



E-BOOK



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

พ่อแม่ยุคดิจิทัล เลี้ยงลูกแบบ Traditional



กิน • กอด • เล่น • เล่า • นอน
เฝ้าดูฟัน • เฝ้าระวังพัฒนาการลูกน้อย



สารบัญ

ก๊น
4

กอด
32

เล่น
36

เล่า
40

นอน
44

เผ้าดูฟัน
48

เผ้าระวัง
พัฒนาการ
54



กิน



กิน ก่อนตั้งครรภ์

โภชนาการของหญิงไทย ในวัยเจริญพันธุ์มีความสำคัญ ต่อการมีบุตร

เพื่อให้แม่และลูกมีสุขภาพที่ดี มีความพร้อม
ในการตั้งครรภ์คุณภาพตามนโยบาย “ส่งเสริม
การเกิดและเติบโตอย่างมีคุณภาพ” โภชนาการ
ของหญิงในวัยเจริญพันธุ์ จึงเป็นสิ่งสำคัญ การกิน
อาหารครบ 5 หมู่ พร้อมกินวิตามินเสริม
โฟลิกและธาตุเหล็กอย่างละ 1 เม็ด สัปดาห์ละครั้ง
เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก
และลดความเสี่ยงของทารกพิการแต่กำเนิด



ทำอย่างไรหญิงวัยเจริญพันธุ์ จะได้รับธาตุเหล็กและโฟลิกเพียงพอ



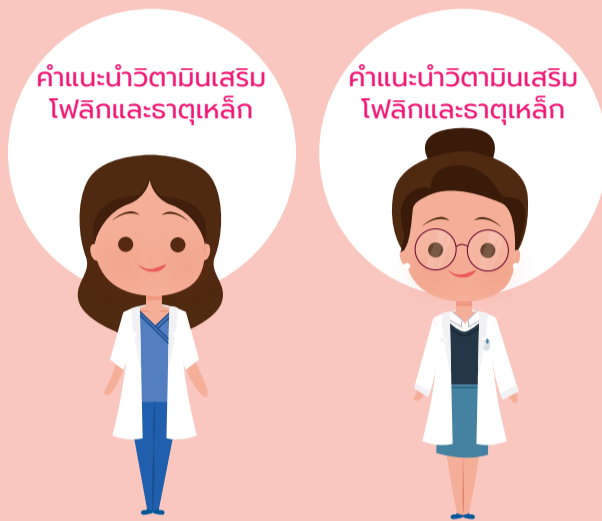
- หญิงวัยเจริญพันธุ์รับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก (Ferrofolic) อย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ก่อนการตั้งครรภ์อย่างน้อย 12 สัปดาห์
- หญิงวัยเจริญพันธุ์รับประทานอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กและโฟลิกทุกวัน

“ กรดโฟลิกต้องจริงต้องกิน
ก่อนตั้งครรภ์ 1-3 เดือน ”

ความต้องการธาตุเหล็กและโฟลิก
ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ใน 1 สัปดาห์

สารอาหาร	ปริมาณ
ธาตุเหล็ก	60 มิลลิกรัม
โฟลิก	2,800 ไมโครกรัม

วิตามินเสริมโฟลิกและธาตุเหล็ก



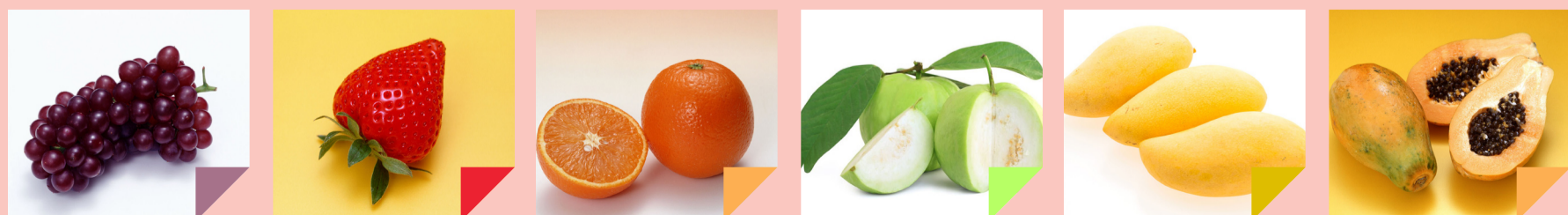
โฟลิกช่วยลดความเสี่ยงต่อความพิการแต่กำเนิด โดยเฉพาะความพิการของสมองและไขสันหลัง ในช่วง 1 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาสมองและระบบประสาท

แหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยโฟลิก

- โฟลิกมีบทบาทในผักใบเขียวจำพวก คะน้า บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ ผักตระกูลกะหล่ำ แตงกวา หน่อไม้ฝรั่ง ถั่วฝักยาว ควรรับประทานผัก วันละ 4-6 ทัพพี



- ผลไม้สด เช่น องุ่น สตอเบอร์รี่ ส้ม ฝรั่ง มะม่วงเขียวเสวย มะละกอสุก เป็นต้น



ธาตุเหล็กนำออกซิเจนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย การขาดธาตุเหล็ก จะทำให้การเรียนรู้หรือการทำงานลดลง และมีผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ โดยภาวะโลหิตจางอย่างรุนแรง จะเพิ่มอัตราการเสียชีวิตของมารดา ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย และคลอดก่อนกำหนด

แหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก

- อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ เลือด เนื้อสัตว์ เนื้อแดงต่างๆ เครื่องในสัตว์ เป็นต้น



- ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินสูง เช่น ผลไม้และผักต่างๆ พร้อมอาหารมื้อหลัก เพื่อช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก



เลี่ยงการขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก
งดการกินน้ำชา กาแฟ นม นมถั่วเหลือง
พร้อมมื้ออาหารหรือวิตามินเสริมธาตุเหล็ก

เสริมไอโอดีน เพื่อลูกน้อยในท้อง

ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่จำเป็นในการเจริญเติบโต และสติปัญญา หากได้รับไม่เพียงพอ ลูกในท้อง เสี่ยงอันตราย



หากแม่ขาดไอโอดีนจะส่งผล?
ระดับสติปัญญาต่ำ การเจริญเติบโตของสมอง
ไม่สมบูรณ์ การพัฒนาระบบประสาทและ
กล้ามเนื้อผิดปกติ (พิการ)



แหล่งที่มาของไอโอดีน ได้แก่
อาหารทะเล เกล็ดไอโอดีน
เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน

ปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน



คนปกติ
150 ไมโครกรัมต่อวัน

หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร
250 ไมโครกรัมต่อวัน



สำหรับหญิงตั้งครรภ์ต้องรับประทาน
ยาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวัน วันละ 1 เม็ด
ตลอดการตั้งครรภ์ถึงหลังให้
นมบุตร 6 เดือน



โภชนาการ หญิงตั้งครรภ์



เพื่อลูกมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม



ดื่มนมรสจืดทุกวัน วันละ 2-3 แก้ว (1 แก้ว ขนาด 200 ซีซี)

ดื่มนม ลูกสูงดี

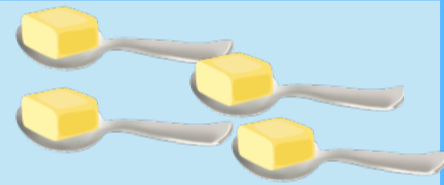
อาจเลือกอาหารแทนนม 1 แก้ว เช่น



โยเกิร์ต 1 ถ้วยครึ่ง



ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว



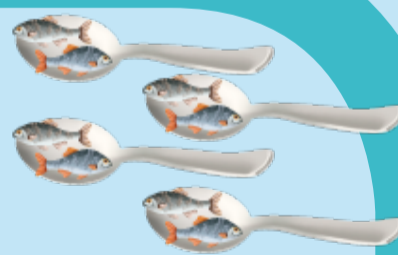
เต้าหู้แข็ง 4 ช้อนกินข้าว



กินปลา ตับ ไข่ ลูกสมองดี



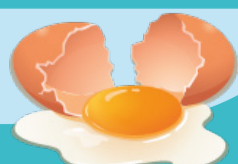
กินปลาเมื่อละ 4 ช้อนกินข้าว อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับเมื่อละ 4 ช้อนกินข้าว สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง



กินไข่วันละ 1 ฟอง



กินผัก ผลไม้ ผักพรรณพ่องใส ขับถ่ายดี กินผักผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก เมื่อละ 2 ทัพพี



กินผลไม้ เมื่อละ 2 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ



กล้วยน้ำว้า 1 ผล



ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง



เงาะ 4 ผล



มะละกอ 6 ชิ้นพอคำ

4 อย่าง เสริมภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์



กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็กและกรดโฟลิก ทุกวัน



เดินเป็นประจำ



แปรงฟันก่อนเข้านอนทุกวัน



นอนหลับวันละ 7-9 ชั่วโมง

นมแม่

แน่นอนที่สุด

ดีต่อแม่

- ประหยัดสะดวก
- ลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านม
- ลดความเสี่ยงกระดูกพรุน
- รูปร่างดีไม่อ้วน



ดีต่อลูก

- สายใยที่เข้มแข็ง
- ภูมิคุ้มกันโรค
- สารอาหารครบ



สมอง

โอกาสเพิ่มระดับ I.Q. 3.16 จุด ในทารกครบกำหนด
5.26 จุด ในทารกเกิดก่อนกำหนด



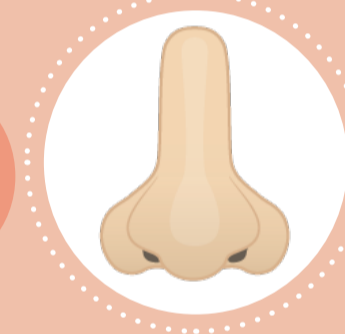
หู

ลดโอกาสเป็นหูน้ำหนวก



ช่องปาก

กรามล่างแข็งแรง ฟันเกน้อยลงเมื่อโตขึ้น



ระบบทางเดินหายใจ

โอกาสติดเชื้อทางเดินหายใจ ปอดปวมน้อยกว่า
ทารกกินนมผสม 60% รวมถึงโรคหัด



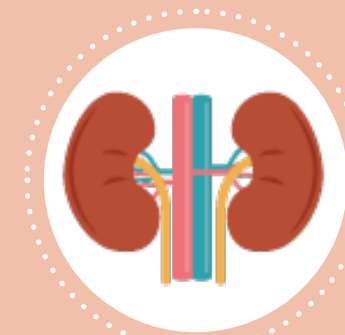
ระบบทางเดินอาหาร

ลดโอกาสโรคท้องเสียและลำไส้อักเสบ น้อยกว่า 60%
ระบบย่อยดี ไม่มีปัญหาท้องผูก



ผิวหนัง

ลดโอกาสภูมิแพ้ 42%



ไตแข็งแรง

ขับของเสียน้อยกว่า และระบบทางเดินปัสสาวะโอกาส
ติดเชื้อน้อยกว่า

เทคนิค 3 จุด สูตรเริ่มต้น



ดูดเร็ว

- เริ่มให้ลูกดูดนมตั้งแต่อยู่ในห้องคลอด ภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด
ข้อดีของการเริ่มดูดนมแม่เร็วที่สุดหลังคลอด คือ
1. กระตุ้นให้น้ำนมมาเร็ว เพราะแม่จะมีการหลั่งฮอร์โมนโพรแลกติน (prolactin) กระตุ้นการสร้างน้ำนม น้ำนมจึงมาเร็ว และมีการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซิน (oxytocin) กระตุ้นการหลั่งน้ำนม น้ำนมไหลได้ดีขึ้น และช่วยให้มดลูกหดตัว ลดการตกเลือดหลังคลอด
 3. กระตุ้นสัญชาตญาณการดูดนมของลูก
 4. ลูกจะได้รับหัวน้ำนม (colostrum) ซึ่งเป็นยอดอาหารสำหรับลูก



ดูดบ่อย

ดูดนมบ่อยตาม
ความต้องการของลูก
ประมาณวันละ 8 ครั้งขึ้นไป



ดูดถูกวิธี

โดยให้ลูกอมหัวนมและลานนม
ให้ลึกพอ และดูดจนเกลี้ยงเต้า

การปฏิบัติได้ตามเทคนิค 3 จุดนี้

จะทำให้แม่มีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูก ป้องกันปัญหาแทรกซ้อนจากการให้นมลูก ลูกจะมีน้ำหนักขึ้นได้ดี และลดภาวะตัวเหลือง (jaundice)

อุ้มลูกให้ถูกต้อง

ทำอุ้มลูกที่ถูกต้องต้องมีจุดสังเกต 4 ประการดังนี้

ลำตัวชิดกับแม่

ตัวลูกได้รับการประคองรองรับอย่างมั่นคง โดยมีมือแม่หรือหมอนรองซ้อนไว้

ลูกหันเข้าหาเต้านมแม่

ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน



ท่านอนขวางบนตัก
โดยใช้ฝ่ามือประคองศีรษะลูก



ท่านอนขวางบนตัก
โดยศีรษะลูกวางบนข้อศอกแม่

ทำอุ้ม หลากหลายรูปแบบ



ท่านอน



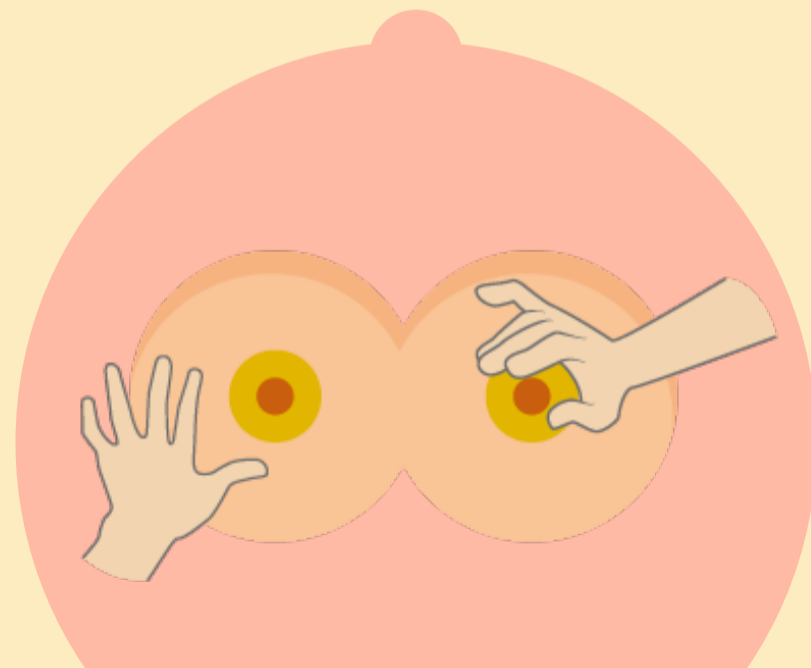
ท่าอุ้มด้านข้าง

ทำอย่างไรให้ น้ำนม มาเร็วและเพียงพอ

หากติดภารกิจ
ให้บีบน้ำนมมาบ้าง ป้องกันเต้านมคัด
และคงการสร้างน้ำนม



คุณแม่ที่ใช้เครื่องปั้มนม
ควรบีदनมด้วยมือตามหลัง
เพื่อเอาน้ำนมส่วนที่ค้างออก



ระบายน้ำนมออกได้น้อย
นมค้างอยู่ในเต้า เต้านมคัด
น้ำนมสร้างน้อยลงหรือหยุดสร้าง

เมื่อตื่นนอน



ให้ลูกดูดนมแม่ 1 มื้อ
แลก่อนไปทำงานให้
ลูกดูดอีกครั้งหรือบีบเก็บ

เมื่อแม่ไปทำงาน



ให้ลูกกินนมจากเต้านม
แม่ตามความต้องการ
ของลูก

เมื่ออยู่ที่ทำงาน



บีบเก็บนมสม่ำเสมอ
ประมาณทุก 3 ชั่วโมง

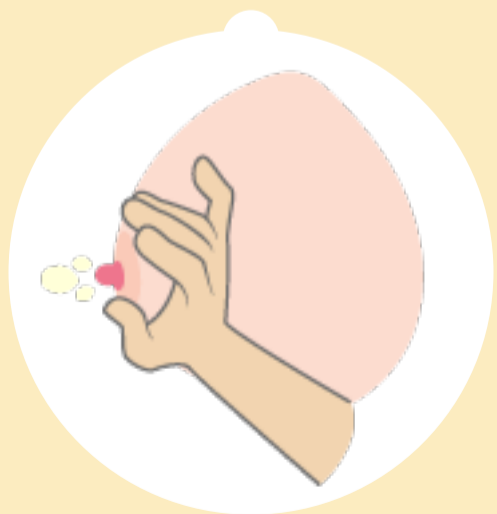
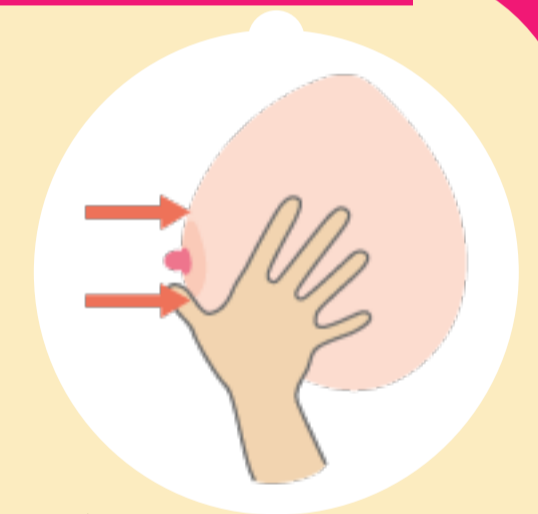
เทคนิคการบีบเก็บน้ำนม



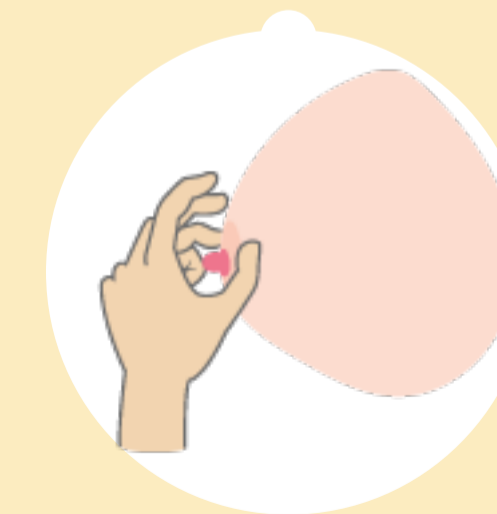
นวดและคลึงหัวนมเพื่อกระตุ้น
การหลั่งน้ำนม



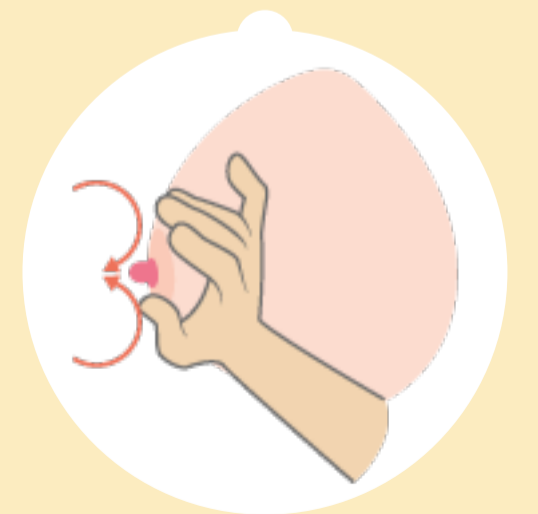
วางนิ้วมือห่างจากหัวนม
3-4 ซม.



กดเข้าหาหน้าอก



บีบเข้าหากัน



น้ำนมไหลออกจากท่อน้ำนม

รหัสลับนมแม่ 1-6-2

เลขนี้จำให้ขึ้นใจนะจ๊ะ



1

เริ่มต้นให้ลูกดูดนมแม่ ภายใน 1 ชั่วโมงแรก
หลังคลอด ให้แม่และลูก
ได้อยู่ด้วยกันตลอด



2

ให้ลูกดูดนมแม่อย่างต่อเนื่องพร้อมให้
อาหารตามวัย จนถึงอายุ 2 ปี
หรือนานกว่านั้น



6

ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวใน 6 เดือนแรก
โดยไม่ต้องให้น้ำหรืออาหารอื่น





โภชนาการ หญิงให้นมบุตร



เพื่อเด็กอายุ 0-5 ปี
สูงดีสมส่วน

ดื่มนม ลูกสูงดี



ดื่มนมรสจืดทุกวัน วันละ 2-3 แก้ว
(1 แก้ว ขนาด 200 ซีซี)



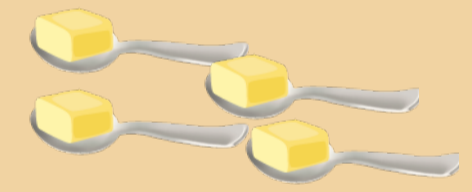
อาจเลือกอาหารแทนนม 1 แก้ว เช่น



โยเกิร์ต 1 ถ้วยครึ่ง



ปลาเล็กปลาน้อย
2 ช้อนกินข้าว



เต้าหู้แข็ง 4 ช้อนกินข้าว

4 อย่าง เสริมภาวะโภชนาการของหญิงให้นมบุตร



กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน
ธาตุเหล็กและกรดโฟลิก ทุกวัน



เดินเป็นประจำ



แปรงฟันก่อน
เข้านอนทุกวัน



นอนหลับวันละ
7-9 ชั่วโมง

กินผัก ผลไม้ ผักพรรณพ่องใส ชับถ่ายดี กินผักผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก มีอละ 2 ทัพพี



กินผลไม้ มีอละ 2 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ



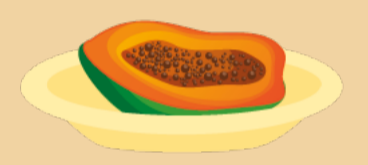
กล้วยน้ำว้า
1 ผล



ส้มเขียวหวาน
2 ผลกลาง



เงาะ 4 ผล

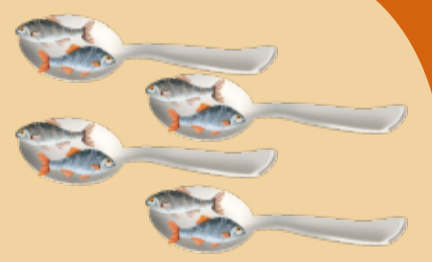


มะละกอ 6 ชิ้น
พอคำ

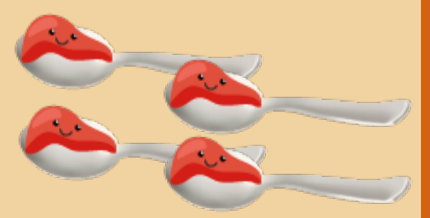
กินปลา ตับ ไข่ ลูกสมองดี



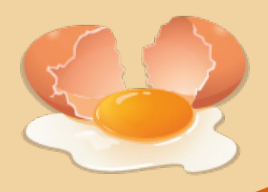
กินปลา มีอละ 4 ช้อนกินข้าว
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับ มีอละ 4 ช้อนชา กินข้าว
สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง



กินไข่ วันละ 1 ฟอง



อาหารทารกอายุ 6 เดือน

กินวันละ 1 มื้อ ควบคู่กับนมแม่



กินนม (นมแม่) สูงดี
กินปลา ตับ ไข่ สมองดี
กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณผ่องใส ขับถ่ายดี

ตัวอย่างอาหารต่อมื้อ (อาจแบ่งกินวันละ 1-2 ครั้ง)

ตัวอย่างที่ 1	มื้ออาหารเช้า	มื้อว่างช่วงบ่าย
<p>ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ไข่แดงสุก 1 ครั้งฟอง ตำลึงต้มเปื่อยบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืช 1 ครั้งช้อนชา</p>	<p>กล้วยน้ำว้าสุกครูด 1 ครั้งลูก</p>	
<p>ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ปลาสุกบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว ผักทองต้มเปื่อยบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืช 1 ครั้งช้อนชา</p>	<p>มะละกอสุก 1 ชิ้น บดละเอียด</p>	
<p>ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ตับสุกบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว ผักหวานต้มเปื่อยบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืช 1 ครั้งช้อนชา</p>	<p>มะม่วงสุก 1 ชิ้น บดละเอียด</p>	

เสริมการเจริญเติบโต



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

หมายเหตุ:

- อาหารหนืดขึ้นไป สามารถเติมน้ำซุจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการปรุงรส ให้หนืด ขึ้น พอดี
- ไม่ปรุงแต่งรสอาหาร



อาหารทารกอายุ 7 เดือน

กินวันละ 1 มื้อ ควบคู่กับนมแม่



กินนม (นมแม่) สูงดี
กินปลา ตับ ไข่ สมองดี
กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณผ่องใส ขับถ่ายดี

ตัวอย่างอาหารต่อมื้อ (อาจแบ่งกินวันละ 1-2 ครั้ง)

ตัวอย่างที่ 1	มื้ออาหารเช้าหรือมื้อกลางวัน	มื้อว่างช่วงบ่าย
<p>ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว ไข่ต้มสุก 1 ครั้งฟอง ตำลึงต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืช 1 ครั้งช้อนชา</p>	<p>กล้วยน้ำว้าสุกครูด 1 ครั้งลูก</p>	
<p>ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว ปลาสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว แครอทต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืช 1 ครั้งช้อนชา</p>	<p>มะละกอสุก 2 ชิ้น หยาบ</p>	
<p>ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว ตับสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว ผักหวานต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืช 1 ครั้งช้อนชา</p>	<p>มะม่วงสุก 2 ชิ้น หยาบ</p>	

เสริมการเจริญเติบโต



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

หมายเหตุ:

- อาหารหนืดขึ้นไป สามารถเติมน้ำซุจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการปรุงรส ให้หนืด ขึ้น พอดี
- ไม่ปรุงแต่งรสอาหาร



อาหารทารกอายุ 8 เดือน

กินวันละ 2 มื้อ ควบคู่กับนมแม่

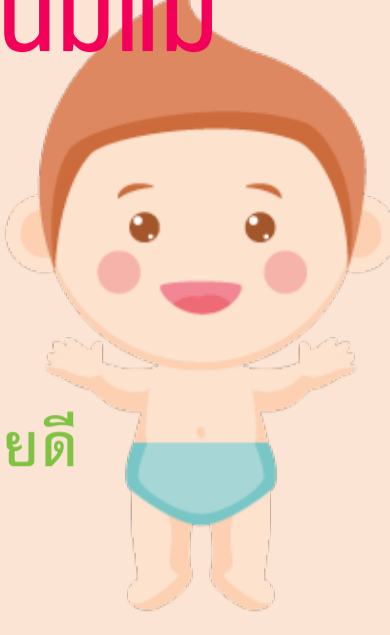
อาหารทารกอายุ 9-12 เดือน

กินวันละ 3 มื้อ ควบคู่กับนมแม่



กินนม (นมแม่) สูงดี
กินปลา ตับ ไข่ สมองดี
กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณผ่องใส ขับถ่ายดี

ตัวอย่างอาหารต่อมื้อ



กินนม (นมแม่) สูงดี
กินปลา ตับ ไข่ สมองดี
กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณผ่องใส ขับถ่ายดี

ตัวอย่างอาหารต่อมื้อ

ตัวอย่างที่ 1	มื้ออาหารเช้าหรือมื้อกลางวัน	มื้อว่างช่วงบ่าย
<p>ข้าวต้มสุกบดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง ผักบุงสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา</p>	<p>กล้วยน้ำว้าสุก 1 ลูก ตัดเป็นชิ้นเล็ก</p>	
<p>ข้าวต้มสุกบดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว ปลาสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว แครอทสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา</p>	<p>มะละกอสุก 3 ชิ้น ตัดเป็นชิ้นเล็ก</p>	
<p>ข้าวต้มสุกบดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว ตับสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว แครอทสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา</p>	<p>มะม่วงสุก 3 ชิ้น ตัดเป็นชิ้นเล็ก</p>	

ตัวอย่างที่ 1	มื้ออาหารเช้าหรือมื้อกลางวัน	มื้อว่างช่วงบ่าย
<p>ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง ตำลึงต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา</p>	<p>กล้วยน้ำว้าสุก 1 ลูก หั่นชิ้นพอคำ</p>	
<p>ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว ปลาสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว แครอทต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา</p>	<p>มะละกอสุก 4 ชิ้น หั่นชิ้นพอคำ</p>	
<p>ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว ตับสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว ผักหวานต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา</p>	<p>มะม่วงสุก 4 ชิ้น หั่นชิ้นพอคำ</p>	

เสริมการเจริญเติบโต



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

หมายเหตุ:

1. อาหารหนืดขึ้นไป สามารถเติมน้ำซุจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการปรุงรส ให้หนืด ขึ้น พอดี
2. ไม่ปรุงแต่งรสอาหาร



เสริมการเจริญเติบโต



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

หมายเหตุ:

1. อาหารหนืดขึ้นไป สามารถเติมน้ำซุจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการปรุงรส ให้หนืด ขึ้น พอดี
2. ไม่ปรุงแต่งรสอาหาร



โภชนาการเด็กอายุ 1-3 ปี

สูงดีสมส่วน

ดื่มนมสูงดี



ดื่มนมสูตรสจ๊วตทุกวัน วันละ 2 แก้ว (1 แก้วขนาด 200 ซีซี)



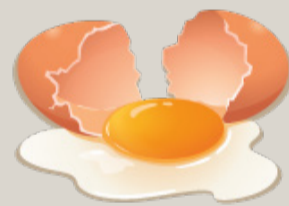
กินปลา ตับ ไข่ สมองดี



กินปลา มีโอละ 1 ช้อนกินข้าว อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับ มีโอละ 1 ช้อนกินข้าว อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง



กินไข่วันละ 1 ฟอง



กินผัก ผลไม้ พิวพรรณพองใส ขับถ่ายดี

กินผัก ผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก มีโอละ 2 ช้อนกินข้าว



กินผลไม้ มีโอละ 1 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ



กล้วยน้ำว้า 1 ผล

ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง



มะละกอ 6 ชิ้นพอคำ

แตงโม 6 ชิ้นพอ



ดื่มนมสูงดี



ดื่มนมสูตรสจ๊วตทุกวัน วันละ 2-3 แก้ว (1 แก้วขนาด 200 ซีซี)



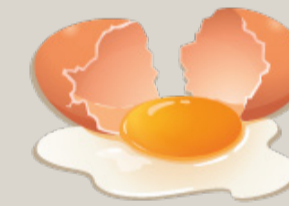
กินปลา ตับ ไข่ สมองดี



กินปลา มีโอละ 1-2 ช้อนกินข้าว อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับ มีโอละ 1-2 ช้อนกินข้าว อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง



กินไข่วันละ 1 ฟอง



กินผัก ผลไม้ พิวพรรณพองใส ขับถ่ายดี

กินผัก ผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก มีโอละ 3 ช้อนกินข้าว



กินผลไม้ มีโอละ 1 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ



กล้วยน้ำว้า 1 ผล

ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง



มะละกอ 6 ชิ้นพอคำ

แตงโม 6 ชิ้นพอ



เสริมให้เด็กสูงดีสมส่วน



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



วิ่งเล่นทุกวัน ลดพฤติกรรม นั่งๆ นอนๆ



แปรงฟัน เช้า และ ก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ 10-14 ชั่วโมง ต่อวัน

เสริมให้เด็กสูงดีสมส่วน



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



วิ่งเล่นทุกวัน ลดพฤติกรรม นั่งๆ นอนๆ



แปรงฟัน เช้า และ ก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน



กอด

กอด

กอด คือ ความผูกพัน

ความสำคัญของการกอด

- ความผูกพันที่ดีต่อครอบครัวและคนรอบข้าง
- เป็นพื้นฐานที่ดีของเด็กในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
- การกอดจะทำให้ลูกสัมผัสได้ในความมีตัวตน และได้รับความสนใจ
 - สามารถรับรู้ได้ว่า พ่อแม่รักและเอาใจใส่
 - ทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัย
- ลูกจะไม่แสดงออกถึงการเรียกร้องความสนใจ ด้วยพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
 - ไม่ต่อต้านการเข้าหาหรืออยู่ใกล้พ่อแม่

กอด

เสริมสร้างพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

0-6 เดือน



- อุ้มสัมผัสอย่างอ่อนโยนตอบสนองอย่างรวดเร็ว
- เรียนรู้สัญญาณต่างๆ ที่ลูกพยายามสื่อ เช่น ท่าทางเมื่อหิว เสียงร้องไห้เมื่อง่วงนอน

7-11 เดือน



- อยู่ข้างๆ ลูก เมื่อลูกสำรวจค้นหาเล่นสิ่งใหม่ๆ
- ยึดพยักหน้า ให้ลูกมั่นใจ อ้าแขนรับโอบกอด ปลอดภัยเมื่อลูกเจ็บ กลัว

1-2 ปี



- ลูกวัยนี้ช่างสำรวจและเรียนรู้
- สนับสนุนให้ลูกกล้าเล่นกล้าทดลอง
- พ่อแม่อยู่ข้างๆ ให้ความมั่นใจกับลูก ไม่แสดงท่าทีกังวลเกินไป

2-3 ปี



วัยแห่งความเป็นตัวของตัวเองสูง ตี้อต่อต้านได้มาก

- พ่อแม่ไม่ควรบังคับหรือเอาชนะเด็กตรงๆ แต่ไม่ตามใจ
- ถ้าลูกต่อต้าน อลละวาด ให้ยืนยันด้วยท่าทีสงบนุ่มนวลหนักแน่น
- ใช้การโอบกอบ พูดแสดงความเข้าใจ เพื่อช่วยลูกจัดการอารมณ์ของตนเอง
- ไม่ควรลงโทษลูกด้วยอารมณ์

3-5 ปี



- ช่วยลูกเตรียมความพร้อมไปโรงเรียน
- ติดตามการปรับตัวกับเพื่อน ครู ช่วยดูแลเรื่องที่บ้าน

เล่น



ส่งเสริมให้เด็กมีการเคลื่อนไหวเหมาะสมกับ
ช่วงพัฒนาการตามวัยอย่างเพียงพอ
สะสมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน
ภายใต้ผู้ดูแลมีคุณภาพ สถานที่ และอุปกรณ์ปลอดภัย

เล่น

เสริมสร้างพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

แรกเกิด-1 ปี

1-3 ปี

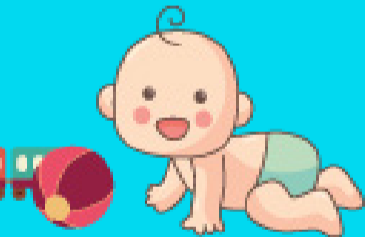
3-5 ปี



อายุ 0-3 เดือน เข้าไปคุยหรือใช้ของเล่นกระตุ้นให้ลูกเคลื่อนไหว



อายุ 3-5 เดือน ใช้ของเล่นกระตุ้นให้ลูกชันคอ ยกศีรษะ เองหันตามองตาม



อายุ 5-9 เดือน ใช้ของเล่นกระตุ้นให้ลูกกระดืบตัวหรือคลานไปหา



อายุ 10-12 เดือน ฝึกให้ลูกยืนเดินด้วยตนเอง



ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เล็กๆ น้อยๆ ปลุกต้นไม้



เล่นหรือทำกิจกรรมง่ายๆ ในโรงเรียน



เล่นกับเพื่อน หรือพ่อแม่ในชุมชน นอกบ้าน



ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน จำตลาด



เล่นทำกิจกรรมในโรงเรียนกับเพื่อน



พ่อแม่พาไปเล่นนอกบ้าน สวนสาธารณะในชุมชน

เน้นกิจกรรมบนพื้น (Floor-based play) ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยเป็นหลัก

เน้นกิจกรรมพื้นฐาน เช่น คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ขว้าง เตะ ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ภายใต้ผู้ดูแล สถานที่และอุปกรณ์มีความปลอดภัย



เล่า

ส่งเสริมพัฒนาการของลูกรัก เติบโตอย่างมีคุณภาพ



0 - 6 เดือน

7 - 11 เดือน

1-2 ปี

2-3 ปี

3-5 ปี



- ชวนลูกคุย ร้องเพลง ให้ฟัง
- อ่านหนังสือ เพลงกล่อมเด็ก



- เล่านิทานที่มีเสียงคล้องจอง อ่านนิทานที่มีรูปวาดง่ายๆ
- มองหน้า สัมผัสลูก ระหว่างเล่านิทาน



- อ่านหนังสือนิทานที่มีสิ่งที่ลูกชอบ เช่น รถ สัตว์ หรือนิทานที่มีเนื้อหาง่ายๆ เรื่องใกล้ตัว
- ตอบคำถาม “ทำไม” “อะไร” ของลูกอย่างใส่ใจ ไม่รำคาญที่ลูกถาม



- สามารถเล่านิทานได้หลายรูปแบบ เช่น เล่าจากหนังสือ เล่าเรื่องแต่งเอง
- สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
- ชวนลูกคุยเกี่ยวกับตัวละครหรือเนื้อเรื่องที่อ่าน



- จัดเวลาอ่านหนังสือกับลูกอย่างสม่ำเสมอ
- ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการอ่านนิทาน
- ฟังลูกเล่าเรื่องราวต่างๆ อย่างตั้งใจ

A young girl with dark hair is lying in a hospital bed, wearing a light pink hospital gown. A medical monitor is attached to her right arm. A person's hand, likely a nurse, is gently touching her forehead. The background is blurred, showing other people in a hospital setting. The word 'นอน' is written in Thai script on a white rectangular background with a pink dotted line below it.

นอน



นอน

รู้วิธีนอนให้พอดี
และสบาย...



นอน
12-15 ชั่วโมง



ทารกแรกเกิด 0-1 ปี



นอน
10-13 ชั่วโมง



เด็กวัยหัดเดิน 1-2 ปี



นอน
11-14 ชั่วโมง



เด็กอนุบาล 3-5 ปี

เผ่า
พันธุ์



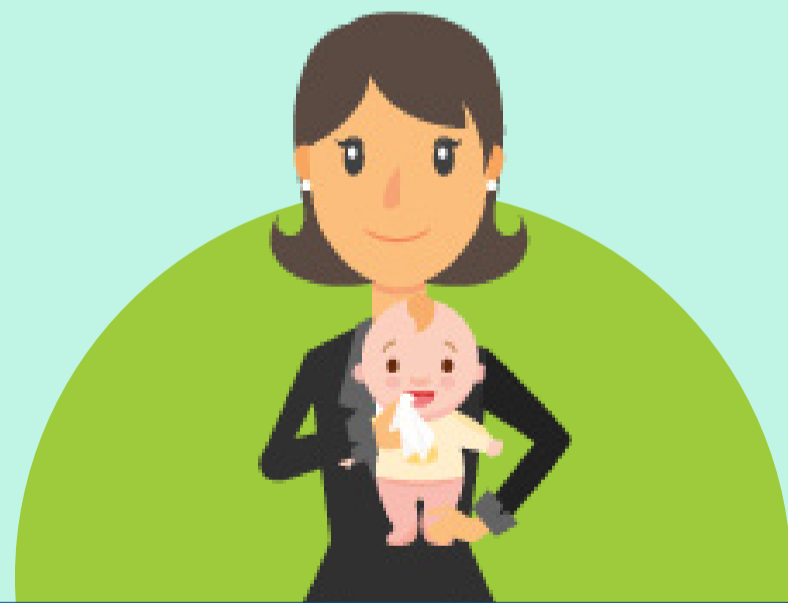
เฝ้าดูฟัน 0-5 ขวบปีแรก



0-6 เดือน

5-6 เดือน

6-8 เดือน



ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดเหงือก กระพุ้งแก้ม ลิ้น วันละ 2 ครั้ง



ลูกเริ่มหยิบวัตถุได้ สร้างความคุ้นเคย ตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น โดยให้ลูกจับถือ แปรงสีฟันบ่อยๆ



ฟันน้ำนมเริ่มขึ้น, พาลูกไปพบทันตแพทย์ ตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้น หรืออย่างช้าไม่เกิน1ขวบ, แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ตั้งแต่ซี่แรก แต่ยาสีฟันแค่ปลายขนแปรงนิดเดียว, เริ่มฝึกเลิกลิ้นมมอดัก

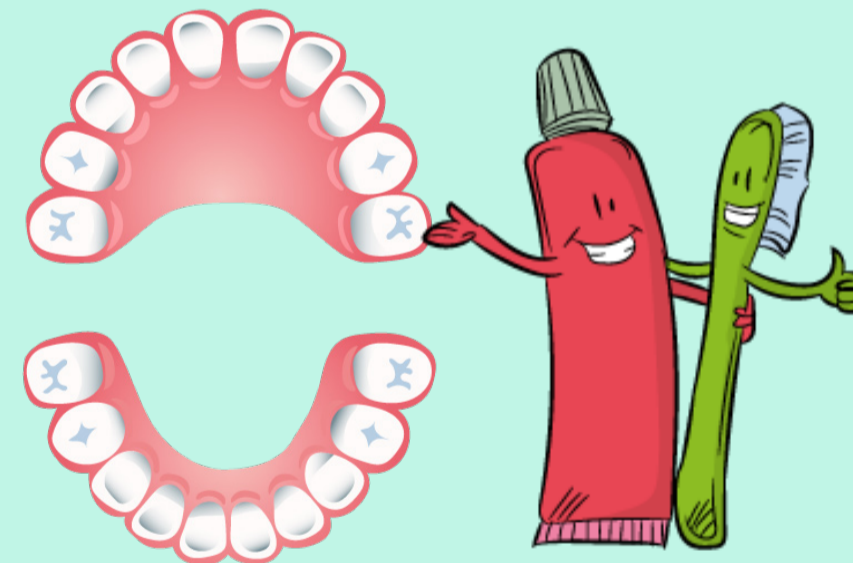
เฝ้าดูฟัน 0-5 ขวบปีแรก

10-12 เดือน

18 เดือน

2-3 ปี

3-5 ปี



ฝึกเลิกลดนมขวด ฝึกดื่มนม
จากถ้วยพลาสติก 2 หู
หรือดื่มนมจากกล่อง

ควรเลิกขวดนมได้อย่างถาวร

พื้มน้ำนมขึ้นครบ 20 ซี่
แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง
เช้าและก่อนนอน
ใช้ไหมขัดฟัน

เริ่มฝึกให้เด็กแปรงฟันเอง พ่อแม่แปรงซ้ำ
ให้ทุกครั้ง จนถึงอายุ 7-8 ปี หรือเมื่อเด็กสามารถ
ผูกเชือกเป็นโบ หรือระบายสีไม่ออกนอกเส้น

การเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการ อย่างถูกต้อง

ดวงใจของชาติ คือ เด็กฉลาดสมวัย



เฝ้าระวังประเมินพัฒนาการเด็กโดย พ่อแม่ และผู้ดูแลเด็ก

1. คุณพ่อ คุณแม่ หรือผู้ปกครองเฝ้าระวังและประเมินพัฒนาการลูกด้วยคู่มือ DSPM ทุกเดือน
 2. คุณพ่อ คุณแม่ หรือผู้ปกครองพาบุตรหลานมารับบริการตรวจคัดกรองพัฒนาการเด็กได้ที่สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ **ฟรี** เมื่อลูกอายุครบ 9, 18, 30, 42 เดือน
 3. เมื่อพบพัฒนาการลูกสงสัยล่าช้า ให้กระตุ้นพัฒนาการลูกตามคู่มือ DSPM ทันที และทวงถามการตรวจคัดกรองพัฒนาการซ้ำภายใน 30 วัน
 4. ลูกพัฒนาการสมวัย ให้คุณพ่อ คุณแม่หรือผู้ปกครองส่งเสริมพัฒนาการลูกในช่วงวัยถัดไปตามคู่มือ DSPM
- นอกจากนี้แล้ว คู่มือ DSPM ยังสามารถช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ค้นพบความสามารถเฉพาะด้านของลูกได้ตั้งแต่เล็ก เพื่อวางแผนในการเรียนรู้และอนาคตของลูกได้อย่างเหมาะสมในวัยเรียนต่อไป



คู่มือ DSPM

คุณพ่อ คุณแม่ สามารถดาวน์โหลด คู่มือ DSPM ผ่าน QR code





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH