

การดูแลเด็กเล็ก

13-18 เดือน



วิ่งเล่นอิสระ

เด็กวัยนี้ เริ่มมีพัฒนาการกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น อยู่ในช่วงเริ่มฝึกเดินและวิ่ง พ่อแม่สามารถส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสมขยับเคลื่อนไหวร่างกาย ให้เขาได้ออกสำรวจ ค้นหา และทดลองทำในสิ่งใหม่ ๆ เน้นความสนุกสนานในสถานที่ที่ปลอดภัย

- พ่อแม่อาจจะหาของเล่นประเภทลากจูงไปมา เช่น รถไฟ รถลาก หรือนำกล่องกระดาษมาร้อยเชือกต่อกันสำหรับฝึกการเคลื่อนไหว พอลูกเดินคล่อง สามารถเปลี่ยนมาเล่นเดินไล่จับหรือวิ่งไล่จับกันได้
- ลองเอาตุ๊กตาไปซ่อนไว้ตามจุดต่าง ๆ ในห้อง ชวนลูกค้นหา
- พาไปสำรวจนอกบ้าน เก็บใบไม้ดอกไม้ ี่ช้ชวนดูสิ่งรอบตัวหรือสัตว์ต่าง ๆ
- เล่นลูกบอล กลิ้งหรือโยนไปมาด้วยกัน
- เอาหมอนข้างหรือของอื่นวางบนพื้น พาลูกวิ่งหลบหรือปีนข้ามสิ่งกีดขวาง

“

แม้ว่าจะให้ลูกได้เล่นสำรวจ
อย่างอิสระ แต่พ่อแม่ต้องอยู่ใกล้ ๆ
เพราะลูกยังต้องการกำลังใจเพื่อยืนยัน
ว่าการกระทำนั้นสามารถทำได้
ปลอดภัย และมั่นใจที่จะทำ

”



ฝึกพูด

เด็กในวัย 1 ขวบ จะสามารถพูดได้บ้างแล้ว โดยมีักพูดทีละคำ พูดคำซ้ำ ๆ เป็นการย่อคำสั้น ๆ และจะเพิ่มความยาวขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อมีพัฒนาการที่เพิ่มมากขึ้น

พ่อแม่สามารถสอนให้เด็กพูดคำสั้น ๆ

ตามเหตุการณ์จริง เช่น ก่อนป้อนข้าวก็พูด “หม่ำ” แล้วให้เด็กพูดตาม หรือเมื่ออ่านหนังสือก็ให้พูดคำว่า “อ่าน” แล้วให้เด็กพูดคำว่า “อ่าน” ตาม เมื่อทำได้ก็ชมเชย แล้วแสดงว่าเราเข้าใจที่เด็กสื่อสาร ถ้าลูกเอาแต่ใช้ภาษาท่าทาง เช่น ชี้นิ้วว่าจะเอาโน่นนี่แทนการพูด ก็บอกให้เขาพูดตามเราก่อน แล้วเราจะหยิบให้



เก่ง



เก่ง

ลูกจะพูดได้เก่งถ้าเขารู้จักคำศัพท์มากขึ้น

พ่อแม่สามารถช่วยได้โดยการชวนลูกคุยเยอะ ๆ โดยเน้นเสียงซ้ำ ๆ ซัด ๆ ให้ลูกมองเห็นรูปปากของพ่อแม่ แม้เขาจะตอบได้บ้างไม่ได้บ้าง ทำท่าเหมือนไม่ได้ฟังบ้าง แต่ทุกคำพูดของเรา จะจำเข้าไปอยู่ในสมองของเขา ยิ่งเขาได้ยินซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เขาก็จะจำคำเหล่านั้นได้มากขึ้น

หนังสือนิทานช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางภาษาที่ดี

เพราะจะช่วยเพิ่มคลังคำศัพท์ได้ หนังสือที่มีคำกลอนง่าย ๆ หรือคำคล้องจอง เวลาอ่านจะคล้ายทำนองดนตรี ช่วยพัฒนาทักษะการฟังและการพูดของเด็กได้ แค่อ่านหนังสือด้วยกัน วันละ 15-30 นาที ก็ช่วยพัฒนาสมอง และช่วยให้เด็กพูดเก่งขึ้น



อยู่ห่างจอก่อน 2 ขวบ

เด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ ควรหลีกเลี่ยงการใช้สื่อมีจอทุกชนิด เช่น มือถือ แท็บเล็ต หรือโทรทัศน์ ซึ่งอาจส่งผลให้พัฒนาการล่าช้าในหลาย ๆ ด้าน เน้นการใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวให้มาก ช่วยส่งเสริมพัฒนาการที่ดีของเด็ก

ทำไมถึงไม่ควรให้ลูกวัยนี้ดูจอเลย



ทำให้ไม่ได้ส่งเสริมพัฒนาการของกล้ามเนื้ออย่างเหมาะสม

เมื่อเด็กนั่งนิ่งอยู่หน้าจอ ก็ไม่ได้ทำกิจกรรมที่พัฒนากล้ามเนื้อ หรือเคลื่อนไหวอย่างเพียงพอ เช่น วิ่งเล่น การปีนดิน เล่นทราย เป็นต้น

มีปัญหาด้านการสื่อสาร

สื่อหน้าจอเป็นการสื่อสารแบบทางเดียว จึงทำให้ลูกไม่ได้รับการฝึกฝนในเรื่องภาษา จะทำให้เด็กพูดช้า พูดไม่ชัด หรือติดพูดภาษาการ์ตูน

ส่งผลต่ออารมณ์

เด็กเรียนรู้พฤติกรรมจากการสังเกตพ่อแม่และสิ่งรอบตัว เมื่อเด็กได้ใช้เวลาร่วมกันกับพ่อแม่ หรือผู้ดูแล จะช่วยสร้างสายสัมพันธ์ซึ่งเป็นพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดี แต่ถ้าเด็กใช้หน้าจอมากเกินไปจะทำให้ขาดทักษะการเข้าสังคม มีปัญหาด้านอารมณ์ หงุดหงิดง่าย ใจร้อน รอคอยไม่เป็น

สายตาเสีย

การจ้องมองจอภาพเป็นเวลานานจะส่งผลเสียกับดวงตาได้

เกณฑ์ที่ยกเว้นได้



สำหรับเด็กต่ำกว่า 2 ปี

คือการใช้วิดีโอคอลกับผู้ปกครอง หรือญาติ ซึ่งเป็นการปฏิสัมพันธ์แบบสองทาง



การเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย

	13 - 15 เดือน	16 - 17 เดือน	18 เดือน
ด้านการเคลื่อนไหว	 ยืนอยู่ตามลำพังได้นานอย่างน้อย 10 วินาที	 เดินลากของเล่นหรือสิ่งของได้	 วิ่งได้ เดินถือลูกบอลไปได้ไกล 3 เมตร
ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา	 ขีดเขียน (เป็นเส้น) บนกระดาษได้	 ขีดเขียนได้เอง	 • เปิดหน้าหนังสือที่ทำได้ด้วยกระดาษแข็งที่ละแผ่นได้เอง • ต่อก้อนไม้ 2 ชั้น
ด้านการเข้าใจภาษา	 บอลอยู่ไหนจะ? เลือกวัตถุตามคำสั่งได้ถูกต้อง 2 ชนิด	 ชี้ลูกบอลสีจะ ทำตามคำสั่งง่าย ๆ โดยไม่มีท่าทางประกอบ	 • ชี้อวัยวะได้ 1 ส่วน • เลือกวัตถุตามคำสั่งได้ถูกต้อง 3 ชนิด
ด้านการใช้ภาษา	 บอล ๆ พูดคำพยางค์เดียว (คำโดด) ได้ 2 คำ	 อันนี้อะไรจะ ดินสอ ตอบชื่อวัตถุได้ถูกต้อง	 ไปไหนจะ จะ • พูดเลียนคำที่เด่นหรือคำสุดท้ายของคำพูด • พูดเป็นคำๆ ได้ 4 คำ เรียกชื่อสิ่งของหรือทักทาย
ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม	 เลียนแบบท่าทางการทำงานบ้าน	 เล่นการใช้สิ่งของตามหน้าที่ได้มากขึ้นด้วยความสัมพันธ์ของ 2 สิ่งขึ้นไป	 ดูนั้นชี้จะ • สนใจ/มองตาม สิ่งผู้ใหญ่ชี้ที่อยู่ไกลออกไปอย่างน้อย 3 เมตร • ตัมน้ำจากแก้วโดยไม่หก
คลิปวีธีส่งเสริมพัฒนาการ			

สร้างความมั่นใจให้ลูก

การที่เด็กคิดหรือรู้สึกว่ “ฉันทำได้” จะช่วยในการเติบโตและพัฒนาความสามารถให้ทำในสิ่งที่ยากขึ้น โอกาสจากพ่อแม่ที่ปล่อยให้ลูกได้ทำอะไรด้วยตนเอง ได้พยายามลองผิดลองถูก จนได้รับรู้ถึงความสำเร็จที่เกิดขึ้น จึงเป็นเรื่องจำเป็น

ถึงแม้ว่าลูกของเรายังแค่ขบคว้า ๆ แต่การพูดให้กำลังใจก็จะทำให้ลูกพยายามทำสิ่งใหม่ ๆ ขอให้สิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่เหมาะสมและไม่ยากเกินไป พ่อแม่สามารถปล่อยให้ลูกได้ลอง เช่น ถ้าเขาพยายามต้อบลูกไม้ ถึงจะทำไม่สำเร็จในครั้งแรก ๆ แต่พ่อแม่ก็ช่วยเชียร์ให้กำลังใจ ชื่นชม และไม่กดดัน

เมื่อเด็กทำสำเร็จก็เกิดความภาคภูมิใจและมีแรงจูงใจให้ทำต่อไป หากทำไม่สำเร็จเด็กอาจผิดหวังท้อแท้ บางคนอาจร้องไห้ หรือโกรธ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ เมื่อเริ่มฝึกทำอะไรใหม่ ๆ พ่อแม่ควรปลอบโยน ให้กำลังใจ เชื้อมั่นในตัวลูก และสนับสนุนให้ทำต่อไป การปล่อยให้เด็กได้ทำซ้ำ เด็กจะมีประสบการณ์มากขึ้น จนทำสำเร็จได้ในที่สุด

ลองมาดูวิดีโอเรื่องนี้กันค่ะ

“เติมเต็มกำลังใจ”



รับมือวัยต่อต้าน

เด็กในวัย 1 ขวบ เริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง เริ่มช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้น และอยากทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง แต่เมื่อถูกห้ามและควบคุมหลายอย่างจากผู้ใหญ่ (เช่น ห้ามวิ่ง อย่าจับ) ก็จะมีปฏิกิริยา พูดคำว่า “ไม่” บ่อย ๆ จนเราอาจจะคิดว่าเด็กรับมือยากหรือ “ดื้อ” แต่สิ่งเหล่านี้เป็นพัฒนาการปกติของเขา ลองมาดูวิธีตอบสนองพฤติกรรมอย่างเหมาะสมกัน

ให้ความสนใจกับอารมณ์ ความรู้สึกของลูก

เด็กวัยนี้เริ่มพูดคำที่มีความหมายเพื่อบอกความต้องการ แต่ยังพูดได้ไม่ชัดเจน พ่อแม่ควรรับฟังและตอบสนองด้วยท่าทีที่ผ่อนคลายยิ้มแย้ม ลูกจะรู้สึกว่าคุณแม่เป็นพื้นที่ปลอดภัย ซึ่งลูกกล้าที่จะแสดงความรู้สึกผ่านภาษาพูดได้อย่างอิสระ ทำให้ลูกค่อย ๆ พัฒนาการแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมได้เมื่อโตขึ้น



ลูกร้องไห้ โวยวาย อาละวาด เมื่อถูกขัดใจ

ควรบอกเหตุผลสั้น ๆ ชัดเจน ใช้วิธีการเบี่ยงเบนความสนใจ ถ้าลูกยังอาละวาด ใช้วิธีการเพิกเฉย โดยให้อยู่ในสายตา ไม่เข้าไปโอบ เมื่อลูกสงบ หรือเข้ามาขอโทษ ให้พูดด้วยดี ๆ ไม่มอง หรือประชดประชัน



ลูกต่อต้าน พูดว่า “ไม่” ปฏิเสธไว่ก่อน เวลาจะให้ทำอะไร

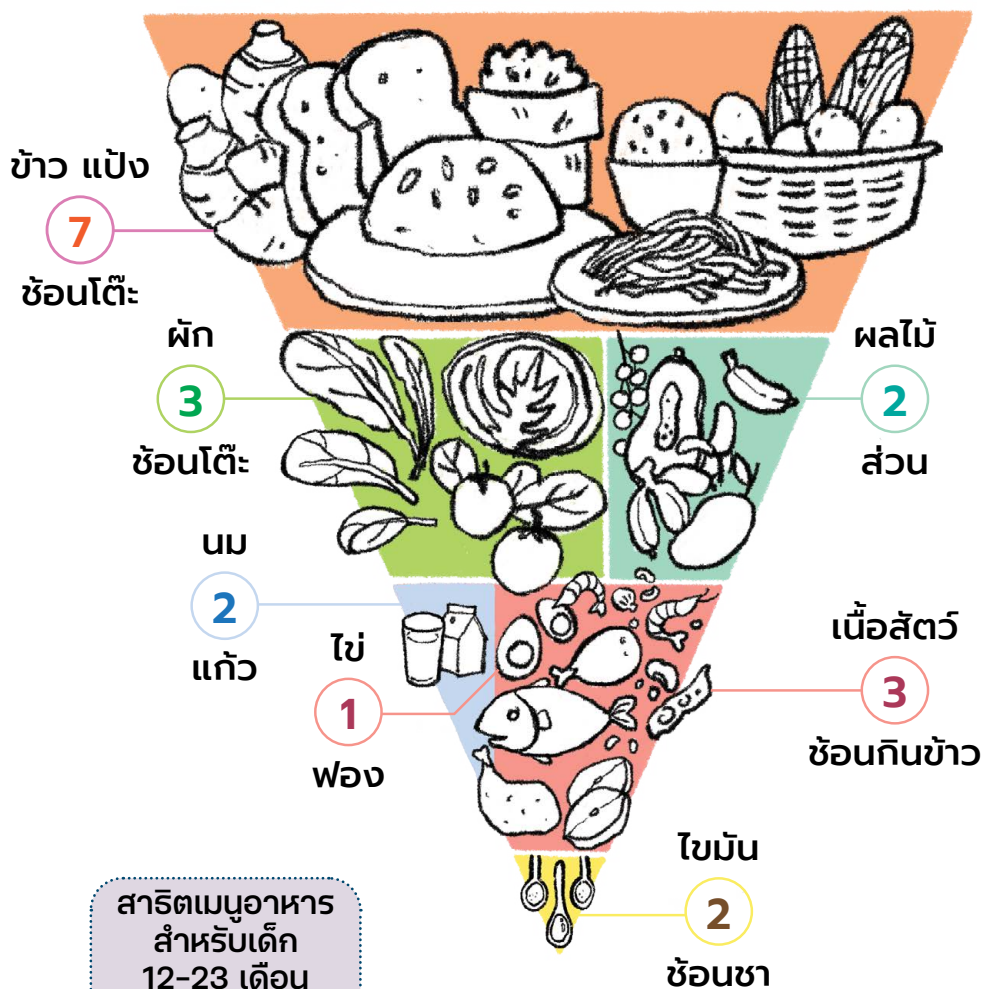
สิ่งใดที่ต้องทำควรยืนยันให้ชัดเจน ด้วยท่าทีสงบ จริงจัง และพาลูกทำไปด้วยกัน ให้ลูกมีส่วนร่วมในการเลือก ตัดสินใจ เช่น ต้องการให้ลูกแปรงฟัน ก็ให้ลูกเลือกว่าจะใช้แปรงสีฟันหรือสีฟ้า ซึ่งลูกจะไปสนใจที่การเลือกมากกว่าจะปฏิเสธการแปรงฟัน

หมั่นชื่นชมลูก

ใช้คำพูดเชิงบวกเพื่อชื่นชมกับพฤติกรรมที่ดีและทุกความพยายามของลูก อย่างรอชมเมื่อลูกทำได้ดีเท่านั้น

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน สำหรับเด็ก 12-23 เดือน

1 วัน



สาริตเมนูอาหาร
สำหรับเด็ก
12-23 เดือน



โภชนาการดีสำหรับวัยเตาะแตะ

1



เมื่อเด็กอายุ 1 ปี เด็กจะกินอาหาร 3 มื้อ และมีผลไม้วันละ 1-2 ครั้ง โดยมีปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วันตามธงโภชนาการ

2



ควรปรับอาหารจากหั่นชิ้นเล็ก เป็นอาหารเหมือนปกติทั่วไป เช่น ข้าวสวย แกงจืดผักกาดขาว หมูสับ

3



ฝึกให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด เค็มจัด

4



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม นมรสหวาน นมเปรี้ยว อาหารที่มีน้ำตาลสูง เสี่ยงทำให้เด็กอ้วน และฟันผุ

5



ให้ลูกกินผักทุกวัน หากไม่ชอบ ลองเลือกผักที่มีรสกลาง ๆ ไม่ขม ไม่เฝื่อน เช่น ตำลึง ผักโขม ผักบุ้ง ฟักทอง ผักกะหล่ำดอก กะหล่ำปลี หรือลองเปลี่ยนวิธีการเอาผักมาทำอาหาร เช่น นำมาชุบแป้งทอด หรือ ทำแกงจืดที่มีซุปร่อย ๆ ก็ช่วยให้เด็กกินผักได้ง่ายขึ้น

ฝึกลูกกินเอง

การให้ลูกได้กินอาหารด้วยตัวเอง

เป็นการฝึกวินัยการกินและฝึกพัฒนาการของลูกไปพร้อม ๆ กัน เด็กวัยนี้เริ่มใช้ช้อนได้แล้ว ลองให้ลูกตักอาหารเข้าปากเอง อาจจะหกเลอะเทอะบ้างก็ไม่ใช่ไร หรือถ้าลูกอยากใช้มือหยิบก็ได้เช่นกัน แค่ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนกินข้าวที่สำคัญ ควรให้ลูกนั่งกินเป็นที ไม่เดินไปเดินมาเพื่อฝึกวินัยและความปลอดภัย



หลังจบ นมแม่ก็ยังมีประโยชน์

นมแม่หลังจบ ก็ยังมีประโยชน์สำหรับลูก

ไม่ว่าจะเป็นด้านสารอาหาร ภูมิคุ้มกันโรคและสารที่ช่วยพัฒนาสมอง แต่เมื่อลูกโตขึ้น นมแม่อย่างเดียวไม่เพียงพอสำหรับการเจริญเติบโตของลูก จึงต้องเสริมด้วยอาหารตามวัยเพื่อให้เจริญเติบโตได้ตามปกติ

ควรให้ลูกกินนมแม่ไปได้เรื่อย ๆ จน 2 ปีหรือนานกว่านั้น

หลัง 12 เดือน อาหารทั่วไปกลายเป็นอาหารหลัก นมแม่หรือนมอื่น ๆ จะเป็นส่วนเสริม

หากไม่ได้ให้นมแม่แล้ว

สามารถเลือกนมกล่องรสจืดให้ลูกได้วันละ 2 กล่อง



เด็กน้อยฟันสวย

การดูแลช่องปากตั้งแต่เริ่มต้น ช่วยป้องกันปัญหาฟันผุในอนาคตและส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่ดี ทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

แปรงฟันให้ลูกเข้าเย็น

ปียาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ 1,000 ppm ปริมาณขนาดเท่าเม็ดข้าวสาร หรือแตะแปรงพอชื้น

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลหรือขนมหวาน

ที่อาจทำให้เกิดฟันผุในอนาคต

เลือกนมมอดักหลังแปรงฟัน

หลีกเลี่ยงการดูดนมจนหลับคาขวดนม



นอกจากการติดขวดนมจะทำให้เสี่ยงฟันผุแล้ว ถ้ายิ่งติดขวดนมมาก เด็กจะกินแต่นมเป็นหลัก ส่งผลให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นได้ ดังนั้น **จึงควร** พยายามเลิกขวดนมในช่วงอายุนี้นี้ จะฝึกง่ายกว่า ตอนอายุมากกว่านี้

สิ่งสำคัญที่จะทำให้เลิกขวดนมได้ คือพ่อแม่ต้อง **ใจแข็ง** นึกถึงข้อเสียที่เกิดจากการดูดขวดนม นานเกินไป ฝึกให้ลูกดื่มนมจากแก้ว เวลาไปนอกบ้านก็ไม่ต้องเอาขวดนมไปด้วย



ช่วงอายุ 18 เดือน มีนัดพบแพทย์ดังนี้



- ✓ วัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก
- ✓ โปлио
- ✓ หัด-คางทูม-หัดเยอรมัน
- ✓ ตรวจคัดกรองพัฒนาการ

“

อย่าลืมพาลูกไปตามนัดหมายนะ

”

เพิ่มเพื่อนในไลน์  @9yangth

หรือ สแกน 

QR CODE



.....
แล้วกรอกประวัติส่วนตัวให้ครบ
เพื่อรับข้อมูลการดูแลสุขภาพ
ที่เหมาะสมกับอายุครรภ์
หรืออายุของลูก



กรมอนามัย
Department of Health

