

คำถามที่พบบ่อยสำหรับจัดทำ Chatbot

ข้อ	ข้อคำถาม	คำตอบ
1	ลูกกินนมแม่ แล้วถ่ายบ่อย ผิดปกติหรือไม่ ?	เป็นปกติค่ะ เนื่องจากในนมแม่ประกอบด้วยโปรตีนที่ย่อยง่าย และในน้ำนมแม่ส่วนหน้า ประกอบด้วยน้ำตาลแลคโตส และโอลิโกแซคคาไรด์ ซึ่งช่วยส่งเสริมจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้ รวมถึงฮอร์โมนพรอสตาแกลนดินที่กระตุ้นการเคลื่อนตัวของลำไส้ ดังนั้น ทารกที่กินนมแม่มักถ่ายบ่อยและอุจจาระเหลวได้ ซึ่งหากอุจจาระของทารกไม่มีมูกเลือด ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า ร่วมกับดูคนมได้ดี ไม่มีไข้ ไม่มีซึม หรือร้องกวน ผิดปกติ คุณแม่ก็ไม่ต้องกังวลใจนะคะ
2	ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง	ทารกมักนอนประมาณ 16 - 20 ชั่วโมงต่อวัน โดยจะตื่นเพื่อกินนมทุก 2 - 3 ชั่วโมง หากลูกนอนหลับเป็นช่วง ๆ ตื่นมาดูคนมได้ดีและน้ำหนักเพิ่มตามเกณฑ์ ถือว่าปกติค่ะ
3	ควรอาบน้ำลูกวันละกี่ครั้ง	ทารกควรอาบน้ำวันละ 1 ครั้งก็เพียงพอ ควรใช้น้ำอุ่น และอาบน้ำในห้องที่ไม่มีลมโกรก หลังอาบน้ำควรเช็ดตัวให้แห้งทันทีเพื่อป้องกันการหนาวเย็น
4	ลูกสะอึกบ่อย เกิดจากอะไร ต้องทำอะไร	การสะอึกในทารกเป็นเรื่องปกติ เพราะกระบังลมยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ หากลูกสะอึก อาจจับเรอหรือให้ดูคนมเพื่อช่วยบรรเทาการสะอึก แต่ถ้าสะอึกนานหรือบ่อยจนรบกวนการกินนม ควรปรึกษาแพทย์ค่ะ
5	ควรจับเรอลูกทุกครั้งหลังให้นมไหม	ใช่ค่ะ ควรจับลูกเรอทุกครั้งหลังให้นม เพื่อป้องกันอาการท้องอืดหรือแหวะนม โดยจับลูกพาดบ่า ลูบหลังเบาๆ หรืออุ้มในท่านั่งประมาณ 10 - 15 นาที
6	ควรให้นมบ่อยแค่ไหน	ทารกคลอดก่อนกำหนดมักต้องการนมบ่อยกว่าทารกที่ครบกำหนด โดยปกติควรให้นมทุก 2 - 3 ชั่วโมง หรือประมาณวันละ 8 - 12 ครั้ง หมั่นสังเกตสัญญาณหิว เช่น การทำปากจู้ ๆ หรือดูดนิ้วค่ะ

ข้อ	ข้อคำถาม	คำตอบ
7	ควรปรับอุณหภูมิห้องอย่างไรให้เหมาะกับลูก	อุณหภูมิห้องควรอยู่ที่ประมาณ 25 - 26°C และหลีกเลี่ยงลมเย็นโดยตรง เช่น จากพัดลมหรือแอร์ ควรห่มผ้าบาง ๆ ให้ลูกเพื่อรักษาความอบอุ่น แต่ระวังอย่าห่มแน่นเกินไปเพราะอาจทำให้ร้อนและไม่สบายตัว
8	ควรสังเกตอะไรบ้างในเรื่องการหายใจของลูก	ทารกคลอดก่อนกำหนดอาจมีการหายใจเร็วหรือไม่สม่ำเสมอ หากลูกมีอาการหายใจหอบ ถี่ สีผิวเขียวคล้ำ หรือหยุดหายใจนานกว่า 10 วินาที ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที
9	ต้องติดตามพัฒนาการของลูกอย่างไร	ทารกคลอดก่อนกำหนดอาจมีพัฒนาการที่ล่าช้ากว่าทารกครบกำหนดเล็กน้อย แนะนำให้คุณแม่ติดตามการประเมินพัฒนาการตามอายุปรับ (อายุจริงลบด้วยจำนวนสัปดาห์ที่เกิดก่อนกำหนด) *อยากให้มีลิงก์ไปยังโปรแกรมคำนวณอายุปรับในแอปค่ะ) โดยคุณแม่สามารถประเมินพัฒนาการตามวัยและเรียนรู้วิธีการส่งเสริมพัฒนาการตามวัยได้ตามข้อมูลในลิงก์นี้ค่ะ (ลิงก์ไปยังโปรแกรมการประเมินพัฒนาการ) นอกจากนี้เราขอแนะนำให้คุณแม่พาลูกไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อประเมินพัฒนาการของลูกโดยผู้เชี่ยวชาญค่ะ
10	ลูกต้องได้รับวัคซีนเหมือนทารกปกติหรือไม่	ทารกคลอดก่อนกำหนดจำเป็นต้องได้รับวัคซีนพื้นฐานเช่นเดียวกับทารกที่คลอดครบกำหนด อาจมีการปรับเพิ่มตามคำแนะนำของแพทย์ ทั้งนี้แนะนำให้คุณแม่พาลูกไปรับวัคซีนตามนัดทุกครั้ง เพื่อส่งเสริมภูมิคุ้มกันโรคให้ลูกค่ะ
11	ควรจัดท่านอนลูกอย่างไร	แนะนำให้ลูกนอนหงายบนที่นอนที่เรียบและแน่น และหลีกเลี่ยงการนำหมอน ผ้าห่ม หรือของเล่นวางในเตียงนอน เพื่อป้องกันการอุดกั้นทางเดินหายใจ ซึ่งเป็นสาเหตุให้ทารกเกิดการเสียชีวิตแบบฉับพลันได้ ทั้งนี้

ข้อ	ข้อคำถาม	คำตอบ
		คุณแม่ไม่ควรจัดท่านอนคว่ำหรือนอนตะแคงให้แก่ทารก แต่หากคุณแม่กังวลใจเกี่ยวกับรูปทรงศีรษะของลูก คุณแม่ควรดูแลลูกอย่างใกล้ชิดขณะจัดท่านอนคว่ำหรือนอนตะแคง
12	รู้ได้อย่างไรว่าลูกได้รับนมเพียงพอ	หากทารกได้รับนมเพียงพอ คุณแม่จะสังเกตได้ว่าทารกจะนอนหลับนาน 2 – 3 ชั่วโมงติดต่อกัน ปัสสาวะสีเหลืองอ่อน 6 – 8 ครั้งต่อวัน อุจจาระอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน และมีน้ำหนักขึ้นตามเกณฑ์
13	ต้องทำอะไรหากลูกน้ำหนักตัวขึ้นช้า	หากลูกน้ำหนักไม่เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ ควรปรึกษาแพทย์ทันที คุณแม่อาจต้องให้นมบ่อยขึ้นหรือปรับสูตรนมเสริมตามคำแนะนำของแพทย์ พร้อมทั้งตรวจสอบการดูดนมของลูกว่ามีประสิทธิภาพเพียงพอหรือไม่
14	ลูกมีอาการแหงนคอ นมบ่อ ผิดปกติหรือไม่	ทารกคลอดก่อนกำหนดอาจมีการแหงนคอ นมบ่อ เนื่องจากกระดูกกะโหลกศีรษะอาหารยังพัฒนาไม่เต็มที่ ให้ป้อนนมทีละน้อยและจับลูกเรอหลังให้นม หากลูกยังแหงนคอ นมบ่อ น้ำหนักตัวไม่ขึ้น หรือมีการสำลัก ควรปรึกษาแพทย์ค่ะ
15	สามารถอุ้มลูกนาน ๆ ได้ไหม	การอุ้มลูกสามารถทำได้ตามปกติ โดยเฉพาะการอุ้มแบบ Kangaroo Care คือ การให้อุ้มให้ผิวหนังของลูกแนบตัวคุณแม่หรือคุณพ่อ ซึ่งจะช่วยให้ลูกอบอุ่น ลดความเครียด และกระตุ้นการเจริญเติบโตได้ค่ะ
16		เสียงหายใจครืดคราดในทารกคลอดก่อนกำหนดอาจเกิดจากน้ำมูกหรือเสมหะที่ค้างอยู่ เนื่องจากระบบหายใจยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ หากลูกไม่มีอาการหอบเหนื่อยหรือเขียวคล้ำ ให้ดูดน้ำมูกออกเบา ๆ แต่ถ้าเสียงหายใจดังมากขึ้น มีอาการหอบหรือหายใจลำบาก ผิวหนังบริเวณใบหน้ามีสีเขียวหรือม่วงคล้ำ ควรรีบพาทารกไปพบแพทย์ค่ะ

ข้อ	ข้อคำถาม	คำตอบ
17	ทำไมลูกดูเหมือนหลับบ่อยผิดปกติ	ทารกคลอดก่อนกำหนดมักนอนหลับมากกว่าทารกคลอดครบกำหนด เพราะต้องสงวนพลังงานไว้ใช้ในการเจริญเติบโต หากลูกตื่นมากินนมและน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ ถือว่าเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าลูกซึ่มมาก ไม่ตอบสนอง หรือไม่ยอมตื่นมากินนม ควรพบแพทย์ทันทีค่ะ
18	ควรดูแลลูกอย่างไรเมื่อลูกต้องการออกนอกบ้าน	ควรเลื่อนการพาลูกออกนอกบ้านจนกว่าร่างกายจะแข็งแรงมากขึ้น หากจำเป็นต้องออกนอกบ้าน ควรหลีกเลี่ยงที่ชุมชนและคนแออัด เตรียมเสื้อผ้าที่อบอุ่น และหน้ากากสำหรับผู้ใหญ่ที่อุ้มลูก เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากสิ่งแวดล้อม
19	อาการผิดปกติอะไรที่ต้องสังเกตในทารกคลอดก่อนกำหนด	คุณแม่ควรสังเกตอาการต่อไปนี้: <ul style="list-style-type: none"> • หายใจหอบ ถี่ หรือหยุดหายใจ • สีผิวเขียวคล้ำหรือตัวซีด • ตัวอุ่นผิดปกติ (ไข้สูง) หรือเย็นเกินไป • คุณนมได้น้อยลงหรือไม่ยอมกินนม • ซึ่ม ไม่ตอบสนอง หรือร้องกวนมากผิดปกติ • ท้องอืด แน่น หรือมีอาการอาเจียนพุ่ง • ปัสสาวะน้อยลง (น้อยกว่า 6 ครั้งต่อวันหลังอายุ 1 สัปดาห์) หากพบอาการเหล่านี้ควรพาลูกพบแพทย์ทันทีค่ะ
20	ลักษณะอุจจาระของทารกคลอดก่อนกำหนดควรเป็นอย่างไร	ทารกคลอดก่อนกำหนดที่กินนมแม่ อุจจาระมักมีลักษณะดังนี้: <ul style="list-style-type: none"> • สีเหลืองทองหรือเหลืองเขียว • เนื้ออุจจาระเหลว มีลักษณะคล้ายเมล็ด • ไม่มีมูกเลือดหรือกลิ่นเหม็นเน่า

ข้อ	ข้อคำถาม	คำตอบ
		ถ้าอุจจาระเปลี่ยนเป็นสีซีดขาว มีมูกเลือด ถ่ายเหลว เป็นน้ำไม่ปนเนื้อ หรือมีกลิ่นเหม็นแรง ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์ค่ะ
21	ต้องทำอะไรถ้าลูกถ่ายน้อยหรือไม่ถ่ายหลายวัน?	หากลูกคุณนมได้ดี อุจจาระไม่แข็ง และไม่มีอาการท้องอืดหรือลูกดูไม่สบายตัว การไม่ถ่าย 2-3 วันในทารกที่กินนมแม่อาจเป็นเรื่องปกติ แต่หากลูกไม่ถ่ายนานกว่า 3 วัน อุจจาระแข็ง หรือมีอาการร้องกวนและท้องแข็ง ควรปรึกษาแพทย์ทันที เพราะอาจเป็นสัญญาณของอาการท้องผูกหรือถ้าใส่สูตรนมได้ค่ะ
22	อุจจาระสีซีดขาวในทารกคลอดก่อนกำหนด ถือว่าผิดปกติไหม	ผิดปกติค่ะ อุจจาระสีซีดขาวอาจเป็นสัญญาณของปัญหาในระบบตับหรือท่อน้ำดี เช่น ท่อน้ำดีตีตัน ซึ่งต้องได้รับการวินิจฉัยและรักษาโดยเร็ว ควรพาลูกไปพบแพทย์ทันทีค่ะ
23	ลูกมีอาการเขียวที่ปากและรอบปากตอนกินนม เป็นเรื่องปกติไหม?	<p>การเขียวบริเวณปากและรอบปากในทารกตอนกินนมอาจเกิดจากการที่ลูกหายใจไม่สะดวกระหว่างดูดนม เช่น การวางตำแหน่งขณะให้นมหรือจุกนมขวางทางเดินหายใจชั่วคราว หรือมีอาการเหนื่อยระหว่างดูดนม ส่งผลให้มีปัญหาต่อระดับออกซิเจนในร่างกาย</p> <p>คุณแม่ควรหยุดให้นมทันทีและจับลูกให้อยู่ในท่าตั้งตัวตรง พลิกเลี้ยงให้ลูกคอพับงอ เพื่อช่วยเปิดทางเดินหายใจ หากพบว่าทารกหยุดหายใจนาน คุณแม่ควรกระตุ้นด้วยการลูบหลังทารกด้วยน้ำหนักพอประมาณ ร่วมกับการตีฝ่าเท้า เพื่อกระตุ้นให้ทารกร้องไห้ นำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย</p> <p>หากได้รับการแก้ไขแล้ว อาการเขียวหายไปและลูกดูดนมต่อได้ดี อาจเกิดจากตำแหน่งการให้นมที่ไม่</p>

ข้อ	ข้อคำถาม	คำตอบ
		<p>เหมาะสม แต่หากอาการเขียวยังไม่ดีขึ้นหรือเกิดซ้ำ ควรพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุค่ะ</p> <p>อย่างไรก็ตาม หากลูกมีอาการเขียวชัดเจนที่ริมฝีปาก มือ เท้า หรือทั้งตัวร่วมกับการหายใจหอบเหนื่อย ควรพาลูกไปพบแพทย์ทันที เพราะอาจเป็นสัญญาณของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจหรือปอดค่ะ</p>
24	จะป้องกันอาการเขียวตอนกินนมได้อย่างไร	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตรวจสอบทำให้แน่ใจว่าเหมาะสมหรือไม่ ควรให้ลูกอยู่ในท่าที่ศีรษะสูงกว่าระดับตัว 2. หากน้ำนมแม่ไหลเร็วเกินไป อาจบีมน้ำนมส่วนแรกออกก่อนแล้วค่อยให้นมลูก 3. ใช้จุกนมที่เหมาะสมสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนด (ในกรณีให้นมขวด) เพื่อไม่ให้นมไหลเร็วจนเกินไป 4. หมั่นสังเกตการดูดนมของลูก หากมีการกลืนลมมาก ให้หยุดพักและจับเรอระหว่างให้นม
25	ทารกคลอดก่อนกำหนดต้องใช้นมอะไรในการเลี้ยง	<p>ทารกคลอดก่อนกำหนดควรได้รับนมแม่เป็นหลัก เพราะมีสารอาหารและภูมิคุ้มกันที่เหมาะสมสำหรับพัฒนาการของลูก อย่างไรก็ตาม หากน้ำนมแม่ไม่เพียงพอ แพทย์อาจแนะนำให้เสริมนมสูตรเฉพาะสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนด (Preterm Formula) ซึ่งมีโปรตีน แคลอรี และแร่ธาตุสูงกว่านมสูตรทั่วไป เพื่อสนับสนุนการเจริญเติบโตของทารกค่ะ</p>
26	ทำไมต้องเพิ่มความเข้มข้นของนมในทารกคลอดก่อนกำหนด	<p>ทารกคลอดก่อนกำหนดต้องการพลังงานและสารอาหารมากกว่าทารกครบกำหนดเพื่อสนับสนุนการเจริญเติบโตและการพัฒนาของอวัยวะต่าง ๆ ในขณะที่มีความสามารถในการรับนมของทารกคลอดก่อนกำหนดอาจไม่ดีเท่าทารกที่คลอดครบกำหนด ดังนั้น การเพิ่มความเข้มข้นของนมช่วยให้ทารกได้รับ</p>

ข้อ	ข้อคำถาม	คำตอบ
		พลังงานและสารอาหารเพียงพอ แม้จะกินนมในปริมาณน้อยค่ะ
27	ต้องปรับปริมาณแคลอรีในนมสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนดอย่างไร	ปกติการชงนมตามสัดส่วนจะให้พลังงานประมาณ 20 กิโลแคลอรีต่อออนซ์ค่ะ หากต้องการเพิ่มพลังงาน แพทย์อาจแนะนำให้ชงนมในความเข้มข้นที่สูงขึ้น เช่น 22 – 24 กิโลแคลอรีต่อออนซ์ โดยใช้วิธีการชงพิเศษตามที่ระบุบนฉลากผลิตภัณฑ์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์หรือนักโภชนาการค่ะ
28	การปรับนมให้พลังงานสูงขึ้นส่งผลต่อระบบย่อยอาหารของลูกหรือไม่	การเพิ่มความเข้มข้นของนมอาจทำให้ลูกมีอาการท้องอืดหรือถ่ายเหลวได้ในช่วงแรก คุณแม่ควรสังเกตว่าลูกย่อยนมได้ดีหรือไม่ และปรึกษาแพทย์หากลูกมีอาการผิดปกติ เช่น อุจจาระมีมูกเลือด อาเจียน หรือไม่ยอมกินนมค่ะ
29	ควรปรึกษาแพทย์เมื่อไหร่เกี่ยวกับการชงนมและแคลอรีของลูก	คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ เมื่อพบว่า <ol style="list-style-type: none"> 1. ลูกน้ำหนักไม่เพิ่มตามเกณฑ์ 2. ลูกมีอาการท้องเสีย อาเจียน หรือท้องอืดจากการชงนมแบบเข้มข้น 3. ต้องการปรับสูตรหรือเพิ่มแคลอรีในนม ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือนักโภชนาการเด็กเสมอ
30	จะรู้ได้อย่างไรว่าควรเพิ่มนมให้ลูก ?	คุณแม่อาจพิจารณาเพิ่มปริมาณนมเมื่อลูกมีสัญญาณดังนี้ค่ะ <ol style="list-style-type: none"> 1. ลูกดูคนจนหมดแต่ยังดูดจุกนมหรือหิวเพิ่มอีก 2. ร้องไห้หรือแสดงอาการหงุดหงิดหลังการให้นม แม้จะจับเรอแล้ว 3. น้ำหนักตัวลูกไม่เพิ่มตามเกณฑ์ที่กำหนด 4. ลูกดูคนไม่ดีในทุกมื้อและไม่มีอาการสำคัญ <p>การเพิ่มนมแนะนำให้เพิ่มทีละ 5 - 10 มิลลิลิตรต่อมื้อ และสังเกตการตอบสนองของลูก เช่น อาการอึด</p>

ข้อ	ข้อคำถาม	คำตอบ
		หรือสำคัญ หากลูกยังดูดีได้และไม่มีการผิดปกติสามารถปรับเพิ่มได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้หากคุณแม่ให้ลูกกินนมมากเกินไป อาจทำให้ลูกสำลักนม ท้องอืดหรืออาเจียน มีอุจจาระเหลวหรือถ่ายบ่อยขึ้นได้ค่ะ
31	ถ้าลูกร้องกวนแต่ไม่ยอมกินนม ควรทำอย่างไร	ให้คุณแม่ตรวจสอบสาเหตุที่อาจทำให้ลูกไม่สบายค่ะ เช่น 1. มีลมในกระเพาะ ควรจับทารกเรอ 2. ท้องอืด ให้คุณแม่ลูบหน้าท้องลูกเบา ๆ ตามเข็มนาฬิกา 3. อุณหภูมิในห้องเหมาะสมหรือไม่ หากลูกยังร้องกวนต่อเนื่อง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัยเพิ่มเติมค่ะ
32	การจับเรอสำคัญอย่างไรกับลูก ?	ทารกคลอดก่อนกำหนดมีระบบย่อยอาหารที่ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ การจับเรอช่วยระบายลมในกระเพาะอาหารและบรรเทาอาการท้องอืด ดังนั้น ควรจับเรอหลังการให้นมทุกครั้ง หรือแม้กระทั่งในระหว่างให้นม หากลูกหยุดดูดนมกลางคัน โดยวิธีการจับเรอทารก คุณแม่สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ตามลิงก์นี้ค่ะ
33	อุณหภูมิร่างกายปกติของทารก	อุณหภูมิร่างกายปกติของทารกจะอยู่ในช่วง 36.5 – 37.5 °C
34	รู้ได้อย่างไรว่าลูกมีไข้	อาการที่คุณแม่สามารถสังเกตได้เบื้องต้นว่าลูกมีไข้ได้แก่ 1. ตัวร้อนผิดปกติเมื่อสัมผัส โดยเฉพาะบริเวณหน้าผาก ลำตัว หรือหลังคอ 2. มีอาการซึม ดูอ่อนเพลีย หรือนอนนานกว่าปกติ 3. ร้องไห้งอแง หงุดหงิดง่าย หรือไม่สบายตัว 4. ไม่ยอมกินนมหรือกินได้น้อยลง

ข้อ	ข้อคำถาม	คำตอบ
		<p>5. ผิวน้ำแดง</p> <p>6. หายใจเร็วหรือหายใจลำบาก</p> <p>7. วัดอุณหภูมิร่างกายทางรักแร้ พบว่า มีอุณหภูมิสูงเกิน 37.5°C</p>
35	การดูแลเบื้องต้นเมื่อทารกมีไข้ควรทำอย่างไร	<p>การดูแลเบื้องต้นหากลูกมีไข้ คุณแม่ควรดูแลเช็ดตัวทารก สวมเสื้อผ้าที่เบาและระบายอากาศได้ดี หลีกเลี่ยงการห่มผ้าหนาเกินไป เพราะอาจทำให้ไข้สูงขึ้น และให้ทารกให้ลูกดื่มนมบ่อย ๆ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำในทารก</p> <p>ไข้ในทารกคลอดก่อนกำหนด เป็นอาการที่คุณแม่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ เนื่องด้วยทารกจะยังมีการพัฒนาของระบบภูมิคุ้มกันที่ไม่สมบูรณ์ อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้น หากพบว่า ทารกมีไข้คุณแม่ควรดูแลทารกเบื้องต้นตามวิธีในข้างต้น และพาทารกไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยหาสาเหตุของการมีไข้ แต่หากพบว่า ทารกมีอาการผิดปกติร่วมด้วย เช่น ซึม หายใจเร็ว หรือชัก ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์ทันทีค่ะ</p>