

คุณลักษณะที่ดีของแม่เพื่อให้ลูกมีสุขภาพดี

1. มีลูกเมื่ออายุ 20-35 ปี
2. เว้นช่วงระยะการมีบุตรแต่ละคน อย่างน้อย 2 ปี
3. ฝากครรภ์ทันทีที่ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์พร้อมสามี มาฝากครรภ์ตามนัด และคลอดกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข
4. ได้รับความรู้ป้องกันโรคระบาดที่ยังครบตามเกณฑ์
5. ปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอดตามข้อแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
6. ลูกมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัมขึ้นไป
7. ให้ลูกดูดนมทันทีหลังคลอดและเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่อย่างเดียว อย่างน้อย 6 เดือน และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปอีกอย่างน้อย 24 เดือน พร้อมให้อาหารตามวัย
8. เลี้ยงลูกได้แข็งแรงดีไม่ขาดสารอาหารไม่เป็นโรคอ้วน
9. ส่งเสริมพัฒนาการตามวัยของลูกตามข้อแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
10. นำลูกไปรับวัคซีนป้องกันโรคตามกำหนดนัด

ลูกดู: สบู่ล้างมือสะอาด 5 ขั้นตอน

1. ใช้น้ำสะอาด ๒๐-๓๕ ลิตร
2. ใช้น้ำสบู่ล้างมือให้สะอาด
3. ใช้น้ำสบู่ล้างมือให้สะอาด ๒๐-๓๕ วินาที โดยถูฝ่ามือและหลังมือให้สะอาด และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสะอาด
4. ใช้สบู่ล้างมือที่สะอาด
5. ใช้น้ำสะอาดล้างมือให้สะอาด
6. ใช้น้ำสะอาดล้างมือให้สะอาด
7. ใช้น้ำสะอาดล้างมือให้สะอาด
8. ใช้น้ำสะอาดล้างมือให้สะอาด
9. ใช้น้ำสะอาดล้างมือให้สะอาด
10. ใช้น้ำสะอาดล้างมือให้สะอาด

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 114 หน้า

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

เผยแพร่สู่สาธารณะ

เผยแพร่โดย: คาริวัลย์ เวทีกล้า สสส มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

เผยแพร่เมื่อ: ๒๐๒๐



ที่ มท. 0310.1/3944

กรมการปกครอง
ถนนอังนฤมย์ กท 10200

12 กุมภาพันธ์ 2540

เรื่อง โครงการพัฒนาสุขภาพอนามัยแม่และเด็ก
โดยใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
เรียน อธิบดีกรมอนามัย
อ้างถึง หนังสือกรมอนามัย ด่วนที่สุด ที่ สช. 0711.03/0442 ลงวันที่ 14 มกราคม 2540

ตามที่กรมอนามัยขออนุญาตนำแบบพิมพ์หนังสือรับรองการเกิด (ท.ร.1/1) จัดพิมพ์ไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ฉบับปรับปรุงใหม่ ดังความละเอียดเป็นที่ยอมรับแล้ว นั้น

กรมการปกครองได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้กรมอนามัยนำแบบพิมพ์หนังสือรับรองการเกิด (ท.ร.1/1) ตอนที่ 1 และตอนที่ 2 จัดพิมพ์ไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กได้ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกประชาชนและหน่วยงานซึ่งมีหน้าที่ต้องออกหนังสือรับรองการเกิด (ท.ร.1/1) ตาม พ.ร.บ. การทะเบียนราษฎร พ.ศ.2534 มาตรา 23 และสะดวกในการที่จะใช้เป็นเอกสารประกอบหลักฐานในการแจ้งการเกิดต่อสำนักทะเบียนแห่งท้องที่ที่เด็กเกิดด้วย

อนึ่ง สำหรับขั้นตอนแจ้งการย้ายที่อยู่สำหรับเด็กที่เกิด ภายหลังจากนายทะเบียนได้ออกสูติบัตรให้แล้ว เป็นหน้าที่ของนายทะเบียนจะพิจารณาจากหลักฐานสูติบัตรและภูมิลำเนาของบิดา- มารดาตามระเบียบกรมการปกครอง ได้กำหนดไว้เป็นสำคัญ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน ผอ.สำนักส่งเสริมสุขภาพ
- ทราบ
- ดำเนินการ
- และเห็นควรนำเรียนท่านอธิบดี
เพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายชนะศักดิ์ ชูวรรณ)
อธิบดีกรมการปกครอง

เรียนท่านอธิบดี
- กรมการปกครองอนุญาตให้นำ
แบบพิมพ์ ท.ร. 1/1 ลงในสมุด
บันทึกสุขภาพแม่และเด็กแล้ว
- เพื่อโปรดทราบ

(นายวิชัย พิเชษฐ)
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
กรมอนามัย

สำนักบริหารการทะเบียน
ส่วนการทะเบียนราษฎร
โทร. 2812486

ทราบ

24/02/40
(นายปรกรณ์ วุฒินนท์)
อธิบดีกรมอนามัย



ID

สำหรับติด
รูปภาพเด็ก
รูปชัศฉาก

เลขที่ทั่วไป หญิงตั้งครรภ์.....
เลขคู่มือผู้โดยสาร

เลขที่ทั่วไป เด็ก.....
เลขคู่มือทารก

ออกให้ครั้งแรกที่.....
เขต/เมือง/ประเทศ/เมือง

ชื่อ-สกุล หญิงตั้งครรภ์.....
สายโทรศัพท์

เลขประจำตัวประชาชน ----
เลขรหัสสหกรณ์

อาชีพ..... ศาสนา.....

อาชีพ..... ศาสนา.....

การศึกษา (เรียนจบสูงสุดชั้น).....

กิจกรรม

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้.....

เลขคู่มือรถจักรยานยนต์

ชื่อ-สกุล สามี.....

สายโทรศัพท์

เลขประจำตัวประชาชน ----
เลขรหัสสหกรณ์

อาชีพ..... ศาสนา.....

อาชีพ..... ศาสนา.....

การศึกษา (เรียนจบสูงสุดชั้น).....

กิจกรรม

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้.....

เลขคู่มือรถจักรยานยนต์

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....

รหัสไปรษณีย์

ชาย..... หญิง..... เลขคู่มือ..... เลขทะเบียน.....

ซอย..... ถนน..... ตำบล.....

หมู่..... ไร่..... หมู่.....

อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์
ตำบล.....

ชื่อ-สกุลเด็ก..... กลุ่มเลือด.....

สายโทรศัพท์..... กรุณาระบุ.....

เกิดวันที่..... เดือน..... พ.ศ. 25..... เวลา..... น.

เกิดใต้อายุ..... ไร่..... ผู้..... ไร่.....

เลขประจำตัวประชาชน ----
เลขรหัสสหกรณ์

เลขรหัสสหกรณ์

เลขรหัสสหกรณ์

เลขรหัสสหกรณ์

หากพบข้อผิดพลาดหรือพบสมุดเล่มนี้ โปรดส่งคืนตามที่อยู่ข้างต้น
เป็นหลักฐานสำเนาเอกสารนี้: สូมาบุตรคณบดี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สารบัญ ชาติกา

	หน้า
■ โภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ตารางเปรียบเทียบ ร้อยละค่ามาตรฐานดัชนีมวลกาย (BMI 21=100) ตารางเปรียบเทียบการดูแลทารกแรกเกิด (BMI 21=100)	65-66
■ ภาพชุดอาหารทดแทนสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ตารางข้อมูลโภชนาการ	67-68
■ พัฒนาการของทารกในครรภ์ การดูแลทารกแรกเกิด	69
■ โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย เกตตาลาស់สุเีย	70-71
■ โรคเอดส์คืออะไร	72
■ การป้องกันการแพร่เชื้อ เอช ไอ วี จากแม่สู่ลูก การดูแลสุขภาพแม่และเด็ก	73
■ การวางแผนครอบครัว การคุมกำเนิด	74
■ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด ด้วยตนเอง	75-76
■ การทำสูติบัตร	77

ส่วนที่ 4 ความรู้เกี่ยวกับลูกเพื่อให้ลูกรัก แข็งแรง เก่งดี มีความสุข	77
■ ความหมายของลูก การเลี้ยงดู การดูแลสุขภาพ	
■ นมแม่ คือหยดแรกของสายใยรักแห่งครอบครัว	78
■ อาหารทารก อายุแรกเกิด-12 เดือน	79-80

	หน้า
■ ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้ใน 1 วัน สำหรับเด็ก อายุ 1-5 ปี	81
■ การดูแลเด็ก	82
■ การดูแลเด็กเป็นโรคไข้หวัด	83
■ การดูแลฟันลูก	84
■ วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีความสุข	85
■ ข้อแนะนำการบันทึกพัฒนาการเกิด	86
■ การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก	87-95
■ ความเสี่ยงและคำแนะนำการป้องกัน	96-98
■ บันทึกการได้รับวัคซีนป้องกันโรค	99
■ วันนัดตรวจสุขภาพครั้งต่อไป	100
■ คำแนะนำเกี่ยวกับการได้รับวัคซีน	101
■ มหัทศจรยกรรมการอ่าน	102



ส่วนที่ 1 การตั้งครรภ์

ประวัติสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว

(หญิงตั้งครรภ์บันทึกเองได้)

ผู้ฝึกใจ 9 การมีสติ

ประวัติสุขภาพผู้ตั้งครรภ์ และครอบครัว (การกักโรค/ผู้เฒ่าผู้แก่)

แต่งงานได้.....ปี การคุมกำเนิด วิธี.....เป็นระยะเวลา.....ปี/.....เดือน
 หยุดคุมกำเนิดครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์ ระยะเวลา.....ปี/.....เดือน
 ระบุหากเกิดภาวะ..... ผู้. ใฝ่ตสุกักเกิด..... ระยะเวลา..... ผู้. ใฝ่
 บัญชีการเกิดเด็กแรกเกิด..... ระยะเวลา..... ผู้. ใฝ่

ประวัติการตั้งครรภ์ ผู้ตั้งครรภ์

ครรภ์ ตั้งครรภ์	ว/ด/ป คลอด/ แท้ง ใฝ่/ใฝ่/เกิด /ใฝ่	อายุครรภ์ (สัปดาห์) ใฝ่/ใฝ่ ผู้. ใฝ่/ใฝ่	คลอด/ แท้ง เกิด /ใฝ่	วิธีคลอด/ แท้ง ใฝ่/ใฝ่ /ใฝ่	น้ำหนัก ทารก ใฝ่/ใฝ่ /ใฝ่	เพศ เด็ก	สถานที่ คลอด/ แท้ง ใฝ่/ใฝ่ /ใฝ่	ภาวะ แทรกซ้อน หาก: ใฝ่/ใฝ่	สุขภาพ ทารก ปัจจุบัน ใฝ่/ใฝ่ /ใฝ่
1									
2									
3									
4									
5									
6									

ประวัติเจ็บป่วย ผู้ตั้งครรภ์

เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ รั้งรอยด์
 ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่
 โรคโลหิตจาง โรคธาลัสซีเมีย อื่น ๆ.....
 ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่

ประวัติผ่าตัด เมื่อ พ.ศ..... โรงพยาบาล.....
 ผู้. ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่

ประวัติแพ้ยา ชื่อยา..... อาการที่แพ้.....
 ผู้. ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่

ประวัติการเจ็บป่วยและตั้งครรภ์ของบุคคลในครอบครัว...

ผู้. ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่

โรคชัก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง พิการแต่กำเนิด
 ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่

ครรภ์แฝด ปัญญาอ่อน อื่น ๆ.....
 ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่

ประวัติประจำเดือนสม่ำเสมอ หรือไม่..... มาทุกกี่วัน..... วัน
 ผู้. ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่ ใฝ่/ใฝ่

เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์ เมื่อมาฝากครรภ์ครั้งแรก (เจ้าหน้าที่ประเมิน)

ณ ศูนย์ฝากครรภ์ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่
เขตเทศบาลนครเชียงใหม่ (เชียงใหม่)

ข้อ ล.ร	เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน ณ ศูนย์ฝากครรภ์เทศบาลนครเชียงใหม่	ไม่มี มี มี	มี มี
	ประวัติอดีต ผลิตภณ		
1.	เคยมีทารกตายในครรภ์หรือเสียชีวิตแรกเกิด (1 เดือนแรก) ถ้ามีประวัติการคลอดที่ผิดปกติ (1 ครั้ง)		
2.	เคยแท้ง 3 ครั้ง ติดต่อกันหรือมากกว่าติดต่อกัน ถ้ามีประวัติการแท้งที่ผิดปกติ (1 ครั้ง)		
3.	เคยคลอดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม ถ้ามีประวัติการคลอดที่ผิดปกติ (1 ครั้ง)		
4.	เคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4,000 กรัม ถ้ามีประวัติการคลอดที่ผิดปกติ (1 ครั้ง)		
5.	เคยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเพราะความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์หรือ ครรภ์เป็นพิษ ถ้ามีประวัติการคลอดที่ผิดปกติ (1 ครั้ง)		
6.	เคยผ่าตัดด้วยภาวะภายในระบบสืบพันธุ์ เช่น เนื้องอกมดลูก, ผ่าตัดปากมดลูก, ผูกปากมดลูก ฯลฯ ถ้ามีประวัติการคลอดที่ผิดปกติ (1 ครั้ง)		
	ประวัติปัจจุบัน บัญชีสุขภาพ		
7.	ครรภ์แฝด คู่แฝด		
8.	อายุ < 17 ปี (นับถึง EDC) อายุ < 9 ปี (นับถึง EDC)		
9.	อายุ > 35 ปี (นับถึง EDC) อายุ > 35 ปี (นับถึง EDC)		
10.	Rh Negative		
11.	เลือดออกทางช่องคลอด ถ้ามีประวัติการคลอดที่ผิดปกติ (1 ครั้ง)		
12.	มีก้อนในอุ้งเชิงกราน ถ้ามีประวัติการคลอดที่ผิดปกติ (1 ครั้ง)		
13.	ความดันโลหิต Diastolic ≥ 90 mmHg ถ้ามีประวัติการคลอดที่ผิดปกติ (1 ครั้ง)		
14.	โรคเบาหวาน คุ้มน้ำตาล		
15.	โรคไต คุ้มน้ำไต		
16.	โรคหัวใจ คุ้มน้ำหัวใจ		
17.	ติดยาเสพติด ติดสุรา คุ้มน้ำยาเสพติด		
18.	โรคอายุรกรรมอื่น ๆ เช่น โลหิตจาง รัยรอยด์ SLE ฯลฯ (โปรดระบุ) คุ้มน้ำยาอายุรกรรมอื่น ๆ (ระบุชื่อโรค)		

ถ้าพบคำตอบข้อใดข้อหนึ่งในช่องมี แสดงว่าผู้ตั้งครรภ์รายนี้ ใช้การดูแลผู้ตั้งครรภ์แนวใหม่ไม่ได้
ควรได้รับการดูแลพิเศษ และ/หรือ ประเมินเพิ่มเติม
ประวัติเบื้องต้นของผู้ตั้งครรภ์รายนี้: មានประวัติการตั้งครรภ์ที่มีปัญหาสุขภาพที่ผิดปกติหรือไม่
ประวัติสุขภาพและการดูแลสุขภาพของตนเอง

ผู้ประเมิน ผู้ที่ปรึกษา วันที่ ใ้จ้

ที่มา: คู่มือปฏิบัติการดูแลผู้ตั้งครรภ์แนวใหม่ขององค์การอนามัยโลก

ประกาศ: เสพติณณ์การดูแลสุขภาพผู้ตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพดีของกระทรวงสาธารณสุข



ประวัติการตั้งครรภ์ปัจจุบัน (เจ้าหน้าที่บันทึก)

ประวัติการตั้งครรภ์ บัญชีสุขภาพ (ขงสูติศาสตร์/สูติศาสตร์/สูติศาสตร์)

ครรภ์ที่.....ประจำเดือนครั้งสุดท้าย.....ค.น.กำหนดการคลอด.....
 ครรภ์ที่..... ใ้ยาสหรือผู้ดูแล..... ใ้ยื่อสปรอยหรือผู้ดูแล.....
 ก่อนตั้งครรภ์น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม. BMI ก่อนการตั้งครรภ์.....
 ฝั่งผู้ดูแลครรภ์..... ค.น. กิ่งค.น. ส.ข. BMI ผู้ดูแลครรภ์.....
 เคยผ่าตัดคลอด..... ครั้ง จำนวนบุตรที่มีชีวิต..... คน บุตรคนสุดท้าย อายุ.....ปี.....เดือน
 ใ้ยื่อสปรอย..... ฝั่ง ผู้ดูแลครรภ์..... ส.ข. ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย.....

การตรวจห้องปฏิบัติการ การเฝ้าระวังครรภ์ผิดปกติ

- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (VDRL) ครั้งที่ 1 วันที่..... ผล.....
 ฝั่งผู้ดูแลครรภ์ (VDRL) เฝือกจี๑..... ใ้ยื่อสปรอย.....
- ครั้งที่ 2 วันที่..... ผล.....
 เฝือกจี๒..... ใ้ยื่อสปรอย.....
- ตรวจเชื้อตับอักเสบบี (HBsAg) ครั้งที่ 1 วันที่..... ผล.....
 ติสรีรกรรมโรคตับ (HBs Ag) เฝือกจี๑..... ใ้ยื่อสปรอย.....
- ความเข้มข้นของเลือดแดง (Hematocrit) ครั้งที่ 1 วันที่..... ผล.....
 ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย.....
- ครั้งที่ 2 วันที่..... ผล.....
 เฝือกจี๒..... ใ้ยื่อสปรอย.....
- ชนิดฮีโมโกลบิน (ภรรยา) วันที่..... กลุ่มเลือด..... Rh.....
 ใ้ยื่อสปรอย..... (บุตร) ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... Rh.....
 (สามี) วันที่..... กลุ่มเลือด..... Rh.....
 (ใ้ยื่อสปรอย) ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... Rh.....
- การคัดกรองธาลัสซีเมีย (ภรรยา) วันที่..... ผล.OF..... DCIP..... MCV.....
 ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย.....
 (สามี) วันที่..... ผล.OF..... DCIP..... MCV.....
 (ใ้ยื่อสปรอย) ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... MCV.....
- การคัดกรองกลุ่มอาการดาวน์ วันที่..... ผล เสี่ยง ไม่เสี่ยง
 ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย.....
- การคัดกรองไอโอดีนในปัสสาวะ วันที่..... ผล.....
 ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย.....
- ผลตรวจอื่น ๆ วันที่..... ผล.....
 ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย.....

การให้บริการ การดูแล

- การให้คำปรึกษาแบบคู่ ใ้ยื่อสปรอย..... วันที่.....
 ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย.....
 ใ้ยื่อสปรอย..... วันที่.....
 ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย.....
- การเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ครั้งที่ 1 เมื่ออายุครรภ์ เดือน
 ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย.....
 ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย.....
 ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย..... ใ้ยื่อสปรอย.....

ការទិន្ននិម្មន្តបង្ការប្រតិបត្តិការ (ចំពោះអ្នកបង្ការ)

ការបាក់បែកបង្ការដើម្បីគ្រោះថ្នាក់ (មន្ត្រីសុខាភិបាល)

ក្នុងការច្នៃផលគ្រប់គ្រងបង្ការ... លើក លើកចុងក្រោយ លើក...

ទទួលបានការបាក់បែកបង្ការ... ដង ចុងក្រោយ ថ្ងៃទី

ប្រសិនបើបង្ការប្រតិបត្តិការនេះ បានបាក់បែកបង្ការ ៣ ដង ឬច្រើនជាងនេះ ក្នុងរយៈពេល ១០ ថ្ងៃ ឬតិចជាងនេះ ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមន្ទីរពេទ្យជិតបំផុត ដើម្បីពិនិត្យ និងប្រើប្រាស់ថ្នាំបង្ការប្រតិបត្តិការ។

មិនបានទទួលបានការបាក់បែកបង្ការ ៣ ដង ឬច្រើនជាងនេះ ក្នុងរយៈពេល ១០ ថ្ងៃ ឬតិចជាងនេះ ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមន្ទីរពេទ្យជិតបំផុត ដើម្បីពិនិត្យ និងប្រើប្រាស់ថ្នាំបង្ការប្រតិបត្តិការ។

បានទទួលបានការបាក់បែកបង្ការ ៣ ដង ឬច្រើនជាងនេះ ក្នុងរយៈពេល ១០ ថ្ងៃ ឬតិចជាងនេះ ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមន្ទីរពេទ្យជិតបំផុត ដើម្បីពិនិត្យ និងប្រើប្រាស់ថ្នាំបង្ការប្រតិបត្តិការ។

ទិន្ននិម្មន្ត លើកទី ១ ថ្ងៃទី... ខែ... ឆ្នាំ... ព.ស. ២៥.....

លើកទី ១ ថ្ងៃទី... ខែ... ឆ្នាំ... ព.ស.

លើកទី ២ ថ្ងៃទី... ខែ... ឆ្នាំ... ព.ស. ២៥.....

លើកទី ២ ថ្ងៃទី... ខែ... ឆ្នាំ... ព.ស.

ប្រើប្រាស់ថ្នាំបង្ការប្រតិបត្តិការ លើកទី... ថ្ងៃទី... ខែ... ឆ្នាំ... ព.ស. ២៥.....

លើកទី... ថ្ងៃទី... ខែ... ឆ្នាំ... ព.ស.

ប្រសិនបើបង្ការប្រតិបត្តិការនេះ បានបាក់បែកបង្ការ ៣ ដង ឬច្រើនជាងនេះ ក្នុងរយៈពេល ១០ ថ្ងៃ ឬតិចជាងនេះ ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមន្ទីរពេទ្យជិតបំផុត ដើម្បីពិនិត្យ និងប្រើប្រាស់ថ្នាំបង្ការប្រតិបត្តិការ។

មិនបានទទួលបានការបាក់បែកបង្ការ ៣ ដង ឬច្រើនជាងនេះ ក្នុងរយៈពេល ១០ ថ្ងៃ ឬតិចជាងនេះ ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមន្ទីរពេទ្យជិតបំផុត ដើម្បីពិនិត្យ និងប្រើប្រាស់ថ្នាំបង្ការប្រតិបត្តិការ។





แบบตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

การถ่ายเฝ้า การกษยจุลวิเสภภดิธิญฐูฐึฏเฑะษหหษุศคค (สภภบุดฐณภคสุชคภคพค)

Table with columns for Visit 1 (12 weeks), Visit 2 (20 weeks), and visits at 18, 26, 32, and 38 weeks. Rows include tasks like checking Classifying form, ultrasound, Hb/Hct, Tetanus toxoid, and iodine.



แบบตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์

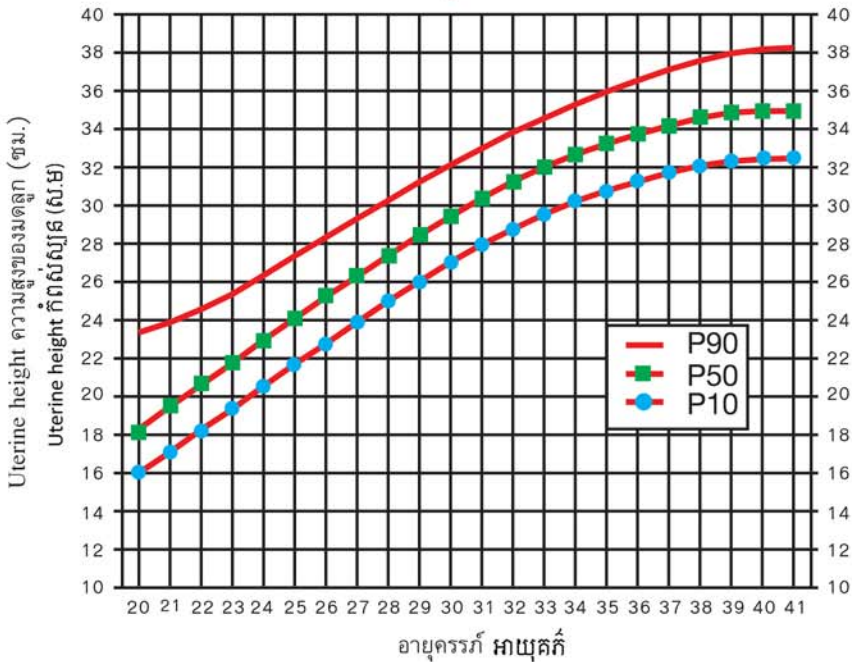
(เจ้าหน้าที่บันทึก)

การถ่ายเฝ้า การกษยจุลวิเสภภดิธิญฐูฐึฏเฑะษหหษุศคค (สภภบุดฐณภคสุชคภคพค)

Table with columns for Visit 3 (26 weeks), Visit 4 (32 weeks), Visit 5 (38 weeks), and visits at 18, 26, 32, and 38 weeks. Rows include tasks like ultrasound, protein/sugar tests, iron supplementation, and birth preparation.

ที่มา: คู่มือปฏิบัติการดูแลผู้ตั้งครรภ์ใหม่ขององค์การอนามัยโลก

กราฟความสูงของมดลูก (เจ้าหน้าที่บันทึก) ปรากฏิกลาขฆาศกัศสัสมุจ (บุคคณิกสุซากิฏาณ)



การตรวจสุขภาพช่องปาก (เจ้าหน้าที่บันทึก) ติสิฐสุซกาธฆาธัฎฎ (บุคคณิกสุซากิฏาณ)

บันทึกการตรวจสุขภาพช่องปากเมื่อฝากครรภ์ กัฏศลาสุซกาธฆาธัฎฎ เธณติสิฐสุฎเฏาะ	บันทึกบริการสุขภาพช่องปากก่อนคลอด กัฏศลาสุซกาธฆาธัฎฎ เธณติสิฐสุฎเฏาะ
<ul style="list-style-type: none"> • ฟันผุ <input type="checkbox"/> มี (.....ซึ) <input type="checkbox"/> ไม่มี <li style="padding-left: 20px;">เฉฎฎทุค <input type="checkbox"/> ฆาธ(.....เฉฎฎ) <input type="checkbox"/> ฐาธ • เหงือกอักเสบ <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี <li style="padding-left: 20px;">หฏฎฎเฉฎฎเห็ฆ <input type="checkbox"/> ฆาธ <input type="checkbox"/> ฐาธ • หินน้ำลาย <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี <li style="padding-left: 20px;">กัณฆากัธเฎาะธัฎฎเฉฎฎ ฆาธ <input type="checkbox"/> ฐาธ 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> สอนการควบคุมคราบจุลินทรีย์ในปาก <input type="checkbox"/> ฎะบัฎิศาเเทเส็ฆกัฎฆัฆัฎ <input type="checkbox"/> อุดฟัน.....ซึ <li style="padding-left: 20px;">บ้:.....เฉฎฎ <input type="checkbox"/> ถอนฟัน.....ซึ <li style="padding-left: 20px;">ฉัค.....เฉฎฎ <input type="checkbox"/> ขูดหินน้ำลาย <li style="padding-left: 20px;">กัณฆากัธเฎาะ
ผู้ตรวจ ผู้กัฏสิฐ..... วันที่ตรวจ/...../..... ใ้ฎิฎสิฐ...../...../.....	ผู้รักษา..... ผู้กัฏฎาณ..... วันที่ตรวจ...../...../..... ใ้ฎิฎฎาณ...../...../.....

คุยกับลูกในท้องทุกวัน สร้างสรรค์ลูกฉลาด
 นิยายคำขุขุคัฎฆัฎฎ ฎะฆัฎฎเฎาะฎิฎฎุคัฎฆัฎฎ

បញ្ជីការត្រួតពិនិត្យ (ទៅហាងបញ្ជីការត្រួតពិនិត្យ) កត់ត្រា ពេលសម្រាល (បុគ្គលិកសុខាភិបាល)

ស្ថានភាពដែលបាន ទឹកក្នុងសម្រាល ដោយ

- () ប្រព័ន្ធ ផ្ទះបណ្ឌិត () ប្រព័ន្ធ គិលានុប្បដិ
() ផ្សេងៗ (រយៈពេល) ផ្សេងៗ (អ្នកណា)

អាយុក្រុមហ៊ុន.....ស័ប្តាហ៍ វិធីការត្រួតពិនិត្យ.....
អាយុក្រុមហ៊ុន ស័ប្តាហ៍ វិធីសម្រាល

ស្ថានភាពប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងក្នុងសម្រាល បេតិកភណ្ឌដែលមានលើក្រោយពេលសម្រាល

- គ្មាន មាន (រយៈពេល) មាន

ស្ថានភាពប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងក្នុងសម្រាល បេតិកភណ្ឌដែលមានលើក្រោយពេលសម្រាល

- គ្មាន មាន (រយៈពេល) មាន

បញ្ជីការត្រួតពិនិត្យក្រោយសម្រាល (ទៅហាងបញ្ជីការត្រួតពិនិត្យ) កត់ត្រាពិនិត្យក្រោយសម្រាល (បុគ្គលិកសុខាភិបាល)

ថ្ងៃ	គុណភាព សម្រាល	កម្រិត សម្រាល	ស្ថានភាព សម្រាល	ស្ថានភាព សម្រាល	ស្ថានភាព សម្រាល	ស្ថានភាព សម្រាល	ស្ថានភាព សម្រាល

ការត្រួតពិនិត្យក្រោយសម្រាល

ស័ប្តាហ៍ទី 1-2
ស័ប្តាហ៍ទី 3-6
ស័ប្តាហ៍ទី 6

ត្រួតពិនិត្យ 1 ដង
ត្រួតពិនិត្យ 1 ដង
ត្រួតពិនិត្យ 1 ដង

ការត្រួតពិនិត្យក្រោយសម្រាលដែលត្រូវត្រួតពិនិត្យឡើងវិញ

- ក្រហមក្រហមក្រហម ក្រហមក្រហម
 - ក្រហមក្រហមក្រហម ក្រហមក្រហម
 - ក្រហមក្រហមក្រហម ក្រហមក្រហម
- ក្រហមក្រហមក្រហម ក្រហមក្រហម
 - ក្រហមក្រហមក្រហម ក្រហមក្រហម
 - ក្រហមក្រហមក្រហម ក្រហមក្រហម

ស្នាក់ ២ ការពិនិត្យ

ការប្រមើលការរីកដុះដាលនៃក្រុមហ៊ុនរាងកាយ (ក្រុមហ៊ុនទារក) (ទារកនៅបំបែក)

ផ្នែកទី២ ការថែទាំទារក

ការវាយតម្លៃស្ថានភាពរបស់ម្តាយនិងទារកទើបកើត (មុនពេញពីមន្ទីរពេទ្យ) (បុគ្គលិកកត់ត្រា)

ប្រវត្តិរបស់ម្តាយ	ប្រើ	មិនប្រើ	មិនប្រើ	មិនប្រើ
	ពិត	មិនពិត	មិនច្បាស់	មិនដឹង
1. ក្រុមហ៊ុនស្រែកទារកដែលកើតឡើងដោយធម្មតា ៦ ខែ ពេញវ័យ មិនមានជំងឺឆ្លងផ្សេងៗដែលមិនអាច បំប្រែបាន	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. មានប្រវត្តិជំងឺឈាមធាតុចាញ់ ឬជំងឺឈាមធាតុខ្ពស់ ឬជំងឺឈាមធាតុខ្ពស់ បំប្រែបាន	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. អាយុតិចជាង ១៧ ឆ្នាំ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ប្រពន្ធនិងម្តាយ ឬប្រពន្ធនិងម្តាយ ដែលជាអ្នកប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីន	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. លទ្ធផលពិនិត្យ HBsAg positive លទ្ធផលពិនិត្យ HBsAg Positive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. មានប្រវត្តិជំងឺឈាមធាតុចាញ់ ឬជំងឺឈាមធាតុខ្ពស់ ឬជំងឺឈាមធាតុខ្ពស់ បំប្រែបាន	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. មាន BMI មុនពេលមានផ្ទៃពោះតិចជាង 18.5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. មានការកើនឡើងនៃស្រទាប់ខាងក្រោម ឬខាងលើ ឬខាងក្រោម ឬខាងលើ ឬខាងក្រោម ឬខាងលើ ឬខាងក្រោម ឬខាងលើ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. មានស្ថានភាពដទៃទៀត	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

រាយនាមបន្ថែម បញ្ជាក់បន្ថែម

- ខ្លឹមសារ 1. ក្រុមហ៊ុនស្រែកទារកដែលកើតឡើងដោយធម្មតា ៦ ខែ ពេញវ័យ មិនមានជំងឺឆ្លងផ្សេងៗដែលមិនអាច បំប្រែបាន មានន័យថា ម្តាយមានចុងដោះបែក / ម្តាយទៅធ្វើការងារ លើកលែងតែ
- ខ្លឹមសារ 2. ប្រវត្តិជំងឺឈាមធាតុចាញ់ ឬជំងឺឈាមធាតុខ្ពស់ ឬជំងឺឈាមធាតុខ្ពស់ បំប្រែបាន មានន័យថា ត្រូវតែប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬការព្យាបាលដទៃទៀត ដើម្បីកែសម្រួលស្ថានភាពឈាមធាតុចាញ់ ឬជំងឺឈាមធាតុខ្ពស់ ឬជំងឺឈាមធាតុខ្ពស់ បំប្រែបាន
- ខ្លឹមសារ 9. មានស្ថានភាពដទៃទៀត មានន័យថា ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬការព្យាបាលដទៃទៀត ដើម្បីកែសម្រួលស្ថានភាព ឬការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬការព្យាបាលដទៃទៀត ដើម្បីកែសម្រួលស្ថានភាព ឬការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬការព្យាបាលដទៃទៀត ដើម្បីកែសម្រួលស្ថានភាព

คำแนะนำการใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ตารางเฝ้าระวังการเบี่ยงเบนสู่ภาวะสุขภาพและทารก

สมุดบันทึกสุขภาพนี้เป็นสมุดประจำตัวด้านสุขภาพอนามัย สำหรับแม่ ตั้งแต่ตั้งครรภ์ คลอด หลังคลอด และสำหรับลูกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี

เล่มนี้เฝ้าระวังสุขภาพและภาวะสุขภาพของแม่และเด็กตั้งแต่ตั้งครรภ์ จนถึงคลอด และสำหรับลูกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี

ประโยชน์ เบื้องต้น

- ♥ เป็นที่รวบรวมความรู้และบันทึกข้อมูลด้านสุขภาพของแม่และเด็กตั้งแต่ตั้งครรภ์ จนถึงอายุ 6 ปี
- ♥ มีข้อมูลสุขภาพและภาวะสุขภาพของแม่และเด็กตั้งแต่ตั้งครรภ์ จนถึงคลอด และสำหรับลูกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี
- ♥ ช่วยให้ผู้ดูแลสุขภาพของลูกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี ได้อย่างเหมาะสม
- ♥ ผู้ดูแลสุขภาพควรใช้สมุดบันทึกสุขภาพนี้เพื่อเฝ้าระวังสุขภาพของแม่และเด็กตั้งแต่ตั้งครรภ์ จนถึงคลอด และสำหรับลูกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี
- ♥ ใช้เป็นหลักฐานการแจ้งเกิด เพื่อออกสูติบัตรได้ เพราะมีหนังสือรับรองการเกิด (ท.ร.1/1) ซึ่งผู้ทำคลอดได้รับรองแล้ว
- ♥ เป็นสมุดบันทึกสุขภาพที่พกพาสะดวกและใช้ได้ตลอดเวลา

วิธีใช้ ใ้เบี่ยงเบน

- ♥ อ่านเนื้อหาทุกเรื่องจนเข้าใจและปฏิบัติตาม
- ♥ หากสงสัยหรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสุขภาพแม่และเด็ก ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล
- ♥ นำสมุดบันทึกสุขภาพไปด้วยทุกครั้ง เมื่อไปรับบริการที่สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง
- ♥ หากสมุดบันทึกสุขภาพสูญหาย ควรแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ
- ♥ บันทึกข้อมูลต่าง ๆ ด้วยตนเองและให้สามีช่วยบันทึกในหน้าที่ระบุไว้
- ♥ หากสมุดบันทึกสุขภาพชำรุดเสียหาย ควรแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ
- ♥ เมื่อลูกเข้าโรงเรียน นำสมุดนี้มอบให้คุณครู เพื่อดูแลสุขภาพอนามัยอย่างต่อเนื่อง
- ♥ หากสมุดบันทึกสุขภาพชำรุดเสียหาย ควรแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ
- ♥ ถ้าสมุดบันทึกสุขภาพชำรุดเสียหาย ควรแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ
- ♥ เป็นสมุดบันทึกสุขภาพที่พกพาสะดวกและใช้ได้ตลอดเวลา

ถ้าท่านสงสัย หรือมีคำถามเกี่ยวกับสมุดนี้ สอบถามได้ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
เบี่ยงเบนสู่ภาวะสุขภาพและทารก

พัฒนาการเด็กอายุ 1 เดือน (± 7 วัน)

(พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

ถ่ายฉะการดูแลสัปดาห์ละ 1 ครั้งในสัปดาห์ (± 1 ครั้ง)
(ใช้ตุ๊กตาสวยหรือตุ๊กตาดูแลในสัปดาห์)

	ใช่ ครึ่งครึ่ง	ไม่ใช่ ครึ่งครึ่ง
■ พัฒนาการเด็ก การดูแลสัปดาห์ละ 1 ครั้ง		
จ้องหน้า การส่ายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
มองตาม กิ่งกลางลำตัว การส่ายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ส่งเสียง เตะเบาะตุ๊กตาสวย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ยกศีรษะ เตะเบาะตุ๊กตาสวย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ อาหารและโภชนาการ อาหารทารก		
กินนมแม่อย่างเดียว การถ่ายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ วันที่ของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหา		
คัดลอกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง		
.....		
.....		
.....		

ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากเด็กมีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดีหรือมีลักษณะต่อไปนี้
การปัสสาวะหรืออุจจาระผิดปกติ/อุจจาระผิดปกติ: เป็นทารกขาดน้ำหนักหรือการดูแลสัปดาห์ละ 1 ครั้ง มีสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

- อายุ 3 เดือน ไม่สบตา ไม่ยิ้มตอบ ไม่ชูคอในท่าคว่ำ
ทารกขาดน้ำหนักหรือการดูแลสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- สะดือแดง หรือมีอาการอักเสบบวมแดง
ผู้ดูแลทารกหรือผู้ดูแลทารก
- กว่า 3 เดือน อาจเป็นจากกล้ามเนื้อเกร็งผิดปกติ
ทารกขาดน้ำหนักหรือการดูแลสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

เริ่มบันทึกน้ำหนักและกินใส่ตู้เย็น เมื่อลูกอายุ 1 เดือน
หากทารกขาดน้ำหนักหรือการดูแลสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

វឌ្ឍនភាពការពិភាក្សា ២ ខែ (± ៧ ថ្ងៃ)

(ប្រពន្ធ ឬ មិត្តភក្តិ)

តាមការពិនិត្យសរុបសុខភាពកូនមានអាយុ២ខែ (± ៧ ថ្ងៃ)

(ឪពុកម្តាយឬអាណាព្យាបាលដែលត្រូវតាមដាន)

	ឆ្លើយ ត្រឹមត្រូវ	ឆ្លើយ មិនត្រឹមត្រូវ
■ វឌ្ឍនភាពការពិភាក្សា ការពិនិត្យសរុបសុខភាព	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
យឺតយ៉ាវ ការញញឹមរបស់ទារក	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
មើលរូបភាពកណ្តាលភ្នែក ការសម្លឹងមើលហួសចំណុចកណ្តាលខ្លួន	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ធ្វើសំឡេង ការបញ្ចេញសំឡេងអូក អាក	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
យកទឹកដោះ ៤៥ ទស្សនា ការដើរក្បាលបាន៤៥ អង្សាសេ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ អាហារនិងការពិភាក្សា ការបរិភោគរបស់ទារក	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
កំណើនដូចម្តេច ទឹកដោះតែមួយមុខគត់		
■ បញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងទារក និងបញ្ហា		
កត់ត្រារបស់ឪពុកម្តាយពីបញ្ហារបស់ទារក ត្រូវការពិគ្រោះពិភាក្សា		

.....

.....

.....

.....

ប្រឹក្សាពេទ្យឬគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យសុខាភិបាល បើទារកមានបញ្ហាក្នុងការពិនិត្យសរុបសុខភាព មិនតាមអាយុមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម៖

- អាយុ ៣ ខែ មិនសប្បាយ មិនឆ្ងល់ មិនឆ្ងាយ មិនចាប់អារម្មណ៍
- ទារកមានអាយុ៣ខែមិនចេះសម្លឹងមុខ សើច ដើរក្បាល
- មិនស្រពេច ឬមានអាការៈផ្សេងៗដទៃទៀត
- ក្រុមគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យសុខាភិបាល មិនឃើញមានបញ្ហា
- ក្រុមគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យសុខាភិបាល មិនឃើញមានបញ្ហា
- ក្រុមគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យសុខាភិបាល មិនឃើញមានបញ្ហា
- ក្រុមគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យសុខាភិបាល មិនឃើញមានបញ្ហា

ស្នើសុំឱ្យគ្រូពេទ្យ ប្រឹក្សាពេទ្យឬគ្រូពេទ្យសុខាភិបាល ប្រើប្រាស់កិច្ចការពិនិត្យសរុបសុខភាព ឬប្រើប្រាស់កិច្ចការពិនិត្យសរុបសុខភាព ដើម្បីជួយកូនឱ្យមានសុខភាពល្អ

វិធានការពិនិត្យ ៤ ខែ (± 15 ថ្ងៃ)

(ប្រពន្ធ ឬប្រពន្ធស្វែងរក)

តាមដានការលូតលាស់របស់ទារកដែលមានអាយុ៤ខែ (± ១ ខែ)

(ឪពុកម្តាយឬអាណាព្យាបាលដែលត្រូវតាមដាន)

	ថ្ងៃ ពិត	មិនថ្ងៃ ពិត
<p>■ វិធានការពិនិត្យ ការលូតលាស់របស់ទារក</p> <p>មើលដៃខ្លួនឯង ទារកចេះលើកដៃមើលដោយខ្លួនឯង</p> <p>មើលតាម 180 ទិស</p> <p>ទារកអាចក្រឡេកមើលតាមក្នុងរង្វាស់មុំ ១៨០ អង្សា</p> <p>ធ្វើសកម្មភាពខ្ពស់ប្រសិនបើ</p> <p>ត្រូវបានដាក់ទៅលើផ្ទៃដុំថ្ម ឬដី</p> <p>ទារកអាចដើរដើម្បីដើរលឿនបាន</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>■ អាហារនិងសុខភាព ការបរិភោគរបស់ទារក</p> <p>ទារកអាចទទួលបានទឹកដោយឥតគិតថ្លៃ</p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>
<p>■ បញ្ហាដែលទារកជួបប្រទះ និងបញ្ហា</p> <p>គ្រោះថ្នាក់របស់ទារក ត្រូវការពិនិត្យ</p>		

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ប្រឹក្សាគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យសុខាភិបាល បើទារកមានបញ្ហាក្នុងការលូតលាស់ តាមតារាងខាងក្រោម៖

- អាយុ ៤-៥ ខែ មិនទាន់ដើរ ឬដើរមិនបានលឿន
- អាយុ ៤-៥ ខែ មិនអាចដើរលឿនបាន

ប្រឹក្សាគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យសុខាភិបាល បើទារកមានបញ្ហាក្នុងការលូតលាស់ តាមតារាងខាងក្រោម៖

กิจกรรมบริการเด็กอายุ 4 เดือน (± 15 วัน)

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

การดูแลส่งเสริมพัฒนาการเด็กที่มีอายุ ๑ปี(± ๓๐วัน)

(บุคลากรสุขภาพ)

วันที่ตรวจ ថ្ងៃទី ពិសិដ្ឋ

- น้ำหนัก.....กก. ความยาว.....ซม. รอบศีรษะ.....ซม.
 ទំងន់ គក ប្រវែង ស.ម ទំហំក្បាល ស.ម
- ภาวะโภชนาการ การดูแลส่งเสริมพัฒนาการ
 ปกติ ធម្មតា ผิดปกติ (ระบุ) ខុសធម្មតា(អ្វីខុស)
- การตรวจร่างกาย (หากมีข้อสงสัยให้ตรวจอย่างละเอียด)
 การทดสอบการได้ยิน (ใช้วิธีที่เหมาะสม)
 ปกติ ធម្មតា ผิดปกติ (ระบุ) ខុសធម្មតា(អ្វីខុស).....
- ตรวจสอบพัฒนาการเพิ่มเติมในกรณีที่มีข้อสงสัย
 การทดสอบการได้ยิน (ใช้วิธีที่เหมาะสม)

- ปัญหาการเลี้ยงดู และปัญหาด้านสุขภาพ
 ปัญหาการติดเชื้อและสุขภาพ

- คำแนะนำที่ให้ การดูแลส่งเสริมพัฒนาการ
 การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
 การประเมินสุขภาพแม่และเด็ก
 นมแม่และอาหารเมื่อเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป
 បំបៅដោះនិងផ្តល់ចំណីអាហារបន្ថែមដល់ទារកចាប់ពីអាយុ៦ខែឡើងទៅ
 การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงอายุต่อไป
 การดูแลส่งเสริมพัฒนาการ
 การอ่านหนังสือภาพกับเด็ก មានการบ่งชี้พัฒนาการ
 การป้องกันอุบัติเหตุ เช่น จมน้ำ น้ำร้อนลวก การบาดเจ็บจากการเล่นของเล่น
 งดใส่ถุงมือ งดดูดนิ้ว งดดูดนมหลอก งดใช้รถหัดเดิน
 មិនពាក់ស្រោមដៃ មិនឲ្យទារកប្រើដៃ មិនឲ្យទារកប្រើប្រាស់ដោះស្បូនមីតូ
 មិនឲ្យទារកជិះទះហាត់ដើរ
- การส่งต่อในกรณีมีความผิดปกติและการดูแลรักษา การดูแลส่งเสริมพัฒนาการ
 ไม่มี មិនមាន มี ระบุ មាន(អ្វីខុស)

เด็กเริ่มคว่ำและเริ่มคลาน ให้พ่อแม่ พุดคุยยิ้มเล่น กับลูกบ่อยๆ
 ទារកចាប់ផ្តើមផ្តាច់មុខនិងផ្តើមនិយាយដូច្នោះ ឪពុកម្តាយត្រូវហៅនិងនិយាយលេងជាមួយកូន

พัฒนาการเด็กอายุ 6 เดือน (± 15 วัน)

(พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

ลายฉลากการดูแลพัฒนาการเด็กที่มีอายุ 6 เดือน (± ๑๕ วัน)

(ใช้ดูการพัฒนาการเด็กตามตารางด้านล่าง)

	ใช่ ดี	ไม่ใช่ ยอมรับ
■ พัฒนาการเด็ก การดูแลพัฒนาการเด็ก		
หยิบของป้อนเอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
มองตามของตก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
หันหาเสียงเรียก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ตั้งขึ้นศีรษะไม่ห้อย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ อาหารและโภชนาการ การบริโภคของกิน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
นมแม่		
อาหารอื่น ได้แก่.....		
ชนิดอาหาร.....		
■ บันทึกของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหาที่ต้องการปรึกษา		
กลยุทธ์ที่เด็กใช้.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากเด็กมีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดีหรือมีลักษณะต่อไปนี้

การบริโภคของกิน/พฤติกรรมการกิน: เบื่ออาหาร/น้ำหนักตัวไม่ขึ้น/มีไข้/มีอาการผิดปกติอื่น ๆ

- อายุ 6 เดือน ไม่มองตาม ไม่หันหาเสียงร้อง ไม่สนใจคนที่เล่นด้วย ยังไม่พลิกคว่ำ-หงาย

ไม้ใช้รถหัดเดิน เพราะทำให้เด็กเดินช้า และพลิกคว่ำตกจากที่สูงได้ง่าย
 ภาษามือ/เสียงเรียก: บอกรู้จักชื่อของสิ่งของ/เสียงเรียก/เสียงเรียก และทำตามคำสั่งง่ายๆ

พัฒนาการเด็กอายุ 9 เดือน (± 15 วัน)

(พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

ลายเส้นการพัฒนาลักษณะของทารกในวัยนี้มีอายุ ๙-๑๕ เดือน
(ใช้ดูพัฒนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน)

	ใช่	ไม่ใช่	มีบันทึก
■ พัฒนาการเด็ก การพัฒนาลักษณะของทารก			
โบกมือ บ้าย บาย ทารกเกาะเก้าอี้ได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ถือก้อนไม้หรือลูกบอล ทารกเกาะเก้าอี้ได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
เลียนเสียงพูดคุย ทารกชี้ไปที่ของเล่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ลุกขึ้นนั่ง ทารกเกาะเก้าอี้ได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
■ อาหารและโภชนาการ การบริโภคของทารก			
นมแม่ จุกเตาะหลายน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
อาหารอื่น ได้แก่.....			
ชนิดอาหารแข็งที่รับประทาน			
จำนวนมื้อต่อวัน.....			มี
บ้วนนมในช่องปาก			
■ บันทึกของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหาที่ต้องการปรึกษา			
กรอกประวัติพัฒนาการของทารก			
.....			
.....			
.....			

ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
หากเด็กมีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดีหรือมีลักษณะต่อไปนี้
การบริโภคของทารกผิดปกติ/ผิดปกติสุขภาพ: เบื่ออาหาร/ขาดการพัฒนาลักษณะ
มีลักษณะผิดปกติ: ผื่นขึ้น/ท้องเสีย

- ขาเหยียดเกร็งเวลาตีบคลาน หรือนั่งท่า W
 เมื่อเดินทารกก้าว ทารกมีเสียงร้องไห้เมื่อเดินทารกบ่นเจ็บขา
- 9-10 เดือนยังไม่หันตามทิศทางเสียงที่ถูกต้อง
 อายุ ๙-๑๐ เดือนทารกไม่พูดคำแรก



ไม่ใช่โรคหัดเดิน เพราะเกิดอุบัติเหตุบ่อยและเด็กเดินเขย่งเท้า
ภาษาเบื่กระเพราะขาดเสียงพูด/ทำเสียงทารก/พูดคำที่ถูกต้อง และพัฒนาการทารกเมื่อเดินเขย่ง

กิจกรรมบริการเด็กอายุ 9 เดือน (± 15 วัน) (เจ้าหน้าที่บันทึก)

การดูแลเสถียรภาพเด็กที่มีอาการไข้ (± 9 ชั่วโมง) (บุคลากรสุขภาพ)

วันที่ตรวจ ไข้ ไข้ ไข้

น้ำหนัก.....กก. ความยาว.....ซม. รอบศีรษะ.....ซม.
 จั่งจั่ง ลก บรู๋บรู๋ ส.ย จั๋งจั๋ง ส.ย

ภาวะโภชนาการ การดูแลเสถียรภาพ
 ปกติ ฉุกเฉิน ผิดปกติ (ระบุ) ฉุกเฉิน(ระบุ).....

การตรวจร่างกาย (หากมีข้อสงสัยให้ตรวจอย่างละเอียด)
การติดเชื้อทางเดินหายใจ(เบื้อบรู๋บรู๋).....
 ปกติ ฉุกเฉิน ผิดปกติ (ระบุ) ฉุกเฉิน(ระบุ).....

การตรวจฟัน การติดเชื้อ

ตรวจสอบพัฒนาการเพิ่มเติมหากมีข้อสงสัย การติดเชื้อการดูแลเสถียรภาพ.....

ปัญหาการเลี้ยงดู และปัญหาด้านสุขภาพ บញการติดเชื้อและสุขภาพ.....

การให้วิตามินเสริมธาตุเหล็ก การดูแลเสถียรภาพ ได้ បាន ไม่ได้ មិនបាន

- คำแนะนำที่ให้ การดูแลเสถียรภาพ.....
 - การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก การประเมินสุขภาพ.....
 - นมแม่และอาหารตามวัย 2 มื้อ การดูแลเสถียรภาพ.....
 - การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงอายุต่อไป การดูแลเสถียรภาพ.....
 - การอ่านหนังสือภาพกับเด็กและการเล่นกับเด็ก
การดูแลเสถียรภาพ.....
 - การป้องกันอุบัติเหตุ เช่น จมน้ำ ปลั๊กไฟ น้ำร้อนลวก สลัดอาหาร
การดูแลเสถียรภาพ.....
 - การดูแลสุขภาพฟัน การดูแลสุขภาพ.....
 - จัดที่นอนหลังเข้านอน อบอุ่น.....
 - จัดให้พักผ่อนดีตอนเย็น อบอุ่น.....
 - ห้ามดูทีวี/ซีดี/ดีวีดี จนอายุ 2 ปี
 กลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปี.....
- การส่งต่อและการดูแลรักษา การดูแลเสถียรภาพ.....
 - ไม่มี មិនមាន มี ระบุ មាន(ระบุ).....

ห้ามเล่น ของเล่นชิ้นเล็กกว่า 2 ซม. เพราะเด็กจะอมและติดคอ สำลักได้
มีสุขภาพดี.....

พัฒนาการเด็กอายุ 12 เดือน (± 15 วัน)

(พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

ลักษณะการดูแลของพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดูที่มีอายุ 12 เดือน (± 1 ปี)

(ใช้ทุกข้อยกเว้นที่ระบุไว้ในวงเล็บ)

	ใช่ <input type="checkbox"/>	ไม่ใช่ <input type="checkbox"/>	ไม่ใช้ <input type="checkbox"/>	ไม่ใช้ <input type="checkbox"/>
■ พัฒนาการเด็ก การดูแลของพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดู	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
บอกความต้องการ ชะรอยหรือบ่นด้วยคำพูด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
หยิบก้อนไม้ใส่ถ้วย ชะรอยหรือบ่นด้วยคำพูด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
เรียกพ่อ-แม่ อย่างมีความหมาย ชะรอยหรือบ่นด้วยคำพูด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
พูดมีความหมาย 1 คำ ชะรอยหรือบ่นด้วยคำพูด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ยืนตามลำพัง ชะรอยหรือบ่นด้วยคำพูด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
■ อาหารและโภชนาการ การบริโภคของพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดู	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
นมแม่ <input type="checkbox"/>				
อาหารอื่น ได้แก่ <input type="checkbox"/> คัดเลือก <input type="checkbox"/> ผัก <input type="checkbox"/> ผลไม้ <input type="checkbox"/>				
จำนวนมื้อต่อวัน <input type="checkbox"/> มื้อ <input type="checkbox"/>				
กินอาหารครบรอบ <input type="checkbox"/> กิน <input type="checkbox"/> ไม่กิน				
น้ำหนัก <input type="checkbox"/> หนัก <input type="checkbox"/> ธรรมดา <input type="checkbox"/> ใส <input type="checkbox"/>				
■ วันที่ของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหาที่ต้องการปรึกษา				
คัดลอกใบสั่งยา <input type="checkbox"/>				
.....				
.....				
.....				
.....				

ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากเด็กมีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดีหรือมีลักษณะต่อไปนี้

- อายุ 1 ปี ยังไม่เกาะเดิน ยังไม่สามารถใช้นิ้วหยิบของกินเข้าปากได้ ไม่สามารถเลียนแบบท่าทางหรือเสียงพูด ยังพูดคำเดียวไม่ได้
- อายุ 12 เดือน ชะรอยหรือบ่นด้วยคำพูด ชะรอยหรือบ่นด้วยคำพูด ชะรอยหรือบ่นด้วยคำพูด ชะรอยหรือบ่นด้วยคำพูด

เวลานิทานให้ลูกฟังทุกวัน อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

นิสัยการอ่านหนังสือน่าสนใจสำหรับเด็ก

វិធានការពិភាក្សា ២ ឆ្នាំ (± 1 ខែ)

(ម៉ែ ឬ ប្តីស្វែងរក)

ការផ្តល់សេវាដល់ក្មេងអាយុ២ឆ្នាំ(±១ខែ)

(ដើម្បីពិនិត្យសុខភាពក្មេងដែលត្រូវតាមដាន)

	ឆ្លើយ បាទ	ឆ្លើយ ទាប
<p>■ វិធានការពិភាក្សា ការលូតលាស់របស់ទារក</p> <p>ពិនិត្យស្បែកក្មេងដោយខ្លួនឯង</p> <p>ដឹងមុនដឹង ៤ ឆ្នាំ ចេះតែប្រុងប្រយ័ត្ន</p> <p>ស្រាប់ ២ ដំបូង ទិញបាន ២ ពាក្យត្រឹមត្រូវ</p> <p>លេខលេខ ចេះតែប្រុងប្រយ័ត្ន</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>■ អាហារ និង បរិស្ថាន ការបរិភោគរបស់ទារក</p> <p>អាហារដែលបាន.....</p> <p>ចំណីអាហារដែលក្មេងបានញ៉ាំមានដូច្នោះ៖</p> <p>ចំនួនដំបូងក្នុង១ថ្ងៃ.....ដំបូង</p> <p>បរិភោគអាហាររូបរក្សា ញ៉ាំចំណីដែលដាក់ក្នុង <input type="checkbox"/> បរិភោគ <input type="checkbox"/> មិនញ៉ាំ</p> <p>ដំបូង ដំបូង ដំបូង ដំបូង <input type="checkbox"/> ដំបូង <input type="checkbox"/> មិនដំបូង</p> <p>ក្រុមគ្រួសារ៖</p> <p>■ បង្ហាញឱ្យក្មេងមើលស្រួល និង បញ្ហាដែលត្រូវការពិនិត្យ</p> <p>ការកត់ត្រាដើម្បីពិនិត្យសុខភាពក្មេង ត្រូវពិគ្រោះពិភាក្សា</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		

ពិនិត្យសុខភាពក្មេងដោយខ្លួនឯង បើក្មេងអាយុ ២ ឆ្នាំ មានការរីកចម្រើនលឿនពេក ឬយឺតយ៉ាវ ឬមិនបានដឹង ឬមិនបានប្រាប់ ឬមិនបានប្រាប់ ឬមិនបានប្រាប់ ឬមិនបានប្រាប់

ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធសុខភាពក្មេង ឬប្រព័ន្ធសុខភាពក្មេង បើក្មេងមាន អាយុ២ឆ្នាំការលូតលាស់មិនស្របតាម វិធានការពិភាក្សា មិនបានប្រាប់ត្រឹមត្រូវ

សេចក្តីណែនាំ ការប្រុងប្រយ័ត្ន សុខភាពក្មេង ឬក្មេង

ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធសុខភាពក្មេង ឬប្រព័ន្ធសុខភាពក្មេង ឬប្រព័ន្ធសុខភាពក្មេង

ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធសុខភាពក្មេង ឬប្រព័ន្ធសុខភាពក្មេង ឬប្រព័ន្ធសុខភាពក្មេង

พัฒนาการเด็กอายุ 3 ปี (± 1 เดือน)

(พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

การถ่ายถ่ายการดูแลสัปดาห์ละครั้ง (± ๑ ไร่) (ใช้ทุกสัปดาห์ หากพบการถ่ายถ่าย)

- | | ใช่ | ไม่ใช่ | มึน |
|---|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| <p>■ พัฒนาการเด็ก การดูแลสัปดาห์ละครั้ง</p> | | | |
| ใส่เสื้อสวมศีรษะ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| ต่อก่อนไม้ 8 ชั้น | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| รู้จักคุณศัพท์อย่างน้อย 2 คำ เช่น นานา | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| หิว เหนื่อย | | | |
| เตะลูกบอลด้วยเท้า | | | |
| ยืนขาเดียว 1 วินาที | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| เลียนแบบวาดเส้นตั้ง | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <p>■ อาหารและโภชนาการ การบริโภคสัปดาห์ละครั้ง</p> | | | |
| อาหารที่ได้รับ..... | | | |
| ชนิดอาหารที่รับประทาน..... | | | |
| จำนวนมื้อต่อวัน | | | มือ ผัง |
| กินอาหารครบรอบ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | กิน รับประทาน |
| ดื่มน้ำอัดลม | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ดื่มน้ำอัดลม รับประทาน |
| <p>■ บันทึกของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหาที่ต้องการปรึกษา</p> | | | |
| การกระทำที่ผิดปกติ..... | | | |
| | | | |

ปรึกษาแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากลูกมีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี หรือมีพัฒนาการล่าช้ากว่าวัย

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ บุคลากรสุขภาพอื่น ๆ หากลูกมีอาการผิดปกติ เช่น มีอาการถ่ายถ่ายผิดปกติ

- ทำตามคำสั่งง่ายๆ ไม่ได้
- รับประทานอาหารไม่เรียบร้อย

พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดี ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน

ไม่พูดคำหยาบ ไม่ใช้ความรุนแรงในบ้าน



ใช้ทุกสัปดาห์ หากพบการถ่ายถ่าย มึน ผัง รับประทาน ดื่มน้ำอัดลม รับประทาน

វិធានការពិនិត្យ ៤ ឆ្នាំ (± 1 ខែ)

(ប្រពន្ធ ឬអ្នកថែទាំ)

តារាងវិធានការពិនិត្យសុខភាពកុមារ (± ១ខែ)

(ឱកាសប្រឹក្សាសុខភាពកុមារ)

	ឆ្លាត	មិនឆ្លាត
<p>■ វិធានការពិនិត្យ ការពិនិត្យសុខភាពកុមារ</p> <p>ដាក់ខ្លួនឯង ស្លៀកពាក់ដោយខ្លួនឯង <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>លក់រូប + អាចគូសតាម + <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>លក់រូប  អាចគូសតាម  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>បកបាន ៤ សី ស្គាល់ព័ត៌មានព័ត៌ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>យល់ខាត ៣ វិញ្ញាណ ឈរដើម្បីយល់បានព័ត៌មាន <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>រួចរាល់កុំព្យូទ័រ ៣ កម្រិត ដូចជា អ៊ុយរ៉ា អ៊ុយរ៉ា អ៊ុយរ៉ា <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>ស្គាល់គុណសម្បត្តិព័ត៌មាន ដូចជា ឃ្លា រង្វង់ ផ្កា <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>		
<p>■ អាហារ និង រចនាសម្ព័ន្ធ ការបរិភោគសុខភាពកុមារ</p> <p>អាហារដែលបាន បំណិយភាពដែលបានបញ្ជាក់មានអ្វីខ្លះ.....</p> <p>ចំនួនដងក្នុង១ថ្ងៃ..... ដង</p> <p>បរិភោគអាហាររូបរាង ញ៉ាំងបំណិយដែលដាក់ដង <input type="checkbox"/> បរិភោគ <input type="checkbox"/> មិនញ៉ាំង <input type="checkbox"/> មិនបរិភោគ</p> <p>ត្រូវបានបរិភោគ ភេសជ្ជៈ <input type="checkbox"/> ត្រូវបាន <input type="checkbox"/> មិនត្រូវបាន <input type="checkbox"/> មិនត្រូវបាន</p>		
<p>■ បញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការថែទាំកុមារ និងបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការថែទាំកុមារ</p> <p>ការគ្រោះថ្នាក់ឱកាសប្រឹក្សាសុខភាពកុមារ ត្រូវបានពិភាក្សា</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		

ប្រឹក្សាសុខភាពកុមារនិងបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការថែទាំកុមារ ត្រូវបានពិភាក្សា

ប្រឹក្សាសុខភាពកុមារនិងបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការថែទាំកុមារ ត្រូវបានពិភាក្សា

ប្រឹក្សាសុខភាពកុមារនិងបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការថែទាំកុមារ ត្រូវបានពិភាក្សា

ប្រឹក្សាសុខភាពកុមារនិងបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការថែទាំកុមារ ត្រូវបានពិភាក្សា

ប្រឹក្សាសុខភាពកុមារនិងបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការថែទាំកុមារ ត្រូវបានពិភាក្សា

ប្រឹក្សាសុខភាពកុមារនិងបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការថែទាំកុមារ ត្រូវបានពិភាក្សា

กิจกรรมบริการเด็กอายุ 4 ปี (± 1 เดือน)

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

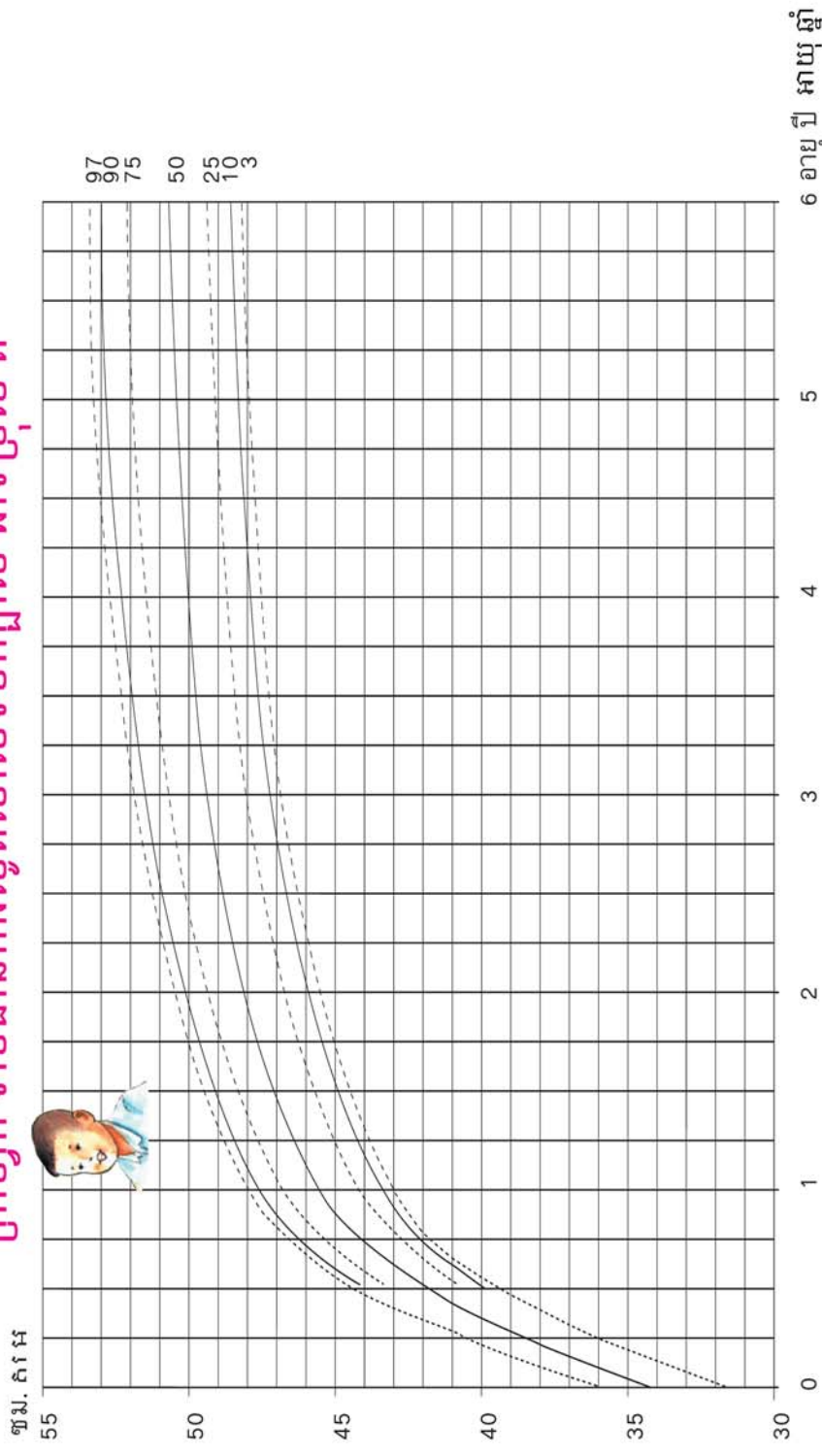
การดูแลสภาพร่างกายของเด็กอายุ 4 ปี (± 1 เดือน) (บุคลากรสุขภาพ)

วันที่ตรวจ ใช้วิธี.....

- น้ำหนัก.....กก. ความยาว.....ซม. รอบศีรษะ.....ซม.
 ฝั่ง..... ล.ก ใบหู..... ส.ษ ใจ..... ส.ษ
- ภาวะโภชนาการ ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
 การดูแลสภาพร่างกาย..... ฤดูกาล ภัยธรรมชาติ(ภัย.....)
- การตรวจร่างกาย (หากมีข้อสงสัยให้ตรวจอย่างละเอียด)
 การทดสอบการได้ยิน(เบี่ยงซ้าย/ขวา/หูทั้งสองข้าง)
 ปกติ ฤดูกาล ผิดปกติ (ระบุ) ภัยธรรมชาติ(ภัย.....)
- การตรวจปัสสาวะ ใช้น้ำสะอาด
 ปกติ ฤดูกาล ผิดปกติ (ระบุ) ภัยธรรมชาติ(ภัย.....)
- การตรวจสายตา ใช้น้ำสะอาด
 ปกติ ฤดูกาล ผิดปกติ (ระบุ) ภัยธรรมชาติ(ภัย.....)
- การตรวจการได้ยิน ใช้น้ำสะอาด
 ปกติ ฤดูกาล ผิดปกติ (ระบุ) ภัยธรรมชาติ(ภัย.....)
- การตรวจความดันโลหิต ใช้น้ำสะอาด
- การคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์ ใช้น้ำสะอาด
- การตรวจพัฒนาการเพิ่มเติมหากมีข้อสงสัย ใช้น้ำสะอาด
- ปัญหาการเลี้ยงดู ปัญหาสุขภาพ ปัญหาพฤติกรรม ปัญหาสุขภาพ ปัญหาการปฏิบัติตน
- การจัดโรงเรียนพ่อแม่ การดูแลเด็ก ทำ ไม่ทำ ภัยธรรมชาติ
- คำแนะนำที่ให้ การดูแลสุขภาพ ภัยธรรมชาติ
- การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ภัยธรรมชาติ
- กินอาหาร 3 มื้อ นม 2 ถ้วยต่อวัน ภัยธรรมชาติ
- การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงอายุต่อไป ภัยธรรมชาติ
- การอ่านหนังสือภาพกับเด็กและการเล่นกับเด็ก ภัยธรรมชาติ
- การป้องกันอุบัติเหตุ เช่น จมน้ำ ปลั๊กไฟ น้ำร้อนลวก ตกจากที่สูง สารพิษในบ้าน ภัยธรรมชาติ
- ไม่ให้ดูทีวีเกินวันละ 1-2 ชั่วโมง ภัยธรรมชาติ
- การส่งต่อและการดูแลรักษา ภัยธรรมชาติ
- ไม่มี ภัยธรรมชาติ

สอนระเบียบวินัย เช่น กินข้าวเป็นเวลา อ่านหนังสือและทำการบ้านเป็นเวลาทุกวัน
 บำรุงสุขภาพด้วยผักผลไม้สด งดของทอด งดของหวาน งดของมัน

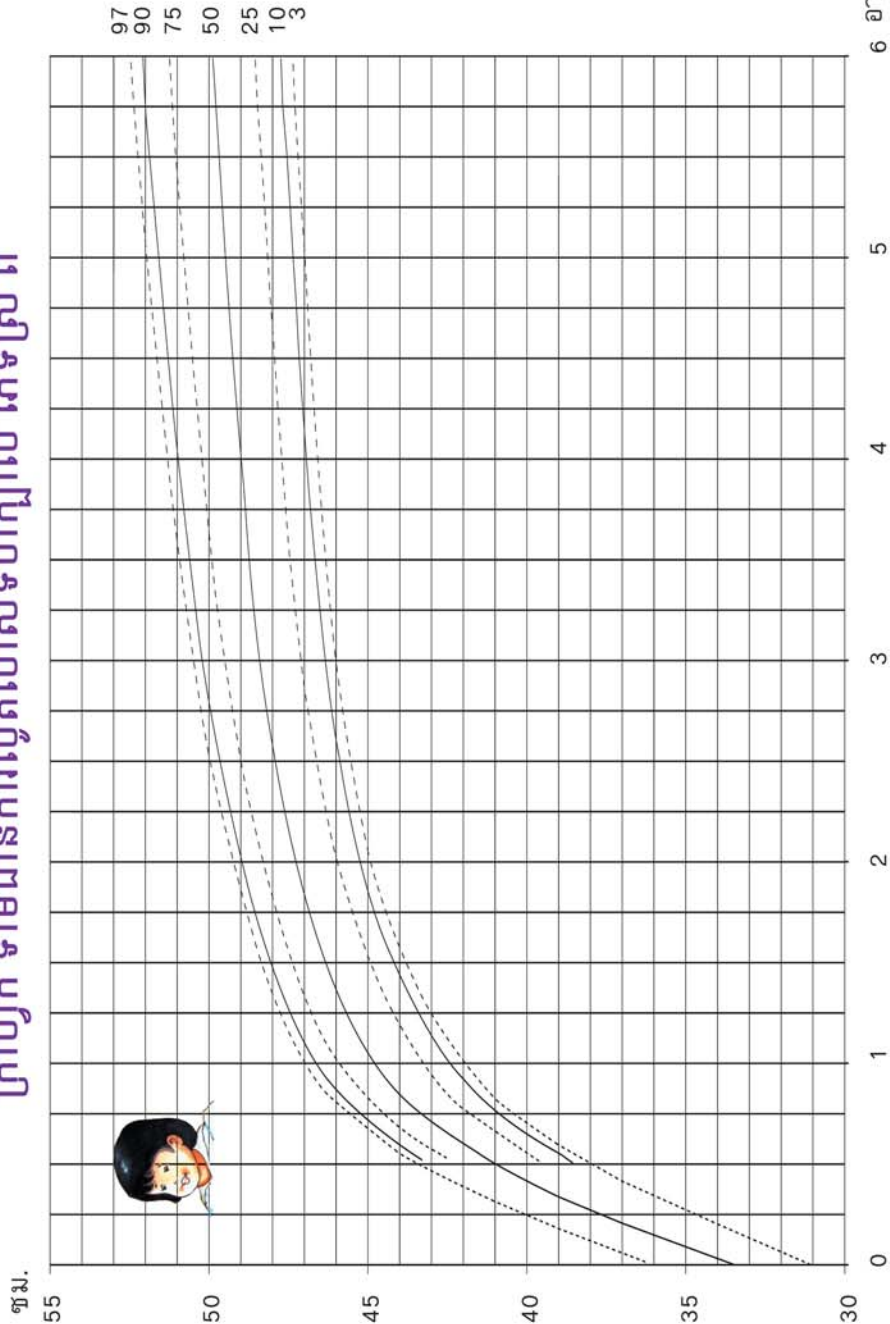
กราฟแสดงค่าอ้างอิงส่วนรอบศีรษะเพศชาย อายุเกิด - 5 ปี
เท้าบู๊ท **สายผ้า** **การวัด** **ค่าอ้างอิง** **การวัด** **เท้าบู๊ท**



ที่มา: เกณฑ์อ้างอิง หน้าหนัก ส่วนสูง และเครื่องชั่งวัดภาวะโภชนาการของประเทศไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี กองโภชนาการกรมอนามัย ธันวาคม 2542

ข้อมูล: การวัดค่าอ้างอิง ส่วนรอบศีรษะ - 5 ปี

กราฟแสดงค่าอ้างอิงส่วนรวมศีรษะ:เพศหญิงอายุแรกเกิด - 5 ปี เทรนิก กายศาสตร์การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เกจบุรี ดี



ที่มา: เกณฑ์อ้างอิง หน้าหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประเทศไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี กองโภชนาการ กรมอนามัย ธันวาคม 2542

ภาคบริการ: การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ๑๕๓๖ ๖๕๕๕

คำแนะนำการใช้กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก

(พ่อ/แม่ หรือผู้ปกครองบันทึกเองได้)

วิธีเฝ้าระวังการเบี่ยงเบนการเจริญเติบโตของเด็ก

(ใช้ดูกลุ่มอายุ มาตรฐานการเจริญเติบโต)

กราฟการเจริญเติบโตของเด็ก ใช้ติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักส่วนสูงอย่างต่อเนื่อง เพื่อดูแนวโน้มการเจริญเติบโตของเด็กว่าเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ กราฟมี 3 ประเภท คือ

กราฟการเจริญเติบโตแบบเส้นกราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็ก และเส้นกราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็ก

1. กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับคือ
1. กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับคือ
 1. น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ หมายถึง ขาดอาหาร ชะงักการเจริญเติบโต
 2. น้ำหนักค่อนข้างน้อย หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักลูกจะน้อยกว่าเกณฑ์อายุ
 3. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ หมายถึง การเจริญเติบโตดี ควรส่งเสริมให้น้ำหนักอยู่ในระดับนี้
 4. น้ำหนักค่อนข้างมาก หมายถึง เสี่ยงต่อน้ำหนักมากเกินไป ควรตรวจสอบโดยใช้กราฟน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง
 5. น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ หมายถึง เป็นน้ำหนักที่ยังบอกไม่ได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ ต้องมีการตรวจสอบภาวะอ้วนโดยใช้กราฟน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง

กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

2. กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ
1. เตี้ย หมายถึง ขาดอาหารเรื้อรัง แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน หรือเจ็บป่วยบ่อย ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ เจ็บป่วยบ่อยมากยิ่งขึ้น ควรแก้ไขอย่างเร่งด่วน
 1. ชะงักการเจริญเติบโต หมายถึง ขาดอาหารเรื้อรัง แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน หรือเจ็บป่วยบ่อย ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ เจ็บป่วยบ่อยมากยิ่งขึ้น ควรแก้ไขอย่างเร่งด่วน

กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

2. ค่อนข้างเตี้ย หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลส่วนสูงจะไม่เพิ่มขึ้นจะเป็นเด็กเตี้ยได้

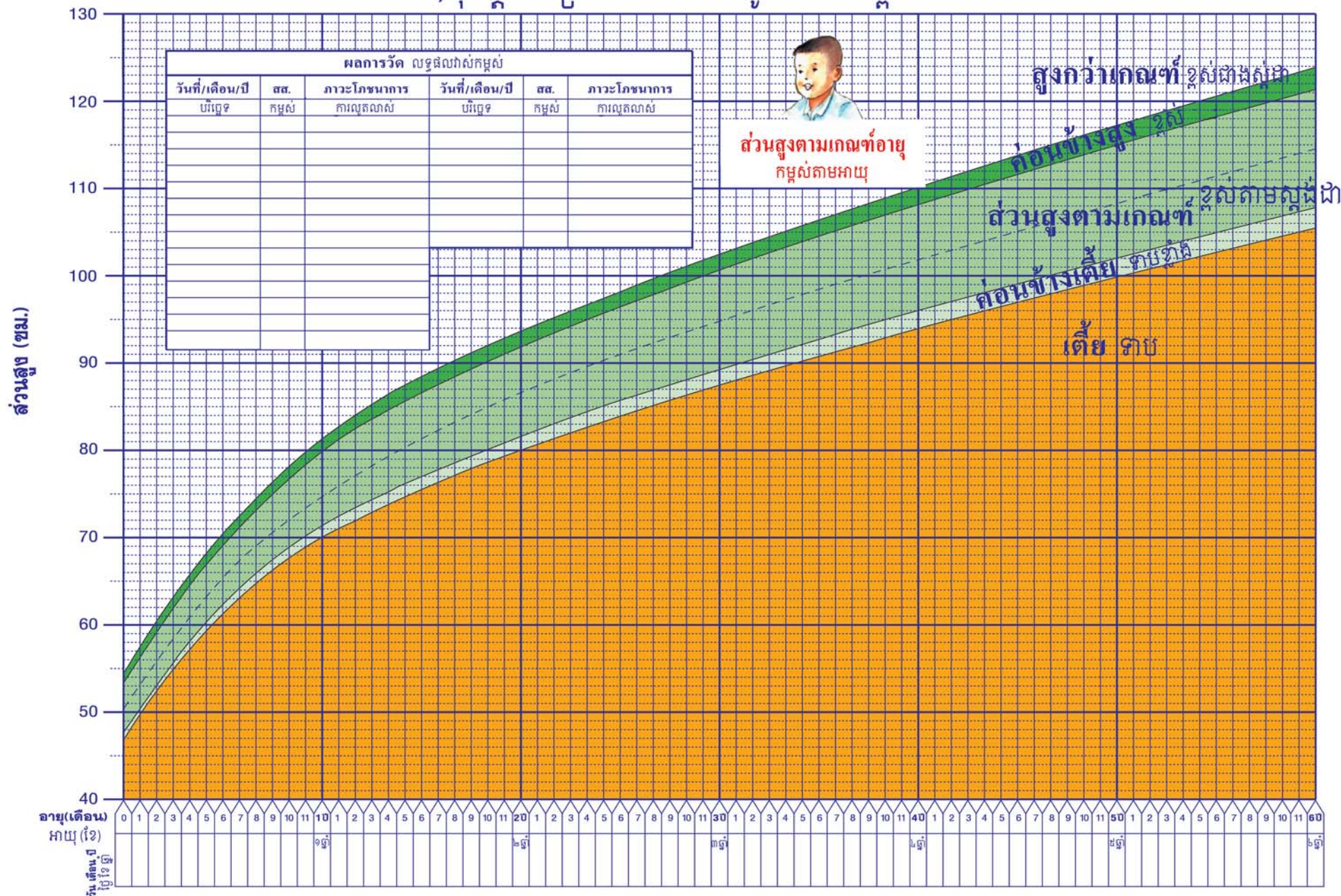
กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

3. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่า เด็กได้รับอาหารเพียงพอจะต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้
4. ส่วนสูงค่อนข้างสูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก จะต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้

กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

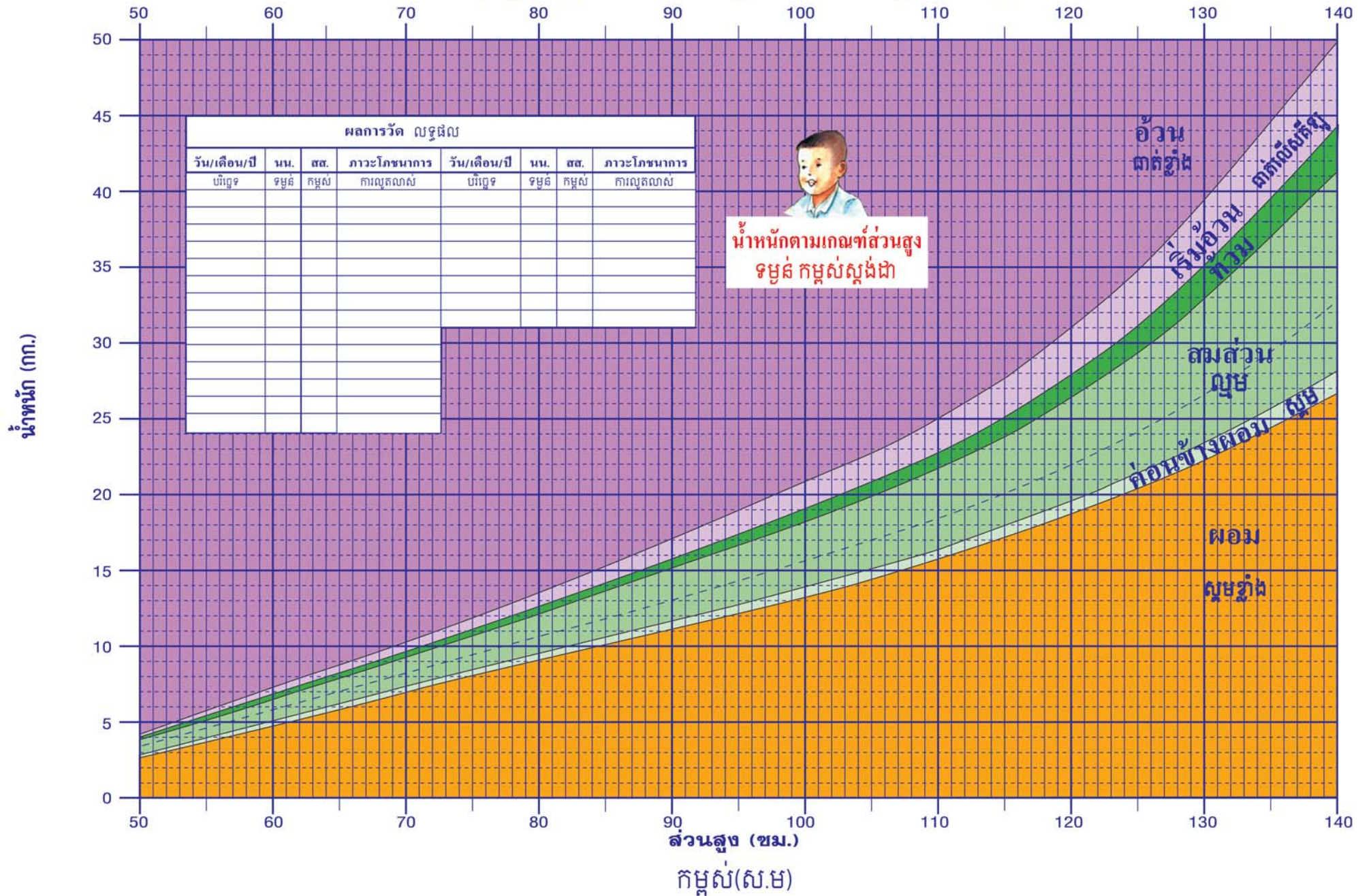
5. ส่วนสูงสูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก จะต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้
6. ส่วนสูงสูงเกินเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก จะต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้
7. ส่วนสูงสูงเกินเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก จะต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้

กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของ เพศชาย
สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านส่วนสูงของลูก
จากคู่มือดูแลสุขภาพกลุ่มอายุ 0-60 ปี
สำหรับใช้ทุกหลายปีตามแผนการดูแลสุขภาพกลุ่มวัย

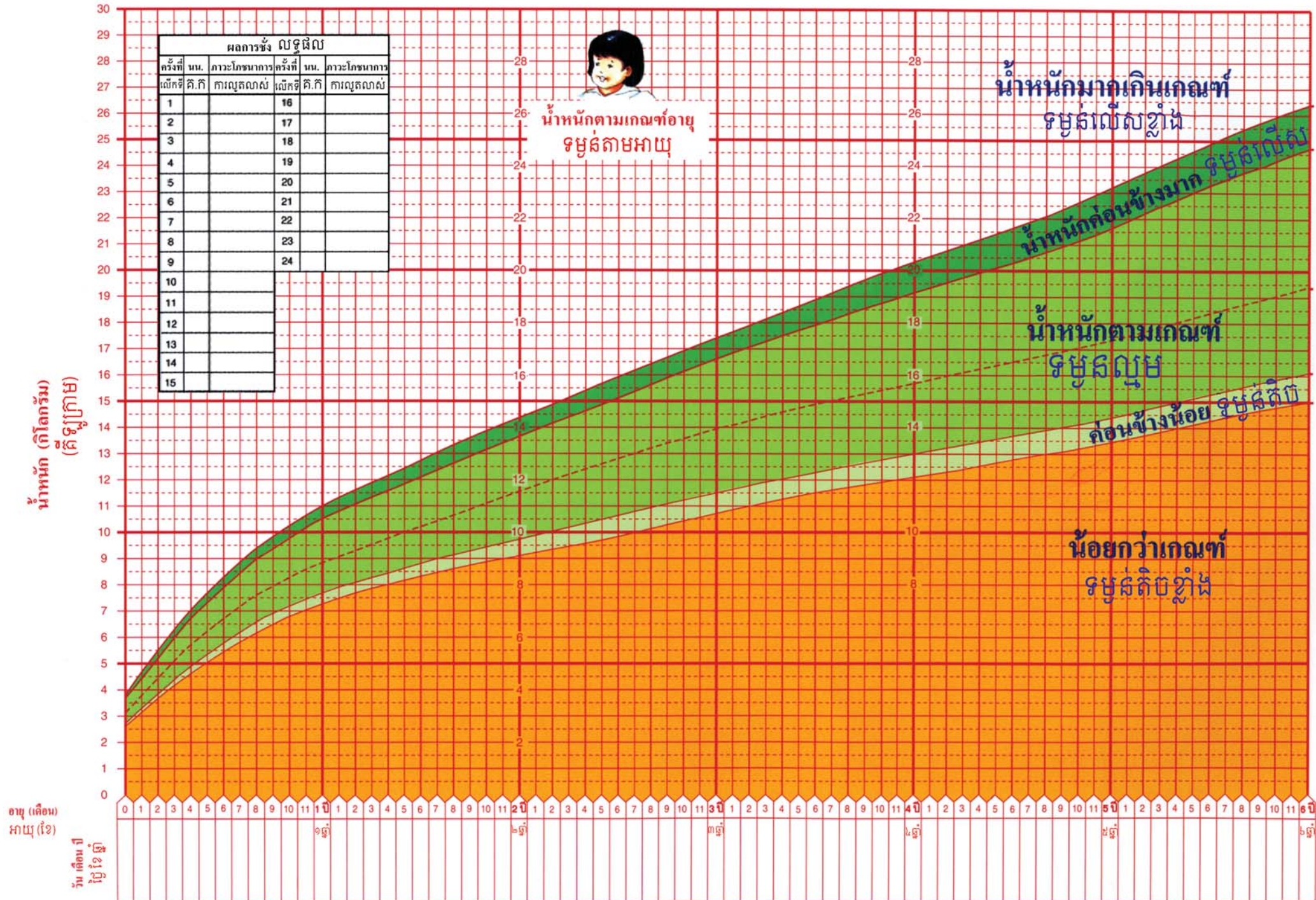


กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของ **เพศชาย**
 สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านภาวะอ้วน - ผอม ของลูก

กุมารแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ **หญิงบุส**
 สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี - สุราษฎร์ธานี

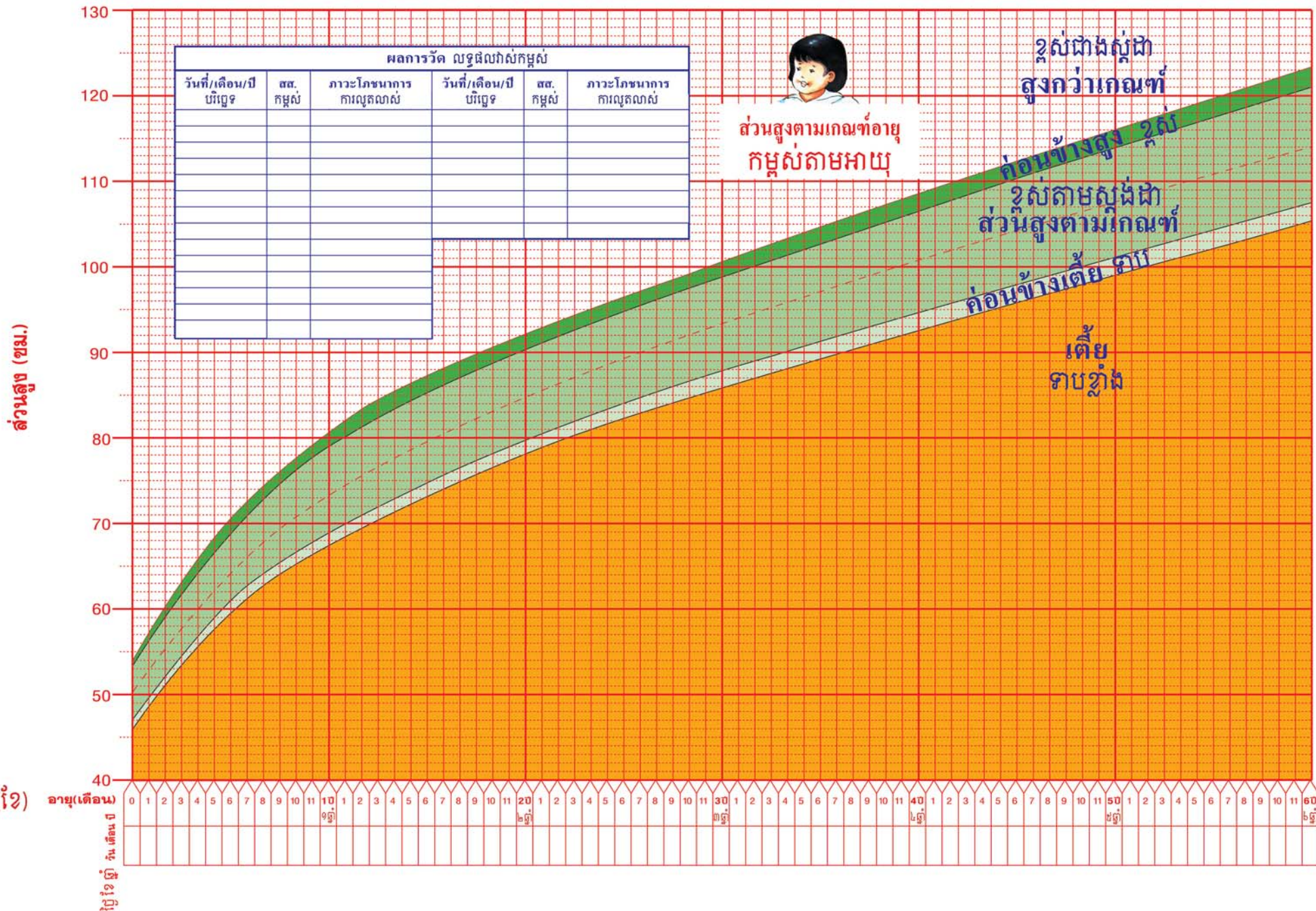


กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ของ**เพศหญิง** สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักของลูก
 ปรึกษาจรรยาพยาบาลระดับ**คุณสุวิมล** สังกัด**ศูนย์สุขภาพชุมชน** ฝากการดูแลจรรยาพยาบาล



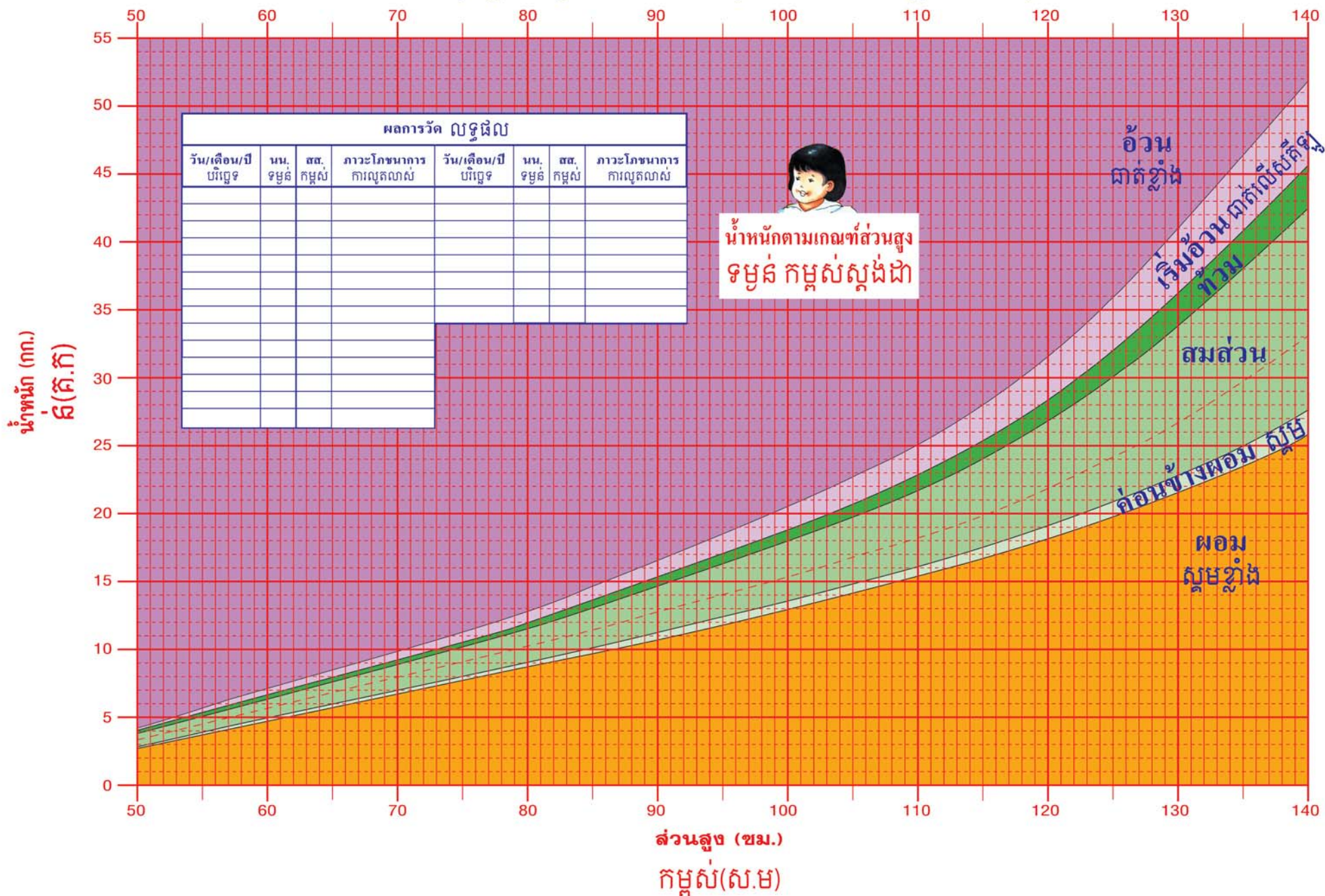
กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของ **เพศหญิง** สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านส่วนสูงของลูก

ทราบดีกว่าลูกของคุณมีค่าเฉลี่ย **สูงเกินไป**
สำหรับวัยที่ลูกของคุณมีอยู่หรือไม่



กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของ **เพศหญิง** สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านภาวะอ้วน - ผอม ของลูก

กราฟิกจะวัดและกึ่งสูงที่ส่วสูงเป็น **หญิง**
สำหรับใช้ดูการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโต - สุขภาพส่วนสูง



ส่วนที่ 3

ความรู้ที่จำเป็นเพื่อการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยมีคุณภาพ
ผู้หญิงที่ 3

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ให้บริการดูแลสุขภาพและบุคลากรสาธารณสุข

- อาการที่รู้สึกไม่สบายในระหว่างตั้งครรภ์: ภาวะขาดน้ำหรือภาวะโลหิตจาง
- ข้อปฏิบัติสำหรับแม่ขณะตั้งครรภ์: สวมใส่เสื้อผ้าที่สบายและเหมาะสม
- ตารางน้ำหนักขึ้นต่ำของหญิงตั้งครรภ์ที่จะให้บุตรน้ำหนักแรกเกิด 2,500 กรัม (VALLOP WEIGHT LOG) ตารางน้ำหนักขึ้นต่ำของหญิงตั้งครรภ์ที่ให้น้ำหนักแรกเกิด 2,500 กรัม (VALLOP WEIGHT LOG)
- การดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์โดยใช้เส้นทางการสูดดม: การสูดดมกลิ่นหอมๆ เพื่อผ่อนคลาย
- ตารางแสดงน้ำหนักขึ้นต่ำของหญิงตั้งครรภ์ที่จะให้บุตรน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม ตารางน้ำหนักขึ้นต่ำของหญิงตั้งครรภ์ที่ให้น้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม
- ประโยชน์ของกราฟ: ผลิตแบบดิจิทัล
- กราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์: กราฟน้ำหนักตัวและดัชนีมวลกาย
- โภชนาการหญิงตั้งครรภ์: ตารางเปรียบเทียบร้อยละค่ามาตรฐานดัชนีมวลกาย (BMI 21=100) ตารางเปรียบเทียบการคำนวณ BMI 21=100
- ภาพชุดอาหารทดแทนสำหรับหญิงตั้งครรภ์: ชุดอาหารทดแทนสำหรับหญิงตั้งครรภ์
- พัฒนาการของทารกในครรภ์: การคำนวณและติดตามการเจริญเติบโต
- โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย: ภาวะโลหิตจาง
- โอกาสเสี่ยงของการมีลูกเป็นโรคธาลัสซีเมีย: ปรึกษาแพทย์ก่อนตั้งครรภ์
- โรคเอ๋อ คือ อะไร: ภาวะพิการแต่กำเนิด
- การป้องกันการแพร่เชื้อ เอช ไอ วี จากแม่สู่ลูก: การป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวี
- การวางแผนครอบครัว: การวางแผนครอบครัว
- แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง: การประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง



ข้อปฏิบัติสำหรับแม่ขณะตั้งครรภ์ สุขภาพครรภ์ดี สบายสบายตลอดการตั้งครรภ์

1. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ ไตแก่มื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็น และอาหารว่างที่มีประโยชน์ วันละ 2-3 มื้อ เช่น นม ผลไม้ หรือ ขนมไทยรสไม่หวานจัด
1. รับประทานอาหารตามโภชนาการครบถ้วน ผักผลไม้สด ธัญพืช และไขมันดี ไขมันอิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัว และไขมันทรานส์
2. กินอาหารครบ 5 หมู่ ให้มากกว่าปกติ โดยเฉพาะ นม เนื้อสัตว์ ถั่วทุกชนิด รวมทั้งผักใบเขียวและผลไม้ต่างๆ
2. บริโภคอาหารตามโภชนาการครบถ้วน ผักผลไม้สด ธัญพืช และไขมันดี ไขมันอิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัว และไขมันทรานส์
3. กินยาเม็ดไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลต วันละ 1 เม็ด ทุกวัน
3. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
4. ต้องฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักครบชุด 2 ครั้ง
4. งดใช้ยาที่ไม่จำเป็น
5. แปรงฟันให้ถูกวิธี หลังอาหารและก่อนนอน ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
5. ผู้สูบบุหรี่และผู้ดื่มแอลกอฮอล์ ควรงดสูบบุหรี่และงดดื่มแอลกอฮอล์
6. พบหมอมือหรือตรวจฟันกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างน้อย 1 ครั้ง
6. ระวังการติดเชื้อ
7. หากมีอาการต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที
7. ระวังการติดเชื้อ



- ไข้สูง ครุสเครือสูง
- แพ้ท้องมากกว่าปกติ ตาแห้งคอแห้ง
- วิตกกังวล หรือซึมเศร้า เปรี้ยวปาก
- ปวดท้องหรือแน่นท้องมาก ลมเบ่ง
- บัสสาวะขัด เหนื่อยง่าย
- ตกขาวร่วมกับคันหรือมีกลิ่น
- เวียนศีรษะอ่อนเพลียมาก
- หนักแน่นท้องหรือบวม
- ไร้มูก หงุดหงิดง่าย
- มีน้ำออกทางช่องคลอด
- ลูกในท้องดิ้นน้อยลง
- ครุสเครือสูง

8. การฝากท้อง

ครั้งที่ 1 ฝากครรภ์ครั้งแรกก่อน 12 สัปดาห์	เน็กรั้ว 1 ติสฎุหยาพตษุส๑๒สฎฎฏัรโสหยาฎคัฎ
ครั้งที่ 2 เมื่ออายุครรภ์ 20 สัปดาห์	เน็กรั้ว 2 เถลหยาฎคัฎ๒๐สฎฎฏัร
ครั้งที่ 3 เมื่ออายุครรภ์ 26 สัปดาห์	เน็กรั้ว ๓ เถลหยาฎคัฎ๒๖สฎฎฏัร
ครั้งที่ 4 เมื่ออายุครรภ์ 32 สัปดาห์	เน็กรั้ว ๔ เถลหยาฎคัฎ๓๒สฎฎฏัร
ครั้งที่ 5 เมื่ออายุครรภ์ 38 สัปดาห์	เน็กรั้ว ๕ เถลหยาฎคัฎ๓๘สฎฎฏัร
9. การออกกำลังกายทำได้แต่ไม่ให้เหนื่อยเกินไปสามารถทำงานบ้านทั่วไปได้แต่ควรจดงานหนัก
9. คุมการบริโภคอาหารให้สมดุลและเหมาะสม
10. มาตรวจหลังคลอด เมื่อ 6 สัปดาห์
10. ติสฎุหยาพตษุส๑๒สฎฎฏัร
11. แม่ควรทำจิตใจให้สบาย รู้สึกผ่อนคลายขณะตั้งครรภ์ เพื่อลูกที่เกิดมาจะได้เลี้ยงง่าย การใกล้ชิดเอาใจใส่ของพ่อแม่ จะช่วยให้แม่จิตใจเบิกบานแจ่มใสมากยิ่งขึ้น
11. ติสฎุหยาพตษุส๑๒สฎฎฏัร

ตารางน้ำหนักกิโลกรัมของหญิงตั้งครรภ์ที่ให้นมบุตร น้ำหนักแรกเกิด 2,500 กรัม (VALLOP WEIGHT LOG)

ทารกมีน้ำหนักแรกเกิด 2,500 กรัม (VALLOP WEIGHT LOG)

น้ำหนักแรกเกิด 2,500 กรัม (VALLOP WEIGHT LOG)

วัตถุประสงค์ เสนอบรรณ

ใช้เฝ้าระวังติดตามน้ำหนักแม่ตามอายุครรภ์ เพื่อให้ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักไม่น้อยกว่า 2,500 กรัม
มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพของมารดาและทารก เพื่อให้ทารกเกิดมาแข็งแรง มีสุขภาพดี

คำชี้แจง (หน้า 61-62) การแปลผล(จุดที่ ๑-๖)

ตัวเลขแถวตั้งด้านซ้ายมือและด้านขวา แสดงอายุครรภ์ ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 12-40

ตัวเลขแถวบนด้านบน แสดงส่วนสูง ตั้งแต่ 140 - 170 เซนติเมตร

ตัวเลขภายในกรอบ ที่ตรงกับส่วนสูงแต่ละแถว แสดงน้ำหนักเป็นกิโลกรัม

ตัวเลขขอบขวาแสดงสี และขนาดของเส้นกราฟที่ ๑๒-๒๐ สัปดาห์

ตัวเลขขอบซ้ายแสดงสี และขนาดของเส้นกราฟที่ ๑๒-๒๐ สัปดาห์

วิธีใช้ตาราง ใ้ใช้กับ

1. ใช้ไม้บรรทัดหาตำแหน่งส่วนสูงของหญิงตั้งครรภ์แล้วใส่ดูน้ำหนักให้ตรงกับอายุครรภ์ โดยเริ่มตั้งแต่อายุครรภ์ที่ 12 ถึง 38 สัปดาห์ ทำเครื่องหมายไว้
1. เปรียบน้ำหนักที่แม่มีกับน้ำหนักที่แม่มีเมื่อตั้งครรภ์ครั้งแรก
 1. เปรียบน้ำหนักที่แม่มีกับน้ำหนักที่แม่มีเมื่อตั้งครรภ์ครั้งแรก
 1. เปรียบน้ำหนักที่แม่มีกับน้ำหนักที่แม่มีเมื่อตั้งครรภ์ครั้งแรก
2. น้ำหนักที่ได้แต่ละอายุครรภ์ นำไปบันทึกในเส้นทางลูกแรก ช่องนัดตรวจ วันที่ “ลูกแข็งแรง น้ำหนักดี แม่ต้องมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม” ให้ตรงกับอายุครรภ์ (หรือใกล้เคียง) ตั้งแต่เริ่มฝากครรภ์ครั้งแรกจนถึง 38 สัปดาห์
2. อยุ่ที่ใดสามารถดูน้ำหนักที่แม่มีได้ ดูตรงเส้นกราฟที่แม่มีน้ำหนักที่แม่มีเมื่อตั้งครรภ์ครั้งแรก
3. เปรียบเทียบน้ำหนักที่ซึ่งได้จริง ณ วันตรวจกับน้ำหนักขั้นต่ำที่ได้จากตารางน้ำหนัก ถ้า น้ำหนักหญิงตั้งครรภ์เท่ากับหรือมากกว่า น้ำหนักที่บันทึกในเส้นทางลูกแรก แสดงว่าลูก ของท่านมีโอกาสน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม ขึ้นไป
3. เปรียบเทียบน้ำหนักที่ซึ่งได้จริง ณ วันตรวจกับน้ำหนักขั้นต่ำที่ได้จากตารางน้ำหนัก ถ้า น้ำหนักหญิงตั้งครรภ์เท่ากับหรือมากกว่า น้ำหนักที่บันทึกในเส้นทางลูกแรก แสดงว่าลูก ของท่านมีโอกาสน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม ขึ้นไป



น้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม ลูกแข็งแรง
สุขภาพแข็งแรงเกิดมาแข็งแรง มีสุขภาพดี

การดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์โดยใช้เส้นทางลูกรัก การใช้ข้อมูลของเขาเพื่อตรวจสอบและดูแลสุขภาพผู้ตั้งครรภ์ด้วยตนเอง

เส้นทางลูกรักนี้ หญิงตั้งครรภ์ใช้ดูแลตนเองตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ จนถึงวันคลอด การปฏิบัติตามคำแนะนำในเส้นทางลูกรักทุกขั้นตอน จะทำให้สุขภาพคุณแม่และลูกในครรภ์แข็งแรง และเมื่อลูกเกิดจะมีน้ำหนักมากกว่า 2,500 กรัม

ผู้ตั้งครรภ์สังเกตสัญญาณต่อไปนี้ว่ามีน้ำหนักเกินกว่า 2,500 กรัม

สัญญาณที่ผิดปกติเหล่านี้ ได้แก่: ควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทาน ปริมาณการออกกำลังกาย ดื่มน้ำสะอาด และดูแลสุขภาพของคุณเอง

ถ้าพบสัญญาณเหล่านี้ รีบปรึกษาแพทย์ของคุณทันที



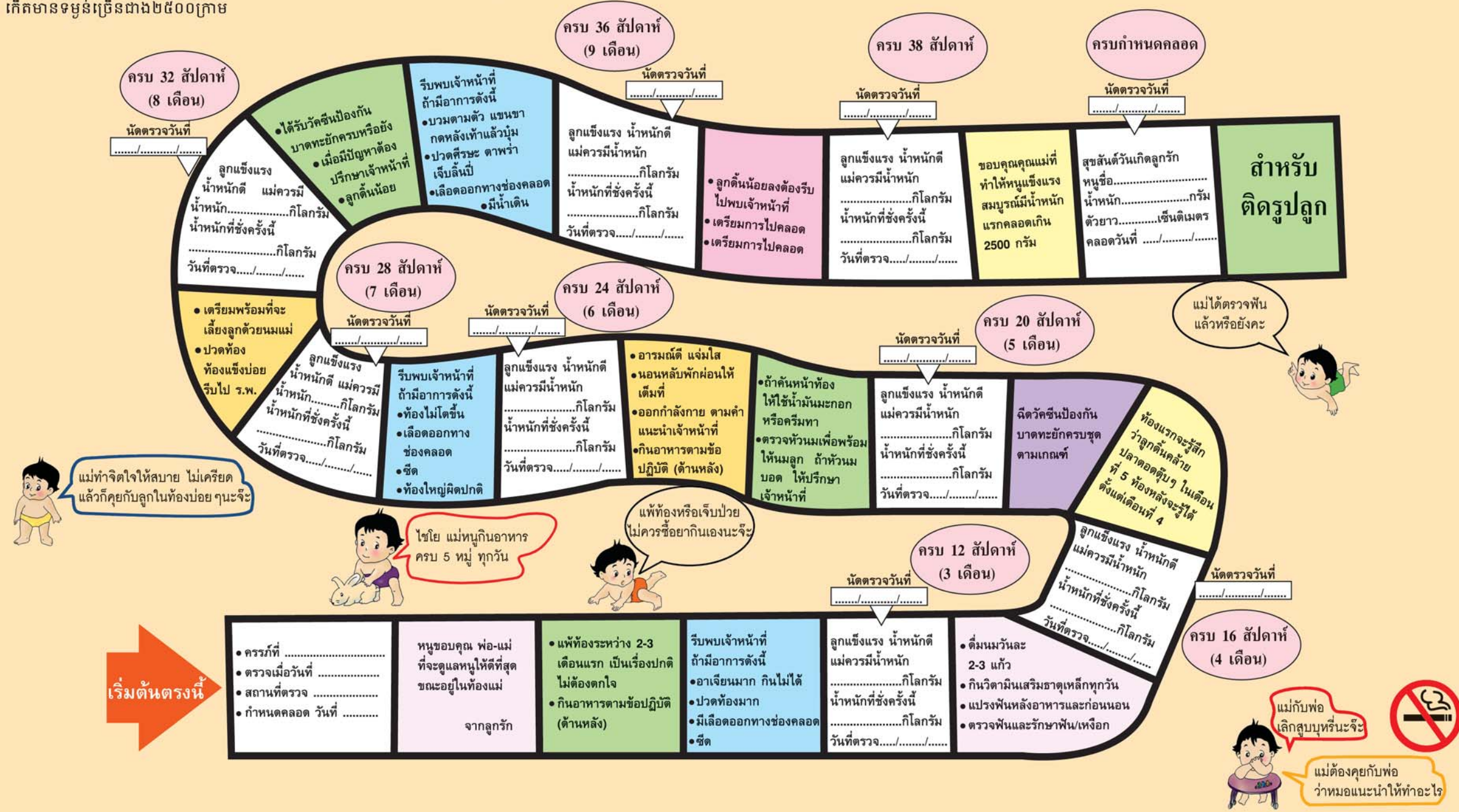
แนวคิดและงานศิลป์โดย : ทวีศักดิ์ เสวตสรณี
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ชื่อ - สกุล มารดา.....

ชื่อ - สกุล บิดา.....

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ชื่อบ้าน.....

อำเภอ.....จังหวัด.....



ประโยชน์ของกราฟ

แม่ใช้ในการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ เพื่อติดตามดูแลน้ำหนักการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของแม่ขณะตั้งครรภ์ลูกเกิดมาจะได้มีน้ำหนักระหว่าง 3,000 - 3,900 กรัม

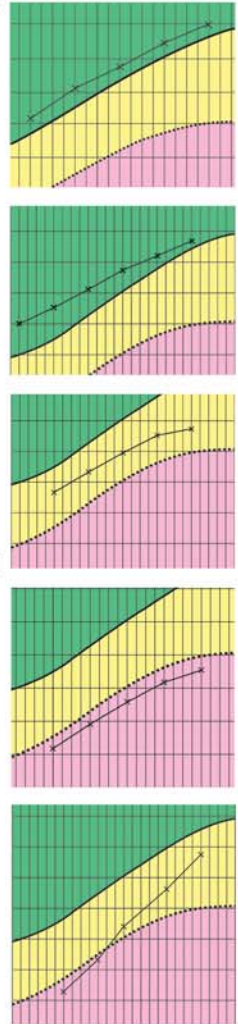
ผลประเภตส์กราฟิก

หลายครั้งพบปัญหา ลูกชุกคามบวมบ่นมีภาวะเสียชีวิตหลายรายเพราะการดูแลไม่เหมาะสม

มีจุดดูแลครรภ์ ทุกระดับความเสี่ยงมีจุดดูแล ๓๐๐๐-๓๘๐๐ กรัม

การแปลผล ตามกราฟของจุดดูแล

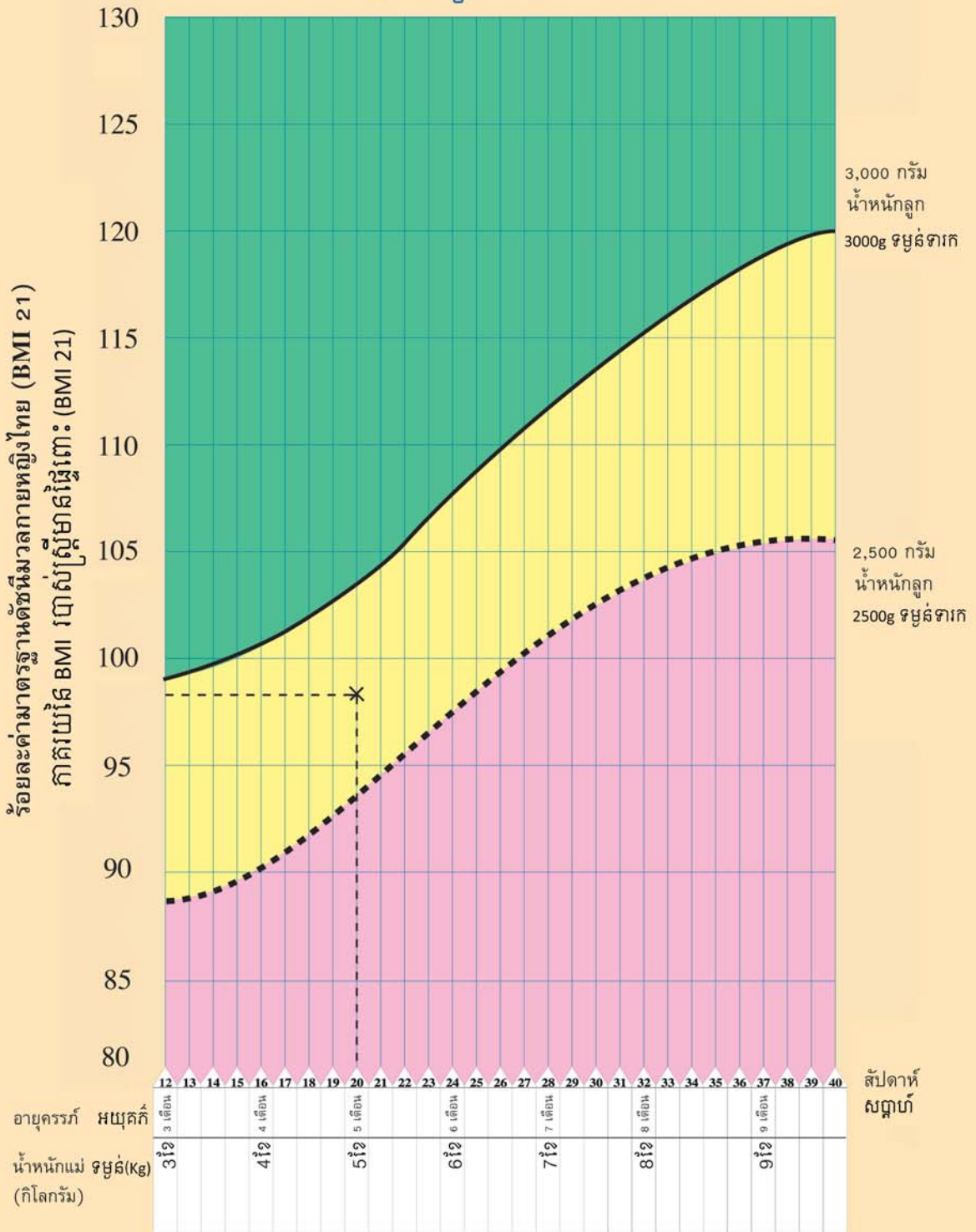
1. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบ **สีเขียว** และน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นทึบ คาดว่าลูกมีน้ำหนักมากกว่า 3,000 กรัม
1. ถ้าจุดดูแลในแถบสีส้มหรือสีแดงจุดดูแลแต่ละจุดต่ำกว่าเส้นทึบ แถบสีเขียว (ทารกมีน้ำหนัก > 3000g)
2. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบ **สีเขียว** และน้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อยไม่ไปตามเส้นทึบ คาดว่าลูกมีน้ำหนักน้อยกว่า 3,000 กรัม
2. ถ้าจุดดูแลในแถบสีส้มหรือสีแดงจุดดูแลแต่ละจุดสูงกว่าเส้นทึบในแถบสีเขียว (ทารกมีน้ำหนัก < 3000g)
3. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบ **สีเหลือง** และน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นประ คาดว่าลูกมีน้ำหนักระหว่าง 2,500-3,000 กรัม
3. ถ้าจุดดูแลในแถบสีส้มหรือสีแดงจุดดูแลแต่ละจุดต่ำกว่าเส้นประในแถบสีเหลือง (ทารกมีน้ำหนัก 2500g-3000g)
4. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบ **สีชมพู** และน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นประ คาดว่าลูกมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม
4. ถ้าจุดดูแลในแถบสีส้มหรือสีแดงจุดดูแลแต่ละจุดสูงกว่าเส้นประในแถบสีชมพู (ทารกมีน้ำหนัก < 2500g)
5. ถ้าระยะแรกของการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบ **สีชมพู** และน้ำหนักเพิ่มขึ้นช้ามาก คาดว่าลูกอาจมีน้ำหนักมากกว่าหรือน้อยกว่า 2,500 กรัม ก็ได้เนื่องจากแม่มีภาวะโภชนาการไม่ดีก่อนตั้งครรภ์
5. สถานะตามกราฟแสดงจุดดูแล: จุดดูแลแต่ละจุดต่ำกว่าเส้นประในแถบสีชมพูหรือต่ำกว่าเส้นประในแถบสีเหลือง (ทารกมีน้ำหนัก < 2500g, มีภาวะแทรกซ้อนหลายอย่างเช่นภาวะครรภ์เป็นพิษ) จุดดูแลแต่ละจุดสูงกว่าเส้นประในแถบสีชมพูหรือสูงกว่าเส้นประในแถบสีเหลือง (ทารกมีน้ำหนัก > 2500g, มีภาวะแทรกซ้อนหลายอย่างเช่นภาวะครรภ์เป็นพิษ)



ข้อแนะนำ การเฝ้าระวัง

- ☐ **น้ำหนักปกติขณะตั้งครรภ์** กินอาหารตามคำแนะนำในภาพชุดอาหารทดแทน ๑ มื้อต่อวัน สถานะตามกราฟแสดงจุดดูแล: จุดดูแลแต่ละจุดต่ำกว่าเส้นประในแถบสีชมพูหรือต่ำกว่าเส้นประในแถบสีเหลือง (ทารกมีน้ำหนัก < 2500g, มีภาวะแทรกซ้อนหลายอย่างเช่นภาวะครรภ์เป็นพิษ)
- ☐ **น้ำหนักน้อยขณะตั้งครรภ์** ควรกินอาหารประเภทข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก และผลไม้ มากขึ้นกว่าเดิม ๑ มื้อต่อวัน สถานะตามกราฟแสดงจุดดูแล: จุดดูแลแต่ละจุดสูงกว่าเส้นประในแถบสีชมพูหรือสูงกว่าเส้นประในแถบสีเหลือง (ทารกมีน้ำหนัก > 2500g, มีภาวะแทรกซ้อนหลายอย่างเช่นภาวะครรภ์เป็นพิษ)
- ☐ **อ้วนก่อนตั้งครรภ์** (ร้อยละ ๑๒๐) ควรควบคุมน้ำหนักตลอดการตั้งครรภ์ให้อยู่ประมาณ 9 กิโลกรัม ๓ เดือนแรก (ค่าเฉลี่ย BMI ๑๒๐) ควรกินอาหาร ๑ มื้อต่อวัน สถานะตามกราฟแสดงจุดดูแล: จุดดูแลแต่ละจุดต่ำกว่าเส้นประในแถบสีชมพูหรือต่ำกว่าเส้นประในแถบสีเหลือง (ทารกมีน้ำหนัก < 2500g, มีภาวะแทรกซ้อนหลายอย่างเช่นภาวะครรภ์เป็นพิษ)

กราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ (VALLOP CURVE) การคาดหมายน้ำหนักทารกในครรภ์ (VALLOP CURVE)



ใช้กราฟนี้บันทึกค่า ดัชนีมวลกาย



โภชนาการหญิงมีครรภ์ ตารางเปรียบเทียบร้อยละค่ามาตรฐานมวลกาย (BMI 21=100)
ค่าปกติค่าผิดปกติภาวะขาดสารอาหาร (ค่าปกติค่าผิดปกติภาวะขาดสารอาหาร)

Table with columns for BMI categories (น้อย, 1, 2, 3, 4, 5) and rows for each BMI value from 80 to 140. Each cell contains weight and height data for 100kg, 90kg, 80kg, 70kg, and 60kg.

$$\text{ร้อยละค่ามาตรฐานมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}} \times 100$$

(21 คือ ค่าธรรมเนียมมาตรฐานของหญิงไทยเทียบเท่ากับ 100)
(21 คือ BMI) ข้อมูลขณัดท้ายถูกจัดใส่ลงในตารางนี้เพื่อให้ผู้ใช้ดู

พัฒนาการของการกำเนิดทารกในครรภ์ การวิวัฒนาการของทารกในครรภ์

เดือนที่ 1 เป็นตัวอ่อน รูปร่างคล้ายกุ้ง ซึ่งอยู่ในช่วงเริ่มพัฒนาอวัยวะสำคัญทั้งหมด

ใจจร ๑: สรีระของทารกในครรภ์พัฒนาเป็นท่อน้ำใจที่วิวัฒนาการของหัวใจ

เดือนที่ 2 อวัยวะสำคัญๆ เริ่มปรากฏโดยหัวใจเป็นโครงสร้างที่สำคัญ ซึ่งจะเต้นแรงและเร็ว ศีรษะจะมีขนาดใหญ่กว่าส่วนอื่นของร่างกาย ยาว 4 เซนติเมตร

ใจจร ๒: สรีระของตัวอ่อนที่เติบโตขึ้นมีลักษณะคล้ายตัวหนอน มีหัวใจที่เต้นแรงและเร็ว ศีรษะจะมีขนาดใหญ่กว่าส่วนอื่นของร่างกาย ยาว 4 เซนติเมตร



13 สัปดาห์ (91 วัน)

เดือนที่ 3 อวัยวะสำคัญทั้งหมด สร้างเรียบร้อยแล้ว แยกเพศชาย หญิง ชัดเจน มีความยาวประมาณ 9 เซนติเมตร หนัก 15 กรัม

ใจจร ๓: สรีระของตัวอ่อนที่เติบโตขึ้นมีลักษณะคล้ายตัวหนอน มีหัวใจที่เต้นแรงและเร็ว ศีรษะจะมีขนาดใหญ่กว่าส่วนอื่นของร่างกาย ยาว 4 เซนติเมตร

เดือนที่ 4 ขาและแขนมีความยาวเท่ากัน ผิวโปร่งใส เห็นเส้นเลือดชัดเจน กลืนน้ำคร่ำได้ ทูเริ่มได้ยินเสียงแม่และเสียงหัวใจแม่ ยาว 16 เซนติเมตร



17 สัปดาห์ (119 วัน)

ใจจร ๔: หู: ผนังหูเริ่มมีรู มีช่องหูที่เชื่อมต่อกับโพรงจมูก มีช่องหูที่เชื่อมต่อกับโพรงจมูก มีช่องหูที่เชื่อมต่อกับโพรงจมูก มีช่องหูที่เชื่อมต่อกับโพรงจมูก

เดือนที่ 5 เริ่มมีขนอ่อนๆ ตามตัว และมีผมบางๆ ระบบประสาทสมบูรณ์ เริ่มสร้างภูมิคุ้มกันโรค ยาว 16 เซนติเมตร หนัก 500 กรัม

ใจจร ๕: ภาษาคือการสื่อสารที่ซับซ้อนที่สุดของมนุษย์ สรีระของตัวอ่อนที่เติบโตขึ้นมีลักษณะคล้ายตัวหนอน มีหัวใจที่เต้นแรงและเร็ว ศีรษะจะมีขนาดใหญ่กว่าส่วนอื่นของร่างกาย ยาว 4 เซนติเมตร



21 สัปดาห์ (147 วัน)

เดือนที่ 6 ลูกดิ้นแรงมากขึ้น มีกล้ามเนื้อสมบูรณ์ ความยาวขาได้สัดส่วน จำเสียงพ่อ-แม่ได้ ลำตัวยาว 30 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 600 กรัม

ใจจร ๖: ทารกที่บ่งชี้ว่ากำลังจะคลอด มีลักษณะคล้ายตัวหนอน มีหัวใจที่เต้นแรงและเร็ว ศีรษะจะมีขนาดใหญ่กว่าส่วนอื่นของร่างกาย ยาว 4 เซนติเมตร

เดือนที่ 7 ระบบประสาทพัฒนาอย่างรวดเร็ว ถ้ามีเสียงดังลูกจะเตะ และดิ้นแรง ยาวประมาณ 35 เซนติเมตร น้ำหนัก 1,000 - 1,200 กรัม

ใจจร ๗: ปรตคือการที่ทารกในครรภ์มีการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุต่างๆ เช่น การขาดออกซิเจน การขาดสารอาหาร การติดเชื้อในครรภ์

เดือนที่ 8 น้ำหนักประมาณ 2,500 กรัม ตัวเป็นสีชมพู รับรู้ความมืดและความสว่างได้ ลืมตามองสิ่งต่างๆ ในน้ำคร่ำได้ ยาว 40-45 เซนติเมตร หนัก 2,000 กรัม

ใจจร ๘: ทารกที่บ่งชี้ว่ากำลังจะคลอด มีลักษณะคล้ายตัวหนอน มีหัวใจที่เต้นแรงและเร็ว ศีรษะจะมีขนาดใหญ่กว่าส่วนอื่นของร่างกาย ยาว 4 เซนติเมตร



35 สัปดาห์ (245 วัน)

เดือนที่ 9 ลูกพร้อมที่จะคลอดแล้ว ปอดและผิวหนังสมบูรณ์ เตรียมพร้อมที่จะหายใจครั้งแรก ศีรษะจะเคลื่อนต่ำลงสู่ช่องทางคลอด ยาว 45-50 เซนติเมตร

ใจจร ๙: ทารกที่บ่งชี้ว่ากำลังจะคลอด มีลักษณะคล้ายตัวหนอน มีหัวใจที่เต้นแรงและเร็ว ศีรษะจะมีขนาดใหญ่กว่าส่วนอื่นของร่างกาย ยาว 4 เซนติเมตร

การป้องกันการแพร่เชื้อ เอช ไอ วี จากแม่สู่ลูก การตรวจคัดกรองเชื้อเอชไอวีและเอดส์ที่ปรึกษา

การแพร่เชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์) เกิดได้ 3 ระยะ
การตรวจคัดกรองเชื้อเอชไอวี "เกิดตามขั้นตอนการคลอด"

1. ระยะตั้งครรภ์ ขณะเด็กอยู่ในท้องแม่ เชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์) จะผ่านจากแม่ทางรก เข้าสู่ระบบไหลเวียนเลือดลูก
1. ผนังรกอาจมีเชื้อเอชไอวี: ทารกที่อยู่ในครรภ์ของแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี อาจติดเชื้อเอชไอวีจากรกและรกที่ติด เชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์) ขณะคลอด
2. ระยะคลอด เนื่องจากเด็กสัมผัสเลือดจำนวนมาก สัมผัสน้ำคร่ำและสารคัดหลั่งในช่องคลอด แม่ที่ติดเชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์) ขณะคลอด
2. ผนังรกอาจมีเชื้อเอชไอวี: ทารกอาจติดเชื้อเอชไอวีจากรกและรกที่ติด เชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์) ขณะคลอด
3. ระยะหลังคลอด จากเด็กที่ได้รับนมแม่ ซึ่งมีเชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์)
3. ผนังรกอาจมีเชื้อเอชไอวี: ทารกอาจติดเชื้อเอชไอวีจากนมแม่

การป้องกันการแพร่เชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์) จากแม่สู่ลูก
การตรวจคัดกรองเชื้อเอชไอวีและเอดส์ที่ปรึกษา

1. ใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง ตลอดระยะตั้งครรภ์
1. ตรวจคัดกรองเชื้อเอชไอวีและเอดส์ก่อนคลอด
2. รับประทานยาต้านไวรัส ตามแพทย์สั่ง
2. ตรวจคัดกรองเชื้อเอชไอวีและเอดส์ก่อนคลอด
3. ลูกที่เกิด ได้รับยาต้านไวรัสตามแพทย์สั่ง
3. ทารกที่คลอดได้รับยาต้านไวรัสตามแพทย์สั่ง
4. งดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
4. งดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
4. งดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
5. งดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
5. งดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
5. งดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



การตรวจเลือดหาเชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์) เป็นประโยชน์ต่อแม่และลูก
การตรวจคัดกรองเชื้อเอชไอวีและเอดส์ที่ปรึกษา

1. ได้รับคำแนะนำ การปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง
1. งดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. รู้วิธีป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์)
2. งดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. ได้รับการที่ถูกต้อง และเหมาะสมตลอดการตั้งครรภ์ คลอดและหลังคลอด
3. งดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การวางแผนครอบครัว การคุมกำเนิด

คู่สามีภรรยา ควรวางแผนล่วงหน้าจะมีลูกกี่คน มีลูกเมื่อใด และแต่ละคนห่างกันกี่ปี ด้วยการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว หรือแบบถาวร

คู่มือสุขภาพสตรีเพื่อสุขภาพและการดูแลสุขภาพผู้หญิงที่ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพของคุณเอง มีคู่มือสุขภาพสตรีแบบฉบับของคุณเอง มีคู่มือสุขภาพสตรีแบบฉบับของคุณเอง มีคู่มือสุขภาพสตรีแบบฉบับของคุณเอง

วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว เมื่อเลิกใช้แล้ว มีลูกได้อีก ไปได้แก่
วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว: เบื้องต้นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

- ยาเม็ดคุมกำเนิด** ใช้กับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว และยังไม่ไม่มีลูก ต้องกินติดต่อกันทุกวัน
 - คุมกำเนิดแบบชั่วคราว: ใช้กับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว และยังไม่ไม่มีลูก ต้องกินติดต่อกันทุกวัน
 - คุมกำเนิดแบบชั่วคราว: ใช้กับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว และยังไม่ไม่มีลูก ต้องกินติดต่อกันทุกวัน
- ยาฉีดคุมกำเนิด** สำหรับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว หรือสตรีหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ฉีดยา 1 เข็ม ป้องกันตั้งครรภ์ได้นาน 3 เดือน
 - คุมกำเนิดแบบชั่วคราว: ใช้กับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว และยังไม่ไม่มีลูก ต้องกินติดต่อกันทุกวัน
 - คุมกำเนิดแบบชั่วคราว: ใช้กับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว และยังไม่ไม่มีลูก ต้องกินติดต่อกันทุกวัน
- ยาฝังคุมกำเนิด** เหมาะกับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว ฝังยา 1 ครั้ง ป้องกันตั้งครรภ์ได้นาน
5 ปี (ชนิด 6 หลอด) และ 3 ปี (ชนิด 1 หลอด)
 - คุมกำเนิดแบบชั่วคราว: ใช้กับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว และยังไม่ไม่มีลูก ต้องกินติดต่อกันทุกวัน
 - คุมกำเนิดแบบชั่วคราว: ใช้กับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว และยังไม่ไม่มีลูก ต้องกินติดต่อกันทุกวัน
- ห่วงอนามัย** สำหรับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว ใส่ห่วง 1 ครั้ง ป้องกันตั้งครรภ์ได้นาน 5 ปี
 - คุมกำเนิดแบบชั่วคราว: ใช้กับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว และยังไม่ไม่มีลูก ต้องกินติดต่อกันทุกวัน
 - คุมกำเนิดแบบชั่วคราว: ใช้กับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว และยังไม่ไม่มีลูก ต้องกินติดต่อกันทุกวัน
- ถุงยางอนามัย** ผู้ชายเป็นผู้ใช้ ใช้ง่าย สะดวก ป้องกันการตั้งครรภ์ป้องกันโรค
ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอชไอวี
- สเปรย์หลอกลวง** สเปรย์หลอกลวงใช้คุมกำเนิดแบบชั่วคราว: ใช้กับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว และยังไม่ไม่มีลูก ต้องกินติดต่อกันทุกวัน



ยาเม็ดคุมกำเนิด
คุมกำเนิด



ยาฉีดคุมกำเนิด
คุมกำเนิด



ยาฝังคุมกำเนิด
คุมกำเนิด



ห่วงอนามัย
คุมกำเนิด



ถุงยางอนามัย
คุมกำเนิด

วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร

การทำหมันหญิงและหมันชาย ใช้สำหรับคู่สามีภรรยา ที่ไม่ต้องการมีลูกอีก
การคุมกำเนิดแบบถาวร: ใช้สำหรับคู่สามีภรรยา ที่ไม่ต้องการมีลูกอีก

เดือนนี้แม่ตรวจม-เรียงเท่านั้นม ล้างจานเองจริงๆ
ใจนะ: ฝึกทำตัวต่อสังคมไทย ๓ ฝึกกายภาพสุขภาพสุภาพสังคมสุขภาพ

ส่วนที่ 4 ใฝ่กิจ

ความรู้เกี่ยวกับลูกเพื่อให้ลูกรักแข็งแรง เก่ง ดี มีความสุข

การดูแลเด็กทารกให้มีความสุขและสุขภาพดี สบายใจ มีสุขภาพดี และมีความสุข

♥ นมแม่ คือ หยอดแรกของสายใยรักจากครอบครัว
จึ๊กเกาะผูกพันคือรักที่อบอุ่นใจให้สุขสบายใจและปลอดภัย

♥ ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับใน 1 วัน ปริมาณนมแม่ที่เหมาะสมกับทารกแรกเกิด

♥ ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี
ปริมาณนมแม่ที่เหมาะสมกับทารกแรกเกิด

♥ การดูแลเด็ก การเช็ดก้นทารก

♥ การดูแลเด็กเป็นโรคไข้หวัด การเช็ดตาทารกเสถียรเกิดมีเชื้อโรค

♥ การดูแลฟันลูก การเช็ดเหงือกของลูก

♥ คำแนะนำเกี่ยวกับการได้รับวัคซีน
การฉีดวัคซีนที่เหมาะสม

♥ มหัตถจริยการอ่าน กอดหมอนหนุนลูกนอน

♥ วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีความสุข
วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม

♥ ข้อแนะนำการบันทึกพัฒนาการเด็ก สำหรับพ่อแม่
และผู้ปกครองเด็ก

การดูแลเด็กให้มีความสุขและสุขภาพดี สบายใจ มีสุขภาพดี และมีความสุข

♥ การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
การเช็ดก้นลูกที่เหมาะสม

♥ ความเสี่ยงและคำแนะนำการป้องกันการบาดเจ็บในเด็กปฐมวัย
การดูแลเด็กให้ปลอดภัย

♥ บันทึกการได้รับวัคซีนป้องกันโรค
การฉีดวัคซีนที่เหมาะสม

♥ วันนัดตรวจสุขภาพครั้งต่อไป
การดูแลเด็กให้มีความสุข



ภาพคุณผลว่า ศศิธร วัฒนกุล
จัดทำโดย กลุ่มนมแม่ พ.ศ.2547
ประเภท: เอกสาร คู่มือสำหรับแม่และลูก
ประเภท: เอกสาร คู่มือสำหรับแม่และลูก



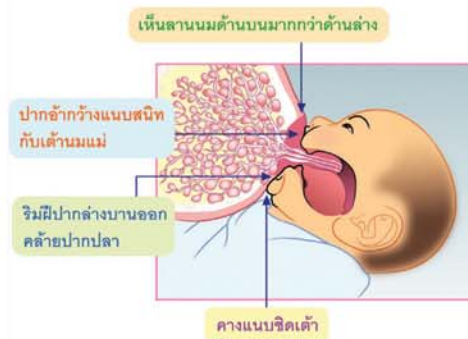
นมแม่ ดีต่อสุขภาพของสายใยรักแห่งครอบครัว

จักษุแพทย์คัดค้านการให้นมลูกด้วยขวดนม

6 เดือนแรกเป็นระยะสำคัญสำหรับการสร้างรากฐานการเจริญเติบโตของสมอง นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด เพราะมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดมีสารช่วยสร้าง เซลล์สมอง เส้นใยประสาทสมอง และจอประสาทตา มีภูมิต้านทานโรค ทำให้ลูกแข็งแรงไม่เจ็บป่วยบ่อย ทำให้มีระดับพัฒนาการและความฉลาด ใคคิดว่าเด็กที่กินนมชนิดอื่น การให้อาหารอื่นเป็น การให้สิ่งแปลกปลอมแก่ทารกเพราะร่างกายยังไม่สามารถย่อยได้ อาจทำให้เกิดท้องร่วง หรือแพ้โปรตีนนมวัวได้ แม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว 6 เดือนและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปควบคู่กับอาหารตามวัยจนลูกอายุครบ 2 ปีหรือนานกว่านั้น



6 เดือนแรกเป็นระยะสำคัญสำหรับการสร้างรากฐานการเจริญเติบโตของสมอง นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด เพราะมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดมีสารช่วยสร้าง เซลล์สมอง เส้นใยประสาทสมอง และจอประสาทตา มีภูมิต้านทานโรค ทำให้ลูกแข็งแรงไม่เจ็บป่วยบ่อย ทำให้มีระดับพัฒนาการและความฉลาด ใคคิดว่าเด็กที่กินนมชนิดอื่น การให้อาหารอื่นเป็น การให้สิ่งแปลกปลอมแก่ทารกเพราะร่างกายยังไม่สามารถย่อยได้ อาจทำให้เกิดท้องร่วง หรือแพ้โปรตีนนมวัวได้ แม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว 6 เดือนและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปควบคู่กับอาหารตามวัยจนลูกอายุครบ 2 ปีหรือนานกว่านั้น



ที่มา: ภาพโดยศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย รุกกาดเฉยศิริราชพยาบาล จักษุแพทย์โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

แม่ไม่ทำงาน เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้
 ปรึกษามิสนมแม่ คลินิกนมแม่ ได้ที่โรงพยาบาลทุกแห่ง
 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ จักษุแพทย์ จักษุแพทย์ จักษุแพทย์ จักษุแพทย์ จักษุแพทย์



ภาพที่ 1 รุกกาดเฉย

ภาพที่ 2 รุกกาดเฉย

ภาพที่ 3 รุกกาดเฉย

ภาพที่ 4 รุกกาดเฉย

ภาพที่ 5 รุกกาดเฉย







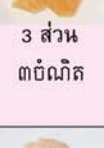


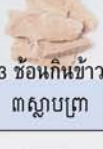






อาหารทารก อายุแรกเกิด - 12 เดือน

อาหารสម្រាប់ទារកទើបកើតដល់១២ខែ
 បរិមាណอาหารทารกใน 1 วัน ปริมาณธัญพืชอาหาร ๑ ไร่

อายุ (เดือน) อายุ (ខែ)	จำนวนมื้อ ต่อวัน ธัญพืช ๑ ไร่	ชนิดและปริมาณอาหาร ក្រុមនិងបរិមាណចំណីអាហារ				แนวทาง การจัดอาหาร การแปะចំណីអាហារ
		กลุ่มข้าว ក្រុមបាយ	กลุ่มเนื้อสัตว์ ក្រុមปลา	กลุ่มผัก ក្រុមบនึ่ง	กลุ่มผลไม้ ក្រុមផ្លែឈើ	
แรกเกิดถึง 6 เดือน ទើបកើតដល់ ៦ ខែ	-	<p>กินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำ ទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ដោយគ្មានចំណីអាហារបន្ថែមផ្សេងទៀតសូមបីតែទឹកក៏មិនឲ្យដែរ</p>				<p>1. เริ่มให้อาหารทีละอย่าง และครั้งละน้อยๆ เมื่อเด็กกินได้และไม่มีปัญหาการ แพ้อาหาร จึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณจนได้ตามที่แนะนำ</p> <p>๑. ចាប់ផ្តើមផ្តល់ចំណីផ្សេងមួយមុខ ហើយផ្តល់បន្តិច នៅពេលទារកញ្ជាំ បានហើយមិនមានប្រតិកម្មអាហារ គួរតែបន្ថែមបរិមាណតាមចំនួននៃ ការណែនាំ</p> <p>2. จัดอาหารแต่ละกลุ่มให้มีความ หลากหลายเพื่อสร้างความคุ้นเคย</p> <p>๒. រៀបចំចំណីអាហារតាមក្រុមនិយ្យ យូរឲ្យមានច្រើនមុខ ដើម្បីឲ្យក្មេង ស្គាល់</p> <p>3. อาหารในช่วงอายุ 7 เดือนขึ้นไป ไม่ต้องบดละเอียด เพิ่มความ หนากมากขึ้นตามอายุ เพื่อ ฝึกการเคี้ยวอาหาร</p> <p>๓. ចំណីអាហារសម្រាប់ក្មេងអាយុ ៧ ខែលើងទៅ មិនចាំបាច់កិនឲ្យម៉ត់ទេ គឺកិនទុកឲ្យមានគ្រើម ដើម្បីឲ្យ ក្មេងហាត់ទំពា</p> <p>4. ไม่ควรปรุงอาหารรสจัด ควรให้อาหารรสธรรมชาติ</p> <p>๔. មិនត្រូវបន្ថែមរសជាតិ អាហារ គួរ ឲ្យរសជាតិ អាហារតាមធម្មជាតិ</p> <p>5. วัตถุดิบและภาชนะที่ใช้ ปรุง อาหารและใส่อาหาร ต้องสะอาด และปลอดภัย</p> <p>๕. ចំណីអាហារនិងរសម្ភារៈដែល ដាក់ចំណីអាហារត្រូវមានអនាម័យ និងសុវត្ថិភាព</p>
6	1	ข้าวบดละเอียด 3 ช้อนกินข้าว បាយកិន៣ស្លាបព្រា	ไข่แดงสุกครึ่งฟองหรือ ปลา 1 ช้อนกินข้าว หรือ ด้บบด 1 ช้อนกินข้าว ពងក្រហមឆ្អិនពាក់កណ្តាល ឬ សាច់ត្រី១ស្លាបព្រា ឬ ថ្លើម១ ស្លាបព្រា	ผักต้มเปื่อยบดละเอียด ครึ่งช้อนกินข้าว เช่น ตำลึง ฟักทอง บនึ่งស្ពោរឲ្យរលួយរួច កិនឲ្យល្អិត ឲ្យកន្លះ ស្លាបព្រាដូចជា ស្លឹក បាស ឬ ផ្លែល្អៅ	ผลไม้สด 1-2 ชิ้น เช่น กล้วยน้ำหว้าสุก มะละกอ ផ្លែឈើកិន១-២ ចំណិតដូច ជា ចេកណាំវ៉ា ទុំ ល្អង ទុំ	ครึ่งช้อนชา កន្លះ ស្លាបព្រា កា ហ្វេ
7	1	ข้าวบด 4 ช้อนกินข้าว បាយកិន៤ស្លាបព្រា	ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง สลับกับ ด้บบด 1 ช้อนกินข้าว หรือ เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว หรือ เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว ពងពាក់កណ្តាលផ្លាស់ប្តូរនឹង ថ្លើម កិន១ស្លាបព្រា ឬ សាច់ត្រី ឬ សាច់ជ្រូក ឬ សាច់មាន់ ១ ស្លាប ព្រា	ผักสุก 1 ช้อนกินข้าว เช่น ผักหวาน ตำลึง ฟักทอง บនึ่งស្ពោរ១ស្លាបព្រា ដូចជា ស្លឹកព្រិច ស្លឹក បាស ឬ ផ្លែល្អៅ	ผลไม้สุก 1-2 ชิ้น เช่น มะละกอ 2 ชิ้น หรือ มะม่วงสุก 2 ชิ้น ផ្លែឈើកិន១-២ ចំណិតដូច ជា ល្អង ២ ចំណិតនិង ស្វាយ ២ ចំណិត	ครึ่งช้อนชา កន្លះស្លាប ព្រា កាហ្វេ
8-9	2	ข้าวสุกหุงนุ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว ค่อมือ បាយប្រាយ កិនមិន សូវម៉ត់៤ស្លាបព្រា	ไข่ครึ่งฟอง สลับกับ ด้บบด 1 ช้อนกินข้าว หรือ เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว หรือ เนื้อหมู 1 ช้อนกินข้าว หรือ เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว ค่อมือ ពងពាក់កណ្តាលផ្លាស់ប្តូរនឹង ថ្លើមកិន១ ស្លាបព្រា ឬ សាច់ត្រី ឬ សាច់ជ្រូក ឬ សាច់មាន់ ១ ស្លាប ព្រា	ผักสุก 1 ช้อนกินข้าว ค่อมือ เช่น ตำลึง ผักหวาน ผักกาดขาว ฟักทอง แครอท บនึ่งឆ្អិន១ស្លាបព្រាដូច ជា ស្លឹកព្រិច ស្លឹកបាស ផ្លែល្អៅ ស្ពៃសរ និង ការ៉ូត	ผลไม้สุก 2-3 ชิ้น ค่อมือ เช่น มะละกอ 3 ชิ้น หรือ กล้วย 1 ผล ផ្លែឈើកិន២-៣ ចំណិត ដូច ជា ល្អង ៣ ចំណិត ឬ ចេក ១ ផ្លែ	ครึ่งช้อนชา ค่อมือ កន្លះស្លាប ព្រា កាហ្វេ
10-12	3	ข้าวสุกหุงนุ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว ค่อมือ បាយប្រាយ កិនមិន សូវម៉ត់៤ស្លាបព្រា	ไข่ครึ่งฟอง สลับ ด้บบด 1 ช้อนกินข้าว หรือ เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว หรือ เนื้อหมู 1 ช้อนกิน หรือ เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว ឬ ធុរឹម ពងពាក់កណ្តាលផ្លាស់ប្តូរនឹង ថ្លើមកិន១ស្លាបព្រា ឬ សាច់ត្រី ឬ សាច់ជ្រូក ឬ សាច់មាន់ ១ ស្លាប ព្រា	ผักสุก 1 1/2 ช้อนกินข้าว ค่อมือ เช่น ตำลึง ผักหวาน ผักกาดขาว ฟักทอง แครอท บនึ่งឆ្អិន១កន្លះស្លាប ព្រាដូចជា ស្លឹកព្រិច ស្លឹកបាស ផ្លែល្អៅ ស្ពៃ សរ និង ការ៉ូត	ผลไม้สุก 3-4 ชิ้น ค่อมือ เช่น มะม่วงสุก 4 ชิ้น หรือ ส้ม 1 ผล ផ្លែឈើកិន៣-៤ ចំណិត ដូច ជា ស្វាយ ទុំ ៤ ចំណិត ឬ ក្រូច ១ ផ្លែ	ครึ่งช้อนชา ค่อมือ កន្លះ ស្លាបព្រា កាហ្វេ

ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับ 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ปริมาณบริโภคอาหารบดหรือปั่นสุกสุก ๑ ปี สบายปาก ๑-๕ ปี

กลุ่มอาหาร โภชนาการ	ปริมาณ ปริมาณ		หมายเหตุ คุณค่าสารอาหาร
	เด็ก 1-3 ปี กลุ่มอายุ ๑-๓ ปี	เด็ก 4-5 ปี กลุ่มอายุ ๔-๕ ปี	
ข้าว-แป้ง ธัญพืช	 3 ทัพพี ๓ ทัพพี	 5 ทัพพี ๕ ทัพพี	ข้าวสุก (หุงไม่เหนียวหรือแข็ง) ข้าวเหนียวหนึ่ง ขนมนึ่ง กล้วยเตี้ย ขนมนึ่ง เผือก มัน สลับผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน ถั่ว(ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วเหลือง) ถั่วลิสงคั่วบด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วขาว ถั่วดำ ถั่วเหลือง ถั่วลิสงคั่วบด
ผัก ใบเขียว	 2 ทัพพี ๒ ทัพพี	 3 ทัพพี 3 ทัพพี	ผักใบเขียวเข้ม ผักสีเหลือง-ส้ม และผักอื่นๆ สลับผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน บรอกโคลี บวบ ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว - ถั่วฝักยาว - ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว - ถั่วฝักยาว - ถั่วฝักยาว - ถั่วฝักยาว
ผลไม้ สุก	 3 ส่วน ๓ ส่วน	 3 ส่วน ๓ ส่วน	ผลไม้สดตามฤดูกาล ล้างให้สะอาดก่อนให้ เด็กกิน (1 ส่วนของผลไม้แต่ละ ชนิดไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับขนาด เช่น กล้วยน้ำหว้า 1 ผล ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง เงาะ 4 ผล ฝรั่งครึ่งผล มะม่วงครึ่งผล มะละกอสุก 6 ชิ้นพอคำ สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ) ผลไม้สุกที่บดหรือปั่นแล้วหรือผลไม้สุกที่บดหรือปั่นแล้ว (๑ ชิ้นผลไม้สุกที่บดหรือปั่นแล้วเท่ากับผลไม้สุก 1 ชิ้น) ผลไม้สุกที่บดหรือปั่นแล้วหรือผลไม้สุกที่บดหรือปั่นแล้ว ผลไม้สุกที่บดหรือปั่นแล้วหรือผลไม้สุกที่บดหรือปั่นแล้ว
เนื้อสัตว์ บด	 3 ช้อนกินข้าว ๓ ช้อนกินข้าว	 3 ช้อนกินข้าว ๓ ช้อนกินข้าว	ควรทำให้สุก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้เคี้ยวง่าย และสลับกับการให้ปลา ไข่ เลือด หมู/ไก่/เป็ด ตับ อาหารทะเล ปลาตัวเล็ก กุ้งฝอย เต้าหู้ หรือหีสสุกที่บดหรือปั่นแล้วหรือหีสสุกที่บดหรือปั่นแล้ว หีสสุกที่บดหรือปั่นแล้วหรือหีสสุกที่บดหรือปั่นแล้ว หีสสุกที่บดหรือปั่นแล้วหรือหีสสุกที่บดหรือปั่นแล้ว
นม จืด	 2 แก้ว ๒ แก้ว	 3 แก้ว ๓ แก้ว	นมสด นมผง หรือโยเกิร์ต นมสด 1 แก้ว = โยเกิร์ต (150 กรัม) 1 1/2 ถ้วย นมผง 1 แก้ว = โยเกิร์ต (150 กรัม) 1 1/2 ถ้วย นมผง 1 แก้ว = โยเกิร์ต (150 กรัม) 1 1/2 ถ้วย
น้ำมัน พืช	 น้อยกว่า 3 ช้อนชา	 น้อยกว่า 4 ช้อนชา	ไม่ควรได้รับมากเกินไป จะทำให้อ้วนได้ ใช้สำหรับปรุงรสอาหารหรือใช้สำหรับทอด
น้ำตาล ทราย	 น้อยกว่า 2 ช้อนชา	 น้อยกว่า 3 ช้อนชา	ไม่ควรได้รับมากเกินไป อาจทำให้ฟันผุหรืออ้วนและฟันผุได้ จึงไม่ควรให้กิน ขนมและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เช่น ลูกอม เยลลี่ น้ำหวาน น้ำอัดลม นมรสหวาน นมรสหวาน นมรสหวาน นมรสหวาน

หลีกเลี่ยงการกินขนมกรุบกรอบ ควรจัดอาหารว่างที่มีคุณค่าโภชนาการให้กับเด็ก เช่น นม ผลไม้
 ขนมไทยรสไม่หวานจัด และให้กินก่อนเวลาอาหารมื้อหลักประมาณ ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง
 รับประทานนมรสหวานจัด และให้กินก่อนเวลาอาหารมื้อหลักประมาณ ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง
 รับประทานนมรสหวานจัด และให้กินก่อนเวลาอาหารมื้อหลักประมาณ ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง



การดูแลเด็ก การเฝ้าระวังทารก

ให้การดูแลเด็กตามช่วงอายุ ดังนี้ การเฝ้าระวังทารกแรกเกิดถึง 1 เดือน

- ♥ ถ้าสะดือยังไม่แห้ง เช็ดสะดือให้แห้งด้วยแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังอาบน้ำ ห้ามใช้แป้ง หรือยาผงใดๆ โรยสะดือ
- ♥ เบื้องต้นทารกแรกเกิดควรได้รับการดูแลโดยแพทย์หรือพยาบาลที่ผ่านการอบรมแล้ว
- ♥ เด็กที่กินนมแม่ อาจถ่ายอุจจาระเหลวได้ แต่ถ้าถ่ายบ่อยและไม่ค่อยดูดี ต้องรีบปรึกษาแพทย์
- ♥ ทารกแรกเกิดควรได้รับการฉีดวัคซีนตามกำหนด
- ♥ เด็กตัวเหลืองต้องพาไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ♥ ตรวจสุขภาพ และรับวัคซีนตามนัด เมื่ออายุ 2, 4, 6, 9-12 เดือน 1 1/2 ปี 2 1/2 ปี



- ♥ นำเด็กไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ถ้ามีอาการซึม ไข้สูง ชัก ท้องอืด อาเจียน หายใจเร็ว หอบ หายใจลำบาก
- ♥ ถ้าเด็กไข้สูง ตัวร้อน ต้องเช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา ก่อนไปพบแพทย์หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ♥ ระวังอุบัติเหตุต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับเด็ก เช่น น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ไฟดูด จมน้ำ กินสารพิษ อุบัติเหตุบนท้องถนน เป็นต้น
- ♥ ตรวจสุขภาพทารกแรกเกิดโดยแพทย์หรือพยาบาลที่ผ่านการอบรมแล้ว
- ♥ ห้ามกวาดยาเด็ก เพราะจะนำเชื้อโรคเข้าสู่ช่องคอได้
- ♥ ทารกแรกเกิดควรได้รับการดูแลโดยแพทย์หรือพยาบาลที่ผ่านการอบรมแล้ว
- ♥ เด็กอายุ 6 ปี หรือ 72 เดือน ควรว่ายน้ำเป็น (ทักษะเอาชีวิตรอดในน้ำ)



การดูแลเด็กเป็นโรคไขข้ออักเสบ การเฝ้าระวังอาการที่ควรระวัง

เด็ก 1-5 ปี จะเป็นหวัดบ่อย พ่อ-แม่ให้การดูแลเองได้ โดยให้ดื่มน้ำบ่อยๆ กินอาหารได้ตามปกติ ถ้าตัวร้อนให้เช็ดตัว และกินยาลดไข้ห่างกันทุก 4-6 ชั่วโมง ถ้าไอมากให้กินยาแก้ไอขับเสมหะ ไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะ(ยาม่าเชื้อ/แก้อักเสบ) โรคหวัดจะมีอาการไข้ น้ำมูก ไอ ใน 2-3 วันแรก ต่อไปมีไอราว 1-2 สัปดาห์ก็จะหาย

แหว่งอายุ ๑-๕ ปี สิ่งที่เกิดมีไข้สูงไข้หวัดใหญ่ที่กักตัวไข้หวัดใหญ่ที่เฝ้าระวัง
เฝ้าระวังไข้หวัดใหญ่ที่กักตัวไข้หวัดใหญ่ที่เฝ้าระวัง
เฝ้าระวังไข้หวัดใหญ่ที่กักตัวไข้หวัดใหญ่ที่เฝ้าระวัง
เฝ้าระวังไข้หวัดใหญ่ที่กักตัวไข้หวัดใหญ่ที่เฝ้าระวัง
เฝ้าระวังไข้หวัดใหญ่ที่กักตัวไข้หวัดใหญ่ที่เฝ้าระวัง

ถ้าไอมาก หายใจผิดปกติ หายใจเร็ว หายใจแรงจนชายโครงบวม หายใจ มีเสียงดัง หรือ หอบซิมไม่ดูดนม อาจปอดบวม จะต้องรีบพาไปพบแพทย์

เมื่อถูกไข้หวัดใหญ่ที่กักตัวไข้หวัดใหญ่ที่เฝ้าระวัง
สิ่งต้องระวังเมื่อเด็กมีไข้สูง
ไข้หวัดใหญ่ที่กักตัวไข้หวัดใหญ่ที่เฝ้าระวัง



การดูแลเด็กเป็นโรคอุจจาระร่วง การเฝ้าระวังอาการที่ควรระวัง

โรคอุจจาระร่วง หมายถึง มีอาการถ่ายเหลว

- ถ่ายอุจจาระเหลว 3 ครั้งต่อวันหรือมากกว่า
 - ถ่ายอุจจาระมีมูกปนเลือด อย่างน้อย 1 ครั้ง
 - ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน
- เด็กเล็กที่ป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วง หากไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง รวดเร็ว อาจทำให้ช็อคหมดสติ และเสียชีวิตได้

เฝ้าระวังอาการที่ควรระวังเมื่อเด็กมีไข้สูง

การดูแลรักษาเบื้องต้นเมื่อเด็กป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงที่บ้าน

การเฝ้าระวังอาการที่ควรระวัง

- ให้สารน้ำเพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับอุจจาระ ได้แก่
 - เฝ้าระวังอาการที่ควรระวังเมื่อเด็กมีไข้สูง
 - เฝ้าระวังอาการที่ควรระวังเมื่อเด็กมีไข้สูง
- ไม่ควรรอดอาหารในระหว่างเป็นโรคอุจจาระร่วง ถ้าเลี้ยงด้วยนมแม่ กระตุ้นให้ลูกดื่มนมให้มากขึ้น
- เฝ้าระวังอาการที่ควรระวังเมื่อเด็กมีไข้สูง

การดูแลฟันลูก การใช้ยาสีฟันสำหรับเด็ก

ฟันน้ำนมมีความสำคัญกับสุขภาพของเด็ก ถ้าไม่ดูแลให้ดีจะเกิดฟันผุได้ง่าย ถ้าฟันผุลูกสามเด็ก จะปวดฟัน นอนไม่หลับ ไม่สามารถกินอาหาร ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็ก พ่อแม่ผู้ปกครองควรดูแลลูกดังนี้



1. ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ถ้าไม่สามารถให้นมแม่ ต่อได้ เลือคนมจืดให้ลูก ไม่ให้เด็กดูดขวดนมจนหลับคาขวด ไม่เอาของหวานทุกชนิดใส่ขวดนมและให้เลิกขวดนมเมื่ออายุ 1 - 1 1/2 ปี
2. เมื่ออายุ 6 เดือน เด็กเริ่มมีฟันขึ้นแล้ว แปรงฟันลูก ให้สะอาดด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์วันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน
3. เด็กอายุ 6 เดือน เริ่มให้อาหาร 1 มื้อ และเพิ่มเป็น 3 มื้อ เมื่ออายุ 1 ปี อาหารระหว่างมื้อควรเป็นนมจืดและผลไม้
4. ผู้ปกครองเปิดริมฝีปากดูฟันลูกเดือนละครั้ง ถ้าพบฟันมีรอยขุ่นขาวบริเวณคอฟันรีบพาไปพบทันตบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อทาฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ

เหตุการณ์ที่พบบ่อย: พ่อแม่ผู้ปกครองหลายคนมักคิดว่าลูกฟันขึ้นแล้วไม่ต้องแปรงฟัน แต่ความจริงแล้วฟันน้ำนมที่ขึ้นแล้วต้องแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์วันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน เพื่อป้องกันฟันผุ

1. ควบคุมการกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ถ้าไม่สามารถให้นมแม่ต่อได้ เลือคนมจืดให้ลูก ไม่ให้เด็กดูดขวดนมจนหลับคาขวด ไม่เอาของหวานทุกชนิดใส่ขวดนมและให้เลิกขวดนมเมื่ออายุ 1 - 1 1/2 ปี
2. เมื่ออายุ 6 เดือน เด็กเริ่มมีฟันขึ้นแล้ว แปรงฟันลูก ให้สะอาดด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์วันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน
3. เด็กอายุ 6 เดือน เริ่มให้อาหาร 1 มื้อ และเพิ่มเป็น 3 มื้อ เมื่ออายุ 1 ปี อาหารระหว่างมื้อควรเป็นนมจืดและผลไม้
4. ผู้ปกครองเปิดริมฝีปากดูฟันลูกเดือนละครั้ง ถ้าพบฟันมีรอยขุ่นขาวบริเวณคอฟันรีบพาไปพบทันตบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อทาฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ

วิธีแปรงฟันให้ลูก ให้ดี

ใช้แปรงสีฟันและยาสีฟันเด็กเป็นจุดเล็ก ๆ ให้เด็กนอนหนุนคางหันหน้าไปทางเดียวกับผู้แปรงใช้นิ้วมือแหวกกระพุ้งแก้มเพื่อให้มองเห็นฟันที่แปรงจะแปรงชัดเจน วางขนแปรงตั้งฉากกับตัวฟันขยับไปมาสั้น ๆ ให้ทั่วทุกซี่ ถ้าเด็กยังบ้วนน้ำไม่ได้ ให้ใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองยาสีฟันออก เมื่อแปรงสะอาดแล้วจะไม่พบคราบเหนียวสีขาวอมเหลืองติดอยู่ที่ฟัน

เมื่อลูกอายุ 2-3 ปี หัดให้ลูกแปรงฟันเอง แต่พ่อแม่ยังต้องแปรงซ้ำให้ สะอาดจนกว่าลูกจะแปรงเองได้ดีเมื่ออายุ 7-8 ปี

แปรงฟันให้ลูกด้วยแปรงสีฟันเด็กเล็ก ๆ ให้เด็กนอนหนุนคางหันหน้าไปทางเดียวกับผู้แปรงใช้นิ้วมือแหวกกระพุ้งแก้มเพื่อให้มองเห็นฟันที่แปรงจะแปรงชัดเจน วางขนแปรงตั้งฉากกับตัวฟันขยับไปมาสั้น ๆ ให้ทั่วทุกซี่ ถ้าเด็กยังบ้วนน้ำไม่ได้ ให้ใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองยาสีฟันออก เมื่อแปรงสะอาดแล้วจะไม่พบคราบเหนียวสีขาวอมเหลืองติดอยู่ที่ฟัน

เมื่อลูกอายุ 2-3 ปี หัดให้ลูกแปรงฟันเอง แต่พ่อแม่ยังต้องแปรงซ้ำให้ สะอาดจนกว่าลูกจะแปรงเองได้ดีเมื่ออายุ 7-8 ปี

ที่มา : ข้อมูลจากสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย | ประก: ชาญชัยกรเกียรติยศ/ศูนย์วิจัยทันตสุขภาพ

วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีความสุข วิถีชีวิตผู้ปกครองฉลาดรู้ และมีความสุข

อายุลูก อายุคุณ	สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ ชีวิตผู้ปกครองฉลาดรู้	สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรทำ ชีวิตผู้ปกครองไม่ฉลาดรู้
ระยะตั้งครรภ์ ระยะเด็กลูกแรกเกิด	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ผ่อนคลาย ทำใจสบาย ♥ พอดูแลเอาใจใส่ ช่วยเหลือแม่อย่างใกล้ชิด ♥ งดสูบบุหรี่ ♥ งดดื่ม ยาเสพติด งดใช้แอลกอฮอล์ 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ เครียด หงุดหงิด ใช้อารมณ์ ♥ ตามใจตนเอง ไม่คำนึงถึงลูกในครรภ์ ♥ ดื่มน้ำเย็นมากเกินไป ♥ คิดไตร่ตรองถึงอันตรายที่อาจเกิดกับลูก
แรกเกิด - 1 ปี เริ่มคลานเดิน	<ul style="list-style-type: none"> ♥ อุ้มลูกอย่างนุ่มนวลโอบกอด แพนบอก และลูบหลังเบาๆ ให้ลูกรู้สึกปลอดภัย ♥ ขณะอุ้มลูกควรพูดคุย ร้องเพลงให้กำลังใจ ♥ เล่น พูดคุยกับลูกบ่อยๆ ทำให้ลูกอารมณ์ดี และเติบโตเร็ว ♥ ถ้าลูกอยากทำด้วยตนเองควรปล่อยให้ลูกทำเอง ลองผิดลองถูก ♥ ฝึกการเคลื่อนไหวอย่างง่าย เช่น การหยิบของ การขว้างของ การขว้างลูกบอล ♥ เสริมพัฒนาการด้านภาษาและสังคม ♥ ปล่อยให้ลูกเล่น และปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพัง ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพัง ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพัง 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ละเลย ไม่ดูแล ทอดทิ้ง ใช้อารมณ์รุนแรงกับลูก ♥ หงุดหงิดเมื่อลูกร้อง ถ้าทนไม่ได้ ควรผ่อนคลาย ด้วยการฝากคนอื่นเลี้ยงดูแล้วสงบอารมณ์สักระยะ ♥ ปกป้องตามใจลูกมากเกินไป ทำให้ลูกขาดวุฒิภาวะเอาแต่ใจ ขาดความอดทน ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพังมากเกินไป ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพังมากเกินไป ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพังมากเกินไป
1-3 ปี 3-5 ปี	<ul style="list-style-type: none"> ♥ เปิดโอกาสให้ลูกทำกิจกรรมประจำด้วยตนเองมากขึ้น ♥ ถ้าลูกแสดงเกินกว่าเหตุ ควรตั้งความสนใจไปสิ่งอื่น ♥ พูดคุย เล่านิทาน ตอบคำถามลูก ♥ เมื่อลูกปฏิเสธ ควรอธิบายเหตุผล ♥ สอนลูกเก็บของเล่น ให้เป็นที่ ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพัง ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพัง ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพัง ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพัง ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพัง 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ไม่ยอมให้ลูกทำอะไรด้วยตนเอง ♥ หลอกหรือขู่ให้กลัว จะทำให้ลูกกลัวผิดๆ โดยไม่มีเหตุผล ♥ หงุดหงิดเมื่อลูกซักถามหรือซุกซน ♥ ยั่วให้ลูกโกรธ ♥ บังคับให้ลูกอยู่เฉยๆ หนึ่งๆ ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพัง ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพัง ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพัง ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพัง ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพัง

วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีความสุข วิธีปฏิบัติกับลูกอายุ 3-6 ปี และ 6-12 ปี

อายุลูก หลายกลุ่ม	สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ ใช้ทุกกลยุทธ์ให้สุจริต	สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรทำ ใช้ทุกกลยุทธ์ให้สุจริต
3-6 ปี ๓-๖ ปี	<ul style="list-style-type: none"> ♥ สอนให้รู้ผิด รู้ถูก กลับอกเมื่อทำผิด ♥ สอนให้รู้จัก ขอบเขต ขอบโทษ ไม่เป็นไรให้ติดปาก ♥ สนับสนุนให้เล่นกับเด็กอื่น ♥ สอนเด็กไม่ให้ผู้ใดจับอวัยวะส่วนตัว ♥ บ่งชี้จุดประสงค์ของสิ่งของ ♥ บ่งชี้จุดประสงค์ของเหตุการณ์ ♥ ฝึกเล่นตามกฎกติกา ♥ บ่งชี้จุดประสงค์ของเหตุการณ์ 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ เปรียบเทียบลูกกับพี่น้องคนอื่น เพราะลูกจะน้อยใจและ มองตนเองไร้ค่า ♥ เด็กทะเลาะกัน ไม่ตัดสินใจว่าใครผิด เพราะเด็กโกรธกัน ไม่นาน ♥ สอนลูกแต่ไม่เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูก ♥ ทะเลาะกัน ใช้กำลังต่อหน้าลูก ♥ คุยกับลูกและลูกคนอื่นให้รู้เรื่อง ♥ เกลียดชังลูกเพราะลูกทำผิด ♥ บ่งชี้จุดประสงค์ของเหตุการณ์ ♥ ปล่อยให้ลูกทำอะไรก็ได้

ข้อเสนอแนะการบันทึกพัฒนาการเด็กสำหรับพ่อแม่และผู้ปกครองเด็ก ทารกเฝ้าสังเกตพฤติกรรมพัฒนาการเด็กรวมถึงเรื่องร้องไห้และพฤติกรรมอื่นๆ

1. พ่อแม่ส่งเสริมลูกให้เติบโตอย่างมีคุณภาพทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อลูกจะเป็นคนดี เก่ง มีความสุข โดยท่านเป็นแบบอย่างที่ดี ดูแลเอาใจใส่ ให้ความรัก ความเข้าใจ ให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้และฝึกทำ ตลอดจน สังเกตและส่งเสริมพัฒนาการ ลูกของท่านด้วยตนเอง ตามคำแนะนำ

2. พ่อแม่ ผู้ปกครองควรสังเกตว่า ลูกทำอะไรต่าง ๆ ได้เหมาะสมตามช่วงอายุหรือไม่ โดยเติมอายุของลูกที่ทำได้ในช่วงท้ายพัฒนาการตามวัย

3. สำหรับวิธีการที่พ่อแม่ส่งเสริมให้ลูกมีพัฒนาการตามวัย พ่อแม่ควรปฏิบัติต่อลูกอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาการสมวัยของลูก

4. บันทึกพัฒนาการเด็กในสมุดบันทึกนี้ แสดงความสามารถบางส่วนที่สำคัญตามวัยเด็ก ซึ่งเด็กแต่ละคนอาจพัฒนาเร็ว ช้า แตกต่างกันไป ถ้าถึงอายุที่ควรทำได้ แล้วเด็กทำไม่ได้ ควรให้โอกาสฝึกก่อน 1 เดือน



5. ถ้าลูกมีลักษณะต่อไปนี้ ควรปรึกษาแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

5.1 อายุ 3 เดือน ลูกไม่สบตา หรือ ยิ้มตอบ ไม่ชูคอในท่านอนคว่ำ

5.2 ลูก 6 เดือน ไม่มองตาม ไม่หันตามเสียง ไม่สนใจคนที่เล่นด้วย ไม่พลิกคว่ำพลิกหงาย

5.3 อายุ 1 ปี ยังไม่เกาะเดิน ใช้หัวมือหยิบของกินเข้าปากไม่ได้ ไม่เลียนแบบท่าทางและเสียงพูด



5.4 อายุ 1 ปี 6 เดือน ทำตามคำสั่งง่ายๆไม่ได้ เช่น นั่งลง สวัสดี เดินมาหาแม่

5.5 อายุ 2 ปี พูดคำต่อกัน 2 คำไม่ได้

5.6 พัฒนาการเล่นล่าช้ากว่าวัย หน้าหนักต่ำกว่าเกณฑ์ เจ็บป่วยบ่อย ๆ



1. ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กของมือและนิ้ว เช่น ใช้นิ้วชี้หยิบสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ ใช้นิ้วชี้และนิ้วโป้งหยิบสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ ใช้นิ้วชี้และนิ้วโป้งหยิบสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ ใช้นิ้วชี้และนิ้วโป้งหยิบสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ

2. ฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของขา เช่น ฝึกเดินคนเดียว ฝึกวิ่งคนเดียว ฝึกกระโดดคนเดียว ฝึกขี่จักรยานคนเดียว ฝึกเล่นลูกบอลคนเดียว

3. สนับสนุนให้เด็กพูดคำง่ายๆ เช่น แม่ พ่อ นม น้ำ ข้าว ฝึกพูดคำง่ายๆ ฝึกพูดคำง่ายๆ ฝึกพูดคำง่ายๆ ฝึกพูดคำง่ายๆ

4. ฝึกการจดจำ เช่น ฝึกจำชื่อของสิ่งของต่างๆ ฝึกจำชื่อของสิ่งของต่างๆ ฝึกจำชื่อของสิ่งของต่างๆ ฝึกจำชื่อของสิ่งของต่างๆ

5. ฝึกการนับเลข เช่น ฝึกนับนิ้วของตัวเอง ฝึกนับนิ้วของตัวเอง ฝึกนับนิ้วของตัวเอง ฝึกนับนิ้วของตัวเอง

5.1 ฝึกการนับเลข 1-5

5.2 ฝึกการนับเลข 1-10

5.3 ฝึกการนับเลข 1-20

5.4 ฝึกการนับเลข 1-50

5.5 ฝึกการนับเลข 1-100

5.6 ฝึกการนับเลข 1-1000

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก การคำจูงการดูแลสลับวัย

อายุ อายุ	พัฒนาการตามวัย การดูแลสลับวัย	วิธีการส่งเสริมให้ลูกทำได้ วิธีคำจูงการดูแลสลับวัย
<p>แรกเกิดถึง 1 เดือน เจ็บเกิด ๘-๑๐</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> มองหน้าแม่ สบตา <input type="checkbox"/> ตอบสนองเสียงพูด ทำเสียงในคอ <input type="checkbox"/> เคลื่อนไหวแขนขาทั้ง 2 ข้าง <input type="checkbox"/> ยึดมือเกาะเบาะสอตัว <input type="checkbox"/> แล้วยกแขนขาขึ้นลง <input type="checkbox"/> แล้วยกขาขึ้นลง <input type="checkbox"/> แล้วยกขาขึ้นลง 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ อุ้มให้หน้าลูกอยู่ในระดับเดียวกับหน้าแม่ ยิ้มแย้ม มองสบตา พูดกับลูกบ่อยๆ หรือขณะให้นมลูก ♥ พูดคุยโต้ตอบบ่อยๆ หรืออุ้มกอด ♥ ให้ลูกนอนหงาย ออกกำลังแขนขา ขึ้น-ลง-งอ-เหยียด และให้ลูกเคลื่อนไหวด้วยตนเอง ♥ ใช้นิ้วมือสัมผัสฝ่ามือลูก ไม่ควรใส่ถุงมือให้ลูกตลอดเวลา ♥ ให้ลูกกินนมแม่อย่างน้อย 2 ปี โดย 6 เดือนแรกกินนมแม่อย่างเดียว ♥ แล้วยกขาขึ้นลง กอดอุ้มบ่อยๆ คุยกับลูกบ่อยๆ สบตาบ่อยๆ ♥ แล้วยกขาขึ้นลง สบตาบ่อยๆ ♥ แล้วยกขาขึ้นลง สบตาบ่อยๆ ♥ แล้วยกขาขึ้นลง สบตาบ่อยๆ ♥ แล้วยกขาขึ้นลง สบตาบ่อยๆ ♥ แล้วยกขาขึ้นลง สบตาบ่อยๆ ♥ แล้วยกขาขึ้นลง สบตาบ่อยๆ
<p>อายุ 1-2 เดือน อายุ ๑-๒ เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ยิ้มตอบ ยิ้มทักทาย <input type="checkbox"/> แสดงท่าดีใจเมื่อแม่อุ้ม <input type="checkbox"/> ทำเสียง อืออ่า สนใจฟัง และมองหาเสียง <input type="checkbox"/> มองตามสิ่งเคลื่อนไหว <input type="checkbox"/> ชันคอในท่าคว่ำ <input type="checkbox"/> คุยกับลูกบ่อยๆ คุยกับลูกบ่อยๆ <input type="checkbox"/> คุยกับลูกบ่อยๆ คุยกับลูกบ่อยๆ <input type="checkbox"/> คุยกับลูกบ่อยๆ คุยกับลูกบ่อยๆ <input type="checkbox"/> คุยกับลูกบ่อยๆ คุยกับลูกบ่อยๆ <input type="checkbox"/> คุยกับลูกบ่อยๆ คุยกับลูกบ่อยๆ <input type="checkbox"/> คุยกับลูกบ่อยๆ คุยกับลูกบ่อยๆ <input type="checkbox"/> คุยกับลูกบ่อยๆ คุยกับลูกบ่อยๆ 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ อุ้มลูกหันหน้าเข้าหาแม่ ขณะนั่งพูดคุย ทำเสียงโต้ตอบยิ้มแย้ม สบตาบ่อยๆ เอียงหน้าไปมาช้าๆ ให้ลูกมองตามและสัมผัสลูกอย่างอ่อนโยน ♥ ขณะตื่น จัดให้ลูกอยู่ในท่าคว่ำพูดคุย ส่งเสียงชักชวน เขย่าของเล่นที่มีเสียงเหนือศีรษะเพื่อให้ลูกสนใจเฝ้ามอง ♥ คุยกับลูกบ่อยๆ คุยกับลูกบ่อยๆ สบตาบ่อยๆ ♥ คุยกับลูกบ่อยๆ คุยกับลูกบ่อยๆ สบตาบ่อยๆ ♥ คุยกับลูกบ่อยๆ คุยกับลูกบ่อยๆ สบตาบ่อยๆ ♥ คุยกับลูกบ่อยๆ คุยกับลูกบ่อยๆ สบตาบ่อยๆ ♥ คุยกับลูกบ่อยๆ คุยกับลูกบ่อยๆ สบตาบ่อยๆ


- ♥ ไม่เขย่าวัวเด็ก เพราะอาจเกิดอันตรายต่อสมองเด็กได้
- ♥ ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี โดยสาธารณสุขบ้านเขย่าวัว
- ♥ ยึดมือเกาะเบาะสอตัว
- ♥ ยึดมือเกาะเบาะสอตัว

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก การคำจูงและการพูดสนทนาสำหรับเด็ก

อายุ หมายเหตุ	พัฒนาการตามวัย การพูดสนทนาด้วย	วิธีการส่งเสริมให้ลูกทำได้ วิธีคำจูงหรือสนทนา
<p>อายุ 3-4 เดือน หมายเหตุ-๕</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ทักทายคนคุ้นเคย <input type="checkbox"/> หันหาเสียงหัวเราะ ส่งเสียงอ้อแอ้โต้ตอบ <input type="checkbox"/> เอามือจับกันมองตามจาก ด้านหนึ่งจนสุดอีกด้านหนึ่ง <input type="checkbox"/> ในท่าคว่ำ ใช้แขนยัน ชูคอตั้งขึ้น 90 องศา <input type="checkbox"/> สากลสุรลับสุกลบ <input type="checkbox"/> ไบรกลเสียงเสียด เหนือ เสียงลบบ <input type="checkbox"/> ยกรไต่ตាប់คลึง เย็นส่ายส่ายไปมา <input type="checkbox"/> เฝือกส่ายยกรไต่ตាប់คลึง คุณภาพดีมีอายุ ๘๐ ปี 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ทักทาย เรียกชื่อลูกเมื่อพบกัน ♥ พูดคุย สัมผัส เล่นและหัวเราะกับลูกบ่อยๆ ♥ พูดคุยโต้ตอบ และหยุดฟัง เพื่อรอ จังหวะให้ลูกส่งเสียง ♥ ใช้นิ้วมือแม่ให้ลูกจับตรงกลางลำตัวลูก ด้วยมือลูก 2 ข้าง เขย่ากริ่งหรือของ เล่นสีสดใส ให้ลูกสนใจมอง ค่อยๆ เคลื่อน ของเล่นจากข้างหนึ่ง ไปอีกข้างหนึ่ง ให้ลูก มองตาม จากนั้นแตะที่หลังมือลูก กระตุ้น ให้ลูกจับ ♥ จัดที่ปลอดภัยให้ลูกนอนคว่ำ นำของเล่น ที่มีเสียง สีสดใสเขย่าเหนือศีรษะลูก ให้ ลูกสนใจเงยหน้าขึ้นมอง ♥ สากลสุรแบบ: กุสเถลคูส ♥ ลีลาขยับ, หัดเลื้อย, และเสียดเลื้อยคำจูง ตามท่วงทำนอง ♥ ลีลาขยับและเสียดเลื้อยคำจูง มีเสียงจูงหรือส่ายส่าย ♥ เฝือกส่ายและขยับคำจูง สวม เสื้อคลุม, ผ้าโพกศีรษะหรือผ้าพันคอ เย็บด้วยมือหรือเครื่องเย็บเย็บ เย็บด้วยมือหรือเครื่องเย็บเย็บ ♥ อบอุ่นใจและสนุกสนานกับลูกเสียดเลื้อย, ขยับหรือขยับส่ายและเสียดเลื้อย เสียดเลื้อยคำจูง

- ♥ ไปใช้รถหัดเดิน เพราะทำให้เด็กเดินช้า และหนักกว่า ตกจากที่สูงได้ง่าย
- ♥ อย่าปล่อยให้เด็กไต่ตามลำพังในอ่างน้ำหรือใกล้กะละมัง แม่เพียงช่วยดู: เพื่อป้องกันการจมน้ำ
- ♥ ไปวางเด็กไว้บนที่สูง เช่น เตียง โต๊ะ โซฟา ตามลำพัง
- ♥ มีรถจูงหรือรถเข็นที่แข็งแรงหรือรถเข็นที่มีล้อขนาดใหญ่ และน้ำหนักเบา
- ♥ ปล่อยให้ลูกเล่นของเล่นที่ปลอดภัย สวมรองเท้าที่ปลอดภัย การเดินมีรถเข็นที่แข็งแรง
- ♥ มีรถจูงหรือรถเข็นที่แข็งแรงหรือรถเข็นที่มีล้อขนาดใหญ่ และน้ำหนักเบา

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก การคำจูงใจการดูแลส่วบស់เื้อง

อายุ อายุ	พัฒนาการตามวัย การดูแลส่วบស់เื้อง	วิธีการส่งเสริมให้ลูกทำได้ วิธีคำจูงใจการดูแลส่วบស់เื้อง
<p>อายุ 5-6 เดือน อายุ ๕-๖ ไร่</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> แสดงอารมณ์และท่าทาง เช่น ตีใจ ชัดใจ จำหน้าพ่อแม่ได้ <input type="checkbox"/> หันตามเสียงเรียกชื่อ ส่งเสียงสูงๆ ต่ำๆ <input type="checkbox"/> คคว้าของมือเดียวและสลบมือถือของได้ <input type="checkbox"/> เริ่มพลิกคว่ำพลิกหงาย คืบ <input type="checkbox"/> กูลสโ้่งเดทฏอญเื้อง หม. ฐิ่งบ้ำมุขฐิฏกมุขบดบด <input type="checkbox"/> ใเบรลคยสโ้่งเดทฏอญเื้อง: ฐลั้บบ <input type="checkbox"/> สรภบฏบ้รฐเื้องใ้ญงบดบดเบื้อง <input type="checkbox"/> ฐลั้บบฎเื้องใ้ญงบดบด <input type="checkbox"/> ฐลั้บบฎเื้องใ้ญงบดบด 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ยืมแยม ขณะพูดคุยโต้ตอบกับลูกเรียกชื่อลูกในทิศทางต่างๆ ฝึกให้ลูกตอบสนองต่อเสียง ♥ พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่กับลูก หรือพูดสิ่งที่ลูกสนใจ เช่น อานน้ำ ฯลฯ ♥ หาของเล่นที่มีเสียง สีสดใส ทำให้ลูกสนใจและไขว่คว้าเล่น ♥ จัดที่ปลอดภัยและกว้างพอให้ลูกหัดพลิกคว่ำ พลิกหงายและคืบได้อย่างอิสระ พ่อแม่อาจใช้เสียงเรียก หรือของเล่นสีสันสดใสเพื่อกระตุ้นความสนใจให้ลูกพลิกตัวหรือคืบ ♥ ฎฎยเื้องใ้ญงบดบดเบื้องบดบด ♥ สิบยห้ฎเื้องใ้ญงบดบดเบื้องบดบด ♥ ฐิฏกมุขบดบดเบื้องบดบด ♥ ฎฎยเื้องใ้ญงบดบดเบื้องบดบด

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก การคำจูงใจการดูแลสนับสนุนส่งเสริม

อายุ อายุ	พัฒนาการตามวัย การดูแลสนับสนุน	วิธีการส่งเสริมให้ลูกทำได้ วิธีคำจูงใจเหมาะสม
<p>อายุ 11-12 เดือน อายุ ๑๑-๑๒ ไร่</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> เปลี่ยนแบบท่าทางต่างๆ เช่น ไหว้ โบกมือลา หอมแก้ม โยกตัวตาม จังหวะเพลง <input type="checkbox"/> ดึงน้ำจากถ้วยโดยต้องช่วยเหลือ <input type="checkbox"/> พูดได้ 1 คำอย่างมีความหมาย เข้าใจเสียงห้ามและหยุดทำ <input type="checkbox"/> ถือสิ่งของขนาดพอมือ 2 อัน เคาะกัน <input type="checkbox"/> ยืนเองได้ชั่วคราว หรือตั้งไข่ <input type="checkbox"/> ฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว ผูกผ้าเช็ดหน้า เช็ดหน้า เช็ดมือ เช็ดเท้า เช็ดหลัง <input type="checkbox"/> ฝึกจิกตีเคาะด้วยนิ้วชี้ <input type="checkbox"/> ลีลามายตามเสียง และลิ้น <input type="checkbox"/> ฝึกใส่ถุงมือใส่เท้า <input type="checkbox"/> ฝึกใส่ถุงเท้าใส่ถุงเท้า <input type="checkbox"/> ฝึกใส่ถุงเท้าใส่ถุงเท้า <input type="checkbox"/> ฝึกใส่ถุงเท้าใส่ถุงเท้า 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ เป็นตัวอย่างสอนให้ลูกเลียนแบบท่าทางต่างๆ เช่น ไหว้ โบกมือ หอมแก้มและชมเชยเมื่อลูกทำได้ ♥ สิ่งที่ไม่ควรทำ ให้บอกทุกครั้ง ♥ ให้ลูกถือของมือละชิ้น แล้วกระตุ้นให้ลูกนำมาเคาะกัน โดยอาจจะทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ♥ จัดหาสถานที่ราบเรียบไม่ลื่นปลอดภัยให้ลูกหัดยืน โดยพ่อแม่ดูแลอย่างใกล้ชิด และให้กำลังใจ ♥ ฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว ผูกผ้าเช็ดหน้า เช็ดหน้า เช็ดมือ เช็ดเท้า เช็ดหลัง ♥ ฝึกใส่ถุงมือใส่เท้า ♥ ฝึกใส่ถุงเท้าใส่ถุงเท้า ♥ ฝึกใส่ถุงเท้าใส่ถุงเท้า ♥ ฝึกใส่ถุงเท้าใส่ถุงเท้า

♥ ปล่อยให้ลูกได้ลองทำอะไรด้วยตัวเองบ้าง หรือปล่อยให้ลูกทำอะไรด้วยตัวเองบ้าง

♥ ปล่อยให้ลูกได้ลองทำอะไรด้วยตัวเองบ้าง หรือปล่อยให้ลูกทำอะไรด้วยตัวเองบ้าง

♥ ปล่อยให้ลูกได้ลองทำอะไรด้วยตัวเองบ้าง หรือปล่อยให้ลูกทำอะไรด้วยตัวเองบ้าง

♥ ปล่อยให้ลูกได้ลองทำอะไรด้วยตัวเองบ้าง หรือปล่อยให้ลูกทำอะไรด้วยตัวเองบ้าง

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก การคำจูงใจการดูแลลမ်းบស់ลูก

อายุ หมายเหตุ	พัฒนาการตามวัย การดูแลลမ်းบស់วัย	วิธีการส่งเสริมให้ลูกทำได้ วิธีคำจูงใจหรือทำตัวอย่าง
<p>อายุ 25-30 เดือน หมายเหตุ ๕-๓๐ ไร่</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> เล่นสมมุติ, ต่อต้านเมื่อถูกบังคับ <input type="checkbox"/> ช่วยทำงานบ้านง่ายๆ และถอดเสื้อผ้าได้เอง <input type="checkbox"/> พูดคุยโต้ตอบ เป็นประโยคสั้นๆ ได้ <input type="checkbox"/> ซ้ำหรือทำตามคำบอก เช่น ชื่อ อวัยวะ อย่างน้อย 6 ส่วนหรือรูปภาพ <input type="checkbox"/> ซิตเขียนเป็นเส้นนวนๆ <input type="checkbox"/> เดินขึ้นบันไดได้เอง <input type="checkbox"/> เល่งใญ่ช่ขบขม, เอะบรูถ้างเเดลเศบข่าบ <input type="checkbox"/> ผูยเฐือกู่กาเฐะเฆยว สิงเฆะสเยูกบ่ตักตาสเฆยวอูรฉฉฉ <input type="checkbox"/> สิบายเฐือยลบตาสบฏูฉฉ <input type="checkbox"/> ตขุฉบฏู เฐือลยตทกฏบฏูฉฉฉ ฉฉฉ:สที่กขุฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ <input type="checkbox"/> หาคูสฉฉฉฉฉฉฉฉฉ <input type="checkbox"/> เฝือเฐือฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ให้ลูกมีโอกาสตัดสินใจและทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง โดยพ่อแม่และความปลอดภัยและเหมาะสม ♥ ขณะพ่อแม่ทำงานบ้าน ควรชวนให้ลูกทำตาม ♥ พูดคุยอธิบายและเปรียบเทียบจากสิ่งรอบตัว เช่น แม่ไก่ตัวใหญ่ ลูกไก่ตัวเล็ก ♥ เล่นนิทานและร้องเพลงกับลูก ♥ ให้ลูกขีดเขียนอย่างอิสระ และพูดคุย ถึงสิ่งที่วาดและรูปทรงต่างๆ เช่น ลูกบอลกลมกล่องสี่เหลี่ยม ♥ ฝึกให้ลูกเดินขึ้นบันได โดยจับราวเอง และมีผู้ใหญ่ดูแลอย่างใกล้ชิด ♥ ฏูรฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ ♥ เเดลฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ ♥ หฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ ♥ สิบายเฐือฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ ♥ ฏูรฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ ♥ บขุฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ

♥ จำกัดพื้นที่ให้เด็กเล่นในที่ปลอดภัย ห่างไกลแหล่งน้ำ
 ♥ ฆ่าเชื้อฆ่าดูลสิ่งต่างๆ ใฝลยฉฉฉฉฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ

ความเสี่ยงและคำแนะนำ ป้องกันการบาดเจ็บในเด็กปฐมวัย การเฝ้าระวังการตกจากที่สูงและอุบัติเหตุในบ้าน

1. การพลัดหกล้ม การชนกระแทก

- ♥ ไม่วางเด็กไว้บนที่สูง เช่น เติง โต๊ะ โซฟา โดยลำพัง
- ♥ รถหัดเดิน ไม่มีความจำเป็นต้องใช้ เพราะทำให้เดินช้า และพลิกคว่ำ ตกที่สูงได้ง่าย
- ♥ ควรมีประตูกันที่บันได เปิดเข้าหาตัวได้ทิศทางเดียวและปิดกลอนไว้เสมอ ที่กันควรสูงกว่าตัวเด็ก
- ♥ ชีราวบันได และซี่ลูกกรงระเบียงต้องมีช่องห่างไม่เกิน 9 เซนติเมตร เพื่อไม่ให้ลำตัวและศีรษะเด็กรอดได้
- ♥ หน้าต่างต้องอยู่สูงจากพื้นประมาณ 1 เมตร เพื่อป้องกันเด็กปีนป่ายเอง
- ♥ ควรใส่อุปกรณ์กันกระแทกที่มุมขอบเฟอร์นิเจอร์ และใช้อุปกรณ์ป้องกัน ประตูหนีบมือ
- ♥ โต๊ะ ทวี ตู้ ชั้นวางของ หากไม่มั่นคงพอเมื่อเด็กโหนหรือปีนป่าย ควรใช้อุปกรณ์ยึดติดกับกำแพง เพื่อป้องกันการล้มคว่ำทับเด็ก
- ♥ หมั่นตรวจสอบประตูรั้วบ้าน โดยเฉพาะประตูเลื่อนที่มีน้ำหนักมาก เพื่อป้องกันการล้มทับเด็กหากเด็กปีนป่าย

2. การเขย่าตัวเด็ก และโยนตัวเด็ก

- ♥ ห้ามทำ อาจทำให้เกิดเลือดออกในสมอง และประสาทตา ทำให้สมองพิการ ตาบอดหรือเสียชีวิตได้
- ♥ ผู้มีอารมณ์โกรธ หงุดหงิด ไม่ควรเลี้ยงเด็กตามลำพัง

1. การฉีดยาฉีดวัคซีน

- ♥ ยึดบัตรฉีดวัคซีนไว้ให้ดี และนำบัตรไปแสดงทุกครั้งเมื่อไปฉีดวัคซีน
- ♥ ยึดบัตรฉีดวัคซีนไว้ให้ดี และนำบัตรไปแสดงทุกครั้งเมื่อไปฉีดวัคซีน
- ♥ วัคซีนที่ฉีดให้เด็กต้องเป็นวัคซีนที่ฉีดให้เด็กทุกคนในครอบครัว และฉีดให้สัตว์เลี้ยงในครอบครัวด้วย
- ♥ วัคซีนที่ฉีดให้เด็กต้องเป็นวัคซีนที่ฉีดให้เด็กทุกคนในครอบครัว และฉีดให้สัตว์เลี้ยงในครอบครัวด้วย
- ♥ วัคซีนที่ฉีดให้เด็กต้องเป็นวัคซีนที่ฉีดให้เด็กทุกคนในครอบครัว และฉีดให้สัตว์เลี้ยงในครอบครัวด้วย
- ♥ วัคซีนที่ฉีดให้เด็กต้องเป็นวัคซีนที่ฉีดให้เด็กทุกคนในครอบครัว และฉีดให้สัตว์เลี้ยงในครอบครัวด้วย
- ♥ วัคซีนที่ฉีดให้เด็กต้องเป็นวัคซีนที่ฉีดให้เด็กทุกคนในครอบครัว และฉีดให้สัตว์เลี้ยงในครอบครัวด้วย
- ♥ วัคซีนที่ฉีดให้เด็กต้องเป็นวัคซีนที่ฉีดให้เด็กทุกคนในครอบครัว และฉีดให้สัตว์เลี้ยงในครอบครัวด้วย
- ♥ วัคซีนที่ฉีดให้เด็กต้องเป็นวัคซีนที่ฉีดให้เด็กทุกคนในครอบครัว และฉีดให้สัตว์เลี้ยงในครอบครัวด้วย
- ♥ วัคซีนที่ฉีดให้เด็กต้องเป็นวัคซีนที่ฉีดให้เด็กทุกคนในครอบครัว และฉีดให้สัตว์เลี้ยงในครอบครัวด้วย

2. การหุงต้มและอาหาร

- ♥ ภาชนะที่ใส่อาหารต้องสะอาด และควรล้างภาชนะที่ใส่อาหารให้สะอาดทุกครั้ง
- ♥ ภาชนะที่ใส่อาหารต้องสะอาด และควรล้างภาชนะที่ใส่อาหารให้สะอาดทุกครั้ง
- ♥ ภาชนะที่ใส่อาหารต้องสะอาด และควรล้างภาชนะที่ใส่อาหารให้สะอาดทุกครั้ง
- ♥ ภาชนะที่ใส่อาหารต้องสะอาด และควรล้างภาชนะที่ใส่อาหารให้สะอาดทุกครั้ง
- ♥ ภาชนะที่ใส่อาหารต้องสะอาด และควรล้างภาชนะที่ใส่อาหารให้สะอาดทุกครั้ง

บันทึกการได้รับวัคซีนป้องกันโรค (เจ้าหน้าที่บันทึก) การกระตุ้นวัคซีนภาคเสริม (บุคลากรกักตุน)

วัคซีน ภาคเสริม	อายุที่ควรได้รับ หมายเหตุ: วัคซีนกระตุ้น	วัน เดือน ปี/สถานที่ที่ได้รับวัคซีน ใช้ไฮไลท์/ วัคซีนกระตุ้นภาคเสริม		
		ครั้งที่ 1 แฉีก ๑๑	ครั้งที่ 2 แฉีก ๑๒	ครั้งที่ 3 แฉีก ๑๓
♥ วัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG) ภาคเสริม วัคซีนเสริม (BCG)	▪ แรกเกิด ▪ เจ็บเกิด			
♥ วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB) วัคซีนภาคเสริม วัคซีนเสริม (HB)	▪ แรกเกิด ▪ เจ็บเกิด ▪ 1 เดือน (เฉพาะราย ที่แม่เป็นพาหะ) ▪ ๑ ไร่ ๑ เดือน ๑ ไร่ ๑ เดือน ๑ ไร่ ๑ เดือน			
♥ วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) วัคซีนภาคเสริม วัคซีนเสริม (OPV) ♥ วัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB) วัคซีนภาคเสริม วัคซีนเสริม (DIP-HB)	▪ 2 เดือน ▪ ๒ ไร่ ▪ 4 เดือน ▪ ๔ ไร่ ▪ 6 เดือน ▪ ๖ ไร่			
♥ วัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR) วัคซีนภาคเสริม วัคซีนเสริม (MMR)	▪ 9 เดือน ▪ ๘ ไร่ ▪ 7 ปี (ชั้น ป. 1) ▪ ๗ ไร่ (๑ ไร่ ๑ ไร่)			
♥ วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) วัคซีนเสริม (OPV) ♥ วัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (DTP) วัคซีนภาคเสริม วัคซีนเสริม (DTP)	▪ 1 ปี ๑ ไร่ ▪ ๑ ไร่ ๑ ไร่ ▪ 4 ปี ▪ ๔ ไร่ ๑ ไร่			
♥ วัคซีนป้องกันโรคไขสมองอักเสบบี (เจอี) JE วัคซีนภาคเสริม วัคซีนเสริม (JE)	▪ 1 ปี ๑ ไร่ (ฉีด 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือน) ▪ 2 ปี ๑ ไร่ ▪ ๒ ไร่ ๑ ไร่			
♥ วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก (dT) วัคซีนภาคเสริม วัคซีนเสริม (dt)	▪ 12 ปี (ชั้น ป.6) ▪ ๑ ไร่ ๑ ไร่ (๑ ไร่ ๑ ไร่)			

