

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

เช็คลิสต์ของใช้เด็กแรกเกิดที่จำเป็นมีอะไรบ้าง พร้อมวิธีเลือก

ธ.ค. 24, 2025

17 นาที

โค้งสุดท้ายที่จะได้เจอเจ้าตัวเล็กแล้วคุณแม่พร้อมหรือยัง เชื่อว่าพ่อแม่มือใหม่หลายคนกำลังตื่นตื้นเกี่ยวกับการเตรียมของใช้เด็กแรกเกิดเพื่อรอต้อนรับลูกน้อย และคงกังวลใจว่าของจะครบไหมขาดเหลืออะไรหรือเปล่า วันนี้เราได้มีตรวจเช็คลิสต์ของใช้เด็กแรกเกิด และของใช้คุณแม่มาให้แล้ว พร้อมกับทริคในการเลือกซื้อของใช้เด็กให้กับคุณแม่ด้วยนะ อยากรู้แล้วใช่ไหมว่ามีอะไรบ้าง ไปดูกันเลย

ต้องเตรียมขวดนมสำรองไว้เลยไหมคะ ทั้งๆ ที่ตั้งใจจะให้นมแม่ 100%?

คลิก

สามารถเตรียมขวดพร้อมจุกนมสำหรับเด็กแรกเกิดได้ เพราะถึงแม้คุณแม่จะตั้งใจเข้าเต้า 100% แต่ก็อาจมีสถานการณ์จำเป็นที่ต้องให้ลูกดูดจากขวด เช่น คุณแม่ป่วย แม่ต้องกลับไปทำงาน และออกไปทำธุระข้างนอก แนะนำให้เลือกจุกขวดนมที่มีลักษณะคล้ายเต้านมของแม่นะคะ

พวกน้ำยาซักผ้า น้ำยาปรับผ้านุ่ม จำเป็นต้องใช้ของเด็กโดยเฉพาะไหมคะ หรือใช้อันเดียวกับผู้ใหญ่ได้เลย?

คลิก

หากลูกน้อยไม่ได้เป็นโรคภูมิแพ้หรือเป็นคนที่แพ้ง่าย คุณแม่ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาซักผ้าเด็ก หรือน้ำยาปรับผ้านุ่มสำหรับเด็กเสมอไปค่ะ แต่ควรใช้เป็นน้ำยาซักผ้าชนิดนำมากกว่าแบบผง เพราะผงซักฟอกบางครั้งอาจจับตัวเป็นก้อนและละลายไม่หมด ทำให้เสี่ยงต่อการระคายเคืองต่อผิวเด็กได้ค่ะ ในกรณีที่ลูกน้อยมีผิวบอบบางแพ้ง่ายควรใช้น้ำยาซักผ้าเด็กที่ระบุว่าเป็นสูตรอ่อนโยนต่อผิว ไม่ก่อให้เกิดการแพ้และการระคายเคือง หรือสูตรออร์แกนิก

สรุป

- เช็กलिस्टของใช้เด็กแรกเกิดคุณแม่สามารถเลือกดูได้ตามหมวด เช่น ของใช้และเครื่องแต่งกายเด็ก อุปกรณ์อาบน้ำ อุปกรณ์ดูแลและทำความสะอาดเด็ก เครื่องนอนเด็ก และอุปกรณ์ให้นมเด็ก เป็นต้น
- นอกจากของใช้ลูกแล้ว คุณแม่ควรเตรียมของใช้ที่จำเป็นสำหรับคุณแม่ด้วย เช่น ชุดชั้นในให้นม ผ้าอนามัย แผ่นซับน้ำนม ผ้าคลุมให้นม ผ้ารัดหน้าท้อง และชุดที่สามารถให้นมลูกน้อยได้สะดวก
- คุณแม่ไม่จำเป็นต้องซื้อของใช้เด็กพร้อมกันในครั้งเดียว แต่สามารถค่อยๆ ทயอยซื้อ หรือขอรับของใช้เด็กที่ส่งต่อจากเพื่อนหรือญาติที่เคยมีลูกได้ แล้วค่อยลิสต์รายการของใช้เด็กที่จำเป็นต้องซื้อเพิ่มเติม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เช็กलिस्ट ของใช้เด็กแรกเกิดที่สำคัญ มีอะไรบ้าง
- เช็กलिस्ट ของใช้ที่สำคัญสำหรับคุณแม่
- วิธีเลือกซื้อของใช้เด็กแรกเกิด ให้ปลอดภัยกับเจ้าตัวเล็ก
- การซื้อ อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย
- วิธีเลือกซื้อของใช้สำหรับคุณแม่
- ของใช้เด็กแรกเกิด ควรเริ่มเตรียมตอนไหนดี
- ทริกไม่ล้นฉบับแม่มือโปร ข้อควรระวังก่อนซื้อของให้ลูกน้อย

เช็กलिस्ट ของใช้เด็กแรกเกิดที่สำคัญ มีอะไรบ้าง



ลูกใกล้คลอดแล้วคุณแม่เตรียมของใช้เด็กพร้อมแล้วหรือยัง ถ้าคุณแม่คนไหนที่กำลังเตรียมของใช้ให้กับเจ้าตัวเล็กอยู่แต่ไม่รู้ว่าของใช้เด็กครบไหมลองมาเช็กกันของใช้เด็กแรกเกิดที่ตารางด้านล่างนี้ได้เลยคะ

ตารางเช็กลิสต์ของใช้เด็กแรกเกิด

1. หมวดของใช้และเครื่องแต่งกายเด็ก
 - เสื้อผ้าเด็ก
 - ถุงมือเด็ก
 - ถุงเท้าเด็ก
 - ผ้าห่อตัว
 - หมวกเด็ก

ตารางเช็กลิสต์ของใช้เด็กแรกเกิด

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 2. หมวกผ้าอ้อม | <ul style="list-style-type: none">• ผ้าอ้อม• ผ้าอ้อมสำเร็จรูป• นํายาซักผ้าและนํายาปรับผ้านุ่มเด็ก (สำหรับคุณแม่ที่กังวลว่า อุปกรณ์สำหรับเด็กอาจจะทำให้ลูกเกิดอาการแพ้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผู้ใหญ่)• ครีมทาผื่นผ้าอ้อม |
| 3. หมวกอุปกรณ์อาบน้ำเด็ก | <ul style="list-style-type: none">• อ่างอาบน้ำเด็ก• ครีมอาบน้ำและยาสระผม• ฟองน้ำธรรมชาติ• หมวกอาบน้ำหรือหมวกสระผมเด็ก• ผ้าเช็ดตัวเด็ก• สำลีทำความสะอาด เช่น สำลีก้าน สำลีก้อน และสำลีแบบแผ่น |
| 4. หมวกอุปกรณ์ดูแลและทำความสะอาดเด็ก | <ul style="list-style-type: none">• กระดาษทิชชู• ทิชชูเปียก• น้ำเกลือทำความสะอาด• โลชั่นทาผิวเด็ก• กรรไกรตัดเล็บเด็ก• แปรงหวีผมเด็ก |
| 5. หมวกเครื่องนอนสำหรับเด็ก | <ul style="list-style-type: none">• เปลเด็ก• พูกที่นอนเด็กและผ้าปูที่นอน• หมอนหนุนและผ้าห่ม• ผ้ารองกันเปื้อนแบบซับน้ำหรือกันน้ำ• เปลไกว• มุ้งครอบ• เครื่องปั้มนม• ถังเก็บนํานม• ปากกาเขียนถังเก็บนํานม |
| 6. หมวกอุปกรณ์ให้นมสำหรับเด็ก | <ul style="list-style-type: none">• ขวดนม• นํายาล้างขวดนม• แปรงล้างขวดนม• เครื่องนึ่งขวดนม• เป้ปั้มเด็ก |
| 7. หมวกของใช้จำเป็นสำหรับเด็กแรกเกิด | <ul style="list-style-type: none">• รถเข็นเด็ก• เบาะมอเนเตอร์ หรือกล่องดูเด็กทารก• กระเป๋ใส่ผ้าอ้อม• เฟลย์ยิม |

เช็กลิสต์ ของใช้ที่สำคัญสำหรับคุณแม่

เตรียมของใช้เด็กแล้วคุณแม่ต้องเตรียมของใช้ให้ตัวเองด้วยนะคะ เพื่อให้คุณแม่สามารถดูแลตัวเองและให้นมลูกน้อยได้สะดวกยิ่งขึ้น โดยของใช้สำหรับคุณแม่มีอะไรบ้าง มีดังนี้ค่ะ

ของใช้สำหรับให้นมลูก ของใช้สำหรับคุณแม่

- ชุดชั้นในให้นม
- แผ่นซับน้ำนม
- หมอนรองให้นม
- ผ้าคลุมให้นมลูก
- ผ้ารัดหน้าท้อง
- แผ่นอนามัย

วิธีเลือกซื้อของใช้เด็กแรกเกิด ให้ปลอดภัยกับเจ้าตัวเล็ก

การเตรียมของใช้เด็กแรกเกิดมีอะไรบ้าง สิ่งของสำคัญและจำเป็นสำหรับทารกแรกคลอดที่คุณพ่อคุณแม่ต้องเตรียมไว้ สำหรับเลี้ยงทารกแรกเกิด แบ่งตามหมวดหมู่ที่จำเป็น มีดังนี้

ของใช้เด็กแรกเกิด หมวดของใช้และเครื่องแต่งกายเด็ก

เด็กแรกเกิดเป็นวัยที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ก่อนจะตัดสินใจซื้อของใช้เด็กคุณแม่จึงต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของ และความเหมาะสมกับลูกน้อยเป็นหลักนะคะ

S-Mom
Club



หมวด เสื้อผ้า



1. เสื้อผ้าเด็ก: เลือกยังไงให้ใส่ง่าย ใส่สบาย? แบบไหนดี?

- เน้นเสื้อผ้าที่สวมใส่และถอดได้ง่าย: คุณแม่ควรเลือกเสื้อผ้าลูกน้อยที่เป็นซิปด้านหน้า หรือเสื้อแบบผูกจากด้านหลัง เลี่ยงการใช้เสื้อผ้าที่มีกระดุมขนาดเล็ก หรือโบว์ เพราะลูกน้อยอาจดึงจนหลุดแล้วเผลอหยิบเข้าปากได้

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- เนื้อผ้าควรทำจากวัสดุธรรมชาติ ระบายอากาศได้ดี มีความอ่อนโยนต่อผิว ไม่ทำให้ระคายเคือง เช่น ผ้าป่าน ผ้าฝ้าย ผ้าจากเยื่อไผ่ เป็นต้น
- ควรเลือกเสื้อผ้าเด็กตามขนาดตัวของลูกน้อยแทนการเลือกซื้อตามช่วงอายุ เพราะเด็กแต่ละคนมีขนาดตัวที่แตกต่างกันแม้จะอายุใกล้เคียงกันค่ะ

2. ถุงมือ และ ถุงเท้า: ไอเทมคู่ขวัญของเด็กแรกเกิด ใส่ไปเพื่ออะไร?

- **ถุงมือ:** เพื่อให้ความอบอุ่น และช่วยป้องกันไม่ลูกน้อยเผลอเอาเล็บข่วนหน้า แต่ถ้าคุณแม่ตัดเล็บลูกน้อยให้สั้นอยู่เสมอก็ไม่จำเป็นต้องใส่ถุงมือให้ลูกนะคะ
- **ถุงเท้า:** ช่วยให้ความอบอุ่นบริเวณปลายเท้าของลูกน้อยเวลาออกไปข้างนอก หรือใส่กันหนาวค่ะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเตรียมถุงมือและถุงเท้าไว้อย่างละ 2-4 คู่ สำหรับใช้สลับกัน และควรเลือกซื้อถุงเท้าเด็กที่ไม่หลุดออกจากเท้าได้ง่ายนะคะ

3. ผ้าห่อตัว: ไอเทมอบอุ่น...เสมือนอยู่ในท้องแม่ ใช้ทำอะไร? สำคัญแค่ไหน?

- สำคัญมากค่ะ เพราะใช้ห่อตัวลูกน้อยออกจากโรงพยาบาลตั้งแต่วันแรก และเวลาพาออกไปหาคุณหมอ โดยเฉพาะในช่วง 1 เดือนแรก เพื่อให้เด็กรู้สึกอบอุ่นอยู่ตลอดเวลา คุณแม่สามารถเรียนรู้วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้องได้จากพยาบาลและเรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรมีผ้าห่อตัวอย่างน้อย 1 ผืน โดยเลือกใช้เป็นผ้าสำลีจะดีที่สุดสำหรับลูกน้อยค่ะ

4. หมวกเด็ก: ปกป้องศีรษะแบบ จำเป็นต้องใส่ตลอดเวลาไหม?

- ไม่จำเป็นต้องใส่ตลอดเวลาค่ะ แต่ควรใส่เมื่อคุณแม่พาลูกน้อยออกไปข้างนอก เพื่อป้องกันแสงแดดและสร้างความอบอุ่นให้ลูกน้อยต้องเจอกับอากาศที่เย็น

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรมีหมวกคลุมศีรษะ 2-3 ใบ เอาไว้ใช้สลับกันนะคะ
-

ของใช้เด็กแรกเกิด หมวดผ้าอ้อม

ผ้าอ้อมเป็นสิ่งที่ลูกน้อยใช้บ่อย ๆ และมักจะสัมผัสกับผิวของทารก คุณแม่จึงต้องเลือกผ้าอ้อมที่มีคุณภาพ และไม่ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวของเด็ก สำหรับของใช้เด็กแรกเกิดในหมวดผ้าอ้อมที่อยากแนะนำ มีดังนี้ค่ะ

1. ผ้าอ้อมผ้า และ ผ้าอ้อมสำเร็จรูป: ไอเทมสำคัญของเด็กแรกเกิด

ผ้าอ้อมผ้า vs ผ้าอ้อมสำเร็จรูป เลือกอะไรดี?

- **ผ้าอ้อมสำเร็จรูปสะดวกที่สุด:** ผ้าอ้อมสำเร็จรูปแบบเทปเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับคุณแม่ เพราะสามารถปรับความกระชับให้พอดีกับขนาดตัวของลูกน้อยได้ และสะดวกต่อการสวมใส่ด้วยค่ะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- **ผ้าอ้อมสำเร็จรูป:** คุณแม่ควรเลือกซื้อผ้าอ้อมสำเร็จรูปที่ซึมซับได้ดี โดยเฉพาะที่เหมาะสมกับต่อนกกลางคืนนะคะ ลูกจะได้หลับยาวไม่ตื่นกลางดึกค่ะ
- **ผ้าอ้อม:** ควรเลือกเนื้อผ้าสาหลูค่ะ เพราะผ้านุ่ม แห้งไว และซักคราบสกปรกออกได้ง่าย เหมาะสำหรับการที่มีผิวบอบบางและขับถ่ายบ่อย ๆ โดยควรเตรียมไว้ประมาณ 24 ผืนนะคะ

2. น้ำยาซักผ้าและน้ำยาปรับผ้านุ่มเด็ก: เลือกแบบไหนที่ดีต่อผิวลูกน้อย

ควรใช้แบบไหน?

- **แบบน้ำยาดีที่สุด:** ควรใช้น้ำยาซักผ้าเด็กแทนผงซักฟอก เพราะผงซักฟอกละลายน้ำได้ยาก และมักจับตัวเป็นก้อน หากล้างผองออกไม่หมด อาจทำให้เกิดสารเคมีตกค้าง และเกิดการระคายเคืองต่อผิวของลูกน้อยได้ค่ะ
- **สูตรอ่อนโยนต่อผิวเด็ก:** เนื่องจากทารกมีผิวที่บอบบาง จึงจำเป็นต้องใช้น้ำยาซักผ้าสำหรับเด็กโดยเฉพาะ เพราะมีส่วนผสมของสารทำความสะอาดที่เข้มข้นน้อยกว่าจึงปลอดภัยต่อผิวเด็กมากกว่าค่ะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเลือกน้ำยาซักผ้าและน้ำยาปรับผ้านุ่มที่ไม่มีส่วนผสมของสารพาราเบน แอลกอฮอล์ น้ำหอม และสีย้อม เพราะสารเหล่านี้เป็นสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวเด็กได้

3. ครีมทาผื่นผ้าอ้อม: เกราะป้องกันผิวลูกน้อย

ต้องทาทุกครั้งเลยไหม?

- **ควรทาบางๆ ทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนผ้าอ้อม:** เพื่อป้องกันไม่ให้ผิวลูกน้อยเกิดการเสียดสีกับผ้าอ้อมจนเกิดการระคายเคือง และยังช่วยเป็นเกราะป้องกันผิวของลูกน้อยที่สัมผัสกับความเปียกชื้นอยู่เป็นประจำด้วยนะคะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- คุณแม่สามารถขอคำแนะนำการใช้ครีมทาผื่นผ้าอ้อมสำหรับลูกน้อยได้จากแพทย์หรือเภสัชกรก่อนซื้อและใช้นะคะ

ของใช้เด็กแรกเกิด หมวดอุปกรณ์อาบน้ำเด็ก

ของใช้ผู้ใหญ่หลาย ๆ ชิ้น ไม่สามารถใช้ร่วมกับของเด็กแรกเกิดได้ เพราะขนาดและรูปทรงที่ใหญ่เกินไปกว่าขนาดตัวของเด็ก เมื่อนำมาใช้อาจเกิดอันตรายแก่ตัวเด็กได้ การเลือกใช้ของใช้เฉพาะสำหรับเด็กแรกเกิดจึงมีความปลอดภัยมากกว่า



1. อ่างอาบน้ำ ไอเทมชิ้นแรกที่ต้องมี! แต่เอ... แล้วจะเลือกแบบไหนดีล่ะ?
แบบไหนเหมาะสมที่สุด

- **อ่างแบบมาตรฐาน:** วัสดุที่ใช้ต้องมีความแข็งแรง ได้มาตรฐาน มีขนาดที่เหมาะสมกับลูกน้อย เลือกรูปทรงอ่างอาบน้ำทรงเลข 8 เพราะจะช่วยประคองตัวลูกน้อยในระหว่างอาบน้ำได้ดี และมีที่วางอุปกรณ์อาบน้ำ เช่น ครีมนวด และยาสระผม เป็นต้น
- **มีกระจับปาย:** เพราะจะช่วยระบายน้ำในอ่างออกได้ง่ายและรวดเร็ว
- **ขอบโค้งมน:** ขอบอ่างอาบน้ำเด็กต้องมีขอบเรียบมน ไม่แหลมคม เพราะอาจเป็นอันตรายต่อ

เด็กได้

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเลือกอ่างอาบน้ำที่มีก้นลื่นบริเวณก้นอ่าง เพื่อป้องกันไม่ให้อ่างขยับขณะที่คุณแม่กำลังอาบน้ำลูกน้อยนะคะ
- ควรตรวจสอบอ่างอาบน้ำเด็กก่อนซื้อ เช่น รอยแตก สนิม เชื้อรา และต้องมีตรา มอก. (มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม) นะคะ

2. ครีมอาบน้ำและยาสระผม: แบบไหนปลอดภัยกับผิวบอบบางของเบบี๋ เลือกสูตรไหนดี?

- **แบบ Head-to-Toe:** คุณแม่สามารถเลือกใช้สบู่เหลวสำหรับเด็กที่ใช้ได้ทั้งอาบน้ำและสระผมในขวดเดียวได้เลย เพื่อความสะดวกในระหว่างอาบน้ำให้ลูกน้อย
- **แบบแยกดูแลเฉพาะจุด:** ก็สามารถเลือกใช้แชมพูสระผมและสบู่เหลวแยกกันได้ค่ะ แต่ต้องเลือกสูตรที่ไม่ทำให้ลูกน้อยเกิดอาการระคายเคืองนะคะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- คุณแม่ควรเลือกส่วนผสมจากธรรมชาติ ปราศจากน้ำหอมและสารเคมี เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวที่บอบบางของเด็ก

3. ฟองน้ำธรรมชาติ: จำเป็นต้องมีไหม? ทำไมต้องมี

- **ช่วยอาบน้ำลูกได้เร็วขึ้น:** เวลาที่คุณแม่อาบน้ำให้ลูกน้อยให้เอาฟองน้ำธรรมชาติชุบน้ำแล้วบีบ จากนั้นทำความสะอาดตัวลูกน้อยทั่วร่างกาย และยังสามารถใช้สระผมทารกได้อีกด้วย

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเลือกฟองน้ำแบบธรรมชาติสำหรับใช้อาบน้ำของลูกน้อย

4. หมวกอาบน้ำหรือหมวกสระผมเด็ก: ปกป้องดวงตาลูกน้อย

ใช้ทำอะไร?

- **กันน้ำเข้าดวงตา:** ใช้ปกป้องดวงตาไม่ให้ยาสระผมเข้าดวงตาลูกน้อย เพราะอาจทำให้เด็กเกิดการระคายเคืองตาได้

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ทารกแรกคลอดอาจไม่จำเป็นต้องใช้หมวกอาบน้ำเด็ก คุณแม่ซื้อเพิ่มในภายหลังได้ค่ะ

5. ผ้าเช็ดตัวเด็ก: ไอเทมอบอุ่นหลังการอาบน้ำ ต้องเตรียมกี่ผืน? แบบไหนดี?

- ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่: เตรียมไว้ 1 ผืน สำหรับห่อตัวลูกน้อยหลังอาบน้ำ และอีก 2 ผืน ไว้สำหรับผัดเปลี่ยนค่ะ
- ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก: เตรียมไว้สัก 1-2 ผืน

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเลือกผ้าที่ทำจากผ้าฝ้าย เพราะสามารถช่วยซับน้ำได้ดี แห้งเร็ว และไม่ทำให้อับชื้น หรืออาจเลือกใช้ผ้าซาหลู หรือผ้านาโนก็ได้ค่ะ เนื้อนิ่มและแห้งเร็วเช่นกัน เพียงแต่ผ้านาโนจะช่วยซับน้ำให้แห้งได้เร็วกว่าค่ะ

ของใช้เด็กแรกเกิด หมวดอุปกรณ์ดูแลและทำความสะอาดเด็ก

อุปกรณ์ดูแลและทำความสะอาดเด็กเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กอย่างมาก พ่อแม่ไม่ควรมองข้ามนะคะ เพราะของใช้เหล่านี้แม้ว่าหลาย ๆ บ้านจะมีติดบ้านอยู่แล้ว แต่ของใช้บางรายการนั้นอาจไม่เหมาะกับเด็กแรกเกิด

1. สำลี: ไอเทมทำความสะอาดสารพัดประโยชน์ มีตังหลายแบบ ใช้ต่างกันยังไง?

- สำลีก่อนกลม: เหมาะสำหรับใช้ชุบน้ำอุ่นเช็ดทำความสะอาดบริเวณก้นของลูกน้อย
- สำลีแผ่น: สำหรับเช็ดทำความสะอาดบริเวณดวงตา
- สำลิก้าน (คอตตอนบัด): ใช้สำหรับเช็ดทำความสะอาดสะดือที่ยังไม่หลุดค่ะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- คุณแม่ควรเลือกซื้อสำลีไว้หลาย ๆ แบบ และควรเลือกสำลีที่ผ่านการฆ่าเชื้อ เพื่อความสะอาด และปลอดภัยต่อการใช้งานนะคะ

2. กระดาษทิชชู และทิชชูเปียก: คู่หูคู่ซี้ที่ขาดไม่ได้ สำคัญแค่ไหน?

- คุณแม่ควรมีกระดาษทิชชูและทิชชูเปียกสำหรับทำความสะอาดสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะทิชชูเปียก เพราะต้องใช้เช็ดทำความสะอาดก้นของลูกน้อย และบริเวณเต้านมของคุณแม่

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- คุณแม่ควรเลือกทิชชูเปียกสูตรอ่อนโยนต่อผิวที่ปราศจากน้ำหอม และไม่มีส่วนผสมที่อันตรายต่อผิวเด็กค่ะ

3. น้ำเกลือทำความสะอาด: จำเป็นกับลูกน้อยแค่ไหน ใช้ทำอะไร?

- ลูกน้อยอาจจำเป็นต้องใช้น้ำเกลือทำความสะอาดตาหรือจมูก รวมถึงแอลกอฮอล์ 70% สำหรับเช็ดทำความสะอาดสะดือ ในกรณีที่สะดือลูกยังไม่หลุด

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- คุณแม่ควรขอคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรเพิ่มเติมก่อนนำไปใช้ทำความสะอาดผิวลูกน้อยนะคะ

4. โลชั่นทาผิวเด็ก: เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวเจ้าตัวเล็ก

สำคัญแค่ไหน?

- สำคัญมากสำหรับเด็กที่มีผิวแห้งค่ะ อย่างไรก็ตาม คุณแม่สามารถปรึกษาแพทย์ก่อนซื้อมาให้ลูกใช้ได้นะคะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเลือกโลชั่นทาผิว หรือน้ำมันทาผิวสำหรับเด็กที่ปราศจากสีและกลิ่น เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกน้อยเกิดอาการแพ้

5. กรรไกรตัดเล็บทารก: จัดการเล็บคมๆ ป้องกันใบหน้าเป็นรอย

ใช้กรรไกรตัดเล็บผู้ใหญ่ได้ไหม?

- ไม่แนะนำค่ะ เพราะกรรไกรของผู้ใหญ่จะมีความคมมากกว่าของเด็ก ทั้งยังมีขนาดใหญ่เกินไปอีกด้วย

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเลือกซื้อกรรไกรตัดเล็บสำหรับเด็กโดยเฉพาะ และควรทำความสะอาดทุกครั้งทั้งก่อนและหลังจากใช้งานนะคะ

6. แปรงหวีผมเด็ก: จัดทรงผมให้ลูกน้อย

ใช้แบบไหนดี?

- ควรใช้แปรงหวีผมที่มีขนนุ่ม ๆ เพราะจะเหมาะกับศีรษะของลูกน้อยมากกว่าค่ะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- เด็กแรกเกิดอาจยังไม่มีผม หรือมีผมน้อย คุณแม่สามารถซื้อเพิ่มเติมได้ในภายหลังค่ะ

ของใช้เด็กแรกเกิด หมวดเครื่องนอนสำหรับเด็ก

เด็กแรกเกิดใช้เวลาส่วนใหญ่ในการนอน คุณแม่จึงต้องเลือกเครื่องนอนที่เหมาะสมกับวัยของลูกน้อย โดยคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรกนะคะ ซึ่งวิธีการเลือกซื้อเครื่องนอนสำหรับเด็กแรกเกิด มีดังต่อไปนี้ค่ะ

1. เปลเด็ก: เลือกอะไรให้เหมาะกับลูกน้อย?

ใช้แบบไหนปลอดภัย?

- **ที่นอนไม่ควรนุ่มเกินไป:** ที่นอนนุ่ม ๆ อาจเป็นอันตรายกับลูกน้อยได้ คุณแม่ต้องเลือกที่นอนที่ไม่นิ่มจนเกินไป และไม่ควรมีลูกไม้หรือริบบิ้นนะคะ
- **ไม่ควรมิดู๊กตาในเปลนอน:** บนที่นอนของลูกน้อยไม่ควรมียางหรือดุกตา เพราะอาจเข้าไปปิดกั้นทางเดินหายใจของลูกน้อยได้

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- **ขนาดพอดีกับฟูกที่นอน:** คุณแม่ควรเลือกเปลเด็กที่มีขนาดพอดีกับฟูกที่นอนเด็ก หรือมีช่องว่างระหว่างฟูกที่นอนกับเปลไม่เยอะจนเกินไป เพื่อป้องกันไม่ให้มือของลูกน้อยติดระหว่างช่องว่าง ส่วนรอบๆ
- **มีซี่กัน:** เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กตกเปลและต้องไม่มีเสียง โดยมียาระยะห่างแต่ละซี่ไม่เกิน 6.5 ซม. เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกน้อยศีรษะติดระหว่างซี่
- **ต้องไม่สูงเกินไป:** ควรมีความสูงวัดจากฟูกที่นอนประมาณ 68 ซม. เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกน้อยตกจากเปลค่ะ

2. ฟูกที่นอนเด็กและผ้าปูที่นอน: หัวใจสำคัญของการนอนหลับที่ปลอดภัย

กฎเหล็กของการจัดที่นอนให้ปลอดภัยมีอะไรบ้าง?

- **ที่นอนต้องแน่น ไม่นุ่มยวบ:** เพราะฟูกนอนนุ่มๆ อาจปิดกั้นทางเดินหายใจทำให้ลูกน้อยหายใจไม่ออก ทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคไหลตายในเด็กอีกด้วยนะคะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเลือกผ้าปูที่นอนที่ให้ความนุ่มสบาย และน้ำหนักเบาอย่างผ้าฝ้ายนะคะ

3. หมอนหนุนและผ้าห่ม: ใช้ยังไงให้ปลอดภัยและอบอุ่น?

อ้าว! ไหนบอกว่าห้ามมีหมอนในเตียง แล้วจะทำยังไงดี?

- **ใช้หมอนปรับท่านอน:** คุณแม่สามารถใช้หมอนข้างเล็ก ๆหนุนหลังลูกน้อยเพื่อช่วยให้ลูกน้อยนอนตะแคงได้ค่ะ
- **ใช้ผ้าคลุมหรือผ้าห่มไว้รอบเปลเด็ก:** ถ้าคุณแม่ให้ลูกน้อยนอนบนเปล ควรใช้ผ้าคลุมไว้รอบ ๆ เปลเด็กเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกชนกับเปลตอนพลิกตัวค่ะ
- **ใช้ผ้าห่อตัวลูกแทนผ้าห่ม:** คุณแม่ไม่จำเป็นต้องใช้ผ้าห่มเสมอไปค่ะ แค่ใช้วิธีห่อตัวลูกน้อยก็ให้ความอบอุ่นเพียงพอแล้ว อีกทั้งยังปลอดภัยกับลูกน้อยด้วย

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเลือกผ้าห่มที่ทำจากผ้าที่ไม่ก่อให้เกิดอาการระคายเคืองต่อผิวลูกน้อย และสามารถทำความสะอาดได้ง่าย เช่น ผ้าฝ้ายผสมพอลิเอสเตอร์ อย่างไรก็ตาม ผ้าห่มเหมาะสำหรับเด็กที่มีอายุมากกว่า 1 ปีขึ้นไป เพราะอาจปิดกั้นทางเดินหายใจของลูกน้อยในระหว่างนอนหลับได้ คุณแม่สามารถซื้อในภายหลังได้

4. ผ้ารองกันเปื้อนแบบซับน้ำหรือกันน้ำ: ไอเทมฮีโร่...ช่วยเซฟที่นอน!

จำเป็นแค่ไหน?

- จำเป็นมากค่ะ เพราะผ้ารองกันเปื้อนแบบกันน้ำ หรือผ้ารองก็จะช่วยไม่ให้ปัสสาวะของลูกซึมลงไปยังพูกที่นอนของลูกน้อย โดยคุณแม่ควรใช้ผ้าอ้อมวางทับบนผ้ารองกันเปื้อนก่อนนะคะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรมีผ้ารองกันเปื้อนแบบซับน้ำและกันน้ำ ใช้สำหรับซับปัสสาวะและน้ำลายของลูกน้อยในระหว่างที่นอนหลับ และสำหรับรองในระหว่างที่คุณแม่เปลี่ยนผ้าอ้อมในลูกน้อย

5. เปลไกว: ตัวช่วยกล่อมลูกน้อยให้หลับปุ๋ย

ช่วยให้ลูกน้อยนอนหลับได้ยังไง

- เพราะเด็กชอบการเคลื่อนไหวค่ะ การที่คุณแม่ให้ลูกน้อยนอนในเปลที่มีไกวไปมาจะช่วยให้ลูกน้อยหลับได้ดีและหลับได้นานขึ้น ทั้งยังผ่อนแรงคุณแม่ให้กล่อมลูกน้อยนอนแทนการอุ้มด้วยค่ะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- คุณแม่สามารถให้ลูกนอนเปลญวนแทนเปลไกวได้จนถึงอายุ 5 เดือน เพราะเด็กเริ่มเริ่มลุกนั่ง หรือพลิกคว่ำได้แล้ว ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อลูกน้อยได้ค่ะ หากคุณแม่ต้องการให้ลูกนอนเปลยาว ๆ แนะนำให้ซื้อเปลไกวตั้งแต่แรกได้เลย

6. มุ้งครอบ: ปกป้องลูกน้อยจากยุงตัวร้าย ใช้ทำอะไร?

- **ป้องกันยุงและแมลง:** หากคุณแม่กังวลว่าลูกน้อยอาจถูกยุงกัด หรือแมลงก่อกวนในระหว่างการนอน สามารถใช้มุ้งครอบมาครอบบนฟูกที่นอนของเด็กได้

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเลือกซื้อมุ้งครอบที่มีขนาดใหญ่ เพื่อมีพื้นที่ให้ลูกได้ขยับตัวได้

ของใช้เด็กแรกเกิด หมวดอุปกรณ์ให้นมสำหรับเด็ก

อุปกรณ์ให้นม เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับแม่ให้นมอย่างมาก เพราะเป็นตัวช่วยสำคัญสำหรับคุณแม่ที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แต่ไม่สามารถพาลูกเข้าเต้าได้ หรือต้องการให้ลูกน้อยเข้าเต้าสลับกินนมแม่จากขวดนมคะ จะมีอะไรบ้างมาดูกันเลย

1. เครื่องปั๊มนม: ไอเทมสำคัญสำหรับคุณแม่ยุคใหม่

ทำไมถึงสำคัญ?

- เครื่องปั๊มนมเหมาะสำหรับคุณแม่ที่ต้องการทำสต็อกเก็บน้ำนมแม่ให้ลูกอยู่ล่วงหน้า ทำให้คุณแม่สามารถให้นมลูกได้ตลอดเวลาแม้ว่าแม่จะออกไปทำงานนอกบ้านคะ ทั้งยังช่วยให้แก้ปัญหาเวลาที่ลูกไม่ยอมดูดนมจากเต้าด้วย

แบบปั๊มแบบใช้มือ vs แบบไฟฟ้า

- แบบมือหรือแบบคั่นโยก อาจทำให้คุณแม่รู้สึกเมื่อยมือในการปั๊ม เพราะใช้เวลาปั๊มนมนานกว่าแบบไฟฟ้าคะ ในขณะที่เครื่องปั๊มนมแบบไฟฟ้าจะช่วยทุ่นแรงและประหยัดเวลาได้มากกว่า

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- คุณแม่สามารถเลือกเครื่องปั๊มนมได้ตามความต้องการและงบประมาณเลยคะ หากคุณแม่ต้องการประหยัดเวลาในการปั๊มนม สามารถเลือกเครื่องปั๊มนมไฟฟ้าได้คะได้เลย เพราะสามารถปั๊มนมได้พร้อมกันทั้งสองเต้า

อุปกรณ์เสริมที่ต้องใช้คู่กัน

- **ถุงเก็บน้ำนม:** สำหรับเก็บน้ำนมแม่ คุณแม่ควรเลือกถุงซิปล็อก 2 ชั้น เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำนมแม่ไหลซึมออกมาจากถุงคะ
- **ปากกาเขียนถุงเก็บน้ำนม:** ควรใช้ปากกาที่เขียนบนถุงเก็บน้ำนมได้ เอาไว้เขียนวันที่เก็บน้ำนมแม่บนถุงนะคะ
- **ขวดนม:** ควรเลือกขวดนมที่เป็นพลาสติกปลอดสารบีพีเอ (BPA Free) สามารถทนความร้อนได้สูงถึง 120 องศาเซลเซียส เพื่อที่ขวดนมจะไม่ละลายไปในระหว่างนึ่งเพื่อฆ่าเชื้อคะ มี

ปากขวดที่กว้าง รวมถึงผ่านการรับรองมาตรฐานคณะกรรมการอาหารและยา และมีมาตรฐาน มอก.

2. น้ำยาล้างขวดนม และแปรงล้างขวดนม: อุปกรณ์เสริมความสะอาดของขวดนม

จำเป็นแค่ไหน

- จำเป็นมากสำหรับคุณแม่ที่ให้น้ำนมแม่ผ่านขวดนม เพราะน้ำยาล้างขวดนมถูกออกแบบมาใช้สำหรับทำความสะอาดขวดนม และจุกนมโดยเฉพาะเลยคะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเลือกแปรงล้างขวดนมที่ทำจากไนลอน เพราะทนความร้อนได้ดี ขนแปรงต้องนุ่ม ไม่ทำให้ขวดนมเป็นรอย และสามารถล้างจุกนมได้ด้วย

3. เครื่องนึ่งขวดนม: เครื่องทำความสะอาดขวดนมด้วยการนึ่งเพื่อฆ่าเชื้อ

จำต้องมีไหม

- จำเป็นคะ เพราะขวดนมของลูกน้อยจำเป็นต้องผ่านการฆ่าเชื้อเพื่อความปลอดภัยและปลอดภัยคะ การมีเครื่องนึ่งขวดนมจะช่วยให้คุณแม่สะดวกในการทำความสะดวกและยังสามารถเก็บขวดนมที่ผ่านการฆ่าเชื้อได้ โดยที่คุณแม่ไม่จำเป็นต้องใช้ชั้นคว่ำขวดนมเลยคะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- เครื่องนึ่งขวดนมมีหลายยี่ห้อ และหลายขนาด คุณแม่สามารถเลือกซื้อได้ตามความต้องการและงบประมาณที่วางไว้ได้เลยคะ

ของใช้เด็กแรกเกิด หมวดของใช้อื่นๆ สำหรับเด็ก

นอกจากของใช้เด็ก หมวดต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับเด็กแรกเกิดแล้ว ยังมีของใช้เด็กอื่น ๆ ที่คุณแม่ควรมีไว้อยู่ในลิสต์ที่ต้องเตรียมสำหรับลูกน้อย ดังนี้คะ



1. เปุ้้มเด็ก: ตัวช่วยทุ่นแรงคุณแม่เมื่อต้องอุ้มเบบี๋

จำต้องมีไหม

- จำเป็นมาก สำหรับคุณแม่ที่ต้องพาลูกน้อยออกไปนอกบ้านค่ะ ทั้งยังช่วยรองรับน้ำหนักเด็กได้ดี และยังทำให้คุณแม่คล้องตัวด้วยค่ะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- เปุ้้มเด็กมีทั้งแบบสะพายหน้าและสะพายหลัง โดยทั่วไปแล้วเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปี ควรเลือกใช้เปุ้้มแบบสะพายด้านหน้า สามารถรองรับน้ำหนักได้ดี มีสายรัดที่แข็งแรง และที่พุงคอค่ะ

2. รถเข็นเด็ก: อุปกรณ์เสริมทุนแรงพ่อแม่

ลูกเล็กใช้ได้ไหม

- รถเข็นเด็กทั่วไปอาจไม่เหมาะสำหรับเด็กแรกเกิดค่ะ เพราะรถเข็นเด็กมักใช้สำหรับเด็กโต แต่คุณแม่สามารถเลือกซื้อรถเข็นเด็กที่สามารถยึดกับคาร์ซีทได้นะคะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- หากต้องการซื้อรถเข็นเด็กแบบทั่วไป คุณแม่ควรรอให้ลูกน้อยมีอายุ 6 เดือนขึ้นไปก่อน และสามารถเลือกซื้อรถเข็นเด็กขนาดใหญ่ที่สามารถใช้งานได้ยาวนานนะคะ

3. เบาะมอเนเตอร์ หรือกล้องดูเด็กทารก: ผู้ช่วยดูแลลูก...แม้อยู่นอกสายตา

มีประโยชน์ยัง?

- เหมาะสำหรับคุณแม่ที่ต้องการติดตามลูกน้อยในขณะที่หลับในระหว่างที่แม่ต้องทำงานบ้าน หรือใช้เฝ้าดูกิจวัตรประจำวันลูกเวลาที่แม่ออกไปทำงานข้างนอกค่ะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- คุณแม่ควรเลือกกล้องดูเด็กที่มีภาพคมชัด มีระยะที่ให้เสียงตามต้องการ สามารถดูผ่านบนอุปกรณ์อื่น เช่น มือถือ หรือแท็บเล็ต โดยอาจเลือกพีเจอาร์เสริมอื่น ๆ ตามความต้องการ เช่น มีเครื่องรับสัญญาณพกพา สามารถมองเห็นในตอนกลางคืน เป็นต้น

4. กระเป๋าใส่ผ้าอ้อม: กระเป๋าใบใหญ่รวมของใช้เด็กแบบพกพา

สำคัญยัง?

- คุณแม่ควรมีกระเป๋าสำหรับใส่สิ่งของจำเป็นสำหรับลูกน้อยเมื่อต้องพาลูกเดินทางไปข้างนอก เช่น ขวดนม ผ้าอ้อม ชุดเปลี่ยน กระดาษทิชชู เป็นต้น โดยรวมของใช้เด็กทุกอย่างไว้ในใบกระเป๋าใบเดียวค่ะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเลือกกระเป๋าใบใหญ่ มีช่องจัดระเบียบเพื่อให้คุณแม่หยิบของใช้ลูกน้อยได้ง่าย

5. เพลย์ยิม: เบาะกิจกรรมเสริมพัฒนาการเจ้าตัวเล็ก

ช่วยพัฒนาการลูกยัง?

- เพราะว่าในขณะที่ลูกน้อยนอนอยู่บนเพลย์ยิมจะเห็นของเล่นอยู่เหนือศีรษะ ทำให้เด็กพยายามใช้มือคว้ามาเล่น เด็กจึงเกิดการพัฒนากล้ามเนื้อและการประสานงานกันระหว่างมือกับสายตาค่ะ รวมถึงคุณแม่ยังใช้เพลย์ยิมเป็นพื้นที่ฝึกลูกน้อยนอนคว่ำได้อีกด้วย

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเลือกที่มีสีสันทสไสและลวดลายน่ารัก เพื่อดึงดูดความสนใจของลูกน้อยค่ะ

คาร์ซีท อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย

อุบัติเหตุบนทางรถยนต์ท้องถนนเป็นสิ่งที่คาดการณ์ไม่ได้แต่พ่อแม่สามารถป้องกันลูกน้อยจากอันตรายได้ ด้วยการติดตั้งคาร์ซีทหรือเบาะนั่งนิรภัยสำหรับเด็ก เพื่อให้ลูกน้อยปลอดภัยตลอดการเดินทาง



1. ทำไมถึงเป็นของที่ "ต้องมี" ตั้งแต่วันแรกที่ออกจากโรงพยาบาล?

- สำคัญกว่าเสื้อผ้าสวยๆ: เพราะช่วยปกป้องชีวิตลูกน้อยจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ได้
- บังคับใช้ตามกฎหมาย: ประกาศบังคับใช้ตาม พ.ร.บ.จราจรทางบก (ฉบับที่ 13) พ.ศ. 2565 ที่ระบุว่า คนโดยสารที่เป็น “เด็กอายุไม่เกิน 6 ปี สูงไม่เกิน 135 เซนติเมตร” ต้องจัดให้นั่งที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก หรือนั่งในที่นั่งพิเศษสำหรับเด็ก เพื่อป้องกันอันตราย หรือมีวิธีป้องกันอันตรายในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุ
- อุ้มในอ้อมแขน...ไม่ปลอดภัย: การอุ้มลูกนั่งตักที่เบาะหน้าเป็นจุดที่อันตรายมาก เพราะทำให้เด็กถูกแรงกระแทกจากถุงลมนิรภัยได้

2. เลือกคาร์ซีทตัวแรกให้ลูกยังไง?

- **ประเภทที่เหมาะสมที่สุด:** คือ คาร์ซีทสำหรับเด็กแรกเกิด โดยเลือกจากความแข็งแรง ทนทาน ความแน่นหนาของเบาะ ขนาดที่เหมาะสมกับน้ำหนัก ส่วนสูง และขนาดตัวของลูกน้อยให้มากที่สุด เพราะหากเกิดอุบัติเหตุจะได้ช่วยป้องกันบริเวณศีรษะ ลำคอ และลำตัวของลูกน้อยได้อย่างปลอดภัยนะคะ
- **วิธีการติดตั้งที่ถูกต้อง:** ต้องติดตั้งบนที่นั่งเบาะหลังและให้ตัวเบาะหันหน้าเข้าหาเบาะหรือหันหน้าไปทางด้านหลังของรถ ซึ่งเป็นท่าที่ปลอดภัยสำหรับทารกค่ะ ไม่แนะนำให้ติดตั้งเบาะคาร์ซีทเด็กที่เบาะหน้าของรถยนต์ เพราะเมื่อเกิดอุบัติเหตุลูกน้อยอาจถูกถุงลมนิรภัยกระแทกกับเบาะรถจนเป็นอันตรายได้นะคะ
- **ควรเช็กสภาพให้ดีกว่าก่อน:** หากคุณแม่นำคาร์ซีทมือสองมาใช้งานควรตรวจสอบสภาพให้ดีกว่าก่อน เพราะคาร์ซีทที่ดีต้องไม่มีรอยบุบหรือรอยแตก สายรัดหรือเข็มขัดต้องอยู่ในสภาพดี และควรมีอายุไม่ควรเกิน 6 ปีนะคะ

วิธีเลือกซื้อของใช้สำหรับคุณแม่

ไม่ใช่แค่ของลูกน้อยเท่านั้นที่คุณแม่ต้องเตรียม ของคุณแม่เองก็ต้องเตรียมไว้ให้พร้อมเหมือนกัน เพราะคุณแม่จำเป็นต้องให้นมลูกน้อยแทบจะทันทีหลังคลอด และยังต้องฟื้นฟูร่างกายให้กลับคืนสู่ภาวะปกติหลังคลอดลูกด้วย โดยมีคำแนะนำดังนี้ค่ะ

1. ชุดชั้นในให้นม: ไอเทมติดตัวที่คุณแม่ต้องมี

ใช้ชุดชั้นในเดิมได้ไหม?

- ใช้ได้ค่ะ แต่ใช้ชุดชั้นในให้นมจะสะดวกมากกว่า เพราะคุณแม่สามารถเปิดให้นมลูกได้ง่ายกว่าการใช้เสื้อในทั่วไปมาก

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- สามารถซื้อชุดชั้นในให้นมได้ตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ปลายไตรมาสที่ 2 ได้เลยนะคะ และควรเลือกเนื้อผ้าที่นุ่ม ระบายอากาศได้ดี และสามารถปรับขนาดได้

2. แผ่นซับน้ำนม: ผู้ช่วยสยบความเปียกชื้น

แบบใช้แล้วทิ้ง vs แบบซักได้: เลือกแบบไหนดี?

- **แบบใช้แล้วทิ้ง:** เพราะถ้าซักไม่สะอาดจะทำให้เกิดการสะสมของเชื้อโรคได้ อีกทั้งแบบใช้แล้วทิ้งก็ใช้ได้สะดวกเวลาเดินทางค่ะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- คุณแม่สามารถเลือกซื้อแผ่นซับน้ำนมได้ตามความต้องการของคุณแม่เลยค่ะ

3. หมอนรองให้นม (Nursing Pillow): ไอเทมช่วยเซฟหลังและแขน

มีแล้วดีอย่างไร?

- เป็นไอเทมที่ช่วยให้ชีวิตดีขึ้นมากค่ะ สะดวกในการให้นมลูกน้อย เหมาะสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด เพราะตัวหมอนจะช่วยรองรับน้ำหนักตัวของลูกน้อย ทำให้แม่ไม่เจ็บแผล

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเลือกตามขนาดที่เหมาะสมกับคุณแม่

4. ผ้าคลุมให้นมลูก: จะปั๊มนม หรือให้นมลูกได้ทำได้ง่ายๆ

จำเป็นต้องมีไหม

- จำเป็นค่ะ เพราะมีแล้วคุณแม่สามารถใช้ผ้าคลุมนั่งให้นมลูกตามพื้นที่สาธารณะ หรือใช้คลุมปั๊มนมให้ลูกในที่ทำงานได้อย่างสบายใจ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- คุณแม่สามารถเลือกใช้ผ้าห่ม ผ้าผืนคอ หรือผ้าคลุมไหล่แทนผ้าคลุมให้นมลูกได้

5. ผ้ารัดหน้าท้อง: ไอเทมจำเป็นของแม่หลังคลอด

เหมาะกับใคร

- เหมาะกับแม่ผ่าคลอดและแม่ที่คลอดธรรมชาติเลยค่ะ เพราะผ้ารัดหน้าท้องจะช่วยพยุงหน้าท้องของแม่หลังคลอดที่ย้วยให้กระชับได้ดี ช่วยให้มดลูกเข้าที่ไ้เร็ว และทำให้แผลผ่าคลอดของคุณแม่สมานได้เร็วขึ้นค่ะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- ควรเลือกผ้าที่มีความยืดหยุ่น สวมใส่สบาย พันได้รอบสะโพกและหน้าท้องโดยไม่อึดอัด หรือแน่นเกินไป และควรมีตะขอเกี่ยวให้กระชับ

6. แผ่นอนามัย: ควรเตรียมไว้ใช้หลังคลอด

ทำไมต้องเตรียมไว้ใช้

- เนื่องจากหลังคลอดคุณแม่จะมีน้ำคาวปลาไหลออกมา ซึ่งลักษณะจะคล้ายกับเลือดประจำเดือนเลยค่ะ

คำแนะนำในการเลือกสำหรับคุณแม่

- สามารถใช้แผ่นอนามัยที่คุณแม่เคยใช้เป็นประจำได้เลยค่ะ

ของใช้เด็กแรกเกิด ควรเริ่มเตรียมตอนไหนดี

คุณแม่เริ่มเตรียมของใช้เด็กแรกเกิดเมื่อไหร่ก็ได้ และควรทยอยจัดกระเป๋าไปคลอดล่วงหน้าไป ด้วย แต่จัดให้เรียบร้อยก่อนกำหนดคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ เพราะอาจมีอาการเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนดได้ (2) โดยคุณแม่ไม่จำเป็นต้องซื้อทุกอย่างที่ต้องใช้สำหรับเด็ก แต่ควรเลือกซื้อของที่จำเป็นสำหรับเด็กแรกเกิดก่อนค่ะ และของใช้เด็กบางอย่างไม่จำเป็นต้องซื้อใหม่แต่สามารถซื้อเป็นของมือสองได้เลย ยกเว้น ฟูกที่นอนเด็ก และคาร์ซีทที่แนะนำให้ซื้อใหม่จะดีกว่ากับลูกน้อยมากกว่าค่ะ

ทริกไม่ลับฉบับแม่มือโปร ข้อควรรู้ก่อน ช้อปปิ้งให้ลูกน้อย

สำหรับคุณแม่มือใหม่ เมื่อต้องซื้อของใช้เด็กทารกแรกเกิดคงต้องงัดใจไม่น้อย เพราะมีลิสต์รายการของใช้ที่ต้องซื้อเป็นจำนวนมาก อีกทั้งบางรายการยังมีราคาสูงด้วย สำหรับใครที่กำลังเผชิญปัญหานี้อยู่สามารถใช้ทริกนี้ในการเตรียมของใช้ให้ลูกน้อยได้นะคะ

1. ใจเย็นๆ ก่อน CF! ทริคช้อปปิ้งสุดคุ้ม

- **ลิสต์รายการของใช้สำหรับเด็กทารก:** คุณแม่ควรลิสต์รายการของใช้ทารกขึ้นมาก่อนว่าต้องการอะไรบ้าง
- **มองหาของใช้เด็กจากเพื่อนๆ:** สอบถามญาติหรือเพื่อนที่มีลูกว่าขอยืมหรือขอนามาใช้ต่อ เพื่อลดค่าใช้จ่ายบางส่วนลง แล้วค่อยลิสต์รายการที่จำเป็นต้องซื้อเพิ่มเติม
- **ไม่จำเป็นต้องซื้อของใช้เด็กครั้งเดียว:** คุณแม่สามารถทยอยซื้อของใช้เด็กได้เรื่อย ๆ โดยเฉพาะเสื้อผ้าเด็ก เพราะเด็กในช่วงขวบปีแรกจะโตเร็วมาก ทำให้เสื้อผ้าที่ซื้อมาสัั้ได้ไม่กี่ครั้ง หรืออาจไม่ได้ใช้เลยล่ะ

2. เช็คให้ชัวร์! ของใช้เด็กก็มีวันหมดอายุนะ

- **ขวดนมและจุกนม:** ควรเปลี่ยนทุก 3-6 เดือน โดยมีรายละเอียด ดังนี้
 - ขวดพลาสติกขาวขุ่น (PP) มีอายุการใช้งานเฉลี่ย 6 เดือน
 - ขวดพลาสติกขาวใส (PES) มีอายุการใช้งานเฉลี่ย 6 เดือน ถึง 1 ปี

- ขวตนมสีชา (PPSU) มีอายุการใช้งานเฉลี่ย 8 เดือน ถึง 2 ปี
- จุกนมซิลิโคน มีอายุการใช้งาน 6 เดือน
- จุกนมยาง มีอายุการใช้งานปกติ 3 เดือน
- **คาร์ซีท:** ควรมีอายุการใช้งานไม่ควรเกิน 6 ปี

3. คู่มือเลือกเสื้อผ้าฉบับสมบูรณ์

- **เลือกเนื้อผ้า:** เน้นเนื้อผ้าที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ สวมใส่สบาย และระบายอากาศได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย ผ้าป่าน ผ้าจากเยื่อไผ่ เป็นต้น
- **เลือกดีไซน์:** แบบมีเชือกผูกด้านหน้าหรือมีกระดุม เพราะง่ายต่อการสวมใส่
- **ซักก่อนใช้เสมอ:** เสื้อผ้าใหม่ทุกชิ้นควรซักทำความสะอาดด้วยน้ำยาซักผ้าสำหรับเด็กโดยเฉพาะก่อนนำมาให้ลูกใส่เสมอนะคะ

ในระหว่างที่คุณแม่กำลังเตรียมของใช้เด็กแรกเกิด ต้องอย่าลืมบำรุงร่างกายตัวเองโดยเลือกอาหารที่กระตุ้นการเตรียมนํานมของคุณแม่ก่อนคลอด เมื่อลูกน้อยคลอดมาแล้วจะได้มีนํานมให้เจ้าตัวเล็กกินตั้งแต่วันแรก เพราะยิ่งลูกน้อยได้รับนมแม่เร็ว ลูกน้อยจะยิ่งมีร่างกายที่แข็งแรงและมีพัฒนาการทางสมองที่เร็ว เนื่องจากในนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม เหล็ก แร่ ดีเอชเอ (DHA) และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยเด็กเจนใหม่ สร้างสมองไว ได้มากกว่าที่แม่คิด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ของเตรียมคลอด คุณแม่ควรเตรียมของไปคลอดอะไรบ้าง
- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- โกงผมไฟให้ลูก ใช้อะไรบ้าง วิธีโกนผมไฟ มีขั้นตอนอย่างไร
- การมองเห็นของทารก ในแต่ละช่วงวัย ลูกน้อยมองเห็นอะไรบ้าง
- ท่า w-sitting ทำไมเด็กเล็กชอบนั่ง เรื่องอันตรายควรรู้
- ล้างจมูกทารก แบบไหนปลอดภัย ล้างยังไงไม่ให้ลูกกลัว
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงดี
- ลูกอ้วกไม่มีไข้ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- ลูกหายใจครืดคราดแต่ไม่มีน้ำมูก เกิดจากอะไร อันตรายกับลูกน้อยไหม
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน

อ้างอิง:

1. ของใช้เด็กที่จำเป็น มีอะไรบ้าง และวิธีเลือกของใช้เด็กที่เหมาะสม, Hellokhunmor
2. 108 ของใช้เด็กอ่อน & ของใช้เด็กแรกเกิด มีอะไรบ้าง ?, Medthai
3. ของใช้ที่คุณแม่มือใหม่ ควรเตรียมไว้ก่อนคลอด, โรงพยาบาลบางปะกอก 3

4. Preparing For a Newborn Baby, Utah Valley Pediatrics
5. การฝึกลูกดูดขวดนม, เลี้ยงลูกตามใจหมอ
6. การปฏิบัติตัวสำหรับคุณแม่หลังคลอด ในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อ covid19, โรงพยาบาลนครพนม
7. น่ายาซุกผ้าเด็ก และเคล็ดลับการใช้ให้ปลอดภัย, hellokhunmor
8. อ่างอาบน้ำเด็ก ควรเลือกอย่างไรให้เหมาะสม, hellokhunmor
9. ตัดเล็บลูกน้อย เคล็ดลับสำหรับคุณแม่่มือใหม่, hellokhunmor
10. เครื่องปั๊มนม เลือกอย่างไร ให้ได้ประสิทธิภาพและปลอดภัยที่สุด, hellokhunmor
11. นอนเปลไกวมีผลอะไรต่อกระดูกสันหลังของเด็กมั๊ย, เพจเลี้ยงลูกโตไปด้วยกัน
12. เลือก “คาร์ซีท” อย่างไร ให้ปลอดภัยสำหรับเด็ก 5 ช่วงวัย, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ
13. Monitoring the Situation, American Academy of Pediatrics
14. คนท้องต้องเปลี่ยนชุดชั้นในกี่ชิ้นกันนะ?, เพจหมอสูติคู่มือมือถือคุณ
15. Nursing In Public, Texas Health
16. ผ้ารัดหน้าท้องหลังคลอด ประโยชน์และวิธีใช้งาน, hellokhunmor
17. What to buy for your newborn baby, NHS
18. ขวดนมก็มีวันหมดอายุ, สสส.

อ้างอิง ณ วันที่ 16 พฤศจิกายน 2568

แชร์ตอนนี้