



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

unicef
for every child

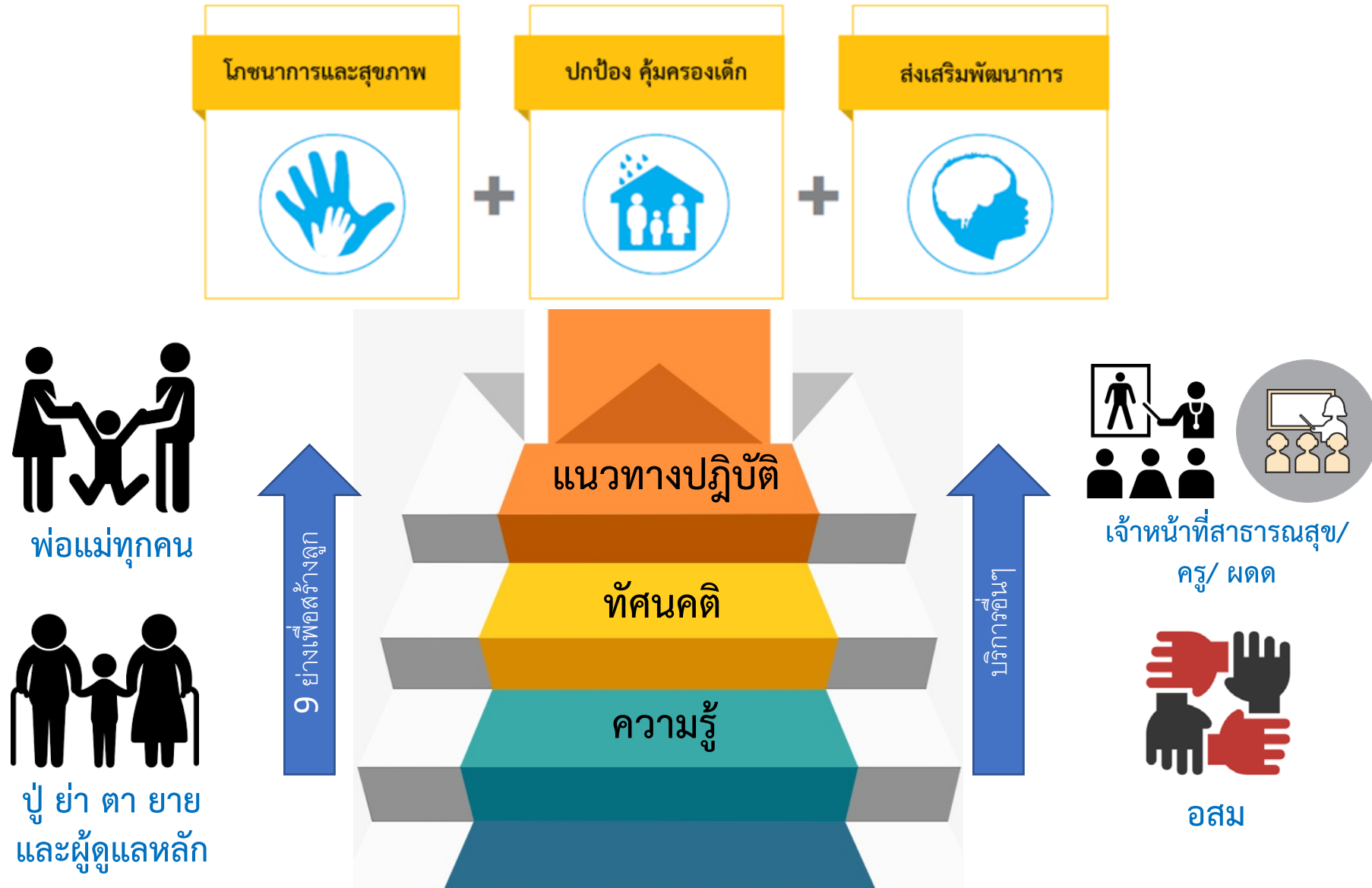


โครงการ 9 อย่างเพื่อสร้างลูก

ปฐมวัย (0-6 ปี) คือ ช่วงเวลาแห่งโอกาสในการพัฒนาสมองเด็ก



ครอบครัวสามารถเลี้ยงดูเด็กทุกคนอย่างมีคุณภาพ
9 เพื่อสร้างลูก เป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองได้รับความรู้
เกี่ยวกับแนวทางการดูแลเด็กแบบองค์รวม





9 อย่างเพื่อสร้างลูก คืออะไร

9 อย่างเพื่อสร้างลูก คืออะไร

- เป็นนวัตกรรมการสื่อสารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ พ่อแม่ ผู้ปกครองเด็กวัยแรกเกิด-6 ปี
- 9 อย่างฯ จะให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมเพื่อพัฒนาลูกด้านต่างๆ ตามช่วงวัยของลูก และกระตุ้นให้พ่อแม่แนะนำกิจกรรมไปทดลองทำ
- เป็นระบบอัตโนมัติที่ส่งข้อมูลผ่าน Line@ ทุกวัน โดยแบ่งการส่งข้อความตามช่วงวัย ได้แก่
 - ตั้งครรภ์ ถึง ลูก อายุ 1 ปี รับข้อความทุกวัน วันละ 1 ครั้ง
 - อายุลูกตั้งแต่ 1 – 6 ปี รับข้อความ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- ข้อความที่ได้รับ : คือข้อมูลที่คัดเลือกมาแล้วว่าเหมาะสมกับอายุครรภ์หรือการดูแลเด็กตามวัย มีทั้งข้อความ อินโฟกราฟฟิค และวิดีโอ เพื่อเพิ่มความเข้าใจ
- บางวันอาจมีคำถามที่ช่วยทดสอบความเข้าใจของเนื้อหา กระตุ้นความสนใจ หรือติดตามการปฏิบัติได้ด้วย



ตัวอย่าง

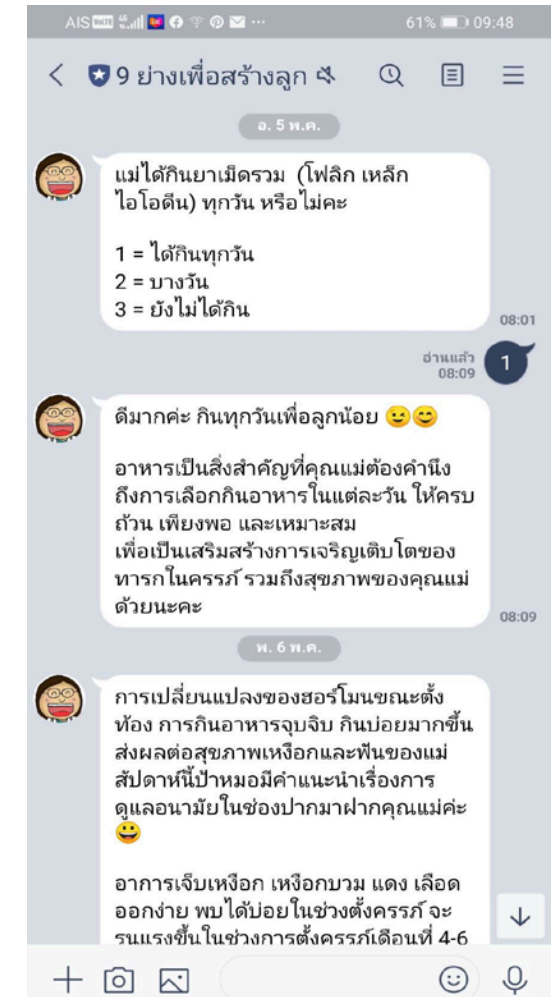
ข้อความและลิงค์วิดีโอ



ภาพ/ อินโฟกราฟฟิก



คำถาม



ประโยชน์สำหรับพ่อแม่และผู้ปกครอง



พ่อแม่ ผู้ปกครอง

- พ่อแม่ ผู้ปกครองเด็กจะได้รับความรู้ที่เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง พัฒนาความสามารถในการดูแลตัวเอง ตั้งแต่ตั้งครรภ์ และสร้างการเริ่มต้นที่ดีให้ลูก ทั้งเรื่องโภชนาการ พัฒนาการ การเลี้ยงดูลูกอย่างเข้าใจ เพื่อให้ลูกเติบโตเต็มศักยภาพ

ประโยชน์สำหรับเจ้าหน้าที่และหน่วยงาน



เจ้าหน้าที่สาธารณสุข



หน่วยงาน

- ๙ อย่างๆ จะช่วยย้่าข้อมูลความรู้ที่พ่อแม่และผู้ดูแลได้รับจากสถานพยาบาล กระตุ้นให้พ่อแม่นำกิจกรรมไปทดลองทำ ซึ่งจะช่วยพัฒนาคุณภาพของการดูแล เด็ก และตัวชี้วัดต่างๆ ได้
- เป็นช่องทางที่สามารถส่งข้อความที่ทันต่อสถานการณ์และเจาะจงกลุ่มเป้าหมายได้ เช่น หากมีโรคระบาดเกิดขึ้นในจังหวัด ก็สามารถส่งข้อความเฉพาะจังหวัดนั้น
- สามารถใช้ข้อมูลที่ได้รับบริการตอบกลับ เพื่อประกอบการทำงานของหน่วยงาน หรือเป็นข้อมูลสนับสนุน เพื่อให้หน่วยงานสามารถจัดบริการสำหรับเด็กปฐมวัยที่ตอบสนองกับสถานการณ์และความต้องการของพ่อแม่ผู้ปกครองได้

นอกจากการส่งข้อความผ่าน FB Messenger ยังมีส่วนอื่นๆ ดังนี้

- เพจ 9 อย่างเพื่อ
สร้างลูก

- โพสต์บทความเกี่ยวกับการ
เลี้ยงเด็ก สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

LIVE ในเฟซบุ๊ก

พ่อแม่สามารถคุยกัน แลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ และสอบถาม
คำถามที่อยากรทราบ
(เร็วๆนี้)

เว็บไซต์

ที่รวบรวมข้อมูลทั้งหมดที่ส่งผ่าน
FB Messenger
เพื่อให้ค้นหาได้ง่าย
(กำลังดำเนินการ)

เพจ 9 อย่างเพื่อสร้างลูก



- นำข้อมูลที่ได้พัฒนาร่วมกันมาเขียนเป็นบทความ โพสต์ลงหน้า Facebook
- ท่านสามารถเขียนบทความส่งมาเพื่อลงในเพจได้
- ประสานงานและดูแลเพจโดยกลุ่มแม่และเด็ก



★ 9 อย่างเพื่อสร้างลูก

Friends 13,050

บริการเพื่อครอบครัว



Chat



Posts

เนื้อหาของ 9 อย่าง

เนื้อหาช่วงตั้งครรภ์

ไตรมาส 1

- การฝากครรภ์และสิทธิประโยชน์
 - การตรวจคัดกรองความผิดปกติของทารกในครรภ์
 - ฯลฯ
- อาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์
 - แพ้ท้อง
 - เลือดออก
 - สิ่งผิดปกติที่ต้องรีบมาพบแพทย์
- การปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์
 - กิจกรรมทางกาย
 - ข้อระวังในการใช้ยาระหว่างตั้งครรภ์
 - การดูแลสุขภาพช่องปาก
 - การดูแลสุขภาพจิต
- โภชนาการหญิงตั้งครรภ์
 - อาหารหญิงตั้งครรภ์
 - เพิ่มสมองลูกในท้องด้วยวิตามิน
 - ติดตามน้ำหนักแม่
 - การเจริญเติบโตของลูกในครรภ์

ไตรมาส 2

- การฝากครรภ์และสิทธิประโยชน์
 - วัคซีน
 - อัลตราซาวด์
 - เจาะเลือด
- การปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์
 - กิจกรรมทางกาย
 - สุขภาพจิต
- โภชนาการหญิงตั้งครรภ์
 - อาหารหญิงตั้งครรภ์
 - เพิ่มสมองลูกในท้องด้วยวิตามิน
 - ติดตามน้ำหนักแม่
- การเจริญเติบโตของลูกในครรภ์
- สุขภาพช่องปาก

ไตรมาส 3

- การเตรียมตัวคลอดและสิทธิ
 - การคลอดธรรมชาติ vs ผ่าคลอด
 - การเตรียมของใช้ลูก
 - เตรียมเอกสาร เช่น การแจ้งเกิด
 - การเบิกค่าทำคลอด
 - สิทธิลาคลอด
- การปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์
 - น้้นลูกขึ้น
 - กิจกรรมทางกาย
 - สุขภาพช่องปาก
- โภชนาการหญิงตั้งครรภ์
 - อาหารหญิงตั้งครรภ์
 - เพิ่มสมองลูกในท้องด้วยวิตามิน
 - ติดตามน้ำหนักแม่
- การเจริญเติบโตของลูกในครรภ์
- การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- อาการผิดปกติที่ต้องไปพบแพทย์

เนื้อหาช่วง 0-6 ปี

0-6 เดือน

แม่หลังคลอด

- นมแม่
- โภชนาการแม่หลังคลอด (วิตามินเสริม/อาหารบำรุงน้ำนม)
- กิจกรรมทางกายแม่หลังคลอด
- Postpartum Blue และการดูแลแม่
- การตรวจสุขภาพหลังคลอด วางแผนครอบครัว

นมของลูก

- นมแม่
- การติดตามน้ำหนัก ส่วนสูง ของลูก (การเจริญเติบโต)
- ส่งเสริมพัฒนาการ 0-6 เดือน (กิน กอด เล่น เล่า นอน ฝ้าดูฟัน)
- DSPM
- วัคซีน
- ป้องกันอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ

6-12 เดือน

- โภชนาการ
 - นมแม่
 - อาหารตามวัย 6-12 เดือน
 - การได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก
- การติดตามน้ำหนัก ส่วนสูง ของลูก (การเจริญเติบโต)
- ส่งเสริมพัฒนาการ 6-12 เดือน (กิน กอด เล่น เล่า ฝ้าดูฟัน)
 - ฝึกลูกเข้านอน
 - วินัยเชิงบวก
 - กิจกรรมทางกาย
 - แปรงฟันตั้งแต่ซี่แรก
 - เล่นนิทาน
- DSPM
- การบาดเจ็บและการเจ็บป่วย
- ภูมิแพ้ในเด็ก

1-2 ปี

- ส่งเสริมโภชนาการ
 - นมแม่
 - อาหารตามวัย 1-2 ปี
 - การได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก
- การติดตามน้ำหนัก ส่วนสูง ของลูก (การเจริญเติบโต)
- ส่งเสริมพัฒนาการ 6-12 เดือน (กิน กอด เล่น เล่า ฝ้าดูฟัน)
 - ฝึกลูกเข้านอน
 - วินัยเชิงบวก
 - กิจกรรมทางกาย
 - การดูแลสุขภาพช่องปาก
 - เล่นนิทาน
- DSPM
- การบาดเจ็บและการเจ็บป่วย

3-6 ปี

- พัฒนาการเด็กปฐมวัยและ DSPM
- ส่งเสริมพัฒนาการตามวัย
- ส่งเสริมโภชนาการตามวัย
- จิตวิทยาเด็กปฐมวัย
- ประสาทวิทยาศาสตร์ และการสร้าง EF ในเด็กปฐมวัย
- สิทธิเด็ก การรังใช้ความรุนแรงและการปฏิบัติในการอบรมเด็ก
- การสร้างวินัยเชิงบวกในเด็กปฐมวัย
- การสื่อสารที่ได้ผลกับเด็ก
- การสร้างการเรียนรู้เพื่อการเชื่อมต่อเข้าระดับประถมศึกษา
- การป้องกันอุบัติเหตุ

ขั้นตอนการพัฒนาข้อความ

กรมอนามัยและ
ยูนิเซฟกำหนดหัวข้อ
ใหญ่สำหรับแต่ละช่วง
อายุ

กรมอนามัยส่ง
ข้อมูลดิบให้ยูนิเซฟ

ยูนิเซฟ นำข้อมูลมา
พัฒนาเป็นข้อความ
สำหรับส่ง และหาข้อมูล
เพิ่มเติมในบางหัวข้อ

Validation workshop
หน่วยงาน และ
ผู้เชี่ยวชาญ เพิ่มเติม
เนื้อหาและตรวจสอบ
ความถูกต้องของข้อมูล

กรมอนามัย
Sign off



วิธีการสมัคร

วิธีสมัครรับบริการข้อมูล

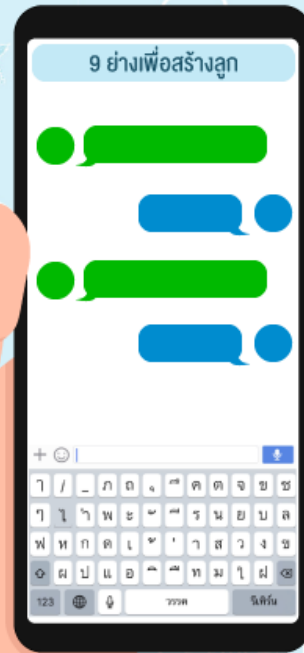
1.สแกน QR code



หรือกด link

<http://bit.ly/9yangth>

2.ตอบคำถามเพื่อลงทะเบียน



3.ลงทะเบียนเสร็จสิ้น



ฟรี

ลงทะเบียนรับข้อมูลข่าวสาร
เพื่อการดูแลตั้งแต่ตั้งครรภ์ถึงลูกน้อยอายุครบ 6 ปี

LINE@

@9yangth

วิธีที่ 2 – สแกน QR CODE

1. สแกน QR Code บนปกหน้าหรือปกหลังสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กปี 2563 (สามารถใช้ฟังก์ชันการสแกนใน Line ได้) จะนำไปที่ 9 อย่าง ๆ ใน LINE@
2. พิมพ์คำว่า สมัคร ส่งมาใน แชท
3. ตอบคำถามข้อมูลเบื้องต้น เพื่อลงทะเบียน

ปกหน้า



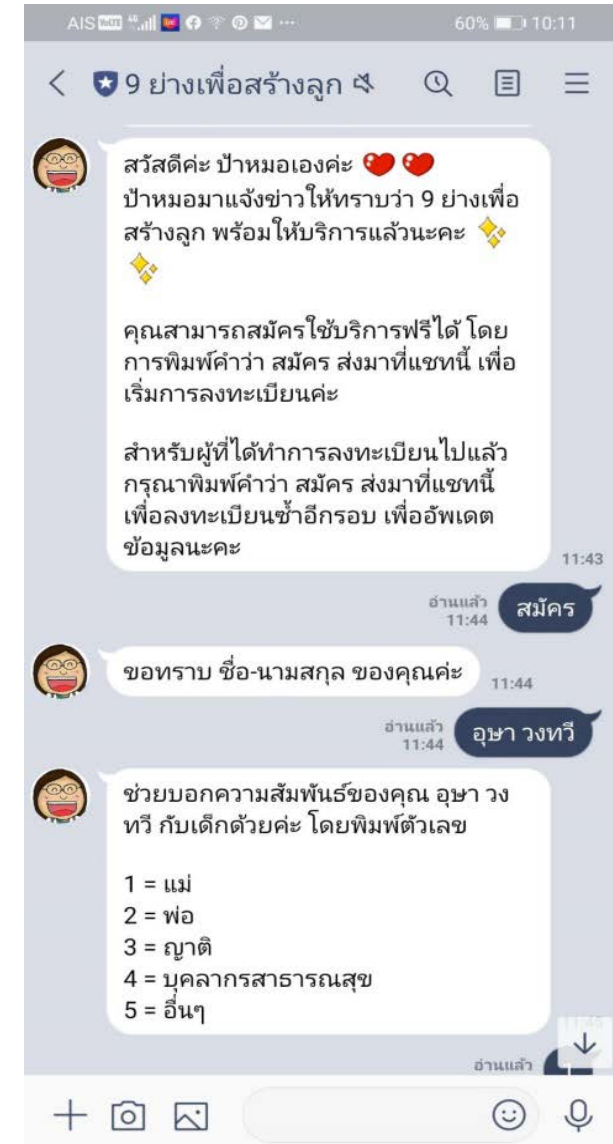
ปกหลัง



สำคัญมาก ต้องตอบคำถามให้ครบ

- ระบบจะถาม จังหวัด, อำเภอ, ตำบล ความสัมพันธ์กับเด็ก, อายุครรภ์ หรือ วันเกิดของลูก ผู้สมัครต้องตอบให้ครบถึงจะสมัครได้สำเร็จ เพราะข้อมูลเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่กำหนดว่าจะได้รับข้อความอะไร
- เมื่อตอบครบแล้ว ระบบจะขึ้นข้อความอัตโนมัติเพื่อนำบริการที่มีรูป “ป้าหมอและแม่แก้ว”

* มีผู้สมัครประมาณร้อยละ 10 ที่ตอบคำถามการสมัครไม่ครบ และระบบจะไม่ส่งข้อความให้



คำถามในการสมัคร สำหรับหญิงตั้งครรภ์

	คำถาม	หมายเหตุ
1	ขอทราบ ชื่อ-นามสกุล ของคุณค่ะ	
2	ช่วยบอกความสัมพันธ์ของคุณ แพรว เทพรัตน์ กับเด็กด้วยค่ะ โดยพิมพ์ตัวเลข 1 = แม่ / 2 = พ่อ / 3 = ญาติ / 4 = บุคลากรสาธารณสุข / 5 = อื่นๆ	
3	กรุณาพิมพ์ชื่อจังหวัด ที่คุณอาศัยอยู่ เฉพาะชื่อจังหวัดเท่านั้น เช่น กรุงเทพฯ เชียงใหม่ นครพนม	
4	กรุณาพิมพ์ชื่ออำเภอ หรือเขต ที่คุณอาศัยอยู่ พิมพ์เฉพาะชื่ออำเภอหรือเขตนะคะ ไม่ต้องพิมพ์คำว่า อำเภอ หรือ เขต เช่น ราชเทวี แก่งกระจาน เมือง เป็นต้น	
5	กรุณาพิมพ์ชื่อตำบล หรือ แขวง ที่คุณอาศัยอยู่ พิมพ์เฉพาะชื่อตำบลหรือแขวงนะคะ ไม่ต้องพิมพ์คำว่า ตำบล หรือ แขวง เช่น หนองปรือ บางบอน เป็นต้น	
6	คุณอยากรับข้อมูล เพื่อดูแลหญิงตั้งครรภ์ หรือดูแลเด็กคะ พิมพ์ตัวเลข 1 = ดูแลหญิงตั้งครรภ์ / 2 = ดูแลเด็ก	
7.	กรุณาพิมพ์บอกอายุครรภ์เป็นสัปดาห์ค่ะ พิมพ์เฉพาะตัวเลขเท่านั้น เช่น หากอายุครรภ์คือ 20 สัปดาห์ ให้พิมพ์ 20	
8.	คุณระบุว่าอายุครรภ์ของคุณคือ xx สัปดาห์ ข้อมูลนี้ถูกต้องหรือไม่ กรุณาพิมพ์ตัวเลข 1 = ข้อมูลถูกต้อง / 2 = ข้อมูลไม่ถูกต้อง	
	จบ	

คำถามในการสมัคร สำหรับผู้ปกครอง

	คำถาม	หมายเหตุ
1-6	ข้อ 1 – 6 เหมือนกันกับหญิงตั้งครรภ์	
7	กรุณาพิมพ์วันปีเกิดของเด็ก ในรูปแบบ วัน/เดือน/ปี เช่น หากเกิดวันที่ 6 กันยายน 2560 ให้พิมพ์ 6/9/2560 ค่ะ	
8	คุณระบุวันเดือนปีเกิดของเด็กเป็น xx/xx/25xx ข้อมูลนี้ถูกต้องหรือไม่? กรุณาพิมพ์ตัวเลข 1 = ข้อมูลถูกต้อง 2 = ข้อมูลไม่ถูกต้อง	
	จบ	

การสมัคร

เนื่องจากเป็นระบบอัตโนมัติ หากสะกดผิดหรือพิมพ์เกินจากที่ระบบถาม ระบบอาจจะไม่เข้าใจ ดังนั้น ต้องพิมพ์ตามที่กำหนดเท่านั้น เพื่อให้ระบบเข้าใจได้ เช่น

	ได้	ไม่ได้
จังหวัด	เชียงใหม่	ชม. / เชียงใหม่ / เชียงใหม่เจ้า
พ.ศ.	2560	60 , 2017 , พศ2560 , 24/3/60
อายุครรภ์ (สัปดาห์)	20	4 เดือน (ระบบจะถามซ้ำว่า “คุณระบุว่าอายุครรภ์เท่ากับ 7 สัปดาห์ (ไม่ใช่ 7 เดือน) กรุณาแตะปุ่ม ยืนยัน หรือ พิมพ์ 1 หากข้อมูลถูกต้อง หรือแตะปุ่ม แก้ไข หรือพิมพ์ 2 หากต้องการแก้ไข”



วิธีการประชาสัมพันธ์ในพื้นที่

- จัดการประชุมกับแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับงานแม่และเด็ก เพื่อประชาสัมพันธ์บริการ 9 อย่าง
- กำหนดให้การแนะนำบริการ 9 อย่าง เป็นหนึ่งในขั้นตอนของการนัดตรวจครรภ์ นัดฉีดวัคซีน หรือตรวจพัฒนาการเด็กของสถานบริการ
- สร้างความเข้าใจกับ อสม. ให้สมัครรับบริการ 9 อย่างเพื่อสร้างลูก และ ค้นหา
กลุ่มเป้าหมาย คือ หญิงตั้งครรภ์ พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย มาสมัครรับบริการ 9 อย่าง
เพื่อสร้างลูก

วิธีการโปรโมต ระดับจังหวัด

- ขอความร่วมมือฝ่ายสื่อสาร สสจ. เพื่อขอให้ประชาสัมพันธ์ผ่านวิทยุชุมชน วิทยุท้องถิ่น และประชาสัมพันธ์จังหวัด
- เข้าคณะกรรมการเด็กปฐมวัยระดับจังหวัด สื่อสารให้ผู้ว่าราชการจังหวัดได้ทราบ
- เข้าคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ)

ขอขอบคุณ



สื่อต่างๆ ของ 9 อย่างเพื่อสร้างลูก

เพียงสแกน QR Code หรือ กด Link ด้านล่างนี้



<https://bit.ly/3bxHpEl>

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย