



ประชาสัมพันธ์

"โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะ คลอดก่อนกำหนด"

ด้วยคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการ
อำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก
เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงาน
ร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตรา
การคลอดก่อนกำหนดของประเทศ

องค์การบริหารส่วนตำบลบัวสลี จึงขอประชาสัมพันธ์ "สื่อชุด
ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด" รวมถึงการปฏิบัติตัว
ของแม่ การดูแลรักษาสุขภาพ การได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์และ
เพียงพอตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ ตลอดจนถึงเมื่อเกิดมาเป็น
ทารก เพื่อสร้างการรับรู้ การเข้าใจ เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด และ
เพื่อลดอุบัติการณ์การคลอดก่อนกำหนด



วันทารกเกิดก่อนกำหนดโลก (17 พฤศจิกายน 2564)

World Prematurity Day (17 November 2021)



ช่วงระยะเวลาที่ทารกอยู่ในครรภ์มารดาจนครบกำหนดคลอดที่ 40 สัปดาห์ มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกทุกคน หากการตั้งครรภ์สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" อาจมีผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย เช่น ปอด หัวใจ สมองและระบบทางเดินอาหาร รวมทั้งการเจริญเติบโตและพัฒนาการในอนาคต ทารกที่คลอดก่อนกำหนดมาก หรือมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยมากจะมีโอกาสเสียชีวิตและพบความผิดปกติมากขึ้นเท่านั้น

เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์จนถึงกำหนดคลอดให้มากที่สุด หญิงตั้งครรภ์ควรดูแลตนเอง ดังนี้

ฝากครรภ์ก่อน 12 สัปดาห์

ได้รับการตรวจคัดกรองความเสี่ยง



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ก้องเบ้บ่อยๆ หรือเรียกว่า มดลูกหดตัว
- 2 มีน้ำใสๆออกจากช่องคลอด แม้ว่าจะไม่มีอาการเจ็บครรภ์ก็ตาม
- 3 มีเลือดสดไหลออกจากช่องคลอด

หลีกเลี่ยงการยกของหนัก และไม่ควรขี่มอเตอร์ไซด์

หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ที่กระแทบบริเวณหน้าท้อง



ทำความสะอาดร่างกายเพื่อลดการติดเชื้อ

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



ซีมีเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม



ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระงับการมีเพศสัมพันธ์



1 วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องปับ



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง





“เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”

สแกน QR Code เพื่อดู
ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ



FACEBOOK



WEBSITE

- อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด
- ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า
- ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่
- สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด

<p>อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด</p> <p>นรกแตกก่อนคลอด</p> <p>ซึมเศร้า</p> <p>เครียด</p> <p>นรกแตกคลอดลูก</p> <p>สมอง</p> <p>ปอด</p> <p>หัวใจ</p> <p>สัญญาณเตือน</p> <p>หายใจลำบาก</p> <p>ขาดออกซิเจน</p> <p>กวนตา</p> <p>เลือดออกในช่องคลอด</p>	<p>ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า</p> <p>กำหนดวันคลอดที่แน่นอน</p> <p>ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง</p> <p>แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์</p> <p>และคลอดในโรงพยาบาลที่ใกล้ศูนย์ฝากครรภ์และคลอด</p> <p>1 วัน ก็มีความหมายต่อพัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง</p>	<p>ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่</p> <p>ซ้อมเบรคจักรยาน หรือเดินทางไกล</p> <p>ขึ้นบันได ทำงานหนัก พักผ่อนไม่พอ</p> <p>กลั้นปัสสาวะ</p> <p>ระวังการมีเพศสัมพันธ์</p> <p>1 วัน ก็มีความหมายต่อพัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง</p>	<p>สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด</p> <p>ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที</p> <p>ท้องแข็ง ท้องบีบ</p> <p>ปวดบีบท้อง</p> <p>ปวดท้องน้อย</p> <p>น้ำใส หรือเลือดออกปนไม่เจ็นก้อน</p>
---	---	---	--



ทารกเกิดก่อนกำหนด...ปัญหาสำคัญของประเทศไทย

ทารกเกิดก่อนกำหนด หมายถึงทารกที่คลอดก่อนอายุครรภ์ครบ 37 สัปดาห์ ส่วนใหญ่มีน้ำหนักต่ำกว่า 2,500 กรัม โอกาสรอดชีวิตขึ้นอยู่กับ อายุครรภ์ น้ำหนักแรกเกิดและความพร้อมของสถานพยาบาล ขณะนี้ยังไม่เพียงพอสำหรับการให้บริการแก่ทารกทั้งประเทศ

ในสถานพยาบาลที่มีความพร้อม สามารถให้การดูแลรักษาทารกน้ำหนักต่ำกว่า 1,000 กรัม ให้รอดชีวิตร้อยละ 70-80 ในขณะที่ทารกน้ำหนัก 1,000-1,500 กรัม มีโอกาสรอดชีวิตมากกว่าร้อยละ 80-90 แต่เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ของทารกยังทำงานไม่สมบูรณ์ จึงอาจพบภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคปอดเรื้อรัง ความสามารถในการมองเห็นลดลง ภาวะเลือดออกในช่องสมอง ติดเชื้อในกระแสเลือด เป็นต้น



อัตราการรอดชีวิต (%)	น้ำหนักแรกเกิด (กรัม)						
	< 750	750-1,000	1,001-1,500	1,501-2,000	2,001-2,500	2,501-3,000	> 3,000
	81.7	93.9	85.9	96.6	98.9	99.8	99.9

รวบรวมข้อมูลจาก : โรงพยาบาลรามธิบดี โรงพยาบาลศิริราช

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ต้องได้รับการช่วยเหลือทุกด้าน ที่สำคัญคือการดูแลรักษาระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบประสาท และระบบทางเดินอาหาร จึงต้องการบุคลากรทางการแพทย์ที่มีความชำนาญเฉพาะทาง รวมทั้งต้องใช้อุปกรณ์การแพทย์ราคาแพง มีจำนวนจำกัดเฉพาะในสถานพยาบาลบางแห่งเท่านั้น ส่งผลให้ค่ารักษาพยาบาลมีราคาแพงโดยเฉลี่ย 150,000 บาท ต่อราย

ทั้งนี้ยังไม่รวมถึงค่าใช้จ่ายสำหรับการฟื้นฟูสภาพร่างกาย การกระตุ้นพัฒนาการ และการนำทารกมาตรวจรักษาจนถึงอายุ 4-6 ปี



ทารกเกิดก่อนกำหนดมักถูกพรากจากบิดามารดาทันทีหลังคลอด บุคคลในครอบครัวไม่คาดหวังว่าจะเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวจึงมีความวิตกกังวลสูง เพราะทารกมีโอกาสเสียชีวิต และเกิดความพิการตามมา

ทารกส่วนใหญ่มักได้รับการดูแลรักษาในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน บิดาและมารดามายเยี่ยมและให้การดูแลบุตรของตนด้วยความหวังใจ จึงอาจเกิดผลกระทบต่อรายได้ และสัมพันธภาพภายในครอบครัว หากไม่ได้รับการช่วยเหลือระดับประคองจากญาติพี่น้อง รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง





การคลอดก่อนกำหนด

อายุครรภ์ 22 สัปดาห์
นน. 280 กรัม ความยาว 24 ซม.



อายุ 4 เดือน
นน. 1800 กรัม
ความยาว 63 ซม.

ที่มา : สำนักข่าวเอพีนิวส์ (AP NEWS)

การคลอดก่อนกำหนด เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ทารกไทยเสียชีวิต พบได้ 8-10 % ของการตั้งครรภ์ทั้งหมด การคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นเมื่อมีการคลอดบุตรขณะที่ทารกมีอายุครรภ์ 28-37 สัปดาห์ ทำให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจของพ่อ-แม่ และบุคคลในครอบครัว นอกจากนี้ยังต้องใช้งบประมาณในการดูแลรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกาย ไม่ต่ำกว่า 5,000 ล้านบาท (โดยประมาณ) ต่อปี



ภาวะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด

- ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้สารเสพติด
- มีประวัติการคลอดก่อนกำหนด
- ทำงานหนักโดยเฉพาะ ยกของหนัก เบ่งมากๆ หรือใช้เวลายืนเดินนานๆ
- มีความผิดปกติของการตั้งครรภ์เช่น ครรภ์แฝด แผลน้ำ รกเกาะต่ำ
- มีความผิดปกติของมดลูก และปากมดลูก เช่น เนื้องอกมดลูก ปากมดลูกผิดปกติ
- มีโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
- มีการติดเชื้อ เช่น กรวยไตอักเสบ ช่องคลอด ปากมดลูกอักเสบรุนแรง ไล่ตั้งอักเสบ
- ได้รับการกระทบกระเทือนที่รุนแรง เช่น ถูกระแทกที่บริเวณหน้าท้อง



หญิงตั้งครรภ์ทุกคน ควรมาฝากครรภ์ทันทีเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ เพื่อรับการประเมินภาวะสุขภาพและดูแลรักษาที่เหมาะสม หากตรวจพบความเสี่ยง



คำแนะนำการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์



- พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยคืนละ 8 ชั่วโมง หลังรับประทานอาหารกลางวัน ควรนอนหรือนั่งพัก 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำวันละ 10-15 แก้ว เพื่อป้องกันภาวะท้องผูก
- หลีกเลี่ยงการยกของหนัก ยืนเดินนานๆ ไม่ควรนั่งยองๆ
- ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ
- ถ้าไม่มีข้อห้าม ควรออกกำลังกายให้เหมาะสม
- ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด งดสุรา บุหรี่ สารเสพติด
- เฝ้าสังเกตสัญญาณเตือนต่อไปนี้
 - มดลูกหรือท้องแข็งบ่อยขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมีอาการท้องแข็งตึง เป็นจังหวะสม่ำเสมอทุก 30 นาที นอนพักแล้วไม่ดีขึ้น อาจมีการปวดท้องน้อย ปวดหลังร่วมด้วย
 - เมื่อพบว่ามึนงง เลือดหรือ น้ำออกมาทางช่องคลอด ควรมาพบแพทย์ทันที



ท่านจะได้รับการดูแลอย่างไร เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

- ถ้าตรวจพบว่ามีอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนดจริง แพทย์จะรับไว้รักษาในโรงพยาบาลตามความเหมาะสมดังนี้
 - ประเมินภาวะสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ เช่น ตรวจหน้าท้อง ประเมินระยะการหดตัวของมดลูก ตรวจภายในเพื่อดูการหดตัวของปากมดลูก และลักษณะของถุงน้ำคร่ำ
 - ให้ยาที่มีฤทธิ์ยับยั้งการบีบตัวของมดลูก
 - ให้ยาสเตียรอยด์เพื่อกระตุ้นการทำงานของปอดทารก
 - ให้การรักษาสาเหตุของการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด
- ในกรณีที่ปากมดลูกเปิดมาก หรือมีภาวะแทรกซ้อนที่อาจเป็นอันตรายต่อมารดาหรือทารก เช่น มารดามีความดันโลหิตสูงมาก มีการติดเชื้อในถุงน้ำคร่ำ มารดามีเลือดออกมาก สูติแพทย์อาจต้องพิจารณาให้คลอดด้วยวิธีที่เหมาะสมร่วมกับกุมารแพทย์
- ถ้าสามารถยับยั้งการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนดได้ อาจให้ท่านกลับไปพักต่อที่บ้าน ควรหยุดทำงานงดเพศสัมพันธ์ และมาตรวจครรภ์ต่ออย่างใกล้ชิด





การดูแลรักษาในโรงพยาบาล

ทารกเกิดก่อนกำหนดมักมีปัญหาด้าน การควบคุม อุณหภูมิร่างกายจึงต้องการอุณหภูมิของสภาวะแวดล้อมที่อบอุ่น ถ้าเกิดภาวะตัวเย็นหรือมีอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่า 36.5 เซลเซียส จะมีภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา จึงจำเป็นต้องให้การรักษายาบาลในตู้อบทารก หรือภายใต้อุปกรณ์ที่ให้ความอบอุ่น



การทำงานของปอดและระบบหายใจที่ไม่สมบูรณ์ เป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้ทารกมีอาการหายใจลำบากหรือหยุดหายใจ ภาวะกลุ่มอาการหายใจลำบาก (Respiratory Distress Syndrome, RDS) เป็นสาเหตุการตายที่สำคัญ จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาจากแพทย์ และพยาบาลที่มีความชำนาญ ทารกมักต้องได้รับการรักษาด้วยเครื่องช่วยหายใจในหออภิบาลหรือ ICU ของทารกแรกเกิด (Newborn Intensive Care Unit, NICU) ทำให้ค่าใช้จ่ายสำหรับการดูแลรักษาของทารกเหล่านี้สูงมาก



ภาวะกลุ่มหายใจลำบาก (RDS)

ระบบการย่อยและดูดซึมสารอาหาร รวมทั้งความสามารถในการดูด-กลืน ยังไม่สมบูรณ์จำเป็นต้องได้รับสารอาหารซึ่งถูกจัดเตรียมเป็นพิเศษทางหลอดเลือดดำ เมื่อแพทย์ตรวจพบว่าระบบทางเดินอาหารเริ่มทำงาน ทารกจะได้รับนมผ่านหลอดให้อาหารซึ่งใส่ผ่านรูจมูกหรือปากไปที่กระเพาะอาหาร

นมแม่เป็นสารอาหารที่มีคุณค่าสูงสุดต่อทารกเกิดก่อนกำหนด นอกจากประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของอวัยวะส่วนต่างๆ ยังมีคุณค่าต่อจิตใจและสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกอีกด้วย แต่เนื่องจากระบบทางเดินอาหารยังเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ บางรายจึงอาจมีการติดเชื้อ และภาวะลำไส้เน่าเปื่อยที่รุนแรง

การติดเชื้อพบได้บ่อย เพราะระบบภูมิคุ้มกันโรคยังทำงานไม่สมบูรณ์ โดยเฉพาะในทารกที่ต้องใช้อุปกรณ์การแพทย์พิเศษ เช่น เครื่องช่วยหายใจ หรือทารกที่ได้รับการรักษาในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลาอันยาวนาน เนื่องจากมีภาวะแทรกซ้อน



ภาวะลำไส้เน่าเปื่อย



การติดเชื้อในเลือด



อุจจาระปนเลือด



แม้ว่าแพทย์และพยาบาลจะให้การดูแลรักษาอย่างเต็มความสามารถ ทารกบางรายอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ติดเชื้อในเลือด หลอดเลือดหัวใจไม่ปิด (Patent Ductus Arteriosus, PDA) ลำไส้เน่าเปื่อย โรคลดแรงบีบตัวของลำไส้ ความสามารถด้านการมองเห็นหรือการรับเสียงลดลง เลือดออกในช่องสมอง ทำให้เกิดความพิการทางสติปัญญา รวมทั้งการเจริญเติบโต และพัฒนาการล่าช้า



การเตรียมความพร้อมก่อนกลับบ้าน

ทารกที่พร้อมจะกลับบ้าน ควรมีความสามารถด้านการดูด-กลืนน้ำ และสารอาหารได้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ มีการหายใจปกติ ไม่พบภาวะหายใจลำบาก หรือหยุดหายใจ

ทารกบางราย อาจต้องได้รับการดูแลต่อเนื่องโดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เช่น จักษุแพทย์ แพทย์หู คอ จมูก นักกายภาพบำบัด นอกจากนี้ยังต้องประสานกับนักสังคมสงเคราะห์ เพื่อให้การรักษา และติดตามดูแลทารกที่บ้าน

ทีมแพทย์ พยาบาล และผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายจะร่วมกัน

- ประเมินทารกและครอบครัว
- ให้ความรู้ รวมทั้งทักษะที่จำเป็นแก่บิดา มารดา และครอบครัว
- อธิบายให้เห็นถึงความสำคัญ และความจำเป็นของการนำทารกกลับบ้านรับการตรวจติดตาม

อาจมีความจำเป็นต้องจัดห้องพัก เพื่อเปิดโอกาสให้มารดาได้อยู่กับลูกภายใต้การดูแลของแพทย์ และพยาบาล



ทีมสหสาขาวิชาชีพ : แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักสังคมสงเคราะห์

ในช่วงปีแรกทารกกลุ่มนี้มักมีอาการเจ็บป่วยบ่อย จำเป็นต้องตรวจติดตามเป็นระยะๆ เพื่อป้องกัน และลดความรุนแรงของปัญหา ดังนี้

- ให้คำแนะนำเรื่องโภชนาการ
- ฝ้าดูการเจริญเติบโตและพัฒนาการ พร้อมทั้งให้คำแนะนำหากตรวจพบความผิดปกติ
- ให้วัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค
- ให้คำแนะนำเรื่องการเลี้ยงดู





การให้นมแม่แก่ทารกเกิดก่อนกำหนด



ความสำคัญของนมแม่ต่อทารกเกิดก่อนกำหนด

- นำนมแม่ผ่านกระเพาะอาหารได้เร็วกว่านมวัว ส่วนประกอบของน้ำนมแม่ช่วยการเติบโตของลำไส้ การบีบรัด แรงกระตุ้นของกระเพาะอาหาร และลำไส้
- มีภูมิคุ้มกันเฉพาะต่อเชื้อโรค ลดการติดเชื้อ
- ช่วยการพัฒนาของสมองเกี่ยวกับการมองเห็น สติปัญญา และความคิด



การเก็บน้ำนมไว้ให้ลูก

เมื่อลูกยังกินนมไม่ได้....คุณแม่ต้องปับน้ำนมเพื่อ

- เก็บน้ำนมไว้ป้อนลูก
- ให้เต้านมยังคงสร้างน้ำนม และมีเพียงพอกับความต้องการของลูก
- ป้องกันเต้านมคัด/อักเสบ
- ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



วิธีการเก็บน้ำนม

- เก็บในช่องแช่แข็งของตู้เย็นชนิด 2 ประตู (-14 องศาเซลเซียส) ได้นาน 3 เดือน
- เก็บช่องเย็นธรรมดาให้ใช้ใน 24 ชั่วโมง



เก็บในช่องแช่แข็ง

เก็บในช่องธรรมดา



การเตรียมน้ำนมบีบมาป้อนลูก

- นำนมบีบจากช่องแช่แข็งมาวางไว้ในช่องธรรมดา 1 คืน เพื่อละลาย
- เมื่อนำมาป้อนลูก ให้นำมาแช่ในน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่น จนละลายหมด
- เขย่าให้ไขมันที่แยกชั้นรวมกับน้ำนม
- ห้ามนำมาอุ่นในเตาไมโครเวฟ
- นำนมบีบที่ทำให้ละลายแล้วใช้ให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง



วิธีการให้นมลูก



เมื่อลูกยังดูดกลืนเองไม่ได้ เนื่องจากพัฒนาการด้านการดูดกลืนยังไม่สมบูรณ์ จะได้รับนมแม่โดยการให้ทางหลอดให้อาหาร



เมื่อลูกสามารถกลืนเอง ลูกจะได้รับนมแม่โดยให้ฝึกกระตุ้นการดูดกลืนด้วยการป้อนช้อนตามความสามารถของลูก ซึ่งอาจควบคู่ไปกับการให้นมแม่ทางหลอดให้อาหาร



กระตุ้นความสามารถด้านการดูดนม โดยการใช้นิ้วชี้ลูบและนวดเบาๆ จากมุมปากไปที่ริมฝีปากบนและล่าง



เมื่อลูกสามารถกลืน และดูดนมได้ให้ลูกดูดนมจากเต้าแม่ เมื่อกลับบ้านคุณแม่ให้ลูกดูดนมแม่อย่างเดียว วันละ 8-10 ครั้ง เต้าละ 10-15 นาที ดูดทั้งสองเต้าทุก 2-3 ชั่วโมง



การส่งเสริมพัฒนาการทารกเกิดก่อนกำหนด



ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ สามารถเจริญเติบโต มีพัฒนาการด้านต่างๆ ได้ดีเช่นเดียวกับทารกครบกำหนด ยกเว้น ทารกรายนั้นมีปัจจัยเสี่ยงที่อาจมีผลกระทบต่อพัฒนาการ ได้แก่ การเกิดก่อนกำหนดมากๆ ความรุนแรงของภาวะเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ในระยะแรกเกิดจนทำให้ทารกขาดออกซิเจนหรือขาดสารอาหาร รวมทั้งความพิการแต่กำเนิด



พัฒนาการของทารกเกิดก่อนกำหนด

พัฒนาการของทารกเกิดก่อนกำหนดจะช้ากว่าทารกปกติ เช่น ถ้าคลอดขณะที่แม่ตั้งครรภ์ 32 สัปดาห์ (ซึ่งถือว่าก่อนกำหนด 2 เดือน หรือ 8 สัปดาห์) ทารกจะมีพัฒนาการช้ากว่าทารก คลอดปกติ 2 เดือน หากได้รับการเลี้ยงดู และกระตุ้นพัฒนาการอย่างเหมาะสม จะสามารถพัฒนาได้ ทันเด็กทั่วไป ในภายหลัง

พัฒนาการของทารกเกิดก่อนกำหนดแตกต่างจากทารกครบกำหนด บิดามารดาต้องมีความเข้าใจ จึงจะสามารถส่งเสริมให้ทารกมีพัฒนาการเป็นปกติ เช่นเดียวกับเด็กอื่น ทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีปัจจัยเสี่ยงหรือพัฒนาการล่าช้า ควรได้รับการฟื้นฟูสภาพร่างกาย และเฝ้าติดตามไปจนถึงวัยเรียน



พัฒนาการของทารกที่สำคัญมี 3 ด้าน



- พัฒนาการด้านประสาทสัมผัสที่เกี่ยวข้องกับการมองเห็น การได้ยินเสียง การสื่อสาร การรับรู้
- พัฒนาการระบบกล้ามเนื้อ
- พัฒนาการด้านสติปัญญา



พัฒนาการด้านประสาทสัมผัส

ทารกเกิดก่อนกำหนดอายุครรภ์ตั้งแต่ 33 สัปดาห์ขึ้นไป สามารถรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ลืมตาจ้องแสงสว่าง มองเห็นหน้าแม่ได้ในระยะห่าง 8-12 นิ้ว กระพริบตาเวลาได้ยินเสียงดัง รับรู้กลิ่นกาย เสียง และสัมผัสจากแม่ได้ พัฒนาการจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ถ้าแม่อุ้มทารกแนบอก พูดด้วยเสียงเบาๆ และ นุ่มนวล ลูบไล้ศีรษะ และลำตัวเวลาตื่น ทารกจะรู้สึกสบาย ปลอดภัย และเรียนรู้เร็ว



พัฒนาการระบบกล้ามเนื้อ

การพัฒนาของระบบกล้ามเนื้อของทารกเกิดก่อนกำหนด จะช้ากว่าทารกครบกำหนด ลำตัวและแขนขายังเคลื่อนไหวไม่ สมบูรณ์ ค่อนข้างงุ่มง่าม กำลังกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง เวลาอุ้ม ต้องช่วยประคองศีรษะ

มักพบอาการแขนขาสั่น ผวาหรือกระตุกเป็นพักๆ โดยเฉพาะเวลาตื่น ร้องไห้หรือตกใจ การประคองจับมือ และเท้า จะช่วยทำให้อาการน้อยลง

ทารกบางรายอาจกำนิ้วมือแม่ไว้ ทำให้สงบ และรู้สึก อบอุ่นปลอดภัย เมื่อทารกรู้สึกสบายผ่อนคลาย อาจเอามือเข้าปาก ดูดนิ้วตัวเองเงียบๆ กำลังกล้ามเนื้อจะแข็งแรง และพัฒนาดีขึ้น ตามลำดับ เมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้น



พัฒนาการด้านสติปัญญา

พันธุกรรม และการเรียนรู้ คือปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ เด็กทุกคนมีพัฒนาการด้านสติปัญญาที่ดี ทารกเกิดก่อนกำหนดที่มี สมองเจริญเติบโตปกติ ไม่ถูกกระทบกระเทือนจากการขาด ออกซิเจนหรือขาดสารอาหาร ย่อมมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ตามศักยภาพ

ความเอาใจใส่ของพ่อแม่ การเลี้ยงดูด้วยนมแม่อย่าง ต่อเนื่อง และการกระตุ้นพัฒนาการที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริม และพัฒนาด้านสติปัญญาไปพร้อมๆ กัน

