

## ห่อตัวทารกอย่างไร ปลอดภัยจากโรคไหลตาย

อาจารย์ ดร.คณิตส์ เสงี่ยมสุนทร

ภาควิชาชีวเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย ยมหิตล

ภาพประกอบจาก : [https://cdn.adenandanaais.com/content/files/images/productimages/large/2053\\_3-swaddle-muslin-baby-pink-blue-stripe-icon.jpg](https://cdn.adenandanaais.com/content/files/images/productimages/large/2053_3-swaddle-muslin-baby-pink-blue-stripe-icon.jpg)



ตลอดระยะเวลาเก้าเดือนที่ทารกน้อยได้รับการปกป้องดูแลอย่างดีภายในร่างกายของคุณแม่ ทารกจะลอยตัวอยู่ในถุงน้ำคร่ำที่มีอุณหภูมิเหมาะสม ทำให้ทารกรู้สึกสบาย ทารกใช้โลกใบน้อยแห่งนี้เป็นที่หลับนอน ผลักตัวเล่นซน ทานอาหาร ชับถ่าย ถุงน้ำคร่ำจึงเปรียบเหมือนเกราะคุ้มภัยที่แข็งแรงแต่อ่อนนุ่ม แต่เมื่อทารกครบกำหนดคลอดจากครรภ์ของมารดา มาเผชิญกับโลกภายนอกอันกว้างใหญ่ มีเสียงดังสับสน บางครั้งทารกมีอาการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมภายนอกได้ นอกจากนี้สภาวะอากาศและอุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงระหว่างวันมีความแตกต่างจากถุงน้ำคร่ำที่ให้ความอบอุ่น ทารกจึงเกิดความกลัว ความหวาดระแวงและรู้สึกไม่ปลอดภัย ทารกจะแสดงออกด้วยการร้องไห้ เพื่อให้ทารกรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น การห่อตัวทารก ถือเป็นหนทางที่ดีในการปกป้องทารกแรกคลอด อย่างไรก็ตามการห่อตัวทารกอาจไม่ใช่วิธีที่ปลอดภัยสำหรับทารกอีกต่อไป เพราะจากการศึกษาวิจัยในต่างประเทศที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ Pediatrics ในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2559 พบว่า การห่อตัวทารกอาจมีความเสี่ยงกับโรคไหลตาย โดยการศึกษาวิจัยนี้อาศัยวิธีการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analysis)

เพื่อเป็นการเสริมความเข้าใจที่ถูกต้องผู้เขียนขออธิบายรายละเอียดการห่อตัวทารกน้อยแล้ว จัจัย ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไหลตายของทารกดังนี้

### การห่อตัวทารกแรกคลอดมีประโยชน์อย่างไร ?

เมื่อทารกคลอดออกมาจากครรภ์มารดาแล้ว จะได้รับการอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย หลังจากนั้นคุณพี่พยาบาลจะห่อตัวทารกน้อยก่อนนำมามอบให้คุณพ่อคุณแม่มือใหม่ได้ชื่นชมบางครั้งคุณพ่อคุณแม่อาจเข้าใจว่าการห่อตัวลูกน้อยเป็นเพียงการช่วยพยุงทารกในระหว่างการฝึกอุ้มเด็กอ่อนหรือเพื่อความสะดวกในการให้นม แต่แท้ที่จริงแล้วการห่อทารกในช่วงหลังคลอดเป็นการช่วยทารกในการปรับตัวให้เคยชินกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง กระชับแขนขา ลดอาการสะดุ้งตกใจจากเสียงดัง รักษาความอบอุ่นทำให้ทารกไม่รู้สึกหนาว นอนหลับได้นานขึ้น ระยะเวลาในการห่อตัวทารกนั้นไม่มีข้อกำหนดที่แน่ชัด คีตั้งตั้งแต่ 3 วันหลังคลอดจนถึง 1 เดือน หรือบางครั้งอาจพิจารณาเลิกห่อตัวเมื่อทารกเริ่มพลิกกลับตัวได้เอง

### การห่อตัวทารกแรกคลอดมีกี่วิธี อย่างไรก็ตาม?

การห่อตัวทารกเป็นวิธีพื้นฐานที่คุณพ่อคุณแม่มือใหม่จะได้เรียนรู้จากพี่พยาบาลภายหลังคลอดทารกน้อย การห่อตัวทารกหมายถึงการนำผ้าฝ้ายหรือผ้าขนหนูห่อตัวทารกการห่อตัวเด็กมีอยู่ 3 วิธีคือ 1. ห่อผ้าบริเวณตัวและปกคลุมส่วนศีรษะของทารกโดยเว้นบริเวณใบหน้า 2. ห่อผ้าบริเวณตัวและคลุมถึงส่วนคอของทารก 3. ห่อผ้าครึ่งตัวของทารก บางครั้งวิธีการห่อตัวทารกมีความแตกต่างกันในแต่ละเชื้อชาติและวัฒนธรรม การห่อตัวทารกควรเลือกคุณลักษณะของผ้าให้เหมาะกับสภาวะอากาศ เช่น หากในวันที่มีสภาพอากาศร้อนควรเลือกใช้ผ้าที่ระบายอากาศได้ดี หรือ ในวันที่มีอากาศเย็นควรเลือกผ้าที่หนาพอจะรักษาความอบอุ่นให้ทารก

### เพราะเหตุใดการห่อตัวทารกแรกคลอดอาจเสี่ยงต่อโรคไหลตาย ?

แม้ว่าการห่อตัวทารกน้อยจะเป็นวิธีที่ช่วยให้ทารกนอนหลับได้ดีขึ้นแต่ก็มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไหลตายได้ สาเหตุพื้นฐานที่สามารถอธิบายได้คือ เมื่อทารกน้อยเริ่มพลิกตัวนอนคว่ำในขณะที่ได้รับการห่อตัวอาจทำให้ขาดอากาศหายใจเนื่องจากการคว่ำหน้าลงบนวัสดุรองนอน ทารกน้อยจะไม่สามารถพลิกตัวกลับมานอนหงายได้เอง เนื่องจากแขนขาถูกห่อไว้ นอกจากนี้การศึกษาในต่างประเทศพบว่าทารกที่ได้รับการห่อตัวในขณะที่หลับจะมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงกว่าทารกที่ไม่ได้รับการห่อตัวหลังได้รับการกระตุ้นด้วยเสียงดัง ถ้าหากทารกน้อยมีความบกพร่องในการควบคุมการทำงานของหัวใจและไม่สามารถปลุกให้ตื่นจากการนอนหลับ อาจนำไปสู่การลดการตอบสนองของหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด ซึ่งเป็นกลไกหลักที่ก่อให้เกิดโรคไหลตายในทารกหรือ sudden infant death syndrome (SIDS) นอกเหนือจากภาวะเสี่ยงต่อโรคไหลตายในทารกแล้ว การห่อตัวทารกอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจริญพัฒนาของสะโพกที่ผิดปกติ อุณหภูมิร่างกายสูงเกิน ปอดบวม หรืออาจเกิดการติดเชื้อในทางเดินหายใจส่วนบน

### คุณพ่อคุณแม่จะห่อตัวลูกน้อยอย่างไรให้ปลอดภัย?

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา(The American Academy of Pediatrics) ให้คำแนะนำในการห่อตัวทารกน้อยเพื่อความปลอดภัยในการนอนของทารกในช่วงเวลากลางวันและกลางคืนไว้ดังนี้

1. ให้ทารกนอนหลับในท่านอนหงาย เฝ้าติดตามดูลูกน้อยเป็นระยะเพื่อให้แน่ใจว่าเจ้าตัวน้อยไม่พลิกตัวนอนคว่ำหรือนอนตะแคงข้าง ในระหว่างที่ห่อตัวทารกไว้ขณะนอนหลับ

2. จัดผ้าปูที่นอนหรือวัสดุรองนอนบนเตียงของลูกน้อยให้ตั้งอยู่เสมอ เนื่องจากผ้าปูที่นอนหรือวัสดุรองนอนที่หย่อนรวมถึงผ้าห่อตัวทารกที่ห่อไว้หลวมๆ อาจหลุดออกจากเตียงหรือตัวของทารกน้อยและอาจเป็นสาเหตุทำให้อุดปากหรือจุกซี่ดขวางทางเดินหายใจและเป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตจากการขาดอากาศได้

3. วัสดุรองนอนของทารกต้องปราศจากแผ่นรองนอนที่นิ่มจนนุ่มลงเป็นแอ่ง ปราศจากของเล่นชนิดต่างๆ หมอนและเครื่องนอนอื่นๆ ควรแยกที่นอนของทารกออกจากที่นอนหลักของพ่อแม่เพื่อลดความเสี่ยงทารกจากการนอนทับหรืออุบัติเหตุอันไม่คาดคิด

4. การห่อตัวอาจทำให้อุณหภูมิร่างกายของทารกสูงกว่าปกติ คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตร่างกายของทารกน้อยอย่างสม่ำเสมอในระหว่างการห่อตัว อาการที่บ่งบอกถึงสภาพของทารกที่ร้อนกว่าปกติ เช่น มีเหงื่อออกตามตัว ผมเปียกชื้น แก้มแดงกว่าปกติ มีผื่นขึ้นจากความร้อน หายใจเร็ว เป็นต้น

5. พิจารณาใช้จุกนมหลอกสำหรับให้ทารกดูดจะช่วยให้ทารกหลับสนิทได้ดีในระหว่างวันบริเวณที่นอนของทารกต้องปราศจากควันหรือสารพิษอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปราศจากควันบุหรี่

คุณพ่อคุณแม่มีมือใหม่หลายท่านเมื่ออ่านถึงบรรทัดนี้อาจเกิดความวิตกกังวลในการเลือกพิจารณาว่าควรจะห่อตัวลูกน้อยหรือไม่และจะห่อตัวทารกน้อยเป็นเวลานานเท่าใด ควรเลิกห่อตัวน้อยทันทีเลยหรือไม่เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไหลตาย ผู้เขียนขออธิบายว่าการห่อตัวเด็กแรกเกิดยังคงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการปรับทารกน้อยให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่หลังการคลอด ความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยงของการเกิดโรคไหลตายในทารกที่ได้รับการห่อตัวเป็นเพียงข้อมูลงานวิจัยจากต่างประเทศและต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมอีกมาก ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหาสาระของบทความนี้จะจุดประกายให้คุณพ่อคุณแม่มือใหม่ติดตามวิทยากร ความก้าวหน้าใหม่ๆ ในต่างประเทศโดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับทารกและเด็กในวัยต่างๆ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้พัฒนาศักยภาพของลูกหลานท่านในอนาคต “สวัสดิ์ครับ”

## เอกสารอ้างอิง

1. <http://th.theasianparent.com>
2. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/diapers-clothing/Pages/Swaddling-Is-it-Safe.aspx>
3. Clarke NM. Swaddling and hip dysplasia: an orthopaedic perspective. Arch Dis Child. 2014;99(1):5-6.
4. Franco P, Scaillet S, Groswasser J, Kahn A. Increased cardiac autonomic responses to auditory challenges in swaddled infants. Sleep. 2004;27(8):1527-32.
5. Harper RM, Kinney HC. Potential Mechanisms of Failure in the Sudden Infant Death Syndrome. Curr Pediatr Rev. 2010;6(1):39-47.
6. Oden RP, Powell C, Sims A, Weisman J, Joyner BL, Moon RY. Swaddling: will it get babies onto their backs for sleep? Clin Pediatr (Phila). 2012;51(3):254-9.

7. Pease AS, Fleming PJ, Hauck FR, Moon RY, Horne RSC, L'Hoir MP, et al. Swaddling and the Risk of Sudden Infant Death Syndrome: A Meta-analysis. *Pediatrics*. 2016.
8. Richardson HL, Walker AM, Horne RS. Influence of swaddling experience on spontaneous arousal patterns and autonomic control in sleeping infants. *J Pediatr*. 2010;157(1):85-91.
9. Yurdakok K, Yavuz T, Taylor CE. Swaddling and acute respiratory infections. *Am J Public Health*. 1990;80(7):873-5.