



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

สมุดบันทึกสุขภาพ

แม่และเด็ก



ชื่อ-นามสกุล _____

นำติดตัวทุกครั้งที่ได้รับบริการ ในสถานพยาบาลทุกแห่ง

ใช้ประกอบการแจ้งเกิด เพื่อออกสูติบัตรและเพิ่มชื่อในทะเบียนบ้าน
กระทรวงสาธารณสุข 2563

โปรดอย่าทำหาย หากผู้ใดเก็บหรือพบสมุดเล่มนี้ โปรดส่งคืนด้วย

บริการให้ข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพแม่และเด็ก โดยกรมอนามัยและยูนิเซฟ

วิธีการสมัคร ลงทะเบียนฟรี ผ่าน LINE



เพิ่มเพื่อนใน Line: @9yangth หรือสแกน QR Code



ฟรี

คำพ่อสอน

“ผู้ฉลาดย่อมรู้ธรรมชาติของเด็ก ว่าเด็กวัยใดลักษณะใดชอบการฝึกอบรมแบบใด เขาย่อมสังเกตทราบ ว่า เด็กวัยหนึ่งต้องหัด ต้องประคับประคองให้ทำ จึงจะได้ผล อีกวัยหนึ่งต้องเกี่ยวเชื้ญ ต้องบังคับ ต้องกวดขันให้ทำ จึงจะได้ผล อีกวัยหนึ่งต้องแสดงเหตุผิดชอบชั่วดีให้เห็นก่อน เพื่อชักนำให้ทำ จึงจะได้ผลดี แต่ไม่ว่าจะสอนเด็กวัยใด ลักษณะใด ผู้สอนจะต้องลงมือประพฤติเป็นตัวอย่างด้วยตนเองให้เห็น ได้ดูอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ละเลยความประพฤติปฏิบัติที่ต้องการจะให้เกิดมีในตัวเด็กเป็นอันขาดไม่ว่าจะเป็นข้อปฏิบัติเล็กน้อยปลีกย่อยเพียงใด

พระบรมราชโองการพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
วันที่ 21 มิถุนายน 2522



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำหรับติด
รูปภาพเด็ก

ชื่อ-นามสกุล หญิงตั้งครรภ์

อายุ ปี HN

เลขประจำตัวบัตรประชาชน - - - -

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ อีเมล

ชื่อ-นามสกุล สามี

อายุ ปี HN

เลขประจำตัวบัตรประชาชน - - - -

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ อีเมล

ชื่อ-นามสกุล เด็ก HN กลุ่มเลือด

เกิดวันที่ เดือน พ.ศ. เวลา น.

เลขประจำตัวบัตรประชาชน - - - -

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ หมู่ที่ หมู่บ้าน

ซอย ถนน ตำบล

อำเภอ/เขต จังหวัด รหัสไปรษณีย์



หากผู้ใดเก็บหรือพบสมุดเล่มนี้
โปรดส่งคืนด้วย

คุณลักษณะที่ดีของแม่เพื่อให้ลูกมีสุขภาพดี

- 1 มีลูกเมื่ออายุ 20 ถึง 35 ปี มีน้ำหนักตัวเหมาะสม
- 2 เว้นช่วงระยะการมีบุตร แต่ละคนอย่างน้อย 2 ปี
- 3 ฝากครรภ์ทันทีก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์พร้อมสามี มาฝากครรภ์ตามนัด และคลอดกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข
- 4 ได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก และวัคซีนไข้วัดใหญ่ ครบตามเกณฑ์ และนำลูกไปรับวัคซีนป้องกันโรคตามกำหนดนัด
- 5 ปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด ตามข้อแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
- 6 ดูแลตนเองให้รู้สึกผ่อนคลายควบคุมอารมณ์ หากนอนไม่หลับ หงุดหงิด ปรึกษาคนใกล้ชิด
- 7 ขณะตั้งครรภ์กินอาหารให้เหมาะสม เพื่อให้ลูกมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม ขึ้นไป
- 8 ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยไม่ต้องให้น้ำ และให้นมแม่ต่อเนื่องเสริมควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปี หรือมากกว่า
- 9 เริ่มให้อาหารอื่นนอกจากนมแม่เมื่อลูกอายุครบ 6 เดือน เพื่อลูกสูงดีสมส่วน ฟันไม่ผุ
- 10 หมั่นโอบกอด พูดคุย เล่นนิทาน เล่นและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก



ถ้าท่านสงสัยหรือมีคำถามเกี่ยวกับสมุดนี้ สอบถามได้ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

สารบัญ

หน้า

ชื่อ – สกุล บิดา มารดา และบุตร/ที่อยู่	1
คุณลักษณะที่ดีของแม่เพื่อลูกสุขภาพดี	2

ส่วนที่ 1 บริการหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว

• ประวัติสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว	5
• ประวัติหญิงตั้งครรภ์ปัจจุบัน	6
• เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงหญิงตั้งครรภ์เมื่อมาฝากครรภ์	7
• บันทึกการตรวจครรภ์	8-9
• การตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์	10-11
• การคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสซิกาในหญิงตั้งครรภ์	12
• โอกาสเสี่ยงของการมีลูกเป็นโรคคาลัสซีเมีย	13
• การตรวจสุขภาพช่องปาก	13
• ประเมินภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์เพื่อลูกในท้องแข็งแรง สมบูรณ์	14
• กราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ (Vallop Curve)	15
• ตารางเปรียบเทียบร้อยละค่ามาตรฐานสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ดัชนีมวลกาย (BMI 21=100)	16-17
• ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์และอาหารทดแทน	18-19
• การน้ปลุกดิน	20
• การประเมินสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์ และมารดาหลังคลอด	21-23
• การบันทึกผลการประเมินสุขภาพจิตและการดูแลช่วยเหลือ	24
• บันทึกการคลอด	25
• เยี่ยมดูแลหลังคลอด โดยทีมหมอครอบครัว	25

ส่วนที่ 2 บริการเด็กแรกเกิด-6 ปี

• บันทึกทารกแรกเกิด	26
• คำแนะนำการใช้กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก	27
• บันทึกการตรวจสุขภาพประเมินการเจริญเติบโตพัฒนาการเด็กปฐมวัย	28-29
• กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็กชาย	30-39
• กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็กหญิง	40-49
• ปริมาณอาหารทารกอายุแรกเกิด-12 เดือน	50-51
• ปริมาณอาหารสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ควรได้รับใน 1 วัน และอาหารทดแทน	52-53
• ประเมินความเสี่ยงฟันผุ	54

ส่วนที่ 3 ความรู้สู่การปฏิบัติเพื่อแม่-ลูกสุขภาพดี

• รู้จักสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (Passport of life)	55
• บทบาทของพ่อ แม่ และคนในครอบครัว	56-57
• 5 เรื่องที่ต้องตรวจเพื่อลูกน้อยปลอดภัย	58-59
• เพิ่มสมองลูกน้อยในท้องด้วยวิตามิน	60
• ดูแลฟันแม่	61
• อุบัติเหตุที่แม่ท้องต้องระวัง	62
• อาการแทรกซ้อนและความผิดปกติ ที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที	63
• ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายและการนอนหลับสำหรับหญิงตั้งครรภ์	64
• ทนสมองลูกรักจากนมแม่	65
• ฝึกลูกเข้านอน	66
• ฝ้าดูฟัน 5 ขวบปีแรก	67
• ส่งเสริมพัฒนาการลูกรักเติบโตอย่างมีคุณภาพ: กิน กอด เล่น เล่า	68-69
• คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกัน การพลัดตกหกล้ม การอุดตันทางเดินหายใจ การจมน้ำ การบาดเจ็บจากจรรยาจร	70-71
• การดูแลเด็กเป็นโรคไข้หวัด	72
• โรค มือ เท้า ปาก	72
• การดูแลรักษาขั้นต้น เมื่อเด็กป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงที่บ้าน	73
• อาการของทารกแรกเกิดที่ต้องพาเด็กไปพบแพทย์ทันที	74
• คำแนะนำเกี่ยวกับการได้รับวัคซีน	75
• บันทึกการได้รับวัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของประเทศไทย	76
• วันนัดตรวจสุขภาพและรับวัคซีนครั้งต่อไป	77
• แบบส่งต่อข้อมูลเด็กปฐมวัยสู่โรงเรียน	79

โปรดเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ตลอดไป เพื่อประโยชน์ในการป้องกันโรค
ทั้งใช้ประกอบการเข้าเรียนและสมัครงานในอนาคต

ประวัติหญิงตั้งครรภ์ปัจจุบัน

ครรภ์ที่ ประจำเดือนครั้งสุดท้าย คณะกำหนดการคลอด
 ก่อนตั้งครรภ์น้ำหนัก กก. ส่วนสูง ซม. BMI. ก่อนการตั้งครรภ์
 เคยผ่าตัดคลอด ครั้ง จำนวนบุตรที่มีชีวิต คน บุตรคนสุดท้าย อายุ ปี เดือน

ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายงานการตรวจเลือด	หญิงตั้งครรภ์		สามี	
	ครั้งที่ 1 วคป.....	ครั้งที่ 2 วคป.....	ครั้งที่ 1 วคป.....	ครั้งที่ 2 วคป.....
Blood gr/Rh				
Hct/Hb				
OF/MCV, MCH				
DCIP				
Hb typing				
PCR				
ไวรัสตับอักเสบบี				
ซิฟิลิส				
ตรวจหาเชื้อเอช ไอ วี				
<input type="checkbox"/> คัดกรอง ดาวน์ซินโดรม <input type="checkbox"/> ไม่ได้คัดกรอง ดาวน์ซินโดรม	<input type="checkbox"/> เสี่ยงสูง <input type="checkbox"/> เจาะน้ำคร่ำ ผล <input type="checkbox"/> เสี่ยงต่ำ <input type="checkbox"/> อื่นๆ			
ผลตรวจอื่นๆ				

การให้คำปรึกษาแบบคู่ ได้รับก่อนตรวจเลือด วันที่

ได้รับหลังตรวจเลือด วันที่

การเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ครั้งที่ 1 เมื่ออายุครรภ์ สัปดาห์

ครั้งที่ 2 เมื่ออายุครรภ์ สัปดาห์

การจัดวัคซีนที่มีส่วนประกอบของวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก

ก่อนตั้งครรภ์เคยฉีดวัคซีน ครั้ง ครั้งสุดท้าย วันที่

ในระหว่างตั้งครรภ์

ฉีดวัคซีน ครั้งที่ 1 วันที่ เดือน พ.ศ.25

ครั้งที่ 2 วันที่ เดือน พ.ศ.25

ครั้งที่ 3 วันที่ เดือน พ.ศ.25

เข็มกระตุ้น วันที่ เดือน พ.ศ.25

ไม่ได้ฉีดวัคซีนในครรภ์นี้ เพราะได้รับ ครบ 3 เข็ม หรือ เข็มกระตุ้นไม่เกิน 10 ปี

การจัดวัคซีนป้องกันโรคไข้วัดใหญ่ เมื่ออายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป

ฉีดวัคซีน 1 ครั้ง เมื่ออายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป วันที่ เดือน พ.ศ.25

เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์เมื่อมาฝากครรภ์

รายการความเสี่ยง	ไม่		มี		
	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	
ประวัติอดีต					
1. เคยมีทารกตายในครรภ์หรือเสียชีวิตแรกเกิด (1 เดือนแรก)					
2. เคยแท้ง 3 ครั้ง ติดต่อกันหรือมากกว่าติดต่อกัน					
3. เคยคลอดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม หรือคลอดเมื่ออายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์					
4. เคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4,000 กรัม					
5. เคยเข้ารับการรักษาพยาบาลความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์หรือครรภ์เป็นพิษ					
6. เคยผ่าตัดอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ เช่น เนื้องอกมดลูก ผ่าตัดคลอด ผูกปากมดลูก ฯลฯ					
ประวัติปัจจุบัน	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
	มี	มี	มี	มี	มี
	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
7. ครรภ์แฝด					
8. อายุ < 17 ปี (นับถึง EDC)					
9. อายุ ≥ 35 ปี (นับถึง EDC)					
10. Rh Negative					
11. เลือดออกทางช่องคลอด					
12. มีก้อนในอุ้งเชิงกราน					
13. ความดันโลหิต Diastolic ≥ 90 mmHg					
14. BMI < 18.5 กก./ตรม. หรือ ≥ 23 กก./ตรม.					
ประวัติทางอายุรกรรม					
15. โลหิตจาง					
16. โรคเบาหวาน					
17. โรคไต					
18. โรคหัวใจ					
19. ติดยาเสพติด ติดสุรา สูบบุหรี่ คนใกล้ชิดสูบบุหรี่					
20. โรคอายุรกรรม อื่นๆ เช่น ไทรอยด์ SLE ฯลฯ (โปรดระบุ).....					
21. อื่นๆ โปรดระบุ.....					
ผู้ประเมินวันที่					

ทำเครื่องหมาย ✓ เมื่อพบความเสี่ยง ✗ กรณีไม่พบความเสี่ยง ถ้าพบคำตอบ ✓ ในข้อใดข้อหนึ่ง ตกในช่องมี แสดงว่าผู้ตั้งครรภ์รายนี้เป็นการตั้งครรภ์เสี่ยงต้องส่งต่อเพื่อได้รับการดูแลและ/หรือประเมินเพิ่มเติม โดยสูติแพทย์

การคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสซิกาในหญิงตั้งครรภ์

วันที่

1. ไข้ มี ไม่มี
2. ผื่น มี ไม่มี
3. ปวดข้อ มี ไม่มี
4. ตาแดง มี ไม่มี
5. ปวดศีรษะ มี ไม่มี
6. อาศัยอยู่ หรือมีประวัติเดินทางเข้าไปในพื้นที่ที่พบผู้ป่วยยืนยัน ใช่ ไม่ใช่
และยังอยู่ในระยะเวลาควบคุมโรค

ส่งสิ่งส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ หากหญิงตั้งครรภ์มีอาการ ดังต่อไปนี้

01

หญิงตั้งครรภ์มีผื่น และมีอาการอย่างน้อย 1 ใน 3 อาการ ดังนี้ ไข้ ปวดข้อ ตาแดง หรือ

02

หญิงตั้งครรภ์มีไข้ และมีอาการอย่างน้อย 2 ใน 3 อาการ ดังนี้ ปวดศีรษะ ปวดข้อ ตาแดง หรือ

03

หญิงตั้งครรภ์มีผื่นหรือมีประวัติเดินทางเข้าไปใน
ตำบลที่มีผู้ป่วยอาศัยอยู่

7. สิ่งส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ ส่ง ไม่ส่ง
ส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการตอบข้อ 8
8. ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ พบเชื้อไวรัสซิกา ไม่พบเชื้อไวรัสซิกา
พบเชื้อไวรัสซิกา ตอบข้อ 9
9. วันที่เริ่มป่วย วันที่รักษา วันสิ้นสุดการป่วย

โอกาสเสี่ยงของการมีลูกเป็นโรคราลัสซีเมีย

ถ้าทั้งพ่อและแม่เป็นพาหะ โอกาสที่ลูกจะเป็นโรคร้อยละ 25 หรือ 1 ใน 4 โอกาสที่ลูกจะเป็นพาหะ เท่ากับ 50% หรือ 2 ใน 4 โอกาสที่จะมีลูกปกติเท่ากับ 25% หรือ 1 ใน 4



โรคในช่องปากของแม่ อาจทำให้ลูกคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวน้อย ควรใส่ใจดูแลรักษา

การตรวจสอบสุขภาพช่องปาก (เจ้าหน้าที่บันทึก)

การตรวจ ผล	มี	ไม่มี	แนะนำ/ฝึกทักษะ
ฟันผุ	<input type="checkbox"/> (.....ซี่)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> แนะนำการกินและการดูแลช่องปาก <input type="checkbox"/> ฝึกแปรงฟัน <input type="checkbox"/> ฝึกแปรงฟันโดยย้อมครามจุลินทรีย์ <input type="checkbox"/> ฝึกใช้ไหมขัดฟัน
เหงือกอักเสบ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
หินน้ำลาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
อื่นๆ			<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ,
ผู้ตรวจ..... วันที่ตรวจ..... / /			

การให้บริการ และการนัด

ครั้งที่ 1 วันที่..... ผู้ให้บริการ

ให้บริการ.....

ครั้งที่ 2 วันที่..... ผู้ให้บริการ

ให้บริการ.....

ประเมินภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์เพื่อลูกในท้องแข็งแรง สมบูรณ์

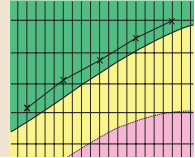


แม่ใช้ในการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ เพื่อติดตามดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลง น้ำหนักของแม่ขณะตั้งครรภ์ ลูกเกิดมาจะได้มีน้ำหนักระหว่าง 2,500 ถึง 3,500 กรัม โดยจะต้องหาค่าร้อยละมาตรฐานดัชนีมวลกายจากตาราง หน้า 16-17 ก่อน แล้วนำค่าที่ได้มาจุดกราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ (Vallop Curve) (หน้า 15)

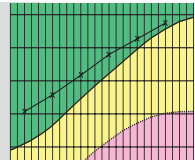


การแปลผล

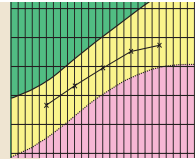
1. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเขียวและน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นทึบ คาดว่าลูกมีน้ำหนักมากกว่า 3,000 กรัม



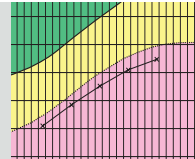
2. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเขียวและน้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อย ไม่ไปตามเส้นทึบ คาดว่าลูกมีน้ำหนักน้อยกว่า 3,000 กรัม



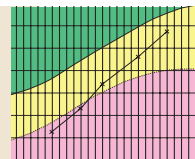
3. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเหลืองและน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นประ คาดว่าลูกมีน้ำหนักระหว่าง 2,500-3,000 กรัม



4. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีชมพูและน้ำหนักเพิ่มขึ้นจนไปตามเส้นประหรือเบนออกจากเส้นประ คาดว่าลูกมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม



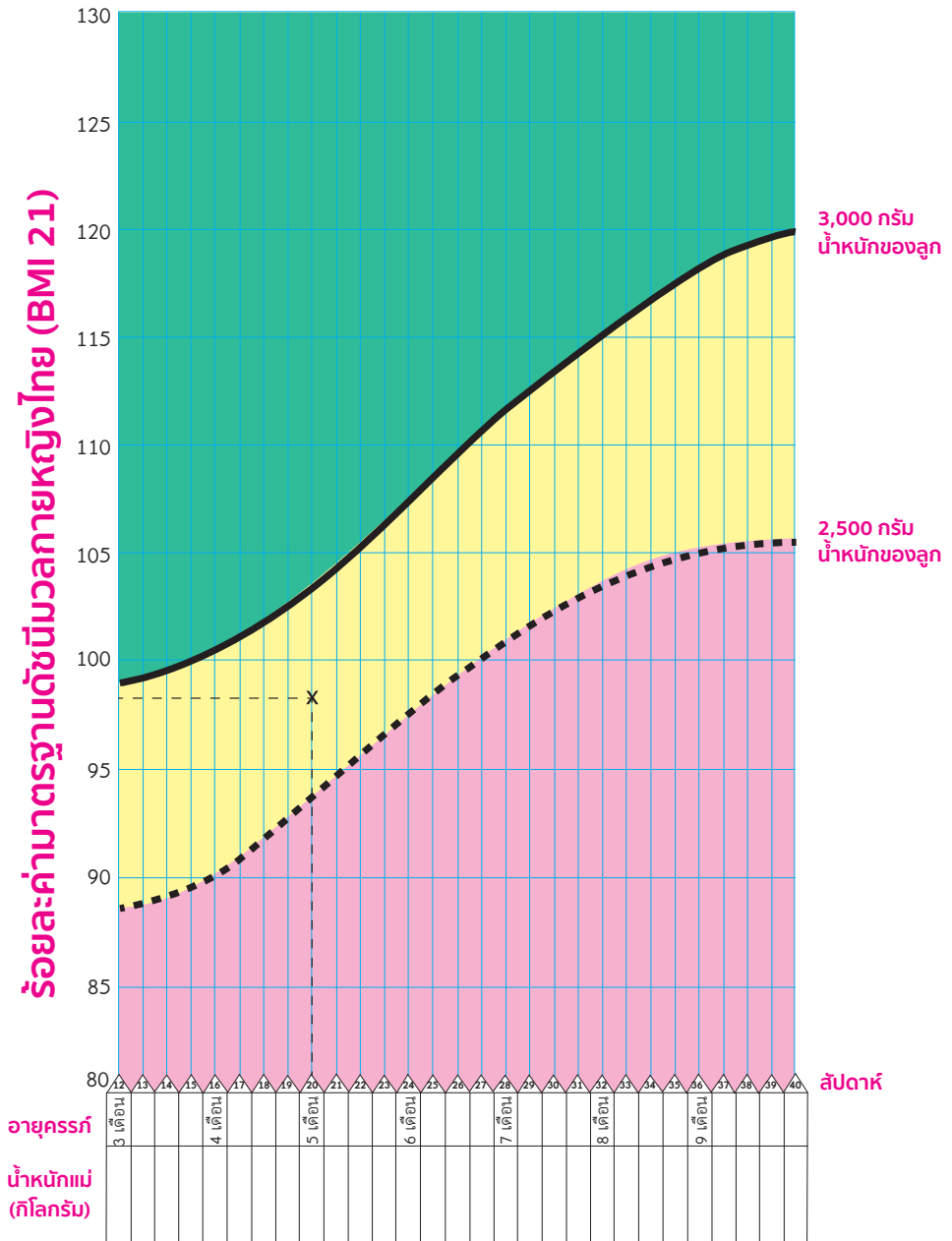
5. ถ้าระยะแรกของการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีชมพูและน้ำหนักเพิ่มขึ้นจนมาก คาดว่าลูกอาจมีน้ำหนักมากกว่าหรือน้อยกว่า 2,500 กรัม ก็ได้ เนื่องจากแม่มีภาวะโภชนาการไม่ดีก่อนตั้งครรภ์



ข้อแนะนำ

- น้ำหนักปกติขณะตั้งครรภ์ กินอาหารตามคำแนะนำในภาพชุดอาหารทดแทน
- น้ำหนักน้อยขณะตั้งครรภ์ กินอาหารประเภทข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก และผลไม้มากขึ้นกว่าเดิม
- อ้วนก่อนตั้งครรภ์ (ร้อยละค่ามาตรฐานมากกว่า 120) ควรควบคุมน้ำหนักตลอดการตั้งครรภ์ ให้อยู่ประมาณ 9 กิโลกรัม

กราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ (VALLOP CURVE)



110	42.1	42.7	43.4	44.0	44.6	45.3	45.9	46.6	47.2	47.9	48.6	49.2	49.9	50.6	51.3	52.0	52.7	53.4	54.1	54.8	55.5	56.2	56.9	57.7	58.4	59.1	59.9	60.6	61.4	62.1	62.9	63.7	64.4	65.2	66.0	66.8
111	42.5	43.1	43.8	44.4	45.0	45.7	46.3	47.0	47.7	48.3	49.0	49.7	50.4	51.1	51.8	52.4	53.1	53.9	54.6	55.3	56.0	56.7	57.5	58.2	58.9	59.7	60.4	61.2	61.9	62.7	63.5	64.2	65.0	65.8	66.6	67.4
112	42.9	43.5	44.1	44.8	45.4	46.1	46.8	47.4	48.1	48.8	49.5	50.1	50.8	51.5	52.2	52.9	53.6	54.3	55.1	55.8	56.5	57.2	58.0	58.7	59.5	60.2	61.0	61.7	62.5	63.3	64.0	64.8	65.5	66.4	67.2	68.0
113	43.2	43.9	44.5	45.2	45.9	46.5	47.2	47.8	48.5	49.2	49.9	50.6	51.3	52.0	52.7	53.4	54.1	54.8	55.5	56.3	57.0	57.8	58.5	59.2	60.0	60.7	61.5	62.3	63.0	63.8	64.6	65.4	66.2	67.0	67.8	68.6
114	43.6	44.3	44.9	45.6	46.3	46.9	47.6	48.3	49.0	49.6	50.3	51.0	51.7	52.4	53.1	53.9	54.6	55.3	56.0	56.8	57.5	58.3	59.0	59.8	60.5	61.3	62.1	62.8	63.6	64.4	65.2	66.0	66.8	67.6	68.4	69.2
115	44.0	44.7	45.3	46.0	46.7	47.3	48.0	48.7	49.4	50.1	50.8	51.5	52.2	52.9	53.6	54.3	55.1	55.8	56.5	57.3	58.0	58.8	59.5	60.3	61.1	61.8	62.6	63.4	64.2	65.0	65.7	66.5	67.4	68.2	69.0	69.8
116	44.4	45.1	45.7	46.4	47.1	47.7	48.4	49.1	49.8	50.5	51.2	51.9	52.6	53.4	54.1	54.8	55.5	56.3	57.0	57.8	58.5	59.3	60.0	60.8	61.6	62.4	63.1	63.9	64.7	65.5	66.3	67.1	67.9	68.8	69.6	70.4
117	44.8	45.4	46.1	46.8	47.5	48.2	48.8	49.5	50.2	50.9	51.7	52.4	53.1	53.8	54.5	55.3	56.0	56.8	57.5	58.3	59.0	59.8	60.6	61.3	62.1	62.9	63.7	64.5	65.3	66.1	66.9	67.7	68.5	69.3	70.2	71.0
118	45.2	45.8	46.5	47.2	47.9	48.6	49.3	50.0	50.7	51.4	52.1	52.8	53.5	54.3	55.0	55.8	56.5	57.3	58.0	58.8	59.5	60.3	61.1	61.9	62.6	63.4	64.2	65.0	65.8	66.6	67.5	68.3	69.1	69.9	70.8	71.6
119	45.5	46.2	46.9	47.6	48.3	49.0	49.7	50.4	51.1	51.8	52.5	53.3	54.0	54.7	55.5	56.2	57.0	57.7	58.5	59.3	60.0	60.8	61.6	62.4	63.2	64.0	64.8	65.6	66.4	67.2	68.0	68.9	69.7	70.5	71.4	72.2
120	45.9	46.6	47.3	48.0	48.7	49.4	50.1	50.8	51.5	52.3	53.0	53.7	54.5	55.2	55.9	56.7	57.5	58.2	59.0	59.8	60.5	61.3	62.1	62.9	63.7	64.5	65.3	66.1	67.0	67.8	68.6	69.4	70.3	71.1	72.0	72.8
121	46.3	47.0	47.7	48.4	49.1	49.8	50.5	51.2	52.0	52.7	53.4	54.2	54.9	55.7	56.4	57.2	57.9	58.7	59.5	60.3	61.1	61.8	62.6	63.4	64.2	65.0	65.9	66.7	67.5	68.3	69.2	70.0	70.9	71.7	72.6	73.4
122	46.7	47.4	48.1	48.8	49.5	50.2	50.9	51.7	52.4	53.1	53.9	54.6	55.4	56.1	56.9	57.6	58.4	59.2	60.0	60.8	61.6	62.3	63.2	64.0	64.8	65.6	66.4	67.2	68.1	68.9	69.8	70.6	71.5	72.3	73.2	74.0
123	47.1	47.8	48.5	49.2	49.9	50.6	51.4	52.1	52.8	53.6	54.3	55.1	55.8	56.6	57.3	58.1	58.9	59.7	60.5	61.3	62.1	62.9	63.7	64.5	65.3	66.1	67.0	67.8	68.6	69.5	70.3	71.2	72.0	72.9	73.8	74.6
124	47.5	48.2	48.9	49.6	50.3	51.0	51.8	52.5	53.2	54.0	54.7	55.5	56.3	57.0	57.8	58.6	59.4	60.2	61.0	61.8	62.6	63.4	64.2	65.0	65.8	66.7	67.5	68.3	69.2	70.0	70.9	71.8	72.6	73.5	74.4	75.3
125	47.8	48.6	49.3	50.0	50.7	51.5	52.2	52.9	53.7	54.4	55.2	56.0	56.7	57.5	58.3	59.1	59.9	60.6	61.4	62.3	63.1	63.9	64.7	65.5	66.4	67.2	68.0	68.9	69.7	70.6	71.5	72.3	73.2	74.1	75.0	75.9
126	48.2	48.9	49.7	50.4	51.1	51.9	52.6	53.4	54.1	54.9	55.6	56.4	57.2	58.0	58.7	59.5	60.3	61.1	61.9	62.8	63.6	64.4	65.2	66.1	66.9	67.7	68.6	69.4	70.3	71.2	72.0	72.9	73.8	74.7	75.6	76.5
127	48.6	49.3	50.1	50.8	51.5	52.3	53.0	53.8	54.5	55.3	56.1	56.8	57.6	58.4	59.2	60.0	60.8	61.6	62.4	63.3	64.1	64.9	65.7	66.6	67.4	68.3	69.1	70.0	70.9	71.7	72.6	73.5	74.4	75.3	76.2	77.1
128	49.0	49.7	50.5	51.2	51.9	52.7	53.4	54.2	55.0	55.7	56.5	57.3	58.1	58.9	59.7	60.5	61.3	62.1	62.9	63.7	64.6	65.4	66.3	67.1	68.0	68.8	69.7	70.5	71.4	72.3	73.2	74.1	75.0	75.9	76.8	77.7
129	49.4	50.1	50.8	51.6	52.3	53.1	53.9	54.6	55.4	56.2	57.0	57.7	58.5	59.3	60.1	61.0	61.8	62.6	63.4	64.2	65.1	65.9	66.8	67.6	68.5	69.4	70.2	71.1	72.0	72.9	73.8	74.8	75.6	76.5	77.4	78.3
130	49.8	50.5	51.2	52.0	52.7	53.5	54.3	55.0	55.8	56.6	57.4	58.2	59.0	59.8	60.6	61.4	62.2	63.1	63.9	64.7	65.6	66.4	67.3	68.2	69.0	69.9	70.8	71.6	72.5	73.4	74.3	75.2	76.1	77.1	78.0	78.9
131	50.1	50.9	51.6	52.4	53.2	53.9	54.7	55.5	56.3	57.0	57.8	58.6	59.4	60.3	61.1	61.9	62.7	63.6	64.4	65.2	66.1	66.9	67.8	68.7	69.5	70.4	71.3	72.2	73.1	74.0	74.9	75.8	76.7	77.6	78.6	79.5
132	50.5	51.3	52.0	52.8	53.6	54.3	55.1	55.9	56.7	57.5	58.3	59.1	59.9	60.7	61.5	62.4	63.2	64.0	64.9	65.7	66.6	67.5	68.3	69.2	70.1	71.0	71.9	72.7	73.6	74.6	75.5	76.4	77.3	78.2	79.2	80.1
133	50.9	51.7	52.4	53.2	54.0	54.7	55.5	56.3	57.1	57.9	58.7	59.5	60.4	61.2	62.0	62.8	63.7	64.5	65.4	66.2	67.1	68.0	68.8	69.7	70.6	71.5	72.4	73.3	74.2	75.1	76.0	77.0	77.9	78.8	79.8	80.7
134	51.3	52.0	52.8	53.6	54.4	55.2	55.9	56.7	57.5	58.4	59.2	60.0	60.8	61.6	62.5	63.3	64.2	65.0	65.9	66.7	67.6	68.5	69.4	70.2	71.1	72.0	72.9	73.9	74.8	75.1	76.6	77.5	78.5	79.4	80.4	81.3
135	51.7	52.4	53.2	54.0	54.8	55.6	56.4	57.2	58.0	58.8	59.6	60.4	61.3	62.1	62.9	63.8	64.6	65.5	66.4	67.2	68.1	69.0	69.9	70.8	71.7	72.6	73.5	74.4	75.3	76.3	77.2	78.1	79.1	80.0	81.0	81.9
136	52.1	52.8	53.6	54.4	55.2	56.0	56.8	57.6	58.4	59.2	60.0	60.9	61.7	62.6	63.4	64.3	65.1	66.0	66.9	67.7	68.6	69.5	70.4	71.3	72.2	73.1	74.0	75.0	75.9	76.8	77.8	78.7	79.7	80.6	81.6	82.5
137	52.4	53.2	54.0	54.8	55.6	56.4	57.2	58.0	58.8	59.7	60.5	61.3	62.2	63.0	63.9	64.7	65.6	66.5	67.3	68.2	69.1	70.0	70.9	71.8	72.7	73.7	74.6	75.5	76.4	77.4	78.3	79.3	80.2	81.2	82.2	83.1
138	52.8	53.6	54.4	55.2	56.0	56.8	57.6	58.4	59.3	60.1	60.9	61.8	62.6	63.5	64.3	65.2	66.1	67.0	67.8	68.7	69.6	70.5	71.4	72.3	73.3	74.2	75.1	76.1	77.0	77.9	78.9	79.9	80.8	81.8	82.8	83.8
139	53.2	54.0	54.8	55.6	56.4	57.2	58.0	58.9	59.7	60.5	61.4	62.2	63.1	63.9	64.8	65.7	66.6	67.4	68.3	69.2	70.1	71.0	72.0	72.9	73.8	74.7	75.7	76.6	77.6	78.5	79.5	80.4	81.4	82.4	83.4	84.4
140	53.6	54.4	55.2	56.0	56.8	57.6	58.5	59.3	60.1	61.0	61.8	62.7	63.5	64.4	65.3	66.2	67.0	67.9	68.8	69.7	70.6	71.5	72.5	73.4	74.3	75.3	76.2	77.2	78.1	79.1	80.0	81.0	82.0	83.0	84.0	85.0

ร้อยละค่ามาตรฐานดัชนีแมวลกาย = $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}} \times \frac{100}{21}$ (21 คือ ค่าดัชนีแมวลกายที่กำหนดเป็นค่ามาตรฐานของหญิงไทยเทียบเท่ากับ 100)

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

กลุ่มอาหาร	อายุ 16-18 ปี		อายุ 19 ปี ขึ้นไป	
	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2-3	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2-3
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	8	10	6	9
ผัก (ทัพพี)	6	6	6	6
ผลไม้ (ส่วน)	5	6	5	6
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	12	12	12	12
นมและผลิตภัณฑ์ (แก้ว)	3	3	2-3	2-3
น้ำตาล (ช้อนชา)	ไม่เกิน 4	ไม่เกิน 5	ไม่เกิน 4	ไม่เกิน 5
เกลือ (ช้อนชา)	ไม่เกิน 1	ไม่เกิน 1	ไม่เกิน 1	ไม่เกิน 1

ความสำคัญของโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์



หญิงตั้งครรภ์ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ตลอดการตั้งครรภ์ โดยกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอ สำหรับการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ เป็นผลให้การพัฒนาร่างกายและรูปร่างสมบูรณ์ทารกแรกเกิดจะมีน้ำหนักและความยาวเหมาะสม สติปัญญาดี สุขภาพแข็งแรง

ข้อแนะนำการกินอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

- หญิงตั้งครรภ์กินอาหารให้ครบ 5 กลุ่มอาหารทุกวัน ได้แก่ กลุ่มข้าวแป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม
- กินให้มีปริมาณเพียงพอและหลากหลาย ในแต่ละกลุ่มอาหารใน 1 วัน
- หลีกเลี่ยงอาหาร ขนมน เครื่องดื่ม ที่มีรสหวานจัด
- หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด ไม่ควรเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
- กินอาหารที่สะอาดและปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ งดอาหารหมักดอง กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบุหรี่



สำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์และอาหารทดแทน

อาหารทดแทน (อาหารที่สามารถเลือกกินได้ภายในกลุ่มอาหาร)		
กลุ่มอาหาร	หน่วย	ชนิดอาหารทดแทน
<p>ข้าว/แป้ง</p> 	ทัพพี	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย 1 ทัพพี (5 ช้อนกินข้าว) - ข้าวเหนียว ½ ทัพพี - ขนมจีน 1 จับใหญ่ - ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น - ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี - มักกะโรนี สปาเกตตี้ลวก 1 ทัพพี - ข้าวโพดสุก 1 ฟัก - เผือก 1 ทัพพี - มันเทศต้มสุก 2 ทัพพี - เส้นหมี่ วั่นเส้น 2 ทัพพี
<p>ผัก</p> 	ทัพพี	<ul style="list-style-type: none"> - ผักสุกทุกชนิด 1 ทัพพี เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี แดงกวา บ็อคโคลี่ ถั่วฝักยาว แครอท ฟักทอง - ผักดิบที่เป็นใบ 2 ทัพพี - ผักดิบที่เป็นหัว เช่น มะเขือเปราะดิบ 1 ทัพพี ถั่วฝักยาวดิบ 1 ทัพพี แดงกวาดิบ 2 ทัพพี มะเขือเทศดิบ 3 ทัพพี
<p>ผลไม้</p> 	ส่วน	<ul style="list-style-type: none"> - มังคุด 4 ผล - ชมพู 2 ผล ขนาดใหญ่ - ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง - แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก - กัลยัญน้ำว่า 1 ผลกลาง - กัลยัญหอม 2/3 ผลใหญ่ - ฝรั่ง ½ ผลกลาง - มะม่วงสุก ½ ผลกลาง - มะละกอสุก 6 ชิ้น ขนาดคำ
<p>เนื้อสัตว์</p> 	ช้อนกินข้าว	<ul style="list-style-type: none"> - เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าวเช่น ไก่ หมู วัว ปลา หอย กุ้ง เป็นต้น - เครื่องในสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตับ เลือด เป็นต้น - ไข่ ½ ฟอง - ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว เป็นต้น - เต้าหู้แข็ง 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้อ่อน 6 ช้อนกินข้าว - นมถั่วเหลือง 1 แก้ว
<p>นม</p> 	แก้ว 200 ซีซี	<ul style="list-style-type: none"> - นมสด 1 แก้ว (200 ซีซี) - โยเกิร์ต ½ ถ้วย - ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้แข็ง 1 ก้อน - เต้าหู้อ่อน 7 ช้อนกินข้าว

หญิงตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอด (บันทึก) การประเมินสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอด

สุขภาพจิตมีความสำคัญทั้งในช่วงการตั้งครรภ์และหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอดที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผลดีต่อทารกในครรภ์ ในช่วงการตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์มีโอกาสเกิดความเครียดได้เนื่องจากความกังวลเกี่ยวกับทารกในครรภ์ ความสัมพันธ์กับญาติหรือคนใกล้ชิด การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเสพยาเสพติด ตุ่มสุรา และอาการที่เกิดจากการตั้งครรภ์ เช่น อาเจียน อ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อย ปวดหลัง นอนไม่หลับ ปัญหาสุขภาพจิตเหล่านี้อาจทำให้เส้นเลือดหล่อเลี้ยงมดลูกและรกหดตัว ส่งผลให้ปริมาณออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์น้อยลง เป็นผลเสียต่อทารกในครรภ์ได้ ส่วนมารดาหลังคลอด อาจต้องปรับตัว เผชิญกับเหตุการณ์ที่มากดดัน ทำให้รู้สึกกังวลเป็นทุกข์ จนทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ส่งผลต่อคนรอบข้างและการใช้ชีวิต

การประเมินภาวะสุขภาพจิต จะช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น และช่วยให้มารดาและลูกมีความสุขกายใจที่สมบูรณ์ต่อไป

ส่วนที่ 1 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ข้อ	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก	0	1	2	3
2	มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3	หงุดหงิด/โกรธวุ่นวาย/ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	0	1	2	3
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3
รวมคะแนน					

หมายเหตุ ระดับอาการแทบไม่มี หมายถึง ไม่มีอาการหรือเกิดอาการเพียง 1 ครั้ง
 ระดับอาการเป็นบางครั้ง หมายถึง มีอาการมากกว่า 1 ครั้ง แต่ไม่บ่อย
 ระดับอาการบ่อยครั้ง หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน
 ระดับอาการเป็นประจำ หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นทุกวัน

การแปลผล

- 0-4 คะแนน หมายถึง ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- 5-7 คะแนน หมายถึง สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียด ด้วยการพูดคุยหรือปรึกษากับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียดหรือคลี่คลายที่มาของปัญหา และอาจใช้การหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ หลายครั้ง หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล
- 8 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดสูงในระดับที่อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการส่งต่อเพื่อการรักษาต่อไป

ส่วนที่ 2 การคัดกรองซึมเศร้า

2.1 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)

1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง
 มี ไม่มี
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน
 มี ไม่มี

การแปลผล

ถ้าตอบ “ไม่มี” ทั้งสองข้อ แสดงว่า เป็นปกติ ไม่พบความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า ควรได้รับการประเมินภายหลังคลอด 6 สัปดาห์

ถ้าตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ แสดงว่า มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า ควรได้รับการให้คำปรึกษาและส่งต่อให้เจ้าหน้าที่ เพื่อรับการดูแลทางด้านสังคมจิตใจต่อไป

ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

2.2 แบบสอบถามภาวะซึมเศร้าหลังคลอด (EPDS) ประเมินหลังคลอด 4-6 สัปดาห์

คำแนะนำในการตอบคำถาม

เนื่องจากคุณเพิ่งให้กำเนิดบุตรเมื่อไม่นานมานี้ อยากทราบว่าความรู้สึกอย่างไร โปรดทำเครื่องหมาย x หน้าคำตอบที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด ใน 7 วันที่ผ่านมา โดยไม่ใช้ความรู้สึกในวันนี้

- ตัวอย่าง: ฉันรู้สึกมีความสุข () 1. ตลอดเวลา (x) 2. เป็นส่วนใหญ่ () 3. ไม่บ่อยนัก () 4. ไม่มีเลย หมายถึง ฉันรู้สึกมีความสุขเป็นส่วนใหญ่ในช่วงระยะเวลา 7 วันที่ผ่านมา

กรุณาตอบคำถามมาให้ครบถ้วนในวิธีเดียวกันในระยะเวลา 7 วันที่ผ่านมา แม้ควรอ่านและตอบแบบประเมินด้วยตนเอง ยกเว้นในกรณีที่มึปัญหาในการอ่านภาษาไทย ให้เจ้าหน้าที่อ่านให้ฟังได้

ข้อ	ความรู้สึก	คะแนน			
		0	1	2	3
1	ฉันสามารถหัวเราะและมองสิ่งต่างๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นได้อย่างสนุกสนาน	มากเท่ากับที่เคยเป็น	ค่อนข้างน้อยกว่าที่เป็น	น้อยลงมากอย่างเห็นได้ชัด	ไม่มีเลย
2	ฉันรอคอยสิ่งที่เกิดขึ้นข้างหน้าอย่างมีความสุข	มากเท่ากับที่เคยเป็น	ค่อนข้างน้อยกว่าที่เป็น	น้อยลงมากอย่างเห็นได้ชัด	ไม่มีเลย
3	ฉันตำหนิตัวเองโดยไม่จำเป็นเมื่อมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้น	ไม่มีเลย	ไม่บ่อยนัก	บางเวลา	เกือบตลอดเวลา

ข้อ	ความรู้สึก	คะแนน			
		0	1	2	3
4	ฉันรู้สึกกระวนกระวายอย่างไม่มีเหตุผลที่ตีเพียงพอ	ไม่มีเลย	เกือบจะไม่มี	มีบางเวลา	มีบ่อยมาก
5	ฉันรู้สึกกลัวหรือตื่นตระหนกโดยไม่มีเหตุผลเพียงพออย่างมาก	ไม่มีเลย	ไม่บ่อยนัก	บางเวลา	รู้สึกมากจริงๆ
6	สิ่งต่างๆ ได้ทับถมอยู่บนตัวฉัน	ฉันสามารถจัดการมันได้เหมือนอย่างที่เคย	เกือบตลอดเวลาฉันสามารถจัดการได้ดี	บางเวลาฉันไม่สามารถจัดการได้	เกือบตลอดเวลาฉันไม่สามารถจัดการได้เลย
7	ฉันรู้สึกไม่มีความสุขจนทำให้นอนหลับได้ยาก	ไม่เคยเลย	ไม่บ่อยนัก	บางเวลา	เกือบตลอดเวลา
8	ฉันรู้สึกเศร้าหรือทุกข์ระทม	ไม่เคยเลย	ไม่บ่อยนัก	ค่อนข้างบ่อย	เกือบตลอดเวลา
9	ฉันรู้สึกไม่มีความสุขจนต้องร้องไห้	ไม่เคยเลย	ไม่บ่อยนัก	ค่อนข้างบ่อย	เกือบตลอดเวลา
10	ฉันมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย	ไม่เคยเลย	เกือบจะไม่เคย	บางเวลา	ค่อนข้างบ่อย

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนสูงสุด: 30

มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า: มากกว่าหรือเท่ากับ 11 (ควรขอคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขเพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการส่งต่อเพื่อรักษาต่อไป)

มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย: มากกว่าหรือเท่ากับ 1 ในข้อ 10 (ให้ประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตายเพิ่มเติม/ควรขอคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขเพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการส่งต่อเพื่อการรักษาต่อไป)

ส่วนที่ 3 การประเมินการดื่มสุรา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา คุณเคยดื่มสุราหรือไม่ (สุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ได้แก่ เบียร์ เหล้า สาโท กะแช่ วิสกี้ สเปย์ไวน์ เป็นต้น)

เคย ไม่เคย

หากตอบว่า “เคย” ควรได้รับการประเมินปัญหาการดื่มสุรา และการดูแลจากเจ้าหน้าที่เพิ่มเติม เนื่องจากการดื่มสุราจะมีผลต่อสุขภาพของมารดาและการเลี้ยงลูก

ที่มา: รศ.พญ.จารุรินทร์ ปิตานพวงศ์ และคณะ

การบันทึกผลการประเมินสุขภาพจิตและการดูแลช่วยเหลือ

บันทึกสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์

ครั้งที่/ วันที่	ความเครียด (ST-5)	ซึมเศร้า (2Q)	สุรา	การดูแลช่วยเหลือ
	<input type="radio"/> 0-4 คะแนน ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา <input type="radio"/> 5-7 คะแนน สงสัยมีปัญหาความเครียด <input type="radio"/> 8 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดสูงระดับส่งผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> เสี่ยง	<input type="radio"/> ไม่เคย <input type="radio"/> เคย	
	<input type="radio"/> 0-4 คะแนน ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา <input type="radio"/> 5-7 คะแนน สงสัยมีปัญหาความเครียด <input type="radio"/> 8 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดสูงระดับส่งผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> เสี่ยง	<input type="radio"/> ไม่เคย <input type="radio"/> เคย	
	<input type="radio"/> 0-4 คะแนน ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา <input type="radio"/> 5-7 คะแนน สงสัยมีปัญหาความเครียด <input type="radio"/> 8 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดสูงระดับส่งผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> เสี่ยง	<input type="radio"/> ไม่เคย <input type="radio"/> เคย	
	<input type="radio"/> 0-4 คะแนน ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา <input type="radio"/> 5-7 คะแนน สงสัยมีปัญหาความเครียด <input type="radio"/> 8 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดสูงระดับส่งผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> เสี่ยง	<input type="radio"/> ไม่เคย <input type="radio"/> เคย	
	<input type="radio"/> 0-4 คะแนน ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา <input type="radio"/> 5-7 คะแนน สงสัยมีปัญหาความเครียด <input type="radio"/> 8 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดสูงระดับส่งผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> เสี่ยง	<input type="radio"/> ไม่เคย <input type="radio"/> เคย	

บันทึกสุขภาพจิตหญิงหลังคลอด

ครั้งที่/ วันที่	ความเครียด (ST-5)	ซึมเศร้า (2Q)	ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด (EPDS) (ประเมินแม่หลังคลอด 4-6 สัปดาห์)	สุรา	การดูแลช่วยเหลือ
	<input type="radio"/> ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา <input type="radio"/> สงสัยมีปัญหาความเครียด <input type="radio"/> มีความเครียดสูงระดับส่งผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> เสี่ยง	<input type="radio"/> ปกติ (คะแนน <11) <input type="radio"/> เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า (คะแนน ≥11) <input type="radio"/> เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (คะแนน ≥1 ในข้อ10)	<input type="radio"/> ไม่เคย <input type="radio"/> เคย	
	<input type="radio"/> ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา <input type="radio"/> สงสัยมีปัญหาความเครียด <input type="radio"/> มีความเครียดสูงระดับส่งผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> เสี่ยง	<input type="radio"/> ปกติ (คะแนน <11) <input type="radio"/> เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า (คะแนน ≥11) <input type="radio"/> เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (คะแนน ≥1 ในข้อ10)	<input type="radio"/> ไม่เคย <input type="radio"/> เคย	
	<input type="radio"/> ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา <input type="radio"/> สงสัยมีปัญหาความเครียด <input type="radio"/> มีความเครียดสูงระดับส่งผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> เสี่ยง	<input type="radio"/> ปกติ (คะแนน <11) <input type="radio"/> เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า (คะแนน ≥11) <input type="radio"/> เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (คะแนน ≥1 ในข้อ10)	<input type="radio"/> ไม่เคย <input type="radio"/> เคย	

บันทึกการคลอด

สถานที่คลอด โดย
 () แพทย์ () พยาบาล
 () อื่นๆ ระบุ.....
 อายุครรภ์..... สัปดาห์ วิธีคลอด.....
 ภาวะแทรกซ้อนขณะคลอด ไม่มี มี (ระบุ).....
 ภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด ไม่มี มี (ระบุ).....

เยี่ยมดูแลหลังคลอด โดยทีมหมอครอบครัว

อาการผิดปกติหลังคลอดที่ต้องมาพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที
 ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่มีอาการ



อาการผิดปกติหลังคลอด	ครั้งที่1	ครั้งที่2	ครั้งที่3
ตกเลือดหลังคลอด เป็นก้อน ลิ่มเลือด			
ตัวร้อนเป็นไข้ติดต่อกัน 2 วัน			
น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็น ขุ่นข้น หรือมีสีแดงนานเกิน 2 สัปดาห์			
ปัสสาวะแสบ ขัด กะปริดกะปรอย หรือปัสสาวะไม่ออก			
ปวด บวม บริเวณฝีเย็บหรือแผลแยก			
หวั่นมแตก หรืออักเสบ			
การคุมกำเนิด			
ผู้ประเมิน วันที่

คำแนะนำการใช้กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก (พ่อ/แม่ หรือผู้ปกครองบันทึกเองได้)

กราฟการเจริญเติบโตของเด็ก ใช้ติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักส่วนสูงอย่างต่อเนื่อง เพื่อดูแนวโน้มการเจริญเติบโตของเด็กว่าเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ กราฟมี 3 ประเภท คือ

1. กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

- 1) น้ำหนักน้อย หมายถึง ขาดอาหาร
- 2) น้ำหนักค่อนข้างน้อย หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล ลูกจะมีน้ำหนักน้อย
- 3) น้ำหนักตามเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตดี ควรส่งเสริมให้น้ำหนักอยู่ในระดับนี้
- 4) น้ำหนักค่อนข้างมาก หมายถึง เสี่ยงต่อน้ำหนักมาก ต้องประเมินโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- 5) น้ำหนักมาก ยังบอกไม่ได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ ต้องประเมินโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

2. กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

- 1) เตี้ย หมายถึง ขาดอาหารเรื้อรัง แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน หรือเจ็บป่วยบ่อย ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ เจ็บป่วยบ่อยมากยิ่งขึ้น ควรแก้ไขอย่างเร่งด่วน
- 2) ค่อนข้างเตี้ย หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม เป็นเด็กเตี้ยได้
- 3) สูงตามเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่า เด็กได้รับอาหารเพียงพอ เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี เจ็บป่วยน้อย ต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้
- 4) ค่อนข้างสูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี เจ็บป่วยน้อย ต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้
- 5) สูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี เจ็บป่วยน้อย ต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้

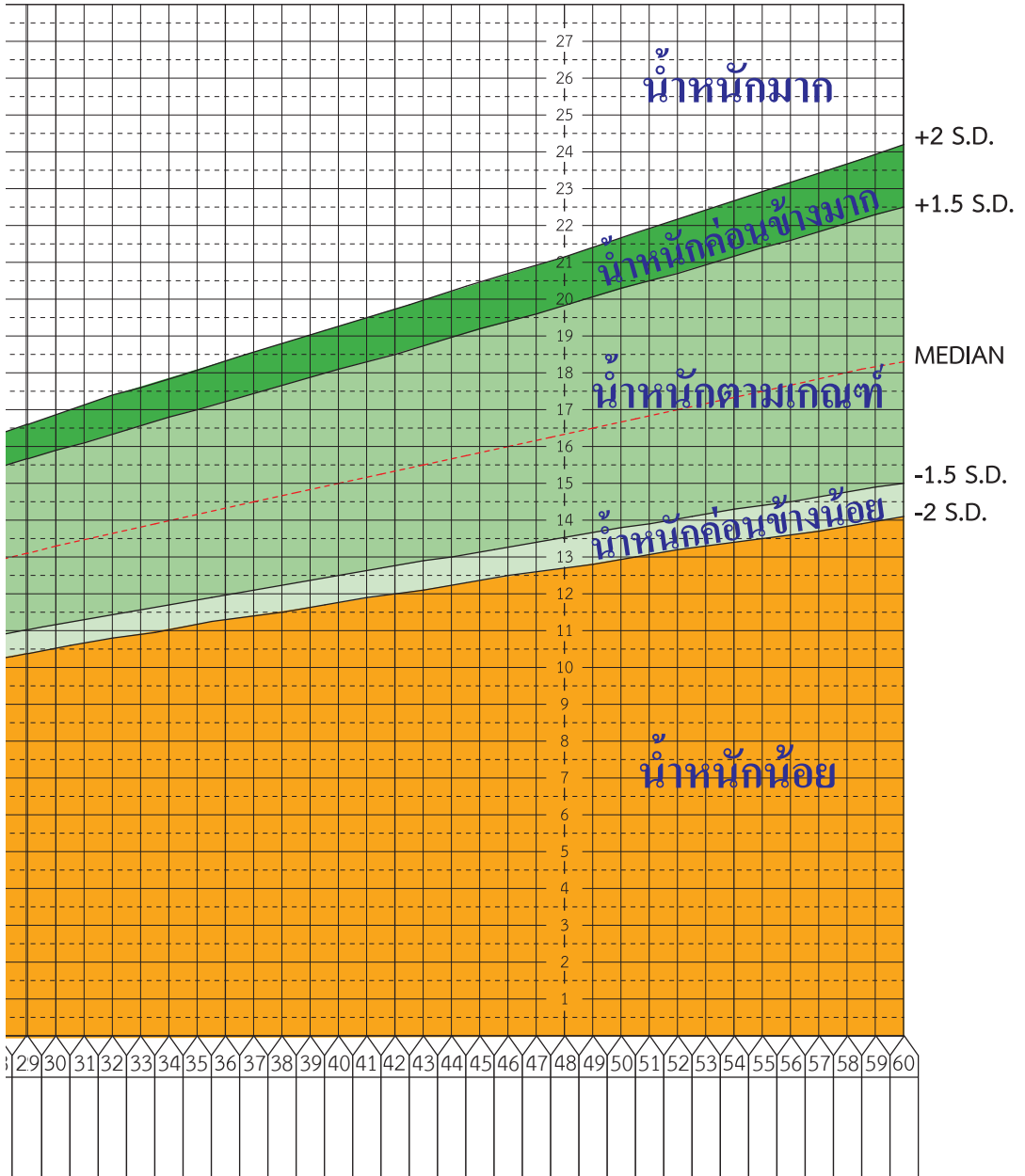
3. กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

- 1) ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
- 2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล น้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลงอยู่ในระดับผอม
- 3) สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่า เด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง ต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้
- 4) ท้วม หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในเริ่มอ้วน
- 5) เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมาก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
- 6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินไป ไม่เหมาะสมกับส่วนสูงอย่างมาก เด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง ไขมันในหลอดเลือด หายใจขณะนอนหลับ และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

บันทึกการตรวจสุขภาพประเมิน

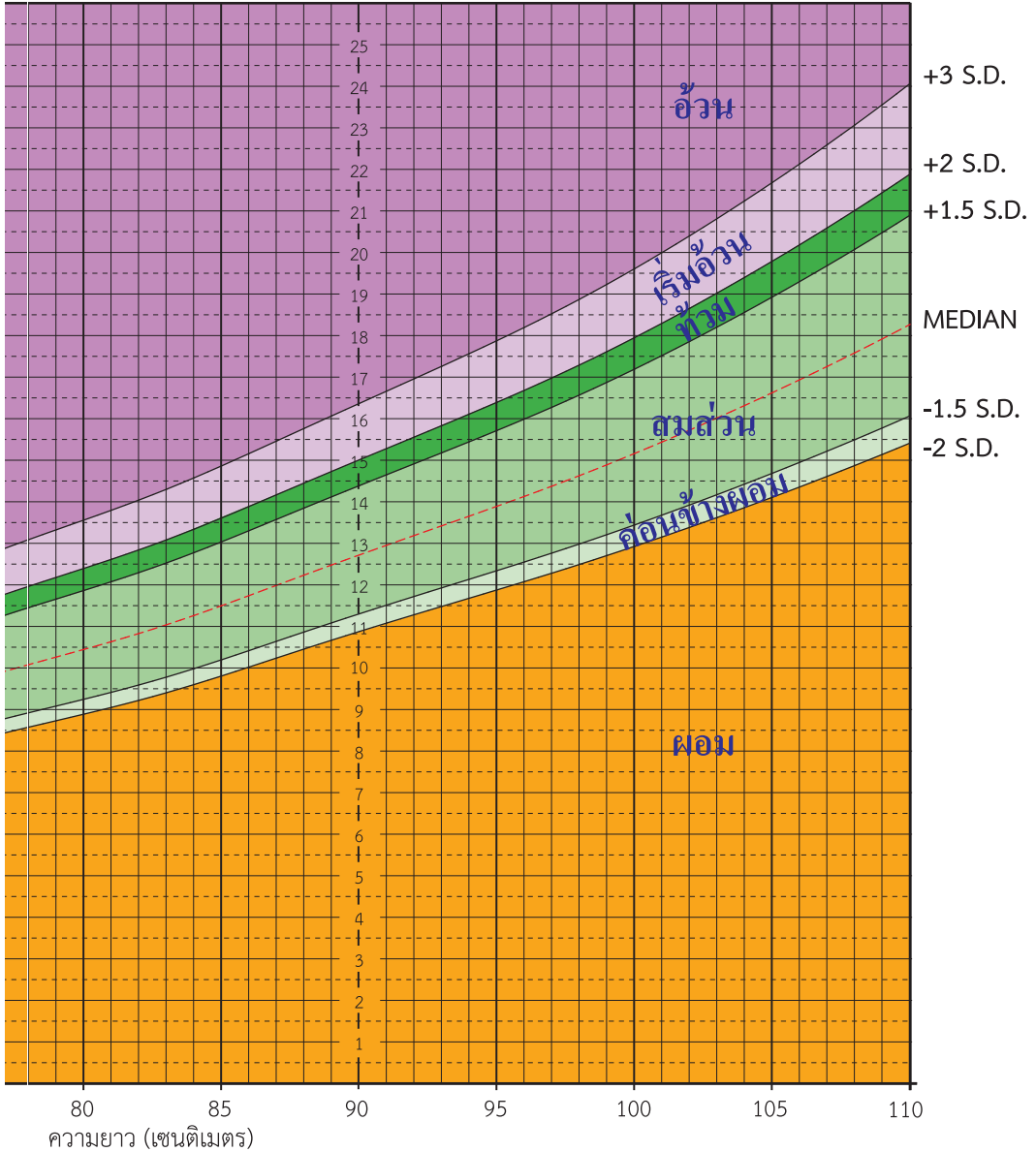
กิจกรรม (โปรดระบุค่าตัวเลขที่ตรวจพบ หรือทำเครื่องหมายลงในช่อง)	1 เดือน	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	
	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	ว
ชั่งน้ำหนัก					
วัดความสูง					
วัดเส้นศีรษะ					
ความดันโลหิต					
ติดตามเฝ้าระวังพัฒนาการ (development surveillance) โดยผู้ปกครอง					
ตรวจคัดกรองพัฒนาการ (development screening) โดยผู้ปกครอง					
ประเมินปัญหาทางจิตใจ สังคม พฤติกรรม และการเรียนรู้					
วัดสายตาโดยใช้เครื่องมือ					
การได้ยิน-ด้วยเครื่องมือพิเศษ (OAE หรือ Automated-ABR)					
- โดยการซักถามและใช้เทคนิคการตรวจอย่างง่าย (whispered Voice)					
ตรวจเลือดคัดกรองทารกแรกเกิด (PKU, TSH)	ระบุปกติ/ ผิดปกติ				
ตรวจระดับฮีโมโกลบิน/ฮีมาโตคริต					1 ครั้ง ระบุ.....
การเลี้ยงลูกตามวัย ส่งเสริมพัฒนาการ และการเรียนรู้					
โภชนาการและการออกกำลังกาย					
การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน					
- ส่งต่อบุคลากรทางทันตกรรม อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง					
สารเสพติด/อนาមยเจริญพันธ์/พฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ					

สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก



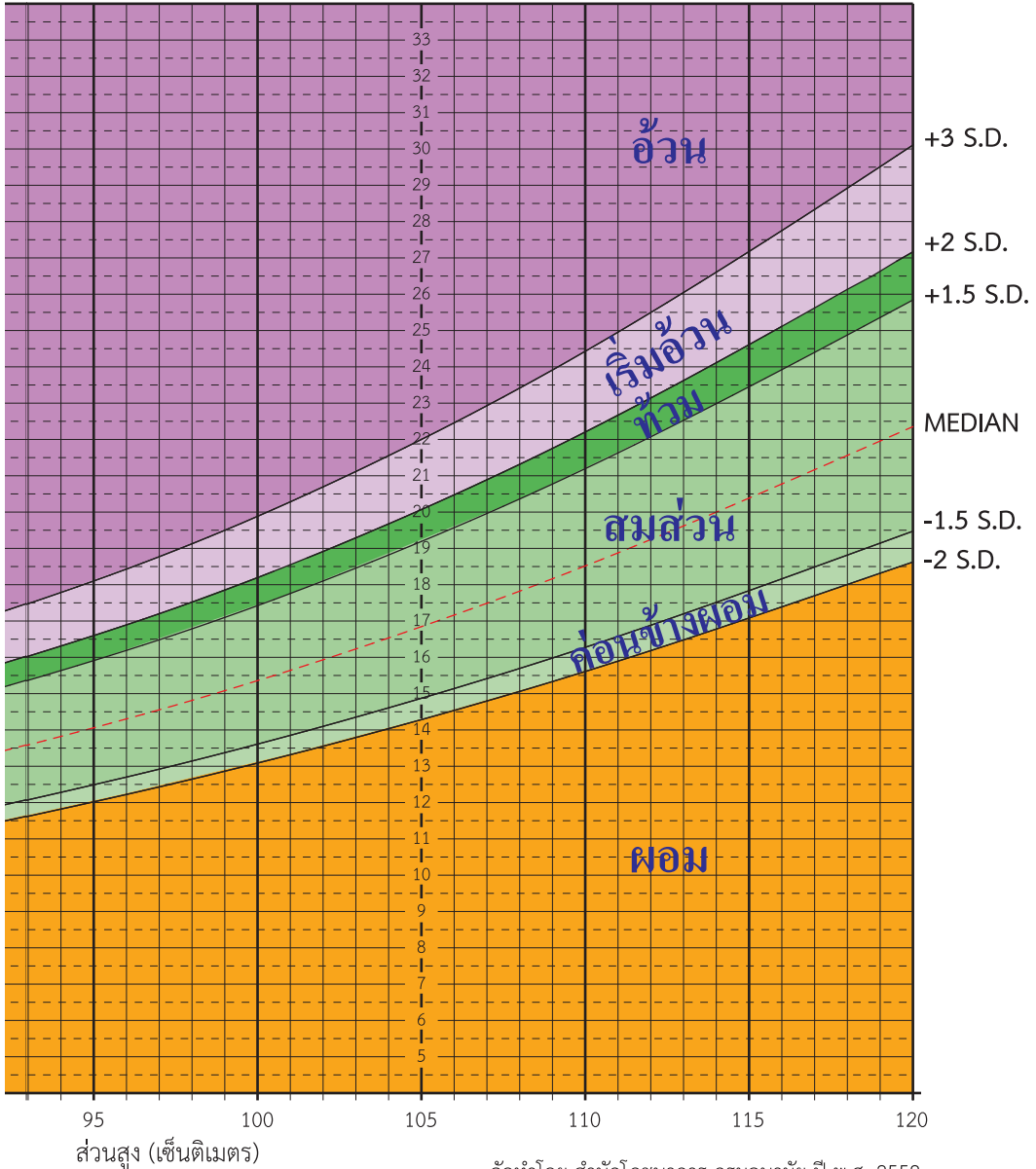
เด็กอายุแรกเกิด-2 ปี เพศชาย

ด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)



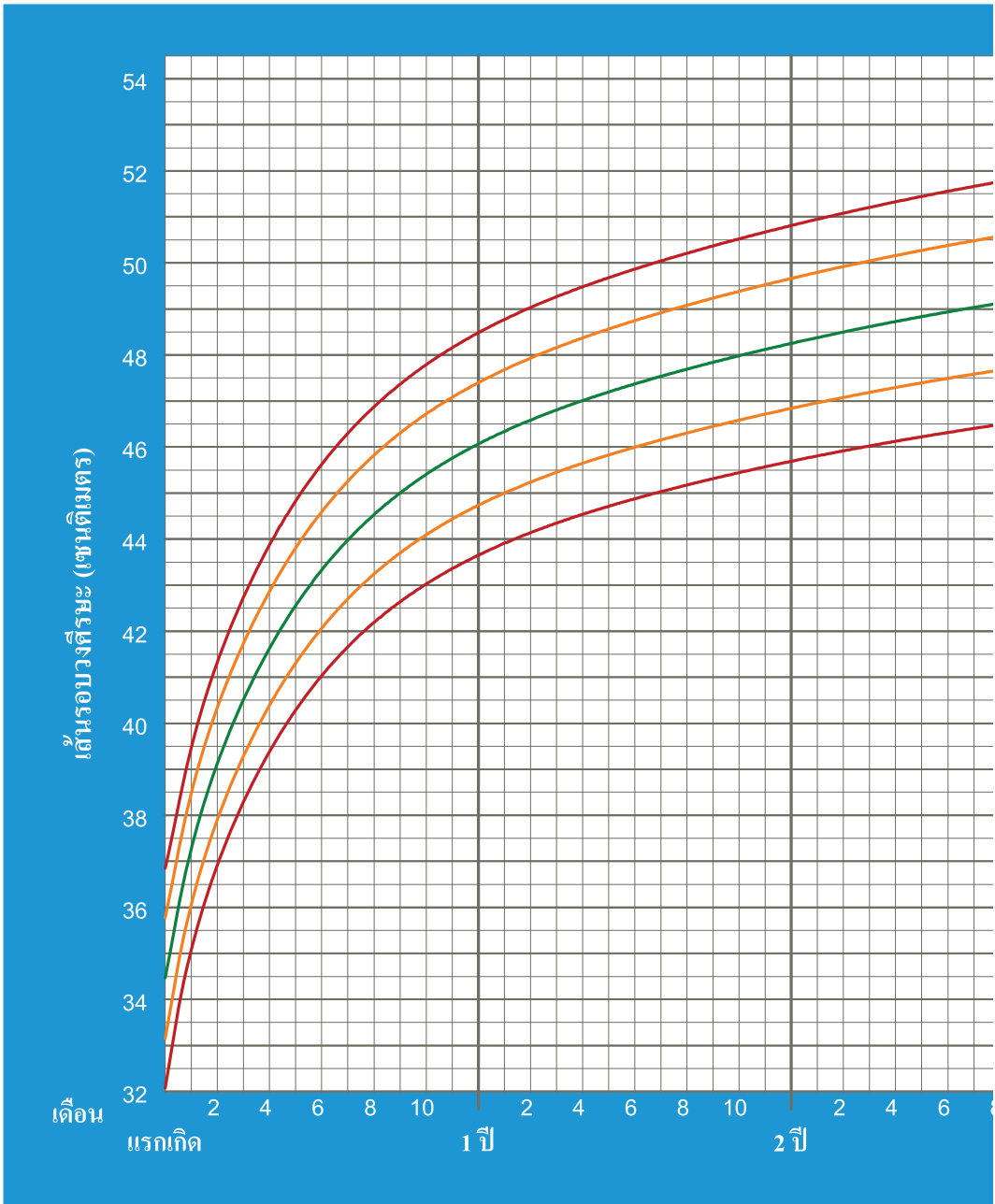
จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2558

เด็กอายุ 2-5 ปี เพศชาย
 ด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)

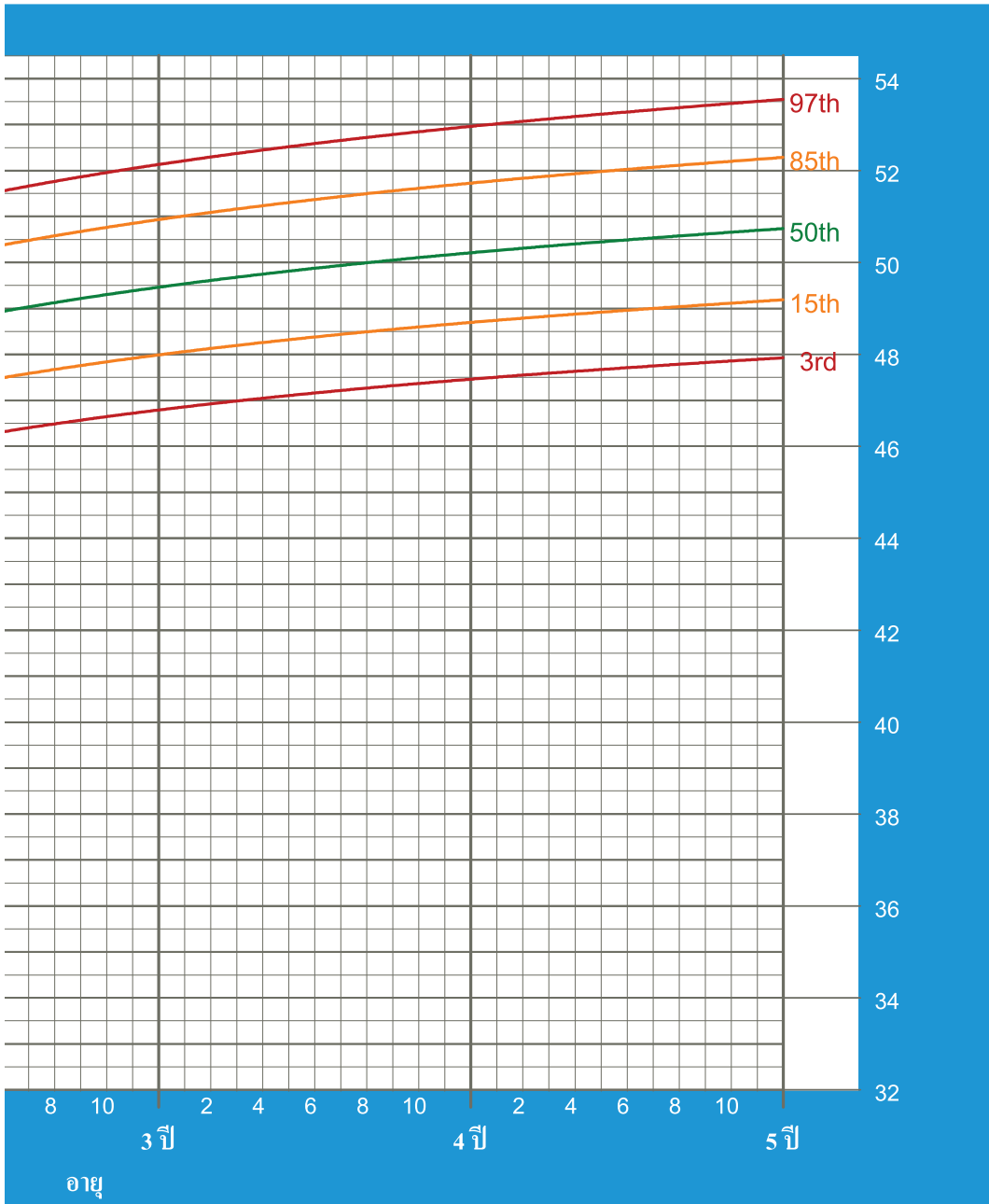


จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2558

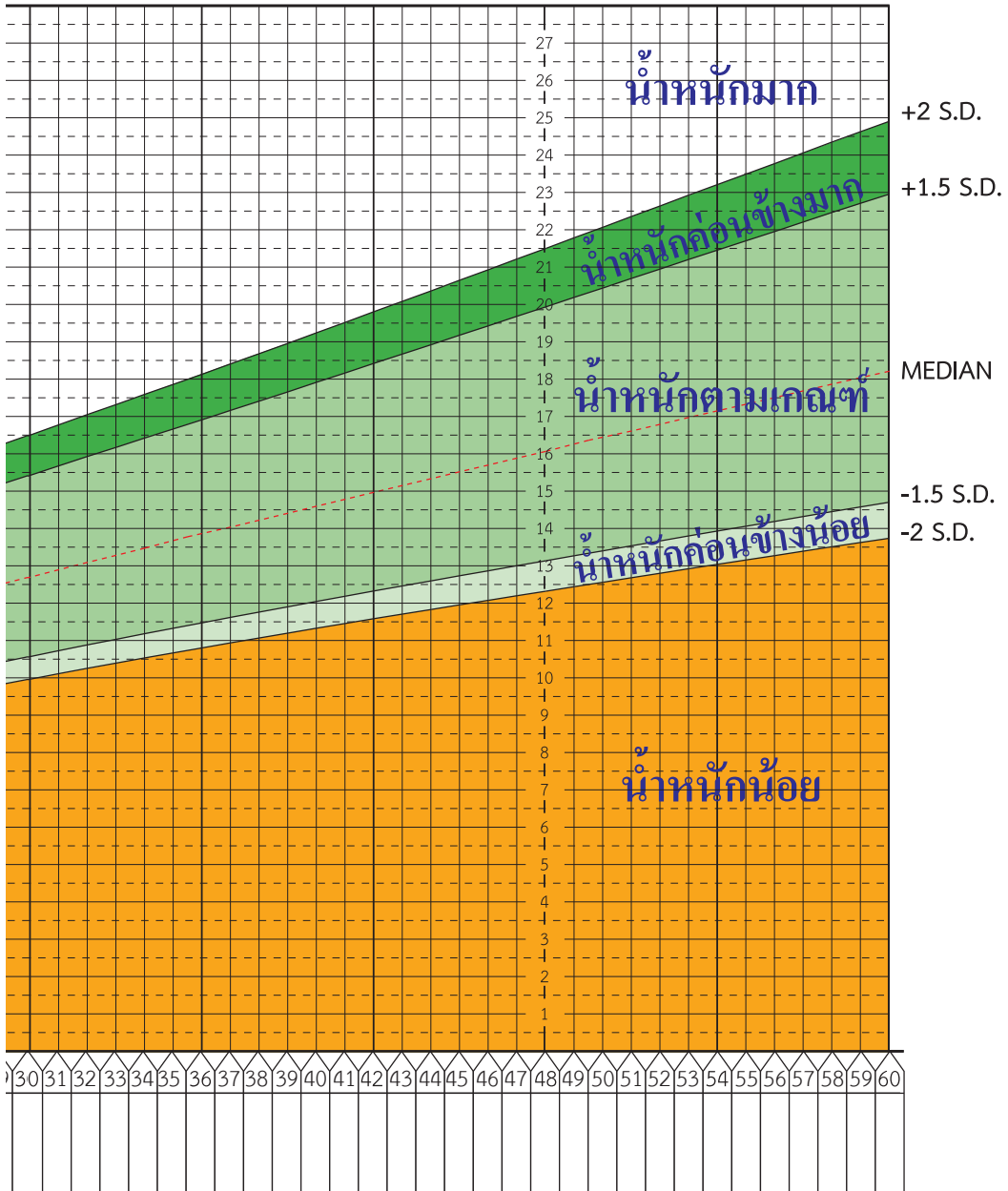
เส้นรอบวงศีรษะเด็กแรกเกิด - 5 ปี



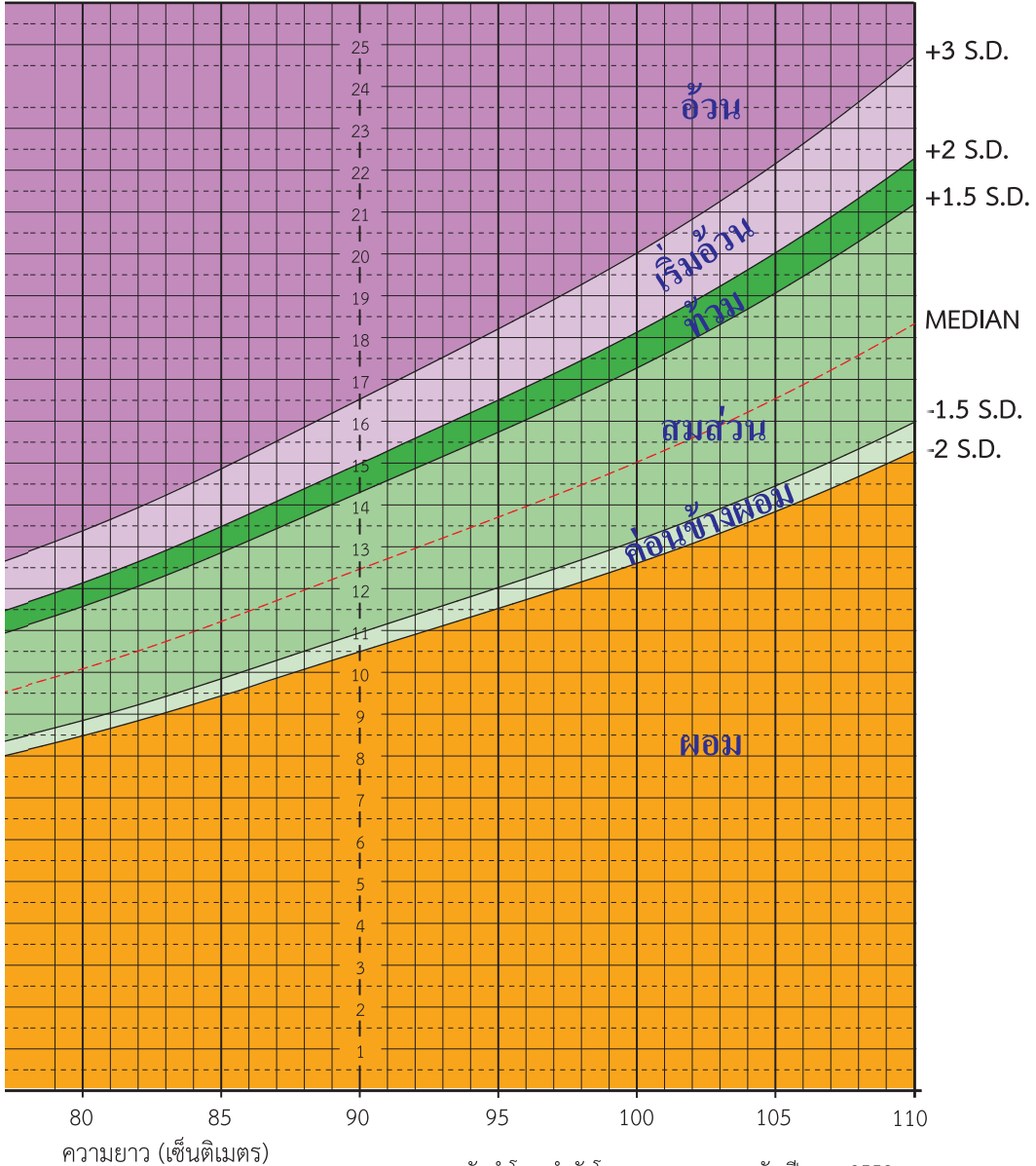
เพศชาย (ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์)



สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก

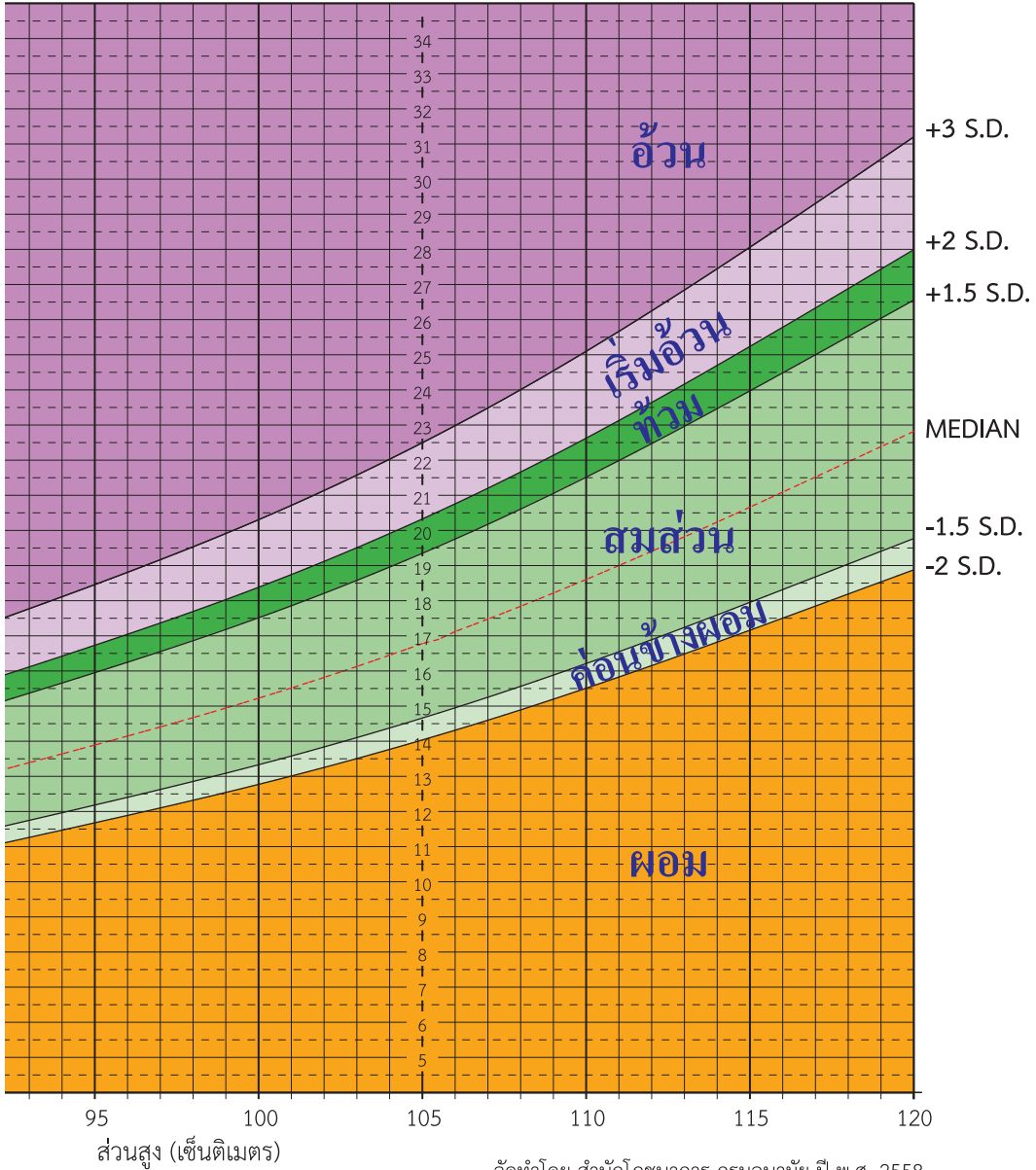


เด็กอายุแรกเกิด-2 ปี เพศหญิง ด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)



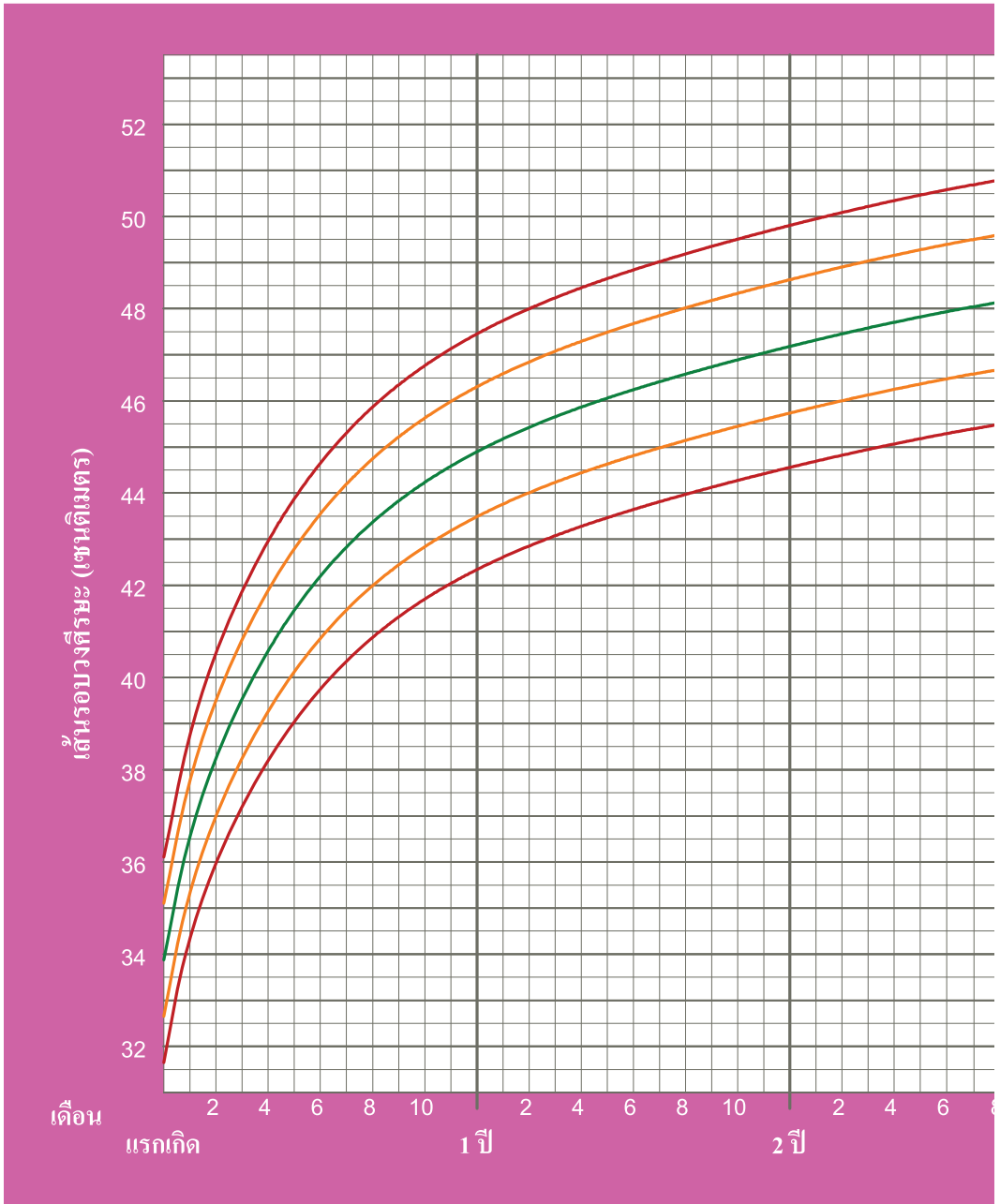
จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2558

เด็กอายุ 2-5 ปี เพศหญิง
 ด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)

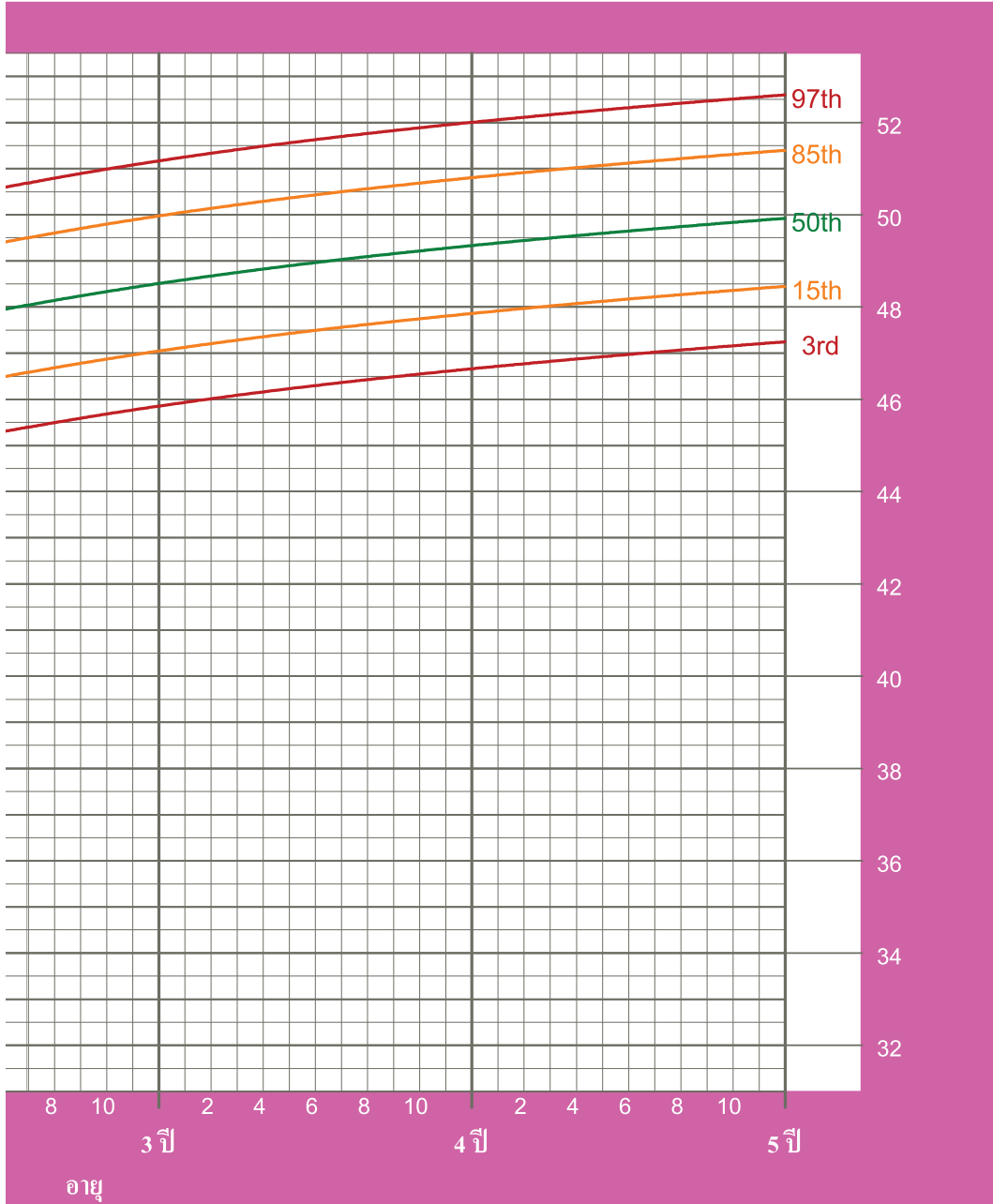


จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2558

เส้นรอบวงศีรษะเด็กแรกเกิด - 5 ปี



เพศหญิง (ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์)



อาหารทารกอายุแรกเกิด

อายุ	แรกเกิด จนถึง 6 เดือน	6 เดือน	7 เดือน
อาหาร			
กินนมแม่	ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียวย โดย	 เด็ก 6 เดือนขึ้นไปให้นมแม่ควบคู่กับอาหาร	
ข้าว		กินอาหาร 1 มื้อ	กินอาหาร 1 มื้อ
เนื้อสัตว์	ไม่ต้องให้อาหารอื่น แม้แต่ น้ำ	อาหารทารกตามวัยใน 1 มื้อ	
ผัก		ข้าวต้มสุก บดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว	ข้าวต้มสุก บดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว
ระดับการบดอาหาร	เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอ	6 เดือน ไข่แดงสุกครึ่งฟอง	7 เดือนขึ้นไป ไข่สุกครึ่งฟอง
น้ำมัน		 ไข่แดงสุกครึ่งฟอง	 ไข่สุกครึ่งฟอง
ผลไม้ (มีผิว)	 ผักต้มเปื่อย 1/2 ช้อนกินข้าว	 ผักสุก 1 ช้อนกินข้าว	
		 บดละเอียด	 บดหยาบ
		 น้ำมันครึ่งช้อนชา	
		 หรือ  ผลไม้สุกบดละเอียด วันละ 1 ช้อน	 หรือ  ผลไม้สุกบดหยาบ วันละ 2 ช้อน

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

- 12 เดือน

8 เดือน	9-12 เดือน
ทารกตามวัยจนเด็กอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น	
กินอาหาร 2 มื้อ	กินอาหาร 3 มื้อ
ประกอบด้วย	
ข้าวสวดยหุงนิ่มๆ บด หยาบ 4 ช้อนกินข้าว	ข้าวสวดยหุงนิ่มๆ บด หยาบ 4 ช้อนกินข้าว
เนื้อสัตว์ หรือ ไข่ 1 ช้อนกินข้าวต่อมื้อ	
หรือ ไข่	หรือ หมู
หรือ ปลา	
ผักสุก 1 ช้อนกินข้าว	ผักสุก 1 ½ ช้อนกินข้าว
สับละเอียด	หั่นชิ้นเล็ก
วันละมื้อ (ใช้คลุกเคล้าผสมกับอาหาร)	
ผลไม้สุก ตัดชิ้นเล็ก วันละ 3 ชิ้น	ผลไม้สุก หั่นชิ้นพอคำ วันละ 4 ชิ้น

คำแนะนำในการจัดอาหารทารก

1. ทารกอายุ 6 เดือน เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละ 1-2 ช้อนชา และเว้นระยะ 2-3 วัน ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่ เพื่อดูการยอมรับอาหารและอาการแพ้อาหาร
2. ความหยาบของอาหาร เริ่มจากอาหารบดละเอียด ค่อยๆ เพิ่มความหยาบมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น เพื่อฝึกการเคี้ยวและกลืนอาหาร
3. เพิ่มปริมาณอาหารให้ได้ตามปริมาณที่แนะนำ โดยจำนวนมื้ออาหารที่อายุ 6-7 เดือน อาจแบ่งกิน 2-3 มื้อ เพื่อให้ได้ปริมาณรวมตามที่แนะนำ
4. จัดอาหารแต่ละกลุ่มให้มีความหลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอและสร้างความคุ้นเคย
5. ในแต่ละมื้อ ควรมีกลุ่มเนื้อสัตว์ และผักที่อ่อนนุ่ม กลืนไม่แรง
6. ควรให้ได้ดื่บอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 1 มื้อ
7. เมื่อเด็กกินอาหารวันละ 3 มื้อ ควรให้กินไข่ไม่เกินวันละ 1 มื้อ ส่วนอีก 2 มื้อ เป็นเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ
8. ควรให้เด็กเรียนรู้รสชาติอาหารตามธรรมชาติ ไม่ควรปรุงแต่งรสชาติอาหาร
9. เน้นความสะอาดและปลอดภัยของวัตถุดิบและภาชนะที่ใช้ปรุงและใส่อาหาร
10. ติดตามการเจริญเติบโตทั้งส่วนสูงและน้ำหนักทุก 3 เดือน

ปริมาณอาหารสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ควรได้รับใน 1 วัน และอาหารทดแทน

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร	
	เด็กอายุ 1-3 ปี	เด็กอายุ 4-5 ปี
ข้าว – แป้ง	3 ทัพพี	5 ทัพพี
ผัก	2 ทัพพี (6 ช้อนกินข้าว)	3 ทัพพี (9 ช้อนกินข้าว)
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
เนื้อสัตว์	3 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนกินข้าว
นม	2 แก้ว	3 แก้ว
น้ำมัน กะทิ	น้อยกว่า 3 ช้อนชา	น้อยกว่า 4 ช้อนชา
น้ำตาล	น้อยกว่า 2 ช้อนชา	น้อยกว่า 3 ช้อนชา

ความสำคัญของโภชนาการในเด็กอายุ 1-5 ปี








เด็กอายุ 1-5 ปี จำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารครบถ้วน เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ ซึ่งส่งผลต่อการสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่างๆ ให้มีความสมบูรณ์ ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ



ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กอายุ 1-5 ปี

1. ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างที่มีคุณภาพไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
2. ให้อาหารครบ 5 กลุ่มอาหาร แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน
3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี เสริมนมสูตรจืด วันละ 2-3 แก้ว
4. ฝึกให้กินผักและผลไม้รสหวานน้อยจนเป็นนิสัย
5. ฝึกฝนให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
6. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
7. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม
8. ฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย
9. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ



อาหารทดแทน (อาหารที่สามารถเลือกกินได้ภายในกลุ่มอาหาร)		
กลุ่มอาหาร	หน่วย	ชนิดอาหารทดแทน
<p>ข้าว/แป้ง</p> 	ทัพพี	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย 1 ทัพพี (5 ช้อนกินข้าว) - ข้าวเหนียว ½ ทัพพี - ขนมจีน 1 จับใหญ่ - ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น - ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี - มักกะโรนี สปาเกตตี้ลวก 1 ทัพพี - ข้าวโพดสุก 1 ฝัก - เผือก 1 ทัพพี - มันเทศต้มสุก 2 ทัพพี - เส้นหมี่ วุ้นเส้น 2 ทัพพี
<p>ผัก</p> 	ทัพพี	<ul style="list-style-type: none"> - ผักสุกทุกชนิด 1 ทัพพี เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี แดงกวา บ็อคโคลี่ ถั่วฝักยาว แครอท ฟักทอง - ผักดิบที่เป็นใบ 2 ทัพพี - ผักดิบที่เป็นหัว เช่น มะเขือเปราะดิบ 1 ทัพพี ถั่วฝักยาวดิบ 1 ทัพพี แดงกวาดิบ 2 ทัพพี มะเขือเทศดิบ 3 ทัพพี
<p>ผลไม้</p> 	ส่วน	<ul style="list-style-type: none"> - มังคุด 4 ผล - ชมพู่ 2 ผล ขนาดใหญ่ - ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง - แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก - กล้วยน้ำว้า 1 ผลกลาง - กล้วยหอม 2/3 ผลใหญ่ - ฝรั่ง ½ ผลกลาง - มะม่วงสุก ½ ผลกลาง - มะละกอสุก 6 ชิ้น ขนาดคำ
<p>เนื้อสัตว์</p> 	ช้อนกินข้าว	<ul style="list-style-type: none"> - เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าวเช่น ไก่ หมู วัว ปลา หอย กุ้ง เป็นต้น - เครื่องในสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตับ เลือด เป็นต้น - ไข่ ½ ฟอง - ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว เป็นต้น - เต้าหู้แข็ง 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้อ่อน 6 ช้อนกินข้าว - นมถั่วเหลือง 1 แก้ว
<p>นม</p> 	แก้ว 200 ซีซี	<ul style="list-style-type: none"> - นมสด 1 แก้ว (200 ซีซี) - โยเกิร์ต ½ ถ้วย - ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้แข็ง 1 ก้อน - เต้าหู้อ่อน 7 ช้อนกินข้าว

ข้อแนะนำ

ทั้งนี้ ควรจัดอาหารให้เด็กอายุ 1-5 ปี กินให้มีความหลากหลาย โดยสามารถเลือกอาหารทดแทนในกลุ่มเดียวกันได้ ดังตารางอาหารทดแทน ตัวอย่างเช่น กลุ่มข้าว-แป้ง สามารถจัดอาหาร โดยอาจจะเป็นข้าวสวย ข้าวเหนียว เส้นหมี่ เผือก มัน หรือวุ้นเส้นแทนก็ได้ โดยเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งตามปริมาณที่แนะนำ อาหารในกลุ่มอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน จะส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมดีมีสุขภาพ



ประเมินความเสี่ยงฟันผุ



ความเสี่ยง	อายุ	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	24 เดือน	30 เดือน	3 ปี	4 ปี
1. กินนมรสหวาน									
2. กินนมม้อดึก									
3. ดูดนมขวด/หลับคาขวด									
4. ใส่เครื่องตีนมรสหวานในขวด ให้เด็กดูด									
5. กินขนมหวาน/เครื่องดื่ม รสหวาน 2 ครั้ง/วัน									
6. เด็กไม่ได้รับการแปรงฟัน ด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง									
7. ตรวจพบคราบจุลินทรีย์ (ขี้ฟัน)									
8. ตรวจพบผิวฟันมีรอยขาวขุ่น									
9. ตรวจพบฟันผุเป็นรู (ซี่)									
เด็กมีความเสี่ยงฟันผุ (มีข้อใดข้อหนึ่งจาก 1-9)									
ให้คำแนะนำ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ฝึกแปรงฟัน		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ทาฟลูออไรด์		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บริการอื่นๆ ระบุ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ผู้ให้บริการ									
วันที่ให้บริการ									
นัดครั้งต่อไป									



**รู้จักสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
(Passport of life)**



สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเป็นเอกสารของครอบครัว ไม่ใช่ของโรงพยาบาล ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็ก ควรใช้ประโยชน์จากสมุดบันทึกสุขภาพนี้ ให้เต็มที่ในการบันทึกสุขภาพของตนเองขณะตั้งครรภ์ และบันทึกสุขภาพเด็กในหน้าที่ระบุไว้ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก เพื่อจะได้ทราบสุขภาพของตนเองและลูก และเตรียมพร้อมที่จะขอคำปรึกษากับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งอ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาความรู้ที่จัดทำไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และปฏิบัติตามคำแนะนำของเนื้อหาดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสอบถามเพิ่มเติมจากเจ้าหน้าที่ในกรณีที่ยังสงสัยหรือไม่เข้าใจ

การที่คู่สมรสจะมาอยู่รวมกันเป็นครอบครัวที่ดี และมีบุตรสืบสกุลที่เติบโตเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป พ่อแม่ควรมีความรู้และตระหนักถึงบทบาทของพ่อแม่เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวและเตรียมความพร้อมสำหรับการมีบุตร สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรทราบนั้นประกอบด้วย

- ♥ คุณธรรมประจำครอบครัว
- ♥ บทบาทของพ่อแม่ในครอบครัว
- ♥ ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี
- ♥ การตรวจสุขภาพที่จำเป็นของพ่อแม่



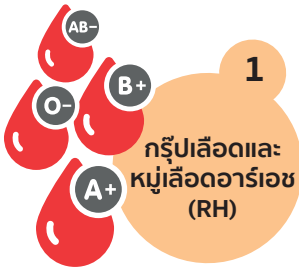
ครอบครัว ประกอบด้วยคนที่อยู่อาศัยในบ้านเดียวกัน ที่มีความเกี่ยวข้องกันทางสายเลือดหรือทางกฎหมาย ซึ่งได้แก่ สามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก ซึ่งแต่ละคนย่อมมีบทบาทหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้เกิดความสงบภายในครอบครัว การเริ่มต้นชีวิตครอบครัวต้องมีการปรับวิถีการดำเนินชีวิตของทั้งหญิง-ชาย เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้ โดยเข้าใจความแตกต่าง มีความยืดหยุ่น มีความซื่อสัตย์ รู้จักการให้ การเสียสละ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเมตตากรุณา มีความรักเอื้ออาทรต่อกัน หมั่นพูดคุย ปรึกษา และรู้จักบทบาทของสามีภรรยาที่พึงปฏิบัติต่อกัน



เมื่อ ภรรยาให้กำเนิดลูกก็จะมีบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น คือบทบาทหน้าที่ของแม่ในขณะเดียวกันสามีก็จะเพิ่มบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ไปพร้อมๆกันด้วย ในปัจจุบันพ่อแม่มากส่วนใหญ่มักไม่ค่อยมีเวลาอยู่ร่วมกับลูก หรือมีเวลาอยู่ร่วมกับลูกอย่างมีคุณภาพ ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันไม่มีความสุข การที่สมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่ มีวิถีหรือจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวอย่างมีคุณภาพก็จะทำให้ครอบครัวน่าอยู่ มีชีวิตที่เป็นสุขยิ่งขึ้น และพ่อแม่ยังมีหน้าที่เลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนี้

1. ให้ความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย
2. มีการพูดจาสื่อสารที่ดีต่อกัน
3. มีการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิตให้กับลูก ฝึกลูกรู้จักช่วยเหลืองานบ้าน ฝึกให้ลูกได้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง
4. สอนให้ลูกทำความดี มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ
5. ส่งเสริมให้ลูกได้รับการศึกษาในวัยที่เหมาะสม
6. สิ่งสำคัญที่สุดของช่วงเวลาที่มีความหมายก็คือ พ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดี ให้ลูกเห็นและเลียนแบบได้ ทั้งนี้การอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาว่าพ่อแม่ต้องอยู่กับลูกยาวนานแค่ไหน แต่ขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่ปฏิบัติอย่างไรกับลูกหรืออยู่ร่วมกับลูกอย่างไร

5 เรื่องที่ต้องตรวจ เพื่อลูกน้อยปลอดภัย



ตรวจเพื่อ...

- หมู่เลือดคุณแม่และคุณพ่อเข้ากันได้หรือไม่
- กรณีที่เลือดคุณแม่และคุณพ่อเข้ากันไม่ได้ จะส่งผลและเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ เช่น มีภาวะซีด หัวใจวายในครรภ์
- จัดหาเลือดทดแทนได้อย่างรวดเร็วกรณีที่คุณแม่จำเป็นต้องรับเลือด

เป็นโรคชนิดชนิดหนึ่งที่เกิดจากเม็ดเลือดแดงผิดปกติ แตกง่าย โดยการถ่ายทอดจากพ่อแม่ทางกรรมพันธุ์เป็นได้ทั้งชายและหญิง ธาลัสซีเมียมี 2 แบบ

1. **เป็นพาหะ**: ไม่แสดงอาการของโรค สุขภาพดีเหมือนคนทั่วไป แต่มีความผิดปกติของเม็ดเลือดสามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้
2. **เป็นโรค**: แสดงอาการ ซีด ตาขาว มีสีเหลือง ตับโต ม้ามโต ใบหน้าจะเปลี่ยน จมูกแบน กะโหลกศีรษะหนา โหนกแก้มสูง คางและกระดูกขากรรไกรกว้างใหญ่ ฟันบนยื่น กระดูกเปราะหักง่าย ผิวหนังดำคล้ำ ร่างกายเติบโตช้ากว่าคนปกติ สามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้



เกิดจากการที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี การอักเสบ จะทำให้เซลล์ตับตาย หากเป็นเรื้อรังจะเกิดพังผืด ตับแข็ง และมะเร็งตับได้

สาเหตุของโรคตับอักเสบบี เชื้อไวรัสตับอักเสบบีจะติดเชื้อและพบได้บ่อยในช่วงอายุต่างๆ คือ

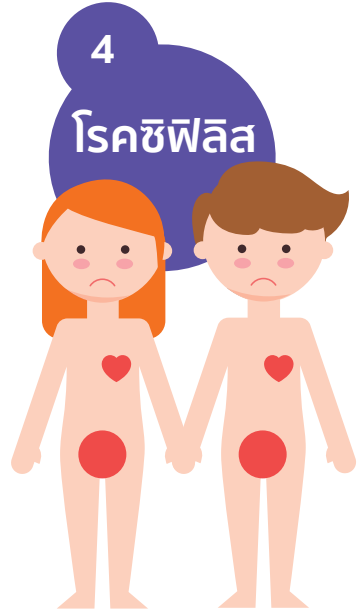
- ระยะแรกเกิด ถ้ามารดาเป็นพาหะ
- ระยะเด็กเล็ก ถ้ามีพี่เลี้ยงใกล้ชิดเป็นพาหะ
- ระยะเข้าโรงเรียนหรือสถานเลี้ยงเด็กเล็กมีเพื่อนเด็กด้วยกันเป็นพาหะ
- ระยะหนุ่มสาว ถ้ามีการร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อ
- ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่นที่เป็นพาหะ



เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง

อาการ

- มีแผลที่อวัยวะเพศและอาจเกิดที่อื่นๆ แผลไม่เจ็บ อาจมีปัสสาวะแสบขัด มีผื่นขึ้นตามตัวที่ฝ่ามือฝ่าเท้า ไม่เจ็บ ไม่คัน ผอมร่วง ฯลฯ อาการเหล่านี้จะหายได้เอง แต่เชื้อยังคงอยู่ในร่างกาย ดังนั้นถ้าตรวจเลือด จะพบว่า **“เลือดบวก”**
- หากปล่อยไว้ไม่รักษา อาจทำให้เกิดโรคลุกลาม และทำลายอวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ สมอง กระดูก พิกการ และตายได้แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ถ้าคุณพ่อและคุณแม่ที่มีเชื้อซิฟิลิสอยู่ในกระแสเลือด จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยทำให้ทารกแท้งหรือตายได้ หรืออาจทำให้พิกการแต่ กำเนิด เช่น หูหนวก ตาบอด หัวใจรั่ว หรือสมองพิกการ ซึ่งเป็นโรคที่อันตรายต่อทารกในครรภ์อย่างมาก



โรคเอดส์ 5



เป็นโรคที่พวกเราทุกคนคงได้ยินกันอย่างแพร่หลาย เกิดจากเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่องและเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อน เป็นโรคที่มีการแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว ในปัจจุบันก็ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

การตรวจเลือดหาเชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์) เป็นประโยชน์ต่อแม่และลูก

1. ได้รับคำแนะนำ การปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง
2. รู้วิธีป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์)
3. ได้รับบริการที่ถูกต้อง และเหมาะสมตลอดการตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด



เพิ่มสมองลูกน้อยในท้อง ด้วยวิตามิน



โฟลิก สิ่งจำเป็นสำหรับ “ว่าที่คุณแม่”

รู้จักกับโฟลิก มีหน้าที่สำคัญคือ เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างสารพันธุกรรม RNA และ DNA และทำงานร่วมกับวิตามิน B12 ในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์แข็งแรง

โฟลิกกับคุณแม่

1. สำหรับคุณแม่ โฟลิกจะช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ลดปัญหาโลหิตจางให้กับคุณแม่
2. สำหรับทารก มีการวิจัยว่า หากคุณแม่รับประทานก่อนการตั้งครรภ์ จะช่วยลดอาการผิดปกติของทารกในครรภ์ ให้ระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดโอกาสการเกิดการคลอดก่อนกำหนด

อาหารที่มีโฟลิก

โฟลิกจะมีอยู่ในอาหารทั่วไป แต่เขาเลือกรับประทานให้ถูกและในปริมาณที่เพียงพอ อาหารที่มีโฟลิก อยู่มากเป็นพิเศษ ได้แก่ ยีสต์ เครื่องในสัตว์ น้านม ถั่วเมล็ดแห้ง หน่อไม้ เห็ด และผักใบเขียว รวมถึงในน้ำผลไม้ อีกด้วย



กรดโฟลิกตั้งจริงต้องกินก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือน

ธาตุเหล็ก



ในช่วงตั้งครรภ์ ร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากมีการเพิ่มของการสร้างเม็ดเลือดแดงเพื่อให้เพียงพอสำหรับระบบการหมุนเวียนเลือดของมารดาและการส่งผ่านสู่ทารกในครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ขาดธาตุเหล็ก จะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด และถ้าเสียเลือดมากในการคลอด อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต การได้รับธาตุเหล็กจากอาหารอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอ ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์จึงมีความจำเป็นต้องได้รับการเสริมธาตุเหล็กในรูปของยาเม็ดธาตุเหล็ก

หญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการที่คลินิกฝากครรภ์ทุกคน จะได้รับยาเม็ดรวม ที่ประกอบด้วยธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม, ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม, กรดโฟลิก 400 ไมโครกรัม รับประทานทุกวันตลอดการตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคขาดสารไอโอดีน และป้องกันความพิการแต่กำเนิดในเด็กทารกแรกเกิด (โรคหลอดประสาทไม่ปิด) ด้วย



เสริมไอโอดีน เพื่อลูกน้อยในท้อง



ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่จำเป็นในการเจริญเติบโตและสติปัญญา หากได้รับไม่เพียงพอ ลูกในท้องเสี่ยงอันตราย

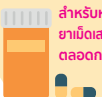
แหล่งที่มาของไอโอดีน

อาหารทะเล เกลือไอโอดีน เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน



หากแม่ขาดไอโอดีนจะส่งผล?

ระดับสติปัญญาด้อย การเจริญเติบโตของสมองไม่สมบูรณ์ การพัฒนาระบบประสาทและกล้ามเนื้อผิดปกติ (พิการ)



สำหรับหญิงตั้งครรภ์ต้องรับประทาน ยาเม็ดเสริมไอโอดีน, เหล็ก, โฟลิก ทุกวัน วันละ 1 เม็ด ตลอดการตั้งครรภ์ถึงหลังให้นมบุตร 6 เดือน

ปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน



คนปกติ 150 ไมโครกรัมต่อวัน



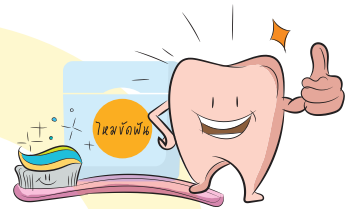
หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร 250 ไมโครกรัมต่อวัน

ดูแลฟันแม่

ปัญหาโรคเหงือกอักเสบ พบได้บ่อยในหญิงตั้งครรภ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ส่งผลให้เหงือกและเนื้อเยื่ออ่อนต่างๆ ที่รองรับฟันอ่อนแอ อาการแพ้ท้องอาเจียนบ่อย อนามัยช่องปากไม่ดี ทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดโรคฟันผุได้ ในมารดาที่มีฟันผุหลายซี่ จะมีปริมาณเชื้อแบคทีเรียในช่องปากมาก มีโอกาสสูงที่จะถ่ายทอดเชื้อจากแม่สู่ลูกมากขึ้น ทำให้ลูกมีความเสี่ยงสูงในการเกิดฟันผุ และนอกจากนั้นโรคปริทันต์อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดและเด็กมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยได้ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ทุกคน



ควรได้รับการตรวจฟัน เพื่อทราบ
สภาวะช่องปากของตนเอง



ได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก
ของตนเองและลูก และฝึกทักษะการแปรงฟัน
การใช้ไหมขัดฟันที่ถูกรวิธี



หากพบว่ามีปัญหาโรคช่องปากก็ควรได้รับ
การรักษาตามความจำเป็นในช่วงตั้งครรภ์เดือน
ที่ 4-6 หรือได้รับการส่งต่อเพื่อรับการรักษา
ที่เหมาะสมต่อไป

ข้อปฏิบัติขณะตั้งครรภ์



1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ อย่างเพียงพอ เพื่อให้ลูกมีโครงสร้างฟันที่สมบูรณ์ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีน้ำตาลบ่อยๆ
2. แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ใช้ไหมขัดฟันทุกวัน และบ้วนปากทุกครั้งหลังกินอาหาร
3. ถ้ามีอาการคลื่นไส้อาเจียน ควรบ้วนปากด้วยน้ำมากๆ หลังอาเจียน หรือบ้วนปากด้วยน้ำผสมผงฟู เพื่อช่วยลดความเป็นกรดในปาก

อุบัติเหตุแม่ท้อง ต้องระวัง...?

- นั่งรถตกหลุม กระทบอย่างแรง
- นั่งแล้วลุกขึ้นยืน อย่างรวดเร็ว
- เข็มขัดนิรภัย รถยนต์รัดท้อง
- ลิ้นลิ้มในห้องน้ำ
- โดนชนอย่างแรง
- สะดุดสิ่งของ
- ตกบันได ตกสิ่งรองเท้า
- ห้องชนโต๊ะ ชนประตู
- ห้องกระทบ พวงมาลัยรถ
- พลอยยกของหนัก หรือก้มเร็วเกินไป

อาการแทรกซ้อนและความผิดปกติ ที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและลูกน้อยในครรภ์



เด็กดิ้นน้อยลงมากหรือไม่ดิ้น



ปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว
จุกแน่นยอดอก
บวมที่เท้ากดบวม

ปัสสาวะแสบขัด
หรือลำบาก



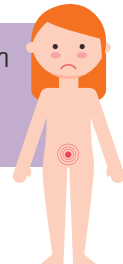
เลือดออกจากช่องคลอด



มีน้ำเดินลักษณะใสๆ
ไหลออกจากช่องคลอด
ให้ใส่ผ้าอนามัยไว้
แล้วรีบมาโรงพยาบาล



เจ็บที่หลังแล้วปวดร้าวมาถึงด้านหน้า
บริเวณหัวหน้าและท้องน้อย
อาการปวดท้องอยากถ่ายอุจจาระ



ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ สำหรับหญิงตั้งครรภ์

1. ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย

- 1.1 ขยับเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การเดิน การว่ายน้ำ อย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์



ทำงานบ้าน



ว่ายน้ำ

- 1.2 ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นกล้ามเนื้อหน้าท้องและอุ้งเชิงกราน เพื่อสร้างความพร้อมในการคลอดลูก อย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง และฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการปวดเมื่อยจากการรับน้ำหนักลูกน้อยในครรภ์ เช่น โยคะ พิลาเต



ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



ฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

ข้อควรคำนึง

ประเมินความพร้อมของตนเองก่อนมีกิจกรรมทางกาย ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อน หากมีอาการผิดปกติ เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด ปวดท้องเบ่ง เวียนศีรษะ ใจสั่น ควรหยุดและไปพบแพทย์ทันที ควรค่อยๆ เริ่มมีกิจกรรมทางกาย จากเบาไปหนัก หรือ ช้าไปเร็ว หายใจปกติ ไม่กลั้นหายใจ



ทำนอนตะแคง

2. ข้อแนะนำการนอนหลับ

- 2.1 นอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ควรนอนก่อน 4 ทุ่ม
- 2.2 นอนท่าตะแคง แทนท่านอนหงาย เพื่อให้มดลูกไม่กดทับเส้นเลือดดำใหญ่บริเวณด้านหลังของร่างกาย ทำให้เลือดไหลเวียนกลับเข้าหัวใจได้ดี และลดอาการขาบวม
- 2.3 เวลาจะนอน ควรค่อยๆ เอนตัวลงนอนจากท่านั่งเป็นท่านอน และเวลาตื่น ควรค่อยๆ ลุกจาก ท่านอนเป็นท่านั่ง
- 2.4 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร 2-3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพื่อลดอาการกรดไหลย้อน จุกเสียดแน่นท้อง
- 2.5 จัดห้องนอนให้เหมาะสม ห้องนอนควรมีดสนิท ไม่มีเสียงดังรบกวน

สารอาหาร
มากกว่า
200 ชนิด



ทุนสมองลูก ด้วยนมแม่



1. นมแม่เป็นวัคซีนหยดแรก

นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดที่มีคุณค่า มีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ มีฮอโมน ช่วยระบบการย่อย ซึ่งไม่สามารถหาได้จากอาหารอื่น การกินนมแม่ช่วยลดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ท้องอืด ท้องเสียได้ นอกจากนี้คุณค่าของน้ำนมแม่แล้ว กระบวนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผ่านการโอบกอด สัมผัส สบตา ยังช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต กระตุ้นการรับรู้ ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย สมอง และจิตใจเป็นอย่างดี

2. เทคนิคให้นมแม่ไหลเร็ว 3 จุด สูตรเริ่มต้น



1. **ดูดเร็ว** เริ่มให้ดูดตั้งแต่ออยู่ในห้องคลอด ภายใน 1 ชั่วโมง



2. **ดูดบ่อย** ตามความต้องการของลูก ประมาณ 8 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน หรือทุก 2-3 ชั่วโมง



3. **ดูดถูกวิธี** โดยให้อมหัวนมและลานนมให้ลึกพอและดูดจนเกลี้ยงเต้า

3. การเก็บรักษา

หมายเหตุ: ที่สำคัญทำอุณหภูมิและการดูดต้องถูกวิธี

ควรเก็บน้ำนมใส่ภาชนะ เช่น ขวดนมหรือถุงเก็บนม ในปริมาณเท่ากับที่ลูกต้องการกินแต่ละครั้ง และปิดให้มิดชิด

สถานที่เก็บอุณหภูมิ	อุณหภูมิ	ระยะเวลาในการเก็บ
ตั้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง	27-32°C	3-4 ชม.
กระติกน้ำแข็ง	15°C	1 วัน
ตู้เย็นช่องธรรมดา	0-4°C	1 วัน
ใต้ช่องแช่แข็ง	0-4°C	3-5 วัน
ช่องแช่แข็งตู้เย็นประตูเดียว	-15	2 สัปดาห์
ช่องแช่แข็งตู้เย็น 2 ประตู	-18	3-6 เดือน
ตู้เย็นที่อุณหภูมิต่ำ	-20	6-12 เดือน

หมายเหตุ: ไม่ควรเก็บน้ำนมที่ประตูตู้เย็น



ฝึกลูก เข้านอน

- การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับเด็กปฐมวัย
- การนอนหลับที่เพียงพอและเหมาะสม มีผลต่อการหลั่ง Growth Hormone ที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เพิ่มส่วนสูง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

ระยะเวลาการนอนหลับ ตามกลุ่มวัย ดังนี้

- | | |
|----------------------------------|----------------------|
| • วัยแรกเกิด (แรกคลอด - 3 เดือน) | ควรนอน 14-17 ชั่วโมง |
| • วัยทารก (4 เดือน - 1 ปี) | ควรนอน 12-15 ชั่วโมง |
| • วัยเตาะแตะ (1-2 ปี) | ควรนอน 11-14 ชั่วโมง |
| • วัยก่อนเข้าเรียน (3-5 ปี) | ควรนอน 10-13 ชั่วโมง |



- ทารกแรกเกิด จนถึง 3-4 เดือน จะมีการนอนและตื่น เป็นวงจร ทุก 3 ชั่วโมง จากการตื่นมากินนมแม่ เป็นระยะ ช่วงนี้ยังจำเป็นที่จะให้นมแม่ ตามความต้องการของเด็กก่อน และอุ้มเรือหลังกินนม
- เมื่อทารกอายุมากขึ้น ประมาณ 3-4 เดือน จะมีการนอนที่นานขึ้น รวมถึงการตื่นที่นานขึ้นด้วย โดยจะตื่นตอนกลางคืน ประมาณ 1-3 ครั้ง และนอนตอนกลางวัน ประมาณ 2-3 รอบ
- วัยนี้ จะเริ่มฝึกการนอนได้ โดยการจัดที่นอนลูก ให้เป็นสัดส่วน แยกจากพ่อแม่ โดยระวังความปลอดภัย ด้านการตกเบาะ หรือเตียง จัดบรรยากาศให้มืด ไม่มีแสง และเสียงรบกวน อาจเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ
- เมื่อลูกร้องไห้ หรือตื่นนอนตอนกลางคืน อย่าเพิ่งกล่อม หรือให้นมลูก ให้ดูแลความปลอดภัยก่อนว่าไม่มีภาวะตกเตียง หรือจัดการเรื่องเปียกชื้นให้เรียบร้อยก่อน หลังจากนั้นให้กล่อมลูกบนที่นอน โดยไม่อุ้มลูกขึ้น ด้วยวิธีการอุ้มตัวและอุ้มหัว พร้อมกับพูดกระซิบกับลูกว่า “นอนนะคนดี นอนนะลูก” และไม่พูดคุยกันเอง หรือทำเสียงรบกวนอื่นๆ จนกว่าลูกจะหลับเอง
- เด็กบางคน อาจจะร้องไห้เสียงดังมาก และร้องนาน หากกล่อมแล้วไม่ดีขึ้น ให้ออกนอกห้องสัก 2-3 นาที แล้วกลับไปกล่อมแบบเดิมใหม่
- ช่วงเริ่มต้น เด็กที่นอนยากบางคน อาจร้องไห้ถึง 30 นาที จนเหงื่อออกชุ่มตัว และจะดีขึ้นหลังจากฝึก 1-2 สัปดาห์ พ่อและแม่ต้องอดทน และผลัดเปลี่ยนกันกล่อมหากไม่ไหว
- การกล่อมโดยพ่อ หรือบุคคลอื่นที่ไม่ใช่แม่ อาจกล่อมให้ลูกนอนได้เร็วกว่าแม่
- การให้นมตลอดคืน แทนที่ที่ลูกร้อง จะทำให้เด็กกล่อมตัวเองไม่ได้ และทำให้กระเพาะอาหารทำงานในเวลาที่ไม่ควรพักผ่อน และทำให้ลูกนอนหลับไม่เพียงพอ เกิดผลเสียต่อสุขภาพลูก นอกจากนี้ยังทำให้เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุได้
- การจัดเตียง หรือเบาะ ที่เด็กนอน ให้ความสำคัญ เช่น ติดผนัง ไม่มีช่องว่างให้เด็กไปติดหรือตกลงไปได้ เป็นต้น

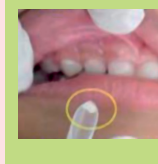
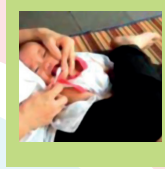


0-6 เดือน

ฟันยังไม่ขึ้น ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดเหงือก กระจุกแก้ม และลิ้น วันละ 2 ครั้ง

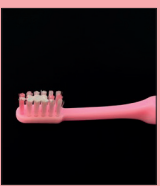


พบทันตแพทย์ ทุก 6 เดือน



7-11 เดือน

แปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และละลายจนแปรงพอเปียก ถูไปมาสั้นๆ ในแนวขวาง และใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองออก ทำทุกวัน เช้า-ก่อนนอน หลังแปรงฟัน ตรวจสอบความสะอาดโดยใช้หลอดพลาสติกเล็กๆ ปลายมนขูดบนตัวฟัน ต้องไม่มีคราบจุลินทรีย์ออกมา และอย่าลืมหาลูกไปพบหมอฟันครั้งแรก ก่อนอายุ 1 ปี



ฟันซี่แรกถึงน้อยกว่า 3 ปี และขนแปรงพอเปียก



3 ปี ถึง 6 ปี เท่ากับความกว้างขนแปรง



มากกว่า 6 ปี เท่ากับความยาวขนแปรง



รอยขาวขุ่น

1-3 ปี

พ่อแม่ต้องแปรงฟันให้ลู่วันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้า และก่อนนอน หากลูกกินอาหารหลังแปรงฟันอีก ต้องแปรงฟันซ้ำก่อนเข้านอน ถ้าพบฟันเริ่มฝุเป็นรอยขาวขุ่น รีบไปพบหมอฟัน ก่อนฟันผุลง



3-6 ปี



ฝึกให้แปรงฟันเอง โดยพ่อแม่แปรงซ้ำให้จนถึงอายุ 7-8 ปี หรือจนกว่าเด็กจะแปรงฟันสะอาด

ส่งเสริมพัฒนาการลูกรักเติบโตอย่างมีคุณภาพ:



กิน

0 - 6 เดือน



- ให้นมลูกด้วยตนเอง

6 - 12 เดือน



- ป้อนอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
- ไม่บังคับลูก ถ้าลูกปฏิเสธอาหารตามวัย

1 - 2 ปี



- ปล่อยให้ลูกหยิบอาหารเอง
- ชมเชยเมื่อลูกทำได้ดี
- ไม่ดุว่าเมื่อลูกทำอาหารเลอะเทอะ

2 - 3 ปี



- จัดที่นั่งให้ลูกได้กินอาหารกับสมาชิกอื่น ๆ
- ไม่เดินตามป้อน
- ชื่นชมเมื่อลูกนั่งกินอาหารได้ดี

3 - 5 ปี



- มีเวลากินอาหารกับลูกทุกวัน วันละ 1 มื้อ
- ชวนลูกมาเตรียมอาหาร หรือคิดเมนูอาหารด้วยกัน



กอด

0 - 6 เดือน



- อุ้มสัมผัสอย่างอ่อนโยนตอบสนองอย่างรวดเร็ว
- เรียนรู้สัญญาณต่างๆ ที่ลูกพยายามสื่อ เช่น ทำทางเมื่อหิว เสียงร้องไห้เมื่อง่วงนอน

6 - 12 เดือน



- อยู่ข้างๆ ลูก เมื่อลูกสำรวจค้นหาเล่นสิ่งใหม่ ๆ
- ยิ้มพยักหน้า ให้ลูกมั่นใจ อ้าแขนรับโอบกอด ปลอบประโลมเมื่อลูกเจ็บ กลัว

1 - 2 ปี



- ลูกวัยนี้ช่างสำรวจและเรียนรู้
- สนับสนุนให้ลูกกล้าเล่นกล้าทดลอง
- พ่อแม่อยู่ข้างๆ ให้ความมั่นใจกับลูก ไม่แสดงท่าทีกังวลเกินไป

2 - 3 ปี



- ้วยแห่งความเป็นตัวของตัวเองสูง
- ตีโต้ต่อต้านได้มาก
- พ่อแม่ไม่ควรบังคับหรือเอาชนะเด็กจริงๆ แต่ไม่ตามใจ
- ถ้าลูกต่อต้านอาละวาด ให้ยืนยันทัวท่าที่สงบนุ่มนวลหนักแน่น
- ใช้การโอบกอด พุดแสดงความเข้าใจ เพื่อช่วยลูกจัดการอารมณ์ของตนเอง
- ไม่ควรลงโทษลูกด้วยอารมณ์

3 - 5 ปี



- ช่วยลูกเตรียมความพร้อมไปโรงเรียน
- ติดตามการปรับตัวกับเพื่อน ครูช่วยดูแลเรื่องการบ้าน

กิน กอด เล่น เล่า



เล่น

0 - 6 เดือน



- พ่อแม่ชวนลูกเล่น เพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส

6 - 12 เดือน



- ชวนลูกเล่นสิ่งของอะไรต่างๆ รอบตัว
- เน้นความสนุกสนานระหว่างพ่อแม่ และลูก
- ส่งเสริมให้ลูกได้คลาน เกาะยืน

1 - 2 ปี



- ให้ลูกเป็นผู้นำในการเล่นตามสิ่งที่ลูกสนใจ
- ชวนลูกเล่นลองทำกิจกรรมใหม่ๆ
- ส่งเสริมลูกได้เดิน วิ่ง และปีนป่าย

2 - 3 ปี



- ชวนลูกเล่นลองทำกิจกรรมใหม่ๆ
- ส่งเสริมให้ลูกได้วิ่งเล่นนอกบ้าน สนามเด็กเล่น ปั่นจักรยาน

3 - 5 ปี



- ส่งเสริมการเล่นสมมุติที่เป็นเรื่องราว
- เล่นแบบร่วมมือ แก้ปัญหาจากง่ายไปยาก ยอมรับ แพ้-ชนะ
- ส่งเสริมให้ลูกได้วิ่งเล่นนอกบ้าน สนามเด็กเล่น ปั่นจักรยาน



เล่า

0 - 6 เดือน



- ชวนลูกคุย ร้องเพลงให้ฟัง
- อ่านหนังสือเพลงกล่อมเด็ก

6 - 12 เดือน



- เล่านิทานที่มีเสียงคล้องจอง อ่านนิทานที่มีรูปภาพต่างๆ
- มองหน้า สัมผัสลูกระหว่างเล่านิทาน

1 - 2 ปี



- อ่านหนังสือนิทานที่มีสิ่งที่ลูกชอบ เช่น รถสีตัว หรือนิทานที่มีเนื้อหาลำบาก เรื่องใกล้ตัว
- ตอบคำถาม “ทำไม” “อะไร” ของลูกอย่างใส่ใจ ไม่รำคาญที่ลูกถาม

2 - 3 ปี



- สามารถเล่านิทานได้ หลายรูปแบบ เช่น เล่าจากหนังสือเล่าเรื่องแต่งเอง
- สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
- ชวนลูกคุยเกี่ยวกับตัวละครหรือเนื้อเรื่องที่อ่าน

3 - 5 ปี



- จัดเวลาอ่านหนังสือกับลูกอย่างสม่ำเสมอ
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการอ่านนิทาน
- ฟังลูกเล่าเรื่องราวต่างๆ อย่างตั้งใจ

การบาดเจ็บในเด็ก (Child Injuries)



ไม่ว่าเด็กไว้บนที่สูง เช่น เตียง โต๊ะ โซฟา โดยลำพัง



รถหัดเดินไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้ เพราะทำให้เดินช้า และพลิกคว่ำ ตกที่สูงได้ง่าย

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการพลัดตก หกล้ม



หน้าต่างต้องอยู่สูงจากพื้น ไม่ต่ำกว่า 1 เมตร เพื่อป้องกันการปีนป่าย



ซี่ราวบันได และซี่กรงระเบียง ต้องมีช่องห่างไม่เกิน 9 เซนติเมตร เพื่อไม่ให้ ลำตัวเด็กและศีรษะเด็ก ลอดได้



โต๊ะ ทีวี ตู้เย็น ชั้นวางของ หากไม่มั่นคงพอ ควรใช้อุปกรณ์ยึดติดกับกำแพง เพื่อป้องกันการล้มคว่ำทับเด็ก เมื่อเด็กโหนหรือปีนป่าย



เครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น ต้องปลอดภัย

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการอุดตันทางเดินหายใจ



ควรให้เด็กนอนหงาย การนอนคว่ำอาจเกิดการกดทับปากและจมูกได้



อย่าปล่อยให้เด็กเล่นสิ่งของชิ้นเล็กตามลำพัง แม้เพียงชั่วขณะ เพื่อไม่ให้นำเข้าปาก จมูก



อย่า让孩子เล่นของเล่น ที่มีสายยาว เพราะอาจรัดคอเด็กได้



อย่าวางถุงพลาสติกใกล้ตัวเด็ก เพื่อป้องกันเด็กใช้สวมศีรษะ

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการแข็งกลจากวัตถุสิ่งของ



ห้ามให้เด็กเล่นประทัด พลุ ดอกไม้ไฟ ตามลำพัง

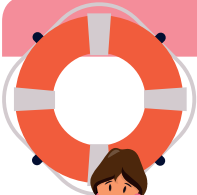


ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด เมื่อใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟต์

กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

การบาดเจ็บในเด็ก (Child Injuries)

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกัน การจมน้ำ



ผู้ปกครองต้องดูแลเด็ก
อย่างใกล้ชิด



ติดตั้งเครื่องกีดขวาง
หรือรั้วหรือคอกกั้นเด็ก
ต้องมีช่องห่างไม่เกิน
6 เซนติเมตร



ควรสวมเสื้อชูชีพ
ทุกครั้ง



เด็กวัยเรียนควรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้
(ความรู้ความปลอดภัยทางน้ำ
ทักษะการเอาชีวิตรอดและการช่วยเหลือ)

หมายเหตุ: ระดับน้ำ 1-2 นิ้ว ทำให้เด็กเล็กจมน้ำได้

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกัน การบาดเจ็บจากการจราจร



ผู้ขับขี่ต้องสวมหมวกนิรภัย
และคาดสายรัดคาง

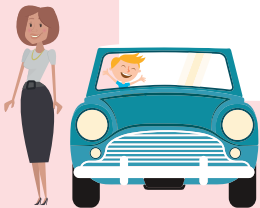
ไม่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี
โดยสารรถจักรยานยนต์



เด็กอายุมากกว่า 2 ปี
ให้สวมหมวกนิรภัยเด็กทุกครั้ง



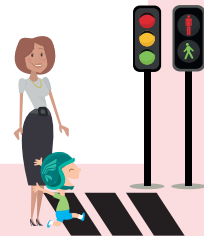
ใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก
ในรถยนต์



อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว

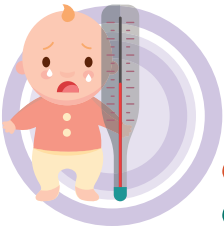


ก่อนถอยรถหรือออกรถ
ให้สำรวจทุกครั้งว่าไม่มีเด็กอยู่ใกล้รถ



สอนและสาธิตวิธีการเดินถนน
และข้ามถนนอย่างปลอดภัย

การดูแลเด็กป่วยเป็นไขหวัดและไขหวัดใหญ่



เด็กอายุ 1-5 ปี มักป่วยเป็นไขหวัดได้บ่อย โรคนี้จะมีอาการไข้ ไอ น้ำมูก ในช่วง 2 - 3 วันแรก อาการไอ มักมีราว 1 - 2 สัปดาห์ จากนั้นจะหายไป สำหรับ ไขหวัดใหญ่อาการจะรุนแรงกว่า คือ ไข้สูง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย อาจมีอาเจียน และท้องเสียร่วม ผู้ปกครองสามารถให้การดูแลเด็กเบื้องต้นได้ ดังนี้

- 1 ให้จิบน้ำบ่อย ๆ
- 2 ให้กินนมหรืออาหารตามปกติ



- 3 ถ้าตัวร้อนให้เช็ดตัว และกินยาลดไข้ (พาราเซตามอล) ปริมาณตามฉลากยาระบุ
- 4 ถ้ามีอาการไอ ให้กินยาแก้ไอละลายเสมหะ
- 5 โรคไขหวัด เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่สามารถรักษาได้ด้วยยาปฏิชีวนะ/ยาฆ่าเชื้อ แต่สำหรับโรคไขหวัดใหญ่นั้น มียารักษาเฉพาะ ดังนั้น กรณีสงสัยว่าเด็กป่วยเป็นไขหวัดใหญ่ควรรีบพาไปพบแพทย์
- 6 ถ้าเด็กมีอาการ ไอมาก หอบ หายใจผิดปกติ หายใจเร็ว หายใจมีเสียงดัง ซึม ไม่ดูดนม ต้องรีบพาเด็กไปพบแพทย์ทันที

หมายเหตุ: โรคไขหวัดใหญ่มีวัคซีนป้องกัน เด็กอายุ 6 เดือน - 2 ปี เป็นประชากรกลุ่มเสี่ยง ที่จะเกิดโรครุนแรง สามารถไปรับวัคซีนฟรีในช่วงรณรงค์ ได้ที่สถานพยาบาลภาครัฐและเอกชนที่ร่วมโครงการ

โรค มือ เท้า ปาก

โรคนี้พบบ่อยในเด็กเล็ก พบผู้ป่วยมาก ตั้งแต่ต้นฤดูฝนจนถึงฤดูหนาว



สาเหตุ เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัส (Enterovirus)

อาการ มีไข้ ตุ่มแดง ตุ่มใส หรือแผลร้อนในหลายๆ แผลในช่องปาก และมีอาการเจ็บ พบผื่นแดงหรือตุ่มใสเล็ก ๆ ที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า หรือก้น ไข้จะเป็นนาน 5 - 7 วัน

ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ สมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ กล้ามเนื้ออ่อนปวกเปียก ซึ่งอาการแทรกซ้อนไม่สัมพันธ์กับจำนวนแผลหรือตุ่ม

การดูแลรักษา โรคนี้รักษาตามอาการ ไม่มียารักษาโรคโดยเฉพาะ เช่น เมื่อมีไข้ ให้ยาลดไข้ (พาราเซตามอล) หากกินอาหารได้น้อยจากการเจ็บแผลในปาก จะให้ยาชาป้ายแผล/หยอดบริเวณช่องปาก พยายามป้อนน้ำ นม และอาหารอ่อนที่อุณหภูมิเย็นเล็กน้อย เพื่อลดอาการเจ็บแผลและกินได้มากขึ้น หากอ่อนเพลีย แพทย์จะให้อนนิรักษัตวในโรงพยาบาลและให้น้ำเกลือทางหลอดเลือดร่วมกับเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน



การป้องกันโรค

1. หลีกเลี่ยงการให้เด็กคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
2. ดูแลรักษาสุขอนามัย เช่น ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือ ก่อนรับประทานอาหาร หลังขับถ่าย และหลังเล่นของเล่น
3. หากเด็กป่วยเป็นโรคมือเท้าปาก ให้หยุดเรียนอย่างน้อย 1 สัปดาห์หรือจนกว่าแผลจะหาย
4. กรณีพบเด็กป่วยเป็นโรคมือเท้าปากในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก/โรงเรียนอนุบาล อาจมีการปิดศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก/โรงเรียนอนุบาล เป็นเวลา 7 วัน เพื่อทำความสะอาดห้องเรียนและของใช้ของเด็ก



1

ให้สารน้ำ เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป
กับอุจจาระ ได้แก่



- สารละลายน้ำตาลเกลือแร่
หรือโออาร์เอส (ORS) แนะนำให้
ใช้ขององค์การเภสัชกรรม
โดยวิธีผสมดูที่ข้างซองวิธีผสม
ดูที่ข้างซอง



- ห้ามผสมกับสารละลายอื่น
เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำอัดลม
 เป็นต้น



- ให้ทดแทน ORS 10 ซีซี
ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
ทุกครั้งที่ถ่าย
- กินทีละน้อย ควรใช้ช้อน
ป้อนทีละ 5 ซีซี (1 ช้อนชา)
ทุก 1-2 นาที



2

ให้เด็กกินนมหรือกินอาหารปกติตามวัย
ควรให้อาหารย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารที่มี
ไขมันสูง ผัก ผลไม้และอาหารที่มีน้ำตาลสูง

อาการของการรกแรกเกิดที่ต้องพาเด็กไปพบแพทย์ทันที



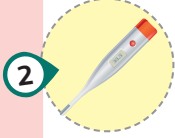
3 ดูนมน้อยลง
ชัดเจน



4 หอบเหนื่อย หายใจเร็ว
มากกว่า 60 ครั้ง/นาที



5 ตา ผิวน้ำ หรือ
สะดือบวมแดง มีหนอง



2 ไข้ ชิม



6 ท้องอืดมาก ถ่ายเป็นน้ำ
หรืออาเจียน



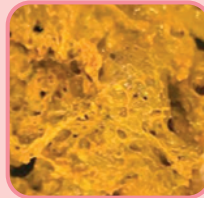
1 ตัวเหลืองมากขึ้น



7 ไม่ปัสสาวะใน 6 - 8 ชั่วโมง

ข้อควรระวัง สีของอุจจาระ

หากลูกของท่านมีอุจจาระสีซีดผิดปกติตั้งรูป
จำเป็นต้องพาลูกไปพบกุมารแพทย์โดยเร็ว แม้จะไม่มีอาการผิดปกติอื่น ๆ
เพราะอาจเป็นโรคตับ หรือท่อน้ำดีตีบตัน ซึ่งต้องรับการรักษาอย่างเร่งด่วนก่อนอายุ 2 เดือน



สีอุจจาระปกติ



สีอุจจาระผิดปกติ



1

วัคซีนบางชนิดจำเป็นต้องได้รับมากกว่า 1 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้สูงเพียงพอในระดับที่สามารถป้องกันโรคได้ ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรพาบุตรหลานไปรับวัคซีนตามกำหนดนัดทุกครั้ง ซึ่งมีบันทึกไว้ในสมุดเล่มนี้



2

เด็กที่เจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น หวัด ไอ หรือไข้ต่ำๆ สามารถรับวัคซีนได้

3



หลังได้รับวัคซีนบางชนิด เด็กอาจตัวร้อนเป็นไข้ ซึ่งจะหายได้ในเวลาอันสั้น ให้เช็ดตัว ตีมน้ำมากๆ และให้ยาลดไข้ตามคำแนะนำของแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

4



ถ้าเด็กเคยมีประวัติแพ้ยา หรือเคยมีอาการรุนแรงหลังได้รับวัคซีน เช่น ชัก ไข้มาก โปรดแจ้งแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก่อนรับวัคซีนด้วย

5



แผลที่เกิดจากการฉีดวัคซีนป้องกันโรค อาจเป็นฝีขนาดเล็กอยู่ได้นาน 3-4 สัปดาห์ ไม่จำเป็นต้องใส่ยา หรือปิดแผล เพียงใช้สำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดรอบๆ แผล

6



โปรดเก็บสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ เพื่อประโยชน์ของบุตรหลานในการติดตามดูว่า บุตรหลานได้รับวัคซีนอะไรบ้าง ครบถ้วนหรือไม่ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นหลักฐานสำคัญในโอกาสต่างๆ เช่น การมอบตัวบุตรหลานเข้าเรียนต่อในชั้นประถมศึกษาและการเดินทางไปยังต่างประเทศ เป็นต้น

คำแนะนำเกี่ยวกับ

การได้รับวัคซีน

ส่วนที่ 3 ความรู้สู่การปฏิบัติเพื่อแม่-ลูก สุขภาพดี

ด.ช. ด.ญ. ชื่อ.....นามสกุล.....

วัน เดือน ปี เกิด.....เลขประจำตัวประชาชน.....

บันทึกการได้รับวัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของประเทศไทย (เจ้าหน้าที่บันทึก)

วัคซีนที่ให้	อายุที่ควรได้รับ	วัน เดือน ปี ที่ได้รับวัคซีน		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
• ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG)	• แรกเกิด			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB)	• แรกเกิด			
	• 1 เดือน (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ)			
• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)	• 2 เดือน			
• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ (DTP-HB-Hib)	• 4 เดือน			
	• 6 เดือน			
• กินวัคซีนโรต้า (Rota)	• 2 เดือน			
	• 4 เดือน			
	• 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV)	• 4 เดือน			
• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR)	• 9 เดือน			
	• 2 ปี 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้สมองอักเสบ เจอีนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ (LAJE)	• 1 ปี			
	• 2 ปี 6 เดือน			
• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)	• 1 ปี 6 เดือน			
	• 4 ปี			
• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP)	• 4 ปี			
• ฉีดวัคซีนป้องกันเอชพีวี (HPV)	• 11 ปี (นักเรียนหญิงชั้น ป.5)			
• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก (dT)	• 12 ปี (ชั้น ป.6)			
วัคซีน.....				
วัคซีน.....				
วัคซีน.....				
วัคซีน.....				
วัคซีน.....				

หมายเหตุ

1. หากไม่สามารถพาเด็กไปรับวัคซีนได้ตามกำหนด โปรดนำเด็กพร้อมสมุดเล่มนี้ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยเร็ว
2. โปรดเก็บรักษาสุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ตลอดไป เพื่อประโยชน์ในการป้องกันโรค ทั้งใช้ประกอบการเข้าเรียนและสมัครงานในอนาคต
3. จำนวนครั้ง ในการให้วัคซีนโรต้า (Rota) อาจเป็นแบบกิน 2 ครั้ง หรือ 3 ครั้ง

วันนัดตรวจสุขภาพและรับวัคซีนครั้งต่อไป

วัน เดือน ปี อายุ	เวลา	รายการ	สถานที่นัด
		<ul style="list-style-type: none"> • คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • 	
		<ul style="list-style-type: none"> • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB) (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ) • 	
		<ul style="list-style-type: none"> • คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ (DTP-HB-Hib) • กินวัคซีนโรต้า (Rota) • 	
		<ul style="list-style-type: none"> • คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ DTP-HB-Hib • กินวัคซีนโรต้า (Rota) • 	
		<ul style="list-style-type: none"> • คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ (DTP-HB-Hib) • กินวัคซีนโรต้า (Rota) • 	
		<ul style="list-style-type: none"> • คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR) • 	
		<ul style="list-style-type: none"> • คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเฉื่อย ชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ (LAJE) • 	
		<ul style="list-style-type: none"> • คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP) • 	
		<ul style="list-style-type: none"> • คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR) • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเฉื่อย ชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ (LAJE) • 	
		<ul style="list-style-type: none"> • คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP) • 	

หมายเหตุ : จำนวนครั้งในการให้วัคซีนโรต้า (Rota) ขึ้นอยู่กับชนิดวัคซีนที่จัดหาได้

แบบส่งต่อข้อมูลปฐมวัยสู่โรงเรียน

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. 25.....

จาก.....

ต.ช. ต.ญ. ชื่อ-นามสกุล..... เลขประจำตัวประชาชน.....

อายุ..... ปี..... วันเดือนปี..... เวลาเกิด..... น.

อายุที่คลอด..... สัปดาห์ น้ำหนักแรกเกิด..... กรัม วิธีการคลอด.....

ชื่อ-สกุล บิดา..... ชื่อ-สกุล มารดา.....

บาดเจ็บเนื่องจากการคลอด ไม่มี มี คือ.....

ร่างกายพิการแต่กำเนิด ไม่มี มี คือ.....

การเจ็บป่วยเนื่องจากการคลอด ไม่มี มี คือ.....

โรคประจำตัว ไม่มี มี คือ.....

แพ้ยา หรืออาหาร ไม่มี มี คือ.....

ประวัติการได้รับวัคซีนพื้นฐาน

วัคซีนที่ให้	อายุที่ควรได้รับ	วัน เดือน ปี ที่ได้รับวัคซีน		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
• ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG)	• แรกเกิด			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB)	• แรกเกิด • 1 เดือน (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ)			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)	• 2 เดือน			
• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ (DTP-HB-Hib)	• 4 เดือน • 6 เดือน			
• กินวัคซีนโรต้า (Rota)	• 2 เดือน • 4 เดือน • 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV)	• 4 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR)	• 9 เดือน • 2 ปี 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเจือชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ (LAJE)	• 1 ปี • 2 ปี 6 เดือน			
• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)	• 1 ปี 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP)	• 4 ปี			
วัคซีนอื่นๆ (ระบุ)				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				

ประวัติพัฒนาการ สมวัย สมวัยล่าช้า

QR CODE 5 ดีทักส์



01

ตอนที่ 1 การให้คำปรึกษาแบบคู่เพื่อตรวจเลือด



04

ตอนที่ 4 เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยคืออะไร



02

ตอนที่ 2 การฝากครรภ์ครั้งนี้ ตรวจเลือดหาอะไร



05

ตอนที่ 5 การดูแลลูกที่เกิดจากแม่ติดเชื้อเอชไอวี



03

ตอนที่ 3 ความเข้าใจเมื่อเป็นไวรัสตับอักเสบบี โรคมะเร็ง และเอชไอวี



06

ตอนที่ 6 ประโยชน์จากการฝากครรภ์เร็ว

แอปพลิเคชันคุณลูก (Khunlook)



ตัวช่วยบันทึกและประเมินพัฒนาการลูกน้อย
ทุกอย่างก้าวที่พ่อแม่ยุคใหม่ต้องมี เพียง scan QR code
แล้วกดดาวน์โหลดกันฟรีๆ ทั้งระบบ iOS และ Android
หรือพิมพ์คำว่า “Khunlook” หรือ “คุณลูก”
ใน App Store และ Play Store
และใช้เว็บไซต์ www.khunlook.com





คำแนะนำการใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

สมุดบันทึกสุขภาพนี้เป็นสมุดประจำตัวของแม่และลูก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี ใช้สำหรับศึกษา เพื่อการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์แม่หลังคลอดและลูก

ประโยชน์

- ช่วยให้พ่อและแม่ดูแลสุขภาพของลูก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปีได้อย่างเหมาะสม
- เป็นที่รวบรวมความรู้และบันทึกข้อมูลด้านสุขภาพของแม่และเด็ก ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงเด็กอายุ 6 ปี
- เมื่อลูกเข้าโรงเรียน นำสมุดบันทึกสุขภาพนี้ให้คุณครูเพื่อบันทึกประวัติสุขภาพของเด็ก

วิธีใช้

- อ่านเนื้อหาทำความเข้าใจและบันทึกสุขภาพตนเองและบุตร เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ
- นำสมุดบันทึกสุขภาพไปด้วยทุกครั้ง เมื่อไปรับบริการที่สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง
- รักษาสมุดบันทึกสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานอยู่เสมอ



คำแนะนำเรื่องการแจ้งเกิด

คุณพ่อ คุณแม่ ต้องไปแจ้งการเกิด ณ อำเภอ กิ่งอำเภอ เทศบาล เมืองพัทยา หรือเขตต่างๆ ในกทม. ซึ่งเป็นท้องที่มีเด็กเกิด เพื่อแจ้งการเกิดของเด็กและเพิ่มชื่อในทะเบียนบ้าน ภายใน 15 วัน

เอกสารที่ควรเตรียมไปใช้ในการแจ้งเกิดเด็ก

1. สำเนาทะเบียนบ้านที่จะนำเด็กเข้า
2. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของบิดา-มารดาเด็กที่เกิด
3. สำเนาทะเบียนสมรส (กรณีที่ยังจดทะเบียนสมรส)
4. ตั้งชื่อบุตร



สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

จัดพิมพ์โดย: กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1: จำนวน 80 หน้า

ปีที่พิมพ์: มีนาคม 2563

จำนวน: 800,000 เล่ม

พิมพ์ที่: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

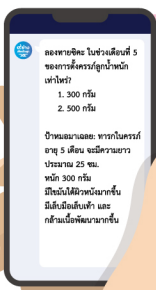


6 ปีแรกของชีวิต

คือโอกาสทองของการสร้างพื้นฐานเพื่อพัฒนาการที่ติดรอบด้าน เริ่มดูแลให้ดีตั้งแต่ฝากครรภ์ ด้วยข้อมูลความรู้และกิจกรรมเพื่อพัฒนาลูกด้านต่างๆ ตามช่วงวัย



ลงทะเบียนรับข้อมูลเพื่อการดูแลตั้งแต่ตั้งครรภ์จนลูกอายุครบ 6 ปี ผ่านมือถือ **ฟรี** คุณจะได้รับความ อินโฟกราฟฟิค และวิดีโอ ที่เป็นประโยชน์สำหรับการเลี้ยงดูเด็ก และนำกิจกรรมไปทดลองทำกับลูก



วิธีการสมัคร ขอเชิญชวนหญิงตั้งครรภ์ คุณพ่อคุณแม่ ลงทะเบียนฟรี ผ่าน LINE

1. เพิ่มเพื่อนในไลน์แอด **9yangth**
Line: @9yangth (มี @ นำหน้าด้วยนะคะ)
หรือสแกน **QR Code**
2. กรอกประวัติส่วนตัว
3. รับข้อมูลการดูแลสุขภาพ ที่เหมาะสมตรงตาม อายุครรภ์ หรืออายุลูก