

คู่มือ

การอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 3 ปี



สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก
และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

กรมวิสาธารณสุข
กระทรวงศึกษาธิการ



คู่มือ

การอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 3 ปี

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

และ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล

คู่มือการอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 3 ปี

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2543

จำนวนพิมพ์ 50,000 เล่ม

ISBN 974 - 268 - 8869

สงวนลิขสิทธิ์

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

2249 ถนนลาดพร้าว แขวงวังทองหลาง

เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

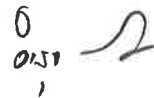
นายวิชัย พยัคฆ์โส ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

ดำนนำ

ตามนโยบายกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดให้ประชาชนทุกคนได้รับบริการการศึกษา
ขั้นพื้นฐานที่ครอบคลุมตั้งแต่การเตรียมความพร้อมก่อนที่จะมีครอบครัวและให้บริการความรู้
และทักษะในการอบรมเลี้ยงดูเด็กตั้งแต่ปฏิสนธิ

จากนโยบายดังกล่าว กรมวิชาการได้จัดทำหลักสูตรและคู่มือหลักสูตรระดับก่อนประถม
ศึกษา สำหรับใช้ในสถานศึกษาเรียบร้อยแล้ว ดังนั้นเพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กได้มี
ความรู้ ความเข้าใจ สามารถดูแลและอบรมเลี้ยงดูเด็กให้ได้รับการพัฒนาความพร้อมทุกด้าน
อย่างมีคุณภาพ กรมวิชาการจึงได้จัดทำคู่มือการอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 3 ปีขึ้น โดยปรับปรุง
เนื้อหาสาระให้ง่ายกระชับเพื่อความเหมาะสมและสะดวกแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ดูแลเด็ก
ในการที่จะศึกษาหาความรู้

คู่มือการอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 3 ปี ฉบับนี้ได้จัดทำขึ้นโดยความร่วมมือกันระหว่าง
กรมวิชาการกับสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล และด้วย
ความร่วมมือเป็นอย่างดีจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานต่าง ๆ หวังว่าคู่มือฉบับ
นี้จะเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ตลอดจนผู้ดูแลเด็กทั้งที่บ้านและในศูนย์พัฒนาเด็ก
ต่าง ๆ กรมวิชาการขอขอบคุณคณะผู้จัดทำและหน่วยงานต้นสังกัด ที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
ทำให้คู่มือฉบับนี้สำเร็จลุล่วงและมีคุณภาพ



(นายอรุณ จันทวานิช)

อธิบดีกรมวิชาการ

สิงหาคม 2543

สารบัญ

	หน้า
ความนำ	1
ตอนที่ 1 เตรียมพร้อมก่อนมีลูก	5
การวางแผนชีวิตครอบครัว	5
เตรียมตัวเป็นพ่อแม่	6
สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อตั้งครรภ์	6
การเปลี่ยนแปลงของแม่ในขณะตั้งครรภ์	6
การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์	8
การดูแลเมื่อแม่ตั้งครรภ์	10
การปฏิบัติตัวเมื่อตั้งครรภ์	10
ควรงินอาหารอย่างไรระหว่างตั้งครรภ์	11
อาการผิดปกติที่ต้องพบแพทย์	12
การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	12
ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	12
การเตรียมเต้านม	12
อาหารที่สร้างน้ำนม	13
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกวิธี	13
บทบาทของพ่อเมื่อแม่ตั้งครรภ์	13
การคลอดและการปฏิบัติตัวหลังคลอด	14
เตรียมของไปคลอด	14
อาการที่แสดงว่าใกล้คลอด	15
การปฏิบัติตนขณะคลอด	15
การปฏิบัติตนหลังคลอด	16
อาการผิดปกติหลังคลอดต้องรีบไปพบแพทย์	16
ตอนที่ 2 วัยทารก (แรกเกิด - 1 ปี)	17
รู้จักเด็กวัยขวบปีแรก	17
การเจริญเติบโตของเด็กวัยขวบปีแรก	17
พัฒนาการ	18

นมและอาหารตามวัย	18
น้ำนมแม่	18
ปริมาณอาหารที่ทารกแรกเกิด-12 เดือนได้รับใน 1 วัน	20
ข้อปฏิบัติในการให้อาหารตามวัย	21
อาการผิดปกติของเด็กที่เกิดจากการรับประทานอาหาร	21
การดูแลสุขภาพและสุขอนามัย	22
การทำความสะอาดร่างกาย	22
การดูแลช่องปากและฟัน	22
การดูแลของใช้สำหรับเด็ก	23
การพาเด็กไปรับการตรวจสุขภาพ	24
การส่งเสริมพัฒนาการของเด็กวัยแรกเกิด - 1 ปี	24
ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 1 ปี และการส่งเสริม	25
การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก	26
การพักผ่อนและการเล่น	27
การพักผ่อน	27
การเล่น	28
ข้อควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติในการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 1 ปี	31
ตอนที่ 3 เด็กวัยเตาะแตะ (อายุ 1-3 ปี)	33
รู้จักเด็กวัย 1-3 ปี	33
ธรรมชาติของเด็กวัย 1-3 ปี	33
การเจริญเติบโตของเด็กวัย 1-3 ปี	33
พัฒนาการของเด็กวัย 1-3 ปี	34
นมและอาหารตามวัย	36
การดูแลสุขภาพ	36
การรักษาสุขอนามัย	36
การพักผ่อน	37
การขับถ่าย	37
การตรวจสุขภาพและการรับวัคซีน	38

การส่งเสริมพัฒนาการ	38
ตารางพัฒนาการตามวัยและการส่งเสริม	39
ลักษณะที่น่าสงสัยว่าเด็กอาจมีพัฒนาการที่ผิดปกติ	51
การเล่น	52
การจัดกิจวัตรประจำวัน	53
ข้อควรปฏิบัติในการเลี้ยงดูเด็กวัย 1-3 ปี	55
เตรียมเด็กสู่โลกกว้าง	57
ตอนที่ 4 ปัญหาที่พบบ่อยและการแก้ไข	59
ปัญหาสุขภาพและการดูแลเบื้องต้น	59
ปัญหาพฤติกรรมและพัฒนาการ	62
อุบัติเหตุและการป้องกันแก้ไข	65
การใช้ยาและสมุนไพรในเด็ก	66
การใช้ยาในเด็ก	66
การใช้สมุนไพรในเด็ก	68
การให้อาหารเมื่อเด็กป่วย	69
ข้อควรปฏิบัติเมื่อเด็กหายป่วย	70
ตอนที่ 5 ผู้ดูแลเด็ก	73
คุณสมบัติของผู้ดูแลเด็ก	73
บทบาทและหน้าที่ของผู้ดูแลเด็ก	73
การสนับสนุนจากชุมชนและเครือข่าย	76
บรรณานุกรม	77
คณะผู้จัดทำ	80

ความน่า

พญ.นิตยา คชภักดี

คู่มือนี้สำหรับคุณ.....คนสำคัญ

คุณแม่ คุณพ่อของลูก สมาชิกในครอบครัวและผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยทารกและวัยเตาะแตะตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 3 ปี เป็นคนสำคัญที่สุดในชีวิตของเด็ก และเป็นคนสำคัญของประเทศชาติ เพราะคุณเป็นผู้ช่วยวางรากฐานของชีวิตให้แก่เด็กที่จะเติบโตขึ้นเป็นกำลังสำคัญของครอบครัวและประเทศ สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) และฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ที่เน้นการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ มุ่งการพัฒนาประเทศให้มีรากฐานแข็งแรง.....เพิ่มขีดความสามารถและโอกาสในการพึ่งตนเอง.....ซึ่งความมุ่งหวังนี้จะเป็นจริงก็ต่อเมื่อคนของประเทศได้พัฒนาความสามารถให้สูงเต็มตามศักยภาพ โดยมีจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดในช่วงปฐมวัย

คู่มือเล่มนี้จะช่วยให้คุณมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยแรกเกิดถึงอายุ 3 ปี เพื่อจะได้ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม สร้างเสริมให้ลูกรักได้เติบโตและมีพัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ และสังคม อย่างสมดุล เป็นคนดี คนเก่ง มีความสุข และสร้างสรรค์สังคมได้สมความมุ่งหมาย

ในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต.....

- เด็กยังช่วยเหลือตัวเองได้น้อยต้องพึ่งพิงพ่อแม่ และผู้ใหญ่ที่เอาใจใส่เลี้ยงดู เพื่อที่จะได้มีชีวิตรอด เติบโตและปลอดภัย
- ร่างกายและสมองของเด็กเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วที่สุดในช่วงนี้เท่านั้น เมื่อพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูให้ความรักความเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด เลี้ยงลูกด้วยนมแม่และอาหารตามวัย ให้โอกาสเด็กเรียนรู้จากการสัมผัส พูดคุยด้วยและการเล่นอย่างเหมาะสมพอเพียง เด็กจะมีรากฐานที่แข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจและสมอง มีความพร้อมสำหรับชีวิต และการเรียนรู้ในระยะต่อไป



- หากเด็กพลาดโอกาสที่จะได้รับการดูแลที่ดีในช่วงนี้ จะมีผลกระทบต่อตลอดชีวิต ทำให้มีความสามารถลดน้อยลงในการเรียนรู้ การปรับตัว และการทำงาน เมื่อประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตมักจะแก้ไขเองได้ยาก
- เด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาไปตามลำดับขั้นตอนจากง่ายไปยาก การเรียนรู้ของลูกขึ้นอยู่กับพัฒนาการตามวัย ประสบการณ์การเรียนรู้และวิธีอบรมเลี้ยงดู เพราะฉะนั้นเมื่อพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ได้ทราบถึงพฤติกรรมด้านต่างๆ และพัฒนาการทางสมองในแต่ละวัยของลูกน้อยแล้ว ก็สามารถตอบสนองความต้องการของลูก ช่วยส่งเสริมให้ลูกมีพัฒนาการที่ดี รวมทั้งไม่ขัดขวางการเรียนรู้ของลูกอีกด้วย

สิ่งที่คุณทำได้...

คุณพ่อคุณแม่มีโอกาส มีสิทธิและหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูลูกให้เติบโตขึ้นเป็นคนที่มีคุณภาพดีที่สุดตามศักยภาพ โดยเฉพาะในการวางรากฐานที่มั่นคงแข็งแรงในช่วง 3 ปีแรกของลูก

- เลี้ยงดูลูกด้วยความรักความเข้าใจอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับพัฒนาการตามวัย
- เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาหารตามวัยที่เหมาะสมพอเพียง
- สร้างความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูกที่มั่นคงในครอบครัว
- สังเกต ติดตาม บันทึก การเติบโตและพัฒนาการของลูกเป็นระยะ
- พาลูกไปรับการตรวจสุขภาพและรับวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค
- ดูแลความปลอดภัยและป้องกันภัยต่างๆ อย่างรอบคอบ
- จัดให้ลูกมีประสบการณ์การเรียนรู้ จากการมองดู การฟัง การสัมผัส หยิบจับสิ่งของ การพูดคุยสื่อสาร การเคลื่อนไหวร่างกายและการให้ลูกร่วมทำกิจกรรมตามวัย
- อบรมสั่งสอนอย่างสร้างสรรค์ ใช้เหตุผลและการจูงใจแทนการชู้บังคับและความรุนแรง

โดยปกติ พ่อแม่เป็นผู้มีหน้าที่รับผิดชอบอบรมเลี้ยงดูและคุ้มครองเด็ก แต่ผู้ใหญ่ทุกคนทั้งในครอบครัวและสังคมส่วนรวม โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับความไว้วางใจให้เป็นผู้ดูแลเด็กในระหว่างที่พ่อแม่ไม่สามารถดูแลได้ด้วยตนเอง ต่างก็มีหน้าที่ช่วยกันสอดส่องดูแล ให้ความช่วยเหลือร่วมกันพัฒนาและคุ้มครองเด็กด้วยความเอื้ออาทร



ผลที่จะเกิดขึ้น...

บรรยากาศครอบครัวจะอบอุ่นและความปรารถนาของคุณจะเป็นจริงเพราะเด็กมีโอกาสเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพพร้อมที่จะก้าวสู่โลกกว้างอย่างแข็งแรง มีแนวโน้มที่เป็นผู้มีสุขภาพดี ใฝ่เรียนรู้ มีความมั่นใจ มีความหวังในชีวิต เติบโตขึ้นเป็นผู้ใฝ่ดี มีความมานะพยายามในการเรียน และการทำงาน แสวงหาวิธีการที่จะพัฒนาตนเองจากสิ่งที่มีอยู่ในสังคม มีความสุข รู้สึกดีต่อตนเองและคนอื่น รู้จักปรับตัวกับกฎเกณฑ์ในสังคม สามารถแยกแยะถูกผิด รับผิดชอบและควบคุมตนเองได้ดี ไม่ถูกสิ่งแวดล้อมชักจูงไปในทางเสื่อมโดยง่าย รู้ผิดชอบชั่วดีและสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขและเป็นคุณประโยชน์ เป็นกำลังสำคัญของครอบครัวและสังคมต่อไป





เตรียมพร้อมก่อนมีลูก

ชายหญิงที่ตกลงครองคู่ใช้ชีวิตร่วมกัน จำเป็นต้องมีการวางแผนชีวิตครอบครัวโดยเฉพาะการเตรียมพร้อมก่อนมีลูก เพื่อให้ลูกเติบโตและพัฒนาอย่างมีคุณภาพและเป็นพลเมืองที่ดีของชาติต่อไป

การวางแผนชีวิตครอบครัว

การวางแผนชีวิตครอบครัว หมายถึง การที่คู่สมรสร่วมกันวางแผนการดำเนินชีวิตในครอบครัวเพื่อการครองคู่อย่างมีความสุขและการรับบทบาทพ่อแม่ที่มีคุณภาพ

ดังนั้น คู่สมรสจำเป็นต้องมีการพูดคุยปรึกษาหารือถึงการมีลูกในช่วงเวลาและจำนวนที่เหมาะสม โดยรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันอย่างมีเหตุผล มีความรับผิดชอบร่วมกันในการสร้างฐานะ มีการใช้จ่ายอย่างประหยัดไม่สร้างหนี้สินและสามารถดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างราบรื่น





เตรียมตัวเป็นพ่อแม่

ก่อนมีลูก คู่สมรสต้องเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และด้านเศรษฐกิจ สังคม ดังนี้

1. แม่ควรมีลูกเมื่ออายุระหว่าง 20-30 ปี
2. พ่อแม่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคที่มีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ต้องได้รับการตรวจสุขภาพและตรวจเลือดก่อนมีลูก
3. แม่ต้องกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่
4. พ่อแม่ต้องเข้าใจและเตรียมพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ขณะตั้งครรภ์
5. พ่อแม่ควรรหาความรู้หรือเข้ารับการฝึกอบรมเกี่ยวกับพัฒนาการเด็กและการเลี้ยงดู
6. พ่อแม่สร้างฐานะครอบครัวให้มั่นคง มีรายได้พอที่จะเลี้ยงลูกได้เป็นอย่างดี

สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อตั้งครรภ์

1. การเปลี่ยนแปลงของแม่ขณะตั้งครรภ์

อาการสำคัญที่สังเกตได้ว่าตั้งครรภ์ ได้แก่ ขาดประจำเดือน คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย และปัสสาวะบ่อย





สตรีมีครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจดังนี้

1.1 ด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลง	สิ่งที่ควรทำ
<p>เต้านม</p> <ul style="list-style-type: none"> • ตึงคัดและขยายใหญ่ขึ้น <p>อวัยวะสืบพันธุ์</p> <ul style="list-style-type: none"> • มีเมือกในช่องคลอดมากขึ้น • มดลูกขยายใหญ่ขึ้นตามขนาดเด็กในครรภ์ <p>ระบบอื่น ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ระบบหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มปริมาณเลือดไปเลี้ยงร่างกาย • ระบบขับถ่ายปัสสาวะมีการขับถ่ายบ่อยขึ้น • เส้นเลือดขอด • ระบบทางเดินอาหาร รับประทานอาหารได้น้อย ทิวบอย ท้องผูก • การทรงตัวต้องรับน้ำหนักมากขึ้น ทำให้ปวดหลัง 	<ul style="list-style-type: none"> • ใช้เสื้อชั้นในที่มีความพอดีกับเต้านม • ดูแลรักษาความสะอาด • ใช้กางเกงพุงครรภ์ • ใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ สบาย ๆ • รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กและแคลเซียมเพิ่มขึ้น ออกกำลังกายพอสมควรและพักผ่อนให้เพียงพอ • อย่่ากลั้นปัสสาวะ ดูแลรักษาความสะอาด • อย่่ายืนนาน นอนยกเท้า • รับประทานอาหารที่ละน้อยและบ่อยครั้ง • ดื่มน้ำและรับประทานผลไม้มาก ๆ • ใส่รองเท้าส้นเตี้ย เดินสบาย อย่่ายืน หรือเดินนาน ๆ

1.2 ด้านจิตใจ

สิ่งที่เกิดขึ้น	สิ่งที่ควรทำ
<ul style="list-style-type: none"> • ตื่นเต้น ตีใจ และรู้สึกผูกพันกับลูกที่อยู่ในท้อง • กังวลกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น รูปร่างของตนเอง ลูกไม่สมบูรณ์ ผิดหวังเรื่องเพศ เป็นต้น 	<ul style="list-style-type: none"> • ทำใจให้สบาย ไม่เครียด • ทำใจให้สบาย อย่่ากังวล • พ่่อทำความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลง ให้กำลังใจดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด



2. การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

ทารกในครรภ์มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในแต่ละระยะของครรภ์มารดา เริ่มตั้งแต่การแบ่งเซลล์และเพิ่มจำนวนจนเปลี่ยนแปลงเป็นอวัยวะต่างๆ ทีละเล็กทีละน้อยและสมบูรณ์มากขึ้นจนครบกำหนดคลอด

อายุครรภ์	การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
1 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • เซลล์เพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว และเริ่มเปลี่ยนแปลงเป็นอวัยวะต่างๆ มีปุ่มแขน ปุ่มขา ลักษณะคล้ายใบพาย • สมองและศีรษะของทารกเจริญอย่างรวดเร็ว บริเวณปากตาเริ่มมีลูกตาเกิดขึ้น
2 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • มีอวัยวะสำคัญครบทุกส่วน เริ่มมีรูปร่างคล้ายคนปกติ • ร่างกายเริ่มตรง ผิวหนังจะหนาขึ้น ศีรษะยังคงมีขนาดใหญ่เมื่อเทียบกับลำตัว
3 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • สามารถฟังการเต้นของหัวใจทารกได้ ปากเริ่มทำหน้าที่ดูดและกลืนได้ แขนเกือบได้สัดส่วน แต่ขายังมองดูสั้นกว่าปกติ
4 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • เด็กดิ้น และสามารถแยกเพศเด็กได้
5 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • มีขนอ่อน ผม
6 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • มีขนคิ้ว ขนตา มีไขมันใต้ผิวหนัง
7 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • เปลือกตาเปิด ปิดได้ อวัยวะที่สำคัญต่างๆ เจริญขึ้น และเกือบทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์
8 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • เล็บปรากฏรูปร่างสมบูรณ์ สมองเจริญเติบโตเร็ว ผมจะยาวขึ้น ผิวหนังสีแดงและย่น
9 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • เด็กมีอวัยวะที่สมบูรณ์ พร้อมที่จะคลอด



การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์



1 เดือน



2 เดือน



4 เดือน



6 เดือน



8 เดือน



9 เดือน



การดูแลเมื่อแม่ตั้งครรภ์

1) การปฏิบัติตัวเมื่อตั้งครรภ์

- ฝากครรภ์ทันทีเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์
- กินอาหารที่มีประโยชน์ให้มากขึ้นและครบทั้ง 5 หมู่
- ออกกำลังกายพอสมควร งดทำงานหนัก
- นอนพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง และควรนอนพักกลางวันอย่างน้อยครึ่งถึง 1 ชั่วโมง
- รักษาความสะอาดของร่างกาย อาบน้ำ แปรงฟัน เช้า-เย็น
- สวมเสื้อผ้าที่สะอาดและใส่สบาย
- งดบุหรี่เหล้าและสิ่งเสพติดทุกชนิด
- งดการร่วมเพศในช่วงระยะ 3-4 เดือนแรก และ 1 เดือนก่อนคลอดเพื่อป้องกันการแท้งและคลอดก่อนกำหนด
- งดการเดินทางไกลในช่วงระยะ 3 เดือนแรก และเดือนสุดท้ายก่อนคลอด เพื่อป้องกันการแท้งและคลอดก่อนกำหนด





1.1 ควรกินอาหารอย่างไรระหว่างตั้งครรภ์

ในระหว่างตั้งครรภ์ แม่ควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่มากขึ้นกว่าเดิม เพราะลูกที่อยู่ในท้องแม่ ต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโตด้วย ดังนี้

ตัวอย่างอาหารสำหรับผู้ใหญ่ปกติ หญิงมีครรภ์ และหญิงให้นมบุตร

อาหาร	ปริมาณอาหารต่อวัน			คำแนะนำเพิ่มเติม
	ผู้ใหญ่	หญิงมีครรภ์	หญิงให้นมบุตร	
นม 	1-2 แก้ว	2-3 แก้ว	3 แก้ว	นมสดหรือนมผสม
ไข่ 	3-4 ฟอง/ สัปดาห์	1 ฟอง	1 ฟอง	ไข่ไก่หรือไข่เป็ด
เนื้อสัตว์ 	120-150 กรัม (8-10 ช้อนโต๊ะ)	150 กรัม (10 ช้อนโต๊ะ)	180 กรัม (12 ช้อนโต๊ะ)	
ผักใบเขียวและผักอื่น ๆ 	ไม่จำกัด	ไม่จำกัด	ไม่จำกัด	
ผลไม้ 	มีดละ 1 ผล	มีดละ 1 ผล	มีดละ 1 ผล	ถ้าเป็นผลไม้ใหญ่กิน สำหรับขนาด 1 คน
ข้าว 	3-5 ถ้วย	5 ถ้วย	6 ถ้วยหรือ มากกว่า	
ไขมัน 	2-3 ช้อนชา	4 ช้อนชา	5 ช้อนชา	



1.2 อาการผิดปกติที่ต้องพบแพทย์

- มีเลือดออกทางช่องคลอด ไม่ว่าจะมากหรือน้อย
- ปวดท้องรุนแรง
- อาเจียน(อย่างแรง) มากผิดปกติ
- มีน้ำไหลออกทางช่องคลอด
- ปวดหัวรุนแรง และมีอาการตาพร่ามัว
- มีอาการบวมมาก
- ปวดศีรษะเป็นประจำ
- ลูกไม่ตื่นหรือตื่นน้อยลง
- ปวดหลังมาก มีไข้สูง หนาวสั่น
- หกล้มอย่างรุนแรง จนมีอาการปวดท้องหรือมีเลือดออกทางช่องคลอด

2) การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2.1 ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมแม่มีคุณค่าต่อลูกมากที่สุด ควรเริ่มให้นมแม่ทันทีหลังคลอด

ประโยชน์ต่อลูก	ประโยชน์ต่อแม่
1. มีสารอาหารครบถ้วนเพียงพอในการสร้าง ความเจริญเติบโตของสมองและร่างกาย	1. มดลูกเข้าอู่เร็ว และป้องกันการตกเลือด
2. มีภูมิคุ้มกันโรค และสารต่อต้านเชื้อโรค	2. ลดภาวะเสี่ยงของมะเร็งเต้านม
3. สะอาด และปลอดภัย	3. สะดวกและประหยัด
4. สร้างความรักและความผูกพันระหว่างแม่ กับลูก	4. รูปร่างคืนสภาพเดิมเร็วขึ้น
	5. สร้างความรักความผูกพันระหว่างแม่กับลูก

2.2 การเตรียมเต้านม

แม่ต้องล้างเต้านมด้วยน้ำให้สะอาดระหว่างที่อาบน้ำประจำวัน สำหรับแม่ที่หวั่นม
บอด แบน หรือสั้น ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาในการให้ลูกดูดนม ควรปรึกษาแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่
สาธารณสุขเมื่อไปฝากครรภ์



2.3 อาหารที่สร้างน้ำนม

อาหารที่สร้างเสริมน้ำนม ได้แก่ นม เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก และผลไม้ โดยเฉพาะการดื่มนมทุกวันประมาณวันละ 2-3 แก้ว จะช่วยสร้างน้ำนมให้มีสารอาหารที่มีคุณภาพหากแม่ไม่สามารถดื่มนมได้สามารถรับประทานอาหารอื่นทดแทน เช่น นมถั่วเหลือง เต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย เป็นต้น

2.4 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกวิธี

- ให้ดูดนมให้เร็วที่สุด ภายใน 30 นาทีหลังคลอด เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สร้างน้ำนมให้เพียงพอสำหรับลูก สร้างความรักความผูกพันระหว่างแม่และลูก
- ให้ดูดนมบ่อยๆ ตามความต้องการของลูก เพื่อกระตุ้นให้เต้านมสร้างและหลั่งน้ำนม ในช่วงแรกน้ำนมจะเป็นสีเหลืองมีประโยชน์ ไม่ควรบีบทิ้ง
- ให้ดูดนมให้ถูกวิธี เมื่อนั่งตัวตรงหรือนอนในท่าที่สบาย อุ้มลูกให้หน้าลูกและลำตัวตะแคงหาตัวแม่ ให้ลูกอมหัวนมลึกเข้ามาจนรอบริมฝีปากลูกสัมผัสกับเต้านมแม่ทุกส่วน และเหงือกลูกวางอยู่บนลานหัวนม ไม่ใช่อยู่บนหัวนม



3) บทบาทของพ่อเมื่อแม่ตั้งครรภ์

บทบาทของพ่อมีความสำคัญต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของแม่และลูกในครรภ์มาก ดังนั้นพ่อจึงควรปฏิบัติดังนี้

- ดูแลเอาใจใส่แม่อย่างใกล้ชิด ให้ความรัก กำลังใจ และเข้าใจอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงของแม่ขณะตั้งครรภ์



- ดูแลเรื่องความเป็นอยู่ อาหาร ความปลอดภัย แบ่งเบาภาระงานบ้าน พาไปฝากครรภ์ ไปตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง
- หาข้อมูลต่างๆ ที่เป็นประโยชน์เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจและถ่ายทอดปรึกษาหารือกับแม่อย่างสม่ำเสมอ
- งดร่วมเพศในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก และ 1 เดือนก่อนคลอด

4) การคลอดและการปฏิบัติตัวหลังคลอด

4.1 เตรียมของไปคลอด



- ของใช้ลูก ได้แก่ เสื้อเด็ก ผ้าอ้อม ผ้าห่ม ผ้า양ปูรอง สบู่



- ของใช้แม่ ได้แก่ เสื้อผ้า ผ้าอนามัยแบบมีห่วงและของใช้ส่วนตัวอื่น ๆ อาทิ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน และสบู่



4.2 อาการที่แสดงว่าใกล้คลอด



- มีมูกเลือดจากช่องคลอด
- น้ำเดิน คือ น้ำคร่ำไหลออกมาทางช่องคลอด
- เจ็บครรภ์เป็นระยะๆ แรกๆ จะห่าง ต่อมาจะถี่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

4.3 การปฏิบัติตนขณะคลอด

มีสติ อดทน และคอยปฏิบัติตามที่แพทย์หรือพยาบาลแนะนำ





4.4 การปฏิบัติตนหลังคลอด

สิ่งที่ควรปฏิบัติ	สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ
<ol style="list-style-type: none"> เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กินอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ เดินและบริหารร่างกายตามคำแนะนำของแพทย์หรือพยาบาล รักษาความสะอาดและความอบอุ่นของร่างกาย 	<ol style="list-style-type: none"> ไม่ทำงานหนักหลังคลอด 1-1 เดือนครึ่ง เช่น ไม่ยกของหนัก งดอาหารรสจัด ของหมักดอง น้ำชา กาแฟ อาหารไม่สุก สุรา บุหรี่ และยาต้องห้าม งดร่วมเพศประมาณ 1 เดือนครึ่ง

4.5 อาการผิดปกติหลังคลอดต้องรีบไปพบแพทย์

- มีไข้สูงติดต่อกันเกิน 2 วัน
- บวมและปวดบริเวณฝีเย็บ
- มีเลือดออกทางช่องคลอด
- เต้านมบวม ช้ำแดง อักเสบ และหัวนมแตกเป็นแผล
- น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็น
- ปวดศีรษะมาก
- ปวดบริเวณท้องน้อย



วัยทารก (แรกเกิด - 1 ปี)

รู้จักเด็กวัยขวบปีแรก

เด็กวัยขวบปีแรกเป็นช่วงระยะของการเจริญเติบโตที่รวดเร็วมาก ทั้งร่างกายและสมอง การได้รับสัมผัสโอบกอดจากพ่อแม่ และคุณแม่ตั้งแต่ครั้งชั่วโมงแรกหลังคลอดและบ่อยๆ ต่อเนื่องกัน จะกระตุ้นพัฒนาการของเด็ก ตลอดจนตอบสนองความตื่นตัวของระบบประสาทอย่างมีคุณค่าที่สุด



1. การเจริญเติบโตของเด็กวัยขวบปีแรก

ร่างกาย

แรกเกิด	น้ำหนักโดยประมาณเฉลี่ย 3 กิโลกรัม ความยาว 50 เซนติเมตร เส้นรอบศีรษะ 35 เซนติเมตร
อายุ 5-6 เดือน	น้ำหนัก 6 กิโลกรัม ความยาว 65 เซนติเมตร
อายุ 12 เดือน	น้ำหนัก 9 กิโลกรัม ความยาว 75 เซนติเมตร เส้นรอบศีรษะ 47 เซนติเมตร

ฟันน้ำนม

ส่วนใหญ่เริ่มมีฟันน้ำขึ้นเมื่ออายุ 6-8 เดือน



2. พัฒนาการ

เด็กวัยขวบปีแรกมีความเปลี่ยนแปลงด้านความสามารถในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ตั้งแต่ระดับง่ายจนยากขึ้น มีทักษะ และปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมดีขึ้น ดังนี้

อายุ 1 เดือน	สบตา จ้องหน้าแม่
อายุ 2 เดือน	คุยอ้อแอ้ ยิ้ม ชันคอในท่าคว่ำ
อายุ 3 เดือน	ชันคอได้ตรงเมื่ออุ้มนั่ง ส่งเสียงโต้ตอบ
อายุ 4 เดือน	พยายามคว้าของเล่น หัวเราะเสียงดัง ชูคอตั้งขึ้นในท่าคว่ำ ยิ้มทักทาย แสดงอาการดีใจเมื่อเห็นสิ่งที่ตัวเองพอใจ
อายุ 5 เดือน	สามารถคืบ พลิกคว่ำ พลิกหงาย
อายุ 6 เดือน	คว้าของมือเดียว หันหาเสียงเรียกชื่อ ส่งเสียงโต้ตอบ
อายุ 7 เดือน	นั่งทรงตัวได้เอง เปลี่ยนสลับมือถือของได้
อายุ 8 เดือน	มองตามของตก กลัวคนแปลกหน้า
อายุ 9 เดือน	เข้าใจเสียงห้าม เล่นจ๊ะเอ๋ ตบมือ นั่งได้มั่นคง คลานได้ ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือหยิบของชิ้นเล็กได้
อายุ 10 เดือน	เหนียวตัว เกาะยืน เกาะเดิน ส่งเสียงต่างๆ เช่น หม่า หม่า จ่า จ๊ะ
อายุ 12 เดือน	ตั้งไข่ พุดได้เป็นคำมีความหมาย เลียนเสียงพุด ทำท่าทาง ทำตามคำสั่งง่ายๆ ได้

นมและอาหารตามวัย

1. **น้ำนมแม่** ประกอบด้วยสารอาหารครบถ้วนสำหรับเด็ก คือ น้ำตาล ไขมัน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ น้ำนมแม่ย่อยง่ายทำให้เด็กสามารถนำไปใช้ในการเจริญเติบโตได้ง่าย และป้องกันเด็กจากโรคติดเชื้อ

คำแนะนำในการให้นมและอาหารตามวัยของเด็ก มีดังนี้

1. เริ่มให้นมแม่ทันทีหลังคลอดภายในครึ่งชั่วโมง เพราะน้ำนมที่หลังออกมาใน 2-3 วันแรก ซึ่งเรียกว่า หัวน้ำนม เปรียบเสมือนการให้วัคซีนหยดแรกของชีวิตกับเด็ก
2. ต้องให้นมแม่อย่างเดียว อย่างน้อย 4 เดือนเต็ม เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์จากนมแม่อย่างเต็มที่ ไม่ควรให้กินนมผสมหรืออาหารอื่น เพราะน้ำนมแม่เพียงพอต่อความต้องการของลูก
3. อาจให้นมแม่ต่อถึงอายุอย่างน้อย 2 ปี หรือมากกว่านั้น เนื่องจากเด็กอายุมาก



กว่า 1 ปีถึง 2 ปี นมแม่ยังเป็นอาหารที่มีประโยชน์สำหรับเด็ก แต่ควรให้ควบคู่กับอาหารตามวัย

4. เริ่มให้อาหารอื่นตามวัย เมื่อเด็กอายุ 4-6 เดือนเต็ม
5. ต้องให้อาหารหลัก 5 หมู่ เมื่อเด็กอายุ 6 เดือนเต็ม เด็กได้รับอาหารจาก “นมแม่อย่างเดียว” ไม่เพียงพอ
6. การเริ่มอาหาร ควรเริ่มทีละน้อยและบดละเอียด เพื่อให้เด็กเคยชิน เมื่อเด็กอายุ 7-8 เดือน จึงเริ่มบดหยาบเพื่อฝึกการไ้ฟันเคี้ยว





อาหารทารกอายุ 0-12 เดือน ใน 1 วัน

2. ปริมาณอาหารที่ทารกแรกเกิด-12 เดือน ได้รับใน 1 วัน

<p>อายุครบ 4 เดือน เริ่มไป กินนมแม่หรือขวด กินนมแม่หรือขวดนมวันละ 1 ครั้ง แล้ว กินนมแม่หรือขวดนม</p>	<p>อายุครบ 5 เดือน กินนมแม่ เริ่มให้ข้าวต้ม เผือกบดสุกยัดกับไข่แดงสุกผสมนมแม่แรงจืด 1 ทัพพี 1 ครั้ง หรือกินนมแม่แทนนมอื่น</p>	<p>อายุครบ 6 เดือน กินนมแม่ เริ่มแปะเนื้อปลา สุกหั่นชิ้นเล็กกับข้าวต้มหรือไข่ต้ม 1 ทัพพี คั้นด้วยเครื่องปั่นอาหารแทนนมแม่ 1 มื้อ มีผลไม้ เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ</p>	<p>อายุครบ 7 เดือน กินนมแม่ เริ่มแปะเนื้อสัตว์ สุกหั่นชิ้นเล็ก ได้ ทัพพีและกล้วยสุกบดหรือคั้น ไข่แดงและไข่ขาวต้มสุกผสมไข่ขาวและผักต้มด้วย ทัพพีหรือคั้นใส่เครื่องปั่นแทน 6 เดือนมีผลไม้เป็น อาหารว่าง 1 มื้อ</p>	<p>อายุครบ 8-9 เดือน กินนมแม่ กินอาหาร เริ่มเคี้ยวกับเครื่องปั่น 7 มื้อ แยกย่อยนมและ เห็นเป็นก้อนมากขึ้นเป็นอาหารหลักแทนนมแม่ได้ 2 มื้อ มีผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ</p>	<p>อายุครบ 10-12 เดือน กินนมแม่ กินอาหารเช่นเดียวกับเมื่ออายุครบ 8-9 เดือน แต่เริ่มมีผลไม้แทนนมแม่เป็นอาหารหลักแทนนมแม่ได้ 3 มื้อ มีผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ</p>
<p>แรกเกิดถึงครบ 4 เดือน(120 วัน) กินนมแม่หรือขวดนม ไม่ต้องให้อาหารอื่น</p>					

(จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก กระทรวงสาธารณสุข 2543)



3. ข้อปฏิบัติในการให้อาหารตามวัย

สะอาด อาหารที่ปรุงต้องล้างสะอาด ภาชนะที่ใช้ประกอบไม่ว่ามีด เขียง จาน ชาม ต้องล้างให้สะอาด และมือของผู้ปรุงก็ต้องล้างสะอาดด้วย นอกจากนั้นภาชนะ มีด เขียง ต้องแยกของเด็กออกจากของผู้ใหญ่

สุกทั่วถึง อาหารของเด็กจะต้องปรุงให้สุก ไม่สุก ๆ ดิบ ๆ เมื่อปรุงเสร็จ ทิ้งระยะเวลาให้อาหารพออุ่น ๆ แล้วจึงนำมาป้อนเด็ก เมื่ออาหารเหลือก็ไม่ควรเก็บไว้ให้เด็กรับประทานในมื้อต่อไป

ไม่ปรุงรส อาหารของเด็กจะต้องมีรสจืดตามธรรมชาติ ไม่ควรใส่น้ำตาล เกลือ หรือผงชูรส

เริ่มทีละน้อย ควรเริ่มให้อาหารทีละเล็กละน้อยเพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ ปรับ ค่อย ๆชิน ฝึกความคุ้นเคย

ให้ทีละน้อย ควรให้อาหารทีละเล็กละน้อยจะได้สังเกตว่าเด็กแพ้อาหารชนิดนั้น ๆ หรือไม่

4. อาการผิดปกติของเด็กที่เกิดจากการรับประทานอาหาร

ถ่ายเหลว ในระยะ 1-2 วันแรกเกิด เด็กจะถ่ายเป็นขี้เทา มีลักษณะเหนียวสีเขียวเข้มเกือบดำ ต่อมาเปลี่ยนเป็นสีเขียวปนเหลือง แล้วจึงเป็นสีเหลืองอย่างปกติ มีเนื้อละเอียดค่อนข้างเหลว และอาจจะถ่ายได้วันละหลายครั้ง ซึ่งไม่ถือว่าเป็นอาการท้องเสีย แต่ถ้าผิดปกติ มีน้ำมากกว่าเนื้อ หรือมีจำนวนครั้งมากกว่าที่เด็กเคยถ่าย ควรปรึกษาแพทย์

ล้นเป็นฝ้า อาจเกิดจากคราบนมผสมเกาะ ถ้าให้เด็กดูดน้ำเพียงเล็กน้อยหลังกินนมผสมทุกครั้งก็อาจล้างออกได้ แต่ถ้าเป็นคราบเกาะติดแน่นใช้สำลีเช็ดไม่ออก อาจแสดงว่ามีการอักเสบจากเชื้อรา ไม่ควรกวาดยาให้เด็ก ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตุ่มเม็ดขาวนูนที่เหงือกหรือเพดานเป็นของปกติที่อาจพบได้ จะหายไปเอง ไม่ควรสะกิดหรือบ่งออก

งูลง เป็นก้อนไขมันสะสมอาหารอยู่ที่กระพุ้งแก้มทั้งสองข้างที่พบในเด็กทุกคนแต่จะพบมากในเด็กที่ขาดอาหาร ไม่ใช่สาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วยบ่อย ๆ หรือการไม่เจริญเติบโต แต่เป็นตัวสะสมสารอาหาร ห้ามตัดหรือเกี่ยวงูลงออก

อาเจียน การแหวะนมเล็กน้อยในบางครั้งภายหลังกินนมเสร็จ มักพบในเด็กเล็ก ๆ เกือบทุกคน แต่ถ้าอาเจียนมากและเป็นเกือบทุกครั้งหรือเป็นบ่อยควรพาไปพบแพทย์ เพราะอาจจะเป็นอาการของโรคบางอย่างได้

ท้องผูก เด็กปกติอาจถ่ายทุกวัน หรือ 3-4 วันครั้ง ถ้าถ่ายได้เองและอุจจาระมีลักษณะปกติไม่ถือว่าท้องผูก ไม่ต้องเหน็บยาหรือสวนหรือกินยาถ่าย แต่ถ้าอุจจาระแข็งมากแสดงว่าท้องผูก อาจทำให้รบกวนทารกตกเป็นแผลเจ็บมาก ร้องไห้เวลาถ่ายและอาจมีเลือดออกมาด้วย



การดูแลสุขภาพและสุขอนามัย

ทารกแรกเกิดยังมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ จึงต้องการสภาพแวดล้อมที่สะอาดถูกสุขลักษณะ ทั้งด้านสถานที่และกิจกรรมประจำวัน เพื่อให้เด็กเติบโตขึ้นมาดีมีสุขภาพดีแข็งแรง

1. การทำความสะอาดร่างกาย



- การทำความสะอาดหลังการขับถ่าย ควรใช้สำลีชุบน้ำเช็ดให้สะอาด จึงนุ่งผ้าอ้อมผืนใหม่ การเช็ดอวัยวะเพศในเด็กหญิงควรเช็ดจากด้านบนหน้าลงไปทางด้านหลัง เพื่อไม่ให้สิ่งสกปรกย้อนกลับ สำหรับเด็กชายควรขยับหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศล้างทำความสะอาด

- การอาบน้ำ ควรอาบน้ำให้เด็กอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และควรอาบน้ำเวลานั้นเป็นประจำ เพื่อให้เด็กเรียนรู้ว่าเวลาไหนต้องทำอะไร

- การทำความสะอาดสะดือ ในช่วงที่สะดือเด็กยังไม่หลุด ควรดูแลทำความสะอาดไม่ให้สะดือแฉะ หลังอาบน้ำทุกครั้งให้ใช้สำลีเช็ดรอบ ๆ สะดือให้แห้ง จากนั้นใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดขอบและก้นสะดือให้ทั่ว

- การทำความสะอาดตา หู และจมูก ควรใช้สำลีหรือผ้านุ่มที่สะอาดชุบน้ำสะอาดเช็ดเบา ๆ

- เล็บมือ ควรตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอและไม่ควรใส่ถุงมือตลอดเวลา เพราะการใส่ถุงมือทำให้นิ้วมือเคลื่อนไหวได้น้อย เด็กขาดโอกาสในการเล่นกิจกรรมที่ใช้นิ้ว



2. การดูแลช่องปากและฟัน

การทำความสะอาดช่องปาก เด็กที่กินนมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิด - 4 เดือน ไม่ต้องทำความสะอาดช่องปาก หากเด็กกินนมผสมอื่นและเริ่มกินอาหารตามวัยเมื่ออายุ 4 เดือนขึ้นไป ควรใช้ผ้าสะอาดพันรอบนิ้วชี้ ชุบน้ำต้มสุก เช็ดเหงือก กระพุ้งแก้ม ลิ้น เพดาน ให้ทั่วทั้งปากหลังกินนมและอาหารตามวัยทุกมื้อ หรืออย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง





3. การดูแลของใช้สำหรับเด็ก

- เสื้อผ้าของเด็ก ควรแยกซัก ไม่ควรซักรวมกับเสื้อผ้าผู้ใหญ่ ผ้าที่เปื้อนอุจจาระควรแยกซัก ใช้ผงซักฟอกชนิดอ่อน สบู่ หรือน้ำยาซักผ้าเด็ก ซักต่อด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้งจนสะอาด แล้วตากให้แห้ง

- เบาะที่นอน ไม่ควรนึ่งจนเกินไป เพราะกระดูกของเด็กในช่วงแรกเกิดยังอ่อนอยู่ จึงต้องการที่นอนที่จะรองรับให้กระดูกอยู่ในรูป

ทรงที่ดี และหากที่นอนนึ่งเกินไป เมื่อเด็กนอนแล้วหน้าอาจจมกับที่นอนจนทำให้หายใจไม่ออก และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ผ้าปูที่นอนควรเปลี่ยนทุกครั้งที่เป็นนอน ซักให้สะอาด ตากให้แห้ง

- สถานที่นอน ควรมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก หลีกเลียงเสียงรบกวนที่ดังจนเกินไป และควรหมั่นทำความสะอาดเป็นประจำ เพื่อป้องกันแมลง มด และฝุ่น ควรมีมุ้งสำหรับกันแมลงและยุง ทั้งเวลากลางวันและกลางคืน

- ของเล่นเด็ก ควรทำความสะอาดของเล่นทุกวัน ของเล่นที่มีสีควรเป็นสีที่ปลอดภัย ไม่มีส่วนผสมของตะกั่วและสารพิษ ไม่มีส่วนแหลมคมหรือกะเทาะง่าย พื้นผิวเรียบไม่ระคายเคืองต่อผิว ไม่แตกง่าย หรือมีชิ้นส่วนเล็กๆ ที่หลุดง่ายและทำความสะอาดง่าย





4. การพาเด็กไปรับการตรวจสุขภาพ

การฉีดวัคซีนเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคอันตรายที่จะทำให้เด็กเสียชีวิตหรือพิการได้ พ่อแม่จึงควรนำเด็กไปรับวัคซีนตามระยะเวลา ตามตารางดังนี้

อายุ	การตรวจสุขภาพ	การให้วัคซีนป้องกันโรค
แรกเกิด	ตรวจสุขภาพในโรงพยาบาล	รับวัคซีนป้องกันวัณโรค ตับอักเสบครั้งที่ 1
อายุ 1 เดือน	ตรวจสุขภาพ	
อายุ 2 เดือน	ตรวจสุขภาพ	รับวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรนบาดทะยัก และโปลิโอ ครั้งที่ 1 ตับอักเสบครั้งที่ 2
อายุ 4 เดือน	ตรวจสุขภาพ	รับวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรนบาดทะยัก และโปลิโอ ครั้งที่ 2
อายุ 6 เดือน	ตรวจสุขภาพและตรวจสุขภาพปากและฟัน	รับวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรนบาดทะยัก โปลิโอครั้งที่ 3 และตับอักเสบ ครั้งที่ 3
อายุ 9 เดือน	ตรวจสุขภาพ	รับวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูมและหัดเยอรมัน ครั้งที่ 1
อายุ 12 เดือน	ตรวจสุขภาพและตรวจสุขภาพปากและฟัน	

*แม่ควรนำสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กไปด้วยทุกครั้งไปรับบริการตรวจสุขภาพ

ที่มา คู่มือ พ่อ-แม่สำหรับ “การอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดถึง 1 ปี” กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การส่งเสริมพัฒนาการของเด็กวัยแรกเกิด - 1 ปี

ช่วงปีแรกของชีวิตวัยเด็กเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดเนื่องจากสมองของเด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กสามารถรับรู้สิ่งรอบตัวผ่านการทำงานประสานกันของประสาทสัมผัส



ปฏิกิริยาสะท้อนและการเคลื่อนไหวร่างกาย การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงวัยนี้จะมุ่งเน้นการตอบสนองความต้องการตามวัยของเด็กอย่างสมดุลรอบด้าน ดังนี้

ตารางพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 1 ปี และการส่งเสริม

อายุ	ความสามารถตามวัย	วิธีส่งเสริมพัฒนาการ
แรกเกิด - 1 เดือน	จ้องหน้า สบตา	<ul style="list-style-type: none"> • ขณะที่เด็กกินนมแม่ แม่สบตากลู ยิ้ม เอียงหน้าไปมาช้า ๆ ให้เด็กมองตาม
2 เดือน	พูดคุ้ย หยุดฟังเสียง และส่งเสียงโต้ตอบ อ้อแอ้ในคอ	<ul style="list-style-type: none"> • เล่นกับเด็ก โดยแขนของสืสดีใส่ไม้ ชูตจาด ห่างจากหน้าเด็กประมาณ 1 คอก ให้เด็กมองตาม พูดคุ้ยทำเสียงต่าง ๆ และร้องเพลงให้เด็กฟัง
3-4 เดือน	ชูคอในท่าคว่ำ สมองตามองตาม 180 องศา	<ul style="list-style-type: none"> • อุ้มเด็กในท่านั่ง พูดคุ้ยโต้ตอบกับเด็ก • จัดที่ปลอดภัยให้เด็กหัดคว่ำ • เล่นกับเด็กโดยชูของเล่นให้เด็กไขว่คว้า ชมเชยให้กำลังใจเมื่อเด็กทำได้
5-6 เดือน	คว่ำของมือเดียว	<ul style="list-style-type: none"> • อุ้มน้อยลง ให้เด็กได้คลาน และนั่งเล่นเอง โดยมีพ่อแม่นั่งระวังอยู่ข้างหลัง ให้เล่นของเล่นที่มีสีและขนาดต่างกัน • กลิ้งของเล่นให้เด็กมองตาม พูดและทำท่าทางเล่นกับเด็ก เช่น จ๊ะเอ๋ จับปุด้า แมงมุม จ้ำจี้ ตบมือ ฯลฯ
7-9 เดือน	มองตามของ นั่งได้เอง ทำเสียงเลียนแบบ ฟันเริ่มขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> • ให้นั่งเล่นในอ่างน้ำ หาของเล่นที่ลอยได้ไว้ให้เล่น เช่น ขัน ฟองน้ำ เป็นต้น • อุ้มให้อยู่ในท่ายืนหรือจับนั่งบนเข่า • ให้เล่นของขนาดต่าง ๆ และซ้อนกันได้ เช่น ขัน กระจปอง • พูดกับเด็กด้วยคำสั้น ๆ เสียงชัดเจน • อุ้มเดินไปตามสถานที่ต่าง ๆ นอกบ้าน • อ่านหนังสือให้ฟัง ให้ดูรูปภาพสัตว์หรือสิ่งของที่คุ้นเคย



อายุ	ความสามารถตามวัย	วิธีส่งเสริมพัฒนาการ
10-12 เดือน	ตั้งไข่ พูดคำที่มีความหมาย	<ul style="list-style-type: none"> • หัดให้เด็กใช้นิ้วหยิบของกินชิ้นเล็กเข้าปาก เช่น ข้าวสุก มะละกอก่อน มันต้มนั้น ฟักทองต้มนั้น • จัดให้เด็กได้คลาน และหัดเดินอย่างปลอดภัย • ชูของเล่นให้เด็กสนใจลูกขึ้นจับ • พูดคุย ชี้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย • ให้เด็กดูภาพต่างๆ พ่อแม่ เล่าเรื่องจากภาพ • อ่านหนังสือให้ฟัง ให้ดูรูปภาพต่างๆ ที่เหมือนของจริง

การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก

ถ้าเด็กมีลักษณะต่อไปนี้ ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- ถ้าอายุ 3 เดือนแล้ว เด็กไม่สบตา หรือยิ้มตอบ ไม่ชูคอในท่านอนคว่ำ
- ถ้าอายุ 6 เดือนแล้ว ไม่มองตามหรือไม่หันหาเสียง หรือไม่สนใจคนมาเล่นด้วย ไม่พลิกคว่ำพลิกหงาย
- พัฒนาการล่าช้ากว่าวัย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ เจ็บป่วยบ่อยๆ





การพักผ่อนและการเล่น

การพักผ่อน

เด็กแรกเกิดมีเวลาตื่นและเวลานอนไม่แน่นอน ร่างกายโดยเฉพาะสมองต้องใช้เวลาในการปรับตัว และเรียนรู้ความแตกต่างของช่วงกลางวันและกลางคืน ความต้องการการนอนของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกันได้บ้าง โดยเฉลี่ยจะแบ่งตามช่วงอายุและช่วงเวลานอน ดังนี้

อายุ	เวลานอนหลับ (ชั่วโมง : วัน)	ลักษณะการนอน
แรกเกิด - 2 เดือน	16-18	หลับช่วงสั้น ๆ หลายรอบ
2 - 10 เดือน	14-16	นอน 2-3 ช่วง ทั้งกลางวันและกลางคืน
10-12 เดือน	14-16	กลางคืนจะนอนในช่วงยาวขึ้นจนหลับได้ตลอดคืน

ทำนอนที่เหมาะสม ควรให้เด็กนอนตะแคงหรือนอนหงาย ไม่ควรนอนคว่ำ เพราะจะทำให้เด็กอึดอัด หายใจไม่ออกและที่นอนต้องไม่นิ่มจนเกินไป





การเล่น

การเล่นของเด็กเป็นการพัฒนาสมองเด็กอย่างมาก ขณะที่เล่นอย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน เด็กจะได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าต่างๆ ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ พี่น้อง และผู้ดูแลเด็ก เด็กควรได้เล่นอย่างเหมาะสมกับวัยในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ดังนี้

ตารางการเล่นและของเล่นที่เสริมพัฒนาการของเด็กวัยแรกเกิด - 1 ปี

อายุ	การเล่นและของเล่น	ประโยชน์
แรกเกิด - 2 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ยังเล่นไม่เป็น สามารถตอบสนองต่อเสียง และหันศีรษะหาเสียง ควรพูดคุยหรือร้องเพลงแหกกลม 	<ul style="list-style-type: none"> กระตุ้นประสาทและการรับรู้เรื่องเสียง
2 เดือน - 2 เดือนครึ่ง	<ul style="list-style-type: none"> ชอบดูของที่เคลื่อนไหว ควรแขวนของเล่นที่มีสีสันสดใสไม่อุดขาด และมีเสียงไว้ให้ดูในระยะไม่เกิน 8 นิ้ว เช่น โคมบายปลาตะเพียน เศษผ้าสีต่างๆ มีกริ่งกริ่งที่ปลาย ไม้ไผ่ฉิวเรียบพันด้วยผ้าสีผูกเรียงใกล้ๆ กัน และมีเสียงเวลาลมพัด เล่นกับมือของตัวเอง รู้จักขยำนิ้วมือเล่น ควรหาของเล่นที่มีสีสันสดใสและมีเสียงกริ่งกริ่งใส่มือเด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> กระตุ้นการใช้สายตา และการฟังเสียง
2 เดือนครึ่ง - 3 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ชอบเล่นบัตว์ตุ๊กที่มองเห็นและมีมือยื่นไปถึงของเล่นควรเป็นลูกบอลนุ่มๆ แขวนไว้เหนือเปลหรือเตียงให้ห่างจากตาประมาณ 10 นิ้ว เมื่อเด็กสัมผัสหรือบิดไปมา ถ้ามีเสียงด้วยยิ่งดี 	<ul style="list-style-type: none"> ฝึกฟังเสียง สังเกตว่าเมื่อเคาะ หรือเขย่า เสียงจะดังและทำให้เด็กสนใจดูมือ ช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้มือกับสายตาพัฒนาไปเร็วขึ้น ฝึกสายตากับการใช้มือให้สัมพันธ์กันดียิ่งขึ้น และฝึกสังเกตเสียงที่ได้ยิน
3-4 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ชอบเล่นและจับต้องสิ่งต่างๆ ที่อยู่ใกล้ตัวของเล่นควรเป็นแบบไม่แฉ่งหรือโยนตัวหนักเด็กไปอีกทาง เพื่อไม่ให้เด็กหงุดหงิด 	<ul style="list-style-type: none"> ฝึกให้เด็กใช้มือจับสิ่งต่างๆ และสังเกตด้วยการสัมผัส ได้รับความรู้สึก แข็ง นุ่ม



อายุ	การเล่นและของเล่น	ประโยชน์
4-6 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • อยากรู้อยากยื่นแขนออกไปแตะ และจับต้องวัตถุต่างๆ มากขึ้น ครอบหาของต่างๆ ให้เด็กดู และจับมาก ๆ เช่น ตุ๊กตายางเป็นรูปต่างๆ มีผิวหยาบแต่นุ่มนิ่ม ลูกบอลทำด้วยผ้าสำลีหรือผ้าลินินๆ ถ้ามีเสียงดังเวลาที่กำ บีบ เขย่า เด็กยิ่งชอบ ของเล่นอาจเป็นกล่องกระดาษแข็งสีต่างๆ บรรจุเมล็ดผลไม้ไว้ข้างในและปิดมิดชิด แต่สิ่งที่ให้เด็กจับต้องเป็นวัตถุที่ไม่มีพิษภัยหรือเป็นอันตรายเมื่อเด็กเอาใส่ปาก • ชอบเล่นน้ำในขณะที่อาบน้ำ ควรให้ของเล่นที่ลอยน้ำได้ เช่น ตุ๊กตาทำด้วยยางหรือพลาสติก ลูกบอลใสๆ มีช่องอยู่ข้างในและมีเสียงขณะที่น้ำกระเพื่อม 	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกการใช้มือ นิ้วมือ หยิบจับสิ่งต่างๆ ได้รับความรู้สึกหยาบ แข็ง นุ่ม ลื่น และฝึกสังเกต ฟังเสียง • ฝึกการใช้มือ นิ้วมือ หยิบจับสิ่งต่างๆ สังเกตการเคลื่อนไหวของสิ่งที่ยื่นน้ำได้
6-8 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • รู้สึกคันเหงือกเมื่อฟันใกล้ขึ้น ควรให้ยางหรือพลาสติกสำหรับกัด อาจใช้ผักสดชิ้นโตๆ หั่นเป็นแท่งให้ถือจับก็ได้ เช่น แดงกวาค้วนเมล็ดออก ล้างให้สะอาด • ชอบเล่นกับเงาตัวเองในกระจก เล่นจะเอ่หรือซ่อนหา ของเล่นอาจเป็นพลาสติกใสแบบมีลูกแก้วกลิ้งอยู่ข้างใน • ชอบเล่นกระดาษ และฉีกกระดาษ • ชอบเสียงกระทบกัน ของเล่นควรเป็นของที่ไม่แตก และทำให้เกิดเสียงดังได้ เช่น ของเล่นไซลานเดินได้ หมุนได้ มีเสียง 	<ul style="list-style-type: none"> • ช่วยให้เด็กคลายคันเหงือกได้ ยิ่งคันมากยิ่งอยากใช้เหงือกย้ำทำให้เหงือกแข็งแรง • ฝึกการสังเกตและเคลื่อนไหวสายตา • ฝึกการใช้มือ นิ้วมือให้คล่องแคล่วขึ้น • ฝึกการสังเกตและเคลื่อนไหวสายตา ขณะที่ของเล่นไซลานเคลื่อนที่
8-9 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • ชอบโยกตัวเป็นจังหวะเมื่อได้ยินเสียงเพลง ควรเปิดเพลงให้เด็กฟัง 	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกฟังเสียงและจังหวะเพลง



อายุ	การเล่นและของเล่น	ประโยชน์
9-10 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • ชอบจับต้องสิ่งของต่างๆ สนใจในเรื่องน้ำหนัก รูปร่าง พยายามนำสิ่งของต่างๆ มารวมเข้าด้วยกันแล้วจับแยกออก ของเล่นควรเป็นวัสดุที่เป็นรูปต่างๆ อาจเป็นผ้าหรือกล่องกระดาษแข็งสีต่างๆ หรือขวดพลาสติกบรรจุเมล็ดผลไม้หรือก้อนกรวดไว้ข้างในปิดมิดชิด • ชอบหยิบของเล็กๆ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ ชอบเล่นรูและชอกต่างๆ ของเล่นควรเป็นพวกกล่องหรือหีบเจาะรูไว้ข้างบนใหญ่พอที่เด็กจะหยิบของชิ้นเล็กๆ เช่น หมุดไม้ หรือพลาสติกสีต่างๆ ใส่ลงไป • ชอบเล่นดึงเชือกที่ติดกับของเล่นเข้าหาตัว หรือผลักออกทำให้ของเล่นเคลื่อนที่ได้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกการสังเกตรูปร่างต่างๆ ถ้าหากวัสดุนั้นมีอะไรอยู่ข้างใน ก็จะจับเคาะ เขย่า ฝึกการฟังเสียงและรู้สึกถึงน้ำหนักของวัสดุนั้นด้วย • ฝึกการใช้ปลายนิ้วหยิบใส่ กดลงไปในรูหรือช่องที่เจาะไว้บนกล่อง และฝึกการใช้สายตาและมีมือให้สัมพันธ์กัน • ฝึกการใช้กล้ามเนื้อแขน และเคลื่อนไหวสายตา
10-12 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • ชอบเล่นตบแผละและเลียนแบบการกระทำของผู้ใหญ่ 	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกการใช้มือและแขน การสังเกตและส่งเสริมการเรียนรู้



ข้อควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติในการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 1 ปี

ข้อควรปฏิบัติ

- อุ้มเด็กพาดบ่าหลังตี่มนมทุกครั้ง อุ้ม กอด จูบ เด็กทุกครั้งด้วยสัมผัสที่นุ่มนวล อบอุ่น มั่นคง ไม่รัดแน่นจนเด็กอึดอัด



- หยอกล้อ ให้เวลาพูดคุย เล่นของเล่นที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับเด็ก



- ให้พ่อและบุคคลในครอบครัวช่วยเลี้ยงดูและเล่นกับเด็ก





ข้อไม่ควรปฏิบัติ

- ผู้เลี้ยงไม่โหยงาย โกรธง่าย
- ปล่อยให้เด็กร้องไห้นาน ๆ
- ใช้โทรทัศน์เลี้ยงเด็ก
- เปลี่ยนคนเลี้ยงดูบ่อย ๆ
- ปล่อยเด็กเล็ก ๆ ให้บุคคลอื่นเลี้ยงตลอดเวลา
- แกล้ง/แหย่/กระตุ้นเด็กมากเกินไป (ตามความพอใจของผู้ใหญ่)
- ให้กล้วย ข้าวย่ำ (อาหารที่ผู้ใหญ่ช่วยเคี้ยวแล้วป้อนให้เด็กกิน) และอาหารอื่น ๆ ก่อนอายุ 4 เดือน
- ให้นมข้นหวานแทนนมแม่/นมผสม
- นำใบพลูไปอังไฟให้ร้อนแล้วแนบลูกอัมตะเพื่อลดขนาดในเด็กเดือนแรก ๆ
- พุดซ้ำ แก้วโดยเอาตัวเขี่ยดตีปาก
- ควักถูกลง โดยใช้เข็มแทง
- ใช้ผ้าอ้อมเปียกฉีเช็ดลิ้นเพื่อไม่ให้เกิดฝ้าขาว





เด็กวัยเตาะแตะ (อายุ 1-3 ปี)

รู้จักเด็กวัย 1-3 ปี



1. ธรรมชาติของเด็กวัย 1-3 ปี

- | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| อายุ 1-1 ปี 6 เดือน | ร่างกายจะเจริญเติบโตเร็ว กลัวการอยู่คนเดียว กลัวคนแปลกหน้า กลัวความมืด |
| อายุ 1 ปี 6 เดือน - 2 ปี | ชอบสำรวจ ชอบเลียนแบบ |
| อายุ 2 ปี - 3 ปี | ชอบปฏิเสธ ช่างซัก ช่างถาม ช่างจำ |

2. การเจริญเติบโตของเด็กวัย 1-3 ปี

จะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมาก ควรติดตามสังเกตเด็ก ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงแล้วบันทึกลงในสมุดบันทึกสุขภาพทุกครั้ง



3. พัฒนาการของเด็กวัย 1-3 ปี

3.1 พัฒนาการด้านร่างกาย

เด็กเริ่มพัฒนาจากยืนได้มาเป็นเดิน กระโดด เดินขึ้นบันได และสามารถขี่จักรยาน 3 ล้อ การใช้กล้ามเนื้อนิ้วมือหยิบจับขีดเขียนอยู่ในท่ากำมือ



3.2 พัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม เด็กใช้ตัวเองเป็นศูนย์กลาง จึงเอาแต่ใจตัวเองและยังสื่อสารภาษาได้ไม่เต็มที่ ต้องการเป็นอิสระ





3.3 พัฒนาการด้านสติปัญญา เด็กเรียนรู้ทางประสาทสัมผัส และการเคลื่อนไหว ลอง ผิวดลองถู

อายุ 1 ปี	มีความอยากรู้อยากเห็น เลียนแบบสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว
อายุ 1 ปี 6 เดือน	วางของซ้อนกัน 2-3 ก้อนได้ ซิดเขียนได้เป็นเส้นยุ่งๆ
อายุ 2 ปี	วางของซ้อนกันสูง 5-6 ก้อนได้ ชอบถาม “อะไร”
อายุ 3 ปี	ร้องเพลงได้ นับเลขอย่างง่าย ๆ ได้ เริ่มเล่นกับคนอื่น



3.4 พัฒนาการด้านภาษาและการสื่อความหมาย

เด็กที่มีพ่อแม่ หรือผู้ดูแลเด็กพูดคุยอยู่ด้วยเสมอๆ หรือเล่นนิทานให้ฟังก่อนนอน จะส่งเสริมการเรียนรู้ด้านภาษา

อายุ 1 ปี	ทำตามคำสั่งง่ายๆ ได้ รู้จักชื่อตัวเอง
อายุ 1 ปี 6 เดือน	พูดคำเดี่ยวๆ ได้มากขึ้น ชอบเล่นชอบฟังเพลง
อายุ 2 ปี	พูด 2-3 พยางค์ต่อกันได้อย่างมีความหมาย บอกชื่อตัวเองได้
อายุ 3 ปี	พูดเป็นประโยคและโต้ตอบ เข้าใจภาษาและทำตามคำสั่งได้ บอกเพศของตัวเองได้










นมและอาหารตามวัย

เด็กต้องการพลังงานและสารอาหารมากกว่าผู้ใหญ่ เพื่อสร้างเนื้อเยื่อของสมอง สร้างเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานโรค สร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร เด็กควรได้กินอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละหมู่ควรกินให้หลากหลาย วันละ 3 มื้อ และดื่มนมเป็นอาหารเสริม ดังนี้

ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับในแต่ละวัน

อาหาร	ปริมาณอาหาร	คำแนะนำเพิ่มเติม
นม 	2 แก้ว	• นมสดหรือนมผสม นอกเหนือจากนมแม่
ไข่ 	1 ฟอง	• ไข่ไก่หรือไข่เป็ด (สุก ๆ เพราะย่อยง่าย)
เนื้อสัตว์ (สุก) 	3-4 ช้อนโต๊ะ	• กินอาหารทะเลและเครื่องในสัตว์อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
ข้าวสอย 	1-2 ถ้วย	• หุงแบบไม่เช็ดน้ำหรือนึ่ง
ผัก 	$\frac{1}{2}$ - 1 ถ้วย	• กินผักใบเขียวและผักอื่น ๆ ด้วยทุกมื้อ
ผลไม้ 	$\frac{1}{2}$ - 1 ผล	• ผลไม้สดตามฤดูกาลหรือน้ำผลไม้คั้น
ไขมันหรือน้ำมัน 	2 ช้อนชา	• ควรกินน้ำมันพืชมากกว่าน้ำมันสัตว์

- ถ้าไม่ได้กินนมหรือไข่ ควรกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นอีกอย่างน้อย 2-3 เท่า
- 1 ถ้วย คือ 16 ช้อนโต๊ะ

ที่มา คู่มือพ่อ-แม่สำหรับ “การอบรมเลี้ยงดูเด็ก 1 ปี ถึง 3 ปี” กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การดูแลสุขภาพ

1. การรักษาสุขอนามัย

การรักษาความสะอาด

- อาบน้ำให้เด็กอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- สระผมเด็กอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ด้วยยาสระผม
- สอนเด็กล้างมือก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย เพื่อฝึกสุขนิสัยที่ดี



การดูแลฟัน

ถ้าฟันน้ำนมแข็งแรง ฟันแท้ที่ขึ้นมาทดแทนจะไม่เกและซ้อน

- ทำความสะอาดฟันให้เด็กหลังอาหาร และก่อนนอน
- ให้ดื่มนมผสมจากแก้วหรือใช้หลอดดูดจากกล่องแทนการดูดจากขวด
- เลิกนมมือติกและไม่ให้จุกนมในขณะที่หลับ



2. การพักผ่อน

อายุ 1-2 ปี กลางวันเด็กจะนอนช่วงสั้นๆ

อายุ 2-3 ปี ต้องการนอนพักเฉพาะตอนบ่าย ก่อนนอน อาจร้องเพลงกล่อมเบาๆ
เล่านิทานให้ฟังหรือให้ดูสมุดภาพ



3. การขับถ่าย



อายุ 1 ปี 6 เดือน - 2 ปี

อายุ 3 ปี

จะเริ่มควบคุมการขับถ่ายอุจจาระได้

สามารถควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะในเวลากลางวัน

การฝึกขับถ่าย ควรค่อยๆ ฝึกไปที่ละน้อย และคอยให้กำลังใจเด็ก ไม่ควรเร่งรีบดุหรือบังคับ และควรชมเชยเมื่อเด็กทำได้ เด็กจะควบคุมการถ่ายอุจจาระได้ก่อนการควบคุมปัสสาวะ



4. การตรวจสุขภาพและการรับวัคซีน

เด็กยังไม่มียุติกันโรคและเชื้อโรคต่างๆ พ่อแม่ควรรนำเด็กไปรับการตรวจสุขภาพและรับวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันตามวัยเป็นระยะตามอายุ ดังนี้

อายุ	การตรวจสุขภาพ*	การให้วัคซีนป้องกันโรค
อายุ 1 ปี	ตรวจสุขภาพและตรวจสุขภาพปากและฟัน	
อายุ 1 ปี 6 เดือน	ตรวจสุขภาพ	รับวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และโปลิโอ ครั้งที่ 4 ไข่มองอักเสบ ครั้งที่ 1-2
อายุ 2 ปี	ตรวจสุขภาพและตรวจสุขภาพปากและฟัน	
อายุ 2 ปี 6 เดือน	ตรวจสุขภาพและตรวจสุขภาพปากและฟัน	รับวัคซีนไข่มองอักเสบ ครั้งที่ 3
อายุ 3 ปี	ตรวจสุขภาพและตรวจสุขภาพปากและฟัน	

- *นำสมุดบันทึกสุขภาพไปด้วยทุกครั้ง เมื่อพาลูกไปรับบริการตรวจสุขภาพ
- *สังเกตการเจริญเติบโต และติดตามชั่งน้ำหนักลูกที่เพิ่มตามวัย

ที่มา คู่มือพ่อ-แม่สำหรับ “การอบรมเลี้ยงดูเด็ก 1 ปี ถึง 3 ปี” กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การส่งเสริมพัฒนาการ

เด็กวัย 1-3 ปี สมองของเด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว การส่งเสริมพัฒนาการในวัยนี้จะมุ่งเน้นการตอบสนองของเด็กอย่างสมดุรอบด้านตามแนวทาง ดังนี้





ตารางพัฒนาการตามวัยและการส่งเสริม

ตารางพัฒนาการเด็กอายุ 1 ปีและการส่งเสริม

พัฒนาการ	ความสามารถตามวัย	วิธีส่งเสริมพัฒนาการ
ร่างกาย	<ul style="list-style-type: none"> • ยืนเองได้ชั่วคราวและงูงเดินได้ เริ่มทรุดตัวลงนั่งด้วยตัวเองได้ โดยมีที่ยึดเกาะและหัดก้าวเดิน 	<ul style="list-style-type: none"> • ควรหาสถานที่กว้างโล่งให้เด็กเคลื่อนไหว โดยให้อยู่ในสายตาผู้ใหญ่ • ให้เด็กเดินโดยช่วยงูงมือทั้งสองข้าง • ให้เด็กยืนเกาะโต๊ะหรือเก้าอี้ระดับอกของเด็ก แล้วหัดเดินไปรอบๆ โต๊ะ • ให้เด็กหัดเดินโดยใช้หลักไม้หมุนรอบตัว
จิตใจ อารมณ์ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> • ชอบดูและเลียนแบบท่าทางที่ผู้ใหญ่ทำสนใจสิ่งรอบตัว • ชอบสำรวจ 	<ul style="list-style-type: none"> • ยิ้มแย้ม ชมเชย และแสดงความสนใจในกิจกรรมของเด็ก • ให้เด็กตบมือเป็นจังหวะตามผู้ใหญ่ ประกอบเพลงหรือเล่นเกมจ๊ะเอ๋ • เล่นเลียนแบบทำท่าต่างๆ เช่น พู๊ดโทรศัพท์ • ให้เด็กมีส่วนร่วมในการแต่งตัว
สติปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> • ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หยิบของเล็กๆ ได้ถนัดและหยิบของใส่ถ้วยหรือกล่อง 	<ul style="list-style-type: none"> • เล่นเกมค้นหาสิ่งของง่ายๆ • ให้เด็กหยิบวัตถุต่างๆ ทั้งเล็กและใหญ่ออกจากกล่อง และเก็บใส่กล่อง • เล่นกล่องหยอดบล็อกรูปทรงต่างๆ • ให้เด็กหยิบอาหารที่เป็นชิ้นเล็กๆ เช่น ขนมปัง มะละกอ



พัฒนาการ	ความสามารถตามวัย	วิธีส่งเสริมพัฒนาการ
ภาษา	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจคำพูดง่ายๆ รู้จักชื่อตัวเอง เรียก พ่อ แม่ หรือพูดคำโตดที่มีความหมาย 1 คำ 	<ul style="list-style-type: none"> พูดคุย ชี้และบอกส่วนต่างๆ ของร่างกาย ชี้แนะให้รู้จักชื่อสิ่งของที่จำเป็นต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ขวดนม แก้วน้ำ กระดาษ สบู่ ผ้าอ้อม แป้ง หวี ฯลฯ อ่านหนังสือนิทานประกอบภาพ เรื่องสั้นๆ ให้เด็กฟัง ชี้และพูดบอกเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ในภาพ บอกความสัมพันธ์ของสิ่งที่มีอยู่ในหนังสือกับสิ่งที่มีอยู่รอบตัว เช่น ในภาพมีลูกบอล แม่ควรพูดว่า “หนูก็มีลูกบอล” และนำมาให้เด็กเล่น



ตารางพัฒนาการเด็กอายุ 1 ปี 3 เดือน และการส่งเสริม

พัฒนาการ	ความสามารถตามวัย	วิธีส่งเสริมพัฒนาการ
ร่างกาย	<ul style="list-style-type: none"> เดินเองได้ แต่ยังไม่แข็งแรง เดินเลี้ยวสิ่งกีดขวางไม่เป็น ปีนป่ายเองได้ เล่นกลิ้งลูกบอลเบา ๆ 	<ul style="list-style-type: none"> ให้เด็กยืนจับรถเข็นของเด็ก แล้วบอกให้เด็กเดินเข็นรถไปข้างหน้า ให้เด็กคลานขึ้นบันได โดยวางของเล่นไว้บนบันไดชั้นที่สูงขึ้นมา (พ่อ แม่หรือผู้ดูแลเด็กควรดูแลใกล้ชิด) ส่งลูกบอลให้เด็กถือ แล้วให้เด็กกลิ้งลูกบอลไปยังผู้ใหญ่อีกคน และให้เด็กหัดรับ
จิตใจ อารมณ์ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> ใช้ช้อนตักอาหารกินเองได้ แต่เลอะเทอะอยู่บ้าง พยายามทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ขัดใจจะโกรธ แสดงอารมณ์ดีใจ เสียใจ ด้วยกิริยาท่าทางและสีหน้า เริ่มคุ้นเคยกับบุคคลอื่น 	<ul style="list-style-type: none"> ให้เด็กตักอาหารรับประทานเอง ให้เด็กเล่นตักทราย โดยใช้ช้อนถ้วย ให้โอกาสเด็กสำรวจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยดูแลเรื่องความปลอดภัยอยู่ใกล้ ๆ จัดบริเวณสำหรับการเรียนรู้ประกอบด้วยมุมต่าง ๆ ได้แก่ มุมของเล่น มุมส่งเสริมการรู้จักตนเอง มีกระจก มีรูปภาพตัวเอง มุมภาษาและหนังสือ สังเกต อารมณ์ของเด็ก ยิ้มและชมเชยเมื่อเด็กแสดงอารมณ์ออกท่าทางที่เหมาะสม พาเด็กออกไปพบปะบุคคลอื่น ๆ ที่มีใช้สมาชิกในครอบครัว



พัฒนาการ	ความสามารถตามวัย	วิธีส่งเสริมพัฒนาการ
สติปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> • วางของซ้อนกันได้ 2-3 ชั้น 	<ul style="list-style-type: none"> • จัดหาของเช่น กล่อง หรือ บล็อกไม้ที่ซ้อนกันได้ให้เด็กเล่น • ให้เด็กได้จับต้อง สัมผัสกับวัตถุที่ต่างชนิดกัน ทั้งขนาด สี ผิว • หาพายไม้และกระป๋องนมบั้ง ให้เด็กลองเคาะฟังเสียง ทำจังหวะต่างๆ เด็กอาจจะเคาะวัตถุอย่างอื่นดู แล้วจะรู้ว่าวัตถุแต่ละอย่างให้เสียงไม่เหมือนกัน
ภาษา	<ul style="list-style-type: none"> • ชี้บอกส่วนต่างๆ ของร่างกายตามคำบอก • พูดเป็นคำพยางค์เดียวที่มีความหมาย เช่น พ่อ แม่ 	<ul style="list-style-type: none"> • พูดคุย โต้ตอบ ชี้ชวนให้เด็กสังเกตสิ่งของและคนรอบข้าง ชี้ให้ดูรูปภาพ และชี้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเด็ก • พูดคุย ยิ้มแย้ม ชมเชยเด็ก สอนให้เด็กพูดคำอื่นๆ ร้องเพลงให้เด็กฟัง • พูดกับเด็กก่อนทำกิจกรรม เช่น “หนูหนึ่ง มากินข้าวกัน” ก่อนให้เด็กกินอาหาร • ขณะเด็กป็นขึ้นลงบันได สอนให้เด็กรู้จักคำขึ้น-ลง ข้างล่าง-ข้างบน สูง-ต่ำ บันได-ขึ้นบันได กำแพง ผนัง ฝา



ตารางพัฒนาการเด็กอายุ 1 ปี 6 เดือนและการส่งเสริม

พัฒนาการ	ความสามารถตามวัย	วิธีส่งเสริมพัฒนาการ
ร่างกาย	<ul style="list-style-type: none"> เดินขึ้นบันไดได้โดยมีคนจูง อาจวิ่งได้ กระโดดได้ และยืนก้มลงเก็บของ แล้วลุกขึ้นได้โดยไม่ล้ม 	<ul style="list-style-type: none"> จูงมือเด็กขึ้นบันได และชักชวนให้เด็กเดินไปยังที่ต่างๆ บ่อยๆ เช่น เดินรอบๆ บ้าน ให้เด็กเดินลากจูงของเล่นไปเอง วางของเล่นที่พื้นตรงหน้าเด็ก แล้วบอกให้เด็กหยิบ เล่นเกมเพื่อให้เด็กวิ่ง เช่น วิ่งเก็บของ วิ่งไล่จับ
จิตใจ อารมณ์ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> ต้องการใกล้ชิดกับพ่อ แม่ หรือคนเลี้ยงดู เริ่มเป็นตัวของตัวเองที่จะตัดสินใจทำหรือไม่ทำอะไร สนใจงานของผู้ใหญ่ ใช้ช้อนตักอาหาร แต่ยังไม่หกล้ม 	<ul style="list-style-type: none"> พูดคุยกับเด็กโดยให้เด็กชี้ภาพในหนังสือนิทาน เล่านิทานที่เหมาะสมกับวัย เช่น นิทานเรื่องสัตว์ เรื่องคุณงามความดี จัดหาของเล่นหลายๆ ประเภท เปิดโอกาสให้เด็กได้ตัดสินใจเลือกของเล่นเล่นด้วยตนเอง ชวนเด็กให้ร่วมทำงานบ้านด้วย เช่น ช่วยกวาดพื้น เช็ดโต๊ะ แก้ว สิ่งสำคัญที่ได้ คือ ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในขณะที่ทำงานร่วมกัน เด็กภูมิใจที่ได้ “ช่วย” ทำงานของผู้ใหญ่ ทำอาหารที่นุ่มๆ ตัดเป็นชิ้นเล็ก ให้เด็กหัดหยิบกินเองและฝึกการใช้ช้อนกินอาหาร



พัฒนาการ	ความสามารถตามวัย	วิธีส่งเสริมพัฒนาการ
	<ul style="list-style-type: none"> • ชอบฟังเพลง 	<ul style="list-style-type: none"> • จัดกิจกรรมเพลง ดนตรี จังหวะ ให้เด็กฟัง ร้อง และให้เด็กได้ ทำท่าทางประกอบเพลง
สติปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> • วางของซ้อนกันได้ 2-3 ชั้น และเทของเล็กๆ ออกจากขวดได้ • ชีดเขียนเป็นเส้นยู่ๆ ได้ 	<ul style="list-style-type: none"> • จัดหาของเล่น เช่น กลังหรือบล็อกที่ซ้อนกันได้ • จัดอุปกรณ์การเขียนให้เด็กเขียนอิสระ • ให้เด็กใช้นิ้วเขียนในถาดที่มีแบ่งรอยไว้บางๆ หรือบนพื้นทราย • จัดให้เด็กเล่นของเล่นสีต่างๆ สนทนากับเด็กเกี่ยวกับสี • เล่นหุ่นนิ้วมือ
ภาษา	<ul style="list-style-type: none"> • ชี้อุปภาพตามคำบอกได้ พูดเป็นคำโดดได้ประมาณ 4-6 คำ ทำตามคำบอกที่ไม่มีท่าทางประกอบได้ • พูดคำอื่นๆ ได้ นอกจาก “พ่อ” “แม่” เป็นคำสั้นๆ ชอบเล่น ชอบฟังเพลง และรอคอยได้ 	<ul style="list-style-type: none"> • พูดคุยและสอนให้เด็กพูดตามรูปภาพต่างๆ ที่เด็กเห็น • ให้เด็กแสดงท่าทางตามเรื่องในนิทาน (เด็กจำได้ เช่น เก็บของ) • พูดคุยกับเด็ก สอนให้เด็กพูดร้องเพลง เล่านิทาน เน้นเรื่องคุณงามความดี สอนให้เด็กมีการให้ การรับ และรอคอยได้



ตารางพัฒนาการเด็กอายุ 2 ปี และการส่งเสริม

พัฒนาการ	ความสามารถตามวัย	วิธีส่งเสริมพัฒนาการ
ร่างกาย	<ul style="list-style-type: none"> • เดินขึ้นบันไดเองได้ แต่ยังไม่สลับเท้า • เดินถอยหลัง นั่งเก้าอี้เด็กได้ • เตะลูกบอล • เริ่มกระโดดได้โดยช่วยพยุง 	<ul style="list-style-type: none"> • จัดให้เดินขึ้นบันได โดยมีผู้ใหญ่ดูแลและเล่นด้วย • จัดที่เดิน เล่น ปีนป่ายอย่างปลอดภัย (โดยมีผู้ใหญ่ดูแล) • วางลูกบอลบนพื้นห่างจากเด็ก 2-3 ก้าว แล้วบอกให้เด็กเตะหรือทำตัวอย่างให้ดูก่อน • จับมือเด็กไว้แล้วบอกให้เด็กกระโดด หรือกระโดดให้เด็กดูก่อน
จิตใจ อารมณ์ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> • ใช้ช้อนตักอาหารกินเองได้ • เริ่มเล่นกับคนอื่น แต่ต่างคนต่างเล่น 	<ul style="list-style-type: none"> • ให้เด็กตักอาหารเอง และชมเชยเมื่อเด็กทำได้ • ชักชวนให้เด็กวัยเดียวกัน 2-3 คน นั่งเล่นด้วยกัน และให้ของเล่นกับเด็กทุกคน • ให้เด็กฟังนิทาน หรือร้องเพลง ประกอบท่าทางง่าย ๆ ด้วยกัน • พาเด็กออกไปนอกบ้านบ้าง เช่น ไปเยี่ยมญาติ ไปตลาด ไปสวนสัตว์ เป็นต้น • ถ้าเด็กชอบปาของเล่น ให้ของเล่นที่เหมาะสมแก่การขว้างปา เช่น ลูกบอล



พัฒนาการ	ความสามารถตามวัย	วิธีส่งเสริมพัฒนาการ
สติปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> • ตั้งของซ้อนกันได้ 4-6 ชั้น • ชีดเส้นตรงเป็นแนวตั้งได้ • เล่นสมมติ (ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ที่เด็กได้รับในชีวิตประจำวัน และฝึกฝนความสามารถในการจัดการและแก้ไขปัญหาให้เด็กด้วย) • เล่นน้ำ เล่นทราย 	<ul style="list-style-type: none"> • ให้เล่นของเล่นที่วางซ้อนกันได้ เช่น กล้องกระดาษ ไม้บล็อก • จัดอุปกรณ์การเขียน เช่น สีเทียน สีไม้ สีเมจิก ให้เด็กเขียนอิสระ • ฉีกกระดาษแปะเป็นรูปภาพ • ให้ลูกเล่นตุ๊กตา โดยให้ตุ๊กตาเป็นเพื่อน ให้ตุ๊กตานอน กระโดด ตีมนม ฯลฯ มีส่วนร่วมในการเล่นตลอดจนกิจวัตรประจำวันของเด็ก • ทำอุโมงค์จากเก้าอี้ 2 ตัว คลุมด้วยผ้าห่ม ให้เด็กมุดเล่น • ให้เล่นอิสระกลางแจ้ง จัดให้เล่นน้ำ เล่นทราย • ใส่น้ำลงในอ่าง หยดสบู่เหลวลงไปในน้ำเล็กน้อย หรือหยดน้ำยาอูทียลงไปด้วยให้มีสีสวยงาม นำขวดพลาสติก กรวยกรอกน้ำ กระป๋องพลาสติกใส่ลงไปในอ่างน้ำให้เด็กได้เล่น • ใส่น้ำลงในอ่างน้ำ ใส่สบู่เหลว และผ้าชิ้นเล็ก ๆ ให้เด็กได้เล่นซักผ้า เป่าฟองสบู่ • ให้เด็กได้ขีดเขียนทรายเป็นรูปต่างๆ เล่นก่อสร้าง ขุด บั่น หรือบรรจุทรายเปียกลงในกระป๋อง และคว่ำเคาะออกมาเป็นรูปต่างๆ



พัฒนาการ	ความสามารถตามวัย	วิธีส่งเสริมพัฒนาการ
		<ul style="list-style-type: none"> • ให้เด็กปั้นแป้ง ดินน้ำมัน ดินเหนียวเป็นรูปร่างต่างๆ
ภาษา	<ul style="list-style-type: none"> • ชี้รูปภาพและอวัยวะของร่างกายได้ตามคำบอก พูด 2-3 คำต่อกันได้อย่างมีความหมาย บอกชื่อตัวเองได้ • แสดงความคิด และจินตนาการ 	<ul style="list-style-type: none"> • พูดคุยกับเด็กเรื่องสิ่งใกล้ตัว และให้ดูรูปภาพ เช่น เกมเรียกชื่ออวัยวะ • เรียกชื่อเด็กบ่อยๆ และถามว่า “หนูชื่ออะไรจ๊ะ” บ่อยๆ • อ่านนิทานให้ฟัง และให้เด็กดูหนังสือนิทานตามไปด้วย • ให้เด็กดูรูปภาพ และเล่าเรื่องจากรูปภาพ



ตารางพัฒนาการเด็กอายุ 3 ปีและการส่งเสริม

พัฒนาการ	ความสามารถตามวัย	วิธีส่งเสริมพัฒนาการ
ร่างกาย	<ul style="list-style-type: none"> • เดินขึ้นบันไดสลับเท้า • ขี่รถจักรยานสามล้อ • วิ่งได้แต่ไม่สามารถหยุดได้ทันที • กระโดดอยู่กับที่และไปข้างหน้า 	<ul style="list-style-type: none"> • ให้เด็กเดินขึ้นลงบันได โดยดูแลอย่างใกล้ชิด • ให้เด็กขี่จักรยาน 3 ล้อเอง • จัดพื้นที่โล่งและกิจกรรมการวิ่งที่เหมาะสม • เล่นเกม ร้องเพลงที่กระตุ้น สนับสนุนให้กระโดด
จิตใจ อารมณ์ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> • ถอดและสวมเสื้อผ้าโดยมีผู้ช่วยเหลือ • เริ่มรู้จักคอยและลดการเอาแต่ใจตัวเอง • ช่วยเหลือผู้อื่นได้ • เล่นเข้ากลุ่ม รู้จักการขอและให้ 	<ul style="list-style-type: none"> • จัดให้เด็กได้มีเวลาเพียงพอกับการจัดการกับเสื้อผ้า ควรสาธิตวิธีการัดกระดุม การรูดซิป ฯลฯ และให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจวัตรประจำวัน • ให้เด็กเล่นร่วมกับเด็กอื่น ๆ และสอนการแบ่งปันของให้คนอื่นโดยใช้กติกาง่ายๆ • ให้คำชมเชย และยอมรับเมื่อเด็กแสดงออกได้เหมาะสมในกลุ่ม • ชมเชยการให้ความช่วยเหลือที่เด็กแสดงออกอย่างสม่ำเสมอ ให้เด็กแสดงความช่วยเหลือในกิจวัตรต่างๆ • สนับสนุนพฤติกรรมด้วยการจัดให้เด็กมีโอกาสได้แบ่งปัน เช่น แบ่งส้มผลเดียวกันออกเป็นกlibๆ ให้เด็กรับประทาน



พัฒนาการ	ความสามารถตามวัย	วิธีส่งเสริมพัฒนาการ
สติปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> • จับดินสอแท่งใหญ่ด้วยนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือได้วาดวงกลมตามตัวอย่างได้ • ต่อชั้นไม้ 3 ชั้นเป็นสะพาน • สามารถใช้กรรไกรตัดกระดาษ • มีความสามารถในการแยกแยะ 	<ul style="list-style-type: none"> • ส่งเสริมให้เด็กวาดรูปอิสระ โดยใช้สีเทียน สีน้ำ • จัดหาของเล่น เช่น ก้อน หรือบล็อกไม้ให้เด็กต่ออิสระ • ให้เด็กใช้กรรไกรปลายมนตัดกระดาษจากนิตยสารเก่า ๆ หนังสือพิมพ์ หรือให้เด็กวาดภาพเอง แล้วตัดตามที่เขาวาดหรือตัดรูปร่างต่าง ๆ ตามใจชอบ • จัดเกมง่าย ๆ ชนิดละลาย ๆ ขึ้นมากองรวมกันให้เด็กหาสิ่งของที่เป็นชนิดเดียวกัน
ภาษา	<ul style="list-style-type: none"> • เริ่มการพูดที่มีการจัดลำดับคำ • สร้างความสัมพันธ์ระหว่างคำกับวัตถุ • พูดด้วยประโยคที่มี 2-3 คำ • พูดด้วยประโยคที่ยาวขึ้น • ฟังนิทานและอ่านภาพในหนังสือ 	<ul style="list-style-type: none"> • พูดประโยคของเด็กซ้ำโดยจัดลำดับคำพูดใหม่อย่างถูกต้อง • นำวัตถุหรือสิ่งของใหม่ ๆ มาให้เด็กรู้จักสัมผัสและลองใช้ เรียกชื่อของวัตถุโดยชี้ประกอบ • ให้ความสนใจต่อความหมายของคำที่เด็กพูดและขยายคำพูดในประโยคให้ยาว • ให้ความสนใจต่อความหมายของคำที่เด็กพูดและสนทนาขยายคำพูดในประโยคให้ยาวขึ้น • เล่านิทานหรือเล่าเรื่องจากภาพพร้อมกับแสดงท่าทางต่าง ๆ และเปิดโอกาสให้เด็กเป็นผู้เล่านิทานด้วย



พัฒนาการ	ความสามารถตามวัย	วิธีส่งเสริมพัฒนาการ
	<ul style="list-style-type: none"> • เข้าใจคำว่า มาก-น้อย ใหญ่-เล็ก สูง-ต่ำ หน้า-หลัง บน-ล่าง (ใต้) • มีความคิดสร้างสรรค์ • เล่นสมมติ 	<ul style="list-style-type: none"> • เล่นเทน้ำในขวดพลาสติกใส ขนาดเท่ากัน โดยน้ำในระดับไม่เท่ากัน ให้เด็กเรียงลำดับปริมาณน้ำจากมากไปหาน้อย หรือน้อยไปหามาก • นำถ้วยตวง ช้อนตวง หรือของที่ มีหลาย ๆ ขนาด มาให้เด็กสังเกต เปรียบเทียบความแตกต่าง • นำแท่งไม้ที่มีความสูง-ต่ำต่าง ๆ กันตั้งวางเรียงกันจากสูงไปหาต่ำ • ให้เด็กจัดวางหนังสือ ของเล่น ไม้ บนชั้นวางของ • จัดกิจกรรมศิลปะปะ เช่น การ ประดิษฐ์เศษวัสดุจากของเหลือ ใช้ประเภทกระดาษ กลองสี ไม้ กลองใส่ไข่ ถุงกระดาษ ฯลฯ เทกาวใส่จาน ไข่ไม้ไอศกรีม ทากาวปะกระดาษ การวาดภาพ ด้วยสีเทียน สีน้ำ • จัดของเล่น เช่น เครื่องแต่งกาย ของบุคคลอาชีพต่าง ๆ ให้เด็ก เล่นสมมติ หรือสมมติสถานการณ์ ต่าง ๆ เช่น ร้านค้า โรงพยาบาล



ลักษณะที่น่าสงสัยว่าเด็กอาจมีพัฒนาการที่ผิดปกติ

พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กต้องพาเด็กไปพบแพทย์ เมื่อเด็กมีอาการผิดปกติดังต่อไปนี้

การเคลื่อนไหว

อายุ 1 ปี ไม่สามารถเกาะยืนได้
อายุเกิน 2 ปี ยังล้มง่าย รุ่มง่าม เก้ๆ กังๆ



การได้ยินเสียง

เด็กไม่หันตามเสียงเรียก



การมองเห็น

เด็กไม่มองตามสิ่งที่เคลื่อนไหวอยู่ตรงหน้า ไม่คว่ำของ ไม่ขมวดคิ้ว ไม่เอียงคอ หรือ ก้มหน้าชิดภาพ เดินชนสิ่งต่างๆ เป็นประจำเวลาสลัว เดินตกขอบ





การเล่น



การเล่นเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ของเด็ก เด็ก ๆ จะเรียนรู้ได้ดีที่สุดขณะที่เขาเล่น พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กควรจัดเวลาและสถานที่เพื่อให้เด็กเคลื่อนไหวออกกำลังกายและเล่นได้อย่างปลอดภัย และควรหาเวลาเล่นกับเด็ก

อายุ 1 ปี มักจะเล่นคนเดียว ใช้มือจับของเอาเข้าปาก โยน กิ้ง หรือเคาะ

อายุ 2 ปี เล่นน้ำ เล่นทราย

อายุ 3 ปี จะเล่นโดยร่วมมืออย่างมีความหมาย มีการสวมบทบาทเพิ่มขึ้น อาจมีการเล่นสมมุติ มีจินตนาการมากขึ้น

ข้อควรระมัดระวังเกี่ยวกับการเล่น

1. ระวังการเล่นโหดโผน รุนแรง เช่น ปีนป่ายต้นไม้ หลังคา
2. ไม่ให้เด็กเล่นในสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย เช่น ใกล้ถนน ใกล้น้ำ
3. เล่นเลียนแบบที่ไม่ดี เช่น เล่นอาวุธ เล่นเลียนแบบกิริยาที่ไม่เหมาะสมตามที่วิ
4. เล่นของเล่นที่เป็นอันตราย เช่น ไม่ขีดไฟ ของเล่นมีคม ของที่มีพิษ



การจัดกิจวัตรประจำวัน

กิจวัตรประจำวันเป็นกิจกรรมที่ควรจัดเตรียมในแต่ละวัน เพื่อดูแลตอบสนองความต้องการรอบด้านของเด็ก ซึ่งมีแนวทางการจัด ดังนี้

1. จัดกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ
 - การรับประทานอาหารด้วยช้อน
 - การดื่มน้ำจากถ้วย
 - การใช้ห้องน้ำ
 - การแต่งตัว การล้างมือ



2. จัดกิจกรรมให้เด็กได้เล่น จัดหาของเล่นให้เด็กมีโอกาสเล่นคนเดียวหรือเล่นกับเด็กอื่น





3. จัดกิจกรรมอ่านหนังสือให้เด็กฟังเพื่อปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน อาจให้เด็กนั่งตักหรืออ่านให้ฟังกลุ่มย่อย 2-3 คน



4. จัดกิจกรรมให้เด็กเล่นกับวัสดุอุปกรณ์ที่เกี่ยวกับศิลปะ เช่น สีเทียนขนาดใหญ่ ปั้นแป้งโด/ดินน้ำมัน/ดินเหนียว สีนํ้ากับกระดาษแผ่นใหญ่



5. จัดกิจกรรมให้เด็กอายุ 2 ปี เล่นกลางแจ้ง เล่นน้ำ เล่นทรายเป็นประจำทุกวัน





6. จัดกิจกรรมให้เด็กเรียนรู้จากการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตว-ดู หู-ฟัง จมูก-ดมกลิ่น ลิ้น-ชิมรส ผิวหนัง-สัมผัส



ข้อควรปฏิบัติในการเลี้ยงดูเด็กวัย 1-3 ปี

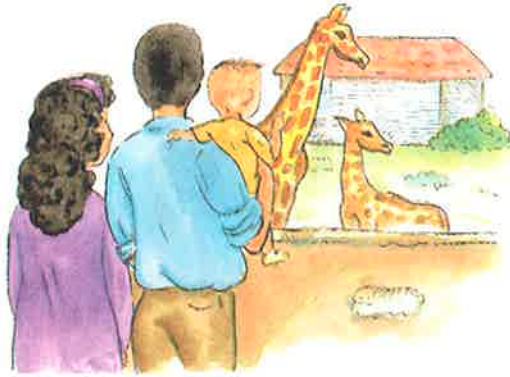
สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- เล่านิทาน และอ่านหนังสือให้เด็กฟังทุกวัน





- ตอบคำถามของเด็กโดยไม่แสดงความรำคาญหรือดุกลับไป



- ตั้งคำถามให้เด็กรู้จักคิดและหาคำตอบเอง คำถามควรเป็นปลายเปิด
- ปลุกฝังคุณธรรม ระเบียบวินัย และแนวทางประชาธิปไตย
- ให้แรงเสริมชมเชยเมื่อเด็กสามารถทำอะไรได้



- จัดสถานที่อุปกรณ์ต่างๆ ให้เด็กเล่นอย่างอิสระ
- ให้เด็กช่วยตัวเองและช่วยงานเบาๆ โดยผู้ใหญ่จัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นให้





สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

- ผู้ใหญ่บังคับให้เด็กทำสิ่งที่ไม่ชอบ เช่น บังคับให้นั่งนิ่งๆ เอามือออกดอก
- ให้เด็กแต่งกายผิดเพศ
- ใช้คำพูดที่มีความหมายไม่ดีกับเด็ก เช่น “โง่” “ไม่น่ารักเลย” “ไม่ดีเหมือนคนโน้น คนนี้”
- ดุว่าเด็กโดยใช้เสียงดังเมื่อเด็กทำสิ่งที่ผู้ใหญ่ไม่พอใจ

เตรียมเด็กสู่โลกกว้าง

เมื่อเด็กอายุเข้าขวบปีที่ 3 พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กสามารถช่วยเด็กเตรียมตัวเตรียมใจที่จะไปเรียนรู้โลกกว้างได้ เช่น สร้างทัศนคติที่ดีด้วยการเล่าเกี่ยวกับโรงเรียนให้ฟัง พาไปรู้จักกับโรงเรียน สร้างทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับคุณครู พาเด็กไปดูการจัดกิจกรรมในโรงเรียนว่าพี่ๆ เขาได้เล่นอะไรบ้าง และที่สำคัญต้องฝึกให้เด็กช่วยตนเองได้ เช่น รับประทานอาหารเอง บอกเมื่อต้องการขับถ่าย บอกชื่อตนเอง แต่งตัวเอง เป็นต้น





ปัญหาที่พบบ่อยและการแก้ไข

ปัญหาสุขภาพและการดูแลเบื้องต้น



เด็กแรกเกิด - 3 ปี เป็นวัยที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่อย่างดี เพราะเด็กมีการติดเชื้อง่าย หากพบอาการผิดปกติ พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กต้องมีสติ รู้จักสังเกตอาการผิดปกติอย่างละเอียด และให้การช่วยเหลืออย่างถูกต้อง เพื่อช่วยบรรเทาอาการป่วยและป้องกันไม่ให้ลูกلامรุนแรงขึ้นได้



อาการที่พบบ่อยและการดูแลเบื้องต้น

อาการที่พบบ่อย	วิธีการดูแล
1. สำรอกและอาเจียน	<ul style="list-style-type: none"> • อุ้มพาดบ่าทำให้เด็กเรอหลังให้นม • ถ้าอาเจียนบ่อยครั้งหรืออาเจียนพุ่งให้รีบพาไปพบแพทย์
2. ล้นเป็นผ้า	<ul style="list-style-type: none"> • ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำสุกเช็ดผ้าออก • ให้เด็กดูดน้ำตามทุกครั้งหลังดูดนม • ถ้ามีรอยแดง รอบแผลอาจเกิดเชื้อรา รีบพาไปพบแพทย์
3. ตัวเหลือง	<ul style="list-style-type: none"> • ให้ทารกดูดนมแม่ให้เพียงพอ • ถ้าตัวเหลืองจัด บัสสาวะสีเข้ม ให้รีบปรึกษาแพทย์
4. สะดืออักเสบ	<ul style="list-style-type: none"> • ทำความสะอาดโดยเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ทุกวัน • ถ้าสะดือหลุดไม่หมด มีเนื้อสีขาวหรือแดงติดค้างอยู่ หรือมีเลือดออกหรือมีกลิ่นเหม็นให้รีบพาไปพบแพทย์
5. สะอึก	<ul style="list-style-type: none"> • อุ้มพาดบ่า ลูบหลังเบา ๆ เพื่อไล่ลม给孩子
6. ไข้/ตัวร้อน	<ul style="list-style-type: none"> • ถ้าไข้ไม่สูง ไม่ซึม ไม่อาเจียน ให้ดื่มน้ำมากขึ้น พักผ่อนในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ใส่เสื้อผ้าเกินไป • ถ้ามีไข้สูง ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว • ถ้าไข้ไม่ลดให้กินยาลดไข้ในเด็ก • ถ้ามีไข้สูง ซึม ชัก ต้องรีบปรึกษาแพทย์
7. ไอ	<ul style="list-style-type: none"> • ให้ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ • ถ้าไอเกิน 30 วัน หรือมีอาการหอบหายใจลำบาก ต้องรีบปรึกษาแพทย์
8. อาเจียน	<ul style="list-style-type: none"> • ในเด็กเล็กให้นอนหันหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อป้องกันการสำลัก และอาเจียนเข้าในหลอดลม • ในเด็กโต หลังอาเจียนให้อาหารอ่อน ๆ ทีละน้อย



พฤติกรรมที่พบบ่อย	วิธีการแก้ไข
9. ท้องผูก	<ul style="list-style-type: none"> • ให้ดื่มน้ำมากขึ้น เพิ่มอาหารกากพอกเส้นใย เช่น ผัก ผลไม้ • ฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลา • หากเป็นบ่อย และรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์
10. ท้องเดิน/ท้องร่วง	<ul style="list-style-type: none"> • ให้ผงเกลือแร่ชนิดของผสมน้ำตามที่กำหนด • ถ้าท้องร่วงมาก มีอาเจียน ไข้สูง ให้รีบพาไปพบแพทย์
11. ชัก	<ul style="list-style-type: none"> • ให้ออนศิริชะต๋า ตะแคงหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง • ใช้ด้ามช้อนพันด้วยผ้า สอดเข้าระหว่างฟัน เพื่อป้องกันการกัดลิ้น • ถ้าเป็นลมบ้าหมูต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์
12. เลือดกำเดาออก	<ul style="list-style-type: none"> • ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นจัดหรือน้ำแข็งกดที่ด้านนอกจมูก ให้หายใจทางปาก • ถ้าเลือดออกมากต้องรีบพาไปพบแพทย์
13. หวัด/ไขหวัด	<ul style="list-style-type: none"> • ให้อาหารอ่อนๆ มีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ • ให้ดื่มน้ำอุ่นมากๆ • ถ้าตัวร้อนมาก ซึม หายใจผิดปกติ ให้รีบพาไปพบแพทย์
14. โรคผิวหนัง <ul style="list-style-type: none"> - กลาก - เกาฬ็อน - หิด - ผด 	<ul style="list-style-type: none"> • ใช้ยาดำราหลวงทาหรือกิน • ใช้ยาทา รักษาความสะอาดร่างกายและเสื้อผ้า • แยกเด็กที่เป็นออกจากเด็กอื่น ไม่ใส่เสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น ทายาตามแพทย์สั่ง • อาบน้ำช่วยคลายร้อน ไม่ใส่เสื้อผ้าเนื้อหนา อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก



ปัญหาพฤติกรรมและพัฒนาการ

พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กควรสังเกตพฤติกรรมที่ผิดปกติของเด็กเพื่อจะได้ทราบการเปลี่ยนแปลงและลักษณะพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กและแก้ไขได้ทันที่ ดังนี้
ตารางพฤติกรรมที่พบบ่อยในเด็กแรกเกิด- 3 ปี

พฤติกรรมที่พบบ่อย	วิธีการแก้ไข
1. ร้องกวนมาก	<ul style="list-style-type: none"> • ทำให้เด็กสบายตัว อุ้มปลอบในท่าสบาย เหง้าล้อม • ควรปล่อยให้เด็กมีโอกาสตักอาหารกินเองบ้าง ไม่บังคับป้อนจนเกินไป หลีกเลี่ยงการให้อาหารว่างหรือขนมระหว่างมื้อมากเกินไป โดยเฉพาะเมื่อใกล้มื้ออาหาร • ลูบตัวด้วยน้ำเย็นหรือเชย่ำตัวบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการขัดใจ โดยเบี่ยงเบนความสนใจ • ให้โอกาสเด็กได้เลือกทำบ้าง ไม่บังคับเด็กทุกเรื่อง • ไม่ควรให้ความสนใจ ปลอบ หรืออุ้มเด็กทุกครั้งที่ร้องหรือถูกขัดใจ เมื่อเด็กหยุดร้องจึงเข้าไปหาพูดคุยปลอบโยน • ไม่ควรปลุกเด็ก ไม่ถือเป็นความผิดปกติ • หัดให้เด็กนั่งกระโถน โดยนั่งเป็นเวลาทุกวันอย่างน้อย 10 นาที และฝึกช่วงหลังอาหาร ชมเชยเมื่อเด็กถ่ายในกระโถน • ชักชวนพูดคุย โดยเฉพาะคุยสิ่งที่เด็กกำลังสนใจ • พาเด็กไปพบแพทย์
2. กินยาก	
3. ร้องอั้น	
4. ตื้อ	
5. ร้องตื่นอาละวาด	
6. นอนละเมอ	
7. ขับถ่ายเรี่ยราด	
8. พุดซ้ำ	
- ถ้าพุดซ้ำเล็กน้อยแต่พฤติกรรมอื่นปกติ	
- ถ้าเป็นความผิดปกติของพัฒนาการ คือ ถึงวัยแล้วแต่ยังไม่พุด	



พฤติกรรมที่พบบ่อย	วิธีการแก้ไข
9. เล่นอวัยวะเพศของตนเอง	• เบี่ยงเบนความสนใจเด็กไปยังกิจกรรมอื่น ไม่ควรลงโทษเด็กรุนแรง
10. เจ้าอารมณ์	• ค่อยๆ หนัดให้เด็กรู้จักแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมทีละน้อย
11. พุดติดอ้าง	• ให้ความสนใจรับฟังเด็กจนจบ โดยไม่แสดงความรำคาญ
12. ปัสสาวะรดที่นอน	• ฝึกให้เด็กปัสสาวะก่อนเข้านอน กรณีที่เกิดจากความเครียด ให้แก้ที่ต้นเหตุ
13. ดูดนิ้วมือ	• หาของเล่นที่เด็กชอบให้เด็กจับเล่น เพื่อให้เด็กละความสนใจจากการดูดนิ้วมือ

การเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีให้กับเด็ก



เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดีและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี หรือไม่เป็นที่ยอมรับ มีวิธีการที่ใช้กันโดยทั่วไป ได้แก่

1. การเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์

1.1 ให้แรงเสริม การที่เด็กทำอะไรสิ่งหนึ่งแล้วได้รับแรงเสริม เด็กจะอยากทำสิ่งนั้นอีก แรงเสริมไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของ อาจเป็นคำชมเชย การให้แรงเสริมนี้จะค่อยๆ ลดน้อยลงเรื่อยๆ จนไม่ต้องให้อีกเพราะเป็นนิสัยที่ทำจนเคยชินแล้ว

1.2 การสะสมของที่เด็กชอบ โดยกำหนดเมื่อเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ระดับหนึ่ง มักได้ผลในเด็กเล็ก เพราะเป็นการตอบสนองที่เป็นรูปธรรม

2. การลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

2.1 ไม่ให้ความสนใจ ใช้ได้ดีกับพฤติกรรมที่ไม่เป็นปัญหารุนแรง หรือไม่มีอันตราย เช่น ร้องอาละวาด ดูดนิ้ว



2.2 การลงโทษ โดยทั่วไปมักไม่ส่งเสริมการลงโทษด้วยการตี เพราะขณะที่พ่อแม่ส่วนมากกำลังโกรธ การลงโทษที่ใช้กันมากคือ การขอเวลานอก (time-out) คือ เอาเด็กออกจากบริเวณที่เด็กกำลังมีกิจกรรมอยู่ มาสู่ที่เงียบ ไม่มีของสนใจให้เล่น พ่อแม่ควรอธิบายกฎเกณฑ์และขั้นตอนต่าง ๆ แก่เด็กก่อนว่า เมื่อเด็กมีพฤติกรรมแบบใดจะถูกลงโทษโดยวิธีนี้ พ่อแม่ต้องไม่แสดงอารมณ์โกรธขณะใช้วิธีนี้

3. ตัวอย่างวิธีการปรับพฤติกรรมในปัญหาที่พบบ่อย

3.1 ร้องอาละวาด

- ไม่สนใจปล่อยให้ร้อง แต่อยู่ในบริเวณใกล้เคียง โดยไม่ทำให้เด็กรู้ว่ากำลังถูกสังเกตดูอยู่ ไม่ต้องพยายามอธิบายหรืออบรมขณะกำลังร้อง
- หนักแน่นและสม่ำเสมอ ในครั้งแรก ๆ เด็กอาจร้องนานหรือมากกว่าปกติ
- ทันทีที่การร้องลดลง เข้าไปหาเด็ก และเบี่ยงเบนความสนใจ
- ชมเชยเมื่อเด็กหยุดร้อง อธิบายว่า พ่อแม่ไม่ชอบการร้องที่ไม่มีเหตุผล
- หลีกเลี่ยงการกล่าวถึงการร้องอาละวาดของเด็กอีกในภายหลัง

3.2 แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

- ใช้การลงโทษ เช่น การขอเวลานอก (time-out) เป็นต้น
- ไม่หยุดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กโดยวิธีก้าวร้าว เช่น ตีเด็กเพราะเด็กตีน้อง
- อธิบาย และสอนถึงผลเสียของการแสดงความก้าวร้าวในสถานการณ์ที่เด็กพร้อมจะเรียนรู้ เช่น จากนิทาน
- สอนให้เด็กแสดงความโกรธด้วยวิธีการอื่นแทน เช่น เดินหนีจากเหตุการณ์

3.3 อิจฉาน้องหรือทะเลาะเบาะแว้ง

- เมื่อทะเลาะกันให้เด็กเลือกว่าจะทะเลาะกัน (เพราะแย่งของเล่น) และไม่ได้เล่นทั้งคู่ หรือผลัดกันเล่น
- ชมเชยเมื่อเด็กเล่นด้วยกัน และรู้จักแบ่งปันช่วยเหลือกัน
- ไม่สอนเด็กทางอ้อมให้หัดฟ้อง โดยการขอให้พี่มาบอกถ้าน้องทำไม่ถูก
- อย่าคาดหวังว่าพี่น้องต้องแสดงความรักหรือสามัคคีตลอดเวลา



อุบัติเหตุและการป้องกันแก้ไข

เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี มักอยู่ไม่นิ่ง และชอบสำรวจค้นคว้าสิ่งรอบตัวด้วยความอยากรู้อยากเห็น ทำให้พบอุบัติเหตุด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กจำเป็นต้องคอยดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด รู้จักดูแลและช่วยเหลือเด็กเบื้องต้นอย่างถูกวิธี เพื่อช่วยลดความเจ็บป่วยและป้องกันปัญหาไม่ให้ลุกลามหรือรุนแรงขึ้นได้ ดังนี้

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยตามวัยของเด็ก และการป้องกัน

อายุ	อุบัติเหตุ	วิธีการป้องกัน
แรกเกิด - 2 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> หายใจไม่ออกเพราะหน้าจมไปในที่นอนที่นุ่มเกินไปหรือหน้าจมในน้ำขณะอาบน้ำ 	<ul style="list-style-type: none"> ใช้ที่นอนที่ไม่นุ่มเกินไป ประคองตัวและศีรษะให้ดีขณะอาบน้ำให้เด็กอ่อน ระวังอย่าให้เด็กหลุดมือ
3 เดือน - 8 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> คลานตกลงจากที่สูง คอติดอยู่กับซี่กรง 	<ul style="list-style-type: none"> อย่าปล่อยให้เด็กอยู่คนเดียว ทำที่กั้นแต่ต้องระวังให้ชิดกันพอที่ศีรษะเด็กจะไม่หลุดออกไปจนคอติด
9 เดือน - 1 ปี 6 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ของชิ้นเล็กเข้าปากหรือ รุกนุก ส้าลัก ตีตก หรือกลืน ไฟฟ้าดูด เช่น เล่นปลั๊กไฟ 	<ul style="list-style-type: none"> ระวังไม่ให้ของเล่นที่แตกหักง่าย กระดุม กิ๊บ หรือเมล็ดถั่ว เมื่อให้อาหารเสริมต้องระวัง ควรแกะก้าง เมล็ด หรือเศษกระดูกออก ติดตั้งปลั๊กไฟให้พ้นมือเด็ก ใช้ฝาครอบ หรือที่เสียบพลาสติกปิดไว้เมื่อไม่ใช่ หาของเล่นให้เด็กใช้นิ้วมือหยิบ จับใส่กล่อง



อายุ	อุบัติเหตุ	วิธีการป้องกัน
1 ปี 6 เดือน - 3 ปี	<ul style="list-style-type: none"> • พลัดตกบันได หรือตกจากโต๊ะ พลัดตกท่อ ตกบ่อ • ขงมีคมบาด หรือได้รับสารพิษ • น้ำร้อนลวก ไฟลวก • สำลัก 	<ul style="list-style-type: none"> • อย่าปล่อยให้เด็กไว้คนเดียว • กั้นหัวบันไดหรือปิดประตู ปิดท่อกันรั่วรอบบ่อ • เก็บของมีคม กาน้ำร้อน ยา และน้ำยาทำความสะอาด ยาฆ่าแมลงให้พ้นมือเด็ก ใส่กลอนหรือกุญแจ • อย่าเก็บอาหารปะปนกับยาหรือสารพิษ • ไม่ให้เด็กเข้าใกล้ปลั๊กไฟ หม้อกะทะ หรือกาที่ใส่ของร้อนอยู่ • สอนให้รู้จักเคี้ยวให้ดี ไม่กระโดดหรือตะโกนเวลาของอยู่ในปาก

การใช้ยาและสมุนไพรในเด็ก

1) **การใช้ยาในเด็ก** หลักการใช้ยาให้ถูกต้องคือ ต้องถูกโรค ถูกขนาด ถูกเวลา ถูกทาง และถูกตามคำแนะนำ

• การใช้ยาเด็ก

1. ต้องใช้ความอดทน พุดคุยอธิบายเหตุผล ให้กำลังใจ ไม่ควรกรอกยาใส่ปากขณะที่เด็กร้องไห้ หรือตื่นมาก ๆ หรือปิดจมูกเด็ก เพราะอาจทำให้สำลักได้
2. ถ้ามีรสขม เผ็ด อาจผสมน้ำหวานได้
3. ไม่ควรผสมลงในนม เพราะถ้าเด็กกินนมไม่หมดจะได้ยาไม่ครบ
4. ถ้าต้องฝากเด็กให้ผู้ดูแลเด็ก ควรพบผู้ดูแลเด็ก เพื่อฝากยาไว้ให้เด็กได้ยาครบตามขนาดและเวลา

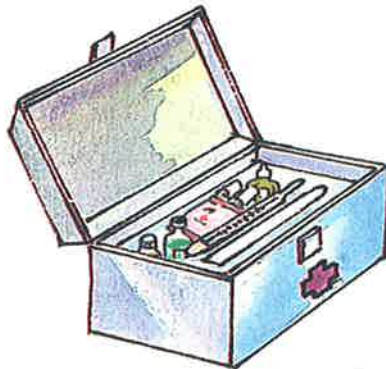


5. ใช้ช้อนยาที่ได้มาตรฐาน เพื่อให้ได้ยาถูกขนาด
6. เด็กแรกเกิด - 3 ปี ควรให้ยาภายใต้คำแนะนำของแพทย์



• **อุปกรณ์ และยาที่จำเป็นสำหรับเด็ก**

1. ปรอทิวัดไซ ใช้วัดอุณหภูมิกรณีที่เด็กเป็นไข้ตัวร้อน
2. ช้อนด้ามแบน/ไม้กดลิ้น ใช้กดลิ้นเวลาเด็กมีอาการชัก
3. ลูกยางแดง ใช้ดูดเสมหะออกจากปาก และจมูกเด็ก
4. ช้อนยา/ถ้วยตวงยา ใช้ตวงยาให้เด็กรับประทาน
5. สำลี/ผ้าก๊อซ/ผ้าพันแผล ใช้เวลาเด็กเกิดอุบัติเหตุมีบาดแผล
6. ยาสามัญประจำบ้าน ใช้บรรเทาอาการก่อนพาไปพบแพทย์





• ข้อควรคำนึงในการใช้ยาในเด็ก

ต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง ใช้เท่าที่จำเป็น และใช้ภายใต้คำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรเท่านั้น

2) การใช้สมุนไพรในเด็ก

การใช้สมุนไพรในการบรรเทาอาการของโรค และการเจ็บป่วยพื้นฐานในเด็กเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่พ่อแม่ และผู้ดูแลเด็กสามารถนำไปปรับใช้ได้ เพราะการใช้ยาแผนปัจจุบันบางชนิดมีราคาสูง มีส่วนผสมสำคัญที่มาจากสารเคมี ซึ่งอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงกับเด็กได้ การใช้สมุนไพรจึงเป็นสิ่งที่หาง่าย ราคาถูก สามารถหาได้จากรอบๆ ตัว สามารถใช้ควบคู่ไปกับการรักษาแผนปัจจุบันได้

ตัวอย่างการใช้สมุนไพรในเด็ก

อาการของโรค	วิธีการใช้สมุนไพร
<ul style="list-style-type: none"> หวัด 	<ul style="list-style-type: none"> นำหัวหอมเล็กมาทุบ แล้วห่อผ้าวางไว้ที่หัวนอนเด็ก หรือเวลาอาบน้ำก็ใช้หอมเล็ก 4-5 หัวทุบให้แตกใส่ในน้ำเดือดสักพัก ยกกลง ผสมน้ำเย็นพออุ่น อาบจะช่วยให้ลูกหายจากหวัดเร็วขึ้น ต้องใช้ตอนเด็กเริ่มเป็นหวัดใหม่ ๆ จึงจะได้ผลดี
<ul style="list-style-type: none"> ท้องอืดในเด็กอ่อน 	<ul style="list-style-type: none"> ใช้ดอกกานพลู 1 ดอก ทุบพอชำใใส่ในน้ำที่ใช้ชงนมประมาณ 1 ขวดน้ำปลา เอน้านั้นมาชงนมให้เด็กดูดกิน หรือใช้ใบพลู 4-5 ใบ มาอังไฟจนใบพลูอ่อนวางบนท้องเด็กขณะที่ยังอุ่นอยู่ วางซ้อนกันเป็นชั้น ๆ พอใบพลูเย็น ให้เปลี่ยนใบพลู หรือใช้น้ำมะกรูดผสมปูนแดงกินหมากให้เข้ากันพอเหลว ๆ ใช้ทาท้องเด็ก แต่อย่าให้ถูกสะดือ
<ul style="list-style-type: none"> ผื่นผ้าอ้อม 	<ul style="list-style-type: none"> ใช้ผงขมิ้นชันละลายน้ำ ทา หรือผสมแป้งทาววันละ 3 ครั้ง หรือใช้รากว่านน้ำ ต้มเอาแต่น้ำอุ่น ๆ ชะล้างตามซอกขาและก้นเด็กบริเวณที่เป็นผื่นคัน หรือนำใบทองพันชั่งมาล้างให้สะอาด ตำคั้นเอาแต่น้ำทาทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น



การให้อาหารเมื่อเด็กป่วย

เมื่อเด็กป่วยจะแสดงพฤติกรรมกินอาหารยาก กินได้น้อยหรือไม่ยอมกิน พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กต้องสังเกต และแก้ไขปัญหาให้ถูกต้องเหมาะสมตามสาเหตุ ดังนี้

สาเหตุ	ข้อควรปฏิบัติ
1. เด็กกินไม่ได้ เพราะเจ็บแผล เช่น แผลที่ริมฝีปาก ลิ้น เหงือก คอ	<ul style="list-style-type: none"> • ให้เตรียมอาหารอ่อน ๆ สั้น ๆ รสไม่จัดและไม่ร้อน เช่น โจ๊ก ซุปข้น น้ำแกงจืด เส้นหมี่น้ำ
2. เด็กกินได้น้อยเพราะระบบย่อยอาหารผิดปกติ ถ้าใส่ดูดซึมอาหารได้น้อยกว่าปกติ อาเจียน ท้องอืด ปวดท้อง อุจจาระร่วง	<ul style="list-style-type: none"> • หากเด็กอาเจียน หรืออุจจาระร่วง ให้ชงเกลือแร่ชนิดของผสมน้ำตามที่กำหนด ถ้าไม่มีอาจผสม ดังนี้ เกลือป่นครึ่งช้อนชา น้ำตาลทราย 2 ช้อนควว ชงกับน้ำสุก 1 ขวด (750 ซีซี) ให้กินเป็นการทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป สลับกับอาหารอ่อนที่ย่อยง่ายและไม่มีไขมัน เช่น ข้าวต้ม เนื้อปลาึ่ง เต้าหู้อ่อน ควรดนมชั่วคราว หรือใช้น้ำสุกผสมนมให้จาง เมื่ออาการดีขึ้นจึงค่อยๆ เพิ่มจนเป็นนมที่ผสมตามปกติ เพราะขณะเด็กอุจจาระร่วง ถ้าใส่มักจะย่อยน้ำตาล Lactose จากนมได้น้อยกว่าปกติ
3. เด็กกินได้น้อยเพราะมีไข้ตัวร้อนหรืออาการอื่น ๆ เช่น คัดจมูก ระบายคอ ฯลฯ	<ul style="list-style-type: none"> • ควรปรึกษาแพทย์และทำตามที่แพทย์แนะนำ ให้งดหรือลดเว้นอาหารชนิดใดหรือไม่ เช่น อาหารเย็นจัด ของทอด มีรสเค็ม หรืออาหารทะเล ซึ่งมีผลต่ออาการคัดจมูก อาการระบายคอ โรคหัวใจ โรคไต และโรคภูมิแพ้ การจัดอาหารควรให้แต่น้อยและเติมได้ เมื่อเด็กต้องการอาหาร ควรดัดแปลงให้มีสีสัน รูปแบบแตกต่างกันไปไม่จำเจ พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กไม่ควรแสดงความวิตกกังวล หรือใช้วิธีบังคับหรือขู่เด็กให้กลัว และอาจต้องใช้วิธีให้เครื่องดื่ม หรืออาหารเบาๆ ระวังท้องอืดเพิ่มขึ้น เพราะในแต่ละครั้งเด็กจะกินได้น้อย



ข้อควรปฏิบัติเมื่อเด็กหายป่วย



เมื่อเด็กหายป่วยหรืออยู่ในระยะพักฟื้น การเจ็บป่วยทำให้การเติบโตหยุดชะงัก ในระยะพักฟื้นเด็กจะต้องการอาหารเพิ่มเพื่อชดเชยการสึกหรอและช่วยให้เด็กเติบโตต่อไปได้ ร่างกายของคนเรามีความสามารถในการปรับตัว พ่อแม่ที่ช่างสังเกตจะเห็นว่าเมื่อเด็กมีอาการดีขึ้นจากอาการเจ็บป่วยจะหิวมากเป็นพิเศษ ช่วงนี้ถือเป็น “นาฬิกาทอง” พ่อแม่จึงควรดูแลให้ได้อาหารที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้นอีก 1 มื้อทุกวันเป็นเวลาอย่างน้อย 1 สัปดาห์ เช่น เพิ่มไข่ เนื้อปลา เนื้อไก่ต้ม หรือตุ๋นให้อ่อนนุ่ม ถ้าไม่มีอาการทางระบบย่อยอาหาร ก็ควรค่อยๆ ปรับจนกินอาหารตามปกติ ไม่ต้องเป็นข้าวต้ม หรืออาหารอ่อนไม่มีไขมันเหมือนช่วงเจ็บป่วย เด็กก็จะมีสุขภาพดี และเติบโตต่อไปด้วยดีไม่เกิดการชะงักงัน นอกจากนั้นพ่อแม่ควรป้องกันการเจ็บป่วยของเด็ก โดยการจัดที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ กำจัดพาหะนำโรค หลีกเลี่ยงการสัมผัสโรคติดต่อ และสร้างภูมิคุ้มกันโรคด้วยวัคซีน



ภาวะโภชนาการของแม่ตั้งแต่ก่อนปฏิสนธิระหว่างตั้งครรภ์ และระหว่างให้นมลูก ตลอดจนการให้อาหารแก่ลูกล้วนมีความสำคัญซึ่งส่งผลต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็กทั้งสิ้น พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กจึงควรหาอาหารที่เหมาะสมกับเด็ก ฝึกพฤติกรรมการกินที่ดี ค่อยๆ ให้อาหารลักษณะหยาบขึ้น ฝึกการเคี้ยว กลืน ฝึกการช่วยตัวเองเป็นขั้นตอน และทำให้มื้ออาหารเป็นโอกาสสร้างความสัมพันธ์และประสบการณ์ที่ดีได้ ให้อาหารเพื่อสุขภาพและพัฒนาสมองเพื่อลูกรักเติบโตอย่างมีคุณภาพ





ผู้ดูแลเด็ก



ผู้ดูแลเด็กเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะอยู่ใกล้ชิดกับเด็กรองจากพ่อแม่ และทำหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดู ถ่ายทอดความรู้ ความดี และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อเด็ก ตลอดจนดูแลส่งเสริมพัฒนาการของเด็กให้มีความเจริญงอกงามตามวัย และเติบโตเป็นพลเมืองที่ดีและมีคุณภาพ

ผู้ดูแลเด็ก หมายถึง บุคคลที่ทำหน้าที่ช่วยเหลือพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ได้แก่ ปู่ย่า ตายาย ลุงป้า น้าอา ครู หรือผู้ดูแลเด็ก ทั้งที่ดูแลเด็กอยู่ในบ้านและผู้ดูแลเด็กอยู่ในสถานเลี้ยงดูเด็ก

คุณสมบัติของผู้ดูแลเด็ก

1. มีสุขภาพดี ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคติดต่อ
2. มีวุฒิภาวะ และบุคลิกลักษณะเหมาะสม มีความเป็นผู้ใหญ่เพียงพอ รักเด็ก อารมณ์ดี ชอบพูดคุยกับเด็ก มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่
3. มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก
4. รู้จักพัฒนาตนเอง ต้องสนใจใฝ่หาความรู้และประสบการณ์เพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ รู้จักนำความรู้มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์กับเด็ก

บทบาทและหน้าที่ของผู้ดูแลเด็ก

1. ปฏิบัติหน้าที่ต่อกิจวัตรประจำวันของเด็ก ตั้งแต่ตื่นนอน ล้างหน้า แปรงฟัน ดูแลเรื่องขับถ่าย อาบน้ำ ให้นม ให้อาหารที่เหมาะสมกับวัย เล่นกับเด็ก เล่านิทานให้เด็กฟัง จัดสถานที่ให้พักผ่อนนอนหลับ
2. ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในลักษณะบูรณาการ โดยให้โอกาสเด็กเรียนรู้จากสิ่งของ และผู้คนรอบข้าง เช่น ชี้ชวนให้เด็กดูสิ่งต่างๆ รอบตัว อุ้ม โอบกอด ยิ้ม พูดคุยกับเด็ก ให้เด็กได้



เล่นทั้งเล่นคนเดียว กับเพื่อนเด็ก ๆ และผู้ใหญ่ อ่านหนังสือให้เด็กฟัง ให้เล่นกลางแจ้ง ให้โอกาสเด็กเลือกเล่นของที่เด็กชอบและปลอดภัย ให้อิสระเด็กได้เรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก

3. ปฏิบัติต่อเด็กด้วยคำพูดและวิธีการที่อ่อนโยนให้เด็กรู้สึกมั่นใจ มีความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย ด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่

- อุ้ม กอด ยิ้มแย้มแจ่มใสกับเด็ก
- พูดคุยกับเด็ก
- ให้คำชมเชยเมื่อเด็กทำได้
- ร้องเพลง เล่านิทานให้เด็กฟัง
- เล่นกับเด็ก หาของเล่น หรือทำของเล่นให้เด็ก
- ไม่ขู่บังคับ ทำโทษหรือแกล้งให้ตกใจหรือโกรธ

4. สังเกตและบันทึกความเจริญเติบโต พฤติกรรม และพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็ก โดยบันทึกเป็นระยะๆ เพื่อนำผลมาใช้ในการจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์ รวมทั้งการแก้ไขปัญหาในการเลี้ยงดูหรือพัฒนาเด็กให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย

5. เผื่อระวังความผิดปกติที่จะเกิดกับเด็ก หากพบลักษณะที่สงสัยหรือมีปัญหาในการเลี้ยงดูควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ลักษณะที่สงสัยว่าอาจผิดปกติต้องรีบปรึกษาแพทย์ เช่น

- น้ำหนักลด
- ลูกไม่สะดุ้งเวลามีเสียงดังใกล้ตัว
- ตาเข ก้มหน้าซิด หรือเพ่งมาก
- แขนขาขยับไม่เท่ากันหรือเคลื่อนไหวน้อย
- แยกตัว ซึมเศร้า ก้าวร้าว ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น





6. จัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ เหมาะสมกับการพัฒนาเด็กทุกด้าน โดยคำนึงถึงความสะอาด ปลอดภัย บรรยากาศที่ร่มรื่น อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีเครื่องเล่นและของเล่นที่เหมาะสมกับวัยและปลอดภัย มีบริเวณให้เด็กได้ทำกิจกรรมและเคลื่อนไหวอย่างอิสระ



7. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับพ่อแม่ และสมาชิกในครอบครัวด้วยวิธีการดังนี้

- พูดคุย และให้ข้อมูลแก่พ่อแม่เกี่ยวกับเด็กขณะอยู่ในสถานรับเลี้ยงเด็ก
- ซักถามถึงพฤติกรรมของเด็กขณะอยู่ที่บ้าน
- ชี้แจง ให้คำปรึกษา แนะนำในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก
- เป็นตัวกลางในการเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดี





การสนับสนุนจากชุมชนและเครือข่าย

ผู้ดูแลเด็กหรือผู้ปกครองอาจแสวงหาแหล่งให้ความช่วยเหลือหรือสนับสนุนด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับเด็กได้จากแหล่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ชุมชน ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) เทศบาล สุขาภิบาล ผู้นำศาสนา ครู ช่างราชการอื่น ๆ ผู้รู้หรือภูมิปัญญาชาวบ้าน ฯลฯ

2. หน่วยงานภาครัฐในระดับชุมชน ได้แก่ สถานีอนามัย โรงพยาบาลชุมชน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กของหน่วยงานต่าง ๆ สถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพประจำหมู่บ้าน โรงเรียน สถานศึกษา ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ห้องสมุดประชาชน ฯลฯ

ในระดับประเทศ ได้แก่ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ ทบวงมหาวิทยาลัย กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม ฯลฯ

3. องค์กรเอกชน ได้แก่ สมาคม มูลนิธิต่าง ๆ สถานรับเลี้ยงเด็ก ฯลฯ





บรรณานุกรม

- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักงาน. **จิตวิทยาการเล่นของเด็ก**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ม.ป.ป.
- คณะกรรมการการศึกษาเอกชน, สำนักงาน. **ระยะแรกของการปรับตัว** : เอกสารประกอบการบรรยายหลักสูตรการอบรมผู้บริหารและครูโรงเรียนอนุบาลเอกชน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2536.
- จุฬาลงกรณ์, มหาวิทยาลัย และกองบรรณาธิการรักลูก. **ดูยาประจำบ้านโครงการหนังสือเล่มอันดับที่ 37 ชุดคุณภาพชีวิตและครอบครัว**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลนพรีนซ์ตั้งจำกัด, 2539.
- ฉันทนา ภาคบงกช. **สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี กับการอบรมเลี้ยงดูพระโอรสและพระธิดา : ทรงสร้างสรรค์ปากเพียรและไฟเรียนไฟรู้**. กรุงเทพฯ : บ.อมรินทร์พรีนซ์ตั้งแอนด์พับบลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2539.
- ช่อทิพย์วรรณ พันธุ์แก้ว. **ครบเครื่องเรื่องตั้งครรถ์**. กรุงเทพฯ : ยุโรป้า เพรส บริษัทจำกัด, 2541.
- ทิตนา แชมมณี และคณะ. **หลักการและรูปแบบการพัฒนาเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- ทิตนา แชมมณี และวารี ธีระจิตร. **หนูน้อยน่ารัก**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- นิชรา เรื่องดรรกานนท์. **“พฤติกรรมของเด็กปฐมวัย”** บรรยายในการฝึกอบรมทักษะการดูแลและพัฒนาเด็กปฐมวัยในสังคมที่มีโรคเอดส์. 23-25 มีนาคม 2542 ณ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา.
- นิตยา คชภักดี. **คำแนะนำการเลี้ยงดูลูกหลาน อายุ 12-18 เดือน**. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิตยา คชภักดี. **เลี้ยงลูกถูกวิธี วัยแรกเริ่ม วัยหลักของชีวิต** คู่มือพัฒนาการเด็กตามความต้องการพื้นฐานของเด็ก ฉบับประชาชน. เล่มที่ 1, สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี, 2535.
- นิตยา คชภักดี. **สู่โลกกว้างอย่างแข็งแรง**. ม.ป.ท., ม.ป.ป.



ประชาสงเคราะห์, กรม. กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม. **มาตรฐานขั้นพื้นฐานและคู่มือในการดูแลและพัฒนาเด็กอ่อนในสถานสงเคราะห์.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อาร์เอ็นดีไซน์แอนด์พริ้นติ้ง, ม.ป.ป.

ประชาสงเคราะห์, กรม. **เอกสารประกอบการฝึกอบรมพี่เลี้ยงเด็กของสถานรับเลี้ยงเด็ก เอกชนและสถานสงเคราะห์เด็กเอกชน รุ่นที่ 7.** กรุงเทพฯ : 2540.

พวงรัตน์ รอดมณี. **การปฏิบัติของผู้ดูแลเด็กในการสร้างเสริมสุขนิสัยให้แก่เด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก กรมการพัฒนาชุมชน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

พรภิรมย์ ปิยะศิรินันท์ และโสภาส เชฎฐากุล. **คู่มือสมุนไพรรักษาสำหรับเด็ก : รวมสมุนไพรมากกว่า 50 ชนิด.** กรุงเทพฯ : โครงการสมุนไพรรักษาเพื่อการพัฒนาตนเอง, 2541.

พราวพรรณ เหลืองสุวรรณ. **ศูนย์เด็กเล็ก ใน หนูน้อยน่ารัก.** (ทิตนา เขมมณี, วารี ธีระจิตร : บรรณาธิการ) กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

พัฒนาชุมชน, กรม. กระทรวงมหาดไทย. **คู่มือการดำเนินงานพัฒนาเด็ก.** ม.ป.ป. (อัสส่าเนา)

พัฒนาชุมชน, กรม. กระทรวงมหาดไทย. **หลักสูตรการฝึกอบรมผู้ดูแลเด็ก (ผดด.).** พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : บริษัทวิศิษฐ์สิน จำกัด, 2537.

พัฒนาชุมชน, กรม. กระทรวงมหาดไทย. **เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการฝึกอบรมในงานพัฒนาเด็กประจำปีงบประมาณ 2541.** จัดโดย กองพัฒนาเด็ก กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย. (อัสส่าเนา)

ยุวดี หงส์ตันาวรกิจ. **“เลือกนมและอาหารเสริมให้ลูกอย่างเหมาะสม.”** วารสารรักลูก : 40-42 ; เมษายน 2542.

วรสุดา บุญยไวยโรจน์. **การประเมินผลการเลี้ยงดูเด็กในหนูน้อยน่ารัก.** (ทิตนา เขมมณี, วารี ธีระจิตร : บรรณาธิการ) กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

วันดี วราวิทย์, ประพุทธ ศิริบุญย์ และสุรางค์ เจียมจรรยา. **ตำรากุมารเวชศาสตร์ ฉบับเรียบเรียงใหม่ เล่ม 3).** กรุงเทพฯ : บริษัทโฮลิสติก พับลิชชิ่ง จำกัด, 2541.

วิชาการ, กรม. กระทรวงศึกษาธิการ. **หลักสูตรก่อนประถมศึกษา พุทธศักราช 2540.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2540.

วิชาการ, กรม. กระทรวงศึกษาธิการ. **คู่มือหลักสูตรก่อนประถมศึกษา พุทธศักราช 2540.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2540.

ศิริลักษณ์ สืบวงศ์แพทย์. **“การดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัยและการป้องกันอุบัติเหตุ”** บรรยายในการฝึกอบรมทักษะการดูแลและพัฒนาเด็กปฐมวัยในสังคมที่มีโรคเอดส์. 23-25 มีนาคม



- 2542 ณ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา. สาธารณสุข, กระทรวง. **เอกสารประกอบการฝึกอบรม : การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และการสาธารณสุข.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2538.
- สุชา จันท์เอม. **จิตวิทยาเด็ก.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2538.
- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. **การจัดการสถานเลี้ยงเด็กในชุมชน หน่วยที่ 8-15.** นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2533.
- อนามัย, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. **การดูแลสุขภาพเด็กแรกเกิด - 6 ปี สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.
- อนามัย, กรม. **การส่งเสริมโภชนาการเด็กแรกเกิด - 6 ปี.** ม.ป.ท., 2543 (อัดสำเนา).
- อนามัย, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสำหรับการช่วยเหลือแม่ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ยิ้มสู้ มูลนิธิส่งเสริมและพัฒนาคนพิการ, 2541.
- อนามัย, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือพ่อ-แม่สำหรับการอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดถึง 1 ปี.** ม.ป.ท., ม.ป.ป.
- อนามัย, กรม. **คู่มืออนามัยแม่และเด็ก.** กรุงเทพฯ : ม.ป.ป.
- อนามัย, กรม. **ทันตสุขภาพของเด็กปฐมวัย.** ม.ป.ท., ม.ป.ป. (อัดสำเนา)
- อนามัย, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. **แนวปฏิบัติการให้อาหารทารก.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2542.
- อนามัย, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. **มาตรฐานหลักสูตรการฝึกอบรมผู้ดูแลเด็กปฐมวัย (0-6 ปี) และการจัดบริการรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กปฐมวัย (0-6 ปี).** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.
- อนามัย, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. **หลักสูตรการอบรมผู้ดูแลและพัฒนา (เด็กแรกเกิดถึง 3 ปี).** ม.ป.ท., 2541.
- อนามัย, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. **หลักสูตรการอบรมผู้ดำเนินการสถานรับเลี้ยงพัฒนาเด็ก (แรกเกิดถึง 3 ปี).** ม.ป.ท., 2541.
- Bredekamp, S. & Copple, C. Editors. **Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs.** Revised Edition. NAEYC, : Washington D.C., 1997.
- Charlesworth, Rosalind. **Understanding Child Development.** New York : Delmar, 1996.
- Cherry, Harkness B. and Kuzma K.Nursery. **School & Day Care Center Management Guide.** 2nd ed. Belmont California : David S. Lake Publisher, 1987.



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

อธิบดีกรมวิชาการ (นายอำรุง จันทวานิช)

รองอธิบดีกรมวิชาการ (นางอารีรัตน์ วัฒนสิน)

ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาหลักสูตร (นายประสาธ สอ้านวงศ์)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. นางสาวชานดา วิทยุฉิม	ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านพัฒนาหลักสูตร	
2. นางสาวพูนตรี อิ่มประไพ	นักวิชาการศึกษา ศูนย์พัฒนาหลักสูตร	กรมวิชาการ
3. นางสาวภาวภา นาคทอง	นักวิชาการศึกษา ศูนย์พัฒนาหลักสูตร	กรมวิชาการ
4. นางมัทนา มรรคผล	นักวิชาการศึกษา ศูนย์พัฒนาหลักสูตร	กรมวิชาการ
5. นางสาวอนัญญา นวาวรัตน์	นักวิชาการศึกษา ศูนย์พัฒนาหลักสูตร	กรมวิชาการ

คณะกรรมการร่าง

1. รศ.พญ.นิตยา	คชภักดี	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล	ประธาน
2. นางสาวชานดา	วิทยุฉิม	ศูนย์พัฒนาหลักสูตร	กรมวิชาการ
3. รศ.พญ.ศิริกุล	อิศรานุรักษ์	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	กรรมการ
4. นางสาวธาทิพ	รัชชยพงษ์	มูลนิธิเด็กอ่อนในสลัม	กรรมการ
5. นางวิไลวรรณ	ตรีศรี ชะนะมา	สำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดขอนแก่น	กรรมการ
6. นางสาวสุขุขจริง	ว่องเดชากุล	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	กรรมการ
7. ผศ.เบญจา	ชลธาร์นนท์	สถาบันราชภัฏสวนดุสิต	กรรมการ
8. ผศ.อัญชลี	ไสยวรรณ	สถาบันราชภัฏพระนคร	กรรมการ
9. นางศรีสมบัติ	เทพกาญจนา	โรงเรียนเทพกาญจนา	กรรมการ
10. รศ.จิตตินันท์	เดชะคุปต์	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช	กรรมการ
11. นางสาวผ่องพรรณ	เอกอาวุธ	สำนักงานคณะกรรมการ การประถมศึกษาแห่งชาติ	กรรมการ



12.	นางสาวกมลวัลย์	อุตะเดช	กองพัฒนาเด็ก กรมการพัฒนาชุมชน	กรรมการ
13.	นางณัฐกานต์	ต่อเจริญ	สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาเอกชน	กรรมการ
14.	นายวัฒนา	มัคคสมัน	สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาเอกชน	กรรมการ
15.	นางสาวสมหมาย	ข้าเผือก	กองส่งเสริมเด็กและบุคคลวัยรุ่น	กรรมการ
16.	นางแจ่มจันทร์	เกียรติกุล	กองส่งเสริมเด็กและบุคคลวัยรุ่น	กรรมการ
17.	นางภาวิณี	แสนทวิสุข	โรงเรียนวัดธรรมจริยา	กรรมการ
18.	นางสาวทัศนีย์	อภิรตปัญญา	โรงเรียนอนุบาลสายสุตา	กรรมการ
19.	นางสาวอรพินทร์	เหล่าสุวรรณพงษ์	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล	กรรมการ
20.	นางสาวนุชนาฏ	ไชยโนฤทธิ	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล	กรรมการ
21.	นางสาวจිරนนท์	จิระสมบูรณ์กุล	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล	กรรมการ
22.	นายวิรัช	วิญฉิมิ	ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ	กรรมการ
23.	นางจินตนา	ชาวอ่อน	ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ	กรรมการ
24.	นางเพชรภรณ์	รินรมย์	ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ	กรรมการ
25.	นางปานทิพย์	จตุรานนท์	ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ	กรรมการ
26.	นางสาวพูนศรี	อิมประไพ	ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ	กรรมการและ เลขานุการ
27.	นางเสาวภา	นาคทอง	ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ	กรรมการและ ผู้ช่วยเลขานุการ
28.	นางมีทนา	มรรคผล	ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ	กรรมการและ ผู้ช่วยเลขานุการ
29.	นางสาวอนัญญา	นวาวัตน์	ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ	กรรมการและ ผู้ช่วยเลขานุการ



คณะกรรมการ ที่ปรึกษา

รองอธิบดีกรมวิชาการ (นางอารีรัตน์ วัฒนสิน)

ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านพัฒนาหลักสูตร (นางสุชาดา วิทยุฒิ)

ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาหลักสูตร (นายประสาธ สอ้านวงศ์)

คณะกรรมการขั้นต้น

- | | | | |
|------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. รศ.พญ.นิตยา | ศษภักดี | สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก
และครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล | ประธาน |
| 2. นางสาวพูนศรี | อัมประไพ | ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ | รองประธาน |
| 3. รศ.มาณี | ไชยธีรานุกัฒนศิริ | สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก
และครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล | กรรมการ |
| 4. นางสาวอรพินท์ | เหล่าสุวรรณพงษ์ | สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก
และครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล | กรรมการ |
| 5. นางสาวจิรนนท์ | จิวะสมบุรณ์กุล | สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก
และครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล | กรรมการ |
| 6. นางสาวนุชนาฏ | ไชยโนฤทธิ์ | สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก
และครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล | กรรมการ |
| 7. นางสาวมีนา | โรจน์ไพรินทร์ | สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก
และครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล | กรรมการ |
| 8. นางสาวจิตตวดี | สุขะตุงคะ | สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก
และครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล | กรรมการ |



9.	นางสาวอัฐพร	พักหอม	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล	กรรมการ
10.	นางสาวสมิตา	ทวีจันทร์	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล	กรรมการ
11.	รศ.พญ.ศิริกุล	อิสราณูรักษ์	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	กรรมการ
12.	รศ.จิตตินันท์	เดชะคุปต์	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช	กรรมการ
13.	นางคันสนีย์	เจตนประยูกต์	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	กรรมการ
14.	ผศ.พัชรี	ผลโยธิน	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช	กรรมการ
15.	นางสาวกมลวัลย์	อุตะเดช	กองพัฒนาเด็ก กรมการพัฒนาชุมชน	กรรมการ
16.	นางสาววิศนี	ศีลตระกูล	กรมการศึกษานอกโรงเรียน	กรรมการ
17.	นางสุธาทิพ	ธัชยพงษ์	มูลนิธิเด็กอ่อนในสลัม	กรรมการ
18.	นายวิรัช	วิยวุฒิ	ข้าราชการบำนาญ	กรรมการ
19.	นางสวณัยนา	สุรีย์ชัยนิรันดร์	ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ	กรรมการ
20.	นายไพฑูรย์	บุญภานนท์	ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ	กรรมการ
21.	นางปานทิพย์	จตุรานนท์	ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ	กรรมการ
22.	นางเสาวภา	นาคทอง	ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ	กรรมการและ เลขานุการ
23.	นางมัทนา	มรรคผล	ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ	กรรมการและ ผู้ช่วยเลขานุการ
24.	นางสาวอนัญญา	นาวาวัฒน์	ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ	กรรมการและ ผู้ช่วยเลขานุการ
25.	นางภาวิณี	แสนทิวสุข	ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ	กรรมการและ ผู้ช่วยเลขานุการ



บรรณาธิการขั้นสุดท้าย

1. รศ.พญ.นิตยา คชภักดี
2. นางเสาวภา นาคทอง

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล

ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ

รวบรวมและเรียบเรียง

นางเสาวภา นาคทอง

ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ

ออกแบบปก

นายไพฑูรย์ บุญภานนท์

ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ

ภาพประกอบ

นายไพฑูรย์ บุญภานนท์

นายประเสริฐ มรรคผล

แบบสอบถามความคิดเห็น คู่่มือการอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 3 ปี

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่าน

- เป็นผู้เลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 3 ปีโดยตรง
- ไม่ได้เลี้ยงดูเด็กโดยตรง แต่นำความรู้นี้ไปใช้/ถ่ายทอด (ครู นักเรียน ผู้เกี่ยวข้อง)

ข้อมูลหลังจากการอ่าน/ศึกษาเอกสารเล่มนี้

1. ท่านได้รับความรู้ ความเข้าใจจากเอกสารฉบับนี้ เพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงไร
 มาก ปานกลาง น้อย
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
2. ท่านคิดว่าเนื้อหาในเอกสารเล่มนี้สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้มากน้อยเพียงไร
 มาก ปานกลาง น้อย
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
3. ท่านคิดว่าเนื้อหาในเอกสารเล่มนี้ มีความสมบูรณ์ ครบถ้วน มากน้อยเพียงใด
 มาก ปานกลาง น้อย
 ควรเพิ่มเติม (โปรดระบุ).....
4. ท่านคิดว่าจะนำความรู้จากเอกสารเล่มนี้ไปเผยแพร่ให้เป็นประโยชน์กับ พ่อ แม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก ในชุมชนของท่านได้มากน้อยเพียงใด
 มาก ปานกลาง น้อย
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นทั่วไป

5. ท่านคิดว่าการอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 3 ปี ให้เหมาะสมกับวัยและพัฒนาให้เต็มตาม ศักยภาพเป็นเรื่องที่นำไปปฏิบัติยากหรือไม่
 ยากมาก ยากปานกลาง ทำได้ไม่ยาก
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
6. ท่านคิดว่าอุปสรรคในการอบรมเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 3 ปี ให้เติบโตและมีพัฒนาการตามวัย ทุกด้านอย่างสมดุล เต็มตามศักยภาพ มีอะไรบ้าง
.....
.....
7. ข้อเสนอแนะ และความคิดเห็นเพิ่มเติม
.....
.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้
ข้อมูลที่ได้รับจะเป็นประโยชน์ในการจัดทำเอกสารที่เป็นประโยชน์สำหรับท่านต่อไป
และกรุณาส่งแบบสอบถามกลับไปยังที่อยู่ด้านหลังแบบสอบถามนี้ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ส่งคำตอบไปที่

กลุ่มหลักสูตรอื่นๆ
ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ
เอกมัย ถนนสุขุมวิท
เขตคลองเตย กรุงเทพฯ
10110



การให้ความสำคัญ

ในการอบรม

เลี้ยงดูเด็กวัยแรกเกิด - 3 ปี

เป็นการ



สร้างเสริมให้ลูกรักได้เติบโต และมีพัฒนาการ

ทางร่างกาย สติปัญญา

อารมณ์ - จิตใจ

และสังคมอย่างสมดุล

เป็นคนดี คนเก่ง มีความสุข

และสร้างสรรค์สังคม

ได้สมความมุ่งหมาย

