



คู่มือ
เติมเต็มความ
ใจ
เพื่อลูกรัก

กลุ่มพัฒนาความร่วมมือทันตสาธารณสุขระหว่างประเทศ
คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยแก้ว จังหวัดพะเยา



คำนำ

หนังสือ ดูแลลูกรักให้มีคุณภาพ เป็นเครื่องมือในงานวิจัยเรื่องการทดลองการดำเนินงานการสร้างเสริมทันตสุขภาพเด็กวัยแรกเกิดถึงวัยหัดเดิน จากการสังเคราะห์ข้อมูลแบบจำลองความเสี่ยงในการเกิดโรคฟันผุ ภายใต้โครงการวิจัยหลัก “การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมทันตสุขภาพในคลินิกเด็กดี จากแบบจำลองความเสี่ยงในการเกิดโรคฟันผุจากข้อมูลแบบ Longitudinal Study” เพื่อเพิ่มศักยภาพแม่ในการดูแลพัฒนาลูกให้มีคุณภาพ

ดำเนินการในพื้นที่ รพ.สต.ห้วยแก้ว อ.ภูกามยาว จังหวัดพะเยา

สารบัญ

เติมเต็มความรู้เพื่อลูกรัก

เรื่อง สมอ

เรื่อง อาหาร

เรื่อง การเจริญเติบโตที่สมวัย

เรื่อง การดูแลสุขภาพอนามัยของลูก

เรื่อง โรคและอันตรายที่พบบ่อยในการเลี้ยงดูลูกรัก

เรื่อง การนอนของลูกรักที่ควรรู้

เรื่อง พัฒนาการของลูกรัก

เรื่อง การทำของเล่นง่ายเพื่อลูกรัก

เรื่อง นิทานสำหรับลูกรัก

อ้างอิง :

เรื่อง สมอ

สมอลูกเติบโตด้วย 'รัก'

คุณแม่มือใหม่เคยทราบไหมว่าเทคโนโลยีใหม่ๆ มากมาย ต่างสรรหาสารพัดวิธีการ และเครื่องมือที่จะช่วยกระตุ้น และพัฒนาสมองของเด็กโดยเฉพาะในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต แต่ในที่สุดเราก็ค้นพบว่า ความรัก และใส่ใจจากแม่นี้แหละ ที่กระตุ้นสมองของลูกได้ดีที่สุด ส่วนจะรัก และใส่ใจอย่างไรให้สมองของลูกพัฒนาได้สุดๆ มาติดตามกันนะคะ



ทำไมต้อง 3 ปีแรกของชีวิต

คุณแม่มือใหม่ลองตอบคำถามง่าย ๆ สิว่าอวัยวะส่วนไหน ของลูกที่คลอดออกมาใหม่ ๆ สำคัญที่สุด ทุกคนคงตอบเหมือนกันว่า สมอง ธรรมชาติบรรจุสมองไว้ในกะโหลกศีรษะที่แข็ง เพื่อป้องกันสมองจากการกระทบกระเทือน กะโหลกศีรษะของลูกเมื่อแรกคลอดยังไม่เชื่อมปิด

เนื่องจากสมองของเด็กแรกคลอดยังเติบโตไม่สมบูรณ์ สมองยังจะขยายเพิ่มขนาดอีกมาก ศีรษะของลูกจึงขยายใหญ่อย่างรวดเร็ว เซลล์สมองที่มาแต่แรกเกิดจะเติบโตแตกกิ่งก้านสาขาอีกมากมายใน ช่วง 3 ปีแรกของชีวิต ดังนั้นจึงถือได้ว่า 3 ปี แรกของชีวิตเป็นช่วงทองของการพัฒนาความ 'เก่ง' ในทุกๆ ด้านของเด็ก

'รัก' ช่วยพัฒนาสมองลูกอย่างไร

จากงานวิจัยพบว่าเด็กกลุ่มที่ได้รับ ความรัก และการใส่ใจจากพ่อแม่อย่างเต็มที่ จะมีพื้นที่ของสมอง ส่วนที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ ความจำ และการตอบสนองต่อความเครียด ใหญ่กว่าเด็กที่ถูกปล่อยปละละเลย นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยที่พบว่าหนูน้อยที่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่มีการดูแลเอาใจใส่ จะมีพัฒนาการทางอารมณ์ และเรียนรู้ในโรงเรียนได้ดีกว่า เด็กกลุ่มที่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ไม่ค่อยได้รับการใส่ใจอีกด้วย

ช่วยพัฒนาสมองลูกอย่างไร

พ่อแม่ที่รักลูกก็คงอยากจะทำอะไรดี อยากจะหอม อยากจะคุย อยากจะพูด อยากจะเล่น อยากจะยิ้ม อยากจะหัวเราะ อยากจะซึ้งชวนให้ลูกดูหนังดูนี้ อยากจะพาลูกไปเที่ยว และคงจะพูดเพร่าๆ กับลูก คงจะอธิบายเหตุผลให้ลูกฟังเมื่อลูกทำผิด ทำเลอะอะ ทุกอย่างที่ทำอยากทำเพราะรักนำไปนี้แหละล้วนเป็นการพัฒนาสมองลูกทั้งสิ้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นพึงระวัง ว่ารักลูกก็ต้องให้ลูกรู้จักเหตุผล รู้จักรับผิดชอบ รู้จักช่วยตัวเอง นะคะ

นอกจากรักแล้วอะไรอีก

อาหารที่ครบหมู่ในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการ การนอนหลับสนิทอย่างพอเพียง และการกระตุ้นพัฒนาการอย่างเหมาะสม จะเป็นส่วนที่ทำให้สมองเติบโตอย่างมีคุณภาพ (เรื่องเหล่านี้คุณแม่ศึกษาจากบทอื่นๆนะคะ)

เคล็ด(ไม่)ลับในการสร้างสมองลูก

ส่งเสริมให้ลูกคิดเก่ง โดย

- การเล่น คือ การเรียนรู้ที่ดีที่สุด
- เปิดโอกาสให้ลูกได้เผชิญกับปัญหาบ้าง
- ส่งเสริมให้ลูกมีความรับผิดชอบ
- ส่งเสริมความอยากรู้อยากเห็นของลูก

หัวใจสำคัญที่สุดคือสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นในครอบครัว เพราะจะช่วยให้เด็กอยู่ในสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข



ส่งเสริมให้ลูกเรียนรู้เก่ง โดย

- ปลูกฝังเด็กให้รักการอ่าน เพื่อสร้างพลังการเรียนรู้จากการมองเห็นและการฟัง

ส่งเสริมให้ลูกสร้างสรรค์เก่ง โดย

- สร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้ใหม่ๆตลอดเวลา ทารกแรกเกิดจะรับรู้จากสิ่งแวดล้อมโดยใช้อวัยวะสัมผัส คือ ตา หู จมูก ปาก และผิวหนัง พุดคุย เล่น กอด

ส่งเสริมให้ลูกสื่อสารเก่ง โดย

- พัฒนาเรื่องของอารมณ์ให้เต็มศักยภาพ โดยอาศัยสื่อด้านดนตรี เพราะเสียงดนตรีจะช่วยเพิ่มการเชื่อมโยงของเส้นใยประสาทใน เซลล์สมองให้เชื่อมต่อเป็นเครือข่ายมากขึ้น

ส่งเสริมให้ลูกสมดุลงตรงตัวเก่ง โดย

- แนะนำให้พ่อแม่ชวนลูกน้อยไป ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อและทักษะการเคลื่อนไหว

ง่าย ๆ แค่นี้คุณแม่มือใหม่ทำได้สบายมากใช่ไหมคะ

เรื่อง อาหาร

ลูกรักกินอย่างไรดี ถึงได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอ

1. ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ให้กินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องให้อาหารอื่นแม่แต่น้ำ เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอ หลัง 6 เดือนเพิ่มอาหารตามวัยและสามารถกินนมแม่จนถึง 2 ปี
2. ให้ทารกได้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและหลากหลาย เพื่อให้พลังงานและสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ กับความต้องการของทารก ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ปลา ดับ ขี้ ผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน ให้ไขมันให้เพียงพอ
3. กินผักและผลไม้ทุกวันและกินให้หลากหลายชนิดโดยเฉพาะผักใบเขียวและผักสีส้ม เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักกาดขาว ฟักทอง แครอท เป็นต้น ผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก ส้ม เป็นต้น ผักและผลไม้ เป็นแหล่งของแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร
4. กินเนื้อสัตว์ทุกวัน เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น หมู ไก่ ปลา และดื่บ เป็นอาหารที่มีโปรตีนและธาตุเหล็กสูง
5. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึงอายุ 2 ปี สำหรับเด็กอายุ 1-2 ปี ควรเสริมนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่องหรือนมวัวรสจืด วันละ 2 แก้ว
6. ใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร เพื่อเป็นแหล่งพลังงานและกรดไขมันจำเป็น ควรใช้น้ำมันพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการดี เช่น น้ำมันรำข้าว และน้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น
7. ให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่ปรุงแต่งรสอาหารด้วยน้ำตาล น้ำผึ้ง ผงชูรส และผงปรุงรส ไม่ควรให้อาหารรสหวานจัดมันจัด เค็มจัด เนื่องจากอาหารที่มีรสหวานและมันเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอ้วน ฟันผุ และไขมันในเลือดสูง อาหารที่มีรสเค็มจัดหรือมีโซเดียมสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง
8. ต้มน้ำสะอาด ไม่ให้เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและคาเฟอีน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ชา กาแฟ และน้ำผลไม้ที่เติมน้ำตาล เป็นต้น
9. เลือกอาหารว่างที่มีคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วยอาหารหลายหมู่ หรือผลไม้ตามฤดูกาล หลีกเลี่ยงขนมที่มีรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด และขนมที่เหนียวติดฟัน
10. หลีกเลี่ยงการกินขนมกรุบกรอบ ควรจัดอาหารว่างที่มีคุณค่าโภชนาการให้กับเด็ก เช่น นม ผลไม้ ขนมไทยที่รสไม่หวานจัดและให้กินก่อนอาหารมื้อหลักประมาณชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง



การเตรียมอาหารเพื่อลูกรัก

- ต้องล้างมือให้สะอาด
- ล้างภาชนะ จาน ชาม ช้อน ที่บิดอาหารให้สะอาดก่อนใช้ปรุง
- เลือกอาหารที่เหมาะสม ควรใช้อาหารสดหรืออาหารแช่แข็งในช่องแช่แข็ง อย่าใช้อาหารกระป๋องหรืออาหารที่ถนอมอาหารโดยใช้เกลือ เพราะจะทำให้ทารกได้รับเกลือมากเกินไป
- การเตรียมผัก ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาด หากใช้ผัก ผลไม้แช่แข็ง ควรรอให้น้ำแข็งละลายก่อน แคะเปลือก เมล็ด แกน หรือก้านแข็งออกให้หมดและควรใช้น้ำจากการต้มหรือหนึ่งเป็นตัวแทนในการบิด เพื่อช่วยรักษา สารอาหารไว้
- การเตรียมเนื้อสัตว์ หากเป็นเนื้อปลาให้เอาหนัง หรือเกล็ด หรือก้างออกให้หมด ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ต้องล้างให้ละเอียด หรือบดจนได้ลักษณะตามต้องการ
- ทำให้สุกโดยวิธีต้ม ตุ่น นึ่ง อบ หรือทอด
- ควรสลับสับเปลี่ยนของที่นำมาปรุง เพื่อให้ลูกคุ้นกับอาหารที่หลากหลาย โดยเริ่มให้อาหารทีละชนิด อย่าลืมสังเกตว่ามีอาการแพ้หรือไม่ เช่น ผื่น ท้องเสีย อาเจียน เป็นต้น
- ให้ลูกได้เคยชินกับรสชาติ ไม่เติมผงชูรส น้ำตาล หลีกเลี่ยงอาหาร แต่งสีแต่งกลิ่น
- กรณีจะจัดเก็บอาหารที่เตรียมเสร็จแล้ว ให้เก็บใส่ภาชนะปิดสนิท แล้วเก็บในตู้เย็นรับประทานให้หมด ภายใน 24 ชั่วโมงถ้าจะเก็บนานกว่านั้นอาจแบ่งในปริมาณที่เพียงพอสำหรับ 1 มื้อใส่ในกล่องพลาสติกถนอมอาหาร เก็บในช่องแช่แข็งในตู้เย็น ไม่ควรเก็บนานเกิน 1 สัปดาห์ นำมาใช้ทีละกล่อง โดยอุ่นก่อนรับประทาน

ป้อนอาหารลูกรักอย่างไรดี...

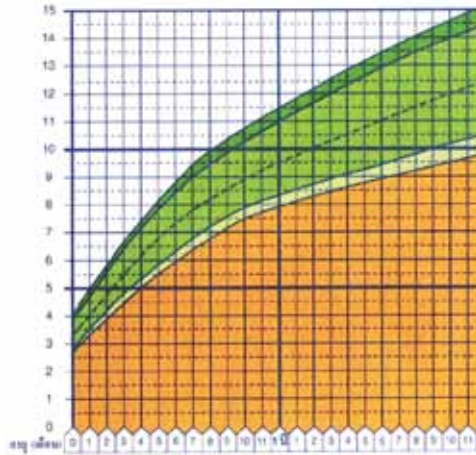
- ป้อนอาหารให้ลูกด้วยความนุ่มนวล และคอยช่วยเหลือเมื่อลูกโตพอจะกินได้เอง แล้วให้กินอาหารได้อย่างปลอดภัยจากการสำลัก ควรเฝ้าต่อการรับรู้สัญญาณที่แสดงถึงความหิวและความอิ่มของลูก
- คอยกระตุ้นให้ลูกกินอาหาร แต่ไม่ควรบังคับหรือป้อนนานเกินไป แต่ละมื้อควรใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที และไม่ควรนานเกิน 30 นาที
- ถ้าลูกปฏิเสธการให้อาหารบางอย่าง ให้ทดลองเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหาร โดยนำอาหารหลายชนิดมาผสมกัน เพื่อให้ได้ความหยาบละเอียดและรสชาติตามที่ลูกต้องการ
- ขณะที่ลูกกำลังกินอาหาร ควรลดสิ่งล่อใจที่ทำให้ลูกหันไปสนใจมากกว่าอาหารที่กำลังกินอยู่ เช่น ไม่ควรให้ดูโทรทัศน์
- ผู้ป้อนอาหารควรเป็นคนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก ควรสบตาและพูดคุยกับลูกตลอดเวลาที่ป้อนอาหาร ควรระลึกไว้เสมอว่าการให้อาหารเป็นอีกวิธีหนึ่งในการกระตุ้นการเรียนรู้ การให้ความรัก และการเชื่อมความสัมพันธ์

เรื่อง การเจริญเติบโตที่สมวัย

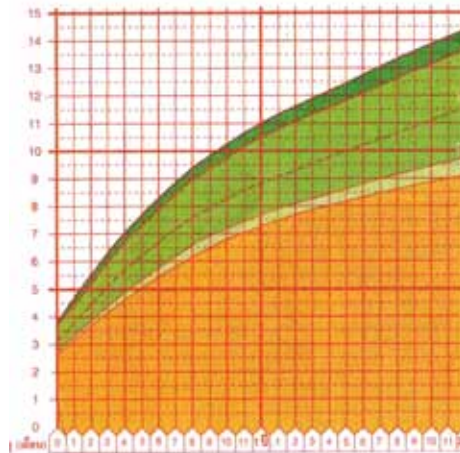
กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก

ใช้ติดตามการเปลี่ยนแปลง น้ำหนักส่วนสูงอย่างต่อเนื่อง เพื่อดูแนวโน้มการเจริญเติบโตของเด็กว่าเป็นไปตามมาตรฐานหรือไม่

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ



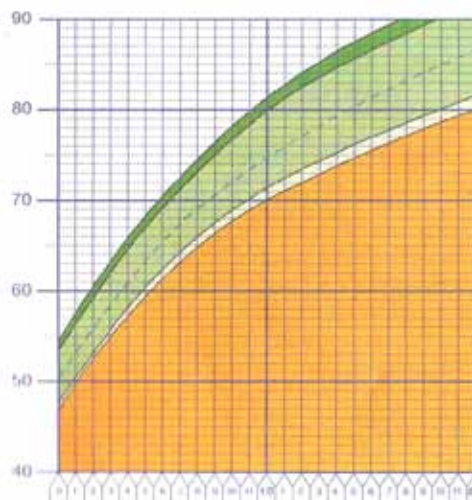
กราฟแสดงน้ำหนักชาย



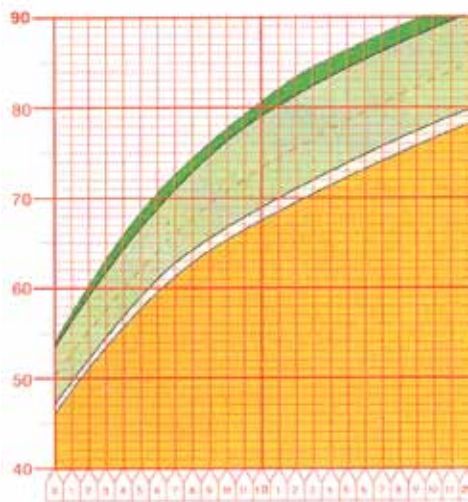
กราฟแสดงน้ำหนักหญิง

6 เต็มเต็มความรู้เพื่อลูกรัก

กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ



กราฟแสดงส่วนสูงชาย



กราฟแสดงส่วนสูงหญิง

เรื่อง การดูแลสุขภาพอนามัยของลูก

การดูแลสุขภาพช่องปากของลูกรัก

หากลูกรักมีสุขภาพฟันดี :

- ลูกจะกินข้าว กินเนื้อสัตว์ กินผัก และกินผลไม้ได้ตามต้องการ ทำให้ลูกเจริญเติบโตสมวัย
- ลูกสื่อสารภาษาได้ชัดเจน เพราะฟันหน้าช่วยออกเสียงได้ชัดเจน
- ลูกยิ้มน่ารัก เพราะฟันสีขาวช่วยเสริมรอยยิ้มให้สดใส
- ฟันแท้ขึ้นแทนที่ ไม่ซ้อนเก เพราะฟันน้ำนมหลุดตามเวลา



แต่หากลูกฟันผุ มีแต่ผลเสีย :

- ลูกเจ็บปวดเรื้อรัง อาจบวมตามใบหน้า หรือไม่สบาย
- ลูกเคี้ยวลำบาก ไม่อยากกินอาหาร ทำให้ตัวเตี้ย แคระแกรน พัฒนาการล่าช้า
- ลูกสูญเสียฟันก่อนเวลา ทำให้ฟันแท้ขึ้นซ้อนเก
- ลูกไม่กล้ายิ้ม เวลาพูดมักปิดปาก เพราะอายุฟันผุสีดำๆ



ข้อปฏิบัติในการดูแลฟันของลูก

หากลูกรักมีสุขภาพฟันดี :

- เมื่อฟันของลูกขึ้นมาแล้ว ฝึกทักษะการแปรงฟันให้ลูกทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เริ่มใช้ยาสีฟันเท่าเมล็ดถั่วเขียว
- หลีกเลี่ยงการให้ลูกดูดขวดนมขณะนอน เพื่อป้องกันฟันผุ และไม่รบกวนเวลาหลับของลูก
- เลือกอาหารที่มีคุณค่า ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล เกือบมากเกินควร และไม่มีสารปรุงแต่งรส เช่น นมจืด ผลไม้สด ของกินเล่นที่ทำจากเนื้อสัตว์ ถั่วหรือธัญพืช
- ไม่ควรให้ลูกกินขนม หรือระหว่างมืออาหารหลักมากกว่า 2 ครั้งต่อวัน
- ฝึกใช้ฟันกัดผลไม้ที่นุ่มๆ เมื่อลูกมีฟันหน้าบนและล่าง เช่น แครอทต้ม มะละกอ กกล้วย
- ระวังไม่ให้น้ำลายแม่ปนเปื้อนอาหาร และของที่ลูกจะเอาเข้าปาก เพื่อป้องกันเชื้อโรคฟันผุ จากปากแม่สู่ปากลูก
- ตรวจสอบฟันให้ลูกอย่างสม่ำเสมอ โดย
 - ตรวจสอบความสะอาดช่องปากทุกวัน หรือตรวจภายหลังลูกแปรงฟันอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง โดยให้ลูกหันหน้าไปทางที่มีแสงสว่าง เงยหน้าขึ้นเล็กน้อย
 - ตรวจสอบฟันทุก 6 เดือน เมื่อพบรอยฟันผุ ฟันเปลี่ยนเป็นสีดำให้รีบนำลูกไปรักษา
- ในวันที่พาลูกไปรับวัคซีน ควรให้ลูกได้รับการตรวจฟันทุกครั้ง หรือพบทันตบุคลากร อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

“ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน หรือเมื่อขนแปรงบาน”

“ควรเก็บรักษาแปรงสีฟันไว้ในพื้นแห้ง ไม่อับชื้น”



เรื่อง โรคและอันตรายที่พบบ่อยในการเลี้ยงดูลูกรัก

แหวนนม

อาการ แหวนนมเกิดขึ้นเพราะ ลูกเล็กระบบย่อยอาหารจึงยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ หูรูดในกระเพาะอาหารยังไม่แข็งแรงพอ ดูดนมเร็วเกินไป หรือมีลมในท้องมาก อาการเหมือนการสำลักปกติ ส่วนใหญ่ทารกจะมีอาการนี้หลังกินนม เมื่อลูกเรอหรือน้ำลายไหล อาจมีน้ำนมไหลย้อนกลับจากหลอดอาหาร แต่หากน้ำนมไหลลงไปที่กระเพาะแล้วไหลย้อนกลับออกมา จะฝึกลิ้นเหมือนเปลี่ยนแทน

การให้นมลูกในปริมาณมากเกินไปที่กระเพาะของเด็กจะรับได้ ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง เพราะหูรูดกระเพาะอาหารของเด็กหลายคนยังไม่ค่อยแข็งแรง และจะพัฒนามากขึ้นเรื่อยๆ จนทำงานได้ดีขึ้นเมื่ออายุประมาณ 4-5 เดือน

วิธีดูแล :

- อุ้มลูกให้ถูกท่า หลังจากเจ้าตัวเล็กกินนมจนอิ่ม ให้แม่อุ้มลูกในท่านั่งหลังตรง ป้องกันการแหวนนม และช่วยเรื่องการย่อยของลูก
- ให้ลูกดูดนมก่อนที่ลูกจะรู้สึกหิวจัด ป้องกันลูกดูดนมในปริมาณที่มากและเร็วจนเกินไป
- จับลูกเรอหลังกินนมเพื่อขับลมในท้องที่เข้าไปขณะดูดนม
- จัดท่าของลูกให้อยู่ในท่าหัวสูงอย่างน้อย 30 นาที ก่อนให้ลูกนอนลง ก็จะช่วยลดอาการแหวนนมได้

ผดผื่น

ผื่นผิวหนังจำนวนมากในทารกแรกเกิดโดยเฉพาะในช่วง 7 วันแรกมักหายไปตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นผดผื่น ลิวของทารก ตุ่มขาวบริเวณหน้าผาก แก้มและปลายจมูก หรืออาการกลากน้ำนมตามข้างแก้ม และหนังศีรษะแห้งลอกเป็นแผ่น แต่ถ้าพบตุ่มหนอง ไม่ว่าจะบริเวณใดๆ ของร่างกาย เพราะตุ่มหนองนี้บ่งบอกถึงอาการ ติดเชื้อทางผิวหนัง ซึ่งเกิดจากต่อมเหงื่อยังทำงานไม่สมบูรณ์ การขับเหงื่อออกมา จึงยังทำได้ไม่เต็มที่นัก ผดจึงเกิดจากต่อมเหงื่อเกิดการอุดตัน ทำให้ผิวหนังส่วนนั้นเกิดการอักเสบเป็นผื่นผดขึ้น มีลักษณะเป็นตุ่มแดงๆ ขนาดเล็ก และมีน้ำใส (เหงื่อ) อยู่ตรงกลาง ทำให้เกิดตุ่มหนองเล็กๆ ซึ่งอาจจกลามกลายเป็นฝีได้

วิธีดูแล :

• อย่าห่อหุ้มตัวลูกน้อยมาก ใส่เสื้อผ้าเนื้อบางๆ อาบน้ำให้บ่อยๆ อยู่ในที่ๆ มีลมโกรก อากาศถ่ายเท สะดวก ไม่ร้อนอบอ้าว ใช้แป้งเด็กทาตัวหรือถ้าเด็กมีอาการคัน อาจใช้แป้งน้ำคาลาไมน์ทา จะช่วยลดอาการคันได้ นอกจากนี้ ควรดูแลรักษาความสะอาด อย่าให้บริเวณขาหนีบ ก้น ซึ่งมักจะหมักหมมอยู่ในผ้าอ้อมที่ซับซิมได้นาน เพราะคุณแม่บางคนไม่ค่อยได้เปลี่ยนผ้าอ้อมให้หลังถ่ายแล้ว ทำให้เกิดผื่นแพ้ผ้าอ้อมได้

โคลิค

โคลิคเป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็กเล็ก โดยเฉพาะช่วงอายุน้อยกว่า 3 เดือน สาเหตุยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อว่าจะเป็นจากลำไส้ของเด็กไวต่อการถูกกระตุ้นมากกว่าปกติ พบได้บ่อยในเด็กที่กินนมผสม เด็กมักแสดงอาการด้วยการร้องเสียงดังจนหน้าดำหน้าแดง มีอาการเกร็งและบิดของแขนและขา หรือเด็กยังไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนอกท้องแม่ได้ โดยมีอาการร้องสั้นๆ อย่างมีจังหวะจนหน้าตาแดงก้ำ ตัวเกร็ง มักจะร้องในช่วงเวลาเดิม โดยเฉพาะช่วงเย็น กลางคืน หรือกลางดึก ติดต่อกัน 3-4 ชั่วโมงทุกวันตลอด 3 เดือน

หากมีอาการมากจนรบกวนกับชีวิตประจำวัน หรือรบกวนคนอื่นในครอบครัว คุณพ่อคุณแม่สามารถพาลูกไปหาคุณหมอ เพื่อให้คุณหมอสั่งยาป้องกันอาการเกิดโคลิคให้ได้ แต่อาการโคลิคจะหายไปเองเมื่อเด็กโตขึ้น โดยทั่วไปหลังจาก 3-5 เดือนไปแล้ว

วิธีดูแล :

- อุ้มลูกเดินรอบๆ บ้าน พร้อมกับลูบหลังลูกเบาๆ เพื่อปลอบโยน
- ห่อตัวลูกด้วยผ้า ทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยเหมือนอยู่ในท้องแม่
- วางลูกนอนหงาย แล้วจับเข่าลูกจนจุก เพื่อไล่ลมและขับแก๊สในท้อง
- เด็กบางต้องการความเงียบสงบ ควรพาไปอยู่ในห้องที่ไร้เสียงรบกวน เพื่อให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย
- เปิดเพลงที่มีจังหวะช้าๆ ฟังสบายๆ อาจจะเป็นเพลงที่ลูกฟังบ่อยๆ ก็ช่วยให้ลูกรู้สึกผ่อนคลายได้ มากขึ้น

อาเจียน

อาเจียนเป็นอาการที่จะพบบ่อยในเด็กป่วย ซึ่งอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อาการถ่ายเหลว ปวดท้อง และใช้อาการอาเจียนมักทุเลาลงหรือหายไปเองภายใน 24-48 ชั่วโมง คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตลักษณะที่ลูกอาเจียนออกมาว่า เป็นเศษอาหาร เสมหะสีอะไร อาเจียนแบบพุ่งหรือไม่พุ่ง หรือมีอาการอื่นร่วมด้วยหรือไม่ เนื่องจากจะช่วยในการวินิจฉัยโรคได้

- อาเจียนอยู่เรื่อย กินอะไรก็อาเจียนหมด และกินน้ำไม่ได้เลย เป็นไปได้ว่าอาจเกิดการติดเชื้อที่ทางเดินหายใจ
- อาเจียนและมีไข้ อาจเป็นการติดเชื้อทางเดินอาหารส่วนบน
- อาเจียน มีไข้ และท้องเสีย แสดงว่าติดเชื้อที่ระบบทางเดินอาหาร
- อาเจียนพุ่ง อาจมีปัญหาเกี่ยวกับสมอง
- อาเจียนมีสีเขียว (อาจเป็นน้ำดี) หรือสีแดง (อาจเป็นเลือด) อาจจะเป็นอาการ อดตันของปลาย กระเพาะ หรืออดตันของลำไส้

วิธีดูแล :

- หากลูกอาเจียนหนัก กินไม่ได้ อาเจียนพุ่ง มีเลือดออกมา รวมถึงมีอาการอื่นร่วมด้วยก็ควรรีบพาไปพบคุณหมอ

- ปล่อยให้ลูกจิบน้ำเกลือแร่ทีละน้อย ถ้ามีไข้ก็เช็ดตัว กินยาลดไข้ แต่ถ้าเด็กเล็กยังจิบน้ำเกลือไม่ได้ ซึมอ่อนแรงลง ยิ่งถ้าอาเจียน ก็ควรต้องพาไปพบหมอให้ตรวจดู
- แต่หากลูกยังพอเล่นได้ กินอาหารได้ ก็สามารถเฝ้าดูแลอาการที่บ้านได้ ถ้าเป็นอาเจียนไม่มาก ในเด็กที่กินอาหารเสริมได้ ก็เริ่มตามวัย เริ่มอาหารอ่อนๆ กินข้าวต้ม น้ำข้าว โจ๊ก จะช่วยชดเชยอาการขาดน้ำได้ อาจจะใส่เกลือหนอย เพิ่มโปรตีน โดยการสีกไก่ใส่หรือไข่เจียว กินทีละน้อยแต่บ่อยๆ

ไข้หวัด

ไข้หวัด คือ โรคที่มีอาการจากอุณหภูมิร่างกายสูงมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ถ้าเด็กที่มีอุณหภูมิร่างกายสูงมากกว่า 38.5 องศาเซลเซียสถือว่าไข้สูง ซึ่งอาจทำให้เกิดชักได้โดยเฉพาะเด็กเล็ก ส่วนอุณหภูมิระหว่าง 37.5-38.5 องศาเซลเซียสยังเป็นที่น่าพอใจ คุณแม่สามารถใช้ปรอทวัดไข้เพื่อประเมินความรุนแรงของไข้ ไม่ควรใช้เพียงมือสัมผัสเพื่อบอกว่าตัวร้อน ๆ หรือตัวร้อนจัดเท่านั้น โดยเฉพาะเด็กเล็กวัย 3 เดือน - 2 ปี เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อต่างๆ มาก

วิธีดูแล :

- เมื่อลูกตัวร้อนมีไข้ คุณพ่อคุณแม่ควรเช็ดตัวเป็นหลัก
- ถอดเสื้อผ้าของลูกออก แล้วใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นบิดให้หมาดๆ เพราะน้ำอุ่นช่วยให้หลอดเลือด ขยายตัว ความร้อนระบายออกได้ดี
- เช็ดตัวลูก โดยเช็ดแบบย้อนรูขุมขน เพื่อเป็นการเปิดช่องทางให้ผิวหนังได้ระบายความร้อนออกมา
- เช็ดตั้งแต่ส่วนบนคือ ใบหน้า ลำคอ แขน ลำตัวและขา โดยเฉพาะตามข้อพับ เช่น ขอกคอ รักแร้ ขาหนีบ เพราะเป็นบริเวณที่อุณหภูมิจะสูงกว่าส่วนอื่น
- หลังเช็ดตัวเสร็จและตัวลูกแห้งดีแล้วให้สวมเสื้อผ้า แล้วใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กชุบน้ำบิดหมาดวางบน หน้าผาก รักแร้ และขอกคอ เพื่อช่วยคลายความร้อน
- หลังเช็ดตัวอุณหภูมิควรลดลงประมาณ 1 องศาเซลเซียส แต่หากไข้ยังสูงก็ควรเช็ดตัวซ้ำ

อาการชักจากไข้สูง

อาการชักมักจะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีอุณหภูมิสูงในเวลาอันรวดเร็ว โดยเฉพาะเมื่อมีไข้ตัวร้อนสูงเกิน 39 องศาเซลเซียส และมักเกิดในช่วงวันแรกหรือวันที่ 2 ของการมีไข้ เด็กจะมีอาการเกร็งทั้งตัว ตาเหลือก กัดฟันและลิ้น แล้วตามด้วยการกระตุกของแขนและขาทั้ง 2 ข้าง ซึ่งจะกินเวลาประมาณ 1–3 นาที โดยอาจมีอาการน้ำลายฟูมปาก หรือริมฝีปากและปลายมือปลายเท้ามีสีคล้ำเขียวได้ ในรายที่ชักเป็นเวลานาน หลังจากหยุดชักแล้วเด็กมักจะหลับหรือมีอาการระส่ำระสายไปชั่วคราว

การดูแลลูกเมื่อชัก :

- จับลูกนอนหงาย และตะแคงศีรษะลูกไปด้านข้าง ให้อยู่ในระดับต่ำเล็กน้อย เพื่อให้ น้ำลาย เสมหะ หรือเศษอาหารไหลออกมาได้สะดวก ป้องกันไม่ให้น้ำลายไหลลงคอ
- ถอดหรือคลายเสื้อผ้า รวมถึงผ้าห่มที่อาจทำให้ลูกอึดอัดออก
- ระวังอย่าให้ลูกกัดลิ้นตัวเอง คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลลูกได้ด้วยการสอดด้ามช้อนที่หุ้มด้วยผ้านุ่มๆ เข้าในช่องปาก แต่ถ้าลูกกำลังเกร็งและกัดฟัน ก็อย่าจัดปากลูกในทันที จะทำให้เกิดอันตราย หรือบาดเจ็บได้
- ใช้ผ้าเช็ดตัวชุบน้ำอุ่น โปะไว้ตามข้อพับแขนขา และเช็ดตัวลูก
- เมื่ออาการสงบแล้ว ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์ที่ใกล้ที่สุด
- ขณะที่ถูกชัก ไม่ควรเขย่าหรือตีเพื่อให้ลูกรู้สึกตัว จะทำให้ลูกชักมากขึ้น รวมถึงห้ามป้อนอะไร ให้ลูกเด็ดขาด แม้กระทั่งยาลดไข้ เพราะทำให้สำลักได้

ท้องเสีย

หากลูกอีเหลวเป็นน้ำไม่มีกากเกิน 3 ครั้งต่อวัน ถือว่าเข้าข่ายท้องเสีย ตัวการหลักที่ทำให้ลูกท้องเสีย ได้แก่ ติดเชื้อในทางเดินอาหาร

สาเหตุนี้พบบ่อยมากในเด็ก เกิดจากการดื่มน้ำหรืออาหารที่ไม่สะอาดและมีเชื้อโรคปนเปื้อนทำให้มีการขับถ่ายผิดปกติ บางครั้งมีไข้หรืออาเจียนร่วมด้วย การติดเชื้อจะมีทั้งติดเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย ถ้าติดเชื้อไวรัสจะมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ไอ หวัด มีน้ำมูก พร้อมๆ กับอาการท้องเสีย ส่วนติดเชื้อแบคทีเรียจะไม่มีหวัด ซึ่งการติดเชื้อยังเป็นสาเหตุของโรคลำไส้ บิด หนองพวยธิ ฯลฯ ด้วย

การดูแล :

- ต้องเฝ้าระวัง เพราะเด็กท้องเสียจนมีภาวะการขาดน้ำ และแร่ธาตุบางอย่างได้ สังเกตจากมีอาการปากแห้ง ถ้าระดับปานกลางจะปากแห้ง ตาลึกโบ๋ เด็กเล็กที่กระหม่อมยังไม่ปิด กระหม่อมส่วนหน้าจะบุ๋มลงไป เริ่มปัสสาวะน้อยลง และถ้าขาดน้ำรุนแรงมากเด็กจะซึม ตัวเย็น ชีพจรเบา-เร็ว ต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อให้สารอาหารทางเส้นเลือด ถ้าหากเข้าอาจเสียชีวิตได้

ผลข้างเคียงของยาปฏิชีวนะ

เมื่อเด็กมีความจำเป็นที่ต้องรับการรักษาโรคอื่นๆ ด้วยยาปฏิชีวนะเป็นระยะเวลาต่อเนื่องกันนาน ยาปฏิชีวนะที่กินจึงส่งผลข้างเคียงทำให้มีการถ่ายเหลวเป็นน้ำหรือท้องเสีย การรักษาจะคล้ายกลุ่มติดเชื้อทางเดินอาหารคือแก้ไขภาวะการขาดน้ำ โดยส่วนใหญ่อาการท้องเสียจะหยุดไปเอง แต่ถ้าบางรายท้องเสียรุนแรงจริงๆ จำเป็นต้องหยุดยาปฏิชีวนะแล้วเปลี่ยนเป็นการรักษาด้วยยากลับแทน และยาปฏิชีวนะในกลุ่มยา เตตราไซคลิน (Tetracyclines) ถ้าใช้ยาปฏิชีวนะกลุ่มนี้ในระหว่างตั้งครรภ์อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน และฟันแท้ของเด็กยังไม่ขึ้นจะมีผลเสียต่อเคลือบฟันของฟันแท้

แพ้โปรตีนในนม

เป็นสาเหตุที่พบบ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบ ซึ่งเด็กจะถ่ายเหลวเป็นน้ำหรือถ่ายเป็นมูกปนเลือด คุณพ่อคุณแม่ควรเปลี่ยนให้กินนมถั่วเหลืองหรือนมที่ผ่านขบวนการเปลี่ยนแปลงโปรตีน ทำให้ไม่เกิดอาการแพ้ แต่เมื่อเด็กโตขึ้นก็กลับมาทานนมวัวได้ตามปกติ ทั้งนี้ เด็กที่แพ้นมวัวอาจมีอาการผื่นปูดอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น ผื่นผื่นหนัง มีน้ำมูกเรื้อรัง เลี้ยงไม่โต ถ้าสงสัยว่าลูกจะมีภาวะแพ้นมวัว ควรพามาปรึกษากุมารแพทย์ เพื่อจะได้แนะนำการเปลี่ยนเป็นนมหรืออาหารที่เหมาะสม

การดูแล :

- ดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำตาลเกลือแร่โดยดื่มประมาณ 2-3 ออนซ์ ต่อเมื่อลูกถ่ายเหลวหรือเป็นน้ำ 1 ครั้ง หากถ่ายเพียงเล็กน้อยหรือกะปริดกะปรอย ไม่จำเป็นต้องให้สารละลายเกลือแร่ชดเชยก็ได้
- ควรให้ลูกกินครึ่งละน้อย แต่ให้บ่อยๆ เพื่อให้ลำไส้ค่อยๆ ย่อยและดูดซึมอาหารได้ทัน
- ไม่จำเป็นต้องหยุดนมแม่
- เด็กที่กินนมผสม หลังดื่มน้ำตาลเกลือแร่ 4-6 ชั่วโมงแล้ว ให้กินนมตามปกติ ไม่จำเป็นต้องชง นมเจือจาง แต่ควรให้กินนมในปริมาณที่น้อยลงและถี่กว่า ปกติ
- เด็กอายุมากกว่า 4 เดือนที่กินอาหารเสริมแล้ว ควรให้อาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น โจ๊ก แต่ควรเพิ่มจำนวนมื้อให้มากขึ้นอีก 1-2 มื้อ
- งดอาหารย่อยยาก โดยเฉพาะอาหารไขมันสูง งดน้ำผลไม้และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เพราะอาจจะทำให้ถ่ายบ่อยขึ้น

ท้องอืด

ท้องอืดเกิดจากการที่ลูกมีลมในท้องมากเกินไป ปล่อยเอาไว้คงไม่ดี

วิธีเพื่อลดอาการท้องอืด :

- อุ้มไล่ลม ควรอุ้มลูกแนบอก ให้คางเกยที่ไหล่ แล้วลูบหลังเบาๆ ช่วยไล่ลมได้ดีวิธีหนึ่ง
- นวด โดยให้ลูกนอนหงายวางมือคุณแม่เพื่อหาจุดกึ่งกลางของช่องท้อง วางฝ่ามือทั้ง 2 ข้างเหนือจุดกึ่งกลางท้อง แล้วหมุนมือวนตามเข็มนาฬิกาประมาณ 2-3 ครั้ง ช่วยให้ระบบหมุนเวียนของลำไส้ดีขึ้น
- จับ ใช้หน้าโปกะเพราะสด ประมาณ 20-30 ใบ ล้างแล้วขยี้จนมีน้ำสีด้าออกมา ใช้หน้าทาที่ท้อง หลังฝ่ามือฝ่าเท้า ยกเว้นสะดือ ทาซ้ำอีกครั้ง 1-2 ครั้ง จะทำให้อาการดีขึ้น
- ใช้มหาหิงค์ยาดำรับโบราณฆวดทาท้องไล่ลม
- กินยาแก้ท้องอืด เวลาลูกกินนมแล้วไม่เผลอจะเกิดแก๊สหรือลมในท้อง หากปวดท้องโยเย ยาตัวนี้ช่วย บรรเทาอาการได้

ท้องผูก

ช่วงอายุที่มักจะมีท้องผูกมากที่สุด คือประมาณ 6 เดือน - 4 ปี ซึ่งสาเหตุแตกต่างกันไป และการท้องผูกมักเกิดจากปัจจัยหลายอย่างร่วมกัน เช่น เด็กบางคนถูกฝึกให้ขับถ่ายเร็วเกินไป แต่ยังไม่พร้อมที่จะขับถ่ายเอง ไม่ชอบกินผักและผลไม้ และที่พบบ่อยในช่วงวัยอนุบาล คือหิวเล่นและกลืนอุจจาระเป็นนิสัย เป็นต้น แต่ก็ยังมีเด็กอีกส่วนน้อยที่มีอาการท้องผูกจากโรคร้ายแรง เช่น โรคลำไส้ใหญ่ส่วนปลายไม่มีบมประสาท โรคของ ไส้สันหลัง โรคต่อมไทรอยด์ทำงานน้อย เป็นต้น

ลักษณะของอาการท้องผูก ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ หรืออาจถ่ายทุกวันแต่ต้องเบ่งมาก อุจจาระแข็ง อาจจะเป็นก้อนเล็กๆ คล้ายลูกกระสุนปืนอัดลม หรือก้อนใหญ่ๆ ที่ทำให้มีอาการเจ็บปวดมากเวลาเบ่งถ่าย บางครั้งจะมีเลือดติดออกมาด้วย เพราะรูทวารฉีกขาด ทำให้ลูกจะรู้สึกกลัวการถ่ายอุจจาระ จึงพยายามกลืนเอาไว้ จนทำให้อุจจาระยิ่งมีขนาดใหญ่และแข็งมากขึ้นเรื่อยๆ และเพิ่มความเจ็บปวดในการขับถ่ายแต่ละครั้ง

วิธีแก้อาการท้องผูก :

- ให้ลูกดื่มน้ำให้เพียงพอ เช่น ลูกอายุน้อยกว่า 6 เดือนควรดื่มน้ำประมาณวันละ 4 ออนซ์ การผสมนม ต้องเติมน้ำให้ถูกอัตราส่วน แต่ถ้าลูกอายุมากกว่า 6 เดือน อาจให้น้ำผลไม้ในปริมาณที่พอเหมาะ
- ให้ลูกมีเวลานั่งถ่ายประมาณ 10-15 นาที ซึ่งช่วงเวลาที่ดีและเหมาะสำหรับนั่งถ่ายคือ หลังกินอาหาร เสร็จสักพัก เพราะหลังกินอาหารจะมีการกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่บีบตัว และอาจช่วยให้ก้อนอุจจาระ เคลื่อนผ่านออกมาง่ายขึ้น เวลานั่งถ่ายไม่ควรให้ลูกเล่นของเล่น เพราะเขาจะไม่ตั้งใจหรือพยายาม เบ่งถ่ายอุจจาระ

ของติดคอ

สิ่งของชิ้นเล็กชิ้นน้อยในบ้านอาจจะถูกมองข้ามคิดว่าไม่มีอันตราย แต่มักเกิดเหตุการณ์ติดคอเด็กเล็กอยู่เป็นประจำ เพราะคุณแม่พ่อคุณแม่ไม่ทันระวังนั่นเอง อย่างเช่น เม็ดถั่ว กระจุดม ลูกบิด เงินเหรียญ เศษวัสดุของเล่นที่แตกหักเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ซึ่งหากเกิดเหตุการณ์ของติดคอลลูกขึ้น ต้องช่วยเหลืออย่างถูกวิธี

วิธีการช่วยเหลือ :

- จับลูกคว่ำหน้าพาดบนท่อนแขนหรือเข่า มือประคองระหว่างศีรษะและคอของลูกให้ศีรษะต่ำกว่าลำตัว
- ใช้ฝ่ามืออีกข้างกระแทกที่กลางหลังช่วงสะบักเร็วๆ 5 ครั้งติดต่อกัน (ความแรงขึ้นอยู่กับอายุและขนาด ตัวของลูกด้วย)
- ตรวจสอบในปากลูก ถ้ามีอะไรอยู่ในปากให้เอาออก แต่ถ้ามองไม่เห็นวัตถุไม่ควรล้วงมือเข้าไปเด็ดขาด
- ถ้าไม่ได้ผลให้ประคองลูกนอนหงายบนท่อนแขนหรือที่ตักให้ศีรษะลูกอยู่ต่ำกว่า ลำตัว ใช้ปลายนิ้วชี้ และนิ้วกลาง กระทุ้งเร็วๆ กลางหน้าอก 5 ครั้ง
- ถ้าทำซ้ำขั้นตอนข้างบน 3 ครั้ง ของที่ติดคอยังไม่ออก ควรรีบนำลูกส่งโรงพยาบาลทันที

สิ่งของเข้าหู-จมูก

เมื่อลูกกำลังเรียนรู้วัยวะของตนเองอยู่ ทำให้หนูน้อยมักลองเอาวัสดุแปลกปลอมเข้าไปในรูต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งคุณต้องระวังให้ดี ทั้งนี้

แมลงเข้าหูหรือจมูก

วิธีการช่วยเหลือ :

- ปลอดภัยนลูกไม่ให้เกิดใจ เพราะเมื่อแมลงเข้าหูหรือจมูกก็จะเคลื่อนไหวอยู่ในนั้น และจะทำให้ลูก รู้สึกกลัว
- ปิดไฟในห้องให้มืดหมด หรือเอาผ้าห่มคลุม แล้วใช้ไฟฉายส่องเข้าไปในรู แสงไฟจะล่อแมลงให้เดิน ออกมา
- หากวิธีแรกไม่ได้ผล จับลูกนั่งตะแคงศีรษะโดยให้หูข้างที่มีแมลงอยู่ด้านบน โดยเอาผ้าเช็ดตัวมารองที่ หัวไหล่จากนั้นค่อยๆ หยอดน้ำอุ่น น้ำมันพืช หรือน้ำมันมะกอก ลงไปในหูซ้ำๆ แมลงจะคลานออกมา เพราะตื่นกลัว น้ำที่เข้าไป
- หลังหยอดน้ำหรือน้ำมันพืชแล้ว ให้คุณแม่ส่องดูถ้าเห็นแมลงได้ขึ้นมา ก็ใช้คีบคีบออก แต่ถ้าไม่เห็น แมลงไต่ขึ้นมาให้ลูกตะแคงหูข้างที่แมลงเข้าไป แมลงตายก็จะไหลออกมากับน้ำหรือน้ำมันพืช
- ถ้าลูกไม่ยอมให้ความร่วมมือหรือสิ่งแปลกปลอมนั้นเอาออกยาก คงต้องรีบพาลูกไปพบแพทย์ด่วน

วัตถุแปลกปลอม

หากสิ่งแปลกปลอมนั้นมีลักษณะผิวหยาบ เช่น เศษผ้า กระดาษ

วิธีการช่วยเหลือ :

- หากอยู่ตื้นๆ อาจใช้คีบคีบดึงออกมาเองได้
- หากมองไม่เห็นว่ามีอะไรอยู่ในรูหูหรือรูจมูก หรือเห็นชัดว่าของที่อยู่ในรูนั้นเป็นของรูปทรงกลม ห้ามใช้ไม้แคะหูเองเด็ดขาด เพราะจะทำให้วัตถุนั้นลงไปลึกเรื่อยๆ
- ถ้าคุณพ่อคุณแม่ไม่แน่ใจว่าจะเอาวัตถุนั้นออกมาได้ เพื่อความปลอดภัยควรพาลูกไปพบแพทย์

จมน้ำ

การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของเด็กเล็กอันดับหนึ่งของเด็กที่อายุ 1 ปีขึ้นไป ซึ่งการจมน้ำในเด็กวัยแรกเกิด-1 ปี พบว่าส่วนใหญ่จมน้ำในกะละมังอาบน้ำ โดยเฉพาะช่วง 6 เดือนที่เด็กเริ่มนั่งได้ เพราะลูกยังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

วิธีการช่วยเหลือ :

- เมื่อช่วยลูกขึ้นมาได้ต้องปลุกให้ตื่น ถ้าไม่ตื่นต้องเป่าปาก
- ถ้าเป่าปากแล้วไม่ตื่น ต้องนวดหัวใจสลับกับการเป่าปาก โดยเด็กวัย 0-1 ปี ให้ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลาง กดหน้าอกส่วนเด็ก 1 ปีขึ้นไป มักใช้ 2 มือ กดหน้าอกลงไป 1 ใน 3 ส่วน
- การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่สำคัญที่สุดคือ กระตุ้นการหายใจ เพราะถ้าลูกหยุดหายใจไป 2-3 นาที จะมีการหายใจที่ผิดปกติ หดสติ และหยุดหายใจตามมา และถ้าหยุดหายใจนานเกิน 4 นาที แม้จะสามารถฟื้นขึ้นมาได้สมองของลูกก็ตายแล้ว

ตกจากที่สูง

การตกบันไดและที่สูง เป็นอุบัติเหตุที่มักเกิดกับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ หลายคนต้องเข้าห้องฉุกเฉิน การบาดเจ็บตามร่างกายในบริเวณที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับความสูงของบันได ทำในการล้ม และความแข็งแรงของร่างกาย แต่ส่วนที่มักจะได้รับบาดเจ็บมากที่สุดคือ แขน และศีรษะ โดยเฉพาะบริเวณศีรษะเป็นส่วนที่แพทย์ให้ความกังวลเป็นพิเศษ เพราะอาจเกิดอาการเลือดคั่งในสมองได้หรือส่งผลต่อพัฒนาการได้

วิธีป้องกันลูกตกจากที่สูง :

- ที่กั้นบันได ทำบานประตูพับเดี๋ยๆ ปิดกั้นทางขึ้นลงบันไดไว้ เพื่อกั้นไม่让孩子ปีนขึ้นลงบันไดเอง ในขณะที่ไม่มีคุณพ่อคุณแม่อยู่ใกล้ๆ
- ราวบันได เมื่อลูกชอบปีนป่ายต้องมั่นใจว่ามีราวบันได หรือมีที่ยึดให้เขาได้จับในการพยุงตัว จะช่วยป้องกันการล้มได้ในเบื้องต้น
- พร้อมรับลูกเสมอ ทุกครั้งที่ลูกปีนขึ้นลง คุณพ่อคุณแม่ต้องจำไว้ว่าจะต้องอยู่ด้านล่างเขาเสมอ เพื่อคอยดูแลและประคองไม่ให้เขาหงายหลังตกลงมา
- จัดเฟอร์นิเจอร์ให้เรียบร้อย ไม่เพียงแต่บันไดเท่านั้นที่ลูกจะปีน แต่เครื่องเรือนที่ลูกสามารถปีนต่อๆ กันขึ้นไปในที่สูงได้นั้นมีมากมาย ควรจัดพื้นที่ให้ดี โดยไม่มีจุดให้เด็กเหนี่ยวของอันตราย หรือปีนขึ้นไปในจุดที่อันตรายได้



เรื่อง การนอนของลูกรักที่ควรรู้

ช่วงอายุแรกเกิด – 3 เดือน

เด็กทารกวัยแรกเกิดช่วงคออ่อนไหว ชันคอได้ไม่ติดนัก ท่านอนที่เหมาะสม ควรจัดให้ลูกนอนหงายหรือนอนตะแคง เพื่อให้ลูกสามารถมองเห็นสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ง่ายขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อคอของลูกยังไม่แข็งแรง การเคลื่อนไหวของคอจึงเป็นลักษณะหันไปมาซ้าย-ขวา ดังนั้นการให้ลูกนอนหงายหรือนอนตะแคงจึงเป็นท่านอนที่เหมาะสมมากที่สุด ไม่ควรให้ลูกนอนคว่ำโดยที่ไม่มีคนดูแลใกล้ชิด เพราะอาจทำให้ลูกเสียชีวิตได้ นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่า เด็กที่ถูกจับให้นอนคว่ำจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้น้อยกว่า และเมื่อโตขึ้นจะมีความช่างสังเกตน้อยกว่าเด็กที่นอนหงาย ส่วนสิ่งแวดล้อมที่ควรจัดให้ลูกในช่วงนี้ควรเป็นภาพหรือของเล่นที่มีสีสันสดใส และมีเสียง อาจเคลื่อนไหวในแนวนอนหรือแนวราบก็ได้

ช่วงอายุ 4-6 เดือน

กล้ามเนื้อคอของลูกรวัยนี้จะแข็งแรงขึ้น ชันคอ ยกศีรษะ และหันหน้าไปมาได้ดีขึ้น ท่านอนที่เหมาะสมคือ ท่านอนคว่ำ ลูกจะชอบยกศีรษะขึ้นมองสิ่งของที่อยู่ตรงหน้า และก้มหน้าลงมองภาพหรือของเล่นที่อยู่บนพื้น ดังนั้นสิ่งแวดล้อมที่ควรจัดให้ลูกในช่วงวัยนี้ จึงควรเป็นผ้าปูที่นอนที่มีสีสันสดใส แต่ข้อควรระวังของท่านอนคว่ำต้องมีคนดูแลใกล้ชิด และลักษณะที่นอน หมอนต้องไม่นุ่มนิ่มจนมีปัญหาการอุดกั้นทางเดินหายใจได้

ช่วงอายุ 6 เดือนขึ้นไป

ลูกสามารถเคลื่อนไหวศีรษะ คอ ไหล่ แขน ขา และหลังส่วนบนได้ดี พลิกตัวไปมาจนได้ท่านอนที่เหมาะสม ลูกอาจจะนอนหงาย กึ่งนั่งกึ่งนอน นอนตะแคง หรือนอนคว่ำ สิ่งแวดล้อมที่ควรจัดให้ลูกเรียนรู้ควรเป็นของเล่นที่เคลื่อนไหวในแนว 360 องศา เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้ในทุกมุมมอง



ปัญหาการนอนของทารก

- นอนละเมอ บางครั้งลูกอาจจะนอนละเมอ ชยับตัวไขว่คว้า หรือส่งเสียงระหว่างที่หลับ แต่ไม่ได้ตื่นขึ้นมา หากไม่บ่อยมากหรือละเมอจนตื่น เราถือว่าลูกยังหลับ สนิทอยู่ไม่ต้องปลุก เพียงแต่ถ้าเป็นบ่อยอาจต้องหาสาเหตุว่าเพราะอะไร
- นอนลืมตา เวลานอนเปลือกตาลูกจะปิดไม่สนิท แต่ไม่มีผลเสียอะไรต่อเด็ก
- นอนผวา เด็กแรกเกิดจะนอนผวาได้โดยระบบประสาทอัตโนมัติ ถ้ามีอะไรมากระตุ้นลูกก็จะผวาหรือชยับตัวนิดหน่อยได้ ถ้าลูกผวามากอาจจะให้ลูกนอนคว่ำ
- นอนกรน เราไม่ค่อยพบว่าเด็กทารกนอนกรน แต่ได้ยินเสียงเสียงครี๊ดๆ ของทารกยามหลับสนิท แสดงว่ามีอะไรผิดปกติในระบบทางเดินหายใจ ให้พบแพทย์ดีที่สุด
- นอนดิ๊ก พอถึงวัยประมาณใกล้ขวบแรก ลูกจะเริ่มกลัวการพลัดพรากจากคุณพ่อคุณแม่ หรือเริ่มโตติดเล่น อยากรู้อยู่เล่นกับคุณพ่อคุณแม่จนดึกดื่น คุณพ่อคุณแม่ควรจะค่อยๆ ฝึกนิสัยในการนอนของลูก เพื่อให้มีวินัยไปจนโต

นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมในการนอนของลูกน้อยก็มีความสำคัญมาก เพราะเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยอีกทั้งมุ่งหวังให้ลูกนอนหลับสนิทอย่างต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน เพื่อฮอร์โมนแห่งการเจริญเติบโตได้หลั่งออกมาอย่างเต็มที่

- สภาพแวดล้อมของการนอนจะต้องเงียบสงบ และไม่มีแสงแยงเข้าตาระหว่างการนอน ควรลดไฟให้สลัวให้เอื้อต่อการนอนด้วย
- ห้องสีขาว สีฟ้า สีเทา สีครีม จะทำให้ลูกรู้สึกสงบและหลับง่ายกว่าห้องสีสดๆ
- เบาะที่นอนที่ทำด้วยใยสังเคราะห์ดีกว่าอัดด้วยนุ่น เพราะจะมีมาตรฐานการอัดแน่นทำให้ไม่เป็นหลุมหรือยุบตัวลงไป ถ้าเป็นนุ่นจะไม่เหมาะที่สุด เพราะเป็นตัวกระตุ้นภูมิแพ้
- เบาะที่นอนจะต้องมีขนาดต้องใหญ่พอสมควร เนื่องจากลูกน้อยโตเร็ว หากไม่ซื้อเผื่อก็อาจจะทำให้สิ้นเปลืองซื้อเปลี่ยนหลายๆ หน ที่สำคัญต้องวัดขนาดเปลให้พอดีกับเปลที่ใช้อยู่ด้วย และเลือกซื้อที่นอนที่กดแล้วคืนตัว
- เลือกผ้าปูที่สามารถถอดซักได้ และเป็นผ้าปูที่ระบายอากาศได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย ที่ไม่ร้อนหรืออับซึ่งอาจจะส่งผลให้ลูกนอนไม่สบายตัวได้
- เลือกสีเบาะที่นอนและผ้าปูที่สีอ่อนอ่อนโยนสบายตา เพื่อสุนทรียภาพในการนอน



เรื่อง พัฒนาการของลูกรัก

หน้าต่างแห่งโอกาสพัฒนาการเรียนรู้ของลูก ?

คือ ช่วงเวลาที่สมองเปิดรับการเรียนรู้ได้ดีที่สุดที่ธรรมชาติได้กำหนดไว้ หากพ้นช่วงเวลาที่กำหนดแล้ว การพัฒนา ก็อาจเกิดขึ้นได้ยากหรืออาจเป็นไปไม่ได้เลย ซึ่งแต่ละช่วงวัย สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่/ผู้เลี้ยงดูเด็กต้องเสริมสร้าง มีดังนี้

เด็กรัย แรกเกิด - 2 ปี

หน้าต่างแห่งโอกาสที่สามารถเสริมสร้างให้เด็กในวัยนี้มี 2 ข้อ คือ *สร้างคามผูกพัน* และ *ความไว้วางใจผู้อื่น* ซึ่งเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ หากเด็กขาดคุณสมบัติทั้งสองข้อนี้ เมื่อโตขึ้นอาจทำให้ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับผู้อื่นได้

คุณพ่อคุณแม่/ผู้เลี้ยงดูเด็ก สามารถสร้างได้ด้วย การดูแลเอาใจใส่ลูกน้อยอย่างใกล้ชิด เช่น การอุ้มกอด ปกป้องเมื่อกำลังร้องไห้ การป้อนข้าวสวดา ส่งยิ้มทักทายเมื่อกำลังนอน การเล่นด้วยกัน เดินเล่นชวนพูดคุย การเล่านิทานอ่านหนังสือ เมื่อมีการดูแลลูกที่มีความสุขมีการตอบสนองซึ่งกันและกัน ทำบ่อย ๆ และสม่ำเสมอ จะส่งผลให้ลูกรักเกิดความผูกพัน และไว้วางใจ

เด็กรัย 3-5 ปี หรือวัยอนุบาล

หน้าต่างแห่งโอกาสที่สามารถเสริมสร้างให้แก่เด็กวัยนี้มี 2 ข้อ คือ *การรู้จักถูกผิด* และ *การควบคุมอารมณ์ตัวเอง* เด็กในวัยนี้รู้จักความรู้สึกถูกผิดได้ดี

คุณพ่อคุณแม่/ผู้เลี้ยงดูเด็ก สามารถสอนให้รู้ว่า อะไรคือสิ่งที่ถูก ควรนำไปปฏิบัติ เช่น การรู้จักแบ่งปัน เป็นต้น และ อะไรคือสิ่งที่ผิด ไม่ควรปฏิบัติ เช่น ไม่หยิบของผู้อื่น ไม่ทำร้ายผู้อื่น หรือการทะเลาะกับเพื่อนแล้วใช้ความรุนแรง เป็นต้น เด็กวัยนี้เมื่ออยากได้สิ่งของต่างๆ ก็แสดงออกด้วยอารมณ์ ต้องเอาให้ได้ตั้งใจ จึงควรทำให้เด็กเรียนรู้ การควบคุมตัวเอง ควบคุมความโกรธ ความอยากได้ รู้จักรอคอย ในระยะนี้ เรื่องสอนใจให้รู้ว่า อะไรผิด-ถูก ควร-ไม่ควร นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่เด็กควรจะมีโอกาสได้เรียนรู้ มิฉะนั้นอาจเกิดผลที่ไม่พึงประสงค์ต่อพัฒนาการของเด็กในระยะต่อไป

เด็กรัย 6-9 ปี

หน้าต่างแห่งโอกาสที่สามารถเสริมสร้างให้แก่เด็กวัยนี้มี 3 เรื่อง ได้แก่ การประหยัด มีวินัย และ ใฝ่รู้ พัฒนาการของเด็กในช่วงนี้มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในเรื่องของจำนวนเงิน ความรับผิดชอบกฎเกณฑ์ในเรื่องเวลา และมีความสงสัยสนใจในเรื่องต่าง ๆ

คุณพ่อคุณแม่/ผู้เลี้ยงดูเด็ก สามารถสอนลูกให้รู้เรื่องจำนวนเงิน ค่าของเงิน การใช้จ่าย การเก็บออม วางกำหนดกฎเกณฑ์เรื่องเวลา เช่น การเล่นเกม การกินอาหาร มีหน้าที่รับผิดชอบ เช่น งานภายในบ้าน และส่งเสริมให้ลูกได้มีโอกาสเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่หลากหลาย สิ่งสำคัญกระบวนการเรียนรู้ของเด็กในช่วงวัยนี้ควรมีความยืดหยุ่น

ช่วงเวลาที่สมควรเปิดรับการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาการตามทักษะด้านต่าง ๆ ของเด็กในวัยแรกเกิด - 48 เดือน

การเลี้ยงดูลูกในช่วงเวลาวัยแรกเกิด - 48 เดือน ของคุณพ่อคุณแม่ / ผู้ดูแลเด็ก เช่น การโอบกอด ปลอดภัย พุดคุย การเล่น การอ่านหนังสือ ล้วนมีผลต่อพัฒนาการของลูก ซึ่งเป็นการวางรากฐานสร้างพฤติกรรมให้ลูกรัก

- ความฉลาดทางอารมณ์

ความไว้วางใจ

อยู่ในช่วงเวลา 0-14 เดือน

การควบคุมอารมณ์

อยู่ในช่วงเวลา 16-48 เดือน

- พัฒนาการทางสังคม

สร้างความผูกพัน

อยู่ในช่วงเวลา 0-12 เดือน

ความเป็นตัวของตัวเอง (ความเชื่อมั่นในตัวเอง)

อยู่ในช่วงเวลา 18-36 เดือน

การรู้จักร่วมมือทำงาน

อยู่ในช่วงเวลา 24-48 เดือน

- ทักษะการคิด

รู้จักเหตุ - รู้จักผล

อยู่ในช่วงเวลา 0-16 เดือน

รู้จักแก้ปัญหา

อยู่ในช่วงเวลา 16-48 เดือน

- พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว

การมองเห็น

อยู่ในช่วงเวลา 0-24 เดือน

- ทักษะด้านการอ่าน

การฟังเสียงอ่านในช่วงแรกๆ

อยู่ในช่วงเวลา 4-8 เดือน

คำศัพท์

อยู่ในช่วงเวลา 0-24 เดือน

พัฒนาสมองลูกรักด้วย “หนังสือ”

เด็กในช่วงอายุแรกเกิด – 12 เดือน ควรเป็นหนังสือภาพที่มี ลีลั่นสดใส ขนาดใหญ่ ชัดเจน เป็นหนังสือที่ผู้ใหญ่ต้องอ่านให้เด็กฟัง เปิดให้เด็กดู ขณะที่เด็กฟังเสียงผู้ใหญ่ สายตาของเด็กก็จะดูภาพในหนังสือตรงหน้า ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างจินตนาการ พลังในการเรียนรู้ระหว่างฟัง พูดคุย ถามตอบสื่อสารกันกับผู้ใหญ่ หากเด็กได้ฟังการอ่านหนังสือภาพอย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยพัฒนาสมองของเด็ก

การเล่านิทาน อ่านหนังสือ ให้เด็กฟังเป็นประจำ จะช่วย ..

1. สร้างความสุขของทุกคน สร้างความผูกพันมั่นใจ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
2. สร้างความฉลาดทางปัญญา(IQ) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
3. เรียนภาษาได้ดี
4. จับประเด็นเก่ง มองสรรพสิ่งเป็นระบบ มีความคิดรวบยอด เข้าใจเรื่องเร็ว
5. สร้างสมาธิให้เด็ก
6. สร้างจินตนาการ
7. เสริมสร้างคุณธรรมและทักษะชีวิต
8. ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย สื่อให้คนอื่นเข้าใจได้ดี
9. ปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน การเรียนรู้

การเล่น ช่วยพัฒนาสมองของเด็ก



- การเล่น คือ การเรียนรู้ที่ดีที่สุด
- เด็กเรียนรู้จากธรรมชาติ เรียนรู้จากของจริง
- การเล่น สร้างความฉลาด กระตุ้นการเรียนรู้
- การเล่นกับเด็ก เสริมสร้างพัฒนาการ สร้างความรัก ความผูกพัน
- การเล่น ทำให้ช่างสังเกต จำแนก แยกแยะ
- การเล่น ต่อยอดความคิดไม่สิ้นสุด

ชวนกันเล่น / ของเล่นสำหรับเด็ก

อายุแรกเกิด - 4 เดือน

ความสนใจของเด็ก	การส่งเสริมการเล่น	ของเล่น/วัสดุอุปกรณ์
1. วัตถุที่ดึงดูดสายตา เคลื่อนไหวได้ มีเสียง	1. แขนงโมบายหรือปลาตะเพียนสีสดใส หมุนแกว่งไปมา มีเสียงเพลง	1. โมบายทำจากผ้าหรือวัสดุกระดาษสีสด โมบายปลาตะเพียน
2. ใบหน้าผู้เลี้ยงดู	2. พูดคุย ร้องเพลง เหน่กล่อม	2. ผู้เลี้ยงดู
3. มือเด็ก	3. หาของเล่น อ่อนนุ่มสีสดใส ให้เด็กหยิบจับและสัมผัส	3. ตุ๊กตาขนนุ่ม ตุ๊กตayang ลูกบอลผ้า หมอนผ้า

ประโยชน์สำหรับเด็ก

1. ฝึกทักษะการมองดู การมองตามวัตถุและการฟังเสียง
2. ฝึกทักษะการรับรู้ภาษา
3. ฝึกการใช้กล้ามเนื้อมือ

ชวนกันเล่น / ของเล่นสำหรับเด็ก

อายุ 4 - 8 เดือน

ความสนใจของเด็ก	การส่งเสริมการเล่น	ของเล่น/วัสดุอุปกรณ์
1. วัตถุมีเสียง	1. หาของเล่นให้คว่ำรับ สัมผัส กำ เขย่า เคาะ ปีบ ให้เกิดเสียง	1. ของเล่น เขย่า เคาะ ปีบ ให้เกิดเสียง
2. วัตถุที่เคลื่อนไหวได้	2. หาของที่เคลื่อนไหวหรือกลิ้งไปมาได้	2. ตุ๊กตาไหลลาน ของเล่นที่มีล้อ ของเล่นที่กลิ้งได้
3. สิ่งที่ดูดกักได้	3. กัดวงแหวนยาง ของเล่นที่ทำจากยางอ่อนนุ่ม	3. วงแหวนยาง ของเล่นที่ทำจากยางอ่อนนุ่ม
4. ใบหน้าผู้เลี้ยงดู	4. เล่นจ๊ะเอ๋กับเด็ก ดบมือเล่นร้องเพลง	4. ผู้เลี้ยงดู
5. มองตนเองในกระจก	5. อุ้มเด็กยืนหน้ากระจก ชี้ให้ดูตัวเอง	5. กระจกเงา

ประโยชน์สำหรับเด็ก

1. ฝึกการใช้กล้ามเนื้อและนิ้วมือ
2. ฝึกการฟังเสียง และค้นหาทิศทาง
3. ฝึกสายตามองตามวัตถุ การใช้มือ
4. ฝึกทักษะการรับรู้เสียง
5. ฝึกทักษะการรับรู้ตนเอง

ชวนกันเล่น / ของเล่นสำหรับเด็ก

อายุ 8 - 12 เดือน

ความสนใจของเด็ก	การส่งเสริมการเล่น	ของเล่น/วัสดุอุปกรณ์
1. คลานด้วยเข่า เกาะยืน	1. ให้อิสระในการคลาน	1. พื้นที่เรียบ ไม้อันตราย
2. ตั้งไข่	2. คอยดูแลใกล้ๆ ช่วยพยุงให้เด็กนั่งทรงตัว	2. ผู้เลี้ยงดู
3. เสียงเพลง	3. ให้ฟังเพลง เล่นตบมือ เป็นจังหวะ เพลง ออกท่าทาง เล่นจับปุดำ เล่นซ่อนของ เอาผ้าคลุม	3. ของเล่นมีเสียง พ่อแม่ร้องเพลง
4. สิ่งที่เคลื่อนที่ได้	4. หาของเล่นที่กลิ้งไปมาได้ให้เด็กจับเล่นโยนลงพื้น	4. ลูกบอลผ้าหรือพลาสติก รถไชลาน
5. สิ่งของใกล้ตัว	5. ให้เด็กใช้มือหยิบจับ ถ้วย ชาม ซ้อนพลาสติก หรือตักน้ำหรืออาหารเข้าปาก	5. ถ้วย ชาม ซ้อนพลาสติก

ประโยชน์สำหรับเด็ก

1. ฝึกการใช้กล้ามเนื้อ
2. ฝึกแขน-ขา การทรงตัว
3. ฝึกการฟังเสียงและจังหวะเพลง
4. ฝึกการใช้มือ นิ้วมือ
5. ฝึกการช่วยตัวเอง



เรื่อง การทำของเล่นง่ายเพื่อลูกรัก

มาชวนกันทำของเล่น “ขวดน้ำมีเสียง”

เพื่อส่งเสริมการเล่นของเด็ก ฝึกใช้กล้ามเนื้อมือ นิ้วมือ ฝึกทักษะการรับรู้เสียง และค้นหาทิศทาง

เตรียมอุปกรณ์

1. ขวดน้ำพลาสติกใสที่มีฝาปิดเกลียว (ขนาดเล็ก)
2. ถั่วเมล็ดแห้ง (จะเป็นถั่วเหลือง ถั่วแดง หรือถั่วเขียว)
3. สก็อตเทปใส

การทำ ..

นำขวดน้ำพลาสติกมาล้างให้สะอาด แล้วเช็ดให้แห้งสนิท นำถั่วเมล็ดแห้ง ประมาณ 8-10 เมล็ด มาใส่ในขวด ปิดฝาให้สนิทใช้สก็อตเทปใสพันรอบฝาขวดอีกครั้ง ก็จะได้ของเล่น ขวดน้ำมีเสียง ไว้เล่นกับลูกรัก

ข้อควรระวัง

หมั่นตรวจสอบสภาพขวดและฝาที่ปิด ต้องปิดให้สนิทเพื่อป้องกันเมล็ดถั่วออกมานอกขวด เพราะจะเกิดอันตราย เนื่องจาก เด็กจมน้ำเมล็ดถั่วสอดรูจมูก หู และปากได้

เรื่อง นิทานสำหรับลูกรัก

กล่อมเกลาจิตใจ ด้วยเพลงกล่อมเด็ก

เพลงกล่อมเด็ก ช่วยเสริมสร้างให้เด็กเฟลิดเฟลินใจ และช่วยกล่อมเกล่าให้เด็กเป็นคนที่ม่จิดใจดงาม รักเสียงเพลงและดนตรี ทำให้ผ่อนคลายอารมณ์ และรู้สึกว่ามีชีวิตชีวา รวมทั้งปลูกฝังค่านิยมที่ดิงาม นอกจากนี้ยังเป็นการสอนภาษาให้เด็กได้หัดเลียนเสียง และออกเสียงต่างๆ ได้เร็วขึ้น

นกเอี้ยง

นกเอี้ยงเอย

มาเอี้ยงควายเฒ่า

ควายกินข้าว

นกเอี้ยงหัวโต



โยกเยก ..

โยกเยกเอย
กระต่ายลอยคอ



น้ำท่วมเมฆ
หมาหางงอ กอดคอโยกเยก



ไก่กุก กุกไก่ ..

ไก่กุก กุกไก่
ไม่มีนมให้ลูกกิน
แม่พาเลียบไปคุ้ยดิน

เลี้ยงลูกมาจนใหญ่
ลูกร้องเจ็บบเจ็บบ
ทำมาหากินตามประสาไก่เอ๋ย



ตั้งไข่ล้ม ..

ตั้งไข่ล้ม
ไข่ตกดิน

ต้มไข่กิน
อดกินไข่เนื้อ





อ้างอิง :

- ก้าวทันสุขภาพ. กรมอนามัย และ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. ม.ป.พ. : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, 2554
- โครงการสื่อสารเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรให้อาหารเด็กอย่างเหมาะสมตามวัย ปี 2550 ภาศึคเริชชัยเพื่อการขับเคลื่อนงานอาหารและโภชนาการเชิงรุก
- คู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากแม่และเด็กปี 2551 กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- คู่มือปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน ให้กับเด็กวัยแรกเกิด – 3 ปี โครงการหนังสือเล่มแรก Bookstart มูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก
- คู่มือการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2556
- คู่มือ พ่อ-แม่ สำหรับ “อบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 5ปี” ปี 2551 สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- คู่มือสุขภาพสตรีมีครรภ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก โครงการ “การจัดหาข้อปฏิบัติการให้อาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของทารก และเด็กวัยก่อนเรียน” ปี พ.ศ. 2552 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- สมุดบันทึกสุขภาพเด็กไทย ปี 2549 สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ปี 2557 สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- หนังสือทันตกรรมป้องกันในเด็กวันรุ่น. ชุติมา ไตรรัตน์วรกุล. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551

คู่มือ เติมเต็มให้คุณแม่เพื่อลูกรัก

ISBN

จัดทำโดย

กลุ่มพัฒนาความร่วมมือทันตสาธารณสุขระหว่างประเทศ กรมอนามัย กระทรวง
สาธารณสุข

งานวิจัยเรื่อง การทดลองการดำเนินงานการสร้างเสริมทันตสุขภาพเด็กวัยแรกเกิดถึง
วัยหัดเดิน จากการสังเคราะห์ข้อมูลแบบจำลองความเสี่ยงในการเกิดโรคฟันผุ (ภายใต้
โครงการวิจัยหลัก “การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมทันตสุขภาพในคลินิกเด็กดี จาก
แบบจำลองความเสี่ยงในการเกิดโรคฟันผุจากข้อมูลแบบ Longitudinal Study”)

บรรณาธิการ

ทพญ. ศันสนีย์ รัชชกุล

ทพญ.ทิพาพร เสถียรศักดิ์พงศ์

นางน้ำผึ้ง รัตนพิบูลย์

นางสาวอัจฉรา อินต๊ะสุวรรณ

นางสาวจวีรรณ สาลีโกชน์

นายวิบูลย์ นุชนิยม

นางสาวธันยพร นายยัน

นางสาวปุณยนุช คำหล่อ

นางสาววิสเพ็ญ กิจธเนศ

นางสาวสุทธิกานต์ กันดี

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2558 จำนวนหน้า หน้า

จำนวนพิมพ์ เล่ม

ออกแบบ

พิมพ์ที่

