

## เมื่อลูกน้อยป่วย... การดูแลเบื้องต้น

“เมื่อลูกน้อยมีอาการอแงผิดปกติยอมทำให้พ่อแม่เกิดความกังวลใจอย่างไรก็ตาม การหาสาเหตุเป็นสิ่งที่มีความสำคัญซึ่งสาเหตุของอาการที่เกิดขึ้นมีได้หลายสาเหตุ” เช่น อาการไม่สบายตัว อาการป่วย อาการหิว พ่อแม่ควรรหาสาเหตุของอาการที่เป็นไปได้และแก้ไขเบื้องต้น เช่น การเปลี่ยนผ้าอ้อมถ้าคิดว่าสาเหตุเกิดจากความเปียกชื้นของผ้าอ้อม การให้รับประทานนมถ้าคิดว่าเกิดจากความหิว ในกรณีที่ลูกยังมีอาการไม่ดีขึ้น ควรคิดถึงสาเหตุจากความเจ็บป่วย

ในกรณีที่เกิดจากความเจ็บป่วย พ่อแม่ต้องเฝ้าสังเกตอาการที่ผิดปกติของลูกน้อยซึ่งบางครั้งต้องอาศัยการสังเกตอย่างมาก รวมทั้งประสบการณ์ของผู้เลี้ยงดู โดยเฉพาะในเด็กเล็กที่ยังพูดหรือบอกอาการไม่ได้ พ่อแม่ควรรู้จักวิธีการดูแลรักษาเบื้องต้นซึ่งเป็นการดูแลรักษาตามอาการที่เกิดขึ้น

## เมื่อลูกเป็นไข้

ถ้าอาการไข้ไม่สูง ควรเช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำที่ไม่ร้อนจัดหรือเย็นจัด โดยเช็ดก่อนข้างแรง เพื่อให้หลอดเลือดขยายตัวและระบายความร้อนได้ดี ซึ่งจะสังเกตได้จากการที่ลูกมีผิวค่อนข้างแดง และควรเน้นการเช็ดบริเวณข้อพับ ซอกคอ รักแร้ ในขณะที่เช็ดตัวควรถอดเสื้อผ้าลูกให้หมด ปิดแอร์หรือพัดลม และเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท หลังเช็ดตัว ควรใส่เสื้อผ้าเบาๆ เพื่อให้ความร้อนระบายไม่แนะนำให้ใส่เสื้อหนาๆ หรือห่อลูกหนาๆ เพื่อให้เหงื่อออก เนื่องจากอุณหภูมิอาจขึ้นสูงจนเกิดอาการชักได้ ในกรณีที่ยังมีไข้สูงหลังเช็ดตัว อาจพิจารณาให้ยาลดไข้พาราเซตามอลตามขนาด น้ำหนักเด็ก ดังนี้

ชนิดของยา	ขนาดของยาพาราเซตามอล
ชนิดหยด	1 ซีซีต่อน้ำหนักตัว 10 กิโลกรัม
ชนิดน้ำเชื่อม	1 ซ้อนชา (5 ซีซี) ต่อน้ำหนักตัว 10 กิโลกรัม (หากเป็นยาสำหรับใช้ในเด็กโต ให้ลดขนาดลงครึ่งหนึ่ง)
ชนิดเม็ด	325 มิลลิกรัม 1 เม็ดสำหรับน้ำหนัก 20-40 กิโลกรัม
ชนิดเม็ด	500 มิลลิกรัม 1 เม็ดสำหรับน้ำหนักตัว 40 กิโลกรัมขึ้นไป

ไม่แนะนำให้ซื้อยาลดไข้สูงหรือใช้ยาลดไข้สูงโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ เนื่องจากอาจมีผลข้างเคียงได้

อาการที่ควรพามาพบแพทย์ ได้แก่ อาการไข้สูงหรือไข้ไม่ลดหลังการดูแลเบื้องต้นที่บ้าน

ซึม ซัก หรือมีความผิดปกติอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ปวดศีรษะมาก อาเจียนพุ่ง ปวดท้อง

### เมื่อลูกเป็นหวัด

ถ้าลูกน้อยมีอาการน้ำมูกไหล ไอ หรือจาม การดูแลเบื้องต้นคือ การเช็ดน้ำมูกให้ทางเดินหายใจโล่ง การรักษาร่างกายให้อบอุ่น ดื่มน้ำและพักผ่อนนอนหลับมากๆ โดยทั่วไปอาการจะค่อยๆ ดีขึ้นภายใน 3-7 วัน

อาการที่ควรพามาพบแพทย์ได้แก่ ไอรุนแรง หายใจเร็ว หอบ ซึม น้ำมูกเหลืองหรือเขียว เป็นเวลานาน

### เมื่อลูกปวดท้อง

อาการปวดท้องเป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียน อาการปวดท้องที่อาจมีความสำคัญคือ อาการปวดท้องรุนแรงจนลูกน้อยต้องหยุดกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ หรือร้องกวนมากในเด็กอายุน้อยมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อาเจียน ปัสสาวะหรืออุจจาระผิดปกติ ไข้

เมื่อลูกมีอาการปวดท้อง พ่อแม่สามารถใช้น้ำอุ่นมาประคบบริเวณท้อง และให้รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดและอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส เช่น น้ำอัดลม ถั่ว

ในกรณีที่อาการไม่ดีขึ้น ควรพามาพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและรักษาที่เหมาะสม

### เมื่อลูกอาเจียน

อาการอาเจียนเป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็กและเกิดได้จากหลายสาเหตุ ในกรณีที่ลูกน้อยมีอาการอาเจียน พ่อแม่สามารถดูแลเบื้องต้นโดยการให้รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อและเพิ่มจำนวนมื้อที่รับประทาน ทดแทนน้ำและเกลือแร่โดยการจิบน้ำผสมผงเกลือแร่ที่เหมาะสมสำหรับเด็ก อาการจะค่อยๆ ดีขึ้นภายใน 1-2 วัน ในกรณีที่อาการไม่ดีขึ้นควรพาไปพบแพทย์

อาการอื่นที่ควรพามาพบแพทย์ได้แก่ อาเจียนเป็นสีเหลืองคล้ายน้ำดี อาเจียนพุ่ง ปากแห้งมาก ตาลึก กระหม่อมบวม ปัสสาวะออกลดลง หรือมีอาการอื่นๆ ที่พบร่วมด้วย เช่น ไข้สูง ซึม ซัก

### เมื่อลูกถ่ายเหลว

ในกรณีที่ลูกน้อยมีอาการถ่ายเหลว พ่อแม่สามารถดูแลเบื้องต้นโดยการให้รับประทาน

อาหารอ่อน ย่อยง่าย อาจลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อและเพิ่มจำนวนมื้อที่รับประทาน แต่ไม่แนะนำให้เจือจางนม เพราะอาจเป็นสาเหตุให้เด็กขาดอาหาร นอกจากนี้ควรทดแทนน้ำและเกลือแร่ อาการจะค่อยๆ ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ในกรณีที่อาการไม่ดีขึ้นควรพาไปพบแพทย์

อาการอื่นที่ควรพามาพบแพทย์ ได้แก่ ถ่ายเป็นมูกปนเลือด มีอาการขาดน้ำอย่างมาก เช่น ตาลึก กระหม่อมบวม ปัสสาวะออกลดลง หรือมีอาการอื่นๆ ที่พบร่วมด้วย เช่น ไข้สูง ชีพ ชัก

สรุป

ส่วนมากอาการป่วยของลูกน้อยที่เกิดขึ้น เป็นอาการที่พ่อแม่สามารถให้การดูแลรักษาเบื้องต้นที่บ้านได้ อย่างไรก็ตาม อาจต้องอาศัยการสังเกตและประเมินการณ์ โดยเฉพาะในเด็กเล็กที่ยังไม่สามารถพูดหรือบอกอาการชัดเจนได้ ในกรณีที่ลูกน้อยป่วยรุนแรงหรืออาการไม่ดีขึ้นจากการดูแลเบื้องต้นที่บ้านควรนำมาพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและรักษาที่เหมาะสม