



# คู่มือ ลูกเก่ง ด้วยมือเรา

(ตั้งแต่อายุในครรภ์ - 12 เดือน)

กลุ่มพัฒนาความร่วมมือทันตสาธารณสุขระหว่างประเทศ  
ร่วมกับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยแก้ว

จุดประสงค์

เพื่อเพิ่มศักยภาพพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดูเด็ก  
ให้มีความรู้ในการดูแลลูกอย่างมีคุณภาพ

“ผู้ฉลาดย่อมรู้ธรรมชาติของเด็ก ว่าเด็ก  
วัยใด ลักษณะใดชอบการฝึกหัดอบรม  
แบบใดเขาจะยอมสังเกตทราบ ว่า เด็กวัยหนึ่ง  
ต้องหัด ต้องประคับประคองให้ทำจึงจะได้  
ผล อีกวัยหนึ่งต้องเคี่ยวเข็ญ ต้องบังคับ  
ต้องกวดขันให้ทำ จึงจะได้ผล อีกวัยหนึ่ง  
ต้องแสดงเหตุผลผิดชอบชั่วดีให้เห็นก่อน  
เพื่อชักนำให้ทำ จึงจะได้ผลดี แต่ไม่ว่าจะ  
สอนเด็กวัยใด ลักษณะใด ผู้สอนจะต้อง  
ลงมือประพฤติเป็นตัวอย่างด้วยตนเอง  
ให้ได้เห็นได้ดูอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ละเลย  
ความประพฤติปฏิบัติที่ต้องการจะให้เกิด  
มีในตัวเด็กเป็นอันขาด ไม่ว่าจะเป็น  
ข้อปฏิบัติเล็กน้อยปลีกย่อยเพียงใด”

พระบรมราชาโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วันที่ 21 มิถุนายน 2522

## คำนำ

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

ดำเนินการในพื้นที่ รพ.สต.ห้วยแก้ว อ.ภูพานยาว จังหวัดพะเยา

# สารบัญ

ดูแลลูกรักให้เจริญเติบโตมีคุณภาพ

หนูกำลังอยู่ในท้องแม่จ๊ะ (การดูแลตัวเองช่วงตั้งครรภ์)

พัฒนาการตามวัย ของลูกในครรภ์

หนูกำลังจะออกมาแล้ว

หนูก่อออกมาแล้วจ๊ะ (การดูแลสุขภาพเด็กอายุแรกเกิด –12 เดือน)

การดูแลลูกรักแต่ละช่วงวัย

อายุแรกเกิด – 1 เดือน

อายุ 1–2 เดือน

อายุ 3–4 เดือน

อายุ 5–6 เดือน

อายุ 7–8 เดือน

อายุ 9–10 เดือน

อายุ 11–12 เดือน

บันทึกจากการเลี้ยงดูลูกรัก

อ้างอิง

## ดูแลลูกรักให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ

“เด็กต้องได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์จิตใจ และสังคม เจริญเติบโตสมวัยซึ่งสามารถจัดการได้ตั้งแต่เด็กอยู่ในท้องแม่ จนกระทั่งคลอดออกมา จนถึง 6 ขวบ นับเป็นช่วงทองที่สำคัญในการวางรากฐานพัฒนาชีวิตเด็กให้เติบโตเต็มศักยภาพ”

พ่อ แม่/ผู้เลี้ยงดูเด็ก เป็นผู้มีส่วนสำคัญ จึงต้องมีความรู้ความเข้าใจ และใส่ใจในการดูแลลูกรัก ในเรื่องอาหารการกิน สุขภาพช่องปาก รวมถึงพัฒนาการตามวัย โดยเฉพาะเรื่อง “สมอง” ที่กำลังเจริญเติบโต ต้องการการเรียนรู้และการกระตุ้นอย่างเหมาะสม

สมองของลูกรักสามารถเรียนรู้ได้ตั้งแต่ออยู่ในท้องแม่ โดยเฉพาะช่วง 3 เดือนก่อนคลอด อารมณ์ความรู้สึกของแม่มีผลกระทบต่อลูกในท้องได้ด้วย พ่อแม่สามารถกระตุ้นสมองของลูกได้ ด้วยการให้ลูกเห็นหน้าบ่อยๆ พูดคุย อ่านหนังสือให้ลูกฟัง เมื่อลูกคลอดออกมาแล้ว ลูกจะมีพัฒนาการการได้ยิน มองเห็นและเริ่มเรียนรู้การโต้ตอบจากพ่อแม่

คู่มือลูกเก่ง ด้วยมือเรา (ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ – 12 เดือน) เป็นการแนะนำพ่อ แม่/ผู้เลี้ยงดูเด็ก ให้มีความรู้ในการเลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ และสามารถทดสอบพัฒนาการตามวัยของลูกรักได้ในเบื้องต้น หากไม่ผ่านเกณฑ์พ่อแม่ควรกระตุ้นพัฒนาการ และจัดสภาพแวดล้อม เพื่อให้ลูกรักได้เกิดพัฒนาที่เหมาะสมตามวัย กรณีที่ทดสอบแล้วพัฒนาการของลูกไม่เป็นไปตามวัย ควรส่งไปรับการตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุ โดยกุมารแพทย์หรือนักจิตวิทยาต่อไป

เนื้อหาในคู่มือนี้ แยกออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย 1) เรื่องอาหารและโภชนาการ 2) เรื่องสุขภาพช่องปาก 3) เรื่องพัฒนาการตามวัย เป็นนการกระตุ้นพัฒนาการ ด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์จิตใจ และสังคม

# หนูกอยู่ในท้องแม่จะ

(การดูแลตัวเองช่วงตั้งครรภ์)

เมื่อว่าคุณแม่รู้ว่าเริ่มตั้งครรภ์ การเตรียมความพร้อมจึงเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจ ทั้งเรื่องอาหารการกิน สุขภาพช่องปาก และสภาวะอารมณ์ การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์มี 2 รูปแบบใหญ่ ๆ คือ 1) การเจริญเติบโตทางโครงสร้าง 2) การพัฒนาการเกี่ยวกับระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย

คุณแม่ควรฝากครรภ์กับคุณหมอก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย คุณแม่ควรได้รับการตรวจเลือดก่อน เพื่อหลีกเลี่ยงโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น ธาลัสซีเมีย และภาวะซิด เป็นต้น ป้องกันไม่ให้ลูกคลอดก่อนกำหนดและนำหนักตัวน้อย

## คุณแม่รู้รีเปล่า โรคธาลัสซีเมีย...

โรคธาลัสซีเมีย หรือ โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย

เป็นโรคโลหิตจางที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมสาเหตุจากได้รับ ยีนธาลัสซีเมียจากพ่อและแม่ ทำให้การสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงผิดปกติ ผู้ที่เป็นโรคนี้ จะมีอาการ ซีด เหลือง ในรายที่เป็นชนิดรุนแรงจะมีการเปลี่ยนแปลงของใบหน้า การเจริญเติบโตช้าและมีตับโต ม้ามโตร่วมด้วย

## เมื่อหนอยู่ในท้อง

### ว่าที่คุณแม่รู้เรื่องอาหารและ โภชนาการหรือเปล่า...

#### ช่วงตั้งครรภ์ ระยะ 1-3 เดือน

เป็นช่วงของการเริ่มต้นสร้างอวัยวะ กล้ามเนื้อต่างๆ และเซลล์ประสาทของลูกน้อย ช่วงนี้ว่าที่คุณแม่จะต้องดูแลเรื่องอาหาร ยา และหลีกเลี่ยงสารพิษ เมื่อเข้าสู่เดือนที่ 3 ทารกจะมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกที่มากกระทบได้แล้ว ลูกจะดิ้นไปมา อยู่ในท้อง แต่ว่าที่คุณแม่จะยังไม่ค่อยรู้สึก เพราะขนาดตัวของลูกยังเล็กมาก



การดูแลเรื่องอาหาร แม่ควรกินอาหารที่มีโปรตีน เช่น ไข่ นมสด เนื้อ ปลา น้ำเต้าหู้ เต้าหู้ ถั่วเมล็ดแห้ง และอาหารที่มีเกลือแร่ วิตามินจากผัก ผลไม้ เป็นต้น อาหารที่มีโปรตีนจะช่วยในเรื่องการเสริมสร้างเนื้อเยื่อและการเจริญเติบโตให้แก่ลูกน้อยในครรภ์

ซั่งน้ำหนักทุกเดือน เพื่อติดตามตัวเองเมื่อลูกคลอดออกมาแล้วจะได้มีน้ำหนักเกิน 2,500 กรัม โดยน้ำหนักของแม่ช่วงตั้งครรภ์ 7 เดือนแรกควรเพิ่มขึ้นเดือนละ 1 กิโลกรัม

**ข้อพึงสังเกต :** ในช่วงนี้ ว่าที่คุณแม่หลายคนอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนหรือที่เรียกว่าอาการแพ้ท้องซึ่งมักเกิดในระยะแรกของการตั้งครรภ์โดยมากจะเกิดในช่วง 2- 8 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ ถ้าอาเจียนมากน้ำหนักตัวลด ให้ปรึกษาแพทย์ เมื่ออายุครรภ์ 6-8 สัปดาห์ จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของเต้านมๆ มีขนาดใหญ่ขึ้น และกดเจ็บ นอกจากนี้ในช่วง 13 สัปดาห์แรกเป็นช่วงที่มีการแท้งเกิดขึ้นได้มากที่สุด ดังนั้นช่วงนี้เป็นช่วงที่คุณแม่ต้องดูแลตัวเองโดยการลดความเสี่ยงของการแท้ง ความเสี่ยงได้แก่ การเกิดอุบัติเหตุ ความเครียด นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ การทำงานหนัก ยกของหนัก และการกระทบกระเทือน เป็นต้น

#### สัญญาณอันตรายระหว่างตั้งครรภ์

สาเหตุของการแท้ง

- เกิดจากความผิดปกติของตัวทารก ทารกที่แท้งออกมาโดยเฉพาช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ทารกที่แท้งออกมา จะมีความผิดปกติทางโครโมโซม (พันธุกรรม) ซึ่งอาจเกิดจากไข่ผิดปกติหรือตัวสุจิที่มาผสมกับไข่มีความผิดปกติ ถ้าตัวอ่อนใดผิดปกติก็จะไม่สามารถมีชีวิตพัฒนาต่อไปเป็นทารกได้

- ความผิดปกติของคุณแม่ที่ตั้งครรภ์

- เชื่อว่าคุณแม่ที่มีความผิดปกติเหล่านี้จะเกิดการแท้งตามมาได้
- เป็นโรคติดเชื้อบางอย่าง เช่น ซิฟิลิส มาลาเรีย
- เป็นโรคเรื้อรังบางชนิด เช่น โรคมะเร็ง วัณโรค เบาหวาน ไทรอยด์เป็นพิษ
- รังไข่ทำงานผิดปกติ ทำให้สร้างฮอร์โมนบางตัว ที่มีบทบาทสูงในการกระตุ้นเยื่อโพรงมดลูกให้พร้อมสำหรับการฝังตัวของตัวอ่อน และให้อาหารแก่ตัวอ่อน ได้น้อยกว่าปกติ
- ความผิดปกติของอวัยวะสืบพันธุ์ของคุณแม่ เช่น มดลูกผิดปกติ บางคนมีผนังกันโพรงมดลูก บางคนมีมดลูก 2 อัน บางคนมีความผิดปกติของอวัยวะสืบพันธุ์ในภายหลัง เช่น เนื้องอกมดลูก หรือเนื้องอกรังไข่เป็ยตตันจนทำให้ทารกในครรภ์ เจริญเติบโตต่อไปไม่ได้
- ความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ ทำงานหนัก การหกล้มหรือยกของหนัก ปัจจัยเหล่านี้จะมีผลบ้าง ที่ทำให้เกิดการแท้ง

อาการเริ่มแรกที่บ่งบอกว่า “แท้ง”

- มีเลือดออกทางช่องคลอด ส่วนใหญ่จะมีเลือดออกเล็กน้อยๆ พอเปื้อนผ้า เปื้อนกางเกงในก่อน ต่อมาจะออกมากขึ้นคล้ายๆ ประจำเดือน บางคนอาจสังเกตเห็นว่ามีส่วนของชิ้นเนื้อคล้ายฟองปลาหลุดปนออกมาจากช่องคลอด
- บางคนอาจมีเลือดออกมาตั้งแต่แรกและปวดท้องอย่างรุนแรงเป็นพักๆ คล้ายกับปวดประจำเดือน

### ช่วงตั้งครรภ์ ระยะ 4-6 เดือน

ประสาทสัมผัสทางการได้ยินเริ่มพัฒนา ทารกจะเริ่มได้ยินเสียงหัวใจและเสียงของแม่ จำนวนเซลล์ของระบบประสาทเพิ่มมากขึ้น ทำให้ทารกเริ่มจดจำเสียงของคุณแม่ได้ และยังมี การเชื่อมต่อระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ทารกสามารถเคลื่อนไหวแขนและขา ขยับ คอ มือ ยึดตัว หรือพลิกตัวได้แล้ว



การดูแลเรื่องอาหาร แม่ต้องกินอาหารเสริมธาตุเหล็กเพื่อป้องกันโลหิตจาง เสริมวิตามินบี และแคลเซียม เพื่อช่วยการเติบโตกระดูกของทารก เนื่องจากระยะนี้ลูกน้อยเจริญเติบโตมากขึ้น ว่าที่คุณแม่จึงต้องกินอาหารที่มีพลังงานเพิ่มขึ้นวันละ 300 กิโลแคลอรี (อาหารจานเดียว เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว จะให้พลังงานประมาณ 300-500 กิโลแคลอรี) และอาหารพวกโปรตีนวันละ 6 กรัม (ไข่ 1 ฟอง ให้โปรตีนประมาณ 7 กรัม)

\* ควบคุมน้ำดื่มให้เหมาะสม น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นควรเป็น 5 กิโลกรัม



### ช่วงตั้งครรภ์ ระยะ 7 เดือน – คลอด

เมื่อลูกรู้สึกว่าภายนอก มีเสียงดัง หรือหากคุณแม่กินอาหารผิดเวลา ลูกจะสื่อความต้องการ หรือตอบโต้ด้วยการดิ้น เตะ ถีบ ระบบประสาทในการมองเห็นถูกพัฒนารูปร่างตาจะเริ่มขยายหรือหรีได้แม้จะอยู่ในถุงน้ำคร่ำ ทารกก็สามารถรับรู้ต่อแสง ความมืด ความสว่างได้ และสมองของทารกช่วงนี้ เป็นระยะที่มีการขยายตัวของเซลล์และรอยหยักมากขึ้น ลูกจะมีความจำมากขึ้น



การดูแลเรื่องอาหารแม่ ต้องให้ความสนใจต่อการเสริมวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เป็นพิเศษ เพื่อบำรุงสมองของลูกน้อยในครรภ์ ว่าที่คุณแม่บางคนอาจเสริมด้วยอาหารที่มีธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น เช่น เนื้อแดง ผักใบเขียวเข้ม เพื่อเสริมโลหิตขณะตั้งครรภ์และการสูญเสียโลหิตขณะคลอดด้วย

\* ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นควรเป็น 5 – 6 กิโลกรัม

ว่าที่คุณแม่จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ รวมแล้วประมาณ 10 – 15 กิโลกรัม ดังนั้น ในการกินอาหารในช่วงตั้งครรภ์ ต้องกินให้ครบทั้ง 5 หมู่ อาหารที่ควรกินให้ได้มากๆ คือ อาหารจำพวกผัก ผลไม้ วิตามิน และแร่ธาตุ

### อาหารที่ต้องหลีกเลี่ยง

- อาหารหมักดอง เช่น เนื้อหมัก ไข่เค็ม ปลาเค็ม แฮม และเต้าหู้ยี้ เนื้อติดมัน
- อาหารประเภททอดที่มีน้ำมันมาก
- อาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ท็อฟฟี่ ช็อกโกแลต ของหวาน น้ำอัดลม ชา กาแฟ
- เครื่องปรุงรสจัด เช่น พริก พริกไทย ผงกะหรี่



### สุขภาพที่สำคัญ

ว่าที่คุณแม่ควรออกกำลังกายแบบเบา ๆ ก่อนคลอด ซึ่งสามารถลดความเจ็บปวดลงได้บ้าง และเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่องคลอดด้วย ข้อควรระวังขณะออกกำลังกาย

- ควรเข้าห้องน้ำก่อนออกกำลังกาย
- ควรออกกำลังกายบนพื้นเรียบ เพื่อป้องกันการหกล้ม
- ควรสวมใส่เสื้อผ้าหลวมๆ
- ควรออกกำลังกายก่อนเข้านอน หรือหลังอาหารเช้า

เนื่องจากขณะตั้งครรภ์หรือขณะคลอดบุตรนั้น มีเชื้อโรคบางอย่างแพร่เชื้อโดยผ่านแม่ติดต่อไปยังลูก ดังนั้น ว่าที่ คุณแม่ทุกท่านต้องระวังสุขภาพของตนเองอย่างมาก เช่น หากพบว่าตนเองมีการติดเชื้อที่ช่องคลอด เชื้อไวรัสตับอักเสบซี เชื้อซิฟิลิส หัดเยอรมัน เชื้อสเตรปโตค็อกคัส กลุ่มบี (GBS) โรคอีสุกอีใส เชื้อเอดส์ ลำไส้เป็นพิษ เป็นต้น ว่าที่คุณแม่ต้องรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการรักษา เพื่อให้ว่าที่คุณแม่และทารกมีสุขภาพที่แข็งแรง

### ขอเตือนว่า ขณะตั้งครรภ์ควรระวังและรักษาสุขภาพตนเองให้มาก จึงจะไม่ได้รับเชื้อติดต่อ รายละเอียดของโรค เชื้อไวรัสตับอักเสบซี

เกิดจากการที่ติดติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เชื้อไวรัสนี้จะเข้าไปทำลายตับและก่อให้เกิดมะเร็งตับ หลายคน ที่ติดเชื้อไม่ทราบว่าเชื้ออยู่ในร่างกาย การติดเชื้อที่พบมากในหลายประเทศเป็นการติดเชื้อจากแม่สู่ลูกขณะคลอด

### ลำไส้เป็นพิษ

คือ โรคที่เกิดจากเนื้อเยื่อที่บุภายในลำไส้ เกิดมีการอักเสบ ซึ่งส่วนใหญ่ มักเป็นการอักเสบจากติดเชื้อโรค แต่ส่วนน้อยเกิดจากการอักเสบโดยไม่มีการติดเชื้อ

### โรคอีสุกอีใส

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส มีลักษณะอาการเป็นผื่นแดงราบ ตุ่มใส ตุ่มหนอง กระจายตามหน้า ลำตัว และ แผ่นหลัง และมีไข้

### เชื้อเอดส์

เป็นโรคของระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์ ซึ่งเกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี ทำให้ผู้ป่วยมีการทำงานของ ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง เสี่ยงต่อการติดเชื้อฉวยโอกาสและการเกิดเนื้องอกบางชนิด เชื้อไวรัสเอชไอวี ติดต่อกัน ผ่านทางการสัมผัสของเยื่อเมือก หรือการสัมผัสสารคัดหลั่งซึ่งมีเชื้อ เช่น เลือด น้ำอสุจิ น้ำหล่อลื่นช่องคลอด น้ำหลังก่อนการหลั่งอสุจิ และนมมารดา อาจติดต่อผ่านเพศสัมพันธ์ไม่ว่าจะเป็นทางช่องคลอด หรือทวารหนัก หรือช่องปาก, การรับเลือด, การใช้เข็มฉีดยาที่ปนเปื้อน, ติดต่อกันจากแม่สู่ลูกขณะตั้งครรภ์ คลอด ให้นม หรือการสัมผัสสารคัดหลั่งต่างๆ ดังกล่าว

### เชื้อสเตรปโตค็อกคัส กลุ่มบี (GBS)

ในสตรีตั้งครรภ์ เชื้อนี้สามารถทำให้เกิดทางเดินปัสสาวะอักเสบทั้งแบบไม่มีอาการและที่มีอาการ, การติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์, การติดเชื้อหลังคลอด, การติดเชื้อในกระแสเลือด , และปอดบวมได้สำหรับทารกในครรภ์ สามารถติดเชื้อ ได้ตั้งแตอยู่ในครรภ์มารดา และเกิดการติดเชื้อต่อทารกระหว่างคลอดผ่านช่องคลอดออกมา หรือ แม้แต่การผ่าท้องคลอดก็สามารถติดเชื้อได้ ซึ่งทารกที่ติดเชื้อจะมีอาการตั้งแต่เล็กน้อยมากจนถึงรุนแรงมาก บางราย ถึงกับเสียชีวิตได้ บางรายก็เป็นการคลอดก่อนกำหนด โดยอาจมีการติดเชื้อที่ ปอด สมอ ไขสันหลัง กระดูก หรือผิวหนังได้

### เชื้อซิฟิลิส

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โรค ซึ่งสามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้ในระยะยาว อาจแสดงอาการในหลายระบบของร่างกาย ในขณะที่ตั้งครรภ์ มีโอกาสถ่ายทอดเชื้อไปสู่ทารกในครรภ์ได้ด้วย ส่งผลให้ทารกมีภาวะซิฟิลิสแต่กำเนิดได้

### หัดเยอรมัน

เป็นโรคติดเชื้อไวรัส ซึ่งมีอาการสำคัญคือ ไข้ ผื่นที่ผิวหนัง และต่อมน้ำเหลืองบวมโต ถ้าเป็นในเด็กอาการไม่รุนแรง แต่ถ้าเป็นในหญิง มีครรภ์อ่อน จะทำให้เด็กที่เกิดมามีโอกาสพิการ

## คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ควรปฏิบัติตน ดังนี้

- ควรกินอาหารที่มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่
- อย่าออกกำลังกายเหนื่อยจนเกินไป
- ล้างมือทุกครั้งหลังจากใช้ห้องน้ำ
- รักษาความสะอาดของร่างกาย
- หลีกเลี่ยงการไปแหล่งชุมชน
- หากมีอาการไข้ รีบไปพบแพทย์ทันที
- งดสูบบุหรี่ ฤทธิ์ของสารนิโคตินกระตุ้นระบบประสาททำให้หลอดเลือดหด ปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงลูกก็ลดลง ทำให้ลูกในครรภ์เกิดภาวะขาดออกซิเจนได้ ขณะเดียวกันถ้าแม่สูบบุหรี่ในระยะตั้งครรภ์ น้ำหนักลูกแรกเกิดจะน้อย
- งดแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์มีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของเซลล์ ทำให้ลดจำนวนของเซลล์ลง โดยเฉพาะเซลล์สมอง
- นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ประมาณวันละ 8 ชั่วโมง แม่ควรสร้างอารมณ์ให้สดชื่นแจ่มใสเพราะอารมณ์ที่แจ่มใสจะช่วยให้ระบบการย่อยอาหารมีประสิทธิภาพ ตรงข้ามอารมณ์โกรธและเครียดร่างกายจะขับสารพิษอ่อนๆ มีผลต่อระบบการย่อยอาหาร การดูดซึมอาหารไปยังกระแสเลือดน้อยลง
- สังเกตสัญญาณอันตรายต่อชีวิตแม่และลูก ได้แก่ แพ้ท้องมากกว่าปกติ ปวดท้องรุนแรง ลูกไม่ดิ้น หรือดิ้นน้อยกว่า 10 ครั้งใน 12 ชั่วโมง น้อยมากกว่าปกติ ใจสั่น มือ หน้า และข้อเท้าบวม (การดูแลสุขภาพอนามัยแม่และเด็ก: ก้าวทันสุขภาพ กรมอนามัย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข)

## การรักษาความสะอาดร่างกายของคุณแม่

ในช่วงที่ตั้งครรภ์คุณแม่จะร้อน เหนียวตัว มีเหงื่อออกง่ายกว่าปกติและมีส่วนของร่างกายที่เสี่ยงต่อการเกิดการอักเสบขึ้นมากขึ้นเช่นเส้นผมชุ่มเหงื่อ อาจมีน้ำมันบนหนังศีรษะมาก ทำให้ต้องสระผมบ่อยขึ้น ควรเลือกแชมพูอย่างอ่อนใส เนื่องจากต้องสระบ่อยๆ ส่วนอวัยวะเพศ จะมีการตกขาวมากขึ้น ทำให้รู้สึกเปียกชื้น

คุณแม่ควรเลือกชุดชั้นในที่ระบายความชื้นได้ดี ควรอาบน้ำให้ร่างกายสดชื่นวันละ 2 ครั้ง แต่ถ้าอากาศเย็นควรอาบน้ำอุ่น และถ้ารู้สึกผิวแห้งตึง ควรทาโลชั่นหลังอาบน้ำเพื่อเก็บความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง ที่สำคัญไม่ควรแช่น้ำเล่นไม่ว่าจะเป็นน้ำคลอง น้ำในสระน้ำ หรืออ่างอาบน้ำตามบ้าน

การดูแลเต้านมในช่วงตั้งครรภ์ เต้านมคุณแม่จะขยายมากขึ้นเพื่อเตรียมสร้างน้ำนม จึงต้องเปลี่ยนขนาดยกทรงให้ใส่แล้วรู้สึกสบาย และในเวลาอาบน้ำ ก็ล้างเต้านมด้วยหากมีปัญหาหัวนมแห้งแตก ไม่ควรถูด้วยสบู่ เพราะจะทำให้แห้งมากยิ่งขึ้นควรใช้ผ้าไม้ม้วนเช็ดทำความสะอาดบริเวณหัวนมทุกวัน ควรใช้โลชั่นทาเมื่อรู้สึกผิวแห้งบริเวณ เต้านมแห้ง ถ้ามีปัญหาเรื่องหัวนมบอด หัวนมปุ่ม ก็ควรปรึกษาแพทย์แต่เนิ่นๆ สามารถแก้ไขด้วยการดัดหัวนมบ่อยๆ

## สุขภาพช่องปากของคุณแม่

การดูแลสุขภาพช่องปากของแม่เป็นสิ่งสำคัญ เช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพฟันของลูก มีการศึกษายืนยันถึงความสัมพันธ์ของโรคปริทันต์กับการตั้งครรภ์ และการคลอด กล่าวคือ แม่ที่มีภาวะเป็นโรคปริทันต์ หรือเหงือกอักเสบ ที่เกิดจากการมีเชื้อจุลินทรีย์ในปริมาณที่มากกว่าปกติบริเวณร่องเหงือก จะกระตุ้นการหลั่งของสารที่ทำให้มดลูกบีบตัว หรือเกิดการอักเสบของเนื้อเยื่อที่ปากมดลูก ทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด อีกทั้งยังกระตุ้นให้ผนังหลอดเลือดที่มดลูกทำงานไม่ปกติ ทำให้ลูกในครรภ์ได้รับสารอาหารน้อยลง จึงไม่เจริญเติบโตตามอายุครรภ์ ส่งผลให้ลูกคลอดออกมามีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

นอกจากนี้ แม่ที่มีฟันผุมาก มีโอกาสสูงที่จะส่งผ่านเชื้อแบคทีเรีย ที่เป็นสาเหตุของโรคฟันผุไปสู่ลูก สำหรับแม่ที่เป็นเบาหวานก่อนตั้งครรภ์ การดูแลช่องปากนับว่าสำคัญมาก เพราะหากมีการอักเสบในช่องปาก จะทำให้การควบคุมเบาหวานทำได้ยากขึ้น

### ว่าที่คุณแม่ควรปฏิบัติตัว ดังนี้

- รักษาฟันให้สะอาดและหมั่นตรวจเช็คอย่างสม่ำเสมอ หากฟันมีปัญหาควรรักษาให้หาย เพราะเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดอาการฟันผุสามารถส่งผ่านไปถึงลูกในครรภ์ได้
- แปรงฟันอย่างน้อยวันละสองครั้ง ด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม ควรแปรงฟันให้สะอาด โดยเฉพาะบริเวณซอกฟัน ต้องแปรงให้ขนแปรงซอกซอนเข้าไปให้ถึงซอกฟัน เพราะบริเวณซอกฟันนี้เป็นจุดเริ่มต้นของโรคเหงือก
- ใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำ เพื่อทำความสะอาดในส่วนที่แปรงสีฟันเข้าไปไม่ถึง
- จำกัดการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาล เพราะการกินขนมหวานและอาหารจำพวกแป้ง จะทำให้เกิดกรดที่ทำลายฟันได้ ทำให้เกิดฟันผุได้
- ลดการดื่มน้ำที่มีรสหวาน นั่นคือ น้ำอัดลม เพราะสามารถทำให้เกิดฟันผุได้ ควรดื่มน้ำเปล่าหรือนมไขมันต์แทนน้ำอัดลม / น้ำหวาน
- กินผักผลไม้ให้มากขึ้น และกินผลไม้สดแทนน้ำผลไม้
- ควรได้รับแคลเซียมในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อไปใช้ในการสร้างฟันและกระดูกของลูกในครรภ์ แคลเซียมพบมากในนม ชีส ถั่วอบแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งฝอย และ ผักใบเขียว
- มารับบริการรักษาทางทันตกรรมที่จำเป็นก่อนคลอด จะทำการรักษาได้ในช่วงตั้งครรภ์ได้ 4-6 เดือน ซึ่งปลอดภัยต่อลูกในครรภ์ และควรปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญอย่างเคร่งครัด เพราะมันเป็นสิ่งสำคัญทั้งต่อตัวแม่และลูกในครรภ์

### ว่าที่คุณแม่รู้หรือเปล่า โรคเหงือกอักเสบ...

โรคเหงือกอักเสบในหญิงมีครรภ์ เป็นโรคในช่องปากที่พบได้เป็นประจำ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนซึ่งจะทำให้เหงือกตอบสนองต่อคราบจุลินทรีย์ที่เกาะบนผิวฟันมากกว่าปกติเกิดโรคเหงือกอักเสบได้ง่ายจะปรากฏอาการได้ในช่วง เดือนที่ 2 ถึงเดือนที่ 8 โดยขอบเหงือกจะมีลักษณะอักเสบแดงมีเลือดออกขณะแปรงฟันจนถึงมีลักษณะบวมโตของเหงือกดังรูปภาพประกอบ



ปกติการเกิดเหงือกอักเสบมักไม่ส่งผลร้ายแรงอะไรเพียง ทำให้มีเลือดออกเวลาที่มีสิ่งของไปโดน และทำความสะอาดได้ยากขึ้น ทั้งนี้ ก้อนเนื้อที่ว่าจะมีขนาดค่อยๆ เล็กลงและหายไปหลังคลอด วิธีที่ดีที่สุดที่จะป้องกันโรคเหงือกอักเสบคือ การหมั่นดูแลรักษาฟัน ให้สะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะบริเวณขอบเหงือกจะช่วยป้องกันลดความเสี่ยงไม่ให้เกิดโรคเหงือกอักเสบระหว่างที่คุณแม่ท้อง

ถ้ามีอาการมากควรพบหมอฟัน และอาจทำการรักษาได้ในช่วง ตั้งครรภ์ 4 - 6 เดือน หากคุณแม่เป็นโรคนี้ระหว่างตั้งครรภ์ จะมีโอกาสเสี่ยงที่จะคลอดบุตรก่อนกำหนด และบุตรอาจมีขนาดตัวเล็กเกินไปมากกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่แข็งแรงเป็นปกติถึง 7 เท่า

## พัฒนาการตามวัย ของลูกในครรภ์

ขณะที่ลูกอยู่ในครรภ์ ระบบประสาทส่วนต่างๆ ของลูกเริ่มทำงาน สามารถรับรู้และตอบสนองกับสิ่งกระตุ้นจากภายนอกท้องแม่ได้ โดยเฉพาะช่วงตั้งครรภ์ 4 เดือนไปแล้ว คุณแม่และคุณพ่อ สามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาการของลูกได้ ดังนี้

- ด้านอารมณ์ ... อารมณ์ของคุณแม่มีผลต่อพัฒนาการของลูกทั้งสมองและอารมณ์ คุณแม่ที่มีอารมณ์ หงุดหงิด โหม่งง่าย จะทำให้ลูกคลอดออกมาเป็นเด็กก้องแง เสียงยาก พัฒนาการช้า ในระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่ควรปรับอารมณ์ให้ได้อยู่เสมอไม่เครียด
- ด้านการมอง ... การออกไปรับแสงแดดอ่อน ๆ ยามเช้าหรือบ่าย หรือการใช้ไฟฉายส่องที่หน้าท้อง เป็นวิธีที่ทำให้เซลล์สมองและเส้นประสาท ส่วนรับภาพและการมองเห็นของทารกมีพัฒนาการดีขึ้นและเตรียมพร้อมสำหรับการ มองเห็นภายหลังคลอด
- ด้านการได้ยิน ... การพูดคุยกับลูกในท้อง หรืออ่านหนังสือให้ลูกฟังบ่อยๆ ด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล ใช้ประโยคซ้ำๆ เพื่อให้ลูกคุ้นเคย จะช่วยให้ระบบประสาทและสมองที่ควบคุมการได้ยินมีพัฒนาการที่ดีเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการได้ยินหลังคลอด การเปิดเพลงบรรเลงท่วงทำนองช้า ๆ ให้ลูกฟังบ่อยๆ จะช่วยกระตุ้นให้ระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการได้ยินมีการพัฒนาระบบการทำงานได้เร็วขึ้น
- ด้านการสัมผัส ... การลูบไล้หน้าท้องบ่อยๆ จะกระตุ้นระบบประสาทและสมองส่วนรับรู้ความรู้สึกของลูกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ยิ่งถ้าทำในช่วงเวลาเดิมเป็นประจำจะรู้สึกได้ว่าเมื่อถึงเวลานั้น ลูกจะดิ้นรออยู่แล้ว

## ● หนูกำลังจะออกมาแล้ว

เมื่อคุณแม่ไปฝากท้องหมอจะคำนวณกำหนดคลอดและแจ้งให้คุณแม่ได้ทราบ ซึ่งการคลอดจริงอาจจะคลอดก่อนหรือหลังกำหนดก็ได้ ดังนั้น เมื่อกำหนดคลอดใกล้เข้ามา คุณแม่ควรเตรียมตัวไว้ให้พร้อม เมื่อมีอาการบ่งบอกว่าจะคลอด จะได้หยิบฉวยของที่จำเป็นไปโรงพยาบาลได้ทันที อาการที่เป็นสัญญาณเตือนว่าการคลอดใกล้ถึงเวลาแล้วได้แก่

1. เกิดอาการท้องลด เมื่อใกล้คลอดเด็กจะเคลื่อนตัวลงในอุ้งเชิงกราน ท้องจะเล็กลงพร้อมกับที่คุณแม่จะรู้สึกอึดอัดน้อยลงและหายใจได้ดีขึ้น แต่คุณแม่จะรู้สึกหน่วงๆบริเวณหัวเหน่า และมีอาการปัสสาวะบ่อยขึ้น
2. เกิดอาการมูกเลือดออกทางช่องคลอด โดยปกติ ปากมดลูกของคนตั้งครรภ์จะมีมูกเลือดป้องกันสิ่งแปลกปลอม เมื่อใกล้คลอดปากมดลูกเริ่มเปิดและขยายทำให้มูกและเลือด ที่บริเวณปากช่องคลอดไหลออกมาทางช่องคลอด เป็นสัญญาณเตือนว่าใกล้เวลาที่ลูกน้อยจะลืมตาแล้ว
3. เกิดอาการเจ็บท้อง อาการเจ็บท้องมีทั้งเจ็บท้องจริง และเจ็บหลอก ถ้าเจ็บท้องจริงอาการเจ็บจะถี่ และเจ็บครั้งหนึ่งนานกว่า 1 นาที
4. เกิดอาการน้ำเดิน เมื่อใกล้คลอด ถุงน้ำคร่ำจะแตกและมีน้ำไหลออกมา ลักษณะใสไม่มีกลิ่นอาจจะขุ่นเล็กน้อย โดยทั่วไปมักจะคลอดภายใน 24 ชั่วโมง หลังมีน้ำเดิน



# หน่อออกมาแล้วจ๊ะ..

## การดูแลสุขภาพเด็กอายุ แรกเกิด - 12 เดือน

“เด็กช่วงแรกเกิด - 12 เดือน เป็นช่วงที่สำคัญมากในการพัฒนาเด็ก ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ต้องได้รับการใส่ใจดูแลจากคุณพ่อคุณแม่ / ผู้เลี้ยงดูเด็ก อย่างใกล้ชิด เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายสร้างเนื้อเยื่อ สร้างอวัยวะให้ แข็งแรงเจริญเติบโตตามวัย มีพัฒนาการและการเรียนรู้ที่รวดเร็ว”

ดังนั้นในการให้อาหารลูกต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ดูแลสุขอนามัยความสะอาดของร่างกาย ดูแลสุขภาพช่องปาก อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะ เรื่องฟันน้ำนม ที่มีความสำคัญมากสำหรับเด็กวัยนี้ ตลอดจนการกระตุ้นประสาทสัมผัส ซึ่งได้แก่ การมองเห็น การได้ยินเสียง การได้กลิ่น การได้ชิมรส และกายสัมผัส ซึ่งการเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัส จะทำให้ลูกซึมซับทุกสิ่งทุกอย่างจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว และจะอยู่ติดตัวลูกไปตลอดชีวิต คุณพ่อคุณแม่/ ผู้เลี้ยงดูเด็ก ควรเฝ้าสังเกต และกระตุ้นพัฒนาการและการเรียนรู้ของลูกแต่ละช่วงวัยอย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้ คุณพ่อคุณแม่ควรชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของลูกทุก 3 เดือน เพื่อเฝ้าติดตามการเจริญเติบโตของลูกให้สมวัย ตามเกณฑ์ (ดูจากกราฟแสดงน้ำหนักและส่วนสูง) แล้วอย่าลืม ต้องพาลูกรักไปรับวัคซีน ตามวันเวลาที่กำหนด



คุณพ่อคุณแม่รู้หรือเปล่า วัคซีน...

วัคซีน คือ สารที่ใช้กระตุ้นภูมิคุ้มกันโรค วัคซีนจะไม่ไช่ยารักษาโรค แต่วัคซีนก็เป็นเครื่องป้องกันที่ช่วยให้เด็กฯ ปลอดภัยจากโรคร้ายที่มารุกร้ากราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กวัยขวบปีแรกที่มีอัตราเสี่ยงสูงในการต่อต้านเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย

วัคซีนจำเป็นสำหรับทารก

หลังจากคุณแม่คลอดลูกแล้ว 1 เดือน จะเป็นเวลาที่คุณแม่หมอนัดเข้ามาอีกครั้งเพื่อตรวจสุขภาพ พร้อมกับตรวจร่างกายว่ามีความผิดปกติใดหรือไม่ โดยทางโรงพยาบาลจะมอบสมุดประจำตัวบันทึกสุขภาพ ซึ่งจะบันทึกวัคซีนต่างๆ ที่จำเป็นต่อลูกด้วย ส่วนใหญ่คุณแม่มักจะพาลูกน้อยไปยังโรงพยาบาลที่ทำการคลอดเพื่อตามประวัติต่อได้สะดวกยิ่งขึ้น

การให้วัคซีนแก่ลูกเป็นการป้องกันโรคติดต่อในเด็ก ที่ทำอันตรายให้พิการหรือเสียชีวิตได้ หน้าที่ของวัคซีนจะกระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกันโรค โดยสร้างขึ้นมาจากไวรัสหรือแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคนั้นๆ ทำหน้าที่กระตุ้นให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

วัคซีนที่จำเป็นที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดตามวัยไว้ให้มีดังนี้

แรกเกิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB) ครั้งที่ 1</li> </ul>
1 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB) ครั้งที่ 2 (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ)</li> </ul>
2 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)</li> <li>• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ ตับอักเสบบี (DTP-HB)</li> </ul>
4 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)</li> <li>• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ ตับอักเสบบี (DTP-HB)</li> </ul>
6 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)</li> <li>• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ ตับอักเสบบี (DTP-HB)</li> </ul>

วัคซีนที่จำเป็นที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดตามวัยไว้ให้มีดังนี้

9 เดือน / 7 ปี (ชั้น ป.1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR) ครั้งที่ 1</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR) ครั้งที่ 2</li> </ul>
1 ปีครึ่ง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขสมองอักเสบเจอี (JE) ฉีด2 เข็มห่างกัน 1 เดือน</li> </ul>
2 ปีครึ่ง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขสมองอักเสบเจอี (JE)</li> </ul>
4 ปี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไกกรณ (DTP)</li> </ul>
12 ปี (ชั้น ป.6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก (dT)</li> </ul>

## ● การดูแลลูกรักแต่ละช่วงวัย

### อายุแรกเกิด – 1 เดือน

เมื่อลูกรักออกมาจากท้องแม่แล้ว ช่วงหนึ่งเดือนแรกยังต้องการการนอนหลับพักผ่อนมากถึง 12-14 ชั่วโมง และตื่นขึ้นมา ก็มักจะใช้เวลาไปกับการดูดนม การเปลี่ยนผ้าอ้อม และเปลือกตาหยอเล็กน้อยดวงตาคูเล็กๆ มักขำเล็งไปมามองสิ่งต่างๆ รอบตัวในบางครั้งคราว และหลายครั้งก็จะร้องไห้อย่างหาสาเหตุไม่ได้



ลูกรักวัยนี้ ยังต้องการความปลอดภัยจากผ้าที่ห่อหุ้มตัว เพราะถ้าผ้าหลวมเกินไปก็จะทำให้มีอากาศระดูจ คกใจผวาและร้องไห้ได้ สิ่งที่จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายลูกวัยนี้มีพัฒนาการที่ดี คือ การเตรียมเสื้อผ้าให้พอดีตัว ผ้าอ้อมแห้ง ไม่เปียกชื้น และผ้าห่มที่อุ่นสบาย นอกจากนี้การกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม เช่น เสียงกระดิ่ง โหมบาย รวมถึงการพูดคุย จะทำให้สมองและระบบประสาทของลูกรักเชื่อมต่อดีขึ้นเรื่อยๆ

การดูแลในช่วงแรกเกิดถึง 1 เดือน ให้สังเกต

- หลังคลอดแล้วประมาณ 6-8 วันหรือไม่เกิน 2 สัปดาห์ สะดือจะแห้งและหลุดไปเอง แต่ถ้าสะดือติดอยู่เกิน 1 เดือน ต้องพาไปพบแพทย์
- ลูกที่กินนมแม่ อาจถ่ายอุจจาระเหลวได้ แต่ถ้าถ่ายบ่อยและไม่ค่อยดูดนมต้องรีบปรึกษาแพทย์
- หากลูกตัวเหลืองต้องพาไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

### วิธีและขั้นตอนการทำความสะอาดสะดือลูกรัก

- ใช้สำลีและแอลกอฮอล์ที่ทางโรงพยาบาลให้มา เช็ดหลังอาบน้ำเช้าเย็น
- ปล่อยให้สะดือแห้งไปเอง ห้ามใช้แป้งหรือผงใดๆ โรยสะดือ
- เวลาอาบน้ำ อย่าให้น้ำโดนสะดือ เพราะจะทำให้แฉะและหลุดช้า
- ใส่ผ้าอ้อมแบบสบาย ไม่แน่นมาก เพื่อให้อากาศระบายได้ดี ไม่ต้องกลัวผ้าอ้อมหลุด เพราะลูกรักเดือนแรก

ไม่ค่อยตื่นเท่าไรเอาแต่นอนมากกว่า

- รอบๆ สะดืออาจมีรอยแดงได้ แต่ถ้าแดงมากๆ อาจเกิดจากการติดเชื้อควรพาไปพบหมอ
- ถ้าสะดือส่งกลิ่นออกมาเล็กน้อย แสดงว่าคุณแม่เช็ดสะดือไม่ทั่ว ให้ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์บีบลงไปนิดหน่อย

แล้วเช็ดให้แห้ง

### วัคซีนที่ต้องฉีด สำหรับวัยแรกเกิด คือ

- ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG)
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB) และสำหรับเด็กแรกเกิด - 1 เดือน (เฉพาะรายที่เป็นพาหะ)

อาหารสำหรับลูกรักวัยนี้ ให้ดีมีนมแม่อย่างเดียว ไม่ต้องให้น้ำและอาหารอย่างอื่น เพราะในนมแม่...

- มีสารอาหารครบถ้วน
- มีภูมิคุ้มกันโรค ช่วยป้องกันการติดเชื้อทำให้ไม่เจ็บป่วยบ่อย หรือนมดัดแปลงสำหรับทารก ในกรณีที่ไม่สามารถให้นมแม่ได้

### การดูแลสุขภาพช่องปาก

การดูนมแม่ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของใบหน้า และขากรรไกรให้สมบูรณ์ ทำให้มีที่เพียงพอให้ฟันขึ้น อย่างเป็นระเบียบ ขณะให้นมแม่จะโอบกอดสร้างรักและผูกพันทั้งแม่และลูก วิธีการทำความสะอาด ใช้ผ้าเช็ดช่องปากลูก (ตามลำดับ) อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



1



2



3

การดูแลความสะอาดร่างกายของลูก อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น

### ขั้นตอนการอาบน้ำให้ลูกรัก

เตรียมของก่อนอาบน้ำ : ผ้าเช็ดตัว สบู่เด็ก แชมพูสระผม น้ำอุ่น ฟองน้ำ สำลี แป้งเด็ก อ่างอาบน้ำ ผ้าอ้อม เลือตัวใหม่ แล้วหยิบทุกอย่างมาไว้ใกล้ๆ มือเพื่อความสะดวก

- ผสมน้ำอุ่นสำหรับอาบน้ำให้ลูก ใช้ช้อนตอกจุ่มน้ำเพื่อทดสอบคว่าน้ำอุ่นกำลังดีหรือยัง
- ถอดเสื้อผ้าและผ้าอ้อมออก ห่มลูกไว้ด้วยผ้าเช็ดตัวขณะเช็ดหน้าให้ลูก วางลูกไว้บนตัก
- ใช้สำลีชุบน้ำอุ่นเช็ดหน้า ตา และหูให้ลูก
- สระผมให้ลูกโดยใช้มือข้างหนึ่งประคองศีรษะไว้ แล้วใช้แชมพูสระผมเด็กสระผมให้กับลูก
- ซับผมลูกให้แห้ง จากนั้นแก้ห่อผ้าที่ห่มตัวลูกออก
- ใช้ฟองน้ำชุบน้ำสบู่เด็กเช็ดตามง่ามกัน ซอกคอ ซอกแขน ข้อพับต่างๆ ของลูก
- จากนั้นใช้สบู่เด็กฟอกทำความสะอาดให้ทั่วตัวลูก (แต่ถ้าคุณพ่อคุณแม่อาบน้ำให้ลูกจนชำนาญแล้ว จะถูสบู่ให้เจ้าตัวเล็กในอ่างอาบน้ำเลยก็ได้)
- ค่อยๆ หย่อนตัวลูกลงในอ่างอาบน้ำ อย่าให้ลูกตกใจ แล้ววิกน้ำล้างตัวและตามง่ามขา ข้อพับต่างๆ ของลูกให้สะอาด
- เอลูกขึ้นจากอ่างอาบน้ำ ซับตัวลูกให้แห้งสนิท แล้วทาแป้งตามข้อพับและก้นให้ลูก
- ใส่เสื้อผ้าให้หนูน้อยได้แล้ว

อย่างไรก็ตามอย่าเผลอทิ้งลูกไว้ในอ่างแม้แต่แวบเดียวก็ตาม เพราะน้ำตื้นๆ ก้นกะละมังก็สามารถทำให้ลูกจมน้ำได้ เนื่องจากลูกยังไม่รู้จักช่วยตัวเองเมื่อหน้าคว่ำลงไปนั่นเอง

### รายละเอียด เรื่อง การทำความสะอาดส่วนต่างๆ ของร่างกายลูก

- ตา ใช้สำลีชุบน้ำสะอาด เช็ดขี้ตาจากหัวตาไปหางตา เมื่อเปลี่ยนข้างเช็ดต้องใช้สำลีก้อนใหม่ทุกครั้ง จากนั้นใช้กระดาษชำระหรือผ้านุ่มสะอาดซับให้แห้ง
- หู เช็ดหูซ้าย-ขวาด้วยสำลีชุบน้ำสะอาด อย่าลืมเปลี่ยนก้อนใหม่ทั้งซ้าย-ขวา เช็ดที่ใบหูด้านนอก (ยังไม่ต้องเข้าไปด้านใน) จากนั้นก็เช็ดด้านหลังใบหู แล้วซับให้แห้ง ไม่ควรใช้สำลีพันก้านเข้าไปทำความสะอาดในรูหู เพราะอาจจะไปถูกแก้วหูทะลุทำให้หูหนวกได้
- จมูก ใช้สำลีชุบน้ำสะอาดแล้วเช็ดคราบน้ำลายหรือน้ำนมบริเวณรอบจมูกของเจ้าหนูให้หมด แล้วซับน้ำให้แห้ง ควรดูแลความสะอาดเฉพาะบริเวณด้านนอกของ
- จมูก อย่าใช้สำลีพันก้านแหย่เข้าไปในรูจมูกของลูก แต่ถ้าลูกเป็นหวัดมีน้ำมูกอุดตัน ให้ลูกนอนหงายแล้วใช้สำลีพันก้านชุบน้ำสะอาด เช็ดทำความสะอาดรูจมูกให้จนโล่ง ค่อยๆ ทำอย่างเบามือ

รายละเอียด เรื่อง การทำความสะอาดส่วนต่างๆ ของร่างกายลูก

- ปาก ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำสะอาดพันรอบนิ้วมือคุณแม่ แล้วค่อยเช็ดเหงือกลูกเบาๆ จนทั่วทั้งปาก จากนั้นใช้ผ้าเช็ดคราบน้ำนม น้ำลายรอบๆ ปาก เมื่อลูกอายุใกล้ๆ ครบหนึ่งขวบฟันเริ่มโผล่แล้ว ก็ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำแล้วป้ายยาสีฟันของเด็ก ถูรอบๆ ปากแล้วใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำเช็ดยาสีฟันออกอีกครั้งหนึ่ง หรือจะให้ลูกบ้วนน้ำล้างปากออกมาเองก็ได้
- ข้อพับ ใต้คาง ใช้สำลีชุบน้ำสะอาดเช็ดใต้คางแล้วใช้ผ้าซับให้แห้งทันที ไม่ควรประคบแป้งลงบนคอลูก เพราะแป้งจำนวนมากเกินไปอาจจะหมกหมมแทนที่จะช่วยลดอาการระคายเคืองจะกลายเป็นต้นเหตุให้ระคายเคืองแทนได้
- รักแร้ ยกแขนลูกให้สูงขึ้น เช็ดด้วยสำลีชุบน้ำสะอาดแล้วซับให้แห้ง
- นิ้วมือ แบนมือลูกแล้วใช้สำลีชุบน้ำสะอาดเช็ดตาม ฝ่ามือ หลังมือ ซอกนิ้ว แล้วซับให้แห้ง
- ข้อพับแขนและขา ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกเช็ด แล้วซับให้แห้งเช่นกัน
- อวัยวะเพศลูกสาว ใช้สำลีชุบน้ำสะอาดเช็ดจากท้องน้อย เรื่อยไปจนอวัยวะเพศจนถึงทวารหนัก เช็ดจากหน้าไปด้านหลังเสมอ เพื่อป้องกันเชื้อโรคจากทวารหนักจะเข้าสู่ช่องคลอด แล้วไม่ควรเช็ดเข้าไปในช่องคลอดลูก
- อวัยวะเพศลูกชาย ใช้สำลีชุบน้ำสะอาดเช็ดจากท้องน้อย เรื่อยไปจนอวัยวะเพศจนถึงทวารหนัก แล้วไม่ต้องพลิกปลายอวัยวะเพศออกมาทำความสะอาด จากนั้นก็ซับให้แห้ง ก่อนใส่ผ้าอ้อม อาจจะทาครีมป้องกันเพื่อป้องกันผดผื่นก่อนก็ได้ แต่ไม่ควรโรยแป้งตรงอวัยวะเพศ ให้ทาบริเวณแก้มก้นและขาหนีบ
- ก้น ใช้สำลีชุบน้ำสะอาดเช็ดบริเวณที่เบื่อนปีสสาวะและอุจจาระจนสะอาด ซับให้แห้ง อาจจะปล่อยให้ก้นลูกได้ผิงลมสักครู่ ก่อนใส่ผ้าอ้อม



พัฒนาการของลูกวัยนี้ จะเริ่มมองหน้า สบตาตอบสนองต่อเสียงพูด ทำเสียงในคอเคลื่อนไหวแขนขาทั้ง 2 ข้าง ผงกศีรษะ หันหน้าซ้ายขวา

มาลองทดสอบพัฒนาการลูกวัยนี้ ช่วง แรกเกิด - 1 เดือน

อายุ	พัฒนาการตามวัย	ประเมินพัฒนาการ	
		ทำได้	ทำไม่ได้
แรกเกิด - 1 เดือน	มองหน้า สบตา		
	ตอบสนองต่อเสียงพูด ทำเสียงในคอ		
	เคลื่อนไหวแขนขาทั้ง 2 ข้าง		
	ผงกศีรษะ หันหน้าซ้ายขวา		

อายุ 1 - 2 เดือน

ลูกวัยนี้จะสีหน้าหนักตัวเพิ่มขึ้น เริ่มบังคับศีรษะโงนเงนไปมาได้ สามารถเงยขึ้นเพื่อมองสิ่งแวดลอมรอบ ๆ ได้ประมาณ 2-3 นาที ลูกจะกินนมเป็นเวลามากขึ้น และหากไม่ได้ตั้งใจก็จะแผดเสียงร้องลั่นบ้าน บางครั้งอาจจะนอนหลับเพลินจนลืมเวลา กินนม ลูกจะเริ่มเรียนรู้ร่างกายตนเอง ชอบถูขาขยี้ตขยี้แขน หันหน้าหันหลังพลิกตัวไปมาอย่างสนุกสนาน การเรียนรู้ของลูกมักจะเป็นการเรียนรู้ด้วยปากและพอใจกับการได้ดูดนม หรือนำนิ้วเข้าปาก



ด้านสุขอนามัย การอาบน้ำ เพื่อดูแลความสะอาดร่างกายให้ลูก สามารถทำได้ทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น เพื่อป้องกันผดผื่นคัน ที่จะมากล้ากรายผิว เสร็จแล้วเช็ดตัวให้แห้ง ในขณะเดียวกัน คุณพ่อคุณแม่ช่วยนวดแขนขาให้ลูก เพื่อให้ลูกคุ้นเคยกับการดูแลสิ่งแวดล้อมเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ จะช่วยให้ลูกอารมณ์ดี

### วิธีการกระตุ้น

- โอบกอดลูก สบตาและพูดคุยกับลูกเสมอ ๆ
- พูดคุย และร้องเพลงเท่กล่อมให้ลูกฟัง
- ปล่อยให้ลูกนอนหายใจ ออกกำลังแขนขา ขึ้น-ลง-งอ-เหยียด ใช้นิ้วมือสัมผัสฝ่ามือลูก (ไม่ควรใส่ถุงมือให้ลูกตลอดเวลา)
- จับลูกนอนคว่ำ ใช้มือลูบเบา ๆ ที่แก้มหรือใบหู เพื่อให้ลูกหันหน้าไปด้านที่ถูกลสัมผัส

#### วัคซีนที่ต้องฉีด สำหรับเด็กวัย 2 เดือน คือ

- กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)
- ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB)

#### อาหารสำหรับลูกวัยนี้

- ยังคงให้น้ำนมแม่อย่างเดียวไม่ต้องให้น้ำและอาหารอย่างอื่น เพราะในน้ำนมนอกจากมีสารอาหารครบถ้วน และมีภูมิคุ้มกันโรคแล้ว ยังช่วยให้ย่อยง่าย ทำให้ขับถ่ายสะดวกสบาย และได้ใกล้ชิดผูกพันกับแม่

#### การดูแลสุขภาพช่องปาก

- การดูดนมแม่ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของใบหน้า และขากรรไกรให้สมบูรณ์ ทำให้มีที่เพียงพอให้ฟันขึ้นอย่างเป็นระเบียบ ขณะให้นมแม่จะโอบกอดสร้างรักและผูกพันทั้งแม่และลูก

พัฒนาการของลูกวัยนี้ สนใจฟังและมองหาเสียง ทำเสียงอู้อา ได้ตอบ มองตามสิ่งที่เคลื่อนไหว ชันคอในท่าคว่ำ มาลองทดสอบพัฒนาการลูกรัก ช่วง 1 – 2 เดือน

อายุ	พัฒนาการตามวัย	ประเมินพัฒนาการ	
		ทำได้	ทำไม่ได้
1 – 2 เดือน  	สนใจฟังและมองหาเสียง ทำเสียงอู้อา ได้ตอบ		
	มองตามสิ่งที่เคลื่อนไหว		
	ชันคอในท่าคว่ำ		



### วิธีการกระตุ้น

- เรียกชื่อลูกร้องเพลงกล่อมลูก
  - ตอบสนองเสียงอุอาของลูก โดยพยักหน้า โบกมือทักทายลูก
  - พูดกับลูกในทุกการกระทำ เช่น กินนมมะลูก คนเก่งของแม่ เด็กดีนะลูกลูกแม่หอมจัง ชื่นใจของแม่
- 
- กระดิกนิ้วมือไปซ้ายขวา ให้ลูกมองตาม
  - แม่โยกตัวไปมาขณะคุยกับลูกหรือเอียงหน้าไปมาช้า ๆ ให้ลูกมองตาม
  - ยกมือของลูกขึ้นมาให้ลูกดู จับเคลื่อนนิ้วมือไปซ้ายขวา
  - ยื่นของเล่นสีสันสดใสให้ลูก แล้วดึงออกห่าง
  - ถือของเล่นย้ายไปมาช้าๆ
  - แขนวโมบายลให้ลูกดู
- 
- จับลูกนอนคว่ำ แล้วสอดนิ้วมือเข้าที่มือของลูก ให้ลูกคว้าจับ แล้วยกนิ้วขอลูกให้ลอยพ้นจากที่นอน
  - วางของเล่นไว้ข้างหน้าลูก เพื่อให้ลูกยกศีรษะขึ้นมอง
  - จับลูกนอนหงาย จับแขนขาพับและยืดเข้าออก หรือจับยกขึ้นลงสลับกัน
  - เปลี่ยนท่าลูกบ่อยๆ จับให้นอนหงาย นอนคว่ำ อุ้มลูกหันหน้าออก ศีรษะฟิงอกแม่

อายุ 3 - 4 เดือน

ลูกรักในวัย 3 เดือน คลื่นสมองจะมีลักษณะใกล้เคียงกับสมองผู้ใหญ่ จะเห็นได้ว่าลูกสามารถควบคุมร่างกายและการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้นแล้วลูกจะจดจำเสียงพ่อแม่ได้และสนใจเสียงต่างๆ พร้อมอยากรู้ที่มาของเสียงนั้นด้วย ลูกจะเรียนรู้ผ่านมือมากขึ้น โดยเรียนรู้จากการสัมผัส รูปร่าง ขนาดของสิ่งของ

สมองจะแยกแยะความแตกต่างเก็บเป็นข้อมูลชีวิตในกายภาคหน้า ซึ่งจะตามมาด้วยหลักในการเรียนรู้เรื่องเหตุและผล เช่นเมื่อลูกร้องไห้และเมื่อได้ยินเสียงแม่เดินเข้ามาก็จะหยุดร้อง เพราะรู้ว่าสักพักก็จะได้กินนมแล้ว เป็นต้นพอลูกเข้าวัย 4 เดือน การเล่นที่มีพื้นผิวและวัสดุต่างกัน การพูดคุย จะช่วยพัฒนาการเรียนรู้สมองเริ่มทำงานสัมพันธ์กัน



จะสังเกตเห็นใจสิ่งแวดล้อมรอบข้างและมักมีสิ่งของไว้ให้อุ่นใจ เช่น หมอนนุ่ม ผ้าห่มผืนเล็ก ตุ๊กตาตัวเล็ก อากาศดีของเหล่านี้จะช่วยปลอบใจ คลายเครียด และสามารถทำให้ลูกสงบได้อย่างไม่น่าเชื่อ วัยนี้เริ่มพลิกคว่ำ ส่งเสียงอ้อแอ้ ยิ้มตอบคุณพ่อคุณแม่ดูแลสุขอนามัยอาบน้ำให้ลูกทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น

วัคซีนที่ต้องฉีด สำหรับเด็กวัย 4 เดือน คือ

- วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)
- ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB)

อาหารของลูกวัยนี้

• ยังคงเป็นนมแม่อย่างเดียวดีที่สุด ไม่ต้องให้น้ำและอาหารอย่างอื่น เพราะในน้ำนมจากมีสารอาหารครบถ้วนมีภูมิต้านทานโรคแล้ว ยังช่วยให้ย่อยง่าย ทำให้ขับถ่ายสะดวกสบาย ได้ใกล้ชิดผูกพันกับแม่แล้ว ยังทำให้สมองดี ฉลาดอีกด้วย (ในกรณีที่ไม่สามารถให้นมแม่ได้ ต้องเป็นนมดัดแปลงสำหรับทารกสจดี)



### การดูแลสุขภาพช่องปาก

- การดูนมแม่ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของใบหน้า และขากรรไกรให้สมบูรณ์ ทำให้มีที่เพียงพอให้ฟันขึ้นอย่างเป็นระเบียบเมื่อลูกดูนมเสร็จแล้ว ให้ทำความสะอาดช่องปากของลูก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดฝ้าขาว โดยใช้ผ้านุ่มสะอาดพันปลายนิ้ว ชุบน้ำสะอาดถ้าจะให้ดีควรเป็นน้ำต้มสุกเข็ดเหวี่ยงและพิน เข้า-เย็น และสร้างความคุ้นชินให้ลูกยอมรับการแปรงฟันได้ง่าย เมื่อถึงเวลาที่ต้องแปรงฟัน

วิธีการทำความสะอาด ใช้ผ้าเช็ดช่องปากลูก (ตามลำดับ) อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



พัฒนาการของลูกวัยนี้ ลูกสามารถหันหาเสียง ยิ้มตอบ หัวเราะได้ ส่งเสียงอ้อแอ้โต้ตอบ คำว่าจับสิ่งของ พลิกคว่ำ พลิกหงาย มองตามจากด้านหนึ่งจนสุดอีกด้านหนึ่ง นอนคว่ำ แขนยันชูคอตั้ง 90 องศา มาลองทดสอบพัฒนาการลูกวัยนี้ ช่วง 3 - 4 เดือน

อายุ	พัฒนาการตามวัย	ประเมินพัฒนาการ	
		ทำได้	ทำไม่ได้
	หันหาเสียง		
	ยิ้มตอบ		
	หัวเราะได้		
	ส่งเสียงอ้อแอ้โต้ตอบ		
	คว้าจับสิ่งของ		
	มองตามจากด้านหนึ่งจนสุดอีกด้านหนึ่ง		
	นอนคว่ำ แขนยันชูคอตั้ง 90 องศา		
	พลิกคว่ำ พลิกหงาย		

### วิธีการกระตุ้น

- เรียกชื่อลูก พูดคุยกับลูก - เขย่าของเล่นมีเสียง
- พูดคุย ยิ้มแย้มสบตาลูก อุ้มสัมผัสสลับไล่เนื้อตัวลูก ร้องเพลงแหกโลม หรือเปิดเพลงให้ลูกฟัง
- กระตุ้นอารมณ์ลูก ด้วยการทำสีหน้า ทำทางสนุกสนานมีชีวิตชีวา เช่น ยิ้ม ทำหน้าพยับพะเอิดใส่ลูก
- พูดคุยกับลูกด้วยเสียงเล็กเสียงน้อย ตอบสนองเสียงลูกด้วยท่าทาง สีหน้า
- ร้องเพลง หรือทำเสียงที่มีจังหวะ เช่น เตาะปาก กรแอมกระโอ และใช้ริมฝีปากทำเสียงต่างๆ
- จับมือลูกให้ถือของเล่นและเขย่า
- แขนวของเล่นที่เคลื่อนไหวได้ให้ลูกมอง และไขว่คว้าจับ
- อุ้มลูก มองหน้าสบตาลูก แม่ค่อย ๆ เอี้ยวหน้าไปมาช้า ๆ ให้ลูกมองตาม
- อุ้มลูกนั่งตักให้เด็กหัดตั้งศีรษะให้ตรงด้วยตัวเอง
- จับลูกพาดบ่า เพื่อให้ลูกฝึกศีรษะให้คอแข็งแรงขึ้น
- จับลูกนอนคว่ำ วางหมอนใต้หน้าอก วางของเล่นสีสดใสไว้ใกล้ ๆ เพื่อให้เด็กเอื้อมมือคว้า
- จับลูกนอนหงาย เอาของเล่นชูให้ลูกดู แล้วเคลื่อนไปข้าง ๆ ตัว ชูขึ้นข้างบน ให้เด็กเอี้ยวตัวมองตาม และคว้าตัวในที่สุด

อายุ 5 - 6 เดือน

เด็กในช่วงเวลา 6 เดือนแรกนี้ เป็นช่วงเวลาทองที่สภาพแวดล้อม คุณพ่อคุณแม่ และคนใกล้ชิดมีอิทธิพลต่อลูกเป็นอย่างมาก ซึ่งคนใกล้ชิดควรช่วยดูแลลูกเติมเต็มความต้องการพื้นฐาน เช่น กินอิ่ม นอนหลับ ขับถ่ายดี รวมทั้งการดูแลเรื่องการเรียนรู้ โดยสอนให้ลูกได้ลองสัมผัส ดมกลิ่น ชิมรส กับสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวบ้าง เพราะสิ่งใหม่ๆ จะทำให้ลูกมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้โลกใบนี้และพัฒนาสมองได้อย่างดีด้วย



ลูกรักวัยนี้ สมองของลูกรักจะเติบโตประมาณครึ่งหนึ่งของขนาดสมองผู้ใหญ่ ลูกจะพลิกคว่ำได้คล่อง เคลื่อนไหวได้มากขึ้น จึงทำให้หิวง่ายและบ่อยกว่าเดิม พอวัย 6 เดือน ก็จะนั่งได้นานยิ่งขึ้น ช่วงนี้จะแสดงอารมณ์และท่าทางต่าง ๆ การแสดงความไม่พอใจเมื่อถูกคนอื่นแกล้ง หรือพรากของเล่นชิ้นโปรดของตัวเองไป เริ่มซุกซนคุณพ่อคุณแม่ควรนำเสียงที่มีความหลากหลายมาให้ลูกได้ฟังด้วย เช่น เสียงเพลง เสียงนกร้อง เสียงโทรศัพท์เพื่อให้ลูกได้รับรู้เสียงต่างๆ ตั้งแต่ช่วงนี้เป็นต้นไปเริ่มอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายลูกรักทุกวัน ๆ ละ 3 ครั้ง ยังใช้หนังสืออ่านหรือเล่นนิทานกับลูก ซึ่งภาพในหนังสือลูกรักจะดึงดูดตั้งใจฟัง บางทีจะได้ตอบด้วยน้ำเสียงอ้อแอ้กลับมาด้วย

วัคซีนที่ต้องฉีด สำหรับเด็กวัย 6 เดือน คือ

- กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)
- ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ ตับอักเสบบี (DTP-HB)

อาหารของลูกรักวัยนี้

• นอกจากให้น้ำนมแม่อย่างเดี๋ยวลแล้ว พอลูกอายุ 6 เดือน จะเริ่มให้อาหารเพิ่มเติมควบคู่ไปกับน้ำนมแม่ ในหนึ่งวันลูกควรกินนมแม่ และอาหารแทนนมแม่ 1 มื้อ เป็นข้าวบดละเอียดกับน้ำแกงจืดไข่แดงสลับกับเนื้อสัตว์หรือตับ เดิมผักต้มสุกบด กลัวย่น้ำว่าสุกครูดหรือผลไม้สุก

6 เดือน				
กินอาหาร 1 มื้อ	เริ่มให้ข้าวแต่น้อยจนครบ 3 ช้อนข้าว 3 ช้อน	ไข่แดง ½ ฟอง ปลา 2 ช้อน หรือ ตับบด 1 ช้อน	ผักสุก ½ ช้อน หรือ ฟักทอง ½ ช้อน	มะละกอบดสุก 2 ช้อน หรือ ส้ม 2 กลีบ

### ตัวอย่างมือนี้ของลูก

- ข้าวบดมันเทศดับหม
- ข้าวบดผักทองไข่แดง
- ข้าวบดปลาทุใส่ใบตำลึง
- ข้าวต้ม + ไข่ตุ๋นแครอท
- ข้าวบดผักทองดับหม

### การดูแลสุขภาพช่องปาก

• ในวัยนี้ ฟันน้ำนมของลูกจะเริ่มขึ้นเป็นซี่ล่าง การดูแลสุขภาพช่องปากจะมีผลต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการ และการเรียนรู้ของลูก ควรแปรงฟันให้ลูกทุกวัน ด้วยแปรงสีฟันที่ขนอ่อนนุ่มอันเล็กๆ โดยยังไม่ต้องใช้ยาสีฟัน การแปรงฟันจะช่วยกำจัดเศษอาหารที่ตกค้างที่ฟันได้ดีกว่าการใช้ผ้าเช็ด



### คุณพ่อคุณแม่รู้หรือเปล่า ฟันน้ำนม...

ฟันน้ำนม สำคัญอย่างไร

ฟันน้ำนม.....ช่วยในการบดเคี้ยวอาหาร ทำให้ลูกมีพัฒนาการสมวัย

ฟันน้ำนม.....ช่วยในการออกเสียง ทำให้ลูกพูดชัด


ฟันน้ำนม.....ช่วยรักษาที่ให้ฟันแท้ และทำให้ขากรรไกรลูกเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม ทำให้ฟันไม่ซ้อนเก

ฟันน้ำนม.....สวย ไม่ผุ จะทำให้ลูกมีความมั่นใจ

### พัฒนาการของลูกวัยนี้

ลูกเริ่ม คืบคลาน แสดงอารมณ์และท่าทาง เช่น ดีใจ ชัดใจหันตามเสียงเรียกชื่อ  
ส่งเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ รู้จักเหตุการณ์ต่าง ๆ คว่าของมือเดียว และสลับมือถือของได้

มาลองทดสอบพัฒนาการลูกวัย ช่วง 5 – 6 เดือน

อายุ	พัฒนาการตามวัย	ประเมินพัฒนาการ	
		ทำได้	ทำไม่ได้
5 – 6 เดือน	คืบ คลาน 		
	แสดงอารมณ์และท่าทาง เช่น ตีใจ ชัดใจ		
	หันตามเสียงเรียกชื่อ		
	ส่งเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ		
	รู้จักเหตุการณ์ต่าง ๆ		
	คว้าของมือเดียว และสลับมือถือของได้		



## วิธีการกระตุ้น

สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา และลำตัว เพื่อเตรียม คืบ คลาน โดย

- จับลูกยกตัวลอยขึ้นลง
- จับลูกยืนบนตัก จับกระโดดขึ้นลงเบา ๆ
- ดึงมือให้ลูกลุกขึ้นถือขาเพื่อยืน
- จับลูกยืนลงน้ำหนักที่เท้าทั้งสอง
- ผูกกระพรุนที่เท้าลูก เพื่อกระตุ้นให้ลูกถือขา
- จับลูกนอนคว่ำวางกระดูกไว้ด้านหน้า ให้ลูกมองจ้อง เพื่อช่วยให้หลังแข็งแรงและให้ลูกได้เรียนรู้จักตนเอง
- วางหมอนกองสูงๆ 2-3 ใบ ให้ลูกปีนข้ามได้มาหาแม่
- ม้วนผ้าขนหนูผืนใหญ่ให้เป็นท่อน หรือใช้หมอนข้างเล็ก วางแขนลูกทั้งสองข้างคร่อมบนผ้าหรือหมอนข้าง ฝึกกล้ามเนื้อแขนและหลังให้แข็งแรง เพื่อเตรียมคลานและนั่ง
- กระตุ้นการคืบ คลาน โดยให้เล่นของเล่นเคลื่อนที่ เช่น ตุ๊กตาไหลลาน ลูกบอล รถคันเล็กเพื่อให้ลูกหัดคืบคลานไปหยิบ

- ทำท่าทางให้เด็กดู และบอกความรู้สึก เช่น ดีใจ ให้ยิ้มหวาน / โกรธ ทำหน้าหนึ่ง

- เรียกชื่อลูกทุกครั้งที่ทำสิ่งต่างๆ ร่วมกัน เช่น (เรียกชื่อลูก).....ไปอาบน้ำกับลูก
- เขย่าของเล่นมีเสียง ให้เด็กหันหาเสียง

- อ่านหนังสือ หรือท่องคำกลอนให้ลูกฟัง
- ร้องเพลงกล่อมลูก โดยใช้เสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ
- พูดกับลูกด้วยเสียงเล็กเสียงน้อย พร้อมแสดงสีหน้าท่าทาง
- สอนลูกรู้จักชิ้นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น นีตา นีปาก....

- พูดบอกลูกเมื่อทำสิ่งต่าง ๆ เช่น ผลักลูกบอลกลิ้ง บอกลูก “ลูกบอลกลิ้ง” เปิดหน้าหนังสือ บอกลูก “เปิดหนังสือ”

- จับมือลูกย้ายของจากมือข้างหนึ่ง ไปยังมืออีกข้าง
- วางของเล่นในมือเด็ก แล้วขอติน / เล่นเกมรับส่งของกับลูก
- ฝึกลูกจับขวดนมถือช้อน แก้วน้ำ และ ถือของที่มีลักษณะเป็นแท่ง เพื่อฝึกการใช้นิ้ว
- ให้ลูกหยิบจับสัมผัสของเล่นพื้นผิว อ่อน แข็ง นุ่ม หยิบและเล่นของเล่นที่นำมาวางซ้อนกัน
- ฝึกลูกหยิบจับสิ่งของเข้าและออกจากถ้วยหรือกล่อง

อายุ 7 – 8 เดือน

ลูกรักในวัยนี้ เป็นวัยแห่งการเคลื่อนไหวและการสัมผัสอย่างเป็นธรรมชาติ ร่างกายกำลังพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้น ทั้งกล้ามเนื้อคอ ท้อง ลำตัว สะโพก ขา ที่ต้องทำงานประสานกันกับร่างกายส่วนต่างๆ เช่น เอื้อมมือไปข้างหน้า ดึงตัวเองขึ้นไป แล้วใช้ขาถีบพื้นดันตัวเองตามคุณพ่อคุณแม่สามารถหาลูกให้ลูกหัดคีบคลานได้ด้วยการใช้ของเล่นล่อให้ลูกมาหยิบจับเล่น เขาจะได้มีกำลังใจที่จะ คีบคลานไปหาสิ่งที่เขาชอบดั่งนั้นควรเตรียมพื้นที่เบาๆ โฟมรองกระแทก หรือเสื่อห่มที่ลื่นแล้วไม่เจ็บ เพื่อให้ลูกฝึกคลานได้เองโดยไม่เกิดอุบัติเหตุจากการกระแทก และเก็บสายไฟหรือเฟอร์นิเจอร์มีคมให้เรียบร้อย

เพื่อป้องกันอุบัติเหตุสิ่งของเหล่านี้เพื่อยันตัวเองขึ้นมาอีกทั้งลูกรักยังสามารถใช้ปลายนิ้วหยิบของและใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้หยิบของชิ้นเล็ก ๆ ได้ เริ่มอยากหยิบจับ อยากดกอาหารกินเอง และดกเข้าปากได้ดีขึ้น สามารถใช้ลิ้นควบคุมให้บดเคี้ยวและกลืนอาหารได้

นอกจากนี้ลูกรักยังชอบสนุกสนานกับการที่คุณพ่อคุณแม่แกล้งทำของหล่น แล้วพูดว่า “อู๊ย!” ลูกก็จะหัวเราะเบิกบานมาก ลูกรักวัยนี้จะวางใจในตัวคุณแม่ แม้จะเล่นอยู่ก็จะหันกลับมามอง หากเจอคนแปลกหน้าที่ไม่คุ้นเคย ลูกจะร้องไม่ยอมหยุดและจดจำคำสัญญาของคุณพ่อคุณแม่ การรักษาสัญญาเป็นสิ่งที่ทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัยและมีความมั่นคงทางอารมณ์อีกด้วยเสียงอ่านหนังสือหรือเล่านิทานของคุณพ่อคุณแม่ ยังเป็นสิ่งที่ลูก ๆ รอคอยอย่างตั้งอกตั้งใจ

อาหารสำหรับลูกรักวัยนี้

- อาหารควรเข้มข้นและบดหยาบขึ้น เพื่อให้ลูกฝึกเคี้ยว ในช่วงอายุ 7 เดือน กินนมแม่ และให้อาหารแทนนมแม่ได้ 1 มื้อ โดยให้กินข้าวบดกับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ บดสลับกับตับบดหรือไข่แดง ใส่ผักใบเขียว น้ำแกงจืด และให้ผลไม้สุกสลับกินวันละครั้ง ให้ปริมาณมากขึ้นกว่าเดิมชนิดน้อยตัวอย่างมือนี้ของลูก เช่น ข้าวบด + แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้อ่อน ข้าวบด + ซุปไก่ใส่มะเขือเทศและมันพวยเข้าเดือนที่ 8 ควรเพิ่มอาหารมื้อหลักเป็น 2 มื้อ

7 เดือน				
กินอาหาร 1 มื้อ	ข้าว 4 ช้อน	ไข่แดง 1 ฟอง ปลา 2 ช้อน หรือหมู 2 ช้อน	ผักสุก 1 ½ ช้อน หรือ ผักทอง 1 ½ ช้อน	มะละกอกสุก 2 ชิ้น หรือ มะม่วง 2 ชิ้น
8 เดือน				
กินอาหาร 2 มื้อ	ข้าว 5 ช้อน	ไข่แดง 1 ฟอง ปลา 2 ช้อน หรือ หมู 2 ช้อน	ผักสุก 2 ช้อน หรือ ผักทอง 2 ช้อน	มะละกอกสุก 2 ชิ้น หรือ กล้วย 1 ผล

**การดูแลสุขภาพช่องปาก**

• ฟันน้ำนมเริ่มขึ้น 2 ซี่ คุณพ่อคุณแม่ต้องใส่ใจแปรงฟันให้ลูกทุกวัน ด้วยแปรงสีฟันที่ขนอ่อนนุ่มอันเล็กๆ ใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์เพียงเล็กน้อย เพื่อให้ฟันของลูกแข็งแรง แปรงฟันแล้วใช้ผ้าสะอาด เช็ดฟองยาสีฟันออก เพื่อป้องกันการกร่อนยาสีฟัน

**คุณพ่อคุณแม่จะแปรงฟันลูกอย่างไรดี**

**ทำทางการแปรงฟัน**

• ทำทางแปรงฟันที่จะเห็นบริเวณที่แปรงฟันได้ง่าย และเด็กจะอยู่ท่าที่สบาย คือ ให้เด็กนอนตักผู้ปกครอง หันหน้าไปทางเดียวกัน และผู้ปกครองแปรงฟันในตำแหน่ง 12 นาฬิกา(ดังรูป) และให้ลูกแปรงสีฟันไป-มา บนตัวฟันของลูก โดยการวางขนแปรงให้ตั้งฉากกับผิวฟัน ถูไปมาสั้น ๆ ในแนวนอน และการทำความสะอาดแต่ละพื้นที่ควรทำซ้ำกัน ประมาณ 10 ครั้ง แล้วจึงขยับแปรงไปบริเวณที่ยังไม่ได้แปรง แปรงให้ครบทุกซีกทุกด้านของฟัน



ทำแปรงฟันโดยให้เด็กนอนตักผู้ปกครอง



แปรงไปมาสั้นๆ ในแนวนอน บริเวณฟันหน้าบน




แปรงไปมาสั้นๆ ในแนวนอน บริเวณฟันหน้าล่าง

“คำแนะนำ ให้แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เวลาเช้าและก่อนนอน”

พัฒนาการของลูกวัยนี้ เริ่มทำเสียงพยางค์เดียว เช่น จ๊ะ หม่ำ มองตามของตก ถือสิ่งของได้สองมือ เคาะก้อนไม้ 2 ก้อน นั่งทรงตัวได้เอง โดยไม่ต้องใช้มือยัน

มาลองทดสอบพัฒนาการลูกวัยนี้ ช่วง 7 – 8 เดือน

อายุ	พัฒนาการตามวัย	ประเมินพัฒนาการ	
		ทำได้	ทำไม่ได้
7 – 8 เดือน 	ทำเสียงพยางค์เดียว เช่น จ๊ะ หม่ำ		
	มองตามของตก		
	นั่งทรงตัวได้เอง โดยไม่ต้องใช้มือยัน		
	เล่นชะฉ่า		
	ถือสิ่งของได้สองมือ		
	เคาะก้อนไม้ 2 ก้อน		

### วิธีการกระตุ้น

- แม่เลือกคำที่ลูกคุ้นเคย หรือคำง่าย ๆ โดยแม่พูด และให้ลูกพูดตาม เช่น แม่ /ไป / จ๊ะ / หม่า
- จับลูกนั่ง แม่ถือของเล่นไว้ในมือ ทั้งของเล่นให้ตกลงพื้น ให้ลูกมองตามของที่ตก
- จับลูกนั่ง พยุงลำตัวลูกให้ตั้งตรง ค่อย ๆ ปล่อยมือ เพื่อลดการพยุง
- ให้เด็กได้ฝึกนั่งเอง และหาของให้เด็กเล่น
- จับลูกตบมือ
- ให้ลูกเล่นนิ้วมือตนเอง โดยแม่ชี้นิ้วมือลูกทีละนิ้ว พร้อมเรียกชื่อนิ้ว
- เล่นกับลูกพร้อมทำท่าทางประกอบ เช่น จ๊ะเอ๋ / จับปุดา / จ้าจี้ / ตบมือ
- ส่งของเล่น ขวดนม แก้วน้ำ ให้ลูกใช้สองมือจับ
- ให้ลูกเล่นของเล่นที่ใช้เคาะ ตี เช่น กลอง ช้อน ชาม
- แม่นำวัตถุ 2 ชิ้น เคาะเข้าหากัน ให้ลูกดู ให้ลูกทำตาม

## อายุ 9 – 10 เดือน

ลูกวัย 9 เดือน จะเริ่มตั้งไข่และพร้อมที่จะยืนได้เพียงลำพัง แต่การก้าวเดินยังไม่มั่นคงนักโดยมากจะเป็นการยืนนิ่งๆ ย่อตัว และนั่งลงมากกว่า หรือยืนเกาะเหนี่ยวและการดึงเพื่อเป็นหลักให้ตนเอง ลูกจะมีความสุขมากที่ตัวเองยืนได้แล้ว พอเข้าวัย 10 เดือนจะสามารถยืนขึ้นได้ด้วยตนเอง แต่ยังไม่มีความมั่นใจในการก้าวเดิน จะต้องให้คุณพ่อคุณแม่ช่วยจับมือลูกในการช่วยก้าวเดิน

ลูกวัยนี้ สามารถกระโดดในการหยิบของที่อยู่บนที่สูงหรือต่ำได้ และแสดงอารมณ์ที่หลากหลายมากขึ้น เช่น ถ้าไม่พอใจก็จะร้องไห้โวยวาย ถ้าดีใจก็จะยิ้มหัวเราะจ้า หรือบางทีร้องไห้ น้อยใจ เพราะสิ่งของที่ตนเองชอบโดนพรากไป หรือว่ากลัวคนแปลกหน้า เด็กผู้หญิงจะมีพฤติกรรมที่นิ่งและมีสมาธิว่าเด็กผู้ชาย มีการพูดที่พัฒนาเร็วและฟังรู้เรื่องกว่าเด็กผู้ชายด้วย นอกจากนั้นลูกจะจดจำ ลำดับเรื่องราวได้ดี สนุกกับการใช้นิ้วชี้ แคะ และแหะๆ คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยระวังการอ่านหนังสือหรือเล่านิทานให้ลูกฟัง ยังเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยกระตุ้นจินตนาการให้กับลูก

วัคซีนที่ต้องฉีด สำหรับเด็กวัย 9 เดือน คือ

- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR)
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR) ซ้ำในวัย 7 ปี (ชั้น ป.1)

อาหารสำหรับลูกวัยนี้

• นอกจากจะให้กินนมแม่แล้ว ลูกอายุ 9 เดือน สามารถให้อาหารแทนนมแม่ได้ 2 มื้อ กินอาหารต่าง ๆ สลับกันไป แต่เพิ่มปริมาณให้มากขึ้น และเนื้อหยาบกว่าเดิม ให้กินผลไม้วันละครึ่ง (เลิกกินนมมื้อดึกได้แล้ว) พอลูกอายุ 10 เดือน ก็เพิ่มอาหารเป็นมื้อหลัก 3 มื้อ ตัวอย่างมื้อหนึ่งของลูก .. ข้าว + เต้าหู้ราดหน้าทรงเครื่อง / โจ๊กหมูใส่ไข่ใส่ตับ / ข้าว + แกงจืดแดงกวยจั๊ตใส่ / ข้าวต้มดับดพริกทอง / ข้าว + ไข่เจียวหมูสับใบตำลึง

9 เดือน				
กินอาหาร 2 มื้อ	ข้าว 5 ช้อน	ไข่แดง 1 ฟอง ปลา 2 ช้อน หรือ หมู 2 ช้อน	ผักสุก 2 ช้อน หรือ พริกทอง 2 ช้อน	มะละกอสุก 2 ชิ้น หรือ กลั้ว 1 ผล
10 เดือน				
กินอาหาร 3 มื้อ	ข้าว 5 ช้อน	ไข่แดง 1 ฟอง และ ปลา 2 ช้อน หรือ หมู 2 ช้อน หรือ ตับด 1 ช้อน	ผักสุก 2 ช้อน หรือ พริกทอง 2 ช้อน	มะม่วง 4 ชิ้น หรือ ส้ม 1 ผล

การดูแลสุขภาพช่องปาก

• ลูกเริ่มมีฟันน้ำนมขึ้น 2-6 ซี่ คุณพ่อคุณแม่หมั่นแปรงฟัน โดยใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เพียงเล็กน้อย ด้วยแปรงสีฟันที่ขนอ่อนนุ่ม อันเล็กๆ เพื่อให้ฟันของลูกแข็งแรง แปรงฟันแล้วใช้ผ้าให้สะอาด เช็ดฟองยาสีฟันออก เพื่อป้องกันการกร่อนยาสีฟัน



## พัฒนาการของลูกวัยนี้

เล่นจ๊ะเอ๋เปิดหาของที่ซ่อน ออกเสียงหลายพยางค์ได้ เช่น ปา ปา ..มา มาใช้ท่าทางหรือการชี้บอกความต้องการเข้าใจความหมายของคำง่าย ๆ เช่น โบกมือ ตบมือ สวัสดี หยิบของโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ เกาะยืนและเหินยวตัว ลูกขึ้นยืนจากท่านั่ง

มาลองทดสอบพัฒนาการลูกวัยนี้ ช่วง 9 – 10 เดือน

อายุ	พัฒนาการตามวัย	ประเมินพัฒนาการ	
		ทำได้	ทำไม่ได้
9 – 10 เดือน	เล่นจ๊ะเอ๋		
	เปิดหาของที่ซ่อน		
	ออกเสียงหลายพยางค์ได้ เช่น ปา ปา ..มา มา		
	ใช้ท่าทางหรือการชี้บอกความต้องการ		
	เข้าใจความหมายของคำง่าย ๆ		
	หยิบของโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้		
	เกาะยืนและเหินยวตัว ลูกขึ้นยืนจากท่านั่ง		



### วิธีการกระตุ้น

- ให้แม่เอามือปิดตา หรือใช้ผ้าคลุมหน้าหรือแอบตามหลังประตู ตู แล้วโผล่ออกมา พร้อมพูด “จ๊ะเอ๋” ทำซ้ำ จนลูกเดาออกว่าแม่จะโผล่มาทางใด จากนั้นให้เปลี่ยนที่โผล่ไปด้านหลังซ้าย ด้านขวา ด้านบน ด้านล่างของฝ่ามือผ้า หรือวัตถุอื่น ให้เปลี่ยนไปมาเรื่อยๆ
- จับมือลูกปิดตาตนเอง แล้วเปิดออก พร้อมพูด “จ๊ะเอ๋”
- วางสิ่งของและนำผ้าปิดไว้ แม่เปิดผ้าที่คลุมออกให้ลูกดู สังเกตลูกจะเปลี่ยนแปลง
- ให้ลูกดูหนังสือภาพ พูดถึงสิ่งที่ลูกเห็นให้ลูกฟัง เช่น พ่อ แม่ ต้นไม้ นก ปลา .....
- เล่นเกมส์สิ่งต่างๆ เช่น พูด หม่า หม่า... ให้ลูกชี้ขวดนม / ถามแม่อยู่ไหน ....ให้ชี้แม่
- ฝึกขอสอง โดยการใช้มือขอของ
- เล่นกับลูก เช่น บอกลูกให้ทำท่า โบกมือ / ตบมือ / ยิ้มหวาน / บ้ายบาย/สวัสดี
- ฝึกคว้า จับ หยิบ ย้าย ของข้ามมือ
- ให้ลูกหยิบอาหารกินเอง และฝึกหยิบจับของชิ้นเล็ก
- กระตุ้นการยืน โดยจับลูกยืนเกาะเตียง โต๊ะ เก้าอี้
- นำตะกร้าผ้าใส่ของให้มีน้ำหนัก ให้ลูกดันตะกร้าไปข้างหน้า ฝึกการก้าวเดิน
- จับลูกนอนหงาย ดึงมือให้ลูกลุกขึ้นนั่ง
- พยุงตัวลูกให้ยืน เพื่อให้ลูกรู้จักทั้งน้ำหนักตัวบนขาและเท้า
- ชูของเล่นให้ลูกได้เหยียดแขน ยึดลำตัว ลุกขึ้นยืน คว้าจับ
- จูงลูกเดินเล่น
- ยื่นปลายนิ้วให้ลูกจับ เพื่อดึงตัวขึ้นยืน ดึงลูกยืนสลับปล่อยลงนั่ง ขึ้นชมเมื่อลูกทำได้

อายุ 11 – 12 เดือน

เด็กในวัย 1 ขวบ สมถองของลูกจะเติบโตไปได้ประมาณร้อยละ 70 ของสมถองทั้งหมด ลูกรักสามารถใช้ส้อมได้ดี ตีมันมหรือ น้ำจากถ้วยได้ ชอบดักข้าวกินเอง วัยนี้จะเริ่มวิ่งไว ชุกชน ชอบปีนและเล่นทุก ๆ อย่างที่ร่างกายเขาสามารถทำได้ชอบสำรวจ ชอบสิ่งประศินาหาของที่นำไปซ่อนรู้จักจะใช้อาการสันศิระะไปมาแทนคำว่า “ไม่” และไม่คอยให้ความร่วมมือเวลาอาบน้ำหรือกินข้าว

ทำให้คุณพ่อคุณแม่จะต้องมีลูกล่อลูกชน และจับตามองเรื่องความปลอดภัย เพราะเขาจะสามารถเดินเตร็ดเตร่ไปทั่วบ้านได้แล้วพัฒนาด้านภาษาของลูกขึ้นอยู่กับคุณพ่อคุณแม่ โดยพูดและอธิบายให้ลูกฟังบ่อยๆ ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ โดยเริ่มจากของใกล้ตัวที่สุดคืออวัยวะต่างๆ ในร่างกายของเขา อย่างเช่น มือ เท้า ท้อง เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้คำศัพท์ และรู้จักบอกความต้องการของตนเองได้ โดยเฉพาะเมื่อตนเองเกิดเจ็บปวดขึ้นมากการใช้หนังสืออ่านหรือเล่าให้ลูกฟัง ยังเป็นความสัมพันธ์ที่ลูกรอคอยอยู่เสมอ

อาหารสำหรับลูกวัยนี้

- ยังคงเป็นอาหาร 3 มื้อหลัก โดยกินอาหารต่าง ๆ สลับกันไปแต่ เพิ่มปริมาณมากขึ้น หยิบขึ้นจนกระทั่งไม่ต้องบด และให้กินผลไม้วันละครึ่ง และเสริมด้วยนมแม่
- ตัวอย่างมื้อนี้ของลูก .. ข้าวไข่เจียวสารพัดผัก + ต้มจืดบวบหมู ข้าวอบหummus เชื้อเทศ ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ เกี๊ยวน้ำหมูสับ



10 – 12 เดือน				
กินอาหาร 3 มื้อ	ข้าว 5 ช้อน	ไข่แดง 1 ฟอง และ ปลา 2 ช้อน หรือ หมู 2 ช้อน หรือ ตับบด 1 ช้อน	ผักสุก 2 ช้อน หรือ พักทอง 2 ช้อน	มะม่วง 4 ชิ้น หรือ ส้ม 1 ผล

**การดูแลสุขภาพช่องปาก**

- ฟันน้ำนมจะขึ้น มีหลายซี่ ควรแปรงฟันให้ลูกทุกวัน ด้วยแปรงสีฟันที่ขนอ่อนนุ่มอันเล็กๆ ใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์เพียงเล็กน้อย (ดังรูป) เพื่อให้ฟันลูกแข็งแรง แปรงฟันแล้วใช้ผ้าให้สะอาด เช็ดฟองยาสีฟันออก เพื่อป้องกันการกร่อนยาสีฟัน

**คำแนะนำในการแปรงฟันเพื่อลูกรัก**




ปริมาณยาสีฟันที่แต่ละปลายขนแปรง ให้ขึ้นเป็น 1 จุดเล็กให้เด็กก่อน 2 ปี



เช็ดฟองยาสีฟันออกด้วยผ้าชุบน้ำ ภายหลังแปรงฟันเสร็จ

พัฒนาการของลูกวัยนี้ เริ่มเลียนเสียงพูดและท่าทาง เข้าใจเสียงห้ามและหยุดทำรู้จักชื่อตนเองพูดเป็นคำ ๆ เข้าใจคำพูดง่าย ชี้บอกความต้องการ หยิบของใส่ถ้วยและหยิบออกได้ฝึกช่วยตนเอง ลูกขึ้นยืนเองได้ชั่วคราวหรือตั้งไข่เดินเอง

มาลองทดสอบพัฒนาการลูกวัยนี้ ช่วง 11 – 12 เดือน

อายุ	พัฒนาการตามวัย	ประเมินพัฒนาการ	
		ทำได้	ทำไม่ได้
	เลียนเสียงพูดและท่าทาง		
	เข้าใจเสียงห้ามและหยุดทำ		
	รู้จักชื่อตนเอง พูดเป็นคำ ๆ เข้าใจคำพูดง่าย ๆ		
	ชี้บอกความต้องการ		

### วิธีการกระตุ้น

- แม่ทำท่าทางให้ลูกทำตาม เช่น ยิ้มหวาน / หอมแก้ม / ตบมือ / บ้ายบาย / ส่งจูบ / ส่ายหน้าไปมา บอก ไม่เอา...ไม่เอา
- พุดและชื่อวัยวะของร่างกายให้ลูกทำตาม เช่น ชี้จมูก .. หนีจมูกแม่ จับมือลูกชี้จมูกตัวเอง หนีจมูกของน้อง.....(ชื่อลูก)
- วางของ 2 ชั้น ซ้อนกัน เช่น กล่อง ก้อนบล็อด แก้วน้ำพลาสติก วางซ้อนกันให้ลูกดูและให้ลูกทำตาม
- หยิบของเล่นใส่ตะกร้า ให้ลูกทำตาม

- แม่พุดคำว่า “ไม่” เพื่อห้ามลูกให้หยุดทำ เช่น ไม่เอา / ไม่กิน พร้อมการส่ายหน้า

- เรียกชื่อลูก และสอนลูกเรียกชื่อตนเอง
- ฝึกลูกเรียก พ่อ / แม่
- สอนร้องเพลงง่าย ๆ เช่น เพลงโยกเยกเอ๋ย / เพลงจันทร์เอยจันทร์เจ้า
- เล่นนิทานให้ลูกฟัง เช่น เรื่องเกี่ยวกับสัตว์ มีภาพแมว ให้แม่ชี้ภาพ และพุด“นี่แมว..... เหมียว เหมียว”
- พุดศุขการกระทำต่าง ๆ กับลูก เช่น ถอดเสื้อไปอาบหน้ากัน / ล้างมือกันนะ / กินข้าว หม่ำ หม่ำ

- ฝึกลูกให้ชี้บอก โดยแม่พุดสิ่งสิ่งของ หรือบุคคล และให้ลูกชี้สิ่งนั้น เช่น หนังสืออยู่ไหน / อันไหนรองเท้าของหน/ พ่ออยู่ไหน

## พัฒนาการของลูกวัยนี้

เริ่มเลียนเสียงพูดและท่าทาง เข้าใจเสียงห้ามและหยุดทำรู้จักชื่อตนเองพูดเป็นคำ ๆ เข้าใจคำพูดง่าย ชี้บอกความต้องการ หยิบของใส่ถ้วยและหยิบออกได้ฝึกช่วยตนเอง ลูกขึ้นยืนเองได้ชั่วคราวหรือตั้งไข่เดินเอง

มาลองทดสอบพัฒนาการลูกวัยนี้ ช่วง 11 – 12 เดือน

อายุ	พัฒนาการตามวัย	ประเมินพัฒนาการ	
		ทำได้	ทำไม่ได้
11 – 12 เดือน 	หยิบของใส่ถ้วยและหยิบออกได้		
	ฝึกช่วยตนเอง		
	ลุกขึ้นยืนเองได้ชั่วคราวหรือตั้งไข่		
	เดินเอง		

### วิธีการกระตุ้น

- ปล่อยให้ลูกจับสิ่งของใส่เข้าออกภาชนะ เช่น หยิบขนมปังใส่ในขวดโหล หรือถ้วย และนำออกมา
- ฝึกลูกจับถ้วย และตักน้ำจากถ้วย
- ฝึกลูกใช้ช้อนตักอาหารรับประทานเองฝึกเก็บของเข้าที่ ฝึกเก็บเสื้อผ้าใส่ลงตะกร้า
- ฝึกแต่งตัว
- จับลูกให้ลุกขึ้นยืน กระโดดโลดเต้น บนที่นอน บนดัก หรือในอ่างน้ำ
- ปล่อยให้ลูกเดินเกาะตู้ โต๊ะ เติง ไปรอบๆ ห้อง
- จับลูกยืน แล้วปล่อยมือออกจากตัวลูก นับ 1-2-3 ชมเมื่อลูกทำได้
- ฝึกก้มหยิบของ
- จับมือลูกทั้งสองข้างแล้วพาเดิน โดยแม่และลูกหันหน้าเข้าหากัน
- ขณะที่ลูกยืนเกาะ ตู้ โต๊ะ เติง ฝึกลูกปล่อยมือ โดยให้แม่ยื่นมือและเรียกชื่อลูก เพื่อให้ลูกผละออกจากเกาะเดินมาหาแม่
- นำสิ่งของใส่ตะกร้าผ้า ให้ลูกเข็นตะกร้าไปข้างหน้า โดยอีกด้านแม่คอยลากตะกร้าให้เคลื่อนไป เมื่อลูกทำจนคล่องและรู้วิธี ลูกจะผลักหรือเข็นตะกร้าไปข้างหน้าด้วยตนเอง



## บันทึกจากการเลี้ยงดูลูกรัก

พ่อ แม่ / ผู้เลี้ยงดูเด็ก ลองเขียนความคาดหวังในตัวลูกของเรา อยากให้ลูกของเราเป็นอย่างไร แล้วตัวเราจะวิธีเลี้ยงดูลูกอย่างไร

อยากให้ลูกรักเป็นอย่างไร ..

สิ่งที่ตั้งใจจะทำเพื่อพัฒนาลูกรัก ...



อ้างอิง :

- ก้าวทันสุขภาพ. กรมอนามัย และ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. ม.ป.พ. : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2554
- โครงการสื่อสารเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการให้อาหารเด็กอย่างเหมาะสมตามวัย ปี 2550 ภาควิชาเครือข่ายเพื่อการขับเคลื่อนงานอาหารและโภชนาการเชิงรุก
- คู่มือการดูแลสุขภาพของปากแม่และเด็กปี 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 เพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กวัยก่อนเรียน” ปี พ.ศ. 2552สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- สมุดบันทึกสุขภาพเด็กไทย ปี 2549 สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ปี 2557 สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- หนังสือทันตกรรมป้องกันในเด็กวันรุ่ง. ชุติมา ไตรรัตน์วรกุล. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551

## คู่มือ ลูกเก่ง ด้วยมือเรา

ISBN .....

## จัดทำโดย

กลุ่มพัฒนาความร่วมมือทันตสาธารณสุขระหว่างประเทศ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
งานวิจัยเรื่อง การทดลองการดำเนินงานการสร้างเสริมทันตสุขภาพเด็กวัยแรกเกิดถึงวัยหัดเดิน  
จากการสังเคราะห์ข้อมูลแบบจำลองความเสี่ยงในการเกิดโรคฟันผุ (ภายใต้โครงการวิจัยหลัก  
“การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมทันตสุขภาพในคลินิกเด็กดี จากแบบจำลองความเสี่ยงในการเกิด  
โรคฟันผุจากข้อมูลแบบ Longitudinal Study”)

## บรรณาธิการ

ทพญ. ศันสนีย์ รัชชกุล

นางน้ำผึ้ง รัตนพิบูลย์

นางสาวจวีรวรรณ สาลีโกชน์

นางวรุณยุพา หนั่นตะ

นางสาวธันยพร นายยัน

นางสาววิสเพ็ญ กิจธเนศ

ทพญ.ทิพาพร เสถียรศักดิ์พงศ์

นางสาวอัจฉรา อินดีสุวรรณ

นายวิบูลย์ นุชนิยม

นางสาวปุณยนุช คำหล่อ

นางสาวสุทธิกานต์ กันดี

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2558 จำนวนหน้า หน้า

จำนวนพิมพ์ เล่ม

ออกแบบ

พิมพ์ที่



