

ชื่อเรื่อง แนวทางป้องกันภาวะอุณหภูมิกายต่ำในทารกแรกเกิดหลังอาบน้ำ

หน่วยงาน สุนติกรรม

รายชื่อผู้จัดทำ

1. นางสาววิราวรรณ	วัชรขจร	ที่ปรึกษา
2. นางสาวลำพิ่ง	ภูภาธร	ประธาน
3. นางสาววรรณ	ศรีวรรณ	
4. นางสาวพัชราภรณ์	ทองสังข์	
5. นางนลัทพร	พรมพินิจ	
6. นางพรรณี	อินทร์หวาน	
7. นงนริศรา	นันทรักษ์	
8. นางทิพยาภัสสร	อ่อนจิ้น	
9. นางสาวอุดมพร	เชยจันทร์	
10. นางคะนิง	สุขขุม	
11. นางสาวปิยะนุช	เผือกแผ้ว	
12. นางสาวนภาพัทพ์	มานะสสิต	
13. นางสาวพัชรี	นิลสนธิ	

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อหาแนวทางปฏิบัติในการดูแลทารกแรกเกิดไม่ให้เกิดภาวะอุณหภูมิกายต่ำหลังอาบน้ำ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้แนวทางปฏิบัติในการดูแลทารกแรกเกิดไม่ให้เกิดภาวะอุณหภูมิกายต่ำหลังอาบน้ำ
2. ภาวะทารกอุณหภูมิกายต่ำหลังการอาบน้ำลดลง

ลงชื่อ.....  
(.....)

ลงชื่อ.....  
(.....)

## แบบฟอร์ม 2

### รายงานการจัดการความรู้

1) ชื่อ แนวทางป้องกันภาวะอุณหภูมิกายต่ำในทารกแรกเกิดหลังอาบน้ำ

2) หัวหน้าโครงการ

นางสาววิราวรรณ

วัชรขจร

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

3) สมาชิกกลุ่ม

1. นางสาวลำพิ่ง	ภูภาธร	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
2. นางสาววรรณภา	ศรียรรณ	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
3. นางสาวพัชราภรณ์	ทองสังข์	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
4. นางนลัทพร	พรมพินิจ	พยาบาลเทคนิคชำนาญงาน
5. นางพรณิ	อินทร์หวาน	พี่เลี้ยงเด็ก
6. นงนริศรา	นันทรักษ์	พี่เลี้ยงเด็ก
7. นางสาวอุดมพร	เชยจันทร์	พี่เลี้ยงเด็ก
8. นางคะนิง	สุขขุม	พี่เลี้ยงเด็ก
9. นางสาวปิยะนุช	เผือกแผ้ว	พี่เลี้ยงเด็ก
10. นางสาวณภาพัทธน์	มานะสถิต	พี่เลี้ยงเด็ก
11. นางสาวพัชรี	นิลสนธิ	พี่เลี้ยงเด็ก

4) การทบทวนการจัดการความรู้ ( BAR )

การทำให้ทารกมีร่างกายที่อบอุ่นนั้นมีความสำคัญมาก โดยทั่วไปทารกทุกรายที่คลอดออกมาจากครรภ์ที่อบอุ่นของมารดาแล้วจะมีการสูญเสียความร้อนอย่างรวดเร็วให้กับสิ่งแวดล้อมที่เย็นกว่า(Asakura,2004) เนื่องจากไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิร่างกายให้คงที่ได้ มีผลอาจทำให้อุณหภูมิกายอาจต่ำหรือสูงเกินไปจนเกิดอันตรายจากปัญหาหลายอย่าง เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ(Hypoglycemia) ภาวะเลือดเป็นกรด(Acidosis)ภาวะสมองและเนื้อเยื่อของร่างกายขาดออกซิเจน(Hypoxia) ดังนั้นเจ้าหน้าที่ควรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมอุณหภูมิกายทารกเพื่อให้สามารถดูแลทารกเหล่านี้ให้มีอุณหภูมิกายคงที่ อันจะช่วยลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆที่อาจตามมา

ในขณะที่ทารกอยู่ในครรภ์มารดาความร้อนจากมารดาจะถูกส่งผ่านรกและมดลูกไปยังทารก ทำให้ทารกอบอุ่น ซึ่งโดยทั่วไปทารกจะมีอุณหภูมิสูงกว่ามารดา0.3-0.5 องศาเซลเซียส(Asakura,2004)ขณะทารกอยู่ในครรภ์มารดาการควบคุมอุณหภูมิของทารกจะขึ้นอยู่กับมารดา แต่เมื่อทารกคลอดออกมาสู่ภายนอกแล้ว ทารกจะต้องเริ่มควบคุมอุณหภูมิด้วยตนเอง ซึ่งความสามารถทางสรีระด้านการควบคุมอุณหภูมิกายของทารกนั้นขึ้นอยู่กับอายุครรภ์ ความสมบูรณ์ของร่างกายทารก ตลอดจนความเจ็บป่วยของทารก ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอุณหภูมิกายทารก ทารกแรกเกิดโดยทั่วไปมีแนวโน้มที่จะสูญเสียความร้อนจากร่างกายเนื่องจากอุณหภูมิกายของสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ร่วมกับการที่ไม่ได้ป้องกันการสูญเสียความร้อนอย่างเพียงพอ อุณหภูมิกายปกติในทารกแรกเกิดที่องค์การอนามัยโลกกำหนดคือ 36.5 -37.5 องศาเซลเซียส แต่ทารกอาจมีอาการผิดปกติตั้งแต่อุณหภูมิต่ำกว่า 36.8 º ปัญหาที่พบได้บ่อยกว่าภาวะอุณหภูมิกายสูง และเกิดได้กับทารกที่อยู่ในโรงพยาบาล เนื่องจากปรับอุณหภูมิห้องที่ทารกอยู่ต่ำเกินทารกที่อยู่ที่บ้านพบภาวะนี้บ่อยในฤดูกาลที่มีอากาศเย็น คือฤดูหนาวและฝน หรือพบได้ทุกฤดูกาลหากทารกอยู่ในห้องที่ปรับอุณหภูมิต่ำเกิน อาการเริ่มแรกคือ

ซีม ดูดนมช้า ดูดนมน้อยลงหรือไม่ดูดนม อาเจียน ท้องอืด น้ำหนักไม่ขึ้น ความต้องการการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น การผลิตสาร surfactant ลดลง การหายใจผิดปกติ น้ำตาลในเลือดต่ำ เลือดเป็นกรด

ภาวะอุณหภูมิกายต่ำ (hypothermia) การเกิดภาวะอุณหภูมิกายต่ำพบได้บ่อยในประเทศไทยเนื่องจากการขาดความรู้เกี่ยวกับอันตรายของภาวะอุณหภูมิกายต่ำ ทำให้ไม่เห็นความสำคัญในการป้องกันการเกิดภาวะนี้ ภาวะอุณหภูมิกายต่ำ หมายถึง ภาวะที่อุณหภูมิกายต่ำกว่า 36.5 องศาเซลเซียส โดยแบ่งระดับความรุนแรงออกเป็น 3 ระดับ (WHO, 1997) ดังนี้

1. ภาวะอุณหภูมิกายต่ำเล็กน้อย (mild hypothermia) หมายถึง ภาวะที่อุณหภูมิกายอยู่ระหว่าง 36.0-36.5 องศาเซลเซียส หากภาวะนี้ไม่ได้รับการแก้ไขอาจนำไปสู่ภาวะเครียดจากความเย็นได้
2. ภาวะอุณหภูมิกายต่ำปานกลาง (moderate hypothermia) หมายถึง ภาวะที่อุณหภูมิกายอยู่ระหว่าง 32.0-36.0 องศาเซลเซียส ซึ่งหากปล่อยให้อุณหภูมิกายลดลงต่ำกว่า 34 องศาเซลเซียส กลไกการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายจะลดลงอย่างมาก (กุลวิณ์ สุจริต, 2552)
3. ภาวะอุณหภูมิกายต่ำรุนแรง (severe hypothermia) หมายถึง ภาวะที่อุณหภูมิกายต่ำกว่า 32.0 องศาเซลเซียส หากภาวะนี้ไม่ได้รับการแก้ไขอาจเกิดภาวะช็อก หายใจหยุด หัวใจ เลือดออกในโพรงสมอง และอาจเสียชีวิตได้ในที่สุด (กุลวิณ์ สุจริต, 2552)

ภาวะเครียดจากความเย็น (cold stress) ภาวะเครียดจากความเย็นจะเกิดขึ้นเมื่อทารกมีอุณหภูมิกายต่ำมาก โดยเฉพาะในทารกที่เกิดก่อนกำหนดซึ่งมีการทำงานของหลอดเลือดและการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันการสูญเสียความร้อนยังไม่สมบูรณ์ ดังนั้น การผลิตความร้อนส่วนใหญ่ของร่างกายจำเป็นต้องอาศัยการผลิตความร้อนแบบไม่ใช้การสั่น โดยอาศัยความร้อนที่เกิดจากการสลายไขมันสีน้ำตาลซึ่งเป็นเนื้อเยื่อไขมันสีน้ำตาลมีปริมาณร้อยละ 2.0-6.0 ของน้ำหนักตัว พบได้ที่บริเวณด้านหลังคอรระหว่างกระดูกสะบัก ระหว่างกระดูกสันหลัง และรอบๆ ไต การผลิตความร้อนจะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับความเย็นซึ่งจะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic nervous system) ให้มีการหลั่งฮอร์โมนนอร์อีพิเนพรีน (nor-epinephrine) ที่จะกระตุ้นให้มีการสลายตัวของไขมัน (triglyceride hydrolysis) ที่บริเวณเนื้อเยื่อไขมันสีน้ำตาลให้มีความร้อนเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามขบวนการนี้จำเป็นต้องใช้ออกซิเจนปริมาณมาก และถ้าภาวะอุณหภูมิกายต่ำนี้ไม่ได้รับการแก้ไขอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียง เช่น เกิดภาวะขาดออกซิเจน ความเป็นกรดในร่างกายจากการเผาผลาญ (metabolic acidosis) ภาวะหายใจล้มเหลว (respiratory distress) มีการสะสมของไกลโคเจนลดลง มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ มีการหดตัวของหลอดเลือดในปอด (pulmonary vasoconstriction) ความดันเลือดสูง มีการเปิดของหลอดเลือด ductus arteriosus อาจเกิดภาวะ persistent fetal circulation หรือลงท้ายด้วยการเกิดภาวะ DIC (disseminated intravascular coagulation) ได้ (วิไล เลิศธรรมเทวี, 2550)

ในการวัดอุณหภูมิกายทารกในแผนกสูติกรรมจะการใช้การวัดทางรักแร้ (axillary) จากข้อมูลพบว่าวิธีนี้เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะวัดอุณหภูมิกายของทารกในการประเมินสัญญาณชีพ แต่ต้องให้แขนของทารกอยู่ชิดติดลำตัวขณะวัด อุณหภูมิ อุณหภูมิกายที่วัดของทารกแรกเกิดถ้าวัดให้ถูกต้องจะให้ค่าเท่ากับอุณหภูมิกายทวารหนักโดยไม่ต้องบวกเพิ่ม สำหรับวิธีการวัดอุณหภูมิกายทางรักแร้ให้ได้ค่าที่แม่นยำถูกต้อง และใช้แปลผลทางคลินิก เพื่อวินิจฉัยและตัดสินใจในการรักษานั้น ในทารกเกิดครบกำหนดวัดนาน 8 นาที ส่วนในทารกเกิดก่อนกำหนดวัดนาน 5 นาที (วิภา จีระแพทย์, 2554)

การอาบน้ำให้ลูก สิ่งสำคัญคือต้องให้ร่างกายลูกอบอุ่นเพื่อไม่ให้สูญเสียความร้อนในตัวมากเกินไป จากผลงานโครงการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้งานวิจัยและวิชาการร่วมกับแหล่งฝึกระหว่างวิทยาลัยพยาบาล พระปกเกล้าจันทบุรีและกลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลพระปกเกล้า ครั้งที่ 7 วันที่ 24 กรกฎาคม 2555

พบว่าก่อนเริ่มอาบน้ำ ต้องแน่ใจว่าห้องและน้ำที่ใช้อาบมีอุณหภูมิอุ่นพอเหมาะแล้ว การอาบน้ำจะทำเมื่อทารก หายใจปกติ อุณหภูมิกายปกติมาตลอด ใช้น้ำอุ่น 37 องศาเซลเซียส อาบน้ำและสระผมไม่เกิน 5 นาที ส่วน ทารกที่อยู่ภายใต้ radiant warmer เช็ดตัวน้ำอุ่น 38-39 องศาเซลเซียส เช็ดไม่เกิน 5 นาที ซึ่งรักแร้และก้นต้อง เช็ดให้สะอาดเพราะรักแร้มีไชสะสมผิวหนังเปื่อยและเน่าได้ สำหรับก้น ถ้าไม่สะอาดจะเกิดเชื้อราได้

จากการเก็บข้อมูลของแผนกสูติกรรม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ระหว่าง เดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2556 เด็กทารกแรกเกิดจำนวน 202 ราย พบว่าทารกแรกเกิดที่ได้รับการอาบน้ำครั้งแรก จากเจ้าหน้าที่หลังเกิด 4 ชม. และมีอุณหภูมิกายก่อนอาบ 36.8-36.9 องศาเซลเซียส มีอัตราการเกิดภาวะตัวเย็น หลังอาบน้ำจำนวน 48 ราย คิดเป็น 23.8% เมื่อเด็กอายุ 1 วัน 15 ราย คิดเป็น 7.4% และเมื่อเด็กอายุ 2 วัน พบ 21 ราย คิดเป็น 10.4% ในจำนวนนี้พบเป็นเด็กคนเดิมที่มีภาวะตัวเย็นซ้ำ 8 ราย ทางแผนกสูติกรรมจึงมีการพัฒนา กระบวนการและวิธีในการอาบน้ำให้ทารกแรกเกิดเพื่อป้องกันและลดอัตราการเกิดภาวะตัวเย็นภายหลังการ อาบน้ำเพื่อให้สามารถดูแลทารกเหล่านี้ให้มีอุณหภูมิกายคงที่ อันจะช่วยลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆที่อาจ ตามมา

## 5) วัตถุประสงค์

เพื่อหาแนวทางปฏิบัติในการดูแลทารกแรกเกิดไม่ให้เกิดภาวะอุณหภูมิกายต่ำหลังอาบการอาบน้ำ

## 6) กระบวนการจัดการความรู้

1. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 1(20 ก.พ.56) โดยสมาชิกกลุ่มฯ เพื่อทบทวนปัญหาที่เกิดจากการอาบน้ำ เด็กหลังจากการเก็บข้อมูลครั้งที่ 1พบว่า

- ระยะเวลาในการอาบน้ำเด็กของเจ้าหน้าที่แต่ละคนไม่เท่ากัน(10-15 นาที)
- ไม่มีการควบคุมอุณหภูมิของน้ำ(ใช้ระดับความอุ่นของน้ำจากการสัมผัสที่ข้อศอก)
- ในการอาบน้ำอุณหภูมิก่อนอาบไม่ถึง 37 องศาเซลเซียส
- ใช้เด็กในการสาธิตอาบน้ำทำให้ใช้ระยะเวลาในการอาบนาน

ในที่ประชุมได้มีการทบทวนปัญหาร่วมกันและเสนอให้มีการนำผลงานโครงการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้งานวิจัย และวิชาการร่วมกับแหล่งฝึกระหว่างวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรีและกลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาล พระปกเกล้ามาทดลองใช้ โดยมีแนวปฏิบัติดังนี้

- 1.เด็กทารกอายุใหม่รับจากห้องคลอดอาบน้ำครั้งแรกโดยเจ้าหน้าที่เมื่อเด็กอายุมากกว่า 4 ชั่วโมง
- 2.วัดอุณหภูมิทางรักแร้ก่อนอาบน้ำ ถ้าอุณหภูมิต่ำกว่า 37 องศาเซลเซียสให้warm ก่อนอาบน้ำ 15-30 นาที หรือ warm ให้อุณหภูมิมากกว่าเท่ากับ 37 องศาเซลเซียส
- 3.ควบคุมอุณหภูมิน้ำที่ 37 องศาเซลเซียส(โดยปรอทวัดอุณหภูมิ)
- 4.ควบคุมระยะเวลาในการอาบน้ำให้ทารกครั้งแรกในกลุ่มเจ้าหน้าที่ไม่เกิน 5 นาที เน้นรักแร้และก้น
- 5.warm ผ้าอุ่นห่อตัวหลังอาบน้ำทุกครั้ง
- 6.ใช้ตุ๊กตาสาธิตการอาบน้ำแทนเด็กทารก

2. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 2(5 มิ.ย.56) โดยสมาชิกกลุ่มฯ มีการทบทวนแนวทางปฏิบัติและปัญหาที่พบ หลังทดลองปฏิบัติกับทารกจำนวน 192 ราย พบว่า มีทารกอุณหภูมิกายต่ำหลังจากการอาบน้ำครั้งแรกจำนวน 5 ราย คิดเป็น 2.6% เมื่อเด็กอายุ 1 วันพบ 3 ราย คิดเป็น 1.6% และเมื่อเด็กอายุ 2 วันไม่พบภาวะตัวเย็น จะเห็นได้ว่า

อัตราการเกิดภาวะตัวเย็นหลังอาบน้ำมีแนวโน้มลดลง ทางกลุ่มจึงพัฒนาแนวปฏิบัติเพิ่มในรายการอาบน้ำรายใหม่จากเดิมใช้ผ้าอุ่นห่อตัวหลังอาบน้ำ เพื่อให้ใช้ผ้าอุ่นเช็ดตัวหลังอาบน้ำทันทีและห่อตัวด้วยผ้าอุ่น

3.กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 3 (20 ส.ค.56)โดยสมาชิกกลุ่มฯ มีการทบทวนแนวทางปฏิบัติและปัญหาที่พบหลังทดลองปฏิบัติกับทารกจำนวน 107 ราย พบภาวะตัวเย็นหลังการอาบน้ำ 1 ราย จากการเก็บข้อมูลพบว่าทารกรายนี้มีคราบเลือดบริเวณศีรษะมากจึงใช้เวลาในการอาบน้ำนาน 10 นาที ทางกลุ่มจึงสรุปแนวทางในการอาบน้ำเด็กทารกให้เป็นไปในแนวทางและมาตรฐานเดียวกัน โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

#### ขั้นตอนการอาบน้ำเด็กทารกวัยใหม่

(.ทารกหลังคลอดอายุมากกว่า 4 ชั่วโมงได้รับการอาบน้ำให้ครั้งแรกจากเจ้าหน้าที่)

- 1.อธิบายให้มารดาทราบว่าให้นำทารกมาอาบน้ำโดยให้ญาติมาดูแลขณะเจ้าหน้าที่อาบน้ำให้
- 2.วัดอุณหภูมิกายทางรักแร้ก่อนอาบน้ำ ถ้าอุณหภูมิกายต่ำกว่า 37 องศาเซลเซียสให้ warm ก่อนอาบน้ำ 15-30 นาที หรือ warm ให้อุณหภูมิกายมากกว่าเท่ากับ 37 องศาเซลเซียส
- 3.เตรียมอุปกรณ์ในการอาบน้ำ ประกอบด้วย กะละมังน้ำ 2 ใบ แชมพู สบู่ ผ้าเช็ดตัว 2 ผืน ผ้าห่อตัวของโรงพยาบาล 1 ผืน และอุปกรณ์ในการเช็ดตา เช็ดสะดือ
- 4.เตรียมน้ำอุ่นที่อุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียส(วัดโดยปรอทวัดอุณหภูมิ)
- 5.อาบน้ำและสระผมทารกใช้ระยะเวลาไม่เกิน 5 นาที โดยเน้นเน้นรักแร้และก้น
- 6.เช็ดตัวทารกให้แห้งด้วยผ้าอุ่นของโรงพยาบาลและห่อตัวด้วยผ้าอุ่นของทารกที่เตรียมมา
- 7.เช็ดตาและเช็ดสะดือ

#### ขั้นตอนการอาบน้ำเด็กวัยเก่าในแต่ละวัน

- 1.เตรียมอุปกรณ์ในการอาบน้ำ ประกอบด้วย กะละมังน้ำ 2 ใบ แชมพู สบู่ ผ้าเช็ดตัว 2 ผืน ผ้าห่อตัวของโรงพยาบาล 1 ผืน และอุปกรณ์ในการเช็ดตา เช็ดสะดือ
- 2.เตรียมน้ำอุ่นที่อุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียส(วัดโดยปรอทวัดอุณหภูมิ)
- 3.สาธิตการอาบน้ำทารกโดยใช้ตุ๊กตา
- 4.ให้มารดา/ญาติลองอาบน้ำเองโดยเจ้าหน้าที่ดูแลอย่างใกล้ชิด(ใช้ระยะเวลาไม่เกิน 10 นาที/ราย)

#### 7)การประเมินผล / กลับกรองความรู้

-ได้แนวปฏิบัติในการป้องกันภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำในทารกแรกเกิดหลังอาบน้ำ

8)กระบวนการนำไปใช้ การเผยแพร่ นำมาใช้ในหน่วยงาน ประชาสัมพันธ์ในหน่วยงาน เผยแพร่ผ่านแฟ้ม KM ของหน่วยงานและ Facebook

#### 9)การประเมินผลลัพธ์

อัตราการเกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำหลังอาบน้ำลดลง/ไม่เกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำหลังอาบน้ำ

#### 10)การต่อยอดความรู้

พัฒนาแนวปฏิบัติในการป้องกันภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำในทารกแรกเกิดหลังอาบน้ำให้มีมาตรฐานมากขึ้น

## ขั้นตอนการอาบน้ำเด็ก

1. เตรียมผ้าอู่น 2 กะละมัง(อุณหภูมิ37องศาเซลเซียส)



2. อุ่นผ้าห่อตัวเด็กในตู้อบ



3. วัดอุณหภูมิก่อนอาบน้ำ (ไม่ต่ำกว่า 37องศาเซลเซียส)



- ถ้าอุณหภูมิต่ำกว่า 37 องศาเซลเซียสให้ Keep warm ภายใต้ warmer 15-30 นาทีหรือให้อุณหภูมิ ภายมากกว่าเท่ากับ 37 องศาเซลเซียส



4. อาบน้ำและสระผมทารกใช้ระยะเวลาไม่เกิน 5 นาที โดยเน้นเน้นรักแร้และก้น



5. เช็ดตัวทารกให้แห้งและห่อตัวด้วยผ้าอู่น



5. วัดอุณหภูมิภายหลังจากอาบน้ำถ้าอุณหภูมิต่ำกว่า 37 องศาเซลเซียสให้ Keep warm ภายใต้ warmer 15-30 นาที หรือให้อุณหภูมิภายมากกว่าเท่ากับ 37 องศาเซลเซียส

6. เช็ดตาและเช็ดสะดือ

