



โรงเรียนพ่อแม่

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ความหมายของโรงเรียนพ่อแม่

กรมอนามัย กล่าวว่า โรงเรียนพ่อแม่ หมายถึง บริการที่จัดทำขึ้นสำหรับการให้ความรู้แก่พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กอบรมเลี้ยงดูเด็ก เมื่อพ่อแม่จำเป็นต้องประกอบอาชีพนอกบ้าน โรงเรียนพ่อแม่ไม่ได้หมายถึง การสอนพ่อแม่ในโรงเรียน โรงเรียนพ่อแม่จะดำเนินการให้ความรู้พ่อแม่ที่ได้จัดเตรียมไว้เป็นส่วนหนึ่งในสถานพยาบาล โรงพยาบาลสถานีนอนามัย หรืออาจปรับเปลี่ยนไปใช้สถานที่บริเวณนอกสถานพยาบาล เช่น นอกอาคารสถานพยาบาล ใต้ต้นไม้ ศูนย์เด็กเล็ก หรือสถานที่อื่นๆ ที่มีบรรยากาศสภาพแวดล้อมเหมาะสมต่อการเรียนรู้ เช่น สถานที่ไม่มีบุคคลอื่นรบกวน แสงสว่างเพียงพอ บรรยากาศร่มรื่นเงียบสงบ และไม่มีมลภาวะรบกวน เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูเด็ก มีความรู้ เข้าใจและทักษะที่ถูกต้องเหมาะสมต่อการทำหน้าที่พ่อแม่
2. เพื่อให้พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูเด็ก มีทัศนคติที่ดีต่อการทำหน้าที่พ่อแม่
3. เพื่อให้พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูเด็ก นำความรู้ ไปวางแผน และดูแลส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจแม่ในขณะตั้งครรภ์ และหลังคลอด ตลอดจนดูแลส่งเสริมพัฒนาการบุตรหลาน เลี้ยงดูได้เหมาะสมตั้งแต่ในครรภ์จนถึง 5 ปี

องค์ประกอบในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เรียน

กลุ่มผู้เรียนควรมีที่มีสถานภาพใกล้เคียงกัน เช่น ตั้งครรภ์ที่มีช่วงอายุครรภ์ใกล้เคียงกัน หรือมีลูกอายุใกล้เคียงกัน โดยจำนวนพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็กที่เข้ารับการเรียนรู้แต่ละครั้งไม่ควรเกิน 20 คน เพราะถ้าจำนวนผู้รับการอบรมมากเกินไป การมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์จะลดลง และควรให้ความสำคัญในการมีส่วนร่วมของญาติพี่น้องในครอบครัวด้วย เพื่อช่วยเหลือการดูแลไปในทิศทางเดียวกัน

2. ผู้สอน

ผู้สอนควรมีทีมสหสาขา ซึ่งเป็นทีมผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน อาทิเช่น แพทย์ เภสัชกร ทันตแพทย์ นักโภชนาการ นักจิตวิทยา พยาบาลวิชาชีพ พยาบาลเทคนิค นักกิจกรรมบำบัด เจ้าหน้าที่กายภาพ แพทย์แผนไทย ตามแต่บริบทของสถานบริการนั้นๆ เพื่อให้ทีมสหสาขามีส่วนร่วมในการบริหาร หรือดำเนินการให้ความรู้ จึงส่งผลให้ผู้เรียนได้รับความรู้ที่ถูกต้อง ทันสมัยและสอดคล้องกับความต้องการ อย่างแท้จริง

3. กลวิธีการเรียนรู้

จากทฤษฎีการเรียนรู้กล่าวไว้ว่า “บุคคลสามารถจดจำเรียนรู้จากการอ่านได้ 10% จากการฟังได้ 20% จากการมองเห็นได้ 30% จากการฟังและมองเห็น 50% จากการพูดได้ 70 % จากการพูดและลงมือปฏิบัติได้ถึง 90%” ดังนั้นการสอนควรมุ่งเน้นรูปแบบการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ โดยสร้างการมีส่วนร่วม มีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้เรียนด้วยกัน ถ้ามีกิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติได้ให้ลงมือปฏิบัติ โดยระยะเวลาที่ใช้แต่ละครั้ง ไม่ควรนานเกินไป ขึ้นกับความพร้อม และความสนใจของผู้เรียน

4. แผนการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้ หรือแผนการสอนนั้นควรมีแนวทางที่ชัดเจน ให้มีมาตรฐานที่ใกล้เคียงกัน ไม่ว่าผู้สอนจะหมุนเวียน เปลี่ยนไปอย่างไรก็ตาม ควรประกอบไปด้วย

- หัวข้อเรื่องที่สอน
- เนื้อหาที่สอน ที่ถูกต้อง ทันสมัยมีความสอดคล้องกันตั้งแต่ตั้งครรภ์ หลังคลอด จนกระทั่งเด็ก 0-5 ปี
- สื่อการสอนที่ใช้
- หัวข้อและเนื้อหาที่สอนมีความเหมาะสมกับผู้เรียนสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน
- มีการวัดและประเมินอย่างต่อเนื่อง

5. ตารางกิจกรรมการเรียนรู้

ตารางกิจกรรมการเรียนรู้หรือเรียกว่า ตารางสอน เพราะคือสิ่งที่ต้องการสื่อสารให้ผู้เรียนได้รู้กำหนดเวลาล่วงหน้าว่าจะได้รับกิจกรรมใดบ้างในแต่ละครั้งที่มา เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนมาเข้าโรงเรียนพ่อแม่ในครั้งต่อไป จึงควรติดไว้ให้ผู้เรียนเห็นชัดเจน

6. สื่อการสอน

สื่อการสอนหรือนวัตกรรมที่นำมาใช้นั้น ควรเลือกให้เหมาะสมกับผู้เรียน และเนื้อหาที่ใช้ มีได้หลากหลายรูปแบบ อาจจัดไว้เป็นมุมเรียนรู้ด้วยตนเอง



เกณฑ์การประเมินโรงเรียนพ่อแม่

ประเด็นการประเมินใน..งานฝากครรภ์	วิธีการตรวจสอบ
1. มีสถานที่ให้ความรู้	สอบถามเจ้าหน้าที่ถึงบริเวณที่จัดไว้ดำเนินการสอนเป็นสัดส่วน
2. มีอุปกรณ์ สื่อการสอน/แผนการสอน สอดคล้องกับอายุครรภ์	มีแผนการสอนสอดคล้องกับการปฏิบัติ มีตารางกิจกรรมติดไว้ให้ผู้รับบริการและเจ้าหน้าที่เห็นชัดเจน
3. รูปแบบการให้ความรู้เป็นแบบหญิงตั้งครรภ์ และสามี/ญาติมีส่วนร่วม	ในการสอนมีการสอบถามพูดคุย โต้ตอบระหว่างเจ้าหน้าที่และผู้เรียน
4. สามี และญาติมีส่วนร่วม ร้อยละ 20	สุ่มถามจากกลุ่ม...หญิงตั้งครรภ์ ว่า “ในขณะที่เจ้าหน้าที่สอนได้ให้สามี/ญาติเข้าฟังด้วยหรือไม่” หรือ ดูจากทะเบียนรายชื่อผู้เข้ารับการอบรม

ประเด็นการประเมินใน..หลังคลอด	วิธีการตรวจสอบ
1. มีสถานที่ให้ความรู้	สอบถามเจ้าหน้าที่ถึงบริเวณที่จัดไว้ดำเนินการสอน เป็นสัดส่วน
2. มีอุปกรณ์ สื่อการสอน/แผนการสอน สอดคล้อง	มีแผนการสอนสอดคล้องกับการปฏิบัติ มีตารางกิจกรรม ติดไว้ให้ผู้รับบริการและเจ้าหน้าที่เห็นชัดเจน
3. รูปแบบการให้ความรู้เป็นแบบหญิงหลังคลอด และสามี/ญาติมีส่วนร่วม	ในการสอนมีการสอบถามพูดคุย ได้ตอบระหว่างเจ้าหน้าที่และผู้เรียน
4. สามี และญาติมีส่วนร่วม ร้อยละ 20	สุ่มถามจากกลุ่ม...หญิงหลังคลอด ว่า “ในขณะที่เจ้าหน้าที่สอนได้ให้สามี/ญาติเข้าฟังด้วยหรือไม่” หรือ ดูจากทะเบียนรายชื่อผู้เข้ารับการอบรม

ประเด็นการประเมินใน..คลินิกเด็กดี	วิธีการตรวจสอบ
1. มีสถานที่ให้ความรู้	สอบถามเจ้าหน้าที่ถึงบริเวณที่จัดไว้ดำเนินการสอน เป็นสัดส่วน
2. มีอุปกรณ์ สื่อการสอน/แผนการสอน ตามกลุ่ม อายุเด็ก	มีแผนการสอนสอดคล้องกับการปฏิบัติ มีตารางกิจกรรม ติดไว้ให้ผู้รับบริการและเจ้าหน้าที่เห็นชัดเจน
3. รูปแบบการให้ความรู้เป็นแบบแม่ พ่อ/ญาติมี ส่วนร่วม	ในการสอนมีการสอบถามพูดคุย ได้ตอบระหว่างเจ้าหน้าที่และผู้เรียน
4. พ่อ หรือผู้เลี้ยงดูมีส่วนร่วม ร้อยละ 20	สุ่มถามจากกลุ่ม...ผู้ปกครอง ว่า “ในขณะที่เจ้าหน้าที่สอนได้ให้พ่อ/ผู้เลี้ยงดูเข้าฟังด้วยหรือไม่” หรือ ดูจากทะเบียนรายชื่อผู้เข้ารับการอบรม



นอกจากเกณฑ์การประเมินโรงเรียนพ่อแม่ตามมาตรฐานโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว ดังข้างต้นแล้ว ในส่วนของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 ได้กำหนดตัวชี้วัดคุณภาพของงานโรงเรียนพ่อแม่ทั้งระบบเป็น 5 ตัวชี้วัดสำคัญ ดังนี้

ตัวชี้วัดคุณภาพ

วิธีการเก็บข้อมูล/การคำนวณ

1. ความพึงพอใจของผู้เรียน 90%
(ความพึงพอใจต่อผู้สอน, สื่อ, เวลา,
เนื้อหา มีประโยชน์, เนื้อหานำไปปรับ
ใช้ได้)
ผลรวมความพึงพอใจของหญิงตั้งครรภ์, หญิงหลังคลอด,
หญิงหลังคลอดที่ลูกป่วยนอนรักษาในNICU, ผู้เลี้ยงดูเด็ก 0-5 ปี
4 (จำนวนหน่วยงาน)
2. ผู้เรียนมีความรู้ผ่านเกณฑ์ 80%
ผลรวมของคะแนนความรู้เฉลี่ยของผู้เรียน
จำนวนผู้เรียนที่สุ่มประเมินความรู้
3. ผู้เรียนมีการปฏิบัติตัวถูกต้อง 80%
ผลรวมของคะแนนการปฏิบัติตัวถูกต้องเฉลี่ยของผู้เรียน
จำนวนผู้เรียนที่สุ่มประเมินการปฏิบัติ
4. การมีส่วนร่วมของสามีและญาติ
30%
ผลรวมจำนวนสามีและญาติที่เข้าเรียนร่วมกับหญิงตั้งครรภ์,
หญิงหลังคลอด, มารดาเด็ก 0-5 ปี x 100
ผลรวมจำนวนหญิงตั้งครรภ์, หญิงหลังคลอด, เด็ก 0-5 ปี ที่เข้า
เรียน
5. การสอนเป็นไปตามมาตรฐานที่
กำหนดไว้ในแผนการสอน 90%
(เนื้อหาครบถ้วน, ใช้สื่อครบถ้วน, ใช้
กระบวนการครบถ้วน)
ผลรวมของคะแนนการสอนตามมาตรฐานเฉลี่ย
จำนวนผู้สอนทั้งหมดที่สุ่ม



ตารางกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่...หญิงตั้งครรภ์

อายุครรภ์	วัน	เวลา	หลักสูตร	ผู้สอน
น้อยกว่า 16 สัปดาห์	พฤหัสบดี	08.30-09.00 น.	ซีดีการ์ตูนทอมมี่	
		09.00-09.30 น.	ทันตสุขภาพ	ทันตกรรม
		09.30-10.00 น.	การใช้ยา	เภสัชกรรม
16-20 สัปดาห์	ศุกร์	08.30-09.00 น.	ซีดีพัฒนาการทารกในครรภ์	
		09.00-09.30 น.	โภชนาการ	โภชนาการ
		09.30-10.00 น.	การดูแลสุขภาพแม่ลูกในครรภ์	โรงเรียนพ่อแม่
16-28 สัปดาห์	อังคาร	08.30-09.00 น.	ออกกำลังกาย	โรงเรียนพ่อแม่
		09.00-09.30 น.	การนวดกระชับผิวก้น	แพทย์แผนไทย
32 สัปดาห์ขึ้นไป	จันทร์, พุธ	08.30-09.00 น.	ซีดีการคลอด	ห้องผ่าตัด,
		09.00-09.30 น.	การเตรียมตัวก่อนคลอด	ห้องคลอด
		09.30-10.00 น.	การเตรียมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	ทีมนมแม่

ตารางกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่...หญิงหลังคลอด

เวลา	หลักสูตร/กิจกรรม	ผู้สอน
แรกรับ	การให้นมในท่านอน (หลังคลอด / หลังผ่าตัดคลอด)	พยาบาล
11.00 - 12.00 น.	การให้วัคซีนป้องกันวัณโรคและตับอักเสบบี	พยาบาล
13.00 - 14.00 น.	นวดสัมผัสทารก	พยาบาล
14.00 - 15.30 น.	การอาบน้ำทารก	พี่เลี้ยงเด็ก
18.00 - 19.30 น.	การส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด การออกกำลังกายหลังคลอด	พยาบาล
ก่อนจำหน่าย (10.00 - 11.00 น.)	ทบทวนความรู้ก่อนจำหน่าย การตรวจตามนัด	พยาบาล

ตารางกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่...ทารกแรกเกิดที่มีภาวะแทรกซ้อน(NICU)

เวลา	หลักสูตร/กิจกรรม	ผู้สอน
แรกรับ	แนะนำการเยี่ยมทารกและแจ้งภาวะเจ็บป่วยของทารก	พยาบาล
06.00 - 07.00 น.	การอาบน้ำทารก	พี่เลี้ยงเด็ก
07.00 - 08.00 น.	การออกกำลังกายหลังคลอด	พี่เลี้ยงเด็ก
09.00 - 10.00 น.	การให้น้ำนมมารดาและการประเมินน้ำนมมารดา	พยาบาล/ พี่เลี้ยงเด็ก
13.00 - 14.00 น.	วัดปรอท และการอาบน้ำทารก	พี่เลี้ยงเด็ก
17.00 - 19.00 น.	การส่งเสริมพัฒนาการทารกที่มีภาวะแทรกซ้อน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในทารกที่มีภาวะแทรกซ้อน นวดสัมผัสทารก การดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด การดูแลทารกตัวเหลือง	พยาบาล
ก่อนจำหน่าย	ทบทวนความรู้ก่อนจำหน่าย การตรวจตามนัด	พยาบาล

ตารางกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่...เด็ก 0-5 ปี

อายุเด็ก	วัน	หลักสูตร/กิจกรรม	ผู้สอน
1 -4 เดือน	อังคาร	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในเด็ก โภชนาการตามวัย การให้นมในเต้านมและปั๊มนมตามวัย การเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการตามวัย	คลินิกนมแม่ โภชนาการ เภสัชกรรม WCC
4 -6 เดือน	อังคาร	การดูแลทันตสุขภาพในเด็ก การเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการตามวัย โภชนาการตามวัย วัคซีนตามวัย	ทันตกรรม WCC
6 -9 เดือน	พุธ	การเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการตามวัย โภชนาการตามวัย วัคซีนตามวัย	WCC
9 เดือน -1 ปี	พุธ	การดูแลทันตสุขภาพในเด็ก การเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการตามวัย โภชนาการตามวัย วัคซีนตามวัย	ทันตกรรม WCC
1-2 ปี	จันทร์	การตรวจและดูแลทันตสุขภาพในเด็ก การเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการตามวัย โภชนาการตามวัย การคัดกรองออทิสติกในเด็กอายุ 1 ปี 6 เดือน วัคซีนตามวัย	ทันตกรรม WCC
2-3 ปี	พฤหัสบดี	การตรวจและดูแลทันตสุขภาพในเด็ก การเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการตามวัย โภชนาการตามวัย การคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 3 ปี วัคซีนตามวัย	ทันตกรรม WCC
4 ปี	ศุกร์	การตรวจและดูแลทันตสุขภาพในเด็ก การเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการตามวัย โภชนาการตามวัย วัคซีนตามวัย	ทันตกรรม WCC



แผนการสอน	การใช้ยาในระยะตั้งครรภ์
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงตั้งครรภ์อายุครรภ์น้อยกว่า 16 สัปดาห์และสาม/ญาติ
ระยะเวลาที่ใช้	45 นาที
สาระสำคัญ	หญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องเลือกใช้ยา และรับประทานยาบำรุงอย่างสม่ำเสมอ
จุดประสงค์การเรียนรู้	• บอกหลักการใช้ยาที่ถูกต้องสำหรับหญิงตั้งครรภ์ • ระบุความสำคัญของกรดโฟลิก, ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก และไอโอดีน • รับประทานยาบำรุงอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์
เนื้อหาสาระ	• หลักการใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์ • ความสำคัญของกรดโฟลิกและวิธีรับประทานยาที่ถูกต้อง • ความสำคัญของยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กผสมไอโอดีนและวิธีรับประทานยาที่ถูกต้อง
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนเปิดซีดีการ์ตูนทอมมี 2. ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนเกี่ยวกับประวัติการรับประทานยาในชีวิตประจำวัน 3. ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนถึงอันตรายจากการใช้ยาในระยะตั้งครรภ์ อธิบายหลักการใช้ยาที่ถูกต้องในระยะตั้งครรภ์ 4. ผู้สอนสนทนาถึงความสำคัญของกรดโฟลิก, ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก และไอโอดีน ในประเด็นวิธีรับประทานยาที่ถูกต้อง อาการข้างเคียงจากการใช้ยา พร้อมแสดงตัวอย่างยาให้ดู
สื่อการสอน	• ซีดีการ์ตูนทอมมี 1 แผ่น • โมเดลตัวอย่างยาที่หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับ ได้แก่ แคลเซียม กรดโฟลิก ยาบำรุงธาตุเหล็ก วิตามินบี 6 ยาแก้แพ้ท้อง อย่างละ 1 ขวด
การวัดและประเมินผล	• การสังเกตความสนใจซักถาม การตอบคำถามและการให้ความร่วมมือ • ติดตามการนำความรู้ไปใช้ภายหลังการเรียนรู้



แบบประเมินเรื่องการใช้ยาในขณะตั้งครรภ์

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านเลือกตอบ

คำถาม	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1. เมื่อมีอาการเจ็บป่วยขณะตั้งครรภ์ ห้ามใช้ยาทุกชนิด เพราะจะเกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์			
2. หญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาในช่วง 3 เดือนสุดท้าย มากที่สุด เพราะอาจทำให้ทารกในครรภ์พิการได้			
3. หญิงตั้งครรภ์ ต้องการกรดโฟลิกเพิ่มมากขึ้นในช่วงปฏิสนธิและช่วง 3 เดือนแรก ของการตั้งครรภ์เพื่อใช้ในการแบ่งเซลล์สร้างอวัยวะทารก			
4. กรดโฟลิก ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติในการพัฒนาสมองและระบบประสาทของทารก			
5. หญิงวัยเจริญพันธุ์ทุกคนควรรับประทาน กรดโฟลิกเพิ่มขึ้นเป็นประจำทุกวันหรือควรรับประทานก่อนการตั้งครรภ์ประมาณ 1-3 เดือน			
6. ระยะตั้งครรภ์ เป็นช่วงที่ร่างกาย ต้องการธาตุเหล็กสูงขึ้น จึงมีความเสี่ยงที่จะเกิดโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กได้			
7. หญิงตั้งครรภ์ที่มี โลหิตจาง จากการขาดธาตุเหล็ก จะมี ผลกระทบ คือ อ่อนเพลีย ติดเชื้อง่าย เสี่ยงต่อการแท้งบุตร คลอดก่อนกำหนด ตกเลือดหลังคลอด ฯลฯ			
8. หญิงตั้งครรภ์ที่มี โลหิตจาง จากการขาดธาตุเหล็ก ไม่ส่งผลกระทบ ต่อน้ำหนักแรกคลอดของทารก และการเจริญเติบโตของทารกน้อยกว่าอายุครรภ์			
9. หญิงตั้งครรภ์ที่ ตรวจไม่พบโลหิตจาง จากการขาดธาตุเหล็ก หรือมีร่างกายแข็งแรงดี ก็ ควรรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กทุกวัน เพื่อเป็นการป้องกันภาวะโลหิตจาง			
10. การรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก พร้อมนม จะทำให้ร่างกาย เพิ่มการดูดซึม ธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น			

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมการรับประทานยาขณะตั้งครรภ์ของท่านมากที่สุด

พฤติกรรมการรับประทานยา	ความถี่การกินต่อสัปดาห์			
	5-7 วัน	3-4วัน	1-2 วัน	ไม่เคยกิน
1. รับประทานยาเม็ดกรดโฟลิกในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์				
2. รับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก				
3. รับประทานยาเม็ดแคลเซียม				



แผนการสอน	ทันตสุขภาพในระยะตั้งครรภ์
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงตั้งครรภ์อายุครรภ์น้อยกว่า 16 สัปดาห์และสาม/ญาติ
ระยะเวลาที่ใช้	30 นาที
สาระสำคัญ	หญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องดูแลสุขภาพช่องปากในขณะตั้งครรภ์
จุดประสงค์การเรียนรู้	- หญิงตั้งครรภ์ตระหนักและให้ความสำคัญต่อการดูแลในช่องปากขณะตั้งครรภ์ - บอกสาเหตุของการเกิดโรคในช่องปากในระยะตั้งครรภ์ได้ - บอกวิธีแปรงฟัน และใช้ไหมขัดฟันได้อย่างถูกต้อง - เข้ารับการตรวจรักษาภายในช่องปากในระยะตั้งครรภ์ได้ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้
เนื้อหาสาระ	- โรคในช่องปากที่พบในระยะตั้งครรภ์ และสาเหตุ - วิธีป้องกันการเกิดโรคในช่องปาก - วิธีแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกต้อง - ระยะเวลาในการไปรักษาฟันในระหว่างตั้งครรภ์
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนเกี่ยวกับโรคในช่องปากที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน 2. ผู้สอนขอตัวแทน เพื่อเก็บตัวอย่างขี้ฟัน แล้วนำมาส่องผ่านกล้องจุลทรรศน์ ให้ดูเชื้อโรคผ่านทางโทรทัศน์ หรือให้ตัวแทนแสดงวิธีแปรงฟันในชีวิตประจำวัน 3. ผู้สอนให้ความรู้เกี่ยวกับโรคในช่องปากที่พบในระยะตั้งครรภ์ และสาเหตุของการเกิดโรค 4. ผู้สอนสาธิตการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกต้องกับผู้เรียนเป็นตัวอย่างโดยใช้โมเดลฟัน และแจ๊คเมตสีย้อมฟัน ให้กับหญิงตั้งครรภ์ไปตรวจประสิทธิภาพการแปรงฟันด้วยตนเอง 5. ผู้สอนแนะนำหญิงตั้งครรภ์ถึงอายุครรภ์ที่เหมาะสมในการตรวจรักษา 6. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากในหญิงตั้งครรภ์
สื่อการสอน	- แผ่นสไลด์ 1 แผ่น พร้อมไม้จิ้มฟันสำหรับเขี่ยขี้ฟัน - โมเดลสอนแปรงฟัน 1 ชุด - กล้องจุลทรรศน์พร้อมโทรทัศน์ 1 ชุด - ไหมขัดฟัน 1 กล่อง - เมตสีย้อมฟัน 20 ห่อๆละ 2 เม็ด
การวัดและประเมินผล	- การสังเกตความสนใจซักถาม การตอบคำถามและการให้ความร่วมมือ - ติดตามการนำความรู้ไปใช้ภายหลังการเรียนรู้ /การกลับมาตรวจฟันตามนัด



แบบประเมินผลเรื่อง “ทันตสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์”

1. ขณะตั้งครรภ์ท่านได้รับการตรวจสุขภาพช่องปาก หรือไม่
☐ ไม่ได้รับการตรวจ (เลือกตอบข้อ 1.1) ☐ ไม่ได้รับ การตรวจ(เลือกตอบ ข้อ 1.2)
- 1.1 ขณะตั้งครรภ์แล้วได้รับการตรวจสุขภาพช่องปาก เมื่ออายุครรภ์เท่าไร
☐ ตรวจเมื่ออายุครรภ์ 1-3 เดือน
☐ ตรวจเมื่ออายุครรภ์ 4-6 เดือน
☐ ตรวจเมื่ออายุครรภ์ 7-9 เดือน
- 1.2 ขณะตั้งครรภ์แล้วไม่ได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากเนื่องจากสาเหตุใด
☐ ไม่ทราบว่าต้องตรวจฟันในช่วงตั้งครรภ์
☐ ไม่สะดวกที่จะต้องไปตรวจฟัน
☐ บ้านกับโรงพยาบาลอยู่ไกลกัน
☐ คิดว่าไม่จำเป็นต้องตรวจฟัน
☐ อื่นๆ (ระบุ).....
2. ท่านได้รับการรักษาทางทันตกรรม หรือไม่
☐ รักษา (ตอบข้อ 2.1,2.2) ☐ ไม่ได้รับการรักษา เพราะ.....
- 2.1 ท่านได้รับการรักษาทางทันตกรรม เมื่ออายุครรภ์เท่าไร
☐ 1-3 เดือน ☐ 4-6 เดือน ☐ 7-9 เดือน
- 2.2 ท่านได้รับการรักษาทางทันตกรรม ประเภทใดบ้าง(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
☐ ขูดหินปูน ☐ อุดฟัน ☐ ถอนฟัน ☐ อื่นๆ (ระบุ).....
3. ท่านคิดว่าหากเกิดโรคเหงือกอักเสบและโรคฟันผุในช่วงตั้งครรภ์แล้วจะมีผลกระทบต่อลูกน้อยของคุณอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
☐ อาจส่งผลให้น้ำหนักตัวของลูกน้อยต่ำกว่าเกณฑ์ได้
☐ อาจส่งผลให้ลูกน้อยคลอดก่อนกำหนดได้
☐ อาจส่งผลให้ลูกมีโอกาสเกิดโรคในช่องปากได้ง่ายขึ้น
☐ ไม่มีผลกระทบต่อลูกน้อยแต่อย่างใด



แผนการสอน	โภชนาการในระยะตั้งครรภ์
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงตั้งครรภ์อายุครรภ์ 16 –20 สัปดาห์และสามปี/ญาติ
ระยะเวลาที่ใช้	30 นาที
สาระสำคัญ	โภชนาการมีความสำคัญสำหรับหญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองและทารกในครรภ์
จุดประสงค์การเรียนรู้	• บอกวิธีการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในช่วงตั้งครรภ์ได้ • การเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้องขณะตั้งครรภ์ • ตระหนักหรือเห็นคุณค่าในเรื่องโภชนาการขณะตั้งครรภ์
เนื้อหาสาระ	• วิธีการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ • การปฏิบัติตนในการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง • ความสำคัญทางโภชนาการในเรื่องความต้องการพลังงานและสารอาหารในหญิงตั้งครรภ์
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนสนทนากับผู้เรียน ประเมินความรู้ความเข้าใจอาหารในชีวิตประจำวันของผู้เรียนเพื่ออธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณค่าความสำคัญและแหล่งสารอาหารที่จำเป็นขณะตั้งครรภ์ 2. ผู้สอนนำโมเดลสารอาหารหลัก 5 หมู่ ให้ผู้เรียนดูพร้อมทั้ง อธิบายวิธีการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง 3. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาวิธีการเลือกรับประทานอาหารและการปฏิบัติตน
สื่อการสอน	• โมเดลสารอาหารหลัก 5 หมู่ตามธงโภชนาการ
การวัดและประเมินผล	• การสังเกตความสนใจซักถาม การตอบคำถามและการให้ความร่วมมือ • ติดตามการนำความรู้ไปใช้ภายหลังการเรียนรู้



แบบประเมินผลเรื่อง “โภชนาการ ในหญิงตั้งครรภ์”

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ท่านคิดว่าถูก และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด

-1. ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว, ผัก, เนื้อสัตว์, ผลไม้ และไขมัน
- 2. อาหารที่ช่วยการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ คือ เนื้อสัตว์ต่างๆ, ไข่, นม, อาหารทะเล
- 3. หญิงตั้งครรภ์ที่ซีด (โลหิตจาง) ควรกินเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ เลือด ร่วมกับผักใบสีเขียว
- 4. นมที่เหมาะสมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ คือ นมจืดพร่องมันเนย ควรดื่มอย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว
- 5. หากไม่ชอบดื่มนมวัว หญิงตั้งครรภ์สามารถดื่มนมถั่วเหลืองผสมงาดำ รสหวานน้อย หรือกินปลาตัวเล็กตัวน้อยแทนได้
- 6. หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรกินอาหารทะเล เพราะจะทำให้น้ำหนักขึ้นมากเกินไป
-7. แหล่งของไอโอดีน ได้แก่ อาหารทะเล เกล็ดเสริมไอโอดีน ซึ่งช่วยป้องกันโรคคอหอยพอก และ โรคเอ๋ในเด็ก
- 8. การดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำ กินผัก ผลไม้รสหวานน้อยที่มีกากใย ช่วยแก้ไขอาการท้องผูกได้
- 9. การดื่มน้ำอัดลม ขนมหวาน ของทอดเป็นประจำ มีผลเสียต่อทารกและหญิงตั้งครรภ์
- 10. คนที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงกินอาหารที่มีไขมันสูง ของหวานทุกชนิด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมการบริโภคของท่านมากที่สุด

พฤติกรรมการกินอาหาร	ความถี่การกินต่อสัปดาห์			
	5-7 วัน	3-4วัน	1-2 วัน	ไม่เคยกิน
1. กินอาหารแต่ละมื้อครบ 5 หมู่ เช่น ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไขมัน				
2. กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ทุกมื้อ				
3. กินอาหารบำรุงเลือด เช่น เครื่องในสัตว์ เลือด เนื้อสัตว์ต่างๆ				
4. กินอาหารที่บำรุงกระดูก เช่น นมจืด/นมถั่วเหลืองผสมงาดำ/ปลาเล็กปลาน้อย				
5. กินอาหารทะเล หรือใช้เกล็ดเสริมไอโอดีน				
6. กินอาหารรสเค็มเป็นประจำ เช่น อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ของหมักดอง				
7. ดื่มไวน์ เบียร์ สุรา ยาอดเหล้า				
8. กินของหวาน เช่น น้ำอัดลม ขนมหวาน เบเกอรี่ ขนมซอง				
9. กินอาหารประเภทของทอด ทุกมื้อ				
10. กินผักมากกว่าวันละ 3 ทับพี				



แผนการสอน	การดูแลสุขภาพแม่ลูกในครรภ์
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงตั้งครรภ์อายุครรภ์ 16 –20 สัปดาห์และสามี/ญาติ
ระยะเวลาที่ใช้	45 นาที
สาระสำคัญ	การปฏิบัติตัวในขณะตั้งครรภ์ที่ถูกต้องและการส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์สามารถช่วยได้ด้วยการจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อเพิ่มความสามารถในการแตกกิ่งก้านของเส้นใยสมองและเพิ่มจุดเชื่อมต่อของเซลล์สมอง
จุดประสงค์การเรียนรู้	• บอกการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ ได้ • บอกการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์ได้ • บอกวิธีการส่งเสริมพัฒนาการของทารกในครรภ์ได้ • บอกอาการผิดปกติที่ต้องมาก่อนวันนัด • สามีตระหนักบทบาทหน้าที่ในการดูแลครรภ์และบุตร
เนื้อหาสาระ	• การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ • การเจริญเติบโตและการส่งเสริมพัฒนาการของทารกในครรภ์ • อาการผิดปกติที่ต้องมาโรงพยาบาลก่อนวันนัด • บทบาทของสามีที่ต้องดูแลหญิงตั้งครรภ์
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนเปิดซีดี เรื่อง Body Atlas ฝ่าลิกร่างกายมนุษย์ ของ Discovery Health 2. ผู้สอน สนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของทารกในครรภ์จากซีดี เรื่อง Body Atlas ฝ่าลิกร่างกายมนุษย์ ของ Discovery Health 3. ผู้สอนบรรยายความรู้ด้วย Power Point ในเรื่อง • การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของหญิงตั้งครรภ์ เช่นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ • พัฒนาการทารกในครรภ์ และการส่งเสริมพัฒนาการ โดยใช้โมเดลนับลูกเดิน ,โมเดลเจ้าตัวเล็ก, ตุ๊กตาทารกประกอบคำแนะนำ • อาการผิดปกติที่ต้องมาโรงพยาบาลก่อนวันนัด 4. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปการส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์และอาการผิดปกติที่ต้องมาโรงพยาบาลก่อนวันนัด พร้อมกับเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม 5. ผู้สอนให้สามีหญิงตั้งครรภ์ทดลองสวมเสื้อคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมสอบถามความรู้สึก
สื่อการสอน	• ซีดีเรื่อง Body Atlas ฝ่าลิกร่างกายมนุษย์ ของ Discovery Health 1 แผ่น • สื่อการสอนPower point เรื่องพัฒนาการของทารกในครรภ์ • โมเดลนับลูกเดิน 1 ชุด • เสื้อคุณแม่ตั้งครรภ์ 1 ตัว • โมเดลเจ้าตัวเล็ก 1 ชุด • ตุ๊กตาทารก 1 ตัว
การวัดและประเมินผล	• การสังเกตความสนใจซักถาม การตอบคำถามและการให้ความร่วมมือ • ติดตามการนำความรู้ไปใช้ภายหลังการเรียนรู้



แบบประเมินผลเรื่อง “ การดูแลสุขภาพแม่ลูกในครรภ์ ”

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ท่านคิดว่าถูก และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด

- 1. แม่ที่ตั้งครรภ์กินสิ่งใดลูกกินสิ่งนั้น แม่รู้สึกรู้สึกลูกก็รู้สึกอย่างนั้นด้วย
- 2. แม่ที่เครียด มีความกังวลสูงจะมีผลทำให้ทารกในครรภ์มีน้ำหนักน้อย
- 3. ทารกในครรภ์จะเริ่มได้ยินเสียงเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 5 เดือนขึ้นไป
- 4. การสูบบุหรี่เป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์
- 5. ถ้าพบมีน้ำเดินทาง หรือมีมูกเลือดออกจากช่องคลอดให้รีบมาโรงพยาบาลภายในเวลา 3 ชั่วโมง แล้วใส่ผ้าอนามัยรองซับก่อนมา
- 6. ควรนับลูกดิ้นทุกวันตั้งแต่อายุ 7 เดือนขึ้นไป เพื่อตรวจว่าลูกยังแข็งแรงดีอยู่
- 7. ถ้าพบขาบวมกดบุ๋ม ร่วมกับปวดศีรษะ ตาพร่าลายขณะตั้งครรภ์ถือว่าเป็นอาการปกติ
- 8. ระหว่างตั้งครรภ์ไม่ควรดื่มน้ำมากนักเพราะจะทำให้ปัสสาวะบ่อย
- 9. กราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ในสมุดสีชมพู ช่วยคะแนนน้ำหนักทารกในครรภ์ได้
- 10. การปล่อยให้คลอดทารกเมื่ออายุครรภ์ 7 เดือน นั้นอาจทำให้ทารกเขียว จากการขาดออกซิเจน



แผนการสอน	หมวดวิชาชีพผู้ฝึกสอน
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงตั้งครรภ์ 16-28 สัปดาห์และสามี/ญาติ
ระยะเวลาที่ใช้	20 นาที
สาระสำคัญ	การนวดเป็นการช่วยผ่อนคลายอาการไม่สบายให้หญิงตั้งครรภ์โดยเฉพาะเมื่อผู้นวดคือสามีตนเองจะเสริมความผูกพันในครอบครัวได้ดี
จุดประสงค์การเรียนรู้	• ช่วยผ่อนคลายอาการไม่สบายให้หญิงตั้งครรภ์ • เสริมสร้างความผูกพันในครอบครัว
เนื้อหาสาระ	• ประโยชน์ของการนวดหญิงตั้งครรภ์ • ทำนวดในหญิงตั้งครรภ์
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนแนะนำประโยชน์ของการนวดหญิงตั้งครรภ์ 2. ผู้สอนสาธิตการนวดและให้สามีหรือญาติลงมือนวดหญิงตั้งครรภ์ตามแบบ 3. ผู้สอนประเมินความรู้สึกของหญิงตั้งครรภ์และสามี 4. ผู้สอนให้ผู้เรียนทวนสอบทำนวดท่าละ 1 ครั้ง สรุป
สื่อการสอน	• ไม่มี
การวัดและประเมินผล	• การสังเกตความสนใจซักถาม การตอบคำถามและการให้ความร่วมมือ • สอบถามความรู้สึกของหญิงตั้งครรภ์และสามี



แผนการสอน

การนับลูกดิ้น

กลุ่มเป้าหมาย	หญิงตั้งครรภ์อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ขึ้นไป และสามิ/ญาติ
ระยะเวลาที่ใช้	10 นาที/คน (สอนรายบุคคล)
สาระสำคัญ	การนับลูกดิ้นเป็นเครื่องมือช่วยตรวจสอบการมีชีวิตของทารกในครรภ์
จุดประสงค์การเรียนรู้	- บอกความสำคัญของการนับเด็กดิ้นได้ถูกต้อง - บอกลักษณะการดิ้นของทารกได้ถูกต้อง - อธิบายวิธีการนับลูกดิ้น ตามแบบบันทึกที่กำหนดได้ถูกต้อง - ทำแบบบันทึกการนับลูกดิ้น ตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง
เนื้อหาสาระ	- ความสำคัญของการนับลูกดิ้น - ลักษณะการดิ้นของทารก - วิธีนับและการจดบันทึกการดิ้นของทารกลงในตารางบันทึก

กระบวนการเรียนรู้

1. ผู้สอนแจกสมุดบันทึกการนับลูกดิ้นให้ผู้เรียนอ่านพร้อมทำความเข้าใจ
2. ผู้สอนสนทนาเรื่องความสำคัญของการนับลูกดิ้น ลักษณะการดิ้นและวิธีนับลูกดิ้น
3. ผู้สอนทวนสอบความเข้าใจและให้คำแนะนำวิธีการบันทึกการนับลูกดิ้นในเอกสาร
4. ผู้สอนทดสอบกับผู้เรียนถึงวิธีการนับที่แจกให้และการบันทึกข้อมูลลงตาราง

สื่อการสอน

- ตารางการบันทึกการนับลูกดิ้น

วัน,เดือน,ปี	เวลาที่เริ่มนับ	เวลาที่นับลูกดิ้น ครบ 10 ครั้ง	เวลาทั้งหมด

การวัดและประเมินผล

- บอกลักษณะของการดิ้นของทารก และลักษณะการดิ้นที่ผิดปกติของทารกได้อย่างถูกต้อง
- บอกวิธีการลงบันทึกการดิ้นของทารกในครรภ์ลงในสมุดนับลูกดิ้นได้ถูกต้อง



แผนการสอน	การออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงตั้งครรภ์ 16-28 สัปดาห์และสามเือนาติ
ระยะเวลาที่ใช้	30 นาที
สาระสำคัญ	หญิงตั้งครรภ์ควรออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ซึ่งจะมีประโยชน์และช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อน ลดภาวะไม่สุขสบายต่างๆ รวมทั้งช่วยให้การดำเนินการตั้งครรภ์ต่อไปจนครบกำหนดคลอด
จุดประสงค์การเรียนรู้	• บอกประโยชน์ และข้อห้าม ในการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์ • ฝึกปฏิบัติและออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
เนื้อหาสาระ	• ประโยชน์ ข้อห้ามของการออกกำลังกาย • การฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนทวนสอบข้อห้ามในการออกกำลังกายตามโปสเตอร์ 2. ผู้สอนเปิดซีดี การออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์ ถึงขั้นตอนก่อนเริ่มออกกำลังกาย 3. ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนเกี่ยวกับประโยชน์การออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์ 4. ผู้สอนแนะนำอาการผิดปกติที่ให้หยุดออกกำลังกายทันทีที่พบในระหว่างฝึกปฏิบัติ 5. ผู้สอนเปิดซีดีการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์ต่อสิ้นสุดถึงเทคนิคการผ่อนคลาย พร้อมให้ผู้เรียนปฏิบัติตามโดยผู้สอนคอยแนะนำร่วมด้วย 6. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมทบทวนท่าในการออกกำลังกายท่าละ 1 ครั้ง 7. แจกโปสเตอร์ออกกำลังกายเพื่อให้ไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน
สื่อการสอน	• ซีดีการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์ 1 แผ่น • โปสเตอร์การออกกำลังกายจำนวนเท่ากับจำนวนหญิงตั้งครรภ์ที่เข้าอบรม
การวัดและประเมินผล	• การสังเกตความสนใจซักถาม การตอบคำถามและการให้ความร่วมมือ • ติดตามการนำความรู้ไปใช้ภายหลังการเรียนรู้



แผนการสอน	การเตรียมตัวก่อนคลอด
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงตั้งครรภ์อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ขึ้นไป และสามี/ญาติ
ระยะเวลาที่ใช้	45 นาที
สาระสำคัญ	การเตรียมตัวให้พร้อมก่อนคลอด ช่วยให้เข้าใจอาการนำเข้าสู่การคลอด และเข้าใจกระบวนการคลอดทำให้การคลอดราบรื่น
จุดประสงค์การเรียนรู้	• บอกลักษณะอาการเจ็บครรภ์จริง เจ็บครรภ์เตือน • แสดงวิธีผ่อนคลายความเจ็บปวดได้ • บอกของใช้ที่จำเป็นก่อนมาโรงพยาบาล • บอกอาการผิดปกติที่ต้องมาโรงพยาบาลก่อนเวลานัดได้
เนื้อหาสาระ	• อาการเจ็บครรภ์จริง เจ็บครรภ์เตือน • วิธีผ่อนคลายความเจ็บปวด • วิธีการคลอดแบบต่างๆ • การแบ่งคลอด • การเตรียมของใช้ก่อนมาคลอด • อาการผิดปกติที่ต้องมาโรงพยาบาลก่อนเวลานัด
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนสอบถามประสบการณ์การคลอดที่ผ่านมาจากผู้เรียน 2. ผู้สอนบรรยายด้วยสื่อ Power Point ในเรื่อง • อาการนำสู่การคลอด • สาธิตวิธีการผ่อนคลายความเจ็บปวดระหว่างรอคลอด • การแบ่งคลอดที่ถูกต้อง และการส่งเสริมสายสัมพันธ์แม่ลูกเมื่อแรกคลอด • ของใช้ที่ควรเตรียมพร้อมก่อนคลอด • อาการผิดปกติที่ต้องมาโรงพยาบาลก่อนเวลานัด 3. เปิดซีดีการคลอดทางช่องคลอด พร้อมสรุป 4. เปิดซีดีการคลอดโดยใช้เครื่องมือ และการผ่าตัดคลอด พร้อมสรุปความจำเป็นในการช่วยคลอดพร้อมบอกถึงภาวะแทรกซ้อนของการใช้เครื่องมือและการผ่าตัดคลอด 5. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปอาการนำคลอดและอาการผิดปกติที่ต้องมาก่อนวันนัด
สื่อการสอน	• ซีดีเรื่องการคลอด 1 แผ่น • สื่อ Power Point เรื่องการเตรียมตัวก่อนคลอด/ การคลอด • ตัวอย่างของใช้ที่จำเป็น เช่น ผ้าอ้อม ผ้าเช็ดตัว ผ้าอนามัย
การวัดและประเมินผล	• การสังเกตความสนใจซักถาม การตอบคำถามและการให้ความร่วมมือ • ติดตามการนำความรู้ไปใช้ภายหลังการเรียนรู้



แบบประเมินเรื่องเตรียมตัวก่อนคลอด (สำหรับเจ้าหน้าที่สัมผัสงาน)

1. อาการนำและอาการแสดงที่สำคัญที่ต้องมาโรงพยาบาล (ตอบได้ 4 อาการถือว่าผ่าน)

- น้ำเดินทางไหลออกทางช่องคลอด/มีมูกเลือดออก ☐ ใช่ ☐ ไม่รู้
- เด็กดิ้นน้อย/ไม่ดิ้น ☐ ใช่ ☐ ไม่รู้
- ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว / ชัก ☐ ใช่ ☐ ไม่รู้
- มีท้องแข็งตึงบ่อย ก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ (ครรภ์ไม่ครบกำหนดแต่เจ็บครรภ์) ☐ ใช่ ☐ ไม่รู้
- มีเลือดสดหรือส่วนต่าง ๆ ของเด็กออกทางช่องคลอด ☐ ใช่ ☐ ไม่รู้
- ท้องแข็งตึงบ่อยขึ้นสม่ำเสมอร่วมกับมีมูกเลือด (อาการเจ็บครรภ์จริง) ☐ ใช่ ☐ ไม่รู้
- มีท้องแข็งตึงบ่อย (ในรายที่เคยผ่าตัดคลอด) ☐ ใช่ ☐ ไม่รู้

2. ของใช้ที่ควรเตรียมก่อนมาคลอด (ตอบได้ 2 ข้อถือว่าผ่าน)

- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ☐ ใช่ ☐ ไม่รู้
- บัตรประจำตัวประชาชน ☐ ใช่ ☐ ไม่รู้
- สำเนาทะเบียนบ้านสำหรับทำสูติบัตรลูก (แจ้งเกิด) ☐ ใช่ ☐ ไม่รู้

3. การบรรเทาอาการเจ็บปวดจากการคลอดโดยวิธีธรรมชาติทำอย่างไร (เฉพาะรายที่ได้รับการสอนแบบกลุ่ม)

☐ ปฏิบัติได้ ☐ ไม่ได้

4. เทคนิคการเบ่งคลอดที่ถูกวิธี (ยกเว้นรายที่เคยผ่าตัดคลอดมาก่อน)

☐ ใช่ ☐ ไม่รู้

5. หากมีการผ่าตัดคลอด ควรปฏิบัติอย่างไร

☐ ใช่ ☐ ไม่รู้



แผนการสอน	การเตรียมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงตั้งครรภ์อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ขึ้นไป และสามี/ญาติ
ระยะเวลาที่ใช้	30 นาที
สาระสำคัญ	การได้รับนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนจะเป็นประโยชน์ต่อทารกอย่างมาก ดังนั้นมารดาต้องมีความรู้เพื่อเตรียมพร้อมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเหมาะสม
จุดประสงค์การเรียนรู้	• บอกประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ • สามารถอุ้มทารกให้นมได้ถูกวิธี • บอกการดูแลเต้านมได้ถูกต้อง • สามารถอธิบาย กฎ 4 จุดได้ถูกต้อง
เนื้อหาสาระ	• ประโยชน์ของนมแม่ต่อแม่และลูก • ท่าการให้นมลูกที่ถูกต้อง • กฎ 4 จุดที่ทำให้น้ำนมมาเร็วและเพียงพอต่อความต้องการของลูก • การดูแลเต้านม หัวนมเพื่อเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนให้ผู้เรียนชมซีดี การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2. ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาจากซีดี การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหา 3. ผู้สอนกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์และญาติที่เคยเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่เล่าประสบการณ์ 4. ผู้สอนสรุปเนื้อหาในซีดี และประสบการณ์ของหญิงตั้งครรภ์ด้วย power point ในเรื่อง ประโยชน์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และกฎ 4 จุด 5. ผู้สอนสาธิตกายวิภาคของเต้านมและให้ผู้เรียนได้ดูลักษณะของเต้านม 6. ผู้สอนสาธิต และให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติอุ้มลูก จากตุ๊กตาหัดอุ้ม
สื่อการสอน	• ซีดีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย 1 แผ่น • ซีดีแผ่นดินไทย ตอนมหัศจรรย์นมแม่ตอนที่ 1 1 แผ่น • เต้านมเทียมแสดงลักษณะภายในของเต้านม 1 อัน • ตุ๊กตาหัดอุ้ม 15 ตัว (เท่าจำนวนหญิงตั้งครรภ์)
การวัดและประเมินผล	• การสังเกตความสนใจซักถาม การตอบคำถามและการให้ความร่วมมือ • ติดตามการนำความรู้ไปใช้ภายหลังการเรียนรู้



แบบประเมินผลเรื่อง “การเตรียมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่”

- คำชี้แจง โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ท่านคิดว่าถูก และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด
-1 นมแม่ช่วยลดการเกิดภูมิแพ้ทางผิวหนัง และโรคหอบหืดให้กับเด็ก
 -2 นมแม่ช่วยลดโอกาสเสี่ยงการเกิดโรคฟันผุในลูก
 -3 ใช้นมแม่ทารักษาอาการหิวนมแตกได้
 -4 นมแม่ให้ได้ถึงอายุ 2 ปี และเริ่มให้อาหารเสริมคู่กับนมแม่เมื่อเด็กอายุ 6 เดือน
 -5 ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี และดูดเกลี้ยงเต้า หลัก 4 ดูดนี้จะทำให้น้ำนมแม่มีเพียงพอสำหรับลูก
 -6 หลังคลอด 2-3 วันแรกไม่ควรปลุกลูกมาดูดนมแม่ ปล่อยให้ตามธรรมชาติ
 -7 การนำหิวนมแม่แช่ที่ริมฝีปากของลูก จะทำให้ลูกอ้าปากกว้างพร้อมจับลานนม
 -8 ในมือถัดไป ให้เริ่มดูดจากเต้าที่ดูดค้างไว้ในมือก่อนเสมอเพื่อให้ได้น้ำนมส่วนหน้า และส่วนหลัง
 -9 ภายหลังการให้น้ำนมแม่ควรให้น้ำตามทุกครั้งเพื่อล้างปาก
 -10 น้ำนมแม่สามารถบีบเก็บไว้ให้ลูกได้ เมื่อแม่ต้องไปทำงาน



แผนการสอน	การส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงหลังคลอดทางช่องคลอด 1 วัน, ผ่าตัดคลอด 2 วัน และสามี่/ญาติ
ระยะเวลาที่ใช้	60 นาที
สาระสำคัญ	มารดาหลังคลอดจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาพเพื่อมีความรู้ใน การปฏิบัติตัวหลังคลอดที่ถูกต้องเหมาะสมทั้งในการดูแลตนเองและทารกแรกเกิด ในการส่งเสริมพัฒนาการทารก เพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้คืนสู่สภาพปกติ อย่างรวดเร็วหลังคลอด
จุดประสงค์การเรียนรู้	• บอกอาการผิดปกติในระยะหลังคลอดได้อย่างถูกต้อง • บอกวิธีปฏิบัติตัวหลังคลอดได้ถูกต้อง • บอกวิธีการคุมกำเนิดได้อย่างเหมาะสม • เลือกอาหารได้อย่างเหมาะสม • บอกอาการผิดปกติของทารกที่ต้องมาพบแพทย์อย่างน้อย 5 อาการ
เนื้อหาสาระ	• ลักษณะทางคลินิกที่พบในระยะหลังคลอด และการดูแลสุขภาพตนเอง และทารก การนัดตรวจ 6 สัปดาห์หลังคลอด • อาการผิดปกติหลังคลอดที่ควรมาพบแพทย์ • โภชนาการของหญิงหลังคลอดและทารกแรกเกิด • วิธีคุมกำเนิดและการมีเพศสัมพันธ์ • การดูแลและการส่งเสริมพัฒนาการทารก • อาการผิดปกติของทารกและการดูแลเบื้องต้นก่อนมาพบแพทย์
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพมารดาและทารก 2. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายเรื่อง การปฏิบัติตัวหลังคลอดเพื่อสุขภาพที่ดี อาการผิดปกติหลังคลอด สุขภาพปากและฟัน โภชนาการของหญิงหลังคลอดและทารกแรกเกิด วิธีคุมกำเนิดและการมีเพศสัมพันธ์ ด้วยภาพพลิควรรู้ด้านสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกแรกเกิด และพัฒนาการทารก 3. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมสรุปเนื้อหาการดูแลส่งเสริมสุขภาพมารดาและทารก รวมถึงอาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ 4. แนะนำการบันทึกพัฒนาการเด็กในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
สื่อการสอน	• แผ่นภาพพลิควรรู้ด้านสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกแรกเกิด 1 ชุด • สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก 1 เล่ม
การวัดและประเมินผล	• ทดสอบความรู้โดยการตอบคำถามและการซักถามด้วยแบบสอบถามและแบบประเมินก่อนกลับบ้าน • การสังเกตความสนใจซักถาม การตอบคำถามและการให้ความร่วมมือ • ติดตามการนำความรู้ไปใช้ภายหลังการเรียนรู้



แผนการสอน	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงหลังคลอด และสามี/ญาติ
ระยะเวลาที่ใช้	40 นาที
สาระสำคัญ	การปฏิบัติตน และการให้น้ำนมลูกอย่างถูกวิธีจะช่วยให้ทารกมีสุขภาพแข็งแรง มีพัฒนาการที่ดี
จุดประสงค์การเรียนรู้	- บอกความสำคัญและประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ - บอกวิธีทำให้นมแม่ไหลได้ดี - แสดงท่าอุ้มลูกให้กินนมแม่อย่างถูกวิธี - แสดงวิธีบีบน้ำนมและบอกการเก็บรักษาน้ำนมได้อย่างถูกวิธี - แสดงวิธีการประคบ / นวดเต้านมได้อย่างถูกวิธี
เนื้อหาสาระ	- ทบทวนความสำคัญและประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - การทำให้มีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูก - การอุ้มลูกให้ดูดนมแม่อย่างถูกวิธี - สาเหตุและการแก้ไขอาการเจ็บหัวนม หัวนมแตก เต้านมคัด และเต้านมอักเสบ - การเก็บรักษาน้ำนมแม่ที่บีบออกมาแล้วและการนำมาใช้ - การทำงานนอกบ้านคู่กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
กระบวนการเรียนรู้	1. แรกรับหลังคลอดให้คำแนะนำให้นมแม่ในท่านอน และกระตุ้นการดูดบ่อและดูดถูกวิธี 2. หลังคลอด 1-2 วัน จัดกลุ่มเสวนาเกี่ยวกับประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และประโยชน์ของนมแม่ ผู้สอนสรุปประโยชน์ของนมแม่เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหา 3. ผู้สอนใช้สื่อการสอนภาพพลิกการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอนท่าอุ้ม ดูดถูกวิธี และให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ 4. ผู้สอนสาธิตวิธีการนวดประคบเต้านมเพื่อกระตุ้น และบีบน้ำนมเก็บจากตัวแทนผู้เรียนและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติตาม และผู้สอนตรวจสอบแนะนำซ้ำให้ถูกต้อง 5. ผู้สอนกระตุ้นผู้เรียนให้พูดคุยประสบการณ์ปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และวิธีแก้ไข 6. ผู้สอนร่วมกับผู้เรียนสรุปแนวทางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 7. กรณีทารกมีภาวะแทรกซ้อนเน้นการส่งเสริมให้มารดาไปให้นมแม่ที่ NICU อย่างต่อเนื่อง
สื่อการสอน	• ภาพพลิกเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 1 ชุด • เต้าเทียมแสดงลักษณะภายนอกในของเต้านม 1 เต้า • กะละมังสำหรับใส่น้ำประคบเต้านม 2 ใบ/ 1 คน
การวัดและประเมินผล	• สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม การซักถามและการตอบคำถามและการให้ความร่วมมือ • ติดตามประเมินการนำไปใช้ก่อนกลับบ้านด้วยใบ LATCH score • ตรวจสอบวิธีบีบเก็บนมแม่



แผนการสอน	การออกกำลังกายในหญิงหลังคลอด
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงหลังคลอด 1 วันหลังคลอดทางช่องคลอด และ 2 วันหลังผ่าตัดคลอด
ระยะเวลาที่ใช้	20 นาที
สาระสำคัญ	มารดาหลังคลอดจำเป็นต้องมีความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายหลังคลอดเพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้คืนสู่สภาพปกติอย่างรวดเร็วหลังคลอด และช่วยกระตุ้นสัดส่วนเฉพาะที่
จุดประสงค์การเรียนรู้	• บอกประโยชน์และข้อห้ามการออกกำลังกายหลังคลอดได้ • ฝึกปฏิบัติและออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
เนื้อหาสาระ	• ประโยชน์และข้อห้ามของการออกกำลังกายหลังคลอด • การฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายหลังคลอด
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนเกี่ยวกับเรื่องประโยชน์และความจำเป็นของการออกกำลังกายหลังคลอดสาระสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหา 2. ผู้สอนสาธิตการออกกำลังกายพร้อมให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติตาม 3. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมทบทวนท่าในการออกกำลังกายท่าละ 1 ครั้ง
สื่อการสอน	• โปสเตอร์การออกกำลังกายหลังคลอด 1 แผ่น/ซีดีการออกกำลังกายหลังคลอด 1 แผ่น
การวัดและประเมินผล	• การสังเกตความสนใจซักถาม การตอบคำถามและการให้ความร่วมมือ • ติดตามการนำความรู้ไปใช้ภายหลังการเรียนรู้



แผนการสอน	การนวดสัมผัสทารก
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงหลังคลอดและสามี/ญาติ
ระยะเวลาที่ใช้	40 นาที
สาระสำคัญ	การนวดสัมผัสเป็นวิธีการหนึ่งในการกระตุ้นพัฒนาการทารก เสริมสร้างความรักความผูกพันระหว่าง พ่อ แม่ ลูก
จุดประสงค์การเรียนรู้	• บอกประโยชน์ และข้อจำกัดในการนวดสัมผัสทารก • สามารถเตรียมความพร้อมก่อนนวดสัมผัสได้เหมาะสม • สามารถนวดสัมผัสทารกตามขั้นตอนได้ถูกต้อง
เนื้อหาสาระ	• ประโยชน์ และข้อจำกัดในการนวดสัมผัสทารก • ขั้นตอนและวิธีการการนวดสัมผัสอาบนํ้าทารก
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนเกี่ยวกับประโยชน์การนวดสัมผัสเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหา 2. ผู้สอนบอกการเตรียมความพร้อมของทารก สถานที่ ของใช้ก่อนนวดสัมผัสทารกให้พร้อม 3. ผู้สอนสาธิตการนวดสัมผัสทารกด้วยตุ๊กตาทารกตามขั้นตอน 4. ผู้เรียนทดลองการนวดสัมผัสทารกโดยผู้สอนนิเทศ 5. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมสรุปขั้นตอนการนวดสัมผัสทารกที่ถูกต้อง
สื่อการสอน	• แผ่นพับ/ภาพพลิกการนวดสัมผัสทารก/ซีดีการนวดสัมผัส 1 อย่าง • ตุ๊กตาทารกสำหรับผู้สอน 1 ตัว • เบบี้เอดด์ 1 ขวด • ผ้าเช็ดมือ/กระดาษชำระ 1 ผืน
การวัดและประเมินผล	• การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมจาก ความสนใจซักถาม และการตอบคำถาม • สังเกตพฤติกรรมในขณะที่ทดลองนวดสัมผัส



แผนการสอน	การอาบน้ำทารก
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงหลังคลอด และสามี/ญาติ
ระยะเวลาที่ใช้	60 นาที
สาระสำคัญ	การอาบน้ำที่ถูกวิธี เป็นการป้องกันการติดเชื้อที่ผิวหนัง, ตาและสะดือ ของทารกแรกเกิด
จุดประสงค์การเรียนรู้	• สามารถเตรียมอุปกรณ์ใช้ในการอาบน้ำ เช็ดตาและเช็ดสะดือได้ถูกต้อง • สามารถอาบน้ำทารกตามขั้นตอนได้ถูกต้อง • สามารถเช็ดตาและสะดือตามขั้นตอนได้ถูกต้อง
เนื้อหาสาระ	• ขั้นตอนการเตรียมอุปกรณ์ • ขั้นตอนการอาบน้ำทารก • ขั้นตอนการเช็ดตาทารก • ขั้นตอนการเช็ดสะดือทารก
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนเกี่ยวกับเรื่องการดูแลทำความสะอาดร่างกายของทารกเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหา 2. ผู้สอนบอกการเตรียมอุปกรณ์ ของใช้ในการอาบน้ำทารกให้พร้อม 3. ผู้สอนสาธิตการอาบน้ำทารกตามขั้นตอน 4. ผู้เรียนทดลองอาบน้ำทารกโดยผู้สอนนิเทศ 5. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมสรุปขั้นตอนการอาบน้ำ เช็ดตาและเช็ดสะดือที่ถูกต้อง
สื่อการสอน	• กะละมัง 2 ใบ/คน • น้ำยาสระผมสำหรับทารก (ผู้เรียนเตรียมมา) • ผ้าเช็ดตัว 2 ผืน (ผู้เรียนเตรียมมา) • ชุดทำความสะอาดตาและสะดือ 1 ชุด/คน • ชุดเด็กอ่อน 1 ชุด (ผู้เรียนเตรียมมา)
การวัดและประเมินผล	• การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมจาก ความสนใจซักถาม และการตอบคำถาม • อาบน้ำ เช็ดตาและเช็ดสะดือได้เหมาะสม



แผนการสอน	การดูแลทารกที่มีภาวะผิวหนังเหลือง
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงหลังคลอด และสามี/ญาติ ทารกที่มีผิวหนังเหลือง
ระยะเวลาที่ใช้	30 นาที
สาระสำคัญ	ทารกตัวเหลืองที่ผิดปกติมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของเม็ดเลือด/การติดเชื้อ จำเป็นต้องได้รับการส่องไฟรักษาและการดูแลอย่างถูกวิธี
จุดประสงค์การเรียนรู้	• บอกสาเหตุของภาวะผิวหนังเหลืองได้ • เห็นความสำคัญของการรับน้ำหนักบุตรเข้ารับการส่องไฟรักษา • ดูแลทารกที่มีภาวะผิวหนังเหลืองขณะส่องไฟรักษาและเมื่อกลับไปอยู่บ้านได้อย่างถูกวิธี
เนื้อหาสาระ	• สาเหตุของภาวะผิวหนังเหลือง • ประโยชน์ของการส่องไฟรักษา • การดูแลทารกที่มีภาวะผิวหนังเหลืองขณะส่องไฟรักษาและเมื่อกลับไปอยู่บ้าน
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนเกี่ยวกับอาการปัจจุบันของทารกเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหา 2. ผู้สอนใช้แผ่นภาพรูปเรื่องทารกที่มีภาวะผิวหนังเหลืองประกอบการให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ ความสำคัญของการส่องไฟรักษา และการดูแลทารกขณะส่องไฟ 3. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายสรุปสาเหตุ ความสำคัญของการส่องไฟ และการดูแลทารกขณะส่องไฟรักษา 4. ผู้สอนสาธิตการตรวจสอบภาวะผิวหนังเหลือง 5. ผู้สอนสรุปการดูแลเมื่อกลับไปอยู่บ้าน
สื่อการสอน	• แผ่นภาพทารกที่มีภาวะผิวหนังเหลืองและการดูแลทารกที่ได้รับการส่องไฟ 1 ชุด
การวัดและประเมินผล	• ทดสอบความรู้โดยการซักถามเรื่องสาเหตุของตัวเหลือง • สังเกตความกระตือรือร้นการนำบุตรเข้ารับการส่องไฟ • ประเมินวิธีการตรวจสอบภาวะผิวหนังเหลือง



แผนการสอน	การดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด
กลุ่มเป้าหมาย	หญิงหลังคลอดและสามี/ญาติของทารกคลอดก่อนกำหนด
ระยะเวลาที่ใช้	45 นาที
สาระสำคัญ	ทารกคลอดก่อนกำหนดจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดและมีการส่งเสริมสุขภาพเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
จุดประสงค์การเรียนรู้	• บอกวิธีการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดเมื่อกลับบ้าน • บอกวิธีการส่งเสริมสุขภาพทารกคลอดก่อนกำหนดเมื่อกลับบ้านได้ • ปฏิบัติการนวดสัมผัสตามขั้นตอนได้ถูกต้อง
เนื้อหาสาระ	• การดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดเมื่อทารกกลับบ้าน • การส่งเสริมสุขภาพทารกคลอดก่อนกำหนดด้านการได้ยิน ด้านการมองเห็น ด้านการได้กลิ่น และการทรงตัวและการเคลื่อนไหว • การนวดสัมผัส
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนเกี่ยวกับการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด การส่งเสริมสุขภาพทารกคลอดก่อนกำหนด และการนวดสัมผัส 2. ผู้สอนเปิดซีดีเกี่ยวกับการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดและร่วมกับผู้เรียนสรุปการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดและการส่งเสริมสุขภาพทารกคลอดก่อนกำหนดเมื่อกลับบ้าน 3. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูโปสเตอร์การนวดสัมผัสพร้อมทั้งสาธิตการนวดสัมผัสโดยใช้ตุ๊กตา 4. ผู้เรียนทดลองนวดสัมผัสรายบุคคลโดยใช้ตุ๊กตาเป็นหุ่น
สื่อการสอน	• แผ่นพับทารกคลอดก่อนกำหนด 1 แผ่น • ซีดีเกี่ยวกับทารกคลอดก่อนกำหนด 1 แผ่น • โปสเตอร์/ซีดีการนวดสัมผัสทารก 1 แผ่น • ตุ๊กตาทารก 1 ตัว
การวัดและประเมินผล	• ซักถามวิธีการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดเมื่อกลับบ้าน ได้ถูกต้อง • ซักถามวิธีการกระตุ้นพัฒนาการได้ถูกต้อง • ประเมินพฤติกรรมผู้เรียนขณะนวดสัมผัสทารกได้ถูกต้องตามขั้นตอน



แบบประเมินผลเรื่อง “การดูแลสุขภาพแม่ลูกหลังคลอด”

การปฏิบัติตัวใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด / หลังผ่าตัด	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
การอาบน้ำทารก เช็ดตา เช็ดสะดือ	☐ ปฏิบัติได้	☐ ไม่ได้
การออกกำลังกายหลังคลอด	☐ ปฏิบัติได้	☐ ไม่ได้
อาการต่างๆที่พบในแม่หลังคลอด เช่น มีน้ำคาวปลา, ท้องผูก, ปวดมดลูกปวดแผลฝีเย็บ ฯลฯ	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
อาการผิดปกติของแม่หลังคลอดที่ควรมาพบแพทย์	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
สุขภาพปากและฟัน	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
การนัดตรวจ 6 สัปดาห์หลังคลอด	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
การใช้ยาและโภชนาการของมารดาหลังคลอด	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
วิธีคุมกำเนิดและการมีเพศสัมพันธ์	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
การนวดประคบและวิธีบีบเก็บน้ำนมแม่	☐ ปฏิบัติได้	☐ ไม่ได้
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (อุ้มลูกกินนมแม่ได้ทั้งท่านอนและท่านั่ง)	☐ ปฏิบัติได้	☐ ไม่ได้
ปัญหาที่พบในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และวิธีแก้ไข	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
อาการผิดปกติของทารกที่ควรมาพบแพทย์และการดูแลเบื้องต้น 5 อาการ	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
วัคซีนที่บุตรได้รับขณะอยู่โรงพยาบาล	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
ได้รับการตรวจคัดกรองภาวะตัวเหลืองและไทรอยด์แรกเกิด (โรคเอ่อ)	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
ระยะเวลาที่ท่านจะทราบผลการตรวจโรคเอ่อทั้งในรายปกติ(ทางจดหมาย) และรายผิดปกติ(ทางโทรศัพท์) เมื่อไร	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
สถานที่/หมายเลขโทรศัพท์ที่ให้คำปรึกษา	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
การมาตรวจตามนัดของบุตร(รับวัคซีน,ตรวจพัฒนาการ,เอกสารที่ต้องนำมา,การนัดพิเศษ เช่น ฟังผลเลือด)	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
สาเหตุและแนวทางการดูแลรักษาทารกแรกเกิดตัวเหลืองขณะอยู่โรงพยาบาล	☐ ใช่	☐ ไม่รู้
การดูแลทารกเพื่อป้องกันอันตรายจากภาวะตัวเหลืองเมื่อกลับบ้าน	☐ ใช่	☐ ไม่รู้



แบบประเมินผลเรื่อง “การดูแลทารกแรกเกิดที่มีภาวะแทรกซ้อน”

การอาบน้ำทารก เช็ดตา เช็ดสะดือ	☐ ปฏิบัติได้	☐ ไม่ได้
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (อุ้มลูกกินนมแม่ได้)	☐ ปฏิบัติได้	☐ ไม่ได้
ปัญหาที่พบในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และวิธีแก้ไข	☐ ปฏิบัติได้	☐ ไม่ได้
การนวดประคบและวิธีบีบเก็บน้ำนมแม่	☐ ปฏิบัติได้	☐ ไม่ได้
วัคซีนที่บุตรได้รับขณะอยู่โรงพยาบาล	☐ รู้	☐ ไม่รู้
การแจ้งผลตรวจคัดกรองไทรอยด์แรกเกิด	☐ รู้	☐ ไม่รู้
การมาตรวจตามนัดของบุตร(รับวัคซีน,ตรวจพัฒนาการ,เอกสารที่ต้องนำมา,การนัดพิเศษ เช่น ฟังผลเลือด)	☐ รู้	☐ ไม่รู้
สถานที่/หมายเลขโทรศัพท์ที่ให้คำปรึกษา	☐ รู้	☐ ไม่รู้
อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์และการดูแลเบื้องต้น	☐ รู้	☐ ไม่รู้
การดูแลทารกแรกเกิดที่มีภาวะแทรกซ้อน		
สาเหตุและแนวทางการรักษาพยาบาลขณะอยู่ในโรงพยาบาล	☐ รู้	☐ ไม่รู้
การส่งเสริมพัฒนาการขณะอยู่ในโรงพยาบาล	☐ ปฏิบัติได้	☐ ไม่ได้
การดูแลเมื่อกลับบ้าน	☐ รู้	☐ ไม่รู้
การดูแลขณะส่องไฟ	☐ ปฏิบัติได้	☐ ไม่ได้
การนวดสัมผัสทารก	☐ ปฏิบัติได้	☐ ไม่ได้



แผนการสอน	การใช้ยาในเด็กและวัคซีนตามวัย
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้เลี้ยงดูเด็กอายุ 0-5 ปี
ระยะเวลาที่ใช้	15 นาที
สาระสำคัญ	ยาลดไข้สำหรับเด็กมีหลายรูปแบบโดยควรใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมและเทคนิคการป้อนยาที่ถูกต้อง รวมถึงการรับวัคซีนตามวัย
จุดประสงค์การเรียนรู้	• บอกรูปแบบของยาลดไข้สำหรับเด็กได้ • บอกเทคนิคการและวิธีป้อนยาเด็กโดยใช้อุปกรณ์แต่ละชนิดได้ • บอกชื่อวัคซีน ภาวะแทรกซ้อน และการดูแลเด็กได้
เนื้อหาสาระ	• รูปแบบของยาลดไข้สำหรับเด็ก • ชนิดของอุปกรณ์ในการป้อนยาและเทคนิควิธีป้อนยาในเด็ก • ชื่อวัคซีน ภาวะแทรกซ้อน และการดูแลหลังได้รับวัคซีนตามวัย
กระบวนการเรียนรู้	1. ในเด็กอายุ 1-4 เดือน ใช้กระบวนการกลุ่ม โดย งานเกสรธรรม • ผู้สอนใช้ตัวอย่างยาลดไข้สำหรับเด็ก อธิบายถึงรูปแบบยาที่แตกต่างกัน • ผู้สอนใช้อุปกรณ์ที่ใช้ในการป้อนยา ให้ความรู้แก่ผู้เรียนถึงเทคนิคการป้อนยาเด็กที่ถูกต้อง • ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปยาลดไข้แต่ละรูปแบบในเด็ก วิธีเลือกใช้อุปกรณ์และเทคนิคการป้อนยาที่ถูกต้อง 2. ในเด็ก 0-5 ปี ใช้การแนะนำรายบุคคล เพิ่มเติมในเรื่องชนิดวัคซีนที่จะได้รับในครั้งนี้ และอาการแทรกซ้อนหลังรับวัคซีน และการดูแลเด็ก โดย ผู้ฉีดวัคซีน
สื่อการสอน	• ตัวอย่างยาลดไข้สำหรับเด็ก ได้แก่ พาราเซตามอลชนิดหยด, ชนิดน้ำเชื่อม • อุปกรณ์ที่ใช้ในการป้อนยา ได้แก่ หลอดหยดยา, ช้อนชา, กระบอกฉีดยา • สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
การวัดและประเมินผล	• การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมจาก ความสนใจซักถาม • การตอบคำถามขณะผู้สอนและผู้เรียนสรุปบทเรียนตามสาระสำคัญ



แผนการสอน	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในเด็ก
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้เลี้ยงดูเด็กอายุ 0-6 เดือน
ระยะเวลาที่ใช้	15 นาที
สาระสำคัญ	เด็กควรได้รับนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จากนั้นควรให้นมแม่ควบคู่กับอาหารเสริมอย่างน้อย 2 ปี ขึ้นไป ในกรณีแม่ที่ทำงานนอกบ้านสามารถปั๊บกู้เก็บน้ำนมไว้สำหรับเลี้ยงลูกได้ เพื่อให้ลูกได้รับประโยชน์จากน้ำนมแม่อย่างคุ้มค่า และมีประโยชน์สูงสุดสำหรับการพัฒนาการและสุขภาพที่ดีของเด็ก
จุดประสงค์การเรียนรู้	• รู้วิธีการปั๊บกู้เก็บน้ำนมแม่ และการนำมาใช้
เนื้อหาสาระ	• วิธีการปั๊บกู้เก็บน้ำนมแม่ • การนำน้ำนมแม่มาใช้
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนสอบถามเรื่องการได้รับนมของเด็ก 2. ผู้สอนสอบถามแนวโน้มนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในแต่ละช่วงวัย ดังนี้ • อายุ 1-4 เดือน สอบถามเพิ่มเติมเรื่องการปั๊บกู้เก็บน้ำนมแม่ และให้ผู้เรียนสาธิตขั้นตอนการปั๊บกู้เก็บน้ำนมให้ดูโดยใช้เต้านมเทียม และบอกถึงขั้นตอนการเก็บ รักษา และการนำน้ำนมแม่มาใช้ • อายุ 4-6 เดือน แนะนำการให้นมแม่ ควบคู่กับอาหารเสริมโดยเริ่มที่อายุ 6 เดือน • อายุ 6 เดือนขึ้นไป ให้ความมั่นใจในประโยชน์ของนมแม่ และแนะนำเพื่อสนับสนุนให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างยั่งยืนต่อไป 3. ผู้สอนสอบถามปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแนะนำการแก้ไขเบื้องต้น แต่ถ้าเป็นปัญหาที่ต้องใช้เวลาในการแก้ไขส่งปรึกษาคลินิกนมแม่
สื่อการสอน	• เต้านมเทียม 1 อัน • ถูเก็บน้ำนม 1 ใบ • ปากกาสำหรับเขียนกำหนดวันเวลาในการเก็บน้ำนม 1 ด้าม
การวัดและประเมินผล	• การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมจาก ความสนใจซักถาม และการตอบคำถาม • ติดตามผลลัพธ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



แผนการสอน	โภชนาการตามวัย
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้เลี้ยงดูเด็กอายุ 0-5 ปี
ระยะเวลาที่ใช้	20 นาที
สาระสำคัญ	การเตรียมความพร้อมให้เด็กได้รับอาหารอย่างเหมาะสมกับพัฒนาการและการเจริญเติบโตตามวัยนั้น จะช่วยทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี ไม่เป็นเด็กอ้วนหรือผอมอันจะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของเด็กในอนาคต
จุดประสงค์การเรียนรู้	• ประเมินการเจริญเติบโต และวางแผนส่งเสริมการเจริญเติบโตได้ด้วยตนเอง • วางแผนการจัดอาหารตามวัยได้เหมาะสม
เนื้อหาสาระ	• วิธีการประเมินการเจริญเติบโต • การให้อาหารตามวัย • แนวทางการแก้ไขปัญหาในกรณีที่การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนแนะนำการประเมินการเจริญเติบโตให้กับเด็ก ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง การวัดเส้นรอบศีรษะ 2. ผู้สอนแนะนำวิธีการจุดกราฟประเมินการเจริญเติบโตและแปลผล ในสมุดบันทึกสุขภาพ 3. ผู้สอนสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเด็ก และให้คำแนะนำเพิ่มเติมในส่วนที่ไม่เหมาะสมในเรื่องของชนิด จำนวนมือ ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ 4. ในกรณีที่พบมีการเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ให้ส่งพบแพทย์ และนักโภชนาการเพื่อแก้ไขปัญหา โดยนักโภชนาการจะให้คำแนะนำ ดังนี้ • บอกความสำคัญคุณค่าของอาหารเสริมที่เหมาะสมตามวัย ต่อการพัฒนาทางร่างกายและสมอง • แนะนำบริโภคอาหารและปรับปริมาณให้เหมาะสมตามวัย โดยเลือกบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ตามธงโภชนาการ โดยใช้โมเดลอาหาร • แนะนำอาหารที่ควรงด หรือหลีกเลี่ยง • แนะนำการเลี้ยงดูที่เหมาะสม เช่น ออกกำลังกาย การพักผ่อน 5. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเรื่องโภชนาการที่เหมาะสมกับเด็ก
สื่อการสอน	• สมุดบันทึกสุขภาพ 1 เล่ม • ไม้บรรทัด 1 อัน • ปากกา 1 ด้าม • โมเดลอาหารสำหรับเด็กที่มีภาวะโภชนาการผิดปกติ 1 ชุด
การวัดและประเมินผล	• การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมจาก ความสนใจซักถาม และการตอบคำถาม • ตรวจสอบจากการจุดกราฟในสมุดบันทึกสุขภาพ • ตรวจสอบจากภาวะโภชนาการของเด็กในครั้งต่อไปที่มาใช้บริการ



แผนการสอน	ทันตสุขภาพในเด็ก
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้เลี้ยงดูเด็กอายุ 4 เดือน-5 ปี
ระยะเวลาที่ใช้	10 นาที
สาระสำคัญ	การดูแลสุขภาพช่องปากในเด็กควรเริ่มตั้งแต่ฟันน้ำนมยังไม่ขึ้น จนกระทั่งฟันน้ำนมขึ้นครบ และต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จะช่วยให้เด็กมีความพร้อมในการแปรงฟัน และการไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจรักษา นอกจากนี้ฟันน้ำนมมีความสำคัญต่อการพัฒนาการของเด็กและยังเป็นพื้นฐานที่ดีต่อฟันแท้อีกด้วย
จุดประสงค์การเรียนรู้	- บอกความสำคัญของฟันน้ำนมได้ - บอกผลเสียของการไม่ดูแลรักษาฟันน้ำนม - ดูแลสุขภาพช่องปากได้เหมาะสมและถูกวิธี
เนื้อหาสาระ	- ความสำคัญของฟันน้ำนม และผลเสียของการไม่ดูแลรักษาฟันน้ำนม - วิธีการดูแลสุขภาพช่องปากตามวัยได้เหมาะสมและถูกวิธี
กระบวนการเรียนรู้	- ผู้สอนสอบถามเรื่องการดูแลช่องปาก และให้ความรู้ที่จำเป็นตามวัย เน้นเรื่องความสำคัญของฟันน้ำนม และผลเสียของการไม่ดูแล โดยใช้โมเดลฟันน้ำนม - ผู้สอนสาธิตการดูแลสุขภาพช่องปากตามวัย ดังนี้ - อายุ 4 เดือน เริ่มใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดช่องปาก เพื่อป้องกันการเกิดผื่นขาว - อายุ 6 เดือน กรณีเริ่มมีฟันขึ้น ยังใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดฟัน และเช็ดเหงือก กระพุ้งแก้มเป็นประจำ - อายุ 9 เดือน เริ่มมีการแปรงฟันให้เด็กได้แล้วแต่ยังไม่ใช้ยาสีฟัน - เด็กอายุ 1 ปี มีการแปรงฟันอย่างต่อเนื่องและเน้นการแปรงฟันให้ทั่วทุกซี่ - เด็กอายุ 2 ปีขึ้นไปหากควบคุมการกินการคายได้ให้เริ่มมีการใช้ยาสีฟันขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียวให้กับเด็ก - ให้ผู้เรียนปฏิบัติ - ผู้สอนตรวจฟันในเด็กที่พบว่ามีฟันขึ้นแล้วและลงบันทึกผลการตรวจในสมุดบันทึกสุขภาพ - ผู้สอนเน้นความสำคัญของการมาพบทันตแพทย์
สื่อการสอน	- สมุดบันทึกสุขภาพ 1 เล่ม - โมเดลลำดับการขึ้นของฟันน้ำนมและฟันแท้ 1 ชุด - โมเดลสอนแปรงฟัน 1 ชุด - แปรงสีฟันสำหรับเด็ก 9 เดือน 1 ด้าม - ถ้วยหัดดื่มสำหรับเด็ก 6 เดือน 1 ใบ
การวัดและประเมินผล	- การสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรมจาก ความสนใจซักถาม และการตอบคำถาม - ติดตามการเกิดฟันจากการตรวจฟัน



แผนการสอน	การเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการตามวัย
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้เลี้ยงดูเด็กอายุ 0-5 ปี
ระยะเวลาที่ใช้	40 นาที
สาระสำคัญ	การเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการให้เด็กมีประสบการณ์การเรียนรู้ จากประสาทสัมผัส การฝึกทักษะ การเคลื่อนไหว การเข้าสังคม การควบคุมตนเอง ให้เหมาะสมตามวัย ทั้ง 4 ด้าน อันได้แก่ ด้านการช่วยเหลือตนเอง และสังคม ด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา ด้านภาษา ด้านกล้ามเนื้อใหญ่ อย่างเหมาะสมตามวัยจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี เช่น การเล่นนิทาน การเล่น การนวดสัมผัส การงัดนมมือน้อย การงัดคูทิว การป้องกันอุบัติเหตุ
จุดประสงค์การเรียนรู้	• เข้าใจความสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการให้เหมาะสมตามวัย • แยกพัฒนาการปกติหรือผิดปกติเบื้องต้นได้ • บอกวิธีการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริมพัฒนาการได้ • มีความรู้ในการป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นแก่เด็ก
เนื้อหาสาระ	• พัฒนาการเด็กตามวัย • วิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็กตามวัย • วิธีการสังเกตพัฒนาเด็กว่ามีพัฒนาการปกติหรือผิดปกติ • การเลือกของเล่น/วิธีการเล่น • การเลือกหนังสือนิทานที่เหมาะสมและสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย • เทคนิคการเล่นนิทาน • ผลกระทบของทีวีที่มีต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก • วิธีปฏิบัติการงัดนมมือน้อย • การฝึกใช้ถ้วยหัดดื่ม • การลงบันทึกพัฒนาการในสมุดบันทึกสุขภาพ • อุบัติเหตุที่มักพบบ่อยในแต่ละวัย • การป้องกันอุบัติเหตุตามวัย และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
กระบวนการเรียนรู้	1. ผู้สอนประเมินพัฒนาการเด็กด้วยแบบทดสอบของ Denver II ในเด็กทุกคน คัดกรองออทิสติกในเด็กอายุ 1 ปี 6 เดือน และคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 3 ปี 2. ผู้สอนแจ้งผลการประเมินพัฒนาการเด็ก และแนะนำกิจกรรมในการส่งเสริมพัฒนาการ ในสมุดบันทึกสุขภาพในช่วงอายุต่อไป ได้แก่ • อายุ 1-2 เดือน ทบทวน/แนะนำการนวดสัมผัส การส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 2-4 เดือน • อายุ 4 เดือน แนะนำการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 5-6 เดือน การเล่น การเล่นนิทาน การงัดคูทิว การงัดไกวเปล การเลิกใส่ถุงมือ



- อายุ 6 เดือน แนะนำการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 7-8 เดือน พฤติกรรมการเริ่มกลืนคนแปลกหน้า การเล่น การเล่านิทาน การงดใช้รถหัดเดิน การฝึกใช้ถ้วยหัดดื่ม งดนมมือเด็ก
 - อายุ 9 เดือน แนะนำการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 10-12 เดือน พฤติกรรมการติดแม่ กลืนคนแปลกหน้า การเล่น การเล่านิทาน การงดใช้รถหัดเดิน การฝึกใช้ถ้วยหัดดื่ม งดนมมือเด็ก ผลกระทบของทีวีต่อเด็ก
 - อายุ 1 ปี แนะนำการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 1 ปี - 1 ปี 6 เดือน การเล่น การเล่านิทาน การงดใช้รถหัดเดิน การเตรียมเลิคนมขวด ผลกระทบของทีวีต่อเด็ก (ไม่ควรดูทีวี)
 - อายุ 1 ปี 6 เดือน แนะนำการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 1 ปี 6 เดือน-2 ปี พฤติกรรมการกินอาหาร การเล่น การเล่านิทาน ผลกระทบของทีวีต่อเด็ก (การดูทีวีไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน)
 - อายุ 2 ปี แนะนำการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 2-3 ปี การเล่น การเล่านิทาน ฝึกขีดเขียน การปั้นดินน้ำมัน ผลกระทบของทีวีต่อเด็ก (การดูทีวีไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน)
 - อายุ 3 ปี แนะนำการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 3-4 ปี การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ พฤติกรรมที่พบบ่อย(ก้าวร้าว เจ้าอารมณ์) การเตรียมเด็กสู่โลกกว้าง ฝึกเด็กให้ช่วยเหลือตัวเอง ผลกระทบของทีวีต่อเด็ก (การดูทีวีไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน)
 - อายุ 4 ปี แนะนำการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 4-5 ปี การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ผลกระทบของทีวีต่อเด็ก (การดูทีวีไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน)
3. ผู้สอนแนะนำให้บันทึกพัฒนาการในสมุดบันทึกสุขภาพ และสังเกตว่าลูกทำสิ่งต่างๆได้เหมาะสมตามช่วงอายุหรือไม่
 4. ผู้สอนแนะนำการป้องกันอุบัติเหตุที่มักพบบ่อยตามพัฒนาการเด็ก และการปฐมพยาบาล เบื้องต้น
 5. ในกรณีที่พบมีพัฒนาการล่าช้า ให้ส่งพบนักกิจกรรมบำบัด หรือกุมารแพทย์เพื่อแก้ไขปัญหาละเอียดกระตุ้นพัฒนาการครั้งต่อไป
 6. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม และสรุปประเด็นสำคัญร่วมกัน

สื่อการสอน

- สมุดบันทึกสุขภาพ 1 เล่ม
- อุปกรณ์ในการตรวจพัฒนาการตามวัย 1 ชุด
- ของเล่น/สื่อรูปภาพของเล่นตามวัย 1 ชุด
- หนังสือนิทาน 1 เล่ม
- ถ้วยหัดดื่ม 1 ใบ
- ผ้าผูกคอกันเปื้อนสำหรับเด็ก 1 ผืน
- ผ้ายาง 1 ผืน

การวัดและประเมินผล

- การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมจาก ความสนใจซักถาม และการตอบคำถาม
- ตรวจสอบจากผลการตรวจพัฒนาการในการมารับบริการครั้งต่อไป
- ตรวจสอบการลงบันทึกพัฒนาการ



ประเมินผลเรื่อง “การดูแลเด็กอายุ 4 เดือน”

37

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อกิจกรรมที่ท่านได้รับในวันนี้ ใส่เครื่องหมาย X ในกิจกรรมที่ไม่ได้รับ

-1. วันนี้ท่านได้ทราบภาวะโภชนาการของลูกว่าอ้วน ผอม หรือสมส่วน
-2. วันนี้ท่านได้รับคำแนะนำในการจุกกราฟการเจริญเติบโตในสมุดชมพู
-3. วันนี้ท่านได้ทราบพัฒนาการของลูกว่าปกติ สงสัยล่าช้า หรือประเมินไม่ได้
-4. วันนี้ท่านทราบชื่อวัคซีนที่ลูกได้รับหรือไม่
-5. วันนี้ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องการให้เริ่มอาหารเสริมที่อายุ 6 เดือนควบคู่กับนมแม่
-6. วันนี้ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องการส่งเสริมพัฒนาการลูก ในเรื่องการเล่านิทาน การส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัย 5-6 เดือนตามสมุดบันทึกสุขภาพสีชมพู
-7. วันนี้ท่านได้คำแนะนำในการป้องกันอุบัติเหตุ เช่น การตกเตียง ที่นอนอุดจุก ที่นั่งสำหรับเด็กในรถ ปิดม็อดนของร้อน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ในกิจกรรมที่ท่านเคยปฏิบัติกับลูก

1. การบันทึกพัฒนาการเด็กในสมุดชมพู

- ☐ บันทึก ☐ ไม่ได้บันทึก

2. การดูแลหลังได้รับวัคซีน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อตามที่เคยปฏิบัติ)

- ☐ กินยาลดไข้
☐ เช็ดตัว
☐ 24 ชั่วโมงแรกประคบบริเวณที่ฉีดด้วยน้ำเย็น
☐ หลังจาก 24 ชั่วโมงประคบบริเวณที่ฉีดด้วยน้ำอุ่น

3. การส่งเสริมพัฒนาการในวัย 2-4 เดือนที่ผ่านมา (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ทักทาย เรียกชื่อลูกเมื่อพบกัน
☐ พูดคุย สัมผัส เล่นและหัวเราะกับลูก
☐ พูดคุยโต้ตอบ และหยุดฟังรอให้ลูกส่งเสียง
☐ เขย่ากริ่ง หรือใช้ของเล่นสีสดใสให้ลูกมองตาม
☐ จับนอนคว่ำเวลาตื่น
☐ นวดสัมผัสให้ลูก
☐ อื่นๆ ระบุ.....



แบบประเมินผลเรื่อง “การดูแลเด็กอายุ 6 เดือน”

38

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อกิจกรรมที่ท่านได้รับในวันนี้ ใส่เครื่องหมาย X ในกิจกรรมที่ไม่ได้รับ

-1. วันนี้ท่านได้ทราบภาวะโภชนาการของลูกว่าอ้วน ผอม หรือสมส่วน
-2. วันนี้ท่านได้รับคำแนะนำในการจุกกราฟการเจริญเติบโตในสมุดชมพู
-3. วันนี้ท่านได้ทราบพัฒนาการของลูกว่าปกติ สงสัยล่าช้า หรือประเมินไม่ได้
-4. วันนี้ท่านทราบชื่อวัคซีนที่ลูกได้รับหรือไม่
-5. วันนี้ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องการให้เริ่มอาหารเสริมที่อายุ 6 เดือนเริ่ม 1 มื้อตามแบบในสมุดบันทึกสุขภาพสีชมพู
-6. วันนี้ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องการส่งเสริมพัฒนาการลูก ในเรื่องการเล่านิทาน การใช้ถ้วยหัดดื่ม การงดใช้รถหัดเดิน และการส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัย 7-8 เดือนตามสมุดบันทึกสุขภาพสีชมพู
-7. วันนี้ท่านได้คำแนะนำในการป้องกันอุบัติเหตุ เช่น ตกจากที่สูง จมน้ำ ของเข้าปาก แหะเป่ลิ๊ก
-8. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเรื่องการทำความสะอาดช่องปาก

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ในกิจกรรมที่ท่านเคยปฏิบัติกับลูก

1. การบันทึกพัฒนาการเด็กในสมุดชมพู
 - ☐ บันทึก ☐ ไม่ได้บันทึก
2. ท่านเริ่มป้อนอาหารเสริม น้ำผลไม้ นมผสมให้ลูกเมื่อลูกอายุเท่าไร
 - ☐ อายุน้อยกว่า 6 เดือน ☐ อายุ 6 เดือนขึ้นไป
3. การดูแลหลังได้รับวัคซีน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อตามที่เคยปฏิบัติ)
 - ☐ กินยาลดไข้
 - ☐ เช็ดตัว
 - ☐ 24 ชั่วโมงแรกประคบบริเวณที่ฉีดยาด้วยน้ำเย็น
 - ☐ หลังจาก 24 ชั่วโมงประคบบริเวณที่ฉีดยาด้วยน้ำอุ่น
4. การส่งเสริมพัฒนาการในวัย 4 – 6 เดือนที่ผ่านมา (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ☐ ยิ้มแย้ม ขณะพูดคุยโต้ตอบกับลูก เรียกชื่อลูกในทิศทางต่างๆกัน
 - ☐ พูดคุยกับลูกถึงกิจกรรมที่กำลังทำกับลูก เช่น อาบน้ำกัันนะ กินนมมะลูก
 - ☐ หาของเล่นที่มีเสียง สีสดใสให้ลูกคว้าจับ
 - ☐ การเล่านิทาน
 - ☐ หัดให้ลูกพลิกคว่ำ พลิกหงาย และกระตุ้นให้คืบ
 - ☐ อื่นๆ ระบุ.....



แบบประเมินผลเรื่อง “การดูแลเด็กอายุ 9 เดือน”

39

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อกิจกรรมที่ท่านได้รับในวันนี้ ใส่เครื่องหมาย X ในกิจกรรมที่ไม่ได้รับ

-1. วันนี้ท่านได้ทราบภาวะโภชนาการของลูกว่าอ้วน ผอม หรือสมส่วน
-2. วันนี้ท่านได้รับคำแนะนำในการจัดกราฟการเจริญเติบโตในสมุดชมพู
-3. วันนี้ท่านได้ทราบพัฒนาการของลูกว่าปกติ สงสัยล่าช้า หรือประเมินไม่ได้
-4. วันนี้ท่านทราบชื่อวัคซีนที่ลูกจะมารับ
-5. วันนี้ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องการให้เริ่มอาหารเสริมที่อายุ 9 เดือนเริ่ม 2 มื้อ เนื้อหยาบใกล้เคียงกับผู้ใหญ่
-6. วันนี้ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องการส่งเสริมพัฒนาการลูก ในเรื่องการเล่านิทาน การงัดดูทีวี การงดใช้รถหัดเดินและการส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัย 10-12 เดือนตามสมุดบันทึกสุขภาพสีชมพู
-7. วันนี้ท่านได้คำแนะนำในการป้องกันอุบัติเหตุ เช่น ตกจากที่สูง จมน้ำ ของเข้าปาก แห้งปาก
-8. วันนี้ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องหัดดื่มน้ำหรือนมจากถ้วย หรือดูดจากหลอด
-9. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเรื่องการแปรงฟัน โดยให้เด็กหิบบแปรงเล่น ผู้ใหญ่แปรงซ้ำ ไม่ใส่ยาสีฟัน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ในกิจกรรมที่ท่านเคยปฏิบัติกับลูก

1. การบันทึกพัฒนาการเด็กในสมุดชมพู

- ☐ บันทึก ☐ ไม่ได้บันทึก

2. ลูกกินอาหารวันละกี่มื้อ

- ☐ วันละ 1 มื้อ ☐ วันละ 2 มื้อ ☐ วันละมากกว่า 2 มื้อ

3. การดูแลหลังได้รับวัคซีน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อตามที่เคยปฏิบัติ)

- ☐ กินยาลดไข้
☐ เช็ดตัว
☐ 24 ชั่วโมงแรกประคบบริเวณที่ฉีดด้วยน้ำเย็น
☐ หลังจาก 24 ชั่วโมงประคบบริเวณที่ฉีดด้วยน้ำอุ่น

4. การส่งเสริมพัฒนาการในวัย 6-9 เดือนที่ผ่านมา (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ อุ้มลูกขณะพบบปะกับผู้อื่น และให้เวลาลูกทำความคุ้นเคย
☐ พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่กับลูก เช่น หม่ำๆ
☐ อ่านนิทานให้ลูกฟัง และชี้ภาพประกอบ
☐ อุ้มลูกในท่านั่ง ปล่อยให้เล่นโดยดูแลอยู่ใกล้ๆ
☐ ทิ้งของเล่นให้ลูกมองตาม
☐ อื่นๆ ระบุ.....

5. วิธีการทำความสะอาดช่องปาก

- ☐ ไม่ได้ทำ ☐ แปรงฟันให้ลูก ☐ อื่นๆ ระบุ.....



แบบประเมินผลเรื่อง “การดูแลเด็กอายุ 1 ปี”

40

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อกิจกรรมที่ท่านได้รับในวันนี้ ใส่เครื่องหมาย X ในกิจกรรมที่ไม่ได้รับ

-1. วันนี้ท่านได้ทราบภาวะโภชนาการของลูกว่าอ้วน ผอม หรือสมส่วน
-2. วันนี้ท่านได้รับคำแนะนำในการจัดกราฟการเจริญเติบโตในสมุดชมพู
-3. วันนี้ท่านได้ทราบพัฒนาการของลูกว่าปกติ สงสัยล่าช้า หรือประเมินไม่ได้
-4. วันนี้ท่านทราบชื่อวัคซีนที่ลูกจะมารับ
-5. วันนี้ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องการกินอาหารที่อายุ 1 ปีกินได้ 3 มื้อ เนื้อหยาบใกล้เคียงกับผู้ใหญ่
วัยนี้จะกินน้อยลง ฝึกให้หัดกินอาหารเอง ไม่เดินป้อน
-6. วันนี้ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องการส่งเสริมพัฒนาการลูก ในเรื่องการฝึกดื่อกินอาหารกินเอง การงอตัวที่
ให้ทำตามคำสั่งง่ายๆ และการส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัย 1 ปี -1 ปี 6 เดือนตามสมุดบันทึกสุขภาพสีชมพู
-7. วันนี้ท่านได้คำแนะนำในการป้องกันอุบัติเหตุ เช่น ตกจากที่สูง แห่ปลั๊ก หกหลุม อันตรายจากสัตว์
-8. วันนี้ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องการแปรงฟัน โดยให้เด็กหิบบแปรงเล่น ผู้ใหญ่แปรงซ้ำ ไม่ใส่ยาสีฟัน
-9. เมื่อฟันขึ้นแล้วลูกท่านเคยได้รับการตรวจฟันและได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพในช่องปาก

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ในกิจกรรมที่ท่านเคยปฏิบัติกับลูก

1. การบันทึกพัฒนาการเด็กในสมุดชมพู

☐ บันทึก

☐ ไม่ได้บันทึก

2. ลูกกินอาหารวันละกี่มื้อ

☐ น้อยกว่า 3 มื้อ

☐ วันละ 3 มื้อ

☐ มากกว่า 3 มื้อ

3. การดูแลหลังได้รับวัคซีน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อตามที่เคยปฏิบัติ)

☐ กินยาลดไข้

☐ เช็ดตัว

☐ 24 ชั่วโมงแรกประคบบริเวณที่ฉีดด้วยน้ำเย็น

☐ หลังจาก 24 ชั่วโมงประคบบริเวณที่ฉีดด้วยน้ำอุ่น

4. การส่งเสริมพัฒนาการในวัย 9 เดือน-1 ปี ที่ผ่านมา (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ หัดไหว้

☐ บอกสิ่งที่ลูกไม่ควรทำ ทุกครั้ง

☐ ร้องเพลง ทำท่าเต้นเล่นกับลูก

☐ จูงลูกขึ้นลงบันได

☐ ให้ลูกหิบบ ตักอาหารกินเอง

☐ ฝึกให้ลูกหิวผม

☐ ฝึกให้ลูกหิบบของให้

☐ ชี้ให้รู้จักส่วนต่างๆของร่างกาย

☐ ฝึกการเก็บของเล่นเข้าที่

☐ ดื่มน้ำ หรือนมจากถ้วย

☐ อื่นๆ ระบุ.....

พลิก มีต่อด้านหลัง ➡



คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อกิจกรรมที่ท่านได้รับในวันนี้ ใส่เครื่องหมาย X ในกิจกรรมที่ไม่ได้รับ

-1. ท่านได้ทราบภาวะโภชนาการของลูกว่าอ้วน ผอม หรือสมส่วน
-2. ท่านได้รับคำแนะนำในการจัดกราฟการเจริญเติบโตในสมุดชมพู
-3. ท่านได้ทราบพัฒนาการของลูกว่าปกติ สงสัยล่าช้า หรือประเมินไม่ได้
-4. ท่านทราบชื่อวัคซีนที่ลูกจะมารับ
-5. ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องการป้อนอาหารกินเอง
-6. ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องการส่งเสริมพัฒนาการลูก ฝึกขีดเขียน การปั้นดินน้ำมัน และการส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัย 2-3 ปีตามสมุดบันทึกสุขภาพสีชมพู
-8. ท่านได้คำแนะนำในการป้องกันอุบัติเหตุ เช่น มือเหยียบปลั๊กไฟ โดนสัตว์กัด ของมีคมปาด ถูกของร้อน ลวก กินสารพิษ
-9. ลูกท่านเคยได้รับการตรวจฟันและได้รับคำแนะนำการดูแลสุขภาพในช่องปาก

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ในกิจกรรมที่ท่านเคยปฏิบัติกับลูก

1. การบันทึกพัฒนาการเด็กในสมุดชมพู

- ☐ บันทึก ☐ ไม่ได้บันทึก

2. ลูกกินอาหารวันละกี่มื้อ

- ☐ น้อยกว่า 3 มื้อ ☐ วันละ 3 มื้อ ☐ มากกว่า 3 มื้อ

3. การส่งเสริมพัฒนาการในวัย 1- 2 ปี ที่ผ่านมา (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ให้โอกาสลูกตัดสินใจทำสิ่งต่างๆด้วยตนเองที่ดูว่าปลอดภัย
- ☐ สอนให้รู้จักทักทาย ขอบคุณ ขอโทษ
- ☐ พูดบอกอารมณ์ของลูก เช่น ตอนนี้กำลังโกรธ ดีใจ
- ☐ ให้ลูกทำงานบ้านง่ายๆ ตามพ่อแม่
- ☐ ให้เล่นกับเพื่อน
- ☐ เล่านิทาน ชี้ชวนให้ลูกเปิดหนังสือ
- ☐ ฝึกบอกขยับถ่าย
- ☐ ตอบคำถามลูก
- ☐ อื่นๆ ระบุ.....

4. วิธีการทำความสะอาดช่องปาก

- ☐ แปรงฟันให้ลูก
- ☐ ปลอ่ยให้แปรงฟันเอง แล้วผู้ใหญ่แปรงซ้ำให้
- ☐ อื่นๆ ระบุ.....

5. ตรวจฟันและทำความสะอาดในช่องปากให้เด็กเป็นประจำ

☐ ไม่ได้ทำเลย

☐ ทำเป็นบางครั้ง

☐ ทำทุกวัน

6. ผลการตรวจฟัน

☐ ไม่ได้ตรวจ

☐ ตรวจแล้วผุ

☐ ตรวจแล้วไม่ผุ

7. ปัจจุบันการเลิกนมขวด

☐ กินนมแม่จากเต้า

☐ ยังไม่เลิกขวด

☐ เลิกนมขวดแล้ว

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์(อีคิว)สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี
 ลิขสิทธิ์จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของเด็กในช่วงเดือนที่ผ่านมา
 โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด

	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	ใช่	ไม่ใช่
ดี	1. บอกความรู้สึกของตนเองได้เมื่อถูกถาม เช่น รู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ ไม่ชอบ ไม่พอใจ		
	2. เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น ๆ เช่น ขนม ของเล่น		
	3. บอกขอโทษหรือเข้ามาประจบเมื่อทำผิด		
เก่ง	4. มักอยากรู้อยากเห็นกับของเล่นหรือสิ่งแปลกใหม่		
	5. ยอมรับคำอธิบายเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ		
	6. กล่าวพูด กล่าวคุย ทักทายตอบกลับผู้อื่น		
สุข	7. ช่วยเหลือตนเองมากขึ้นเมื่อได้รับคำชม		
	8. รู้จักผูกพันความรักให้ผู้อื่น เช่น กอด ปล่อยบ่นหรือเด็กที่เล็กกว่า		
	9. แสดงอารมณ์สนุกไปกับสิ่งที่เห็น เช่น ร้องเพลง กระโดดโลดเต้น หัวเราะเฮฮา		

ถ้าตอบว่า “ใช่” ตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไป ในแต่ละองค์ประกอบหลัก (ดี เก่ง สุข) ควรส่งเสริมและรักษาความฉลาดทางอารมณ์ให้คงไว้

ถ้าตอบว่า “ใช่” น้อยกว่า 2 ข้อขึ้นไป ในแต่ละองค์ประกอบหลัก (ดี เก่ง สุข) ควรได้รับการประเมินความฉลาดทางอารมณ์แบบสมบูรณ์ เพิ่มเติมเพื่อวางแผนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านให้เหมาะสมกับวัย

หมายเหตุ ไม่ควรนำผลคัดกรองไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น กล่าวตำหนิหรือใช้เป็นข้อตัดสิน
 ในการคัดเลือกเด็กในโอกาสต่างๆ

แบบคัดกรองโรคออทิสติก สำหรับเด็กอายุ 1-4 ปี

โปรดใส่เครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ หลังข้อความแต่ละข้อ
โดยเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของเด็กมากที่สุด

พฤติกรรม	ใช่/ทำบ่อย	ไม่ใช่/ไม่ค่อยทำ
1. ยิ้มเวลาเห็นหน้าคุณ หรือยิ้มตอบเวลาเห็นคุณยิ้มให้	☐ 0	☐ 1
2. ชี้หรือแสดงท่าทางบอกความต้องการ	☐ 0	☐ 1
3. อดทนของเล่น หรือสิ่งที่ชอบให้คุณดู	☐ 0	☐ 1
4. ชอบเล่นคนเดียว หรืออยู่คนเดียวตามลำพัง	☐ 1	☐ 0
5. หันหน้ามามองเมื่อคุณเรียกชื่อ	☐ 0	☐ 1
6. เวลาชี้ให้ดูสิ่งต่างๆ เด็กสนใจมองตาม	☐ 0	☐ 1
7. มองหน้า สบตาเวลาที่คุณพูดคุยหรือเล่นด้วย	☐ 0	☐ 1
8. ทำท่าทาง (เช่น สะบัดมือ เขย่งเท้า หมุนตัว ฯลฯ) ซ้ำๆ	☐ 1	☐ 0
9. เล่นสมมติ เช่น ทำท่าป้อนข้าวตุ๊กตา เล่นขายของ ทำท่าโทรศัพท์	☐ 0	☐ 1
10. พูดซ้ำ หมายถึง มีข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้ ก. ไม่พูดคำเดียวที่มีความหมาย เช่น แม่ หม่ำ เมื่ออายุ 18 เดือน ข. ไม่พูดเป็นกลุ่มคำที่มีอย่างน้อย 2 คำต่อกัน เช่น กินข้าว ไปเที่ยว เมื่ออายุ 2 ปี	☐ 1	☐ 0
รวมคะแนน =คะแนน		

ระยะตั้งครรภ์ จะใช้เวลาประมาณ 40 สัปดาห์ หรือบางคนก็ใช้นานน้อยกว่านั้นแต่สิ่งสำคัญที่สุดคือการที่ทารกของคุณยังอยู่ในครรภ์ ทำให้เกิดอาการหลายอย่างที่อาจเกิดขึ้น มีดังต่อไปนี้

1. อาการแพ้ท้องอาเจียน

อาการแพ้ท้อง อาจมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน อารมณ์ ความกังวล ความเครียด วิธีการแก้ปัญหาอาการแพ้ท้อง

- กินทีละน้อยๆ แต่กินบ่อยๆ
- หลีกเลี่ยงอาหารมันและเผ็ด
- เตรียมของว่างไว้ข้างเตียง กินก่อนลุกจากที่นอนตอนเช้า
- จิบน้ำอุ่นบ่อยๆ หรือใช้เป็นน้ำจืด
- กินอาหารอ่อน ย่อยง่าย
- ใช้สมาธิด้วยการ ฝึกหายใจช้าๆ ก่อนรับประทานอาหารทุกมื้อ โดยวางมือข้างหนึ่งไว้ที่ท้อง และอีกข้างวางไว้ที่ทรวงอก พังจิตไปที่ท้องพร้อมกับหายใจเข้าลึกๆและผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ทำเช่นนี้ประมาณ 5 นาที
- ใช้การกดจุด โดยการกดจุดบริเวณแขนด้านใน เหนือรอยพับข้อมือประมาณ 2 นิ้ว ทำวันละ 4 ครั้งๆละ 10 นาที

แต่ถ้ามีการแพ้ท้องมากผิดปกติ คือ รับประทานอาหารไม่ได้ อาเจียนมากรุนแรง น้ำหนักขึ้นน้อย หรือไม่ขึ้นเลย อายุครรภ์ครบ 3 เดือนแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ให้แจ้งแพทย์ทราบ เพื่อพิจารณาการรักษา

2. มีเลือดออกจากช่องคลอด

ในช่วงตั้งครรภ์ ถ้ามีอาการเลือดออกมาจากช่องคลอด ไม่ว่าจะมากหรือน้อย ถือเป็นสัญญาณบ่งบอก ถึงความผิดปกติ ต้องปรึกษาแพทย์ทันที

หากมีเลือดออกในระยะแรกของการตั้งครรภ์ อาจเกิดการแท้งบุตรได้ แต่หากมีเลือดไหลในระยะใกล้คลอด สันนิษฐานว่าอาจคลอดก่อนกำหนดหรือเนื่องจากมดลูกบีบตัวอย่างรุนแรงหรือรกเกาะต่ำทำให้ใส่ผ้าอนามัยไว้เพื่อลดความเปียกชื้นบริเวณช่องคลอด เป็นการลดโอกาสติดเชื้อไปสู่ลูกในครรภ์ แล้วรีบมาพบแพทย์ ทันที

3. น้ำคร่ำรั่ว (แตก) หรือมีน้ำเดินทางออกจากช่องคลอด

น้ำเดินทาง ก็คือน้ำในถุงหุ้มทารกในครรภ์ที่รั่วออกมาทางช่องคลอด จะมีลักษณะใสๆ ไหลออกมาจากช่องคลอด อาจสงสัยว่าถุงน้ำแตกหรือรั่ว ให้ใส่ผ้าอนามัยไว้ แล้วรีบมาโรงพยาบาล เนื่องจากถ้าปล่อยไว้นานอาจทำให้ทารกมีการติดเชื้อหรือเกิดภาวะน้ำคร่ำน้อยหรือแห้งจนก่ออันตรายกับทารกในครรภ์ได้

4. ลูกดิ้นน้อยลง

การดิ้นของทารกในครรภ์ เป็นสิ่งซึ่งบ่งชี้ว่าทารกในครรภ์มีสุขภาพเป็นเช่นไร การดิ้นที่ผิดปกติสามารถบอกสภาวะผิดปกติหรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับทารกในครรภ์ได้ ตลอดจนเป็นสัญญาณเตือนภัยให้บุคลากรทางการแพทย์ที่ดูแลสามารถประเมินและให้การช่วยเหลือได้ทัน ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับการสอนและการแนะนำให้รู้จักสังเกต และบันทึกการดิ้นของทารกในแต่ละวัน โดยเริ่มบันทึกเมื่ออายุครรภ์ 28 สัปดาห์

การตื่นของทารกในครรภ์

หมายถึง การเคลื่อนไหวของทารกในทุกลักษณะ ได้แก่ การยืดแขนขาและลำตัว การโก่งตัว การถีบกระทุ้ง เป็นต้น โดยหญิงตั้งครรภ์รู้สึกว่ามีส่วนของทารกมากระแทกที่หน้าท้องทุกครั้ง ลักษณะการตื่นของทารกในครรภ์ที่นับเป็นการตื่น 1 ครั้ง

ลักษณะ	ความรู้สึก	ระยะเวลาที่ตื่น
1. หมุน หรือพลิกตัว	ทารกเคลื่อนไหวทั้งตัว มีแรงเบารู้สึกได้ทั่วท้อง	3-30 วินาที
2. การเตะหรือถีบ	ทารกเคลื่อนไหวเฉพาะบางส่วนของร่างกาย เช่น แขน ขา รู้สึกเป็นบางส่วนของหน้าท้อง มีการเคลื่อนไหวเร็ว	น้อยกว่า 1 วินาที
ลักษณะที่ไม่นับเป็นลูกตื่น ได้แก่ อาการสะดุ้งหรือกระตุก และอาการสะดุ้งอีก		
ลักษณะ	ความรู้สึก	ระยะเวลาที่ตื่น
1. สะดุ้งหรือกระตุก	ทารกเริ่มเคลื่อนไหวจากแขนขา และไม่ขยับทั้งตัว มักจะเกิดขึ้นครั้งเดียวและเว้นช่วงพัก	1 วินาที
2. สะอึก	รู้สึกเหมือนกระตุก หรือเต้นเป็นจังหวะในท้อง แต่ไม่มีแรงกระแทกจากลำตัวของทารก	น้อยกว่า 1 วินาที

วิธีการนับลูกตื่น

- เลือกเวลาที่ท่านว่างและสะดวกที่สุด เช่น หลังอาหารมื้อเย็น หรือขณะพักผ่อนกลางวัน
- ให้นอนตะแคงขณะนับลูกตื่น
- เริ่มจับเวลาเมื่อเริ่มนับ ลูกตื่นจนครบ 10 ครั้ง ลงบันทึกเวลาในตาราง โดยลงเวลาเริ่มต้นนับ และเวลาที่นับครบ 10 ครั้ง
- ปฏิบัติทุกวันจนมารับบริการฝากครรภ์ในครั้งต่อไป
- ถ้าใช้เวลามากกว่า 4 ชั่วโมงในการนับลูกตื่นครบ 10 ครั้ง มักพบร่วมกับภาวะขาดออกซิเจนเรื้อรัง และอยู่ในภาวะอันตราย ต้องรีบมาโรงพยาบาลโดยด่วน

5. เกินกำหนดคลอดแล้วแต่ยังไม่เจ็บครรภ์

เมื่ออายุครรภ์ตั้งแต่ 40 สัปดาห์ขึ้นไป รกจะเริ่มเสื่อมสภาพทำให้ทารกในครรภ์ได้รับอาหารและออกซิเจนน้อยลง อาจทำให้เกิดปัญหาขาดออกซิเจนจนกระทั่งเสียชีวิตได้ ควรมาโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์ตรวจสอบดูสุขภาพของรก

6. ปวดศีรษะ ตาพร่าลาย

ถ้ามีอาการปวดศีรษะ ตาพร่าลายร่วมกับขาบวมกดบวมมาก ตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะ และความดันโลหิตสูงกว่า 140/ 90 มิลลิเมตรปรอท จะเป็นอาการแสดงของครรภ์เป็นพิษซึ่งจะส่งผลทำให้ทารกในครรภ์มีน้ำหนักน้อย มารดาเองก็อาจชักในขณะตั้งครรภ์ได้ ให้รีบมาโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์

พัฒนาการ...ทารกในครรภ์

10 วันภายหลังการปฏิสนธิไข่ที่ได้รับการผสมแล้วเดินทางไปฝังตัวในผนังเยื่อบุมดลูก อาจทำให้มีเลือดออกทางช่องคลอดได้เล็กน้อย ที่เรียกว่า เลือดล้างหน้า ความเฉื่อยฉานหรือความสามารถทางสติปัญญาของลูกจะขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สภาพแวดล้อมและประสบการณ์ที่พ่อแม่เตรียมให้ลูกได้ตั้งแต่ออยู่ในครรภ์และในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต สมองของเด็กอายุ 3 ปีมีขนาดประมาณ 80%ของผู้ใหญ่ สมองจะแตกกิ่งก้านสาขาของเส้นใยสมอง และจุดเชื่อมต่อจะทำหน้าที่รับ-ส่งสัญญาณต่างๆของเซลล์สมองหากคนเรามีเส้นใยสมองและจุดเชื่อมต่อมากเท่าไรก็ยิ่งมีความเฉื่อยฉานมากขึ้น ช่วยให้สมองสามารถสื่อสารและประมวลความคิดมีเหตุมีผลที่ลึกลับซับซ้อน

หลังจากการปฏิสนธิ 3 สัปดาห์ในครรภ์ เซลล์สมองเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จากนั้น 10-18 สัปดาห์ในครรภ์ จำนวนเซลล์ประสาทจะเริ่มคงที่แต่จะมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ในระยะ 20 สัปดาห์ในครรภ์ สมองมีช่วงเวลาการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

และดำเนินต่อไปจนเด็กอายุ 2 ปี สมองจะมีขนาดใหญ่ เส้นใยสมองจะ แตกกิ่งก้านสาขามากขึ้นในขณะที่บางเซลล์จะสูญหายไปและมีกระบวนการสร้างสารเคลือบ ตามเซลล์ต่างๆของสมองเพื่อควบคุมระบบประสาทและกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องจนเด็กอายุ 4 ปี

สัปดาห์ที่ 6 ชีวิตน้อย ๆ มีขนาด 6 มิลลิเมตร หัวโต มีตั้งยื่นออกมาจากใกล้หัวคู้หนึ่ง ซึ่งต่อมาจะเจริญเป็นแขน มีอีกสองตั้งอยู่ใกล้กับส่วนหางส่วนนี้จะเจริญเป็นขาและส่วนหางเล็ก ๆ จะกลายเป็นกระดูกก้นกบ ระยะนี้เริ่มมีการสร้างอวัยวะต่าง ๆ จึงไม่ควรรับประทานยาใด ๆ โดยไม่ขอคำแนะนำจากแพทย์ สายสะดือซึ่งค่อนข้างใหญ่เมื่อเทียบกับลำตัวจะทำหน้าที่รับและถ่ายเทของเสีย หัวใจมี 4 ห้อง

สัปดาห์ที่ 8 ความยาวขนาด 2.5 เซนติเมตร ลักษณะคล้ายคนมากขึ้น หัวโต ใบหูเป็นตุ่มเล็ก ๆ อ้าปาก หุบปากได้ เริ่มมีหน่อฟัน

สัปดาห์ที่ 12 มีแขน ขาครบ ตัวยาวขนาด 9 เซนติเมตร หัวโต มีเล็บมือและอวัยวะเพศแต่ยังเห็นไม่ชัดเจนถ้าดูจากอัลตราซาวด์ เริ่มดูดปากเป็น มีหน่อฟันขึ้นครบ

สัปดาห์ที่ 16 ทารกเริ่มต้น ตัวยาวประมาณ 16 เซนติเมตร น้ำหนัก 1 ชีด (100กรัม) เริ่มมองเห็นเพศได้ชัด

สัปดาห์ที่ 20 ตัวยาวประมาณ 25 เซนติเมตร น้ำหนัก 3 ชีด (300กรัม) มีเส้นผมขึ้น แต่เปลือกตายังปิดอยู่

สัปดาห์ที่ 24 ตัวยาวประมาณ 30 เซนติเมตร น้ำหนัก 6 ชีด (600กรัม) ปอดเริ่มทำงาน เปลือกตาเริ่มเปิดลืมตา ดูนิ้ว แยกเสียงได้ ตื่นนอนเป็นเวลา

สัปดาห์ที่ 28 ตัวยาวประมาณ 35 เซนติเมตร น้ำหนัก 1 กิโลกรัม ลืมตาได้บ้าง มองเห็นได้บางครั้ง

สัปดาห์ที่ 36 ระยะนี้จะรู้สึกอึดอัดมากเพราะเป็นช่วงที่ทารกเจริญเติบโตเร็วที่สุดตัวยาวประมาณ 45 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 2,300-2,500 กรัม ต่อมาอีก 1 สัปดาห์เริ่มฝึกหายใจ ดูดและกลืน

สัปดาห์ที่ 40 เป็นระยะกำหนดคลอดทารกจะสมบูรณ์เติบโตเต็มที่ โดยเฉลี่ยน้ำหนักจะอยู่ในช่วงประมาณ 2,500 – 3,000 กรัมผิวหนังจะเรียบ ไขที่ห่อหุ้มตัวเด็กจะน้อยลง

การส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์

1. มีอารมณ์ที่มีความสุขแจ่มใส

โดยทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุข เช่น ฟังเพลง ไปเที่ยว ปลุกต้นไม้ อ่านหนังสือที่ชอบ หรือดูภาพเด็กสวย ๆ งาม ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวลให้มากที่สุด เพราะขณะที่แม่มีความเครียด ทารกในครรภ์นั้นสามารถรับรู้ได้ และอาจส่งผลให้เกิดอาการแท้ง การคลอดก่อนกำหนด การคลอดทารกน้ำหนักน้อย และเมื่อคลอดแล้วจะเป็นเด็กที่เลี้ยงยาก จากการมีอารมณ์หงุดหงิดมากกว่าปกติ

2. พักผ่อนให้เพียงพอ

การพักผ่อนที่เพียงพอจะทำให้มีอารมณ์แจ่มใส ในระยะ 3 เดือนสุดท้ายใกล้คลอดอาจจะนอนไม่ค่อยหลับเนื่องจากทารกตัวโตขึ้น จนทำให้อึดอัด ให้นอนในท่าตะแคงซ้ายกอดหมอนข้าง คือ ขาข้างหนึ่งงอเข้า และอีกข้างหนึ่งเหยียดออก ช่วงกลางวันควรหาเวลาพัก

3. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความมั่นใจ ผ่อนคลายความเครียด เลือดในร่างกายไหลเวียนดีขึ้น การออกกำลังกายจะมีผลต่อการหลั่งสาร 2 ชนิดที่มีผลกับทารกโดยตรง คือ ฮอร์โมน adrenaline จะผ่านรกไปยังทารกในครรภ์ ทำให้ทารกตื่นตัวและกระปรี้กระเปร่า สาร endorphin หรือ สารแห่งความสุข สารนี้จะหลั่งออกมาในขณะที่ออกกำลังกาย สารนี้จะส่งผ่านรกไปยังทารก ทำให้มีความสุขตั้งแตอยู่ในครรภ์

การออกกำลังกายควรทำเป็นประจำทุกวันครั้งละเล็กๆ น้อยๆ แต่หลายๆ ครั้งจะดีกว่าหักโหมเพียงครั้งเดียว เช่น ว่ายน้ำ โยคะ เดินเล่น ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายประเภทที่ต้องใช้กล้ามเนื้อหน้าท้อง เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง ซิกอัพ และควรเริ่มตั้งแต่ 12 สัปดาห์ขึ้นไป ถ้าไม่มีข้อห้าม ควรทำเป็นประจำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์วันเว้นวันครั้งละประมาณ 20 นาที

4. ลูบหน้าท้อง

การลูบสัมผัสลูกในครรภ์ผ่านทางหน้าท้อง จะช่วยให้เซลล์สมองส่วนรับรู้ความรู้สึกมีขนาดใหญ่ขึ้น มีเส้นใยประสาทมากขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพและความไวในการรับรู้ และสร้างความผูกพันระหว่างมารดาและทารก ในครรภ์ การลูบสัมผัสหน้าท้องทำได้โดยนั้งบนเก้าอี้โยกทำให้สบาย วางมือบนหน้าท้อง วนมือเป็นวงกลมรอบสะดือเบาๆ หรือลูบไปตามทุกส่วนของตัวทารก พร้อมกับโยกเก้าอี้เบาๆ ซ้ำๆ เป็นจังหวะ ควรเริ่มตั้งแต่อายุครรภ์ 5 เดือนขึ้นไปเพราะทารกเริ่มรับรู้การเคลื่อนไหวของมารดา และทำให้มารดาารู้สึกผ่อนคลาย เมื่ออายุครรภ์ได้ 28 สัปดาห์ควรสอบถามถึงตำแหน่งของทารกในครรภ์ และพยายามลูบไล่ทารกในครรภ์จากศีรษะลงไปที่เท้าเพื่อสื่อสารกับทารก เป็นการกระตุ้นระบบประสาทของทารก

5. เสริมระบบการได้ยิน

ทารกในครรภ์เริ่มได้ยินตั้งแต่เดือนที่ 5-6 การได้ยินเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ ทารกชอบฟังเสียงแม่มากที่สุด เป็นเสียงที่คุ้นเคย และต้องการ เวลาพูดคุยควรใช้เสียงที่นุ่มนวล มีอารมณ์ความรู้สึกของความรัก พูดคำซ้ำๆ เพื่อให้มีความคุ้นเคย หรือจะเป็นเพลงแห่งกล่อม ช่วงเวลาที่ควรกระทำขณะที่ทารกตื่น ซึ่งแสดงว่าตื่นแล้ว อาจจะบันทึกเสียงของพ่อแม่เรียกชื่อ ร้องเพลง อ่านหนังสือลงเทปแล้วเปิดให้ฟัง โดยนำลำโพงมาไว้ ที่บริเวณหน้าท้องของมารดา

ถ้าจะเป็นเสียงดนตรี ควรเป็นเพลงเย็นๆเบาๆ อาจเป็นเพลงบรรเลง หรือเพลงคลาสสิก เพลงไทยเดิมเป็นประจำสม่ำเสมอใช้เวลา 10–15 นาที โดยวางวิทยุเทปเพลงไว้ข้างตัว เปิดฟังทั้งมารดาและทารกในครรภ์พร้อมกัน เปิดในช่วงเย็นๆ ทารกจะแจ่มใส เคลื่อนไหวตื่นตัว พร้อมทั้งจะรับฟังเพลง หรือหลังอาหาร 1 ชั่วโมง เพราะกลูโคสกำลังเดินทางไปเลี้ยงสมอง

ดนตรีของแต่ละท้องถิ่นต่างก็มีอิทธิพลต่อคนฟังทั้งนั้น แต่หากต้องการพัฒนาด้านการรับรู้ จะต้องให้เด็กคุ้นเคยกับดนตรีต่อเนื่องกันไม่น้อยกว่า 2 ปีและต้องเริ่มก่อนเด็กอายุ 7 ขวบ เพราะเป็นช่วงที่สมองจะมีการเชื่อมโยงและแตกแขนงในส่วนที่ใช้งานเพื่อการพัฒนาได้

6. ส่งเสริมสายตา การมองเห็น

การใช้แสงไฟกระตุ้นการมองลูกใช้แสงไฟจากกระบอกไฟฉายส่องผ่านหน้าท้องมารดา ควรเริ่มเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 7 เดือนขึ้นไป เพราะทารกในครรภ์เริ่มมองเห็นได้บ้างแล้ว

การคลอดเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นเพื่อขับทารก เยื่อหุ้มรก น้ำคร่ำ และรก ออกจากโพรงมดลูกสู่ภายนอก หญิงตั้งครรภ์จะต้องปรับตัวทั้งร่างกายและจิตใจในระหว่าง ตั้งครรภ์และตลอดระยะการคลอด

อาการแสดงล่วงหน้าของการคลอด

ในระยะใกล้ครบกำหนดคลอดคือ ประมาณ 2 – 3 สัปดาห์สุดท้ายของการตั้งครรภ์ พบว่า หญิงตั้งครรภ์จะมีการแสดงล่วงหน้าของการคลอด ดังต่อไปนี้

1. ระดับหน้าท้องลดลง การที่ระดับยอดมดลูกลดลงซึ่งเป็นผลมาจากการที่ศีรษะของทารก ในครรภ์เคลื่อนเข้าสู่อุ้งเชิงกราน ดังนั้นระดับหน้าท้องจึงลดลง ทำให้หญิงตั้งครรภ์หายใจสะดวกขึ้น
2. ถ่ายปัสสาวะบ่อยขึ้น ซึ่งเกิดจากการที่ศีรษะของเด็กในครรภ์เคลื่อนลงต่ำ ทำให้มีการกดบน กระเพาะปัสสาวะและเหลือเนื้อที่ในกระเพาะปัสสาวะลดลง ดังนั้นจึงเกิดมีการถ่ายปัสสาวะบ่อยขึ้น
3. อาการปวดหลังเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการหย่อนตัวของข้อต่ออุ้งเชิงกราน ประกอบกับการ เพิ่มขึ้นของน้ำหนักมดลูกและเด็ก ทำให้น้ำหนักถ่วงมาข้างหน้ามากขึ้นจึงเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ บริเวณหลัง ดังนั้นจึงเกิดอาการปวดหลังได้
4. อาการเจ็บครรภ์เตือน เป็นอาการเจ็บครรภ์ที่เกิดจากการหดตัวของมดลูกที่ไม่สม่ำเสมอและ ลักษณะความแรงของการหดตัวของมดลูกจะคงที่ไม่เพิ่มขึ้น ลักษณะเจ็บอาการจะอยู่บริเวณท้องน้อย ด้านหน้า ไม่มีอาการร้าวไปด้านหลัง การเจ็บครรภ์จะดีขึ้นหรือหายไปเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถหรือเมื่อนอนพัก

อาการแสดงว่าเข้าสู่ระยะของการคลอด

อาการแสดงว่าเข้าสู่ระยะของการคลอดคืออาการเจ็บครรภ์จริง ซึ่งเกิดจากการหดตัวของมดลูก มีลักษณะของการเจ็บครรภ์ที่สม่ำเสมอแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น สามารถคลำได้ทางหน้าท้อง เมื่อมดลูกหดตัวจะรู้สึกว่หน้าท้องแข็ง และเมื่อมดลูกคลายตัวหน้าท้องจะมีลักษณะนุ่ม การหดตัวแล้วจะค่อยๆ เพิ่มความแรงขึ้นจนกระทั่งมดลูกหดตัวแรงที่สุด แล้วมดลูกก็จะเริ่มคลายตัว ความแรงของการรัดตัวของมดลูกค่อยๆ ลดลง แล้วเข้าสู่ระยะพัก ระยะเจ็บมากขึ้น และถี่ขึ้น แม้ว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถหรือนอนพักอาการเหล่านี้จะไม่ลดลงและไม่หายไป อาการปวดนี้คล้ายคลึงกับอาการปวดประจำเดือน แต่จะปวดที่บริเวณมดลูกทั้งใบ เมื่อเจ็บครรภ์จริงแล้ว การคลอดจะดำเนินต่อไปจนกระทั่งทารกคลอดในที่สุด โดยไม่มีอะไรหยุดยั้งการคลอดได้ และอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น

1. อาการปวดหลังและร้าวมาที่หน้าขาทั้งสองข้างเพิ่มขึ้น ในขณะที่มดลูกมีการหดตัวแรงขึ้นและนานขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนของศีรษะเด็กลงมาในอุ้งเชิงกรานมากขึ้น ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์บางคนอาจมีอาการปวดหลังและร้าวมาที่หน้าขาทั้งสองข้าง
2. มีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอด ในระยะเจ็บครรภ์อาจพบว่าจะมีมูกปนเลือดออกมาทางช่องคลอดได้
3. ถุงน้ำคร่ำแตก ในระยะเจ็บครรภ์อาจมีการแตกของถุงน้ำคร่ำ ทำให้มีน้ำสีขาวขุ่นไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไหลออกทางช่องคลอด เมื่อพบว่ามีถุงน้ำคร่ำแตกแม้ว่าจะไม่มีอาการเจ็บครรภ์เลย ต้องรีบไปโรงพยาบาล ทั้งนี้เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับทารกในครรภ์

อาการเจ็บปวดเนื่องจากมดลูกหดตัวถี่ขึ้น จะส่งผลให้ปากมดลูกเปิดมากขึ้นเรื่อยๆ จนมากพอที่ศีรษะเด็กจะคลอดออกมาได้ ถ้าปากมดลูกเปิดขยายไม่หมด ห้ามเบ่งคลอดเพราะจะทำให้ปากมดลูกบวม จนทำให้การคลอดล่าช้าและอาจมีการฉีกขาดของปากมดลูกทำให้ตกเลือดได้

ระยะของการคลอด แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะที่หนึ่ง เป็นระยะปากมดลูกเปิด ซึ่งเริ่มตั้งแต่ปากมดลูกเริ่มเปิดถึงปากมดลูกเปิดหมด คือ ปากมดลูกเปิดประมาณ 10 เซนติเมตร ในหญิงตั้งครรภ์ที่เพิ่งคลอดเป็นครั้งแรกจะใช้เวลาประมาณ 12 – 16 ชั่วโมง หญิงตั้งครรภ์ที่เคยผ่านการคลอดมาแล้วจะใช้เวลาประมาณ 6 – 12 ชั่วโมง
2. ระยะที่สอง เป็นระยะเบ่งคลอดซึ่งเริ่มตั้งแต่ปากมดลูกเปิดหมดถึงทารกคลอดมามีภายนอก หญิงตั้งครรภ์ที่คลอดครั้งแรกจะใช้เวลาประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง หญิงตั้งครรภ์ที่เคยผ่านการคลอดมาแล้วใช้เวลาประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง
3. ระยะที่สาม เป็นระยะคลอดรก โดยเริ่มตั้งแต่หลังจากทารกคลอดออกมาถึงรกคลอดออกหมด ระยะนี้หญิงตั้งครรภ์ที่คลอดเป็นครั้งแรกและที่เคยผ่านการคลอดมาแล้ว ใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที
4. ระยะที่สี่ เป็นระยะ 2 ชั่วโมงแรกหลังคลอด ระยะนี้มดลูกยังมีการหดตัว ซึ่งส่งผลให้ไม่เกิดการเสียโลหิตหลังคลอด ปกติสามารถคลำมดลูกได้ทางหน้าท้อง ซึ่งจะอยู่ต่ำกว่าสะดือเล็กน้อย มีลักษณะค่อนข้างกลมและแข็ง

การลดความเจ็บปวดจากการคลอด มี 2 วิธี คือ

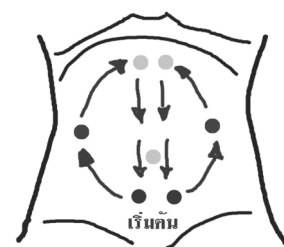
1. การลดความเจ็บปวดโดยวิธีธรรมชาติ จะช่วยให้ลดความเจ็บปวดในระยะคลอดได้หากผู้คลอดสามารถปฏิบัติได้ทุกครั้งที่เจ็บครรภ์ โดย

- 1.1 การกำหนดลมหายใจ จะช่วยให้ร่างกายเกิดความสมดุลของปริมาณออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ ลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น

วิธีทำ ขณะที่มีมดลูกเริ่มหดตัวให้หายใจเข้าลึกๆ ทางจมูกช้าๆ พร้อมกับนับในใจ 1 – 4 แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมนับในใจ 1 – 5 ทำเช่นนี้ต่อไปเฉลี่ย 6 – 9 ครั้ง/นาที จนกระทั่งมดลูกคลายตัวจึงหายใจปกติ

- 1.2 การลูบท้อง ขณะลูบหน้าท้องจะรู้สึกถึงการถูกสัมผัส หน้าท้องและเฟ่งความสนใจไปกับการลูบแทนความสนใจการหดตัวของมดลูกและความเจ็บปวด

วิธีทำ ใช้อุ้งมือทั้งสองข้างวางบนหน้าท้องบริเวณหัวเหน่า โดยทำมือให้มีลักษณะเป็นอุ้งคล้ายพนมมือ แล้วลูบหรือนวดเบาๆ เริ่มจากบริเวณหัวเหน่าขึ้นไปทางยอดมดลูกพร้อมกับหายใจเข้า และจากยอดมดลูกให้ลูบมือทั้งสองข้างผ่านตรงลงมาที่



2. การใช้ยาบรรเทาปวด ซึ่งมี 2 วิธี คือ

- 2.1 การใช้ยาฉีดแก้ปวด ยาแก้ปวดสามารถบรรเทาความเจ็บปวดได้ แต่ไม่หายปวดสมบูรณ์ หลังฉีดยาอาจทำให้ง่วงนอน เวียนศีรษะ ดังนั้นจึงควรหลับตา หายใจเข้าออกลึกๆ ทำจิตใจให้สบายอาการปวดจะทุเลาลง โดยจะฉีดได้เมื่อปากมดลูกเปิด 3 – 4 เซนติเมตร เนื่องจากการให้ยาเร็วเกินไปอาจทำให้เกิดความต้องการยาเพิ่มขึ้น ในการคลอดที่ใช้เวลานาน หรือในกรณีที่ให้ยาหลังปากมดลูกเปิดเกิน 4 เซนติเมตร การคลอดอาจเกิดขึ้นภายใน 4 ชั่วโมง ส่งผลให้ฤทธิ์ของยาที่ค้างอยู่ในร่างกายของแม่ ซึ่งอาจกดการหายใจ ทำให้เด็กหายใจผิดปกติ ผิวกายเขียวคล้ำได้

- 2.2 การฉีดยาชาที่ไขสันหลัง หรือที่เรียกกันว่า “บล็อกหลัง” โดยจะฉีดยาชาเข้าไปที่เยื่อหุ้มไขสันหลังชั้นนอก และใส่สายยางเล็กๆ ค้างไว้เพื่อเติมยาชา หลังจากฉีดยาชาประมาณ 10 นาที จะมีอาการชาตั้งแต่ขาถึงใต้ราวนม อาการเจ็บปวดจะหายไป จะมีฤทธิ์แก้ปวดนาน 1 – 2 ชั่วโมง หลังจากบล็อกหลังพยาบาลจะดูแลวัดความดันโลหิต ชีพจร และการหายใจอย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน เช่น ความดันโลหิตต่ำ ศูนย์ควบคุมการหายใจถูกกด

การเจาะถุงน้ำคร่ำและการเคลื่อนต่ำของส่วนนำ

โดยส่วนใหญ่ถุงน้ำคร่ำจะแตกในระยะคลอด แต่ถ้าถุงน้ำคร่ำยังไม่แตกอาจต้องเจาะเพื่อให้การคลอดก้าวหน้าเร็วขึ้น หลังจากเจาะถุงน้ำคร่ำผู้คลอดจะรู้สึกว่ามีน้ำซึมออกทางช่องคลอดตลอดเวลา ส่วนศีรษะเด็กจะเคลื่อนต่ำลงมาพร้อมกับปากมดลูกจะค่อยๆ เปิดขยาย คล้ายกับศีรษะเด็กดันออกจากคอเสื้อเวลาสวมเสื้อยืด แรงที่จะช่วยดันให้ทารกเคลื่อนต่ำลงมาและปากมดลูกเปิดขยายเพิ่มขึ้น นั่นคือแรงที่เกิดจากการหดตัวของมดลูก

การเบ่งคลอดในระยะคลอด

เมื่อปากมดลูกเปิด 10 เซนติเมตร หรือที่เรียกว่าปากมดลูกเปิดหมดแล้ว มดลูกจะมีการหดตัวถี่ขึ้น ระยะพักจะน้อยลง ขณะที่มดลูกหดตัวผู้คลอดจะรู้สึกอยากเบ่ง และมีแรงเบ่งเพิ่มขึ้น พยาบาลจะสอนวิธีเบ่งที่ถูกต้อง ขณะที่ผู้คลอดเบ่งพยาบาลจะช่วยเบ่งโดยออกเสียงนำให้ผู้คลอดเบ่งตามการเบ่งแต่ละครั้งอย่างถูกวิธีศีรษะเด็กจะเคลื่อนต่ำลงมาเรื่อยๆ จนเริ่มเห็นศีรษะเด็กบริเวณปากช่องคลอด พยาบาลจะเตรียมตัวเพื่อช่วยทำคลอด ต่อจากนั้นพยาบาลจะพอกทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วนำผ้าที่นิ่งฆ่าเชื้อคลุมบริเวณที่ใช้งาน ห้ามจับผ้าหรือวางมือบนผ้าทุกฝืน เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อบริเวณฝีเย็บหรือโพรงมดลูก เมื่อพยาบาลเตรียมช่วยคลอดแล้วต่อไปเป็นหน้าที่ของผู้คลอดที่จะต้องเตรียมเบ่งคลอดให้ถูกวิธี ดังนี้

1. รอเวลามดลูกเริ่มหดตัวหรือรู้สึกปวดท้อง ให้หญิงตั้งครรภ์สูดลมหายใจเข้ายาวๆ ลึกๆ ให้เต็มปอด
2. เมื่อมดลูกหดตัวเต็มที่ให้ยกศีรษะ ก้มคางชิดอก มือจับข้างเตียง เริ่มเบ่งโดยเบ่งลงไปที่ก้นเหมือนกับเบ่งถ่ายอุจจาระ เบ่งนานๆ เท่าที่ทำได้ หากรู้สึกหมดลมเบ่งแต่มดลูกยังแข็งตัวอยู่ให้สูดลมหายใจเข้าใหม่ รับประทานมดลูกคลายตัว โดยทั่วไปการเบ่งท้อง 1 ครั้ง ควรเบ่งให้ได้ 3 ครั้ง
3. ขณะเบ่งควรปิดปากให้สนิทไม่ให้มีเสียงออกมา หากเบ่งแล้วปล่อยลมหายใจออกทางปากจะทำให้แรงเบ่งน้อย ศีรษะเด็กจะไม่เคลื่อนต่ำลงมา ต้องเสียเวลาเบ่งนาน
4. เมื่อมดลูกคลายตัวควรหายใจเข้า – ออกยาวๆ ผ่อนคลายให้สบายเพื่อเก็บแรงไว้เบ่งต่อไป
5. หลังตัดฝีเย็บผู้คลอดต้องเบ่งจนศีรษะเด็กโผล่พ้นช่องคลอดแล้ว พยาบาลจะบอกให้ผู้คลอดหยุดเบ่ง ให้อ้าปากหายใจเข้าออกลึกๆ เพื่อให้พยาบาลหรือแพทย์ช่วยทำคลอดต่อไป

การตัดฝีเย็บ หมายถึง การตัดส่วนล่างของช่องคลอดและฝีเย็บ โดยมีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้ช่องคลอด และฝีเย็บกว้างพอที่ได้ก็จะคลอดออกมาได้โดยปลอดภัย และช่วยป้องกันการฉีกขาดของช่องคลอด และการหย่อนยานของช่องทางคลอด เนื่องจากศีรษะเด็กมีการกดทำให้ช่องคลอดยื่นออกมาผิดปกติ การตัดฝีเย็บแล้วเย็บซ่อมแซมจะทำให้เย็บง่าย แผลหายเร็วทำให้ช่องคลอดคงสภาพเดิมเหมือนก่อนคลอดมากที่สุด

การผ่าตัดคลอด เป็นวิธีการหนึ่งที่แพทย์พิจารณา หากให้คลอดทางช่องคลอดอาจเป็นอันตราย ต่อมารดาและทารกได้ โดยมีข้อบ่งชี้ในการผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง ดังนี้

1. เคยทำผ่าตัดคลอดทางหน้าท้องหรือเคยได้รับการผ่าตัดที่มดลูกมาก่อน
2. เชิงกรานมารดาและทารกไม่ได้สัดส่วนกัน
3. รกเกาะต่ำหรือรกลอกตัวก่อนกำหนด
4. เด็กอยู่ในท่าผิดปกติ
5. เสียงหัวใจเด็กเต้นผิดปกติ

6. การคลอດไม่ก้าวหน้า
7. มีภาวะแทรกซ้อนจากโรคต่างๆ เช่น ครรภ์เป็นพิษ โรคหัวใจ
8. เป็นเริ่มที่อวัยวะเพศในระยะติดต่อ
9. เคยทำผ่าตัดตกแต่งทางช่องคลอด
10. มีเนื้องอกขัดขวางการคลอด
11. มดลูกผิดปกติ

การเตรียมของใช้ที่จะต้องนำมาโรงพยาบาล มีดังนี้

1. ของใช้สำหรับเด็กอ่อน ของใช้ที่จำเป็น เช่น เสื้อผ้าเด็ก ผ้าอ้อม ผ้าเช็ดตัว สำลีเช็ดตัว และเช็ดกัน แคมปูสระผม หมวก ผ้ายารองกัน เบาะที่นอนที่ไม่นุ่มนิ่มเกินไป หวีเด็ก ผ้าห่มและน้ำยาซักผ้าเด็กอ่อน ของใช้สำหรับเด็กอ่อนทั้งหมดต้องซักทำความสะอาดก่อนเนื่องจากของใช้ที่ไม่สะอาดจากฝุ่นละอองหรือคราบสารเคมีต่างๆ อาจทำให้เด็กมีอาการแพ้ เกิดผดผื่น หรือตุ่มหนองจนอาจเกิดการติดเชื้อได้ ไม่แนะนำให้ใช้แป้งและสบู่ในเด็กอ่อน เนื่องจากเด็กอาจเกิดอาการแพ้สารต่างๆ ในแป้งและสบู่ได้ นอกจากนี้ฝุ่นแป้งยังกระตุ้นให้เกิดภูมิแพ้ในเด็กอีกด้วย ไม่ต้องเตรียมขวดนมมาโรงพยาบาลเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. ของใช้สำหรับคุณแม่ ควรเตรียมของใช้ที่จำเป็นสำหรับคุณแม่และเอกสารต่างๆ เพื่อประกอบการแจ้งเกิดดังนี้

- สบู่
- ยาสีฟัน แปรงสีฟัน
- ผ้าเช็ดตัว
- หวี แป้ง
- ผ้าอนามัยแบบห่วง
- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
- บัตรประจำตัวประชาชน
- สำเนาทะเบียนบ้านที่จะแจ้งลูกเข้า

การเตรียมของใช้ดังกล่าวข้างต้น ควรจัดไว้เป็นชุดๆ เพื่อให้สะดวกในการหยิบใช้หรือเมื่อต้องมาโรงพยาบาลเร่งด่วน และไม่ควรสวมเครื่องประดับต่างๆ มาโรงพยาบาล โดยเฉพาะการสวมแหวน ไม่ควรสวมในระยะตั้งครรภ์เนื่องจากในระยะตั้งครรภ์อาจมีอาการบวม ทำให้ไม่สามารถถอดแหวนออกได้ ซึ่งเมื่อจำเป็นต้องผ่าตัดคลอดจะต้องใช้วิธีการตัดแหวนออกเพื่อไม่ให้แหวนเป็นสื่อนำไฟฟ้าในขณะที่ผ่าตัด

การตั้งครรภ์ เป็นการแบกน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของทั้งลูกและตัวเอง อวัยวะหลายอย่างจะใหญ่ขึ้น ทั้งเต้านม สะโพก ฯลฯ ข้อต่อต่าง ๆ จะยืดหยุ่น มากกว่าธรรมดา ซึ่งพระขณะพักก็เต้นเร็วกว่าปกติ ทั้งนี้ เพราะมีการเผาผลาญ ในร่างกายสูงขึ้น เหล่านี้ล้วนทำให้สมรรถภาพทางกายของหญิงตั้งครรภ์ลดน้อยลง และเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อในช่วงของการดำเนินชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ถูกต้องในขณะตั้งครรภ์ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างมากสำหรับหญิงตั้งครรภ์ เพราะจะช่วยป้องกันและควบคุมอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ และหลังคลอดได้

ประโยชน์การออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์

1. ช่วยให้การกิจวัตรประจำวัน มีความคล่องตัวขึ้น
2. เพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด
3. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานทำให้คลอดบุตรง่าย
4. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ช่วยป้องกันกล้ามเนื้อหน้าท้องแตกคลาย และปริแยก
5. ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน และลดการเป็นตะคริวขณะตั้งครรภ์
6. เพิ่มความแข็งแรงของขา ในการรับน้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์และเพิ่มความแข็งแรงของแขน เพื่อใช้ในการอุ้มและดูแลลูกหลังคลอด
7. ป้องกันอาการปวดหลัง และป้องกันกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อน
8. เพื่อช่วยเตรียมร่างกายขณะคลอด และให้รู้วิธีผ่อนคลายขณะเจ็บท้องคลอด
9. ทำให้ร่างกายแข็งแรงภายหลังคลอด

หญิงตั้งครรภ์รายใด ที่ไม่ควรออกกำลังกาย

1. มีน้ำเดินทางหรือมีเลือดออกทางช่องคลอด
2. ปากมดลูกเปิด
3. มีภาวะรกเกาะต่ำ
4. โรคครรภ์เป็นพิษ
5. หญิงมีครรภ์ที่เป็นโรคหัวใจ หรือโรคความดันโลหิตสูง
6. ครรภ์แฝด
7. เคยมีประวัติคลอดก่อนกำหนด
8. มีประวัติแท้งบ่อย

คำแนะนำในการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์

1. ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันเว้นวัน
2. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนและผ่อนคลายภายหลังการออกกำลังกายครั้งละ 5 นาที
3. ควรดื่มน้ำก่อนออกกำลังกาย และดื่มน้ำเป็นระยะๆ ประมาณ 1 แก้ว ทุกๆ 20 นาที เพื่อชดเชยการเสียเหงื่อจากการออกกำลังกาย
4. ควรออกกำลังกายครั้งละน้อยๆ ก่อน แล้วจึงเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ
5. เริ่มออกกำลังกายเมื่อตั้งครรภ์ได้ 2 เดือน แต่สำหรับผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มทำเมื่อตั้งครรภ์ได้ 3 เดือน

6. ไม่ควรออกกำลังกายในอากาศที่ร้อนชื้นหรือกำลังเป็นไข้ และไม่ควรออกกำลังกายจนอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 38 องศาเซลเซียส ซึ่งการออกกำลังกายตามปกติร่างกายจะมีอุณหภูมิไม่เกิน 38 องศาเซลเซียส
7. ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้การเคลื่อนไหวแบบกระตุก หรือเคลื่อนไหวเร็วมากและไม่ควรเหยียดแขนขาจนเกินไป เพราะจะทำให้เอ็นข้อต่อเกิดการบาดเจ็บได้
8. ไม่ควรออกกำลังกายหนักและเหนื่อยมากจนเกินไป ให้สังเกตว่าขณะออกกำลังกายยังสามารถพูดคุยกับคนอื่นได้ ถ้ารู้สึกว่ามีเหนื่อยใจไม่ทันให้ผ่อนการออกกำลังกาย
9. หลังตั้งครรภ์ได้ 4 เดือนขึ้นไป ไม่ควรออกกำลังกายในท่านอนหงายนานเกิน 5 นาที
10. ไม่ควรออกกำลังกายในท่าแบ่งหรือกลิ้งล้มหายใจ เพราะจะทำให้เลือดไหลกลับสู่หัวใจน้อยลงจนเกิดอาการเป็นลมได้

อาการที่ผิดปกติที่ต้องหยุดออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 30 นาที ทั้งนี้ให้สังเกตตัวเองเป็นหลัก ถ้าขณะออกกำลังกาย รู้สึกว่ามีอาการปวดท้อง ปวดหัว หน้า ปวดหลัง หัวใจเต้นผิดปกติ หายใจขัด หน้ามืดเป็นลม เดินลำบาก มีเลือดออกช้ำคลotted ให้หยุดออกกำลังกายแล้วหายใจเข้าออกลึกๆ ถ้ายังมีอาการผิดปกติหลังจากหยุดพัก 5-10 นาทีให้มาพบแพทย์

จากหลายการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ที่พอเหมาะ ไม่มีผลเสียต่อการตั้งครรภ์ ไม่ได้ทำให้คลอดก่อนกำหนด น้ำเดินก่อนเจ็บครรภ์ หัวใจทารกเต้นผิดปกติ ทารกน้ำหนักน้อย จะเห็นได้ว่าหญิงตั้งครรภ์สามารถเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสม และออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ขั้นตอนของการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์

ขั้นตอนที่ 1. อบอุ่นร่างกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ (Warm UP)

ขั้นตอนที่ 2. การบริหารร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของแขนและสะโพก

ขั้นตอนที่ 3. การบริหารร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หน้าท้องและอุ้งเชิงกราน

ขั้นตอนที่ 4. ทำเทคนิคการผ่อนคลาย (Cool Down)



ท่าหมุนไหล่

วิธีบริหาร นั่งสมาธิ ใช้ปลายนิ้วทั้ง 2 ข้างแตะไหล่ทั้ง 2 ข้างโดยศอกแนบลำตัวหมุนแขนไปด้านหน้า ไปด้านข้าง เพื่อกลับไปสู่ท่าเดิม ทำซ้ำไปมา 10 ครั้ง หลังจากนั้นหมุนไหล่ไปในทิศทางตรงกันข้าม ทำเหมือนเดิม 10 ครั้ง



ท่ายืดด้านข้างลำตัว

วิธีบริหาร นั่งขัดสมาธิ มือข้างหนึ่งวางไว้บนพื้น เหยียดแขนอีกข้างหนึ่งข้ามศีรษะไปทางซ้าย กลับสู่ท่าตัวตรงและทำซ้ำอีก 10 ครั้ง หลังจากนั้นให้เปลี่ยนเหยียดแขนอีกข้างหนึ่งข้ามศีรษะไปทางขวา กลับสู่ท่าตัวตรงซ้ำอีก 10 ครั้ง



ท่าบริหารเท้า

วิธีบริหาร เริ่มตั่งนั่งตัวตรง เหยียดขาทั้ง 2 ข้างไปข้างหน้าพร้อมเหยียดปลายเท้าให้ตรงขึ้นไปข้างหน้า แขนทั้ง 2 ข้างวางข้างลำตัว จากนั้นค่อยๆ งอเข่า และยกเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้น ทำซ้ำกัน 10 ครั้ง



ท่าบิดลำตัว

วิธีบริหาร นั่งสมาธิ ยึดตัวตรง วางมือ 2 ข้าง ไว้ที่พื้นข้างลำตัว ตามองตรงไปข้างหน้าบิดลำตัวไปข้างซ้าย พร้อมกับวางแขนซ้ายไว้ด้านหลัง เพื่อคอยพยุงตัว ต่อมาทำสลับข้าง โดยบิดลำตัวไปด้านขวาบ้าง ทำข้างละ 10 ครั้ง



ท่าเหยียดสะโพก และต้นขา

วิธีบริหาร นั่งงอเข่า งอขา พร้อมกับเหยียดแขน วางมือ 2 ข้างไว้ด้านหลัง ค่อยๆ ยกสะโพกให้พ้นพื้น เพื่อเหยียดสะโพก และต้นขา แล้ววางสะโพกลง ทำซ้ำกัน 10 ครั้ง

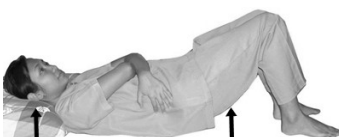


ท่าเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขนและไหล่

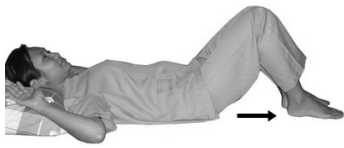
วิธีบริหาร โดยยืนหันหน้าเข้าหาฝาผนัง เท้าทั้ง 2 ข้างวางห่างกันประมาณ ช่วง กว้างของไหล่ ให้ปลายเท้าชี้ไปทางฝาผนัง ใช้ฝ่ามือดันฝาผนังที่ระดับไหล่ งอข้อศอกและลำตัวโน้มเข้าไปหาฝาผนัง โดยเท้าวางแนบพื้น เกร็งค้างไว้ พร้อมกับหายใจออก นับ 1- 5 แล้วคลายการเกร็ง ถอยห่างออกจากกำแพง พร้อมกับหายใจเข้า ทำเช่นนั้นซ้ำๆ กัน 10 ครั้ง



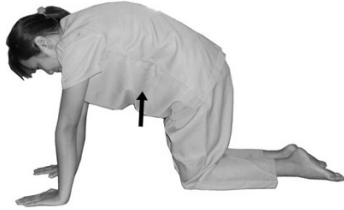
ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง เพื่อลดการเกิดหน้าท้องแตกและปริแยก
วิธีบริหาร นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง มืออยู่ในท่าคล้าย กอดอก สูดหายใจเข้าลึกๆ ยกศีรษะขึ้นขึ้น แขนงอขึ้น พร้อมกับหายใจออกใช้มือดันกล้ามเนื้อหน้าท้อง 2 ข้างไปหาแนวกลางของลำตัว เกร็งค้างไว้ นับ 1 - 5 แล้วลดศีรษะบนพื้นอย่างช้าๆ พร้อมกับหายใจเข้า เมื่อคลายการกอดที่หน้าท้อง พร้อมกับคลายการแขนงอขึ้น (คือคลายการเกร็งของกล้ามเนื้อหน้าท้อง) ทำเช่นนั้นซ้ำๆ กัน 10 - 12 ครั้ง



ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานพร้อมกัน
วิธีบริหาร ทำท่าเหมือนท่าที่ 1 แต่เพิ่มการขมิบก้น และยกก้นลอยเล็กน้อยโดยให้หลังชิดกับพื้นขณะที่แขนงอขึ้นพร้อมกับหายใจออก เกร็งค้างไว้ นับ 1 - 5 แล้วคลาย พร้อมกับหายใจเข้า ทำเช่นนั้นซ้ำๆ กัน 10 - 12 ครั้ง



ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานพร้อมกัน
วิธีบริหาร นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง สูดหายใจเข้าลึกๆ แขม่วท้อง
ขมิบก้น และเหยียดขา 2 ข้างออกไป จากลำตัว พร้อมกับหายใจออก
นับ 1 – 5 แล้วดึงขา กลับเข้าหาลำตัว พร้อมกับคลายการเกร็ง
กล้ามเนื้อ และหายใจเข้า ทำเช่นนี้ 10-12 ครั้ง



ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานพร้อมกัน
วิธีบริหาร อยู่ในท่าคลาน สูดหายใจเข้าลึกๆ แขม่วท้อง ขมิบก้น โกง
หลังบริเวณเอวขึ้นพร้อมกับหายใจออกนับ 1-5 แล้วทำหลังตรงคลาย
การเกร็งกล้ามเนื้อ และหายใจเข้า ทำเช่นนี้ซ้ำๆ กัน 10 –12 ครั้ง



เทคนิคการผ่อนคลาย

วิธีบริหาร นอนในท่าสบาย เกร็งและคลายกล้ามเนื้อเป็นพักๆ โดย
เริ่มจากข้อเท้าเลื่อนขึ้นไปยังกล้ามเนื้อบริเวณขา ต้นขา อุ้งเชิงกราน
สะโพก ลำตัว แขน พร้อมกับหายใจเข้า ช้า ๆ

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและปอด

การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์มีอยู่หลายวิธี เริ่มตั้งแต่การขมิบก้น วันละหลาย ๆ ครั้ง เพื่อช่วย
ให้กระบังลมมีความยืดหยุ่นดี ทำให้การคลอดง่ายขึ้น หรือใช้วิธีการเดินเร็ว ๆ นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์
ควรได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและปอดร่วมกัน เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ
การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน การเต้นแอโรบิก เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการว่ายน้ำจะดีต่อหญิง
ตั้งครรภ์ทั้งในแง่ของการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย และหลีกเลี่ยงการกระทบกระแทก อย่างไร
ก็ตามการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ช่วยให้มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น รู้สึกสบายตัว อีกทั้งยังช่วยให้
น้ำหนักที่ขึ้นระหว่างตั้งครรภ์อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม น้ำหนักลดหลังคลอดได้เร็ว ไม่หงุดหงิดง่าย นอน
หลับสนิท และอาจมีผลให้ระยะเวลาเจ็บท้องสั้นลง คลอดง่ายขึ้น แต่ก็ควรออกกำลังกายอย่าง
พอเหมาะ กับสภาพร่างกายเพื่อไม่ให้มีผลแทรกซ้อนแต่อย่าลืมว่า ก่อนออกกำลังกายจะต้องมีการ
อบอุ่นร่างกายเสียก่อน ด้วยวิธี การเดินช้า ๆ 5 นาที และภายหลังเสร็จสิ้น ในการออกกำลังกายแล้ว
อย่าหยุดทันทีควรค่อย ๆ ผ่อนร่างกายให้เย็นลง ด้วยการเดินช้า ๆ 5 นาที เช่นเดียวกันเพื่อป้องกัน
การเป็นลมหน้ามืด และลดอาการปวดตึงที่กล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย..ในหญิงหลังคลอด

มารดาหลังคลอดปกติประมาณ 6-8 ชั่วโมง ควรได้รับการกระตุ้นให้ร่างกายมีการ
เคลื่อนไหวเร็วที่สุด หลังการได้รับการพักผ่อนจากการผ่านระยะคลอดมาแล้ว และไม่มี
ภาวะแทรกซ้อนใดๆ ก็เริ่มออกกำลังกายได้ทันที ทั้งนี้เนื่องจากอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายที่มีการ
เปลี่ยนแปลงตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จะได้กลับคืนสู่สภาพเดิมในระยะเวลาอันสั้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกายหลังคลอด

1. ช่วยให้ร่างกายกลับคืนสภาพปกติด้วยความรวดเร็ว
2. เป็นการกระตุ้นการทำงานของต่อมไขมัน เป็นการส่งเสริมให้ร่างกายผลิตน้ำนมออกมา
เพียงพอ สำหรับใช้เลี้ยงทารก
3. ช่วยบรรเทาความเมื่อยล้าและทำให้สดชื่น แจ่มใส และเอ็นและข้อต่างๆ แข็งแรง
4. ช่วยให้นอนหลับได้ง่ายกว่าปกติ ทำให้ร่างกายได้พักผ่อนมากขึ้น

5. ทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับมารดาที่ดี
6. ช่วยให้น้ำคาบปลาออกได้ดียิ่งขึ้น
7. สลายไขมันส่วนเกิน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีรูปร่าง สดส่วนกระชับ

ขั้นตอนการออกกำลังกายหลังคลอด

การปฏิบัติการออกกำลังกายหลังคลอดซึ่งนำเสนอทั้งหมด 5 ท่า ซึ่งแบ่งตามระยะเวลาหลังคลอด โดยเริ่มจากท่าง่ายๆ และเบาๆ ในวันแรกหลังคลอด หลังจากนั้นเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามความสามารถ และความพร้อมของร่างกาย ฝึกทำทีละข้างเป็นจังหวะ ปฏิบัติต่อเนื่อง 10 – 15 ครั้ง ถ้าฝึกทำแล้วมีอาการบาดเจ็บรุนแรงของกล้ามเนื้อควรหยุดการออกกำลังกาย ดังนี้



ท่าบริหารกล้ามเนื้อข้างลำตัว
วิธีบริหาร ยืนตรงแยกเท้าหนึ่งช่วงไหล่ ใช้มือข้างหนึ่งแตะที่ศีรษะ อีกข้างหนึ่งปล่อยข้างลำตัว พร้อมแล้วเอียงลำตัวไปด้านข้าง จนรู้สึกตึง แล้วยกลำตัวตรงจุดเดิม



ท่าบริหารกล้ามเนื้อเอว
วิธีบริหาร ยืนตรงเท้าชิด ประสานมือพร้อมแล้วบิดลำตัวไปด้านข้างจนรู้สึกตึง แล้วกลับมาจุดเริ่มต้น



ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขา
วิธีบริหาร ยืนตรงก้าวเท้าไปด้านหน้า 1 ก้าว ใช้มือเท้าเอวทั้งสองข้าง (ถ้าทรงตัวไม่ได้ให้หาที่จับ) พร้อมแล้วยกเท้าที่ก้าวไปด้านหน้า ขึ้นมาจนถึงหรือขนานพื้น แล้วลดกลับ



ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขา, สะโพก
วิธีบริหาร ยืนตรงให้ปลายเท้าชิด สันเท้าแยก หัวเข้าชิด ต้นขาชิดติดกัน มือเท้าเอว พร้อมแล้วย่อตัวลงเหมือนจะนั่งเก้าอี้ หัวเข้าไม่เลยปลายเท้า จนรู้สึกตึงแล้วยืดขึ้นมาจุดเริ่มต้น



ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก
วิธีบริหาร ยืนแยกเท้าหนึ่งช่วงไหล่ มือประกบชิดกัน ต้นแขนแนบชิดลำตัวดันกล้ามเนื้อออก พร้อมแล้วยกแขนขึ้นด้านบนจนแขนตึงแล้วหมุนแขนเป็นวงกลม

การออกกำลังกายควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป จากท่าง่ายๆและเบาๆ ในวันแรกหลังคลอด หลังจากนั้นเพิ่มความแข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ ตามความสามารถและความพร้อมของร่างกาย แต่ต้องไม่หักโหมจนทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย การออกกำลังกายจำเป็นต้องทำอย่างสม่ำเสมอจึงจะได้รับประโยชน์ของการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามมารดาหลังคลอดควรประเมินสภาพความพร้อมของร่างกายอยู่เสมอเพื่อช่วยลดอันตรายหรืออุบัติเหตุที่อาจเกิดจากการออกกำลังกายที่มากเกินไป ทั้งนี้การออกกำลังกายรูปแบบอื่นๆ ควรได้รับการตรวจหลังคลอดเพื่อประเมินความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย

การนวดไทย เป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าของคนไทยที่มีประวัติและเรื่องราวสืบทอดกันมาช้านาน มีบทบาทสำคัญในการรักษาโรคตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนไทยที่ดูแลและช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัว เช่น สามีนวดให้ภรรยา ภรรยา นวดให้สามี ลูกหลานนวดให้พ่อแม่หรือปู่ย่าตายาย

ประโยชน์ของการนวดในหญิงตั้งครรภ์

- ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
- เพิ่มระบบการไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง
- กระตุ้นระบบประสาท
- เพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ
- ปรับปรุงสภาพของระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบประสาท
- ทำให้รู้สึกสบายคลายเครียด

ข้อควรระวังในการนวด

- ไม่ควรนวดหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ ทำได้หลัง 30 นาที
- ไม่นวดเมื่อมีอาการฟกช้ำตามผิวหนังหรือมีอาการอักเสบซ้ำซ้อน
- มีอาการอักเสบติดเชื้อ คือ มีไข้เกิน 38 องศาเซลเซียส ปวด บวม แดงร้อน ไม่ควรจะนวด

ข้อห้ามในการนวด

- มีไข้เกิน 38 องศาเซลเซียส
- ใช้พิษ ใช้กาฬ สุกใส งูสวัด เริม
- โรคผิวหนัง

วิธีการนวด

จัดท่าให้หญิงตั้งครรภ์นั่งพับเพียบ โดยให้ขาซ้ายไว้ด้านหน้า ขาขวาวางข้างลำตัว



ผู้นวดอยู่ด้านหลัง

ท่าที่ 1 เริ่มนวดกดจากปลายเท้าด้านซ้าย (เส้นนอก) ไหลขึ้นมาถึงต้นขา(ท่อนบน) ไปมา 3 เที้ยว แล้วเปลี่ยนมานวดปลายเท้าด้านซ้าย (เส้นใน) ไหลขึ้นมาถึงต้นขา (ท่อนบน) ไปมา 3 เที้ยว จากนั้นเปลี่ยนข้างนวดเช่นเดิม



ท่าที่ 2 ใช้สันมือกดที่บริเวณเอว เน้นนั่งพับเพียบแล้วไล่ขึ้น เส้นกระดูกสันหลังให้ได้ 5 แนว ขึ้นไปมา 3 ครั้ง



ท่าที่ 3 นวดแนวบ่าขึ้นต้นคอ ห่างจากแนวกระดูกคอ 1 นิ้ว 3 รอบ

ท่าที่ 4 นวดเบาๆ ที่ท้ายทอยและขมับ มาถึงหน้าผาก 3 รอบ





ท่าที่ 5 จัดทำให้หญิงตั้งครรภ์นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า และผู้นวดนั่งอยู่ปลายเท้าด้านหน้า เริ่มกดที่ปลายเท้าลง และดันขึ้น 3 รอบ



ท่าที่ 6 ใช้นิ้วมือสอดไปที่เส้นเอ็นร้อยหวาย แล้วนวดจากเส้นเอ็นร้อยหวายขึ้นไปถึงใต้เข่า กลับไปมา 3 ครั้ง



ท่าที่ 7 ใช้สันมือกดแนวข้างตั้งแต่ใต้เข่า (ด้านบน) ไหลลงถึงข้อขา 3 ครั้ง

หลักการใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์

1. เมื่อมีอาการเจ็บป่วยในขณะตั้งครรภ์...ควรเลือกใช้อย่างไร?

เมื่อหญิงตั้งครรภ์มีอาการเจ็บป่วย ควรเลือกวิธีการรักษาโดยไม่ใช้ยาเป็นอันดับแรก เช่น อาการท้องอืด อาจแบ่งการรับประทานอาหารแต่ละมื้อให้น้อยลง แต่เพิ่มจำนวนมื้อให้มากขึ้น

เมื่อไม่สามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้จึงเลือกการใช้ยาเป็นลำดับต่อไป ซึ่งยาส่วนใหญ่สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัยในหญิงตั้งครรภ์ (เช่น ยาลดไข้พาราเซตามอล, ยาลดน้ำมูกคลอเฟนิรามีน, ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน ดรามามีน, ยาฆ่าเชื้อกลุ่มเพนนิซิลิน) มียาบางชนิดเท่านั้น (เน้นว่าไม่ใช่ยาทุกชนิด) สามารถผ่านรกไปเกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้

โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสแรกหรือช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือใช้ให้น้อยที่สุด เพราะเป็นช่วงของการสร้างอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย อาจทำให้เกิดความพิการในทารกได้ (เช่น ยารักษาสิวกรดวิตามินเอ) ส่วนในช่วงไตรมาสที่ 2 และ 3 ยาก็ยังสามารถเกิดอันตรายต่อระบบการทำงานต่างๆ ของอวัยวะทารกได้

เมื่อแพทย์หรือเภสัชกรเลือกใช้ยาที่มีความปลอดภัยสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ก็ควรรับประทานยาตามแพทย์สั่งให้ครบถ้วนเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยให้หายแล้วควรหยุดใช้ยา บางคนมีความกังวลจนไม่กล้าที่จะใช้ยาเลย ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์เองและทารกในครรภ์

2. กรดโฟลิก.....ควรเริ่มกินตั้งแต่ ก่อนตั้งครรภ์...เพื่อป้องกันความผิดปกติระบบประสาทในทารก

กรดโฟลิกจัดเป็นวิตามินชนิดหนึ่งที่ละลายในน้ำ มีบทบาทสำคัญในการสังเคราะห์ดีเอ็นเอ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญพื้นฐานของเซลล์ต่างๆ หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการกรดโฟลิกเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าในช่วงของการปฏิสนธิ เนื่องจากเซลล์มีการแบ่งตัวอย่างมากเพื่อสร้างเป็นอวัยวะระบบต่างๆ ของทารก

หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับกรดโฟลิกในปริมาณ 400 ไมโครกรัมต่อวัน จะช่วยลดโอกาสเกิดความพิการแต่กำเนิดของหลอดประสาท, ปากแหว่งเพดานโหว่, โรคหัวใจแต่กำเนิด, ความผิดปกติของแขนขา

ดังนั้นควรเริ่มรับประทานกรดโฟลิกโดยเร็วที่สุดเมื่อรู้ว่าจะตั้งครรภ์ หรือรับประทานก่อนตั้งครรภ์ประมาณ 1 - 3 เดือน หรือแนะนำให้หญิงวัยเจริญพันธุ์รับประทานกรดโฟลิกเพิ่มทุกวันเป็นประจำ โดยสามารถซื้อยาเม็ดกรดโฟลิกขนาด 5 มิลลิกรัม จากร้านขายยาทั่วไป รับประทานทุกวัน วันละ 1 เม็ด

3. หญิงตั้งครรภ์.....ควรรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กทุกวัน...เพื่อป้องกันโลหิตจาง

ความสำคัญของธาตุเหล็กต่อร่างกาย

ธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินในการสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งทำหน้าที่ในการนำออกซิเจนจากปอดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของเซลล์ทั่วร่างกาย

หญิงตั้งครรภ์จะมีการสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ร่างกายสามารถนำสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงคุณแม่ และทารกในครรภ์อย่างเพียงพอ การได้รับธาตุเหล็กจากอาหารเพียงอย่างเดียวมักไม่เพียงพอต่อความต้องการที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก จึงควรรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กด้วย เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ซึ่งบางคนยังมีความเข้าใจไม่ถูกต้องว่าสุขภาพแข็งแรงดีไม่จำเป็นต้องรับประทานยาก็ได้

เกณฑ์ชี้บ่งภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ควรรับฝากครรภ์ทันทีเมื่อรู้ว่าตนตั้งครรภ์ เพื่อรับการดูแลสุขภาพและตรวจเลือด ถ้าตรวจพบระดับความเข้มข้นโลหิต (ฮีมาโตคริต) ต่ำกว่า 33 % โดยที่ไม่พบความผิดปกติของเม็ดเลือดหรือมีประวัติโรคเลือด เช่น ธาลัสซีเมีย เป็นต้น อาจสงสัยว่ามีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะได้รับคำแนะนำการดูแลสุขภาพ และที่สำคัญจะได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ซึ่งจะช่วยป้องกันและแก้ปัญหาภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์ได้

ผลกระทบจากภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

หลายคนเข้าใจผิดว่าถ้าขาดธาตุเหล็กเมื่อใด สิ่งที่เป็นอันตรายคือมีอาการซีด แต่ที่จริงแล้วผลร้ายจากการขาดธาตุเหล็กเกิดขึ้นก่อนที่จะมีอาการซีดเสียอีก สำหรับในหญิงตั้งครรภ์ที่ขาดธาตุเหล็กจะเพิ่มความเสี่ยงของการแท้งและการตกเลือดระหว่างคลอด หรือการคลอดทารกที่มีน้ำหนักแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์ด้วย

ธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อการพัฒนาและการเรียนรู้ ในเด็กทารกแรกเกิดจนอายุ 2 ขวบเป็นอย่างมาก หากเกิดภาวะเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็กในช่วงวัยนี้โดยที่ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างทันท่วงที จะส่งผลกระทบต่อศักยภาพการเรียนรู้อย่างถาวร ทำให้เด็กไม่สามารถพัฒนาได้เท่ากับเด็กปกติ การรักษาโดยการเสริมธาตุเหล็กในภายหลังจะแก้ไขได้เพียงภาวะเลือดจาง แต่ไม่ช่วยให้พัฒนาการดีขึ้นทัดเทียมกับเด็กที่ไม่มีการขาดธาตุเหล็ก

การขาดธาตุเหล็กในระดับเล็กน้อยถึงปานกลางเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อระบบการเรียนรู้ และการเจริญเติบโตของเด็กทารก เด็กก่อนวัยเรียนและเด็กวัยเรียน นอกจากนี้ ยังมีผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันโรคและการเจ็บป่วยในทุกกลุ่มอายุ ดังนั้น จึงควรป้องกันไม่ให้เกิดการขาดธาตุเหล็กในทารกโดยการรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กตั้งแต่ตั้งครรภ์

ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กสำหรับหญิงตั้งครรภ์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 มียา 2 รูปแบบ โดยในยา 1 เม็ดทั้งสองรูปแบบมีธาตุเหล็ก กรดโฟลิกและ ไอโอดีนในปริมาณที่เพียงพอต่อหญิงตั้งครรภ์ (จึงไม่จำเป็นต้องรับประทานยาเม็ดกรดโฟลิกอีก 1 เม็ด) ได้แก่

1. Triferdine หรือ Obimin AZ ใช้ในหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีภาวะซีด เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โดยรับประทานวันละ 1 เม็ด วันละ 1 ครั้ง หลังอาหารกลางวัน ทุกวัน (เพื่อหลีกเลี่ยงการรับประทานพร้อมยาแคลเซียมในตอนเช้าและเย็น ซึ่งจะทำให้การดูดซึมยาลดลง) แต่ถ้ารับประทานยาตอนกลางวัน ก็สามารถรับประทานเวลาใดก็ได้ขอให้ทานได้วันละ 1 เม็ด ยารูปแบบนี้เป็นยาเม็ดแบบเคลือบฟิล์มซึ่งกลืนและอาจทำให้คลื่นไส้ ถ้าไม่สามารถรับประทานได้อาจเปลี่ยนเป็นยา FERLI-6 ใน ข้อ 2 จะรับประทานได้ง่ายกว่า ยารูปแบบที่ 1 นี้ยังมี ไอโอดีน ผสมอยู่ด้วยในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการ ช่วยให้สมองทารกในครรภ์มีการเจริญเติบโตอย่างปกติ หากขาดสารไอโอดีน จะทำให้เด็กเป็นโรคเอ๋ หรือลดความเฉลียวฉลาด (ไอคิว) หรือระดับสติปัญญาของเด็ก

2. FERLI-6 ใช้ในกรณีที่ไม่สามารถรับประทานยาในข้อ 1 ได้ ยารูปแบบนี้เป็นยาเม็ดเคลือบน้ำตาลไม่มีกลิ่นรับประทานง่ายกว่า โดยรับประทานวันละ 1 เม็ด และใช้ในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ให้รับประทานยาเพิ่มเป็นวันละ 2 หรือ 3 เวลา เพื่อรักษาภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ยารูปแบบนี้ไม่มีไอโอดีนผสมอยู่ หญิงตั้งครรภ์จึงควรรับประทานอาหารที่มีไอโอดีนหรือเกลือเสริมไอโอดีนด้วย

หลังจากคลอดบุตรแล้วแพทย์จะให้รับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กต่อไปเพื่อทดแทนการเสียเลือด และให้รับประทานยาตลอดระยะเวลาให้นมบุตรด้วย

วิธีรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์

การรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กในสัปดาห์แรกอาจเกิดอาการข้างเคียงขึ้นได้ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก โดยเฉพาะในช่วง 4 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ซึ่งความต้องการธาตุเหล็กยังมีน้อยอยู่ อาจไม่จำเป็นต้องให้ธาตุเหล็กเสริม เพราะแทนที่จะมีประโยชน์ อาจเป็นผลทำให้มารดามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน รุนแรงขึ้นได้จากผลข้างเคียงของธาตุเหล็ก แพทย์จึงมักให้เริ่มยาหลังอายุครรภ์ 4 เดือน และควรปฏิบัติตนดังนี้

1. รับประทานยา 1 เม็ด หลังอาหารทันทีทุกวัน
2. ไม่รับประทานยาพร้อม นม, ชา กาแฟ (ขัดขวางการดูดซึม)
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานพร้อมยาแคลเซียม (การดูดซึมลดลง)
4. ควรรับประทานยา ร่วมกับอาหารที่ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก (อาหารวิตามินซี) เช่น ส้ม ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก
5. รับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กแล้ว อาจจะทำให้อุจจาระเป็นสีดำไม่ต้องตกใจ

ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ (ตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2546 กองโภชนาการ กรมอนามัย)

ธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม (ferrous fumarate 200 มิลลิกรัม หรือ ferrous sulfate 300 มิลลิกรัม)

กรดโฟลิก 600 – 800 ไมโครกรัม

ไอโอดีน 200 ไมโครกรัม

แคลเซียม 1,000 มิลลิกรัม

รูปแบบยาที่ใช้สำหรับเด็ก

ยาที่ใช้ที่มีความปลอดภัยสูงในเด็ก คือ ยาน้ำพาราเซตามอล (Paracetamol) มี 2 รูปแบบ คือ

1. รูปแบบหยด (drop) สำหรับเด็กเล็ก อายุตั้งแต่แรกเกิด ถึงอายุประมาณ 8 – 12 เดือน โดย ยา 1 ซีซี มีปริมาณพาราเซตามอล 60 มิลลิกรัม ซึ่งมีความแรงสูงกว่า แบบน้ำเชื่อมหรือแบบน้ำแขวนตะกอน

ดังนั้นการป้อนยาเด็กในรูปแบบหยดห้ามใช้ช้อนตวงยา ควรใช้หลอดหยดยาที่ติดมากับกล่องป้อนยาเด็กเสมอ และต้องป้อนตามปริมาณที่แพทย์หรือเภสัชกรสั่ง เหมาะสำหรับเด็กเล็กที่กินยาก และกินยาได้ครั้งละไม่มาก

2. รูปแบบน้ำเชื่อม(syrup) สำหรับเด็กโต มีความแรง 2 ขนาด คือ

2.1 ขนาด 120 มิลลิกรัมต่อยา 5 ซีซี (ยา 1 ซีซี มีปริมาณพาราเซตามอล 24 มิลลิกรัม)

2.2 ขนาด 250 มิลลิกรัมต่อยา 5 ซีซี (ยา 1 ซีซี มีปริมาณพาราเซตามอล 50 มิลลิกรัม)

เหมาะกับเด็กโต และสามารถใช้อ่อนตวงยาหรือกระบอกฉีดยาได้

เมื่อเด็กมีไข้สามารถให้น้ำพาราเซตามอลโดยให้กินยาทุก 4 – 6 ชั่วโมงจนไข้ลด (ป้อนยาครั้งต่อไปห่างกันอย่างน้อย 4 ชั่วโมง) แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ภายใน 2 วัน หรือมีไข้สูงมากควรไปพบแพทย์ นอกจากการให้ยาลดไข้แล้ว ควรเช็ดตัวด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆ ตามข้อพับ ตามซอกต่างๆ และลำตัวจะช่วยให้สบาย ความร้อน ลดไข้ได้ดีขึ้น

ชนิดของอุปกรณ์ในการป้อนยาและเทคนิควิธีป้อนยาในเด็ก

การใช้หลอดหยดยา

เหมาะสมในกรณีของเด็กเล็กที่ต้องใช้ขนาดยาน้อยมาก หรือในกรณีที่ยาบางชนิดที่เป็นยาชนิดเข้มข้น เช่น พาราเซตามอล หรือ ยาขับลม ซึ่งยาเหล่านี้จะมีหลอดหยดยามาพร้อมกับยาในกล่อง

ก่อนดยาทุกครั้งควรดูที่หลอดว่ามีการแบ่งขีดอย่างไร และขีดปริมาตรที่เราต้องการอยู่ที่ขีดใด เพื่อให้ได้ปริมาณยาที่ถูกต้อง

วิธีการใช้โดยบีบที่หัวยางเพื่อไล่อากาศก่อน จากนั้นจึงจุ่มหลอดลงในยาแล้วค่อยๆ ปล่อยมือให้ยาไหลขึ้นตามหลอดจนได้ปริมาตรตามที่ต้องการ

การใช้ช้อนตวงยา

ช้อนตวงยาเป็นอุปกรณ์ที่นิยมใช้ ซึ่งจะพบว่าช้อนมาตรฐานที่ใช้กันนั้นจะมีขีดแบ่งตรงกลางโดยรอบ ซึ่งถือว่าเป็นครึ่งช้อนชา โดยมีวิธีตวงยาสำหรับปริมาตรต่างๆ ดังนี้

1 ช้อนชา = 5 ซีซี (ตวงยาให้เต็มขอบบนของช้อนพอดี)

3/4 ช้อนชา = 3.75 ซีซี (ตวงยาเลยขีดกลางขึ้นมาจนเกือบเต็ม แต่ไม่เต็มช้อน)

1/2 ช้อนชา = 2.5 ซีซี (ตวงยาแค่ขีดกลางช้อนพอดี)

การใช้กระบอกฉีดยา

ควรฉีดยาไปบริเวณกระพุ้งแก้มด้านใดด้านหนึ่งซ้ำๆ อย่าฉีดลงไปตรงกลางคอเพราะจะทำให้เด็กสำลัก

หลังจากใช้แล้วควรล้างกระบอกฉีดยาโดยดึงกระบอกและก้านฉีดออกจากกัน แล้วทิ้งไว้ให้แห้งทุกครั้งก่อนเก็บ

เทคนิคการป้อนยาเด็ก

1. ต้องใจเย็นและมีความอดทน เพราะโดยธรรมชาติของเด็กมักไม่ชอบกินยา ควรพยายามหวานล่อมและชักจูงเด็กมากกว่าที่จะใช้วิธีบังคับ เพราะยิ่งจะทำให้เด็กกินยา ยากยิ่งขึ้น

2. ไม่ควรบีบจมูกแล้วรอกยาใส่ปากเด็กและไม่ควรป้อนยาให้เด็กขณะที่เด็กกำลังร้องหรือดิ้น เพราะนอกจากจะทำให้เด็ก สำลักแล้ว ยังส่งผลทางด้านจิตใจต่อเด็กด้วย

3. หากยาไม่รสชาดีหรือไม่ดีหรือมีกลิ่นไม่น่าทาน ควรผสมน้ำเชื่อมเพื่อเพิ่มรสชาติที่ดี ทำให้เด็กกินยาได้ง่ายขึ้น

4. ไม่ควรใส่ยาลงไปในช่วงนมเพื่อให้เด็กได้รับยาจากการดูดนม เพราะถ้าเด็กดูดนมไม่หมด จะทำให้เด็กได้รับยาไม่ครบตามจำนวนที่ควรจะเป็น นอกจากนั้นยาบางชนิดอาจทำให้รสชาติของนมเสียไป อาจส่งผลให้เด็กไม่ยอมกินนมอีกด้วย

5. ไม่ควรใช้ช้อนทานข้าวหรือช้อนชงกาแฟที่ใช้ในครัวเพราะจะทำให้ได้ปริมาณยาที่ไม่ถูกต้อง ควรใช้ช้อนขนาดมาตรฐานจากโรงพยาบาลหรือร้านขายยา ควรให้ยาแต่ละครั้งในช้อนเดียว ซึ่งจะเป็นการง่ายในการป้อนยาเด็ก เพราะถ้าให้ข้าวเด็กบางคนจะปฏิเสธ

อาการและการดูแลอาการข้างเคียงจากการให้วัคซีนในเด็ก

เกิดผลข้างเคียงอะไรบ้างหลังฉีดวัคซีนในเด็ก และมีข้อแนะนำการปฏิบัติตัวอย่างไร

ชื่อวัคซีน	อาการข้างเคียง
บีซีจี	ตุ่มหนอง อาจเป็นหนอง แดงออก และกลายเป็นแผลเป็นในที่สุด โดยใช้เวลาหลายสัปดาห์
ตับอักเสบบี	พบน้อย อาจมีไข้ต่ำๆ ปวดบวมบริเวณที่ฉีด เป็นอยู่นานไม่เกิน 24 ชั่วโมง หลังได้รับวัคซีน
คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน	ไข้สูง ร้องกวน ชัก ซึ่งมักเกิดขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง หลังได้รับวัคซีน
โปลิโอชนิดหยอด	อาการอัมพาต ซึ่งพบได้น้อยมากและหายได้เอง
หัด-หัดเยอรมัน-คางทูม	ไข้และผื่น ซึ่งมักเกิดขึ้นหลังได้รับวัคซีน 5-7 วัน
ไข้มองอักเสบบาง	ส่วนใหญ่มีอาการปวดศีรษะ คัน ผื่นลมพิษ ไข้ อาเจียน อาการที่รุนแรงแต่พบน้อยมาก คือ อาการข้างเคียงทางสมองและการแพ้วัคซีน
วัคซีนอีบี	พบได้เล็กน้อย เช่น ปวดบวมบริเวณที่ฉีด อาจพบไข้สูง ผื่น อาการกระสับกระส่ายได้บ้าง

เมื่อลูกของท่านได้รับวัคซีนแล้ว อาจเกิดอาการข้างเคียงบางอย่างจึงมีข้อแนะนำดังนี้

ตุ่มหนอง มักเกิดจากวัคซีน บีซีจี ที่ใช้ป้องกันวัณโรคซึ่งถูกฉีดที่ไหล่ซ้ายตอนแรกคลอดจะพบตุ่มหนอง / ผื่นหลังฉีด 2-3 สัปดาห์ และเป็นๆยุบๆ 3-4 สัปดาห์ จึงหายเอง ไม่จำเป็นต้องใส่ยาหรือปิดแผล

ปวด บวม แดง ร้อน บริเวณที่ฉีดวัคซีน เด็กอาจจะร้องกวน งอแงได้ ถ้าอาการมากคุณแม่อาจใช้ผ้าชุบน้ำเย็นประคบใน 24 ชั่วโมงแรกและรับประทานยาแก้ปวด จากนั้นให้ใช้น้ำอุ่นประคบต่อจนกว่าอาการจะดีขึ้น

ไข้ตัวร้อน มักเกิดในวัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ที่ฉีดตอนอายุ 2 เดือน 4 เดือน 6 เดือน ขวบครึ่ง และ 4 ขวบ คุณแม่ควรช่วยเช็ดตัวลูก ด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นหมาดๆ โดยเฉพาะบริเวณซอกคอ ข้อพับต่างๆ และให้รับประทานยาลดไข้ประเภทพาราเซตามอล

ไข้อีดำไข้อีขาว อาจพบหลังฉีดวัคซีนพวก หัด หัดเยอรมัน ไปแล้ว 5 วัน โดยมากจะไม่รุนแรง ถ้าเด็กมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ซึม เพลียมาก ไม่เล่น ไม่ดูดนม หรือรับประทานอาหารไม่ได้ ต้องพากลับมาพบแพทย์

ชัก มักไม่เกิดจากผลของวัคซีนโดยตรง แต่อาจเกิดจากไข้สูงจัดเกินไป ดังนั้นการป้องกันอย่าให้ไข้สูง จึงมีความสำคัญมาก และเมื่อเกิดชักแล้วต้องปฏิบัติดังนี้

- ผู้ปกครองต้องตั้งสติให้ดี ไม่ตกใจ
- จับหน้าของเด็กหันไปด้านข้าง ด้านใดด้านหนึ่ง หรือนอนคว่ำ เพื่อป้องกันการสำลัก

- ไม่แนะนำให้เอาแข็งเช่น นิ้วมือ ช้อน ไม้ ใส่ในปาก เพราะจะยิ่งทำให้สาัลักมากขึ้น **ยังไม่เคยพบใครชักแล้ว กัดลิ้นตัวเองขาด**
- รีบพาเด็กมาพบแพทย์

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัคซีน

1. กรณีมีไข้ ควรเลื่อนการฉีดวัคซีน โดยเฉพาะกรณีไข้สูงและวัคซีนที่ทำให้ทำให้เกิดไข้ได้ ถ้าเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น เป็นหวัด น้ำมูกไหล สามารถให้วัคซีนได้ สำหรับเด็กที่เคยชักจากไข้สูง ควรให้ยาลดไข้ร่วมด้วยหรือพิจารณาเปลี่ยนเป็นวัคซีนชนิดอื่น
2. การให้วัคซีนซ้ำในกรณีไม่แน่ใจว่าเคยได้รับมาก่อนหรือไม่ ไม่มีอันตรายนอกจากสิ้นเปลืองและเจ็บตัวเพิ่มขึ้น
3. การให้วัคซีนห่างกันเกินกำหนดไม่ได้ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง แต่ถ้าระยะห่างของวัคซีนสองครั้งใกล้เกินไป อาจทำให้เกิดภูมิคุ้มกันในระดับต่ำกว่าที่ควรเป็น
4. กรณีไม่ได้มารับวัคซีนตามนัด ไม่มีความจำเป็นต้องเริ่มต้นใหม่ ไม่ว่าจะเว้นไปนานเท่าใด ให้นำต่อจากวัคซีนครั้งก่อนได้เลย

เมื่อตั้งครรภ์ ควรมีการดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีที่สุด และที่สำคัญที่สุดเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพฟันต้องให้ความใส่ใจเป็นพิเศษ ไม่อย่างนั้นอาจทำให้เกิดปัญหาภายในช่องปากได้ง่าย โดยเฉพาะโรคฟันผุ และโรคเหงือกอักเสบ พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมากระหว่างภาวะทันตสุขภาพของลูกกับแม่ โดยระดับเชื้อ *Streptococcus mutans* ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ จะมีความสัมพันธ์กันระหว่างแม่กับลูก แม่เป็นแหล่งสำคัญในการถ่ายทอดเชื้อสู่ลูก โดยมีน้ำลายเป็นพาหะที่สำคัญ การที่เด็กได้รับเชื้อจากแม่นั้นขึ้นอยู่กับจำนวนเชื้อในแม่ หากระดับเชื้อในแม่สูงจะทำให้ลูกติดเชื้อสูงตามไปด้วย ดังนั้นการดูแลสุขภาพทันตสุขภาพในแม่จึงเป็นการช่วยลดการเกิดโรคในช่องปากเด็กอีกทางหนึ่งด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีเหงือกอักเสบ ปริทันต์อักเสบมีผลทำให้ทารกน้ำหนักน้อย คลอดก่อนกำหนดได้ เนื่องจากสารอักเสบที่เกิดขึ้นจะเข้าสู่กระแสเลือด อาจส่งผลให้ผนังหลอดเลือดมดลูกทำงานผิดปกติ ทารกในครรภ์ได้รับอาหารน้อยลง ไม่เติบโตตามอายุครรภ์ สาเหตุของการเกิดโรคฟันและโรคเหงือกอักเสบในหญิงตั้งครรภ์

- มีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนภายในร่างกายของหญิงตั้งครรภ์เองซึ่งมีผลให้เหงือกบวม เหงือกอักเสบได้
- ระยะที่มีอาการแพ้ท้อง แล้วทำความสะอาดหลังอาเจียนไม่สะอาด ไม่มีการแปรงฟันหลังอาเจียน
- ขณะที่คุณแม่ตั้งครรภ์มักมีพฤติกรรมการกินอาหารบ่อยขึ้น กินจุบจิบ และกินอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลค่อนข้างบ่อย
- แปรงฟันไม่สะอาด ไม่ทั่วถึง ไม่ถูกวิธี

วิธีการป้องกันการเกิดโรคในช่องปากของหญิงตั้งครรภ์

- หญิงตั้งครรภ์ ควรตรวจฟันครั้งแรกตอนอายุครรภ์ 2-3 เดือนแรก
- หากพบว่ามีฟันผุ หรือเหงือกอักเสบ ควรทำการรักษาในช่วงอายุครรภ์ 4-6 เดือน เพื่อป้องกันไม่ให้โรคในช่องปากลุกลามขึ้น เนื่องด้วยช่วงอายุครรภ์ 4-6 เดือนเป็นระยะที่ไม่มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนแล้ว และขนาดท้องไม่ใหญ่เกินไป สะดวกต่อการลูกนั่ง นอกจากนี้ถ้าอายุครรภ์ใกล้คลอดอาจเกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้ เนื่องจากมีอาการเกร็งขณะทำฟัน
- หากมีอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ควรบ้วนปากทุกครั้ง ถ้าสามารถที่จะแปรงฟันได้ควรทำ
- ควรหลีกเลี่ยง รับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เพราะอาหารประเภทนี้เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ
- หลังคลอดควรพบทันตแพทย์ เพื่อการตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน และในมารดาที่ไม่ได้รับการตรวจฟันในระยะตั้งครรภ์ ประมาณ 2 เดือนหลังคลอดควรไปพบทันตแพทย์

การแปรงฟันอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นวิธีการสำคัญที่ช่วยขจัดเศษอาหารและคราบจุลินทรีย์ ทำให้ช่วยป้องกันฟันผุ และเหงือกอักเสบ และโรคต่างๆในช่องปากได้เป็นอย่างดี

การแปรงฟันให้สะอาด ควรวางขนแปรงที่คอฟันทำมุม 45 องศา ขยับไปมาสั้นๆ ฟันบนปิดลง ฟันล่างปิดขึ้นบน ตามลำดับ ดังนี้

ฟันบน เริ่มจากฟันกรามซี่ในสุดด้านกระพุ้งแก้ม ไกลไปจนถึงฟันกรามซี่ในสุดของอีกด้านหนึ่ง คือ ตำแหน่งที่ 1,2,3 และตำแหน่งที่ 4,5,6 ด้านเพดาน

ฟันล่าง เริ่มจากฟันกรามซี่ในสุดด้านกระพุ้งแก้ม ไกลไปจนถึงฟันกรามซี่ในสุดของอีกด้านหนึ่ง คือ ตำแหน่งที่ 7,8,9 และตำแหน่งที่ 10,11,12 ด้านลิ้นจากนั้นแปรงด้านบดเคี้ยว ของฟันบนและฟันล่าง ตำแหน่งที่ 13,14,15,16 และสุดท้ายอย่าลืมแปรงลิ้น

แปรงสีฟัน ควรเลือกแปรงที่มีขนอ่อนนุ่ม ปลายขนแปรงมน และมีด้ามจับถนัดมือเพื่อจะได้ทำความสะอาดบริเวณคอฟันได้ดี โดยไม่ทำอันตรายต่อเหงือกและฟัน เมื่อใช้เสร็จแล้วให้ล้างทำความสะอาดด้วยน้ำธรรมดาทุกครั้ง สะบัดให้แห้งแล้ววางผึ่งในที่อากาศถ่ายเท เพราะถ้าแปรงสีฟันชื้นตลอดเวลาจะเกิดเชื้อราได้ง่าย

ยาสีฟัน ต้องมีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ และใช้ไหมขัดฟันเป็นอุปกรณ์เสริมที่ช่วยทำความสะอาดซอกฟันโดยเฉพาะฟันที่ซ้อนเก ควรบิยาสีฟันประมาณครึ่งเซนติเมตรก็เพียงพอในการแปรงฟันและเป็นการประหยัด และเพื่อการรักษาสุขภาพยาสีฟันให้คงเดิมควรปิดฝาหลอดยาสีฟันให้เรียบร้อยทุกครั้งหลังการใช้

ทันตสุขภาพในเด็ก

ฟันลูกจะสวายต้องเริ่มดูแลตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ เนื่องจากฟันน้ำนมเริ่มมีการสร้างตั้งแต่ทารกในครรภ์มีอายุครรภ์ได้ 6 สัปดาห์ แล้วเริ่มโผล่พ้นเหงือกเมื่อเด็กอายุประมาณ 6-9 เดือนแล้วจะเริ่มมีซี่ต่อไปเริ่มขึ้นมาเรื่อยๆ จนเด็กอายุประมาณ 2 ปีครึ่ง ฟันน้ำนมจะขึ้นครบทั้งหมด 20 ซี่ ยาที่มีผลต่อฟันของทารกในครรภ์คือ ยาปฏิชีวนะกลุ่มยา tetracycline ถ้าหญิงตั้งครรภ์ได้รับในระหว่างตั้งครรภ์ ฟันน้ำนมของลูกจะเป็นสีเทาหรือเป็นสีน้ำตาลคล้ำในเนื้อฟัน ซึ่งขัดไม่ออกเป็นในชั้นเนื้อฟันถาวร และในเด็กอายุไม่เกิน 8 ปีก็ไม่ควรให้รับประทานยาปฏิชีวนะกลุ่มยา tetracycline เพราะมีผลเช่นเดียวกันในฟันแท้ ทำให้ฟันตกกระได้

มีรายงานพบว่าทารกอายุน้อยที่สุดที่พบว่าการติดเชื้อ Streptococcus mutans คืออายุ 4 เดือน จึงควรพาเด็กมาพบทันตแพทย์ครั้งแรกได้เมื่ออายุได้ 6 เดือนหรือเร็วที่สุดหลังจากฟันน้ำนม ซี่แรกขึ้นแล้ว เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ และรับการตรวจฟัน

การที่ผู้ปกครองมีความรู้ในเรื่องพฤติกรรม การดูแลฟัน การรับประทานอาหาร, การทำความสะอาดฟัน และการให้ฟลูออไรด์เสริม จะช่วยลดการเกิดโรคฟันผุในเด็กได้

พฤติกรรม การดูดนม

นมมื่อดีกเป็นมื่ออันตรายกับฟัน เพราะขณะนอนหลับ น้ำลายไม่ค่อยไหลเวียน โดยธรรมชาติ ร่วมกับการฝึกฝนที่เหมาะสม เด็กน่าจะเลิกนมมื่อดีกได้เมื่ออายุประมาณ 6 เดือน โดยจะนอนกลางคืนได้นานติดต่อกัน 4-5 ชั่วโมง ไม่ต้องตื่นมากินนม ควรเริ่มเตรียมตัวฝึกลูกตั้งแต่วัยเล็ๆและค่อยเป็นค่อยไป โดยธรรมชาติเด็กวัย 2-3 เดือนแรกจะตื่นบ่อย กินบ่อย เพราะเด็กกำลังปรับตัว วงจรการนอนยังไม่แน่นอน ความจุของกระเพาะอาหารยังเล็กจึงหิวบ่อย เมื่อโตขึ้น วงจรการนอนจะเหมือนผู้ใหญ่ เริ่มนอนได้นานขึ้น

การเริ่มฝึกในช่วงอายุ 3-4 เดือน ก็คือการให้ลูกเข้านอนเป็นเวลา ถ้าลูกยังกินนมมื่อดีกอยู่ก็เป็นเรื่องธรรมดา ควรฝึกให้ลูกหลับได้ด้วยตัวเอง ขณะตื่นขึ้นกลางคืน บางครั้งลูกขบับตัวนิดหน่อยรอสักพักว่าลูกหิวจริงหรือไม่ ถ้าไม่ได้หิวก็สัมผัสเบาๆ เช่น ตบกันเบาๆ ก็จะชินกับการหลับได้เอง ไม่ร้องขอนม แต่ถ้าอึดหรือให้ดูดนมจนหลับคา เมื่อตื่นก็จะชินกับการปฏิบัติดังกล่าว

ฝึกลูกจิบน้ำและนมจากแก้ว สลับกับขวดนมบางมือตั้งแต่อายุ 4-5 เดือน พยายามจัดการเลิคนมมือนมให้ได้เมื่ออายุ 5-6 เดือน อาจหาตุ๊กตาหรือของเล่นที่ลูกชอบให้พาเข้านอนด้วย ให้ลูกติดของเล่นจะดีกว่าติดขวดนม โดยทั่วไปทารกที่กินนมผสมประมาณ 4 เดือนมักนอนกลางคืนนาน 4-5 ชั่วโมง โดยไม่ตื่นมากินนมมือนม ในขณะที่ยังทารกที่กินนมแม่ก็เลิกได้เมื่ออายุประมาณ 5 เดือน เมื่อถึงวัยที่เริ่มอาหารเสริมควรฝึกให้ลูกมีความสุขในการกิน เมื่อเลิกขวดนม ลูกจะไม่มีปัญหาเรื่องไม่ยอมกินข้าว

หลายคนกังวลว่าถ้าลูกเลิกขวดนมเร็วเกินไป จะมีผลเสียต่อสภาพจิตใจของลูก กลัวลูกจะไม่มี ความมั่นคงทางอารมณ์ เรื่องนี้สมาคมกุมารแพทย์ สหรัฐอเมริกาแนะนำว่า ควรเลิกขวดนมจากขวดเมื่ออายุ 1 ปี ถ้าลูกยังไม่ยอมเลิก หรือทำอย่างไรแล้วลูกยังไม่เลิก ก็ให้รอไปถึง 1 ปี 6 เดือนได้ พบว่า ถ้าให้เด็กเลิกหลังอายุ 1 ปี 3 เดือนจะยากขึ้น เพราะเด็กติดใจขวดนมและไม่ยอมง่ายๆ

การปล่อยให้เด็กดูดนมจากขวดหลังอายุ 1 ปีส่งผลเสียต่อสุขภาพได้หลายประการ เช่น ไม่ยอมกินข้าว ฟันผุ โรคอ้วน เสียโอกาสพัฒนากล้ามเนื้อมือและปาก เพราะเมื่อดูดนมจากขวดปริมาณน้ำนมจะไหลได้สะดวก เด็กจะชอบมากกว่าการเคี้ยวกลืน ประกอบกับวัยที่โตขึ้น ค่อยๆพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เมื่อชอบอะไรมักจะเลิกได้ยาก

การรับประทานอาหาร

การให้นมแม่จะช่วยลดปัญหาการเกิดฟันผุได้ดี และเมื่อถึงวัยเริ่มอาหารควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ และการทำให้เด็กมีนิสัยกินจุบจิบ และควรดื่มน้ำหลังมื้ออาหารทุกครั้ง

วิธีการทำความสะอาดช่องปากเด็กอายุแรกเกิดถึง 1 ขวบ

ควรทำความสะอาดโดยใช้ผ้าสะอาดพันปลายนิ้วซุบน้ำอุ่น หรือน้ำสะอาดเช็ดฟัน เหงือก กระพุ้งแก้มและลิ้นของเด็กให้ทั่วอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น

เมื่อเด็กอายุ 5-6 เดือนฟันน้ำนมซี่หน้าล่างจะขึ้นเป็นซี่แรก ในระยะที่ฟันเริ่มขึ้นเด็กจะมีการคันเหงือกควรมียางสำหรับกัดให้เด็กไว้กัดเล่น เมื่อฟันซี่แรกโผล่ฟันเหงือก ผู้ปกครองก็เริ่มแปรงฟันให้เด็กทุกวัน วันละ 2 ครั้ง การแปรงฟันให้เด็กใช้วิธีขยับไปมาสั้นๆ ควรแปรงอย่างเบามือ อย่าให้เด็กรู้สึกเจ็บเพราะจะสร้างความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการแปรงฟัน การแปรงฟันระยะแรกยังไม่ต้องใช้ยาสีฟันให้ใช้แปรงซุบน้ำเปล่าธรรมดา

ช่วงอายุ 1-2 ปีฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้นประมาณ 4 ซี่และฟันกรามน้ำนมซี่ที่ 1 กำลังจะโผล่เข้ามาในช่องปาก แล้วจะเริ่มมีซี่ต่อไปเริ่มขึ้นมาเรื่อยๆ จนเด็กอายุประมาณ 2 ปีครึ่ง ฟันน้ำนมจะขึ้นครบ 20 ซี่

การดื่มนมของเด็กอายุ 1-2 ปี เมื่อเด็กอายุ 1 ปีควรจะเลิกดูดนมจากขวดได้แล้ว สามารถดื่มนมจากแก้วและดูดจากหลอดได้ ที่สำคัญหลังดื่มนมทุกครั้งควรให้เด็กดื่มน้ำตามจะเป็นการชะล้างในช่องปาก และควรรับประทานอาหารหลัก 3 มื้อ ควรดื่มนมเป็นอาหารเสริมเท่านั้น หากเด็กรับนมมากเกินไปจะทำให้ไม่ได้รับสารอาหารครบหมวดหมู่

วิธีการทำความสะอาดช่องปากเด็กอายุ 1-2 ปี

เด็กวัยนี้มีฟันกรามน้ำนมขึ้น และซี่อื่นๆจะทยอยขึ้นจนครบ 20 ซี่การแปรงฟันต้องแปรงให้ทั่วทุกซี่และทุกด้านของฟันและผู้ปกครองควรฝึกให้เด็กแปรงฟันเอง แล้วผู้ปกครองแปรงซ้ำให้อีกครั้งโดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาก่อนนอน ส่วนการใช้น้ำยาบ้วนปากยังไม่ควรใช้ถ้าจะใช้ควรใช้ในปริมาณเล็กน้อยเพียงแค่แตะขนแปรงพอสัปดาห์ก็เพียงพอ และพยายามเช็ดออกให้ด้วยผ้าสะอาด

ช่วงอายุ 2-5 ปีในช่วงนี้มีฟันน้ำนมบนและล่างประมาณ 16 ซี่ คือ มีฟันหน้า 4 ซี่ ฟันเขี้ยวและฟันกรามอย่างละ 2 ซี่ ในขากรรไกรบนและล่างแล้วจะเริ่มมีซี่ต่อไปขึ้นมาเรื่อยๆจนเด็กอายุประมาณ 2 ปีครึ่ง จนเมื่ออายุประมาณ 4 ปีภายในขากรรไกรจะเริ่มมีการสร้างหน่อฟันแท้ เมื่ออายุประมาณ 5 ปีก็จะเริ่มมีการละลายของรากฟันน้ำนม เตรียมพร้อมให้ฟันซี่แรกขึ้นที่อายุประมาณ 6 ปี

การรับประทานอาหารของเด็กอายุ 2 - 5 ปี พ่อแม่ควรตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่มีต่อโรคฟันผุ และความจำเป็นที่ต้องจำกัดปริมาณอาหารที่มีโทษต่อฟัน ควบคุมไปกับการทำความสะอาดฟันหลังการรับประทานอาหาร ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารว่างประเภทผลไม้แทนลูกอม ลูกกวาด และผู้ปกครองควรรับประทานอาหารให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก

วิธีการทำความสะอาดช่องปากเด็กอายุ 2-5 ปี

ในช่วงนี้ให้ใช้แปรงสีฟันถูนบนฟันกรามและบริเวณฟันหน้าไปมาในแนวนอนเป็นช่วงสั้นๆ โดยแปรงให้ทั่วทั้งด้านที่ใกล้ริมฝีปากและด้านที่อยู่ใกล้ลิ้น ในเรื่องของยาสีฟันนั้น トラบใดที่เด็กยังไม่สามารถควบคุมการกลืนได้ ก็ควรใช้ปริมาณน้อยๆเท่าเม็ดถั่วเขียว และพยายามเช็ดออกให้ด้วยผ้าสะอาด วัยนี้ควรมีการเริ่มใช้เส้นใยทำความสะอาดบริเวณซอกฟัน โดยทำทุกวันๆ ละ 1 ครั้ง

วิธีการแปรงฟันในเด็กเล็ก

วิธีที่แนะนำ คือ ถูไปมา ตามแนวนอน โดยวางขนแปรงบริเวณคอฟัน ให้ตั้งฉากกับผิวฟัน ถูไปมา แนวนอนคล้ายถูฟัน ขยับสั้นๆ ซ้ำๆประมาณ 10 ครั้ง แล้วจึงขยับแปรงไปแปรงที่อื่นแปรงให้ทั่วทุกซี่

วิธีแปรงฟันแบบถูไปมาเหมาะกับโครงสร้างฟันน้ำนมที่มีส่วนป่องที่คอฟันทำให้คราบจุลินทรีย์หลุดออกได้ง่าย ขนแปรงไม่เป็นอันตรายต่อเหงือก และฝึกหัดให้เด็กแปรงได้

การเริ่มแปรงฟันให้เด็ก

1. เลือกบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอ ฟันห้องที่โตก็ได้ หรือเป็นโซฟาที่นั่งสบาย
2. ใช้ท่าแปรงฟันที่ให้ความรู้สึกสบายทั้งเด็กและผู้แปรง โดยยืน หรือนอน และหันหน้าไปทางเดียวกัน เพื่อให้มองเห็นฟันเด็กได้ชัดเจน และใช้มือโอบคางเด็กไว้หนึ่ง
3. ขณะแปรงฟันใช้นิ้วมือข้างที่ไม่ได้จับแปรง ช่วยกันแคะและริมฝีปากเด็ก เพื่อให้เห็นฟันชัดเจน และป้องกันไม่ให้แปรงกระแทกเหงือกและกระพุ้งแก้ม
4. ผู้ปกครองควรเป็นผู้แปรงฟันให้เด็ก ตั้งแต่มีฟันขึ้น จนถึงอายุประมาณ 8 ปี ซึ่งกล้ามเนื้อของเด็กจะพัฒนาพอที่แปรงฟันเองได้แล้ว โดยสังเกตจากเด็กสามารถผูกเชือกกรองเท้าได้เอง
5. แปรงฟันให้เด็กอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้า ตอนเย็นหรือหลังอาหารมื้อสุดท้ายของวัน
6. เมื่อเริ่มแปรงฟันใช้เวลาสั้นๆ เพียง 5 - 10 นาที เพื่อให้เด็กคุ้นเคย ให้รางวัลเด็กทันทีเมื่อแปรงเสร็จ เช่น โอบกอด ชมเชย หรืออนุญาตให้เล่น
7. เลือกแปรงสีฟัน มีขนาดพอเหมาะกับปากเด็ก ขนาดขนแปรงควรคลุมฟันไม่เกิน 3 ซี่ ขนแปรงเป็นชนิดอ่อน โดยดูจากฉลากข้างกล่อง คอยเปลี่ยนแปรงสีฟันให้เด็กเมื่อขนบานมาก หรือประมาณ 3 เดือน
8. เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพื่อช่วยให้ผลึกฟันของเด็กแข็งแรงมากขึ้น ควรใช้ในปริมาณน้อยๆ เพื่อป้องกันการกลืนยาสีฟัน ในเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ใช้แปรงแตะยาสีฟันให้ติดเป็นจุดก็พอ หรือใช้ขนาดเม็ดถั่วเขียว แปรงเสร็จแล้วใช้ผ้าเช็ดฟองยาสีฟันออก เพื่อป้องกันการกลืนในเด็กอายุมากขึ้น ปีบจากหลอดไม่ยาวเกิน 0.5 ซม. ขนาดประมาณเมล็ดข้าวโพด

ข้อสรุปการดูแลฟันเด็กเล็ก

1. แรกเกิดถึง 6 เดือน ให้กินนมแม่ดีที่สุด
2. อายุ 4 เดือน เริ่มเช็ดช่องปาก เพื่อป้องกันการเกิดผื่นขาว
3. เมื่อเด็กฟันขึ้น แปรงฟันให้เด็กทุกวันด้วยน้ำเปล่า และเริ่มใช้ยาสีฟันแค่แตะเป็นจุดบนขนแปรง หรือเท่าเมล็ดถั่วเขียวเมื่อเด็กเริ่มมีพฤติกรรมบ้วนน้ำที่ดี และให้ผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด แปรงเสร็จแล้วใช้ผ้าเช็ดฟองยาสีฟันออก เพื่อป้องกันการกลืนยาสีฟันในเด็ก
4. ในกรณีที่เด็กดื่มนมขวดให้เลือกนมรสจืด ฝึกให้เด็กดื่มนมจากถ้วยเมื่อเด็กนั่งได้ และให้เลิกดื่มนมจากขวด อายุไม่เกิน 18 เดือน ไม่ควรใส่สิ่งใดๆ เช่น น้ำหวาน น้ำผึ้ง น้ำอัดลม ในขวดนมให้เด็กดูด และไม่ว่าดื่มนมวิธีใดก็ตามต้องให้เด็กดื่มน้ำตามทุกครั้ง โดยเฉพาะเมื่อเด็กเข้านอนไม่ควรให้เด็กดื่มนมแล้วหลับไปเลย เพราะการที่ฟันเด็กสัมผัสกับนมตลอดเวลาตลอดคืน ทำให้ฟันผุได้เร็วและหลายซี่
5. เลือกอาหารว่างที่มีคุณค่าของสารอาหาร ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล เกือบมากเกินไปและไม่มีการปรุงแต่งรส เช่น นมจืด ผลไม้สดและสะอาด ถั่วหรือธัญพืช
6. ไม่ควรให้เด็กดื่มนมจากขวด หรือ ขนมหว่างมืออาหารหลัก มากกว่า 2 ครั้งต่อวัน
7. ตรวจฟันให้เด็กอย่างสม่ำเสมอ
8. พาเด็กไปรับการตรวจฟัน และพบทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละครั้ง

ความรู้เรื่องฟลูออไรด์

ฟลูออไรด์ช่วยป้องกันหรือลดการผุของฟันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีผลต่อฟัน 2 ลักษณะ คือ ขณะที่ฟันยังไม่ขึ้นและมีการสร้างตัวอยู่ในขากระดูก โดยรวมตัวกับสารในส่วนที่จะเป็นผลึกฟัน ทำให้แข็งแรงขึ้น และในกรณีฟันขึ้นแล้วฟลูออไรด์ช่วยในการซ่อมแซมกระบวนการผุเริ่มแรกของฟันที่บริเวณของเคลือบฟันให้คืนสู่สภาพปกติและมีผลให้คราบจุลินทรีย์ลดการสร้างกรดที่เป็นอันตรายต่อฟัน

การรับประทานฟลูออไรด์ให้ได้ประโยชน์ที่แท้จริงต้องใช้กับวัยเด็กตั้งแต่ 6 เดือนถึง 12 ปี และใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ผสมอยู่ ซึ่งจะทำให้สภาพช่องปากได้รับฟลูออไรด์ในความเข้มข้นต่ำๆอย่างต่อเนื่อง

โภชนาการมีส่วนสำคัญสำหรับหญิงตั้งครรภ์ควรที่จะให้ความสนใจในเรื่องพลังงานที่เพียงพอ การได้รับโปรตีนและสารอาหารอื่นๆที่เพิ่มขึ้นทั้งคุณภาพและปริมาณจะช่วยให้การพัฒนาการของทารกในครรภ์มีความสมบูรณ์ และสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์เองก็แข็งแรง

ช่วงของการตั้งครรภ์แบ่งได้เป็น 3 ระยะซึ่งจะเกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของอวัยวะต่างๆเพิ่มมากขึ้น หญิงตั้งครรภ์จึงมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการถ้าขาดความใส่ใจในเรื่องการบริโภคอาหาร มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคไม่เหมาะสม

ความต้องการพลังงานและสารอาหาร

1. พลังงาน

คนทั่วไปต้องการพลังงานวันละ 2000 กิโลแคลอรี ส่วนในหญิงตั้งครรภ์ควรได้รับพลังงานเพิ่มวันละ 300 กิโลแคลอรี โดยน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นจะเป็นสิ่งบ่งบอกการได้รับพลังงานที่เพียงพอ นอกจากนั้นยังต้องคำนึงถึงสารอาหารที่ได้รับ

2. โปรตีน

เป็นสารอาหารที่สำคัญในการเจริญเติบโตของร่างกายและทารกในครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับโปรตีนเพิ่ม 30 กรัม/วัน แหล่งของโปรตีนที่ดี เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วและผลิตภัณฑ์จากนม

3. คาร์โบไฮเดรต

เป็นแหล่งที่ให้พลังงานแก่หญิงตั้งครรภ์และช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อทุกส่วนของทารกในครรภ์ แหล่งอาหารที่พบได้แก่ ข้าว แป้ง และธัญพืชต่างๆ เช่น ข้าวกล้อง อุดมไปด้วยวิตามินบี

4. วิตามิน

ช่วยในเรื่องระบบการทำงานอวัยวะต่างๆให้เป็นปกติ ระยะตั้งครรภ์ควรได้รับเพิ่มโดยเฉลี่ยร้อยละ 25-50 ของความต้องการ ดังนี้

- วิตามินซี ช่วยในเรื่องการซ่อมแซม การหายของบาดแผล อีกทั้งยังเพิ่มภูมิคุ้มกัน พบได้ในผักและผลไม้ เช่น ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ฝรั่ง สับปะรด เป็นต้น
- วิตามินบี1 ช่วยในเรื่องการทำงานของระบบประสาท ช่วยในการหมุนเวียนโลหิต ลดอาการชาปลายมือ เท้า และขบวนการเผาผลาญของคาร์โบไฮเดรต แหล่งที่พบมากได้แก่ ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ถั่ว งา ข้าวโพด
- วิตามินบี 2 ช่วยในเรื่องระบบประสาททำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นป้องกันการเกิดโรคปากนกกระจอก การย่อยอาหารที่ผิดปกติ แหล่งที่พบ เช่น ในถั่วลิสง ถั่วเหลือง แอปเปิ้ล ผักใบเขียว
- วิตามินบี 6 ช่วยในเรื่องความจำ บำรุงกล้ามเนื้อ ผิวหนังและสร้างเม็ดเลือด พบมากในเนื้อสัตว์ ข้าวกล้อง ถั่วต่างๆ
- ไนอาซิน ช่วยในเรื่องการเผาผลาญของคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย ป้องกันความจำเสื่อม ลดอาการผิวหนังอักเสบ มีมากในเนื้อสัตว์ ปลา และธัญพืชต่างๆ
- วิตามินเอ ช่วยในเรื่องการมองเห็น บำรุงสายตาการเจริญเติบโตและเพิ่มภูมิคุ้มกัน แก่ทารกในครรภ์ พบมากในผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือส้ม เช่น ฟักทอง แครอท

5. แร่ธาตุต่างๆ ระยะตั้งครรภ์ร่างกายต้องการเกลือแร่หลายอย่าง ดังนี้

- แคลเซียม หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับ วันละ 1200 มิลลิกรัม เพื่อช่วยป้องกันการดึงแคลเซียมจากกระดูกของทารกในครรภ์มาใช้ในการตั้งครรภ์ พบมากใน โยเกิร์ต ปลาเล็กปลาน้อย
- ธาตุเหล็ก ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง การดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีต้องมีวิตามินซีช่วย พบมากใน เนื้อสัตว์ต่างๆ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง
- ไอโอดีน หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับวันละ 175 ไมโครกรัม เพื่อช่วยทำให้การตั้งครรภ์สมบูรณ์ และยังเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ ซึ่งในขณะตั้งครรภ์ต่อมไทรอยด์จะทำงานมากขึ้นทำให้ความต้องการไอโอดีนเพิ่มขึ้น ถ้าหญิงตั้งครรภ์ได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอจะทำให้เป็นโรคคอหอยพอก ในกรณีที่ขาดอย่างรุนแรงจะส่งผลให้การเจริญเติบโตของทารกผิดปกติ ทำให้ตัวเล็ก แคระแกร็น สติปัญญาต่ำ หรือที่เรียกว่าโรคเอ๋ อาจพบทารกพิการทั้งทางร่างกายและสมองได้ แหล่งอาหารที่มีไอโอดีนสูงพบได้ในอาหารทะเล เช่น กุ้ง หอย ปลาทะเล นอกจากนั้นยังพบในเกลือไอโอดีนที่ใช้สำหรับการปรุงอาหาร แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรบริโภคเกลือไอโอดีนมากกว่า 1 ช้อนชาต่อวัน
- ฟอสฟอรัส ช่วยในเรื่องการสร้างกระดูกและฟันร่วมกับแคลเซียม พบได้ในผักใบเขียว เนื้อสัตว์และนม

6. ไขมัน ได้จากน้ำมันพืช ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ป้องกันผิวหนังแตกแห้ง หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ปริมาณอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานในแต่ละวัน ตามธงโภชนาการ

กลุ่มข้าว-แป้ง	วันละ 8-12 ทัพพี
กลุ่มผัก	วันละ 4-6 ทัพพี
กลุ่มผลไม้รสไม่หวาน	วันละ 3-5 ส่วน
กลุ่มเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว	วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว
กลุ่มเกลือ น้ำมัน น้ำตาล	ใช้น้อยๆ เท่าที่จำเป็น

องค์ประกอบของธงโภชนาการ

ภายในธงโภชนาการมีองค์ประกอบ 4 ส่วน หรือ 4 ระดับ โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อสื่อสารให้ผู้บริโภคเข้าใจความหมาย ดังนี้

ส่วนที่ 1 คือ ส่วนที่ประกอบด้วยอาหารกลุ่มข้าว แป้ง

กลุ่มนี้ให้คาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญที่สุด มีปริมาณพื้นที่มากที่สุดในธงโภชนาการ หมายถึงให้บริโภคในปริมาณที่มากที่สุดต่อวัน

ข้าวหนึ่งส่วนคือ ข้าว 1 ทัพพี ให้พลังงานเท่ากับ ขนมปัง 1 แผ่น ก๋วยเตี๋ยวหนึ่งจาน บะหมี่หนึ่งก้อน

คนที่รับประทาน 8 ทัพพี คือ ต้องการพลังงานราวๆ 1600 กิโลแคลอรี

คนที่รับประทาน 10 ทัพพี คือ ต้องการพลังงานราวๆ 1800 กิโลแคลอรี

คนที่รับประทาน 12 ทัพพี คือ ต้องการพลังงาน 2000 กิโลแคลอรี

ส่วนที่ 2 คือ ส่วนที่ประกอบด้วยอาหารกลุ่มผัก และผลไม้

มีปริมาณพื้นที่เป็นอันดับ 2 หมายถึงให้บริโภคในปริมาณรองลงมาจากส่วนที่ 1 โดยแยกพื้นที่ออกเป็น 2 ส่วน คือ ผัก และผลไม้ โดยให้บริโภคผักมากกว่าผลไม้

หมวดผัก มีไฟเบอร์ วิตามิน และเกลือแร่ ให้พลังงานที่ต่ำ ผักหนึ่งส่วน คือ ผักสุก 1 ถ้วย ผักดิบ 1 ถ้วยตวง หรือ ผักสุกครึ่งถ้วยตวง การกินผัก 4-6 ถ้วย จะให้ไฟเบอร์ราวๆ 25 กรัม

หมวดผลไม้ให้วิตามินเกลือแร่ ไฟเบอร์แต่น้อยกว่าหมวดผัก แล้วยังมีน้ำตาลที่ให้พลังงานได้เร็ว ผลไม้หนึ่งส่วนนั้นแตกต่างกันไป ตามแต่ชนิดผลไม้

ผลไม้ผลใหญ่ๆ อย่าง แตงโม มะละกอ สับปะรด นับ 8-10 ชิ้นที่กินพอดีใน 1 คำ

ผลไม้ขนาดกลางๆอย่าง ฝรั่ง กล้วยหอมผลใหญ่ มะม่วงสุกขนาดกลาง มะม่วงดิบผลใหญ่ ให้ 1/2 ลูก

ผลไม้ขนาดเล็กอย่างส้ม แอปเปิ้ล กล้วยไข่ กล้วยน้ำว้า ให้นับ 1 ลูก

ผลไม้ขนาดเล็กมากอย่าง เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ ชมพู ให้นับ 4 ลูก

องุ่นให้นับ 20 ผล

ทุเรียน 1 เม็ด

ผลไม้ 3 ส่วนสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 1600 กิโลแคลอรี

ผลไม้ 5 ส่วนสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 2000 กิโลแคลอรี

ส่วนที่ 3 คือ ส่วนที่ประกอบด้วยอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ และนม มีพื้นที่เป็นอันดับ 3 หมายถึงให้บริโภคในปริมาณน้อยกว่าส่วนที่ 2 โดยแยกพื้นที่เป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ มีพื้นที่มากกว่า ส่วนที่ 2 คือส่วนของนม และผลิตภัณฑ์ เช่น เนยแข็ง

หมวดเนื้อสัตว์ หนึ่งส่วนหนัก 30 กรัม หรือ 2 ช้อนโต๊ะ

หมวดนม นมหนึ่งส่วนคือ 250 มล หรือ 1 ถ้วย หรือ 1 แก้ว แต่ถ้าเป็นคนไม่ดื่มนม สามารถชดเชยด้วย ผลไม้ 1 ส่วน กับเนื้อสัตว์ 1 ส่วน

ส่วนที่ 4 คือ ส่วนที่ประกอบด้วยอาหารกลุ่มไขมัน น้ำตาล และเกลือ มีพื้นที่น้อยที่สุด เพราะต้องการให้บริโภคน้อยมากต่อวัน หรือบริโภคเท่าที่จำเป็น

เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา

น้ำตาลไม่เกิน 4 ช้อนชา

อาหารหลัก 5 หมู่ ประกอบด้วย

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง จัดเป็นอาหารป้องกันโรค

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน จัดเป็นอาหารให้พลังงาน

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว จัดเป็นอาหารป้องกันโรค

หมู่ที่ 4 ผลไม้ จัดเป็นอาหารป้องกันโรค

หมู่ที่ 5 ไขมัน น้ำมันจากพืช และสัตว์ กะทิ เนยเทียม จัดเป็นอาหารที่ให้พลังงาน

ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดีของหญิงตั้งครรภ์กับทารกในครรภ์ ดังนี้

- เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าสารอาหารครบถ้วนและหลากหลาย
- ควรบริโภคอาหารให้ครบทุกมื้อ มีมื้อว่างเสริมช่วยเพิ่มพลังงานและสารอาหาร ถ้ามีปัญหาการย่อยควรแบ่งเป็นมื้อเล็กๆ

- เลือกรับประทานอาหารประเภทแป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท และ ธัญพืชต่างๆ นอกจากให้คาร์โบไฮเดรต ยังมีเส้นใยและวิตามินบีสูง
- หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารรสจัด เช่น หวาน มัน เค็ม เพราะอาจทำให้เกิดโรคเบาหวาน ขณะตั้งครรภ์ โรคความดันโลหิตสูงได้
- ควรเลือกรับประทานผัก ผลไม้สด ตามฤดูกาล ได้วิตามินครบและให้เส้นใยอาหาร
- บริโภคอาหารที่สะอาด และปรุงสุกเสมอ ป้องกันเชื้อโรคและพยาธิต่างๆเข้าสู่ร่างกาย
- ระวังการบริโภคผักประเภทกะหล่ำปลี ถั่วลิสง มันสำปะหลัง หัวผักกาด ขณะดิบ อาจก่อให้เกิดโรคคอตีบพอกได้ เนื่องจากมีสารที่ไปยับยั้งการดูดซึมไอโอดีน ดังนั้นก่อนบริโภค ควรทำให้สุกเสียก่อนเพราะความร้อนจะทำลายสารดังกล่าวได้

โภชนาการในหญิงหลังคลอด

ในระยะให้นมลูก แม่ต้องการอาหารเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนตั้งครรภ์ เพราะต้องใช้สารอาหารเพื่อสร้างน้ำนมให้ลูก ควรกินอาหารที่มีพลังงานเพิ่มขึ้น อีกประมาณ 500 กิโลแคลอรี และมีโปรตีนเพิ่มขึ้นประมาณวันละ 25 กรัม อาหารที่มีคุณค่าสูงจะช่วยให้มีน้ำนมอย่างเพียงพอ ช่วยบำรุง ซ่อมแซม และฟื้นตัวของคุณแม่ได้เร็วยิ่งขึ้น ในทางตรงข้าม ถ้าได้รับอาหารไม่เพียงพอร่างกายจะทรุดโทรม ภูมิคุ้มกันต่ำ อาจเกิดโรคแทรกซ้อนได้

แนวทางในการรับประทานอาหารของหญิงให้นมบุตร ดังนี้

- ปริมาณและคุณค่าอาหารสำคัญมาก แม่ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลาย
- ควรบริโภคอาหารมากกว่าปกติ เพื่อช่วยเสริมสร้างน้ำนม โดยเฉพาะกลุ่มโปรตีน
- เลือกรับประทานอาหารกลุ่มผักผลไม้สด ไม่ต่ำกว่า 1 มื้อ ช่วยให้วิตามินและเส้นใย อาหารที่ดี
- ดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย 7-8 แก้วต่อวันเพื่อช่วยเพิ่มน้ำนมมากขึ้น
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มหรืออาหารที่มีแอลกอฮอล์ เนื่องจากแอลกอฮอล์สามารถออกมาทางน้ำนมได้ อาจส่งผลให้การเจริญเติบโตของสมองเด็กได้ไม่เต็มที่

โภชนาการในเด็ก

อาหารมีส่วนช่วยที่สำคัญต่อการเจริญเติบโต สติปัญญา เสริมสร้างภูมิคุ้มกันและสุขภาพ ของเด็ก ให้แข็งแรง วัยทารกเป็นช่วงที่ร่างกายของเด็กเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มากกว่าวัยอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือสมองทั้งเพิ่มจำนวนและขนาดเซลล์ น้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น เมื่อทารกอายุ 5 เดือน ครรภ์น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 2 เท่าจากน้ำหนักแรกเกิด และเมื่ออายุ 1 ปี ครรภ์น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 3 เท่าจนกระทั่งเมื่ออายุมากกว่า 1 ปี จนถึง 5 ปี จัดอยู่ในกลุ่มวัยก่อนเรียน ซึ่งการเจริญเติบโตค่อนข้างรวดเร็ว

ดังนั้นภาวะโภชนาการที่ดี เป็นการวางรากฐานของชีวิตให้มี คุณภาพที่ดีในระยะยาว ซึ่งในทางตรงข้าม ถ้าเด็กขาดสารอาหาร มาจากการได้รับอาหารขาดทั้งปริมาณและคุณภาพ พฤติกรรมบริโภคไม่ถูกต้องอาจส่งผลในระยะยาวเป็นต้น

ในช่วง 6 เดือนแรก อาหารที่เหมาะสมคือน้ำนมแม่เพราะมีสารอาหารพอเหมาะต่อการเจริญเติบโตของทารกทั้งทางร่างกายและสมองเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค นอกจากนั้นยังช่วยสานสายใยสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกหลังจาก 6 เดือน เริ่มให้อาหารเสริมตามวัยในช่วงเปลี่ยนของอาหารนี้ สำคัญเนื่องจากลักษณะอาหารเหลวเป็นอาหารอ่อนนุ่ม ซึ่งจะต้องให้ทารกปรับตัวให้เหมาะสมและเพียงพอเมื่อทารกอายุ 1 ปี อาหารที่ให้ควรมีคุณค่าครบถ้วนและกลายเป็นอาหารหลักซึ่งนมแม่เป็นอาหารเสริมที่สามารถให้ต่อเนื่องถึง 2 ปี

ข้อแนะนำการให้อาหารสำหรับทารก ดังนี้

1. เตรียมอาหารให้เหมาะสมกับอายุเด็ก เช่น บดอาหารให้ละเอียดในช่วงแรกและหยาบขึ้นเมื่อเริ่มมีฟัน
2. การให้อาหารครั้งแรกควรเริ่มทีละน้อยก่อนแล้วค่อยเพิ่มปริมาณภายหลัง
3. ไม่ควรปรุงอาหารรสจัดให้เด็ก เช่น น้ำตาล น้ำปลา ผงชูรส ทำให้เด็กติดรสชาด
4. ก่อนมื้ออาหาร 1-2 ชั่วโมง ไม่ควรให้เด็ก กินขนมหรือของเล่น เด็กจะอิ่มก่อนมื้ออาหาร
5. ควรเว้นระยะการให้อาหารใหม่แต่ละชนิดเพื่อดูการแพ้อาหาร
6. ให้ทารกกินนมแม่ตามทุกครั้ง
7. ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดของอาหาร จะต้องใหม่เสมอ

อาหารที่ให้แก่สำหรับเด็กใน 1 วัน

อายุ	อาหาร
อายุ 6 เดือนเต็ม	นมแม่และอาหาร 1 มื้อ มีผลไม้เป็นมื้อว่าง ดังนี้ • ข้าวบดละเอียด 3 ช้อนกินข้าว • ไข่แดงครึ่งฟองสลับกับตับบด 1 ช้อนกินข้าวหรือปลาบด 2 ช้อนกินข้าว • ผักบดครึ่งช้อนกินข้าว • ผลไม้สุก 2 ชิ้นหรือกล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล • กินนมแม่ตามจนอิ่ม
อายุ 7 เดือนเต็ม	นมแม่และอาหาร 1 มื้อ มีผลไม้เป็นมื้อว่าง ดังนี้ • ข้าวบดละเอียด 4 ช้อนกินข้าว • ไข่ทั้งฟองสลับกับเนื้อปลา 2 ช้อนกินข้าวหรือเนื้อหมู 2 ช้อนกินข้าว • ผักบด 1 ½ ช้อนกินข้าว • ผลไม้สุก 2-3 ชิ้นหรือส้ม 1 ผล • กินนมแม่ตามจนอิ่ม
อายุ 8-9 เดือนเต็ม	นมแม่และอาหาร 2 มื้อ มีผลไม้เป็นมื้อว่าง ดังนี้ • ข้าวสุกนิ่มๆ 5 ช้อนกินข้าว • ไข่ทั้งฟองและเนื้อปลา 2 ช้อนกินข้าวหรือเนื้อหมู 2 ช้อนกินข้าว • ผักบด 2 ช้อนกินข้าว • ผลไม้สุก 2-3 ชิ้นหรือส้ม 1 ผล • กินนมแม่ตามจนอิ่ม
อายุ 10-12 เดือนเต็ม	นมแม่และอาหาร 3 มื้อ มีผลไม้เป็นมื้อว่าง ดังนี้ • ข้าวสุกนิ่มๆ 5 ช้อนกินข้าว • ไข่ทั้งฟอง และเนื้อหมู 2 ช้อนกินข้าวหรือตับ 1 ช้อนกินข้าว • ผักบด 2 ช้อนกินข้าว • ผลไม้สุก 3-4 ชิ้นหรือกล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล • กินนมแม่ตามจนอิ่ม

คุณค่าของชนิดอาหารสำหรับเด็ก

ไข่แดง ให้ได้เมื่อลูกอายุครบ 6 เดือน เป็นอาหารที่สำคัญเพราะเป็นแหล่งอาหารที่ดีของโปรตีน วิตามินเอและแร่ธาตุ เช่น ฟอสฟอรัส

ไข่ทั้งฟอง สามารถให้ได้เมื่อลูกอายุครบ 7 เดือนจะเป็นไข่ไก่หรือไข่เป็ดก็ได้ควรทำให้สุกจึงจะ ย่อยง่าย ไม่ควรให้เป็นยางมะตูม หรือทำเป็นไข่ลวก เพราะถ้าทำไม่สะอาดอาจมีเชื้อโรคติดอยู่ได้

ตับ ให้ลูกกินได้เมื่ออายุครบ 6 เดือน เพราะตับเป็นแหล่งของสารอาหารที่ดี ได้แก่ โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 โดยเฉพาะธาตุเหล็ก

ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง เป็นอาหารที่มีโปรตีนช่วยในเรื่องของการเจริญเติบโตของ เด็ก ควรจะต้มสุกจะได้ย่อยง่ายและท้องไม่อืด เช่น เต้าหู้

ปลา เริ่มเมื่ออายุ 6 เดือน โดยจะต้องนำมาทำให้สุก ปลาเป็นแหล่งโปรตีน ปลาทะเลเป็นแหล่ง กรดไขมันโอเมก้า 3

ผักต่างๆ เริ่มให้อายุ 6 เดือน มีวิตามินและกากใยช่วยขับถ่าย เช่น ผักตำลึง ฟักทอง ผักกาดขาว

ผลไม้ เริ่มให้อายุ 6 เดือน เช่น กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก มะม่วงสุก ส้มเขียวหวาน ให้อายุ 6 เดือน และ กากใย

เคล็ดลับการเตรียมอาหาร ประหยัด รวดเร็วได้คุณค่า

1. ควรเลือกวัตถุดิบจากท้องถิ่นที่มีหรือจากเมนูของผู้ใหญ่ ซึ่งคุณค่าสารอาหารใกล้เคียงกัน
2. อาหารประเภทที่เตรียมไว้ในครัวเรือน เช่น แกงจืดต่างๆ

สามารถแบ่งมาใช้เป็นส่วนประกอบ ของลูกน้อยได้

3. ควรกำหนดส่วนประกอบหรือเมนูก่อนเตรียมอาหาร จะได้เมนูที่ไม่ซ้ำเดิม

เด็กอายุมากกว่า 1 จนถึงอายุ 5 ปี จัดอยู่ในกลุ่มวัยก่อนเรียน เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการขาด สารอาหาร เนื่องจากเด็กจะมีช่วงเวลาเล่นเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเด็กที่ต้องอยู่กับคนดูแลอาจทำให้เด็ก ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

แนวทางการจัดเตรียมอาหารให้กับเด็กอย่างเหมาะสม มีดังนี้

1. จัดอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลายเพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ
2. จัดอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ สะดวกแก่การรับประทาน ควรมีขนาดเล็กและย่อยง่าย
3. การเตรียมอาหารควรคำนึงถึง สี สัน กลิ่น รสและคุณค่าอาหาร
4. ไม่ควรวิตกกังวลหรือโทษเมื่อเด็กไม่รับประทานอาหาร ควรให้เด็กค่อยปรับตัว
5. ฝึกหัดให้เด็กได้หัดรับประทานอาหารเอง ร่วมโต๊ะอาหารกับคนในบ้าน

ปริมาณอาหารสำหรับเด็ก 1- 5 ปี ใน 1 วัน ที่ควรได้รับ

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	
	เด็กอายุ 1-3 ปี	เด็กอายุ 4-5 ปี
นม	1 - 2 แก้ว	1 - 2 แก้ว
เนื้อสัตว์(สุก)	3 ช้อนกินข้าว	5 ช้อนกินข้าว
ข้าว	4 ½ ทัพพี	6 ทัพพี
ผัก	1 ½ ทัพพี	3 ทัพพี
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
ไขมัน	2- 3 ช้อนชา	3 ช้อนชา

การสร้างนิสัยบริโภคที่ดีกับเด็ก

1. ผู้ปกครองหรือพ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีกับเด็กในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่เลือกรับประทานอาหาร
2. ไม่ส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารกรุบกรอบ อาหารที่รสจัดเช่น หวาน มัน เค็ม
3. สร้างวินัยการรับประทานอาหารไม่เดินป้อนอาหาร รู้จักนั่งโต๊ะรับประทานอาหาร
4. สร้างบรรยากาศในการร่วมรับประทานอาหารที่ดี ไม่บ่น ไม่เครียด ระหว่างรับประทาน
5. ให้เด็กใช้ช้อนตักอาหาร หยิบจับอาหาร เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการ

การแปลความหมายการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการ

ควรใช้ดัชนีร่วมกัน 3 ดัชนีเพื่อความถูกต้องชัดเจน

ลำดับ ที่	ดัชนี			การแปลผลการเติบโตและ ภาวะโภชนาการ
	น้ำหนักตามอายุ	ส่วนสูงตามอายุ	น้ำหนักตามส่วนสูง	
1	น้อยกว่าเกณฑ์มาก	เตี้ย	ผอม	เป็นเด็กที่มีการขาดสารอาหารมีผลให้ตัวเตี้ยซึ่งยังขาดอย่างต่อเนื่อง
2	น้อยกว่าเกณฑ์	เตี้ย	สมส่วน	น้ำหนักน้อยมีผลทำให้เตี้ยมาจากการขาดอาหารเป็นเวลานานในอดีตปัจจุบันเตี้ยสมส่วน
3	น้ำหนักตามเกณฑ์	เตี้ย	เริ่มอ้วน	ขาดอาหารมาเป็นระยะเวลานานในอดีตมีผลให้เตี้ยแต่ปัจจุบันได้รับสารอาหารเกินจนทำให้อ้วนควรเสริมด้านการออกกำลังกาย

ลำดับ ที่	ดัชนี			การแปลผลการเติบโตและ ภาวะโภชนาการ
	น้ำหนักตามอายุ	ส่วนสูงตามอายุ	น้ำหนักตามส่วนสูง	
4	มากเกินไป	เตี้ย	อ้วน	ขาดอาหารมาเป็นระยะ เวลานานในอดีตมีผลให้ เตี้ยแต่ปัจจุบันได้รับสาร อาหารเกินจนทำให้อ้วน
5	น้อยกว่าเกณฑ์มาก	สูงตามเกณฑ์	ผอม	ได้รับอาหารดีในอดีต แต่ปัจจุบันขาดอาหารจึงทำ ให้รูปร่างผอม
6	น้ำหนักตามเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	สมส่วน	เติบโตทั้งน้ำหนักและส่วนสูง
7	มากเกินไป	สูงตามเกณฑ์	เริ่มอ้วน	เติบโตแต่เริ่มได้รับอาหาร มากเกินไปออกกำลังกาย น้อย เริ่มอ้วน
8	น้อยกว่าเกณฑ์	สูง	ผอม	เติบโตด้านโครงสร้างดีได้ รับพลังงานจากอาหารไม่ เพียงพอ
9	น้ำหนักตามเกณฑ์	สูง	ผอม	คล้ายข้อ 8 ถ้าส่วนสูงชะลอ ตัวน้ำหนักจะปรับสมดุล
10	มากเกินไป	สูง	สมส่วน	มีภาวะโภชนาการปกติเพราะ น้ำหนักสมดุลส่วนสูง
11	มากเกินไป	สูง	อ้วน	รูปร่างสูงใหญ่ได้รับอาหาร มากเกินไปหรือออกกำลังกาย น้อย น้ำหนักมากเริ่มอ้วน

มีการศึกษามากกว่า 30 ชิ้นที่แสดงให้เห็นว่า ทารกที่ได้รับนมแม่เพียงพอ มีระดับพัฒนาการและเชาว์ปัญญาที่ดีกว่าทารกที่ได้รับนมผสม
 ความสำคัญและประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. นมแม่มีสารอาหารครบถ้วน

โดยเฉพาะในระยะ 6 เดือนแรกไม่จำเป็นต้องเพิ่มอาหารเสริมให้ทารก โปรตีนในนมแม่มีกรดอะมิโนที่แตกต่างจากนมวัวจึงย่อยง่ายและสามารถนำไปใช้ได้อย่างเต็มที่ คาร์โบไฮเดรตที่มากที่สุดที่นมแม่ คือ แลคโตส ช่วยการดูดซึมของธาตุเหล็กและแคลเซียมในลำไส้ ไขมันในนมแม่มีกรดไขมันที่จำเป็นครบถ้วน จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเซลล์สมองและเส้นใยสมอง มีความสมดุลและพอเหมาะแก่ความต้องการของทารก โขเลียมและเกลือแร่อื่นในนมแม่น้อยกว่านมวัว ไตของทารกจึงไม่ต้องทำงานหนักเกินไปในระยะเริ่มต้นของชีวิต

ไขมันในน้ำนมแม่ถูกนำไปใช้ได้ดี เพราะในน้ำนมแม่นี้น้ำย่อยไขมันด้วย เพื่อให้ทารกใช้ไขมันเป็นแหล่งพลังงานได้อย่างเต็มที่ ทารกเล็กก็ยังสร้างน้ำย่อยไขมันได้ไม่ดี ธรรมชาติจึงส่งน้ำย่อยไขมันมาทางน้ำนมแม่ซึ่งสารนี้ไม่มีในน้ำนมผสม

ไขมันในน้ำนมแม่มีการปรับเปลี่ยนตามระยะการเจริญเติบโตของทารก น้ำนมแม่จะมีปริมาณไขมันมากและมีโมเลกุลขนาดเล็กทำให้มีสัดส่วนของไขมันที่สำคัญต่อการสร้างสมอง (พอสฟอไลปิด) มาก ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างเครือข่ายและจุดเชื่อมต่อในสมองได้ดีส่งผลต่อพัฒนาการและความฉลาดของทารก

น้ำนมย่อยง่าย และดูดซึมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ดีกว่านมผสม ถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก แต่เมื่ออายุมากขึ้น ทารกจะดูดนมได้มากขึ้นจนเกลี้ยงเต้า จะถ่ายห่างขึ้นเพราะน้ำนมในช่วงท้ายๆ ในเต้านมจะมีไขมันสูง จะใช้เวลาย่อยและดูดซึมนานขึ้น อุจจาระก็จะห่างขึ้น บางคนอาจเป็น 10 วัน แต่ถ่ายไม่แข็ง ท้องไม่อืด ยังไม่อืดอัดแน่นท้อง ถือว่าปกติ

2. นมแม่สร้างภูมิคุ้มกันโรค

ใน 2-3 วัน หลังคลอดน้ำนมแม่จะข้น มีสีเหลืองเข้มเรียกว่า “หัวน้ำนม” มีภูมิคุ้มกันโรคสูงมาก เสมือนวัคซีนหยดแรกของชีวิตลูก กระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ป้องกันโรคภูมิแพ้ นมแม่มีสารที่ปกป้องลำไส้จากการติดเชื้อ กรดอะมิโนในนมแม่ช่วยการเจริญในลำไส้ ทั้งหมดนี้กระตุ้นการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายทารกให้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต เมื่อเทียบกับทารกที่กินนมผสมพบว่าลดโอกาสเกิดโรคต่างๆ ดังนี้

โรคท้องเสีย – ปอดบวม	3.5 – 4.9	เท่า
หูชั้นกลางอักเสบ	3 - 4	เท่า
โรคลำไส้อักเสบ	20	เท่า
โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ	3.8	เท่า
โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ	2.6 – 5.5	เท่า
โรคภูมิแพ้	2.7	เท่า
โรคเบาหวานชนิดที่ 1	2 – 4	เท่า

กรรมพันธุ์เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคภูมิแพ้ แต่การที่ทารกได้รับอาหารที่มีโปรตีนแปลกปลอมในระยะที่ทางเดินอาหารยังไม่แข็งแรง คือระยะ 6 เดือนแรก เนื่องด้วยในระยะ 6 เดือนแรกเยื่อทางเดินอาหารไม่แข็งแรง น้ำย่อยอาหารยังไม่พอ สารภูมิคุ้มกันที่จะคอยดักจับของแปลกปลอมยังมีไม่พอ ดังนั้นถ้าได้รับโปรตีนแปลกปลอมซึ่งมีในนมผสมซึ่งเป็นนมวัว จึงมีโอกาสหลุดรอดไปกระตุ้นให้เกิดภูมิแพ้ได้ ซึ่งต่างจากน้ำนมแม่ซึ่งเป็นโปรตีนของคนจึงไม่กระตุ้นให้เกิดการแพ้ โดยทั่วไปทารกที่กินนมผสมมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้มากกว่าทารกที่กินนมแม่ 2-7 เท่า การให้นมแม่อย่างเดียว 4 เดือนช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหอบหืดเมื่ออายุ 6 ปี นอกจากนี้นมแมียังช่วยลดอัตราเกิดผื่นแพ้ที่ผิวหนัง ในทารกที่มีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว

3. นมแม่ทำให้ทารกเจริญเติบโตอย่างเต็มที่

ทารกที่ได้รับนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จะมีขนาดของเส้นรอบศีรษะโตกว่าค่ามาตรฐานในขวบปีแรก จอประสาทตามีปฏิกิริยาตอบสนองที่รวดเร็ว เป็นต้นทุนที่ดีของพัฒนาการและการสร้างเสริม IQ ของทารก

4. นมแม่ช่วยสร้างพัฒนาการทางสมองและเชาวน์ปัญญา

ทารกที่ได้รับนมแม่ช่วง 4-6 เดือนแรก ของชีวิต เมื่อเด็กอายุ 7-13 ปี จะมีระดับสติปัญญาสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับนมแม่

5. นมแม่ช่วยลดการเกิดฟันผุ

น้ำนมแม่ เป็นน้ำนมตามธรรมชาติที่ไม่มีการปรุงแต่ง มีสารอาหารช่วยป้องกันฟันผุ ได้แก่

- แคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยลดการละลายแร่ธาตุ และช่วยเพิ่มการสะสมแร่ธาตุที่ผิวเคลือบฟัน
- ไขมันในน้ำนมจะเคลือบผิวฟัน ช่วยลดการเกาะตัวของเชื้อโรคฟันผุ
- โปรตีนในน้ำนม ลดสภาพกรดต่างในช่องปาก ทำให้ไม่เหมาะกับการเกิดฟันผุ
- เอ็นไซม์ ภูมิคุ้มกันในนมแม่ ช่วยทำลายเชื้อโรคฟันผุ
- น้ำตาลในนมแม่ คือน้ำตาลแลคโตส ซึ่งเมื่อเทียบกับน้ำตาลตัวอื่นๆ จะมีผลต่อการเกิดฟันผุน้อยที่สุด และมีความหวานน้อยกว่าน้ำตาลซูโครสถึง 5 เท่า จึงช่วยทางอ้อมไม่ให้เกิดติดหวาน

ที่สำคัญคือ กลไกการดูดนมแม่แตกต่างจากการดูดนมขวด การดูดนมแม่ผิวฟันสัมผัสกับน้ำนมได้น้อยกว่าการดูดนมจากขวด เพราะน้ำนมแม่จะไหลออกมาเมื่อเด็กออกแรงดูด น้ำนมจะพุ่งเข้าด้านหลังของฟัน ประกอบกับหัวนมแม่มีความยืดหยุ่นได้ดีกว่าหัวนมที่ทำจากยาง เด็กจึงดูดได้ลึก ทำให้น้ำนมพุ่งลงสู่ทางเดินอาหารมากกว่าที่จะเอ่อล้นในปาก

6. นมแม่มีผลต่อจิตใจของแม่และลูก

ลูกกินนมแม่ มิใช่เพียงแต่ได้ “น้ำนมแม่” แต่ลูกจะได้ “ตัวแม่” อยู่ใกล้ชิดด้วย การที่แม่-ลูกได้สัมผัสกันก่อให้เกิดความผูกพันระหว่างแม่-ลูก ลูกจะรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น ได้รับความรักเต็มเปี่ยม สร้างเสริมความมั่นคงทางด้านจิตใจของทั้งแม่และลูก การสัมผัสและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูกตั้งแต่ระยะแรกเกิดอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องช่วยสร้างเสริมความมั่นคงทางด้านจิตใจของทั้งแม่และลูก ช่วยกระตุ้นจุดเชื่อมโยงในสมองให้แข็งแรงยิ่งขึ้นก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านสมอง สติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ และบุคลิกภาพ ที่สมบูรณ์พร้อมในวัยเด็กโตและวัยผู้ใหญ่

7. นมแม่ช่วยลดอาการตัวเหลืองของลูก

น้ำนมเหลืองช่วยขับถ่ายขี้เทา ทำให้ทารกสามารถขับสารที่ทำให้เกิดอาการตัวเหลืองออกจากร่างกายได้เร็ว

8. นมแม่ช่วยปกป้องสุขภาพของแม่

- การให้ลูกกินนมแม่ทันทีหลังคลอด ช่วยการบีบตัวของมดลูก จึงทำให้ภาวะตกเลือดหลังคลอดลดลง มดลูกเข้าอู่เร็ว
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง เช่น มะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม
- ป้องกันภาวะกระดูกพรุน เพราะในระหว่างให้นมบุตรจะมีฮอร์โมนที่อยู่ในกระแสเลือดหลายชนิด ที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการดูดซึมแคลเซียมจากอาหารที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายได้ในอัตราที่สูงขึ้นเป็นเท่าตัว
- รูปร่างดีขึ้น จากการลดไขมันส่วนเกิน เพราะร่างกายได้นำไขมันส่วนเกินนั้นมา ใช้สร้างน้ำนม
- ป้องกันการตกไข่ ในระยะแรกหลังคลอดเป็นการคุมกำเนิดโดยธรรมชาติ อาจจะสามารถคุมกำเนิดได้ 98% โดยจะต้องประกอบด้วยเงื่อนไขต่อไปนี้ ทารกจะต้องดูดน้ำนมจากอกแม่เท่านั้น การให้ทารกกินนมผสม หรือการใช้เครื่องปั๊มนมแทนที่จะให้ทารกดูดจากอก และการให้อาหารเสริม จะลดความสามารถในการคุมกำเนิด ทารกจะต้องได้ดื่มนมจากอกแม่ทุกๆ 4 ชั่วโมง ในตอนกลางวัน และทุกๆ 6 ชั่วโมง ในตอนกลางคืน เป็นอย่างน้อย และทารกอายุไม่เกิน 6 เดือน และแม่จะต้องไม่มีประจำเดือนอย่างน้อย 56 วันหลังคลอด

9. นมแม่มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจ ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายเพื่อซื้อผลิตภัณฑ์ทดแทนนมแม่ ค่าอุปกรณ์ในการให้อาหารทารก ลดค่าใช้จ่ายด้านการเจ็บป่วย

เคล็ดลับให้นมแม่เพียงพอ

ในเต้านมของแม่แต่ละคน จะมีต่อมสร้างน้ำนมใกล้เคียงกัน ดังนั้นแม่ทุกคนจึงสามารถสร้างน้ำนมได้ในปริมาณใกล้เคียงกัน ในระยะแรกหลังคลอด แม่บางคนอาจมีน้ำนมออกช้าหรือเร็วต่างกัน ดังนั้นแม่ที่ยังมีน้ำนมไม่มาก จึงไม่ต้องวิตกกังวลมากนัก เพราะแม่สามารถทำให้น้ำนมตนเองมาได้เร็ว และเพียงพอต่อความต้องการของลูกโดยใช้หลัก 4 ดูด ได้ ดังนี้

ดูดที่ 1 ดูดเร็ว โดยให้ทารกดูดนมมารดาให้เร็วที่สุดภายในครึ่งชั่วโมงหลังคลอด ทำให้น้ำนมมาเร็วเพราะกระตุ้นการสร้างน้ำนมโดยเร็ว

ดูดที่ 2 ดูดบ่อย ภายใน 2-3 วันแรก ควรให้แม่ลูกนอนภายในบริเวณเดียวกันเพื่อให้ทารกได้ดูดนมแม่ทุก 2-3 ชั่วโมง เพราะลูกจะได้หัวน้ำนมซึ่งมีภูมิคุ้มกันมาก และมีสารช่วยกระตุ้นการเคลื่อนตัวของลำไส้ ช่วยเร่งขับขี้เทาออก และหลังจากนั้นให้ได้ตามความต้องการของลูก

ดูดที่ 3 ดูดถูกวิธี รวมถึงการจัดท่าอุ้ม การเอาหัวนมเข้าปากลูก การให้ลูกอมหัวนมอย่างถูกต้อง และการเอาหัวนมออกจากปากลูก แม่และลูกควรอยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย แม่นั่งหรือนอนให้นมลูกก็ได้ ถ้านั่งควรมีที่พิงให้หลังตรง ไม่เกร็ง ไม่ควรโน้มตัวไปข้างหน้าหรือเอนไปข้างหลังมากเกินไปเพราะจะทำให้เมื่อยหลัง อาจใช้หมอนช่วยรองใต้ข้อศอก (ข้างหัวลูก) หรือรองตัวลูกไว้ หัวและลำตัวของลูกอยู่ในแนวเดียวกัน หน้าของลูกหันเข้าหาเต้านมแม่ จมูกลูกอยู่ตรงข้ามหัวนมแม่พอดี แม่อุ้มลูกแนบชิดตัวแม่

ท่าที่ 1. Cradle hold



แม่อุ้มลูกวางบนตัก ประคองศีรษะลูก โดยให้ศีรษะลูกวางบนท้องแขนแม่ ใช้มือและแขนอีกข้างประคองบริเวณก้นและต้นขา (หรืออาจใช้แขนข้างเดียวกันกับที่ประคองศีรษะลูก) เป็นท่าที่แม่ส่วนใหญ่ถนัดมากที่สุด

ท่าที่ 2.modified cradle



แม่ใช้ฝ่ามือ จับศีรษะลูก บริเวณท้ายทอย ลูกดูดนมแม่ด้านตรงข้ามกับฝ่ามือแม่ที่จับลูก ในท่านี้สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของศีรษะลูก ซึ่งจะช่วยได้มากในลูกที่เกิดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวน้อย เพราะกล้ามเนื้อบริเวณคอยังไม่แข็งแรง หรือลูกที่มีปัญหาดูดนมแล้วหลุดบ่อยๆ

ท่าที่ 3 football hold



แม่อุ้มลูกใช้ฝ่ามือจับศีรษะบริเวณท้ายทอย แม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของศีรษะลูกได้ ส่วนลำแขนแม่ประคองไหล่ ลำตัวลูก ลูกดูดนมแม่ด้านเดียวกันกับแขนแม่ที่ประคองลูก ลำตัวลูกอยู่ด้านข้างได้รักแร้แม่ ท่านี้มีประโยชน์ในรายแม่ หลังผ่าตัดคลอด ลูกแฝด ลูกตัวเล็ก คลอดก่อนกำหนด ลูกที่มีปัญหาดูดนมแล้วหลุดบ่อยๆ ลูกที่ป่วย แม่ที่เต้านมใหญ่ ใช้เป็นท่าเปลี่ยนตำแหน่งการกดของเหงือกลูกเวลามีปัญหาหัวนมเจ็บแตก

ท่าที่ 4 Side lying position



ลูกนอนตะแคงหันหน้าเข้าหาแม่ ประคองลูกให้ลำตัวชิดแม่ หรือใช้ผ้าอ้อมพับหรือหมอนใบเล็กๆ วางด้านหลังลูก เพื่อไม่ให้ลูกหลังพลิกได้ มีประโยชน์ในการให้นมตอนกลางคืน หรือในรายหลังผ่าตัดคลอดวันแรกๆ ที่แม่อาจจะสะดกในการนอนให้นมมากกว่านี้ หรือแม่หลังคลอดใหม่ ที่อ่อนเพลียมาก

วิธีการให้ลูกดูดนมอย่างถูกต้อง

ประคองเต้านมในท่าที่ถูกต้อง โดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบนบนเต้านม อีก 4 นิ้วที่เหลือพยุงเต้านมด้านล่างขึ้นเล็กน้อย ประคองเต้านมไว้ หลังจากประคองเต้านมแล้วให้เอาหัวนมเขี่ยที่ริมฝีปากของลูกเบา ๆ รอนจนลูกอ้าปากกว้างเต็มที่ จึงรีบโอบศีรษะของลูกเข้าหาหัวนมของแม่ จนริมฝีปากของลูกอมลานนมได้หมดหรืออมลานนมเล็กน้อย 1-1.5 เซนติเมตร ให้จมูกและคางของลูกสัมผัสกับเต้านมของแม่ ลำตัวของลูกแนบกับลำตัวของแม่ ถ้าแม่เกรงว่าลูกจะหายใจไม่สะดวกก็ให้ขยับกันของลูกเข้ามาชิดกับลำตัวของแม่ให้มากขึ้น ไม่ควรให้นิ้วมือกดหัวนมด้านบนลง เพราะจะทำให้หัวนมเลื่อนออกจากปากของลูกและในแต่ละมือควรให้ดูดทั้งสองข้างนานประมาณ 10 – 15 นาที

จุดที่ 4 ดูดเกลี้ยงเต้า ควรให้ลูกดูดนมแม่ทั้ง 2 ข้าง โดยให้ดูดได้เกลี้ยงเต้าทีละข้าง เมื่อให้นมลูกในมือต่อไป ก็ให้เริ่มจากเต้าที่ดูดค้างไว้ในมือก่อน เพื่อให้ลูกได้น้ำนมทั้ง 2 ส่วน คือส่วนหน้าและส่วนหลัง อย่างต่อเนื่อง น้ำนมส่วนหน้า (Foremilk) ซึ่งเป็นน้ำนมที่ไหลออกมาในช่วงแรกของการให้นม จะค่อนข้างใส ไขมันต่ำ คาร์โบไฮเดรตสูง น้ำนมส่วนหลัง (Hindmilk) ซึ่งเป็นน้ำนมจะไหลออกมาหลังจากให้นมทารกไปได้ระยะหนึ่ง จะมีลักษณะข้นกว่าจะมีไขมันสูง เมื่อลูกได้น้ำนมส่วนหลังจะทำให้ลูกอิ่มท้อง และหลับได้นาน

ลูกดูดนมแม่ได้อย่างไร

ทารกแรกเกิดปกติ มีรีเฟล็กซ์ที่ช่วยในการดูดนมแม่ 3 ชนิดคือ

1. Rooting reflex เป็นรีเฟล็กซ์ ที่ช่วยให้ทารกในการหาตำแหน่งหัวนม เมื่อบริเวณใกล้ริมฝีปากทารก ถูกกระตุ้นโดยการสัมผัส และถ้าทารกหิวจะหันเข้าหา และอ้าปากกว้าง
2. Sucking reflex รีเฟล็กซ์การดูด เมื่อมีสิ่งใดก็ตามเข้าไปในปากทารก และสัมผัสกับเพดานปาก จะกระตุ้นให้ทารกดูดโดยอัตโนมัติ รีเฟล็กซ์การดูดมีได้แข็งแรงตั้งแต่ในชั่วโมงแรกหลังเกิด
3. Swallowing reflex เมื่อในปากทารกมีน้ำนมอยู่เพียงพอ จะกระตุ้นให้ทารกกลืนน้ำนมลงไปในคอ

การดูแลเต้านมและหัวนม

- อาบน้ำ ฟอกตัว ตามปกติวันละ 2 ครั้ง ไม่ควรฟอกสบู่ที่หัวนมมากเกินไป หากมีสะเก็ด แผลที่หัวนมให้ใช้สาลีชุบน้ำเช็ดออกเบา ๆ
- สวมเสื้อยกทรงที่มีขนาดเหมาะกับเต้านมที่ขยายใหญ่ขึ้น และเสื้อที่สวมใส่ไม่เปื่อยขึ้น
- เมื่อเต้านมมีปัญหา เช่น หัวนมบอด บวม ควรพบเจ้าหน้าที่เพื่อดำเนินการแก้ไขในขณะ ตั้งครรภ์ถ้าหัวนมบวม ใช้ nipple puller หรือใช้ syringe ที่ดัดแปลง ช่วยดึงหัวนมออก เช่นเดียวกับในระยะก่อนคลอด ถ้าลานหัวนมตึงแข็ง แก่ให้นุ่มยืดหยุ่นดีด้วยการใช้ปั๊มแก้ว ครอบหัวนมและใส่ยกทรงทับ ใช้ปั๊มแก้วช่วงกลางวันเท่านั้น หยุดใช้ปั๊มแก้วเมื่อลาน หัวนมยืดหยุ่นดีแล้ว

สภาพร่างกาย และจิตใจของแม่

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และปริมาณอาหาร ในแต่ละวันควรมากพอ
- ดื่มน้ำประมาณวันละ 3 ลิตร และควรดื่มทุกครั้งที่กระหาย หรือก่อนและหลังให้นม
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และ แอลกอฮอล์
- ไม่สูบบุหรี่ / หลีกเลี่ยงจากควันบุหรี่
- เมื่อจำเป็นต้องใช้ยาควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะยาบางชนิด อาจทำให้น้ำนมลดลงได้
- พักผ่อนให้เพียงพอ โดยนอนพักช่วงกลางวันอีก 1 – 2 ชั่วโมง
- ขณะให้นมลูก ควรทำจิตใจให้สบายไม่วิตกกังวล หรือหงุดหงิด เพราะจะทำให้ให้น้ำนมหลัง น้อยลงได้

หากมีปัญหาเรื่องน้ำนมออกน้อยหรือหัวนมบอดบวม ภาวะสุขภาพแม่และลูกไม่แข็งแรง จะแนะนำให้แม่บีบน้ำนมให้ลูกดื่มนมจากแก้วแทนการดูดนมจากเต้า เพื่อป้องกันปัญหาเรื่องการสับสน หัวนม ซึ่งการดื่มนมจากแก้วลูกจะใช้การไล่ลิ้นเป็นคลื่นเช่นเดียวกับการดูดจากเต้านมแม่ เมื่อลูกแข็งแรงดี แล้วก็สามารถกลับมาดูดนมแม่จากเต้าได้ตามเดิม

น้ำนมมาน้อยหลังคลอด 2 วัน จะอย่างไร

อย่างที่รู้มาแล้วว่านมแม่เป็นอาหารสมองที่ดีที่สุดสำหรับทารก ควรให้ลูกดูดนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนแรกของชีวิต จากนั้นหลัง 6 เดือนควรให้นมแม่ควบคู่กับอาหารไปจนกระทั่งลูกน้อยอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของลูกและของแม่อย่างเต็มที่

แต่ในระยะ 1-2 วันแรกหลังคลอด แม่ส่วนใหญ่จะพบว่าน้ำนมมาน้อย ซึ่งเป็นเรื่องปกติ แม่ควรให้ลูกดูดนมบ่อยๆ วันละ 8-12 ครั้ง หรือบ่อยกว่านั้น พยายามตัดความกังวลใจ จะช่วยให้น้ำนมมาเร็ว แล้วตัวแม่ ควรรับประทานอาหารและดื่มน้ำให้เพียงพอ บำรุงสุขภาพด้วย

ควรจะให้ลูกดูดนมแม่บ่อยแค่ไหน

การให้ลูกกินนมแม่นั้นไม่จำเป็นต้องกำหนดเวลาที่จะให้ลูกกินเพราะลูกจะรู้เองว่าจะกินเมื่อไร เพียงแต่เข้มงวดในช่วง 2-3 วันแรกให้ลูกดูดนมบ่อยๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อกระตุ้นให้แม่มีน้ำนม ถ้า น้ำนมไหลตามปกติก็สามารถให้ลูกดูดได้บ่อยตามความต้องการ

ลูกกินนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก ทำไม่จึงไม่ต้องให้ลูกดื่มน้ำตาม

ในน้ำนมแม่มีน้ำเพียงพอแล้ว ในเฉพาะแรกเกิดถึง 6 เดือน กระเพาะลูกยังมีขนาดเล็ก การให้ ลูกกินน้ำจะทำให้ไปแย่งที่น้ำนมแม่ ทำให้ได้นมแม่น้อยลง

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกได้รับนมแม่เพียงพอ

- เต้านมแม่คัดตึงก่อนให้นมและนิ่มลงหลังให้นมแล้ว
- ลูกปัสสาวะ 6-8 ครั้งขึ้นไปใน 24 ชั่วโมง
- ลูกถ่ายอุจจาระ 4-8 ครั้งใน 24 ชั่วโมงหรือไม่ถ่ายบ่อยแต่ปริมาณมากในแต่ละครั้ง
- ขณะที่ลูกดูดนมข้างหนึ่ง น้ำนมก็ไหลอีกข้างหนึ่งด้วย
- ได้ยินเสียงลูกกลืนน้ำนม

แม่เจ็บหัวนมขณะที่ให้ลูกดูดนม และหัวนมแตกเป็นแผลเกิดจากอะไร และแก้ไขอย่างไร

- อาการหัวนมเจ็บขณะให้ลูกดูดนม เกิดจากลูกอมหัวนมไม่ลึกถึงลานหัวนม ควรแก้ไขโดยจัด ท่าอุ้มลูกดูดนมแม่ให้ถนัด ให้ลูกอมหัวนมให้ลูกถึงลานหัวนม อาการเจ็บก็จะลดลงและ หายไป
- ถ้าหัวนมแตกเป็นแผล แม่ไม่จำเป็นต้องให้ลูกหยุดดูดนมแม่ แต่ควรปรับให้ลูกดูดนมแม่โดย ไม่ให้จับบริเวณที่เป็นแผล และใช้น้ำนมทาบริเวณหัวนมจะทำให้แผลที่แตกแห้ง และทุเลา การเจ็บ ถ้าเจ็บมากจนทนไม่ได้ อาจหยุดข้างที่เจ็บชั่วคราว แต่ให้บีบน้ำมนั้นออกทุก 3 ชั่วโมง เพื่อคงสภาพน้ำนมไว้

ปัญหาเต้านมคัด เต้านมอักเสบเกิดได้อย่างไร แก้ไขได้อย่างไร

เกิดจากการที่ลูกไม่ได้ดูดนมแม่บ่อยมากพอหรือมีการคั่งของน้ำนมเมื่อมีเต้านมคัดจะทำให้ บริเวณลานนมตึงหัวนมแบนลงลูกจะดูดนมได้ยาก ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอาจทำให้มีการติดเชื้อได้ ควร ปฏิบัติดังนี้

- ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นจัดประคบและนวดเต้านมเบาๆข้างละ 5 นาที
- บีบน้ำนมออกจากเต้าด้วยมือจนลานนมนิ่ม
- ให้ลูกดูดนมบ่อยขึ้นทุก 2-3 ชั่วโมงและนานข้างละ 15-20 นาที
- ให้ลูกดูดนมในสถานที่สงบและผ่อนคลาย ทำจิตใจให้สบาย ถ้าปวดมากสามารถรับประทาน ยาแก้ปวดพาราเซตามอลได้

การทำงานนอกบ้านคู่กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เพื่อป้องกันความยุ่งยากที่อาจเกิดเมื่อไปทำงาน แม่ควรวางแผนไว้ล่วงหน้าตั้งแต่ออกไปทำงานดังนี้

- ก่อนไปทำงาน ให้ลูกดูดนมแม่เมื่อเช้านี้ ระหว่างที่แม่อยู่ในที่ทำงานให้หาเวลาบีบน้ำนมออกเป็น ระยะๆ ตามเวลาที่ลูกเคยดูดหรืออย่างน้อยในช่วงพักกลางวัน เก็บน้ำนมที่บีบได้เก็บใส่ตู้เย็น เพื่อให้ ลูกกินในวันต่อไป
- ในช่วงเย็นและตอนกลางคืน ให้ลูกดูดนมจากเต้า เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้คงอยู่ในช่วง วันหยุดสุดสัปดาห์ควรให้ลูกดูดนมจากเต้าเช่นเดียวกัน

ถ้าลูกไม่ยอมดูดนมจากขวด ในระยะที่เริ่มฝึกใหม่ๆ ซึ่งควรเริ่มในช่วงอายุ 1-2 เดือน แต่เด็กบางคนอาจยังมีปัญหาไม่ยอมรับ มีวิธีช่วยให้เด็กปรับตัวได้ดังนี้

- ให้คนอื่นป้อนนมแทน อาจเป็นพ่อ หรือคนเลี้ยง
- แม่ต้องไม่อยู่ให้ลูกเห็น ควรอยู่ห่างๆ เพื่อไม่ให้ลูกได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น
- ให้คนเลี้ยงอุ้มลูกในท่าเดียวกับที่ลูกเคยกินนมแม่ อาจห่อตัวด้วยเสื้อผ้า หรือสิ่งอื่นที่มีกลิ่นของแม่อยู่ด้วย
- ให้อยู่ในบรรยากาศสงบสบาย
- ในช่วงแรกๆ อาจให้นมในขณะที่ลูกง่วง ลูกจะต่อต้านน้อยกว่า
- ขวดนม ให้ใช้จุกนมที่นุ่มและขวดขนาดเล็กก่อน
- ช่วงแรกควรให้นมแม่ที่บีบเก็บไว้อุ่นแล้วเทใส่ขวด เพื่อไม่ให้รู้สึกแตกต่างมากนักกับนมที่ดูดจากเต้านมแม่

การบีบเก็บน้ำนม

- ระวังเรื่องความสะอาด ควรล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนเสมอ
- ควรบีบน้ำนมในบรรยากาศที่สงบ
- วางหัวแม่มือไว้ที่ขอบลานห้วนมและนิ้วมืออีก 4 นิ้วไว้ใต้มนที่ขอบลานห้วนม
- กดนิ้วดันเข้าหาตัวแม่ แล้วบีบน้ำหัวแม่มือกับนิ้วทั้ง 4 เข้าหากัน
- คลายนิ้วที่บีบ แล้ววางนิ้วที่ตำแหน่งเดิม บีบเป็นจังหวะ ย้ายตำแหน่งที่วางนิ้วไปรอบๆ เต้านมเพื่อบีบน้ำนมให้ออกจากกระเปาะน้ำนมทุกอัน

การเก็บรักษาน้ำนมแม่ที่บีบออกมาแล้ว

- ควรเก็บน้ำนมในปริมาณที่ลูกกินหมดพอดี
- ควรปิดภาชนะให้มิดชิด เขียนวันที่และเวลาที่เก็บไว้ จัดเรียงตามลำดับก่อนหลัง
- อายุของน้ำนมแม่ที่เก็บไว้ใช้
 - อุณหภูมิห้อง เก็บได้นาน 1 ชั่วโมง
 - ตู้เย็นช่องธรรมดา เก็บได้นาน 48 ชั่วโมงใต้ช่องแช่แข็ง
 - ตู้เย็นช่องแช่แข็งแบบประตูเดียวจะเก็บได้นาน 2 สัปดาห์
 - ตู้เย็นช่องแช่แข็งแบบ 2 ประตูจะเก็บได้นาน 3 เดือน

การนำน้ำนมที่เก็บไว้มาให้อีกคน

- ถ้าเป็นน้ำนมแม่ที่เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดาอันดับแรกให้นำมาวางข้างนอกให้หายเย็นก่อน หรือจะนำไปแช่ในน้ำอุ่นก็ได้
- น้ำนมแช่แข็งให้ย้ายลงมาวางในตู้เย็นช่องธรรมดาก่อน 1 คืนเพื่อให้ละลาย
- ในกรณีที่เดินทางให้แช่ในกระติกน้ำแข็ง ให้มีน้ำแข็งเพียงพอกับการทำความเย็น
- ห้ามแช่น้ำนมในน้ำร้อนหรืออุ่นด้วยเตาไมโครเวฟ เพราะจะทำให้ภูมิต้านทานในน้ำนมแม่สูญเสียไป

วิธีให้นมแก่ทารกที่มีภาวะเจ็บป่วยแรกเกิด มี 4 วิธี

1. การให้ทารกดูดเอง
2. การป้อนด้วยที่หยด (dropper) ช้อน (spoon) หรือถ้วย (cup)
3. การให้ทางหลอดให้อาหาร (feeding tube)
4. การให้น้ำนมอย่างต่อเนื่อง (continuous feeding)

ข้อบ่งชี้ การให้ทารกกุดเอง

- ทารกมีการดูด การกลืน และการหายใจสัมพันธ์กัน ทารกกลืนได้ดี เมื่อป้อนนมด้วยช้อนหรือด้วยถ้วย
- ทารกดูดปากตัวเอง หรือเอามือเข้าปาก
- ทารกไม่มี ภาวะหายใจเร็ว หรือเขียว

ข้อบ่งชี้ การป้อนด้วยที่หยด (dropper) หรือ ช้อน (spoon) ในทารกก่อนกำหนด หรือ ถ้วย (cup) ในทารกครบกำหนด

- สำหรับทารกที่ดูด-กลืนได้ดีและอยู่ในระหว่างคอยให้ดูนมแม่ต่อไป หากทารกและมารดามีความพร้อม
- การให้ทารกกุดนมจากขวด อาจทำให้ทารกปฏิเสธการดูดนมแม่ซึ่งกลไกการดูดแตกต่างกัน ภาวะนี้เรียกว่า Nipple/teat confusion

ข้อบ่งชี้ การให้ทางหลอดให้อาหาร (feeding tube)

- ทารกมีอัตราหายใจเกิน 60 ครั้ง/นาที
- ทารกที่มีการดูดและการกลืนบกพร่อง
- ทารกที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 32-34 สัปดาห์
- ทารกเกิดก่อนกำหนดที่อยู่ในระยะฝักดูนม หรือมีอาการเหนื่อยเวลาดูนม หรือ ดูได้ไม่หมด
- ทารกมีปากแหว่ง เพดานโหว่ หรือ คางเล็ก (micronagthia) ควรหลีกเลี่ยงการให้ทางหลอดอาหาร เพราะทารกแรกเกิดเป็น obligatory nose breather ทำให้เพิ่มแรงต้านทานที่ทางเดินหายใจส่วนบน และอาจเกิด nasal septum erosion และ otitis media ได้ Bolus feeding ให้นมไหลเข้าสู่กระเพาะตามแรงดึงดูดของโลก การให้นมด้วยอัตราการไหลที่เร็วไป อาจกระตุ้น reflex ที่เกิดจากกระเพาะอาหารขยายตัวอย่างเร็ว มีผลให้ทารกหยุดหายใจ

ข้อควรระวังก่อนให้นมทางหลอดให้อาหาร (feeding tube)

ก่อนให้นมแต่ละมื้อ ให้ตรวจตำแหน่งของหลอดให้อาหาร และดูของเหลวที่ค้างอยู่ในกระเพาะ เพื่อให้คืนของเหลวกลับสู่กระเพาะทุกครั้งให้ปริมาณน้ำนมที่จะป้อนเพิ่ม โดยหักออกเท่ากับปริมาณของเหลวที่ดูดได้ หากดูดออกได้เท่ากับหรือมากกว่าปริมาณที่จะป้อน ให้งดนมมือนั้น

ข้อบ่งชี้การให้นมอย่างต่อเนื่อง (Continuous feeding)

ใช้ในทารกที่ได้รับการป้อนนมทางหลอดให้อาหารเป็นมื้อๆ แล้ว ท้องอืดหรืออาเจียน หรือทารกมีการหยุดหายใจ โดยใช้ syringe pump เพื่อให้นมเข้ากระเพาะอาหารอย่างช้าๆ และสม่ำเสมอ

ข้อควรระวังในการให้นมอย่างต่อเนื่อง (Continuous feeding)

ระวังการปนเปื้อนเชื้อโรคในนม และการสูญเสียไขมัน ใช้เวลาป้อนนมที่สั้นที่สุดที่ไม่ทำให้ทารกอาเจียน ท้องอืด หรือ หยุดหายใจ

ข้อที่ต้องระวังเกี่ยวกับไขมันคือ การบีบนมแม่ไว้ในภาชนะอาจทำให้ไขมันติดอยู่กับภาชนะ กระบอกฉีดยาและ feeding tube เกิดการแยกส่วนของไขมัน เมื่อตั้งทิ้งไว้ ซึ่งต้องเขย่าเพื่อให้ผสมเข้ากันดี และควรตั้งกระบอกฉีดยาไว้ในแนวตั้ง

ระยะหลังคลอด หมายถึง ระยะเวลาตั้งแต่คลอดลูกจนถึง 6-8 สัปดาห์หลังคลอด ซึ่งเป็นระยะที่อวัยวะต่างๆของร่างกายพยายามปรับตัวให้กลับคืนสู่สภาพเดิมเหมือนก่อนตั้งครรภ์ โดยทั่วไปนั้นหากแม่คลอดธรรมชาติ ส่วนใหญ่จะพักอยู่ในโรงพยาบาลประมาณ 2-3 วัน ถ้าคลอดโดยผ่าตัดคลอด อาจจะต้องนอนพักอยู่ในโรงพยาบาลนานกว่านี้ เมื่อกลับไปอยู่บ้านแล้ว แม่ควรหลีกเลี่ยงการทำงาน การยกของหนัก หรือขึ้นลงบันไดบ่อยๆอย่างน้อย 1-1½ เดือน แล้วจึงไปทำงานได้ตามปกติ

ลักษณะทางคลินิกที่พบในระยะหลังคลอดและการปฏิบัติตัว

1. อ่อนเพลีย

แม่จะรู้สึกอ่อนเพลีย และเหนื่อยง่าย เนื่องจากตั้งแต่ขณะตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอด ระบบต่างๆของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย นอกจากนี้ยังต้องใช้แรงและพลังงานของร่างกายระหว่างที่อยู่ในช่วงการคลอดอย่างมากอีกด้วย

การปฏิบัติตน

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน รวมทั้งผักผลไม้ เพื่อป้องกันไม่ให้ท้องผูก
- ดื่มน้ำมากๆ
- จัดสิ่งแวดล้อมให้สะอาด สงบ อากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อให้มีบรรยากาศเหมาะกับการพักผ่อน
- ทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลายและไม่ตึงเครียด
- ควรหาคนมาอยู่เป็นเพื่อน สำหรับไว้คอยดูแลและช่วยเหลือ เพราะบางคนอาจอ่อนเพลียมาก เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้ ดังนั้นหลังคลอดใหม่ๆ ไม่ควรลุกเข้าห้องน้ำน้ำตามลำพังเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

2. มีน้ำคาวปลาออกทางช่องคลอด

ภายหลังคลอดลูก ร่างกายจะขับเนื้อเยื่อและเซลล์ต่างๆที่คั่งค้างภายในโพรงมดลูกออกมาพร้อมกับเลือดและน้ำคาวปลา ด้วยแรงจากการหดตัวของกล้ามเนื้อมดลูก ในระยะ 2-3 วันแรกจะออกมากและมีสีแดงสด หลังจากนั้นจะออกน้อยและสีจางลงจนกลายเป็นสีชมพูเรื่อๆ หลังจาก 10 วันไปแล้วก็จะกลายเป็นมูกสีขาวๆ โดยปกติน้ำคาวปลามักหมดไปภายใน 14 วัน สำหรับแม่ที่ผ่าตัดคลอด น้ำคาวปลาอาจจะหมดลงเร็วกว่าคลอดปกติ

การปฏิบัติตน

- ใส่ผ้าอนามัยเพื่อรองรับน้ำคาวปลาและทำความสะอาด รวมทั้งเปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้งเมื่อมีน้ำคาวปลาออกจำนวนมาก เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรค
- สังเกตลักษณะและกลิ่นของน้ำคาวปลา หากพบลักษณะผิดปกติและกลิ่นเหม็น ควรบอกให้พยาบาล / แพทย์ ทราบ เพราะอาจเกิดการอักเสบติดเชื้อในบริเวณโพรงมดลูกหรือช่องคลอดได้

3. เหงื่อออกมากกว่าปกติ

เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย และเป็นวิธีการที่ร่างกายจะขับของเหลวส่วนเกินขณะตั้งครรภ์ บางครั้งแม่อาจรู้สึกมีไข้ต่ำๆ ร่วมด้วย

การปฏิบัติตน

- แนะนำดื่มน้ำมากๆ เพื่อลดไข้และสูญเสียน้ำออกจากร่างกาย

4. ปวดมดลูก

ภายหลังคลอดลูกใหม่ๆ มดลูกจะยังมีการบีบรัดตัวตามธรรมชาติ เพื่อป้องกันการตกเลือดและขับน้ำคาวปลาออกจากโพรงมดลูก จะมีอาการปวดท้องน้อย คล้ายๆปวดประจำเดือน ปวดเป็นพักๆ เวลาให้นมลูกอาจรู้สึกปวดมากกว่าปกติ เนื่องจากเวลาที่ลูกดูดนมจะกระตุ้นให้สมองหลั่งฮอร์โมนออกมาชนิดหนึ่งซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นให้มดลูกบีบตัวมากขึ้น

การปฏิบัติตน

- แม่ที่คลอดลูกตามธรรมชาติให้นอนคว่ำ และใช้หมอนประคองบริเวณมดลูกไว้เพื่อบรรเทาอาการปวด
- ควรดื่มน้ำมากๆและถ่ายปัสสาวะทุกครั้งที่ปวด เมื่อกระเพาะปัสสาวะว่างจะทำให้มดลูกทำงานได้ดีขึ้น

5. อาการปวดแผลฝีเย็บ

การปฏิบัติตน

- ทำความสะอาดบริเวณแผลฝีเย็บหลังการขับถ่ายและเปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้ง ซับบริเวณแผลฝีเย็บให้แห้งสนิท
- รับประทานยาแก้ปวด ตามที่แพทย์สั่ง
- บริหารร่างกายโดยการขมิบบริเวณช่องคลอดเพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้นกล้ามเนื้อบริเวณแผลฝีเย็บแข็งแรงและหายเร็วขึ้น

6. เต้านมคัดตึง

เกิดจากการที่เต้านมขยายโตขึ้น ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ แต่จะไม่ปกติเมื่อเต้านมเกิดการคัดจนทำให้แม่มีไข้ขึ้น

การปฏิบัติตน

- ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นประคบเต้านม พร้อมกับบีบนวดเบาๆทั่วทั้งเต้า แล้วบีบเอาน้ำนมออกมาจนลานนมนิ่ม แล้วให้ลูกดูดหลังน่านมออกมาจนเกลี้ยงเต้า แล้วใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเย็นมาประคบเต้านมทั้งสองข้าง
- ควรใส่เสื้อยกทรงไว้เสมอ เพื่อประคองทรงป้องกันไม่เต้านมหย่อนยานเนื่องจากการขยายใหญ่กว่าปกติ
- ในกรณีที่ปวดเต้านมมาก ให้รับประทานยาแก้ปวด ตามที่แพทย์สั่งจนกว่าอาการดีขึ้น แต่ถ้ามีอาการบวมแดงกดเจ็บ หรือไข้สูงมากควรไปพบแพทย์

7. ตึง อาการท้องผูก

เป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นได้ภายหลังคลอด เพราะกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ขับถ่ายอุจจาระเคลื่อนไหวช้าลง เนื่องจากมีแรงดันมากขณะเบ่งคลอด ทำให้รู้สึกขาบริเวณช่องทวารหนัก และหลังคลอดส่วนใหญ่จะพักบนเตียง ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย ดังนั้นอาจไม่ถ่ายอุจจาระภายใน 5 วันแรกหลังคลอด แต่ถ้านานกว่า 1 สัปดาห์ขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์

การปฏิบัติตน

- รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้สด รวมทั้งดื่มน้ำหรือนม เพื่อช่วยในการขับถ่าย
- ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ไม่หักโหม เช่น เดินเล่น เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวของลำไส้
- ถ้าท้องผูกมากควรปรึกษาแพทย์ เพื่อพิจารณาให้ยาขับถ่ายอย่างอ่อน แต่ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง

8. ความรู้สึกหดหู่ใจหลังคลอด

เกิดจากการเปลี่ยนแปลงระบบภายในและฮอร์โมนของร่างกาย การปรับเปลี่ยนบทบาทเป็นแม่ ซึ่งต้องเลี้ยงดูลูกทำให้เกิดความเครียด เหน็ดเหนื่อยและวิตกกังวล บางครั้งเกิดอาการหดหู่ และรำคาญใจ เศร้าใจ และร้องไห้ง่ายซึ่งอาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นในช่วง 1 สัปดาห์หลังคลอด

การปฏิบัติตน

- พ่อเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยดูแลระดับประคองจิตใจ และช่วยเหลือแบ่งเบาภาระในการเลี้ยงดูเจ้าตัวน้อยตามความสามารถที่จะทำได้

วิธีปฏิบัติตัวสำหรับแม่ในระยะหลังคลอดเพื่อสุขภาพที่ดี

1. การรับประทานอาหาร

ในระยะให้นมลูก แม่ต้องการอาหารเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนตั้งครรภ์ เพราะต้องใช้อาหารเพื่อสร้างน้ำนมให้ลูก ควรกินอาหารที่มีพลังงานเพิ่มขึ้น อีกประมาณ 500 กิโลแคลอรี และมีโปรตีนเพิ่มขึ้นประมาณวันละ 25 กรัม อาหารที่มีคุณค่าสูงจะช่วยให้มีน้ำนมอย่างเพียงพอ ช่วยบำรุง ซ่อมแซม และฟื้นตัวของคุณแม่ได้เร็วยิ่งขึ้น ในทางตรงข้าม ถ้าได้รับอาหารไม่เพียงพอร่างกายจะทรุดโทรม ภูมิคุ้มกันต่ำ อาจเกิดโรคแทรกซ้อนได้

แนวทางในการรับประทานอาหารของหญิงให้นมบุตร ดังนี้

- ปริมาณและคุณค่าอาหารสำคัญมาก แม่ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลาย
- ควรบริโภคอาหารมากกว่าปกติ เพื่อช่วยเสริมสร้างน้ำนม โดยเฉพาะกลุ่มโปรตีน เช่นควรมีนมเพิ่ม 1-2 แก้วต่อวัน สลับกับปลาเล็กปลาน้อย
- เลือกรับประทานอาหารกลุ่มผักผลไม้สด ไม่ต่ำกว่า 1 มื้อ ช่วยให้วิตามินและเส้นใยอาหารที่ดี
- ดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย 7-8 แก้วต่อวันเพื่อช่วยเพิ่มน้ำนมมากขึ้น

2. การพักผ่อนนอนหลับ

ควรพักผ่อนและนอนหลับให้เต็มที่ในระยะ 1-2 วันแรกภายหลังคลอด อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง และหาเวลาพักผ่อนบ้างในเวลาที่ลูกหลับ

3. การทำงาน

สามารถทำงานเบาๆได้ตามปกติ เช่น กวาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว แต่ไม่ควรยกของหนัก หรือขึ้นลงบันไดบ่อยๆ เพราะอาจทำให้แผลฝีเย็บแสบ และมีผลต่อการยึดและคลายกล้ามเนื้อดลูก ทำให้เกิดกระบังลมหย่อนได้

4. การทำความสะอาดร่างกาย

- ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพราะแม่จะมีกลิ่นตัวจากหลายๆแหล่งผสมผสานกันทั้งกลิ่นน้ำนมแม่ กลิ่นตัว กลิ่นน้ำคาวปลา การอาบน้ำจะช่วยบรรเทากลิ่นรบกวนเหล่านี้ได้ โดยใช้ขันตักอาบ หรือน้ำฝักบัวโดยไม่ควรลงแช่ในอ่างน้ำ สระน้ำหรือแม่น้ำลำคลอง เพราะเชื้อโรคอาจเข้าสู่โพรงมดลูกได้ เนื่องจากปากมดลูกยังปิดไม่สนิท
- ทำความสะอาดบริเวณแผลฝีเย็บ ให้สะอาดจากจากบริเวณด้านหน้าไปด้านหลัง(ทวารหนัก) โดยการใช้ผ้าสะอาด หรือสบู่มาก และหมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ

- แปร่งฟันให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และแปรงลิ้นทุกครั้งหลังการแปรงฟัน โดยเลือกใช้ ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ควรบ้วนปากหลังการกินอาหารทุกมื้อ เพราะส่วนใหญ่แม่หลังคลอด อาจพบว่ากลิ่นปากแรงขึ้นควรและสำคัญในแม่ที่ไม่ได้รับการตรวจฟันในระยะตั้งครรภ์ ควรไป พบทันตแพทย์ ประมาณ 2 เดือนหลังคลอดหรือพร้อมกลับวันที่นัดมาตรวจหลังคลอด

5. การเริ่มมีเพศสัมพันธ์ภายหลังคลอด

ควรละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ในระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอด เนื่องจากยังมีแผลในโพรงมดลูกซึ่งยังไม่หายดี ปากมดลูกยังปิดไม่สนิท กล้ามเนื้อช่องคลอดยังไม่แข็งแรง การมีเพศสัมพันธ์ อาจทำให้เกิด การฉีกขาดบริเวณแผลฝีเย็บ ช่องคลอด และเกิดการติดเชื้อได้ ก่อนมีเพศสัมพันธ์ควรไปรับการตรวจ ร่างกายหลังคลอดว่าระบบภายในเป็นปกติแล้ว

6. การตรวจภายในหลังคลอด

ควรไปรับการตรวจภายใน ประมาณ 6 สัปดาห์หลังคลอด เพื่อรับการดูอุ้งเชิงกรานว่าปกติหรือไม่ ตรวจแผลฝีเย็บ ตรวจสอบว่ามีการอักเสบในมดลูกหรือไม่ และการตรวจหาเซลล์มะเร็งปากมดลูก

7. การรับประทานยา

ควรรับประทานยาตามแพทย์สั่ง ห้ามซื้อยารับประทานเอง เพราะยาบางชนิดขับออกทางน้ำนม เป็นอันตรายต่อลูกได้

8. การคุมกำเนิด

มี 2 แบบ คือ วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว และวิธีคุมกำเนิดถาวร

วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว เหมาะสำหรับครอบครัวที่ต้องการเว้นระยะการมีบุตร

ยาเม็ดคุมกำเนิด เป็นยาเม็ดฮอร์โมนที่ทำให้ไม่มีไข่สุกมูกปากมดลูกเหนียวข้นและเยื่อบุโพรงมดลูกไม่เจริญ จึงป้องกันการตั้งครรภ์ได้ มีทั้งที่มีผลต่อน้ำนมและไม่มีผลต่อน้ำนมยาคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิดนั้นต้องกินทุกวันจึงจะได้ผลดีต่อการคุมกำเนิด ในส่วนของอาการข้างเคียงอาจพบเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียนได้ แต่ไม่พบว่าทำให้ความสนใจทางเพศในสตรีลดลง

ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นฮอร์โมนที่ฉีดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์เช่นเดียวกับยาเม็ดคุมกำเนิด หนึ่งเข็มสามารถคุมกำเนิด 2-3 เดือน แล้วแต่ชนิดของยาหลังฉีดยาอาจมีเลือดประจำเดือนขาดหรือมากระปริดกระปรอย ซึ่งไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด และเมื่อครบกำหนดควรไปฉีดยาให้ตรงตามนัด หากไม่ตรงนัดยาหมดฤทธิ์ ก็อาจตั้งครรภ์ได้

ยาฝังคุมกำเนิด เป็นฮอร์โมนที่บรรจุอยู่ในหลอดเล็กๆ โดยการฝังหลอดยาใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนด้านใน หลังฝังยาแล้วสามารถคุมกำเนิดได้นาน 3-5 ปีแล้ว แต่ชนิดของยา หลังฝังยาอาจพบเลือดออก กระปริดกระปรอย ซึ่งอาจมีรบกวนต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้

ห่วงอนามัย เป็นอุปกรณ์ป้องกันการตั้งครรภ์ที่สอดผ่านช่องคลอด เข้าไปในโพรงมดลูก ไม่มีผลต่อฮอร์โมนเพศ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ผลสูงถึง 97% หลังใส่ห่วงอนามัยแล้ว สามารถคุมกำเนิดได้นาน 3-8 ปี แล้วแต่ชนิดของห่วง ห่วงอนามัยจึงเหมาะกับแม่หลังคลอดที่ต้องการคุมกำเนิดนานๆ และผู้ที่มิชอบห้ามในการใช้ฮอร์โมนในการคุมกำเนิด ซึ่งถ้าเป็นแม่หลังคลอดจะใส่ควรเริ่มใส่เมื่อหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ แต่ถ้าเป็นสตรีทั่วไปให้ใส่ในขณะเป็นประจำเดือน และภายในระยะ 2-3 เดือนแรกหลังใส่ห่วงอนามัยอาจมีประจำเดือนมากขึ้นเล็กน้อย แต่อยู่ในเกณฑ์ปกติและอาจมีตกขาวเล็กน้อย ในบางรายอาจมีผลกระทบบต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้ ถ้าสายห่วงอนามัยนั้นยาวหรือสั้นเกินไป ก็กลับมาปรับได้

ถุงยางอนามัย ใช้สวมที่อวัยวะเพศของผู้ชาย ใช้ได้สะดวก และไม่มีภาวะแทรกซ้อน ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะโรคเอดส์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งลดความวิตกกังวลในขณะมีเพศสัมพันธ์ได้ แต่อาจพบมีความเจ็บปวดในขณะมีเพศสัมพันธ์ได้ โดยเฉพาะในสตรีวัยใกล้หมดระดู เนื่องจากช่องคลอดแห้งและอาจทำให้ความพึงพอใจทางเพศลดลงได้

วิธีคุมกำเนิดถาวร เหมาะสำหรับครอบครัวที่มีลูกพอแล้ว ได้แก่

การทำหมันหญิง เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ โดยทำให้ท่อนำไข่ทั้งสองข้างตีบตันหรือขาดจากกัน จนไข่ไม่สามารถออกมาผสมกับอสุจิของฝ่ายชายได้

การทำหมันชาย เป็นการผูกและตัดท่อนำอสุจิให้ขาดจากกันทำให้อสุจิผ่านออกมาไม่ได้ หลังทำหมันชายเมื่อมีการร่วมเพศยังคงมีการหลั่งน้ำเชื้อออกมาตามปกติ แต่ไม่มีตัวอสุจิปนออกมา หลังทำหมันชาย ต้องคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นควบคู่ไป จนกว่าจะตรวจไม่พบน้ำเชื้ออสุจิ

อาการผิดปกติหลังคลอดที่ควรมาพบแพทย์

หากมีอาการผิดปกติดังต่อไปนี้ในระยะหลังคลอด หรือเมื่อกลับไปอยู่บ้าน ควรรีบมาพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจรักษาทันที

- มีเลือดสดๆ ออกทางช่องคลอด
- แผลฝีเย็บ หรือแผลผ่าตัดคลอดฉีก หรือแผลทำหมันเจ็บมากขึ้น เป็นหนอง อักเสบ บวม แดง หรือแยก
- มีไข้สูง หนาวสั่น
- ปวดศีรษะรุนแรง ตาพร่ามัว
- ปวดเต้านม ลูกดูดนมแล้วไม่ดีขึ้น เต้านมอักเสบ บวมแดง
- ปัสสาวะแสบ ขัด ชื่น
- ปวดท้องอย่างรุนแรง (ปวดจนบิด) โดยไม่มีเพศสัมพันธ์
- คลำพบมดลูก หรือก้อนทางหน้าท้องภายหลังคลอด 2 สัปดาห์ไปแล้ว

อาการผิดปกติของทารกที่ควรมาพบแพทย์

1. อุณหภูมิร่างกายสูง (มีไข้)

อาการ ระยะแรกทารกจะหงุดหงิด เมื่อร้อนมากขึ้น การเคลื่อนไหวลดลง หายใจเร็วและแรง หรือหยุดหายใจ ชีพ

การดูแลเบื้องต้น

- อุณหภูมิร่างกายอยู่ระหว่าง 37.5-39 °C ให้ถอดเครื่องห่อหุ้มกายทารกออก และให้ทารกอยู่ในอุณหภูมิห้องที่เย็นจนกว่าอุณหภูมิร่างกายจะปกติ
- อุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 39 °C ให้เช็ดตัวเพื่อลดไข้โดยใช้น้ำอุ่นเช็ดตัว ภายใน 1 ชั่วโมงถ้าอุณหภูมิร่างกายปกติ แต่ทารกยังมีอาการซึม ควรรีบพามาพบแพทย์

2. อุณหภูมิร่างกายต่ำ (ตัวเย็น)

อาการ เริ่มแรกทารก ซึม ดุนนมช้า ไม่ยอมดูดนม อาเจียน ท้องอืด น้ำหนักลด

การดูแลเบื้องต้น

- ควบคุมอุณหภูมิให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม อย่าให้ลมธรรมชาติหรือกระแสอากาศ จากพัดลม หรือเครื่องทำความเย็น พัดผ่านตำแหน่งที่ทารกนอน
- ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายทารกโดยการสวมหมวกและเสื้อผ้าและห่มผ้าให้

3. ภาวะตัวเหลือง

ทารกทุกรายจะมีอาการตัวเหลืองในสัปดาห์แรกโดยเฉพาะวันที่ 3 หลังคลอด และค่อยๆ หายไป สาเหตุเกิดจากการสลายตัวของเม็ดเลือดแดงและการทำงานของตับยังไม่สมบูรณ์ เมื่อทารกได้นมมากขึ้น อวัยวะต่างๆ ทำงานเป็นปกติอาการตัวเหลืองจะหายไปเอง

การตรวจว่าทารกเหลืองหรือไม่

- การสังเกตสีผิวด้วยตาเปล่า ทารกเมเหลืองที่ใบหน้าก่อน และค่อยๆ ไล่ไปที่หน้าอก ท้อง แขนขา มือและเท้า บริเวณตาขาวของทารกจะมีสีเหลือง
- การใช้นิ้วมือกดลงบนผิวหนังทารก เมื่อปล่อยมือ ควรจะเห็นเป็นสีขาวซีด แต่ถ้าทารกตัวเหลือง จะเห็นเป็นสีเหลือง

การดูแลเบื้องต้น

- กระตุ้นดูดนมทุก 2-3 ชั่วโมง
- สังเกตเห็นเด็ก ซึม ดูนมน้อยลงหรือไม่ดูดนม ควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา

4. อาเจียน

การแหวะนมเล็กน้อยๆ เป็นภาวะปกติของทารกแรกเกิด เนื่องจากหลอดกระเพาะอาหารยังทำงานได้ไม่ดีทำให้รูปิดไม่สนิท แต่การอาเจียน หมายถึง การมีน้ำนมออกมาจำนวนมากและอาจออกทางจมูก

การดูแลเบื้องต้น

- หลังม้อนมต้องไล่ลมให้ทารกโดยการจับทารกให้นั่งตัวตรงบนตัก หรืออุ้มพาดบ่านาน 5-10 นาที
- จัดให้อนตะแคงขวาร่วมกับนอนท่าศีรษะสูงช่วยป้องกันการอาเจียนได้
- ขณะที่ทารกอาเจียนจัดให้ทารกนอนราบและตะแคงตัวเพื่อป้องกันการสำลัก

5. สะดือ

5.1 สะดือหลุดช้า ปกติสะดือจะแห้งและหลุดออกภายใน 5-10 วัน ถ้าหลุดช้าแต่ไม่มีการอักเสบ

การดูแลเบื้องต้น

- ดูแลโคนสะดือ และสะดือให้แห้ง ไม่ต้องให้การรักษา

5.2 เลือดออกที่สะดือ ซึ่งพบบ่อยวันที่ 2-7 วันหลังคลอด

การดูแลเบื้องต้น

- ถ้าออกเล็กน้อยดูแลเช็ดโคนสะดือให้แห้ง
- ถ้าเลือดออกมากและตลอดให้ปรึกษาแพทย์ทันที

5.3 สะดืออักเสบ ผิวหนังรอบๆโคนสะดือแดงบวม และร้อน อาจมีหนองไหลและมีกลิ่นเหม็น

ทารกอาจมีไข้ ซึม ดูนมน้อย

การดูแลเบื้องต้น

- ล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสทารก
- ปรึกษาแพทย์ทันที

5.4 สะดือแฉะ

การดูแลเบื้องต้น

- ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังเช็ดสะดือ
- หลีกเลี่ยงการโรยสะดือด้วยสารที่เป็นผง เช่น แป้ง ยาฆ่าเชื้อ

5.5 สะดือจูน เกิดจากการปิดไม่สมบูรณ์ของวงรอบสะดือ ซึ่งจะสัมพันธ์กับการไอบิดตัว ร้องไห้ หรือเบ่ง ก้อนปูดและสัมผัสนุ่ม ภาวะนี้จะหายได้เองหลังอายุ 1 ปีขนาดใหญ่อาจหายเมื่ออายุ 5-6 ปี

6. โรคปวดท้องหรืออ่อน 3 เดือน ร้องเวลาเดียวกัน กวนหรือร้องเกิน 3 ชั่วโมง/วัน หรือ 3 วัน/สัปดาห์ และนานกว่า 3 สัปดาห์

การดูแลเบื้องต้น

- หลังมื้อนมต้องไล่ลมให้ทารกทุกครั้ง
- ให้นมทารกในปริมาณที่พอเหมาะ
- วางทารกให้นอนคว่ำขวางบนตักแม่

7. ทารกร้องกวนจากการคัดจมูก ทารกหายใจเข้าจะได้ยินเสียงลมผ่านจมูกที่คัด และจะสูดลมหายใจเข้าแรง ทารกร้องกวนเวลาดูดนม หรือหายใจลำบาก หายใจเร็วและเขียว

การดูแลเบื้องต้น

- ใช้ไม้พันสำลีขนาดเล็กที่พอเหมาะกับจมูกทารก ชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดน้ำมูกออก

8. เชื้อราในปาก 7-10 วันหลังคลอดพบแผ่นสีขาวคล้ายคราบนม ติดตามริมฝีปาก ลิ้น เหงือก เพดาน หรือกระพุ้งแก้ม แผ่นติดแน่นเชียวออกยาก ทารกอาจดูดนมน้อยลง

การดูแลเบื้องต้น

- เชื้อราในปากพบน้อยมากในทารกที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ทารกที่เลี้ยงด้วยนมผสม ขวดนมและจุกนมต้องสะอาด
- ถ้าเช็ดไม่ออกหรือหลังเช็ดมีเลือดออกและเป็นมากบริเวณกระพุ้งแก้มทั้งสองข้างควรไปพบแพทย์

9. ตาอักเสบ ทารกมีขี้ตาซึ่งมักเกิดจากท่อน้ำตาอุดตัน

การดูแลเบื้องต้น

- โดยนวดหัวตาเบาๆข้างที่มีน้ำตาช่วยให้ท่อน้ำตาเปิด เพื่อป้องกันถุงน้ำตาและเยื่อตาอักเสบ ให้นวดวันละ 2-6 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที
- แต่ถ้าขี้ตามีสีเหลืองหรือเขียวแสดงว่ามีการอักเสบของตาควรพบแพทย์
- ไม่ซื้อยามารักษาเอง

10. ฝีจากวัณโรคขึ้นบริเวณไร ตำแหน่งที่ฉีดหัวไหล่ด้านซ้าย เมื่ออายุ 1 เดือนตำแหน่งที่ฉีดจะปรากฏเป็นฝีเล็กๆและแห้งกลายเป็นแผลเป็นนูน เมื่ออายุประมาณ 2 เดือน โดยไม่ต้องให้การรักษาใดๆ ถ้าเป็นฝีขนาดใหญ่ แดงและมีหนองไหลและเป็นฝีอยู่นานกว่า 2 เดือนให้ดูแลโดยใช้ 70% แอลกอฮอล์ วันละหลายๆครั้งจนกว่าแผลแห้ง

11. ขี้กลากน่านม ผิวหนังมีผื่นแดง มีน้ำเหลืองเยิ้ม เริ่มปรากฏที่แก้มสองข้างแล้วกระจายไปที่ ใบหน้า คอ ข้อมือมือ ท้องและแขนขา

การดูแลเบื้องต้น

- หลีกเลี่ยงการอาบน้ำบ่อย การฟอกสบู่ และการอาบน้ำด้วยน้ำอุ่น การใช้ผ้าหรือฟองน้ำถูบริเวณผิวหนัง
- หากมีการติดเชื้อโดยมีน้ำเหลืองเยิ้มมากหรือแห้งกรัง ควรปรึกษาแพทย์

12. ผื่นผ้าอ้อม เป็นการอักเสบของผิวหนังจากการระคายเคืองของสิ่งที่มาสัมผัส การเสียดสี การสัมผัสปัสสาวะ และอุจจาระที่นานเกิน การคั่งค้างของน้ำยาซักผ้าอ้อม การอับชื้น ผื่นมีลักษณะเป็นตุ่มพองขนาดเล็ก หรือเม็ดพองขนาดใหญ่ อาจมีรอยแยก หากเป็นเรื้อรัง ผิวหนังอาจมีลักษณะเป็นผื่นนูนราบ หรือเป็นปุ่มเล็ก

การดูแลเบื้องต้น

- ผิวหนังใต้ผ้าอ้อมต้องดูแลให้แห้งและสะอาด อย่าปล่อยให้แช่อุจจาระหรือปัสสาวะ รีบเปลี่ยนผ้าอ้อม ล้างด้วยสบู่อ่อนๆ และน้ำแล้วเช็ดให้แห้ง

ขั้นตอนการอาบน้ำทารก

1. ล้างมือให้สะอาด เตรียมอุปกรณ์อาบน้ำ เช็ดตา เช็ดสะดือทารกให้พร้อม
2. ผสมน้ำอุ่นครึ่งกะละมัง ใช้ข้อศอกหรือหลังมือจุ่มน้ำ เพื่อทดสอบความอุ่นของน้ำให้พอดี
3. ถอดเสื้อผ้าทารก ในรายที่เป็นอนุจจาระต้องทำสะอาดก่อนนำทารกอาบน้ำ
4. ห่อตัวทารกด้วยผ้าขนหนูให้กระชับ แบบมัมมี่
5. ประคองศีรษะทารกให้อยู่ในอุ้งฝ่ามือ ใช้แขนและศอกหนีบลำตัวไว้ข้างเอว ใช้มือพับใบหูทั้งสองข้าง เพื่อป้องกันน้ำเข้าหู
6. ใช้น้ำลูบหน้าทารกให้สะอาด จากนั้นลูบศีรษะให้ทั่ว ใช้สบู่/ยาสระผมขนาดผมเบาๆ ล้างออกด้วยน้ำสะอาด
7. คลี่ผ้าขนหนูที่ใช้ห่อตัวทารก เช็ดผมทารกให้แห้ง อย่าปล่อยให้แห้งเอง เพราะจะทำให้ทารกเป็นหวัดได้
8. ทำความสะอาดกะละมัง แล้วเปลี่ยนน้ำใหม่ ซ้อนตัวทารกให้ศีรษะพาดบนข้อมือ โดยใช้มือจับที่หัวไหล่ ใช้มืออีกข้างซ้อนกันและจับไว้ที่ต้นขา
9. ลูบตัวทารกด้วยน้ำ ใช้สบู่ลูบตัวทารกให้ทั่ว ล้างออกด้วยน้ำสะอาดที่ละส่วน ตั้งแต่แขนทั้งสองข้าง ซอกคอ ลำตัว จนถึงขาทั้งสองข้าง
10. ใช้มืออีกข้างจับที่หัวไหล่ โดยอุ้มคว่ำให้อกพาดที่แขนเพื่อล้างด้านหลัง ลูบสบู่ให้ทั่วหลัง ก้น และขา แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
11. อุ้มทารกขึ้นจากกะละมังวางบนผ้าขนหนูผืนใหม่ แล้วซับตัวให้แห้ง โดยเฉพาะซอกคอและข้อพับต่างๆ ห่อตัวทารกให้อบอุ่น

ขั้นตอนการเช็ดตาทารก

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ใช้สำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็น แล้วบีบให้หมาดๆ
3. จับสำลีด้านนอกแยกออกจากกัน โดยเช็ดจากหัวตาไปหางตา อย่าเช็ดเข้าไปมา หากยังไม่สะอาดเปลี่ยนสำลีใหม่ แล้วเช็ดซ้ำให้สะอาด

ขั้นตอนการเช็ดสะดือทารก

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ใช้สำลีก่อนหรือไม้พันสำลี 2 อันชุบน้ำยา Providine Solution
 ไม้ที่ 1 เริ่มเช็ดที่ปลายตัดที่สะดือ แล้วเช็ดจากปลายสะดือไปยังโคน
 ไม้ที่ 2 เช็ดที่โคนสะดือให้สะอาด

สาเหตุตัวเหลือง มี 2 ชนิด คือ

1. ตัวเหลืองที่เป็นปกติ

ทารกแรกเกิดที่แข็งแรงดีประมาณร้อยละ 60 อาจมีอาการตัวเหลือง ซึ่งถือว่าเป็นภาวะปกติ เนื่องจากตับของทารกยังทำงานได้ไม่เต็มที่ คือยังไม่สามารถกำจัด “สารเหลือง” ออกจากร่างกายได้ ทำให้เกิดการสะสมไว้ในร่างกาย และตามผิวหนัง โดยเฉพาะทารกที่ถ่ายขี้เทาซ้ำ หรือดูดนมได้น้อยเกินไป ทารกที่คลอดก่อนกำหนดหรือตัวเล็กมาก ก็มีโอกาสเป็นตัวเหลืองชนิดนี้ได้มากกว่าทารกที่คลอดครบกำหนดและมีน้ำหนักปกติ อาการตัวเหลืองที่เป็นปกติ ในทารกแรกเกิดจะพบหลังคลอด 1 วันไปแล้ว และจะหายไปเองภายใน 7-10 วัน โดยที่ทารกไม่มีอาการผิดปกติอื่นๆ ยังดูดนมได้ปกติ

2. ตัวเหลืองที่ผิดปกติ

อาการตัวเหลืองที่ผิดปกติ คือทารกมีความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสาเหตุทำให้ตัวเหลือง ซึ่งอาจเกิดจากเลือดแม่กับลูกไม่เข้ากัน เม็ดเลือดแดงผิดปกติ ขาดสารบางชนิดในเม็ดเลือดแดง มีการติดเชื้อตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือหลังคลอด จะพบว่าตัวเหลืองเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายใน 1 วัน แรกหลังคลอด และจะเหลืองอยู่นานมากกว่า 1-2 อาทิตย์ เด็กที่มีค่าตัวเหลืองสูงมาก เด็กจะมีอาการซึมลง ดูดนมได้น้อยลง และถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องสมองของเด็กจะถูกทำลาย ทำให้มีอาการสั่นกระตุก ชักหลังแอ่น ร้องเสียงแหลม สมองพิการ ถึงเสียชีวิต

การดูแลทารกตัวเหลืองขณะส่องไฟรักษา

1. ทารกจะถูกถอดเสื้อผ้าออก เหลือเพียงผ้าอ้อมเพื่อให้ผิวหนังได้รับแสงเต็มที่
2. ปิดตาทารกไว้ เพื่อไม่ให้แสงระคายเคืองตา และเปลี่ยนทุกครั้งเมื่อเช็ดตัวทารก
3. เปลี่ยนท่านอนทารกเป็นหงาย ค่ำ หรือตะแคง ทุก 2-4 ชั่วโมง เพื่อให้ได้รับแสงทั่วถึง
4. มารดาควรให้นมทารกโดยเร็วที่สุดในแต่ละมื้อไม่ควรเกินครึ่งชั่วโมงและให้บ่อย ๆ ทุก 3 ชั่วโมง เพราะนมแม่จะช่วยขับสารสีเหลืองออกได้มากขึ้นทางอุจจาระ และถ้าทารกไม่ยอมดูดนม ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทันทีเพื่อจะได้ช่วยกันแก้ปัญหา
5. ดูแลเช็ดตัวให้ทารกตามปกติวันละ 2 ครั้ง ห้ามทาแป้งเพราะแป้งจะไปบังแสงทำให้ทารกได้รับแสงไม่เต็มที่

6. มารดาต้องพูดคุยกับทารก สัมผัสโอบกอดเพื่อให้ทารกเกิดความอบอุ่นมากขึ้น

ปัญหาที่มักพบเมื่อลูกส่องไฟ ได้แก่

1. มีผดผื่นขึ้นตามลำตัว ซึ่งจะหายได้เองเมื่อเลิกส่องไฟแล้ว
2. ลูกอาจมีไข้หรือตัวเย็น ซึ่งป้องกันโดยการตรวจอุณหภูมิโดยการวัดปรอททุก 4 ชั่วโมง
3. ลูกจะถ่ายอุจจาระบ่อยขึ้น ไม่ต้องกังวลเพราะเป็นการขับสารสีเหลืองออกจากร่างกาย
4. เยื่อบุตาอาจถูกทำลายได้ จากแสงไฟที่ส่อง มีการป้องกันโดยให้ลูกหลับตาและใส่แผ่นปิดตาไว้ให้สนิททุกครั้งขณะที่ส่องไฟ
5. สีผิวของทารกอาจเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ถ้าได้รับการส่องไฟนานๆ แต่ภาวะนี้สามารถหายเป็นปกติได้เอง
6. ถ้าพบว่าลูกมีอาการซึม ดูดนมลดลง มีอาการชักกระตุก ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที

การดูแลทารกตัวเหลืองเมื่อกลับไปอยู่บ้าน ควรปฏิบัติดังนี้

1. ให้ลูกดูดนมแม่ได้ตามปกติ มารดารับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ตามปกติ
2. สังเกตอาการผิดปกติของทารก เช่น ดูดนมน้อยลง ซึม ตัวเหลืองมากขึ้น ถ่ายอุจจาระสีซีด ให้รีบพาทารกมาพบแพทย์
3. พาลูกไปรับวัคซีนป้องกันโรคได้ตามปกติ และพามาตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง
4. ให้สังเกตพัฒนาการของลูกว่าเป็นไปตามปกติหรือไม่ ถ้าพบว่าผิดปกติควรพามาปรึกษาแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษาอีกครั้ง

ทารกคลอดก่อนกำหนด หมายถึง ที่เกิดก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ โดยไม่คำนึงถึงน้ำหนักตัว ทารกที่คลอดก่อนกำหนดส่วนใหญ่จะมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น เพราะอวัยวะต่าง ๆ ยังไม่พร้อมที่จะทำงานไม่ว่าจะเป็นด้านการหายใจ การปรับอุณหภูมิร่างกายให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ตลอดจนระบบการย่อยและการดูดซึม เป็นต้น

การดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดเมื่อทารกกลับบ้าน

1. ดูแลเรื่องการหายใจ

ควรมีการดูแลทางเดินหายใจให้โล่งโดยเช็ดทำความสะอาดจมูกโดยใช้สำลีพันปลายไม้ ชุบน้ำหมาดเช็ดถ้ายังไม่ดีขึ้น อาจใช้วิธีการดูดเสมหะด้วยลูกยางแดง โดยดูดเสมหะในปากก่อนในจมูก

2. ดูแลเรื่องการควบคุมอุณหภูมิ

เพื่อลดการสูญเสียความร้อนออกจากร่างกาย โดยป้องกันการสูญเสียความร้อนทางการระเหย การแผ่รังสี การนำความร้อน และการพาความร้อน เช่น ในกรณีที่หลังอาบนํ้าทารก ควรเช็ดตัวให้แห้ง สวมหมวก สวมถุงเท้า ไม่ควรปล่อยให้เด็กนอนแช่ปัสสาวะ อุจจาระ หลีกเลี่ยงการนำเด็กไว้ในสถานที่ที่มีลมโกรก

3. ดูแลเรื่องการติดเชื้อ

หลีกเลี่ยงทารกให้ห่างจากบุคคลที่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ และมีอาการเป็นหวัด ไปจามแต่ถ้าแม่ป่วยด้วยอาการดังกล่าวก็สามารถดูแลให้นมลูกได้โดยใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก ตลอด เพราะแม่ดูแลใกล้ชิดกับลูกตลอดเวลา และละอองน้ำมูกมือทุกครั้ง

4. ดูแลเรื่องการให้อาหารทารก

ในระยะที่ป่วยอยู่โรงพยาบาลแม่ต้องหมั่นบีบน้ำนมให้ลูกไว้จนกระทั่งลูกน้ำหนักดีขึ้นและแข็งแรงขึ้นแล้ว แพทย์จะฝึกการดูดนมจากเต้านมมารดาจนชำนาญแล้วจึงให้กลับบ้านได้เมื่อกลับบ้าน แม่ควรให้นมแม่ต่อไป

การส่งเสริมสุขภาพทารกคลอดก่อนกำหนด

ในทารกคลอดก่อนกำหนดนั้นควรมีการส่งเสริมสุขภาพเพื่อกระตุ้นการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดีขึ้น โดยการกระตุ้นประสาทสัมผัสซึ่งมีหลายรูปแบบได้แก่ การกระตุ้นทางด้านการสัมผัส การกระตุ้นทางการได้ยิน การกระตุ้นทางการมองเห็น การกระตุ้นทางการทรงตัวและการเคลื่อนไหว การกระตุ้นทางการได้กลิ่นและการรับรส

1. การกระตุ้นทางด้านการสัมผัส

ผิวหนังเป็นอวัยวะรับสัมผัสที่มีมากที่สุดในทารกคลอดก่อนกำหนด มีการศึกษาพบว่า การกระตุ้นโดยการสัมผัสลูบตัวเด็กสามารถช่วยทำให้น้ำหนักตัวทารกเพิ่มขึ้น ลดการร้องกวน

2. การกระตุ้นทางการได้ยิน

ทารกแรกเกิดมีความสามารถได้ยินเสียงและสามารถแยกความแตกต่างของเสียงได้ จะมีปฏิกิริยาเสียงของมนุษย์และมีความไวต่อจังหวะของเสียงและความต่อเนื่องของเสียง เช่น เสียงร้องเพลง หรือ เสียงการเต้นของหัวใจ ทารกสามารถเรียนรู้ที่จะแยกเสียงบิดามารดาจากเสียงอื่นได้ และชอบเสียงผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

3. การกระตุ้นทางการมองเห็น

การมองของทารก พบว่าทารกมองวัตถุในระยะ 7-9 นิ้ว จากใบหน้าได้ดีที่สุด มีความสนใจต่อรูปแบบตารางหมากรุก การจ้องหน้าเด็กด้วยความรัก ตามองตา จะทำให้เกิดความรักและผูกพัน ถ้าจ้องหน้าเด็กนาน 15 วินาทีเด็กจะขยับมือ ขยับเท้า คว่ำของ ถ้าให้เด็กดูวัตถุที่แขวนไว้ครั้งละ 1-2 นาที เข้า เย็น เด็กจะจ้องมองพร้อมที่จะมองตามวัตถุ ไขว่คว้า ยื่นมือออกจับของ เพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อม

4. การกระตุ้นทางการทรงตัวและการเคลื่อนไหว

การกระตุ้นการทรงตัวมีวิธีการต่าง ๆ มากมาย เช่น โดยให้ทารกนอนบนเตียงน้ำเคลื่อนไหวไปมาได้หรือเตียงที่โยกไปมาในช่วงระยะเวลา 10 นาที จะพบว่าทารกทารกมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้นและนอกจากนั้นยังช่วยลดภาวะการหยุดหายใจของทารกลงด้วย และยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการของใยประสาท

5. การกระตุ้นทางการได้กลิ่น

การได้กลิ่นสามารถกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวของใบหน้า การกระตุ้นด้วยกลิ่นหอมหวาน ทำให้ทารกแสดงสีหน้าพอใจ ส่วนกลิ่นเหม็นจะทำให้ทารกแสดงสีหน้ารังเกียจ

6. การกระตุ้นทางการรับรส

ทารกแรกเกิดสามารถแยกแยะรสของสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น เมื่อแต่น้ำหวาน ทารกจะแสดงสีหน้ายิ้ม ดูดปากจิบจิบด้วยความพอใจ ถ้าเป็นรสเปรี้ยวทารกจะทำหน้าบึ้ง ทำปากจู๋ ส่วนรสขมทารกจะแสดงสีหน้าไม่ชอบ อ้าปากและพยายามเอาลิ้นออกมาวางบนริมฝีปากล่าง

สรุปแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพทารกคลอดก่อนกำหนด

บิดาและมารดาสามารถที่จะได้โดยให้บิดามารดาได้สัมผัสบุตรตนเองโดยการลูบตามแขน ขา ลำตัว หรือการอุ้มทารก แล้วแต่สภาพของทารกแต่ละคน

ก่อนให้นม : ให้ทารกดมกลิ่นน้ำนมมารดา

ขณะให้นม : อุ้มทารก มองสบตา พูดคุยกับทารก ร้องเพลงกล่อมลูบตามร่างกายทั่วๆไป

หลังให้นม : อุ้มไกวทารก หรือนั่งเก้าอี้โยก แขนวสิ่งเคลื่อนไหวเหนือเตียง 8-12 นิ้ว เปิดเพลงเบา ๆ กล่อม ขณะที่ทารกนอนควรให้ทารกนอนบนผ้าปูที่นอนที่มีลายด้าสลับขาว

ขณะเปลี่ยนผ้าอ้อม : มองสบตาทารก พูดคุยกับทารก

การปฏิบัติของมารดาเมื่อทารกคลอดก่อนกำหนดกลับบ้าน

มาตรวจตามนัดเป็นระยะ ๆ เพื่อประเมินพัฒนาการด้านต่าง ๆ ว่าสมวัยหรือไม่ ทารกอาจต้องได้รับการกระตุ้นพัฒนาการด้านที่ล่าช้าเพิ่มเติม โดยใช้วิธีการกระตุ้นแตกต่างจากบิดามารดาที่เคยปฏิบัติซึ่งบิดามารดาควรมาฟังคำแนะนำและฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อจะได้นำไปปฏิบัติกับทารกได้ถูกต้อง

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการตามวัย..การนวดสัมผัสทารกแรกเกิด

การนวดสัมผัสเป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกายจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การไหลเวียนของเลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น ส่วนทางด้านจิตใจ พ่อแม่ได้ถ่ายทอดความรักความอบอุ่นให้กับลูกน้อย และเป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสด้านอื่นๆด้วย จากการที่พูดคุยกับลูก การมองสบตา ลูกก็จะรู้สึกถึงความรักความอบอุ่น ที่พ่อแม่มอบให้ ผลของการวิจัย พบว่า การนวดสัมผัสมีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโตของเซลล์ประสาทและใยประสาทของเซลล์สมอง เป็นไปอย่างสมบูรณ์
2. ลดการเจ็บปวดโดยการยับยั้งการนำสัญญาณความเจ็บปวดไปสู่สมอง
3. ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบการย่อย อาหาร และลำไส้ การดูดซึมอาหารดีขึ้นมีผลทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเร็ว
4. กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลือง นำอาหารไปเลี้ยงเนื้อเยื่อ และขับถ่ายของเสียออก รวมทั้งลดอาการบวม
5. ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกายทำให้ทารกหลับได้นานมากกว่าปกติ ลดการใช้พลังงานมีผลทำให้น้ำหนักตัวมากขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรง ส่งเสริม ให้มีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวตามวัย
6. ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรคของร่างกายทำให้โอกาสเจ็บป่วยลดน้อยลง
7. ช่วยกระตุ้นฮอร์โมนในการเจริญเติบโต ทำให้น้ำหนักตัวมากขึ้น
8. ทำให้ทารกนอนหลับได้ดีขึ้น และมีรูปแบบการนอนคงที่
9. ส่งเสริมความรักความผูกพันระหว่างพ่อ-แม่-ลูก

ข้อควรระวังในการนวด

- ไม่นวดทารกที่มีภาวะตัวเย็น
- ไม่นวดบริเวณกระดูกหัก หรือ เจ็บเลือด
- นวดหลังการฉีควัคซีน 24-48 ชั่วโมง
- ไม่นวดทารกเจ็บป่วย มีไข้ เกิน 37.8°C
- ไม่นวดทารกที่ผิวหนัง มีผื่น ติดเชื้อ

ขั้นตอนการปฏิบัติเกี่ยวกับการนวดสัมผัส

1. ควรนวดในช่วงที่ทารกอารมณ์ดี ไม่หิว เช่น หลังอาบน้ำ หรือหลังจากรับประทานอาหารนมแล้วอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้ทารกผ่อนคลายก่อนป้องกันทารกอาเจียน
2. จัดสิ่งแวดล้อมที่ช่วยให้ทารกสงบ อาจลดแสงสว่างลงบ้าง อุณหภูมิห้องไม่ร้อนหรือเย็น เกินไป
3. ล้างมือให้สะอาด ถอดเครื่องประดับ ที่นิ้วมือและ ข้อนิ้วออก
4. เริ่มต้นพูดคุยกับทารก แล้วใช้มือวางบนศีรษะ อีกมือหนึ่งวางบริเวณลำตัว เพื่อให้ทารกรับรู้การเริ่มต้นที่จะนวด
5. นวดสัมผัสเริ่มจากศีรษะ ไปหน้าผาก ใบหน้า ทรวงอก แขน ท้อง ขาและหลัง รวมทั้งสังเกตพฤติกรรมที่ทารกตอบสนองต่อการนวดสัมผัส

6. การนวดสัมผัสจำเป็นต้องใช้แรงกดพอควร ไม่แนะนำให้เพียงสัมผัสเบาๆ ซึ่งเป็นการรบกวนทารก เนื่องจากเป็นการกระตุ้นทำให้ทารกรู้สึกจุกจี้ (tactile stimulate) แรงของการนวดขึ้นอยู่กับส่วนของร่างกายที่จะนวด อาจ เบาหนัก ความแรงที่ใช้จะเพิ่มขึ้นทีละน้อยขณะที่ทารกคุ้นเคยและมีการตอบสนองที่ดีระหว่างผู้นวดและทารก
 7. ถ้าในระหว่างการนวดทารกแสดงพฤติกรรม ทางลบ เช่น ร้องไห้ มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น สีผิวเปลี่ยนแปลง อาเจียน ควรหยุดนวดทันที และรอจนกว่า ทารกจะดีขึ้นจึงเริ่มนวดใหม่
- ระยะเวลาของการนวด ทารกตอบสนองต่อการนวดครั้งแรกประมาณ 10 นาที และทารกที่อายุน้อยกว่า 1 เดือนจะตอบสนองต่อการนวด ระยะสั้น ซึ่งการนวดแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 15 นาที
- ทำนวดที่ถูกต้อง (นวดท่าละ 5 ครั้ง)



ท่าที่คาดम्म

จัดทำให้ลูกนอนหงายวางฝ่ามือทั้ง 2 ข้างบนศีรษะให้นิ้วมือประสานกัน เล็กน้อยตรงแนวกึ่งกลางศีรษะลูบลงมาจนถึงปลายคาง



ท่าหลังคาบ้าน

ใช้ปลายนิ้วชี้และนิ้วกลางลูบไล่จากบริเวณกึ่งกลางหน้าผากลงมาที่ขมับ



ท่ายิ้มแฉ่ง

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างวางตรงกลางบริเวณเหนือริมฝีปากบน แล้วลากลงมา เป็น เส้นตรงจนสุดขอบปาก 5 ครั้ง ต่อจากนั้นนวดบริเวณใต้ริมฝีปากล่างในลักษณะเดียวกัน



ท่าเปิดหนังสือ

ใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างลูบไล่จากบริเวณกลางหน้าอกแยกมือออกจากกันไปทางด้านข้างของลำตัวตามแนวซี่โครงโค้งลงมาชนกันที่กลางท้องน้อย โดยให้ตำแหน่งของการเคลื่อนไหวตั้งแต่ต้นจนจบเหมือนการวาดรูปหัวใจ



จับข้อมือลูกยกขึ้นเหนือศีรษะ นวดบริเวณใต้รักแร้ซึ่งเป็นการนวดต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้ (ทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง)



ท่าบีบแขนนวดไปรอบๆ

นวดแขนลูกทีละข้างโดยจับแขนลูกยกขึ้นแล้วใช้มืออีกข้างจับรอบแขน นวด คลึงเป็นห่วงวงกลมจากต้นแขนค่อยๆ เลื่อนไปสู่ข้อมือ แล้วเคลื่อนลงไปที่ต้นแขน ขึ้น - ลง (ทำ 5 ครั้ง) ต่อจากนั้นใช้หัวแม่มือกดฝ่ามือลูกเบาๆ (ทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง)

นวดกระตุ้นระบบทางเดินอาหาร เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อในระบบทางเดินอาหาร



ทำไอ เลิฟ ยู

ใช้มือลูบเป็นเส้นตรงจากใต้ราวนมด้านซ้ายถึงบริเวณท้องน้อยเป็นตัวไอ (ทำ 5 ครั้ง)

ใช้ฝ่ามือลูบเป็นตัวแอลกลับหัว บริเวณท้องโดยเริ่มจากซ้ายไปขวาของคุณ (ทำ 5 ครั้ง)



ใช้ฝ่ามือลูบบริเวณท้องเป็นตัวยูคว่ำโดยเริ่มจากซ้ายไปขวาของคุณ (ทำ 5 ครั้ง)



ทำระหัดวิดน้ำ

วางฝ่ามือทั้งสองข้างตั้งฉาก โดยเริ่มจากใต้ราวนมเคลื่อนมือลงด้านล่างถึงบริเวณท้องน้อยที่ละข้างเป็นจังหวะ เมื่อมือข้างหนึ่งเคลื่อนลงจนสุด ก็เริ่มอีกข้างหนึ่งลงล่างทำสลับกัน (ทำ 5 ครั้ง โดยนับมือใดมือหนึ่งเป็นหลัก) ต่อจากนั้นใช้มือซ้ายจับข้อเท้าทั้งสองข้างรวบเข้าด้วยกัน ช่วยผ่อนคลายกระเพาะโดยใช้มือขวาถูบลูบลงจากชายโครงลงมาเหนือหัวเข่า (ทำ 3 ครั้ง)



ทำปูไต่พุง

ใช้นิ้วมือข้างขวาไต่บริเวณท้องน้อย โดยเริ่มจากซ้ายไปขวา (ทำ 5 ครั้ง)



ทำบีบนวดขาไปรอบๆ

นวดขาลูกที่ละข้าง โดยจับขา ยกขึ้นแล้วใช้มืออีกข้างจับรอบขา นวดคลึงเป็นห่วงวงกลม เริ่มจากต้นขาค่อยๆเลื่อนไปสู่ปลายเท้าแล้วเคลื่อนลง (ทำข้างละ 5 ครั้ง) ต่อจากนั้นใช้หัวแม่มือกดฝ่าเท้าลูกเบาๆ



ทำลูกกิ้ง

ใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง กิ้งขา ลูกไปมา โดยเริ่มจากหัวเข่าไปข้อเท้า แล้วกิ้งลง (ทำข้างละ 5 ครั้ง)



ทำเดินหน้าและถอยหลัง

จับลูกนอนคว่ำ เริ่มจากบริเวณไหล่ด้านหลังถูมือกับหลังในจังหวะเดินหน้าและถอยหลังโดยให้มือหนึ่งเคลื่อนลง และอีกมือหนึ่งเคลื่อนขึ้นขณะเดียวกันให้นิ้วเคลื่อนลงมาจนถึงก้นกบ แล้วเคลื่อนขึ้น (ขึ้น-ลง 5 ครั้ง)

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการตามวัย..การเล่น

ของเล่นหรือการเล่น มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ ของเด็กอย่างมาก ถือว่าเป็นกุญแจดอกสำคัญ ที่จะนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้ของเด็กในอนาคต ดังนั้นถ้าพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ได้เข้าใจ และสามารถนำของเล่น หรือกิจกรรมการเล่นไปใช้กับเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ทักษะพัฒนาการ และการเรียนรู้ของเด็ก จะก้าวไปอย่างมีคุณภาพยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อเด็กมีพื้นฐานทางพัฒนาการที่ดี และเหมาะสมกับวัย เด็กจะสามารถ นำประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมามาประยุกต์ใช้ กับการเรียนรู้ในอนาคตได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

พัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กวัย 0-5 ปี

เด็กวัยนี้เรียนรู้ผ่านการเล่น และเรียนรู้ผ่านทางการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้นรับรส และผิวหนังสัมผัส ในวัยนี้เด็กมักชอบนำของทุกชนิดเข้าปาก โดยใช้ปากในการสำรวจของนั้นๆ ทั้งดู เลี้ยว ดม พ่อแม่ควรส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ทักษะเหล่านี้ โดยหาของเล่นที่มีขนาดเหมาะสมมี น้ำหนักเบา ขนาดไม่เล็กจนเกินไป ปลอดภัย ล้างทำความสะอาดง่าย เพื่อให้เด็กได้ฝึกทักษะ ในการใช้มือและตาประสานกัน ในการคว้าจับ เขย่า เอาเข้าปาก พ่อ แม่หรือผู้เลี้ยงดู ไม่ควรดึงมือหรือของเล่นออกจากปากเด็ก เพราะจะทำให้เด็กหงุดหงิด อารมณ์เสีย และขาดโอกาสในการใช้ปากสำรวจเพื่อการเรียนรู้ และที่สำคัญพ่อแม่ควรพูดคุย และ มีปฏิสัมพันธ์กับลูก ขณะอยู่กับลูกชี้ชวนให้ลูกเล่นอีกด้วย

พ่อแม่หรือผู้ใหญ่บางท่าน อาจไม่เข้าใจถึงพฤติกรรมของเด็กในวัยนี้ จึงจำกัด หรือห้ามปราม ไม่ให้เด็กเอาของเข้าปาก อาจเพราะกลัวสกปรกหรือสำลัก ซึ่งจะทำให้เด็กหงุดหงิด , อารมณ์เสีย และไม่เกิดการเรียนรู้ ดังนั้นพ่อแม่ และผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดควรเข้าใจ ในพฤติกรรมของเด็ก และส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะเหล่านี้ ให้ถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งดูแลเรื่องความปลอดภัย ในการเล่นของลูก โดยเฉพาะอุปกรณ์การเล่น ควรที่จะมีขนาดใหญ่ สีอ่อนปลอดภัย จับ / กำถนัดมือ สามารถให้เด็กได้สัมผัสผ่านทางการกัด , ดูด , เลี้ยวได้ ขนาดและน้ำหนัก ต้องเหมาะสมกับเด็กแต่ละคน สามารถล้าง / ซักอุปกรณ์ของเล่นได้ เมื่อสกปรก ตลอดทั้งพ่อแม่ ควรมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กขึ้นระหว่างการเล่นอีกด้วย อย่าปล่อยให้เด็กเล่นคนเดียว เพราะเด็กยังไม่รู้จักว่าของเล่นแต่ละชิ้นมีวิธีการเล่นอย่างไร

การเล่นเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ และเป็นตัวกระตุ้นให้เด็กเกิดการรับรู้ที่ดี ตลอดทั้งให้เด็กได้เรียนรู้ ตัวเองและบุคคลอื่นโดยไม่รู้ตัว และนอกจากนี้ การเล่นยังมีผลต่อพัฒนาการทางสมอง และระบบประสาทอีกด้วย

ประโยชน์ของการเล่น

1. ช่วยเสริมสร้างให้เด็กมีพัฒนาการในทุกด้าน
2. ช่วยเสริมสร้างการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ด้าน
3. ช่วยพัฒนาด้านสติปัญญา เสริมสร้างจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์
4. ช่วยพัฒนาความสามารถในด้านการสื่อสาร โดยเฉพาะคำศัพท์
5. ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตัวเอง
6. ช่วยเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีทางสังคม เช่น การแบ่งปัน (sharing) การผลัดเปลี่ยน (turn taking) การช่วยเหลือ (co-operation) การอดทนต่อการรอคอย ความยืดหยุ่น (flexibility)
7. ช่วยเสริมสร้างให้เด็กรู้จักตนเองได้ดีขึ้นซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จที่ได้กระทำ
8. ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและอารมณ์ที่ดี
9. ช่วยพัฒนาและส่งเสริมบทบาททางเพศ และบทบาทสมมุติ
10. ช่วยพัฒนาและเสริมสร้างความสนใจและสมาธิ

การเลือกของเล่น ให้เหมาะสมกับความสามารถของเด็ก ในแต่ละวัย มีความสำคัญต่อการพัฒนา ศักยภาพของเด็กเป็นอย่างมาก พ่อแม่ หรือผู้ดูแล จึงมีบทบาทสำคัญต่อการเลือกสรรของเล่น และจัด สภาพแวดล้อมให้อ่านวนยต่อเด็ก ให้เกิดศักยภาพในการเรียนรู้ โดยคำนึงถึง

1. ความปลอดภัย
 2. ความเหมาะสมกับอายุและการพัฒนาการของเด็ก
 3. ความสนใจของเด็ก
 4. ความสะอาด
 5. ความเหมาะสมของราคา
 6. วิธีการเล่น
- ของเล่นตามวัยเด็ก

อายุ	ของเล่นส่งเสริมพัฒนาการ	ประโยชน์
2 เดือน	โมบาย รูปสัตว์ /ดอกไม้ แขนวนไว ที่หัวเตียงหรือเปล	ส่งเสริมการใช้สายตาในการมองวัตถุขณะที่เด็กนอนเล่น
4-6 เดือน	- โมบาย กรู้งกริ่ง ตุ๊กตายาง ผิวหยาบ หรือ นิ่มอาจทำจากผ้าหรือพลาสติก มีเสียง - กระจกเงา	- เพื่อฝึกคว้าจับหรือสัมผัส ฝึกฟังเสียงขณะ บีบ เขย่า เคาะ - เพื่อฝึกการมองและการสังเกต การ เคลื่อนไหวของหน้าตาและท่าทาง ขณะ เด็กมองเล่น
9-12 เดือน	- ของเล่นพวกไขลาน เช่น ลูกเปิด ลูกไก่ และอื่นๆที่มีเสียงดนตรี ประกอบ - ตบมือเปาะแปะ - เกมส์จ๊ะเอ๋	- ขณะที่ของเล่นไขลาน เด็กสนใจและมอง ตามและเป็นการกระตุ้นให้เกิดการ เคลื่อนไหวตนเอง เช่น คืบคลาน เกาะเดิน เหนี่ยวตัวลุกขึ้น เกาะยืน - เป็นการฝึกการใช้กล้ามเนื้อทั้ง2ข้างและ เป็นการเสริมความสัมพันธ์ของบุคคลอื่นด้วย และเป็นการฝึกฟังจังหวะในขณะตบมือ - เป็นการฝึกให้เด็กรู้จักค้นหาวัดที่หายไป ตลอดทั้งเป็นการฝึกความสนใจ สมาธิใน การฟังจังหวะเสียงและยังเป็นการสร้าง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่
1-3 ปี	บล็อกขนาดต่างๆ	เพื่อ ฝึกทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็กในการวาง ซ้อนและเรียงการใช้มือประสานตา การ กระยะการเปรียบเทียบขนาดต่างๆของ วัตถุ

อายุ	ของเล่นส่งเสริมพัฒนาการ	ประโยชน์
1-3 ปี	• กระดานค้อนตอก • ของลากจูง เช่น รถ เรือ สัตว์ต่างๆ • อุปกรณ์เล่นทราย เช่น พลั่ว ช้อนถัง พลาสติก ใช้เล่นกับทราย • หนังสือรูปภาพ ทำด้วยกระดาษแข็ง พลาสติกรวมทั้งโปสเตอร์ภาพสัตว์ต่างๆและอื่นๆ • สีเทียน สีเมจิก ขีดเขียนบนกระดาษ • เกมสัจจำจิมะเขือเปาะ	• เพื่อฝึกทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็กทักษะการใช้มือ ข้อมือ แขน ตลอดทั้งการใช้มือประสาน สายตา • เพื่อฝึกความคล่องแคล่วของการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ในการเดินหรือวิ่งในการลากจูง • เพื่อฝึกการใช้นิ้วมือ แขนและการทำงานประสานสายตา • เพื่อฝึกการใช้มือ นิ้วมือ ข้อมือ ในการพลิกหน้าหนังสือ และใช้นิ้วชี้รูปภาพต่างๆตลอดจนทักษะด้านความเข้าใจภาษาและการพูด • เพื่อใช้ขีดเขียนในลักษณะที่ไม่เป็นรูปร่างใดๆ ทั้งสิ้น เด็กจะขีดเขียนเอง และสร้างสรรค์จินตนาการของตนเอง โดยเด็กจับดินสอในลักษณะกำ ต่อมาจึงจับโดยลักษณะของการใช้นิ้วมือในที่สุด และเริ่มขีดเขียนแบบมีรูปทรงเรขาคณิตได้มากขึ้น • เพื่อฝึกความสัมพันธ์กับบุคคลโดยผู้ใหญ่หรือเด็กเป็นผู้นำกลุ่ม เป็นการฝึกการฟัง สร้างความสนใจและการมีสมาธิในการเล่นกิจกรรม

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการตามวัย..การเล่นนิทาน

เด็กในวัยขวบปีแรกนั้นเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมากมายจนน่ามหัศจรรย์ เริ่มตั้งแต่เมื่อพ่อแม่อ่านหนังสือออกเสียงดังๆ เด็กๆ จะแสดงความสนใจใคร่รู้ ด้วยการจ้องหน้าพ่อแม่ที่กำลังอ่านหนังสือ เมื่อพ่อแม่ทำบ่อยๆ ทำทุกๆวัน วันละ 5 -10 นาที เด็กเกิดการซึมซับน้ำเสียง สีหน้า และภาษาของพ่อแม่ ทำให้เกิดผลสำเร็จที่สำคัญยิ่งคือ พ่อแม่ลูกได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น มีความสุขร่วมกันมากขึ้น ด้วยบรรยากาศในบ้านที่อบอุ่นสนุกสนาน ลูกจะได้รับการพัฒนาทักษะการฟังและการพูด สร้างจินตนาการแก่เด็ก ฝึกสมาธิให้เด็กรู้จักสำรวจใจให้จดจ่ออยู่กับเรื่องที่ฟัง ซึ่งเป็นพื้นฐานการเตรียมความพร้อมด้านการอ่านหนังสือ และปลูกฝังนิสัยรักการอ่านให้แก่เด็กไปด้วย

ควรเริ่มเล่นนิทานตั้งแต่อายุ 3 เดือน ถึงแม้ว่าเด็กยังพูดไม่ได้ แต่แค่ได้อยู่ในอ้อมแขนและฟังเสียงพ่อแม่ อยู่ใกล้ๆ เด็กก็มีความสุขแล้ว เด็กในวัย 4-6 เดือน เวลาที่พ่อแม่อ่านหนังสือให้ฟังเด็กจะมองเห็นรูปภาพสวยๆในหนังสือ และมองเห็นหน้าพ่อแม่ จำเสียงได้ และมีมือก็กำแบได้แล้วลองให้ลูกจับหนังสือเล่มๆ ที่พ่อแม่อ่านให้ฟัง พ่อแม่จึงควรเลือกหนังสือที่มีภาพประกอบสีสันสดใสตัดกับสีพื้น อาจทำด้วยผ้านุ่มมือหรือวัสดุที่ทนทาน ทำความสะอาดง่าย และใช้สีปลอดภัย การอ่านนิทานให้เด็กฟังควรอ่านช่วงสั้นๆ 2-3 นาทีเป็นลักษณะคล้ายชวนเด็กคุย ถ้าเด็กเริ่มหงุดหงิดให้หยุดไว้ก่อน แล้วค่อยเริ่มวันใหม่หรือเดือนใหม่

การเล่านิทานได้ผลดีเมื่ออายุ 7-8 เดือน เด็กวัยนี้นั่งได้แล้ว เริ่มสำรวจวัตถุที่อยู่ในมือ ชอบจับและคว้าของเข้าปาก เด็กอาจจะจับหนังสือมากัดที่ชอบ หรือจับหนังสือขว้าง พ่อแม่อาจต้องโอนอ่อนผ่อนตามลูกไปก่อน เพราะเด็กอาจตั้งใจฟังที่หลังก็ได้ พ่อแม่ควรอุ้มลูกไว้บนตักกอดไว้ แล้วเริ่มอ่านนิทานสนุกๆ ให้ฟัง แม้ว่าเด็กจะยังไม่รู้เรื่อง แต่ก็ชอบที่จะดูภาพสวยๆ และชอบเวลาที่พ่อแม่อ่านเสียงสูงๆ ต่ำๆ แล้วถ้าปล่อยให้เด็กช่วยถือหนังสือด้วยจะดีมาก พ่อแม่ควรหาหนังสือที่ทำจากกระดาษแข็งเปิดพลิกง่าย ขนาดกะทัดรัด ให้ลูกได้ถือเล่น หรือหัดเปิดเอง ภาพประกอบสีสันสดใส และในแต่ละหน้าควรมีภาพเพียงหนึ่งหรือสองภาพ เนื้อหาควรเกี่ยวกับสัตว์ เด็กเล็ก หรือสิ่งที่ลูกคุ้นเคย และใช้คำซ้ำๆ หรือคำที่มีเสียงคล้องจอง

ถ้าเด็กไม่ยอมฟังนิทาน พ่อแม่ไม่ควรหมดกำลังใจ เด็กอาจต้องการคลานหรือเดินมากกว่า การที่เด็กได้เดินหรือสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว จะทำให้เด็กสนใจหนังสือที่หลังได้ เมื่อไหร่ที่เด็กคลานขึ้นมา นั่งบนตักฟังพ่อแม่่านนิทาน นั่นคือเด็กสนใจที่จะฟังมากขึ้นแล้ว

เด็กวัย 9-12 เดือนเริ่มเปิดหนังสือเองได้แล้ว และมีส่วนร่วมในการอ่านหนังสือมากขึ้น เมื่อเด็กชอบ เวลาพ่อแม่่านนิทานให้ฟังเด็กจะส่งภาษามิ้มๆ ของลูก เพื่อบอกว่าสนุกจังเลย เด็กก็จะชอบเรื่องที่มีเสียงคล้องจอง เป็นจังหวะ และมีคำซ้ำๆ และถ้ามีหนังสือที่อ่านไปด้วย เล่นไปด้วยได้ ก็จะได้ดีมาก เพราะจะได้บริหารนิ้วมือให้แข็งแรงด้วย ควรหาหนังสือที่มีผิวสัมผัสแบบต่างๆ หรือหนังสือที่สอดแทรกกิจกรรมสนุกๆ สำหรับ เด็กเล็กๆ เช่น หนังสือ pop up หนังสือที่มีชิ้นส่วนให้ดึง กด ลาก หรือมีรูสำหรับเอานิ้วแหย่ได้และควรมีขนาดกะทัดรัด น้ำหนักเบา ทำด้วยกระดาษแข็งอาบมัน เพื่อให้เด็กเปิดเองได้ ถ้าเด็กเริ่มพูดเป็นคำๆ ก็ควรอ่านหนังสือที่เด็กอ่านตามได้อาจเป็นคำคล้องจองง่ายๆ หรือเป็นวลีสั้นๆ เพราะเด็กเริ่มจำได้แล้ว ควรเลือกหนังสือที่มีรูปภาพคุ้นตา และเป็นเรื่องราวรอบตัวที่คุ้นเคย เพราะจะได้ดึงดูดความสนใจได้ดี

เด็กวัย 1-2 ปีจะจำเนื้อเรื่องในนิทานที่พ่อแม่อ่านให้ฟังบ่อยๆ ได้แล้ว แต่ก็ยังชอบฟังเรื่องเดิมไม่เคยเบื่อ เวลาอ่านหนังสือกับพ่อแม่ เด็กก็อยากจะเป็นคนเปิดหนังสือเอง บางทีก็เลียนแบบการเล่านิทานของพ่อแม่โดยเล่านิทานให้ตุ๊กตาตัวโปรดฟัง เด็กเริ่มเรียนรู้เหตุผล เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อเรื่องกับภาพได้ เริ่มเข้าใจความหมายที่พ่อแม่พูด จากการสังเกตน้ำเสียง ฉะนั้นเด็กจะมีอารมณ์ร่วมกับนิทานที่พ่อแม่อ่านให้ฟังมากขึ้น สามารถจดจำเรื่องราวต่างๆ ได้ จึงควรอ่านซ้ำๆ และแบ่งเป็นวรรคสั้นๆ เพื่อให้ลูกจดจำได้ง่ายขึ้น

หนังสือที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ จึงควรเป็นหนังสือที่มีภาพสัตว์หรือภาพคน และมีตัวอักษรตัวโตๆ มาอ่านให้ลูกฟัง และควรเป็นหนังสือที่ทำจากกระดาษแข็ง เพราะเปิดง่ายและทนทาน ควรปล่อยให้เด็กได้สำรวจหนังสือและพลิกหน้ากระดาษเอง โดยพ่อแม่แสดงวิธีเปิดหน้าหนังสือที่ถูกต้องให้ลูกดูก่อน

เด็กวัย 2-3 ปีฟังนิทานรู้เรื่องแล้ว เวลาที่พ่อแม่ชี้ตัวอักษร ลูกก็จะมองตามนิ้วไปด้วย ก็เลยทำให้เด็กเริ่มคุ้นเคยกับตัวอักษรบ้างแล้ว ถึงแม้จะยังไม่ออก แต่อ่านตามได้ ถ้าเป็นประโยคสั้นๆ เพราะเด็กเริ่มพูดได้ดีขึ้น จะชอบเวลาที่พ่อแม่เล่านิทานสลับกับถามคำถามให้ตอบ เพราะเด็กเริ่มอยากเล่านิทานให้พ่อแม่ฟังบ้างแล้ว เด็กวัยนี้ยังมีความสนใจสั้นๆ คืออยู่นิ่งได้เพียงไม่กี่นาที หนังสือจึงไม่ควรมีเนื้อหายาวมากนัก โครงเรื่องไม่ซับซ้อน จำนวนคำน้อยๆ เป็นคำคล้องจอง เพราะวัยนี้เริ่มพัฒนาทักษะทางภาษา ผ่านภาษาดนตรีที่มีจังหวะ และมีการย้าคำซ้ำไปซ้ำมา เนื้อหาควรเกี่ยวข้องกับสิ่งรอบตัวและกิจวัตรประจำวันง่ายๆ ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เช่น การแต่งตัว การแปรงฟัน การเข้าห้องน้ำ การกินข้าว เวลาอ่านหนังสือให้ลูกฟัง พ่อแม่ควรตั้งคำถามง่ายๆ และพูดเชื่อมโยงภาพหรือเนื้อหาในหนังสือกับสิ่งใกล้ตัว เช่น “ดูสิ รูปถ้วยน้ำสีแดง รองเท้าลูกก็สีแดง แล้วแอบเปิ้ลสีอะไรเอ่ย” เพื่อเด็กจะได้เรียนรู้เรื่องการเชื่อมโยง ความเหมือน ความต่าง และพัฒนาทักษะการคิดต่อไป

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการตามวัย..เทคนิคการสอนลูกหัดพูด

ทำไมเด็กแต่ละคนถึงมีลักษณะการพูดไม่เหมือนกัน เช่น คนหนึ่งพูดจ้อไม่หยุด อีกคนไม่ยอมพูดกับใคร ความแตกต่างนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน ทั้งด้านพัฒนาการของเด็กกว่าปกติหรือไม่ สภาพแวดล้อม การเลี้ยงดูและที่สำคัญคือ การเรียนรู้ อย่างไรก็ตามการพูดเป็นเรื่องที่หัดกันได้

1. การพูดซ้ำๆ ออกเสียงให้ชัด

จะทำให้เด็กจดจำไปเป็นแบบสำหรับสร้างคำพูดของตัวเอง และง่ายในการเลียนแบบ และยังเป็นการฝึกประสาทของเด็กให้สามารถแยกแยะความแตกต่างของเสียงที่ได้ยินได้ ซึ่งจะส่งผลที่ดีต่อการฝึกอ่านเมื่อโตขึ้น

2. เน้นคำ

การเน้นคำใดคำหนึ่งในประโยค จะเป็นการสร้างจุดสนใจให้เด็ก เช่น “มาทานข้าวได้แล้ว” “นี่หมาน้อยของหนู” เป็นต้น เพราะเมื่อเด็กสนใจแล้ว ก็จะจำคำๆ นั้นได้ง่ายขึ้น

3. พูดซ้ำๆ

การพูดซ้ำก็เหมือนกับการขีดเส้นใต้ประโยคคำนั้นเอง แต่การพูดซ้ำๆ นั้นไม่ต้องใช้คำที่ยาก เพราะเด็กอาจจะเบื่อหรือเซ็งซะก่อน และที่สำคัญ ต้องมีการโต้ตอบกันเกิดขึ้น จึงควรหัดให้เด็กได้พูดคุยโต้ตอบกัน และขณะที่พูด ก็ควรใช้มือชี้ประกอบไปด้วย เช่น พูดว่า เตี้ยๆ ก็ชี้ไปที่เตี้ยๆ เด็กจะเชื่อมโยงความหมายเข้าด้วยกันได้เร็วขึ้น

4. กระตุ้นให้เด็กพูดโต้ตอบ

เมื่อเด็กอายุเพียง 4 เดือน จะสามารถสังเกตเห็นรูปปากได้แล้ว จะสังเกตได้ว่าเสียงไหนต้องทำปากยังไง ดังนั้นเวลาที่พูดก็ให้ยื่นหน้าไปคุยใกล้ๆ แล้วก็ต้องตั้งใจฟังด้วย ว่าเด็กพูดว่าอะไรตอบมา เพราะวัยนี้เค้าจะเริ่มชอบการพูดคุยโต้ตอบ แม้ว่าช่วงแรกๆ จะเป็นเสียงพูดที่ไม่มีความหมายก็ตาม

5. พูดคุยกับเด็กบ่อยๆ

ยิ่งพูดคุยกับเด็กบ่อยเท่าไร เด็กก็จะจำศัพท์ได้เยอะขึ้นเท่านั้น และยังช่วยให้พูดได้เร็วขึ้น แต่สิ่งสำคัญคือ การพูดคุยต้องมีการโต้ตอบกันซึ่งกันและกัน เพื่อพัฒนาการทางด้านภาษาที่ดี เพราะมีการสื่อสารทั้งสองทางนั่นเอง

6. ไม่ต้องกลัวประโยคยาวๆ

เด็กที่พ่อแม่ชอบใช้ประโยคที่มีวลียาวๆ ซบซ้อน อย่างเช่น ประโยคที่มีคำว่า “เพราะว่า” “ที่ซึ่ง” เด็กมักจะพัฒนาการพูดด้วยประโยคง่ายๆ ได้เร็วกว่าเด็กที่มีพ่อแม่ไม่ค่อยพูดประโยคเหล่านี้ ไม่ต้องห่วงว่าเด็กจะสับสน

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการตามวัย..สื่อทีวีและผลกระทบ

เด็กบางคน เริ่มสนใจดูทีวีตั้งแต่อายุยังน้อยมากอย่างไม่น่าเชื่อเชื่อน อายุเพียง 9 เดือนเท่านั้น และมักดูต่อเนื่องมาเรื่อยๆ และนานขึ้นเรื่อยๆ เมื่ออายุมากขึ้น เด็กกลุ่มนี้จัดเป็นกลุ่มที่มีพัฒนาการทางภาษาล่าช้า เนื่องจากจากการ ขาดการกระตุ้น ขาดการมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้เลี้ยงดู เด็กเรียนรู้การพูดผ่านการมี ปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ แต่ปัจจุบันเด็กเล็กๆ หลายคนเติบโตมาพร้อมกับจอสีเหลี่ยมที่เหมือนนิมิตอยู่ข้างใน พูดคุยได้ หัวเราะได้ ร้องไห้ได้ ประวัติที่สำคัญที่พบในกลุ่มเด็กที่พูดช้าคือพ่อแม่ให้ลูกดูทีวีมากเกินไปหรือไม่ โดยทั่วไปปัญหาจะ เกิดกับเด็กที่ดูนาน 6-8 ชั่วโมงต่อวัน ไม่ใช่แค่ 1-2 ชั่วโมง และมักไม่ใช่เด็กที่ดูทีวีแบบช่วงสั้น เช่นดู แต่โฆษณาบางอันที่ชอบ แล้วไป เล่น แต่มักเป็นเด็กที่สนใจดูต่อเนื่อง 30 นาที บางครั้งเป็นชั่วโมง ถ้าเป็นวิดีโอซีดีก็สนใจดูจนจบแผ่น อาจดูซ้ำๆ หลายรอบ และมักมีอารมณ์ร่วมกับเนื้อหาที่ดูมีหัวเราะลูกขึ้นเต้นตาม

ทั้งหมดนี้ทำให้เกิดปัญหาที่เพราะทีวีนั้นต่างกับคนตรงที่การดูทีวีนั้นเป็นการสื่อสารทางเดียว (One way communication) คือไม่ว่าเด็กจะยิ้ม หัวเราะ หรือพยายามสื่อสารทางกายด้วย ทีวีไม่เคยตอบสนองกลับคืนมาเลย มันจะส่งภาพและเสียงออกมาตามสัญญาณโทรทัศน์ที่ได้เท่านั้น ทีวีหรือวิดีโอซีดีจึงแทนความสัมพันธ์กับคนไม่ได้ เด็กที่ดูทีวีตลอดเวลาจึงเรียนรู้แต่การรับ อย่างเดียว ไม่เรียนรู้การส่ง หรือการสื่อสารออกไป โทรทัศน์ซึ่งเป็นการสื่อสารทางเดียว เด็กก็จะขาดเวลาและโอกาสที่จะได้รับการกระตุ้นทางการพูดคุย และไม่มีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ เซลล์ประสาทสมองที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางภาษาโดยเฉพาะการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นก็จะไม่ได้รับการกระตุ้น

สื่อ โทรทัศน์มีผลกระทบต่อเด็กในหลายๆ ด้าน รวมทั้งพฤติกรรม ทักษะคิด และความเชื่อ ซึ่งผลอาจเห็นได้ในทันที เช่น ขัดใจ กระตือรือร้น ร้องกรี๊ดๆ เหมือนดาราคนโปรด หรือผลกระทบนั้นค่อยๆ สะสม เมื่อเด็กรับข้อมูลนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก เช่น ใช้การต่อสู้หรือใช้วิธีรุนแรงเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เห็นว่าการสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้าทำให้ดูมีเสน่ห์ น่าสนใจ โดยไม่ได้คำนึงถึงผลเสียต่อสุขภาพ การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องปกติที่ใครๆ ก็ทำกัน โดยไม่ต้องรับผิดชอบ ไม่ต้องคำนึงถึงผลเสียที่จะตามมาทั้งการติดโรค และตั้งครรภ์ เป็นต้น ผู้ปกครองจึงจำเป็นต้องมีความรู้ และเข้าใจถึงผลกระทบของโทรทัศน์ที่จะมีต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก

ผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม

มีการศึกษามากมายถึงความก้าวร้าวรุนแรงในโทรทัศน์ที่มีต่อเด็กและวัยรุ่น ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้ เด็กที่ดูโทรทัศน์ตั้งแต่เล็ก ๆ จะเรียนรู้ สังเกต จดจำ และซึมซับความรุนแรง และใช้ความก้าวร้าวรุนแรงต่อคนอื่นในการแก้ปัญหา แทนที่จะใช้การควบคุมตนเองหรือใช้วิธีการอื่น การรับรู้ความรุนแรงผ่านทางสื่อซ้ำแล้วซ้ำเล่าเป็นเวลานานๆ จะทำให้เด็กหาชินไปกับความรุนแรง และขาดความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่นในชีวิตจริง และอาจแสดงออกถึงความก้าวร้าวเมื่อโตเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ เพราะ เด็กที่ใช้เวลาอยู่หน้าจอโทรทัศน์เป็นเวลานานๆ จะซึมซับสิ่งต่าง ๆ ที่เห็น รายการต่าง ๆ ในโทรทัศน์จะเป็นแม่แบบ สร้างค่านิยม ทักษะคิด หล่อหลอมเด็ก หากพ่อแม่ไม่มีเวลาคอยสอนหรือชี้แนะ

พฤติกรรมทางเพศ

รายการต่างๆ มีการแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศมากขึ้น รวมทั้งการใช้บุหรี่ยาและสารเสพติดในลักษณะเชิงชวนโดยไม่ได้แสดงถึงผลเสียของสิ่งเหล่านี้ จาก คณะทำงานของ AAP ลงความเห็นว่า การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยในวัยรุ่นเป็นปัญหาที่สำคัญ และวัยรุ่นเรียนรู้เรื่องเกี่ยวกับเพศศึกษาจากสื่อต่างๆ เป็นอันดับสองรองจากโรงเรียน เด็กๆ ได้เห็นพฤติกรรมทางเพศของผู้ใหญ่ผ่านสื่อโทรทัศน์ ซึ่งแสดงออกถึงความสนุกสนาน ตื่นเต้น และถือเป็นเรื่องปกติโดยไม่ได้สอดแทรกถึงผลเสียที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย การติดโรค ตั้งท้อง ความรับผิดชอบหรือหลักศีลธรรมที่ถูกต้อง เด็กวัยรุ่นดูแล้วอาจเข้าใจผิด อยากลอง อยากรู้ หรืออยากทำตามเพื่อให้ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ใหญ่ มีข้อมูลที่แสดงว่าวัยรุ่นที่ดูรายการที่มีการแสดงบทบาททางเพศบ่อยๆ มักจะมีเพศสัมพันธ์ที่อายุน้อยกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้ดู

ผลทางโภชนาการ

เด็กใช้เวลาในการดูโทรทัศน์มากเป็นอันดับสองรองจากการนอน เด็กที่ดูโทรทัศน์มากมักจะอ้วน เพราะ เวลาส่วนใหญ่ถูกใช้ไปในการดูโทรทัศน์ จึงไม่มีเวลาเหลือในการออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหว และขณะดูโทรทัศน์เด็กมักกินเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะอาหาร เครื่องดื่มหรือขนมขบเคี้ยวที่มีแคลลอรี่สูงที่โฆษณาในโทรทัศน์ นอกจากนั้นสื่อโทรทัศน์ยังเน้นภาพลักษณ์ที่ต้องผอมบาง ทำให้เด็กหญิงกังวลเกี่ยวกับน้ำหนัก และพยายามที่จะควบคุมน้ำหนักตั้งแต่อายุยังน้อย ซึ่งจะมีผลเสียต่อการเจริญเติบโตของเด็ก (เด็กส่วนใหญ่ไม่เข้าใจว่าภาพลักษณ์ที่ดูดีในโฆษณานั้น สื่อโทรทัศน์ได้ใช้เทคนิคต่างๆ ตกแต่งเพื่อให้ดูสวยงาม)

ผลต่อความคิดสร้างสรรค์และภาษา

เด็ก ที่ใช้เวลาอยู่หน้าจอโทรทัศน์เป็นเวลานานๆ จะเหลือเวลาน้อยลงในการเล่น อ่านหนังสือ ทำการบ้าน หรือพูดคุยกับเพื่อนหรือผู้ใหญ่ ทักษะทางภาษาจะพัฒนาได้ดีต้องอาศัยการพูดคุยสื่อสารสองทางโต้ตอบกันไปมาผ่านทางการเล่น การอ่าน และทำกิจกรรม รายการ โทรทัศน์ทางการศึกษา บางรายการที่ผลิตมาเฉพาะสำหรับเด็ก อาจช่วยให้เด็กที่อายุมากกว่า 2 ปีได้เรียนรู้คำศัพท์ใหม่ ๆ บทสนทนาหรือทักษะทางสังคม แต่สำหรับเด็กเล็กๆแล้ว เด็กจะเรียนรู้จากของจริงหรือประสบการณ์ตรงได้มากกว่า

ผลต่อการเรียน

เวลาที่เด็กใช้ในการทำการบ้านมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเรียนหนังสือ หากดู TVนาน จะมีผลต่อการทำการบ้านและรบกวนเวลานอนของเด็ก ซึ่งจะทำให้เด็กง่วงนอน ไม่มีสมาธิในเวลาเรียน และคะแนนตกต่ำ

เด็กๆ ดูโฆษณา > 20,000 รายการต่อปี วัยรุ่นยอมรับว่าโฆษณาบุหรี่ยี่ห้อ ไวน์ เหล้าในโทรทัศน์มีผลทำให้วัยรุ่นอยากลองสูบบุหรี่และดื่ม โดยที่ โฆษณาเหล่านั้นตั้งใจที่จะไม่บอกถึงผลเสียที่จะตามมา เด็กเล็กๆ มักจะตกเป็นเหยื่อของโฆษณา ซึ่งเด็กๆ มักจะรีบรื้อให้พ่อแม่ซื้ออาหารหรือสิ่งของต่างๆ ตามที่เห็นในโฆษณา

ผลกระทบของโทรทัศน์ต่อเด็กเล็ก

Anderson และ Pempek 2005 ได้ รวบรวมงานวิจัยถึงผลกระทบของโทรทัศน์ที่มีต่อเด็กเล็ก เพื่อยืนยันและสนับสนุนคำแนะนำของ AAP ที่ไม่ให้เด็กอายุน้อยกว่า 24 เดือนดูโทรทัศน์ เพราะปัจจุบันมีรายการที่ดึงดูดใจผลิตมาเพื่อเด็กเล็ก และเด็กๆปัจจุบันนี้ใช้เวลาอยู่หน้าจอโทรทัศน์นานมากกว่าในอดีต เมื่อเปรียบเทียบกันพบว่าเด็กเรียนรู้จากการมีประสบการณ์จริงมากกว่าการเรียนรู้จากโทรทัศน์ การ ศึกษาส่วนใหญ่ยืนยันถึงผลกระทบในแง่ลบที่มีต่อการเรียนรู้ พัฒนาทางภาษา และสมาธิของเด็กเล็ก หากพ่อแม่ดูโทรทัศน์เป็นเวลานานๆ จะลดเวลาที่จะเล่นและมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กลง ทำให้การเรียนรู้ของเด็กลดลง

ผลต่อพัฒนาการด้านการมองเห็นและการฟัง

ขณะ ดูโทรทัศน์ ลูกตาจะมีการเคลื่อนไหวน้อยมาก ซึ่งการกลอกตาและให้ลูกตาได้มีการเคลื่อนไหวมองสำรวจ สังเกตสิ่งต่างๆ จำเป็นสำหรับการมองเห็นและพัฒนาด้านมิติสัมพันธ์ (การกะระยะและมองภาพ 3 มิติ) ซึ่งการดูโทรทัศน์นอกจากเป็นการมองภาพเพียงสองมิติแล้ว ยังมีผลต่อการจ้องมอง สังเกต และสมาธิ ส่วนในเรื่องของทักษะการฟังนั้น การเปิดโทรทัศน์ตลอดเวลาจะรบกวนสมาธิในการฟังของเด็กส่วนผลของรายการโทรทัศน์ซึ่งนำเสนอภาพและเสียงที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว อาจจะกระตุ้นเด็กมากเกินไป มีผลต่อสมาธิของเด็ก และอาจมีปัญหาเรื่องสมาธิสั้นเมื่อเข้าสู่วัยเรียนนั้น งานวิจัยยังมีข้อขัดแย้งและยังไม่สามารถสรุปได้

บทบาทของพ่อแม่

พ่อแม่ควรมีบทบาทในการดูโทรทัศน์ของเด็กโดย

1. เข้าใจถึงบทบาทและอิทธิพลของโทรทัศน์ที่มีต่อเด็กทั้งในแง่บวกและลบ เพื่อเลือกใช้โทรทัศน์ให้ได้ประโยชน์เต็มที่แก่เด็ก เด็กเล็กๆ แม้อายุต่ำกว่า 1 ปี ชอบและสนใจดูโทรทัศน์ แต่พ่อแม่ควรหลีกเลี่ยงการให้เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปีดูโทรทัศน์ ถึงแม้ว่าจะมีการผลิตรายการโทรทัศน์สำหรับเด็กเล็กๆ ก็ตาม งานวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาการของสมองแสดงให้เห็นว่าเด็กเล็กๆ ควรได้ทำกิจกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและกระตุ้นการเรียนรู้ผ่าน ประสบการณ์สัมผัสทั้งห้า เช่น ร้องเพลง พูดคุย อ่านหนังสือ เล่นดินเหนียว วาดรูป และทำกิจกรรมหลากหลาย เพื่อกระตุ้นการเจริญเติบโตและพัฒนาของสมองและทำให้เด็กพัฒนาทักษะทางสังคม อารมณ์และทักษะด้านอื่นๆ ได้อย่างเต็มที่

2. พ่อแม่ควรมีความรู้เกี่ยวกับสื่อ เพื่อให้เข้าใจและรู้ทันสื่อ สามารถเลือกใช้โทรทัศน์ให้เกิดประโยชน์แก่เด็กและหลีกเลี่ยงผลเสียที่จะตามมา ในการดูโทรทัศน์ เช่นพ่อแม่ควรสร้างกฎ กติกาในการดูโทรทัศน์กับลูก และทำให้ได้เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ไม่ควรดูโทรทัศน์ เด็กอายุ 2-5 ปี ไม่ควรดูโทรทัศน์มากกว่าวันละ 1-2 ชม. เด็กวัยเรียนอาจดูได้มากกว่านี้ แต่พ่อแม่ควร ต้องช่วยเลือกรายการหรือดูโทรทัศน์ร่วมกับลูกๆ พูดคุยถึงรายละเอียดของรายการที่ลูกดู เพื่อช่วยชี้แนะ ถาม-ตอบ

ฝึกแก้ปัญหา ไม่ให้มีโทรทัศน์ในห้องนอนเด็ก เลือกรายการที่มีสาระ ให้ข้อมูลข่าวสาร ให้ความรู้แก่เด็ก และควรหลีกเลี่ยงรายการที่มีความก้าวร้าวรุนแรง กำหนดรายการที่จะดู โทรทัศน์ให้ชัดเจน เมื่อจบรายการให้ปิดทีวี ไม่กดปุ่มเปลี่ยนช่องไปเรื่อยๆ สนับสนุนให้เด็กและวัยรุ่นได้ทำกิจกรรมอื่น เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือ หางานอดิเรกทำไม่ดูโทรทัศน์ขณะทานอาหารหรือก่อนทำการบ้านเสร็จพ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการดูโทรทัศน์ เพราะพ่อแม่จะเป็นต้นแบบให้เด็กทำตาม **โดยสรุป**

โทรทัศน์ เป็นสื่อที่สำคัญที่เข้าถึงทุกครัวเรือน และมีอิทธิพลอย่างมากต่อพัฒนาการ พฤติกรรม และการเรียนรู้ของเด็ก ผู้ปกครองควรทราบถึงผลดี และผลเสียของรายการโทรทัศน์ที่มีต่อเด็ก จำกัดเวลาและรายการที่เหมาะสมร่วมกับเด็ก พร้อมทั้งให้พ่อแม่ได้มีโอกาสพูดคุย แลกเปลี่ยนสถานการณ์กับเด็กโดยใช้รายการโทรทัศน์เป็นสื่อ เพื่อให้เกิดประโยชน์ และป้องกันผลเสียที่จะตามมาจากสื่อโทรทัศน์

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการตามวัย..การเลิกลมขวด และการใช้ถ้วยหัดดื่ม

การที่เด็กเลิกดูดขวดนมหลังอายุ 1 ปีขึ้นไปจะนำไปสู่ปัญหาดังนี้

1. **ฟันผุ** จัดเป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรีย จำนวนเชื้อจะเพิ่มขึ้นเมื่อสัมผัสอาหารที่ก่อให้เกิดฟันผุเช่นนม หรือน้ำตาล และแบคทีเรียในคราบของจุลินทรีย์จะย่อยสลายน้ำตาลในนมให้เปลี่ยนมาเป็นกรด และเมื่อมีกรดมากเนื่องจากฟันสัมผัสกับน้ำตาลเป็นเวลานาน ซ้ำๆ บ่อยๆเช่นการดูดขวดนม ค่าความเป็นกรดต่างในช่องปากจะเปลี่ยนแปลง จะทำให้เกิดการสลายตัวของแร่ธาตุในฟันมากขึ้นเรื่อยๆจนเกิดฟันผุ
2. **ไม่ยอมกินข้าว** ปกติเด็กอายุ1ปี ต้องกินข้าวเป็นอาหารหลัก 3มื้อ และได้รับนมวันละ2-3มื้อ แต่ถ้ายังกูดนมจากขวด เด็กมีแนวโน้มติดใจการดูด บางครั้งไม่หิวก็ยังอยากดูด ทำให้ปริมาณนมมากจนอึด เด็กที่ติดขวดนมมักคุ้นเคยกับอาหารเหลวๆที่กลืนง่าย เหมือนนม ไม่ชอบอาหารหยาบที่ต้องเคี้ยว จึงเกิดปัญหาปฏิเสธอาหาร
3. **อ้วน** พบปัญหาโภชนาการเกินในวัยอนุบาล ต่อเนื่องจนเป็นผู้ใหญ่ ปกติเด็กวัยเตาะแตะ 2-3 ขวบ ต้องการนมเพียง 16-24 ออนซ์เท่านั้นแต่การติดขวดนมมักทำให้ได้รับนมมาถึง 32 ออนซ์ เกินความต้องการของร่างกายทำให้เด็กเป็นโรคอ้วน
4. **รบกวนวงจรการนอนของเด็ก** การนอนเป็นช่วงเวลาที่ทำให้ร่างกายได้พักและปรับสภาพเพื่อให้เกิดการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมองที่ดีปกติเด็กก่อนนอนมักนอนช่วงสั้นๆ 2-3 ชั่วโมงและตื่นบ่อยแต่เมื่ออายุ 4 เดือน วงจรการนอนจะปรับเปลี่ยน ทำให้เด็กได้นอนหลับติดต่อกันถึง 6-8 ชั่วโมง โดยไม่หิว เมื่ออายุ 6 เดือน บางคนอาจนอนหลับยาวได้ 8-10 ชั่วโมงระหว่างนี้ร่างกายจะสลับเป็นวงจรระหว่างการหลับลึก และตื่นซึ่งอาจมีการร้องและขยับตัวเป็นพักๆโดยที่เด็กไม่รู้ตัว หากผู้เลี้ยงดูอึดอัดขึ้นมากล่อมหรือให้นม จะทำให้วงจรการนอนเกิดการเปลี่ยนแปลงจนเด็กเคยชินกับการร้องและตื่นกลางดึก เพื่อกินนมหรือให้พ่อแม่กล่อม ซึ่งเป็นสุขนิสัยการกินการนอนที่ไม่ดี นำไปสู่ปัญหาเด็กติดขวดนมและร้องตื่นกลางดึก

5. **ผลต่อการได้ยิน และพัฒนาการทางภาษา** เนื่องจากจากคูดนมขวด จะมีปัญหาติดเชื้อในช่องปาก ซึ่งระหว่างช่องปากและช่องหูมีท่อที่เชื่อมต่อถึงกัน ทำให้เกิดการติดเชื้อในช่องหูตามมาได้ เกิดการอักเสบของหู น้ำหนวก ทำให้ประสิทธิภาพการได้ยินลดลง และมีผลต่อการรับรู้ภาษา และการใช้ภาษา

6. **ขาดวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญต่อการพัฒนาทางสมอง** กินนมมากเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก สาเหตุเกิดจากในน้ำนมมีแคลเซียม ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็ก

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการตามวัย..การเตรียมความพร้อมลูกก่อนไปโรงเรียน

การเข้าเรียนครั้งแรกเป็นเหตุการณ์น่าตื่นเต้น ประทับใจทั้งพ่อ แม่ ลูก จึงต้องมีการเตรียมพร้อมกันพอควร สำหรับการก้าวสู่โลกกว้างของลูกน้อย

โรงเรียนอนุบาลเป็นแหล่งส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็ก เสริมพัฒนาการครบทุกด้าน ให้ความรู้สึกล้มลุก ผีกลืนสียการกิน การเล่น การดู การฟัง การมีเหตุผล การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่พึ่งพาตนเองได้ พร้อมที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น หล่อหลอม การเป็นคนดี มีคุณธรรม จึงต้องควรเตรียมความพร้อมล่วงหน้าดังนี้

1. **การเตรียมตัวเตรียมใจ พ่อ แม่ ลูก** ควรพูดถึงการไปโรงเรียนในภาพพจน์ที่ดี มีคุณครูใจดี เพื่อน ๆ น่ารัก ของเล่นสนุก ได้วาดรูป อ่านนิทาน เป็นต้น
2. **การแต่งตัวไปโรงเรียน** ต้องฝึกให้สามารถแต่งตัวได้เองในช่วงเช้าที่รีบเร่งลูกต้องตื่นเช้า เข้าห้องน้ำ ลูกจะค่อย ๆ รู้หน้าที่ คือนอนหัวค่ำ ถ้าจะให้ดีควรได้ 10 ชั่วโมง คือนอน 3 ทุ่ม เนื่องจาก 4 ทุ่มถึงตี 2 จะมีการหลั่ง Growth hormone เต็มที่ เด็กจะพัฒนาสมอง ร่างกาย การเรียบเรียงข้อมูล โดยสมองจะเลือกเก็บข้อมูลที่มีประโยชน์ อย่าให้ลูกนอนดึกจะตื่นสายและขี้เกียจไปโรงเรียน ตื่นเช้าจะสดชื่นพร้อมเรียนรู้ ฝึกให้ลูกจัดข้าวของไปโรงเรียนให้เรียบร้อยก่อนเข้านอน ตอนเช้าจะได้ไม่มั่วววาย และร้องงอแง พานให้อารมณ์เสียกันทั้งบ้าน
3. **การขบถ่ายของลูก** วันแรก ๆ ของการเปิดเรียนอาจจะโกลาหล ถ้าไม่ได้ฝึกซ้อมไว้ล่วงหน้าสัก 2 สัปดาห์ ความรีบเร่ง และตื่นเต้นอาจทำให้เด็กท้องผูก หรือไม่ขบถ่ายที่โรงเรียน เด็กหลายคนที่ยังควบคุมการขบถ่ายได้ไม่ถนัด ควรบอกให้คุณครูทราบ ซึ่งคุณครูและพี่เลี้ยงต้องดูแลเด็กหลายคน ถ้าฝึกให้ลูกควบคุมได้ และบอกได้เมื่อถึงเวลาจะขบถ่าย จะช่วยได้มาก
4. **อย่าลืมอาหารเช้า** อาหารเช้าสำคัญเป็นพลังสมองและร่างกาย เด็กต้องการอาหารสมองในการเรียนรู้ แต่ธรรมชาติของเด็กเล็กมักโยเยไม่กินอาหารเช้า จึงควรให้เด็กนอนเร็ว ตื่นเช้า และกินอาหารเช้าก่อนเปิดเทอมจริง ถ้าทำไม่ได้ก็เริ่มตั้งแต่วันเปิดเรียนเพื่อปรับความเคยชินให้ลูก อย่ารีบเร่งมากนัก เพื่อไม่ให้ทุกคนเครียดในวันแรก อาหารเช้าควรมีคุณค่าทางโภชนาการควรมีนมเสริมอาหารเช้าสัก 1 แก้ว ถ้าปรับเวลาได้เด็กจะกินอาหารเช้าได้ดี
5. **การนอนดึก** มีผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก เด็กนอนดึกจะนอนไม่พอ งอแงในตอนเช้า การเรียนรู้ไม่ดี จนส่งผลต่อศักยภาพในการเรียนรู้และไอคิว อีกัวได้ ดังนั้นพ่อแม่อย่านอนดึกเพราะลูกจะนอนดึกด้วย คือวันศุกร์-เสาร์อาจจะนอนโลมได้ ก่อนนอนให้ลูกแปรงฟัน สวดมนต์ ฟังนิทานให้จิตใจสงบ ไม่มีทีวี เปิดดังในห้องนอน หรือไฟลงให้ลูกหลับ อาจร้องเพลงให้ฟังหรือเล่านิทาน เล่าเรื่องดี ๆ ของวันแรกในการไปโรงเรียนให้เขาฝันดี

6. **เริ่มฝึกเรื่องการรักษาเวลาและตรงต่อเวลา** เด็ก ๆ มีหลายประเภท คือทำอะไรรวดเร็วหรือยืดยาด ต่อรอง งอแง โดยเฉพาะวันแรกหรือวันจันทร์ ควรให้ลูกเริ่มฝึกวินัยเรื่องกำหนดเวลา เช่น
 - **ตอนเช้าลูกจะมีนาฬิกาปลุก** หรือพ่อแม่ปลุก ควรอาบน้ำแปรงฟัน แต่งตัวเสร็จในเวลากี่โมง สอนให้ลูกดูนาฬิกาและเวลาของวันด้วย อาหารเช้าเวลากี่โมง ขึ้นรถไปโรงเรียนกี่โมง
 - **กลับจากโรงเรียนให้ลูกวิ่งเล่นได้** แล้วอาบน้ำกี่โมง เวลาตั้งโต๊ะอาหารกี่โมง ทำการบ้านกี่โมง ดูทีวีได้นิดหน่อย 3 มุม เข้านาฬิกาอยู่ที่เลข 9 (สอนลูกดูนาฬิกาด้วย) ลูกควรแปรงฟัน เตรียมเข้านอน
7. **พ่อแม่เป็นต้นแบบให้ลูกทำตาม** ถ้าพ่อแม่รักษาเวลา รักษาระเบียบและกฎเกณฑ์ในบ้านลูกจะทำตาม เมื่อเขาทำความดีคำพูดชมเชยมีประโยชน์ ไม่ทำอันตรายต่อลูก แต่ไม่ตามใจจนลูกทำอะไรไม่ได้ด้วยตนเอง
8. **ให้ลูกช่วยเหลือตัวเองให้ได้มากที่สุด** ลูกอยู่บ้านเป็นทั้งแก้วทั้งแหวน บางครั้งเราก็กังใจลูกมาก ไม่ต้องทำอะไรด้วยตนเอง อยากได้อะไรก็ตะโกนเรียกให้ผู้ใหญ่ทำแทน ทำให้ลูกอ่อนแอและไม่พัฒนา จึงต้องให้ลูกแสดงความสามารถ เช่น ลากกระบะปาเล็ก ๆ หิ้วกระตักน้ำเอง หรือใส่และถอดรองเท้าเอง ถ้าเขาทำได้จะมีความภูมิใจมาก
9. **ยามลูกเจ็บป่วย** ลูกอาจไม่สบายมากขึ้น จากการเดินทางหรือการเข้าเรียน และกิจกรรม อีกทั้งอาจแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น หรือรับเชื้อจากผู้อื่นง่ายขึ้น หากให้คุณครูจัดเด็กป่วยพร้อมกันจะสับสนได้ เมื่อแพทย์แนะนำว่ามาเรียนได้จึงค่อยมา ปีแรกของชีวิตอนุบาลเด็กจะป่วยกันบ่อย ๆ จากโรคหวัด เชื้อไวรัส และอื่น ๆ ปีที่ 2 และ 3 จะป่วยน้อยลงตามลำดับ
10. **ลูกบอกความต้องการตนเองให้คนอื่นเข้าใจได้** เด็กที่ไม่คุ้นกับสถานที่ที่ไม่ใช่บ้าน บางคนไม่บอกความต้องการตนเอง และคุณครูก็ไม่รู้ว่าเด็กต้องการอะไร บางคนเอาแต่ร้องไห้ หรืออาละวาด ต้องฝึกลูกว่าถ้าต้องการอะไรจะต้องบอกอย่างไร เช่น หนูปวดฉี่ ปวดอึ หนูหิว หนูกลัว ก็ให้พูดออกมาให้คุณแม่บ่อย ๆ แล้วเขาก็จะพูดให้คุณครูฟังเข้าใจได้
11. **ลูกควรฝึกการรอคอย** เกิดจากการตามใจเด็กมาก อยากได้อะไรต้องได้โดยเฉพาะวัย 3 ปี จึงต้องฝึกฝนเพื่อให้เขาเป็นเด็กดี มีอิคิที่ดี รอได้ ต้องฝึกที่บ้าน เพราะคุณครูมีคนเดียวเด็กหลายคน จะให้คุณครูดูแลพร้อมกันทุกคนเป็นไปได้ เวลาจะเล่นก็ต้องมีการต่อแถว จะรอเวลา ซึ่งเด็กจะทำได้ถ้าเข้าร่วมกิจกรรม
12. **ลูกควรฟังผู้อื่นด้วย** เด็กที่พูดไม่หยุด ไม่ฟังใคร ทำให้การเรียนรู้ การเข้ากลุ่มเป็นไปได้ไม่ดี ต้องฝึกให้ลูกรู้จักฟัง เช่น จากการเล่านิทานให้ลูกฟังและแม่ซักถาม ทบทวนว่าจับใจความได้หรือไม่ คุณกับลูก ถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาในแต่ละวัน ให้ลูกเล่าว่าวันนี้เล่นกับใครเล่นอะไรกัน คุณครูอ่านนิทานเรื่องอะไร
13. **เรียนรู้แบ่งปันผู้อื่น** การเล่นกับเพื่อน ๆ แบ่งของเล่นกัน เล่นด้วยกัน ช่วยกันเก็บของเล่น เด็กจะเรียนรู้ทักษะ คือเป็นทั้งผู้รับ ผู้ให้ ฝึกการเป็นผู้นำ เป็น LEADERSHIP ได้ตั้งแต่เด็ก ๆ
14. **ลูกมีพรสวรรค์ด้านใด** เด็กทุกคนมีความ "เก่ง" ที่ซ่อนอยู่ในตัว เพียงแต่คุณพ่อคุณแม่เปิดโอกาสให้ลูกได้แสดงถึงศักยภาพนั้นหรือไม่ บางคนเก่งทางการเคลื่อนไหวร่างกาย บางคนพูดเก่ง บางคนตลกเก่ง บางคนเจียบ ๆ แต่อ่านนิทานเร็ว บางคนนำกลุ่มเก่ง (มีภาวะผู้นำ) ฯลฯ

การมาโรงเรียนเด็กจะมาเรียนรู้จากคุณครูและเพื่อน ๆ เป็นการเพิ่มทักษะของตนเอง มีเพื่อนมากขึ้น มีความสุข มีพัฒนาการครบถ้วน ทั้งร่างกายเติบโตแข็งแรง อารมณ์มั่นคง พัฒนาอิคิและพรหมวิหาร 4 การเข้าสู่คนหมู่มากและสังคมสติปัญญาพัฒนา มีจริยธรรม คุณธรรมสู่ความเป็นเด็กเก่ง ดี มีสุข นั่นเอง

อุบัติเหตุตามวัยเด็กอายุ 2 เดือน-5 ปี

สถิติการเสียชีวิตของเด็ก เกิดจากอุบัติเหตุเป็นสาเหตุอันดับแรกของเด็กไทย ไม่ว่าจะเป็นในเมือง หรือในชุมชน ซึ่งอุบัติเหตุดังกล่าวเกี่ยวข้องกับปัจจัย 2 อย่าง คือ พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมอาจจะเป็นพฤติกรรมของเด็ก หรือพฤติกรรมการดูแลเด็ก และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเด็ก ซึ่งทั้ง 2 อย่าง นี้ไม่ใช่เรื่องง่ายที่เราจะแก้ไข และทำความเข้าใจ เนื่องจากความแตกต่างทางวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน แต่ละพื้นที่และฐานะ

เด็กอายุ 2-6 เดือน

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้น การตกจากที่สูง ที่นอนหรือผ้าห่มอุดจุก ของร้อนลวก การจมน้ำ อันตรายจากปลั๊กไฟ และรถหัดเดิน อาหาร หรือสิ่งของที่ทำให้สำลักเข้าหลอดลม การกินสารพิษ

เด็กวัย 2-6 เดือน สาเหตุการเสียชีวิตจะคล้ายๆ กับเด็กช่วง 0-2 เดือน แต่ก็มีสาเหตุที่เพิ่มเข้ามาเนื่องจากเด็กในช่วงวัยนี้เริ่มใช้มือแล้ว เด็กจะเริ่มคว้าของเข้าปาก รู้จักการใช้มือปิดของใกล้ๆ ตัว และเริ่มใช้รถหัดเดิน (6 เดือน) คุณพ่อคุณแม่ควรระมัดระวัง โดยเฉพาะของร้อนพวกชา-กาแฟ น้ำร้อน ปลั๊กไฟเด็กในช่วงวัยนี้คุณพ่อคุณแม่มักจะซื้อของเล่นให้กับลูกแล้ว การเลือกของเล่นจึงควรระมัดระวัง เพราะเด็กมักจะเอาของเล่นเข้าปาก การเลือกของเล่นจึงต้องระวัง ส่วนประกอบต้องแน่นหนา ไม่หลุดง่าย เพราะอาจจะหลุดเข้าปากเด็ก เข้าไปอุดตันทางเดินหายใจ ทำให้เด็กเสียชีวิตได้และเด็กในวัยนี้จะเริ่มคลานแล้ว คุณพ่อคุณแม่จึงมักจะเริ่มใช้รถหัดเดิน อาจจะเป็นเพราะการไม่มีเวลา หรือป้องกันเด็กชน แต่คุณพ่อคุณแม่หลายคนไม่ทันคิดถึงอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการที่เด็กไปดึงปลั๊กไฟที่เสียบไว้ การปีนป่ายที่สูง จนทำให้รถพลิกคว่ำ เป็นต้น เพราะการให้เด็กใช้รถหัดเดินนั้น จะต้องได้รับความใส่ใจอย่างสูงจากผู้ใหญ่ รู้พฤติกรรมของเด็กในช่วงวัยนี้ วิธีที่ดีที่สุดในการให้เด็กหัดเดิน คือการเดินด้วยตัวเอง โดยมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ๆ

เด็กวัย 6-12 เดือน สาเหตุของอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นกับเด็กวัยนี้ คือ การดึงสายไฟ กาน้ำร้อน ประตุนิคมมือ และที่น่าเป็นห่วงที่สุดคือเรื่อง**การจมน้ำ** ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของเด็กที่น่าเป็นห่วง การจมน้ำไม่จำเป็นจะต้องอยู่ริมน้ำเสมอไป อาจจะเป็นกระเบื้องน้ำในบ้าน ท่อน้ำ สระน้ำ หรือแหล่งน้ำที่ผู้ใหญ่คิดว่าไม่น่าจะเป็นอันตรายกับเด็ก แต่ที่ผ่านมามีอุบัติเหตุจากการจมน้ำเป็นสาเหตุอันดับ 1 ในการเสียชีวิตของเด็ก เพราะพฤติกรรมของเด็กคือชอบเล่นน้ำ เด็กมักจะเอามือลงไปแกว่งในน้ำ จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ ความแตกต่างของโครงสร้างเด็กแตกต่างจากผู้ใหญ่ เพราะเด็กหัวจะหนักเพราะการทรงตัวยังไม่มีดี หัวเด็กจะคว่ำง่าย ทำให้เด็กหัวทิ่มลงไปในถังน้ำได้ง่าย วิธีการป้องกันคือ การเทน้ำในกระเบื้องทิ้งเมื่อใช้เสร็จ หรือใช้ฝาปิด หรือปิดประตูห้องน้ำ หรือกั้นพื้นที่ปลอดภัย ป้องกันไม่ให้เด็กเข้าใกล้แหล่งน้ำ

การบาดเจ็บในเด็กอายุ 2-4 ปีและการป้องกัน

ความเสี่ยง การพลัดตกหกล้ม(falls)และการชนกระแทก(struck)

คำแนะนำ

- เด็กวัยนี้จะวิ่งและปีนป่ายได้ ดังนั้น เด็กจะมีความเสี่ยงสูงต่อการตกบันไดหกล้มชนกระแทก
- ราวจับบันไดและระเบียงต้องมีช่องว่างไม่มากพอที่เด็กจะรอดได้
- หน้าต่างต้องอยู่สูงพอที่เด็กจะปีนป่ายเองไม่ได้

- เฟอร์นิเจอร์เช่นโต๊ะ ตู้ ต้องไม่มีมุมคม หากมีควรใส่อุปกรณ์กันกระแทกที่มุมขอบทุกมุม
- ตู้วางของต่างๆต้องวางบนพื้นราบ มั่นคง ไม่ล้มง่ายเมื่อเด็กโหน หรือปีนป่าย หากไม่แน่ใจว่าตู้ อยู่ในสภาพที่มั่นคงให้ยึดติดตู้ด้วยสายยึดกับกำแพง
- ใช้อุปกรณ์ป้องกันประตูหนีบมือ
- หมั่นตรวจสอบประตูรั้วบ้านโดยเฉพาะประตูอัลลอยด์ซึ่งมีขนาดใหญ่และมีน้ำหนักมากกว่ามีความมั่นคงหรือไม่ประตูนี้อาจหลุดจากรางและล้มทับเด็กได้ง่ายหากเด็กปีนป่าย
- นอกจากในบ้านแล้วเด็กวัยนี้จะวิ่งเล่นในสวนสาธารณะด้วยดังนั้นการสำรวจและแก้ไขจุดอันตรายในชุมชนเช่นท่อระบายน้ำที่เปิดฝาไว้โครงสร้างที่มีความแหลมคมและขวางทางเดินหรือวิ่งของเด็ก พื้นสนามเด็กเล่นที่แข็ง หรือเครื่องเล่นสนามที่ชำรุด
- พื้นสนามเด็กเล่นที่ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของสมองจากการ ตกจากเครื่องเล่นคือพื้นยางสังเคราะห์ หรือพื้นทรายที่ลึก 20 ซม . ขึ้นไป) หากเด็กตกจากที่สูง และได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ ควรปรึกษาแพทย์

ความเสี่ยง การบาดเจ็บที่ตา (eye injuries)

คำแนะนำ

- ไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นชนิดปืนที่มีลูกกระสุนชนิดต่างๆเช่นปืนอัดลม ปืนลูกดอก หรือธนู เพราะอาจทำให้เกิดการกระแทกลูกตาและมีเลือดออกในช่องตาได้

ความเสี่ยง การจมน้ำ(drowning)

คำแนะนำ

- เด็กวัยนี้ต้องระวังการจมน้ำจากการเล่นน้ำในอ่างอาบน้ำ สระว่ายน้ำ หรือการวิ่งเล่นใกล้แหล่งน้ำเช่น สระน้ำ คลอง บ่อ ดังนั้นต้องกำจัดการแหล่งน้ำที่ไม่จำเป็นในบ้านและสวนสาธารณะ หรือกั้นรั้ว กั้น ประตูไม่ให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำได้
- ร้อยละ 37 ของเด็กที่จมน้ำเสียชีวิตเกิดในเด็กเล็กและมีผู้ดูแลเด็กรับผิดชอบอยู่ แต่ผู้ดูแลเด็กเผลอชั่วขณะเช่นเดินไปล้างจาน ตากผ้า รับโทรศัพท์ หรือจับหลับดังนั้นในสิ่งแวดล้อมที่มีแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ ผู้ดูแลเด็กต้องเฝ้าดูตลอดเวลา ห้ามเผลอแม้เพียงชั่วขณะ
- อายุ 2 ปี สามารถสอนเลี้ยงตัวเมื่อตกน้ำ เพื่อให้โผล่พ้นน้ำชั่วขณะ (water recovery) และสอนให้ว่ายน้ำระยะสั้นๆเพื่อให้ตะกายเข้าฝั่งได้ การปฐมพยาบาลที่ถูกวิธีคือการผายปอดด้วยวิธีเป่าปากในกรณีที่ผู้จมน้ำไม่หายใจเอง สำหรับการอุ้มพาดบ่า กระโดดหรือวิ่งรอบสนาม หรือวางบนกระเพาะแล้วรีดน้ำออก ไม่ใช่วิธีที่ถูกต้องและจะทำให้ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น

ความเสี่ยง การอุดตันทางเดินหายใจ(suffocation)

คำแนะนำ

- ไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นที่มีขนาดเล็กกว่าทรงกระบอกที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 3.17 ซม . และความยาว 5.71 ซม . เพราะของเล่นขนาดนี้อาจทำให้สำลักอุดตันทางเดินหายใจได้
- สอนเด็กไม่ให้วิ่ง หรือหัวเราะขณะกินอาหาร ผู้ดูแลเด็กควรได้รับการฝึกการช่วยชีวิตเด็กเมื่อเกิดการอุดตันทางเดินหายใจ

ความเสี่ยง ความร้อนลวก (burn) และอันตรายจากไฟฟ้า(electricalhazard)

คำแนะนำ

- อย่าวางภาชนะบรรจุน้ำร้อนบนพื้นเช่น หม้อน้ำแกง เด็กอาจสะดุดล้มลงในน้ำร้อนและมีอาการบาดเจ็บรุนแรงได้
- ห้องครัวเป็นจุดอันตราย ควรมีประตูกันเพื่อมิให้เด็กเข้าไปในบริเวณนั้นได้ โดยเฉพาะในเวลาที่มีการทำอาหารหรือต้มน้ำอยู่
- หากเด็กได้รับบาดเจ็บจากความร้อนลวก ให้ใช้น้ำเย็นหรือน้ำประปาสะอาดแช่หรือล้างบาดแผลเพื่อลดความร้อนลง จนเด็กหยุดร้องจากความเจ็บปวด หลังจากนั้นใช้ผ้าสะอาดปิดบาดแผลก่อนนำส่งพบแพทย์ ห้ามทาบาดแผลด้วยน้ำปลา หรือยาสีฟัน เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้
- เพื่อป้องกันการไฟไหม้ ควรติดตั้งเครื่องจับควันเพื่อเตือนภัยเมื่อมีควันไฟเกิดขึ้น ผู้ติดตั้งควรตรวจสอบแบตเตอรี่ที่ใช้อย่างสม่ำเสมอ
- ติดตั้งปลั๊กไฟสูง 1.5 เมตร เพื่อไม่ให้เด็กเล่นได้
- ต่อสายดินกับอุปกรณ์ไฟฟ้าที่เป็นสื่อไฟฟ้าได้เช่นตู้แช่แข็ง ตู้กดน้ำดื่ม
- ต่อเครื่องมือตัดไฟฟ้าอัตโนมัติเมื่อเกิดการลัดวงจร

ความเสี่ยง สัตว์กัด(animal bites)

คำแนะนำ

- สอนเด็กไม่ให้เล่นกับสุนัขจรจัดสุนัขเลี้ยงที่ไม่รู้จักและลูกสุนัขแรกเกิดที่มีแม่อยู่ด้วย
- สอนเด็กไม่ให้รังแกสัตว์เช่นติงหู ติงหาง แย่งจานอาหาร ของเล่นของสัตว์
- ไม่ปล่อยให้เด็กทากรอกอยู่ตามลำพังกับสุนัข
- ฉีดวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้าแก่สุนัขเลี้ยง

ความเสี่ยง อุบัติเหตุจราจร(traffic injuries)

คำแนะนำ

- การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัยควรใช้ที่นั่งสำหรับเด็ก 1-4 ปี โดยติดตั้งบนที่นั่งด้านหลังรถ การนั่งเบาะหลังจะลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บรุนแรงลง 5 เท่า
- สำหรับรถปิกอัพให้ติดตั้งด้านหน้าข้างคนขับและห้ามใช้ถุงลมในที่นั่งด้านข้างคนขับเพราะถุงลมที่กางออกขณะเกิดอุบัติเหตุจะทำให้เด็กได้รับบาดเจ็บได้
- อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว ความร้อนภายในรถจะทำให้เกิดอันตรายได้
- ก่อนถอยหลังรถออกจากบ้าน หรือในเขตชุมชน ให้สำรวจหลังรถก่อนว่ามีเด็กเล็กซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้จากกระจกส่องหลังอยู่หรือไม่
- ควรหลีกเลี่ยงการโดยสารรถจักรยานยนต์ หากจำเป็นจะต้องใส่หมวกนิรภัยที่มีขนาดเหมาะสมกับอายุเสมอ
- เด็กที่โดยสารรถจักรยาน ควรมีที่นั่งพิเศษสำหรับเด็ก โดยที่นั่งนี้ยึดติดกับรถจักรยานอย่างแข็งแรง มีเข็มขัดยึดเด็กติดกับที่นั่ง มีที่วางเท้าเพื่อป้องกันเท้าเข้าซี่ล้อ และเด็กควรสวมใส่หมวกนิรภัย
- ไม่ให้เด็กถีบสามล้อหรือจักรยาน หรือวิ่งเล่นบนถนน หรือบนทางเท้า

ความเสี่ยง สารพิษ (poisoning)

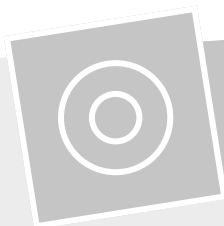
คำแนะนำ

- หากเด็กกินสารพิษ ให้ติดต่อศูนย์พิษวิทยาหมายเลข 022011083, 022468282 เพื่อขอรับคำแนะนำในการปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธี



บรรณานุกรม

- กนกกร สุนทรขจิต.การใช้ยาในสตรีตั้งครรภ์ความพึงการต่อการกลบับมาตรฐาน.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา,2544.
- กอไชย โตศิริโชค.นวดเด็กเพื่ออัจฉริยะ.พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพมหานคร : ยูโรปา เพรสบริษัทจำกัด,ไม่ระบุปีพ.ศ.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.ความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูลูก.นนทบุรี : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด,2548.
- ชนิกา ตูจินดา.หมอชนิดาตอบปัญหาเด็กวัยแรกเกิด-1 ปี.พิมพ์ครั้งที่19.กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด,2547.
- โชคชัย ชยธวัช.สร้างลูกเป็นอัจฉริยะกรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซี .พี.บุ๊คส์ สแตนดาร์ด,2546.
- พิภพ-มยุรี จิรภิญโญ.ครอบครัวแสนสุข คู่มือแม่และเด็กฉบับสมบูรณ์.กรุงเทพมหานคร :God Giving,2546.
- พิรศุขม์ รอดอนันต์.ลูกน้อย ฟันสวย ยิ้มใส.กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดดูเคชั่น,2549.
- พุทธิตา. 2549. พลังแห่งรักและปัญหาพัฒนาลูกออทิสติก. กรุงเทพฯ: แอปบี แฟมมิลี่.
- นุวรรณ์ เพ็ญพิมล .บทความจากหยาดน้ำรักสู่หนึ่งชีวิต. คอลัมภ์เตรียมตัวเตรียมใจ
- โรส.บทความกินเพื่อเจ้าตัวน้อย.คอลัมภ์คุณแม่คนใหม่.นิตยสารรักลูก.
- รักลูกบุ๊คส์.แผนที่นำทางสร้างศักยภาพสมองลูก.กรุงเทพมหานคร :บริษัทพิมพ์ดี จำกัด,2549.
- รวีवार โฉมเฉลา.มหัศจรรย์แห่งการอ่าน.4.กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน),2549.
- วิไล เลิศธรรมเทวี.เอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง กลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพทารก.นวดสัมผัสทารก. พิชญโลก,2551.
- วิทยา นาควัชร.วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดีและมีสุข.พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน),2545.
- สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล(ประเทศไทย).เภสัชกรดูแลยาเพื่อลูกน้อย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา,2546
- สายฝน -วิชัย ขวาลไพบูลย์ .40สัปดาห์พัฒนาครรภ์คุณภาพ.พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด,2548.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. การออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด : โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.ไม่ระบุปี
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.คู่มือส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็ก : โรงพิมพ์ชุมนุมการเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด,2549.
- ศูนย์อนามัยที่ 8 กรมอนามัย.การส่งเสริมทันตสุขภาพในวัยเด็ก.นครสวรรค์ : สีแควการพิมพ์,2547.
- ศูนย์อนามัยที่ 8 กรมอนามัย.คู่มือการดูแลหญิงตั้งครรภ์และทารกแรกเกิด.นครสวรรค์ : วิสุทธิการพิมพ์,2548.
- ศูนย์อนามัยที่ 8 กรมอนามัย.คู่มือวิทยาการโรงเรียนพ่อแม่.นครสวรรค์ : พิมพ์ดีการพิมพ์,2549.
- ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย.พระกษิรธारा ด้วยรักจากแม่ แต่พระองค์ที่.พิมพ์ครั้งที่2.กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด(มหาชน),2550.



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

นายแพทย์ชาญชัย
นายแพทย์ชาญชัย

พินเมืองงาม
บรรพตปราการ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ชัยนันต์ เทียรสุทธินกุล
แพทย์หญิงไสววรรณ ไม้ประเสริฐ
นายแพทย์ชัยวัฒน์ อภิวันทนา
ทันตแพทย์ก้องเกียรติ เต็มเกษมคานต์
นางสาวพิมพ์ชนก แพลวรรณ

คณะทำงาน

นางสุจิตรา บางสมบูรณ์
นางสาวปราณี สุวัฒนพิเศษ
นางบุษรา ใจแสน
นางศศิชล หงษ์ไทย
นายเพิ่มศักดิ์ รุ่งจิรารัตน์
นายศิวพล สุวรรณบัณฑิต
นางจันทิรา สุโพธิ์
นางเพียงทัย พัฒน์ศิริ
นางสาวสิริวรรณ พันรอด
นางสาวชิดชไม กวางแก้ว
นางสาริศา สืบจากดี
นางสาวเยาวลักษณ์ กาญจนะ
นางวิราวรรณ โพธิ์งาม
นายมานพ ศรีชมพู

ผู้เรียบเรียงและประสานงาน

นางศศิชล หงษ์ไทย
นางสาววิจิตรา คำชู