



บริษัท เดอะ บุกส์ เลิฟเวอร์ จำกัด

# คู่มือ แม่และเด็ก

ฉบับสมบูรณ์

ศาสตราจารย์ นายแพทย์พิภพ จีรภักย์โก



10042950

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์



# สารบัญและครรชนีเนื้อเรื่อง

คู่มือแม่และเด็ก	21
เลือกแฟนอย่างไรดี	23
คู่มือแม่ดูแลตนเอง	25
วางแผนครอบครัวให้ดี	26
คืนแรกหลังวันแต่งงาน	28
ปลายท่อปัสสาวะของผู้หญิง	29
ช่องคลอด	30
อวัยวะเพศชาย	31
ตกขาว	31
กินอาหารที่มีโฟเลตสูงตั้งแต่มีกครรภ์	32
ยาคุมกำเนิด	33
ถุงยางอนามัย	37
ปัสสาวะแสบขัดบ่อยๆ	38
ยาเหน็บช่องคลอด	40
การเตรียมตัวก่อนมีครรภ์	42
ลูก	48
อยากได้ลูกชายหรือลูกสาว	50
อาการเริ่มแรกของการตั้งครรภ์หรืออาการแพ้ท้อง	52
ปฏิทินวันกำหนดคลอด	53

ทดสอบการตั้งครรภ์ด้วยตนเอง	54
ก่อนและระหว่างตั้งครรภ์ กินอาหารอะไรดี	55
แต่งงานมาหลายปี ยังไม่ตั้งครรภ์เลย	55
สงสัยเริ่มจะมีครรภ์	59
การเลือกยาคุมกำเนิดชนิดกิน หรือชนิดฉีดก่อนมีครรภ์	60
<b>ตั้งครรภ์ครั้งแรก</b>	<b>61</b>
ทำไมต้องฝากครรภ์	63
ตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	64
การทำแท้ง	65
ทำจิตใจให้สงบ พักผ่อนให้เพียงพอขณะตั้งครรภ์	65
อารมณ์สดใสตลอดเวลาขณะมีครรภ์	66
ระวังแท้งลูก	66
เมื่อไหร่จึงจะทำอัลตราซาวด์	68
ประโยชน์ของการทำอัลตราซาวด์	68
เริ่มตั้งครรภ์ต้องเจาะเลือด เพื่อประเมินสุขภาพแต่เนิ่นๆ	69
ตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก ควรระวังอะไร	70
<b>การปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์</b>	<b>73</b>
การออกกำลังกายขณะมีครรภ์	74
ขณะตั้งครรภ์ ว่ายน้ำอย่างไรจึงจะมีประโยชน์สูงสุด	74
ฝึกออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังเป็นประจำ	75
ฝึกกล้ามเนื้อหลัง เพื่อการแบ่งคลอด	76
ฝึกกล้ามเนื้อช่องเชิงกราน เพื่อเตรียมตัวแบ่งคลอด	77

ฝึกนั่งท่ายองๆ	๗๗
ฝึกการหายใจและทำจิตใจให้สงบไปพร้อมๆ กัน	๗๘
แพ้ท้องมากจะกินอาหารอย่างไรดี	๗๙
ขณะตั้งครรภ์กินยาบำรุงอย่างไรดี	๘๐
อาหารและยาบำรุงครรภ์	๘๐
น้ำหนักตัวตลอดการตั้งครรภ์ควรเพิ่มขึ้นเท่าใด	๘๑
น้ำหนักตัวขึ้นเร็วเกินไป	๘๓
การกินยาขณะมีครรภ์	๘๔
กาแฟมีผลต่อลูกในครรภ์	๘๕
ฉีดวัคซีนอะไรขณะตั้งครรภ์	๘๖
การแต่งตัวขณะตั้งครรภ์	๘๗
การทำงานขณะมีครรภ์	๘๗
การทำงานทำให้แท้งบุตรจริงหรือ	๘๘
คลอดลูกเมื่ออายุครรภ์ ๖-๗ เดือน	๘๙
การมีเพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์	๘๙
การติดเชื้อเริ่มระหว่างการตั้งครรภ์	๙๐
เหนื่อยง่าย หายใจลำบากเมื่อครรภ์ใหญ่ขึ้น	๙๑
ท้องผูกและถ่ายอุจจาระลำบาก	๙๒
ชาบวมเมื่อครรภ์ใหญ่ขึ้น	๙๒
การลุก นิ่ง ยืนเมื่อครรภ์ใหญ่มาก	๙๓
ฝึกนั่งที่ถูกต้องวิธีเมื่อครรภ์ใหญ่มากขึ้น	๙๔
ตรวจเลือดพบว่ามีซัด	๙๔
เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์	๙๕

เป็นตะคริวบ่อย	96
เส้นเลือดขาชอดและโป่งพอง	97
เมื่อไหร่แสดงว่าเริ่มเจ็บครรภ์คลอด	97
เมื่อมีครรภ์แฝด	98
ตรวจเช็กเชื้อเริ่มบริเวณปากมดลูกก่อนคลอดทุกครั้ง	99
อย่าให้ลูกติดเชื้อเริ่ม	100
เตรียมตัวไปห้องคลอด	101
น้ำเดินก่อนกำหนด	102
การคลอดลูกคนแรก	103
คลอดลูกโดยวิธีใดดี	104
ใช้เข็ม หรือเครื่องดูดลูกขณะคลอด	105
การคลอดร่วมกับการฉีดยาชาเข้าไขสันหลัง	106
การคลอดลูกคนที่สองและคนถัดๆ ไป	107
ห้าตัวเป็นคนไข้ที่ดีขณะเบ่งคลอด	107

## คุณแม่คนใหม่ 109

กระเช้าเยี่ยมคุณแม่คนใหม่	110
อารมณ์แปรปรวนง่ายหลังคลอด	110
ทำหมันถาวรฝ่ายหญิง	111
ทำหมันถาวรฝ่ายชาย	112
เมื่อไหร่จะมีลูกคนที่สอง	112
หลังคลอดทันทีจะทำอะไรดี	113
เลือกการคุมกำเนิดอย่างไรหลังคลอด	114

ละโป่งพอง	96
นมเจ็บครรภ์คลอด	97
บริเวณปากมดลูกก่อนคลอดทุกครั้ง	98
นม	99
คลอด	100
รก	101
ดี	102
ดูดลูกขณะคลอด	103
การฉีดยาชาเข้าไขสันหลัง	104
ที่สองและคนถัดๆ ไป	105
ขณะเบ่งคลอด	106
	107
	108
	109
มีคนใหม่	110
ง่ายหลังคลอด	110
หญิง	111
ชาย	112
ที่สอง	112
ท่าอะไรดี	113
ได้อย่างไรหลังคลอด	114

ออกกำลังกายหลังคลอด	115
นมแม่	116
หลังคลอดกินอาหารอะไรดี	118
การควบคุมน้ำหนักตัวหลังคลอด	118
ท้องผูกหลังคลอด	119
หัวนมเจ็บ หรือเป็นแผล	120
การบีบเอาน้ำนมออกจากเต้าด้วยตนเอง	121
ให้หมอตตรวจภายในหลังคลอด	122
<b>การให้นมลูก ช่วงอายุ 0-1 เดือน</b>	<b>123</b>
น้ำนมแม่ไหลมากเกินไป	124
ลูกกินนมแม่แล้วท้องเสีย	124
ต้องไปทำงาน แต่อยากให้นมแม่ต่อ	125
การให้นมผสมตามหลังนมแม่	126
ไม่มีน้ำนมแม่ จะเลี้ยงลูกด้วยนมผงอย่างไรดี	127
เลือกขวดนมและจุกนมอย่างไร	129
ชงนมอย่างไรดี	130
<b>การดูแลลูก</b>	<b>132</b>
อาหารของลูก	133
ให้น้ำกลูโคส หรือน้ำผึ้งลูกดื่มดีไหม	134
ลูกกินเก่ง โตเร็วและอ้วนมาก	134
ชอบดูดนมเวลาหลับ หรือเวลากลางคืน	135
ดูดนมบ่อย แต่ชอบกินข้าว	136

อาหารลูกตามวัย	136
อย่าใส่ไข่หรือข้าวในนม	138
อาหารแนะนำและอาหารไม่แนะนำ	138
วิตามินและยาบำรุง	139
ใช้น้ำมันตับปลาให้ลูกกินดีไหม	139
ลูกพร้อมที่จะกินอาหารเสริม	140
ถ้าเปลี่ยนนมแล้ว ลูกยังถ่ายแข็งจะทำอย่างไรดี	142
เมื่อลูกอายุ 4 เดือน จะให้กินอาหารเสริมอะไร	142
เวลาใดควรกินข้าว เวลาใดควรดุดนม	144
ลูกอายุ 6 เดือนจะเปลี่ยนนม	145
เปลี่ยนนมดีไหม?	146
น้ำหนักตัวขึ้นน้อย	146
<b>อายุ 1-5 ปี</b>	<b>148</b>
ไม่กินข้าว ดุดแต่นมจากขวด	149
ลูกกินเก่ง อ้วนมาก	149
นมสำหรับให้ลูกดื่ม	151
เมื่อลูกพอมมาก	151
อาหารบำรุงสมอง	152
อาหารบำรุงเลือด	153
อาหารบำรุงกระดูก	154
ซูเปอร์ รังนก	155
ลูกชอบอาหารเป็นประจำ	155

มารู้จักนมที่จะให้ลูกดื่มทุกชนิดกินเถอะ	156
มารู้จักนมที่จะให้ลูกดื่มทุกชนิดกินเถอะ	157
นมกล่อง	161
หลัง 1 ขวบ ดื่มนมกล่องได้ไหม	162
ดื่มนมเปรี้ยวมากๆ เพื่ออะไร	162
ควรศึกษาคุณสมบัติของนมเปรี้ยว	163
<b>ลูกโตช้าไม่ยอมกินข้าว</b>	<b>164</b>
ขาน่ารูจ	167
ยากระตุ้นให้กินอาหาร	167
ไม่ยอมกินผัก	168
<b>น้ำหนักและส่วนสูงของลูก ช่วงอายุ 5-12 ปี</b>	<b>170</b>
น้ำหนักและส่วนสูงระยะนี้	171
พอมและตัวเล็กกว่าเพื่อน	172
ชอบกินขนมมากกว่าข้าว	173
อาหารมือเช้าของลูกสำคัญมาก	173
ดื่มนมแล้วปวดท้อง ห้องเสียทุกครั้ง	174
เก็บรักษาอาหารให้ดี ถ้าจะนำมาให้ลูกกินใหม่	175
ผลไม้อะไรช่วยรักษาท้องผูก	175
การดื่มน้ำขณะเล่นกีฬา	176
กินอาหารอย่างไรเมื่อลูกโตเร็ว ช่วงอายุ 10-12 ปี	177
ในวันหนึ่งๆ ลูกต้องการพลังงานและโปรตีนเท่าใด	178
พลังงานและโปรตีนที่ได้จากอาหารชนิดต่างๆ	179



ลูกอ้วน ออกกำลังกายอย่างไรดี	183
ลูกอ้วนมาก	183
ตีมนมทำไม "วันนี้คุณตีมนมแล้วหรือยัง?"	185
ฟาสต์ฟู้ด : กินให้ถูกวิธี	186
<b>อาหารสำหรับลูกนักกีฬา ช่วงอายุ 5-12 ปี</b>	<b>187</b>
อาหารกับนักกีฬาเยาวชน	192
เครื่องดื่มสำหรับลูกเมื่อเล่นกีฬา	193
ขนมขบเคี้ยว	197
มารูจักขนมเหล่านี้กันเถอะ	197
<b>การดูแลลูก</b>	<b>203</b>
การดูแล การอุ้มและการวางตัว	204
ทำความสะอาดทันทีหลังลูกฉี่ หรืออึ	204
กระหม่อมหน้าโป่งและเด่นแรง	205
ลูกชอบอากาศเย็น ควรระบายความร้อนให้ดี	206
ให้ลูกนอนคว่ำ หรือนอนหงายดี	206
เลือกพีเสี้ยงอย่างไร	207
คุณสมบัติของพีเสี้ยง	207
ใส่ถุงมือถุงเท้าให้ลูกทำไม	209
ลูกแบ่งมากเวลาจะฉี่ หรืออึ	209
นอนแล้วตื่นบ่อย	210
นอนกลางวันตื่นกลางคืน	211
ลูกร้องกวนทุกคืน (โคลิค)	211

ลูกร้องกวน อุ่มท่าไหนดี	212
ใช้แพมเพอร์สให้ถูกวิธี	213
ให้หมอตรวจสุขภาพลูกเป็นระยะๆ ช่วงอายุ 1-12 เดือน	214
เวลานอนมีเหงื่อที่ศีรษะมาก	215
อุจจาระเป็นสีดํา บางครั้งเป็นสีเขียว	215
ระยะหลังลูกร้องกวนทุกคืน	216
ลูกตัวร้าว ชอบติดคนอื่น	216
สิ้นแพนที	217
ให้หมอตรวจสุขภาพลูกเป็นระยะๆ	218
แปร่งฟันลูก	218
เมื่อไหร่จะให้ฟลูออไรด์	219
สาเหตุที่ทำให้ฟันผุ	220
ให้ฟลูออไรด์เสริมจากอาหาร	220
นอนดิ๊กตื่นสาย	221
แพ้ยุง	221
ป้องกันอุบัติเหตุ	222
กัฟาคือยาบํารุง ช่วงอายุ 5-12 ปี	225
ดูแลฟันของลูก	226
ลูกนอนวินละที่ชั่วโมง	227
วันหยุดอย่าให้ลูกนอนดิ๊ก	228
พัฒนาการและจิตใจ	229
พัฒนาการของลูก	230

ภาษา	231
ฝัน	231
ฝันขึ้นช้า ลูกพูดช้า	232
เลี้ยงลูกด้วยหลัก 4 ประการ (4L)	232
อารมณ์พื้นฐาน 9 ชนิดของลูก	234
อุปนิสัยของลูกอยู่ในกลุ่มไหน	236
<b>อุปนิสัยของลูก</b>	<b>239</b>
ไม่ยอมฝึกเดิน ให้ล้มตลอดเวลา	240
เลือกของเล่นให้ลูก	240
ฝันขึ้นช้า	241
เดินแล้วหกล้มง่าย	241
ร้องไห้มากเวลาไปโรงเรียนอนุบาล	242
ชอบตีคนอื่น	242
ชนมากทำให้ไม่มีสมาธิ	243
ลูกฝันร้ายไม่กล้านอนคนเดียว	243
ชอบเล่นอวัยวะเพศ	244
พูดไม่ชัด	245
พูดติดอ่าง	245
พ้ออิจฉาน้อง	246
ร้องงอหายจนตัวเขียวทุกครั้ง	247
ลูกพูดช้า	248
ชอบตูดนิ้ว	249
ฉี่รดที่นอน	250

ช่วงอายุ 5-12 ปี	252
• วันหยุดอยู่กับลูกเป็นประจำ	253
• อยู่กับลูกวันละ 1 ชั่วโมง	253
• ศึกษานิสัยของลูก	254
• ผิดให้ลูกเรียนรู้ด้วยตนเอง	255
• ให้ลูกเรียนพิเศษเพิ่มเติมทีใหม่	255
• ไม่อยากไปโรงเรียน	256
• ผิดให้อ่านหนังสือล่วงหน้า	257
• ทำใจห่มเลขผิดบ่อยา	257
• ทำคะแนนแต่ละวิชาไม่ได้ดี	258
• ตื่นสาย	259
• วางแผนระยะยาวให้ลูกชอบเรียน ชอบเขียน	260
• เทคนิคให้ลูกเรียนเก่ง	260
• สัตว์เขาต้องเป็นสัตว์เขา	262
<b>วัคซีน</b>	<b>263</b>
• ลูกต้องการวัคซีนอะไรบ้าง	264
• ก่อนและหลังฉีดวัคซีนควรดูแลอย่างไร	266
• บริเวณที่ฉีดยาเป็นไตแข็ง	266
<b>โรคในเด็กและการดูแล</b>	<b>268</b>
• สิ่งปกติที่พบในตัวลูกแล้วจะหายไปเองเมื่ออายุ 1-2 เดือน	269
• ผดเต็มหลังลูก	269
• กลำไต้กระดูกบริเวณยอดดอกของลูก	270
• ลูกตัวเหลือง	271

น้ำตาไหลทุกวัน	272
มีฝันแดงตามตัวง่าย	272
ฝันแดงตามชอกคอและขาหนีบ	273
ปากมีหละ หรือติดเชื้อรา	274
ดูตนมแล้วอาเจียนบ่อย นมออกมาเป็นตะกอนเล็กกา หุ้มกลั่น	275
น้ำเข้าหู ทำให้เป็นหูน้ำหนวกจริงหรือ	277
ท้องผูกมาก	278
จะดูอย่างไรว่าลูกป่วย	278
ปากเป็นเชื้อรา	279
ถ่ายเป็นมูกเลือด ลูกยึดตัวหรือเปลา	280
ยาสมุนไพรต้ม	280
ให้ใช้แต่ตัวยาพาราเซตามอลสำหรับลดไข้	281
การเก็บรักษายา	282
ซื้อยาแก้หวัดกินเอง	283
น้ำมูกไหลเรื้อรัง	284
ลูกไม่ชอบกินยา	284
ขอให้ลูกกินยาแรงๆ จะได้หายเร็ว	285
มีฝันแดงที่ชอกคอและขาหนีบ	285
เปลี่ยนนมแล้วท้องผูก	286
ติดกลากเกลื่อนจากพี่เลี้ยง	287
ฟันขึ้นแล้ว ตัวร้อนจริงไหม	287
ขาเป็นแผลและสายต่างตำ	288
เมื่อมีคนในบ้านเป็นวัณโรค	288

ลูกอาเจียนบ่อย เวลาตัวร้อน	289
ปวดหูฉิบพลิ้น	290
ทำอย่างไรเมื่อลูกหึ่งเสียว	290
มารู้จักน้ำเกลือแร่ที่ดื่มแก้หึ่งเสียวกันเถอะ	291
ลูกตัวร้อนและไอเสียงดังมา 2-3 วัน	292
หูน้ำหนวก	292
ต่อมทอนซิลโต เจ็บคอบ่อย ตัดทิ้งเลยดีไหม	293
บ่นปวดหัวเป็นประจำ	293
สะตือแฉะ	294
ตัวร้อนสูง 3-4 วันและมีผื่นขึ้น	295
ไขน้สอ้กเสบค้ออะไร	296
ปวดห้องเรื้อรังมานาน	296
เริ่มห้องผูก	297
หมอว่าลูกเป็นโรคห้วใจ	298
ปวดห้องเฉียบพลัน	298
ลูกขาไท่่งมาก	299
สมองของลูกพิการ	300
ถ่ายปัสสาวะบ่อยและปวดทุกคร้ง	300
มีฝีที่ห้วไห้ส้ชาย	301
ดูอย่างไรว่าลูกป่วย	301
เป็นแผลในปากมาก จนกินอะไรไม่ได้	302
เมื่อลูกเป็นโรคไตเนฟโรติก	303
มีเหงื่อปลายมือปลายเท้ามากตลอดเวลา	303
เมื่อลูกปอดบวม	304

ลูกเป็นดาวนชินโตรม	304
เมื่อลูกเป็นไข้หวัดใหญ่	305
ซื้อยาแพงๆ ลูกจะได้หายเร็ว	306
โรคออกซิซึม	306
คัดจมูกทุกคืน	307
อาเจียนบ่อย น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	307
หลักการใช้และการเก็บรักษายา	308
สังเกตอย่างไรว่ายามีอันตราย	309
ลูกจามทุกเช้า	309
ปรอทวัดไข้	310
ทดสอบผิวหนัง ฉีดยาป้องกันโรคภูมิแพ้	310
ตัวร้อนแล้วชักครั้งแรก	311
เตรียมยาสำหรับการเดินทาง	312
เป็นลมพิษบ่อย	313
การให้ยาเมื่อลูกป่วย	313
ไข้ ไอ น้ำมูกไหลมา 1 วัน	314
ยาแก้ไอเสบ	315
เจ็บคอมาก ยาอมจะเพียงพอไหม	315
ตัวร้อน ไอ น้ำมูกไหลมา 3 วัน เริ่มมีอาเจียนและท้องเสีย	316
ให้ลูกกินอะไรดี เวลาไม่สบาย	317
เป็นโรคผิวหนังระงับการใช้ยาทา	318
หลีกเลี่ยงการอยู่โรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น	319
เริ่มมีสิวมากขึ้น	320

อาเจียนเวลาไม่สบาย	321
ให้ยาแก้อาเจียน	321
โดนแมว หรือสุนัขกัด	322
ลูกเป็นหวัด	323
ลูกขย้อนอาหารเป็นประจำ	324
ลูกหัวร้อนแต่มือและเท้าเย็น	325
ให้ลูกกินยาลดไข้เท่าใด	325
กินยาแก้แสบแล้วท้องเสีย	326
กินยาแล้วมีผื่นขึ้น	327
เมื่อมีผื่นขึ้น มักจะเป็นอาการสิ้นสุดของไข้	327
ผื่นแพ้ยา	327
ลูกเป็นหวัดบ่อยเพราะนอนไม่หลับจริงหรือ	328
ไอแล้วอาเจียน	329
ไม่อยากให้ลูกเป็นโรคภูมิแพ้	330
ป้องกันไม่ให้เป็นโรคภูมิแพ้เมื่อขวบปีแรก	330
ดูแลโรคหืดอย่างไร	331
ลูกมีอาการหืดอีกแล้ว	331
เมื่อตัวร้อนจัดจะชักทุกครั้งไหม	333
ลูกตัวร้อนและกำลังชักจะทำอย่างไรดี	333
โรคไข้เลือดออก	335
ลูกตัวร้อนหลายวันไม่จำเป็นต้องเป็นไข้เลือดออก	336
เมื่อลูกเป็นสุกใส	338
ลูกบ่นคันกันทุกคืน	339
ลูกกินยาบ่อยๆ จะเป็นอะไรหรือไม่	339



มีคนในบ้านเป็นวัณโรค	340
ลูกห้องเสีย	341
ตุ๊กตุ๊ก	341
ลูกประสบอุบัติเหตุ	341
ลูกเป็นโรคเลือด ธาลัสซีเมีย	342
หมอบอกว่าลูกเป็นเบาหวาน	343
ลูกเป็นโรคลมชักไม่หยุด อาจหายด้วยอาหารพิเศษ	343
ลูกเป็นโรคมะเร็ง	344
ลูกตัวเตี้ย จะฉีดฮอร์โมนเร่งความสูง	345
ตีมนมวัววันละเท่าไรและชนิดไหนดี	346
ไม่มีอาหาร หรือยาชนิดหนึ่งชนิดใดบำรุงลูก	347
ลูกป่วย เมื่อไหร่ถึงจะเริ่มให้ไปโรงเรียน	348
น้ำมูกไหลและไอเรื้อรัง	349
บ่นปวดขา ปวดกระดูกทุกคืน	349
เมื่อไหร่สงสัยลูกเป็นโรคกระเพาะอาหารอีกเสบ	350
ลูกสาวมีตกขาวบริเวณช่องคลอด	350
ลูกสาวปวดระดูทุกครั้ง	350