

ฉบับสมบูรณ์

# คัมภีร์การดูแลทารก และเด็กเล็ก

หนังสือที่มีหลักฐานสนับสนุน  
และเป็นปัจจุบันที่สุด  
เกี่ยวกับการดูแลทารก  
ตั้งแต่เกิดจนถึงอายุ 3 ปี  
สร้างสรรค์โดยทีมผู้เชี่ยวชาญ  
ในสาขากุมารเวชศาสตร์  
โภชนาการ จิตวิทยา  
และพัฒนาการ



10045222

ห้องสมุด วทบ. สุรินทร์

บรรณาธิการผู้ร่วมเขียน

Dr A.J.R. Waterston

MD, FRCP, FRCPCH, DRCOG, DCH

350.-



# สารบัญ

บทนำ

8

## 1 การเตรียมตัวต้อนรับลูก

การเตรียมบ้านให้พร้อม

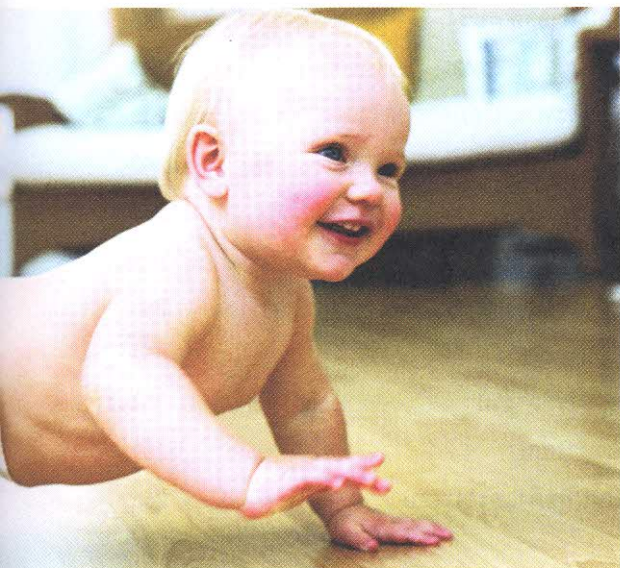
10

การตัดสินใจหลักๆ

16

การเลือกชื่อ

22



## 2 การดูแลทารกแรกเกิด

23

ปฏิกิริยาแรกๆ

24

หน้าตาของทารกแรกเกิด

25

สิ่งที่ทารกแรกเกิดทำได้

28

การสร้างความผูกพัน

31

การอุ้มและการสัมผัส

44

การเปลี่ยนผ้าอ้อม

47

การดูแลสายสะดือ

52

การดูแลการขิบริษัหนังหุ้มปลายองคชาติ

53

การสระผมและการอาบน้ำ

54

การดูแลผมและเล็บ

56

การแต่งตัว

57

เมื่อมีคนมาเยี่ยมและการออกไปนอกบ้าน

59

สิ่งที่พ่อแม่อาจกังวล

61

## 3 การป้อนนมให้ลูกน้อย

67

พื้นฐานการป้อน

68

การเติบโตแบบพุ่งพรวด

70

การป้อนแบบธรรมชาติ

72

การให้ลูกแปดดูดนมแม่

76

การเอาชนะอุปสรรค

77

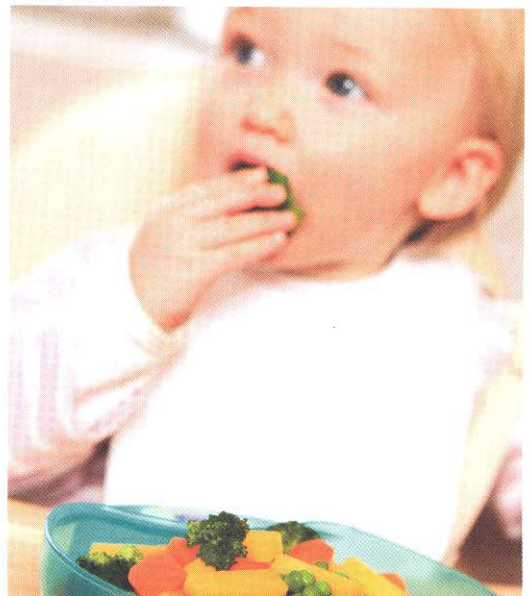
อุปกรณ์ช่วยป้อนนม

80

การป้อนนมจากขวด

81

<b>4 การดูแลลูกเกิดก่อนกำหนด</b>	<b>87</b>	การรักษาความสะอาดของลูก	190
ในโรงพยาบาล	88	การดูแลผิวหนัง ผม และเล็บ	194
ที่บ้าน	94	การดูแลฟัน	198
การป้อนอาหารและโภชนาการ	98	การป้อนอาหาร	205
ปัญหาสุขภาพ	100	เสื้อผ้าและการแต่งตัว	207
การเติบโตและพัฒนาการ	102	การนอนหลับ	211
การเป็นพ่อเป็นแม่	103	การออกไปเที่ยว	213
		การฝึกขับถ่าย	219
<b>5 พัฒนาการเดือนต่อเดือนของลูก</b>	<b>105</b>		
<b>6 วิธีสู่การเป็นพ่อแม่</b>	<b>135</b>	<b>10 การป้อนอาหารลูกที่โตขึ้น</b>	<b>223</b>
เมื่อเป็นพ่อแม่	136	พร้อมหย่านม	224
ผลของพินอาร์มด์แต่กำเนิด	138	การแนะนำอาหารแข็ง	225
ข้อควรพิจารณา ร่วมกับคู่ของคุณ	140	การเพิ่มรายการอาหาร	230
การนำวิธีการไปใช้ในการปฏิบัติ	142	การรับประทานพร้อมครอบครัว	238
การเป็นพ่อแม่ของลูกแฝด	147	อายุ 1 ปี	240
การฟังผู้อื่น	149	อายุ 2 ปีขึ้นไป	244
เป็นพ่อแม่เป็นครั้งที่ 2	151	ตำรับอาหารเพื่อลูกน้อย	
		อาหารอย่างแรกๆ... ตั้งแต่ 6 เดือน	250
		อาหารเช้า	252
<b>7 เรื่องนอนหลับก็สำคัญ</b>	<b>153</b>	อาหารกลางวัน	254
การหลับและการนอน	154	อาหารเย็น	259
การนอนหลับอย่างปลอดภัย	156	ขนมพุดดิ้งและขนมอบ	266
จัดการกับการนอนหลับ	159		
การนอนของลูกแฝด	163		
ปัญหาการนอนหลับ	164		
<b>8 การร้องไห้และการตอบสนอง</b>	<b>169</b>		
จุดประสงค์ของการร้องไห้	170		
การตอบสนองต่อการร้องไห้	173		
โคลิก	177		
<b>9 การดูแลลูกที่โตขึ้น</b>	<b>183</b>		
เตรียมรับการเปลี่ยนแปลง	184		
การสร้างความสัมพันธ์	186		

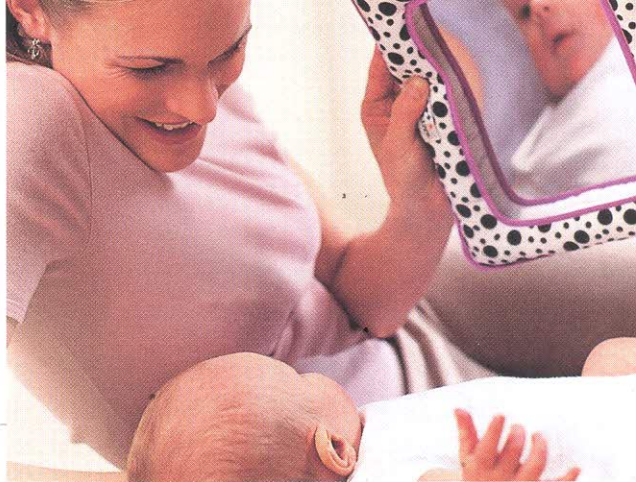


<b>11 การมีปฏิสัมพันธ์ กับลูกที่กำลังโต</b>	<b>269</b>
การสร้างความสัมพันธ์อันเต็มเปี่ยมด้วยความรัก	270
ลูกมีพัฒนาการอย่างไร	272
การเล่นกับลูก	281
การฝึกวินัย	289
การส่งเสริมความเป็นตัวของตัวเอง และการเข้าสังคม	301

<b>12 การดูแลสุขภาพของลูก</b>	<b>305</b>
เรื่องสำคัญอันดับต้นๆ ของพ่อแม่	306
ความปลอดภัยของลูก	308
การดูแลบ้านให้ปลอดภัยสำหรับเด็ก	311
ความปลอดภัยนอกบ้าน	320
สถานการณ์ที่ต้องปฐมพยาบาล	323
การเฝ้าสังเกตสุขภาพ	332
ความกังวลด้านพัฒนาการ	340
การรักษาสุขภาพ	345
เมื่อลูกไม่สบาย	348
ความเจ็บป่วยของวัยเด็ก	351

<b>13 การดูแลลูก ที่มีความต้องการพิเศษ</b>	<b>371</b>
ความท้าทายพิเศษ	372
การบาดเจ็บจากการคลอด	378
ปัญหาเล็กน้อยหลังจากเกิด	379
ความผิดปกติแต่กำเนิด	381
ภาวะที่เป็นตลอดชีวิต	384

<b>แผนภูมิการเติบโต ดัชนี</b>	<b>391</b>
<b>แหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์</b>	<b>395</b>
<b>กิตติกรรมประกาศ</b>	<b>403</b>
	<b>404</b>



### ผู้ร่วมเขียน

A.J.R. Waterston MD, FRCP, FRCPC, DRCOG, DCH

กุมารแพทย์ที่ปรึกษา (สุขภาพเด็กในชุมชน) และ  
อาจารย์อาวุโสทางคลินิก มหาวิทยาลัยนิวคาสเซิล  
อัปพอนไทน์

Penny Preston MD, ChB, MRCP

อดีตแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไปผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ  
และพัฒนาการเด็ก ปัจจุบันเขียนเรื่องนี้เต็มเวลา  
H.A. Raucher, MD

ปฏิบัติงานเป็นกุมารแพทย์และรองศาสตราจารย์  
คลินิกด้านกุมารเวชศาสตร์ ณ โรงเรียนแพทย์แห่ง  
Mount Sinai

Clare Meynell, RM

คณะผู้เชี่ยวชาญระหว่างประเทศด้านการเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่

Alison Blenkinsop, RM DipHE IBCLC

ผู้ประสานงานสื่อของคณะที่ปรึกษาด้านการเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่แห่งบริเตนใหญ่

June Thompson, RGN, RM, RHV

พยาบาลเยี่ยมบ้านและนักเขียนอิสระด้านสุขภาพ

Nicola Graimes

นักโภชนาการและผู้เขียนหนังสือเกี่ยวกับอาหาร  
สุขภาพสำหรับเด็ก