



โครงการเฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

ความรู้เพื่อชีวิต

สาระสำคัญเพื่อการปฏิบัติ ...

ร่วมคุ้มครองสิทธิเด็ก

ครอบครัวเป็นสุข มีลูกเมื่อพร้อม

ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย

ลูกเริ่มเรียนรู้ เลี้ยงดูให้ดี

รักษาสันติภาพทุกถิ่นทั่ว

เมื่อลูกเป็นหวัด ท้องเสีย

ร่วมแรงร่วมใจป้องกันเอไอ

ปลอดภัยไว้ก่อน

ดูแลเด็กในภาวะฉุกเฉินและภัยพิบัติ

และอื่น ๆ

เผยแพร่ทั่วโลก
มากกว่า
๑๕ ล้านเล่ม

หนังสือความรู้เพื่อชีวิต : สารสำคัญเพื่อการปฏิบัติ ฉบับภาษาไทย (ปรับปรุงครั้งที่ ๓ พ.ศ.๒๕๔๗)

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง พ.ศ. ๒๕๔๗

จำนวนพิมพ์ ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม

จัดทำโดย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

สนับสนุนโดย องค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย)

ISBN : 974-685-047-4

ฉบับที่ ๑ พ.ศ.๒๕๓๒ จัดพิมพ์โดย กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ และองค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย)

ฉบับที่ ๒ พ.ศ.๒๕๔๑ จัดพิมพ์โดย กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ และองค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย)

สงวนลิขสิทธิ์ : โดยสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

และองค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย)

ผู้สนใจจะจัดพิมพ์หนังสือนี้หรือบางส่วนไปใช้เพื่อสาธารณะประโยชน์ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

จากสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล และองค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย)



โครงการเฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ




ความรู้เพื่อชีวิต

สาระสำคัญเพื่อการปฏิบัติ

จัดทำโดย

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

สนับสนุนโดย องค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย) 

๒๕๔๑



จำเรียงถ้อยคุณธรรมความดี-ถูก
ให้ดูรู้ว่าโลกนี้มีมา-ดำ

ร้องเป็นเพลงกล่อมลูกทุกเช้า-คำ
ควรจะทำสั่งใจให้โลกดี

คำขวัญพระราชทานในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๓๕



กระทรวงสาธารณสุข



กระทรวงศึกษาธิการ



สถาบันแห่งชาติ

เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว



WORLD HEALTH ORGANIZATION



UNFPA
United Nations
Population Fund



UNAIDS
United Nations Programme on HIV/AIDS
UNICEF UNDP UNFPA UNCTAD
ILO UNESCO WHO WORLD BANK



THE WORLD BANK

ความรู้เพื่อชีวิต

สารสำคัญเพื่อการปฏิบัติ

ฉบับภาษาไทย ปรับปรุงครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๕๗

สารบัญ

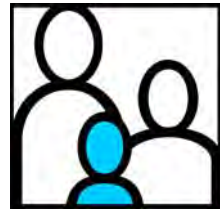
ความรู้
เพื่อชีวิต :
สาระสำคัญ
เพื่อการปฏิบัติ



บทที่ ๑

เลือกอาหาร ร่วมคุ้มครองสิทธิเด็ก

๑



บทที่ ๒

ครอบครัวเป็นสุข มีลูกเมื่อพร้อม

๑๔



บทที่ ๗

วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค

๗๖



บทที่ ๘

ลูกท้องเสีย ต้องคอยดูแล

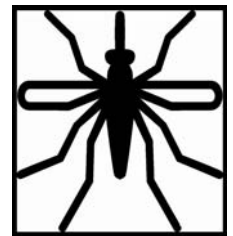
๘๖



บทที่ ๙

อย่าประมาท เมื่อลูกเป็นหวัด

๙๘



บทที่ ๑๐

อย่าให้ยุงกัด

๑๐๖

คำนำ.....	จ
ความมุ่งหมายของหนังสือความรู้เพื่อชีวิต.....	ช
โครงสร้างของหนังสือความรู้เพื่อชีวิต.....	ฉ
สาระหลัก.....	ญ
แนวทางในการสื่อสาร.....	ฎ



บทที่ ๓

ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย

๒๒



บทที่ ๔

ลูกเริ่มเรียนรู้ เลี้ยงดูให้ดี

๓๔



บทที่ ๕

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๔๒



บทที่ ๖

อาหารตามวัย เพื่อลูกเติบโต

๖๒



บทที่ ๑๑

ร่วมแรง ร่วมใจป้องกันเอดส์

๑๑๔



บทที่ ๑๒

สุขปฏิบัติขจัดโรคภัย

สร้างเสริมสุขภาพ

๑๓๔



บทที่ ๑๓

ปลอดภัยไว้ก่อน

๑๔๒



บทที่ ๑๔

ภัยพิบัติและฉุกเฉิน

๑๗๒

กิตติกรรมประกาศ.....๑๘๒

รายนามคณะกรรมการ.....๑๘๔

คำนำ

ในโลกนี้มีเด็กต้องเสียชีวิตปีละเกือบ ๑๑ ล้านคน ด้วยสาเหตุที่ควรจะสามารถป้องกันได้ก่อนจะถึงอายุ ๕ ปี อีกหลายล้านคนมีชีวิตรอดแต่ไม่สามารถพัฒนาไปเต็มที่ตามศักยภาพ เจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือพิการ ความทุกข์ทรมาน การสูญเสียชีวิตและโอกาสของเด็กเหล่านี้จะลดน้อยลงได้อย่างชัดเจน ถ้าหากมีการเผยแพร่ความรู้และวิถีปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมไปสู่ครอบครัวและชุมชน องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ หรือองค์การยูนิเซฟ (UNICEF) องค์การอนามัยโลก (WHO) องค์การศึกษาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) จึงได้จัดทำหนังสือ Facts for Life ซึ่งรวบรวมความรู้ที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพเสริมสุขภาพของเด็ก การป้องกันโรค และดูแลเด็กอย่างถูกต้อง เพื่อให้ประเทศต่างๆ ได้นำไปปรับใช้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้ องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย ได้สนับสนุนให้มีการจัดทำฉบับภาษาไทยฉบับแรกใน พ.ศ. ๒๕๓๒ ฉบับที่สองใน พ.ศ. ๒๕๔๑ ตามลำดับ สำหรับฉบับที่สามนี้ ต้นฉบับภาษาอังกฤษเกิดขึ้นจากความร่วมมือของ ๘ องค์การ โดยเพิ่มองค์การกองทุนเพื่อกิจกรรมประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) โครงการสหประชาชาติในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเอดส์ (UNAIDS) โครงการอาหารโลก (WFP) และธนาคารโลก (World Bank) ใน พ.ศ. ๒๕๔๕ โดยเพิ่มเติมความรู้ใหม่ๆ และนำประสบการณ์การใช้สองฉบับแรกในหลายประเทศทั่วโลกมาปรับปรุงให้เป็นสาระน่ารู้และเหมาะแก่การเผยแพร่ให้นำไปปฏิบัติได้จริง

องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย จึงสนับสนุนให้สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ปรับปรุงและเรียบเรียงให้เป็นฉบับภาษาไทย โดยได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากกระทรวงสาธารณสุข ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย กระทรวงศึกษาธิการ และผู้เชี่ยวชาญ

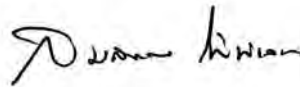
หลายสาขาในการปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับสถานะและแนวทางปฏิบัติในประเทศไทย ด้วยทุกฝ่ายมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้เป็นประโยชน์แก่สุขภาพเด็กและครอบครัว และน้อมเกล้าฯ ถวายเป็นส่วนหนึ่งของโครงการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ ๖ รอบ ด้วยความจงรักภักดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะได้เผยแพร่ในรูปแบบต่างๆ สู่ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาล สถานประกอบการ รวมทั้งสื่อมวลชน และขอเชิญชวนทุกท่านจากทุกภาคส่วนมาร่วมใจช่วยกันส่งเสริมสุขภาพ ปกป้องคุ้มครองสิทธิของเด็กทุกคน และช่วยให้เด็กทุกคนได้เติบโตอย่างมีคุณภาพเต็มตามศักยภาพ ทำให้สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข พึ่งตนเองได้ และทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ซึ่งจะเป็นผลดีต่อประเทศชาติและสังคมต่อไป



Inese Zalitis

Representative

UNICEF Office for Thailand



ศาสตราจารย์ นพ.สมศักดิ์ โล่ห์เลขา
ประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย และนายกแพทยสภา



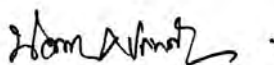
นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร

ปลัดกระทรวงสาธารณสุข



คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



รองศาสตราจารย์ พญ. นิตยา คชภักดี

ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

มหาวิทยาลัยมหิดล

ความรู้เพื่อชีวิต

ความมุ่งมั่น

ความมุ่งหมายของหนังสือความรู้เพื่อชีวิต : สารสำคัญเพื่อการปฏิบัติ

ความรู้เพื่อชีวิต : สารสำคัญเพื่อการปฏิบัติเล่มนี้ มีความมุ่งหมายที่จะเผยแพร่ ความรู้ที่จำเป็น แก่พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็ก เพื่อช่วยชีวิตของเด็ก ดูแลสร้างเสริมสุขภาพ และพัฒนาการของเด็ก ตามลัทธิขั้นพื้นฐานเบื้องต้น

ความท้าทายอยู่ที่การทำให้ทุกคนรับรู้ **เข้าใจ**สารสำคัญเหล่านี้และรู้สึกกระตือรือร้นที่จะ**นำไปปฏิบัติในชีวิตจริง** เนื้อหาที่อยู่ในหนังสือความรู้เพื่อชีวิตเล่มนี้ได้คัดสรรกลั่นกรองมาจากข้อค้นพบล่าสุดทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นที่ยอมรับของแพทย์และผู้เชี่ยวชาญสาขาต่างๆทั่วโลก และนำมาเรียบเรียงโดยหลีกเลี่ยงภาษาเทคนิค และคำศัพท์ทางการแพทย์ เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายเหมาะสำหรับครอบครัว ประชาชนทั่วไป และชุมชนจะได้นำไปใช้ได้จริง

ประชาชนทุกคนสามารถช่วยสื่อสารเผยแพร่ข้อมูลหนังสือความรู้เพื่อชีวิต : สารสำคัญเพื่อการปฏิบัติได้ ไม่ว่าจะเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครู นักเรียน เจ้าหน้าที่ของรัฐ นักวิทยุกระจายเสียง นักหนังสือพิมพ์ เจ้าหน้าที่ชุมชน ผู้นำศาสนา และคนในทุกช่วงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นคนหนุ่มสาว สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง และเพื่อนบ้าน ผู้นำสตรี เด็ก และเยาวชน

ความรู้เพื่อชีวิต

โครงสร้าง

โครงสร้างของหนังสือความรู้เพื่อชีวิต : สารสำคัญเพื่อการปฏิบัติ

ความรู้เพื่อชีวิต : สารที่ทำหาย ประกอบด้วย ๑๔ บท แต่ละบทเกี่ยวข้องกับสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของเด็ก ทุกบทแบ่งเป็น ๓ ส่วน ได้แก่ ความนำ สารสำคัญ และข้อมูลสนับสนุน ซึ่งจะช่วยอธิบายให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น

ความนำ เป็นข้อความสั้นๆ กระชับ และได้ใจความที่บอกถึงความสำคัญของเรื่องนั้นๆ และเหตุผลที่จำเป็นต้องนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติ ความนำยังช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมในการเผยแพร่สารความรู้นั้นไปในวงกว้าง ซึ่งข้อความเหล่านี้สามารถใช้เป็นตัวกระตุ้นให้กับผู้นำทางการเมืองในระดับต่างๆ และสื่อมวลชนให้เห็นคล้อยตามได้

สารสำคัญ เป็นข้อความหลักที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นๆ ที่เน้นให้พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กท่านอื่นๆ นำไปใช้และปฏิบัติ เพื่อดูแลรักษาชีวิตและส่งเสริมสุขภาพเด็ก ดังนั้น สารสำคัญจึงเป็นข้อความที่ชัดเจนบอกถึงวิธีการปฏิบัติที่เข้าใจง่าย ใช้เผยแพร่ด้วยวิธีการต่างๆ และต้องให้เกิดการสื่อสารบ่อยๆ

ข้อมูลสนับสนุน เป็นการขยายรายละเอียดให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสารสำคัญได้กว้างขวางลึกซึ้งยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นคำอธิบายที่เหมาะสมสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ผลิตสื่อ เพื่อเป็นการหาความรู้เพิ่มเติม และใช้ตอบคำถามของครอบครัว ผู้เลี้ยงดูเด็ก และประชาชนทั่วไป

ความรู้เพื่อชีวิต

1. พ่อแม่มีหน้าที่และสิทธิในการปกป้องชีวิตของลูกให้ปลอดภัย และอบรมเลี้ยงดูให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ทั้งนี้เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะมีชีวิตรอด พัฒนาความสามารถจนเต็มศักยภาพ ได้รับการพิทักษ์คุ้มครองสิทธิ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เหมาะสมตามกำลังความสามารถ โดยผู้ใหญ่ทุกคน องค์กรทุกภาคส่วน และรัฐให้การสนับสนุน และจัดการภาวะแวดล้อมให้เหมาะสมกับเด็ก
2. สุขภาพของแม่และลูกจะดีขึ้นอย่างชัดเจน เมื่อเว้นช่วงห่างของการมีลูกอย่างน้อย 2 ปีขึ้นไป เมื่อหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ก่อนที่แม่มีอายุ 20 ปี หรือหลังอายุ 35 ปี และเมื่อแม่มีการตั้งครรภ์ไม่เกิน 4 ครั้ง
3. หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องการอาหาร การพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้นทุกวัน และต้องการการดูแลเอาใจใส่ด้านจิตใจจากสามีและบุคคลรอบข้าง ทุกคนควรจริงจังจำเป็นต้องรู้จักอาการที่เป็นสัญญาณอันตรายต่อแม่และเด็กขณะตั้งครรภ์และคลอด เพื่อจะได้วางแผนปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และขอรับการช่วยเหลือได้ทัน่วงทีเมื่อเกิดปัญหาขึ้น
4. เด็กเรียนรู้อย่างรวดเร็วได้ตั้งแต่แรกเกิด สมองเติบโตมากที่สุดในช่วง 3 ปีแรก การเลี้ยงดูจึงส่งผลตลอดชีวิต เด็กจะเติบโตและเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอจากพ่อแม่และคนที่รักและห่วงใย ได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดีจากคนและสิ่งแวดล้อม พร้อมกับได้รับอาหารเหมาะสมพอเพียง และการดูแลสุขภาพ
5. นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดเพียงอย่างเดียวสำหรับทารกในช่วง 6 เดือนแรก หลังจาก 6 เดือนทารกจำเป็นต้องได้รับอาหารอย่างอื่นที่เหมาะสมควบคู่กับการกินนมแม่
6. เด็กแรกเกิดถึง 6 ปี ควรได้รับการตรวจสุขภาพและติดตามการเจริญเติบโตทั้งน้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะให้เป็นไปตามมาตรฐาน ในวัยนี้เด็กต้องการอาหารที่มีคุณค่าทั้งปริมาณและคุณภาพที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย มีความหลากหลาย สารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน และไม่หวานจนเกินไป
7. เด็กทุกคนควรได้รับวัคซีนเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคเป็นระยะตามกำหนดโดยเฉพาะในขวบปีแรก เด็กที่ไม่ได้รับวัคซีนมีความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วย ความพิการอย่างถาวร และอาจถึงตายได้ สำหรับหญิงก่อนมีคู่ครองหรือก่อนตั้งครรภ์ไม่น้อยกว่า 3 เดือน ควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน และระหว่างตั้งครรภ์ต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก
8. ถ้าเด็กเกิดภาวะขาดน้ำจากการถ่ายเหลวอย่างรุนแรงหรือต่อเนื่อง ควรใช้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่หรือยาที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำเท่านั้น ไม่ควรซื้อยากินเอง ซึ่งนอกจากจะไม่ได้ผลแล้วยังก่อให้เกิดอันตรายแก่เด็ก

สาระหลัก ๑๔ ประการ

๙. ในบางครั้งไข้หวัดและไอก็เป็นสัญญาณอันตราย ถ้าเด็กมีอาการหายใจเร็วหรือหายใจหอบเหนื่อย เด็กอาจป่วยเป็นโรคปอดบวม มีการติดเชื้อที่ปอด ซึ่งทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ พ่อแม่จึงควรเฝ้าสังเกตอาการ ถ้าสงสัยให้รีบพาเด็กไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
๑๐. ทุกคนโดยเฉพาะเด็กและหญิงตั้งครรภ์ควรได้รับการป้องกันมิให้ถูกยุงกัด เพราะยุงเป็นพาหะนำโรคร้ายแรงมาสู่คน ได้แก่ ไข้มาลาเรีย ไข้เลือดออก ไข้สมองอักเสบ ซึ่งเป็นอันตรายถึงตายได้ ทุกคนจึงควรรับผิดชอบร่วมกันในการทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง เมื่อสงสัยว่าเป็นควรรีบพาผู้ป่วยไปรับการตรวจรักษาที่สถานบริการสาธารณสุข
๑๑. เอดส์เป็นโรคที่รักษาไม่หายแต่ป้องกันได้ เกิดจากการติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ที่แพร่กระจายทางเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน (ไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย) การรับเลือดจากผู้ติดเชื้อ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน และจากแม่ที่ติดเชื้อสู่ลูกในขณะตั้งครรภ์โดยผ่านรกและนมแม่ ทุกคนรวมถึงเด็กมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะได้รับรู้ข้อมูลและวิธีปฏิบัติ เพื่อนำไปใช้ป้องกันตนเองจากโรคเอดส์
๑๒. การเจ็บป่วยหลายชนิดสามารถป้องกันได้ด้วยการรักษาสุขอนามัยและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี โดยดื่มน้ำและกินอาหารที่สะอาด ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังการขับถ่ายและก่อนสัมผัสอาหาร ควรใช้น้ำที่มาจากแหล่งน้ำที่สะอาดและปลอดภัย การใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน ควรมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและมีความรับผิดชอบ มีสติ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน
๑๓. การบาดเจ็บเป็นสาเหตุนำการตายและพิการในเด็กอายุมากกว่า ๑ ปีขึ้นไป การบาดเจ็บสามารถป้องกันได้ ถ้าพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กเฝ้าดูแลเด็กอย่างระมัดระวัง และจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กให้ปลอดภัยอยู่เสมอ
๑๔. ในภาวะภัยพิบัติและฉุกเฉิน เด็กต้องได้รับการดูแลเรื่องสุขภาพที่จำเป็น รวมทั้งการได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัด และเด็กควรได้รับอาหารที่มีสารอาหารที่จำเป็นอย่างเพียงพอ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสำคัญอย่างยิ่งในภาวะฉุกเฉิน ในสถานการณ์ความหวาดกลัวและโกรธแค้น เด็กควรได้รับความเอาใจใส่จากครอบครัวและพ่อแม่เป็นพิเศษทางด้านจิตใจและพฤติกรรม

แนวทางในการสื่อสาร

การสื่อสารไม่ใช่เป็นเพียงการบอกเล่าข้อมูลข่าวสารที่ให้กับกลุ่มเป้าหมายเท่านั้น แต่ยังหมายความถึงการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นกับผู้ที่เราจะสื่อสารด้วยการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารด้วยวิธีการที่น่าสนใจและมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถูกต้อง อีกทั้งยังช่วยเชื่อมโยงความคิดเข้าสู่ชีวิตจริง การสื่อสารในเรื่อง “ความรู้เพื่อชีวิต” (Facts for Life) จะมีลักษณะเป็นกระบวนการสองทาง โดยการแลกเปลี่ยนเจตคติ ความรู้ และความคิดเห็น แนวทางปฏิบัติที่มุ่งเน้นให้กระบวนการดังกล่าวเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการเข้าถึงพ่อแม่ และผู้เกี่ยวข้องกับเด็ก

พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก รวมทั้งญาติ เด็กโต และสมาชิกอื่นในครอบครัว คือ กลุ่มเป้าหมายแรกทีควรได้รับข้อมูลสาระความรู้เพื่อชีวิต ซึ่งกลุ่มเป้าหมายนี้สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ทั้งสองช่องทาง คือ การสื่อสารระหว่างบุคคล และผ่านสื่อมวลชน ทั้งนี้ ผู้สื่อสารที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ที่จะนำเสนอข้อมูลให้แก่กลุ่มเป้าหมายสำคัญดังกล่าว ได้แก่ บุคลากรสาธารณสุข ครู ผู้นำศาสนา ผู้นำชุมชน องค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น องค์กรสตรีและเยาวชน บุคลากรภาครัฐที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งองค์กรเอกชน ลูกจ้าง นักธุรกิจ ผู้นำสหภาพแรงงาน นักสังคมสงเคราะห์ ศิลปิน และผู้นำในวงการบันเทิง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสื่อสาร

ปฏิกิริยาของคนที่มีต่อข้อมูลใหม่นั้นขึ้นอยู่กับกระบวนการรับรู้ข้อมูลของเขา อย่างไร ที่ไหน และจากใคร องค์กรประกอบเหล่านี้หมายความว่าความแตกต่างของมนุษย์ต่อปฏิกิริยาตอบโต้ต่อข้อมูลนั้น คนส่วนมากมักจะเชื่อถือข้อมูลและมีปฏิกิริยาตอบสนองได้ในกรณีนี้ :

- การได้รับฟังข้อมูลซ้ำ ๆ จากหลายแหล่งข่าว
- ผู้ให้ข่าวหรือข้อมูลเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงและไว้วางใจได้
- ความเข้าใจว่าข้อมูลสามารถจะช่วยครอบครัวของตนได้อย่างไร
- ข้อมูลนั้นใช้ภาษาที่ตนคุ้นเคย
- การได้รับการกระตุ้นหรือจูงใจให้นำไปสู่การอภิปราย พูดคุย และตั้งคำถาม เพื่อขยายความเข้าใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า อะไรจำเป็นต้องทำ ควรทำเมื่อไร และทำไม

การตีความและการนำเสนอข้อมูลข่าวสาร

ข่าวสารที่นำเสนอในหนังสือความรู้เพื่อชีวิตฉบับภาษาอังกฤษ จำต้องได้รับการตีความและปรับเปลี่ยน ให้เข้ากับสถานการณ์และประเพณีของแต่ละประเทศ กระบวนการดังกล่าวจำเป็นต้องสอดคล้องกับปัญหาและแนวปฏิบัติทางด้านสาธารณสุขของประเทศนั้นๆ ก่อนนำสู่การผลิตเพื่อเผยแพร่

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

การสื่อสารทำได้หลายวิธีไม่ว่าจะเป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ในชุมชน หรือนำเสนอประเด็นเพื่อสร้างกระแสให้เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงในหมู่ผู้นำทางการเมือง การพัฒนาสารเพื่อเผยแพร่ผ่านสื่อมวลชน จำต้องอาศัยหลักเกณฑ์พื้นฐานดังนี้ คือ

- รู้ว่า ใคร ต้องการข้อมูลสาระความรู้เพื่อชีวิต และควรค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับสภาพ การดำเนินชีวิต ภาษา ประเพณี และระดับองค์ความรู้ ข้อมูลเหล่านี้จะบ่งชี้ให้ทราบถึงสารที่มีความเกี่ยวข้อง และมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสารนั้น
- ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายในการถ่ายทอดสาร หลีกเลี่ยงสารที่มากเกินไปจนความจำเป็น หรือศัพท์ทางวิชาการ ใช้ข้อมูลที่ได้รับการยอมรับ ซึ่งปรากฏในหนังสือความรู้เพื่อชีวิต ถ้ามีการปรับเปลี่ยนสารควรคงความถูกต้องไว้
- เปิดโอกาสให้พ่อแม่และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กในชุมชนมีส่วนร่วมในการสร้างสารและพัฒนาสื่อ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเข้าใจข่าวสารในความรู้เพื่อชีวิต และนำไปปฏิบัติได้จริง ในกระบวนการนี้ควรใช้คำถามเปิด และกระตุ้นให้มีการอภิปรายเพื่อได้สารที่ตรงประเด็น นำไปสู่ความเข้าใจที่ชัดเจนและความเป็นไปได้ในเชิงปฏิบัติ
- นำเสนอสาระในหนังสือความรู้เพื่อชีวิตได้อย่างน่าสนใจ เชื่อมโยงกับชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชน และเป็นเรื่องใกล้ตัวโดยยกตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริงในชุมชน

- เลือกสรรช่องทางการสื่อสารและสื่อที่จะเข้าถึงพ่อแม่ และผู้เกี่ยวข้องกับเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด โดยให้ความสำคัญกับสื่อที่มีอยู่ในชุมชน และสามารถเข้าถึงสื่อมวลชนเหล่านั้นอย่างเต็มที่ ไม่พึ่งใช้การสื่อสารเพียงช่องทางเดียว ควรใช้ช่องทางการสื่อสารแบบผสมผสานและสื่อหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รับสารซ้ำแล้วซ้ำเล่า และในหลายรูปแบบ ความผสมผสานของช่องทางการสื่อสารและสื่อ รวมถึงสื่อมวลชน ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือ หนังสือการ์ตูน สิ่งตีพิมพ์ รวมทั้งสื่อสาร อิเล็กทรอนิกส์ และสื่อเพื่อการพัฒนาอื่นๆ
 - มนุษย์อาจได้รับสาร แต่ตีความและนำใช้สารอย่างไม่ถูกต้อง

การสื่อสารที่ไม่สำเร็จ

ความพยายามในการสื่อสารข้อมูลสุขภาพไปยังกลุ่มเป้าหมายอาจจะไม่ได้รับผลดังที่ตั้งใจไว้ แต่ปัญหาต่างๆ หลีกเลียงได้ โดยถ้าผู้สื่อสารนั้นพยายามทำความเข้าใจเจตคติ ความเชื่อ และปัจจัยทางสังคม รวมทั้งองค์ประกอบทางสังคมที่เป็นตัวกำหนดปัญหาและพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นเมื่อมนุษย์เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

- สารจะเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายเพียงบางส่วนเท่านั้น ทั้งนี้เพราะช่องทางการสื่อสารยังขาดประสิทธิภาพ

ตัวอย่าง : การใช้สื่อสิ่งพิมพ์อย่างเดียว ไม่ว่าจะเป็นบทความจากหนังสือพิมพ์และแผ่นพับจะไม่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่ไม่สามารถอ่านออกเขียนได้ หรือไม่สนใจการอ่าน การใช้สื่อวิทยุและโทรทัศน์เพียงอย่างเดียว ไม่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่ไม่มีเครื่องรับ

ทางออก : ใช้สื่อผสมผสานเพื่อให้ข้อมูลข่าวสารแก่กลุ่มเป้าหมาย และการสื่อสารระหว่างบุคคลเพื่อเสริมสร้างสารนั้นให้มีความเข้มมากยิ่งขึ้น

ให้มีการทำวิจัยแบบมีส่วนร่วมเพื่อค้นหาช่องทางการสื่อสารที่มีแนวโน้มที่จะสร้างความน่าเชื่อถือของสารให้เกิดขึ้นภายในกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น

- คนเราอาจจะรับข่าวสารโดยไม่มีสมาธิในสารนั้นเลย

ตัวอย่าง : สารนั้นใช้ศัพท์เทคนิคทางวิชาการหรือใช้สำนวนภาษาที่ไม่ถูกต้อง ไม่สอดคล้อง กับสภาพความเป็นจริงของท้องถิ่น

ทางออก : เมื่อตีความหรือปรับเปลี่ยนเนื้อหาของสาร ให้ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และไม่มีศัพท์ทางวิชาการ ให้ทดสอบสารเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของกลุ่มเป้าหมายตามที่ได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้

- สื่อ : ได้แก่ โปสเตอร์ เทปเสียง แผ่นพับ จุลสาร วิดีโอ ชุดสไลด์ ภาพพลิก เลื่อนที่มีข้อความ ป้ายแถบข้อความ และการประกาศทางเครื่องกระจายเสียง
- การสื่อสารระหว่างบุคคล ได้แก่ บุคลากรสาธารณสุข ครู ผู้นำศาสนาและผู้นำชุมชน องค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น องค์กรสตรีและเยาวชน บุคลากรภาครัฐที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งองค์กรเอกชน ลูกจ้าง และนักธุรกิจ ผู้นำสหภาพแรงงาน นักสังคมสงเคราะห์
- ให้ใช้ข้อมูลข่าวสารสนับสนุนเพื่อการชี้ๆ

● **คนเราอาจจะรับสารแต่ตีความและใช้สารอย่างไม่ถูกต้อง**

ตัวอย่าง : แม่ซึ่งได้รับการแนะนำในการใช้สารละลายเกลือแร่ (ORS) อาจจะใช้น้ำมากหรือน้อยเกินไป ทำให้ส่วนผสมนั้นไม่มีประสิทธิภาพ จนอาจเป็นอันตรายได้

ทางออก : เมื่อจำเป็นต้องใช้ทักษะใหม่ๆ ให้มีการฝึกอบรมอย่างเพียงพอ และมีการติดตามผลอย่างเป็นระยะๆ เพื่อบ่งชี้และแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยเพิ่มการสนับสนุนที่จำเป็นและทันการณ์ หรือปรับเปลี่ยนสารให้เหมาะสม

● **คนเราสามารถรับและเข้าใจข้อมูลข่าวสารแต่ไม่มีการตอบสนอง เนื่องจากข้อขัดแย้งทางเจตคติและความเชื่อ**

ตัวอย่าง : แม่ซึ่งได้รับการแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป แม้ว่าลูกจะมีอาการท้องเสีย อาจไม่ปฏิบัติตามข้อมูลข่าวสารนี้ เนื่องจากขัดต่อความเชื่อเดิมที่ว่าท้องของเด็กต้องวางขณะมีอาการท้องเสีย

ทางออก : ให้เตรียมสารที่ลบล้างความเชื่อเดิมที่เกี่ยวข้องกับประเพณีปฏิบัติ และเป็นอันตรายต่อสุขภาพนั้น โดยให้เตรียมสารอย่างระมัดระวัง

● **คนเราอาจจะรับรู้และเข้าใจข้อมูลใหม่แต่ไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง เนื่องจากเหตุผลหลายประการ เช่น ความยากจน หรือเพราะว่าการบริการขั้นพื้นฐานไม่ทั่วถึง**

ตัวอย่าง : การรณรงค์ด้านสื่อสารมวลชน สามารถเพิ่มความต้องการ ในเรื่อง“สารละลายเกลือแร่ ORS” แต่ถ้าสารละลายเกลือแร่ ORS เหล่านั้นแพงเกินไป หรือไม่สามารหาได้ในท้องถิ่น การรณรงค์ผ่านสื่อสารมวลชนในเรื่องนั้นเป็นการสูญเปล่าอย่างสิ้นเชิง

ทางออก : ประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขท้องถิ่นก่อนเริ่มดำเนินการรณรงค์ผ่านสื่อสารมวลชน เพื่อให้มั่นใจว่ามีบริการหรือผลิตภัณฑ์ที่แนะนำเพียงพอและทั่วถึง

การสื่อสารผ่านสื่อสารมวลชน

วิทยุ หนังสือพิมพ์ และโทรทัศน์เป็นเครื่องมือชั้นเยี่ยม เพื่อเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายจำนวนมากๆ ด้านการนำเสนอข้อมูลข่าวสารใหม่ๆ ดังนั้น การกระจายเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสารเดิมซ้ำๆ ในหลากหลายช่องทางให้กลุ่มเป้าหมายจำเนื้อหาสาระหรือสารและนำไปปฏิบัติ การนำเสนอข้อมูลข่าวสารนั้น อาจจะทำผ่านการสัมภาษณ์ การเสนอข่าว การอภิปราย ละครวิทยุ ละครโทรทัศน์ โซวท์หุ่น การ์ตูน เพลงโฆษณา หรือเพลง เกมส์โชว์ การประกวดแข่งขัน การให้ผู้ชมมีส่วนร่วมโดยการโทรศัพท์เข้ามา

- บทความในหนังสือพิมพ์และนิตยสารใช้ได้ผลกับกลุ่มเป้าหมายที่รู้หนังสือและรักการอ่าน แต่ในท้องถิ่นที่รู้หนังสือต่ำ ให้ใช้สื่ออื่นๆ แทน บางสถานการณ์ การใช้การ์ตูนและภาพ สามารถเข้าถึงผู้ใหญ่ได้ดีเท่ากับเด็ก
- การใช้สื่อวิทยุและโทรทัศน์นั้น ให้ตระหนักว่า กลุ่มเป้าหมายต้องมีโอกาสเปิดรับฟังหรือรับชม ถึงจะเกิดประสิทธิภาพ ไม่ควรใช้สื่อที่ได้ฟรีเท่านั้น ควรเผยแพร่ในช่วงเวลาที่มีผู้สนใจ และมีผู้รับชมรับฟังจำนวนมาก การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านทางรายการที่มีผู้นิยมจะเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากกว่า การประสานงานกับผู้ผลิต รายการวิทยุ และโทรทัศน์ เพื่อบุคลากรสาร และสอดแทรกเข้ากับบทวิทยุและโทรทัศน์ของรายการนั้น ติดต่อประสานงานกับผู้จัดรายการวิทยุและโทรทัศน์ที่เห็นความสำคัญ ยอมรับ และยินดีเผยแพร่
- ให้ใช้บุคคลสาธารณะที่มีความน่าเชื่อถือและเป็นที่ยกย่อง เพื่อสื่อสาร เผยแพร่ และย้ำเตือนสารในสาระความรู้เพื่อชีวิต

การสื่อสารแบบบุคคลต่อบุคคล

เมื่อเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารใหม่จากสื่อมวลชน ผู้คนส่วนใหญ่มักจะไม่พร้อมที่จะนำไปใช้จนกว่าจะได้มีโอกาสได้ถาม พูดคุยกับบุคคลที่เขาไว้วางใจ ด้วยเหตุผลนี้ การใช้ทั้งสื่อสารมวลชนและการสื่อสารแบบบุคคลต่อบุคคล จึงมีความสำคัญยิ่ง ที่จะสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมทางสุขภาพได้อย่างต่อเนื่อง ถูกต้องและเหมาะสม

การสื่อสารระหว่างบุคคลอาจเกิดขึ้นได้ทุกที่ ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยกันขณะไปตักน้ำในหมู่บ้าน หรือระหว่างสมาชิกในทีมหนักกีฬา ในวงสนทนาของครอบครัวและเพื่อน หรือการอภิปรายและนำเสนอในชั้นเรียน คลินิกสุขภาพ การประชุมในหมู่บ้าน การประชุมกลุ่มสตรี การเรียนการสอนนอกโรงเรียน การทำงานกลุ่ม การสื่อสารระหว่างบุคคลนี้ เปิดโอกาสให้มีการซักถาม ทำความเข้าใจ และแก้ข้อสงสัย ถกปัญหาเมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน อภิปรายเกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นปัญหาอุปสรรค และร่วมกันหาทางออกเพื่อการพัฒนาสุขภาพ

การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพนั้น อาศัยข้อมูลข่าวสาร การปฏิบัติ และปฏิกิริยาตอบสนองครบวงจร คนเราจะเรียนรู้ดีที่สุดเมื่อเขามีโอกาสได้ร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่ในการบ่งชี้ปัญหา พัฒนา และค้นหาคำตอบ ทางออกหรือการแก้ไข และในการประเมินผลจากข้อยุตินั้นๆ ดังนั้น กระบวนการสื่อสารสาระ “ความรู้เพื่อชีวิต” (Facts for Life) ควรเปิดโอกาสให้พ่อแม่ และผู้เกี่ยวข้องกับเด็กทั้งหมดมีโอกาสมอบบทบาทดังต่อไปนี้

- ให้เริ่มต้นการอภิปราย หรือพูดคุยโดยหยิบยกปัญหาใดปัญหาหนึ่ง ที่มีความสำคัญต่อบุคคลหรือกลุ่ม แล้วเริ่มสิ่งที่เขาได้เรียนรู้แล้ว และมีความห่วงใยต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นหลัก หลีกเลี่ยงการใช้ภาษาศัพท์วิทยาศาสตร์ หรือศัพท์เทคนิคยาก ๆ
- กระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายมีการตั้งคำถาม และแสดงออกถึงความห่วงใยต่อปัญหาของเขา ให้นำการอภิปรายเข้าสู่สาเหตุของปัญหาและทางออกที่เป็นไปได้
- ทักษะการฟังมีความสำคัญเท่าเทียมกับการพูด เพื่อให้เราเข้าใจกลุ่มเป้าหมายมากขึ้นว่าเหตุใดเขาจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ อาจจะมีขั้นตอนบางขั้นตอนที่ต้องแก้ไขปัญหานั้นที่อาจเกิดขึ้นได้ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายตอบสนองต่อสารสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น
- แสดงความเชื่อถือ ข้อคิดเห็น องค์กรความรู้ และความสามารถในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย คนเราเรียนรู้ได้ดีที่สุดในสถานการณ์ที่เขามีความเชื่อมั่นในตนเอง และจะมีการปฏิบัติเกิดขึ้น เมื่อเขารู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับ และเป็นที่ยกย่อง
 - สนับสนุนบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือกลุ่มในการปฏิบัติให้เป็นรูปธรรมใน การแก้ไข ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง
 - ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนเพื่อติดตามความก้าวหน้า ประเมินผลการปฏิบัติ และปรับเปลี่ยนสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความจำเป็น

จากข่าวสารสู่การปฏิบัติ

เป้าหมายของสาระ “ความรู้เพื่อชีวิต” เน้นการลดอัตราการเจ็บป่วยและการตายของเด็ก และสิ่งพิมพ์นี้นำเสนอแนวปฏิบัติที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับพื้นฐานด้านสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย พฤติกรรมตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อและค่านิยมที่ตั้งมั่นและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาศัยความเชื่อมั่นและความกล้าหาญ คนเราอาจจะต่อต้านการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง ขาดแรงบันดาลใจ หรือเครื่องมือที่นำไปสู่การแก้ไขปัญหา

ตารางต่อไปนี้ แสดงให้เห็นวิธีการเปลี่ยนแปลง โดยเริ่มต้นตั้งแต่การขาดความตระหนักถึงปัญหา จนถึงการขาดความรู้ความเข้าใจในสถานการณ์ และการลงมือปฏิบัติ

อุปสรรค	ทางออก
ขาดความตระหนักในปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ให้ใช้สื่อสารมวลชนและ/หรือการสื่อสารระหว่างบุคคล และสร้างกระแสให้เกิดความตระหนักถึงปัญหา
การขาดความเข้าใจเกี่ยวกับขอบเขตของปัญหา รวมทั้งสาเหตุและผล	<ul style="list-style-type: none"> ▶ นำเสนอข้อมูลข่าวสารได้อย่างน่าสนใจ โดยใช้ตัวอย่างท้องถิ่น
ขาดความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหหรือทางออก	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ให้ข้อมูลข่าวสาร ให้กลุ่มเป้าหมายสามารถบ่งชี้วิธีการแก้ไขปัญหา (ทางออก หรือข้อยุติ) และในกรณีที่เป็นสนับสุนนทักษะใหม่ๆ เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหานั้น เชื่อมโยงให้มีการอภิปราย เพื่อนำไปสู่อะไรควรทำ และควรทำอย่างไร ▶ อภิปรายจุดแข็งและจุดอ่อนของพฤติกรรมใหม่ และเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับความรู้และการปฏิบัติที่มีอยู่แล้วในชุมชน ▶ อภิปรายพฤติกรรมอะไรที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ทันที และพฤติกรรมอะไรที่สามารถพัฒนาได้ต่อไปในอนาคต
ความต้องการการสนับสนุนและการให้กำลังใจ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อภิปรายและพูดคุยเกี่ยวกับอุปสรรคและผลประโยชน์ที่จะได้รับในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน เกณฑ์กลุ่มบุคคลและหรือบุคคลท้องถิ่นที่เป็นที่ยอมรับในฐานะหุ้นส่วนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ
ความต้องการด้านแรงจูงใจ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ นำเสนอและเป็นตัวการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและให้การสนับสนุนอย่างเหมาะสม กระตุ้นให้มีการอภิปรายหรือพูดคุยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น

อุปสรรค	ทางออก
<p>ความจำเป็นในการทำให้พฤติกรรมใหม่เหล่านั้นมีความต่อเนื่อง</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อภิปรายหรือพูดคุยถึงผลของการลงมือปฏิบัติ หากมีผลที่ไม่คาดหมาย หรือผลทางลบเกิดขึ้น ให้ค้นหาสาเหตุและหาทางออกที่ถูกต้องครบกระบวนการ ▶ นิเทศ ติดตามพัฒนาการและการลงมือปฏิบัติ ให้มีความต่อเนื่องหรือพิจารณาปัญหาใหม่ที่อาจเกิดขึ้นด้วย

ขอขอบคุณที่ท่านสนับสนุนการสื่อสารความรู้เพื่อชีวิต (ฉบับภาษาไทย ปรับปรุงครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๔๗) ที่เรียบเรียงจากหนังสือ **Facts for Life** Third Edition ซึ่งมีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง รวบรวมสาระสำคัญมาจากผู้เชี่ยวชาญระดับโลกเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

หนังสือฉบับที่สามนี้ เกิดขึ้นจากการนำประสบการณ์การใช้สองฉบับแรกในภาคสนามที่หลากหลายทั่วโลก และคณะผู้จัดทำฉบับภาษาไทยได้นำเนื้อหาสาระเหล่านั้นมาปรับปรุงให้เหมาะสมโดยคำนึงถึงแนวทางปฏิบัติด้านการแพทย์และสาธารณสุข การศึกษาในบริบทของประเทศไทย

ท่านที่สนใจต้องการทราบรายละเอียดหรือต้องการหนังสือนี้ กรุณาติดต่อองค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย) ๑๙ ถนนพระอาทิตย์ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๖-๕๔๘๔ โทรสาร ๐-๒๒๘๑-๖๐๓๒ www.unicef.org หรือดูข้อมูลและสอบถามได้จากสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ๕๕๙ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๑-๐๖๐๒-๘ โทรสาร ๐-๒๔๔๑-๐๑๖๗ หรือที่ www.cf.mahidol.ac.th

นอกจากนี้ยังมี **Facts for Life** ฉบับภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส และสเปน ซึ่งท่านสามารถติดต่อสั่งซื้อได้จากองค์การยูนิเซฟที่อยู่อีกัล องค์กรยูนิเซฟสำนักงานใหญ่ เมืองนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา หรือเปิดดูรายละเอียดได้จาก www.unicef.org



ความสำคัญในการเผยแพร่
สาระความรู้และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับ



เอื้ออาทร ร่วมคุ้มครองสิทธิเด็ก

ประเทศไทยร่วมกับนานาประเทศได้รับรองอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ซึ่งหมายความว่า เด็กทุกคนมีสิทธิพื้นฐานที่จะได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้มีชีวิตรอดปลอดภัย ได้รับโอกาสเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ จนสูงสุดตามศักยภาพ ได้รับการปกป้องคุ้มครองจากการถูกทำร้าย การเอาเปรียบทั้งทางตรงและทางอ้อม ตลอดจนมีส่วนร่วมรับรู้ แสดงความรู้สึกรู้สึกนึกคิด รวมทั้งร่วมทำกิจกรรมตามกำลังและตามความเหมาะสม

ประเทศไทยมีพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. ๒๕๕๑ ที่เป็นกลไกช่วยเหลือสนับสนุนครอบครัว เสริมสร้างเครือข่ายทุกภาคส่วนตั้งแต่ระดับท้องถิ่นไปจนถึงระดับชาติในการติดตามดูแลสถานะความเป็นอยู่ของเด็กทุกคนในสังคม ให้มีมาตรฐานการดำรงชีวิตที่ดี และมุ่งเน้นให้ปฏิบัติต่อเด็กโดยคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นสำคัญ และไม่ให้มีการเลือกปฏิบัติ

ดังนั้น ผู้ใหญ่ทุกคนในสังคมจึงมีหน้าที่ตามกฎหมายที่จะช่วยกันเอื้ออาทรคุ้มครองสิทธิเด็กเพื่อให้เด็กมีชีวิตและเติบโตในสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่เหมาะสม โดยรัฐ องค์กรทุกภาคส่วนมีหน้าที่ให้การสนับสนุน



สาระสำคัญ :

สิ่งที่ทุกคนรอบตัวและชุมชนมีสิทธิที่จะรับรู้เกี่ยวกับ

เอื้ออาทร ร่มคุ้มครองสิทธิเด็ก

๑. เด็กทุกคนจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ และพิทักษ์คุ้มครองสิทธิพื้นฐาน ตลอดจนการช่วยเหลือที่เหมาะสมทั้งในยามปกติ และยามวิกฤตฉุกเฉิน
๒. การมีชีวิตรอดปลอดภัยจากอันตรายที่คุกคาม เป็นสิทธิที่ติดตัวเด็กมา แม่ ตังครรรค์และเด็กจึงควรได้รับการสุขภาพที่มีมาตรฐานสูงสุดเท่าที่จะทำได้ ได้รับอาหาร การพักผ่อนการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพียงพอ ได้รับการป้องกันจากโรคภัยอันตราย เมื่อเจ็บป่วยหรือพิการ ควรได้รับการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสภาพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพทันที่
๓. เด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ เพื่อเติบโตขึ้นเป็นคนที่ มีคุณภาพ รับผิดชอบชีวิต และสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข และเป็นประโยชน์





๑. ผู้ใหญ่ทุกคนมีหน้าที่ป้องกันและคุ้มครองสิทธิพื้นฐานของเด็กทุกคนอย่างเสมอภาค รัฐและชุมชนจำเป็นต้องดำเนินการให้ความคุ้มครองเด็กทุกคนจากการถูกทอดทิ้ง กระทำทารุณ เอาเปรียบแสวงหาประโยชน์ มอมเมา และล่อลวง ทั้งนี้ รวมถึงเด็กที่ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงและยากลำบาก
๒. เด็กเป็นผู้ที่กำลังพัฒนา มีความรู้สึกนึกคิดและเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสังคม จึงมีสิทธิในการมีส่วนร่วมรับรู้ แสดงออก และร่วมทำกิจกรรมในครอบครัวและชุมชน โดยคำนึงถึงความเหมาะสม ความสนใจและความสามารถของเด็ก โดยผู้ใหญ่ช่วยชี้แนะให้เกิดการสร้างสรรค์ไม่ละเมิดกฎหมาย ความสงบสุขและสิทธิของผู้อื่น
๓. ทุกฝ่ายในสังคม ควรช่วยกันเสริมสร้างให้มีปัจจัยแวดล้อมที่มีคุณภาพประโยชน์เอื้อต่อชีวิตและพัฒนาการของเด็กอย่างเพียงพอและทั่วถึง พร้อมกับช่วยลดสิ่งที่เป็นพิษภัยต่อเด็กทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมให้เหลือน้อยที่สุด





ข้อมูลสนับสนุน

เอื้ออาทร ร่วมคุ้มครองสิทธิเด็ก

๑ เด็กทุกคนจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่และพิทักษ์คุ้มครองสิทธิพื้นฐาน ตลอดจนการช่วยเหลือที่เหมาะสมทั้งในยามปกติ และยามวิกฤตฉุกเฉิน

๑.๑ “เด็ก” คือ ผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ๑๘ ปี จำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษทั้งในยามปกติ และยามวิกฤตฉุกเฉิน เพราะเป็นบุคคลที่ยังเติบโตไม่เต็มที่ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กที่รัฐบาลไทยได้ให้สัตยาบันไว้กับองค์การสหประชาชาติ เด็กมีสิทธิพื้นฐาน ได้แก่ สิทธิที่จะอยู่รอด สิทธิที่จะพัฒนาไปจนเต็มศักยภาพ สิทธิที่จะได้รับการพิทักษ์ปกป้อง และสิทธิที่จะมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและการกระทำที่เหมาะสม ซึ่งสิทธิพื้นฐานของเด็ก คือ การมีชื่อ สกุล สัญชาติ ได้รับการจดทะเบียนแจ้งเกิดตามกฎหมาย มีพ่อแม่แม่อยู่กับครอบครัว และได้รับการบริการพื้นฐานด้านสุขภาพ การศึกษา และสวัสดิภาพ ตลอดจนสิทธิในการแสดงความคิดเห็น การรับข้อมูลข่าวสาร และการพิทักษ์ปกป้องจากการถูกละเมิดสิทธิต่างๆ และจากภัยอันตราย โดยรัฐ ชุมชน ครอบครัว และตัวเด็กเองจะต้องรับผิดชอบในการรักษาและเคารพสิทธินี้

๑.๒ ลูกมนุษย์เกิดมาพร้อมกับความสามารถในการรับรู้และเรียนรู้มากกว่าสัตว์โลกชนิดอื่นๆ แต่ไม่สามารถจะมีชีวิตรอดได้ด้วยตนเอง จนกว่าร่างกายและสมองจะเติบโตและทำงานได้เต็มที่ จึงเป็นหน้าที่เบื้องต้นของพ่อแม่ที่จะต้องช่วยกันเลี้ยงดูป้องกันอันตราย ลูกจึงจะมีโอกาสเติบโตขึ้นอย่างปลอดภัย

๑.๓ โดยทั่วไป พ่อและแม่เป็นหลักในการอบรมเลี้ยงดูให้ลูกมีชีวิตรอด เติบโตขึ้นในครอบครัวที่มีบรรยากาศของความรัก ความเข้าใจ เป็นแบบอย่าง ช่วยให้ได้เรียนรู้ เพิ่มพูนความสามารถด้านต่างๆ อย่างสมดุลงามเหมาะสม และส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการสูงสุดตามศักยภาพของตน



๑.๔ ภาวะสังคมเศรษฐกิจและการเมืองในปัจจุบันมีความซับซ้อนและเกี่ยวข้งกัน ครอบครัวจึงจำเป็นต้องอาศัยความสนับสนุนจากชุมชนรัฐและเอกชน หรือในกรณีที่ครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่ที่อบรมเลี้ยงดูเด็กได้ รัฐและชุมชนต้องหากลไกมาทดแทน ทั้งนี้ รวมถึงการคุ้มครองทางกฎหมายที่เหมาะสมทั้งก่อนและหลังเกิด (สอดคล้องกับพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. ๒๕๔๖)

๒. การมีชีวิตรอดปลอดภัยจากอันตรายที่คุกคาม เป็นสิทธิที่ติดตัวเด็กมาแมตั้งแต่ครรภ์และเด็ก จึงควรได้รับบริการสุขภาพที่มีมาตรฐานสูงสุดเท่าที่จะทำได้ ได้รับอาหารการพักผ่อน การออกกำลังกายที่เหมาะสมเพียงพอ ได้รับการป้องกันจากโรคภัยอันตรายเมื่อเจ็บป่วยหรือพิการควรได้รับการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสภาพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพทันที่

๒.๑ ในประเทศไทยทารกที่เกิดมีชีพ ๑,๐๐๐ คน จะเสียชีวิตก่อนมีอายุครบ ๑ ปีถึง ๑๔ คนโดยเฉลี่ย และปีหนึ่งๆ จะมีเด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี เสียชีวิตถึง ๓๖,๐๐๐ คน ยิ่งกว่านั้นยังมีเด็กเป็นจำนวนมากที่ถูกปล่อยปละละเลย ถูกทอดทิ้ง เจ็บป่วย พิการและตายจากสาเหตุที่ป้องกันรักษาได้

๒.๒ เด็กแรกเกิดที่มีน้ำหนักตัวน้อยผิดปกติอยู่ ๑ คน ในทุก ๑๐ คน โดยประมาณ นอกจากนั้นยังมีเด็กวัย ๑-๕ ปี ที่ขาดสารอาหารและถูกเบียดเบียนจากโรคภัยไข้เจ็บ โรคพยาธิ และอุบัติเหตุ จนทำให้ขาดโอกาสที่จะมีสุขภาพดีและสมองไม่เติบโตสมบูรณ์เต็มที่ ทำให้มีพัฒนาการที่ล่าช้ากว่าที่ควร หากไม่ได้รับการแก้ไขภายในอายุ ๒-๓ ปีแรก ในขณะที่เดียวกันมีอีกกลุ่มหนึ่งที่มีภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน

๒.๓ เด็กจำเป็นต้องได้รับการตรวจสุขภาพเป็นระยะตามกำหนด ถึงแม้จะสบายดี เพราะเป็นการเฝ้าระวัง ติดตามการเจริญเติบโต และระดับพัฒนาการ พ่อแม่จะได้ทราบถึงวิธีการอบรมเลี้ยงดูและอาหารการกินที่เหมาะสม ทั้งยังรับการส่งเสริมภูมิคุ้มกันโรคด้วยวัคซีน เป็นการป้องกันโรคติดต่อสำคัญๆ หลายชนิด และรับคำแนะนำป้องกันอุบัติเหตุ ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการในช่วงวัยต่อไปด้วย พ่อแม่ควรศึกษาจากสมุดบันทึกสุขภาพและนำมาด้วยทุกครั้ง



๒.๔ แม่ตั้งครรภ์จำเป็นต้องได้รับการตรวจครรภ์เป็นระยะตามกำหนด และรู้จักสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ สมาชิกในครอบครัวและสังคม จึงควรเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือ หากตรวจพบความผิดปกติหรือปัญหาแต่แรกเริ่ม จะช่วยให้การรักษาแก้ไขปัญหาและฟื้นฟูสภาพที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น หรือหากมีข้อสงสัยควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ และครู ไม่ควรปล่อยไว้จนกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง

๓. เด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ เพื่อเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความรู้ รับผิดชอบ ช่างดี และสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขและเป็นประโยชน์

๓.๑ เด็กจะเติบโตขึ้นเป็นคนอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัย ๒ ประการที่เกี่ยวข้องกันอย่างแยกไม่ได้อีก คือ พันธุกรรมที่เด็กได้รับถ่ายทอดจากพ่อและแม่ กับภาวะแวดล้อมที่ครอบคลุมถึงพ่อแม่ครอบครัว อาหารการกิน ความเป็นอยู่ ประสบการณ์การเรียนรู้จากคน สิ่งของ และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ปรับเปลี่ยนไปตลอดเวลาทั้งในบ้าน ในชุมชน และในโลก

๓.๒ เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะพัฒนาไปจนเต็มศักยภาพของตน ซึ่งหมายความว่าเด็กต้องได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นเหมาะสมกับวัย และได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก เอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ มีโอกาสเล่น เรียนรู้ ฝึกทักษะการดำรงชีวิตที่เหมาะสมกับเด็ก สังคม และวัฒนธรรม โดยปราศจากการเลือกปฏิบัติ

๓.๓ พ่อแม่และผู้ใหญ่ที่ให้ความรัก การยอมรับ และโอกาสในการเรียนรู้แก่เด็กตั้งแต่วัยทารกอย่างเหมาะสม ช่วยเสริมสร้างเด็กให้เป็นผู้รู้จักคุณค่าของชีวิต มีความสามารถในการเรียนรู้ได้ดี มีความคิดสร้างสรรค์และมีความหวัง จึงมีมานะพยายามใฝ่เรียนรู้ ใฝ่ดี รักศักดิ์ศรี และอนาคตของตนกับครอบครัว



๓.๔ การศึกษาทั้งในระบบโรงเรียนและอื่นๆ มีความสำคัญต่อเด็กหญิงเท่ากับเด็กชายในการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเองตลอดชีวิต ดังนั้น การศึกษามีได้เพียงแต่ช่วยให้เด็กอ่านออกเขียนได้ คิดเลขเป็น การท่องจำ และลอกเลียนแบบเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เด็กเรียนรู้ทั้งเนื้อหาสาระ และวิธีการที่ทำให้ รู้จักคิดเป็น ทำเป็น มีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ เป็นผู้มีความรู้ จริยธรรม และพัฒนาชีวิตของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

ผู้ใหญ่ทุกคนมีหน้าที่ป้องกันและคุ้มครองสิทธิพื้นฐานของเด็กทุกคนอย่างเสมอภาครัฐ และชุมชนจำเป็นต้องดำเนินการให้ความคุ้มครองเด็กทุกคนจากการถูกละเมิด กระทบสิทธิ เสี่ยงอันตราย รวมถึงเด็กที่ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงและยากลำบาก

๔.๑ “เด็กที่อยู่ในสภาพยากลำบาก” คือ เด็กที่ประสบปัญหาหรือตกอยู่ในภาวะแวดล้อมที่ทำให้เด็กไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิต และการพัฒนาตนเอง หรือ ได้รับความเดือดร้อนเสียหาย เด็กเหล่านี้และเด็กที่ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากสังคมโดยรอบด่วน เพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีพัฒนาการสมดุรอบด้าน และบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดของตน

๔.๒ สาเหตุที่ทำให้เด็กตกอยู่ในภาวะยากลำบาก มักมีความเกี่ยวข้องกันเป็นวงจร เด็กขาดการดูแลเอาใจใส่ เด็กมีพัฒนาการเรียนรู้ช้า เด็กขาดอาหารและประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดี อยู่ในภาวะแวดล้อมที่มีพิษอันตราย ทั้งยังขาดโอกาสที่จะเข้าถึงและได้รับบริการพื้นฐานในสังคมที่รัฐและเอกชนจัดขึ้น จึงทำให้เติบโตและพัฒนาไม่ได้ตามปกติ เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย อุบัติเหตุและความพิการ จิตใจที่เป็นทุกข์ ว้าวุ่นกับแบบอย่างที่ไม่ดี ทำให้เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมและการประพฤตินิสิต เด็กเหล่านี้จึงขาดโอกาสที่พึงจะได้รับในการพัฒนาตนเองไปสู่ชีวิตที่ดีกว่า และมักจะก่อปัญหาที่ตกทอดไปสู่เด็กรุ่นต่อๆ ไป



๔.๓ เด็กถูกละเมิดสิทธิจากการถูกระทำส่วนใหญ่อุบัติจากผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดและผู้ที่เกี่ยวข้องที่ให้ความไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน ญาติ และเพื่อนบ้าน เป็นต้น ลักษณะของการละเมิดสิทธิ ได้แก่ การกระทำทารุณทางร่างกาย จิตใจ ข่มขืนกระทำอนาจารทางเพศ และถูกล่อลวงนำไปในขบวนการค้ามนุษย์ เพื่อแสวงประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ เช่น การใช้แรงงานเด็กในภาวะแวดล้อมที่ขาด สุขอนามัย และเป็นผลเสียต่อคุณภาพชีวิตของเด็ก การชักจูง ล่อลวง ลักพาและบังคับให้เด็กค้าประเวณี เนื่องมาจากมีขบวนการตรวจสอบที่อยู่ของเด็กอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี โดยใช้กลไกในระดับชุมชน

๔.๔ การปล่อยปละละเลย ทอดทิ้งเด็ก มีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นตามสภาวะการณ์ เช่น โรคเอดส์ อัตราการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนาในวัยรุ่น การแตกแยกและการหย่าร้าง นอกจากนี้ ยังมีเด็กเร่ร่อน เด็กที่อยู่ในครอบครัวยากไร้ทั้งในชนบท ชุมชนแออัด ชนกลุ่มน้อย เด็กถูกคนงานก่อสร้าง ซึ่งมักจะขาดการดูแลเอาใจใส่ ขาดโอกาสได้รับการศึกษาและการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

๔.๕ เด็กพิการ คือ เด็กที่มีความบกพร่องทาง ร่างกาย การมองเห็น การได้ยิน สติปัญญา จิตใจ การเรียนรู้ และมีความบกพร่องซ้ำซ้อนซึ่งอาจเกิดจากปัญหาสุขภาพ ภาวะแวดล้อมตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาขณะคลอด หรือหลังคลอดก็ได้ และเป็นผู้มีสิทธิตาม พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. ๒๕๓๔ และพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. ๒๕๔๖ ที่จะได้รับการรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจ ส่งเสริมให้มีพัฒนาการการเรียนรู้ และการดำรงชีวิตที่สูงสุดจนเต็มศักยภาพ นอกจากนี้ ประเทศไทยมีพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ ที่ระบุการมีสิทธิรับการศึกษาของเด็กพิการ ซึ่งในปัจจุบันมีศูนย์การศึกษาพิเศษอยู่ในทุกจังหวัด



๔.๖ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. ๒๕๕๖ ผู้ใหญ่ทุกคนในสังคม มีหน้าที่ตามกฎหมายคุ้มครองเด็กในการช่วยสอดส่องดูแล ป้องกันปัญหาการละเมิดสิทธิเด็ก ให้ความสนับสนุนช่วยเหลือเด็กที่ตกอยู่ในภาวะยากลำบากโดยไม่ดูค้าย โดยช่วยกันให้ความเอื้ออาทรต่อเด็ก และร่วมกับหน่วยงานของรัฐและเอกชนในการค้นหาปัญหา และการช่วยเหลือฟื้นฟูอย่างเหมาะสม (ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. ๒๕๕๖)

๕ เด็กเป็นผู้ที่กำลังพัฒนา มีความรู้สึกนึกคิดและเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสังคม จึงมีสิทธิในการมีส่วนร่วมรับรู้ แสดงออก และร่วมทำกิจกรรมในครอบครัวและชุมชน โดยคำนึงถึงความเหมาะสม ความสนใจ และความสามารถของเด็ก โดยผู้ใหญ่ช่วยชี้แนะให้เกิดการสร้างสรรค์ไม่ละเมิดกฎหมาย ความสงบสุขและสิทธิของผู้อื่น

๕.๑ เด็กสามารถบอกความต้องการ ความรู้สึกนึกคิดของตนได้ดี และสามารถให้ข้อเสนอแนะ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผลได้ ถ้าหากผู้ใหญ่ให้การยอมรับ เปิดโอกาสให้เด็กและสนับสนุนอย่างเหมาะสม

๕.๒ เด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาวิธีการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตน จากการเป็น “ผู้รับ” ไปสู่การเป็น “ผู้ให้” จากการเป็น “ผู้รับคำสั่งให้ทำ” ไปสู่การร่วมคิดและเป็น “ผู้ตัดสินใจ” และจาก “ผู้ได้รับการคุ้มครอง” ไปสู่การเป็น “ผู้ให้การคุ้มครอง”

๕.๓ ในการส่งเสริมการใช้สิทธิในการมีส่วนร่วมของเด็ก ผู้ใหญ่ต้องคำนึงถึงความเป็นจริงและยอมรับว่า ความสามารถในการแสดงออกและการตัดสินใจของเด็กเป็นความสามารถที่กำลังพัฒนา ผู้ใหญ่มีหน้าที่ช่วยเหลือ ชี้แนะให้เด็กได้พัฒนาความสามารถนี้เป็นขั้นตอน โดยคงคุณลักษณะของคนไทยคือ อ่อนน้อมถ่อมตน สุภาพแต่มั่นคงในหลักการ มีเหตุผล และไม่เห็นแก่ตัว ยึดถือประโยชน์ต่อส่วนรวมเป็นสำคัญ



๖ ทุกฝ่ายในสังคม
ควรช่วยกันเสริม
สร้างให้มีปัจจัยแวดล้อมที่มี
คุณประโยชน์เอื้อต่อชีวิต
และพัฒนาการของเด็ก
อย่างเพียงพอและทั่วถึง
พร้อมกับช่วยลดสิ่งที่เป็น
พิษภัยต่อเด็กทั้งทางร่างกาย
จิตใจ และสังคมให้เหลือน้อยที่สุด

๖.๑ ในภาวะแวดล้อมที่มีพิษภัย เด็กจะได้รับผลเสียที่รุนแรงกว่าผู้ใหญ่ เพราะเด็กยังอยู่ในระหว่างการพัฒนา ขนาดร่างกายของเด็กเล็กกว่า และยังมีความสามารถน้อยกว่าในการกำจัดทำลายพิษออกจากร่างกายและหลีกเลี่ยงมลภาวะด้วยตนเองได้ยาก เช่น ฝุ่นละออง สารตะกั่ว สารพิษต่างๆ สารที่ก่อมะเร็ง สารตกค้างจากโรงงานอุตสาหกรรม รั้งสี เป็นต้น นอกจากนี้ เด็กยังมีความสามารถในการแยกแยะ เข้าใจสิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษจากแบบอย่างและสื่อที่พบเห็น เด็กจึงเลียนแบบโดยไม่เลือก ผู้ใหญ่จึงต้องดูแลเอาใจใส่สภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับเด็ก

๖.๒ ผู้ใหญ่ทุกคนควรถือเป็นหน้าที่ที่จะดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อคุณภาพชีวิตของเด็กด้วย ทั้งทางกายภาพและทางสังคมและป้องกันเด็กจากสิ่งที่เป็นพิษภัยและอันตราย เช่น ความรุนแรง การถูกกระทำทารุณ สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ อกติ และการถูกเลือกปฏิบัติ

๖.๓ เด็กที่ได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ วัฒนธรรม ศาสนา และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ จะมีโอกาสดีในการพัฒนาตนให้เป็นสมาชิกที่มีคุณค่าของครอบครัวชุมชนและสังคมส่วนรวม ลดความเสี่ยงต่ออบายมุข สารเสพติด พฤติกรรมก่ออันตรายต่อด้านสังคม และการเรียกร้องความสนใจด้วยพฤติกรรมที่ไม่สมควรอื่นๆ

๖.๔ ผู้ใหญ่ทุกฝ่ายในสังคมควรมีความตั้งใจจริงในการจัดให้มีสิ่งแวดล้อม และโอกาสที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ของเด็กในชุมชนอย่างทั่วถึง เช่น บริเวณที่ปลอดภัย ให้เด็กเล่นสนามและสวนสาธารณะ มุมหนังสือเด็ก จัดหาและทำของเล่น จัดการเล่นดนตรี ร้องเพลง เล่นนิทาน เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ การมีงานอดิเรกและกิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ ทางวัฒนธรรมและศาสนา ให้เด็กมีส่วนร่วมในโอกาสต่างๆ โดยถือประโยชน์สุขของเด็กเป็นสำคัญ และให้เด็กมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นด้วย



๖.๕ นอกเหนือจากการเป็นแบบอย่างที่ดี และให้การศึกษอบรม เลี้ยงดู เพื่อช่วยปลูกฝังคุณธรรมและลักษณะนิสัยที่ดีสำหรับเด็กแล้ว ชุมชนและสังคมยังจำเป็นต้องมีมาตรการและกลไกที่มีประสิทธิภาพ ในการควบคุมสิ่งที่มีผลกระทบต่อเด็ก ที่สำคัญเพื่อป้องกันเด็กจากพิษภัย และปัจจัยเสี่ยงต่างๆ มีการควบคุมมาตรฐานคุณภาพ ราคาสินค้าและบริการพื้นฐานสำหรับเด็ก และควบคุมธุรกิจที่อาจเป็นพิษภัยหรือเอาเปรียบเด็ก เช่น บุหรี่ สุรา สถานเริงรมย์ ตู้เกม สิ่งยั่วยุทางเพศ พฤติกรรมก้าวร้าว ฯลฯ ที่ทำให้เกิดผลเสียต่อเด็ก



พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. ๒๕๔๖

พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. ๒๕๔๖ ซึ่งมีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ ๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นกฎหมายที่ออกแบบมาเพื่อเป็นกลไกในการให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนครอบครัว เสริมสร้างเครือข่าย การมีส่วนร่วมของหน่วยงานทุกภาคส่วนตั้งแต่ระดับท้องถิ่นไปจนถึงระดับชาติ ในการติดตามดูแลภาวะ ความเป็นอยู่ของเด็กทุกคนในสังคมทั้งที่เกิดปัญหาแล้วและยังไม่เกิดปัญหา ให้มีมาตรฐานการดำรงชีวิตที่ดี และส่งเสริมความมั่นคงของสถาบันครอบครัว ภายใต้บทบัญญัติที่ว่า “การปฏิบัติต่อเด็กไม่ว่ากรณีใด ให้ คำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นสำคัญ และไม่ให้มีการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรม” โดยหลักการซึ่งเป็น หัวใจสำคัญของกฎหมายฉบับนี้ สอดคล้องกับบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๕๐ และอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ที่กำหนดให้บิดา มารดา ผู้ปกครองเป็นผู้รับผิดชอบในการเลี้ยงดูและพัฒนา เด็กให้เติบโตในสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศแห่งความสุข ความรัก และความเข้าใจ โดยรัฐมีหน้าที่ให้การ สนับสนุน และพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของสถาบันครอบครัว

ดังเช่นที่ มาตรา ๒๓ ได้กำหนดไว้ว่า “ผู้ปกครองต้องให้การอุปการะเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และ พัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนตามสมควรแก่ชนบทรรมนิยมประเพณีและวัฒนธรรมแห่ง ท้องถิ่น แต่ทั้งนี้ต้องไม่ต่ำกว่ามาตรฐานขั้นต่ำที่กำหนดในกฎกระทรวงและต้องคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กที่อยู่ใน ความปกครองดูแลของตนมิให้ตกอยู่ในภาวะอันน่าจะเกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ”

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นพระราชบัญญัติฉบับนี้ได้มุ่งเน้นที่จะเอาผิด หรือมีมาตรการในการลงโทษพ่อแม่ ผู้ปกครองที่ขาดทักษะความรู้ หรือไม่มีศักยภาพเพียงพอเนื่องด้วยข้อจำกัดของครอบครัวหรือการเข้าถึง บริการของรัฐ หากแต่กฎหมายได้กำหนดให้ “พนักงานเจ้าหน้าที่หรือผู้มีหน้าที่คุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก รวมถึงหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง มีหน้าที่จะต้องเข้ามาช่วยเหลือ ให้คำแนะนำปรึกษา และส่งเสริมศักยภาพของ ครอบครัวหรือบุคคลที่อุปการะเลี้ยงดูเด็ก เพื่อให้สามารถดูแลเด็กได้ตามมาตรฐานที่ควรจะเป็น”

นอกจากนี้ กลไกการทำงานของพระราชบัญญัติฉบับนี้เป็นการทำงานเชิงรุก และเน้นมาตรการ ป้องกันเพื่อสร้างความปลอดภัยให้แก่เด็กในทุกๆระดับ นอกเหนือจากระดับครอบครัวดังที่กล่าวไปแล้ว เช่น



- การสร้างความปลอดภัยให้เกิดขึ้นแก่เด็กทุกคนในสังคม โดยกำหนดให้ประชาชนทั่วไปสามารถแจ้งกรณีพบเห็นหรือสงสัยว่าจะเกิดภาวะความผิดปกติแก่เด็ก หรือมีพฤติกรรมที่น่าเชื่อว่าเด็กจะได้รับอันตรายหรือถูกทารุณกรรมจากบุคคลใดก็ตาม โดยผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับเด็ก**ต้องให้การสงเคราะห์หรือให้ความช่วยเหลือในเบื้องต้น** และรายงานไปยังพนักงานเจ้าหน้าที่เพื่อให้การคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กทันที ซึ่งเป็นมาตรการที่สามารถให้ความคุ้มครองเด็กได้อย่างทันห้วงที่ก่อนที่เด็กจะประสบกับเหตุการณ์รุนแรง
- มาตรการป้องกันและคุ้มครอง มิให้เด็กเสี่ยงต่อการกระทำความผิดหรือมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาพฤติกรรม หรือถูกล่อลวงไปในทางที่ไม่ดี โดยกฎหมายกำหนดไว้ว่า ไม่ว่าเด็กจะยินยอมหรือไม่ห้ามผู้ใดบังคับขู่เข็ญ ชักจูง ส่งเสริม หรือยินยอมให้เด็กประพฤติตนไม่สมควร หรือนำจะทำให้เด็กมีความประพฤติเสี่ยงต่อการกระทำความผิดหรือใช้เด็กเป็นเครื่องมือในการกระทำความผิด รวมถึงกระทำด้วยประการใดอันเป็นการแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบจากเด็ก หรืออาจเกิดอันตรายต่อร่างกายหรือจิตใจ และส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตหรือพัฒนาการของเด็ก ซึ่ง**พนักงานเจ้าหน้าที่มีอำนาจ** ในการที่จะเข้าไปดำเนินการกับบุคคลที่กระทำการดังกล่าวได้ ในกรณีของเด็กที่อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการกระทำความผิด หรือมีความประพฤติไม่เหมาะสม **พนักงานเจ้าหน้าที่มีหน้าที่** จำต้องซักถามถึงสาเหตุของการกระทำหรือพฤติกรรมดังกล่าว เพื่อทราบข้อมูลเกี่ยวกับเด็กและครอบครัว รวมทั้งบุคคลที่เด็กอาศัยอยู่ด้วย หรือเรียกผู้ปกครองมาให้คำแนะนำ ตักเตือน หรือจัดความสัมพันธ เพื่อให้อาสาสมัคร และอุปการะเลี้ยงดูเด็กในทางที่ถูกต้องและพัฒนาในทางที่เหมาะสม
- มาตรการเชิงรุกที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดอีกประการหนึ่งก็คือ การกำหนดให้สถานศึกษาซึ่งเคยมีบทบาทเฉพาะในส่วนของการให้การศึกษารหรือให้ความรู้ และควบคุมให้เด็กประพฤติตามระเบียบวินัยของโรงเรียน ตามเงื่อนไขที่สถานศึกษาแต่ละแห่งกำหนด แต่ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก หมวดที่ว่าด้วยการส่งเสริมความประพฤตินักเรียนและนักศึกษา ได้กำหนดบทบาทของโรงเรียนและสถานศึกษา ในการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเด็ก ครอบครัว และโรงเรียน โดยกำหนดให้มีระบบงานและ กิจกรรมในการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดี มีความรับผิดชอบต่อสังคม และจัดสภาพแวดล้อมให้มีความปลอดภัย

จิราภา ชมชื่นจิตต์





(เมืองไคเปอร์) มหานครแห่ง
ออสเตรเลีย

ความสำคัญในการเผยแพร่
สาระความรู้และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับ



ครอบครัวเป็นสุข มีลูกเมื่อพร้อม

ลูกเป็นเสมือนแก้วตาดวงใจที่ของพ่อแม่ ทุกครอบครัวปรารถนาที่จะให้ลูกเกิด
มามีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ไม่พิการ หรือตายก่อนวัยอัน
สมควร ส่วนผู้ที่เป็นแม่เองก็คงไม่อยากจะประสบปัญหาสุขภาพเสื่อมโทรม หรือต้อง
ตายเพราะการตั้งครรภ์และการคลอด

ปัญหาเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดจากการที่แม่มีลูกมาก มีลูกถี่ มีลูกเมื่ออายุน้อย
หรือมากเกินไป ถ้าครอบครัววางแผนให้มีลูกเมื่อพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ
เศรษฐกิจและสังคม ก็จะช่วยให้ชีวิตแม่ลูกปลอดภัยและครอบครัวมีความสุข

ครอบครัวเป็นสุข มีลูกเมื่อพร้อม



สาระสำคัญ :

สิ่งที่ทุกคนรอบครัวและชุมชนมีสิทธิที่จะรับรู้เกี่ยวกับ

ครอบครัวเป็นสุข มีลูกเมื่อพร้อม

๑. สุขภาพของแม่และลูกจะดีขึ้นอย่างชัดเจน เมื่อแม่หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ ปี หลังอายุ ๓๕ ปี และเมื่อแม่มีการตั้งครรภ์ไม่เกิน ๔ ครั้ง
๒. เพื่อสุขภาพที่ดีของทั้งแม่และลูก ควรเว้นช่วงห่างของการมีลูกอย่างน้อย ๒ ปี
๓. การมีลูกถี่เกินไป โดยเว้นช่วงห่างของการมีลูกน้อยกว่า ๒ ปี จะทำให้เด็กเสี่ยงต่อการตายเพิ่มขึ้น





- ๑. ในปัจจุบันมีวิธีที่ปลอดภัยสำหรับป้องกันการตั้งครรภ์หลายอย่าง ผู้ที่ได้อ่าน เข้าใจและใช้วิธีการวางแผนครอบครัวที่ถูกต้องสามารถกำหนดจำนวนลูกที่ต้องการ เวลาการมีลูก และการเว้นช่วงห่างที่เหมาะสมระหว่างการเกิดของลูกแต่ละคน
- ๒. ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง มีความรับผิดชอบร่วมกันในเรื่องการวางแผนครอบครัว ทุกคนจึงจำเป็นต้องรู้เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพของตน และสมาชิกในครอบครัว





ข้อมูลสนับสนุน

ครอบครัวเป็นสุข มีลูกเมื่อพร้อม

๑ สุขภาพของแม่และลูกจะดีขึ้นอย่างชัดเจน เมื่อแม่หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ ปี หลังอายุ ๓๕ ปี และเมื่อแม่มีการตั้งครรภ์ไม่เกิน ๔ ครั้ง

๑.๑ ทุกปีจะมีผู้หญิงในโลกนี้จำนวนกว่า ๕ แสนคน เสียชีวิตเนื่องจากปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอดลูก สำหรับหนึ่งคนที่ตายจะมีอีก ๓๐ คน ที่ประสบปัญหาจนมีการเจ็บป่วยรุนแรง การวางแผนครอบครัวจึงมีส่วนสำคัญในการป้องกันการตาย การเจ็บป่วย และพิการเหล่านี้

๑.๒ ผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง ๒๐-๓๕ ปี จะมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีผลให้การตั้งครรภ์และการคลอดมีความปลอดภัยทั้งแม่และลูก ดังนั้น ผู้หญิงและครอบครัวควรได้รับรู้ถึงความเสี่ยงของการตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ ปี และหลังอายุ ๓๕ ปี

๑.๓ แม่ที่ตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ ปี ร่างกายของตนเองยังเติบโตไม่เต็มที่จึงมักจะคลอดลูกก่อนกำหนด ลูกมีน้ำหนักตัวแรกเกิดน้อย มีความเสี่ยงมากกว่าปกติที่จะเจ็บป่วยและตายในช่วงขวบปีแรก ส่วนตัวแม่วัยรุ่นก็มีความเสี่ยงต่อโรคโลหิตจาง ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์หรือคลอดยาก สำหรับด้านจิตใจยังมีอารมณ์แปรปรวนได้ง่ายจึงยังไม่พร้อมที่จะเป็นแม่ ในพื้นที่ซึ่งผู้หญิงแต่งงานเร็ว จึงควรวางแผนครอบครัวเพื่อชะลอการมีลูกคนแรกจนกว่าแม่จะมีอายุ ๒๐ ปีขึ้นไป

๑.๔ แม่ที่ตั้งครรภ์หลังอายุ ๓๕ ปี และแม่ที่ตั้งครรภ์มากกว่า ๔ ครั้ง มักมีปัญหาในการคลอด และมีโรคแทรกซ้อนได้ง่าย เช่น ตกเลือด ความดันโลหิตสูง ลูกที่เกิดมามักจะมีน้ำหนักตัวน้อยและไม่แข็งแรง และเพิ่มความเสี่ยงต่อความพิการและปัญญาอ่อน



๒. เพื่อสุขภาพที่ดี ของทั้งแม่และลูก ควรเว้นช่วงห่างของการมีลูก อย่างน้อย ๒ ปี

๒.๑ แม่ควรเว้นช่วงห่างของการมีลูกอย่างน้อย ๒ ปี เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่และลูก และลดอัตราการตายลงเกือบร้อยละ ๕๐

๒.๒ การมีลูกถี่เกินไป ระยะห่างน้อยกว่า ๒ ปี ลูกมักจะเกิดก่อนกำหนด มีน้ำหนักตัวแรกเกิดน้อย ร่างกายไม่แข็งแรง เลี้ยงยาก เจริญเติบโตไม่ดี มีพัฒนาการไม่สมวัย มีปัญหาในการเรียนรู้ อาจตายในช่วงขวบปีแรกมากกว่าเด็กแรกเกิดที่มีน้ำหนักปกติถึง ๔ เท่า

๒.๓ แม่ที่มีลูกถี่ และมากเกินไป จะมีสุขภาพทรุดโทรม เพราะร่างกายยังไม่กลับคืนสู่สภาพปกติ จึงต้องการเวลาพักฟื้นบำรุงสุขภาพ ก่อนที่จะตั้งครรภ์ครั้งต่อไป

๒.๔ การมีลูกห่างกันอย่างน้อย ๒ ปี พ่อแม่จะมีเวลาเอาใจใส่อบรมเลี้ยงลูกแต่ละคนได้อย่างเต็มที่ และจะได้มีเวลาให้ลูกคนโตเตรียมตัวเตรียมใจยอมรับการมีน้องคนใหม่

๒.๕ การมีลูกแต่ละคนทำให้ครอบครัวใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ดังนั้นการเว้นช่วงการมีลูกให้ห่างจะช่วยให้พ่อแม่มีโอกาสเก็บออมเงินทอง เตรียมไว้เพื่อความมั่นคง และความสุขของครอบครัว

๓. การมีลูกถี่เกินไป โดยเว้นช่วงห่างของ การมีลูกน้อยกว่า ๒ ปี จะ ทำให้เด็กเสี่ยงต่อการตาย เพิ่มขึ้น

๓.๑ ร่างกายของแม่มักจะอ่อนล้าจากการตั้งครรภ์บ่อยๆ การคลอด การให้นมลูกและเลี้ยงดูลูกเล็กๆ หลายคนต่อๆ กัน โดยเฉพาะเมื่อเว้นช่วงห่างน้อยกว่า ๒ ปี และมีลูก ๔ คน แม่จะเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพมากขึ้น เช่น โรคโลหิตจาง และตกเลือด

๓.๒ การตั้งครรภ์ครั้งที่ ๔ ขึ้นไป แม่มักมีปัญหาสุขภาพ มีภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์และการคลอดได้บ่อย เช่น โลหิตจาง ตกเลือด แท้ง ทั้งยังเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งมดลูก

๓.๓ ลูกคนที่ ๔ ขึ้นไป จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น อาจจะตายตั้งแต่ออยู่ในครรภ์ หรือมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย เสี่ยงต่อความพิการเจ็บป่วยได้ง่าย มีโอกาสตายในช่วงปีแรกได้มากกว่า





ในปัจจุบันมีวิธีที่

■ ปลอดภัยสำหรับ

การป้องกันการตั้งครรภ์
หลายอย่าง ผู้ที่ารู้เข้าใจ
และใช้วิธีการวางแผน
ครอบครัวที่ถูกต้องสามารถ
กำหนดจำนวนลูกที่ต้องการ
เวลาการมีลูก และการเว้น
ช่วงห่างที่เหมาะสมระหว่าง
การเกิดของลูกแต่ละคน

๔.๑ คู่สมรสควรมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ คือ มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย ไม่เป็นโรคที่ถ่ายทอดทางเพศสัมพันธ์ และพันธุกรรม มีความต้องการดูแลลูกและตั้งใจอบรมเลี้ยงลูกด้วยความเสียสละอดทน รวมทั้งมีรายได้เพียงพอที่จะเลี้ยงลูก

๔.๒ ในปัจจุบันมีวิธีที่ปลอดภัยและได้ผลดี ในการป้องกันการตั้งครรภ์หลายอย่าง ซึ่งทุกคนสามารถไปปรึกษาหาวิธีที่เหมาะสม และรับบริการได้ที่สถานอนามัย สถานบริการสุขภาพ หรือโรงพยาบาล ทุกแห่ง ทั้งนี้ การใช้ถุงยางอนามัยเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการป้องกันทั้งการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งโรคเอดส์

๔.๓ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว โดยให้นมตามความต้องการของลูกในช่วง ๖ เดือนแรกสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ร้อยละ ๙๘ หากประจำเดือนยังไม่มา

๔.๔ พ่อแม่ควรวางแผนการมีลูกเมื่อครอบครัวมีความพร้อม โดยมีลูกไม่เกิน ๒ คน และกำหนดช่วงห่างของการมีลูกอย่างน้อย ๒ ปี ขึ้นไป เพื่อที่พ่อแม่จะได้เลี้ยงดูลูกด้วยความเอาใจใส่ และส่งเสริมให้ลูกเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ



ทั้งฝ่ายชายและฝ่าย

■ หญิงมีความรับผิดชอบ

ร่วมกันในเรื่องการวางแผน
ครอบครัว ซึ่งทุกคนจำเป็นต้อง
รู้ เพื่อประโยชน์ต่อ
สุขภาพของตน และสมาชิก
ในครอบครัว

๕.๑ ทั้งผู้ชายและผู้หญิง มีความรับผิดชอบร่วมกันที่จะป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา คู่สมรสควรรับการตรวจสุขภาพและตรวจเลือดก่อนแต่งงานและก่อนการมีลูก เพื่อรับการดูแลรักษาและคำปรึกษา จะได้ลดความเสี่ยงต่อสุขภาพของแม่และลูก เช่น โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม โรคเอดส์ที่ถ่ายทอดจากแม่สู่ลูก โรคหัวใจ โรคคอพอก



๕.๒ พ่อและแม่เรียนรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และศึกษาด้วยตนเอง จากสื่อต่างๆ ในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูลูก และการดูแลสุขภาพ ตั้งแต่ระยะ ตั้งครรภ์จนถึงการคลอดและหลังคลอดอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ทำให้พ่อแม่ร่วมกันอบรมเลี้ยงดูเด็กให้มีสุขภาพที่ดี เจริญเติบโตและมีพัฒนาการ

๕.๓ ในการวางแผนชีวิตครอบครัว นอกจากความพร้อมทางเศรษฐกิจแล้ว พ่อแม่จะต้องมีความตั้งใจและต้องการมีลูก พร้อมที่จะแบ่งเวลา เสียสละ อดทน เอาใจใส่ในการอบรมเลี้ยงดูลูกด้วยความรักความเข้าใจ และปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมกับวัยและระดับพัฒนาการของลูก ตั้งแต่แรก เกิดจนถึงวัยรุ่น





องค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย)

ความสำคัญในการเผยแพร่
สาระความรู้และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับ



ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย

ในโลกนี้มีผู้หญิงที่เสียชีวิตทุกวันจากปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ และการคลอด และมีอีกนับหมื่นๆคนที่มีภาวะแทรกซ้อน สำหรับประเทศไทย โดยเฉลี่ยผู้หญิงเสียชีวิตวันละ ๑-๒ คน จากสาเหตุดังกล่าวมีแม่และเด็กจำนวนมากเจ็บป่วยรุนแรงถึงพิการจากสาเหตุส่วนใหญ่ที่ป้องกันได้

อันตรายจากการตั้งครรภ์และการคลอดลูกจะลดลงได้ เมื่อผู้หญิงมีสุขภาพแข็งแรงและมีภาวะโภชนาการดีตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ ไปรับการตรวจสุขภาพตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์อย่างสม่ำเสมอ ฝากครรภ์อย่างน้อย ๔ ครั้ง เมื่อได้รับการดูแลช่วยทำคลอดจากแพทย์ พยาบาลผดุงครรภ์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ผ่านการฝึกอบรม นอกจากนี้ ทั้งแม่และลูกจำเป็นต้องได้รับการดูแลใกล้ชิดในช่วง ๑๒ ชั่วโมงหลังคลอด และได้รับการตรวจสุขภาพหลังคลอด ๖ สัปดาห์

รัฐบาลและองค์กรท้องถิ่น มีหน้าที่จัดบริการสุขภาพแก่แม่ตั้งครรภ์ ดูแลสุขภาพในช่วงคลอดและหลังคลอด โดยฝึกอบรมบุคลากรให้มีความรู้และทักษะพัฒนาคุณภาพของบริการ ตลอดจนจัดระบบการส่งต่อที่มีประสิทธิภาพ สำหรับกรณีที่มีปัญหาหรือมีความเสี่ยงโดยปราศจากการเลือกปฏิบัติ



สาระสำคัญ :

สิ่งที่ทุกคนรอบตัวและชุมชนมีสิทธิที่จะรับรู้เกี่ยวกับ

ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย

๑. ทุกคนรอบตัวจำเป็นต้องรู้จักอาการที่เป็นสัญญาณอันตรายต่อแม่และเด็กขณะตั้งครรภ์และคลอด เพื่อจะได้วางแผนปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และขอรับการช่วยเหลือได้ทันเวลาที่เมื่อเกิดปัญหาขึ้น
๒. อันตรายจากการตั้งครรภ์และการคลอดจะลดลง ถ้าแม่ไปฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์และไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอตามกำหนดอย่างน้อย ๔ ครั้ง จากบุคลากรทางการแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ได้รับการฝึกอบรมให้มีความรู้ เจตคติ และทักษะเป็นอย่างดี
๓. หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องการอาหาร การพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น และต้องการการดูแลเอาใจใส่ด้านจิตใจจากสามีและบุคคลรอบข้างตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด





- ๔. หญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง บุหรี่ สุรา สารเสพติด สารพิษ มลภาวะ และ การถูกทำร้ายร่างกาย ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อแม่ตั้งครรภ์และเด็ก
- ๕. หญิงที่มีสุขภาพแข็งแรง มีภาวะโภชนาการดี ได้รับการศึกษาและได้รับการ เลี้ยงดูอย่างดีตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่น จะมีปัญหาน้อยกว่าในการตั้งครรภ์และ การคลอด
- ๖. หญิงทุกคนมีสิทธิที่จะรับบริการสุขภาพ โดยเฉพาะระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอด และหลังคลอด บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขต้องให้ บริการที่มีคุณภาพ ด้วยความนับถือในสิทธิของผู้หญิงทุกคน





ข้อมูลสนับสนุน

ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย

๑ ทุกครอบครัวจำเป็นต้องรู้จักอาการที่เ็นสัญญาณอันตรายต่อแม่และเด็กขณะตั้งครรภ์และคลอด เพื่อจะได้วางแผนปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และขอรับการช่วยเหลือได้ทันเวลาที่เมื่อเกิดปัญหาขึ้น

๑.๑ ในการตั้งครรภ์แต่ละครั้ง แม่และลูกมีความเสี่ยงต่ออันตรายไม่มากก็น้อย และไม่สามารถคาดหมายล่วงหน้า โดยเฉพาะการตั้งครรภ์ครั้งแรก ครอบครัวจึงต้องให้ความสนใจ เอาใจใส่ดูแลหญิงตั้งครรภ์เป็นพิเศษ

๑.๒ ในการตั้งครรภ์ทุกครั้ง ผู้หญิงจำเป็นต้องได้รับการตรวจสุขภาพ ฝากครรภ์อย่างน้อย ๔ ครั้งและควรปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล หรือผดุงครรภ์ว่าควรไปคลอดที่ใด

๑.๓ ปัญหาอาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อระหว่างการตั้งครรภ์ ครอบครัวของหญิงตั้งครรภ์จึงจำเป็นต้องเตรียมพร้อมทุกเมื่อ ที่จะพาส่งโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลได้ หากเป็นไปได้ในระยะเวลาใกล้คลอด ควรจะย้ายไปพักใกล้ที่เตรียมจะคลอด

๑.๔ ทุกครอบครัวควรรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงก่อนการตั้งครรภ์และตระหนักถึงสัญญาณเตือนว่าอาจจะมีปัญหาหรืออันตรายที่เกิดขึ้นได้ ดังนี้

๑.๔.๑ ลูกคนหลังสุดมีอายุน้อยกว่า ๒ ปี

๑.๔.๒ แม่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี หรือ มากกว่า ๓๕ ปี

๑.๔.๓ แม่เคยคลอดลูกมาแล้ว ๔ คนขึ้นไป

๑.๔.๔ แม่เคยมีประวัติแท้ง หรือคลอดลูกก่อนกำหนด

ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักตัวน้อยกว่า ๒,๕๐๐ กิโลกรัม



๑.๔.๕ แม่มีน้ำหนักน้อยกว่า ๔๐ กิโลกรัม หรือมากกว่า ๗๐ กิโลกรัม หรือมีความสูงน้อยกว่า ๑๔๕ เซนติเมตร

๑.๔.๖ แม่เคยมีประวัติทารกตายในครรภ์ คลอดยาก หรือ เคยผ่าตัดคลอดมาก่อน

๑.๔.๗ แม่มีประวัติผ่าตัดหรือมีแผลบริเวณอวัยวะเพศ

๑.๕ สัญญาณอันตรายของการตั้งครรภ์ที่ทุกครอบครัวควรรู้เพื่อจะได้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และขอรับการช่วยเหลือได้ทันเวลาที่ มีดังนี้

อาการผิดปกติที่ต้องเฝ้าระวังระหว่างตั้งครรภ์

- แพ้ท้อง อาเจียนมากผิดปกติ
- ไข้สูง ตัวร้อนจัด
- บวมตามแขน ขา หรือหน้า
- ปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว หรือปวดท้องรุนแรง
- ชักเกร็ง กระตุก
- เลือดออกจากช่องคลอด ระหว่างตั้งครรภ์ ตกเลือดหลังคลอด
- ชีต ดูที่เยื่อぶตาที่ขาวซีด เหนื่อยง่าย หรือหอบ

ภาวะฉุกเฉินที่ต้องรีบขอความช่วยเหลือด่วน

- น้ำหนักตัวของแม่เพิ่มขึ้นน้อยกว่า ๑๐ กิโลกรัม ระหว่างตั้งครรภ์
- มีน้ำออกจากช่องคลอดก่อนถึงกำหนดคลอด
- การคลอดติดขัดนานกว่า ๑๒ ชั่วโมง
- ลูกในท้องดิ้นน้อยลง หรือไม่ดิ้น



๒. อันตรายจากการ
ตั้งครรภ์และการ
คลอดจะลดลง ถ้าแม่ไป
ฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มรู้ว่า
ตั้งครรภ์ และไปรับการ
ตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
ตามกำหนดอย่างน้อย ๔
ครั้ง จากบุคลากรทาง
การแพทย์หรือเจ้าหน้าที่
สาธารณสุขที่ได้รับการ
ฝึกอบรมให้มีความรู้
เจตคติ และทักษะเป็น
อย่างดี

๒.๑ การฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์ทุกครั้ง จะช่วยให้แม่และ
ลูกในครรภ์ได้รับการดูแลสุขภาพ และครอบครัวได้รับคำแนะนำวิธีการ
ปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเป็นพ่อแม่ รวมอย่างน้อย
๔ ครั้ง ตลอดระยะตั้งครรภ์ ระหว่างคลอด และ ๑๒ ชั่วโมงหลังคลอด
จำเป็นต้องได้รับการดูแลใกล้ชิด และได้รับการตรวจสุขภาพ ๖ สัปดาห์
หลังคลอด

๒.๒ การไปตรวจครรภ์อย่างสม่ำเสมอตามกำหนดนัด ทำให้สามารถ
ติดตามดูแลสุขภาพของแม่และลูกในครรภ์ หากพบความผิดปกติจะได้ให้
ความช่วยเหลืออย่างทัน่วงที

เมื่อแม่ไปตรวจครรภ์เป็นระยะเพื่อติดตามเฝ้าระวังความก้าวหน้า
ของการตั้งครรภ์ และค้นหาภาวะเสี่ยง หรืออาการผิดปกติ จะได้รับการ
บริการต่างๆ อย่างครบถ้วนตามมาตรฐาน

การบริการเมื่อแม่ตั้งครรภ์ไปรับบริการตรวจสุขภาพ

- วัดส่วนสูง ซึ่งน้ำหนัก เปรียบเทียบและบันทึกไว้
- วัดความดันโลหิต
- ตรวจสุขภาพทั่วไปรวมทั้งตรวจฟัน และเต้านม
- ตรวจครรภ์เพื่อดูการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์
- ตรวจปัสสาวะเพื่อหาโรคเบาหวาน ทางเดินปัสสาวะอักเสบ และโรคไต
- ตรวจเลือดเพื่อหาภาวะโลหิตจาง และโรคติดเชื้อ เช่น มาลาเรีย
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หากพบจะได้ให้ยารักษาอย่างทัน่วงที



- รับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคบาดทะยัก ๒ ครั้ง ห่างกัน ๑-๒ เดือน รับยาเสริมธาตุเหล็ก โฟเลท เพื่อสร้างเม็ดโลหิตของแม่และร่างกายของลูกในครรภ์ และรับยาวิตามินเอในพื้นที่ที่มีการขาดเพื่อช่วยป้องกันการติดเชื้อ
- รับคำแนะนำในการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง โดยเฉพาะด้านอาหาร การใช้เกลือไอโอดีนเพื่อป้องกันคอพอกในแม่และภาวะปัญญาอ่อน ร่างกายพิการในลูก

๒.๓ แม่ตั้งครรภ์ทุกคนจะได้รับบริการการตรวจเชื้อ เอช ไอ วี และการปรึกษาหารือโดยถือเป็นความลับ และตามความสมัครใจ แม่ตั้งครรภ์หรือแม่หลังคลอดใหม่ๆ ที่มีภาวะติดเชื้อ เอช ไอ วี หรือสงสัยว่าติดเชื้อ ควรรับการปรึกษาเพื่อหาทางลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อ เอช ไอ วี จากแม่สู่ลูกและการดูแลรักษาตนเอง การออกกำลังกาย การพักผ่อน เตรียมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๒.๔ ภาวะเครียดต่อเนื่องเรื้อรังในแม่ตั้งครรภ์มีผลเสียต่อสุขภาพและความต้านทานโรคของแม่ และยังเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพของลูกในครรภ์จนตลอดชีวิต เช่น โรคอ้วน มะเร็ง เบาหวาน

๒.๕ ผู้ช่วยทำคลอดซึ่งได้รับการฝึกอบรมแล้วจะทราบและปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม



ข้อควรคำนึงระหว่างการช่วยทำคลอด

- เมื่อใดที่การคลอดใช้เวลานานเกินไป (มากกว่า ๑๒ ชั่วโมง) และเมื่อไรจึงจำเป็นต้องย้ายโรงพยาบาล
- เมื่อใดจำเป็นต้องส่งต่อไปรับการช่วยเหลือทางการแพทย์และควรส่งไปที่ไหน
- จะลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อโดยรักษาความสะอาดและใช้เทคนิคปลอดเชื้อ (ล้างมือ ทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่ทำคลอดต้องสะอาดและปลอดเชื้อ)
- จะช่วยเหลืออย่างไร ถ้าทารกในครรภ์อยู่ในท่าที่ผิดปกติ
- ควรช่วยเหลืออย่างไรเมื่อแม่มีอาการตกเลือด หรือเสียเลือดมากเกินไป
- เวลาที่ควรตัดสายสะดือและวิธีการผูกตัด การดูแลรักษาความสะอาดที่ปลอดเชื้อ
- สิ่งที่ต้องปฏิบัติเมื่อพบว่าทารกแรกเกิดไม่หายใจ
- วิธีการเช็ดตัวทารกแรกเกิดให้แห้งและรักษาความอบอุ่นของร่างกาย
- วิธีดูแลให้ทารกแรกเกิดดูนมแม่หลังคลอด
- วิธีการทำคลอดเด็กอย่างปลอดภัย การคลอดรก และการดูแลแม่หลังคลอด
- วิธีหยอดหรือป้ายยาบนตาของเด็ก เพื่อป้องกันการอักเสบที่ทำให้ตาบอด

หลังการคลอดผู้ช่วยทำคลอดควรปฏิบัติดังนี้

- ตรวจสอบสุขภาพของแม่ ๑๒ ชั่วโมงหลังการคลอด และ ๖ สัปดาห์หลังการคลอด
- แนะนำแม่เกี่ยวกับการป้องกันหรือเว้นช่วงตั้งครรภ์ครั้งต่อไป (วางแผนครอบครัว)
- แนะนำแม่เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ และ/หรือ วิธีลดความเสี่ยงของการติดเชื้อในเด็ก



๓. หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องการอาหารการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น และต้องการการดูแลเอาใจใส่ด้านจิตใจจากสามีและบุคคลรอบข้างตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด

๓.๑ หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องการการดูแลเอาใจใส่ทางด้านอารมณ์จิตใจ การประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง จะช่วยให้แม่รู้ระดับความเครียดของตนเอง และสามารถจัดการกับความเครียดได้ ถ้าพบว่าสูงกว่าระดับปกติ สามีและสมาชิกในครอบครัวต้องให้ความสนใจและสนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์ได้กินอาหารที่มีคุณค่าเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ เนื้อ นม ไข่ ปลา ถั่ว ผักใบเขียว และผลไม้ที่มีสีส้ม สีเหลือง ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน รวมทั้งสารธาตุเหล็ก วิตามินเอ และกรดโฟลิก

๓.๒ หญิงตั้งครรภ์ควรกินยาเสริมธาตุเหล็ก เพื่อป้องกันและรักษาภาวะโลหิตจาง ทำให้สุขภาพทั้งแม่และลูกดี นอกจากนี้ ในพื้นที่ซึ่งมีภาวะขาดวิตามินเอ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะให้ยาเม็ดวิตามินเอในขนาดที่เหมาะสม (ไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือ ๒๕,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อสัปดาห์) เพื่อป้องกันการติดเชื้อในแม่และลูก

๓.๓ หญิงตั้งครรภ์ต้องกินเกลือไอโอดีน เพื่อป้องกันโรคคอพอกในแม่และโรคเอ๋หรือภาวะพิการ ปัญญาอ่อนในเด็ก

๓.๔ ถ้าสงสัยว่ามีปัญหาโลหิตจาง โรคมalariaเรื้อ และหรือพยาธิปากขอ หญิงตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



NIOFD

๔. หญิงตั้งครรภ์
ควรหลีกเลี่ยง
บุหรี่ สุรา สารเสพติด สาร
พิษ มลภาวะ และการถูก
ทำร้ายร่างกาย ซึ่งเป็น
อันตรายอย่างยิ่งต่อแม่ตั้ง
ครรภ์และเด็ก

๔.๑ หญิงตั้งครรภ์ต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองและลูกในครรภ์ โดยไม่ดื่มสุรา น้ำชา กาแฟ เสพสารเสพติด และของมีนเมา ไม่สูบบุหรี่และไม่อยู่ในที่มีควันบุหรี่หรือควันไฟ ไม่ใช้ยาโดยไม่ได้รับการแพทย์ หลีกเลี่ยงมลภาวะและสารพิษ เช่น ตะกั่ว สารหนู ไอเสียจากรถยนต์ ระเบิดระวางอุบัติเหตุดังกล่าว หากแม่ตั้งครรภ์สูบบุหรี่ ลูกในครรภ์จะตัวเล็กผิดปกติ และเสี่ยงต่อโรคปอดและปัญหาทางเดินหายใจ

๔.๒ ถ้าแม่ตั้งครรภ์ถูกกระทบกระเทือนทำให้เกิดการบาดเจ็บทั้งจากอุบัติเหตุดังกล่าว และความรุนแรง จะเกิดอันตรายต่อตัวเอง และลูกในครรภ์ สมาชิกในครอบครัว ควรตระหนักถึงผลเสียเหล่านี้ และช่วยป้องกันหญิงตั้งครรภ์จากอุบัติเหตุดังกล่าว การบาดเจ็บต่างๆ และดูแลให้รอดพ้นจากผู้ที่จะมาทำร้าย

๕. หญิงที่มีสุขภาพ
แข็งแรง มีภาวะ
โภชนาการดี ได้รับการ
ศึกษาและได้รับการเลี้ยงดู
อย่างดีตั้งแต่วัยเด็กและ
วัยรุ่นจะมีปัญหาน้อยกว่า
ในการตั้งครรภ์ และการ
คลอด

๕.๑ การตั้งครรภ์และการมีลูกที่ปลอดภัยย่อมขึ้นอยู่กับสุขภาพและความพร้อมของหญิงที่จะเป็นแม่เป็นสำคัญ ครอบครัวและชุมชน จึงควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในเรื่องสุขภาพ โภชนาการ และการศึกษาของเด็กหญิงและวัยรุ่นหญิง

๕.๒ วัยรุ่นทั้งหญิงและชายต้องมีความรู้เรื่องเพศศึกษา และครอบครัวศึกษา ตลอดจนรู้จักดูแลรับผิดชอบตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่ต้องการและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น กามโรค และโรคเอดส์



๖ - หญิงทุกคนมีสิทธิที่จะรับบริการสุขภาพโดยเฉพาะระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอด และหลังคลอด บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขต้องให้บริการที่มีคุณภาพด้วยความนับถือในสิทธิของผู้หญิงทุกคน

๖.๑ ถ้าหญิงได้รับความหัดเทียมในเรื่องการบริการสุขภาพ และคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ในระหว่างตั้งครรภ์ ระหว่างการส่งต่อหรือหลังการส่งต่อ จะหลีกเลี่ยงอันตรายระหว่างตั้งครรภ์ และการคลอด

๖.๒ หญิงทุกคนควรมีสิทธิในการเข้ารับบริการสุขภาพ

๖.๓ คุณภาพของการบริการสุขภาพ







ลูกเริ่มเรียนรู้ เลี้ยงดูให้ดี

ช่วง ๘ ปีแรกของชีวิต มีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดคุณภาพของ
คน โดยเฉพาะตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุ ๓ ปี เพราะเป็นระยะที่มีการสร้าง
รากฐานของสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ เด็กจะเรียนรู้ได้เร็วที่สุดใน
ช่วงนี้ เมื่อได้รับการเอาใจใส่ อบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก สร้างความผูกพันต่อกัน
สนับสนุนให้มีประสบการณ์การเรียนรู้จากคนและสิ่งแวดล้อมรอบตัว พร้อมกับการ
ได้รับอาหารที่เหมาะสมพอเพียง และการดูแลสุขภาพที่ดี สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการปรับ
โครงสร้าง และการทำงานของสมองที่กำลังเติบโตขึ้น ดังนั้น พ่อแม่ สมาชิกใน
ครอบครัว ชุมชน ตลอดจนรัฐและสังคม จึงมีหน้าที่สำคัญในการเอาใจใส่ดูแลเด็ก
เสริมการเรียนรู้ที่เหมาะสมตั้งแต่ปฐมวัย เป็นการวางพื้นฐานที่มั่นคงสำหรับการ
เสริมสร้างคุณภาพของคนไปตลอดชีวิตให้เป็นคนดีมีคุณธรรม เก่ง มีความสุขและ
สร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม ทั้งนี้ ต้องคำนึงว่าเด็กทุกคนมี
สิทธิที่จะพัฒนาเต็มที่ตามศักยภาพของตน



สาระสำคัญ :

สิ่งที่ทุกคนควรและชุมชนมีสิทธิที่จะรับรู้เกี่ยวกับ

ลูกเริ่มเรียนรู้ เลี้ยงดูให้ดี

- ๑.** การเอาใจใส่อบรมเลี้ยงดูที่เด็กได้รับในช่วง ๘ ปีแรกของชีวิต โดยเฉพาะในช่วง ๓ ปีแรก มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพของเด็กตลอดชีวิต
- ๒.** เด็กเรียนรู้อย่างรวดเร็วได้ตั้งแต่แรกเกิด เด็กจะเติบโตและเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอจากพ่อแม่และคนที่รักและห่วงใย มีประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดีจากคนและสิ่งแวดล้อม พร้อมกับได้รับอาหารที่เหมาะสมพอเพียง และการดูแลสุขภาพ
- ๓.** การสนับสนุนให้เด็กสำรวจและเล่นกับผู้คนและสิ่งรอบตัวที่ปลอดภัย จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ และมีพัฒนาการรอบด้านอย่างสมดุลทั้งด้านจิตใจ สังคม ร่างกาย และสติปัญญา





๔. เด็กเรียนรู้ที่จะประพฤติตนตามแบบอย่างพฤติกรรมของพ่อแม่ ผู้คนที่อยู่ใกล้ชิดและเลียนแบบสิ่งที่พบเห็นบ่อยๆ
๕. พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูสามารถสร้างเสริมให้เด็กประสบความสำเร็จในการศึกษา การงาน และการดำเนินชีวิตในอนาคต โดยการวางรากฐานที่ดีให้แก่ลูก ตั้งแต่แรกเริ่ม
๖. พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูควรทราบว่าคุณลักษณะใดเป็นสัญญาณเตือนภัยถึงพัฒนาการที่ล่าช้าหรือผิดปกติ จะได้รับตรวจพบปัญหาและแก้ไขอย่างทันที่





ข้อมูลสนับสนุน

ลูกเริ่มเรียนรู้ เลี้ยงดูให้ดี

๑ การเอาใจใส่อบรมเลี้ยงดูที่เด็กได้รับในช่วง ๘ ปีแรกของชีวิต โดยเฉพาะในช่วง ๓ ปีแรก มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพของเด็กตลอดชีวิต



NICFD

๑.๑ การให้เวลาดูแลเอาใจใส่เด็ก ด้วยความรักความเข้าใจอย่างสม่ำเสมอ โดยสังเกตท่าที สัมผัสอย่างอ่อนโยน พูดคุยโต้ตอบ และเล่นกับเด็ก เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ

๑.๒ เด็กชายและเด็กหญิงต่างมีความต้องการพื้นฐานเหมือนกันทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ต่างมีความสามารถในการเรียนรู้ และมีความต้องการที่จะได้รับความรัก ความสนใจ ความเข้าใจ และการยอมรับเหมือนกัน

๑.๓ เด็กที่เจ็บป่วยบ่อยๆ ซีด ขาดสารอาหารจะมีอาการที่หนักล้าง่าย หงุดหงิด งอแง ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ไม่ค่อยเล่น มีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบกับบุคคลรอบข้างน้อยกว่าปกติ เด็กเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษจากผู้เลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด ให้ได้รับอาหารที่เพียงพอ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าสนใจ

๑.๔ เด็กแต่ละคนมีลักษณะพื้นฐานอารมณ์และความถนัดต่างกัน เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้นก็จะมีการเรียนรู้ การคิด การพูด และการแสดงออกที่เปลี่ยนไปจากเดิม เด็กเล็กๆ มีความรู้สึกจริงจังและมักแสดงอารมณ์ออกมาแรงๆ โดยเฉพาะเมื่อถูกขัดใจหรือคับแค้นใจที่ทำอะไรต่างๆ ไม่ได้ตามต้องการ เด็กๆ มักหวาดกลัวคนแปลกหน้า ความมืด และสถานที่ไม่คุ้นเคย จึงมีพฤติกรรมต่างๆ เช่น ร้องไห้ ดิ้นรน ไม่ฟังเหตุผล



๑.๕ หากการแสดงอารมณ์ของเด็กทำให้ถูกหัวเราะเยาะ ถูกทำโทษ รุนแรง หรือถูกเพิกเฉยไม่มีใครใส่ใจ เด็กอาจเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่ขาดความสามารถที่จะแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

๑.๖ พ่อแม่จึงควรติดตาม สังเกตเพื่อจะได้เข้าใจความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของเด็ก ทำให้ตนเองสามารถยับยั้งชั่งใจ เลือกใช้วิธีที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก โดยไม่ต้องใช้ความรุนแรง เป็นการช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และเติบโตขึ้นอย่างมีความสุขและมีความมั่นคงทางจิตใจ

๑.๗ การลงโทษเด็กที่กระทำผิดด้วยการตีหรือทำร้ายร่างกายถือเป็นการกระทำทารุณ ซึ่งมีผลเสียต่อพัฒนาการของเด็ก การถูกทำโทษทางกายอย่างรุนแรงจากผู้ที่กำลังโกรธ จะทำให้เด็กเติบโตเป็นคนที่ใช้ความรุนแรงกระทำต่อผู้อื่น ดังนั้น พ่อแม่จึงควรสั่งสอนลูกให้รู้ถูกผิด ด้วยหลักเกณฑ์ที่ชัดเจน มีเหตุผลเสมอต้นเสมอปลาย อธิบายให้ลูกเกิดความเข้าใจและลงโทษโดยไม่ใช้ความรุนแรง เมื่อลูกทำสิ่งที่ติงามก็ให้กำลังใจ แสดงความชื่นชม จะทำให้ลูกไม่สับสน เรียนรู้ที่จะเลือกว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ สามารถแก้ปัญหาข้อขัดแย้งด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องใช้ความรุนแรง ทำให้เติบโตขึ้นเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและชุมชน

๑.๘ พ่อแม่ และสมาชิกในครอบครัวที่ร่วมกันเลี้ยงดูเด็กอย่างสม่ำเสมอ จะสนิทสนมและผูกพันกับเด็กก่อให้เกิดความรักและเอื้ออาทรต่อกัน ถือเป็นการสร้างเสริมพื้นฐานที่มั่นคงทางจิตใจและบุคลิกภาพให้กับเด็กพ่อแม่มีบทบาทสำคัญต่อลูกชายและลูกสาว ในด้านดูแลความเป็นอยู่ ให้การศึกษา ให้การดูแลสุขภาพ เป็นแบบอย่างและเป็นหลักประกันของความมั่นคง ปลอดภัยให้กับลูก พ่อจึงเป็นกำลังสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูลูก โดยเฉพาะเมื่อแม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์ หรือให้นมลูกคนเล็ก

๒. เด็กเรียนรู้อย่างรวดเร็วได้ตั้งแต่แรกเกิด เด็กจะเติบโตและเรียนรู้ได้ดีที่สุด เมื่อได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอจากพ่อแม่ และคนที่รักและห่วยใย มีประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดีจากคนและสิ่งแวดล้อมพร้อมกับได้รับอาหารที่เหมาะสมพอเพียงและการดูแลสุขภาพ



NICFD

๒.๑ การเริ่มให้ผิวหนังของลูกสัมผัสกับตัวแม่และเริ่มดูดนมแม่เร็วที่สุดภายใน ๑ ชั่วโมงหลังเกิด ทำให้มีความใกล้ชิดในช่วงพิเศษที่ไวต่อการตอบสนอง เป็นขั้นต้นของการสร้างความผูกพันที่มั่นคงระหว่างแม่กับลูกนำไปสู่การเติบโตและพัฒนาการที่ดีของเด็ก

๒.๒ ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ กายสัมผัส การได้ยิน การได้กลิ่น การมองเห็น การรับรส และจากความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้จากการสำรวจสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว

๒.๓ การพัฒนาสมองและจิตใจของเด็กเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อเด็กได้รับการสัมผัส การกอด ได้ยินเสียง และเห็นหน้าที่คุ้นเคย การจับต้องสิ่งของที่หลากหลาย การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีเมื่อได้รับความรัก ประสบการณ์การเรียนรู้จากคนและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว เด็กที่มีความรู้สึกมั่นคงมักจะมีผลการเรียนที่ดี และสามารถปรับตัวได้ง่ายเมื่อเผชิญกับปัญหา พ่อแม่จึงควรส่งเสริมชี้ชวนให้ลูกได้มองเห็น ได้ยิน สัมผัส จับต้อง พูดจาโต้ตอบ ให้หัดทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง โดยดูแลให้ปลอดภัยมีความหลากหลายที่เหมาะสมกับความสนใจ และความสามารถของลูก

๒.๔ ตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๖ เดือนควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แต่เพียงอย่างเดียว ส่งเสริมการเรียนรู้ได้อย่างดีที่สุด หลังจากนั้นควรเพิ่มอาหารอื่นตามวัยรวมไปกับนมแม่ เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับความ ต้องการ และฝึกหัดเรียนรู้การกินอาหารด้วยการเคี้ยวกลืนตลอดจนการช่วยตนเองในการตักอาหารกินและดื่มจากถ้วย เด็กจะได้รับทั้งอาหารกายและอาหารใจ และเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายสติปัญญา จิตใจ และสังคมไปพร้อมกัน

๒.๕ วิธีการที่สำคัญที่สุดสำหรับการเรียนรู้ของเด็ก คือการมีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบกับพ่อแม่และบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด การสื่อสาร ซึ่งเริ่มด้วยการสัมผัสตัวอย่างอ่อนโยน มองหน้า สบตา ยิ้ม การทำท่าทาง พูดจา



โต้ตอบกัน ร้องเพลง เล่นนิทาน อ่านหนังสือให้ฟัง กิจกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกตั้งแต่วัยทารก และช่วยพัฒนาความสามารถของเด็กในการเรียนรู้ การแสดงออกและการสื่อความหมายกับผู้อื่นที่ไม่มีสิ่งใดจะทดแทนได้

๒.๖ พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูสามารถช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ และมีความสามารถเพิ่มขึ้นโดยการจัดหาสิ่งใหม่ และน่าสนใจให้เด็กได้มองเห็น ฟัง จับต้องและได้เล่น เพื่อ让孩子ฝึกหัดทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองตั้งแต่เล็ก จะทำให้มีความคล่องตัว โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวร่างกาย การสื่อภาษา การใช้มืออย่างคล่องแคล่วนำไปสู่ความมั่นใจ พร้อมทั้งจะลองทำสิ่งที่ยากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการเรียนรู้ในระดับต่อไป ตลอดจนการดำรงชีวิตในอนาคต

๒.๗ ทารกและเด็กเล็กควรได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรปล่อยให้ย้อยตามลำพังเป็นเวลานานการถูกปล่อยปละละเลยจะเกิดผลเสียต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สมอง พัฒนาการด้านจิตใจ สังคม และสติปัญญา เด็กทุกคนทั้งหญิงและชายต้องการให้พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูสนับสนุนให้มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และต้องการคำให้กำลังใจ ตลอดจนคำชมเชยในขณะที่พยายามทำสิ่งใหม่ๆ ให้สำเร็จ

๒.๘ เมื่อพบว่าเด็กเติบโตช้ากว่าที่ควร หรือมีพัฒนาการของความสามารถไม่ก้าวหน้าตามอายุที่เพิ่มขึ้น พ่อแม่ควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเด็กควรเรียนรู้ภาษาของพ่อแม่เป็นภาษาแรก จะช่วยให้เด็กพัฒนาความสามารถในการรับรู้ การคิด และการแสดงออก เด็กเรียนรู้ภาษาได้ง่ายและรวดเร็วจากเพลง การเล่าเรื่องต่างๆ ในครอบครัว คำคล้องจอง-กลอน และการละเล่นต่างๆ เช่น การเล่นจ๊ะเอ๋ จับปุด่า โยกเยก เป็นต้น



NICFD

๒.๙ เด็กที่ได้รับวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนด และได้รับอาหารที่เหมาะสมพอเพียงจะมีสุขภาพแข็งแรง เล่นและเรียนรู้จากปฏิสัมพันธ์ตอบสนองกับคนและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งครอบครัวก็ไม่ต้องเสียค่ารักษาพยาบาล พ่อแม่ไม่ต้องเสียเวลาในการทำงาน และเสียรายได้มาเฝ้าดูแลรักษาพยาบาลเด็กป่วย ทั้งตัวเด็กก็ไม่ต้องขาดเรียนอันเนื่องมาจากการเจ็บป่วย

๓. การสนับสนุนให้เด็กสำรวจและเล่นกับผู้คนและสิ่งรอบตัวที่ปลอดภัย จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ และมีพัฒนาการรอบด้านอย่างสมดุลทั้งด้านจิตใจ สังคม ร่างกาย และสติปัญญา

๓.๑ เด็กชอบเล่นเพราะรู้สึกสนุก ในขณะที่เดียวกันการเล่นช่วยให้เด็กมีประสบการณ์เรียนรู้ ตอบสนองความอยากรู้อยากเห็น และพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง เด็กเรียนรู้โดยพยายามทำสิ่งต่างๆ ฝึกการสังเกต เปรียบเทียบ การตั้งคำถาม และการทำสิ่งที่แปลกใหม่ท้าทาย **การเล่นเป็นส่วนสำคัญของการเรียนรู้** ซึ่งเด็กทำโดยสมัครใจที่ช่วยพัฒนาทักษะด้านภาษา ความคิด การวางแผน การจัดการ การตัดสินใจของเด็ก และฝึกการแก้ปัญหา การเล่นและการกระตุ้นให้เด็กมีการตอบสนองเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการและเด็กที่เจ็บป่วย

๓.๒ เด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชาย ต้องการโอกาสเหมือนกัน เล่นและมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลภายในครอบครัว การเล่นกับพ่อบ่อยๆ ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงระหว่างพ่อกับลูก ทั้งยังช่วยให้เด็กเรียนรู้บทบาทและลักษณะที่แตกต่างระหว่างพ่อกับแม่

๓.๓ ผู้ที่อยู่ใกล้ขีดควรช่วยให้เด็กทำในสิ่งที่เริ่มจากง่ายไปหายากตามลำดับตามกำลังของเด็ก โดยพูดกับเด็กอย่างชัดเจน จัดหาสิ่งที่ปลอดภัยให้เด็กเล่น ทั้งนี้ผู้ใหญ่ควรติดตามดูแลการเล่นของเด็กอย่างใกล้ชิด จะได้เล่นกับเด็กอย่างเหมาะสม อาจแนะนำวิธีใหม่ๆ ให้โดยไม่ออกคำสั่งให้เด็กทำตามหรือทำแทนเด็กไปเสียทั้งหมด



UNICEF



๓.๔ เมื่อเด็กเล็กๆ ยืนยันที่จะทำอะไรเองโดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือ ผู้ใหญ่จะต้องอดทนคอยดูให้เด็กทำเอง トラบเท่าที่เด็กมีความปลอดภัย **เด็กจะเรียนรู้ได้ดีจากการกระทำด้วยตนเองจนประสบความสำเร็จ** ความภูมิใจที่เกิดจากความสำเร็จหรือแก้ปัญหาด้วยตนเอง ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและทำให้มีกำลังใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค นับว่าเป็นผลดีอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็ก พ่อแม่ควรสนับสนุนซึ่งนำไปสู่ลูกหัดช่วยเหลือตนเองในการเล่นและการทำกิจวัตรประจำวัน โดยให้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัวและชุมชน ตามกำลังความสามารถของเด็ก

๓.๕ เด็กทุกคนต้องการเล่นสิ่งของที่หลากหลายและที่หาได้ง่าย เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็ก อาจเป็นของเล่นที่หาได้จากธรรมชาติและของใช้ในบ้าน ได้แก่ น้ำ ทราย ดิน ก้อนหิน กล่องกระดาษ ขึ้นไม้บล็อกรูปทรงต่างๆ หม้อ ฝาหม้อ ขาม ช้อน เป็นต้น เป็นสิ่งของที่เด็กเล่นได้ดีพอๆ กับของเล่นที่ต้องไปซื้อหามา

๓.๖ เด็กมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปตลอดเวลาตามระดับพัฒนาการ และเด็กจะมีความสามารถใหม่ๆ เกิดขึ้นเสมอ ผู้เลี้ยงดูจึงควรติดตามการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ เพื่อจะได้มีความเข้าใจและตอบสนองต่อเด็กได้ถูกจังหวะ เป็นการเสริมสร้างให้เด็กมีพัฒนาการที่ก้าวหน้าได้ดียิ่งขึ้น

เด็กเรียนรู้ที่จะ
ประพัติตน
ตามแบบอย่างพฤติกรรม
ของพ่อแม่ ผู้คนที่อยู่
ใกล้ชิดและเลียนแบบสิ่ง
ที่พบเห็นบ่อยๆ

๔.๑ เด็กเรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น โดยการเฝ้ามองและเลียนแบบบุคคลที่อยู่รอบข้างกับสิ่งที่พบเห็นเด็กเรียนรู้อย่างรวดเร็วว่าพฤติกรรมใดเป็นที่ยอมรับและพฤติกรรมใดไม่เป็นที่ยอมรับ

๔.๒ แบบอย่างพฤติกรรมของผู้ใหญ่และเด็กที่โตกว่ามีอิทธิพลมากที่สุดในการสร้างลักษณะนิสัยบุคลิกภาพ และการแสดงออกของเด็กมากกว่าคำสั่งสอน ถ้าพ่อแม่ตะโกนใส่กันเด็กจะเลียนแบบ ถ้าพ่อแม่มีน้ำใจเมตตาและรับฟังซึ่งกันและกันดูแลผู้อื่น เด็กก็จะทำตามเช่นกัน

๔.๓ เด็กชอบเล่นสมมติ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างจินตนาการ พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูควรสนับสนุนให้ได้เล่นสมมติบทบาทให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในพฤติกรรมของคนอื่นๆ และบทบาททางสังคมต่าง ๆ

๕. พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูสามารถสร้างเสริมให้เด็กประสบความสำเร็จในการศึกษา การงาน และการดำเนินชีวิตในอนาคต โดยการวางรากฐานที่ดีให้แก่ลูกตั้งแต่แรกเริ่ม

๕.๑ การวางรากฐานคุณลักษณะที่ดีให้แก่ลูกตั้งแต่แรกเริ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ๓ ปีแรกของชีวิตมีความสำคัญ *พ่อแม่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดี สร้างวินัย และความรับผิดชอบ* สร้างเสริมให้ลูกประสบความสำเร็จในการศึกษา การงาน และการดำเนินชีวิตในอนาคต

๕.๒ ความสามารถในการเรียนรู้ การทำงาน การควบคุมอารมณ์ และความประพฤติ ขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของสมอง หากจะให้ลูกมีสมองดีและร่างกายจิตใจพัฒนาได้เต็มที่ ต้องให้แม่มีสุขภาพดี พ่อแม่มีลูกเมื่อพร้อม แม่ตั้งครรภ์ได้รับการดูแลสุขภาพอาหารเพียงพอ คลอดปลอดภัย เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และอาหารตามวัยที่มีคุณค่าเพียงพอ

นอกจากนั้นพ่อแม่ต้องเลี้ยงดูลูกด้วยความรักและเอาใจใส่ ป้องกันโรคและอันตราย รวมทั้งให้เด็กได้มีประสบการณ์เรียนรู้ที่เหมาะสม โดยเฉพาะช่วง ๓-๔ ปีแรกของชีวิต

๕.๓ เด็กแต่ละคนมีลักษณะพื้นอารมณ์และความถนัดต่างกันและเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้นก็จะมี การเรียนรู้ การคิด การพูด และการแสดงออกที่ต่างจากเดิม พ่อแม่จึงต้องคอยสังเกตติดตาม เพื่อจะได้เข้าใจลูก ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการอบรมเลี้ยงดูให้เหมาะสม

๕.๔ เด็กมีความใฝ่รู้ตามธรรมชาติ และต้องการโอกาสเรียนรู้ตามระดับความสามารถในแต่ละวัยเปลี่ยนไปตามลำดับขั้น พ่อแม่จึงควรให้โอกาส จัดสถานที่และสิ่งของปลอดภัยให้ลูกได้สำรวจ เรียนรู้จากประสาทสัมผัส การลองกระทำ การเล่น และแบบอย่าง ตลอดจนการพูดคุยสื่อภาษากับลูก ซึ่งชวนให้เกิดความสนใจและสนุกกับการเรียนรู้แต่ไม่เร่งรัดให้



ลูกเรียนรู้ก่อนลูกจะพร้อม เช่น การกระตุ้นเด็กในครรภ์ การบังคับให้ท่องจำ อ่านเขียน คิดเลข ในช่วงปฐมวัย เป็นต้น

๕.๕ ผลการวิจัยระยะยาว พบว่า เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรัก มีความผูกพันที่มั่นคงกับพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูในช่วง ๓ ปีแรกของชีวิต มีแนวโน้มที่จะใฝ่ดี มีความหวังและศรัทธาในชีวิต มีความมานะพยายาม พัฒนาตนเองตลอดชีวิต ไม่ท้อแท้ หรือถูกชักจูงไปในทางเสื่อมที่เป็นพิษภัย ไม่ทำลายคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

๕.๖ ลูกแต่ละคนจะต้องการความสนใจ ความใกล้ชิด และเวลาที่ทำกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่อย่างมีคุณภาพ โดยเฉพาะตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๓ ปี ก่อนที่เขาจะเกิดความมั่นใจพอที่จะไปเล่นและเรียนรู้ด้วยตนเองจากเพื่อนเด็กๆ จากผู้ใหญ่คนอื่นๆ ได้ดีขึ้น ครอบครัวจึงควรเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเลี้ยงดูเด็กก่อนมีลูก และควรเว้นช่วงห่างของการมีบุตรคนต่อไปประมาณ ๒ ปี และส่งเสริมให้ลูกได้รับการศึกษาพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

๖. พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูควรทราบว่าการใดเป็นสัญญาณเตือนภัยถึงพัฒนาการที่ล่าช้า หรือผิดปกติ จะได้รับตรวจพบปัญหาและแก้ไขอย่างทันเวลาที่

๖.๑ พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูจำเป็นต้องศึกษาพฤติกรรมพัฒนาการปกติตามวัย จะได้ว่ารู้ว่าเด็กปกติอายุใดควรมีความสามารถอย่างไร ซึ่งดูได้จากสมุดบันทึกสุขภาพ จะได้ติดตามเฝ้าระวังพัฒนาการของลูกหลาน หากสงสัยเด็กมีพัฒนาการที่ไม่เหมาะสมจะได้รับไปปรึกษาแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อตรวจวินิจฉัยและบำบัดรักษาอย่างทันที่ทันที่ตลอดจนขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือ และจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ให้แก่เด็กที่เจ็บป่วยหรือเด็กพิการ





๖.๒ โดยทั่วไปเด็กจะพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ เพิ่มขึ้นตามวัย เป็นลำดับขั้นตอนที่ใกล้เคียงกัน เด็กแต่ละคนจะพัฒนาเร็วช้าตามจังหวะของตนเอง และโอกาสในการเรียนรู้ ทั้งทางด้านการเคลื่อนไหว ด้านสติปัญญา การใช้ภาษา การช่วยตัวเอง การสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น และการแสดงอารมณ์ พฤติกรรมพัฒนาการเป็นขั้นตอนที่เหมาะสมกับวัย มีความสำคัญเพราะสะท้อนถึงการเติบโตและการทำงานของสมอง สุขภาพทั่วไปของเด็ก และสภาพแวดล้อมของเด็กที่เป็นไปตามปกติ

๖.๓ พ่อแม่ควรสังเกตการตอบสนองของเด็กต่อสิ่งเร้าต่างๆ หากสงสัยว่าเด็กมีปัญหาพัฒนาการผิดปกติ หรือผิดแปลกไปกว่าเด็กคนอื่นในวัยเดียวกัน พ่อแม่ควรคอยสังเกตดูแลเด็กใกล้ชิดมากขึ้น พุดคุยหาของมาเล่นด้วย นวดสัมผัสตัวเด็กอย่างอ่อนโยน ให้เวลาฝึกกระยะหนึ่งประมาณ ๑-๒ เดือน หากเด็กยังไม่ตอบสนองพัฒนาตามปกติ แสดงว่าเด็กอาจมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ อวัยวะรับสัมผัส เช่น ตา หรือหู การทำงานของสมองบกพร่อง หรือวิธีเลี้ยงดูและประสบการณ์เรียนรู้ไม่เหมาะสมและอื่นๆ การรักษาแต่เนิ่นๆ จะช่วยเด็กได้ดีกว่า พ่อแม่จึงไม่ควรนิ่งนอนใจ แต่ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๖.๔ เด็กที่ไม่มีความสุข หรือประสบกับปัญหาทางจิตใจอาจแสดงออกโดยมีอาการไม่เป็นมิตร เกียจคร้าน เด็กที่ไม่ช่วยเหลือใคร ดื้อดึง ร้องไห้บ่อยๆ แสดงพฤติกรรมรุนแรงก้าวร้าว แยกตัว ซึมเศร้า เหวงหวงยแแทนที่จะไปเล่นกับเพื่อน หรือไม่สนใจในการร่วมทำกิจกรรมที่เคยชอบทำมาก่อน เบื่ออาหาร หรือมีอาการนอนไม่หลับร่วมด้วย พ่อแม่ควรจะสนใจ ใ้ติดตามความเป็นอยู่และความรู้สึกของเด็กและปรึกษาหารือร่วมกับครูหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ถ้าเด็กมีปัญหาทางจิตใจ หรือถูกกระทำรุนแรง ควรจะได้รับความช่วยเหลือและการปรึกษาแนะแนวเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

พฤติกรรมที่เป็นสัญญาณเตือนว่าเด็กอาจมีพัฒนาการผิดปกติ

- อายุ 1 เดือน**
- เด็กดูคุณแม่ได้ไม่ดี
 - แขนขาไม่ค่อยเคลื่อนไหว
 - ไม่ตอบสนองต่อเสียงดังหรือแสงจ้า
 - ร้องกวนเป็นเวลานานโดยหาสาเหตุไม่ได้
 - มีอาการผิดปกติ เช่น อาเจียน อุจจาระร่วง ซึม
-
- อายุ 6 เดือน**
- เด็กเคลื่อนไหวลำบาก ตัวอ่อนหรือตัวเกร็ง และยังไม่คว้า ไม่คืบ
 - ไม่มองตามของที่เคลื่อนไหวจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง
 - ส่ายหัวไปมาตลอดเวลา
 - ไม่ตอบสนองต่อเสียงคนที่คุ้นเคย เมื่อแม่ให้นม และ/หรือไม่สนใจหยิบจับสิ่งของใกล้ตัว
 - ไม่ส่งเสียงและทำสีหน้าท่าทางโต้ตอบกับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู
-
- อายุ 12 เดือน**
- เด็กไม่ส่งเสียงโต้ตอบ ไม่เลียนเสียงพูดและท่าทาง
 - กระสับกระส่าย ไม่อยู่เฉย
 - ไม่ตอบสนองต่อผู้เลี้ยงดู เช่น เวลาบือนอาหารไม่อ้าปาก ไม่เข้าใจเสียงห้าม
-
- อายุ 2 ปี**
- เดินยังไม่มั่นคง เดินพร้อมถือของไม่ได้
 - ไม่สามารถพูดคำที่มีความหมาย และไม่ตอบสนอง ไม่ทำตามคำสั่งง่ายๆ
 - มีการบาดเจ็บ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงโดยอธิบายไม่ได้
-
- อายุ 3 ปี**
- ไม่สนใจเล่นกับเด็กและคนอื่นๆ ไม่รู้จักการให้กรับ
 - ล้มบ่อย
 - หยิบจับสิ่งของเล็กๆ ได้ไม่ถนัด ยังขีดเขียนเป็นเส้นไม่ได้ หรือตักข้าวกินเองไม่ได้
 - ยังสื่อภาษาได้ไม่เข้าใจด้านการฟัง หรือยังพูดหลายคำต่อกันไม่ได้
-
- อายุ 4 ปี**
- พูดแล้วผู้อื่นฟังไม่เข้าใจ ใช้คำถามไม่เป็น ตอบไม่ตรงคำถาม
 - ขึ้นลงบันได หรือขี่สามล้อไม่คล่อง
 - เล่นแบบมีกติกา กับเด็กอื่นไม่ได้
 - ช่วยตัวเองไม่ได้ในการกินอาหาร แต่งตัว และล้างมือ
-
- อายุ 5 ปี**
- สังเกตเด็กมีอาการหวาดกลัว วิดกกังวล โมโหง่าย ทำรุนแรง อาจแสดงว่ามีปัญหา ด้านอารมณ์และพฤติกรรม
 - ยังเล่าเรื่องสั้นๆ หรือร้องเพลงง่ายๆ ไม่ได้ ยังนับของถึง 5 ชิ้นไม่ได้
 - ไม่รู้จักทักทาย ทำความเคารพผู้ใหญ่ ขอบคุณ และไม่รู้จักรอคอย

ถ้าสังเกตพบสัญญาณเตือนข้างต้นนี้ หรือพบว่าเด็กเบื่ออาหาร ไม่สนใจเล่น ไม่ตอบสนองกับคนและสิ่งแวดล้อม พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูควรปรึกษาแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



พัฒนาการตามวัยของลูก

เมื่อลูกอายุ ๑ เดือน

พัฒนาการตามวัยของลูก

- สบตา
- จ้องหน้าแม่
- ดูคนนมแม่ได้ดี
- เคลื่อนไหวแขนขา
- ตอบสนองเสียงพูด

วิธีการที่พ่อแม่สามารถส่งเสริม

- ให้กินนมแม่อย่างเดียว อย่างน้อยทุก ๓-๔ ชม.
- สัมผัสผิวกายลูกอย่างอ่อนโยน

ให้ลูกมีพัฒนาการตามวัย

- ยิ้มแย้ม มองสบตา เล่นพูดคุยกับลูก เอียงหน้าไปมาช้าๆ ให้ลูกมองตาม
- อุ้มบ่อยๆ อุ้มพาดบ่าบ้าง โดยใช้มือประคองศีรษะและคอ

เมื่อลูกอายุ ๖ เดือน

พัฒนาการตามวัยของลูก

- คว่ำของมือเดียว จับมองเขย่าและเคาะ
- พลิกคว่ำ-หงายได้ ยกศีรษะและหน้าอกพ้นจากพื้นในท่าคว่ำ และเริ่มนั่งยันตัว
- หันหาเสียงเรียกชื่อ และผู้คุ้นเคย
- ส่งเสียงต่างๆ ได้ตอบ เล่นน้ำลาย
- แสดงอารมณ์ เช่น ดีใจ เลียนแบบสีหน้าท่าทาง

วิธีการที่พ่อแม่สามารถส่งเสริม

- เวลาพูดให้เรียกชื่อลูก ในทิศทางต่างๆ เพื่อฝึกให้ลูกตอบสนอง

ให้ลูกมีพัฒนาการตามวัย

- พ่อแม่ใกล้ชิดกับลูกอย่างสม่ำเสมอ พูดคุยได้ตอบ ยิ้ม เล่นกับลูก ชี้ชวนให้ลูกมองสิ่งต่างๆ
- เล่นโยกเยกกับลูก หาของให้ลูกจับ และให้หัดคืบคลานบนพื้นราบที่สะอาดและปลอดภัย

เมื่อลูกอายุ ๑ ปี

พัฒนาการตามวัยของลูก

- ลูกนั่งได้เอง คลาน เหนี่ยวตัวยืนขึ้น และยืนเองได้ชั่วคราว
- หยิบของด้วยนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ หยิบของกินเข้าปาก
- พูดเป็นคำที่มีความหมายอย่างน้อย ๑ คำ เช่น พ่อ แม่
- เลียนเสียง ท่าทาง เสียงพูด รู้จักโต้ตอบ และเรียกร้องความสนใจ

วิธีการที่พ่อแม่สามารถส่งเสริม

- ให้เด็กมีโอกาสเล่นสิ่งของโดยอยู่ในสายตาผู้ใหญ่

ให้ลูกมีพัฒนาการตามวัย

- พูดชมเชย เมื่อเด็กทำสิ่งต่างๆ ได้
- พูดคุย ชี้ และบอกส่วนต่างๆ ของร่างกาย



เมื่อลูกอายุ ๑ ปี ๖ เดือน

พัฒนาการตามวัยของลูก

- เดินได้คล่อง นั่งยองหยิบของแล้วลุกขึ้นยืน
- รู้จักขอและทำตามคำสั่งง่ายๆ ได้ พูดเป็นคำๆ อย่างน้อย ๕ คำ
- ชีตเขียนเป็นเส้นยุ่งๆ ➤ ถือถ้วยดื่มเอง

วิธีการที่พ่อแม่สามารถส่งเสริม

- ให้โอกาสเด็ก เดิน วิ่ง และหยิบจับสิ่งของโดยระวังความปลอดภัย

ให้ลูกมีพัฒนาการตามวัย

- ร้องเพลง คุยกับเด็กเกี่ยวกับสิ่งรอบตัว เล่นเกมง่ายๆ
- จัดหาและทำของเล่นที่มีสีและรูปทรงต่างๆ รวมทั้งของใช้ในบ้านให้เด็กเล่น
- ชวนเปิดหาภาพในหนังสือ เปิดโอกาสให้ลูกได้ขีดเขียน

เมื่อลูกอายุ ๒ ปี

พัฒนาการตามวัยของลูก

- เรียกชื่อสิ่งต่างๆ และคนที่คุ้นเคย พูด ๒ คำต่อกัน ได้ตอบ
- ตักอาหารกินเอง ➤ ชีตเขียนเป็นเส้นยุ่งๆ เส้นโค้ง เส้นตั้ง

วิธีการที่พ่อแม่สามารถส่งเสริม

- พ่อแม่ทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีตลอดเวลา และอบรมสั่งสอนลูกด้วยเหตุผล

ให้ลูกมีพัฒนาการตามวัย

- สอนลูกให้รู้จักทักทาย สวัสดี ขอบคุณ และขอโทษในเวลาที่เหมาะสม
- ให้ลูกมีโอกาสตัดสินใจและทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง โดยดูแลความปลอดภัย

เมื่อลูกอายุ ๓ ปี

พัฒนาการตามวัยของลูก

- ขึ้นลงบันได เริ่มขี่จักรยาน ๓-๔ ล้อ
- บอกชื่อ และเพศตนเองได้ พูดเป็นวลี หรือประโยคสั้นๆ ถามคำถาม
- เล่นสมมติ เริ่มเล่นกับเด็กคนอื่น ๆ ➤ เขียนวงกลมตามแบบได้
- รู้จักจำนวน ๑-๓ ขึ้น ➤ รู้จักรอ รู้จักให้และรับ

วิธีการที่พ่อแม่สามารถส่งเสริม

- พูดคุย เล่านิทาน ร้องเพลงกับลูก สนับสนุนให้ลูกพูด เล่าเรื่อง ร้องเพลง ชีตเขียน และทำท่าทางต่างๆ

ให้ลูกมีพัฒนาการตามวัย

- แสดงความสนใจ สังเกตท่าทีความรู้สึกของเด็ก และตอบสนองโดยไม่บังคับ หรือตามใจลูกเกินไป ควรค่อยๆ พูดและพ่อนพรน และทำแบบอย่างที่ดี
- จัดหาของที่มีรูปร่างและขนาดต่างๆ ให้เด็กเล่น หัดขีดเขียน หัดนับ แยกกลุ่มและเล่นสมมติด้วย



- ▶ ฝึกให้ลูกขึ้นลงบันไดเองโดยพ่อแม่ดูแลใกล้ชิด
- ▶ ฝึกให้ลูกไปห้องส้วมเองเมื่อต้องการจะถ่ายและบัสสภาวะทุกครั้ง แต่พ่อแม่ต้องคอยดูแล

เมื่อลูกอายุ ๔ ปี

พัฒนาการตามวัยของลูก

- ▶ ซักถาม “ทำไม” ▶ รู้จักและบอกสีได้ ๔ สี
- ▶ บอกขนาด ใหญ่-เล็ก ยาว-สั้น
- ▶ ชีตเขียนรูปร่างกลม สีเหลี่ยม และวาดรูปร่างๆ ได้
- ▶ เล่นร่วมกับคนอื่น รอดตามลำดับก่อนหลัง
- ▶ ล้างหน้า แปรงฟันเองได้/ ช่วยตัวเองได้ในการกิน การแต่งตัว
- ▶ ไม่บัสสภาวะรด ไปห้องน้ำได้เอง และดูแลความสะอาดได้

วิธีการที่พ่อแม่สามารถส่งเสริมให้ลูกมีพัฒนาการตามวัย

- ▶ ตอบคำถามของเด็ก พุดคุย ชี้ชวนให้สนใจสิ่งรอบตัว และขยายความตามความสนใจของเด็ก
- ▶ เล่าเรื่องจากภาพ คอย ซักถาม เล่าเรื่อง อ่านหนังสือกับลูก
- ▶ ฝึกให้ลูกใส่เสื้อผ้า ตัดและกลัดกระดุม รูดซิป
- ▶ ฝึกให้จับดินสออย่างถูกต้องด้วยนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลาง
- ▶ เปิดโอกาสให้ลูกลองทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ช่วยเฉพาะเมื่อจำเป็น

เมื่อลูกอายุ ๕ ปี

พัฒนาการตามวัยของลูก

- ▶ ยืนทรงตัวขาเดียว และเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงบนกระดานแผ่นเดียว
- ▶ เลือกของที่ต่างจากพวกได้ จัด แยกของตามสี หรือลักษณะได้ เช่น ช้อน ส้อม
- ▶ รู้จักเล่าเรื่องสั้นๆ อธิบายสิ่งที่พบเห็น ความรู้สึกนึกคิด
- ▶ นับเลข ๑-๑๐ ได้ รู้จักค่าจำนวน ๑-๕ และเริ่มรู้จักสัญลักษณ์ตัวเลข ตัวอักษร
- ▶ พบผู้ใหญ่รู้จักไหว้ทำความเคารพ รู้จักขอบคุณตามกาลเทศะ
- ▶ เล่นแบบมีกติกา



- วิธีการที่พ่อแม่สามารถส่งเสริมให้ลูกมีพัฒนาการตามวัย**
- ▶ ให้ลูกหัดปีนปาย หัดว่ายน้ำ หัดเดินบนไม้กระดานแผ่นเดียว หัดยืนทรงตัวขาเดียว และกระโดดข้ามเชือก
 - ▶ เล่นทาย “อะไรเอ่ย” กับลูกบ่อยๆ ฝึกหัดนับสิ่งของ และหยิบของตามจำนวน ๑-๕ ชิ้น เพิ่มขึ้นตามความสามารถของเด็ก พาลูกไปตลาด
 - ▶ ให้ลูกช่วยทำงานบ้านง่ายๆ และพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ทำ เช่น ซักผ้า เลือกข้าวเปลือก
 - ▶ ฝึกให้ลูกสังเกต เปรียบเทียบสิ่งที่แตกต่างกัน และจัดกลุ่มสิ่งๆ ที่เหมือนกัน
 - ▶ ชมและให้กำลังใจเมื่อลูกพยายามทำสิ่งที่สร้างสรรค์ และมีน้ำใจต่อคนอื่นฯ
 - ▶ ฝึกหัดการข้ามถนน และการรักษาความปลอดภัย

เมื่อลูกอายุ ๖ ปี

- พัฒนาการตามวัยของลูก**
- ▶ นับเลข ๑-๓๐ ได้ รู้จักค่าจำนวน ๑-๑๐ และเริ่มบวก
 - ▶ รู้จักซ้าย-ขวา ▶ ช่วยตัวเองในกิจวัตรประจำวัน
 - ▶ วาดรูปคนและรูปต่างๆ ได้ตามจินตนาการและจากประสบการณ์
 - ▶ เริ่มอ่านและเขียนตัวอักษรและตัวเลข

- วิธีการที่พ่อแม่สามารถส่งเสริมให้ลูกมีพัฒนาการตามวัย**
- ▶ ให้ลูกนับสิ่งของที่พบเห็น หัดอ่านเขียนรูปและตัวอักษรแบบอิสระ และแบบตามกำหนด ยากง่ายตามความสามารถของเด็ก และค่อยๆ ก้าวหน้าขึ้น
 - ▶ พูดคุยกับลูก ให้ลูกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบุคคลต่างๆ และประเพณีในท้องถิ่น
 - ▶ ให้ลูกวาดรูปตามความคิดของตนและเล่าเรื่องจากรูปที่วาดหรืออธิบายสิ่งที่ตนพบเห็น
 - ▶ แสดงความสนใจ และให้คุณค่าแก่สิ่งที่เด็กทำได้
 - ▶ เป็นแบบอย่างในการมีมารยาท และพฤติกรรมสุภาพที่ดี





องค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย)

ความสำคัญในการเผยแพร่
สาระความรู้และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับ



เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ทารกที่กินนมแม่จะได้รับสารอาหารที่ดีกว่า และป่วยด้วยโรคติดเชื้อและโรคภูมิแพ้ น้อยกว่ากลุ่มที่ถูกเลี้ยงด้วยอาหารอื่น

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์สูงสุดทั้งต่อสุขภาพและพัฒนาการของลูก ต่อสายสัมพันธ์ทางใจระหว่างแม่และลูก และต่อสุขภาพของแม่ ซึ่งทุกฝ่ายต้องร่วมรณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถึง ๖ เดือน หรือให้นานที่สุดเท่าที่สภาวะครอบครัวจะทำได้

ปัจจุบันแม่ส่วนใหญ่จำเป็นต้องประกอบอาชีพเพื่อช่วยหารายได้ให้แก่ครอบครัว ทำให้มีเวลาสำหรับลูกน้อยลง ประกอบกับการมีความเชื่อบางอย่างไม่ถูกต้อง และอิทธิพลของการโฆษณาสินค้าประเภทอาหารสำหรับทารกและเด็กในรูปแบบต่างๆ เหล่านี้ ล้วนมีส่วนทำให้แม่ให้อาหารไม่เหมาะสมกับลูกก่อให้เกิดปัญหาเด็กขาดสารอาหาร และเจ็บป่วยเป็นโรคได้ง่าย บางรายอาจรุนแรงถึงตาย

ดังนั้น ทุกคนควรจะได้รับรู้ถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิธีปฏิบัติที่ทำได้ง่าย แม่เมื่อแม่ต้องทำงานนอกบ้าน แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควรได้รับกำลังใจและความสนับสนุนจากสามี ครอบครัว ชุมชน เพื่อนร่วมงาน รัฐและองค์กรท้องถิ่นจำเป็นต้องมีนโยบาย และดำเนินการส่งเสริมการให้ความรู้และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก และบริการให้คำปรึกษาแนะนำครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



สาระสำคัญ :

สิ่งที่ทุกคนควรแล้วและชุมชนมีสิทธิที่จะรับรู้เกี่ยวกับ

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๑. นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดเพียงอย่างเดียวสำหรับทารกในช่วง ๖ เดือนแรก
๒. การเริ่มให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วที่สุดหลังคลอด เป็นการสร้างความผูกพันอย่างแน่นแฟ้นระหว่างแม่กับลูก และช่วยให้แม่มีน้ำนม
๓. การให้ลูกดูดนมบ่อยๆ เป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยกระตุ้นให้แม่มีการสร้างนมแม่เพียงพอกับความต้องการของลูก
๔. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยป้องกันลูกจากโรคติดเชื้อ ส่วนการเลี้ยงลูกด้วยนมขวดอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยร้ายแรงและตายได้





๕. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรให้ติดต่อกันจนลูกอายุ ๒ ปี

๖. ทารกอายุ ๖ เดือนขึ้นไป ต้องการอาหารอย่างอื่นที่เหมาะสมควบคู่กับการกินนมแม่

๘. แม่ทำงานนอกบ้าน สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

๗. แม่ที่ติดเชื้อ HIV ควรงดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อลดการเสี่ยงต่อการถ่ายทอดเชื้อ HIV จากแม่สู่ลูก





ข้อมูลสนับสนุน

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๑ นมแม่เป็นอาหาร
ที่ดีที่สุดเพียงอย่าง
เดียวสำหรับทารกในช่วง ๖
เดือนแรก

๑.๑ ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง ๖ เดือนแรก การให้อาหารอย่างอื่นทดแทนจะทำให้ทารกกินนมแม่ได้น้อยลง

๑.๒ นมแม่มีน้ำและสารอาหารเพียงพอสำหรับทารกจึงไม่ควรให้น้ำ หรือน้ำผสมอาหารอื่นจนกว่าอายุ 6 เดือน นอกจากจะเป็นคำแนะนำของ แพทย์

๑.๓ ไม่ควรให้ลูกดูดนมขวด น้ำหวาน หรือน้ำอื่นๆ เพิ่มเติมจาก นมแม่จะทำให้ลูกกินนมแม่ได้น้อยลง นอกจากนี้ การดูดจากขวดจะใช้ แรงดูดน้อยกว่า ทำให้ทารกคุ้นเคยกับการดูดนมขวดมากกว่า และจะเลิก ดูดนมแม่ไปในที่สุด

๑.๔ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ๖ เดือน และให้นมแม่ร่วม ไปกับอาหารตามวัยต่อไปนานเท่าที่สามารถ จะช่วยให้ลูกมีการเติบโตได้ดี และมีแนวโน้มที่จะมีพัฒนาการทางสติปัญญา และจิตใจอารมณ์ดีกว่าใน วัยประถมศึกษาและวัยรุ่น



๒ การเริ่มให้ลูกดูดนม แม่โดยเร็วที่สุด หลังคลอด เป็นการสร้าง ความผูกพันอย่างแน่น แฟ้นระหว่างแม่กับลูก และช่วยให้แม่มีน้ำนม

๒.๑ แม่ที่มีลูกคนแรกส่วนมากต้องการความช่วยเหลือในการเลี้ยงดู
ลูกโดยผู้ที่มีประสบการณ์ควรแนะนำวิธีเตรียมตัวตั้งแต่วะยะตั้งครรรภ์
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น

๒.๒ แม่จะสังเกตได้ว่าลูกดูดนมแม่ได้ดีถ้า

- ร่างกายของลูกแนบชิดกับตัวแม่ และมีท่าทางผ่อนคลาย
- ลูกดูดนมแม่ได้นาน มีน้ำนมไหลจากอีกข้างหนึ่งและแม่
ไม่รู้ลึกลับที่หัวนม

๒.๓ ในระยะ ๒-๓ วันแรก ถึงแม้ว่านมแม่จะมีน้อยแต่ก็พอเพียง
กับความต้องการของทารกจึงไม่จำเป็นต้องให้อาหารอื่นเพิ่มเติม

๒.๔ หลังคลอดจะมีน้ำนมสีเหลืองหรือหัวน้ำนมไหลออกมา ๒-๓
วันแรก น้ำนมนี้เป็นอาหารที่มีคุณค่ามากเพราะช่วยป้องกันโรคได้หลาย
ชนิดและช่วยระบายขี้เทาของลูกอีกด้วย จึงควรให้ลูกดูดไม่ควรบีบทิ้ง

๒.๕ ในขณะที่ให้นมลูกแม่ควรสัมผัสจั๊บต้อง สบตา ยิ้มแย้ม พูดคุย
กับลูกจะช่วยให้แม่และลูกมีความผูกพัน อันเป็นพื้นฐานของพัฒนาการ
ทางจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของลูกต่อไป

๒.๖ การที่ลูกร้องไห้ไม่ได้หมายถึงการหิวนมเสมอไป อาจเป็นเพราะ
ผ้าอ้อมเปียกไม่สบาย หรือต้องการให้อุ้ม แม่ควรหาสาเหตุที่แท้จริงและ
ตอบสนองความต้องการของลูก



๒.๗ การให้นมแม่ต้องให้บ่อยๆ หรือมากกว่า ๑๐ ครั้งต่อวัน เพราะนมแม่ย่อยง่าย จึงทำให้เด็กหิวเร็ว ดังนั้น จึงควรให้ลูกดูดนมแม่ ทุกครั้งที่ลูกต้องการโดยไม่ต้องให้ลูกดูดนมขวดหรืออาหารอื่นเพิ่มเติม

๒.๘ พ่อและสมาชิกในครอบครัวควรสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยดูแลเอาใจใส่ให้แม่ได้กินอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอ และช่วยแบ่งเบาภาระอย่างอื่นเพื่อให้แม่มีเวลาเลี้ยงลูกได้อย่างเต็มที่

๓. การให้ลูกดูดนม บ่อยๆ เป็น สิ่ง จำเป็นที่ช่วยกระตุ้นให้แม่มี การสร้างนมแม่เพียงพอกับ ความต้องการของลูก

๓.๑ ไม่ควรให้ลูกดูดน้ำ นมขวด น้ำหวาน หรือน้ำอื่นๆ เพิ่มเติม จากนมแม่ เพราะจะทำให้ลูกดูดนมแม่ได้น้อยลง นอกจากนี้การดูดจากนมขวดจะใช้แรงดูดน้อยกว่า ทำให้ทารกคุ้นเคยกับการดูดนมขวดมากกว่า และจะเลิกดูดนมแม่ไปในที่สุด

๓.๒ การเริ่มให้ลูกดูดนมโดยเร็วที่สุดภายใน ๔๐ นาทีหลังคลอด และให้บ่อยๆ ตามที่ลูกต้องการ เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อเป็นการกระตุ้นน้ำนมแม่ให้มีมากขึ้น

๓.๓ การให้ลูกดูดนมแม่ในท่าที่ถูกต้องและดูดบ่อยๆ ทั้งกลางวัน กลางคืน จะช่วยให้แม่มีน้ำนมเลี้ยงลูกได้เพียงพอ และช่วยป้องกันไม่ให้อ้วนเป็นแผล

สัญญาณที่บอกว่าลูกได้รับนมแม่เพียงพอกับความต้องการ

- ทารกอ้าปากได้เต็มที่ และคางของลูกแตะอยู่บนเต้านม
- เห็นลานห้วนมส่วนที่อยู่นอกปากของลูก
- ทารกดูดได้ลึกและนาน
- แม่ไม่รู้สึกเจ็บที่ห้วนม และมีน้ำนมหยดจากอีกข้างที่ลูกไม่ได้ดูดด้วย



๕ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยป้องกันลูกจากโรคติดเชื้อ ส่วนการเลี้ยงลูกด้วยนมขวดอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยร้ายแรงและตายได้

๔.๑ ไม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมขวด นมวัว นมผสม ขี้วกถ้อง และอาหารใส่ขวดให้เด็กดูด เพราะอาหารเหล่านี้ไม่มีภูมิคุ้มกันโรค อูจจาระร่วง ไข้หวัด ไอ และโรคอื่นๆ นอกจากนี้ ยังยุ่งยากในการผสม บูด และเสีง่าย อีกทั้งยังมีราคาแพงด้วย แม่จึงไม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมขวดและอาหารใส่ขวด

๔.๒ ทารกแรกเกิด ถึง ๖ เดือน ที่ดูดนมขวดจะเป็นโรคอูจจาระร่วงมากกว่าทารกที่กินนมแม่ถึง ๒๕ เท่า ทารกที่ป่วยบ่อยมักจะเติบโตช้า บางครั้งอาจถึงแก่ชีวิตได้

๔.๓ ถ้าลูกไม่สามารถดูดนมจากเต้าของแม่ได้ ควรบีบนมแม่จากเต้าใส่ขวดให้ลูกดูดแทน ขวดนมและจุกนมควรต้มฆ่าเชื้อโรคในน้ำเดือด

๔.๔ ในกรณีที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรใช้ถ้วยที่สะอาด น้ำต้มเดือดที่เย็นแล้ว และผสมนมผงดัดแปลง ในสัดส่วนที่กำหนดไว้ อย่างถูกต้อง

๔.๕ นมชนิดอื่นๆ เช่น นมผสม นมวัว จะบูด เสีงได้ง่าย เมื่อตั้งอยู่ในอุณหภูมิห้องเพียง ๒-๓ ชั่วโมง แต่นมแม่ที่บีบใส่ขวดสะอาดอยู่ได้นานถึง ๘ ชั่วโมงโดยไม่บูด



๕

การเลี้ยงลูกด้วย

นมแม่ ควรให้

ติดต่อกันจนลูกอายุ ๑๒

เดือนหรือนานกว่านั้น

๕.๑ นมแม่มีคุณค่าอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญของร่างกายและ
สมองอย่างครบถ้วนช่วยป้องกันโรค สะอาด ปลอดภัย และทำให้แม่ลูก
ผูกพันใกล้ชิด จึงควรให้ลูกกินนมแม่ไปเรื่อยๆ ติดต่อกันอย่างน้อย
๑๒ เดือน

๕.๒ ลูกจะเจ็บป่วยบ่อยขึ้นเมื่อเริ่มหัดคลาน เดิน หรือเล่น เด็กที่
ป่วยต้องการนมแม่ซึ่งเป็นอาหารที่มีคุณค่า และย่อยง่ายในช่วงที่กิน
อาหารอื่นไม่ได้

๖

ทารกอายุ ๖

เดือนขึ้นไป

ต้องการอาหารอย่างอื่นที่

เหมาะสมควบคู่กับการกิน

นมแม่

๖.๑ การเริ่มให้อาหารอย่างอื่นเพิ่มเติมจากนมแม่เมื่อลูกอายุ ๖
เดือน เป็นการหัดให้คุ้นเคยกับอาหารชนิดอื่น โดยเริ่มทีละอย่างครั้งละ
น้อยๆ ๓-๕ ครั้ง เหมาะสมกับวัยของเด็ก

๖.๒ นมแม่จะเป็นอาหารหลักในระยะเวลา ๖ เดือนแรก แต่หลังจากนั้น
อาหารชนิดอื่นจะค่อยๆ แทนนมแม่ทีละมื้อ จนกลายเป็นอาหารหลัก
เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการสารอาหารและกำลังงานที่เพิ่มมากขึ้น
โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่วต้มสุกบด ผักสับ
และไขมัน

๖.๓ เมื่อเด็กมีฟันขึ้นไม่จำเป็นต้องบดอาหาร แต่ให้ใช้วิธีสับละเอียด
และค่อยๆ ปรับให้หยาบขึ้น และหัดให้เด็กหยิบจับและตักอาหารกินเอง

๖.๔ เด็กที่ได้รับสารอาหารครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่จะช่วยป้องกันการขาด
สารอาหาร ทำให้เด็กเติบโตแข็งแรงและไม่เจ็บป่วยง่าย



๗. แม่ทำงานนอกบ้านสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

๗.๑ ก่อนกลับไปทำงาน อย่ากังวลใจว่าต้องกลับไปทำงานจนต้องให้นมขวดแก่เด็กเพื่อให้เด็กคุ้นเคยขวดนม เพราะแม่ใช้เวลาเพียง ๑-๒ วันก่อนเริ่มไปทำงานฝึกเด็กกินนมแม่จากถ้วยได้

๗.๒ แม่สามารถบีบเก็บน้ำนมแม่ด้วยตนเอง เก็บใส่ภาชนะสะอาดมีฝาปิดขณะอยู่ที่ทำงาน และเก็บใส่กระติกน้ำแข็งเพื่อให้ลูกกินจากถ้วยได้ ๑-๒ มื้อ

๗.๓ อย่าให้ลูกดูนมจากขวดแต่กินนมแม่จากถ้วย เพราะจะทำให้ลูกติดนมขวดและเลิกกินนมแม่

๘. แม่ที่ติดเชื้อ HIV ควรดื่มนมลูกด้วยนมแม่ เพื่อลดการเสี่ยงต่อการถ่ายทอดเชื้อ HIV จากแม่สู่ลูก

๘.๑ หญิงที่ติดเชื้อ HIV ทุกคน ต้องได้รับการให้คำปรึกษา เพื่อทราบว่าลูกมีโอกาสติดเชื้อ HIV จากแม่ระยะตั้งครรภ์ ขณะคลอด และหลังคลอดขณะให้ลูกกินนมแม่ได้

๘.๒ ลูกที่เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อ HIV ไม่ควรกิน นมแม่ แต่กินนมขวดแทนตั้งแต่แรกเกิด และเพิ่มอาหารอย่างเหมาะสมตามวัยเมื่ออายุ ๓ เดือนขึ้นไป





NICFD/ นิตยา คชภักดี

ความสำคัญในการเผยแพร่
สาระความรู้และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับ



อาหารตามวัย เพื่อลูกเติบโต

การขาดสารอาหารและการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กไทยนับล้านคนเจริญเติบโตช้าทั้งทางด้านร่างกายและสมอง พ่อแม่บางคนไม่สามารถเลี้ยงลูกให้แข็งแรงและเติบโตตามวัยได้ เนื่องจากภาวะทางธรรมชาติ ได้แก่ ฝนแล้ง น้ำท่วม ซึ่งเป็นเหตุให้อาหารไม่เพียงพอ เกิดโรคระบาดและยากจนลง ปัญหาเหล่านี้อาจแก้ไขได้ด้วยนโยบายทางเศรษฐกิจและการเมือง

หากแม่ตั้งครมร์ขาดอาหาร หรือเด็กมีภาวะทุพโภชนาการในระยะ ๒ ปีแรก เด็กจะมีการเติบโตและพัฒนาการล่าช้า โดยมีผลเสียต่อเด็กจนตลอดชีวิต ในทางตรงข้ามการมีโภชนาการเกินทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็ก ซึ่งนำไปสู่ความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และโรคหัวใจเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ แต่ถ้าพ่อแม่มีความรู้เรื่องความต้องการสารอาหารของเด็ก และได้รับการสนับสนุนจากชุมชนและรัฐบาลให้นำเอาความรู้นั้นไปปฏิบัติ และรู้จักเฝ้าระวังการเติบโต น้ำหนักตัว และส่วนสูงตามวัย ก็สามารถเลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตได้เต็มที่



สาระสำคัญ :

สิ่งที่ทุกคนควรดูแลสุขภาพและมีสิทธิที่จะรับรู้เกี่ยวกับ

อาหารตามวัย เพื่อลูกเติบโต

- ๑.** เด็กเล็กที่เติบโตดีจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ช่วงตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๒ ปี เด็กควรจะได้รับ การตรวจสุขภาพ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อเฝ้าระวังการเจริญเติบโตทุก ๑-๓ เดือน ถ้าน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้นในเวลา ๒ เดือน อาจมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น
- ๒.** ในช่วง ๖ เดือนแรก นมแม่อย่างเดียวน่าจะเพียงพอที่จะทำให้ลูกเจริญเติบโตเต็มที่ ทั้งร่างกายและสมอง หลังอายุ ๖ เดือน นมแม่ยังมีคุณภาพดี แต่ปริมาณไม่พอต่อการเติบโตของลูก จึงจำเป็นต้องให้อาหารลูกอย่างเพียงพอควบคู่กับการกินนมแม่
- ๓.** เด็กอายุ ๖ เดือน-๕ ปี ต้องการอาหารที่มีคุณค่าครบ ๕ หมู่ และไม่หวานจนเกินไป เพิ่มเติมไปพร้อมนมแม่ เพื่อให้มีปริมาณและคุณค่าทางอาหารพอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย





๔. เด็กทุกคนต้องการอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนอย่างเพียงพอทั้ง ๕ หมู่ โดยเฉพาะ วิตามินเอ สารไอโอดีน และธาตุเหล็ก
๕. การเจ็บป่วยทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ในระยะพักฟื้น เด็กต้องการอาหารเพิ่มเติมอีกหนึ่งมื้อต่อวัน นานอย่างน้อย ๑ สัปดาห์ เพื่อซ่อมแซมการสึกหรอและช่วยให้เด็กเติบโตต่อไปได้
๖. สุขภาพช่องปากมีความสำคัญต่อการกินอาหาร สุขภาพ และพัฒนาการของเด็ก
๗. การเตรียม การปรุงประกอบอาหารของเด็ก ต้องคัดเลือกอาหารที่สะอาด สด ปลอดภัยจากสารปนเปื้อน และสิ่งเจือปน และวิธีการให้อาหารควรปรับให้ เหมาะกับพัฒนาการของเด็ก โดยค่อยๆ ฝึกให้เด็กกินเองอย่างถูกสุขลักษณะ





ข้อมูลสนับสนุน

อาหารตามวัย เพื่อลูกเติบโต

๑ เด็กเล็กที่เติบโตดีจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ช่วงตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๒ ปี เด็กควรจะได้รับการตรวจสุขภาพ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อเฝ้าระวังการเจริญเติบโตทุก ๑-๓ เดือน ถ้าน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้นในเวลา ๒ เดือน อาจมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น

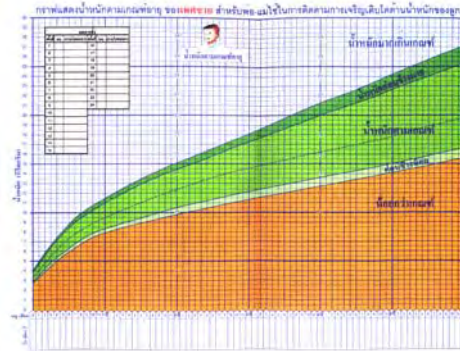
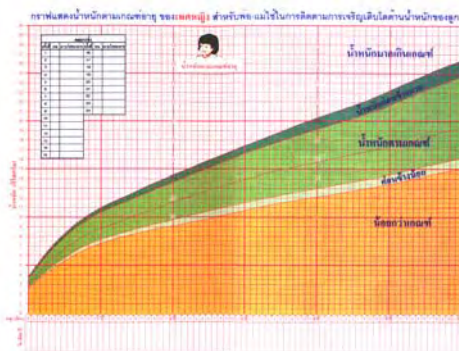
๑.๑ ติดตามการเจริญเติบโต ถ้าน้ำหนักไม่ขึ้นเลยในระยะ ๒ ถึง ๓ เดือน และส่วนสูงไม่เพิ่มในระยะ ๓ ถึง ๖ เดือน ถือว่าผิดปกติ ทั้งพ่อแม่และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขต้องเอาใจใส่ทันที การเจริญเติบโตของเด็กที่ชะงักลงอาจมีสาเหตุจากการเจ็บป่วย เบื่ออาหาร หรือขาดการดูแลเอาใจใส่

๑.๒ เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ควรได้รับการวัดรอบศีรษะตามเกณฑ์มาตรฐาน

๑.๓ อัตราการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละคนแต่ละวัยไม่เท่ากัน จึงจำเป็นต้องมีการติดตามเฝ้าระวัง โดยเฉพาะช่วงปฐมวัย

๑.๔ เด็กคนหนึ่งๆ จะเติบโตเร็วช้าไม่เท่ากันในแต่ละวัย โดยเด็กจะเติบโตเร็วในช่วงอายุ ๒ ปีแรก และวัยรุ่น

๑.๕ พ่อแม่ควรบันทึกการเจริญเติบโตของลูกลงในสมุดบันทึกสุขภาพเพื่อติดตามดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะของลูก ว่าเพิ่มขึ้นตามวัยหรือไม่ ถ้าพบว่าบกพร่องจะได้ดูแลแก้ไขได้ทันเวลาที่



กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุของเพศหญิงและเพศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักของลูก



ถ้าเด็กมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นน้อย หรือเติบโตไม่ตามเกณฑ์ ควรตามปัญหาต่อไปนี้

- เด็กกินอาหารพอเพียงต่อความต้องการของร่างกายหรือไม่ (ปกติเด็กต้องการ ๓-๕ มื้อต่อวัน เด็กพิจารณาความต้องการเวลาและคนช่วยป้อน)
- อาหารที่กินให้พลังงานน้อยหรือมากเกินไปหรือไม่ (อาจต้องเติมให้ถ้าเด็กต้องการ)
- เด็กมีการเจ็บป่วยหรือไม่ (จำเป็นต้องให้เด็กได้รับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม)
- เด็กไม่กินอาหารขณะที่ป่วยหรือไม่ ต้องปรุงประกอบอาหารให้น่ากินสำหรับเด็ก ย่อยง่าย เมื่อเด็กหายป่วยต้องเพิ่มปริมาณและคุณค่าอาหารสำหรับเด็ก
- เด็กได้รับอาหารจำพวกที่มีธาตุเหล็กและวิตามินเอสูง จำพวกผักใบเขียว ฟักทอง เครื่องในสัตว์ ไข่ นม เพียงพอหรือไม่
- นมที่เด็กได้รับมีคุณค่าพอเพียงต่อความต้องการของเด็กหรือไม่
- เด็กมีอาการท้องเสียบ่อยๆ หรือไม่ (สาเหตุมาจกเกิดจากน้ำและอาหารไม่สะอาด)
- เด็กมีพยาธิในลำไส้หรือไม่ ควรให้เด็กได้พบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำ
- เด็กขาดผู้ดูแลเอาใจใส่ บ่อยๆ ให้อยู่ตามลำพัง หรือมีเพียงเด็กโตเป็นผู้เลี้ยงดูหรือไม่ (เด็กต้องการความรัก การเอาใจใส่จากพ่อแม่)
- เด็กได้รับการดูแลเรื่องความสะอาด และการใช้ส้วม มีการรักษาสุขอนามัยหรือไม่ เด็กอาจได้รับเชื้อโรค พยาธิ หากคลานเล่น หรืออมของเล่นที่สกปรก



NICFD



NICFD



๒. ในช่วง ๖ เดือนแรกนมแม่อย่างเดียว มากพอที่จะทำให้ลูกเจริญเติบโตเต็มที่ทั้งร่างกายและสมอง หลังอายุ ๖ เดือน น้านมแม่ยังมีคุณภาพดีแต่ปริมาณไม่พอต่อการเติบโตของลูกจึงจำเป็นต้องให้อาหารเพิ่มเติมอย่างเพียงพอควบคู่กับการกินนมแม่

๒.๑ ในเดือนแรกๆ ที่ทารกมีความเสี่ยงมากต่อปัญหาสุขภาพ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจะช่วยป้องกันลูกจากโรคติดเชื้อ และนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด มีคุณค่าและปริมาณเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารก โดยควรให้ดูบ่อยๆ ตามต้องการ

๒.๒ เมื่อเด็กอายุ ๖ เดือนขึ้นไป จำเป็นต้องเพิ่มอาหารตามวัยที่มีคุณค่าและปริมาณเหมาะสม เพราะความต้องการสารอาหารและพลังงานของเด็กเพิ่มขึ้น และควรให้นมแม่และอาหารอย่างน้อย ๕-๖ มื้อ

๒.๓ ทารกอายุ ๖-๑๒ เดือน ควรให้นมแม่บ่อยๆ และก่อนให้อาหารตามวัยจนอิ่ม

๒.๔ เด็กอายุ ๑๒-๒๔ เดือน ควรได้อาหาร ๓ มื้อ และให้นมแม่ตามเท่าที่เด็กต้องการ

๒.๕ หลังอายุ ๖ เดือน เด็กจะใช้มือหยิบของเข้าปาก และกินอาหารอื่นๆ จึงเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อมากขึ้น จึงต้องรักษาความสะอาดของมือเด็กและอาหาร

๓. เด็กอายุ ๖ เดือน-๕ ปี ต้องการอาหารที่มีคุณค่าครบ ๕ หมู่ และไม่หวานจนเกินไป เพิ่มเติมไปพร้อมนมแม่ เพื่อให้มีปริมาณและคุณค่าทางอาหารพอเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

๓.๑ การขาดอาหารในช่วง ๒ ปีแรก อาจทำให้มีปัญหาด้านการตลอดชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา

๓.๒ อาหารสำหรับเด็กจะต้องเพิ่มอาหารจำพวก เนื้อสัตว์ ไข่ น้ำมันพืช ผักใบเขียวเป็นพิเศษ และระหว่างมื้ออาหารหลัก ควรให้ผลไม้ ขนมที่ทำจากถั่วสุกบดแก่เด็ก

๓.๓ เด็กวัยนี้กินอาหารได้น้อยในแต่ละมื้อ จึงต้องให้อาหารอย่างน้อยวันละ ๕-๖ มื้อ เพื่อให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

๓.๔ พ่อแม่ต้องศึกษาตัดแปลงวิธีการปรุงใจ ชีวชน ทำให้กินอาหาร และเด็กเล็กมักต้องการให้ผู้ใหญ่ช่วยตัดอาหารให้หยิบกิน เคี้ยวได้ง่าย รวมทั้งการฝึกใช้ช้อนตักเอง ตลอดจนการใช้ช้อนกลางและมารยาทในการกินอาหาร























- พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวเป็นตัวอย่งที่ดีในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และถูกสุขอนามัย เช่น ผัก
- จัดให้เด็กนอนหลับและออกกำลังกายพอสมควร เพื่อให้เด็กมีสุขภาพดีและรู้สึกหิว
- จัดอาหารที่น่ากิน และให้ทีละน้อย
- ไม่ให้ขนมหวาน ของคบเคี้ยว น้ำอัดลม น้ำหวานก่อนเวลาอาหาร เพราะนอกจากจะทำให้เด็กกินอาหารได้น้อยแล้ว ยังทำให้เด็กติดรสหวานและฟันผุได้
- ค่อยๆฝึกให้เด็กกินอาหารด้วยตนเอง โดยผู้ใหญ่ไม่หู่บังคับ ดุด่า แต่ช่วยจัดอาหารกับภาชนะให้เหมาะสม และสร้างบรรยากาศที่ดี ให้ผ่อนคลาย รู้สึกมีความสุข โดยทำตัวเป็นแบบอย่าง
- เด็กที่มีความพิการ หรือเจ็บป่วยเรื้อรัง อาจต้องการให้ผู้เลี้ยงดูช่วยเหลือเป็นพิเศษในการกินอาหารและดื่มน้ำ



NICFD



อาหารทารกตามวัย (6 - 12 เดือน)

อายุ ➡	6 เดือน	7 เดือน	8-9 เดือน	10-12 เดือน
อาหาร	กินนมแม่และอาหาร 1 มื้อ ข้าวบดละเอียดกับน้ำแกงจืด สลัดไข่แดง ปลา ตับ ผักบด และกล้วยสุกครูดหรือผลไม้	กินนมแม่และอาหาร 1 มื้อ ข้าวบดละเอียดกับน้ำแกงจืด เพิ่มไข่ทั้งฟอง ปลา เนื้อสัตว์บด ผักหั่น และผลไม้	กินนมแม่และอาหาร 2 มื้อ ให้อาหารเหมือน 7 เดือน แต่เพิ่มปริมาณให้มากขึ้น และอ่อนนุ่ม ชื่นชื่น	กินนมแม่และอาหาร 3 มื้อ ให้อาหารเหมือนเดือนก่อนๆ แต่เพิ่มปริมาณมากขึ้น ให้อาหาร หลากหลายชนิดและอาหารเริ่ม หยาบและเพิ่มขึ้นเล็กน้อย
ข้าว	 ข้าวบดละเอียด 3 ช้อนกินข้าว	 ข้าวบด 4 ช้อนกินข้าว	 ข้าวหุงนุ่ม ๆ 5 ช้อนกินข้าว	 ข้าวหุงนุ่ม ๆ 5 ช้อนกินข้าว
ไข่	 ไข่แดงครึ่งฟอง	 ไข่ทั้งฟอง	 ไข่ทั้งฟอง	 ไข่ทั้งฟอง
เนื้อสัตว์	 สลัดเบ็ด 1 ช้อนกินข้าว หรือปลาบด 2 ช้อนกินข้าว	 สลัดเนื้อสัตว์ต่าง ๆ บด 2 ช้อนกินข้าว	 ให้สลัดทั้งไป และเพิ่มปริมาณให้มากขึ้น	 ให้สลัดทั้งไป และเพิ่มปริมาณให้มากขึ้น
ผัก	 ผักบด 1/2 ช้อนกินข้าว	 ผักหั่น 1/2 ช้อนกินข้าว	 ผักหั่น 2/3 ช้อนกินข้าว	 ผักหั่น 2/3 ช้อนกินข้าว
ผลไม้	 ผลไม้สุก 1-2 ชิ้น	 ผลไม้สุก 2-3 ชิ้น	 ผลไม้สุก 3-4 ชิ้น	 ผลไม้สุก 3-4 ชิ้น

คำแนะนำการให้ทารกตามวัย

● หลัง 6 เดือน น้านมแม่ยังมีคุณภาพดี แต่ปริมาณไม่พอต่อการเติบโตของลูก จึงจำเป็นต้องให้อาหารทารกอย่างเพียงพอ ควบคู่กับการกินนมแม่เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร















- ผักนิสยการกินที่ดีที่สุดกับลูกโดยให้กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิดและปรุงจากอาหารสดธรรมชาติหาได้ในท้องถิ่น
- สร้างบรรยากาศให้ลูกอยากกินอาหารมากกว่าการบังคับ และบิอนให้เป็นเวลาอย่าบิอนจุบจิบ

ที่มา : สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๖.





ปริมาณอาหารใน 1 วัน ที่เด็กควรได้ สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ		หมายเหตุ
	เด็ก 1-2 ปี	เด็ก 3-5 ปี	
นม	 นม 1-3 แก้ว	 นม 1-3 แก้ว	นมสด หรือนมผง
ไข่	 ไข่ครึ่งฟอง	 ไข่ 1 ฟอง	ไข่ไก่ หรือไข่เป็ด ควรปรุงสุกเพื่อให้ ย่อยง่าย
เนื้อสัตว์ต่างๆ และถั่วเมล็ดแห้ง	 เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว	 เนื้อสัตว์ 4 ช้อนกินข้าว	ควรหั่นเป็นชิ้นเล็ก เพื่อสะดวกในการเคี้ยว กินอาหารทะเล และเครื่องใน เช่น ตับ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
ข้าวสุก หรือ ก๋วยเตี๋ยวหรือ ขนมจีน	 ข้าว 4 1/2 ทัพพี	 ข้าว 6 ทัพพี	ข้าวหุงไม่เหนียวหรือแข็ง
ผักใบเขียว	 ผักใบเขียว 1 1/2 ทัพพี	 ผักใบเขียว 3 ทัพพี	ควรเป็นผักสีเขียวเข้ม หรือสีเหลืองส้ม และ ผักอื่นๆ ด้วยทุกมื้อ
ผลไม้ตามฤดูกาล	 ผลไม้ 3 ส่วน	 ผลไม้ 3 ส่วน	ผลไม้สดตามฤดูกาล ล้างให้สะอาดก่อนให้เด็กกิน (1 ส่วนของผลไม้แต่ละชนิดไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับขนาด เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส้มเขียวหวาน 1 ผลกลาง มะม่วงสุกครึ่งผล มะละกอสุก 6 ชิ้นพอคำ)
น้ำมันจากพืช และสัตว์	 น้ำมันพืช 2-3 ช้อนชา	 น้ำมันพืช 3 ช้อนชา	น้ำมัน หรือเนยสด หรือกะทิ

ที่มา : สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๖.



**เด็กทุกคนต้องการ
อาหารที่มีคุณค่า
ครบถ้วนอย่างเพียงพอ
ทั้งห้าหมู่ โดยเฉพาะ
วิตามินเอ สารไอโอดีน
และธาตุเหล็ก**

๔.๑ การขาดวิตามินเอ อาจทำให้เด็กตาบอดและเจ็บป่วยบ่อย จึงควรให้อาหารที่มีวิตามินเอแก่เด็กเป็นประจำ ซึ่งมีมากในนมแม่ เนื้อตับ พักทอง มะละกอสุก มะเขือเทศ มะม่วงสุก ไข่แดง ผักใบเขียว เช่น ตำลึง เป็นต้น

๔.๒ การขาดสารอาหารไอโอดีน ทำให้ร่างกายและสมองไม่เติบโต พัฒนาการล่าช้า การได้ยินบกพร่อง และปัญญาอ่อน ดังนั้น หญิงที่ตั้งครรภ์และเด็กจำเป็นต้องกินอาหารที่มีสารไอโอดีน เพียงพอ เช่น เกลือไอโอดีน น้ำปลาที่มีสารไอโอดีนและอาหารทะเล

๔.๓ การขาดธาตุเหล็กทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง ร่างกายไม่เติบโต ทำงานได้น้อย เชื่องช้า ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำ จึงควรให้แม่ตั้งครรภ์ แม่ที่ให้นมและเด็กโดยเฉพาะใน ๒ ปีแรก กินอาหารพวกตับ ไข่แดง นม ผักใบเขียวที่มีรสเปรี้ยว เช่น ยอดผักเหือด ผักแต้ว ยอดส้มป่อย ยอดกระเจี๊ยบแดง ยอดชะมวง เป็นต้น

๔.๔ ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในทารกและเด็กเล็กทำให้เกิดปัญหาพัฒนาการทางสติปัญญา สังคมและการควบคุมการเคลื่อนไหว ร่างกาย ส่งผลให้เด็กไม่เล่น เรียนรู้ช้า

๔.๕ เพื่อให้เด็กทุกคนเติบโตอย่างเหมาะสม การจัดเตรียมอาหารให้เด็กต้องคำนึงถึงคุณค่าทั้ง ๕ หมู่ และปริมาณที่เป็นสัดส่วนพอเหมาะพอดี ได้แก่ โปรตีน : เนื้อนมไข่ แป้ง : ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ไขมัน-น้ำมัน ผัก-ผลไม้ และน้ำสะอาด

๔.๖ อาการอุจจาระร่วงและโรคหัด ทำให้เด็กสูญเสียวิตามินเอมาก หากเกิดขึ้นกับทารกก่อนอายุ ๖ เดือน ควรให้เพิ่มมีนแม่ หลังอายุ ๖ เดือน ควรเพิ่มอาหารที่มีวิตามินเอ หรือให้ยาวิตามินเอ

๔.๗ โรคมาลาเรียและพยาธิปากขอ ทำให้ร่างกายเสียดเลือดและเกิดอาการโลหิตจางรุนแรงได้ จึงควรป้องกันด้วยการรักษาสุขอนามัย สวมรองเท้า ใช้ส้วม ระวังไม่ให้ยุงกัด และรักษาอย่างถูกต้องทันที่



ธงโภชนาการ



เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม

ISBN : 974-7889-85-4

จัดทำโดย...คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
เผยแพร่โดย...กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๔๒



๕. การเจ็บป่วยทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ในระยะพักฟื้น เด็กต้องการอาหารเพิ่มเติมอีกหนึ่งมื้อต่อวัน อย่างน้อยนาน ๑ สัปดาห์ เพื่อชดเชยการสึกหรอ และช่วยให้เด็กเติบโตต่อไปได้

๕.๑ เมื่อเด็กป่วย โดยเฉพาะเป็นโรคอุจจาระร่วง หรือออกหัดเด็ก จะเบื่ออาหาร ถ้าใส่ดูดซึ่มอาหารน้อยกว่าปกติ การป่วยแต่ละครั้งจะทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก และถ้าป่วยปีละหลายครั้งจะทำให้เด็กเป็นโรคขาดสารอาหารและตัวเล็กกว่าวัย

๕.๒ ในระยะที่เจ็บป่วย เด็กควรได้รับนมแม่บ่อยขึ้นและอาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก เพิ่มทีละน้อยและบ่อยๆ

๕.๓ หลังการเจ็บป่วยในระยะพักฟื้น เด็กต้องการอาหารเพิ่มขึ้น ๑ มื้อ ทุกวันเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ จะช่วยให้เด็กฟื้นตัวเป็นปกติเร็ว

๕.๔ ถ้าเด็กมีอาการเจ็บป่วย และเบื่ออาหารนานเกิน ๒ ถึง ๓ วัน ควรพาไปรับการตรวจรักษาจะได้ไม่เจ็บป่วยร้ายแรง

๕.๕ ป้องกันการเจ็บป่วยของเด็กด้วยการจัดที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมให้สะอาด มีอากาศถ่ายเทดี ล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง รักษาความสะอาดของร่างกาย และขับถ่ายในส้วมหลีกเลี่ยงการสัมผัสโรคและกำจัดพาหะนำโรค

๖. สุขภาพช่องปากมีความสำคัญต่อการกินอาหาร พัฒนาการของเด็ก

๖.๑ โรคฟันผุในเด็ก อาจเป็นสาเหตุให้เด็กขาดสารอาหาร และเจ็บป่วยเรื้อรัง

๖.๒ ดูแลฟันเด็กด้วยการให้อาหารอย่างเหมาะสม รักษาความสะอาดในช่องปาก และตรวจฟันเด็กอย่างสม่ำเสมอ การพาลูกไปพบหมอฟันก่อนมีฟันผุ จะทำให้เด็กไม่กลัวการทำฟัน

๖.๓ ไม่ให้เด็กดูดนมจนหลับคาหัวนม ถ้าให้เด็กกินนมจากขวดเมื่อเด็กนั่งได้ควรค่อยๆ ฝึกให้เด็กดื่มนมจากแก้ว และควรป้อนน้ำตามหลังให้เด็กกินอาหารอื่นนอกจากนมแม่

๖.๔ ห้ามเติมน้ำตาล น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม หรือของปรุงรสในนมและอาหารเด็ก เพราะจะทำให้ติดรสหวานและเบื่ออาหาร

๖.๕ ให้นมและอาหารเป็นเวลา อาหารว่างควรมีโปรตีน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแต่แป้งและน้ำตาล ไม่ให้เด็กดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลม



๖.๖ เช็ดเหงือกและฟันลูกด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุก เมื่อฟันลูกขึ้นหลายซี่ ให้ใช้ยาสีฟันเด็กที่มีฟลูออไรด์และปลายขนแปรงพอสั้นๆ แปรงฟันลูก

๖.๗ เมื่อเด็กกินได้มันควรฝึกให้เด็กแปรงฟันเอง และแม่แปรงซ้ำให้สะอาด ควรชมเชยให้กำลังใจ เพื่อ ปลูกฝังนิสัยรักการแปรงฟันให้ลูก

๗ การเตรียม การ
ปรุงประกอบ
อาหารของเด็ก ต้องคัด
เลือกอาหารที่สะอาด สด
ปลอดภัยจากสารปนเปื้อน
และสิ่งเจือปน และวิธีการ
ให้อาหารควรปรับให้
เหมาะสมกับพัฒนาการของ
เด็ก โดยค่อยๆ ฝึกให้เด็ก
กินเองอย่างถูกสุขลักษณะ

๘.๑ คัดเลือก ล้างอาหารสดให้สะอาด ก่อนนำมาปรุงประกอบอาหารให้เด็กกิน

๘.๒ ไม่ใส่เครื่องปรุงรส หรือสิ่งเจือปนที่ไม่มีคุณค่าในอาหารเด็ก เช่น ผงชูรส น้ำตาล ยาแก้ปวด ผงกรอบ สีสผสมจุดฉาต

๘.๓ ไม่ควรซื้ออาหาร ที่ไม่แน่ใจความสะอาดให้เด็กกิน ซึ่งอาจทำให้เด็กท้องเสียได้

๘.๔ อาหารเนื้อสัตว์จำพวกบั้ง ย่าง ด้วยเตาถ่าน เลี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง จึงไม่ควรให้เด็กกิน

๘.๕ พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูควรปรับวิธีการให้อาหารแก่เด็กให้เหมาะสม วยและระดับความสามารถของเด็กในการช่วยตัวเอง

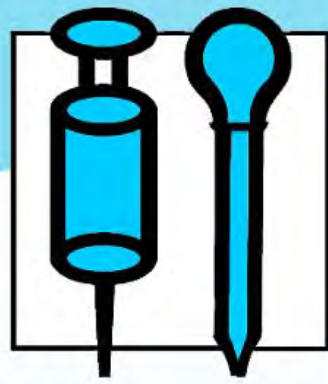
- ทารกแรกเกิดถึง ๖ เดือน ให้เฉพาะนมแม่อย่างเดียว ช่วง ๒ เดือนแรก ๘-๑๐ มื้อตามต้องการ หลังจากนั้นให้ห่างออกในช่วงกลางคืน
- ช่วง ๖-๘ เดือน ให้อาหารตามวัยที่ปลอดภัยและลักษณะกึ่งเหลว บดด้วยช้อนเพื่อฝึกการกลืน
- ช่วง ๙-๑๐ เดือน เริ่มให้อาหารบดหยาบขึ้น และลดนมมื้อดึก
- อายุ ๑-๒ ปี ฝึกให้ถือถ้วยดื่ม หยิบของกินและตักอาหารด้วยช้อนกินเอง โดยให้เด็กได้หัดเคี้ยวอาหารที่อ่อนนุ่มชิ้นเล็กๆ ให้งดนมจากขวด
- อายุ ๓-๕ ปี ฝึกการมีส่วนร่วมวงอาหาร ใช้ช้อนกลาง จัดภาชนะ และเตรียมอาหาร





องค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย)

ความสำคัญในการเผยแพร่
สาระความรู้และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับ



วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค

ในอดีตมีโรคติดต่อหลายชนิดที่ทำให้เด็กเจ็บป่วยและตายเป็นจำนวนมาก แต่ด้วยความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ มนุษย์ได้ค้นพบวิธีป้องกันภัยจากโรคเหล่านี้ได้ วิธีหนึ่งที่ได้ผลคือ การให้วัคซีนเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

วัคซีนที่นำมาใช้ในประเทศไทย ได้แก่ วัคซีนป้องกันวัณโรค คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ หัด หัดเยอรมัน ตับอักเสบบางชนิดจากไวรัสบี และโรคไข่มองอักเสบ ซึ่งช่วยลดอัตราการเจ็บป่วย พิการและการตายจากโรคเหล่านี้ได้เป็นอย่างมาก จนในปัจจุบันโรคติดต่อบางชนิดกำลังถูกกำจัดให้หมดไปจากประเทศ ทั้งนี้เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับวัคซีนดังกล่าว

วัคซีนมีทั้งชนิดฉีดและกิน บางชนิดจำเป็นต้องให้ซ้ำๆ จึงจะช่วยป้องกันโรคได้ผลดี พ่อแม่ทุกคนควรทราบข้อมูลเกี่ยวกับการพาเด็กไปรับการตรวจสุขภาพและรับวัคซีน เหตุผลการให้ ให้อะไร เมื่อไร ก็ครั้ง และที่ไหน

สถานที่ให้บริการฉีดวัคซีน ได้แก่ สถานีอนามัย และโรงพยาบาลทุกแห่ง พ่อแม่จำเป็นต้องพาเด็กไปรับวัคซีนตามกำหนดให้ครบถ้วน



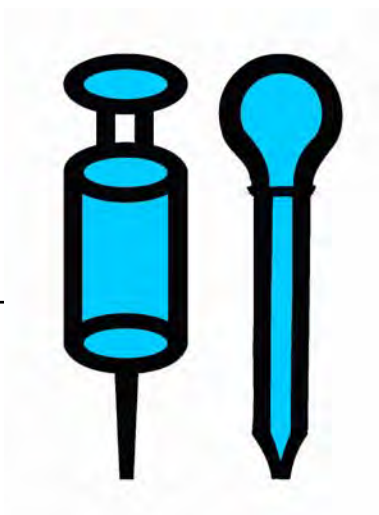
สาระสำคัญ :

สิ่งที่ทุกคนรอบครัวและชุมชนมีสิทธิที่จะรับรู้เกี่ยวกับ

วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค

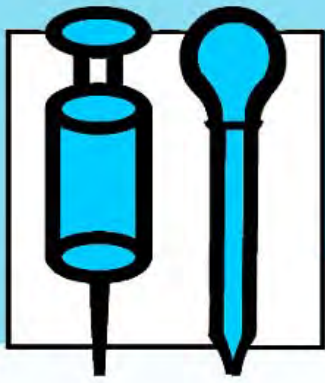
๑. การให้วัคซีนเป็นเรื่องเร่งด่วน เด็กทุกคนควรได้รับวัคซีนตามกำหนด โดยเฉพาะในขวบปีแรก
๒. การให้วัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคจะช่วยป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด เด็กที่ไม่ได้รับวัคซีนมีความเสี่ยงที่จะป่วย เกิดความพิการอย่างถาวร เกิดภาวะขาดอาหาร และอาจถึงตายได้
๓. เด็กจำเป็นต้องได้รับวัคซีนบางชนิดซ้ำๆกันเป็นระยะ เพื่อกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันโรค
๔. การให้วัคซีนแก่เด็กที่เจ็บป่วยเล็กน้อย เด็กที่พิการหรือเด็กที่ขาดอาหารนั้นมีความปลอดภัย





๕. หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก ในคนที่เคยได้รับวัคซีนมาก่อนอาจต้องการ การฉีดกระตุ้น
๖. โรคสามารถกระจายได้อย่างรวดเร็วถ้าคนอยู่กันอย่างแออัด เด็กที่อยู่ในที่แออัด เช่น ศูนย์อพยพ ควรได้รับวัคซีนทันที โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัคซีนป้องกันหัด
๗. หญิงทุกคนควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันก่อนมีคู่ครอง หรือก่อนการตั้งครรภ์ไม่น้อยกว่า ๓ เดือน





ข้อมูลสนับสนุน

วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค

๑ การให้วัคซีนเป็น
เรื่องเร่งด่วน
เด็กทุกคนควรได้รับ
วัคซีนตามกำหนด โดย
เฉพาะในขวบปีแรก

๑.๑ เนื่องจากโรคบางชนิด ได้แก่ วัณโรค ตับอักเสบบี คอตีบ ไอกกรน โปลิโอ และหัด มักจะเกิดกับเด็กก่อนอายุครบ ๑ ปี เด็กจึงต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคภายในระยะขวบปีแรก โดยใช้เข็มฉีดยาและอุปกรณ์ใหม่ที่ปลอดเชื้อ

๑.๒ วัคซีนบางชนิดจำเป็นต้องให้ซ้ำจนครบชุดจึงจะมีผลดีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรค

๑.๓ ระยะเวลาที่เหมาะสมในการรับวัคซีน เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคสำหรับเด็กในขวบปีแรกมีดังนี้

รายการวัคซีนสำหรับทารก

อายุแรกเกิด -	ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี
๑ เดือน	ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค
๒-๓ เดือน	ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกกรน บาดทะยัก ครั้งที่ ๑ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๑ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ครั้งที่ ๒
๔-๕ เดือน	ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกกรน บาดทะยัก ครั้งที่ ๒ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๒
๖-๗ เดือน	ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกกรน บาดทะยัก ครั้งที่ ๓ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๓ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ครั้งที่ ๓
๙-๑๒ เดือน	ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน



๑.๔ หลังการฉีดวัคซีน เด็กอาจจะร้องกวน มีไข้หรือมีผื่นตามผิวหนังเป็นเรื่องปกติ หากมีอาการรุนแรงหรือเป็นนานเกิน ๓ วัน ควรพาไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และเด็กควรได้รับวัคซีนครั้งต่อไปตามกำหนด

๑.๕ ถ้าเด็กไม่เคยได้รับวัคซีน หรือได้รับไม่ครบในขวบปีแรกด้วยเหตุใดก็ตาม ต้องให้เด็กได้รับวัคซีนจนครบถ้วนโดยเร็วที่สุดตามระยะเวลาห่างแต่ละครั้งตามชนิดวัคซีน

๒. การให้วัคซีน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคจะช่วยป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด เด็กที่ไม่ได้รับวัคซีนมีความเสี่ยงที่จะป่วย เกิดความพิการอย่างถาวร เกิดภาวะขาดอาหาร และอาจถึงตายได้

๒.๑ เด็กที่ไม่ได้รับวัคซีนมักจะป่วยพิการและตายได้ง่ายกว่าเด็กที่ได้รับวัคซีนอย่างครบถ้วน

๒.๒ การให้วัคซีนสามารถป้องกันเด็กจากโรคร้ายอย่างน้อย ๗ โรค ดังนี้ วัณโรค ตับอักเสบบี คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ หัด และยังมีส่วนช่วยให้เด็กมีความต้านทานต่อการเป็นหวัดหรือปอดอักเสบอีกด้วย

๒.๓ นอกจากนี้ ยังมีวัคซีนที่ป้องกันอีก ๑ โรค ซึ่งได้แก่ วัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเจอี

๒.๔ เด็กจะมีภูมิคุ้มกันโรคได้โดยการรับวัคซีน ซึ่งมีทั้งชนิดฉีดและกิน วัคซีนที่เด็กได้รับนี้จะกระตุ้นให้มีการสร้างความต้านทานโรคร้ายในร่างกาย

๒.๕ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการให้ภูมิคุ้มกันโรคตามธรรมชาติ ทั้งนี้เพราะน้ำนมแม่ในระยะ ๒-๓ วันแรกหลังคลอดสามารถถ่ายทอดภูมิคุ้มกันโรคไปสู่ลูกได้



๓. เด็กจำเป็นต้อง ได้รับวัคซีน บางชนิดซ้ำๆกันเป็นระยะ เพื่อกระตุ้นการสร้าง ภูมิคุ้มกันโรค



๓.๑ วัคซีนบางชนิดจำเป็นต้องให้ต่อเนื่องหลังขวบปีแรก ดังนี้

๑๘ เดือน - ๒ ปี

- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก กระตุ้นครั้งที่ ๑
- กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอกระตุ้น กินวัคซีนไข้มอง อักเสบเจี๊ย

๔-๗ ปี

- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก หรือ วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก กระตุ้น ครั้งที่ ๒
- ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค ในรายที่ไม่มีแผลเป็นวัคซีนวัณโรค
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน (ป.๑ ทั้งชายและหญิง) หรือวัคซีนป้องกันหัด คางทูม หัดเยอรมัน

๑๑-๑๔ ปี

- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก (ต่อไปฉีดกระตุ้นทุก ๑๐ ปี)

๓.๒ ในกรณีที่เด็กได้รับวัคซีนไม่ครบตามกำหนดพ่อแม่ ควรพาไป
รับการตรวจสุขภาพ และรับวัคซีนที่ขาดไป



๕ การให้วัคซีนแก่
เด็กที่เจ็บป่วย
เล็กน้อย เด็กที่พิการหรือ
เด็กที่ขาดอาหารนั้นมีความปลอดภัย

๔.๑ สาเหตุที่พ่อแม่ไม่ได้พาลูกไปรับวัคซีนตามกำหนดนัดคือ ในวันนั้นลูกไม่สบาย เช่น มีไข้ ไอ หวัด หรือท้องเสีย ทั้งๆ ที่ตามความเป็นจริงมีความปลอดภัยที่จะให้วัคซีนแก่เด็กที่เจ็บป่วยเล็กน้อย

๔.๒ บางครั้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเองให้คำแนะนำผิดว่าไม่ให้วัคซีนแก่เด็กพิการหรือขาดอาหาร ที่จริงมีความปลอดภัยที่จะให้วัคซีนแก่ทั้งเด็กพิการและเด็กขาดอาหาร

๔.๓ เด็กขาดอาหาร ติดเชื้อหัดได้ง่ายและมักจะมีอาการรุนแรงถึงตายได้ โดยเฉพาะในรายที่มีภาวะขาดอาหารอย่างรุนแรง เด็กขาดอาหารจึงควรได้รับวัคซีนโดยเฉพาะที่ป้องกันโรคหัด

๕ หญิงตั้งครรภ์
ทุกคนต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรค
บาดทะยัก ในคนที่เคย
ได้รับวัคซีนมาก่อนอาจ
ต้องการการฉีดกระตุ้น

๕.๑ ถ้ามีการคลอดที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และแม่ไม่ได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักอย่างครบถ้วน อาจทำให้แม่และเด็กเป็นโรคบาดทะยักจนถึงตายได้

๕.๒ การตัดสายสะดือด้วยมีด กรรไกร ไม้รวก หรือเครื่องมือเครื่องใช้ที่ไม่สะอาดและการบ้วนน้ำลาย น้ำหมากบนสายสะดือ เพื่อให้สายสะดือแห้งและหลุดเร็ว เหล่านี้ เป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องเพราะจะทำให้ติดเชือบาดทะยักได้ง่าย

๕.๓ หญิงทุกคนต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักทันทีที่ทราบว่าเป็นตั้งครรภ์และฉีดครั้งที่สองอีก ๑-๒ เดือน และฉีดครั้งที่สามอีก ๖ เดือนต่อจากครั้งที่ ๒ ถ้าฉีดไม่ทันให้ฉีดหลังคลอด



๖ โรครสามารถ กระจายได้อย่าง รวดเร็ว ถ้าคนอยู่กันอย่าง แออัด เช่น ศูนย์อพยพ ควรได้รับวัคซีนทันทีโดย เฉพาะอย่างยิ่งวัคซีน ป้องกันหัด

๖.๑ ในภาวะฉุกเฉินที่ผู้คนที่ต้องอพยพจากที่อยู่ไปรวมกันในสถานที่แออัด มักจะมีการระบาดของโรคติดต่อ ดังนั้น เด็กทุกคนที่อยู่ในกลุ่มนี้ควรได้รับวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโดยเร็วที่สุด

๖.๒ การให้วัคซีนในภาวะฉุกเฉินต้องใช้เฉพาะเข็ม และอุปกรณ์ที่ปลอดเชื้อชนิดใช้ครั้งเดียวทิ้งเลยเพื่อความปลอดภัย

๖.๓ โรคหัดจะมีความรุนแรงและติดต่อกันง่ายมาก ในเด็กที่ขาดอาหาร และ / หรืออาศัยอยู่ในที่แออัดและไม่ถูกสุขลักษณะ

- ในกรณีที่โรคหัดระบาดอย่างรวดเร็วในศูนย์บรรเทาภัยพิบัติหรือศูนย์อพยพ เด็กป่วยต้องถูกแยกออกจากคนอื่นๆ เพื่อควบคุมการแพร่เชื้อ และเพื่อการดูแลรักษาที่เหมาะสม
- เด็กที่เป็นโรคหัดมักมีอาการอุจจาระร่วงร่วมด้วย ดังนั้นการรีบให้วัคซีนป้องกันหัด จึงเท่ากับป้องกันอุจจาระร่วงไปด้วย

๖.๔ หากเด็กไม่ได้รับวัคซีนตามกำหนด เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะต้องให้จนครบตามมาตรฐานในประเทศนั้น



UNICEF



๗. หญิงทุกคนควร
ได้รับวัคซีน
ป้องกันโรคหัดเยอรมัน
ก่อนมีคู่นอนหรือก่อน
การตั้งครรภ์ไม่น้อยกว่า
๓ เดือน

๗.๑ โรคหัดเยอรมันเกิดได้กับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย โดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายแต่ถ้าเกิดในหญิงตั้งครรภ์จะมีผลให้ทารกพิการ

๗.๒ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภูมิคุ้มกันต่อหัดเยอรมันจะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดทารกพิการจากโรคนี้ได้

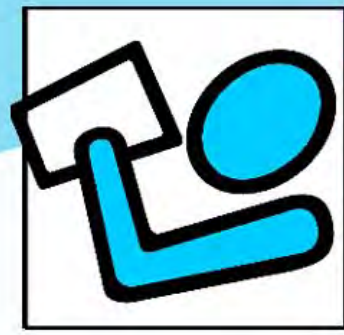
๗.๓ การรับวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันในขณะตั้งครรภ์ อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อทารกได้ ดังนั้น หญิงทุกคนจึงควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคนี้ก่อนมีคู่นอน หรือก่อนการตั้งครรภ์ไม่น้อยกว่า ๓ เดือน





องค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย)

ความสำคัญในการเผยแพร่
สาระความรู้และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับ



ลูกต้องเสีง ต้องคอยดูแล

ในแต่ละปีจะมีเด็กทั่วโลกจำนวนมากกว่า ๑ ล้านคนเสียชีวิตจากภาวะขาดน้ำและขาดสารอาหารภายหลังที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง ทั้งนี้เด็กมีโอกาสเสียชีวิตจากโรคนี้ได้มากกว่าผู้ใหญ่ เพราะเด็กจะเกิดภาวะขาดน้ำอย่างรวดเร็วและรุนแรงกว่าพบว่าเด็ก ๑ ใน ๒๐๐ คนที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงจะเสียชีวิต ในประเทศไทยโรคนี้นับเป็นโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ โดยเฉพาะในเด็กที่อายุต่ำกว่า ๕ ปี เนื่องจากเป็นสาเหตุของการป่วยและการตายในอันดับต้นๆของกลุ่มโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง

สาเหตุของโรคอุจจาระร่วงส่วนใหญ่มักเกิดจากการกินอาหารและ/หรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งเชื้อโรคในอุจจาระ ดังนั้น โรคนี้จึงมักเกิดขึ้นได้บ่อยในสถานที่ที่มีส้วมไม่ถูกสุขลักษณะ การดูแลอนามัยส่วนตัวไม่เหมาะสม ขาดแคลนน้ำดื่มที่สะอาด หรืออาหารที่ไม่ได้กินนมแม่ ในขณะที่ทารกกินแต่นมแม่แทบจะไม่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง

ดังนั้น ในการป้องกันโรคอุจจาระร่วง ครอบครัวและชุมชนจึงต้องร่วมมือกันดำเนินการโดยอาศัยการดูแลส่งเสริมจากภาครัฐและองค์กรเอกชน

ลูกต้องเสีง ต้องคอยดูแล

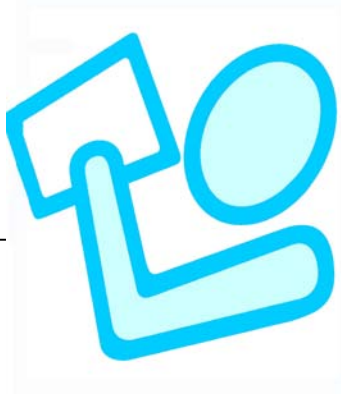


สาระสำคัญ :

สิ่งที่ทุกคนรอบครัวและชุมชนมีสิทธิที่จะรับรู้เกี่ยวกับ

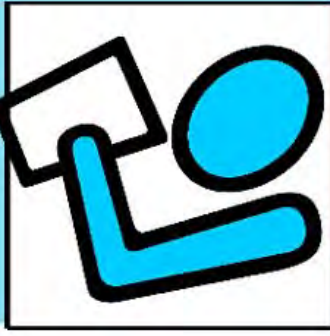
ลูกท้องแข็ง ตอองคองดูแล

๑. โรคอุจจาระร่วงทำให้เด็กเสียชีวิต เพราะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำจนเด็กมีภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรง ดังนั้นทันทีที่เกิดอาการอุจจาระร่วง เด็กจึงควรได้รับการทดแทนน้ำและเกลือแร่เพิ่มเติมจากอาหารและน้ำที่รับประทานตามปกติ
๒. เด็กอาจเกิดอันตรายถึงชีวิตได้ ถ้าถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหลายครั้งในชั่วโมงเดียว หรือมีเลือดปนในอุจจาระ เด็กจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสมและทันท่วงทีจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
๓. นมแม่ช่วยลดความรุนแรงและความถี่ของการเจ็บป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง
๔. เด็กที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงควรรับประทานอาหารต่อไปอย่างสม่ำเสมอและระหว่างที่พักรักษา เด็กต้องการอาหารเพิ่มมากกว่าปกติอีกวันละมื้อเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย ๒ สัปดาห์



๕. ถ้าเด็กมีภาวะขาดน้ำจากการถ่ายเหลวอย่างรุนแรงหรือต่อเนื่อง ควรใช้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ หรือยาที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำเท่านั้น ไม่ควรซื้อยาให้กินเอง ซึ่งนอกจากจะไม่ได้ผลแล้วยังอาจเป็นอันตรายต่อเด็ก
๖. ควรถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะหรือฝังกลบ เพื่อป้องกันโรคอุจจาระร่วง
๗. การดูแลอนามัยส่วนตัวที่ดีช่วยป้องกันโรคอุจจาระร่วงได้ ดังนั้นจึงควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดภายหลังการขับถ่าย หลังการล้างก้นให้ทารกหรือเด็ก และทุกครั้งก่อนจับต้องอาหารหรือป้อนอาหารเด็ก
๘. สัตว์เลี้ยงเป็นแหล่งของเชื้อแบคทีเรียและปรสิตที่ทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงในเด็ก ซึ่งเด็กอาจสัมผัสสัตว์เลี้ยงโดยตรง หรือพ่อแม่ พี่เลี้ยง สัมผัสเชื้อจากสัตว์เลี้ยงแล้วมาสัมผัสเด็ก





ข้อมูลสนับสนุน

ลูกต้องเส็ง ต้องคงดูแล

๑ โรคอุจจาระร่วง ทำให้เด็กเสียชีวิต เพราะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำจนเด็กมีภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรง ดังนั้นทันทีที่เกิดอาการอุจจาระร่วงเด็กจึงควรได้รับการทดแทนน้ำและเกลือแร่เพิ่มเติมจากอาหารและน้ำที่รับประทานตามปกติ

๑.๑ ถ้าเด็กถ่ายอุจจาระเป็นน้ำปริมาณมาก ๑ ครั้ง หรือเป็นมูกเลือด ๑ ครั้ง หรือถ่ายเหลว ๓ ครั้งต่อวัน จึงจะถือว่าเป็นโรคอุจจาระร่วง ยิ่งถ่ายเป็นน้ำมากเท่าใด ก็ยิ่งก่อให้เกิดอันตรายรุนแรงมากขึ้นเท่านั้น

๑.๒ บางคนเชื่อว่าการดื่มน้ำ/นม จะทำให้ถ่ายมากขึ้น แต่ความเป็นจริงแล้วเด็กที่เป็นโรคอุจจาระร่วงควรได้รับอาหารเหลวหรือสารละลายน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ ช่วยชดเชยน้ำที่สูญเสียไปทางอุจจาระจนกว่าจะหยุดถ่าย

อาหารเหลวที่แนะนำสำหรับเด็กที่เป็นโรคอุจจาระร่วง

- นมแม่ (แม่ควรให้ลูกดื่มนมบ่อยขึ้นกว่าปกติ)
- น้ำแกงจืด
- น้ำข้าว
- น้ำชาอ่อนๆ ผสมน้ำตาลเล็กน้อย
- น้ำมะพร้าว หรือน้ำผลไม้คั้นสดๆ
- น้ำสะอาด ถ้าไม่แน่ใจควรต้มสุกหรือการกรอง
- สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ที่ผสมอย่างถูกต้องส่วนกับน้ำต้มสุก (ดูหน้า ๙๔-๙๕)

๑.๓ เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะขาดน้ำ แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรให้ลูกได้ดื่มนมบ่อยเท่าที่ทำได้ ส่วนเด็กอื่นควรได้รับอาหารเหลวหรือสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ตามจำนวนที่แนะนำทุกครั้งที่มีการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ



- สำหรับเด็กอายุน้อยกว่า ๒ ขวบ ควรได้รับอาหารเหลวหรือสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ในปริมาณระหว่าง ๑/๔ ถึงครึ่งแก้ว
 - สำหรับเด็กอายุ ๒ ขวบขึ้นไป ควรได้รับอาหารเหลวหรือสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ในปริมาณระหว่างครึ่งถึง ๑ แก้ว
- ๑.๔ ควรใส่อาหารเหลวหรือสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ในแก้วสะอาด ไม่ใช่ขวดนม เพราะทำความสะอาดได้ยากและอาจมีเชื้อปนเปื้อนอยู่ทำให้อาการไม่ดีขึ้น
- ๑.๕ ถ้าเด็กอาเจียน ควรรอ ๑๐ นาทีแล้วจึงป้อนใหม่ โดยแบ่งป้อนซ้ำๆ ให้จิบบ่อยๆ
- ๑.๖ เด็กควรได้รับอาหารเพิ่มเติมจากที่ต้องการตามปกติจนกว่าจะหาย ซึ่งส่วนใหญ่โรคอุจจาระร่วงจะหยุดได้เองภายใน ๓-๔ วัน แต่ถ้ายังคงถ่ายเหลวมากกว่า ๑ สัปดาห์ ผู้เลี้ยงดูเด็กควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๒ เด็กอาจเกิดอันตรายถึงชีวิตได้ ถ้าถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหลายครั้งในชั่วโมงเดียว หรือมีเลือดปนในอุจจาระ เด็กจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสมและทันที่จากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๒.๑ บิดามารดาควรป้อนสารละลายน้ำตาลเกลือแร่หรืออาหารเหลวไปด้วย และรีบพาเด็กไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที ถ้าเด็กมีอาการดังต่อไปนี้

- ถ่ายมากกว่า ๑๐ ครั้ง ใน ๑ วัน
- ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหลายครั้ง ภายใน ๑-๒ ชั่วโมง
- ถ่ายมากกว่า ๑๐ ครั้ง ใน ๑ วัน
- มีเลือดปนในอุจจาระ
- อาเจียนบ่อยๆ
- มีไข้ร่วมด้วย
- กระหายน้ำอย่างรุนแรง
- ปฏิเสธน้ำ และ/หรืออาหารเหลว

- ปฏิเสธอาหาร
- ตาลี่โก๋ไหล
- อ่อนเพลียหรือซีม
- มีอาการถ่ายเหลวมากกว่า ๑ สัปดาห์

๒.๒ โรคอหิวาต์ระบาดไปในชุมชนได้อย่างรวดเร็ว หากซื้อปนเปื้อนไปยังอาหารและน้ำดื่ม ดังนั้น โรคนี้จึงมักเกิดในสถานที่ซึ่งมีการสุขาภิบาลไม่ดี หรือที่ๆมีประชากรอาศัยอยู่หนาแน่นแออัดเกินไป

การสะกัดการแพร่ระบาดของเชื้ออหิวาต์มี ๔ ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๑. ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขอนามัยหรือฝังกลบ
๒. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้งหลังการขับถ่าย และหลังการล้างก้นทารกหรือเด็ก
๓. ดื่มน้ำที่สะอาดทุกครั้ง
๔. ล้างและปรุงอาหารให้สุกก่อนรับประทาน

๓. นมแม่ช่วยลด ความรุนแรง และความถี่ของการป่วย เป็นโรคอุจจาระร่วง

๓.๑ นำนมแม่เป็นแหล่งของอาหารและน้ำที่ดีที่สุดสำหรับเด็กเล็กที่เป็นโรคอุจจาระร่วง เพราะมีสารอาหารครบถ้วนสะอาด ช่วยต่อสู้กับความเจ็บป่วยและการติดเชื้อ ทารกที่กินนมแม่เพียงอย่างเดียวจะไม่ค่อยป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง

๓.๒ นอกจากนี้ นำนมแม่ยังช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำและการขาดสารอาหารและทดแทนน้ำที่สูญเสียไป แม่บางคนได้รับคำแนะนำที่ไม่ถูกต้องที่ว่าให้ลูกดูดนมแม่น้อยลงในระหว่างที่ลูกท้องเสีย ซึ่งในความจริงแล้วกลับตรงกันข้าม **แม่ควรให้ลูกที่เป็นโรคอุจจาระร่วงดูดนมบ่อยขึ้นกว่าปกติ**



๔. เด็กที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง ควรได้รับประทานอาหารต่อไปอย่างสม่ำเสมอและระหว่างที่พักผ่อน เด็กต้องการอาหารเพิ่มมากกว่าปกติอีกวันละมื้อ เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย ๒ สัปดาห์

๔.๑ น้ำหนักของเด็กที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงจะลดลงและเกิดภาวะขาดสารอาหารอย่างรวดเร็ว ดังนั้น เด็กที่ป่วยจึงควรได้รับอาหารและน้ำให้มากที่สุดเท่าที่กินได้ เพราะอาหารจะช่วยให้เด็กหยุดถ่ายและฟื้นจากโรคได้เร็วขึ้น

๔.๒ เด็กที่ป่วยอาจไม่ยอมกินอาหารหรืออาเจียน ถ้าเด็กอายุมากกว่า ๖ เดือน พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กควรกระตุ้นให้เด็กกินอาหารอ่อนบด หรืออาหารที่เด็กชอบที่ละเอียดๆแต่บ่อยๆ และควรเติมเกลือจำนวนเล็กน้อยลงในอาหารที่ป้อน

๔.๓ อาหารที่แนะนำให้เด็กควรเป็นอาหารบดที่ผสมด้วยข้าวปลา ไข่ ถั่วต้มสุก และนมเปรี้ยวกับผลไม้ นอกจากนี้ควรผสมน้ำมันพืชประมาณ ๑-๒ ช้อนชาลงในอาหาร และอาหารทุกชนิดที่让孩子ควรเป็นอาหารที่เตรียมสดใหม่ทุกมื้อ ประมาณ ๕-๖ มื้อต่อวัน

๔.๔ ภายหลังจากที่เด็กหยุดถ่ายแล้ว ควรให้อาหารเพิ่มมากกว่าปกติ เพื่อให้เด็กฟื้นจากความเจ็บป่วยได้เต็มที่ โดยในช่วงนี้เด็กต้องการอาหารมื้อพิเศษ หรือดูนมแม่มากขึ้นกว่าเดิมทุกๆวัน เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย ๒ สัปดาห์ เพราะจะช่วยทดแทนพลังงานและสารอาหารที่สูญเสียไประหว่างเจ็บป่วย ทั้งนี้จะสังเกตว่าเด็กฟื้นจากโรคได้เต็มที่แล้วหรือยัง โดยดูจากน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นจนเท่ากับน้ำหนักก่อนการเจ็บป่วย

๔.๕ ยาเม็ดวิตามินเอ และอาหารที่อุดมวิตามินเอ จะช่วยให้เด็กมีอาการดีขึ้นจากโรคอุจจาระร่วง เช่น นมแม่ ตับ ปลา ผลิตภัณฑ์จากนม ผักและผลไม้สีเหลืองและผักใบเขียว



ถ้าเด็กมีภาวะ

ขาดน้ำจากการ

ถ่ายเหลวอย่างรุนแรง หรือต่อเนื่อง ควรใช้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ หรือยาที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำให้ทานนั้น **ไม่ควรซื้อยาให้กินเองซึ่งนอกจากจะไม่ได้ผลแล้วยังอาจเป็นอันตรายต่อเด็ก**

๕.๑ โรคอุจจาระร่วงมักหายได้เองภายใน ๒-๓ วัน อันตรายที่เกิดจากความเจ็บป่วยมีสาเหตุจากการสูญเสียน้ำและสารอาหารจากร่างกาย ทำให้เกิดภาวะขาดน้ำและขาดอาหาร ทั้งนี้ **ไม่ควรซื้อยาใดๆ ให้เด็กกินด้วยตนเอง ยกเว้นยาที่แพทย์สั่งจ่าย**

๕.๒ การรักษาที่ดีที่สุดสำหรับโรคอุจจาระร่วง คือ การรับประทานอาหารเหลวและสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ที่ผสมอย่างถูกวิธี ถ้าในพื้นที่นั้นไม่สามารถหาผงเกลือแร่แบบสำเร็จรูปได้ อาจผสมเองโดยละลายน้ำตาล ๔ ช้อนชา และเกลือครึ่งช้อนชา ในน้ำต้มสุก ๑ ขวดลิตร ต้องระมัดระวังสัดส่วนที่ผสม เพราะถ้าผสมน้ำตาลมากเกินไปจะทำให้ถ่ายบ่อยขึ้น หรือถ้าผสมเกลือมากเกินไปจะก่อให้เกิดอันตรายแก่เด็กได้

สารละลายน้ำตาลเกลือแร่เครื่องดื่มพิเศษสำหรับโรคอุจจาระร่วง

• คืออะไร

สารละลายน้ำตาลเกลือแร่เป็นส่วนผสมระหว่างผงเกลือแร่และน้ำสะอาดอย่างถูกสัดส่วนซึ่งจะช่วยทดแทนภาวะน้ำในร่างกายที่สูญเสียไประหว่างที่ถ่ายเหลว

• หาได้ที่ไหน

เราสามารถหาซื้อได้ตามสถานีอนามัย โรงพยาบาล คลินิกและร้านขายยาทั่วไป

• จะผสมอย่างไร

- ๑) เทผงเกลือแร่ลงในภาชนะที่สะอาด ผสมน้ำสะอาดตามสัดส่วนที่แนะนำไว้ที่ฉลากข้างซอง การผสมน้ำน้อยเกินไปอาจทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต
- ๒) ใช้น้ำสะอาดผสมเท่านั้น **ไม่ควร**ใช้นม น้ำแกงจืด น้ำผลไม้ หรือน้ำอัดลมมาผสม และไม่ควรเติมน้ำตาลลงไปอีก
- ๓) คนให้ละลาย และให้เด็กดื่มจากแก้วสะอาดหรือใช้ช้อนตักป้อน **ไม่ควร**ใช้ขวดนม



- จะให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ปริมาณเท่าไร

กระตุ้นให้เด็กดื่มมากที่สุดเท่าที่เด็กดื่มได้ เด็กที่อายุน้อยกว่า ๒ ปี ควรได้รับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่อย่างน้อย ๑/๔ ถึง ครึ่งแก้ว ทุกครั้งหลังถ่ายอุจจาระ

เด็กที่อายุ ๒ ปี หรือมากกว่า ควรได้รับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่อย่างน้อยครึ่งถึง ๑ แก้ว ทุกครั้งหลังถ่ายอุจจาระ

อุจจาระร่วงจะหยุดได้ใน ๓-๔ วัน

ถ้าเด็กไม่หยุดถ่ายภายใน ๑ สัปดาห์ ควรพาเด็กไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๖ ควรถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ หรือฝักกลบเพื่อป้องกันโรคอุจจาระร่วง

๖.๑ เด็กและผู้ใหญ่ อาจได้รับเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของโรคอุจจาระร่วง ถ้าอุจจาระปนเปื้อนกับน้ำดื่ม อาหาร มือ อุปกรณ์จัดเตรียมอาหาร หรืออาหารสดที่เตรียมไว้ปรุง พาหะที่นำเชื้อโรคจากอุจจาระคือ แมลงวัน ที่ไปตอมอุจจาระแล้วบินมาเกาะอาหาร ดังนั้น จึงควรหาที่ครอบอาหาร และน้ำดื่มเพื่อป้องกันไม่ให้แมลงวันมาตอม

๖.๒ อุจจาระของคนไม่ว่าจะเป็นของทารกหรือเด็กเล็กมีเชื้อโรคที่เป็นอันตราย ดังนั้น เมื่อเด็กไม่ได้ถ่ายอุจจาระลงในส้วม ควรทำความสะอาดบริเวณที่เด็กถ่ายและกำจัดอุจจาระลงในส้วมหรือฝักกลบ การใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะจะช่วยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค ถ้าในสถานที่ที่ไม่มีส้วม ผู้ใหญ่และเด็กควรถ่ายอุจจาระห่างจากบ้าน สนามเด็กเล่น ทางเดิน และแหล่งน้ำ และควรฝักกลบหลังจากถ่ายเสร็จ

๖.๓ ในชุมชนที่ไม่มีส้วม ควรมีการรณรงค์ให้มีการสร้างส้วมสาธารณะ แหล่งน้ำสาธารณะควรได้รับการป้องกันจากอุจจาระของคนและมูลสัตว์



๗ การดูแลอนามัย
ส่วนตัวที่ดีช่วย
ป้องกันโรคอุจจาระร่วงได้
ดังนั้นจึงควรล้างมือด้วย
สบู่และน้ำสะอาดภายหลัง
การขับถ่าย หลังการล้าง
ก้นให้ทารกหรือเด็ก และ
ทุกครั้งก่อนจับต้องอาหาร
หรือป้อนอาหารให้เด็ก

๗.๑ ควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้งหลังถ่ายอุจจาระ หลัง
ล้างก้นให้เด็ก ก่อนป้อนอาหารเด็ก และก่อนจับต้องหรือรับประทาน
อาหารเอง

๗.๒ เด็กเล็กมักเอามือเข้าปาก ดังนั้น
จึงควรทำความสะอาดบ้าน และของใช้ภายใน
บ้านอยู่เสมอ ล้างมือเด็กด้วยสบู่และน้ำสะอาด
บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนให้เด็กกินอาหาร

๗.๓ ควรต้มขวดนม และจุกนม จนน้ำ
เดือดนาน ๑๕ นาที นมที่ซังควรให้เด็กกินให้
หมด และหากเหลือควรเก็บไว้โดยมีฝาครอบ
ทิ้งไว้ได้ไม่เกิน ๒ ชั่วโมง



วิธีการดูแลอนามัยส่วนตัวอื่นที่ช่วยป้องกันโรคอุจจาระร่วง

๑. ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกสะอาดใหม่ๆ ทุกครั้ง อาหารที่ปรุงแล้วตั้ง
ทิ้งไว้จะมีเชื้อโรคปนเปื้อนได้ ควรมีฝาครอบ หรือเก็บไว้ในตู้เย็น
๒. ในกรณีที่เด็กไม่ได้กินนมแม่ ควรต้มขวดนมและจุกนมจนน้ำเดือดนาน
๑๕ นาที และควรมีขวดนมไม่น้อยกว่า ๓ ขวด และควรซังนมให้เด็กกินให้หมด
ในแต่ละครั้งที่ซัง ถ้ามีนมเหลือควรมีฝาครอบจุกนมและเก็บไว้ได้ไม่เกิน ๒ ชั่วโมง
ถ้าเกิน ๒ ชั่วโมง ควรทิ้งนมในขวดนั้นไป
๓. ควรกำจัดขยะโดยวิธีฝัง หรือเผา หรือวิธีอื่นๆ ที่ถูกสุขลักษณะเพื่อป้อง
กัน ไม่ให้แมลงวันตอมและแพร่เชื้อโรค
๔. การได้รับวัคซีนตามวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัคซีนหัด จะลดการเกิดโรค
อุจจาระร่วง เพราะเด็กที่ป่วยเป็นโรคหัดมากกว่าครึ่งหนึ่งจะเกิดโรคอุจจาระร่วง



สัตว์เลื้อยเป็น

■ แหล่งของเชื้อแบคทีเรีย และปรสิตที่ทำให้เกิดอุจจาระร่วงในเด็ก ซึ่งเด็กอาจสัมผัสสัตว์เลื้อยโดยตรง หรือพ่อ แม่ พี่เลี้ยง สัมผัสเชื้อจากสัตว์เลื้อยแล้วมาสัมผัสเด็ก

สัตว์เลื้อยในกลุ่มสัตว์เลื้อยลูกด้วยน้ำนม และสัตว์เลื้อยคานเป็นแหล่งของเชื้อแบคทีเรียและปรสิตที่ทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงในเด็ก เช่น ซัลโมเนลลา บิด ฯลฯ โดยเชื้อโรคจะถูกขับออกมากับมูลสัตว์ เมื่อเด็กเล่นกับสัตว์จะสัมผัสเชื้อเหล่านั้นแล้วนำเข้าสู่อปาก ทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงขึ้น หรือแม่แต่ พ่อ แม่ พี่เลี้ยง ที่สัมผัสเชื้อจากมูลสัตว์แล้วกลับไปเลี้ยงดูเด็ก เช่น ให้นม ปรงอาหาร ป้อนอาหาร ก็จะทำเชื้อเข้าสู่เด็กได้เช่นกัน

วิธีป้องกันโรคอุจจาระร่วงจากสัตว์สู่เด็กทำได้โดย

๑. ไม่เลี้ยงสัตว์เลื้อยหรือเล่นกับสัตว์เลื้อยในบริเวณที่ปรุงอาหาร ล้างภาชนะ หรือกินอาหาร
๒. ทุกครั้งที่ผู้ปกครองสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลื้อยต้องล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสเด็ก หรือปรุงอาหารให้เด็ก
๓. สอนให้เด็กรู้จักป้องกันตนเองโดยไม่เล่นกับสัตว์เลื้อยขณะรับประทานอาหาร หลังจกสัมผัสสัตว์เลื้อยทุกครั้งต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด
๔. พ่อ แม่ หรือ ผู้ปกครองต้องนำสัตว์เลื้อยไปรับการตรวจสุขภาพจากสัตวแพทย์ เพื่อลดการเป็นแหล่งของเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโรคอุจจาระร่วงอย่างน้อยปีละครั้ง
๕. เมื่อสัตว์เลื้อยป่วยด้วยอาการของโรคอุจจาระร่วงให้แยกไปเลี้ยงและห้ามเด็กสัมผัส พร้อมกันนำไปรับการรักษาจากสัตวแพทย์
๖. สิ่งขับถ่ายจากสัตว์เลื้อยต้องหมั่นเก็บและกำจัดอย่างถูกวิธีด้วยการฝังกลบหรือทิ้งลงในหลุม
๗. เมื่อนำเด็กป่วยด้วยอาการโรคอุจจาระร่วงไปพบแพทย์ ควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับสัตว์เลื้อยที่มีอยู่แก่แพทย์ เพื่อประกอบการตรวจวินิจฉัย





องค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย)

ความสำคัญในการเผยแพร่
สาระความรู้และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับ



อย่าประมาท เมื่อลูกเป็นหวัด

ไข้หวัด และไอเป็นอาการที่เกิดบ่อยๆในเด็ก และมักไม่ก่อให้เกิดอันตราย แต่ในบางรายอาการเหล่านี้ก็เป็นสัญญาณอันตราย บ่งบอกว่าเด็กอาจเจ็บป่วยเป็นโรคร้ายแรง เช่น ปอดบวม หรือวัณโรค จากการสำรวจปี พ.ศ. ๒๕๔๓ พบว่าโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจทำให้เด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปีทั่วโลกเสียชีวิตมากถึง ๒ ล้านคน สำหรับประเทศไทย โรคปอดบวมเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของโรคติดเชื้อในเด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี

ดังนั้นเมื่อลูกมีอาการหวัด ไอ จึงควรดูแลอย่างใกล้ชิด จะได้รีบรับการตรวจรักษาก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง

นอกจากนี้ ทุกคนควรช่วยกันลดการแพร่เชื้อเมื่อมีอาการเป็นหวัดไอ จาม โดยการใช้ผ้าปิดปาก แยกใช้ภาชนะ ช้อนกลาง และทำความสะอาดอย่างถูกสุขลักษณะ

อย่าประมาท เมื่อลูกเป็นหวัด



สาระสำคัญ :

สิ่งที่ทุกคนรอบรู้และชุมชนมีสิทธิที่จะรับรู้เกี่ยวกับ

อย่าประมาท เมื่อลูกเป็นหวัด

๑. เมื่อเด็กที่เป็นไข้หวัดหรือไอ พ่อแม่ควรทำให้ร่างกายเด็กอบอุ่นอยู่เสมอและกระตุ้นให้เด็กกินอาหารและดื่มน้ำให้มาก
๒. ในบางครั้งไข้หวัดและไอเป็นสัญญาณอันตรายได้ ถ้าเด็กมีอาการหายใจเร็วหรือหายใจหอบเหนื่อยร่วมด้วย เด็กอาจป่วยเป็นโรคปอดบวม ที่มีการติดเชื้อที่ปอด และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ พ่อแม่จึงควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
๓. ครอบครัวสามารถป้องกันโรคปอดบวมได้ โดยสนับสนุนให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วงอายุ ๖ เดือนแรก ส่วนในเด็กโตควรให้กินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและพาไปรับการตรวจสุขภาพและรับวัคซีนตามกำหนด





- ๑. เด็กที่มีอาการไอเรื้อรังนานเกิน ๓๐ วัน ควรรีบพาไปปรึกษาแพทย์ เพราะเด็กอาจมีการติดเชื้อวัณโรคที่ปอด
- ๒. เด็กและหญิงมีครรภ์ที่สัมผัสกับควันบุหรี่ หรือควันจากเตาไฟจะมีความเสี่ยงต่อโรคปอดมากขึ้น





ข้อมูลสนับสนุน

องศาประมาท เมื่อลูกเป็นหวัด

๑ เมื่อเด็กที่เป็นไข้หวัดหรือไอ พ่อแม่ควรทำให้ร่างกายเด็กอบอุ่นอยู่เสมอและกระตุ้นให้เด็กกินอาหารและดื่มน้ำให้มากที่สุดเท่าที่เด็กกินได้ แต่ไม่ควรบังคับ เพราะอาจทำให้เด็กอาเจียน

๑.๑ ทารกและเด็กเล็กจะสูญเสียความร้อนจากร่างกายได้ง่าย ดังนั้น เมื่อเด็กเป็นไข้หวัดหรือไอ พ่อแม่จึงควรทำให้ร่างกายเด็กอบอุ่นอยู่เสมอ

๑.๒ ในรายที่ป่วยแต่ยังหายใจเป็นปกติ พ่อแม่อาจดูแลเด็กที่บ้านและเด็กอาจหายได้โดยไม่ต้องกินยา เพียงแต่รักษาร่างกายให้อบอุ่นพอสมควรอย่าร้อนจนเกินไป และให้เด็กดื่มน้ำและกินอาหารให้เต็มที่เท่าที่เด็กกินได้ สำหรับยาควรใช้แต่ยาที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำเท่านั้น ไม่ซื้อยาให้กินเอง

๑.๓ ถ้าเด็กเป็นไข้ ควรเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นจนไข้ลด สำหรับพื้นที่มีการระบาดของโรคมาลาเรีย พ่อแม่ควรรีบพาเด็กไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันทีที่เด็กเป็นไข้

๑.๔ นอกจากนี้ ควรดูแลทำความสะอาดช่องจมูกของเด็กที่ป่วยให้โล่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนกินอาหารหรือก่อนนอน วิธีหนึ่งที่ได้ผลและทำได้เองที่บ้าน คือการเอาผ้านุ่มพันไม้ปลายแหลมเช็ดเอาน้ำมูกออก

๑.๕ เด็กที่ยังดูดนมแม่อาจดูดได้น้อยลงในขณะนี้ แต่ในน้ำนมแม่มีสารอาหารและภูมิคุ้มกันช่วยให้เด็กสามารถต่อสู้กับความเจ็บป่วยได้และยังช่วยให้เด็กเจริญเติบโตได้ดี แม่จึงควรกระตุ้นให้เด็กดูดนมแม่ต่อไป ถ้าเด็กดูดนมไม่ได้เลย แม่สามารถบีบน้ำนมจากเต้านมใส่แก้วสะอาดแล้วป้อนให้ลูก



๑.๖ สำหรับเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่ ควรกระตุ้นให้เด็กกินอาหารและดื่มน้ำที่ละน้อยแต่บ่อยๆ และเมื่อเด็กหายป่วย ให้เสริมอาหารเมื่อพิเศษทุกวัน เป็นเวลาอย่างน้อย ๑ สัปดาห์ เนื่องจากไข้หวัดและไอสามารถติดต่อกันได้ง่าย ดังนั้นผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการไอ จาม หรือบ้วนน้ำลายใกล้ๆเด็ก

๑.๗ การไอและจามจะมีละอองน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะแพร่กระจายออกมา ถ้ามีการติดเชื้อมาก ก็จะทำให้เกิดการติดต่อทางลมหายใจไปยังผู้รอบข้างได้โดยง่าย เช่นเดียวกับการสั่งน้ำมูก พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู และครูจึงควรใช้ผ้าปิดปากทุกครั้งที่ไอ จาม และทำความสะอาดผ้า หากใช้มือป้องเบือนแล้วต้องรีบล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่ การทำเช่นนี้จะช่วยลดการแพร่เชื้อ ช่วยสร้างพฤติกรรมสุขภาพ จิตสำนึกห่วงใยคนรอบข้าง และเป็นแบบอย่างในการฝึกมารยาทที่ดีให้แก่เด็ก



NICFD

๒ ในบางครั้งไข้หวัดและไอเป็นสัญญาณอันตรายได้ ถ้าเด็กมีอาการหายใจเร็วหรือหายใจหอบเหนื่อยร่วมด้วย เด็กอาจป่วยเป็นโรคปอดบวมที่มีการติดเชื้อที่ปอด และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ พ่อแม่จึงควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๒.๑ ส่วนใหญ่ผู้ที่มีอาการไอ เป็นหวัด เจ็บคอ และมีน้ำมูก มักหายได้โดยการรักษาตามอาการ แต่บางครั้งอาการต่างๆเหล่านี้ก็เป็นสัญญาณแสดงว่าเด็กอาจเป็นปอดบวม ซึ่งต้องใช้ยาปฏิชีวนะ และถ้าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสั่งจ่ายยาปฏิชีวนะมาให้สำหรับรักษาโรคนี้นี้ พ่อแม่ควรปฏิบัติตามคำแนะนำและให้เด็กกินยาอย่างเคร่งครัด และพาเด็กกลับไปตรวจซ้ำหลังจาก ๔๘ ชั่วโมง และให้เด็กกินยาต่อเนื่องจนครบ แม้ว่าอาการของเด็กจะดีขึ้นแล้วก็ตาม

๒.๒ เด็กจำนวนมากเสียชีวิตจากโรคปอดบวม เนื่องจากผู้เลี้ยงดูเด็กไม่รู้ถึงสัญญาณอันตรายที่ต้องรีบพาไปพบแพทย์ ดังนั้น การป้องกันการเสียชีวิตของเด็กจากโรคนี้อาจทำได้โดยพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็กมีความรู้สัญญาณอันตราย และรู้ว่าจะพาลูกไปพบแพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ไหน

๒.๓ รัฐและองค์กรท้องถิ่นควรจัดบริการสุขภาพ และระบบส่งต่อที่มีประสิทธิภาพ ประชาชนเข้าถึงได้ง่าย มียาปฏิชีวนะและอุปกรณ์จำเป็นไว้รองรับ

พ่อแม่ควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที ถ้าเด็กมีอาการดังต่อไปนี้

- หายใจเร็วกว่าปกติ
 - เด็กอายุน้อยกว่า ๒ เดือน หายใจเร็วกว่า ๖๐ ครั้งต่อนาที
 - เด็กอายุ ๒ เดือน-๑ ปี หายใจเร็วกว่า ๕๐ ครั้งต่อนาที
 - เด็กอายุ ๑-๕ ปี หายใจเร็วกว่า ๔๐ ครั้งต่อนาที
- หายใจหอบเหนื่อย
- ขณะหายใจเข้า มีลักษณะขอบชายโครงบุ๋มเข้า
- ดูดนมแม่หรือดื่มน้ำไม่ได้
- มีอาการซึม มีอาการชัก
- หน้าซีด หรือมีสีคล้ำลง

๓. ครอบครัวสามารถป้องกันโรคปอดบวมได้ โดยสนับสนุนให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วงอายุ ๖ เดือนแรก ส่วนในเด็กโตควรให้กินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและพาไปรับการตรวจสุขภาพและรับวัคซีนตามกำหนด

๓.๑ การดูดนมแม่จะช่วยป้องกันโรคปอดบวมและโรคอื่นๆ ดังนั้นการให้ทารกดูดนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วงอายุ ๖ เดือนแรกจึงเป็นเรื่องสำคัญ สำหรับเด็กวัยอื่นการได้รับอาหารอย่างเพียงพอและมีสารอาหารครบถ้วน จะป้องกันความรุนแรงของโรคที่อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิต

๓.๒ วิตามินเอช่วยป้องกันความรุนแรงของโรคติดเชื้อทางเดินหายใจและโรคอื่นๆ และช่วยให้เด็กฟื้นจากโรคได้เร็วขึ้น วิตามินเอมีมากในนมแม่ ตับ ปลา ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ผักและผลไม้สีเหลือง และผักใบเขียว รวมทั้งยาเม็ดวิตามินเอ การได้รับวัคซีนครบถ้วนก่อนอายุ ๑ ปี จะช่วยป้องกันโรคหัด ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้เด็กเป็นโรคปอดบวมได้ รวมทั้งโรคอื่นๆ เช่น ไอกรน และวัณโรค



**๔. เด็กที่มีอาการ
ไอเรื้อรังนาน
เกิน ๓๐ วัน ควรรีบพาไป
ปรึกษาแพทย์ เพราะเด็ก
อาจมีการติดเชื้อไวรัส
ที่ปอด**

๔.๑ วัคซีนโรคเป็นโรคที่รุนแรง เพราะทำให้เด็กเสียชีวิตหรือปอดถูกทำลายได้มาก ครอบครัวสามารถป้องกันวัคซีนโรคให้เด็กได้โดย

- พาเด็กไปรับวัคซีนให้ครบ วัคซีนบีซีจีจะช่วยป้องกัน วัคซีนโรคที่รุนแรง
- ไม่พาเด็กไปคลุกคลีกับผู้ที่ป่วยเป็นวัณโรคหรือไอเรื้อรัง หรือไอมีเสมหะปนเลือด

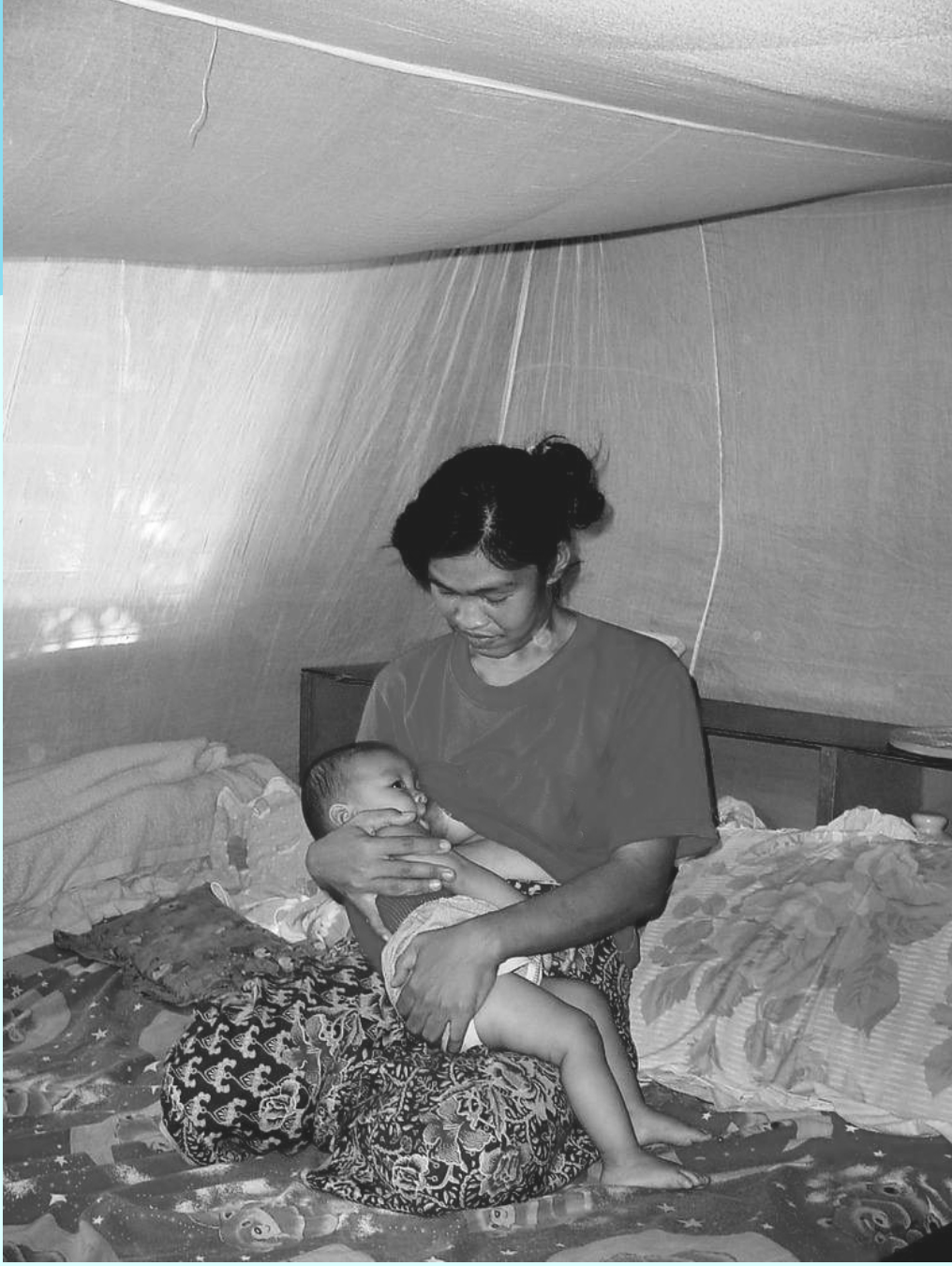
๔.๒ ในกรณีที่เด็กป่วยเป็นโรคนี้และได้รับยาสำหรับรักษาโรคมามากจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กควรให้เด็กกินยาตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง แม้ว่าอาการของเด็กจะดีขึ้นแล้วก็ตาม

**๕. เด็กและหญิง
มีครรภ์ที่สัมผัส
กับควันบุหรี่ หรือควันจาก
เตาไฟจะมีความเสี่ยงต่อ
โรคปอดมากขึ้น**

๕.๑ เด็กมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคปอดบวมหรือมีปัญหาในระบบทางเดินหายใจถ้าอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่ เพราะการสัมผัสกับควันก่อให้เกิดอันตรายต่อเด็กได้ แม้ขณะอยู่ในครรภ์มารดา ดังนั้นมารดาเองก็ไม่ควรสูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่

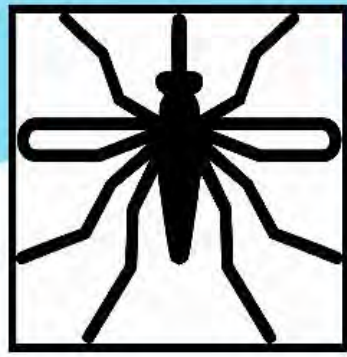
๕.๒ การสูบบุหรี่มักเริ่มต้นในช่วงวัยรุ่นซึ่งมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ถ้าผู้ใหญ่รอบๆตัวสูบบุหรี่ หรือเห็นโฆษณาประชาสัมพันธ์บุหรี่ หรือถ้าสามารถหาซื้อบุหรี่ได้ง่ายและมีราคาถูก ดังนั้นควรได้มีการณรงค์กระตุ้นให้วัยรุ่นหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และเป็นคนคอยแนะนำตักเตือนเพื่อนๆถึงอันตรายของบุหรี่





NICFD/ สุรัรัตน์ หอมกุหลาบ และ โสริดา แซ่ฮู้

ความสำคัญในการเผยแพร่
สาระความรู้และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับ



อย่าให้ยุงกัด

ปัจจุบันประเทศไทยยังประสบปัญหาเกี่ยวกับโรคติดเชื้อหลายชนิดที่มียุงเป็นพาหะนำโรคมานำสู่คน ได้แก่ ไข้มาลาเรีย ไข้เลือดออก และไข้สมองอักเสบ ซึ่งเป็นอันตรายถึงตายได้ จึงเป็นสาเหตุที่เด็กเจ็บป่วย พิการ หรือเสียชีวิตปีละหลายๆ ทั้งที่เป็นโรคซึ่งสามารถป้องกันได้ ดังนั้นทุกคนจึงต้องรับผิดชอบ ร่วมมือกันอย่างจริงจังในการป้องกันไม่ให้ยุงกัด และควบคุมโรคด้วยการทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

ไข้มาลาเรีย หรือจับไข้หนาวสั่น เกิดจากการถูกยุงก้นปล่องที่มีเชื้อมาลาเรียกัด ในประเทศไทยพบมากในท้องที่ตามป่าเขาและชายแดน ซึ่งพบว่าเป็นสาเหตุการตายของเด็ก และการเติบโตไม่สมวัย ส่วนในหญิงตั้งครรภ์มักมีอาการรุนแรงมีภาวะโลหิตจางมากอาจแท้ง หรือถึงแก่ชีวิตได้

ไข้เลือดออก เกิดจากการถูกยุงลายที่มีเชื้อไวรัสเดงกีกัด พบมากในชุมชนที่มีคนอยู่หนาแน่นทั้งในเขตเมืองและชนบท

ไข้สมองอักเสบ อาการรุนแรงถึงขั้นสมองพิการอย่างถาวรและเสียชีวิตได้ เกิดจากการถูกยุงรำคาญที่มีเชื้อไวรัสแจแปนนีสปีกัด พบได้ในชนบทที่มีไร่สวนและการเลี้ยงสัตว์ เช่น หมู วัว ควาย



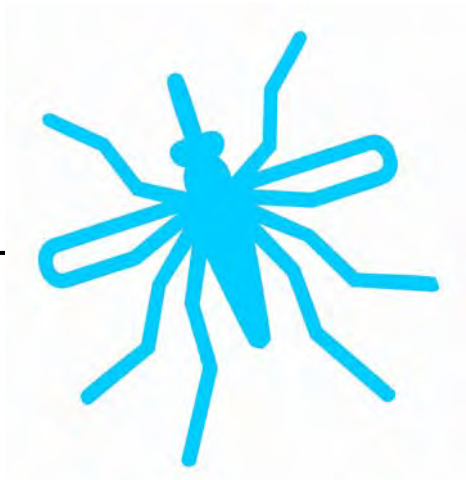
สาระสำคัญ :

สิ่งที่ทุกคนรอบครัวและชุมชนมีสิทธิที่จะรับรู้เกี่ยวกับ

อ่างน้ำยุงกัด

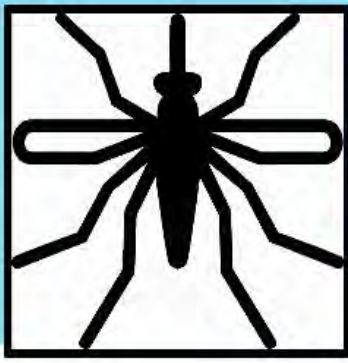
๑. ทุกคนโดยเฉพาะเด็กควรได้รับการป้องกันมิให้ถูกยุงกัด
๒. ทุกคนในครอบครัวและชุมชนต้องช่วยกันกำจัดยุง ลูกน้ำ และป้องกันไม่ให้ยุงเพาะพันธุ์ได้
๓. เมื่อสงสัยว่าจะเป็นไข้มาลาเรียควรไปรับการตรวจที่สถานบริการสาธารณสุข และถ้าเป็นไข้มาลาเรียควรได้รับการรักษาจนครบระยะกำหนด และในระยะพักฟื้น ควรได้รับอาหารและเครื่องดื่มที่เพียงพอ





- ๑. เด็กที่มีไข้สูง ๓-๔ วัน มีจุดเลือดออก อาเจียนและซึม สงสัยว่าจะเป็นไข้เลือดออก ควรได้รับการดูแลใกล้ชิดและพาไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อรับการตรวจรักษาอย่างเหมาะสมทันที
- ๒. เด็กที่มีอาการไข้ ปวดหัว อาเจียน ซึม และชัก อาจเป็นไข้สมองอักเสบ ควรได้รับการตรวจรักษาอย่างเหมาะสมทันที





ข้อมูลสนับสนุน

อย่าให้ยุงกัด

๑ ทุกคนโดยเฉพาะ
เด็กควรได้รับการ
ป้องกันมิให้ถูกยุงกัด

๑.๑ การป้องกันทุกคนโดยเฉพาะเด็กมิให้ถูกยุงกัดสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากยุงเป็นพาหะนำโรคได้ทุกชนิด

- นอนในมุ้งทั้งกลางวันและกลางคืน โดยนำมุ้ง เลื้อยชุบน้ำยาฆ่ายุงที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำ
- ติดมุ้งลวดที่ประตู หน้าต่าง ช่องลมเพื่อป้องกันยุง
- อย่าให้เด็กเล่นในบริเวณที่เป็นมุมมืด มีแสงน้อย หรือใกล้บริเวณที่มีน้ำขัง
- เมื่ออยู่นอกบ้านให้ทายากันยุง สุ่มไฟไล่ยุงหรือจุดยากันยุงตามความจำเป็น การใช้สมุนไพรกันยุง เช่น ตรีโคไรทอมจะช่วยลดพิษภัยจากสารเคมีและควัน

๑.๒ ไม่ควรอยู่ใกล้บริเวณคอกสัตว์ในเวลาพลบค่ำ

๑.๓ การฉีดยากันยุง ให้ใช้อย่างระมัดระวัง โดยให้เด็กและคนอื่น ๆ ออกไปอยู่นอกห้องขณะฉีดและ ๒-๓ ชั่วโมงหลังฉีด

๑.๕ เด็กและหญิงตั้งครรภ์ควรใส่เสื้อผ้าที่ปิดแขนขาและร่างกาย โดยเฉพาะเมื่อเวลาพลบค่ำ



๒ . ทุกคนใน
ครอบครัวและ
ชุมชนต้องช่วยกันกำจัด
ยุง ลูกรัง และป้องกัน
ไม่ให้ยุงเพาะพันธุ์ได้

๒.๑ เปลี่ยนน้ำในแจกันหรือภาชนะที่มีน้ำขังทุก ๗ วัน และใส่เกลือหรือผงซักฟอกหรือเคมีฆ่าลูกน้ำ (ทรายอะเบท) ในจานรองขาตู้กับข้าว

๒.๒ ภาชนะใส่น้ำควรมีฝาปิด ๒ ชั้น หรืออาจใส่ปลากินลูกน้ำ เช่น ปลาหางนกยูงลงในตุ่มน้ำตุ่มละ ๒-๔ ตัว และปล่อยปลากิน ลูกน้ำ เช่น ปลาหางนกยูง ปลาแกมบุงเซีย ปลาชิว หรือปลาหัวตะกั่ว ลงในที่ที่มีน้ำขังรอบๆ บ้านหรือสระน้ำ หนอง บึง ลำธาร แอ่งน้ำในป่าและแหล่งน้ำกร่อยริมทะเล

๒.๓ พื้นที่ที่มีไข้มาลาเรียควรให้เจ้าหน้าที่ของรัฐทำการพ่นดีดีทีที่ตามฝาผนังบ้านเรือนและแจ้งให้เจ้าหน้าที่ได้ทราบเมื่อมีผู้ป่วย

๒.๔ ทำลายเศษภาชนะรอบบ้านที่มีน้ำขังได้ เช่น ถ้วยชามแตก ยางรถยนต์เก่าๆ กะลา โดยการฝัง เผา หรือคว่ำ

๒.๕ โรคที่มียุงเป็นพาหะที่พบในประเทศไทย เช่น มาลาเรีย ไข้เลือดออก และไข้สมองอักเสบ ทำให้เกิดการสูญเสียชีวิต สุขภาพ และเศรษฐกิจของครอบครัว ชุมชน และประเทศอย่างมากมาย ทุกชุมชนจึงควรทำงานร่วมกันกับฝ่ายสาธารณสุข ฝ่ายองค์การบริหารท้องถิ่นในการช่วยป้องกันโรคและกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง และช่วยให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาที่มีประสิทธิภาพ



๓. เมื่อสงสัยว่าจะ
เป็นไข้มาลาเรีย
ควรไปรับการตรวจที่
สถานบริการสาธารณสุข
และถ้าเป็นไข้มาลาเรีย
ควรได้รับการรักษาจน
ครบระยะกำหนด และ
ในระยะพักฟื้น ควรได้
รับอาหารและเครื่องดื่ม
ที่เพียงพอ

๓.๑ เมื่อมีไข้ตัวร้อน และอยู่ในห้องที่สงสัยว่าจะเป็นไข้มาลาเรีย ควรไปรับบริการเจาะเลือดเพื่อตรวจหาเชื้อมาลาเรีย จากบุคลากรทางการแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๓.๒ เด็กเล็กและหญิงมีครรภ์ หากป่วยเป็นไข้มาลาเรียจะมีอันตรายสูงมาก ดังนั้น จึงควรรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อรับการตรวจรักษาอย่างถูกต้องจะได้ลดภาวะแทรกซ้อน

๓.๓ เมื่อเป็นไข้มาลาเรียต้องกินยาต้านเชื้อมาลาเรียให้ครบตามระยะกำหนด แม้ว่าอาการไข้จะลดลงแล้วก็ตาม การกินยาไม่ครบจะทำให้เกิดไข้กลับรุนแรงและภาวะเชื้อดื้อยา

๓.๔ เด็กที่เป็นไข้มาลาเรีย ไข้เลือดออก หรือกำลังอยู่ในระยะพักฟื้น ต้องได้รับอาหารและน้ำที่พอเพียง เพราะไข้สูงทำให้สูญเสียพลังงานและขาดน้ำในร่างกายมาก หากแม่เลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่ ควรให้นมบ่อยๆ เท่าที่เป็นไปได้

๓.๕ เด็กที่ป่วยเป็นไข้มาลาเรียซ้ำๆ จะไม่สามารถเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย มักมีภาวะโลหิตจาง จึงจำเป็นที่จะได้รับการตรวจรักษาให้หายขาดและดูแลเรื่องโลหิตจางด้วย



๔ เด็กที่มีไข้สูง ๓-๔ วัน มีจุดเลือดออก อาเจียนและซึ่ม สงสัยว่าจะเป็นไข้เลือดออก ควรได้รับการดูแลใกล้ชิด และพาไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อรับการตรวจรักษาอย่างเหมาะสมทันที

๔.๑ เมื่อเด็กมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ควรเช็ดตัวลดไข้บ่อยๆ ถ้าเด็กมีไข้สูงวัดอุณหภูมิได้ ๓๘ องศาเซลเซียสหรือมากกว่า ควรให้ยาลดไข้พาราเซตามอล และควรหลีกเลี่ยงการให้ยากุ่มแอสไพรินในรายที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เพราะอาจทำให้เลือดไหลไม่หยุด ส่วนเด็กที่เบื่ออาหารและอาเจียนควรให้ดื่มน้ำผลไม้หรือสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ ครั้งละน้อยๆ และดื่มน้อยๆ

๔.๒ เด็กที่เป็นไข้เลือดออกอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นช็อค ความดันโลหิตต่ำลงและถึงแก่ชีวิตได้ จึงต้องควบคุมดูแลเฝ้าระวังอาการที่เสี่ยงต่ออันตราย พ่อแม่ผู้ปกครองควรรีบพาเด็กไปรับการตรวจรักษา เมื่อมีไข้สูงเกิน ๒-๓ วัน กินได้น้อย อาเจียนมาก ซึ่มลงแม้อาเจียนจะลดลง มีเลือดออกตามผิวหนังเป็นจุดๆ หรืออาเจียน ไอ ถ่ายมีเลือดออก

๔.๓ ในปัจจุบัน การรักษาไข้เลือดออก เป็นการรักษาตามอาการและประคับประคองให้ร่างกายผ่านพ้นจากภาวะวิกฤติและฟื้นตัว การตรวจวินิจฉัยที่แม่นยำ และการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมทันเหตุการณ์ จึงมีความจำเป็นและสามารถช่วยชีวิตได้

๕ เด็กที่มีอาการไข้ ปวดหัว อาเจียน ซึ่ม และชัก อาจเป็นไข้สมองอักเสบ ควรได้รับการตรวจรักษาอย่างเหมาะสมทันที

๕.๑ เด็กที่มีอาการไข้ ปวดหัว อาเจียน ซึ่มลงจนอาจไม่รู้สึกร่างและ/หรือมีอาการชัก อาจเป็นโรคไข้สมองอักเสบได้ ผู้ปกครองควรรีบพาไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อการตรวจวินิจฉัยและการรักษาทันที

๕.๒ ในปัจจุบัน มีวัคซีนสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคไข้สมองอักเสบแจแปนีสปี เด็กอายุ ๑ ปีขึ้นไป ตลอดจนถึงผู้ใหญ่ในพื้นที่ชนบท หรือผู้ที่เข้าไปในพื้นที่เสี่ยง ควรได้รับวัคซีนนี้รวม ๓ ครั้ง คือ ๒ ครั้งแรกห่างกัน ๑-๒ สัปดาห์ และกระตุ้นอีก ๑ ครั้ง ห่างออกไปอีก ๑ ปี





องค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย)

ความสำคัญในการเผยแพร่
สาระความรู้และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับ



ร่วมแรง ร่วมใจป้องกันเอดส์

ประชากรในทุกประเทศได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ คำว่า “เอดส์” (AIDS) ย่อมาจาก Acquired Immune Deficiency Syndrome หมายถึง โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง เนื่องจากถูกทำลายโดยเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ทำให้เจ็บป่วยจากการติดเชื้อต่างๆได้ง่าย และมีอาการรุนแรง ทั้งอาจเป็นมะเร็งทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร แม้ในปัจจุบัน มียาต้านไวรัสซึ่งผู้ป่วยจะต้องได้รับตลอดชีวิตเพื่อควบคุมไวรัส เอช ไอ วี ไม่ให้แพร่กระจายตัว แต่ไม่สามารถรักษาให้หายขาด และยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคเอดส์ การป้องกันโรคจึงเป็นยุทธศาสตร์สำคัญที่สุดในการต่อต้านมิให้โรคเอดส์แพร่กระจาย ทำได้โดยการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน ไม่สัมผัสเลือด หรือสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ

โรคเอดส์กำลังกลายเป็นวิกฤติปัญหาหาระดับโลก จากรายงานสถานการณ์เอดส์ทั่วโลกล่าสุด (ธันวาคม ๒๕๔๖) พบว่า มีจำนวนผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ทั่วโลกประมาณ ๔๐ ล้านคน เป็นเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ประมาณ ๒.๕ ล้านคน



นอกจากนี้ ยังพบว่ามีผู้ติดเชื้อรายใหม่ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ประมาณ ๕ ล้านคน ส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ ๕๐ เป็นผู้หญิงที่อยู่ในกลุ่มอายุ ๑๕-๒๔ ปี และมีเด็ก ๑๐.๔ ล้านคนที่พ่อแม่ตายจากโรคเอดส์

สำหรับประเทศไทย จากรายงานสถานการณ์ มีผู้ติดเชื้อที่ยังมีชีวิตอยู่จำนวนหกแสนคน พบว่า ครึ่งหนึ่งมีอาการเป็น และมีผู้ติดเชื้อใหม่ปีละประมาณ ๒๐,๐๐๐ คน

ในกลุ่มวัยรุ่นมีการติดเชื้อเอดส์เพิ่มมากขึ้น พบมากที่สุดในกลุ่มอายุ ๑๕-๑๙ ปี ร้อยละ ๕๕.๐๒ โดยเป็นผู้หญิงมีอัตราป่วยสูงกว่าชาย กลุ่มอายุ ๒๕-๒๙ ปี ร้อยละ ๒๖.๓๔ และเด็กอายุ ๐-๔ ปี ร้อยละ ๓.๑ ตามลำดับ

ดังนั้น ทุกคนในทุกประเทศจึงไม่ควรประมาท จำเป็นต้องรับรู้ว่าการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันตัวทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ได้ การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งช่วยป้องกันการแพร่เชื้อทางเพศสัมพันธ์ ทุกประเทศควรให้ความสำคัญอันดับต้นที่จะจัดบริการการตรวจเลือดหาเชื้อไวรัส เอช ไอ วี และบริการให้คำปรึกษาแนะแนวทางปฏิบัติที่เข้าถึงได้ง่ายสำหรับประชาชน

ทั้งนี้ผู้มารับการตรวจ และ/หรือผู้ติดเชื้อ ควรจะได้รับสิทธิในการรักษาความลับเป็นเรื่องส่วนตัว เพื่อป้องกันปัญหาถูกแปลกแยก และการเสียสิทธิประโยชน์อันเนื่องมาจากสังคมไม่ยอมรับ



สำหรับผู้ติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี และผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ต้องการได้รับการดูแล และความเห็นใจจากบุคคลรอบข้าง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจจากทุกคนทุกภาคส่วนในสังคม ในการป้องกันโรคเอดส์และการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วย และผู้ที่ได้รับผลกระทบ รวมทั้งบริหารจัดการกีดกันผู้ป่วยและผู้ติดเชื้อ เพราะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความกลัว การแปลกแยก และการทำลายความพยายามในการป้องกันและรักษาเอดส์



สาระสำคัญ :

สิ่งที่ทุกคนรอบตัวและชุมชนมีสิทธิที่จะรับรู้เกี่ยวกับ

ร่วมแรง ร่วมใจป้องกันเอดส์

1. โรคเอดส์เป็นโรคที่รักษาให้หายขาดไม่ได้ แต่สามารถป้องกันได้ โรคเอดส์เกิดจากเชื้อไวรัสเอช ไอ วี ที่สามารถแพร่กระจายผ่านการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน หรือไม่ใช้ถุงยางอนามัย การรับเลือดจากผู้ติดเชื้อ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน (มักเกิดจากการเสพยาเสพติด) และการติดเชื้อจากแม่สู่ลูกในขณะที่ตั้งครรภ์ หรือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ติดเชื้อเอดส์
2. ประชาชนทุกคนรวมถึงเด็ก มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ดังนั้นทุกคนจำเป็นที่จะได้รับข้อมูลและการศึกษาเกี่ยวกับโรคเอดส์ ตลอดจนการใช้ถุงยางอนามัยเพื่อลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อเอดส์





๓. บุคคลที่สงสัยว่าอาจจะได้รับเชื้อเอดส์ ควรปรึกษาและพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และขอรับการตรวจทดสอบเอดส์ได้ โดยมั่นใจว่าความลับจะไม่ถูกเปิดเผย
๔. การลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี จากการมีเพศสัมพันธ์ สามารถทำได้โดยงดการมีเพศสัมพันธ์ มีเพศสัมพันธ์กับคู่อองที่ไม่ติดเชื้อคนเดียวเท่านั้น หรือลดจำนวนคู่ออง และมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งอย่างถูกต้อง
๕. ผู้หญิงมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อมากกว่าชาย จึงจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือให้ป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ และได้รับการคุ้มครองจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พึงปรารถนาและไม่ปลอดภัย



๖. พ่อแม่ ผู้ปกครองและครู สามารถช่วยให้เด็กและเยาวชน ป้องกันตัวเองจากการ ติดเชื้อเอชไอวี โดยพูดคุยด้วยในเรื่องการหลีกเลี่ยงการติดต่อและการแพร่ กระจายเชื้อโรคเอชไอวี รวมทั้งการรู้จักคุณค่าของตนเองและมีครอบครัว การมี สติ รู้จักวิธีควบคุมตัวเอง และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยการใช้ถุงยาง ออนามัยที่ถูกต้องสำหรับทั้งเพศชายและเพศหญิง

๗. การติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี จากแม่สู่ลูกนั้น เกิดขึ้นได้ตั้งแต่ระยะที่ลูกยังอยู่ ในครรภ์ ในระหว่างคลอด และติดเชื้อหลังคลอดจากการให้นมลูก เนื่องจากเชื้อ ไวรัส เอช ไอ วี สามารถส่งผ่านทางน้ำนมแม่ไปสู่ลูก หญิงตั้งครรภ์หรือแม่ที่เพิ่ง คลอดลูกที่มีภาวะติดเชื้อหรือสงสัยว่าติดเชื้อควรไปปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และขอรับการตรวจทดสอบเอชไอวีได้



๘. โรคเอดส์สามารถแพร่กระจายผ่านการใช้เข็มฉีดยาที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อโรค อาจทำให้ติดเชื้อเอดส์ได้ หรือการใช้เข็มฉีดยาจากการเสพ สารเสพติด และการใช้ใบมีดโกน หรือเครื่องมือที่แหลมคมที่ทำให้เกิดบาดแผลที่ผิวหนัง และมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี

๙. บุคคลที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างใดอย่างหนึ่งมีความเสี่ยงสูงที่จะรับเชื้อไวรัส เอช ไอ วี เป็นผู้แพร่กระจายเชื้อ เอช ไอ วี สู่มุอื่น ดังนั้นจึงควรรีบเข้ารับการรักษาและหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง





ข้อมูลสนับสนุน

ร่วมแรง ร่วมใจป้องกันเอดส์

๑ โรคเอดส์เป็นโรคที่รักษาให้หายขาดไม่ได้ แต่สามารถป้องกันได้ โรคเอดส์เกิดจากเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ที่สามารถแพร่กระจายผ่านการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน หรือไม่ใช่ถุงยางอนามัย การรับเลือดจากผู้ติดเชื้อ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน (มักเกิดจากการเสพยาเสพติด) และการติดเชื้อจากแม่สู่ลูกในขณะที่ตั้งครรภ์หรือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ติดเชื้อเอดส์

๑.๑ โรคเอดส์เกิดจากการติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี (HIV or Human Immunodeficiency Virus) ซึ่งจะทำลายระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายของคน

๑.๒ ลักษณะของผู้ที่ติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี จะมีชีวิตอยู่หลายปี โดยปราศจากอาการและอาการแสดงของโรค ดูเสมือนคนที่มีสุขภาพดีแต่สามารถส่งผ่านเชื้อไวรัสไปสู่บุคคลอื่นได้

๑.๓ โรคเอดส์ระยะสุดท้ายของผู้ที่ติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี มีอาการทรุดลง เนื่องจากเชื้อไปทำลายระบบภูมิคุ้มกันจนทำให้ร่างกายไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ โดยเฉลี่ยระยะก่อนแสดงอาการโรคเอดส์ในผู้ใหญ่จะนานประมาณ ๗-๑๐ ปี แต่ในเด็กจะเกิดโรคในระยะสั้นกว่าในปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้ แต่มียาใหม่ๆ ที่ช่วยผู้ป่วยเอดส์ให้แข็งแรง และมีชีวิตนานขึ้นกว่าเดิมโดยต้องกินยาทุกวันตลอดชีวิต

๑.๔ ส่วนใหญ่เชื้อ เอช ไอ วี จากบุคคลหนึ่งติดต่อจากผู้ป่วยไปสู่อีกคนหนึ่งโดยผ่านการร่วมเพศที่ไม่ได้ป้องกัน ซึ่งมีของเหลวที่หลั่งออกมาจากร่างกาย เช่น น้ำอสุจิ น้ำเมือกจากช่องคลอด หรือเลือดจะสามารถส่งผ่านไปสู่อีกคนหนึ่งได้



๑.๕ เชื้อไวรัส เอช ไอ วี สามารถติดต่อโดยผ่านการใช้เข็มฉีดยาร่วมกันในหมู่ผู้ใช้สารเสพติด โใบมีดโกน มีด หรือเข็มฉีดยา การลักตามร่างกาย การรับถ่ายเลือด จึงควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าเลือดก่อนนำไปให้แก่ผู้ที่ต้องการถ่ายเลือดไม่มีเชื้อไวรัส เอช ไอ วี

๑.๖ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้งกลุ่มที่มีอาการของโรคแล้วและกลุ่มที่ยังเป็นแค่พาหะนำโรคล้วนแต่สามารถใช้ชีวิตอยู่กับผู้คนที่ทั่วไปได้ โดยการดูแลสุขอนามัยตามปกติเพราะไม่พบว่าเชื้อไวรัส เอช ไอ วี มีการติดต่อโดย :

- การหายใจ ไอ จาม
- การกินอาหารด้วยกัน
- การว่ายน้ำในสระ หรือเล่นกีฬาด้วยกัน
- การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมเดียวกัน
- การใช้โทรศัพท์
- การอยู่ในห้องเรียน ห้องทำงาน ยานพาหนะ
- การสัมผัส โอบกอด จับมือ หรือผู้ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ
- การใช้ภาชนะเครื่องครัว จาน แก้ว หรือผ้าเช็ดตัว
- การถูกขยุง หรือแมลงกัด



๒ ประชาชน
ทุกคนรวมถึง
เด็กมีความเสี่ยงต่อการ
ติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี
ดังนั้น ทุกคนจำเป็นที่
จะได้รับข้อมูลและการ
ศึกษาเกี่ยวกับโรคเอดส์
ตลอดจนการใช้ถุงยาง
อนามัยเพื่อลดความ
เสี่ยงจากการติดเชื้อ
เอดส์

๒.๑ ทารกแรกเกิดและเด็กเล็กที่ติดเชื้อเอดส์มักพบว่าแม่และพ่อแม่
มีการติดเชื้อด้วย เด็กต้องการการดูแลเป็นพิเศษในเรื่องอาหารการกิน
การให้วัคซีนตามกำหนดหลีกเลี่ยงการติดเชื้อโรคอื่น ๆ

๒.๒ ในประเทศที่อัตราการติดเชื้อเอดส์อยู่ในระดับสูง เด็กไม่เพียง
แต่จะมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ แต่จะได้รับผลกระทบของโรคเอดส์ต่อ
ครอบครัวและชุมชน

- ถ้าเด็กสูญเสียพ่อแม่ ครู และผู้เลี้ยงดูเด็กที่ติดเชื้อเอดส์
เด็กต้องการผู้ช่วยเหลือให้เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น และเกื้อหนุน
ให้เด็กปรับตัว
- เด็กกำพร้า ต้องรับผิดชอบเป็นผู้นำครอบครัวเอง หรือต้อง
พึ่งพิงญาติหรือเพื่อนบ้าน
- การดำเนินชีวิตของเด็กที่ติดเชื้อเอดส์หรือครอบครัวที่ได้รับ
ผลกระทบจากโรคเอดส์อาจถูกแปลกแยก ไม่เป็นที่ยอมรับ
จากสังคม บริการสุขภาพและการศึกษา จึงจำเป็นต้องมีการ
ฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพช่วยปรับเจตคติของครู เพื่อน
นักเรียน เพื่อเพิ่มความเข้าใจและความเมตตากรุณาต่อกัน

๒.๓ ผู้ใหญ่ที่อยู่รอบตัวเด็ก ครอบครัว และชุมชนควรมีส่วนร่วม
ช่วยกันดูแลเอาใจใส่ สร้างค่านิยมที่ดีในเรื่องเพศ ให้เห็นคุณค่าของตนเอง
และผู้อื่น

๒.๔ ฝึกอบรมกลุ่มเยาวชน (โดยเฉพาะให้การศึกษาแก่ผู้หญิงและ
เด็กให้สามารถป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ ไวรัสเอช ไอ วี) เพื่อเป็น
แกนนำในการถ่ายทอดความรู้ข้อมูลข่าวสารด้านโรคเอดส์

๒.๕ โรคเอดส์เป็นโรคที่ป้องกันได้ ดังนั้น การสอนลูกๆ ให้เข้าใจถึง
การป้องกันการติดเชื้อ การอยู่ร่วมกันกับผู้ป่วยเอดส์ จึงเป็นวิธีการหนึ่ง
ที่จะช่วยให้เด็กไม่เกิดความกลัว หรือมีความเชื่อผิดๆ พ่อแม่เป็นผู้มี
บทบาทสำคัญในการสอน และพูดคุยกับลูกให้เข้าใจตนเอง



๒.๖ เด็กที่อยู่ริมถนน สถานพินิจ หรือในศูนย์ ผู้อพยพ จะมีความเสี่ยงสูงที่จะติดเชื้อไวรัสเอช ไอ วี มากกว่าเด็กทั่วไป จึงควรจัดหาบริการที่เหมาะสม

๓. บุคคลที่สงสัยว่า
อาจจะได้รับเชื้อ
เอ็ดส์ควรปรึกษาและพบ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
และขอรับการตรวจ
ทดสอบเอ็ดส์ได้ โดย
มั่นใจว่าความลับจะไม่
ถูกเปิดเผย

๓.๑ การตรวจสอบเพื่อค้นพบภาวะติดเชื้อเอ็ดส์แต่แรกเริ่มจะช่วยให้ได้รับการดูแลรักษาเร็ว ได้ผลดีกว่าในการควบคุมการแพร่กระจายของเชื้อ และเรียนรู้การปฏิบัติเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยได้

๓.๒ ผู้ที่สงสัยว่าอาจจะได้รับเชื้อเอ็ดส์ ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และขอรับการตรวจทดสอบภาวะการติดเชื้อเอช ไอ วี ได้

- การรับคำปรึกษาก่อนการตรวจสอบช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง รับรู้ความเป็นไปได้และการปฏิบัติตัว ตลอดจนมีความมั่นใจในการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ
- การตรวจทดสอบภาวะการติดเชื้อ เอช ไอ วี ผลการตรวจที่ไม่พบภาวะการติดเชื้อ หมายถึง การไม่ติดเชื้อเอ็ดส์ หรือผู้นั้นยังอยู่ในระยะ ๖ เดือนแรกที่ได้รับเชื้อแล้วแต่ยังตรวจไม่พบ ดังนั้นจึงควรมีการตรวจซ้ำในระยะเวลา ๖ เดือนต่อมา โดยที่ผู้นั้นต้องระมัดระวังไม่ไปรับเชื้อมาใหม่
- การรับคำปรึกษาแนะแนวหลังการตรวจ สำหรับผู้พบว่าผลเป็นบวก แสดงว่ามีการติดเชื้อ เอช ไอ วี จะได้ทราบถึงการรับการรักษา การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อเอ็ดส์ และการดูแลสุขภาพหลีกเลี่ยงภาวะติดเชื้ออื่นๆ และการช่วยเหลืออื่นๆ ให้ปรับตัวปรับใจ และเตรียมครอบครัวให้อยู่กับเอ็ดส์ สำหรับผู้ที่มีผลการตรวจเป็นลบ จะได้รับการแนะนำให้รู้จักป้องกันโรคเอ็ดส์และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย นัดกลับมาตรวจซ้ำเพื่อความแน่ใจใน ๖ เดือน ต่อมา



๓.๓ การตรวจทดสอบ HIV/AIDS เป็นส่วนสำคัญที่คู่สมรสควรทำ ก่อนที่จะตัดสินใจมีลูก เพราะหากคนใดคนหนึ่งมีภาวะติดเชื้ออาจแพร่ ไปสู่อีกคนหนึ่งและ ถ่ายทอดถึงลูกได้

๕. การลดความเสี่ยงต่อการ ติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี จากการมีเพศสัมพันธ์ สามารถทำได้โดยการ มีเพศสัมพันธ์ มีเพศสัมพันธ์กับคูครองที่ไม่ ติดเชื้อคนเดียวเท่านั้น หรือลดจำนวนคู่นอน และมีเพศสัมพันธ์ที่ ปลอดภัยโดยใช้ถุงยาง อนามัยทุกครั้งอย่าง ถูกต้อง

๔.๑ ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ควรระมัดระวังไต่ตรงองให้รอบคอบก่อน มีเพศสัมพันธ์หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่คูครองการ มีรักเดียวใจเดียว มีความซื่อสัตย์ต่อกันและกัน จะเป็นการป้องกันจาก การติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ได้ โดยเฉพาะเมื่อทั้งคู่ได้รับการตรวจเลือด แล้วว่าไม่มีภาวะติดเชื้อ

๔.๒ ความเสี่ยงต่อการติดและแพร่เชื้อเอ็ดส์จะเพิ่มขึ้นตามจำนวน คนที่บุคคลมีเพศสัมพันธ์ด้วย อย่างไรก็ตามควรถือว่าทุกคนมีความเสี่ยง ที่จะเป็นผู้ติดเชื้อเอ็ดส์ได้

การตรวจเลือดเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะบอกว่าบุคคลนั้นติดเชื้ออยู่หรือไม่ เพราะในระยะแรกบุคคลที่มีเชื้อไวรัส เอช ไอ วี อยู่ในร่างกาย ภายนอก จะเหมือนคนปกติ

๔.๓ การมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัย เว้นเสียแต่ว่าทั้งคู่ได้รับการตรวจเลือด แน่ใจได้ว่าไม่มีการติดเชื้อเอ็ดส์ และไม่ไปมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยคือ การไม่ ร่วมเพศทางปาก ช่องคลอด และทางทวารหนัก หรือใช้ถุงยางอนามัย ลาเท็กซ์ใหม่ทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ โดยใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง ไม่นำกลับมาใช้อีก หรือใช้ถุงยางอนามัยแบบลาเท็กซ์จะฉีกขาดได้ยากกว่าชนิดที่ทำ จากหนังสัตว์หรือชนิดบาง

๔.๔ ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ทั้ง ทางช่องคลอดและทวาร เว้นเสียแต่ว่าทั้งสองมีความแน่ใจว่าคู่นอนไม่มี เชื้อไวรัสเอช ไอ วี บุคคลอาจติดเชื้อได้แม้จะมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ได้ ป้องกันเพียงครั้งเดียว



๔.๕ ถุงยางอนามัยแบบมีสารหล่อลื่น เป็นแบบเจล ซิลิโคน หรือ ก्लीเซอรินเหลว มักไม่ฉีกขาดขณะหยิบจับและใช้งาน ไม่ควรใช้น้ำมัน โลชั่นทาผิว หรือปิโตรเลียมเพราะทำให้ถุงยางเสื่อมสภาพได้

๔.๖ เชื้อไวรัส เอช ไอ วี สามารถติดต่อผ่านทางกรรมเพศสัมพันธ์ แบบทางปาก ดังนั้นทั้งชายและหญิงควรป้องกันตัวเองต้องใส่ถุงยาง อนามัยทุกครั้ง และควรถุงยางที่ทำจากยางลาเทกซ์ หรือแผ่นแอมเสมอ เมื่อมีเพศสัมพันธ์ทางปาก เพราะโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Sexually transmitted infection) สามารถติดต่อผ่านทางอวัยวะสืบพันธุ์ ควรใช้ ถุงยางอนามัยทุกครั้งก่อนมีเพศสัมพันธ์

๔.๗ การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่สอดใส่เป็นวิธีหนึ่งของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี (ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เป็นการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทั้งหมด)

๔.๘ วิธีที่ปลอดภัยคือผู้ชายและผู้หญิงควรใช้ถุงยางอนามัยก่อนมีเพศสัมพันธ์ และทางเลือกที่ปลอดภัยในการป้องกันโรคเอดส์สำหรับผู้หญิงคือ การใช้ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิงที่เป็นแผ่นโพลียูรีเทน มีความเหนียวทนทาน มีความนุ่มนวลใช้ครอบเหนือปากช่องคลอด วิธีใช้ก่อนมีเพศสัมพันธ์โดยใส่วงแหวนข้างหนึ่งเข้าไปในช่องคลอด ให้วงแหวนครอบอยู่ที่ปากมดลูก วงแหวนที่ ๒ ครอบอยู่ภายนอกช่องคลอด ทั้งนี้ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิงสามารถใช้ร่วมกับสารหล่อลื่นทั้งชนิดที่ละลายด้วยน้ำ หรือน้ำมันปิโตรเลียมก็ได้

๔.๙ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใช้ยาที่มีฤทธิ์ต่อระบบประสาท หรือใช้เสพยาเสพติดจะทำให้ขาดสติ ความยั้งคิด ตัดสินใจไม่ได้ดี เกิดความประมาทได้ง่าย มักถูกชักนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย แม้ในผู้ที่เข้าใจถึงความเสี่ยงก็อาจเปลืองพลังได้



๕ ผู้หญิงมีความ
เสี่ยงต่อการติด
เชื้อมากกว่าชาย จึง
จำเป็นต้องได้รับความ
ช่วยเหลือให้ป้องกัน
ตนเองจากการติดเชื้อ
และได้รับการคุ้มครอง
จากการมีเพศสัมพันธ์ที่
ไม่พึงปรารถนาและไม่
ปลอดภัย

๕.๑ วัยรุ่นหญิงมีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอ็ดส์มากกว่าวัยรุ่นชาย
เพราะ

- เด็กและวัยรุ่นหญิงอาจไม่เข้าใจความเสี่ยง หรือไม่สามารถป้องกันตนเองจากการลวนลามและรุกรานทางเพศ
- เยื่อบุช่องคลอดของเด็กและวัยรุ่นหญิงบางและติดเชื้อได้ง่ายกว่าของผู้หญิงสาวที่บรรลุนิติภาวะแล้ว
- มักเป็นเป้าหมายสำหรับชายที่สรรหาสาวเด็กๆ ที่อ่อนต่อโลกไม่เคยมีประสบการณ์ทางเพศสัมพันธ์มาก่อน และเข้าใจผิดว่ากลุ่มนี้ไม่น่าจะเป็นพาหะของเชื้อเอ็ดส์

๕.๒ เด็ก วัยรุ่นหญิงและผู้หญิง มีสิทธิที่จะปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พึงปรารถนาหรือที่ไม่ได้ป้องกัน พ่อแม่ผู้ปกครองและครูควรพูดคุยกับทั้งเด็กหญิงและเด็กชายให้ซักถามปรึกษาหารือเกี่ยวกับสิทธิสตรี อบรมสั่งสอนเด็กและวัยรุ่นชายให้ยอมรับในความเสมอภาคของหญิงชาย การสื่อความหมาย และการปฏิบัติต่อกันอย่างสุภาพชน และช่วยให้เด็กกับวัยรุ่นหญิงรู้จักปฏิเสธ รู้จักป้องกันตัวเองจากการรุกรานทางเพศ



๖ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู สามารถช่วยให้เด็กและเยาวชนป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อเอชไอวี โดยพูดคุยด้วยในเรื่องการหลีกเลี่ยงการติดต่อและการแพร่กระจายเชื้อโรคเอชไอวี รวมทั้งการรู้จักคุณค่าของตนเอง และมีครอบครัวที่มีสติ รู้จักวิธีควบคุมตัวเอง และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยการใช้อย่างอนามัยที่ถูกต้องสำหรับทั้งเพศชายและเพศหญิง

๖.๑ พ่อแม่ ทุกคนจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ที่ถูกต้องและทันเหตุการณ์ในเรื่องวิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี รวมทั้งต้องประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก

๖.๒ พ่อแม่ ควรอบรมสั่งสอนให้ลูกมีความรู้ มีความรับผิดชอบ และรู้จักป้องกันตนเองจากโรคเอดส์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการไม่เสพยาเสพติด ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และเพศสัมพันธ์ที่พึงประสงค์ปลอดภัย

๖.๓ ในสังคมไทยการนำเรื่องเพศมาพูดคุยกันอย่างเปิดเผยอาจสร้างความตะขิดตะขวงใจแก่ผู้ปกครองและครู วิธีที่ดีได้อย่างหนึ่งที่จะเริ่มที่คือถามเด็กและวัยรุ่นว่าเคยได้ทราบเกี่ยวกับโรคเอดส์หรือ เอช ไอ วี หรือไม่ หากมีจุดที่เด็กเข้าใจผิด ผู้ใหญ่จะสามารถอธิบายให้เข้าใจถูกต้อง การพูดคุยและทั้งความคิดเห็น ความรู้สึกของเด็กเป็นสิ่งสำคัญ พ่อแม่ผู้ปกครองที่ไม่ถนัดในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเด็กๆ อาจขอปรึกษาครู ญาติ หรือเพื่อนที่สนิท

๖.๔ สิ่งจำเป็นที่เด็กต้องเรียนรู้คือ โรคเอดส์รักษาไม่หายแต่ป้องกันได้ และเด็กสามารถปฏิเสธการล่วงเกินทางเพศได้

๖.๕ เด็กควรเรียนรู้เกี่ยวกับการลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีที่ถูกต้องพร้อมกับการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และผู้ป่วยโรคเอดส์ในชุมชนและสังคมอย่างสร้างสรรค์ด้วยความเมตตากรุณาและเมตตาใจ



๗. การติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี จากแม่สู่ลูกนั้น เกิดขึ้นได้ตั้งแต่ระยะที่ลูกยังอยู่ในครรภ์ ในระหว่างคลอด และติดเชื้อหลังคลอดจากการให้นมลูก เนื่องจากเชื้อไวรัส เอช ไอ วี สามารถส่งผ่านทางน้ำนมแม่ไปสู่ลูก หญิงตั้งครรภ์หรือแม่ที่เพิ่งคลอดลูกที่มีภาวะติดเชื้อ หรือสงสัยว่าติดเชื้อ ควรไปปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและขอรับการตรวจทดสอบเอ็ดส์ได้

๗.๑ วิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในในการลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส เอช ไอ วี จากแม่สู่ลูก คือการป้องกันการติดเชื้อไวรัสเอช ไอ วี ในผู้หญิง การส่งเสริมให้ผู้หญิงมีพลังโดยให้อำนาจการตัดสินใจ และส่งเสริมการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การใช้ถุงยางอนามัย และการตรวจวินิจฉัยและการติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถลดการติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ได้ในผู้หญิง

๗.๒ ถ้าพบว่ามีเลือดเอ็ดส์บวกในผู้หญิง ควรไปปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อที่จะช่วยเหลือและวางแผนการรักษาต่อไปในอนาคต ชุมชน และองค์กรเอกชน สามารถให้ความช่วยเหลือโดยให้คำแนะนำการตัดสินใจให้ความรู้และให้กำลังใจ

สิ่งที่หญิงตั้งครรภ์ควรทราบ

การรักษาโดยให้ยาต้านไวรัสเอ็ดส์ (Antiretroviral drug) เพื่อป้องกันการติดเชื้อเอ็ดส์จากแม่สู่ลูกจะสามารถลดจำนวนเด็กที่ติดเชื้อและต้องเสียชีวิตจากโรคเอ็ดส์ ซึ่งจากการใช้ยา AZT แก่หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ เอช ไอ วี การผ่าตัดคลอดทางหน้าท้องก่อนเจ็บท้องคลอด การงดไม่ให้เด็กที่คลอดจากแม่ซึ่งติดเชื้อ เอช ไอ วี กินนมแม่ จากกิจกรรมการป้องกันดังกล่าวพบว่า สามารถลดอัตราการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูกลงเหลือประมาณ ๘ %

๗.๓ การแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูก ผู้หญิงสามารถติดเชื้อเอ็ดส์ได้จากสามี คู่รัก คู่นอน หรือพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง พบว่าอัตราการติดเชื้อเอ็ดส์ในหญิงมีครรภ์ประมาณร้อยละ ๑.๔๖ (มิถุนายน ๒๕๔๓) และแม่สามารถถ่ายทอดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ให้ทารกได้ทั้งในขณะตั้งครรภ์ขณะคลอดและภายหลังคลอดรวมประมาณร้อยละ ๖๐ ขณะนี้มีวิธีป้องกันการแพร่เชื้อเอ็ดส์จากแม่สู่ลูกได้ โดยการกินยาต้านไวรัส ในช่วงอายุครรภ์



๓๔ สัปดาห์ไปจนคลอดสามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้ถึงร้อยละ ๓๐ เหลือเพียงร้อยละ ๘ แต่ถึงอย่างไรก็ยังคงมีความเสี่ยงอยู่ดี ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือ การตรวจเลือดก่อนตัดสินใจตั้งครรภ์ทุกครั้ง

จากในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ จำนวนสะสมของเด็กกำพร้าอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ที่พ่อแม่เสียชีวิตจากโรคเอดส์มีประมาณ ๖๐,๐๐๐ คน คาดว่าในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ จะเพิ่มขึ้นเป็น ๒๐๐,๐๐๐ คน

โรคเอดส์
สามารถแพร่กระจายผ่านการใช้เข็มฉีดยาที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อโรคอาจทำให้ติดเชื้อเอดส์ได้ หรือการใช้เข็มฉีดยาจากการเสพยาเสพติด และการใช้ใบมีดโกน หรือเครื่องมือที่แหลมคมที่ทำให้เกิดบาดแผลที่ผิวหนัง และมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสเอช ไอ วี

๘.๑ โรคเอดส์สามารถแพร่ระบาดจากบุคคลหนึ่งสู่บุคคลหนึ่งผ่านทางการใช้เข็มฉีดยาที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อโรค

๘.๒ ต้องใช้เฉพาะเข็มหรืออุปกรณ์ที่ผ่านการฆ่าเชื้อทุกชนิด เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถแพร่เชื้อจากคนหนึ่งสู่คนหนึ่งได้ ดังนั้นจึงไม่ควรใช้เข็มหรืออุปกรณ์ร่วมกัน เช่น มีดโกนหนวด เข็มฉีดยา กระบอกฉีดยา เข็มที่สักร่างกาย เครื่องมือแพทย์ มีดที่ตัดสายสะดือ ทารกแรกเกิด แม้กระทั่งคนในครอบครัวเดียวกัน

๘.๓ ผู้ที่ใช้เข็มฉีดยาสารเสพติดเข้าร่างกาย หรือมีเพศสัมพันธ์โดยมิได้ป้องกันกับบุคคลเหล่านั้นเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะได้รับเชื้อไวรัสเอช ไอ วี

๘.๔ การฉีดยาทุกครั้งสามารถทำโดยแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมอย่างถูกต้องเท่านั้น ทั้งนี้รวมถึงการฉีดวัคซีนสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค สำหรับเด็กและผู้ใหญ่จำเป็นต้องใช้เข็มและกระบอกฉีดยาใหม่ หรือที่ผ่านการฆ่าเชื้ออย่างถูกต้องแล้วเท่านั้น



๘.๕ อุปกรณ์ในการทำฟัน อุปกรณ์ที่ใช้ในการสัก อุปกรณ์เสริมสวยใบหน้าที่ทำให้เกิดแผลบนใบหน้า เช่น อุปกรณ์เขียนคิ้วถาวร อุปกรณ์เจาะหู อุปกรณ์ฝังเข็ม จำเป็นต้องได้รับการฆ่าเชื้ออย่างถูกต้อง ก่อนใช้ทุกครั้ง นอกจากนี้ผู้ทำจำเป็นต้องระมัดระวังมิให้ตนเองสัมผัสเลือด น้ำเหลือง และสารคัดหลั่งของคนที่มาใช้บริการ

๙. บุคคลที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างใดอย่างหนึ่งมีความเสี่ยงสูงที่จะรับเชื้อไวรัส เอชไอ วี เป็นผู้แพร่กระจายเชื้อเอช ไอ วีสู่ผู้อื่น ดังนั้น จึงควรรีบเข้ารับ การตรวจรักษาและหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง

๙.๑ การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หมายถึง การติดเชื้อจากบุคคลหนึ่งสู่อีกบุคคลหนึ่งจากการร่วมเพศโดยการสัมผัสน้ำเหลือง สารคัดหลั่ง (น้ำอสุจิ น้ำเมือกจากช่องคลอด หรือเลือด) หรือการสัมผัสผิวหนังที่เป็นแผล เช่น แผลพุพอง แผลเปื่อย แผลถลอก ซึ่งเกิดจากการติดเชื้อ ได้แก่ เริม หนองใน ซิฟิลิส ฯลฯ

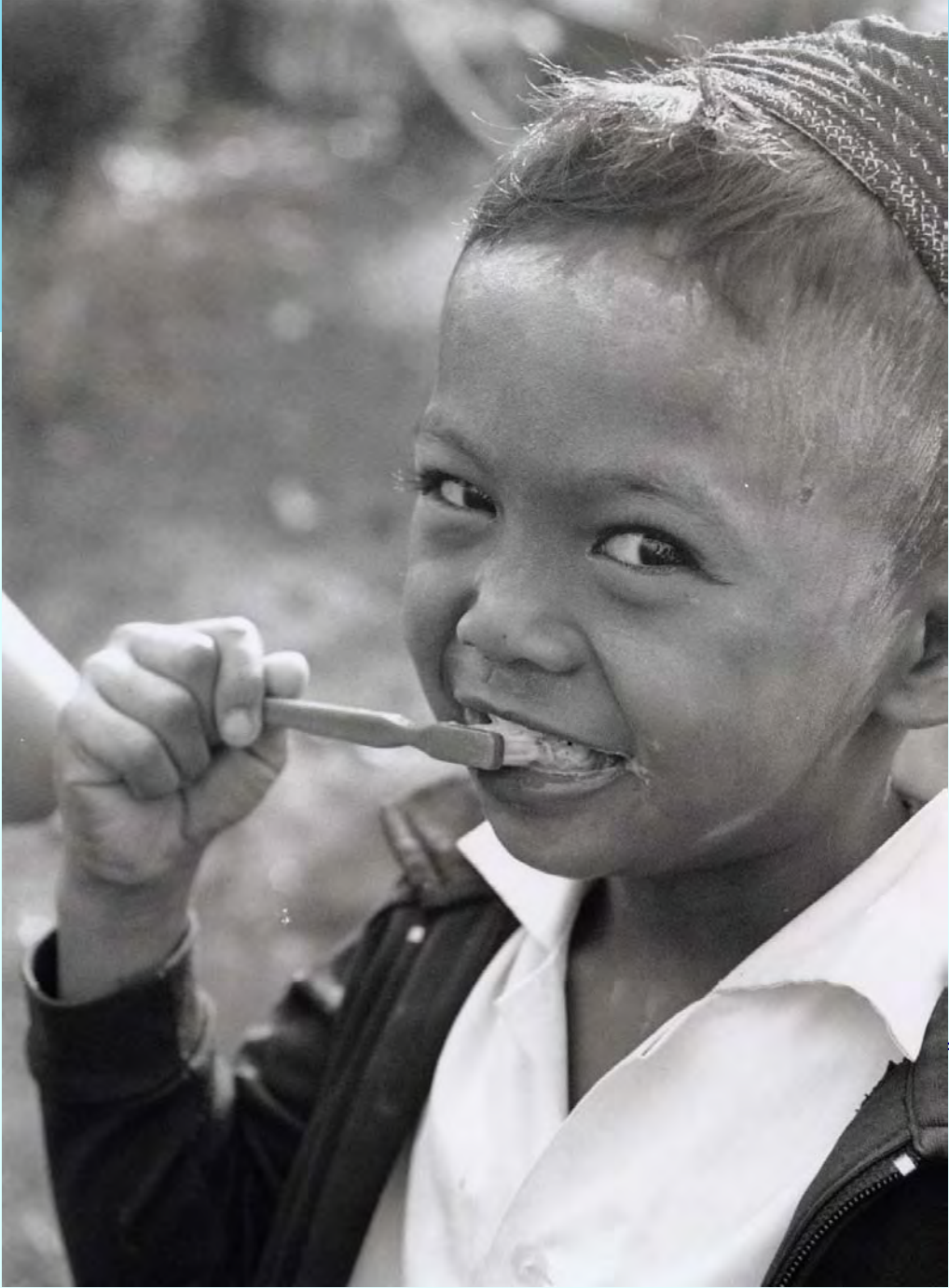
๙.๒ การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ ทำให้เกิดความเจ็บป่วยและเสียหาย จึงทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการรับเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ๕ ถึง ๑๐ เท่า มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

๙.๓ การใช้ถุงยางอนามัยที่ทำจากยางลาเทกซ์ ช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี และการติดเชื้อทางสัมพันธ์อื่นๆ



๙.๔ ผู้ที่มีอาการผิดปกติ เช่น เจ็บปวด ถ่ายปัสสาวะผิดปกติ มีเลือดหรือหนองคันหรือมีกลิ่นผิดปกติ แผลบริเวณอวัยวะเพศ และปาก อาจเกิดจากโรคติดเชื้อจากเพศสัมพันธ์แต่บางกรณีอาจไม่มีอาการ โดยเฉพาะในเพศหญิง หากสงสัยว่าตนเองติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ควรไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข





องค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย)

ความสำคัญในการเผยแพร่
สาระความรู้และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับ



สุขปฏิบัติขจัดโรคร้าย สร้างเสริมสุขภาพ

มากกว่าครึ่งหนึ่งของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตในเด็กปฐมวัย เกิดจากการได้รับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางปากผ่านอาหาร น้ำ หรือมือที่สกปรก และจากทางเดินหายใจ

การเจ็บป่วยหลายชนิดสามารถป้องกันได้ด้วยการรักษาสุขอนามัยและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ได้แก่ ดื่มน้ำและกินอาหารที่สะอาด ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังการขับถ่าย และก่อนสัมผัสอาหาร ควรใช้น้ำที่มาจากแหล่งน้ำที่สะอาดและปลอดภัย การใช้ส้วมที่ถูกต้อง สุขลักษณะ กำจัดมูลของสัตว์ให้อยู่ห่างจากที่อยู่อาศัย ทางเดิน บ่อน้ำ และบริเวณที่เด็กเล่น งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน ซึ่งทำลายสุขภาพและทำให้สูญเสียการควบคุมตนเอง จนเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาที่รุนแรงยิ่งขึ้นทั้งต่อตัวเองและสังคม การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและมีความรับผิดชอบ การมีสติ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตจะลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ อุบัติเหตุ การถูกทำร้าย และโรคติดต่อ

ส่วนการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชนเป็นการเสริมสร้างสุขภาพทั้งกาย จิตและสังคม ทุกคนจึงควรได้เรียนรู้และทำตามสุขปฏิบัติเหล่านี้ เพราะสุขภาพที่ดีจะต้องสร้างขึ้นด้วยตนเอง โดยชุมชน สังคมและรัฐให้การสนับสนุน โดยเฉพาะระบบสาธารณสุขภาค ระบบกำจัดน้ำเสีย สิ่งปฏิกูล และการควบคุมดูแลสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย



สาระสำคัญ :

สิ่งที่ทุกคนรอบรู้และชุมชนมีสิทธิที่จะรับรู้เกี่ยวกับ

สุขปฏิบัติขจัดโรคภัย สร้างเสริมสุขภาพ

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด และขับถ่ายลงในส้วมที่ถูกต้อง
สุขลักษณะ
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนสัมผัส กินอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
รสหวาน สีสันฉูดฉาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติดและการพนัน ควรคำนึงถึงความปลอดภัยและ
ความรับผิดชอบต่ออนามัยเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง





๖. สร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัว
๗. ป้องกันอุบัติเหตุ การบาดเจ็บและโรคติดต่อต่างๆ ด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพเป็นระยะ
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ รู้จักผ่อนคลาย จัดการกับความตึงเครียดอย่างสร้างสรรค์
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เอื้อต่อคุณภาพชีวิต





ข้อมูลสนับสนุน

สุขปฏิบัติขัดโรคภัย สร้างเสริมสุขภาพ

๑ ดูแลรักษา
ร่างกายและ
ของใช้ให้สะอาด และ
ขับถ่ายลงในส้วมที่ถูก
สุขลักษณะ

๑.๑ ความเจ็บป่วยส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากเชื้อโรคที่พบในอุจจาระ
ของคนและสัตว์ ถ้ามีการปนเปื้อนของเชื้อดังกล่าวในน้ำ มือ อาหาร
ภาชนะใส่อาหาร หรือบริเวณที่เตรียมอาหารและกินเข้าไป จะเป็นสาเหตุ
ของความเจ็บป่วยได้

๑.๒ วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคคือ การกำจัด
อุจจาระทั้งของคนและของสัตว์อย่างถูกสุขลักษณะ ทุกคนควรถ่าย
อุจจาระลงในส้วมทุกครั้ง ส่วนมูลของสัตว์ควรกำจัดให้ห่างจากบ้านที่อยู่
อาศัย ทางสาธารณะ และบริเวณที่เด็กเล่น ถ้าในสถานที่ที่ไม่มีส้วม
ควรถ่ายอุจจาระให้ห่างจากบ้าน ทางสาธารณะ แหล่งน้ำ และบริเวณที่
เด็กเล่น และควรฝังกลบทันที ถ้าเด็กไม่ได้ถ่ายอุจจาระลงในส้วม
ควรกำจัดอุจจาระเด็กลงในส้วมทันที

๑.๓ การดูแลรักษาร่างกายของใช้รวมทั้งห้องน้ำ และส้วมให้สะอาด
เป็นสิ่งจำเป็นเบื้องต้นที่ทุกคนต้องทำ

๑.๔ การเสริมสร้างและปลูกฝังการรักษาความสะอาดร่างกายและ
ของใช้ให้กับบุตรหลานตั้งแต่เยาว์วัย เป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดี ที่สำคัญ
ผู้ใหญ่ต้องทำเป็นแบบอย่างในการรักษาความสะอาดและความเป็น
ระเบียบแก่สมาชิกในครอบครัวด้วย



ข้อปฏิบัติ

- อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง
- สระผม อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้นอยู่เสมอ
- ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะทุกครั้ง
- ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และเหมาะสมกับสภาพอากาศ
- จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

๒. รักษาฟันให้ แข็งแรงและ แปรงฟันทุกวันอย่าง ถูกต้อง

๒.๑ ฟันทั้งฟันน้ำนมและฟันแท้มีหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหาร และช่วยในการออกเสียง นอกจากนี้ ยังช่วยเสริมใบหน้าให้สวยงามและเสริมบุคลิกภาพ การดูแลสุขภาพช่องปากจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อถนอมฟันให้อยู่ในสภาพที่ดีและใช้งานได้ตลอดไป

๒.๒ ปัจจุบันพบว่าคนส่วนใหญ่ยังขาดการดูแลรักษาฟันให้สะอาด จึงเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เป็นโรคฟันผุและโรคเหงือก โดยเฉพาะเด็กปฐมวัยมักจะกินของหวาน ดูดนมจนหลับคาจุกนม ทำให้ฟันผุ สูญเสียฟันและเหงือกอักเสบ ทำให้เจ็บป่วย กินอาหารได้ไม่ดีและมีปัญหาการออกเสียง

๒.๓ ป้องกันโรคฟัน โรคเหงือก และปัญหาอื่นๆ ซึ่งเกิดจากการสูญเสียฟัน ฟันผุ และโรคเหงือกที่รุนแรง ไม่สามารถบดเคี้ยวอาหารได้ดี จนมีปัญหาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ

ข้อปฏิบัติ

- ในทากรให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ด ควรแปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึงทุกซี่ทุกด้านนาน ๒ นาทีขึ้นไป อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เช้าและก่อนเข้านอน และแปรงลิ้นทุกครั้งหลังการแปรงฟัน
- เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ยกเว้นในพื้นที่ที่มีระดับฟลูออไรด์ในน้ำสูง
- ควรบ้วนปากหลังการรับประทานอาหารทุกครั้ง
- เลี่ยงลูกอมหวานนมแม่ กินอาหารที่ได้ตามธรรมชาติ มีแร่ธาตุและวิตามินซึ่งมีประโยชน์ต่อฟัน หลีกเลี่ยงการกินลูกอม หรือขนมหวานเหนียว



- ใช้ฟันให้ถูกหน้าที่ ไม่ควรกัดเคี้ยวน้ำแข็งหรือสิ่งของแข็ง เช่น เปิดฝาขวด
- ตรวจสอบสุขภาพในช่องปากด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ และไปพบทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

๓. ล้างมือให้สะอาด ทุกครั้งก่อนสัมผัส กินอาหารและหลังการ ขับถ่าย

๓.๑ มือเป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆมากมาย จึงสัมผัสกับร่างกายของตนเอง ของผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจมีสิ่งสกปรก เชื้อโรค เชื้อพยาธิ โดยเฉพาะเด็กเล็กมักใช้มือหยิบอาหารเข้าปากโดยตรงหรือชอบดูดนิ้วมือ

๓.๒ มือที่สกปรกจะเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรกระบบทางเดินอาหาร (เช่น อหิวาต์ ตกโรค ไทฟอยด์ บิด เป็นต้น) ไข้พยาธิ (เช่น พยาธิไส้เดือน พยาธิตัวตืด พยาธิเส้นด้าย เป็นต้น) และสิ่งสกปรกโดยรอบ เช่น ขยะมูลฝอย อาหารดิบ มูลเมือก น้ำลายของผู้ป่วยโรคติดต่อ (วัณโรค ไข้หวัด) บริเวณที่มีเชื้อโรคและสิ่งสกปรกติดอยู่เป็นประจำ ได้แก่ บริเวณนิ้วโป้ง ปลายนิ้วทุกนิ้ว ฝ่ามือ ตามซอกนิ้วมือ และบริเวณหลังมือ ซึ่งคนเรามักจะล้างมือไม่ทั่วถึง

วิธีการที่ง่าย สะดวก และประหยัดที่สุดคือ การล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ ล้างให้ถูกต้องทั่วถึงทุกส่วนของมือ สามารถป้องกันตนเอง ครอบครัวและชุมชน จากสารพิษและโรคติดต่อระบบทางเดินอาหาร และทางเดินหายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อปฏิบัติ

- ล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร รวมทั้งภายหลังสัมผัสอาหารดิบ การป้อนหรือกินอาหาร
- ล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง หลังการขับถ่าย ล้างก้นให้ทารกหรือเด็ก หลังการจับสัตว์เลี้ยงและสิ่งสกปรก
- ล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง ก่อนและหลังการสัมผัสผู้ป่วย
- ดูแลให้เด็กล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ภายหลังเสร็จสิ้นจากการเล่นของเล่นหรือสัมผัสสัตว์เลี้ยง





กินอาหาร

■ สุข สะ อด

ปราศจากสารอันตราย

และหลีกเลี่ยงอาหาร

รสจัด รสหวานสีน้ำตาล

๔.๑ สภาพสังคมไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมเมืองมากขึ้นมีความเร่งรีบในการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ประจำวัน ทำให้พฤติกรรมการกินเปลี่ยนแปลงไป มีการเลือกบริโภคอาหารปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรือการซื้ออาหารพร้อมปรุงที่มีการจัดเตรียมส่วนประกอบมาปรุงในครัวเรือน หากอาหารที่ซื้อมาที่มีการปนเปื้อนไม่สะอาด การจัดเก็บถนอมอาหารไม่เหมาะสมทำให้เสื่อมสภาพ บูดเสีย ก็จะทำให้ผู้บริโภคเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรกระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคพยาธิ และโรคตับอักเสบ เป็นต้น

๔.๒ ถ้ากินอาหารซ้ำๆ ตามความสะดวกหรืออาหารไม่ได้สัดส่วนและไม่เพียงพอตามความต้องการของร่างกายในแต่ละช่วงอายุ จะเกิดปัญหาโภชนาการ เช่น โรคขาดสารอาหาร ขาดธาตุเหล็ก ถ้ากินแป้ง น้ำตาลและไขมันมากเกินไปจะเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน กินอาหารรสเค็มตั้งแต่เด็กจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

๔.๓ เพื่อให้ทุกคนในครอบครัวมีสุขภาพที่ดีควรกินอาหารให้ถูกต้องคือ ครบถ้วน เพียงพอ หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม และเป็นอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ปราศจากการปนเปื้อนของเชื้อโรคและสารพิษที่เป็นอันตราย

ข้อปฏิบัติ

- เลือกซื้อและกินอาหารที่สะอาดปลอดภัยให้ครบทั้ง ๕ หมู่ ตามความต้องการตามวัย โดยเด็กจะต้องได้รับอาหารโปรตีนเป็นสัดส่วนมากกว่า
- ปรุง กินอาหาร และเก็บอาหารให้ถูกสุขลักษณะ
- กินไข่และตีมันมให้เหมาะสมกับวัย
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว



๕. งดบุหรี่ สุรา ■ สารเสพติด และการพนัน ควรคำนึง ถึงความปลอดภัย และ ความรับผิดชอบก่อนมี เพศสัมพันธ์ทุกครั้ง

๕.๑ บุหรี่ “ติดย่าง เลิกยาก” การสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อตัวเองและ
ผู้ไม่สูบบุหรี่ที่อยู่ใกล้ชิด ก่อให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง
โรคมะเร็ง เส้นเลือดเลี้ยงสมองและหัวใจตีบ โรคหัวใจขาดเลือด เป็นต้น
หญิงตั้งครรภ์และเด็กที่อยู่ในห้องที่มีคนสูบบุหรี่จะได้รับผลเสียทางสุขภาพ
เด็กจะป่วยด้วยปัญหาทางเดินหายใจ องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าบุหรี่
เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตประมาณ ๔ ล้านคนต่อปี ในอีก ๓๐ ปีข้างหน้า
จะเพิ่มขึ้นเป็น ๑๐ ล้านคนต่อปี สำหรับประเทศไทยแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจาก
โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ประมาณ ๔๒,๐๐๐ คน

๕.๒ จากฐานข้อมูลขององค์การอนามัยโลก พบว่า ในปี ๒๕๕๓
คนไทยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อหัวเท่ากับ ๑๓.๕๙ ลิตร ซึ่งสูงเป็น
อันดับ ๕ ของโลก และคาดการณ์ว่าแนวโน้มจำนวนผู้บริโภคเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์จะเพิ่มมากขึ้นในทุกเพศ ทุกกลุ่มอายุ และดื่มปริมาณเพิ่มขึ้น
๑ แก้ว ทุก ๓ ปี โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและผู้หญิง สุราและเครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ ไวน์ กระแช่ มีผลต่อสมองและระบบประสาท ทำให้
ผู้ดื่มมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป ลดสมรรถภาพการรับรู้ การตัดสินใจ การยั้งคิด
และการควบคุมตนเอง จึงเพิ่มความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ การทะเลาะวิวาท
ทำร้ายกัน และการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ขาดความรับผิดชอบ เมื่อ
ระดับแอลกอฮอล์สูงมากจะทำให้หมดสติสัมปชัญญะ ผู้ดื่มบ่อยๆ เป็นเวลา
นานจะเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ตับแข็ง และสมองฝ่อเพื่อนได้

๕.๓ สารเสพติด เช่น ยาบ้า เฮโรอีน สารระเหย มีฤทธิ์ต่อสมองอย่าง
รวดเร็ว ทำให้ผู้เสพต้องใช้ในปริมาณที่มากขึ้นจนต้องทำทุกอย่างเพื่อจะ
ได้เสพ ซึ่งทำให้สูญเสียการควบคุมตนเอง มักเกิดปัญหาซ้ำซ้อน อุบัติเหตุ
ความรุนแรง นอกเหนือไปจากเสียสุขภาพ เสียเวลา เสียทรัพย์สิน ขาด
โอกาสในการศึกษาและการประกอบอาชีพ ทั้งยังเป็นความผิดทางกฎหมาย

๕.๔ การพนัน นับได้ว่าเป็นสิ่งเสพติดอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้เล่นถอนตัว
ได้ยาก เป็นผลให้สูญเสียทรัพย์สิน เสียสุขภาพ เกิดปัญหาชีวิตครอบครัว
การเรียน การประกอบอาชีพ และเสี่ยงต่อความรุนแรง



๕.๕ ทุกคนควรป้องกันตนเองโดยการศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยของบุหรี่ สุรา สารเสพติด และการพนัน เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งเสพติดเหล่านี้ เวลาเผชิญกับปัญหาจะได้รู้จักตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ไม่ต้องพึ่งสิ่งเสพติด หากไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ควรปรึกษาพ่อแม่ ครู หรือญาติผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ ไม่ทดลองสูบบุหรี่ ใช้สุราหรือสารเสพติด กล้าที่จะปฏิเสธเมื่อมีผู้อื่นชักชวน และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พ่อแม่ต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับผิดชอบต่อครอบครัว รักเดียวใจเดียว มีการวางแผนชีวิตครอบครัว ไม่เสพสิ่งเสพติดทุกชนิด

๕.๖ ในโรงเรียน ครู อาจารย์ ต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นที่ปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตัวในทางที่ถูกต้องเหมาะสม จัดให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างสรรค์ มีกลุ่มเพื่อนที่คอยดูแลซึ่งกันและกัน ครู อาจารย์ต้องคอยดูแล สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน รวมทั้งประสานงานกับผู้ปกครอง

๕.๗ ทุกคนในชุมชนต้องมีส่วนร่วมที่จะทำให้ชุมชนปลอดภัยและเอื้อต่อคุณภาพชีวิต อยู่ร่วมกันโดยปราศจากบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และแหล่งยั่วยู่ทางเพศ

ข้อปฏิบัติ

- ไม่สูบบุหรี่สำหรับคนที่ไม่เคย ศึกษาเรียนรู้ให้เท่าทัน รู้จักปฏิเสธ และไม่ริเริ่มสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด
- สำหรับคนที่เคยสูบบุหรี่/ กำลังสูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา ใช้สารเสพติด ควรละ ลด เลิก โดยสามารถไปรับการตรวจรักษาได้จากสถานบริการสุขภาพ
- ใช้สติใคร่ครวญให้รอบคอบ เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นผู้เล่นการพนัน หรือเสี่ยงโชค ซึ่งถือได้ว่าเป็นการเสพติดชนิดหนึ่งที่ถอนตัวได้ยาก
- ร่วมในการมีเพศสัมพันธ์โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบ และความปลอดภัยทุกครั้ง



๖.

สร้างความสัมพันธ์ที่

อบอุ่นในครอบครัว

๖.๑ การสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน โดยเฉพาะเด็กๆ ที่พ่อแม่และญาติๆ ให้ความรักเข้าใจ เอาใจใส่ดูแล ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีคุณภาพ จะมีความผูกพัน ทำให้เด็กรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ทำให้มีจิตใจที่มั่นคง เป็นตัวของตัวเองและมีแรงจูงใจใฝ่หาความสำเร็จ มีความพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และมีจุดมุ่งหมายที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อไป สำหรับผู้ใหญ่สัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัวทำให้เกิดความสุข มีกำลังใจที่จะต่อสู้เพื่อครอบครัว ส่วนในผู้สูงอายุที่มีบทบาทและกิจกรรมกับลูกหลาน จะรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวที่มีความหมาย ทำให้ร่างกาย จิตใจสดชื่น ทุกคนจึงต้องช่วยกันเสริมสร้างสัมพันธภาพบรรยากาศที่ดี และช่วยดูแลซึ่งกันและกันในครอบครัว

๖.๒ ครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานที่สำคัญของสังคมในการกำเนิดชีวิต อบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก เอื้ออาทร เกื้อหนุนให้สมาชิกเติบโต ปลูกฝังและเป็นแบบอย่างความเป็นมนุษย์ ดังนั้นครอบครัวที่อบอุ่นจะเป็นกำลังสำคัญในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันภัยทางสังคม เช่น สิ่งเสพติด อบายมุข และพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมให้กับเด็กและสมาชิก ส่งผลให้สังคมเข้มแข็งและน่าอยู่

ข้อปฏิบัติ

- เห็นความสำคัญของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว และตระหนักถึงคุณค่าของการให้ ความสนใจใยดี การสื่อสารที่ดีต่อกัน และการใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
- มีหลักเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกัน หรือการปฏิบัติต่อกันอย่างมีความเมตตาและคุณธรรม
- ครอบครัวต้องมีการเตรียมวางแผนพัฒนาสัมพันธภาพของสมาชิกให้ปรับเปลี่ยนอย่างสร้างสรรค์ตามสภาพการณ์ที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไป เช่น เมื่อมีลูกเกิดใหม่ เมื่อย้ายที่อยู่ หรือเปลี่ยนงาน



๗ ป้องกันอุบัติเหตุ

การบาดเจ็บและโรคติดต่อต่างๆ ด้วย การไม่ประมาท

๗.๑ อุบัติเหตุ หมายถึง การบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิต ที่เกิดจากเหตุที่ไม่ได้คาดคิดและเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เช่น จากการจราจรทางบก ทางน้ำ หรือทางอากาศ การพลัดตกหกล้ม ภูเขาของหนักหล่นทับร่างกายของร้อนลวก อุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นในบ้านหรือในที่สาธารณะ อุบัติเหตุ เป็นปัญหาสำคัญที่ก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งตัวคน ครอบครัว ตลอดถึงสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ ในแต่ละวันจะมีผู้ประสบอุบัติเหตุต้องบาดเจ็บพิการหรือเสียชีวิต อุบัติเหตุเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการบาดเจ็บและเสียชีวิตของคนในวัยหนุ่มสาว ส่วนใหญ่อุบัติเหตุเกิดจากความประมาท ขาดการดูแลเอาใจใส่ในการกระทำของตนเอง และสิ่งแวดล้อมรอบตัวมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม หรือเครื่องมือเครื่องใช้มีสภาพไม่สมบูรณ์

๗.๒ ในสภาพปัจจุบันที่มีการติดต่อเชื่อมโยงระหว่างประเทศมากขึ้น ทำให้มีโรคบางโรคที่ไม่เคยมีการระบาดมาก่อนในอดีตได้ระบาดอย่างกว้างขวาง และบางโรคมีทั้งสัตว์พาและสัตว์เศรษฐกิจเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค ทำให้ประชาชนทั่วไปเริ่มตระหนักถึงการดูแลป้องกันโรคต่างๆ เหล่านี้ แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ได้มีเพียงสัตว์พาหรือสัตว์เศรษฐกิจเท่านั้น แม้แต่สัตว์เลี้ยงใกล้ตัวก็อาจแพร่เชื้อโรคมาสู่เราได้หากไม่มีการป้องกันที่เหมาะสม

๗.๓ เชื้อโรคที่สัตว์อาจนำมาติดต่อถึงมนุษย์ได้ มีทั้งเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ และโปรโตซัวต่างๆ ความเจ็บป่วยจากเชื้อโรคต่างๆ เหล่านี้ เช่น โรคพิษสุนัขบ้า โรคคอตีบ รวง ไข้ไทฟอยด์ ไข้หวัดนก เป็นต้น

๗.๔ การสร้างจิตสำนึกแห่งความปลอดภัย การป้องกันอุบัติเหตุและโรคติดต่อต่างๆ เป็นการลดการเจ็บป่วย บาดเจ็บ พิการและเสียชีวิตของสมาชิกภายในครอบครัว ลดความสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคม



วิธีปฏิบัติ

- ศึกษาการใช้เครื่องมือ เครื่องใช้ พาหนะ และสิ่งแวดลอม เพื่อเตรียมตัวและดูแลความปลอดภัย
- ปฏิบัติตามข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยทุกครั้ง เช่น คาดเข็มขัดนิรภัย สวมหมวกกันน็อค
- ถ้ามีสัตว์เลี้ยงควรฉีดวัคซีนให้แก่วัวเลี้ยงตามกำหนด ถ่ายพยาธิให้แก่วัวเลี้ยงทุก ๓-๔ เดือน
- ควรจำกัดบริเวณที่เลี้ยงสัตว์ ให้แยกออกจากบริเวณที่อยู่อาศัยของคน กำจัดมูลสัตว์ด้วยวิธีกลบฝังหรือใส่ในส้วม
- ล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง หลังหยิบจับสิ่งสกปรก สัมผัสสัตว์เลี้ยงหรือซากสัตว์
- หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือคลุกคลีผู้ป่วย สัตว์ที่กำลังป่วยโดยตรง ถ้าจำเป็นต้องใช้ถุงมือและเสื้อคลุม และไม่นำสัตว์ที่ป่วยหรือเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุมารับประทาน
- ทำความสะอาดบ้านที่อยู่อาศัยบริเวณรอบบ้าน และบริเวณที่เลี้ยงสัตว์อย่างน้อย ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์



ออกกำลังกาย

■ สม่่าเสมอและ

ตรวจสุขภาพเป็นระยะ

๘.๑ การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เกิดการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกายซ้ำๆกัน นานพอที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมขณะทำงานบ้าน ทำสวน บริหารร่างกาย การเดินเร็ว หรือเล่นกีฬาก็ได้ การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำให้ประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความบ่อย ความหนัก และความนาน โดยจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้

- สุขภาพร่างกายแข็งแรง รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ได้บริหารปอดหัวใจ กล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ
- ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังและทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค





- นอนหลับสบาย หลับนาน
- การขับถ่ายดี
- ชะลอความแก่ และความเสื่อมทำให้ดูอ่อนกว่าวัย และช่วยยืดอายุให้ยืนยาว
- ผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้จิตใจแจ่มใส
- เสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี รูปร่างดี และสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
- ช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคเรื้อรังบางชนิด เช่น ช่วยลดความอ้วน อัมพฤกษ์ อัมพาต เบาหวาน เป็นต้น
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวและบุคคลอื่นในสังคม

นอกจากนั้น ทุกคนควรจะสังเกตสุขภาพของตนเองและสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ และการไปรับการตรวจสุขภาพตามความเหมาะสมในแต่ละวัย จะสามารถติดตามสภาวะของร่างกาย ค้นพบความผิดปกติแต่แรก และรักษาได้ทันที่

- ช่วงแม่ตั้งครรภ์ควรมีการตรวจสุขภาพอย่างน้อย ๔ ครั้ง
- ทารกและเด็กปฐมวัย ควรได้รับการตรวจสุขภาพตั้งแต่แรกเกิด อายุ ๑, ๒, ๔, ๖, ๙, ๑๒ เดือน และทุก ๖ เดือน จนถึง ๓ ปี ทุกปี ตั้งแต่ ๔-๖ ปี
- เด็กวัยประถมศึกษา และวัยรุ่น ๑-๒ ปี ต่อครั้ง

๘.๒ การไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อย จะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมลงตามสภาวะอายุที่เพิ่มมากขึ้น และมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งลำไส้ และภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วน หรือไขข้อเสื่อม



ข้อปฏิบัติ

- เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันสะสมอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน โดยคำนึงถึงความปลอดภัย และค่อยๆ เพิ่มขึ้น และนานขึ้นตามความพร้อมของร่างกาย
- ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ๓-๕ วันต่อสัปดาห์
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในอิริยาบถเดียวนานๆ และพยายามใช้เครื่องทุ่นแรงตามความจำเป็น
- ตรวจสอบสุขภาพตามความเหมาะสม และขอคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและภาวะสุขภาพ

๙.

ทำจิตใจให้

ร่าเริงแจ่มใส

อยู่เสมอ รู้จักผ่อนคลาย

จัดการกับความตึงเครียด

อย่างสร้างสรรค์

๙.๑ จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด มีผลต่อสุขภาพทางร่างกาย เมื่อจิตใจปลอดโปร่งแจ่มใส ร่างกายจะแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรค และทำหน้าที่ต่างๆ ได้ตามปกติ คนที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสจะมีโอกาสสร้างเพื่อน มีแต่คนอยากคบหาสมาคม

๙.๒ ในปัจจุบันการดำเนินชีวิตมีการแข่งขันมาก ต้องเร่งรีบเพื่อหารายได้มาซื้อหาวัตถุเพื่อตนเองและครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้อยากได้อยากมีเพิ่มขึ้น จนบ่อยครั้งเกิดความคับข้องใจขัดแย้งในตนเองกับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงาน มักเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งหากบุคคลมีความเครียดมากเป็นเวลาต่อเนื่อง หากทางแก้ไขไม่ได้จะกลายเป็นเครียดเรื้อรัง ร่างกายจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนที่ส่งผลให้ลดการอักเสบ ลดภูมิต้านทาน และลดความสามารถในการจดจำ โดยทำให้เซลล์ประสาทในสมองบริเวณที่เก็บความจำเสื่อมสลาย หากหญิงตั้งครรภ์มีภาวะเครียดเรื้อรัง จะส่งผลกระทบต่อทารกเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์ ทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพในระยะยาว ความเครียดเรื้อรังทำให้เกิดความผิดปกติต่างๆ เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ต้นคอ ปวดหลัง เกิดแผลในกระเพาะอาหาร หลอดเลือดหัวใจอุดตัน ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ หอบหืด โรคเมะเร็ง



ความสามารถในการเรียนรู้และการทำงานลดน้อยลง สมรรถภาพทางเพศลดลง เกิดความหงุดหงิด พฤติกรรมก้าวร้าว และความเจ็บป่วยทางจิตใจ และเสียสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง

๔.๓ การมองโลกในแง่ดี สร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง การผ่อนคลาย การฝึกให้ตนเองสามารถ จัดการกับความเครียดอย่างสร้างสรรค์ ควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงไม่หวั่นไหวง่ายกับความกลัว ความโกรธ ความผิดหวัง หรือแม้แต่ความดีใจสุดขีด ทำให้ชีวิตมีความสุขง่ายขึ้น ทำให้ลดความทุกข์ มีความสามารถอดทน ปรับตัวได้ดี ไม่ถูกรบกวนจากเรื่องจุกจิก รำคาญใจ และแก้ปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น มีจิตใจเข้มแข็งและมีความสงบ ส่งผลให้สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจทำให้ไม่แก่เร็ว

ข้อปฏิบัติ

- หมั่นทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์เป็นการใช้เวลา พลังกาย ใจ และความคิดเพื่อเสริมสร้างคุณค่า ความสุข ความร่าเริงแจ่มใสให้ตนเอง เช่น ศึกษาหาความรู้ที่สนใจ อาสาสมัครทำสาธารณประโยชน์ ดนตรี กีฬา ศิลป วัฒนธรรม ท่องเที่ยวในธรรมชาติ
- สร้างความกระตือรือร้นให้กับชีวิต โดยสร้างความคาดหวังที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และลงมือทำเพื่อบรรลุเป้าหมายเป็นขั้นตอน
- มองโลกในแง่ดี พัฒนาอารมณ์ขัน มองในแง่ที่ให้อภัย มองจากหลายมุมที่อาจจะเป็นไปได้ จะช่วยให้ทำ “วิกฤตเป็นโอกาส” ได้
- เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย อย่าหมกมุ่นเกินไป ควรปรึกษาหารือ ค่อยๆ คิดหาทางออก
- พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งและอารมณ์มั่นคง ด้วยการฝึกสติ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและฝึกสมาธิหรือหาที่พึ่งทางใจตามหลักศาสนาและความศรัทธา



๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม

ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เอื้อต่อคุณภาพชีวิต

๑๐.๑ สภาวะแวดล้อมมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพอนามัยของบุคคล มีอิทธิพลต่อการสร้างความรู้สึก พัฒนาสติปัญญา จิตใจและอารมณ์ สภาวะแวดล้อมทางกายภาพที่ถูกต้องเหมาะสม สดชื่น ปราศจากมลภาวะ มีความเป็นธรรมชาติที่เอื้อต่อชีวิตและสภาวะแวดล้อมเชิงสังคมที่เป็นมิตร น่าอยู่ ปลอดภัย ทำให้มีความสงบสุข ช่วยผ่อนคลายความเครียด การพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมไม่สามารถแยกออกจากกันได้ สุขภาพกายและจิตที่ดีจึงต้องอาศัยการอยู่ในสิ่งแวดล้อมเชิงกายภาพและสังคมที่ดี ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อทุกคนในชุมชนช่วยกันสร้างสรรค์

๑๐.๒ ปัจจุบันสิ่งแวดล้อมถูกมนุษย์ทำลายไปมาก โดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือเกิดจากการขาดความรับผิดชอบต่อส่วนรวมจนเกิดเป็นปัญหาความไม่สมดุลทางธรรมชาติ เช่น การสะสมสิ่งปฏิกูลและขยะ สารพิษและมลภาวะในน้ำ ในดิน ในอากาศ ตลอดจนสภาพแปรปรวนของลมฟ้าอากาศจากภาวะเรือนกระจกที่ทำให้ผิวโลกร้อนขึ้น และสื่อมวลชนที่มีความรุนแรง ยั่วยุบทางเพศ และสร้างความเป็นวัตนนิยม ปัญหาเหล่านี้จะส่งผลกลับมาสู่ตัวคน ครอบครัว และสังคมส่วนรวม ทั้งด้านความเป็นอยู่ สุขภาพอนามัย พฤติกรรม การเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เป็นปัญหาทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม

๑๐.๓ ทรัพยากรธรรมชาติ สัตว์ป่า และสิ่งแวดล้อมเมื่อได้รับการดูแลอนุรักษ์ จะทำให้เกิดความสมดุลในระบบนิเวศน์ ลดมลภาวะ ประหยัดพลังงานของประเทศและของโลก ทำให้สังคมโดยส่วนรวมอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สมาชิกในสังคมมีความรับผิดชอบ ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม เอื้ออาทร ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่พึงปรารถนา



ข้อปฏิบัติ

- ลด หรือหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปรย์ การเผาผลาญเชื้อเพลิง เป็นต้น
- มีและใช้ส้วมที่ถูกต้องลักษณะ
- ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
- อนุรักษ์ธรรมชาติและพัฒนาลingkungan เช่น ชุมชน ป่า น้ำ ลัตว์ป่า เป็นต้น
- ทุกคนควรพัฒนาจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อส่วนรวมและสิ่งแวดล้อม เช่น แยกทิ้งขยะตามประเภท กำจัดของเสียและสิ่งปฏิกูลอย่างถูกวิธี ไม่เพิ่มมลภาวะ ไม่เปิดเครื่องเสียงให้ดังเกินไปจนรบกวนผู้อื่น
- ควบคุมการใช้สื่อต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีอิทธิพลอย่างยิ่ง เช่น หลีกเลี่ยงสื่อที่เป็นแบบอย่างความรุนแรง เพิ่มการใช้สื่อที่สร้างสรรค์ มีสุนทรียภาพ และเพิ่มโลกทัศน์
- ทุกคนต้องตระหนักว่าตนเองเป็นสภาวะแวดล้อมเชิงสังคมของเด็ก สมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนร่วมสังคม ในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดทุกคนจึงควรคำนึงถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นกับบุคคลอื่น



NICFD



NICFD





องค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย)



ปลอดภัยไว้ก่อน

ทุกปีเด็กทั่วโลกกว่า ๗๕๐,๐๐๐ คนต้องเสียชีวิตลงจากการบาดเจ็บอีกกว่า ๔๐๐ ล้านคนแม้ไม่เสียชีวิต แต่ต้องได้รับบาดเจ็บรุนแรง ในจำนวนนี้บางรายเกิดความพิการถาวร บางรายมีความเสียหายทางสมองเกิดขึ้น เกือบทุกประเทศทั่วโลก การบาดเจ็บได้กลายเป็นสาเหตุของการตายและพิการในเด็กอายุมากกว่า ๑ ปีขึ้นไป

เด็กอายุน้อยกว่า ๑๕ ปี ในประเทศไทยเสียชีวิตจากการบาดเจ็บปีละ ๓,๔๐๐ คน การจมน้ำเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่ง มีเด็กอายุ ๑-๑๔ ปี ตายจากการจมน้ำเฉลี่ยปีละ ๑,๕๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗ ของการตายจากอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ หรือร้อยละ ๑๖.๙ ของการตายทั้งหมด

สาเหตุการตายอันดับที่สองในเด็ก คือ อุบัติเหตุจากการเดินทาง มีเด็กอายุ ๑-๑๔ ปี ตายจากการเดินทาง เฉลี่ยปีละ ๗๖๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๘ ของการตายจากอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ หรือร้อยละ ๘.๒ ของการตายในเด็กทั้งหมด

นอกจากการจมน้ำและอุบัติเหตุจากการเดินทางแล้ว สาเหตุอื่นๆของการตายจากการบาดเจ็บที่พบได้ตามมาคือ การบาดเจ็บจากกระแสไฟฟ้า จากวัสดุอุปกรณ์ผลิตภัณฑ์ต่างๆ การขาดอากาศหายใจ ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ตกจากที่สูง สารพิษ สัตว์กัด ถูกทำร้าย และอื่นๆ



สาระสำคัญ :

สิ่งที่ทุกคนรอบรู้และชุมชนมีสิทธิที่จะรับรู้เกี่ยวกับ

ปลอดภัยไว้ก่อน

- ๑.** การบาดเจ็บรุนแรงเกือบทุกรูปแบบสามารถป้องกันได้ ถ้าพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูและชุมชนตระหนักถึงความเสี่ยง ฝ้าดูแลเด็กอย่างระมัดระวัง และจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กให้ปลอดภัยอยู่เสมอ
- ๒.** ต้องไม่ปล่อยเด็กไว้ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง เพราะเด็กอาจจะเสียชีวิตได้รวดเร็วในเวลา ๒ นาทีจากการจมน้ำ แม้มีน้ำอยู่เพียงเล็กน้อย เช่น ในถังน้ำ
- ๓.** เด็กมีความเสี่ยงสูงต่อการบาดเจ็บจากการใช้ถนน ทั้งในพาหนะและการเดินถนน สอนเด็กให้หลีกเลี่ยงอันตรายจากการเดินถนน ไม่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี เดินถนนโดยลำพังจะต้องมีผู้ใหญ่อยู่ด้วยเสมอ





๔. ดูแลให้เด็กอยู่ห่างจากกองไฟ เตาหุงต้ม ตะเกียง ไม้ขีดไฟ และเครื่องใช้ไฟฟ้า
๕. เด็กเล็กมักชอบปีนป่าย จึงต้องสร้างบันได ระเบียง หลังคา หน้าต่าง และเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่นให้ปลอดภัย โดยคำนึงถึงการป้องกันการพลัดตกหกล้มของเด็ก
๖. เก็บของมีคม เช่น มีด กรรไกร เศษแก้วแตก หรือของมีคมให้มิดชิด เพราะหากเด็กนำมาเล่น อาจเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บที่รุนแรงได้



๗. เด็กเล็กมักชอบหยิบสิ่งของต่างๆเข้าปาก จึงต้องเก็บสิ่งของที่มีขนาดเล็กให้พ้นมือเด็ก เพื่อป้องกันการสำลัก และอุดตันทางเดินหายใจ

๘. สารพิษต่างๆในบ้าน เช่น ยา น้ำยาทำความสะอาดต่างๆ น้ำกรด น้ำมันก๊าด ยาฆ่าแมลง เชื้อเพลิงเหลว ต้องไม่บรรจุในภาชนะที่ใช้ดื่มกิน ภาชนะที่บรรจุสารพิษต้องระบุชื่อของสารพิษให้ชัดเจนและเก็บให้มิดชิด มีให้เด็กเอื้อมหยิบได้



๙. เด็กเล็กมักได้รับอันตรายจากสัตว์เลี้ยงหรือสัตว์มีพิษในบ้านและชุมชน โดยการรู้เท่าไม่ถึงการณ์และการละเลยของพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็ก
๑๐. ของเล่นช่วยให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี แต่ของเล่นที่ไม่ได้มาตรฐานความปลอดภัย จะทำให้เกิดการบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิตได้





ข้อมูลสนับสนุน

ปลอดภัยไว้ก่อน

๑ การบาดเจ็บรุนแรง
 ■ เกือบทุกรูปแบบ
 สามารถป้องกันได้ ถ้าพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู และชุมชน
 ตระหนักถึงความเสี่ยง เฝ้า
 ดูแลเด็กอย่างระมัดระวัง
 และจัดสภาพแวดล้อม
 รอบตัวเด็กให้ปลอดภัยอยู่เสมอ

๑.๑ เด็กอายุระหว่าง ๑๘ เดือน-๔ ปี จัดอยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยง
 สูงต่อการตายและการบาดเจ็บรุนแรง การบาดเจ็บเหล่านี้มักเกิดขึ้นในบ้าน
 เป็นส่วนใหญ่และสามารถป้องกันได้

๑.๒ สาเหตุหลักของการบาดเจ็บภายในบ้าน ได้แก่

๑.๒.๑ การหกล้มและพลัดตกจากที่สูง เช่น ตกจากเตียง
 หน้าต่าง โต๊ะ หรือบันได

๑.๒.๒ ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก จากเตาไฟ เตาอบ หม้อหรือ
 กาน้ำร้อน อาหารร้อน น้ำมันที่ร้อน ตะเกียง เทารีด เป็นต้น

๑.๒.๓ ของมีคมบาด เช่น เศษแก้ว มีด กรรไกร

๑.๒.๔ การอุดตันทางเดินหายใจจากวัตถุเล็กๆ เช่น เหรียญ
 กระดุม เมล็ดถั่ว

๑.๒.๕ สารพิษ เช่น ยา น้ำยาล้างห้องน้ำ น้ำยาทำความสะอาด
 สะอาดต่างๆ น้ำกรด น้ำมัน น้ำมันก๊าด ยาฆ่าแมลง

๑.๒.๖ ไฟฟ้าดูดจากการสัมผัสสายไฟที่ชำรุดหรือการเหยื่อ
 ปลั๊กไฟ

๑.๒.๗ จมน้ำในแหล่งน้ำในบ้านหรือละแวกบ้าน เช่น ในอ่าง
 กะละมัง บ่อน้ำ



๑.๓ วัสดุต่างๆที่อาจเป็นอันตรายต่อเด็ก ต้องเก็บไว้มิดชิดหรือในที่ที่เด็กไม่สามารถเอื้อมหยิบถึงได้ โครงสร้างสิ่งแวดลอมทางกายภาพที่เป็นอันตรายต่อเด็กต้องถูกดัดแปลงให้เหมาะสมกับเด็กเพื่อความปลอดภัย เช่น รวาระเบียงหรือบันได ต้องมีช่องห่างไม่กว้างมากเกินไปจนเด็กหลุดรอดตกไปได้ เป็นต้น

๑.๔ เด็กต้องไม่ถูกวานใช้ให้ทำงานที่อาจเป็นอันตราย การทำงานในสถานที่เสี่ยง การใช้เครื่องมือที่เป็นอันตราย หรือการทำงานที่เกี่ยวข้องกับสารเคมีอันตราย

๒ ต้องไม่ปล่อยให้เด็กไว้ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง เพราะเด็กอาจจะเสียชีวิตได้รวดเร็วในเวลา ๒ นาทีจากการจมน้ำ แม้มีน้ำอยู่เพียงเล็กน้อย เช่น ในถังน้ำ

๒.๑ การจมน้ำในเด็กเล็กมักเกิดจากความเผลอของผู้เลี้ยงดูเพียงชั่วขณะ เช่น หนีกลับ เข้าห้องน้ำ ไปเก็บจาน หรือล้างจานหลังป้อนข้าวแล้ว ตากผ้า รับโทรศัพท์ เป็นต้น เด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปีทุกรายจึงควรอยู่ภายใต้สายตาของผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด

๒.๒ เป็นการยากที่ผู้เลี้ยงดูจะสามารถเฝ้าดูเด็กได้ตลอดเวลา ดังนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดในการป้องกันการจมน้ำในเด็กเล็กคือ การจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กให้ปลอดภัย เช่น ปิดฝาทันน้ำ ตุ่มโอง บ่อน้ำ ทำรั้วกัน สระว่ายน้ำ บ่อน้ำ คลองรอบๆ บ้าน ปิดประตูบ้าน และจัดพื้นที่เล่นอย่างปลอดภัย เช่น การจำกัดพื้นที่เด็กให้อยู่ในห้อง หรืออยู่ในพื้นที่ที่มีรั้วกันรอบเด็ก

๒.๓ การว่ายน้ำเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญซึ่งเด็กทุกคนต้องได้รับการสอนให้ทำได้ตั้งแต่วัยเยาว์ อย่างไรก็ตาม เด็กที่ว่ายน้ำได้ก่อนอายุ ๕ ปีทุกคน ให้ถือว่าเด็กนั้นยังว่ายน้ำไม่เป็น ผู้เลี้ยงดูยังคงต้องให้การดูแลอย่างใกล้ชิดและสอนให้เด็กรู้จักความปลอดภัยทางน้ำ เช่น สอนเด็กให้หลีกเลี่ยงการว่ายน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติที่ไม่คุ้นเคย แหล่งน้ำที่มีกระแส น้ำเชี่ยว และไม่ว่ายน้ำตามลำพัง รวมทั้งสอนทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ



๓. เด็กมีความ
เสี่ยงสูงต่อ
การบาดเจ็บจากการใช้
ถนน ทั้งในพาหนะ
และการเดินถนน สอน
เด็กให้หลีกเลี่ยง
อันตรายจากการเดิน
ถนน ไม่ควรให้เด็กอายุ
น้อยกว่า ๕ ปี เดินถนน
โดยลำพังจะต้องมี
ผู้ใหญ่อยู่ด้วยเสมอ

๓.๑ การโดยสารจักรยานยนต์ทุกครั้ง ต้องสวมหมวกนิรภัยที่มี
ขนาด และน้ำหนักที่เหมาะสมกับศีรษะเด็ก

๓.๒ ในการโดยสารรถยนต์ควรให้เด็กนั่งที่นั่งตอนหลัง เด็กจะมี
ความเสี่ยงสูงต่อการบาดเจ็บหากให้เด็กนั่งที่นั่งตอนหน้า และไม่ควรให้
เด็กนั่งส่วนบรรทุกของรถกระบะโดยไม่มีผู้ดูแล

๓.๓ เด็กเล็กไม่คิดถึงอันตรายก่อนวิ่งข้ามถนน ดังนั้น ผู้เลี้ยงดูจะ
ต้องเฝ้าดูเด็กอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาเมื่อเด็กอยู่บนท้องถนน

๓.๔ ไม่ควรอนุญาตให้เด็กเล่นใกล้ถนน เช่น เล่นฟุตบอล หรือ
เล่นสเกต เป็นต้น

๓.๕ เด็กต้องได้รับการสอนให้เดินบนทางเท้าในทิศทางที่มองเห็น
รถวิ่งเข้าหาตัว

๓.๖ เด็กต้องได้รับการสอนวิธีการข้ามถนนอย่างปลอดภัย ดังนี้

๓.๖.๑ ก่อนข้ามถนนให้หยุดที่ขอบทางเท้า

๓.๖.๒ มองตรวจสอบถนนทั้งสองทิศทางว่ามีรถมาหรือไม่

๓.๖.๓ ฟังเสียงว่ามีรถยนต์มาหรือไม่

๓.๖.๔ ต้องให้ผู้ใหญ่จูงแขนข้ามถนนเสมอ

๓.๖.๕ เดินข้ามถนน ไม่วิ่ง

๓.๗ เด็กโตต้องถูกสอนให้มีน้ำใจต่อเด็กเล็ก คอยช่วยเหลือเด็กเล็ก
ในการข้ามถนน

๓.๘ ในชุมชนและโรงเรียน ต้องออกแบบแยกพื้นที่ที่เด็กเดิน หรือ
เล่นออกจากถนน ถนนในเขตชุมชนและโรงเรียนต้องถูกออกแบบเพื่อ
ควบคุมความเร็วของยานยนต์ไม่ให้เกินกว่า ๓๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง



ดูแลให้เด็ก อยู่ห่างจาก กองไฟ เตาหุงต้ม ตะเกียง ไม้ขีดไฟ และเครื่องใช้ ไฟฟ้า

๔.๑ ความร้อนจากไฟ น้ำร้อน วัตถุร้อนหรือไฟฟ้า เป็นเหตุให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงในเด็ก การบาดเจ็บจากความร้อนที่รุนแรงอาจทำให้เสียชีวิต เกิดแผลเป็น และก่อให้เกิดความพิการได้

๔.๒ การบาดเจ็บจากความร้อนและไฟฟ้าสามารถป้องกันได้ ดังนี้

๔.๒.๑ อย่าให้เด็กเล่นกองไฟ จุดไม้ขีดไฟ เล่นรูปเทียน หรือบุหรี่ที่จุดอยู่

๔.๒.๒ อย่าให้เด็กเล่นวัตถุไวไฟ หรือวัตถุระเบิดทั้งหลาย เช่น น้ำมัน น้ำมันก๊าด ดอกไม้ไฟ และประทัด

๔.๒.๓ อย่าวางเตาหุงต้มกับพื้น ควรวางบนฐานที่ยกสูงจากพื้นไม่ให้เด็กเอื้อมถึง

๔.๒.๔ การวางหม้อหุงต้มที่มีด้ามจับบนเตา ต้องหันด้ามจับเข้าด้านในไม่ให้ยื่นพ้นขอบฐานวาง เพื่อป้องกันมิให้เด็กเอื้อมมือคว้าเล่นได้

๔.๒.๕ อย่าวางหม้อแกง หม้อน้ำที่ร้อนไว้กับพื้น เด็กอาจเดินวิ่งสะดุดล้มลงในภาชนะเหล่านั้นได้

๔.๒.๖ เก็บตะเกียง เทียน ไม้ขีดไฟ เตาขีด สายไฟ ให้พ้นมือเด็ก

๔.๒.๗ ควรติดตั้งปลั๊กไฟในตำแหน่งที่สูงเพียงพอที่จะป้องกันมิให้เด็กใช้นิ้วหรือโลหะต่างๆ แหย่เล่นได้

๔.๒.๘ เต้าเสียบปลั๊กไฟทุกอันควรมีฝาครอบ หรือมีที่เสียบสำหรับปิดรูปปลั๊ก

๔.๒.๙ ตรวจสอบสายไฟในบ้าน และสายไฟของเครื่องใช้ไฟฟ้า อยู่เสมอ สายเปลือย สายที่ฉนวนเปื่อยชำรุด ควรรีบเปลี่ยนหรือซ่อมแซมโดยทันที

๔.๒.๑๐ อย่าอุ้มเด็กขณะถือของร้อน

๔.๒.๑๑ ควรติดตั้งเครื่องตัดไฟอัตโนมัติในบ้านเรือน



๕ เด็กเล็กมักชอบ
ปีนป่าย จึงต้อง
สร้างบันได ระเบียง
หลังคา หน้าต่าง และ
เครื่องเล่นในสนามเด็ก
เล่นให้ปลอดภัย โดย
คำนึงถึงการป้องกันการ
พลัดตกหกล้มของเด็ก

๕.๑ การพลัดตกหกล้มทำให้เกิดบาดแผลฟกช้ำ กระดูกหัก หรือการ
บาดเจ็บของสมองได้

๕.๒ การบาดเจ็บที่รุนแรงจากการพลัดตกหกล้มสามารถป้องกันได้
โดยสอนเด็กให้หลีกเลี่ยงการปีนป่ายในที่ที่ไม่ปลอดภัย

๕.๓ ออกแบบโครงสร้างบ้านเรือน โรงเรียน หรือสนามเด็กเล่น
โดยคำนึงถึงการป้องกันการพลัดตกของเด็ก เช่น การสร้างราวกันตกของ
ระเบียง บันได เครื่องเล่นที่มีความสูง ให้มีขนาดที่เหมาะสมสำหรับเด็ก
และมีการตรวจสอบสภาพให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ

๕.๔ เก็บกวาดพื้นบ้านให้สะอาด ไม้วางของบนทางเดินบันได
อันเป็นเหตุให้เด็กสะดุดล้มได้ง่าย

๖ เก็บ ของมีคม
เช่น มีด กรรไกร
เศษแก้วแตก หรือของมี
คมให้มิดชิด เพราะหาก
เด็กนำมาเล่น อาจเป็น
สาเหตุของการบาดเจ็บที่
รุนแรงได้

๖.๑ เศษแก้วแตก หรือ เศษกระเบื้อง เป็นสาเหตุให้เกิดบาดแผล
ฉีกขาด ซึ่งอาจทำให้เสียเลือด และแผลติดเชื้อ วัตถุที่เป็นแก้วต่างๆ
ควรเก็บไว้ให้พ้นมือเด็ก ควรตรวจตราภายในบริเวณบ้านและที่ที่เด็กเล่น
ไม่ให้มีเศษแก้วแตกเหลืออยู่ ในเด็กเล็กควรสอนไม่ให้หยิบจับแก้วที่
แตก ส่วนเด็กโตควรสอนวิธีเก็บเศษแก้วทิ้งอย่างปลอดภัย

๖.๒ มีด กรรไกร ควรเก็บให้มิดชิดให้พ้นจากมือเด็กเล็ก ส่วนเด็ก
โตต้องสอนวิธีการจับ และใช้อย่างปลอดภัย

๖.๓ โลหะมีคม เครื่องมือ หรือกระป๋องที่เป็นสนิม อาจเป็นสาเหตุ
ของแผลติดเชื้อที่รุนแรง ฉะนั้น ต้องเก็บและกำจัดสิ่งเหล่านี้ออกจาก
บริเวณที่เด็กเล่น

๖.๔ สอนให้เด็กรู้ถึงอันตรายของการขว้างปาสิ่งของต่างๆ ใส่กัน



๗. เด็กเล็กมัก
ชอบหยิบขโมยสิ่ง
ของต่างๆเข้าปาก จึงต้อง
เก็บสิ่งของที่มีขนาดเล็ก
ให้พ้นมือเด็ก เพื่อป้องกัน
การสำลักและอุดตันทาง
เดินหายใจ

๗.๑ บริเวณที่เด็กเล่นหรือนอน ไม่ควรให้มีวัตถุชิ้นเล็กๆ เช่น กระดุม ลูกปัด เมล็ดถั่วต่างๆ หรือเหรียญ เป็นต้น

๗.๒ ในเด็กเล็กๆ ไม่ควรให้รับประทานอาหารที่มีขนาดเล็ก เช่น ถั่ว ผลไม้ที่มีเมล็ด เช่น น้อยหน่า ละมุด หรืออาหารที่มีกระดูก หรือก้าง ชิ้นเล็กๆ ขนมที่มีขนาดเล็ก เช่น ลูกอม หรือเยลลี่

๗.๓ เด็กเล็กควรได้รับการดูแลใกล้ชิดในระหว่างมื้ออาหาร อาหารเด็กเล็กควรเตรียมให้เหมาะสมตามอายุ เด็กควรได้รับการสอนให้นั่งกิน ไม่เดินหรือวิ่งขณะกินอาหาร และฝึกให้เคี้ยวอาหารอย่างละเอียดและช้าๆ

๗.๔ อาการไอ สำรอก หายใจเสียงดัง หรือเสียงแหบ ไม่สามารถออกเสียงได้อย่างเฉียบพลัน บ่งบอกถึงอาการสำลักสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ทางเดินหายใจ อาการเหล่านี้เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงภาวะหายใจลำบาก ซึ่งต้องให้การช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน แม้ว่าผู้เลี้ยงดูเด็กจะไม่เห็นขณะเด็กเอาสิ่งของเข้าปาก แต่หากมีอาการดังกล่าวผู้เลี้ยงดูเด็กต้องให้การช่วยเหลือทันที

๘. สารพิษต่างๆ
ในบ้าน เช่น ยา
น้ำยาทำความสะอาดต่างๆ
น้ำกรด น้ำมันก๊าด ยาฆ่า
แมลง เชื้อเพลิงเหลว
ต้องไม่บรรจุในภาชนะที่
ใช้ดื่มกิน ภาชนะที่บรรจุ
สารพิษต้องระบุชื่อของ
สารพิษให้ชัดเจน และ
เก็บให้มิดชิด ไม่ให้เด็ก
เอื้อมหยิบได้

๘.๑ เด็กเล็กมีความเสี่ยงต่อการได้รับสารพิษโดยไม่ตั้งใจ สารพิษในบ้านที่พบได้บ่อย เช่น ยา ยาฆ่าแมลง ยาเบื่อหนู น้ำมันก๊าด น้ำยาล้างห้องน้ำ น้ำยาทำความสะอาด สามารถทำให้เด็กเสียชีวิต หรือบาดเจ็บได้

๘.๒ สารพิษสามารถเข้าสู่ร่างกายได้หลายทาง เช่น การดื่มกิน การสูดดม การสัมผัสทางผิวหนัง หรือทางตา เป็นต้น

๘.๓ การป้องกันอันตรายจากสารพิษทำได้โดย

๘.๓.๑ ห้ามเทสารพิษทั้งหลายลงในภาชนะที่ใช้ใส่อาหารเพื่อบริโภค เพราะจะทำให้เด็กเข้าใจผิด เผลอบริโภคได้ และควรติดป้ายสารพิษไว้บนภาชนะที่บรรจุเสมอ



๘.๓.๒ ควรเก็บบรรจุภัณฑ์สารพิษไว้บนที่สูง หรือในตู้ที่สามารถล็อกได้ ปิดฝาให้แน่นทุกครั้งหลังใช้งานแล้ว

๘.๓.๓ ควรมีที่เก็บยาในบ้านที่สามารถปิดล็อกได้ และวางในที่พ้นมือเด็ก

๘ เด็กเล็กมักได้
รับอันตรายจาก
สัตว์เลื้อยหรือสัตว์มีพิษ
ในบ้านและชุมชน โดย
การรู้เท่าไม่ถึงการณ์และ
การละเลยของ พ่อแม่
ผู้เลี้ยงดูเด็ก

๘.๑ พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูต้องไม่ปล่อยเด็กไว้ตามลำพังกับสัตว์เลื้อย
ที่ปราศจากการควบคุมหรือเลี้ยงต่ออันตราย

๘.๒ ห้ามเลี้ยงสัตว์อันตรายในบ้านที่มีเด็ก เช่น สุนัขบางพันธุ์
ตลอดจนสัตว์ป่าอันตราย เช่น งูเห่า

๘.๓ เด็กต้องได้รับการสอนให้รู้จักวิธีสัมผัส จับ และเล่นกับสัตว์
อย่างถูกต้อง

๘.๔ เด็กต้องได้รับการสอนให้รู้จักสัตว์มีพิษใน คราวเรือน และหลัก
เลี้ยงภัยอันตราย เช่น ตะขาบ แมงป่อง งู ฯลฯ

๘.๕ ไม่ให้เด็กเล็กจูงหรือควบคุมสุนัขที่มีขนาดใหญ่

๑๐ ของเล่นช่วยให้
เด็กมีพัฒนาการ
ที่ดี แต่ของเล่นที่ไม่ได้
มาตรฐานความปลอดภัย
อาจจะทำให้เกิดการ
บาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิตได้

๑๐.๑ ในปัจจุบันของเล่นจัดเป็นผลิตภัณฑ์ที่ต้องมีมาตรฐานควบคุม
ดังนั้น ของเล่นที่ไม่มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานกระทรวงอุตสาหกรรม
เป็นของเล่นที่ผิดกฎหมายทั้งสิ้น และอาจก่อให้เกิดอันตรายได้

๑๐.๒ ของเล่นสำหรับเด็กเล็กต้องไม่เป็นชิ้นเล็ก เช่น ลูกแก้ว
ลูกหิน ตัวต่อต่างๆ และต้องไม่ประกอบด้วยชิ้นส่วนเล็กที่แตกหักออก
กลายเป็นชิ้นเล็กได้ง่าย เพราะหากเด็กนำเข้าปากแล้วล้าล็กอาจก่อให้เกิด
การอุดตันทางเดินหายใจได้



๑๐.๓ อย่าให้เด็กเล่นของเล่นที่เป็นสายยาวกว่า ๑๕ เซนติเมตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องนำมาคล้องคอ เช่น สายโทรศัพท์ของเล่นที่มีสายสร้อยคอ กีตาร์ของเล่นที่มีสายคล้องคอ เพราะสายอาจรัดคอเด็กและปิดกั้นการหายใจของเด็กได้

๑๐.๔ อย่าให้เด็กเล็กเล่นถุงพลาสติก เพราะถุงพลาสติกอาจอุดตันจมูกปาก และทางเดินหายใจของเด็กได้

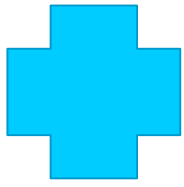
๑๐.๕ ไม่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า ๘ ปี เล่นลูกโป่งที่ยังไม่ได้เป่าหรือเศษลูกโป่งโดยลำพัง

๑๐.๖ สนามเด็กเล่นที่ไม่ได้มาตรฐานจะมีความเสี่ยงสูงต่อการบาดเจ็บ ความสูงของเครื่องเล่นสนามต้องสูงไม่เกิน ๑๕๐ เซนติเมตร แต่ละชั้นต้องวางห่างกัน ๑๘๐ เซนติเมตร และมีการยึดติดฐานไม่ล้มทับได้ พื้นสนามเด็กเล่นต้องถูกจัดทำเพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของสมอง อันเนื่องมาจากการตกจากเครื่องเล่น เช่น ทำด้วยพื้นยางสังเคราะห์ หรือพื้นทรายที่ลึก ๒๐ เซนติเมตรขึ้นไป

๑๐.๗ ไม่ให้เด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี เล่นอุปกรณ์ทรงตัวบนลูกล้อ เช่น สเกตบอร์ด รองเท้ามีล้อ เป็นต้น เพราะเด็กเล็กยังมีการทรงตัวที่ไม่สมบูรณ์

๑๐.๘ ไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นชนิดยิงที่มีลูกกระสุนชนิดต่างๆ เช่น ปืนอัดลม ปืนลูกดอก หรือธนู เพราะอาจทำให้เกิดการกระแทกลูกตา และมีเลือดออกในช่องตา การเล่นปืนอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมความรุนแรงได้เช่นกัน





การปฐมพยาบาล

วิธีการปฐมพยาบาลเป็นการช่วยเหลือเบื้องต้น เพื่อลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ ดังนั้น ทุกบ้านที่มีเด็กจึงจำเป็นต้องรู้และทำได้ ก่อนนำเด็กไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

การปฐมพยาบาล เด็กจมน้ำ :

- ▶ การจมน้ำจะทำให้ขาดอากาศหายใจและหมดสติ น้ำที่สำลักเข้าสู่ปอดจะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายอย่างรวดเร็วในเวลาไม่กี่วินาที ไม่ควรช่วยเหลือด้วยการอุ้มพาดบ่าเพื่อกระตุ้นเอาน้ำออก หรือการวางบนกระเพาะคว่ำแล้วรีดน้ำออก เพราะอาจก่อให้เกิดผลเสียได้
- ▶ หากมีการบาดเจ็บศีรษะหรือคอร่วมด้วย เช่น กระโดดน้ำแล้วศีรษะกระแทกพื้น ต้องระวังการเคลื่อนย้ายโดยไม่ให้คอและศีรษะเคลื่อน เพราะหากผิดวิธี อาจทำให้เกิดการทำลายไขสันหลัง ก่อให้เกิดความพิการถาวรหรือเสียชีวิตได้ หากเด็กรู้สึกตัวหายใจได้เอง เพียงเปลี่ยนเสื้อผ้าแห้งให้แก่เด็ก เช็ดตัว และนำส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจสอบอาการ
- ▶ หากเด็กไม่หายใจ ให้ดำเนินการช่วยเหลือโดยเปิดทางเดินหายใจ โดยให้เด็กนอนหงาย กอดหน้าผากลงและเขยคางขึ้นเบาๆ ช่วยเด็กหายใจ ด้วยการใช้นิ้วหนึ่งบีบรูจมูกเด็กไว้แล้วประกบปากของผู้ช่วยเหลือกับปากเด็ก เป่าลมหายใจออกโดยให้มีความแรงเพียงพอที่ทำให้หน้าอกของเด็กขยายตามการเป่าลม นับในใจ ๑-๒-๓ และทำการเป่าลมซ้ำจนกว่าเด็กจะเริ่มหายใจได้เอง ถ้าเด็กไม่รู้สึกรู้สีกตัว แต่เริ่มหายใจได้เอง ให้จับเด็กนอนตะแคงเพื่อป้องกันสำลักตักอุดตันทางเดินหายใจ



การปฐมพยาบาล

**การปฐมพยาบาล
เด็กบาดเจ็บจากการพลัด
ตกหกล้ม :**

การบาดเจ็บศีรษะหรือไขสันหลัง อาจทำให้เกิดความพิการถาวรหรือเสียชีวิตได้ การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บแบบนี้ จึงต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง

- ▶ เด็กที่พลัดตกหกล้มแล้วมีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายมีอาการปวดบวม ไม่ยอมเคลื่อนไหว ให้สงสัยว่ามีภาวะกระดูกหักเกิดขึ้น ก่อนเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยจะต้องตรึงกระดูก รวมทั้งข้อบนและข้อล่างของกระดูกที่สงสัยไว้ไม่ให้เคลื่อนไหว โดยใช้หนังสือพิมพ์หรือม้วนกระดาษต่างๆ ผ้าห่ม หมอน หรือท่อนไม้
- ▶ อย่าเคลื่อนไหวกระดูกที่สงสัยว่าได้รับบาดเจ็บ หากมองเห็นกระดูกโผล่ออกมา อย่าพยายามดันกลับเข้าไป ให้เอาผ้าสะอาดคลุมไว้ก่อนนำส่งโรงพยาบาล
- ▶ หากบริเวณบาดเจ็บมีอาการปวดบวมให้ประคบด้วยน้ำเย็น หรือน้ำแข็งเป็นเวลา ๑๕ นาที อย่าวางน้ำแข็งบนเนื้อโดยตรง ให้ใช้ผ้าห่อน้ำแข็งไว้ชั้นหนึ่งก่อนจึงนำไปประคบ ทำซ้ำได้ใน ๒๔ ชั่วโมงแรก เพื่อลดอาการปวดบวม



การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล บาดแผลที่เกิดจาก ความร้อน :

- ▶ หากพบเด็กที่ถูกไฟไหม้ติดเสื้อผ้า ให้ใช้ผ้าห่มหนาพันห่อตัวอย่างรวดเร็ว หรือให้นอนกลิ้งลงกับพื้นเพื่อให้ไฟดับ
- ▶ ทำให้บาดแผลความร้อนเย็นลงโดยใช้น้ำเย็นที่สะอาด ถ้าบาดแผลกว้าง ลึกให้นำเด็กไปแช่ในอ่างน้ำเย็น อาจต้องใช้เวลานานถึง ๓๐ นาทีเพื่อให้อุณหภูมิบริเวณที่ถูกความร้อนลดลง
- ▶ ใช้ผ้าสะอาดซับบาดแผลให้แห้ง หลังจากนั้นใช้ผ้าพันแผลพันแบบหลวมๆ เพื่อป้องกันการปนเปื้อน หากเกิดการพองน้ำที่บาดแผล อย่าเจาะน้ำออกหรือลอกหนัง ให้ปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ▶ อย่าทาบาดแผลด้วยสารซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อเนื้อเยื่อ หรือทำให้เกิดการติดเชื้อในภายหลังได้ง่าย เช่น ใช้ยาสีฟัน น้ำปลา หรือสมุนไพรมันที่สรรพคุณที่ชัดเจน
- ▶ ให้เด็กดื่มน้ำเกลือแร่ หรือน้ำผลไม้

การปฐมพยาบาล เด็กบาดเจ็บจาก ไฟฟ้าดูด :

- ▶ หากพบเด็กที่ถูกไฟฟ้าดูด ให้ทำการปิดสวิตช์หรือตัดไฟก่อนจะช่วยเด็ก ในกรณีที่ไม่สามารถทำได้ ให้ใช้ไม้แห้งหรือผ้าแห้งเช็ดหรือดึงเด็กให้พ้นจากกระแสไฟ
- ▶ หากพบว่าเด็กไม่หายใจ ให้ดำเนินการช่วยเหลือโดย เปิดทางเดินหายใจ โดยให้เด็กนอนหงายกดหน้าผากลงและเชยคางขึ้นเบาๆ ช่วยการหายใจ โดยใช้มือหนึ่งบีบรูจมูกเด็กไว้ แล้วประกบปากของผู้ช่วยเหลือกับปากเด็ก เป่าลมหายใจออก โดยให้มีความแรงเพียงพอที่ทำให้หน้าอกของเด็กขยายตามการเป่าลม นับในใจ ๑-๒-๓ และทำการเป่าลมซ้ำจนกว่าเด็กจะเริ่มหายใจได้เอง



การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล
บาดแผลจากของมีคม
บาด บาดแผลไม่
รุนแรง :

- ▶ ให้ล้างน้ำให้สะอาด โดยใช้น้ำประปาหรือน้ำสะอาดอื่นชะล้าง
- ▶ เช็ดรอบๆ แผลให้แห้ง
- ▶ ปิดแผลด้วยผ้าสะอาด แล้วใช้ผ้าพันแผลพันรอบบาดแผลรุนแรง
- ▶ หากมีเศษแก้ว เศษวัสดุมีคม ผิงแน่นในบาดแผล อย่าดึงออก ให้นำส่งแพทย์
- ▶ ถ้ามีเลือดออกมากจากแผล ให้ทำการห้ามเลือด โดยยกส่วนของร่างกายที่มีบาดแผลนี้ให้สูงกว่าระดับทรวงอก และใช้ผ้าสะอาดกดแผลไว้ หากมีสิ่งแปลกปลอมในแผลให้กดบริเวณรอบแผลแทน
- ▶ อย่านำสิ่งต่างๆ ที่ไม่รู้สรรพคุณที่แท้จริงมาทาแผล หรือพอกรอบแผล เพราะอาจนำไปสู่การติดเชื้อได้
- ▶ พันแผลหลวมๆ ด้วยผ้าสะอาด
- ▶ นำเด็กไปพบกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อรับการดูแลบาดแผลและพิจารณาให้วัคซีนเพื่อป้องกันโรคบาดทะยัก



การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล
ภาวะสิ่งแปลกปลอม
อุดตันทางเดินหายใจ :

- ▶ หากเด็กรู้สึกตัว ไปได้ ให้เด็กพยายามไอออกเองพร้อมกับรีบนำเด็กส่งโรงพยาบาล
- ▶ หากสิ่งแปลกปลอมอุดตัน ไม่สามารถหายใจได้ให้ทำการช่วยเหลือ ดังนี้ **สำหรับทารกอายุน้อยกว่า ๑ ปี**
- ▶ วางเด็กคว่ำลงบนแขนของผู้ช่วยเหลือ และวางแขนนั้นบนหน้าตัก โดยให้เด็กอยู่ในตำแหน่งศีรษะอยู่ต่ำ เคาะหลัง ๕ ครั้งติดต่อกันตรงบริเวณกึ่งกลางระหว่างกระดูกสะบักทั้งสองข้าง
- ▶ ถ้ายังไม่ออกให้พลิกเด็กหงายบนแขนอีกข้างหนึ่งซึ่งวางบนหน้าตัก โดยให้ศีรษะเด็กอยู่ต่ำเช่นกัน แล้วกดหน้าอกโดยใช้นิ้ว ๒ นิ้วของผู้ช่วยเหลือกดบนกึ่งกลางกระดูกหน้าอกจำนวน ๕ ครั้งติดต่อกัน ถ้ายังไม่ออกให้พลิกคว่ำเคาะหลังเช่นเดิมอีก ทำซ้ำจนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะหลุดออกมา ถ้าสิ่งแปลกปลอมไม่ออกให้นำส่งโรงพยาบาล
- ▶ ให้ผู้ช่วยเหลือยืนด้านหลังเด็กแล้วอ้อมแขนมาด้านหน้า กำมือเป็นกำปั้น และวางกำปั้นด้านข้าง (ด้านหัวแม่มือ) บนกึ่งกลางหน้าท้องเหนือต่อสะดือเด็ก กดโดยให้แรงมีทิศทางเข้าด้านในและเฉียงขึ้นบน กดซ้ำจนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะออกมา ถ้าสิ่งแปลกปลอมไม่ออกให้นำส่งโรงพยาบาล
- ▶ กรณีที่เด็กหมดสติให้วางเด็กในท่านอนหงาย ผู้ช่วยเหลือนั่งคร่อมตัวเด็กและประกบมือทั้งสองข้างวางลงบนกึ่งกลางหน้าท้องเหนือสะดือเด็ก กดโดยให้แรงมีทิศทางเข้าด้านในและเฉียงขึ้นบน กดซ้ำจนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะออกมา ถ้าสิ่งแปลกปลอมไม่ออกให้นำส่งโรงพยาบาล



การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล
เด็กได้รับสารพิษ :

- ▶ ในกรณีเด็กได้รับสารพิษ สามารถใช้โทรศัพท์ปรึกษา “ศูนย์พิษวิทยา” ได้ ที่หมายเลข (๐๒) ๒๐๑-๑๐๘๓-๕ ซึ่งเปิดบริการ ๒๔ ชั่วโมง ท่านต้องมีข้อมูลว่าเด็กได้รับสารอะไร โดยเก็บขวด ฉลาก ของสิ่งที่ตกหล่นใกล้ตัวเด็ก และสิ่งของที่สงสัยว่าเป็นสิ่งที่เด็กกลืนกินเข้าไป อายุเด็ก เวลาที่กิน หรือเวลาที่เริ่มพบเด็กว่ามีอาการ ท่านจะได้รับคำแนะนำการปฐมพยาบาลที่ถูกวิธีและคำแนะนำถึงความจำเป็นในการส่งห้องฉุกเฉินหรือไม่
- ▶ การกระตุ้นอาเจียน อาจมีอันตรายมากขึ้นได้ เช่น เด็กที่ดื่มกินสารกรดต่างรุนแรง เช่น น้ำยาล้างพื้น การอาเจียนจะทำให้กรดต่างกัดหลอดอาหารมากขึ้นอีก เป็นต้น
- ▶ หากเสื้อผ้าปนเปื้อนสารพิษ ให้ถอดเสื้อผ้าออก แล้วชะล้างสารพิษออกจากผิวหนังด้วยน้ำและสบู่
- ▶ หากสารพิษกระเด็นเข้าตา ให้ชะล้างตาด้วยน้ำสะอาดอย่างน้อย ๑๐ นาที
- ▶ ให้รีบนำเด็กส่งสถานบริการสาธารณสุข หรือโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด พร้อมกับนำขวด ฉลาก หรือภาชนะบรรจุสารที่สงสัยไปด้วย





องค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย)

ความสำคัญในการเผยแพร่
สาระความรู้และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับ



ภัยพิบัติและภาวะฉุกเฉิน

ในภาวะที่เกิดภัยพิบัติและภาวะฉุกเฉิน เด็กเป็นกลุ่มที่เปราะบางต่อการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บ เด็กจึงต้องได้รับการเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษ

โดยประมาณทั่วโลกมีผู้ลี้ภัยราว ๒๗ ล้านคน และมีประชาชนที่ต้องอพยพเคลื่อนย้ายถิ่นฐานอีกประมาณ ๓๐ ล้านคน ในจำนวนนี้ พบว่าร้อยละ ๘๐ เป็นผู้หญิงและเด็ก ระหว่าง ค.ศ. ๑๙๙๐-๑๙๙๙ พบว่ามีประชากรเกือบสองพันล้านคนได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ ประชากรผู้ยากไร้เป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบมากที่สุด และมากกว่าร้อยละ ๙๐ ของการสูญเสียชีวิตจากภัยพิบัติเกิดในประเทศกำลังพัฒนา

เด็กประมาณ ๙ ล้านคนทั่วโลกถูกเข่นฆ่า บาดเจ็บ กลายเป็นเด็กกำพร้าหรือพลัดพรากจากบิดามารดา โดยมีสาเหตุมาจากความขัดแย้งในทศวรรษที่ผ่านมา



สาระสำคัญ :

สิ่งที่ทุกคนรอบตัวและชุมชนมีสิทธิที่จะรับรู้เกี่ยวกับ

ภัยพิบัติและภาวะฉุกเฉิน

๑. ในภาวะภัยพิบัติและฉุกเฉิน เด็กต้องได้รับการดูแลเรื่องสุขภาพที่จำเป็น รวมทั้งการได้รับวัคซีนป้องกันหัด และควรได้รับอาหารและสารอาหารที่จำเป็นอย่างเพียงพอ
๒. การเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่มีความสำคัญอย่างยิ่งในภาวะฉุกเฉิน
๓. เด็กควรได้รับการดูแลจากบิดามารดาหรือผู้ใหญ่ที่เด็กคุ้นเคย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะที่เกิดความขัดแย้งในสังคมอย่างรุนแรง เพราะช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัย





- ๑. ความรุนแรงในครอบครัว สงครามและภัยพิบัตินานาชาติ ทำให้เด็กเกิดความตื่นตกใจ หวาดกลัวและเกรงกลัว เมื่อเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว เด็กควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ ให้ความรัก ความเอาใจใส่มากขึ้น และเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงและระบายความรู้สึกของเขาเหล่านั้นอย่างเหมาะสมตามวัย
- ๒. กับระเบิดและระเบิดที่ยังไม่ระเบิดเป็นอันตรายร้ายแรงต่อเด็ก เด็กต้องได้รับการสอนไม่ให้แตะต้องหรือเหยียบมัน ชุมชนต้องจัดเตรียมพื้นที่เล่นที่ปลอดภัยแก่เด็ก และสอนไม่ให้เล่นกับวัตถุ หรือสิ่งของที่ไม่รู้จักรัก





ข้อมูลสนับสนุน

ภัยพิบัติและภาวะฉุกเฉิน

๑ ในภาวะภัยพิบัติ และ ฉุกเฉิน เด็ก ต้องได้รับการดูแลเรื่อง สุขภาพที่จำเป็น รวมทั้งการ ได้รับวัคซีนป้องกันหัด และการได้รับอาหารและ สารอาหารที่จำเป็นอย่าง เพียงพอ

๑.๑ โรคระบาดสามารถแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วเมื่อประชากร มาอยู่กันอย่างหนาแน่น เด็กที่อาศัยอยู่ในสภาพแออัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาวะลี้ภัยหรือภัยพิบัติ จำเป็นต้องได้รับการฉีดวัคซีน ป้องกันโรคอย่างเร่งด่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัคซีนป้องกันโรคหัดควร ต้องได้รับทันทีที่จุดแรกที่พบเห็นเด็ก หรือในจุดที่มีการอพยพมาตั้ง ถิ่นฐานควรให้วิตามินเอเสริมแก่เด็กด้วย

๑.๒ ในภาวะฉุกเฉินการให้ภูมิคุ้มกันทุกชนิดควรใช้เข็มและ กระบอกฉีดยาที่ใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง ไม่ใช่เข็มและกระบอกฉีดยาที่ ใช้แล้ว

โรคหัดจะมีอาการรุนแรงมากขึ้นเมื่อเด็กมีภาวะขาดอาหารหรือ อาศัยอยู่ในสถานที่ที่มีการสุขาภิบาลไม่ดี

- โรคหัดเป็นโรคที่แพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึง ควรแยกเด็กที่เป็นโรคออกจากเด็กอื่น เด็กต้องได้รับการดูแลจาก บุคลากรทางสาธารณสุขที่ได้รับการฝึกอบรม และต้องได้วิตามินเอเสริม
- โรคหัดมักทำให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง ดังนั้น การให้วัคซีนป้องกันโรคหัดจะช่วยป้องกันการเกิดภาวะท้องร่วงและ ปกป้องเด็กจากปอดอักเสบได้
- ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตามเด็กที่ได้รับวัคซีนไม่ครบใน ขวบปีแรก จำเป็นอย่างยิ่งยวดที่ต้องให้ได้รับวัคซีนให้ครบเร็วที่สุดเท่าที่ จะทำได้



๒. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสำคัญอย่างยิ่งในภาวะฉุกเฉิน

๒.๑ สมาชิกในครอบครัว มารดาท่านอื่น รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญทางด้านสาธารณสุข เป็นแหล่งสำคัญในการให้ความรู้และการช่วยเหลือแก่มารดาที่ให้นมบุตร กระตุ้นให้มีการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวในช่วง ๖ เดือนแรก และให้ต่อเนื่องจนถึง ๒ ขวบหรือนานกว่านั้น นอกจากนี้ ควรให้อาหารเสริมร่วมกับนมแม่สำหรับเด็กที่อายุมากกว่า ๖ เดือน

๒.๒ การดูแลให้มีการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวในเด็กอายุต่ำกว่า ๖ เดือนถือเป็นสิ่งสำคัญอันดับต้น เพื่อหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยและการเสียชีวิต

๒.๓ มารดาที่มีความเครียดวิตกกังวลสูง มักไม่ประสบความสำเร็จในการให้นมลูก ควรต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

๒.๔ ในกรณีที่ต้องให้นมผสมแก่เด็ก ควรให้คำปรึกษาแก่มารดาหรือผู้เลี้ยงดูเรื่องการเตรียมอย่างสะอาด และที่สำคัญต้องไม่ลืมที่จะอุ้มเด็กในขณะที่ให้นม อย่าปล่อยให้เด็กนอนดูดขวดนมตามลำพัง แนะนำให้ป้อนนมโดยใช้ถ้วย

๓. เด็กควรได้รับการดูแลจากบิดามารดาหรือผู้ใหญ่ที่เด็กคุ้นเคย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะที่เกิดความขัดแย้งในสังคมอย่างรุนแรง เพราะช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัย


๓.๑ ในภาวะวิกฤตหรือภาวะฉุกเฉิน เป็นหน้าที่ของรัฐบาลหน่วยงานที่รับผิดชอบ หรือสหประชาชาติ (ในกรณีที่ไม่มรัฐบาล) ที่ต้องคุ้มครองไม่ให้เด็กถูกแยกจากบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู

๓.๒ กรณีมีการพลัดพรากเกิดขึ้น เป็นหน้าที่ของรัฐบาลและหน่วยงานที่มีหน้าที่ดูแลจะต้องให้การคุ้มครองและดูแลเด็ก ต้องพยายามสืบหาและนำเด็กกลับคืนสู่ครอบครัวเดิมของเขา

๓.๓ เด็กที่ต้องพลัดพรากจากบิดามารดาในภาวะ ฉุกเฉิน ต้องได้รับการช่วยเหลือในการสืบค้นหาบิดามารดา ผู้เลี้ยงดู หรือญาติที่ใกล้ชิดของเด็กอย่างเต็มที่ก่อนที่จะตัดสินใจให้เป็นเด็กกำพร้า และหาครอบครัวทดแทนให้ หากไม่สามารถสืบค้นบิดามารดา ผู้เลี้ยงดู หรือญาติที่ใกล้ชิดได้อย่าง



แท้จริงแล้ว จึงหาครอบครัวทดแทนให้แก่เด็ก ครอบครัวทดแทนที่ดีที่สุดคือครอบครัวที่มาจากชุมชนเดิมที่เด็กอยู่ หรืออย่างน้อยเป็นชุมชนที่มีวัฒนธรรมความเป็นอยู่ และภาษาที่ใกล้เคียงกับเด็ก การย้ายเด็กไปอยู่ในครอบครัวหรือประเทศใหม่เป็นภาวะที่เครียด โดยเฉพาะถ้าครอบครัวต้องหนีภัยจากความรุนแรง เด็กผู้ลี้ภัยยังต้องเผชิญปัญหาในการเรียนรู้ภาษาและวัฒนธรรมใหม่

 ความรุนแรงในครอบครัว สงคราม และภัยพิบัตินานาชาติ ทำให้เด็กเกิดความตื่นตกใจ หวาดกลัว และโกรธแค้น เมื่อเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว เด็กควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ ให้ความรัก ความเอาใจใส่มากขึ้น และเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงและระบายความรู้สึกของเขาเหล่านั้นอย่างเหมาะสมตามวัย

๔.๑ เมื่อบุคคล สถานที่ และสิ่งของที่เด็กคุ้นเคยสูญหายหรือถูกทำลาย เด็กจะมีความรู้สึกหวาดกลัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้ใหญ่ไม่ได้ให้ความสนใจ เด็กจะรู้สึกกลัวและรู้สึกถูกทอดทิ้ง

๔.๒ ในภาวะวิกฤต บิดามารดาอาจพบความลำบากในการให้ความรักและความมั่นคงต่อเด็ก

๔.๓ เป็นเรื่องปกติที่เด็กจะแสดงปฏิกิริยาจากความเครียด หรือมีปัญหาด้านพฤติกรรมหลังได้รับประสบการณ์ที่น่าหวาดกลัว เจ็บปวด หรือได้รับความรุนแรง เด็กบางคนมีความรู้สึกถดถอย บางคนก้าวร้าว เด็กบางคนดูเหมือนว่าสามารถปรับตัวได้ดี ถึงแม้ว่าไม่ได้จัดการกับความกลัวที่เกิดขึ้น

๔.๔ เด็กจะเริ่มเคยชินกับความรุนแรงที่เกิดขึ้น เป็นระยะเวลาต่อเนื่องยาวนาน อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์เหล่านี้มีผลกระทบต่อเด็ก ถ้าเด็กไม่ได้รับการช่วยเหลือให้เข้าใจถึงความรู้สึกของตนเอง เด็กจะยิ่งเกิดความคับข้องใจ

๔.๕ ให้เด็กได้ดำเนินกิจวัตรประจำวัน เช่น ไปโรงเรียน รับประทานอาหาร หรือหลับนอนตามเวลาเดิม ให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงและต่อเนื่อง



๔.๖ กิจกรรมที่สนุกสนานจะช่วยให้เด็กเผชิญกับความเครียดได้ ควรหาโอกาสจัดกิจกรรมนันทนาการที่ไม่รุนแรง การแข่งกีฬาและ กิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ ควรจัดให้มีบริเวณเด็กเล่นที่ปลอดภัยภายใน ค่ายผู้ลี้ภัย เพื่อกระตุ้นให้มีการสื่อสารและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ การ วาดรูป เล่นของเล่น หรือหุ่นกระบอกช่วยให้เด็กได้แสดงความรู้สึก และปรับตัวกับประสบการณ์ที่ตึงเครียด การแสดงเกี่ยวกับเหตุการณ์ ตึงเครียดออกทางการเล่นเป็นสิ่งที่พบได้บ่อยมากในเด็ก และเป็นวิธีการที่ เด็กพยายามจัดการกับผลกระทบที่เกิดขึ้น

๔.๗ เด็กควรได้รับการกระตุ้นให้พูดถึงสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ ให้เด็ก ได้ระบายออกด้วยตนเองโดยไม่บังคับ ควรรับฟังเด็กและให้เด็กได้ระบาย สิ่งที่เด็กพบเห็นหรือประสบ

๔.๘ เด็กในช่วงอายุ ๓-๖ ปี อาจมีความรู้สึกว้าวุ่นว่า ตนเองมีส่วน รับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้เด็กรู้สึกผิด เด็กเหล่านี้ต้องได้รับการ ดูแลและเอาใจใส่จากผู้ใหญ่ที่ห่วงใย

๔.๙ ต้องให้เด็กได้รับความมั่นใจอย่างสม่ำเสมอ ไม่ต่อว่าหรือทำโทษ เด็ก ถ้าบุคคลในครอบครัวที่ใกล้ชิดเด็กจำเป็นต้องไปที่อื่น เด็กควรได้รับ การบอกล่วงหน้า ควรบอกให้เด็กทราบว่าจะไปที่ไหน ไปเมื่อใด และจะ กลับมาเมื่อใด และใครจะเป็นผู้เลี้ยงดูเด็กในระหว่างนั้น

๔.๑๐ เนื่องจากเด็กวัยรุ่นจะมีความเข้าใจเป็นอย่างดีเกี่ยวกับ สงครามและภาวะที่สร้างความชอกช้ำ จึงมีความเปราะบางต่อสถานการณ์ เหล่านี้มากกว่าเด็กเล็ก และอาจเกิดความรู้สึกผิดที่ไม่สามารถยับยั้ง เหตุการณ์เหล่านั้นได้ ถึงแม้จะดูเหมือนว่าเด็กสามารถรับมือกับปัญหาได้ แต่ เด็กเหล่านี้ยังไม่มีพัฒนาการทางอารมณ์อย่างเพียงพอที่จะเผชิญกับ ประสบการณ์เหล่านี้ได้ดี เด็กอาจจัดการกับความรู้สึกโกรธและเศร้าสร้อย โดยการแสดงความก้าวร้าวอาจต่อต้านผู้ปกครอง ใช้สารเสพติดหรือ ลักขโมย เด็กอาจถดถอย หวาดกลัว เด็กวัยรุ่นต้องการความช่วยเหลือ

จากผู้ใหญ่ในการช่วยแก้ปัญหา การให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในชุมชน หรือให้มีส่วนร่วมทั้งหมด จะเป็นประโยชน์อย่างมาก

๔.๑๑ เพื่อน ครู และสมาชิกในชุมชนเป็นแหล่งที่สำคัญในการให้การประคับประคองและปกป้องเด็กวัยรุ่น ควรกระตุ้นให้วัยรุ่นได้พูดระบายประสบการณ์ที่พบเห็นกับเพื่อน หรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจและให้มีส่วนร่วมในการฟื้นฟูชุมชน

๔.๑๒ เมื่อเด็กมีปฏิกิริยาตึงเครียดเกิดขึ้นรุนแรงและต่อเนื่องเป็นเวลานาน ควรได้รับการช่วยเหลือเป็นพิเศษจากผู้ให้คำปรึกษา

๕ **กักระเบิด**
และระเบิดที่ยังไม่ระเบิดเป็นอันตรายร้ายแรงต่อเด็ก เด็กต้องได้รับการสอนไม่ให้แตะต้อง หรือเหยียบมัน ชุมชนต้องจัดเตรียมพื้นที่เล่นที่ปลอดภัยแก่เด็กและสอนไม่ให้เล่นกับวัตถุ หรือสิ่งของที่ไม่รู้จักรัก

๕.๑ กักระเบิดมีรูปร่าง ขนาดและสีแตกต่างกัน อาจถูกฝังอยู่ในดินหรือซ่อนในพงหญ้า ต้นไม้หรือในน้ำ กักระเบิดที่ขึ้นสนิมอาจดูไม่ออกแต่มันยังคงมีอันตราย

๕.๒ กักระเบิดส่วนใหญ่ไม่สามารถมองเห็นได้ จึงต้องระมัดระวังอย่างมาก เมื่อเข้าไปใกล้บริเวณที่เคยเป็นพื้นที่ต่อสู้หรือบริเวณที่รกร้าง บริเวณที่มีกักระเบิดควรทำเครื่องหมายรูปหัวกะโหลก และกระดุกไขว้หรือเครื่องหมายรูปกิ้งก่าไขว้ ห้ามไม่ให้ใครเข้าไปในบริเวณที่มีเครื่องหมายดังกล่าว

๕.๓ ห้ามไม่ให้แตะต้องกักระเบิด หรือลูกระเบิดที่ยังไม่ระเบิด ลูกระเบิดส่วนใหญ่จะระเบิดเมื่อตกสู่พื้น แต่บางครั้งอาจไม่ระเบิดและยังเป็นอันตรายอย่างร้ายแรง การเผาบริเวณที่มีกักระเบิด ไม่สามารถกำจัดกักระเบิดเหล่านั้นได้

๕.๔ กักระเบิดบางชนิดจะระเบิดเมื่อมีน้ำหนักกดทับ บางชนิดต้องดึงสายชนวน บางชนิดเพียงแค่แตะหรือตะแคง ไม่ควรเดินเหยียบสายลวดเพราะอาจมีกักระเบิดอยู่ข้างใต้ หากพบกับระเบิดให้รู้ว่าอาจมีกักระเบิดอีกหลายอันรอบๆ ตัว เมื่อพบกับระเบิดให้หยุดแล้วเดินถอยหลังกลับไปตามทางที่เดินมา หรืออยู่นิ่งและร้องขอความช่วยเหลือ



เมื่อเกิดการบาดเจ็บจากกำมะเบ็ด

- ห้ามเลือดโดยการกดบาดแผลด้วยผ้าสะอาด
- หากไม่สามารถหยุดการไหลของเลือดได้ ให้ใช้เศษผ้ารัดเหนือแผล โดยให้ใกล้บาดแผลมากที่สุด แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล หากระยะเวลาของการนำส่งนานกว่า ๑ ชั่วโมง ให้คลายผ้าที่รัดเหนือแผลและคลายทุก ๑ ชั่วโมงเพื่อดูว่าเลือดหยุดไหลแล้วหรือไม่ ในกรณีที่เลือดหยุดไหลแล้วให้เอาผ้าออก
- ในกรณีที่หายใจได้แต่หมดสติให้จับนอนตะแคงข้างเพื่อป้องกันภาวะลิ่มตกอุดทางเดินหายใจ
- การกักกำมะเบ็ดโดยผู้เชี่ยวชาญเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะทำให้พื้นที่นั้นปลอดภัย





NICFD/ วิชาติ จิราธิยุต

กิตติกรรมประกาศ

ในการจัดทำหนังสือความรู้เพื่อชีวิต : สารสำคัญเพื่อการปฏิบัติ ฉบับภาษาไทย (ปรับปรุงครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๕๗) สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับการสนับสนุนและความร่วมมือเป็นอย่างดีจากองค์การยูนิเซฟ (ประเทศไทย) กองราชเลขาธุการในพระองค์สมเด็จพระบรมราชินีนาถ โดยคุณหญิงรวิจิตร สุวรรณบุบผา คุณหญิงอุไรวรรณ สวัสดิ์คานต์ และคุณหญิงสร้อยระย้า เรื่องวิเศษ นายกราชวิทยาลัย กุมารแพทย์แห่งประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ คณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญสหสาขาและบุคลากรจากองค์กรต่างๆ ที่ร่วมกันพิจารณาความถูกต้องทางวิชาการที่ทันสมัย ปรับปรุงให้เหมาะสมสอดคล้องกับบริบทและแนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขและการศึกษาของประเทศไทย ทั้งยังได้รับความร่วมมือจากเด็กๆและครอบครัวที่อนุญาตให้ใช้ภาพประกอบทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากการร่วมแรงร่วมใจ ความปรารถนาดี จึงเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ นำปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ จึงนับได้ว่าเป็นสื่อที่สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อการปฏิบัติในระดับครอบครัวและชุมชนได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งจะนำไปสู่ชีวิตที่ดีของเด็กไทย

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ขอขอบพระคุณทุกท่านที่มาร่วมจัดทำ และท่านที่จะกรุณานำความรู้เพื่อชีวิต : สารสำคัญเพื่อการปฏิบัติไปเผยแพร่ต่อไป

รายนามคณะกรรมการจัดทำความรู้เพื่อชีวิต

ฉบับภาษาไทย (ปรับปรุงครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๔๗)

คณะกรรมการที่ปรึกษา

๑. ศาสตราจารย์ นพ.สมศักดิ์ โล่ห์เลขา
ประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์และนายกแพทยสภา
๒. นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
๓. คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คณะกรรมการดำเนินการ

๑. รองศาสตราจารย์ พญ.นิตยา คชภักดี^{๑,๒} ประธานกรรมการ
๒. อาจารย์ ดร. อัญชลี ลีสวรรค์^๓ กรรมการ
๓. รองศาสตราจารย์ ดร.นัยพินิจ คชภักดี^๔ กรรมการ
๔. รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโศคาทร^๕ กรรมการ
๕. รองศาสตราจารย์ พญ.ศรีเวียง ไพโรจน์กุล^๕ กรรมการ
๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์^๖ กรรมการ
๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดลพัฒน์ ยศธร^๖ กรรมการ
๘. อาจารย์ พญ.นลินี เชื้อวณิชชากร^๖ กรรมการ
๙. นางสาวสุขจริง ว่องเดชากุล^๖ กรรมการ
๑๐. นายขวัญเมือง แก้วดำเกิง (ผู้แทน)^๖ กรรมการ
๑๑. นางรัตนวิภา ธรรมโชติ^๗ กรรมการ
๑๒. นางสุกัญญา งามบรรจง^๗ กรรมการ
๑๓. นางนันทนา อินทะใจ^๖ กรรมการ
๑๔. นางสาวนิธิตี หนูไผ่ยา^๖ กรรมการและเลขานุการ

ออกแบบปก / รูปเล่ม

นางนันทนา

อินท๊ะใจ^๑

คณะบรรณาธิการ

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| ๑. รองศาสตราจารย์ พญ.นิตยา | คชภักดี ^{๑,๒} |
| ๒. นางรัตนาวิภา | ธรรมโชติ ^๓ |
| ๓. นางจิรนนท์ | ชำนาญ ^๑ |

เอื้อเพื่อภาพประกอบ

๑. กองราชเลขาธิการในพระองค์สมเด็จพระบรมราชินีนาถ
๒. องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (ยูนิเซฟ ประเทศไทย)
๓. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

-
- หน่วยงาน**
- ๑) สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
 - ๒) คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
 - ๓) คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - ๔) สถาบันวิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหิดล
 - ๕) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
 - ๖) สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
 - ๗) สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
 - ๘) กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

รายนามผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง การพิจารณาปรับปรุง (ร่าง) หนังสือความรู้เพื่อชีวิต : สารสำคัญเพื่อการปฏิบัติ ฉบับภาษาไทย
(ปรับปรุงครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๔๗)

องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (ยูนิเซฟ ประเทศไทย)

๑	Ms. Teresa	H.Stuart	Communication Officer
๒	ดร.กิตติยา	พรลัจจา	Child Protection Officer
๓	Mr. Scott	Bamber	HIV / AIDS Officer
๔	นางพรธิดา	ทองเปล่งศรี	Assistant Communication Officer
๕	นางสาวนิภา	โสตทิพย์หรัชัย	Project Assistant - HIV / AIDS
๖	นางสาวชยานิตย์	หวังดี	Project Assistant - Planning, Monitoring & Evaluation

กระทรวงสาธารณสุข

๗	นายแพทย์สุรียเดว	ทรีปาตี	สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
๘	แพทย์หญิงนิยะดา	วิทยาคัย	สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
๙	นายแพทย์สรศักดิ์	โล่ห์จินดารัตน์	สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
๑๐	นายแพทย์ธัญญ์ณัฐ	บุญนาถ	สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
๑๑	ทันตแพทย์หญิงเมธินี	คุปพิทยานันท์	สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.)
๑๒	นางสาวกมลทิพย์	วิจิตรสุนทรกุล	สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

๑๓	นางราตรี	แจ่มมวารี	สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์เด็กฯ (สท.)
----	----------	-----------	---------------------------------------

กระทรวงศึกษาธิการ

๑๔	นางรัตนาวิภา	ธรรมโชติ	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
๑๕	นางสุกัญญา	งามบรรจง	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๑๖	นางสมนึก	จวนเย็น	กลุ่มโทรทัศน์หลักสูตร ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ
๑๗	นายชนวัฒน์	ฤทธิธ	โรงเรียนวัดสุวรรณาราม
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช			
๑๘	รศ.ดร.จิตตินันท์	เดชะคุปต์	คณะมนุษยนิเวศศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ			
๑๙	อ. นพ.ไอฟ้า	พรหมลิขิต	ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย			
๒๐	อ. ดร.อัญชลี	ลีสุวรรณค์	คณะนิเทศศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล			
๒๑	รศ.นสพ.ปานเทพ	รัตนาก	คณะสัตวแพทยศาสตร์
๒๒	รศ.พัทธนี	วินิจจะกุล	สถาบันวิจัยโภชนาการ
๒๓	รศ.ดร.นัยพินิจ	คชภักดี	โครงการวิจัยชีววิทยาระบบประสาทและพฤติกรรม สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
๒๔	ผศ.นพ.อดิศักดิ์	ผลิตผลการพิมพ์	ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
๒๕	อ. พญ.สุธาทิพย์	ศิริจันทร์เพ็ญ	ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
๒๖	รศ.พญ. นิตยา	คชภักดี	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
๒๗	รศ.ดร.สายฤดี	วรกิจโศคาทร	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
๒๘	ผศ.ดร. ดลพัฒน์	ยศธร	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
๒๙	อ.พญ. นลินี	เชื้อวณิชชากร	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
๓๐	อ.ดร.ประภาพรพรณ	จูเจริญ	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
๓๑	อ. อธิวัฒน์	เปล่งสอาด	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
๓๒	นางนุชนาฏ	รักษี	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
๓๓	นางอรพินท์	เลิศอัสดาตระกูล	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

๓๔	นางจีรพันธ์	ชำนาญ	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
๓๕	นางนันทนา	อินทะใจ	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
๓๖	นางสาวณัฐนารี	เอมยงค์	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
๓๗	นางสาวนิธิตี	หนูไฉยา	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
๓๘	นางสาวมีนา	โรจน์ไพรินทร์	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
๓๙	นางสาวปณยานุช	วงศ์มหาเจิม	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
๔๐	นายสิทธิพร	กล้าแข็ง	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์สหบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาการมนุษย์

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

๔๑	นางพิชานันท์	มากช่วย
๔๒	นางสาวปรารถนา	เทียนสุวรรณ
๔๓	นางสาวอัจฉรีย์	สุวรรณชื่น
๔๔	นางสาวยวมล	ชลายแย้ม
๔๕	นางสาวขวัญฤทัย	เสมพูน
๔๖	นางสาวอัปสรวดี	ริมตุลิต

สื่อมวลชน

๔๗	นางสาววรรณิ	สนั่นวัฒนานนท์	บริษัทแฟมิลี่ ๒ ไดเร็ค
----	-------------	----------------	------------------------

องค์กรเอกชน

๔๘	นางสาวจิราภา	ชมชื่นจิตต์	มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
----	--------------	-------------	------------------------------



ท่านเป็นอีกคนหนึ่งที่จะช่วยนำ

ความรู้เพื่อชีวิต

ไปปฏิบัติและเผยแพร่

เพื่อชีวิตที่ดีของเด็กไทย

