

คู่มือวิทยากรโรงเรียนพ่อแม่ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข



โ ร ง เ รี ย น พ่ อ แ ม่

ทำไมต้องมีโรงเรียนพ่อแม่

เด็กวัย 0-5 ปี อยู่ในระยะสำคัญของชีวิต เป็นวัยรากฐานของการพัฒนาความเจริญเติบโต ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะด้านสมอง ซึ่งเติบโตถึงร้อยละ 80 ของผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีความสำคัญเหมาะสมที่สุด ในการปูพื้นฐานเพื่อยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกเหนือจากการอยู่รอดปลอดภัย โดยเฉพาะ 2 ปีแรกของชีวิตซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายและสมองมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จำเป็นต้องได้รับการเลี้ยงดูที่ดีที่สุดทั้งด้านร่างกายและสมอง เพื่อส่งเสริมพัฒนาการรอบด้าน รวมทั้งการกระตุ้นให้มีการพัฒนาได้เต็มศักยภาพ หากเด็กวัยนี้ได้รับการดูแลให้มีการพัฒนาทางร่างกายจิตใจ สติปัญญา อารมณ์อย่างถูกต้อง โดยมีครอบครัวเป็นหลักเหมาะสมกับวัยแล้ว เด็กก็จะเติบโตเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคม และประเทศชาติให้สามารถแข่งขันกับประเทศอื่นๆ ต่อไป

ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกของสังคมที่เป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่งทุกอย่าง ความสุข ความรัก ความอบอุ่น จริยธรรม รวมทั้งสร้างเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านต่างๆ ของเด็ก และพ่อแม่ คือบุคคลสำคัญที่มีบทบาทดังกล่าว

ปัจจุบันในภาคเศรษฐกิจและสังคมสมัยใหม่ แนวโน้มโครงสร้างครอบครัวของคนไทยมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวเพิ่มขึ้น แตกต่างจากในอดีตที่ผู้หญิงจะได้รับคำแนะนำ คำปรึกษาจากพ่อแม่ที่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน ในการอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูเด็ก ตลอดจนช่วยเหลือเลี้ยงดูเมื่อออกไปทำงานนอกบ้านโดยแม่เป็นผู้เลี้ยงดูหลักที่บ้าน แต่ในปัจจุบันการแยกเป็นครอบครัวเดี่ยวทำให้แม่ขาดโอกาสในการได้รับความรู้จากญาติผู้ใหญ่ การอบรมเลี้ยงดูจึงเป็นการศึกษาด้วยตนเองหรือสอบถามจากเพื่อนบ้าน ซึ่งความรู้บางสิ่งถูกต้องแต่บางสิ่งไม่ถูกต้อง ดังนั้นการได้รับความรู้จากบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยเหลือให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยตนเองได้อย่างมีคุณภาพ

ความหมายของโรงเรียนพ่อแม่

โรงเรียนพ่อแม่ หมายถึง บริการที่จัดขึ้นสำหรับการให้ความรู้พ่อแม่ ดำเนินการในสถานที่จัดเตรียมไว้เป็นสัดส่วน อาจอยู่ในอาคารหรือนอกอาคารของสถานบริการสาธารณสุข มีบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเอื้อต่อการเรียนรู้ของพ่อแม่ มีความสงบเงียบ ไม่มีบุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องเดินผ่านไปมารบกวนให้ขาดสมาธิ มีแสงสว่างเพียงพอ มีบรรยากาศของการสอนการแลกเปลี่ยนความรู้ที่เป็นกันเอง มีกระบวนการสอนที่มุ่งเน้นเพิ่มพูนความรู้ เจตคติ และทักษะ ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก โดยมีหลักสูตร สื่อ แผนการสอนที่ชัดเจนในทิศทางเดียวกัน เพื่อมุ่งหวังให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการสมวัยทั้งด้านร่างกายและอารมณ์

กำหนดเวลาการให้ความรู้ของโรงเรียนพ่อแม่

การให้ความรู้ในโรงเรียนพ่อแม่ สามารถดำเนินการได้ทั้งในเวลาราชการและวันหยุดราชการ ขึ้นอยู่กับความพร้อมของบุคลากรและพ่อแม่ที่สนใจเข้ารับการอบรม โดยเฉพาะในเขตเมืองในจังหวัดใหญ่ อาจจะมีพ่อแม่ต้องการความรู้ประเด็นใดประเด็นหนึ่งเป็นพิเศษ ซึ่งสถานบริการสาธารณสุขสามารถจัดหลักสูตร 1/2 วัน หรือ 2-3 ชั่วโมง เป็นต้น

แนวทางการสอนของโรงเรียนพ่อแม่

การสอนในโรงเรียนพ่อแม่ มุ่งให้ความรู้แก่พ่อแม่ ใน 3 ระยะ

1. **ระยะแม่ตั้งครรภ์** การให้ความรู้แก่พ่อแม่ควรกำหนดอย่างน้อย 2 ครั้ง คือ ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ ในช่วงอายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ และครั้งที่ 2 เมื่ออายุครรภ์ 32 สัปดาห์ขึ้นไป หรือระยะใกล้คลอด

2. **ระยะหลังคลอด 1-3 วัน**

การให้ความรู้ขณะที่แม่หลังคลอดยังพักฟื้นภายในโรงพยาบาล โดยที่พ่อมีส่วนร่วมเข้ารับรู้ด้วย

3. **ระยะที่พ่อนำเด็กมารับบริการคลินิกสุขภาพเด็กดี**

การให้ความรู้ควรดำเนินการเมื่อพ่อนำเด็กมารับบริการตรวจสุขภาพตามตารางรับภูมิคุ้มกันพื้นฐาน เพื่อความสะดวกของพ่อแม่ที่ไม่ต้องมาบ่อยๆ ระยะเวลาการให้ความรู้

ครั้งที่ 1 เด็กอายุ 2 เดือน

ครั้งที่ 2 เด็กอายุ 4 เดือน

ครั้งที่ 3 เด็กอายุ 6-12 เดือน

ครั้งที่ 4 เด็กอายุ 1-2 ปี

ครั้งที่ 5 เด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป

ผู้รับการอบรม

พ่อและแม่ หรือบุคคลในครอบครัวที่เลี้ยงดูเด็กและมีความสนใจ

แนวทางการให้ความรู้ของโรงเรียนพ่อแม่

การให้ความรู้ของโรงเรียนพ่อแม่ จะมีความแตกต่างจากการสอนสุขศึกษาปกติของสถานบริการสาธารณสุขในการสอนหญิงตั้งครรภ์ หรือแม่เมื่อนำเด็กมารับบริการปกติ คือ โรงเรียนพ่อแม่จะมีองค์ประกอบของการให้ความรู้ ดังนี้

1. การสอนแต่ละครั้งต้องกำหนดเป้าหมายว่า พ่อแม่จะมีความรู้ เจตคติและทักษะอะไรบ้างที่ต้องการให้เกิดขึ้นเมื่อสิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง

2. ประเมินความรู้ของพ่อแม่ก่อนการสอนว่าต้องการรู้และสนใจเรื่องใดมากที่สุด เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ และไม่่าเบื่อหน่าย

3. วิธีการสอนมีหลากหลายรูปแบบ โดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมระหว่างผู้สอนกับผู้รับการอบรม ระหว่างผู้รับการอบรมด้วยกัน การแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ระหว่างกันและกัน

4. กลุ่มผู้รับความรู้มีสถานภาพคล้ายกัน เช่น ตั้งครรภ์ที่มีช่วงอายุครรภ์ใกล้เคียงกัน หรือมีลูกอายุใกล้เคียงกัน
5. ให้ออกาสผู้รับการอบรมได้ฝึกปฏิบัติให้มีทักษะเพิ่มขึ้น
6. ระยะเวลาการสอนแต่ละครั้ง ไม่นานเกินไป ควรีระยะเวลาประมาณ 30-60 นาที
7. จำนวนพ่อแม่ที่เข้ารับการอบรมแต่ละครั้งไม่มากเกินไป ประมาณ 10-16 คน เพราะถ้าจำนวนผู้รับการอบรมมากเกินไป การมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์จะลดลง

รูปแบบและวิธีการสอน

การสอนเป็นกลุ่มเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับโรงเรียนพ่อแม่ มีเป้าหมายให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ทักษะเพิ่มขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เน้นผู้รับการอบรมเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยผู้สอนเป็นผู้กระตุ้นให้ผู้รับการอบรมนำประสบการณ์เดิมของตนเองมาพัฒนาให้เกิดความรู้ใหม่ๆ วิธีการสอนเป็นกลุ่ม

1. การบรรยาย
2. การอภิปราย
3. การสาธิต
4. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

1. การบรรยาย

ผู้สอนอาจเลือกใช้ให้เหมาะสมกับจำนวนของผู้รับการอบรมที่มีจำนวนมาก รูปแบบการบรรยายนี้ มักจะไม่ใช้วิธีแบบเดียว ดังนั้นผู้สอนควรนำเอารูปแบบการสอนแบบอื่นมาใช้ร่วมกันอย่างผสมผสาน กระตุ้นให้ผู้เรียนมีการพัฒนาการคิดและเป็นการวางพื้นฐานการเปลี่ยนแปลงเจตคติ โดยผู้เรียนได้มีโอกาสรับรู้ทัศนคติเจตคติที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพอนามัยหลายๆ ด้าน หลายแง่มุม

หลักการ

1. ผู้สอนต้องมีการเตรียมการบรรยายเป็นอย่างดี เนื่องจากการบรรยายเป็นวิธีสอนที่มีการสื่อสารโดยตรงแบบทางเดียวจากผู้สอนไปสู่ผู้เรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้เรียนมีน้อย
2. ผู้สอนต้องให้ความสำคัญที่กระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน รวมทั้งความต้องการและความสนใจของผู้เรียนตลอดเวลาที่สอน
3. ผู้สอนต้องจัดให้ผู้รับการอบรมได้มีการเรียนรู้ที่กระฉับกระเฉง
4. ลักษณะสำคัญของผู้สอนที่ดี คือ มีทักษะในการสื่อความหมาย อธิบายเข้าใจง่ายและน้ำเสียงน่าฟัง บุคลิกชวนติดตาม

2. การอภิปราย

การอภิปรายเป็นการสอนควบคู่กับการสอนวิธีอื่นๆ ที่ใช้มากคือ ใช้ควบคู่กับการสอนแบบบรรยาย จุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการอบรมเป็นผู้ที่ให้ความรู้แก่กลุ่มด้วยตัวเอง เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ และส่งเสริมให้ผู้รับการอบรมคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น

หลักการ

1. ผู้สอนต้องสร้างบรรยากาศในกลุ่มอภิปรายให้เอื้อต่อการแสดงความคิดเห็น ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดบรรยากาศที่เหมาะสมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

- 1.1 ขนาดของกลุ่มต้องเหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการสอน
- 1.2 ความสนใจและความพร้อมของผู้เรียนก่อนที่ผู้สอนจะเริ่มใช้การสอน ควรจะต้องมีการกระตุ้นความสนใจ ยอมรับและสนับสนุนซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้สอนต้องเลือกเทคนิคการสอนให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการสอน
3. การสอนแบบอภิปรายกลุ่มย่อย ไม่ควรมีสมาชิกในกลุ่มเกิน 20 คน
4. ผู้สอนแบบอภิปรายต้องเป็นผู้ที่มีทักษะในการเป็นผู้นำกลุ่ม

3. การสาธิต

การสาธิตเป็นวิธีสอนที่นิยมกันแพร่หลายมานานควบคู่กับการบรรยาย แต่การสาธิตมุ่งที่การให้ผู้รับ การอบรมเรียนรู้ทักษะอย่างใดอย่างหนึ่ง

การสาธิต คือกระบวนการที่นำของจริงมาแสดงให้ดูเป็นตัวอย่าง มีการใช้เครื่องมือเครื่องใช้จริงหรือ สทนากับบุคคลอื่นให้เป็นตัวอย่างจริง

หลักการ

1. ผู้สอนจะต้องมีความพร้อมทั้งด้านความรู้และทักษะในเรื่องที่จะสอนเป็นอย่างดี
2. ผู้สอนต้องเตรียมสถานที่ อุปกรณ์การสอน และถ้าเป็นการสาธิตในสภาพการณ์จริง ผู้สอนต้อง เตรียมผู้รับบริการให้พร้อมเป็นอย่างดี
3. ผู้สอนต้องแจ้งวัตถุประสงค์ของการสอน วิธีการสอนให้ผู้รับการอบรมทราบก่อน
4. ใช้เวลาในการสาธิตพอสมควร ไม่ควรเกิน 15 นาทีในเวลาสอนทั้งสิ้น 1 ชั่วโมง
5. ระหว่างการสาธิต ผู้สอนต้องอธิบายเพราะเหตุใดจึงต้องมีการกระทำกิจกรรมนั้นๆ
6. การสาธิตต้องมีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน เพื่อให้ผู้รับการอบรมเข้าใจได้ง่าย
7. ต้องให้ผู้รับการอบรมมีส่วนร่วมในการสาธิต
8. ผู้สอนต้องพยายามสังเกตปฏิกิริยาโต้ตอบของผู้รับการอบรมว่ามีความสนใจอย่างไร
9. การสาธิตอาจเริ่มจากการกระทำลักษณะนั้นอย่างสมบูรณ์ครั้งหนึ่งก่อน แล้วจึงทำซ้ำๆ ซ้ำๆ อีกครั้ง รวมทั้งการอภิปรายขั้นตอนและเหตุผลอย่างซ้ำๆ
10. ผู้สอนต้องกระตุ้นให้ผู้รับการอบรมปฏิบัติตามบทบาทที่ระบุอย่างเต็มที่

4. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

เป็นวิธีการอบรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้รับการอบรม ซึ่งการอบรมที่จะได้ผลดี ผู้สอนจะต้องช่วย จัดกระบวนการสอนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ให้มากที่สุด

หลักการ

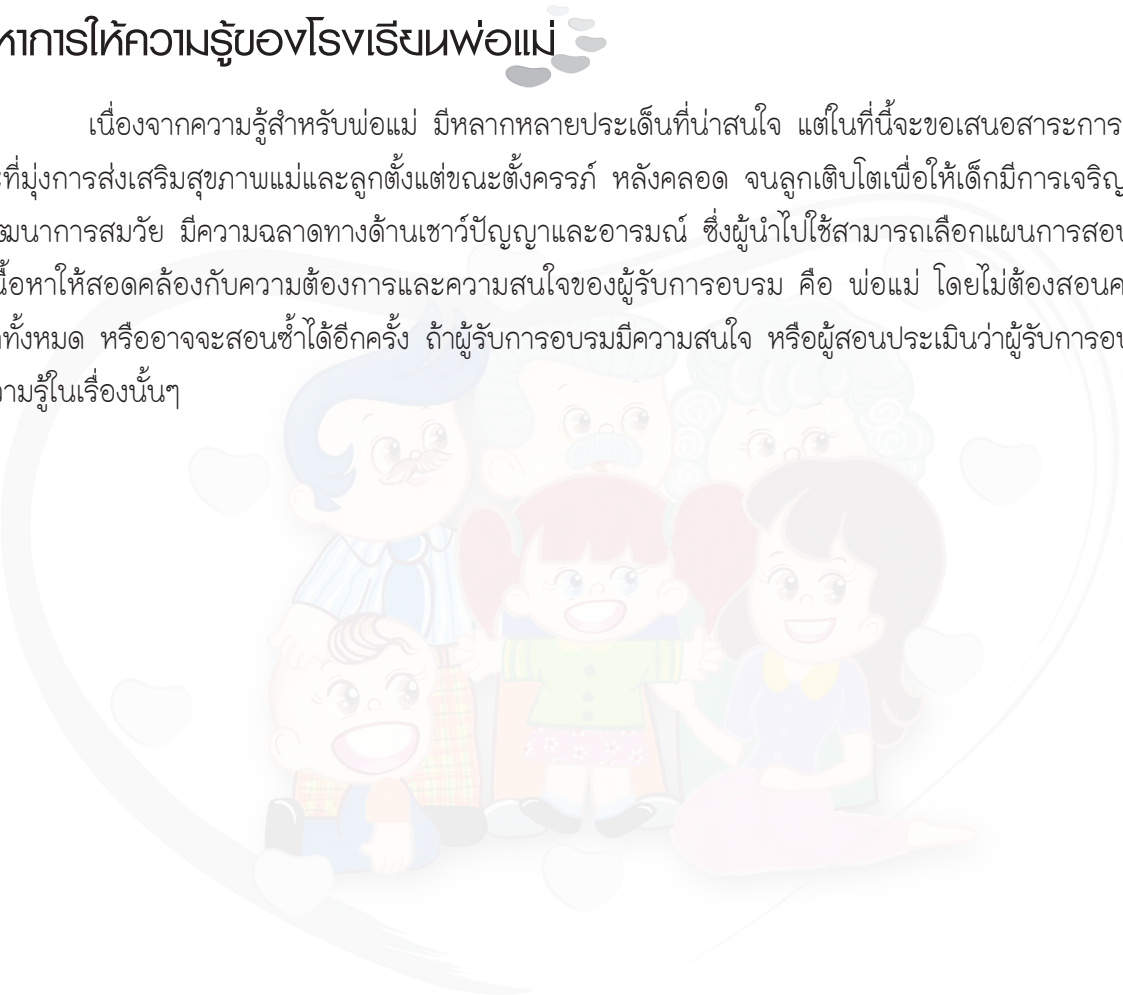
- องค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมี 4 ประการ ประกอบด้วย
1. ประสบการณ์เดิมของผู้รับการอบรม เน้นประสบการณ์ด้านความรู้สึก
 2. การสอนความคิดและถกเถียง ผู้สอนจะต้องช่วยให้ผู้รับการอบรมได้มีโอกาสแสดงออกในการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โต้แย้งแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด เป็นขั้นตอนการสร้างความเข้าใจ อาจเกิดขึ้นโดยผู้รับการอบรมเริ่มก่อนและผู้สอนช่วยแต่งเติมให้สมบูรณ์ หรือผู้สอนนำก่อนและผู้รับการอบรมสานต่อความคิดนั้นให้สมบูรณ์ และสามารถสรุปได้ด้วยตนเอง

4. การทดลอง โดยผู้รับความรู้ได้มีโอกาสนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นแนวทางการปฏิบัติของผู้รับการอบรมเอง

เนื้อหาการให้ความรู้ของโรงเรียนพ่อแม่

เนื่องจากความรู้สำหรับพ่อแม่ มีหลากหลายประเด็นที่น่าสนใจ แต่ในที่นี้จะขอเสนอสาระการเรียนรู้เฉพาะที่มุ่งการส่งเสริมสุขภาพแม่และลูกตั้งแต่ขณะตั้งครรภ์ หลังคลอด จนลูกเติบโตเพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการสมวัย มีความฉลาดทางด้านเชาว์ปัญญาและอารมณ์ ซึ่งผู้นำไปใช้สามารถเลือกแผนการสอน และปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของผู้รับการอบรม คือ พ่อแม่ โดยไม่ต้องสอนครบทุกเนื้อหาทั้งหมด หรืออาจจะสอนซ้ำได้อีกครั้ง ถ้าผู้รับการอบรมมีความสนใจ หรือผู้สอนประเมินว่าผู้รับการอบรมยังขาดความรู้ในเรื่องนั้นๆ



ตัวอย่างการวางแผนการสอน

โรงเรียนพ่อแม่

หลักสูตรในเวทาสีเทา สำหรับทุก SW./สอ.

ประเภทหลัก	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/เนื้อหา	วิธีสอน	เวลา	สื่อที่ใช้
1. ระยะตั้งครรภ์	การฝากครรภ์ครั้งแรก	1. การดูแลครรภ์ 2. บทบาทสามี 3. ปัญหาที่ต้องทราบ	แบบมีส่วนร่วม	1/2 - 1 ชั่วโมง	1. ภาพพลิก 2. case ตัวอย่าง
2. พ่อแม่ลูกอ่อน	อายุครรภ์ > 32 wks	1. Lamaze 2. การเตรียมคลอด 3. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	สาธิต/ฝึกปฏิบัติ แบบมีส่วนร่วม	1/2 ชั่วโมง	1. ภาพพลิก 2. ฟัน
	หลังคลอด 1-3 วัน	1. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2. การเลี้ยงลูกให้ฉลาด 3. การอาบน้ำเด็ก 4. ปัญหาที่จะพบ	สาธิต/ฝึกปฏิบัติ แบบมีส่วนร่วม	สาธิตทุกวัน 30 นาทีทุกวัน	1. ภาพพลิก 2. นิทาน
	อายุลูก 2 เดือน	1. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถึง 2 ปี 2. การเลี้ยงลูกให้ฉลาด 3. การให้อาหารเสริม	แบบมีส่วนร่วม	1/2 - 1 ชั่วโมง	1. ภาพพลิก 2. นิทาน 3. ของเล่น
	อายุลูก 6 เดือน - 1 ปี	1. การเลี้ยงลูกให้ฉลาด 2. การให้อาหารตามวัย 3. เลี้ยงลูกแบบมีจิตวิทยา	แบบมีส่วนร่วม	1/2-1 ชั่วโมง	1. ภาพพลิก 2. นิทาน 3. ของเล่น

ตัวอย่างการวางแผนการสอน

โรงเรียนพ่อแม่

หลักสูตรวันหยุด

สำหรับสถานพยาบาลขนาดใหญ่ เช่น SWF./SWท.

วัตถุประสงค์/เนื้อหา	สถานที่	รอบการจัด	วิธีสอน	เวลา	สื่อที่ใช้
1. การเลี้ยงลูกให้ฉลาดทุกมิติ	ห้องประชุม รพศ./รพท.	สัปดาห์ที่ 1 ของเดือน วันเสาร์หรืออาทิตย์	แบบมีส่วนร่วม	2 ชั่วโมง	- ภาพจาก LCD - อื่นๆ
2. การให้นมแม่และอาหารเสริม	ห้องประชุม รพศ./รพท.	สัปดาห์ที่ 3 ของเดือน วันเสาร์หรืออาทิตย์	แบบมีส่วนร่วม	2 ชั่วโมง	- ภาพจาก LCD - อื่นๆ

โรงเรียนพ่อแม่

อายุครรภ์	คลินิกฝากครรภ์	ตึกหลังคลอด	Well baby	ห้องประชุม
ระยะตั้งครรภ์	✓			
หลังคลอด 1-3 วัน		✓		
เด็กตั้งแต่ 1 เดือน-5 ปี			✓	
การจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ในวันหยุดราชการหรือกิจกรรมพิเศษ				✓

สาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมพ่อแม่ (ระยะตั้งครรภ์)

ผู้รับการอบรม หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ต่ำกว่า 28 สัปดาห์ และสามี

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. บทบาทของพ่อแม่	<ol style="list-style-type: none">คุณธรรมประจำครอบครัว<ul style="list-style-type: none">บทบาทของสามีบทบาทของภรรยาบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในครอบครัวปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดีการตรวจสุขภาพที่จำเป็นของพ่อแม่	เพื่อให้คู่สมรสได้ตระหนักในความแตกต่างของคู่สมรสและมีแนวทางในการปรับตัวเมื่อใช้ชีวิตร่วมกัน เพื่อให้ทราบถึงความสำคัญของปัจจัยพื้นฐานการมีครอบครัว
2. การดูแลสุขภาพของแม่ระยะตั้งครรภ์	<ol style="list-style-type: none">การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจของหญิงตั้งครรภ์แนวทางการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์สัญญาณอันตรายที่ต้องพบแพทย์การดูแลสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์	เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ได้และสามารถปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง

สาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมพ่อแม่ (ระยะตั้งครรภ์)

ผู้รับการอบรม หญิงตั้งครรภ์มีอายุครรภ์ 32 สัปดาห์ขึ้นไป และสามี

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. การเตรียมตัวสำหรับการคลอด	<ol style="list-style-type: none">1. ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายระยะใกล้คลอด2. อาการเจ็บเตียน/อาการเจ็บจริง3. อาการผิดปกติที่ต้องรีบมาโรงพยาบาล4. วิธีการคลอด5. ขั้นตอนการรับบริการคลอดในโรงพยาบาล	<ol style="list-style-type: none">1. รู้จักการเปลี่ยนแปลงของร่างกายขณะคลอดและรู้จักการปฏิบัติตนระยะใกล้คลอด2. เตรียมความพร้อมร่างกายและจิตใจสำหรับการคลอด3. เพื่อลูกเกิดรอดแม่ปลอดภัย
2. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	<ol style="list-style-type: none">1. ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย 6 เดือน2. การให้นมแม่ที่ถูกต้องหลัก 3 ด.3. วิธีการบีบเก็บน้ำนม	<ol style="list-style-type: none">1. มีทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกวิธี2. สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานตามที่ต้องการ
3. การออกกำลังกายและฝึกหายใจสำหรับการคลอด	<ol style="list-style-type: none">1. ความสำคัญของการออกกำลังกาย2. วิธีบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์3. การฝึกหายใจเพื่อลดความเจ็บครรภ์ระหว่างรอคลอดและคลอด	<ol style="list-style-type: none">1. สมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นและมีความพร้อมสำหรับการคลอด2. ลดความเจ็บปวดระยะคลอด

สาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมพ่อแม่ (ระยะหลังคลอด)

ผู้รับการอบรม แม่หลังคลอด 1-3 วัน และสามี

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. การดูแลและส่งเสริมสุขภาพแม่หลังคลอด	1. การดูแลสุขภาพแม่หลังคลอด 2. โภชนาการแม่หลังคลอด 3. การออกกำลังกายแม่หลังคลอด	แม่หลังคลอดสามารถดูแลตนเองระยะหลังคลอด ตลอดจนปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม และฟื้นฟูร่างกายกลับสู่สภาพเดิมได้เร็วที่สุด
2. การดูแลสุขภาพทารกแรกเกิด และการส่งเสริมพัฒนาการด้วยการใช้หนังสือเล่มแรก	1. การดูแลสุขภาพทารกแรกเกิด 2. การส่งเสริมพัฒนาการเด็กด้วยการใช้หนังสือเล่มแรก	พ่อแม่มีความรู้ ความเข้าใจวิธีการดูแลและส่งเสริมพัฒนาการเด็กตั้งแต่แรกเกิด
3. ความสำคัญของพ่อในการอบรมเลี้ยงดูลูก	หน้าที่ของพ่อ - การดูแลและช่วยเหลือแม่หลังคลอด - การดูแลและส่งเสริมสุขภาพลูก	พ่อตระหนักถึงความสำคัญของตนเองและสามารถช่วยเหลือแม่และเลี้ยงดูลูกระยะหลังคลอดอย่างเหมาะสม
4. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	1. วิธีการบีบและเก็บน้ำนม 2. ปัญหาที่อาจพบบ่อยในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการแก้ไข	แม่มีทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถูกวิธีและให้ลูกกินนมแม่นานเท่าที่ต้องการ
5. การดูแลสุขภาพจิตแม่หลังคลอด	1. การดูแลสุขภาพจิตของแม่หลังคลอด 2. การช่วยเหลือด้านจิตใจของสามีและบุคคลในครอบครัว	มีความรู้และเข้าใจในการดูแล และสามารถผ่อนคลายความเครียดของแม่หลังคลอดได้
6. การวางแผนครอบครัว	1. วิธีการวางแผนครอบครัวที่เหมาะสม 2. ความสำคัญของการเว้นระยะการมีบุตร	สามารถวางแผนการมีบุตรและเลือกวิธีการวางแผนครอบครัวได้เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมพ่อแม่เด็กอายุ 2 เดือน

ผู้รับการอบรม พ่อแม่เด็กอายุ 2 เดือน

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อแม่ไปทำงาน	1. ความสำคัญของการกินนมแม่ อย่างเดียว 6 เดือน 2. วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อแม่ไปทำงาน นอกบ้าน 3. อาหารตามวัย	สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน
2. ภูมิคุ้มกันโรคพื้นฐาน	1. โรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน 2. ตารางการให้วัคซีนที่เด็กควรได้รับ 3. วิธีการปฏิบัติต่อเด็กหลังการรับ ภูมิคุ้มกันโรค	มีความรู้ ความเข้าใจและ สามารถนำเด็กมารับวัคซีน ได้ถูกต้อง

สาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมพ่อแม่เด็กอายุ 4 เดือน

ผู้รับการอบรม พ่อแม่เด็กอายุ 4 เดือน

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. เลี้ยงลูกให้ฉลาด	<ol style="list-style-type: none">ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาสมองเด็กพัฒนาการเด็กการสังเกตพัฒนาการด้วยตนเองวิธีส่งเสริมพัฒนาการ	สามารถส่งเสริมพัฒนาการได้เหมาะสมตามวัย
2. ปัญหาการเลี้ยงดูที่พบบ่อย	<ol style="list-style-type: none">ปัญหาการเจ็บป่วยที่พบบ่อยการดูแลเบื้องต้นเมื่อเด็กเจ็บป่วย	สามารถแก้ไขปัญหาการเลี้ยงดูที่พบบ่อยได้เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมพ่อแม่เด็กอายุ 6-12 เดือน

ผู้รับการอบรม พ่อแม่เด็กอายุ 6-12 เดือน

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. การประเมินการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการ	1. การให้อาหารตามวัย 2. วิธีการประเมินการเจริญเติบโต 3. ปัญหาโภชนาการและการแก้ไข	สามารถจัดอาหารตามวัยและประเมินการเจริญเติบโต ป้องกันและแก้ไขปัญหาโภชนาการได้ถูกต้อง
2. เลี้ยงลูกให้ฉลาด	การส่งเสริมความฉลาดของลูกด้วย - การเล่น - การเล่านิทาน - การสร้างปฏิสัมพันธ์กับลูก	ผู้รับการอบรมมีความรู้และเข้าใจ การส่งเสริมพัฒนาการเด็กด้วยการเล่นและนิทานได้
3. การดูแลเด็กให้มีฟันดี ฟันแข็งแรง	1. การแปรงฟันให้เด็ก 2. การเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟัน 3. การสร้างนิสัยการกินที่ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคฟันผุ	สามารถดูแลฟันเด็กไม่ให้ผุได้

สาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมพ่อแม่เด็กอายุ 1-2 ปี

ผู้รับการอบรม พ่อแม่เด็กอายุ 1-2 ปี

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. การสร้างวินัยให้กับลูก	1. เรียนรู้พัฒนาการลูก 2. การส่งเสริมพัฒนาการ 3. การสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์	เพื่อผู้รับการอบรมมีความรู้ เข้าใจ และวางแนวทางการสร้างวินัยสำหรับลูกที่เหมาะสม
2. ปัญหาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย	1. ปัญหาการเจ็บป่วยและการช่วยเหลือ 2. ปัญหาอุบัติเหตุและการแก้ไข 3. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	ผู้รับการอบรมสามารถแก้ไข ปัญหาการเลี้ยงดูและพฤติกรรมที่พบบ่อยได้เหมาะสม
3. ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย	1. พฤติกรรมที่พบบ่อย 2. แนวทางการแก้ไข	มีความรู้ ความเข้าใจปัญหา พฤติกรรมที่พบบ่อย
4. เลี้ยงลูกให้ฉลาดทางเชาว์ปัญญาและอารมณ์	1. การส่งเสริมพัฒนาการตามอายุ 2. ความหมายและการพัฒนา IQ EQ AQ MQ SQ 3. วิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่	ผู้รับการอบรมสามารถส่งเสริม ความฉลาดทางเชาว์ปัญญา อารมณ์ มีคุณธรรม และเป็นคนดี

สาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมพ่อแม่เด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป

ผู้รับการอบรม พ่อแม่เด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. การส่งเสริมภาวะโภชนาการ	1. ปัญหาโภชนาการที่พบบ่อยและการแก้ไข	สามารถเฝ้าระวังและส่งเสริมภาวะโภชนาการได้
2. การเตรียมลูกสู่โลกกว้าง	1. การส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคม 2. การเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กที่เหมาะสม	สามารถสร้างเสริมประสบการณ์การเรียนรู้และเตรียมเด็กเข้าสู่ระบบการศึกษาต่อไปได้

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

บทบาทของพ่อแม่

หญิงตั้งครรภ์และสามี

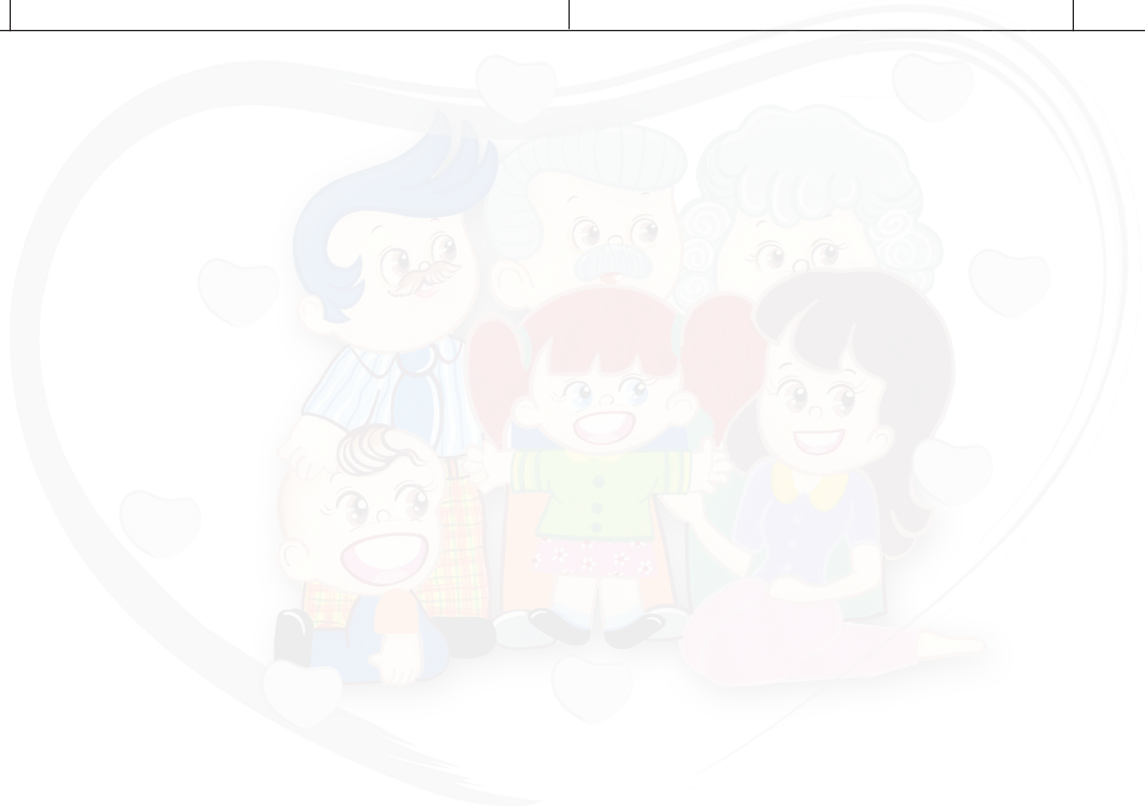
เพื่อพ่อแม่เข้าใจ และตระหนักบทบาทของพ่อแม่ เพื่อการใช้ชีวิตร่วมกันและเลี้ยงดูลูกอย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เพื่อให้พ่อแม่ได้ตระหนักถึงแนวทางการปฏิบัติตนและการปรับตัวเพื่อใช้ชีวิตด้วยกันในครอบครัวอย่างมีความสุข	<p>บทบาทของพ่อแม่เป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวและมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการมีบุตร ซึ่งสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรจะต้องทราบนั้นประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none">- คุณธรรมประจำครอบครัว- บทบาทของพ่อแม่ในครอบครัว- ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี- การตรวจสุขภาพที่จำเป็นของพ่อแม่ <p>บทบาทของสามี</p> <ol style="list-style-type: none">1. ต้องทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวที่ดี ชยันตเข้มแข็งในการทำมาหากิน2. ดูแลเอาใจใส่ความเป็นอยู่ของภรรยา ไม่มั่วสุมอบายมุข3. ให้เกียรติ ยกย่อง ซื่อสัตย์ต่อภรรยา4. ช่วยแบ่งเบาภาระการทำงานบ้าน5. ให้การดูแลเป็นพิเศษในช่วงภรรยาตั้งครรภ์ เนื่องจาก การตั้งครรภ์จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ มากกว่าภาวะปกติ <p>บทบาทของภรรยา</p> <ol style="list-style-type: none">1. ต้องทำหน้าที่แม่บ้านที่ดี ช่วยสามีสร้างฐานะครอบครัว2. จัดบ้านให้สะอาดเรียบร้อยน่าอยู่3. เตรียมอาหารการกินที่รสชาติดี มีประโยชน์	<p>กิจกรรมที่ 1</p> <ul style="list-style-type: none">- นำเข้าสู่บทเรียน โดยถามพ่อแม่ว่า “การจะ ใช้ชีวิตคู่ร่วมกันระหว่างสามีภรรยา เพื่อให้ เกิดความสุขในครอบครัวจะต้องอาศัย คุณธรรมข้อใดบ้าง ”- สุ่มถาม 3-4 คน- วิทยากรรวบรวมคำตอบ เขียนบนกระดาน แยกความคิดเห็นเป็นหมวดหมู่- วิทยากรสรุปประเด็นและบรรยายเนื้อหา ตามใบความรู้ เรื่องบทบาทพ่อแม่	15 นาที	<ul style="list-style-type: none">- เครื่องฉายภาพข้าม ศีรษะ- แผ่นใสประกอบ การสอนของวิทยากร	<ul style="list-style-type: none">- สังเกตการมี ส่วนร่วมในการทำกิจกรรม- การซักถาม ระหว่างการสอน

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
2. เพื่อให้พ่อแม่ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ในการเลี้ยงดูลูกอย่างมีคุณภาพ	<p>บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในครอบครัว</p> <p>พ่อแม่มีหน้าที่เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย 2. มีการพูดจาสื่อสารที่ดีต่อกัน 3. มีการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิตให้กับลูก ฝึกให้รู้จักช่วยเหลืองานบ้าน ฝึกให้ลูกได้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง 4. สอนให้ลูกทำความดี มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ 5. ส่งเสริมให้ลูกได้รับการศึกษาในวัยที่เหมาะสม 	<p>กิจกรรมที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3-4 คน อภิปรายเรื่อง การเป็นพ่อแม่ที่ดี ควรเป็นอย่างไร - สุ่ม 1-2 กลุ่ม รายงานและวิทยากรสรุป 	15 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ - แผ่นใสประกอบการสอนของวิทยากร 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม - การซักถามระหว่างการสอน
3. เพื่อให้พ่อแม่ตระหนักถึงปัจจัยพื้นฐานของการสร้างครอบครัวที่มีความสุขและสมบูรณ์	<p>ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี ซึ่งได้แก่ ปัจจัย 4 คือ อาหารที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค แล้วยังมีปัจจัยพื้นฐานอื่นๆ อีก เช่น การประกอบอาชีพที่มั่นคง การรู้จักประหยัด อดออม การมีสภาพครอบครัวที่สมบูรณ์มีรูปแบบของพ่อแม่ที่ดี เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีการแบ่งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของครอบครัวช่วยเหลือกัน มีความยืดหยุ่นโดยเฉพาะเรื่องการดูแลบ้าน และการเลี้ยงดูลูก - มีการสื่อสารที่ดี เพื่อสร้างสัมพันธภาพของความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เมื่อครอบครัวมีความทุกข์ - มีความสามารถเลี้ยงดูบุตรให้เติบโตตามพัฒนาการได้ 	<p>กิจกรรมที่ 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรตั้งคำถามว่า “ครอบครัวที่ดีมีความสุข ต้องขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง” - สุ่มถาม 3-4 คน - วิทยากรรวบรวมคำตอบ เขียนบนกระดาน - วิทยากรสรุปประเด็นและบรรยายตามใบความรู้เรื่องบทบาทพ่อแม่ 	15 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ - แผ่นใสประกอบการสอนของวิทยากร 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม - การซักถามระหว่างการสอน
4. เพื่อให้พ่อแม่มีความรู้และเข้าใจถึงการตรวจสุขภาพที่จำเป็นก่อนการตั้งครรภ์	<p>การตรวจสุขภาพที่จำเป็นของพ่อแม่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ตรวจเลือดเมื่อหา <ol style="list-style-type: none"> 1.1 หมู่มเลือด 1.2 ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กหรือโรคเลือดที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคธาลัสซีเมีย 	<p>กิจกรรมที่ 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรถามพ่อแม่ว่า “เมื่อจะอยู่ร่วมกันและเตรียมพร้อมก่อนมีบุตร ควรมีการตรวจสุขภาพหรือไม่ และควรตรวจอะไรบ้าง” - สุ่มถาม 3-4 คน 	15 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ - แผ่นใสประกอบการสอนของวิทยากร 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม - การซักถามระหว่างการสอน

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	1.3 โรคติดเชื้อที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ ซิฟิลิส ไวรัสตับอักเสบบี 2. ตรวจสอบสุขภาพทั่วไปของมารดา เพื่อหาภาวะเสี่ยง 2.1 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต 2.2 ตรวจสอบปัสสาวะ เพื่อตรวจหาโรคเบาหวาน และโรคไต 2.3 ตรวจสอบฟัน ตรวจเต้านม	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรรวบรวมคำตอบ เขียนบนกระดาน - และวิทยากรถามพ่อแม่ถึงโรคทางพันธุกรรมที่สามารถถ่ายทอดได้ว่ามีโรคอะไรบ้าง - กลุ่มถาม 3-4 คน - วิทยากรสรุปประเด็นและบรรยายตามใบความรู้ 			



แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

การดูแลสุขภาพของแม่ระยะตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์และสามี

เพื่อผู้รับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์

45 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. สามารถบอก การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกายและจิตใจ ระหว่างตั้งครรภ์	การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจของหญิงตั้งครรภ์ 1. ประจำเดือนขาด 2. ปัสสาวะบ่อย 3. การขยายตัวของมดลูก และเต้านม 4. อากาศคลื่นไส้อาเจียน 5. อารมณ์และความเครียด อาการที่อาจพบบ่อยของหญิงตั้งครรภ์ 1. ท้องผูก 2. ตะคริว มักเป็นบริเวณน่องและทำในต่อนกลางคืน 3. รู้สึกเป็นลมง่าย 4. ถ่ายปัสสาวะบ่อย 5. ตกขาวเพิ่มขึ้น แต่มีลักษณะใส ไม่เจ็บปวด	กิจกรรมที่ 1 - จัดกลุ่มหญิงตั้งครรภ์และสามีกลุ่มละ 4-6 คน - วิทยากรกล่าวนำเปิดประเด็นให้มีการแลกเปลี่ยน ความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของหญิงมีครรภ์	10 นาที	- ภาพพลิก - คู่มืออนามัยแม่และลูก	- สังเกตการมี ส่วนร่วมของกลุ่ม - การซักถาม
2. สามารถบอกวิธีการ ปฏิบัติตนระหว่างการ ตั้งครรภ์	แนวทางการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ 1. รับประทานอาหารเพิ่มขึ้นทั้งคุณภาพและปริมาณ 2. ประเมินน้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มตลอดระยะเวลา ตั้งครรภ์อย่างเหมาะสม 3. รักษาความสะอาดและดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป 4. พักผ่อนนอนหลับอย่างน้อย 10 ชั่วโมง/วัน 5. งดการทำงานและการเดินทางที่หักโหม 6. การมีเพศสัมพันธ์ 7. การไม่รับประทานยาเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์	กิจกรรมที่ 2 - วิทยากรสอบถามความรู้ที่เคยรับทราบ มาก่อน และให้โอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ ภายในกลุ่มในเรื่อง การปฏิบัติตนของหญิง ตั้งครรภ์	15 นาที	- เส้นทางลูกรัก - สมุดบันทึก สุขภาพแม่และเด็ก	- สังเกต - อภิปราย - ซักถาม

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
3. สามารถบอกอาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ทันที	<p>8. ดูแลและตรวจสอบสุขภาพปากและฟันตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> - เลือกรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เช่น นมสด ปลาเล็กปลาน้อย - พบทันตแพทย์เพื่อการดูแลเหงือกและฟันเมื่ออายุครรภ์ 4-6 สัปดาห์ - ไม่กินยาที่มีผลต่อฟันของลูกในครรภ์ <p>สัญญาณอันตรายที่ต้องมาพบแพทย์ทันที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เลือดออกทางช่องคลอด 2. ปวดท้องอย่างรุนแรงเป็นเวลานาน 3. ปวดศีรษะรุนแรงโดยไม่ทุเลา 4. มือ หน้า ข้อมือ บวม 5. ลูกไม่ตื่นหรือตื่นน้อยลงน้อยกว่า 10 ครั้งใน 12 ชั่วโมง ทั้งที่มีอายุครรภ์เกิน 28 สัปดาห์ 6. อาเจียนมาก แสบท้องมาก 	<p>กิจกรรมที่ 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรสอบถามความรู้ของผู้รับการอบรมเรื่องอาการผิดปกติที่รีบมาพบแพทย์ - ให้กลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้ของอาการที่ต้องมาพบแพทย์และวิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ 	10 นาที	- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก	<ul style="list-style-type: none"> - ความสนใจของกลุ่ม - การซักถาม - การตอบคำถาม
4. หญิงตั้งครรภ์และสามีสามารถปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพจิตดี	<p>การดูแลสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สาเหตุของความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ 2. แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดีระหว่างตั้งครรภ์ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 มองโลกอย่างสดใส 2.2 ผ่อนคลายความเครียด 2.3 เอื้ออาทรต่อกันระหว่างสามีกับภรรยา 	<p>กิจกรรมที่ 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรนำแบบประเมินความเครียดในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ให้หญิงตั้งครรภ์ทดลองทำและนำเสนอผล - วิทยากรให้หญิงตั้งครรภ์เล่าความรู้สึกของตนเองและความเครียดระหว่างการตั้งครรภ์ - ประชุมกลุ่มวางแผนการผ่อนคลายความเครียดและนำเสนอ 	10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - แบบประเมินความเครียดในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก - แผ่นใสประกอบการบรรยาย 	<ul style="list-style-type: none"> - ความสนใจของกลุ่ม - การซักถาม - การตอบคำถาม

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

การออกกำลังกายและพิักการหายใจสำหรับการคลอด

หญิงตั้งครรภ์และสามี

เพื่อผู้รับการอบรมมีสมรรถภาพทางร่างกายเพิ่มขึ้น และมีความพร้อมสำหรับการคลอด

30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. สามารถแสดงวิธีการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์และประโยชน์ของการบริหารร่างกาย ต่อการเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด	<p>ประโยชน์ของการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด 2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทำให้คลอดง่าย 3. ป้องกันเส้นเลือดขาด ลดการเป็นตะคริวขณะตั้งครรภ์ 4. ทำให้ร่างกายแข็งแรงภายหลังคลอด <p>คำแนะนำในการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง 2. อบอุ่นร่างกายก่อนบริหารร่างกาย 3. ดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกาย 4. เริ่มออกกำลังกายเมื่อตั้งครรภ์ 2 เดือน ถ้าแห้งง่าย ควรเริ่มเมื่อตั้งครรภ์ 3 เดือน <p>วิธีการบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์</p> <p>มี 4 ขั้นตอน คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การอบอุ่นร่างกาย 2. การบริหารเพิ่มความแข็งแรงของแขน 3. การบริหารเพิ่มความแข็งแรงของสะโพก หน้าท้อง อุ้งเชิงกราน 4. เทคนิคการผ่อนคลายเจ็บท้องคลอด 	<p>กิจกรรมที่ 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรสอบถามการเตรียมตัวทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์ก่อนการคลอดและการออกกำลังกายที่ปฏิบัติอยู่และประโยชน์ที่ทราบ - วิทยากรสรุปและเพิ่มเติมคำแนะนำที่เหมาะสมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ 	5 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - คู่มือการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด - ใบความรู้ เรื่อง การออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตการมีส่วนร่วมของกลุ่ม - การซักถาม - สังเกต - อภิปราย
2. สามารถแสดงวิธีหายใจเพื่อผ่อนคลายความเจ็บปวดคลอดได้	<p>วิธีการฝึกหายใจ เพื่อลดความเจ็บครรภ์</p> <p>แบ่งเป็น 2 ระยะ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขณะเจ็บท้องในห้องคลอด 2. ขณะเจ็บท้องในห้องคลอด 	<p>กิจกรรมที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรสาธิตวิธีการบริหารร่างกายและการฝึกหายใจ - ผู้รับการอบรมฝึกปฏิบัติ 	10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - คู่มือการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด - ใบความรู้เรื่อง การออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตการมีส่วนร่วมของกลุ่ม - การซักถาม - สังเกต - อภิปราย
		<p>กิจกรรมที่ 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรสาธิตวิธีการบริหารร่างกายและการฝึกหายใจ - ผู้รับการอบรมฝึกปฏิบัติตามวิทยากร - วิทยากรสรุปความสำคัญของการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์และการฝึกหายใจ 	5 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - คู่มือการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตการมีส่วนร่วมของกลุ่ม - การซักถาม - สังเกต - อภิปราย

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

การเตรียมตัวสำหรับการคลอด

หญิงตั้งครรภ์และสามี

เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอดทั้งร่างกายและจิตใจได้

1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมทราบอาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายระยะใกล้คลอดและมีความวิตกกังวลลดลง	<p>การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระยะใกล้คลอด</p> <ul style="list-style-type: none"> - ศีรษะเด็กหรือส่วนนำเริ่มเข้าสู่ช่องเชิงกราน - มดลูกมีการหดตัวเป็นธรรมชาติ - ช่องทางคลอดขยายและมีน้ำหล่อลื่น (มูก) - บวมตึงบริเวณข้อมือ - ทารกดิ้นน้อยลง - นอนไม่ค่อยหลับ หรือหลับไม่นาน 	<p>กิจกรรมที่ 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรกล่าวนำถึงอาการใกล้คลอดที่ต้องทราบ - วิทยากรบรรยาย 	10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - โปสเตอร์ - ภาพพลิก - แผ่นพับ 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้รับการอบรมมีความสนใจและตอบคำถามได้
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมทราบอาการความแตกต่างของเจ็บครรภ์เตือน เจ็บครรภ์จริง และอาการผิดปกติที่ต้องพบแพทย์ทันที	<p>อาการเจ็บครรภ์เตือน</p> <ul style="list-style-type: none"> - เจ็บครรภ์ไม่สม่ำเสมอ - ขณะเจ็บ มดลูกไม่มีการหดตัว <p>อาการเจ็บครรภ์จริง</p> <ul style="list-style-type: none"> - เจ็บสม่ำเสมอและเจ็บถี่ขึ้นเรื่อยๆ - อาจมีมูก หรือมูกเลือดออกร่วมกับการเจ็บครรภ์ - ปวดร้าวจากด้านหลังมาด้านหน้า <p>อาการที่ผิดปกติต้องรีบมาโรงพยาบาลทันที</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีน้ำเดิน มีเลือดออกทางช่องคลอด - บวม มีอาการตาพุ่มัว จุกเสียดลิ้นปี่ - ทารกดิ้นน้อยลง ไม่ดิ้น 	<p>กิจกรรมที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรตั้งคำถามว่า เจ็บครรภ์เตือนแตกต่างจากเจ็บครรภ์จริงอย่างไร และอาการอย่างไรที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที 	20 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - โปสเตอร์ - ภาพพลิก 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกต - การตอบคำถาม - การมีส่วนร่วม

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
<p>3. ผู้รับการอบรมเข้าใจ ความสำคัญของการคลอดโดยวิธีธรรมชาติ และเหตุผลความจำเป็นของการคลอดวิธีพิเศษ</p>	<p>วิธีคลอด</p> <p>การคลอดปกติโดยวิธีธรรมชาติเป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับแม่และลูก สำหรับการคลอดโดยวิธีพิเศษจะใช้ในกรณีที่ไม่สามารถคลอดปกติได้ เช่น เบ่งไม่สำเร็จ เพราะทารกมีขนาดใหญ่ หรือแม่และทารกอยู่ในภาวะอันตรายในระหว่างคลอด หรือทารกเอากันเป็นส่วนนำ หรืออนอขวาง</p> <p>วิธีการพิเศษ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การใช้เครื่องมือช่วยคลอด เช่น การใช้คีมคีบทำคลอด การใช้เครื่องสุญญากาศ ผลที่เกิดขึ้น คีมคีบอาจทิ้งรอยไว้บนศีรษะหรือเป็นรอยแดงซึ่งจะหายในไม่กี่วัน ส่วนการใช้เครื่องสุญญากาศ จะทำให้มีรอยบวมและมีรอยช้ำรอบๆ จะค่อยๆ หายเอง 2. การคลอดทางหน้าท้อง กระทำเมื่อการคลอดมีปัญหา ภายหลังผ่าตัดแพทย์จะแนะนำให้ลูกเดินไปมาเพื่อลดภาวะแทรกซ้อน แผลจะหายเจ็บประมาณ 1 สัปดาห์ แม่ต้องเลี่ยงการทำงานหนัก 6 สัปดาห์ เวลาให้นมลูก ควรใช้หมอนหนุนลูกไว้ข้างตัวแม่ เพื่อไม่ให้กดแผล 	<p>กิจกรรมที่ 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรให้ผู้รับการอบรมเล่าประสบการณ์ที่เคยคลอดมาก่อนหรือเคยทราบเล่าให้กลุ่มฟัง ทั้งคลอดปกติและผ่าท้องคลอด - วิทยากรสรุปเพิ่มเติมเหตุผลที่คลอดวิธีพิเศษ และผลที่อาจมีต่อแม่และเด็ก 	20 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - วีดีโอ - อุปกรณ์จริง 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตความตั้งใจ - การมีส่วนร่วมของผู้รับการอบรม
<p>4. เพื่อให้แม่มีความพร้อมด้านจิตใจและลดความวิตกกังวลในการมาคลอดที่สถานบริการสาธารณสุข</p>	<p>ขั้นตอนมารับบริการคลอดในโรงพยาบาล</p> <ul style="list-style-type: none"> - สถานที่ ห้องคลอด ห้องรอคลอด ห้องหลังคลอด - ของใช้ที่จำเป็นสำหรับแม่และลูกที่ควรนำมาโรงพยาบาลเพื่อคลอด - คำแนะนำสำหรับการมาเยี่ยมของญาติ 	<p>กิจกรรมที่ 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรนำแม่และสามีเยี่ยมชมสถานที่จริง เช่น ห้องคลอด ห้องรอคลอด ห้องหลังคลอด และแนะนำอุปกรณ์ที่แม่ควรนำมาในวันรอคลอด เช่น ผ้าอ้อม สบู่อาบน้ำแม่และเด็ก ผ้าอนามัยของแม่ เสื้อเด็กและผ้าขนหนูห่อเด็กกลับบ้าน เป็นต้น 	40 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - สถานที่จริง 	<ul style="list-style-type: none"> - การซักถามความสนใจของผู้รับการอบรม

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว

เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

45 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวทราบความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว	ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน และเลี้ยงควบคู่อาหารเหมาะสมตามวัยจนลูกอายุครบ 2 ปี หรือมากกว่า	กิจกรรมที่ 1 - วิทยากรแนะนำตัวและให้หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวแนะนำตัวเพื่อบอกประวัติว่าตั้งครรภ์ที่เท่าไรและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานเท่าไร - สอบถามความเห็นของหญิงตั้งครรภ์ว่าตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานเท่าไรและเลี้ยงควบคู่อาหารเหมาะสมตามวัยจนลูกอายุครบเท่าไร	5 นาที	- ภาพพลิกการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	- สังเกตความสนใจของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว
2. หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวมีความรู้วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกวิธี	- ความสำคัญของการให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วภายหลังคลอด และการให้ลูกกับแม่อยู่ห้องหรือเตียงเดียวกัน - ทำอุ้มลูกกินนม และการอมหัวนมของลูก - การให้ลูกกินนมแม่ตามต้องการ - ทำอย่างไรแม่จะมีน้ำนมพอ	กิจกรรมที่ 2 - วิทยากรบรรยายความสำคัญของการให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วภายหลังคลอดและการให้ลูกและแม่อยู่เตียงเดียวกันหรือห้องเดียวกันตลอดเวลา กิจกรรมที่ 3 - สาธิตวิธีการอุ้มลูกกินนมแม่อย่างถูกวิธี กิจกรรมที่ 4 - วิทยากรสาธิตวิธีการบีบเก็บน้ำนม การบ้อนน้ำนมแม่ด้วยถ้วย วิธีการเก็บน้ำนม	10 นาที 15 นาที 15 นาที	- ภาพพลิกการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - ตุ๊กตา หุ่นเต้านม - หุ่นเต้านม ถ้วยแก้ว	- การซักถาม - การสาธิตสะท้อนกลับ - การสาธิตสะท้อนกลับ

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

การดูแลและส่งเสริมสุขภาพแม่หลังคลอดและการรกแรกเกิด

แม่หลังคลอดและสามี

เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจของแม่ภายหลังคลอดและฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างถูกต้อง

30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เพื่อให้แม่หลังคลอดมีความรู้ความเข้าใจสามารถดูแลตนเองภายหลังคลอดได้ถูกต้อง	การดูแลสุขภาพแม่หลังคลอด - การดูแลสุขภาพอนามัยของร่างกาย แผลฝีเย็บ - ลักษณะปกติของน้ำคาวปลาปกติและไม่ปกติ - การดูแลเต้านมและหัวนมขณะให้ลูกกินนม	กิจกรรมที่ 1 - จัดกลุ่มแม่และสามีกลุ่มละ 8-10 คน - วิทยากรกล่าวนำเปิดประเด็นให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลความสะอาดร่างกาย อาการที่พบในแม่หลังคลอด อาหารของแม่หลังคลอด	5 นาที		- สังเกตความร่วมมือและปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม
2. เพื่อให้แม่หลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรงกลับสู่สภาพเดิมให้เร็วที่สุด	โภชนาการแม่หลังคลอด - ความต้องการสารอาหารของแม่หลังคลอดและหญิงให้นมลูก - ประเภทและปริมาณของอาหารที่แม่หลังคลอดควรรับประทาน และประเภทอาหารที่ไม่ควรรับประทาน ประโยชน์ของการออกกำลังกายแม่หลังคลอด 1. ทำให้มดลูกกลับคืนสู่สภาพเดิมเร็วขึ้น 2. กล้ามเนื้อร่างกายกระชับและไม่อ้วน วิธีบริหารร่างกาย 1. วิธีบริหารร่างกายวันแรก - วันที่ 3 และควรเคลื่อนไหวร่างกายให้เร็วที่สุดหลังคลอด 6-8 ชั่วโมง 2. หลังจากคลอดวันที่ 3 เป็นต้นไป ควรบริหารท่าที่เคยทำขณะตั้งครรภ์ 3 ท่าและทำบริหารภายหลังคลอดเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าอกแข็งแรงและเต้านมแข็งแรง ไม่หย่อนยาน 2 ท่า	กิจกรรมที่ 2 - วิทยากรบรรยายความสำคัญสุขภาพแม่หลังคลอดทั้งด้านสุขภาพอนามัย โภชนาการ การออกกำลังกายต่อสุขภาพของแม่หลังคลอดและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กิจกรรมที่ 3 - สาธิตวิธีการบริหารร่างกายและผู้รับการอบรมร่วมบริหารตามวิทยากร - เปิดโอกาสให้ซักถาม - วิทยากรสรุป	10 นาที	- ภาพพลิก - โปสเตอร์อาหาร	- การซักถาม
			15 นาที	- คู่มือการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และ หลังคลอด - โปสเตอร์ - วีดีโอ - แผ่นพับ	- ความสนใจมีส่วนร่วมและการสาธิตย้อนกลับ - สังเกต - อภิปราย - ซักถาม

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

การดูแลสุขภาพทารกแรกเกิดและการส่งเสริมพัฒนาการด้วยการใช้หนังสือเล่มแรก

แม่หลังคลอดและสามี

เพื่อให้พ่อแม่ มีความรู้ความเข้าใจวิธีการดูแลและส่งเสริมพัฒนาการเด็กตั้งแต่แรกเกิด

30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เพื่อให้แม่หลังคลอดและสามีมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพและเลี้ยงดูทารกแรกเกิด	การดูแลสุขภาพทารกแรกเกิด <ul style="list-style-type: none">- การอาบน้ำ การสระผม การดูแลสะดือทารก และการทำความสะอาด และหู- การดูแลทำความสะอาดหลังการขับถ่าย เสื้อผ้าของใช้ที่นอนของทารก	กิจกรรมที่ 1 <ul style="list-style-type: none">- วิทยากรเปิดประเด็นความสำคัญของการดูแลและส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด	5 นาที		<ul style="list-style-type: none">- ความสนใจของผู้รับ- การอบรม
2. เพื่อให้เด็กแรกเกิดได้รับการดูแลและส่งเสริมพัฒนาการอย่างถูกต้องเหมาะสม	การส่งเสริมพัฒนาการเด็กด้วยการใช้หนังสือเล่มแรก <ul style="list-style-type: none">- พัฒนาการของสมองเด็ก พัฒนาการปกติของเด็กแรกเกิดถึง 3 เดือน และความสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการ	กิจกรรมที่ 2 <ul style="list-style-type: none">- วิทยากรสาธิตวิธีอาบน้ำ สระผม ทำความสะอาดทารกแรกเกิด- แม่หลังคลอดและสามีทดลองสาธิตย้อนกลับวิธีการอาบน้ำทารกแรกเกิด	20 นาที	<ul style="list-style-type: none">- อ่างอาบน้ำเด็กและอุปกรณ์ทำความสะอาดสำลี	<ul style="list-style-type: none">- การมีส่วนร่วม
3. เพื่อให้พ่อแม่มีทักษะการใช้หนังสือเล่มแรกกับเด็กตั้งแต่แรกเกิด	<ul style="list-style-type: none">- ความสำคัญ ผลดีของการเล่านิทาน อ่านหนังสือกับลูก- วิธีอ่านหนังสือกับลูก- กระบวนการใช้หนังสือเล่มแรกกับลูก 8 ข้อ	กิจกรรมที่ 3 <ul style="list-style-type: none">- การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของพ่อแม่ที่มีลูกมาแล้ว เรื่องพัฒนาการและส่งเสริมพัฒนาการ- วิทยากรสาธิตวิธีการเล่านิทาน อ่านหนังสือกับลูก โดยใช้หนังสือ ตั้งไข่ล้ม- แม่หลังคลอดและสามีทดลองสาธิตย้อนกลับ การเล่านิทาน อ่านหนังสือกับลูก	15 นาที	<ul style="list-style-type: none">- แผ่นพับและวีซีดี เรื่องพัฒนาการ แผ่นพับเลี้ยงลูกด้วยหนังสือ “เกิดปุ๊บอ่านปั๊บ” และหนังสือตั้งไข่ล้ม	

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

ความสำคัญของพ่อในการอบรมเลี้ยงดูลูก

สามีของแม่หลังคลอด

เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจบทบาทหน้าที่ของพ่อในการให้การดูแลแม่และลูก

30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เพื่อให้พ่อเข้าใจบทบาทและสามารถทำหน้าที่ของพ่อในการดูแลแม่และมีส่วนในการเลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสม และสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก	หน้าที่ของพ่อในการดูแลแม่และลูก การดูแลและช่วยเหลือแม่หลังคลอด <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยทำงานบ้านแทนในช่วง 2 เดือนหลังคลอด - การจัดเตรียมอาหารให้เหมาะสม - การช่วยเหลือกิจวัตรประจำวัน - การแสดงความห่วงใยและให้กำลังใจ - การเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน และพาแม่ไปตรวจหลังคลอด 	กิจกรรมที่ 1 <ul style="list-style-type: none"> - จัดกลุ่มบรรยายถึงภาวะร่างกายและจิตใจของแม่หลังคลอดและแม่ที่ให้นมบุตร - ให้พ่อที่เคยมีลูกเล่าประสบการณ์การทำหน้าที่ของตนเองเมื่อแม่หลังคลอด กลับไปพักฟื้นที่บ้าน - วิทยากรกระตุ้นให้มีการซักถาม - อภิปรายปัญหาและความต้องการของแม่และลูกหลังคลอด - วิทยากรสรุปและเน้นประเด็นที่สำคัญๆ ในบทบาทพ่อที่เกี่ยวข้องในการดูแลลูก 	10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพพลิก - โปสเตอร์ 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตความสนใจ - กลุ่ม - การซักถาม - การมีส่วนร่วม
2. ส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูก	การดูแลและส่งเสริมสุขภาพลูก <ul style="list-style-type: none"> - การช่วยเลี้ยงลูก การดูดนมกับลูก เปลี่ยนเสื้อผ้า ผ้าอ้อม การอุ้มลูก - การอาบน้ำเด็กโดยเฉพาะช่วงหลังคลอด 15 วัน - การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กดูแลแม่และลูก - การส่งเสริมสุขภาพ เฝ้าระวังการเจริญเติบโตและพัฒนาการ - การจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเหมาะสมสำหรับลูก - การสร้างปฏิสัมพันธ์กับลูก การเล่นกับลูก การเล่นนิทานให้ลูกฟัง - การกระทำตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับลูก - จัดหาและทำความสะอาดเสื้อผ้า ของใช้ลูก - การสังเกตอาการผิดปกติของลูก การดูแลเมื่อลูกเจ็บป่วย - การนำไปรับวัคซีนตามกำหนดเวลา 	กิจกรรมที่ 2 <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรสาธิตการดูแลทารกแรกเกิด การทำความสะอาด การเปลี่ยนผ้าอ้อม การอุ้ม - วิทยากรให้พ่อสาธิตย้อนกลับและซักถามข้อสงสัย - ให้โอกาสผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน - วิทยากรสรุปประเด็นความสำคัญ 	20 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - อุปกรณ์สำหรับเด็ก - หุ่นจำลองเด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตความสนใจ - กลุ่ม - การซักถาม - การมีส่วนร่วม

แผนการสอน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่หลังคลอด

ผู้เข้ารับการอบรม

แม่หลังคลอดและครอบครัว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แม่หลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อนออกจากโรงพยาบาล

เวลา

45 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. แม่สามารถให้ลูกดูดนมภายในครึ่งชั่วโมงหลังคลอดได้	- ประโยชน์ของการโอบกอดลูกภายในครึ่งชั่วโมงหลังคลอด และให้ลูกดูดนมภายในหนึ่งชั่วโมงหลังคลอด	กิจกรรมที่ 1 - วิทยากรสอบถามว่าลูกได้กินนมแม่ได้หรือยัง และเริ่มกินนมแม่ครั้งแรกเมื่อใด	5 นาที	- ภาพพลิก	- การตอบข้อซักถาม
2. แม่สามารถอุ้มลูกกินนมแม่ถูกวิธี	- ท่าอุ้มลูก/การอมหัวนมของลูก ถูกวิธี	กิจกรรมที่ 2 - วิทยากรสาธิตท่าอุ้มลูกกินนมแม่ถูกวิธี(หลัก 3 ด) และให้แม่หลังคลอดแสดงวิธีอุ้มลูกกินนมแม่	15 นาที	- ตุ๊กตา หุ่นเต้านม	- การสังเกตอุ้มลูกกินนมแม่ถูกต้อง
3. แม่สามารถทำให้น้ำนมยังคงมีปริมาณพอเพียง แม้ว่าแม่และลูกจะต้องแยกจากกัน	- วิธีการปั๊มนม การป้อนน้ำนมด้วยถ้วย การเก็บรักษาน้ำนม - ประโยชน์ของการที่แม่ลูกอยู่ด้วยกันตลอด 24 ชั่วโมง - เหตุผลที่ไม่ให้ทารกที่กินนมแม่ดูดหัวนมยางและหัวนมปลอม	กิจกรรมที่ 3 - วิทยากรบรรยายวิธีการทำให้น้ำนมยังคงมีแม้ว่าแม่ลูกแยกจากกัน และสาธิตวิธีการปั๊มน้ำนม การเก็บรักษาน้ำนม - อธิบายเหตุผลที่ไม่ให้ลูกดูดหัวนมยาง	15 นาที	- ภาพพลิก - หุ่นเต้านม	- สังเกตการปั๊มน้ำนมถูกวิธี

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

การวางแผนครอบครัว

แม่หลังคลอดและสามี

เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถวางแผนการมีบุตรและเลือกวิธีการวางแผนครอบครัวได้เหมาะสม

20 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เพื่อให้แม่หลังคลอดและสามีทราบวิธีการวางแผนครอบครัว	การวางแผนครอบครัว - ความหมาย - ชนิดของการคุมกำเนิดชั่วคราว - ชนิดของการคุมกำเนิดถาวร	กิจกรรมที่ 1 - วิทยากรนำตัวอย่างวัสดุที่ใช้ในการวางแผนครอบครัวมาแสดงให้เห็น - เปิดโอกาสให้มืออภิปราย ชักถามปัญหา และตอบข้อสงสัย	5 นาที	- ภาพพลิก - วีดีโอ - สื่อของจริง เช่น ห่วงอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด	- สังเกตการมีส่วนร่วม การตั้งใจฟัง ชักถามปัญหา
2. เพื่อให้แม่หลังคลอดและสามีสามารถวางแผนการมีบุตรที่เหมาะสมและเลือกใช้วิธีการวางแผนครอบครัวที่เหมาะสม	ความสำคัญของการเว้นระยะการมีบุตรอย่างเหมาะสม - ร่างกาย และจิตใจ - สภาพทางสังคม เศรษฐกิจ - คุณภาพการเลี้ยงดูเด็ก	กิจกรรมที่ 2 - วิทยากรอธิบายรายละเอียดและระยะเวลาที่เหมาะสมของการวางแผนครอบครัวแต่ละชนิด - เปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมซักถามข้อข้องใจอีกครั้ง และสรุป	15 นาที	ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝัง ฯลฯ	
3. เพื่อให้แม่หลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรงไม่วิตกกังวลเรื่องการมีลูกที่					

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่ทำงาน

พ่อแม่เด็กอายุ 2 เดือน และผู้เลี้ยงดูในครอบครัว

เพื่อให้เด็กได้รับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อเนื่อง เมื่อกลับไปทำงาน

30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1.แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนม แม่ต่อเนื่อง แม้ว่าต้องกลับไปทำงาน	<p>ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว</p> <ul style="list-style-type: none"> - คุณค่าของน้ำนมแม่ <p>วิธีการปั๊มนม รักษา น้ำนมแม่</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิธีปั๊มนมที่ถูกต้องวิธี - การเก็บรักษาน้ำนมแม่ในตู้เย็นหรือการเก็บรักษาในกระติกน้ำแข็ง - การปั๊มน้ำนมแม่ด้วยถ้วย และเหตุผลที่ไม่ให้เด็กดูดจากขวดนม 	<p>กิจกรรมที่ 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรกล่าวนำถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน <p>กิจกรรมที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรสอบถาม ผู้ใดที่จะกลับไปทำงาน และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อหรือไม่ และตั้งใจจะอย่างไร - วิทยากรบรรยายวิธีการปั๊มนม การเก็บรักษา การปั๊มนมด้วยถ้วย และให้ผู้เข้าอบรมสาธิตย้อนกลับ 	5 นาที 15 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพพลิก - ภาพพลิก - ตุ๊กตาหุ่นตัวนม - ถ้วยเก็บน้ำนม 	<ul style="list-style-type: none"> - การตอบข้อซักถาม - การสังเกต - การสาธิตย้อนกลับ
2. ผู้รับการอบรมให้อาหารตามวัยเมื่อเด็กอายุ 6 เดือน	<p>อาหารตามวัย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ควรเริ่มเมื่อเด็กอายุ 6 เดือนเป็นต้นไป - ให้ชนิด ปริมาณ ตามในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก - เริ่มตั้งแต่ที่ละอย่าง ทีละน้อยๆ - บดอาหารให้ละเอียดในช่วงอายุแรกเริ่ม เมื่ออายุเพิ่มขึ้นจึงทำอาหารให้หยาบขึ้น - ภาชนะใส่และเตรียมอาหารต้องสะอาด - ล้างมือก่อนทำทุกครั้ง 	<p>กิจกรรมที่ 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรสาธิตการเตรียมอาหารตามวัย แต่ละช่วงอายุ - ให้ผู้รับการอบรมมีส่วนร่วมในการสาธิตด้วย 	10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - วัสดุอาหารสด - ตัวอย่างอาหารที่จัดเตรียมสำหรับเด็กแต่ละมื้อ - สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตการมีส่วนร่วมในการตอบและซักถาม

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

ภูมิคุ้มกันโรคพื้นฐาน

พ่อแม่เด็กอายุ 2 เดือน

ผู้รับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการให้ภูมิคุ้มกันโรคและนำเด็กมารับวัคซีนได้ถูกต้อง

30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. บอกความสำคัญของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในเด็กได้	โรคต่างๆ ที่สามารถใช้วัคซีนช่วยเสริมสร้างให้เกิดภูมิคุ้มกันในเด็ก	กิจกรรมที่ 1 - วิทยากรกล่าวนำถึงชนิดของโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการให้วัคซีน	10 นาที	- ภาพโปสเตอร์วัคซีนป้องกันโรคที่มีภาพเด็กป่วยเป็นโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก	- การสนใจซักถาม - พูดคุย
2. บอกชนิดของวัคซีนที่เด็กควรได้รับตั้งแต่แรกเกิด - 2 ปี และโรคที่ป้องกันได้ถูกต้อง	ตารางการให้วัคซีนเด็ก แรกเกิด วัคซีนที่ให้ BCG ป้องกันวัณโรค และ HB1 อายุ 2 เดือน ให้ DTP1, OPV1 และ HB2 ป้องกันตับอักเสบบีที่ 2 อายุ 4 เดือน วัคซีน DTP2, OPV2 อายุ 6 เดือน วัคซีน DTP3, OPV3 อายุ 9-12 เดือน วัคซีน M/MMR1 ป้องกันหัดหรือหัด+คางทูม หัดเยอรมันเข็มที่ 1 อายุ 1 1/2-2 ปี วัคซีน DTP4, OPV4 อายุ 1 1/2-2 ปี วัคซีน JE1, JE2 ป้องกันโรคไข้สมองอักเสบ ชนิดเจอีเข็ม 1,2 อายุ 2 1/2-3 ปี วัคซีน JE3 ป้องกันโรคไข้สมองอักเสบชนิดเจอี เข็ม 3	กิจกรรมที่ 2 - วิทยากรซักถามผู้รับการอบรมถึงชนิดของวัคซีนที่ได้รับในครั้งนี และให้เปิดสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเพื่อดูชนิดของวัคซีนแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกันในกลุ่ม	10 นาที	- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก	- การซักถามและการบอกโรคที่สามารถป้องกันด้วยวัคซีนได้ถูก
3. บอกวิธีปฏิบัติต่อเด็กหลังจากฉีดวัคซีนได้ถูกต้อง	- อาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเด็กได้รับวัคซีน เช่น มีไข้สูง การบวมแดงบริเวณที่ฉีดวัคซีน - การแก้ไขและป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังการได้รับวัคซีน การรับประทานยาลดไข้ การเช็ดตัวลดไข้ - การแพ้วัคซีนและการแก้ไข	กิจกรรมที่ 3 - วิทยากรซักถามผู้รับการอบรมว่าเคยมีประสบการณ์พบเด็กที่มีอาการอย่างไรบ้าง หลังการฉีดวัคซีน อธิบายพร้อมสาธิตวิธีการให้ยาและการเช็ดตัวลดไข้	10 นาที	- ซ้อนดวงยา - กะละมังใส่น้ำ - ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก	- การซักถามและความสนใจในการดูการสาธิต

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

เลี้ยงลูกให้ฉลาด

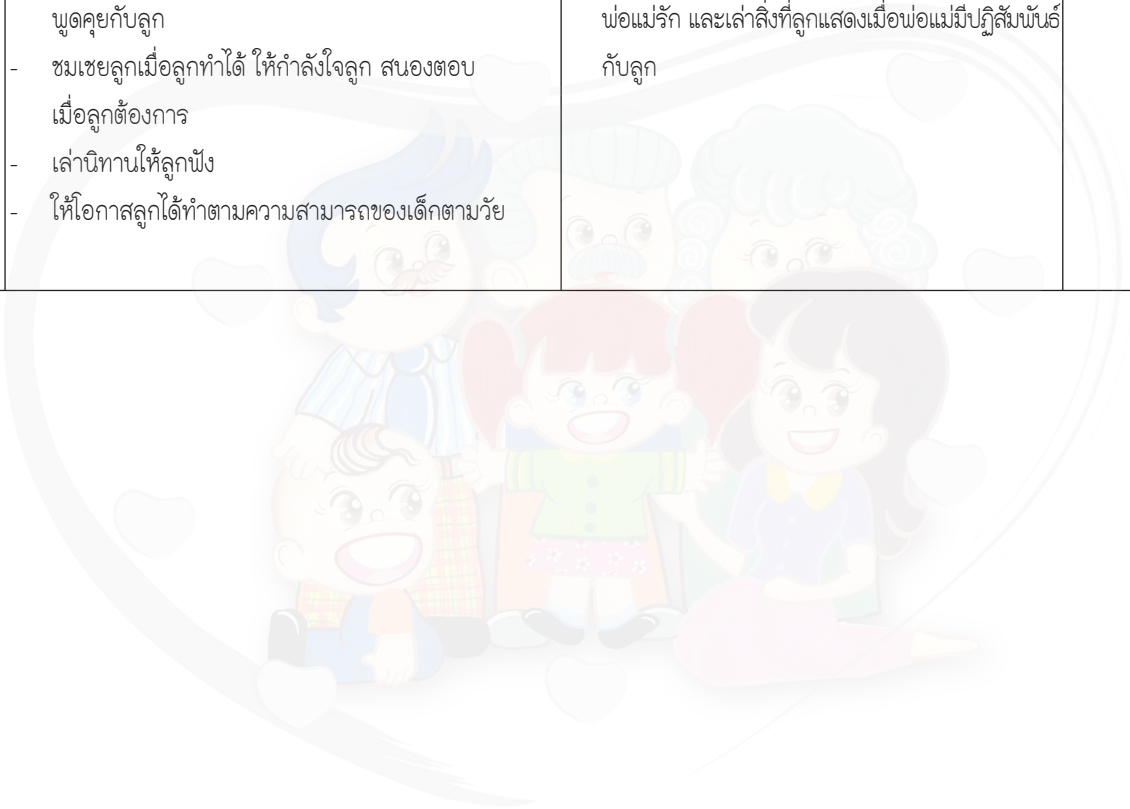
พ่อแม่เด็กอายุ 4 เดือน

เพื่อให้พ่อแม่ มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการและส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 4-6 เดือนได้

45 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. ผู้เข้าอบรมเข้าใจ ความหมายของพัฒนาการ และสิ่งที่มีอิทธิพลต่อ พัฒนาการ	การพัฒนาสมองเด็ก เด็กแรกเกิดถึง 5 ปีสมองจะมีการเจริญเติบโตสูงสุด การที่จะกระตุ้นสมองให้เจริญเติบโตอย่างเต็มที่นั้น ประกอบด้วย - พันธุกรรม - ภาวะโภชนาการ - การเลี้ยงดู	กิจกรรมที่ 1 - วิทยากรนำเข้าบทเรียน โดยให้ผู้เข้าอบรม เสนอความคิดเห็นว่าพัฒนาการของเด็ก มีความสำคัญอย่างไร - วิทยากรสรุปประเด็นเพิ่มเติม	5 นาที 5 นาที	- รูปภาพเด็ก - ใบความรู้พัฒนาการ เด็กปฐมวัย	- การถาม ตอบ
2. ผู้รับการอบรมมีความรู้ พัฒนาการตามวัยของเด็ก และวิธีการส่งเสริม พัฒนาการเด็กตามวัยได้	พัฒนาการตามวัย - หลักทั่วไปของพัฒนาการ - พัฒนาการตามวัย การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก - วิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็กด้วยการร้องเพลง กล่อมเด็ก การเล่น การเล่านิทาน - การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเล่น การเล่านิทาน การร้องเพลงกล่อมเด็ก	กิจกรรมที่ 2 - วิทยากรแบ่งกลุ่มให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นวิธีการส่งเสริมพัฒนาการตามวัย และพิจารณาวิธีการส่งเสริมพัฒนาการ ที่กระทำอยู่ และการปรับให้เหมาะสม	10 นาที	- ชักถาม - กระดาษ - ปากกา	- การเสนอความ คิดเห็นของสมาชิก
3. ผู้รับการอบรมเข้าใจ พัฒนาการปกติและ การสังเกตพัฒนาการ ที่ไม่ปกติได้ และบันทึกพัฒนาการ ได้ด้วยตนเอง	ลักษณะสงสัยว่าลูกอาจมีพัฒนาการผิดปกติ - 3 เดือน ลูกไม่สบตาหรือยิ้มตอบ ไม่ชูคอในท่านอนคว่ำ - 6 เดือน ไม่มองตาม ไม่หันตามเสียง ไม่สนใจคนเล่นด้วย ไม่พลิกคว่ำพลิกหงาย	กิจกรรมที่ 3 - วิทยากรให้พ่อแม่แต่ละคนบันทึกพัฒนาการ ของลูกด้วยตนเอง ตามอายุจริง	10 นาที	- สมุดบันทึกสุขภาพ แม่และเด็ก - ดินสอ	- การนำเสนอผลการ ประชุมกลุ่ม - การบันทึกพัฒนาการ

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
4. สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่-ลูกได้	การสร้างปฏิสัมพันธ์ <ul style="list-style-type: none"> - เล่นกับลูก โอบกอด หยอกล้อ ยิ้มกับลูกบ่อยๆ พูดคุยกับลูก - ชมเชยลูกเมื่อลูกทำได้ ให้กำลังใจลูก สนองตอบเมื่อลูกต้องการ - เล่นนิทานให้ลูกฟัง - ให้โอกาสลูกได้ทำตามความสามารถของเด็กตามวัย 	กิจกรรมที่ 4 <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรให้ผู้รับการอบรมเล่าวิธีการแสดง ให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่รัก และเล่าสิ่งที่ลูกแสดงเมื่อพ่อแม่มีปฏิสัมพันธ์กับลูก 	15 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษ ปากกา - ใบความรู้เรื่อง การส่งเสริมพัฒนาการด้วยการเล่น การเล่นนิทาน 	<ul style="list-style-type: none"> - การสังเกต - การถาม ตอบ



แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

ปัญหาการเลี้ยงดูที่พบบ่อย

พ่อแม่เด็กอายุ 4 เดือน

พ่อแม่สามารถแก้ปัญหาการเลี้ยงดูเด็กที่พบบ่อยได้เหมาะสม

30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. ผู้รับการอบรมสามารถวางแผนแก้ไขปัญหาการเจ็บป่วยที่พบบ่อยได้	<p>ปัญหาการเจ็บป่วยที่มักพบบ่อยในเด็ก 2-6 เดือน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การเจ็บป่วย 2. อุบัติเหตุและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น <p>การเจ็บป่วยที่พบบ่อยในเด็กและการแก้ไข</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปวดท้อง 2. ท้องเดิน ท้องผูก 3. มีไข้ 4. ชัก 	<ul style="list-style-type: none"> - จัดกลุ่มผู้รับการอบรม ประมาณ 4-8 คน พุดคุยถึงปัญหาที่พบบ่อยในการเลี้ยงเด็กและเลือกปัญหาที่มักพบบ่อยเรียงลำดับจากพบบ่อยที่สุดในกลุ่มถึงพบน้อยประมาณ 5 เรื่อง ที่จะพุดคุยและเป็นหัวข้อในการสนทนา - ให้ผู้รับการอบรมเล่าถึงอาการเจ็บป่วยที่เกิดกับเด็กแล้วให้อธิบายว่าผู้รับการอบรมได้ทำอะไรให้เด็ก ถ้ามีข้อเสนอแนะที่ควรทำแต่ผู้ปกครองไม่ได้ระบุชัดเจน วิทยากรอธิบายเสริม สาธิตทำอุ้มเด็กให้อยู่ในท่าสบาย เมื่อเด็กเจ็บป่วย ให้ผู้รับการอบรมแสดงวิธีเช็ดตัวให้เด็กเมื่อมีไข้ วิธีป้อนยาเด็ก วิทยากรสาธิตให้ดูและให้สาธิตย้อนกลับ 	10 นาที		<ul style="list-style-type: none"> - การพุดคุยและจัดลำดับความสำคัญของปัญหาในการเลี้ยงดูเด็ก
2. สามารถดูแลเด็กขณะเจ็บป่วยได้	<p>การดูแลเบื้องต้นเมื่อเด็กเจ็บป่วย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การเช็ดตัวลดไข้ การช่วยเหลือเมื่อเด็กอาเจียน 2. การป้อนยาเด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> - ให้ผู้รับการอบรมเล่าถึงอาการเจ็บป่วยที่เกิดกับเด็กแล้วให้อธิบายว่าผู้รับการอบรมได้ทำอะไรให้เด็ก ถ้ามีข้อเสนอแนะที่ควรทำแต่ผู้ปกครองไม่ได้ระบุชัดเจน วิทยากรอธิบายเสริม สาธิตทำอุ้มเด็กให้อยู่ในท่าสบาย เมื่อเด็กเจ็บป่วย ให้ผู้รับการอบรมแสดงวิธีเช็ดตัวให้เด็กเมื่อมีไข้ วิธีป้อนยาเด็ก วิทยากรสาธิตให้ดูและให้สาธิตย้อนกลับ 	10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - อุปกรณ์ปฐมพยาบาล - แก้วยา - ซ้อนยา - อ่างน้ำเช็ดตัว 	<ul style="list-style-type: none"> - การพุดคุยซักถามและการแสดงความคิดเห็น
3. ระบุอุบัติเหตุที่พบบ่อยในเด็กได้ถูกต้องและวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น	<p>อุบัติเหตุที่พบบ่อย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หายใจไม่ออก เพราะหน้าจมไปในที่นอนที่นูนเกินไป 2. พลิกคว่ำ คีบ คลาน ตกจากที่สูง 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้รับการอบรมบอกประสบการณ์ที่เคยพบอุบัติเหตุในเด็กและการแก้ไข วิทยากรเสริม และแสดงอุปกรณ์ที่ควรเตรียมในบ้านเพื่อใช้ในการปฐมพยาบาล 	10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - ปรอทวัตซ์ - อุปกรณ์ปฐมพยาบาลทำแผล 	

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

การประเมินการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการเด็ก

พ่อแม่เด็กอายุ 6 เดือน

เพื่อให้พ่อแม่ สามารถเฝ้าระวังและส่งเสริมสุขภาพ การเจริญเติบโตเด็กได้อย่างถูกต้อง

30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. สามารถประเมินการเจริญเติบโตเด็กและวางแผนส่งเสริมการเจริญเติบโตเด็กได้ด้วยตนเอง	<p>ความหมายและประโยชน์</p> <p>วิธีการประเมินการเจริญเติบโต</p> <ol style="list-style-type: none">1. การชั่งน้ำหนัก2. การวัดส่วนสูง3. การแปลผล <p>แนวทางการแก้ไขปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none">- การเจริญเติบโตต่ำกว่าเกณฑ์- ภาวะโภชนาการเกิน- การสร้างบริโภคนิสัยของเด็ก	<p>กิจกรรมที่ 1</p> <ul style="list-style-type: none">- วิทยากรบรรยายและสาธิตการบันทึกกราฟภาวะโภชนาการเด็กในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก- ให้แต่ละคนนำผลการชั่งน้ำหนักลูกมาจุดกราฟด้วยตนเอง <p>กิจกรรมที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none">- วิทยากรให้ผู้รับการอบรมแต่ละคนแปลผลการชั่งน้ำหนักของลูกตนเองและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกรณี que เด็กมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และเกินเกณฑ์มาตรฐานและการแก้ไข- วิทยากรสรุปเพิ่มเติมเนื้อหาที่ไม่สมบูรณ์	10 นาที	<ul style="list-style-type: none">- ภาพพลิก- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก- เครื่องชั่งน้ำหนัก- เครื่องวัดส่วนสูง- แผ่นใส	<ul style="list-style-type: none">- การสังเกต- พูดคุย ซักถาม
2. สามารถวางแผนการจัดอาหารตามวัยได้	<p>การให้อาหารตามวัย</p> <ul style="list-style-type: none">- เริ่มเมื่ออายุ 6 เดือน- ชนิดของอาหารและปริมาณ	<p>กิจกรรมที่ 3</p> <ul style="list-style-type: none">- วิทยากรสาธิตอาหารตามวัยและวิธีการเตรียมอาหารและสรุปวิธีการให้อาหารตามวัย	10 นาที	<ul style="list-style-type: none">- ตัวอย่างอาหารตามวัย	<ul style="list-style-type: none">- การมีส่วนร่วม

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

เลี้ยงลูกอย่างไรให้ฉลาด

พ่อแม่เด็กอายุ 6 เดือน

ผู้รับการอบรมสามารถส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยและสร้างเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ให้เด็กได้ถูกต้อง

35 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เข้าใจความสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการด้วยการเล่น การเล่นนิทาน	ความสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการ 1. ประโยชน์ของการเล่น - พัฒนาการของเด็กกับการเล่น - ประโยชน์การเล่นกับพัฒนาการ	กิจกรรมที่ 1 - วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้รับการอบรมตามช่วงอายุของลูกใกล้เคียงกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องการเล่นของเด็ก	5 นาที	- ภาพเด็กกับของเล่นในแต่ละวัย	- ความสนใจในการสนทนา
2. บอกวิธีการเลือกของเล่นที่ใช้ในการกระตุ้นพัฒนาการในแต่ละด้านได้เหมาะสมถูกต้อง	2. การเลือกของเล่นสำหรับเด็ก - ความปลอดภัย - ประโยชน์ในการเล่น - ประสิทธิภาพในการใช้ของเล่น - ประหยัดทรัพยากร 3. ชนิดของเล่นเสริมสร้างทักษะและการเรียนรู้ - ของเล่นฝึกทักษะการเคลื่อนไหว - ของเล่นฝึกทักษะกล้ามเนื้อมือ - ของเล่นฝึกทักษะการใช้มือ ตา ให้สัมพันธ์กัน	กิจกรรมที่ 2 - วิทยากรนำของเล่นสำหรับเด็กวัยทารก 3-4 อย่างมาแสดง ให้ผู้รับการอบรมแสดงความคิดเห็นในประเด็น อายุที่เหมาะสมกับชนิดของเล่น การเล่น ประโยชน์ ความปลอดภัย ความคุ้มค่า พวดุขและให้ผู้ปกครองได้แสดงความคิดเห็นและร่วมสังเกตการเล่นของเด็ก	10 นาที	- ของเล่นประมาณ 1 ชิ้น ที่ใช้ในการฝึกทักษะการเรียนรู้แต่ละด้าน	- ความสนใจสนทนาและซักถาม
3. บอกวิธีการส่งเสริมพัฒนาการด้วยการเล่านิทานได้ถูกต้อง	4. การเล่านิทาน ประโยชน์ของการเล่านิทาน ลักษณะของความสนใจของเด็ก การเลือกนิทานที่เหมาะสมกับเด็กในแต่ละวัย - โอกาสในการเล่านิทานให้เด็กฟัง - ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเล่านิทานให้เด็กฟัง	กิจกรรมที่ 3 - วิทยากรนำหนังสือนิทานแต่ละประเภท รูปแบบที่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็กให้ผู้รับการอบรมดูและถามว่าผู้ปกครองเคยเล่านิทานให้เด็กฟังหรือไม่และแสดงความคิดเห็นในเรื่องการเล่านิทานให้เด็กฟัง แล้ววิทยากรและผู้รับการอบรมร่วมกันสรุป ประโยชน์ของการเล่านิทานและการเลือกนิทานที่เหมาะสมกับเด็ก	10 นาที	- หนังสือนิทาน	

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
4. สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกได้อย่างเหมาะสม ถูกต้อง	<p>ความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์ต่อพัฒนาการ และวิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเล่านิทาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การโอบกอด - การสัมผัสเด็กระหว่างการเล่านิทาน เช่น เมื่อนิทาน จะไต่นิ้วไปตามแขนเด็กระหว่างการเล่านิทานเมื่อเล่าเรื่องการคลานของปู 	<p>กิจกรรมที่ 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรสาธิตวิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์ในโอกาสต่างๆ เช่น ขณะเล่นกับลูก ขณะเล่านิทาน 	10 นาที	- หนังสือนิทาน ของเล่น	- การแสดงความ คิดเห็นพูดคุย ซักถาม

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

ดูแลเด็กให้ฟันดี ฟันแข็งแรง

พ่อแม่เด็กอายุ 6 เดือน

เพื่อให้พ่อแม่ มีความรู้ และดูแลฟันเด็กไม่ให้ผุได้

40 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. ผู้เข้าอบรม สามารถ แปรงฟันลูกได้	<p>คราบจุลินทรีย์</p> <ul style="list-style-type: none"> - คราบจุลินทรีย์ต้นเหตุของการเกิดฟันผุในเด็ก - ลักษณะคราบจุลินทรีย์ที่มองเห็นชัดเจนด้วยตาเปล่า - การเช็ดช่องปากเด็ก ควรทำเมื่อเด็กอายุประมาณ 4 เดือน เพื่อป้องกันไม่ให้ลิ้น หรือเนื้อเยื่อในช่องปากเด็ก เป็นฝ้าขาว <p>การแปรงฟันให้เด็ก</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิธีแปรงฟันเด็กที่เหมาะสม - ใช้วิธีถูไปมา แบบถูฟัน เพราะกล้ามเนื้อมือเด็กสามารถทำได้ และเหมาะสมกับรูปร่างฟันน้ำนม <p>การเลือกแปรงสีฟัน และยาสีฟัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - เลือกแปรงสีฟันขนาดเหมาะกับปากเด็ก และขนนุ่ม - ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เพียงเล็กน้อย 	<p>กิจกรรมที่ 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - การบรรยาย และใช้ภาพประกอบหรือให้ดูจากฟันของเด็ก <p>กิจกรรมที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - สาธิต/ฝึก ทำทางที่พ่อแม่แปรงฟันให้เด็ก - บรรยาย สาธิต แปรงสีฟัน และปริมาณยาสีฟันที่ใช้ในเด็กเล็ก 	5 นาที 15 นาที		<ul style="list-style-type: none"> - การซักถาม - สังเกตความสามารถการปฏิบัติของผู้รับการอบรม - การถาม ตอบ
2. การสร้างนิสัยการกินที่ดี เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคฟันผุ	<p>เด็กที่กินนมขวด</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่ควรใส่สิ่งใดๆ ในขวดนมให้เด็กดูด - และไม่ควรให้เด็กหลับคาขวดนม - ปัญหาที่กินนมมากเกินไปทำให้เกิดโรคฟันผุ โรคอ้วนและโรคเบาหวานในผู้ใหญ่ <p>ขนมหรือของกินเล่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ควรเลือกให้เด็กเป็นผลไม้สดที่ล้างสะอาด นมรสจืด เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น ลูกชิ้นปิ้ง ปลาเส้น ฯลฯ - ขนมที่ไม่ควรเลือกให้เด็ก ได้แก่ ขนมที่มีน้ำตาล เกล็ดผสมอยู่มาก หรือขนมหวานเหนียวติดฟัน เช่น คุกกี้ ลูกอม ขนมถูง น้ำหวาน น้ำอัดลม 	<p>กิจกรรมที่ 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - วิทยากรซักถามพ่อแม่ปริมาณนมที่เด็กกินในแต่ละวันและสรุปถึงข้อเสียของการกินนมมากเกินไป - วิทยากรแนะนำอาหารว่างที่พ่อแม่ควรเลือกและไม่ควรเลือกให้เด็ก 	10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - หนังสือคุณแม่คนเก่ง - หนังสือ 102 คำถาม 	<ul style="list-style-type: none"> - ซักถามความเข้าใจ และยกตัวอย่างขนมที่ควรเลือกให้เด็ก และไม่ควรเลือกให้เด็ก

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
3. ผู้รับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการตรวจฟันให้เด็ก	<p>ความสำคัญของการตรวจฟันให้เด็ก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตรวจความสะอาดฟันเด็ก - ตรวจฟันผุ ฟันเริ่มผุที่เป็นรอยสีขุนขาว สามารถคืนกลับเป็นปกติได้ โดยการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และหากเริ่มผุเล็กน้อยจะรักษาได้ง่าย <p>วิธีการตรวจฟันเด็ก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ดูฟันทุกซี่ ทั้งฟันหน้า และฟันหลัง - สังเกตบริเวณที่ฟันจะผุได้ง่าย ได้แก่ โคนฟันหน้า ซอกฟัน และด้านบดเคี้ยวของฟันกราม 	<p>กิจกรรมที่ 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรบรรยาย และให้ผู้ปกครอง แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตรวจฟันเด็ก - สาธิต การตรวจฟันให้เด็ก <ul style="list-style-type: none"> - ท่าทางการตรวจ - บริเวณที่ต้องคอยสังเกต 	10 นาที	- ภาพโปสเตอร์ การตรวจฟันเด็ก	- ชักถาม

แผนการสอน

การสร้างวินัยให้กับลูก

ผู้เข้ารับการอบรม

พ่อแม่เด็กอายุ 1-2 ปี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจและวางแนวทางการสร้างวินัยสำหรับลูกได้อย่างเหมาะสม

เวลา

30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. บอกวิธีการส่งเสริมพัฒนาการด้านคุณธรรมและการช่วยเหลือตนเองได้อย่างถูกต้อง	<p>พัฒนาการเด็ก 1-3 ปี</p> <ol style="list-style-type: none"> เด็กอายุ 1-3 ปี ต้องการทำอะไรด้วยตนเอง ขอบิสรระ ต่อต้านคำสั่ง โกรธเมื่อถูกขัดใจ <p>การส่งเสริมคุณธรรม วินัยแก่เด็ก</p> <ol style="list-style-type: none"> ศึกษาและเข้าใจพัฒนาการตามวัยของเด็ก เข้าใจ ยอมรับความสามารถและความต้องการตามวัยของเด็ก สอน ให้กำลังใจ และชมเชย เมื่อเด็กทำได้ ช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการให้ช่วย ให้โอกาสเด็กทำด้วยตนเอง เช่น เล่นของเล่นและเก็บของเล่นด้วยตนเอง ส่งเสริมคุณธรรมด้วยการอบรม สั่งสอน เล่านิทาน แทรกการอบรมให้ลูกฟัง พ่อแม่กระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี เช่น ไม่โกหก มีเมตตา ไม่กระทำต่อกันด้วยกิริยาที่ก้าวร้าว อดทน มีวินัย การจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้าวร้าว เอาแต่ใจตนเอง รังแกน้อง ด้วยการกระทำที่มีเหตุผล ไม่ลงโทษเด็กด้วยการกระทำที่รุนแรง หรือวาจาที่ประชดประชัน เปรียบเทียบ <p>สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรกระทำต่อเด็ก</p> <ol style="list-style-type: none"> บังคับ ให้เด็กกระทำตามความต้องการของผู้ใหญ่ โดยไม่มีเหตุผล ลงโทษรุนแรง ลงโทษที่ทำร้ายจิตใจเด็ก เช่น ชังในที่มืด ใช้วาจาไม่เหมาะสมกับเด็ก พูดประชดประชัน ส่อเสียด ล้อเลียนให้เด็กอาย ให้การดูแลลูกอย่างเสมอภาค ไม่ลำเอียง ไม่พูดจาเปรียบเทียบ 	<p>กิจกรรมที่ 1</p> <ul style="list-style-type: none"> แบ่งกลุ่มพ่อแม่ 8-10 คน/กลุ่ม เปิดประเด็นแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 3 ประเด็น คือ <ol style="list-style-type: none"> นิสัยและพฤติกรรมของเด็กอายุ 1-2 ปี การสอนเด็ก การลงโทษ ที่เคยกระทำ ทำอย่างไรให้เด็กมีวินัย คุณธรรม กลุ่มนำเสนอ วิทยากรสรุปความคิดเห็นของกลุ่มและเพิ่มเติมในเรื่อง สิ่งที่พ่อแม่ควรกระทำ เพื่อส่งเสริมวินัยและคุณธรรมกับเด็ก วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ 	20 นาที	<ul style="list-style-type: none"> กระดาษ ดินสอ 	<ul style="list-style-type: none"> สังเกตการมีส่วนร่วมของกลุ่ม การซักถาม
			10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> แผ่นใส เครื่องฉายข้ามศีรษะ คู่มือพ่อแม่ สำหรับการอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด -5 ปี 	<ul style="list-style-type: none"> สังเกต อภิปราย ซักถาม

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
<p>2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>โรคไข้เลือดออก พบมากในฤดูฝน เกิดจากยุงลาย เป็นยุงกลางวันชอบน้ำนิ่งใสสะอาด เด็กจะมีไข้โดยไม่ทราบสาเหตุ ไม่ไอไม่จาม ไม่มีอาการปวดเมื่อยตามตัว วันแรกจะมีไข้อย่างเดียว หลังจากนั้นไข้จะลดลง วันที่ 3-4 เด็กจะบ่นปวดแน่นท้อง อาเจียน อาจมีอุจจาระสีดํา มีจุดแดงๆ ตามตัว มือเท้าเย็น กระสับกระส่าย ต้องรีบนำมาโรงพยาบาล</p> <p>อุบัติเหตุ อุบัติเหตุที่พบบ่อย เช่น จมน้ำ พลัดตกหกล้ม ล้มหัวกัด ความร้อนลวก อันตรายจากไฟฟ้า อุบัติเหตุจากรถ ได้รับสารพิษ ตกจากที่สูง</p> <p>แนวทางการช่วยเหลือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย เช่น มีราวบันไดกั้น หน้าต่างไม่อยู่ต่ำจนเด็กปีนได้ ปลั๊กไฟไม่อยู่ต่ำจนเด็กแหยนิ้วเข้าไปได้ 2. เก็บวัสดุ ของใช้ที่มีอันตรายในที่มิดชิด 3. สอนเด็กไม่ให้เล่นกับสุนัขจรจัด หรือแก๊งสัตว์ 4. ผู้ใหญ่ดูแลเด็กใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพัง <p>วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การทำความสะอาดแผล แผลน้ำร้อนลวก 2. การเช็ดตัวลดไข้ 3. การห้ามเลือด 4. การตามกระดุกที่หัก ข้อเคล็ด 5. การช่วยเหลือเด็กหมดสติไม่หายใจ 6. การช่วยเหลือเมื่อเด็กจมน้ำ การฉายปอด 	<p>กิจกรรมที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรสาธิตวิธีการปฐมพยาบาล - แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาล โดยวิทยากรให้คำแนะนำ 	20 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - อุปกรณ์ปฐมพยาบาล - เครื่องมือทำแผล 	<ul style="list-style-type: none"> - การมีส่วนร่วม - การสังเกต

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย

พ่อแม่เด็กอายุ 1-2 ปี

เพื่อผู้รับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของเด็กอายุ 1-2 ปี ที่พบบ่อย

30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เพื่อให้พ่อแม่มีความรู้ เข้าใจและจัดการกับปัญหา พฤติกรรมที่พบบ่อยของเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป	<p>พฤติกรรมบางอย่างของเด็ก พ่อแม่อาจเข้าใจว่าเป็นสิ่งผิดปกติ แต่ความจริงแล้วอาจเป็นพฤติกรรมปกติที่พบได้ และถ้าการ แสดงพฤติกรรมไม่เกินขอบเขตจนก่อให้เกิดความเสียหาย พ่อแม่จะต้องเข้าใจและเรียนรู้วิธีการลดปัญหาพฤติกรรม ดังกล่าว เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - เด็กเบื่ออาหาร เด็กอมข้าว - ปัญหาการนอน เช่น เด็กไม่ยอมนอน ตื่นกลางดึก นอนยาก - เด็กเอาแต่ใจตนเอง - อิจฉาพี่หรือน้องในครอบครัว - ชี้กั๊ก - ซ้ำอาย - อยู่ไม่สุข - ดุดนิ้วมือ - กัดเล็บ - เล่นอวัยวะเพศตนเอง - พุดติดอ่าง <p>แนวทางการแก้ไขและช่วยเหลือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - พ่อแม่ต้องค้นหาสาเหตุของปัญหา - ไม่ดุว่า บังคับ จับปิด ให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง - ให้ความเห็นใจ ปลอดภัย บางกรณีอาจทำเฉย - สร้างความมั่นใจให้แก่เด็ก แสดงความรักลูกเท่าเทียมกัน - ให้ออกาสเด็กได้เล่นกับเพื่อน - ไม่ลงโทษรุนแรงกับเด็ก หรือพูดจาล้อเลียนเปรียบเทียบให้เด็กอาย - ถ้ามีความผิดปกติมาก ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้ชำนาญ 	<p>กิจกรรมที่ 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยตั้งคำถาม พฤติกรรมของเด็กลักษณะใดที่คิดว่าผิดปกติ ในกลุ่มยกตัวอย่าง - ถามความคิดเห็นของแต่ละคนถึงวิธีการแก้ไข ปัญหาเรื่องดังกล่าว - วิทยากรสรุปปิดท้าย วิธีการแก้ไข พฤติกรรมแต่ละหัวข้อที่กลุ่มนำเสนอว่า พบบ่อย 	<p>10 นาที</p> <p>20 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - คู่มือพ่อแม่สำหรับการอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 5 ปี - แผ่นใส - ใบความรู้เรื่อง ปัญหา พฤติกรรมที่พบบ่อย 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตการมีส่วนร่วม ในการทำกิจกรรม - การซักถาม - การแสดงความ คิดเห็น

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

เลี้ยงลูกให้ฉลาดทางเชาวน์ปัญญาและอารมณ์

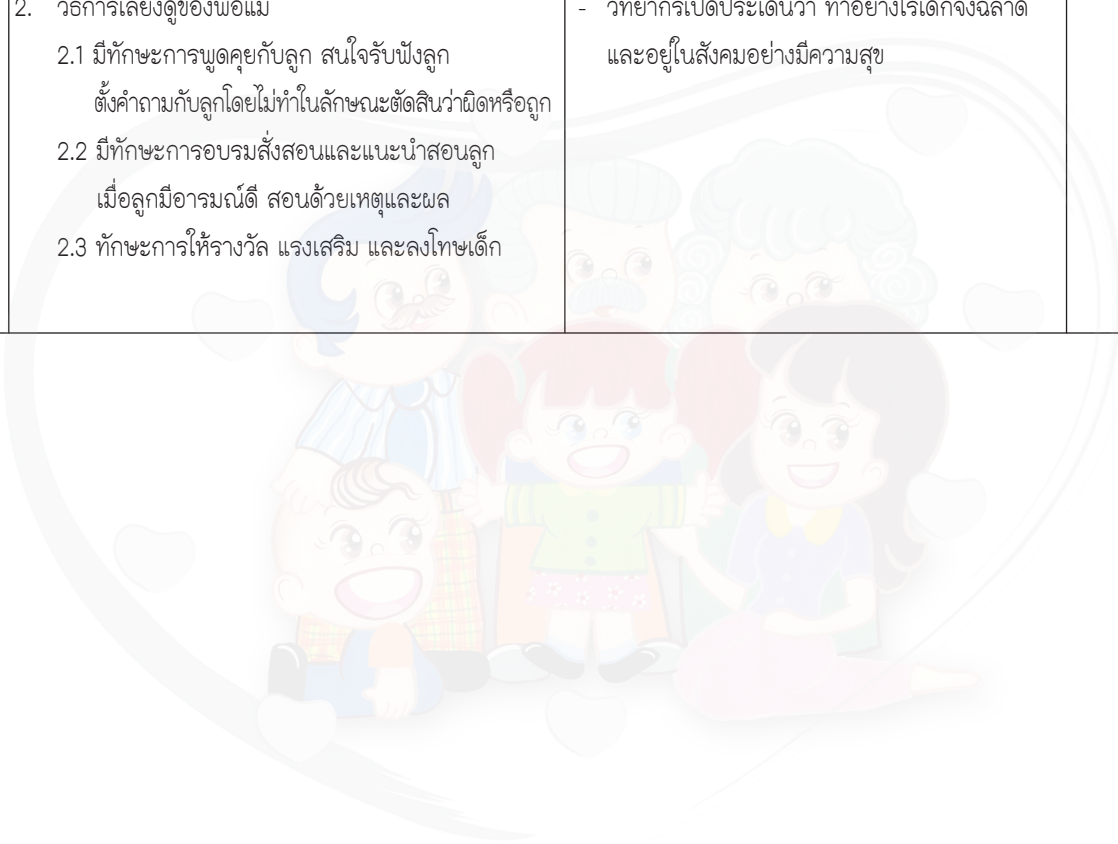
พ่อแม่เด็กอายุ 1-2 ปี

เพื่อพ่อแม่สามารถส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 1-2 ปี อย่างเหมาะสม

40 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. พ่อแม่รู้และเข้าใจพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย	<ul style="list-style-type: none"> - เด็กแต่ละคนอาจมีพัฒนาการเร็วหรือช้าแตกต่างกัน ถ้าอายุควรทำได้ แต่ทำไม่ได้ แนะนำพ่อแม่ควรให้โอกาสฝึกให้ก่อนถ้าทำไม่ได้หลังจาก 1 เดือน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของเด็กได้อย่างเหมาะสม 	<p>กิจกรรมที่ 1</p> <p>แบ่งกลุ่มตามกลุ่มอายุเด็ก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้พ่อแม่เล่าความสามารถของเด็กที่ทำได้ และตรวจสอบสุขภาพแม่และเด็ก เปรียบเทียบ 	10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - คู่มือพ่อแม่อบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด-5 ปี - วีดีโอ - ภาพโปสเตอร์ 	<ul style="list-style-type: none"> - การสังเกต
2. พ่อแม่สามารถส่งเสริมพัฒนาการแก่ลูกได้เหมาะสมตามวัย	<p>การส่งเสริมพัฒนาการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้โอกาสลูกกระทำด้วยตนเอง สังเกตท่าทีความรู้สึกของเด็กและตอบสนองโดยไม่บังคับ หรือตามใจลูก ค่อยๆ พุด และพ่อนพวน ชมเชยเมื่อกระทำได้ดี ถ้ายังทำไม่ได้ให้กำลังใจ 2. สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ และลูก ด้วยการกระทำ สัมผัส การพูด สีหน้า <ul style="list-style-type: none"> - เอาใจใส่และเอื้ออาทรต่อลูก - แสดงความรักด้วยการโอบกอดสัมผัสลูก - ให้เวลาอย่างมีคุณภาพแก่ลูก เช่น เล่นกับลูก สอนลูก - ชมเชยเมื่อลูกทำได้ ให้กำลังใจเมื่อลูกยังไม่สำเร็จ 3. สร้างเสริมประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็ก <ul style="list-style-type: none"> - เล่านิทานให้เด็กฟัง ให้ลูกเลือกซื้อหนังสือที่ชอบ - อ่านหนังสือไปพร้อมกับลูก และพูดคุยกัน - พาลูกเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา วัฒนธรรม 4. กระทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกทั้งพ่อและแม่ 5. จัดประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็ก 	<p>กิจกรรมที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายวิธีการส่งเสริมพัฒนาการลูกแต่ละวัย - ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 	15 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษ - ปากกา 	<ul style="list-style-type: none"> - การมีส่วนร่วม - การบันทึกพัฒนาการได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
3. การสร้างเสริมความฉลาดทางเชาว์ปัญญาและอารมณ์	1. ความหมายและการพัฒนา IQ EQ AQ MQ SQ 2. วิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่ 2.1 มีทักษะการพูดคุยกับลูก สนใจรับฟังลูก ตั้งคำถามกับลูกโดยไม่ทำในลักษณะตัดสินว่าผิดหรือถูก 2.2 มีทักษะการอบรมสั่งสอนและแนะนำสอนลูก เมื่อลูกมีอารมณ์ดี สอนด้วยเหตุและผล 2.3 ทักษะการให้รางวัล แรงเสริม และลงโทษเด็ก	กิจกรรมที่ 3 - วิทยากรเปิดประเด็นว่า ทำอย่างไรเด็กจึงฉลาด และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข	15 นาที	- คู่มือการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก 3 - 11 ปี สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง	



แผนการสอน

การส่งเสริมภาวะโภชนาการ

ผู้เข้ารับการอบรม

พ่อแม่เด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป

วัตถุประสงค์

เพื่อให้พ่อแม่ สามารถเฝ้าระวังและส่งเสริมสุขภาพ เด็กอายุ 3 ปี ขึ้นไป ได้อย่างถูกต้อง

เวลา

20 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. อธิบายปัญหาโภชนาการที่พบบ่อยในเด็ก 3 ปี สาเหตุปัญหาและการแก้ไข	<p>ปัญหาโภชนาการที่พบบ่อย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. น้ำหนักเกินหรือโภชนาการเกิน 2. น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ 3. ขาดธาตุเหล็ก 4. ขาดธาตุไอโอดีน <p>สาเหตุ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บริโภคนิสัยของเด็กที่ไม่ถูกต้อง 2. ได้รับอาหารที่มีคุณค่าและปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายมากหรือน้อยเกินไป <p>แนวทางการแก้ไข</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การสร้างบริโภคนิสัย 2. พ่อแม่กระทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดี 	<p>กิจกรรมที่ 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรทบทวนวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเด็ก - นำสู่ประเด็นปัญหา โภชนาการที่พบบ่อย โดยการถามผู้รับการอบรมว่าอะไรคือปัญหาโภชนาการที่พบในเด็กช่วง 3 ปี - ให้ผู้รับการอบรมเสนอวิธีการแก้ไข - วิทยากรสรุปเพิ่มเติม 	10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก - เครื่องชั่งน้ำหนัก - เครื่องวัดส่วนสูง 	<ul style="list-style-type: none"> - การสังเกต - พูดคุย ซักถาม
2. วางแผนการจัดอาหารสำหรับเด็กตามวัยได้	<p>อาหารสำหรับเด็ก 3 ปี</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปริมาณที่ควรได้รับใน 1 วัน อย่างเหมาะสม 2. ประเภทของอาหาร 	<p>กิจกรรมที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-8 คน ให้จัดรายการอาหารสำหรับเด็กแต่ละช่วงอายุ คือ 3, 4, 5 ปี 	10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - รูปภาพหรือ Model อาหารประเภทต่างๆ - สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> - การเสนอความคิดเห็น - การถาม ตอบ

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง บทบาทของพ่อแม่

การที่คู่สมรสจะมาอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวที่ดี และมีบุตรสืบสกุลที่จะเจริญเติบโตเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติต่อไปนั้น พ่อแม่ควรจะต้องมีความรู้และตระหนักถึงบทบาทของพ่อแม่เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัว และมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการมีบุตร ซึ่งสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรจะทำควบคู่กันประกอบด้วย

- คุณธรรมประจำครอบครัว
- บทบาทของพ่อแม่ในครอบครัว
- ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี
- การตรวจสุขภาพที่จำเป็นของพ่อแม่

ครอบครัวประกอบด้วยคนที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน ที่มีความเกี่ยวข้องกันทางสายเลือดหรือทางกฎหมาย ซึ่งได้แก่ สามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก ซึ่งแต่ละคนย่อมมีบทบาทหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้เกิดความสงบภายในครอบครัว การเริ่มต้นชีวิตครอบครัวต้องมีการปรับวิถีการดำเนินชีวิตของทั้งหญิง-ชาย เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้ โดยเข้าใจความแตกต่าง มีความยืดหยุ่น ความซื่อสัตย์ รู้จักการให้และเสียสละ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเมตตา กรุณา มีความรักเอื้ออาทรต่อกัน หมั่นพูดคุยกะปรึกษาหารือกัน และรู้จักบทบาทของสามีภรรยาที่พึงปฏิบัติต่อกัน

บทบาทของสามี

1. ต้องทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวที่ดี ชยันตเข้มแข็งในการทำมาหากิน
2. ดูแลเอาใจใส่ความเป็นอยู่ของภรรยา ไม่มัวลุ่มหลงขบถ
3. ให้เกียรติ ยกย่อง ซื่อสัตย์ต่อภรรยา
4. ช่วยแบ่งเบาภาระการทำงานบ้าน
5. ให้การดูแลเป็นพิเศษในช่วงภรรยาตั้งครรภ์ เนื่องจากตั้งครรภ์จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์มากกว่าภาวะปกติ

บทบาทของภรรยา

1. ต้องทำหน้าที่แม่บ้านที่ดี ช่วยสามีสร้างฐานะครอบครัว
2. จัดบ้านให้สะอาดเรียบร้อยน่าอยู่
3. เตรียมอาหารการกินที่รสชาติดี มีประโยชน์

บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในครอบครัว

เมื่อภรรยาให้กำเนิดลูกน้อย ก็จะมีบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น คือบทบาทหน้าที่ของแม่ ในขณะที่เดียวกันสามีก็จะเพิ่มบทบาทหน้าที่ของพ่อไปพร้อมๆ กันด้วย ในปัจจุบัน พ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่ร่วมกับลูก หรือมีเวลาอยู่ร่วมกับลูกแต่ไม่สามารถที่จะใช้เวลาที่มีอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ ก็เหมือนกับต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันไม่มีความสุข การที่สมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะพ่อแม่ มีวิธีการหรือจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวอย่างมีคุณภาพ ก็จะทำให้ครอบครัวน่าอยู่ มีชีวิตที่เป็นสุขยิ่งขึ้น และพ่อแม่ยังมีหน้าที่เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนี้

1. ให้ความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย
2. มีการพูดจาสื่อสารที่ดีต่อกัน
3. มีการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิตให้กับลูก ฝึกให้รู้จักช่วยเหลืองานบ้านฝึกให้ลูกได้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง
4. สอนให้ลูกทำความดี มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ
5. ส่งเสริมให้ลูกได้รับการศึกษาในวัยที่เหมาะสม
6. สิ่งสำคัญที่สุดของช่วงเวลาที่มียุคคุณภาพก็คือ พ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกได้เห็นและเลียนแบบได้ ทั้งนี้การอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาว่าพ่อแม่ต้องอยู่กับลูกยาวนานแค่ไหน แต่ขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่ปฏิบัติอย่างไรกับลูกหรืออยู่ร่วมกับลูกอย่างไร

ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี

การมีครอบครัวที่สมบูรณ์ มีความสุข เป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคนการรู้จักวางแผน เพื่อสร้างครอบครัวที่มั่นคง จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี ซึ่งได้แก่ ปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค แล้วยังมีปัจจัยพื้นฐานอื่นๆ อีก เช่น การประกอบอาชีพที่มั่นคง การรู้จักประหยัด อดออม การมีสภาพครอบครัวที่สมบูรณ์ มีรูปแบบของพ่อแม่ที่ดีเช่น

- มีการแบ่งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของครอบครัว มีการช่วยเหลือกัน
- มีความยืดหยุ่น โดยเฉพาะเรื่องการดูแลบ้านและการเลี้ยงดูลูก
- มีการสื่อสารที่ดี เพื่อสร้างสัมพันธภาพของความรักความอบอุ่นในครอบครัว มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เมื่อครอบครัวมีความทุกข์
- มีความสามารถเลี้ยงดูบุตรให้เติบโตดีตามพัฒนาการได้

การตรวจสุขภาพที่จำเป็นของพ่อแม่

การมีลูกที่มีสุขภาพกายแข็งแรง และมีจิตใจดี เป็นสุดยอดปรารถนาของพ่อแม่ทุกคน การจะได้ลูกที่ดีนั้น พ่อและแม่ต้องมีความพร้อมที่จะมีลูก ซึ่งการตรวจสุขภาพก่อนการมีลูกเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องหนึ่งของการเตรียมความพร้อม เพราะจะทำให้ทราบถึงภาวะหรือโรคทางพันธุกรรมบางโรคที่ถ่ายทอดหรืออาจเกิดขึ้นได้ และเป็นภาวะเสี่ยงที่มีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ตลอดมาจนถึงระยะภายหลัง

การเตรียมสุขภาพที่จำเป็นที่พ่อแม่ควรจะได้ตรวจ คือ

1. ตรวจเลือดเพื่อหา
 - 1.1 หมู่เลือด
 - 1.2 ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก หรือโรคเลือดที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคธาลัสซีเมีย
 - 1.3 โรคติดเชื้อที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ ซิฟิลิส ไวรัสตับอักเสบบี
2. ตรวจสุขภาพทั่วไปของมารดา เพื่อหาภาวะเสี่ยง
 - 2.1 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต
 - 2.2 ตรวจปัสสาวะ เพื่อตรวจหาโรคเบาหวาน และโรคไต
 - 2.3 ตรวจฟัน ตรวจเต้านม

และเมื่อมารดาตั้งครรภ์แล้ว ควรจะได้มีการฝากครรภ์ทันทีที่รู้ว่าตั้งครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และมีการดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงตลอดจนไปตรวจครรภ์ตามนัดทุกครั้ง

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง พัฒนาการเด็กปฐมวัย

พัฒนาการเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่วุฒิภาวะทางหน้าที่และทักษะ ตลอดจนการปรับให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ได้แก่

☉ พัฒนาการทางร่างกายเริ่มตั้งแต่การจำแนกชนิดเนื้อเยื่อของทารกในครรภ์จนเกิดเป็นอวัยวะ ที่ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ในเวลาต่อมา

☉ พัฒนาการทางสมองและสติปัญญา เกี่ยวข้องโดยตรงกับการทำหน้าที่ของระบบประสาท โดยแสดงออกในรูปของพฤติกรรมต่างๆ เช่น การนั่ง ยืน เดิน ความหมายโดยทั่วไปของพัฒนาการมักหมายถึงถึงด้านนี้

☉ พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เป็นรากฐานความสามารถของบุคคลในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมต่อไป

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการ

1. พันธุกรรม
2. ภาวะทางโภชนาการ
3. โรคต่างๆ
4. ฮอร์โมน, ยา
5. เศรษฐกิจ, ฐานะ, สุขภาพจิต
6. การเลี้ยงดู

หลักทั่วไปของการพัฒนาการ

1. พัฒนาการเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องตั้งแต่ปฏิสนธิ จนบรรลุวุฒิภาวะ

2. พัฒนาการของเด็กขึ้นอยู่กับระดับวุฒิภาวะของสมอง ซึ่งเป็นผลจากพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมเป็นภูมิหลัง การฝึกทักษะที่เกินกว่าระดับความสามารถทางสมองจะไม่ได้ผล ในทำนองเดียวกันเมื่อถึงระดับความเจริญของสมองแล้ว เด็กควรได้รับการฝึก การเรียนรู้ เพื่อเป็นการให้มีการพัฒนาการได้สมวัย

3. พัฒนาการเริ่มจากศีรษะไปเท้า เช่น ชันคอได้ก่อนนั่งและยืน
4. ขั้นตอนของพัฒนาการจะเหมือนกันในเด็กทุกคน ต่างกันตรงที่เวลาเริ่มต้นของขั้นตอนต่างๆ เช่น เด็กต้องนั่งได้ก่อนยืน แต่เวลาที่เด็กแต่ละคนจะหัดนั่ง ยืน จะต่างกัน
5. การเคลื่อนไหวต่างๆ จะพัฒนาการจากการกระทำอย่างไม่ตั้งใจ เป็นการกระทำอย่างเฉพาะเจาะจง

พัฒนาการปกติของเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี

อายุ	การทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกาย	การใช้ตาและมือและภาษา	การสื่อความหมาย	สังคม
แรกเกิด	นอนหงาย	มองเหม่อ จ้องได้	ร้อง หยุดฟังเสียง	มองหน้าช่วงสั้น
1 เดือน	เคลื่อนไหวเท่ากัน 2 ข้าง เริ่มชันคอ ผงกศีรษะ หันหน้าซ้ายขวา ขาเริ่มเหยียดในท่าคว่ำ	เฉพาะระยะ 8-9 นิ้ว กำมือแน่น จ้องมอง สิ่งต่างๆ มองตาม ไม่เกินเส้นกึ่งกลางของตัว	ทำเสียงในคอ	มองหน้า
2 เดือน	ท่าคว่ำ ชันคอได้ 45 องศา ท่านี้ ยกหัวเงยหน้าขึ้น	มือกำหลวมๆ มองตาม ข้ามเส้นกึ่งกลางของตัว	ฟังเสียงคุยด้วยแล้ว	สบตา ยิ้มตอบ แสดงความสนใจ
4 เดือน	ท่าคว่ำ ชันคอได้ 90 องศา ใช้มือและแขนยันยกตัว ชูขึ้น ท่านี้ ยกหัวตั้งตรงได้	มองตาม 180 องศา มือ 2 ข้างมาจับกัน ตรงกลางไขว้คว่ำของ ใกล้ตัว	เสียงอ้อแอ้โต้ตอบ หัวเราะ ส่งเสียงแหลม รัว เวลาดีใจ	ยิ้มตอบและยิ้มทัก ทำท่าทางดีใจเวลา เห็นอาหาร หรือคน เลี้ยงดู
6 เดือน	คว่ำและหงายได้เอง ท่าคว่ำใช้ข้อมือยันได้ ดึงจากหงายมาท่านี้ ศีรษะไม่ตกไปข้างหลัง นั่งเองได้ชั่วคราว ทำจับยืน เริ่มลงน้ำหนักเท้าทั้ง 2 ข้างได้	คว่ำของด้วยฝ่ามือ หยิบของมือเดียวและ เปลี่ยนมือได้ มองเห็น ทั้งไกลและใกล้ ใช้ทั้ง สองตาประสานกันได้ดี	หันหาเสียงเรียก เล่นน้ำลาย ส่งเสียง หลายเสียง	รู้จักแปลกหน้า เล่น ตบมือ กินอาหารเสริม ที่บ้วนด้วยช้อนได้
9 เดือน	นั่งได้มั่นคง คลาน เกาะยืน	ใช้นิ้วหยิบของได้เริ่ม หยิบของเล็กโดยใช้ นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ได้ หยิบอาหารกินได้ เปิดหาของที่ซ่อนไว้ได้	ฟังรู้ภาษาและเข้าใจ สีหน้าท่าทางได้แปลง เสียง เลียนเสียงไม่มี ความหมาย มองตาม ของตก	เล่นจ๊ะเอ๋ได้ ทำโบกมือ สาธุ ตามไปเก็บของที่ ตกหรือร้องตามแม่ ถ้าแม่จะออกไปจากห้อง
12 เดือน	เกาะเดิน ยืนเองได้ชั่วคราว แขน ขากางเพื่อทรงตัว	ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ หยิบของเล็กๆ ได้หยิบ ของใส่ถ้วย หรือกล่อ	เรียกพ่อ แม่ หรือ พูดเป็นคำโดดๆ ที่มี ความหมาย ทำท่า ตามคำบอกได้	เลียนท่าทาง ร่วมมือ เวลาแต่งตัว และชอบ สำรวจ
15 เดือน	เดินเองได้	วางของซ้อนกัน 2 ชั้น	พูดเป็นคำที่มีความ หมายหลายคำ ซึ่งส่วน ต่างๆ บนใบหน้าได้ ตามคำบอก	ใช้ช้อนตักอาหารแต่ยัง หกอยู่บ้าง
18 เดือน	เดินคล่อง วิ่ง ยืน ก้มลง เก็บของแล้วลุกขึ้นได้ไม่ล้ม งูมมือเดียวขึ้นบันไดได้	วางของซ้อนกันได้ 3 ชั้น ชิดเขียนเป็นเส้น บนกระดาษ	ชี้รูปภาพตามคำบอกได้ พูดเป็นคำโดดได้ หลายคำ	ถือถ้วยน้ำดื่มเอง

อายุ	การทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกาย	การใช้ตาและมือและภาษา	การสื่อความหมาย	สังคม
2 ปี	เดินขึ้นบันได เตะลูกบอลได้ กระโดด 2 เท้า	ตอรถไฟ ชีดเส้นตรง และโค้งเป็นวงๆ ได้ ตั้งซ้อน 6-7 ชั้น เปิดหนังสือที่ละหน้า	พูด 2-3 คำต่อกันได้ อย่างมีความหมาย บอกชื่อสิ่งของที่คุ้นเคย ได้ บอกชื่อตัวเองได้	เลียนแบบผู้ใหญ่ ตักอาหารกินเองได้ บอกได้เวลาจะถ่าย
3 ปี	ขึ้นบันไดสลับเท้าได้ ขี่สามล้อ	วาดวงกลมได้ตามแบบ	เล่าเรื่องที่ตนประสบมาได้	ถอดรองเท้าและใส่เสื้อได้ รู้เพศตนเองแบ่งของให้ คนอื่นได้บ้าง เล่นกับ คนอื่น ควบคุมการถ่าย อุจจาระได้
4 ปี	กระโดดเท้าเดียว เดินลงบันไดสลับเท้าได้	วาดสี่เหลี่ยมตามแบบได้ รู้จักสี 4 สี วาดคนได้ 3 ส่วน	ร้องเพลง พูดเป็น ประโยคโดยเล่าเรื่อง ที่จำได้ ถามคำถาม	เล่นร่วมกับคนอื่นได้ คุมการถ่ายปัสสาวะได้ (กลางวันแล้วจึงกลางคืน)
5 ปี	กระโดดสลับเท้าได้ กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง เตี้ยๆ ได้ เดินต่อเท้าได้โดยไม่ล้ม	วาดสามเหลี่ยมได้ตามแบบ วาดคนได้ 6 ส่วน	พูดฟังเข้าใจได้ นับได้ ถึง 20 ถามคำถามเกี่ยวกับ ความหมายและเหตุผล จำตัวอักษรได้	เล่นแข่งกัน ตัดกระดาษ แต่งตัวเองได้ เล่นโดย ใช้จินตนาการ
6 ปี	เดินต่อเท้า ถอยหลังได้ ใช้สองมือรับลูกบอลที่ โยนมา	วาดรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน ตามแบบได้ เขียนตัวอักษรได้	รู้ชาย-ขวา นับได้ 30 ถอยหลัง บอกวัน ในสัปดาห์ อธิบายความ ของคำได้ บอกความ แตกต่างของ 2 สิ่งได้ เริ่มอ่านและเขียนได้	ช่วยงานบ้านได้ เล่น อย่างมีกติกา ผูกเชือก รองเท้าแต่งตัวเองได้

ถ้าตรวจพบว่า

- อายุ 3 เดือน ลูกไม่สบตา ไม่จ้องหน้าแม่หรือยิ้มตอบ ไม่ชันคอ
- อายุ 6 เดือน ไม่หันตามเสียง ไม่มองหน้าคนที่พูดคุยด้วย
- อายุ 1 ปี แล้ว ไม่หันเมื่อมีคนพูดด้วย หรือเรียกชื่อ
- อายุ 1 1/2 ปี แล้ว ไม่แสดงท่าเข้าใจเมื่อผู้ใหญ่พูดคุยด้วย
- อายุ 2 ปี แล้ว ไม่พูดคำที่มีความหมาย ไม่เดิน
- ไม่สามารถทำพฤติกรรมพัฒนาการได้ ในขณะที่เด็กอายุเดียวกันส่วนใหญ่ (90%) สามารถทำได้แล้ว และได้ตรวจซ้ำหลังจากได้ลองกระตุ้นพัฒนาการเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว

เมื่อพบความผิดปกติดังกล่าว ควรส่งต่อให้แพทย์ดูแลเพื่อตรวจสอบพัฒนาการ และถ้ายังพบความผิดปกติอยู่จะได้ส่งไปทดสอบทางจิตวิทยา โดยนักจิตวิทยาอย่างละเอียดอีกที รวมทั้งหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกติและให้การรักษา หรือให้คำปรึกษาในการกระตุ้นพัฒนาการที่เหมาะสมต่อไป

พัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์ของเด็ก

อายุแรกเกิด - 1 ปี

เด็กในวัยนี้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย ต้องการผู้เลี้ยงดูให้ความสนใจ และเอาใจใส่สม่ำเสมอ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ อาหาร ความอบอุ่น ความสะอาด และการนอนที่เพียงพอ พ่อแม่ต้องโอบอุ้มให้ความรัก ความอบอุ่นจะทำให้เด็กเรียนรู้ถึงสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ความสบาย ถ้าเด็กไม่ได้รับการตอบสนอง ความต้องการ ไม่ได้รับความอบอุ่น เด็กจะขาดความมั่นใจ ความไว้วางใจในผู้เลี้ยงดูเด็กจะก้าวเหว และแสดงออกด้วยการร้องกวน นั่งโยกตัว หรือไม่สบายบ่อย โดยไม่มีสาเหตุทางกายและเจริญเติบโตเป็นคนขี้ระแวง ไม้ไว้ใจผู้อื่น หรือเรียกร้องความรักและความสนใจจากผู้อื่นมากเกินไป ความรู้สึกเช่นนี้ทำให้ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ยาก

อายุ 1 - 3 ปี

ระยะนี้มีการเจริญของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การประสานงานกันมีมากขึ้น เด็กสามารถจะควบคุมการทำงานของส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น จนสามารถพึ่งตนเองได้บ้าง เริ่มสนใจและชอบสำรวจสิ่งรอบตัว ชอบปีนป่าย รื้อของ อยากให้รับรู้ว่ามีความสามารถแต่ก็ยังต้องการประสบการณ์และการควบคุมอย่างพอเหมาะจากผู้เลี้ยงดู

พ่อแม่ควรฝึกนิสัยเกี่ยวกับการกิน นอน ขับถ่าย แต่ไม่ควรเข้มงวดหรือตามใจจนเกินไป มิฉะนั้นเด็กจะเจริญเติบโตเป็นคนเจ้าอารมณ์ เจ้าระเบียบ หรือขาดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง

อายุ 3 - 5 ปี

เป็นระยะที่เด็กริเริ่มทำอะไรด้วยตนเอง และแสดงความต้องการของตนเองมากขึ้น อยากรู้ อยากเห็น มีความรุนแรง รู้จักอิจฉาน้องหรือคนอื่น

พ่อแม่ควรสอนหรือเน้นแบบอย่างในการแสดงอารมณ์ ไม่กวดขันและไม่ทำให้เด็กรู้สึกว่าการอยากรู้ อยากเห็นหรือความคิดริเริ่มของเขาเป็นสิ่งผิด เด็กจะกลายเป็นคนขาดความริเริ่มและไม่กล้าแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง การดูแลทารกแรกเกิด

การดูแลทารกแรกเกิด -1 ปี มีความสำคัญมาก เพราะเด็กมีภูมิคุ้มกันต่ำ การมีชีวิตรอดและเจริญเติบโต มีพัฒนาการที่ดี ขึ้นอยู่กับการดูแลของพ่อแม่และบุคคลภายในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับการดูแลทารกในช่วงอายุนี้

การทำความสะอาดร่างกาย

- เปลี่ยนผ้าอ้อมทำความสะอาดด้วยสำลีชุบน้ำเช็ดให้สะอาด หลังการขับถ่ายทุกครั้ง
- ควรอาบน้ำให้เด็กอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง น้ำไม่ควรร้อนหรือเย็นจนเกินไป ขณะอาบน้ำควรพูดคุยให้เด็กรู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- ทำความสะอาดสะดือเด็กแรกเกิดประมาณ 1-2 สัปดาห์ จนกว่าสะดือจะหลุด โดยใช้สำลีเช็ดรอบๆ สะดือให้แห้ง แล้วใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ 70% เช็ดขอบและก้นสะดือให้ทั่วหลังอาบน้ำ ห้ามใช้แป้ง หรือยาผงโรยสะดือเด็ก สะดือที่ปกติ โคนสะดือจะแห้ง ไม่มีกลิ่นเหม็น
- ทำความสะอาดตา หู และจมูก โดยใช้สำลีหรือผ้านุ่มที่สะอาด ชุบน้ำสะอาดเช็ดเบาๆ
- ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ

การดูแลของใช้สำหรับเด็ก

- ควรแยกซักเสื้อผ้าของเด็กโดยใช้ผงซักฟอกชนิดอ่อนหรือน้ำยาซักผ้าเด็ก
- ทำความสะอาดเบาะที่นอนเป็นประจำ เปลี่ยนผ้าปูที่นอนทุกครั้งที่เด็กทำเปื้อน ซักให้สะอาด และตากให้แห้ง

การขับถ่ายของเด็กทารก

ทารกแรกเกิดจะถ่ายปัสสาวะบ่อยประมาณ 10 - 20 ครั้งต่อวัน เนื่องจากรับประทานแต่นมแม่ ซึ่งมีปริมาณน้ำพอเพียง และย่อยง่าย การขับถ่ายอุจจาระ ในทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่ ระยะเดือนแรก จะวันละหลายครั้งและจะมีลักษณะเหลวกว่า ทารกที่ไม่ได้เลี้ยงด้วยนมแม่ ในบางรายอาจจะถ่ายอุจจาระ หลังดื่มนมเกือบทุกครั้งอาจถึง 6-8 ครั้งต่อวัน หลังจากเดือนแรกจำนวนครั้งของการถ่ายจะค่อยๆ ลดลง อายุ 3-4 เดือน อาจจะถ่ายอุจจาระวันละ 1-2 ครั้ง ทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่ มักท้องไม่ผูก

ภาวะปกติที่พบในทารกแรกเกิด

การสะดุ้งหรือผวา : เวลามีเสียงดัง หรือเวลาสัมผัส แสดงถึงระบบประสาทที่ปกติ จะพบได้ในทารกที่นอนหลับสนิท และจะพบได้จนอายุ 6 เดือน

การบิดตัว : ทารกคลอดครบกำหนด มีการเคลื่อนไหวเวลานอนคล้ายผู้ใหญ่บิดขี้เกียจ ทารกจะยกแขนเหนือศีรษะ งอเข่า ตะโพก และข้อเข่า และบิดตัว พบได้ในทารกที่ปกติ ไม่ใช่เกิดจากการชักบิดผ้าอ้อม

การสะอึก : เกิดจากทารกดูดนมมากและเร็ว ทำให้กระเพาะอาหารขยายใหญ่ ดันกระบังลม ทำให้สะอึก

วิธีแก้ไข โดยไล่ลมในท่อน้ำ หรืออุ้มพาดบ่า นาน 5 - 10 นาที

การแหวนม : ทารกแรกเกิด หูรดกระเพาะอาหารยังทำงานได้ไม่ดี เมื่อดูดนมและดูดกลืน อากาศเข้าไป ทำให้แหวนมหลังให้นม

วิธีแก้ ไล่ลมบ่อยระหว่างให้นมลูก โดยอุ้มให้นั่งหรือ อุ้มพาดบ่าหลังให้นม หรือให้นอนศีรษะ สูงเล็กน้อย และนอนตะแคงขวานาน ครั้งชั่วคราว

ผิวหนังลอก : จะเกิดขึ้นหลังอายุ 1 - 2 วัน จะหายไปราว 2 - 3 วัน โดยไม่ต้องให้การรักษา

ลิ้นขาว : ให้มารดาใช้สำลีชุบน้ำต้มสุก พันนิ้วก้อยให้แน่น เช็ดลิ้นทารกวันละครั้ง ห้ามใช้ ผ้าอ้อมเป็นปัสสาวะเช็ดลิ้น

มีมูกหรือเลือดออกทางช่องคลอด : จะออกใน 3 - 5 วันหลังคลอด และหายไปภายในสอง สัปดาห์ เกิดจากฮอร์โมนเอสโตรเจนจากแม่ ที่ผ่านไปยังทารกเมื่ออยู่ในครรภ์ และระดับฮอร์โมนลดลง หลังคลอด

ผื่นผ้าอ้อม : ผื่นหนังมีสีแดงหรือตุ่มหนองเล็กๆ เกิดจากการระคายเคือง จากสิ่งของที่มา สัมผัส เช่น ความชื้นจากการสัมผัสปัสสาวะ อุจจาระนานเกินไป หรือการคั่งค้างของน้ำยาซักผ้าอ้อม การ ป้องกันดูแลให้ผิวหนังแห้ง อย่าปล่อยให้แช่ปัสสาวะ อุจจาระ ต้องล้างแล้วเช็ดให้แห้งและเปลี่ยนผ้าอ้อมทันที

การมีจุดขนาดเล็กสีขาวนวล : บริเวณจมูก ริมฝีปากและแก้ม จะหายไปเองหลังคลอด 1 - 2 สัปดาห์

การถ่ายอุจจาระบ่อย : ทารกแรกเกิดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว อาจถ่ายอุจจาระบ่อย กระปริดกระปรอย อาจถ่ายอุจจาระได้ถึง 10 - 20 ครั้งต่อวัน เพราะน้ำนมแม่ย่อยง่ายและมีน้ำนมเหลือง เจือปน ซึ่งจะช่วยระบายท้อง

การไม่ถ่ายอุจจาระทุกวัน : ภายหลังคลอด 4 สัปดาห์ น้ำนมแม่จะเป็นน้ำนมแท้ ไม่มีน้ำนม เหลืองเจือปน เนื่องจากนมแม่ย่อยง่าย ทำให้เหลือกากน้อย ทารกที่ดูดนมแม่อาจไม่ถ่ายทุกวัน

ท้องผูก : หมายถึง การถ่ายอุจจาระเป็นก้อนแข็งทั้งกอง อาการท้องผูกพบบ่อยในทารก ที่ เลี้ยงด้วยนมผสม และชงนมไม่ถูกสัดส่วน อาจจางหรือข้นเกินไป หรือให้นมไม่เหมาะสมกับวัย เช่น ให้นม สำหรับเด็กโตแก่เด็กเล็ก

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง ส่งเสริมพัฒนาการด้วยการเล่น การใช้หนังสือเล่มแรก

การเล่นเป็นเรื่องสำคัญของชีวิต เป็นวิวัฒนาการของสติปัญญา การเล่นจะพัฒนาเป็นลำดับขั้นตอนตามสติปัญญาของเด็ก ต่อเนื่อง ไม่สลับซับซ้อน เมื่อเด็กเล่นเขาจะสามารถแสดงออกซึ่งความสามารถที่มีในตัวของเด็กออกมาได้ คือ ความสามารถในการใช้ร่างกาย การใช้ความคิด การใช้ภาษาเด็ก การแสดงออกทางอารมณ์ การสัมพันธ์กับผู้อื่น

แรกเกิด-1 ปี

เด็กในช่วง 6 เดือนแรก มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสายตา การมองเห็น การได้ยิน การเล่นที่เหมาะสมที่สุด คือ ใบหน้าของพ่อแม่ ผู้ใกล้ชิดที่จะคอยพูดคุย หยอกล้อ เล่น โอบกอดและสัมผัสพร้อมชี้ชวนให้เด็กดูสิ่งต่างๆ รอบตัว

ของเล่นที่เหมาะสมเพื่อฝึกการมองเห็นและการได้ยินเสียง เช่น การแขวนของเล่นที่มีสีสันสดใส แกว่งไกวแล้วมีเสียงกรุ๊งกริ๊ง ปลาตะเพียน เศษผ้าสีสดใสแขวนด้วยไม้ เมื่อเด็กสามารถบังคับใช้กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวแขน-ขา-มือ เด็กจะชอบคว้าจับและสนใจเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นควรเลือกของเล่นที่ถือได้มีสีสัน และมีเสียงเมื่อเขย่า เด็กในวัยนี้ชอบเอาของเล่นเข้าปาก จึงต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดและความปลอดภัย

เด็กอายุ 6 เดือน-1 ปี

เด็กเริ่มนั่งได้และหยิบจับด้วยนิ้วได้คล่องขึ้น เด็กชอบหยิบจับผลัดของเล่นไปมา ชอบค้นหาสิ่งที่ปิดซ่อน ควรเปิดโอกาสให้เด็กใช้มือและเขาค้นหาสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง พ่อแม่สามารถเล่นกับลูกด้วยการเล่นง่ายๆ เช่น โยกเยก จะเอ๋ จับปุดำ ซ่อนหาของ

นอกจากนี้เด็กจะชอบฟังเสียงของคำพูดต่างๆ ต่ำๆ การร้องเพลงแห่กล่อม การพูดคำคล้องจองด้วยภาษาง่ายๆ ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านภาษาในเวลาต่อมา

อายุ 1-2 ปี

เด็กเริ่มเดินได้เองบ้าง สนใจฟังเสียง พูดเป็นคำที่มีความหมาย ชอบถือของเล่น ขว้างปา ลากจูงของเล่นไปมา วางของซ้อน ชอบตอก เล่นน้ำเล่นทราย รูปภาพสีสัน สด สนุกกับสิ่งใหม่ๆ ที่พบเห็น ชอบปีนป่ายขึ้นบันได มุดใต้โต๊ะ ซึ่งจะเป็นการฝึกการใช้กล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว

ของเล่นควรเป็นประเภทฝึกการใช้กล้ามเนื้อ นิ้วมือ เช่น รถไฟหรือรถลากต่อๆ กันเป็นขบวน กล้องกระดาษมีเชือกร้อยลากจูงไปมาได้ ของเล่นที่บีบจับหุบแล้วเกิดเสียงดัง กล้องดนตรี ก้อนไม้สี่เหลี่ยมชิ้นเล็กขนาด 1 นิ้ว เพื่อจับวางซ้อนเล่น ของเล่นตักน้ำตักทราย ตุ๊กตายาง ตุ๊กตาผ้า ลูกบอลผ้าที่ขว้างปาได้ หนังสือรูปภาพทำด้วยกระดาษอย่างดีหรือผ้าภาพตัดต่อ 3-4 ชิ้น

อายุ 2-4 ปี

เด็กวัยนี้อยากรู้อยากเห็น เคลื่อนไหวได้คล่องขึ้นและทรงตัวได้ดี เพราะกล้ามเนื้อแขนขา แข็งแรงมากขึ้น ชอบเล่นที่ออกแรงมากๆ ไม่ว่าจะเป็นวิ่งเล่น กระโดด ปีนป่าย เตะ ขว้างลูกบอล และ

ซึ่งจักรยานสามล้อได้ เป็นการฝึกกล้ามเนื้อใหญ่ให้แข็งแรงและเคลื่อนไหวในระดับกระฉับกระเฉงขึ้น ขณะที่กล้ามเนื้อเล็กสามารถควบคุมได้ดีขึ้น เด็กสามารถใช้นิ้วมือหยิบจับชิ้นเล็กหรือหมუნได้ เด็กจะชอบเล่นอิสระและเลียนแบบท่าทางของคนและสัตว์ การเล่นบทบาทสมมติจำลองสถานการณ์ต่างๆ ด้วยของเล่นที่เหมือนของจริงยิ่งจะช่วยสร้างเสริมจินตนาการให้กับเด็กได้ เด็กวัยนี้จะสนใจฟังนิทาน เรื่องเล่า และดูหนังสือภาพ ชอบแสดงท่าทางประกอบเรื่องราวต่างๆ และเคลื่อนไหวตามจังหวะเสียงเพลง เริ่มเล่นกับเด็กมากขึ้นและทำงานเป็นกลุ่มได้

ของเล่นที่เหมาะสม เช่น หนังสือภาพ ภาพตัดต่อ ไม้บล็อกรูปทรงสามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม หยอดใส่กล่องกระดานหมุดซ้อนตอก ของเล่นจำลองของจริงขนาดเล็ก ดินสอ กระดาษวาดภาพ ลูกบอล

อายุ 4-5 ปี

เด็กวัยนี้มีความพร้อมในด้านต่างๆ มากขึ้นเคลื่อนไหวร่างกายคล่องแคล่วขึ้น ชอบเล่นกลางแจ้งกับเครื่องเล่นสนาม และเครื่องเล่นที่มีลูกบอลจับได้ สามารถเล่นของเล่นที่ใช้นิ้วมือจับได้ดีขึ้น เด็กพอใจที่จะเล่นกับเพื่อนเป็นกลุ่มมากขึ้น ชอบเลียนแบบชีวิตในบ้านและสังคมแวดล้อม โดยการแสดงบทบาทสมมติเป็นเรื่องราวมากขึ้น และมีการกำกับบทบาทของเพื่อนเล่น ชอบฟังนิทาน โคลงกลอน คำถามอะไรเอ่ย ชอบซักถามและตั้งคำถามกับสิ่งต่างๆ ที่พบเห็น ชอบทดลองด้วยตนเอง สนใจตัวหนังสือและเขียนชื่อตัวเอง เขียนตัวเลขได้ รู้จักนับ รู้จักเปรียบเทียบ ชอบวาดภาพระบายสี ประดิษฐ์สิ่งต่างๆ เล่นเกมที่มีกติกาง่ายๆ ได้

การเลือกของเล่นสำหรับเด็ก

1. ความปลอดภัย

ทำด้วยไม้ ผ้า พลาสติก หรือโลหะ ที่ไม่มีอันตรายเกี่ยวกับผิวสัมผัสที่แหลมคม หรือมีชิ้นส่วนที่หลุดหรือแตกหักง่าย ตลอดจนทำด้วยวัสดุที่ไม่มีพิษภัยต่อเด็ก สีที่ใช้ไม่เป็นอันตรายหากใส่ปากอม ขนาดไม่เล็กเกินไปจนทำให้เด็กกลืนเข้าปากหรือหยิบใส่จมูกได้ รวมทั้งมีน้ำหนักพอเหมาะที่เด็กสามารถหยิบเล่นได้

2. ประโยชน์ในการเล่น

ของเล่นที่ดีควรช่วยสร้างความสนใจของเด็ก ให้อยากรู้อยากเล่น มีสีสันสวยงาม สะดุดตา ออกแบบส่งเสริมให้เด็กใช้ความคิดและจินตนาการที่จะเล่นอย่างริเริ่มสร้างสรรค์ หรือแก้ปัญหา ช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวและการใช้มือได้อย่างคล่องแคล่ว เสริมสร้างการพัฒนาประสาทมือและตาให้สัมพันธ์กัน ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการเรียนอ่าน-เขียน-คิดเลขต่อไป

3. ประสิทธิภาพในการใช้เล่น

ของเล่นควรมีความยากง่าย เหมาะกับระดับอายุ และความสามารถตามพัฒนาการของเด็ก ของเล่นที่ยากเกินไปจะบั่นทอนความสนใจในการเล่นของเด็ก และทำให้เด็กรู้สึกท้อถอยได้ง่าย ส่วนของเล่นที่ง่ายเกินไปก็ทำให้เด็กเบื่อไม่อยากจะเล่นได้ นอกจากนี้ของเล่นควรทำให้เด็กได้ใช้ประสบการณ์ตรงและเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความแข็งแรง ทนทานและปรับเปลี่ยนดัดแปลงใช้ประโยชน์ได้หลายโอกาส หลายรูปแบบ หรือเล่นได้หลายคน

4. ประหยัดทรัพยากร

ของเล่นที่ดีไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงหรือผลิตด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย มีตราเครื่องหมายของบริษัทที่มีชื่อเสียงเป็นที่นิยมทั่วไป หากแต่เป็นของเล่นที่สามารถจัดหาได้ง่าย มีราคาพอเหมาะ หรือทำจาก

วัสดุที่ทำได้จากภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือวัฒนธรรมพื้นบ้าน แม้แต่ของเล่นที่พ่อแม่ทำเองจะยิ่งทำให้เด็กมีความพอใจมากกว่าของที่มีราคาแพง

ของเล่นเสริมสร้างทักษะและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

ของเล่นเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ของเด็ก การเลือกของเล่นให้เด็ก นอกจากตรงกับความสนใจและเหมาะสมกับวัยของเด็กแล้ว ยังจำเป็นต้องคำนึงถึงคุณสมบัติของของเล่นที่ก่อให้เกิดคุณค่าต่อการเรียนรู้ของเด็กด้วย ทั้งนี้ ของเล่นที่ดีสำหรับเด็กไม่จำเป็นต้องเป็นของเล่นราคาแพง อาจดัดแปลงโดยใช้วัสดุท้องถิ่นหรือประดิษฐ์ได้เองจากวัสดุเหลือใช้ก็ได้ เพียงแต่ให้มีส่วนช่วยส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กในด้านต่างๆ

ตัวอย่าง ของเล่นที่เสริมสร้างทักษะและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย มีดังนี้

1. ของเล่นฝึกทักษะการเคลื่อนไหว และพัฒนาการกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เช่น เครื่องเล่นสนามประเภทเสาชิงช้า ราวโหน ไม้ลื่น ไม้กระดก อุโมงค์ ปอทราย เครื่องเล่นที่มีล้อเลื่อนได้ เป็นต้น
2. ของเล่นพัฒนากล้ามเนื้อนิ้วมือ แขน ขา ควรเป็นของเล่นประเภทบีบ เป่า ตี เตะ ดึง โยน ผลัก เลื่อน เช่น กลองใช้ตี ลูกบอลใช้โยน เครื่องดนตรีชนิดเขย่า เป็นต้น
3. ของเล่นฝึกทักษะการใช้สายตาและมือให้สัมพันธ์กัน ควรเป็นของเล่นประเภท ตอก กด ตี ปัก เย็บ ผูก เช่น กระดานปักหมุด ผูกเชือก ผูกโบว์ กรอกน้ำใส่ขวด เป็นต้น
4. ของเล่นส่งเสริมทักษะภาษาและพยางค์ เช่น ภาพสัตว์ ผลไม้ ตัวพยางค์นะ เทปเพลง หนังสือภาพ เป็นต้น
5. ของเล่นฝึกสังเกต เปรียบเทียบ จำแนก จัดอันดับ ขนาดรูปร่างตัวเลข เช่น โดมิโน กระดานต่อภาพ กล่องหยอดบล็อกต่างๆ เป็นต้น
6. ของเล่นฝึกความจำ เรียกชื่อสิ่งของ รู้จักสี รูปร่างลักษณะ คุณสมบัติ ประโยชน์ เห็นความสัมพันธ์สิ่งของต่างๆ เช่น กระดานเปรียบเทียบสี กล่องหยอดรูปทรง ภาพตัดต่อ กระดานเทียบความเหมือน ความแตกต่าง เป็นต้น
7. ของเล่นพัฒนาความคิดความจำ เล่นเลียนแบบและสมมติจินตนาการ เช่น บ้าน หมูบ้าน ทหาร เครื่องครัว ตุ๊กตา หุ่น ลูกเลื้อย กระจเป่า เป็นต้น
8. ของเล่นฝึกความคิดสร้างสรรค์ สร้างความสนใจอยากทดลองคิดอย่างมีเหตุผล ลองผิด ลองถูก เช่น ไม้บล็อกขนาดต่างๆ กล่องไหววริบ ดินน้ำมัน ดินเหนียว กระดาษ ดินสอสี กระดาษวาดภาพระบายสี ใบบัว เศษเชือก เป็นต้น
9. ของเล่นเสริมสร้างทักษะทางวิทยาศาสตร์ เด็กอยากรู้ อยากเห็นสนใจสิ่งใหม่ๆ เช่น ของเล่นที่เคลื่อนได้ ไชลานโต้ มีไฟและแสงหรือเสียงด้วยของเล่นลอยน้ำ ลูกโป่ง เป็นต้น
10. ของเล่นฝึกทักษะการแก้ปัญหาและใช้สมาธิ ทำให้เด็กได้ใช้ความคิด รู้จักลองผิดลองถูก มีความพยายามทำให้เกิดความสำเร็จ เช่น ภาพตัดต่อ ของเล่นชิ้นส่วนที่ประกอบเป็น สิ่งต่างๆ เกมค้นหาชิ้นส่วนที่หายไป เป็นต้น

การเล่านิทาน อ่านหนังสือกับเด็ก

เด็กแรกเกิด-5 ปี อ่านหนังสือเองไม่ได้ พ่อแม่ต้องเป็นผู้อ่านให้เด็กฟัง หนังสือนิทานเป็นสื่อกลางที่ทำให้พ่อแม่ใกล้ชิดกับเด็ก ได้เล่นกับเด็ก และได้สังเกตพัฒนาการเด็กอย่างใกล้ชิดโดยใช้หนังสือเป็นเครื่องมือ

ผลดี

1. พ่อแม่ลูกมีความใกล้ชิด ความเข้าใจและรักกันมากขึ้น
2. เด็กอารมณ์ดี เฉลียวฉลาด มีสมาธิ พุด อ่าน เขียนเก่ง สมองดี สามารถคิดสร้างสรรค์ คิดเชื่อมโยงและคิดเป็นระบบ

กระบวนการใช้หนังสือเล่มแรก

1. จัดมุมในบ้านเป็นที่วางหนังสือ หรือ แขนงถุงใส่หนังสือ ให้เป็นที่เป็นที่เห็นทาง เด็กจะได้เรียนรู้ว่า เมื่อต้องการหนังสือ จะมาหยิบจากมุมนี้
2. จัดบรรยากาศในบ้านให้เอื้อต่อการอ่านหนังสือร่วมกันของพ่อแม่ลูก เช่น ปิดโทรทัศน์ แล้วเปิดหนังสือทุกวันหลังอาหาร 3 มื้อ
3. สร้างช่วงเวลาที่ชอบของครอบครัว ให้เป็นเวลาที่พ่อแม่ได้อุ้มลูกนั่งตัก อ่านหนังสือร่วมกัน ทำสมาธิ โดยเด็กมีส่วนร่วม ด้วยการเปิดหนังสือ เด็กจะได้สังเกต และจำว่าการเปิดหนังสือจะพลิกจากขวาไปซ้าย
4. อ่านหนังสือให้ฟังเป็นประจำสม่ำเสมอ อ่านได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา โดยใช้นิ้วชี้ไปตามคำที่อ่าน ให้ลูกสังเกตเห็นว่า การอ่าน เริ่มต้นจากซ้ายไปขวา
5. อ่านเสียงสูงๆ ต่ำๆ ทำเสียงเล็ก เสียงน้อย เพื่อให้เด็กสนใจ สนุกสนาน พร้อมชี้ให้เด็กดูภาพ กอด สัมผัส หยอกเย้า และยกแขน ยกมือ เวลาอ่าน ไปด้วย
6. ถ้าอ่านหนังสือไม่ออก หรือ อ่านไม่คล่อง ให้ใช้ภาพในหนังสือเป็นประเด็นพูดคุย ชี้ชวน และเล่นกับเด็ก
7. พ่อแม่ต้องใส่ใจ และแสดงความสนใจ และหยิบหนังสืออ่านกับเด็ก เมื่อเด็กแสดงท่าทางต้องการหนังสือ
8. อ่านทุกวัน วันละ 5-15 นาที

เลือกนิทานที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย

เหมาะสมกับอายุเด็ก

เด็กแต่ละวัยสนใจฟังเรื่องราวต่างๆ แตกต่างกันตามพัฒนาการ และความสามารถในการรับรู้ รวมทั้งประสบการณ์ที่ผ่านมาของเด็ก

ประโยชน์ที่เด็กได้รับ

การเลือกหนังสือต้องคิดถึงประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ เช่น สอนให้รู้จักคำเรียกชื่อสิ่งต่างๆ เปิดโอกาสเด็กแสดงออกด้านการพัฒนาความคิดจินตนาการ ให้ความรู้สึกที่ดีต่อเด็ก ความตลกขบขันให้ความสนุกสนาน หรือช่วยแก้ปัญหาให้กับเด็กเมื่อเปรียบเทียบกับตัวละคร พ่อแม่จึงควรอ่านเรื่องราว หรือ เนื้อหาของนิทานทั้งเล่มก่อนตัดสินใจเลือกหนังสือให้กับเด็ก

เนื้อหาและลักษณะรูปเล่ม

ควรเป็นเรื่องสั้นๆ ง่ายๆ และไม่ซับซ้อน มีจุดเด่นของเรื่องจุดเดียว เด็กดูภาพหรือฟังเรื่องราวเข้าใจได้และสนุกสนาน เนื้อเรื่องที่ชัดเจน ชวนติดตาม เป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเด็ก และใกล้ชิดตัวเด็กหรือธรรมชาติแวดล้อม ไม่มีการบรรยาย เนื้อเรื่องควรมีลักษณะเป็นบทพูดคุยโต้ตอบระหว่างตัวละคร ใช้ภาษาที่ถูกต้อง ง่ายต่อความเข้าใจของเด็ก ตัวอักษรขนาดใหญ่ ใช้สีเข้มอ่านได้ชัดเจน มีภาพประกอบที่สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง เป็นภาพที่มีสีสันสวยงามมีชีวิตชีวา ส่วนใหญ่จะเป็นภาพเขียนหรือวาดมากกว่าภาพถ่าย รูปเล่มที่แข็งแรงทนทาน ขนาดพอเหมาะกับมือเด็ก ถ้าเด็กเล็กควรเลือกหนังสือกระดาษหนาแข็งแรง พลิกเปิดง่าย ขอบหนังสือโค้งมนไม่บาดมือเด็ก ไม่จำเป็นต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมเสมอไป และมีจำนวนหน้าประมาณ 10-20 หน้า

หนังสือที่เหมาะสมกับอายุเด็ก

เด็กอายุ 0-1 ปี

เป็นหนังสือภาพเหมือน รูปสัตว์ ผัก ผลไม้ สิ่งของในชีวิตประจำวัน และเขียนเหมือนภาพจริง สีสวยงาม ขนาดใหญ่ชัดเจน เป็นภาพเดี่ยวๆ ดูมีชีวิตชีวา ไม่ควรมีส่วนประกอบภาพที่รกจุกจิก รูปเล่มอาจทำด้วยผ้าหรือพลาสติกหนาๆ ให้เด็กหยิบเล่นได้

เด็กอายุ 2-3 ปี

เป็นหนังสือนิทานหรือหนังสือภาพที่เด็กสนใจ ไม่บังคับให้เด็กดูแต่หนังสือที่พ่อแม่ต้องการให้อ่าน เป็นภาพเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน สัตว์ สิ่งของ เด็กเล็กในช่วงอายุนี้นี้มีประสาทสัมผัสทางหูที่ดีมาก หากมีประสบการณ์ด้านภาษาและเสียงที่ดีในวัยนี้ เด็กจะสามารถพัฒนาศักยภาพด้านภาษาและดนตรีได้ดี โดยเฉพาะช่วงอายุ 2-4 ปี เด็กมีความสนใจเสียงและภาษาที่มีจังหวะ เด็กบางคนจำหนังสือที่ชอบได้ทั้งเล่ม จำได้ทุกหน้า ทุกตัวอักษร เหมือนอ่านหนังสือออก เด็กอายุ 3 ปี มีจินตนาการสร้างสรรค์ อยากรู้ อยากเห็น เข้าใจเรื่องเล่าต่างๆ ชอบเรื่องซ้ำๆ ซ้ำมา เรื่องไหนที่ชอบมาก เด็กจะให้พ่อแม่อ่านซ้ำๆ ซ้ำมา ดังนั้น หากเด็กมีประสบการณ์ที่ดีในช่วงเวลานี้ จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างนิสัยรักการอ่านของเด็กในอนาคต

เด็กอายุ 4-5 ปี

เด็กมีจินตนาการสร้างสรรค์ อยากรู้ อยากเห็นสิ่งรอบตัวเกี่ยวกับชีวิตธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้มาจากไหน ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ เริ่มเข้าใจความแตกต่างระหว่างความจริงกับเรื่องสมมติ นิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ควรเป็นนิทานที่เป็นเรื่องที่ยาวขึ้น แต่เข้าใจง่าย ส่งเสริมจินตนาการและอิงความจริงอยู่บ้าง เนื้อเรื่องสนุกสนานน่าติดตาม มีภาพประกอบที่มีสีสันสดใส สวยงาม มีตัวอักษรบรรยายเนื้อเรื่องไม่มากจนเกินไป และมีขนาดใหญ่พอสมควร ใช้ภาษาง่ายๆ การอ่านนิทานให้เด็กฟังพร้อมกับชี้ชวนให้เด็กดูภาพในหนังสือประกอบ จะเป็นการสร้างจินตนาการสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของพลังเรียนรู้จากการอ่านหนังสือ

หากเด็กพบว่า เด็กชอบหนังสือเล่มเป็นพิเศษ จะให้พ่อแม่อ่านซ้ำๆ ซ้ำมาทุกวันไม่เบื่อ ดังนั้นพ่อแม่ควรอดทนเพื่อลูก เด็กบางคนจำข้อความในหนังสือได้ทุกคำ แม้ว่าจะมีคำบรรยายยาวได้ทั้งเล่ม ซึ่งเป็นประโยชน์มากต่อพัฒนาการด้านภาษาของเด็ก

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง การส่งเสริมความฉลาดทางเชาว์ปัญญาและอารมณ์

พ่อแม่ทุกคนย่อมปรารถนาให้ลูกเติบโตเป็นคนดี ฉลาด มีความสุข ประสบความสำเร็จในการศึกษาและหน้าที่การงานเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตนั้น นอกจากมีความฉลาดทางเชาว์ปัญญาหรือ IQ ยังต้องมีความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ ด้วย

ปัจจุบันคงมีพ่อแม่จำนวนมากที่เคยได้ยินได้ฟังเรื่องราวเกี่ยวกับ IQ EQ หรืออาจมีอื่นๆ เช่น IQ, EQ, AQ, MQ, SQ จึงขอสรุปจากเอกสารของ พญ.กมลพรรณ ชิวพันธ์ุครี ดังนี้

IQ = INTELLIGENCE QUOTIENT คือความฉลาดทางสติปัญญา วัดได้จากอายุสมองเทียบกับอายุจริงปกติควรรอยู่ที่ 90-110 เป็นการวัดความสามารถทางคิด วิเคราะห์ ความสามารถทางวิชาการ วัดความจำ การอ่านเขียน คำนวณ แต่ไม่ได้วัดด้านอื่นๆ เช่น

- ☉ ความคิดสร้างสรรค์
- ☉ ทักษะต่างๆ ด้านการทำงาน
- ☉ ทักษะชีวิตประจำวัน ฯลฯ

การพัฒนา IQ

- ☉ 50% จากกรรมพันธุ์
- ☉ 50% จากสิ่งแวดล้อม เช่น
 - การเลี้ยงดู ความรัก ความอบอุ่น เพราะฉะนั้นต้องมีเวลาให้ลูกหลาน
 - อาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะ ปลา ถั่วเหลือง วิตามินบี ธาตุเหล็ก ไอโอดีน โปรตีน
 - ประสบการณ์ต่างๆ เช่น จากการเล่น ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมกลุ่ม การทำงาน การทำงานศิลปะ ดนตรี กีฬาที่ชอบ
 - ได้ฟังนิทาน (วัยเด็กเล็ก) การได้ช่วยทำงาน ทำกิจกรรมในเด็กไทย
 - มองเห็นคุณค่าตนเอง
 - สัมผัสกับสังคม, ชีวิตประจำวัน ฯลฯ
 - อารมณ์ดี ไม่เครียด
 - ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที/วัน จะช่วยให้มีสมาธิ สดชื่น คิดอะไรได้เร็ว

อดทน ไม่ซึมเศร้า ไม่ติดยาเสพติด

- ความคิดในทางบวก มีความคิดอย่างสร้างสรรค์ จากการใช้คำชมเชยเสมอ ได้รับการยอมรับการกระทำต่างๆ ที่ดี

EQ = EMOTIONAL QUOTIENT คือความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์สำคัญอย่างไร มีวิจัยดังนี้

1. มหาเศรษฐี 400 คนของโลก ที่ประสบความสำเร็จ มีสมบัติพันล้านเหรียญดอลลาร์ 50% ไม่ได้จบปริญญาตรี

2. วิจัยในรัฐแมซซาชูเซต ติดตามเด็ก 450 คน นาน 40 ปี ปัจจุบันที่ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตไม่เกี่ยวกับ IQ แต่เป็น

- ความสามารถในการจัดการกับความผิดหวัง AQ
- การควบคุมอารมณ์ได้ดี EQ
- การเข้ากับคนอื่นได้ดี SQ

3. การวิจัยเป็นข้อมูลจากผู้จบปริญญาเอก 80 คน ทางวิทยาศาสตร์ ตั้งแต่ขณะศึกษาถึงอายุ 70 ปี พบว่า EQ และความสามารถทางสังคมทำให้ประสบความสำเร็จในวิชาชีพ และมีชื่อเสียงมากกว่าความสามารถทาง IQ 4 เท่า

การพัฒนา EQ คือ

- ☉ รู้อารมณ์ของตนเอง
- ☉ เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เมตตาอารี, ช่วยเหลือผู้อื่น, เอาใจเขามาใส่ใจเรา
- ☉ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ไม่หุนหันพลันแล่น ไม่อารมณ์ค้างนาน ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกเก่าๆ มารบกวนการทำงานปัจจุบัน ไม่ว่าจะรัก โกรธ ซึมเศร้า โกรธแล้วไม่ผูกใจเจ็บนาน ใจเย็นเมื่อมีสถานการณ์ช่วย จะเป็นคนที่น่านับถือ และจะมีคนกล้าให้คำแนะนำ

- ☉ มีระเบียบวินัยในตนเอง เคารพสิทธิ์ของผู้อื่น
- ☉ รับผิดชอบต่อสังคม มีทักษะทางสังคมดี รู้สู้ รู้หลีก เอาตัวรอดได้ดี มีไหวพริบ
- ☉ ขยันหมั่นเพียร อดทน กระตือรือร้น ไม่เฉื่อยชา มุ่งมั่น แน่วแน่ ไม่ลดละ

วิธีฝึก

- ☉ มีตัวอย่างที่ดีให้เด็กเห็น อารมณ์เด็กขึ้นกับอารมณ์ผู้เลี้ยงดู
- ☉ ไม่ต่อว่าเด็กต่อหน้าเด็กคนอื่นฯ หรือพูดเปรียบเทียบกับคนอื่นฯ หรือพี่น้อง
- ☉ หากทางชมเชยเด็ก แม้จะมีดีแค่หนึ่งอย่าง มีเสียสละอย่าง เราก็ต้องใช้หนึ่งอย่างนั้นมาเป็นตัวชม เพื่อช่วยพัฒนาตัวอื่นๆ

- ☉ เวลาลูกทะเลาะกัน อย่ามีอารมณ์ร่วม
- ☉ ไม่ปกป้องมากเกินไป เพราะจะทำให้เด็กขาดทักษะ แก้ปัญหาไม่เป็น
- ☉ ไม่ตามใจลูกมากเกินไป หรือกังวลมากเกินไป
- ☉ ให้เด็กรู้สึกตัวเองเป็นผู้ถูกชม
- ☉ เด็กอารมณ์ร้อน ต้องทำไม่รู้ไม่ชี้ ใจเย็น ไม่ต้องมีอารมณ์ร่วม
- ☉ ฝึกหัดระเบียบวินัยควรสร้างตั้งแต่เล็กๆ เช่น 7 - 8 เดือน เริ่มนั่งกับรับประทานอาหาร

ดูทีวีไม่เกิน 1 ชั่วโมง/วัน

- ☉ ฝึกทุกอย่างด้วยความรัก ไม่ใช้การบังคับ แต่ด้วยเหตุผล
- ☉ การดู การลงโทษ ประณาม ไม่ใช่วิธีที่ถูกต้องเสมอไป เพราะเด็กจะต่อต้าน
- ☉ ทำใจเบิกบาน เปิดหูเปิดตา อย่าหมกมุ่นแต่ในบ้าน

AQ = ADVERSITY QUOTIENT คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาและการเผชิญกับวิกฤติ

AQ คือการวัดความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติ ใครที่สามารถจัดการได้ดีจะเป็นผู้นำ และเจ้าของกิจการในโลกของปัจจุบันและอนาคต ใครที่มี AQ ดีจะสามารถเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส (Dr.Paul G stolt) ใครที่ไม่สามารถควบคุม AQ ได้จะเป็นผู้พ่ายแพ้ และเป็นได้แค่ลูกจ้างหรือพนักงาน

เทคนิคการสร้าง AQ

AQ ความสามารถในการแก้ปัญหา/อุปสรรค เป็นกลไกของสมอง เกิดจากการได้ฝึกฝน การแก้ปัญหาต่างๆ การทำอะไรด้วยตนเอง การละเล่น ทั้งประสบการณ์ที่ได้ผ่านมาในชีวิต ตั้งแต่เมื่อเยาว์วัย

การฝึกฝน

- ☉ การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม
- ☉ การฝึกทำกิจกรรมต่างๆ
- ☉ สัมผัสกับชีวิตจริง ให้เด็กช่วยตนเอง หัดทำงานตามวัย
- ☉ ให้เด็กเผชิญกับอุปสรรคบ้าง
- ☉ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เริ่มให้รู้จักช่วยงานพ่อแม่ ธุรกิจของพ่อแม่ หรือแม้แต่การรับจ้างทำงาน

ในช่วงวัยรุ่น ฝึกหาประสบการณ์ตามที่ต่างๆ ช่วงหยุดปิดเทอม

หลักการสร้าง

มองปัญหาเป็นโอกาส

1. CONTROL ควบคุมเหตุการณ์/สถานการณ์ได้
2. OWNERSHIP ความเป็นเจ้าของปัญหาอยู่ที่ตัวเรา
3. REACH คิดว่าทุกประเภท มีทางแก้ไข ไม่ใช่จบสิ้นแล้วทุกอย่าง
4. ENDURANCE มีความทนทาน อดทน ต่อปัญหาต่างๆ มองโลกในแง่ดี ไม่ย่อท้อ
5. TRAINING คือการได้รับการฝึกฝนตั้งแต่เยาว์วัย ในการแก้ไขปัญหาและเผชิญอุปสรรค

ตามวัยและศักยภาพ

สรุปการเพิ่ม AQ

- ☉ มีสติตลอดเวลา ใช้สติปัญญาในการแก้ไข
- ☉ คิดว่าทุกอย่างมีทางออก
- ☉ มองโลกในแง่ดี
- ☉ เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส

MQ = MORAL QUOTIENT จริยธรรม คุณธรรม

วิธีฝึกฝน

- ☉ มีตัวอย่างที่ดีๆ ให้เห็น
- ☉ ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ตั้งแต่เล็กๆ ก่อนวัยอนุบาล อาจจะเป็นในรูปแบบนิทาน
- ☉ วัยอนุบาล ประถมต้น เล่านิทานสอนใจ ช่วยบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน
- ☉ ประถมปลาย-มัธยม สอนหลักธรรม ตัวอย่างที่ดีๆ ช่วยบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน โรงเรียน ด้อยโอกาส ช่วยสอนหนังสือหรือดูแลรุ่นน้องๆ ช่วยงานครู สอนเพื่อนๆ ที่อ่อนกว่า
- ☉ ไม่ยอมรับพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น ทำร้ายผู้อื่น พุดจาหยาบค้าย ขโมย โดยเฉพาะ 0 - 5 ปี
- ☉ ถ้าเป็นผู้ใหญ่ ควรได้รับการกล่อมเกลาคิดใจอย่างสม่ำเสมอ เช่น ฝังธรรมเป็นประจำ ทุกสัปดาห์

SQ = SOCIAL QUOTIENT

ทักษะทางสังคม การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีไหวพริบ รู้เท่าทันคน

- ☉ ได้เล่นกับเพื่อนในวัยเด็กเล็กๆ
- ☉ เด็กโตทำกิจกรรมกลุ่ม หรือทำงานอื่นๆ ร่วมกับเพื่อนๆ หรือทำงานหาเงินเล็กๆ น้อยๆ เพื่อหาประสบการณ์ในชีวิต
- ☉ คบเพื่อนๆ ที่หลากหลาย
- ☉ เรียนรู้สังคม ข่าวสารต่างๆ รอบตัว เพื่อเป็นอุทาหรณ์แก่ตัวเราในบางข่าว

IQ ส่วนหนึ่งมาจากกรรมพันธุ์ และปรับเปลี่ยนยาก เริ่มพัฒนาตั้งแต่ 0 - 5 ปี ส่วน **EQ** และ **MQ** ปรับเปลี่ยนง่ายกว่า และได้ทุกอายุ

หมายเหตุ : คัดลอกจากเอกสารเรื่อง เด็กเรียนรู้ได้อย่างไรถึงยืนหยัดได้ในสังคมเศรษฐกิจปัจจุบันของ แพทย์หญิงกมลพรรณ ชิวพันธุ์ศรี ประธานเครือข่ายพ่อแม่เยาวชนเพื่อการปฏิรูปการศึกษา

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่องปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย

เด็กเบื่ออาหาร

พบมากในช่วง 1 - 3 ปี

สาเหตุ

- เป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติโดยที่หลังอายุ 1 ปีไปแล้ว อัตราการเจริญเติบโตของเด็กจะลดลง ความต้องการพลังงานน้อย อาหารจึงลดลง
- พบบ่อยในเด็กบางกลุ่ม เช่น เด็กตัวเล็กกว่าอายุครรภ์ พวกนี้จะมีความต้องการพลังงานน้อยกว่าเด็กที่มีน้ำหนักปกติ
- เด็กในช่วงนี้อยู่ในวัยชอบปฏิเสธ เด็กรู้ว่าตนเองมีความสามารถจัดการตนเองเกี่ยวกับการกินได้ ถ้าอยากกินก็กิน ไม่อยากกินก็อดหรือขยี้นให้อาเจียนได้ และพบว่า การปฏิเสธอาหารเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะต่อต้านการบังคับของพ่อแม่

- เลียนแบบผู้ใหญ่

- สภาพแวดล้อมขณะกินอาหารไม่มีความสุข

การช่วยเหลือ

- ถ้าน้ำหนักและความสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติก็ไม่ต้องทำอะไร
- ให้กินเมื่อหิว สังเกตว่าตื่นนอนใหม่ๆ เด็กไม่หิว ไม่อยากกิน ไม่ควรบังคับให้กินอาหาร
- กินอาหารเป็นมื้อๆ ไม่กินจุบจิบ งดขนมและของจุกจิกระหว่างมื้อ
- ให้กินแบบอารมณ์ดี ให้หยิบจับกินเอง หากบ้างไม่เป็นไร สร้างบรรยากาศที่ชวนกิน ไม่บังคับ ดูว่า
- กินอาหารเป็นมื้อๆ เปลี่ยนอาหารไม่ให้ซ้ำซาก
- ห้ามให้ยากระตุ้นความอยาก

เด็กอมข้าว

สาเหตุ

- เด็กไม่อยากกิน ไม่หิว
- ถูกบังคับให้กินมาก

การช่วยเหลือ

- ไม่บังคับ
- เวลากินข้าวควรกำหนดระยะเวลา เช่น 30 นาทีต่อมื้อ
- สร้างบรรยากาศในการกิน

ปัญหาการนอน

1. ไม่ยอมนอน หลับยาก

สาเหตุ

- สิ่งแวดล้อม เช่น เสียงดัง แสงสว่างเกินไป
- เด็กเหนื่อยเกินไป, ตื่นเต้น, กังวล, กลัว

2. ตื่นกลางดึก

สาเหตุ

- สิ่งแวดล้อม เช่น เสียงดัง

การช่วยเหลือ

- จัดสภาพแวดล้อมให้เงียบ ไม่สว่างเกินไป
- ไม่ปล่อยให้เด็กเล่น หรือออกกำลังจนกระทั่งเหนื่อยเกินไป

เด็กเอาแต่ใจตัวเอง (Temper Tantrum)

อายุที่พบบ่อย คือ อายุ 15 เดือน - 3 ปี

เด็กจะแสดงอาการโกรธเวลาถูกขัดใจ ด้วยการกระแทกเท้าลงดินกับพื้น ทำลายข้าวของและทำทุกทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ และมักจะได้รับถ้าทำสิ่งดังกล่าว พบในเด็กที่ Active เรียกร้องความสนใจ, อยู่ในวัยต่อต้าน, เลียนแบบพ่อแม่ ในกรณีพ่อแม่มีน้องใหม่หรือถูกตามใจมากเกินไป

การช่วยเหลือ

เวลาเกิดอาการ พ่อแม่ควรทำเป็นไม่สนใจ ไม่ควรให้สิ่งที่เด็กต้องการ ควรปล่อยให้เด็กอยู่คนเดียวจนระบายความโกรธหมดแล้ว จึงค่อยพูดอธิบายกันภายหลัง ไม่ควรลงโทษเด็กขณะเกิดอาการ

เด็กอีจ้าน้อง

สาเหตุ

เกิดจากรู้สึกสูญเสียสิ่งที่ตนเคยเป็นเจ้าของ เช่น ถูกแบ่งความรักพ่อแม่ไปให้น้องใหม่ ที่แต่เดิมตัวเองได้รับเต็มที่ และทำที่ลำเอียงของพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เด็กอาจจะแสดงความอิจฉาออกมาโดยตรง หรือแสดงในรูปถดถอยไปมีพฤติกรรมแบบทารกใหม่ เพื่อเรียกร้องความสนใจ

การช่วยเหลือ

พ่อแม่ควรแสดงท่าที่ต่อลูกเท่าเทียมกัน พ่อแม่ควรให้ลูกทราบตั้งแต่ตั้งครรถ์น้องใหม่ ให้เด็กมีส่วนร่วมออกความเห็น และแสดงให้เด็กเห็นว่าตัวเด็กเองก็ยังมีค่าสำคัญต่อครอบครัว ให้เด็กมีส่วนช่วยในการเลี้ยงน้อง การลงโทษที่รุนแรงยิ่งทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง

เด็กขี้กลัว

เด็กวัยต่างๆ จะมีการกลัวเป็นธรรมดาตามธรรมชาติ เช่น เด็ก 5 - 6 เดือน เริ่มกลัวคนแปลกหน้า เด็ก 2 - 3 ปี กลัวสัตว์ตัวโต เด็ก 3 - 4 ปี กลัวความมืด เป็นปัญหาในกรณีที่มีความกลัวมากจนเกินไปและมีความกังวล

สาเหตุ

อาจเกิดจากการขู่เด็ก เก็บเด็กไว้ไม่ให้ออกไปไหน การเล่านิทานที่ไม่เหมาะกับวัย โทรทัศน์สื่อต่างๆ การถูกทำร้าย เด็กที่ชอบเพื่อน

การช่วยเหลือ

ให้ความมั่นใจแก่เด็ก ไม่ขู่ไม่หลอกเด็ก กักขังหรือแยกเด็กให้อยู่ตามลำพัง เลี่ยงดูเด็กอย่างมีเหตุผล สอนเด็กให้รู้ว่าเรื่องใดจริง เรื่องใดสมมติ ให้เด็กพบกับสิ่งที่เด็กกลัวที่ละเล็กละน้อยจนเคยชินและหายกลัวไป

เด็กขี้อาย

แสดงให้เห็นแต่เล็ก เช่น เด็กวัย 2 ปี ครึ่ง เวลาพบคนแปลกหน้าไม่ยอมพูดคุยด้วย เอามือปิดปากวิ่งไปแอบหลังแม่

สาเหตุ

อาจเกิดจากพ่อแม่ปกป้องลูกมากเกินไป หรือไม่เคยให้โอกาสเด็กมีส่วนเข้าสังคมตามวัย

การช่วยเหลือ

ให้เด็กเข้าร่วมกลุ่มกับเด็กอื่น ตั้งแต่อายุ 2 - 3 ปี พ่อแม่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจให้แก่เด็กได้ กล้าพูด กล้าทำ และให้คำชมเชยเมื่อเด็กได้รับความสำเร็จจากการกระทำของตนเอง ไม่ควรดูว่าหรือพูดถึงปัญหาของเด็กต่อหน้าเด็ก ทำให้เกิดความอายมากขึ้น

เด็กขี้ไม่สุข

ที่เป็นปัญหา คือ เด็กที่มีอาการเหล่านี้ร่วมกันคือ อยู่ไม่สุข ความสนใจหรือสมาธิสั้นมาก ชักจูงให้หันเหความสนใจได้ง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ ความจำและการเรียนไม่ดี สาเหตุอาจเกิดจากกรรมพันธุ์ ความผิดปกติของสมอง เช่น สารพิษตะกั่ว, เด็กที่แม่ดื่มแอลกอฮอล์ หลังจากเป็นโรคสมองอักเสบ เด็กมีปัญหาทางครอบครัวหรือปัญหาพฤติกรรม ปัญหาของเด็กพวกนี้จะออกมาในรูปแบบปัญหาพฤติกรรมในรูปแบบต่อต้านสังคมและการเรียนไม่ดี

การช่วยเหลือ

อาจทำโดยการให้ยา การแนะนำการศึกษา การให้คำปรึกษาผู้ปกครองให้เข้าใจถึงปัญหาของเด็กรวมทั้งบำบัดทางจิต พ่อแม่ต้องเข้าใจว่าเด็กพวกนี้จะมีขีดจำกัดในการสนใจสิ่งต่างๆ การเรียน พยายามหาทางออกให้กับอารมณ์ที่รุนแรงของเด็ก

เด็กดูดนิ้วมือ

พบบ่อยคือ อายุ 1 ปีครึ่ง - 2 ปี เด็กจะดูดนิ้วเมื่อหิว เหนื่อย ง่วง พ้นขึ้น วิตกกังวล ส่วนใหญ่จะหายไปเมื่อเด็กโตขึ้น ถ้าเด็กยังดูดนิ้วมือเมื่ออายุเกิน 5 ปี ถือว่าผิดปกติ ถ้าทิ้งไว้จะเกิดปัญหาฟันไม่สบกัน สาเหตุอาจเกิดจากความกังวล ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ว่างเกินไป อิจฉา เจ็บป่วย เรียกร้องความสนใจ

การช่วยเหลือ

ในเด็กโตต้องหาสาเหตุไม่พูดล้อเลียน เหน็บแนม ให้เกิดความอายเพิ่มขึ้น ยิ่งขาดความเชื่อมั่น ยิ่งดูดนิ้วมากขึ้น การให้คำปลอบใจ เห็นอกเห็นใจ หรือทำเฉยเมยในรายเรียกร้องความสนใจทำให้เด็กดีขึ้น

เด็กกัดเล็บ

สาเหตุ

เป็นการแสดงออกเพื่อพยายามควบคุมความรุนแรงของอารมณ์หรืออาจเกิดจากสาเหตุเกี่ยวกับการดูดนิ้วมือ

การช่วยเหลือ

พยายามเบี่ยงเบนความสนใจของเด็กให้เด็กเล่นหรือทำกิจกรรมอื่นที่ช่วยให้เพลิดเพลินและระบายอารมณ์ความตึงเครียดออกไป

เด็กเล่นอวัยวะเพศตัวเอง

เกิดได้ทุกวัย พบบ่อยในช่วง 3 - 5 ปี และวัยรุ่น ในราย 3 - 5 ปี เด็กจะสนใจเรื่องเพศและอวัยวะเพศของตัวเอง พ่อแม่อาจจะนำทางโดยไม่รู้ตัว เช่น ขณะอาบน้ำทำความสะอาดอวัยวะเพศ เด็กจะเกิดความรู้สึกสบายขึ้น แล้วแอบทำภายหลัง

สาเหตุ

อาจเกิดจากการคันบริเวณอวัยวะเพศจากพยาธิ เด็กจึงพยายามเกา กางเกงคับไป เด็กเหงา ว่างเหว ขาดความอบอุ่น กังวล ว่างเกินไปไม่มีอะไรทำ

การช่วยเหลือ

ไม่ควรดุว่าเด็ก ชูเด็ก เด็กจะรู้สึกว่าเป็นผิด น่าละอาย และยิ่งแอบทำมากขึ้น ควรแก้ไขที่สาเหตุ หาของเล่นชวนให้เด็กเล่น ไม่เปิดโอกาสให้เด็กอยู่คนเดียวบ่อยๆ

เด็กพูดติดอ่าง

ปกติพบได้ในวัย 2 - 3 ปี ซึ่งอยู่ในวัยเด็กกำลังเรียนรู้เพื่อจะพูด แต่ไม่สามารถหาคำพูดได้อย่างที่ใจนึก ทำให้เด็กติดอ่างมากขึ้น ช่วงนี้ควรจะทำเฉย ไม่ดูว่า อาจช่วยต่อคำพูดของเด็ก ถ้าเด็กอายุเกิน 5 ปี แล้วยังติดอ่างและมีอาการอื่นร่วม เช่น หายใจผิดปกติ ทำหน้าเบี้ยวๆ แพลกๆ ใช้คำพูดอื่นแทนคำที่ต้องการพูด แสดงว่ามีปัญหาต้องแก้ไข

สาเหตุ

อาจเกิดจากความกังวล ขาดความมั่นใจ ขาดความอบอุ่น ถูกบังคับให้เลิกทำบางสิ่งบางอย่าง
แก้ไขโดยแก้ไขสาเหตุ ให้ความมั่นใจ ไม่พูดให้เด็กเสียกำลังใจ ปรึกษานักบำบัดการพูด

เด็กพูดคำหยาบ

สาเหตุ

เด็กเห็นผู้อื่นพูดและรู้ว่าพูดแล้วมีคนสนใจ

การช่วยเหลือ

อย่าแสดงอาการตกใจหรือตื่นเต้น เพื่อไม่ให้เด็กรู้ว่าสนใจ แต่สอนเด็กด้วยท่าที่สงบ
ว่าคำนี้ไม่ควรพูด ไม่สุภาพ และเตือนเด็กให้พูดคำที่เพราะแทน และชมเชยเมื่อเด็กทำ กระทำสม่ำเสมอ



ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยและการป้องกัน

วัย	ชนิดของอุบัติเหตุ	วิธีป้องกัน
แรกเกิด - 2 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> - หายใจไม่ออกเพราะหน้าจมโป่งในที่นอน - จมน้ำในอ่างขณะอาบน้ำ/เล่นน้ำ 	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้ที่นอนที่ไม่มียุบลงไป - ประคองตัวและศีรษะให้ตัวเวลาอาบน้ำให้เด็กอ่อน
3 - 8 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> - พลิกคว่ำ/ตีบคลานตกลงจากที่สูง - คอ แขน/ขา ติดอยู่กับซี่กรง 	<ul style="list-style-type: none"> - อย่าปล่อยให้เด็กอยู่คนเดียว - ทำที่กั้นแต่ต้องระวังให้ชิดกันพอที่ศีรษะเด็กจะไม่ลอดออกไปจนคอติด
9 - 18 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> - หยิบของชิ้นเล็กเข้าปาก สำลักติดคอหรือกลืน - นิ้วแหล่เข้าปลั๊กไฟหรือท่อน้ำ 	<ul style="list-style-type: none"> - ระวังไม่ให้ของเล่นที่แตกหักง่าย ของชิ้นเล็ก กระดุม กิ๊บ เม็ดถั่ว ผัก อาหาร ผลไม้ ชิ้นเล็ก หรือก้างปลา หรือเศษกระดูก - ติดตั้งปลั๊กไฟสูงพ้นมือเด็ก ใช้ฝาครอบพลาสติกปิดไว้เวลาไม่ใช้ - สอนเด็กให้เล่นของเล่นอย่างอื่นแทน
1 - 3 ปี	<ul style="list-style-type: none"> - พลัดตกบันได หรือตกจากโต๊ะ - เล่นของมีคม หรือสารมีพิษ พลัดตกท่อ - น้ำร้อนลวก ไฟลวก - สำลักเศษอาหาร 	<ul style="list-style-type: none"> - อย่าปล่อยให้เด็กไว้คนเดียว - กั้นหัวบันไดปิดประตูกันรั่วรอบบ่อ - เก็บของมีคม กาน้ำร้อน ยา น้ำยาทำความสะอาด ยาฆ่าแมลง ให้พ้นมือเด็ก โดยการใส่กลอนหรือกุญแจ - อย่าเก็บอาหารปะปนกับยาหรือสารพิษ - ไม่ให้เด็กเข้าใกล้เปลวไฟ หม้อ กะทะหรือกาน้ำร้อน - สอนให้รู้จักเคี้ยวให้ดี ไม่กระโดดหรือตะโกนพูด เวลาอาหารอยู่ในปาก - สอนเด็กให้รู้จักแกะเมล็ดน้อยหน้า มะขาม ส้ม ฯลฯ
4 - 6 ปี	<ul style="list-style-type: none"> - อุบัติเหตุในถนน - ของแหลมทิ่มตาและร่างกาย - กระโดดจากที่สูง - จมน้ำ 	<ul style="list-style-type: none"> - หาที่เล่นที่ปลอดภัยและกว้างพอควร - สอนกฎจราจร และให้ฝึกหัด - หาของเล่นอื่นที่ไม่แหลมคม - เวลาเด็กเลียนแบบหนังรบกวนหรือเหาะ ต้องสอนให้รู้ว่าเป็นเรื่องสมมติ ความจริงทำไม่ได้ จะเกิดอันตราย - ห้ามถือดินสอหรือไม้เสียบลูกชิ้นขณะวิ่ง - สอนว่ายน้ำ

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง ๑ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมแม่ คือ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกเพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เหมาะต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองของลูก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้แม่มีโอกาสได้เลี้ยงลูกอย่างใกล้ชิดซึ่งจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์สมองรวมทั้งสติปัญญาและจิตใจของลูก

ในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมาแนวโน้มของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลง ส่วนหนึ่งมาจากกระบวนการให้บริการทางการแพทย์ของโรงพยาบาล เช่น การแยกแม่และลูกหลังคลอด การทำงานนอกบ้านของพ่อแม่และประเด็นที่สำคัญมาจากการตลาดเชิงรุกของผู้ผลิต ผู้จำหน่ายนมผสม อาหารทารก การตลาดและการโฆษณา การลด แลก แจกแถม การบริจาค มีผลให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลงอย่างชัดเจน ปัญหาที่ติดตามมา คือ อัตราการตายของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี สูงขึ้น การขาดสารอาหาร โรคติดเชื้อสูงขึ้น โดยเฉพาะอุจจาระร่วง ปอดบวม โรคภูมิแพ้ เพิ่มสูงขึ้น ปัญหาดังกล่าวทำให้องค์การอนามัยโลกแนะนำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และเลี้ยงควบคู่อาหารเหมาะสมตามวัยจนลูกอายุครบ 2 ปีหรือมากกว่า ตามมาตรฐานโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก ซึ่งต้องปฏิบัติตามบันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และหลักเกณฑ์สากลว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก และ**อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ข้อ 24.2** รัฐภาคี...จะดำเนินมาตรการ จ) ประกันว่าทุกส่วนของสังคม โดยเฉพาะบิดามารดาและเด็ก จะได้รับข้อมูล ข่าวสาร เข้าถึงการศึกษและการสนับสนุนให้ใช้ความรู้พื้นฐานในเรื่องโภชนาการและสุขภาพเด็ก **เรื่องประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา** เรื่องอนามัยและสุขภาพีบาดสภาพแวดล้อม และเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ

บันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ขั้นที่ 1 มีนโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นลายลักษณ์อักษร ที่สื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทุกคนได้เป็นประจำ
- ขั้นที่ 2 ฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทุกคนให้มีทักษะที่จะนำนโยบายไปปฏิบัติ
- ขั้นที่ 3 ชี้แจงให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนทราบถึงประโยชน์และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ขั้นที่ 4 ช่วยแม่เริ่มให้นมลูกดูดนมภายในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด
- ขั้นที่ 5 แสดงให้แม่รู้วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และวิธีทำให้น้ำนมยังคงมีปริมาณพอเพียงแม้ว่าแม่และลูกจะต้องแยกจากกัน
- ขั้นที่ 6 อย่าให้น้ำ นมผสมหรืออาหารอื่นแก่เด็กแรกคลอดนอกจากนมแม่ เว้นแต่จะมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์
- ขั้นที่ 7 ให้แม่และลูกอยู่ในห้องเดียวกัน 24 ชั่วโมง (มี rooming-in)

ขั้นที่ 8 สนับสนุนให้ลูกดูนมแม่ตามที่ลูกต้องการ

ขั้นที่ 9 อย่าให้ทารกที่กินนมแม่ดูดหัวนมยางและหัวนมปลอม

ขั้นที่ 10 ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และส่งแม่ไปติดต่อกลุ่มดังกล่าวเมื่อออกจากโรงพยาบาลหรือคลินิก

จากการศึกษาพบว่าเด็กที่ได้กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเต็มโดยที่ไม่ได้ทานอาหารอื่นแม้กระทั่งน้ำ จนลูกอายุครบ 2 ปีหรือมากกว่า จะทำให้ลูกเจริญเติบโตทั้งร่างกาย จิตใจ สมอง จะทำให้ลูก แข็งแรง ฉลาด อารมณ์ดี จากการได้รับสารอาหารครบถ้วน และการได้รับความรักความอบอุ่น การโอบกอด การพูดคุยขณะให้นมลูกวันละ 8-10 ครั้ง เป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 จะทำให้ลูกฉลาดมีระดับสติปัญญาดีกว่าเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่ถึง 2-11 จุด อารมณ์ดี ลูกจะรู้สึกถึงความอบอุ่นปลอดภัย จะทำให้อารมณ์ดี มีความอดทน อดกลั้น ไม่อแง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พร้อมทั้งจะแบ่งปันความรักให้กับผู้อื่น และมีพัฒนาการสมวัย ยังเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูก แม่จะมีความรู้สึกถึงความเป็นแม่มากขึ้นทำให้แม่ไม่ทอดทิ้งลูก ช่วยลดการเสียชีวิตหลังคลอด ช่วยลดน้ำหนัก แม่ให้นมลูก 1 ปี น้ำหนักจะใกล้เคียงกับเมื่อก่อนตั้งครรภ์

ข้อดีของนมแม่ที่เหนือกว่านมผสม

นมแม่	นมผสม
1. มีสารอาหารและสารอื่นๆ ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและสมองของลูก	1. มีการเติมสารอาหารต่างๆ ตามอย่างนมแม่
2. ป้องกันโรคต่างๆ และป้องกันภาวะภูมิแพ้	2. ไม่มีสารป้องกันเชื้อโรคและภาวะภูมิแพ้
3. บริสุทธิ์ สะอาด ปลอดภัย	3. ต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาด น้ำที่ใช้ต้องต้มสุก
4. สะดวก ให้ได้ ทุกที่ ทุกเวลา	4. ต้องเตรียมอุปกรณ์ก่อนการชง และต้องผสมให้ถูกสัดส่วน
5. ประหยัด ไม่ต้องซื้อ เพราะร่างกายแม่สร้างได้เอง	5. ลื่นเปลืองเพราะต้องซื้อทั้งอุปกรณ์ในการชง อุปกรณ์ทำความสะอาด และเชื้อเพลิง
6. คุณค่านมแม่ยังเหมือนเดิมแม้ลูกกินนานมากกว่า 2 ปี	6. ต้องเปลี่ยนนมให้เหมาะกับช่วงอายุ
7. เกิดความรัก ความผูกพัน เพราะพ่อ-แม่ อยู่ใกล้ชิดทำให้ลูกได้รับความอบอุ่น	7. ลูกไม่ได้รับความอบอุ่นจากแม่ขณะกินนม เพราะส่วนใหญ่แม่ไม่ได้ให้เอง
8. มีอุณหภูมิพอเหมาะ	8. ต้องคอยระวังว่านมร้อนหรือเย็นเกินไป
9. ทุกครั้งที่ลูกดูนมจากอกแม่ ประสาทสัมผัสทุกส่วนของลูกตื่นตัว ทำให้พัฒนาการสมองเพิ่มขึ้นๆ ขึ้น	9. ประสาทสัมผัสไม่ถูกกระตุ้นทุกส่วน ทำให้พัฒนาการทางสมองไม่ดีเท่าที่ควร

นมแม่ที่ดีที่สุด....สำหรับลูกน้อย...เพราะ

1. สารอาหารครบถ้วน ย่อยและดูดซึมง่าย เพราะมีน้ำย่อยเพิ่มมาด้วย อูจจาระไม่แข็ง
2. ร่างกายลูกเจริญเติบโต สมองพัฒนาเต็มที่ทำให้ลูกฉลาด
3. ได้รับภูมิคุ้มกันทาน ไม่ป่วยบ่อย
4. ลดการเกิดโรคอ้วน เมื่อลูกโตขึ้น
5. ลดการเกิดโรคภูมิแพ้ โดยเฉพาะถ้าลูกได้กินนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกเกิด
6. ลูกอารมณ์ดี มีความสุข เพราะได้รับความรัก ความผูกพันและความอบอุ่นจากพ่อแม่
7. ลูกดูดนมแม่ช่วยให้ขากระดูกแข็งแรง ทำให้มีฟันที่ในฟัน ฟันขึ้นเป็นระเบียบได้รูปสวย

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน โดยที่ไม่ให้น้ำหรืออาหารอื่น

1. ถ้ากินน้ำหรือนมผสมร่วมกับนมแม่ จะทำให้ลูกดูดนมแม่น้อยลง เพราะลูกจะอิ่ม พอลูกดูดนมแม่น้อยลงก็จะทำให้นมแม่สร้างน้อยลงไปด้วย ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ครบ 6 เดือน
2. ถ้ากินน้ำหรือนมผสมร่วมกับนมแม่ จะทำให้ได้ปริมาณนมแม่น้อยลง ทำให้ได้รับประโยชน์จากนมแม่ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองลดน้อยลง
3. ได้รับสารอาหารและสารอื่นครบถ้วน พอเพียง และเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง
4. ติดเชื้อโรคน้อยลง ทั้งจากสารต่อเชื้อโรคในน้ำนมแม่เอง และจากการปนเปื้อนของเชื้อโรคจากการเตรียมและการให้นมผสม
5. ลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้
6. ถ้าให้ข้าวหรือกล้วยเร็วเกินไป อาจทำให้ขาดสารอาหาร เพราะย่อยยาก ทำให้อิ่มนานดูดนมแม่น้อยลง

การเตรียมความพร้อมเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คือการเรียนรู้กันระหว่างแม่และลูก แม่เรียนรู้ที่จะให้นมลูกได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ลูกได้นมแม่อย่างเพียงพอ ลูกจะเรียนรู้วิธีการดูดนมแม่ให้ถูกต้อง เพื่อให้ได้น้ำนมอย่างเพียงพอ เช่นเดียวกัน การเตรียมความพร้อมเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แม่จะต้องมีการเตรียมความพร้อมตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ คลอด หลังคลอด

ระยะตั้งครรภ์

การเตรียมความพร้อมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หญิงตั้งครรภ์จะต้องได้รับความรู้ความเข้าใจ ในการที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนวางแผนและอดทนที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ ซึ่งต้องมีการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ

ด้านร่างกาย หญิงตั้งครรภ์ควรมีอายุระหว่าง 20-30 ปี เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมในการดูแลทารกในครรภ์ให้มีสุขภาพดีจนกระทั่งคลอดเมื่ออายุครรภ์ครบ 40 สัปดาห์ และควรฝากครรภ์ทันทีเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์เพื่อรับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่มากขึ้นกว่าเดิมเพื่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์และเตรียมความพร้อมของเต้านมเพื่อผลิตน้ำนมที่มีคุณภาพ หากมีหัวนมสั้น แบน บอด บุ่มต้องแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนคลอด

ด้านจิตใจ หญิงตั้งครรภ์ควรดูแลสุขภาพจิตตนเอง ไม่เครียด เจ้าหน้าที่จึงควรให้ความรู้เพื่อสร้างความมั่นใจแก่หญิงตั้งครรภ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ความรู้ที่หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามมาตรฐานองค์การอนามัยโลกมี 6 เรื่อง และสามารถอธิบายได้อย่างน้อย 2 เรื่อง ดังนี้

1. ความสำคัญของการให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วภายหลังคลอด
2. ความสำคัญของการให้ลูกกับแม่อยู่ห้องหรือเตียงเดียวกัน
3. ท่ากินนมของลูกและแม่และการอมหัวนมของลูก
4. ความสำคัญของการให้นมแม่ทุกครั้งเมื่อลูกต้องการ
5. แม่ทำอย่างไรจึงจะมีน้ำนมเพียงพอ
6. ความสำคัญของการให้นมแม่เพียงอย่างเดียว

ความสำคัญของการให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วภายหลังคลอด

1. ช่วยกระตุ้นให้นมแม่มาเร็วขึ้น
2. ลูกได้รับหัวน้ำนม หรือ วัคซีนหยดแรกของชีวิต
3. ช่วยให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ยาวนานขึ้น
4. แม่โอบกอดลูกเนื้อแนบเนื้อ ทำให้ลูกได้รับความอบอุ่นพอเหมาะ และ ผิวหนังลูกจะได้รับเชื้อแบคทีเรียที่มาจากตัวแม่ (แทนที่จะได้มาจากที่อื่น)
5. ช่วงแรกหลังคลอด ลูกยังตื่นตัวมาก ทำให้เรียนรู้การดูดนมแม่ได้ดีกว่าในช่วงต่อๆ มา
6. ลูกหัดดูดนมแม่ ช่วยให้ลูกเกิดความผูกพันกับแม่

ความสำคัญของการให้ลูกกับแม่อยู่ห้องหรือเตียงเดียวกัน

1. ลดการติดเชื้อโรคของลูก
2. แม่สามารถให้ลูกดูดนมได้บ่อยตามที่ลูกต้องการ ทำให้น้ำนมแม่มาเร็วและมามากขึ้น
3. ช่วยให้แม่ได้ดูแลลูกอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา ได้สัมผัส ได้โอบกอด สร้างความรักความผูกพันซึ่งกันและกัน
4. ช่วยให้แม่เรียนรู้และมั่นใจในการเลี้ยงลูก

ท่ากินนมของลูกและแม่และการอมหัวนมของลูก

กลไกการดูดนม

การดูดนมของลูกจะไม่ใช้แรงดูดน้ำนมออกจากเต้าเหมือนการดูดผ่านหลอดดูด การดูดนมของลูกที่สำคัญจะต้องอาศัยการทำงานของ Hormone และ ลิ้นของลูกร่วมกัน ลูกจะดูดได้ดีเริ่มแรกลูกต้องอมหัวนม (Latch on) ได้อย่างถูกต้อง อมหัวนมให้ลึก ลิ้นจะอยู่ใต้ลานหัวนม จะได้รีดน้ำนมออกจากกระเปาะน้ำนมได้ ซึ่งจะต้องอาศัย Reflex ต่างๆ โดยการใช้หัวนมสัมผัสที่ริมฝีปากล่าง จะกระตุ้น (Rooting Reflex) ช่วยให้ลูกอ้าปาก จังหวะที่ลูกอ้าปากเต็มที่แม่จะต้องเคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาหัวนมทันที ก่อนที่ลูกจะเริ่มหุบปากลงเพื่อให้ปากลูกสามารถเข้าถึงลานหัวนมและอมหัวนมได้ลึกเพียงพอ ทั้งนี้เพราะลูกไม่สามารถเคลื่อนศีรษะเข้าเต้านมด้วยตนเองได้ เมื่อลูกอมหัวนมและลานนมได้ดีแล้ว เหยือกจะจับลงบนลานนมหัวนม และลิ้นจะอยู่ใต้ลานหัวนมและกดลานหัวนมแนบกับเพดานปาก หัวนมจะกระตุ้น Sucking Reflex ที่เพดานปาก ลูกจะเริ่มดูดนม แรงดูดจะดึงหัวนมและลานหัวนมลึกเข้าไปในปากเพิ่มขึ้นอีกทำให้เกิดเป็นหัวนมขึ้นใหม่ (Teat) ลูกจะดูดยึด Teat นี้ไว้ในปาก ลิ้นจะรองรับอยู่ใต้ลานหัวนม ซึ่งเป็นตำแหน่งของ Lactiferous Sinus ขณะลูกดูดนมจะเกิดคลื่นของลิ้นจากการหดตัวของกล้ามเนื้อเริ่มจากปลายไปสู่โคนลิ้น คลื่นที่ปลายลิ้นจะกด Lactiferous Sinus กับเพดานปากไล่น้ำนมส่วนนั้นให้ไหลผ่าน duct และเมื่อคลื่นของลิ้นเลื่อนไปสู่โคนลิ้นจะค่อยๆ รีดน้ำนมจาก sinus ให้ไหลสู่ปากลูก ในเวลาเดียวกันก็กระตุ้น Oxytocin reflex ช่วยให้ น้ำนมจาก Alveoli ถูกขับออกมายัง Lactiferous Sinus ขณะลูกขยับเหยือกขึ้น และคลื่นของลิ้นก็จะรีดน้ำนมจาก Sinus เข้าสู่ปากลูกอีกทีหนึ่ง จะเห็นว่ากลไกการดูดนมของลูกจะแตกต่างจากการดูดนมแม่ โดยลูกจะใช้เหยือกกดหัวนมยาง เพื่อชะลอการไหลของน้ำนม การดูดจะง่ายกว่าดูดนมแม่ ทำให้ลูกติดขวดนม (Nipple Confusion) และไม่ยอมดูดนมแม่ จึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่ไม่ควรให้ลูกดูดนมขวดถ้าลูกดูดนมแม่ไม่ได้ ควรให้ดูดนมจากแก้วแทน

การอมหัวนมไม่ถูกต้อง

สาเหตุ

1. การให้ทารกดูดนมขวด
 - 1.1 ใช้ก่อนเริ่มให้ดูดนมแม่
 - 1.2 ในระยะต่อมาที่ใช้นมผสมช่วย
2. แม่ที่ยังไม่มีความชำนาญในการให้ลูกดูดนมตนเอง
 - 2.1 ลูกคนแรก
 - 2.2 ลูกคนก่อนเลี้ยงด้วยนมขวด
3. ภาวะที่มีความลำบากในการให้ดูดนมแม่
 - 3.1 ทารกคลอดก่อนกำหนด และไม่แข็งแรง
 - 3.2 หัวนมสั้น แบน บอด และยึดหยุ่นไม่ดี
 - 3.3 เต้านมคัด
 - 3.4 เริ่มให้ทารกดูดนมแม่ช้า

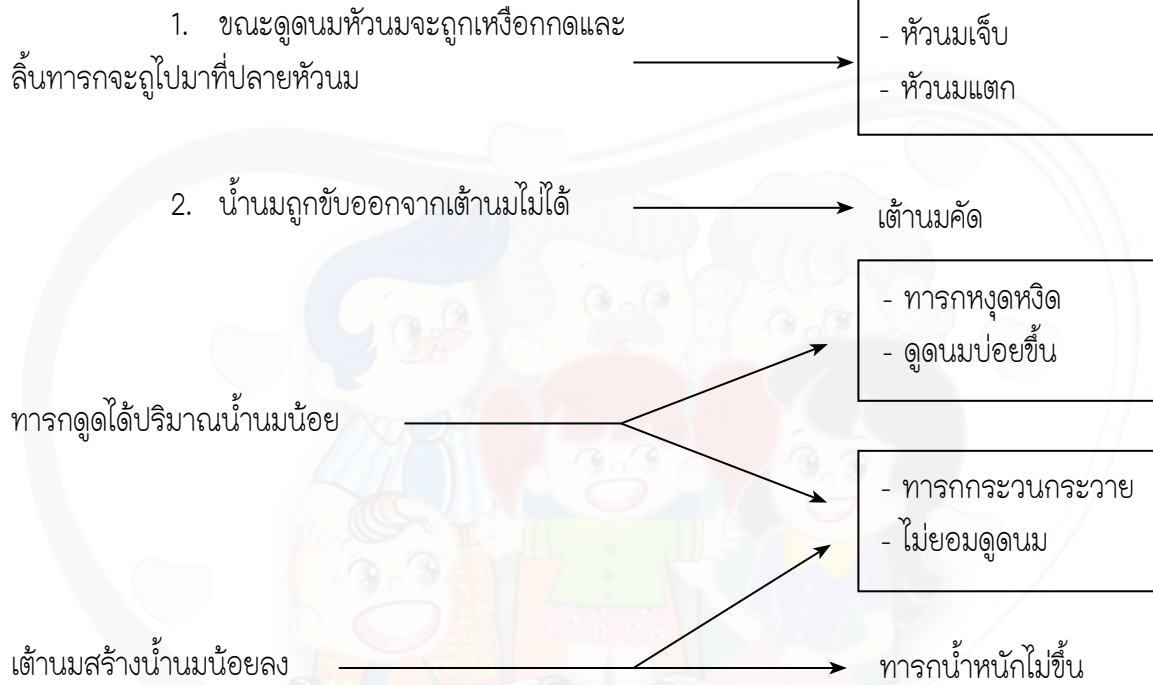
4. ขาดผู้ช่วยที่มีความชำนาญ

4.1 แม่ไม่ได้รับความช่วยเหลือ ขาดการสนับสนุนจากชุมชน

4.2 แพทย์ พยาบาลขาดความรู้ ความชำนาญ

ผลที่เกิดขึ้น

ถ้าทารกอมหัวนมไม่ถูกต้อง จะเกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย



จะเห็นว่าการสอนแม่ให้เข้าใจวิธีการให้ลูกอมหัวนมได้อย่างถูกต้อง และฝึกให้แม่สามารถทำได้
อย่างมั่นใจมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยจะต้องเริ่มสอนและฝึกตั้งแต่ครั้งแรกที่นำลูกมาให้ดูดนมแม่จะเป็นการ
เริ่มต้นที่ดีและนำไปสู่ความสำเร็จ และป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดตามมา

กรณีที่มีปัญหาและเห็นว่า การฝึกสอนให้ลูกอมหัวนมได้อย่างถูกต้องจะต้องอาศัยความ
ชำนาญและระยะเวลาในการฝึก ควรให้การดูแลอย่างใกล้ชิดตั้งแต่เริ่มแรกก่อนที่จะมีปัญหาตามมา จะช่วย
ให้การแก้ไขง่ายมีโอกาสสำเร็จมากขึ้น การใช้นมผสมและขวดนมแม่เพียงครั้ง 2 ครั้ง จะสร้างปัญหาเพิ่มมา
ยิ่งขึ้น

ทำสำหรับแม่ให้นม

1. ทำนั้งมี 2 ท่า

1.1 ท่าลูกนอนขวางบนตัก จับตัวลูกหันตะแคงเข้าหาตัวแม่และวางบนตักโดยมีหมอน
รองรับเพื่อให้ลูกสามารถอมหัวนมได้ลึกและจมูกไม่กอดกับเต้านม จัดให้ท้องลูก
ชิดกับท้องแม่ และปากลูกอยู่ตรงหัวนมพอดี ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวตรง โดย
ศีรษะอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย

- 1.2 ท่าฟุตบอล ท่าลูกจะเหมือนกับในท่าแรก แต่ครึ่งตะแคงครึ่งนอนหงาย มือแม่จับที่ต้นคอและท้ายทอย และกอดตัวลูกกระชับกับสีข้างแม่ ท่านี้เหมาะในกรณีเต้านมใหญ่ หรือแม่ที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง
2. ท่านอน แม่ลูกนอนตะแคงเข้าหากัน แม่นอนศีรษะสูงเหมาะสำหรับแม่ที่ต้องการพักผ่อนผ่าตัดหน้าท้อง หรือให้นมลูกเวลากลางคืน

กุญแจสำคัญ ; ลูกตะแคงตัวและหน้าเข้าหาตัวแม่, แบนชิด, ท้องแนบท้อง, ปากอ้ากว้าง, ริมฝีปากล่างไม่เม้มเข้า, คางแตะเต้านม, ส่วนใหญ่ของลานห้วงนมที่อยู่เหนือห้วงนมอยู่ในปาก, หยุดดูดและกลืนเป็นจังหวะ

ความสำคัญของการให้นมแม่ทุกครั้งเมื่อลูกต้องการ

1. ขับขี่เทาออกโดยเร็ว ช่วยเร่งขับสารที่ทำให้เกิดอาการตัวเหลืองออกมาก่อนที่จะถูกดูดซึมกลับไปทำให้ลูกตัวเหลือง
2. น้ำหนักตัวลูกลดไม่มากเกินไป
3. น้่านมแม่มาเร็ว
4. น้่านมแม่มามากในวันที่ 3
5. ลดอาการตัวเหลือง

กุญแจสำคัญ ; การให้นมลูก ระยะ 3 วันแรกหลังคลอด แม่ควรให้นมลูก ทุกครั้งที่ลูกรู้สึกหิว หรือ ทุกๆ 2-3 ชั่วโมง

แม่ทำอย่างไรจึงจะมีน้ำนมพอ

1. ให้ลูกดูดเร็ว ดูดบ่อย และดูดถูกวิธี
2. แม่ไม่เครียด ไม่กังวล
3. แม่มีความตั้งใจและเชื่อมั่นว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองสำเร็จ
4. แม่กินอาหารครบถ้วน และพักผ่อนเพียงพอ

ดูดเร็ว ภายใน 1 ชั่วโมง

1. ช่วยกระตุ้นให้นมแม่มาเร็วขึ้น
2. ลูกได้รับหัวน้ำนม หรือ วัคซีนหยดแรกของชีวิต
3. ช่วยให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ยาวนานขึ้น
4. แม่โอบกอดลูกเนื้อแนบเนื้อ ทำให้ลูกได้รับความอบอุ่นพอเหมาะ และ ผิวหนังลูกจะได้รับเชื้อแบคทีเรียที่มาจากตัวแม่ (แทนที่จะได้มาจากที่อื่น)
5. ชั่วโมงแรกหลังคลอดลูกยังตื่นตัวมาก ทำให้เรียนรู้การดูดนมแม่ได้ดีกว่าในชั่วโมงต่อๆ มา
6. ลูกหัดดูดนมแม่ ช่วยให้ลูกเกิดความผูกพันกับแม่

ดูบ่อย ทุก 2 ชั่วโมง

1. ขับขี้เทาออกโดยเร็ว ช่วยเร่งขับสารที่ทำให้เกิดอาการตัวเหลืองออกมาก่อนที่จะถูกดูดซึมกลับไป ทำให้ลูกตัวเหลือง
2. น้ำหนักตัวลูกลดไม่มากเกินไป
3. น้่านมแม่มาเร็ว
4. น้่านมแม่มามากในวันที่ 3
5. ลดอาการตัวเหลือง

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกได้น้่านมเพียงพอ

1. หลังกินนม ลูกหลับ ภูมิความสุข
2. ขณะดูดนมข้างหนึ่ง เต้านมอีกข้างจะไหลด้วย
3. ได้ยินเสียงลูกกลืนน้่านม
4. เต้านมคัดตึงก่อนให้นม จะนิ่มลงหลังให้นม
5. ปัสสาวะ 6 ครั้งขึ้นไปใน 24 ชั่วโมง
6. อุจจาระ 4-8 ครั้งใน 24 ชั่วโมง
7. น้ำหนักลูก
 - น้ำหนักลูกจะลดลงได้เนื่องจากมีการขับขี้เทา แต่ไม่เกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักแรกเกิด จะกลับมาเท่าแรกเกิดเมื่ออายุ 10-14 วัน
 - แรกเกิด-3 เดือน น้ำหนักควรเพิ่ม 800 กรัมต่อเดือนและไม่ควรต่ำกว่า 200 กรัม/สัปดาห์
 - 3-6 เดือน น้ำหนักควรเพิ่ม 600 กรัมต่อเดือนและไม่ควรต่ำกว่า 125 กรัม/สัปดาห์
 - 6-12 เดือน น้ำหนักควรเพิ่ม 60-110 กรัมต่อสัปดาห์
 - 5 เดือน น้ำหนักเป็น 2 เท่า และ 1 ปี น้ำหนักเป็น 3 เท่า เมื่อแรกเกิด

ความสำคัญของการให้นมแม่เพียงอย่างเดียวโดยที่ไม่ให้อาหารอื่นแม่แต่น้ำในระยะ 6 เดือนแรก

1. ถ้ากินน้ำหรือนมผสมร่วมกับนมแม่ จะทำให้ลูกดูดนมแม่น้อยลง เพราะลูกจะอิ่ม พอลูกดูดนมแม่น้อยลงก็จะทำให้นมแม่สร้างน้อยลงไปด้วย ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ครบ 6 เดือน
2. ถ้ากินน้ำหรือนมผสมร่วมกับนมแม่ จะทำให้ได้ปริมาณนมแม่น้อยลง ทำให้ได้รับประโยชน์จากนมแม่ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองลดน้อยลง
3. ได้รับสารอาหารและสารอื่นครบถ้วน พอเพียง และเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง
4. ติดเชื้อโรคน้อยลง ทั้งจากสารต่อสู้อันตรายในน้่านมแม่เอง และจากการปนเปื้อนของเชื้อโรคจากการเตรียมและการให้นมผสม
5. ลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้
6. ถ้าให้ข้าวหรือกล้วยเร็วเกินไป อาจทำให้ขาดสารอาหาร เพราะย่อยยาก ทำให้อิ่มนาน ดูดนมแม่น้อยลง

ระยะคลอด

การคลอดด้วยวิธีปกติ จะช่วยให้แม่เริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เร็ว การเริ่มต้นยิ่งเร็วเท่าไร ยิ่งทำให้สามารถให้นมแม่ได้สำเร็จ เพราะเป็นระยะที่แม่และลูกมีความพร้อม เป็นระยะลูกตื่นตัวมากที่สุด การดูดนมแม่ได้เร็วทันทีหลังคลอด หรือภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด จะทำให้น้ำนมแม่มาเร็ว ดังนั้น แม่ควรให้ลูกได้ดูดนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด หรือเรียกว่า ดูดเร็ว

การเริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรให้ลูกดูดนมแม่ทันทีหากลูกยังดูดนมแม่ไม่ได้ แม่ควรได้ออกกอดแบบเนื้อแนบเนื้อนาน 30 นาที (ในห้องคลอด) เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างแม่-ลูก จะช่วยกระตุ้นให้เกิดสายสัมพันธ์แม่-ลูก แม่จะรู้สึกถึงความเป็นแม่ เกิดการกระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนแห่งความรัก (Oxytocin) ลูกจะรู้สึกถึงความอบอุ่นปลอดภัย กระตุ้นให้ลูกเกิดการเรียนรู้ พร้อมทั้งจะดูดนม

ระยะหลังคลอด

การสร้างและการหลั่งของน้ำนมสัมพันธ์กับการดูดของทารก หากทารกได้ดูดนมแม่โดยเร็ว จะทำให้น้ำนมแม่มาเร็ว หากดูดบ่อย และดูดถูกวิธี จะทำให้น้ำนมเพียงพอต่อความต้องการของลูก ดังนั้น ควรเน้นหลักสำคัญ 3 ประการ คือ ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ดูดเร็ว หลังคลอดควรให้ลูกดูดนมทันทีหรือภายใน 1 ชั่วโมง
2. ดูดบ่อยๆ สม่ำเสมอ ทุก 2-3 ชั่วโมง ทั้งกลางวันและกลางคืน โดยเฉพาะในระยะ 2-3 วันแรกหลังคลอด และทุกครั้งที่ลูกต้องการ เพื่อให้น้ำนมแม่เพียงพอต่อความต้องการของลูก ดังนั้น หลังคลอดแม่ควรอยู่ห้องเดี่ยวเดียวกันกับลูกตลอดเวลา เพื่อความสะดวกในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. ดูดถูกวิธี แม่จะต้องอุ้มลูกให้อยู่ในท่าถูกต้อง ลูกจะต้องอมหัวนมให้มิดลานนม

การเตรียมความพร้อมเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่ทำงานนอกบ้าน

ปัจจุบันแม่ส่วนใหญ่ต้องทำงานนอกบ้าน เพื่อให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ครบ 6 เดือนเต็ม แม่จะต้องรู้วิธีการบีบเก็บน้ำนมไว้ให้ลูก หลังคลอดควรสอนวิธีการบีบเก็บนมไว้ให้ลูกเมื่อไม่อยู่บ้าน และเมื่อแม่ต้องเตรียมตัวไปทำงานนอกบ้าน ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการบีบเก็บนมไว้ให้ลูกเมื่อแม่ต้องไปทำงานนอกบ้านคือ เมื่อลูกอายุครบ 1 เดือน เพราะเป็นระยะที่แม่มีน้ำนมมาก และเมื่อแม่ไปทำงานความเครียดจากการทำงานอาจทำให้น้ำนมแม่สร้างน้อยลง และไม่มีเวลาบีบเก็บน้ำนม ทำให้ไม่เพียงพอสำหรับเลี้ยงลูกจนลูกอายุครบ 6 เดือน

การบีบน้ำนมมี 3 วิธี

1. การบีบน้ำนมด้วยมือ (Hand expression) เป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด เพราะสะดวก ประหยัด และช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมด้วย แม้ไม่ดีเท่าการดูดนมของลูก
2. การใช้เครื่องปั๊มไฟฟ้า (Electric pump) มีราคาแพงค่อนข้างยุ่งยาก ควรใช้ในรายที่มีปัญหา เช่น เต้านมคัดมากจนเจ็บหรือเต้านมไม่ได้ออก
3. การใช้ที่ปั๊ม (Breast pump) ไม่สะดวกต้องล้างทำความสะอาด นึ่งหรือต้ม ในน้ำเดือดอย่างน้อย 10 นาที ไม่แนะนำให้ใช้เพราะไม่กระตุ้นการสร้างน้ำนม

การบีบน้ำนมด้วยมือ (Hand expression)

การบีบน้ำนมด้วยมือใช้มือข้างที่ถนัด ข้างไหนก็ได้

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนจะบีบน้ำนม
2. วางนิ้วหัวแม่มือไว้ที่ด้านบนของเต้านมและนิ้วชี้ด้านตรงข้ามบริเวณขอบนอกของลานนม ห่างจากฐานหัวนม 3 เซนติเมตร อย่างวางนิ้วที่หัวนมจะทำให้ลานนมไม่ไหลเพราะไปกดท่อรูเปิด
3. กดนิ้วมือทั้งสองเข้าหากันให้เต้านมบวม บีบน้ำเข้าหากันน้ำนมจะพุ่งออกมา นำขวดแก้วหรือถ้วยรองรับน้ำนม เมื่อน้ำนมไหลให้ผ่อนนิ้วได้
4. กด บีบ คลายเป็นจังหวะ 1-2 วินาทีต่อครั้ง น้ำนมจะไหลพุ่ง บีบเป็นจังหวะจนกระทั่งน้ำนมน้อยลงจึงค่อยๆ เลื่อนนิ้วทั้งสองไปรอบๆ ลานนม แต่ละเต้าจะใช้เวลา 15 นาที น้ำนมจะเริ่มไหลช้าลง ให้ย้ายไปที่เต้านมอีกข้างหนึ่ง
5. ให้บีบน้ำนมสลับทั้งสองเต้า เต้าละ 15 นาที จนครบ 30 นาที

กุญแจสำคัญ : การบีบน้ำนมด้วยมือ หัวแม่มืออยู่บนขอบลานหัวนม นิ้วอื่นอยู่ตรงข้าม, กดเข้าหาตัว, อย่างรวดเร็วไปบนผิวหนัง, กด-บีบ-คลาย ซ้ำไปซ้ำมาหลายๆ นาที กระตุ้น let-down reflex เลื่อนนิ้วไปตำแหน่งอื่นๆ แล้วทำเช่นเดียวกันจนรอบหัวนม เพื่อบีบน้ำนมออกหมดทุกท่อ

การเก็บน้ำนม

- ควรบีบน้ำนมทั้งก่อน 3 ครั้ง แล้วจึงเริ่มใช้ขวดรองเก็บ
- เก็บน้ำนมลงในขวดเท่าที่ลูกต้องการกินในแต่ละมื้อ
- เมื่อบีบน้ำนมเสร็จ ปิดฝาขวดให้มิดชิดทันที ถ้าตั้งไว้ไม่ใส่ในตู้เย็น จะอยู่ใน 6-8 ชั่วโมง
- เก็บไว้ในตู้เย็นส่วนที่เย็นที่สุด คือชั้นที่อยู่ใต้ช่องแช่แข็งด้านในสุด จะเก็บได้นาน 2 วัน
- ถ้าเก็บไว้ในช่องแช่แข็ง จะเก็บได้นาน 3 เดือน อย่าเก็บไว้ที่ประตูตู้เย็น เพราะเมื่อเปิด-ปิดตู้เย็นความเย็นจะไม่คงที่

การเก็บน้ำนม

กรณีที่ไม่ใส่ตู้เย็น

- ทันทีหลังแม่ตื่นนอนให้ลูกดูดนมแม่ก่อน 1 มื้อ
- ก่อนเดินทางไปทำงานนอกบ้านครึ่งชั่วโมง แม่บีบน้ำนมเก็บใส่ขวดแก้วมีฝาปิดมิดชิด ตั้งไว้ในที่เย็นที่สุดในบ้าน หรือใส่ในกระติกน้ำแข็งเพื่อเก็บไว้ให้ลูกได้ดื่มกิน 1-2 มื้อ
- แม่ที่ฝึกบีบน้ำนมอย่างดีจะบีบน้ำนมหลังลูกดูดอิ่มแล้ว 400-500 ซีซี หรือ 2 ถ้วย

การป้อนนมด้วยถ้วย

เมื่อแม่เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ บางครั้งแม่อาจต้องไปธุระหรือกลับไปทำงานในเวลากลางวัน เมื่อครบวันลาหลังคลอด การป้อนนมจากถ้วยเป็นวิธีที่ดีที่สุด แทนการให้ลูกดูดนมจากขวด เนื่องจาก

- ลูกอาจติดขวดนม และไม่ยอมดูดนมแม่อีก เพราะวิธีการที่ลูกใช้ลิ้นและริมฝีปากดูดนมแม่จากเต้า ต่างจากการดูดจากขวด
- การดูดจากขวดทำให้มีปัญหาเรื่องการพัฒนาของฟันและกราม
- การป้อนนมด้วยถ้วย ฝึกไม่ยาก ปลอดภัย และยังใกล้ชิดกับลูกมากกว่าให้ลูกดูดจากขวดนม
- ดื่มนมจากถ้วยแล้ว ล้างให้สะอาดได้ง่ายด้วยสบู่ แต่ขวดนมล้างยากต้องต้ม ถ้าล้างไม่สะอาดทำให้เด็กติดเชื้อง่าย

วิธีป้อนนมจากถ้วย

- ขณะที่เริ่มป้อนนมด้วยถ้วยนั้น ถ้าลูกไม่อยู่นิ่งควรห่อลูกไว้เพื่อป้องกันลูกเอามือมากระแทกถ้วย
- วางพาด้านเขี้ยวไว้ที่ใต้คางลูก
- จับลูกนั่งบนตักในท่าเอน โดยคนป้อนอยู่ในท่าที่สบาย ใช้ฝ่ามือรับที่ต้นคอลูก
- ถ้วยที่ใช้ป้อนนมควรเป็นถ้วยแก้ว จะเห็นน้ำนมเวลาเอียงถ้วย
- ใช้ถ้วยเล็ก ๆ ขนาดถ้วยยา ใส่นมประมาณครึ่งถ้วยก็พอ
- ใช้มือจับถ้วยแบบที่ใช้นิ้วช่วยกระดกถ้วยได้ โดยอาจใช้นิ้วก้อยหรือสันมือแตะที่หน้าอกลูก แล้ววางปากถ้วยลงแนบที่ปากลูกเอียงถ้วยจนน้ำนมไหลมาแตะที่ริมฝีปากลูก ให้อยู่ในลักษณะเอียงตลอดเวลา
- ห้ามรินน้ำนมเข้าปาก ลูกจะใช้ลิ้นออกมาไล่น้ำนมเข้าปากเอง ลูกจะพักและควบคุมจังหวะการดื่มนมเองได้ตลอดเวลาเอียงถ้วยอยู่ที่ริมฝีปาก
- ห้ามใช้วิธีเทนมเข้าปาก
- ในระยะแรกๆ ที่ฝึกป้อนลูกนี้ ลูกอาจจะไม่ยอมดื่มนมแม่ทันที ต้องใช้เวลา และความอดทน เมื่อแม่กลับไปทำงานแล้วอย่าเพิ่งหักโหมทำงานจนลืมเรื่องสุขภาพของตัวเอง ดื่มน้ำให้มากๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนเมื่อมีโอกาส

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง ดูแลเด็กในชั้นฟันดี ปี๑๖๖๕๑๖๖๕

โดย ทพญ.บุบผา ไตรโรจน์

1. ปัญหาโรคฟันผุในเด็กเล็ก

1.1 เด็กจำนวนมากเป็นโรคฟันผุ

กลุ่มอายุ 3 ปี ที่ฟันน้ำนมเพียงขึ้นครบเป็นโรคฟันผุ ประมาณ 7 คน ในเด็ก 10 คน โรคฟันผุในเด็กเล็กลุกลามเร็ว เด็กที่ฟันผุจึงมักผุหลายซี่ เช่น ฟันผุในฟันหน้าบนทั้ง 4 ซี่

1.2 โรคฟันผุทำให้เด็กทุกข์ทรมาน และเจ็บป่วย

ฟันผุที่ลุกลามถึงโพรงประสาทฟันจะทำให้เด็กปวดฟัน กินอาหารได้ลำบาก รุฟันผุเปรียบเสมือน “หลุมของเชื้อโรค” เป็นแหล่งเพิ่มจำนวน และเชื้อโรคอาจแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้เกิดการอักเสบวม และทำให้เด็กเจ็บป่วย

2. โรคฟันผุในเด็กเล็ก

คราบจุลินทรีย์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ฟันผุ ซึ่งประกอบด้วยสารโปรตีนจากน้ำลาย และเชื้อจุลินทรีย์ชนิดที่ทำให้ผุ ลักษณะเหนียวเกาะติดกับผิวฟัน มองเห็นเป็นคราบสีขาวหรือสีเหลือง มักเรียกว่า “ซีฟัน”

อาหารของเชื้อโรคฟันผุคือแป้งและน้ำตาล เมื่อเชื้อโรคใช้อาหารแล้วจะปล่อยกรดออกมา ทำให้ฟันสูญเสียแร่ธาตุแข็งออกจากตัวฟัน ผลักฟันจะเปื่อยยุ่ยและกลายเป็นรูผุ

การป้องกันฟันผุที่ได้ผลคือ การกำจัดคราบจุลินทรีย์ ด้วยการแปรงฟัน การบ้วนปาก ไม่สามารถทำให้คราบจุลินทรีย์หลุดออกไปได้

3. การทำความสะอาดช่องปากเด็กเล็ก

3.1 การเช็ดช่องปากเด็ก

เมื่อเด็กอายุ 4 เดือน ใช้ผ้าสะอาด ชุบน้ำสะอาด เช็ดสันเหงือก กระพุ้งแก้ม ให้ทั่วทั้งปาก ในช่วงเวลาที่อาบน้ำให้เด็ก เพื่อกำจัดคราบนมออก ช่วยป้องกันการเกิดเชื้อรา ฟันขาวในปากเด็ก และทำให้เด็กมีความคุ้นเคยกับการมีสภาพช่องปากที่สะอาด

3.2 การแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

เมื่อฟันขึ้นแล้ว ควรแปรงฟันให้เด็ก

☉ **วิธีแปรงฟันในเด็กเล็ก**

วิธีที่แนะนำ คือ ฎูไปมา ตามแนวนอน โดยวางขนแปรงบริเวณคอฟัน ให้ตั้งฉากกับผิวฟัน ฎูไปมาในแนวนอนคล้ายฎูฟัน ขยับสั้นๆ ซ้ำๆ ประมาณ 10 ครั้ง แล้วจึงขยับแปรงไปแปรงที่อื่นแปรงให้ทั่วทุกซี่



วิธีแปรงฟันแบบถูไปมา เหมาะกับโครงสร้างฟันน้ำนมที่มีส่วนป่องที่คอฟัน ทำให้คราบจุลินทรีย์หลุดออกได้ง่าย ขนแปรงไม่เป็นอันตรายต่อเหงือก และฝึกหัดให้เด็กแปรงได้

๖ ทำทางการแปรงฟันให้เด็ก

- เลือกบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นห้องที่ใดก็ได้ หรือเป็นโซฟาที่นั่งสบาย
- ใช้ท่าแปรงฟันที่ให้ความรู้สึกสบายทั้งเด็กและผู้แปรง โดยยืน หรือนอน และหันหน้าไปทางเดียวกัน เพื่อให้มองเห็นฟันเด็กได้ชัดเจนและใช้มือโอบคางเด็กไว้ให้หนึ่ง
- ขณะแปรงฟันใช้นิ้วมือข้างที่ไม่ได้จับแปรง ช่วยกันแก้มและริมฝีปากเด็ก เพื่อให้เห็นฟันชัดเจน และป้องกันไม่ให้แปรงกระแทกเหงือกและกระพุ้งแก้ม



๖ แปรงให้ทั่วทุกซี่

- (1) แปรงฟันด้านกระพุ้งแก้ม โดยแปรงฟันซี่ในสุดด้านหนึ่ง แปรงผ่านฟันหน้า ไปถึงฟันซี่ในสุดอีกด้านหนึ่ง ทั้งฟันบนและฟันล่าง
- (2) แปรงฟันด้านลิ้นและด้านติดเพดาน โดยแปรงฟันซี่ในสุดด้านหนึ่ง ผ่านด้านหลังของฟันหน้าจนถึงฟันซี่หลังสุดอีกด้านหนึ่ง ทั้งฟันบนและฟันล่าง
- (3) แปรงฟันด้านบดเคี้ยว
- (4) แปรงลิ้นเป็นขั้นตอนสุดท้าย

☉ ข้อเสนอแนะการแปรงฟันให้เด็ก

- ผู้ปกครองควรเป็นผู้แปรงฟันให้เด็ก ตั้งแต่มีฟันขึ้น จนถึงอายุประมาณ 8 ปี ซึ่งกล้ามเนื้อมือของเด็กจะพัฒนาพอที่จะแปรงฟันเองได้แล้ว โดยสังเกตจากเด็กสามารถผูกเชือกรองเท้าได้เอง
 - แปรงฟันให้เด็กอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้า ตอนเย็นหรือหลังอาหารมื้อสุดท้ายของวัน
 - เมื่อเริ่มแปรงใช้เวลาสั้นๆ เพียง 5 - 10 วินาที เพื่อให้เด็กคุ้นเคย ให้รางวัลเด็กทันทีเมื่อแปรงเสร็จ เช่น โอบกอด ชมเชย หรืออนุญาตให้เล่น
 - เลือกแปรงสีฟัน มีขนาดพอเหมาะกับปากเด็ก ขนาดขนแปรงควรคลุมฟันไม่เกิน 3 ซี่ ขนแปรงเป็นชนิดอ่อนโดยดูจากฉลากข้างกล่อง คอยเปลี่ยนแปรงสีฟันให้เด็กเมื่อขนบานมาก หรือประมาณ 3 เดือน
 - เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพื่อช่วยให้ฟันของเด็กแข็งแรงมากขึ้น ควรใช้ในปริมาณน้อยๆ เพื่อป้องกันการกลืนยาสีฟัน
- ในเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ใช้แปรงและยาสีฟันให้ติดเป็นจุดก็พอหรือใช้ขนาดเมล็ดถั่วเขียว แปรงเสร็จแล้วใช้ผ้าเช็ดฟองยาสีฟันออก เพื่อป้องกันการกลืน ในเด็กอายุมากขึ้น ปีบจากหลอดไม่ยาวเกิน 0.5 ซม. ขนาดประมาณเมล็ดข้าวโพด

4. การสร้างนิสัยการกินที่ดีเพื่อป้องกันฟันผุ

4.1 การกินนมขวด (ในกรณีที่เด็กกินนมขวด)

- ไม่ให้เด็กหลับไปกับขวดนม เพราะน้ำนมจะเอ่ออยู่ในปาก และเป็นอาหารของเชื้อโรคทำให้ฟันผุ
- ไม่ควรเติมสิ่งใดๆ ในขวดนมให้เด็กดูด
- เลือกนมผสมหรือนมพร้อมดื่ม รสจืดให้เด็กเมื่อเด็กเปลี่ยนจากนมแม่ หรือนมสูตรทารก
- หัดให้เด็กดื่มนมจากถ้วยเมื่อเด็กเริ่มนั่งได้ และควรเลิกนมขวดไม่เกินอายุ 18 เดือน

4.2 การกินขนม หรือของกินเล่น

- แม่ควรเลือกขนมให้ลูก ไม่ปล่อยให้ลูกเลือกเอง หากลูกอยากมีส่วนเลือกบ้าง แม่จะเลือกขนมที่มีสารอาหารดีๆ มาหลายอย่าง และให้ลูกเลือกอีกครั้ง
- ไม่ให้เด็กกินขนมบ่อย ไม่ควรเกินวันละ 2 ครั้ง
- ขนมหวานควรให้กินหลังอาหารมื้อหลัก
- เลือกขนมที่มีคุณค่า ได้แก่ ผลไม้สดที่ล้างสะอาด นมรสจืด ขนมที่ไม่เติมน้ำตาลเกลือ หรือสารปรุงแต่ง เช่น โปรตีนอบแห้ง ถั่วต่างๆ ข้าวโพดต้ม
- ไม่เลือกขนมที่มีโทษให้เด็ก ได้แก่
 - ขนมหวานเหนียวติดฟัน เช่น ลูกอม ผลไม้กวน
 - นมที่เติมน้ำตาล หรือน้ำผึ้ง เช่น นมรสหวาน นมเปรี้ยว นมอัดเม็ด
 - ขนมถุงที่มีสารปรุงแต่ง เกลือ และน้ำตาลผสมอยู่มาก

5. การตรวจช่องปากเด็กโตยพูปกรองเด็ก

5.1 ตรวจความสะอาด

ในเด็กเล็กควรตรวจหลังการแปรงฟันทุกครั้ง ในเด็กโตที่แปรงฟันเองได้ดี (อายุ 7 ปีขึ้นไป) ควรตรวจอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

5.2 การตรวจฟันผุ

ควรตรวจเดือนละครั้ง หากฟันผุระยะแรก ที่เป็นสีชมพูขาว แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ อย่างสม่ำเสมอ รอยผุอาจกลับคืนเป็นปกติ



ฟันปกติ



ฟันผุ ระยะเริ่มแรกเป็นสีชมพูขาว



ฟันผุที่มีการสูญเสียเคลือบฟัน

ข้อสรุปการดูแลฟันเด็กเล็ก

1. แรกเกิด - 6 เดือน ให้เด็กกินนมแม่ดีที่สุด
2. อายุ 4 เดือน เริ่มเช็ดช่องปาก เพื่อป้องกันการเกิดผุขาว
3. เมื่อเด็กฟันขึ้น แปรงฟันให้เด็กทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เริ่มใช้ยาสีฟันแค่แตะเป็นจุดบนขนแปรงหรือเท่าเมล็ดถั่วเขียว อายุ 3 - 5 ปี ใช้ยาสีฟันขนาดเท่าเมล็ดข้าวโพด
4. ในกรณีที่เด็กกินนมขวด
 - เลือคนมรสจืด
 - ฝึกให้เด็กดื่มนมจากถ้วยเมื่อเด็กนั่งได้ และให้เลิกดื่มนมจากขวด อายุไม่เกิน 18 เดือน
 - ไม่ควรใส่สิ่งใดๆ เช่น น้ำหวาน น้ำผึ้ง น้ำอัดลม ในขวดนมให้เด็กดูด
5. เลือกอาหารว่างที่มีคุณค่าของสารอาหาร ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล เกือบมากเกินควร และไม่มีสารปรุงแต่งรส เช่น นมจืด ผลไม้สดและสะอาด ของกินเล่นที่ทำจากเนื้อสัตว์ ถั่วหรือธัญพืช
6. ไม่ควรให้เด็กกินขนม หรือขนมระหว่างมื้ออาหารหลัก มากกว่า 2 ครั้งต่อวัน
7. ตรวจฟันให้เด็กอย่างสม่ำเสมอ
8. พาเด็กไปรับการตรวจฟันเมื่อพาไปรับวัคซีน และพบทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละครั้ง

เอกสารอ้างอิง

กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย สุขภาพช่องปากเด็กปฐมวัย การทำความสะอาดช่องปากเด็ก

โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

เรื่อง โภชนาการเด็กปฐมวัย

อาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการเติบโตและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ที่เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย และสมอง เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหาร โดยมีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลง การให้อาหารตามวัยแก่เด็กเร็วเกินไป และไม่ถูกต้อง

แนวปฏิบัติในการให้อาหารทารก

1. นมแม่เป็นอาหารหลัก แรกเกิด - 6 เดือน
2. เริ่มอาหารตามวัยเมื่ออายุ 6 เดือน เนื่องจากลักษณะของอาหารที่เปลี่ยนจากอาหารเหลวเป็นอาหารอ่อนนุ่ม ระยะเปลี่ยนผ่านสำคัญมาก หากไม่เหมาะสม ทารกจะปรับตัวไม่ได้ดี มีผลให้ได้รับโปรตีนและพลังงานไม่พอเพียง เมื่อทารกอายุ 1 ปี อาหารที่ให้ควบคู่กับนมแม่จะกลายเป็นอาหารหลักและนมแม่เป็นอาหารเสริมที่ควรให้ต่อเนื่องจนอายุ 2 ปี

อายุ	อาหาร
แรกเกิด - 6 เดือน	นมแม่อย่างเดียว
6 เดือน	นมแม่และอาหาร 1 มื้อ
7 เดือน	นมแม่และอาหาร 1 มื้อ
8-9 เดือน	นมแม่และอาหาร 2 มื้อ
10-12 เดือน	นมแม่และอาหาร 3 มื้อ

3. ครั้งแรกของการให้อาหารทารก ควรให้อาหารอ่อนนุ่มที่ละเอียด และสังเกตความพร้อมและการยอมรับ ถ้าทารกไม่ยอมรับก็ไม่บังคับ แต่ชะลอเวลาสักระยะและเริ่มใหม่ จนเด็กยอมรับ เริ่มอาหารแต่ละชนิดทีละอย่างเพื่อให้เด็กเรียนรู้ชนิดอาหารใหม่ๆ เริ่มด้วย

หลักการให้อาหารเสริม

1. เริ่มอาหารที่ละเอียด และค่อยเพิ่มทีละน้อยจนได้ปริมาณที่ต้องการ
2. ให้อาหารทีละอย่าง เว้นระยะในการให้อาหารแต่ละชนิดให้ห่างกันพอควร
3. ระวังความสะอาดทั้งอาหารสด อาหารสุก ภาชนะ
4. ไม่บังคับให้ทารกกิน แต่ให้ทารกเริ่มชิมก่อนทีละน้อย จนยอมรับ
5. ให้ทารกกินนมแม่ตามทุกครั้ง

ปัญหาที่พบบ่อยจากการให้อาหารตามวัย

1. ให้อาหารเร็วหรือช้ากว่าเวลาที่เหมาะสม
2. การเตรียมอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่สะอาด รวมทั้งภาชนะที่ใส่อาหารปนเปื้อน
3. ปรงอาหารโดยใช้เครื่องปรงรส เช่น น้ำตาล น้ำปลา ผงชูรส ทำให้เด็กติดรสชาติของความหวาน ความเค็ม

แนวปฏิบัติการให้อาหารเด็ก 1 - 5 ปี

1. ให้อาหารที่มีปริมาณและคุณค่าพอเพียงกับความต้องการของเด็ก
2. ฝึกให้เด็กกินอาหารแปลกใหม่จากที่เด็กเคยกินมาก่อน เช่น ผัก มะเขือเทศ ไม่ควรบังคับเด็ก ถ้าเด็กไม่ยอมกิน เพราะทำให้เด็กไม่ชอบอาหารชนิดนั้น แต่ใช้วิธีดัดแปลงวิธีการปรงและรสชาติให้เด็กจนเด็กยอมรับ
3. ลักษณะอาหารน่ากิน มีสีสัณ นำรับประทาน
4. อาหารต้องรสชาติไม่จัด ไม่เค็ม หวาน เปรี้ยว
5. มีขนาดเล็ก อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย
6. แบ่งมี้อาหารเป็นหลายมี้อ ให้เด็กได้รับพอเพียงต่อความต้องการ
7. สร้างบรรยากาศการกินอาหารที่ดี ไม่เครียด ไม่ดูป่นว่า ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ระหว่างรับประทานอาหาร
8. ไม่นำอาหารที่ปรงดิบๆ สุกๆ หรืออาหารเหลือค้างมาให้เด็กรับประทาน

ปริมาณอาหารสำหรับเด็ก 1 - 5 ปี ใน 1 วัน ที่ควรได้รับ

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	
	เด็ก 1 - 2 ปี	เด็ก 3 - 5 ปี
นม	1 - 3 แก้ว	1 - 3 แก้ว
ไข่สุก	ครึ่งฟอง	1 ฟอง
เนื้อสัตว์	2 ช้อนกินข้าว	4 ช้อนกินข้าว
ข้าว	4 $\frac{1}{2}$ ทัพพี	6 ทัพพี
ผักใบเขียว	1 $\frac{1}{2}$ ทัพพี	3 ทัพพี
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
น้ำมัน	2 - 3 ช้อนชา	3 ช้อนชา

การสร้างบรรยากาศที่ดีกับเด็ก

1. ผู้ใหญ่กระทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีกับเด็กในการกินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่เลือกอาหารรับประทาน
2. ไม่ส่งเสริมให้เด็กกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารกรุบกรอบ อาหารที่มีไขมันสูง
3. สร้างนิสัยในการรับประทานอาหาร สอนให้เด็กนั่งรับประทานอาหารที่โต๊ะ ไม่เดินป้อนอาหาร

การประเมินการเจริญเติบโต

การประเมินการเจริญเติบโต มี 3 วิธี คือ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (weight for age) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height for age) และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (weight for height)

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงความสัมพันธ์ของการเจริญเติบโตของน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของเด็กอายุต่างๆ กัน นิยมใช้แพร่หลายในการประเมินภาวะการขาดโปรตีนและพลังงานและภาวะโภชนาการเกินสำหรับเด็กเล็กซึ่งมีความลำบากในการวัดความยาว การขาดอาหารในระยะแรกนั้น น้ำหนักจะลดลงก่อนที่จะเกิดการชะงักการเพิ่มส่วนสูง

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

ความยาวหรือส่วนสูงที่สัมพันธ์กับอายุ เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องยาวนานในอดีต ถ้าเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานานและหรือมีการเจ็บป่วยบ่อยๆ มีผลให้อัตราการเจริญเติบโตของโครงสร้างของกระดูกเป็นไปอย่างเชื่องช้าหรือชะงักงัน ทำให้เป็นเด็กตัวเตี้ย (Stunting) กว่าเด็กที่เป็นเกณฑ์อ้างอิงที่มีอายุเดียวกัน

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เนื่องจากน้ำหนักเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วกว่าส่วนสูง ถ้าเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอจะมีน้ำหนักลดลง มีภาวะผอม (wasting) ดังนั้น น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจึงเป็นดัชนีบ่งชี้ที่ใช้ในการสะท้อนภาวะโภชนาการในปัจจุบันที่ไม่จำเป็นต้องทราบอายุที่แท้จริง และขจัดอิทธิพลจากเชื้อชาติ ภาวะซูบผอมจะเริ่มพบได้มากที่สุดในระยะหลังหย่านม (12 - 24 เดือน)

การแปลความหมายการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการ

ควรใช้ 3 ดัชนีร่วมกัน จะทำให้การแปลความหมายมีความถูกต้องชัดเจนยิ่งขึ้น

ลำดับที่	ดัชนี			การแปลผลภาวะโภชนาการหรือการเติบโต
	น้ำหนักตามอายุ	ส่วนสูงตามอายุ	น้ำหนักตามส่วนสูง	
1	น้อยกว่าเกณฑ์มาก	เตี้ย	ผอม	เป็นเด็กที่มีการขาดอาหารจนมีผลให้ตัวเตี้ย และขณะนี้เกิดการขาดอาหารยังมีอยู่อย่างต่อเนื่อง
2	น้อยกว่าเกณฑ์	เตี้ย	สมส่วน	น้ำหนักที่น้อยกว่าเกณฑ์มีผลจากความเตี้ย ซึ่งเป็นผลกระทบจากการขาดอาหารมาเป็นเวลานานในอดีต ปัจจุบันมีรูปร่างเตี้ยสมส่วนไม่ถึงกับผอม
3	น้ำหนักตามเกณฑ์	เตี้ย	เริ่มอ้วน	อาจขาดอาหารมาเป็นเวลานานในอดีต แต่ปัจจุบันได้รับอาหารเกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านพลังงาน ควรกระตุ้นการเจริญเติบโตด้านส่วนสูงด้วยการออกกำลังกาย (ตัวเตี้ยและเริ่มอ้วน)

ลำดับที่	ดัชนีนี			การแปลผลภาวะโภชนาการหรือการเติบโต
	น้ำหนักตามอายุ	ส่วนสูงตามอายุ	น้ำหนักตามส่วนสูง	
4	มากเกินไปเกณฑ์	เตี้ย	อ้วน	อาจขาดอาหารเป็นเวลานานในอดีต ทำให้ตัวเตี้ยแต่ปัจจุบันได้รับอาหารเกินมากจนเป็นเด็กอ้วนเตี้ย (อ้วนเตี้ย)
5	น้อยกว่าเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	พอม	เด็กเติบโตปกติดี แต่ขณะนี้มีการขาดอาหารเกิดขึ้นน้ำหนักจึงน้อยกว่าเกณฑ์ และรูปร่างพอม (เติบโตปกติแต่พอม)
6	น้ำหนักตามเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	สมส่วน	เด็กเติบโตปกติดี ทั้งน้ำหนักและส่วนสูง
7	มากเกินไปเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	เริ่มอ้วน	เด็กเติบโตปกติดี แต่เริ่มได้อาหารมากเกินไปหรือออกกำลังกายน้อยไป น้ำหนักจึงค่อนข้างมากและเริ่มอ้วน
8	น้อยกว่าเกณฑ์	สูง	พอม	เป็นเด็กพอมสูงมีอัตราการเติบโตด้านโครงสร้างค่อนข้างดี แต่ขณะนี้ได้พลังงานจากอาหารไม่มากพอกับการเพิ่มของส่วนสูง มักเป็นเด็กที่เข้าสู่วัยรุ่นซึ่งจะมีการเพิ่มของส่วนสูงเร็วมาก
9	น้ำหนักตามเกณฑ์	สูง	พอม	เป็นเด็กลักษณะเดียวกับลำดับที่ 8 แต่อาจไม่ถึงกับการขาดอาหารมาก แต่เป็นจังหวะที่เด็กวัยรุ่นมีการยืดตัว แต่ถ้าการเพิ่มของส่วนสูงชะลอตัวลงน้ำหนักมักจะปรับตัวให้สมดุลกับส่วนสูงดีขึ้น
10	มากเกินไปเกณฑ์	สูง	สมส่วน	เป็นเด็กสูงใหญ่ แม้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ จะมากแต่ก็มีส่วนสูงมากด้วย สมดุลกับน้ำหนัก จึงถือว่ามีความโภชนาการปกติ
11	มากเกินไปเกณฑ์	สูง	อ้วน	เป็นเด็กสูงใหญ่ แต่เริ่มได้อาหารมากเกินไปหรือออกกำลังกายน้อยไป น้ำหนักจึงค่อนข้างมาก และเริ่มอ้วน

การส่งเสริมการเจริญเติบโตและแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ

ส่วนสูง/อายุ	น้ำหนัก/ส่วนสูง	ลักษณะปัญหา	แนวทางแก้ไข
ปกติ	พอม	เด็กเตี้ยโต แต่พอม	เน้นการได้รับอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น
ปกติ	อ้วน	เด็กเตี้ยโตปกติ แต่มีปัญหาอ้วน	ดูแลอาหารมื้อหลักให้มีสัดส่วนเหมาะสม ไม่มี แป้ง น้ำตาล หรือไขมัน เน้นผักและผลไม้ ห้ามกินจุกจิก ให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น
เตี้ย	ปกติ	เด็กตัวเล็ก แต่น้ำหนักสมตัว	เน้นการได้รับอาหารที่ให้แคลเซียมสูง เพิ่ม คุณภาพโปรตีนโดยให้โปรตีนจากสัตว์ เพิ่มขึ้น
เตี้ย	อ้วน	เด็กอ้วนเตี้ย	ดูแลอาหารมื้อหลักให้มีสัดส่วนเหมาะสม ห้ามกินจุกจิก ออกกำลังกายมากขึ้น เน้น อาหารที่ให้แคลเซียมสูง และติดตามดู ให้การเพิ่มของส่วนสูงที่มีความเร่งมากขึ้น หรืออย่างน้อยควรโค้งไปตามแนวกราฟ ระดับเดิม
เตี้ย	พอม	เด็กทั้งตัวเล็กและ พอมต้องรีบแก้ไข เร่งด่วนกว่าทุก กรณี	เน้นการได้รับอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้นและ ได้รับอาหารที่ให้แคลเซียมสูง เพิ่มคุณภาพ โปรตีน ติดตามการเพิ่มของน้ำหนักและส่วนสูง อย่างใกล้ชิด

บรรณานุกรม

- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. คู่มือพ่อแม่ สำหรับอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 5 ปี, 2543
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. เอกสารประกอบการดำเนินงานมุมส่งเสริมโภชนาการ และพัฒนาการ
เด็กปฐมวัย, 2544
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. เอกสารประกอบการอบรม เรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, 2546
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. คู่มือการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. คู่มือการดำเนินงานเพื่อการเป็นศูนย์เด็กเล็กน่าน้อย
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. คู่มืออนามัยแม่และลูก
- สุรินทร์ สิรินทกานต์. เอกสารอัดสำเนา เรื่องพัฒนาการเด็กปฐมวัย.

รายนามผู้ร่วมจัดทำหลักสูตรและแผนการสอน โรงเรียนพ่อแม่

1. นางสาวนงจรส	ศุภกิจ	ศูนย์อนามัยที่ 1
2. นางพิมพ์ร	สมบุญยศเดช	ศูนย์อนามัยที่ 1
3. นางประอร	เสมอทอง	ศูนย์อนามัยที่ 2
4. นางอรอนงค์	ทวีสุข	ศูนย์อนามัยที่ 3
5. นางสาวสการรัตน์	เทพรักษ์	ศูนย์อนามัยที่ 4
6. นางแนนน้อย	อุปเชม	ศูนย์อนามัยที่ 5
7. นางประนอม	ใจสะอาด	ศูนย์อนามัยที่ 6
8. นางไฉไล	ช่างดำ	ศูนย์อนามัยที่ 7
9. นางรำไพ	เกียรติอดิสร	ศูนย์อนามัยที่ 8
10. นางบุญสนอง	ภิญโญ	ศูนย์อนามัยที่ 9
11. นางสุดธิดา	ภักดี	ศูนย์อนามัยที่ 10
12. นางสาววีรวรรณ	บุญวงศ์	ศูนย์อนามัยที่ 11
13. นางสาวละม่อม	ไข่มพัฒน์	ศูนย์อนามัยที่ 12
14. นางชฎา	หลีกุล	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง
15. นางชนิษฐา	นาคแก้ว	โรงพยาบาลกะเปอร์ จังหวัดระนอง
16. นางน้อมจิต	เสวีราช	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
17. นางจุฑามาศ	จั่นนก	โรงพยาบาลตากลี จังหวัดนครสวรรค์
18. นางราศรี	คงความสุข	สถานีอนามัยแม่ย่านาง จังหวัดนนทบุรี
19. นางเสาวนีย์	สิริยุตตะ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
20. นางนุชปียา	ริ้วพิทักษ์	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
21. นางจินตนา	พัฒน์พงศ์อร	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
22. นางสาวบุญสม	ธีระพิบูลย์	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
23. นางสาวสุขจริง	ว่องเดชากุล	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

