

Q&A สำหรับการใช้ชีวิตของทารกในสถานที่หลบบัยต่างๆ ของพื้นที่ประสบภัยพิบัติ



Q1 ทานแค่นมแม่ ลูกจะได้รับสารอาหารเพียงพอหรือไม่?

A ถ้าลูกแข็งแรงร่าเริง และปัสสาวะได้ตามปกติก็ไม่ต้องเป็นห่วง

หากลูกปัสสาวะได้ตามปกติ (เปลี่ยนผ้าอ้อมวันละมากกว่า 6 ครั้ง) คุณแม่ก็ไม่ต้องกังวลนมแม่มีสารอาหารที่ลูกต้องการอยู่ครบถ้วน (ถึงแม้แม่จะไม่ได้รับประทานอาหารเพียงพอ) และช่วยปกป้องลูกจากโรคระบาดที่เกิดได้ง่ายในระหว่างช่วงเกิดภัยพิบัติ นมแม่อาจจะไหลได้น้อยเนื่องจากความกังวลและตื่นตระหนกของแม่ แต่หากทำจิตใจให้ผ่อนคลายและให้นมลูกได้ นมแม่ก็จะกลับมาไหลตามเดิม ดังนั้น ถ้าเป็นไปได้ควรให้นมลูกเท่าที่ลูกอยากดื่มทุกครั้ง ในสถานที่ที่คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายได้



Q2 ถ้าไม่มีขวดนม?

A สามารถให้ลูกดื่มจากแก้วกระดาษได้



ทารกสามารถดื่มนมจากแก้วกระดาษได้เช่นกัน ใส่นมในแก้วกระดาษให้ได้มากกว่าครึ่งแก้ว

- 1. เมื่อลูกตื่นนอนอย่างเต็มที่แล้ว อุ้มลูกในแนวดิ่ง
- 2. นำแก้วกระดาษแตะริมฝีปากล่างของลูก ค่อยๆ ให้ดื่มนมทีละนิด
- 3. ให้ลูกได้ค่อยๆ ดื่มนมตามจังหวะของลูก การให้ลูกดื่มนมปริมาณมากๆ ในทีเดียวอาจทำให้เหนื่อยได้ จึงควรให้นมลูกครั้งละไม่เกิน 30 นาที และเพิ่มจำนวนครั้งในการให้นมแทน



Q3 เวลาให้นมสูตรสำเร็จพร้อมดื่มต้องระมัดระวังอะไรบ้าง?

A เมื่อเปิดแล้ว ให้ดื่มทันที ส่วนที่เหลือทิ้งได้

เวลาเกิดภัยพิบัติ ไม่มีทั้งน้ำหรือแหล่งกำเนิดความร้อน นมพร้อมดื่มแบบนี้สะดวกตรงที่สามารถให้ดื่มได้เลยโดยไม่ต้องผสม

วิธีให้ก็เหมือนตอนให้นมผงคือ ถ้าไม่มีขวดนมหรือจุกนมที่สะอาด ก็ใส่ด้วยกระดาษ ถ้วยทั่วไป หรือป้อนด้วยช้อนก็ได้

บางทีในของที่แจกให้ก็มีสินค้าจากต่างประเทศ

วิธีเขียนวันหมดอายุของญี่ปุ่นกับต่างประเทศไม่เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องระวังในจุดนี้ด้วย หากที่ผ่านมาไม่เคยให้นมสูตรสำเร็จพร้อมดื่มเลยต้องลองให้ทีละนิดก่อน

ไม่จำเป็นต้องฝืนให้นมสำเร็จกับทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่มาตลอด

กรุณาเลี้ยงด้วยนมแม่ต่อไป เพราะจะทำให้ทารกสบายใจ



Q4 ถ้ามีนมผงหรือนมสูตรสำเร็จพร้อมดื่มไม่พอ?

A หากมีน้ำต้มสุกที่อุ่นและน้ำตาล ก็สามารถช่วยได้ในระยะหนึ่ง

ใส่น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำต้มสุกอุ่น 1 แก้ว (ประมาณ 200 มล.) และให้ลูกดื่มหรืออาจใช้จิบด(น้ำข้าวต้ม)แทนได้ ถ้าให้ลูกเข้าเต้าดื่มนมแม่ ทั้งลูกและแม่ ก็จะผ่อนคลายได้บ้าง (นมแม่อาจจะกลับมาไหลอีกครั้ง) สำหรับทารกที่อายุมากกว่า 6 เดือน อาจให้อาหารเสริมเป็นข้าวหรือกล้วยบดที่ผสมในน้ำอุ่นก็ได้(หรืออาจใช้ข้าวอบกรอบสำหรับทารก ละลายน้ำอุ่นให้ทานก็ได้)



Q5 จะปกป้องลูกจากความหนาวเย็นได้อย่างไร?

A ใช้สิ่งของที่อยู่ใกล้ตัวได้อย่างเช่น ผ้าขนหนู



ลอง “ห่มเสื้อหรือผ้าขนหนู หรือผ้าคลุมไหล่ของแม่หลายๆ ชั้นเพื่อสร้างความอบอุ่น” “ป้องกันอากาศหนาวแทรกเข้าด้วยเสื้อกันฝนหรือพลาสติกคลุมอาหาร” “สวมหมวกให้ลูก” “ใช้หนังสือพิมพ์หรือกล่องกระดาษปูพื้น” โดยคอยระวังไม่ให้สิ่งของเหล่านี้ปิดบังทางเดินหายใจของลูก เวลาคลุมด้วยผ้าห่ม ควรคลุมทั้งตัวแม่และลูกด้วยกันจะอุ่นกว่า การนวดมือเท้าลูกก็จะทำให้อบอุ่นขึ้นได้ดี หากเป็นทารกอายุเดือนต่ำ การที่ถอดลูกไว้แนบกับผิวหนัง จะทำให้ลูกได้รับความอุ่นจากอุณหภูมิร่างกายของแม่ได้ง่าย ถ้าเล่นกับลูกแล้วลูกหิวเจาะ หรือร้องไห้เสียงดังก็ถือว่าเป็นปกติ แต่ถ้าพบว่า “มีสีหน้าไม่ดีและเซื่องซึม” ควรรีบปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์



Q6 ถ้ากรณีที่ไม่สามารถรักษาความสะอาดได้? (ไม่สามารถอาบน้ำ หรือไม่มีกระดาษเปียกเช็ดกัน เป็นต้น)

A ใช้วิธีล้างผิวลูกให้สะอาดด้วยน้ำอุ่นปริมาณเล็กน้อย

เช็ดร่างกายลูกตามลำดับดังนี้ ใบหน้า →มือ→ลำตัว (หน้าอก ท้อง) →หลัง →ขา →บริเวณก้น ทำความสะอาดด้วยผ้าขนหนูที่จุ่มน้ำอุ่นแล้วบิด จากนั้นใช้ ผ้าขนหนูแห้งซับน้ำจากผิวลูกอีกครั้ง กรณีใช้สบู่ ให้ใช้มือขยี้ให้เกิดฟองก่อนทา และใช้ผ้าขนหนูที่ชุ่มน้ำเช็ดหลายๆ ครั้งเพื่อเอาฟองออกให้หมด กรณีที่ไม่มีผ้าขนหนู สามารถใช้กระดาษทิชชูแทนได้ และถ้ามีน้ำอุ่นเพียงพอ ควรใช้น้ำล้างบริเวณอวัยวะเพศ และถ้ามีผ้าขนหนูเหลือเพียงพอ ขั้นตอนสุดท้ายให้ใช้ผ้าขนหนูแห้งเช็ดตามอีกครั้งหนึ่ง



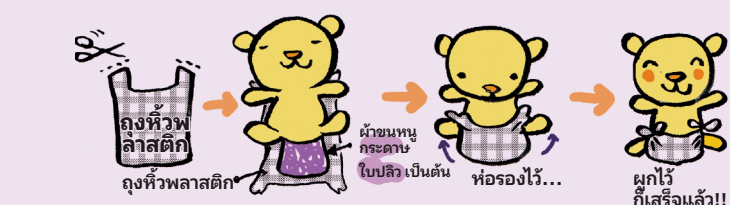
Q7 ถ้าผ้าอ้อมสำเร็จรูปใกล้จะหมด หรือหมดแล้ว?

A ลองใช้ประโยชน์จากผ้าอ้อมสำเร็จรูปที่มีอยู่ให้ได้มากที่สุด หรือใช้ถุงพลาสติกและผ้าขนหนูแทนผ้าอ้อมดู

ด้านนอกผ้าอ้อมสำเร็จรูปนั้นมีคุณสมบัติกันน้ำ ทำให้ใช้ได้หลายครั้ง หากผ้าอ้อมสำเร็จรูปเหลือน้อย คุณแม่สามารถใช้ผ้าอนามัย ผ้าขนหนู หรือผ้าเช็ดแห้งรองไว้ด้านใน และถ้าเลอะจนถึงแผ่นซับแล้วก็สามารถทิ้งแผ่นซับ และใช้ส่วนด้านนอกเป็นกางเกงหุ้มผ้าอ้อมได้ด้วยผ้าที่เปื้อน ควรแช่ไว้ในถังน้ำที่ใส่น้ำยาซักผ้าหรือน้ำยาฟอกขาว เมื่อซักล้างน้ำและตากแล้ว ก็นำมาใช้ได้อีก นอกจากนี้ คุณแม่สามารถใช้ผ้าอ้อมใช้แทนเองได้จากถุงหิ้วพลาสติกและผ้าขนหนู

- 1. ใช้กรรไกรตัดห่วงหิ้วและด้านข้างของถุงพลาสติก
- 2. คลี่ถุงหิ้วพลาสติกและวางผ้าขนหนู หากใช้ผ้าสาลีหรือผ้าฟลีซวางบนผ้าขนหนูอีกชั้น จะสะดวกในการเก็บอุจจาระออก

3. ผูกหิ้วให้กระชับ



Q8 วิธีป้องกันผื่นผ้าอ้อม และถ้าเกิดผื่นผ้าอ้อมจะทำอย่างไร?

A วิธีป้องกันและรักษาผื่นผ้าอ้อม โดยพื้นฐานแล้วใช้วิธีเดียวกัน

- 1. เช็ดอุจจาระออกด้วยผ้าเปียกที่ใช้แล้วทิ้ง หรือกระดาษทิชชู
- 2. ล้างก้นลูกด้วยน้ำอุ่นที่ใส่ไว้ในขวดพลาสติก (ถ้าไม่มีน้ำอุ่น สามารถใช้น้ำที่อุ่นประมาณอุณหภูมิร่างกายได้)
- 3. เริ่มแรกล้างด้วยน้ำสบู่ และล้างออกด้วยน้ำอุ่น วันละ 1 ครั้ง (วันละครั้งก็เพียงพอ)
- 4. หลังจากใช้ผ้าแห้งซับน้ำออกแล้ว ฝึกก้นลูกให้แห้งสนิทก่อนที่จะใส่ผ้าอ้อมอีกครั้ง ข้อสำคัญคือ การทำให้บริเวณก้นลูกแห้งสนิท และไม่ใส่ผ้าอ้อมในขณะที่ก้นยังชื้นอยู่



Q9 ถ้าผื่นที่เกิดมีอาการรุนแรงมากขึ้น?

A พยายามรักษาความชุ่มชื้นผิวให้ ได้มากที่สุด

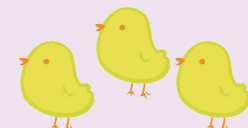


อาการตุ่มผื่นของทารกจะดีขึ้นตามการเจริญเติบโต ยามเกิดภัยให้รักษาความชุ่มชื้นผิวลูกเท่าที่จะทำได้นั้นก็เพียงพอแล้ว ล้างผิวลูกด้วยสบู่ธรรมดาที่ขยี้ให้เกิดฟอง และล้างออกให้หมดจด สำหรับสะเก็ดสีเหลือง ใช้สาลีจุ่มเบบี้ออยล์หรือน้ำมันมะกอก ถะเบาๆ แล้วล้างออก จะทำให้สะเก็ดหลุดได้ง่าย หากผิวลูกแห้งใช้วาสลีนสีขาวทา และหากผิวมีลักษณะแดงหรือมีอาการคัน การทายาภายนอกบางๆ ก็ช่วยได้ กรณีที่ลูกมีตุ่มขึ้นมากะทันหันและมีไข้ ร้องอแง หรือกรณีที่ตุ่มเกิดเป็นหนอง หรือมีตุ่มผื่นเรื้อรังนาน กรุณาปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์



Q10 ถ้าลูกมีอาการท้องผูก?

A ให้ลูกนวดท้องลูกแบบตัวอักษร “D” หรือนวดวนตามเข็มนาฬิกา



ให้ลูกนอนหงาย ลูกนวดบริเวณท้องของลูกเป็นวงกลมเหมือนเขียนคำว่า “D” (ตามเข็มนาฬิกา) นอกจากนี้ ให้ลูกนอนหงาย และขยับขาของลูกทั้งสองข้างขึ้น-ลง ซ้าย-ขวาก็สามารถช่วยได้ หากลูกยังท้องผูกและมีอาการอึดอัด หรือท้องลูกแน่นแข็งกว่าปกติ คุณแม่ลองใช้นิ้วกดเบาๆ บริเวณรอบรูก้นลูกดู หรือถ้ามีไม้พันสาลี ให้ใช้บริเวณปลาย (ที่เป็นสาลี) ทำให้เปียกและจุ่มเข้าไปในรูก้นลูกประมาณ 2 cm และหมุนไม้พันสาลีเบาๆ ใช้ไม้พันสาลีจุ่มวาสลีนหรือออยล์หากหาได้ แต่ถ้าไม่มีก็ใช้น้ำลายของแม่หรือน้ำก็ได้เช่นกัน ถ้าทำตามนี้แล้วอาการท้องผูกไม่ดีขึ้น กรุณาปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์



Q11 ถ้าลูกมีอาการถ่ายเหลว?

A ให้ลูกได้ดื่มน้ำทดแทนส่วนที่สูญเสียไป

ถึงถ่ายเหลว แต่ถ้าลูกดื่มนมแม่หรือนมผงได้ และถ่ายเหลววันละประมาณ 4-5 ครั้ง หรือถ้าสามารถแยกได้ว่า เป็นอุจจาระหรือปัสสาวะ ก็ยังไม่ต้องกังวลใจ ให้ลูกได้ดื่มนมแม่หรือนมผง หรือน้ำเกลือแร่สำหรับเด็กทารก ควรระวังเพราะลูกจะเป็นผื่นผ้าอ้อมได้ง่าย (อ่านข้อ Q7) แต่ถ้าลูกไม่ดื่มนมของเหลวไม่ว่าจะเป็นนมแม่หรือนมผง และมีอาการถ่ายเหลวมากจนล้นผ้าอ้อมวันละมากกว่า 5 ครั้ง กรุณาปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ หลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อมลูกแล้ว คุณแม่ควรล้างมือหรือฆ่าเชื้อโรคด้วยแอลกอฮอล์



Q12 ถ้าลูกอาเจียน?

A ถึงแม้จะอาเจียน แต่ถ้าลูกสามารถดื่มนมแม่หรือนมผงได้และร่าเริงอารมณ์ดีก็ไม่เป็นไร

ทารกมักจะอาเจียนหรือสำรอกได้ง่ายจากสาเหตุเล็กๆ น้อยๆ ถ้าลูกยังอารมณ์ดีหลังจากอาเจียนและดื่มนมแม่หรือนมผงได้ดี ก็ขอให้คุณแม่ดูอาการต่อไป นอกจากนี้ “การแหวะนม” ที่มีน้ำนมไหลย่อยออกจากปากนั้นเป็นอาการปกติไม่น่ากังวล กรณีที่ลูกอาเจียนต่อเนื่องจากการติดเชื้อไวรัสในกระเพาะหรือลำไส้ การให้ลูกดื่มนมจะเป็นการกระตุ้นอาการอาเจียน หากอาเจียนต่อเนื่อง 2-3 ครั้ง ควรดูให้นม 2-3 ชั่วโมงเพื่อพักการทำงานของท้องลูก หลังจากนั้นให้น้ำ (นมแม่ นมผง หรือน้ำเกลือแร่สำหรับทารก) ในปริมาณเล็กน้อย หากลูกไม่อาเจียนจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณ ถ้ามีอาการอาเจียนต่อเนื่อง 2-3 วัน และมีอาการถ่ายเหลวร่วมด้วย หรือกรณีที่ลูกไม่ปัสสาวะ มีอาการเชื่องซึม กรุณาปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ ทั้งนี้ในทารกที่อายุไม่ถึง 3 เดือน หากมีไข้และมีสีหน้าไม่ดี สะลมะลือ ควรรีบปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์โดยเร็ว



Q13 ถ้าลูกแสดงอาการอึดอัด มีน้ำมูกหรือคัดจมูก?

A ถ้าลูกสามารถดื่มนมแม่หรือนมผงได้ ถึงแม้จะมีน้ำมูกก็ไม่ต้องกังวล



ลูกมีน้ำมูกหรือคัดจมูก ทำให้เวลาดื่มนมจะมีอาการลำบากอึดอัด แต่ถ้าลูกน้อยยังดื่มนมได้แม้ในแต่ละครั้งปริมาณไม่มากนัก คุณแม่ก็ไม่ต้องกังวลใจ ให้ลูกค่อยๆ ดื่มนมโดยให้หยุดพักกลางคันบ้าง คุณแม่สามารถเช็ดน้ำมูกของลูกได้ในกรณีที่ลูกมีน้ำมูกมาก คุณแม่ก็อาจช่วยโดยใช้ปากค่อยๆ ดูดน้ำมูกออก นอกจากนี้ กรณีที่คุณแม่ที่มีน้ำนมไหล ตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมาสามารถใช้น้ำนมแม่ 2-3 หยดหยดลงที่รูจมูกลูกจะช่วยให้อาการหายใจได้สะดวกขึ้น หากลูกดื่มนมได้น้อยลงอย่างเห็นได้ชัด หรือหายใจลำบากจนเห็นบริเวณใต้ลำคอยุบลง กรุณาปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์



Q14 ถ้าลูกมีอาการไอหรือหายใจครืดคราดรุนแรง?

A ถ้าลูกสามารถนอนและดื่มนมแม่หรือนมผงได้ ก็ไม่ต้องกังวล

ถึงลูกมีอาการไอหรือหายใจครืดคราด แต่ถ้าสามารถนอนและดื่มนมแม่หรือนมผงได้ ก็ไม่ต้องกังวลใจไป ถ้าลูกมีท่าทางลำบากในการดื่มนมปริมาณมากในครั้งเดียว ก็ควรให้ดื่มนมปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง หากนอนไม่ได้เนื่องจากไอหรือหายใจครืดคราด หายใจลำบาก อาเจียนทุกครั้งทีไอ ดื่มนมได้น้อย (แรงดูดน้อย ดื่มนมได้ปริมาณน้อยกว่าครั้งของ

ปกติ) มีเสียงไอเหมือนกับสุนัขเห่าหรือแมวน้ำร้อง กรุณาปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์โดยด่วน



Q15 ถ้าลูกเหมือนจะตัวร้อน? (กรณีไม่มีปรอทวัดไข้ไม่สามารถวัดอุณหภูมิได้)

A ถ้าลูกสามารถ “ดื่มนม นอน เล่น” ได้ตามปกติ ก็ไม่เป็นไร

เนื่องจากทารกยังไม่สามารถปรับอุณหภูมิร่างกายได้ดี ทำให้มีอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นได้จากสาเหตุเล็กๆ น้อยๆ ถึงแม้จะแข็งแรงดีก็ตาม ก่อนอื่นลองเช็คว่าลูกอยู่หน้าเตาผิงหรือไม่ อุณหภูมิห้องสูง หรือลูกสวมเสื้อผ้ามากเกินไปหรือไม่ แม้จะมีไข้ แต่ถ้าลูกมีสภาพเป็นปกติ (ดื่มนมแม่หรือนมเสริม นอน เล่นได้ = ร่าเริง) ก็ยังไม่ต้องกังวลใจ เมื่อมีไข้จะทำให้ขาดน้ำได้ง่าย คุณแม่จึงควรให้ลูกดื่มน้ำ นมแม่หรือนมผงถี่ขึ้น และดูอาการต่อไป ส่วนทารกที่อายุไม่ถึง 3 เดือน ถ้ามีอาการอาเจียนต่อเนื่อง ดื่มนมแม่หรือนมผงไม่ได้ หรือเชื่องซึมไม่ร่าเริง กรุณาปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ที่อยู่ใกล้เคียง



Q16 ถ้าแม่เหนื่อยล้า และมีความเครียดสะสม?

A คุณแม่ได้พยายามเต็มที่แล้ว ควรขอความช่วยเหลือจากครอบครัวหรือคนรอบข้าง

ในยามเกิดภัยพิบัติ ทุกคนมีโอกาสที่จะ “นอนไม่หลับ ไม่อยากทำอะไร หงุดหงิด อ่อนไหวง่าย กังวลใจ” ได้ โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีลูกน้อย การรู้สึกเครียดจึงเป็นเรื่องปกติ คุณแม่ไม่ต้องพยายามทำทุกอย่างเพียงคนเดียว ควรขอให้คนในครอบครัวหรือครอบครัวช่วยบ้าง การฝากลูกในระยะสั้นๆ ก็ทำให้คุณแม่รู้สึกดีขึ้นได้บ้าง ทุกคนควรจะปรึกษากันในสิ่งที่ต้องการ เช่น การเตรียมห้องให้นมบุตรหรือห้องสำหรับครอบครัวที่มีลูก จัดหาสถานที่และเวลาให้เด็กได้เล่น เป็นต้น สภาพเครียดมักจะหายเองตามธรรมชาติภายในไม่กี่เดือน แต่หากคุณแม่รู้สึกทรมานหรือมีอาการเรื้อรังนาน ขอให้ปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์



Q17 ถ้าลูกมีอาการร้องไห้หนักตอนกลางคืน?

A ลูกน้อยเองก็รู้สึกกังวลได้ ขอให้คุณแม่อุ้มและกอดลูก

ในชีวิตประจำวันทั่วไป บางครั้งทารกก็มีอาการร้องไห้หนักกลางคืน ยิ่งในช่วงประสพภัยที่ผู้ใหญ่เองก็ยังไม่รู้สึกริวิตก ลูกน้อยเองก็คงอยากร้องไห้เช่นกัน หากลูกไม่หยุดร้องไห้ แม้จะให้นม เปลี่ยนผ้าอ้อม ปรับอุณหภูมิไม่ให้ร้อนหรือหนาวแล้ว คุณแม่ก็ไม่ควรรีบร้อนทำให้ลูกหยุดร้อง ขอให้อุ้มลูกไว้อย่างอ่อนโยน หากคุณแม่เกรงใจคนรอบข้าง ก็อาจพาออกไปบริเวณอื่น ให้ลูกได้สูดอากาศด้านนอกบ้างอาจจะดีขึ้นก็เป็นได้

Q&A

สำหรับการใช้ชีวิตของทารกในสถานที่หลบภัยต่างๆ ของพื้นที่ประสบภัยพิบัติ



สมาคมทารกแรกเกิดและทารกคลอดก่อนกำหนดแห่งประเทศไทย ฉบับคณะกรรมการนโยบายในสถานการณ์ภัยพิบัติ

สมาคมทารกแรกเกิดและทารกคลอดก่อนกำหนดแห่งประเทศไทย

สมาคมการแพทย์ทารกแรกเกิด

สมาคมการแพทย์ก่อนและหลังคลอด และทารกแรกเกิดแห่งประเทศไทย

สมาคมกุมารเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย

ตีพิมพ์ : สมาคมทารกแรกเกิดและทารกคลอดก่อนกำหนดแห่งประเทศไทย

คณะกรรมการนโยบายในสถานการณ์ภัยพิบัติ

TEL : 06-6398-5625 / FAX : 06-6398-5617

E-mail : jsnhd@jsnhd.or.jp

http://plaza.umin.ac.jp/jsnp/shinsai/ (เกี่ยวกับภัยแผ่นดินไหว)

ออกแบบและภาพวาด : आयुมิ อุเอมิ

ฉบับ เดือนเมษายน ปี 2011 ฉบับปรับปรุงใหม่ เดือนมีนาคม 2563

