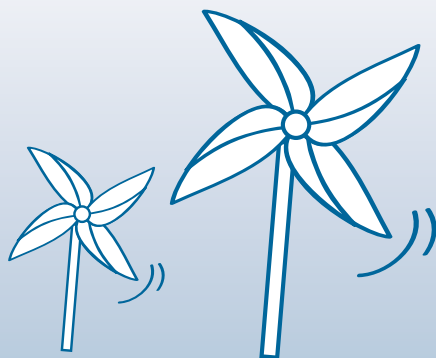




ลูกรักสุขภาพดีมีสุข

“Healthy Happy Child”



บทนิยาม



“คู่มือเลี้ยงลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่” เป็นหนังสือที่คณะกรรมการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชนได้ช่วยกันรวบรวม บทความ , องค์ความรู้ ที่เคยสื่อสารกับคุณพ่อ คุณแม่ ประชาชนทั่วไป ในระยะ 1 – 2 ปีที่ผ่านมา

ผู้เขียนมีทั้งแพทย์ พยาบาล นักโภชนาการ ฯลฯ ของสถาบันฯ ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ตรงในการดูแลเด็กเล็กๆ ที่มารับบริการในสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี และหลายท่านเป็นผู้มีประสบการณ์ตรงในการดูแลลูกหลานตัวเอง

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ยินดีให้การสนับสนุนการเผยแพร่หนังสือคู่มือเลี้ยงลูกฉบับนี้ ขอให้ คุณพ่อ คุณแม่ และผู้อ่านทั่วไป ได้คัดกรองนำเรื่องที่จะเป็นประโยชน์ในการเลี้ยงดูลูกหลานของเรา ไปลองปฏิบัติ ถ้าดีอย่าลืมห่วงด้วยค่ะ

แพทย์หญิงศิริภรณ์ สวัสดิ์วร

ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี



คำนิยม



คู่มือเลี้ยงลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ ตอน ลูก
รักสุขภาพดีมีสุข เป็นการกลั่นกรองเนื้อหาหลักๆ ที่มา
จากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนด้วยการใช้ภาษาง่ายๆ
สื่อบุคคลให้ผู้อ่านเข้าใจ และสิ่งที่เขียนสามารถนำไปใช้ได้จริง
จะทำให้พ่อแม่ใช้เปิดอ่านเมื่อมีปัญหา หรือ อ่านเพื่อเตรียมการไว้ล่วงหน้ากรณี
ยังไม่เกิดปัญหาได้เป็นอย่างดี

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับพ่อ แม่ และผู้เลี้ยงดูเด็ก
โดยเฉพาะตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยก่อนวัยเรียนนะคะ

แพทย์หญิงรัตโนทัย พลับรูการ
รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจวิชาการ



บรรณาธิการแถลง



หนังสือ คู่มือเลี้ยงลูก สำหรับคุณแม่มือใหม่ เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน โดย คณะกรรมการโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนจากเงินบำรุงสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ มหาราชนิธิ์ประจำปีงบประมาณ 2553

ซึ่งเห็นปัญหาในการเตรียมตัวเป็นคุณแม่ ที่จะเลี้ยงลูกให้มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งร่างกาย และจิตใจนั้นเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก เด็กคืออนาคตของชาติ พ่อ แม่ทุกคน ต้องการให้ลูกเติบโตเป็นพลเมืองที่ดี เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติให้ เจริญรุ่งเรือง จึงต้องเตรียมตัวตั้งแต่คิดว่าจะมีลูก เมื่อทารกแรกคลอด คุณแม่มือใหม่ อาจจะมีปัญหาในการเลี้ยงลูก หนังสือคู่มือเลี้ยงลูกเล่มนี้คงจะช่วยแนะนำวิธีการเลี้ยงลูก และ การแก้ไขปัญหาให้ได้ เพราะเนื้อหาอ่านเข้าใจง่าย ทีมแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ สหวิชาชีพ ของสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชนิธิ์ ได้รวบรวมวิธีการดูแลทารกแรกคลอดถึงอายุ 5 ปี ปัญหาที่พบบ่อย วิธีแก้ไข คำแนะนำการดูแลเด็กทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เป็นเด็กที่มีสุขภาพดี มีความสุข

คณะกรรมการบรรณาธิการ จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ในหนังสือเล่มนี้ คงจะเป็นประโยชน์แก่ คุณแม่ คุณพ่อ และผู้ปกครอง ให้เลี้ยงลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

ด้วยความรักและปรารถนาดี
ทันตแพทย์หญิงปาริชาติ สรเทศน์
บรรณาธิการ



สารบัญ

เรื่องน่ารู้ในการดูแลลูกรัก 1

- การดูแลทารกประจำวัน
- อาการที่พบบ่อยในภาวะปกติ
- อาการที่พบบ่อยในภาวะผิดปกติ

โรคผิวหนังที่พบบ่อยในเด็ก 9

ลูกรัก ฟันสวย ยิ้มใส 17

วัคซีน...ป้องกันลูกรักห่างไกลโรค 20

อาหารสำหรับเด็กอายุแรกเกิด - 3 ปี 25

เลี้ยงลูกอย่างไรให้เก่งสมวัย 38

เรื่องชวนปวดหัวของเจ้าตัวน้อย 51

เลี้ยงลูกให้ได้ดี 63





เรื่องน่ารู้ในการดูแลลูกรัก



แพทย์หญิงบังอรรัตน์ เกษราพันธ์

❖ การดูแลทารกประจำวัน

การดูแลสะดือทารก สะดือจะหลุดหลังคลอดประมาณ 1-2 สัปดาห์ หลังจากสะดือหลุด แผลโคนสะดือจะแห้งสนิทภายใน 2-3 สัปดาห์ ก่อนสะดือหลุดควรทำความสะอาดสะดือเด็กเพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่สะดือ

วิธีเช็ดสะดือ

1. ล้างมือผู้เช็ดให้สะอาด
2. ใช้มืออีกข้างหนึ่งดึงสายสะดือขึ้น แล้วจึงใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ 70% พอชุ่มเช็ดรอบสะดือจากด้านในออกด้านนอก
3. ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ 70% อีกก้อนหนึ่งเช็ดจากโคนสะดือไปยังปลายสะดือ



ข้อควรระวัง

- ❖ ควรเช็ดสะดือทุกวันหลังอาบน้ำจนกว่าสะดือจะหลุด ถ้าสังเกตว่าผิวรอบๆ โคนสะดือบวมแดง มีน้ำเหลือง หนอง หรือเลือดซึมมีกลิ่นเหม็น ควรไปพบแพทย์ทันที
- ❖ ห้ามใช้แป้งหรือยาผงโรยสะดือเด็ก





❁ การเช็ดตัว

ควรเตรียมอุปกรณ์ดังนี้ อ่างน้ำใส่น้ำอุ่น อ่างเล็กใส่น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว สำลี ฟองน้ำ ผ้าขนหนูผืนเล็ก สบู่เด็ก ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้าสะอาด กระดาษชำระ หรือ ผ้าซับแห้ง

วิธีเช็ดตัว

1. ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว บีบพอหมาด เช็ดตาทีละข้าง จากหัวตาไปหางตา โดยเปลี่ยนสำลีก้อนใหม่สำหรับตาอีกข้างหนึ่ง



2. ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว บีบพอหมาด เช็ดใบหูทีละข้างจากด้านนอกและด้านหลัง แต่ไม่ต้องเช็ดภายในรูหู และเปลี่ยนสำลีก้อนใหม่สำหรับตาอีกข้างหนึ่ง



3. ใช้สำลีหรือฟองน้ำหรือผ้าขนหนูผืนเล็ก เช็ดหน้า รอบปาก จมูก แก้ม รวมทั้งใต้คาง และ รอบๆ คอ จากนั้นซับให้แห้ง



4. เช็ดใต้รักแร้ มือ และ ซอกนิ้ว รวมทั้งลำตัว หลัง ด้วยฟองน้ำหรือผ้าขนหนูผืนเล็กจากแล้วซับให้แห้ง

5. ทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศและก้น ด้วยน้ำอุ่น



❁ การอาบน้ำให้ลูกน้อย

1. ผสมน้ำอุ่นในอ่างอาบน้ำใบพอเหมาะ ใช้หลังมือหรือข้อศอกจุ่มทดสอบความร้อน
2. ถอดเสื้อผ้าลูกออก แล้วห่อตัวไว้ด้วยผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่
3. ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุก เช็ดตา หน้า ใบหู โดยเปลี่ยนสำลีก้อนใหม่ทุกครั้ง



4. เริ่มสระผมให้ลูก อุ้มลูกโดยประคองท้ายทอยด้วยฝ่ามือ และให้ลำตัวของเด็กพาดอยู่กับแขนท่อนล่างของแม่ ใช้ข้อศอกหนีบส่วนขาของลูกเข้ากับลำตัว ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วกลางข้างเดียวกันปิดใบหูทั้งสองข้างเพื่อป้องกันน้ำเข้าหู จากนั้นใช้ฟองน้ำลูบผมให้เปียกทั้งศีรษะ สระผมเบาๆ ด้วยน้ำยาสระผมและล้างออกจนหมด เช็ดผมให้แห้งด้วยผ้าขนหนู

5. เริ่มอาบน้ำหลังจากคลายผ้าห่อตัวออก ใช้ฟองน้ำชุบน้ำพอหมาดลูบไล่ให้ทั่วบริเวณลำตัว ถูสบู่กับมือคุณแม่ก่อนจึงค่อยมาลูบที่ลำตัว ซอกคอ รักแร้ และแขนขา จากนั้นค่อยๆ วางลูกลงในอ่าง ใช้มืออ้อมทางด้านหลังไปจับที่รักแร้ และใช้แขนท่อนล่างรองส่วนศีรษะและบ่าไว้ ล้างสบู่ออกให้หมดแล้วเปลี่ยนท่าให้ลำตัวด้านหน้าของลูกวางอยู่บนแขน ล้างสบู่ออกให้หมดแล้วจึงนำลูกขึ้นจากอ่างน้ำ ซับตัวให้แห้งทันทีโดยเฉพาะบริเวณข้อพับ ขาหนีบ และอวัยวะเพศ





ข้อควรระวัง

1. อย่าให้ลูกน้อยอยู่ในอ่างอาบน้ำตามลำพังโดยเด็ดขาด
2. ระวังไม่ให้ระดับน้ำอยู่สูงเกินไป (ไม่เกิน 10 ซม.จากก้นอ่าง)
3. ไม่ควรใส่น้ำร้อนเพิ่มเติมขณะลูกอยู่ในอ่าง

❁ การทำความสะอาดหลังอาบน้ำ

ควรทำความสะอาดหลังเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้ง เพื่อป้องกันความอับชื้น

เด็กผู้หญิง

1. ใช้กระดาษชำระเช็ดอวัยวะ
ออกให้หมดจากด้านหน้าไปด้านหลัง แล้ว
จึงคลายผ้าอ้อมออกจากตัวลูก

2. ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว
เช็ดบริเวณหน้าท้อง ขาหนีบ ต้นขาแต่ละ

ข้าง แล้วจึงเช็ดอวัยวะโดยใช้สำลีก้อนใหม่เช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลังเพื่อ
ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคจากทวารหนักย้อนมาเปื้อนด้านหน้า จากนั้นยกขาขึ้นแล้ว
ใช้สำลีก้อนใหม่เช็ดบริเวณก้นและทวารหนักเป็นตำแหน่งสุดท้าย

3. ซับขาหนีบให้แห้ง ปลอ่ยให้ระบายอากาศซักพักจนแห้งสนิท ล้าง
มือคุณแม่ให้สะอาด อาจทาครีมป้องกันความเปียกชื้น เช่น บีโตรเลียม เจล
ก่อนใส่ผ้าอ้อม ไม่ต้องโรยแป้งทับบริเวณที่ทาครีม



ข้อควรระวัง ถ้าเริ่มเป็นผื่นแดงได้รื้อผ้า ควรเปลี่ยนผ้าอ้อมให้บ่อย
ขึ้น ซับให้แห้ง ปลอ่ยให้ระบายอากาศซักพักก่อนใส่ผ้าอ้อมให้

อวัยวะเพศให้ทำความสะอาดรอบๆ ไม่ต้องเปิดหนังหุ้มปลาย เช็ดให้อวัยวะ
รวมทั้งอวัยวะให้ทั่ว

3. ยกขาทั้ง 2 ข้างเพื่อทำความสะอาดบริเวณก้น ขาหนีบ และรูทวารเป็นตำแหน่งสุดท้าย

4. ล้างมือให้สะอาด ใช้กระดาษชำระหรือผ้าสะอาดซับให้แห้ง ปลอยให้ระบายน้จากศจนแห้งสนิท แล้วจึงใส่ผ้าอ้อม(อาจใช้ครีมป้องกันความเปียกขึ้นทาก่อนใส่ผ้าอ้อม โดยไม่ต้องโรยแป้งทับในส่วนที่ทาครีม)

ในวัยทารก เนื่องจากทารกยังชันคอไม่ได้จึงต้องประคองบริเวณต้นคอเสมอ และควรอุ้มอย่างนุ่มนวลเพราะถ้าอุ้มอย่างรวดเร็วหรือเป็นสัมผัสจากคนที่ไม่นึกเคยจะทำให้เด็กทารกตกใจมาก

1. การอุ้มจากท่านอนหงาย ให้สอดมือข้างหนึ่งใต้ส่วนหลังและก้นของทารก มืออีกข้างสอดใต้คอและศีรษะคนละข้างกับมือที่ใช้สอดใต้ส่วนหลัง แล้วประคองขึ้นอย่างช้าๆ จากนั้นย้ายตัวมาวางตามแนวนอนโดยให้ศีรษะอยู่บริเวณข้อพับข้อศอก หรืออุ้มยกลำตัวตั้งขึ้นให้ศีรษะแนบกับไหล่



2. วิธีอุ้มทำอื่นๆ

- ท่านอนคว่ำ ใช้มือข้างที่ถนัดจับส่วนบนของลำตัวทางไหล่ มืออีกข้างช่วยพลิกตัวลงบนแขนที่ถนัด แล้วใช้มืออีกข้างสอดระหว่างขา 2 ข้าง ข้อนตัวขึ้น

- อุ้มลูกเข้าสະเວ ในเด็กที่โตหรือคอแข็งแล้ว
- ใส่เป้สะพายหน้าหรือหลัง ในเด็กที่โตหรือคอแข็งแล้ว

❁ ลักษณะของทารก

อาการที่พบในภาวะปกติ

- ทารกส่วนใหญ่จะใช้เวลาหมดไปกับการนอน หลับตาตลอดเพราะ ตายังสู้แสงไม่ได้ ชอบร้องไห้เมื่อไม่สบายตัว หิว เจ็บ ร้อน หรือ หนาว เวลาตกใจจะผวา หรือ สะดุ้ง จะพบได้จนถึงอายุ 5-6 เดือน

- ผมของทารกจะบางหรือคดก่ำ บางคนมีไขจับบริเวณผม

- ใบหน้าอาจมีไขปกคลุม ผิวอาจดูคล้ำ มีผื่นแดงๆ หรือมีจุดขาวๆ ที่จมูกหรือแก้มได้ มักเป็นในสัปดาห์แรกแล้วจะค่อยๆ หายไปเอง

- กระหม่อมหรือกะโหลก ส่วนหน้ายังไม่ปิด อาจเห็นมีการเต้นตุบๆ ของเส้นเลือดในสมอง ห้ามกดบริเวณนี้

- ผิวหนังตามตัวอาจลอกเป็นขุย วิธีแก้ไข อาจใช้โลชั่นสำหรับเด็กอ่อนทาเพื่อคงความชุ่มชื้น

- ในเด็กผู้ชายบางคน จะพบว่าหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศไม่เปิด ทำให้ปัสสาวะลำบาก ส่วนใหญ่จะมีการขยายของหนังหุ้มปลายและเปิดเองได้ อันตะของทารกบางคนยังไม่เคลื่อนลงมายังถุงอัณฑะครบทั้งสองข้าง ส่วนใหญ่จะลงมาภายใน 1 ปี

- ในเด็กผู้หญิง อวัยวะเพศอาจมีสีคล้ำ มีมูกหรือเลือดออกจากช่อง

★ คลอดเล็กน้อย เนื่องจากได้รับฮอร์โมนเพศหญิงจากแม่ ซึ่งจะหายไปตัวเอง





- ทารกช่วงอายุ 1-2 เดือน อาจมีการสะอึกได้บ่อยหลังดูดนม ให้แก้ไขโดยอุ้มพาดบ่าประมาณ 5-10 นาทีให้เรอ หรือใช้วิธีไล่ลมในท่อน้ำ
- การแหะนม หรือสำรอก พบได้บ่อยในทารกอายุ 2-3 เดือนแรก อาจเกิดจากการให้ดูดนมมากเกินไป หรือ เกิดภาวะกรดไหลย้อนเนื่องจากหุ้ดกระเพาะอาหารยังไม่ดี ถ้าเด็กดูดนมได้ดี มีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์ก็มักจะดีขึ้นตามวัย แต่ถ้าอาเจียนมากจนน้ำหนักไม่ขึ้นตามวัยควรปรึกษาแพทย์ วิธีแก้ไขให้ทารกนอนศีรษะสูงเล็กน้อย กระตุ้นให้เรอภายหลังให้นมลูกเป็นระยะๆ
- ทารกที่มีผื่นผ้าที่ลื่น จัดว่าเป็นผื่นน้ำนม วิธีแก้ไข ให้ใช้ผ้าก๊อชหรือผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกอุ่นๆ พั่นไว้กับนิ้ว แล้วเช็ดลิ้นวันละ 1 ครั้ง
- ถ่ายอุจจาระบ่อย เป็นภาวะปกติที่พบได้ในเด็กทารกที่ดูดนมแม่ โดยหลังจากถ่ายขี้เทาออกหมดแล้วอุจจาระจะเป็นสีเหลืองทอง ค่อนข้างเหลว อาจพบว่ามีถ่ายอุจจาระได้ 5-6 ครั้งต่อวันใน 1-2 เดือนแรก จากนั้นจะค่อยๆ ลดลงเหลือประมาณ 1-2 ครั้งต่อวัน
- ภาวะโคลิค หรือ ร้อง 3 เดือน พบได้ในช่วง 1-3 เดือนแรก มักร้องช่วงหัวค่ำเป็นพักๆ 1-3 ชั่วโมง ซึ่งยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด วิธีแก้ไข อุ้มพาดบ่า พยายามให้รู้สึกผ่อนคลายทั้งผู้เลี้ยงและเด็ก บางครั้งถ้าร้องมากๆ อาจให้ยาแก้ท้องอืดกลุ่ม simeticone ร่วมด้วย

อาการที่พบในภาวะผิดปกติ

- มีไข้ ถ้าลูกมีอุณหภูมิเกินกว่า 37.5 องศาเซลเซียส วิธีแก้ไข ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่หนาหรืออบจนเกินไป ควรเลือกผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ในเด็กอายุต่ำกว่า 3 เดือน ให้เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นอย่างเดียวเพื่อลดไข้ โดยเช็ดตามใบหน้า ซอกคอ ข้อพับต่างๆ และลำตัว ซับให้แห้ง จากนั้นรอประมาณครึ่งชั่วโมงแล้ววัดอุณหภูมิซ้ำ ถ้ายังมีไข้สูงควรพาเด็กไปพบแพทย์ทันที เพราะ





อาจเกิดภาวะชักจากไข้สูง ถ้าอายุมากกว่า 3 เดือน ให้กินยาลดไข้จำพวก acetaminophen ร่วมกับการเช็ดตัวได้

- สะดืออักเสบ การป้องกัน ควรเช็ดสะดือให้แห้งหลังอาบน้ำวันละ 2 ครั้งด้วย 70% Alcohol ให้ถึงโคนสะดือ ถ้าทำความสะอาดไม่ดีสะดือจะอักเสบบวมแดง มีหนอง ต้องรีบพบแพทย์ทันทีเพราะเชื้ออาจลุกลามเข้ากระแสเลือดได้

- ตาแฉะ พบได้บ่อยในเด็กทารก โดยจะมีน้ำตาและขี้ตาเยอะ เกิดจากท่อทางเดินน้ำตาอุดตัน วิธีแก้ไข ควรนวดบริเวณหัวตา และเช็ดทำความสะอาดตาจากหัวตาไปหางตาด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุกอุ่น เปลี่ยนสำลีเมื่อต้องการ เช็ดอีกข้างหนึ่ง ถ้ามีขี้ตาเป็นหนองขึ้น ตาแดง อาจจะมีสาเหตุมาจากการอักเสบของเยื่อตาจากการติดเชื้อ ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาใช้ยาหยอดตาต่อไป

- ลักษณะที่ผิดปกติอื่นๆ เช่น อาเจียนมากทุกครั้งหลังดูดนม ลักษณะอาเจียนมีสีผิดปกติ ปนเลือด หรือสีดำ ท้องอืด ปวดท้องอย่างรุนแรง ชี้น ไม่ค่อยดูดนม ตัวเหลือง ตาเหลือง ซีด หายใจลำบาก กระวนกระวาย ท้องเสียเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน หรือมีกลิ่นเหม็นคาว หมดสติ ชัก ควรรีบพบแพทย์ทันที

- ผื่นแพ้ผ้าอ้อม ส่วนใหญ่เกิดจากการอักเสบของผิวหนังที่สัมผัสกับผ้าอ้อมที่เปียกชื้น อุจจาระหรือปัสสาวะ เป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดผื่นแดงในบริเวณที่สัมผัสผ้าอ้อม เช่น อวัยวะเพศ ท้องน้อยส่วนล่าง การป้องกันแก้ไขทำได้โดย เปลี่ยนผ้าอ้อมทันทีที่ถ่ายอุจจาระหรือเปียกชื้น ทำความสะอาดกันด้วยน้ำเปล่าแล้วเช็ดให้แห้งสนิท หากเริ่มมีผื่น ให้ทาครีมรักษาผื่นผ้าอ้อมที่มีส่วนผสมของ Zinc oxide titanium oxide , lanolin หรือ dex panthenol





โรคผิวหนังที่พบบ่อยในเด็ก โรคภูมิแพ้ทางผิวหนัง (Atopic dermatitis)



แพทย์หญิงวนิดา ลิ้มพวงศานุวัฒน์

❁ โรคภูมิแพ้ทางผิวหนังเป็นอย่างไร

โรคภูมิแพ้ทางผิวหนัง เป็นโรคผิวหนังอักเสบที่พบบ่อยที่สุดในเด็ก
ลักษณะที่สำคัญของโรคคือ ผิวหนังของเด็กจะแห้งและมีอาการคันมาก
นอกจากนี้ผิวหนังจะไวต่อสารภายนอกที่มาสัมผัส ทำให้มีผื่นขึ้นเป็นๆ หายๆ

❁ เด็กในแต่ละอายุ อาการจะต่างกันอย่างไร

โรคนี้แบ่งเป็น 3 ช่วงคือ

วัยทารก พบตั้งแต่อายุ 3 เดือน ขึ้นไป ผื่นจะขึ้นบริเวณแก้ม ผื่นด้าน
นอกของแขน ขา ข้อมือและข้อเท้า โดยลักษณะผื่นจะเป็นตุ่มแดงคันหรือตุ่ม
น้ำใสเป็นน้ำเหลือง อาการของโรคจะดีขึ้นเมื่ออายุ 2-3 ปี





วัยเด็กโต ผื่นจะขึ้นที่คอ ข้อพับของแขน และขาทั้ง 2 ข้าง ผู้ป่วยจะคันมาก และเกาจนเป็นผื่นหนา

วัยผู้ใหญ่ ผื่นจะเหมือนในเด็กโต แต่อาจมีผื่นที่ข้อมือและเท้าร่วมด้วย

❁ โรคนี้เกิดจากสาเหตุอะไร ติดต่อกันได้หรือไม่

โรคนี้สาเหตุยังไม่ทราบแน่นอน แต่พบว่ากรรมพันธุ์มีส่วนเกี่ยวข้อง เนื่องจากพบว่าเด็กที่เป็นโรคนี้จะมีบิดามารดาหรือญาติเป็นโรคภูมิแพ้ เช่น หอบหืด โรคหัดเรื้อรังร่วมด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าอาหารบางอย่าง หรือไรฝุ่นจะเป็นตัวกระตุ้นให้ผื่นเลวลง โรคนี้ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ จึงไม่ติดต่อไปยังผู้ใกล้ชิด

❁ ปัจจัยที่ทำให้โรคกำเริบขึ้นมีอะไร

1. การติดเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา
2. สารระคายเคืองต่างๆ เช่น ผ้าเนื้อหนาหรือสกปรก ผ้าไนลอน สบู่ และแป้งบางชนิด ผงซักฟอก เป็นต้น
3. อากาศร้อน หรือหนาวเกินไป
4. อาหารบางชนิด เช่น นมวัว ไข่ อาหารทะเล ถั่ว เป็นต้น
5. การแพ้สารต่างๆ ในอากาศ เช่น ไรฝุ่น
6. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น ความเครียด ความกังวล จะทำให้อาการคันเป็นมากขึ้น





❁ จะป้องกันและรักษาอย่างไร

1. หลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้อาการกำเริบ โดยทารกควรดื่มนมมารดา เพื่อหลีกเลี่ยงการแพ้นมวัว
2. เลือกใช้ผ้าเนื้อนุ่ม เช่น ผ้าฝ้าย ผ้าแพรว ไม่ควรใส่เสื้อผ้าขนสัตว์หรือผ้าขนหนู ผงซักฟอกควรล้างออกให้หมด
3. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เหงื่อออกมาก เช่น กีฬากลางแจ้ง
4. เลือกใช้สบู่อ่อนๆ หรือสบู่ที่มีครีมผสม ไม่ควรใช้สบู่ฟอกบ่อยเกินไป
5. ป้องกันผิวแห้ง โดยใช้สารเคลือบผิว เช่น โลชั่น ครีมบำรุงผิวชนิดอ่อน ทาหลังอาบน้ำทันทีและไม่ควรอาบน้ำบ่อยเกินไป หรือไม่ควรใช้น้ำที่ร้อนเกินไป เพราะจะทำให้ผิวแห้งยิ่งขึ้น
6. ใช้ครีมจำพวกสเตียรอยด์ ทาเฉพาะพื้นที่มีอาการเห่อและอักเสบ เมื่ออาการทุเลาแล้วควรหยุด ไม่ควรใช้ยาต่อเนื่องเป็นเวลานาน และไม่ควรรักษาประเภนี้ตัวเอง ควรอยู่ในการดูแลของแพทย์เท่านั้น เพราะการใช้ยาอย่างไม่ถูกต้องอาจทำให้ผิวหนังบางและมีผลข้างเคียงอื่นตามมา
7. รับประทานยาแก้แพ้ เพื่อลดอาการคัน เพราะการเกาจะทำให้ผื่นเป็นมากขึ้น ข้อควรระวังในการรับประทานยาแก้แพ้นี้อาจทำให้ง่วงนอนได้
8. ในรายที่มีการติดเชื้อแทรกซ้อน เช่น มีน้ำเหลืองควรใช้ผ้าก๊อชสะอาดชุบน้ำยาประคบแผลครั้งละประมาณ 15 นาที วันละ 3-4 ครั้ง จนกว่าผื่นจะแห้ง และอาจต้องรับประทานยาปฏิชีวนะร่วมด้วย



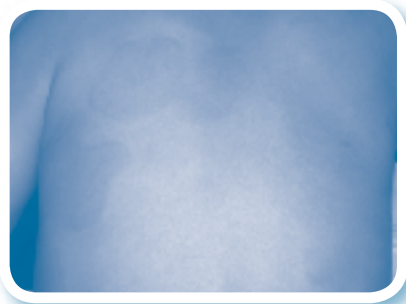


❁ โรคนี้จะหายได้หรือไม่

โรคนี้อาการของโรคจะดีขึ้นเมื่อได้รับการรักษาที่ถูกต้อง แต่จะเป็นๆ หายๆ ได้ ประมาณร้อยละ 50 ของผู้ป่วย อาการจะดีขึ้นเมื่ออายุ 10 ปี คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรกังวลและควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หากมีปัญหาคควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง

❁ โรคลมพิษในเด็ก

ลมพิษในเด็ก เป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อยทุกเพศทุกวัย ลักษณะเป็นผื่นคัน นูน แดง บวม ขอบเขตชัด โดยมากมักจะเกิดขึ้นและหายภายใน 24 – 48 ชั่วโมง และอาจเป็นซ้ำอีกได้ ถ้าเป็นๆ หายๆ นานเกินกว่า 6 สัปดาห์ เรียกว่า ลมพิษเรื้อรัง ซึ่งมักพบในเพศหญิงวัยผู้ใหญ่มากกว่า และมักไม่ทราบสาเหตุ



สาเหตุของผื่นลมพิษ

1. การติดเชื้อ พบได้ทั้งการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส เชื้อราและปรสิต
2. ยาและอาหาร

- อาหารที่พบว่าแพ้บ่อย ได้แก่ ถั่ว ไข่ อาหารทะเล ช็อกโกแลต ผลไม้รสเปรี้ยว สตรอเบอร์รี่และสารกันบูด

- ยาที่พบว่าแพ้ได้บ่อย ได้แก่ ยาปฏิชีวนะในกลุ่มเพนิซิลลิน ซัลโฟนาไมด์ เตตราไซคลิน ยากันชัก ยาลดไขในกลุ่มแอสไพรินและ NSIADS เป็นต้น

3. การฉีดสารที่ทำให้เกิดการแพ้ เช่นยาปฏิชีวนะ วัคซีน การได้รับ

★ เลือดและส่วนประกอบของเลือด



4. การสูดหายใจ เช่น ไรฝุ่นและเกสรดอกไม้
5. การถูกแมลงสัตว์กัดต่อย
6. ไม่ทราบสาเหตุ มักพบบ่อยในผู้ใหญ่มากกว่าในเด็ก

การรักษา

1. หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้แพ้ เช่น ยาหรืออาหาร
2. การให้ยา
 - ยาแก้แพ้แก้คัน
 - ทาคาลาไมน์แก้คัน
 - ในรายที่เป็นรุนแรงและเฉียบพลัน ควรพบแพทย์ทันที ได้แก่
 - มีอาการบวมของบริเวณเยื่อภายในร่างกาย เช่น ตาบวม ปากบวม
 - ปวดท้องรุนแรง
 - แน่น หายใจไม่ออก

การดำเนินของโรค

ในรายที่เป็นลมพิษเฉียบพลัน การตอบสนองการรักษาค่อนข้างดี และมักไม่กลับเป็นซ้ำอีก ในรายที่เป็นลมพิษเรื้อรัง ต้องพยายามหาสาเหตุเช่นเดียวกับลมพิษเฉียบพลัน และควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุเพิ่มเติม





❁ การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เด็ก

คุณพ่อคุณแม่โดยเฉพาะคนที่มียูคนแรกอาจไม่ทราบว่าผิวหนังของเด็กมีความแตกต่างจากผิวหนังผู้ใหญ่ในหลายๆ ด้าน สารต่างๆ สามารถซึมผ่านผิวหนังเด็กได้จำนวนมากทำให้เกิดความระคายเคืองได้ง่าย และผิวหนังเด็กยังติดเชื้อต่างๆ ได้ง่ายกว่าผิวหนังผู้ใหญ่ ทำให้ส่วนประกอบหลายชนิดของผลิตภัณฑ์ต่างๆ ไม่สามารถใช้ได้กับผิวหนังของเด็ก คุณพ่อคุณแม่มีหน้าที่ปกป้องผิวหนังที่บอบบางของลูกจากอันตรายต่างๆ จึงควรมีความรู้ที่จะเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่มีวางขายมากมายได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

การพิจารณาใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ และวิธีการใช้

ผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับผิวหนังเด็กควรมีความอ่อนโยนต่อผิวหนัง ไม่ควรมีน้ำหอม สีย้อมหรือแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ เด็กชอบขยี้ตาตัวเองอาจทำให้เกิดการระคายเคืองขึ้นได้ ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของ alpha hydroxy acids จะทำให้ผิวเด็กแสบ แดง เหมือนโดนน้ำร้อนลวกเป็นอันตรายได้โดยเฉพาะถ้าใช้กับบริเวณที่มีรอยแตกของผิวหนัง ยาหม่องหรือขี้ผึ้งต่างๆ ที่ใช้ทาแก้คันนั้นก็อาจเป็นอันตรายต่อผิวเด็กที่บอบบางได้เพราะมักมีส่วนประกอบที่ทำให้เกิดการระคายเคือง

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหนัง

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหนังอาจอยู่ในรูปของสบู่ก้อนหรือสบู่เหลว การอาบน้ำด้วยน้ำเปล่าอาจไม่สามารถทำความสะอาดผิวหนังเด็กได้ดีเพียงพอ ผลิตภัณฑ์ที่เลือกใช้ไม่ควรมีฟอง ไม่มีความเป็นด่างมาก ไม่มียาฆ่าเชื้อโรค (เช่น Trichosan) ไม่มีสีและไม่มีน้ำหอม ฟองจะทำให้ไขมันตามธรรมชาติที่มีอยู่ที่ผิวหนังลดน้อยลงเป็นอันตรายต่อผิวหนังได้ ความเป็นด่างและยาฆ่าเชื้อโรคทำให้เกิดความระคายเคืองต่อผิวหนัง สีและกลิ่นทำให้





เกิดผื่นแพ้ได้ โดยทั่วไปสบู่มาก่อนมักก่อให้เกิดความระคายเคืองต่อผิวหนังมากกว่าสบู่เหลว อย่างไรก็ตามในการอาบน้ำแต่ละครั้งไม่ควรใช้สบู่มากเกินไป ไม่ควรถูสบู่ทิ้งไว้บนผิวหนังเป็นเวลานาน และหลังการอาบน้ำทุกครั้งควรล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้งจนไม่มีสารเหลือตกค้างบนผิวหนัง

แชมพูสระผม

แชมพูที่ดีควรมีความเป็นกรดต่างไกล่เคียงกับน้ำตาเพื่อไม่ให้เกิดความระคายเคืองต่อตา แชมพูควรมีความหนืดเพียงพอที่จะไม่ไหลลงมาโดนตาของเด็ก แชมพูเด็กส่วนใหญ่มักผสมสีและน้ำหอมซึ่งอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังได้ แชมพูบางชนิดอาจมีส่วนผสมของตัวยาที่ใช้ในการรักษาโรคที่หนังศีรษะ เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้อย่างเต็มที่จึงควรใส่แชมพูให้ทั่วหนังศีรษะและใช้ผ้าขนหนูหมักผมทิ้งไว้ประมาณ 10-20 นาทีก่อนล้างออก

สารเพิ่มความชุ่มชื้น (Moisturizers)

มอยเจอไรเซอร์ (Moisturizers) เป็นสารเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังอ่อนนุ่ม ไม่หยาบกระด้างแต่เนื่องจากประเทศไทยมีอากาศร้อนเป็นส่วนใหญ่ ในเด็กที่ไม่มีปัญหาผิวแห้งหรือไม่ใช่หน้าหนาวจึงอาจไม่จำเป็นต้องใช้ มอยเจอไรเซอร์ (moisturizers) เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น ในเด็กที่มีปัญหาผิวแห้งที่ต้องใช้ มอยเจอไรเซอร์ (moisturizers) เป็นประจำทุกวัน ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของ มิเนรอลออย(Mineral oil) หรือ เพโตรเลียม (petrolatum) ไม่ควรมีส่วนประกอบของน้ำหอม สารแอลฟาไฮดรอกซีแอซิด (alpha hydroxyl acids) หรือสารกันแดด





แป้ง

การใช้แป้งในเด็กเพื่อลดความเปียกชื้นบริเวณข้อพับต่างๆ วิธีการใช้ ควรเทแป้งลงบนฝ่ามือคุณแม่เบาๆ ไม่ให้แป้งฟุ้งกระจาย แล้วใช้มืออีกข้างแตะแป้ง แล้วค่อยๆ ทาบนตัวเด็ก ไม่ควรเทแป้งลงบนตัวเด็กโดยตรงเพราะจะทำให้เกิดการฟุ้งกระจายของแป้งและอาจทำให้เด็กหายใจแป้งเข้าปอดเป็นอันตรายได้

น้ำยาทำความสะอาดเสื้อผ้า

เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ของเด็กที่ไม่มีส่วนประกอบสารที่ก่อให้เกิดความระคายเคืองได้แก่ pentachlorophenol และ sodium hypochlorite และควรล้างออกด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้งจนหมด ควรซักเสื้อผ้าที่ซื้อใหม่เพื่อชะล้างสารเคมีต่างๆ ออกให้หมดก่อนนำมาให้เด็กสวมใส่

โดยสรุปผิวหนังของเด็กมีความบอบบางและเกิดผื่นแพ้ได้ง่าย ควรเลือกใช้แต่ผลิตภัณฑ์สำหรับเด็กเท่านั้นและถ้าเกิดผื่นขึ้นควรหยุดใช้ผลิตภัณฑ์นั้นทันทีและรีบปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำและการรักษาที่เหมาะสมต่อไป





ลูกรัก ฟันสวย ยิ้มใส



ทันตแพทย์หญิงปาริชาติ สรเทศน์



คุณพ่อ คุณแม่ อยากให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรงต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การที่ลูกจะมีฟันสวย ยิ้มใสได้ ต้องมาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมอย่างถูกวิธี ตลอดจนดูแลการทำความสะอาดช่องปากสม่ำเสมอทุกวัน การเลี้ยงลูกด้วยนมผิดวิธีก่อให้เกิดโทษ ในกรณีที่เลี้ยงลูกด้วยนมขวด

พบว่าเด็กที่ดูดนมขวดแล้วหลับคาขวดนม ดูดนมแล้วไม่ให้น้ำตาม ให้นมทุกครั้งที่ได้กร้องไห้โดยไม่ให้นมเป็นเวลาจะทำให้เกิดโรคฟันผุ เนื่องจากในช่องปากมีเชื้อจุลินทรีย์ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเชื้อสเตรปโตคอคคัส มิวแทนส์ จะย่อยสลายน้ำตาลจากนมที่ค้างอยู่ในช่องปากทำให้เกิดกรด ซึ่งกรดจะสลายแร่ธาตุออกจากผิวเคลือบฟันทำให้เกิดฟันผุ สำหรับเด็กไทยพบว่าทารกที่มีอายุต่ำสุดที่เกิดโรคฟันผุคืออายุ 9 เดือน ซึ่งฟันจะผุบริเวณฟันน้ำนม 4 ซี่หน้าบนเป็นส่วนใหญ่ ในกลุ่มเด็กอายุ 2 ปีพบว่า มีฟันผุร้อยละ 55 มีค่าเฉลี่ยฟันผุถอน อุด 2.8 ซี่ต่อคน กลุ่มอายุ 3 ปี ฟันผุร้อยละ 65 ค่าเฉลี่ยฟันผุถอน อุด 3.6 ซี่ต่อคน ในกลุ่มเด็กอายุ 6 ปี พบว่ามีฟันผุ ร้อยละ 87.4 ค่าเฉลี่ยฟันน้ำนมผุถอนอุด 5.9 ซี่ต่อคน ยิ่งอายุมากขึ้นจะมีฟันผุมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลทำความสะอาดช่องปากให้ลูก ฟันจะได้ไม่ผุ ถ้าสุขภาพในช่องปากดีแล้ว สุขภาพร่างกายก็จะดีตามไปด้วยเพราะปากเป็นประตูสู่สุขภาพ





❁ ปากเป็นประตูสู่สุขภาพ

ลูกจะมีฟันสวย ฟันแข็งแรง คุณพ่อ คุณแม่ต้องดูแลสุขภาพช่องปาก ทารกตั้งแต่แรกเกิดโดยเมื่อให้นมแล้วควรให้น้ำตาม 1-2 ช้อนชาทุกครั้ง เพื่อชำระคราบนม เช็ดทำความสะอาดช่องปาก โดยใช้สำลีหรือผ้าชุบน้ำสะอาด เช็ดสันเหงือก ลิ้น และกระพุ้งแก้มทุกวัน เช้า เย็น หรือขณะอาบน้ำ เมื่อเริ่มมีฟันขึ้นต้องเช็ดทำความสะอาดฟัน เมื่อฟันขึ้นมาเห็นเต็มซี่แล้ว ให้ใช้แปรงสีฟัน สำหรับเด็กที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม ชุบน้ำสะอาดแปรงฟันให้

การแปรงฟันน้ำนม

- ใช้วิธีสครับ โดยวางขนแปรงตั้งฉากกับตัวฟัน ครอบคลุมไปถึง บริเวณซิดขอบเหงือก ถูไปตามแนวนอนเป็นระยะสั้นๆ ให้ทั่วทุกซี่ แปรงฟัน ให้ลูกทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้า และก่อนนอน

❁ การป้องกันโรคฟันผุในเด็กเล็ก

1. มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมอย่างถูกวิธี ไม่ปล่อยให้ดูดนมหลับไปพร้อม ขวดนม หลังให้นมแล้วให้น้ำตามเล็กน้อย เพื่อชำระคราบนมออกจากตัวฟัน ไม่ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมขวดหรือนมแม่ก็ตาม ฝึกให้ลูกนอนหลับยาวหลังเที่ยงคืนถึงเช้ามีด โดยไม่ตื่นมากินนมเมื่ออายุ 6 เดือน

2. ไม่เติมน้ำตาล น้ำผึ้งในนม เพราะจะทำให้เกิดฟันผุและเป็นการ สร้างนิสัยให้ลูกติดรสหวาน ควรฝึกให้ลูกดื่มนมรสจืด

3. เมื่อลูกอายุ 6 เดือน ฝึกให้จิบน้ำ จิบนมจากแก้ว เมื่อเด็กนั่งได้ อายุประมาณ 8 เดือนถึงขวบ ควรหัดให้ดื่มนมจากแก้วแทนขวดนม เพื่อ เตรียมเด็กให้พร้อมที่เลิกดูดนมขวด

4. ควรให้เด็กเลิกดูดนมขวดเมื่ออายุประมาณ 1 ขวบไม่เกินขวบครึ่ง โดยให้ดื่มนมจากแก้วแทน

5. เมื่อลูกมีฟันขึ้นหลายซี่ต้องแปรงฟันให้ลูกอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน หลังแปรงฟันก่อนนอนไม่ดื่มนม หรือรับประทานอาหารอีก



❁ เริ่มแปรงฟัน และใช้ยาสีฟันให้ลูกเมื่อใด

ควรเริ่มแปรงฟันให้ลูกเมื่อมีฟันขึ้นมาในช่องปากเต็มซี่ โดยใช้แปรงสีฟันของเด็ก ขนแปรงอ่อนนุ่ม ชุบน้ำสะอาดแปรงฟันให้ก่อน เมื่อฟันขึ้นหลายซี่อาจใช้ยาสีฟัน ปริมาณเล็กน้อย แต่พอแปรงจนแปรงแล้วใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดฟองยาสีฟันออกไม่ให้กลืนยาสีฟัน เมื่อเด็กสามารถบ้วนปากได้เอง อายุประมาณ 3 ขวบ ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียว และเพิ่มปริมาณยาสีฟันได้เมื่ออายุเกิน 6 ขวบขึ้นไป แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ผู้ปกครองดูแลการแปรงฟันให้เด็กจนถึงอายุ 7-8 ปี ให้แน่ใจว่าเด็กสามารถแปรงฟันได้ถูกวิธี และมีความรับผิดชอบการทำความสะอาดฟันด้วยตนเอง ใช้วิธีสลับสำหรับแปรงฟันนั้นนม เมื่อเด็กอายุ 10 ปี จะเปลี่ยนเป็นการแปรงฟันแท้ โดยใช้วิธีขยับปิดแทน

❁ พบทันตแพทย์ครั้งแรก

ผู้ปกครองควรพาลูกไปพบทันตแพทย์ครั้งแรก เมื่อฟันซี่แรกขึ้นหรือไม่เกิน 6 เดือน หลังจากฟันซี่แรกขึ้น เพื่อรับคำปรึกษาเรื่องการทำความสะอาดช่องปาก การได้รับฟลูออไรด์เสริม เพื่อสุขภาพในช่องปากที่ดีของลูก

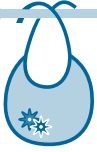
เอกสารอ้างอิง

- ปาริชาติ สรเทศน์ เด็กไทยยุคใหม่ ฟันแข็งแรง, สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง พ.ศ. 2547
- American Academy of Pediatric Dentistry. Guideline on periodicity of examination, preventive dental service, anticipatory guidance, and oral treatment for children. Pediatr Dent 2002; 24(7):51-52.
- WebMd (<http://www.webmd.com/>) “Dental Health: your child’s”.





วัคซีน ป้องกันลูกรักห่างไกลโรค



คุณเลิศลักษณ์ บางสุวรรณีย์

❁ วัคซีนสำหรับเด็ก

แรกเกิด เด็กทุกคนที่ไม่มีภาวะผิดปกติ ไม่มีอาการแทรกซ้อนหลังคลอด จะได้รับวัคซีน ป้องกันโรควัณโรค และตับอักเสบบี หลังจากนั้น แพทย์ / พยาบาล จะแนะนำพ่อแม่ในการรับวัคซีน ตามวัยต่อไป



วัคซีนคือ ? มีกี่ประเภท ? เด็กควรได้รับวัคซีนอะไร เมื่อไร? ล้วนเป็น ข้อสงสัยที่พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็กต้องการคำตอบ

❁ มารู้จักวัคซีนกันเถอะ

วัคซีน เตรียมมาจากเชื้อโรคหรือ บางส่วนของเชื้อโรค ซึ่งเมื่อให้เข้าสู่ ร่างกายแล้วจะกระตุ้นร่างกายสร้างภูมิต้านทานต่อเชื้อโรคนั้นๆ การให้วัคซีน จึงเป็นการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ผู้รับวัคซีน





❁ ประเภทของวัคซีน

วัคซีนพื้นฐาน หรือวัคซีนบังคับเป็นวัคซีนที่เด็กทุกคน ต้องได้รับ จำนวน 10 โรค คือ วัคซีนโรค ตับอักเสบบี คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ หัด หัดเยอรมัน คางทูม และไข้มองอักเสบ

วัคซีนอื่นๆ ได้แก่ วัคซีนเพื่อเลือก วัคซีนพิเศษ วัคซีนใหม่ เช่น ไข้มองอักเสบ ไขหวัดใหญ่ อีสุกอีใส ตับอักเสบบี ฯลฯ โปรดสอบถาม รายละเอียดจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

การตัดสินใจรับวัคซีนอื่นๆ ควรคำนึงถึงความจำเป็น ความคุ้มค่า และความพร้อมของพ่อแม่ / ผู้ปกครองเด็ก

ตารางการให้วัคซีนแก่เด็ก

อายุ	วัคซีน
แรกเกิด	- วัคซีนวัณโรค - วัคซีนตับอักเสบบี ครั้งที่ 1
2 เดือน	- วัคซีนรวมคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี และ หยอดโปลิโอ ครั้งที่ 1
4 เดือน	- วัคซีนรวมคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี และ หยอดโปลิโอ ครั้งที่ 2
6 เดือน	- วัคซีนรวมคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี และ หยอดโปลิโอ ครั้งที่ 3
9 เดือน	- วัคซีนหัดหรือวัคซีนรวมหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน





อายุ	วัคซีน
1 ½ ปี	- วัคซีนไข้มองอักเสบเฉียบพลัน ครั้งที่ 1 และ 2 (ห่างกัน 4 สัปดาห์) - วัคซีนรวมคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน และหัดเยอรมัน ครั้งที่ 4
2 ½ ปี	- วัคซีนไข้มองอักเสบเฉียบพลัน ครั้งที่ 3
4 ปี	- วัคซีนรวมคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน และหัดเยอรมัน ครั้งที่ 5
* 6-7 ปี	- วัคซีนรวมหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (นักเรียน ป.1) ทุกคน - วัคซีนรวมคอตีบ-บาดทะยัก และหัดเยอรมัน ในรายชื่อที่ได้มาไม่ครบ 5 ครั้ง
* 12-13 ปี	- วัคซีนรวมคอตีบ-บาดทะยักทุกคน (นักเรียน ป.6)

- หมายเหตุ
1. ในรายชื่อมารดาเด็กเป็นพาหะโรคคอตีบอักเสบบี ให้วัคซีนคอตีบอักเสบบี ครั้งที่ 2 เมื่อเด็กอายุ 1 เดือน
 2. * เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะให้บริการวัคซีน แก่เด็กวัยเรียนในโรงเรียน





❁ เรื่องที่ผู้ปกครองเด็กควรทราบ

สมุดสุขภาพเด็ก มีความสำคัญ โปรดเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพของเด็กไว้ตลอดไป เพื่อตรวจสอบการรับวัคซีน และเป็นหลักฐานการรับวัคซีนในการสมัครเรียนต่อต่างประเทศ และนำไปทุกครั้ง เมื่อไปรับวัคซีนตามนัด

เมื่อย้ายที่อยู่ โปรดนำสมุดสุขภาพเด็กไปขอรับ วัคซีนให้ครบ

กทม.-ศูนย์บริการสาธารณสุข กทม. ประจำเขตพื้นที่ / สถานบริการสาธารณสุขอื่นๆ ตามสิทธิบัตรทอง หรือ อื่นๆ

ต่างจังหวัด-สถานอนามัย / โรงพยาบาล ใกล้บ้านตามสิทธิบัตรทอง หรือสถานบริการ สาธารณสุขอื่นๆ

ประวัติของเด็ก ที่ควรแจ้งให้แพทย์ / พยาบาล ทราบก่อนรับวัคซีน

- หากเคยมีประวัติแพ้วัคซีน หรือส่วนประกอบในวัคซีน เช่น มีประวัติแพ้ไข่อย่างรุนแรง
- มีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคที่ต้องกินยาสเตียรอยด์ เคยมีการชักจากไข้สูง มีโรคลมชัก หรือโรคทางระบบประสาท

❁ จะทราบอย่างไรว่าเมื่อไรลูกควรได้รับวัคซีนอะไร

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ ส่วนมากจะได้สมุดบันทึกสุขภาพ แม่และเด็ก ซึ่งมีกำหนดการให้วัคซีนแต่ละชนิดตามวัยของเด็ก กำหนดวันนัดรับวัคซีน และการบันทึกการให้วัคซีนในแต่ละครั้ง





❁ เมื่อฉีดวัคซีนแล้ว ต้องระวังผลข้างเคียงอะไรบ้าง

ผลข้างเคียงที่อาจพบได้จากวัคซีน เช่น ไข้ และอาการเจ็บบวม บริเวณที่ฉีด เป็นสิ่งที่พบได้บ่อยแต่พบอาการข้างเคียงที่รุนแรงน้อยมาก

1. การดูแลเมื่อมีไข้ให้ช่วยเช็ดตัวลดไข้ และรับประทานยาลดไข้ตามบุคลากรทางการแพทย์แนะนำ

2. มีอาการเจ็บบวมบริเวณที่ฉีดวัคซีน บรรเทาได้โดยการประคบน้ำเย็นบริเวณที่ฉีดใน 1 วันแรก หลังฉีดวัคซีน วันต่อมาประคบน้ำอุ่นเป็นระยะๆ อย่างไรก็ตามหลังการฉีดวัคซีนทุกครั้ง ควรเฝ้าระวังว่าเด็กมีอาการผิดปกติอะไรหรือไม่ เช่น มีผื่นขึ้น มีไข้สูง ชัก พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป หายใจลำบาก เสียงแหบ หอบ ชีต อ่อนเพลีย บวม อาการเหล่านี้อาจเป็นอาการแพ้วัคซีนที่รุนแรงได้ ให้รีบพบแพทย์ทันที





อาหารสำหรับเด็กอายุแรกเกิด - 3 ปี



รศ.(คลินิก)แพทย์หญิงสุนทรี รัตนชูเอก
คุณพิชามญช์ เลิศธนาไพจิตร

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เพื่อให้มีการพัฒนาการด้านสมอง และการเจริญเติบโต มีความเหมาะสมในแต่ละช่วงอายุ อาหารที่แตกต่างกันทั้งปริมาณ รูปลักษณะ และวิธีการประกอบอาหาร ในเด็กจะเน้นอาหารจากธรรมชาติ ไม่ปรุงแต่งรสชาติ โดยเฉพาะรสเค็มและรสหวาน รวมทั้งการดื่มนมจืด และการฝึกให้เด็กกินผลไม้แทนการกินขนม เพื่อการมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง และมีบริโภคพิสัยที่ดี

❁ พลังงาน โปรตีนและสารอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน

อายุ เดือนแรก	น้ำนมแม่ให้พลังงานและโปรตีนเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโต
อายุ 6-11 เดือน	ทารกจะเริ่มได้พลังงานจากนมและอาหารเสริมที่มาทดแทนมือนม โดยมีมือนมและอาหารเสริมวันละ 6 ครั้ง โดยอาหารเสริมที่ได้รับควรได้รับอาหารครบ 5 หมู่ ตามลำดับ
หลังอายุ 1 ปี	เด็กควรได้รับอาหารหลักครบ 5 หมู่ วันละ 3 มื้อ และนมกับอาหารเสริม แคลเซียมวันละ 2 – 3 ครั้ง





❁ ทารกแรกเกิด

นมเป็นอาหารที่มีความสำคัญต่อทารก อาหารนำไปใช้สร้างเซลล์สมอง การเจริญเติบโต การพัฒนาการของร่างกายและสติปัญญา อาหารหลักของทารกแรกเกิดคือนมแม่ นมแม่บริสุทธิ์ สะอาด ปราศจากเชื้อโรค สามารถให้ได้ทุกเวลาที่ทารกต้องการ มีสารอาหารต่างๆ ครบถ้วน ย่อยง่าย ไม่ทำให้ท้องอืด ปวดท้องและอาเจียน ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับลูกน้อยได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างแม่และลูก

ทารกสามารถกินนมแม่อย่างเดียวเพียงพอ 6 เดือนแรก โดยไม่ต้องเสริมอาหารอื่น ในช่วงแรกให้ลูกดูดนมแม่บ่อยๆ ตามที่ต้องการ ถ้าลูกเอาแต่นอนควรปลุกให้ดูดนมแม่ทุก 2 - 3 ชั่วโมง ควรให้ลูกดูดนมแม่ทุก 3 ชั่วโมงในอายุ 3 เดือนแรก หลังจากนั้นควรให้มือนนมเป็นทุก 4 ชั่วโมง หลังทารกอายุ 6 เดือนควรเริ่มให้อาหารอื่นเสริม เนื่องจากนมแม่มีปริมาณไม่เพียงพอ นมแม่ก็ยังคงเป็นแหล่งอาหารที่มีประโยชน์จนลูกอายุ 2 ปี

กรณีที่แม่ไม่สามารถให้ลูกกินนมแม่ การใช้นมผงควรเลือกสูตรนมที่เหมาะสมกับวัยของเด็กแต่ละคน

ประเภทของนมผง

1. นมผงดัดแปลงสำหรับเด็กทารก (นมสูตร 1) ใช้เลี้ยงทารกวัยตั้งแต่แรกเกิด – 1 ปี นมสูตรนี้มีคุณค่าของสารอาหารใกล้เคียงนมแม่
2. นมผงสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก (นมสูตร 2) ใช้สำหรับทารกอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป – 3 ปี นมสูตรนี้จะมีปริมาณโปรตีนสูงกว่านมสูตร 1
3. นมครบส่วน หรือนมผงธรรมชาติ (นมสูตร 1+) ใช้สำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป



ปริมาณความต้องการนม มีความแตกต่างตามขนาดของทารก โดยทารกที่ได้ปริมาณนมเพียงพอ จะมีการเพิ่มของน้ำหนักและความยาวอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดย (ทารกสามารถกินนมแม่เพียงอย่างเดียวจนอายุครบ 6 เดือน) สำหรับทารกที่กินนมผง ความถี่ ปริมาณนม และจำนวนครั้งแตกต่างกันตามอายุคร่าว ๆ ดังนี้

ช่วงอายุ (เดือน)	ความถี่ (ชั่วโมง)	จำนวนครั้ง ต่อวัน	ปริมาณ (ออนซ์) ต่อครั้ง
1	2 - 3	8 - 10 ครั้ง	2 - 3
2 - 3	3 - 4	6 - 8 ครั้ง	3 - 4
4 - 5	4 - 5	5 - 6 ครั้ง	5 - 7
6 - 12	เช้า-บ่าย-ก่อนนอน	3 - 4 ครั้ง	6 - 8

❁ อายุ 4 - 6 เดือน

ไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริมใดๆ นอกจากนมแม่ นอกจากกรณีที่นมแม่ไม่เพียงพอ น้ำหนักเด็กเริ่มเพิ่มขึ้น ต่ำกว่าเกณฑ์ อาจเพิ่มอาหารเสริมโดยเริ่มจาก 1 ช้อนชา และเพิ่มปริมาณมากขึ้นจนเป็นอาหาร 1 มื้อ แทนนม 1 มื้อ

ลักษณะอาหาร เป็นอาหารอ่อนๆ บดละเอียด เหลวคล้ายนม เช่น ข้าวต้มบดผสมน้ำซุป หรือมะละกอบด ผสมน้ำเท่าตัว เริ่มให้เพียง 1 ช้อนชา ทารกยอมรับอาหารสามารถให้อาหารชนิดเดียวกัน 7 วัน เพิ่มขึ้นจนเป็น 1-2 ช้อนโต๊ะ สิ่งสำคัญไม่ต้องเติมรสชาติใดๆ ลงในอาหาร เพิ่มชนิดอาหารเช่น ตำลึง ฟักทอง ฟักเขียว แครอท มะเขือเทศ บร็อคเคอรี สลับกันไป โดยเริ่มทีละอย่างผสมกับข้าว





❁ อายุ 6 เดือน

ทารกเริ่มจับนํ้าได้ ผักให้ลูกกินอาหาร 1 มื้อแทนนม ของทารกจะเพิ่มขึ้นเดือนละ 400 - 500 กรัม และต้องการสาร อาหารเพิ่มขึ้น ทารกมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างรวดเร็ว การให้อาหารเสริมจึงมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการในการกินอาหาร

ลักษณะอาหาร เป็นอาหารอ่อน บดละเอียด กึ่งแข็งกึ่งเหลว เนื้อสัตว์ให้ได้ 1 ช้อนโต๊ะ หรือไข่แดงต้มสุก 1 ฟอง ผสมผักสุกบดละเอียด และข้าวบด 3 ช้อนโต๊ะ ปลาที่ให้ควรเริ่มจากปลาน้ำจืด เช่น ปลานึ่งอ่อน ปลานิล ปลาช่อน ลูกสามารถกินได้ในปริมาณ ½ - 1 ถ้วย และอาจให้ผลไม้เนื้อนุ่ม ย่อยง่าย เช่น มะละกอ มะม่วงสุกบดละเอียดเป็นอาหารว่าง

❁ อายุ 7 เดือน

ฟันลูกเริ่มขึ้น มีความพร้อมที่จะฝึกการบดเคี้ยว

ลักษณะอาหาร ควรหยิบขึ้นกว่าเดิม ผสมน้ำต้มจืด ไข่แดงบดทั้งฟอง 1 ฟอง หรือเป็นเนื้อสัตว์อื่น เช่น หมูบดต้ม เนื้อปลาบดประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ผักโขมต้มสับค่อนข้างละเอียด หรือฟักทองบด แครอท บด 1½ ช้อนโต๊ะ ผลไม้ครูด เช่น มะละกอ มะม่วง

❁ อายุ 8 - 9 เดือน

ลูกสามารถเริ่มหยิบหรือจับของเข้าปากได้ ชอบหยิบสิ่งของเข้าปาก และฝึกใช้ฟันบดเคี้ยวอาหาร

ลักษณะอาหาร อาหาร 2 มื้อ เข้า-เย็น แทนนม และนม 4 มื้อ อาหารขึ้นหยิบขึ้น ข้าวต้มนุ่มบดหยิบประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ ไข่ 1 ฟอง เนื้อสัตว์ เช่น ปลาหรือหมูบดละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ ผักต้มสุกสับหยิบ หรือฟักทองบดหยิบ 2 ช้อนโต๊ะ ผลไม้ เช่น มะละกอสุก 2-3 ชิ้น หรือกล้วยน้ำว้าสุก

★ 1 ผล ปริมาณอาหารที่ให้ไม่ควรให้มากเกินความต้องการของเด็ก





❖ อายุ 10 เดือน

ลักษณะอาหาร อาหาร 2 มื้อ อาหารว่าง 1 มื้อ อาหารเหมือนกับเด็กอายุ 8 - 9 เดือน แต่มีลักษณะหยาบขึ้น เพิ่มอาหาร เช่น ปลาทอด ใช้มือบีบปลาต้องระวังก้างปลา

❖ อายุ 10 - 12 เดือน

อาหาร 3 มื้อ นมวันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 6 - 8 ออนซ์ อาหารครบ 5 หมู่ เหมือนผู้ใหญ่ ข้าวบดหยาบ ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ เนื้อสัตว์บด 3 ช้อนโต๊ะ ไข่ 1 ฟอง ผักต้มสุกสับหยาบขนาด 1 ซม. ประมาณ 2-3 ช้อนโต๊ะ ผลไม้ประมาณ 3-4 ชิ้น หรือส้ม 1 ลูก การให้อาหารไม่ควรให้มากเกินไป เพราะทำให้อาเจียนได้

❖ อายุ 1 ปี ขึ้นไป

ลูกสามารถถือชิ้นเล็กพอเหมาะมือ ตักอาหารเข้าปากได้เอง อาหารควรมีความหลากหลายครบ 5 หมู่ รสไม่จัด วันละ 3 มื้อ และดื่มนม 2-3 แก้ว





“ไข่แดงอมยิ้ม”



เมนูอาหารสำหรับเด็ก 5 - 6 เดือน

เครื่องปรุง :

- 1) มันฝรั่ง 2 หัว
- 2) ไข่แดง 1 ฟอง
- 3) แครอทสับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- 4) ผักกาดขาวสับละเอียด 3 ช้อนโต๊ะ
- 5) นมที่ลูกกิน

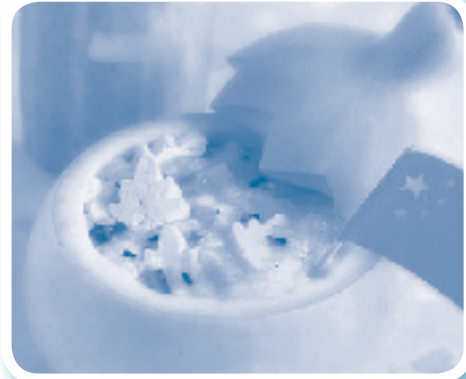
วิธีทำอาหาร :

- 1) นำมันฝรั่งต้มบดให้ละเอียด
- 2) แครอทต้มสุก ผักกาดขาวต้มสุก บดละเอียด
- 3) ต้มไข่ไก่ ใช้แต่ไข่แดง
- 4) นำมันบดผสมแครอท ผักกาดขาว เติมนม (ใช้น้ำซูปแทนได้)

คลุกให้เข้ากันนำไปใส่ถ้วยแต่งหน้าด้วยไข่แดง เวลารับประทานบีไข่แดงให้ละเอียด



“โจ๊กเห็ดหอมเต้าหู้”



เมนูอาหารสำหรับเด็ก 6 เดือน

เครื่องปรุง :

- | | | | |
|-----------------------|------------|--------------------|------------|
| 1) ข้าวบด | 3 ช้อนโต๊ะ | 5) พักทองต้มสุก | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 2) งาดำบด | ½ ช้อนชา | 6) เห็ดหอมสดต้มสุก | 1 ช้อนชา |
| 3) เต้าหู้ขาวชนิดนุ่ม | 1 ช้อนโต๊ะ | 7) น้ำซุป | |
| 4) แครอทต้มสุก | 1 ช้อนชา | | |

วิธีทำอาหาร :

- นำข้าวบดลงเคี่ยวกับน้ำซุป
- แครอท พักทอง และเห็ดหอมสดหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กๆ นำใส่ในข้าวที่เคี่ยวให้ส่วนผสมทั้งหมดนุ่มจนเกือบละลาย
- ใส่เต้าหู้ขาวในส่วนผสมที่เคี่ยวพอได้ที่ยกลง
- จัดใส่ถ้วย โรยงาดำบด
- เวลาจะกินบดให้ละเอียดด้วยช้อน





“เกี้ยวหน้าดอกไม้”



เมนูอาหารสำหรับเด็ก 9 เดือน

เครื่องปรุง :

- | | | |
|----------------------------------|------------|-----------------------------|
| 1) หมูสับ | 3 ช้อนโต๊ะ | 6) น้ำซूपใส่แครอท หัวไชเท้า |
| 2) หมูเนื้อแดง ขนาด 0.5X1.5 นิ้ว | 3 ชิ้น | หั่นชิ้นบางๆ |
| 3) แครอทหั่นชิ้นเล็กๆ | 2 ช้อนชา | 7) แผ่นเกี้ยว |
| 4) ข้าวโพดอ่อนหั่นชิ้นเล็กๆ | 2 ช้อนชา | 8) ซีสี่ขาวนิ่มหน่อย |
| 5) ไข่ไก่ ½ ฟอง | | |

วิธีทำอาหาร :

1. นำหมูสับ ข้าวโพด แครอทหั่นฝอย ไข่ไก่ ผสมให้เข้ากัน ใช้แผ่นเกี้ยวห่อส่วนผสมต้มให้สุก พักไว้
2. ตั้งน้ำใส่หมูชิ้น แครอท หัวไชเท้า ต้มเป็นน้ำซूप
3. นำเกี้ยวใส่ซาม ราดน้ำซूप



“ข้าวต้มพระจันทร์”



เมนูอาหารสำหรับเด็กอายุ 7 – 9 เดือน

เครื่องปรุง :

- 1) ข้าว
- 2) ฟักทองนึ่งบดละเอียด
- 3) สันในไก่สับ
- 4) ใบผักโขม ผักใบเขียว หรือปวยเล้งสับหยาบ
- 5) น้ำซุป

วิธีทำอาหาร :

- 1) นำฟักทอง ข้าวและเนื้อไก่สับ ต้มรวมกันในน้ำซุปเคี่ยวจนเปื่อย
- 2) ใส่ผักโขม ผักใบเขียว หรือปวยเล้ง
- 3) ใส่ซอสเสิร์ฟ





“ปลาตุ๋นไข่แดง”



เมนูอาหารที่ประกอบจากปลาและไข่
เป็นเมนูสำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 1 ถึง 3 ปี

เครื่องปรุง :

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| 1) เนื้อปลาอินทรีขูด 2 ช้อนโต๊ะ | 3) น้ำซุป 3 ช้อนโต๊ะ |
| 2) ไข่แดง 1 ฟอง | 4) ซีอิ๊วขาวเล็กน้อย |

วิธีทำอาหาร :

ผสมเนื้อปลากับไข่แดง และน้ำซุป ตีเบาๆ ให้เข้ากัน นำไปตุ๋นจนสุกดี หรือประมาณ 10 นาที เท่านั้นก็ได้เมนูปลาตุ๋นไข่แดงแสนอร่อย



“ทอดมันปลา”



เมนูอาหารสำหรับเด็กอายุ 2-3 ปี

เครื่องปรุง :

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| 1) ปลาอินทรีหรือปลากลายขุด 2 ช้อนโต๊ะ | 5) เนยแข็งขุด 2 ช้อนโต๊ะ |
| 2) กระเทียม 1 กลีบ | 6) ซีอิ้วขาว 1 ช้อนชา |
| 3) รากผักชี 1 ราก | 7) น้ำมันพืชสำหรับทอด |
| 4) แป้งมัน 1 ช้อนโต๊ะ | ละลายน้ำ 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำอาหาร :

- 1) ตำกระเทียมกับรากผักชีให้ละเอียด
- 2) ใส่ปลา ซีอิ้วขาว ปั่นเป็นก้อนกลมๆ
- 3) นำไปชุบแป้งมัน
- 4) ตั้งกระทะใส่น้ำมันทอดส่วนผสม
- 5) จัดใส่จานเสิร์ฟ





ติดหวาน ทำให้.....เป็น

โรคอ้วน
ไขมันในเลือดสูง
โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง
สุขภาพจิตเสีย
กระดูกผิดปกติ ฟันผุ
เบาหวานชนิดที่สอง

❖ หลักการเลือกซื้อขนมให้เด็ก

ขนมไม่ใช่อาหารหลัก

อาหารว่างที่ดีที่สุด คือ ผลไม้สดรสไม่หวาน

ขนมซอง : ไม่ควรกินขนมซองเกิน 1 ซองเล็กต่อวัน

สี : ควรเลือกซื้อขนมที่มีสีธรรมชาติ ไม่ควรซื้อขนมที่ใส่สีสุดขาด

สารเคมี : ขนมถุงที่มีส่วนผสมของแป้ง ไขมัน การใส่สารเคมีช่วยให้

ขนมกรอบและใส่สารกันบูด ไม่ควร ซื้อให้เด็กกิน

- เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ ไม่ควรกินลูกอม ลูกกวาดหรือถั่วเป็นเม็ด ๆ เพราะอาจเป็นอันตราย เด็กอาจจะสำลักทำให้ติดหลอดคอ

- ไม่ควรซื้อขนมที่มีน้ำตาลสูง และไม่ควรซื้อขนมเก็บตุนไว้ในบ้านจำนวนมาก

- ควรอ่านฉลากอาหารให้ติก่อนซื้อ ซึ่งเป็นข้อมูลในแง่มาตรฐานและความปลอดภัย

- ควรปลูกฝังให้เด็กรับประทานผลไม้ไม่หวานแทนขนมหวานและขนมซอง

- ไม่ควรเลือกขนมกรอบ หรือขนมเคลือบน้ำตาลที่เหนียวติดฟัน

- เด็กอายุ 5 ปีขึ้นไป ควรได้รับน้ำตาลไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา

- ผู้ใหญ่ควรได้รับน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 – 8 ช้อนชา



อาหารอะไรมีน้ำตาลเท่าไร

มีน้ำตาล

น้ำอัดลม	1 ขวด (280 มล.)	7 ช้อนชา
นมปรุงแต่ง	1 กล่อง (200 มล.)	4 ช้อนชา
ท็อฟฟี่(ลูกอม)	1 เม็ด	1 ช้อนชา
เค้ก	1 ชิ้น	6 ช้อนชา
ขนมหม้อแกง	1 ชิ้น	5 ช้อนชา
ทองหยอด	7 เม็ด	10 ช้อนชา
ทองหยิบ	2 หยิบ	9 ช้อนชา
เต้าส่วน	1 ถ้วย	5 ช้อนชา
ครองแครงกะทิ	1 ถ้วย	5 ช้อนชา
น้ำกระเจียบ	1 แก้ว	3 ช้อนชา

เอกสารอ้างอิง

- เครือข่ายโครงการรณรงค์ “เด็กไทยไม่กินหวาน” โดย ทันตแพทย์สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
- รุจิรา สัมมงสุต อาหารเพื่อสุขภาพ งานโภชนาการ โรงพยาบาลรามาริบัติ
- รู้คุณ รู้โทษ โภชนาการ บริษัทริดเดอร์สไคเนสส์ (ประเทศไทย) จำกัด
- นายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตี “ที่มาที่ไปความหวาน”
- นลินี คูอมรพัฒนะ “เมนูเด็กแรกเกิดก่อนถึงวัยเรียน” สำนักพิมพ์แสงแดด พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2552





การเลี้ยงลูกให้..เก่งสมวัย



ซิม สุกุลนุ้ม*
รุ่งทิพา อัครวิมานนท์**

❁ พัฒนาการของเด็กวัยแรกเกิด-1 ปี

เด็กวัยแรกเกิด-1 ปี จะเรียนรู้จากการมองเห็น การได้ยินและการสัมผัส สนใจวัตถุที่ยื่นเข้ามาใกล้ วัตถุที่เคลื่อนไหว วัตถุสีสดใสมีกการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าต่างๆ เรียนรู้ ในการทรงตัว ทำนั่ง ทำยืน พัฒนาการเด็กแบ่งย่อยได้ ดังนี้



พัฒนาการอายุแรกเกิด-3 เดือน



เริ่มชันคอได้ และเมื่ออยู่ในท่านอนคว่ำเด็กจะยกศีรษะและหน้าอก เริ่มมองวัตถุสีสดใส มือจะอยู่ในท่ากำ ตอบสนองหรือเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อได้ยินเสียง เปล่งเสียงในลำคอ ส่งเสียงอ้อแอ้เมื่อมีคนคุยด้วย ยิ้มหรือส่งเสียงตอบเมื่อมีผู้พูดคุยและแตะต้องตัว



สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ

- อุ้มให้น้ำลูกอยู่ในระดับเดียวกับหน้าแม่ ยิ้มแย้ม มองสบตาพูดกับลูกบ่อยๆ ขณะให้นมลูก พูดคุยโต้ตอบบ่อยๆ หรืออุ้มห่อถ่อม
- จัดให้ลูกนอนหงาย ออกกำลังแขนขาขึ้นลง งอเหยียดและให้ลูกเคลื่อนไหวด้วยตนเอง ใช้นิ้วมือสัมผัส ฝ่ามือลูก ไม่ควรใส่ถุงมือให้ลูกตลอดเวลา ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว จนอายุ 6 เดือน
- เอียงหน้าไปมาช้าๆ ให้ลูกมองตามและสัมผัสลูกอย่างอ่อนโยน ขณะตื่น จัดให้ลูกอยู่ในท่าคว่ำ พูดคุยส่งเสียงชักชวน เขย่าของเล่นที่มีเสียงเหนือศีรษะ เพื่อให้ลูกสนใจเฝ้าน้ำมอ
- ทักทาย เรียกชื่อลูกเมื่อพบกัน พูดคุย สัมผัส เล่น หัวเราะ พูดคุยโต้ตอบ และหยุดฟังเพื่อรอจังหวะให้ลูกส่งเสียง





พัฒนาการอายุ 3-6 เดือน

เริ่มพลิกตะแคงตัวคว่ำได้ เอื้อมมือหยิบของเล่นเริ่มคืบไปข้างหน้า จะมองวัตถุจากวัตถุชิ้นหนึ่งไปยังวัตถุอีกชิ้นหนึ่ง เริ่มกางนิ้วออกหยิบวัตถุ สิ่งของ ปล่อยคลายวัตถุออก และเปลี่ยนถ่ายวัตถุจากมือหนึ่งไปยังอีกมือหนึ่ง ได้ หันตามเสียงเรียก เริ่มเปล่งเสียงสระ เล่นเสียงริมฝีปาก เล่นเสียงพ่นน้ำลาย มีการเลียนแบบการออกเสียงพยัญชนะ เช่น อุ อา อี และสระง่ายๆ ยังไม่เป็น คำที่มีความหมายชัดเจนเช่น ปะ จะ ยิ้มเอง ยื่นแขนให้อุ้ม พยายามคว้าจับ ของเล่น





สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ

- พูดคุยโต้ตอบ จับมือลูก สองข้างเข้าหากกลางลำตัว
- เขย่ากริ่งหรือของเล่น สีสดใส่ให้ลูกสนใจมอง ค่อยๆ เคลื่อนของเล่นจากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง ให้ลูกมองตาม จากนั้นแตะที่หลังมือลูก กระตุ้นให้ลูกจับ



- จัดที่ปลอดภัยให้ลูกนอนคว่ำ นำของเล่นที่มีเสียง สีสดใส่ เขย่าเหนือศีรษะลูก ให้ลูกสนใจเงย หน้าขึ้นมอง
- จัดที่ปลอดภัยและกว้างพอให้ลูกหัดพลิกคว่ำพลิกหงาย และคืบได้อย่างอิสระ พ่อแม่อาจใช้ เสียงเรียกหรือของเล่นสีสดใส่เพื่อกระตุ้นความสนใจให้ลูกพลิกตัวหรือคืบ
- ยิ้มแยมขณะพูดคุยโต้ตอบกับลูก เรียกชื่อลูกในทิศทางต่างๆ ฝึกให้ลูกตอบสนองต่อเสียง พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่กับลูกเช่น อาบน้ำ หายของเล่นที่มีเสียง สีสดใส่ทำให้ลูกสนใจและไขว่คว้าเล่น

พัฒนาการอายุ 6-9 เดือน

นั่งตามลำพังได้เป็นพักๆ เมื่อจับยืนจะกระโดดยกตัวด้วยความพอใจ นั่งได้เอง คลานได้เอง เริ่มเกาะยืน เกาะเดินไป เริ่มใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วอื่นๆ หยิบวัตถุขึ้นจากพื้น เริ่มใช้นิ้วมือจิ้มซอนไชตามซอกรูต่างๆ สนใจคนพูด และรับรู้อารมณ์คนอื่นชัดเจนขึ้น โดยมีการเปลี่ยนสีหน้า ตอบสนองต่อเสียงที่อ่อนโยน หรือเสียงเกรี้ยวกราด เริ่มทำตามคำสั่งง่ายๆ เมื่อใช้ท่าทางประกอบ ออกเสียงซ้ำๆ ส่งเสียงเรียกร้องความสนใจเลียนแบบการกระทำ กลัวคนแปลกหน้า เล่นของเล่นได้ตามลำพัง ดื่มน้ำจากถ้วยแก้วโดยไม่ต้องช่วยเหลือเล็กน้อย เคี้ยวและกลืนอาหารที่บดหยาบได้ ใช้นิ้วมือหยิบอาหาร



สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ

- อุ้มลูกในท่านั่ง ฝึกให้นั่งได้มั่นคงขึ้นโดยให้ลูกเอี้ยวตัวคว่ำของในหลายๆ ทิศทาง
- อุ้มลูกน้อยลงปล่อยให้นั่งเล่นของเล่นที่มีมือหยิบจับได้ถนัดโดยพ่อแม่ดูแลอยู่ใกล้ๆ
- อุ้มลูกในท่านั่ง ถือของเล่นหรือผ้าที่มีสีสันสดใสให้อยู่ในระดับสายตา ลูก เพื่อให้ลูกสนใจ ปล่อยให้ของเล่นให้ตกลง เพื่อกระตุ้นให้ลูกมองตามของตก
- อุ้มลูกไว้ให้ลูกอุ่นใจขณะพบปะผู้คน และให้เวลาลูกทำความคุ้นเคย บอกหรือทำท่าจะอุ้มให้ลูกรู้ทุกครั้ง พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่ เช่น หม่ำๆ ขณะพูดคุยกับลูกให้เรียกชื่อลูกทุกครั้ง
- อ่านหนังสือกับลูกชี้ภาพประกอบ เล่นจะเอ่ ร้องเพลงทำท่าต่างๆ และปรบมือเล่นกับลูกบ่อยๆ
- ให้ลูกใช้มือหยิบอาหารชิ้นเล็กๆ ที่อ่อนนุ่มเข้าปากเอง เช่น ข้าวสุก ฟักทองต้ม หลีกเลี้ยงถั่วหรือของที่สาลักได้ง่าย หาวอาหารชิ้นเล็กๆ ให้ลูกหัดกินเอง



พัฒนาการอายุ 9-12 เดือน

เริ่มเกาะเดินไปข้างๆ ตามข้างฝา เดินไปข้างหน้าโดยช่วยจูงมือเด็ก ทั้ง 2 ข้าง และเริ่มเดินได้เอง อายุ 9-12 เดือน จีบนิ้วหยิบจับสิ่งของได้ ใส่วัตถุลงในถ้วยได้ หันตามเสียงเรียกชื่อ ตอบสนองต่อคำสั่งที่หนักแน่น โดยหยุดกระทำ รู้จักสมาชิกในบ้านเมื่อเอ่ยชื่อ เลียนแบบการกระทำคู่กับเสียง เลียนแบบการกระทำโดยใช้ส่วนของใบหน้า เช่น กระพริบตา จู๋ปาก แลบลิ้น ยิ้มหวาน ร่วมเล่นจ๊ะเอ๋ ถือซ้อนและพยายามเอาอาหารเข้าปากและเคี้ยว กลืนได้



สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ

- จัดพื้นที่ให้ลูกคลาน และเกาะยืนอย่างปลอดภัย
- กระตุ้นให้ลูกยืนจากท่านั่งโดยวางของที่ลูกสนใจไว้บนเก้าอี้ กระตุ้นให้ลูกเหินยวเก้าอี้ลุกขึ้นหยิบของ
- สอนให้ลูกแสดงท่าทาง เช่นชี้เมื่ออยากได้สิ่งของ
- พูดคุยโต้ตอบกับลูกด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่นุ่มนวล





พัฒนาการของเด็กวัย 1-2 ปี

เด็กวัย 1-2 ปี จะเป็นวัยที่มีความต้องการเป็นตัวของตัวเอง ชอบเล่นเชิงสำรวจ และชอบการเลียนแบบ เดินเองได้คล่อง เดิน ขึ้น / ลงบันได พักเท้าแต่ละขั้น มือจับราวบันได สามารถขีด เขียนเส้นที่ไม่มี ความหมาย ลงบนกระดาษได้ ใช้นิ้วมือได้คล่องขึ้น จับคู่วัตถุที่เหมือนกัน ต่อก้อนไม้ สี่เหลี่ยมลูกบาศก์เป็นหอสองได้ และวางรูป ในช่องกระดานรูปแบบได้ เลือก วัตถุและรูปภาพที่คุ้นเคยได้ตามสั่ง ชื่อวัยวะของร่างกายได้ 7 ส่วน ทำตาม คำสั่งง่ายๆ ได้ 3 อย่าง มีความตั้งใจฟังนิทานเรื่องสั้น

จนจบ เลียนแบบการพูด และพูดเป็นคำๆ ให้ผู้ใหญ่เข้าใจได้ ตื่นน้ำรับประทานอาหารได้เอง โดยไม่หก ถอดกางเกงเอว ยัดได้ เริ่มถ่าย อุจจาระเป็นเวลา เริ่มกลืนปัสสาวะได้ใน ช่วง เวลากลางวัน สามารถเข้าไปเล่นกับเด็กคนอื่น แบบต่างคนต่างเล่นยังไม่รู้จักผูกติดกา จะปกป้อง สิ่งของเมื่อถูกแย่งยังไม่รู้จักแบ่งปัน



สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ

- เป็นตัวอย่างสอนให้ลูกเลียนแบบท่าทางต่างๆ เช่น ไหว้ โบกมือ หอมแก้ม และชมเชยเมื่อลูกทำได้
- สิ่งที่ไม่ควรทำ ให้บอกลูกทุกครั้ง
- จัดหาสถานที่ที่ราบเรียบ ไม่ลื่น ปลอดภัยให้ลูกหัดเดิน โดยพ่อแม่ดูแลใกล้ชิด
- ให้กำลังใจ ให้ลูกถือของมือละชิ้น แล้วกระตุ้นให้ลูกนำมาเคาะกัน

★ โดยแม่อาจทำให้ดูเป็นตัวอย่าง



พัฒนาการของเด็กวัย 2-3 ปี

เด็กวัย 2-3 ปี จะเป็นเด็กช่างสงสัย เต็มไปด้วยคำถาม การเฝ้าดู การสังเกตและการเลียนแบบจึงสำรวจ มีความสนใจในการฝึกทักษะอย่างมาก ชอบทำกิจกรรมซ้ำๆ วัยนี้จึงเป็นช่วงสำคัญที่จะทำให้เด็กเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงและความต่อเนื่องที่เกิดขึ้นในเวลาต่อมา

เด็กชอบขีดเขียนเป็นเส้นยาว วงกลม และตั้งชื่อเส้นที่ขีดเขียนได้

ถีบจักรยานสามล้อได้ ยืนด้วยขาข้างเดียวได้ กระโดดอยู่กับที่ได้ เดินขึ้นลงบันไดสลับเท้าได้ เล่นกระดานลื่นได้เอง ขว้างลูกบอล วิ่งไปเตะลูกบอลได้



ประกอบรูปจิ๊กซอว์ 3-6 ชิ้นได้ จับคู่รูปภาพ รูปเรขาคณิต จับคู่สีได้ รู้จักแม่สีหรือสีพื้นๆ ปั่นดินน้ำมันเป็นก้อนกลมๆ เป็นแท่งหรือบิดเป็นเกลียว ร้อยลูกปัดขนาดเล็กได้ ดูหนังสือได้ด้วยตนเอง

ทำตามคำสั่งที่เกี่ยวข้องกับการกระทำได้ 2-3 อย่าง เช่น ยืน ตบมือ กระโดด ซ้อมว๊วะของร่างกายได้ 10 ส่วน เลือกรูปภาพตามสั่งได้ รู้จักตำแหน่งสามารถวางวัตถุไว้ข้างบน ข้างใต้ และข้างในได้ สนใจฟังนิทานได้นาน 10 นาที เลือกจัดกลุ่มวัตถุตามประเภทได้

พูดเป็นประโยคสมบูรณ์โดยใช้คำ 3-5 คำ เล่านิทานจากรูป หรือหนังสือง่ายๆ ได้ พูดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาไปใหม่ๆ ได้

เริ่มเล่นสมมติ รู้จักรอคอย ไม่ร้องไห้เมื่อแยกจากแม่ ใช้หลอดดูดของเหลวได้ ใช้ส้อมจิ้มอาหารรับประทานได้ ใส่-ถอดเสื้อ / กางเกงยางยืดได้ บอกเมื่อจะขับถ่าย แปร่งฟันได้โดยผู้ใหญ่ช่วย ล้างมือและเช็ดมือได้



เมื่อรู้สึกโกรธจะแสดงออกโดยท่าทางร่วมกับภาษา กลัวสิ่งที่เกิดจากจินตนาการมากขึ้น รักและเรียนรู้ที่จะสร้างความผูกพันกับคนนอกบ้าน

สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ

- ควรสอนให้เด็กพูดบอกความต้องการได้เช่น ขอเล่นด้วย ขอโทษ ขอขอบคุณ บอกปฏิเสธได้

- พ่อแม่ต้องทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดี อย่างสม่ำเสมอ และอบรมสั่งสอนลูก ด้วยเหตุผลง่ายๆ

- สอนลูกให้รู้จัก ทักทาย ขอขอบคุณ และขอโทษ ในเวลาที่เหมาะสม

- พาลูกเดินรอบบ้าน และบริเวณใกล้ๆ ชี้ชวนให้สังเกต สิ่งที่เราพบเห็น

- หมั่นพูดคุย ด้วยคำพูดที่ชัดเจน และตอบคำถาม ของลูก โดยไม่ดู หรือแสดงความรำคาญ

- ชวนลูกแปร่งฟัน เมื่อตื่นนอน และก่อนนอน ทุกวัน

- สนับสนุนให้พูด เล่าเรื่อง ร้องเพลง ชีตเขียน และทำท่าทางต่างๆ

- สังเกตท่าทาง ความรู้สึก ของลูก และตอบสนอง โดยไม่ไปบังคับ หรือตามใจลูก จนเกินไป ควรค่อยๆ พูดและผ่อนปรน



- จัดหาของที่มีรูปร่าง และ ขนาดต่างๆ ให้ลูกเล่น หัดขีดเขียน หัดนับ แยกกลุ่ม และเล่นสมมติ

- ควรพูดให้ชัดเจน ออกเสียงให้ชัด พูดให้ถูกต้อง ไม่ล้อเลียนเด็กโดยการแกล้งพูดไม่ชัด หรือพูดภาษาของเด็ก และควรใช้ภาษาที่ซับซ้อนขึ้นตามลำดับเพื่อความก้าวหน้าทางภาษาของเด็ก

- ควรใช้ภาษาให้เหมาะกับวัยของเด็กและควรพูดกับเด็กบ่อยๆ เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ จดจำคำศัพท์ได้มากขึ้น





- ควรแก้ไขข้อบกพร่องในการออกเสียงของเด็ก ทั้งในด้านการใช้คำ และประโยค เพื่อกระตุ้นให้เด็กเลียนแบบแทนการด่าว่า ซึ่งอาจทำให้เด็กเกิด ความคับข้องใจ ความเครียด และอาจนำไปสู่การพูดติดอ่าง
- ควรให้เวลากับเด็กอย่างน้อยวันละประมาณ 15 นาที ในการอ่าน หนังสือให้เด็กฟัง โดยมีภาพประกอบ มีการสนทนาซักถามโต้ตอบ ควรเป็น ภาพเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน สัตว์ สิ่งของ
- จัดสิ่งแวดล้อมให้น่าสนใจ มีมุมหนังสือ หนังสือภาพ หนังสือนิทาน วิทย์และสื่ออื่นๆ ที่ช่วยกระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้ภาษา สนใจภาษา และมี พัฒนาการทางภาษาดีขึ้น

พัฒนาการของเด็กวัย 3-4 ปี

เริ่มเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ต้องให้ผู้ใหญ่เฝ้าในการเล่น ใช้พลังงานไปกับการเล่น จะรู้สึกดีที่ได้แสดงออกในสิ่งที่ตนต้องการ เต็มใจลองของใหม่และสิ่งแปลกใหม่

เด็กสามารถเดินด้วยปลายเท้าเดินบนไม้แคบๆ ได้ สามารถวิ่งแล้วหยุดวิ่ง เลี้ยวหรือหลบสิ่งกีดขวางได้ เดินขึ้นลงบันไดสลับเท้าได้ ปีนตาข่ายเชือกได้ ขว้างและรับลูกบอลขนาดเล็กได้ วิ่งไปเตะลูกบอลได้โดยไม่ต้องหยุดเล่น กระโดดสองเท้าได้ไกล 30 ซม. หรือกระโดดลงจากบันไดขั้นสุดท้ายได้ ถีบจักรยาน 3 ล้อได้

ประกอบชิ้นส่วนของรูปภาพได้ วางเรียง ก้อนไม้ที่มีขนาดต่างกัน เรียงตามลำดับได้ จับคู่และแยกรูปภาพ สี วัตถุ ตัวอักษรได้ เลียนแบบการเขียน เครื่องหมายบวก(+) ตัววี (V) วาด





รูปคนที่มีส่วนของร่างกายอย่างน้อย 3 ส่วน ร้อยลูกปิดขนาดเล็ก ใช้กรรไกรตัดกระดาษได้สั้นๆ

ข้อวัยวะของร่างกายได้มากขึ้น เลือกรูปภาพชายหญิงได้ รู้จัก ผิวสัมผัสแข็งและนิ่ม รู้จักคำว่าปิดเปิด เลือกรูปภาพที่แสดงสีหน้า สุข เศร้า โกรธ รู้ขนาดใหญ่และเล็ก รู้ตำแหน่ง เช่น ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างๆ ห่างๆ ตอบคำถามง่ายๆ ได้ โดยการพูดหรือชี้ในขณะที่ฟังนิทาน

พูดกระซิบหรือตะโกน ร้องเพลงง่ายๆ ได้ พูดโต้ตอบสนทนา บอกหน้าที่อวัยวะของร่างกายได้ และบอกประโยชน์ของสิ่งต่างๆ ได้ เช่น ห่องน้ำเตาไฟ สามารถเล่าเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านไปได้ บอกชื่อจริง นามสกุลเต็มของตนเองได้ พูดคำที่มีความหมายตรงข้ามได้พูดเป็นประโยคได้

เล่นกับเด็กอื่น โดย วิธีการผลัดกันเล่น บอกเพศของตนเองได้ ช่วยงานง่ายๆ ได้ สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายได้ ใช้ช้อนส้อม รับประทานอาหารได้ เทน้ำจากเหยือกได้โดยไม่หก ถอดกระดุมเม็ดใหญ่ได้ ถอดเสื้อผ้าได้ ไม่ปัสสาวะรดที่นอนในเวลากลางคืน ล้างมือล้างหน้าได้เอง



สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ

- ผู้เลี้ยงดูควรพยายามตอบคำถามอย่างง่ายๆ สั้นๆ
- สนับสนุนให้พูด เล่าเรื่อง ร้องเพลง ชีตเขียน และทำท่าทางต่างๆ
- สังเกตท่าทาง ความรู้สึกของลูก และตอบสนอง โดยไม่ไปบังคับหรือตามใจลูก จนเกินไป ควรค่อยๆ พูดและผ่อนคลาย
- จัดหาของที่มีรูปร่าง และขนาดต่างๆ ให้ลูกเล่น หัดขีดเขียน หัดนับ แยกกลุ่ม และเล่นสมมติ



- ตอบคำถามของลูก ให้หัดสังเกต
- เล่าเรื่องจากภาพ ค่อย ชักถามเรื่องที่เล่า
- ฝึกให้ลูกใส่เสื้อผ้า ติดและกลัดกระดุม รูดซิป สวมรองเท้า
- ให้ลูกหัดเดิน บนไม้กระดานแผ่นเดียว หัดยืนทรงตัวขาเดียว และกระโดดข้ามเชือกเตี้ยๆ
- เล่นทาย “อะไรเอ่ย” กับลูกบ่อยๆ ฝึกหัดนับสิ่งของ และหยิบของตามจำนวน 1-5 ชิ้น
- ฝึกให้สังเกต เปรียบเทียบ สิ่งที่แตกต่างกัน และจัดกลุ่ม สิ่งเหมือนกัน
- ดูแลให้ลูกหัด แปร่งฟันให้สะอาด ทุกซี่ ทุกครั้ง

❁ สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรทำเพื่อพัฒนาลูก

1. ส่งเสริมลูกให้เจริญเติบโตมีคุณภาพทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์และสังคม เพื่อลูกจะเป็นคนดี เก่ง มีความสุข ให้โอกาสลูกได้เรียนรู้และฝึกทำ
2. ควรสังเกตว่า ลูกทำอะไรต่างๆ ได้เหมาะสมตามช่วงอายุหรือไม่
3. ส่งเสริมพัฒนาการอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาการสมวัยของลูก
4. เด็กบางคนอาจพัฒนาเร็วหรือ ช้า แตกต่างกัน ถ้าถึงช่วงอายุที่เด็กจะต้องมีพัฒนาการตามวัยแต่ยังไม่สามารถทำได้ ควรให้โอกาสฝึก 1 เดือน ถ้าเด็กพัฒนาการไม่ดีขึ้นควรนำมาปรึกษาแพทย์

❁ ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข หากพบว่า :

- 3 เดือน ไม่สบตา หรือยิ้มตอบ ไม่ชูคอในท่านอนคว่ำ
- 6 เดือน ยังไม่มองตาม ไม่หันตามเสียง ไม่พลิกคว่ำพลิกหงาย
- 1 ปี ยังไม่เกาะเดิน ไม่สามารถใช้นิ้วมือหยิบของ





- 1 ปี ครึ่ง ไม่สามารถทำตามคำสั่งง่ายๆ ได้ เช่น นั่งลง สวัสดิ์ เดินมาหาแม่ และยังไม่พูดคำเดียวๆ ที่มีความหมาย
- 2 ปี ยังไม่พูดคำ 2 พยางค์ต่อกัน เช่น กินข้าว ไปเที่ยว
- 3 ขวบยังไม่พูดเป็นประโยค มีพฤติกรรมแปลกๆ บ่อยๆ เช่น เดินเขย่ง หมุนตัว เล่นคนเดียวไม่สนใจคนอื่น

หมายเหตุ พัฒนาการล่าช้ากว่าวัย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ เจ็บป่วยบ่อยๆ ควรปรึกษาแพทย์ด่วน

อ้างอิง

คณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน, สำนักนายกรัฐมนตรี.(2543). *สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้อย่างไร (ฉบับพ่อแม่)* กรุงเทพฯ : องค์การคำครุสภา.

เติมพลังสร้างสมองอัจฉริยะ.(2549,เมษายน). นิตยสารใกล้หมอ. 30(4):26-32.

วิทยากร เชียงกุล.(2548).เรียนลึกรู้ไว: ใช้สมองอย่างมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: สถาบันวิทยาการการเรียนรู้.

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์;และอุษา ชูชาติ.(2545). *ฝึกสมองให้คิดอย่างมีวิจารณญาณ*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.

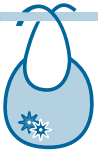
อัญชลี ไสยวรรณ.(2548). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนทักษะการคิดแสวงหาความรู้สำหรับเด็กปฐมวัย* ปริญญาโท การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

http://www.kidsquare.com/content/content_detail.php?id=1680&catid=465-29k-





เรื่องชวนปวดหัวของเจ้าตัวน้อย



พญ.ปราณี เมืองน้อย

ปัญหาของเด็กไทย 0-3 ปีที่เคยมีการศึกษาวิจัย พบว่า ปัญหาพฤติกรรมการกิน การนอน เป็นเรื่องใหญ่สำหรับพ่อแม่ รองลงมาคือปัญหาการเจ็บป่วยและปัญหาอารมณ์ ในที่นี้ขอยกตัวอย่างปัญหาและแนวทางการแก้ไขในแต่ละกรณีจากประสบการณ์ของพ่อแม่เด็กหลายราย

❁ ปัญหาการนอน

น้องเอ สุขภาพสมบูรณ์ตั้งแต่แรกเกิด คุณแม่ตั้งใจลาออกจากการมาท่อมเตเลี้ยงดูลูกเต็มที แต่ลูกตื่นบ่อยเหลือเกินแทบทุกชั่วโมง คุณนมก็บ่อย ถ่ายอุจจาระบ่อยแทบทุกครั้งที่คุณนม ทำให้แม่ไม่ได้พักผ่อนทั้งกลางวันกลางคืน จนแม่อยากจะเปลี่ยนใจกลับไปทำงานแทนการเลี้ยงลูก เมื่อไปตรวจสุขภาพและฉีดวัคซีนหลังคลอด 1 เดือน คุณหมอสังเกตว่าลูกน้ำหนักร่นลง สุดท้ายจึงทราบสาเหตุว่า ลูกตื่น คุณนมและขับถ่ายบ่อย เพราะแม่ไม่ทราบหลักการให้นมแม่ที่เหมาะสมทำให้ลูกดูดนมส่วนต้นของเต้ามากกว่านมส่วนท้าย ลูกจึงหิวบ่อย ตื่นบ่อย และถ่ายบ่อย หลังจากปรับตามคำแนะนำของคุณหมอ จึงดีขึ้น ตอนนี้แม่ได้พักผ่อนไปพร้อมๆ กับลูกอย่างเต็มที่แล้วค่ะ





ตอบปัญหาน้องเอ

กรณีของน้องเอ มักพบ กรณีที่คุณแม่มีน้ำนมปริมาณมาก ลูกจึงดูดนมส่วนต้นปริมาณมาก ในน้ำนมส่วนต้นมีน้ำตาลค่อนข้างสูงและย่อยได้ง่าย ทำให้เด็กตื่นมาร้องดูดนมบ่อยและถ่ายอุจจาระบ่อย ทางแก้ไขทำได้โดยการบีบนมแม่ส่วนต้นที่ใสๆ ออกบ้าง ก่อนนำลูกเข้าเต้าดูดนมจนเกลี้ยงเต้า จึงจะได้น้ำนมส่วนท้ายซึ่งมีไขมันสูง ทำให้เด็กอึดได้นานและนอนหลับได้นานติดต่อกัน 3-4 ชม. และไม่เกิดปัญหาการถ่ายอุจจาระบ่อย

น้องบี อายุ 2 ขวบ ตื่นมาดูดนมคืนละ 4 รอบ ตั้งแต่ 4 ทุ่ม เที่ยงคืน ติ 3 แกรมรอบสุดท้าย 6 โมงเช้า หมอเคยแนะนำให้งดดูดนมหลังเที่ยงคืน ตั้งแต่ช่วง 6 เดือน เพราะเห็นว่าน้องบี สามารถนอนหลับยาวตลอดคืนถึง 8 ชม. แต่คุณแม่กังวลกลัวลูกจะขาดสารอาหาร ก็เลยปลุกลูกให้มาดูดนมเรื่อยๆ จนน้องบีชินกับการตื่นตามเวลาที่ปลุก เมื่อไปฉีดวัคซีน 1 ขวบ คุณหมอแนะนำให้ฝึกดูดนมจากกล่องและให้ลองทิ้งขวดนมและงบนมเมื่อเด็กทุกมือหลังเที่ยงคืน นับเป็นช่วงที่คุณพ่อ คุณแม่ทรมานใจและเครียดเป็นที่สุด เนื่องจากน้องบี ตื่นมาร้องหানนมและไม่ยอมหลับทั้งคืน กลางวันก็เรียกหาขวดนม ฝึกได้แค่ 2 วัน จนอาม่าทนไม่ไหว ใช้อำนาจบุพการีสั่งให้พ่อแม่กลับไปให้นมเหมือนเดิม (จริงๆ แล้ว พ่อแม่ก็สุดแสนจะดีใจ ที่อาม่าเรียกร้องแทนหลาน จะได้ไม่ต้องฟังเสียงร้องไห้ของลูกที่ช่างทรมานใจพ่อแม่เสียเหลือเกิน) หลังจากนั้นเวลาที่ผ่านเลยมาจนน้องบี 2 ขวบแล้ว ก็ยังตื่นมาดูดขวดนม คืนละ 3 รอบ และไม่ยอมนอนหลับเลยหากไม่ได้จับขวดนม แม่เพิ่งฟังมาจากเพื่อนว่าการที่เด็กหลับไม่สนิทและตื่นกลางคืนบ่อย จะทำให้ฮอร์โมนที่ช่วยเรื่องการเจริญเติบโตออกมาน้อย ชักเริ่มกังวลแล้วสิ จะทำไงดีหนอ... ลูกก็จะหลับได้โดยไม่มีขวดนม



ตอบปัญหาน้องปี

กรณีน้องปี พบได้บ่อยมากในสังคมไทย สาเหตุอาจเกิดทั้งความไม่รู้ของผู้เลี้ยงดูเกี่ยวกับ วงจรการนอนของเด็ก และปริมาณนมรวมถึงความถี่ของการให้นมที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังมีผลจากความเชื่อหรือทัศนคติในครอบครัว หรือสังคมที่คิดว่าเด็กอ้วนมีสง่าราศี บ่งบอกถึงความอยู่ดีกินดี หรือจากความรักความเป็นห่วงเด็ก กลัวลูกขาดสารอาหาร คิดว่านมเป็นแหล่งอาหารชั้นยอดในทุกวัยของเด็ก ทั้งที่จริงๆ แล้ว นมเป็นอาหารหลักสำหรับเด็ก ขวบปีแรกเท่านั้น หลังจากนั้นถือเป็นอาหารเสริม เป็นแหล่งแคลเซียมสำหรับร่างกายเท่านั้น ไม่ใช่อาหารหลักที่ให้สารอาหารครบถ้วนสำหรับเด็กโตอีกต่อไป เด็กจำนวนมากดูดนมนจนติด เหมือนน้องปี นอกจากมีผลต่อวงจรการนอนแล้ว ยังทำให้เกิดผลกระทบตามมาหลายอย่าง เช่น ฟันผุ เกิดหนองติดเชื้อที่รากฟัน อ้วนและท้องผูก ไม่ยอมเคี้ยวอาหารหยาบ อมข้าว เลือกกินอาหาร การฝึกน้องปีเป็นเรื่องที่ยากแต่ไม่เกินความสามารถหากคนในครอบครัวร่วมมือกันช่วยเหลือ ไม่ขัดแย้งกันในการฝึกและที่สำคัญคือมีความอดทนต่อการร้องไห้ค่อยๆ เริ่มจากการดูดนมนจากกล่องในตอนกลางวัน ลดปริมาณและความถี่ของการดูดนนมมื่อตึกลง สุดท้ายจะสามารถงดนมมื่อตึกสำเร็จโดยไม่ทรมานใจทั้ง 2 ฝ่าย (น้องปีอาจเป็นฝ่ายทรมานใจ เฉพาะช่วงแรก และอาจไววายให้พ่อแม่หวั่นไหวบ้าง แต่สุดท้าย เมื่อเขาทำได้สำเร็จและพ่อแม่ชมเชย เขาจะเกิดความภาคภูมิใจตามประสาเด็ก...(หนูทำได้)

ปกติแล้วเด็กแรกเกิดจะนอนรวมวันละ 16-18 ชม. หากอึมนมจะหลับได้นานติดต่อกัน 3 ชม. ตื่นมาเล่น 1-2 ชม. แล้วดูดนนมและนอนต่อเป็นวงจรไปเรื่อยๆ เมื่ออายุ 4-6 เดือน จะนอนทั้งวัน 13-15 ชม. กลางวันจะนอนหลับ 2-3 ครั้ง กลางคืนจะนอนหลับติดต่อกันได้ 6-8 ชม. โดยไม่ต้องดูดนนมอีก เมื่อโตถึงช่วงอายุ 1-3 ขวบจะนอนรวมวันละ 12-13 ชม. โดยนอนกลางวันเพียง 1-2 ครั้งเท่านั้น





จากพื้นฐานการนอนของเด็กนี้ นำมาสู่พื้นฐานการให้นมตามวงจรการนอนของเด็ก แพทย์จึงแนะนำให้งดนมมอดึกได้ตั้งแต่เด็กอายุ 4- 6 เดือน และหลัง 1 ขวบให้เน้นการรับประทานอาหารและอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ ควบคู่ไปกับการงดขวดนมและฝึกการดูดนมจากกล่อง

น้องซี อายุ 3 ขวบ หลังเข้าเรียนอนุบาล 1 ได้ 1 เดือน น้องซีร้องตามแม่ทุกวัน กลางคืนก็ไม่นอนนอน กลัวแม่จะทิ้งไปเหมือนตอนที่ให้อยู่ที่โรงเรียน กลางคืนก็เริ่มนอนฝันร้าย เคยละเมอ “แม่จ๋า อย่าทิ้งหนูไป” หลายครั้ง จนแม่เป็นกังวลไปปรึกษาจิตแพทย์ ระหว่างซักถามแม่ถึงจำได้ว่าน้องซีเคยนอนไม่หลับ ช่วง 2-3 เดือนก่อน ตอนที่พ่อแม่ทะเลาะระหองระแหงกันทุกคืน ก่อนแยกทางกันไป เคยตบตีกันจนน้องซีตื่นมาร้องไห้ คุณหมอบอกว่าน้องซีวิตกกังวลกับการพลัดพราก และการเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตพร้อมๆ กัน แต่จะดีขึ้นได้หากแม่เข้มแข็งและเลี้ยงลูกถูกต้องทาง

จะเห็นได้ว่า ปัญหาการนอนของเด็กมีสาเหตุหลากหลาย แต่ในเด็กเล็กมักเกิดจากความขาดประสบการณ์ของพ่อแม่ ทำให้ปรับจังหวะการกินและการนอนไม่สม่ำเสมอจนทำให้ลูกเคยชิน เมื่อปล่อยไว้นานมักทำให้กลายเป็นปัญหาซึ่งต้องใช้ระยะเวลาแก้ไขนานขึ้น

ตอบปัญหาน้องซี

กรณีน้องซี เป็นปัญหาทางอารมณ์ซึ่งพบได้ไม่บ่อย แต่เป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากจะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและอารมณ์ในอนาคตหากแก้ไขไม่ถูกต้อง ปกติแล้วเด็กจะมีความวิตกกังวลต่อการพลัดพรากซึ่งเป็นพัฒนาการตามวัยในช่วงตั้งแต่ 7 เดือน และจะค่อยๆ ดีขึ้นในวัย 3 ขวบ หากครอบครัวมีความใกล้ชิด อบอุ่น แต่หากครอบครัวมีวิกฤติการณ์ต่างๆ ทำให้เกิดความเครียดในผู้เลี้ยงดู มักมีผลกระทบต่อการดูแลจิตใจและอารมณ์ของเด็กไป



ด้วย ทำให้เด็กเกิดความหวั่นไหว รู้สึกไม่ปลอดภัย กลัวการถูกทอดทิ้ง ทำให้เด็กมีพฤติกรรมถดถอย ออดอ้อนมากขึ้น ผู้เลี้ยงดูจึงควรจัดการความเครียดของตนเองก่อน เมื่อจิตใจผู้ใหญ่มั่นคงจึงจะเป็นหลักให้เด็กยึดเหนี่ยวได้ เด็กจะเกิดความมั่นคง มั่นใจ และพัฒนาต่อเนื่องได้

❁ ร้องกรี๊ด ดิ้นอาละวาด

น้องตีอายุ 5 ขวบ อะไรๆ ก็ดีหมด หล่อดี น่ารักดี กินได้ดี สุขภาพดี พ่อแม่ดี ดูเหมือนถ้าประกวดอะไร คะแนนจะนำลือเพราะมีดีหลายตัว เสียอยู่ตัวเดียวตรงที่น้องตีเป็นขาวีน โวยวาย ร้องกรี๊ดได้ไม่เว้นแต่ละวัน พาไปเที่ยวแต่ละครั้ง เล่นเอาดิฉันกับสามีหมดสนุกแถมยังระแวงตลอดเวลาว่าลูกเราจะจุดระเบิดเวลาเมื่อไร เราไม่อยากจะออกนอกบ้านเลย กลัวขายหน้า เนื่องจากดิฉันเคยทำตามคำแนะนำของแพทย์ให้เพิกเฉย วันหนึ่งที่เขาร้องอาละวาดจะซื้อของเล่นในห้าง ดิฉันก็เลยปล่อยให้เขาร้อง ทนอับอายคนที่มองเรา ชักพักได้ยินคนนินทาว่า “แม่อะไรไม่อบอุ่น ห่วงเหินลูกซะขนาดนี้ ลูกเลยอาละวาดประจานซะเลย อยู่ที่บ้านคงยิ่งกว่านี้ สงสารเด็กนะ” เล่นเอาดิฉันหน้าชา ต้องรีบดุและอุ้มลูกกลับไปจัดการที่บ้าน แต่จริงๆ ก็อย่างที่เขাপุดแหละค่ะ เวลาอยู่บ้านถ้าทนไม่ไหวดิฉันก็จะใช้วิชาดัชนีใจโลย้าที่แขนขาหรือบางทีก็สวมวิญญาณแม่ค้าขายขนมเปี๊ยะ เผียะๆ (ถ้านับรวมแล้ว น่าจะขายได้หลายบาทแล้วค่ะ) คุณพ่อหนูก็ช่างแสนดี ชีวิตนี้มีแต่งงานบันดาสุข ยกให้แม่เป็นใหญ่ในบ้าน ทุกเรื่องแม่ต้องควบคุมให้ได้ เวลาลูกซนก็ตำหนิว่าแม่เลี้ยงไม่ดี ยิ่งลูกโวยวายหนักแม่ยิ่งโดนพ่อกดดัน เสียงดังใส่แม่จนทะเลาะกันใหญ่โต ตอนนี้พ่อก็ไม่อยากจะอยู่ในบ้านนานๆ บ่นว่ารำคาญเสียงทะเลาะของแม่กับลูก





คุณแม่จำได้ว่าเคยเลี้ยงน้องได้อย่างมีความสุข จนอายุ 1 ขวบ น้องดี
เริ่มอแงเวลาไม่ได้ดั่งใจบ้าง แต่ยังไม่อาละวาด แต่พอเข้า 2 ขวบน้องดีเป็นตัว
ของตัวเองมาก ชอบสำรวจสิ่งแวดล้อม แถมจนจนคุณแม่ต้องห้าม แรกๆ ก็
รู้สึกที่ว่า เด็กซนคือเด็กฉลาดอย่างที่คนโบราณเขาพูดกันมา แต่บ่อยเข้าๆ แม่ก็
เหนื่อยและทนไม่ไหว แถมน้องดีก็ต่อต้านเหลือเกิน บางครั้งก็ดั่งทั้งผมตัวเอง
ขว้างปาข้าวของ ในบ้านเลยมีแต่เสียงดุและเสียงร้องไห้ของน้องดีสลับกันไป
เคยมีเพื่อนแซวแม่ให้เปลี่ยนชื่อลูกเป็น “น้องเจ้านาย” เพราะแม่ต้องบริการให้
ลูกทุกอย่างตั้งแต่อาบน้ำ แต่งตัว ป้อนข้าว ขนานน้ำดื่มยังไม่ยอมไปรินเอง
ตอน 3 ขวบ เข้าเรียนอนุบาล 1 ครูบอกว่าหนูอารมณ์เสียบ่อย ไม่ค่อยแบ่งปัน
ช่วยเหลือตัวเองไม่เก่ง ดูจะงะแง่งม่งม่ง อาจเป็นเพราะเป็นลูกคนเดียวและโดน
ตามใจจนเคยชิน บทสรุปของครูเล่นเอาแม่หน้าม่านไปเลย สุดท้ายแม่เลยต้อง
พาลูกไปพบจิตแพทย์ โชคดีที่ประเมินแล้วน้องดีไม่ได้เป็นปัญญาอ่อน สมาธิสั้น
หรือออทิสติก (เฮ้อ รู้สึกเหมือนยกภูเขาออกจากอกไป 1 ลูก) นำแปลกเหลือ
เกินที่ปัญหาน้องดีเปรียบเหมือนเส้นผมบังภูเขาคือแม่มองไม่เห็น หมอบอกว่า
อาจเป็นเพราะแม่คาดหวังสูง ทั้งจากที่ตัวเองคาดหวังและจากที่คุณพ่อคาดหวัง
หวังว่าแม่จะจัดการทุกสิ่งทุกอย่างได้ ทำให้แม่รู้สึกนี่คืองานที่ต้องทำให้
เรียบร้อย อยากให้หนูเป็นอย่างใจคิดไปซะหมด ถึงขนาดกะเกณฑ์จนหนู
ต้องหาทางแสดงจุดยืนของตัวเองบ้างโดยการอาละวาด แม่เห็นภาพตัวเองที่รู้
สึกผิดกับลูกเมื่อลงโทษหรือตำหนิลูกหลายครั้งและพยายามชดเชยโดยการช่วย
ลูกทำโน่นทำนี่ เวลาไปโรงเรียนหนูเลยทำอะไรเชื่องช้า ไม่ทันใครจนทำให้หนู
หงุดหงิดไปซะหมด แถมพ่อกับแม่อังเป็นต้นแบบการทะเลาะวิวาทให้หนูเห็น
จนหนูซึมซับวิธีการนั้นไป หมอให้แม่ฝึกการฟังความรู้สึกของหนูบ้างแทนที่จะ
พร่ำสอนหรือตำหนิแถมกำกับ แม่เคยขู่หนูว่า จะไม่รัก ไม่ดูแลหนูเพราะหนูไม่
น่ารัก ร้องไววายวายน จนแม่ขายหน้าบ่อยๆ การขู่แบบนี้มันทำให้ลูกหวั่นไหว ไม่
มั่นคงและพยายามทดสอบแม่อยู่เรื่อย ๆ





ในที่สุดแม็กก็ได้ข้อสรุปว่า แม่คงต้องเริ่มที่ลดความเครียดในตัวแม่ก่อนจริงๆ แล้วแม็กก็มีโชคดีในชีวิตหลายอย่างนะ แต่แม่ลืมนั่นชมนกับมัน อย่างเช่น มีลูกที่อวัยวะครบ พัฒนาการสมวัย มีสามีที่ดีเป็นหลักของครอบครัว ทำให้แม่มีเวลาฝึกทักษะการเลี้ยงลูกอย่างเต็มที่ ก่อนอื่นแม่คงต้องไปชมและขอบคุณคุณพ่อที่ทำให้พวกเราสบายหลายๆ ด้าน และต้องขอโทษที่เปลอแหวใส่พ่อบไปหลายครั้ง แม่อยากให้อ่านยอมรับว่าแม่คงไม่ได้สมบูรณ์แบบ การจัดการลูกคนเดียวบางครั้งอาจผิดพลาดบ้าง แม่จะขอแรงพ่อมาร่วมคิดวิธีแก้ไขกันดีกว่า เพื่อความยืดหยุ่นของพ่อผสมกับความเนียบของแม่แล้วจะลงตัว สำหรับลูกแม่คงต้องรีบฝึกลูกช่วยเหลือตัวเองจริงจังเสียที คุณหมอบอกว่าให้มันชมนลูกด้วยลูกจะได้ขยันทำดี อย่างมองเฉพาะพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจนลืมนชมนพฤติกรรมดีๆ ที่สำคัญต้องชมให้หนูเห็นภาพชัดเจน เช่น “แม่ชื่นใจจังที่หนูดีกลูกจ่อช่วยแม่ล้างจาน หนูเก่งมากตั้งใจล้างจานสะอาดเชียว” หากหนูหงุดหงิดอาละวาด เมื่อไหร่ วิธีการเดิมที่ทำเพิกเฉยนั้นคืออยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องตามใจลูกทุกอย่าง ควรฝึกให้ลูกมีการรอคอยและฝึกสร้างข้อตกลง ทำที่พ่อบแม่ต้องมันนังเอาจริงเอาจัง ต่อการระเบียบที่ตั้งไว้ อาจใช้เทคนิคเพิ่มเติมนิดหน่อย เช่นถ้าหนูดี อาละวาดกลางที่สาธารณะ ให้อุ้มหนูดออกจากที่นั้นก่อน เพื่อลดตัวเร้าอารมณ์ทั้งแม่และลูก ระหว่างที่ให้หนูนั่งสงบสติอารมณ์ในสถานที่ที่เป็นส่วนตัวให้แม่นั่งเป็นเพื่อนอย่างเงียบสงบ ยังไม่ต้องพ่อบสอนอะไร (รอลูกสงบอารมณ์ดีแล้วค่อยสอนจะได้ผลดีกว่ามาก ลูกจะได้มีโอกาสพูดระบายความรู้สึกไปด้วยพร้อมทั้งหาแนวทางป้องกัน แก้ไข และควบคุมอารมณ์ในครั้งต่อไป) หากลูกหงุดหงิดถึงขั้นตีคนอื่น ดึงทิ้งผมตัวเอง หรือขว้างปาข้าวของคุณหมอบให้ช่วยจับมือลูกไว้และเอาสิ่งของออกห่างตัวลูก หากมีเรื่องต้องห้ามปรามลูกต้องหาทางออกอื่นให้ลูกทำแทนเป็นการเบี่ยงเบนลูกออกไปจากเรื่องที่ทำให้หงุดหงิดก่อนและทำให้ลูกมีทางเลือกมากขึ้น



❁ เด็กติดแม่

พบบ่อยในเด็ก 1-3 ขวบ โตขึ้นอาจเริ่มแสดงปัญหาเมื่อเริ่มไปโรงเรียน เด็กมักร้องงอแง กังวลต่อการแยกจากในเด็กอ่อนที่แม่ตอบสนองต่อความต้องการของเด็กได้ดี คอยดูแลยามเด็กหิว ยามเมื่อเปียกฉะ จะทำให้เด็กเกิดความมั่นคงปลอดภัย และไว้วางใจในคนที่ดูแล ในเด็กที่เพิ่งหัดเดินหรือวิ่งจะชอบสำรวจสิ่งแวดล้อม ขณะเดียวกันเขายังมีความวิตกกังวลต่อการแยกจาก จึงมักหันกลับมามองแม่หรือวิ่งไปๆ มาๆ หาแม่ เพื่อเติมพลังทางอารมณ์และความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เมื่อเด็กโตขึ้น 2-3 ขวบ เด็กเริ่มจำภาพแม่ในใจได้ จะเริ่มมั่นใจแม่ไม่ได้ทิ้งเขาไปไหน ส่วนใหญ่แล้วการติดแม่นี้จะค่อยๆ ดีขึ้น

เคยมีคำกล่าวตั้งแต่โบราณว่า ถ้าอุ้มเด็กมากไป จะทำให้เด็กติดมือ ไม่ยอมทำอะไรเอง แท้จริงแล้วคำกล่าวนี้น่าจะสื่อให้พ่อแม่ ไม่ประคบประหงมลูกมากเกินไปจนกลายเป็นลูกแหย่ แต่ปัจจุบันบางคนแปลความหมายผิดว่าไม่ควรอุ้มเด็ก ทำให้ในช่วงขวบปีแรก อาจปล่อยให้ลูกร้อง ขาดการปลอบโยน ขาดการเล่นหรือสร้างสัมพันธ์ภาพที่เหมาะสมกับลูก ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กไม่มั่นคงปลอดภัย

การเลี้ยงลูกที่ปกป้องมากเกินไป มักพบในคุณแม่ที่วิตกกังวลสูง (มักพบในแม่ที่ขาดประสบการณ์) หรือแม่ที่เจ้าระเบียบมาก นอกจากนี้ในแม่ที่มีภาวะซึมเศร้า เคร่งเครียดหรือมีปัญหาในครอบครัว มักไม่ค่อยไวต่ออารมณ์ความรู้สึกของเด็ก ทำให้เด็กไม่ได้รับความสนใจที่เหมาะสม อาจทำให้เด็กงอแง ร้องความสนใจสูง และห่างเหินกับพ่อแม่ ไม่ค่อยไว้วางใจใครและมักทำให้เด็กวิตกกังวลต่อการพลัดพราก

การป้องกันและแก้ไข ควรให้ความสนใจลูกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ กอดลูกบ่อยๆ ควรเล่นและพูดคุยกับลูก ในเด็กเล็กก่อน 1 ขวบ การเล่นจะเอะ จะทำให้เด็กเรียนรู้ว่าสิ่งของที่หายไปจากสายตา จริงๆ แล้วไม่ได้หายไปไหน สามารถกลับมาใหม่ได้ เหมือนกับการที่แม่ออกไปทำธุระชั่วคราว หรือการจาก



ไปโรงเรียนชั่วคราว เมื่อโรงเรียนเลิกหรือกลับบ้านก็จะเจอแม่ ควรฝึกการแยกจากช่วงเวลาสั้นๆ บ้าง ให้เด็กอยู่กับผู้ใหญ่คนอื่นตามลำพังหรือให้เล่นกับเพื่อนๆ บ้าง แต่ไม่ควรแอบหนีเด็กไปไหนโดยไม่บอกกล่าว ควรบอกเด็กทุกครั้งว่าแม่จะไปไหน ให้ความมั่นใจว่าจะมีคนดูแลเขาในเวลาที่แม่ออกไปและควรกลับมาให้ตรงเวลาที่นัดหมาย เมื่อแม่แยกจากชั่วคราว ผู้ที่ดูแลเด็กต่อควรเป็นผู้ที่สงบ ใจเย็น และมีเทคนิคในการหลอกล่อและทำให้เด็กผ่อนคลายและไวใจ ควรให้ความสนใจเขาและเล่นกับเขาอย่างสนุกสนาน ไม่ควรตำหนิหรือขู่ให้เด็กกลัว

ไม่ควรบ่นหรือตำหนิการที่ลูกมาเกาะติดเรา ควรปล่อยวางและเชื่อมั่นในตัวเขาและตัวเราว่าลูกจะต้องทำใจแยกจากได้ในที่สุด ที่สำคัญคือ แม่ต้องทำใจแยกจากให้ได้ก่อน แม่บางรายติดลูกยิ่งกว่าลูกติดแม่ ทำให้ยิ่งฉุนเฉียวเป็นตังเม ยิ่งทำให้ฝึกการแยกจากยาก เมื่อโตขึ้นลูกจะแต่งงานอาจเกิดเหตุหวังลูก ไม่ยอมให้ลูกแยกครอบครัว อาจยังเกิดปัญหา

หากลูกยังไม่ยอมแยกจาก ไม่ควรหนีหรือแอบทิ้งเขาไว้ แม่ควรอยู่ในสายตาเขาเสมอและเบี่ยงเบนเขาด้วยกิจกรรม อาจหาเพื่อนเล่นวัยเดียวกับเขา ไม่บังคับเขาไป หากเขายังไม่กล้า แม่ควรเข้าเล่นด้วยในกลุ่ม รอจนเขาพร้อมแยกด้วยตนเอง แม่จึงค่อยๆ ถอยออกมา

ในเด็กรายที่ไม่ค่อยช่วยเหลือตัวเอง ควรฝึกให้เขาช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด และอย่าลืมหอมเมื่อเด็กทำสำเร็จ เพราะจะทำให้เขาเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และเกิดความมั่นคงภายใน จนกล้าแยกจากแม่ในที่สุด

ในกรณีที่ลูกร้องตามเมื่อแม่ไปส่งที่โรงเรียน อาจพูดแสดงความเข้าใจว่า แม่รู้ว่าลูกไม่อยากให้แม่เดินออกไป เพราะไม่แน่ใจว่าแม่จะอยู่ที่ไหนเวลาที่หนูอยู่โรงเรียน เดี่ยวส่งลูกเสร็จแล้ว แม่ต้องกลับไปทำงาน แล้วเรามาเจอกันเย็นนี้ที่บ้านนะคะ เมื่อมีเวลาที่บ้าน อาจใช้การเล่นสมมติเหตุการณ์ ให้เด็กเห็นภาพพ่อแม่ที่ส่งลูกแล้วออกไปทำงาน หรืออาจพาเด็กไปเยี่ยมที่ทำงานแม่ ให้





เห็นบรรยากาศการทำงานของคุณแม่ และให้เห็นระยะทางระหว่างที่ทำงานแม่กับโรงเรียนหรือบ้าน เขาจะได้มั่นใจ กรณีที่ระยะทางไกล เขาจะได้เห็นว่าเพราะอะไรพ่อแม่อถึงต้องรีบส่งเขาที่โรงเรียน เพื่อที่จะได้ไปทำงานเร็วและตอนเย็นจะได้มารับเขาได้เร็ว

ในเด็กเล็กวัยอนุบาล คุณครูมักเข้าใจว่าเป็นเรื่องปกติและจะช่วยเหลือกับพ่อแม่ในการปรับ จนเด็กเกิดความไว้วางใจและแยกจากพ่อแม่ได้ในที่สุด แต่กรณีที่เด็กโตเข้าเรียนแล้วระยะหนึ่งจะปรับตัวยังไม่ได้ ไม่ชอบการเรียน คุณครูและพ่อแม่อาจเข้าใจผิดว่าเด็กขี้เกียจ ไม่ได้มองในแง่ที่เด็กเกิดความวิตกกังวลต่อการแยกจาก ทำให้เบื่อหน่าย ขาดความเห็นอกเห็นใจเด็ก ทำให้เกิดผลเสียต่อเด็กและครอบครัวอย่างมาก

กรณีที่เด็กเป็นมากจนไม่ยอมไปโรงเรียน หรือ ฝันร้ายบ่อยๆ เกี่ยวกับการพลัดพรากกับคนที่ตนเองรัก ไม่ยอมแยกกันนอนกับคนที่ตนเองผูกพัน บ่นซ้ำๆ หรือกลัวว่าคนที่ตนเองรักจะตายจากไปหรือเกิดอันตรายถึงชีวิต กลัวโดนจับเรียกค่าไถ่ แสดงว่าอาจมีโรควิตกกังวลต่อการพลัดพราก (Separation anxiety disorder) ควรรีบนำมาพบแพทย์

❁ ดูนัวมีโอ กัดเล็บ ถอนนม

การกัดเล็บ ดูนัว หรือถอนนม ส่วนมากจะเกิดขึ้นกับเด็กที่มีความกังวล เหนงา และรู้สึกที่ต้องทำอะไรสิ่งหนึ่งเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ นัวและนมเป็นสิ่งใกล้ตัว ที่เด็กใช้เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ได้ทุกที่ ทุกเวลา ส่วนใหญ่เด็กจะทำบ่อยๆ จนเกิดเป็นความเคยชิน เมื่อเกิดความกังวลกับเรื่องใดๆ ก็ตาม เด็กก็จะทำสิ่งเหล่านี้โดยไม่รู้ตัว เป็นการปลอบโยนและเป็นที่พึ่งให้ตนเองรู้สึกสบายใจขึ้น

เด็กบางคนเครียดจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เรื่องที่เป็นไปตามพัฒนาการของเขาหรือของครอบครัว เช่น แม่มีน้อง ซึ่งตรงนี้ได้ก็อาจแสดงออกด้วย





กัดเล็บ แต่พอช่วงวิกฤตผ่านพ้นไปแล้ว เด็กสามารถปรับตัวปรับใจได้แล้ว อาการก็จะหายไปเอง จะมีเด็กเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นที่ยังกัดเล็บอยู่ จนติดเป็นนิสัย ตรงนี้เราจะยังไม่วินิจฉัยว่าเป็นโรค แต่เรียกว่าเป็นการแสดงออกของความรู้สึก

การป้องกันหรือแก้ไข

การลงโทษ ว่า หรือห้ามมักไม่ได้ผล เพราะการย้ำยั้งทำให้เด็กเครียดมากขึ้น และกระตุ้นให้ทำมากขึ้นไปอีก เวลาที่ลูกกลับมาเรา ห่มนึ่งสังเกตว่าลูกเราเหงาหรือเปล่า เปื้อนหรือเปล่า แก้เสียโดยหากิจกรรมให้เขาทำ

ควรหาสาเหตุว่าลูกมีเรื่องที่กำลังกังวลอยู่ หรือไม่ ด้วยการชวนลูกพูดคุยและหาทางแก้ปัญหาความกังวลนั้นๆ แต่ถ้าเป็น กรณีที่ลูกเหงา เช่น ลูกคนเดียว พ่อแม่ไม่มีเวลาให้ พ่อแม่ก็ควรปลื้มเวลามา ใกล้ชิดกับลูกๆ โดยหากิจกรรมต่างๆ ที่จำเป็นต้องใช้มือ ทำให้ลูกไม่ว่าง เช่น การวาดรูประบายสี เล่นตัวต่อ ชี้สามล้อ เล่นเกมให้ลูกซ่อนมือแล้วพ่อแม่ทายว่า มืออยู่ไหน ให้เด็กถือตะกร้ารับลูกเทนนิส เป็นต้น นอกจากนี้ ต้องระวังว่าการทะเลาะไม่ลงรอยกันระหว่างบุคคลในครอบครัว ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรู้สึกไม่มั่นคงและเกิดความกังวลได้เช่นกัน หากคิดว่าลูกเครียดจากสัมพันธภาพในบ้านไม่ดี เช่นมีการทะเลาะตบตีในบ้าน ต้องแก้ไขให้พ่อแม่ก่อน

ถ้าเกิดจากความเครียดที่แก้ไขไม่ได้ เช่น แม่มีน้องใหม่ คุณพ่อคุณแม่ก็อาจแสดงความรักความใกล้ชิดกับลูกคนโตให้เหมือนเดิม หรืออย่างน้อยก็ไม่ให้ลูกคนโต รู้สึกแย่งจนเกินไป แล้วก็ค่อยๆ ปรับพฤติกรรมของเขาเสีย โดยอาจใช้แรงจูงใจทางบวก เช่น ให้สะสมดาว สติ๊กเกอร์หรือคะแนน เหมือนที่คุณครูทำ โดยบอกเขาว่า ถ้าวันนี้ลูกไม่กัดเล็บเลย จะได้หนึ่งดาว หรือใช้สติ๊กเกอร์ติดไว้ที่เล็บ โดยให้เด็กเลือกเองว่าจะใช้รูปไหนแบบดี ในเด็กผู้หญิงอาจหลอกล่อโดยให้เด็กเพ้นท์เล็บสวยๆ เด็กมักจะไม่อยากกัดให้ภาพที่เพ้นท์หลุดออกมา





โดยสรุปคือ เบี่ยงเบนเขาออกจากกิจกรรมนี้ แล้วจัดกิจกรรมอย่างอื่นให้เด็กทำ และใช้แรงจูงใจทางบวก

❁ เด็กติดผ้า ติดตุ๊กตา

สาเหตุที่ทำให้เด็กติดตุ๊กตา เพราะความคุ้นเคยเหมือนมีเพื่อน และความวิตกกังวลต่อการปรับตัวในกิจวัตรต่างๆ ทำให้อยากหาตัวแทนแม่ ที่จะให้ความอบอุ่นและปลอบโยนได้ตลอดเวลาที่ต้องการ ในยามที่เขาไม่ค่อยมั่นใจหรือหวาดหวั่นใจ

การแก้ไข ทำได้โดยเสริมความมั่นใจในตนเอง ฝึกทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ทักษะการพูดคุย ซักถามเมื่อไม่เข้าใจ โดยสอนผ่านการทำกิจกรรมสนุกสนานของระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเองและช่วยงานบ้าน เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วและมั่นใจในตัวเอง ไม่จำเป็นต้องบีบบังคับให้ทิ้งตุ๊กตา แต่ควรหาโอกาสให้เก็บตุ๊กตาไว้เฉพาะที่บ้าน เพื่อฝึกการแยกจากกัน เมื่อพร้อมเขาจะค่อยๆ ลาจากกันเอง และยอมเก็บตุ๊กตาหมูเป็นที่ระลึกวัยเด็กในตู้หรือบนเตียง โดยไม่วิตกกังวลอีกต่อไป





เลี้ยงลูกให้ได้ดี



ศ.คลินิก(พิเศษ) พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์



ในยุคก่อน แม่พ่อดีเลี้ยงลูกให้มีชีวิตรอดไป
ได้ก็เท่ากับเลี้ยงเก่งแล้ว แต่ในยุคปัจจุบันที่สังคม
เปลี่ยนแปลงมากจนทำให้พ่อแม่หลงอยู่ในกระแส
ติดกับกับการทำงานแบบสุดตัวเพื่ออยากได้รับการ
ยอมรับ ทำมาหากินจนลืมตัวว่ามีลูก ขณะเดียวกับปัญหา

ในเด็กเพิ่มขึ้นรวดเร็ว มีทั้งไม่อดทน รักสบาย ไม่รับผิดชอบ ไม่รักดี แพ้ไม่เป็น
ให้อภัยคนอื่นไม่ได้ ไม่สนใจเรียน เอาแต่เล่นสนุก ฯลฯ พ่อแม่รุ่นใหม่เริ่ม
ไม่แน่ใจว่าจะเลี้ยงลูกให้ได้ดีนั้นจะต้องทำอะไร เพราะมีหลายเหตุการณ์
ที่ยืนยันว่าเด็กฉลาด เรียนเก่ง มีแนวโน้มที่จะเป็นคนทำผิดแบบแยบยล
เพิ่มขึ้นมาก สังคมเอาเปรียบกันชัดเจนและรุนแรง

นโยบายเมื่อ 5 ปีที่แล้วที่เน้นการเลี้ยงเด็กรุ่นใหม่ให้ เก่ง ดี มีสุขนั้น
นักวิชาการเริ่มทบทวนว่าจะเป็นไปได้จริงหรือ พ่อแม่มุ่งประเด็นเรื่องของ
ความเก่งโดยไปเน้นความเก่งเฉพาะด้านการเรียนมากไป จนขาดสมดุลในการ
พัฒนาเด็กแบบรอบด้าน พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
พระราชทานไว้ว่า ถ้าคนเราคิดดี ทำดีแล้ว ความเก่งและความสุขจะตามมาเอง
นั่นเป็นเพราะจิตใจเป็นรากฐานการขับเคลื่อนพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งหมด
ถ้าควบคุมจิตใจให้ดีงาม พฤติกรรมที่เหมาะสมดีงามจะตามมา ถ้าระบบคิด
และสภาพจิตใจเบี่ยงเบน แน่แน่นอนที่สุดว่าพฤติกรรมสุดท้ายก็จะเบี่ยงเบนมากน้อย





เด็กในอนาคต คือ ทรัพยากรที่สำคัญของชาติ ควรใช้สมองเพื่อเรียนรู้ คิดและพัฒนาตนเองและพัฒนางาน แก้ปัญหาได้ สามารถบริหาร จัดการ ปกครอง และเป็นสมองของบ้าน วางแผนยุทธศาสตร์ในการบริหารจัดการ รู้จักปรับปรุง เรียนรู้วิธีการใหม่ๆ

6. ทำตัวไม่ฉลาด คิดไม่เป็น ไม่เห็นความสำคัญของการเรียน

ลูกรักสุขภาพดีมีสุข “Healthy Happy Child”



2. ระบบการสอนจริยธรรมและการฝึกวินัยที่โรงเรียนสับสน ไม่กล้าพูดคุยกับพ่อแม่โดยตรงไปตรงมา ไม่กล้าลงโทษเด็กเพราะกลัวผู้ปกครองมาต่อว่า ไม่อยากเอาตัวเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กเพราะกลัวมีหน้าที่แค้นสอนวิชาการเท่านั้น เป็นต้น

3. พ่อแม่ ครู ขาดทักษะในการแก้ปัญหาของเด็ก ทำให้ปัญหาสะสมบานปลายหรือลงโทษไม่เหมาะสมจนเด็กเสียความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น กลั่นแอม ตีหน้าเสาธง ว่าพี่ต่อหน้าน้อง เป็นต้น

4. พ่อแม่ครูฝึกฝนเด็กไปคนละทิศ ไม่ร่วมกันทำงานเป็นทีม

5. วัตถุนิยม ของล่อให้เด็กเสีย มีมากมายและใกล้ตัว

6. มีทักษะการพูดที่ไม่เหมาะสม เช่น พูดมาก พูดยาว พูดซ้ำซาก พูดเปรียบเทียบ พูดแล้วไม่ทำจริง

7. สัมพันธภาพระหว่างเด็ก พ่อแม่ ครู ไม่ดี ยิ่งทำให้การสื่อสารมีปัญหาเพิ่มขึ้น

❁ แนวทางในการพัฒนาเด็กให้เป็นคนดี

1. หลักการสำคัญ

1.1 ช่วยตัวเองให้ได้ แล้วจึงไปช่วยคนอื่น

1.2 ให้ทำดีสม่ำเสมอ ทำทั้งที่อารมณ์ดีและไม่ดี เน้นที่การทำดีกับคนในบ้านก่อน

1.3 ฝึกให้คิดช่วยคนอื่น ยิ่งคิดช่วยคนเพิ่มขึ้น ตัวเองจะต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้น เช่น ยิ่งอยากช่วยแม่ทำกับข้าว ก็ต้องฝึกหัดทำกับข้าว อยากช่วยพ่อ

1.4 ยิ่งทำอะไรเป็นเพิ่มขึ้น ยิ่งช่วยคนอื่นได้เพิ่มขึ้น จึงต้องฝึกฝนให้เด็กทำเป็นหลายๆด้าน





1.5 สุขจากการให้ ยิ่งใหญ่กว่าสุขจากการรับ เน้นความสุขที่เกิดจากการช่วยเหลือคนอื่น เช่น มีความรู้ คิดเลขเป็น ก็ให้หัดสอนน้องสอนเพื่อน

2. เทคนิคสำคัญ พ่อแม่คงอ่านใจได้ชัดขาดไว้ แต่อาจแสดงอำนาจหรือไม่แสดงออก ให้ความรัก ความเข้าใจ ยอมรับความสามารถ สื่อสาร 2 ทาง รับรู้ถึงความรู้สึกของลูก มีความเชื่อมั่นในเด็ก ฝึกฝนสม่ำเสมอผ่านการทำงาน ทำกิจกรรมในบ้าน เอาใจใส่ดูแล ส่งเสริมพฤติกรรมด้านดีชัดเจนและเด็ดขาดเมื่อทำไม่เหมาะสม เน้นให้เด็กช่วยเหลือคนในบ้าน เรียกร้องความรับผิดชอบจากเด็ก ให้อภัยเมื่อทำผิด และต้องอยู่ในกติกาที่ชัดเจน

3. พัฒนาเด็กรอบด้าน ต้องอาศัยพ่อแม่ที่สายตากว้างไกล ใส่ใจในรายละเอียด

3.1 ด้านร่างกาย เน้นการออกกำลังกายสม่ำเสมอตั้งแต่เล็ก เมื่อเด็กออกกำลังกายจนเหงื่อออก หน้าแดง อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นแล้ว ร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนความสุขออกมา เทียบกับว่าร่างกายก็แข็งแรง จิตใจก็เบิกบาน สมอังก์ปลอดโปร่ง เลือดไหลเวียนดี

3.2 ด้านจิตใจ พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง อดทน ยอมรับความลำบากได้อย่างสนุกสนานโดยผ่านการมองโลกในแง่ดี ใช้อารมณ์ขัน ให้เรียนรู้ผ่านการตั้งกติกาให้เด็กทำอย่างชัดเจนว่าถ้าไม่ทำตามกติกาจะเกิดอะไร และถ้าทำตามกติกาแล้วจะได้รับสิ่งใด ฝึกผ่านการทำงานร่วมกัน เน้นสนุกก็สนุก ร่วมกัน ลำบากก็ลำบากร่วมกันจะได้เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น เล่นด้วยกันก็ต้องช่วยกันเก็บ อยู่ในบ้านเดียวกันต้องช่วยกันรักษาร้านให้น่าอยู่ ทำผิดก็ต้องรับผิดและชดใช้ ทำดีก็ต้องได้รับการชื่นชมและส่งเสริม ทำให้เด็กเห็นข้อดีในตนเอง



3.3 ด้านการเรียนรู้ ควรเน้นเรื่องความคิด การค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลว่าน่าเชื่อถือหรือไม่ และการเรียนรู้มีได้ทุกที่ ตลอดเวลา ทั้งที่โรงเรียนและในบ้าน ข้อมูลความรู้มีได้มีในตำราเท่านั้น แต่ยังอยู่ในตัวบุคคลที่เด็กเข้าไปเกี่ยวข้อง การเรียนรู้ที่ดี คือ การนำความรู้นั้นไปใช้ได้หรือทำประโยชน์ต่อไปได้

3.4 ด้านจริยธรรม เน้นให้ช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นไปพร้อมกัน ให้คิดช่วยคนบ่อยๆ และส่งเสริมให้ช่วยคนอื่นให้ได้

3.5 เน้นการสร้างลักษณะของนักเรียนรู้ที่ดี คือ อยากรู้อยากเห็น อดทน รับผิดชอบ ตรงเวลา รักษาหน้าที่ มาตั้งแต่วัยอนุบาล เพราะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาตนเองในระยะยาว





กองบรรณาธิการ

ศ.คลินิก(พิเศษ)แพทย์หญิงวันิดา ปิยะศิลป์ แพทย์หญิงสุนทรี รัตนชูเอก
 แพทย์หญิงปราณี เมืองน้อย แพทย์หญิงบังอรรัตน์ เกษราพันธ์
 แพทย์หญิงวันิดา ลิ้มพวงศานุวัฒน์ คุณเลิศลักษณ์ บางสุวรรณ์
 คุณเข็ม สุกุลนุ้ม คุณรุ่งทิวา อัคริวนานนท์
 คุณพิชามญช์ เลิศธนาไพจิตร
 ผู้รวบรวมและประสานงาน คุณนงรัตน์ จันทิ และ คุณวไลพร บุญเตี้ย

คณะกรรมการโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน

ที่ปรึกษา ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี แพทย์หญิงรัตโนทัย พลบำรุงการ ศ.คลินิก(พิเศษ)แพทย์หญิงวันิดา ปิยะศิลป์ ประธานโครงการฯ ทนตแพทย์หญิงปาริชาติ สรเทศน์ คณะกรรมการ	คุณวรางณี วัชรเสวี คุณทรงศิริ นิลจุลกะ คุณเลิศลักษณ์ บางสุวรรณ์ คุณเข็ม สุกุลนุ้ม คุณรุ่งทิวา อัคริวนานนท์ คุณนงรัตน์ จันทิ คุณสุชีรา เจริญธรรม เกสัชกรหญิงวาทีนี้ เพชรอุดมสินสุข	คุณพิชามญช์ เลิศธนาไพจิตร คุณสุนิรัตน์ กระจอดนอก คุณปารวี เทียนชัย คุณประเทือง สมญาติ คุณกรินทร์ คุณประโยชน์ คุณชนาทิพย์ ศูนย์ะคณิต คุณชนิตา ศูนย์ะคณิต คุณวไลพร บุญเตี้ย คุณณรงค์ฤทธิ์ ขาตะวาระ คุณพัชราพรรณณ โลหะนี้
--	---	--



★ พิมพ์ที่ : บริษัท โตไกล พรินต์ติ้ง จำกัด โทรศัพท์ 0 2453 0955-6, 0 2453 0969

