีแสงสว่างเพียงพอ สีภายในห้องควรเป็นสีอ่อน และสดใส สบายตา เช่น ฟ้าอ่อน ชมพูอ่อน หรือเหลืองอ่อน ภายในห้องควรเปิดไฟแสงสลัว ๆ เพื่อความสะดวกเมื่อต้องตื่นขึ้นมาดูแลทารก

3. การเตรียมสิ่งของไปโรงพยาบาล

ควรเตรียมเครื่องใช้สำหรับแม่และทารกใส่ตะกร้าไว้ให้พร้อมก่อนคลอด สิ่งของเครื่องใช้ที่ควรเตรียม ได้แก่

3.1 สมุดฝากครรภ์ บัตรประจำตัวประชาชน และใบเบิกจากต้นสังกัด ปัจจุบันมีโครงการจ่ายตรงของโรงพยาบาล ถ้าเข้าโครงการแล้วก็ไม่จำเป็นต้องใช้ใบเบิกจากต้นสังกัด

3.2 ค่าใช้จ่าย เช่น ค่าห้องพักส่วนเกินที่ต้องจ่าย สำหรับอาหารอาจเตรียมเพิ่มเติมมาจากบ้านเพื่อบำรุงแม่

3.3 เสื้อผ้าสำหรับแม่ ควรเป็นเสื้อที่เปิดด้านหน้า เพื่อให้นมลูกได้สะดวก หลวมและสวมใส่สบาย (ขณะอยู่โรงพยาบาลจะใส่เสื้อของโรงพยาบาล)

3.4 เสื้อชั้นในที่เปิดด้านหน้า 3 – 4 ตัว เพราะเสื้อชั้นในจะชื้นและเปียกจากนมแม่ ต้องซักบ่อย ๆ เพื่อป้อนกันกลิ่นและการอับชื้น

3.5 ของใช้ส่วนตัวแม่ สบู่ แป้ง แปรงสีฟัน หวี ผ้าเช็ดตัว ผ้าอนามัย ที่ตัดเล็บ ครีมทาผิว รองเท้าแตะ

3.6 กระติกทำความร้อน

3.7 หนังสือคู่มือเกี่ยวกับแม่

สรุปได้ว่าการเตรียมพร้อมก่อนคลอดเพื่อความสะดวก การเตรียมเครื่องใช้สำหรับทารก เตรียมห้องนอนสำหรับทารก และเตรียมสิ่งของไปโรงพยาบาล เมื่อถึงกำหนดคลอดไม่ต้องกังวล ควรเตรียมร่างกายเตรียมใจเพื่อคลอด ทำจิตใจให้สบาย และผ่อนคลาย ไม่เครียดจะช่วยให้การคลอดผ่านไปด้วยดี

การคลอด

ระยะคลอดเป็นช่วงที่มีความสำคัญซึ่งสามารถแบ่งระยะการคลอดออกได้เป็น 3 ระยะ โดยจะใช้เวลาภายใน 24 ชั่วโมง ครรภ์แรกจะมีการคลอดได้ช้ากว่าครรภ์หลัง ๆ ต่อมา ดังที่เสนอ อินทรสุขศรี (2533, หน้า 133 – 139) และวันดี วราวิทย์ (2540, หน้า 112 – 118) กล่าวถึงการคลอดว่ามีระยะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ

1. ระยะที่หนึ่ง

เป็นระยะที่ปากมดลูกบางเปิดและหัวผ่าน เป็นระยะที่นานที่สุดของการคลอด การบีบตัวของมดลูกขับเด็กให้ดันปากมดลูกซึ่งนิ่มอยู่แล้วจนบางและเปิดทีละน้อยจนกระทั่งเปิดเต็มที่ 8 – 10 เซนติเมตร ใช้เวลา 1 – 24 ชั่วโมง ระยะนี้ยังแบ่งเป็น 3 ระยะคือ

1.1 ระยะปากมดลูกบางลง (effacement) ระยะนี้จะเป็นระยะก่อนคลอด (before labour)

1.2 ระยะปากมดลูกเปิด (dilatation) ปากมดลูกเริ่มเปิดจาก 0 ไปจนถึง 7 เซนติเมตร ระยะนี้มีมูกที่อยู่ภายในปากมดลูกหลุดออกมามีเลือดปน (show)

1.3 ระยะหัวผ่าน (transition) มดลูกเปิดมากขึ้นจาก 7 เป็น 10 เซนติเมตร ระยะนี้อาจมีถุงน้ำคร่ำแตก เรียกว่า “น้ำทูนหัวแตก”

2. ระยะที่สอง

ระยะที่สองเป็นระยะคลอดที่เด็กถูกขับออกจากโพรงมดลูกจนผ่านออกมาภายนอกหมดทั้งตัว เป็นช่วงที่แม่ต้องทำหน้าที่หนักที่สุดระยะนี้ใช้เวลา 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง แม่ที่เคยคลอดลูกมาแล้วท้องหลัง ๆ ใช้เวลา 15 – 30 นาที เมื่อมดลูกบีบตัวเต็มที่ แม่จะรู้สึกคล้ายปวดอุจจาระและมีแรงเบ่ง

3. ระยะที่สาม

ระยะที่สามเป็นการคลอดของรก ใช้เวลา 10 – 15 นาที หลังเด็กเกิดภาวะหลุดออกมาพร้อมถุงน้ำคร่ำ ดังภาพที่ 4.1

ภาพที่ 4.1 ขั้นตอนคลอดตั้งแต่ระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 3
ที่มา (เสบียง ศรีวรรณบูรณ์, 2542, หน้า 30)

สรุปได้ว่า ระยะการคลอดของทารกจากครรภ์ของแม่ที่มีกระบวนการคลอดเป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายต่อชีวิตของแม่และทารกในครรภ์ การคลอดจะสามารถดำเนินไปตามปกติเป็นระยะ ๆ เช่น ระยะปากมดลูกเปิด ระยะคลอดที่เด็กทารกถูกขับออกจากโพรงมดลูก และระยะคลอดของรก เป็นต้น เป็นอันว่าสิ้นสุดกระบวนการคลอดของแม่ตลอดระยะเวลาที่อุ้มท้องมาประมาณ 40 สัปดาห์ เป็นไปโดยปราศจากอันตราย แต่ถ้าการคลอดผิดปกติ เช่น คลอดก่อนครบกำหนด ซึ่งส่วนใหญ่มักคลอดเมื่อทารกมีอายุครรภ์ประมาณ 32 สัปดาห์ ถ้ามีการเตรียมความพร้อมก่อนการคลอดของแม่เป็นอย่างดี ได้แก่ การเตรียมสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง รักษาสภาพจิตให้ปราศจากความกังวล ย่อมช่วยให้การคลอดเป็นไปตามปกติ โดยแพทย์ผู้ดูแลครรภ์จะเป็นผู้วินิจฉัยด้วยการให้คลอด โดยผ่าตัดผ่านทางหน้าท้อง ซึ่งจะลดอัตราอันตรายทั้งของแม่และทารกให้น้อยลงกว่าการคลอดปกติ หลังจากนั้นทารกอาจต้องอยู่ในตู้อบ เพื่อการดูแลเป็นพิเศษ ให้ร่างกายปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมภายนอกก่อนจึงจะสามารถนำทารกกลับมาดูแลเองได้

หลังจากการคลอดได้ผ่านพ้นไปด้วยดี ทั้งแม่และทารกปลอดภัยทารกสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ เป็นอย่างดีแล้ว แม่เป็นบุคคลสำคัญที่ควรให้การดูแลระยะหลังการคลอด ถึงแม้ทารกจะสามารถช่วยตนเองในเรื่องการหายใจ การขับถ่าย การกินอาหารและการย่อยได้ด้วยตนเอง แต่ทารกยังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ยังต้องได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่ การให้ความรัก ความอบอุ่น และต้องการอาหารนมจากแม่ การกระตุ้นทารกโดยใช้ประสาทสัมผัสจากแม่สู่ลูก จากนี้ไปเป็นช่วงเวลาที่แม่จะได้มีโอกาสเลี้ยงดูทารกที่เกิดมาอย่างมีความสุขย่อมช่วยสร้างความเจริญงอกงามทางสติปัญญาให้ทารกได้เป็นอย่างดี ดังที่ประเวศ วะสี (2548, หน้า 14) กล่าวไว้ว่า “เด็กที่ได้รับการกระตุ้นทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย ให้ได้เห็น ได้กลิ่น ได้ยิน ได้รสและได้สัมผัสตั้งแต่เกิดมาใหม่ ๆ โดยเฉพาะด้วยความรักจากพ่อแม่ จะช่วยให้ใยประสาทของเซลล์สมองงอกงาม” สุขภาพแม่หลังคลอดจึงเป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยไปกว่าสุขภาพแม่ก่อนคลอดเลย นอกจากนี้ระยะหลังคลอดเป็นระยะที่อวัยวะสืบพันธุ์ของผู้คลอดปรับตัวคืนสู่สภาพเหมือนก่อนตั้งครรภ์ โดยมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพและ สรีรวิทยา ซึ่งใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์ สภาพร่างกายของแม่หลังคลอดจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลและตรวจหลังคลอด

การดูแลสุขภาพแม่หลังคลอด

เพื่อให้ผู้คลอดมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง พร้อมที่จะเลี้ยงดูทารกได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข การดูแลสุขภาพของตนเองหลังคลอด จึงนับว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อตัวผู้คลอดและทารก เพื่อให้ทารกมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่ดีเหมาะสมกับวัย จึงควรดูแลสุขภาพระยะหลังคลอดดังต่อไปนี้ (ดำรง เหรียญประยูร, 2540, หน้า 254 – 258)

1. **อาหาร**

อาหารหลังคลอดควรเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง มีความสดและปรุงสุกใหม่ ๆ ควรมีผักและผลไม้เพียงพอ ในรายที่ให้นมลูกควรเป็นอาหารอ่อนหรืออาหารที่มีกากน้อยก่อน เพราะหลังคลอดการทำงานของระบบทางเดินอาหารยังไม่ปกติ อาจมีอาการเบื่ออาหารหรือท้องผูกโดยเฉพาะผู้คลอดที่มีแผลผีเย็บ

นอกจากนี้อาหารที่มีความเหมาะสมสำหรับรายที่ให้นมลูก ได้แก่ แกงเลียงหัวปลีใส่ใบแมงลักและหัวปลี มีน้ำแกงมากเพื่อให้ผู้คลอดได้รับประทานน้ำแกงเลียง ผัดขิง ใส่ได้ทั้งหมูและไก่ เป็นขิงแก่ ๆ และมีปริมาณน้ำผัดขิงมากพอ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล เน้นน้ำมาก ๆ น้ำตาลพอหวานให้รับประทานระหว่างมื้อได้ ดื่มนมจืดร้อน ๆ น้ำต้มสุกร้อน ๆ ข้อควรคำนึงสำหรับการรับประทานอาหารในระยะที่ผู้คลอดต้องให้นมลูกก็คือ อาหารควรสุกใหม่ สด สะอาด และมีน้ำเป็นส่วนประกอบมากพอ อุ่นให้ร้อน ๆ จะช่วยในการขับน้ำนมของแม่ได้เป็นอย่างดี

2. การพักผ่อน

แม่ควรพักผ่อนมาก ๆ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างระมัดระวัง ให้ทารกกินนมแม่เพื่อให้มดลูกกลับเข้าอู่เร็ว ควรผ่อนคลายด้วยการเดินบ้างจะช่วยขับของเสียในมดลูกที่เรียกว่าน้ำคาวปลา ให้ไหลสะดวก นอกจากนี้การเดินยังช่วยให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหว ช่วยให้การขับถ่ายเป็นไปตามปกติเร็วขึ้น

3. วิตามินและยา

วิตามินและยาควรใช้ด้วยความระมัดระวังควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ โดยปฏิบัติดังนี้

3.1 วิตามินและยาบำรุงเลือด แม่จะได้รับเมื่อขาดสารอาหาร วิตามิน และภาวะโลหิตจาง

3.2 ยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล ใช้เมื่ออาการปวดมดลูก ปวดแผลฝีเย็บ ปวดจากเต้านมคัด หรือปวดศีรษะหลังคลอด ถ้าไม่มีอาการปวดควรหยุดการใช้ยา

3.3 ยาปฏิชีวนะ ใช้เมื่อมีการติดเชื้อ มีอาการฉีกขาดทางช่องคลอด และฉีกขาดของทวารหนัก เป็นต้น

4. อุณหภูมิ ชีพจร ความดันโลหิต

อุณหภูมิอาจสูงหลังคลอด ชีพจรอาจจะปกติหรือช้ากว่าปกติแต่ถ้าชีพจรเร็วอาจเกิดจากอาการต่อไปนี้

4.1 มีเลือดออกมาก

4.2 มีการติดเชื้อระหว่างคลอดหรือหลังคลอด

4.3 ผู้ที่เป็นโรคหัวใจและได้รับการดูแลระหว่างการคลอดและหลังคลอด ไม่ดีพอทำให้หัวใจต้องทำงานหนัก

4.4 การคลอดยากทำให้แม่มีอาการอ่อนเพลีย ขาดน้ำและมีชีพจรเร็วได้

ตรวจความดันโลหิต พยาบาลจะวัดความดันโลหิตเป็นระยะ ๆ โดยเฉพาะแม่ที่ครรภ์เป็นพิษ อาจมีความดันโลหิตสูงและชักได้ ซึ่งพบบ่อยใน 24 – 48 ชั่วโมง หลังคลอด

5. เต้านม

ครรภ์แรกจะมีน้ำนมประมาณวันที่ 4 – 5 ส่วนครรภ์หลังจะมีน้ำนมเร็วกว่าคือประมาณวันที่ 2 – 3 หลังคลอด แม่ควรกระตุ้นด้วยการให้ทารกดูดนมแม่บ่อย ๆ

6. **มดลูก**

ตามปกติมดลูกจะค่อย ๆ ลดขนาดลงตามธรรมชาติอยู่แล้ว ควรให้ลูกกินนมแม่เพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็ว

7. **น้ำคาวปลา**

น้ำคาวปลาถูกขับออกจากโพรงมดลูกในช่วง 3 – 4 วันหลังคลอด น้ำคาวปลาจะออกมามีสีแดงคล้ำข้น (iochia rubra) แล้วจะมีสีแดง จาง ๆ ใสมากขึ้น (iochia serosa) จะมีอยู่ราว 1 – 2 สัปดาห์ หลังจากนั้นจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อนหรือสีขาว ๆ (iochia alba) และอาจมีไปจนถึง 6 สัปดาห์หลังคลอด ถ้าตรวจพบว่าหลังคลอดนานกว่า 5 วัน ยังมีน้ำคาวปลาสีแดงแสดงว่ามีความผิดปกติ เช่น มีการอักเสบ หรือมีเศษรกค้าง เป็นต้น

8. **ตรวจกระเพาะปัสสาวะ**

หลังคลอดในช่วง 6 – 8 ชั่วโมง อาจถ่ายปัสสาวะไม่ออก หรือไม่อยากถ่ายปัสสาวะ ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์

9. **การดูแลรักษาแผลฝีเย็บ**

ปกติแผลฝีเย็บจะติดเรียบร้อยภายใน 5 วัน พยาบาลจะให้คำแนะนำและดูแลดังต่อไปนี้

9.1 ชำระทำความสะอาดแผล หลังถ่ายปัสสาวะและอุจจาระโดยล้างจากส่วนหน้าก่อนเพื่อป้องกันเชื้อโรค จากทวารหนักสู่ช่องคลอด

9.2 อบแผลฝีเย็บด้วยไฟขนาด 40 – 60 แรงเทียน ครั้งละ 15 – 20 นาที วันละ 2 ครั้ง เพื่อทำให้บริเวณแผลแห้ง ลดความเจ็บปวดและช่วยให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณนั้นดีขึ้น

9.3 ตรวจดูแผลฝีเย็บว่ามีอาการบวมหรือมีอาการอักเสบหรือไม่ ถ้ามีหนองต้องตัดไหมเพื่อให้หนองไหลดี ล้างแผลวันละ 2 ครั้ง และกินยาปฏิชีวนะ

10. **ท้องผูก**

หลังคลอดบุตรจะมีอาการท้องผูกเนื่องจากลำไส้ทำงานไม่ปกติ เนื่องจากมีการเสียน้ำและเจ็บแผลฝีเย็บ

11. การออกกำลังกาย

เพื่อให้กล้ามเนื้อหลัง หน้าท้องและกล้ามเนื้อที่อุ้งเชิงกราน กลับคืนสู่สภาพปกติ โดยเริ่มทำทีละน้อย ๆ และทำได้เต็มที่ภายหลังสัปดาห์ที่ 3 ไปแล้ว โดยการขมิบก้น (kegel's escercise) จะช่วยให้แผลฝีเย็บหายเร็วขึ้น ควรขมิบเป็นประจำทุกวัน ๆ ละประมาณ 20 ครั้ง

เมื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีแล้ว ควรออกกำลังกายเพื่อให้รูปร่างกลับสู่สภาพปกติ เพื่อให้มีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อได้ดี ควรออกกำลังกายเป็นประจำวันละประมาณ 1 ชั่วโมง จะช่วยให้หัวใจแข็งแรง ควรออกกำลังกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อทุกส่วน จะช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับได้สัดส่วน ควรเป็นการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง เพราะจะช่วยเผาผลาญไขมันได้ดี เช่น การวิ่ง การขี่จักรยาน การเล่นเทนนิส การเดินเร็ว และการเต้นแอโรบิค เป็นต้น

12. คำแนะนำภายหลังคลอดบุตร

เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำภายหลังคลอดบุตรดังนี้

12.1 เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวหลังคลอด เพื่อสร้างสายใยแห่งความรักและความผูกพันธ์ระหว่างแม่กับลูก เพื่อเป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสและการรับรู้ที่ส่งผลต่อการเจริญทางสมองของทารก

12.2 ควรงดการร่วมเพศภายใน 6 สัปดาห์หลังคลอดเพราะอาจมีการฉีกขาดของผนังช่องคลอดหรือฝีเย็บได้ง่าย

12.3 ห้ามออกแรงเบ่าหรือยกของหนักในช่วง 6 – 8 สัปดาห์หลังคลอดเพราะถ้าทำบ่อย ๆ ทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น และมีผลให้มดลูกเคลื่อนต่ำลงได้

12.4 การอาบน้ำ เมื่อแข็งแรงสามารถอาบน้ำได้ตามปกติ แต่ไม่ควรอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง และห้ามสวนล้างช่องคลอด เพราะจะเกิดการติดเชื้อได้ง่าย

12.5 การรับประทานยาต้องปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณะสุขเพราะยาบางชนิดจะขับผ่านน้ำนมไปยังลูกที่กินนมแม่

12.6 แม่และเด็กควรมารับการตรวจหลังคลอดตามแพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอ

สรุปได้ว่า การดูแลสุขภาพแม่หลังคลอดย่อมช่วยให้การดูแลสุขภาพของแม่ตลอดระยะเวลาตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์จนกระทั่งแม่คลอดบุตรมีความสมบูรณ์ครบถ้วน ได้แก่ การบำรุงร่างกายด้วยอาหารหลังคลอด การพักผ่อน การให้วิตามินและยาที่จำเป็น การตรวจวัดชีพจร ความดันโลหิต ตรวจเต้านม มดลูก น้ำคาวปลา การดูแลแผลฝีเย็บ การขับถ่าย และการออกกำลังกาย เป็นต้น คำแนะนำที่จำเป็นหลังคลอดบุตรเหล่านี้ ช่วยส่งเสริมสุขภาพแม่หลังคลอดให้

แข็งแรง ผู้คลอดจึงควรปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ โดยอยู่ในความดูแลของแพทย์ที่รับฝากครรภ์ ย่อมช่วยสร้างสุขภาพหลังคลอดของแม่สมบูรณ์และแข็งแรงตลอดไป

ข้อควรปฏิบัติสำหรับแม่หลังคลอด

การปฏิบัติตัวของแม่หลังคลอดนับว่ามีความสำคัญสำหรับแม่ แม่ควรระมัดระวังการใช้ชีวิตประจำวันเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากมีสมาชิกเพิ่ม ภาระหน้าที่ต้องหนักมากขึ้น แม่จึงควรเอาใจใส่และบำรุงร่างกาย โดยเฉพาะแม่ที่เลี้ยงทารกด้วยนมตนเอง แม่สามารถทำได้ตามความตั้งใจ และควรปฏิบัติหลังคลอดดังต่อไปนี้

1. เมื่อแม่คลายความอ่อนเพลีย อ่อนล้าจากการคลอด แม่ควรเริ่มรับประทานอาหารอ่อน ๆ ดื่มเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย ได้แก่ นมจืด นมถั่วเหลืองร้อน ๆ เพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนม ถ้าแม่คลอดโดยวิธีธรรมชาติ ทารกสามารถดูดนมแม่ได้หลังคลอด 30 นาที เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างแม่และทารก แต่ถ้าแม่ผ่าตัดคลอดแม่อาจต้องใช้เวลาในการฟื้นตัวนานกว่า แต่หลังจากนั้นประมาณ 24 ชั่วโมง แม่สามารถให้นมทารกได้ตามปกติ

2. ช่วงเวลาของการให้นมแม่แก่ทารกเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดของคนเป็นแม่ ควรให้ทารกกระตุ้นน้ำนมแม่ด้วยการดูดนมแม่บ่อย ๆ ทั้ง 2 ข้าง กอดกระชับทารกขณะดูดนมแม่ เพื่อให้ทารกรู้สึกอบอุ่น

3. เมื่อกระเพาะอาหารของแม่กลับสู่ภาวะปกติ แม่สามารถรับประทานอาหารได้หลากหลายชนิด แต่ควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ และบำรุงร่างกายของแม่และทารกที่กินนมแม่

4. อาหารของแม่ขณะให้นมลูกควรเป็นอาหารที่มีโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ปลา นม ไข่ ผัก ผลไม้ เกลือแร่ และวิตามิน ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ โดยรับประทานให้ครบทั้ง 3 มื้อ อาหารว่างควรเป็นนมหรือผลไม้ ถ้าต้องการควบคุมน้ำหนักควรเป็นนมจืดและผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด ไม่ควรรับประทานขนม ของหวาน น้ำอัดลม เพราะจะทำให้น้ำหนักขึ้นได้ และไม่ควรรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เพราะอาจทำให้แม่ท้องเสียได้

5. ก่อนให้นมลูกควรกระตุ้นน้ำนมด้วยการดื่มนมอุ่น ๆ ก่อนประมาณ 10 นาที และหลังจากให้นมแม่แล้วควรดื่มน้ำอุ่น ๆ เพื่อชดเชยการเสียน้ำไปกับนม ระหว่างวันให้ดื่มน้ำอุ่น

6. แม่ควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับ เพื่อไม่ให้เหนื่อย เพลีย หรือเครียดจนเกินไป เพราะถ้ามีอาการเครียดจะส่งผลถึงการหลั่งน้ำนมของแม่

7. แม่ควรบริหารร่างกายหลังคลอด เช่น การบริหารช่องคลอดด้วยการขมิบ ควรบริหารเป็นประจำทุกวัน ๆ ละ 3 – 5 เซ็ท ๆ ละ 20 ครั้ง

8. แม่ควรระมัดระวังดูแลรักษาความสะอาดของแผลฝีเย็บ หรือแผลหลังผ่าตัดตามคำแนะนำของแพทย์ และพยาบาลผดุงครรภ์

9. ควรดูแลเลี้ยงดูทารก โดยศึกษาหาความรู้จากหนังสือ จากผู้ใหญ่ ถึงพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับทารกเพื่อจะได้เข้าใจและปฏิบัติได้ถูกต้อง

10. ควรให้พ่อมีส่วนร่วมในการดูแลทารก เป็นผู้ดูแลแม่เรื่องอาหาร การพักผ่อน ช่วยแม่ซักผ้าอ้อม ดูแลจัดหาอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพแม่และทารก ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว

11. พ่อควรเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของแม่หลังคลอด แม่อาจมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงดู พ่อควรให้กำลังใจและอยู่ดูแลแม่ เพื่อให้แม่สบายใจและอุ่นใจ

สรุปได้ว่าการปฏิบัติตนของแม่หลังคลอด เป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นของแม่ที่ควรดูแลสนใจ และเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง ดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร การให้นมแก่ทารก การให้พ่อมีส่วนร่วมดูแลแม่หลังคลอด จะช่วยให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

การดูแลสุขภาพเด็กหลังคลอด

วัยทารกเป็นวัยที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากเนื่องจากได้กล่าวแล้วว่าเป็นพื้นฐานของการพัฒนาของวัยต่อมา ถ้าพื้นฐานมั่นคงแข็งแรงย่อมส่งผลถึงความมั่นคงแข็งแรงของวัยต่อมาด้วย ดังนั้นการดูแลสุขภาพเด็กจึงมีความสำคัญและจำเป็นเมื่อทารกคลอดจากครรภ์แม่ เด็กต้องการความช่วยเหลือ และดูแลสุขภาพเพื่อให้มีชีวิตรอด สามารถมีชีวิตอยู่ได้ หายใจได้ กินอาหารได้ และขับถ่ายได้ด้วยตนเอง จึงเป็นหน้าที่ของแพทย์และพยาบาลที่จะให้ความช่วยเหลือ และดูแลสุขภาพเด็กหลังคลอด เพื่อให้แม่สบายใจว่าทารกมีสุขภาพดี วันดี วราวิทย์ (2540, หน้า 117 – 118) และดำรงค์ เหรียญประยูร (2540, หน้า 265 – 270) ได้กล่าวถึงสุขภาพเด็กหลังคลอดไว้ดังต่อไปนี้

1. **เด็กคลอดครบกำหนด**

เด็กเกิดใหม่ที่ครบกำหนดควรมีลักษณะที่สามารถสังเกตได้ต่อไปนี้

1.1 น้ำหนักมากกว่า 2,500 กรัม

1.2 ความยาวจากศีรษะถึงส้นเท้า 50 เซนติเมตร หรือมากกว่า

1.3 ผิวหนังเรียบสีชมพู ปกคลุมด้วยไขทั่ว ๆ ไป

1.4 ร้องเสียงดัง

1.5 มีผมยาว แยกเส้นชัดเจนเป็นเงามัน

1.6 มีขนอ่อนปกคลุมบริเวณไหล่และหลัง

1.7 ขนาดหัวนมใหญ่กว่า 5 มิลลิเมตร เห็นชัดเจน

1.8 ใบหูมีกระดูกอ่อน แข็ง ขอบม้วนชัดเจน เป็นรูปร่างคงที่

1.9 เด็กชาย อัณฑะเคลื่อนลงมาอยู่ในถุง และถุงอัณฑะมีรอยย่นมาก สีคล้ำ ส่วนเด็กผู้หญิง แคมนอกของอวัยวะเพศจะปิดคลุมปากช่องคลอดเกือบสนิท

1.10 เล็บจะยาวจนพ้นปลายนิ้ว

1.11 ลายฝ่าเท้าเป็นเส้นลึกชัดเจนปกคลุมไปถึงส้นเท้า

2. เด็กพิการแต่กำเนิด

เด็กที่มีความพิการแต่กำเนิดมีลักษณะที่สังเกตได้ดังต่อไปนี้

2.1 ผิวหนัง ผิวหนังเด็กปกติจะมีสีชมพู เรียบ ตึง มีไขปกคลุมอยู่และมีขนอ่อนอยู่บริเวณหลัง ถ้าผิวหนังมีลักษณะต่อไปนี้ย่อมแสดงให้รู้ว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น

2.1.1 ถ้าผิวหนังหลังคลอดมีสีเขียวคล้ำ แสดงว่ามีความผิดปกติของหัวใจหรือระบบการหายใจ

2.1.2 ถ้าผิวหนังซีดทั้งตัว แสดงว่ามีการเสียเลือด หรือเกิดหลอดเลือดหดตัว (vaso constriction) อย่างมากจากการขาดออกซิเจน

2.1.3 ถ้าผิวหนังเหี่ยว ไขมันใต้ผิวหนังน้อย และผิวลอกแสดงว่ามีการขาดสารอาหาร พบในครรภ์เกินกำหนด หรือเกิดจากแม่เป็นโรคครรภ์เป็นพิษ

2.1.4 ถ้าผิวหนังหนาจากการบวมช้ำ หรือมีไขมันมาก มักเป็นเด็กที่เกิดจากแม่เป็นโรคเบาหวาน

2.1.5 ถ้าพบจุดเลือดออกเล็ก ๆ บนผิวหนัง เกิดจากเกล็ดเลือดต่ำ หรือบาดเจ็บจากการคลอด ถ้าอยู่บนใบหน้า คอ มักเกิดจากสายสะดือพันคอแน่น หรือคลอดลำตัวช้า

2.2 ศีรษะ รูปร่างของศีรษะจะเปลี่ยนแปลงได้ตามท่าเด็กในครรภ์และการคลอด ซึ่งมีลักษณะดังนี้

2.2.1 ถ้าคลอดท่าก้นหรือผ่าท้องทำคลอดศีรษะจะกลม

2.2.2 ถ้าการคลอดปกติ ศีรษะจะมีการปรับรูปร่าง (molding) พวกที่มีการปรับจนหัวยาวมากจะมีน้ำขังอยู่ ทำให้หนังศีรษะบวม ซึ่งจะยุบหายไปใน 24 – 28 ชั่วโมงหลังคลอด

2.2.3 การบาดเจ็บจากการคลอด อาจพบก้อนเลือดเป็นเลือดออกชั้นใต้ผิวกะโหลกศีรษะ รอยจากการใช้เครื่องดูดสูญญากาศ (vacuum mark) เป็นรอยบวมมีขอบชัดเป็นรูปกลม หนังศีรษะมีรอยถลอก อาจมีเลือดออก หรืออาจเกิดรอยจากการใช้คีมทำคลอด (foreeps mark) เป็นรอยกด บวม แดง หรือรอยถลอกบริเวณใบหน้า แพทย์และพยาบาลจะให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพทารก

2.2.4 แพทย์จะวินิจฉัยความพิการแต่กำเนิด จากความยาวเส้นรอบศีรษะ ขนาดของรอยต่อระหว่างกระดูกของกะโหลกศีรษะและกระหม่อม ซึ่งช่วยบอกความผิดปกติได้ เช่น ถ้ากระหม่อมเปิดกว้าง ตึง หรือนูน ควรนึกถึงเด็กหัวบาตร หรือมีเลือดออกในสมอง ถ้ากระหม่อมมีขนาดเล็ก หรือปิดต้องนึกถึงความผิดปกติ เช่น ศีรษะเล็ก (microcephaly) เป็นต้น

2.3 ตา ถ้าเด็กคลอดใหม่ ๆ มักหลับตาอยู่เสมอ แต่ถ้าตามีลักษณะต่อไปนี้แสดงถึงอาการผิดปกติ เช่น

2.3.1 ถ้าเด็กเกินกำหนด จะเปิดตากว้างอยู่เสมอ

2.3.2 ถ้าเด็กขาดออกซิเจนมาก ๆ ตาจะเปิดกว้างจ้องลอย ๆ

2.3.3 ถ้าม่านตาทั้งสองข้างไม่เท่ากัน และม่านตาเปิดกว้างอยู่นิ่ง ๆ ไม่ตอบสนองต่อแสง พบในเด็กที่ขาดออกซิเจนมาก หรือสมองถูกกระทบกระเทือนอย่างมาก

2.3.4 เด็กคลอดปกติอาจพบเลือดออกที่ตาขาวได้ ซึ่งจะค่อย ๆ จางหายไปเอง

2.4 ใบหู แพทย์จะทำการตรวจใบหู เนื่องจากความผิดปกติของใบหูมีความสัมพันธ์กับความผิดปกติของไต ถ้าหูผิดปกติแพทย์จะต้องสังเกตความผิดปกติของการถ่ายปัสสาวะต่อไป

2.5 จมูก เด็กเกิดใหม่จะหายใจเป็นแต่ทางจมูกเท่านั้น ถ้ามีการอุดตันในรูจมูกจะทำให้หายใจลำบาก แพทย์จะตรวจดูว่าไม่มีการอุดตันของรูจมูก สำหรับแม่ต้องระวังการใช้ที่นอนนุ่ม ๆ ถ้าให้เด็กนอนคว่ำเด็กอาจหายใจไม่ออกและเสียชีวิตได้

2.6 ปาก แพทย์ตรวจความผิดปกติของปาก ได้แก่ ปากแหว่ง เพดานโหว่ และความผิดปกติอื่น ๆ เช่น มีคางเล็ก ลิ้นโต หรือเกิดความผิดปกติของการหายใจ เป็นต้น

2.7 ทรวงอก แพทย์จะสังเกตว่าทรวงอกทั้งสองข้างเคลื่อนไหวพร้อมกันหรือไม่ มีอาการเหนื่อยหอบ หรือเสียงหายใจผิดปกติหรือไม่

2.8 ท้อง แพทย์จะดูลักษณะท้องบวมหรือแฟบผิดปกติ ถ้าท้องบวม อืด และดูดน้ำในกระเพาะได้มาก อาจมีภาวะลำไส้ตีบหรือตัน

2.9 อวัยวะเพศ แพทย์จะตรวจลักษณะอวัยวะเพศ นอกจากเพื่อบอกอายุของเด็กแล้ว แพทย์สามารถตรวจเพื่อหาความผิดปกติอื่น ๆ ด้วย

2.10 ทวารหนัก หลังคลอดพยาบาลวัดปรอททางทวารหนัก เพื่อวัดอุณหภูมิและตรวจว่าก้นมีรูเปิดตามปกติหรือไม่

2.11 หลังและแขนขา พยาบาลจะตรวจหลังเพื่อดูความผิดปกติของระบบประสาท ตรวจแขนขาตามปกติจะอยู่ในท่างอ เคลื่อนไหวเองได้ ถ้าอยู่ในท่าเหยียดและไม่มีแรงทารกอาจมีความผิดปกติของเส้นประสาทที่มาเลี้ยง หรือกระดูกหัก

สรุปได้ว่าการตรวจร่างกายเด็กเกิดใหม่มีความสำคัญอย่างมากเพื่อให้แม่มั่นใจว่าทารกมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี แพทย์และพยาบาลจะตรวจร่างกายของทารกแรกเกิดโดยละเอียด แพทย์จะตรวจเพื่อดูความผิดปกติที่อาจพบและให้ความช่วยเหลือทันเวลา ทารกแรกเกิดที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงดี และคลอดปกติที่แม่สังเกตได้ด้วยตนเอง ได้แก่ มีน้ำหนักตัวมากกว่า 2,500 กรัม ผิวเป็นสีชมพู ร้องเสียงดัง สามารถช่วยเหลือตนเองในการปรับตัว เช่น หายใจเข้าและออกได้ด้วยตนเอง ดูดและกลืนนมได้ ขับถ่ายได้ อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายจะครบสมบูรณ์และไม่มีความผิดปกติ เป็นต้น แม่ไม่ควรกังวลใจเกี่ยวกับสุขภาพของทารกเพราะแพทย์และพยาบาลจะให้การดูแลและรักษาสุขภาพของทารกให้ปลอดภัย สมบูรณ์ และแข็งแรง

ข้อควรปฏิบัติสำหรับทารกหลังคลอด

หลังจากทารกคลอด ทารกได้รับการดูแลจากสูติแพทย์และพยาบาลผดุงครรภ์ ทารกควรได้รับการปฏิบัติจากแม่ดังต่อไปนี้

1. ควรโอบกอดทารกไว้ในอ้อมแขน ใช้นิ้วมือเขี่ยข้างแก้มเบา ๆ ทารกจะมีปฏิกิริยาตอบสนองด้วยการดูด แม่ควรให้ทารกดูดนมแม่ โดยให้ปากของทารกอมหัวนมและบริเวณลานนมของแม่ทั้งหมด จากนั้นทารกจะดูดและกลืนนมโดยอัตโนมัติ ควรให้ทารกดูดนมแม่ทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน

2. ก่อนที่แม่จะให้นมทารก ควรทำความสะอาดหัวนม อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ทำความสะอาดหัวนมแม่โดยใช้สำลีชุบน้ำแล้วเช็ดทำความสะอาดเบา ๆ

3. เมื่อทารกดูดนมอิ่มแล้วควรจับทารกนอน แม่ควรทำความสะอาดปากของทารกด้วยการใช้สำลีชุบน้ำเช็ดบริเวณปาก และทำความสะอาดบริเวณหัวนมและเต้านมแม่

4. เด็กทารกแรกเกิดจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนอน ดังนั้นควรจับเปลี่ยนท่านอนของทารกตามสมควร เพื่อป้องกันไม่ให้ศีรษะเบี้ยว ไม่ควรให้ทารกนอนคว่ำ เพราะอาจเป็นอันตรายต่อทารก สำหรับรายละเอียดของการนอนได้กล่าวไว้ในบทที่ 8

5. ควรให้ทารกดูดนมแม่เพียงอย่างเดียวหลังคลอดเพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนมของแม่และตอบสนองความต้องการจากการใช้ประสาทสัมผัสของทารกเพราะทารกแรกเกิดจะมีความสุขและความพึงพอใจบริเวณปาก

6. ควรเปลี่ยนผ้าอ้อม ผ้ายางสำลี เมื่อทารกปัสสาวะและอุจจาระ ในระยะ 1 – 2 วันหลังคลอด ทารกจะถ่ายเป็นสีเทา ๆ เรียกว่าขี้เทา ถือเป็นเรื่องปกติ หลังจากนั้นจะถ่ายปกติ โดยเฉพาะเมื่อทารกได้รับนมจากแม่ ทารกจะขับถ่ายง่ายและบ่อย ๆ ไม่ผิดปกติแต่อย่างใด เนื่องจากนมแม่ประกอบไปด้วยสารอาหารที่ย่อยได้ง่าย

7. ควรทำความสะอาดใบหู อวัยวะเพศ และดูแลรักษาสะดือด้วยแอลกอฮอล์ 70% เช็ดล้างให้สะอาดทุกครั้งหลังอาบน้ำ ไม่ปล่อยให้หมักหมม

8. เมื่อพบว่าเด็กนอนนาน ดูดนมน้อย มีอาการตัวเหลือง ควรแจ้งแพทย์และพยาบาลทันที

สรุปว่าการปฏิบัติต่อทารกหลังคลอด มีความจำเป็นและสำคัญมาก พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูทารกควรให้ความเอาใจใส่ต่อทารก ด้วยการให้ทารกกินนมแม่ โอบกอดขณะให้นมรักษาอนามัยให้ทารก เช่น อาบน้ำ สระผม เช็ดใบหู ทำความสะอาดสะดือ ให้ทารกนอนหลับในที่ที่อบอุ่น กระตุ้นการหลั่งนมแม่ด้วยการให้ทารกดูดนมแม่บ่อย ๆ ทั้ง 2 ข้าง ใช้สำลีเช็ดทำความสะอาดบริเวณปากทารกหลังดูดนม สังเกตอาการผิดปกติ เช่น ดูดนมน้อยไม่ค่อยดูดนมมีอาการตัวเหลืองควรแจ้งแพทย์หรือพยาบาลเพื่อสุขภาพที่ดีของทารก เป็นต้น

ปฏิกิริยาสะท้อนของเด็กหลังคลอด

เด็กทารกที่มีร่างกายสมบูรณ์จะมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อที่เกิดจากปฏิกิริยาของประสาทอัตโนมัติซึ่งอาการนี้จะเริ่มมีมาตั้งแต่ยังอยู่ในครรภ์แล้ว และมีต่อมาจนกระทั่งคลอดและภายหลังคลอดใหม่ ปฏิกิริยาสะท้อนของเด็กหลังคลอดมีดังนี้ (ลักขณา สกุลลิขเรศสีมา, 2543, หน้า 222 – 224 และศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545, หน้า 146 – 152)

1. **ปฏิกิริยาสะท้อนทางปาก** (oral reflex)

1.1 ปฏิกิริยาการดูด (suckling reflex) เมื่อมีสิ่งใดมากระทบริมฝีปากทารกจะดูดทันที เช่น เอียงหน้าไปหาและแสดงการใช้ปากโดยการสอดส่ายแสวงหาหัวนมและคว้าดูด เป็นต้น

1.2 ปฏิกิริยาการกลืน (swollowing reflex) เมื่อมีอาหารในปาก ทารกจะกลืนทันที เช่น เมื่อทารกดูดนมแม่ทารกจะมีปฏิกิริยาการกลืนต่อเนื่องจากการดูดนมได้ทันที

1.3 ปฏิกิริยาการค้นหา (rooting or rearching reflex) เมื่อมุมปากและแก้มทารกกระทบนมแม่ ทารกจะหันมาเพื่อสอดส่ายและคว้าดูดนม หรือการเขี่ยแก้มทารก ทารกจะหันมาทางด้านที่เขี่ยและพยายามใช้ปากดูดเสมอ

2. **ปฏิกิริยาสะท้อนทางตา** (eye reflex)

2.1 ปฏิกิริยาการกระพริบตา (blink reflex) ทารกจะกระพริบตา หรี่ตา เมื่อมีแสง เสียงหรือได้รับความเจ็บปวด

2.2 ปฏิกิริยาการกลอกตา (the dolls eye respones) ทารกจะกลอกตาได้ตั้งแต่อายุ 2 – 3 วันแรก

2.3 ปฏิกิริยาการตอบสนองการหมุน (response to rotation) เมื่อจับตัวทารกหมุนไปรอบ ๆ สายตาของทารกจะเปลี่ยนทิศไป เมื่อหยุดหมุนจะเกิดอาการตากระตุก

2.4 ปฏิกิริยาของแก้วตา (pupil reflex) เมื่อมีแสงมากระทบตา แก้วตาของทารกจะหดเล็กลงทันที

3. **ปฏิกิริยาสะท้อนโมโร** (moro reflex)

ทารกจะผวาสองแขนจะตวัดขึ้นข้างหน้าอย่างว่องไว ทำท่าเหมือนจะโอบกอดอะไรสักอย่าง พร้อมกับงอนิ้วมือเข้ามาเหมือนจะกำสิ่งหนึ่งสิ่งใดไว้ ปฏิกิริยามักเกิดขึ้นเมื่อมีเสียงดัง เช่น การตบพื้นใกล้ ๆ หรือวางทารกกระทันหัน ทารกจะตกใจพร้อมกับแสดงปฏิกิริยาสะท้อน ปฏิกิริยานี้จะค่อย ๆ ลดลงเมื่อทารกอายุประมาณ 3 เดือน และจะหายไปเมื่ออายุ 5 – 6 เดือน

4. **ปฏิกิริยาสะท้อนด้วยการกำมือ** (palmar grasp reflex)

ทารกอายุไม่กี่สัปดาห์มีพลังนิ้วมือกำสิ่งใด ๆ อย่างมีเรี่ยวแรงและกระชับมาก เมื่อมีสิ่งใดมากระทบอุ้งมือ ทารกจะกำไว้แน่น ถ้ายิ่งดึงของสิ่งนั้น ทารกจะกำแน่นยิ่งขึ้น บางครั้งลองยกนิ้วสูงขึ้นทำให้ทารกลอยติดมือขึ้นมาได้โดยไม่ยอมปล่อยการกำมือ อาการนี้จะหายไปเมื่อทารกอายุประมาณ 3 – 4 เดือน

5. **ปฏิกิริยาสะท้อนของเท้า** (babinski reflex)

เมื่อมีสิ่งใดมากระทบเท้า ทารกจะหดเท้าทันที นิ้วเท้าจะกางออกและเมื่อมีสิ่งใดมาดันเท้าทารก ทารกจะถีบหรือยันสิ่งนั้นทันที อาการนี้จะหายไปเมื่อทารกอายุ 8 – 12 เดือน

6. **ปฏิกิริยาสะท้อนของการเดิน** (walking reflex or stepping reflex)

เมื่อจับตัวทารกให้ยืนเหนือพื้นโต๊ะ แล้วหย่อนตัวลงให้ปลายเท้าแตะขอบโต๊ะทารกจะหดเท้ากลับแล้ววางเท้าลงไปใหม่ในท่าที่กำลังจะก้าวเดินหรือขยับขา อาการนี้จะหายไปเมื่อทารกอายุ 2 เดือน

7. **ปฏิกิริยาสะท้อนของคอ** (tonic neck reflex)

เมื่อจัดให้ทารกนอนหงาย ทารกจะตะแคงหน้าไปด้านใดด้านหนึ่ง แขนข้างนั้นจะเหยียดออกคอหดตลอดเวลา ส่วนแขนอีกข้างจะงอ ขาจะงอข้างเดียวกับแขน ขาอีกข้างจะเหยียดออกซึ่งเป็นข้างเดียวกับแขนที่เหยียด ปฏิกิริยาสะท้อนนี้จะหายไปเมื่อทารกอายุประมาณ 4 เดือน

8. **ปฏิกิริยาสะท้อนของการว่ายน้ำ** (swimming reflex)

เมื่อจับทารกหย่อนลงไปในสระน้ำ ทารกจะเตะขา เหมือนจะว่ายน้ำ ปฏิกิริยาสะท้อนนี้จะหายไปเมื่อทารกอายุประมาณ 4 – 6 เดือน ดูตัวอย่างปฏิกิริยาสะท้อนของทารก

สรุปได้ว่า เด็กหลังคลอดมีปฏิกิริยาสะท้อนของประสาทอัตโนมัติซึ่งอาการนี้เริ่มมีตั้งแต่อยู่ในครรภ์แล้ว แบ่งได้หลายชนิดคือ ปฏิกิริยาสะท้อนของปาก ปฏิกิริยาสะท้อนทางตาและปฏิกิริยาสะท้อนโมโร ปฏิกิริยาสะท้อนการกำมือ ปฏิกิริยาสะท้อนของเท้า และปฏิกิริยาสะท้อนการเดิน เด็กหลังคลอดจะมีปฏิกิริยาสะท้อนจากสภาพแวดล้อมที่มากระทบ เช่น ปฏิกิริยาสะท้อนทางปาก เมื่อผู้ดูแลเด็กเขี่ยข้างแก้ม เด็กจะหันเอียงมาทางด้านที่เขี่ยแก้ม ปฏิกิริยาสะท้อนทางตา ทารกจะกระพริบตาเมื่อมีแสง สีหรือได้รับความเจ็บปวด และปฏิกิริยาสะท้อนโมโรเมื่อทารกมองจะทำท่าเหมือนกอดโดยจะตวัดแขนทั้งสองข้างขึ้นอย่างรวดเร็ว ปฏิกิริยาสะท้อนเหล่านี้จะค่อย ๆ ลดลงและหายไปเมื่อทารกมีอายุเพิ่มขึ้น

การเสริมสร้างสมองทารกแรกเกิด

การเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพสมองของทารก มีความสำคัญและความจำเป็น ดังที่ ชัยรัตน์ ปัณฑุรอัมพร (ชัยรัตน์ ปัณฑุรอัมพร, 2542 อ้างถึงในลักขณา สกุลลิขเรศสีมา, 2543, หน้า 225 - 227) ได้กล่าวถึงการเสริมสร้างสมองทารกแรกเกิด ไว้ดังต่อไปนี้

1. **การเสริมสร้างระบบการมองเห็น**

1.1 พ่อ แม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก ควรใช้การประสานสายตาและสบตากับทารก ขณะให้ทารกดูดนมแม่ หรือขณะคุยส่งเสียงอ้อแอ้ โดยให้ทารกสังเกตริมฝีปากขณะพูด

1.2 ควรปรับเปลี่ยนตำแหน่งที่นอนของทารก เพื่อให้ทารกได้เห็นสภาพแวดล้อมที่มีความแตกต่างกัน โดยนำทารกไปดูรอบ ๆ บ้าน หรือดูห้องต่าง ๆ ภายในบ้าน

1.3 ให้ทารกเห็นหน้าแม่บ่อย ๆ เพื่อจะได้จำหน้าแม่ได้ ควรรวบผมให้เรียบร้อย ไม่ให้ปิดบังใบหน้าแม่

1.4 แขวนวัตถุที่มีลักษณะสามมิติ เคลื่อนไหวได้ มีสีสันสดใสให้ทารกคว้าจับ

1.5 คุยเล่นกับทารก จับหรืออุ้มทารกให้ตรงหน้าแม่ ประสานสายตา ยิ้ม พูดคุยช้า ๆ ให้ทารกมองตาม โดยชวนคุย ชวนร้อง ชวนเล่นกับทารกอย่างสม่ำเสมอ

2. การเสริมสร้างระบบการได้ยิน

2.1 พ่อ แม่ ผู้เลี้ยงดูเด็กควรหาเวลาพูด คุยกับทารกบ่อย ๆ พูดคำคล้องสั้น ๆ หรือร้องเพลงกล่อมเด็กง่าย ๆ ช้า ๆ ให้เด็กฟังเพื่อกระตุ้นสมอง

2.2 ควรเปิดเพลงบรรเลง หรือเพลงคลาสสิคเบา ๆ ให้ทารกฟัง เพื่อการพักผ่อนผ่อนคลาย ช่วยให้อารมณ์ดีและสงบ

2.3 เมื่อเด็กส่งเสียง พ่อและแม่ควรส่งเสียงตอบทารกเสมอ เพราะเมื่อทารกส่งเสียงมาแล้วมีปฏิกิริยาโต้ตอบ ทารกจะส่งเสียงนั้นอีก

2.4 ควรเล่นร้องเพลง และทำท่าให้เด็กทำท่าทางเลียนแบบตาม เช่น เล่นโยกเยก เล่นจับปูดำ และเล่นจ๊ะเอ๋ เป็นต้น

2.5 ให้เด็กฟังเสียงสิ่งของต่าง ๆ กัน เพื่อฝึกการฟังและแยกความเหมือนและความแตกต่างของเสียง เช่น เสียงกรุ๋งกริ๋ง เสียงโทรศัพท์ และเสียงตุ๊กตา เป็นต้น

3. การเสริมสร้างระบบการรับความรู้สึกสัมผัส

3.1 สัมผัสด้วยผิวหนัง ใช้ฝ่ามือของแม่หรือพ่อลูบคลำเบา ๆ จากส่วนหัวลงมาถึงขา และจากกลางตำตัวออกไปสู่แขนขา ทำซ้ำ ๆ ประมาณ 10 ครั้งต่อนาที การสัมผัสจะช่วยส่งผ่านความอบอุ่นจากฝ่ามือของพ่อหรือแม่ไปยังทารก ทำให้ทารกรู้สึกอบอุ่น และมีความสุข

3.2 สัมผัสด้วยวัสดุต่าง เช่น สำลี ขนนก อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยคำนึงถึงความนุ่มนวล และแผ่วเบาในการสัมผัส ขณะที่เคลื่อนไปยังอวัยวะส่วนอื่น ควรเรียกชื่ออวัยวะนั้น ๆ ด้วย บอกถึงความนุ่ม หยาบ ละเอียดของวัสดุนั้น ควรสัมผัสด้วยวัสดุเหล่านี้เมื่อเด็กอายุ 2 เดือนขึ้นไป ทำวันละครั้ง ครั้งละ 2 – 3 นาที

3.3 สัมผัสโดยใช้น้ำอุ่นและน้ำประปา การใช้น้ำอุ่นและน้ำประปาช่วยให้ระบบประสาทการรับรู้ของทารกตื่นตัว และมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า โดยการนำน้ำอุ่นและน้ำประปา

อย่างละขวด สัมผัสฝ่าเท้าของทารกทั้งสองข้างสลับไปมา (น้ำอุ่นคือนำน้ำร้อนผสมน้ำประปาเพียงเล็กน้อย)

4. การเสริมสร้างระบบการรับรู้และกลิ่นของทารก

การรับรู้รส ทารกแรกเกิดเรียนรู้จากการใช้ประสาทสัมผัสเพื่อรับรู้รสขณะที่ทารกดูดนมแม่ ทารกจะรับรู้รสจากนมแม่ ทารกพึงพอใจจากการดูดนม และการสัมผัสจากการดูดนมจากปากของทารกกับนมของแม่ การรับรู้กลิ่น ทารกสามารถจำกลิ่นนมของแม่ได้ เมื่อแม่ไม่อยู่อาจนำสำลีชุบนมแม่ แล้ววางข้าง ๆ ทารก ทารกจะหันมาทางสำลีที่มีกลิ่นนมของแม่

5. การเสริมสร้างระบบการเคลื่อนไหว

5.1 ให้ทารกนอนเปล และไกวอย่างสม่ำเสมอ หรืออุ้มทารกขณะที่แม่นั่งเก้าอี้โยกไปมาอย่างเป็นจังหวะสม่ำเสมอ

5.2 เล่นกับทารก เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวของทารก เช่น จับแขนทารกให้ทารกยืนบนหน้าขาของแม่ แล้วจับแขนทารกดึงเข้าออกเพื่อโยกตัวไปมา

สรุปได้ว่าผลจากการเสริมสร้างระบบการมองเห็น ระบบการได้ยิน การรับรู้ความรู้สึกสัมผัส การรับรู้รสและกลิ่น การรับรู้ระบบการเคลื่อนไหว ทำให้ระบบต่าง ๆ ดังกล่าวทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ทารกตอบสนองการรับรู้ด้านต่าง ๆ ได้ดี ได้พัฒนาทักษะทางภาษา การปรับตัว และสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างแม่กับลูก ช่วยให้มีสุขภาพดีและมีความสุข ประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากความรักที่แม่มีต่อลูก จากการที่ลูกมองจ้องตา ดูสีหน้าและอารมณ์ของแม่ ได้ยินเสียงพูด เสียงร้องเพลงเห่กล่อม ได้รับสัมผัส โอบกอดอย่างอ่อนโยน ช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างแม่และทารกมีผลต่อการเจริญเติบโต และกระตุ้นพัฒนาการทางสมอง (ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2545, หน้า 87)

สรุป

การดูแลสุขภาพของแม่และการเตรียมพร้อมก่อนการคลอดมาถึง ช่วยให้แม่สบายใจ คลายความกังวลใจ ได้แก่ การเตรียมข้าวของเครื่องใช้ของทารก การเตรียมจัดห้องนอนทารก และเตรียมสิ่งของจำเป็นของแม่ไปโรงพยาบาล แม่ควรเตรียมใจให้พร้อมเมื่อถึงระยะการคลอด แม่ที่ดูแลรักษาสุขภาพตนเองมาเป็นอย่างดี ฝากครรภ์และปฏิบัติตามแพทย์สั่ง แม่จะไม่เสี่ยงต่อภาวะต่าง ๆ ที่อาจเป็นอันตรายกับแม่และทารกในระยะคลอด การคลอดของแม่แบ่งเป็น 3 ระยะ จะใช้เวลาภายใน 24 ชั่วโมง หลังจากทารกคลอด แม่และทารกจะได้รับการดูแลหลังคลอด

จากแพทย์และพยาบาล ได้แก่ อาหาร การพักผ่อน วิตามินและยา วัดอุณหภูมิและชีพจร ความดันโลหิต เต้านม มดลูก น้ำคาวปลา ตรวจกระเพาะปัสสาวะ การดูแลรักษาฝีเย็บ ฯลฯ ตลอดจนการดูแลสุขภาพเด็กคลอดครบกำหนด และเด็กพิการแต่กำเนิด ทารกหลังคลอดมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ที่เรียกว่าปฏิกิริยาสะท้อน ได้แก่ ปฏิกิริยาสะท้อนทางปาก ทางตา ปฏิกิริยาสะท้อนโมโร กำมือ เท้า การเดิน การว่ายน้ำ และปฏิกิริยาสะท้อนของคอ ปฏิกิริยาเหล่านี้จะค่อย ๆ หายไป เมื่อทารกอายุประมาณ 6 เดือน ถึง 1 ปี ขณะทารกอยู่ในครรภ์แม่สมองได้รับการพัฒนาขึ้นแล้ว หลังจากทารกคลอด จึงควรเสริมสร้างสมองทารกแรกเกิดด้านต่าง ๆ ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การรู้สึกสัมผัส การรับรู้รสและกลิ่น และการเคลื่อนไหว จะช่วยให้ทารกเกิดการเรียนรู้และรู้จักแก้ปัญหา จากรายงานวิจัยของไดมอนและฮอบสัน ปี พ.ศ. 2541 และคาลซา ปี พ.ศ. 2540 พบว่าทารกหลังคลอดสมองเด็กมีรูปแบบสมองเหมือนกันทั่วโลก แต่วิธีการส่งเสริมการเรียนรู้และการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน ทำให้เด็กมีความสามารถทางสมองต่างกัน เช่น การคิดเป็นและแก้ปัญหาเป็น จึงควรส่งเสริมและกระตุ้นเด็กให้ฝึกคิดจินตนาการและแก้ปัญหาที่เหมาะสมตามวัย (กมลพรรณ ชีวพันธุศรี, 2548, หน้า 21)