

คู่มือโรงเรียนพ่อแม่

ฉบับคุณแม่ลูกรัก
2 เดือน - 5 ปี



คำนำ

คู่มือโรงเรียนพ่อแม่ ฉบับ ลูกแรกเกิด- 5 ปีเล่มนี้ มีสาระความรู้และข้อแนะนำในการดูแลลูกน้อยตั้ง ตั้งแต่ 1 เดือนจนถึง 5 ปี ในด้านต่างๆ อาทิ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย โปรแกรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาหารตามวัย เคล็ดลับการฝึกลูกนอน อยหัดพูด การคัดกรองออทิสติก จนถึงการเตรียมตัวก่อนเข้าโรงเรียน เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่และครอบครัวใช้เป็นเครื่องมือในการดูแลบุตรหลานให้ สุขภาพที่ดี มีพัฒนาการสมวัย

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อ พ่อ- แม่ และครอบครัวรวมถึงผู้สนใจต่อไป



ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

เสริมสร้างพัฒนาการ ..วัย 1-3 เดือน	1
๑ ขนแปรงอย่างเดียวยัง 6 เดือน	2
เสริมสร้างพัฒนาการ ..วัย 3-6 เดือน	5
เสริมสร้างพัฒนาการ ..วัย 6-9 เดือน	8
๑ จิกาก	11
๑ อาหารตามวัย	12
๑ ฝึกช่วยเหลือตัวเอง	13
เสริมสร้างพัฒนาการ ..วัย 9-12 เดือน	15
๑ การฝึกพูด	16
๑ ฝึกช่วยเหลือตัวเอง	17
เสริมสร้างพัฒนาการ ..วัย 1-3 ปี	18
๑ อาหารตามวัย	19
๑ ลูกเป็นเด็กออทิสติกหรือไม่	20
เสริมสร้างพัฒนาการ ..วัย 3-5 ปี	21
๑ แบบประเมินเชิงความฉลาดทางอารมณ์	22
๑ ฝึกช่วยเหลือตัวเอง	23
๑ เตรียมเข้าโรงเรียน	24
การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	26
การใช้ยาในเด็กเล็ก	28
การรับวัคซีน	29

เด็กในวัยขวบปีแรก

เป็นวัยที่จะเรียนรู้ความ

.....เรียนรู้ที่จะรัก



เสริมสร้างพัฒนาการ

..วัย 1-3 เดือน

- ให้นั่งจับเต้านมหรือหัว ให้ฝึกยกศีรษะขึ้น



- ยื่นของเล่นให้จับสัมผัส ให้เอื้อมแตะ

- เปลี่ยนท่าที่แขวนโมบายสีบ้าง เป็นการ ส่งเสริมการให้สายตาในการมองวัตถุขณะให้เต้านมหรือเล่น



- อีกวิธีจะลีดตาทำจะนำตุ๊กตาเล่นกับลูก
- สบตา โอบกอดพูดคุยกับลูกด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนโยน

- งดสัมผัสตัวขณะเปิดภาชนะภายนอกฉายความเครียด

นมแม่อย่างเลี้ยว ใน 6 เดือนแรก

แต่ถ้าแม่ต้องไปทำงานนอกบ้านให้เตรียมตัว ดังนี้

แรกเกิด-1 เดือนครึ่ง

- ดูดนมจากเต้านมแม่อย่างเลี้ยว



อายุ 1 เดือนครึ่ง เตรียมพร้อมกักตุนน้ำนมแม่ก่อนไปทำงาน



หลังจากดูดนมอิ่มแล้วทุกมื้อ บีบเก็บตุนน้ำนมไว้ให้ลูก



ฝึกให้แม่เลี้ยว

- ดูดนมแม่ด้วยหัวอก
- บีบนมแม่จากแก้วหรือขวดนม

วันที่ยังไปทำงาน

มือเช้า



ดูดนมแม่ก่อนไปทำงาน



เมื่ออยู่ที่ทำงาน ก็บีบเก็บนมแม่
แช่เย็นไว้



เย็นเล็กราง



น้ำนมแม่ที่ปั๊มเก็บไว้ใส่กระติกน้ำแข็ง
เพื่อควบคุมอุณหภูมิ แล้วนำมากำจัดเย็น
ที่ปั๊มเก็บไว้ให้ลูกต่อไป



น้ำอกลางคี่



ให้ลูกดูดนมจากเต้านมแม่เอง

การให้ลูกดูดนมจากเต้านมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับจิตใจและอารมณ์ของ
ลูก...ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ แม่ควรให้ลูกดูดนมจาก ...**เต้านมตนเอง**

นมแม่ ช่วยลดโอกาสเกิด ไข้หวัด



ช่วยลดเชื้อแบคทีเรีย ลดการเกาะตัวของเชื้อโรค



ลดความเสี่ยงการติดเชื้อในช่องปาก ทำให้ไม่เจ็บปาก

การเกิดไข้หวัด



นมแม่ ช่วยลดการติดเชื้อโรค

อุบัติเหตุที่พบบ่อย

อุบัติเหตุในวัย 1-3 เดือนมักเกิดจากความประมาทหรือความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของพ่อแม่ คือ

- ✚ หัวจมไปใต้นอนที่แน่นจนเกิน



- ✚ เลือดออกในสมอง จากการเขย่าตัวอย่างแรง

เสริมสร้างพัฒนาการ ..วัย 3-6 เดือน



- จะนั่งอุ้งลูก กอดลูก
- พูลดูลูก เล่นนิทานให้ลูกฟัง

จะลอกใส่ให้ลูกเมื่อมือคว้าของเล่น เช่น

กรู้งกรั้ง ตู้งตาขาง ลูกบอล ไข่ขาวบ หรือขนมจาก
ผ้าหรือพลาสติก พิมพ์ เพื่อฝึกคว้าจับหรือสัมผัส ฝึกฟัง
เสียงและ บ๊อบ เบ้า คาเซ



- อุ้มลูกส่องกระจก เพื่อฝึกการมอง และการสังเกตของ
เด็กขณะมอง



- ตบกำไลให้จับไปเอง ถ้าไม่จับ



พูดคุยบอกลูกให้รู้จักวัตรประจำวัน เช่น

“ตอนเช้าถึงเวลากินนมแล้วนะจ๊ะ” “โถยให้ลูกรู้ว่าจะต้องกินนม

🕒 ใจใจ ไม่ตะโกนใส่ลูก

เตรียมฟันสวຍแข็งแรง



🕒 ใช้ผ้าสะอาดจุ่มน้ำอุ่นเช็ดเหงื่อ
หรือผ้าสะอาด เช็ดฟัน เจริญกร กระพุ้งแก้มและลิ้น
จนเด็กไม่เจ็บ

- อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ให้ลูกคุ้นเคย

อุบัติเหตุที่พบบ่อย

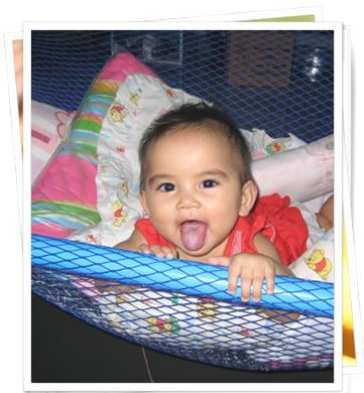
เด็กวัย 4-6 เดือนเริ่มจะคลานอีกคร่ำ ไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่คนเดียว

อุบัติเหตุที่พบบ่อยคือ

✚ การตกเตียง

✚ แฉะๆไปติดตามซอกเตียง

ซอกเปอล



✚ อาจเล่นหลุดติดคอเด็ก

✚ ถ้าแฉะๆจะกระแทกเข้าปาก

✚ เด็กปัดมือโดนน้ำร้อน

เสริมสร้างพัฒนาการ

...วัย 6-9 เดือน

- เล่นเกมทิ้งของแล้วเก็บ โดยให้ลูกทิ้งของแล้วแม่เก็บ
หรือแม่ทิ้งแล้วให้ลูกเก็บ



- วางของเล่นไว้ใกล้ลูกให้ลูกหยิบ
แล้วกระตุ้นให้ลูกนำมาวาง

ของเล่นนอกใจดาว เช่น ลูกเป็ด ลูกไก่ และอื่นๆ ที่มีเสียงดนตรี

เด็กจะสนใจและมองตามและเป็นการกระตุ้นให้เด็กเกิดการเคลื่อนไหวตนเอง เช่น คืบ

คลาน เกาะเก้าอี้ เพื่อยึดตัวลูกขึ้น เกาะยืน

- ให้อาหารจัดสรรได้ดี บำรุงอาหาร



- สอนให้รู้จุด

- ขูดคุ้ยได้ตอบกับลูก

☀️ เมื่อลูกนั่งได้ดี เริ่มฝึกลูกจับน้ำและอาหารจากแก้ว



- ฝึกการให้ ฝึก

นิทาน

- ๑ การเล่านิทานประกอบเสียงหรือภาพถ่ายจากหนังสือสำหรับเด็ก
- ๒ เมื่อเริ่มเล่าครั้งแรกให้ใช้เวลาสั้นๆ ประมาณ 2-3 นาทีคล้ายจบบทเด็กคุย



- ๑ ถ้าเด็กจะดูจริงจังให้หยุดไว้ก่อน แล้วค่อยเริ่มวันใหม่หรือเดือนใหม่
- ๑ เมื่อเด็กฟังได้ เด็กอาจจะจับหนังสือออกมาดูที่ขอบ หรือขว้าง
- ๑ ภายหลังเด็กจะค่อยๆ ตั้งใจฟังขึ้น

อาหารตามวัย



เมื่ออายุ 6 เดือน

- ให้เริ่มป้อนตับ, ปลา, ไข่แดง
- ผักต่างๆที่รสชาติไม่ขม, ผลไม้
- ให้อาหารเนื้อละเอียดวันละ 1 นิ้ว แล้วตามด้วยนมแม่

เมื่ออายุ 7 เดือน

- ให้อาหาร 1 นิ้วเช่นเดียวกับเมื่ออายุ 6 เดือน
- แล้วตามด้วยนมแม่
- แต่ไข่ไข่ทั้งฟองได้แล้ว



เมื่ออายุ 8-9 เดือน

- ให้เพิ่มเนื้ออาหารเป็นวันละ 2 นิ้ว
- ควรปรับลักษณะอาหารให้ละเอียดขึ้น
- เป็นการฝึกลูกเคี้ยวอาหาร



ฟันสวยแข็งแรง

- วัย 6-9 เดือนจะเริ่มคันเหงือกคอร ามองเล่นที่เปื้อนขาวๆใต้ก้นเล่น
- เมื่อฟันแรกโผล่มาเหงือก ก็เริ่มแปรงฟันให้เด็กทุกวัน

๑ ให้เด็กขับแปรงสีฟันเล่นให้คุ้นเคย

- ให้จับฟันเข้าปากหรือจับดูเล่น

ให้มองฟันเด็กได้ชัดเจน

- ถ้าลูกไม่อยู่ใจ ให้มือโอบคางเด็กไว้ให้ฟัน

แบบสบายๆ



๑ แปรงฟันด้วยวิธีจับอุ้งมือไปมาขึ้นๆ ลงๆ

ตามแนวเหงือกอย่างเบาๆ

- ระวังไม่ให้แปรงกระทบเหงือกและกระพุ้งแก้ม
- โอบกอด งามๆ ให้รางวัลเด็กทันทีเมื่อแปรงเสร็จ

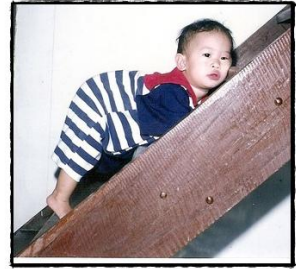


- ไม่ควรให้เด็กดูดนมแล้วหลับคาเต้านมแม่หรือขวดนม
- หลังกินนมทุกครั้งควรให้เด็กดื่มน้ำตามด้วยป้องกันการสะสมของปาก
- หลังอายุ 6 เดือน นมนี้ควรค่อยๆ งดออก เพราะเป็นวัยเริ่มอาหารเสริมแล้วเด็กอื่นได้ทาน

อุบัติเหตุที่พบบ่อย

ในเด็กวัย 6-9 เดือนที่คลานได้วิ่งได้ จะวิ่งลงเล่นได้ นั่งได้และ
เริ่มจะตั่งไข่ อุบัติเหตุที่พบบ่อยได้บ่อยได้แก่

✚ การพลัดตกจากบันได ระบิ้ง



✚ การจมน้ำในอ่างอาบน้ำหรือในภาชนะน้ำ



✚ การหยิบยาฆ่าแมลง ยา เฉาก๊พ



✚ ไฟฟ้าดูดจากการเอื้อมมือไปจับปลั๊กไฟ



ควรย้ายปลั๊กไฟให้สูงพ้นมือเด็ก

หรือใช้อุปกรณ์ปิดปลั๊กไฟไม่ให้เด็กกดอัด ภายหลัง

เสริมสร้างพัฒนาการ ... วัย 9-12 เดือน

๑ สอนลูกส่งของ บ้างเบาๆ จ๊ะเอ๋

๑ จับอกให้ลูกรู้จักอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย
หน้ากระจก



๑ ทำด้วยจานพลาสติกมารีมน้ำใส่เวลาอาบน้ำ



๑ สอนให้เก็บของเมื่อเลิกเล่น

๑ เปิดเพลงจ๊วงจะจ๊างๆ เล่นจากนั้น หรืออ่านหนังสือ

ที่ฟังสบายๆ เพื่อกล่อมลูกก่อนเข้านอน

๑ ฝึกลูกจับของ

การฝึกพูด

🌻 พูดจำๆ ออกเสียงให้ชัด

- **เน้น...** คำใดคำไหนจริงในประโยค เช่น
“นกก็จ้าวได้แล้ว” “นี่มาจากจระเข้”
ลูกก็จะจำคำๆ นั้นได้จำง่าย

- ใช้มือ **ชี้...** ประกอบคำพูดไปด้วย เช่น
พูดว่า “แม่” ก็ชี้ไปที่แม่ ลูกจะเข้าใจได้เร็วขึ้น



🌻 พูดคุยโต้ตอบเล่นกับลูกบ่อยๆ

ไม่ควรใจีลูกดูทีวี เพราะทีวีไม่เคยตอบสนองเด็กกลับคืนมา เช่นลืมนอน
ที่เกี่ยวกับพัฒนาการทางภาษาที่จะไม่ได้รับการกระตุ้น



อาหารตามวัย

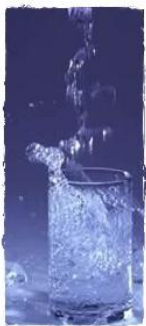
- ให้ทารกได้เนื้ออาหารชิ้นใกล้เคียงกับผู้ใหญ่
- เน้นเนื้ออาหารเป็นวัน และ 3 นิ้ว เนื้ออายุ 1 ปี
- ให้นมแม่ตามทุกมื้อหลังอาหาร



ฟันสวยแข็งแรง

✚ ใจดีกับนมจากถ้วย

หรือดูดจากขวด



✚ ใจดีกับน้ำดื่มจากถังหรือจิบจากแก้ว

✚ ฝึกใจดีกับนมจืดไปเรื่อย ๆ เพื่อเตรียมใจกับนมจืด

อายุ 1 ปี

✚ ฝึกใจดีกับฟันแคชกับ การแปรงฟันเอง

✚ ฝึกใจดีกับแปรงฟันทำใจดี



✚ ไม่ดื่มน้ำเย็น

- งดทานอาหารที่มีรสหวานเพื่อใจดี
ความแข็งแรง



เด็กวัย 1-3 ปี เป็นหน้าที่ของที่จะเรียนรู้
ความสามารถ สร้างความมั่นใจ

เสริมสร้างพัฒนาการ วัย 1-3 ปี



- การสอนเรื่องต่างๆ ด้วยความสุก และสุก
- จะเริ่มจากลูกและใจที่รักใจลูก เมื่อทำได้



- โอบกอด ลูกเป็นประจำ



- ฝึกให้ลูกจัดอยู่กับคนอื่นบ้าง
- ปล่อยให้ลูกรู้จักเล่นกับเพื่อนๆ
- ฝึกให้เด็ก ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองโดยมีผู้ใหญ่ช่วย
- ไม่เห็นผลจากลูกเป็นประจำของตลก

- เมื่อลูกทำผิด เพียงแต่ทำซ้ำๆ จน สบตา
ลูกก็จะรู้เองแล้วว่าพ่อแม่ไม่พอใจ



- ฝึกให้ลูกรักการอ่าน ด้วยการอ่านนิทานให้ลูกฟัง

อาหารตามวัย



✚ ฝึกจัดให้งานอาหารเอง

✚ ไม่เลิขป้อนอาหาร

- ผู้ใจเฒ่าต้องเป็ขแบบอย่างที่ดีกับเด็กใการกินอาหารที่มีประโยชน์

✚ ไม่ควรวิตกหรือดงโทษเมื่อเด็กไม่กินอาหาร

อุบัติเหตุที่พบบ่อย

เด็กวัย 1-3 ปีกำลังจะเลิข วิ่ง และอยากรู้้อยากเห็นอุบัติเหตุจึงเกิดได้บ่อย

✚ ตกจากที่สูง

✚ เอาหัวแะข้ปลั๊กไฟ

ควรย้ายปลั๊กไฟใ้สูงพ้นมือเด็ก

หรือใ้ใช้อุปกรณ์ปิดปลั๊กไฟไม่ให้เด็กเกิดอันตราย

✚ อยิบของจึ้ขเล็ก ๆ ใ้รู้จุมูก





เด็กวัย 3-5 ปีเป็นช่วงเวลาสำคัญ
ที่จะพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

เสริมสร้างพัฒนาการ

....วัย 3-5 ปี



✚ จะนั่งตอบคำถามอย่างใส่ใจ

✚ เมื่อเด็กไหนใครรอบกอดเด็กจะทำได้

เด็กรู้จักฟังคนอื่น ไม่ด่าคนอื่น



รับฟังและถามเหตุผล

✚ เมื่อเด็กทำผิดสอนให้รู้จักกล่าวคำขอโทษ

- จะเมื่อเด็กทำได้
- ปล่อยให้เด็กทำสิ่งที่ชอบด้วยตัวเอง
- ฝึกความคงเส้นคงวาเป็นตัวอย่าง ที่ดี



✚ ให้เด็กได้เล่น จะมีส่วนร่วม

สนุกสนานเฮฮากับเพื่อน



แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์(อีคิว)สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี

ลิขสิทธิ์จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

1. บอกความรู้สึกของตนเองได้เมื่อถูกถาม เช่น รู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ ไม่ชอบ
ไม่พอใจ

2. เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น ๆ เช่น ขนม ของเล่น

3. บอกขอโทษหรือเข้ามาประจบเมื่อทำผิด

4. มักอยากรู้อยากเห็นกับของเล่นหรือสิ่งแปลกใหม่

5. ยอมรับคำอธิบายเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ

6. กล้าพูด กล้าคุย ทักทายตอบกลับผู้อื่น

7. ช่วยเหลือตนเองมากขึ้นเมื่อได้รับคำชม

8. รู้จักแบ่งความรักให้ผู้อื่น เช่น กอด ปลอบน้องหรือเด็กที่เล็กกว่า

9. แสดงอารมณ์สนุกสนานไปกับสิ่งที่เห็น เช่น ร้องเพลง กระโดดโลดเต้น
หัวเราะเฮฮา

ถ้าตอบว่า “ใช่” ตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไป ควรส่งเสริมและรักษาความฉลาด
ทางอารมณ์ให้คงไว้

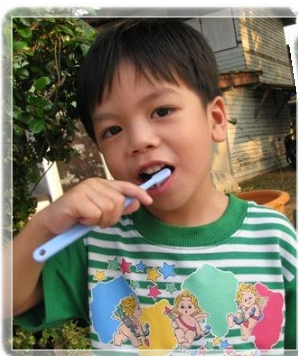
ถ้าตอบว่า “ใช่” น้อยกว่า 2 ข้อขึ้นไป ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่เพื่อพัฒนาต่อไป



ฟันสวยแข็งแรง

✚ ฝึกใช้แปรงฟันเองโดย เลือก

ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ใส่ขวดทำน้ำดื่มน้ำเขียว



✚ ฝึกใช้หลอดผสมแปรงจุ่ม

- ฟลูออไรด์ช่วยป้องกันหรือลดการผุของฟัน
- ฟลูออไรด์ช่วยในการซ่อมแซม การบูรณะเริ่มแรกของฟัน

✚ ทานยาฟันขาวทุกวัน 6 เดือน

เตรียมเข้าโรงเรียน

- ฝึกลูกให้รู้จักการออก
 - ฝึกให้ลูกรู้จักเล่นกับเพื่อนวัยเดียวกัน
 - ฝึกลูกให้รู้จักกับการต้องจากพ่อแม่
- ค่อยๆ ปรับเวลาในแต่ละวันของลูกให้ใกล้เคียงกับเวลาไปโรงเรียน
- ค่อยๆ ฝึกลูกคุ้นเคยกับการไปโรงเรียนทีละเล็กละน้อย



- พูดคุยกับลูกถึงข้อดีของการไปโรงเรียน

- ฝึกลูกช่วยเหลือตัวเอง เช่น ล้างหน้า อาบน้ำ
เก็บของเข้า ตู้รองเท้า เก็บเข้า
- ฝึกลูกให้บอกความต้องการของตัวเองให้ได้
 - จะวิ่งไปส่งพี่ๆ ไปโรงเรียน
 - ไปรับลูกกลับให้ตรงเวลา
 - ปลอดภัยให้ความอบอุ่น



อุบัติเหตุ ที่พบบ่อย

เด็กวัย 3-5 ปี จะชอบวิ่ง ปีนป่าย ขว้างโยนของ นอนคว่ำดูแลทีวีจิด
ระวังอุบัติเหตุ เช่น

- ตกบ่อน้ำ ตกบันได ลูกน้ำร้อนลวก หรือถูกสุนัขกัด



- ฝึกให้ลูกรู้จักระมัดระวังและป้องกันตนเอง

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การปฐมพยาบาลในขั้นต้นอยู่ ารกฎวิธี ก่อนนำโรงพยาบาลจะช่วยบรรเทาอาการ ลดความรุนแรงได้

.....การช่วยเหลือเด็กถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก.....



- ฉ่ำน้ำหรือแช่ด้วยน้ำเย็นหรือน้ำธรรมดาทันที
- หากมีอาการบวมหรือไหม้ไม่ควรเจาะ
- ให้อาบน้ำเย็น
- ปิดแผลด้วยผ้าสะอาด
- ห้ามใช้ยาสีฟัน หรือน้ำปลาทาบนแผลบวมบวม



.....การช่วยเหลือเด็กที่เกิดอุบัติเหตุตกจากที่สูง/หกล้ม.....



- ฉ่ำน้ำหรือแช่ด้วยน้ำสะอาด
- อาบน้ำเย็น
- ใช้ผ้าสะอาดกดแผลห้ามเลือด



ถ้าแผลบวม ฟกช้ำ

- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือผ้าห่อน้ำแข็ง ประคบในจุดแรก

24

- จากนั้นให้เปลี่ยนแปะผ้าชุบน้ำอุ่น ประคบบ่อยๆ



- ถ้าสงสัยว่ามีกระดูกเคลื่อนหรือหัก ให้ตามไว้ แล้วจึงนำส่งโรงพยาบาล



.....การช่วยเหลือเด็กจมน้ำ.....



- ควรโทร. 1669 ขอความช่วยเหลือฉุกเฉินทันที

- ไม่ควรแบกผู้จมน้ำขึ้นมาแล้ววิ่งกระแทกหรือวิ่งรอบสนามเพื่อให้หน้าออกจากกระเพาะอาหาร
เป็นวิธีที่ไม่ได้ประ โยชน์แต่อย่างใด
- จมแต่จะทำได้จับอวัยวะ



.....การช่วยเหลือเด็กสำลักอาหาร.....

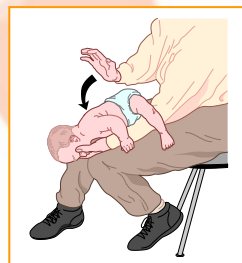


☘ ถ้ามือเริ่มสั่นแปลกปลอม

- ให้ให้น้ำมือกวาดออก

☘ ถ้ามือเริ่มสั่นแปลกปลอม

- **ห้าม** เอานิ้วมือคว่ำหน้าเพราะอาจทำให้สิ่งแปลกปลอมแน่นและลึกลงไปอีก
- ถ้าเด็กรู้สึกตัวอยู่ให้จับคว่ำหน้า อุ้มให้ศีรษะต่ำกว่าลำตัว
- ตบหลังบริเวณระหว่างกระดูกสะบักทั้งสอง
- แต่ถ้าเศษอาหารไม่ออก ให้นำส่งโรงพยาบาล



การใช้ยาในเด็กเล็ก



- ไม่ควรให้ยาโดยไม่จำเป็น
- ไม่ควรผสมยากับนม
- ยาที่มีรสไม่อร่อยให้รับประทานได้
- ป้อนยาลดอาการงอแงให้เด็ก จดบันทึกว่ารับประทานกี่ครั้ง
อย่าลืมไปตรวจอาการ
- ควรให้ยาระยะเวลาตามคำแนะนำจากโรงพยาบาล
- ยาปฏิชีวนะควรกินให้ครบตามแพทย์สั่ง
- ยาลดน้ำมูก ยาแก้ไอ ยาลดไข้ จะใช้ได้เมื่ออาการดีขึ้นแล้ว



การรับวัคซีน

- การมารับวัคซีนตามนัด ดีที่ สุด
- แต่ถ้าเด็กมีไข้สูงควรเลื่อนกำหนดการฉีดออกไปจนกว่าจะหาย
- แต่ถ้าไม่ได้มาฉีดวัคซีนตามนัดสามารถฉีดเข็มต่อไปได้โดยไม่ต้องตั้งต้นใหม่ แต่ไม่ควรทิ้งระยะห่างเกินไป



การดูแลหลังได้รับวัคซีน

ถ้ามีไข้

- ไข้จัดตัวร้อนได้ ซึ่งหายได้ในช่วงเวลาสั้นๆ
- ไข้ต่ำๆ น้ำ หรือนมแม่ให้มากขึ้น
- ไข้ขาดได้ตามแพทย์สั่ง



ถ้าบริเวณที่ฉีดวัคซีนปวด บวมแดง

- ใน 24 ชั่วโมงแรกให้ประคบด้วยน้ำเย็น
- จากนั้นให้ประคบด้วยน้ำอุ่น

เอกสารอ้างอิง

- โกไชย โตศิริโชค .นวดเด็กเพื่ออัจฉริยะ .พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพมหานคร : ยูโรปา เพรสบริษัทจำกัด ,ไม่ระบุปีพ .ศ.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข .ความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูลูก . นนทบุรี : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด ,2548 .
- โชคชัย ชยธวัช .สร้างลูกเป็นอัจฉริยะ .กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซี .พี.บุ๊คส์ สแตนดาร์ด ,2546 .
- ชนิกา ตูจินดา .หมอชนิตาตอบปัญหาได้ กว๊ายแรกเกิด- 1 ปี.พิมพ์ครั้งที่ 19 . กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด ,2547 .
- พิภพ- มยุรี จิรภิญโญ .ครอบครัวแสนสุข คู่มือแม่และเด็กฉบับสมบูรณ์ . กรุงเทพมหานคร :God Giving,2546 .
- พุทธิตา . 2549. พลังแห่งรักและปัญหาพัฒนาลูกออทิสติก . กรุงเทพฯ : แสบปี แพนมิลี่ .
- รวิภา ร โฉมเลลา .มหัศจรรย์แห่งการอ่าน .4.กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน),2549 .
- วิไล เลิศธรรมเทวี .เอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง กลยุทธ์การส่งเสริม สุขภาพทารก ..นวดสัมผัสทารก .พิษณุโลก ,2551 .
- วิทยา นาควัชระ .วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี และมีสุข .พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน),2545 .
- สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย).เภสัชกรดูแลยาเพื่อลูกน้อย . กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ,2546 .
- อัมพล สุ่อัพัน .EQ ลูกเริ่มที่รักจากพ่อแม่ .พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด ,2544 .

<http://www.elib-online.com>

รายชื่อคณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์จำลองชัย	นิคมเมืองงาม
นายแพทย์หญิง ศรีจนา	แสงอรุณ
นายแพทย์หญิง ไชยวรรณ	ไผ่ประเสริฐ
นางสาวณิชาพร	แสงสุวรรณ

คณะทำงาน

นางสุจิตรา	นางสมบุญ
นางจรูญศรี	จรัส
นางศศิธร	จรรยา
นายพนัสศักดิ์	รุจิราธิ์
นางจันทิรา	สุโพธิ์
นางเพ็ญฤทัย	นิพนธ์ศิริ
นางสาวจิตา	กวางแก้ว

ผู้เรียบเรียง

นางศศิธร	จรรยา
นางสาววิจิตรา	คำชู

ผู้ออกแบบปก

นางสาววันฉัตร	บุษกร
---------------	-------