

การดูแลเด็กเล็ก 19–24 เดือน



พูดเก่ง

เด็กวัยนี้สามารถพูด 2 คำต่อกัน ที่สื่อความหมายได้มากขึ้น เช่น พ่อ นั่ง กินนม ไปเที่ยว พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูสามารถใช้ทุกช่วงเวลาชวนลูกพูดคุยได้ ไม่ว่าจะเป็นตอนทำงานบ้าน อ่านหนังสือ หรือเล่น ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะการสื่อสารมากขึ้น



พ่อแม่อาจจะกังวลว่าลูกยังไม่พูดหรือพูดน้อย แต่พัฒนาการทางภาษาของเด็กแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน การอ่านหนังสือกับลูกบ่อย ๆ และไม่ใช่สื่อหน้าจอ จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางภาษาได้ดีขึ้น

เล่นบทบาทสมมติ

การเล่นบทบาทสมมติ เช่น เล่นทำอาหาร

เล่นขายของ เล่นเป็นคุณหมอกับคนไข้ เล่นตุ๊กต่าน้องตุ๊กตา จะช่วยให้ลูกได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ให้เขาได้คิดถึงสิ่งที่เคยเห็นและทำเลียนแบบ ได้นำอุปกรณ์ต่าง ๆ มาใช้ และเป็นโอกาสที่จะได้ชักชวนให้ลูกได้พูดด้วย



เล่นน้ำ เล่นทราย

น้ำและทราย เป็นของเล่นที่ดีมากต่อพัฒนาการของเด็ก เพราะเป็นการเล่นที่ไม่มีรูปแบบขั้นตอน เด็กสามารถใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ในการเล่นด้วยตัวเอง อยากจะก่อทรายเป็นรูปอะไรก็ได้ ขุดบ่อ ก่อปราสาท ก็แล้วแต่จินตนาการจะพาไป

ในการเล่นต้องใช้นิ้วมือทั้งสองข้าง นิ้ว หยาบ ตัก ขุด และปั้น เป็นการออกแรงที่ต้องใช้การควบคุมนิ้วมือ และข้อมือร่วมกับสายตา เวลาเล่น เด็กต้องลุก ๆ นั่ง ๆ ยกกระป๋องน้ำ เททราย ล้วนเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

นอกจากนี้ ยังช่วยให้เด็กมีสมาธิกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ตั้งใจทำไปเรื่อย ๆ ช่วยให้เด็กผ่อนคลาย และมีความสุข ดีกว่าใช้เวลาอยู่หน้าจอ

เราสามารถจัดให้ลูกเล่นน้ำเล่นทรายได้โดย

ไม่ต้องมีพื้นที่มาก แค่เอากะละมังใส่น้ำหรือทราย

หรือเททรายไว้ได้ต้นไม้ให้ลูกได้เล่นเต็มที่ พ่อแม่สามารถตั้งกติกาในการเล่นได้ เช่น กำหนดพื้นที่เล่นให้ชัดเจน ไม่เททรายออกมาข้างนอก ไม่ปาทรายใส่คนอื่น

๘๘

อย่าลืมหากษณะต่าง ๆ ที่ตกทรายพลาสติก
ช้อน ทักพี ที่หาได้ในครัวเรือน มาเป็นตัวเสริม
เท่านี้ก็จะได้ของเล่นเสริมพัฒนาการ
ที่เยี่ยมยอดแล้ว

๘๙



การเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย

	19 - 24 เดือน	25 - 29 เดือน	30 เดือน
ด้านการเคลื่อนไหว	เหวี่ยงขาเตะลูกบอลได้ 	กระโดดเท้าพื้นพื้นทั้ง 2 ข้าง 	กระโดดข้ามเชือกบนพื้นไปข้างหน้าได้ 
ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา	ต่อก้อนไม้ 4 ชั้น 	แก้ปัญหาง่าย ๆ โดยใช้เครื่องมือด้วยตนเอง 	ต่อก้อนไม้สี่เหลี่ยมลูกบาศก์เป็นหอสองได้ 8 ก้อน 
ด้านการเข้าใจภาษา	เลือกวัตถุตามคำสั่ง (ตัวเลือก 4 ชนิด) 	แก้ปัญหา "ตาอยู่ไหน?" "เท้าอยู่ไหน?" ชื่อวัยจะ 7 ส่วน 	สนใจฟังนิทานได้นาน 5 นาที 
ด้านการใช้ภาษา	ชื่อหนุม กินข้าว เลียนคำพูดที่เป็นวลีประกอบด้วยคำ 2 คำ 	เอา ไม่เอา พูดตอบรับและปฏิเสธได้ 	นั่ง นิ่ง พูดติดต่อกัน 2 คำขึ้นไปอย่างมีความหมาย โดยใช้คำกริยาได้ถูกต้องอย่างน้อย 4 กริยา 
ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม	ใช้ช้อนตักอาหารกินเองได้ 	ล้างและเช็ดมือได้ 	ร้องเพลงได้ บางคำหรือร้องเพลงคลอตามทำนอง 
คลิปวีธีส่งเสริมพัฒนาการ			

ปลอดภัยไว้ก่อน

ปลอดภัยในการเดินทาง



- ซื้อหมวกกันน็อกสำหรับเด็กที่ขนาดพอดี และให้ลูกใส่ทุกครั้งที่ใช้รถ จะช่วยลดการบาดเจ็บสาหัสที่ศีรษะได้
- ให้ลูกนั่งคาร์ซีททุกครั้งที่ใช้รถยนต์ ไม่ว่าจะเดินทางไกลหรือใกล้ ติดตั้งคาร์ซีทที่เบาะหลังของรถ โดยหันหน้าลูกไปทางด้านท้ายของรถ
- ถ้าลูกร้องเวลาให้นั่งคาร์ซีทหรือใส่หมวกกันน็อก พ่อแม่ต้องอดทนและไม่ใจอ่อน เพราะความปลอดภัยของชีวิตลูกสำคัญกว่า



ปลอดภัยในบ้าน

- เก้าอี้ของร้อน ของมีคม ของที่เป็นอันตราย หรือยาต่าง ๆ ให้พ้นมือเด็ก
- หากอยู่ในห้องที่มีระเบียบ ตรวจสอบว่าประตูที่ออกไปที่ระเบียงล็อกอยู่เสมอ
- สอนให้เด็กเดินขึ้นลงบันไดช้า ๆ เอามือจับราวบันไดหรือจับมือผู้ใหญ่ไว้เสมอ

ปลอดภัยจากการจมน้ำ

- ปิดฝาล้างน้ำ ตุ่มโถ่ง บ่อน้ำ ทำรั้วกันสระว่ายน้ำ บ่อน้ำ และจัดพื้นที่เล่นอย่างปลอดภัย



การป้องกัน
การจมน้ำในเด็กเล็ก



วิธีปฐมพยาบาล
เด็กจมน้ำ

ปลอดภัยในชีวิต

- เริ่มสอนลูกให้รู้จักดูแลตัวเองเบื้องต้น และเหมาะสมกับความสามารถตามวัย เช่น ไม่รับของจากคนแปลกหน้า สอนให้ลูกจำชื่อตัวเอง ชื่อพ่อแม่ หากต้องไปในที่มีคนจำนวนมาก ซึ่งมีโอกาสพลัดหลง ให้เขียนเบอร์โทรศัพท์ของผู้ปกครองติดไว้กับตัวของเด็ก

คนเก่ง... ทำเองได้

เวลาที่ลูกต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า กินข้าว ใส่รองเท้า
แน่นอนว่าเราช่วยให้จะง่ายและเร็วกว่า
การปล่อยให้ลูกทำเอง แต่การให้เด็กได้
ช่วยเหลือตัวเองและรู้สึกรว่า “ฉันทำได้”
จะช่วยลดการพึ่งพาผู้อื่น และสร้างความ
ภาคภูมิใจในตัวเองได้



- เริ่มจากสิ่งง่าย ๆ เช่น ฝึกลูกล้างมือ อาจมีเปียก
เลอะเทอะได้บ้าง บอกลูกว่าไม่เป็นไร
ให้ช่วยเช็ดหรือทำความสะอาดพื้น
- ชวนลูกเก็บของหลังใช้เสร็จ เก็บเบาะหลังอ่านเสร็จทุกครั้งที่มีมเก็บหนังสือ ชวนเก็บเสื้อผ้า
ของตนเองหลังถอดเสร็จใส่ในตะกร้า

พ่อแม่ควรยึดหยุ่นในเรื่องการฝึก ไม่เร่ง กัดดัน หรือให้คำแนะนำมากเกินไป เช่น
เมื่อเด็กฝึกแต่งตัว หากเด็กอยากลองทำเอง ก็ยังไม่ต้องสอน ให้ฝึกคิดและทำเองได้เลย หากลูก
ทำไม่ได้ ให้ถามลูกว่าให้พ่อหรือแม่ทำให้ดูก่อนไหม แล้ว
หนูลองทำใหม่อีกครั้ง เป็นต้น

หากเห็นว่าสิ่งที่ลูกพยายามทำอาจเป็นอันตราย
ต้องบอกให้หยุดทันทีและอธิบายเหตุผลอย่างชัดเจนว่า
ทำไมถึงทำไม่ได้

เมื่อลูกพยายามทำสิ่งใหม่ ๆ ถึงแม้ว่าอาจจะไม่สำเร็จ
ไม่ราบรื่น แต่การให้กำลังใจและชื่นชมในความพยายาม
จะช่วยให้ลูกภูมิใจและมีกำลังใจในการฝึกฝนต่อไป



คำพูดที่ไม่ควรพูดกับลูก



คำพูดของพ่อแม่และคนรอบข้าง มีผลกับจิตใจและพัฒนาการของเด็กมาก อย่าคิดว่าแค่คำพูด ๓ หน้อย ๓ ไม่เป็นไรหรอก

“**แบบนี้จะไม่รักแล้วนะ**”

ความรักของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู คือสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กเติบโตมาอย่างเข้มแข็ง รู้ว่าตัวเองมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง หากพ่อแม่บอกว่าจะไม่รักลูกแล้ว เพียงเพราะลูกทำสิ่งที่ไม่ถูกใจพ่อแม่ จะทำให้ลูกเสียใจ และบั่นทอนความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง

“**แบบนี้ไม่เก่งเลย**”

อย่าพูดดูถูกลูก หรือเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น จะทำให้ลูกขาดความมั่นใจ การชมเมื่อพยายามทำ แม้จะยังไม่สำเร็จ แต่จะช่วยให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองและไม่ย่อท้อในการลองทำใหม่

“**ถ้าดี แม่จะให้เหมือนจ๊อบดิยา**”

พ่อแม่ควรอธิบายว่าคุณหมอจะช่วยให้เด็กแข็งแรง และไม่ใช่คำขู่เช่นนี้ เพราะการฉีดยาไม่ใช่วิธีการโทษเด็กดี และจะทำให้เด็กกลัวหมอ เช่นเดียวกัน อย่าพูดว่า “**ถ้าไม่หยุดร้องให้ จะให้ตำรวจจับไป**” พ่อแม่ควรสอนให้ลูกรู้ว่า หากมีเหตุฉุกเฉิน เช่น พลัดหลงกับพ่อแม่เขาสามารถไปหาตำรวจได้

“**ห้ามทำอย่างนั้นนะ**”

“**หยุด ๆ ๆ แม่บอกแล้วว่าห้ามทำแบบนี้**”

คำว่า อย่า ห้าม หยุด ทำให้เด็กเกิดความไม่มั่นใจ ลองบอกสิ่งที่ลูกควรทำ แทนสิ่งที่ห้ามทำ เช่น ถ้าลูกโยนอาหารลงบนพื้น ให้บอกว่า “**เอาอาหารไว้ในจานนะคะ**” แทน “**อย่าโยน**”

“**หยุดร้องเดี๋ยวนี้เน!**”

“**ถ้าหยุดร้องเดี๋ยวให้ขนม**”

การร้องไห้คือการแสดงออกว่าลูกเสียใจหรือโกรธ เราสามารถสอนลูกได้ว่าอารมณ์ต่าง ๆ เป็นเรื่องปกติ เขาสามารถร้องให้ได้ และพ่อแม่จะคอยอยู่ใกล้ ๆ และแสดงให้เห็นว่าเราเข้าใจความรู้สึกอย่างไร เช่น “**แม่รู้ว่าหนูเสียใจที่ไม่ได้ออกไปกับพ่อ**” อย่าหลอกล่อด้วยรางวัลเพื่อให้หยุดร้อง เพราะจะทำให้เด็กคิดว่าการร้องไห้จะได้สิ่งที่ต้องการ

อย่าให้ความเครียด ปิดกั้นสมองของคุณ

เด็กเล็กจะไวต่อการรับรู้อารมณ์ของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูและบรรยากาศของสิ่งแวดล้อม จึงเกิดความเครียดได้ง่าย หากครอบครัวหรือสิ่งแวดล้อมมีปัญหา

งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า เด็กได้รับความทุกข์ทางกายหรือใจเป็นเวลานาน ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมา ขัดขวางการสร้างเส้นใยประสาทของสมอง ส่งผลต่อการเรียนรู้ได้

ดังนั้น ถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองดูแลเด็กด้วยความเอาใจใส่อย่างคงเส้นคงวา

และใช้เวลาด้วยกันอย่างมีความสุข ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันในครอบครัว มีสายใยความผูกพันระหว่างเด็กกับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู สมองของเด็กจะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ดี พร้อมเปิดรับการเรียนรู้ เติบโตไปเป็นคนที่มีความสุข อารมณ์ดี เห็นคุณค่าในตัวเอง รู้สึกมั่นคงปลอดภัย และพร้อมสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น



มาดูคลิป ที่จะสร้างความสุขในครอบครัวได้อย่างไร



เป็นสุขด้วยกัน ทำได้
ขอแค่เข้าใจและใส่ใจ



การจัดการอารมณ์
ของพ่อแม่

ใจดีแต่ไม่ใจอ่อน

การตี ตวาด ดุด่า พูดให้เสียใจ หรือลงโทษอย่างรุนแรง ทั้งทางกายและทางใจ ทำให้เด็กเกิดความเครียด และปิดกั้นการเรียนรู้ได้ พ่อแม่สามารถเลี้ยงลูกโดยไม่ใช้วิธีลงโทษที่รุนแรง แต่ไม่ได้แปลว่าเราตามใจลูกจนหย่อนยานขอแนะนำให้พ่อแม่ใช้วิธี ใจดีแต่ไม่ใจอ่อน (Kind but firm)



ใจดี ไม่ใช่ตามใจ

พ่อแม่ที่ใจดี คือพ่อแม่ที่รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของลูก รู้ว่าลูกไม่สบายใจก็ปลอบโยน สังเกตว่าลูกไม่พอใจก็แสดงออกว่าเรารับรู้ความรู้สึกของเขา แต่ก็ยังยึดตามกฎกติกาที่ครอบครัวตกลงกันไว้ ไม่ได้ตามใจลูกทุกเรื่อง เช่น มีกติกาว่าเล่นของเล่นแล้วต้องเก็บเอง เมื่อลูกไม่ยอมเก็บของเล่น แม่ก็บอกด้วยน้ำเสียงใจดีแต่หนักแน่นว่า **“แม่รู้ว่าลูกอยากเล่นต่อ แต่ตอนนี้ถึงเวลานอนแล้ว เรามาเก็บของเล่นกันเถอะ”** แล้วก็พาลูกเก็บของเล่นด้วยกัน ถ้าไม่ยอม ก็ต้องทำตามกติกาที่ตั้งไว้ เช่น จะไม่ได้เล่นของเล่นชิ้นนั้นอีก

ให้ทางเลือกแทนออกคำสั่ง

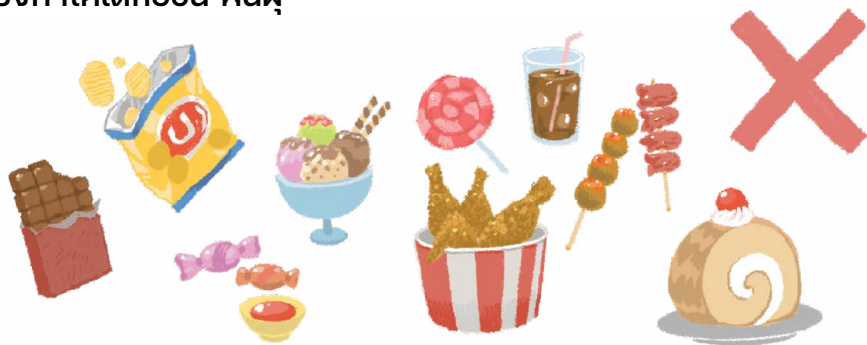
เด็ก1.5-3 ขวบ มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น อยากทำโน่นนี่เอง ตัดสินใจเอง การบังคับหรือออกคำสั่งอาจทำให้ลูกต่อต้านเพิ่มมากขึ้น พ่อแม่สามารถเสนอทางเลือกให้ลูกรู้สึกว่าได้เป็นคนตัดสินใจเอง เช่น **“ถึงเวลาอาบน้ำแล้วนะ หลังอาบน้ำ หนูจะใส่ชุดนอนสีเหลืองหรือสีฟ้าดีล่ะ”**

สอนให้เข้าใจ แทนการขู่ให้กลัว

เมื่อลูกทำผิด เราต้องสื่อสารอย่างชัดเจนให้ลูกได้เรียนรู้ว่าทำไมถึงไม่ถูกต้อง เพื่อไม่ทำอีกในครั้งหน้า เช่น ถ้าลูกโมโหแล้วโยนข้าวของ เราพูดด้วยน้ำเสียงหนักแน่น (แต่ไม่ตวาดหรือตะคอก) ว่า **“ไม่โยนครับ”** และ **“พอรู้ว่าลูกกำลังรู้สึกโกรธ เราโกรธได้แต่ต้องไม่ปาของ”** ปล่อยเวลาผ่านไป เมื่อลูกใจเย็นแล้ว ค่อยย้อนเหตุการณ์ดังกล่าวมาสอน ไม่สอนตอนที่โกรธ เพราะเป็นเหมือนการรดน้ำมันใส่กองไฟ

อาหารหรือขนมที่ควรหลีกเลี่ยง

อาหารที่มีไขมัน เกลือ และน้ำตาลสูง ทำให้เด็กไม่ยากกินอาหาร และยังทำให้เด็กอ้วน ฟันผุ



ยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก

เด็กที่ขาดธาตุเหล็ก ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ ป่วยง่าย เรียนรู้ช้า และเจริญเติบโตช้า อาจทำให้ไอคิวต่ำกว่าที่ควรจะเป็น 5-10 จุด จึงแนะนำให้เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปีทุกคนกินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ตามคำแนะนำของแพทย์



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่นี่



คลิปวิดีโอ เด็กฉลาด
ด้วยธาตุเหล็ก



แผ่นพับ เด็กฉลาด
ด้วยธาตุเหล็ก

สร้างนิสัยการกินที่ดี

เด็กอายุประมาณ 1 ขวบ อาจกินยากขึ้น เพราะหลายสาเหตุ เช่น วัยนี้จะเริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง เด็กจะต่อต้านหากถูกบังคับ บางคนกินนมหรือขนมระหว่างมื้อมากเกินไป จึงไม่รู้สึหิวเมื่อถึงมื้ออาหารหลัก หรือเคยมีประสบการณ์ที่ไม่ดีเกี่ยวกับการกินอาหาร เช่น ถูกบังคับป้อน ถูกดุหรือถูกตีสอนกินอาหาร เป็นต้น

พ่อแม่ควรฝึกให้ลูก มีนิสัยในการกินที่ดี

- ให้นั่งกินเป็นที่ ไม่เดินป้อน
- ไม่ใช้มือถือหรือทิวีเพื่อหลอกล่อให้เด็กกินอาหาร
- ให้เวลากินอาหารไม่เกิน 30 นาที
ถ้าไม่กินแล้วหมดเวลา ก็เก็บอาหารไป
- อย่าบังคับให้กินอาหาร หรือลงโทษเมื่อไม่กินไม่ติดสินบนในการกินอาหาร เช่น “ถ้ากินผัก 1 ช้อน เดี๋ยวให้กินขนม”
- เว้นระยะให้อาหารว่างห่างจากมื้อหลังประมาณ 1.5-2 ชั่วโมง จัดให้เด็กได้เล่น
ปล่อยพลังมากขึ้น จะช่วยให้อยากกินอาหารมากขึ้น



การใช้เวลาร่วมกันบนโต๊ะอาหาร
เป็นโอกาสของการใช้เวลาคุณภาพ
ในครอบครัว ได้พูดคุย และสอดแทรก
การเรียนรู้ต่าง ๆ ได้ด้วย



วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่

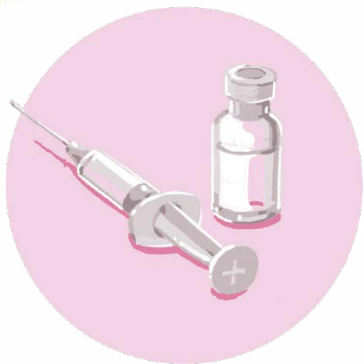
แนะนำให้พ่อแม่ผู้ปกครองพาลูกไปฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่
โดยเฉพาะเด็กเล็กอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี

ทำไมเด็กเล็ก
ถึงควรฉีดวัคซีน



- วัคซีนจะช่วยลดความรุนแรงของอาการป่วย หากติดเชื้อ และลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนรุนแรง
- เด็กเล็กเป็นกลุ่มที่ไวต่อเชื้อไวรัส และแพร่กระจายได้ง่ายในสถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล

ฉีดตอนไหน



วัคซีนไข้หวัดใหญ่สามารถฉีดได้ตลอดปี
แต่ช่วงเวลาที่เหมาะสม คือ *ก่อนฤดูฝน*
(เดือนพฤษภาคม) และ *ก่อนฤดูหนาว*
(เดือนตุลาคม) เนื่องจากเป็นช่วงที่เริ่มมี
การระบาด

