

การเลี้ยงดู ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

ผู้เรียบเรียง นางประภาภรณ์ จังพานิช

บทบาทหน้าที่ของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

1. ดูแลสุขภาพอนามัยและตอบสนองความต้องการของรายบุคคล
2. จัดสภาพแวดล้อม วัสดุอุปกรณ์ เครื่องใช้และของเล่นที่สะอาดหลากหลาย ปลอดภัย และเหมาะสมกับเด็ก
3. จัดหาสื่อการเรียนรู้ และจัดการเรียนรู้ให้เด็กได้ลงมือกระทำและเรียนรู้จากประสาททั้ง 5 และการเคลื่อนไหวผ่านการเล่น
4. รวบรวมข้อมูลและติดตามการเจริญเติบโต พัฒนาการ และการเรียนรู้ของเด็กเป็นรายบุคคลอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
5. นำเด็กเข้ารับบริการคลินิกเด็กสุขภาพดีในสถานบริการสาธารณสุขตามช่วงอายุ
6. แนะนำให้ความรู้แม่เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก การเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และคู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย) เพื่อแม่จะได้อ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาความรู้ที่จัดทำไว้ในสมุดฯ และปฏิบัติตามคำแนะนำเนื้อหาดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อย

แนวทางการดูแลสุขภาพเด็ก

1. สอนและแนะนำวิธีการอาบน้ำเด็ก และการทำความสะอาดร่างกายเฉพาะส่วน เช่น สะดือ หู จมูก ช่องปาก ฯลฯ
2. ดูแลให้เด็กได้กินนมแม่ โดยเน้นดูดเร็ว คุบ้อยตามความต้องการของเด็ก ประมาณ 8 ครั้งขึ้นไปใน 1

วัน

หรือทุก 2 – 3 ชั่วโมง ดูดถูกวิธี โดยให้อมหัวนมและลานนมให้ลึกพอและดูดจนเกลี้ยงเต้า เน้นให้เด็ก

ได้

กินนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน จากนั้นจัดหาอาหารสำหรับเด็กวัยไล่เลี่ยในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

3. ดูแลให้เด็กได้นอนหลับที่เพียงพอและเหมาะสม ด้วยการนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับเด็กปฐมวัย มีผลต่อการหลั่ง Growth Hormone ที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เพิ่มส่วนสูงและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
4. ดูแลจัดหาวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่สะอาดเหมาะสมกับเด็ก เช่น ที่นอน เครื่องนุ่งห่ม สื่อส่งเสริมพัฒนาการต่างๆ
5. ดูแลให้เด็กได้รับการบริการคลินิกเด็กสุขภาพดีทั้งการตรวจร่างกาย/ตรวจทั่วไป การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การประเมินพัฒนาการเด็ก การได้รับวัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของประเทศไทย
6. ติดตามภาวะการเจริญเติบโต พัฒนาการเด็กอย่างต่อเนื่องตามช่วงอายุ หากพบปัญหาสอบถามเพิ่มเติมจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือส่งต่อหน่วยบริการสาธารณสุข
7. ให้คำแนะนำแม่ในการอบรมเลี้ยงดู/ส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย

การเลี้ยงดู ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

เนื้อหาการเลี้ยงดู ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

เด็กแรกเกิด - 6 ปีเป็นช่วงวัยที่สำคัญที่สุดของการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะด้านสมองซึ่งเติบโตถึงร้อยละ 80 ของผู้ใหญ่ เป็นวัยที่สำคัญและเหมาะสมที่สุดในการปูพื้นฐานเพื่อยกระดับ การพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกเหนือจากการอยู่รอด ปลอดภัย การอบรมเลี้ยงดู และส่งเสริมพัฒนาการเด็กในช่วงวัยนี้ อย่างถูกต้องและเหมาะสม ย่อมนำไปสู่คุณภาพของผู้ใหญ่ที่จะเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าของประเทศชาติในอนาคต

รู้จักลูกวัยนี้

เด็กแรกเกิด - 3 เดือน

-โดยทั่วไปเด็กอายุ 3 เดือนแรกมักจะหลับนานครั้งละ 3 - 4 ชั่วโมง แต่บางคนไม่ค่อยนอน ร้องกวน

เด็กเรียนรู้ ได้ตั้งแต่แรกเกิด มองเห็นในระยะใกล้ ได้ยินเสียง รับรู้ รส กลิ่น และการสัมผัส

-เวลาให้ลูกกินนม แม่จะต้องอุ้มไว้แนบอก สบตา ลูก พูดคุย

เด็กอายุ 4-6 เดือน

-เริ่มจำหน้าพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูได้

-คว้า หาย คืบได้

-ยิ้มแย้ม ส่งเสียงโต้ตอบและหัวเราะ

เด็กอายุ 6 เดือน - 1 ปี

-เริ่มนั่ง คลาน และตั้งไข่

-ชอบใช้ปากดูด อมสิ่งต่างๆ เช่น นิ้วมือ ของเล่น และอาหาร

-หัดใช้มือและนิ้วหยิบจับ

-ชอบเลียนเสียง ชอบฟัง และหัดพูด

-รู้จักรักพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูและอยากอยู่ใกล้ๆ

-ร้องไห้เมื่อมีคนแปลกหน้าอุ้ม

เด็กอายุ 1 ปี - 1 ปี 6 เดือน

-เด็กวัยนี้กลัวที่จะอยู่คนเดียว กลัวความมืด กลัวคนแปลกหน้า ดังนั้นพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูไม่ควรขู่หรือลงโทษ โดยให้เด็กอยู่คนเดียว

เด็กอายุ 1 ปี 6 เดือน - 2 ปี

-เป็นวัยชอบอิสระ และเอาใจตนเองเป็นที่ตั้ง

-พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูต้องสอนให้ลูกรู้จักฟังตนเอง ให้กำลังใจ ชมเชย

-ถ้าหกล้มก็ปล่อยให้ลุกขึ้นมาเอง

-เป็นวัยชอบเลียนแบบ การดูโทรทัศน์ พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูควรอยู่ด้วยและควรเลือกรายการที่เหมาะสม ไม่ก้าวร้าว ไม่น่ากลัวมากเกินไป

-สอนสิ่งที่ถูกต้องแก่ลูก

เด็กอายุ 2 - 3 ปี

-เป็นวัยต่อต้าน เด็กจะช่วยตนเองได้หลายอย่าง กินข้าวได้เอง ช่างจำ

-ชอบเล่นกับเพื่อนแต่อาจจะทะเลาะกันบ้าง พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูจึงควรสอนลูกให้รู้จักปรองดองกับคนอื่น ๆ
และให้โอกาสลูกได้เล่นกับเด็กคนอื่นบ่อยๆ แต่ต้องคอยดูแลอยู่ด้วย

เด็กอายุ 3 - 4 ปี

-วัยนี้ชอบเอาแต่ใจตนเอง จะขัดใจไม่ค่อยได้

-เริ่มเข้าใจภาษาและเหตุผลง่ายๆ ให้ดีขึ้น

-การฝึกเด็กที่ดีคือ ให้หัดสังเกตและเรียนรู้จากการกระทำ เช่น ให้เด็กเล่นกับเพื่อนบ่อยๆ

-เด็กจะ

เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและจะเริ่มให้ของเล่นกับเพื่อนเล่นบ้าง

เด็กอายุ 4 - 5 ปี

-เป็นวัยนึกคิด นักสร้างสรรค์ และมีจินตนาการมาก

-อยากรู้ อยากเห็น ช่างจำ ช่วยตนเองได้มากขึ้น

-ควรปล่อยให้ลูกช่วยตนเอง เช่น อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน

-ถ้าเข้าโรงเรียนหรือศูนย์พัฒนาเด็กจะช่วยตนเองได้เร็วขึ้น เด็กจะมีโอกาสเรียนรู้หลากหลาย

เด็กอายุ 5 - 6 ปี

-เป็นวัยที่ทำกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น ดูแลทำความสะอาดหลังปัสสาวะ อุจจาระได้ติดกระดุมเสื้อได้

-เด็กวัยนี้เป็นวัยกำลังซน การป้องกันอุบัติเหตุจึงสำคัญ

-เด็กวัยนี้ควรได้รับการสนับสนุนให้เล่นกับเด็กอื่นๆ และเตรียมความพร้อมสำหรับการเข้าโรงเรียนต่อไป

พัฒนาการ หมายถึงการเปลี่ยนแปลงด้านการทำหน้าที่ของร่างกาย (Function maturation) ตามอายุตลอดจน

พฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงถึงความก้าวหน้าตามลำดับทั้ง 5 ด้าน คือ พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว พัฒนาการด้าน

กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา พัฒนาการด้านการเข้าใจภาษา

พัฒนาการ ด้านการใช้ภาษา พัฒนาการด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม

ประเทศไทยได้มีการพัฒนาเครื่องมือติดตามพัฒนาการเด็กมาอย่างยาวนานจากหลายหน่วยงาน เช่น

อนามัย 49 อนามัย 55 เป็นต้น ข้อจำกัดที่สำคัญที่พบบ่อย คือ การติดตามพัฒนาการด้านภาษา เนื่องจาก

ภาษาไทย เป็นภาษาที่มีใช้สำหรับประเทศไทยประเทศเดียวในโลก จำเป็นที่จะต้องพัฒนาเครื่องมือของเราเอง

และในโอกาส ฉลองพระชนมายุ 5 รอบ ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี วันที่ 2 เมษายน

2558 กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำโครงการส่งเสริมพัฒนาการเด็กเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา

ฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาส ฉลองพระชนมายุ 5 รอบ 2 เมษายน 2558 เป้าหมายให้เด็กไทยทุกคน ได้รับ

การส่งเสริมพัฒนาการที่ถูกต้อง มีมาตรฐานอย่างเท่าเทียมจากพ่อแม่ ผู้ปกครองและชุมชน ตลอดจนบูรณาการ

แผนงานการพัฒนาเด็กของทุกภาคส่วน ที่เกี่ยวข้อง โดยใช้เครื่องมือที่สำคัญคือ คู่มือการเฝ้าระวังและส่งเสริม

พัฒนาการเด็ก (DSPM) ที่ครอบครัวเด็กเกิดใหม่ ทุกครอบครัวได้รับ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเฝ้าระวังและ

ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่แรกเกิด จนถึงอายุ 72 เดือน โดยครอบครัวและผู้ที่มีหน้าที่

เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย การใช้เครื่องมือ DSPM นี้ มีจุดมุ่งหวังให้ครอบครัว มีความรู้ความเข้าใจและดูแลให้เด็กมี

พัฒนาการตามวัย และในช่วงอายุ 9, 18, 30, 42, 62 เดือน เด็กจะได้รับการคัดกรอง อย่างเข้มข้นจากเจ้าหน้าที่

สาธารณสุข เพื่อค้นหาเด็กที่มีพัฒนาการสงสัยล่าช้าได้อย่างรวดเร็วทำให้เด็กได้รับการดูแลแก้ไข ได้ทัน