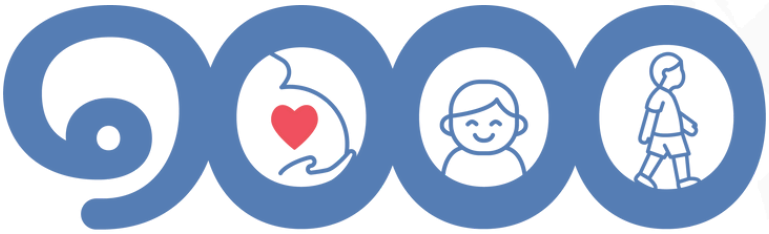
คู่มือการดำเนินงาน
ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว
(CHILD AND FAMILY CARE TEAM : CFT)

โครงการมหัศจรรย์ 1,000 วัน PLUS 2,500 วัน
และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D จังหวัดสระแก้ว



จัดทำโดย
กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

1000 วัน มหัศจรรย์ยังไง?

คู่มือแนวทางการดำเนินงานทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (Child and Family care Team : CFT) โครงการมหัศจรรย์ 1,000 วัน Plus 2,500 วัน และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D จังหวัดสระแก้ว

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

นางดารารัตน์	โห้วงศ์	รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

คณะบรรณาธิการ

นางกฤษณา	ฤทธิ์เดช	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
นางสาวศิริลักษณ์	ด้วงนางรอง	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
นางสาวนภาพร	เนตรแสงศรี	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

จัดทำโดย

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว เลขที่ 609 ถนนสุวรรณศร ตำบลท่าเกษม อำเภอเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว 27000

คำนำ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว ได้จัดทำคู่มือแนวทางการดำเนินงานทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (Child and Family care Team : CFT) โครงการมหัศจรรย์ 1,000 วัน Plus 2,500 วัน และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D จังหวัดสระแก้ว เพื่อเป็นแนวทางการให้บริการส่งเสริมสุขภาพหญิงวัยเจริญพันธุ์ หญิงตั้งครรภ์ และเด็กอายุ 0-5 ปี ผ่านกลไกตำบลมหัศจรรย์ 1,000 วัน Plus สู่ 2,500 วัน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการส่งเสริมให้การตั้งครรภ์มีคุณภาพ ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย และเด็กปฐมวัยเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเป็นแนวทางให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) ในการส่งเสริมสุขภาพ และติดตามเยี่ยมบ้าน กลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ หญิงตั้งครรภ์ และเด็ก 0-5 ปี 2) เพื่อให้มีแนวทางการบูรณาการร่วมกันระหว่างภาคเครือข่ายในชุมชน 3) เพิ่มทักษะของทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) และการดูแลตนเองของหญิงวัยเจริญพันธุ์ หญิงตั้งครรภ์ เด็ก 0-5 ปี และญาติ พร้อมเชื่อมโยงแผนการดูแลต่อเนื่องสู่ที่บ้านและชุมชน

คณะผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุกแห่ง ทีมสหวิชาชีพและผู้เกี่ยวข้อง ทุกท่าน ที่ได้ให้การสนับสนุนการจัดทำคู่มือแนวทางการดำเนินงานทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (Child and Family care Team : CFT) โครงการมหัศจรรย์ 1,000 วัน Plus 2,500 วัน และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D จังหวัดสระแก้ว

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติงานสามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดระบบบริการในพื้นที่ อันจะนำไปสู่การพัฒนางานส่งเสริมสุขภาพหญิงวัยเจริญพันธุ์ หญิงตั้งครรภ์ และเด็ก 0-5 ปี ในจังหวัดสระแก้ว มีสุขภาพดีต่อไป

คณะผู้จัดทำ

พฤศจิกายน 2566

สารบัญ

เรื่อง **หน้า**

ตารางคู่มือ

- การปฏิบัติงานทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (Child and Family care Team : CFT) จังหวัดสระแก้ว 3
- การปฏิบัติงานทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (Child and Family care Team : CFT) จังหวัดสระแก้ว 4
- แบบฟอร์มแผนการปฏิบัติงานของทีม CFT ในชุมชน 7
- แผนการดูแลสุขภาพรายบุคคล (Care plan) 10

เรื่องที่ 1 โครงการมหัศจรรย์ 1,000 วัน Plus 2,500 วัน และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D

- วัตถุประสงค์ 11
- ความสำคัญของ 1,000 วัน Plus 2,500 วัน และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D 11

เรื่องที่ 2 หญิงวัยเจริญพันธุ์

- วัตถุประสงค์ 13
- ความหมายของหญิงวัยเจริญพันธุ์ 13
- ความสำคัญของการวางแผนตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพในหญิงวัยเจริญพันธุ์ 13
- การเตรียมตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพในหญิงวัยเจริญพันธุ์ 14
- โครงการสาวไทยแก้มแดง 14

เรื่องที่ 3 หญิงตั้งครรภ์

- วัตถุประสงค์ 15
- การฝากครรภ์คุณภาพ 8 ครั้ง ตามเกณฑ์ 15
- ความรู้สู่การปฏิบัติตัวเพื่อ พ่อ-แม่ ลูก สุขภาพดี 15
- ความสำคัญของโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ 17
- ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน 17
- ข้อแนะนำการกินอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ 18
- อาหารสำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์และอาหารทดแทน 18
- โภชนาการอาหารที่มีผลต่อพัฒนาการของสมองทารก 19
- การนับลูกดิ้น 21

เรื่อง	หน้า
• การดูแลสุขภาพช่องปาก	21
• จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์	22
• การประเมินภาวะเครียด (ST5) และภาวะซึมเศร้า (2Q)	25
• อุบัติเหตุ และอาการที่หญิงตั้งครรภ์ควรเฝ้าระวัง	27
• ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ สำหรับหญิงตั้งครรภ์	29
• สิทธิประโยชน์สำหรับหญิงตั้งครรภ์	30
เรื่องที่ 4 หญิงหลังคลอด	
• วัตถุประสงค์	31
• การตรวจประเมินร่างกายหญิงหลังคลอดเบื้องต้น	31
เรื่องที่ 5 เด็กอายุ 0 – 2 ปี	
• วัตถุประสงค์	32
• การเจริญเติบโตในเด็ก 0 – 2 ปี	32
• คำแนะนำเกี่ยวกับการได้รับวัคซีน	34
• การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	35
• กิจกรรมทางศาสนา วัฒนาธรรมท้องถิ่น หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น	36
เรื่องที่ 6 เด็กอายุ 3 - 5 ปี และพัฒนาการเด็กอายุ 0 – 5 ปี	
• วัตถุประสงค์	38
• สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D	38
• การประเมิน และเฝ้าระวังพัฒนาการเด็ก	39
• กิจกรรม กิน กอด เล่น เล่า นอน เฝ้าดูฟัน	43
• การเฝ้าระวังการบาดเจ็บในเด็ก	49
• โภชนาการเด็ก 1-5 ปี	51
เอกสารอ้างอิง	**52**

ตารางคู่มือ

การปฏิบัติงานทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (Child and Family care Team : CFT) จังหวัดสระแก้ว

ลำดับ	หัวข้อเรื่อง	ผู้ปฏิบัติ
1	โครงการมหัศจรรย์ 1,000 วัน Plus 2,500 วัน และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D ● ความสำคัญของ 1,000 วัน Plus 2,500 วัน และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D	1. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข 2. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) 3. อาสาสมัครแม่บุญธรรม 4. ประธานทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) 5. ผู้นำทางศาสนา 6. ปราชญ์ชาวบ้าน 7. ครูผู้ดูแลเด็ก 8. อื่นๆ
2	หญิงวัยเจริญพันธุ์ ● ความหมายของหญิงวัยเจริญพันธุ์ ● ความสำคัญของการวางแผนตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพในหญิงวัยเจริญพันธุ์ ● การเตรียมตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพในหญิงวัยเจริญพันธุ์	
3	หญิงตั้งครรภ์ ● การฝากครรภ์คุณภาพ 8 ครั้ง ตามเกณฑ์ ● โภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ● จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ ● การประเมินภาวะเครียด (ST5) และภาวะซึมเศร้า (2Q9Q) ● การเยี่ยมบ้านหญิงตั้งครรภ์ ครอบคลุม กาย จิต สังคม เศษฐกิจ ● สิทธิประโยชน์สำหรับหญิงตั้งครรภ์	
4	หญิงหลังคลอด ● การเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่ ● การตรวจประเมินร่างกายหญิงหลังคลอดเบื้องต้น ● โภชนาการหญิงหลังคลอด ● การเยี่ยมหลังคลอด ครอบคลุม กาย จิต สังคม เศษฐกิจ	
5	เด็กอายุ 0 – 2 ปี ● กิจกรรมทางศาสนา หรือวัฒนาธรรมท้องถิ่น ● การเยี่ยมบ้าน ● การประเมิน และเฝ้าระวังพัฒนาการเด็ก ● กิจกรรม กิน กอด เล่น เล่า นอน เฝ้าดูฟัน	
6	เด็กอายุ 3 – 5 ปี ● สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D ● การประเมิน และเฝ้าระวังพัฒนาการเด็ก ● กิจกรรม กิน กอด เล่น เล่า นอน เฝ้าดูฟัน	

การปฏิบัติงานทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (Child and Family care Team : CFT) จังหวัดสระแก้ว

ที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	การดำเนินงาน
1	ความสำคัญของโครงการมหัศจรรย์ 1,000 วัน Plus 2,500 วัน และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D	เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความสำคัญ และสามารถดำเนินงาน1,000 วัน Plus 2,500 วัน และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D ตามบทบาทหน้าที่ของตนเองได้	ประชาคม ตั้งทีม CFT หมู่บ้าน ทำความเข้าใจทีม CFT ถึงโครงการเด็กสระแก้ว สูงใหญ่ ไอคิวดี มีคณภาพ ด้วยมหัศจรรย์ 1,000 วัน และพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D
2	หญิงวัยเจริญพันธุ์	ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้ และความเข้าใจในความสำคัญของหญิงวัยเจริญพันธุ์ สามารถดูแลและให้คำแนะนำแก่หญิงวัยเจริญพันธุ์ในการเตรียมตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพได้	1. ผู้ใหญ่บ้านและอสม.ประสัมพันธ์ให้ลูกบ้านทราบประโยชน์ของกำรับประทำน Folic 5 mg. วันละ 1 เม็ด นาน 3 เดือน และยา Triferdine สัปดาห์ละ 1 เม็ด 3 เดือน เพื่อป้องกันภาวะซีด 2. ทีม CFT หมู่บ้าน ส่งรายงานหญิงวัยเจริญพันธุ์ขอรับยาFolic และ Triferdine ที่ รพสต./คลินิกหมอครอบครัว ทุกเดือน 3. หญิงวัยเจริญพันธ์ได้รับประทานยา Folic และTriferdine ก่อนกำรตั้งครรภ์ 3 เดือน 4. มีกองทุนเพื่อเด็กและสตรีที่ตั้งครรภในหมู่บ้านแบ่งปันจากเงินต่างๆที่รัฐสนับสนุนทางหมู่บ้าน
3	หญิงตั้งครรภ์	เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้ และความเข้าใจในความสำคัญของการฝากครรภ์คุณภาพ สามารถดูแลและให้คำแนะนำแก่หญิงตั้งครรภ์ และครอบครัวได้	1. แนะนำ ฝากครรภ์ครั้งแรกน้อยกว่า 12 สัปดาห์ 2. ติดตามฝากครรภ์คุณภาพ 8 ครั้งตามเกณฑ์ 3. สนับสนุนนมจืด ให้ได้รับกินทุกวัน 4. สนับสนุนไข่ ให้ได้ทุกวัน

ที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	การดำเนินงาน
			5. แนะนำเข้าโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ และจัดกิจกรรมร่วมกับครอบครัว 6. ทีม CFT ติดตามหญิงตั้งครรภ์ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง หรือมากกว่าในกรณีที่ปัญหา
4	หญิงหลังคลอด	1. เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร และบอกความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ 2. เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) สามารถประเมินความเสี่ยงด้านสังคมและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ หลังคลอดและเด็กได้ 3. เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว สามารถประเมินความสามารถและให้คำแนะนำในการเลี้ยงดูบุตรได้ 4. เพื่อให้สามีและสมาชิกในครอบครัวหญิงตั้งครรภ์มีส่วนร่วมในการดูแลมารดาและทารก	1. ทีม CFT ติดตามเยี่ยมความพร้อมมารดาและญาติ 2. จัดหาเงินกองทุนให้ใช้ได้เมื่อมีเหตุฉุกเฉิน (กองทุนเด็กและ สตรีตั้งครรภ์) 3. มีสายด่วน CFT ของหมู่บ้านน นำ ส่งคลอดที่รพ. (กรณี หญิงตั้งครรภ์ต้องการความช่วยเหลือ)
5	เด็กอายุ 0 – 2 ปี	1. เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้และความเข้าใจในการเจริญเติบโตทางร่างกายของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 2 ปีบริบูรณ์ และสามารถเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก 2. เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) เข้าใจ และสามารถอธิบายถึงประโยชน์ของการกิน การกอด การเล่น	1. ทีม CFT หมู่บ้านเยี่ยมรับขวัญทารกแรกเกิด และกำลังใจแก่มารดาและญาติ 2. ทีม CFT ติดตามเยี่ยมประเมินภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด 3. มีกองทุนสำหรับหญิงหลังคลอดที่มีปัญหาด้านการเงิน หรือด้านอื่นๆ 4. ทีม CFT ใหคำ แนะนำ ดูแลสุขภาพช่องปากและฟันโดยการเช็ดฟัน

ที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	การดำเนินงาน
		การเล่า การนอน และการดูแลสุขภาพฟันของเด็กในแต่ละวัย 3. เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) เข้าใจแนวทาง สามารถคัดกรองและดูแลเด็กที่มีภาวะซีดได้ 4.เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) สามารถนำความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนาธรรมท้องถิ่น และกิจกรรมทางศาสนาเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้	5. แนะนำให้กินนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน 6. แนะนำเรื่องการรับวัคซีนตามเกณฑ์ 7. พี่เลี้ยงเล่านิทานให้เด็กฟังที่บ้าน 8. สนับสนุนของเล่นตามวัย 9. ทีม CFT ติดตามพัฒนาการ 10. ทีม CFT แนะนำอาหารตามวัย 11. กิจกรรมเล่านิทาน มีพี่เลี้ยงเล่านิทานให้เด็กฟังที่บ้าน 12. กิจกรรมกิน กอด เล่น เล่า นอน เฝ้า ดู ฟัน
6	เด็กอายุ 3 – 5 ปี	1. เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้ ความเข้าใจและเห็นความสำคัญของพัฒนาการเด็กแต่ละช่วงวัย และสามารถเฝ้าระวังพัฒนาการเด็ก พร้อมทั้งให้การส่งเสริมพัฒนาการเด็กตามวัยได้ 2. เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคที่เกิดบ่อยในเด็ก สามารถให้คำแนะนำในการดูแลเด็ก เมื่อมีอาการเจ็บป่วยแก่ผู้ปกครองได้ 3. เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้เรื่องแนวความคิดการเลี้ยงลูกโดยวิธีทางบวก มีความรู้และทักษะในการสร้างความผูกพัน และสร้างระเบียบวินัยให้กับลูก	1. ทีม CFT ติดตามพัฒนาการ 2. ได้รับวัคซีนตามเกณฑ์ 3. ทีม CFT แนะนำอาหารตามวัย 4. มีกิจกรรมกิน กอด เล่น เล่า นอน เฝ้า ดู ฟัน 5. มีของเล่นตามวัย โดยผู้สูงอายุในชุมชนมีส่วนร่วม 6. กิจกรรมเล่านิทาน โดยอาสาแม่บุญธรรม 7. ครูศูนย์พัฒนาเด็กเล่น ส่งเสริมด้านพัฒนาการ การเล่น และโภชนาการอาหาร (สพด.4D) 8. มอบเด็กสู่ชุมชน

แบบฟอร์มแผนการปฏิบัติงานของทีม CFT ในชุมชน

โดย CFT .....อำเภอ..... จังหวัด สระแก้ว

ชื่อ - สกุล..... อายุ.....ปี เบอร์โทร.....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้.....

สรุปผลการประเมิน/แก้ปัญหา

ลำดับ	รายการ	ปัญญาที่พบ	กิจกรรมการดูแลของ CFT	หมายเหตุ
1	หญิงวัยเจริญพันธุ์	ด้านร่างกาย .... ด้านจิตใจ .... ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม .... เศรษฐกิจ การเงิน	☐ ประชาคม ตั้งทีม CFT หมู่บ้าน ทำความเข้าใจทีม CFT ถึงโครงการเด็กสระแก้ว สูงใหญ่ ไอคิวดี มีคณภาพ ด้วยมหัศจรรย์ 1,000 วัน และพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D ☐ ผู้ใหญ่บ้านและอสม.ประสัมพันธ์ให้ลูกบ้านทราบประโยชน์ของกำรรับประทำน Folic 5 mg. วันละ 1 เม็ด นาน 3 เดือน และยา Triferdine สัปดาห์ละ 1 เม็ด 3 เดือน เพื่อป้องกันภาวะซีด ☐ ทีม CFT หมู่บ้าน ส่งรายงานหญิงวัยเจริญพันธุ์ขอรับยาFolic และ Triferdine ที่ รพสต./คลินิกหมอครอบครัว ทุกเดือน ☐ หญิงวัยเจริญพันธ์ได้รับประทานยา Folic และTriferdine ก่อนกำรตั้งครรภ์ 3 เดือน ☐ มีกองทุนเพื่อเด็กและสตรีที่ตั้งครรภในหมู่บ้านแบ่งปันจากเงินต่างๆที่รัฐสนับสนุนทางหมู่บ้าน	
2	หญิงตั้งครรภ์	ด้านร่างกาย	☐ แนะนำ ฝากครรภ์ครั้งแรกน้อยกว่า 12 สัปดาห์ ☐ ฝากครรภ์คุณภาพ 8 ครั้งตามเกณฑ์	

ลำดับ	รายการ	ปัญญาที่พบ	กิจกรรมการดูแลของ CFT	หมายเหตุ
		.... ด้านจิตใจ .... ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม	☐ ดื่มนมจืด ทุกวัน ☐ ทานไข่ อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง ทุกวัน ☐ เข้าโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ ☐ ทีม CFT ติดตามหญิงตั้งครรภ์ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง หรือมากกว่าในกรณีที่ปัญหา	
3	ระยะคลอด (ใกล้คลอด)	.... เศรษฐกิจ การเงิน	☐ ทีม CFT ติดตามเยี่ยมความพร้อมมารดาและญาติ ☐ ได้รับการดูแลโดยแพทย์ พยาบาล ที่โรงพยาบาลขณะคลอดด้วย ความปลอดภัย “ลูกเกิดรอดแม่ปลอดภัย” ☐ มีเงินกองทุนให้ใช้ได้เมื่อมีเหตุฉุกเฉิน (กองทุนเด็กและ สตรีตั้งครรภ์) ☐ มีสายด่วน CFT ของหมู่บ้านน นำ ส่งคลอดที่รพ. (กรณี หญิงตั้งครรภ์ต้องการความช่วยเหลือ)	
4	ทารกแรกเกิด – 6 เดือน	ด้านร่างกาย .... ด้านจิตใจ	☐ ทีม CFT หมู่บ้านเยี่ยมรับขวัญทารกแรกเกิด และกำลังใจแก่มารดาและญาติ ☐ ทีม CFT ติดตามเยี่ยมประเมินภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ☐ มีกองทุนสำหรับหญิงหลังคลอดที่มีปัญหาด้านการเงิน หรือด้านอื่นๆ ☐ทีม CFT ใหคำ้ แนะนำ ดูแลสุขภาพช่องปากและฟันโดยการเช็ดฟัน ☐ แนะนำให้กินนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน	

ลำดับ	รายการ	ปัญญาที่พบ	กิจกรรมการดูแลของ CFT	หมายเหตุ
		.... ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม	☐ แนะนำเรื่องการรับวัคซีนตามเกณฑ์ ☐ มีพี่เลี้ยงเล่านิทานให้เด็กฟังที่บ้าน ☐ มีกิจกรรม กิน กอด เล่น เล่า นอน เฝ้าดู ฟัน ในหมู่บ้าน ☐ มีของเล่นตามวัย	
5	6 เดือน – 2 ปี	.... เศรษฐกิจ การเงิน	☐ ทีม CFT ติดตามพัฒนาการ ☐ ได้รับวัคซีนตามเกณฑ์ ☐ ทีม CFT แนะนำอาหารตามวัย ☐ มีกิจกรรมกิน กอด เล่น เล่า นอน เฝ้า ดู ฟัน ☐ มีของเล่นตามวัย ☐ กิจกรรมเล่านิทาน มีพี่เลี้ยงเล่านิทานให้เด็กฟังที่บ้าน	
6	3 – 5 ปี	....	☐ ทีม CFT ติดตามพัฒนาการ ☐ ได้รับวัคซีนตามเกณฑ์ ☐ ทีม CFT แนะนำอาหารตามวัย ☐ มีกิจกรรมกิน กอด เล่น เล่า นอน เฝ้า ดู ฟัน ☐ มีของเล่นตามวัย โดยผู้สูงอายุในชุมชนมีส่วนร่วม ☐ กิจกรรมเล่านิทาน โดยอาสาแม่บุญธรรม ☐ ครูศูนย์พัฒนาเด็กเล่น ส่งเสริมด้านพัฒนาการ การเล่น และโภชนาการอาหาร ☐ มอบเด็กสู่ชุมชน	

แผนการดูแลสุขภาพรายบุคคล (Care plan)

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี เบอร์โทร.....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้.....

วันที่เข้าโครงการ .....

ประวัติสุขภาพโดยย่อ.....

ลำดับ	กลุ่มเป้าหมาย	ปัญหา/ข้อวินิจฉัย	การให้การดูแล	ประเมินผล/นัดหมายครั้งต่อไป	หมายเหตุ
1	.... ครั้งที่..... วันที่..... เยี่ยมโดย ☐ ทีม CFT ☐ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ☐ อาสาแม่บุญธรรม ☐ อสม. ☐ ครูศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ☐ อื่นๆ ระบุ	ด้านร่างกาย .... ด้านจิตใจ .... ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม .... เศรษฐกิจ การเงิน			

เรื่องที่ 1 โครงการมหัศจรรย์ 1,000 วัน Plus 2,500 วัน และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความสำคัญ และสามารถดำเนินงาน 1,000 วัน Plus 2,500 วัน และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D ตามบทบาทหน้าที่ของตนเองได้

2. ความสำคัญของ 1,000 วัน Plus 2,500 วัน และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D

“1,000 วันแรกของชีวิต” ถือเป็นต้นน้ำของการสร้างรากฐานการมีภาวะสุขภาพที่ดีตลอดช่วงชีวิตโดยเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา จนถึงอายุ 2 ปี ซึ่งนับว่าเป็นโอกาสทองของการสร้างทุนมนุษย์ที่สำคัญและคุ้มค่ากับการลงทุนมากที่สุด เนื่องจากเป็นช่วงที่สมองมีการพัฒนาสูงสุด ทั้งการสร้างเซลล์สมองและการเชื่อมโยงเซลล์สมองกับโครงข่ายเส้นใยประสาท ทำให้เด็กมีความสามารถในการเรียนรู้จดจำและมีการเจริญเติบโตด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว ส่วนสูงของเด็กที่อายุ 2 – 3 ปี ถือเป็น Proxy indicator ของสุขภาพผู้ใหญ่และเป็นทุนมนุษย์ที่สำคัญ

กระทรวงสาสธารณสุข ร่วมกับภาคีเครือข่าย ได้ขับเคลื่อนโครงการมหัศจรรย์ 1,000 วันแรกของชีวิต ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพของสตรีและเด็กปฐมวัยไทย โดยมีชุมชนท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายระดับพื้นที่ ร่วมลงทุนและเป็นเจ้าของการขับเคลื่อนงานผ่านกลไกและมาตรการที่มีอยู่ในพื้นที่ รวมถึงส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมสำคัญ กิน กอด เล่น เล่า นอน เฝ้าดูฟัน การพัฒนาคุณภาพงานบริการสาธารณสุข ทั้งคลินิกฝากครรภ์ (ANC) และคลินิกเด็กสุขภาพดี (WCC) เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์หญิงให้นมบุตร และเด็กอายุ 0 – 2 ปี ทุกคน ได้รับบริการครบถ้วนและดูแลอย่างทั่วถึง โดยไม่ทอดทิ้งกลุ่มด้อยโอกาส และในปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับภาคีเครือข่ายภายใต้การบูรณาการความร่วมมือ กลุ่มเด็กปฐมวัย 6 กระทรวง ได้แก่ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน และกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ในการร่วมขับเคลื่อน การดำเนินงานการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต ในกลุ่มเด็กปฐมวัยโดยร่วมกันผลักดันการดำเนินงานในระดับนโยบายจนถึงระดับปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ตลอดจนสร้างกลไกการดำเนินงานให้เอื้อต่อการดูแลกลุ่มเป้าหมาย ในระดับพื้นที่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี และสอดคล้องกับแผนพัฒนาเด็กปฐมวัย รวมถึงเป้าหมายการบูรณาการความร่วมมือกลุ่มเด็กปฐมวัย 6 กระทรวง จึงเกิดความร่วมมือของผ่านภาคีเครือข่ายในการยกระดับการดำเนินงานมหัศจรรย์ 1,000 วันแรกของชีวิต เป็น มหัศจรรย์ 1,000 วัน Plus สู่ 2,500 วัน โดยมุ่งเน้นให้การดูแลส่งเสริมสุขภาพ และสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กปฐมวัย ต่อเนื่องจนถึงเด็กอายุ 5 ปี โดยขับเคลื่อนงานผ่านกลไก “ตำบลมหัศจรรย์ 1,000 วัน Plus สู่ 2,500 วัน”ซึ่งเป็นกลไกที่มุ่งหวังให้เกิดการบูรณาการความร่วมมือของภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาชน ที่เป็นรูปธรรม ในการร่วมดำเนินงานดูแล ส่งเสริมสุขภาพ

และการได้รับสวัสดิการทางสังคมอย่างเท่าเทียม ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กปฐมวัยทุกคนในตำบลเพื่อให้เด็กปฐมวัยไทย มีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพพัฒนาการสมวัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมส่งต่อทุนมนุษย์ที่มีคุณภาพ สำหรับประเทศไทยในอนาคตต่อไป

เรื่องที่ 2 หญิงวัยเจริญพันธุ์

1. วัตถุประสงค์

ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้ และความเข้าใจในความสำคัญของหญิงวัยเจริญพันธุ์ สามารถดูแลและให้คำแนะนำแก่หญิงวัยเจริญพันธุ์ในการเตรียมตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพได้

2. ความหมายของหญิงวัยเจริญพันธุ์

หญิงวัยเจริญพันธุ์ หมายถึง สตรีในช่วงวัยที่มีบุตรได้ โดยทั่วไปมีอายุตั้งแต่ 15-49 ปี ซึ่งภาวะการเจริญพันธุ์มักจะสิ้นสุดลงเมื่อรังไข่หมดความสามารถในการตกไข่

3. ความสำคัญของการวางแผนตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพในหญิงวัยเจริญพันธุ์

หญิงชายที่กำลังวางแผนจะสมรสหรือใช้ชีวิตร่วมกันควรเตรียมพร้อมในหลายๆ ด้าน เพื่อให้ ชีวิตคู่มีความราบรื่น และเกิดปัญหาหลังการสมรสน้อยที่สุด การเตรียมความพร้อมก่อนสมรส และ ก่อนตั้งครรภ์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะช่วยประเมินความรู้ เจตคติ พฤติกรรมเสี่ยง ให้คำปรึกษา แนะแนว และการปรับตัวในการใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข โดยทั้งสองฝ่ายจะได้รับการตรวจสุขภาพ เพื่อดูความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายหรือมีโรคติดต่อ โดยเฉพาะโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือ โรคทางพันธุกรรมที่สามารถถ่ายทอดไปสู่คู่ของตนเองหรือบุตรที่จะเกิดมาหรือไม่ โรคบางโรคสามารถ รักษาให้หายขาดได้ และสามารถป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน เช่น หัดเยอรมัน ตับอักเสบชนิดบี เป็นต้น และในกรณีที่ไม่สามารถรักษาได้ เช่น โรคทางพันธุกรรม ก็จะได้หาทางป้องกันหรือวางแผนร่วมกัน ในอนาคต ในกรณีที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีความบกพร่องทางด้านกายวิภาคที่เป็นอุปสรรคต่อการมีบุตร เช่น เป็นหมัน ฝ่ายหญิงมีความผิดปกติของรังไข่หรือมดลูก หรือฝ่ายชายมีเชื้ออสุจิที่ไม่แข็งแรง แพทย์ก็ สามารถให้คำแนะนำและหาทางแก้ไขต่อไป นอกจากการตรวจสุขภาพร่างกายแล้ว ยังให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศ วิธีการสื่อสาร อารมณ์ สังคม เศรษฐกิจ และการวางแผนครอบครัว ว่าจะมีบุตรกี่คนและมีเมื่อใด หากยังไม่พร้อมที่จะมีบุตรก็ควรคุมกำเนิดไว้ก่อน และหากต้องการจะมีบุตร ทั้งคู่จะต้องเตรียมตัวอย่างไร เพื่อให้บุตรที่เกิดมามีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ มีอวัยวะครบ 32 สมองดี และมีพัฒนาการสมวัย

4. การเตรียมตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพในหญิงวัยเจริญพันธุ์

3.1 การวางแผนครอบครัว

1) ตรวจด้านร่างกาย การวางแผนมีบุตร การตรวจเลือด

2) วางแผนด้านเศรษฐกิจ การเงิน สังคม สิ่งแวดล้อม

3.2 การส่งเสริมด้านโภชนาการ การรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก

3.3 การดูแลด้านจิตใจ ความเครียด

3.4 การร่วมกิจกรรมสังคม ชุมชน

5. โครงการสาวไทยแก้มแดง โครงการส่งเสริมสาวไทยแก้มแดงมีลูกเพื่อชาติ ด้วยวิตามิน แสนวิเศษ" หนึ่งในยุทธศาสตร์การพัฒนาอนามัยเจริญพันธุ์แห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2560-2569) ว่าด้วยการส่งเสริมการเกิดและการเจริญเติบโตอย่าง มีคุณภาพ

ส่งเสริม ให้หญิงไทยวัยเจริญพันธุ์ อายุ 20-34 ปี ที่พร้อม ตั้งใจ และวางแผนจะมีลูก ได้รับการสนับสนุนให้มีโภชนาการที่ดี ด้วยการเสริมธาตุเหล็กและวิตามินโฟลิก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

เรื่องที่ 3 หญิงตั้งครรภ์

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้ และความเข้าใจในความสำคัญของการฝากครรภ์คุณภาพ สามารถดูแลและให้คำแนะนำแก่หญิงตั้งครรภ์ และครอบครัวได้

2. การฝากครรภ์คุณภาพ 8 ครั้ง ตามเกณฑ์

สถานการณ์การฝากครรภ์ประเทศไทยพบว่า แท้จริงแล้วจำนวนครั้งของการฝากครรภ์โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 10 ครั้งต่อการตั้งครรภ์ แม้ในครรภ์ที่มีความเสี่ยงต่ำ และยังมีกลุ่มที่มาฝากครรภ์ครั้งแรกช้ากว่าที่แนะนำคือ หลังอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ มากถึงร้อยละ 25.7 ด้วยเหตุผลและความจำเป็นดังกล่าว และภาระงานเดิม การเพิ่มจำนวนครั้งในการฝากครรภ์เป็น 8 ครั้ง จึงอาจไม่เป็นปัญหาในทางปฏิบัติ แต่ต้องมุ่งเน้น ด้านคุณภาพ โดยให้ได้รับกิจกรรมที่ควรได้รับตามคำแนะนำ ในแต่ละช่วงอายุครรภ์

ดังนั้นในปี 2565 กระทรวงสาธารณสุขจึงได้มีการพัฒนาและยกระดับการฝากครรภ์สำหรับประเทศไทย ซึ่งมุ่งเน้นกิจกรรมบริการที่สำคัญให้เป็นไปตามมาตรฐานสอดคล้องตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคน สามารถเข้าถึงบริการที่มีคุณภาพและเท่าเทียม โดยได้รับความร่วมมือจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติในการปรับค่าชดเชยกิจกรรมบริการฝากครรภ์ตามชุดสิทธิประโยชน์ของหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

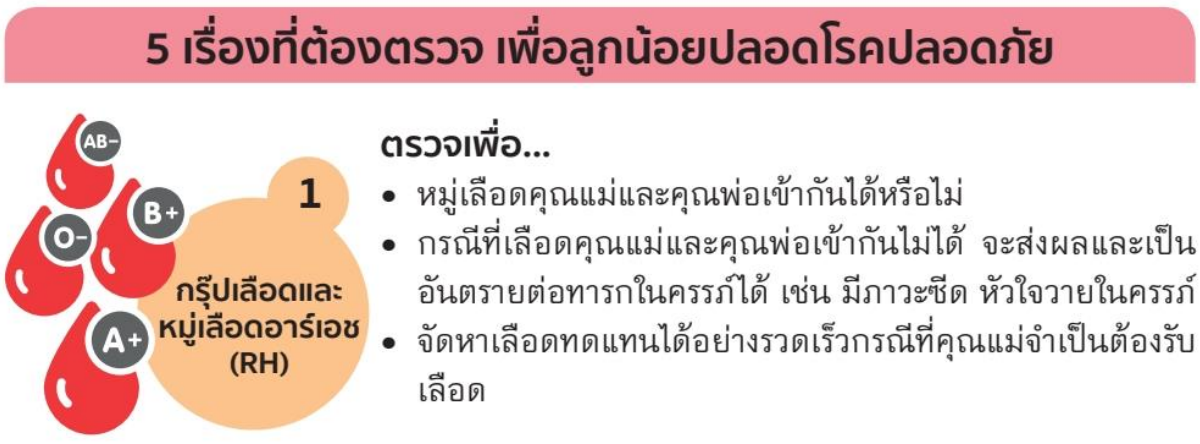
โดยในปี 2565 การยกระดับบริการฝากครรภ์มุ่งเน้น 3 ประเด็น ดังนี้

1) การบริการฝากครรภ์คุณภาพตามแนวทางวิถีชีวิตใหม่ โดยเน้น ส่งเสริม สนับสนุน ให้หญิงตั้งครรภ์ฝากครรภ์ก่อน 12 สัปดาห์ และฝากครรภ์ต่อเนื่องตามเกณฑ์ฝากครรภ์ 8 ครั้ง

2) หญิงตั้งครรภ์ต้องได้รับบริการตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ในแต่ละช่วงอายุครรภ์อย่างครบถ้วนตามแนวทางการฝากครรภ์คุณภาพสำหรับประเทศไทย พ.ศ. 2565

3) จัดเครือข่ายบริการฝากครรภ์และมีระบบส่งต่อไปยังสถานบริการที่มีศักยภาพ ทั้งนี้ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคน ทุกสิทธิ ได้รับบริการฝากครรภ์ที่มีคุณภาพอย่างเท่าเทียม

3. ความรู้สู่การปฏิบัติตัวเพื่อ พ่อ-แม่ ลูก สุขภาพดี



เป็นโรคซีดชนิดหนึ่งที่เกิดจากเม็ดเลือดแดงผิดปกติ แตกง่าย โดยการถ่ายทอดจากพ่อแม่ทางกรรมพันธุ์เป็นได้ทั้งชายและหญิง ธาลัสซีเมียมี 2 แบบ

1. **เป็นพาหะ** ไม่แสดงอาการของโรค สุขภาพดีเหมือนคนทั่วไป แต่มีความผิดปกติของเม็ดเลือดสามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้
2. **เป็นโรค** แสดงอาการ ซีด ตาขาว มีสีเหลือง ตับโต ม้ามโต ใบหน้าจะเปลี่ยน จมูกแบน กะโหลกศีรษะหนา โหนกแก้มสูง คางและกระดูกขากรรไกรกว้างใหญ่ ฟันบนยื่น กระดูกเปราะหักง่าย ผิวหนังดำคล้ำ ร่างกายเติบโตช้ากว่าคนปกติ สามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้

เกิดจากการที่ตับติดเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดบี การอักเสบ จะทำให้เซลล์ตับตาย หากเป็นเรื้อรังจะเกิดพังผืด ตับแข็ง และมะเร็งตับได้

สาเหตุของโรคตับอักเสบชนิดบี เชื้อไวรัสตับอักเสบบีจะติดเชื้อและพบได้บ่อยในช่วงอายุต่างๆ คือ

- ระยะแรกเกิด ถ้ามารดาเป็นพาหะ
- ระยะเด็กเล็ก ถ้ามีพี่เลี้ยงใกล้ชิดเป็นพาหะ
- ระยะเข้าโรงเรียนหรือสถานเลี้ยงเด็กเล็กมีเพื่อนเด็กด้วยกันเป็นพาหะ
- ระยะหนุ่มสาว ถ้ามีการร่วมเพศกับผู้ที่ติดเชื้อ
- ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่นที่เป็นพาหะ

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง

อาการ

- มีแผลที่อวัยวะเพศและอาจเกิดที่อื่นๆ แผลไม่เจ็บ อาจมีปัสสาวะแสบขัด มีผื่นขึ้นตามตัวที่ฝ่ามือฝ่าเท้า ไม่เจ็บ ไม่คัน ผมร่วง ฯลฯ อาการเหล่านี้จะหายได้เอง แต่เชื้อยังคงอยู่ในร่างกาย ดังนั้นถ้าตรวจเลือด จะพบว่า **“เลือดบวก”**
- หากปล่อยไว้ไม่รักษา อาจทำให้เกิดโรคลุกลาม และทำลายอวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ สมอง กระดูก พิการ และตายได้แต่สิ่งที่สำคัญ ที่สุดก็คือ ถ้าคุณพ่อและคุณแม่ที่มีเชื้อซิฟิลิสอยู่ในกระแสเลือด จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยทำให้ทารกแท้งหรือตายได้ หรืออาจทำให้พิการแต่ กำเนิด เช่น หูหนวก ตาบอด หัวใจรั่ว หรือสมองพิการ ซึ่งเป็นโรคที่อันตรายต่อทารกในครรภ์อย่างมาก

เป็นโรคที่พวกเราทุกคนคงได้ยินกันอย่างแพร่หลาย เกิดจากเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่องและเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อน เป็นโรคที่มีการแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว ในปัจจุบันก็ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

การตรวจเลือดหาเชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์) เป็นประโยชน์ต่อแม่และลูก

1. ได้รับคำแนะนำ การปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง
2. รู้วิธีป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์)
3. ได้รับบริการที่ถูกต้อง และเหมาะสมตลอดการตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด

4. ความสำคัญของโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ตลอดการตั้งครรภ์โดยกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอ สำหรับการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ เป็นผลให้การพัฒนาสมองและร่างกายสมบูรณ์ทารกแรกเกิดจะมีน้ำหนักและความยาวเหมาะสม สติปัญญาดีสุขภาพแข็งแรง

5. ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

กลุ่มอาหาร	อายุ 16-18 ปี		อายุ 19 ปี ขึ้นไป	
	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2-3	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2-3
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	8	10	6	9
ผัก (ทัพพี)	6	6	6	6
ผลไม้ (ส่วน)	5	6	5	6
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	12	12	12	12
นมและผลิตภัณฑ์ (แก้ว)	3	3	2-3	2-3
น้ำตาล (ช้อนชา)	ไม่เกิน 4	ไม่เกิน 5	ไม่เกิน 4	ไม่เกิน 5
เกลือ (ช้อนชา)	ไม่เกิน 1	ไม่เกิน 1	ไม่เกิน 1	ไม่เกิน 1

6. ข้อแนะนำการกินอาหารสหรับหญิงตั้งครรภ์

1) หญิงตั้งครรภ์กินอาหารให้ครบ 5 กลุ่มอาหารทุกวัน ได้แก่ กลุ่มข้าวแป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม

2) กินให้มีปริมาณเพียงพอและหลากหลาย ในแต่ละกลุ่มอาหารใน 1 วัน

3) หลีกเลี่ยงอาหาร ขนม เครื่องดื่ม ที่มีรสหวานจัด

4) หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด ไม่ควรเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว

5) กินอาหารที่สะอาดและปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารสุกๆดิบๆ งดอาหารหมักดอง กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบุหรี่

7. สำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์และอาหารทดแทน

อาหารทดแทน (อาหารที่สามารถเลือกกินได้ภายในกลุ่มอาหาร)		
กลุ่มอาหาร	**หน่วย**	**ชนิดอาหารทดแทน**
ข้าว/แป้ง	ทัพพี	- ข้าวสวย 1 ทัพพี (5 ช้อนกินข้าว) - ข้าวเหนียว ½ ทัพพี - ขนมจีน 1 จับใหญ่ - ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น - ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี - มักกะโรนี สปาเกตตี้ลวก 1 ทัพพี - ข้าวโพดสุก 1 ฝัก - เผือก 1 ทัพพี - มันเทศต้มสุก 2 ทัพพี - เส้นหมี่ วุ้นเส้น 2 ทัพพี
ผัก	ทัพพี	- ผักสุกทุกชนิด 1 ทัพพี เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี แตงกวา บ็อคโคลี่ ถั่วฝักยาว แครอท ฟักทอง - ผักดิบที่เป็นใบ 2 ทัพพี - ผักดิบที่เป็นหัว เช่น มะเขือเปราะดิบ 1 ทัพพี ถั่วฝักยาวดิบ 1 ทัพพี แตงกวาดิบ 2 ทัพพี มะเขือเทศดิบ 3 ทัพพี
ผลไม้	ส่วน	- มังคุด 4 ผล - ชมพู่ 2 ผล ขนาดใหญ่ - ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง - แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก - กล้วยน้ำว้า 1 ผลกลาง - กล้วยหอม 2/3 ผลใหญ่ - ฝรั่ง ½ ผลกลาง - มะม่วงสุก ½ ผลกลาง - มะละกอสุก 6 ชิ้น ขนาดคำ
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าวเช่น ไก่ หมู วัว ปลา หอย กุ้ง เป็นต้น - เครื่องในสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตับ เลือด เป็นต้น - ไข่ ½ ฟอง - ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว เป็นต้น - เต้าหู้แข็ง 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้อ่อน 6 ช้อนกินข้าว - นมถั่วเหลือง 1 แก้ว
นม	แก้ว 200 ซีซี	- นมสด 1 แก้ว (200 ซีซี) - โยเกิร์ต ½ ถ้วย - ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้แข็ง 1 ก้อน - เต้าหู้อ่อน 7 ช้อนกินข้าว

8. โภชนาการอาหารที่มีผลต่อพัฒนาการของสมองทารก

เรื่องอาหารเป็นเรื่องสำคัญสำหรับสุขภาพของคนเราโดยเฉพาะผู้หญิงตั้งครรภ์ สารอาหาร สำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของสมองของทารก ได้แก่

เพิ่มสมองลูกน้อยในท้องด้วยวิตามิน

โฟลิก สิ่งจำเป็นสำหรับ "ว่าที่คุณแม่"

รู้จักกับโฟลิก มีหน้าที่สำคัญคือ เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างสารพันธุกรรม RNA และ DNA และทำงานร่วมกับวิตามิน B12 ในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์แข็งแรง

โฟลิกกับคุณแม่

1. สำหรับคุณแม่ โฟลิกจะช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ลดปัญหาโลหิตจางให้กับคุณแม่
2. สำหรับทารก มีการวิจัยว่า หากคุณแม่รับประทานก่อนการตั้งครรภ์ จะช่วยลดอาการผิดปกติของทารกในครรภ์ให้ระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดโอกาสการเกิดการคลอดก่อนกำหนด

อาหารที่มีโฟลิก

โฟลิกจะมีอยู่ในอาหารทั่วไป แต่เราเลือกรับประทานให้ถูกและในปริมาณที่เพียงพอ อาหารที่มีโฟลิกอยู่มากเป็นพิเศษ ได้แก่ ยีสต์ เครื่องในสัตว์ น้ำนม ถั่วเมล็ดแห้ง หน่อไม้ เห็ด และผักใบเขียว รวมถึงในน้ำผลไม้ อีกด้วย

กรดโฟลิกดีจริงต้องกินก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือน

ธาตุเหล็ก

ในช่วงตั้งครรภ์ ร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากมีการเพิ่มของการสร้างเม็ดเลือดแดงเพื่อให้เพียงพอสำหรับระบบการหมุนเวียนเลือดของมารดาและการส่งผ่านสู่ทารกในครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ขาดธาตุเหล็ก จะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด และถ้าเสียเลือดมากในการคลอด อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต การได้รับธาตุเหล็กจากอาหารอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอ ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์จึงมีความจำเป็นต้องได้รับการเสริมธาตุเหล็กในรูปของยาเม็ดธาตุเหล็ก

หญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการที่คลินิกฝากครรภ์ทุกคน จะได้รับยาเม็ดรวม ที่ประกอบด้วยธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม,ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม, กรดโฟลิก 400 ไมโครกรัม รับประทานทุกวันตลอดการตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคขาดสารไอโอดีน และป้องกันความพิการแต่กำเนิดในเด็กทารกแรกเกิด (โรคหลอดประสาทไม่ปิด) ด้วย

เสริมไอโอดีน เพื่อลูกน้อยในท้อง

ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่จำเป็นในการเจริญเติบโตและสติปัญญา หากได้รับไม่เพียงพอ ลูกในท้องเสี่ยงอันตราย

แหล่งที่มาของไอโอดีน

อาหารทะเล เกลือไอโอดีน
เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน

หากแม่ขาดไอโอดีนจะส่งผล?

ระดับสติปัญญาด้อย การเจริญเติบโตของสมองไม่สมบูรณ์ การพัฒนาระบบประสาทและกล้ามเนื้อผิดปกติ (พิการ)

สำหรับหญิงตั้งครรภ์ต้องรับประทานยาเม็ดเสริมไอโอดีน, เหล็ก, โฟลิก ทุกวัน วันละ 1 เม็ด ตลอดการตั้งครรภ์ถึงหลังให้นมบุตร 6 เดือน

ปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน

คนปกติ
150 ไมโครกรัมต่อวัน

หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร
250 ไมโครกรัมต่อวัน

8.1 ข้อแนะนำในการเลือกรับประทานอาหาร

1) เนื้อสัตว์ต่างๆ หญิงมีครรภ์ควรได้รับเนื้อสัตว์ให้เพียงพอทุกวันจะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้แต่ไม่ควรติดหนัง

2) ไข่เป็ดหรือไข่ไก่ ควรรับประทานทุกวัน นอกจากจะมีโปรตีนมากแล้ว ยังมีธาตุเหล็กและวิตามินเอ มากอีกด้วย

3) นมสด มีโปรตีนสูงและมีแคลเซียมที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้ดี ถ้าไม่สามารถดื่มนมได้อาจจะดื่มนมถั่วเหลืองแทนแต่ควรรับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ หรือถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น

4) ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ ฯลฯ ซึ่งควรรับประทานสลับกับเนื้อสัตว์และรับประทานเป็นประจำ

5) ข้าวและผลิตภัณฑ์จากแป้ง ถ้าหากรับประทานเป็นข้าวซ้อมมือจะทำให้ได้วิตามินบี1 และกากใยเพิ่มขึ้นซึ่งช่วยป้องกันอาการเหน็บชาและลดอาการท้องผูกได้

6) ผักและผลไม้ต่าง ๆ ควรรับประทานให้หลากหลายตามฤดูกาล รับประทานผลไม้หลังอาหารทุกมื้อและรับประทานเป็นอาหารว่างทุกวัน ผักและผลไม้เป็นแหล่งอาหารที่ให้วิตามิน เกลือแร่ และกากใยที่ดีมาก นอกจากนี้ ยังช่วยให้ระบบขับถ่ายสะดวกขึ้นและช่วยไม่ให้ท้องผูก

7) ไขมันหรือนำมัน ควรเลือกนำ มันที่ได้จากพืชเพราะไม่มีโคเลสเตอรอลและยังมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น น้ำมันถั่วเหลือง ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ

9. การนับลูกดิ้น

แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์นับจำนวนครั้งที่ทารกดิ้น ตั้งแต่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์จนกระทั่งคลอด และควรปฏิบัติทุกวัน เป็นการเพิ่มความตระหนักต่อสุขภาวะของทารก วิธีการนับการดิ้นของทารกในครรภ์มี 2 วิธี ดังนี้

1) การนับทารกดิ้น 3 เวลาหลังมื้ออาหาร ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถ้าน้อยกว่า 3 ครั้งต่อชั่วโมง แนะนำให้พบแพทย์ทันที

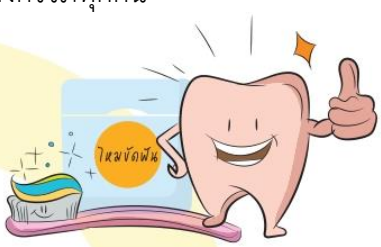
2) นับการดิ้น 12 ชั่วโมง ใน 1 วัน ถ้าทารกดิ้นน้อยกว่า 10 ครั้ง แนะนำให้พบแพทย์ทันที

วันที่	จำนวนครั้ง	วันที่	จำนวนครั้ง	วันที่	จำนวนครั้ง

10. การดูแลสุขภาพช่องปาก

ปัญหาโรคเหงือกอักเสบ พบได้บ่อยในหญิงตั้งครรภ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนส่งผลให้เหงือกและเนื้อเยื่ออ่อนต่างๆ ที่รองรับฟันอ่อนแอ อาการแพ้ท้องอาเจียนบ่อย อนามัยช่องปากไม่ดีทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดโรคฟันผุได้ในมารดาที่มีฟันผุหลายซี่ จะมีปริมาณเชื้อแบคทีเรียในช่องปากมาก มีโอกาสสูงที่จะถ่ายทอดเชื้อจากแม่สู่ลูกมากขึ้น ทำให้ลูกมีความเสี่ยงสูงในการเกิดฟันผุและนอกจากนั้นโรคปริทันต์อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดและเด็กมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยได้ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ทุกคน

ควรได้รับการตรวจฟัน เพื่อทราบสภาวะช่องปากของตนเอง



ได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองและลูก และฝึกทักษะการแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟันที่ถูกวิธี

หากพบว่ามีปัญหาโรคช่องปากก็ควรได้รับการรักษาตามความจำเป็นในช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ 4-6 หรือได้รับการส่งต่อเพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

ข้อปฏิบัติขณะตั้งครรภ์

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ อย่างเพียงพอ เพื่อให้ลูกมีโครงสร้างฟันที่สมบูรณ์ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีน้ำตาลบ่อยๆ
2. แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ใช้ไหมขัดฟันทุกวัน และบ้วนปากทุกครั้งหลังกินอาหาร
3. ถ้ามีอาการคลื่นไส้อาเจียน ควรบ้วนปากด้วยน้ำมากๆ หลังอาเจียน หรือบ้วนปากด้วยน้ำผสมผงฟู เพื่อช่วยลดความเป็นกรดในปาก

11. จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์

หลายคนคงได้ยินคำกล่าวนี้มาบ้าง การสร้างพื้นฐานทางสติปัญญาและ อารมณ์ให้แก่ลูกน้อยตั้งแต่อยู่ในครรภ์นั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เขาเติบโตเป็น ผู้ใหญ่ที่ดีได้ เราขอชวนคุณพ่อคุณแม่ใช้ชีวิตแบบ Slow life น้อม นำธรรมะเข้า มาสู่ในจิตใจ ทำให้ลูกน้อยสมาชิกใหม่ได้มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดีกันค่ะ “โครงการจิตประภัสสร ตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์” เป็นโครงการของ เสถียรธรรมสถาน การส่งเสริมให้คุณพ่อคุณแม่และผู้ที่เกี่ยวข้อง มีสัมมาทิฏฐิใน การดำเนินชีวิต เพื่อให้ใช้เวลา 9 เดือนของการตั้งครรภ์ เป็นการสร้างทุนแห่ง “อริยทรัพย์” ซึ่งทำให้เด็กคนหนึ่งได้มีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์ที่อยู่บนหนทางของ “อริยบุคคล” (บุคคลผู้ประเสริฐ) “เพราะครรภ์ของแม่คือ โลกของลูก” ลูกน้อยในครรภ์จะได้มีโอกาส เรียนรู้โลกใบใหญ่นี้ผ่านฮอร์โมนที่บ่งบอกอารมณ์ของคุณแม่ในแต่ละขณะจิต หรือ ประมาณได้ว่า “แม่รู้สึกอย่างไร ลูกรู้สึกได้อย่างนั้น” ดังนั้น การรักษาใจของคุณ แม่ไม่ให้หงุดหงิด ขุ่นมัว จึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยมีคุณพ่อเป็นผู้เกื้อกูลและให้กำลังใจ ซึ่งกันและกัน

3.1 การเลี้ยงลูกด้วยวิธีปฏิจจสมุปบาท

จ๊ะเอ๋-บ๊ายบาย (เมื่อเจอความทุกข์ให้โบกมือลานำความทุกข์ออกไปจากใจ) หรือวิธีการที่จะอยู่ด้วยกันอย่างไรแล้วมีความสุข นี่ก็เป็นวิธีที่คุณยายจ๋า (ท่านแม่ชีศันสนีย์เสถียรสุต) ได้เตรียมกายเตรียมใจทั้งคุณพ่อและคุณแม่ รวมถึงลูกที่อยู่ในครรภ์ เป็นการจัดสภาพแวดล้อมให้สามารถอยู่ด้วยกันได้อย่างเข้าใจซึ่งกันและกัน

3.2 การนอนภาวนา การฟังเพลง

1) เป็นการฟังเพลง ทำให้ลูกรู้สึกสดชื่น และแม่ผ่อนคลาย อายุครรภ์ 4-5 เดือน ลูกเริ่มได้ยิน ควรเปิดเพลงให้ลูกฟัง 30 นาที - 1 ชม./วัน เพื่อกระตุ้นการได้ยินและการเคลื่อนไหวในท้อง

2) เลือกเพลงที่แม่ชอบ ฟังสบาย ช้าหรือเร็วก็ได้ เปิดเพลงให้ห่างจากหน้าท้องประมาณ 1 ฟุต เสียงดังพอประมาณ ลูกอาจดิ้นตอบสนองต่อเสียงเพลง เป็นการเพิ่มพัฒนาการทางร่างกาย

3) ควรปิดเพลงให้ลูกฟังในช่วงบ่าย เป็นช่วงที่ลูกตื่นตัวมากที่สุด

3.3 การเดินอย่างมีสติ

การเดินในแต่ละก้าวของคุณแม่อย่างมีสติ ลูกในครรภ์ก็จะได้ก้าวอย่างมีสติไปด้วยกัน ลมหายใจของคุณแม่ก็จะสงบเย็น ระหว่างทางเดินจะพบเส้นทางที่แตกต่างกันไป ทั้งพื้นหญ้า พื้นดิน พื้นทราย ดังนั้น แม่รู้สึกอย่างไร ลูกก็รู้สึกอย่างนั้นด้วย เป็นการรู้ตัวทั่วพร้อม มีความสดชื่น รู้ตื่นและเบิกบานทั้งคุณแม่และลูก ถือเป็นโอกาสที่ดี ถ้าหากคุณแม่ได้ทำกุศลอยู่ในทุกขณะ ลูกก็จะได้กุศลด้วยเช่นกัน ลมหายใจของคุณแม่ก็คือลมหายใจของลูก

3.4 การอ่านหนังสือนิทาน

1) แม่อ่านออกเสียงให้ลูกฟัง ใช้เวลาสัก 30 นาทีหรือก่อนนอนทุกวัน อ่านนิทานเด็ก หนังสือวรรณกรรมเด็ก เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของสมอง โดยเฉพาะทักษะด้านภาษา

2) อ่านหนังสือด้วยโทนเสียงสูงต่ำ เหมือนการเล่านิทาน และเอามือแตะท้องเบา ๆ ไปด้วยในขณะอ่าน จะเป็นการกระตุ้นพัฒนาการให้ลูกตอบสนองกับเสียงของแม่ไปด้วย

3) ในไตรมาสที่ 3 นอกจากทารกจะได้ยินเสียงชัดเจนแล้ว ทารกเรียนรู้ที่จะจำด้วย

3.5 การลูบหน้าท้องกระตุ้นสมอง

1) สัปดาห์ที่ 8-10 ทารกเริ่มรับรู้สัมผัสทางกายได้แม่ใช้มือลูบหน้าท้องเบา ๆ ช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสมอง ลูบเป็นวงกลมหรือลูบขึ้นลงก็ได้

2) ขณะที่ลูบ พูดคุยหรือร้องเพลงเบา ๆให้ลูกฟังด้วย เป็นการเพิ่มพัฒนาการที่ดี และทำให้แม่มีความสุขด้วยเมื่อแม่มีความสุข ร่างกายจะหลั่งเอนโดรฟิน และส่งผ่านทางสายสะดือไปยังลูก ทำให้ลูกอารมณ์ดีเลี้ยงง่าย มีพัฒนาการที่ดีทั้ง IQ และ EQ

3) ขณะที่ลูบ ใช้ความรักจากใจของแม่ ส่งผ่านมือไปยังลูกในท้อง เพราะลูกสามารถรับรู้ความรู้สึกของแม่ได้

3.6 การรับประทานอาหาร

1) ตั้งแต่เดือนที่ 4 ลูกในท้องเริ่มรับรู้รสแม่กินอาหารรสอย่างไร ทารกก็รับรสอย่างนั้น

2) อาหารที่แม่กินตอนตั้งครรภ์ มีผลต่ออาหารที่ลูกชอบ เมื่อเขาโตขึ้นแม่จึงต้องกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ลูกที่คลอดออกมาก็พร้อมจะรับรสชาดอาหาร ในแบบต่าง ๆ เมื่อถึงวัยที่เหมาะสม

3.7 ไฟฉายส่งหน้าท้อง

1) พ่อแม่ใช้ไฟฉายส่องที่หน้าท้อง เปิดไฟพร้อมกับพูดว่า “ แม่จะเปิดไฟแล้วนะ ลูกมองเห็นแสงหรือเปล่า” ถ้าปิดไฟ ก็ถามว่า “แม่ปิดไฟแล้ว ลูกมองไม่เห็นแล้ว ใช่ไหม”

2) ใช้ไฟฉายส่องที่หน้าท้อง วนเป็นวงกลมธอบสะดือช้า ๆ ลูกจะเคลื่อนไหวสนใจแสง เล่นกับลูก วันละ 5-10 ครั้ง ประมาณ 1-2 นาที

3) การส่องไฟที่หน้าท้อง ทำให้เซลล์สมองและประสาทส่วนรับภาพและการมองเห็นมีการพัฒนาดีขึ้น

3.8 กลิ่นหอม

1) เมื่ออายุครรภ์ 6-7 เดือน เซลล์ประสาทรับกลิ่นของลูกเริ่มพัฒนา รับรู้กลิ่นต่าง ๆ ได้ และจะตอบสนองต่อกลิ่นต่าง ๆ โดยอาจทำหน้าเบะหรือขยับศีรษะ หมายความว่า เมื่อคลอดออกมาลูกสามารถจดจำและรู้สึกคุ้นเคยกับกลิ่นของแม่ได้

2) พ่อแม่สามารถกระตุ้นการรับกลิ่น โดยใช้กลิ่นหอมจากธรรมชาติดอกไม้ หรืออโรมาอ่อน ๆ ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมภายในบ้าน ทำให้แม่ผ่อนคลาย ลดภาวะเครียดช่วงใกล้คลอดลงได้

3.9 การฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิ จะทำให้ใจของแม่และลูก กลับมาอยู่ในสภาวะจิตประภัสสร และทำให้ลูกอารมณ์ดี เลี้ยงง่าย มีพัฒนาการที่ดีทั้ง IQ และ EQ

11. การประเมินภาวะเครียด (ST5) และภาวะซึมเศร้า (2Q9Q)

11.1 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน ๐ - ๓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ส่วนที่ 1 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ข้อ	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก	0	1	2	3
2	มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	0	1	2	3
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3

การแปลผล

0-4 คะแนน หมายถึง ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

5-7 คะแนน หมายถึง สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียด ด้วยการพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียดหรือคลี่คลายที่มาของปัญหา และอาจใช้การหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ หลายครั้ง หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล

8 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดสูงในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการส่งต่อเพื่อการรักษาต่อไป

11.2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

ส่วนที่ 2 การคัดกรองซึมเศร้า

2.1 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)

1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง

☐ มี ☐ ไม่มี

2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน

☐ มี ☐ ไม่มี

การแปลผล

ถ้าตอบ **“ไม่มี”** ทั้งสองข้อ แสดงว่า เป็นปกติ ไม่พบความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า ควรได้รับการประเมินภายหลังคลอด 6 สัปดาห์

ถ้าตอบ **“มี”** ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ แสดงว่า มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า ควรได้รับการให้คำปรึกษาและส่งต่อให้เจ้าหน้าที่ เพื่อรับการดูแลทางด้านสังคมจิตใจต่อไป

การบันทึกผลการประเมินสุขภาพจิตและการดูแลช่วยเหลือ

บันทึกสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์

ครั้งที่/วันที่	ความเครียด (ST-5)	ซึมเศร้า (2Q)	สุรา	การดูแลช่วยเหลือ
	◯ 0-4 คะแนน ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา ◯ 5-7 คะแนน สงสัยมีปัญหาความเครียด ◯ 8 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดสูงระดับส่งผลต่อร่างกาย	◯ ปกติ ◯ เสี่ยง	◯ ไม่เคย ◯ เคย	
	◯ 0-4 คะแนน ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา ◯ 5-7 คะแนน สงสัยมีปัญหาความเครียด ◯ 8 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดสูงระดับส่งผลต่อร่างกาย	◯ ปกติ ◯ เสี่ยง	◯ ไม่เคย ◯ เคย	
	◯ 0-4 คะแนน ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา ◯ 5-7 คะแนน สงสัยมีปัญหาความเครียด ◯ 8 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดสูงระดับส่งผลต่อร่างกาย	◯ ปกติ ◯ เสี่ยง	◯ ไม่เคย ◯ เคย	
	◯ 0-4 คะแนน ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา ◯ 5-7 คะแนน สงสัยมีปัญหาความเครียด ◯ 8 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดสูงระดับส่งผลต่อร่างกาย	◯ ปกติ ◯ เสี่ยง	◯ ไม่เคย ◯ เคย	
	◯ 0-4 คะแนน ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา ◯ 5-7 คะแนน สงสัยมีปัญหาความเครียด ◯ 8 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดสูงระดับส่งผลต่อร่างกาย	◯ ปกติ ◯ เสี่ยง	◯ ไม่เคย ◯ เคย	

จิตประภัสสร...ตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์

- การรักษาใจของแม่ เป็นการพัฒนาจิตของแม่และลูก ไปพร้อมกันตลอด 9 เดือน โดยมีพ่อและวงศาคณาญาติเป็นผู้เกื้อกูล
- การฝึกสมาธิ ทำให้ใจของแม่และลูกกลับมาอยู่ในสภาวะจิตประภัสสร และทำให้ลูกอารมณ์ดี เลี้ยงง่าย มีพัฒนาการดีทั้ง IQ & EQ

12. อุบัติเหตุ และอาการที่หญิงตั้งครรภ์ควรเฝ้าระวัง

อาการแทรกซ้อนและความผิดปกติ ที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและลูกน้อยในครรภ์

ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ สำหรับหญิงตั้งครรภ์

1. ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย

1.1 ขยับเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การเดิน การว่ายน้ำ อย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์

ทำงานบ้าน

1.2 ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นกล้ามเนื้อหน้าท้องและอุ้งเชิงกราน เพื่อสร้างความพร้อมในการคลอดลูก อย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง และฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการปวดเมื่อยจากการรับน้ำหนักลูกน้อยในครรภ์ เช่น โยคะ พิลาเต

ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

ข้อควรคำนึง

ประเมินความพร้อมของตนเองก่อนมีกิจกรรมทางกาย ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อน หากมีอาการผิดปกติ เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด ปวดท้องเบ่ง เวียนศีรษะ ใจสั่น ควรหยุดและไปพบแพทย์ทันที ควรค่อยๆ เริ่มมีกิจกรรมทางกาย จากเบาไปหนัก หรือ ช้าไปเร็ว หายใจปกติ ไม่กลั้นหายใจ

ท่านอนตะแคง

2. ข้อแนะนำการนอนหลับ

2.1 นอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ควรนอนก่อน 4 ทุ่ม

2.2 นอนท่าตะแคง แทนท่านอนหงาย เพื่อให้มดลูกไม่กดทับเส้นเลือดดำใหญ่บริเวณด้านหลังของร่างกาย ทำให้เลือดไหลเวียนกลับเข้าหัวใจได้ดี และลดอาการขาบวม

2.3 เวลาจะนอน ควรค่อยๆ เอนตัวลงนอนจากท่านั่งเป็นท่านอน และเวลาตื่น ควรค่อยๆ ลุกจาก ท่านอนเป็นท่านั่ง

2.4 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร 2-3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพื่อลดอาการกรดไหลย้อนจุกเสียดแน่นท้อง

2.5 จัดห้องนอนให้เหมาะสม ห้องนอนควรมืดสนิท ไม่มีเสียงดังรบกวน

13. สิทธิประโยชน์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์สามารถฝากครรภ์ได้ฟรีทุกสิทธิการรักษา

เรื่องที่ 4 หญิงหลังคลอด

1. วัตถุประสงค์

1) เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร และบอกความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

2) เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) สามารถประเมินความเสี่ยงด้านสังคมและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ หลังคลอดและเด็กได้

3) เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัวสามารถประเมินความสามารถและให้คำแนะนำในการเลี้ยงดูบุตรได้

4) เพื่อให้สามีและสมาชิกในครอบครัวหญิงตั้งครรภ์มีส่วนร่วมในการดูแลมารดาและทารก

2. การตรวจประเมินร่างกายหญิงหลังคลอดเบื้องต้น

ครั้งที่ 1 คือ เยี่ยมหลังคลอดในสัปดาห์แรก ไม่เกิน 7 วันนับจากวันคลอด

ครั้งที่ 2 คือ เยี่ยมระหว่างวันที่ 8 – 15 นับจากวันคลอด

ครั้งที่ 3 คือ เยี่ยมระหว่างวันที่ 16 – 42 นับจากวันคลอด

อาการผิดปกติหลังคลอด	ครั้งที่1	ครั้งที่2	ครั้งที่3
ตกเลือดหลังคลอด เป็นก้อน ลิ่มเลือด			
ตัวร้อนเป็นไข้ติดต่อกัน 2 วัน			
น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็น ขุ่นข้น หรือมีสีแดงนานเกิน 2 สัปดาห์			
ปัสสาวะแสบ ขัด กะปริบกะปรอย หรือปัสสาวะไม่ออก			
ปวด บวม บริเวณฝีเย็บหรือแผลแยก			
หัวนมแตก หรืออักเสบ			
การคุมกำเนิด			
ผู้ประเมิน วันที่	....	....	....

เรื่องที่ 5 เด็กอายุ 0 – 2 ปี

1. วัตุประสงค์

1) เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้และความเข้าใจในการเจริญเติบโตทางร่างกายของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 2 ปีบริบูรณ์ และสามารถเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก

2) เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) เข้าใจ และสามารถอธิบายถึงประโยชน์ของการกิน การกอด การเล่น การเล่า การนอน และการดูแลสุขภาพฟันของเด็กในแต่ละวัย

3) เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) เข้าใจแนวทาง สามารถคัดกรองและดูแลเด็กที่มีภาวะซีดได้

4) เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) สามารถนำความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนาธรรมท้องถิ่น และกิจกรรมทางศาสนาเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้

2. การเจริญเติบโตในเด็ก 0 – 2 ปี

ทารกในครรภ์มารดาตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนถึงอายุ 2 ปีเป็นช่วงที่โครงสร้างสมองมีการพัฒนาสูงสุดทั้งการสร้างเซลล์สมองและการเชื่อมโยงระหว่างเซลล์สมองเกิดเป็นโครงข่ายเส้นใประสารทนับล้านโครงข่ายเป็นผลให้เพิ่มประสิทธิภาพการสื่อสารระหว่างเซลล์สมอง ทำให้เด็กมีความสามารถในการเรียนรู้จดจำ นอกจากนี้การเจริญเติบโตด้านร่างกายเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน ส่วนสูงของเด็กที่อายุ 2-3 ปี ถือเป็นproxy indicator ของสุขภาพผู้ใหญ่และเป็นทุนมนุษย์ (Human capital) อีกทั้งยังเป็นช่วงของการสร้างอวัยวะต่างๆส่งผลต่อระบบภูมิต้านทานโรคระบบเผาพลาญ ระบบทางเดินอาหารของร่างกายให้สมบูรณ์

คำแนะนำการใช้กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก
(พ่อ/แม่ หรือผู้ปกครองบันทึกเองได้)

กราฟการเจริญเติบโตของเด็ก ใช้ติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักส่วนสูงของเด็กอย่างต่อเนื่อง เพื่อดูแนวโน้มการเจริญเติบโตของเด็กว่าเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ เด็กทุกคนต้องได้รับประเมินการเจริญเติบโต ครบทั้ง 3 กราฟ คือ

1. กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับคือ

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

- **น้ำหนักมาก** ยังบอกไม่ได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ ต้องประเมินโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- **น้ำหนักค่อนข้างมาก** หมายถึง **เสี่ยงต่อน้ำหนักมาก** ต้องประเมินโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- **น้ำหนักตามเกณฑ์** หมายถึง **การเจริญเติบโตดี** ควรส่งเสริมให้เด็กมีน้ำหนักอยู่ในระดับนี้
- **น้ำหนักค่อนข้างน้อย** หมายถึง **เสี่ยงต่อการขาดอาหาร** เป็นการเตือนให้ระวังหากไม่ได้รับการดูแล เด็กจะมีน้ำหนักน้อย
- **น้ำหนักน้อย** หมายถึง ขาดอาหาร

2. กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

- **สูง** หมายถึง **การเจริญเติบโตดีมาก ๆ** ทำให้มีระดับสติปัญญาดี เจ็บป่วยน้อย ต้องส่งเสริมให้เด็กอยู่ในระดับนี้
- **ค่อนข้างสูง** หมายถึง **การเจริญเติบโตดีมาก** เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี เจ็บป่วยน้อย ต้องส่งเสริมให้เด็กอยู่ในระดับนี้
- **สูงตามเกณฑ์** หมายถึง **การเจริญเติบโตดี** แสดงว่า เด็กได้รับอาหารเพียงพอ ทำให้มีระดับสติปัญญาดี เจ็บป่วยน้อย ต้องส่งเสริมให้เด็กอยู่ในระดับนี้
- **ค่อนข้างเตี้ย** หมายถึง **เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง** เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลส่วนสูงจะเพิ่มน้อยหรือไม่เพิ่ม เป็นเด็กเตี้ยได้
- **เตี้ย** หมายถึง **ขาดอาหารเรื้อรัง** แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน หรือเจ็บป่วยบ่อย ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ เจ็บป่วยบ่อยมากยิ่งขึ้น ควรแก้ไขอย่างเร่งด่วน

3. กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

- **อ้วน** หมายถึง **ภาวะอ้วนชัดเจน** มีน้ำหนักมากเกินไป ไม่เหมาะสมกับส่วนสูงอย่างมาก เด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ขาโก่ง หยุดหายใจขณะนอนหลับ และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
- **เริ่มอ้วน** หมายถึง **น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน** เด็กมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
- **ท้วม** หมายถึง **เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน** เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในเริ่มอ้วน
- **สมส่วน** หมายถึง **การเจริญเติบโตดี** แสดงว่า เด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง ต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้
- **ค่อนข้างผอม** หมายถึง **เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร** เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล น้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลงอยู่ในระดับผอม
- **ผอม** หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น

1

วัคซีนบางชนิดจำเป็นต้องได้รับมากกว่า 1 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิต้านทานได้สูงเพียงพอในระดับที่สามารถป้องกันโรคได้ ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรพาบุตรหลานไปรับวัคซีนตามกำหนดนัดทุกครั้ง ซึ่งมีบันทึกไว้ในสมุดเล่มนี้

2

เด็กที่เจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น หวัด ไอ หรือไข้ต่ำๆ สามารถรับวัคซีนได้

3

หลังได้รับวัคซีนบางชนิด เด็กอาจตัวร้อนเป็นไข้ ซึ่งจะหายได้ในเวลาอันสั้น ให้เช็ดตัว ดื่มน้ำมากๆ และให้ยาลดไข้ตามคำแนะนำของแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

คำแนะนำเกี่ยวกับการได้รับวัคซีน

4

ถ้าเด็กเคยมีประวัติแพ้ยา หรือเคยมีอาการรุนแรงหลังได้รับวัคซีน เช่น ชัก ไข้สูงมาก โปรดแจ้งแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก่อนรับวัคซีนด้วย

5

แผลที่เกิดจากการฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค อาจเป็นฝีขนาดเล็กอยู่ได้นาน 3-4 สัปดาห์ ไม่จำเป็นต้องใส่ยา หรือปิดแผล เพียงใช้สำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วเช็ดรอบๆ แผล

6

โปรดเก็บสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ เพื่อประโยชน์ของบุตรหลานในการติดตามดูว่า บุตรหลานได้รับวัคซีนอะไรบ้าง ครบถ้วนหรือไม่ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นหลักฐานสำคัญในโอกาสต่างๆ เช่น การมอบตัวบุตรหลานเข้าเรียนต่อในชั้นประถมศึกษาและการเดินทางไปต่างประเทศ เป็นต้น

3. การเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่

ทุนสมองลูก ด้วยนมแม่

1. นมแม่เป็นวัคซีนหยดแรก

นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดที่มีคุณค่า มีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ มีฮอร์โมน ช่วยระบบการย่อย ซึ่งไม่สามารถหาได้จากอาหารอื่น การกินนมแม่ช่วยลดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ท้องอืด ท้องเสียได้ นอกจากคุณค่าของน้ำนมแม่แล้ว กระบวนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผ่านการโอบกอด สัมผัส สบตา ยังช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต กระตุ้นการรับรู้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย สมอง และจิตใจเป็นอย่างดี

3 ดูด เพื่อให้ลูกคุ้นชินกับการดูดนมแม่ และเป็นการกระตุ้นการผลิตน้ำนมให้เร็วขึ้น

ดูดเร็ว
เริ่มตั้งแต่อยู่ในห้องคลอด ภายใน 1 ชม. หลังคลอด

ดูดบ่อย
ควรให้ลูกดูดนมแม่ได้บ่อยเท่าที่ต้องการ เฉลี่ยวันละ 8 ครั้งขึ้นไป

ดูดถูกวิธี
การดูดนมถูกวิธีจะช่วยให้ลูกดูดนมได้เต็มอิ่มและควรดูดให้เกลี้ยงเต้า

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ภูมิคุ้มกัน
- แข็งแรง
- ฉลาด
- อารมณ์ดี
- สร้างสายสัมพันธ์ แม่-ลูก

- ลดการตกเลือดหลังคลอด
- ลดน้ำหนัก
- ลดความเสี่ยงการเกิด มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ กระดูกพรุน
- ประหยัดค่าใช้จ่าย

นมแม่ ...ของขวัญที่ดีที่สุด

นมแม่ดีที่สุด...

มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด

มีภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ WHO แนะนำให้ทารก...

กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

กินนมแม่ต่อเนื่องควบคู่กับอาหารตามวัย จนอายุ 2 ปี หรือมากกว่า

All rights reserved.(Yuttana Poonpanich)

ระยะเวลาการกินนมแม่

มีผลต่อระดับคะแนน IQ ที่สูงขึ้น
เด็กที่กินนมแม่นานกว่า 6 เดือน จะมีระดับคะแนน IQ เฉลี่ยสูงกว่าเด็กที่กินน้อยกว่า 3 เดือน 6 คะแนน และสูงกว่าเด็กที่ไม่กินนมแม่เลย ประมาณ 9 คะแนน

(Emend AM, 2008)

การเก็บรักษา

ควรเก็บน้ำนมใส่ภาชนะ เช่น ขวดนมหรือถุงเก็บนม ในปริมาณเท่ากับที่ลูกต้องการกินแต่ละครั้ง และปิดให้มิดชิด

สถานที่เก็บอุณหภูมิ	อุณหภูมิ	ระยะเวลาในการเก็บ
ตั้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง	27-32°c	3-4 ชม.
กระติกน้ำแข็ง	15°c	1 วัน
ตู้เย็นช่องธรรมดา	0-4°c	1 วัน
ใต้ช่องแช่แข็ง	0-4°c	3-5 วัน
ช่องแช่แข็งตู้เย็นประตูเดี่ยว	-15	2 สัปดาห์
ช่องแช่แข็งตู้เย็น 2 ประตู	-18	3-6 เดือน
ตู้เย็นที่อุณหภูมิ	-20	6-12 เดือน

4. กิจกรรมทางศาสนา วัฒนาธรรมท้องถิ่น หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น และสื่อพื้นบ้าน เช่น การสานโมบายปลาตะเพียน ของเล่นจากภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ ส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ และเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาที่อยู่รอบตัว และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต มีความรัก ความหวงแหน และความภาคภูมิใจในท้องถิ่นของตน และช่วยให้เด็กได้เห็นแบบอย่างที่ดีจากภูมิปัญญาท้องถิ่น

พิธีกรรมการขึ้นเปลรับขวัญเด็กแรกเกิด คือ พิธีทำขวัญเด็ก มีความสำคัญ คือ เพื่อให้เด็กหายจากเจ็บไข้ หรือหวาดผวาสะดุ้งตกใจ เพราะเชื่อกันว่าขวัญจะมีอยู่ในตัวคน แต่เมื่อได้รับความตกใจแล้ว ขวัญก็จะหนีออกจากร่าง ทำให้เกิดความเจ็บป่วย เพื่อให้ขวัญกลับมาอยู่กับตัว จึงต้องทำพิธีเรียกขวัญให้กลับเข้ามาอยู่ในร่างกาย ปกปักรักษาเด็กให้อยู่เย็นเป็นสุข ให้เกิดสิริมงคล อายุมั่นขวัญยืน

เรื่องที่ 6 เด็กอายุ 3 – 5 ปี และพัฒนาการเด็กอายุ 0 – 5 ปี

1. วัตถุประสงค์

1) เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้ ความเข้าใจและเห็นความสำคัญของพัฒนาการเด็กแต่ละช่วงวัย และสามารถเฝ้าระวังพัฒนาการเด็ก พร้อมทั้งให้การส่งเสริมพัฒนาการเด็กตามวัยได้

2) เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคที่เกิดบ่อยในเด็ก สามารถให้คาแนะนำในการดูแลเด็ก เมื่อมีอาการเจ็บป่วยแก่ผู้ปกครองได้

3) เพื่อให้ทีมพัฒนาเด็กและครอบครัว (CFT) มีความรู้เรื่องแนวความคิดการเลี้ยงลูกโดยวิธีทางบวก มีความรู้และทักษะในการสร้างความผูกพัน และสร้างระเบียบวินัยให้กับลูก

2. สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D

การพัฒนาคุณภาพของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีแนวปฏิบัติแบบก้าวกระโดด ด้านสุขภาพ (4D)จำเป็นต้องอาศัยหลักการบริหารจัดการสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างเป็นองค์รวม เพื่อพัฒนาศักยภาพของเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพ ทั้ง 4 ด้าน ผ่านการเรียนปนเล่น ในสภาวะแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้และมีความปลอดภัย เพื่อสร้างความเป็นพลเมืองดีที่สร้างสรรคสังคมในศตวรรษที่ 21 ภายใต้กรอบมาตรฐานการพัฒนา (4D) ได้แก่

1) ด้านการเจริญเติบโตและโภชนาการ (Diet)

2) ด้านพัฒนาการเด็กและการเล่น (Development and Play)

3) ด้านสุขภาพช่องปากและฟัน (Dental)

4) ด้านสิ่งแวดล้อมความปลอดภัยและการป้องกันควบคุมโรค (Disease)

มีหลักการพัฒนาสำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่

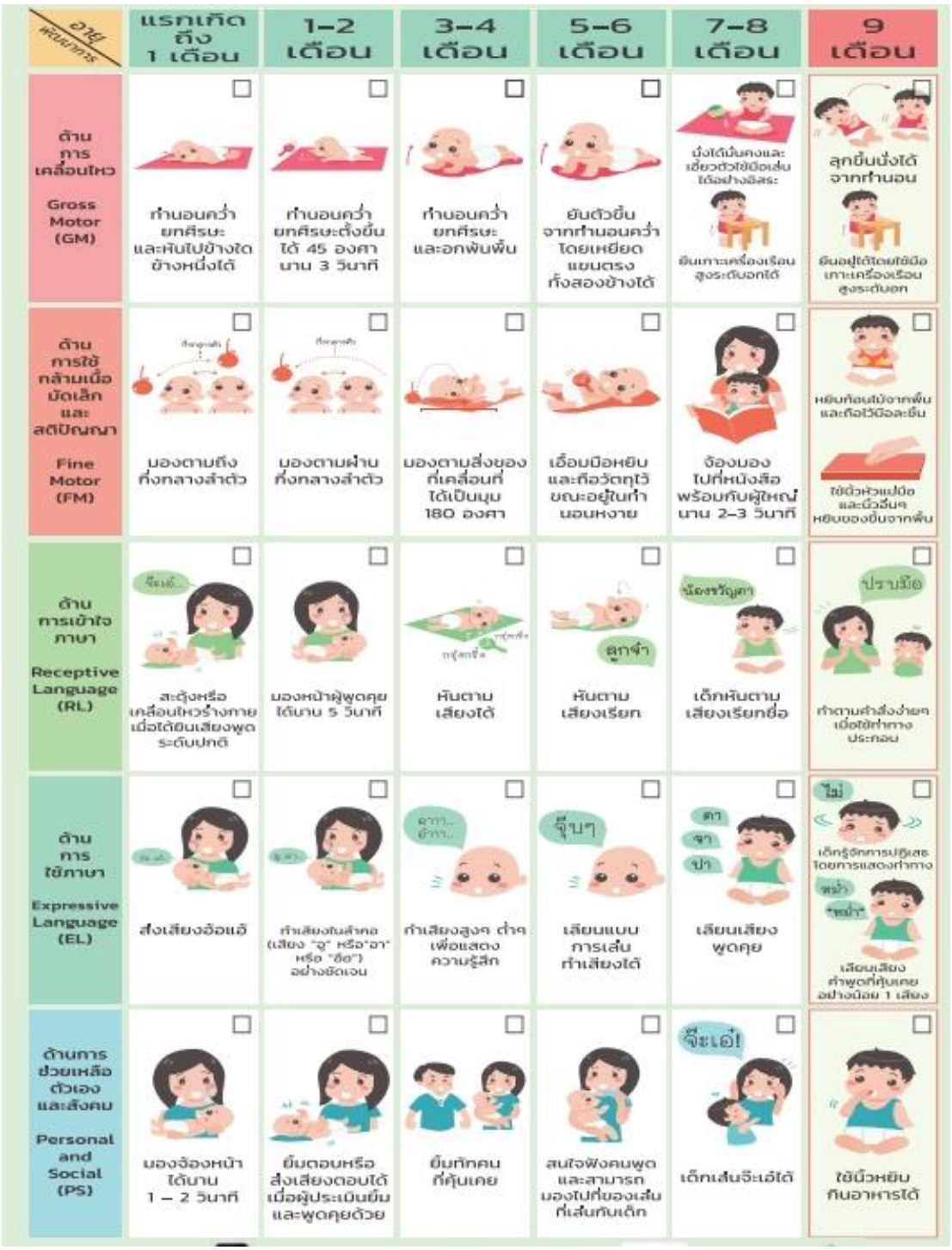
การสร้างความรู้ (Knowledge) เป็นฐานความรู้ใหม่ด้านสุขภาพ โดยใช้การประเมินผลตามคู่มือการพัฒนาสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพตามมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติและนำข้อมูลมาร่วมกันวิเคราะห์หาแนวปฏิบัติใหม่ กำหนดเป้าหมาย ระยะเวลา และหากลยุทธ์การพัฒนาในทางเลือกที่ดีที่สุดของสถานศึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างองค์ความรู้ใหม่จากการปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาเด็กปฐมวัยแบบองค์รวม

การบูรณาการ (Integration) ใช้หลักการมีส่วนร่วมโดยใช้ครอบครัวเป็นฐานในการพัฒนาสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่มีการดำเนินการจัดการอย่างเป็นระบบ มีการวางแผนการปฏิบัติงานร่วมกันอย่างมีทิศทางที่ชัดเจน มีกระบวนการปฏิบัติที่ดี โดยใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารประกอบกับข้อมูลสารสนเทศ มีการจัดทรัพยากรอ ย่างเหมาะสม ร่วมมือกับชุมชน มีการบูรณาการการทำงานภายใต้ข้อจำกัดอย่างมีประสิทธิภาพ

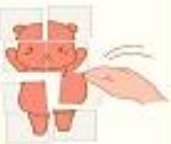
การพัฒนาแบบก้าวกระโดด (Development) เป็นการพัฒนาโดยการพึ่งตนเอง ใช้การเทียบเคียงกับผลการปฏิบัติงานของตนเองในครั้งที่ผ่านมา วิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย โอกาส และอุปสรรคเพื่อนำมาสู่การพัฒนา

การใช้ชุมชนเป็นฐาน (Social) เป็นเงื่อนไขสำคัญของการสร้างการเรียนรู้โดยใช้แหล่งเรียนรู้และฐานการเรียนรู้ชุมชน เพื่อการพัฒนาผู้เรียนผ่านกระบวนการเล่นตามพัฒนาการแบบลงมือทำ (Active Process) โดยการกระตุ้นให้ผู้เรียนได้สร้างด้วยตัวผู้เรียนเอง ใช้กลยุทธ์การจัดประสบการณ์เป็นฐาน และการจัดการชั้นเรียน ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ (4D) อย่างปลอดภัย

3. การประเมิน และเฝ้าระวังพัฒนาการเด็ก



10–12 เดือน	13–15 เดือน	16–17 เดือน	18 เดือน	19–24 เดือน	25–29 เดือน	30 เดือน
☐ ยืนนาน 2 วินาที	☐ ยืนอยู่ตามลำพังได้นานอย่างน้อย 10 วินาที	☐ เดินลากของเล่นหรือสิ่งของได้	☐	☐ เหวี่ยงขาเตะลูกบอลได้	☐ กระโดดเท้าพ้นพื้นทั้ง2 ข้าง	☐
☐ จีบนิ้วมือเพื่อหยิบของชิ้นเล็ก	☐ ขีดเขียน (เป็นเส้น) บนกระดาษได้	☐ ขีดเขียนได้เอง	☐	☐ ต่อก้อนไม้ 4 ชั้น	☐ แก้ปัญหาง่ายๆ โดยใช้เครื่องมือด้วยตนเอง	☐
☐ โบกมือหรือตบมือตามคำสั่ง	☐ เลือกวัตถุตามคำสั่งได้ถูกต้อง 2 ชนิด	☐ ทำตามคำสั่งง่ายๆ โดยไม่มีท่าทางประกอบ	☐	☐ เลือกวัตถุตามคำสั่ง (ตัวเลือก 4 ชนิด)	☐ ชี้อวัยวะ 7 ส่วน	☐
☐ แสดงความต้องการโดยทำท่าทางหรือเปล่งเสียง	☐ พูดคำพยางค์เดียว (คำโดด) ได้ 2 คำ	☐ ตอบชื่อวัตถุได้ถูกต้อง	☐	☐ เลียนคำพูดที่เป็นวลีประกอบด้วยคำ 2 คำ	☐ พูดตอบรับและปฏิเสธได้	☐ พูดติดต่อกัน 2 คำขึ้นไปอย่างมีความหมายโดยใช้คำกริยาได้ถูกต้องอย่างน้อย 4 กริยา
☐ เล่นสิ่งของตามประโยชน์ของสิ่งของได้	☐ เลียนแบบทำทางการทำงานบ้าน	☐ เล่นการใช้สิ่งของตามหน้าที่ได้มากขึ้นด้วยความสัมพันธ์ของ 2 สิ่งขึ้นไป	☐	☐ ใช้ช้อนตักอาหารกินเองได้	☐ ล้างและเช็ดมือได้	☐

อายุ / พัฒนาการ	31–36 เดือน	37–41 เดือน	42 เดือน	43–48 เดือน	49–54 เดือน	55–59 เดือน
ด้านการเคลื่อนไหว Gross Motor (GM)	ยืนขาเดียว 1 วินาที	ยืนขาเดียว 3 วินาที	ใช้แขนรับลูกบอลได้	กระโดดขาเดียวได้อย่างน้อย 2 ครั้ง	กระโดดสองเท้าพร้อมกันไปด้านข้างและถอยหลังได้	เดินต่อส้นเท้า
ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา Fine Motor (FM)	เลียนแบบลากเส้นเป็นวงต่อเนื่องกัน	เลียนแบบวาดรูปวงกลม		เลียนแบบวาดรูป + (ตากบาก)	 ประกอบชิ้นส่วนของรูปภาพที่ตัดออกเป็นส่วนๆ 8 ชิ้นได้	จับดินสอได้ถูกต้อง
ด้านการเข้าใจภาษา Receptive Language (RL)	นำวัตถุ 2 ชนิดในห้องมาให้ได้ตามคำสั่ง	ทำตามคำสั่งต่อเนื่องได้ 2 กริยากับวัตถุ 2 ชนิด	วางวัตถุไว้ข้างหน้าและข้างหลังได้ตามคำสั่ง เลือกจัดกลุ่มวัตถุตามประเภทของเสื้อผ้าได้	เลือกวัตถุที่มีขนาดใหญ่กว่าและเล็กกว่า	เลือกรูปภาพที่แสดงเวลากลางวันกลางคืน	เลือกสีได้ 8 สีตามคำสั่ง
ด้านการใช้ภาษา Expressive Language (EL)	พูดติดต่อกัน 3–4 คำอย่างน้อย 4 ความหมาย	ถามคำถามได้ 4 แบบ เช่น ใคร อะไร ที่ไหน ทำไม	พูดถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านไปให้หมดได้ พูด "ขอ" หรือ "ขอบคุณ" หรือ "ให้"ได้	พูดเป็นประโยค 3 คำต่อกันโดยมีความหมายและเหมาะสมกับโอกาสได้	ตอบคำถามได้ถูกต้องเมื่อถามว่า "ถ้ารู้สึกร้อนไม่สบาย หิว" จะทำอย่างไร	ผลัดกันพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม
ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม Personal and Social (PS)	ใส่กางเกงได้เอง	ทำตามกฎในการเล่นเป็นกลุ่มได้โดยมีผู้ใหญ่แนะนำ ช่วยทำงานขั้นตอนเดียวได้เอง	ใส่เสื้อผ้าหน้าได้เองโดยไม่ต้องติดกระดุม บอกเพศของตนเองได้	ใส่กระดุมขนาดใหญ่อย่างน้อย 2 ซม. ได้เอง 3 เม็ด	ทำความสะอาดตนเองหลังอุจจาระได้	เล่นเลียนแบบบทบาทของผู้ใหญ่ได้

60 เดือน	61–66 เดือน	67–72 เดือน	73–78 เดือน
เดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงไปข้างหน้าได้	กระโดดขาเดียวไปข้างหน้า 4 ครั้ง ทีละข้าง	วิ่งหลบหลักสิ่งกีดขวางได้	เคลื่อนไหวร่างกายตามที่ตกลงกันให้คู่กับสัญญาณเสียงที่ผู้ใหญ่กำหนด 2 ชนิดต่อกัน
ลอกรูป วาดรูปคนได้ 6 ส่วน	ตัดกระดาษตามเส้นตรงต่อเนื่องยาว 15 ซม.	ลอกรูปสามเหลี่ยม	เขียนชื่อตนเองได้ถูกต้อง
อ่านข้อความเมื่อฟังนิทานหรือเรื่องเล่า นับก้อนไม้ 5 ก้อน (รู้จำนวน เท่ากับ 5)	บวกเลขเบื้องต้นผลลัพธ์ไม่เกิน 10	ลบเลข	อ่านหนังสือที่มีภาพต่อเนื่องจนจบและเล่าได้ว่าเป็นเรื่องอะไร
อ่านออกเสียงพยัญชนะได้ถูกต้อง 5 ตัว ตัวนี้ "ก" "ง" "ด" "บ" "ย" รู้จักพูดอย่างมีเหตุผล	เด็กสามารถอธิบายหน้าที่หรือคุณสมบัติของสิ่งของได้อย่างน้อย 6 ชนิด	เด็กสามารถบอกชื่อสิ่งของได้ 3 หมวด เช่น สัตว์, เสื้อผ้า, อาหาร	สามารถคิดเชิงเหตุผลและอธิบายได้
แสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อเห็นเพื่อนเจ็บหรือไปสนาย	ช่วยงานบ้าน	เด็กแปรงฟันได้ทั่วทั้งปาก	ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จด้วยตนเอง เช่น แต่งตัว กินข้าว อาบน้ำ

ดาวน์โหลดคู่มือ DSPM ฉบับสมบูรณ์

4. กิจกรรม กิน กอด เล่น เล่า นอน เฝ้าดูฟัน

ส่งเสริมพัฒนาการลูกรักเติบโตอย่างมีคุณภาพ:

กิน

0 - 6 เดือน	6 - 12 เดือน	1 - 2 ปี	2 - 3 ปี	3 - 5 ปี
• ให้นมลูกด้วยตนเอง	• ป้อนอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ • ไม่บังคับลูก ถ้าลูกปฏิเสธอาหารตามวัย	• ให้ลูกได้ตักหยิบอาหารเอง • ชมเชยเมื่อลูกทำได้ดี • ไม่ดุว่าเมื่อลูกทำอาหารเลอะเทอะ	• จัดที่นั่งให้ลูกได้กินอาหารกับสมาชิกอื่นๆ ไม่เดินตามป้อน • ชื่นชมเมื่อลูกนั่งกินอาหารได้ดี	• มีเวลากินอาหารกับลูกทุกวัน วันละ 1 มื้อ • ชวนลูกมาเตรียมอาหาร หรือคิดเมนูอาหารด้วยกัน

กอด

อาหารตามวัย คือ อาหารที่ให้เด็กเพิ่มเป็นมื้อควบคู่กับนมแม่หรือนมผงดัดแปลงสำหรับทารก ทั้งนี้เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วน เนื่องจากสารอาหารในนมแม่ เริ่มมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของลูก

เด็ก 1 ขวบ

อาหาร 3 มื้อคือ อาหารหลัก

นมคือ อาหารเสริม

เริ่มกินนมกล่อง UHT รสจืดได้ 2-3 กล่องต่อวัน

หรือดูดนมแม่ 2-3 ครั้งต่อวัน

กอด

0 - 6 เดือน	6 - 12 เดือน	1 - 2 ปี	2 - 3 ปี	3 - 5 ปี
• อุ้มสัมผัสอย่างอ่อนโยนตอบสนองอย่างรวดเร็ว • เรียนรู้สัญญาณต่างๆ ที่ลูกพยายามสื่อ เช่น ท่าทางเมื่อหิว เสียงร้องไห้เมื่อง่วงนอน	• อยู่ข้างๆ ลูก เมื่อลูกสำรวจค้นหาเล่นสิ่งใหม่ๆ • ยิ้มพยักหน้า ให้ลูกมั่นใจ อ้าแขนรับโอบกอด ปลอบประโลม เมื่อลูกเจ็บ กลัว	• ลูกวัยนี้ช่างสำรวจและเรียนรู้ • สนับสนุนให้ลูกกล้าเล่นกล้าทดลอง • พ่อแม่อยู่ข้างๆ ให้ความมั่นใจกับลูก ไม่แสดงท่าทีกังวลเกินไป	วัยแห่งความเป็นตัวของตัวเองสูง ดื้อต่อต้านได้มาก • พ่อแม่ไม่ควรบังคับหรือเอาชนะเด็กตรงๆ แต่ไม่ตามใจ • ถ้าลูกต่อต้านอาละวาด ให้ยืนยันด้วยท่าทีสงบนุ่มนวลหนักแน่น • ใช้การโอบกอบ พูดแสดงความเข้าใจเพื่อช่วยลูกจัดการอารมณ์ของตนเอง • ไม่ควรลงโทษลูกด้วยอารมณ์	• ช่วยลูกเตรียมความพร้อมไปโรงเรียน • ติดตามการปรับตัวกับเพื่อน ครูช่วยดูแลเรื่องการบ้าน

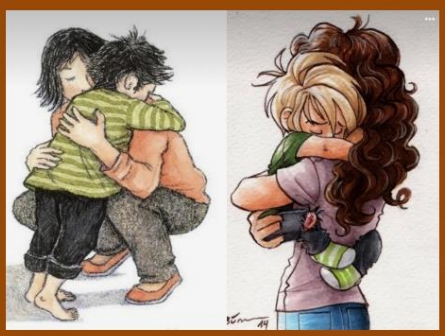
อุ้ม...กอด...สัมผัส พัฒนาลูกครบทั้ง 4 ด้าน

ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รวมทั้ง

...ความไว้วางใจ ความผูกพันและความเป็นตัวของตัวเอง

กอด...

มหัศจรรย์แห่งรัก



วิธีที่เร็วที่สุดในการกระตุ้นการหลั่ง...ฮอร์โมนอ็อกซิโตซิน...

ฮอร์โมนแห่งความผูกพัน จะช่วยสร้างความสุขและสงบให้แก่จิตใจ

งานวิจัยพบว่า..." ยิ่งทารกถูกกอดมากเท่าไหร่

เซลล์สมองก็จะเติบโตมากเท่านั้น "

เล่น

0 - 6 เดือน	6 - 12 เดือน	1 - 2 ปี	2 - 3 ปี	3 - 5 ปี
• พ่อแม่ชวนลูกเล่นเพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัส การมอง การได้ยิน การสัมผัส	• ชวนลูกเล่นสิ่งของอะไรง่ายๆ รอบตัว • เน้นความสนุกสนานระหว่างพ่อแม่ และลูก • ส่งเสริมให้ลูกได้คลาน เกาะยืน	• ให้ลูกเป็นผู้นำในการเล่นตามสิ่งที่ลูกสนใจ • ชวนลูกเล่นลองทำกิจกรรมใหม่ๆ • ส่งเสริมลูกได้เดิน วิ่ง และปีนป่าย	• ชวนลูกเล่นลองทำกิจกรรมใหม่ๆ • ส่งเสริมให้ลูกได้วิ่งเล่นนอกบ้าน สนามเด็กเล่น ปั่นจักรยาน	• ส่งเสริมการเล่นสมมุติที่เป็นเรื่องราว • เล่นแบบร่วมมือ แก้ปัญหาจากง่ายไปยาก ยอมรับ แพ้-ชนะ • ส่งเสริมให้ลูกได้วิ่งเล่นนอกบ้าน สนามเด็กเล่น ปั่นจักรยาน

การเล่น คือ การเรียนรู้

การเล่น คือ การส่งเสริมพัฒนาการ

การเล่น คือ การพัฒนาอย่างมีชีวิตชีวา

การเล่น คือ งานของเด็ก

เล่า

0 - 6 เดือน	6 - 12 เดือน	1 - 2 ปี	2 - 3 ปี	3 - 5 ปี
• ชวนลูกคุย ร้องเพลงให้ฟัง • อ่านหนังสือเพลงกล่อมเด็ก	• เล่านิทานที่มีเสียงคล้องจอง อ่านนิทานที่มีรูปวาดง่ายๆ • มองหน้า สัมผัสลูกระหว่างเล่านิทาน	• อ่านหนังสือนิทานที่มีสิ่งที่ลูกชอบ เช่น รถ สัตว์ หรือนิทานที่มีเนื้อหาง่ายๆ เรื่องใกล้ตัว • ตอบคำถาม “ทำไม” “อะไร” ของลูกอย่างใส่ใจ ไม่รำคาญที่ลูกถาม	• สามารถเล่านิทานได้ หลายรูปแบบ เช่น เล่าจากหนังสือเล่า เรื่องแต่งเอง • สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว • ชวนลูกคุยเกี่ยวกับตัวละครหรือเนื้อเรื่องที่อ่าน	• จัดเวลาอ่านหนังสือกับลูกอย่างสม่ำเสมอ • ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการอ่านนิทาน • ฟังลูกเล่าเรื่องราวต่างๆ อย่างตั้งใจ

อ่านนิทานให้ลูกฟัง ตั้งแต่แรกเกิด
“ ยิ่งเริ่มเร็ว ยิ่งดี ”

มหัศจรรย์เกินคาด พ่อแม่ใบ้...สอนลูกพูดได้ พูดเก่งและเรียนดี

“น้องแพนเค้ก” จ.ยโสธร เมื่ออายุ 3 เดือน ร้องไห้ตอนกลางคืน ไม่ยอมหลับยอมนอน แม่จึงอุ้มมาหาเพื่อนบ้าน ส่งภาษามือ บอกให้ช่วยอ่านหนังสือให้ลูกฟังจนเด็กหลับ จึงอุ้มกลับบ้าน มียายและหลานอยู่คนละบ้าน มาอ่านหนังสือให้ฟังบ่อย ๆ แม่ก็เปิดหนังสือทีละหน้า ชี้ตามภาพ แล้วใช้ภาษามือสื่อสารกับลูกทีละภาพ ทุกคนแอบหวังลึก ๆ ว่า น้องแพนเค้กจะไม่เป็นใบ้ ...เวลาผ่านไป 2 ปีกว่า เริ่มมีเสียงอ้อแอ้ อายุ 3 ขวบกว่า ก็พูดได้เหมือนเด็กทั่วไป ปัจจุบันเรียนชั้น ป.6 พูดเก่ง ใช้ภาษามือสื่อสารกับพ่อแม่อีกทั้งยังฉลาด เรียนดี และชอบอ่านหนังสืออีกด้วย

การเล่านิทาน... สิ่งสำคัญและยิ่งใหญ่ สำหรับโลกของเด็ก

ฝึกลูกเข้านอน

การนอนเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับลูกน้อย ควรนอนหลับให้เพียงพอและเหมาะสม ส่งผลต่อการหลั่ง โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เพิ่มส่วนสูง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย

ระยะเวลาการนอนตามกลุ่มวัย

• ทารกแรกเกิด – 3 เดือน	14-17 ชั่วโมง
• ทารก 4 เดือน – 1 ปี	12-16 ชั่วโมง
• เด็กเล็ก อายุ 1- 2 ปี (วัยเตาะแตะ)	11 -14 ชั่วโมง
• เด็กเล็ก อายุ 3 - 5 ปี (ก่อนเข้าเรียน)	10 -13 ชั่วโมง

เฝ้าดูฟัน 5 ขวบปีแรก

0-6 เดือน

ฟันยังไม่ขึ้น ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วเช็ดเหงือก กระพุ้งแก้ม และลิ้น วันละ 2 ครั้ง

7-11 เดือน

แปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แตะปลายขนแปรงพอเปียก ถูไปมาสั้นๆ ในแนวขวาง และใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองออก ทำทุกวันเช้า-ก่อนนอน หลังแปรงฟันตรวจความสะอาดโดยใช้หลอดพลาสติกเล็กๆ ปลายมนขูดบนตัวฟัน ต้องไม่มีคราบจุลินทรีย์ออกมา และอย่าลืมพาลูกไปพบหมอฟันครั้งแรก ก่อนอายุ 1 ปี

ฟันซี่แรกถึงน้อยกว่า 3 ปี แตะขนแปรงพอเปียก

3 ปี ถึง 6 ปี เท่ากับความกว้างขนแปรง

มากกว่า 6 ปี เท่ากับความยาวขนแปรง

1-3 ปี

พ่อแม่ต้องแปรงฟันให้ลูกวันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้าและก่อนนอน หากลูกกินอาหารหลังแปรงฟันอีกต้องแปรงฟันซ้ำก่อนเข้านอน ถ้าพบฟันเริ่มผุเป็นรอยขาวขุ่น รีบไปพบหมอฟัน ก่อนฟันผุลุกลาม

3-6 ปี

ฝึกให้ลูกแปรงฟันเอง โดยพ่อแม่แปรงซ้ำจนลูกเข้า ป.1 หรืออายุ 7-8 ปี หรือจนกว่าลูกจะแปรงฟันได้สะอาด

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองเกี่ยวกับการให้เด็กปฐมวัยได้รับสื่อจอใสอย่างเหมาะสม

สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอส่งผลกระทบต่อเด็กปฐมวัยอย่างไรบ้าง

ลักษณะการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจออย่างไม่เหมาะสมที่บ้าน

- การปล่อยให้เด็กได้รับหรือดูสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอตามลำพัง (ในขณะที่พ่อแม่ก็ใช้สื่อของตนเองไปด้วย)
- การเปิดจอทิ้งไว้โดยไม่มีคนดู (background media) ถึงแม้ว่าเด็กจะไม่ได้ดูรายการนั้นโดยตรง แต่ก็มีผลกระทบต่อเด็กเล็ก อีกทั้งเนื้อหารายการผู้ใหญ่ก็ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กอีกด้วย

ผลกระทบของการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจออย่างไม่เหมาะสมต่อเด็กปฐมวัย

พัฒนาการและสติปัญญา

เสี่ยงต่อพัฒนาการด้านภาษาและการพูดสื่อสารล่าช้า พัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์บกพร่อง ภาวะออทิซึม สติปัญญาพัฒนาได้ไม่เต็มที่

การทำหน้าที่บริหารของสมองระดับสูง (EF)

เด็กที่ได้รับสื่อผ่านจอตั้งแต่อายุน้อยทั้งที่เด็กไม่ได้ตั้งใจดูรายการนั้นก็ตาม มีความสัมพันธ์กับ EF ที่ลดลง

มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม

มักมีปัญหาดื้อต่อต้าน ปัญหาปฏิกิริยาทางอารมณ์ มีความรุนแรง ก้าวร้าว มีพฤติกรรมชนสมาธิสั้นได้

ปัญหาการนอนหลับ

ระยะเวลาหลับลดลง คุณภาพการนอนหลับไม่ดี ง่วงนอนในเวลากลางวัน และมีปัญหาการนอนหลับได้

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ในการให้เด็กปฐมวัยได้รับสื่ออิเล็กทรอนิกส์อย่างเหมาะสม

ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสมองของเด็ก ผ่านการลงมือทำ เล่นตามวัย มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

กำหนดเวลาและสถานที่ปลอดสื่อผ่านจอในบ้าน เช่น เวลากินข้าว และในห้องนอน เพื่อลดโอกาสที่เด็กจะเข้าถึงจอได้ง่ายขึ้น

หลีกเลี่ยงการใช้สื่อผ่านจอในเด็กบางช่วงเวลา ระหว่างมื้ออาหาร และ 1 ชั่วโมงก่อนเข้านอน

ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดี ในการใช้สื่อผ่านจออย่างเหมาะสมแก่เด็ก

ทำความเข้าใจกับผู้เลี้ยงดูคนอื่น เช่น พี่เลี้ยง ปู่ ย่า ตา ยาย เพื่อทำตามกติกาการใช้หน้าจอในแนวทางเดียวกัน

เด็กอายุ 2-5 ปี ไม่ควรได้รับสื่อ ผ่านจอเกิน 1ชั่วโมงต่อวัน

การจัดสื่อในบ้าน

- ปิดสื่อผ่านจอต่างๆ ในบ้านเมื่อไม่มีคนดูหรือใช้งาน
- หลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กได้รับสื่อผ่านจอที่ถูกจัดอยู่ในประเภทที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก
- หากต้องใช้สื่อผ่านจอควรเลือกโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับเด็ก

ความรู้เกี่ยวกับการดูแลเด็ก

เรียบเรียงโดย ศาสตราจารย์นายแพทย์วีระศักดิ์ ชลไชยะ

พัฒนาการสะดุด... ถ้าไม่หยุดสมาร์ทโฟน

สื่อมีจอ...สมาร์ทโฟน โทรทัศน์ แทปเล็ต คอมพิวเตอร์ ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมองและสมาธิของเด็ก

ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ใช้หน้าจอทุกชนิด

เด็ก 2-5 ปี ให้จำกัดเวลาการใช้สื่อมีจอ ไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง

5. การเฝ้าระวังการบาดเจ็บในเด็ก

การบาดเจ็บในเด็ก (Child Injuries)

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกัน
การจมน้ำ

ผู้ปกครองต้องดูแลเด็ก
อย่างใกล้ชิด

ติดตั้งเครื่องกีดขวาง
หรือรั้วหรือคอกกั้นเด็ก
ต้องมีช่องห่างไม่เกิน
6 เซนติเมตร

ควรสวมเสื้อชูชีพ
ทุกครั้ง

เด็กวัยเรียนควรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้
(ความรู้ความปลอดภัยทางน้ำ
ทักษะการเอาชีวิตรอดและการช่วยเหลือ)

หมายเหตุ: ระดับน้ำ 1-2 นิ้ว ทำให้เด็กเล็กจมน้ำได้

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกัน
การบาดเจ็บจากการจราจร

ผู้ขับขี่ต้องสวมหมวกนิรภัย
และคาดสายรัดคาง

ใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก
ในรถยนต์

ไม่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี
โดยสารรถจักรยานยนต์

เด็กอายุมากกว่า 2 ปี
ให้สวมหมวกนิรภัยเด็กทุกครั้ง

อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว

ก่อนถอยรถหรือออกรถ
ให้สำรวจทุกครั้งว่าไม่มีเด็กอยู่ใกล้รถ

สอนและสาธิตวิธีการเดินถนน
และข้ามถนนอย่างปลอดภัย

6. โภชนาการเด็ก 1-5 ปี

เด็กอายุ1-5 ปีจำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารครบถ้วน เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ ซึ่งส่งผลต่อการสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาท กล้ามเนื้อกระดูก และอวัยวะต่างๆ ให้มีความสมบูรณ์ ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพเด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ

ปริมาณอาหารสำหรับเด็กอายุ 1 -5 ปี ควรได้รับใน 1 วัน และอาหารทดแทน

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร	
	เด็กอายุ 1-3 ปี	เด็กอายุ 4-5 ปี
ข้าว – แป้ง	3 ทัพพี	5 ทัพพี
ผัก	2 ทัพพี (6 ช้อนกินข้าว)	3 ทัพพี (9 ช้อนกินข้าว)
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
เนื้อสัตว์	3 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนกินข้าว
นม	2 แก้ว	3 แก้ว
น้ำมัน กะทิ	น้อยกว่า 3 ช้อนชา	น้อยกว่า 4 ช้อนชา
น้ำตาล	น้อยกว่า 2 ช้อนชา	น้อยกว่า 3 ช้อนชา

ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กอายุ 1-5 ปี

1. ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างที่มีคุณภาพไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
2. ให้อาหารครบ 5 กลุ่มอาหาร แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน
3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี เสริมนมรสจืด วันละ 2-3 แก้ว
4. ฝึกให้กินผักและผลไม้รสหวานน้อยจนเป็นนิสัย
5. ฝึกฝนให้กินอาหารรสธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
6. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
7. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม
8. ฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย
9. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย.*ม.ป.ท.: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *แนวทางการดำเนินงานตำบลมหัศจรรย์ 1,000 วัน Plus สู่ 2,500 วัน.* ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2565). *สาวไทยแก้มแดง.* วันที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ.2566 เข้าถึงได้จาก www.nutrition2.anamai.moph.go.th.

สถาบันพัฒนาอนามัยแห่งชาติ กรมอนามัย. (2564). *คู่มือ การพัฒนาสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพ(4D) ตามมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ.* วันที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2566 เข้าถึงได้จาก https://nich.anamai.moph.go.th/th/kpi65...

ยุทธนา พูนพานิช. (2563). *แนวทางการขับเคลื่อนมหัศจรรย์ 1,000 วันแรกของชีวิต.* วันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2566 เข้าถึงได้จาก https://bkpho.moph.go.th/...

ยุทธนา พูนพานิช. (2566). *มหัศจรรย์ 1,000 วันแรกแห่งชีวิต สร้างคน สร้างชีวิต สร้างชาติ.* (เอกสารนำเสนอ). การประชุมประชุมเชิงปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงานมหัศจรรย์ 1,000 วัน Plus 2,500 วัน และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย 4D จังหวัดสระแก้ว. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว.