

## 3 ข้อควรรู้ ก่อนพาลูก ไปหาหมอ

นำเสนอเมื่อ : 29 มี.ค. 2552

เมื่อคุณแม่มีความจำเป็นต้องพาลูกไปพบคุณหมอ อย่างน้อยควรมีการเตรียมอุปกรณ์ สิ่งของจำเป็นระหว่างการเดินทาง รวมถึงข้อมูลเรื่องสุขภาพที่จดบันทึกเอาไว้ เพื่อนำมาสอบถาม พูดคุยกับคุณหมอในประเด็นความสนใจข้อมูลเรื่องสุขภาพของลูก

### 1. เตรียมพร้อมเรื่องของลูก

#### สมุดบันทึกสุขภาพ

จำเป็นต่อการไปพบหมอทุกครั้ง เพื่อให้คุณหมอสามารถจดบันทึกข้อมูลเรื่องสุขภาพต่างๆ เอาไว้อย่างต่อเนื่อง เช่น ชื่อยา หมายเลขตัวยา วันที่ใช้ยา หรือชื่อวัคซีนที่ได้รับ รวมถึงการประมวลผล ให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพลูกน้อย ให้คุณรับรู้ถึงการเจริญเติบโต และการดูแลลูกอย่างเหมาะสมในแต่ละช่วงวัย

#### ของเล่นชิ้นโปรด

ช่วยสร้างความเพลิดเพลิน เบี่ยงเบนความสนใจค่ะ เพราะการอยู่ในบรรยากาศที่ไม่คุ้นเคย การพบคุณหมออาจไม่ใช่เรื่องถูกใจเด็กๆ ทุกคนเท่าไรนัก ดังนั้น การมีของเล่นสักชิ้นสองชิ้น ก็มีส่วนช่วยให้เสียงร้องของลูกหยุดลงหรือบรรเทาภาสดีขึ้น

#### ชุดที่สวมใส่

ควรเป็นชุดที่สะดวกต่อการถอดและสวมใส่ เพราะเวลาตรวจเด็กเล็กๆ คุณหมอต้องตรวจดูร่างกายลูกน้อยอย่างละเอียด ฉะนั้นชุดติดกัน หรือชุดที่ถอดยาก ใส่ยาก ไม่แนะนำค่ะ

#### ช่วงเวลา

หากไม่ใช่กรณีฉุกเฉินหรือเร่งด่วนเกินไป คุณอาจเช็กด้วยว่า เป็นช่วงที่ลูกเหนื่อย ง่วง หรือหิวอย่างไร เพื่อจะได้จัดเตรียมอาหาร อุปกรณ์เรื่องนอนของลูกให้พร้อมก่อนออกเดินทางไปพบคุณหมอ

กรณีมีความจำเป็น ไม่สามารถพาลูกไปพบคุณหมอได้ตามนัด ก็ควรติดต่อหรือพูดคุยกับพยาบาลหรือคุณหมอรอบก่อนล่วงหน้าค่ะ

### 2. เตรียมพร้อมเรื่องข้อมูล

เป็นข้อมูลที่เกิดจากการบันทึก จดรายละเอียดเอาไว้ ในระหว่างที่ลูกเกิดการเจ็บป่วย ไม่สบาย

ไม่ว่าเรื่องอาหารการกิน การนอน ความเป็นอยู่ต่างๆ เพื่อเอื้อประโยชน์ต่อการวินิจฉัย ประมวลผลของคุณหมอ เช่น

- ลูกมีไข้สูงเท่าไร มีอาการมากี่วัน
- กินอาหารเป็นปกติ กินน้อยลงหรือไม่ยอมกิน
- ลูกถ่ายกี่ครั้ง ลักษณะเป็นอย่างไร เช่น ถ่ายเหลวเป็นน้ำหรือมีมูกเลือด
- พฤติกรรมว่าเริ่ง เล่นได้ หรือร้องกวน ซึม งอแงมากกว่าปกติ
- มีอาการชัก แขน-ขา เกร็ง หรือหายใจติดขัด อาเจียนหรือเปล่า
- ตัวยาที่ลูกกินก่อนมาพบคุณหมอ ก็ควรจดด้วยว่าลูกกินยาอะไรบ้าง

สำหรับการพาลูกน้อยมารับวัคซีน คุณควรจดคำถาม ความสงสัยต่างๆ ที่คิดว่า จะถาม เพื่อขอข้อมูล คำแนะนำจากคุณหมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันอย่างต่อเนื่องให้กับลูกน้อยของคุณ เช่น การเลือกไขว้วัคซีนเพื่อเลือก ราคา ค่าใช้จ่ายต่างๆ

### 3. เตรียมพร้อมเมื่อพบคุณหมอ

นอกจากข้อมูลทั้งหมดที่คุณจดไว้ถามคุณหมอแล้ว ในระหว่างการสนทนา ประเด็นที่ลืมไม่ได้ก่อนกลับบ้านก็คือ ข้อมูล วิธีการต่างๆ ในการดูแลลูกในเรื่องต่อไปนี้

- วิธีช่วยเหลือเบื้องต้น หากอาการกลับมาอีกครั้ง
- ลูกมีอาการอาเจียนเมื่อกินยาหรืออาการไม่ดีขึ้น
- อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นหลังการรับวัคซีน หรือการได้รับวัคซีนในครั้งต่อไป

ขอบคุณข้อมูลจาก นิตยสาร **Mother and care**