



ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

Guideline

in

Child Health Supervision



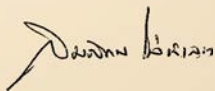
พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์
วินัดดา ปิยะศิลป์
วันดี นิงสานนท์
ประสพศรี อึ้งถาวร
(บรรณาธิการ)

สารจากประธาน ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

เด็กเป็นอนาคตของชาติ การเลี้ยงเด็กให้มีคุณภาพถือเป็นเรื่องสำคัญ และเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ปู่ย่า ตายาย บุคคลในครอบครัวรวมถึงครู แพทย์ทั่วไป และกุมารแพทย์

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงได้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้บุคลากรที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก ได้ใช้เป็นคู่มือในการดูแลเด็กอย่างถูกต้องและมีมาตรฐาน โดยครอบคลุมตั้งแต่เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทั้งในเรื่อง ครอบครัว การเจริญเติบโต การพัฒนาการ การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค การดูแลความปลอดภัยและป้องกันอุบัติเหตุ การคัดกรองและป้องกันปัญหาที่พบบ่อย การให้คำแนะนำตามช่วงวัย รวมถึงแหล่งทรัพยากรและความช่วยเหลือในชุมชนและสังคม ซึ่งเขียนโดยกุมารแพทย์เฉพาะทางในเรื่องนั้นๆ จากสถาบันต่างๆ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือคู่มือการดูแลเด็กเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับบุคลากรทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นแนวทางในการเลี้ยงดูให้เยาวชนของเราได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในทุกๆ ด้านต่อไป



(ศ.นพ.สมศักดิ์ โล่ห์เลขา)

ประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

นายกสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

4 กรกฎาคม พ.ศ. 2557

สารบัญ



หน้า

สารจากประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย 1

แนวทางการดูแลสุขภาพเด็กไทย

- เด็กวัย 1-4 เดือน 3
- เด็กวัย 6-12 เดือน 9
- เด็กวัย 18 เดือน 15
- เด็กวัย 2 ปี 19
- เด็กวัย 3-5 ปี 24
- เด็กวัย 6-10 ปี 30
- วัยรุ่น (11-21 ปี) 37

เกณฑ์พัฒนาการตามช่วงวัยของเด็กปฐมวัย 43

รายชื่อคณะกรรมการ 47

ทบทวนระบบการดูแลสุขภาพเด็กดี พ.ศ. 2556-2557



เด็กวัย 1-4 เดือน



ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว บทบาทการทำงานและความรับผิดชอบของพ่อแม่ ความตึงเครียดในบ้าน
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก กิจวัตรประจำวันของเด็ก เช่น การกินนม การนอน เป็นต้น

ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ วิธีการที่พ่อแม่ตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก วิธีการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น เด็กร้องในขณะตรวจ เป็นต้นรวมทั้งสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กซึ่งอาจมีความขัดแย้งกัน
- ตรวจประเมินการเจริญเติบโต : ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและบันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโตวัดเส้นรอบศีรษะและคลำกระหม่อมของเด็ก

- ตรวจร่างกายตามระบบ: รวมทั้งฟังเสียงหัวใจ ตรวจตาเพื่อ ดูการสะท้อนแสงจากจอประสาทตา (red reflex) ตรวจสอบว่าแก้วตาขุ่นหรือไม่ ในเด็กตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไปควร เริ่มตรวจภาวะตาเหล่ (strabismus) ตรวจข้อสะโพกเพื่อคัด กรองภาวะข้อสะโพกหลุด ตรวจท้องเพื่อหาความผิดปกติ เช่น ก้อนในช่องท้อง ตรวจอวัยวะเพศโดยเฉพาะภาวะอวัยวะไม่ เลื่อนลงถุงอัณฑะของเด็กผู้ชาย และ labial adhesion ใน เด็กผู้หญิง

การคัดกรอง

- ฝ้าระว่างและติดตามพัฒนาการ โดยการซักถามและสังเกต พฤติกรรม ดังนี้
- 1 เดือน เด็กควรยกศีรษะได้เล็กน้อยในท่านอนคว่ำ กระพริบ ตาเมื่อเจอแสงจ้า จ้องและมองตามวัตถุ ตอบสนองต่อ เสียงดัง
- 2 เดือน เด็กเริ่มชันคอได้ จ้องหน้าสบตา ยิ้ม และส่งเสียงอ้อแอ้
- 4 เดือน เด็กควรจะคอแข็ง ชันคอได้ดี เริ่มพลิกคว่ำ นำมือมาจับกันตรงกลาง เริ่มคว้าของ หัวเราะเสียงดัง



- ประเมินการได้ยินโดยการซักถามหรือใช้อุปกรณ์พิเศษในกรณีที่ยังไม่ได้ตรวจตั้งแต่แรกเกิด หรือบิดามารดามีความกังวล
- คัดกรองวัณโรคในเด็กที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น มารดาหรือบุคคลใกล้ชิดเป็นวัณโรคในระยะติดต่อกัน

วัคซีน



- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนตามอายุดังนี้
 - 1 เดือน** วัคซีนตับอักเสบบี เข็มที่ 2 ในกรณีที่แม่เป็นพาหะตับอักเสบบี
 - 2 เดือน** วัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และโปลิโอ ครั้งที่ 1 วัคซีนตับอักเสบบีครั้งที่ 2 (ถ้าได้รับตอนอายุ 1 เดือนแล้วไม่ต้องให้อีก)
 - 4 เดือน** วัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และโปลิโอ ครั้งที่ 2
- พิจารณาให้วัคซีนเสริมหรือวัคซีนทางเลือกตามความเหมาะสม



แนะนำพ่อแม่

การเลี้ยงดู

- รัก ดูแลใกล้ชิด เอาใจใส่เด็ก สังเกตและตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม สังเกตลักษณะเฉพาะตัวและพื้นอารมณ์ของลูก โดยดูจากการตื่น นอน กิน ร้องไห้ ซึ่งจะแตกต่างกันในเด็กแต่ละคน
- ให้นมเด็กเท่าที่ต้องการ ไม่ให้อาหารอื่นนอกเหนือจากนมกรณีที่ให้นมแม่ควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับระยะเวลาการดูดในแต่ละมื้อ ทำทางในการให้นมที่เหมาะสม การเปลี่ยนเต้านมและให้แมื่อกินอาหารที่มีประโยชน์ให้เพียงพอและดื่มน้ำมากๆ ในกรณีที่เด็กกินนมผสม ควรพูดถึงชนิดของนมที่เหมาะสม การทำความสะอาดขวดนม และแนะนำทำทางในการให้นม
- ไม่แนะนำให้อุ้มกล่อมเด็กจนหลับคามือ ควรวางเด็กลงบนที่นอนตั้งแต่เด็กเริ่มเคลิ้มเพื่อส่งเสริมให้เด็กกล่อมตัวเองจนหลับได้
- พูดคุยกับลูกเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา
- พ่อแม่ควรแบ่งเวลามาทำกิจกรรมกับลูกทุกคน และเปิดโอกาสให้พ่มีส่วนร่วมในการดูแลน้อง
- พ่อแม่ควรมีเวลาเป็นส่วนตัวบ้าง

ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- ช่องซีราวเตียงเด็กหรือเปลต้องห่างไม่เกิน 6 ซม. ผนังด้านศีรษะและปลายเท้าไม่มีรูช่องโหว่เกินกว่า 6 ซม. เพื่อป้องกันไม่ให้ลำตัวลอดตกออกมาไม่ควรมีหมอนหรือตุ๊กตาขนาดใหญ่บนที่นอนเด็กเพราะอาจกดทับใบหน้าเด็กและทำให้หายใจไม่ออก แนะนำให้เด็กนอนหงายหรือนอนตะแคง ไม่ควรนอนคว่ำ
- อย่าทิ้งเด็กไว้ตามลำพังบนเตียง โต๊ะ โซฟา เนื่องจากเด็กสามารถถืบขาตันกับสิ่งต่างๆ จนเคลื่อนที่ไปในทิศทางตรงข้ามจึงมีโอกาสดตกจากที่สูงได้ ถ้ามีความจำเป็นต้องวางเด็กบนที่สูงช่วงขณะ เช่น เพื่อยีบผ้าอ้อม ผู้ดูแลต้องเอามือข้างหนึ่งวางไว้บนตัวเด็กเสมอ
- ห้ามจับเด็กเขย่า โดยเฉพาะถ้าพ่อแม่หงุดหงิดกับการร้องไห้ของเด็ก
- การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัย ควรใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กทารกโดยติดตั้งที่นั่งด้านหลังและหันหน้าเด็กไปทางด้านหลังรถ อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถตามลำพัง



ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย และทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- ชื่นชมและให้กำลังใจที่พ่อแม่ดูแลลูกอย่างเหมาะสม
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป



เด็กวัย 6-12 เดือน



ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว บทบาทการทำงานและความรับผิดชอบของพ่อแม่ ความตึงเครียดในบ้าน
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก กิจวัตรประจำวันของเด็ก เช่น การกินนม การนอน เป็นต้น

ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ สอบถามและสังเกตพื้นอารมณ์ของเด็ก วิธีการที่พ่อแม่ตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก วิธีการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นรวมทั้งสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กซึ่งอาจมีความขัดแย้งกัน
- ตรวจประเมินการเจริญเติบโต : ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและบันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต วัดเส้นรอบศีรษะและคลำกระหม่อมของเด็ก

- ตรวจร่างกายตามระบบ: รวมทั้งฟังเสียงหัวใจ ตรวจตาเพื่อ
ดูการสะท้อนแสงจากจอประสาทตา (red reflex) ตรวจ
ภาวะตาเหล่ (strabismus) ตรวจข้อสะโพกเพื่อคัดกรอง
ภาวะข้อสะโพกหลุด ตรวจท้องเพื่อหาความผิดปกติ เช่น
ก้อนในช่องท้อง ตรวจอวัยวะเพศโดยเฉพาะภาวะอวัยวะ
ไม่เลื่อนลงถุงอัณฑะของเด็กผู้ชายและตรวจ labial
adhesion ในเด็กผู้หญิง

การคัดกรอง

- เฝ้าระวังและติดตามพัฒนาการ โดยการซักถามและสังเกต
พฤติกรรม ดังนี้

6 เดือน เด็กควรนั่งเองได้ชั่วคราว ใช้มือหยิบของ และเปลี่ยน
มือถือของได้ หันหาเสียงเรียกชื่อ ส่งเสียงที่มีเสียงพยัญชนะ
เช่น ปะ มะ เป็นต้น รู้จักคนแปลกหน้า

9 เดือน สามารถเกาะยืนได้ ใช้นิ้วหยิบของชิ้นเล็กได้ เข้าใจ
สีหน้าท่าทาง ทำตามสิ่งง่ายๆ ที่มีท่าทางประกอบได้ เปล่ง
เสียงพยัญชนะได้หลายเสียงแต่ยังไม่มีความหมาย เช่น

ปาปาปา จะจะจะ เป็นต้น เล่นจ๊ะเอ๋ได้

12 เดือน ยืนเองได้ชั่วคราว เดินเอง หรือเดินโดย
จูงมือเดียว หยิบของใส่ถ้วยหรือกล่องได้ พูดคำที่



- มีความหมายได้น้อย 1 คำ เรียกพ่อ/แม่ได้ เลียนแบบ
ท่าทาง โบกมือลา สวัสดี ช่วยยกแขนขาในเวลาที่ตั้งตัวให้
- คัดกรองพัฒนาการด้วยเครื่องมือมาตรฐานที่อายุ 9 เดือน
 - ประเมินการได้ยินโดยการซักถามหรือใช้อุปกรณ์พิเศษในกรณีที่ยังไม่ได้ตรวจตั้งแต่แรกเกิด หรือพ่อแม่มีความกังวล
 - ระดับฮีมาโทคริต เพื่อคัดกรองภาวะซีดจากการขาดเหล็กอย่างน้อย 1 ครั้งในช่วงอายุ 6-12 เดือน

วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนตามอายุดังนี้

6 เดือน วัคซีนคอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก โปлио และวัคซีน
ตับอักเสบบีครั้งที่ 3

9-12 เดือน วัคซีนหัด คางทูม หัดเยอรมัน ครั้งที่ 1

- พิจารณาให้วัคซีนเสริมหรือวัคซีนทางเลือกตามความเหมาะสม

แนะนำพ่อแม่

การเลี้ยงดู

- รัก ดูแลใกล้ชิด เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก สังเกตและตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม

- ควรจับให้เด็กได้เห็นสิ่งต่างๆ รอบตัว เล่นและพูดคุยกับเด็กบ่อยๆ และอ่านหนังสือนิทานที่มีรูปภาพให้เด็กฟังเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา ให้เด็กคลานหรือเดินบ่อยๆ โดยจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ปลอดภัย
- ไม่ให้ดูโทรทัศน์หรือใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกประเภท
- ทำกิจกรรมกับลูกทุกคน และเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการดูแลน้อง
- พ่อแม่ควรมีเวลาเป็นส่วนตัวบ้าง

การส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

- ให้นมแม่อย่างต่อเนื่อง กรณีที่ให้กินนมผสม ควรอธิบายชนิดของนมและปริมาณที่เหมาะสม วิธีการทำความสะอาดขวดนม ควรให้อาหารตามวัย ดังนี้ อายุ 6 เดือนควรได้รับ 1 มื้อ 9 เดือนควรได้รับ 2 มื้อ และ 12 เดือนควรได้รับ 3 มื้อ อาหารดังกล่าวควรเป็นอาหารที่มีธาตุเหล็กเพียงพอหรือพิจารณาให้ธาตุเหล็ก
- เด็กวัยนี้สามารถนอนติดต่อกันได้นานขึ้น ควรลดนมในเวลากลางคืน
- ฝึกให้เด็กทำกิจวัตรประจำวันให้เป็นเวลา เช่น การกินอาหาร เข้านอน เป็นต้น



- ดูแลสุขภาพฟัน โดยใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำเช็ดฟันและกระพุ้งแก้ม วันละ 2 ครั้ง ให้ฟลูออไรด์เสริมถ้าอยู่ในพื้นที่มีฟลูออไรด์ในน้ำดื่มต่ำและไม่ได้รับฟลูออไรด์จากแหล่งอื่น พิจารณาส่งต่อบุคลากรทางทันตกรรมตั้งแต่อายุ 1 ปีขึ้นไป

ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- ระวังการพลัดตกจากที่สูงและการกระแทก ไม่ควรใช้รถหัดเดินแบบที่มีลูกล้อเพราะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุที่เป็นอันตราย
- เลือกลงเล่นที่เหมาะสมกับเด็ก ไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นขนาดเล็กที่สามารถอมเข้าปากได้ หรือมีชิ้นส่วนที่อาจหลุดหรือแตกเป็นชิ้นเล็ก เพราะเด็กอาจสำลักลงไปทางเดินหายใจ
- อย่าอุ้มเด็กในขณะที่ยืนของร้อน และควรเก็บสายไฟของกาน้ำร้อนไว้ไกลมือเด็ก อย่าวางของร้อนบนพื้น ระวังอันตรายจากไฟดูด โดยติดตั้งปลั๊กสูงจากพื้นอย่างน้อย 1.5 เมตร หรือใช้อุปกรณ์ ปิดปลั๊กไฟ
- ไม่ปล่อยให้เด็กนั่งเล่นน้ำตามลำพังแม้เพียงชั่วขณะ
- การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัย ควรใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กทารก โดยติดตั้งที่นั่งด้านหลังและหันหน้าไปด้านหลังรถ อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถตามลำพัง

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย และทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- ชื่นชมและให้กำลังใจที่พ่อแม่ดูแลลูกอย่างเหมาะสม
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป





เด็กวัย 18 เดือน

ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวลในช่วงที่ผ่านมา
- วัยนี้เริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง ประเมินว่าเด็กมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างไร วิธีการสื่อสารของเด็กในสถานการณ์ต่างๆ และพ่อแม่ตอบสนองต่อพฤติกรรมเหล่านั้นอย่างไร
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโต พัฒนาการ และพฤติกรรมของเด็ก การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน

ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ สังเกตวิธีการที่พ่อแม่ดูแลเด็กรวมทั้งท่าที น้ำเสียงที่พ่อแม่ใช้
- ประเมินการเจริญเติบโต: ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะ และบันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต
- ตรวจร่างกายตามระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่อง ฟันผุ ทำยีน ทำเดิน

การคัดกรอง

- เพื่าระวังและติดตามพัฒนาการ โดยซักถามร่วมกับสังเกตพฤติกรรม วัยนี้ควรพูดเป็นคำเดี่ยวมีความหมาย อย่างน้อย 3-6 คำ ทำตามคำสั่งง่ายๆ ที่ไม่มีท่าทางประกอบได้ ชี้อวัยวะในร่างกายได้ 1 ส่วน เดินเกาะราวขึ้นบันไดได้ หรือเด็กบางคนอาจวิ่งได้ จับดินสอขีดเส้นยุ่งๆ ได้ ถอดกางเกงได้เอง
- ประเมินการได้ยิน จากพัฒนาการด้านภาษาและการสื่อสาร
- คัดกรองความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคฉ�นโรค สารตะกั่ว และภาวะไขมันในเลือดสูง โดยการซักประวัติ



วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนตามอายุดังนี้
1-18 เดือน วัคซีนไข้มองอักเสบเจอี 2 เข็มห่างกัน 4 สัปดาห์

18 เดือน วัดซินคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปлио ครั้งที่ 4

- พิจารณาให้วัคซีนเสริมหรือวัคซีนทางเลือกตามความเหมาะสม

แนะนำพ่อแม่

การเลี้ยงดู

- รักและเอาใจใส่ ตอบสนองพอเหมาะต่อตัวเด็ก
- ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน
- สร้างกฎกติกาให้เหมาะสมตามวัย



ส่งเสริมทักษะสำคัญและสุนิสัยที่ดี

- แนะนำเรื่องอาหารเหมาะกับวัย: อาหาร 5 หมู่เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ร่วมกับดื่มนมรสจืดเป็นอาหารเสริม มื้อละ 6-8 ออนซ์ วันละ 2-3 มื้อ ดื่มนมจากแก้วหรือกล่อง ไม่ใช้ขวดนมเป็นภาชนะ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 10-12 ชม ต่อวัน.
- สุขภาพช่องปาก ให้แปรงฟันทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แนะนำพบบุคลากรทางทันตกรรมทุกปี
- ฝึกระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต โดยกำหนดเวลากินอาหาร นอน เล่น ให้เป็นเวลา
- ฝึกให้เด็กมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือตนเอง เช่น กินอาหาร อาบน้ำ นั่งกระโถน แต่งตัว เมื่อเด็กทำได้ ควรชื่นชม การลงโทษควรใช้วิธีเพิกเฉยหรือตัดสิทธิ์ หลีกเลี่ยงการตี

ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- เด็กควรอยู่ในสายตาของผู้เลี้ยงดู จัดบ้านและบริเวณรอบบ้านเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม การชนกระแทก จมน้ำ ถูกสารพิษ สัตว์กัด ความร้อนลวก อันตรายจากไฟฟ้า และการถูกรถชน
- แนะนำให้เริ่มสอนให้เด็กวัยนี้รู้จักหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่งน้ำและจุดอันตรายอื่นๆ
- ไม่ให้เด็กดูโทรทัศน์หรือใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกประเภท
- การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัย ควรใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กทารก โดยติดตั้งที่นั่งด้านหลังและหันหน้าไปด้านหลังรถ อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถตามลำพัง

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไปที่อายุ 2 ปี



เด็กวัย 2 ปี



ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้านในช่วงที่ผ่านมา
- วัยนี้เป็นวัยซุกซน สอบถามเรื่องอุบัติเหตุ การเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรม โดยเฉพาะด้านการสื่อสาร การช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน

ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ สังเกตวิธีการที่พ่อแม่ดูแลเด็กรวมทั้งท่าที น้ำเสียงที่พ่อแม่ใช้
- ประเมินการเจริญเติบโต: ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะ และบันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต
- ตรวจร่างกายตามระบบ เน้นเรื่องฟันผุ เหนืออกอักเสบ ประเมินตาเหล่ ตาเข และดูบาดแผลหรือรอยฟกช้ำตามตัว เพื่อประเมินความปลอดภัยในการเล่น
- ติดตามพัฒนาการโดยการซักถามและสังเกตพฤติกรรม

วัยนี้ชอบเล่นเลียนแบบผู้ใหญ่ เล่นสมมุติต่างๆ พูดคำเดียว
อย่างน้อย 50 คำ เริ่มพูดเป็นวลี 2 คำติดกัน ทำตาม
คำสั่ง 2 ขั้นตอนได้ วาดเส้นตรงแนวนอน เปิดหนังสือได้
ทึ่ละหน้า เดินขึ้นและลงบันไดได้ทีละขั้น และวิ่งคล่อง

การคัดกรอง

- ประเมินการได้ยินโดยดูจากพัฒนาการด้านการพูดและการสื่อสาร
- ชักประวัติเพื่อคัดกรองความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคฉี่หนู โรค
สารตะกั่ว และภาวะไขมันในเลือดสูง



วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนไข้มองอักเสบเจ็ ครั้งที่ 3
(1 ปีหลังจากได้รับชุดแรก)
- พิจารณาให้วัคซีนเสริมหรือวัคซีนทางเลือก
ตามความเหมาะสม



แนะนำพ่อแม่

การเลี้ยงดู

- รักและเอาใจใส่ โดยไม่ตามใจ
- เข้าใจอารมณ์และพฤติกรรมเพราะเด็กจะมีความเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น แต่พูดสื่อสารทำไม่ได้ไม่ดี จึงทำให้เด็กหงุดหงิดง่าย แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น กรีดร้อง/ดิ้นกับพื้น เมื่อไม่ได้ดังใจ
- สร้างกฎเกณฑ์กติกาให้เหมาะสมตามวัย
- ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน โดยเฉพาะทางด้านภาษา ผ่านการเล่นและการอ่านนิทานรูปภาพ

ส่งเสริมทักษะสำคัญ

- ฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเอง โดยให้ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองเพิ่มขึ้น เช่น จับถ้วยโดยนั่งกระโถน กินข้าว ถอดกางเกง โดยสร้างแรงจูงใจ ไม่บิบบังคับ และชมเชยเมื่อเด็กทำได้ แม้ว่าจะไม่เรียบร้อยในช่วงแรก
- การฝึกระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต โดยกำหนดเวลากินอาหารนอน เล่น ให้เป็นเวลา เมื่อเด็กทำได้ ควรชื่นชม การลงโทษควรใช้วิธีเพิกเฉยหรือตัดสิทธิ์ และหลีกเลี่ยงการตี

ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

- กินอาหาร 5 หมู่เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ร่วมกับดื่มนมรสจืดเป็นอาหารเสริม มื้อละ 6-8 ออนซ์ วันละ 2-3 มื้อ ดื่มนมจากแก้วหรือกล่อง ไม่ใช่ขวดนมเป็นภาชนะ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 10-12 ชม. ต่อวัน
- ส่งเสริมให้ออกกำลังกายกลางแจ้ง
- ฝึกให้แปรงฟันเองด้วยยาสีฟันทุกวันโดยวิธี “สครับ” และผู้ปกครองแปรงซ้ำ และส่งพบบุคลากรทางทันตกรรมทุกปี

ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- การใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด รวมแล้วไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน ควรเลือกรายการให้เหมาะกับเด็ก และนั่งดูร่วมกัน เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ พูดคุย ชี้แนะ ระหว่างผู้เลี้ยงดูกับเด็ก
- ผู้เลี้ยงดูควรดูแลใกล้ชิด จัดบ้านและบริเวณรอบบ้านให้ปลอดภัย เช่น ตั้ววางของต้องวางมั่นคง ไม่ล้มง่ายเมื่อเด็กไถหรือปีนป่าย ตรวจสอบความมั่นคง



ของประจักษ์บ้าน เก็บสารมิพิษให้พ้นสายตา หากเด็กกิน
สารพิษ ให้ติดต่อศูนย์พิษวิทยาหมายเลข 0 2201 1083,
0 2246 8282

- แนะนำให้เริ่มสอนให้เด็กวัยนี้รู้จักหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่ง
น้ำและจุดอันตรายอื่นๆ ไม่ให้เล่นกับสุนัขจรจัด และลูกสุนัข
แรกเกิดที่มีแม่อยู่ด้วย ไม่ให้รั้งแกสตรว์
- แนะนำการใช้หมวกนิรภัยและที่นั่งนิรภัย เมื่อต้องโดยสาร
ยานพาหนะ

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ใน
วันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไปที่อายุ 3 ปี



เด็กวัย 3-5 ปี



ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน ในช่วงที่ผ่านมา
- สอบถามอาการตามระบบ การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน
- สอบถามการเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรม โดยเฉพาะด้านการสื่อสาร การช่วยเหลือตนเอง และกิจวัตรประจำวัน

ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ สังเกตวิธีการที่พ่อแม่ดูแลเด็กรวมทั้งทำที่ น้ำเสียงที่พ่อแม่ใช้

- ตรวจประเมิน: การเจริญเติบโตโดยการประเมินสัดส่วนของ น้ำหนักต่อส่วนสูง ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและบันทึกลงใน กราฟการเจริญเติบโต วัดความดันโลหิต
- ตรวจร่างกายตามระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่อง ฟันผุ แผ่น คราบฟัน สีของฟัน และสุขภาพเหงือก เหงือกอักเสบ

การคัดกรอง

- ใฝ่ระวังและติดตามพัฒนาการ โดยการซักถาม และสังเกต พฤติกรรม:
 3 ปี ช่วยตัวเองในกิจวัตรประจำวันได้ดี และชอบเล่นสมมติ เล่นร่วมกับผู้อื่น บอกชื่อตัวเองและเพศของตนเอง บอก ความต้องการได้ เดินขึ้นบันไดสลับเท้า ขี่จักรยาน วาดรูป วงกลมตามแบบ
- 4 ปี พูดได้ชัด บอกชื่อ-นามสกุลของตนเอง รู้จักสี 4 สี วาดรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสได้ แต่งตัวได้เอง คงสมาธิในการ ฟังนิทานได้ดี รู้จักรอคอย เล่นสมมติได้
- ตรวจวัดสายตาโดยใช้ picture tests (1 ครั้งในช่วงอายุ 3-6 ปี)
- ประเมินการได้ยินโดยดูจากพัฒนาการการพูดและการสื่อสาร รวมทั้งการสังเกตความขัดข้องของคำพูดของเด็ก (1 ครั้งในช่วงอายุ 3-6 ปี)

- ตรวจดูฟันผุ แผ่นคราบฟัน สีของฟัน และสุขภาพเหงือก เช่น เหงือกอักเสบ
- ตรวจคัดกรองภาวะซีดโดยวัดระดับฮีโมโกลบินหรือฮีมาโทคริต (1 ครั้งในช่วงอายุ 3-6 ปี)
- ชักประวัติเพื่อคัดกรองความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคไวรัสโรคนกหวีด และภาวะไขมันในเลือดสูง

วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนตามอายุดังนี้
วัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ ครั้งที่ 5
(1 ครั้งในช่วงอายุ 4-6 ปี)
วัคซีนโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน ครั้งที่ 2
(1 ครั้งในช่วงอายุ 4-6 ปี)
- พิจารณาให้วัคซีนเสริมหรือวัคซีนทางเลือกตามความเหมาะสม

แนะนำพ่อแม่

การเลี้ยงดู

- รัก ใกล้ชิดและไม่ตามใจ เป็นแบบอย่างที่ดี



- ให้ลูก สื่อสารเชิงบวก ไม่พูดคำหยาบคาย ใจเย็นรอคอย ควบคุมอารมณ์ได้เวลาไม่พอใจ ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน
- ส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง เช่น ช่วยตัวเอง มีส่วนร่วมในการคิด เลือก และตัดสินใจในบางเรื่อง ให้เรียนรู้โดยใช้วิธีลองผิดลองถูก เด็กจะภาคภูมิใจเมื่อทำได้สำเร็จ
 - สร้างกฎเกณฑ์กติกาให้เหมาะสมตามวัย และจัดระเบียบวินัยในกิจวัตรประจำวัน
 - เน้นการคิดดี ทำดี คือ ช่วยตัวเองและช่วยคนในบ้าน พูดยกย่องด้านดีเชิงบวก
 - ให้เวลาฝึกฝนเด็กให้เกิดความสามารถหลายด้าน เช่น ให้อ่านนิทาน ทำงานบ้าน จัดกระเป๋า เป็นต้น อย่าเน้นด้านการเรียนเพียงอย่างเดียว ควรชื่นชมเมื่อเด็กทำได้ การลงโทษควรใช้วิธีเพิกเฉยหรือตัดสิทธิ์ และหลีกเลี่ยงการตี

ส่งเสริมทักษะสำคัญ

- ส่งเสริมการอ่านหนังสือนิทาน ทำกิจกรรมวาดรูป เล่นร่วมกับคนอื่น และออกกำลังกายกลางแจ้ง
- เริ่มฝึกควบคุมความโกรธเบื้องต้น ช่วยให้เด็กเล่าเรื่องที่ทำได้ ไม่พอใจ โกรธ เสียใจ หงุดหงิด ดีใจ และการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันกับพี่น้อง เพื่อนๆ ได้อย่างสันติ

- ฝึกให้ช่วยเหลืองานบ้านง่ายๆ เช่น เก็บของเล่น
ของใช้ ให้รับผิดชอบตนเอง
- ฝึกระเบียบวินัยในกิจวัตรประจำวัน เช่น
กำหนดเวลากิน นอน เล่น ให้เป็นเวลา
- ส่งเสริมให้พี่น้องเล่นด้วยกัน ช่วยเหลือกัน
และกัน ปรับตัวเข้าหากัน



ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

- อาหาร 5 หมู่เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ร่วมกับดื่มนมรสจืดเป็น
อาหารเสริม หลีกเลียงอาหารรสหวาน แปรงฟันด้วยยาสีฟัน
วันละ 2 ครั้งและผู้ปกครองแปรงซ้ำ และส่งพบบุคลากร
ทางทันตกรรมทุกปี
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชม. ต่อวัน
- ฝึกให้ขยับถ่ายเป็นเวลา โดยช่วยตัวเองให้มากที่สุด
- เน้นการออกกำลังกายกลางแจ้ง

ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- การใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดรวมแล้วไม่เกิน 1-2
ชั่วโมงต่อวัน ควรเลือกรายการให้เหมาะกับเด็กและนั่งดูรวม
กัน เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ พูดคุย ชี้แนะ ระหว่างผู้เลี้ยงดูกับเด็ก

- ให้ผู้เลี้ยงดูตรวจสอบดูแลใกล้ชิด จัดบ้านและบริเวณรอบบ้านเพื่อป้องกันอันตราย จากการพลัดตกหกล้ม การชนกระแทก การจมน้ำ สารพิษ สัตว์กัด ความร้อนลวกและอันตรายจากไฟฟ้า เก็บสิ่งของอันตราย เช่น ปืน สารเคมี ยา ในที่ปลอดภัย ให้พ้นสายตาและมือเด็ก
- ห้ามเด็กข้ามถนนโดยลำพัง สอนให้หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่งน้ำและจุดอันตรายอื่นๆ ฝึกสอนทักษะการลอยตัว และว่ายน้ำระยะสั้น
- สอนให้ระวังภัยจากคนแปลกหน้าและวิธีการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ
- แนะนำการใช้หมวกนิรภัยและที่นั่งนิรภัยเมื่อต้องโดยสารยานพาหนะ

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย และทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- ชื่นชมเด็กที่แสดงความสามารถได้ และให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป ที่อายุ 6 ปี





เด็กวัย 6-10 ปี

ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวลที่มีในช่วงที่ผ่านมา
- ทบทวนความเจ็บป่วยที่ผ่านมา การเข้าเรียนระดับประถมศึกษา การดำเนินชีวิต เพื่อน ปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ ครู
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย ความเครียด การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว
- ประเมินพฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และที่โรงเรียน



ตรวจร่างกาย การวัดและประเมินผล

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดู
- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมินสัดส่วนของน้ำหนักต่อส่วนสูง วัดความดันโลหิต ลงข้อมูลในตาราง growth chart
- ตรวจร่างกายตามระบบ ดูร่องรอยการถูกรำย รอยดำด้านหลังคอในกรณีอ่อน
- ตรวจสอบสภาพช่องปาก ฟัน และการสบกันของฟัน
- ประเมินการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเข้าสู่วัยหนุ่มสาว
- ประเมินพฤติกรรม ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว การเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน

การคัดกรอง

- ตรวจสายตาโดยใช้เครื่องมือ เช่น Snellen test หรือ E-chart ถ้าการมองเห็นที่อยู่ตั้งแต่ 20/40 หรือ 6/12 ขึ้นไปอย่างน้อยหนึ่งข้าง ควรส่งต่อจักษุแพทย์

(1 ครั้งในช่วงอายุ 3-6 ปี และติดตามที่อายุ 8 ปีและ 10 ปี)

- ตรวจการได้ยินโดยการซักถามและใช้เทคนิคการตรวจอย่างง่ายโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ถูกันเบาๆ ห่างจากรูหูประมาณ 1 นิ้ว ตรวจหูทีละข้าง ถ้าข้างใดไม่ได้ยินเสียงให้สงสัยว่าหูข้างนั้นมี



ความผิดปกติ สาเหตุที่พบบ่อยคือ
ซีหูดตันและหูชั้นกลางอักเสบ
(1 ครั้งที่ช่วงอายุ 3 -6 ปี)



- ตรวจค่าความเข้มข้นเลือด เพื่อคัดกรองภาวะซีด ถ้าค่าฮีมาโทคริต $Hct < 35 \%$ หรือ ฮีโมโกลบิน: $Hb < 11.5 \text{ g/dl}$ เด็กควรได้รับการรักษาหรือส่งต่อ (1 ครั้งที่ช่วงอายุ 3 -6 ปี) และติดตามเป็นระยะในเด็กที่มีความเสี่ยง เช่น น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์
- วัดระดับตะกั่ว หรือไขมันในเลือด หรือทดสอบวัณโรคในกรณีที่มีข้อบ่งชี้

วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนตามอายุดังนี้
วัคซีน คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก โปลิโอครั้งที่ 5 (1 ครั้งในช่วงอายุ 4-6 ปี)
หัด หัดเยอรมัน คางทูม ครั้งที่ 2 (1 ครั้งในช่วงอายุ 4-6 ปี)
- พิจารณาให้วัคซีนเสริมหรือวัคซีนทางเลือกตามความเหมาะสม



แนะนำพ่อแม่

การเลี้ยงดู

- รัก เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก ตอบสนองพอเหมาะ ไม่ตามใจ ติดตามการปรับตัวที่โรงเรียน
- ปรับกฎเกณฑ์กติกาให้เหมาะสมตามวัยและให้ใกล้เคียงโรงเรียน
- ให้ความช่วยเหลือและผู้อื่น ให้ทำงานบ้าน เพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา
- ฝึกให้เด็กคิดดี พูดดีด้านบวก ทำดี โดยส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

ส่งเสริมทักษะสำคัญ

- ฝึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ของใช้ ให้ช่วยงานบ้านและรับผิดชอบงานที่โรงเรียน
- ฝึกเรื่องความอดทน อดกลั้น การตรงเวลา รักการอ่านหนังสือ

- ให้เผชิญสภาพแวดล้อมหลายแบบเพื่อให้เด็กปรับตัวและเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา

ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

- อาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลียงอาหารหวาน เค็ม และไขมันสูง



- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชม. ต่อวัน
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันหรือ มีกิจกรรมที่ออกแรงอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
- สนับสนุน ช่วยเหลือด้านการเรียน ให้แบ่งเวลาเรียนให้เหมาะสม แนะนำวิธีการควบคุมความเครียด
- แปร่งฟันและใช้ไหมขัดฟัน พบบุคลากรทางทันตกรรมปีละ 1-2 ครั้ง



โรงเรียนและการเรียน

- ติดตามการบ้าน ส่งเสริมทักษะด้านการอ่าน เขียนหนังสือ และการคิดคำนวณ สร้างนิสัยชอบค้นคว้าหาความรู้จัดหาที่สงบให้เด็กได้ทำการบ้านและทบทวนแบบเรียน
- พิจารณาแผนการเรียนรู้เฉพาะบุคคลในรายที่มีปัญหาความพิการ
- ฝึกให้เล่นเป็นหลายด้าน เปิดโอกาสได้เล่นกีฬากับเพื่อน ส่งเสริมการคบเพื่อนหลายกลุ่ม
- ส่งเสริมการปรับตัวในหลายสถานการณ์ พัฒนาความสามารถรอบด้าน การทำกิจกรรมทั้งในและนอกหลักสูตร
- ปลูกฝังการมีจิตสาธารณะ ช่วยเหลือผู้อื่น



ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

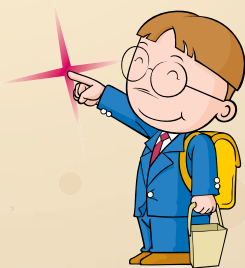
- การใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดรวมแล้วไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน โดยเลือกรายการให้เหมาะสมกับวัย นั่งดูร่วมกับเด็ก และมีการพูดคุยชี้แนะ ควรใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกับเด็ก
- สอนทักษะความปลอดภัยทางน้ำ โดยให้รู้จักหลีกเลี่ยงแหล่งน้ำที่มีความเสี่ยง ฝึกลอยตัวและว่ายน้ำระยะสั้น ใช้ชูชีพเมื่อต้องเดินทางทางน้ำ ช่วยเหลือผู้จมน้ำโดยการตะโกน
- ฝึกให้ขี่จักรยานเมื่ออายุมากกว่า 5 ปี อย่างถูกวิธีและปลอดภัย (ขี่จักรยานริมทาง ขับไม่สวนทาง ทำตามกฎจราจร) และไม่ให้เด็กโดยสาร นั่ง หรือยืนด้านหลังรถกระบะ เด็กที่อายุน้อยกว่า 9 ปี ต้องใช้ที่นั่งเสริมให้สูงพอที่จะใช้เข็มขัดนิรภัย
- แนะนำการใช้หมวกนิรภัยเมื่อโดยสารรถจักรยานยนต์ และใช้ที่นั่งนิรภัยหรือเข็มขัด (> 9 ปี) เมื่อโดยสารรถยนต์
- ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่กับคนแปลกหน้าตามลำพัง และสอนเด็กให้ไม่รับของหรือไปกับคนแปลกหน้า ให้อยู่ในบริเวณที่ปลอดภัยที่ถูกกำหนดไว้
 - หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ โดยสอนเด็กที่เริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาวให้หลีกเลี่ยงการคบหากับผู้ใหญ่หรือเพื่อนต่างเพศที่บอกให้เด็กพูดโกหก เรื่องความสัมพันธ์ต่อพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง



- สอนให้เด็กป้องกันตัวและบอก เมื่อมีผู้อื่นมากระทำหรือปฏิบัติโดยมีขบต่อร่างกาย
- แนะนำเรื่องโทษของ เหล้า บุหรี่ และสารเสพติด

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมความสามารถของเด็กในระหว่างการประชุม
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาก็ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไปที่อายุ 8 ปีและ 10 ปี



วัยรุ่น (11-21 ปี)

วัยรุ่น 3 ช่วงได้แก่ วัยรุ่น
ตอนต้น (11-14 ปี) ตอนกลาง (15-17
ปี) และตอนปลาย (18-21 ปี) สามารถ
ให้การดูแลสุขภาพคล้ายๆ กัน จึงขอ
กล่าวโดยรวมดังนี้



ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวลในช่วงที่ผ่านมา
- ทบทวนความเจ็บป่วยที่ผ่านมา การเรียน การดำเนินชีวิต
เพื่อน ปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ ครู
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
ตามวัย ความเครียด การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์
ความคิด จิตใจ และการเปลี่ยนแปลงในครอบครัว

ประเมินความเสี่ยง

- ซักถามวัยรุ่นตามลำพัง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ภายในบ้าน
การกินอาหาร การเรียนหรือการทำงาน กิจกรรมและเพื่อน

การใช้ยาหรือสารเสพติด พฤติกรรมทางเพศ อารมณ์และความรู้สึกเศร้า ความรู้สึกอยากทำร้ายตัวเอง ความรุนแรงและความปลอดภัย รวมทั้งประเมินความรุนแรงของปัญหาที่พบ

(HEEADSSS: Home, Eating/Education/Employment, Activity and friends, Drugs, Sexuality, Suicidal ideation/mood, Safety and violence)

ตรวจร่างกาย

- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดัน คำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ลงข้อมูลในตาราง growth chart
- ตรวจร่างกายตามระบบ ดูร่องรอย สีว รอยสัก รอยเจาะ ร่องรอยการถูกทำร้าย รอยดำด้านหลังคอในกรณีวัยรุ่น
- กระดูกสันหลัง : ดูการโค้งงอของสันหลัง(scoliosis) โดยใช้ Adam's Forward bending test
- ดูการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเข้าสู่วัยหนุ่มสาว
- ตรวจหน้าอก ดูการเปลี่ยนแปลงของเต้านมทั้งหญิงชาย
- อวัยวะเพศ





หญิง : ดูลักษณะขนหัวหน่าว (SMR) อาการบ่งชี้ว่าติดเชื้อ,
ตรวจภายใน กรณีมีตกขาว หรือเลือดออกผิดปกติ เป็นต้น
ชาย : ดูขนาดของอวัยวะและขนหัวหน่าว (SMR) อาการบ่ง
ชี้ว่าติดเชื้อ ภาวะไส้เลื่อน ถุงน้ำ ก้อน เส้นเลือดขอด เป็นต้น

การคัดกรอง

- ตรวจสายตาโดยใช้เครื่องมือ เช่น การใช้ Snellen chart ถ้าการมองเห็นตั้งแต่ 20/40 หรือ 6/12 ขึ้นไปอย่างน้อยหนึ่งข้างควรส่งพบจักษุแพทย์
- ตรวจการได้ยินโดยการซักถามและใช้เทคนิคการตรวจอย่างง่ายโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ถูกันเบาๆ ห่างจากรูหูประมาณ 1 นิ้ว ตรวจหูทีละข้าง (1 ครั้งที่ช่วงอายุ 11-21 ปี)
- ตรวจค่าความเข้มข้นเลือด เพื่อคัดกรองภาวะซีด ในวัยรุ่นหญิงที่มีประจำเดือนหรือขาดอาหาร หรือรับประทานมั่งสรีรติ ถ้าค่าฮีมาโทคริต Hct < 35 % หรือ ฮีโมโกลบิน: Hb < 11.5 g/dl ควรได้รับการรักษา หรือส่งต่อ (1 ครั้งที่ช่วงอายุ 11 -21 ปี)
- วัดระดับตะกั่ว หรือไขมันในเลือด หรือทดสอบวัณโรค ในกรณีที่มีข้อบ่งชี้
- ตรวจหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในกรณีที่มีข้อบ่งชี้

วัดซีน

- ทบทวนตารางการให้วัดซีน
- ให้วัดซีนตามอายุดังนี้
อายุ 11 ปี ฉีดวัดซีน คอตีบ บาดทะยัก และให้ซ้ำทุก 10 ปี
- พิจารณาให้วัดซีนเสริมหรือวัดซีนทางเลือกตามความเหมาะสม

คำแนะนำ

การเลี้ยงดู

- ทำความเข้าใจพัฒนาการของวัยรุ่น ที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกด้าน รับฟัง เข้าใจความคิด ความรู้สึก ส่งเสริมให้แสดงความคิดเห็นของตนเอง รวมทั้งอธิบายให้วัยรุ่นเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง
- เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นที่ปรึกษาและชี้แนะวัยรุ่นได้เหมาะสม ปลูกฝังการมีจิตสาธารณะ
- ปรับบทบาทในบ้านให้เหมาะสมกับวัยรุ่น มอบงานที่เหมาะสมให้รับผิดชอบ
- สนับสนุนเรื่องเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ ยามว่าง เพื่อให้มีประสบการณ์
- ส่งเสริมให้เป็นตัวของตัวเอง แต่พร้อมขัดขวางถ้าวัยรุ่นทำพฤติกรรมเสี่ยงหรือไม่เหมาะสม





ส่งเสริมสุขภาพที่ดี

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชม.ต่อวัน
- อาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แคลเซียม 1,000-1,300 มก. ต่อวัน รวมทั้งได้พลังงานที่พอเพียงต่อวันสำหรับวัยรุ่นหญิง 1,600-1,800 กิโลแคลอรี วัยรุ่นชาย 1,800-2,200 กิโลแคลอรี
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันหรือมีกิจกรรมที่ออกแรงอย่างน้อย 1 ชม.ต่อวัน ใช้เวลากับสื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือคอมพิวเตอร์ไม่ควรเกิน 2 ชม.ต่อวัน
- สนับสนุน ช่วยเหลือด้านการเรียน ให้แบ่งเวลาเรียนให้เหมาะสม และวิธีจัดการความเครียด
- แปร่งฟันและใช้ไหมขัดฟัน พบบุคลากรทางทันตกรรม ปีละ 1-2 ครั้ง

แนวทางลดความเสี่ยง

- ให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา สอนให้งดหรือหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงเรื่องเพศให้แนะนำวิธีป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์
- งดหรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์และใช้สารเสพติดทุกชนิด กรณีที่ใช้อยู่แนะนำให้ลดการใช้และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้
- หลีกเลี่ยงสถานการณ์อันตรายต่อการถูกทำร้าย



หรือถูกล่วงละเมิด ฝึกการปฏิเสธและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์ที่เสี่ยงสูง ไม่ใช้ความรุนแรงเพื่อแก้ปัญหา

- ส่งเสริมการปฏิบัติตามกฎจราจร สวมหมวกนิรภัยหรือคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่ขับขี่



ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป
- ให้เบอร์โทรศัพท์ติดต่อแกว่าัยรุ่นกรณีมีปัญหาหรือข้อสงสัย



เกณฑ์พัฒนาการตามช่วงวัยของเด็กปฐมวัย

มาตรฐาน ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ.2557

เกณฑ์พัฒนาการของเด็กปฐมวัย (0-6 ปี) นี้ จัดทำขึ้นโดยคณะกรรมการฝึกอบรมและสอบ อนุสาขาพัฒนาการและพฤติกรรม ร่วมกับชมรมพัฒนาการและพฤติกรรมเด็กแห่งประเทศไทย ผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการบริหารราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ.2557 เพื่อใช้เป็นเกณฑ์อ้างอิงเบื้องต้นสำหรับเด็กทั่วไปว่าเด็กสามารถทำอะไรได้ในแต่ละช่วงวัย ซึ่งอาจมีทักษะบางอย่างที่เด็กปกติจำนวนหนึ่งทำได้เร็วหรือช้ากว่าเกณฑ์นี้เล็กน้อย เกณฑ์พัฒนาการของเด็กปฐมวัยชุดนี้จึงไม่ใช่เครื่องมือที่ใช้ในการวินิจฉัยปัญหาด้านพัฒนาการของเด็ก



อายุ	พัฒนาการ
1 เดือน	(GM) ยกคางจากที่นอนชั่วคราวในท่านอนคว่ำ (FM) มองตามวัตถุได้ถึงกึ่งกลางลำตัว (PS) จ้องหน้า EL: ร้องไห้ RL: ตอบสนองต่อเสียงที่ได้ยินโดยการสะดุ้งหรือเบ่งตามอง
2 เดือน	(GM) ชีนคอ 45 องศาในท่านอนคว่ำ (FM) มองตามวัตถุได้ข้ามผ่านกึ่งกลางลำตัว (PS) ยิ้มและสบตา EL: ส่งเสียงในลำคอเช่น อู อา RL: ตอบสนองต่อเสียงที่ได้ยินโดยการกระพริบตา หรือจ้มบเพื่อฟังเสียงที่ได้ยิน
4 เดือน	(GM) ท่านอนคว่ำยกพื้นขึ้น พยุงลำตัวด้วยแขนก่อนล่าง ทำนั่งชันคอได้ดี พลิกคว่ำหรือพลิกหงาย (FM) มองตามวัตถุจากด้านหนึ่งของลำตัวไปถึงอีกด้านหนึ่ง (180 องศา) ไขว่คว้าของใกล้ตัว (PS) ตื่นเต้นดีใจอย่างชัดเจนเมื่อเห็นแม่หรือขบวน EL: ส่งเสียง อู อา ได้ตอบเมื่อมีคนคุยด้วย หัวเราะ RL: หันหาเสียง



อายุ	พัฒนาการ
6 เดือน	(GM) ดึงขึ้นนั่งศีรษะไม่ห้อย พลิกคว่ำและพลิกหงาย ทำนอนคว่ำยกอกและก้มองส่วนบนของลำตัวด้วยฝ่ามือ นั่งได้โดยใช้มือยันพื้น (FM) หยิบของด้วยฝ่ามือ (PS) หัวเราะเมื่อถูกเอาผ้าคลุมศีรษะออก เริ่มติดแม่ EL: เล่นหรือเลียนเสียง ได้แก่ เลียนเสียงจิกปาก เกาะลิ้น ส่งเสียงที่ใช้อวัยวะในปาก เพื่อให้เกิดเสียงพยัญชนะ ได้แก่ ปาปา ทาตา RL: ค้นหาเสียงเรียกชื่อ
7-8 เดือน	(GM) นั่งทรงตัวได้เองโดยไม่ต้องช่วยพยุง (FM) มองตามของตก เปลี่ยนมือถือของ ใช้มือถือก้อนไม้ข้างละก้อน (PS) สนุกกับการเล่นเมื่อเอาผ้าคลุมศีรษะออก EL: ทำเสียงพยางค์เดียวเช่น จ๊ะ หม่ำ RL: มองตามสิ่งที่ผู้เลี้ยงดูชี้
9-10 เดือน	(GM) ลูกนั่งจากท่านอน, คลาน. แห็นยวบตัวขึ้นยืน, เกาะยืน (FM) ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือหยิบของ (PS) เล่นจ๊ะเอ๋, โบกมือบ๊าย-บาย EL: เลียนเสียงพูดคุ้ย เรียก “พ่อ” และ “แม่” แต่ยังไม่เฉพาะเจาะจง RL: เริ่มทำตามคำสั่งง่ายๆ ได้ เช่น โบกมือบ๊ายบาย หยุดการกระทำเมื่อได้ยินคำว่า “ไม่”
11-12 เดือน	(GM) ยืนได้เองชั่วคราวหรือตั้งไข่ จูงเดิน (FM) ปลดของเมื่อขอ (PS) เลียนแบบท่าทาง EL: ส่งเสียงที่เป็นเสียงริมฝีปากแบบมีเสียงสูงเสียงต่ำ เริ่มเรียกชื่อคนใกล้ชิดที่คุ้นเคย เรียก “พ่อ” และ “แม่” แบบเฉพาะเจาะจงได้ RL: เริ่มเข้าใจความหมายของคำพยางค์เดียว ตอบสนองต่อคำถามง่ายๆ ได้ เช่น “แม่ออยู่ไหน” “ลูกบอลอยู่ไหน” เด็กอาจมองไปในทิศทางของของที่อยู่
13-15 เดือน	(GM) เดินได้เอง (FM) หยิบจับดินสอขีดเขียน (PS) ใช้ท่าทางหรือชี้บอกความต้องการ เริ่มชี้หรือทำท่าแสดงบอกถึงสิ่งที่ตนเองสนใจ EL: พูดคำที่มีความหมายได้ 1-3 คำ ซึ่งเป็นคำที่เพิ่มเติมจากคำที่ใช้เรียกคนคุ้นเคยหรือสัตว์เลี้ยงในบ้าน RL: เมื่อบอกให้ไปหยิบของที่คุ้นเคยจากอีกห้อง เด็กเข้าใจและทำได้ เช่น “ลูกบอลอยู่ไหน” “ไปเอารองเท้า” เป็นต้น





อายุ	พัฒนาการ
16-18 เดือน	(GM) เกาะราวหรือจูงมือเดินขึ้นบันได นั่งบนเก้าอี้เล็กได้มั่นคง (FM) ต่อสิ่งของในแนวตั้งได้ 2-3 ชิ้น ชิดเส้นยุ่งๆ ไปมา (PS) รู้จักปฏิเสธ หยิบอาหารป้อนตัวเองได้ EL: พูดคำที่มีความหมายเพื่อแสดงความต้องการได้หลายคำ, มีคำพูดรวมโดยเฉลี่ย 10-20 คำ RL: ชื่อวัยจะได้อย่างน้อย 3 ส่วน (ได้แก่ ตา จมูก ปาก) เข้าใจความหมายของคำประมาณ 50 คำ รู้จักชื่อสัตว์ สิ่งของ
19-24 เดือน	(GM) เตะบอล ริ้ง เดินขึ้นบันไดโดยก้าวเท้าตาม (FM) ต่อสิ่งของในแนวตั้งได้ 5-6 ชิ้น เริ่มเปิดหน้าหนังสือได้ทีละหน้า (PS) ใช้ช้อนตักอาหารกินได้ EL: พูดได้ประมาณ 50 คำ เริ่มพูดคำที่มีความหมายสองคำติดกัน เช่น กินข้าว แม่อยู่ RL: ซึ่ไปยังสิ่งของหรือรูปภาพตามที่บอกได้อย่างหลากหลาย ชื่อวัยจะได้อย่างน้อย 6 ส่วน
25-30 เดือน	(GM) กระโดดสองเท้า เดินเขย่งเท้า (FM) ชิดเส้นตรงในแนวตั้งหรือแนวนอน ชิดเขียนเป็นเส้นวนๆ (PS) เล่นเลียนแบบและเล่นสมมติง่ายๆ EL: พูดเป็นวลี 2-3 คำ หรือเป็นประโยคสั้นๆ มีจำนวนคำศัพท์รวมประมาณ 200 คำ RL: ทำตามคำสั่งสองขั้นตอนได้ สามารถติดตามฟังเรื่องเล่าสั้นๆ ได้
31-36 เดือน	(GM) ยืนขาเดียว 2-3 วินาที, ขี่จักรยาน 3 ล้อ ขึ้นบันไดเองสลับเท้า ลงบันไดโดยก้าวเท้าตาม (FM) ต่อสิ่งของในแนวตั้งได้ 8 ชิ้นหรือมากกว่า เลียนแบบการวาดรูปวงกลม (PS) เล่นสมมติที่ซับซ้อนขึ้น เล่นกับเด็กอื่น EL: เริ่มเล่าเรื่องได้ฟังเข้าใจแต่อาจไม่ทั้งหมด บอกเวลาต้องการขยับถ่าย บอกชื่อตนเองเพศ หรืออายุ พอได้ RL: รู้จักสื่ออย่างน้อย 1-2 สี เข้าใจคำกริยาที่แสดงการกระทำ ได้แก่ หมด ทำกำลังวิ่ง เด็กกำลังกิน เข้าใจคำคุณศัพท์ ได้แก่ ร้อน เย็น เหมือน เข้าใจคำบุพบทง่ายๆ ได้แก่ บน ใน
37-48 เดือน	(GM) กระโดดขาเดียว ลงบันไดสลับเท้า (FM) วาดรูปวงกลมตามแบบ วาดเส้นสองเส้นติดกันตามแบบ (+) ต่อแถวไม้ 3 ชิ้นเป็นสะพาน (PS) เล่นเกมที่มีกติกาง่ายๆ กับคนอื่นได้ รู้จักรอคอย ใส่ทางทง และใส่เสื้อยืดสวมหัวเองได้ EL: พูดเล่าเรื่องเป็นประโยคยาวๆ ให้คนอื่นเข้าใจได้ บอกสีได้หลายสี นับของทีละชิ้นได้อย่างถูกต้องเรียงตามลำดับของการนับ ประมาณ 5-10 ชิ้น RL: เข้าใจประโยคคำถามที่ซับซ้อนมากขึ้น ได้แก่ อย่างไร ทำไม เข้าใจคำสั่ง 3 ขั้นตอน เข้าใจจำนวน “หนึ่ง” และ “หลายๆ” ได้แก่ หยิบของ 1 ชิ้น หรือหลายๆ ชิ้นได้ถูกต้อง เข้าใจคำบุพบทเพิ่มเติม ได้แก่ ด้านหน้า ด้านข้าง ใต้



อายุ	พัฒนาการ
49-60 เดือน	(GM) กระโดดสลับเท้า กระโดดขาเดียว กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางเตี้ยๆ เดินต่อเท้าเป็นเส้นตรง (tandem gait) (FM) วาดรูปสี่เหลี่ยมตามแบบ วาดรูปคนที่มีมือวิหิง: 3 ส่วนหรือมากกว่า เริ่มใช้กรรไกร ตัดกระดาษ (PS) แต่งตัวและถอดเสื้อผ้าเองได้โดยไม่ต้องช่วย EL: คำพูดชัดเจนฟังเข้าใจทั้งหมด รู้จักถามความหมายของคำหรือสิ่งที่เขาเข้าใจ เริ่มรู้จักถามคำถาม “อย่างไร” หรือ “ทำไม” ได้ บอกชื่อพยัญชนะไทยที่พบบ่อยบางตัวได้ ได้แก่ ก.ไก่ จ.จู ร้องเพลงสั้นๆ หรือท่องอาขยานที่ได้ยินบ่อยๆ ได้ รู้จักจำนวนนับ 1-5 บอกได้อย่างถูกต้องหลังจากนับว่ามีของรวมทั้งหมด 4 ชิ้น หรือ 5 ชิ้น RL: เข้าใจคำถาม “เมื่อไร” เริ่มเข้าใจชาย-ชวา เข้าใจขนาดเล็ก-ใหญ่ ยาว-สั้น
61-72 เดือน	(GM) เดินบนเส้นเท้า เดินต่อเท้าถอยหลัง รับลูกบอลโดยใช้สองมือ กระโดดไกล 120 เซนติเมตร (FM) วาดรูปสามเหลี่ยม วาดรูปคนที่มีมือวิหิง: 6 ส่วนหรือมากกว่า เขียนแบบการเขียนพยัญชนะต่างๆ บางตัวได้ (PS) แต่งตัว และเตรียมอาหารง่ายๆ ได้เองโดยไม่ต้องมีคนช่วย EL: อธิบายความหมายของคำในชีวิตประจำวันได้ ได้แก่ ลูกบอล บ้าน บอกความแตกต่างของสิ่งของ 2 สิ่งได้ รู้จักจำนวนนับ 1-10 บอกจำนวนนับรวมทั้งหมดได้อย่างถูกต้อง บอกชื่อของตัวพยัญชนะไทยส่วนใหญ่ได้ถูกต้อง แม้ไม่มีรูปภาพประกอบ ได้แก่ บอกได้ว่า “ก” ชื่อ ก.ไก่ RL: เข้าใจเรื่องซ้ำของหลายๆ เข้าใจลำดับของเหตุการณ์ ได้แก่ เรื่องในอดีต ปัจจุบัน เข้าใจว่าตัวพยัญชนะไทยแต่ละตัวมีเสียง ได้แก่ ตัว ก มีเสียง กอ (หรือเกอะ) ตัว ก และ ฅ มีเสียงเดียวกัน คือ กอ (หรือเกอะ) เข้าใจสัญลักษณ์ตัวเลขว่ามีค่าเป็นจำนวนต่างๆ ในช่วง 1-10

หมายเหตุ

GM = gross motor, FM = fine motor, PS = personal social

RL = receptive language, EL = expressive language





กำหนดการดูแลสุขภาพเด็กไทย โดยราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2557

(Recommended Guideline for Preventive Pediatric Health Care by The Royal College of Pediatricians of Thailand, 2014)



กิจกรรม	ช่วงอายุ																
	วัยทารก							ปฐมวัย				วัยเรียน			วัยรุ่น		
	0-7 วัน	1 เดือน*	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	2 ปี	3 ปี	4 ปี	6 ปี	8 ปี	10 ปี	11-14 ปี	15-17 ปี	18-21 ปี
ประวัติ/สัมภาษณ์	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
การตรวจร่างกาย	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
พัฒนาการ (Development)																	
ติดตามการเจริญพัฒนาการ (developmental surveillance)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ตรวจคัดกรองพัฒนาการ (developmental screening)						1*		1*		1*					1	1	1
ประเมินปัญหาทางจิตใจ สังคม และพฤติกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
การวัดและประเมินผล (Measurement and Assessment)																	
ชั่งน้ำหนัก	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
วัดส่วนสูง	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
วัดเส้นรอบศีรษะ	1	1	1	1	1	1	1	1	1								
น้ำหนักตัวเมื่อเทียบกับความสูง/ดัชนีมวลกาย (BMI)									1	1	1	1	1	1	1	1	1
ความดันโลหิต											1		1	1	1	1	1
การคัดกรอง (Screening)																	
วัดสายตาโดยใช้เครื่องมือ											1		1	1	1	1	1
การใช้ยา - ด้วยเครื่องมือพิเศษ (ทำเมื่อมีความพร้อมของอุปกรณ์)	1																
- โดยการซักถามและใช้เทคนิคการตรวจอย่างง่าย				1	1	1	1	1	1								
ตรวจเลือดเพื่อการตรวจการแรกเกิด	1																
ตรวจระดับซีโกลบูลิน/ซีเอนโทรพรีน						1					1				2*		
ตรวจคัดกรองโรค																	
- วัณโรค	2*					2*		2*			2*			2*			
- ไข้หวัด						2*		2*			2*			2*			
- โบทูลินัส								2*			2*			2*			
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	2*														2*	2*	2*
วัคซีนป้องกันโรค	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1
การให้คำปรึกษาแนะนำ/ส่งเสริมสุขภาพ																	
การเลี้ยงดูเด็กตามวัยและส่งเสริมพัฒนาการ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
โภชนาการและการออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
- ส่องต่อมลูกหมากทางทวารหนัก							1										
การป้องกันอุบัติเหตุ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
การเสพติด/อนามัยทางจิตวิทยา/พฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ												1	1	1	1	1	1

หมายเหตุ

1 = แนะนำให้ทำ

2 = ควรทำ

2* = ควรทำในเด็กกลุ่มนี้

2* = ควรทำในผู้ใหญ่ที่มีความเสี่ยง

* = แนะนำถ้าไม่มีข้อจำกัด

← () →

= ทำอย่างน้อย 1 ครั้งในช่วงอายุที่กำหนด



ตารางการให้วัคซีนในเด็กไทยปกติ

แนะนำโดย สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทย 2557



วัคซีนจำเป็นที่ต้องให้กับเด็กทุกคน

วัคซีน \ อายุ	แรกเกิด	1 เดือน	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	2 ปี	2½ ปี	4-6 ปี	11-12 ปี
บีซีจี (BCG)	BCG											
ตับอักเสบบี ² (HBV)	HBV1	(HBV2)										
คอตีบ-บาดทะยัก - โอลิโกเมนิกกิงเชลลี ³ (DTwP)			DTwP-HB1	DTwP-HB2	DTwP-HB3			DTwP กระตุ้น 1			DTwP กระตุ้น 2	Td และ ทุก 10 ปี
โปลิโอชนิดกิน ⁴ (OPV)			OPV1	OPV2	OPV3			OPV กระตุ้น 1			OPV กระตุ้น 2	
หัด-หัดเยอรมัน-คางทูม ⁵ (MMR)						MMR1					MMR2	
ไขสันมออักเสจออี ⁶ (JE)						JE1, JE2 ห่างกัน 4 สัปดาห์				JE3		

วัคซีนอื่นๆ ที่อาจเสริม หรือทดแทน

วัคซีน \ อายุ	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	2 ปี	4-6 ปี	11-12 ปี
คอตีบ-บาดทะยัก-โอลิโกเมนิกกิงเชลลี ³ (DTaP, Tdap)	DTaP1	DTaP2	DTaP3			DTaP กระตุ้น 1		Tdap หรือ DTaP กระตุ้น 2	Tdap ต่อไป Td ทุก 10 ปี
โปลิโอชนิดกิน ⁴ (IPV)	IPV1	IPV2	IPV3			IPV4		IPV5	
ฮิบ ⁶ (Hib)	Hib1	Hib2	Hib3			Hib4			
ไขสันมออักเสจออี ⁷ (Live JE)				Live JE 1, 2					
ตับอักเสบบี ⁸ (HAV)					HAV ให้ 2 ครั้ง ห่างกัน 6-12 ปี				
อีสุกอีใส ⁹ (VZV) หรือวัคซีนรวมหัด-หัดเยอรมัน-คางทูม-อีสุกอีใส (MMRV)					VZV1 (หรือ MMRV1)			VZV2 (หรือ MMRV2)	
ไขหวัดใหญ่ ¹⁰ (Influenza)			Influenza ให้ปีละครั้งช่วงอายุ 6 เดือน - 18 ปี (เน้นในอายุ 6-24 เดือน) ในปีแรกฉีด 2 เข็มห่างกัน 4 สัปดาห์						
นิวโมคอคคัสชนิดคอนจูเกต ¹¹ (PCV)	PCV1	PCV2	(PCV3)		PCV4				
โรต้า ¹² (Rota)	Rota1	Rota2	Rota3 (เฉพาะ pentavalent)						
เอชพีวี ¹³ (HPV)									HPV 3 เข็มที่ 0, 1-2, 6 เดือน



- 1) จัด 0.1 มล. ในหลอดแก้วทดสอบ
- 2) ตาโมลและเติมกรดจน และโมลของสารละลายควรวัดจนในหลอดแก้วทดสอบ
- 3) ตาละลายควรวัดจนในหลอดแก้วทดสอบ โมลของสารละลายโมลและเติม

- 1) เกิดจากเชื้อในบริเวณข้อ 3 ครั้ง ไม่มีไข้หรือทาง และเมื่อคลำท้องจะปวดมากขึ้นหรือเท่ากับ 6 เดือน
- 2) ท้องที่คลำจากทางด้านซ้าย HbAg เป็นลบ หรือไม่ทราบ ให้คิดเป็น จำนวน 3 ครั้ง เมื่อมีอาการ อาเจียน และถ่าย 6 เดือน
- 3) ท้องที่คลำจากทางด้านซ้าย HbAg เป็นบวก (เฉพาะตัว HbAg เป็นบวกด้วย) พิจารณาให้ HbAg ภายใน 12 ชม. หลังคลอด และให้วัดขึ้นครั้งที่ 1 เว้นวัน หนึ่ง คนส่วนหน้าข้อ HbAg วัดขึ้นครั้งที่ 2 1-2 เดือน และครั้งที่ 3 เมื่ออายุ 6 เดือน

- 4) ถ้าจำนวน HbA_{1c} มีค่ามากกว่า 6.5% หรือ HbA_{1c} ที่วัดได้มีค่า ≥ 1 ภายใน 12 ชม. หลังอดอาหาร ทั้งที่ 2 และ 3 ก็ถือว่า 1 เดือนแรกเป็นเดือนแรกเช่นกัน
- 5) การที่ผู้ป่วยมาพบแพทย์หลังการวินิจฉัย HbA_{1c} มีค่ามากกว่า 6.5% หรือ HbA_{1c} ที่วัดได้มีค่า ≥ 1 ภายใน 12 ชม. หลังอดอาหาร
- 6) ตามแผนการจ่ายยาเสริมผู้ที่มีค่า HbA_{1c} มากกว่า 9.0% หรือค่า HbA_{1c} ที่วัดได้มีค่า ≥ 2 ภายใน 12 ชม. หลังอดอาหาร (DTH-Hb) ที่อยู่ 2, 4 และ 6 เดือน แล้วจำนวนวันที่ HbA_{1c} มีค่ามากกว่า 6.5% และค่า HbA_{1c} ที่วัดได้มีค่า ≥ 1 ภายใน 12 ชม. หลังอดอาหาร 1 เดือนแล้ว รวมเป็น 5 ครั้ง
- 7) ผู้ที่มีค่า HbA_{1c} ที่วัดได้มีค่า $\geq 6.5\%$ หรือค่า HbA_{1c} ที่วัดได้มีค่า ≥ 1 ภายใน 12 ชม. หลังอดอาหาร 1 ปีแล้วจำนวนวันที่ HbA_{1c} มีค่ามากกว่า 6.5% และค่า HbA_{1c} ที่วัดได้มีค่า ≥ 1 ภายใน 12 ชม. หลังอดอาหาร 1-11.5 ปี อาจเพิ่มค่า 2 ครั้ง หรือเพิ่มค่า 4-6 ปี หรือเพิ่มค่า 12-16 ปี อาจเพิ่มค่า 1 ครั้ง
- 8) ผู้ที่มีค่า HbA_{1c} ที่วัดได้มีค่า $\geq 6.5\%$ หรือค่า HbA_{1c} ที่วัดได้มีค่า ≥ 1 ภายใน 12 ชม. หลังอดอาหาร 1 ปีแล้วจำนวนวันที่ HbA_{1c} มีค่ามากกว่า 6.5% และค่า HbA_{1c} ที่วัดได้มีค่า ≥ 1 ภายใน 12 ชม. หลังอดอาหาร 12-16 ปี อาจเพิ่มค่า 1 ครั้ง

- 1) สามารถใช้ชนิด DTPa) แทนชนิดทั้งชนิด DTwP) ได้ทุกครั้ง
- 2) หากใช้ DTPa) ครั้งใดก็ตามโดยที่ทั้งสามเข็มมีอายุ 2, 4, 6 เดือน ก็สามารถออกมารับ
- 3) ลำดับเข็มกระตุ้นที่ 18 เดือน อาจใช้ DTwP) หรือ DTPa) ชนิดใดก็ได้
- 4) เมื่ออายุ 4-6 ปี อาจใช้ DTwP, DTPa) หรือ Tdap) ก็ได้
- 5) เด็กอายุ 11-12 ปี ควรได้รับการฉีด Td) หรือ Tdap) ไม่ว่าจะเคยได้รับ Tdap) เมื่อ

หลังจากนั้นควรฉีดกระตุ้นต่อไป ทุก 10 ปี

- 6) สำหรับทารกแรกเกิด อายุ 10 ปี 10 ปี 10 ปี ควรพิจารณาใช้ Tdap) แทน Td) ขึ้นอยู่กับ

- 1) สามารถใช้นิดชิด ปัจจุบันอยู่ในรูปของดินร่วนกับคอกับ ภาชนะยก ไอกรณ) แทนชนิดกินได้ทุกครั้ง
- 2) หากใช้นิดชิดกับชนิด ต้องใช้ 5 ครั้งจาก OPV
- 3) การให้วัคซีนเป็นไปโดยมากกว่าที่กำหนด ไม่เสีย และสามารถใช้ OPV เพิ่มในช่วงที่มีการระบาด
เพื่อควบคุมการระบาดได้

[illegible]

- ปัจจุบันมีสัตว์ชนิดใด conjugate กับ PPP-T และ HbOC ในไทยแพนเราไป 3 ครั้ง เมื่ออายุ 2, 4 และ 6 เดือน
- การฉีดเข็มกระตุ้นที่อายุ 12-18 เดือน อย่างไรบ้างเป็นต้องฉีดในเด็กแข็งแรง ควรฉีดในผู้ที่มีความเสี่ยง
- ไม่จำเป็นต้องฉีดเข็มสืบในเด็กปกติที่อายุ 2 ปีขึ้นไป
- หากมีข้อสงสัย ให้พิจารณาติดต่อมาทาง

อายุที่เริ่มฉีด	เดือนที่ขอทางฉีด PRP-T, hBOC
2-6 เดือน	0, 2, 4 ฉีดกระตุ้นอายุ 12-18 เดือน
7-11 เดือน	0, 2 ฉีดกระตุ้นอายุ 12-18 เดือน
12-24 เดือน	หนึ่งเดียว
> 24 เดือน เฉพาะผู้ที่ฉีด	0,2

* ผักเสียงคือโรคภัย เช่น ผักกมคิมกัณบกพร่อง ไหม่มมาม หรือฆ่าทำงานผิดปกติ

[illegible]

3. ยืนยันข้อมูลจากข้อ 1 และ 2 JE ผ่านการสัมภาษณ์	
4. ในกรณีที่เมื่อได้รับ MBV มาทันที และต้องการฉีดด้วย 1 dose JE vaccine ให้พิจารณาฉีดตามตาราง	
ประวัติการฉีดวัคซีน MBV ในอดีต	ข้อแนะนำในการฉีดวัคซีน live-attenuated JE
1 ครั้ง	ฉีด 2 ครั้ง ห่างกัน 3-24 เดือน (แล้วแต่การขอวัคซีน)
2-3 ครั้ง	ฉีด 1 ครั้ง ห่างจากครั้งสุดท้าย 1 ปี
> 4 ครั้ง	ไม่จำเป็นต้องฉีดอีก

- 1) มี 2 ชนิด คือ formalin inactivated vaccine และ virosome vaccine
- 2) ฉีดได้ตั้งแต่อายุ 1 ปีขึ้นไป ฉีด 2 เข็มห่างกัน 6-12 เดือน ใช้ต่างชนิดได้ในการฉีดแต่ละครั้ง

- 1) จัดได้ตั้งแต่อายุ 1 ปีขึ้นไป จนกว่าให้เริ่มแรกอายุ 12-18 เดือน
- 2) พิจารณาให้เริ่มตั้งแต่ 2 เดือนอายุ 4-6 ปี อาจถึงขั้นที่ 2 ก่อนอายุ 4 ปีได้ในการมีกิจกรรม โดยต้องทำจากเริ่มแรกอย่างน้อย 3 เดือน
- 3) พิจารณาให้เริ่มต้นขึ้นเมื่อเด็กทุกคนที่มีอายุมากกว่า 1 ปี ที่ยังไม่เคยเป็นอีสุกอีใส
- 4) ถ้าอายุมากกว่า 13 ปี ให้ใช้สูตรเช่นเดียวกับกลุ่มอายุอื่นได้ 1 เดือน

- 1) พิจารณาหัวใจในเตาอยู่ 6 เดือนขึ้นไปถึง 18 ปี โดยตรวจเตาอยู่บ่อยกว่า 2 ปี และเด็กที่มีมวลเนื้อเยื่อไขมันเป็นโรคหัวใจ เช่น เด็กที่มีนิ่วในปอดหรือรังไข่ (รวมเนื้องอก) โรคหัวใจ โรคอ้วน BMI > 35 ผู้มีผู้ที่มีภาวะทางเพศและเนื้องอก โรคเชื้อรา เป็นต้น
- 2) ถ้าอายุอยู่ก่อน 9 ปี การวินิจฉัยแยกออกจากเนื้องอกอื่นทำกัน 1 เดือน กรณีที่ป็นโรคได้ใช้ไปเพื่อจะลบออก ได้ความ ให้ใช้โดยองค์อื่น จากนั้นจึงมาตรวจอีกปีละครั้งไป
- 3) ในเตาอยู่บ่อยกว่า 3 ปี ให้ตรวจตามองค์อื่นๆ (D.25 ml)

- 1) คนที่เป็นโรคผิวหนังเฉียบพลันที่มีภูมิต้านทาน (invasive disease) หรือ รุนแรง (severe) ดังกล่าว และไม่ได้ติดเชื้อแบคทีเรียอยู่กว่า 5 ปี ที่ประสงค์จะปลูกถ่ายไต
- 2) ปัจจุบันมีผิวหนัง ชนิด 10 สายพันธุ์ (PCV10) และ 13 สายพันธุ์ (PCV13) ให้ 3 ครั้งเมื่ออายุ 2, 4 และ 6 เดือน และให้ฉีดกระตุ้นที่อายุ 12-15 เดือน โดยหากจากเดิมเคยถ่ายอย่างน้อย 2 เดือน หากกรณีนี้ให้ฉีดกระตุ้นตามวง
- 3) เมื่ออายุต่ำกว่า 5 ปี กรณีมีผิวหนัง PCV7 รวมแล้ว 4 ครั้ง พิจารณาให้ฉีด PCV13 อีก 1 ครั้ง หากจาก PCV7

อายุที่พบเชื้อ	จำนวนรายที่ติดเชื้อ	ภาวะแทรกซ้อน
2-6 เดือน	POV 3 ครั้ง ทำหน้าที่ 6-8 สัปดาห์	POV 1 ครั้ง อายุ 12-15 เดือน
7-11 เดือน	POV 2 ครั้ง ทำหน้าที่ 6-8 สัปดาห์	POV 1 ครั้ง อายุ 12-15 เดือน
12-23 เดือน	POV 2 ครั้ง ทำหน้าที่ 6-8 สัปดาห์	ไม่ติดเชื้อ
เด็กปกติ > 25 ปี	POV 10 ปี 2 ครั้ง POV 13 ปี 1 ครั้ง	ไม่ติดเชื้อ
เด็กมีเชื้อ		
- อายุ 2-6 ปี	POV 13 ปี 2 ครั้ง ทำหน้าที่ 8 สัปดาห์	ติดเชื้อรุนแรงถึง P5-23 เริ่ม
- อายุ > 6-18 ปี	POV 13 ปี 1 ครั้ง	ทำจาก POV เริ่มทำหน้าที่ 8 สัปดาห์

(PVC = Pneumococcal conjugate vaccine PS-23 = 23-Valent pneumococcal polysaccharide vaccine)

[illegible]

- 1) ชนิด monovalent ให้กิน 2 ครั้ง เมื่ออายุประมาณ 2 และ 4 เดือน
- 2) ชนิด pentavalent ให้กิน 3 ครั้ง เมื่ออายุประมาณ 2, 4 และ 6 เดือน
- 3) วัคซีนทั้งสองชนิด สามารถฉีดให้พร้อมกันได้ เมื่ออายุ 6-15 สัปดาห์ และครั้งสุดท้ายต้องกิน 8 เดือน แต่ครั้งสุดท้ายห่างกันไม่น้อยกว่า 4 สัปดาห์
- 4) ควรฉีดวัคซีนนี้แยกกันคนบน หากจำเป็นต้องฉีดวัคซีนนี้ร่วมกับวัคซีนอื่นจะต้องฉีดให้วัคซีนรวม 3 ครั้ง
- 5) สามารถให้วัคซีนนี้ซ้ำร่วมกับวัคซีนอื่นได้โดยไม่มีข้อห้ามใด
- 6) ห้ามฉีดวัคซีนนี้ให้แก่ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง severe combined immune deficiency (SCID) และในเด็กที่ประกอบโรคใด ๆ ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง

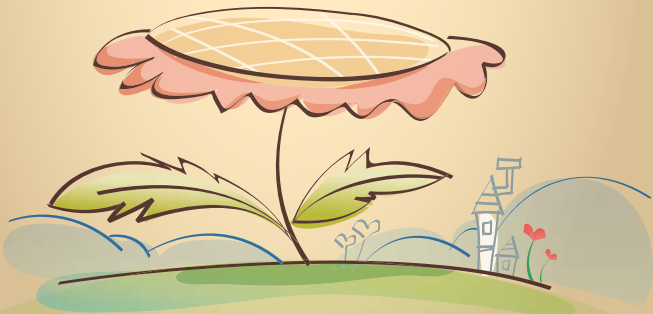
- มี 2 ชนิดคือ ชนิด 2 สายพันธุ์ (bivalent มีสายพันธุ์เพียง 16, 18) และชนิด 4 สายพันธุ์ (quadrivalent มีสายพันธุ์ 6, 11, 16, 18)
- แนะนำให้ฉีดให้ผู้หญิง อายุ 9-26 ปี (นับวันที่มีประจำเดือนครั้งสุดท้าย 11-12 ปี) โดยฉีด 3 เข็ม ในระยะเวลาที่ 0, 1-2, และ 6
- ประสิทธิภาพของวัคซีนจะสูงหากฉีดให้ผู้หญิงที่มีอายุน้อยและฉีดก่อนมีเพศสัมพันธ์
- การฉีดในผู้ที่ไม่มีอายุมากกว่า 26 ปี อาจพิจารณาให้ฉีดเป็นกรณีไป
- การฉีดในผู้ชายอายุ 17-26 ปี ควรพิจารณาให้ฉีดเฉพาะชนิด 4 สายพันธุ์ ในช่วงอายุ 9-26 ปี นับวันที่มีประจำเดือนครั้งสุดท้าย อายุ 9-26 ปี

รายชื่อคณะกรรมการ ทบทวนระบบการดูแลสุขภาพเด็กดี พ.ศ. 2556-2557

รศ.พญ.ประสพศรี อึ้งถาวร	ประธาน
พญ.วันดี นิงสานนท์	รองประธาน
ศ.คลินิก พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์	เลขานุการ
พญ.จรียา ทะรักษา	กรรมการ
รศ.พญ.จันทักिता พฤษานานนท์	กรรมการ
พญ.สุชีรา นัตรเพริดพราย	กรรมการ
พญ.อิสราภา ชื่นสุวรรณ	กรรมการ
พญ.นัยนา ณะชนะนนท์	กรรมการ
รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์	กรรมการ
นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ	กรรมการ
นพ.พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์	กรรมการ
พญ.อดิสรส์สุดา เฟื่องฟู	กรรมการ
พญ.พัฏฐ โรจน์มงามงคล	กรรมการ
พญ.บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์	กรรมการ
พญ.สุธาทิพย์ เอมเปรมศิลป์	กรรมการ



www.thaipediatrics.org



Download ได้ที่ www.thaipediatrics.org