

## บทที่ 5

### สุขภาพเด็กวัยทารก

วัยทารกเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญสำหรับพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการรวดเร็วมาก การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่พัฒนาขึ้นตลอดวัยทารก อาจเกิดความผิดปกติขึ้นได้อยู่ตลอดเวลา อวัยวะที่มีความสำคัญและมีการเจริญมากที่สุดสำหรับวัยทารกคือสมอง ถ้าสมองได้รับความกระทบกระเทือนจากการเจริญเติบโตในวัยทารก จะส่งผลให้ทารกมีปัญหาทางด้านร่างกายและสติปัญญา ซึ่งจะแก้ไขให้กลับสู่สภาพเดิมได้ยาก หรือไม่สามารทำได้เลยในเวลาต่อมา ถึงแม้วัยทารก จะได้รับภูมิคุ้มกันบางอย่างมาจากแม่ แต่ระดับความต้านทานจะลดลงเมื่อเด็กอายุประมาณ 6 เดือน ทารกจึงเป็นวัยที่มีอัตราเสี่ยงจากการตายสูงกว่าวัยอื่น เนื่องจากร่างกายยังไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรคเองได้ดี ทารกอาจได้รับอันตรายจากโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น โรคหัด และโรคปอดบวม เป็นต้น นอกจากนี้วัยทารกยังเป็นช่วงวัยสำคัญของการพัฒนารากฐานของบุคลิกภาพ การได้รับความรัก ความอบอุ่นจากบิดามารดา ด้วยความสัมพันธ์อันลึกซึ้งซึ่งแนบแน่นเป็นอย่างดี ย่อมช่วยสร้างความไว้วางใจ ความเป็นมิตรและมองโลกในแง่ดีต่อไปในอนาคต สุขภาพของเด็กวัยทารกจึงมีความสำคัญและจำเป็นต้องดูแลอย่างใกล้ชิด

#### ความสำคัญของเด็กวัยทารก

วัยทารก หมายถึง ช่วงเวลาของชีวิตตั้งแต่ทารกคลอดจากครรภ์มารดาไปจนกระทั่งถึงอายุ 1 ขวบ วัยทารกเป็นวัยเริ่มต้นที่มีความสำคัญสำหรับชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นวัยที่เป็นรากฐานของการพัฒนาชีวิตทั้งชีวิต ทารกจึงมีความสำคัญดังนี้ (เพ็ญศรี พิชัยสนธิ, 2540 ข, หน้า 283 – 284)

1. ทารกจำเป็นต้องการรักษาชีวิตให้อยู่รอดหลังจากออกจากครรภ์ ขณะที่ทารกมีชีวิตอยู่ในครรภ์มารดา ทารกมีชีวิตอยู่ได้จากการหายใจ กินอาหาร และการขับถ่าย โดยผ่านทางสายรกจากแม่ แต่เมื่อทารกคลอด ทารกจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมภายนอก นับว่าเป็นช่วงวิกฤติของทารก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะ 24 ชั่วโมงแรกหลังคลอด ถ้าทารกมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงจะปรับตัวและจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้ในสภาวะแวดล้อมใหม่ได้ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าการปรับตัวไม่สามารถทำได้สมบูรณ์ครบถ้วน ทารกจะมีปัญหาหรืออาจเสียชีวิตได้

2. การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและสมอง วัยทารกเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาทุกด้านรวดเร็วมากกว่าวัยอื่น จึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และอาจมีความผิดปกติเกิดขึ้นได้ง่าย โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของสมอง สมองจะเจริญเร็วมากที่สุดในวัยนี้ เมื่อสิ้นขวบปีที่หนึ่งขนาดสมองจะมีขนาดประมาณ 2 ใน 3 ของสมองผู้ใหญ่ ดังนั้นหากมีสาเหตุใดมาทำให้การเจริญของสมองชะงักงันลงในวัยนี้ จะทำให้ส่งผลกระทบต่อความสามารถและระดับสติปัญญาของเด็กวัยต่อมา

3. การดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์และแข็งแรง วัยทารกเป็นวัยอ่อนแอ มีการเจ็บป่วยและตายมากกว่าวัยอื่น ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายของทารกมีความสามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้น้อย กลุ่มโรคติดเชื้อที่ทำให้ทารกป่วยและตายมาก คือโรคอุจจาระร่วง และโรคระบบทางเดินหายใจ การดูแลสุขภาพทารกจึงต้องระมัดระวังเรื่องของความสะอาด และการดูแลให้ห่างไกลจากแหล่งเชื้อโรคจากที่แออัด และห่างไกลจากควันบุหรี่

4. พื้นฐานทางบุคลิกภาพเริ่มสร้างตั้งแต่วัยทารก เป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพในวัยต่อมา หากได้รับการเลี้ยงดูถูกต้องและเหมาะสม ทารกจะเติบโตเป็นเด็กที่มีพัฒนาการทางบุคลิกภาพได้ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าทารกไม่ได้รับการตอบสนองที่เหมาะสม การพัฒนาบุคลิกภาพก็จะไม่สมบูรณ์ เช่น การไม่ได้รับอาหารอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ร่างกายและสมองจะไม่เจริญเท่าที่ควร ส่งผลให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ สมองขาดความสมบูรณ์และชะงักงันได้ ทารกที่ขาดความรัก ความอบอุ่นและการดูแลเอาใจใส่อย่างเหมาะสม ทำให้มีปัญหาทางอารมณ์ มองโลกในแง่ร้าย ขาดความรัก ความห่วงใย และความไว้วางใจผู้อื่น มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้ยาก

สรุปได้ว่า วัยทารกเป็นวัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นวัยต้นของชีวิตที่พัฒนาพื้นฐานทางด้านสุขภาพ สมองและบุคลิกภาพ ทารกจึงจำเป็นต้องได้รับการเลี้ยงดูให้มีความสมบูรณ์ด้านสุขภาพ ด้วยการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดเป็นพิเศษ ให้ปราศจากโรคติดเชื้อใด ๆ ให้ได้รับอาหารทางกาย อาหารใจ เพื่อเป็นอาหารที่บำรุงสมองของทารกให้เจริญเติบโตสมวัย ส่งผลให้สมองของทารกได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ ไม่ให้เกิดภาวะชะงักงันหรือล่าช้าขึ้นได้ จากการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดด้วยความรัก ความอบอุ่นที่บิดามารดาและผู้ใกล้ชิดมีความรู้และเข้าใจถึงหลักการดูแลทารก ย่อมส่งผลดีต่อพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ ช่วยให้เลี้ยงง่าย อารมณ์ดี รักตนเอง ไว้วางใจบุคคลใกล้ชิด ทำให้ทารกสามารถปรับตัวและมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

## พัฒนาการของเด็กวัยทารก

เด็กวัยทารกมีพัฒนาการที่สำคัญดังต่อไปนี้

### 1. พัฒนาการทางร่างกาย

พัฒนาการของทารกจะพัฒนาจากศีรษะสู่เท้า จากแกนกลางลำตัวสู่มือและเท้า สมองทารกได้พัฒนามากแล้วตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เมื่อเทียบกับขนาดของสมองเมื่อโตเต็มที่จึงมีน้ำหนักมากกว่าอวัยวะส่วนอื่นของทารก เมื่อเทียบกับน้ำหนักอวัยวะนั้น เมื่อโตเต็มที่ ดังที่รัชนี ลาซโรจน์ (2540, หน้า 156 – 166) ได้ให้ข้อมูลพัฒนาการทางร่างกายไว้ดังนี้คือ

1.1 ส่วนสูงของทารก เมื่อแรกเกิดความสูงของทารกเป็นร้อยละ 30 ของส่วนสูงเมื่อโตเต็มที่ ร้อยละ 50 เมื่ออายุ  $2\frac{1}{2}$  ขวบ

1.2 น้ำหนักของทารก ในช่วง 5 เดือนแรก น้ำหนักตัวของทารกจะเพิ่มขึ้นประมาณวันละ 20 กรัม และช่วงอายุ 5 เดือน – 1 ปี น้ำหนักเพิ่มประมาณวันละ 15 กรัม ทารกปกติจะมีน้ำหนักเป็น 2 เท่าของแรกเกิดเมื่ออายุประมาณ 5 เดือน และเมื่ออายุ 1 ปี เป็น 3 เท่าของน้ำหนักเมื่อแรกคลอด คือเป็นประมาณ 9 กิโลกรัม (เพ็ญศรี พิชัยสนิท, 2540 ข, หน้า 308 – 309)

1.3 น้ำหนักสมองและความยาวรอบศีรษะ น้ำหนักสมองของเด็กแรกเกิดคิดเป็นร้อยละ 25 ของน้ำหนักสมองวัยผู้ใหญ่ ระยะเวลา 6 เดือนคิดเป็นร้อยละ 50 อายุ 1 ขวบคิดเป็นร้อยละ 60 อายุ  $2\frac{1}{2}$  ขวบคิดเป็นร้อยละ 75 และเมื่ออายุประมาณ 4 ขวบ น้ำหนักสมองเพิ่มเป็นร้อยละ 90 จะเห็นได้ว่า สมองเป็นอวัยวะที่มีพัฒนาการรวดเร็วมากโดยเฉพาะวัยทารก การให้อาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ การดูแลที่ถูกต้อง และเหมาะสมมีความจำเป็นและสำคัญสำหรับพัฒนาการของสมอง

1.4 พัฒนาการของโครงกระดูกและฟัน โครงกระดูก มีการเพิ่มทั้งจำนวน ความยาว ความกว้าง และความแข็งแรง ส่วนที่มีกระดูกเพิ่มมากคือ มือและข้อมือ เท้าและข้อเท้า ในช่วงนี้กระดูกบางส่วนจะเริ่มแข็งขึ้น เช่น กระดูกมือและข้อมือ โดยเฉพาะกะโหลกศีรษะซึ่งเมื่อคลอดจะยังไม่ปิดสนิทอยู่ 4 แห่ง คือ ส่วนหน้าของศีรษะ ด้านข้างบริเวณกกหู 2 แห่ง และด้านหลังอยู่บริเวณท้ายทอยอีก 1 แห่ง กะโหลกศีรษะส่วนหน้า และด้านข้างจะปิดสนิทเมื่อทารกเข้าสู่สัปดาห์ที่ 6 – 8 แต่บริเวณกะโหลกจะปิดสนิทประมาณอายุได้  $1 - 1\frac{1}{2}$  ขวบ ผู้เลี้ยงดูจึงต้องระมัดระวัง ดูแลทารกอย่างทะนุถนอม

วัยทารก พันน้ำนมและฟันแท้ได้พัฒนาขึ้นแล้ว แต่ฟันน้ำนมจะขึ้นเป็นที่แรกเมื่ออายุประมาณ 6 เดือน และจะขึ้นครบ 20 ซี่ เมื่ออายุ 24–30 เดือน ส่วนฟันแท้จะเริ่มขึ้นเมื่ออายุประมาณ 6 ขวบ และขึ้นครบ 32 ซี่ เมื่ออายุประมาณ 17–25 ปี

1.5 พัฒนาการของระบบประสาท เป็นส่วนที่ควบคุมการทำงานของระบบอื่น ๆ ในร่างกาย ทารกแรกเกิดมีสมองส่วนกลางที่พัฒนามากกว่าส่วนอื่น ทารกจึงมีการนอน การตื่นและการขับถ่ายได้ ส่วนสมองส่วนผิวซึ่งควบคุมการรับรู้ การเคลื่อนไหว การคิด และภาษามีการพัฒนาช้า ทารกต้องใช้เวลาในปีแรก ๆ ของชีวิตสำหรับพัฒนาเซลล์สมองส่วนนี้ รวมทั้งการเพิ่มจำนวนขนาดและการทำหน้าที่ของเซลล์ ใน 6 เดือนแรกของชีวิตพัฒนาได้ร้อยละ 50 และเมื่ออายุ 2 ขวบสมองพัฒนาร้อยละ 75 การรับรู้และการเคลื่อนไหวในระยะนี้จึงพัฒนาได้รวดเร็วมาก

ระบบประสาทอีกส่วนหนึ่งที่พัฒนาในระยะทารกคือ การพัฒนาเยื่อหุ้มใยประสาท (myelin sheath) เส้นประสาทในระยะต้นของวัยทารกมีเยื่อหุ้มใยประสาทค่อนข้างน้อย ทำให้ทารก ไม่สามารถสั่งการควบคุมกล้ามเนื้อ ในบริเวณอวัยวะส่วนล่างของร่างกายได้ แต่เราก็สามารถสังเกตเห็นว่า ทารกมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวเกิดขึ้น เป็นขั้นตอนและค่อนข้างรวดเร็ว หมายถึงว่ามีการพัฒนาของเยื่อหุ้มใยประสาท เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และเกือบเต็มที่เมื่อทารกเข้าสู่ขวบปีที่ 2 ของชีวิต ผู้เลี้ยงดูจึงไม่ควรบังคับให้ทารกทำสิ่งต่าง ๆ เมื่อยังไม่ถึงวัยที่ทารกจะทำได้ ควรดูแลให้ทารกปลอดภัยและพัฒนาความสามารถตามวัยอย่างเต็มที่

1.6 พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว จะเกิดขึ้นเมื่ออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวแต่ละส่วน ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น เช่น กระดูกส่วนหลังและขาแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อยึดและหดตัว ระบบประสาทสั่งการได้ ตารับภาพได้ชัด การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ จะต้องทำงานประสานกันได้ดี สามารถเอื้อมหยิบของที่มองอยู่ได้ พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของทารกเป็นไปตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.6.1 อายุ 1 เดือน ทารกสามารถมองตามแสงยกศีรษะได้ถึงช่วงไหล่ เมื่อจับนอนคว่ำทารกจะยกศีรษะขึ้นได้ โดยใช้แขนค้ำยันแต่ยังไม่มั่นคงนัก ขณะที่อยู่ในท่านอนคว่ำ จึงพยายามเหยียดขาและแขน เพื่อพยุงตัวขึ้น เมื่อจับนอนหงายแขนและขาจะงอมือจะกำแน่น

1.6.2 อายุ 2 เดือน ยืมมองตามมากขึ้น สามารถบังคับให้ศีรษะตั้งตรงได้ ขณะนอนคว่ำใช้แขนรับน้ำหนักตัว และยกศีรษะจากพื้นได้มากขึ้น มือเริ่มคลายออกไม่กำแน่นตลอดเวลาเหมือนระยะเดือนแรก ขณะนอนหงายมือและขายังไม่เหยียดตรง

1.6.3 อายุ 3 เดือน หันศีรษะไปมาได้ คืบตัวเองได้ กล้ามเนื้อคอแข็งแรงขึ้น ขณะนอนหงาย ชอบเล่นกับนิ้วมือของตนเอง สามารถมองตามวัตถุที่มีเสียง และวัตถุที่เคลื่อนที่ได้ แต่ยังไม่สามารถจับได้

1.6.4 อายุ 4 เดือน ยกศีรษะชันคอได้แล้ว เมื่อนอนคว่ำสามารถยกลำตัว โดยใช้ข้อศอกและแขนช่วงล่างยันพื้นได้ เรียนรู้การช่วยพยุงตัวเอง ขณะนอนราบจะนอนตั้งขาขึ้น

1.6.5 อายุ 5 เดือน พลิกคว่ำหงายได้คล่องขึ้น เมื่อตั้งขึ้นจากท่านอนหงายมาเป็นท่านั่ง ทารกจะชอบและแสดงอาการพอใจ สามารถเอื้อมหยิบสิ่งของเข้าปากตนเองได้ ถ้าจับให้ยื่น จะกระโดดยึดตัวด้วยความดีใจ

1.6.6 อายุ 6 เดือน คืบและชันตัวช่วงบนขึ้นได้ สามารถใช้มือทั้งสองข้างพยายามโหยงตัวนั่งได้ระยะสั้น ๆ และพยายามจะทำซ้ำแล้วซ้ำอีก ขณะนอนหงายชอบยกเท้าเล่น จับขวดนมได้เอง

1.6.7 อายุ 8 เดือน สามารถนั่งเองได้สักครู่ตัวตรงขึ้น สามารถเปลี่ยนท่านอนเป็นท่านั่งได้ สามารถหยิบวัตถุได้ทั้ง 2 มือพร้อมกัน และปล่อยวัตถุจากมือหนึ่งเพื่อจะหยิบวัตถุอื่นได้

1.6.8 อายุ 9 เดือน นั่งเองได้นาน พยายามยืน และใช้มือหยิบของชิ้นเล็ก ๆ ได้

1.6.9 อายุ 10 เดือน ดึงตัวขึ้นยืน สามารถเกาะลูกทรงหรือราวบันได เพื่อก้าวเดิน สนใจหยิบ จับ วัตถุ ใส่ลงในภาชนะ ชอบปีนปาย ชอบดึงผ้าปูโต๊ะ

1.6.10 อายุ 11 เดือน ก้าวเท้าเมื่อมีคนจูง พยายามยืนเองโดยไม่ต้องเกาะ สามารถเดินได้ถ้ามีผู้จูงมือ 2 ข้าง หยิบของใส่กล่องและหยิบออกจากกล่องได้

1.6.11 อายุ 12 เดือน ยืนได้เอง และสามารถเดินได้ 2-3 ก้าว ใช้มือหยิบวัตถุเล็ก ๆ ได้ดีขึ้น คลานขึ้นบันไดได้ ชอบปีนขึ้นเก้าอี้เตี้ย ๆ

ในช่วงเวลาที่เด็กทารกมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว ควรให้เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีโอกาสเคลื่อนไหวตามความต้องการ การเคลื่อนไหวเกิดขึ้นภายใต้อิทธิพลของวุฒิภาวะ เมื่อเด็กถึงวัยคืบ คลาน นั่งหรือเดิน เด็กสามารถเคลื่อนไหวร่างกายเหล่านี้ได้เองตามวุฒิภาวะ โดยไม่ต้องได้รับการฝึกฝน แต่สำหรับการเคลื่อนไหวบางชนิดจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝน เช่น การว่ายน้ำ การตีปิงปอง การไหว้ และการเล่นเทนนิส เป็นต้น ความสามารถเหล่านี้ จัดว่าเป็นทักษะ ยิ่งถ้าได้ฝึกฝนมาก ก็จะทำให้เกิดทักษะในการทำกิจกรรมเหล่านี้มากขึ้น แต่ต้องขึ้นอยู่กับความพร้อมและความต้องการจะฝึกฝนของเด็ก โดยไม่มีการบังคับ จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความสามารถเหล่านี้ขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับเด็กในเวลา

ต่อมา สำหรับการใช้มือ เป็นพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวอีกด้านหนึ่งที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน เพราะกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะมีการใช้มือเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องด้วยเสมอ เช่น การเขียนหนังสือ การทำงานบ้าน และการหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ เป็นต้น ทักษะการใช้มือจะเกิดขึ้นหลังจากที่ควบคุมกล้ามเนื้อได้แล้ว

1.7 พัฒนาการด้านศีรษะ เป็นการทำงานของร่างกายที่มีความสำคัญต่อการอยู่รอดของชีวิตทารก ได้แก่ การนอนหลับ ทารกแรกเกิด ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการนอน ช่วงแรกเกิดถึง 1 เดือน ทารกจะนอนวันละ 16-18 ชั่วโมง ต่อมาทารกจะค่อย ๆ ปรับเวลานอนของตนให้เข้ากับเวลานอนของคนอื่นได้ตั้งแต่ 1 เดือน ทารกจะนอนวันละ 14-16 ชั่วโมง ทารกจะลดจำนวนชั่วโมงการนอนลง พร้อมทั้งใช้เวลานอนตอนกลางคืนมากกว่ากลางวัน ประมาณ 6 เดือนครึ่งถึง 1 ปี ทารกจะนอนกลางวันติดต่อกันได้นานขึ้น ส่วนเวลานอนกลางวันลดลงเหลือ 1-2 ครั้งประมาณ 1-2 ชั่วโมง เมื่อทารกนอนในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ ต้องเปลี่ยนท่าให้ทารกเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกระดูกเสียรูป เมื่ออายุได้ 5-6 เดือน ทารกจะคว้า ตะแคงพลิกตัวและรู้จักเลือกท่านอนที่สบายได้ด้วยตนเอง

การกินอาหาร ในระยะแรกของชีวิต อวัยวะเกี่ยวกับการกินยังพัฒนาไม่เต็มที่ เริ่มจากยังไม่มีฟัน ไม่สามารถกินอาหารอื่นได้ ระบบย่อยอาหารเพิ่งจะเริ่มทำงาน ทารกแรกเกิดจึงต้องดูด กลืนอาหารเหลว อาหารที่เหมาะสมที่สุดและดีที่สุดคือนมแม่ ควรให้ทารกดูดนมแม่เร็วที่สุด เช่นเดียวกับการให้แม่ได้อุ้มทารกเร็วที่สุด วีระพงษ์ ฉัตรานนท์ (2541, หน้า 8) กล่าวว่า ควรให้ทารกดูดนมแม่ภายใน 30 นาทีแรกหลังคลอด เพื่อสร้างความรักและความผูกพัน จนถึงอายุ 4-5 เดือน นมแม่อย่างเดียวไม่พอเพียงกับความต้องการสารอาหารของทารก จึงต้องให้อาหารเสริมควบคู่ไปกับนมแม่ด้วย จึงกินอาหารที่ขึ้นขึ้นได้บ้าง เมื่อทารกอายุเข้าเดือนที่ 6-8 ทารกจึงรู้จักเคี้ยวอาหาร ทารกบางคนเริ่มมีฟันน้ำนมขึ้นแล้ว อาหารของทารกจึงควรเปลี่ยนเป็นลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลวได้

การขับถ่าย ทารกในระยะขวบปีแรก การควบคุมระบบขับถ่ายยังทำไม่ได้ ดังนั้นเมื่อกระเพาะปัสสาวะและลำไส้ใหญ่ตอนปลายเต็ม กล้ามเนื้อหูรูดจะเปิดออกโดยอัตโนมัติ การขับถ่ายก็จะเป็นไปโดยอัตโนมัติด้วย การขับถ่ายในระยะทารกแรกเกิด จะมีบ่อยครั้งจนเมื่ออายุ 4 สัปดาห์ การขับถ่ายจะลดลงเหลือ 3-4 ครั้งต่อวัน

สรุปได้ว่า พัฒนาการทางกายของวัยทารก มีความสัมพันธ์กับส่วนสูง น้ำหนักตัว น้ำหนักสมอง และความยาวรอบศีรษะ ซึ่งจะนำไปสู่พัฒนาการของโครงสร้างกระดูกและฟัน พัฒนาการของระบบประสาท พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว และพัฒนาการด้านศีรษะ แม่และ

ผู้เลี้ยงดูเด็กจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจพัฒนาการทางกายของเด็ก เพื่อจะได้ให้การสนับสนุน และพัฒนาให้เป็นไปตามวัย และตามธรรมชาติมากที่สุด

## 2. พัฒนาการทางอารมณ์

พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กวัยทารกมีดังนี้

2.1 อารมณ์โกรธ อารมณ์ของเด็กวัยทารกมีหลายประเภท ขึ้นอยู่กับผู้เลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมเป็นสำคัญ ศรีเรื่อน แก้วกังวาล (2545, หน้า 159) ได้กล่าวว่าเด็กวัยทารกมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรวดเร็วขึ้นอยู่กับสิ่งเร้า เด็กจะแสดงอารมณ์โกรธมากกว่าอารมณ์อื่น ๆ เพราะวัยนี้เป็นวัยที่เด็กพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง เด็กกำลังพยายามที่จะฝึกฝนตนเอง เพื่อให้สามารถช่วยตนเองและเพิ่มสมรรถภาพทางกาย เช่น การยืน การเดิน การพูด และการหยิบวัตถุ เป็นต้น เด็กต้องการทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ให้ได้อย่างที่ใจต้องการ แต่เด็กไม่สามารถทำได้ทุกอย่าง อาจถูกขัดใจจากผู้เลี้ยงดูบ้าง หรือสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยที่จะให้เด็กทำเช่นนั้นได้จากสาเหตุเหล่านี้ ทำให้เด็กมีอารมณ์โกรธ เด็กจะแสดงอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว โยเย ร้องไห้ ไม่สบาย อ่อน ไม่กินอาหาร ถ้ามีเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เด็กแสดงพฤติกรรมเหล่านี้บ่อย ๆ จะส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพ เป็นเหตุให้เด็กพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร

2.2 อารมณ์กลัว อารมณ์ที่เกิดรองลงมาจากอารมณ์โกรธก็คืออารมณ์กลัว อารมณ์กลัวมักเกิดจากผู้เลี้ยงดูและสภาพแวดล้อม เช่น การขู่ให้เด็กกลัวความมืด กลัวสิ่งที่ยังมองไม่เห็น กลัวผี กลัวการถูกทิ้งให้อยู่ลำพังจากผู้เลี้ยงดูเพียงเพราะต้องการให้เด็กอยู่นิ่ง ๆ ไม่ซุกซน การปลุกฝัง อารมณ์กลัวที่ขาดเหตุผลเช่นนี้ ส่งผลร้ายต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กต่อไปในภายหน้า รัชณี ลาซโรจน์ (2540, หน้า 166) กล่าวว่าไว้ว่า “ถ้าเด็กได้รับการกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ประเภทใดประเภทหนึ่งบ่อย ๆ จะเกิดอารมณ์ประเภทนั้นเป็นนิสัยเรียกว่า พื้นอารมณ์ ซึ่งจะกลายเป็นลักษณะของเด็กคนนั้นจนโตเป็นผู้ใหญ่” ผู้เลี้ยงดูเด็กจึงควรเข้าใจธรรมชาติและเลือกใช้วิธีอบรมที่เหมาะสมกับวัย เพื่อให้เด็กมีพื้นอารมณ์ที่ดีและเหมาะสม

2.3 อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น อารมณ์อยากรู้ อยากเห็นของเด็กวัยทารกเกิดจากความต้องการช่วยเหลือตนเองทางด้านร่างกาย เนื่องจากการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทำงานประสานกันได้ดีขึ้น ผู้เลี้ยงดูควรเข้าใจและตอบสนองให้เด็กได้มีโอกาสใช้อวัยวะกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส ซึ่งมีประโยชน์ต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านสติปัญญา เป็นการส่งเสริมทักษะเบื้องต้นให้เด็ก เช่น ทักษะการสังเกต ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เด็กมีความอยากรู้ อยากรูเห็น อยากรูสำรวจ ทดลองโดยธรรมชาติอยู่แล้ว ผู้ใหญ่ควรเห็นความสำคัญและ

สนับสนุนให้เด็กได้ใช้กล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อใหญ่ เพื่อสำรวจและตอบสนองตามความต้องการ ผู้ใหญ่ควรดูแลให้ปลอดภัยและอยู่ในสายตา

2.4 อารมณ์เบิกบาน อารมณ์ที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้นกับเด็กวัยทารก คืออารมณ์เบิกบาน อารมณ์นี้ เป็นอารมณ์ที่บ่งบอกถึงเด็กคนนั้นว่ามีการพัฒนาที่สมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจเพียงใด เมื่อเด็กมีอารมณ์เบิกบานแจ่มใสยอมเป็นผู้ที่รู้สึกดีต่อสภาพแวดล้อมที่เด็กเกี่ยวข้อง เด็กจะเป็นผู้มีความสุข รักคนอื่น มองโลกในแง่ดี ส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกาย สังคม และสติปัญญาพัฒนาไปได้ด้วยดี

สรุปได้ว่าพัฒนาการทางอารมณ์เป็นลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ที่ต้องการให้ผู้เลี้ยงดูรู้ว่าเด็กมีความต้องการและรู้สึกอย่างไร โดยสังเกตจากการแสดงออก เช่น การร้องไห้ การดิ้นรน ชัดขึ้น การตกใจ การซึม และหัวเราะพอใจ เป็นต้น เด็กจะแสดงออกทางอารมณ์ได้หลายแบบทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมเป็นสำคัญ การเลี้ยงดูจากครอบครัวที่ส่งผลให้เด็กแสดงออกทางอารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว และอารมณ์เบิกบาน มีผลมาจากการอบรมเลี้ยงดู ผู้เลี้ยงดูควรเป็นแบบอย่างที่ดีด้านอารมณ์ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีท่าทีในการเลี้ยงดูที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ เช่น แสดงออกถึงความรัก ความเอาใจใส่ต่อเด็กด้วยท่าทีอ่อนโยน นุ่มนวล สุภาพ ด้วยการสัมผัสทารกอย่างแผ่วเบา การใช้สายตามองด้วยความรัก ทะนุถนอม การพูดด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล น่าฟัง และอบอุ่น เป็นต้น การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมช่วยกระตุ้นพื้นอารมณ์ที่ดีให้กับเด็ก เด็กจะเป็นผู้ที่เลี้ยงง่าย มีความสุข ไม่แง่งอน หงุดหงิดง่าย กินและนอนเป็นเวลา นับว่าเป็นการวางพื้นฐานทางอารมณ์ที่เหมาะสมให้กับเด็กเป็นอย่างดี

### 3. พัฒนาการทางสังคม

วัยทารก เป็นวัยที่สำคัญสำหรับวางรากฐานทางบุคลิกภาพของบุคคล ประกอบไปด้วย ลักษณะความอ่อนโยน เยือกเย็น ก้าวร้าว นุ่มนวล ชอบสังคม เก็บตัว คบคนยาก คบคนง่าย เป็นมิตร ชอบโทษตัวเอง โทษผู้อื่น ชอบวางอำนาจ ชอบเป็นผู้นำ ชอบเป็นผู้ตาม ชอบแก้ตัว เปลี่ยนแปลงยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่ยอมใคร จู้จี้ ชอบหาเรื่อง ขี้โอ้อวด จริงใจ ไม่จริงใจ ยุติธรรม ชอบเอาเปรียบ ชอบนินทา และชอบต่อสู้อยู่ บุคคลแต่ละคนจะมีพฤติกรรมทางสังคมในรูปแบบใด ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของเด็กทารกในระยะแรก ดังที่ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545, หน้า 160 – 161) ได้กล่าวไว้ดังต่อไปนี้คือ

3.1 เด็กจะร้องไห้หรือแสดงอาการของความต้องการอาหารจากผู้เลี้ยงดู ที่ผู้เลี้ยงดูสามารถรับรู้ได้ การตอบสนองของผู้เลี้ยงดู ด้วยการให้อาหารมีความสำคัญมากพอ ๆ กับอารมณ์ที่เด็กได้รับ ท่าทีที่เป็นมิตร อ่อนโยน ขณะให้อาหาร ให้นมผสม หรือให้นมแม่ จะมีผลกระทบ



กระตุ้นถึงพัฒนาการด้านพฤติกรรมสังคมของเด็ก การไม่ปล่อยให้เด็กทนรอ ทนหิวอาหารนาน ๆ ไม่บังคับให้กินตรงเวลา โดยที่เด็กยังไม่หิว การปฏิบัติจากผู้เลี้ยงดูมีผลต่อการเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมและจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของผู้เลี้ยงดู เช่น โกรธ เกลียด กังวล เจ้าทุกข์ และเบื่อหน่าย เป็นต้น

3.2 ทารกต้องการให้มีการกระตุ้นการรับรู้ทางสังคม ดังเช่น “ขณะที่แม่ให้นมลูก ทารกสบตากับแม่ ทำให้แม่รู้สึกว่าการเป็นบุคคลผู้มีชีวิตจิตใจ และต้องการการเอาใจใส่ดูแล” (รัชนี้ ลาซโรจน์, 2540, หน้า 166) ในระยะแรกหลังคลอดทารกจะมีเพียงการร้องอย่างเดียว เดือนต่อมา ทารกจะส่งเสียงอุจจาระในลำคอ ราว 6 สัปดาห์หลังจากนั้น เสียงที่เปล่ง ออกมาจะเปลี่ยนเป็นคำที่มีความหมายมากขึ้น ถือเป็นารเริ่มต้นติดต่อกับคนอื่น เช่น ทำเสียงเลียนแบบเสียงที่ตนเองได้ยิน ถ้ามีคนมาคุยด้วยทารกจะส่งเสียงอยู่ในลำคอ และจิบปากจิบคอ ตามปากของผู้ที่มาคุยเล่นด้วย เป็นการตอบสนองให้คนที่พบเห็นอยากเข้าใกล้ พูดคุย สัมผัส และเล่นกับตนเอง เป็นต้น

3.3 ความสัมพันธ์ของบุคคลในบ้านที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์ ได้แก่ ความสัมพันธ์ในบ้านที่มีลักษณะช่วยเหลือเกื้อกูลกันภายในครอบครัว การดูแลเอาใจใส่ ห่วงใยซึ่งกันและกัน พี่พาทอาศัยกันยามเด็กร้องน ทุกข์ยาก รักใคร่กลมเกลียวกัน เสียสละ ขยันขันแข็ง หรือตรงกันข้าม เช่น อิจฉาริษยา ตัวใครตัวมัน ทะเลาะเบาะแว้ง วางอำนาจข่มกันและกัน ความสัมพันธ์ในลักษณะดังกล่าวจะช่วยหล่อหลอมและซึมซับให้เด็กนำไปปฏิบัติในชีวิตทั้งแง่บวกและแง่ลบ แนนอนว่าการเลือกปฏิบัติของเด็กย่อมมีผลกับบุคลิกภาพเด็กในระยะต่อมา

3.4 กฎระเบียบวินัยต่าง ๆ เริ่มต้นมาจากที่บ้าน เด็กจะเริ่มเรียนรู้กฎระเบียบง่าย ๆ เช่น เวลากินนม เวลานอน และเวลาขี้ถ่าย เป็นต้น เด็กจะสังเกตจากบุคคลในบ้าน การฝึกวินัยเหล่านี้ ควรให้เป็นไปตามธรรมชาติอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยไม่ทำให้เด็กรู้สึกอึดอัด โดยผู้ใหญ่ควรเป็นแบบอย่างที่ดี ให้เด็กได้เลียนแบบ และควรทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อให้เด็กคุ้นเคยและจดจำ สามารถนำไปปฏิบัติได้ ผู้ใหญ่ควรคำนึงถึงธรรมชาติตามวัยว่าเด็กมีวุฒิภาวะจะทำการต่าง ๆ เหล่านี้ได้ ไม่ควรเร่งรัด หรือบังคับตามที่ผู้ใหญ่ต้องการ ควรให้เวลาในการปรับตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป ย่อมส่งผลดีต่อการรักษาระเบียบวินัยของเด็ก

สรุปได้ว่าพัฒนาการทางสังคมโดยรวมของเด็กวัยทารก เริ่มต้นมาจากครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นสังคมแห่งแรกที่หล่อหลอมบุคลิกภาพเด็ก ให้เป็นไปในทิศทางที่ต้องการ จึงควรตระหนักและคำนึงถึงธรรมชาติของเด็ก ผู้ใหญ่ควรดูแลเด็กวัยนี้ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร การยอมรับ การแสดงความรัก ความเอาใจใส่ให้เด็กรับรู้ เป็นตัวอย่างที่ดีในการแสดง

ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การรักษาระเบียบวินัยที่ไม่เคร่งครัดจนเกินไป มีการยืดหยุ่นตามธรรมชาติ รู้จักพูดคุยหยอกล้อ สัมผัสและมีเวลาเล่นกับทารกด้วยความเต็มใจ นุ่มนวลทั้งคำพูดและการแสดงออก ช่วยให้ทารกเจริญเติบโต ท่ามกลางความรักและความอบอุ่น มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม มีพื้นฐานทางสังคมที่ดี รักและเข้าใจตนเอง พร้อมทั้งจะรักและเข้าใจผู้อื่น ส่งเสริมสุขภาพจิตช่วยให้ทารกเติบโต เป็นผู้มีบุคลิกภาพเหมาะสม มีอารมณ์มั่นคง สามารถดำรงชีวิตต่อไปในสังคมได้อย่างมีความสุข

## ความต้องการของเด็กวัยทารก

ทารกมีพัฒนาการด้านร่างกาย และสมองเจริญเติบโตและพัฒนารวดเร็วมาก อย่างไรก็ตาม ทารกยังมีความต้องการโดยพื้นฐาน เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตนเองว่าเป็นที่ต้องการของผู้เลี้ยงดู และผู้ใกล้ชิดของตนเอง ความต้องการพื้นฐานของเด็กวัยทารกมีดังต่อไปนี้ (เพ็ญศรี พิชัยสนธิ, 2540 ข, หน้า 286 – 287)

### 1. ความต้องการทางกาย

ทารกมีความจำเป็นจะต้องเรียนรู้ในการปรับตัว เพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ รวมไปถึงการพัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกายให้ทำหน้าที่สมบูรณ์ เพื่อสามารถดำรงชีวิตอยู่รอดให้ได้ จากความจำเป็นและภาวะความอยู่รอด ทารกจึงมีความต้องการด้านร่างกาย เพื่อตอบสนองความจำเป็นดังนี้

1.1 ความต้องการอาหาร ทารกมีการเจริญเติบโตทางร่างกายรวดเร็วมาก ทารกจึงต้องการสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตและเสริมสร้างอวัยวะต่างๆ ให้ทำหน้าที่ได้ครบถ้วนสมบูรณ์ อาหารที่ทารกควรจะได้รับ ช่วง 4 เดือนแรก ควรเป็นนมแม่เพียงอย่างเดียว เพราะในน้ำนมแม่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทารก และยังได้รับการสัมผัสที่อบอุ่น อบอุ่นจากร่างกายของแม่ช่วยตอบสนองความต้องการทางกายและใจทารกได้อย่างดี หลังจากนั้นทารกควรได้รับอาหารเสริมเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย แต่ยังไม่ให้กินนมแม่ต่อไป เพียงแต่นมแม่อาจมีปริมาณไม่เพียงพอแก่ความต้องการของทารก อาหารเสริมต้องมีคุณค่าเพียงพอกับความต้องการตามวัย เหมาะสมกับการเจริญเติบโต ซึ่งมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม และบุคลิกภาพ

1.2 ความต้องการการพักผ่อนนอนหลับ การนอนหลับของทารกเป็นกลไกของร่างกายในการรักษาสมดุลทางชีวเคมี และกระบวนการทางสรีระ โดยเฉพาะในตอนกลางคืนจะมีฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโต (growth hormone) ออกมากระตุ้นให้ทารกเติบโต นอกจากนี้การนอนหลับ

ยังเป็นการส่งเสริมพลังงานไว้ใช้ ทารกใช้เวลาในการนอนมากกว่าช่วงใดในชีวิต ทารกแรกเกิดใช้เวลา นอนถึงร้อยละ 80 ตื่นขึ้นมากินและทำกิจกรรมอื่นเพียงร้อยละ 20 ความต้องการนอนจะ ลดน้อยลงตามวัย และช่วงการนอนจะค่อย ๆ ได้รับการปรับให้เข้ากับเวลานอนของคนปกติ การจัดสภาพแวดล้อมให้ทารกนอนอย่างสบาย ปลอดภัย และถูกสุขลักษณะจะช่วยส่งเสริมให้ ทารกมีพัฒนาการสมบูรณ์เป็นปกติและมีความสุข สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการนอนของเด็ก วัยทารกได้กล่าวไว้ในบทที่ 8

1.3 ความต้องการที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย เพื่อเป็นแหล่งพักพิงปราศจากอันตราย ควรมีสภาพแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ การมีที่กิน ที่นอน ที่เล่นเพียงพอ สะอาดปลอดภัย เป็นสัดส่วน ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางกายและด้านอื่น ๆ ทารกต้องการที่คืบ คลาน เดิน ห้องนอนสะอาด มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีมดหรือแมลงรบกวน พร้อมกับมีที่นอน หมอน ผ้าห่มเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย สำหรับอุณหภูมิของสถานที่ที่อยู่อาศัยทารกต้องการการดูแล โดยปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น การเปิด ปิดหน้าต่าง การห่มผ้า หรือการ นำผ้าห่มออก นอกจากนี้ที่อยู่อาศัยควรเจริญหูเจริญตา ไม่อับทึบ ตกแต่งไว้สวยงามเหมาะสม กับวัยของทารก มีแสงสว่างเพียงพอ และมีของเล่นที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการด้านต่าง ๆ ได้ดี

1.4 ความต้องการขับถ่าย การขับถ่ายของทารกมีส่วนเกี่ยวข้องกับลักษณะของ อาหารที่ให้ทารกดื่มกิน การฝึกทารกให้รู้จักควบคุมการขับถ่ายได้เองและเป็นเวลา ตลอดจนการ ช่วยตนเองและการทำความสะอาดภายหลังขับถ่าย เป็นเรื่องที่จะต้องได้รับการฝึกจากผู้เลี้ยงดูอย่าง ถูกเวลาและถูกวิธี เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก จึงควรฝึกอย่างละมุนละม่อม ค่อยเป็นค่อยไป ไม่ควรทำอย่างเข้มงวดหรือปล่อยปละละเลย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์ และบุคลิกภาพของเด็กเมื่อเติบโตขึ้น ควรฝึกเมื่อร่างกายเด็กพร้อม โดยธรรมชาติเด็กสามารถ ควบคุมการขับถ่ายได้ดีเมื่อเริ่มอายุ 1 ปี 6 เดือน สำหรับวัยทารกผู้ใหญ่ควรฝึกให้เด็กบอก ความต้องการจะขับถ่ายได้

1.5 ความต้องการโอกาสเคลื่อนไหว เด็กวัยทารกมีความอยากรู้อยากเห็นสิ่งแวดล้อม รอบตัวและต้องการกระทำบางสิ่งบางอย่างด้วยตนเอง เนื่องจากทารกเริ่มควบคุมกล้ามเนื้อได้จึง ต้องการโอกาสในการฝึกทักษะการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การเปิดโอกาสให้ทารกได้มีโอกาส ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว และใช้ประสาทสัมผัสเรียนรู้และสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ช่วยส่งเสริม ความกระตือรือร้นและตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นของเด็กด้วยวิธีการของเด็กเองได้เป็น อย่างดี ขณะที่ให้โอกาสทารกสำรวจ ค้นคว้า ทดลองทำในสิ่งที่ทารกต้องการ ผู้ใหญ่มีหน้าที่ คอยดูแลสถานการณ์อยู่ใกล้ ๆ ให้มีความปลอดภัย และเป็นผู้อำนวยความสะดวกช่วยเหลือ

เมื่อทารกต้องการ เป็นการส่งเสริมให้ทารกพร้อมที่จะพัฒนาขั้นต่อไปได้อย่างดี การตอบสนอง การใช้ประสาทสัมผัสในวัยทารกช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น ทักษะ การสังเกต และทักษะการจำแนกให้เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสรับรู้ด้วยการมองเห็น ชิมรส ดมกลิ่น ฟังเสียง และสัมผัสกับวัตถุที่อยู่รอบตัวจะช่วยให้เด็กสะสมข้อมูลเป็นประสบการณ์และเกิดการ เรียนรู้เกี่ยวกับคุณสมบัติของวัตถุนั้น

1.6 ความต้องการการดูแลด้านอื่น ๆ ทารกต้องการเสื้อผ้าเพื่อปกป้องนุ่มนวล ร่ากายให้เหมาะสมกับสภาพอากาศอย่างเพียงพอ ต้องการให้ร่างกายสะอาดปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ต้องมีเวลาออกกำลังกาย เพื่อความเพลิดเพลินและมีอารมณ์สดชื่นแจ่มใส ต้องการการปกป้อง อันตราย ต้องการความคุ้มครอง ความต้องการเหล่านี้เป็นความจำเป็นของทารกที่จะต้องได้รับการตอบสนอง ในฐานะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ ที่ผู้เลี้ยงดูต้องเคารพในความเป็นคน ๆ หนึ่ง ในสังคม เพื่อให้เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการทางร่างกายและมีพัฒนาการขั้นพื้นฐาน เป็นไปอย่างสมบูรณ์

สรุปได้ว่าเด็กวัยทารกจำเป็นต้องได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ทางด้านร่างกาย การได้รับอาหารที่เหมาะสมเพียงพอกับการเจริญเติบโตของร่างกาย ต้องการ นอนหลับพักผ่อน ที่อยู่อาศัยที่สะอาดปลอดภัย ต้องการขบถ่าย ได้เล่น ได้เคลื่อนไหวร่างกาย ในที่ที่ปลอดภัย การดูแลเอาใจใส่จากผู้เลี้ยงดูทางด้านร่างกายเหล่านี้จะส่งผลให้เด็กวัยทารก เจริญเติบโตและเป็นการเตรียมพร้อมทางร่างกายที่จำเป็น ผู้เลี้ยงดูจึงควรตระหนักและให้การ ตอบสนองความต้องการอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับพัฒนาการตามวัย วัยทารกเรียนรู้ด้วยการ ใช้ประสาทสัมผัส เด็กจะตอบสนองความต้องการจากการใช้ปาก เด็กจึงต้องได้รับการตอบสนอง ดังกล่าวอย่างเพียงพอ ให้ได้ดูดนมจากแม่หรือนมผสมอย่างเพียงพอ ให้ได้รับอาหารเสริมตามวัย ครบถ้วน เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตดีและมีสติปัญญาดี

## 2. ความต้องการทางจิตใจ

ความต้องการด้านจิตใจเป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความคิดและความรู้สึก ซึ่งมีความสำคัญสำหรับการวางรากฐานทางบุคลิกภาพและสติปัญญาของเด็กวัยทารกเป็น อย่างมาก ทารกจึงมีความต้องการทางจิตใจดังต่อไปนี้

2.1 ความต้องการความรัก ความเอาใจใส่ที่ต่อเนื่องสม่ำเสมอจากพ่อแม่หรือ คนเลี้ยง ซึ่งทารกต้องการการตอบสนองความรักจากคนใกล้ชิดด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

2.1.1 การสัมผัสกอดรัดเป็นความต้องการที่จำเป็นของทารกที่จะต้องได้รับการสัมผัสทางกายที่อ่อนโยน ทะนุถนอม และนุ่มนวล ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น เป็นสุขสงบ

เกิดความมั่นใจและไว้วางใจคนและสิ่งแวดล้อม เด็กแรกเกิด – 2 ขวบเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทารกใช้ประสาทสัมผัสเพื่อการเรียนรู้ต่าง ๆ ทารกต้องการการสัมผัส การสัมผัสช่วยให้ทารกเจริญเติบโตได้ดี มีความสุข ทารกที่ขาดการสัมผัสกอดรัดจะเติบโตอย่างผิดปกติทางอารมณ์ ไม่รู้สึกเป็นสุขเหมือนคนธรรมดา มีความต้องการหาความสุขอย่างไม่มีขอบเขตอาจทำให้เป็นคนอารมณ์เก็บกด ตึงเครียด และก้าวร้าวได้ในที่สุด

2.1.2 การพูดคุยโต้ตอบและมีปฏิสัมพันธ์ด้วย แม้ทารกจะยังพูดไม่เป็นคำ ทารกก็ต้องการส่งเสียงอ้อแอ้ ต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูควรโต้ตอบ ยิ้ม และทักทาย ตอบรับทารกด้วยการยิ้มและพยักหน้าและส่งเสียงตอบทารก ทารกจะพอใจและจะส่งเสียงชวนคุยต่อไปอีก เมื่อทารกเติบโตขึ้นสามารถทำกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ สำเร็จด้วยตัวเอง ผู้เลี้ยงดูและคนใกล้ชิดควรแสดงความชื่นชมและให้ความสนใจกับสิ่งที่เด็กทำได้ด้วยการแสดงอาการดีใจ กอด ยิ้ม เพื่อช่วยให้ทารกรู้สึกถึงความยินดีและรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นการกระตุ้นพัฒนาการทางสังคมของทารกได้อย่างดี

2.2 ความต้องการการดูแล การดูแลเป็นความจำเป็นและความต้องการเพื่อตอบสนองความพึงพอใจ คลายความเครียดและวิตกกังวลต่อสิ่งต่าง ๆ ของทารก ทารกจะดูแลทุกสิ่งทุกอย่างที่สามารถหาได้เพื่อตอบสนองความต้องการดังกล่าว การให้ทารกดูคนมาจากแม่เป็นการตอบสนองที่ดีที่สุด ทารกมีความสุขจากความพึงพอใจทางปาก ช่วยให้ทารกได้รับความสุข ความพึงพอใจ ควรตอบสนองความต้องการให้เพียงพอเพื่อเป็นพื้นฐานที่ดีด้านบุคลิกภาพและอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลดีต่อเด็กในวัยต่อมา แต่เมื่อทารกมีฟันขึ้นทารกมักจะกัดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ไหล่คนเลี้ยง หัวนมแม่ เพื่อเป็นการลดความไม่สบายกายไม่สบายใจในช่วงเวลานั้นลง ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองในเรื่องนี้เพียงพอหรือผู้เลี้ยงใช้วิธีการดูแล เช่น การหย่านมโดยกะทันหัน อาจสร้างความวิตกกังวลแก่เด็กและเป็นปัญหาเกี่ยวกับเด็กวัยทารกและวัยต่อมา เช่น เติบโตขึ้นเป็นคนชอบกินจุบกินจิบ สูบบุหรี่ นิินทา และขี้บ่น เป็นต้น

2.3 ความต้องการการกระตุ้นทางสติปัญญา โดยให้เด็กได้มีประสบการณ์การเล่น การสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยผ่านการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น การสังเกตสิ่งต่าง ๆ รอบตัวโดยใช้การมอง การฟังเสียง การสัมผัส ชิมรส และดมกลิ่น เป็นต้น ช่วยให้ทารกสะสมประสบการณ์ สามารถจำแนกความเหมือนและความแตกต่างของสิ่งต่าง ๆ จากสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นพื้นฐานของพัฒนาการทางด้านสติปัญญาได้เป็นอย่างดี

2.4 ความต้องการการกระตุ้นทางสังคม ทารกแสดงความต้องการติดต่อกับคนอื่น ๆ ตั้งแต่ยังนอนแบเบาะด้วยการส่งเสียงร้อง ส่งเสียงในลำคอ แสดงท่าทางตื่นเต้น เนื้อเต้นเมื่อดีใจ

เมื่อมีคนมาอยู่ใกล้ซิด พุดด้วย ยิ้มด้วย และเล่นด้วยกัน ช่วยส่งเสริมและตอบสนองพื้นฐานทางสังคมสำหรับเด็กวัยทารก ช่วยให้เด็กทารกได้เลียนแบบและสะสมประสบการณ์เพื่อแสดงพฤติกรรมทางสังคมที่น่าพึงพอใจในช่วงวัยต่อมา ดังที่นิตยา คชภักดี (2543, หน้า 12) กล่าวไว้ว่า “ทารกแรกเกิดมีศักยภาพติดตัวมา เมื่อมีคนยิ้มด้วยเด็กจะเลียนแบบยิ้มตอบ ทำให้เด็กได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ ทำให้มีโอกาสสร้างความสัมพันธ์นำไปสู่ทักษะทางสังคม”

2.5 ความต้องการเลียนแบบ ทารกเริ่มเรียนรู้ด้วยวิธีการเลียนแบบ โดยเฉพาะจากผู้เลี้ยงดูและผู้ใกล้ชิด เช่น การพุด การแสดงออกทางท่าทาง และสีหน้า เป็นต้น ดังนั้นผู้เลี้ยงดูและผู้ใกล้ชิดเด็กควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการแสดงออกทางการพุด กิริยาท่าทางต่าง ๆ เพื่อให้เกิดผลดีกับเด็ก ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กทารกกับผู้เลี้ยงดู

สรุปได้ว่าการตอบสนองความต้องการของทารก มีความจำเป็นและความสำคัญอย่างมาก ผู้เลี้ยงดูและผู้ใกล้ชิดเด็ก ควรตอบสนองความต้องการของเด็กทั้งทางด้านร่างกาย ได้แก่ การให้อาหารโดยเฉพาะนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดถึง 4 เดือน ควรเป็นนมแม่อย่างเดียว และเริ่มให้อาหารเสริมที่เหมาะสมแก่การเจริญเติบโตของร่างกายทารกในปริมาณเพียงพอ ให้นอนหลับในที่ที่ปลอดภัย สะอาด สุขอนามัยดี ให้เคลื่อนไหวร่างกายตามวัย เช่น คืบ คลาน ฝึกการจับถ่ายให้เป็นเวลาโดยไม่บังคับ เมื่อร่างกายเด็กยังควบคุมกล้ามเนื้อหูรูดได้ไม่ดีพอ การสัมผัส นวด ลูบไล้ทารก มีปฏิสัมพันธ์กับทารก ชวนพุด ชวนคุย ชวนเล่น ช่วยให้ทารกมีพัฒนาการดี เจริญเติบโตดี เพื่อเป็นการวางรากฐานของชีวิตที่มั่นคงให้กับเด็ก ให้เจริญเติบโตเป็นบุคคลที่มีความสุขสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีความพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ จากสังคมภายนอกได้ด้วยสติปัญญาที่เด็กมี ช่วยให้เด็กเป็นบุคคลที่มีความสามารถและมีคุณภาพสามารถพัฒนาศักยภาพได้อย่างเต็มที่

### การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่

น้ำนมแม่เหมาะที่สุดสำหรับใช้เลี้ยงทารก มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน สะอาด ประหยัด มีภูมิต้านทานโรค สร้างความรักและความผูกพันอย่างลึกซึ้งระหว่างแม่และลูก ขณะที่แม่เจ็บคัดตึงเต้านม ลูกได้ช่วยแม่ด้วยการดูดนมจากแม่ ทำให้แม่คลายการเจ็บและคัดตึงเต้านม ขณะเดียวกันลูกอึดท้องมีความสุขกับการดูดและกลืนนม ขณะที่ลูกดูดนมจากแม่ แม่ใช้แขนซอมนิ้วของลูกแนบกับอกของแม่ ช่วยให้ลูกอบอุ่นและมีความสุขอยู่ในอ้อมกอดของแม่ล้วนเป็นความประทับใจ และสร้างสายสัมพันธ์อันดีระหว่างแม่และลูกน้อยได้เป็นอย่างดี

## 1. ความสำคัญของการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่

จากรายงานพิเศษของอภิญญา เอียดจ้อย (2548, หน้า 10 - 11) ที่ได้กล่าวไว้ว่า “การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นรากฐานที่สำคัญที่จะส่งเสริมพัฒนาการในการเรียนรู้ของเด็กในทุก ๆ ด้าน ทั้งทางด้านสติปัญญา ความเฉลียวฉลาด ความรักความผูกพันระหว่างแม่และลูก และยังช่วยให้เด็กมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง” ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีดังนี้

1.1 น้านมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ที่ช่วยสร้างเซลล์สมอง เส้นใยประสาทสมองและจอประสาทตา เช่น ดีเอชเอ (DHA) สารเอเอ (AA) นิวคลีโอไทด์ ซีรีโบรีไซด์ ทอรีน ฟอสโฟไลปิด และโคเลสเตอรอล เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของสมองอีกมากมาย เช่นสารกระตุ้นการเจริญเนื้อสมอง (nerve growth factor) ที่ไม่สามารถหาได้จากนมผสมชนิดใด

1.2 เด็กที่กินนมแม่อย่างต่อเนื่องนานถึง 9 เดือน จะมีระดับเซาว์ปัญญาเฉลี่ยอยู่ที่ 104 ดีกว่ากลุ่มที่เคยกินนมแม่น้อยกว่า 1 เดือน ซึ่งมีเซาว์ปัญญาอยู่ที่ 99.4 ซึ่งระดับเซาว์ปัญญาของมนุษย์อยู่ที่ 90 – 110

1.3 เด็กที่ได้รับน้านมแม่อย่างต่อเนื่องในระยะยาว การเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด การได้รับสัมผัสอันอบอุ่นจากอ้อมกอดแม่ ยังช่วยเสริมให้ระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นด้วย เพราะในขณะที่แม่ให้นม จะมีการหลั่งของฮอร์โมนโพรแล็กตินซึ่งเป็นสารด้านความเครียด ทำให้แม่และลูกมีความสุข อารมณ์ดีและยังช่วยกระตุ้นการเชื่อมโยงของสมอง ขณะที่แม่อุ้มลูก การโอบกอด การสัมผัส ลูกได้กลิ่น และได้ยินเสียงของแม่ ลูกจะเกิดการรับรู้และเรียนรู้จากการตอบสนอง ทำให้ลูกพัฒนาบุคลิกภาพด้านความไว้วางใจส่งผลให้ลูก อยู่ในสังคมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.4 เด็กแรกเกิดจะได้รับภูมิคุ้มกันจากแม่ผ่านทางสายสะดือ และเมื่อคลอดเด็กจะได้รับภูมิคุ้มกันจากนมแม่ เพราะในน้านมแม่มีเซลล์ที่คอยดักจับเชื้อโรค มีสารย่อยสลายเชื้อโรค และสารต่อต้านการติดต่อเชื้อต่าง ๆ ซึ่งเป็นตัวสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยลดปัญหาภูมิแพ้ ในระยะ 6 เดือนแรก เพราะเยื่อบุลำไส้ไม่แข็งแรง น้าย่อยอาหารไม่เพียงพอ สารช่วยย่อยภูมิคุ้มกันยังมีไม่เต็มที่ เมื่อเด็กได้รับนมผสมหรือสารอาหารอื่น เช่น ข้าว ก๋วยจั๊ว จึงเป็นทางนำโปรตีนแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย จึงอาจแพ้ได้

1.5 น้านมแม่สามารถเก็บรักษาไว้ในตู้เก็บน้านม เพื่อเก็บไว้ให้ลูกกินขณะแม่ไม่อยู่ แต่ต้องระวังเชื้อโรคที่อาจปนเปื้อนจากมือลงไปในตู้ได้ และน้านมแม่สามารถเก็บไว้ในช่องธรรมดาบริเวณใต้ช่องแช่แข็งจะเก็บได้นานประมาณ 2 – 3 วัน ถ้าเก็บในช่องแช่แข็งของตู้เย็น

แบบประตูดียวจะเก็บได้ประมาณ 2 สัปดาห์ ถ้าเก็บในช่องแช่แข็งตู้เย็นแบบประตูแยกจะเก็บได้นานถึง 3 เดือน ในกรณีที่ไม่มีตู้เย็น สามารถนำไปแช่ในกระติกน้ำแข็งแทนได้ ถ้าจะเก็บนมแม่ในอุณหภูมิห้องจะเก็บได้นานประมาณ 4 – 6 ชั่วโมง หากนานกว่านี้ภูมิคุ้มกันจะลดลง

1.6 การนำนมแม่มาให้ลูกกิน ถ้าน้ำนมแม่ที่เก็บไว้ในช่องธรรมดาอาจจะนำมาวางไว้ข้างนอกให้หายเย็นก่อนหรือนำไปแช่ในน้ำอุ่นก็ได้ น้ำนมแม่ที่เก็บไว้ในช่องแช่แข็งให้ย้ายมาเก็บไว้ในช่องธรรมดา ก่อน 1 คืน เพื่อให้ละลาย เมื่อจะให้ลูกกินจึงค่อยนำออกมาวางไว้นอกตู้เย็นให้หายเย็น ห้ามนำนมแม่แช่ในน้ำร้อนหรือนำเข้าไมโครเวฟ เพราะจะทำให้ภูมิคุ้มกันที่ในน้ำนมแม่สูญเสียไป น้ำนมแม่ที่ละลายหลังจากแช่แข็งแล้ว ไม่ควรนำไปแช่ซ้ำอีก ถ้าลูกกินไม่หมดควรทิ้งไป

สรุปได้ว่า ลูกที่กินนมจากแม่จะได้รับสารอาหารที่มีอยู่มากมาย ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเป็นสารที่ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของสมองและการเจริญของเนื้อสมอง นอกจากนี้ยังพบว่า ลูกที่กินนมแม่อย่างต่อเนื่องนานถึง 9 เดือน จะมีเชาวน์ปัญญาสูงกว่ากลุ่มที่กินนมแม่น้อยกว่า 1 เดือน ภูมิคุ้มกันของลูกที่ได้รับจากการกินนมแม่ ความสุข ความอบอุ่น จากการได้รับสัมผัสที่กระตุ้นพัฒนาการทางสมองและการรับรู้ ได้รับสารต้านความเครียดโพรวแล็กทิน ช่วยให้แม่และลูกอารมณ์ดี มีความสุข นมแม่สามารถเก็บรักษาไว้ในอุณหภูมิตู้เย็น และสามารถนำมาให้ลูกกินได้ แม้จะมีความจำเป็น ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้ลูกได้รับประโยชน์สูงสุดจากการกินนมของแม่ ทารกยอมเจริญเติบโต สมบูรณ์ และแข็งแรง สมวัย ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของเด็กวัยก่อนเรียน

## 2. ประโยชน์ของการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่

ธรรมชาติสร้างน้ำนมแม่ให้ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุดสำหรับทารก การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อยเป็นเวลา 4 – 5 เดือน หลังจากนั้นสามารถให้อาหารเสริมตามความเหมาะสมเพื่อการเจริญเติบโตของทารก สำหรับประโยชน์ของการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ ประพุทธศิริปญญ์ (2539, หน้า 113 – 116) และเพ็ญศรี พิชัยสนธิ (2540 ข, หน้า 326 – 328) ได้กล่าวไว้สอดคล้องกันดังต่อไปนี้

2.1 คุณค่าทางอาหาร น้ำนมแม่มีคุณค่าทางอาหารเหมาะกับการเจริญเติบโตของทารก ส่วนประกอบที่เป็นโปรตีนก็เป็นชนิดที่ย่อยง่ายไม่เหมือนกับโปรตีนของนมสัตว์ชนิดอื่น และพบว่าทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ได้น้อย ไขมันในน้ำนมแม่เป็นกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวสูงเหมาะสำหรับการเจริญเติบโตทางสมองของทารก นอกจากนี้ สารอาหารและวิตามินอื่น ๆ และวิตามิน ก็มีเพียงพอถ้าแม่มีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง



2.2 สะอาดและประหยัด นำนมแม่สร้างอยู่เสมอหลังจากที่ทารกกินนมแม่ไปแล้ว พร้อมที่จะให้ทารกกินได้ไม่ต้องเสียเวลาในการเตรียม ไม่ต้องอุ่นเพราะมีอุณหภูมิเหมาะสม อยู่แล้ว และสะอาดปราศจากเชื้อโรค ไม่ต้องต้มหรือหนึ่งก่อนให้กินลูก

2.3 มีภูมิต้านทานโรค นำนมแม่มีสารต่าง ๆ หลายชนิดที่จะช่วยป้องกันทารก จากโรคติดเชื้อต่าง ๆ นอกจากคุณค่าทางอาหารที่ครบถ้วนแล้ว ทารกมีสุขภาพสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วยง่าย เช่น โรคท้องร่วง และโรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น ซึ่งคุณสมบัติที่สำคัญ ของนมแม่ไม่สามารถมีอยู่ในนมผสมต่าง ๆ ไม่ว่าจะดัดแปลงอย่างไรก็ตาม

2.4 ผลดีต่อแม่ การที่ทารกดูดนมแม่ จะกระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมน ซึ่งนอกจาก จะช่วยให้น้ำนมไหลสะดวกแล้ว ยังทำให้มดลูกหดตัวเข้าเร็วขึ้น ช่วยป้องกันภาวะการตกเลือด หลังคลอดได้ดี นอกจากนี้ยังพบว่าแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง ประจำเดือนจะมาช้ากว่าปกติ ประมาณ 4-6 เดือน เป็นช่วงเวลาที่ป้องกันการตั้งครรภ์ได้

2.5 ผลทางด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ทางจิตใจนับว่ามีความสำคัญมาก และ อาจจะไม่เห็นผลในทันที จึงทำให้แม่บางคนไม่เข้าใจและไม่เห็นความสำคัญของการให้นมแม่ ความสัมพันธ์ระหว่างแม่และทารกเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน การเจริญเติบโตของทารกโดยเฉพาะ พัฒนาการด้านอารมณ์ มีผลมาจากความรู้สึก และประสบการณ์ของทารกตั้งแต่เล็ก ๆ ทารกจะ สะสมความรู้สึกอบอุ่นนี้ภายในจิตใจเพิ่มขึ้นทีละน้อย อาหารแรกของชีวิตทารกก็คือน้ำนม ถ้าแม่ให้ทั้งอาหารนม ความรัก และความอบอุ่นขณะให้นม จะช่วยเสริมสร้างความผูกพัน ระหว่างแม่และทารกทำให้ทารกได้รับความรัก ความอบอุ่น ความปลอดภัย และความมั่นใจ ว่าตนเองเป็นที่รัก และต้องการ การสัมผัสที่อ่อนโยนบริเวณผิวหนัง จะช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโต ของสมองทารก ทำให้ทารกมีความสุข มองโลกในแง่ดี มั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจ

2.6 การหลั่งน้ำนม เป็นกระบวนการทางธรรมชาติ ดังนั้นจึงจำเป็นที่ต้องเข้าใจ กลไกบางอย่างเพื่อช่วยให้การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ได้ผลดี และช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ลง ขณะ กำลังตั้งครมภ์ร่างกายแม่จะมีฮอร์โมนอยู่สองชนิดที่จะคอยระงับต่อมในสมองไม่ให้ปล่อยสารที่จะ กระตุ้นการหลั่งน้ำนม เมื่อภายหลังคลอดแล้ว ฮอร์โมนทั้งสองชนิดนี้จะลดลง สารที่กระตุ้นการ สร้างน้ำนมจึงทำงานได้เต็มที่

นอกจากนี้ยังมีกลไกตามธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งทำงานเป็นวงจรคือเมื่อมี การดูดนม จะเป็นเครื่องกระตุ้นไปตามเส้นประสาทสู่สมอง ทำให้ปล่อยฮอร์โมนอีกชนิดหนึ่ง ออกมาทำให้มีการขับน้ำนมออก กลไกนี้มีความสำคัญมาก เพราะจะเกิดขึ้นเมื่อมีบรรยากาศสงบ เย็นและแม่อยู่ในอิริยาบถที่สบาย นอกจากนี้สภาพต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลจะระงับไม่ให้มีการขับออก

ของน้ำนมได้ เช่น ความกลัว ความเจ็บปวด ตกใจ ตื่นเต้น และเสียใจ เป็นต้น ดังนั้นความสำเร็จในการให้น้ำนมแม่ ย่อมขึ้นอยู่กับความเต็มใจของแม่โดยปราศจากความกังวลใด ๆ

2.7 การเตรียมก่อนคลอด แม่ที่ประสงค์จะเลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง ควรปรึกษาแพทย์เมื่อเริ่มฝากครรภ์ เพื่อทำการตรวจร่างกาย และห้วงนมของแม่เนื่องจากอาจมีสภาพและโรคหลายชนิดที่ไม่สามารถจะให้นมลูกได้ จึงควรเตรียมก่อนคลอดเพื่อไม่ให้มีอันตรายต่อทารก โดยทั่วไปแล้วห้วงนมปกติไม่ต้องการรักษาแต่อย่างใด เพียงทำความสะอาดด้วยสบู่ แล้วเช็ดให้แห้งก็เพียงพอ ถ้ามีการอักเสบ เจ็บปวด หรือห้วงนมแตก จึงต้องการดูแลเป็นพิเศษ การใส่เสื้อชั้นในที่พอดีจะช่วยรองรับน้ำหนักของเต้านมที่ใหญ่ขึ้นทำให้ไม่รู้สึกอึดอัด ถ้าแม่มีห้วงนมย้อนกลับหรือไม่ยื่นออกมาอย่างปกติ ควรรักษาให้เป็นปกติก่อนคลอด

2.8 การดูแลหลังคลอด โดยปกติน้ำนมจริง ๆ จะยังไม่มาจนกระทั่งประมาณวันที่ 2-3 หลังคลอด แต่การให้เด็กดูดนมควรจะทำภายใน 24 ชั่วโมงหลังคลอดเพราะการให้เด็กดูดนมจากแม่ในวันแรก ๆ จะช่วยกระตุ้นให้น้ำนมไหลได้ดี เป็นการสร้างความอบอุ่นใจจากการได้สัมผัสที่อบอุ่นจากแม่ ช่วยให้มดลูกหดตัวได้ดี

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยให้แม่มีความภาคภูมิใจสามารถมีน้ำนมเลี้ยงทารกได้ ทารกได้รับคุณค่าทางอาหารครบถ้วน นมแม่ ย่อยง่าย เป็นผลดีต่อระบบการขับถ่าย สะอาด ประหยัด ปลอดภัย มีภูมิต้านทานโรค ช่วยให้มดลูกแม่เข้าสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น ประจำเดือนจะมาช้ากว่าปกติ เป็นผลดีต่อการคุมกำเนิด ช่วยให้แม่และทารกมีความสุขจากการได้สัมผัส โอบกอด ทารกมีความสุข อบอุ่น มีความสุข แม่มีความสุขมีความผูกพันกับลูกและรักลูก เป็นผลทางด้านจิตใจ ช่วยให้สุขภาพจิตดีทั้งแม่และลูกและยังช่วยกระตุ้นให้สมองมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องจากครั้งเมื่อทารกยังอยู่ในครรภ์ของแม่

### 3. วิธีการให้นมแม่

ก่อนให้นมแม่ควรล้างมือทุกครั้ง ควรเช็ดทำความสะอาดห้วงนมด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดบริเวณห้วงนมและรอบห้วงนมทุกครั้ง และเช็ดห้วงนมให้แห้งควรสวมเสื้อชั้นในที่สามารถเปิดให้นมทารกได้ทางด้านหน้า ก่อนให้นมทารก แม่ควรทำความสะอาดร่างกายสวมเสื้อผ้าที่สะอาด เก็บผมให้เรียบร้อย ไม่ควรให้รุงรัง แม่ควรอยู่ในท่าที่สบาย ถ้าแม่นอนให้นมทารก ควรนอนตะแคงข้าง ๆ ศีรษะและหลังควรมีหมอนรองรับ เด็กก็ควรนอนตะแคงโดยหันหน้าเข้าหาแม่ ถ้านั่งให้นมควรงั่งเก้าอี้โดยหาหมอนหนุนหลัง และนำเก้าอี้เตี้ย ๆ รองเท้าแม่จะสบายยิ่งขึ้น เด็กควรอยู่ในอ้อมแขนของแม่ เพียงหันหน้าเต้านมให้ชิดหน้าเด็ก เด็กจะหันมาหาและดูด

นมได้เองโดยธรรมชาติ ขณะที่เด็กดูดนมแม่ควรให้หัวนมแม่เข้าไปในปากเด็กลึกพอ เพื่อเด็กจะได้ใช้เหงือกกัด หรือกดลงถูกต้องตรงผิวหนังสีเข้มรอบ ๆ หัวนม จะทำให้เจ็บน้อยกว่ากดลงตรงหัวนมพอดี แม่อาจใช้มือช่วยพยุงเต้านมเพื่อไม่ให้เต้านมส่วนใดส่วนหนึ่งปิดรูจมูกเด็ก จะทำให้เด็กหายใจไม่สะดวก

น้ำนมแม่ในวันแรก ๆ จะมีสีเหลืองอ่อนและมีน้อย เรียกว่า “หัวน้ำนมแม่” มีคุณสมบัติเป็นต่าง มีความเข้มข้นกว่าโปรตีน วิตามินเอ และเกลือแร่ต่าง ๆ มากกว่านมแม่ในระยะหลัง ๆ แต่มีคาร์โบไฮเดรต และไขมันน้อยกว่า มีภูมิคุ้มกันโรคหลายอย่างที่สำคัญในเด็กแรกเกิด และเป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยขับขี้เทาได้ดี จึงควรให้ลูกดูดหัวน้ำนมแม่ อย่าบีบทิ้ง (เพ็ญศรี พิชัยสนธิ, 2540 ข, หน้า 327)

โดยปกติเด็กจะดูดนมได้หมดภายใน 10 – 15 นาที ควรให้เด็กดูดนมแม่ทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน โดยดูดน้ำนมให้หมดข้างใดข้างหนึ่งก่อน จึงให้ดูดนมอีกข้างหนึ่ง มือต่อไปจึงเริ่มข้างที่เด็กดูดครั้งสุดท้าย ทำเช่นนี้สลับกันไป วันแรก ๆ ควรให้ทารกดูดนมทุก ๆ 3 ชั่วโมง ต่อไปจึงค่อย ๆ ปรับให้เข้ากับความต้องการของเด็ก

หลังมือนมควรไล่ลมให้เด็กเร็ว เพื่อให้เด็กสบายท้อง ด้วยการจับเด็กวางบนไหล่ แล้วลูบที่หลังเบา ๆ หรือจับให้เด็กนั่งตรง ๆ แล้วใช้มือลูบข้างหลังเบา ๆ จะช่วยให้ลมที่เด็กกลืนเข้าไปขณะดูดนมออกมาได้

สรุปได้ว่า วิธีการให้นมแก่ทารก สิ่งแม่ควรตระหนักคือความสะอาดก่อนให้นมแม่ควรทำความสะอาดมือด้วยสบู่และเช็ดให้แห้ง และทำความสะอาดบริเวณรอบหัวนมและหัวนม ด้วยการใช้น้ำสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว บีบให้หมดเช็ดบริเวณหัวนมโดยรอบให้สะอาดทั้ง 2 ข้าง หลังจากนั้นให้ทำความสะอาดหัวนมหลังจากลูกกินนมแม่แล้วทุกครั้ง เพื่อสุขอนามัยที่ดีของแม่และทารก

#### 4. ปัญหาที่อาจพบได้ขณะให้นมแม่

ปัญหาที่อาจพบขณะให้นมแม่แก่ทารกมีดังต่อไปนี้

4.1 ความเจ็บปวดที่หัวนม โดยเฉพาะในวันแรก ๆ ส่วนมากเกิดจากการให้เด็กดูดนมไม่ถูกวิธี และเด็กอมหัวนมไม่ลึกเพียงพอ ทำให้ขณะดูดนมเหงือกกระทบกับหัวนมแม่

4.2 หัวนมแตกหรือเป็นแผล ควรงดเว้นไม่ให้เด็กดูดนมข้างนั้น ๆ เพราะจะยิ่งทำให้แม่เจ็บปวดมากขึ้น ควรระมัดระวังดูแลไม่ให้อักเสบมากยิ่งขึ้น

4.3 นมคัด พบในวันที่ 3 – 4 หลังคลอด เนื่องจากเลือดและน้ำเหลืองไหลกลับจากเต้านมไม่สะดวก ไม่มีอันตรายและจะค่อย ๆ หายไป 2 – 3 วัน

4.4 แม่มีความกังวลว่าเด็กจะได้นมไม่เพียงพอ เนื่องจากไม่สามารถเห็นปริมาณของน้ำนมที่เด็กได้รับ แต่สิ่งที่สังเกตได้คือเมื่อเด็กได้นมจนอิ่ม จะหยุดดูดนมและนอนหลับสบาย จะตื่นเมื่อหิวและต้องการนม แม่อาจสังเกตได้โดยดูการเจริญเติบโต และชั่งน้ำหนักทารก

สรุปว่า ปัญหาที่แม่พบขณะให้นมลูกสามารถป้องกันและแก้ไขได้ เพียงแต่แม่เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการให้นมแม่จะช่วยให้ปัญหาดลดลง แต่ผลสำรวจล่าสุดพบว่าขณะนี้ความนิยมของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีอัตราลดลงมาก ไม่ถึงร้อยละ 50 ซึ่งเหมือนกันทั่วโลก ปี 2549 พบว่าในระยะ 6 เดือนแรกมีเด็กเพียงร้อยละ 15 ที่ได้รับนมแม่อย่างเดียวกว่า 100,000 คน จากเด็กไทยที่เกิดปีละ 800,000 คน จึงควรรณรงค์และให้ความสำคัญของการให้นมแม่กับลูกที่ให้ประโยชน์ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (ปราชนีย์ บุญยวงศ์วิโรจน์, 2550) มีข้อมูลการศึกษาใหม่ ๆ ยืนยัน ดังที่ ศิริภรณ์ สวัสดิ์วร (2550, หน้า 19) กล่าวว่า “การให้นมแม่ที่ยาวนานขึ้นมีผลดีต่อเด็ก ๆ มากกว่า คือ ลดโอกาสการเกิดโรคท้องเสีย โรคทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ ส่งผลดีต่อพัฒนาการทางสมองของเด็กมากกว่าเวลาผ่านไปพบว่าเด็กที่กินนมแม่ผสมข้าวเจ็บบ่อยบ่อย เมื่อเทียบกับเด็กที่กินนมล้วน ๆ เวลาผ่านไป 20 ปี องค์การอนามัยโลก ประกาศ ปี พ.ศ. 2545 ว่า กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน”

## 5. อาหารสำหรับมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แม่ที่ให้นมลูก ควรได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ที่ถูกส่วนและมีคุณค่าเพียงพอ เพราะอาหารที่มีประโยชน์ของแม่ ย่อมส่งไปถึงทารกที่กำลังเจริญเติบโต โดยเฉพาะพวกแร่ธาตุ เช่น แคลเซียมที่ใช้ในการสร้างกระดูก ธาตุเหล็กและวิตามินต่าง ๆ อาหารจึงควรประกอบด้วย โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ผัก และผลไม้ ส่วนนมควรดื่มวันละประมาณ 1 ลิตร เท่า ๆ กับความต้องการของทารก แต่จากรายงานการวิจัยพบว่าเด็กไทยแพ้โปรตีนนมวัวร้อยละ 2-5 ผู้ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ควรดื่มนมวัวมากเกินไป เพราะนมวัวสามารถเล็ดลอดผ่านทางนมแม่ได้ ควรดื่มไม่เกินวันละ 2-3 แก้ว หรือกินอาหารที่มีแคลเซียม เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ และอื่น ๆ เป็นต้น (ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย, 2550)

สรุปได้ว่า อาหารของแม่ที่ให้นมลูกควรเป็นอาหารครบทั้ง 5 หมู่ประกอบไปด้วย โปรตีน เกลือแร่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ถั่วต่าง ๆ ผักและผลไม้สด แม่ควรได้รับในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน ควรดื่มนมสดไม่เกินวันละ 2-3 แก้วเพื่อป้องกันลูกแพ้โปรตีนนมวัว การรับประทานยาใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์ และสิ่งสำคัญอีกอย่างก็คือควรทำใจให้สบาย ไม่เครียด ไม่กังวลจะช่วยให้แม่มีน้ำนมเพียงพอสำหรับเลี้ยงทารกเพื่อสุขภาพที่ดีและมีการเจริญเติบโตสมวัย

## การเลี้ยงทารกด้วยนมผสม

ในกรณีที่แม่มีความจำเป็นต้องใช้นมผสมแทนนมแม่ เป็นภาวะที่ควรงดนมชั่วคราว เช่น แม่เป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลัน (acute infections) ได้แก่ ไทฟอยด์ ไข้มาเลเรีย หัวนมอักเสบ เต้านมเป็นฝีและหนอง เป็นต้น สำหรับภาวะที่ควรงดนมแม่เลย เช่น แม่เป็นไอกรน เป็นวัณโรค ระยะเวลารุนแรง เป็นโรคจิต และโรคประสาท เป็นต้น สำหรับการงดนมแม่ที่เป็นผลมาจากเด็กทารก เด็กอ่อนแอ เด็กป่วย เด็กคลอดก่อนกำหนด เด็กเกิดมามีน้ำหนักตัวน้อย และเด็กที่มีความพิการ ปากแหว่ง เพดานโหว่ คุณนมแม่เองไม่ได้หรือดูได้ไม่เพียงพอต่อความต้องการ (เพ็ญศรี พิรัชสินธิ, 2528, หน้า 86)

การเลี้ยงลูกด้วยนมผสมเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยให้แม่สบายใจว่าสามารถจะดูแลทารก ให้เจริญเติบโตด้วยดี มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรง ถึงแม้ว่าแม่จะไม่สามารถให้นมของ แม่กับลูกได้ แต่ท่าทีการแสดงความรัก ความเอาใจใส่ การเลี้ยงดูลูกอย่างทะนุถนอมอันเกิดจาก ความรัก ความห่วงใยของแม่ที่มีต่อลูก ย่อมเป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับ ลูกได้

### 1. การเตรียมนมผสม

เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการให้นมผสมกับลูก สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึง สำหรับการเตรียมนมผสมมีดังต่อไปนี้คือ (ลดาวัลย์ ประทีปชัยกุล, 2546, หน้า 108 – 110)

1.1 อุปกรณ์ที่ใช้ในการผสมนม เป็นสิ่งแรกที่แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมผสมต้องเตรียม เช่น ขวดนม จุกนม พร้อมฝาครอบปิดจุกนม แปรงล้างขวดนม กระจกน้ำร้อน และหม้อต้มขวดนม เป็นต้น ขวดนมและจุกนมควรมีจำนวนเพียงพอและมีขนาดเหมาะสมกับวัยของทารก

1.2 การทำความสะอาดขวดนมและจุกนม ควรทำความสะอาดทันทีหลังจาก ทารกเลิกดูดนมแล้ว ควรใช้แปรงล้างคราบนมออกให้หมดโดยล้างด้วยน้ำยาล้างขวดนม และ ล้างออกด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง จนแน่ใจว่าหมดคราบแล้ว หลังจากนั้นนำขวดนม จุกนม และฝาครอบนมต้มในหม้อต้มขวดนม หรือหนึ่งในหม้อหนึ่งขวดนม ใช้เวลาประมาณ 10 – 15 นาที ปล่อยให้แห้งให้เย็น

1.3 สัดส่วนในการผสมนม ให้ผสมนมตามสัดส่วนที่กำหนดไว้ข้างกระป๋อง นมผง 1 ช้อนตวง ผสมกับน้ำ 1 ออนซ์ (30 มล.) โดยใช้ช้อนตวงที่ติดมากับกระป๋องนม ซึ่ง 1 ช้อนเล็ก จะมีขนาด 4 กรัม แต่ถ้าเป็นช้อนขนาดใหญ่ 8 กรัม ให้ผสมนมผง 1 ช้อนตวงกับน้ำ 2 ออนซ์ นมผสม 1 ออนซ์จะให้พลังงาน 20 แคลอรี

1.4 ปริมาณและจำนวนมือนม ที่ทารกต้องการขึ้นอยู่กับความต้องการพลังงาน และสารอาหารของทารก จึงไม่ควรบังคับให้ทารกดื่มนมให้หมดทุกมื้อ หรือให้ตามเวลาที่กำหนด ควรให้ตามความต้องการของทารก

1.5 การเตรียมนม ก่อนเตรียมผสมนม ผู้เตรียมควรล้างมือให้สะอาด เตรียมผสมนมในบริเวณที่สะอาด ผสมนมด้วยการเติมน้ำต้มสุกที่อุ่นลงในขวดนมตามจำนวนที่ต้องการ แล้วตวงนมผงลงขวดนมในสัดส่วนที่กำหนดไว้ตามอายุของทารก ปิดฝาขวดแน่นพอดี เขย่าขวดให้นมผงละลายหมด เหยาะนมลงบนหลังมือเพื่อทดสอบอุณหภูมิ จึงนำไปให้ทารก

1.6 ข้อควรคำนึงถึง ไม่เตรียมนมผสมทิ้งไว้ก่อนนาน ๆ ถ้าเก็บไว้ในตู้เย็นไม่ควรเกิน 24 ชั่วโมง นมที่เหลือในแต่ละมื้อไม่ควรเก็บไว้ให้ทารกในมือต่อไป ควรล้างทำความสะอาดขวดนม จุกนมและฝาครอบนมให้สะอาด

## 2. ชนิดของนมผสม

เพื่อให้ทารกได้รับคุณค่าทางอาหารจากนมผสม จึงควรมีความรู้สำหรับเลือกชนิดหรือประเภทของนมผสมที่เหมาะสมสำหรับวัยของทารก ซึ่งนมผสมจะมีระบุไว้ที่ข้างกระป๋องว่าเป็นนมแบบใด และเหมาะสมสำหรับทารกวัยใด เพื่อสะดวกสำหรับการเลือกนมผสมโดยนมผสมมีหลายชนิดดังต่อไปนี้

2.1 นมผงดัดแปลงสำหรับทารก หรือสูตรอาหารทารก (modified milk for infant หรือ infant formula) เป็นนมที่มีส่วนผสมคล้ายนมแม่มากที่สุด มีการลดปริมาณโปรตีนและเกลือแร่ มีการดัดแปลงส่วนผสมของไขมันให้ใกล้เคียงนมแม่มากขึ้น พร้อมทั้งเสริมวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นลงไป จึงมีสารอาหารพอเพียงและครบถ้วนสำหรับความต้องการของทารกใน 6 เดือนแรก สามารถใช้เลี้ยงทารกได้จนถึงอายุ 1 ปี มีปริมาณโปรตีนอยู่ระหว่าง 12 – 17 กรัม/100 กรัมของนมผสม นมประเภทนี้ เมื่อผสมน้ำแล้วให้พลังงานประมาณ 20 แคลอรี/ออนซ์ ควรเลือกยี่ห้อที่เสริมธาตุเหล็ก ตัวอย่างนมประเภทนี้ เช่น นน 1 S26 เอนฟาแล็ค เอนฟา-มิล (ชนิดธรรมดาและชนิดเสริมธาตุเหล็ก) ตราหมี และแล็คโตเยน (สีน้ำเงิน) เป็นต้น

2.2 สูตรอาหารเสริมต่อเนื่องหรืออาหารเสริมครบถ้วน (follow-up formula, complete supplementary food) เป็นนมที่มีการดัดแปลงสารอาหารต่าง ๆ เช่น มีโปรตีนในปริมาณที่สูงกว่านมแม่ มีการเสริมวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญตามสัดส่วนที่ร่างกายต้องการ เป็นต้น ใช้เป็นอาหารในช่วงที่มีการเปลี่ยนจากนมที่เป็นอาหารหลักมาเป็นอาหารเสริมใช้เลี้ยงทารกตั้งแต่อายุ 6 เดือนถึง 1 ปี สามารถใช้เลี้ยงทารกได้จนถึงอายุ 3 ปี ร่วมกับอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อ ควร

เลือกยี่ห้อที่มีวิตามินและแร่ธาตุครบถ้วน เช่น เอนฟาโปร แนน 2 ตราหมี แล็คโตเยน (สีฟ้า) และเนสแล็ค เป็นต้น

2.3 นมวัวครบถ้วน (powdered whole milk) เป็นนมวัวที่ไม่ได้ตัดแปลงปริมาณโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน แต่อาจมีการเติมวิตามินหรือเกลือแร่บางตัวใช้ดื่มเป็นอาหารเสริมสำหรับเด็กอายุมากกว่า 1 ปีขึ้นไป เนื่องจากเป็นนมที่มีปริมาณโปรตีนค่อนข้างสูง เช่น อะแลคตาเอ็นเอฟ (alacta NF) ดูแมค (สีแดง) และเนสเปร (nespray) เป็นต้น

2.4 นมสด เป็นนมวัวสดที่ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนด้วยเป็นวิธี Pasteurization, Sterilization หรือ Ultra-high-temperature (U.H.T.) ใช้ดื่มเป็นอาหารเสริมสำหรับเด็กอายุมากกว่า 1 ปีขึ้นไป เช่น นมหนองโพ และนมไทย-เดนมาร์ก เป็นต้น

2.5 นมถั่วเหลือง เป็นนมที่เตรียมจากถั่วเหลือง 1 กิโลกรัม น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม และน้ำ 10 ลิตร จะให้พลังงาน 16-17 แคลอรีต่อออนซ์ และโปรตีน 24 กรัม/แคลอรี (อุมาพร สุทัศนวรวิมล และไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์, 2531, หน้า 37 - 44) ใช้ดื่มเป็นอาหารเสริมสำหรับเด็กอายุมากกว่า 1 ปีขึ้นไป

2.6 นมประเภทอื่น ๆ ได้แก่ นมชั้นหวาน นมขาดมันเนย หรือนมเปรี้ยว เป็นนมที่ไม่เหมาะสำหรับเลี้ยงทารกและเด็ก ส่วนนมเปรี้ยว หากจะใช้เป็นอาหารเสริมของเด็กอายุมากกว่า 1 ปีแทนนม ต้องเลือกชนิดที่มีนมสดเป็นส่วนประกอบในสัดส่วนที่สูงและเชื้อจุลินทรีย์ชนิดที่เป็นนอร์มอล ฟลอรา (normal flora)

สรุปได้ว่า การเลี้ยงทารกด้วยนมผสมเป็นทางเลือกหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญ ควรมีความรู้ความเข้าใจในการเตรียมผสมนม และเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น ขวดนม จุกนม ฝาครอบจุกนม อุปกรณ์ในการทำความสะอาดขวดนม การรักษาความสะอาดของผู้ผสมนมด้วยการล้างมือ เตรียมผสมนมในที่ที่มีความสะอาดเพียงพอ และการเลือกชนิดของนมที่มีความเหมาะสมกับอายุของทารก และควรเป็นนมรสจืด แต่ส่วนใหญ่พบว่ามักเลี้ยงนมรสหวานจากการศึกษาของกรมอนามัย พ.ศ. 2547 พบว่าเด็กอายุ 1 ปี รับประทานนมรสหวานร้อยละ 44.4 เหตุผลหลักในการซื้อนมให้เด็กของผู้ปกครอง คือกินแล้วเจริญเติบโตดี เด็กชอบ น้ำหนักดี อ้วน ท้องไม่ผูก (บุปผา ไตรโรจน์, จันทนา อึ้งชูศักดิ์, และปิยนารถ จาติเกตุ, 2549, หน้า 49) จึงควรให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกชนิดของนมแก่แม่และผู้เลี้ยงดูเด็กเพื่อป้องกันการได้น้ำตาลมากเกินไปและการติดยาหวานของทารก

## อาหารเสริมของเด็กวัยทารก

การให้อาหารเสริมที่ถูกต้องเหมาะสมแก่ความต้องการของทารก จะช่วยให้ทารกเจริญเติบโต มีพัฒนาการดีสมวัยทั้งทางร่างกายและสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด ซึ่งเป็นระยะที่เซลล์สมองกำลังมีการแบ่งตัวเพิ่มจำนวน (hyperplasia) ระยะเวลาต่อไป จะมีการเจริญเติบโตของเซลล์สมองในด้านขนาด (hypertrophy) ตั้งแต่หลังคลอดไปจนถึงอายุ 3 – 4 ปี (สังคม จงพิพัฒน์วณิช, 2536, หน้า 63) นำนมแม่อย่างเดียวไม่เพียงพอกับความ ต้องการสารอาหารที่เพิ่มขึ้น เพื่อช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก ดังที่ ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ (2541, หน้า 3) กล่าวว่า นำนมแม่จะพอเพียงสำหรับทารกไปจนถึง 4 – 6 เดือน แต่หลังจากนั้นจะมีปริมาณไม่พอเพียงกับความต้องการในการเจริญเติบโตของทารก เพราะเด็กในช่วงแรกเกิด - 2 ขวบ มีการเจริญเติบโตที่รวดเร็วมากโดยเฉพาะสมอง ทารกจึงต้องได้รับอาหารเสริมตั้งแต่เดือนที่ 4 เป็นต้นไป เพื่อช่วยให้การเจริญเติบโตทางร่างกายและจิตใจของทารกเป็นไปอย่างราบรื่นและเหมาะสมเท่าที่ควรจะเป็นและไม่ขาดตอน

ทารกในช่วงอายุ 4 ถึง 6 เดือน เป็นช่วงเวลาที่สภาวะทางสรีรวิทยา และพัฒนาการ มีความพร้อมที่จะรับอาหารเสริม กล่าวคือระบบทางเดินอาหารมีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะย่อยอาหารที่มีความสลับซับซ้อนมากขึ้น ขณะเดียวกันปฏิกิริยาในการดูดอาหารออกมาหายไป (extrusion reflex) และการกลืนดีขึ้น ทำให้ทารกสามารถรับประทานอาหารได้ง่ายขึ้น การควบคุมสรีรพัฒนาเต็มที่ ทำให้ทารกสามารถนั่งได้โดยมีคนประคอง และสามารถหันศีรษะหนีได้เมื่อไม่ต้องการอาหารที่ป้อน สามารถควบคุมการกำมือได้ การประสานงานของกล้ามเนื้อที่ตาและแขนเป็นไปด้วยดี ทำให้สามารถหยิบจับอาหารเข้าปากได้ (ลดาวัลย์ ประทีปชัยกุล, 2546, หน้า 111) ดังตารางที่ 5.1

ตารางที่ 5.1 ตัวอย่างการให้อาหารเสริมสำหรับทารก

อายุครบ	อาหารเสริม
4 เดือนขึ้นไป	ข้าวบดไข่แดงต้มสุกผสมน้ำแกงจืด ตำลึงหมูสับ หรือกวาดุ้งหมูสับ วันละ 1 ครั้ง แล้วกินนมแม่ตามจนอิ่ม
5 เดือน	เพิ่มข้าวบดเนื้อปลาสุกสลับกับไข่แดงต้มสุกผสมน้ำแกงจืดวันละ 1 ครั้ง แล้วกินนมแม่ตามจนอิ่ม



## ตารางที่ 5.1 (ต่อ)

อายุครบ	อาหารเสริม
6 เดือน	ข้าวบดไข่แดงต้มสุก หรือเนื้อปลาสุกผสมน้ำแกงจืด และเพิ่มผักบดด้วยทุกครั้งเป็นอาหารหลักแทนนม 1 มื้อ เช่น ตำลึง ฟักทอง กวางตุ้ง มีผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ เช่น กัลยน้ำว่าสุก เป็นต้น
7 เดือน	เพิ่มเนื้อสัตว์สุกบดชนิดอื่น ๆ เช่น ไข่ หมู และตับสัตว์ต้มสุกบดหรือทั้งไข่แดงและไข่ขาวต้มสุกบดกับข้าวและผักบดสลับกับอาหารที่เคยให้เมื่อครบ 6 เดือน มีผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ
8 – 9 เดือน	ให้อาหารเช่นเดียวกับเมื่ออายุครบ 7 เดือน แต่บดหยาบและเพิ่มปริมาณเป็นอาหารหลักแทนนมได้ 2 มื้อ มีผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ เช่น มะละกอสุก เป็นต้น
10 – 12 เดือน	ให้อาหารเช่นเดียวกับเมื่ออายุครบ 8 – 9 เดือน แต่เพิ่มปริมาณให้มากขึ้นเป็นอาหารหลักแทนนมแม่ได้ 3 มื้อ มีผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ เช่น กัลยน้ำว่า ส้มเขียวหวาน เป็นต้น

ทีมา (ลดาวัลย์ ประทีปชัยกุล, 2546, หน้า 111)

คำแนะนำสำหรับแม่ในการให้อาหารเสริมทารก มีดังนี้

1. อาหารเสริมที่ให้ครั้งแรกควรบดละเอียดและลิ้นคอก แล้วค่อยบดหยาบขึ้น เมื่อเริ่มมีฟันขึ้น อาจให้อาหารเป็นชิ้นเล็ก ๆ ในขนาดที่ทารกสามารถเคี้ยวได้
2. ให้อาหารเสริมครั้งละชนิด ในปริมาณเล็กน้อย แต่ละชนิดควรห่างกัน 4 – 7 วัน ถ้าทารกมีอาการแพ้อาหารชนิดนั้น จะสามารถทราบได้เร็ว ควรงดการให้อาหารชนิดนั้นทันที
3. ควรให้ทารกเรียนรู้การรับประทานอาหารเสริมจากช้อน ไม่ควรใส่อาหารเสริมในขวดนมที่เจาะรูหัวนมเพื่อให้ทารกดูด เพราะต่อไปทารกจะไม่พัฒนาการเคี้ยวอาหารที่เป็นขึ้น
4. ให้อาหารก่อนให้นมหรือให้ในขณะที่ทารกกำลังหิว เพราะถ้าทารกได้นมก่อนแล้วจะรู้สึกอิ่ม ทำให้ปฏิเสธอาหารเสริมได้
5. ขณะที่ให้อาหารเสริม ควรยิ้มและพูดคุยกับทารกให้ทารกมีความสุขกับการได้อาหารเสริม ไม่ควรบังคับหรือลงโทษถ้าทารกปฏิเสธอาหาร

6. ขณะที่ป้อนอาหารเสริม ทารกอาจใช้ลิ้นดันอาหารออกมา ซึ่งเป็นลักษณะที่ทารกใช้ลิ้นเวลาดูดนม ลักษณะดังกล่าวนี้เป็นปฏิกิริยาสะท้อนจะหายไปเมื่อทารกอายุ 7 – 8 เดือน

7. เมื่อทารกสามารถรับประทานอาหารเสริมได้ดี ควรลดปริมาณของนมลงเพื่อป้องกันไม่ให้ทารกได้อาหารมากเกินไป

สรุปได้ว่า การให้อาหารเสริมสำหรับทารกแรกเกิดจนถึงอายุ 3 เดือน อาจมีปัญหาในการย่อยอาหารแป้ง การให้อาหารเสริมก่อนวัยอันควร อาจก่อให้เกิดผลเสียเนื่องจากการไม่ย่อย ทำให้ทารกเป็นโรคขาดอาหารหรือท้องร่วง และการดูดซึมของระบบทางเดินอาหารบกพร่อง จึงควรให้อาหารเสริมเมื่ออายุ 3 เดือนไปแล้ว โดยเริ่มให้ทีละน้อย ๆ เพียง  $\frac{1}{2}$  - 1 ช้อนชาเพื่อให้เด็กได้รับการกระตุ้นจากอาหารเหลวชนิดอื่น ๆ ทีละน้อย ๆ และไม่ปฏิเสธอาหารเหลวอื่น ๆ ทั้งยังได้คุณค่าทางอาหาร เหมาะแก่การเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสติปัญญา

## การดูแลสุขภาพของเด็กวัยทารก

การดูแลสุขภาพของเด็กวัยทารกควรดูแลอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเพื่อให้สุขภาพของทารกแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการดูแลสุขภาพของทารกควรให้การดูแลสุขภาพดังต่อไปนี้ (พรทิพย์ คำพอ, 2542, หน้า 22 – 26)

### 1. การดูแลร่างกาย

ทารกควรได้รับการดูแลร่างกาย ด้วยการอาบน้ำเป็นประจำก่อนมื้ออาหาร โดยเตรียมอุปกรณ์อาบน้ำ สบู่ แชมพู แป้ง สาลี่ ผ้าขนหนู และน้ำมันเบบี้ออยไว้ให้พร้อม โดยใช้สบู่ถูตัวเบา ๆ และสระผมโดยลูบศีรษะเบา ๆ น้ำที่เตรียมให้ทารกอาบ ควรเป็นน้ำปกติไม่เย็นหรือร้อนเกินไป เมื่อทารกอาบน้ำเสร็จแล้ว ควรเช็ดตัวให้แห้งทุกส่วน ทาแป้งเด็กบาง ๆ ตามข้อพับให้ทั่วและใส่เสื้อผ้าทารกจะสบายตัว และอยากนอน หลังจากนั้นให้ทารกกินนมแม่และนอนหลับอย่างมีความสุข ซึ่งขั้นตอนในการอาบน้ำเด็กมีดังนี้

1.1 ก่อนนำเด็กลงน้ำควรทดสอบด้วยการนำข้อศอกลงทดสอบน้ำในอ่างอาบน้ำเด็กก่อน เมื่ออุณหภูมิไม่เย็นไม่ร้อนจนเกินไป ควรใช้น้ำลูบตัวเด็กเบา ๆ พอให้รู้สึกก่อน ถ้านำเด็กลงน้ำเลยเด็กจะสะดุ้งและร้องไห้

1.2 การนำเด็กลงจุ่มน้ำในอ่างต้องใช้มือข้างซ้ายของแม่จับแขนข้างซ้ายของเด็กแล้วใช้ที่นอนแขนด้านหน้ารองรับหัวของเด็กไว้ ใช้มือขวารวบขาทั้งสองข้างของเด็กโดยนิ้วชี้สอดคั่นไว้ระหว่างข้อเท้าของเด็กเพื่อไม่ให้เข่าถูกกันแล้วค่อย ๆ อุ้มเด็กหย่อนลงไป ขณะที่เด็กอาบน้ำควรพูดเบา ๆ กับเด็กและค่อย ๆ อาบน้ำลูบไล้ผิวของเด็กไปมาอย่างทะนุถนอม

1.3 ใช้แชมพูสระผมให้เด็ก แล้วนำฟองน้ำชุบน้ำเช็ดแชมพูออกให้หมด ระวังอย่าให้น้ำเข้าหูและตา เด็กจะกลัวแล้วไม่ยอมลงน้ำอีก

1.4 เมื่อล้างสบู่ออกจากด้านหน้าของเด็ก ยังคงใช้มือและแขนซ้ายรองรับตัวเด็ก ใช้มือขวาค่อย ๆ วกน้ำหรือใช้ฟองน้ำจุ่มน้ำในอ่างแล้วบีบลงไปบนตัวเด็กเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำกระเด็นเข้าตาและหู

1.5 ส่วนการล้างน้ำออกจากส่วนหลังของเด็กให้เปลี่ยนมือที่จับตัวเด็กเป็นมือขวา ใช้อุ้งมือขวาจับต้นแขนซ้ายของเด็ก ตัวเด็กก็จะเอนมาพิงกับท่อนแขนและข้อมือขวาของคุณแม่ใช้มือซ้ายวกน้ำล้างสบู่ให้สะอาด หรือจะใช้ฟองน้ำจุ่มน้ำแล้วล้างสบู่ให้สะอาดก็ได้ เมื่อล้างสบู่ออกหมดแล้วควรนำเด็กขึ้นจากอ่างทันที ไม่ควรปล่อยให้แช่นานเกินไป

1.6 นำเด็กวางบนผ้าขนหนูที่เตรียมไว้ใช้ซับตัวเด็กให้แห้ง จากนั้นทาแป้งให้ทั่ว โดยเฉพาะบริเวณข้อพับบริเวณขา และก้น แล้วจึงใช้ผ้าอ้อมห่อก้น ใส่เสื้อผ้าเด็กอ่อนแล้วห่อเด็กด้วยผ้าขนหนูในเด็กแรกเกิด เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น ถ้าเด็กอายุได้ประมาณ 2 – 3 สัปดาห์ อาจใส่เสื้อผ้าเด็กอ่อนและใช้ผ้าอ้อมห่อก้นและห่มผ้าก็เพียงพอ

สรุปได้ว่าการอาบน้ำทารกแรกเกิดควรทำด้วยความระมัดระวัง และควรเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนจะนำเด็กมาอาบน้ำ อาจหยดน้ำมันเบบี้ออยลงในอ่างน้ำเด็ก 2 – 3 หยดเพื่อให้ผิวชุ่มชื้น ขณะอาบน้ำให้เด็ก ควรใช้มือสัมผัสเด็กเพียงเบา ๆ เมื่ออาบน้ำจนสะอาดควรซับตัวด้วยผ้าขนหนู และใช้แอลกอฮอล์ เช็ดทำความสะอาดสะดือจนกว่าจะหลุดไปเอง ห้ามโรยแป้งที่สะดือเด็ดขาด

## 2. การดูแลอวัยวะต่าง ๆ

หลังจากทารกอาบน้ำสะอาดแล้ว อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทารกต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษในเรื่องของความสะอาดเพื่อความมีสุขอนามัยที่ดี ควรดูแลความสะอาดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้

2.1 หู การทำความสะอาดหูของทารกควรใช้เพียงสำลีซับทำความสะอาดบริเวณใบหูไม่ควรนำอะไรล้วงเข้าไปในหูเพราะในหูมีแก้วหูและกระดูกในหู 3 แห่ง ถ้าไปแคะหูอาจทำให้แก้วหูทะลุ เด็กอาจหูหนวกได้

2.2 ตา ร่างกายของเด็กสร้างน้ำตาไว้ทำความสะอาดตาเสมอ ๆ ในน้ำตามีไลโซไซม์ (lysozyme) คอยรักษาความสะอาดและฆ่าเชื้ออยู่ตลอดเวลาจึงไม่ควรไปรบกวนตาของเด็ก

2.3 จมูก ภายในรูจมูกของเด็กมีขนจมูกเล็ก ๆ คอยปิดเอาสิ่งแปลกปลอมไม่ให้เข้าไปในระบบหายใจ ถ้ามีสิ่งแปลกปลอมเกาะที่ขนจมูก ร่างกายจะมีปฏิกิริยาโดยการจามขับ

สิ่งสกปรกออก เด็กจามกันเก่ง คุณแม่มักเข้าใจผิดว่าเด็กป่วยเป็นหวัด ถ้ามีน้ำมูกติดจมูกใช้สำลีพันปลายไม้ (cotton bud) ชุบน้ำอุ่นเช็ดเฉพาะบริเวณส่วนปลายของริม ๗ รูจมูก

เด็กอาจมีอาการจุกตันเวลาอากาศแห้งมาก ๆ หรืออากาศร้อน มีน้ำมูกแห้งกรังทำให้หายใจไม่ค่อยออก หายใจเสียงดังพืดพาด ทรวงอกก็เคลื่อนไหวขึ้นลงลึก ๆ คล้ายจะหอบ ถ้าเป็นเด็กโตหรือผู้ใหญ่ก็จะอ้าปากหายใจแทน แต่ทารกอ้าปากหายใจไม่เป็น ถ้ายังหายใจเสียงดังแพทย์อาจจะให้ยาเช็ดจมูกที่ช่วยลดอาการบวมเวลาเด็กเป็นหวัด

2.4 เล็บ ควรใช้ที่ตัดเล็บ ตัดเล็บให้สั้นขณะเด็กนอนหลับเพื่อป้องกันการข่วนหน้าตา หรือเล็บฉีก

2.5 สะดือ สายสะดือจะค่อย ๆ แห้งลงและส่วนมากจะหลุดภายในเวลา 1 สัปดาห์ เมื่อสายสะดือหลุดไปจะเหลือเป็นรอยแดง ๆ กลม ๆ บางครั้งมีเนื้อเยื่อเป็นตุ่มแดงเหลืออยู่ซึ่งบางคนจะมีน้ำเหลืองเยิ้มอยู่เสมอ ถ้ามีลักษณะดังกล่าวควรพบแพทย์

2.6 อวัยวะเพศ อวัยวะเพศของเด็กชาย เด็กชายที่เกิดมาทุกคนบริเวณปลายอวัยวะเพศมีเปลือกหุ้มไว้เสมอ ทำให้ส่วนปลายรูปัสสาวะตีบเล็กมาก จึงเห็นว่าเด็กชายส่วนใหญ่วิ่งเจ็บเวลาถ่ายปัสสาวะบางคนลำปัสสาวะพุ่งตรงขึ้นฝา บางคนก็พุ่งโค้งไปทางหัวเตียงเมื่อเด็กโตขึ้นส่วนปลายจะค่อย ๆ เปิดออกและรูตูดออกไปทางด้านหลัง แม่ช่วยได้โดยขณะอาบน้ำอุ่นช่วยขยับส่วนผิวหนังที่คลุมปลายอวัยวะเพศค่อย ๆ ขยับลงขยับขึ้นเบา ๆ แล้ววิกน้ำหรือใช้ฟองน้ำจุ่มน้ำอุ่นบีบลงบริเวณปลายอวัยวะเพื่อลดการระคายเคืองของเมือก เหงื่อไคล ป้องกันการหมักหมมซึ่งจะเป็นแหล่งรวมของเชื้อโรค เช่น ไวรัส ทำให้ปลายอวัยวะเพศคัน เนื่องจากปลายอวัยวะเพศเป็นเนื้ออ่อนและบอบบางมาก ถ้ายิ่งคันยิ่งเกาจะทำให้อักเสบบวมแดง รูที่อัสสาวะยิ่งตีบยิ่งปัสสาวะยาก เจ็บและแสบ แม่จึงควรดูแลรักษาความสะอาดขณะอาบน้ำ

การขลิบอวัยวะเพศ ไม่มีความจำเป็นอันใดเพราะในวัยทารกไม่ได้สกปรกแต่อย่างใดเพียงแต่แม่คอยดูแลรักษาความสะอาดตามที่กล่าวก็เพียงพอแล้ว เมื่อเด็กเริ่มโตขึ้นเด็กจะรู้จักรักษาความสะอาดด้วยตนเอง

อวัยวะเพศของเด็กหญิง การดูแลความสะอาดอวัยวะเพศของทารกเพศหญิงเป็นส่วนที่ละเอียดอ่อนบอบบางมาก จึงควรชำระล้างโดยใช้สำลีชุบน้ำอุ่นชำระเบา ๆ อาจใช้สบู่อ่อนสำหรับเด็กฟอกอย่างเบา ๆ

2.7 การดูแลสุขภาพปากและฟันของทารกหลังคลอด ถ้าเป็นนมผสมควรให้เด็กดูดน้ำตามเพื่อให้ทารกได้ชำระคราบนมภายในช่องปากและคอ การแปรงฟันควรเริ่มเมื่อมีฟันขึ้นประมาณเดือนที่ 6-8 ฟันจะเริ่มขึ้น ฟันทุกซี่ควรได้รับการแปรงด้วยแปรงที่อ่อนนุ่ม แม่ควร

เอาใจใส่ดูแลตั้งแต่ระยะเริ่มแรก เพื่อฝึกให้คุ้นเคยไม่ควรรอจนฟันแท้ขึ้น เพราะเมื่อมีฟันน้ำนมที่แข็งแรง ฟันแท้ที่ขึ้นตามมาก็จะแข็งแรงและมีสุขภาพฟันที่ดีตามไปด้วย การดูแลปากและฟันของทารกควรทำดังนี้

2.7.1 การเช็ดช่องปากเด็ก ใช้ผ้าอ้อมสะอาดพันรอบนิ้วชี้ ชุบน้ำต้มสุก เช็ดเหงือก ฟัน กระพุ้งแก้ม ลิ้น เพดาน ให้ทั่วทั้งปาก หลังดื่มนมทุกมื้อและหลังอาบน้ำ

2.7.2 การแปรงฟันให้เด็ก ให้เด็กยืนอยู่ข้างแม่ ใช้แขนโอบศีรษะเด็กไว้ หรือให้เด็กนอนหนุนตักใช้นิ้วดึงเบา ๆ บริเวณริมฝีปากบนและล่างให้แปรงสามารถทำความสะอาดฟันได้โดยแปรงให้เบามือที่สุด เพื่อให้ลูกเกิดทัศนคติที่ดีต่อการแปรงฟัน ให้เด็กรู้สึกว่าการแปรงฟันไม่ใช่เรื่องน่ากลัว

2.7.3 ควรหัดให้ลูกดื่มนมจากถ้วย โดยใช้ถ้วยดื่มนมที่มีฝาปิด แล้วเจาะรูให้เด็กยกดื่มแทนการดูดนมขวดแต่ถ้าเด็กดูดนมแม่ก็ยังคงให้ดูดนมแม่ต่อไป

2.7.4 ไม่ควรให้เด็กนอนหลับคาขวดนมโดยไม่ดูดน้ำตามเพราะจะทำให้ฟันผุง่าย ก่อนนมหมดขวดควรเตรียมขวดน้ำไว้ให้ลูกดูดเพื่อความสะอาดของช่องปากและฟัน

2.7.5 หลังจากมื้ออาหารทุกมื้อควรให้เด็กบ้วนปากและแปรงฟันทุกครั้งหลังจากตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน

สรุปได้ว่าการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของอวัยวะต่าง ๆ ของทารกช่วยเสริมให้ทารกมีสุขภาพอนามัยที่ดี ซึ่งเป็นพื้นฐานของความเป็นผู้ที่รู้จักรักษาความสะอาดของร่างกาย เมื่อเด็กสบายเนื้อสบายตัวไม่เปื่อยขึ้น เด็กจะเลี้ยงง่าย ไม่มองแง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และเจริญเติบโตสมวัย

### 3. กำหนดการตรวจสุขภาพ

การตรวจสุขภาพเด็กตามปกติจะแจ้งกำหนดให้แม่รู้ตั้งแต่ช่วงก่อนคลอด 1 ครั้ง และได้รับการตรวจภายหลังคลอดก่อนกลับบ้านว่าปกติดีหรือไม่ ควรได้รับการตรวจสุขภาพต่อไปบ่อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับสภาพของเด็ก เช่น เด็กคลอดก่อนกำหนด เด็กผ่าคลอดหรือเด็กมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง รวมทั้งแม่ที่มีอายุมาก มีโรคแทรกซ้อน หรือครอบครัวมีปัญหาต่าง ๆ จะต้องได้รับการแนะนำ และดูแลอย่างใกล้ชิด เป็นต้น การนัดตรวจสุขภาพนี้ รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของเด็กตั้งแต่แรกเกิด เกี่ยวกับการให้วัคซีน โดยจะต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรค เพื่อให้ภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคตับอักเสบบี โรคโปลิโอ บาดทะยัก ไอกรนและอื่น ๆ เป็นต้น ดูกำหนดการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2535 ดังตารางที่ 5.2

ตารางที่ 5.2 กำหนดการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2535

อายุ	การให้วัคซีน
แรกเกิด	- วัคซีน บีซีจี ป้องกันวัณโรค - ตั๊กแตนเข็ม (ครั้งที่ 1)
2 เดือน	- คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ครั้งที่ 1 - โปлио ครั้งที่ 1 - ตั๊กแตนเข็ม ครั้งที่ 2
4 เดือน	- คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ครั้งที่ 2 - โปлио ครั้งที่ 2
6 เดือน	- คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ครั้งที่ 3 - โปлио ครั้งที่ 3 - ตั๊กแตนเข็ม ครั้งที่ 3
9 – 12 เดือน	- หัด คางทูม หัดเยอรมัน ครั้งที่ 1
1 $\frac{1}{2}$ ปี	- คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ครั้งที่ 4 - โปлио ครั้งที่ 4 - ใช้สมองอักเสบ ครั้งที่ 1 - ใช้สมองอักเสบ ครั้งที่ 2 (ห่างจากครั้งแรก 1 – 2 สัปดาห์)
2 $\frac{1}{2}$ ปี	- ใช้สมองอักเสบ ครั้งที่ 3
4 – 6 ปี	- คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ครั้งที่ 5 - โปлио ครั้งที่ 5 - วัคซีนบีซีจี ป้องกันวัณโรค
12 – 16 ปี	- หัด คางทูม หัดเยอรมัน ครั้งที่ 2 - คอตีบ บาดทะยัก (DT)

ที่มา (สุวิภา อวพิทักษ์, 2542, หน้า 57)

สรุปว่าการดูแลสุขภาพด้วยการให้วัคซีนสำหรับเด็กวัยทารกเป็นสิ่งสำคัญที่แม่และผู้เลี้ยงดูเด็กควรให้การดูแล ด้วยการพาเด็กไปพบแพทย์หลังคลอดตามแพทย์นัดทุกครั้งเพราะแพทย์จะให้วัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันแก่ทารก และนัดตรวจสุขภาพทารกทุกเดือน พร้อมให้ภูมิคุ้มกันที่จำเป็นสำหรับในแต่ละช่วงอายุ โดยนำสมุดคู่มืออนามัยแม่และเด็กไปด้วยทุกครั้งเพื่อแพทย์จะได้บันทึกการให้วัคซีน

#### 4. การป้องกันอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุในวัยทารกส่วนใหญ่เกิดในบ้าน โดยมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม และเกิดจากความอยากรู้อยากเห็นของเด็ก บิดามารดาและผู้เลี้ยงดูเด็กวัยทารกควรป้องกันและให้ความสนใจดูแล เพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุกับเด็ก จะดีกว่าการแก้ไข ลักษณะของอุบัติเหตุที่พบบ่อยของเด็กวัยทารกคือ การปล่อยให้เด็กให้อยู่ตามลำพัง เช่น เตียงเด็ก เด็กอาจพลัดตกหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งไปติดที่ลูกกรงหรือให้เด็กนอนที่เบาะนุ่ม เด็กอาจคว่ำหน้า ทำให้หายใจไม่ออก การวางสิ่งของต่าง ๆ เช่น กระติกน้ำร้อน หรือถั่วงอก ถั่วงอกนรกหกราดตัวเด็ก การปล่อยให้เด็กนั่งเล่นน้ำในกะละมังตามลำพัง เด็กอาจหงายหลังแล้วสำลักน้ำได้ พื้นบ้านเปียกน้ำ หรือมีน้ำหกไม่ได้เช็ด เด็กอาจลื่นและศีรษะฟาดพื้น เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นความประมาทของผู้เลี้ยงดูเด็ก ข้อสำคัญสำหรับการดูแลและระมัดระวังเกี่ยวกับอุบัติเหตุในวัยทารกก็คือไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่ดูแล นอกจากเด็กจะหลับสนิทอาจทิ้งได้บ้างชั่วคราว โดยไม่ใช่เวลานานนัก ควรรีบกลับมาดูแลเด็ก การอยู่ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ช่วยป้องกันอุบัติเหตุและอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา จึงควรป้องกันและไม่ประมาท

สรุปได้ว่าการป้องกันอุบัติเหตุสำหรับเด็กทารกไม่ใช่เรื่องยุ่งยากแต่อย่างใด เพียงแต่บิดามารดาและผู้เลี้ยงดูเด็กตระหนักและให้ความสำคัญกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ จากสภาพแวดล้อมในบ้านรอบๆ ตัวเด็กที่อาจก่อให้เกิดอันตรายกับเด็ก โดยช่วยกันดูแลจัดเก็บอุปกรณ์เครื่องใช้สอยต่างๆ ใ้โต๊ะ เก้าอี้ที่อาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุกับเด็กได้ และสิ่งสำคัญควรดูแลเด็กวัยทารกอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้ทารกไว้คนเดียวโดยลำพัง เพราะเมื่อเด็กเริ่มโตขึ้น คืบและคลานได้ เด็กจะยิ่งอยากรู้อยากเห็น จึงควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดเป็นพิเศษ จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่เด็กได้

## ปัญหาสุขภาพของเด็กวัยทารก

ปัญหาสุขภาพของทารกคือปัญหาที่ทำให้ทารกเจ็บ ป่วย พิการ หรือตาย ปัญหาเหล่านี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละชุมชนและสังคมที่อาศัยอยู่ ตลอดจนการศึกษาของประชาชนในชุมชนนั้น การได้รับข้อมูลข่าวสาร การบริการด้านอนามัยและสาธารณสุขในชุมชน ย่อมส่งผลถึงการบริการสุขภาพทารกให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและปัญหาด้านโภชนาการ เพ็ญศรี พิชัยสนธิ (2540 ข, หน้า 319 – 321) ได้กล่าวถึงปัญหาสุขภาพกายของทารกที่เป็นสาเหตุการป่วยและการตายของทารกได้บ่อยมีดังนี้

### 1. ความพิการแต่กำเนิด

ความพิการแต่กำเนิดถ้าเป็นอวัยวะสำคัญ เช่น ความพิการของหัวใจ ปอด และสมอง เป็นความพิการที่รุนแรงทำให้ทารกตายได้ตั้งแต่อายุยังน้อย หากความพิการไม่รุนแรงทารกจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้แต่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษกว่าเด็กปกติ เช่น ภาวะปากแหว่ง เพดานโหว่ ทำปาก ท่อปัสสาวะเปิดต่ำ หูรูดปลายกระเพาะอาหารตีบ และมีการติดต่อกของหลอดอาหารและหลอดลม เป็นต้น

การช่วยเหลือทารกที่มีความพิการจะแตกต่างกันไป แล้วแต่ลักษณะและความรุนแรงของความพิการนั้น ๆ การวินิจฉัยความผิดปกติให้ได้เร็วนับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด แต่ความผิดปกติบางอย่างก็ไม่อาจสามารถให้การวินิจฉัยได้ จนกว่าจะได้รับการตรวจพิเศษต่าง ๆ การตรวจเพื่อให้ทราบสาเหตุของความพิการเป็นสิ่งจำเป็นในการให้คำแนะนำสำหรับพ่อแม่ด้วย ความพิการทางพันธุกรรมจะมีผลต่อการตัดสินใจมีบุตรคนต่อไป พ่อแม่ควรรู้และเข้าใจถึงสาเหตุของความพิการ การดำเนินของโรค ผลหรือจุดจบของโรคและวิธีการเลี้ยงดูเด็กที่พิการ

### 2. อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุที่พบบ่อยในทารกคือ พลัดตกหกล้ม ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก กินสารพิษ หรือสิ่งแปลกปลอม ลื่นหลุดมือ ตกน้ำ และหน้าจมที่นอนหายใจไม่ออก เป็นต้น

### 3. โรคชัก

ซึ่งอาจเกิดจากภาวะการติดเชื้อ เช่น สมองอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ใช้สูง หรือเกิดจากสมองได้รับอันตรายขณะคลอด หลังคลอด หรืออุบัติเหตุ เช่น สมองขาดออกซิเจน มีเลือดออกในสมอง และชักจากมีไข้สูง เป็นต้น



#### 4. ภาวะขาดสารอาหารและวิตามิน

มักพบบ่อยภายหลังอายุ 6 เดือนแล้ว หรือเมื่อทารกเริ่มหย่านม ควรเลือกอาหารที่มีคุณค่าให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอแก่ความต้องการ เพื่อการเจริญเติบโตของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้สมบูรณ์และมีสุขภาพดี

#### 5. โรคติดเชื้อต่าง ๆ

โรคติดเชื้อต่าง ๆ เช่น คอติบ ไอกรน และหัด เป็นต้น ควรป้องกันด้วยการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคตามตารางของกระทรวงสาธารณสุขสำหรับรายละเอียดของโรคได้กล่าวไว้ในบทที่ 7

#### 6. ปัญหาน้ำหนักแรกเกิดผิดปกติ

ปัญหาน้ำหนักทารกแรกเกิดต่ำกว่า 2,500 กรัม หรือต่ำกว่า 2,000 เป็นปัญหาที่สำคัญที่สุด มากกว่าร้อยละ 50 ของทารกที่ตายในครรภ์ และมากกว่าร้อยละ 50 ของการตายในระยะ 1 สัปดาห์แรกของชีวิตเป็นทารกที่มีปัญหานี้ สำหรับทารกที่มีชีวิตอยู่นั้นบางรายที่รักษาหายจากภาวะแทรกซ้อน อาจมีผลเสียต่อสมองและร่างกาย ทำให้มีความพิการตามมาได้ ซึ่งอาจแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่คลอดก่อนกำหนดคือเกิดระหว่างอายุ 28 – 38 สัปดาห์ และอีกกลุ่มหนึ่งมีอายุครบกำหนดคือ 38 – 42 สัปดาห์ เช่น แม่ที่ขาดสารอาหารหรือแม่ที่สูบบุหรี่มากขณะตั้งครรภ์ เป็นต้น

#### 7. อันตรายและบาดเจ็บจากการคลอด

ปัญหานี้ทำให้ขาดออกซิเจน เป็นผลทำให้มีการกระทบกระเทือนต่อสมองเด็กในระยะคลอด เกิดตกเลือดได้ผิวหนังของศีรษะ ใต้เยื่อหุ้มกระดูกกะโหลก ใต้กะโหลกเหนือเยื่อหุ้มสมอง ใต้เยื่อหุ้มสมองในเนื้อสมอง และในโพรงสมอง การใช้คีม (forceps) ช่วยคลอดอาจทำให้มีแผลเล็กน้อยที่หน้าได้ การกระทบกระเทือนระหว่างการคลอดต่อสมองมีความรุนแรงที่สุด ทำให้เสียชีวิตหรืออาจมีปัญหาตามมา เช่น ปัญญาอ่อนหรือความพิการทางร่างกาย ปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกันได้ถ้ามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์จะช่วยลดภาวะความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์ได้เป็นอย่างมาก

#### 8. อาการตัวเหลืองตาเหลืองของทารกปกติในระยะแรกเกิด

เด็กทารกแรกคลอดจะมีอาการตัวเหลืองได้ในวันที่ 2 หลังคลอด เพ็ญศรี กาญจนันธุ์ (2541, หน้า 665) กล่าวว่า อาการตัวเหลืองปกติของทารกจะหายไปภายใน 10 วัน

แรกหลังคลอด ถ้าป้อนน้ำหรือนมจะช่วยทำให้หายเร็ว ถ้าทารกอยู่ในห้องมีดีจะเหลืองอยู่นาน และเหลืองเข้มกว่าปกติ ควรนำทารกสูดอากาศและแสงแดดอ่อนในตอนเช้า

## 9. ฝ้าขาวในปาก

เด็กทารกอาจเกิดฝ้าขาวในบริเวณปาก ลิ้น และกระพุ้งแก้ม เกิดจากการติดเชื้อรา ควรป้ายด้วยยาเจนเซียน ไม่ควรกวาดหรือป้ายยาที่ไม่ได้รับคำแนะนำ เพราะยากวาดหรือป้ายลิ้นบางชนิดอาจมีอันตรายต่อทารกได้

สรุปได้ว่าเด็กวัยทารกเป็นช่วงวัยที่มีความเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อ และภาวะเสี่ยงจากการเจ็บป่วย พิกการ หรือเสียชีวิต การดูแลสุขภาพเด็กวัยทารกจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ ควรหมั่นคอยสังเกตลักษณะพฤติกรรมและพัฒนาการต่าง ๆ เพื่อเป็นข้อมูลการดูแลสุขภาพทารก โดยเฉพาะถ้าได้มีการเตรียมการล่วงหน้าก่อนตั้งครรรภ์มาแล้ว อาการเจ็บป่วยของทารกจากโรคภัยต่าง ๆ ก็จะมีน้อยลงไปหรือแทบจะไม่เกิดขึ้นเลย ตลอดจนการดูแลให้ทารก มีสุขภาพแข็งแรงด้วยการให้ดูดนมแม่ที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน สะอาด ปราศจากเชื้อโรค จะช่วยให้ทารกเจริญเติบโตสมวัยทั้งร่างกายและจิตใจ

## สรุป

ทารกหมายถึงวัยตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ขวบ เป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการและการเจริญเติบโตทุกด้านอย่างรวดเร็วทารกจำเป็นต้องได้รับการดูแลด้านสุขภาพจากบิดามารดาและผู้ใกล้ชิดด้วยความรักความเอาใจใส่ ให้ความอบอุ่น ความปลอดภัย และให้อาหาร ทารกต้องการอาหารนมจากแม่ นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกแรกเกิด และสามารถดูดนมแม่ต่อไปได้จนกระทั่งกินอาหารเสริมในวัยตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไป การดูแลและกลืนน้ำนมอย่างมีความสุขนับเป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้านการใช้ปาก ทารกจะมีความสุขกับการใช้ปาก สัมผัสที่อบอุ่นของไออุ่นจากร่างกายของแม่ การสัมผัส การมองสบตา การโอบกอดขณะได้รับนมจากแม่ การอุ้มชูดูแลให้สบายตัวไม่เปียกชื้นแฉะ การดูแลรักษาความสะอาดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การดูแลให้วัคซีนป้องกันโรคต่าง ๆ ตามวัยที่จำเป็น ได้แก่ วัคซีนโรค ไอกรน คอตีบ บาดทะยัก โปลิโอ ตับอักเสบบี หัด คางทูม และหัดเยอรมัน ช่วงตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปี ตรวจสุขภาพให้วัคซีนและบันทึกสุขภาพเด็กอย่างสม่ำเสมอ การให้อาหารเสริมที่จำเป็นแก่ความต้องการของร่างกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพเด็กให้เจริญเติบโตสมบูรณ์และแข็งแรง และเสริมสร้างสมองด้วยอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ ประกอบไปด้วย เนื้อสัตว์ ไขมัน ไข่ นม ผักและผลไม้ ด้วยการจัดแต่งรสชาติ จัดภาชนะให้น่ารับประทาน ตลอดจนการดูแลระมัดระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้

ภายในบ้านและจากสภาพแวดล้อมรอบตัวจะช่วยให้ทารกมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและเจริญเติบโตเพื่อเป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดีต่อไปในวันหน้า