

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด  
บทความ

# ตารางน้ำหนักทารก น้ำหนักเด็กแรกเกิด และส่วนสูงที่เหมาะสมตามเกณฑ์

ก.พ. 17, 2024

5 นาที

เรื่องของน้ำหนักทารกหลังคลอดนั้น เป็นเรื่องสำคัญที่คุณแม่ทุกคนควรคำนึงถึง เนื่องจากค่าน้ำหนักของทารกหลังคลอดจะมีผลต่อการเจริญเติบโตและการดูแลสุขภาพทารกของคุณแม่โดยตรง ที่นี้เรามาดูกันว่าเกณฑ์น้ำหนักของทารกหลังคลอดเป็นอย่างไร โดยทั่วไปเกณฑ์น้ำหนักปกติของทารกแรกเกิดจะอยู่ที่ 2.5 กิโลกรัมโดยเฉลี่ย หากน้ำหนักแรกเกิดของทารกไม่ปฏิบัติตามเกณฑ์ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาสาเหตุ และแก้ไขปัญหา เนื่องจากปัญหาน้ำหนักของทารกนั้นอาจเกิดมาจากสาเหตุได้หลายประการ

## จริงไหมคะที่เด็กแรกเกิดน้ำหนักจะลดลงนิดหน่อยในช่วงแรก แล้วเมื่อไหร่ถึงจะเริ่มขึ้นคะ?

คลิก

จริงค่ะ! และเป็นเรื่องปกติมากๆ เลยที่คุณแม่ไม่ต้องกังวลนะคะ น้องจะขับน้ำคร่ำและขี้เทาที่อยู่ในตัวออกมา ทำให้น้ำหนักลดลงประมาณ 5-10% ในช่วง 3-4 วันแรก และจะค่อยๆ กลับมาเท่ากับน้ำหนักแรกเกิดตอนอายุประมาณ 10-14 วันคะ หลังจากนั้นน้ำหนักก็จะเริ่มขึ้นตามเกณฑ์ปกติคะ หากน้ำหนักยังไม่ขึ้นหลังจาก 2 สัปดาห์ ควรปรึกษาคุณหมอนะคะ

## หนูให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว จะรู้ได้ยังไงคะว่าลูกได้รับน้ำนมพอ และน้ำหนักจะขึ้นดี?

คลิก

นี่เป็นคำถามยอดฮิตของคุณแม่สายปั๊ม/เข้าเต้าเลยคะ! นอกจากจะดูจากการชั่งน้ำหนักแล้ว ให้คุณแม่สังเกต "ผ้าอ้อม" ของน้องคะ ถ้าใน 1 วันน้องฉี่ประมาณ 6-8 ครั้ง และอ้อย่างน้อย 1-3 ครั้ง (สำหรับช่วงเดือนแรก) แสดงว่าได้รับน้ำนมเพียงพอคะ บวกกับถ้าน้องดูดดี ตัว สดใส ไม่ซึม และดูอิมหลับได้หลังกินนม ก็เป็นสัญญาณที่ดีว่าน้ำหนักน่าจะขึ้นตามเกณฑ์คะ แต่เพื่อความแน่นอน ควรปรึกษาคุณหมอนัดนะคะ

# น้ำหนักลูกดูขึ้นไม่สม่ำเสมอเลยคะ บางเดือนขึ้นเยอะ บางเดือนขึ้นน้อย แบบนี้ผิดปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้และไม่น่ากังวลคะ! เพราะน้องจะมีช่วง "โตเร็ว (Growth Spurt)" เป็นพักๆ ค่ะ บางช่วงอาจจะเน้นสูงก่อนน้ำหนักเลยตามมาช้าหน่อย หรือบางช่วงอาจจะตัวแน่นขึ้นมาอย่างรวดเร็ว คุณหมอจะดูจาก "กราฟการเจริญเติบโต (Growth Curve)" ในภาพรวมมากกว่าคะ トラบดูที่น้องยังร่าเริงแข็งแรงดีและโตไปตามเส้นกราฟของตัวเองก็ถือว่าโอเคคะ

## สรุป

- น้ำหนักของทารกหลังคลอดมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารก ดังนั้นคุณแม่ควรมีการฝากครรภ์และเข้าพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพของทารกในครรภ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันปัญหาน้ำหนักของทารกเกินเกณฑ์ได้
- ทารกแรกเกิดที่มีน้ำหนักแรกเกิดต่ำ (Low Birth Weight) หรือทารกแรกเกิดที่มีน้ำหนักสูง (Macrosomia) จะมีผลต่อการเพิ่มความเสี่ยงระหว่างการคลอดและการดูแลหลังคลอดได้เช่นกัน คุณแม่ควรเอาใจใส่ตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์จนกระทั่งทารกคลอด เพื่อความสมบูรณ์ของสุขภาพทารกและคุณแม่

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- น้ำหนักเด็กแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์ มีความเสี่ยงเรื่องใดบ้าง
- น้ำหนักเด็กแรกเกิดเกินเกณฑ์ มีความเสี่ยงเรื่องใดบ้าง
- เกณฑ์การเพิ่มน้ำหนักของเด็ก ที่เหมาะสมตามเกณฑ์
- เคล็ดลับการเพิ่มน้ำหนักลูก ที่น้อยกว่าเกณฑ์
- เคล็ดลับการควบคุมน้ำหนักลูก ที่มากกว่าเกณฑ์

## น้ำหนักเด็กแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์ มีความเสี่ยงเรื่องใดบ้าง

เด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ทารกอาจมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการ การหายใจลำบาก (Respiratory Distress Syndrome) หรืออาจจะถึงขั้นหัวใจล้มเหลวได้ ไปจนถึงเกิดความพิการทางสมอง และอื่น ๆ เพราะทารกที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ ร่างกายจะมีอุณหภูมิต่ำกว่าปกติ ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานไม่เป็นปกติด้วยเช่นกัน และทำให้สุขภาพจิตของคุณแม่แยลงเนื่องมาจาก การที่ทารกต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลาานาน จะทำให้คุณแม่เกิดความวิตกกังวลและความเครียดสะสมได้



## น้ำหนักเด็กแรกเกิดเกินเกณฑ์ มีความเสี่ยง เรื่องไตบ้าง

เด็กที่มีน้ำหนักเกินกว่าเกณฑ์ จะมีปัญหาเริ่มตั้งแต่ช่วงคลอด ซึ่งเมื่อทารกที่มีน้ำหนักมาก ตัวก็จะใหญ่มากเช่นกัน ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาคลอดลำบาก และเส้นประสาทของทารกอาจถูกกระชาก ทำให้หลังคลอดออกมาทารกอาจมีสภาพแขนขาอ่อนแรงได้ และอาจส่งผลกระทบต่อการบาดเจ็บช่องคลอดของคุณแม่อีกด้วย การเจริญเติบโตของทารกในอนาคต มีโอกาสที่จะเป็นเด็กที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กทั่วไป รวมไปถึงมีความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานได้อีกด้วย

## เกณฑ์การเพิ่มน้ำหนักของเด็ก ที่เหมาะสม ตามเกณฑ์

- 0-3 เดือน โดยน้ำหนักตามเกณฑ์ปกติของเด็กในช่วงอายุ 0-3 เดือน เด็กควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น เดือนละ 600-900 กรัม
- 4-6 เดือน โดยน้ำหนักตามเกณฑ์ปกติของเด็กในช่วงอายุ 4-6 เดือน เด็กควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น เดือนละ 450-600 กรัม
- 7-9 เดือน โดยน้ำหนักตามเกณฑ์ปกติของเด็กในช่วงอายุ 7-9 เดือน เด็กควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น เดือนละ 300 กรัม

- 1 ขวบขึ้นไป โดยน้ำหนักตามเกณฑ์ปกติของเด็กในช่วงอายุ 1 ขวบขึ้นไป เด็กควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น เดือนละ 200 กรัม

## เคล็ดลับการเพิ่มน้ำหนักลูก ที่น้อยกว่าเกณฑ์

หากเด็กมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ คุณแม่ควรเน้นในเรื่องการรับประทานอาหารเป็นหลักเพราะเป็นวิธีเพิ่มน้ำหนักลูกที่ได้ผลมากที่สุด โดยคุณแม่อาจจะเริ่มให้เด็กรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ก่อนเป็นอันดับแรก หากเด็กทานน้อยหรือเบื่ออาหาร คุณแม่อาจจะใช้วิธีรับประทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัวเพื่อสร้างบรรยากาศให้เด็กอยากรับประทานอาหารมากขึ้น และควรลดขนมขบเคี้ยวหรือของทานเล่นอย่างอื่นที่ไม่ใช่อาหารหลัก เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกหิวเมื่อถึงเวลามื้ออาหารก็ได้เช่นกัน

## เคล็ดลับการควบคุมน้ำหนักลูก ที่มากกว่าเกณฑ์

สาเหตุของเด็กที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ อาจเกิดมาจากความผิดปกติของฮอร์โมนในเด็ก กรรมพันธุ์ ครอบครัวและสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมการรับประทานอาหาร คุณแม่ควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารให้เป็นเวลาเพื่อลดการทานของว่างหรือขนมจุบจิบระหว่างมื้อและควรเลือกอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันน้อยเป็นหลัก ให้เด็กออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ดียิ่งขึ้น



น้ำหนักตัวของเด็กเป็นสิ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กในอนาคต คุณแม่ควรหมั่นสังเกตว่าเด็กมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ หากพบว่าน้ำหนักของเด็กไม่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานตามที่แพทย์กำหนด คุณแม่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็ก เช่น การรับประทานอาหารและเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ ให้แก่ทารก 0-12 เดือน และควรเสริมด้วยผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน และบีแล็คทิส เพื่อช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมองและพัฒนาการของร่างกายแก่เด็ก และควรเสริมด้วยนมแม่ เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด เช่น บีแล็คทิส นมแม่จึงช่วยให้ลูกน้อยเจริญเติบโตอย่างแข็งแรง อีกทั้งยังสามารถลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ช่วยต้านทานเชื้อโรคต่างๆ และเสริมสร้างสติปัญญาให้กับทารก การออกกำลังกายเป็นประจำ การพักผ่อนให้เพียงพอ จะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรงต่อไป

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร่ำ อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์

- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. ทำอย่างไรเมื่อลูกน้ำหนักน้อย, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
2. เด็กแรกเกิดน้ำหนักตัวเกินผิดปกติหรือไม่?, คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
3. การคาดคะเนน้ำหนักทารกในครรภ์ (Estimate fetal weight), ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยในเขตสุขภาพที่5, ศูนย์อนามัยที่ 5 จังหวัดราชบุรี
5. น้ำหนักตามเกณฑ์ปกติของทารก, Premiere Home Health Care
6. น้ำหนักลูกขึ้นเดือนละกี่กรัมแม่ต้องเช็ค!!! ลูกตัวเล็ก ลูกตัวใหญ่ เกิดจากอะไรกันแน่, ศูนย์ปฏิบัติการโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด กรมกิจการเด็กและเยาวชน
7. อาหารสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์, โรงพยาบาลนนทเวช
8. Lactobacilli and bifidobacteria in human breast milk: influence of antibiotherapy and other host and clinical factors, National Library of Medicine

อ้างอิง ณ วันที่ 7 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้