

เล่า

ส่งเสริมพัฒนาการของลูกรัก
เติบโตอย่างมีคุณภาพ



0 - 6 เดือน

ชวนลูกคุย ร้องเพลง ให้ฟัง อ่านหนังสือ เพลงกล่อมเด็ก

7 - 11 เดือน

เล่านิทานที่มีเสียงคล้องจอง อ่านนิทานที่มีรูปภาพง่ายๆ
มองหน้า สัมผัสลูก ระหว่างเล่านิทาน

1 - 2 ปี

อ่านหนังสือนิทานที่มีสิ่งที่ลูกชอบ เช่น รถ ลัตว์ หรือนิทาน ที่มีเนื้อหาง่ายๆ
เรื่องใกล้ตัว ตอบคำถาม “ทำไม” “อะไร” ของลูกอย่างใส่ใจ ไม่รำคาญที่ลูกถาม

2 - 3 ปี

สามารถเล่านิทานได้หลายรูปแบบ เช่น เล่าจากหนังสือ เล่าเรื่อง แต่งเอง
สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับความรัก ความผูกพันของสมาชิกใน ครอบครัว
ชวนลูกคุยเกี่ยวกับตัวละครหรือ เนื้อเรื่องที่อ่าน



3 - 5 ปี

จัดเวลาอ่านหนังสือกับลูก อย่างสม่ำเสมอ ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการอ่าน นิทาน
ฟังลูกเล่าเรื่องราวต่างๆ อย่างตั้งใจ

นอน

นอน รู้วิธีนอนให้พอดี และสบาย...

นอน 12-15 ชั่วโมง
ทารกแรกเกิด 0-1 ปี

นอน 10-13 ชั่วโมง
เด็กวัยหัดเดิน 1-2 ปี

นอน 11-14 ชั่วโมง
เด็กอนุบาล 3-5 ปี



ฟัน

เฝ้าดูฟัน 0-5 ขวบปีแรก

0 - 5 เดือน

ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดเหงือก
กระพุ้งแก้ม ลิ้น วันละ 2 ครั้ง

5 - 6 เดือน

ลูกเริ่มหยิบวัตถุได้ สร้างความคุ้นเคย ตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น
โดยให้ลูกจับถือ แปรงสีฟันบ่อยๆ

6 - 8 เดือน

ฟันน้ำนมเริ่มขึ้น, พาลูกไปพบทันตแพทย์ ตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้น
หรืออย่างช้าไม่เกิน 1 ขวบ, แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
ตั้งแต่ซี่แรก แต่ยาสีฟันแค่ปลายขนแปรงนิดเดียว, เริ่มฝึกเลิกลนนมมือนิด



10 - 12 เดือน

ฝึกเลิกลนนมขวด ฝึกดื่มนม จากถ้วยพลาสติก 2 หู หรือดื่มนมจากกล่อง

18 เดือน

ควรเลิกลดนมได้อย่างถาวร

2 - 3 ปี

ฟันน้ำนมขึ้นครบ 20 ซี่ แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง
เช้าและก่อนนอน ใช้ไหมขัดฟัน

3 - 5 ปี

เริ่มฝึกให้เด็กแปรงฟันเอง พ่อแม่แปรงซ้ำ ให้ทุกครั้ง จนถึงอายุ 7-8 ปี
หรือเมื่อเด็กสามารถ ผูกเชือกเป็นโบ หรือระบายสีไม่ออกนอกเส้น

