

คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี

สำหรับผู้เลี้ยงดูเด็ก



ในครอบครัวและศูนย์เด็กเล็ก

(ปรับปรุงครั้งที่ 1)



สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

ISBN : 978-616-11-1436-7

คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด-5 ปี
สำหรับผู้เลี้ยงดูเด็ก
ในครอบครัวและศูนย์เด็กเล็ก

(ปรับปรุงครั้งที่ 1)



สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



คห=ผู้จัดทำ

| | | | | |
|------------|---------------------------------------|-----------------|--------------------------------|--|
| ที่ปรึกษา | นายแพทย์พรเทพ | ศิริวนารังสรรค์ | อธิบดีกรมอนามัย | |
| | นายแพทย์ณัฐพร | วงศ์ศุทธิภากร | รองอธิบดีกรมอนามัย | |
| | นายแพทย์दनัย | ธีวันดา | ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ | |
| คณะวิชาการ | ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทย์หญิงศิริกุล | อิศรานุรักษ์ | | |
| | รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงกุสุมา | ชูศิลป์ | | |
| | แพทย์หญิงรัตโนทัย | พลับรูการ | | |
| | นายแพทย์สรารุฒิ | บุญสุข | | |
| | แพทย์หญิงนงนุช | ภัทรอนันตนพ | | |
| | ดร.ประภาพรรณ | จูเจริญ | | |
| | นางรำไพ | เกียรติดิตร | | |
| | นางดวงหทัย | จันทร์เชื้อ | | |
| | นางจินตนา | พัฒน์พงศ์ธร | | |
| | นางไฉไล | เลิศวานางกูร | | |
| | นางนงลักษณ์ | รุ่งทรัพย์สิน | | |
| | นางประภาภรณ์ | จังพานิช | | |
| | นางสาวฉวีวรรณ | ต้นพุดชา | | |
| | บรรณาธิการ | นางจินตนา | พัฒน์พงศ์ธร | |
| | | นางประภาภรณ์ | จังพานิช | |



จัดพิมพ์โดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2557
จำนวนพิมพ์ จำนวน 8,000 เล่ม
ISBN 978-616-11-1436-7
พิมพ์ที่ ศูนย์สื่อสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
1 ถนนอุทองนอก แขวงวชิระ
เขตดุสิต กทม. 10300

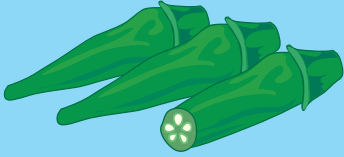
คำนำ

เด็กที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เฉลียวฉลาด เป็นคนดี มีคุณธรรม คือ เป้าหมายสูงสุดของพ่อแม่ทุกคน การพัฒนาเด็กให้ได้ตามความตั้งใจนั้น ถือเป็นหน้าที่สำคัญยิ่งของพ่อแม่ โดยเฉพาะช่วงอายุเด็กแรกเกิด - 5 ปี ด้วย เป็นช่วงวัยที่สำคัญของการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนไป ทำให้พ่อแม่ต้องประกอบอาชีพนอกบ้าน ผู้เลี้ยงดูเด็กในครอบครัวและศูนย์เด็กเล็ก จึงเป็นทางเลือกที่จะช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ในการเลี้ยงดูเด็ก ดังนั้น ผู้เลี้ยงดูเด็กควรมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการอบรมเลี้ยงดูให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเหมาะสมตามวัย ทุกด้าน

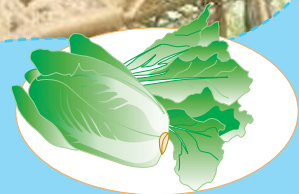
สำนักส่งเสริมสุขภาพหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้เลี้ยงดูเด็กในครอบครัวและศูนย์เด็กเล็กสามารถพัฒนาเด็กของตนเองให้เติบโตเป็นคนดี เป็นคนเก่ง มีคุณธรรมของพ่อแม่ ครอบครัว สังคมและประเทศชาติต่อไป

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย



สารบัญ

| | หน้า |
|--|------|
| คำนำ | ก |
| สารบัญ | ข |
| ความสำคัญ “สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก” | 1 |
| เติมสมอง ท้องคุณภาพเด็กของชาติพัฒนาการสมวัย | 4 |
| พัฒนาการตามวัยและการส่งเสริม | 14 |
| อนามัย 55 แบบคัดกรองพัฒนาการเด็กปฐมวัย | 22 |
| อาหาร 4 จาน เตรียมสมอง เตรียมปัญญา | 41 |
| นมแม่ไม่ใช่แค่อาหาร...แต่คือรากฐานสร้างชีวิตคน | 56 |
| การเลือกของเล่นเพื่อลูกรัก | 73 |
| นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย | 76 |
| ปัญหาการกิน...การนอนและแนวทางแก้ไข | 81 |
| ปัญหาพฤติกรรมในเด็กปฐมวัยและการจัดการ | 87 |
| แนวทางการเสริมสร้างอิคิวเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็ก | 100 |
| แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี | 106 |
| ทีวีกับเด็ก | 112 |
| อุบัติเหตุและการป้องกัน | 116 |



ความสำคัญ

"สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก"



ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทยหญิงศิริกุล อิศราหุรักษ์

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก หรือเป็นที่รู้จักโดยทั่วไปว่า **สมุดสีเขียว** เป็นเอกสารที่จัดทำโดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ด้วยการสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เป็นเอกสารที่มอบให้หญิงตั้งครรภ์ ตั้งแต่มาฝากครรภ์ครั้งแรก ใช้ต่อเนื่องจนคลอด และใช้สำหรับบันทึกสุขภาพของบุตรต่อไปจนถึงอายุ 6 ปี

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก แบ่งเป็น 4 ส่วน

- **ส่วนที่ 1** คือบันทึกสุขภาพของแม่ขณะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด

- **ส่วนที่ 2** คือบันทึกสุขภาพของลูกตั้งแต่แรกคลอดจนถึงอายุ 6 ปี
- **ส่วนที่ 3** คือเนื้อหาความรู้ที่เป็นประโยชน์เพื่อการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยและมีคุณภาพ
- **ส่วนที่ 4** คือเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับลูก เพื่อให้ลูกรักแข็งแรง เก่ง ดี และมีความสุข (แข็งแรงดี มีปัญญา จิตอาสา รู้หน้าที่ มีมนุษยสัมพันธ์)



สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเป็นเอกสารของครอบครัว ไม่ใช่ของโรงพยาบาล ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็ก ควรใช้ประโยชน์จากสมุดบันทึกสุขภาพฯ นี้ ให้เต็มที่ในการบันทึกสุขภาพของตนเองขณะตั้งครรภ์ และบันทึกสุขภาพเด็กในหน้าที่ระบุว่า **พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก** เพื่อจะได้ทราบสุขภาพตนเองและของลูก และเตรียมพร้อมที่จะขอคำปรึกษาหารือกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งอ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาความรู้ที่จัดทำไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และปฏิบัติตามคำแนะนำของเนื้อหาดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง สม่าเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและของลูกน้อย รวมทั้งสอบถามเพิ่มเติมจากเจ้าหน้าที่ในกรณีที่สงสัย หรือ ไม่เข้าใจ

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก เป็นเอกสารที่มีคุณค่า เมื่อเวลาผ่านไปแล้วย้อนกลับมาดู ทำให้รำลึกถึง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกเมื่อปฐมวัย ลูกก็ได้เข้าใจและซาบซึ้งถึงความรักความเอาใจใส่ของพ่อแม่ อย่าใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กนี้ดูเฉพาะวันนัดมาพบเจ้าหน้าที่ หรือมารับวัคซีนเท่านั้น เพียงแต่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูปฏิบัติตามคำแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ท่านก็สามารถพัฒนาลูกหลานของท่านให้เป็นเด็ก แข็งแรง เก่ง ดี และมีความสุขได้



เติมสมอง ท้องคุณภาพ

เด็กกองชาติพัฒนาการสมอง



นายแพทย์สรวิทย์ บุญสุข



การส่งเสริมสุขภาพ
ในแต่ละช่วงวัย ในการเป็น
ผู้ที่มีสุขภาพดีนั้น ในมุมมอง
ช่วงวัยของผู้หญิงและเด็ก
ยังเป็นสิ่งที่ท้าทายด้าน
สาธารณสุขของแต่ละประเทศ
ในทศวรรษนี้ ซึ่งการมีสุขภาพ
ที่ดีนั้น คงรวมทั้งด้านร่างกาย
ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา

การที่สามารถตัดสินใจในการกระทำในสิ่งที่ดีและท้าทาย

ในการพัฒนา
ศักยภาพทุกช่วงวัย
ในประเทศไทยยังพบ
ปัญหาและโอกาส
ในการพัฒนาอีกมาก
ไม่ว่าจะเป็นด้านสติ
ปัญญา คุณภาพการ
ศึกษา และมีพฤติกรรม
เสี่ยงทางสุขภาพ หรือ
แม้แต่ต้นทุนทางสมอง



ที่ต้องได้รับการพัฒนาและการแสวงหา
ที่หลากหลาย ประชาชนสามารถเข้าถึง
การบริการอย่างมีประสิทธิภาพยังเป็น
โอกาสที่ท้าทาย

การเติมทุนสมองมีความสำคัญในการพัฒนาของสมองของเด็กให้สมวัยเพื่อก้าวไปเป็นเด็กและผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพดี และมีคุณธรรม การพัฒนาการของสมองของเด็กเริ่มต้นตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา การส่งเสริมสุขภาพ มารดาและคู่เป็นสิ่งจำเป็น จากการดำเนินการด้านส่งเสริมสุขภาพอนามัยแม่และเด็ก ได้มีโครงการและนโยบาย เพื่อที่จะส่งเสริมสุขภาพสตรี เด็ก และครอบครัว เป็นแนวปฏิบัติ 9 แนวทางในการเติมสมอง ท้องคุณภาพ เด็กพัฒนาการสมวัย ดังนี้

1. เลือกคู่ดี การเลือกคู่ในมุมมองการส่งเสริมสุขภาพ

จากการศึกษาพบว่า อิทธิพลของกรรมพันธุ์หรือยีน มีผลต่อการพัฒนาทั้งทางด้านสติปัญญาและทางร่างกาย การคัดเลือกยีนที่ดีทั้งจากพ่อและแม่ การคัดกรองโรคที่ถ่ายทอดจากครอบครัว สู่ลูกหลานเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการของเด็กและสติปัญญา



กรมอนามัยได้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการให้คำปรึกษาและให้ข้อมูล การเลือกคู่และตามสถานบริการสุขภาพ รับบริการในการตรวจคัดกรอง เช่น การตรวจคัดกรอง ธารัสซีเมีย การให้คำปรึกษาเพื่อการตรวจหา เอชไอวี ซิฟิลิส

2. ฝากท้องเร็วและมีคุณภาพ

การฝากท้องมีความสำคัญทั้งในด้านสุขภาพของมารดาและทารก ในครรภ์ กรมอนามัยส่งเสริมให้มีการ ฝากครรภ์ให้เร็ว ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์เพื่อที่จะคัดกรองโรค ทางพันธุกรรม ทั้งดาวน์ซินโดรม และธารัสซีเมีย เอชไอวี ซิฟิลิส ดับ อักเสบปี และสามารถให้การ ส่งเสริมสุขภาพครรภ์มารดา และ มีโรงเรียนพ่อแม่เพื่อเตรียมตัวเป็น คุณพ่อ คุณแม่ที่มีคุณภาพ และสามารถ เป็นต้นแบบที่ดีให้กับบุตรหลานในอนาคตได้ การฝากท้องคุณภาพตามแนวทาง ใหม่ของกรมอนามัยแนะนำการฝากครรภ์คุณภาพ 5 ครั้ง ตามแนวทางของ



WHO และเน้นการค้นหาครรภ์เสี่ยงเพื่อหาแนวทางการรักษาและป้องกันได้เร็ว การฝากครรภ์เน้นการเชื่อมโยงทั้งในส่วนของท้องถิ่น ชุมชน รพ.สต. รพช. และ รพท. รพศ. โดยในชุมชนเน้นการให้ชุมชนและ อสม.มีส่วนร่วมในการหาค้นหาหญิงตั้งครรภ์และนำเข้าสู่ระบบการบริการให้เร็วขึ้น ประสาน อบต. ในการจัดกิจกรรมให้ความสำคัญในการฝากครรภ์ กรมอนามัยได้เสนอแนะให้มีการฝากครรภ์เร็วที่สถานบริการสุขภาพได้ทุกแห่งในประเทศไทยโดยไม่จำเป็นต้องฝากครรภ์ได้เฉพาะสถานบริการที่ขึ้นสิทธิ์ด้านสุขภาพเท่านั้น เพื่อให้เข้าถึงการบริการได้เท่าเทียมกันทั้ง 3 กองทุน

3. เลือกลดกต๊

กรมอนามัยส่งเสริมให้มี

การคลอดในสถานบริการด้านสาธารณสุขเพื่อที่ลดภาวะแทรกซ้อนจากการคลอดเพื่อลดอัตราการตาย มารดาและทารก



4. ให้นมแม่เร็วและนาน

มีผลการศึกษามากมายที่แสดงให้เห็นว่า นมแม่มีประโยชน์มาก และควรให้ได้อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปอีกอย่างน้อย 2 ปี หรือมากกว่านั้น พร้อมให้อาหารตามวัย การให้นมแม่นอกจากมีประโยชน์ด้านสุขภาพแล้ว ยังสร้างความผูกพันระหว่างแม่ลูก และครอบครัว

5. พาลูกมาตรวจสุขภาพตามนัด

การตรวจสุขภาพเด็ก นอกจากการรับบริการทางด้านวัคซีนแล้ว การจัดสถานบริการเพื่อเอื้อต่อการพัฒนาการเด็กในสถานบริการเป็นสิ่งสำคัญ กรมอนามัยส่งเสริมให้จัดมีคลินิกเด็กดี โดยเน้นการตรวจคัดกรองการ

พัฒนาการเด็กตามช่วงอายุ โดยการ
ใช้คู่มืออนามัย 55 ในการ
คัดกรองและเฝ้าระวัง พ่อแม่
และผู้เลี้ยงดูสามารถคัด
กรองและเฝ้าระวังโดยใช้
คู่มือนี้ได้ ซึ่งถ้าพบความผิดปกติสามารถส่งต่อให้



เจ้าหน้าที่สาธารณสุขตรวจและคัดกรองซ้ำได้จากคู่มือเดียวกันนี้ ในปี 2555 พิมพ์รวมลงไป ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู) เพื่อใช้ได้ง่าย และสะดวก และถ้าได้รับการส่งเสริมและกระตุ้นเบื้องต้นแล้วไม่ดีขึ้น สามารถส่งต่อให้ได้รับการรักษาและกระตุ้นโดยกุมารแพทย์ด้านการพัฒนาการและจิตแพทย์เด็กต่อไป

๖. กินดี เล่น อ่าน เล่าเรื่อง

ปัญหา

ควรส่งเสริมให้มีโภชนาการ ในเด็กและมารดาที่เหมาะสม การมีส่วนร่วมในครอบครัวทั้ง พ่อแม่และลูก รวมทั้ง ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ น้องในครอบครัว

นอกจากได้รับการผ่อนคลายแล้ว ยังเพิ่มการมีส่วนร่วมกันในการ ดูแลบุตรหลาน ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม สร้างสายใยรัก ในครอบครัว และเป็นภูมิคุ้มกันสำหรับเด็กในอนาคตเป็นอย่างดี การอ่านนิทาน การเล่าเรื่องที่ส่งเสริมปัญญา กระตุ้นสมองการเล่าถึงสิ่งที่ดีๆ ในครอบครัว ส่งคม ความภาคภูมิใจ



7. สึกลูกคิด ถามอ่าน และลงมือทำ

การส่งเสริมการคิด การอ่านเป็นการฝึกให้เด็กกล้าที่จะคิดและทำ
ในสิ่งที่ถูกต้อง การฝึกควรจะทำบ่อยๆ ค่อยเป็นค่อยไป
โดยพ่อแม่ส่วนใหญ่จะคิดว่า เด็กสามารถทำได้เอง
เมื่อถึงเวลา ทำให้ขาดโอกาสในการกระตุ้น
และส่งเสริมพัฒนาการเด็ก การทำและ
ปฏิบัติเป็นแบบอย่างสามารถทำให้เด็ก
ซึมซับไปกับการปฏิบัติอย่างลงตัว



8. สอนทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่จำเป็นในการ
ดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ ในวิถีชีวิตของ
ปัจจุบันกระตุ้นให้มีการเรียนรู้ร่วมกัน
เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันของชีวิต โดยมีพื้นฐาน
ของการมีคุณค่า ความรัก การไว้วางใจ
เพื่อให้มีความสามารถทางเชิงสังคมในการแก้ไข
ปัญหา และตัดสินใจที่เหมาะสม ทาทางออกของ
ชีวิตได้ ซึ่งการปลูกฝังควรเน้นตั้งแต่เด็กๆ เน้นการให้มีการเรียนรู้ทั้ง

10 ประการ Core Life Skills (WHO, 1994:1) ได้แก่ การตัดสินใจ (Decision Making), การแก้ปัญหา (Problem solving), ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking), ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking), การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication), ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship skills), ตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness), ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy), การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) และการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) ความสามารถ

ในทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่มีมนุษย์สามารถสร้างและพัฒนาขึ้นมาได้จากประสบการณ์การดำเนินชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อวางรากฐานที่ดีตั้งแต่วัยเริ่มแรกนั่นเอง



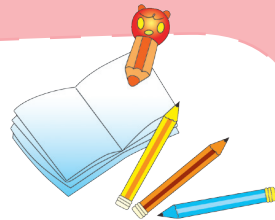
๑. ให้อิสระในการเรียนรู้

ครอบครัวควรส่งเสริมให้เด็กสามารถเรียนรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
กรมอนามัยสนับสนุนการพัฒนาคนอย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่
ในครรภ์ ช่วงปฐมวัยและต่อเนื่องตลอดชีวิต ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสามารถ
เปลี่ยนโครงสร้างและประสิทธิภาพการทำงานของสมองมนุษย์ได้ การเลี้ยงดูเด็ก

อย่างถูกต้องและตอบสนองความต้องการ
อย่างสมดุลเป็นการวางรากฐาน
บุคลิกภาพของเด็กเพื่อการป้องกัน
ปัญหาสังคมในระยะยาว โดยเน้นให้
ครอบครัวเป็นแกนหลักและชุมชน
เป็นฐานที่มีส่วนร่วมอย่างแท้จริง
ในการพัฒนาการ



พัฒนาการตามวัยและการส่งเสริม



สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

สมองมนุษย์เติบโตเร็วที่สุด และสร้างเส้นใยประสาทได้มากที่สุด ในช่วง 2 ปีแรก การกระตุ้นพัฒนาการเด็ก คือ การกระตุ้นการสร้างใยประสาท ด้วยการกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตามองเห็น หูได้ยิน ลิ้นได้สัมผัสรสชาติ จมูกได้กลิ่น และผิวหนังได้สัมผัส เช่น การอุ้มลูกกินนมแม่สามารถกระตุ้นการสร้างสัมผัสได้ครบทั้ง 5 ใยประสาทจะเพิ่มมากขึ้นหรือลดลง ใยประสาทเพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้เด็กฉลาด ถ้าเด็กถูกทอดทิ้ง ขาดการดูแลเอาใจใส่ เด็กจะขาดโอกาสเรียนรู้สิ่งต่างๆ ใยประสาทเพิ่มน้อย เสี่ยงต่อการมีพัฒนาการช้า

พัฒนาการตามวัย

แรกเกิดถึงอายุ 1 เดือน

มองหน้าสบตาแม่หรือผู้เลี้ยงดู ตอบสนองเสียงพูด ทำเสียงในคอ ยกแขนขาทั้ง 2 ข้าง



การส่งเสริมพัฒนาการ : พูดคุย มองสบตา ยิ้ม เล่นกับเด็กบ่อยๆ เวลาให้ลูกกินนมแม่ อุ้มไว้แนบอก สบตา พูดคุยกับลูก

อายุ 1-2 เดือน

ยิ้มตอบ ยิ้มทักทาย แสดงท่าทางดีใจ เวลาแม่อุ้ม
ทำเสียงอ้ออา สนใจ ฟังเสียง มองตามเสียงและของที่
เคลื่อนไหว ชันคอในท่าคว่ำ

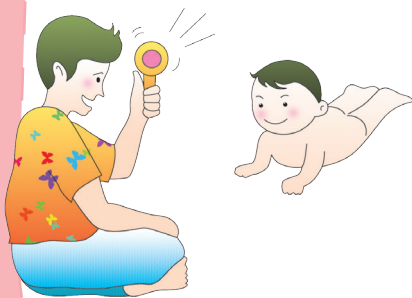


การส่งเสริมพัฒนาการ : อุ้มลูก พูดคุย เอียงหน้าไปมา เล่นกับลูก
เวลาเด็กนอนคว่ำขณะตื่นนอน เขย่าของเล่นที่มีเสียงให้ลูกสนใจเงยหน้ามอง

อายุ 3-4 เดือน

ส่งเสียง อ้อแอ้ โต้ตอบ หันหาเสียงหัวเราะ มองตามของจากด้านหนึ่ง
ไปสู่อีกด้านหนึ่งได้ นอนคว่ำใช้แขนยันคอตั้งฉากได้

การส่งเสริมพัฒนาการ : เรียกชื่อลูก พูดคุย เล่นกับลูกบ่อยๆ เขย่า
ของเล่น มีเสียงให้เด็กสนใจและมองตาม



อายุ 5-6 เดือน

เริ่มพลิกคว่ำ หงาย คืบได้ ยิ้มแยม แสดงอารมณ์
ดีใจ ชัดใจ เริ่มจำพ่อแม่ได้หันตามเสียงเรียกชื่อ
ส่งเสียงโต้ตอบสูงๆ ต่ำๆ ได้ ใช้มือคว้าของมือเดียว
และสลับมือถือของได้

การส่งเสริมพัฒนาการ : เล่านิทาน อ่านหนังสือให้ลูกฟัง ชี้รูปภาพ พูดคุยสิ่งต่างๆ ที่กำลังกระทำอยู่กับลูก ให้เด็กคลานเล่นบริเวณที่กว้าง และปลอดภัย ระหว่างเด็กตกจากที่สูง เช่น ตกเตียง ตกบันได



อายุ 7-8 เดือน

กลัวคนแปลกหน้า ร้องไห้ เมื่อมีคนแปลกหน้ามาอุ้ม ติดแม่ เช่น จ๊ะหม่า มองตามของที่ตกจากมือ เด็กสามารถถือของในมือได้พร้อมกันข้างละชิ้น นั่งทรงตัวได้เอง

การส่งเสริมพัฒนาการ : เล่านิทาน อ่านหนังสือให้ลูกฟัง ชี้รูปภาพ พูดคุยสิ่งต่างๆ ที่กำลังกระทำอยู่กับลูก อุ้มลูกไว้ให้อุ่นใจ เวลาพบคนแปลกหน้า ปลอ่ยให้เด็กนั่งเล่นเองตามลำพังโดยพ่อแม่ นั่งใกล้ๆ

อายุ 9-10 เดือน

ปรบมือได้ ใช้นิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มือหยิบจับของเข้าปากเอง ใช้ท่าทางบอกความต้องการ ฟังรู้เรื่อง ส่งเสียงหลายพยางค์ เช่น หม่าๆ จ๊ะจ๋า คลาน เกาะยืน ตั้งไข่

การส่งเสริมพัฒนาการ : ร้องเพลง ปรบมือ เล่นกับลูก สอนให้เด็กแสดงท่าทาง ชี้บอกความต้องการ กระตุ้นให้เด็กหัดลุกยืนจากท่านั่ง และให้เด็กเกาะยืนเก้าอี้ที่มั่นคงไม่สั่น ฝึกให้เด็กหยิบอาหารชิ้นเล็กๆ เข้าปากกินเอง

อายุ 11-12 เดือน

พูดได้ 1 คำ อย่างมีความหมาย เข้าใจเสียงห้าม และหยุด
ทำเลียนแบบท่าทางต่างๆ โยกตัวตามจังหวะเพลงตีม้าจากแก้วโดย
ไม่ต้องช่วย ถือของ 2 ชิ้นเคาะกัน ยืนเองได้ชั่วคราว



การส่งเสริมพัฒนาการ : กระทำตัวอย่างให้เด็กเลียนแบบ เช่น ไหว้
โบกมือ และชมเมื่อเด็กทำได้ ให้โอกาสเด็กตักอาหารกินเอง ถ้าหากเด็กกระทำ
สิ่งที่ไม่ควรทำ ให้บอกเด็กทุกครั้ง ไม่ดีหรือดูว่าเด็กรุนแรง

อายุ 13-15 เดือน

เลียนแบบท่าทางง่ายๆ รู้จักการรับและให้ของ ทำตามคำสั่งง่ายๆ ได้
ตักอาหารเข้าปากได้เอง พูดคำที่มีความหมาย 1-3 คำ เดินได้เอง

การส่งเสริมพัฒนาการ : ให้โอกาสลูกเลียนแบบท่าทาง กิจกรรม
ง่ายๆ เช่น หวีผม ฝึกให้รู้จักหยิบของให้ ชมเชยเมื่อทำได้ ให้ร่วมรับประทานอาหาร
กับครอบครัวและตักอาหารกินเอง สอนให้รู้จักของต่างๆ ที่มีรูปร่างลักษณะ
แตกต่างกัน

อายุ 16-18 เดือน

พูดเป็นคำที่มีความหมายได้อย่างน้อย 5 คำ ทำตามคำสั่งง่ายๆ
ถือถ้วยตีม้าด้วยตนเองอาจหกเล็กน้อย แสดงท่าทางดีใจเมื่อได้รับความสนใจ
รู้จักการปฏิเสธ เช่น ส่ายหน้า วิ่งจูงมือเดียวขึ้นบันไดได้

การส่งเสริมพัฒนาการ : สอนให้ลูกทำตามคำบอก เช่น เก็บของเล่น ใส่กล่อง สอนให้ลูกรู้จักแสดงท่าทางการปฏิเสธ หาดินสอเทียนให้เด็กขีดเขียนเล่น

อายุ 19-24 เดือน

แสดงอารมณ์ต่างๆ ได้ เช่น โกรธ กลัว พูดคำที่มีความหมายติดกันได้ 2 คำ รู้จักการโต้ตอบ เปิดหนังสือได้ที่ละหน้า ใช้ดินสอขีดเขียนเส้นยุ่งๆ ได้ ตะบอลได้ ยืนและก้มเก็บของได้ ชอบอิสระ เอาแต่ใจตนเอง

การส่งเสริมพัฒนาการ : หัดให้เด็กทำกิจวัตรประจำวันเอง เช่น ถอดเสื้อผ้าเอง ล้างมือก่อนและหลังกินอาหาร แปรงฟัน ให้โอกาสวิ่งเล่นออก กำลังภายในสนามเด็กเล่น สอนให้เด็กรู้จักขอบคุณ ขอโทษ

อายุ 25-30 เดือน

รู้จักการเล่นสมมติ ต่อต้าน เมื่อถูกบังคับ พูดคุยโต้ตอบเป็นประโยคสั้นๆ ชี้บอกชื่ออวัยวะรูปภาพได้ เดินขึ้นบันไดเอง ถอดเสื้อผ้าเอง ช่วยทำงานบ้านง่ายๆ จับดินสอขีดเขียนเป็นเส้นวนๆ ได้

การส่งเสริมพัฒนาการ : ให้เด็กทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ขณะที่ทำงานบ้านควรชวนเด็กให้ทำตาม พูดคุยอธิบายและเปรียบเทียบจากสิ่งต่างๆ รอบตัว เล่านิทานและร้องเพลงกับเด็ก ให้เด็กพูดคุย ขีดเขียนวาดรูป และเล่าเรื่องสิ่งให้ขีดเขียน วาดรูป ให้ฟัง ฝึกให้เด็กเดินขึ้นลงบันไดโดยจับราวบันได และมีพ่อแม่ดูแล



อายุ 31-36 เดือน

รู้จักรอยยิ้ม เล่นสมมติเป็นเรื่องต่อเนื่องกันได้ ถอดและใส่เสื้อผ้าเอง โดยผู้ใหญ่ช่วยบ้าง บอกเมื่อจะถ่ายอุจจาระ เข้าใจความแตกต่างของขนาดสิ่งของ ใหญ่-เล็ก สั้น-ยาว รู้จักซักถาม รู้จักขีดเขียนลากเส้นตรงตามตัวอย่าง กระโดดอยู่กับที่ โยนลูกบอลไปข้างหน้าโดยยกแขนสูง

การส่งเสริมพัฒนาการ : ฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเอง กินอาหาร อาบน้ำ แต่งตัว สอนให้เด็กบอกเวลาจะถ่ายอุจจาระ พูดคุยกับเด็กบ่อยๆ และให้เด็กเล่าเรื่องราวต่างๆ ที่เด็กพบในชีวิตประจำวันให้ฟัง หาดินสอ กระดาษให้เด็กได้ขีดเขียนวาดรูปตามความคิดของเด็ก



อายุ 37-48 เดือน

ชอบลองทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เล่นรวมกลุ่มกับเพื่อนอย่างมีกติกา ง่ายๆ บอกได้เมื่อจะปัสสาวะและไปห้องน้ำด้วยตนเอง พูดเล่าเรื่องให้คนอื่น เข้าใจเกือบทั้งหมด เขียนวงกลมตามแบบได้ รู้จักจำนวน 1-3 ขึ้น เดินลง บันไดสลับเท้าได้ ยืนขาเดียวได้ชั่วครู่

การส่งเสริมพัฒนาการ : ให้โอกาสเด็กทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ให้เด็กได้เล่นกับเด็กอื่นๆ โดยมีกติกาง่ายๆ ฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเอง กินอาหาร อาบน้ำ แต่งตัว เข้าห้องน้ำ ห้องส้วม ล้างมือก่อนและหลังกินอาหาร ฝึกให้ ขึ้นลงบันไดเอง โดยดูแลความปลอดภัย

อายุ 49-60 เดือน

รู้จักไหว้ ทำความเคารพ ขอบคุน ขอโทษได้ รู้จักเล่นสมมติ เข้าใจและอธิบายเหตุผลง่ายๆ นับและรู้จักจำนวน 1-5 จับดินสอได้ถูกต้อง วาดรูปสี่เหลี่ยมได้ กระโดดขาเดียว 2-3 ครั้งติดต่อกันได้

การส่งเสริมพัฒนาการ : ฝึกมารยาทให้เด็ก ให้เด็กเลือกเสื้อผ้าแต่งตัวเอง ตัดกระดาษเอง ฝึกให้นับสิ่งของ ให้โอกาสเด็กบอกเล่าความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ด้วยตนเอง สอนเด็กอย่างมีเหตุผล ปลอ่ยให้เด็กได้วิ่งเล่นกับเด็กอื่นๆ

เด็กอายุ 61-72 เดือน

ทำงานง่ายๆ ปฏิบัติตามเกณฑ์และข้อตกลง รู้จัก ซ้าย-ขวา หน้า-หลัง บน-โต๊ะ-ใต้โต๊ะ วาดรูปสามเหลี่ยมได้ รู้จักช่วย พ่อแม่ตักอาหาร รินน้ำเอง ใช้มือสองข้างรับลูกบอลได้

การส่งเสริมพัฒนาการ : ฝึกให้เด็กช่วยเหลืองานบ้าน ช่วยตนเองในกิจวัตรประจำวันได้ ฝึกให้นับสิ่งของตามจำนวน ฝึกให้หยิบของตามตำแหน่ง ซ้าย-ขวา หน้า-หลัง บน-โต๊ะ-ใต้โต๊ะ ให้เด็กวาดขีดเขียนระบายสีรูปทรงต่างๆ ตามความคิดของเด็ก เล่นรับ-ส่งลูกบอล



ถ้าลูกอายุต่อไปนี้ มีลักษณะดังนี้ อาจแสดงว่ามีพัฒนาการไม่สมวัย
ต้องพาเด็กไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที

อายุ 3 เดือน

ไม่มองตา ยิ้มตอบ ไม่ชูคอในท่าคว่ำ

อายุ 6 เดือน

ไม่มองตาม ไม่หันหาเสียง ไม่สนใจคนที่เล่นด้วย
ไม่พลิกคว่ำ พลิกหงาย

อายุ 1 ปี

ไม่เกาะเดิน ใช้นิ้วมือหยิบของกินเข้าปากไม่ได้ ไม่เลียนแบบ
ท่าทางและเสียงพูด

อายุ 1 ปี 6 เดือน

ไม่พูดคำที่มีความหมายอย่างน้อย 1 คำ ทำตามคำสั่ง
ง่ายๆ ไม่ได้

อายุ 2 ปี

พูดคำต่อกัน 2 คำไม่ได้



อนามัย 55 แบบคัดกรองพัฒนาการ เด็กปฐมวัย



สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

• ความสำคัญ

เด็กแรกเกิดถึง 5 ปี เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและเป็นอนาคตที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศ เด็กที่มีคุณภาพ คือ เด็กที่มีการเจริญเติบโตปกติ พัฒนาการสมบูรณ์ทุกด้านตามวัย และการเฝ้าระวังพัฒนาการ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อค้นหาปัญหาและส่งเสริมแก้ไขตั้งแต่ในระยะแรก อันจะมีผลให้เด็กได้รับการส่งเสริมพัฒนาการอย่างถูกต้อง เหมาะสม จากพ่อแม่ ครอบครัว และบุคคลที่เกี่ยวข้อง

เพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้เลี้ยงดูเด็กในศูนย์เด็กเล็ก ครอบครัว และบุคคลที่เกี่ยวข้องมีเครื่องมือ เฝ้าระวังพัฒนาการเด็กเบื้องต้น ที่ง่าย สอดคล้องกับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงจัดทำแบบอนามัย 55 ขึ้น

• วัตถุประสงค์

1. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถเฝ้าระวังพัฒนาการเด็กปฐมวัยเบื้องต้น เพื่อค้นหาเด็กที่เสี่ยงต่อปัญหาพัฒนาการ ให้คำแนะนำแก่พ่อแม่ ครอบครัว เกี่ยวกับการเลี้ยงดู การส่งเสริมพัฒนาการของเด็กให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น

2. ผู้เลี้ยงดูเด็กของศูนย์เด็ก สามารถคัดกรองพัฒนาการเด็กเบื้องต้น เพื่อการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กแต่ละคน อย่างมีประสิทธิภาพ ให้คำแนะนำพ่อแม่ของเด็กให้ส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างต่อเนื่องที่บ้านควบคู่พร้อมกันที่ศูนย์เด็ก

3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้ในการเฝ้าระวังสถานการณ์พัฒนาการเด็กปฐมวัย สำหรับการรายงานแผนการตรวจราชการและนิเทศงานของกระทรวงสาธารณสุข

• อุปกรณ์ที่ใช้ในการคัดกรองพัฒนาการเด็ก อนุพย ๕๕

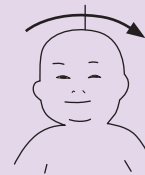
1. โหมมพรมสีแดง ลูกกลมสีแดง ขนาดเท่าลูกเทนนิส
2. ลูกบาศก์ ใช้สีแดง เขียว เหลือง น้ำเงิน ขนาด 1X1 นิ้ว จำนวน 10 ก้อน
3. ลูกเทนนิส หรือลูกบอลขนาดเดียวกับลูกเทนนิส
4. กระดาษเปล่า
5. ดินสอ
6. ถ้วยพลาสติก ขนาดใส่ลูกเทนนิสได้

ถ้าทดสอบไม่ผ่านข้อใด ครั้งที่ 1 ผู้ทดสอบไม่ควรตัดสินว่าเด็กมีปัญหาพัฒนาการ เพราะเด็กอาจขาดโอกาสกระทำหรือขาดประสบการณ์ในการกระทำข้อนั้นๆ ผู้ทดสอบต้องให้คำแนะนำวิธีการส่งเสริมพัฒนาการข้อนั้นๆ โดยใช้เวลาพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูฝึกหัดเด็ก และนัดทดสอบซ้ำครั้งที่ 2 หากเด็กยังกระทำไม่ได้ ให้ส่งเด็กไปรับการประเมินพัฒนาการด้วยเครื่องมือมาตรฐาน (Developmental Screening) เช่น Denver II, DSI คู่มือประเมินและส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี สำหรับบุคลากรสาธารณสุข (300 ข้อ) เพื่อประเมินและกระตุ้นพัฒนาการต่อไป



วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 1 เดือน (± 7 วัน)


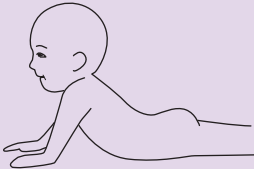
| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|---------------------|--|--|
| จ้องหน้า | อุ้มหรือจับเด็กนอนหงาย ผู้ทดสอบมองหน้าเด็กซึ่งอยู่ห่างจากหน้าเด็กประมาณ 12 นิ้ว | เด็กสามารถจ้องหน้าผู้ทดสอบ |
| มองตามกึ่งกลางลำตัว | จับเด็กนอนหงาย ผู้ทดสอบถือกลุ่มไหมพรมสีแดง ห่างจากหน้าเด็กประมาณ 8 นิ้ว เขย่ากลุ่มไหมพรมกระตุ้นให้เด็กสนใจ และค่อยๆ เคลื่อนไหมพรมซ้ายๆ ไปทางด้านข้างลำตัวเด็กข้างใดข้างหนึ่งหลายๆ ครั้ง ประมาณ 8 นิ้ว เขย่ากลุ่มไหมพรมอาจหยุดการเคลื่อนไหวไหมพรมเพื่อให้เด็กสนใจ แล้วค่อยๆ ทำต่อ | เด็กมองตามไหมพรมจากด้านข้างถึงระยะกึ่งกลางลำตัวได้ |
| ส่งเสียง (ถาม) | ระหว่างการทดสอบ ให้สังเกตว่าเด็กส่งเสียง อ้อแอ้ หรือไม่ หรือสอบถามผู้เลี้ยงดู | เด็กทำเสียงอ้อแอ้ได้ |
| ยกศีรษะ (ถาม) | จับเด็กนอนคว่ำบนพื้นราบ หรือสอบถามผู้เลี้ยงดู | เด็กสามารถยกศีรษะและคางพื้นพื้นได้ชั่วคราว |



วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 2 เดือน (± 7 วัน)

| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|------------------------------|---|--|
| ยิ้มทัก (ถาม) | ระหว่างทดสอบให้สังเกตว่าเด็กยิ้มทัก (ยิ้มให้คนอื่นก่อน) ผู้ทดสอบหรือพ่อแม่ หรือไม่ หรือถามผู้เลี้ยงดู | เด็กยิ้มให้คนอื่นก่อนได้ |
| มองผ่าน กึ่งกลาง ลำตัว | จับเด็กนอนหงาย ผู้ทดสอบถือกลุ่มไหมพรมสีแดง ห่างจากหน้าเด็กประมาณ 8 นิ้ว เขย่ากลุ่มไหมพรมกระตุ้นให้เด็กสนใจ และค่อยๆ เคลื่อนไหมพรมเข้าไปทางด้านข้างลำตัวเด็ก ข้างใดข้างหนึ่งหลายๆครั้งอาจหยุดการเคลื่อนไหวไหมพรมเพื่อให้เด็กสนใจ แล้วค่อยทำต่อ | เด็กมองตามไหมพรมผ่านจุดกลางลำตัวได้  |
| ทำเสียงอูอ่า (ถาม) | ระหว่างทดสอบ ให้สังเกตว่าเด็กทำเสียง อู อ่า หรือไม่ หรือ ถามผู้เลี้ยงดู | เด็กทำเสียงอู อ่า |
| ยกศีรษะ 45 องศา | จับเด็กนอนคว่ำบนพื้นราบ | เด็กสามารถยกศีรษะพ้นพื้น ท่ามุม 45 องศา ได้อย่างน้อย 2 ครั้ง  |

วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 4 เดือน (± 15 วัน)

| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|---------------------------|--|--|
| มองมือตนเอง (ถาม) | ระหว่างทดสอบให้สังเกตว่าเด็กจ้องมือตัวเอง ประมาณ 2-3 วินาที หรือไม่ หรือสอบถามผู้เลี้ยงดู | เด็กจ้องมือตนเอง 2-3 วินาที |
| มองตาม 180 องศา | จับเด็กนอนหงาย ผู้ทดสอบถือกลุ่มไหมพรมสีแดงห่างจากหน้าเด็กประมาณ 8 นิ้ว เขย่ากลุ่มไหมพรมกระตุ้นความสนใจของเด็ก แล้วค่อยๆ เคลื่อนไหวไหมพรมช้าๆ ไปด้านข้างตัวเด็ก กลับไปมาหลายครั้ง | เด็กมองตามกลุ่มไหมพรมได้ 180 องศา  |
| ทำเสียงสูงๆ ต่ำๆ (ถาม) | ระหว่างทดสอบ ให้สังเกตว่าเด็กส่งเสียงแหลมได้หรือไม่ หรือสอบถามผู้เลี้ยงดู | เด็กส่งเสียงแหลม เวลาดีใจหรือเวลาพุดคุยด้วย |
| ทำนอนคว่ำ ยกอกพ้นพื้น | จับเด็กนอนคว่ำบนพื้นราบ | เด็กยกศีรษะและอกโดยใช้แขนยันกับพื้นพยุงตัวไว้  |

วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 6 เดือน (± 15 วัน)

| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|-----------------------------|---|---|
| หยิบของ ป้อนเอง (ถาม) | ถามผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถหยิบขนม หรือ อาหารเข้าปากได้ไหม | เด็กหยิบขนมหรืออาหาร เข้าปากได้ |
| มองตาม ของตก | ให้เด็กนั่งบนตักผู้เลี้ยงดู ผู้ทดสอบถือ กลุ่มไหมพรมสีแดง อยู่ในระดับสายตาเด็ก เขย่าเล็กน้อยเพื่อกระตุ้นให้เด็กสนใจ เมื่อเด็กมองแล้ว ผู้ทดสอบปล่อยกลุ่ม ไหมพรมให้ตกลงพื้น โดยไม่ขยับแขน ที่ตกลงพื้น | เด็กก้มมองหากกลุ่มไหมพรม และมือ |
| หันหาเสียง เรียก | ผู้ทดสอบยืนอยู่ข้างหลังเด็ก เยื้องไป ทางขวา ห่างจากเด็กประมาณ 6-12 นิ้ว ใช้มือปิดปากเรียกชื่อเด็กหลายๆ ครั้ง และทำซ้ำโดยยืนเยื้องไปทางซ้าย | เด็กหันหาเสียงเรียก |
| ดึงขึ้นนั่ง ศีรษะไม่ห้อย | จับเด็กนอนหงาย ผู้ทดสอบจับมือเด็ก ค่อยๆ ดึงเด็กขึ้นมา อยู่ในท่านั่ง | ศีรษะเด็กไม่ห้อย ขณะดึง ขึ้นมาในท่านั่ง  |

วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 9 เดือน (± 15 วัน)

| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|-------------------------------|--|--|
| โบกมือ บ้ายบาย (ถาม) | ผู้ทดสอบมองหน้าเด็ก แล้วโบกมือ พูดว่า บ้ายบาย (ควรทำเมื่อเด็กจะกลับ) หรือ สอบถามจากผู้เลี้ยงดู | เด็กโบกมือได้เอง โดย ผู้เลี้ยงดูไม่ต้อง จับมือให้ทำ |
| ถือก้อนไม้ มือละก้อน | วางก้อนไม้ 2 ก้อน ไว้บนโต๊ะ ช่างหน้าเด็ก กระตุ้นให้เด็กหยิบก้อนไม้ (ห้ามส่งให้กับมือเด็ก) | เด็กสามารถหยิบก้อนไม้ 2 ก้อน พร้อมๆ กันได้ (หยิบทั้ง 2 มือ) |
| เลียนเสียง พูดคุย (ถาม) | ระหว่างการทดสอบ ให้สังเกตว่าเด็ก ทำเสียงเหมือนคุยกับตัวเองหรือไม่ หรือสอบถามผู้เลี้ยงดู | เด็กทำเสียงที่แตกต่างกัน 2-3 เสียง ต่อเนื่องกัน เป็นภาษาเด็ก คล้ายประโยค ยาวๆ แต่ฟังไม่รู้เรื่อง |
| ลุกขึ้นนั่ง (ถาม) | ขณะเด็กนอนหงาย หรือนอนคว่ำ หรือ คลาน หรือ เกาะเดิน กระตุ้นให้เด็กนั่ง หรือสอบถามผู้เลี้ยงดู | เด็กสามารถเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นท่านั่งได้ |

วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 12 เดือน (± 15 วัน)

| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|-------------------------------|--|--|
| บอกความต้องการ (ถาม) | ระหว่างการทดสอบให้สังเกตว่า เด็กสามารถบอกผู้ทดสอบหรือพ่อแม่ ถึงความต้องการของตัวเองได้ โดยไม่ร้องไห้หรือสอบถามจากผู้เลี้ยงดู | เด็กสามารถบอกความต้องการได้ โดยไม่ร้องไห้ เช่น ชี้ เอื้อมมือไปหยิบ ทำเสียง ดึงมือ พุด |
| หยิบก้อนไม้ใส่ถ้วย | วางก้อนไม้ 3 ก้อน และถ้วยไว้บนโต๊ะข้างหน้าเด็ก กระตุ้นให้หยิบก้อนไม้ใส่ถ้วย โดยอาจสาธิตหรือใช้คำพูด (การสาธิตไม่จำเป็นต้องทำหลายครั้ง) | เด็กสามารถหยิบก้อนไม้ใส่ถ้วยได้ อย่างน้อย 1 ก้อน |
| เรียกพ่อ แม่ อย่างมีความหมาย | ระหว่างทดสอบ ให้สังเกตดูว่าเด็กพูดคำว่า พ่อ แม่ เมื่อต้องการเรียก พ่อ แม่ หรือไม่ หรือสอบถามจากผู้เลี้ยงดูเด็ก | เด็กสามารถเรียก พ่อ แม่ เมื่อต้องการเรียก |
| พุดคำที่มีความหมาย 1 คำ (ถาม) | ถามผู้เลี้ยงดูเด็กว่าพุดได้กี่คำ อะไรบ้าง | เด็กพุดได้ 1 คำ ที่มีความหมาย โดยไม่ใช่ พ่อ แม่ หรือชื่อของคนในครอบครัว และสัตว์เลี้ยง |
| ยืนนาน 2 วินาที | จับเด็กอยู่ในท่ายืน หลังจากเด็กทรงตัวได้แล้ว ให้เด็กยืนเอง | เด็กยืนได้นาน 2 วินาที |

วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 18 เดือน (± 15 วัน)

| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|--------------------------|--|---|
| ใช้ช้อนกินอาหาร (ถาม) | ถามผู้เลี้ยงดูว่า เด็กใช้ช้อนตักอาหารได้หรือไม่ และหกมากหรือน้อย | เด็กสามารถใช้ช้อนตักอาหารเองได้ โดยหกเพียงเล็กน้อย |
| ต่อก้อนไม้ 2 ชั้น | เด็กอยู่ในท่านั่งที่ถนัดจะต่อก้อนไม้ได้ วางก้อนไม้ไว้ข้างหน้าเด็ก 4-5 ก้อน กระตุ้นให้เด็กต่อก้อนไม้ อาจทำให้ดูก้อนได้ และให้เด็กทดลองได้ 3 ครั้ง | เด็กสามารถต่อก้อนไม้โดยไม่ล้ม จำนวน 2 ก้อน 3 ครั้ง |
| พูดได้ 3 คำ (ถาม) | ถามผู้เลี้ยงดูว่าเด็กพูดได้กี่คำ อะไรบ้าง | เด็กพูดได้ 3 คำ ที่มีความหมาย โดยไม่ใช่ ปาปามามา หรือ ชื่อของคนในครอบครัวและสัตว์เลี้ยง |
| วิ่ง | กระตุ้นให้เด็กวิ่ง โดยอาจลึงลูกบอลให้เด็กวิ่งตาม | เด็กสามารถวิ่งได้อย่างดี ไม่ล้ม และไม่โซ่เดินเร็ว |



วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 2 ปี (\pm 1 เดือน)

| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|-----------------------|---|--|
| ถอดเสื้อผ้า (ถาม) | ถามผู้เลี้ยงดูว่าเด็กถอดเสื้อผ้า หรือ เครื่องแต่งกายอะไรได้เองบ้าง | เด็กสามารถถอดชิ้นใดชิ้นหนึ่งต่อไปนี้ได้ คือ รองเท้า หุ้มส้น เสื้อผ้าหน้า กางเกง เสื้อยืด ไม่ผ่าน ถ้าเด็กถอดหมวก ถุงเท้า รองเท้าแตะหรือ รองเท้าที่สะบัดหลุดได้ง่าย |
| ต่อก้อนไม้ 4 ชั้น | เด็กอยู่ในท่านั่งที่ถนัดจะต่อก้อนไม้ได้ วางก้อนไม้ 7-8 ก้อน ไว้ข้างหน้าเด็ก กระตุ้นให้เด็กต่อก้อนไม้ อาจทำให้ดู ก้อนได้ ให้เด็กทดลองได้ 3 ครั้ง | เด็กสามารถต่อก้อนไม้ โดยไม่ล้ม จำนวน 4 ก้อน 3 ครั้ง |
| ชื่อวัยวะ 6 ส่วน | บอกให้เด็กชื่อวัยวะของผู้เลี้ยงดูทีละอย่าง คือ ผม จมูก ตา หู ปาก มือ เท้า ท้อง | เด็กสามารถชื่อวัยวะได้ถูกต้อง อย่างน้อย 6 ส่วน ใน 8 ส่วน |
| พูด 2 คำ ต่อกัน (ถาม) | ระหว่างการทดสอบ สังเกตว่าเด็กพูด คำโดด หรือคำเดี่ยวๆ ได้อย่างน้อย 2 คำ เชื่อมกันได้อย่างน้อย 2 คำ ที่มี ความหมาย หรือสอบถามผู้เลี้ยงดู | เด็กสามารถพูดคำ 2 คำ ที่มีความหมายต่อกัน เช่น กินน้ำ กินนม ไปแล้ว เล่นบอล ไม่ผ่าน ถ้าเด็กพูดว่า ขอขอบคุณ สาธุ จ๊ะเอ๋ อูอา บ้ายบาย |
| โยนบอล | ให้เด็กถือลูกบอล ผู้ทดสอบยืนห่างเด็ก อย่างน้อย 3 ฟุต บอกให้เด็กโยนลูกบอล โดยยกแขนสูง อาจทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ให้ทำได้ 3 ครั้ง | เด็กโยนลูกบอล โดยยกแขนสูง |

วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 2 ปี 6 เดือน

| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|-----------------------------------|--|---|
| ใส่เสื้อผ้า (ถาม) | ถามผู้เลี้ยงดูเด็กว่าเด็กสามารถใส่เสื้อผ้าเองได้ไหม และใส่ขึ้นไหนได้ | เด็กสามารถใส่ขึ้นใดชิ้นหนึ่งได้ คือ ชุดชั้นใน ถุงเท้า รองเท้า เสื้อผ้าหน้า รองเท้าไม่จำเป็นต้องผูกเชือกได้หรือใส่ถุงข้าง ถ้าใส่หมวกไม่ผ่าน |
| ต้อก่อนไม้ 6 ชิ้น | เด็กอยู่ในท่านั่งที่ถนัดจะต้อก่อนไม้ได้ วางก่อนไม้ 10 ก้อนไว้ข้างหน้าเด็ก กระตุ้นให้เด็กต้อก่อนไม้ อาจทำให้ดูก่อนได้ ให้เด็กทดลองได้ 3 ครั้ง | เด็กสามารถต้อก่อนไม้ได้ โดยไม่ล้ม จำนวน 6 ก้อน 3 ครั้ง |
| พูดให้ผู้อื่น เข้าใจครึ่งหนึ่ง | สังเกตการพูดของเด็กตลอดการทดสอบ | ผู้ทดสอบเข้าใจสิ่งที่เด็กพูดอย่างน้อยครึ่งหนึ่ง |
| กระโดด อยู่กับที่ | บอกให้เด็กกระโดด อาจทำให้เด็กดูก่อนได้ | เด็กกระโดดโดยเท้าทั้ง 2 ข้างพินพินพร้อมๆ กัน ไม่ต้องวิ่งก่อนกระโดด หรือ พยุงตัวเพื่อกระโดด |

วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 3 ปี (± 1 เดือน)

| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|-------------------------------------|--|--|
| ใส่เสื้อสวม ศีรษะ (ถาม) | ถามผู้เลี้ยงดูว่าเด็กใส่เสื้อผ้าเองได้ไหม | เด็กสามารถใส่เสื้อยืดสวม ศีรษะ และใส่แขนเสื้อได้เอง เสื้ออาจกลับหน้ากลับหลัง หรือกลับตะเข็บได้ |
| ตอก่อนไม้ 8 ชิ้น | เด็กอยู่ในท่านั่งที่ถนัดจะตอก่อนไม้ได้ วางก่อนไม้ 10 ก้อน ไว้ข้างหน้าเด็ก กระตุ้นให้เด็กตอก่อนไม้ อาจทำให้ดูก่อน ได้ ให้เด็กทดลองได้ 3 ครั้ง | เด็กสามารถตอก่อนไม้ได้ โดยไม่ล้ม จำนวน 8 ก้อน 3 ครั้ง |
| เลียนแบบ วาดเส้นตั้ง | ให้เด็กนั่งท่าสบาย วางกระดาษ ดินสอ ไว้ข้างหน้าเด็ก ผู้ทดสอบแสดงวิธีขีดเส้น ตรงแนวตั้งให้ดู และให้เด็กทำตาม ห้าม จับมือทำ ให้เด็กทำได้ 3 ครั้ง | เด็กสามารถขีดเส้นตรงได้ 1 เส้น ขึ้นไป ที่มีความยาว อย่างน้อย 2 นิ้ว และทำมุม น้อยกว่า 30 องศา <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  ผ่าน </div> <div style="text-align: center;">  ไม่ผ่าน </div> </div> |
| รู้จักคุณศัพท์ อย่างน้อย 2 คำ | ถามคำถามต่อไปนี้ ทีละคำถาม 1. ทำอย่างไร เมื่อเราหนาว 2. ทำอย่างไร เมื่อเราหิว 3. ทำอย่างไร เมื่อเราเหนื่อย | เด็กตอบถูกต้อง 2 ใน 3 คำ ตามเกณฑ์ ดังนี้ หนาว - ใส่เสื้อ (หนาว) ห่มผ้า หิว - กิน ขอกิน เหนื่อย - ไปนอน นอนหลับ พักผ่อน นอนพัก |

วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 3 ปี (± 1 เดือน) (ต่อ)

| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|------------------------|---|--|
| ยืนขาเดียว 1 วินาที | ผู้ทดสอบแสดงให้เด็กดู วิธียืนขาเดียว บอกให้เด็กยืนขาเดียวให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ให้ทำได้ 3 ครั้ง แล้วเปลี่ยนขาให้ทำได้ 3 ครั้ง | เด็กยืนขาเดียวได้นานอย่างน้อย 1 วินาที |

วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 3 ปี 6 เดือน

| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|------------------------|--|--|
| ชูนิ้วหัวแม่มือ | ผู้ทดสอบชูนิ้วหัวแม่มือข้างใดข้างหนึ่งให้เด็กดู กระดิกขยับเฉพาะนิ้ว บอกให้เด็กทำตาม | เด็กสามารถชูและขยับนิ้วหัวแม่มือข้างใดข้างหนึ่งโดยไม่ขยับนิ้วอื่นได้ |
| บอกได้ 1 สี | วางก้อนไม้สีแดง สีน้ำเงิน สีเหลือง และ สีเขียว อย่างละ 1 ก้อน ไว้บนโต๊ะข้างหน้าเด็ก ผู้ทดสอบชี้ที่ก้อนไม้ก้อนหนึ่งถามเด็กว่านี่สีอะไร หลังจากเด็กตอบแล้ว ให้เปลี่ยนที่ก้อนไม้นั้น แล้วถามสีอื่นอีกจนครบทั้ง 4 สี | เด็กบอกสีถูกต้องอย่างน้อย 1 สี |
| ยืนขาเดียว 2 วินาที | ผู้ทดสอบแสดงให้เด็กดูวิธียืนขาเดียว แล้วบอกให้เด็กยืนขาเดียวให้นานที่สุดให้ทำ 3 ครั้ง บันทึกเวลาสูงสุดที่เด็กทำได้ทั้ง 3 ครั้ง แล้วให้เปลี่ยนขาให้ลองได้ 3 ครั้ง และบันทึกเวลาสูงสุดที่ | เด็กทำได้ทั้ง 3 ครั้ง เด็กยืนขาเดียวในเวลาน้อยที่สุด คือ 2 วินาที ของทั้ง 2 ขา |

วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 4 ปี (\pm 1 เดือน)

| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|------------------------|---|---|
| แต่งตัวเอง (ถ้าม) | ถามผู้เลี้ยงดูว่าเด็กสามารถใส่เสื้อผ้าเองได้ไหม | เด็กสามารถใส่เสื้อผ้าเองได้อย่างสมบูรณ์ และถูกต้องโดยไม่ต้องให้ใครช่วย (ถูกข้าง ถูกตะเข็บ แต่ไม่จำเป็นต้องผูกเชือก หรือติดกระดุมหรือรูดซิปด้านหลัง) |
| ลอกรูป ○ | วางกระดาษและดินสอไว้ที่ข้างหน้าเด็ก ผู้ทดสอบให้เด็กดูรูป○ชี้และบอกให้เด็กเขียนให้เหมือนรูปนี้ โดยไม่ต้องบอกว่าวงกลม และไม่ต้องใช้นิ้วเขียนให้ดู ให้ทำ 3 ครั้ง | เด็กสามารถเขียนรูปร่างกลมหรือใกล้เคียงได้ รูปที่ผ่าน ○ รูปที่ไม่ผ่าน ◡ |
| รู้จักคุณศัพท์ 3 คำ | ถามคำถามต่อไปนี้จะคำถาม 1. ทำอย่างไร เมื่อเราหนาว 2. ทำอย่างไร เมื่อเราหิว 3. ทำอย่างไร เมื่อเราเหนื่อย | เด็กตอบถูกต้องทั้ง 3 คำถามตามเกณฑ์ ดังนี้ หนาว - ใส่เสื้อผ้า (หนาว) ห่มผ้า หิว - กิน ขอกิน เหนื่อย - ไปนอน นอนหลับ พักผ่อน นอนพัก |
| ยีนขาเดียว 3 วินาที | ผู้ทดสอบแสดงให้เด็กดูวิธียีนขาเดียว บอกให้เด็กยีนขาเดียวให้นานที่สุดเท่าที่ทำได้ ให้ทำ 3 ครั้ง แล้วเปลี่ยนขาให้ทำได้ 3 ครั้ง | เด็กยีนขาเดียวได้นานอย่างน้อย 3 วินาที ของทั้ง 2 ขา |

วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 4 ปี 6 เดือน

| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|---------------------|--|--|
| จัดอาหาร (ถาม) | ถามผู้เลี้ยงดูเด็กว่าเด็กสามารถจัดอาหารโดยหยิบขมใส่อาหารเอง หยิบช้อนเอง ตักแบ่งอาหารเอง | ผู้เลี้ยงดูรายงานว่าเด็กทำได้ |
| ลอกรูป + | วางกระดาษ ดินสอ ไว้ข้างหน้าเด็ก ผู้ทดสอบให้เด็กดูรูป + และบอกให้เด็กเขียนเหมือนรูปนี้ โดยไม่ต้องเอ่ยชื่อรูป และไม่ต้องทำให้ดู ให้ทำได้ 3 ครั้ง | เด็กสามารถเขียนเส้น 2 เส้น ตัดกันตรงกลาง หรือเกือบตรงกลาง เส้นอาจไม่ตรงได้ |
| บอกได้ 4 สี | วางก้อนไม้สีแดง สีน้ำเงิน สีเหลือง และ สีเขียว อย่างละ 1 ก้อน ไว้บนโต๊ะข้างหน้าเด็ก ผู้ทดสอบชี้ที่ก้อนไม้ก้อนใดก้อนหนึ่ง ถามเด็กว่านี่สีอะไร หลังจากเด็กตอบแล้ว ให้เปลี่ยนที่ก้อนไม้ นั้น แล้วถามสีอื่นอีกจนครบทั้ง 4 สี | เด็กบอกสีถูกต้อง 4 สี |
| ยืนขาเดียว 4 วินาที | ผู้ทดสอบแสดงให้เด็กดูวิธียืนขาเดียว แล้วบอกให้เด็กยืนขาเดียวให้นานที่สุด ให้ทำ 3 ครั้ง บันทึกเวลาสูงสุดที่เด็กทำได้ทั้ง 3 ครั้ง แล้วให้เปลี่ยนขา ให้ลองได้ 3 ครั้ง และบันทึกเวลาสูงสุดที่เด็กทำได้ทั้ง 3 ครั้ง | เด็กสามารถยืนขาเดียวในเวลาน้อยที่สุด คือ 4 วินาทีของทั้ง 2 ขา |

วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 5 ปี (\pm 1 เดือน)

| พัฒนาการ | วิธีคัดกรอง | ผ่าน |
|--|--|---|
| แปรงฟันเอง (ถาม) | ถามผู้เลี้ยงดูเด็กว่าเด็กสามารถแปรงฟันได้เองไหม รวมทั้งการบิยาสีฟันใส่แปรง และการแปรงขึ้น-ลง | ผู้เลี้ยงดูรายงานว่าเด็กแปรงฟันเองได้ |
| เลียนแบบ วาด <input type="checkbox"/> | ผู้ทดสอบวาดรูป <input type="checkbox"/> ให้เด็กดู โดยขีดเส้นตรง 2 เส้นที่อยู่ตรงข้ามก่อน แล้วขีดเส้นตรงที่เหลือ ให้เด็กดูเป็นแบบอย่าง และให้เด็กวาดเอง โดยให้ทำได้ 3 ครั้ง | เด็กเขียน <input type="checkbox"/> ได้ |
| นับก้อนไม้ 5 ก้อน | วางก้อนไม้ 8 ก้อนไว้บนโต๊ะข้างหน้าเด็ก วางกระดาษ 1 แผ่นไว้ข้างก้อนไม้ บอกให้เด็กหยิบก้อนไม้ 5 ก้อน วางบนกระดาษ เมื่อเด็กทำเสร็จ ถามเด็กว่ามีก้อนไม้กี่ก้อนบนกระดาษ | เด็กวางก้อนไม้ 5 ก้อน และบอกจำนวนถูกต้อง |
| ยีนขาเดียว 5 วินาที | ผู้ทดสอบแสดงให้เด็กดูวิธียีนขาเดียว แล้วบอกให้เด็กยีนขาเดียวให้นานที่สุด ให้ทำ 3 ครั้ง บันทึกเวลาสูงสุดที่เด็กทำได้ทั้ง 3 ครั้ง แล้วให้เปลี่ยนขา ให้ลองได้ 3 ครั้ง และบันทึกเวลาสูงสุดที่เด็กทำได้ทั้ง 3 ครั้ง | เด็กสามารถยีนขาเดียวในเวลาอย่างน้อยที่สุด คือ 5 วินาทีของทั้ง 2 ขา ถ้าเด็กยีนขาขวาข้างเดียวได้ 3 วินาที ยีนขาซ้ายข้างเดียวได้ 5 วินาที ถือว่าไม่ผ่าน |

แบบคัดกรองอนามัย 55 (พัฒนาการเด็กปฐมวัย)

ชื่อสถานบริการ.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ชื่อ-สกุลเด็ก.....วัน/เดือน/ปีเกิด.....เพศ.....

ที่อยู่ บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

| อายุ 1 เดือน \pm 7 วัน วันที่..... | อายุ 2 เดือน \pm 7 วัน วันที่..... | อายุ 4 เดือน \pm 15 วัน วันที่..... | อายุ 6 เดือน \pm 15 วัน วันที่..... |
|---|---|---|--|
| • จ้องหน้า <input type="checkbox"/> | • ยิ้มทัก (ถาม) <input type="checkbox"/> | • มองมือตนเอง (ถาม) <input type="checkbox"/> | • ทียบของป้อนเอง (ถาม) <input type="checkbox"/> |
| • มองตามกึ่งกลางลำตัว <input type="checkbox"/> | • มองผ่านกึ่งกลางลำตัว <input type="checkbox"/> | • มองตาม 180 องศา <input type="checkbox"/> | • มองตามของตก <input type="checkbox"/> |
| • ส่งเสียง (ถาม) <input type="checkbox"/> | • ทำเสียงอูอา (ถาม) <input type="checkbox"/> | • ทำเสียงสูงๆ ต่ำๆ (ถาม) <input type="checkbox"/> | • หันหาเสียงเรียก <input type="checkbox"/> |
| • ยกศีรษะ (ถาม) <input type="checkbox"/> | • ยกศีรษะ 45 องศา <input type="checkbox"/> | • ทำนอนคว่ำ ยกอกพ้นพื้น <input type="checkbox"/> | • ดึงขึ้นนั่งศีรษะไม่ห้อย <input type="checkbox"/> |
| อายุ 9 เดือน \pm 15 วัน วันที่..... | อายุ 12 เดือน \pm 15 วัน วันที่..... | อายุ 18 เดือน \pm 1 เดือน วันที่..... | อายุ 2 ปี \pm 1 เดือน วันที่..... |
| • โบกมือ บ้ายบาย (ถาม) <input type="checkbox"/> | • บอกความต้องการ (ถาม) <input type="checkbox"/> | • ใช้ช้อนกินอาหาร (ถาม) <input type="checkbox"/> | • ถอดเสื้อผ้า <input type="checkbox"/> |
| • ถือก้อนไม้มือละก้อน <input type="checkbox"/> | • ทียบก้อนไม้ใส่ถ้วย <input type="checkbox"/> | • ต่อก้อนไม้ 2 ชั้น <input type="checkbox"/> | • ต่อก้อนไม้ 4 ชั้น <input type="checkbox"/> |
| • เลียนเสียงพูดคุย (ถาม) <input type="checkbox"/> | • เรียกพ่อ แม่ อย่างมีความหมาย (ถาม) <input type="checkbox"/> | • พูดได้ 3 คำ (ถาม) <input type="checkbox"/> | • ซื่อวัยวะ 6 ส่วน <input type="checkbox"/> |
| • ลูกขึ้นนั่ง (ถาม) <input type="checkbox"/> | • พูดคำที่มีความหมาย 1 คำ (ถาม) <input type="checkbox"/> | • ร้อง <input type="checkbox"/> | • พูด 2 คำ ต่อกัน (ถาม) <input type="checkbox"/> |
| | • ยืนนาน 2 วินาที <input type="checkbox"/> | | • โยนบอล <input type="checkbox"/> |

| อายุ 2 ปี 6 เดือน วันที่..... | อายุ 3 ปี \pm 1 เดือน วันที่..... | อายุ 3 ปี 6 เดือน วันที่..... | อายุ 4 ปี \pm 1 เดือน วันที่..... |
|--|---|---|---|
| • ใส่เสื้อผ้า (ถาม) <input type="checkbox"/> | • ใส่เสื้อสวมศีรษะ (ถาม) <input type="checkbox"/> | • ชูนิ้วหัวแม่มือ <input type="checkbox"/> | • แต่งตัวเอง (ถาม) <input type="checkbox"/> |
| • ต่อก่อนไม้ 6 ชั้น <input type="checkbox"/> | • ต่อก่อนไม้ 8 ชั้น <input type="checkbox"/> | • บอกได้ 1 สี <input type="checkbox"/> | • ลอกรูป ○ <input type="checkbox"/> |
| • พุดให้ผู้อื่นเข้าใจ ครั้งหนึ่ง <input type="checkbox"/> | • เลียนแบบ วาดเส้นตั้ง <input type="checkbox"/> | • ยืนขาเดียว 2 วินาที <input type="checkbox"/> | • รู้จักคำคุณศัพท์ 3 คำ <input type="checkbox"/> |
| • กระโดดอยู่กับที่ <input type="checkbox"/> | • รู้จักคำคุณศัพท์ อย่างน้อย 2 คำ <input type="checkbox"/> | | • ยืนขาเดียว 3 วินาที <input type="checkbox"/> |
| | • ยืนขาเดียว 1 วินาที <input type="checkbox"/> | | |
| อายุ 4 ปี 6 เดือน วันที่..... | อายุ 5 ปี \pm 1 เดือน วันที่..... | | |
| • จัดอาหาร (ถาม) <input type="checkbox"/> | • ลอกรูป + <input type="checkbox"/> | • แปรงฟันเอง (ถาม) <input type="checkbox"/> | • นับก่อนไม้ 5 ก้อน <input type="checkbox"/> |
| • บอกได้ 4 สี <input type="checkbox"/> | • ยืนขาเดียว 4 วินาที <input type="checkbox"/> | • เลียนแบบวาด <input type="checkbox"/> | • ยืนขาเดียว 5 วินาที <input type="checkbox"/> |

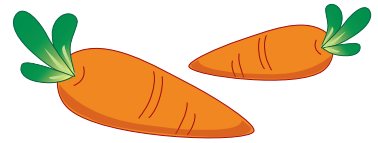
หมายเหตุ ✓ = เด็กทำได้

X = เด็กทำไม่ได้

— = ทดสอบไม่ได้ เด็กไม่ร่วมมือ หรือไม่สบาย

อาหาร 4 งาน

เตรียมสมอง เตรียมปัญญา



ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทยหญิงศิริกุล อิศรานุรักษ์

• คำพ่อสอน

ผู้ฉลาดย่อมรู้ธรรมชาติของเด็ก ว่าเด็กวัยใด ลักษณะใด ชอบการฝึกหัดอบรมแบบใด เขาย่อมสังเกต ทราบว่า เด็กวัยหนึ่งต้องหัดต้องประดับประดองให้ทำ จึงจะได้ผล อีกวัยหนึ่งต้องเคี่ยวเข็ญ ต้องบังคับ ต้องกวดขันให้ทำ จึงจะได้ผล อีกวัยหนึ่งต้องแสดงเหตุผลพิศชอบชวนดี ให้เห็นก่อน เพื่อชักนำให้ทำ จึงจะได้ผลดี แต่ไม่ว่าจะสอนเด็กวัยใด ลักษณะใด ผู้สอนจะ



ประพุดติเป็นตัวอย่างด้วยตนเองให้ได้เห็นได้ดูลอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ละเลยความประพุดติปฏิบัติที่ต้องการจะให้เกิดมีในตัวเด็กเป็นอันขาด ไม่ว่าจะเป็นข้อปฏิบัติเล็กน้อยปลีกย่อยเพียงใด

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๒๒

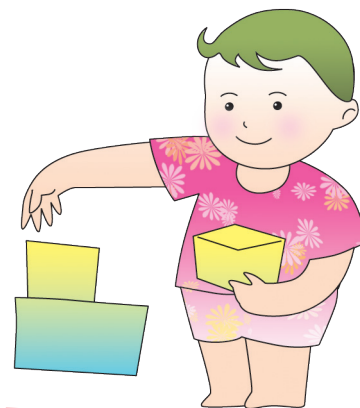


- **คุณพ่อคุณแม่ที่รัก**

ลูก คือแก้วตาดวงใจ ของพ่อแม่ คุณพ่อคุณแม่ทุกคนอยากเห็นลูกเติบโต แข็งแรง และสามารถอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้อย่างมีความสุขและเกื้อกูลต่อกัน นับเป็นสิ่งท้าทายสำหรับครอบครัวในปัจจุบัน ด้วยมีสิ่งภายนอกที่เฝ้าชวนให้ลูกหันเหไปได้ง่าย หากลูกไม่มีสมรรถนะในการรับ รู้ คิด จำ และทำในสิ่งที่เหมาะสม ดังนั้นเป็นหน้าที่สำคัญอย่างยิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ทุกคนต้องช่วยกัน เตรียมสมองเตรียมปัญญา ให้กับลูกและต้องทำตั้งแต่ช่วงปฐมวัย (แรกเกิดถึง 6 ปี) และไม่วางเงื่อนไขในการให้ความรักแก่ลูก

- **การสร้างเด็กให้แข็งแรงดี มีปัญญา จิตอาสา รู้หน้าที่ มีมนุษยสัมพันธ์เก่ง ก็ ทำได้ง่ายโดยให้อาหารจานเล็ก 4 จาน แก่เด็กทุกๆ วัน คือ**

- อาหารกาย
- อาหารสมอง
- อาหารใจ
- อาหารธรรม



อาหารกายเตรียมสมอง เตรียมปัญญา...ให้อย่างไร

- นมแม่แท้ที่สุด ให้นมแม่อย่างเดียว ในช่วง 6 เดือนแรก หลังจากนั้นให้นมแม่ต่อไปจนลูกอายุ 2 ปีร่วมกับอาหารตามวัย
- อาหารตามวัยครบ 5 หมู่ทุกวัน ข้าว นม ไข่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ (ดูคำแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)
- ชั่งน้ำหนักลูกและวัดความยาวหรือความสูงทุก 3 เดือน เพื่อดูว่าโตสมวัยหรือไม่ โดยจุดน้ำหนักและความยาวหรือความสูงที่วัดได้ลงในกราฟในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก



- ได้รับวัคซีนครบ
- ระวังเรื่องอุบัติเหตุ เก็บของมีคม สารพิษ ให้ไกลมือเด็ก (ดูคำแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)

- พาลูกไปตรวจสุขภาพตามนัด การพาลูกมาตรวจสุขภาพตามนัด นอกจากจะได้รับการวัคซีนแล้ว ลูกจะได้รับการประเมินภาวะโภชนาการ การเฝ้าระวัง ติดตามพัฒนาการสมวัย การตรวจร่างกาย และได้รับคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ในการเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการลูกในช่วงต่อไป

อาหารสมอง...ให้อย่างไร

เล่น คือเรียน เรียน คือเล่น = สร้างสมอง

- ของเล่นที่มีคุณค่าของเด็กคือ คุณพ่อคุณแม่ตัวเอง โดย พูดคุย บอกเล่า อธิบาย ขยายความ ตอบคำถาม เล่นกับลูก สอน ทุกๆ วัน

- ข้าวของในบ้านทุกอย่าง เป็นของเล่นกับลูกได้ เลือกของเล่น ที่สะอาดและปลอดภัยต่อเด็ก เช่น ไม่แหลมคม ไม่มีสารพิษ ขนาดไม่เล็ก จนเด็กเอาเข้าปากได้



- ของเล่นที่พ่อแม่ทำให้ เป็นของเล่นที่พิเศษที่สุด
 - สิ่งแวดล้อมรอบบ้าน เป็นแหล่งเรียนรู้ที่พิเศษ
- พาลูกเดินเล่น ชี้ชวนและสอนให้รู้จักสิ่งรอบตัว
- สอนให้รู้จักสิ่งต่างๆ รอบตัว สอนสี สอนขนาด สอนรูปทรง โดยใช้สิ่งของในบ้าน และรอบบ้านเป็นสื่อ
 - ชี้ชวนให้ดูภาพจากหนังสือ อ่านนิทาน ให้ลูกฟัง เด็กจะมีพัฒนาการทางภาษาดีขึ้น
 - เด็กโต หัดเขียน เพื่อฝึกมือ สายตา และการแก้ปัญหา
 - อ่านและปฏิบัติตามคำแนะนำ ในสมุดบันทึกสุขภาพ แม่และเด็ก เรื่องการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก สมุดบันทึกสุขภาพ แม่และเด็กมีข้อมูล



มากมายที่เป็นประโยชน์ในการเลี้ยงดู และส่งเสริมพัฒนาการลูก ขอให้คุณพ่อคุณแม่อ่าน บันทึกเรื่องราวของลูก และนำความรู้คำแนะนำดังกล่าวมาใช้ เป็นการสร้างปัญญาให้ลูกอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งทำได้ไม่ยากเลย



การอ่านสร้างสมองอย่างไร

- พัฒนาภาษา
- พ่อ แม่ใกล้ชิดลูก สร้างสายสัมพันธ์ที่พิเศษสุด
- ฝึกความคิดของลูก ตั้งคำถาม คิดคำตอบ
- ฝึกสมาธิ

อาหารใจ บำรุงรัก ทำอย่างไร

- **ชมเชย** เมื่อลูกทำดี วิธีชมเชยมีหลายอย่าง ได้แก่ โอบกอด หอมแก้ม ยิ้ม พุดชม ตบมือ ไม่จำเป็นต้องให้สิ่งของทุกครั้ง อย่าลืมรักลูกให้กอด

- **อย่าเปรียบเทียบ** ลูกกับใครๆ หรือแม่แต่พี่น้อง ให้ลูกพัฒนาด้วยความสามารถของเขาเอง การเปรียบเทียบทำให้ลูกน้อยใจ เสียใจ หมดกำลังใจ

- **อย่าซ้ำเติม** เมื่อลูกผิดพลาด เปลี่ยนเป็นให้กำลังใจ ทุกคนไม่อยากผิดพลาด แต่บางครั้งเป็นเหตุสุดวิสัย เปลี่ยนเป็นให้กำลังใจ สอนลูกให้พยายามใหม่ให้สำเร็จ

- **อย่าลงโทษด้วยอารมณ์** พ่อ แม่ ที่อารมณ์เสียแล้วมาลงที่ลูกนั้น มีผลเสียมหาศาล การลงโทษทางกายอย่างรุนแรง หรือ พุดจาหยาบคาย ด่าทอ มีผลเสียมาก ทำให้ลูกน้อยใจ เสียใจ หมดกำลังใจ

- **อย่าเลือกข้าง** หากลูกทะเลาะกัน หรือทะเลาะกับเด็กคนอื่น อย่าตัดสิน โดยเลือกข้างใดข้างหนึ่ง ให้แยก เด็กออกจากกันแล้วค่อยๆ อธิบาย ถึงผลเสียของการทะเลาะว่าไม่มี ประโยชน์ และจะไม่มีใครเล่น ด้วยอีก เด็กวัยนี้ยังไม่มีความคิด ที่ซับซ้อน และไม่นานเด็กๆ ก็มาเล่น



ด้วยกันได้อีก ถ้าเด็กใช้ความรุนแรง เช่น กัด ทบตี เตะ ให้หยุดพฤติกรรมนั้นทันที ด้วยท่าทีที่หนักแน่นและสงบ ไม่ลงโทษเด็กทั้งทางร่างกายและการดูค่าเป็นอันขาด แต่สอนให้เด็กเคารพกติกา และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น



อาหารธรรมชาติ สำคัญไฉน

ทุกคนต้องมีสังคม การมีคุณธรรม จริยธรรม ทำให้เราอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข พ่อแม่ต้องสอน และปฏิบัติตัวเองให้เป็นตัวอย่าง คุณธรรมจริยธรรมต้องปลูกฝังตั้งแต่ปฐมวัย เพื่อเป็นฐานรากของคุณธรรมจริยธรรมในวัยผู้ใหญ่ต่อไป คุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานที่ควรปลูกฝังตั้งแต่ปฐมวัย ได้แก่

- มีวินัยในตนเอง และมีความรับผิดชอบ เช่น เก็บของเข้าที่ เมื่อเล่นเสร็จแล้ว ทิ้งขยะเป็นที่ เป็นทาง แปร่งพื้นอย่างน้อยก่อนนอนและหลังตื่นนอน ล้างมือก่อนและหลังอาหาร ไม่ทำลายต้นไม้ หรือทำรุนแรงต่อสัตว์
- มีสัมมาคารวะ เช่น ทำความเคารพพ่อแม่ผู้ใหญ่ รู้จักขอขอบคุณโทษ

- มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เพื่อแม่ รู้จักให้ เช่น แบ่งปันของเล่นให้เพื่อนเล่นด้วย ไม่แย่งของคนอื่น ให้มีส่วนร่วมช่วยงานง่ายๆ
- ควบคุมตนเอง เช่น สอนให้รู้จักรอคอย เข้าแถวเรียงลำดับ ไม่มีพฤติกรรมอละวาด ไม่ทำร้ายคนอื่น



วิธีสอนเด็กให้ฉลาดสมวัย ทำได้ง่ายๆ โดยการเล่นและพูดคุย ดังนี้

| เมื่อเด็กอายุ | วิธีเล่นกับเด็ก | วิธีพูดคุยกับเด็ก |
|-----------------------------|--|--|
| แรกเกิด ถึง หนึ่งสัปดาห์ | <ul style="list-style-type: none"> • ให้โอกาสเด็กมอง ฟัง และขยับแขนขาตามใจชอบ กอดเด็กและอุ้มเด็กบ่อยๆ • อย่าห่อเด็กแน่นเกินไป จนเด็กขยับตัวไม่ได้ | <ul style="list-style-type: none"> • สบตา ยิ้ม พูดคุยกับเด็กบ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นช่วงเด็กดูนมแม่ หรือช่วงเปลี่ยนเสื้อผ้าเด็ก |
| หนึ่งสัปดาห์ ถึง 6 เดือน | <ul style="list-style-type: none"> • เด็กยังชอบมอง ฟัง และขยับแขนขาตามใจชอบ กอดเด็กและอุ้มเด็กบ่อยๆ • ให้เด็กดูของสีสดใส หรือกริ่งกริ่ง เด็กจะได้ฝึกมองตาม ฟังเสียง และคว่ำของ • เด็กชอบอมของ เพราะเด็กอยากรู้ว่ามันนิ่มหรือแข็ง อุ่นหรือเย็น |  |

เมื่อเด็กอายุ

วิธีเล่นกับเด็ก

วิธีพูดคุยกับเด็ก

- เด็กชอบเล่นข้าวของในบ้านที่สีสันสดใส แต่สะอาดปลอดภัย ไม่ต้องซื้อของเล่นแพงๆ ให้เด็กหรอก



- สบตา ยิ้ม หัวเราะ พูดคุยกับเด็กบ่อยๆ แล้วเด็กจะคุยด้วย
- เลียนเสียงเด็ก และเล่นกับเด็ก ทำให้เด็กสนุกและมีความสุข
- อ่านและเล่าเรื่องจากหนังสือที่มีภาพสวยๆ และสดใส ให้เด็กฟังบ่อยๆ เด็กชอบมาก
- ถึงแม้ว่าเด็กยังพูดไม่ได้ แต่เด็กรู้ว่า คุณแม่-คุณพ่อ เข้าใจเสียงอู-อา ของเด็กว่า เด็กต้องการอะไร

| เมื่อเด็กอายุ | วิธีเล่นกับเด็ก | วิธีพูดคุยกับเด็ก |
|-----------------------------|---|--|
| <p>6 เดือน ถึง 9 เดือน</p> | <ul style="list-style-type: none"> • เด็กชอบเล่นข้าวของในบ้านที่สีสันสดใส แต่สะอาดปลอดภัย เด็กจะเอามาเขย่าตี เคาะ ทำเสียงต่างๆ หรือปล่อยลงพื้นคุณแม่-คุณพ่ออย่าดุเด็กนะ เพราะเด็กกำลังเรียนรู้ | <ul style="list-style-type: none"> • พูดคุยกับเด็ก เมื่อเด็กทำเสียงต่างๆ หรือเรียกชื่อเด็ก เด็กจะได้จำชื่อตัวเองได้ • เด็กอยากให้คุณแม่-คุณพ่ออ่านหนังสือภาพให้เด็กฟังทุกวัน |
| <p>9 เดือน ถึง 12 เดือน</p> | <ul style="list-style-type: none"> • เล่นซ่อนของกับเด็ก เด็กอยากรู้ว่ามันหายไปไหน • เด็กชอบเล่นจ๊ะเอ๋มาก ทำให้เด็กหัวเราะ และมีความสุข | <ul style="list-style-type: none"> • เด็กกำลังจดจำคำต่างๆ สอนเด็กเรียกชื่อสิ่งต่างๆ รอบตัวเด็กด้วย • สอนเด็กให้สวัสดี และบ๊ายบาย • เด็กชอบเสียงอ่าน และเล่านิทานของคุณแม่-คุณพ่อกันมาก อ่านหนังสือภาพให้เด็กฟังทุกวัน |



| เมื่อเด็กอายุ | วิธีเล่นกับเด็ก | วิธีพูดคุยกับเด็ก |
|--------------------------|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • อย่าทิ้งเด็กอยู่คนเดียว เด็กกลัว เด็กจะรู้สึกปลอดภัย หากได้เห็นหรือได้ยินเสียง คุณแม่คุณพ่อ |
| <p>12 เดือน ถึง 2 ปี</p> | <ul style="list-style-type: none"> • เด็กชอบเล่นซ้อนของขนาดต่างๆ กัน ซ้อนกันเอาออก เด็กเรียนรู้เรื่องขนาด รูปร่าง และสีต่างๆ ไปด้วยกัน • คุณแม่คุณพ่อใช้ของเล่นในบ้านที่สะอาด และปลอดภัยให้เด็กเล่นได้ ไม่ต้องซื้อของเล่นที่แพงๆ ให้เด็ก • เด็กกำลังหัดเดิน วิ่ง ฝึกสิ่งใหม่ๆ ช่วยสอนเด็กด้วย และให้กำลังใจเด็ก | <ul style="list-style-type: none"> • เด็กพูดได้แล้ว คุณแม่คุณพ่อคุยกับเด็กบ่อยๆ สอนคำต่างๆ ให้เด็กเรียนรู้จากสิ่งรอบๆ ตัวเด็ก • ขณะเล่นกับเด็ก พูดคุยและสอนคำต่างๆ ให้เด็กด้วย • อ่านหนังสือภาพให้เด็กทุกวัน เพราะเด็กชอบมาก |



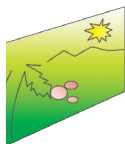
เมื่อเด็กอายุ

วิธีเล่นกับเด็ก

วิธีพูดคุยกับเด็ก

2 ปีขึ้นไป

- สอนเด็กนับหนึ่ง สอง สาม
- สอนเด็กเรียนรู้เรื่องขนาด รูปปร่าง สี ของสิ่งต่างๆ และ เปรียบเทียบกัน
- เด็กชอบของเล่นที่คุณแม่ คุณพ่อทำให้มากที่สุด



- เด็กพูดได้เยอะแยะแล้ว และเด็กชอบซักถามอย่าง รำคาญเด็ก เพราะเด็กกำลัง อยากรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวเด็ก
- พูดคุย เล่านิทาน ร้องเพลง และเล่นกับเด็กบ่อยๆ
- หากเด็กทำผิดพลาด อย่าซ้ำเติมเด็ก ควรให้กำลังใจเด็ก และสอนเด็กว่าอะไรถูก อะไรไม่เหมาะสม
- เด็กชอบเลียนแบบดังนั้น ผู้ใหญ่ทั้งหลายต้องเป็น ตัวอย่างที่ดีให้เด็กด้วย

นมแม่ไม่ใช่แค่อาหาร

แต่คือรากฐานสร้างชีวิตคน

จินตนา พัทธพงษ์ศรีธร



บทนำ

พระปณิธานของพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร “ข้าพเจ้าขอกล่าวถึงปณิธานเกี่ยวกับโครงการสายใยรักฯ ซึ่งในเบื้องต้นเกิดมาจากความต้องการของข้าพเจ้าที่อยากจะดูแลปัญหาเยาวชนที่ไม่มีอนาคต หรือพวกเร่ร่อนจรจัด ข้าพเจ้าตระหนักดีว่าปัญหาเหล่านี้แก้ไขได้ยาก คือต้องแก้ไขที่สถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นต้นเหตุโดยการให้ความอบอุ่นแก่เด็กตั้งแต่แม่เริ่มตั้งครรถ์จนคลอด และเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ซึ่งความอบอุ่นของครอบครัวจะทำให้เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีสุขภาพจิตที่ดี อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะติดตัวเด็กไปในอนาคต”

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ได้ประทานสัมภาษณ์แก่ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยในจดหมายข่าว คือสายใย ประจำเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2548

“ทรงสนพระทัยศึกษาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างจริงจังก่อนจะมีพระประสูติกาลพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ เนื่องจากทรงเห็นว่านมแม่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจต่อลูก ตั้งใจแต่แรกว่าถ้าไม่มีปัญหาอะไรจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะทราบจากการอ่านหนังสือ จากคุณหมอและสื่อต่างๆ ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีประโยชน์ต่อพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของลูกมากที่สุด อยากให้ลูกแข็งแรง และมีสุขภาพดี ที่สำคัญที่สุดการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่อย่างเดียว ในระยะเกือบ 6 เดือนแรก เป็นการให้ภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ลูก เนื่องจากในน้ำนมแม่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันเกี่ยวกับโรคทางเดินหายใจและโรคทางเดินอาหารได้เป็นอย่างดีซึ่งเห็นได้อย่างชัดเจนคือพระองค์ที่ไม่เคยมีอาการท้องเสีย และอาการภูมิแพ้ต่างๆ เลย ในระยะที่เสวยนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก” ทรงประทานพระกษีรธाराแด่พระโอรสนานกว่า 7 เดือน พระองค์ที่ทรงมีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ครบอย่างสมบูรณ์ ดังรับสั่งตอนหนึ่งว่า “...ไม่น่าเชื่อ ไซ้ใหม่ว่า น้ำนมแม่ล้วนๆ จะเลี้ยง “พระองค์ที่ได้ขนาดนี้” (นิตยสาร Real Parenting ฉบับเดือนตุลาคม 2548)

และด้วยพระมหากษัตริย์คุณจาก สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงรับโครงการสายใยรักแห่งครอบครัว ไว้ในพระราชูปถัมภ์ฯ ภายใต้ชื่อ “โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรม

โอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร” พร้อมทั้ง พระราชทาน คำขวัญ
“นมแม่คือหยดแรกของสายใยรักแห่งครอบครัว”

ในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมาแนวโน้มของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลง น่าจะวิเคราะห์ได้ว่าส่วนหนึ่งมาจากระบบการให้บริการทางการแพทย์ของโรงพยาบาล เช่น การแยกแม่และลูกหลังคลอด การทำงานนอกบ้านของแม่และประเด็นที่สำคัญมาจากการตลาดในเชิงรุกของผู้ผลิต ผู้จำหน่ายนมผสม อาหารสำหรับทารก ทั้งในลักษณะการลด แลก แจกแถม การบริจาค ดังนั้นองค์การ UNICEF และ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กระตุ้นให้ประเทศต่างๆ ทำการรณรงค์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น โดยกระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินงานโครงการปกป้องและส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อตอกย้ำประโยชน์และคุณค่าของน้ำนมแม่ที่มีต่อลูกน้อย บทความนี้จึงขอนำเสนอ “นมแม่ไม่ใช่แค่อาหาร....แต่คือรากฐานสร้างชีวิตคน” ซึ่งพอแยกประเด็นสำคัญหลักๆ ดังนี้

น้ำนมแม่....ลูกรักสมองดี

เด็กในขวบปีแรกจนถึงอายุสองปี สมองจะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว สติปัญญาของเด็กเกิดจากพันธุกรรมของพ่อและแม่คนละครึ่ง ซึ่งทำหน้าที่ถ่ายทอดลักษณะต่างๆ ของร่างกายรวมทั้งสมองอย่างครบถ้วนตั้งแต่แรกคลอด หลังจากนั้นพันธุกรรมทำงานร่วมกับปัจจัยสิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดู การให้ความรัก

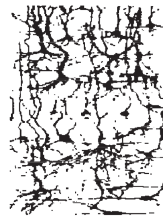
ความผูกพัน รวมทั้งสารอาหารและสารอื่นๆ อีกหลายชนิดที่มีในน้ำนมแม่ มีความสำคัญมากต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองอย่างเต็มศักยภาพ

สมองเริ่มมีการพัฒนาตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา มีทั้งกระบวนการเพิ่มขึ้นและฝ่อลงของสมองดำเนินเหลื่อมกันไปและต่อเนื่องไปจนตลอดวัยรุ่น สมองส่วนที่ฝ่อในส่วนใหญ่จะสัมพันธ์กับการที่เซลล์สมองและแขนงของมัน แย่งกันไปเชื่อมโยงกับส่วนเกี่ยวข้องที่จำเป็นสำหรับการอยู่รอด แต่มีที่อยู่จำกัดที่เกิดมากเกินไปหรือไม่ถูกต้อง จนทำงานได้ไม่สมบูรณ์ ส่วนที่ขจัดออก คือส่วนที่ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างในระยะแรกให้สมองได้พัฒนาตามกำหนดเวลา เมื่อพ้นระยะที่ต้องการพัฒนาแล้วจะฝ่อไปเพื่อไม่ให้แย่งอาหารของส่วนอื่น แต่สมองที่ควรจะถูกใช้แต่ได้ใช้น้อยหรือไม่ได้ใช้เลย ร่างกายก็จะขจัดทิ้งไปเช่นกัน เพราะร่างกายจะตีความว่าไม่ต้องการใช้ส่วนนี้อีกต่อไป เห็นได้จากเด็กที่ได้รับ การโอบกอดน้อย หรือไม่ได้รับการกระตุ้นอย่างเพียงพอ นั้น สมองจะมีขนาดเล็กกว่าเด็กที่อายุเดียวกัน **สภาวะการณ์เช่นนี้จะไม่เกิดในเด็กที่กินนมแม่เลย**

ทำไม? เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยเสริมปฏิกริยาตอบสนองอัตโนมัติที่มี ตั้งแต่เกิด เช่น การดูด การกลืน การบ้วน การเลี้ยงดูลูกอย่างอบอุ่นช่วยให้เกิดความไว้วางใจ มองโลกในแง่ดี กล้าเรียนรู้สิ่งใหม่ นำไปสู่การเรียนรู้และการปฏิบัติกิจกรรมทางสังคม ซึ่งมีส่วนสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพ เข้าวัย ปัญญาและจิตสังคมของเด็กในอนาคต

การพัฒนาของเซลล์สมอง

| แรกเกิด | อายุ 3 เดือน | อายุ 2 ปี | อายุ 6 ปี | อายุ 14 ปี |
|---------|------------------|---------------|----------------|------------|
| | เริ่มมีการเชื่อม | การเชื่อมเส้น | มีการฟ่อเส้นใย | เส้นใยสมอง |
| | เส้นใยประสาท | ใยสมองมาก | สมองที่ไม่ใช่ | สมบูรณ์ |



เจ้าตัวน้อยที่อยู่ในอ้อมกอดคุณแม่ เขามีสมองที่โตเร็วมาก อาหารที่ดีที่สุดสำหรับสมองคือ นมแม่ เพราะในนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิดที่จะช่วยเสริมการพัฒนาสมองและจอประสาทตา ตาก็เห็นได้ดี หากเขาได้กินนมแม่ ได้รับสารอาหารครบถ้วนเด็กก็จะมีสมองไวต่อการรับรู้ มีสายตามองเห็นได้ดีก็จะสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว **ซึ่งหมายถึงลูกฉลาด**



น้ำนมแม่สร้างสายสัมพันธ์รักจากแม่...สู่ลูก

การดูคนมของลูกกระตุ้นให้แม่สร้างฮอร์โมนที่ช่วยในการสร้างน้ำนม (โพรแลคติน) และฮอร์โมนที่ช่วยในการหลั่งน้ำนม (ออกซิโทซิน) ฮอร์โมน ออกซิโทซินกระตุ้น **สัญชาตญาณความเป็นแม่** เรียกได้ว่า เป็นฮอร์โมนแห่งความรัก ทำให้แม่มีความรักลูก มีจิตใจอ่อนโยน อยากเลี้ยงดูลูก อย่างใกล้ชิดห่วงใย ไม่อยากทิ้งลูก ลูกจะสามารถรับรู้ได้ถึงความรักของแม่และการดูแลอย่างใกล้ชิดจากแม่ที่มีให้ลูกขณะลูกได้ดูคนมแม่ ลูกจะมีความอบอุ่นและรู้สึกปลอดภัย การได้โอบกอดลูก สัมผัสกันใกล้ชิด ได้ให้ลูกดูคนม ประสาทสัมผัสทั้งห้าของลูก (ผิวหนัง สายตา กลิ่น การได้ยิน การรับรส) ได้รับการกระตุ้น ทำให้เซลล์สมองได้รับการกระตุ้น เส้นใยประสาทจะมีมากขึ้น มีการเชื่อมต่อสื่อสารข้อมูลได้เร็ว เกิดวงจรการเรียนรู้ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่มั่นคงของการพัฒนาสมองลูกต่อไป และการที่ลูกมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับแม่ได้รับการกระตุ้นและการตอบสนองอย่างเหมาะสม มีการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เป็นการวางรากฐานที่สำคัญของความรักความผูกพันแม่ลูก รากฐานของความมั่นใจในลูก ตั้งแต่ระยะแรกเริ่มของชีวิตลูก เป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาด้านจิตใจและบุคลิกภาพ และวุฒิภาวะทางอารมณ์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในกลุ่มเสียงได้แก่ ในแม่ที่เป็นวัยรุ่น แม่ที่ไม่ต้องการลูก



อ้อมกอดอันอบอุ่นและการสัมผัสระหว่างแม่ลูกช่วยกระตุ้น การรับรู้ และพัฒนาการของสมอง ยิ่งกอด ยิ่งเพิ่มการเชื่อมโยงของเส้นใยสมอง เส้นประสาทจะรับสัญญาณการเรียนรู้เร็วขึ้น

การให้นมแม่กับนมผสมมีความแตกต่างทางด้านจิตใจ แม้ว่าจะมีผู้ให้ข้อคิดเห็นว่าถ้าเลี้ยงลูกด้วยนมผสมอย่างดี ใกล้ชิด อุ้มเด็กกอดกระชับในขณะที่ให้นมได้ ก็จะไม่แตกต่างกันนักกับการให้นมแม่ก็ตาม แต่กระบวนการของการให้จะเห็นได้ชัดว่า เมื่อเด็กเริ่มหิว และใกล้เวลากินนม เด็กจะรู้ได้เมื่อแม่อยู่ใกล้และโอบอุ้ม เขามีสัญญาณคาดหวัง รอคอย ตาจ้องมอง หยุดร้อง หรือร้องเบาลง มือกำ ปากอ้าสายหาหัวนม เมื่อจับหัวนมได้เด็กจะดูดอย่างแรง ทำทางกระหายและกระตือรือร้น ขณะนั้นหน้าจะแดงเมื่อน้ำนมเข้าปาก ทำทางเด็กจะผ่อนคลายลง ตาจะเหลือบมองหน้าแม่และหลับตา ตัวอ่อนหันเข้าหาตัวแม่ ขณะที่ดูดต่อๆ ไป เด็กจะอยู่ในระยะสงบ มีความพอใจ สุขใจ ถ้าเป็นเด็กโตขึ้น จะใช้มือลูบไล้ทรวงอกหรือหน้าแม่ไปด้วย ระยะดูดนมนี้อาจเป็นเวลาแม่ลูกได้ใกล้ชิดสัมผัสกันมากที่สุด เด็กจะได้สัมผัสกลิ่นแม่ ความนุ่มนวลกอดกระชับในการโอบอุ้ม และเสียงแม่ที่พูดกับลูก ตาสบตากันได้บ่อย หูของเด็กที่แนบกับอกแม่จะได้ยินเสียงหัวใจแม่ที่เป็นจังหวะที่คุ้นเคยที่เคยได้ยินเมื่อครั้งอยู่ในมดลูก แม้เด็กจะอึมาแล้ว และหลับเขาก็ยังดูดซ้ำต่อๆ ไปเป็นระยะๆ ขณะให้นมลูกตัวเองจะมีความรู้สึกอบอุ่นในยามใกล้ชิดลูกที่สุด เกิดความรักลูกและมีความ

ภาควิชาจิต ผูกพัน มั่นใจในการเป็นแม่ของตนเองอย่างมาก ขณะที่ได้ยินลูก ร้องหรือคิดถึงลูกน้ำนมแม่จะไหลได้ (let-down-reflex) ในขณะที่ลูกดูดนม ในน้ำนมแม่จะมี oxytocin สารนี้จะเข้าสู่สมองลูกช่วยให้ลูกมีความรู้สึกสงบ และมีพฤติกรรมทางสังคมด้านบวก เคยมีการเรียกฮอร์โมนชนิดนี้ว่า “ฮอร์โมนแห่งความพอใจ” หรือ “ฮอร์โมนที่ทำให้ใจสงบ” ช่วยเชื่อมความผูกพันระหว่าง แม่และลูก



นมแม่ภายใน 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมงหลังคลอด

ในระหว่าง ค.ศ.1960-1980 มีการศึกษาทดลองได้แสดงถึงความสำคัญที่จะให้แม่และลูกผูกพันกันเร็วที่สุดหลังคลอด และมีโอกาสอยู่ด้วยกัน ให้ลูกดูดนมแม่ การที่แม่ลูกสัมผัสใกล้ชิดกันเร็ว โดยเฉพาะใน 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมงหลังคลอด และอยู่กันมากขึ้น ทำให้การให้นมลูกประสบความสำเร็จ ด้วยดี และแม่สามารถให้นมลูกนานขึ้นจนลูกโต เด็กจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มเร็ว มีการเจ็บป่วยและเป็นโรคติดเชื้อน้อยกว่า แม่มีพฤติกรรมที่แสดงความรักผูกพัน ต่อลูกมากกว่า (affectionate behavior) กล่าวคือแม่แสดงความชอบพอลูก สัมผัสลูบลูไล้ กอดจูบลูก และคุยกับลูกมากกว่า (De Chateau) จากการศึกษา เหล่านี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติต่อหญิงมีครรภ์ ขณะคลอดและ หลังคลอดอย่างมากทั่วสหรัฐอเมริกา และแพร่กระจายไปทั่วโลก ประเทศไทย

มีการรณรงค์เรื่องนมแม่ โดยจัดรณรงค์รวมพลคนกินนมแม่ ในช่วงสัปดาห์นมแม่โลกทุกปี(เดือนสิงหาคม) และมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้แม่พบลูกเร็วที่สุดหลังคลอดและอยู่กับลูกมากขึ้น โดยมีการดำเนินงานโครงการโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว และได้ดำเนินงานปกป้อง ส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เริ่มจากโรงพยาบาลซึ่งมีมิสนมแม่ให้การช่วยเหลือแนะนำแม่ที่มาฝากครรภ์และคลอด ณ โรงพยาบาลพร้อมติดตามเยี่ยมแม่ทางโทรศัพท์ภายใน 3 วันแรกที่แม่กลับไปอยู่ที่บ้าน พร้อมส่งต่อแม่ให้กับ อสม.นมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัวดูแลและให้การช่วยเหลือต่อที่บ้าน พร้อมทั้งได้ประสานกระทรวงแรงงานให้สถานประกอบการมีมุมนมแม่ เพื่อให้แม่หลังคลอดมีสถานที่ปั๊มนมแม่ นำไปเลี้ยงลูกต่อที่บ้านได้

ทารกมีความสามารถในการรับรู้ มีความรู้สึก เริ่มเรียนรู้ และมีปฏิริยาตอบสนองได้ตั้งแต่แรกเกิด ประสาทสัมผัสของเด็กมีการตื่นตัว และรับรู้พร้อม กับสามารถแยกแยะสิ่งเร้าได้เร็ว ทารกที่เกิดใหม่จะลืมตาโต มองสิ่งแวดล้อม สิ่งที่ทารกสนใจมากคือหน้าคน ฉะนั้นเมื่อแม่อุ้ม ก็มองมองลูก เด็กจะสัมผัสรับรู้ได้ ยิ่งแม่อุ้มพูดคุย ลูบไล้ตัวลูก เด็กจะยิ่งรับรู้มากขึ้น เกิดปฏิสัมพันธ์ตอบสนองซึ่งกันและกัน (reciprocal interaction) และเริ่มสร้างพันธะผูกพันกันได้แล้ว

แต่ทารกยังไม่สามารถเข้าหาแม่ หรือคนเลี้ยงดูได้เอง ต้องใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะเคลื่อนไหว คลาน หรือเดินเข้ามาคลอเคลียกับแม่ได้ เด็กจะต้อง

อาศัยให้ผู้ใหญ่เข้าหา อุ้มชู และเด็กตอบสนอง ฉะนั้นแม่หรือคนเลี้ยงดูจะต้องเป็นฝ่ายเข้าหาเด็ก ตอบสนองความต้องการของเด็ก ตัวอย่างที่ดีที่สุดคือ เมื่อลูกแสดงความต้องการ เช่น ร้องหรือแสดงกิริยาท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่ง แม่จะต้องเข้าหาสนองตอบอุ้มลูกขึ้นและปลอบโยนหรือให้นมแม่ แม่จะต้องเรียนรู้การส่งความหมายของลูก และตอบสนองให้ถูกต้อง เด็กจะเรียนรู้ไปได้เองในการแสดงสื่อที่มีสัญญาณต่างกัน เช่น เสียงร้องที่แสดงว่า หิว เจ็บปวด หรืออ่อน หรือส่งเสียงพอใจ เป็นต้น เมื่อเติบโตขึ้นเด็กจะเข้าหาใกล้ชิดแม่ นอกจากเพื่อการได้รับอาหารแล้ว ยังเข้าหาเพื่อให้ช่วยเหลือ ปกป้อง ค้ำครอง เพื่อให้ปลอบโยนเพื่อความสบายใจและได้รับความรักความอบอุ่นด้วย

ความรักผูกพันจะเกิดขึ้นได้ ต้องมาจากปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีการตอบสนองซึ่งกันและกัน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันที่แม่เลี้ยงดูลูกในขณะให้นม อาบน้ำ เปลี่ยนผ้าอ้อม ให้นอน เป็นต้น โดยการสัมผัสด้วยสายตาที่มองกัน สัมผัสกายที่โอบอุ้ม กอดจูบ ลูบไล้ น้ำเสียงพูดคุยหรือส่งเสียงล้อกัน สีหน้าแววตาที่แสดงความสุข ความพอใจขณะที่อยู่ด้วยกัน

การให้นมแม่โดยเฉพาะระยะช่วง 2-3 เดือนแรก แม่อาจมีอาการอ่อนเพลีย เหน็ดเหนื่อย โดยเฉพาะถ้าต้องทำงานอื่นๆ ด้วย ควรมีคนช่วยเหลืองาน เพื่อให้แม่ได้พักผ่อนและเป็นกำลังใจให้ **โดยเฉพาะจากพ่อและญาติ**



นมแม่.....สุขภาพกายเติบโตแข็งแรง

นมแม่ในระยะ 1 สัปดาห์แรกเป็นยอดน้ำนม ที่เรียกว่า “โคลอสตรัม” หรือหัวน้ำนม เป็นน้ำนมแม่ที่มีภูมิคุ้มกันสูงสุด คุณแม่ควรให้ลูกได้กินหัวน้ำนมนี้ แม้ว่าตอนหลังจะไม่อยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็ตาม ได้น้อยก็ยิ่งดีกว่าไม่ได้เลย ก็เพราะในนมแม่มีภูมิคุ้มโรคกัน ซึ่งมีทั้งเซลล์คอยดักจับเชื้อโรค สารย่อยสลายเชื้อโรค สารต่อต้านการติดเชื้อโรคต่างๆ ที่ทำงานประสานและรวมพลังกัน แค่นี้ยังไม่พอ นมแม่ยังมีสารภูมิคุ้มกันที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้ระบบทางเดินอาหารและทางเดินหายใจที่ช่วยกันกำจัดเชื้อโรค มีวิตามินต่างๆ เช่น วิตามินเอ และสารเร่งการเจริญเติบโตของเยื่อหู ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายลูกน้อยได้ยาก ภูมิคุ้มกันเหล่านี้ เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับวัยทารก เพราะลูกวัยนี้ยังสร้างภูมิคุ้มกันไม่ได้ดี

ตามปกติเด็กแรกเกิดทุกคนได้รับภูมิคุ้มกันเชื้อโรคจากแม่ผ่านทางสายสะดือ ถ้าเราให้ลูกกินนมแม่ ลูกก็จะได้รับภูมิคุ้มกันจากนมแม่เพิ่มอีกทาง กลายเป็นสองแรงแข็งขัน ช่วยป้องกันลูกจากเชื้อโรคได้มากยิ่งขึ้น

ปัจจุบันมีการเติมสารไขมันและสารอื่น ๆ อาทิเช่น DNA AA Taurine Nucleotides ฯลฯ ในนมผสม จนอาจเข้าใจผิดว่าจะมีประโยชน์ทัดเทียมนมแม่ ในความเป็นจริง ไม่เป็นเช่นนั้น ในประเทศแคนาดา ได้สั่งห้ามการโฆษณา เช่นนี้ ซึ่งถือว่าเป็นการผิดหลักเกณฑ์การโฆษณา ซึ่งในประเทศไทยก็ได้มีการ

ดำเนินการผลักดันให้มีการออกกฎหมายหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดผลิตภัณฑ์อาหารทารกและเด็กเล็กซึ่งยังอยู่ในขั้นตอนการเจรจากับผู้ผลิตและจำหน่ายนมผสม ยังมีได้ออกมาเป็นมาตรการทางกฎหมายที่จะบังคับใช้ได้ เป็นแค่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขในเรื่องห้ามการโฆษณาเท่านั้น

น้ำนมแม่.....ลกอโอกาสเจ็บป่วยของลูกน้อย

การศึกษาแบบ Meta analysis จำนวน 35 การศึกษาใน 14 ประเทศ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นประเทศที่กำลังพัฒนา พบว่า ทารกที่ได้รับน้ำนมแม่อย่างเดียว ในระยะ 4 เดือน จะมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตจากโรคต่าง ๆ น้อยกว่าทารกที่ได้รับนมผสม ดังนี้

| | | |
|---------------------------------|----------|--------------|
| ป่วยด้วยโรคท้องเสีย-ปอดบวม | น้อยกว่า | 3.5-4.9 เท่า |
| ป่วยด้วยหุ้ชั้นกลางอักเสบ | น้อยกว่า | 3-4 เท่า |
| ป่วยด้วยโรคลำไส้อักเสบ | น้อยกว่า | 20 เท่า |
| ป่วยด้วยโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ | น้อยกว่า | 3.8 เท่า |
| ป่วยด้วยโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ | น้อยกว่า | 2.6-5.5 เท่า |
| นอนโรงพยาบาลด้วยโรคท้องเสีย | น้อยกว่า | 5 เท่า |
| เสียชีวิตจากโรคท้องเสีย | น้อยกว่า | 14 เท่า |

ข้อมูลปัจจุบันพบว่า นอกจากโรคติดเชื้อดังกล่าว ทารกที่กินน้ำนมแม่ มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังน้อยกว่าทารกที่กินนมผสม ดังนี้
ป่วยด้วยโรคภูมิแพ้... ภูมิแพ้ผิวหนัง น้อยกว่า 2-7 เท่า
ป่วยด้วยโรคเบาหวานชนิดที่ 1 (ฟิ่งอินซูลิน) น้อยกว่า 2-4 เท่า
ป่วยด้วยโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง น้อยกว่า 1.5-1.9 เท่า
มะเร็งต่อมน้ำเหลือง (Hodgkin's Lymphoma) น้อยกว่า 1-6.7 เท่า
โรคไหลตายไม่ทราบสาเหตุการตาย (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)) น้อยกว่า 2 เท่า

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ ได้ศึกษาว่าทารกที่กินนมแม่อย่างเดียวในระยะ 4 เดือนแรกเทียบกับทารกที่กินนมผสมหรือนมผสม+นมแม่ พบว่า ทารกที่กินนมแม่อย่างเดียวมีปัญหาท้องเสียเพียง 1% ในขณะที่กลุ่มได้รับนมผสม มีปัญหาท้องเสียถึง 15% ถ้าเป็นทารกที่กินนมแม่และกินน้ำด้วยพบว่ามีโอกาสท้องเสีย 5% การได้รับนมแม่จึงเป็นโอกาสที่ลูกมีการเจ็บป่วยโรคติดเชื้อลดลง

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าทารกที่ได้รับนมแม่มีโอกาสเจ็บป่วยน้อยกว่าทารกที่ได้รับน้ำนมผสมอยู่ระหว่าง 2-10 เท่า ยกเว้นโรคลำไส้อักเสบใน



เด็กเล็ก ซึ่งมักพบในทารกคลอดก่อนกำหนดที่มีโอกาสเป็นน้อยกว่าถึง 20 เท่า ดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงมีความสำคัญในการลดอัตราการเจ็บป่วยของทารกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในทารกคลอดก่อนกำหนด

น้ำนมแม่.....ป้องกันโรคอ้วนเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

โรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญที่พบได้บ่อยมากขึ้นในทุกๆ ประเทศทั่วโลก ผลของโรคอ้วนในวัยเด็กอาจส่งผลให้กลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนได้ และอาจนำมาซึ่งภาวะแทรกซ้อนอันเนื่องมาจากความอ้วนได้แก่ ไขมันในเลือดสูง ความผิดปกติของระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคของระบบโครงร่างและกระดูกซึ่งต้องรองรับน้ำหนักที่มาก โรคทางระบบต่อมไร้ท่อ เช่น เบาหวาน เป็นต้น

รายงานวิจัยในอดีตที่พบว่า เด็กที่กินนมแม่มีโอกาสเป็นโรคอ้วนเมื่อโตขึ้นน้อยกว่าเด็กที่กินนมผสม นอกจากนี้ระยะเวลาที่เด็กได้รับนมแม่มีความสัมพันธ์ทิศทางกลับ



กันกับอุบัติการณ์ของโรคอ้วน กล่าวคือ เด็กที่กินนมแม่ได้นานมากขึ้นเท่าใด จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนได้น้อยลง

สาเหตุที่เด็กที่กินนมแม่มีโอกาสเกิดโรคอ้วนน้อยกว่าเด็กที่กินนมผสม อาจอธิบายได้จากกระบวนการสำคัญ 2 ประการ คือ ประการแรกเด็กที่กินนมแม่จะควบคุมการกินนมได้ด้วยตัวเองในเวลาที่หิว แต่เด็กที่กินนมผสมนั้น แม่เป็นคนจัดโปรแกรมการกินนมให้กับเด็กเอง ซึ่งอาจจะมากเกินไปเกินความต้องการของเด็กได้ ประการที่สองมีการศึกษาพบว่า เด็กที่กินนมแม่มีระดับฮอร์โมนอินซูลินและฮอร์โมนที่ช่วยในการสะสมของไขมันน้อยกว่าเด็กที่กินนมผสม

นมแม่.....ลดรายจ่าย ช่วยเศรษฐกิจชาติ

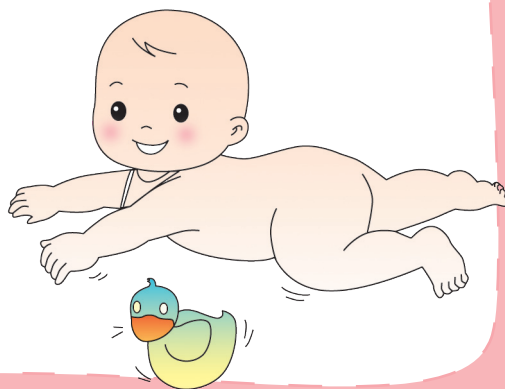
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยเพิ่มอัตราการมีชีวิตรอดของเด็ก และมีผลต่องบประมาณสาธารณสุขระดับชาติ เพราะทารกที่ได้รับนมแม่มีสุขภาพเขารว้ปัญญา ภาวะโภชนาการและมีภูมิต้านทานโรคต่อโรคติดเชื้อที่ดีกว่าทารกที่ได้รับนมผสม ปัจจุบันทั่วโลกในหลายประเทศกลับมาสนใจเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างจริงจัง มีการศึกษาเกี่ยวกับการประหยัดที่จะเกิดขึ้นถ้าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จำนวนมาก เช่น การศึกษาของ Kaiser (1994) ในรัฐนอร์ทแคโรไลนา สหรัฐอเมริกา สรุปว่าการเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้

เด็กรอดชีวิตมากขึ้นและช่วยประหยัดงบประมาณของประเทศชาติด้านสาธารณสุข โดยเฉพาะงบประมาณด้านการประกันสุขภาพ ทารกที่ได้รับนมแม่นานอย่างน้อย 6 เดือน ช่วยให้รัฐจ่ายค่ารักษาพยาบาลน้อยกว่าทารกที่ได้รับนมผสมสูงถึง 1,435,000 เหยียญ

ประเทศไทยมีทารกเกิดใหม่ ปีละ 800,000 คน มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของเด็กแรกเกิดถึง 6 เดือนร้อยละ 29.6 (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2552) จากการศึกษาพบว่าแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมผสมจะใช้เงินในการซื้อนมผสมและอุปกรณ์ เป็นเงิน 3,000 บาท/ราย/เดือน (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2551) ประเทศไทยมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจำนวน 6 เดือน ร้อยละ 29.6 ดังนั้น จะประหยัดงบประมาณในการซื้อนมผสมและอุปกรณ์ จำนวน 4,262,400,000.00 บาท (สี่พันสองร้อยหกสิบสองล้านสี่แสนบาทถ้วน)

ถึงแม้ว่าการศึกษาเชิงเศรษฐกิจเหล่านี้

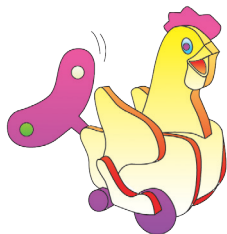
จะเป็นการประเมินค่าใช้จ่ายในภาพรวมและเป็นการศึกษาในต่างประเทศ แต่ก็ช่วยให้เข้าใจและเห็นทิศทางว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการ



รักษาโรค ค่าตรวจวินิจฉัย ค่าการจัดซื้อนมผสม และที่สำคัญกว่าคือทารก
มีโอกาสมีสุขภาพที่ดีกว่า

สรุปคุณค่าในนมแม่

นมแม่ คือ ทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญที่มีอยู่ในตัวแม่ทุกคน การเลี้ยง
ลูกด้วยนมแม่เป็นวิถีทางแห่งธรรมชาติ ที่ให้ประโยชน์และคุณค่าต่อทั้งลูกและ
แม่ ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เป็นรากฐานที่สำคัญในการช่วยส่ง
เสริมให้แม่และลูกเกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิด ความผูกพันรักใคร่กันอย่างมั่นคง
เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้ต่างฝ่ายต่างรู้จักกัน และเข้าใจกัน มีความ
ไว้วางใจต่อกัน อันเป็นรากฐานของจิตใจและบุคลิกภาพเบื้องต้นที่สำคัญมาก
ในการพัฒนาต่อไปอย่างสมบูรณ์ และการสร้างครอบครัวให้อบอุ่นแข็งแรง
ดังนั้น จึงเป็นความรับผิดชอบร่วมกันในสังคมที่จะสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่ เพื่อร่วมกันสร้างทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ “นมแม่ไม่ใช่แค่อาหาร....
แต่คือรากฐานสร้างชีวิตคน”



การเลือกของเล่นเพื่อลูกรัก

ประภาภรณ์ จังพานิช

ของเล่นเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งในการเล่นของเด็กที่ช่วยดึงดูดความสนใจในการเล่นให้กับเด็ก ของเล่นที่ดีอาจเป็นวัสดุสิ่งของที่มีอยู่รอบตัวในชีวิตประจำวันของเด็กก็ได้ นอกเหนือจากของเล่นที่ต้องซื้อหาในท้องตลาด ทั้งนี้จำเป็นต้องคำนึงถึงคุณสมบัติที่เหมาะสมกับความสนใจตามวัยของเด็กเป็นสำคัญ หลักเกณฑ์ในการเลือกของเล่นที่ควรคำนึงถึงมี 4 ประการ ดังนี้

1. ความปลอดภัยในการเล่น

ของเล่นสำหรับเด็กอาจทำด้วยไม้ ผ้า พลาสติก หรือโลหะ ที่ไม่มีอันตรายเกี่ยวกับผิวสัมผัส ที่แหลมคม หรือมีชิ้นส่วนที่หลุดหรือแตกหักง่าย ตลอดจนทำด้วยวัสดุที่ไม่มีพิษภัยต่อเด็กในสิ่งที่ทา หรือส่วนผสมในการผลิต มีขนาด



ไม่เล็กเกินไปจนทำให้เด็กกลืนหรือหยิบใส่จมูกหรือเข้าปากได้ รวมทั้งมีน้ำหนักพอเหมาะที่เด็กสามารถหยิบเล่นได้

2. ประโยชน์ในการเล่น

ของเล่นที่ดีควรช่วยสร้างความสนใจของเด็ก ให้อยากรู้อยากเห็น มีสีสันสวยงามสะดุดตาเด็ก มีการออกแบบที่ส่งเสริมให้เด็กใช้ความคิดและจินตนาการที่จะเล่นอย่างริเริ่ม สร้างสรรค์ หรือแก้ปัญหา ช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวและการใช้มือได้อย่างคล่องแคล่ว ทั้งยังเสริมสร้างการพัฒนาประสาทมือและตาให้สัมพันธ์กัน ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการเรียนอ่าน-เขียน-คิดเลขต่อไป



3. ประสิทธิภาพในการเล่น

ของเล่นที่เหมาะสมในการเล่นควรมีความยากง่ายเหมาะสมกับระดับอายุ และความสามารถตามพัฒนาการของเด็ก ของเล่นที่ยากเกินไปจะบั่นทอนความสนใจ

ในการเล่นของเด็ก และทำให้เด็กรู้สึกท้อถอยได้ง่าย ส่วนของเล่นที่ง่ายเกินไป ก็ทำให้เด็กเบื่อไม่ยอมเล่นได้ นอกจากนี้ของเล่นควรทำให้เด็กได้ใช้ ประสพการณ์ตรงและเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความแข็งแรง ทนทาน และปรับเปลี่ยนดัดแปลงใช้ประโยชน์ได้หลายโอกาส หลายรูปแบบ หรือเล่นได้หลายคน

4. ความประหยัดทรัพยากร

ของเล่นที่ดีไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงหรือผลิตด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย มีตราเครื่องหมายของบริษัทที่มีชื่อเสียงเป็นที่นิยมทั่วไป หากแต่เป็นของเล่นที่สามารถจัดหาได้ง่าย มีราคาย่อมเยา หรือของเล่นที่หาได้ในบ้าน เช่น กระทะ จาน ชาม ช้อน หรือ ทำจากธรรมชาติ ใบไม้ กระดาษ ของเหลือใช้ ในบ้าน ของเล่นประจำท้องถิ่น หรือวัฒนธรรมพื้นบ้าน



นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย

ประภาภรณ์ จังพานิช

ความเหมาะสมของนิทานสำหรับเด็กปฐมวัย ต้องคำนึงถึงความสนใจ การรับรู้ และความสามารถตามวัยของเด็กเป็นสำคัญ จึงจะเกิดประโยชน์ที่แท้จริงต่อการเรียนรู้ของเด็ก เด็กจะเริ่มรับรู้นิทานจากภาพที่มองเห็นและเสียงที่ได้ยินโดยไม่รู้ความหมายไปที่ละเล็กละน้อย จนสามารถเชื่อมโยงภาพและคำบอกเล่าที่ได้ยิน ตลอดจน จดจำเนื้อหาเรื่องราวต่างๆ ที่นำไปสู่การอ่านตัวหนังสือได้อย่างมีความหมายต่อไป

ประโยชน์ของการเล่า
นิทาน

- เสริมสร้างความรัก
ความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูก



- เรียนรู้ภาษาได้เร็ว รักการอ่านหนังสือ
- สร้างสมาธิให้เด็ก
- สร้างให้เด็กเป็นคนดีมีคุณธรรม
- สร้างให้เด็กเป็นคนเก่ง ช่างคิด ช่างถาม ช่างสังเกต
- สร้างให้เด็กมีจินตนาการ

ช่วงความสนใจของเด็ก

เด็กแต่ละช่วงมีระยะเวลาความสนใจต่างกัน ดังนั้น เวลาเล่นนิทาน พ่อแม่/ผู้ดูแลเด็ก จำเป็นต้องเรียนรู้ด้วย เพื่อไม่ให้เด็กเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย และเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อการฟังนิทานครั้งต่อไป

| กลุ่มอายุ | ช่วงเวลาที่สนใจ (นาที) |
|-----------|------------------------|
| 0 - 1 | 3 |
| 1 - 2 | 5 |
| 2 - 3 | 7 |
| 3 - 4 | 9 |
| 4 - 5 | 12 |
| 5 - 6 | 15 |

หลักการเลือกนิทาน

1. **เหมาะสมกับวัย** เด็กในแต่ละวัยจะมีความสนใจฟังเรื่องราวต่างๆ แตกต่างกันไปตามความสามารถในการรับรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ

1.1 **นิทานเด็กแรกเกิด-1 ปี** ควรเป็นหนังสือภาพที่เป็นภาพเหมือนรูปสัตว์ ผัก ผลไม้ สิ่งของในชีวิตประจำวัน เป็นภาพเดี่ยวๆ ที่ดูมีชีวิตชีวา อาจทำด้วยผ้า หรือพลาสติก หนานุ่มให้เด็กหยิบเล่นได้

1.2 **นิทานเด็ก 1-2 ปี** ควรเป็นหนังสือภาพ หรือเรื่องสั้นมีเนื้อเรื่องเกี่ยวกับตัวเด็กเอง เกี่ยวกับครอบครัวหรือสัตว์เลี้ยง รูปเล่มขนาดพอมือเด็กจับได้

1.3 **นิทานเด็ก 2-4 ปี** ควรเป็นนิทานที่เป็นเรื่องราวใกล้ตัว เป็นเรื่องในชีวิตจริง เด็กจะชอบฟังคำคล้องจอง เพลงปริศนาคำทาย ดังนั้น นิทานควรเป็นนิทานบทร้อยกรองสั้นๆ มีภาพประกอบที่มีรายละเอียดไม่มากนัก มีสีสันสดใส รูปเล่มอาจมีขนาดใหญ่ขึ้นพอมือเด็กจับ



14 นิทานเด็ก 4-6 ปี ควรเป็นเรื่องสั้นเข้าใจง่าย ส่งเสริมจินตนาการและอิงความจริงอยู่บ้าง เนื้อเรื่องสนุกสนานน่าติดตาม มีตัวละครเอกเพียงตัวเดียวและตัวละครร่วมอีก 2-3 ตัว มีภาพประกอบที่สีสันสดใสสวยงาม มีตัวอักษรบรรยายเนื้อเรื่องไม่มากจนเกินไป และมีขนาดใหญ่พอควรใช้ภาษาที่ง่าย ๆ

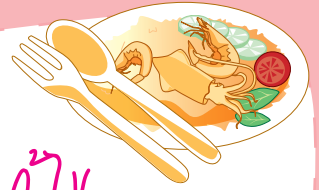
2. ประโยชน์ที่เด็กได้รับ การเลือกหนังสือต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่เด็กจะได้รับในการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กด้วย เช่น สอนให้รู้จักคำเรียกชื่อสิ่งต่างๆ เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออก พัฒนาความคิดจินตนาการ ให้ความรู้สึกที่ดีต่อเด็ก ให้ความสนุกสนานเป็นต้น การอ่านเรื่องราว หรือเนื้อหาของนิทานทั้งเล่มก่อนตัดสินใจเลือกจึงเป็นสิ่งสำคัญ



3. **เนื้อหาและลักษณะรูปลักษณ์** นิทานหรือหนังสือที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัย ควรเป็นเรื่องสั้นๆ ง่ายๆ และไม่ซับซ้อน มีจุดเด่นของเรื่องจุดเดียว เด็กดูภาพหรือฟังเรื่องราวเข้าใจได้และสนุกสนาน มีเนื้อเรื่องที่ชัดเจนชวนติดตาม เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กและใกล้ชิดตัวเด็กหรือธรรมชาติแวดล้อม ไม่มีการบรรยายเนื้อเรื่อง ควรมีลักษณะเป็นบทสนทนาโต้ตอบระหว่าง

ตัวละคร ใช้ภาษาที่ถูกต้องเข้าใจง่าย ต่อตัวอักษรควรมีขนาดใหญ่ ใช้สีเข้มอ่านได้ชัดเจน มีภาพประกอบที่สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง เป็นภาพที่มีสีสันสวยงามมีชีวิตชีวา ส่วนใหญ่จะเป็นภาพเขียนหรือภาพวาดมากกว่าภาพถ่าย มีรูปเล่มที่แข็งแรง ทนทาน ขนาดพอเหมาะกับมือเด็ก ไม่จำเป็นต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมเสมอไป และมีจำนวนหน้าประมาณ 10-20 หน้า





ปัญหาการกิน...การนอน และแนวทางแก้ไข

แพทย์หญิงงงนุช วัชรอนันตนพ



ปัญหาเบื่อข้าว เบื่อผัก ชอบขนมหวาน

พบบ่อยในเด็กปฐมวัย เกิดได้ในเด็กที่มีพัฒนาการปกติ หรือในเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม เช่น การขาดการกระตุ้นพฤติกรรม การกินที่เหมาะสม การให้อาหารที่เหมาะสมล่าช้ากว่าวัย ความเข้าใจผิดว่าต้องให้นมเป็นหลัก ถึงแม้ว่าเด็กอายุเกิน 1 ขวบแล้ว เป็นต้น หรือเด็กที่ไม่สบาย

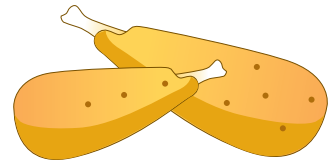
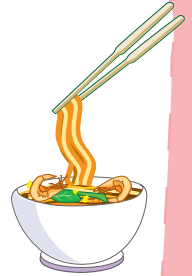
การแก้ไขเด็กที่รับประทานยาก

1. ค่อยๆ ปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เริ่มอาหารแข็งชนิดที่นิ่มและย่อยก่อน แล้วเปลี่ยนเป็นอาหารที่เหนียวขึ้นและแข็งมากขึ้น สังเกตการตอบรับอาหารของเด็ก ไม่ให้เครียด ไม่บังคับ เพราะจะเกิดการต่อต้านได้

2. ชมเชย เมื่อเด็กรับประทานอาหารใหม่ๆ จะทำให้เด็กมีกำลังใจในการเรียนรู้ชนิดใหม่ๆ ต่อไป

3. ถ้าเป็นผักควรเริ่มจากนิ่มมากๆ ก่อน เช่น พักดัม ผักกาดขาวต้มเปื่อย นอกจากนี้ ผักใบเขียวที่มีกลิ่นพวยยาม ผักให้ซิน จะได้ไม่ต่อต้านผักใบเขียวเมื่อโตขึ้น

4. ขนมหวาน ไม่ควรให้เด็กเคยชินกับการกินน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้กล่อง ขนมหวาน อาจให้ได้เป็นครั้งคราว ในปริมาณน้อยๆ และสอนให้เด็กทำความสะอาดฟันและช่องปากทุกครั้งหลังกิน



ปัญหาการนอน

ทารกระยะแรกเกิด 1-2 เดือนแรก จะตื่นบ่อย กินบ่อย เนื่องจากวงจรการนอนยังไม่เป็นระบบ ตื่นแล้วกิน กินแล้วนอน ทั้งกลางวัน กลางคืน รวมเวลานอนเฉลี่ยประมาณ 16-18 ชั่วโมงต่อวัน และนอนในตอนกลางวันพอกับนอนในตอนกลางคืน ทารกควรนอนนานกลางคืนได้ติดต่อกัน 5 ชั่วโมงขึ้นไป หรือนอนหลับถึงเช้าได้ ไม่ควรเกินอายุ 6 เดือน เป็นไปได้ถ้าเข้าใจการจัดการการนอนวัยทารก

1. เวลาพาเด็กเข้านอน/ตื่นนอน

การพาเด็กเข้านอนเป็นเวลา และตื่นเป็นเวลา ช่วยให้เด็กชินและเสริมให้วงจรการนอนของเด็กให้แน่นอนกิจกรรม กิจกรรม ก่อนนอน เช่น ร้องเพลง เล่านิทาน คุยกันก่อนนอน ถ้าสม่ำเสมอเด็กจะซึมซับและเรียนรู้

2. ฝึกให้เด็กหลับด้วยตัวเอง

โดยให้นอนในที่นอนของตัวเองทุกวัน ถ้าจะอุ้มเด็กก่อนนอน ให้วางเด็กบนที่นอนขณะที่วางแต่ยังไม่หลับแล้วปล่อยให้หลับเอง โดยไม่อุ้มกล่อม

หรือให้ดูคนมจนหลับ
ถ้าพ่อแม่อุ้มหรือกอดมเด็ก
จนหลับ เมื่อเด็กตื่นมา
กลางดึกก็จะชิน ก็ต้องการ
คนมาอุ้มไม่สามารถหลับต่อ
ด้วยตัวเองได้



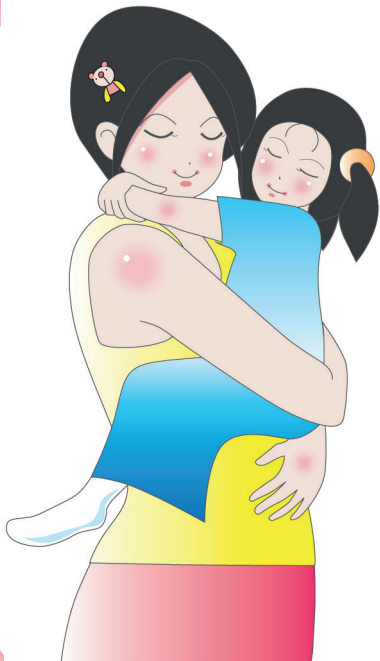
ถ้าตื่นมากกลางคืน ร้องไห้
อุ้มได้บ้าง แต่ไม่อุ้มมาก ไม่อุ้มตลอด ไม่พูดคุยมมาก ค่อยๆ ปล่อยให้หลับเอง
อาจหาของเล่นที่เด็กชอบพาเข้านอน เช่น ตุ๊กตา

3. การตอบสนองต่อพฤติกรรมการนอนของเด็ก

ถ้าเด็กนอนนานๆ ได้เอง แสดงว่าเด็กสามารถปรับวงจรการนอน
เป็นระบบได้เร็ว ซึ่งเป็นเรื่องปกติ ไม่ต้องปลุกเด็กให้กินนม ถ้าตื่นมากกลางคืน
ร้องนิดหน่อย อย่าเพิ่งรีบให้นม รอดูสักพัก ถ้าหิวจริงก็ให้นม ไม่พูดคุยม
เล่นกับเด็กกลางดึก การนอนกลางวันของเด็กไม่ควรเกิน 2-3 ชั่วโมง
ต่อครั้ง

4. นี้อาหาร

จำนวนมือนมเด็กทั่วไปหลังอายุ 2 เดือน จะประมาณวันละ 6-8 มื้อ เพราะกระเพาะอาหารจะใหญ่ขึ้น อายุ 6 เดือน กินอาหารตามวัย 1 มื้อ ควรได้รับนมประมาณ 5 มื้อ ห่างกัน 3-4 ชั่วโมง ไม่จำเป็นต้องมากกว่านี้ ลดนมมื้อดึก หรือเลิกให้ได้ก่อนอายุ 6 เดือน กลางคืนถ้าจะกินพอหายหิว



5. บรรยากาศการนอน

สร้างบรรยากาศกลางวัน ก็กลางวัน กลางคืน ก็กลางคืน เช่น กลางวันจะมีเสียงพูด เสียงคุย มีแสงก็ให้เป็นเช่นนั้น เด็กจะได้แยกกลางวัน กลางคืนได้

ตอนกลางคืน

1. พาเข้านอนเป็นเวลา
2. ไม่กอดเด็กจนหลับ ปล่อยให้หลับเอง
3. ไม่ควรปลุกเด็กกินนม ถ้าหลับได้

แสดงว่าอึ้ม

4. ถัดขึ้น ลูบเบาๆ ปล่อยให้หลับเอง
5. ลดหรือเลิกนมมือนมมือดึกให้ได้ภายในอายุ 6 เดือน

ตอนกลางวัน

1. ให้กินนมแต่ละมือให้อิ่ม และนานพอ
2. ไม่ควรให้กินนมจุกจิบ จะทำให้เด็กชิน กลางคืนก็จะหิวและกินบ่อย
3. เด็กนอนกลางวัน ไม่ควรนานเกิน 3 ชั่วโมง ต่อครั้ง





ปัญหาพฤติกรรมในเด็กปฐมวัย และการจัดการ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทยหญิงศิริกุล อิศรานุรักษ์

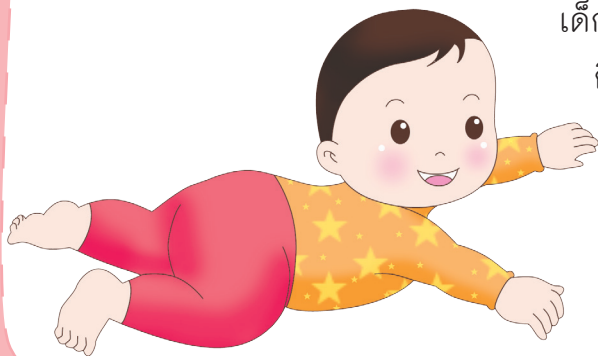
ด้วยความเยาว์วัยของเด็กทำให้เด็กมีกลไกและกระบวนการทางจิตใจที่ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ดังนั้น เมื่อเกิดความคับข้องใจ ทำให้เด็กมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจนั้นในรูปแบบพฤติกรรมต่างๆ หากผู้เลี้ยงดูไม่เข้าใจ และตอบสนองต่อพฤติกรรมเหล่านี้ไม่ถูกต้อง จะทำให้พฤติกรรมดังกล่าวเป็นปัญหารุนแรงขึ้น จนกลายเป็นพยาธิสภาพทางอารมณ์และพฤติกรรม ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยได้แก่

1. การดูดนิ้ว (Thumb - sucking)

เด็กแรกเกิดถึง 2 ปี การดูดนิ้วถือว่าเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้ตามปกติ หลังอายุ 2 ปี เด็กจะค่อยๆ เลิกดูดนิ้วไปเอง บางคนอาจจะดูดนิ้วต่อไป โดยเฉพาะเวลาก่อนนอนจนถึงอายุ 5-6 ปี ได้ แต่ถ้าเด็กดูดนิ้วอย่างมาก มักจะเกิดจากเด็กไม่ได้รับการเอาใจใส่ มีอารมณ์ตึงเครียด หวาดกลัว หรือเด็กขาดรัก ควรได้รับการแก้ไข นอกจากนั้น การดูดนิ้วอย่างมากจะมีผลต่อฟัน เช่น การสบฟันผิดปกติ เพดานปากผิดปกติ กระดูกหน้าผาดรูป เกิดการติดเชือก เป็นต้น

วิธีแก้ไข ทำความเข้าใจผู้เลี้ยงดูเด็กว่าในระยะ 2 ปีแรก เป็นพฤติกรรมปกติได้ ไม่มีอันตรายใดๆ ไม่ควรกังวลหรือลงโทษ เปลี่ยนเป็นให้ความรัก ความเอาใจใส่ ดูแลตามปกติ

เด็กจะค่อยเลิกพฤติกรรมไปเอง อาจหา กิจกรรมอื่นๆ ทำร่วมกัน เพื่อเบี่ยงเบน ความสนใจให้เด็กเอามือออกจากปาก จะทำให้เด็กค่อยๆ เลิกพฤติกรรมนี้ได้ด้วยดี



2. การร้องงอหายใจ (Breath holding spells)

อาการร้องงอหายใจ คือการร้องอย่างมาก แล้วกลืนหายใจ นิ่งเงียบไป เด็กจะมีอาการเขียวรอบริมฝีปาก แขนขาอ่อนแรง เป็นเวลาประมาณ 20 วินาที แล้วเด็กจะหายใจเข้าแรงพร้อมร้องเสียงดัง แล้วเริ่มต้นหายใจใหม่ อาการเขียวบนใบหน้าและริมฝีปากจะหายเป็นปกติ อาการนี้พบได้ตั้งแต่เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป และมักจะหายไปเมื่ออายุ 3-4 ปี เป็นปฏิกิริยาที่แสดงอารมณ์โกรธจนเกินควร หรือตกใจ หรือเจ็บปวด

วิธีแก้ไข อธิบายให้ผู้ดูแลเข้าใจถึงกลไกของการเกิดอาการร้องงอหายใจ เมื่อเด็กมีอาการ ควรจัดให้เด็กอยู่ในท่าปลอดภัยหรืออุ้มไว้ ไม่ตื่นตระหนก อย่าให้เด็กล้มหัวฟาดพื้น สิ่งที่ต้องคำนึงประการหนึ่งคือต้องแยกจากอาการชัก



3. พฤติกรรมอาละวาด หรือการโกรธ ฟาดมือ ฟาดเท้า (Temper Tantrums)

เป็นอาการแสดงอารมณ์โกรธของเด็กอายุ 2 ปี จนถึงอายุ 4-5 ปี มักเกิดขึ้นเมื่อเด็กถูกขัดใจ ถูกบังคับ ถูกห้าม ไม่สมหวัง เด็กจะกรีดร้อง เสียงดังทั้งตัวนอนดิ้นกับพื้น เหวี่ยงแขนขา ถีบเตะ ทูบตี กัด ขว้างปาข้าวของ อากาการ อาจเกิด 2-3 นาที หรือนานเป็นชั่วโมงได้ มักเกิดในเด็กที่ถูกเลี้ยงดู ด้วยการตามใจมากเกินไป จนเด็ก

ไม่ได้เรียนรู้ในการระงับหรือ

ควบคุมอารมณ์ หรือการ

รอคอย เด็กมักใช้อาการนี้

เรียกร้องความสนใจ

และทำให้ผู้ใหญ่ยินยอม

พฤติกรรมนี้ควรหมดไป

เมื่อเด็กเข้าสู่วัยประถมศึกษา



วิธีแก้ไข ผู้ดูแลเด็กต้องไม่แสดงอาการตื่นตกใจ และรีบให้ของที่เด็กต้องการ หรือโอ้อวดใจเกินควรให้แสดงอาการเฉยต่อเด็ก พูดคุยกับเด็กอย่างสงบเพียงแต่ระวัง ไม่ให้เกิดอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บ ไม่ดุเ็ดตอะไร หรือทุบตีเมื่อเด็กมีอาการ เมื่อเด็กสงบลงพูดคุยอธิบายเหตุผลให้เด็กเข้าใจตามวัยของเด็กให้เด็กเรียนรู้ว่าการแสดงอาการดังกล่าวไม่มีประโยชน์ หากเด็กทำร้ายคนอื่นหรือขว้างปาข้าวของต้องจับเด็กให้หยุดพฤติกรรมนั้นทันที อาการจะค่อยๆ หายไป และต้องเลิกตามใจเด็กอย่างไม่มีเหตุอันควร สอนให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์

และแสดงออกที่เหมาะสม เช่น การพูดคุย สอบถามบอกถึงความรู้สึก ให้แรงเสริมทางบวก ชื่นชมพฤติกรรมที่ดีของเด็ก ผู้ใหญ่ทุกคนรอบตัวเด็กต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์เช่นกันและปฏิบัติต่อเด็กในแนวทางเดียวกัน



4. การเล่นอวัยวะเพศ (Playing with genitalia)

การเล่นอวัยวะเพศอาจพบได้ตั้งแต่ปลายขวบปีแรก เกิดจากเด็กบังเอิญใช้มือถูไถบริเวณอวัยวะเพศแล้วรู้สึกพอใจ จึงเกิดการเรียนรู้ ไม่ใช่เป็นความรู้สึกทางเพศ จะพบบ่อยในเด็กที่ถูกทอดทิ้ง หรืออาจเกิดจากการระคายเคืองบริเวณอวัยวะเพศ ทำให้เด็กเกา แล้วกระตุ้นความรู้สึกพอใจ หรืออาจเกิดจากผู้ดูแลเด็กทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกพอใจและทำต่อเนื่อง หรืออาจเกิดจากการเลียนแบบอาการที่เห็นผู้ใหญ่ทำ ซึ่งต้องจัดการอย่างเหมาะสม

วิธีแก้ไข ถ้าเด็กเล่นอวัยวะเพศจากความบังเอิญหรือทำเป็นครั้งคราว เด็กจะเลิกไปเอง เมื่อเห็นเด็กเล่นอวัยวะเพศ ไม่ควรดุดำ หรือทำโทษทางกายต่อเด็ก ให้ใช้การเบี่ยงเบนความสนใจเด็กไปยังเรื่องอื่น เช่น ชวนเด็กเล่น อ่านหนังสือ ร้องเพลง เล่นนิทาน เป็นต้น และสืบสาวสาเหตุว่าเด็กมีพฤติกรรมนี้เพราะเหตุใด และปรับแก้สาเหตุดังกล่าว



๕. พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior)

ความก้าวร้าว คือการที่คนๆ หนึ่งมีความตั้งใจที่จะทำร้ายคนอื่น คนหนึ่ง หรือทำลายสิ่งของ พบได้ตั้งแต่เด็กอายุ 2 ขวบ มักแสดงความก้าวร้าว โดยการทำร้ายเด็กคนอื่นเพื่อแย่งของเล่น เมื่อเด็กโตขึ้น ได้รับการอบรมสั่งสอน ให้ความคุ้มครองอารมณ์ได้ พฤติกรรมนี้ก็จะลดลง

สาเหตุพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากการได้รับแรงเสริม เช่น เด็กมีพฤติกรรมดังกล่าว แทนที่ผู้ดูแลจะอบรมสั่งสอนแนะนำให้เลิกพฤติกรรม กลับแสดงความพึงพอใจ ทำให้เด็กคิดว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม หรืออาจจะเกิดจากการเลียนแบบจากผู้ใหญ่ที่แสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าว



วิธีแก้ไข เมื่อเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำลายข้าวของ ให้เด็กหยุดพฤติกรรมนั้นทันที ด้วยท่าที่สงบและหนักแน่น ไม่ดูดำหรือลงโทษทางกาย ต่อเด็ก หรือบังคับเด็ก หากเป็นพฤติกรรมที่ทำร้ายคนอื่น ให้แสดงความสนใจผู้ที่ถูกกระทำ แต่ไม่ใช่อารมณ์หรือดูดำเปรียบเทียบกับเด็ก เมื่อเด็กหยุดพฤติกรรม แสดงความชื่นชมให้กำลังใจ หลังจากเด็กสงบจึงตักเตือนเด็ก และสอนให้เด็กเรียนรู้ของพลเสียจากการกระทำดังกล่าว เช่น ถ้าแย่งของเพื่อนกัดเพื่อน จะไม่มีใครเล่นด้วย สอนให้รู้ว่าเด็กคนอื่นก็มีความรู้สึก และต้องการเช่นกัน ฝึกวินัยง่ายๆ เริ่มที่บ้าน เช่น การแบ่งปัน การรอคอย



๖. เด็กชนและดื้อ

เด็กชนและดื้อเป็นเรื่องที่ผู้ดูแลเด็กมักจะบ่นกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขบ่อยๆ คงต้องพิจารณาให้รอบคอบ เพราะเด็กช่วงปฐมวัยเป็นวัยที่มีพัฒนาการก้าวหน้าโดยลำดับ ทั้งการเจริญเติบโตของสมอง อวัยวะและกล้ามเนื้อต่างๆ ทำให้เด็กสนใจที่จะค้นคว้าและสำรวจสิ่งต่างๆ รอบตัวอยู่ตลอดเวลา จึงดูเหมือนไม่อยู่นิ่ง ชน และเด็กวัยนี้ยังไม่เข้าใจหรือมีความคิดเชิงเหตุเชิงผลที่สลับซับซ้อน จึงดูเหมือน

ไม่สนใจคำสั่งห้ามต่างๆ ของผู้ดูแล คือ ดื้อในสายตาผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นการตีความหมายของผู้ใหญ่ที่เด็กไม่มีพฤติกรรมตามที่ตนเองต้องการว่าเป็นเด็กชนและดื้อ หรืออาจเกิดจากสัมพันธ์ภาพที่ไม่ดีต่อกันระหว่างเด็กกับพ่อแม่ และการเอาชนะซึ่งกันและกัน



วิธีแก้ไข ผู้ดูแลเด็กต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็กที่ต้องการสำรวจ
ศึกษาสิ่งรอบตัว เพื่อการเรียนรู้ต่อยอดในโอกาสที่เติบโตขึ้น ผู้ดูแลเด็ก
จึงต้องตอบสนองความต้องการของเด็กตามวัย ให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ
และสร้างสรรค์ ไม่บังคับเด็กจนเกินไป และเล่นกับเด็กด้วยของเล่นที่ปลอดภัย
และส่งเสริมพัฒนาการเด็ก รวมทั้งป้องกันและระวังการบาดเจ็บและอุบัติเหตุ
ที่อาจเกิดขึ้นได้ ให้เด็กอยู่ในสายตาตลอดเวลา อย่าทิ้งเด็กไว้โดยลำพังเด็ดขาด
ที่สำคัญต้องไม่ตามใจเด็กจนเคยตัว นึกอยากอะไรต้องได้ทุกอย่าง ทำให้ขาด
วินัย และมีพฤติกรรมก้าวร้าวในที่สุด

หากเด็กมีลักษณะซนมาก ไม่อยู่นิ่งเลย อาจต้องตรวจเพิ่มเติมว่าเด็ก
มีปัญหาเกี่ยวกับสมาธิสั้นหรือไม่ โดยปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์และ
สาธารณสุข ซึ่งอาการที่สำคัญของเด็กสมาธิสั้นจะแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

- อาการซนมากกว่าปกติ ซนแบบไม่อยู่นิ่ง ลูกลี้ลุกตลอดเวลา
- อาการสมาธิสั้น เด็กจะวอกแวกง่าย ไวต่อสิ่งเร้าภายนอกทำให้เด็ก
เสียสมาธิ และอาจจะเกิดจากสิ่งเร้าภายในทำให้เด็กมีอาการเหม่อลอย นิ่งเฉยๆ
เป็นระยะเวลานาน ทำให้เด็กทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จ หรือต้องใช้เวลา
นาน ต้องคอยจ้ำจี้จ้ำไชจึงจะสำเร็จลุล่วงได้
- อาการหุนหันพลันแล่น แสดงออกในลักษณะรอคอยไม่เป็น
รีบเร่ง จนเกิดอุบัติเหตุต่อตัวเด็กได้ง่าย

7. เด็กขี้อายของเพื่อนมาเป็นของตัวเอง

เด็กช่วงปฐมวัยยังไม่เข้าใจความเป็นเจ้าของของสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อเด็กเห็นอะไรที่พึงพอใจก็อาจจะหยิบมาเป็นของตัวเองหรือมาเล่น จนดูเหมือนมีพฤติกรรมขโมยของเพื่อนหรือแย่งของเพื่อน ถึงแม้เด็กจะยังไม่เข้าใจในเรื่องนี้ ผู้ดูแลเด็กต้องยุติพฤติกรรมนี้ทันที เพราะจะมีผลเสียต่อพฤติกรรมทางอารมณ์ สังคม และจริยธรรมของเด็กในอนาคต



วิธีแก้ไข ผู้ดูแลเด็กหยุดพฤติกรรมเหล่านี้ด้วยความสงบ นุ่มนวล ไม่ลงโทษทางกายหรือวาจาที่รุนแรงต่อเด็ก อธิบายให้เด็กเข้าใจอย่างง่ายว่าการแบ่งปันทำให้เรามีเพื่อนเล่นด้วย การเอาของเพื่อนมาทำให้เพื่อนเสียใจ หากใครเอาของเราไปบ้าง เราก็เสียใจเช่นกัน และให้เด็กนำสิ่งของเหล่านั้นคืนเพื่อนโดยเร็ว และขอโทษเพื่อน ผู้ดูแลเด็กแสดงความพึงพอใจหรือชื่นชมเมื่อเด็กได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่สำคัญผู้ดูแลเด็กและผู้ใหญ่ทุกคนที่อยู่รอบตัวเด็ก ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี ให้เด็กเห็นอย่างสม่ำเสมอ

8. เด็กพูดคำหยาบ

เด็กปฐมวัยเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ ทั้งทางกายและวาจาจากผู้เลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเฉพาะโทรทัศน์ ด้วยความเยาว์วัย เด็กไม่สามารถวิเคราะห์ได้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวเหมาะสมหรือไม่ เมื่อเด็กเห็นหรือได้ยิน ก็จะซึมซับไว้ หากเห็นต่อเนื่องประจำ ก็จะสร้างเป็นบุคลิกภาพของตนเอง ดังนั้นการที่เด็กพูดคำหยาบเวลาไม่พอใจ หรือเวลาเล่นกับเพื่อนล้วนเกิดจากการเลียนแบบผู้ใหญ่ที่ทำให้เห็นเป็นประจำ ทั้งในชีวิตประจำวันและสื่อต่างๆ โดยเฉพาะโทรทัศน์ ซึ่งเห็นทั้งภาพได้ยินทั้งเสียง

วิธีแก้ไข ผู้ดูแลเด็กหรือผู้ใหญ่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้คำพูด วาจาที่เหมาะสม เด็กต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรให้ดูโทรทัศน์ เพราะไม่ได้ช่วยส่งเสริมพัฒนาการเด็ก กลับมีผลเสียต่อสมาธิเด็กและพัฒนาการด้านภาษา เด็กอายุมากกว่า 2 ปี หากดูโทรทัศน์ผู้ดูแลเด็กควรเลือกรายการที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ดูไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง และผู้ใหญ่ต้องนั่งดูกับเด็กเพื่อช่วยอธิบาย ต่อยอดความคิดสร้างสรรค์แก่เด็ก หากเด็กพูดคำหยาบ ไม่ว่าจะพูดกับใคร ก็ตาม ต้องทักท้วงและตักเตือนทันที และสอนว่าไม่ควรเอาแบบอย่างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเหล่านั้น

๑. พฤติกรรมอิจฉา

อารมณ์อิจฉาเป็นอารมณ์พื้นฐาน เด็กแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เด็กแสดงท่าทางไม่พอใจ เมื่อผู้ดูแลให้ความสนใจเด็กอื่นหรือน้อง หรือรู้สึกว่าตัวเองขาดความสำคัญ โดยแสดงกิริยาท่าทาง วาจาออกมา เช่น เอาตัวเข้ามาแทรก ดึงลากผู้ใหญ่ออกมา ส่งเสียงเรียกร้องความสนใจ และบางครั้งอาจกระทำรุนแรงทางกายต่อเด็กอื่นหรือน้องได้ หรือมีพฤติกรรมถดถอยจากการเห็นผู้ดูแลเอาใจใส่น้องที่เล็กกว่า เช่น ทำเสียงพูดไม่ชัด อ้อแอ้แบบน้อง หรือทำท่าทางเป็นเด็กทารก เป็นต้น มักพบในช่วงอายุ 2-4 ปี

วิธีแก้ไข ผู้ดูแลเด็กต้องไม่แสดงความลำเอียง ปฏิบัติต่อเด็กทุกคนด้วยความรักและเอาใจใส่ หากเด็กทะเลาะกัน ต้องไม่เลือกเข้าข้างคนใดคนหนึ่ง อธิบายให้เด็กเข้าใจว่าการทะเลาะกันไม่มีประโยชน์ ทำให้เราไม่มีเพื่อนเล่น หากเกรงว่าเด็กจะอิจฉาน้อง ควรเตรียมตัวเด็กแต่เนิ่นๆ ว่าจะมีน้องใหม่ และเด็กเป็นพี่ซึ่งมีความสามารถในการดูแลน้องด้วย ไม่ล้อเลียนว่าเด็กจะตกอันดับ เปลี่ยนเป็นให้ความสำคัญแก่เด็ก เพราะเป็นพี่ที่จะทำอะไรหลายอย่างให้น้องได้

แนวทางการเสริมสร้างอึดใจเด็กปฐมวัย ในศูนย์พัฒนาเด็ก



กรมสุขภาพจิต

ปฐมวัยถือเป็นช่วงเวลาสำคัญของการพัฒนาอึดใจเพราะเป็นช่วงเวลา
ที่เด็กเริ่มควบคุมอารมณ์ตนเองและเริ่มเข้ากับเพื่อนหากเด็กได้รับการส่งเสริม
ให้มีอึดใจที่ดีเด็กก็จะควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีความอดทน มีวินัยในตนเอง
มีทักษะทางสังคม และพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่วัยเรียน

ครูและครูพี่เลี้ยงในศูนย์พัฒนาเด็กสามารถส่งเสริมอึดใจเด็กได้โดยใช้
เครื่องมือดังนี้

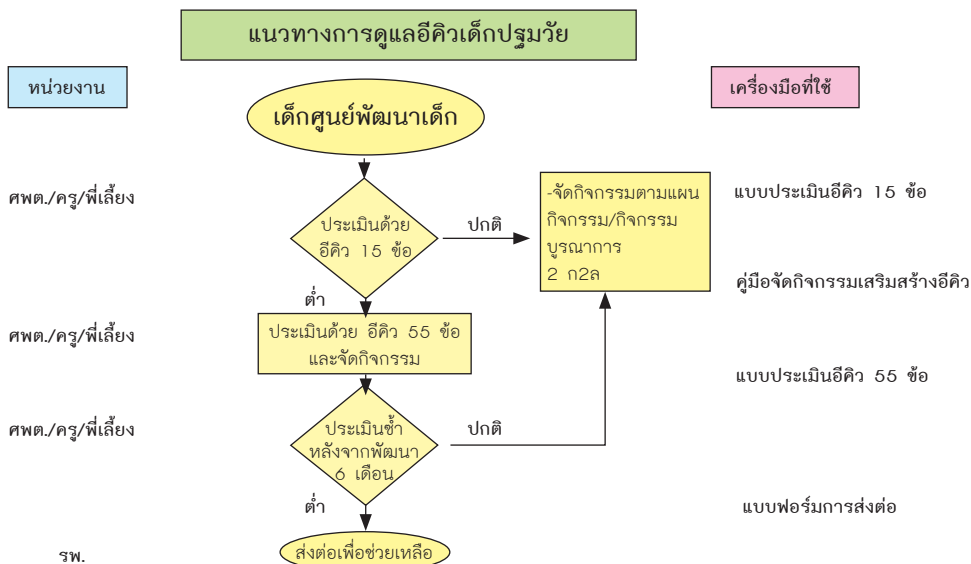
1. แบบประเมินอึดใจครู/ครูพี่เลี้ยงที่รู้จักเด็กเกินกว่า 4 เดือน ใช้แบบ
ประเมินอึดใจหรือความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี ฉบับย่อ 15 ข้อ
คำถาม เพื่อคัดกรองอึดใจเด็กในภาพรวม

2. เมื่อพบเด็กที่มีคะแนนอึดใจต่ำ ครู/ครูพี่เลี้ยงใช้แบบประเมินอึดใจหรือ
ความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี ฉบับเต็ม 55 ข้อ เพื่อค้นหาอึดใจเด็ก
รายด้านว่าเด็กมีจุดอ่อนจุดแข็งในด้านใด

3. ครูจัดกิจกรรมเสริมสร้างอึดใจเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็ก เพื่อเสริม
สร้างอึดใจเด็กทุกคนในศูนย์ ฯ โดย

- จัดกิจกรรมตามแผนกิจกรรมในชั่วโมงเรียน
- จัดกิจกรรมบูรณาการร่วมกับกิจกรรมประจำวันของเด็ก

แนวทางการดูแลอีคิวเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กประกอบด้วยขั้นตอนตามผัง ดังนี้



ความหมายของอีคิว

อีคิว (Emotional quotient) หรือความฉลาดทางอารมณ์หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ตามความสามารถของวัย

คนที่มีอีคิวดีจะสามารถดูแลจิตใจตัวเองได้ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต

ตัวอย่างของเด็กที่มีอีคิวดี เช่น บอกได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกโกรธ เมื่อเห็นแม่กำลังเสิร์ฟ เข้าไปกอดแม่เพื่อปลอบใจนับ 1-5 ชั่วๆ เพื่อควบคุม ความโกรธของตนเอง เป็นต้น

อีคิวมีองค์ประกอบ 3 ด้านคือ

ด้านดี คือความสามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ รู้จักอารมณ์ตนเอง ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด

ด้านเก่ง คือความสามารถที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ได้แก่ มีความกระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ และกล้าพูดกล้าบอก

ด้านสุข คือการมีความสุขและสามารถสร้างความสุขให้ตนเอง ได้แก่ มีความพอใจในชีวิต มีความอบอุ่นใจ และมีความสุขสนุกสนานร่าเริง

ความสำคัญของการส่งเสริมอีคิวในเด็กปฐมวัย

เด็กไทยมีปัญหาอีคิว

จากการสำรวจพัฒนาการเด็กปฐมวัย พ.ศ. 2542-2555 พบว่าเด็กไทย อายุ 0-5 ปี มีพัฒนาการล่าช้าในสัดส่วนที่สูง โดยเฉพาะด้านสังคม/การช่วย

เหลือตัวเอง มีแนวโน้มสูงขึ้น 2 เท่า (ร้อยละ 3.2 ในปี 2542 และ ร้อยละ 6.41 ในปี 2553) ซึ่งพัฒนาการทางด้านนี้เป็นทักษะสำคัญยิ่งที่จะทำให้เด็กสามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง รวมทั้งสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้เด็กที่ไม่ได้รับการเสริมสร้าง อีคิวในปฐมวัย จะส่งผลให้เกิดปัญหาในวัยเรียนและวัยรุ่นได้ เช่น ไม่มีวินัย ในตนเอง ก้าวร้าว ไม่มีความสุข

หลักการส่งเสริมอีคิว

- อีคิวต้องปลูกฝังตั้งแต่เด็ก

ช่วงปฐมวัย เด็กเริ่มมีพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม โดยเด็กจะเริ่มรู้จักอารมณ์ตนเอง ควบคุมอารมณ์ตนเองจึงเป็นโอกาสทองของพ่อแม่และครูที่จะดูแลเด็กด้วยความรักความอบอุ่นและส่งเสริมให้เด็กสังเกตอารมณ์ตนเอง ควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเองได้ตามวัย ทั้งนี้หลักฐานทางการวิจัยได้ระบุว่าวิธีหนึ่งที่ได้ผลดีคือการสอนด้วยนิทาน

อีคิวที่ดีเริ่มจากการมีความผูกพันใกล้ชิดระหว่างพ่อแม่ปู่ย่าตายายกับเด็ก

ความผูกพันใกล้ชิดกับพ่อแม่ปู่ย่าตายายทำให้เด็กได้รับความรัก ความเห็นอกเห็นใจ เมื่อเด็กได้รับก็จะรู้จักที่จะแบ่งปันความรู้สึกนี้กับคนอื่น ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการมีอีคิวที่ดี

อึดิวของผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดเด็กส่งผลโดยตรงต่ออึดิวเด็กจากประสบการณ์ของครูศูนย์พัฒนาเด็กพบว่าพ่อแม่ที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง เวลาโกรธแสดงท่าทางก้าวร้าว เมื่อเด็กมาที่ศูนย์ก็จะแสดงพฤติกรรมเช่นเดียวกัน

- การกอดและการสัมผัสอย่างนุ่มนวลเป็นวิธีการที่สร้างสายสัมพันธ์ช่วยให้เด็กอารมณ์สงบลง

บางครั้งเด็กอารมณ์ไม่ดี เช่น ร้องไห้เนื่องจากถูกขัดใจ หากเด็กเริ่มทำร้ายคนอื่นหรือขว้างของ ควรเข้าไปกอด โดยหันหน้าเด็กออกจากผู้ที่กอด เพื่อไม่ให้เด็กทำร้ายหรือใช้ผ้าห่มเข้าไปกอดเด็กจนกว่าเด็กสงบอารมณ์ได้ หากจะสอนเด็กควรสอนหลังจากเด็กอารมณ์สงบแล้ว

- การเสริมสร้างอึดิวเด็กเป็นเรื่องที่ต้องสอน

การช่วยให้เด็กเป็นคนที่มีอึดิวดีต้องสอนเด็กให้จัดการกับอารมณ์ของตนเอง และมีทักษะในการอยู่ร่วมในสังคม เช่น สอนว่า เวลาโกรธหนูก็บอกพี่ให้รู้ว่าโกรธ ไม่ต้องตีพี่ ถ้ามีขนมหนูก็แบ่งกับน้อง เพราะเราเป็นพี่น้องกัน เราต้องแบ่งกัน กับผู้ใหญ่ เช่น ปู่ย่า หนูต้องไปลามาไหว้

เป้าหมายการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัย

เป้าหมายปลายทางของการพัฒนาอึดิวเด็กคือ ให้เด็กเติบโตเป็นคนดี คนเก่งและมีความสุข ดังนี้

| ดี | เก่ง | สุข |
|--|--|---|
| รู้จักอารมณ์ของตัวเอง บอกได้ว่าขณะนี้โกรธ ดีใจ เสียใจ ผิดหวัง | กระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้สนใจ ชักถามเมื่อครูเล่านิทานเรื่องใหม่ หรือให้ทำอะไรใหม่ๆ | พอใจบอกได้ว่าตัวเองมีความภาคภูมิใจ/ดีใจเรื่องอะไร |
| มีน้ำใจ เห็นใจคนอื่น แบ่งปัน ของกิน ของเล่น ให้คนอื่น | ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็หาสิ่งอื่นทดแทนได้ อยู่ในกฎระเบียบได้ | อบอุ่นใจมีผู้ใหญ่ที่เป็นที่พึ่งทางใจเมื่อโกรธ เสียใจ สามารถบอกเล่าให้ฟังได้ |
| รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก หยุดเมื่อผู้ใหญ่ห้าม อดทนรอคอยได้ รู้จักขอโทษ | กล้าแสดงออก ยืนหน้าห้องได้ แสดงท่าทางหรือร้องเพลงได้ | สนุกสนานร่าเริงสนุกสนาน ไปด้วยเพื่อน ครอบครัวไม่แยกตัวเหงาหงอยเหงา |

ในเบื้องต้น ควรให้เด็กปฐมวัยทุกคน ได้รับการพัฒนาอึดิวในด้านที่จำเป็น 3 ประการที่คือ

| การพัฒนาเด็กปฐมวัย | คุณลักษณะที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก |
|---|--|
| 1. รู้จักอารมณ์ของตัวเอง บอกได้ว่าขณะนี้โกรธ ดีใจ เสียใจ ผิดหวัง | เด็กที่อารมณ์ตัวเอง จะมีสติและควบคุมอารมณ์ตนเองได้ |
| 2. มีน้ำใจ เห็นใจคนอื่น แบ่งปันของกิน ของเล่น ให้คนอื่น | เด็กจะมีเพื่อน และมีทักษะทางสังคมที่ดี |
| 3. รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก หยุดเมื่อผู้ใหญ่ห้าม อดทนรอคอยได้ รู้จักขอโทษ | เด็กจะมีคุณธรรมและมีวินัยในตนเอง |



สำหรับครู/ผู้ดูแลเด็ก

แบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี



ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น โดยรู้จักอารมณ์ตนเองและผู้อื่น แสดงความเห็นใจหรือปลอบใจผู้อื่น อดทนและรอคอยได้ มีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักแบ่งปัน รู้ว่าทำผิดหรือยอมรับผิด มีความกระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง พร้อมทำให้ตนเองเกิดความสุข โดยมีความพอใจ ความอบอุ่นใจและความสนุกสนานร่าเริง

คำชี้แจง

ให้ครู/ผู้ดูแลเด็ก ตอบคำถามที่เกี่ยวกับเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โดยเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับตัวเด็กที่เป็นอยู่จริงมากที่สุด

ในข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ

ไม่เป็นเลย

หมายถึง

ไม่เคยปรากฏ

เป็นบางครั้ง

หมายถึง

นานๆ ครั้งหรือทำบ้างไม่ทำบ้าง

เป็นบ่อยครั้ง หมายถึง ทำบ่อยๆ หรือเกือบทุกครั้ง

เป็นประจำ หมายถึง ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

วิธีการประเมินและข้อพึงระวัง

1. ครู/ผู้ดูแลเด็ก (ความรู้ไม่ต่ำกว่า ป.6) ในศูนย์พัฒนาเด็กหรือโรงเรียนอนุบาล ประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กปีละ 1 ครั้ง ในเทอมสองหรือภายหลังที่รู้จักคุ้นเคยกับเด็กไม่น้อยกว่า 4 เดือน

2. ผลการประเมินเป็นคะแนนของเด็กรายบุคคล ไม่ควรนำไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น ว่ากล่าวตำหนิเด็กหรือใช้เป็นข้อตัดสินในการคัดเลือกเด็ก

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี

หัวข้อต่อไปนี้เป็น การอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย

“ ✓ ” ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด

| | ไม่เป็นเลย | เป็นบางครั้ง | เป็นบ่อยครั้ง | เป็นประจำ | คะแนน |
|--|------------|--------------|---------------|-----------|-------|
| 1. ดี | | | | | |
| 1. แสดงความสนใจเมื่อเห็นเพื่อนหรือผู้อื่นทุกข์ร้อน เช่น บอกว่าสงสาร เข้าไปปลอบหรือเข้าไปช่วย | | | | | |

| | ไม่เป็น เลย | เป็น บางครั้ง | เป็น บ่อยครั้ง | เป็น ประจำ | คะแนน |
|---|----------------|------------------|-------------------|---------------|-------|
| 2. หยุดการกระทำที่ไม่ดีเมื่อผู้ใหญ่ห้าม | | | | | |
| 3. แบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น ๆ เช่น ขนม ของเล่น | | | | | |
| 4. บอกขอโทษหรือแสดงท่าที่ยอมรับ ผิดเมื่อรู้ว่าทำผิด | | | | | |
| 5. อดทน และรอคอยได้ | | | | | |
| 2. เก่ง | | | | | |
| 6. อยากรู้ อยากเห็นกับของเล่น หรือ สิ่งแปลกใหม่ | | | | | |
| 7. สนใจ รู้สึกสนุกกับงาน หรือ กิจกรรมใหม่ๆ | | | | | |
| 8. ชักถามในสิ่งที่อยากรู้ | | | | | |
| 9. เมื่อไม่ได้ของเล่นที่อยากได้ก็ สามารถเล่นของอื่นแทน | | | | | |
| 10. ยอมรับกฎเกณฑ์หรือข้อตกลง แม้จะผิดหวัง/ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ | | | | | |

| | ไม่เป็น เลย | เป็น บางครั้ง | เป็น บ่อยครั้ง | เป็น ประจำ | คะแนน |
|---|----------------|------------------|-------------------|---------------|-------|
| 3. สุข | | | | | |
| 11. แสดงความภาคภูมิใจเมื่อได้รับคำชมเชย เช่น บอกเล่าให้ผู้อื่นรู้ | | | | | |
| 12. รู้จักหาของเล่น หรือกิจกรรม เพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน | | | | | |
| 13. แสดงอารมณ์สนุกหรือร่วมสนุกตามไปกับสิ่งที่เห็น เช่น ร้องเพลง กระโดดโลดเต้น หัวเราะเฮฮา | | | | | |
| 14. เก็บตัว ไม่เล่นสนุกสนานกับเด็กคนอื่น ๆ | | | | | |
| 15. ไม่กลัวเมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่สนิทสนม | | | | | |
| | | | | รวม | |



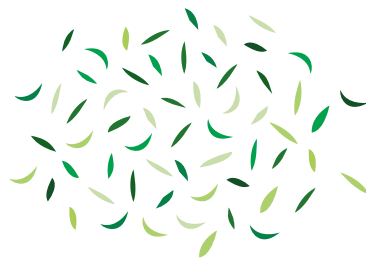
การใช้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

| | | | |
|---------------|-----|---|-------|
| ไม่เป็นเลย | ให้ | 1 | คะแนน |
| เป็นบางครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| เป็นบ่อยครั้ง | ให้ | 3 | คะแนน |
| เป็นประจำ | ให้ | 4 | คะแนน |

ข้อ

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 |



กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

| | | | |
|---------------|-----|---|-------|
| ไม่เป็นเลย | ให้ | 4 | คะแนน |
| เป็นบางครั้ง | ให้ | 3 | คะแนน |
| เป็นบ่อยครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| เป็นประจำ | ให้ | 1 | คะแนน |

ข้อ 14



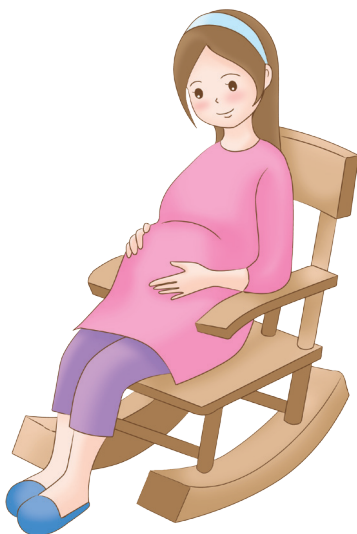
การแปลผล

คะแนนรวม มากกว่า 57 คะแนน ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ

คะแนนรวมระหว่าง 41-57 คะแนน ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง (ปกติ)

คะแนนรวม ต่ำกว่า 41 คะแนน ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ

ก่อนและหลังประเมินครู/ผู้ดูแลเด็กจัดกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ เช่น จากคู่มือจัดกิจกรรม กิน กอด เล่น เล่า เพื่อพัฒนาเด็กอย่างต่อเนื่อง



ทีวีกับเด็ก

ประภาวรรณ จังพานิช



เด็กแรกเกิดถึง 6 เดือน เซลล์สมองเด็กจะสร้างและเชื่อมต่อใยประสาทตลอดเวลา โดยเฉพาะเด็กเล็กกำลังฝึกพูด ดังนั้น เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรดูทีวีและเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป ไม่ควรดูทีวีเกินกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน เพราะการดูทีวีเป็นการสื่อสารทางเดียว ขาดการพูดคุยโต้ตอบกับบุคคลอื่นๆ ภาพในทีวีเคลื่อนไหวเร็ว เด็กมีโอกาสสมาธิสั้นกับชุกชนมากผิดปกติ เนื้อหาในทีวีบางครั้งมีภาพความรุนแรง ยิ่งกัน ตบตี ฆ่ากัน ซึ่งเด็กไม่สามารถแยกแยะว่าดีหรือไม่ดี ความจริงหรือการแสดง ขณะที่เด็กเป็นวัยกำลังเลียนแบบ อาจทำให้เด็กมีพฤติกรรมเลียนแบบตามทีวี เป็นเด็กก้าวร้าวได้ เด็กที่ติดดูทีวีจะขาดการออกกำลังกาย เด็กอาจอ้วนหรือเป็นโรคอ้วนได้

เพื่อเด็กปกป้องหน้าจอตีว

ผลต่อสุขภาพ

เด็กเป็นวัยเจริญเติบโต ต้องการการออกกำลังกาย การเล่น เมื่อพฤติกรรมกลายมาเป็นนอนจับจ้องอยู่หน้าจอตีว แกรมด้วยขนมมมเนย น้ำหวานพร้อมขนมกรุบกรอบ เป็นเช่นนี้นานๆ โรคอ้วน ความอึดอาด ความอ่อนแอจะ



ตามมา ทำให้ความกระตือรือร้นที่อยากทำโน่นทำนี่ก็จะลดลงด้วย รวมทั้งเด็กที่ดูทีวีนานๆ จะแสดงลักษณะของการไม่อยู่นิ่งหรือเหนื่อยล้า ทำให้มีแนวโน้มที่จะเป็นเด็กสมาธิสั้น



ผลต่อการคิดและแก้ปัญหา

เด็กเรียนรู้มากมายจากการลงมือทำด้วยตนเอง จากการได้มีกิจกรรมที่หลากหลาย ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ได้คิดได้ทดลองทำ ถ้าเด็กเอาแต่ปักหลักหน้าจอทีวี ทีวีก็จะเป็นตัวสกัดกั้นพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กอย่างน่าเสียดายทั้งที่เป็นช่วงที่สมองของเด็กกำลังเติบโตและพัฒนาสูงสุด

ผลต่อการเอาแต่ใจและทักษะทางสังคม

เมื่อเด็กอยู่กับทีวีตามลำพัง เด็กควบคุมทุกอย่างได้หมด ไม่ชอบชิ่งไหนก็จะเปลี่ยนไปดูอีกช่อง ทีวีไม่เคยขัดใจเด็กเคยชินกับการทำตามใจตนเอง การอยู่กับทีวี กับการอยู่กับคนก็จะต่างกัน เพราะถ้าอยู่กับคน เด็กจะเรียนรู้ที่จะปรับตัว รู้จักการพูดจาประนีประนอม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความต้องการระหว่างกันนั่นคือเด็กเกิดการพัฒนาทักษะทางสังคมที่จำเป็นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น



ดูทีวีอย่างไรให้ได้ประโยชน์

เลือกรายการที่ดี และอยู่กับเด็ก รายการที่วิบบางรายการให้ความรู้สู่โลกกว้างกับเด็ก บางรายการก็นำความบันเทิงใจมาสู่เด็ก ชวนเด็กวิเคราะห์เรื่องที่ดูลื่นให้ข้อคิดอะไรกับเด็กบ้าง อะไรที่ควรทำตามอย่างไร อะไรที่ไม่ควรทำ ให้รายการทีวีเป็นเรื่องที่นำมาให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้ การปล่อยให้เด็กอยู่กับทีวีลำพังกับบางรายการ ย่อมเป็นผลเสียเพราะเด็กยังแยกแยะไม่ออกว่าสิ่งไหนควรทำสิ่งไหนไม่ควรทำ ยังต้องการการชี้แนะจากผู้ใหญ่

กำหนดเวลาในการดูทีวี กำหนดเวลาในการดูทีวีให้แน่นอน พยายามลดเวลาในการดูทีวีด้วยการชวนเด็กทำกิจกรรมอื่นแทน เช่น การเล่นเกม เล่นการ เล่นออกกำลังกาย การช่วยงานคุณพ่อคุณแม่

ดูทีวีให้ถูกที่ ถูกเวลา ไม่ควรให้เด็กทำการบ้าน ค้นคว้าหรือทบทวนเรื่องเรียน หน้าจอทีวี จะพบว่าในรายที่ผู้เลี้ยงดูให้เด็กทำการบ้านให้เสร็จก่อนแล้วค่อยเปิดทีวี จะประสบความสำเร็จดีกว่าให้ดูทีวีก่อนทำการบ้าน เพราะเหมือนกับว่าเมื่อเด็กรับผิดชอบหน้าที่เรียบร้อย ก็จะได้ดูทีวีเป็นการให้รางวัล แต่ไม่ควรปฏิบัติเป็นประจำ

อุบัติเหตุและการป้องกัน การป้องกันอุบัติเหตุ

ประภาภรณ์ จังพานิช

เด็กจำนวนมากที่ตาย พิจารณาจากอุบัติเหตุ โดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี สาเหตุพบบ่อย คือ จมน้ำ อุบัติเหตุจราจร พ่อแม่ต้องคอยดูแลใกล้ชิด ป้องกันก่อนที่จะเกิดอันตรายกับเด็ก



อุบัติเหตุและสาเหตุที่พบบ่อย

- จมน้ำ ตกน้ำ จากการจมน้ำในอ่างน้ำ กะละมัง ถังน้ำ
- การพลัดตกหกล้มหรือชนกระแทก จากการทิ้งเด็กไว้บนที่สูง โดยลำพัง เช่น เตียงนอน หรือเด็กปีนป่ายโต๊ะเก้าอี้ ชั้นวางของ
- การเขย่าตัวเด็ก จากการถูกผู้ใหญ่เขย่าตัวให้หยุดร้องไห้ หรือตีเด็ก ทำให้เลือดออกในสมองและประสาทตา ทำให้เด็กพิการทางสมอง ตาบอดและตายได้

- ความร้อนลวก จากการคว่ำแก้วนํ้าร้อน คลาน เดิน วิ่ง ชน ภาชนะที่ใส่ของร้อน เช่น กานํ้าร้อน ชามนํ้าแกง กระทะ หม้อนํ้าร้อน
- การขาดอากาศหายใจด้วยการสำลักอุดตันทางเดินหายใจ จากการที่เด็กนำสิ่งของชิ้นเล็กๆ เข้าปากจมูก หรือการถูกกดทับปาก จมูกจากการนอนคว่ำหรือหมอนขนาดใหญ่ ผ้าห่มขนาดใหญ่ ตุ๊กตาตัวใหญ่ กดทับหน้าเด็กทำให้หายใจไม่ออก หรือติดค้างจนขาดอากาศหายใจ จากการติดซี่ลูกกรงเตียงนอน เสื้อผ้าเกี่ยวรัดกับมูมเสา ทำให้รัดคอเด็กทำให้ขาดอากาศหายใจ

การป้องกัน

จัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับเด็กทั้งในบ้าน นอกบ้าน

- การพลัดตก หกล้ม เป็นสาเหตุที่พบบ่อยมากในเด็กเล็ก จึงต้องไม่วางเด็กเล็กบนโต๊ะ เก้าอี้ เตียงนอน ตามลำพังเด็กอาจพลัดตกได้ง่าย
- ซี่กรงราวบันได ระเบียง ต้องห่างกันไม่เกิน 9 เซนติเมตร เพื่อป้องกันไม่让孩子ลอดและศีรษะติดค้าง
- การใช้รถพุนงตัวเด็ก (รถหัดเดิน) กับเด็กเล็ก เป็นสาเหตุที่พบว่าทำให้เด็กเดินช้า และมีโอกาสพลัดคว่ำ หรือตกที่สูงได้ง่าย

- จัดบริเวณที่เด็กอยู่ให้ปลอดภัยมีประตูกั้นทางขึ้นลงบันได ห้องน้ำห้องครัว เฉลียง ระเบียง และใส่กอลนเป็นประจำป้องกันเด็กปีน



- ไม่ปล่อยให้เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปีเล่นน้ำตามลำพัง ไม่ว่าจะเป็นอย่างน้ำ กะละมัง ถังน้ำ รวมทั้งไม่ให้ยู่ใกล้คูคลอง บ่อน้ำ ตามลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่อยู่ด้วย

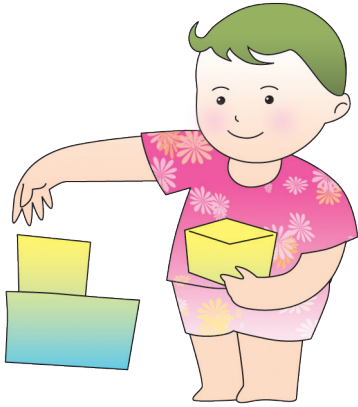
- เลือกของเล่นที่ปลอดภัยไม่มีส่วนแตกหักง่าย หลีกเลียงของเล่นประเภทลูกแก้ว ลูกหิน หรืออาหารเป็นลูกแข็ง ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดผลไม้ เด็กอาจเอาเข้าปาก จมูก

- ไม่ถือของร้อนขณะอุ้มเด็ก หรือวางของร้อนใกล้บริเวณที่เด็กเล่น

- ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี นั่งซ้อนรถจักรยานยนต์ หรือถ้าเด็กอายุมากกว่า 2 ปี โดยสาร รถจักรยานยนต์ ต้องใส่หมวกกันน็อกเสมอ

- ติดตั้งปลั๊กไฟสูงกว่า 1.5 เมตร และใช้อุปกรณ์ครอบปลั๊กไฟเพื่อไม่ให้เด็กเล่นได้ โดยเฉพาะเด็กเล็กที่ชอบใช้นิ้วแหย่เล่น และควรติดตั้งเครื่องตัดไฟอัตโนมัติ ป้องกันไฟฟ้าลัดวงจร





- ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่กับสัตว์เลี้ยงตามลำพัง เพราะอาจถูกกัดได้ง่าย ควรสอนเด็กไม่ให้เล่นกับหมา แมวที่ไม่รู้จัก หรือลูกหมาที่แม่หมาอยู่ด้วยสิ่งสำคัญต้องสอนเด็กไม่ให้รังแกสัตว์ เช่น ดึงหู ดึงหาง ตี ตะ แหย่จานอาหารสัตว์

- ไม่ให้เด็กนั่งตักพ่อแม่ขณะขับรถยนต์ หรืออุ้มเด็กนั่งที่นั่งข้างคนขับ เพราะถ้าเกิดอุบัติเหตุ เด็กจะบาดเจ็บรุนแรงจากการกระแทกพวงมาลัยรถ หรือถูกลมนิรภัยด้านหน้าของรถ

- ไม่ปล่อยให้เด็กให้เดินถนนตามลำพัง และจูงเด็กโดยให้เด็กเดินด้านในเสมอ สอนเด็กให้หลีกเลี่ยงการเล่นใกล้ถนน



เสื้อผ้าและ ปกป้อง คู่ปกครองเด็ก อย่างใกล้ชิด

เด็กจะต้องอยู่ในสายตาพ่อแม่ ผู้ใหญ่ตลอดเวลา และควรอยู่ในระยะเอื้อมมือถึงได้ ไม่ปล่อยเด็กให้อยู่กับคนที่ไม่คุ้นเคยตามลำพัง

สอนเด็กให้รู้จักอันตราย

ถ้าเด็กโตพอเข้าใจ เรียนรู้คำสั่งง่ายๆ ได้ สอนเด็กให้หลีกเลี่ยงอันตราย เช่น ไม่เอาของเข้าปาก ไม่เล่นใกล้แหล่งน้ำหลีกเลี่ยงปืนปายที่สูง การเล่นบนบันได ไม่รั้งแกส്ടัร







สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข