

# คู่มือฝึกอบรม

## ในงานอนามัย

### แม่และเด็ก



สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข



# คู่มือฝึกอบรมในงานอนามัยแม่และเด็ก



สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข

## คณะผู้จัดทำ



### ที่ปรึกษา

นายแพทย์เจษฎา	โชคดำรงสุข	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ธีรพล	โตพันธุ์ชานนท์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์สรารุฒิ	บุญสุข	หัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก

### คณะวิชาการ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทย์หญิงศิริกุล	อิศรานุรักษ์
นายแพทย์สมศักดิ์	ภัทรกุลวณิชช์
รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงกุสุมา	ชูศิลป์
แพทย์หญิงรัตโนทัย	พลับรูการ
แพทย์หญิงนงนุช	ภัทรอนันตพนพ
ดร.ประภาพรพรณ	จูเจริญ
นางรำไพ	เกียรติอดิศร
นางดวงหทัย	จันทร์เชื้อ
นางจินตนา	พัฒน์พงศ์ธร
นางไฉไล	เลิศวานางกูร
นางนงลักษณ์	รุ่งทรัพย์สิน
นางประภาภรณ์	จิ่งพานิช
นางสาวฉวีวรรณ	ต้นพุดชา

### จัดพิมพ์โดย

สำนักส่งเสริมสุขภาพ

### พิมพ์ครั้งที่

1

### จำนวนพิมพ์

10,000 เล่ม

### ISBN

978-616-11-1495-4



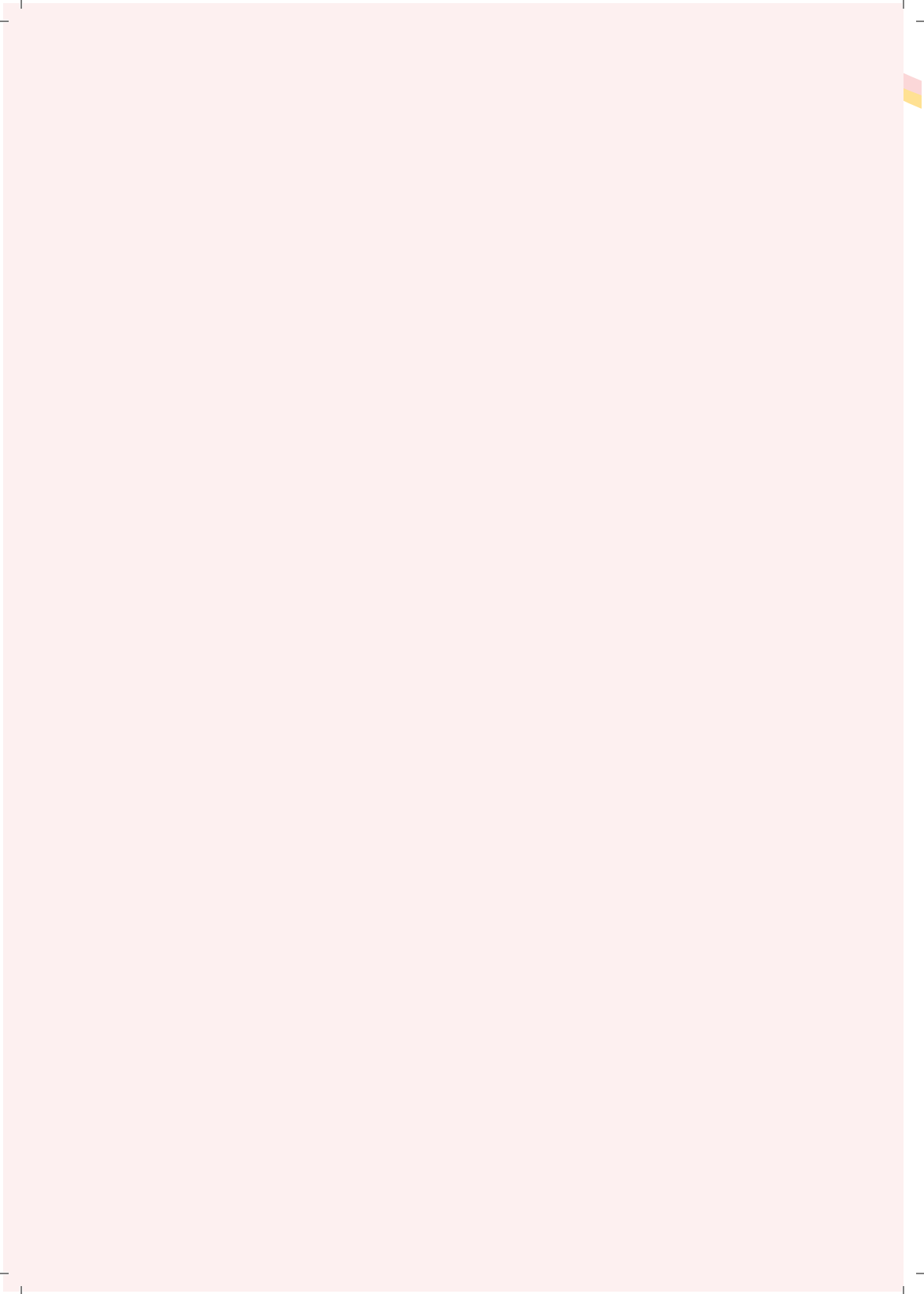
## คำนำ

คู่มือฝึกอบรมในงานอนามัยแม่และเด็กเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็ก มุ่งเน้นการพัฒนาเด็กแรกเกิด-5 ปี ให้มีพัฒนาการ การเจริญเติบโตเต็มตามศักยภาพของเด็ก เป็นการสร้างโอกาสให้เด็กทุกคนได้เติบโตใหญ่เป็นอนาคตที่สดใสของชาติต่อไป

คู่มือเล่มนี้สามารถปรับใช้ตามความเหมาะสมในการให้ความรู้แก่บุคลากร ครูผู้ดูแลเด็ก และผู้เลี้ยงดูเด็กเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายดังกล่าวมีความรู้ ความเข้าใจ มีแนวทางในการพัฒนาเด็ก

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์กับผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาเด็กไทยและขอขอบคุณคณะผู้จัดทำทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้

สำนักส่งเสริมสุขภาพ  
กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข





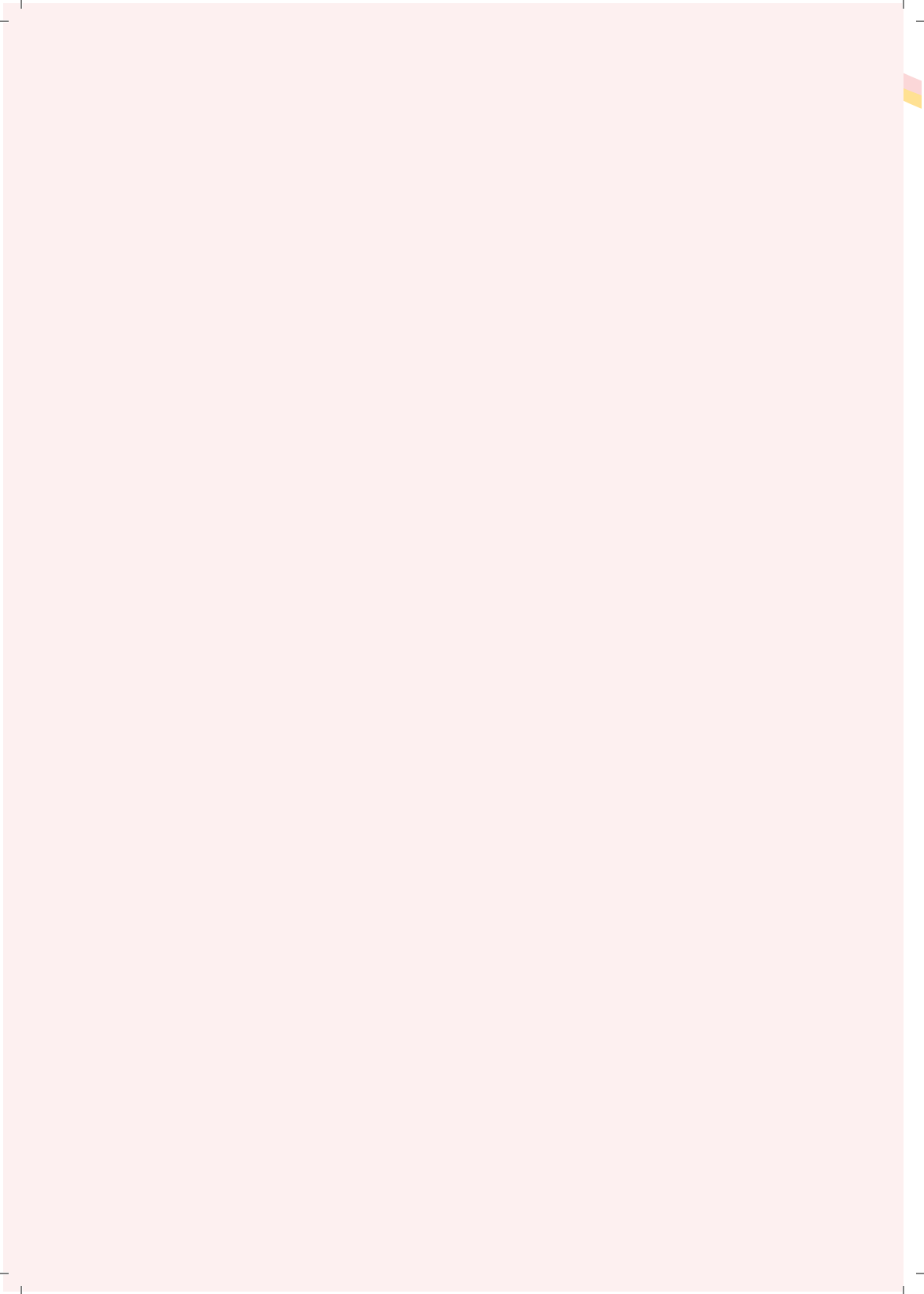
# สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

หลักสูตรนักส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย	1
หลักสูตรผู้เชี่ยวชาญนมแม่	3
หลักสูตรครูผู้ดูแลเด็ก	5
หลักสูตรผู้เลี้ยงดูเด็ก	7
เทคนิคการฝึกอบรม	8
องค์ความรู้	15
> ความสำคัญ “สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก”	17
> เติมสมอง ท้องคุณภาพ เด็กของชาติพัฒนาการสมวัย	18
> บทบาทพ่อแม่	22
> การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	25
> พัฒนาการเด็กแรกเกิด-5 ปี	38
> อนามัย 55 แบบคัดกรองพัฒนาการเด็กปฐมวัย	55
> การสังเกตและการส่งเสริมพัฒนาการสำหรับผู้เลี้ยงดูเด็ก	66
> ปัญหาพฤติกรรมในเด็กปฐมวัย และการจัดการ	71
> ปัญหาการกิน การนอนและแนวทางแก้ไข	76
> การให้การปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	78





## สาระการเรียนรู้ หลักสูตรนักส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย

ระยะเวลาการอบรม 35 ชั่วโมง (5 วัน)

เรื่อง	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. ความสำคัญของการพัฒนาเด็กอย่างองค์รวม	1	1. แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ 2. อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก 3. สถานการณ์และแนวโน้มการพัฒนาเด็กปฐมวัย	มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาเด็กปฐมวัย
2. ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กปฐมวัย	1	1. ปัจจัยด้านพันธุกรรม 2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม	มีความรู้ ความเข้าใจปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็ก
3. สมองและการเรียนรู้	3	1. กายวิภาคของสมอง 2. กลไกการสร้างและพัฒนาการของสมอง 3. โภชนาการต่อการพัฒนาสมอง 4. การเรียนรู้กับพัฒนาการของสมอง	1. มีความรู้ ความเข้าใจการพัฒนาสมองแต่ละช่วงวัย 2. มีความรู้ความเข้าใจการส่งเสริมพัฒนาการของสมอง
4. 9 วิธีเติมสมองเติมปัญญา	1	- แนวปฏิบัติ 9 แนวทางในการพัฒนาเด็กปฐมวัย	1. มีความรู้ ความเข้าใจแนวปฏิบัติในการพัฒนาเด็กปฐมวัย 2. สามารถแนะนำแนวปฏิบัติในการพัฒนาเด็กปฐมวัยได้
5. การคัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก (อนามัย 55)	7	1. พัฒนาการเด็กแต่ละวัย 2. ขั้นตอนการคัดกรองพัฒนาการเด็กตามแบบอนามัย 55 3. การแนะนำผู้ปกครองในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กตามวัย	1. มีความรู้ ความเข้าใจพัฒนาการและธรรมชาติของเด็กแต่ละวัย 2. สามารถคัดกรองและบันทึกพัฒนาการเด็กตามแบบอนามัย 55 ได้ถูกต้อง 3. รู้วิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็กตามวัย 4. มีทักษะในการแนะนำผู้ปกครอง





เรื่อง	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
6. การประเมินและป้องกันพัฒนาการล่าช้า (แบบ TDSI : 70 ข้อ)	7	<ol style="list-style-type: none"> <li>แนวทางปฏิบัติการประเมินพัฒนาการเด็ก 4 ขั้นตอน               <ol style="list-style-type: none"> <li>การเตรียมความพร้อม</li> <li>การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเด็ก</li> <li>การประเมิน</li> <li>การสรุป</li> </ol> </li> <li>การแนะนำผู้ปกครองในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กตามวัย</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>มีความรู้ ความเข้าใจขั้นตอนการประเมินพัฒนาการเด็กแบบ TDSI : 70 ข้อ</li> <li>สามารถประเมินพัฒนาการเด็กแบบ TDSI ได้ถูกต้อง</li> <li>มีความรู้และทักษะในการแนะนำผู้ปกครอง</li> </ol>
7. การประเมินและแก้ไขพัฒนาการเด็ก (DSI : 300 ข้อ)	10	<ol style="list-style-type: none"> <li>การประเมินพัฒนาการเด็กแรกวัย               <ol style="list-style-type: none"> <li>การทดสอบเพื่อการคัดกรอง</li> <li>การประเมินพัฒนาการอย่างละเอียด</li> </ol> </li> <li>การสรุปผลการประเมินพัฒนาการ</li> <li>การวางแผนการสอนระยะยาวระยะสั้น</li> <li>การสอนตามแผนการสอน</li> <li>การประเมินความก้าวหน้าของพัฒนาการ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>มีความรู้ ความเข้าใจขั้นตอนการประเมินและแก้ไขพัฒนาการพัฒนาการเด็กล่าช้า แบบ DSI : 300 ข้อ</li> <li>สามารถประเมินพัฒนาการและวางแผนการแก้ไขพัฒนาการเด็กได้</li> <li>สามารถสอนและแนะนำผู้ปกครองเรื่อง การฝึกทักษะในเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการล่าช้าได้</li> </ol>
8. ทักษะการบริหารจัดการ	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>ระบบบริการ               <ol style="list-style-type: none"> <li>บุคลากร</li> <li>สถานที่บริการ</li> <li>การส่งเสริมพัฒนาการ</li> <li>การส่งเสริมป้องกัน</li> </ol> </li> <li>ระบบส่งต่อ</li> <li>ระบบติดตามประเมินผล</li> <li>การมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>มีความรู้ ความเข้าใจทักษะการบริหารจัดการเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็ก</li> <li>สามารถจัดระบบการส่งต่อและระบบติดตามประเมินผลได้</li> <li>สามารถประสานความร่วมมือการพัฒนาเด็กกับครอบครัวและชุมชนได้</li> </ol>
9. บทบาทในการดูแลและพัฒนาศูนย์เด็กเล็กในชุมชน	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>แนวทางในการดำเนินงานศูนย์เด็กเล็กคุณภาพ</li> <li>มาตรฐานศูนย์เด็กเล็กคุณภาพ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>สามารถดำเนินงานตามแนวทางการพัฒนาศูนย์เด็กเล็กคุณภาพ</li> <li>สามารถประเมินศูนย์เด็กเล็กตามเกณฑ์มาตรฐานได้</li> <li>ให้คำแนะนำในการพัฒนาศูนย์เด็กเล็กแก่ผู้เกี่ยวข้องได้</li> </ol>



## สาระการเรียนรู้ หลักสูตรผู้เชี่ยวชาญนมแม่

ระยะเวลาการอบรม 21 ชั่วโมง (3 วัน)

เรื่อง	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. ความรู้พื้นฐานการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. กายวิภาคของเต้านม</li><li>2. กลไกในการสร้างและหลั่งน้ำนม</li><li>3. กลไกในการดูดนม</li><li>4. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการสร้างและหลั่งน้ำนม</li><li>5. ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li><li>6. การเตรียมความพร้อมแม่ในการให้นมลูก</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. มีความรู้ ความเข้าใจกลไกการสร้างและหลั่งน้ำนม</li><li>2. มีความรู้ความเข้าใจกลไกในการดูดนม</li><li>3. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถบอกปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างและหลั่งน้ำนม</li><li>4. มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li></ol>
2. บทบาทผู้เชี่ยวชาญนมแม่	4	<ol style="list-style-type: none"><li>1. เทคนิคการสื่อสาร</li><li>2. เทคนิคการประสานงาน</li><li>3. การเป็นผู้นำการสอนและการจัดการความรู้</li><li>4. การบริหารจัดการคลินิกนมแม่</li><li>5. การจัดเก็บและการใช้ประโยชน์ข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li><li>6. การเฝ้าระวังสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li><li>7. การวางแผนและติดตามประเมินผล</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. มีความรู้ความเข้าใจสามารถสื่อสารประสานความร่วมมือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับครอบครัวและชุมชนได้</li><li>2. สามารถถ่ายทอดความรู้สู่กลุ่มเป้าหมายได้</li><li>3. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถบริหารจัดการคลินิกนมแม่ทั้งในสถานบริการและชุมชนได้</li></ol>
3. การประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. การสังเกตทำอุ้มลูก</li><li>2. การสังเกตท่าลูกดูดนมแม่</li><li>3. การสังเกตแม่และเต้านมแม่</li><li>4. การสังเกตลูก</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. มีความรู้และสามารถประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยการสังเกตแม่และลูกได้</li><li>2. สามารถค้นหาแม่ที่ต้องการความช่วยเหลือได้</li></ol>



เรื่อง	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
4. การประเมินและแก้ไขปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แนวทางการประเมินปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li> <li>2. ปัญหาและการแก้ไขปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li> </ol>	มีความรู้ ความเข้าใจและสามารถแก้ไขปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้
5. การให้การปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. หลักการให้การปรึกษาเบื้องต้น</li> <li>2. ทักษะการซักประวัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li> <li>3. ทักษะการให้คำปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ทักษะการรับฟัง</li> <li>3.2 ทักษะการเรียนรู้</li> <li>3.3 ทักษะการสร้างความมั่นใจ</li> <li>3.4 ทักษะการส่งเสริมสนับสนุน</li> </ol> </li> <li>4. ทักษะการให้การปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่บนหอผู้ป่วย/คลินิกนมแม่/ชุมชน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีความรู้ ความเข้าใจทักษะการให้การปรึกษา</li> <li>2. สามารถให้คำปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้</li> </ol>
6. การเฝ้าระวังหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาด	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ที่มาของ Code นม</li> <li>2. Code นมคืออะไร</li> <li>3. ความมุ่งหมาย</li> <li>4. ขอบเขต</li> <li>5. สรุปใจความสำคัญในหลักเกณฑ์</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารทดแทนนมแม่</li> <li>2. ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์และมีการเฝ้าระวังติดตามการละเมิดหลักเกณฑ์</li> </ol>



## สาระการเรียนรู้ หลักสูตรครูผู้ดูแลเด็ก

ระยะเวลาการอบรม 21 ชั่วโมง (3 วัน)

เรื่อง	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. บทบาทครูผู้ดูแลเด็ก	2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ความสำคัญและคุณลักษณะที่ดีของครูผู้ดูแลเด็ก</li><li>2. จรรยาบรรณและการปฏิบัติตน</li><li>3. การพัฒนาตนเอง</li><li>4. การปฏิบัติต่อเด็ก</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ตระหนักถึงความสำคัญของการมีคุณลักษณะของครูผู้ดูแลเด็กที่ดี</li><li>2. เข้าใจและมีเจตคติที่ดีในการเป็นครูผู้ดูแลเด็ก</li><li>3. รู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่โดยทั่วไปของครูผู้ดูแลเด็ก</li><li>4. บอกแนวทางในการปฏิบัติต่อเด็กที่เหมาะสมได้</li></ol>
2. สมองและการเรียนรู้ของเด็ก	3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. พัฒนาการของสมอง</li><li>2. การเรียนรู้กับพัฒนาการของสมอง</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. มีความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนาสมองแต่ละช่วงวัย</li><li>2. มีความรู้ ความเข้าใจและสามารถจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับพัฒนาการของสมองเด็กได้</li></ol>
3. พัฒนาการและการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก	7	<ol style="list-style-type: none"><li>1. พัฒนาการเด็กแต่ละวัย</li><li>2. ขั้นตอนการคัดกรองพัฒนาการเด็ก ตามแบบอนามัย 55</li><li>3. การสรุปผลการคัดกรองและการแนะนำผู้ปกครอง</li><li>4. การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็ก</li><li>5. ระบบการส่งต่อและติดตามเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการ</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. มีความรู้ ความเข้าใจพัฒนาการและธรรมชาติของเด็กแต่ละวัย</li><li>2. สามารถคัดกรองและบันทึกพัฒนาการเด็กได้ถูกต้อง</li><li>3. สามารถแนะนำผู้ปกครองได้</li><li>4. รู้และสามารถจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้</li><li>5. รู้และเข้าใจขั้นตอนการส่งต่อและมีการติดตามเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการ</li></ol>
4. การดูแลสุขภาพและความปลอดภัย	3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. หลักการดูแลสุขภาพเด็ก</li><li>2. การดูแลสุขภาพช่องปาก</li><li>3. การสร้างสุขนิสัยและพฤติกรรมสุขภาพให้เด็ก</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพเด็ก</li><li>2. สามารถบอกวิธีดูแลสุขภาพช่องปากเด็กได้</li></ol>



เรื่อง	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
		<ol style="list-style-type: none"> <li>โรคที่พบบ่อยและการดูแล</li> <li>การจัดสิ่งแวดล้อมให้สะอาดและปลอดภัย</li> <li>การป้องกันอุบัติเหตุและการช่วยเหลือเบื้องต้น</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>สามารถจัดกิจกรรมสร้างสุขนิสัยและพฤติกรรมสุขภาพให้เด็กได้</li> <li>มีความรู้และดูแลเด็กเมื่อเจ็บป่วยได้</li> <li>มีความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการจัดสภาพแวดล้อมที่สะอาดปลอดภัยสำหรับเด็กได้</li> <li>ปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้</li> </ol>
5. การเฝ้าระวังภาวะทางโภชนาการ	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>การเจริญเติบโตและปัจจัยที่ส่งเสริมการเจริญเติบโต</li> <li>หลักการจัดอาหารเด็ก</li> <li>การประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก</li> <li>การประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร</li> <li>แนวทางการแก้ไขปัญหาภาวะทางโภชนาการ</li> <li>การแจ้งผลการประเมิน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>มีความรู้ ความเข้าใจและสามารถจัดอาหารที่มีคุณค่าสะอาด ปลอดภัย และมีปริมาณเหมาะสมตามวัยของเด็กได้</li> <li>สามารถประเมินการเจริญเติบโต พฤติกรรมการบริโภคอาหารและบอกวิธีแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการได้</li> <li>สามารถแนะนำผู้ปกครองเกี่ยวกับภาวะทางโภชนาการของเด็กได้</li> </ol>
6. ปัญหาพฤติกรรมในเด็ก	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>สาเหตุการเกิดปัญหาพฤติกรรม</li> <li>ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย</li> <li>แนวทางการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมในเด็ก</li> <li>การประสานความร่วมมือกับครอบครัว</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>มีความรู้ ความเข้าใจและสามารถแก้ไขป้องกันปัญหาพฤติกรรมในเด็กได้</li> <li>สามารถประสานความร่วมมือกับครอบครัวในการแก้ไขป้องกันปัญหาพฤติกรรมในเด็กได้</li> </ol>
7. การบริหารจัดการศูนย์เด็กเล็ก	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>แนวทางในการดำเนินงานศูนย์เด็กเล็กคุณภาพ</li> <li>มาตรฐานศูนย์เด็กเล็กคุณภาพ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>สามารถดำเนินงานตามแนวทางการพัฒนาศูนย์เด็กเล็กคุณภาพ</li> <li>สามารถประเมินตนเองตามเกณฑ์มาตรฐานศูนย์เด็กเล็กคุณภาพ</li> <li>สามารถประสานความร่วมมือกับชุมชนและภาคีเครือข่ายในการพัฒนาศูนย์เด็กเล็ก</li> </ol>



## สาระการเรียนรู้ หลักสูตรผู้เลี้ยงดูเด็ก

7

### ระยะเวลาการอบรม 7 ชั่วโมง (1 วัน)

เรื่อง	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. บทบาทพ่อแม่	1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. บทบาทของสามี</li><li>2. บทบาทของภรรยา</li><li>3. บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในครอบครัว</li><li>4. อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก</li><li>5. ชุดสิทธิประโยชน์</li><li>6. เครือข่ายระบบบริการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก</li><li>7. การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. มีความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของตนเอง</li><li>2. มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องสิทธิและระบบบริการ</li><li>3. สามารถใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กในการดูแลแม่และลูกได้</li></ol>
2. สมองและการเรียนรู้	2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. พัฒนาการของสมอง</li><li>2. ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาสมองเด็ก</li><li>3. การส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็ก</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. มีความรู้ ความเข้าใจพัฒนาการของสมอง</li><li>2. มีความรู้ ความเข้าใจและสามารถส่งเสริมการเรียนรู้ตามวัยของเด็กได้</li></ol>
3. พัฒนาการและพฤติกรรม	2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. พัฒนาการตามวัย</li><li>2. การสังเกตพัฒนาการ</li><li>3. การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก</li><li>4. พฤติกรรมที่พบบ่อยและแนวทางการแก้ไข</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. มีความรู้ ความเข้าใจพัฒนาการและธรรมชาติของเด็กแต่ละวัย</li><li>2. สามารถสังเกตและส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้</li><li>3. เข้าใจปัญหาพฤติกรรมและแนวทางการแก้ไข</li></ol>
4. โภชนาการ	1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. นมแม่</li><li>2. อาหารตามวัย</li><li>3. วิธีประเมินการเจริญเติบโต</li><li>4. ปัญหาโภชนาการและการแก้ไข</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนมแม่ และสามารถจัดอาหารตามวัยได้</li><li>2. ประเมินการเจริญเติบโตได้</li><li>3. เข้าใจและสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาโภชนาการได้</li></ol>
5. การดูแลสุขภาพและความปลอดภัย	1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ปัญหาการเจ็บป่วยและการช่วยเหลือ</li><li>2. อุบัติเหตุและการป้องกัน</li><li>3. การปฐมพยาบาล</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพเด็ก</li><li>2. มีความรู้ เข้าใจและจัดการกับปัญหาการเจ็บป่วยได้</li><li>3. รู้วิธีการและสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้</li></ol>



## เทคนิคการฝึกอบรม

การถ่ายทอดความรู้ ทักษะ และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติให้แก่ผู้เข้ารับการอบรม เป็นเรื่องสำคัญ จะต้องใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ประกอบกันหลายประการ เนื่องจากผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่ ไม่สนใจต่อการรับความรู้ เพราะเป็นผู้ใหญ่แล้ว ดังนั้นการศึกษาเทคนิคการฝึกอบรมจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง

เทคนิคการฝึกอบรมก็คือวิธีการถ่ายทอดความรู้ ทักษะ และทัศนคติ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้เรียนรู้มากที่สุดในเวลาจำกัด เทคนิคการฝึกอบรมแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1. ให้วิทยากรเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้

### เทคนิคการฝึกอบรมโดยใช้วิทยากรเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้

การฝึกอบรมโดยใช้วิทยากรเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้กระทำได้หลายวิธี ดังนี้

#### การบรรยาย (Lecture)

วิทยากรบรรยายหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย อาจใช้สื่อต่างๆ ประกอบการบรรยาย เช่น รูปภาพ แผ่นใส สไลด์ หรือวีดีโอ เป็นต้น บางครั้งอาจเปิดโอกาสให้ผู้ฟังซักถาม

➢ ข้อดี ได้นเนื้อหาวิชาตามหัวข้อที่กำหนดครบถ้วน การเสนอเนื้อหาเป็นระเบียบตามลำดับ ผู้เข้ารับการอบรมมีโอกาสซักถาม ได้เนื้อหาวิชามากในเวลาจำกัด สามารถใช้กับการฝึกอบรมที่มีจำนวนผู้เข้ารับการอบรมมากๆ ถ้าวิทยากรบรรยายดี เตรียมมาดี และมีสื่อประกอบจะได้รับความสนใจมาก สามารถควบคุมเวลาให้เป็นไปตามกำหนดได้ง่าย

➢ ข้อจำกัด เป็นสื่อสารทางเดียวผู้ฟังอาจเบื่อหน่าย วิทยากรต้องมีความรู้ในเนื้อหาวิชาเป็นอย่างดี และมีความสามารถในการบรรยายได้ดีด้วย

➢ สถานที่และเวลา จัดห้องแบบชั้นเรียน โดยวิทยากรอาจยืนหรือนั่งบรรยายก็ได้ แต่ไม่ควรใช้เวลาเกิน 2 ชั่วโมง

#### การอภิปรายเป็นคณะ (Panel Discussion)

การอภิปรายเป็นคณะเป็นการอภิปรายโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3-5 คน ให้ข้อเท็จจริงความคิดเห็น ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไข มีพิธีกรหนึ่งคนเป็นผู้ดำเนินการอภิปราย ประสานเชื่อมโยง และสรุปการอภิปรายของวิทยากรแต่ละคน หรือการอภิปรายแล้วเปิดโอกาสให้ผู้ฟังซักถาม



๖ ข้อดี ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะได้รับความคิดเห็นของผู้อภิปรายหลายคน ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง และการอภิปรายเป็นกิจกรรมที่ดึงดูดความสนใจได้ดี ไม่น่าเบื่อหน่าย มีบรรยากาศที่เป็นกันเอง ผู้ฟัง มีโอกาสซักถามได้ นอกจากนี้ ยังเหมาะสำหรับการฝึกอบรมที่มีผู้เข้ารับการฝึกอบรมจำนวนมาก ด้วย

๖ ข้อจำกัด ผู้อภิปรายเสนอความคิดเห็นไม่เต็มที่ เพราะระยะเวลาสั้น ถ้าผู้อภิปรายมีความรู้น้อยประสบการณ์น้อย จะไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร การควบคุมการอภิปรายและการรักษาเวลาทำได้ยาก บางครั้งอภิปรายนอกเรื่องมากเกินไป ทำให้เป็นภาระของพิธีกรในการควบคุมการอภิปราย

๖ สถานที่และเวลา จัดห้องแบบชั้นเรียน โดยจัดที่นั่งให้วิทยากรสูงกว่า

### การสาธิต (Demonstration)

การสาธิต เป็นการแสดงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นการปฏิบัติจริง ซึ่งการกระทำหรือปฏิบัติจริง จะมีลักษณะคล้ายการสอนงาน การสาธิตนิยมใช้กับหัวข้อวิชาที่มีการปฏิบัติ เช่น การฝึกอบรมเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่างๆ นาฏศิลป์ และขับร้อง

๖ ข้อดี เกิดความรู้ความเข้าใจเร็ว และมีความน่าเชื่อถือสูง เพิ่มทักษะของผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ดี ไม่น่าเบื่อ สามารถปฏิบัติได้หลายครั้ง

๖ ข้อจำกัด ต้องใช้เวลาการเตรียมการมาก เหมาะกับการฝึกอบรมกลุ่มเล็กๆ วิทยากรต้องมีความชำนาญจริงๆ และต้องไม่พลาด

๖ สถานที่และเวลา จัดที่นั่งเป็นรูปวงกลมหรือตัวยู และเวลาที่ใช้ไม่ควรเกิน 2-3 ชั่วโมง

## เทคนิคการฝึกอบรมโดยใช้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้

การฝึกอบรมโดยใช้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ สามารถกระทำได้หลายวิธี ดังนี้

### การระดมสมอง (Brainstorming)

การระดมสมองเป็นการประชุมกลุ่มเล็กไม่เกิน 15 คน เปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี โดยปราศจากข้อจำกัดหรือกฎเกณฑ์ใดๆ ในหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งหรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง โดยไม่คำนึงว่าจะถูก หรือผิด ดีหรือไม่ดี ความคิดหรือข้อเสนอทุกอย่างจะถูกจดไว้ แล้วนำไปกลั่นกรองอีกชั้นหนึ่ง ดังนั้น พอเริ่มประชุมต้องมีการเลือกประธานและเลขานุการของกลุ่มเสียก่อน แล้วจึงกำหนดกติกากลุ่มในการแสดงความคิดเห็น





- ๖ ข้อดี ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมโดยตรง ช่วยกันคิด ช่วยกันเสนอ ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ สามารถแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ ทำให้ได้ความคิดหลากหลายในเวลาจำกัด สามารถรู้ความสนใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ดี บรรยากาศเป็นกันเอง
- ๖ ข้อจำกัด ได้ความคิดเห็นจำนวนมาก แต่อาจมีคุณค่าน้อย และต้องจำกัดกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อให้ทุกคนได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ปัญหาที่นำมาระดมสมองควรเป็นปัญหาเดียว
- ๖ สถานที่และเวลา จัดที่นั่งแบบตัวย หรือแบบวงกลม หรือแบบตัววีให้เวลาแสดงความคิดเห็นไม่เกิน 45 นาที ใช้เวลาทั้งหมดรวมทั้งสรุปไม่ควรเกิน 1.30 ชั่วโมง

### การประชุมกลุ่มย่อย (Buzz Session)

การประชุมกลุ่มย่อยบางครั้งเรียกว่า Buzz Group หรือ Phillip 6-6 เป็นการแบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นกลุ่มย่อยจากกลุ่มใหญ่ กลุ่มย่อยละ 2-6 คนเพื่อพิจารณาประเด็นปัญหาอาจเป็นปัญหาเดียวกันหรือต่างกัน ในช่วงเวลาที่กำหนด มีวิทยากรคอยช่วยเหลือทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มต้องเลือกประธานและเลขานุการของกลุ่ม เพื่อดำเนินการ แล้วนำความคิดเห็นของกลุ่มเสนอต่อที่ประชุมใหญ่ สำหรับการประชุมแบบฟิลลิป 6-6 นั้น เป็นการจับกลุ่มย่อยอย่างรวดเร็ว โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่นั่งอยู่ในห้องประชุมแถวหน้า 3 คน ยกเก้าอี้กั้นหันกลับไปหาผู้นั่งแถวหลังตน 3 คน รวมกลุ่มกันเป็น 3 คน ให้เวลาปรึกษากัน 6 นาที แล้วสลายกลุ่มกลับไปเดิม

- ๖ ข้อดี เปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็น บรรยากาศเป็นกันเอง
- ๖ ข้อจำกัด การประชุมกลุ่มย่อยในห้องเดียวกันอาจทำให้เกิดเสียงรบกวนกัน ประธานที่เลือกได้ อาจไม่มีลักษณะผู้นำ ดำเนินการประชุมไม่ดี ทำให้ผู้ร่วมการประชุมขาดการแสดงความคิดเห็น บางกลุ่มอาจได้ความคิดเห็นน้อย บางกลุ่มอาจใช้เวลามาก ทำให้ควบคุมเวลาได้ยาก
- ๖ สถานที่และเวลา จัดที่นั่งทั้งหมดแบบวงกลมหรือสี่เหลี่ยม เวลาแสดงความคิดเห็นไม่ควรเกิน 30 นาที ใช้เวลาทั้งหมดรวมทั้งแสดงความคิดเห็นและสรุปไม่เกิน 2 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนกลุ่มและข้อปัญหา

### กรณีศึกษา (Case Study)

กรณีศึกษาเป็นการศึกษาเรื่องราวที่รวบรวมจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ภายใต้สถานการณ์ที่ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด เป็นเทคนิคที่เหมาะสมกับกลุ่มเล็กๆ เรื่องที่มอบหมายให้ต้องมีรายละเอียดเพียงพอที่ผู้เข้ารับ



การฝึกอบรมจะมองเห็นจุดสำคัญของปัญหา และข้อมูลเพื่อนำมาใช้พิจารณา การศึกษากรณีศึกษาอาจให้ศึกษาเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มเล็กๆ ก็ได้

๖ ข้อดี ช่วยให้ผู้ใช้รับการฝึกอบรมได้วิเคราะห์ตัดสินปัญหาในเรื่องที่เหมือนจริง และสามารถนำไป ปรับใช้กับการปฏิบัติงานได้ กรณีศึกษาเป็นกิจกรรมที่มีบรรยากาศเป็นกันเอง เพราะทุกคนมีโอกาสแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นและประสบการณ์

๖ ข้อจำกัด สมาชิกบางคนอาจครอบงำความคิดของผู้อื่น เพราะบุคลิกภาพ วิทยุติหรือคุณวุฒิ กรณีศึกษาที่เป็นเรื่องจริงหาได้ยาก โดยเฉพาะเรื่องที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมและเหมาะสมกับเวลา การสร้างกรณีศึกษาเป็นงานที่ต้องใช้เวลาและงบประมาณ ตอนสรุปผลกรณีศึกษาวิทยากรมักไม่ให้ความสำคัญและรีบสรุปจบ

๖ สถานที่และเวลา จัดที่นั่งแบบวงกลม หรือสี่เหลี่ยม หรือเป็นรูปตัวยู เวลาที่ใช้ไม่ควรเกิน 1-2 ชั่วโมง

### การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)

การแสดงบทบาทสมมติเป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงบทบาทในสถานการณ์ที่เหมือนจริง โดยกำหนดโครงเรื่องและให้ผู้แสดงคิดคำพูดไปตามท้องเรื่องและบทบาทที่กำหนดเสร็จแล้วให้ผู้ดูวิเคราะห์เสนอแนวทางแก้ปัญหา วิธีนี้เหมาะกับกลุ่มที่กล้าแสดงออกและมีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะวิเคราะห์ตรวจสอบ และแก้ปัญหา

๖ ข้อดี กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสนใจ ทำให้ได้แนวทางที่จะนำไปแก้ปัญหาได้ และเป็นกิจกรรมที่มีบรรยากาศเป็นกันเอง

๖ ข้อจำกัด ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางคนไม่ชอบแสดงออก บางครั้งผู้แสดงไม่เข้าใจบทบาททำให้ไม่สามารถแสดงได้ตรงตามที่กำหนด

๖ สถานที่และเวลา จัดให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่สมมติและให้ทุกคนมองเห็นการแสดงอย่างทั่วถึง ควรใช้เวลาประมาณ 10-30 นาที

### การสัมมนา (Seminar)

การสัมมนา เป็นการประชุมของผู้ที่ปฏิบัติงานอย่างเดียวกันหรือคล้ายกัน แล้วพบปัญหาที่เหมือนกัน เพื่อร่วมกันแสดงความคิดเห็นหาแนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหา ทุกคนที่ไปร่วมการสัมมนา ต้องช่วยกันพูดช่วยกันแสดงความคิดเห็นปกติจะบรรยายให้ความรู้พื้นฐานก่อน แล้วจึงแบ่งกลุ่มย่อย จากนั้นนำผลการอภิปรายของกลุ่มย่อยเสนอที่ประชุมใหญ่

๖ ข้อดี เป็นการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีโอกาสมีส่วนร่วมมาก ผลสรุปของการสัมมนานำไปเป็นแนวทางแก้ปัญหาได้ดี



- ๖ ข้อจำกัด ที่ปรึกษากลุ่มหรือสมาชิกบางคนครอบงำความคิดของผู้อื่นได้ เพราะวัยวุฒิหรือคุณวุฒิ หรือตำแหน่งหน้าที่การงาน ถ้าเวลาจำกัดรีบสรุปผลอาจได้ข้อสรุปที่ไม่น่าพอใจ
- ๖ สถานที่และเวลา จัดสถานที่ในรูปการประชุมใหญ่และการประชุมย่อย ใช้เวลาประมาณ 1-3 วัน

### ทัศนศึกษา (Field Trip)

ทัศนศึกษาเป็นการนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมไปศึกษายังสถานที่อื่น นอกสถานที่ฝึกอบรม เพื่อให้พบเห็นของจริง ซึ่งผู้จัดต้องเตรียมการเป็นอย่างดี

- ๖ ข้อดี เพิ่มความรู้ความเข้าใจได้เห็นการปฏิบัติจริง สร้างความสนใจและกระตือรือร้น สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม
- ๖ ข้อจำกัดต้องใช้เวลาและค่าใช้จ่ายมาก ต้องได้รับความช่วยเหลือกับทุกฝ่าย โดยเฉพาะเจ้าของสถานที่ที่จะไปทัศนศึกษา
- ๖ สถานที่และเวลา ใช้สถานที่จริง ใช้เวลา 1-7 วัน

### การประชุมปฏิบัติการ (Workshop)

การประชุมปฏิบัติการเป็นการฝึกอบรมที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติจริง โดยทั่วไปจะมีการบรรยายให้ความรู้พื้นฐานก่อน แล้วจึงให้ลงมือปฏิบัติ อาจเป็นการฝึกการใช้เครื่องมือใหม่ๆ ประชุมเพื่อช่วยกันสร้างคู่มือ หรือประชุมเพื่อสร้างอุปกรณ์ต่างๆ เป็นต้น การปฏิบัตินิยมให้ร่วมกันเป็นกลุ่มใหญ่ หรือรายบุคคล

- ๖ ข้อดี ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในการประชุม ทำให้ไม่เบื่อหน่าย
- ๖ ข้อจำกัด ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องทุ่มเทเวลาให้แก่งานมาก และเป็นกิจกรรมที่ใช้งบประมาณมาก ในบางครั้งต้องใช้อาคารสถานที่และใช้วัสดุอุปกรณ์มาก
- ๖ สถานที่และเวลา จัดแบบชั้นเรียนในการบรรยาย แล้วจัดเป็นรูปรวงกลมหรือตัวยูในการประชุมกลุ่มย่อย หรือลักษณะอื่นตามความเหมาะสมของการปฏิบัติ

### การใช้กิจกรรมนันทนาการ (Recreational Activity)

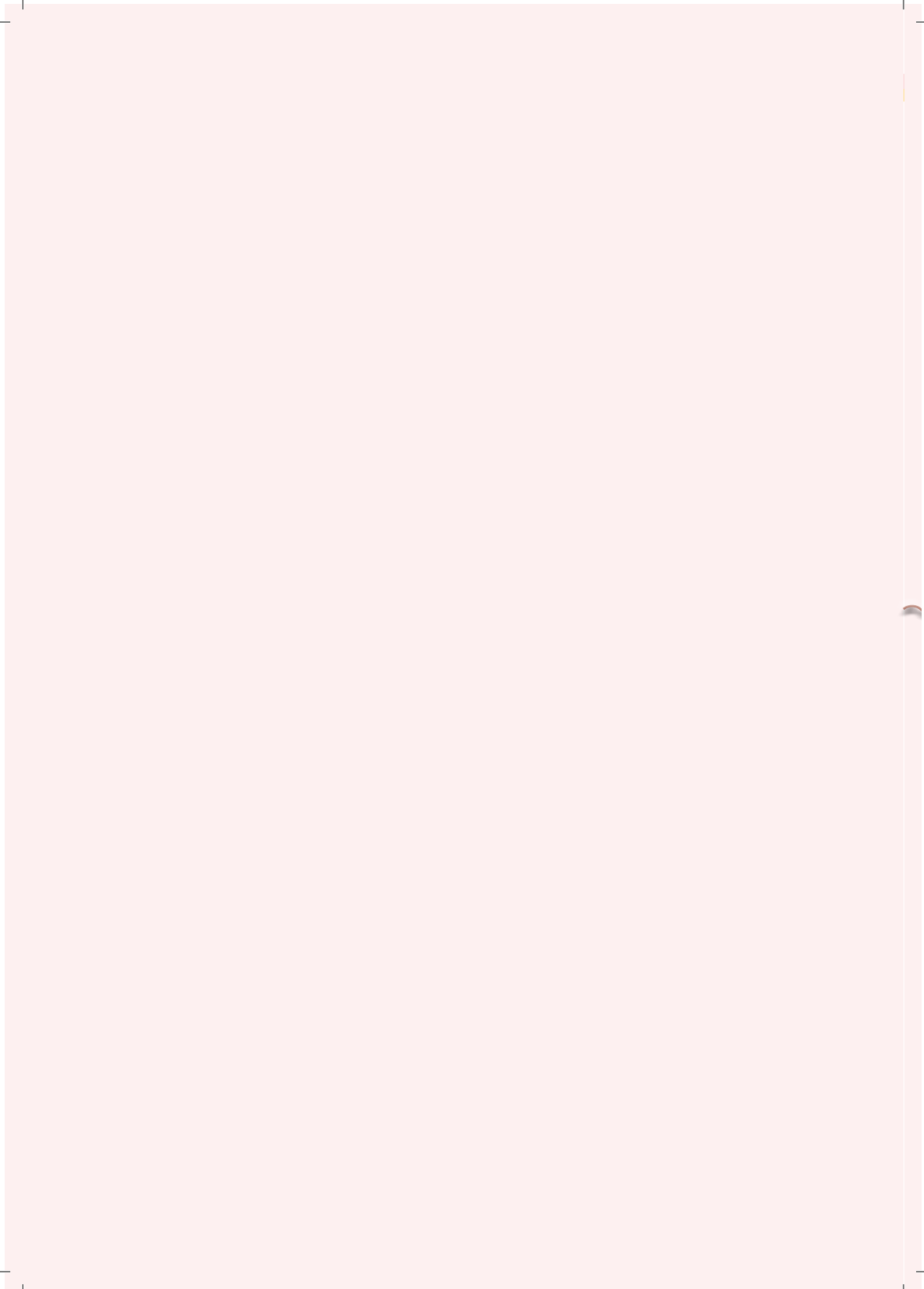
เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง เช่น การร้องเพลง การปอบมือเป็นจังหวะพร้อมกัน การร้องเพลงประกอบท่าทางการเล่นเกมสั้นๆ เป็นต้น โดยเน้นการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อมุ่งเปลี่ยนทัศนคติและสร้างความสัมพันธ์ ตลอดจนสร้างความสนุกสนานในระหว่างการอบรม



- ๖ ข้อดี ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมทุกคน บรรยากาศสนุกสนานรื่นเริง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีโอกาสแสดงออกทุกคน
- ๖ ข้อจำกัด ใช้ได้กับบางหัวข้อวิชาเท่านั้น ส่วนมากจะใช้เพื่อเป็นการสลับกับการบรรยาย บางคนมีความรู้สึกว่าเป็นการเล่น วิทยากรต้องมีทักษะในการนำกลุ่ม
- ๖ สถานที่และเวลา จัดที่นั่งแบบขั้นเรียนหรือเป็นวงกลม หรือเป็นกลุ่มๆ ไม่ควรใช้เวลาเกิน 20-24 นาที

### สรุป

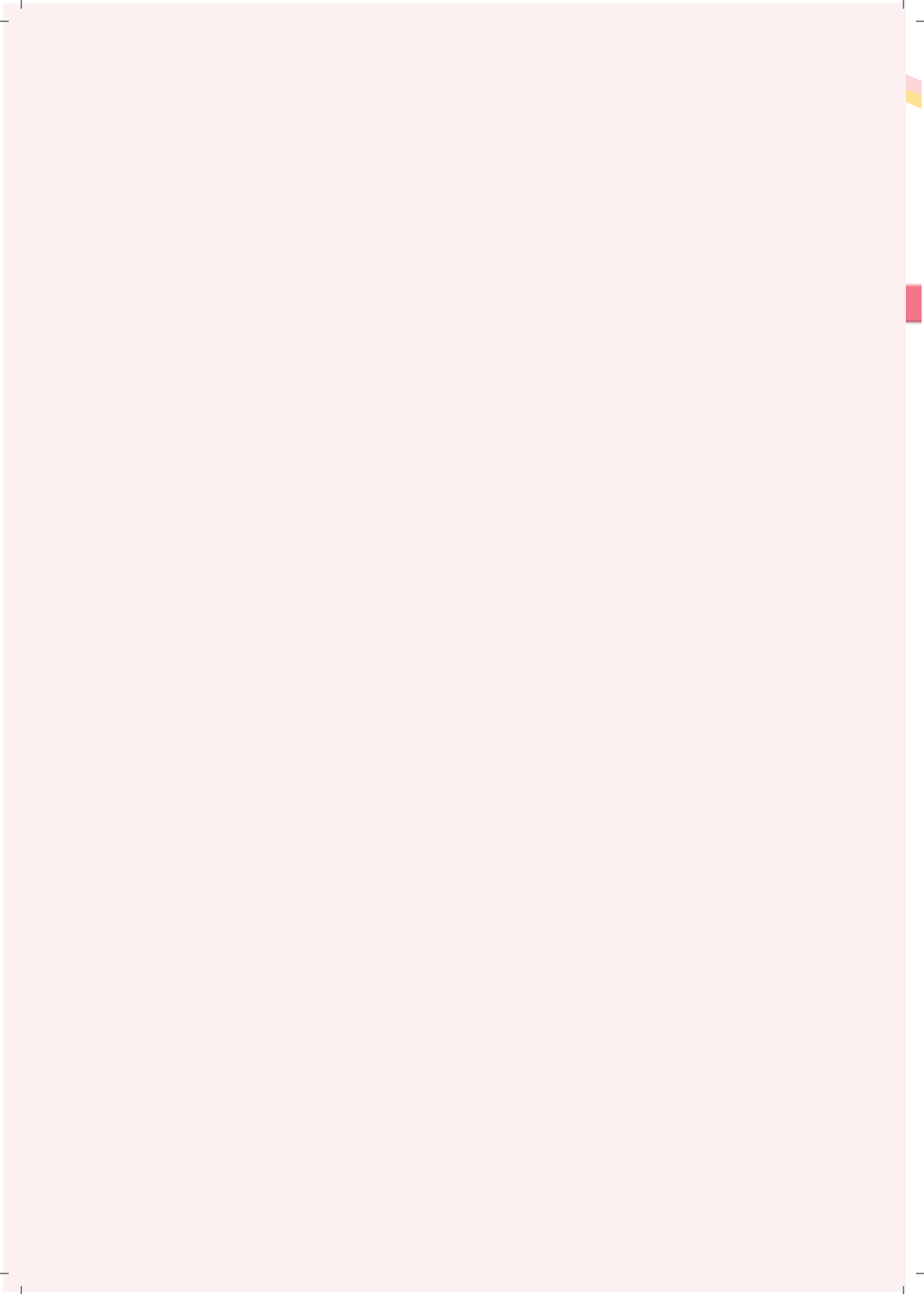
เทคนิคการฝึกอบรมต่างๆ ดังกล่าวมาแล้ว จะต้องเลือกใช้ให้เหมาะกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม หัวข้อวิชา และวัตถุประสงค์หลักของการฝึกอบรม ในการฝึกอบรมครั้งหนึ่งๆ มักใช้เทคนิคการฝึกอบรมหลายอย่างประกอบกันเสมอ การเลือกใช้เทคนิคการฝึกอบรมมีผลต่อความสำเร็จของวิทยากรอย่างยิ่ง





# องค์ความรู้

---





## ความสำคัญ “สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก”

ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทย์หญิงศิริกุล อิศรานุรักษ์

### สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก หรือเป็นที่รู้จักโดยทั่วไปว่า สมุดสีชมพู เป็นเอกสารที่จัดทำโดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ด้วยการสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เป็นเอกสารที่มอบให้หญิงตั้งครรภ์ ตั้งแต่มาฝากครรภ์ครั้งแรก ใช้ต่อเนื่องจนคลอด และใช้สำหรับบันทึกสุขภาพของบุตรต่อไปจนถึงอายุ 6 ปี

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก แบ่งเป็น 4 ส่วน

- ส่วนที่ 1 คือบันทึกสุขภาพของแม่ตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด
- ส่วนที่ 2 คือบันทึกสุขภาพของลูกตั้งแต่แรกคลอดจนถึงอายุ 6 ปี
- ส่วนที่ 3 คือเนื้อหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ เพื่อการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยและมีคุณภาพ
- ส่วนที่ 4 คือเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับลูก เพื่อให้ลูกรักแข็งแรง เก่ง ดี และมีความสุข (แข็งแรงดี มีปัญญา จิตอาสา รู้หน้าที่ มีมนุษยสัมพันธ์)

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเป็นเอกสารของครอบครัว ไม่ใช่ของโรงพยาบาล ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กควรใช้ประโยชน์จากสมุดบันทึกสุขภาพฯ นี้ให้เต็มที่ในการบันทึกสุขภาพของตนเองขณะตั้งครรภ์ และบันทึกสุขภาพเด็ก ในหน้าที่ระบุว่า พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูบันทึกเพื่อจะได้ทราบสุขภาพตนเองและของลูก และเตรียมพร้อมที่จะขอคำปรึกษาหารือกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งอ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาความรู้ที่จัดทำไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และปฏิบัติตามคำแนะนำของเนื้อหาดังกล่าวอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและของลูกน้อย รวมทั้งสอบถามเพิ่มเติมจากเจ้าหน้าที่ในกรณีที่สงสัย หรือไม่เข้าใจ

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก เป็นเอกสารที่มีคุณค่าเมื่อเวลาผ่านไปแล้วย้อนกลับมาดู ทำให้รำลึกถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกเมื่อปฐมวัย ลูกก็ได้เข้าใจและซาบซึ้งถึงความรักความเอาใจใส่ของพ่อแม่ อย่าใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กนี้ดูเฉพาะวันนัดมาพบเจ้าหน้าที่ หรือมารับวัคซีนเท่านั้น เพียงแต่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูปฏิบัติตามคำแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ท่านก็สามารถพัฒนาลูกหลานของท่านให้เป็นเด็กแข็งแรง เก่ง ดี และมีความสุขได้





## เติมสมอง ท้องคุณภาพ เด็กของชาติพัฒนาการสมวัย

นายแพทย์สราวุฒิ บุญสุข

การส่งเสริมสุขภาพในแต่ละช่วงวัย ในการเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีนั้น ในมุมมองช่วงวัยของผู้หญิงและเด็กยังเป็นสิ่งที่ท้าทายด้านสาธารณสุขของแต่ละประเทศในทศวรรษนี้ ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีนั้น ครบถ้วนทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญาการที่สามารถตัดสินใจในการกระทำในสิ่งที่ดีและท้าทาย

ในการพัฒนาศักยภาพทุกช่วงวัยในประเทศไทยยังพบปัญหาและโอกาสในการพัฒนาอีกมากไม่ว่าจะเป็นด้านสติปัญญา คุณภาพการศึกษา และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ หรือแม้แต่ต้นทุนทางสมองที่ต้องได้รับการพัฒนาและการแสวงหาที่หลากหลาย ประชาชนสามารถเข้าถึงการบริการอย่างมีประสิทธิภาพยังเป็นโอกาสที่ท้าทายจากผลการสำรวจตามช่วงวัย พบว่า กลุ่มเด็กไทยมีโอกาสป่วยด้วยโรคธาลัสซีเมียชนิดรุนแรง 6 : 1,000 การเกิดมีชีพ เด็กกลุ่มอาการดาวนซินโดรม 1 : 800-1,000 การเกิดมีชีพ ร้อยละ 8.2 ของเด็กแรกเกิดมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ร้อยละ 29.6 (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2553) สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อพัฒนาการสมวัยของเด็กอายุ 0-5 ปี ซึ่งมีสัดส่วนลดลงจากร้อยละ 72 เหลือเพียงร้อยละ 71 (สำนักส่งเสริมสุขภาพ) ขณะเดียวกันยังพบว่า มีภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนจากพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม โดยในปี 2549 เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีภาวะโภชนาการเกินถึงร้อยละ 10.6 และคาดว่าอีก 10 ปีข้างหน้า 1 ใน 5 ของเด็กปฐมวัยจะเป็นโรคอ้วน จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการองค์รวมและด้านสติปัญญาของเด็กอายุ 1-18 ปี คือ การเลี้ยงดูและการศึกษาของแม่และรายได้ของครอบครัว โดยพบว่าอิทธิพลของการเลี้ยงดูมีผลสูงสุดในกลุ่มเด็กปฐมวัย แล้วลดลงมาในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นตามลำดับ (ลัดดา เหมาะสุวรรณและคณะ, 2554)

การเติมทุนสมองมีความสำคัญในการพัฒนาของสมองของเด็กให้สมวัยเพื่อก้าวไปเป็นเด็กและผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพดี และมีคุณธรรม การพัฒนาการของสมองของเด็กเริ่มต้นตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา การส่งเสริมสุขภาพมารดาและคู่เป็นสิ่งจำเป็น จากการดำเนินการด้านส่งเสริมสุขภาพอนามัยแม่และเด็ก ได้มีโครงการและนโยบายเพื่อที่จะส่งเสริมสุขภาพสตรี เด็ก และครอบครัว เป็นแนวปฏิบัติ 9 แนวทางในการเติมสมอง ท้องคุณภาพ เด็กพัฒนาการสมวัย ดังนี้



### 1. เลือกคู่ดี การเลือกคู่ในมุมมองการส่งเสริมสุขภาพ

จากการศึกษาพบว่า อิทธิพลของกรรมพันธุ์หรือยีน มีผลต่อการพัฒนาทั้งทางด้านสติปัญญาและทางร่างกาย การคัดเลือกยีนที่ดีทั้งจากพ่อและแม่ การคัดกรองโรคที่ถ่ายทอดจากครอบครัวสู่ลูกหลานเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการของเด็กและสติปัญญา ในโครงการนี้ กรมอนามัยได้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการให้คำปรึกษาและให้ข้อมูลการเลือกคู่และตามสถานบริการสุขภาพรับบริการในการตรวจคัดกรอง เช่น การตรวจคัดกรองธาลัสซีเมีย การให้คำปรึกษาเพื่อการตรวจหาเอชไอวี ซิฟิลิส

### 2. ฝากท้องเร็วและมีคุณภาพ

การฝากท้องมีความสำคัญทั้งในด้านสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ กรมอนามัย ส่งเสริมให้มีการฝากครรภ์ให้เร็ว ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์เพื่อที่จะคัดกรองโรคทางพันธุกรรม ทั้งดาวน์ซินโดรม และธาลัสซีเมีย เอชไอวี ซิฟิลิส ตับอักเสบบี และสามารถให้การส่งเสริมสุขภาพครรภ์มารดา มีโรงเรียนพ่อแม่เพื่อเตรียมตัวเป็นคุณแม่คุณภาพและสามารถเป็นต้นแบบที่ดีให้กับบุตรหลานในอนาคตได้ การฝากท้องคุณภาพตามแนวทางใหม่ของกรมอนามัยแนะนำการฝากครรภ์คุณภาพ 5 ครั้ง ตามแนวทางของ WHO และเน้นการค้นหาครรภ์เสี่ยงเพื่อหาแนวทางการรักษาและป้องกันได้เร็ว การฝากครรภ์เน้นการเชื่อมโยงทั้งในส่วนของท้องถิ่น ชุมชน รพ.สต. รพช. และ รพท. รพศ. โดยในชุมชนเน้นการให้ชุมชนและ อสม.มีส่วนร่วมในการค้นหาหญิงตั้งครรภ์และนำเข้าสู่ระบบการบริการให้เร็วขึ้น ประสาน อบต.ในการจัดกิจกรรมให้ความสำคัญในการฝากครรภ์ กรมอนามัย ได้เสนอแนะให้มีการฝากครรภ์เร็วที่สถานบริการสุขภาพได้ทุกแห่งในประเทศไทย โดยไม่จำเป็นต้องฝากครรภ์ได้เฉพาะสถานบริการที่ขึ้นสิทธิด้านสุขภาพเท่านั้น เพื่อให้เข้าถึงการบริการได้เท่าเทียมกันทั้ง 3 กองทุน

### 3. เลือกคลอดดี

กรมอนามัย ส่งเสริมให้มีการคลอดในสถานบริการด้านสาธารณสุข เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนจากการคลอด เพื่อลดอัตราการตาย มารดาและทารก

### 4. ให้นมแม่เร็วและนาน

มีผลการศึกษามากมายที่แสดงให้เห็นว่า นมแม่มีประโยชน์มากและควรให้อย่างน้อย 6 เดือน ส่วนหลังจากนั้นส่งเสริมด้านโภชนาการที่เหมาะสมตามอายุและสามารถให้นมแม่ได้นาน การให้นมแม่นอกจาก มีประโยชน์ด้านสุขภาพแล้วยังสร้างความผูกพันระหว่างแม่ลูก และครอบครัวด้วย



## 5. พาลูกมาตรวจสุขภาพตามนัด

การตรวจสุขภาพเด็ก นอกจากการรับบริการทางด้านวัคซีนแล้ว การจัดสถานบริการเพื่อเอื้อต่อการพัฒนาการเด็กในสถานบริการเป็นสิ่งสำคัญ กรมอนามัย ส่งเสริมให้จัดมีคลินิกเด็กดี เน้นการตรวจคัดกรองการพัฒนาการเด็กตามช่วงอายุ โดยการใช้คู่มืออนามัย 55 ในการคัดกรองและเฝ้าระวังพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูสามารถคัดกรองและเฝ้าระวังโดยใช้คู่มือนี้ได้ ซึ่งถ้าพบความผิดปกติสามารถส่งต่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขตรวจและคัดกรองซ้ำได้จากคู่มือเดียวกันนี้ ในปี 2555 ได้พิมพ์รวมลงไปในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู) เพื่อใช้ได้ง่ายและสะดวก และถ้าได้รับการส่งเสริมและกระตุ้นเบื้องต้นแล้วไม่ดีขึ้น สามารถส่งต่อให้ได้รับการรักษาและกระตุ้นโดยกุมารแพทย์ด้านการพัฒนาการและจิตแพทย์เด็กต่อไป

## 6. กินดี เล่น อ่าน เล่าเรื่องปัญญา

ควรส่งเสริมให้มีโภชนาการในเด็กและมารดาที่เหมาะสม การมีส่วนร่วมในครอบครัวทั้งพ่อแม่และลูก รวมทั้ง ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ น้องในครอบครัว นอกจากได้รับการผ่อนคลายแล้วยังเพิ่มการมีส่วนร่วมกันในการดูแลบุตรหลาน ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม สร้างสายใยรักในครอบครัว และเป็นภูมิคุ้มกันสำหรับเด็กในอนาคตเป็นอย่างดี การอ่านนิทาน การเล่าเรื่องที่ส่งเสริมปัญญากระตุ้นสมอง การเล่าถึงสิ่งที่ดีๆ ในครอบครัว สังคม ความภาคภูมิใจ

## 7. ฝึกลูกคิด ถามอ่าน และลงมือทำ

การส่งเสริมการคิด การอ่านเป็นการฝึกให้เด็กกล้าที่จะคิดและทำในสิ่งที่ถูกต้อง การฝึกควรจะทำบ่อยๆ ค่อยเป็นค่อยไป โดยพ่อแม่ส่วนใหญ่จะคิดว่าเด็กสามารถทำได้เองเมื่อถึงเวลา ทำให้ขาดโอกาสในการกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก การทำและปฏิบัติเป็นแบบอย่างสามารถทำให้เด็กซึมซับไปกับการปฏิบัติอย่างลงตัว

## 8. สอนทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ ในวิถีชีวิตของปัจจุบัน กระตุ้นให้มีการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันของชีวิต โดยมีพื้นฐานของการมีคุณค่า ความรัก การไว้วางใจเพื่อให้ความสามารถทางเชิงสังคมในการแก้ไขปัญหา และตัดสินใจที่เหมาะสมหาทางออกของชีวิตได้ ซึ่งการปลูกฝังควรเน้นตั้งแต่เด็กๆ เน้นการให้มีการเรียนรู้ทั้ง 10 ประการ Core Life Skills (WHO, 1994:1) ได้แก่ การตัดสินใจ (Decision Making), การแก้ปัญหา (Problem solving), ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking), ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking), การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication), ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship skills), ตระหนักในตนเอง



(Self-awareness), ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy), การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) และการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) ความสามารถในทักษะชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างและพัฒนาขึ้นมาได้จากประสบการณ์การดำเนินชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อวางรากฐานที่ดีตั้งแต่ระยะเริ่มแรกนั่นเอง

### 9. ให้อิสระในการเรียนรู้

ครอบครัวควรส่งเสริมให้เด็กสามารถเรียนรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน กรมอนามัยสนับสนุนการพัฒนาคนอย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่ในครรภ์ ช่วงปฐมวัยและต่อเนื่องตลอดชีวิต ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสามารถเปลี่ยนโครงสร้างและประสิทธิภาพการทำงานของสมองมนุษย์ได้ การเลี้ยงดูเด็กอย่างถูกต้องและตอบสนองความต้องการอย่างสมดุลเป็นการวางรากฐานบุคลิกภาพของเด็กเพื่อการป้องกันปัญหาสังคมในระยะยาว โดยเน้นให้ครอบครัวเป็นแกนหลักและชุมชนเป็นฐานที่มีส่วนร่วมอย่างแท้จริงในการพัฒนาการ



## บทบาทของพ่อแม่

การที่คู่สมรสจะมาอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวที่ดี และมีบุตรสืบสกุลที่จะเจริญเติบโต เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติต่อไปนั้น พ่อแม่ควรจะต้องมีความรู้และตระหนักถึงบทบาทของพ่อแม่เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัว และมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการมีบุตร ซึ่งสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรจะต้องทราบนั้นประกอบด้วย

- คุณธรรมประจำครอบครัว
- บทบาทของพ่อแม่ในครอบครัว
- ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี
- การตรวจสุขภาพที่จำเป็นของพ่อแม่

ครอบครัวประกอบด้วยคนที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน ที่มีความเกี่ยวข้องกันทางสายเลือดหรือทางกฎหมาย ซึ่งได้แก่ สามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก ซึ่งแต่ละคนย่อมมีบทบาทหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้เกิดความสงบภายในครอบครัว การเริ่มต้นชีวิตครอบครัวต้องมีการปรับวิถีการดำเนินชีวิตของทั้งหญิง-ชาย เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้ โดยเข้าใจความแตกต่าง มีความยืดหยุ่น ความซื่อสัตย์ รู้จักการให้และเสียสละ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเมตตา กรุณา มีความรักเอื้ออาทรต่อกัน หมั่นพูดคุยปรึกษาหารือกันและรู้จักบทบาทของสามีภรรยาที่พึงปฏิบัติต่อกัน

### บทบาทของสามี

1. ต้องทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวที่ดี ขยันขันแข็งในการทำมาหากิน
2. ดูแลเอาใจใส่ความเป็นอยู่ของภรรยา ไม้มีว่สมอบายมุข
3. ให้เกียรติ ยกย่อง ซื่อสัตย์ต่อภรรยา
4. ช่วยแบ่งเบาภาระการทำงานบ้าน
5. ให้การดูแลเป็นพิเศษในช่วงภรรยาตั้งครรภ์ เนื่องจาก การตั้งครรภ์จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์มากกว่าภาวะปกติ

### บทบาทของภรรยา

1. ต้องทำหน้าที่แม่บ้านที่ดี ช่วยสามีสร้างฐานะครอบครัว
2. จัดบ้านให้สะอาดเรียบร้อยน่าอยู่
3. เตรียมอาหารการกินที่รสชาติดี มีประโยชน์



## บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในครอบครัว

เมื่อภรรยาให้กำเนิดลูกน้อย ก็จะมีบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น คือบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ ในขณะที่เดียวกันสามีก็จะเพิ่มบทบาทหน้าที่ของพ่อไปพร้อมๆ กันด้วย ในปัจจุบัน พ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่ร่วมกับลูก หรือมีเวลาอยู่กับลูกแต่ไม่สามารถที่จะใช้เวลาที่มีอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ ก็เหมือนกับต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการฟังพากัน ซึ่งกันและกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันไม่มีความสุข การที่สมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะพ่อแม่ มีวิธีการหรือจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวอย่างมีคุณภาพ ก็จะทำให้ครอบครัวน่าอยู่ มีชีวิตที่เป็นสุขยิ่งขึ้น และพ่อแม่ยังมีหน้าที่เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนี้

1. ให้ความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย
2. มีการพูดจากสื่อสารที่ดีต่อกัน
3. มีการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิตให้กับลูก ฝึกให้รู้จักช่วยเหลืองานบ้าน ฝึกให้ลูกได้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง
4. สอนให้ลูกทำความดี มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ
5. ส่งเสริมให้ลูกได้รับการศึกษาในวัยที่เหมาะสม
6. สิ่งสำคัญที่สุดของช่วงเวลาที่มียุคคุณภาพก็คือ พ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่าง

ที่ดีให้ลูกได้เห็นและเลียนแบบได้ ทั้งนี้การอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาว่าพ่อแม่ต้องอยู่กับลูกยาวนานแค่ไหน แต่ขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่ปฏิบัติอย่างไรกับลูก หรืออยู่ร่วมกับลูกอย่างไร

## ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี

การมีครอบครัวที่สมบูรณ์ มีความสุข เป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคน การรู้จักวางแผนเพื่อสร้างครอบครัวที่มั่นคง จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี ซึ่งได้แก่ ปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค แล้วยังมีปัจจัยพื้นฐานอื่นๆ อีก เช่น การประกอบอาชีพที่มั่นคง การรู้จักประหยัด อดออม การมีสภาพครอบครัวที่สมบูรณ์ มีรูปแบบของพ่อแม่ที่ดีเช่น

- ๖ มีการแบ่งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของครอบครัว มีการช่วยเหลือกัน
- ๖ มีความยืดหยุ่น โดยเฉพาะเรื่องการดูแลบ้านและการเลี้ยงดูลูก
- ๖ มีการสื่อสารที่ดี เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพของความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว

มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เมื่อครอบครัวมีทุกข์

- ๖ มีความสามารถเลี้ยงดูบุตรให้เติบโตดีตามพัฒนาการได้



## การตรวจสุขภาพที่จำเป็นของพ่อแม่

การมีลูกที่มีสุขภาพกายแข็งแรง และมีจิตใจดี เป็นสุดยอดปรารถนาของพ่อแม่ทุกคน การจะได้ลูกที่ดีนั้น พ่อและแม่ต้องมีความพร้อมที่จะมีลูก ซึ่งการตรวจสุขภาพก่อนการมีลูกเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งของการเตรียมความพร้อม เพราะจะทำให้ทราบถึงภาวะหรือโรคทางพันธุกรรมบางโรคที่ถ่ายทอดหรืออาจเกิดขึ้นได้ และเป็นภาวะเสี่ยงที่มีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ตลอดมาจนถึงระยะภายหลัง

## การเตรียมสุขภาพที่จำเป็นที่พ่อแม่ควรจะได้ตรวจ คือ

1. ตรวจเลือดเพื่อหา
  - 1.1 หมู่เลือด
  - 1.2 ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก หรือโรคเลือดที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคธาลัสซีเมีย
  - 1.3 โรคติดเชื้อที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ ซิฟิลิส
2. ตรวจสุขภาพทั่วไปของมารดา เพื่อหาภาวะเสี่ยง
  - 2.1 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต
  - 2.2 ตรวจปัสสาวะ เพื่อตรวจหาโรคเบาหวาน และโรคไต
  - 2.3 ตรวจฟัน ตรวจเต้านม

และเมื่อมารดาตั้งครรภ์แล้ว ควรจะได้มีการฝากครรภ์ทันทีที่รู้ว่าตั้งครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และมีการดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงตลอดจนไปตรวจครรภ์ตามนัดทุกครั้ง



## การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

### ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมแม่ คือ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกเพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เหมาะต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองของลูก การเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่ทำให้แม่มีโอกาสได้เลี้ยงดูลูกอย่างใกล้ชิดซึ่งจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์สมองรวมทั้งสติปัญญาและจิตใจของลูก

ในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมาแนวโน้มของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลง ส่วนหนึ่งมาจากระบบการให้บริการทางการแพทย์ของโรงพยาบาล เช่น การแยกแม่และลูกหลังคลอด การทำงานนอกบ้านของพ่อแม่และประเด็นที่สำคัญมาจากการตลาดเชิงรุกของผู้ผลิต ผู้จำหน่ายนมผสม อาหารทารก การตลาดและการโฆษณา การลด แลก แจกแถม การบริจาค มีผลให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลงอย่างชัดเจนปัญหาที่ติดตามมา คือ อัตราการตายของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี สูงขึ้น การขาดสารอาหาร โรคติดเชื้อสูงขึ้น โดยเฉพาะอุจจาระร่วง ปอดบวม โรคภูมิแพ้เพิ่มสูงขึ้น ปัญหาดังกล่าวทำให้องค์การอนามัยโลกแนะนำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และเลี้ยงควบคู่อาหารเหมาะสมตามวัยจนลูกอายุครบ 2 ปีหรือมากกว่า





## ข้อดีของนมแม่ที่เหนือกว่านมผสม

นมแม่	นมผสม
1. มีสารอาหารและสารอื่นๆ ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและสมองของลูก	1. มีการเติมสารอาหารต่างๆ ตามอย่างนมแม่
2. ป้องกันโรคต่างๆ และป้องกันภาวะภูมิแพ้	2. ไม่มีสารป้องกันเชื้อโรคและภาวะภูมิแพ้
3. บริสุทธิ์ สะอาด ปลอดภัย	3. ต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาด น้ำที่ใช้ต้องต้มสุก
4. สะดวก ให้ได้ทุกที่ ทุกเวลา	4. ต้องเตรียมอุปกรณ์ก่อนการชง และต้องผสมให้ถูกสัดส่วน
5. ประหยัด ไม่ต้องซื้อ เพราะร่างกายแม่สร้างได้เอง	5. สิ้นเปลืองเพราะต้องซื้อทั้งอุปกรณ์ในการชง อุปกรณ์ทำความสะอาด และเชื้อเพลิง
6. คุณค่านมแม่ยังเหมือนเดิมแม้ลูกกินนานมากกว่า 2 ปี	6. ต้องเปลี่ยนนมให้เหมาะกับช่วงอายุ
7. เกิดความรัก ความผูกพัน เพราะพ่อ-แม่อยู่ใกล้ชิดทำให้ลูกได้รับความอบอุ่น	7. ลูกไม่ได้รับความอบอุ่นจากแม่ขณะกินนม เพราะส่วนใหญ่แม่ไม่ได้ให้เอง
8. มีอุณหภูมิพอเหมาะ	8. ต้องคอยระวังว่านมร้อนหรือเย็นเกินไป
9. ทุกครั้งที่ลูกดูนมจากอกแม่ ประสาทสัมผัสทุกส่วนของลูกตื่นตัว ทำให้พัฒนาการสมองเพิ่มขึ้น	9. ประสาทสัมผัสไม่ถูกกระตุ้นทุกส่วน ทำให้พัฒนาการทางสมองไม่ดีเท่าที่ควร



## นมแม่ดีที่สุด...สำหรับลูกน้อย...เพราะ

1. สารอาหารครบถ้วน ย่อยและดูดซึมง่าย เพราะมีน้ำย่อยเพิ่มมาด้วย อุดจากระไม่แข็ง
2. ร่างกายลูกเจริญเติบโต สมองพัฒนาเต็มที่ทำให้ลูกฉลาด
3. ได้รับภูมิคุ้มกัน ไม่ป่วยบ่อย
4. ลดการเกิดโรคอ้วน เมื่อลูกโตขึ้น
5. ลดการเกิดโรคภูมิแพ้ โดยเฉพาะถ้าลูกได้กินนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกเกิด
6. ลูกอารมณ์ดี มีความสุข เพราะได้รับความรัก ความผูกพันและความอบอุ่นจากพ่อแม่
7. ลูกดูคนแม่ช่วยให้ชากรรไกรแข็งแรง ทำให้มีฟันที่สำหรับฟัน ฟันขึ้นเป็นระเบียบได้รูปสวย

## ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน โดยที่ไม่ให้น้ำหรืออาหารอื่น

1. ถ้ากินน้ำหรือนมผสมร่วมกับนมแม่ จะทำให้ลูกดูคนแม่น้อยลง เพราะลูกจะอึดนมลูกดูคนแม่น้อยลงก็จะทำให้แม่สร้างน้อยลงไปด้วย ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ครบ 6 เดือน
2. ถ้ากินน้ำหรือนมผสมร่วมกับนมแม่ จะทำให้ได้ปริมาณนมแม่น้อยลง ทำให้ได้รับประโยชน์จากนมแม่ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองลดน้อยลง
3. ได้รับสารอาหารและสารอื่นครบถ้วน พอเพียง และเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง
4. ติดเชื้อโรคน้อยลง ทั้งจากสารต่อสู้อันตรายในน้ำนมแม่เอง และจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค จากการเตรียมและการให้นมผสม
5. ลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้
6. ถ้าให้ข้าวหรือกล้วยเร็วเกินไป อาจทำให้ขาดสารอาหาร เพราะย่อยยาก ทำให้อิ่มนานดูคนแม่น้อยลง

## การเตรียมความพร้อมเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือการเรียนรู้กันระหว่างแม่และลูก แม่เรียนรู้ที่จะให้นมลูกได้อย่างถูกต้องเพื่อให้ลูกได้นมแม่อย่างเพียงพอ ลูกจะเรียนรู้วิธีการดูดนมแม่ให้ถูกต้อง เพื่อให้



ได้น้ำนมอย่างเพียงพอเช่นเดียวกัน การเตรียมความพร้อมเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แม่จะต้องมีการเตรียมความพร้อมตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ คลอด หลังคลอด

### ระยะตั้งครรภ์

การเตรียมความพร้อมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หญิงตั้งครรภ์จะต้องได้รับความรู้ความเข้าใจในการที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนวางแผนและอดทนที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ ซึ่งต้องมีการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ

**ด้านร่างกาย** หญิงตั้งครรภ์ควรมีอายุระหว่าง 20-30 ปี เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมในการดูแลทารกในครรภ์ให้มีสุขภาพดีจนกระทั่งคลอดเมื่ออายุครรภ์ครบ 40 สัปดาห์ และควรฝากครรภ์ทันทีเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์เพื่อรับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่มากขึ้นกว่าเดิมเพื่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์และเตรียมความพร้อมของเต้านมเพื่อผลิตน้ำนมที่มีคุณภาพ หากมีหัวนมสั้น แบน บอด บุ่มต้องแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนคลอด

**ด้านจิตใจ** หญิงตั้งครรภ์ควรดูแลสุขภาพจิตตนเอง ไม่เครียด เจ้าหน้าที่จึงควรให้ความรู้เพื่อสร้างความมั่นใจแก่หญิงตั้งครรภ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ความรู้ที่หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามมาตรฐานองค์การอนามัยโลกมี 6 เรื่อง และสามารถอธิบายได้อย่างน้อย 2 เรื่อง ดังนี้

1. ความสำคัญของการให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วภายหลังคลอด
2. ความสำคัญของการให้ลูกกับแม่อยู่ห้องหรือเตียงเดียวกัน
3. ทำกินนมของลูกและแม่และการอมหัวนมของลูก
4. ความสำคัญของการให้นมแม่ทุกครั้งเมื่อลูกต้องการ
5. แม่ทำอย่างไรจึงจะมีน้ำนมเพียงพอ
6. ความสำคัญของการให้นมแม่เพียงอย่างเดียว

### ความสำคัญของการให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วภายหลังคลอด

1. ช่วยกระตุ้นให้นมแม่มาเร็วขึ้น
2. ลูกได้รับหัวน้ำนม หรือวัคซีนหยดแรกของชีวิต
3. ช่วยให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ยาวนานขึ้น



4. แม่โอบกอดลูกเนื้อแนบเนื้อ ทำให้ลูกได้รับความอบอุ่นพอเหมาะ และผิวหนึ่งลูกจะได้รับเชื้อแบคทีเรียที่มาจากตัวแม่ (แทนที่จะได้มาจากที่อื่น)
5. ช่วงโอมแรกหลังคลอด ลูกยังตื่นตัวมาก ทำให้เรียนรู้การดูดนมแม่ได้ดีกว่าในช่วงโอมต่อมา
6. ลูกหัดดูดนมแม่ ช่วยให้ลูกเกิดความผูกพันกับแม่

### ความสำคัญของการให้ลูกกับแม่อยู่ห้องหรือเตียงเดียวกัน

1. ลดการติดเชื้อโรคของลูก
2. แม่สามารถให้ลูกดูดนมได้บ่อยตามที่ลูกต้องการ ทำให้น้ำนมแม่มาเร็วและมามากขึ้น
3. ช่วยให้แม่ได้ดูแลลูกอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา ได้สัมผัส ได้โอบกอด สร้างความรัก ความผูกพันซึ่งกันและกัน
4. ช่วยให้แม่เรียนรู้และมั่นใจในการเลี้ยงดูลูก

### ท่ากั้นนมของลูกและแม่และการอมหัวนมของลูก

#### กลไกการดูดนม

การดูดนมของลูกจะไม่ใช้แรงดูดน้ำนมออกจากเต้าเหมือนการดูดผ่านหลอดดูด การดูดนมของลูกที่สำคัญจะต้องอาศัยการทำงานของ Hormone และลิ้นของลูกร่วมกัน ลูกจะดูดได้ดีเริ่มแรกลูกต้องอมหัวนม (Latch on) ได้อย่างถูกต้อง อมหัวนมให้ลิ้นจะอยู่ใต้ลานหัวนม จะได้รับน้ำนมออกจากกระเปาะน้ำนมได้ ซึ่งจะต้องอาศัย Reflex ต่างๆ โดยการใช้หัวนมสัมผัสที่ริมฝีปากกลาง จะกระตุ้น (Rooting Reflex) ช่วยให้ลูกอ้าปาก จังหวะที่ลูกอ้าปากเต็มที่แม่จะต้องเคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาหัวนมทันที ก่อนที่ลูกจะเริ่มหุบปากลงเพื่อให้ปากลูกสามารถเข้าถึงลานหัวนมและอมหัวนมได้ลึกเพียงพอ ทั้งนี้เพราะลูกไม่สามารถเคลื่อนศีรษะเข้าเต้านมด้วยตนเองได้ เมื่อลูกอมหัวนมและลานนมได้ดีแล้ว หัวอกจะงับลงบนลานนมหัวนมและลิ้นจะอยู่ใต้ลานหัวนมและกดลานหัวนมแนบกับเพดานปาก หัวนมจะกระตุ้น Sucking Reflex ที่เพดาน (Teat) ลูกจะดูดยึด Teat นี้ไว้ในปาก ลิ้นจะรองรับอยู่ใต้ลานหัวนม ซึ่งเป็นตำแหน่งของ Lactiferous Sinus ขณะลูกดูดนมจะเกิดคลื่นของลิ้นจากการหดตัวของกล้ามเนื้อเริ่มจากปลายไปสู่โคนลิ้น คลื่นที่ปลายลิ้นจะกด Lactiferous Sinus กับเพดานปาก ไหล่ำนมส่วนนั้นให้ไหลผ่าน duct และเมื่อคลื่นของลิ้นเลื่อนไปสู่โคนลิ้นจะค่อยๆ ริดน้ำนมจาก sinus ให้ไหลสู่ปากลูก ในเวลาเดียวกันก็กระตุ้น Oxytocin reflex ช่วยให้ น้ำนมจาก Alveoli



ถูกขับออกมาอย่าง Lactiferous Sinus ขณะลูกขยับเหงือกขึ้น และคลื่นของลิ้นก็จะรีตน้ำนมจาก Sinus เข้าสู่ปากลูกอีกทีหนึ่ง จะเห็นว่ากลไกการดูดนมขวดจะแตกต่างจากการดูดนมแม่ โดยลูกจะใช้เหงือกกดหัวนมยาง เพื่อชะลอการไหลของน้ำนม การดูดจะง่ายกว่าดูดนมแม่ ทำให้ลูกติดขวดนม (Nipple Confusion) และไม่ยอมดูดนมแม่ จึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่ไม่ควรให้ลูกดูดนมขวดถ้าลูกดูดนมแม่ไม่ได้ ควรให้ดูดนมจากแก้วแทน

### การอมหัวนมไม่ถูกต้อง

#### สาเหตุ

1. การให้ทารกดูดนมขวด
  - 1.1 ใช้ก่อนเริ่มให้ดูดนมแม่
  - 1.2 ในระยะต่อมาที่ใช้นมผสมช่วย
2. แม่ที่ยังไม่มีความชำนาญในการให้ลูกดูดนมตนเอง
  - 2.1 ลูกคนแรก
  - 2.2 ลูกคนก่อนเลี้ยงด้วยนมขวด
3. ภาวะที่มีความลำบากในการให้ดูดนมแม่
  - 3.1 ทารกคลอดก่อนกำหนด และไม่แข็งแรง
  - 3.2 หัวนมสั้น แบน บอด และยึดหยุ่นไม่ดี
  - 3.3 เต้านมคัด
  - 3.4 เริ่มให้ทารกดูดนมแม่ช้า
4. ขาดผู้ช่วยที่มีความชำนาญ
  - 4.1 แม่ไม่ได้รับความช่วยเหลือ ขาดการสนับสนุนจากชุมชน
  - 4.2 แพทย์ พยาบาลขาดความรู้ ความชำนาญ

#### ผลที่เกิดขึ้น

ถ้าทารกอมหัวนมไม่ถูกต้อง จะเกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย



1. ขณะดูดนมหัวนมจะถูกเห็งือกกดและ  
ลิ้นทารกจะถูไปมาที่ปลายหัวนม →
  - หัวนมเจ็บ
  - หัวนมแตก
2. น้ำนมถูกขับออกจากเต้านมไม่ได้ → เต้านมคัด
  - ทารกหงุดหงิด
  - ดูดนมบ่อยขึ้น
3. ทารกดูดได้ปริมาณน้ำมน้อย →
  - ทารกกระวนกระวาย
  - ไม่ยอมดูดนม
4. เต้านมสร้างน้ำมน้อยลง → ทารกน้ำหนักไม่ขึ้น

จะเห็นว่าการสอนแม่ให้เข้าใจวิธีการให้ลูกอมหัวนมได้อย่างถูกต้อง และฝึกให้แม่สามารถทำได้อย่างมั่นใจมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยจะต้องเริ่มสอนและฝึกตั้งแต่ครั้งแรกที่นำลูกมาให้ดูดนมแม่จะเป็นการเริ่มต้นที่ดีและนำไปสู่ความสำเร็จ และป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดตามมา

กรณีที่มีปัญหาและเห็นว่า การฝึกสอนให้ลูกอมหัวนมได้อย่างถูกต้องจะต้องอาศัยความชำนาญและระยะเวลาในการฝึก ควรให้การดูแลอย่างใกล้ชิดตั้งแต่เริ่มแรกก่อนที่จะมีปัญหาตามมา จะช่วยให้การแก้ไขง่ายมีโอกาสสำเร็จมากขึ้น การใช้นมผสมและขวดนมแม่เพียงครั้ง 2 ครั้ง จะสร้างปัญหาเพิ่มมากยิ่งขึ้น

### ทำสำหรับแม่ใหม่

#### 1. ทำนมมี 2 ท่า

1.1 ท่าลูกนอนขวางบนตัก จับตัวลูกหันตะแคงเข้าหาตัวแม่และวางบนตัก โดยมีหมอนรองรับเพื่อให้ลูกสามารถอมหัวนมได้ลึกและจมูกไม่กดกับเต้านม จัดให้ท้องลูกชิดกับท้องแม่ และปากลูกอยู่ตรงหัวนมพอดี ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวตรง โดยศีรษะอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย

1.2 ท่าฟุตบอล ท่าลูกจะเหมือนกับในท่าแรก แต่ครึ่งตะแคงครึ่งนอน หายมือแม่จับที่ต้นคอและท้ายทอย และกอดตัวลูกกระชับกับสีข้างแม่ ท่านี้เหมาะในกรณีเต้านมใหญ่ หรือแม่ที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง



2. ทำนอน แม่ลูกนอนตะแคงเข้าหากัน แม่นอนศีรษะสูงเหมาะสำหรับแม่ที่ต้องการพักผ่อนผ่าตัดหน้าท้อง หรือให้นมลูกเวลากลางคืน

**กุญแจสำคัญ :** ลูกตะแคงตัวและหน้าเข้าหาตัวแม่, แนบชิด, ท้องแนบท้อง, ปากอ้ากว้าง, ริมฝีปากล่างไม่เฝ้มเข้า, คางแตะเต้านม, ส่วนใหญ่ของลานห้วงนมที่อยู่เหนือห้วงนมอยู่ในปาก, หยุดคูดและกลืนเป็นจังหวะ

### ความสำคัญของการให้นมแม่ทุกครั้งเมื่อลูกต้องการ

1. ซับซี่เทาออกโดยเร็ว ช่วยเร่งขับสารที่ทำให้เกิดอาการตัวเหลืองออกมาก่อนที่จะถูกดูดซึมกลับไปทำให้ลูกตัวเหลือง
2. น้ำหนักตัวลูกลดไม่มากเกินไป
3. น้านมแม่มาเร็ว
4. น้านมแม่มามากในวันที่ 3
5. ลดอาการตัวเหลือง

**กุญแจสำคัญ :** การให้นมลูก ระยะ 3 วันแรกหลังคลอด แม่ควรให้นมลูกทุกครั้งที่ลูกรู้สึกหิว หรือทุกๆ 2-3 ชั่วโมง

### แม่ทำอย่างไรจึงจะมีน้ำนมพอ

1. ให้อุ้มลูกเร็ว ดูปบ่อย และดูดถูกวิธี
2. แม่ไม่เครียด ไม่กังวล
3. แม่มีความตั้งใจและเชื่อมั่นว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองสำเร็จ
4. แม่กินอาหารครบถ้วน และพักผ่อนเพียงพอ

### จุดเร็ว ภายใน 1 ชั่วโมง

1. ช่วยกระตุ้นให้นมแม่มาเร็วขึ้น
2. ลูกได้รับหัวน้ำนม หรือวัคซีนหยดแรกของชีวิต
3. ช่วยให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ยาวนานขึ้น
4. แม่โอบกอดลูกเนื้อแนบเนื้อ ทำให้ลูกได้รับความอบอุ่นพอเหมาะ และผิวหนังลูกจะได้รับเชื้อแบคทีเรียที่มาจากตัวแม่ (แทนที่จะได้มาจากที่อื่น)
5. ชั่วโมงแรกหลังคลอดลูกยังตื่นตัวมาก ทำให้เรียนรู้การดูดนมแม่ได้ดีกว่าในชั่วโมงต่อมา
6. ลูกหัดดูดนมแม่ ช่วยให้ลูกเกิดความผูกพันกับแม่



## ดูบ่อยทุก 2 ชั่วโมง

1. ซึ่ซึ่เทาออกโดยเร็ว ช่วยเร่งขับสารที่ทำให้เกิดอาการตัวเหลืองออกมาก่อนที่จะถูกดูดซึมกลับไป ทำให้ลูกตัวเหลือง
2. น้ำหนักตัวลูกลดไม่มากเกินไป
3. น้่านมแม่มาเร็ว
4. น้่านมแม่มามากในวันที่ 3
5. ลดอาการตัวเหลือง

## จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกได้น้่านมเพียงพอ

1. หลังกินนม ลูกหลับ มีความสุข
2. ขณะดูดนมข้างหนึ่ง เต้านมอีกข้างจะไหลด้วย
3. ได้ยินเสียงลูกกลืนน้่านม
4. เต้านมคัดตึงก่อนให้นม จะนิ่มลงหลังให้นม
5. ปัสสาวะ 6 ครั้งขึ้นไปใน 24 ชั่วโมง
6. อุจจาระ 4-8 ครั้งใน 24 ชั่วโมง
7. น้ำหนักลูก
  - น้ำหนักลูกจะลดลงได้เนื่องจากการซึ่ซึ่เทา แต่ไม่เกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักแรกเกิดจะกลับมาเท่าแรกเกิดเมื่ออายุ 10-14 วัน
  - แรกเกิด-3 เดือน น้ำหนักควรเพิ่ม 800 กรัมต่อเดือนและไม่ควรต่ำกว่า 200 กรัม/สัปดาห์
  - 3-6 เดือน น้ำหนักควรเพิ่ม 600 กรัมต่อเดือนและไม่ควรต่ำกว่า 125 กรัม/สัปดาห์
  - 6-12 เดือน น้ำหนักควรเพิ่ม 60-110 กรัมต่อสัปดาห์
  - 5 เดือน น้ำหนักเป็น 2 เท่า และ 1 ปี น้ำหนักเป็น 3 เท่า เมื่อแรกเกิด

## ความสำคัญของการให้นมแม่เพียงอย่างเดียวโดยที่ไม่ให้อาหารอื่นแม้แต่ น้ำในระยะเวลา

### 6 เดือนแรก

1. ถ้ากินน้ำหรือนมผสมร่วมกับนมแม่ จะทำให้ลูกดูดนมแม่น้อยลง เพราะลูกจะอิ่มพอลูกดูดนมแม่น้อยลงก็จะทำให้นมแม่สร้างน้อยลงไปด้วย ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ครบ 6 เดือน





2. ถ้ากินน้ำหรือนมผสมร่วมกับนมแม่ จะทำให้ได้ปริมาณนมแม่น้อยลง ทำให้ได้รับประโยชน์จากนมแม่ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองลดน้อยลง
3. ได้รับสารอาหารและสารอื่นครบถ้วน พอเพียง และเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง
4. ติดเชื้อโรคน้อยลง ทั้งจากสารต่อสู้อีโรคในน้ำนมแม่เอง และจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค จากการเตรียมและการให้นมผสม
5. ลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้
6. ถ้าให้ช้าหรือกลัวเร็วเกินไป อาจทำให้ขาดสารอาหาร เพราะย่อยยาก ทำให้อิ่มนาน ดูดนมแม่น้อยลง

### ระยะคลอด

การคลอดด้วยวิธีปกติ จะช่วยให้แม่เริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เร็ว การเริ่มต้นยิ่งเร็วเท่าไรยิ่งทำให้สามารถให้นมแม่ได้สำเร็จ เพราะเป็นระยะที่แม่และลูกมีความพร้อมเป็นระยะลูกตื่นตัวมากที่สุด การดูนมแม่ได้เร็วทันทีหลังคลอด หรือภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด จะทำให้น้ำนมแม่มาเร็ว ดังนั้น แม่ควรให้ลูกได้ดูดนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด หรือเรียกว่า ดูดเร็ว

การเริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรให้ลูกดูดนมแม่ทันทีที่หากลูกยังดูดนมแม่ไม่ได้ แม่ควรได้โอบกอดแนบเนื้อแนบเนียนาน 30 นาที (ในห้องคลอด) เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างแม่-ลูก จะช่วยกระตุ้นให้เกิดสายสัมพันธ์แม่-ลูก แม่จะรู้สึกถึงความ เป็นแม่ เกิดการกระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนแห่งความรัก (Oxytocin) ลูกจะรู้สึกถึงความอบอุ่นปลอดภัย กระตุ้นให้ลูกเกิดการเรียนรู้ พร้อมทั้งจะดูนม

### ระยะหลังกลอด

การสร้างและการหลั่งของน้ำนมสัมพันธ์กับการดูดของทารก หากทารกได้ดูดนมแม่ โดยเร็วจะทำให้ น้ำนมแม่มาเร็ว หากดูดบ่อย และดูดถูกวิธี จะทำให้น้ำนมเพียงพอต่อความต้องการของลูก ดังนั้น ควรเป็นหลักรสำคัญ 3 ประการ คือ ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ดูดเร็ว หลังคลอดควรให้ลูกดูดนมทันทีหรือภายใน 1 ชั่วโมง



2. ดูบ่อยๆ สม่ำเสมอ ทุก 2-3 ชั่วโมง ทั้งกลางวันและกลางคืน โดยเฉพาะในระยะ 2-3 วันแรกหลังคลอด และทุกครั้งที่คุณต้องการ เพื่อให้คุณแม่เพียงพอต่อความต้องการของลูก ดังนั้น หลังคลอดแม่ควรอยู่ห้องเดียวกันกับลูกตลอดเวลา เพื่อความสะดวกในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. ดูถูกวิธี แม่จะต้องอุ้มลูกให้อยู่ในท่าถูกต้อง ลูกจะต้องอมหัวนมให้มิดลานนม

### การเตรียมความพร้อมเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่ที่งานนอกบ้าน

ปัจจุบันแม่ส่วนใหญ่ต้องทำงานนอกบ้าน เพื่อให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ครบ 6 เดือนเต็ม แม่จะต้องรู้วิธีการบีบเก็บน้ำนมไว้ให้ลูก หลังคลอดควรสอนวิธีการบีบเก็บนมไว้ให้ลูกเมื่อแม่ไม่อยู่บ้าน และเมื่อแม่ต้องเตรียมตัวไปทำงานนอกบ้าน ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการบีบเก็บนมไว้ให้ลูกเมื่อแม่ต้องไปทำงานนอกบ้านคือ เมื่อลูกอายุครบ 1 เดือน เพราะเป็นระยะที่มีน้ำนมมาก และเมื่อแม่ไปทำงานความเครียดจากการทำงานอาจทำให้น้ำนมแม่สร้างน้อยลง และไม่มีเวลาบีบเก็บน้ำนม ทำให้ไม่เพียงพอสำหรับเลี้ยงลูกจนลูกอายุครบ 6 เดือน

### การบีบน้ำนมมี 3 วิธี

1. การบีบน้ำนมด้วยมือ (Hand expression) เป็นวิธีเหมาะสมที่สุด เพราะสะดวก ประหยัดและช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมด้วย แม่ไม่ตีเท่าการดูดนมของลูก
2. การใช้เครื่องปั๊มไฟฟ้า (Electric pump) มีราคาแพงค่อนข้างยุ่งยาก ควรใช้ในรายที่มีปัญหา เช่น เต้านมคัดมากจนจับหรือแตะไม่ได้
3. การใช้ที่ปั๊ม (Breast pump) ไม่สะดวกต้องล้างทำความสะอาด นึ่งหรือต้มในน้ำเดือดอย่างน้อย 10 นาที ไม่แนะนำให้ใช้เพราะไม่กระตุ้นการสร้างน้ำนม

### การบีบน้ำนมด้วยมือ (Hand expression)

การบีบนมด้วยมือใช้มือข้างที่ถนัด ข้างไหนก็ได้

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนจะบีบน้ำนม
2. วางนิ้วหัวแม่มือไว้ที่ด้านบนของเต้านมและนิ้วชี้ด้านตรงข้ามบริเวณขอบนอกของลานนม ห่างจากฐานหัวนม 3 เซนติเมตร อย่าวางนิ้วที่หัวนมจะทำให้น้ำนมไม่ไหลเพราะไปกดท่อรูเปิด
3. กดนิ้วมือทั้งสองเข้าหน้าอกให้เต้านมบวม บีบน้ำเข้าหากันน้ำนมจะพุ่งออกมา น้ำขาดแก้วหรือถ้วยรองรับน้ำนม เมื่อน้ำนมไหลให้ผ่อนนิ้วได้



4. กด ปีบ คลายเป็นจังหวะ 1-2 วินาทีต่อครั้ง น้ามนจะไหลพุ่ง ปีบเป็นจังหวะ จนกระทั่งน้ามนน้อยลงจึงค่อยๆ เลื่อนนิ้วทั้งสองไปรอบๆ ลานนม แต่ละเต้าจะใช้เวลา 15 นาที น้ามนจะเริ่มไหลช้าลง ให้ย้ายไปที่เต้านมอีกข้างหนึ่ง

5. ให้ปีบนมสลับทั้งสองเต้า เต้าละ 15 นาที จนครบ 30 นาที

**กฎเกณฑ์สำคัญ :** การปีบนมด้วยมือ หัวแม่มืออยู่บนขอบลานหัวนม นิ้วอื่นอยู่ตรงข้าม, กดเข้าหาตัว, อย่ารูดนิ้วมือไปบนผิวหนัง, กด-ปีบ-คลาย ซ้ำไปซ้ำมาหลายๆ นาที กระตุ้น let-down reflex เลื่อนนิ้วไปตำแหน่งอื่นๆ แล้วทำเช่นเดียวกันจนรอบหัวนม เพื่อปีบน้านมออกหมดทุกท่อ

### การเก็บน้านม

- ๖ คอปปีบน้านมทิ้งก่อน 3 ครั้ง แล้วจึงเริ่มใช้ขวดรองเก็บ
- ๖ เก็บน้านมลงในขวดเท่าที่ลูกต้องการกินในแต่ละมื้อ
- ๖ เมื่อปีบน้านมเสร็จ ปิดฝาขวดให้มิดชิดทันที ถ้าตั้งไว้ไม่ใสในตู้เย็น จะอยู่ใน 6-8 ชั่วโมง
- ๖ เก็บไว้ในตู้เย็นส่วนที่เย็นที่สุด คือชั้นที่อยู่ใต้ช่องแช่แข็งด้านในสุด จะเก็บได้นาน 2 วัน
- ๖ ถ้าเก็บไว้ในช่องแช่แข็ง จะเก็บได้นาน 3 เดือน อย่าเก็บไว้ที่ประตูตู้เย็น เพราะเมื่อเปิด-ปิดตู้เย็นความเย็นจะไม่คงที่

### การเก็บน้านม

#### กรณีที่ไม่มิตู้เย็น

- ๖ ทันทึหลังแม่ตื่นนอนให้ลูกดูดนมแม่ก่อน 1 มื้อ
- ๖ ก่อนเดินทางไปทำงานนอกบ้านครึ่งชั่วโมง แม่ปีบน้านมเก็บใส่ขวดแก้ว มีฝาปิดมิดชิด ตั้งไว้ในที่เย็นที่สุดในบ้าน หรือใสในกระติกน้ำแข็งเพื่อเก็บไว้ให้ลูกได้ดื่มกิน 1-2 มื้อ
- ๖ แม่ที่ฝึกเก็บน้านมอย่างดีจะปีบนมหลังลูกดูดอึแล้ว 400-500 ซีซี หรือ 2 ถ้วย



### การป้อนนมด้วยถ้วย

เมื่อแม่เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ บางครั้งแม่อาจต้องไปธุระหรือกลับไปทำงานในเวลากลางวัน เมื่อครบวันลาหลังคลอด การป้อนนมจากถ้วยเป็นวิธีที่ดีที่สุด แทนการให้ลูกดูดนมจากขวด เนื่องจาก

- ลูกอาจติดขวดนม และไม่ยอมดูดนมแม่อีก เพราะวิธีการที่ลูกใช้ลิ้นและริมฝีปากดูดนมแม่จากเต้า ต่างจากการดูดจากขวด
- การดูดจากขวดทำให้มีปัญหาเรื่องการพัฒนาของฟันและกราม
- การป้อนนมด้วยถ้วย ฝึกไม่ยาก ปลอดภัย และยังใกล้ชิดกับลูกมากกว่าให้ลูกดูดจากขวดนม
- ตึมนมจากถ้วยแก้ว ล้างให้สะอาดได้ง่ายด้วยสบู่ แต่ขวดนมล้างยากต้องต้ม ถ้าล้างไม่สะอาดทำให้เด็กติดเชื้อง่าย

### วิธีป้อนนมจากถ้วย

- ขณะที่จะเริ่มป้อนนมด้วยถ้วยนั้น ถ้าลูกไม่อยู่นิ่งควรห่อลูกไว้เพื่อป้องกันลูกเอามือมากระแทกถ้วย
- วางผ้ากันเปื้อนไว้ที่ใต้คางลูก
- จับลูกนั่งบนตักในท่าเอน โดยคนป้อนอยู่ในท่าที่สบาย ใช้ฝ่ามือจับที่ต้นคอลูก
- ถ้วยที่ใช้ป้อนนมควรเป็นถ้วยแก้ว จะเห็นน้ำนมเวลาเอียงถ้วย
- ใช้ถ้วยเล็กๆ ขนาดถ้วยยา ใส่นมประมาณครึ่งถ้วยก็พอ
- ใช้มือจับถ้วยแบบที่ใช้นิ้วช่วยกระดกถ้วยได้ โดยอาจใช้นิ้วก้อยหรือสันมือแตะที่หน้าอกลูกแล้ววางปากถ้วยลงแนบที่ปากลูกเอียงถ้วยจนน้ำนมไหลมาแตะที่ริมฝีปากลูก ให้อยู่ในลักษณะเอียงตลอดเวลา
- ห้ามรินน้ำเข้าปาก ลูกจะใช้ลิ้นออกมาไล่น้ำนมเข้าปากเอง ลูกจะพักและควบคุมจังหวะการตึมนมเองได้ตลอดเวลาเอียงถ้วยอยู่ที่ริมฝีปาก
- ห้ามใช้วิธีเทนมเข้าปาก
- ในระยะเวลาแรกๆ ที่ฝึกป้อนลูกนี้ ลูกอาจจะไม่ยอมตึมนมแม่ทันที ต้องใช้เวลา และความอดทน เมื่อแม่กลับไปทำงานแล้วอย่าเพิ่งหักโหมทำงานจนลืมเรื่องสุขภาพของตัวเอง ตึมน้ำให้มากๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนเมื่อมีโอกาส



## พัฒนาการเด็กแรกเกิด-5 ปี

ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทยหญิงศิริกุล อิศรานรักษ์

### พัฒนาการเด็กแรกเกิด-2 ปี

ในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นทำให้การดูแลเด็กเปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่เราคิดว่าทารกยังเล็กเกินกว่าจะรับรู้อะไร ในปัจจุบันเราพบว่า แม้แต่ทารกแรกเกิดสามารถมองเห็น ได้ยิน รับรู้ รส กลิ่น สัมผัส และมีความรู้สึกเช่นกัน กล่าวคือ

- ๖ ทารกสามารถมองเห็นวัตถุที่อยู่ห่างประมาณ 8 นิ้วได้ ภายใน 1 สัปดาห์สามารถแยกหน้าของแม่ออกจากหน้าคนอื่น ๆ ได้ และภายในไม่กี่สัปดาห์สามารถมองตามวัตถุที่เคลื่อนไหว
- ๖ ทารกสามารถได้ยินเสียงที่ระดับเสียงของมนุษย์ได้ สามารถแยกเสียงแม่จากเสียงคนอื่น ๆ และสามารถหันหัววัตถุที่เป็นแหล่งเสียงได้
- ๖ ทารกรับรู้รสหวาน เปรี้ยว ขม และเผ็ดได้ และรับรู้และจดจำกลิ่นของแม่ได้

### กิจวัตรประจำวันของการก

หากสังเกตทารกอย่างใกล้ชิดจะเห็นได้ว่า ทารกจะหลับเป็นส่วนใหญ่ สลับกับการตื่นหรือที่เรียกว่า ระดับการรู้ตัว (States of Consciousness) ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ

ระดับการรู้ตัว	คุณลักษณะ
หลับลึก (Deep sleep)	ตาปิดสนิท หายใจสม่ำเสมอ ไม่มีการเคลื่อนไหวยกเว้นมีผิวบางครั้ง
หลับตื้น (Active sleep)	ตาปิด หายใจสม่ำเสมอ มีการกระตุกเล็กน้อยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนอื่น
เริ่มต้น (Quiet awakes)	ลืมตา หายใจสม่ำเสมอ ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากมาย
ตื่นเต็มที่ (Active awakes)	ลืมตา เคลื่อนไหวศีรษะ แขน ขา ลำตัว หายใจไม่สม่ำเสมอ
ร้องไห้และหงุดหงิด (Crying and fussing)	ปิดตาบางส่วน หรือทั้งหมด เคลื่อนไหวร่างกายรุนแรง ส่งเสียงร้องดัง

ในแต่ละวันทารกมีกิจวัตรประจำวันที่สำคัญ คือ นอน ร้อง กิน และมองรอบๆ ตัว ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกๆ 2 ชั่วโมง



- ๖ การนอน ทารกแรกเกิดจะนอนวันละ 15 – 16 ชั่วโมงต่อวัน เมื่ออายุมากขึ้น จำนวนชั่วโมงนอนจะค่อยๆ ลดลง เด็กจะนอนยาวในช่วงกลางคืนได้ดีเมื่อปลายขวบปีแรก
- ๖ การร้อง เป็นสัญญาณที่แสดงความต้องการ เรียกร้องเพื่อให้ผู้ใหญ่มาดูแล เสียงร้องที่ต่างกันแสดงถึงความต้องการที่แตกต่าง เช่น ร้องเพราะหิว ร้องเพราะเจ็บไม่สบาย ร้องเพราะโกรธ
- ๖ การกิน ในช่วงต้นของชีวิตเด็กจะหิวบ่อย อาจกินทุก 2 ชั่วโมง มากกว่า 10 มื้อต่อวัน

### พัฒนาการด้านร่างกาย

เด็กวัยนี้พัฒนาการทางด้านร่างกายมากมาย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นลักษณะ Cephalocaudal คือ จากศีรษะจรดเท้า และ Proximodistal (จากกลางตัวออกไป) พัฒนาการที่สำคัญ ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาท และสมอง เมื่อแรกเกิดสมองที่พัฒนาเต็มที่คือ Midbrain และ Medulla ส่วนที่เจริญน้อย คือ Cortex ซึ่งจะพัฒนามากขึ้นในช่วงหลังคลอด ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อพัฒนาการด้านการเรียนรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความคิด และภาษา บริเวณ Cortex มีเซลล์ 2 ชนิด คือ Neurons และ Glial cells ซึ่งในระยะ 2 ปี หลังคลอด จะขยายกิ่งก้านสาขาเชื่อมต่อกัน (Synapses) เป็นผลทำให้สมองเจริญเติบโตรวดเร็วมากในช่วงปีถึงร้อยละ 80 ของสมอง เพื่อเป็นผู้ใหญ่ นอกจากนั้นในระยะนี้มีการพัฒนาเยื่อหุ้มเส้นประสาท (Myelin sheat) เรียกว่า Myelination เช่นกัน

2. การเปลี่ยนแปลงของกระดูก และกล้ามเนื้อกระดูกเปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆ ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่น ที่ชัดเจนคือ การเปลี่ยนแปลงของกระดูกหม่อม (Fontanels) โดยกระดูกหม่อมหน้าจะปิดเมื่ออายุ 12-18 เดือน ส่วนกล้ามเนื้อซึ่งเมื่อแรกเกิดเด็กจะมีจำนวนกล้ามเนื้อครบถ้วน (Muscle fibers) แต่มีขนาดเล็กและนุ่มซึ่งจะค่อยๆ หนาขึ้น แข็งขึ้น และยาวขึ้นอย่างช้าๆ จนเข้าสู่วัยรุ่น และกล้ามเนื้อบริเวณหัว และคอจะพัฒนา ก่อนกล้ามเนื้อแขน และขา (Cephalocaudal development)

3. การเปลี่ยนแปลงของขนาด และรูปร่าง ในช่วงปีแรกเด็กจะสูง และมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นรวดเร็ว

4. ทักษะด้านการเคลื่อนไหว Robert Malina (1982) เสนอแบ่งทักษะการเคลื่อนไหวออกเป็น 3 รูปแบบ คือ

- ๖ locomotor ได้แก่ การเดิน วิ่ง กระโดด กระโดดขาเดียว
- ๖ nonlocomotor ได้แก่ การพลิก ดึง งอ ปิด
- ๖ manipulative ได้แก่ การจับ ขว้าง ป่า เตะ กำ



## ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงตามวัย (mile stone) ดังนี้

อายุ	Locomotor	Nonlocomotor	Manipulative
1 เดือน	ปฏิกิริยาสะท้อนกลับของการก้าวเดิน	ยกศีรษะเล็กน้อย มองตามวัตถุ	จับวัตถุที่วางใต้มือ
3 เดือน		ยกหัว 90 องศา เมื่อจับนอนคว่ำ	ตีวัตถุที่มองเห็น
4 – 6 เดือน	พลิกคว่ำ หาย นิ่งโดยมีที่พิง, คืบ	นั่งชันคอตรง	เอื้อมมือคว้าของ
7 – 9 เดือน	นั่งโดยไม่ต้องมีที่พิง คลาน		เปลี่ยนมือถือของ
10 – 12 เดือน	ดึงตัวเองขึ้นยืน เกาะเดินเดินได้เอง	นั่งยอง, โกงโค้ง	กำช้อนตักของใส่ปาก แต่ยังหกละเออะ
13 – 18 เดือน	เดินถอยหลัง เดินข้างๆ วิ่ง	กลิ้งบอลไปหาคนอื่น	ซ้อนก้อนไม้ 2 ชั้น เอาของใส่ถ้วย และเทออก

### พัฒนาการด้านสติปัญญา และการเรียนรู้

สิ่งที่แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการด้านนี้ของทารก ได้แก่

➢ ความสามารถในการแยกหน้าแม่จากหน้าคนอื่นๆ รวมทั้งเสียง และกลิ่น

➢ สามารถแยกการแสดงออกของอารมณ์ที่แตกต่างกันของผู้เลี้ยงดู เช่น

ถ้าแม่มีอารมณ์โกรธเด็กจะร้องไห้จ้า หรือเงียบเลย ถ้าแม่ดูแจ่มใส มีความสุข เด็กก็จะแจ่มใส และจ้องหน้าแม่ เป็นต้น

➢ การตอบสนองต่อรูปแบบต่างๆ เด็กจะแสดงอาการตื่นตัว สนใจต่อรูปทรงต่างๆ

ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เคยชิน

➢ ความเข้าใจต่อการคงอยู่ของวัตถุ (object permanence) ในระยะแรก

(1 – 4 เดือน) เด็กจะสนใจเฉพาะวัตถุที่มองเห็น แล้วจ้องมองตาม เมื่อวัตถุเคลื่อนไปจากสายตาเด็กจะหมดความสนใจ หลังจากนั้นเด็ก (4 – 8 เดือน) จะเริ่มติดตามวัตถุอย่างต่อเนื่องกว่าเดิม โดยมองตามของตก หรือถ้าเราซ่อนวัตถุไว้ใต้ผ้าแต่ยังเห็นบางส่วนโผล่มา เด็กจะค้นหาต่อ เช่น



ตั้งผ้าออก แต่ถ้าคลุมวัตถุจนหมด เด็กจะหยุดความสนใจ เมื่อเด็กอายุ 8 เดือนขึ้นไป จะค้นหาวัตถุต่อถึงแม้จะถูกคลุมด้วยผ้าจนมิดชิด เมื่ออายุ 1 ปี ขึ้นไป เด็กสามารถค้นหาของที่ซ่อนไว้ ถึงแม้ว่าจะเปลี่ยนที่ซ่อนก็ตาม

๖ การเลียนแบบ มีการศึกษาหลายแห่งที่ยืนยันว่า เด็กทารกแรกเกิดสามารถเลียนแบบลักษณะ ท่าทางของใบหน้าได้

### พัฒนาการด้านภาษา

เด็กจะมีพัฒนาการโดยลำดับ ดังนี้

อายุ	ภาษา
แรกเกิด - 1 เดือน	เสียงร้องไห้เป็นส่วนใหญ่
1 - 2 เดือน	หัวเราะ ส่งเสียงดัง
3 - 4 เดือน	คุ้ยอืออ่า
6 - 7 เดือน	เปล่งเสียงพยัญชนะ เล่นน้ำลาย ทำเสียงริมฝีปาก
9 - 10 เดือน	เรียนรู้ภาษา ท่าทาง เช่น ตบมือ โบกมือ เล่นเสียงหลายพยางค์
12 - 13 เดือน	คำพูดคำแรกที่มีความหมาย
18 - 24 เดือน	รู้จักคำมากขึ้น 10 - 30 คำต่อสัปดาห์ คำส่วนใหญ่เป็นชื่อเรียกคน สิ่งของวัตถุต่างๆ

### พัฒนาการด้านสังคมและบุคลิกภาพ

พัฒนาการทางสังคมที่เกิดขึ้นในระยะแรกในเด็กทารก คือ ความผูกพัน (Attachment) ซึ่งหมายถึงความผูกพันทางอารมณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในสัมพันธภาพนั้นๆ ซึ่งพ่อแม่จะแสดงออกมา (Attachment behaviour) ในลักษณะต่างๆ เช่น ยิ้ม สบตา สัมผัส อุ้มกอด ส่งเสียงเรียกชื่อ เป็นต้น Klaus และ Kennell (1976) กล่าวว่า ระยะ 2 - 3 ชั่วโมงแรกหลังคลอด เป็นระยะที่สำคัญ (Critical period) ที่แม่จะสร้างความผูกพันกับลูก John Bowlby (1964) ซึ่งเป็นคนแรกที่เสนอแนวคิดเรื่องความผูกพัน กล่าวว่าทารกพัฒนาความผูกพัน 3 ขั้นตอน คือ





**ระยะที่ 1** (อายุ 0 – 3 เดือน) ไม่มีจุดเน้นแน่นอน โดยทารกจะใช้วิธีร้อง สบตา คลอเคลีย กอดรัดเพื่อให้คนรอบข้างมาตอบสนอง

**ระยะที่ 2** (อายุ 3 – 6 เดือน) มีจุดเน้น เช่น ยิ้มให้กับคนที่คุ้นเคยมากกว่า ไม่ยิ้มกับคนแปลกหน้าทันที แต่ยังไม่กลัวคนแปลกหน้า

**ระยะที่ 3** (อายุ 6 เดือนขึ้นไป) ต้องการคนที่ไว้วางใจ (Safe base) วัยนี้จะเริ่มกลัวคนแปลกหน้า (6 – 15 เดือน) จะวิตกกังวลเมื่อถูกแยกจากพ่อแม่ (9 เดือน เป็นต้นไป)

ในระยะเดียวกันเด็กก็มีพัฒนาการรับรู้ตัวเอง (Sense of self) โดยในขวบปีแรกเด็กรับรู้ Subjective self หรือ Existential self คือ เด็กรับรู้ว่าฉันเป็นตัวฉัน แยกจากคนอื่น ซึ่งจะพัฒนาโดยลำดับและชัดเจน เมื่อเด็กอายุ 9 – 12 เดือน ในขวบปีที่ 2 เด็กเริ่มรับรู้ Objective self หรือ Categorical self คือ เด็กรับรู้ว่าฉันเป็นสิ่งหนึ่งของโลกนี้มีคุณลักษณะเฉพาะ (Self-awareness)

### สรุปพัฒนาการเด็กวัยทารก

พัฒนาการ	อายุ (เดือน)											
	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22/24
▶ พัฒนาการด้านร่างกาย	สมองพัฒนา	พัฒนา	เอื้อมมือคว้าของ	นั่ง	เกาะยืน				เดินได้เอง			กึ่งก้านของเซลล์ประสาท
▶ พัฒนาการด้านสติปัญญาและการเรียนรู้	แยกหน้าแม่จากคนอื่นเลียนแบบท่าทางของใบหน้า		แยกเสียงและสิ่งที่มองเห็น						แยกการแสดงออกของใบหน้า			รับรู้การคงที่ของวัตถุแก้ไขปัญหาลักษณะต่างๆ
▶ พัฒนาการด้านภาษา	ส่งเสียงดัง		เล่นน้ำลาย		เล่นเสียงภาษาท่าทาง			พูดคำแรก				รู้คำศัพท์ 3 – 50 คำ
▶ พัฒนาการด้านสังคมและบุคลิกภาพ	ยิ้มให้		ยิ้มตอบ		กลัวคนแปลกหน้า			เล่นกับเพื่อน				เล่นสมมติ

### พัฒนาการเด็กอายุ 2 – 5 ปี

เด็กวัย 2 – 5 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายไม่รวดเร็วเท่ากับใน 2 ขวบปีแรก เช่นเดียวกับสมอง และระบบประสาท แม้มีการเปลี่ยนแปลง แต่จะอยู่ในอัตราที่ช้ากว่าในเดือนแรกๆ ของชีวิตการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและพัฒนาการของเด็กในวัยนี้มีความสำคัญเนื่องจากเป็นวัยที่เปลี่ยนจากภาวะที่ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้เลยไปสู่ภาวะที่พึ่งพาตนเอง



ได้มากขึ้น เด็กวัยนี้จะเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้ชัดเจนขึ้น และเริ่มเป็นตัวของตัวเอง รวมทั้งสามารถฝึกทักษะด้านต่างๆ ได้มากขึ้น ผู้ปกครองจำนวนไม่น้อยที่รู้สึกหงุดหงิดกับเด็กวัยนี้ว่าซุกซนไม่ค่อยเชื่อฟัง ทั้งนี้เนื่องจากพัฒนาการของวัยที่ทำให้เด็กต้องการเรียนรู้โลกกว้าง แต่ในขณะเดียวกัน ผู้ปกครองต้องคอยเฝ้าระวังห้ามปรามไม่ให้มีอันตรายเกิดขึ้น

### พัฒนาการด้านร่างกาย (Motor development)

เมื่ออายุ 2 – 3 ปี เด็กจะวิ่งได้คล่องขึ้น ปีนป่ายขึ้นลงจากโซฟาได้โดยไม่ต้องให้การช่วยเหลือเมื่ออายุ 5 – 6 ปี สามารถเคลื่อนไหวได้ทุกทิศทาง และใช้มือในการหยิบจับได้คล่องดังรายละเอียดต่อไปนี้

อายุ	กล้ามเนื้อใหญ่	กล้ามเนื้อเล็ก
2 – 3 ปี	วิ่งได้คล่อง ปีนป่ายขึ้นลงเก้าอี้ได้เองโดยไม่ต้องช่วยเหลือ ดึงและลากของเล่นชิ้นใหญ่ได้	ใช้นิ้วจับสิ่งของเล็กๆ ได้ ขว้างลูกบอลเล็กๆ ไปข้างหน้าในขณะที่ยืนได้
3 – 4 ปี	ขึ้นบันไดสลักขาได้ กระโดดพร้อมกัน 2 ขาได้ เดินด้วยปลายเท้าได้ ลากของเล่นไปได้ทุกทิศทาง ชี้อวัยวะสามล้อได้	เอื้อมมือรับลูกบอลขนาดใหญ่ได้ ใช้กรรไกรตัดกระดาษได้ จับดินสอโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ นิ้วนางได้
4 – 5 ปี	ขึ้น-ลงบันได สลักขาได้ ยืน เดิน วิ่ง โดยใช้ปลายเท้าได้	ใช้ไม้ตีลูกบอลได้ เตะและจับลูกบอลได้ จับดินสอได้ถนัดขึ้น
5 – 6 ปี	กระโดดสลักขา เดินตามแนวเส้นได้ไกลตัว และหมุนตัวได้	เล่นเกมเกี่ยวกับลูกบอลได้ดีขึ้น ใช้เข็มร้อยด้ายได้

### พัฒนาการด้านภาษา (Language development)

ในช่วงวัยทารก (Infant) เด็กจะพูดเป็นคำๆ เด็กเริ่มพูดเป็นประโยคเมื่ออายุ 18 เดือนขึ้นไป ประโยคแรกของเด็กจะสั้น มีเพียง 2 – 3 คำ เมื่ออายุ 27 เดือนขึ้นไป จะพูดเป็นประโยคยาวขึ้น มีคำขยายสร้างประโยคคำถาม และปฏิเสธได้เมื่ออายุ 36 เดือนขึ้นไป จะสามารถพูดประโยคซับซ้อนได้มากขึ้น ผู้ปกครองอาจรู้สึกกังวลว่าการที่เด็กได้ยินหลายๆ ภาษาพร้อมกันจะมีผลต่อการพัฒนาการทางภาษาของเด็ก จากการศึกษาของผู้เชี่ยวชาญพบว่า เด็กสามารถรับหลายภาษาพร้อมกันได้ โดยในระยะเริ่มต้นเด็กอาจจะใช้เวลามากขึ้นเล็กน้อยที่จะทำความเข้าใจ หลังจากนั้น เด็กจะเรียนรู้ได้ตามปกติ ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะว่า การที่จะช่วย



ให้เด็กเรียนรู้ภาษาได้ดี ต้องพูดกับเด็กตั้งแต่เริ่มแรก (มากกว่า 1 ภาษาก็ได้) โดยเฉพาะแต่ ละภาษาควรมาจากแหล่งที่แตกต่าง กล่าวคือ คุณแม่ หรือคุณพ่อต้องพูดภาษาใดภาษาหนึ่ง ไม่พูดหลายภาษาในคนๆ เดียวกัน เพราะจะทำให้เด็กมีความลำบากในการเข้าใจ หรือในบ้าน พูดภาษาหนึ่งที่โรงเรียนพูดอีกภาษาหนึ่งก็ได้เช่นกัน

พัฒนาการด้านภาษา แบ่งออกเป็น 2 ด้านใหญ่ๆ คือ ความเข้าใจภาษา (Receptive language) และการแสดงออกทางภาษา (Expressive language) ซึ่งครอบคลุมทั้งภาษาพูด และภาษาท่าทาง ซึ่งจะมีลักษณะเด่นของวัย ดังนี้

อายุ	พัฒนาการด้านภาษา
แรกเกิด	มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียง เช่น ทำท่าผวา ร้องตกใจ กะพริบตาถี่ๆ หายใจเร็วขึ้น
1 เดือน	ส่งเสียงอือฮ่า ยิ้มตอบเมื่อมีคนเล่นด้วย
2 เดือน	เริ่มพยายามหาที่มาของเสียง ยิ้มทัก
3 เดือน	คุยอืออ่า ได้ตอบกับพ่อ – แม่ ทำท่าดีใจ เมื่อเห็นคนหรือของที่คุ้นเคย
4 เดือน	เริ่มหันหาเสียงได้ถูกทิศทาง หัวเราะเสียงดัง เล่นน้ำลาย
6 เดือน	หันหาเสียงได้แม่นยำ ตอบสนองต่อการแสดงออกทางสีหน้า เริ่มทำเสียงจากริมฝีปาก เช่น พ บ บ
9 เดือน	หยุดเมื่อถูกห้ามว่า “ไม่” เล่นเสียงหลายพยางค์ เช่น บาบ่า จ่าจ๊ะ เล่นจ๊ะเอ๋ เลียนแบบท่าทาง
12 เดือน	ทำตามคำสั่ง 1 ชั้น ที่ไม่มีท่าทางประกอบ พูดคำเดี่ยวๆ ได้อีก 2 – 3 คำ นอกเหนือจาก พ่อ – แม่
18 เดือน	ชี้อวัยวะตามคำบอกได้ตั้งแต่ 2 – 3 ส่วนขึ้นไป ชี้ภาพที่คุ้นเคยได้อย่างน้อย 1 ภาพ พูดคำเดี่ยวๆ ได้อย่างน้อย 10 คำ
2 ปี	ทำตามคำสั่ง 2 ชั้นได้ พูดคำ 2 พยางค์ติดกันมีคำศัพท์ประมาณ 50 คำ นั่งเล่นในกลุ่มวัยเดียวกัน แต่ต่างคนต่างเล่น
2 ปีครึ่ง	รู้จักจำนวนหนึ่ง ใช้สรรพนาม ฉัน เธอ ถูกต้อง พูดเป็นวลี 2 – 3 พยางค์ หรือประโยคสั้นๆ เริ่มเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน
3 ปี	เข้าใจบุพบทต่างๆ เช่น บน ล่าง บอกสีได้อย่างน้อย 1 สี พูดโต้ตอบเป็นประโยค พูดฟังเข้าใจประมาณร้อยละ 70
4 ปี	พูดเล่าเรื่องสิ่งที่ประสบมาได้เป็นประโยคต่างๆ ฟังเข้าใจเกือบทั้งหมด พูดได้คล่องไม่ติดอ่า



**ข้อสังเกต** ที่สงสัยว่าเด็กจะมีพัฒนาการด้านภาษาช้า

- อายุ 18 เดือน ทำตามคำสั่งง่ายๆ ไม่ได้
- อายุ 2 ปี ยังไม่พูดคำที่มีความหมาย
- อายุ 3 ปี ยังไม่พูดเป็นวลี

สาเหตุสำคัญของการมีพัฒนาการด้านภาษาช้า คือ การได้ยินผิดปกติ ขาดการกระตุ้นที่เหมาะสม ปัญญาอ่อน ออทิสซึม (Autism) บางคนอาจหาสาเหตุไม่ได้ (DLD-Development Language Disorder)

มีหลายทฤษฎีที่พยายามอธิบายวิธีการเรียนรู้ด้านภาษาของเด็ก ได้แก่

- ทฤษฎีการเลียนแบบ (Imitation)
- ทฤษฎีการกระตุ้นเร็ว (Reinforcement) ของ Skinner
- ทฤษฎีสิ่งแวดล้อมใหม่ (Newer Environmental Theories) โดยการพูดคุย

กับเด็กเป็นประจำ ซึ่งพบว่าเด็กที่พ่อแม่พูดคุยด้วยเป็นประจำ จะพูดได้เร็วกว่าเด็กที่ไม่ค่อยได้รับเป็นประจำ จากการศึกษาของ GJ Whitehurst และคณะ พบว่า พ่อแม่ที่อ่าน/เล่านิทานให้ลูกฟังเป็นประจำพร้อมมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการอ่าน (เช่น ทำเสียงสูงต่ำ ตั้งคำถาม ฯลฯ) ซึ่งเรียกว่า Dialogic Reading จะทำให้เด็กเรียนรู้ภาษา และความหมายของคำต่างๆ ได้มากกว่ากลุ่มที่พ่อแม่อ่านให้ฟังเฉยๆ ซึ่งหมายความว่า The richer interaction language between parent and child is one ingredient in fostering the child's language growth.

➢ ทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Innateness Theories) ซึ่งเชื่อว่าเด็กจะเรียนรู้ภาษาได้เร็วช้า ขึ้นอยู่กับความสามารถของตนเอง

### **พัฒนาการด้านความคิด**

เด็กอายุ 2 – 3 ปี ยังไม่มีความคิดลึกซึ้งซึ่กนั้ก มักจะเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามที่ตนเองมองเห็น (Appearance) แต่เมื่ออายุเพิ่มขึ้นเป็น 4 – 5 ปี จะเริ่มมีความสามารถในการแยกสิ่งที่มองเห็นกับสิ่งที่จริง (Appearance and Reality) เช่น ฟองน้ำที่ระบายให้ดูเหมือนก้อนหิน เด็กอายุ 2 – 3 ปี จะบอกว่าคือ ก้อนหิน แต่เด็กอายุ 4 – 5 ปี จะแยกแยะได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของจิต (Theory of Mind) ที่เสนอว่า เด็กอายุ 4 – 5 ปี สามารถพัฒนาความรู้สึกนึกคิดที่ซับซ้อนได้มากขึ้น โดยเด็กอายุ 3 ปี สามารถเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างความคิด และความรู้สึกของบุคคลกับพฤติกรรมของเขาได้บางส่วน และเมื่ออายุ 4 ปีขึ้นไป จะเข้าใจได้มากขึ้น



**ความแตกต่างของสติปัญญา** ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็ก ได้แก่

- ๒) พันธุกรรม เห็นได้จากการศึกษาในคู่แฝด เด็กที่เลี้ยงเป็นลูกบุญธรรม
- ๒) สิ่งแวดล้อม จากการศึกษาในเด็กที่ได้รับการอุปถัมภ์จากพ่อแม่ที่มีความรู้

และการศึกษาจะมีระดับสติปัญญาสูงกว่าพี่น้องที่ยังอยู่ในครอบครัวที่ด้อยโอกาส 10 – 15 คะแนน

๒) ผลรวมของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ในระยะต่อมา นักจิตวิทยาเชื่อว่า พันธุกรรมเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดระดับสติปัญญาของเด็ก โดยกำหนดเป็นช่วงของการตอบสนอง (Reactive Range) ซึ่งจะอยู่ระหว่าง 20 – 25 คะแนน ซึ่งความแตกต่างของช่วงดังกล่าวจะขึ้นกับการได้รับการกระตุ้น หรือตอบสนองจากสิ่งแวดล้อม

- ๒) คุณลักษณะของครอบครัวที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็ก ได้แก่

1. จัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพให้น่าสนใจแก่เด็ก เช่น จัดหาของเล่นที่เหมาะสมกับวัยแก่เด็ก

2. ตอบสนองทางอารมณ์อย่างเหมาะสมต่อเด็ก เช่น ยิ้ม ตอบคำถาม

3. พูดคุยกับเด็กอย่างสม่ำเสมอ

4. ไม่ควบคุม หรือลงโทษเด็กเกินกว่าเหตุ หรือจำกัดขอบเขตเด็กเกินไป ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ค้นคว้า และเรียนรู้จากข้อผิดพลาด แต่ต้องระวังอันตรายมิให้เกิดขึ้น

5. ให้ความเชื่อมั่นว่าเด็กจะกระทำสิ่งต่างๆ ได้ และได้ดี ชมเชย และ

ให้กำลังใจ

## พัฒนาการด้านสังคม

เด็กวัยนี้มักจะซุกซน ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งบางครั้งทำให้ถูกพ่อแม่ขนานนามว่า ตัวกวนน้อย (Terrible Twos หรือ Nay Saying) จากทฤษฎีจิตวิทยาของ Erikson เด็กวัยนี้เริ่มเป็นอิสระมากขึ้น เป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Initiative) หากไม่ได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสม เด็กจะรู้สึกสับสน (Shame and Doubt) และรู้สึกผิด (Guilt)

ความสัมพันธ์กับผู้อื่นของเด็กวัยนี้มี 2 ชนิด คือ ความสัมพันธ์ในแนวดิ่ง (Vertical Relationship) กับพ่อแม่ ครู ญาติผู้ใหญ่ และความสัมพันธ์ในแนวนอน (Horizontal Relationship) กับพี่น้อง และเพื่อน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กวัยนี้มาก

ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ จากความผูกพันที่ดีใน 2 ขวบปีแรก จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และเด็กในระยะต่อมา แต่พฤติกรรมที่เด็กแสดงออกอาจไม่เห็นชัดเจนเท่าไรในระยะแรก กล่าวคือ เด็กไม่จำเป็นต้องอยู่ใกล้กับพ่อแม่ตลอดเวลา แต่สามารถแยกจากพ่อแม่



ได้เป็นครั้งคราว โดยไม่เกิดความวิตกกังวลแต่อย่างใด เนื่องจากเด็กมีพัฒนาการด้านสติปัญญา มากขึ้น จากพัฒนาการของเด็กวัยนี้จะแสดงปฏิกิริยาก้าวร้าวกับพ่อแม่ที่เป็นเพศเดียวกัน และจะรักพ่อแม่ที่เป็นเพศตรงข้ามกับตนเอง เด็กวัยนี้ถึงแม้จะดื้อและซุกซน แต่ก็ยังเชื่อฟังและ ปฏิบัติตามคำอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้บางครั้งก็ปฏิเสธไม่ทำตาม ซึ่งโดยมากจะใช้วิธีนิ่งเฉย มีเพียงบางส่วนของปฏิเสธพร้อมกับมีพฤติกรรมต่อต้าน เช่น ทำที่โกรธ ลงมือลงเท้า หรือร้องไห้ครวญคราง โดยเด็กที่มีพฤติกรรมต่อต้านเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นเด็กที่ไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่มาก่อน

ความสัมพันธ์กับพี่น้อง พี่น้องมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางสังคมของเด็กในวัยต้นๆ น้องจะเลียนแบบพี่ เรียนรู้ความช่วยเหลือและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างพี่น้อง ทำที่ของพ่อแม่ที่ปฏิบัติต่อลูกแต่ละคนมีผลต่อการสร้างบุคลิกภาพของเด็ก เด็กที่ได้รับการรัก ความอบอุ่นน้อยกว่าพี่น้อง จะเป็นเด็กซึมเศร้า วิตกกังวล และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบางครั้งพ่อแม่อาจกระทำโดยไม่ตั้งใจ เช่น เมื่อเด็ก วัยนี้มีน้องใหม่ พ่อแม่จะทุ่มเทเวลาให้กับน้องเล็กจนลืมลูกอีกคน ซึ่งยังไม่โตพอที่จะเข้าใจสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

ความสัมพันธ์กับเพื่อน เด็กเริ่มแสดงความสนใจต่อเด็กอื่นๆ ตั้งแต่อายุได้ 6 เดือน เมื่ออายุ 3 ปีขึ้นไป เด็กสนใจที่จะเล่นกับคนอื่น โดยร่วมมือกัน เช่น ช่วยกันแต่งตัวตุ๊กตา ก่อกองทรายด้วยกัน เป็นต้น และในบางครั้งอาจขัดแย้งกัน และทะเลาะกัน

การจำแนกเพศ มีพัฒนาการโดยลำดับ คือ

**ลำดับที่ 1 Gender Identity** เมื่ออายุ 2 – 3 ปี เด็กสามารถระบุได้ถูกต้องว่าใครคือ เพศชาย ใครคือ เพศหญิง

**ลำดับที่ 2 Gender Stability** เมื่ออายุ 4 ปี เด็กจะมีความเข้าใจที่ชัดเจนของเพศที่ตนเป็น ซึ่งจะเป็นเช่นนี้ไปตลอด

**ลำดับที่ 3 Gender Constancy** เมื่ออายุ 5 – 6 ปี เด็กเริ่มแยกแยะได้ว่าใครเป็นเพศใด ถึงแม้จะแต่งกายอำพรางก็ตาม

## รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูมีผลต่อพัฒนาการด้านสังคม และบุคลิกภาพของเด็ก Baumrind และ Martin แบ่งการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 4 ลักษณะ โดยดูจาก 4 องค์ประกอบหลักคือ การดูแล (Nurturance) ความต้องการด้านวุฒิภาวะ (Maturity demand) การควบคุม (Control) และการสื่อสาร (Communication)

1. Authoritarian type หรือแบบเข้มงวดกวดขัน เด็กถูกเลี้ยงภายใต้ การควบคุมและความคาดหวังให้มีพฤติกรรมต่างๆ ตามที่พ่อแม่ต้องการ (high control



and maturity demands) ขาดความอบอุ่น และความเข้าใจต่อความต้องการของเด็ก (low nurturance and communication) เด็กเหล่านี้จะเติบโตโดยมีความรู้สึกต่อคุณค่าของตนเองต่ำ และไม่สามารถเข้ากับเพื่อนๆ ได้ เด็กบางคนอาจมีพฤติกรรมซึมเศร้า หรือก้าวร้าวและมีปัญหาการเรียน

2. Permissive type หรือแบบตามใจและปกป้องเกินไป (high nurturance but low maturity demands, control and communication) ส่งผลให้เป็นเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน มีปัญหาในการเรียน ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่มีวุฒิภาวะและพึ่งพาตนเองไม่ได้

3. Authoritative type แบบประชาธิปไตย เป็นแบบที่ส่งผลกระทบต่อในเชิงสร้างสรรค์ โดยพ่อแม่จะควบคุมดูแลให้เด็กเข้าใจกติกาต่างๆ ด้วยความรัก ความเข้าใจ และการสื่อสาร รวมทั้งเปิดโอกาสให้เด็กได้เป็นตัวของตัวเอง (high in all four) เด็กจะเจริญเติบโตเป็นเด็กที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนดี

4. Neglect type แบบปล่อยปละละเลย (low in all four) เป็นแบบที่ส่งผลเชิงลบอย่างมากต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็ก เด็กจะขาดความไว้วางใจต่อสังคม มีสัมพันธ์ภาพไม่ดีต่อบุคคลรอบข้าง รู้สึกว่าคุณค่ามีพฤติกรรมก้าวร้าวและต่อต้านสังคมได้ในระยะต่อมา

## การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเด็กวัย 2 – 5 ปี

อัตราการเพิ่มของน้ำหนัก และส่วนสูงเกือบคงที่ คือ ประมาณ 2.3 กิโลกรัมต่อปี และสูง 6 – 7 เซนติเมตรต่อปี ขนาดรอบศีรษะเพิ่มขึ้นเป็น 50 เซนติเมตร รูปร่างทั่วไปเพรียวขึ้น และลักษณะหลังแอ่นจะหายไปภายในอายุ 4 ปี เด็กวัย 2 ขวบครึ่ง จะมีฟันครบ 20 ซี่

**สูตรช่วยจำ**

อายุ 2 – 14 ปี	ความสูง (ซม.) = 6 × อายุ (ปี) + 77
อายุ 1 – 6 ปี	น้ำหนัก (กก.) = อายุ (ปี) × 2 + 8

พัฒนาการของ Visual Acuity (VA) เด็กจะมีสายตาได้มาตรฐานของการตรวจสายตา คือ 20/20 เมื่ออายุประมาณ 7 ปี โดยมีพัฒนาการของ VA ดังนี้

- อายุ 4 เดือน                      VA 20/200
- อายุ 1 ปี                              VA 20/100
- อายุ 2 ปี                                VA 20/70
- อายุ 5 ปี                                VA 20/30
- อายุ 7 ปี                                 VA 20/20

อิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ได้แก่

- พันธุกรรม
- ภาวะแวดล้อม ประกอบด้วย โภชนาการ โรคต่างๆ ฮอร์โมนหรือยา หรือสารบางชนิด เศรษฐฐานะ และสุขภาพจิตของเด็ก



## สรุปพัฒนาการเด็ก 2 – 5 ปี

พัฒนาการ	อายุ (ปี)				
	2	3	4	5	6
ด้านกล้ามเนื้อ	วิ่งได้คล่อง ขึ้นบันไดแต่ยังไม่สามารถสลับเท้า	ขี่จักรยานสามล้อ ได้ใช้กรรไกร ตัดกระดาษ วาดรูป	ขึ้นบันไดสลับ เท้าได้ เตะและ ขว้างลูกบอลได้	กระโดดขาเดียว	กระโดด
ด้านสติปัญญา	ใช้สัญลักษณ์	แยกสิ่งของโดย หน้าที่ของสิ่งของนั้น	แยกแยะสิ่งของ โดยขนาด รูปร่าง สี	เข้าใจจำนวนและปริมาณ	
ด้านภาษา	ประโยคสั้นๆ (2 คำ)	ประโยคยาวขึ้น (3 – 4 คำ)	Theory of Mind ประโยคยาวขึ้นและมีคำขยาย		
ด้านบุคลิกภาพ	Gender identify Stage of autonomy VS. Shame/doubt	Stage of initiative VS. Guilt			
ด้านสังคม	สามารถแยกตัว จากพ่อแม่ได้มากขึ้น เล่นกับเพื่อน โดย ต่างคนต่างเล่น	เล่นกับเพศเดียวกัน	Individual friendship	Sociodramatic play	Roles in play





## อนามัย 55

### แบบคัดกรองพัฒนาการเด็กปฐมวัย

#### คำแนะนำสำหรับผู้ทดสอบ

อนามัย 55 นี้ เป็นแบบเฝ้าระวังพัฒนาการ (Developmental surveillance) เบื้องต้นสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับปฐมภูมิ ที่จะใช้ติดตามพัฒนาการเด็ก ให้คำแนะนำแก่ครอบครัว และส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการสมวัย ข้อทดสอบในอนามัย 55 ส่วนใหญ่มาจากเครื่องมือ Denver II โดยคัดเลือกเฉพาะข้อทดสอบที่เด็กส่วนใหญ่ควรทำได้ (อยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75–90) ในแต่ละช่วงอายุ ซึ่งมีข้อทดสอบทั้ง 4 ด้านของพัฒนาการ เด็กทุกคนควรได้รับการเฝ้าระวังพัฒนาการทุกครั้งที่มารับบริการที่คลินิกเด็กสุขภาพดี ตามแนวทางอนามัย 55 นี้

การคัดกรองเด็ก ตามอนามัย 55 ผู้ทดสอบควรดำเนินการ ดังนี้

1. เด็กที่จะรับการทดสอบพัฒนาการ จะต้องอยู่ในสภาวะปกติ ไม่เจ็บป่วย ว่างนอน ว่างแง ทิว และควรทำก่อนฉีดวัคซีน
2. สถานที่สำหรับทดสอบพัฒนาการเด็ก ควรเป็นสัดส่วน ไม่มีเสียงรบกวน ไม่มีบุคคลอื่นนอกจากพ่อแม่ เด็ก และผู้ทดสอบเท่านั้น เพราะจะรบกวนขณะพูดคุยซักถาม ทดสอบพัฒนาการเด็ก
3. สร้างสัมพันธภาพกับเด็กและพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กมาด้วยการแนะนำตนเองก่อน พูดคุย ชี้แจงวัตถุประสงค์การทดสอบ ถามชื่อเด็กที่พ่อแม่เรียกเด็กบ่อยๆ หรือชื่อเล่นของเด็ก พูดคุยอย่างเป็นกันเองเพื่อสร้างความคุ้นเคย (และขณะพูดคุยกับพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูควรหาของเล่นที่เหมาะสมกับวัยให้เด็กเล่น เช่น ตุ๊กตา ลูกบอล หนังสือภาพ บล็อกไม้ รูปสัตว์ ดินสอ หรือกระดาษ)
4. ชี้แจงพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็กให้เข้าใจว่าจะทดสอบความสามารถในด้านต่างๆ ตามพัฒนาการของเด็กในปัจจุบัน และไม่ใช้การทดสอบไอคิวหรือระดับสติปัญญา ไม่จำเป็นต้องวิตกกังวล ไม่ต้องช่วยให้เด็กทำตามความสามารถ
5. ขณะทดสอบพัฒนาการ ถ้าเด็กเล็กๆ ให้นั่งบนตักพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ถ้าเด็กโตสามารถนั่งตามลำพังได้ ให้นั่งเก้าอี้ข้างๆ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู และสร้างบรรยากาศไม่ให้น่ากลัว โดยให้พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูนั่งอยู่ด้วยตลอดเวลาการทดสอบ



6. ตรวจสอบ คำนวณวันเดือนปีเกิดเด็กให้ถูกต้อง โดยดูจากหลักฐานที่น่าเชื่อถือได้ เช่น สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก หรือใบรับรองการเกิดของเด็ก แล้วทดสอบเด็กตามช่วงอายุที่กำหนดไว้

7. ทดสอบข้อที่เด็กมีส่วนร่วมน้อยที่สุด หรือข้อทดสอบด้วยการสอบถามจากผู้เลี้ยงดูเด็กก่อน จนกระทั่งเด็กรู้สึกคุ้นเคยและไม่มีท่าทีกลัว จึงทดสอบข้อที่เด็กต้องกระทำด้วยตนเอง

ถ้าทดสอบไม่ผ่านข้อใด ครั้งที่ 1 ผู้ทดสอบไม่ควรตัดสินใจว่าเด็กมีปัญหาพัฒนาการ เพราะเด็กอาจขาดโอกาสกระทำหรือขาดประสบการณ์ในการกระทำข้อนั้นๆ ผู้ทดสอบต้องให้คำแนะนำวิธีการส่งเสริมพัฒนาการข้อนั้นๆ โดยใช้เวลาพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูฝึกหัดเด็ก 1 เดือน และนัดทดสอบซ้ำครั้งที่ 2 หากเด็กยังกระทำไม่ได้ให้ส่งเด็กไปรับการประเมินพัฒนาการด้วยเครื่องมือมาตรฐาน (Developmental Screening) เช่น Denver II, DSI คู่มือประเมินและส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด-5 ปี สำหรับบุคลากรสาธารณสุข (300 ข้อ) ของกรมสุขภาพจิต เพื่อประเมินและกระตุ้นพัฒนาการต่อไป



## ความสำคัญและวัตถุประสงค์

### ► ความสำคัญ

เด็กแรกเกิดถึง 5 ปี เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและเป็นอนาคตที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศ เด็กที่มีคุณภาพ คือ เด็กที่มีการเจริญเติบโตปกติ พัฒนาการสมบูรณ์ทุกด้านตามวัย และการเฝ้าระวังพัฒนาการมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อค้นหาปัญหาและส่งเสริมแก้ไขตั้งแต่ในระยะแรก อันจะมีผลให้เด็กได้รับการส่งเสริมพัฒนาการอย่างถูกต้อง เหมาะสม จากพ่อแม่ ครอบครัว และบุคคลที่เกี่ยวข้อง

เพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้เลี้ยงดูเด็กในศูนย์เด็กเล็ก บุคคลที่เกี่ยวข้องมีเครื่องมือเฝ้าระวังพัฒนาการเด็กเบื้องต้น ที่ง่าย สอดคล้องกับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพจึงจัดทำแบบนามัย 55 (อนามัย 49 ฉบับปรับปรุง) โดยผู้เชี่ยวชาญพิจารณาให้การปรึกษา

### ► วัตถุประสงค์


1. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถเฝ้าระวังพัฒนาการเด็กปฐมวัยเบื้องต้น เพื่อค้นหาเด็กที่เสี่ยงต่อปัญหาพัฒนาการ เพื่อให้คำแนะนำแก่พ่อแม่ ครอบครัว เกี่ยวกับการเลี้ยงดู การส่งเสริมพัฒนาการของเด็กให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น
2. ผู้เลี้ยงดูเด็กของศูนย์เด็กเล็ก สามารถคัดกรองพัฒนาการเด็กเบื้องต้น เพื่อการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กแต่ละคนอย่างมีประสิทธิภาพ ให้คำแนะนำพ่อแม่ของเด็กให้ส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างต่อเนื่องที่บ้านควบคู่พร้อมกับที่ศูนย์เด็ก
3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้ในการเฝ้าระวังสถานการณ์พัฒนาการเด็กปฐมวัย สำหรับการรายงานแผนการตรวจราชการและนิเทศงานของกระทรวงสาธารณสุข

### ► อุปกรณ์ที่ใช้ในการคัดกรองพัฒนาการเด็ก อนามัย 55



1. โหมมพรมสีแดง ลูกกลมสีแดง ขนาดเท่าลูกเทนนิส
2. ลูกบาศก์ ใช้สีแดง เขียว เหลือง น้ำเงิน ขนาด 1X1 นิ้ว จำนวน 10 ก้อน
3. ลูกเทนนิส หรือลูกบอลขนาดเดียวกับลูกเทนนิส
4. กระดาษเปล่า
5. ดินสอ
6. ถ้วยพลาสติก ขนาดใส่ลูกเทนนิสได้



### วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 1 เดือน (± 7 วัน)



พัฒนาการ	วิธีคัดกรอง	ผ่าน
จ้องหน้า	อุ้มหรือจับเด็กนอนหงาย ผู้ทดสอบมองหน้าเด็ก ซึ่งอยู่ห่างจากหน้าเด็ก ประมาณ 12 นิ้ว	เด็กสามารถจ้องหน้าผู้ทดสอบ
มองตาม กิ่งกลางลำตัว	จับเด็กนอนหงาย ผู้ทดสอบถือกลุ่มไหมพรมสีแดง ห่างจากหน้าเด็กประมาณ 8 นิ้ว เขย่ากลุ่มไหมพรมกระตุ้นให้เด็กสนใจ และค่อยๆ เคลื่อนไหมพรมช้าๆ ไปทางด้านข้างลำตัวเด็ก ข้างใดข้างหนึ่ง หลายๆ ครั้ง อาจหยุดการเคลื่อนไหวไหมพรม เพื่อให้เด็กสนใจ แล้วค่อยทำต่อ	เด็กมองตามไหมพรมจากด้านข้างถึงระยะกึ่งกลางลำตัวได้ 
ส่งเสียง (غام)	ระหว่างการทดสอบ ให้สังเกตว่าเด็กส่งเสียงอ้อแอ้ หรือไม่ หรือสอบถามผู้เลี้ยงดู	เด็กทำเสียงอ้อแอ้ได้
ยกศีรษะ (غام)	จับเด็กนอนคว่ำบนพื้นราบ หรือสอบถามผู้เลี้ยงดู	เด็กสามารถยกศีรษะและคางพื้นพื้นได้ชั่วคราว

### วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 2 เดือน (± 7 วัน)


พัฒนาการ	วิธีคัดกรอง	ผ่าน
ยิ้มทัก (غام)	ระหว่างทดสอบให้สังเกตว่าเด็กยิ้มทัก (ยิ้มให้คนอื่นก่อน) ผู้ทดสอบหรือพ่อแม่หรือไม่ หรือถามผู้เลี้ยงดู	เด็กยิ้มให้คนอื่นก่อนได้
มองผ่านกิ่งกลางลำตัว	จับเด็กนอนหงาย ผู้ทดสอบถือกลุ่มไหมพรมสีแดง ห่างจากหน้าเด็กประมาณ 8 นิ้ว เขย่ากลุ่มไหมพรมกระตุ้นให้เด็กสนใจ และค่อยๆ เคลื่อนไหมพรมช้าๆ ไปทางด้านข้างลำตัวเด็ก ข้างใดข้างหนึ่ง หลายๆ ครั้ง อาจหยุดการเคลื่อนไหวไหมพรม เพื่อให้เด็กสนใจ แล้วค่อยทำต่อ	เด็กมองตามไหมพรม ผ่านจุดกลางลำตัวได้ 
ทำเสียงอูอา (غام)	ระหว่างทดสอบ ให้สังเกตว่าเด็กทำเสียงอู อู หรือไม่ หรือถามผู้เลี้ยงดู	เด็กทำเสียงอู อู
ยกศีรษะ 45 องศา	จับเด็กนอนคว่ำบนพื้นราบ	เด็กสามารถยกศีรษะพันพื้น ท่ามุม 45 องศา ได้อย่างน้อย 2 ครั้ง 



### วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 4 เดือน (± 15 วัน)

พัฒนาการ	วิธีคัดกรอง	ผ่าน
มองมือตนเอง (ถาม)	ระหว่างทดสอบให้สังเกตว่าเด็กจ้องมือตัวเอง ประมาณ 2-3 วินาที หรือไม่ หรือสอบถามผู้เลี้ยงดู	เด็กจ้องมือตนเอง 2-3 วินาที
มองตาม 180 องศา	จับเด็กนอนหงาย ผู้ทดสอบถือกลุ่มไหมพรมสีแดง ห่างจากหน้าเด็ก ประมาณ 8 นิ้ว เขย่ากลุ่มไหมพรมกระตุ้น ความสนใจของเด็ก แล้วค่อยๆ เคลื่อนไหวไหมพรมช้าๆ ไปด้านข้างตัวเด็ก กลับไปมาหลายครั้ง	เด็กมองตามกลุ่มไหมพรม ได้ 180 องศา 
ทำเสียงสูงๆ ต่ำๆ (ถาม)	ระหว่างทดสอบให้สังเกตว่าเด็กส่งเสียงแหลมได้ หรือไม่ หรือสอบถามผู้เลี้ยงดู	เด็กส่งเสียงแหลม เวลาดีใจ หรือ เวลาพุดคุยด้วย
ทำนอนคว่ำยกอก ฟันฟัน	จับเด็กนอนคว่ำบนพื้นราบ	เด็กยกศีรษะและอก โดยใช้ แขนยันกับพื้นพยางตัวไว้ 

### วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 6 เดือน (± 15 วัน)

พัฒนาการ	วิธีคัดกรอง	ผ่าน
หยิบของป้อนเอง (ถาม)	ถามผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถหยิบขนม หรือ อาหารเข้าปากได้ใหม่	เด็กหยิบขนมหรืออาหารเข้าปากได้
มองตามของตก	ให้เด็กนั่งบนตักผู้เลี้ยงดู ผู้ทดสอบถือ กลุ่มไหมพรมสีแดง อยู่ในระดับสายตาเด็ก เขย่าเล็กน้อยเพื่อกระตุ้นให้เด็กสนใจ เมื่อเด็กมองแล้วผู้ทดสอบปล่อยกลุ่มไหมพรม ให้ตกลงพื้นโดยไม่ขยับแขนและมือ	เด็กก้มมองหากกลุ่มไหมพรมที่ตกลงพื้น
หันหาเสียงเรียก	ผู้ทดสอบยืนอยู่ข้างหลังเด็ก เอียงไปทางขวา ห่างจากเด็กประมาณ 6-12 นิ้ว ใช้มือปิดปาก เรียกชื่อเด็กหลายๆ ครั้ง และทำซ้ำโดยยืนเอียง ไปทางซ้าย	เด็กหันหาเสียงเรียก
ดึงขึ้นนั่ง ศีรษะไม่ห้อย	จับเด็กนอนหงาย ผู้ทดสอบจับมือเด็ก ค่อยๆ ดึงเด็กขึ้นมาอยู่ในท่านั่ง	ศีรษะเด็กไม่ห้อย ขณะดึงขึ้นมาในท่านั่ง 



### วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 9 เดือน ( $\pm 15$ วัน)

พัฒนาการ	วิธีคัดกรอง	ผ่าน
โบกมือ บ้ายบาย (ถาม)	ผู้ทดสอบมองหน้าเด็ก แล้วโบกมือพูดว่าบ้ายบาย (ควรทำเมื่อเด็กจะกลับ) หรือสอบถามจากผู้เลี้ยงดู	เด็กโบกมือได้เอง โดยผู้เลี้ยงดูไม่ต้องจับมือให้ทำ
ถือก้อนไม้ มือละก้อน	วางก้อนไม้ 2 ก้อน ไว้บนโต๊ะ ข้างหน้าเด็ก กระตุ้นให้เด็กหยิบก้อนไม้ (ห้ามส่งให้กับมือเด็ก)	เด็กสามารถหยิบก้อนไม้ 2 ก้อน พร้อมๆ กันได้ (หยิบทั้ง 2 มือ)
เลียนเสียงพูดคุย (ถาม)	ระหว่างการทดสอบ ให้สังเกตว่าเด็กทำเสียงเหมือนกับตัวเองหรือไม่ หรือสอบถามผู้เลี้ยงดู	เด็กทำเสียงที่แตกต่างกัน 2-3 เสียง ต่อเนื่องกัน เป็นภาษาเด็ก คล้ายประโยคยาวๆ แต่ฟังไม่รู้เรื่อง
ลุกขึ้นนั่ง (ถาม)	ขณะเด็กนอนหงาย หรือนอนคว่ำ หรือคลาน หรือเกาะเดิน กระตุ้นให้เด็กนั่ง หรือสอบถามผู้เลี้ยงดู	เด็กสามารถเปลี่ยนอิริยาบถเป็นท่านั่งได้

### วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 12 เดือน ( $\pm 15$ วัน)

พัฒนาการ	วิธีคัดกรอง	ผ่าน
บอกความต้องการ (ถาม)	ระหว่างการทดสอบให้สังเกตว่า เด็กสามารถบอกผู้ทดสอบหรือพ่อแม่ ถึงความต้องการของตัวเองได้ โดยไม่ร้องไห้ หรือสอบถามจากผู้เลี้ยงดู	เด็กสามารถบอกความต้องการได้ โดยไม่ร้องไห้ เช่น ชี้ เอื้อมมือไปหยิบ ทำเสียง ดึงมือ พูด
หยิบก้อนไม้ใส่ถ้วย	วางก้อนไม้ 3 ก้อน และถ้วยไว้บนโต๊ะ ข้างหน้าเด็ก กระตุ้นให้หยิบก้อนไม้ใส่ถ้วย โดยอาจสาธิตหรือใช้คำพูด (การสาธิตไม่จำเป็นต้องทำหลายครั้ง)	เด็กสามารถหยิบก้อนไม้ใส่ถ้วยได้ อย่างน้อย 1 ก้อน
เรียกพ่อ แม่ อย่างมีความหมาย (ถาม)	ระหว่างทดสอบ ให้สังเกตว่าเด็กพูดคำว่า พ่อ แม่ เมื่อต้องการเรียก พ่อ แม่ หรือไม่ หรือสอบถามจากผู้เลี้ยงดูเด็ก	เด็กสามารถเรียกพ่อ แม่ เมื่อต้องการเรียก
พูดคำที่มีความหมาย 1 คำ (ถาม)	ถามผู้เลี้ยงดูเด็กว่าพูดได้กี่คำ อะไรบ้าง	เด็กพูดได้ 1 คำ ที่มีความหมาย โดยไม่ใช่ พ่อ แม่ หรือ ชื่อของคนในครอบครัวและ สัตว์เลี้ยง
ยืนนาน 2 วินาที	จับเด็กอยู่ในท่ายืน หลังจากเด็กทรงตัวได้แล้ว ให้เด็กยืนเอง	เด็กยืนได้นาน 2 วินาที



### วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 18 เดือน (± 15 วัน)

พัฒนาการ	วิธีคัดกรอง	ผ่าน
ใช้ช้อนกินอาหาร (ถาม)	ถามผู้เลี้ยงดูว่า เด็กใช้ช้อนตักอาหารได้หรือไม่ และหกมากหรือน้อย	เด็กสามารถใช้ช้อนตักอาหารเองได้ โดยหกเพียงเล็กน้อย
ตอก่อนไม้ 2 ชั้น	เด็กอยู่ในท่าที่นั่งที่ถนัดจะตอก่อนไม้ได้ วางก่อนไม้ไว้ข้างหน้าเด็ก 4-5 ก่อน กระตุ้นให้เด็กตอก่อนไม้ อาจทำให้ตอก่อนไม้ และให้เด็กทดลองได้ 3 ครั้ง	เด็กสามารถตอก่อนไม้ โดยไม่ล้ม จำนวน 2 ก่อน 3 ครั้ง
พูดได้ 3 คำ (ถาม)	ถามผู้เลี้ยงดูว่าเด็กพูดได้กี่คำ อะไรบ้าง	เด็กพูดได้ 3 คำ ที่มีความหมาย โดยไม่ใช่ ปาปา มามา หรือ ชื่อของคนในครอบครัว และสัตว์เลี้ยง
วิ่ง	กระตุ้นให้เด็กวิ่ง โดยอาจลึงลูกบอลให้เด็กวิ่งตาม	เด็กสามารถวิ่งได้อย่างดี ไม่ล้มและไม่ใช้เดินเร็ว

### วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 2 ปี (± 1 เดือน)

พัฒนาการ	วิธีคัดกรอง	ผ่าน
ถอดเสื้อผ้า (ถาม)	ถามผู้เลี้ยงดูว่า เด็กถอดเสื้อผ้า หรือ เครื่องแต่งกายอะไรได้เองบ้าง	เด็กสามารถถอดชิ้นใดชิ้นหนึ่งต่อไปนี้ได้ คือ รองเท้าหุ้มส้น เสื้อผ้าหน้า กางเกง เสื้อยืด <b>ไม่ผ่าน</b> ถ้าเด็กถอดหมวก ถุงเท้า รองเท้าแตะ หรือรองเท้าที่สลับหลุดได้ง่าย
ตอก่อนไม้ 4 ชั้น	เด็กอยู่ในท่าที่นั่งที่ถนัดจะตอก่อนไม้ได้ วางก่อนไม้ไว้ข้างหน้าเด็ก กระตุ้นให้เด็กตอก่อนไม้ อาจทำให้ตอก่อนไม้ ให้เด็กทดลองได้ 3 ครั้ง	เด็กสามารถตอก่อนไม้ โดยไม่ล้ม จำนวน 4 ก่อน 3 ครั้ง
ชื่อวัยาะ 6 ส่วน	บอกให้เด็กชื่อวัยาะของผู้เลี้ยงดูที่ละอย่าง คือ ฝม จมูก ตา หู ปาก มือ เท้า ท้อง	เด็กสามารถชื่อวัยาะได้ถูกต้องอย่างน้อย 6 ส่วน ใน 8 ส่วน
พูด 2 คำ ต่อกัน (ถาม)	ระหว่างการทดสอบ สังเกตว่าเด็กพูดคำโดด หรือคำเดียวได้อย่างน้อย 2 คำ เชื่อมกันได้ อย่างน้อย 2 คำ ที่มีความหมาย หรือสอบถามผู้เลี้ยงดู	เด็กสามารถพูดคำ 2 คำ ที่มีความหมาย ต่อกัน เช่น กินน้ำ กินนม ไปแล้ว เล่นบอล <b>ไม่ผ่าน</b> ถ้าเด็กพูดว่า ขอบคุณ สาธุ จ๊ะเอ๋ อูอา บ้ายบาย
โยนบอล	ให้เด็กถือลูกบอล ผู้ทดสอบยืนห่างเด็ก อย่างน้อย 3 ฟุต บอกให้เด็กโยนลูกบอล โดยยกแขนสูง อาจทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ให้ทำได้ 3 ครั้ง	เด็กโยนลูกบอล โดยยกแขนสูง




## วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 2 ปี 6 เดือน

พัฒนาการ	วิธีคัดกรอง	ผ่าน
ใส่เสื้อผ้า(ถาม)	ถามผู้เลี้ยงดูเด็กว่าเด็กสามารถใส่เสื้อผ้าเองได้ไหม และใส่ขึ้นไหนได้	เด็กสามารถใส่ชิ้นใดชิ้นหนึ่งได้ คือ ชุดชั้นใน ถุงเท้า รองเท้า เสื้อผ้าหน้า รองเท้าไม้ จำเป็นต้องผูกเชือกได้หรือใส่ถุงเท้า ถ้าใส่หมวกไม่ผ่าน
ต่อก้อนไม้ 6 ชิ้น	เด็กอยู่ในท่านั่งที่ถนัดจะต่อก้อนไม้ได้ วางก้อนไม้ 10 ก้อนไว้ข้างหน้าเด็ก กระตุ้นให้เด็กต่อก้อนไม้ อาจทำให้ดูก่อนได้ ให้เด็กทดลองได้ 3 ครั้ง	เด็กสามารถต่อก้อนไม้ได้โดยไม่ล้ม จำนวน 6 ก้อน 3 ครั้ง
พูดให้ผู้อื่นเข้าใจ ครั้งหนึ่ง	สังเกตการพูดของเด็กตลอดการทดสอบ	ผู้ทดสอบเข้าใจสิ่งที่เด็กพูดอย่างน้อยครั้งหนึ่ง
กระโดดอยู่กับที่	บอกให้เด็กกระโดด อาจทำให้เด็กดูก่อนได้	เด็กกระโดดโดยเท้าทั้ง 2 ข้างพ่นพื้นพร้อมๆ กัน ไม่ต้องวิ่งก่อนกระโดด หรือพยุงตัวเพื่อกระโดด





### วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 3 ปี ( $\pm 1$ เดือน)

พัฒนาการ	วิธีคัดกรอง	ผ่าน
ใส่เสื้อสวมศีรษะ (ถาม)	ถามผู้เลี้ยงดูว่าเด็กใส่เสื้อผ้าเองได้ไหม	เด็กสามารถใส่เสื้อยืดสวมศีรษะ และใส่แขนเสื้อตัวเอง เสื้ออาจกลับหน้ากลับหลัง หรือกลับตะเข็บได้
ตอก่อนไม้ 8 ชั้น	เด็กอยู่ในท่านั่งที่ถนัดจะตอก่อนไม้ได้ วางก่อนไม้ 10 ก้อน ไว้ข้างหน้าเด็ก กระตุ้นให้เด็กตอก่อนไม้ อาจทำให้ตอก่อนไม้ ให้เด็กทดลองได้ 3 ครั้ง	เด็กสามารถตอก่อนไม้ได้ โดยไม่ล้มจำนวน 8 ก้อน 3 ครั้ง
เลียนแบบวาดเส้นตั้ง	ให้เด็กนั่งทำสบาย วางกระดาษ ดินสอไว้ข้างหน้าเด็ก ผู้ทดสอบแสดงวิธีขีดเส้นตรงแนวตั้งให้ดู และให้เด็กทำตาม ห้ามจับมือทำให้เด็กทำได้ 3 ครั้ง	เด็กสามารถขีดเส้นตรงได้ 1 เส้น ขึ้นไปที่มีความยาว อย่างน้อย 2 นิ้ว และทำมุมน้อยกว่า 30 องศา 
รู้จักคุณศัพท์อย่างน้อย 2 คำ	ถามคำถามต่อไปนี้ ทีละคำถาม 1. ทำอย่างไร เมื่อเราหนาว 2. ทำอย่างไร เมื่อเราหิว 3. ทำอย่างไร เมื่อเราเหนื่อย	เด็กตอบถูกต้อง 2 ใน 3 คำ ตามเกณฑ์ดังนี้ หนาว - ใส่เสื้อ (หนาว) ห่มผ้า หิว - กิน ขอกิน เหนื่อย - ไปนอน นอนหลับ พักผ่อน นอนพัก
ยีนขาเดียว 1 วินาที	ผู้ทดสอบแสดงให้เด็กดูวิธียีนขาเดียว บอกให้เด็กยีนขาเดียวให้นานที่สุดเท่าที่ จะนานได้ ให้ทำได้ 3 ครั้ง แล้วเปลี่ยนขา ให้ทำได้ 3 ครั้ง	เด็กยีนขาเดียวได้นาน อย่างน้อย 1 วินาที



### วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 3 ปี 6 เดือน

พัฒนาการ	วิธีคัดกรอง	ผ่าน
ชูนิ้วหัวแม่มือ	ผู้ทดสอบชูนิ้วหัวแม่มือข้างใดข้างหนึ่งให้เด็กดู กระดิกขยับเฉพาะนิ้ว บอกให้เด็กทำตาม	เด็กสามารถชูและขยับนิ้วหัวแม่มือข้างใดข้างหนึ่ง โดยไม่ขยับนิ้วอื่นได้
บอกได้ 1 สี	วางก้อนไม้สีแดง สีน้ำเงิน สีเหลือง และสีเขียว อย่างละ 1 ก้อน ไว้บนโต๊ะข้างหน้าเด็ก ผู้ทดสอบชี้ที่ก้อนไม้ก้อนหนึ่ง ถามเด็กว่านี่สีอะไร หลังจากเด็กตอบแล้ว ให้เปลี่ยนที่ก้อนไม้นั้น แล้วถามสีอื่นอีกจนครบทั้ง 4 สี	เด็กบอกสีถูกต้องอย่างน้อย 1 สี
ยืนขาเดียว 2 วินาที	ผู้ทดสอบแสดงให้เด็กดูวิธียืนขาเดียว แล้วบอกให้เด็กยืนขาเดียวให้นานที่สุด ให้ทำ 3 ครั้ง บันทึกเวลาสูงสุดที่เด็กทำได้ทั้ง 3 ครั้ง แล้วให้เปลี่ยนขา ให้ลองได้ 3 ครั้ง และบันทึกเวลาสูงสุดที่เด็กทำได้ทั้ง 3 ครั้ง	เด็กยืนขาเดียวในเวลาน้อยที่สุด คือ 2 วินาที ของทั้ง 2 ขา

### วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 4 ปี (± 1 เดือน)

พัฒนาการ	วิธีคัดกรอง	ผ่าน
แต่งตัวเอง (ถาม)	ถามผู้เลี้ยงดูว่าเด็กสามารถใส่เสื้อผ้าเองได้ไหม	เด็กสามารถใส่เสื้อผ้าเองได้อย่างสมบูรณ์ และถูกต้อง โดยไม่ต้องให้ใครช่วย (ถูกข้าง ถูกตะเข็บ แต่ไม่จำเป็นต้องผูกเชือก หรือติดกระดุม หรือรูดซิปด้านหลัง)
ลกรูป ○	วางกระดาษและดินสอไว้ที่ข้างหน้าเด็ก ผู้ทดสอบให้เด็กดูรูป ○ ชี้และบอกให้เด็กเขียนให้เหมือนรูปนี้ โดยไม่ต้องบอกว่าวงกลม และไม่ต้องใช้นิ้วเขียนให้ดู ให้ทำ 3 ครั้ง	เด็กสามารถเขียนรูปร่างกลมหรือใกล้เคียงได้ รูปที่ผ่าน ○ รูปที่ไม่ผ่าน ◐
รู้จักคุณศัพท์ 3 คำ	ถามคำถามต่อไปนี้ทีละคำถาม 1. ทำอย่างไร เมื่อเราหนาว 2. ทำอย่างไร เมื่อเราหิว 3. ทำอย่างไร เมื่อเราเหนื่อย	เด็กตอบถูกต้องทั้ง 3 คำถาม ตามเกณฑ์ดังนี้ หนาว - ใส่เสื้อ (หนาว) ห่มผ้า หิว - กิน ของกิน เหนื่อย - ไปนอน นอนหลับ พักผ่อน นอนพัก
ยืนขาเดียว 3 วินาที	ผู้ทดสอบแสดงให้เด็กดูวิธียืนขาเดียว บอกให้เด็กยืนขาเดียวให้นานที่สุดเท่าที่ทำได้ ให้ทำ 3 ครั้ง แล้วเปลี่ยนขาให้ทำได้ 3 ครั้ง	เด็กยืนขาเดียวได้นาน อย่างน้อย 3 วินาที ของทั้ง 2 ขา



พัฒนาการ	วิธีคัดกรอง	ผ่าน
จัดอาหาร (ถาม)	ถามผู้เลี้ยงดูเห็นว่าเด็กสามารถจัดอาหารโดยหยิบขมใส่อาหารเอง หยิบช้อนเอง ตักแบ่งอาหารเอง	ผู้เลี้ยงดูรายงานว่าเด็กทำได้
ลอกรูป +	วางกระดาษ ดินสอ ไว้ข้างหน้าเด็ก ผู้ทดสอบให้เด็กดูรูป + และบอกให้เด็กเขียนเหมือนรูปนี้ โดยไม่ต้องเอ่ยชื่อรูป และไม่ต้องทำให้ดู ให้ทำ 3 ครั้ง	เด็กสามารถเขียนเส้น 2 เส้นตัดกันตรงกลาง หรือเกือบตรงกลาง เส้นอาจไม่ตรงได้
บอกได้ 4 สี	วางก้อนไม้สีแดง สีน้ำเงิน สีเหลือง และสีเขียวอย่างละ 1 ก้อน ไว้บนโต๊ะข้างหน้าเด็ก ผู้ทดสอบชี้ที่ก้อนไม้ก้อนใดก้อนหนึ่ง ถามเด็กว่านี่สีอะไร หลังจากเด็กตอบแล้ว ให้เปลี่ยนที่ก้อนไม้นั้น แล้วถามสีอื่นอีกจนครบทั้ง 4 สี	เด็กบอกสีถูกต้อง 4 สี
ยีนขาเดียว 4 วินาที	ผู้ทดสอบแสดงให้เด็กดูวิธียีนขาเดียว แล้วบอกให้เด็กยีนขาเดียวให้นานที่สุด ให้ทำ 3 ครั้ง บันทึกเวลาสูงสุดที่เด็กทำได้ทั้ง 3 ครั้ง แล้วให้เปลี่ยนขา ให้ลองได้ 3 ครั้ง และบันทึกเวลาสูงสุดที่เด็กทำได้ทั้ง 3 ครั้ง	เด็กสามารถยีนขาเดียวในเวลาไม่น้อยที่สุด คือ 4 วินาที ของทั้ง 2 ขา

## วิธีคัดกรองพัฒนาการเด็กอายุ 5 ปี (± 1 เดือน)

พัฒนาการ	วิธีคัดกรอง	ผ่าน
แปรงฟันเอง (ถาม)	ถามผู้เลี้ยงดูเห็นว่าเด็กสามารถแปรงฟันได้เองใหม่ รวมทั้งการบ้วนยาสีฟันใส่แปรง และการแปรงขึ้น-ลง	ผู้เลี้ยงดูรายงานว่าเด็กแปรงฟันเองได้
เขียนแบบวาด □	ผู้ทดสอบวาดรูป □ ให้เด็กดู โดยขีดเส้นตรง 2 เส้นที่อยู่ตรงข้ามก่อน L แล้วขีดเส้นตรงที่เหลือ ให้เด็กดูเป็นแบบอย่าง และให้เด็กวาดเอง โดยให้ทำ 3 ครั้ง	เด็กเขียน □ ได้
นับก้อนไม้ 5 ก้อน	วางก้อนไม้ 8 ก้อนไว้บนโต๊ะข้างหน้าเด็ก วางกระดาษ 1 แผ่นไว้ข้างก้อนไม้ บอกให้เด็กหยิบก้อนไม้ 5 ก้อน วางบนกระดาษ เมื่อเด็กทำเสร็จ ถามเด็กว่ามีก้อนไม้กี่ก้อนบนกระดาษ	เด็กวางก้อนไม้ 5 ก้อน และบอกจำนวนถูกต้อง
ยีนขาเดียว 5 วินาที	ผู้ทดสอบแสดงให้เด็กดูวิธียีนขาเดียว แล้วบอกให้เด็กยีนขาเดียวให้นานที่สุด ให้ทำ 3 ครั้ง บันทึกเวลาสูงสุดที่เด็กทำได้ทั้ง 3 ครั้ง แล้วให้เปลี่ยนขา ให้ลองได้ 3 ครั้ง และบันทึกเวลาสูงสุดที่เด็กทำได้ทั้ง 3 ครั้ง	เด็กสามารถยีนขาเดียวในเวลาไม่น้อยที่สุด คือ 5 วินาที ของทั้ง 2 ขาถ้าเด็กยีนขาข้างเดียวได้ 3 วินาที ยีนขาซ้ายข้างเดียวได้ 5 วินาที ถือว่าไม่ผ่าน



## แบบคัดกรองอนามัย 55 (พัฒนาการเด็กปฐมวัย)

ชื่อสถานบริการ.....อำเภอ.....จังหวัด.....  
 ชื่อ-สกุลเด็ก.....วัน/เดือน/ปีเกิด.....เพศ.....  
 ที่อยู่ บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

อายุ 1 เดือน $\pm$ 7 วัน วันที่.....	อายุ 2 เดือน $\pm$ 7 วัน วันที่.....	อายุ 4 เดือน $\pm$ 15 วัน วันที่.....	อายุ 6 เดือน $\pm$ 15 วัน วันที่.....
● จ้องหน้า <input type="checkbox"/>	● ยิ้มทัก (ถาม) <input type="checkbox"/>	● มองมือตนเอง (ถาม) <input type="checkbox"/>	● หือขบของป้อนเอง (ถาม) <input type="checkbox"/>
● มองตามกึ่งกลางลำตัว <input type="checkbox"/>	● มองผ่านกึ่งกลางลำตัว <input type="checkbox"/>	● มองตาม 180 องศา <input type="checkbox"/>	● มองตามของเด็ก <input type="checkbox"/>
● ส่งเสียง (ถาม) <input type="checkbox"/>	● ทำเสียงอูอา (ถาม) <input type="checkbox"/>	● ทำเสียงสูงๆ ต่ำๆ (ถาม) <input type="checkbox"/>	● หันหาเสียงเรียก <input type="checkbox"/>
● ยกศีรษะ (ถาม) <input type="checkbox"/>	● ยกศีรษะ 45 องศา <input type="checkbox"/>	● ท่ายอนคว่ำยกอกพ้นพื้น <input type="checkbox"/>	● ดึงขึ้นนั่งศีรษะไม่ห้อย <input type="checkbox"/>
อายุ 9 เดือน $\pm$ 15 วัน วันที่.....	อายุ 12 เดือน $\pm$ 15 วัน วันที่.....	อายุ 18 เดือน $\pm$ 1 เดือน วันที่.....	อายุ 2 ปี $\pm$ 1 เดือน วันที่.....
● โบกมือ บ้ายบาย (ถาม) <input type="checkbox"/>	● บอกความต้องการ (ถาม) <input type="checkbox"/>	● ใช้ช้อนกินอาหาร (ถาม) <input type="checkbox"/>	● ถอดเสื้อผ้า <input type="checkbox"/>
● ถือก้อนไม้มีละก้อน <input type="checkbox"/>	● หยิบก้อนไม้ใส่ถ้วย <input type="checkbox"/>	● ต่อก้อนไม้ 2 ชั้น <input type="checkbox"/>	● ต่อก้อนไม้ 4 ชั้น <input type="checkbox"/>
● เลียนเสียงพูดคุย (ถาม) <input type="checkbox"/>	● เรียกพ่อ แม่ อย่างมีความหมาย (ถาม) <input type="checkbox"/>	● พูดได้ 3 คำ (ถาม) <input type="checkbox"/>	● พูด 2 คำ ต่อกัน (ถาม) <input type="checkbox"/>
● ลูกชิ้นนึ่ง (ถาม) <input type="checkbox"/>	● พูดคำที่มีความหมาย 1 คำ (ถาม) <input type="checkbox"/>	● วิ่ง <input type="checkbox"/>	● โยนบอล <input type="checkbox"/>
	● ยืนนาน 2 วินาที <input type="checkbox"/>		
อายุ 2 ปี 6 เดือน วันที่.....	อายุ 3 ปี $\pm$ 1 เดือน วันที่.....	3 ปี 6 เดือน วันที่.....	อายุ 4 ปี $\pm$ 1 เดือน วันที่.....
● ใส่เสื้อผ้า (ถาม) <input type="checkbox"/>	● ใส่เสื้อสวมศีรษะ (ถาม) <input type="checkbox"/>	● ชูนิ้วหัวแม่มือ <input type="checkbox"/>	● แต่งตัวเอง (ถาม) <input type="checkbox"/>
● ต่อก้อนไม้ 6 ชั้น <input type="checkbox"/>	● ต่อก้อนไม้ 8 ชั้น <input type="checkbox"/>	● บอกได้ 1 สี <input type="checkbox"/>	● ลอกรูป <input type="checkbox"/>
● พูดให้ผู้อื่นเข้าใจครึ่งหนึ่ง <input type="checkbox"/>	● เลียนแบบวาดเส้นตั้ง <input type="checkbox"/>	● ยืนขาเดียว 2 วินาที <input type="checkbox"/>	● รู้จักคำคุณศัพท์ 3 คำ <input type="checkbox"/>
● กระโดดอยู่กับที่ <input type="checkbox"/>	● รู้จักคำคุณศัพท์อย่างน้อย 2 คำ <input type="checkbox"/>		● ยืนขาเดียว 3 วินาที <input type="checkbox"/>
	● ยืนขาเดียว 1 วินาที <input type="checkbox"/>		
อายุ 4 ปี 6 เดือน วันที่.....	อายุ 5 ปี $\pm$ 1 เดือน วันที่.....		
● จัดอาหาร (ถาม) <input type="checkbox"/>	● ลอกรูป + <input type="checkbox"/>	● แปรงฟันเอง (ถาม) <input type="checkbox"/>	● นับก้อนไม้ 5 ก้อน <input type="checkbox"/>
● บอกได้ 4 สี <input type="checkbox"/>	● ยืนขาเดียว 4 วินาที <input type="checkbox"/>	● เลียนแบบวาด <input type="checkbox"/>	● ยืนขาเดียว 5 วินาที <input type="checkbox"/>

หมายเหตุ ✓ = เด็กทำได้  
 X = เด็กทำไม่ได้  
 - = ทดสอบไม่ได้ เด็กไม่ร่วมมือ หรือไม่สบาย



## วิธีส่งเสริมพัฒนาการเด็ก คู่มือเจ้าหน้าที่สำหรับการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก Early Child Development (ECD)

### ● เหตุใดต้องให้ความสำคัญเรื่องการส่งเสริมพัฒนาการเด็กตั้งแต่แรกเกิด

1. เพราะสมองมนุษย์เจริญเติบโตเร็วมากในช่วงนี้

	ช่วงอายุ	สูงสุดเมื่ออายุ
- สร้างฉนวนหุ้มเส้นประสาท	อายุครรภ์ 8 เดือน ถึง 10 ปี	
- สร้างเส้นใยเชื่อมโยงของเซลล์ประสาท	อายุครรภ์ 7 เดือน ถึง 18 ปี	
- สร้างสมองส่วนการมองเห็นและการฟัง	อายุครรภ์ 8 เดือน ถึง 18 ปี	แรกเกิด – 7 เดือน
- สร้างสมองส่วนการรับภาษาและการพูด	อายุครรภ์ 7 เดือน ถึง 6 ปี	6-10 เดือน
- สร้างสมองส่วนความคิดและเขาวนปัญญา	อายุครรภ์ 9 เดือน ถึง 16 ปี	9 เดือน – 4 ปี

2. สมองมนุษย์เจริญเติบโตเต็มที่ตามศักยภาพได้ เกิดจาก

- อาหารดี นมแม่ ไม่ขาดธาตุเหล็ก ไม่ขาดไอโอดีน ธาตุเหล็กมีผลต่อการทำงานของสมอง การส่งต่อข้อมูล การสร้างฉนวนหุ้มเส้นประสาท และการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ขาดธาตุเหล็ก IQ ลดลง 6-15 จุด ไอโอดีนมีผลต่อการสร้างสมอง ขาดไอโอดีน IQ ลดลง 13.5 จุด นมแม่มีผลต่อการสร้างความผูกพันระหว่างแม่และเด็ก นมแม่ทำให้ IQ เพิ่มขึ้น 2-5 จุด การอ่านหนังสือภาพกับเด็ก ตั้งแต่ 6 เดือน ทำให้เด็กมีพัฒนาการด้านภาษาและสติปัญญาดี
- สิ่งแวดล้อมดี ไม่มีสารพิษ มีโอกาสเรียนรู้
- ปฏิสัมพันธ์จากผู้เลี้ยงดูด้วยความรักและเข้าใจ

### ● การส่งเสริมพัฒนาการเด็กตั้งแต่แรกเกิด มีผลอย่างไร

1. มีผลดีต่อการเรียนรู้ของเด็ก เมื่อเข้าโรงเรียน
2. มีผลดีต่อพัฒนาการด้านจิตสังคมของเด็ก เมื่อเด็กโตขึ้น
3. มีผลดีต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว ได้แก่ มีงานทำ ลดการพึ่งพิง ไม่ก่ออาชญากรรม
4. มีผลดีมากต่อพัฒนาการด้านสติปัญญาในเด็กที่มีภาวะยากลำบาก เช่น ทารกน้ำหนักแรกเกิดน้อย ทารกคลอดก่อนกำหนด เด็กตัวเตี้ย

### ● สิ่งที่เด็กเรียนรู้และต้องทราบ

1. เด็กเรียนรู้ได้ตั้งแต่แรกเกิด เพราะเด็กมองเห็น ได้ยิน และได้กลิ่นแล้วตั้งแต่แรกเกิด
2. เด็กเรียนรู้โดยการเล่นและการพูดคุยกับคุณแม่-คุณพ่อ และทุกคนที่เลี้ยงดูเด็ก
3. เด็กเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้มากมายในช่วงแรกเกิดถึง 3 ปีแรกของชีวิต เพราะสมองของเด็กเจริญเติบโตมากที่สุด
4. เด็กต้องการสิ่งแวดล้อมที่อบอุ่น อ่อนโยน ปลอดภัย และให้โอกาสการเรียนรู้กับเด็ก
5. เด็กต้องการความรักที่มั่นคงจากผู้เลี้ยงดูเด็ก อย่างน้อย 1 คน



- **ปัจจัยที่ทำให้การส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้ผลดี**
  1. ให้พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู ครู เข้ามามีส่วนร่วม เป็นความร่วมมือระหว่างภาครัฐและภาคประชาสังคม
  2. สาธิต และให้โอกาสพ่อแม่ ฝึกทักษะ เพื่อเกิดความมั่นใจที่จะทำกับลูก
  3. เปิดโอกาสให้เด็ก ริเริ่ม ค้นคว้า และเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เหมาะสมกับวัย
  4. ทำต่อเนื่องจะได้ผลดี และมีผลระยะยาว
  5. บูรณาการกับกิจกรรมต่างๆ ตามความเหมาะสม ตามโอกาส
  6. ผสมผสานวัฒนธรรมประเพณีการเลี้ยงดูที่มีผลต่อเด็ก กับ การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
  7. ฝึกอบรม แนะนำ สนับสนุน เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในงาน ECD อย่างสม่ำเสมอ
  8. เด็กยิ่งอายุน้อย ยิ่งได้ผลดี
  9. เด็กที่มีภาวะยากลำบาก ยิ่งได้ผลดี เห็นความก้าวหน้าที่ชัดเจน
- **วิธีแนะนำให้พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก**
  1. แนะนำให้ผู้เลี้ยงดูทำกิจกรรมเหล่านี้กับเด็กทุกวัย ถ้าผู้เลี้ยงดูทำบ่อยอยู่แล้วให้แสดงความชื่นชม
    - แนะนำให้ผู้เลี้ยงดูเลียนแบบท่าทางของเด็ก เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี
    - แนะนำให้ผู้เลี้ยงดูมองสบตาเด็ก พูดคุยกับเด็กด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน และอุ้มกอดเด็กบ่อยๆ
    - หากต้องการให้เด็กหยุดการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ ให้ใช้วิธีดึงความสนใจเด็กไปเรื่องอื่น เช่น ขวนเล่นอย่างอื่น เพราะเด็กหันเหความสนใจได้ง่าย อย่าใช้วิธีบังคับให้เด็กหยุดกระทำ
  2. หากเด็กอายุน้อยกว่า 6 เดือน แนะนำให้ผู้เลี้ยงดูทำกิจกรรมเหล่านี้กับเด็กด้วย
    - แนะนำให้ผู้เลี้ยงดูกระตุ้นการเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหวของเด็กด้วยวิธีการเหมาะสมตามวัย โดยใช้สมุดบันทึกสุขภาพเป็นแนวทาง และสังเกตความรู้สึกของเด็ก
    - แนะนำให้ผู้เลี้ยงดูตอบสนองต่อเสียงของเด็ก เลียนแบบท่าทางของเด็ก และสังเกตการตอบสนองของเด็ก
  3. หากเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป แนะนำให้ผู้เลี้ยงดูทำกิจกรรมเหล่านี้กับเด็กด้วย
    - แนะนำให้ผู้เลี้ยงดูเล่น อ่านหนังสือภาพ และพูดคุยกับเด็กบ่อยๆ ด้วยวิธีการเหมาะสมตามวัย โดยใช้สมุดบันทึกสุขภาพเป็นแนวทาง
    - แนะนำให้ผู้เลี้ยงดูเด็กทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก และสังเกตการตอบสนองของเด็ก
    - หากผู้เลี้ยงดูรู้สึกว่าเด็กเรียนรู้ช้า แนะนำให้ผู้เลี้ยงดูทำกิจกรรมร่วมกับเด็กบ่อยขึ้น ดังตารางข้างล่างนี้ พร้อมตรวจการได้ยิน การมองเห็น หากยังสงสัยว่าเด็กจะมีความผิดปกติ ให้ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ



• วิธีสอนลูกให้ฉลาดสมวัย ทำได้ง่าย ดังนี้

เมื่อเด็กอายุ	วิธีเล่นกับเด็ก	วิธีพูดคุยกับเด็ก
แรกเกิด – 1 สัปดาห์	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้ออกาสเด็กมอง ฟัง และขยับแขนขา ตามใจชอบ กอดเด็กและอุ้มเด็กบ่อยๆ</li> <li>• อย่าห่อเด็กแน่นเกินไป จนเด็กขยับตัวไม่ได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สบตา ยิ้ม พูดคุยกับเด็กบ่อยๆ ไม่ว่าจะ เป็นช่วงเด็กดูนมแม่ หรือช่วงเปลี่ยน เสื้อผ้าเด็ก</li> </ul>
1 สัปดาห์ – 6 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เด็กยังชอบมอง ฟัง และขยับแขนขา ตามใจชอบ กอดเด็กและอุ้มเด็กบ่อยๆ</li> <li>• ให้เด็กดูของสีสดใส หรือกริ่งกรัง เด็ก จะได้ฝึกมองตาม ฟังเสียง และคว้าของ</li> <li>• เด็กชอบอมของ เพราะเด็กอยากรู้ว่า มันนิ่มหรือแข็ง อุ่นหรือเย็น</li> <li>• เด็กชอบเล่นข้าวของในบ้านที่สดใส แต่ สะอาด ปลอดภัย ไม่ต้องซื้อของเล่น แพงๆให้เด็ก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สบตา ยิ้ม หัวเราะ พูดคุยกับเด็กบ่อยๆ แล้วเด็กจะคุยด้วย</li> <li>• เล่นเสียงเด็ก และเล่นกับเด็ก ทำให้ เด็กสนุกและมีความสุข</li> <li>• อ่านและเล่าเรื่องจากหนังสือที่มีภาพ สวยๆ และสดใส ให้เด็กฟังบ่อยๆ เด็กชอบมาก</li> <li>• ถึงแม้ว่าเด็กจะพูดไม่ได้ แต่เด็กรู้ว่า คุณแม่-คุณพ่อเข้าใจเสียงอุ-อาของเด็ก ว่าเด็กต้องการอะไร</li> </ul>
6 เดือน – 9 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เด็กชอบเล่นข้าวของในบ้านที่สี สดใส แต่สะอาด ปลอดภัย เด็กจะ เอามาเขย่า ตี เคาะ ทำเสียงต่างๆ หรือ ปล่อยลงพื้น คุณแม่-คุณพ่ออย่าดุเด็กนะ เพราะเด็กกำลังเรียนรู้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พูดคุยกับเด็ก เมื่อเด็กทำเสียงต่างๆ หรือ เรียกชื่อเด็ก เด็กจะได้จำชื่อตัวเองได้</li> <li>• เด็กอยากให้คุณแม่-คุณพ่อ อ่าน หนังสือภาพให้เด็กฟังทุกวัน</li> </ul>
9 เดือน – 12 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เล่นซ่อนของกับเด็ก เด็กอยากรู้ว่ามี นหายไปที่ไหน</li> <li>• เด็กชอบเล่นจ๊ะเอ๋มาก ทำให้เด็ก หัวเราะ และมีความสุข</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เด็กกำลังจดจำคำต่างๆ สอนเด็กเรียกชื่อ สิ่งต่างๆ รอบตัวเด็กด้วย</li> <li>• สอนเด็กให้สวัสดิ และบ้ายบาย</li> <li>• เด็กชอบเสียงอ่าน และเล่านิทานของ คุณแม่-คุณพ่อกันมาก อ่านหนังสือภาพ ให้เด็กฟังทุกวัน</li> <li>• อย่าทิ้งเด็กอยู่คนเดียว เด็กกลัว เด็กจะ รู้สึกปลอดภัย หากได้เห็นหรือได้ยินเสียง คุณแม่คุณพ่อ</li> </ul>



เมื่อเด็กอายุ	วิธีเล่นกับเด็ก	วิธีพูดคุยกับเด็ก
12 เดือน – 2 ปี	<ul style="list-style-type: none"><li>● เด็กชอบเล่นซ้อนของขนาดต่างๆ กัน ซ้อนกันเอาออก เด็กเรียนรู้เรื่องขนาด รูปร่าง และสีต่างๆ ไปด้วยกัน</li><li>● คุณแม่คุณพ่อใช้ของเล่นในบ้านที่สะอาด และปลอดภัยให้เด็กเล่นได้ ไม่ต้องซื้อของเล่นที่แพงๆ ให้เด็ก</li><li>● เด็กกำลังหัดเดิน วิ่ง ฝึกสิ่งใหม่ๆ ช่วยสอนเด็กด้วยและให้กำลังใจเด็ก</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● เด็กพูดได้แล้ว คุณแม่คุณพ่อคุยกับเด็กบ่อยๆ สอนคำต่างๆ ให้เด็กเรียนรู้จากสิ่งรอบๆ ตัวเด็ก</li><li>● ขณะเล่นกับเด็ก พูดคุยและสอนคำต่างๆ ให้เด็กด้วย</li><li>● อ่านหนังสือภาพให้เด็กทุกวัน เพราะเด็กชอบมาก</li></ul>
2 ปี ขึ้นไป	<ul style="list-style-type: none"><li>● สอนเด็กนับหนึ่ง สอง สาม</li><li>● สอนเด็กเรียนรู้เรื่องขนาด รูปร่าง และสีของสิ่งต่างๆ และเปรียบเทียบกัน</li><li>● เด็กชอบของเล่นที่คุณแม่คุณพ่อทำให้มากที่สุด</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● เด็กพูดได้เยอะแยะแล้ว และเด็กชอบถาม อย่ารำคาญเด็ก เพราะเด็กกำลังอยากรู้อะไรต่างๆ รอบตัวเด็ก</li><li>● พูดคุย เล่านิทาน ร้องเพลง และเล่นกับเด็กบ่อยๆ</li><li>● หากเด็กทำผิดพลาดอย่าซ้ำเติมเด็ก ให้กำลังใจเด็กแทน และสอนเด็กว่าอะไรถูก อะไรไม่เหมาะสม</li><li>● เด็กชอบเลียนแบบ ดังนั้นผู้ใหญ่ทั้งหลายต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กด้วย</li></ul>





## การสังเกตและการส่งเสริมพัฒนาการ สำหรับผู้เลี้ยงดูเด็ก

แพทย์หญิงนงนุช ภัทรอนันตนพ

ลักษณะที่สงสัยว่าลูกอาจผิดปกติทางด้านพัฒนาการ ให้พ่อแม่พาลูกไปหาหมอ  
ถ้าพบอาการผิดปกติดังนี้

### การมองเห็น

- ⊃ อายุเดือนแรกไม่จ้องหน้า
- ⊃ อายุ 2 เดือนไม่ยิ้มตอบ
- ⊃ อายุ 3 เดือนไม่มองตาม

### การได้ยิน

- ⊃ อายุ 6 เดือน ไม่หันมองตามเสียงเรียกชื่อ หรือไม่สนใจคนที่มาเล่นด้วย

### การเคลื่อนไหว

- ⊃ อายุ 3 เดือน ไม่ชูคอในท่าคว่ำ
- ⊃ อายุ 4 เดือน ยังไม่เอื้อมมือคว้าสิ่งของใกล้ตัว
- ⊃ อายุ 6 เดือน ไม่พลิกคว่ำพลิกหงาย ไม่สามารถเปลี่ยนมือถือของ จากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง
- ⊃ อายุ 7 เดือน นั่งเองยังไม่ได้
- ⊃ อายุ 9 เดือน มีขาเหยียดเกร็งเวลาตีบคลาน หรือนั่งท่าตัว W
- ⊃ อายุ 1 ปี ยังไม่เกาะเดิน ไม่สามารถใช้มือหยิบของกินเข้าปาก
- ⊃ อายุ 18 เดือน ยังเดินได้ไม่คล่อง
- ⊃ อายุ 2 ปี ยังวิ่งได้ไม่คล่อง

### การรู้จักและใช้ภาษา

- ⊃ อายุ 6 เดือน ส่งเสียงน้อย หรือไม่ส่งเสียงอ้อแอ้โต้ตอบกับผู้เลี้ยงดู
- ⊃ อายุ 1 ปี ยังไม่เลียนท่าทางและไม่เลียนเสียงพูด
- ⊃ อายุ 1 ปีครึ่ง ทำตามคำสั่งง่าย ๆ ไม่ได้ เช่น นั่งลง สวัสดี
- ⊃ อายุ 2 ปี ยังไม่พูด 2 คำต่อกัน เช่น กินข้าว กินนมฯ หรือพูดคำศัพท์ได้น้อยกว่า 20 คำ



## แนวทางการส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัย 0 – 5 ปี

กระบวนการพัฒนาการของเด็ก มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับพัฒนาการของสมอง พบว่า สมองจะมีการพัฒนาอย่างมากตั้งแต่ออยู่ในครรภ์มารดาโดยมีการแบ่งตัวของเซลล์ประสาท และมีการเชื่อมโยงระหว่างเซลล์เหล่านั้น เมื่อแรกเกิดเด็กจะมีพัฒนาการในระดับที่สามารถรับรู้ เรียนรู้ และดำรงชีวิตอยู่โดยมีการช่วยเหลือจากผู้เลี้ยงดู ในช่วงเวลานั้นสมองของเด็กจะต้องพัฒนาต่อไปโดยมีสิ่งสนับสนุน คือ ได้รับอาหารที่เหมาะสม เช่น ได้รับนมแม่ ร่วมกับการเลี้ยงดูในบรรยากาศที่มีการส่งเสริมพัฒนาการให้กับเด็ก ช่วงเวลาที่สมองมีการพัฒนาเร็วมากคือ ช่วง 3 ปีแรกของชีวิต หลังจากนั้นเซลล์สมองจะมีการพัฒนาลดลงหลังเด็กอายุ 5 ปี แต่จะมีการพัฒนาของการเชื่อมโยงระหว่างเซลล์สมองต่อไปอีก ทั้งนี้สมองของเด็กจะมีขนาดเท่ากับสมองของผู้ใหญ่ เมื่อเด็กอายุประมาณ 12 – 15 ปี จึงเป็นความจำเป็นที่ควรส่งเสริมพัฒนาการโดยเฉพาะในเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี

### ทารกแรกเกิด

ให้ความสนใจเมื่อเด็กร้องโดยอุ้มเด็กไว้ เพื่อให้เกิดความอบอุ่นและเชื่อมั่น เมื่อเด็กอยู่ในระยะตื่นสงบ พยายามยิ้ม ทำสีหน้า แลบลิ้น ทำปากจู๋ พุดคุย ร้องเพลง ระหว่างให้ลูกดูดนมแม่ เปลี่ยนผ้าอ้อม อาบน้ำ แสดงความดีใจและชมเชยเมื่อเด็กมีการตอบสนองต่อการกระตุ้นต่างๆ เช่น การเลียนแบบ ทำสีหน้า วาดรูปหน้าคนง่ายๆ หรือนำตุ๊กตาสัตว์มาให้อุ้ม โดยถือห่างจากตาเด็ก 8 – 12 นิ้ว ต้องรอเวลาที่เหมาะสมในการเล่นหรือกระตุ้นเด็ก ใช้นิ้วมือสัมผัสฝ่ามือลูก ไม่ควรใส่ถุงมือให้ลูกตลอดเวลา

### ทารกแรกเกิดถึง 1 เดือน

ในท่านอนหงาย ออกกำลังกายแขนขา ขึ้นลง งอเหยียด และให้ลูกเคลื่อนไหวด้วยตนเอง ในท่าอุ้มให้อุ้มเด็กหันหน้าเข้าหาแม่ (face to face) ตามองตา ในการอุ้มทำพาดบ่า ควรมีคนมาคุยกับเด็ก จัดให้ลูกนอนในท่าคว่ำ พุดคุย ส่งเสียงซักชวน เขย่าของเล่นที่มีเสียงเหนือศีรษะเพื่อให้ลูกสนใจเงยหน้ามอง เวลาร้องให้รีบอุ้มทันที ลูบไล้สัมผัส โอบอุ้มเด็กบ่อยๆ ไม่ต้องกลัวว่าเด็กจะติดมือ หากของสีสดใส่ให้มองดู พุดถึงสิ่งที่กำลังทำกับลูกเสมอ เช่น อาบน้ำ ใช้นิ้วมือสัมผัสฝ่ามือลูก ไม่ควรใส่ถุงมือให้ลูกตลอดเวลา

### เด็กวัย 1 – 2 เดือน

อุ้มเด็กบ่อยๆ พุดคุย ลูบไล้ตัวเด็กบ่อยๆ จับเด็กนั่งหลังพิงอก อุ้มให้ดูสิ่งต่างๆ รอบตัว ให้เด็กนอนคว่ำบ้าง หงายบ้าง ส่งเสียงเรียกเด็ก หรือจับของเขย่าให้เด็กมอง หาที่มาของเสียง แววน mobile ให้เด็กหัดคว้าจับ ร้องเพลง พุดถึงสิ่งที่กำลังทำกับลูกเสมอ เช่น อาบน้ำ



## เด็กวัย 2 – 3 เดือน

ให้เด็กนอนคว่ำหัดยกศีรษะ ให้เด็กคว้าจับสิ่งของ และเล่นของเขย่าที่มีเสียงดัง พุดคุยเล่น หัวเราะทำท่าทางต่างๆ โดยให้เด็กเล่นด้วยและให้เด็กเล่นมือ คุณนี้ รับรู้ความต้องการ เมื่อเด็กส่งสัญญาณบอก เช่น การร้องเพื่อให้อุ้ม ร้องเมื่อหิว เปียกฉะ บอกให้เด็กรับรู้ว่าคุณรอบข้างเขาเป็นใคร ชยับแขน ขา นวดสัมผัสให้เด็กบ่อยๆ พุดถึงสิ่งที่กำลังทำกับลูกเสมอ เช่น อาบน้ำ

## เด็กวัย 3 – 4 เดือน

ทักทาย เรียกชื่อลูกทุกครั้งที่พบกัน จัดที่ปลอดภัยให้ลูกนอนคว่ำ นำของเล่นที่มีเสียงสีสดใสเขย่าเหนือศีรษะลูก ให้ลูกสนใจเงยหน้าขึ้นมอง ท่านอนหงายให้หัดตะแคงตัว ท่านอนคว่ำหัดยกหัวและอกให้พ้นพื้นโดยเอาแขนยัน ให้มองของสีสดใสที่อยู่ตรงหน้า พยายามเอื้อมจับ หัดเอามือทั้ง 2 ข้างมาประสานกันตรงกลางลำตัว เขย่ากริ่งกริ่งหรือของเล่นสีสดใส ให้ลูกสนใจมอง ค่อยๆ เคลื่อนของเล่นจากข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่ง ให้ลูกมองตาม จากนั้นแตะที่หลังมือลูก กระตุ้นให้ลูกจับ พุดคุยสัมผัสและเล่นกับลูกบ่อยๆ พุดคุยโต้ตอบและหยุดฟัง เพื่อรอจังหวะให้ลูกส่งเสียง

## เด็กเด็กวัย 4 – 5 เดือน

ทำเช่นเดียวกับก่อนหน้านี้อีกและชี้ชวนให้มองตามสิ่งของที่เคลื่อนไหว ให้เด็กจับ mobile ให้เคลื่อนไหวไปมาให้เด็กลากของเล็กๆ ที่ผูกเชือกไว้เข้าหาตัว ให้เด็กหัดพลิกคว่ำหรือหงาย ร้องเพลง พุดคุย ทักทายเด็กด้วยชื่อของลูก หัดให้เด็กหยิบจับสิ่งของขนาดต่างๆ กัน

## เด็กวัย 5 – 7 เดือน

พุดคุยกับเด็กบ่อยๆ ให้เด็กเล่นกับกระจก ให้เด็กมองตามของตก เล่นหาของที่มีผ้าคลุมไว้บางส่วน ให้ถือของเล็กๆ ไว้ในมือ ข้างละ 1 ชิ้น หัดให้เปลี่ยนมือถือของ หัดให้เด็กพลิกคว่ำ พลิกหงายจับนั่งฟังเบาๆ ให้นั่งโดยใช้มือยัน และหัดคืบไปหาสิ่งของที่วางล่อไว้ข้างหน้า

## เด็กวัย 7 – 9 เดือน

อุ้มลูกให้น้อยลง ปล่อยให้ลูกนั่งเล่นเอง และหัดคลานไปหาสิ่งของต่างๆ เล่นจะเอื้อมแตะ หัดให้หยิบจับสิ่งของเล็กๆ ด้วยนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ แล้วเอาเข้าปาก เล่นปาของลงพื้นให้เกิดเสียงดัง หัดให้เลียนเสียงสูง ต่ำ ตามที่ผู้ใหญ่สอน เรียกชื่อเด็กบ่อยๆ เพื่อให้รู้จักชื่อตนเอง สอนให้รู้จัก พ่อ แม่ การพุดให้เด็กฟังต้องพุดช้าๆ ชัดเจน และบ่อยๆ โดยกระตุ้นให้เด็กมองปาก เมื่อพบปะกับผู้อื่นที่แปลกหน้า ควรอุ้มลูกไว้ให้รู้สึกอุ่นใจและให้เวลาลูกทำความคุ้นเคย



## เด็กวัย 9 – 11 เดือน

สอนให้หยิบจับของด้วยนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้บ่อยๆ จนคล่อง ให้เด็กหัดดื่มน้ำจากแก้ว หัดหยิบอาหารเข้าปากเอง เช่น ข้าวสุก ฟักทองต้ม สอนให้รู้จักถ้วยต่างๆ บนใบหน้า โดยทำท่าทางให้เด็กเลียนแบบ เช่น ทำปากจู๋ ทำตาหยี สอนให้ลูกแสดงท่าทาง เช่น ชี้เมื่ออยากได้สิ่งของ หัดให้ปล่อยของเมื่อขอ และฝึกทำบ่อยๆ ให้โอกาสหยิบจับดินสอขีดเขียน จัดพื้นที่ให้ลูกกลาน และหัดให้เดินเกาะเฟอร์นิเจอร์และงูเดินอย่างปลอดภัย

## เด็กวัย 11 – 12 เดือน

จัดหาสถานที่ปลอดภัย พื้นราบเรียบให้ลูกหัดตั้งไข่ ยืนทรงตัวและเดินเอง หัดหยิบจับสิ่งของ ให้ลูกถือของมือละชิ้น แล้วกระตุ้นให้ลูกนำมาเคาะกัน โดยแม่อาจทำให้ดูเป็นตัวอย่าง สิ่งที่ไม่ควรทำให้บอกทุกครั้ง เป็นตัวอย่างสอนให้ลูกเลียนแบบในท่าทางต่างๆ เช่น ไขว่โบกมือ หอมแก้มและชมเชยเมื่อลูกทำได้ หัดกินอาหารด้วยตนเอง และกินอาหารร่วมกับผู้ใหญ่ หัดให้ช่วยตนเองในการแปรงฟัน ถอดเสื้อผ้า และสอนให้รู้จักคนในครอบครัว

## เด็กวัย 1 – 1½ ปี

หาที่ปลอดภัยให้ลูกได้ปีนป่าย วิ่งเล่นอย่างอิสระ ชี้ให้ดูส่วนต่าง ๆ ของใบหน้า และร่างกาย พูดชื่อสิ่งของในบ้านและสิ่งต่างๆ แวดล้อมตัวเด็ก สอนให้ร้องเพลง เดินตามจังหวะ ทำท่าประกอบ สอนให้ลูกรู้จักการปฏิเสธ เช่น สายหน้าหรือพูดคำว่าไม่ หัดกินอาหารด้วยช้อน โดยให้ลูกจับช้อน ช่วยจับมือลูกตักอาหารเข้าปาก ช้อนที่ใช้ควรเป็นช้อนเล็ก ๆ ขอบมนไม่คม หัดให้ดื่มน้ำจากแก้วที่ล้นน้อย หัดถอดกางเกง และหัดใส่กางเกง สอนให้ลูกบอกเวลาจะอุจจาระ หรือปัสสาวะ สอนให้ดูรูปจากหนังสือ สอนให้เด็กขีดเขียนด้วยดินสอ

## เด็กวัย 1½ - 2 ปี

ชวนลูกเล่นเตะบอล โยนบอล เล่านิทานสั้น ๆ ประกอบภาพหรือท่าทาง และชี้ชวนให้ลูกเปิดหาภาพในหนังสือ หัดให้ดูหนังสือ และพลิกทีละหน้า ให้เข้าห้องน้ำ ค่อย ๆ หัดให้ถอดกางเกงเวลาจะอุจจาระหรือปัสสาวะ หัดให้กินอาหารด้วยตนเอง พูดคุยซักถามให้เด็กตอบ สอนให้รู้จักสีและจำนวน ให้หัดขีดเขียนรูปกากบาท และวงกลม ชักชวนให้ต่อแท่งไม้เป็นรูปทรงต่าง ๆ

## เด็กวัย 2 – 3 ปี

ส่งเสริมกิจกรรมกลางแจ้ง การวิ่งเล่น การเข้ากลุ่มกับเด็กอื่น ฝึกหัดการขีดเขียน ค่อยๆ ฝึกให้ลูกช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน เช่น กินข้าว อาบน้ำ แต่งตัว จนลูกสามารถทำตัวเอง และสอนลูกให้บอกเวลาจะถ่ายอุจจาระ พูดคุยให้ลูกรู้ว่าขณะนี้ลูกมีอารมณ์อย่างไร เช่น



โกรธ ดีใจ สอนให้รักการอ่าน โดยมีคนทำเป็นตัวอย่าง มีหนังสือที่เหมาะสมและสอนให้รู้จักการแบ่งปัน พุดคุยกับลูกถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ให้ลูกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ รับฟังและตอบคำถามของลูกด้วยความสนใจ ให้ลูกขีดเขียนอย่างอิสระและพุดคุยถึงสิ่งที่วาด ลากเส้นตามแนวตั้งให้ลูกดูแล้วให้ทำตาม ขวนเล่นต่อภาพ 3 - 4 ชิ้น สอนให้รู้จักขนาดใหญ่เล็กสั้นยาว มากน้อย

### เด็กวัย 3 - 4 ปี

เปิดโอกาสให้ลูกลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยพ่อแม่ดูแลความปลอดภัยและเหมาะสม ฝึกเดินลงบันไดเองโดยพ่อแม่ดูแลให้ปลอดภัย ให้ลูกได้มีโอกาสเล่นกับเด็กอื่นโดยมีกติกาง่าย ๆ ฝึกให้รู้จักรอคอยและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกให้ลูกไปห้องส้วมเอง ทำความสะอาดร่างกายและให้ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องส้วม พุดคุยถามตอบ สนับสนุนให้ลูกสังเกตสิ่งรอบตัวและเล่าเรื่องตามที่พบเห็น ฝึกให้เด็กจับดินสอขีดเขียน วาดรูปวงกลมและสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ชมเชยเมื่อลูกทำได้ สอนให้รู้จักจำนวน 1 - 3

### เด็กวัย 4 - 5 ปี

ฝึกมารยาททางสังคมให้ลูก เช่น การไหว้แสดงความเคารพผู้ใหญ่ ขอบคุณ ขอโทษ ให้ลูกได้เล่นกับเด็กคนอื่น ๆ มากขึ้น เปิดโอกาสให้ลูกได้เลือกเสื้อผ้าใส่เองและติดกระดุมเองทุกครั้ง พ่อแม่ควรมีเหตุผลกับลูก เช่น อธิบายเหตุผลว่าทำไมจึงไม่ให้เล่นและสอนว่าควรแก้ปัญหาอย่างไร ฝึกการหัดนับสิ่งของ หยิบของตามจำนวน ชี้ชวนให้ลูกดูและพุดคุยถึงสิ่งต่าง ๆ และธรรมชาติ รอบ ๆ ตัว ส่งเสริมให้ลูกได้แสดงความรู้สึกของตนเอง ถ้าลูกไม่พุดบางครั้งพ่อแม่อาจต้องพุดสะท้อนความรู้สึกของลูก เช่น ลูกกำลังโกรธที่ลูกเพื่อนแย่งของเล่น อ่านหนังสือให้ฟังบ่อย ๆ สังเกตการจับดินสอของลูก และจับแบบถูกต้องให้ดูเป็นตัวอย่าง วาดรูปสีเหลี่ยมให้ดูและให้ลูกวาดตาม ขวนเล่นเกมส์ เช่น เข่งขาเดียว โดยให้ลูกกระโดดขาเดียวไล่จับผู้อื่น เล่นตังเก เป็นต้น



## ปัญหาพฤติกรรมในเด็กปฐมวัย และการจัดการ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทย์หญิงศิริกุล อิศรานุรักษ์

ด้วยความเยาว์วัยของเด็กทำให้เด็กมีกลไกและกระบวนการทางจิตใจที่ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ดังนั้น เมื่อเกิดความคับข้องใจ ทำให้เด็กมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจนั้น ในรูปแบบพฤติกรรมต่างๆ หากผู้เลี้ยงดูไม่เข้าใจ และตอบสนองต่อพฤติกรรมเหล่านี้ไม่ถูกต้อง จะทำให้พฤติกรรมดังกล่าวเป็นปัญหารุนแรงขึ้น จนกลายเป็นพยาธิสภาพทางอารมณ์และพฤติกรรม ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยได้แก่

### 1. การดูดนิ้ว (Thumb – sucking)

เด็กแรกเกิดถึง 2 ปี การดูดนิ้วถือว่าเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้ตามปกติ หลังอายุ 2 ปี เด็กจะค่อยๆ เลิกดูดนิ้วไปเอง บางคนอาจจะดูดนิ้วต่อไป โดยเฉพาะเวลาก่อนนอนจนถึงอายุ 5-6 ปี ได้ แต่ถ้าเด็กดูดนิ้วอย่างมาก มักจะเกิดจากเด็กไม่ได้รับการเอาใจใส่ มีอารมณ์ตึงเครียด หวาดกลัว หรือเด็กขาดรัก ควรได้รับการแก้ไข นอกจากนั้น การดูดนิ้วอย่างมากจะมีผลต่อฟัน เช่น การสบฟันผิดปกติ เพดานปากผิดปกติ กระดูกหน้าผกผิดปกติ การติดเชื้อ เป็นต้น

**วิธีแก้ไข** ทำความเข้าใจผู้เลี้ยงดูเด็กว่าในระยะ 2 ปีแรก เป็นพฤติกรรมปกติได้ ไม่มีอันตรายใดๆ ไม่ควรกังวลหรือลงโทษ เปลี่ยนเป็นให้ความรัก ความเอาใจใส่ ดูแลตามปกติ เด็กจะค่อยๆ เลิกพฤติกรรมไปเอง อาจหากิจกรรมอื่นๆ ทำร่วมกัน เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ให้เด็กเอามือออกจากปาก จะทำให้เด็กค่อยๆ เลิกพฤติกรรมนี้ได้ด้วยดี

### 2. การร้องงอหายใจ (Breath holding spells)

อาการร้องงอหายใจ คือการร้องอย่างมาก แล้วกลั้นหายใจ นิ่งเงียบไป เด็กจะมีอาการเขียวรอบริมฝีปาก แขนขาอ่อนแรง เป็นเวลาประมาณ 20 วินาที แล้วเด็กจะหายใจเข้าแรงพร้อมร้องเสียงดัง แล้วเริ่มต้นหายใจใหม่ อาการเขียวหน้าและริมฝีปากจะหายเป็นปกติ อาการนี้พบได้ตั้งแต่เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป และมักจะหายไปเมื่ออายุ 3-4 ปี เป็นปฏิกิริยาที่แสดงอารมณ์โกรธจนเกินควร หรือตกใจ หรือเจ็บปวด

**วิธีแก้ไข** อธิบายให้ผู้ดูแลเข้าใจถึงกลไกของการเกิดอาการร้องงอหายใจ เมื่อเด็กมีอาการ ควรจัดให้เด็กอยู่ในท่าปลอดภัยหรืออุ้มไว้ ไม่ตื่นตระหนก อย่าให้เด็กล้มหัวฟาดพื้น สิ่งที่ต้องคำนึงประการหนึ่งคือต้องแยกจากอาการชัก



### 3. พฤติกรรมอาละวาด หรือการโกรธ ฝ่ามือ ฝ่าเท้า (Temper Tantrums)

เป็นอาการแสดงอารมณ์โกรธของเด็กอายุ 2 ปี จนถึงอายุ 4-5 ปี มักเกิดขึ้นเมื่อเด็กถูกขัดใจ ถูกบังคับ ถูกห้าม ไม่สมหวัง เด็กจะกรีดร้องเสียงดัง ทั้งตัวนอนดิ้นกับพื้น เหวี่ยงแขนขา ถีบเตะ ทบตี กัด ขว้างปาข้าวของ อาการอาจเกิด 2-3 นาที หรือนานเป็นชั่วโมงได้ มักเกิดในเด็กที่ถูกเลี้ยงดูด้วยการตามใจมากเกินไป จนเด็กไม่ได้เรียนรู้ในการระงับหรือควบคุมอารมณ์ หรือการรอคอย เด็กมักใช้อาการนี้เรียกร้องความสนใจ และทำให้ผู้ใหญ่ยินยอม พฤติกรรมนี้ควรหมดไป เมื่อเด็กเข้าสู่วัยประถมศึกษา

**วิธีแก้ไข** ผู้ดูแลเด็กต้องไม่แสดงอาการตื่นตกใจ และรีบให้ของที่เด็กต้องการ หรือโอ้อวดใจเกินควร ให้แสดงอาการเฉยต่อเด็ก พุดคุยกับเด็กอย่างสงบ เพียงแต่ระงับไม่ให้เกิดอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บ ไม่ดุเ็ดต๊ะโระ หรือทบตีเมื่อเด็กมีอาการ เมื่อเด็กสงบลงพุดคุยอธิบายเหตุผลให้เด็กเข้าใจตามวัยของเด็ก ให้เด็กเรียนรู้ว่าการแสดงอาการดังกล่าวไม่มีประโยชน์ หากเด็กทำร้ายคนอื่นหรือขว้างปาข้าวของต้องจับเด็กให้หยุดพฤติกรรมนั้นทันที อาการจะค่อยๆ หายไป และต้องเลิกตามใจเด็กอย่างไม่มีเหตุอันควร สอนให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์ และแสดงออกที่เหมาะสม เช่น การพุดคุย สอบถาม บอกถึงความรู้สึก ให้แรงเสริมทางบวก ชื่นชมพฤติกรรมที่ดีของเด็ก ผู้ใหญ่ทุกคนรอบตัวเด็กต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ในการควบคุมอารมณ์เช่นกัน และปฏิบัติต่อเด็กในแนวทางเดียวกัน

### 4. การเล่นอวัยวะเพศ (Playing with genitalia)

การเล่นอวัยวะเพศอาจพบได้ตั้งแต่ปลายขวบปีแรก เกิดจากเด็กบังเอิญใช้มือถูบริเวณอวัยวะเพศแล้วรู้สึกพอใจ จึงเกิดการเรียนรู้ ไม่ใช่เป็นความรู้สึกทางเพศ จะพบบ่อยในเด็กที่ถูกทอดทิ้ง หรืออาจเกิดจากการระคายเคืองบริเวณอวัยวะเพศ ทำให้เด็กเกา แล้วกระตุ้นความรู้สึกพอใจ หรืออาจเกิดจากผู้ดูแลเด็กทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกพอใจ และทำต่อเนื่อง หรืออาจเกิดจากการเลียนแบบอาการที่เห็นผู้ใหญ่ทำ ซึ่งต้องจัดการอย่างเหมาะสม

**วิธีแก้ไข** ถ้าเด็กเล่นอวัยวะเพศจากความบังเอิญหรือทำเป็นครั้งคราว เด็กจะเลิกไปเอง เมื่อเห็นเด็กเล่นอวัยวะเพศ ไม่ควรดุด่าหรือทำโทษทางกายต่อเด็ก ให้ใช้การเบี่ยงเบนความสนใจเด็กไปยังเรื่องอื่น เช่น ชวนเด็กเล่น อ่านหนังสือ ร้องเพลง เล่นิทาน เป็นต้น และสืบสาวสาเหตุว่าเด็กมีพฤติกรรมนี้เพราะเหตุใด และปรับแก้สาเหตุดังกล่าว

### 5. พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior)

ความก้าวร้าวคือการที่คนๆ หนึ่งมีความตั้งใจที่จะทำร้ายคนอื่นคนหนึ่ง หรือทำลายสิ่งของ พบได้ตั้งแต่เด็กอายุ 2 ขวบ มักแสดงความก้าวร้าวโดยการทำร้ายเด็กอื่น



เพื่อแย่งของเล่น เมื่อเด็กโตขึ้น ได้รับการอบรมสั่งสอนให้ควบคุมอารมณ์ได้ พฤติกรรมนี้ก็จะลดลง สาเหตุพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากการได้รับแรงเสริม เช่น เด็กมีพฤติกรรมดั่งกล่าว แทนที่ผู้ดูแลจะอบรมสั่งสอนแนะนำให้เลิกพฤติกรรม กลับแสดงความพึงพอใจ ทำให้เด็กคิดว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม หรืออาจจะเกิดจากการเลียนแบบจากผู้ใหญ่ที่แสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าว

**วิธีแก้ไข** เมื่อเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำลายข้าวของ ให้เด็กหยุดพฤติกรรมนั้นทันที ด้วยท่าที่สงบและหนักแน่น ไม่ดุด่าหรือลงโทษทางกายต่อเด็ก หรือบังคับเด็ก หากเป็นพฤติกรรมที่ทำร้ายคนอื่น ให้แสดงความสนใจผู้ที่ถูกกระทำ แต่ไม่ใช่อารมณ์หรือดุด่าเปรียบเทียบกับเด็ก เมื่อเด็กหยุดพฤติกรรม แสดงความชื่นชมให้กำลังใจ หลังจากเด็กสงบจึงตักเตือนเด็ก และสอนให้เด็กเรียนรู้ของผลเสียจากการกระทำดังกล่าว เช่น ถ้าแย่งของเพื่อน กัดเพื่อน จะไม่มีใครเล่นด้วย สอนให้รู้ว่าเด็กคนอื่นก็มีความรู้สึกและต้องการเช่นกัน ฝึกวินัยง่ายๆ เริ่มที่บ้าน เช่น การแบ่งปัน การรอคอย

## 6. เด็กชนและดื้อ

เด็กชนและดื้อเป็นเรื่องที่ผู้ดูแลเด็กมักจะบ่นกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขบ่อยๆ คงต้องพิจารณาให้รอบคอบ เพราะเด็กช่วงปฐมวัยเป็นวัยที่มีพัฒนาการก้าวหน้าโดยลำดับ ทั้งการเจริญเติบโตของสมอง อวัยวะ และกล้ามเนื้อต่างๆ ทำให้เด็กสนใจที่จะค้นคว้าและสำรวจสิ่งต่างๆ รอบตัวอยู่ตลอดเวลา จึงดูเหมือนไม่อยู่นิ่ง ชน และเด็กวัยนี้ยังไม่เข้าใจหรือมีความคิดเชิงเหตุเชิงผลที่สลับซับซ้อน จึงดูเหมือนไม่สนใจคำสั่งห้ามต่างๆ ของผู้ดูแล คือ ดื้อในสายตาผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นการตีความหมายของผู้ใหญ่ที่เด็กไม่มีพฤติกรรมตามที่ตนเองต้องการว่าเป็นเด็กชนและดื้อ หรืออาจเกิดจากสัมพันธ์ภาพที่ไม่ดีต่อกันระหว่างเด็กกับพ่อแม่ และการเอาชนะซึ่งกันและกัน

**วิธีแก้ไข** ผู้ดูแลเด็กต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็กที่ต้องการสำรวจศึกษาสิ่งรอบตัว เพื่อการเรียนรู้ต่อยอดในโอกาสที่เติบโตขึ้น ผู้ดูแลเด็กจึงต้องตอบสนองความต้องการของเด็กตามวัย ให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ และสร้างสรรค์ ไม่บังคับเด็กจนเกินไป และเล่นกับเด็กด้วยของเล่นที่ปลอดภัยและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก รวมทั้งป้องกันและระงับการบาดเจ็บและอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ ให้เด็กอยู่ในสายตาตลอดเวลา อย่าทิ้งเด็กไว้โดยลำพังเด็ดขาด ที่สำคัญต้องไม่ตามใจเด็กจนเคยตัว นึกอยากอะไรต้องได้ทุกอย่าง ทำให้ขาดวินัยและมีพฤติกรรมก้าวร้าวในที่สุด

หากเด็กมีลักษณะชนมาก ไม่อยู่นิ่งเลย อาจต้องตรวจเพิ่มเติมว่าเด็กมีปัญหาเกี่ยวกับสมาธิสั้นหรือไม่ โดยปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ซึ่งอาการที่สำคัญของเด็กสมาธิสั้นจะแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ





- (1) อาการชุนมากกว่าปกติ ชุนแบบไม่อยู่นิ่ง ลูกลี้ลุกตลอดเวลา
- (2) อาการสมาธิสั้น เด็กจะวอกแวกง่าย ไวต่อสิ่งเร้าภายนอกทำให้เด็กเสียสมาธิ และอาจจะเกิดจากสิ่งเร้าภายในทำให้เด็กมีอาการเหม่อลอย นิ่งเฉยๆ เป็นระยะเวลานาน ทำให้เด็กทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จ หรือต้องใช้เวลาเวลานาน ต้องคอยจ้ำจี้จ้ำไชจึงจะสำเร็จลุล่วงได้
- (3) อาการหุนหันพลันแล่น แสดงออกในลักษณะรอคอยไม่เป็น รีบเร่งจนเกิดอุบัติเหตุ ต่อตัวเด็กได้ง่าย

## 7. เด็กหิบบของเพื่อนมาเป็นของตนเอง

เด็กช่วงปฐมวัยยังไม่เข้าใจความเป็นเจ้าของของสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อเด็กเห็นอะไรที่พึงพอใจก็อาจจะหิบบมาเป็นของตนเองหรือมาเล่น จนดูเหมือนมีพฤติกรรมขโมยของเพื่อน หรือแย่งของเพื่อน ถึงแม้เด็กจะยังไม่เข้าใจในเรื่องนี้ ผู้ดูแลเด็กต้องยุติพฤติกรรมนี้ทันที เพราะจะมีผลเสียต่อพฤติกรรมทางอารมณ์ สังคม และจริยธรรมของเด็กในอนาคต

**วิธีแก้ไข** ผู้ดูแลเด็กหยุดพฤติกรรมเหล่านี้ด้วยความสงบ นุ่มนวล ไม่ลงโทษทางกายหรือวาจาที่รุนแรงต่อเด็ก อธิบายให้เด็กเข้าใจอย่างง่ายว่าการแบ่งปันทำให้เรามีเพื่อนเล่นด้วย การเอาของเพื่อนมาทำให้เพื่อนเสียใจ หากใครเอาของเราไปบ้าง เราก็เสียใจเช่นกัน และให้เด็กนำสิ่งของเหล่านั้นคืนเพื่อนโดยเร็ว และขอโทษเพื่อน ผู้ดูแลเด็กแสดงความพึงพอใจหรือชื่นชมเมื่อเด็กได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่สำคัญผู้ดูแลเด็กและผู้ใหญ่ทุกคนที่อยู่รอบตัวเด็ก ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเห็นอย่างสม่ำเสมอ

## 8. เด็กพูดคำหยาบ

เด็กปฐมวัยเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ ทั้งทางกายและวาจาจากผู้เลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเฉพาะโทรทัศน์ ด้วยความเยาว์วัย เด็กไม่สามารถวิเคราะห์ได้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวเหมาะสมหรือไม่ เมื่อเด็กเห็นหรือได้ยิน ก็จะซึมซับไว้ หากเห็นต่อเนื่องประจำ ก็จะสร้างเป็นบุคลิกภาพของตนเอง ดังนั้นการที่เด็กพูดคำหยาบเวลาไม่พอใจ หรือเวลาเล่นกับเพื่อนล้วนเกิดจากการเลียนแบบผู้ใหญ่ที่ทำให้เห็นเป็นประจำ ทั้งในชีวิตประจำวันและสื่อต่างๆ โดยเฉพาะโทรทัศน์ ซึ่งเห็นทั้งภาพได้ยินทั้งเสียง

**วิธีแก้ไข** ผู้ดูแลเด็กหรือผู้ใหญ่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้คำพูดวาจาที่เหมาะสม เด็กต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรให้ดูโทรทัศน์ เพราะไม่ได้ช่วยส่งเสริมพัฒนาการเด็ก กลับมีผลเสียต่อสมาธิเด็กและพัฒนาการด้านภาษา เด็กอายุมากกว่า 2 ปี หากดูโทรทัศน์ ผู้ดูแลเด็กควรเลือกรายการที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ดูไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง และผู้ใหญ่ต้องนั่งดูกับเด็กเพื่อช่วยอธิบายต่อยอดความคิดสร้างสรรค์แก่เด็ก หากเด็กพูดคำหยาบ ไม่ว่าจะพูดกับใคร



ก็ตาม ต้องทักท้วงและตักเตือนทันที และสอนว่าไม่ควรเอาแบบอย่างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเหล่านั้น

## 9. พฤติกรรมอิจฉา

อารมณ์อิจฉาเป็นอารมณ์พื้นฐาน เด็กแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เด็กแสดงท่าทางไม่พอใจ เมื่อผู้ดูแลให้ความสนใจเด็กอื่นหรือน้อง หรือรู้สึกที่ตัวเองขาดความสำคัญ โดยแสดงกิริยาท่าทาง วาจาออกมา เช่น เอาตัวเข้ามาแทรก ดึงลากผู้ใหญ่ออกมา ส่งเสียงเรียกร้องความสนใจ และบางครั้งอาจกระทำรุนแรงทางกายต่อเด็กอื่นหรือน้องได้ หรือมีพฤติกรรมถดถอยจากการเห็นผู้ดูแลเอาใจใส่น้องที่เล็กกว่า เช่น ทำเสียงพูดไม่ชัด อ้อแอ้แบบน้อง หรือทำท่าทางเป็นเด็กทารก เป็นต้น มักพบในช่วงอายุ 2-4 ปี

**วิธีแก้ไข** ผู้ดูแลเด็กต้องไม่แสดงความลำเอียง ปฏิบัติต่อเด็กทุกคนด้วยความรักและเอาใจใส่ หากเด็กทะเลาะกัน ต้องไม่เลือกเข้าข้างคนใดคนหนึ่ง อธิบายให้เด็กเข้าใจว่าการทะเลาะกันไม่มีประโยชน์ ทำให้เราไม่มีเพื่อนเล่น หากเกรงว่าเด็กจะอิจฉาน้อง ควรเตรียมตัวเด็กแต่เนิ่นๆ ว่าจะมีน้องใหม่ และเด็กเป็นพี่ซึ่งมีความสามารถในการดูแลน้องด้วย ไม่ล้อเลียนว่าเด็กจะตกอันดับ เปลี่ยนเป็นให้ความสำคัญแก่เด็ก เพราะเป็นพี่ที่จะต้องทำอะไรหลายอย่างให้น้องได้



## ปัญหาการกิน...การนอน และแนวทางแก้ไข

แพทย์หญิงนงนุช ภัทรอนันตนพ

### ปัญหาเมื่อข้าว เบื่อผัก ชอบขนมหวาน

พบบ่อยในเด็กปฐมวัย เกิดได้ในเด็กที่มีพัฒนาการปกติ หรือในเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม เช่น การขาดการกระตุ้นพฤติกรรมกินที่เหมาะสม การให้อาหารที่เหมาะสมล่าช้ากว่าวัย ความเข้าใจผิดว่าต้องให้นมเป็นหลัก ถึงแม้ว่าเด็กอายุเกิน 1 ขวบแล้ว เป็นต้น หรือเด็กที่ไม่สบาย

### การแก้ไขเด็กที่รับประทานยาก

1. ค่อยๆ ปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เริ่มอาหารแข็งชนิดที่นิ่มและนุ่มก่อน แล้วเปลี่ยนเป็นอาหารที่เหนียวขึ้นและแข็งมากขึ้น สังเกตการตอบสนองรับอาหารของเด็กไม่ให้เครียด ไม่บังคับ เพราะจะเกิดการต่อต้านได้
2. ชมเชย เมื่อเด็กรับประทานอาหารใหม่ๆ จะทำให้เด็กมีกำลังใจในการเรียนรู้ชนิดใหม่ๆต่อไป
3. ถ้าเป็นผักควรเริ่มจากนิ่มมากๆ ก่อน เช่น ฟักต้ม ผักกาดขาวต้มเปื่อย นอกจากนี้ ผักใบเขียวที่มีกลิ่นพวยยามฝักให้ชิน จะได้ไม่ต่อต้านผักใบเขียวเมื่อโตขึ้น
4. ขนมหวาน ไม่ควรให้เด็กเคยชินกับการกินน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้กล่อง ขนมหวาน อาจให้ได้เป็นครั้งคราวในปริมาณน้อยๆ และสอนให้เด็กทำความสะอาดฟันและช่องปากทุกครั้งหลังกิน

### ปัญหาการนอน

ทารกแรกเกิด 1-2 เดือนแรก จะตื่นบ่อย กินบ่อย เนื่องจากวงจรการนอนยังไม่เป็นระบบ ตื่นแล้วกิน กินแล้วนอน ทั้งกลางวัน กลางคืน รวมเวลาดอนเฉลี่ยประมาณ 16-18 ชั่วโมงต่อวัน และนอนในตอนกลางวันพอๆ กับนอนในตอนกลางคืน ทารกควรนอนนาน กลางคืนได้ติดต่อกัน 5 ชั่วโมงขึ้นไป หรือนอนหลับถึงเช้าได้ ไม่ควรเกินอายุ 6 เดือน เป็นไปได้ถ้าเข้าใจการจัดการการนอนวัยทารก

#### 1. เวลาพาเด็กเข้านอน/ตื่นนอน

การพาเด็กเข้านอนเป็นเวลา และตื่นเป็นเวลา ช่วยให้เด็กชิน และเสริมให้วงจรการนอนของเด็กให้แน่นอนกิจกรรม กิจวัตร ก่อนนอน เช่น ร้องเพลง เล่านิทาน คุยกันก่อนนอน ถ้าสม่ำเสมอเด็กจะซึมซับและเรียนรู้



## 2. ฝึกหัดให้เด็กหลับด้วยตัวเอง

โดยให้นอนในที่นอนของตัวเองทุกวัน ถ้าจะอุ้มเด็กก่อนนอน ให้วางเด็กบนที่นอน ขณะที่วางแต่ยังไม่หลับแล้วปล่อยให้หลับเอง โดยไม่อุ้มก่อก้อม หรือให้ดูคนมจนหลับ ถ้าพ่อแม่อุ้มหรือก่อก้อมเด็กจนหลับ เมื่อเด็กตื่นมากลางดึกก็จะชิน ก็ต้องการคนมาอุ้มไม่สามารถหลับต่อด้วยตัวเองได้

ถ้าตื่นมากลางคืน ร้องไห้ อุ้มได้บ้าง แต่ไม่อุ้มมาก ไม่อุ้มตลอด ไม่พูดคุยมานักค่อยๆ ปล่อยให้หลับเอง อาจหาของเล่นที่เด็กชอบพาเข้านอน เช่น ตุ๊กตา

## 3. การตอบสนองต่อพฤติกรรมการนอนของเด็ก

ถ้าเด็กนอนนานๆ ได้เอง แสดงว่าเด็กสามารถปรับวงจรการนอนเป็นระบบได้เร็ว ซึ่งเป็นเรื่องปกติ ไม่ต้องปลุกเด็กให้กินนม ถ้าตื่นมากลางคืน ร้องนิดหน่อย อย่าเพิ่งรีบให้นม รอดูสักพัก ถ้าหิวจริงก็ให้นม ไม่พูด คุย เล่นกับเด็กกลางดึก การนอนกลางวันของเด็กไม่ควรเกิน 2-3 ชั่วโมงต่อครั้ง

## 4. มืออาหาร

จำนวนมือนมเด็กทั่วไปหลังอายุ 2 เดือนจะประมาณวันละ 6-8 มื้อ เพราะกระเพาะอาหารจะใหญ่ขึ้น อายุ 6 เดือน กินอาหารตามวัย 1 มื้อ ควรได้รับนมประมาณ 5 มื้อ ห่างกัน 3-4 ชั่วโมง ไม่จำเป็นต้องมากกว่านี้ ลดนมมื้อดึก หรือเลิกให้ได้ก่อนอายุ 6 เดือน กลางคืนถ้าจะกินพอหายหิว

## 5. บรรยากาศการนอน

สร้างบรรยากาศกลางวัน ก็กลางวัน กลางคืนก็กลางคืน เช่น กลางวันจะมีเสียงพูด เสียงคุย มีแสงก็ให้เป็นเช่นนั้น เด็กจะได้แยกกลางวัน กลางคืนได้

### ตอนกลางคืน

1. พาเข้านอนเป็นเวลา
2. ไม่กอดเด็กจนหลับ ปล่อยให้หลับเอง
3. ไม่ควรปลุกเด็กกินนม ถ้าหลับได้แสดงว่าอิ่ม
4. ถ้าตื่น ลูบเบาๆ ปล่อยให้หลับเอง
5. ลดหรือเลิกนมมื้อดึกให้ได้ภายในอายุ 6 เดือน

### ตอนกลางวัน

1. ให้กินนมแต่ละมื้อให้อิ่ม และนานพอ
2. ไม่ควรให้กินนมจุกจิบ จะทำให้เด็กชิน กลางคืนก็จะหิวและกินบ่อย
3. เด็กนอนกลางวัน ไม่ควรนานเกิน 3 ชั่วโมง ต่อครั้ง



## การให้การปรึกษาลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Breastfeeding Counseling)

การดูแลแม่ให้ประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้น บุคลากรไม่เพียงแต่มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการสร้าง การหลั่งน้ำนม และการช่วยให้ลูกดูดนมเท่านั้น แต่จะต้องมีการจัดการที่มีประสิทธิภาพ และการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งการได้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกต้อง เหมาะสม มีการวิจัยพบว่า ถ้าบุคลากรสาธารณสุขมีทัศนคติที่ดีและได้รับการสนับสนุนในการปฏิบัติ จะช่วยส่งเสริมให้แม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแมที่ยาวนานขึ้น (WHO, 1994) แม้ว่าบุคลากรจะมีความรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างไรก็ตามไม่สามารถที่จะช่วยเหลือแม่ให้ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ถ้าปราศจากการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) และมีทักษะในการให้การปรึกษาลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Counseling Skills) (Lauwers & Swisher, 2005)

ปัจจุบันการทำงานด้านการแพทย์และสาธารณสุขดำเนินบนพื้นฐานของความรวดเร็ว รีบเร่ง มีข้อจำกัดด้านเวลา บุคลากร และการให้บริการ ทำให้มีช่องว่างในการสื่อสารระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการนำมาซึ่งปัญหาในการปฏิบัติงานได้ นอกจากนี้พบว่าบุคลากรบางส่วนยังขาดความรู้ ความสนใจ และทักษะในการช่วยเหลือแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาจประสบปัญหาได้หากแม่ไม่ได้รับการดูแล ส่งเสริมสนับสนุนอย่างถูกต้องเหมาะสมจากบุคลากร ถึงแม้ว่าแม่จะสามารถให้นมลูกได้ตั้งแต่ออยู่ในโรงพยาบาล แต่ก็มิได้หมายความว่าแม่จะยังคงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้สำเร็จเมื่อกลับไปอยู่บ้าน เพราะมีปัจจัยต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้องอีกมาก เช่น ปัจจัยทางสังคมสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย แม่มีปัญหาลูกดูดนมไม่ดี น้ำนมน้อย น้ำหนักลูกขึ้นช้าหรือไม่ขึ้นไม่แน่ใจว่าลูกจะได้นมพอ ลูกคนอื่นกินนมผสมแล้วหลับสบายไม่กวน ญาติผู้ใหญ่/เพื่อนแนะนำให้ใช้นมผสมแก่ลูก ถูกตำหนิว่าเลี้ยงลูกไม่ดี ต้องไปทำงาน ไม่มีใครช่วยเลี้ยงลูก รู้สึกเหนื่อยเกินไป ภูเก็ตข้อมูลว่าแม่ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เท่านั้นจึงจะเป็นแม่ที่สมบูรณ์แบบ และไม่มีผู้เปิดโอกาสให้แม่ได้ระบายความรู้สึกและความต้องการของแม่เอง แม่จะรู้สึกสับสนกับข้อมูลที่ได้รับ ไม่มั่นใจ ขาดกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แม่บางคนอาจรู้สึกผิดที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ขาดกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังนั้น การส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงควรเริ่มตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอดและระยะให้นมบุตร



จากการศึกษาพบว่า การสื่อสารระหว่างผู้ป่วยกับบุคลากรสาธารณสุขจะเป็นแบบ medio-centered และ nurse-centered ซึ่งเป็นลักษณะการสื่อสารแบบเส้นตรงจากผู้ส่ง ซึ่งเป็นแบบ active sender ไปยังผู้รับซึ่งเป็นแบบ passive receiver (Poskiparta, T., Kettunen, T. and Liimalainen, L., 2000) การสื่อสารโดยวิธีนี้ มีความจำกัด ขึ้นอยู่กับ การดำเนินการของผู้ส่งข้อมูลฝ่ายเดียว บุคลากรมักไม่ค่อยฟังแม่ บางครั้งแม่อาจไม่เข้าใจ คำอธิบายหรือคำศัพท์ทางการแพทย์ที่ใช้ ทำให้แม่ไม่ได้รับข้อมูลและการตอบสนอง ที่สอดคล้องกับความต้องการ เกิดปัญหาในการให้คำแนะนำปรึกษาได้ ในทางตรงกันข้าม หากใช้รูปแบบการยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง (patient-centered model) หรือ active-participation คือให้แม่เป็นศูนย์กลางของการให้คำปรึกษา โดยมีจุดสำคัญคือให้แม่ได้มีส่วนในการตัดสินใจ ได้สะท้อนความรู้สึก เข้าใจปัญหา ทัศนคติของความรู้ ทัศนคติ และความเชื่อ โดยผ่านกระบวนการให้คำปรึกษา ทำให้แม่เกิดการเรียนรู้ สามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง สามารถนำคำแนะนำไปปฏิบัติได้

บุคลากรสาธารณสุขจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษา เพื่อช่วยให้แม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่เพียงแต่ในระยะตั้งครรภ์ถึงหลังคลอด เท่านั้น แต่รวมไปถึงการช่วยเหลือในระยะ 1-2 ปี ของอายุเด็กด้วย สามารถให้คำแนะนำ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และอาหารตามวัยแก่เด็กทั้งในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วยได้ ช่วยแม่ แก้ปัญหาและสร้างความมั่นใจให้แก่แม่ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ สามารถให้ข้อมูลและมีทักษะในการปฏิบัติช่วยเหลือแม่ในด้านต่างๆ ได้

### การให้การปรึกษา

เป็นกระบวนการช่วยเหลือที่ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวย ให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา และใช้ศักยภาพของตนเองในการคิด ตัดสินใจ และเรียนรู้จัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง นอกจากนี้ ยังรวมการเอื้ออำนวยให้ผู้รับ บริการปรึกษาได้เรียนรู้จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าปัญหาหรือสิ่งรบกวน จิตใจยังมิได้รับการแก้ไข

### กระบวนการให้คำปรึกษา

เป็นกระบวนการช่วยเหลือที่ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวย ให้ผู้รับบริการการปรึกษาได้เข้าใจถึงปัญหา และรับรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง เรียนรู้จัดการ แก้ไขปัญหาหรือสิ่งที่รบกวนจิตใจด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังรวมถึงการเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการ การปรึกษาได้เรียนรู้จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าปัญหาหรือสิ่งรบกวนจิตใจยัง มิได้รับการแก้ไข (รุ่งนภา ภาณิตรัตน์, 2547)



กระบวนการให้คำปรึกษาประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ การสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหา การวางแผนแก้ปัญหา และการยุติบริการ (จิน แปรี่, 2540 อ้างถึงใน รุ่งนภา ภาณิตรัตน์, 2547)

**1. การสร้างสัมพันธภาพ** ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้มาขอรับคำปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพใช้วิธีการสร้างบรรยากาศที่ดี เหมาะที่จะพูดคุยได้อย่างเปิดเผย เป็นกันเอง การทักทายด้วยท่าที่เป็นมิตร แนะนำตัวด้วยท่าที่สุภาพ อ่อนน้อม แสดงให้เห็นถึงความเต็มใจพร้อมที่จะช่วยเหลือ และแสดงความรู้สึกเข้าใจ เห็นใจ เพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ เชื่อมมั่น และสะดวกใจในการที่จะเล่าถึงปัญหาของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ ใช้คำถาม ภาษาพูดและภาษากายที่เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อปัญหาของผู้มาขอรับคำปรึกษา สังเกตและมีความไวต่อการแสดงออก การรับความรู้สึกและการตอบสนองต่อผู้ขอรับคำปรึกษา การสนทนาต้องตรงจุดตรงประเด็น การใช้คำถามจะต้องมีจุดประสงค์ชัดเจน กระตุ้นและเปิดโอกาสให้ผู้ตอบ ตอบได้โดยอิสระ คำถามแบบเปิดจะช่วยให้ได้ข้อมูลมากกว่าการใช้คำถามแบบปิด คำถามปิดมักถามว่า “อะไร” “อย่างไร” “เพราะอะไร” เป็นต้น ไม่ควรใช้คำว่า “ทำไม” “มีปัญหอะไร” เพราะคำถามเหล่านี้จะทำให้ผู้ตอบรู้สึกอึดอัด และรู้สึกเหมือนเป็นจำเลย เป็นความผิด ซึ่งจะกระทบต่อการสร้างสัมพันธภาพได้ จะต้องให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้ไตร่ตรองว่าเรามีปัญหาอะไร และเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับเป้าหมายและกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อลดความวิตกกังวลและเกิดกำลังใจ

#### ตัวอย่าง

คำถามแบบปิดและแบบเปิด

คำถามแบบปิด : คุณเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใช่หรือไม่

คำถามแบบเปิด : คุณเห็นมลูกอย่างไร

**การสร้างสัมพันธภาพมีหลักสำคัญ** คือ การให้ความเป็นเพื่อน เท่าเทียมกัน จริงใจต่อกัน และไว้วางใจกัน ให้ความสำคัญและเคารพในความเป็นคนของผู้รับการปรึกษา ไม่ตำหนิติเตียนผู้รับการปรึกษา พยายามเข้าใจผู้รับการปรึกษา เข้าใจในความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และการกระทำของผู้รับการปรึกษา ควรสื่อสารให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในเรื่องการให้การปรึกษาว่าผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ช่วย ไม่มีหน้าที่ในการตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา และจะไม่นำเรื่องที่พักันไปเปิดเผย ควรตกลงเวลาที่จะใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อช่วยให้กระบวนการดำเนินไปอย่างกระชับ

**2. การสำรวจปัญหา** เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ปัญหาพร้อมกับผู้มาขอรับคำปรึกษา การสำรวจปัญหาจะต้องเปิดโอกาสให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเปิดเผยความรู้สึกนึกคิด การแสดงพฤติกรรม และการตอบสนองของพฤติกรรม โดยการใส่ใจ สบตา



แสดงภาษากาย เช่น ท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง จังหวะการพูด การใช้ความเงียบ การติดตามเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัญหา การให้กำลังใจ การใช้คำพูด การทวนซ้ำ และการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้มองเห็นปัญหาของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้ทักษะ การฟัง และการสังเกตพฤติกรรม (Listening and Learning Skill) การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ และการสังเกตอย่างสงบจะทำให้ได้ข้อมูลครบถ้วนและเข้าใจถึงปัญหาอย่างแท้จริง การฟังที่ดีควรมีลักษณะดังนี้

L = Look interested ฟังด้วยความสนใจ เอาใจใส่ ไม่พูดขัดจังหวะ ใช้ non-verbal communication ต้องใช้ทักษะการฟังอย่างเจียมๆ ในทางบวก ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาได้มีโอกาสดังออก

I = Inquire with question การทำความเข้าใจและรวบรวมข้อมูลโดยใช้คำถามแบบเปิด

S = Stay on target การตอบสนองและให้ความสนใจอย่างต่อเนื่อง

T = Test your understanding ตรวจสอบความเข้าใจด้วยการสะท้อนกลับและทวนซ้ำ

E = Evaluate message ตรวจสอบข้อความโดยการสังเกตพฤติกรรม

N = Neutralize your family ทำใจให้กว้างในการรับฟังและต้องแสดงให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของเขา

การสังเกตจะช่วยให้ได้รับรู้พฤติกรรมของผู้มาขอคำปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นการพูด น้ำเสียง สีหน้า กิริยาท่าทางขณะพูดหรือเงียบ พฤติกรรมที่แสดงออกมีความขัดแย้งหรือสอดคล้องกันทั้งในด้านคำพูดและพฤติกรรม และมีความต่อเนื่องกันหรือไม่

เมื่อได้ข้อมูลแล้วต้องใช้เทคนิคการทวนซ้ำ (Restatement) เพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษารู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับ และเป็น การตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกัน ในการทวนซ้ำ จะต้องไม่เอาความคิดของผู้ให้คำปรึกษาไปตัดสินปัญหา จะทวนซ้ำเฉพาะประเด็นที่สำคัญแบบสรุป หรือทุกคำพูดของผู้มาขอรับคำปรึกษาก็ได้

#### ตัวอย่าง

ผู้มาขอรับคำปรึกษา : ลูกตื่นกินนมบ่อยมากในเวลากลางคืน ทำให้อนอนไม่พอและเหนื่อยมาก

ผู้ให้คำปรึกษา : คุณรู้สึกว่ายเหนื่อยมากกับการตื่นมาให้นมลูกในเวลากลางคืน





**3. การเข้าใจปัญหา** ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสรุปเรื่องราวและทวนซ้ำเพื่อความชัดเจนของปัญหา ซึ่งต้องใช้ทักษะการสรุปความ (Summary) เป็นระยะๆ การให้ข้อมูลสอบถาม ติความ ให้ข้อมูลย้อนกลับว่าผู้อื่น มองเขาอย่างไร และต้องให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาพิจารณาเลือกประเด็นและแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

**4. การวางแผนแก้ปัญหา** ต้องมุ่งเน้นที่ตัวผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นหลัก เนื่องจากเป็นผู้รู้ปัญหาของตนเอง รู้ศักยภาพ อุปสรรค และแหล่งให้ความช่วยเหลือ ทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในขั้นตอนนี้ ได้แก่ การให้ข้อมูล การเสนอแนะ การสรุปความ การให้กำลังใจ การแนะนำแนวทาง การชักจูง การฝึก การชมเชยเมื่อทำดี การกระตุ้นให้ทำ การฝึกฝนทักษะต่างๆ การประเมินผลและการแก้ไข

**5. การยุติบริการ** เมื่อบรรลุปเป้าหมายหรือผู้มาขอรับคำปรึกษาต้องการยุติบริการ หรือต้องการความช่วยเหลืออื่น การยุติบริการอาจยุติได้ภายในครั้งเดียว หรือดำเนินไปช่วงระยะเวลาหนึ่งได้ การยุติบริการการให้การปรึกษา ใช้วิธีการสรุปประเด็นที่พูดคุย ซักถามสิ่งที่ค้างคาใจ ตรวจสอบความคิดและความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไป นัดครั้งต่อไป หรือกล่าวลาด้วยท่าทีที่อบอุ่น เป็นมิตร เอื้อเพื่อโอกาสที่จะพบกันอีก

### หลักในการให้การปรึกษา

1. เน้นที่ตัวผู้รับการปรึกษาเป็นสำคัญ (client-center)
2. ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้หาทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วย (facilitator)
3. ผู้ให้การปรึกษาจะไม่ใช้ความคิดของตนเองเป็นหลัก (counselor-center) หรือชักจูงแนะนำ

#### วิธีแก้ปัญหา

หน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา คือ

1. ให้ช่วยเหลือและกำลังใจลดความเครียด ความกังวล ความทุกข์ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มีความพร้อมในการแก้ปัญหา
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นปัญหาและปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา
3. ให้ข้อมูลที่จำเป็นในการแก้ปัญหาที่ผู้รับการปรึกษายังไม่ทราบ
4. ให้ความช่วยเหลือทางสังคมที่จำเป็น
5. ช่วยพัฒนาทักษะชีวิต และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



คำแนะนำสำหรับผู้ให้การปรึกษา (: Karolinska University Hospital, Sweden, 2000)

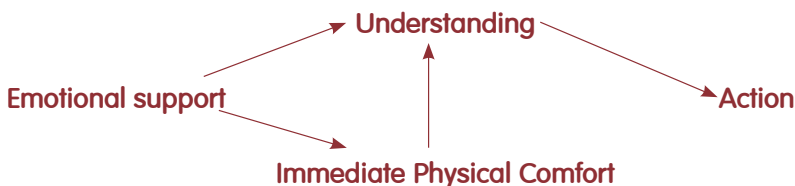
1. ระวังอย่าใช้ทัศนคติหรือประสบการณ์ของตนเองในการประเมินปัญหา
2. มีความอดทน ใจเย็น ตั้งใจดีในการให้การปรึกษา มีท่าที่เป็นมิตร มองโลกในแง่ดี
3. ตั้งใจและพร้อมรับฟัง ให้ความสนใจ ไม่ตัดสินมุมมองของแม่
4. ทำให้เป็นปกติให้แม่รู้สึกสบายและมั่นใจ หลีกเลี่ยงการสร้างปัญหา
5. ให้การปรึกษาแก่แม่ โดยใช้ทรัพยากรของแม่ที่มีอยู่เอง ชี้ให้แม่หรือพ่อเข้าใจ ภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
6. ใช้คำพูดที่เหมาะสม เป็นบวก หลีกเลี่ยงคำพูดว่า ถูกหรือผิด
7. ให้พ่อแม่ประเมินการให้คำแนะนำและช่วยเหลือของท่าน

ในการให้การปรึกษานอกจากจะต้องคำนึงถึงความต้องการของแม่แล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีทักษะ ในการให้การปรึกษาและมีคุณลักษณะที่พร้อมในการเป็นผู้ให้การปรึกษาด้วย เพื่อให้แม่มีความพึงพอใจในการปรึกษา ดังรายละเอียดที่แสดงในตาราง

### Counseling Model to Meet the Mother's Needs

Mother's Needs	+	Counselor Skills	+	Counselor's Traits	=	Satisfaction for Mother
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Emotional support</li> <li>● Immediate physical comfort</li> <li>● Understanding</li> <li>● Positive action</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Listening</li> <li>● Influencing</li> <li>● Facilitating</li> <li>● Informing</li> <li>● Problem solving</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Empathy and warmth</li> <li>● Concern</li> <li>● Openness</li> <li>● Positive regard and respect Clear, accurate communication</li> <li>● Flexibility</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reduced stress</li> <li>● Increased self-confidence</li> <li>● Personal growth</li> <li>● Acceptance of responsibility</li> </ul>

กระบวนการในการให้การปรึกษาควรเริ่มจากการให้การสนับสนุนทางอารมณ์ และช่วยให้แม่บรรเทาความไม่สุขสบายก่อน จะทำให้แม่มีความเข้าใจและปฏิบัติได้ดีขึ้น





## ข้อมูลและทักษะในการช่วยเหลือแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในปัจจุบัน
- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เกิดขึ้นได้อย่างไร
- การประเมินและการสังเกตการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- การรับฟัง การเรียนรู้ การสร้างความมั่นใจ การสนับสนุนการให้นมแม่
- การช่วยเหลือแม่ในการให้นมลูกอย่างถูกต้อง การตรวจเต้านม การจัดท่าในการให้ลูกกินนม การเอาหัวนมเข้าปากลูก การกระตุ้นให้ลูกดูดนม
- การบีบเก็บน้ำนม การป้อนน้ำนมด้วยถ้วย
- การแก้ปัญหาเกี่ยวกับหัวนม เต้านม
- การประเมินและแก้ปัญหาเมื่อลูกร้อง น้ำนมน้อย แม่ต้องไปทำงาน ลูกไม่ยอมดูดนม ลูกป่วย สุขภาพและโภชนาการของแม่
- การสนับสนุนให้แม่เลี้ยงลูกให้นานที่สุด

## บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ในการส่งเสริม สนับสนุน และปกป้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดย
1. ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่แม่และครอบครัว เพื่อประกอบการตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  2. ให้ความรู้ คำปรึกษา และสนับสนุนเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้แก่แม่และครอบครัว
  3. ให้ความช่วยเหลือแม่ให้ประสบความสำเร็จในการให้นมลูกตั้งแต่ระยะเริ่มต้น และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ยาวนาน รวมทั้งการแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

## ทักษะการให้คำปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ทักษะสำคัญที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังนี้

1. การรับฟัง (Listening)
2. การเรียนรู้ (Learning)
3. การสร้างความมั่นใจ (Building confidence)
4. การส่งเสริมสนับสนุน (Giving support)



## ทักษะในการรับฟังและการเรียนรู้ (Listening and Learning Skills) บัณฑิต

- การสื่อสารโดยใช้ภาษาท่าทาง (Using helpful non-verbal communication)
- การใช้คำถามเปิด (Asking open question)
- การแสดงกิริยาตอบสนองแสดงความสนใจ (Using response and gestures that show interest)
- การสะท้อนความรู้สึกรับของแม่ (Reflecting back what mother says)
- การใส่ใจแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของแม่ (Empathizing-showing that they understand how she feels)
- หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่ตัดสิน (Avoiding words which sound judging)

### การสื่อสารโดยใช้ภาษาท่าทาง

ทักษะนี้จะช่วยในการสร้างสัมพันธภาพ เป็นการแสดงการสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด ได้แก่

- การแสดงกิริยาที่สุภาพ ไม่ยื่นค้ำศีรษะผู้ฟัง (Keep your head level)
- แสดงความสนใจ (Pay attention) โดยการมองหน้าขณะที่แม่พูด พยักหน้า ยิ้ม แสดงการรับฟังแม่อย่างตั้งใจ ไม่มองไปที่อื่น
- นั่งเก้าอี้ใกล้ชิดกับแม่ โดยไม่มีสิ่งกั้นขวาง (Remove barriers)
- ให้ความสนใจ (Take time) ทำให้แม่รู้สึกว่ามีเวลารับฟัง ไม่รีบร้อน อดทนคอยฟัง คำตอบของแม่ ไม่แสดงอาการลุกลี้ลุดลอน มองนาฬิกาเสมอ
- การสัมผัสอย่างเหมาะสม (Touch appropriately) นุ่มนวล อ่อนโยน ให้กำลังใจ ถ้าผู้สัมผัสเป็นชาย ต้องระวังไม่ควรลูบหลังหรือจับเต้านมแม่เอาเข้าปากลูก

### การใช้คำถามเปิด

ทักษะนี้จะทำให้ได้ข้อมูลและเข้าถึงปัญหา ความรู้สึกของแม่ แม่จะได้คิดทบทวน ทำความเข้าใจปัญหาของตนเอง คำถามแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

- คำถามปิด เป็นคำถามที่ต้องการคำตอบเฉพาะว่า ใช่/ไม่ใช่ หรือ ได้/ไม่ได้ ให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้ผู้ตอบไม่มีโอกาสพูด หรือเลือกในสิ่งที่ต้องการ
- คำถามเปิด เป็นคำถามที่ให้อิสระในการตอบ เปิดโอกาสให้ผู้ตอบพูดได้ตามต้องการ จะทำให้ได้ข้อมูลมากกว่าการใช้คำถามปิด

### การแสดงกิริยาตอบสนองแสดงความสนใจ

เป็นการแสดงความสนใจ ตั้งใจฟังขณะที่แม่พูด อาจจะเป็นการแสดงคำพูด เช่น ค่ะ, ครับ, อืม, โอโฮ เป็นต้น หรืออาจแสดงท่าทาง เช่น การยิ้ม พยักหน้า มองหน้า เป็นต้น



### การสะท้อนความรู้สึกของแม่

เป็นทักษะที่ช่วยให้แม่เข้าใจปัญหาของตนเอง และรู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจปัญหาของแม่ ในบางครั้งการถามคำถามที่มากเกินไปทำให้แม่รู้สึกเบื่อและพูดน้อยลงเรื่อยๆ และคำตอบที่ได้มาก็ไม่เป็นประโยชน์ในการนำมาให้คำแนะนำ ดังนั้น การพูดแสดงความเข้าใจแม่ สะท้อนความรู้สึกของแม่ จะทำให้แม่คิดว่าคำพูดของแม่น่าสนใจ และแม่จะพูดเรื่องของตัวเองมากขึ้น ในการตอบรับแสดงความเข้าใจ หรือสะท้อนความรู้สึกของแม่ ไม่ควรใช้การพูดซ้ำประโยคเดิมทุกครั้ง จะทำให้แม่รำคาญ ควรเปลี่ยนเป็นคำพูดที่มีความหมายเหมือนเดิม และอาจเปลี่ยนเป็นการรับฟังด้วยท่าทางหรือคำพูดสั้นๆ หรือถามด้วยคำถามปลายเปิดได้เป็นบางครั้ง

#### ตัวอย่าง

- ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดีค่ะ คุณแม่เป็นอย่างไรบ้างคะ และลูกเป็นอย่างไรบ้าง  
 คุณแม่ : ลูกหิวบ่อยมาก และต้องให้คุณนมตลอดเวลา  
 ผู้ให้คำปรึกษา : คุณแม่ต้องให้นมลูกบ่อยมากใช่ไหม  
 คุณแม่ : ใช่ ลูกหิวบ่อย สงสัยว่านมจะไม่พอ  
 ผู้ให้คำปรึกษา : ฮืม (พยักหน้ารับ)  
 คุณแม่ : ใช่ พี่สาวฉันบอกว่าต้องให้ลูกกินนมผสมร่วมด้วย เพื่อแม่จะได้พักผ่อนบ้าง  
 ผู้ให้คำปรึกษา : พี่สาวคุณแม่อยากให้คุณแม่ให้นมขวดกับลูกบ้างใช่ไหมคะ  
 คุณแม่ : ใช่ค่ะ พี่สาวเขาวัดฉันโง่มากที่ต้องมาทรมานตัวเอง  
 ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วคุณแม่คิดว่าอย่างไรคะ  
 คุณแม่ : ฉันคิดว่าฉันไม่ต้องการให้ลูกกินนมขวด แต่ฉันก็เหนื่อยมากจริงๆ

### การใส่ใจแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของแม่

ควรแสดงให้แม่รู้ว่าบุคลากรมีความเข้าใจในความรู้สึกทั้งในด้านดีและด้านไม่ดีของแม่ ทำให้แม่รู้สึกว่าได้รับความสนใจ และบุคลากรมีความสนใจในความรู้สึกของเขา

#### ตัวอย่าง

- คุณแม่ : ลูกของฉันกินนมบ่อยมาก ทำให้ฉันรู้สึกเหนื่อยมาก  
 ผู้ให้คำปรึกษา : คุณแม่รู้สึกเหนื่อยมากตลอดเวลาเลยใช่ไหม?



### หลักการเลือกใช้คำพูดที่ตัดสิน

คำพูดที่แสดงการตัดสิน ได้แก่ ถูก ผิด ดี เลว เหมาะสม เพียงพอ มีปัญหา ล้มเหลว ประสบความสำเร็จ มีความสุข ปกติ ผิดปกติ เป็นต้น คำเหล่านี้ไม่ควรใช้ถามแม่ การพูดคำถามเหล่านี้มักเป็นคำถามปิด แต่ถ้าแม่จะใช้ในการถามบุคลากรก็ทำได้

### ตัวอย่างการใช้คำพูดที่แสดงการตัดสิน

คำพูดที่ใช้	Judging question	Non-judging question
ดี	ลูกดูนมดีหรือไม่?	ลูกดูนมเป็นอย่างไร
ปกติ	อุจจาระของลูกปกติไหม?	อุจจาระของลูกเป็นอย่างไร
เพียงพอ	ลูกน้ำหนักขึ้นดีไหม?	น้ำหนักของลูกขึ้นเป็นอย่างไรบ้างเมื่อเดือนก่อน
ปัญหา	คุณมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไหม?	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของคุณเป็นอย่างไรบ้าง
ร้องไห้มาก	กลางคืนลูกร้องไห้มากเลยใช่ไหม?	ลูกเป็นอย่างไรบ้างตอนกลางคืน

### ทักษะการสร้างความมั่นใจและการส่งเสริมสนับสนุน (Confidence and support skills) มีดังนี้

- ให้การยอมรับความคิดและความรู้สึกของแม่ (Accept what mother thinks and feels)
- ให้การยกย่องชมเชยว่าแม่และลูกกำลังทำในสิ่งที่ถูกต้อง (Recognize and praise what a mother and baby are doing right)
- ให้ความช่วยเหลือแม่ในการปฏิบัติ (Give practical help)
- ให้ข้อมูลที่ตรงกับปัญหาเท่าที่จำเป็น (Give a little, relevant information)
- ใช้คำพูดง่ายๆ (Use simple language)
- ให้ข้อเสนอแนะหรือทางเลือกไม่ใช่คำสั่ง (Make one or two suggestions, not commands)

### ให้การยอมรับความคิดและความรู้สึกของแม่

การแสดงการยอมรับความคิดและความรู้สึกของแม่ โดยการสะท้อนความรู้สึกหรือการแสดงการตอบสนองอย่างง่าย ๆ

### ตัวอย่าง

ผู้มาขอคำปรึกษา : ลูกเป็นหวัดคัดจมูก ไม่ยอมกินนมแม่ ได้แต่ร้องฉันไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร



ผู้ให้คำปรึกษา : คุณรู้สึกไม่สบายใจที่เด็กร้องและไม่กินนมใช่ไหม?

ในกรณีที่ผู้มาขอรับคำปรึกษามีความคิดและรู้สึกที่ไม่ถูกต้องกับความเป็นจริง การแสดงว่าเขาผิดจะทำให้ความมั่นใจของเขาตกลงได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระมัดระวังในการที่จะไม่แสดงว่าเห็นด้วยกับความคิดที่ผิดนั้น และจะต้องให้ข้อเสนอแนะที่อาจแตกต่างกันไป ด้วยได้ แต่ถ้ายอมรับในความคิดเห็นของผู้มาขอรับคำปรึกษาที่ต้องแสดงความคิดเห็นเป็นกลางๆ ไม่แสดงความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยอย่างชัดเจน

### ตัวอย่าง

การยอมรับความคิดเห็น/ความรู้สึกของผู้มาขอรับคำปรึกษาที่มีความคิดที่ไม่ถูกต้อง เช่น “ฉันคิดว่า น้ามนั้นใสและไม่มีคุณค่า ฉันจะให้ลูกกินนมผสมแทน”

- การตอบสนองที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากไม่เห็นด้วยกับความคิดของผู้มาขอรับคำปรึกษา “ไม่ได้ นมแม่ไม่เคยใส และมีคุณค่าตลอด”
- การตอบสนองที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากเห็นด้วยกับความคิดของผู้มาขอรับคำปรึกษา “ใช่แล้ว น้ามนั้นใสจะทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับลูกได้”
- การตอบสนองที่เหมาะสม เพราะแสดงการยอมรับความรู้สึกของแม่ “อืม ! คุณรู้สึกกังวลเกี่ยวกับน้านมของคุณ”

### ให้การยกย่องชมเชยว่าแม่และลูกกำลังทำในสิ่งที่ถูกต้อง

จะช่วยให้แม่ใหม่มีความมั่นใจ กระตุ้นให้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง และจะช่วยให้ง่ายต่อการยอมรับการเสนอแนะต่างๆ ต่อมา การชมเชยต้องทำเฉพาะในสิ่งที่เขาทำได้ดี หรือได้ถูกต้อง หรือเป็นจริงเท่านั้น เช่น การพูดว่าเด็ก คุณนมได้ดี น้ำหนักลูกขึ้นดีจากการที่ลูกคุณนมแม่ เป็นต้น

### ให้ความช่วยเหลือแม่ในการปฏิบัติ

การลงมือให้ความช่วยเหลือในการปฏิบัติจะดีกว่าการพูดเพียงอย่างเดียว

### ตัวอย่าง

แม่หลังคลอดบอกว่าจะยังไม่ให้นมแม่ เพราะยังไม่มึนน้ำนมและรู้สึกปวดแผล เหนื่อย และยังไม่อยากลุกขึ้นให้นมลูก

### การตอบสนอง

ไม่ถูกต้อง : “คุณควรลุกขึ้นให้ลูกกินนมเดี๋ยวนี้ จะช่วยให้มีน้ำนมไหลได้เร็วขึ้น”

ถูกต้อง : “ขอให้ดิฉันช่วยคุณให้รู้สึกสบายขึ้น และจะเอาเครื่องต้มให้คุณนะคะ”



### ให้ข้อมูลที่ตรงกับปัญหาเท่าที่จำเป็น

เป็นข้อมูลที่ช่วยแก้ปัญหาในปัจจุบัน การให้คำแนะนำจะต้องดูความเหมาะสมกับเวลาและสภาพความพร้อมของแม่ ในขณะที่เหนื่อย อ่อนเพลีย หรือเคยได้รับคำแนะนำมามากแล้ว ข้อมูลควรเป็นไปในทางบวกและแก้ไขความคิดที่ไม่ถูกต้อง การให้ข้อมูลควรเริ่มหลังจากที่แม่ให้ความไว้วางใจและยอมรับผู้ให้คำปรึกษาแล้ว

#### ตัวอย่าง

เด็กอายุ 2 เดือน น้ำหนักขึ้นปกติ แม่รู้สึกว่าการหิวบ่อยขึ้น และคงจะได้รับนมไม่เพียงพอ

#### การตอบสนอง

ไม่ถูกต้อง : ลูกเติบโตปกติ ไม่ต้องกังวลว่านมจะไม่พอ ให้ลูกกินนมอย่างเดียวได้อย่างน้อย 6 เดือน แล้ว จึงค่อยเริ่มให้อาหารตามวัย”

ถูกต้อง : ลูกคุณโตเร็ว เด็กที่แข็งแรงจะหิวบ่อยและโตเร็ว จากการดูบันทึกการขึ้นของน้ำหนักลูกคุณ น้ำหนักขึ้นปกติ แสดงว่าได้รับนมแม่เพียงพอ”

### ใช้คำพูดง่ายๆ ไม่ใช่ศัพท์เทคนิค

การใช้ศัพท์เทคนิคหรือศัพท์ทางการแพทย์ อาจทำให้แม่ไม่เข้าใจ เกิดความสงสัยหรือเข้าใจผิด ควรใช้คำง่าย สั้น กระชับ และตรงประเด็นในการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะหรือทางเลือก ไม่ใช่คำสั่ง

#### ตัวอย่าง

ลูกอายุ 3 เดือน แม่เริ่มให้นมผสมเพิ่มจากนมแม่ เด็กมีอาการท้องร่วง แม่ถามว่าควรหยุดให้นมแม่ไหม?

#### การตอบสนอง

ไม่ถูกต้อง : “คุณไม่ควรหยุดให้ลูกกินนมแม่ เด็กอาจมีอาการหนักกว่านี้ได้ถ้าคุณทำเช่นนี้”

ถูกต้อง : “ดีที่คุณถามก่อนตัดสินใจหยุดให้นมแม่ อาการท้องร่วงจะหายไปโดยไม่ช้า ถ้าคุณยังคงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป”

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้า

- แม่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
- ลูกอมหัวนมได้อย่างถูกต้อง และดูดได้ดีมีประสิทธิภาพ
- ลูกดูดนมได้บ่อยและนานตามที่ต้องการ
- มีสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่





ดังนั้นในการให้คำปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำเป็นจะต้องทำการประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Assessing a breastfeed) เพื่อช่วยในการตัดสินใจได้ว่าแม่เป็นอย่างไร ต้องการความช่วยเหลือหรือไม่ ลูกมีอาการผิดปกติหรือไม่อย่างไรในการได้กินนมแม่ โดยใช้วิธีการสังเกต (Observing) ก่อนการซักถามและจะต้องทำการซักประวัติ (Taking history) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามมาด้วย

จุดสำคัญที่ใช้ในการประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีดังนี้

1. สังเกตว่าแม่เป็นอย่างไร : ทั้งสภาพร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมของแม่
  2. แม่อุ้มลูกอย่างไร : อุ้มลูกได้อย่างมั่นใจ ถูกต้องและกระชับ
  3. ลูกเป็นอย่างไร : สุขภาพของลูก และสิ่งที่รบกวนการดูดนมของลูก
  4. ลูกมีพฤติกรรมตอบสนองอย่างไร : ในขณะที่และหลังดูดนมแม่
  5. แม่ให้ลูกดูดนมอย่างไร : ท่าของแม่ที่ให้นมลูก
  6. แม่จับเต้านมอย่างไรระหว่างให้นมแม่ : จับเต้านมได้ถูกวิธี วางนิ้วเหนือลานนม
  7. ลูกอมหัวนมได้ดีหรือไม่ : อมหัวนมได้ลึกถึงลานนม ริมฝีปากกว้าง ไม่มีวนเข้าด้านใน คางและแก้มลูกแนบชิดเต้านม
  8. ลูกดูดนมได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ : ดูดกลืนเป็นจังหวะ
  9. การเอาหัวนมปล่อยออกจากปากของลูก : ลูกหยุดดูดและปล่อยนมแม่เองเมื่อลูกอิ่มหรือต้องการดูด อีกข้างหนึ่ง
  10. ลูกพึงพอใจหรือไม่ : ระยะเวลาดูดนานมากกว่าครึ่งชั่วโมงหรือสั้นกว่า 4 นาที แสดงว่ามีปัญหา
  11. เต้านมของแม่เป็นอย่างไร : แม่มีปัญหาหัวนมสั้น แบน บอด บุ่ม ยาวเกินไป แตกถลอกหรือไม่ ลานนมแข็ง เต้านมเต็มก่อนดูด นิมหลังดูด
  12. แม่รู้สึกอย่างไรในขณะที่ให้ลูกดูดนม : เจ็บหัวนม ปวดท้องน้อย
- UNICEF/IBFAN ได้เสนอแบบฟอร์มที่ใช้ในการสังเกตการให้นมแม่ (B-R-E-A-T Feeding Observation Form) ไว้ดังนี้

**B-R-E-A-T Feeding Observation Form**

Mother's name.....Date.....

Baby's name.....baby's age (date of birth).....

Baby's birth weight.....baby's latest weight (date of wt).....

signs of possible problems

**B ody position**

..... body close to mother

..... body away from mother

..... baby facing breast

..... baby turned away

..... head and body straight

..... baby twisted

..... chin touching breast

..... chin away from breast

..... (baby's bottom supported)

..... (only head/shoulders supported)

**R esponses**

..... (baby roots for breast)

..... (no rooting reflex)

..... reaches for breast if hungry

..... no reaches to breast if hungry

..... calm and alert at breast

..... restless or fussy, slips off breast

..... signs of milk ejection

..... no signs of milk ejection

**E motional bonding**

..... face to face attention from mother

..... no mother/baby eye contact

..... much touching, skin contact

..... little touch, little skin contact

..... secure hold

..... nervous, shaking or limp hold

**A natomy**

..... breast soft

..... breast engorged

..... nipple protractile

..... nipples flattened or inverted

..... No pain or fissures

..... Pain or fissures

**S uckling**

..... Mouth wide open

..... Mouth narrowly open

..... Cheek plump

..... Cheeks tense or pulled in

..... Slow, deep draw/bursts &amp; pauses

..... Rapid or clicking sucks

..... Can see or hear swallowing

..... Can hear smacking, not swallowing

**T ime**

Baby suckles.....minutes

..... baby suckles less than 5 min.

..... baby releases breast

..... Mother takes baby off

**NOTES:**

Adapted from UNICEF/IBFAN Training in lactation Management page 180 – the form does not diagnose every breastfeeding difficulty. It helps to select mothers who need more careful attention – items in brackets apply only to the younger baby



## การซักประวัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การซักประวัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้ทราบถึงปัญหา สาเหตุ ที่ต้องให้คำแนะนำและช่วยเหลือแม่ เข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของแม่ ในการซักประวัติไม่ควรอ่านตามแบบฟอร์ม ควรใช้วิธีการสนทนาพูดคุยอย่างเป็นกันเอง ไม่ว่าจะกล่าว ตีติงแม่ จะทำให้ได้ข้อมูลที่แท้จริง

หัวข้อที่ใช้เป็นแนวทางในการซักประวัติ ได้แก่

### 1. การให้อาหารแก่ลูกในปัจจุบัน

มีจุดที่ควรถาม เช่น ให้ลูกกินนมแม่วันละกี่ครั้ง นานครั้งละกี่ชั่วโมง ให้อาหารอื่น/น้ำ นอกจากนมแม่หรือไม่ ให้อย่างไร มากน้อยแค่ไหน เริ่มให้เมื่อไร ให้ลูกดูดจนมยางหรือไม่ แม่บีบนมให้ลูกหรือไม่ ป้อนให้อย่างไร ใครเป็นผู้ป้อน เป็นต้น

### 2. สุขภาพและพฤติกรรมของลูก

มีจุดที่ควรถาม เช่น น้ำหนักแรกเกิด น้ำหนักปัจจุบัน อายุครรภ์ เป็นแฝด คลอดก่อนกำหนดหรือไม่ การถ่ายปัสสาวะ (มากหรือน้อยกว่า 6 ครั้ง/วัน) ลักษณะอุจจาระ (นุ่ม/แข็ง สีเหลือง/น้ำตาล/เขียว จำนวนครั้งที่ถ่าย)

### 3. การตั้งครadle การเกิด และการให้อาหารแก่ลูกในระยะต้นๆ

มีจุดที่ควรถาม เช่น ฝากครรภ์ และมาตามนัดหรือไม่ คลอดด้วยวิธีใด ลูกได้ดูดนมภายใน ½-1 ชั่วโมง หลังเกิดหรือไม่ มีการ rooming-in มีการให้อาหารอื่นแก่ลูกก่อนให้ดูดนมแม่หรือไม่อย่างไร แม่ได้รับการช่วยเหลือในการให้นมแม่หลังคลอดหรือไม่ มีการแจกนมผสมให้แก่แม่หรือไม่ เป็นต้น

### 4. สุขภาพแม่และการวางแผนคุมกำเนิด

มีจุดที่ควรถาม เช่น สุขภาพของแม่เป็นอย่างไร อายุของแม่ เต้านม หัวนมปกติหรือไม่ มีแรงจูงใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างไร วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีใด

### 5. การให้อาหารแก่ลูกคนก่อน

มีจุดที่ควรถาม เช่น มีลูกกี่คน เคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาก่อนหรือไม่ ให้มากี่คน มีประสบการณ์ที่ดีในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือไม่ เคยให้ลูกกินนมขวดหรือไม่ เพราะเหตุใด เป็นต้น

### 6. การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม

มีจุดที่ควรถาม เช่น ทำงานอะไร ฐานะเศรษฐกิจเป็นอย่างไร พ่อหรือสมาชิกในครอบครัวมีทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างไร มีใครช่วยเลี้ยงลูกหรือไม่ ได้ยินคนอื่นๆ พูดเกี่ยวกับเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างไรบ้าง เป็นต้น



สสุ

ในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับนมแม่นั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทักษะที่สำคัญ ดังนี้  
(WHO, 1993)

**COUNSELLING SKILLS CHECKLIST****Listening and learning**

- Helpful non-verbal communication
- Ask open questions
- Respond showing interest
- Empathize
- Avoid judging words

**Confidence and support**

- Accept what mother says
- Praise what is right
- Give practical help
- Give relevant information
- Use simple language
- Make one or two suggestion

**Assessing a breastfeed**

- Body position
- Responses mother and baby
- Emotional bonding
- Anatomy of breast
- Suckling
- Time spent suckling

**Taking a history**

- Baby's feeding now
- Baby's health, behavior
- Pregnancy, birth, early feeds
- Mother's condition and FP
- Previous infant feeding
- Family and social situation



### กลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การให้แม่ได้มีโอกาสเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Breast feeding support group) จะช่วยให้แม่ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้น ซึ่งการจัดตั้งกลุ่ม อาจเริ่มจากบุคลากรทางการแพทย์หรือกลุ่มแม่ที่เห็นความสำคัญ และต้องการช่วยเหลือผู้อื่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเข้ากลุ่มจะมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น และการให้ข้อมูลซึ่งกันและกัน การนัดพบกันของกลุ่มอาจจะเป็นทุกเดือน หรือ 2 เดือน/ครั้ง ที่บ้านหรือสถานที่ใดที่ตกลงกันก็ได้ การช่วยเหลือกันของสมาชิกในกลุ่ม อาจมีการไปเยี่ยมเยียนผู้ที่มีปัญหาที่บ้านได้ ขึ้นอยู่กับการตกลงกัน แม่จะได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจจากกลุ่มตามที่ต้องการ

การสนับสนุน ส่งเสริม และปกป้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ บุคลากรควรมีความเข้าใจและมีทักษะในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การประเมินปัญหาโดยการสังเกตและซักประวัติ รวมทั้งการช่วยเหลือเพื่อแก้ปัญหา สร้างความมั่นใจให้แก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา รวมทั้งการสนับสนุนให้มีการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานจนถึง 2 ปี

