

ฉบับสมบูรณ์
โดยกุมารแพทย์ไทย

คู่มือ ดูแลลูกรัก วัย 0-1 ขวบ

สารพันเคล็ดลับน่ารู้
ที่จะช่วยให้พ่อแม่
เบาสบายใจ



รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรวิรัตน์ สิชฌรังษี
เจ้าของเพจคุยกับหมอภูมิแพ้เด็ก by Dr.Mai เขียน

คู่มือ ดูแลลูกรัก วัย 0-1 ขวบ



รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรวิรัตน์ สีชนรังษี เขียน

คู่มือดูแลลูกวัย 0-1 ขวบ

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรวิรัตน์ ลิขิตรังษี เขียน
กรณีศ รัตนาภักดิ์หะนะ เรียบเรียง
ณัฐชนนจ์ องค์ศิริพร ภาพประกอบ

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2568

ราคา 395 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2568: รวิรัตน์ ลิขิตรังษี

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2568

ข้อมูลทางบรรณการของหอสมุดแห่งชาติ

รวิรัตน์ ลิขิตรังษี

คู่มือดูแลลูกวัย 0-1 ขวบ -- กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2568.

288 หน้า.

1. เด็ก -- การดูแล. 2. ทารก -- การดูแล. I. ณัฐชนนจ์ องค์ศิริพร, ผู้วาดภาพประกอบ.

II. ชื่อเรื่อง.

649.122

ISBN 978-616-04-7121-8

ประธานบริษัท สุวดี จงสถิตย์วัฒนา • ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุภาวรัตน์ ภูไธรัตน์
• บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร์ บุญนาค • บรรณาธิการบริหาร สุพันธ์ ซัยปะจหา • บรรณาธิการเล่ม วิภาวี รักพงษ์
• พิสูจน์อักษร จิณณ์พัชฌาณ ไชยชนะไธน์ กิติญา ภักธมเจตน์ • ออกแบบปก สุภาวดี เดวฑฒนท • กราฟิก สุนัดดา ณเดทยานันท์
อานันต์ เพียรโสภา • ประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ

เพลตและพิมพ์ที่ กรีน โลฟ พรินต์ติ้ง แฮลส์ โทร. 0-2892-1940-2

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: contact@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

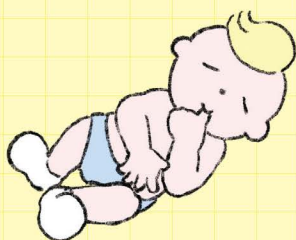
หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

บทที่
0.5

คุณแม่คุณพ่อมือใหม่
เชิญทางนี้ค่ะ



คุณเป็นคุณแม่คุณพ่อมือใหม่ใช่ไหมคะ ถ้าใช่ หนังสือเล่มนี้ หอมตั้งใจเขียนเพื่อคุณค่ะ

การเลี้ยงเด็กสักคน บางคนบอกไม่ยาก คนรุ่นพ่อแม่เรายังมีลูกกันได้ 4-5 คนไปจนถึงมีลูกเป็นโหล เลี้ยงๆ ไปเดี๋ยวก็โตเอง แต่คุณแม่บางท่านมีลูกคนเดียวแล้วไม่ยอมมีอีกเลยเพราะว่าเหนื่อย บางท่านถึงขั้นบอกว่าฉันตัดสินใจผิดที่มีลูกกันเลยทีเดียวค่ะ

ตกลงการมีลูก เลี้ยงลูก นี่ยากหรือง่ายกันแน่นะ

หอมเองก็เป็นคุณแม่ ขอให้กำลังใจว่า กว่าที่จะเลี้ยงเด็กคนหนึ่งให้โตขึ้นมาอย่างแข็งแรงทั้งกายและใจ โดยใช้เวลาเป็นปีๆ นั้นไม่ง่ายเลยจริงๆ ค่ะ ต้องใช้ทั้งแรงกายและแรงใจเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงปีแรกที่คุณหญิงคนหนึ่งต้องปรับตัว ปรับใจ จากผู้หญิงธรรมดาที่มีอิสระพอสมควรมารับบท “แม่” ดูแลชีวิตน้อยๆ ชีวิตหนึ่งกันตลอด 24 ชั่วโมง และอาจยังต้องรับมือกับอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตไปด้วย เช่น ภรรยา ลูกสะใภ้ ทั้งยังอาจต้องกลับไปทำงาน หลายสิ่งๆ ที่เข้ามาในชีวิตอาจบั่นทอนจิตใจคุณแม่มือใหม่ได้ไม่น้อยเลย

หนังสือเล่มนี้ช่วยคุณแม่ได้ค่ะ เราจะค่อยๆ คุยกันว่าปีแรกของลูกน้อยจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง อะไรคือสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรทราบเพื่อดูแลลูกน้อยให้ดีที่สุดทั้งในยามที่ลูกเติบโตตามปกติ พัฒนาการต่างๆ อาหารที่คุณแม่ควรเตรียม วิธีจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้ลูกปลอดภัย ข้อควรระวังเกี่ยวกับวัคซีนของทารก ไปจนถึงเมื่อยามลูกไม่สบายหรือมีอาการผิดปกติบางอย่าง คุณพ่อคุณแม่จะสังเกตอาการและรับมืออย่างไรดี

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่มือใหม่จะคลายกังวล
ไปได้ เพราะจะเห็นภาพว่าอีก 1 ปีข้างหน้าจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง

มาเริ่มกันเลยนะคะ

ตัวอย่าง



"A CHILD'S MIND IS A FERTILE FIELD,
IN WHICH WE CAN SOW
THE SEEDS OF LOVE,
HOPE, AND HAPPINESS"

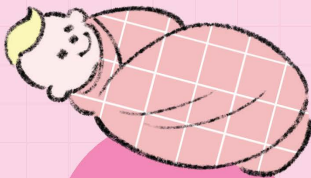
— UNKNOWN



"จิตใจของเด็กๆ
เป็นดั่งท้องทุ่งอันอุดมสมบูรณ์
ที่พร้อมรับเมล็ดพันธุ์แห่งความรัก
ความหวัง และความสุขจากเรา"

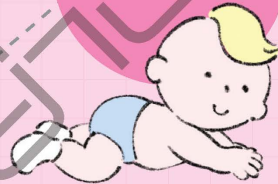
—นิรนาม

บทที่ 1



แรกเกิด

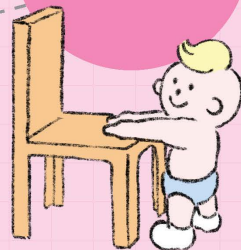
3 เดือน



6 เดือน



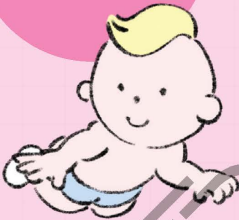
8 เดือน



โตขึ้นทุกวัน:

การเจริญเติบโตและพัฒนากการ
ของลูกน้อยตั้งแต่ 0-12 เดือน

4 เดือน



5 เดือน



12 เดือน



10 เดือน



คุณพ่อคุณแม่จำนวนไม่น้อยเลี้ยงลูก มองลูก อุ้มลูกทุกวัน ชักเริ่มกังวลเทียบกับลูกคนอื่นแล้ว ลูกฉันตัวเล็กเกินไปไหมนะ น้ำหนักตกเกณฑ์ไหม ถ้าใช่แล้วต้องทำอย่างไรดี

เรามาเรียนรู้เรื่องนี้ไปพร้อมๆ กันค่ะ อ่านบทนี้จบปั๊บ คุณพ่อคุณแม่มือใหม่จะได้ทราบหลักเกณฑ์ประเมินการเจริญเติบโตของลูกน้อยอย่างถูกต้องตามแบบกุมารแพทย์ ซึ่งจะมีเกณฑ์ 3 อย่าง (น้ำหนักตัว ความยาว และเส้นรอบศีรษะเด็ก) พร้อมทั้งเข้าใจเป็นอย่างดีว่าแต่ละเดือนในอีก 1 ปีข้างหน้า ลูกน้อยจะมีการเติบโตและพัฒนาการอย่างไรบ้าง เมื่อไรลูกจะนั่งเองได้ คืบและคลานได้ ใน 1 วันลูกจะทำอะไรบ้าง จะช่วยกระตุ้นพัฒนาการของลูกอย่างไรดี ฯลฯ ทั้งหมดนี้เพื่อช่วยลดความกังวลของการเลี้ยงลูกในขวบปีแรกค่ะ

3 หลักเกณฑ์ประเมินการเจริญเติบโตของเด็กตามแบบกุมารแพทย์

1. การชั่งน้ำหนักตัวของทารก

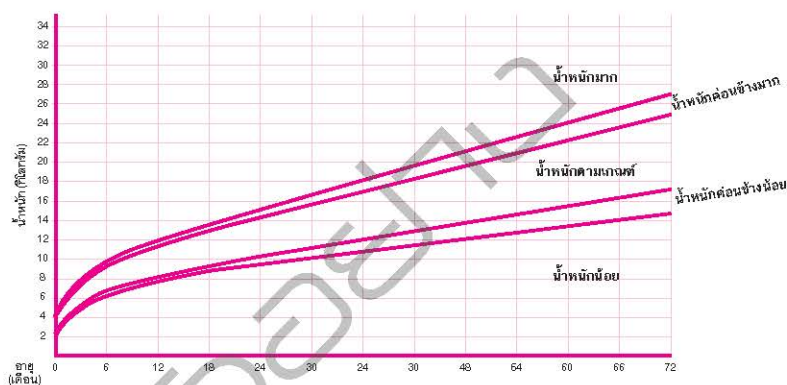
โดยปกติทารกแรกเกิดจนถึงอายุ 1 สัปดาห์ อาจมีน้ำหนักตัวลดลงได้ แต่ไม่ควรเกิน 10% ของน้ำหนักแรกเกิดค่ะ แต่หลังจากสัปดาห์แรกไปจนถึงอายุ 3-6 เดือน น้ำหนักทารกจะขึ้นวันละประมาณ 20-50 กรัม

- เมื่ออายุ 4-5 เดือน น้ำหนักตัวทารกจะเป็น **2 เท่า** ของแรกเกิด
- เมื่ออายุ 1 ขวบ น้ำหนักตัวทารกจะเป็น **3 เท่า** ของแรกเกิด

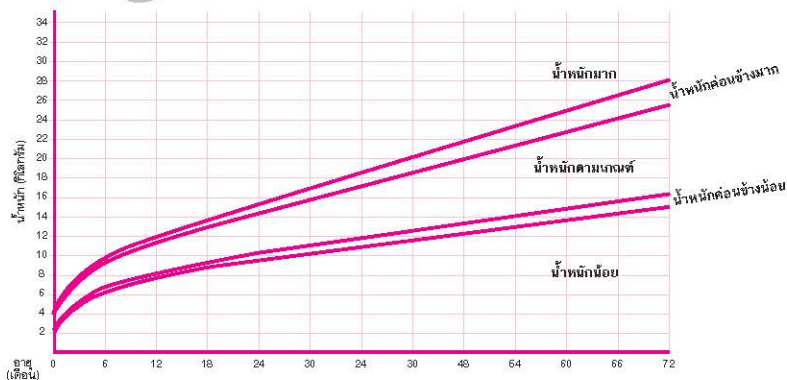
ทั้งนี้ เกณฑ์ดังกล่าวเป็นเกณฑ์คร่าวๆ ทารกแต่ละคนอาจมีน้ำหนักตัวแตกต่างกันได้

ตาราง "น้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยมาตรฐานของเด็กอายุ 0-5 ขวบ" อ้างอิงจากสำนักโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุของเด็กอายุ 0-5 ขวบ เพศชาย
สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก



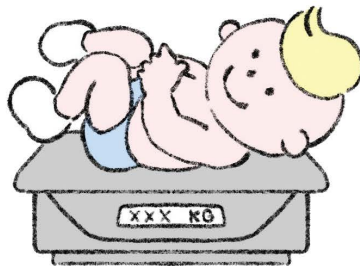
กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุของเด็กอายุ 0-5 ขวบ เพศหญิง
สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก



Q&A

ทารกน้ำหนักมากเกินไป จะมีผลทำให้พัฒนาการด้านการเดิน ช้าหรือไม่

น้ำหนักตัวมากเกินไปไม่ได้เป็นสาเหตุโดยตรงที่ทำให้ทารกมีพัฒนาการด้านการเดินช้านะค่ะ แต่หากทารกมีน้ำหนักตัวมากเกินไปจะช่วยให้ยกตัวขึ้นลำบาก จึงอาจมีผลทำให้เริ่มเดินได้ช้าลงเล็กน้อย แต่ทั้งนี้ช่วงวัยที่เริ่มเดินได้ไม่ควรเกินเกณฑ์มาตรฐาน (คือควรจะเดินได้ภายในอายุ 12-18 เดือน) หากไม่มีความผิดปกติอื่นๆ ค่ะ



2. การวัดความยาวของทารก

ลูกน้อยวัยทารกยังยืนเองไม่ได้ เมื่อยืนได้ก็ยังไม่อยู่นิ่ง การวัดความสูงจึงเป็นการวัดในท่านอน (จึงเรียกว่า “วัดความยาว”) ซึ่งเป็นการวัดการเจริญเติบโตที่สำคัญ คุณพ่อคุณแม่สังเกตความยาวของทารกที่แบ่งได้ง่ายๆ 2 ช่วงวัยดังนี้ค่ะ



- แรกเกิดถึง 6 เดือน

เด็กหญิง ควรตัวยาวขึ้น ≥ 16 เซนติเมตร

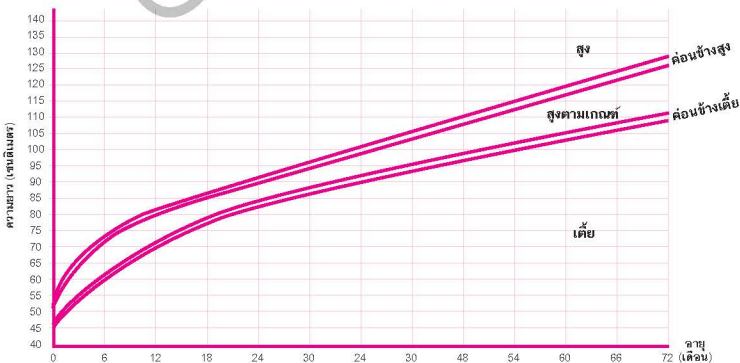
เด็กชาย ควรตัวยาวขึ้น ≥ 17 เซนติเมตร

- 6-12 เดือน

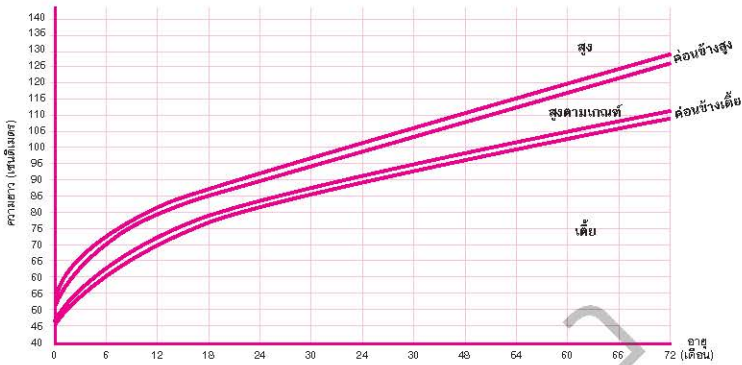
ทั้งเด็กหญิงและเด็กชายควรตัวยาวเพิ่มขึ้นอีก ≥ 8 เซนติเมตร

ดังนั้น เมื่อทารกอายุครบ 1 ขวบ ความยาวควรเป็น 1.5 เท่าของช่วงแรกเกิดค่ะ

กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของเด็กอายุ 0-5 ขวบ เพศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามส่วนสูงของลูก



กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของเด็กอายุ 0-5 ขวบ เพศหญิง
สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามส่วนสูงของลูก



อายุ	อัตราเพิ่มของส่วนสูง	ส่วนสูงตามอายุ
แรกเกิด	-	50 ซม.
แรกเกิด-6 เดือน	2.5 ซม./เดือน	65 ซม. (6 เดือน)
6-12 เดือน	1 ซม./เดือน	75 ซม. (1 ขวบ)
1-7 ขวบ	7.5 ซม./ปี	125 ซม. (7 ขวบ)
8-15 ปี	5 ซม./ปี	165 ซม. (15 ปี)

พ่อแม่ควรรู้:

- การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กขึ้นอยู่กับพันธุกรรม เชื้อชาติ อาหาร และการเลี้ยงดูด้วย
- การซั่งน้ำหนักทารก โดยเฉพาะในวัยแรกเกิด ควรถอดเสื้อผ้าและผ้าอ้อมออกให้หมด ซั่งด้วยเครื่องซั่งเครื่องเดิมในเวลาเดียวกันทุกครั้ง เพื่อการเปรียบเทียบที่ถูกต้องแม่นยำที่สุด

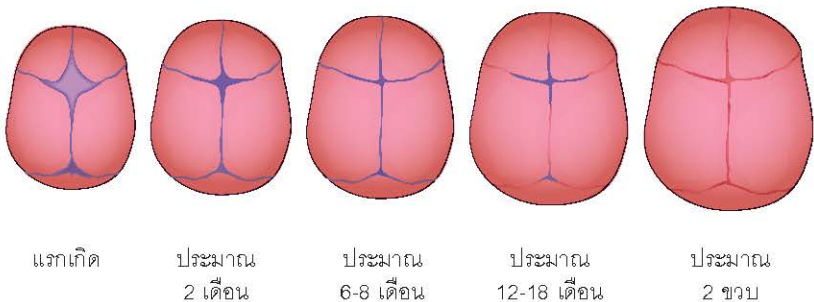
- หากเด็กมีโรคประจำตัวหรือภาวะโภชนาการบกพร่อง อาจทำให้น้ำหนักและความยาวเปลี่ยนแปลงได้ โดยในช่วงแรกที่เด็กขาดอาหาร น้ำหนักอาจลดลง แต่ความยาวจะยังไม่เปลี่ยนแปลง

ดังนั้น การติดตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก ไม่ควรดูที่การวัดเพียงค่าเดียวหรือครั้งเดียว ควรติดตามทั้งน้ำหนัก ความยาว และเส้นรอบศีรษะเป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ และเปรียบเทียบกับกราฟการเจริญเติบโตตามมาตรฐานตามวัยของเด็กที่อยู่ในช่วงอายุและเพศเดียวกัน ว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ แนวโน้มเป็นอย่างไร

3. การวัดเส้นรอบศีรษะทารก

เส้นรอบศีรษะทารกจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงการเจริญเติบโตของสมอง โดยปกติเส้นรอบศีรษะของทารกแรกเกิดจะวัดได้ประมาณ 35 เซนติเมตร และเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยราว 1 เซนติเมตรต่อเดือนไปจนอายุครบ 1 ขวบ (อายุครบ 4 เดือนควรวัดได้ประมาณ 40 เซนติเมตร และเมื่อครบ 1 ขวบ ควรวัดได้ประมาณ 45 เซนติเมตร)

นอกจากการวัดเส้นรอบศีรษะแล้ว คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกต “การปิดของกะหม่อม” ทั้งหน้าและหลังของทารกด้วยว่าปกติหรือไม่จะ



กระหม่อมคือส่วนไหนกันนะ

กระหม่อมคือส่วนของกระดูกกะโหลกศีรษะที่ควรจะมาประกบกัน แต่ยังไม่เชื่อมปิดกันสนิท จึงคลำได้เป็นช่องว่างนูนๆ หากลองใช้นิ้วมือแตะลงกลางศีรษะของลูก แล้วค่อยๆ เลื่อนมาข้างหน้า จะพบว่า มีช่องว่างนูนๆ รูปลิ่มเหลี่ยมขนานเปียกปุน ขนาดกว้างประมาณ 3-4 เซนติเมตร ที่เรียกว่า **กระหม่อมด้านหน้า** กระหม่อมส่วนนี้จะปิด (คือคลำดูแล้วไม่รู้สึกเป็นแอ่ง) เมื่อลูกอายุประมาณ 9-18 เดือน

ส่วน **กระหม่อมด้านหลัง** จากกลางศีรษะลูก ถ้าคุณแม่ค่อยๆ เลื่อนนิ้วมาด้านหลังตรงกลาง จะพบแอ่งเล็ก ๆ เป็นรูปสามเหลี่ยมขนาดกว้างประมาณ 1-2 เซนติเมตร นี่คือกระหม่อมด้านหลัง ซึ่งจะปิดเมื่อเด็กอายุไม่เกิน 3-4 เดือนค่ะ

ภาวะบางอย่างอาจทำให้กระหม่อมของเด็กปิดช้าหรือเร็วกว่าปกติได้ เช่น กระหม่อมปิดเร็วกว่าปกติ พบได้ในเด็กที่มีภาวะกระดูกกะโหลกศีรษะเชื่อมต่อกันเร็ว (Craniosynostosis) ซึ่งทำให้สมองเด็กเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ จึงมีหัวเล็กและพัฒนาการช้า

อีกกรณีคือกระหม่อมปิดช้ากว่าปกติ พบได้ในเด็กที่เป็นโรคต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติแต่กำเนิด เป็นโรคหวับาตร มีน้ำในสมอง โรคกระดูกอ่อน เป็นต้น

ความผิดปกติของศีรษะที่อาจพบได้

ทารกเป็นช่วงวัยที่มีการขยายขนาดของศีรษะมากที่สุด โดยเฉพาะช่วงอายุ 3-6 เดือน ปัจจัยที่ส่งผลต่อขนาดศีรษะ ได้แก่ พันธุกรรม อายุ และเพศ

หากทารกมีเส้นรอบศีรษะต่ำกว่าเกณฑ์ คือ **หัวเล็กกว่าปกติ** แสดงว่าอาจ

มีสมองเล็ก กระหม่อมจะปิดเร็วกว่าปกติ แพทย์ที่ฉีดวัคซีนให้ลูกจะเป็นผู้ตรวจว่าทารกมีความผิดปกติหรือไม่ และให้คำแนะนำเป็นกรณีไป

หาก**ทารกหัวโตกว่าปกติ** อาจเป็นเพราะคุณพ่อคุณแม่มีหัวโต ทำให้ลูกมีหัวโตกว่าค่าเฉลี่ยเด็กทั่วไปได้ หรืออาจเกิดจากโรคหรือความผิดปกติอื่น ๆ เช่น เนื้องอกในสมอง น้ำในสมอง เลือดออกในสมอง มีอาการเด็กหัวบาตร หรือกลุ่มอาการความผิดปกติต่าง ๆ ที่มีผลต่อสมอง

หากคุณพ่อคุณแม่สงสัยว่าลูกหัวโตผิดปกติ ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อวัดเส้นรอบศีรษะและตรวจร่างกายโดยละเอียดเพื่อหาความผิดปกติของสมองและประเมินพัฒนาการ หากสงสัยว่ามีความผิดปกติ คุณหมออาจให้ตรวจพิเศษเพิ่มเติม เช่น ตรวจ Ultrasound, CT Scan หรือ MRI เพื่อหาความผิดปกติของสมอง

หากผลการตรวจต่าง ๆ ปกติดี คุณหมอมักจะนัดมาดูอาการและวัดเส้นรอบศีรษะเป็นระยะ แต่หากเด็กมีอาการ เช่น ซึมผิดปกติ อาเจียนพุ่ง อาจหมายถึงความผิดปกติของระบบประสาทและต้องรีบพบแพทย์โดยด่วน

นอกจากอาการหัวเล็กหรือหัวโตเกินไป อาการอื่นๆ ที่อาจพบได้คือ**หัวแบน** หรือ**หัวเบี้ยว**ค่ะ

ทารก**หัวแบน** อาจเกิดจากคุณแม่มีมดลูกขนาดเล็กเกินไปสำหรับขนาดตัวลูก ทำให้มดลูกบีบรัดหัวทารกตอนคลอด หรือแรงคลอดธรรมชาติอาจทำให้ถูกช่องคลอดบีบหัวแน่นเกินไป ทารกที่คลอดก่อนกำหนดและทารกแฝดก็มักจะมีความเสี่ยงนี้เช่นกัน แต่อย่าเพิ่งกังวลไปค่ะ โดยส่วนใหญ่หัวทารกที่แบนจะกลับสู่สภาพปกติเมื่ออายุราว 6 สัปดาห์

ส่วนภาวะหัวแบนหลังคลอดอาจเกิดจากการนอนผิดท่า นอนหงาย หรือนอนตะแคงไปด้านใดด้านหนึ่งนานเกินไป ไม่มีการเปลี่ยนท่านอนจนทำให้หัวผิดรูปและเบี้ยวไปด้านใดด้านหนึ่ง

ภาวะหัวแบนยังอาจเกิดจากความผิดปกติของร่างกายได้ เช่น โรคคอเอียง ทำให้มีเลือดออกในกล้ามเนื้อคอ จนเกิดเป็นพังผืดรั้งคอให้เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง ส่งผลให้เด็กหันหน้าไปด้านใดด้านหนึ่งตลอดเวลาตอนนอนจนมีภาวะหัวแบนหรือกะโหลกศีรษะทารกเชื่อมปิดเร็วกว่าปกติ จนทำให้มีหัวเล็ก ผิดรูปผิดร่าง จนดูหัวแบน ซึ่งอาจส่งผลต่อสมองและพัฒนาการของเด็กในอนาคตค่ะ

ทารกหัวเบี้ยวผิดรูป อาจเกิดจากตำแหน่งหัวทารกในครรภ์ถูกกดเบียดจากเชิงกรานของคุณแม่ หรือมีปัญหาระหว่างคลอด เช่น มีเลือดออกที่เยื่อหุ้มตัวกะโหลกศีรษะหรือหนังศีรษะบวม ซึ่งในเวลาต่อมาจะดีขึ้น แต่หากภาวะหัวผิดรูปยังคงอยู่หรือปรากฏเด่นชัดมากขึ้น อาจเกิดจากโรคกะโหลกศีรษะเชื่อมติดกันผิดปกติ โดยเกิดร่วมกับกลุ่มอาการต่างๆ ซึ่งมักพบความผิดปกติของอวัยวะอื่นๆ ในร่างกายร่วมด้วย

อาการ**หัวเบี้ยว**ยังอาจเกิดจากการเลี้ยงดู เช่น คุณแม่ให้ทารกนอนหงายหรือตะแคงท่าเดียวตลอด อาจทำให้เกิดภาวะหัวเบี้ยวจากท่านอนหรือภาวะหัวแบนทางด้านหลัง

ดังนั้น หากเด็กหัวแบนหรือหัวเบี้ยว คุณแม่อาจแก้ไขเบื้องต้นได้ด้วยการจัดท่านอน หมอแนะนำให้จัดท่าให้เด็กนอนตะแคงสลับทั้งซ้ายและขวาย่อยๆ ไม่นอนหันไปด้านใดนานจนเกินไป แล้วสังเกตว่าหลังผ่านไป 2-3 เดือน อาการหัวแบนหัวเบี้ยวหายไปหรือไม่

หากลูกไม่ยอมหันไปด้านที่ต้องการ อาจใช้ของเล่นที่มีเสียงกริ่งกริ่งมาล่อให้หันไปในทางที่ต้องการได้ค่ะ

ช่วงที่ลูกงีบหลับ คุณแม่ก็อย่าลืมพักกายพักใจเท่าที่ทำได้ด้วยนะคะ

พัฒนาการที่ปกติของเด็กแต่ละช่วงวัย

สำหรับขวบปีแรกของชีวิต คุณพ่อคุณแม่จะสังเกตเห็นว่าลูกมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในแต่ละเดือน แล้วเราจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของลูกได้อย่างไร

หลักในการส่งเสริมพัฒนาการคือ ก่อนอื่นคุณพ่อคุณแม่ควรทราบว่า **“พัฒนาการที่ปกติ”** ของเด็กแต่ละช่วงวัยคืออะไร เพื่อจะได้ประเมินเบื้องต้นว่าพัฒนาการของลูกปกติตามวัยหรือไม่ และช่วยกระตุ้นพัฒนาการให้กับลูกอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง การกระตุ้นนี้ทำอย่างไร ไม่ยาก เพียงคุณพ่อคุณแม่ชมเชยลูกด้วยคำพูดที่ฟังง่าย สั้นและชัดเจน หรือปรบมือให้ลูกดีใจเมื่อเขาทำสำเร็จ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความรักความผูกพันในครอบครัวด้วยค่ะ

ในแต่ละเดือนของชีวิตขวบปีแรก การเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยจะเป็นอย่างไรบ้าง มาดูกันเลยนะคะ

0 เดือน

ช่วงเดือนแรกหลังคลอด เรียกได้ว่าต้องปรับตัวขนานใหญ่กันทุกคน ตั้งแต่คุณพ่อคุณแม่ที่มีสมาชิกใหม่ในบ้านที่ต้องการการดูแลตลอดเวลา ไปจนถึงตัวทารกเองที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับโลกใบใหม่นอกครรภ์คุณแม่

พัฒนาการของลูกน้อยวัยแรกเกิดจะอาศัยประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น และสัมผัส ซึ่งจะได้รับการตอบสนองจากบุคคลใกล้ชิดเป็นหลัก เช่น เมื่อลูกดูนมจากอกคุณแม่อย่างใกล้ชิดก็จะได้เห็นหน้า ฟังเสียง ได้รับกลิ่นจากตัวและน้ำนมของคุณแม่ ได้เรียนรู้รสชาติที่ต่างกันระหว่างน้ำนมของคุณแม่และนมผสม รวมถึงรับรู้สัมผัสที่นุ่มนวลจากคุณแม่และทุกคนที่มาอุ้ม สิ่งเหล่านี้ล้วนช่วยกระตุ้นพัฒนาการให้ลูกน้อยวัยแรกเกิดทั้งสิ้น

การเจริญเติบโต

ลูกน้อยวัยแรกเกิดที่อายุครรภ์ครบกำหนดจะมีน้ำหนักตัวเฉลี่ยประมาณ 3,000 กรัม (หรืออยู่ในช่วง 2,500-4,000 กรัม) หลังจากผ่านไป 1 สัปดาห์ น้ำหนักตัวจะลดลงเล็กน้อย (แต่ไม่เกิน 10% ของน้ำหนักแรกเกิด) เมื่ออายุ 10-14 วันขึ้นไป น้ำหนักจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนใกล้เคียงกับน้ำหนักแรกเกิด (สำหรับทารกที่คลอดก่อนกำหนดอาจใช้เวลาประมาณ 3 สัปดาห์ น้ำหนักจึงจะกลับมาเท่ากับเมื่อแรกเกิด)

ในช่วงแรกเกิดถึง 3 เดือน ทารกจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นประมาณเดือนละ 700-800 กรัม โดยช่วง 1 เดือนแรก น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเฉลี่ยวันละประมาณ 30-50 กรัม

อายุ (เดือน)	น้ำหนักชาย (กก.)	น้ำหนักหญิง (กก.)
1	3.5-5	3-4.5
2	4-6	4-4.5
3	4.5-6.5	4.2-6
4	5-7.5	4.5-7
5	5.5-8	5-7.8
6	6-9	5.5-8.5
7	7-10	6-9.5
8	7.5-10.5	6.5-10
9	7.5-11	6.8-10.3
10	8-11	7-10.7
11	8-11.5	7.2-11
12	8.2-11	7.5-11.5

ตารางน้ำหนักตามมาตรฐานของทารกแรกเกิดถึง 12 เดือน

ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย

ภาวะ “ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย” คืออะไร เกิดจากอะไร

หากทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อยกว่า 2,500 กรัม จะเรียกว่ามีภาวะ “ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย” สาเหตุมีได้หลายอย่างค่ะ เช่น การคลอดก่อนกำหนด หรือเจริญเติบโตช้าเมื่ออยู่ในครรภ์ โดยมีปัจจัยเสี่ยงได้จากทั้งคุณแม่และทารก เช่น ทารกมีการติดเชื้อในครรภ์ มีความผิดปกติของโครโมโซมหรือคุณแม่มีภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ เช่น ความดันโลหิตสูง การติดเชื้อระหว่างตั้งครรภ์ ทูโปซิซนาการ หรือตั้งครรภ์แฝด ก็เป็นความเสี่ยงในการเกิดภาวะนี้ได้ค่ะ

จะเป็นอันตรายต่อทารกหรือไม่

ทารกแรกเกิดที่มีน้ำหนักตัวน้อยอาจมีภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น การหายใจ หายใจ การติดเชื้อง่าย ร่างกายมีอุณหภูมิต่ำกว่าปกติ หรือเกิดความผิดปกติของระบบหัวใจ หลอดเลือด และระบบการย่อยอาหารได้ง่าย

คุณแม่ต้องทำอะไร

คุณแม่ควรดูแลทารกโดยควบคุมอุณหภูมิร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ จัดท่าให้โล่งให้ดี โดยอุ้มพาดบ่าแล้วลูบหลังเบาๆ ให้เธอทุกครั้งหลังกินนม ดูแลทางเดินหายใจให้โล่ง และป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด (คุณพ่อคุณแม่ควรล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสทารก ล้างขวดนมให้สะอาดและถูกวิธี)

ทั้งนี้ คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องกังวลใจนะคะ ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อยจะมีน้ำหนักตัวกลับมาอยู่ในเกณฑ์ปกติได้เมื่อโตขึ้น หากได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมภายใต้คำแนะนำของกุมารแพทย์

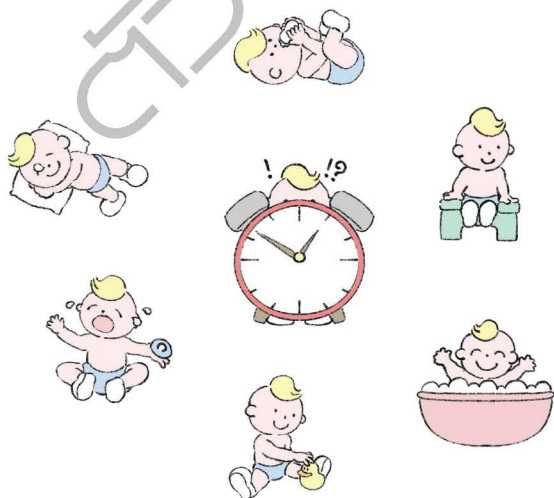
หากมีแผนตั้งครกครั้งแรกถัดไปจะป้องกันภาวะนี้ได้อย่างไร

คุณแม่ควรรักษาร่างกายให้แข็งแรง ควบคุมโรคประจำตัวให้ดี ฝากครรภ์และมาพบคุณหมอตามนัดอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงแจ้งประวัติที่เคยมีทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อยให้คุณหมอได้ทราบด้วยค่ะ

การนอนของลูก

ในช่วงเดือนแรกนี้ลูกจะยังแยกกลางวันกลางคืนไม่ได้ ทำให้นอนไม่เป็นเวลาและนอนแต่ละครั้งไม่ยาวนาน โดยปกติทารกแรกเกิดจะนอนรวมวันละ 16-18 ชั่วโมง และกินนมบ่อย (ทุกๆ 2-3 ชั่วโมง) เมื่อกินแล้วจะมีการฉี่และอีวันละหลายรอบ หากอึมันมจะหลับได้นานติดต่อกัน 3 ชั่วโมง ตื่นมาเล่น 1-2 ชั่วโมง แล้วดูดนมและนอนต่อ เป็นวงจรแบบนี้ไปเรื่อยๆ

ทั้งนี้ หากลูกหลับนานเกิน 3 ชั่วโมง คุณแม่ควรปลุกลูกมากินนมนะคะ



พัฒนาการต่างๆ และการส่งเสริมพัฒนาการ

ช่วงเดือนแรกของชีวิต ทารกจะยังไม่มีพัฒนาการมากนัก เพราะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนอนหลับ หลังจากนั้นจึงจะเริ่มตื่นมาทำอย่างอื่นมากขึ้น เช่น ตื่นมาเล่น หิวนม ผ่าอ้อมเปียก

1
บท

1. พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ

สำหรับช่วง 1 เดือนแรกของชีวิต ทารกจะยังไม่สามารถขยับหัวหรือแขนขาได้มากนัก แต่จะมีการเคลื่อนไหวเป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (Reflex) ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวที่ควบคุมไม่ได้ อาจเกิดขึ้นได้เองหรือเป็นส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหวปกติของทารกที่ตอบสนองต่อการกระทำหรือการกระตุ้นบางอย่าง เช่น **ปฏิกิริยาโมโร** **ปฏิกิริยาการกำมือ** เป็นต้น (ดูข้อมูลเพิ่มเติมหน้า 48-49)

2. พัฒนาการด้านภาษา

ในช่วงเดือนแรกหลังคลอดนี้ ลูกจะสะดุ้งหรือเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อได้ยินเสียงพูดในระดับความดังปกติ คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตการได้ยินของลูก คือ เมื่อมีเสียงดังให้ดูว่าลูกมีอาการตกใจหรือมีปฏิกิริยา (เช่น กะพริบตา หยุดูดนม หรือเงิบ) หรือไม่

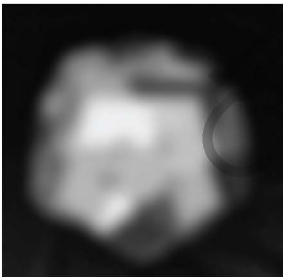
ช่วยกระตุ้นพัฒนาการได้โดยพูดคุยกับลูกด้วยระดับเสียงดังปกติขณะที่ลูกอยู่ในท่านอนหงาย หากลูกสะดุ้งหรือขยับตัว ให้คุณพ่อคุณแม่ยิ้มและสัมผัสตัวลูก หากลูกไม่ตอบสนองต่อเสียงแม้จะเป็นช่วงกำลังตื่นตัวดี อาจมีปัญหาด้านการได้ยินและนำไปสู่ปัญหาพัฒนาการด้านภาษา ควรปรึกษาคูณหมอ นะคะ

3. พัฒนาการด้านสังคม

ในช่วงใกล้อายุ 1 เดือน ลูกจะเริ่มจ้องหน้าได้นาน 1-2 วินาที การสังเกต การมองเห็นของลูกทำได้โดยดูว่าลูกจ้องมองหน้าตาของคุณพ่อคุณแม่ขณะคุยด้วยหรือไม่

การสบตา ทำตาโต ยิ้ม หรือพูดคุยให้ลูกสนใจจะช่วยกระตุ้นพัฒนาการ โดยอุ้มลูกให้หันห่างจากหน้าคุณพ่อคุณแม่ประมาณ 20-30 เซนติเมตร ซึ่งเป็นระยะที่ลูกมองเห็นได้ในช่วงวัยนี้ เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคมให้กับลูก เมื่อแรกเกิดลูกจะมองภาพต่างๆ ได้ไม่ชัดเจน จนเมื่ออายุครบ 1 เดือน จึงจะเริ่มเห็นหน้าคนและภาพต่างๆ เป็นขาวดำ และเห็นหน้าคุณพ่อคุณแม่ชัดเจนที่อายุประมาณ 1 เดือนครึ่ง หากสังเกตว่าลูกไม่มองหน้าเลยเมื่ออายุใกล้ 1 เดือน ควรปรึกษาคุณหมอค่ะ

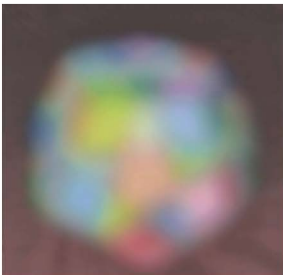
พัฒนาการด้านการมองเห็นของทารกสรุปได้ดังนี้



0 เดือน

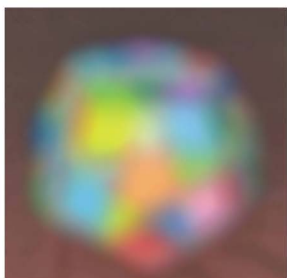
ช่วงใกล้อายุ 1 เดือน ลูกจะเริ่มเห็นหน้าคนและภาพต่างๆ เป็นสีขาวดำภายในระยะ 30 เซนติเมตร

เริ่มจ้องหน้าได้นาน 1-2 วินาที



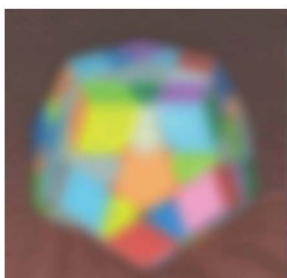
1 เดือน

เริ่มมองเห็นใบหน้าของคุณแม่ชัดขึ้น สายตาเริ่มดีขึ้น มองเห็นได้ชัดที่สุดในระยะ 20-30 เซนติเมตร และจะมองเห็นสีตัดกันอย่างสีขาวดำ และสีที่ชัดเจนได้ดีกว่าสีทั่วไป



2 เดือน

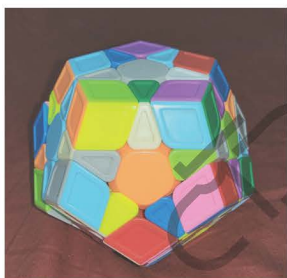
มองเห็นผู้ที่มาพูดคุยด้วยได้นานประมาณ 5 วินาที มองเห็นภายในระยะ 60 เซนติเมตร



4 เดือน

มองเห็นได้ชัดขึ้นในระยะ 60 เซนติเมตร เห็นสีที่ตัดกันชัดเจน เช่น สีเหลือง สีเขียว สีนํ้าเงิน สีแดง

มองตามของที่เคลื่อนที่ได้เป็นมุม 180 องศา รอบตัว และพยายามเอื้อมคว้าได้



6 เดือน

มองเห็นในระยะที่ไกลขึ้นและมองของที่ อยู่ใกล้ๆ อย่างของเล่นบนพื้นได้ หันมองตามเสียงเรียกได้



ผู้ใหญ่

Tips

การพาลูกไปคลินิกเด็กสุขภาพดี ตั้งแต่นัดแรกหลังคลอด

ในช่วง 1-2 สัปดาห์แรกหลังคลอด คุณหมอจะนัดลูกมาดูแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว การกินนม และปัญหาอื่นๆ (ถ้ามี) เพื่อจะได้ให้คำแนะนำอย่างทันทั่วทั้งที่ เพราะทารกวัยนี้อาจมีปัญหาตัวเหลืองหรือปัญหาการให้นมแม่

หลังจากนั้นการนัดพบคุณหมอจะเป็นไปเพื่อดูแลสุขภาพและการเจริญเติบโตทั่วไป น้ำหนัก ส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะ ประเมินพัฒนาการต่างๆตามวัยให้แน่ใจว่าลูกเจริญเติบโตและมีพัฒนาการสมวัย ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์เหมาะกับช่วงอายุของลูก ให้คำแนะนำทั่วไปในการเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการ การป้องกันและแก้ไขปัญหที่พบบ่อยในแต่ละช่วงวัย รวมทั้งตรวจร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้าอย่างละเอียดให้แน่ใจว่าสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

ส่วนการฉีดวัคซีนพื้นฐานจะฉีดเมื่อลูกอายุ 1, 2, 4, 6 และ 9 เดือน และเมื่ออายุครบ 1, 1.5 และ 2 ขวบ หรือตามแต่ภาวะต่างๆ ของลูกค่ะ

Tips

อาการผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจพบได้ในการรกแรกเกิด

- **ตัวเหลือง** ทารกแรกเกิดจะพบอาการตัวเหลืองได้บ่อย ซึ่งมักเกิดจากสารประกอบในนมแม่ หรือตับของทารกยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ อาการตัวเหลืองที่เป็นภาวะปกติจะดีขึ้นได้เองภายใน 2 สัปดาห์ หลังคลอด แต่ภาวะตัวเหลืองที่อาจเกิดจากความผิดปกติได้แก่ ตัวเหลืองนานเกิน 2-3 สัปดาห์ ปัสสาวะสีเข้มคล้ายน้ำชา อุจจาระสีเหลืองอ่อนลงหรือสีซีดขาว

หากพบว่าลูกน้อยมีอาการตัวเหลืองนานหรือมีอาการผิดปกติของปัสสาวะและอุจจาระดังกล่าว ควรรีบไปปรึกษาคุณหมอ เพราะอาจเกิดจากโรคของตับและทางเดินน้ำดีได้

- **การติดเชื้อในกระแสเลือด** ภูมิคุ้มกันของทารกแรกเกิดยังต่ำ เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงถึงแก่ชีวิตได้ อาการที่บ่งถึงการติดเชื้อในกระแสเลือด ได้แก่ ดูซึมลง ไม่ดูดนม มีไข้สูง หรือตัวเย็นผิดปกติ หายใจหอบเหนื่อย อาเจียนเยอะ หากคุณพ่อคุณแม่พบว่าลูกมีอาการเหล่านี้ อย่าได้นิ่งนอนใจ ควรรีบไปพบคุณหมอทันที

- **ทารกคลอดก่อนกำหนด** ทารกที่คลอดก่อนที่อายุครรภ์คุณแม่จะครบ 37 สัปดาห์ เรียกว่า “ทารกคลอดก่อนกำหนด” จะยังมีพัฒนาการของอวัยวะต่างๆ ไม่สมบูรณ์ จึงอาจเกิดความผิดปกติหรือภาวะแทรกซ้อนได้หลังคลอด ทำให้ต้องอยู่โรงพยาบาลนานขึ้น หรือมีการเจ็บป่วยบ่อยๆ ขึ้นอยู่กับอายุครรภ์และน้ำหนักแรกเกิด

ตัวอย่างภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น เช่น โรคปอดเรื้อรัง การหยุดหายใจ หัวใจผิดปกติแต่กำเนิด ลำไส้อักเสบ ติดเชื้อ เลือดออกในสมอง ปัญหาของตาและการมองเห็น ปัญหาการได้ยิน การเจริญเติบโต และพัฒนาการอ่านช้ากว่าปกติ ซึ่งหากยิ่งคลอดก่อนกำหนดมากเท่าใดโอกาสในการเกิดความผิดปกติก็ยิ่งจะมากขึ้น

หากทารกคลอดก่อนกำหนดมีอาการเจ็บป่วยหลายอย่าง อาจจำเป็นต้องรับการรักษาในหอผู้ป่วยทารกแรกเกิดวิกฤตจนกว่าอาการจะดีขึ้นและกลับบ้านได้ และต้องตรวจติดตามอาการกับคุณหมอเป็นระยะอย่างใกล้ชิด

คุณแม่ป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในการตั้งครรภ์ครั้งต่อไปได้โดยพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงความเครียด งดยาสูบและแอลกอฮอล์ ควบคุมโรคประจำตัวให้ดี เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไม่ยกของหนักหรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงมาก ๆ เมื่อตั้งครรภ์ก็ควรฝากครรภ์สม่ำเสมอ โดยแจ้งให้คุณหมอทราบถึงประวัติการคลอดก่อนกำหนดด้วยค่ะ

Tips

เลือกของเล่นที่เหมาะสมกับ ลูกวัยแรกเกิดถึง 3 เดือน

การเลือกซื้อของเล่นให้กับลูกน้อยวัยทารกมีข้อควรคำนึงถึงอยู่ 2 อย่างหลักๆ คือความปลอดภัยและความเหมาะสมกับพัฒนาการ โดยควรเลือกของเล่นที่ปลอดภัยคงทน มีสีสดใสแต่ไม่เป็นอันตรายต่อลูก ไม่มีมุมหรือเหลี่ยมที่แหลมคม ไม่ควรเลือกของเล่นที่มีเสียงดังจนเกินไป ไม่ควรเลือกของเล่นที่มีสายยาวเพราะอาจรัดคอทารกได้ ในวัยนี้ลูกจะเริ่มคว้าสิ่งของต่างๆ ได้ นอกจากของเล่นแล้วก็ควรระวังสิ่งของรอบตัวลูกที่เป็นสาย เช่น เชือกหรือผ้าผูกต่างๆ เพราะอาจพันคอลูกจนขาดอากาศหายใจได้

ในช่วงวัยทารกแรกเกิดถึง 3 เดือน ลูกจะยังเคลื่อนไหวไปไหนไม่ได้ แต่จะเริ่มมีพัฒนาการด้านการไต่ยืนและการมองเห็น ของเล่นที่เหมาะสมกับวัยจึงควรช่วยส่งเสริมพัฒนาการดังกล่าว ได้แก่ โมบายล์ตุ๊กตาแขวนขอบเตียงที่มีสีสันสดใส ตุ๊กตาจี้บีบหรือเขย่าแล้วมีเสียง ของเล่นที่เขย่าแล้วมีเสียง ลูกบอลผ้าสีสวย

ทั้งนี้ การเลือกของเล่นให้กับลูกน้อยไม่จำเป็นต้องเลือกของเล่นที่มีราคาแพง และไม่ควรให้ลูกเล่นอยู่คนเดียว คุณพ่อคุณแม่ควรมีบทบาทในการเข้าไปเล่นด้วยและช่วยสอนเพื่อกระตุ้นพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่สำคัญ คุณพ่อคุณแม่เป็นของเล่นที่ดีที่สุดสำหรับลูกเสมอค่ะ

Tips

วิธีสังเกตการหายใจ ของลูกน้อยวัยทารก

บางครั้งดูเหมือนลูกวัยทารกหายใจเร็ว หายใจแรง คุณพ่อคุณแม่จึงกังวลว่าลูกจะมีการหายใจที่ผิดปกติหรือไม่ วิธีการสังเกตการหายใจของทารกเบื้องต้นทำได้ดังนี้ค่ะ

การนับอัตราการหายใจของลูก ทำได้โดยสังเกตการเคลื่อนไหวของหน้าอก โดยเมื่อหายใจเข้าหน้าอกขยาย หายใจออกหน้าอกยุบลง นับเป็น 1 ครั้ง หากลูกหายใจสม่ำเสมอเราอาจนับเพียง 30 วินาที แล้วคูณด้วย 2 ก็จะเป็นอัตราการหายใจต่อนาทีได้ แต่หากลูกหายใจไม่สม่ำเสมอก็ควรต้องนับให้ครบ 1 นาทีเต็ม โดยไม่นับอัตราการหายใจตอนที่ร้องไห้

ทารกจะมีอัตราการหายใจเร็วกว่าผู้ใหญ่ ยิ่งอายุน้อยก็จะยิ่งหายใจเร็วมากขึ้น โดยอัตราการหายใจจะค่อยๆ ลดลงตามอายุดังนี้ค่ะ

- อายุน้อยกว่า 2 เดือน อัตราการหายใจจะน้อยกว่า 60 ครั้งต่อนาที
- อายุ 2-12 เดือน อัตราการหายใจจะน้อยกว่า 50 ครั้งต่อนาที
- อายุ 1-5 ขวบ อัตราการหายใจจะน้อยกว่า 40 ครั้งต่อนาที

คุณพ่อคุณแม่ควรนับจำนวนครั้งของการหายใจต่อนาทีร่วมกับสังเกตอาการผิดปกติอื่นๆที่ต้องรีบไปพบคุณหมอ ได้แก่ หายุดหายใจเป็นพักๆ หน้าและปากมีสีคล้ำเขียว หรือซีด ปลายมือปลายเท้าเขียว ปีกจมูกขยายกว้างออก ผิวหนังบริเวณซี่โครงบุ๋มลงไป มีเสียงหายใจเหมือนเสียงครางผิดปกติ หรือมีอาการร่วมอื่นๆ เช่น ไม่ยอมดูดนม มีไข้ หรือดูซึมผิดปกติ

ทั้งนี้ หากสงสัยว่าลูกมีการหายใจผิดปกติ ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อตรวจร่างกายอย่างละเอียดนะคะ



รู้จักผู้เขียน

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรวิรัตน์ ลิขณรังษี (คุณหมอใหม่)

- จบการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกียรตินิยมอันดับ 2
- ศึกษาต่อด้านกุมารเวชศาสตร์โรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกัน โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- มีผลงานวิจัยเกี่ยวกับอาการแพ้และระบบภูมิคุ้มกันมากมาย
- ปัจจุบันเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกุมารเวชศาสตร์โรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันประจำโรงพยาบาลพระราม 9
- ทำเพจคุยกับหมอภูมิแพ้เด็ก by Dr.Mai และช่องยูทูบ *talktodr.mai* เพื่อให้ความรู้เรื่องโรคภูมิแพ้และเด็กแก่คนทั่วไป
- เป็นที่ปรึกษาและนักเขียนบทความเผยแพร่ความรู้แก่ประชาชนให้กับเว็บไซต์ *theAsianparent Thailand* (<http://th.theasianparent.com>)
- ได้รับรางวัลหลายรางวัล อาทิ Best Doctor Content Creator 2023 และ The Asianparent Awards Influencer 2024 สาขา Outstanding Pediatrician of the Year