



การพัฒนาครอบครัว



คณะกรรมการด้านครอบครัว
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ
สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี





การพัฒนาครอบครัว



คณะกรรมการด้านครอบครัว
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ
สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี



“เมื่อมีความรักในชีวิตสมรส ครอบครัวก็มีความปรองดอง กลมเกลียวกันดี เมื่อมีความปรองดองและกลมเกลียวกันดีในครอบครัว ก็เกิดความพึงพอใจในชุมชน เมื่อมีความพึงพอใจในชุมชน ชาติก็มีความมั่งคั่งรุ่งเรือง เมื่อชาติมีความมั่งคั่งรุ่งเรือง โลกก็อยู่ได้อย่างสันติ”

โดย ขงจื้อ

(อ้างถึงโดย นายบุตโรส บุตโรส-กาลิ

เลขาธิการองค์การสหประชาชาติ

ในการประชุมสมัชชาสหประชาชาติ ครั้งที่ 49

เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2537 นิวยอร์ก)

“When there is love in the marriage, there is harmony in the home; when there is harmony in the home, there is contentment in the community; when there is contentment in the community, there is prosperity in the nation; when there is prosperity in the nation, there is peace in the world.”

by Confucius

(as quoted by Mr. Boutros Boutros Ghali,

Secretary General to the UN

at the 49th Session of the UN General Assembly,

Tuesday, 18 October 1994, New York.)

ความนำ

ในการพิมพ์ครั้งที่ 1

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคมที่มีบทบาทสำคัญในการเลี้ยงดูทารกให้อยู่รอด หล่อหลอมและสร้างเสริมความเป็นมนุษย์ในวัฒนธรรมหนึ่งๆ ตลอดจนสร้างค่านิยม เจตคติ อุปนิสัย และบุคลิกภาพ นอกจากนี้ ปัญหาสังคมส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดประสิทธิภาพและคุณภาพของการดำเนินชีวิตในครอบครัว ถ้าครอบครัวสามารถและมีพลังในการสร้างเสริมคุณภาพของคนและคุณภาพของชีวิตได้อย่างเต็มที่แล้ว ชุมชนและสังคมโดยส่วนรวมก็จะได้รับผลประโยชน์จากการนี้ หมายความว่า ชุมชนและสังคมก็จะมีคุณภาพไปด้วย

ครอบครัวดีมีสุขก็เป็นอีกเป้าหมายหนึ่ง และจะนำมาซึ่งการมีสุขภาพจิตดี เสริมสร้างการทำงานของแต่ละบุคคลให้ได้ประสิทธิผล

การพัฒนาครอบครัวเป็นวัตถุประสงค์ของเอกสารเล่มนี้ ที่พยายามจะมองครอบครัวจากหลายๆ มุม ดิฉันเข้าใจว่า เอกสารนี้เป็นเอกสารเล่มแรกของประเทศไทยที่พยายามจะให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาครอบครัว ซึ่งสังคมไทยยังขาดอยู่ ดิฉันหวังว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน จะเร่งเร้าให้เกิดความสนใจด้านครอบครัวและการวิจัยมากขึ้น เป็นหนังสืออ่านประกอบวิชาที่เกี่ยวข้องในสถาบันการศึกษาระดับต่างๆ รวมทั้ง เป็นคู่มือแก่สามีภรรยา บิดามารดา ผู้ปกครอง ผู้สูงอายุ และผู้ทำงานเกี่ยวกับการแนะแนวครอบครัวด้วย

ขอขอบคุณผู้เขียนทุกท่านที่ให้ความรู้และความร่วมมือ และเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติทุกคน ที่ช่วยกันจนสำเร็จเป็นเอกสารที่ให้ประโยชน์ต่อไป



(ดร. สายสุรี จุติกุล)

ประธานคณะกรรมการด้านครอบครัว
ที่ปรึกษาด้านสตรี เด็ก เยาวชน การศึกษาและการพัฒนาสังคม
สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี


ความนำ

ในการพิมพ์ครั้งที่ 2

หลายหน่วยหลายองค์กร และบุคคลเป็นจำนวนมาก ได้ให้ความสนใจเรื่องครอบครัว และตระหนักเรื่องความสำคัญของครอบครัวมากขึ้น และพร้อมที่จะรับว่า ถ้าครอบครัวดีมีสุขแล้ว จะเป็นการป้องกันปัญหานานาชนิดในสังคมได้

หนังสือเล่มนี้ได้จัดพิมพ์ไปครั้งหนึ่งแล้ว และได้รับความสนใจจากหน่วยงานและประชาชนมาก ได้มีการขอเพิ่มเติมจนต้องพิมพ์ใหม่ครั้งที่ 2 นี้ เพื่อสนองตอบความต้องการดังกล่าว

คณะผู้จัดทำหวังว่า เอกสารนี้จะมีประโยชน์ต่อไป และได้เตรียมจะผลิตเอกสารเพิ่มเติมตามคำร้องขอ ทั้งในรูปของแผ่นพับและในรูปแบบสื่ออื่นๆ



(ดร. สายสุรี จุติกุล)

ประธานคณะกรรมการด้านครอบครัว
ที่ปรึกษาด้านสตรี เด็ก เยาวชน การศึกษาและการพัฒนาสังคม
สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี

ข้อความในบทความ เป็นความคิดของแต่ละผู้เขียน
อาจมิได้สะท้อนปรัชญาและแนวคิดของคณะกรรมการด้านครอบครัว
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ
สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี

สารบัญ

หน้า

ความนำ

เรื่องที่ 1	ความรักความอบอุ่นในครอบครัว	13-24
	โดย ดร. สายสุรี จุติกุล	
	● เอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทรต่อกัน	15
	● รู้จักคนที่เรารัก	16
	● เคารพกันและกัน	16
	● มีความรับผิดชอบ	17
	● ความวางใจกันและกัน	18
	● ให้กำลังใจกันและกัน	19
	● ให้อภัยกันและกัน	19
	● รู้จักสื่อสารในครอบครัว	20
	● ใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ	21
	● การปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว	21
	● รู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัวและช่วยเหลือกันและกัน	22
	● ความใกล้ชิดทางสัมผัส	23
เรื่องที่ 2	การสื่อสารในครอบครัว	27-39
	โดย นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์	
	● ทำไมการสื่อสารในครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในปัจจุบัน	29
	● องค์ประกอบของการสื่อสารในครอบครัว	31
	● การสื่อสารทางลบ	31
	● การสื่อสารเมื่อมีความรู้สึกนึกคิดไม่ตรงกัน	33
	● การสื่อสารเมื่ออีกฝ่ายกำลังอารมณ์ไม่ดี	34
	● การสื่อสารกับลูกวัยรุ่น	34
	● ผลจากความล้มเหลวของการสื่อสารในครอบครัว	36
	● แนวทางในการพัฒนาการสื่อสารในครอบครัว	38
เรื่องที่ 3	เศรษฐกิจในครอบครัว	43-48
	โดย ดร. สายสุรี จุติกุล	
	● ความสำคัญและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจในครอบครัว	45
	● วิธีการจัดการเรื่องการเงินภายในครอบครัว	46
	● ค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว	46
	● ข้อเสนอแนะบางประการที่ได้จากการแนะนำครอบครัว	47
	● การศึกษาวิจัยที่น่าจะต้องดำเนินการเพื่อให้เกิดความเข้าใจดีขึ้นเรื่องเศรษฐกิจในครอบครัว	47
เรื่องที่ 4	บทบาทของครอบครัวต่อการพัฒนาคุณธรรมและวัฒนธรรม	51-61
	โดย ศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์	
	● บทบาทของครอบครัวต่อการพัฒนาคุณธรรมและวัฒนธรรม	53
	● บทบาทของครอบครัวต่อการพัฒนาคุณธรรมและวัฒนธรรมของเยาวชน	55

● บทบาทของพ่อแม่ในการสั่งสอนฝึกหัดอบรมบ่มนิสัยให้เด็กเรียนรู้และเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์	56
● บทบาทของพ่อแม่ในการเป็นแบบอย่างที่ดีของเด็ก	57
● บทบาทของพ่อแม่ในการชี้แนะ จูงใจ ให้โอกาสเด็กได้พัฒนาตนเองทั้งทางด้านจิตใจและสุนทรียภาพ	57
● บทบาทของพ่อแม่ในการว่ากล่าวตักเตือนและห้ามปรามเมื่อเด็กมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ โดยชี้แจงแสดงเหตุผล	58
● บทบาทของพ่อแม่ในการแก้ไขปัญหาทางคุณธรรมและวัฒนธรรมเมื่อเด็กผิดพลาดไปแล้ว ด้วยวิธีที่เหมาะสม	59
เรื่องที่ 5 ครอบครัวกับเพศศึกษา	65-84
โดย ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง เพ็ญศรี พิชัยสนธิ	
● ทำไมต้องมีเพศศึกษา	67
● เพศศึกษาคืออะไร	67
● ปัญหาเรื่องเพศศึกษาในสังคมไทย	68
● ควรเริ่มสอนเพศศึกษาเมื่อไร	68
● จุดประสงค์ของเพศศึกษา	68
● เพศศึกษาควรเกี่ยวข้องกับเรื่องใดบ้าง	69
● โฉมหน้าใหม่ของเพศศึกษา	71
● เพศศึกษาในครอบครัว	72
● ความรู้เรื่องพัฒนาการทางเพศ	72
● ความแตกต่างระหว่างเพศ	73
● เพศศึกษาในวัยทารกและวัยเด็ก (0-10 ปี)	74
● เพศศึกษาสำหรับวัยรุ่น	75
● เพศศึกษาสำหรับสามีภรรยา	78
● คู่สมรสควรเรียนรู้อะไรในเรื่องเพศและความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างคู่สมรส	79
● เพศสำหรับวัยกลางคนและวัยสูงอายุ	81
● การปรับตัวทางเพศในวัยกลางคนและวัยสูงอายุ	82
● ผู้ชายจะแก้ไขความบกพร่องทางเพศของตนได้อย่างไร	82
● ผู้หญิงจะแก้ไขปัญหาทางเพศของตนได้อย่างไร	83
เรื่องที่ 6 การดูแลเด็กเล็กในครอบครัว : ภาระหน้าที่ที่มีคุณค่า	87-119
โดย รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี	
● บทนำ	89
● รู้จักและเข้าใจเด็ก	90
● เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี	92
● เลี้ยงลูกให้เติบโตและปลอดภัย	94
● อบรมเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดี มีคุณภาพ	111
เรื่องที่ 7 ครอบครัวกับวัยรุ่น	123-166
โดย แพทย์หญิงวินิตดา ปิยะศิลป์	
● บทนำ	125
● สถานการณ์ทั่วไปของวัยรุ่น	125

● พัฒนาการในวัยรุ่น	126
● ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น	126
● พัฒนาการทางกาย	127
● อารมณ์	130
● ความต้องการพื้นฐานทางจิตใจ	134
● การสร้างบุคลิกภาพ	140
● การเข้าสังคม	149
● พัฒนาการทางสติปัญญา	155
● การสร้างจริยธรรม	157
● การเข้าสู่ภาวะความเป็นผู้ใหญ่	158
● ปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น	159
● สถานที่ให้บริการปรึกษา	166

เรื่องที่ 8 ครอบครัวยุคใหม่ 169-182

โดย นายแพทย์บรรลพ ศิริพานิช

● ความนำ	171
● ผู้สูงอายุ	172
● ครอบครัว	174
● บทบาทของผู้สูงอายุไทยในครอบครัวและสังคมในอดีต	176
● บทบาทของผู้สูงอายุไทยในครอบครัวและสังคมในปัจจุบัน	177
● ผู้สูงอายุไทยในครอบครัวและสังคมในอนาคตและในอุดมคติ	178
● แนวทางที่ผู้สูงอายุไทยจะอยู่ในครอบครัวได้อย่างมีความสุขร่วมกัน	179
● บทสรุป	182

เรื่องที่ 9 ความรุนแรงในครอบครัว 185-204

โดย นางสาวอรอนงค์ อินทรจิตร

● เหยื่อในครอบครัว	187
● การพูดระบายความในใจ	191
● เหยื่อของพ่อ	194
● เหยื่อของแม่	194
● คุณผู้ชายอันตราย	195
● ไม่อยากกลับบ้าน	196
● สาเหตุของความรุนแรง	197
● ผู้ชายควรเปลี่ยนแปลงอะไร	198
● แม่ก็ควรเปลี่ยนแปลงด้วย	199
● บทลงโทษผู้กระทำความรุนแรงทางเพศ	200
● การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน	200
● เมื่อวันนั้นมาถึง	201
● คำอธิบายของแม่	202

● เมื่อพ่อพบแม่อีกครั้ง	203
● การตัดสินใจของแม่ในฐานะผู้หญิงคนหนึ่ง	203
● บทสรุปท้าย	204
เรื่องที่ 10 สุขภาพจิตในครอบครัว	207–240
โดย นายแพทย์เกษม ตันติผลาชีวะ	
ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ	
● การเลือกคู่ : จุดเริ่มต้นของชีวิตครอบครัว	209
● ชีวิตครอบครัวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม	211
● ความสำเร็จของชีวิตครอบครัว	212
● ปัจจัยพื้นฐานของการเสริมสร้างชีวิตครอบครัวที่ดี	213
● กลไกสุขภาพจิตที่ดีของครอบครัว	215
● สายใยครอบครัว	217
● บทบาทของพ่อต่อสุขภาพจิตในครอบครัว	218
● บทบาทและหน้าที่ของพ่อบ้านที่มีต่อครอบครัว	219
● ความสำคัญของพ่อ	221
● บทบาทหน้าที่ของแม่ต่อครอบครัว	222
● การสร้างเสริมสุขภาพจิตในครอบครัว	224
● ขนาดครอบครัวและความพร้อมต่อการมีลูก	225
● การเลี้ยงลูกให้ถูกต้อง	226
● การสร้างบรรยากาศแห่งความสุขให้กับครอบครัว	228
● เมื่อครอบครัวต้องการมีลูก	233
● การลดความขัดแย้งในครอบครัว	236
● การปรับตนเองเพื่อสุขภาพจิตในครอบครัว	239
● บทสรุป	240
เรื่องที่ 11 การมีทุกข์มีสุขในครอบครัว	234–271
โดย ดร. วัลลภ ปิยะมโนธรรม	
● ลัทธิสุขนิยม	
● สังคมแทรก	247
● นิสัยต่าง	249
● ครอบครัวแยก	250
● วัฒนธรรมหลอก	252
● โรคอยากสุข	253
● การปรับเปลี่ยนนิสัยครอบครัว	266
ภาคผนวก	273
๑. รายนามและประวัติผู้เขียน	274
๒. รายนามคณะกรรมการด้านครอบครัว	280

การดูแลเด็กเล็กในครอบครัว : ภาระหน้าที่ที่มีคุณค่า

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิตยา คชภักดี



การดูแลเด็กเล็กในครอบครัว : ภาระหน้าที่ที่มีคุณค่า

บทนำ

หน้าที่สำคัญของครอบครัว ก็คือการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของสมาชิกทุกคนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะเด็ก ๆ ครอบครัวให้กำเนิดชีวิตของเขาในฐานะสมาชิกใหม่และมีส่วนกำหนดว่าเด็กจะอยู่รอดปลอดภัยและเติบโตขึ้นมีคุณภาพชีวิตและบุคลิกภาพเช่นไร จะเป็นคนดีมีความสุขและทำประโยชน์แก่สังคม หรือจะเป็นคนด้อยสมรรถภาพสร้างปัญหาแก่ตนเองและสังคม ย่อมขึ้นอยู่กับสภาพครอบครัวและวิธีการเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่และคนในครอบครัวเป็นสำคัญ เพราะนอกจากครอบครัวจะถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรมโดยสายเลือดแล้วยังเลี้ยงดูอุปถัมภ์เด็กตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตพึ่งตัวเองได้ พ่อแม่และคนในครอบครัวที่อยู่ใกล้ชิดสร้างความสัมพันธ์กับเด็กและเป็นแบบอย่างทีหล่อหลอมความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม ตลอดจนจิตสำนึกของความเป็นมนุษย์ ปลูกฝังให้เกิดความรักและรู้คุณค่าของชีวิต ครอบครัวยังเป็นแหล่งสำคัญที่เด็กได้เรียนรู้ภาษา พัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต ค่านิยม ความเชื่อ คุณธรรม ตลอดจนการปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรมอีกด้วย

เด็กมิใช่เป็นเพียงผู้รับ แต่เพียงอย่างเดียว ในครอบครัวที่มีเด็กตั้งแต่วัยทารกแรกเกิดจนโตเป็นวัยรุ่นจะมีบรรยากาศ กิจกรรมต่าง ๆ ที่แตกต่างจากครอบครัวที่ไม่มีเด็กอยู่ด้วย เด็กสามารถรับรู้และสื่อสัมพันธ์ได้ แสดงความรักและพึ่งพาพ่อแม่ ญาติ และผู้ใหญ่ จึงสร้างโอกาสให้เกิดกิจกรรมครอบครัวรูปแบบต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความชื่นใจ ตื่นเต้นมีชีวิตชีวา บ่อยครั้งที่ทำให้พ่อแม่และญาติปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มาเป็นการสร้างสรรค์และมุ่งอนาคตได้ เช่น การออมทรัพย์ การเลิกสูบบุหรี่ การกลับบ้านตรงเวลา เพื่อมาดูแลลูก เป็นต้น ในหลายครอบครัวการมีลูกเล็กๆ ทำให้พ่อแม่ระลึกถึง ปู่ ย่า ตา ยาย และเพิ่มโอกาสที่จะเกิดความสัมพันธ์ที่ดียิ่งขึ้น แม้แต่เพียงการสังเกตติดตามการเจริญเติบโต และความสามารถด้านต่าง ๆ ของเด็กที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ก็เป็นการเรียนรู้และความสุขของผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก ยิ่งผู้ใหญ่ที่มีส่วนร่วมให้ความเมตตา เลี้ยงดู เล่น และอบรมสั่งสอนเด็ก ก็ยิ่งมีความปิติยินดี และรู้สึกถึงความหมายของชีวิตมากขึ้น จนกล่าวได้ว่าขณะที่ดูแลเด็กเล็กผู้ใหญ่ในครอบครัวเกิดการพัฒนาตนเองไปพร้อมกับการพัฒนาเด็กด้วยในขณะที่ดูแลเด็กเล็ก พ่อแม่ที่ละเลยโอกาสการเลี้ยงดูลูกด้วยตัวเองอย่างใกล้ชิดตั้งแต่วัยทารกขึ้นมาจึงขาดประสบการณ์ที่น่าจะประทับใจเหล่านี้ไปอย่างน่าเสียดาย ทั้งความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูกที่ห่างเหินจากกัน ในช่วงที่ลูกอยู่ในวัยทารกถึงอายุ 6 ปี มักจะประสบปัญหาเพราะขาดความผูกพันและมั่นคง

สังคมไทยในสถานการณ์ปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางเศรษฐกิจและประชากร วิถีชีวิตเร่งรัด แข่งขันกันหลายรูปแบบ มีแนวโน้มไปสู่วัตถุนิยมและสุขนิยมมากขึ้นและมีความตึงเครียดสูงขึ้น สมาชิกครอบครัวใช้เวลา นอกบ้านมากขึ้น เพื่อหารายได้และเข้าสังคม สมาชิกในครอบครัวเปลี่ยนบทบาทไปจากเดิม เช่น แม่ทำงานหารายได้นอกบ้านมากขึ้น มีการย้ายถิ่นเข้ามาหากินไม่ได้ อยู่แบบครอบครัวขยาย ซึ่งมีญาติมิตรที่รู้จักกันมานานหลายสิบปี และสามารถพึ่งพาอาศัยไว้วางใจในกันและกัน พ่อหรือแม่หรือญาติพี่น้องต้องจากครอบครัวไปเป็นระยะเวลานาน ๆ เพื่อทำงาน หรือการศึกษา ฯลฯ เป็นเหตุให้เด็กถูกระงับกระเทือน ไม่ได้รับการดูแลตอบสนองความต้องการด้านต่าง ๆ เท่าที่ควร ทั้งในด้านความเป็นอยู่ อาหารการกิน เช่น การเลี้ยงดูนมแม่จนถึงอายุ 4 เดือน ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก และกระทรวงสาธารณสุข อาหาร ตามวัยที่มีคุณค่าเพียงพอ ขาดการดูแลสุขภาพทั้งในยามปกติและเจ็บป่วย การอบรมเลี้ยงดูให้เป็นคนดีมีคุณธรรม การหัดให้สังเกตรู้คิดและสื่อภาษาอย่างมีกาลเทศะ การส่งเสริมให้มีความคิดสร้างสรรค์ และการแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นต้น ดังนั้นจึงปรากฏว่าเด็กมักจะมีปัญหาสุขภาพ และขาดโอกาสที่จะพัฒนาไปจนเต็มศักยภาพของตน จึงมีความสามารถในการเรียนรู้และการแก้ปัญหาที่น้อยกว่าที่ควรจะเป็น ทั้งยังขาดความ

มั่นคงในอารมณ์และการดำรงชีวิต จึงมักมองโลกในแง่ร้ายและมักสร้างปัญหาสังคมต่อเนื่องกันไปเป็นวงจร ในขณะที่โครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนไปในทิศทางที่ไม่เอื้อต่อการพัฒนาเด็ก ชั่วร้ายยังมีความรุนแรงของปัญหาครอบครัวและสวัสดิภาพเด็กเพิ่มขึ้นในสังคม สิ่งใหม่ๆ ที่จะเกื้อหนุนเพิ่มพลังให้ครอบครัวกลับมีน้อยและไม่เพียงพอ เด็กจำนวนมากจึงมีความเสี่ยงที่จะเติบโตขึ้นอย่างไม่สมบูรณ์ในทุกระดับเศรษฐกิจ โดยเฉพาะในครอบครัวของกลุ่มประชากรที่มีเศรษฐกิจฐานะปานกลาง หรือเศรษฐกิจฐานะยากไร้ทั้งในชนบทและชุมชนแออัด แม้กระทั่งครอบครัวที่มีอันจะกินก็ยังมีปัญหาพฤติกรรมเด็กก้าวร้าว เจ้าอารมณ์ มีปัญหาการเรียนและความประพฤติ จึงเป็นความจำเป็นรีบด่วนที่ทั้งภาครัฐและองค์กรเอกชนระดับต่างๆ จะต้องร่วมแรงร่วมใจแสวงหากลวิธีเพิ่มพลังให้ครอบครัว สามารถดูแลเด็กเล็กได้อย่างเหมาะสมก่อนที่จะเกิดความล้มละลายเชิงสังคม เมื่อสถาบันครอบครัวส่วนใหญ่ของชาติอ่อนแอลงจนหมดพลังในการจรรโลงคุณภาพชีวิต และไม่สามารถทำหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพื่อสร้างสรรค์ครอบครัวและสังคมสืบไปในอนาคต

สำหรับในบทความนี้ คำว่าเด็กหมายถึงรวมถึง เด็กปฐมวัยคือตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงอายุครบ 6 ปีที่เป็นวัยแรกเริ่มและถึงเด็กอายุเกิน 6 ปี ไปจนถึง 12 ปี ที่อยู่ในวัยประถมศึกษาด้วย ส่วนคำว่าครอบครัว จะหมายถึง พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ซึ่งอยู่กับเด็กมีความรับผิดชอบต่อความเป็นอยู่และชีวิตของเด็กไม่ว่าจะมีความสัมพันธ์ทางสายเลือด ทางกฎหมาย หรือทางสังคม วิธีการดูแลหรืออบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างมีคุณภาพ จำเป็นที่จะต้องตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเด็กแต่ละวัยอย่างเหมาะสม และครอบครัวมักจะต้องใช้บริการทางสังคมที่มีอยู่ในชุมชนให้เกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับเด็ก ได้แก่ บริการสุขภาพที่โรงพยาบาล ศูนย์สาธารณสุขหรือสถานเอนามัย บริการศึกษาที่โรงเรียน วัด ห้องสมุด หรือสื่อมวลชนบริการคุ้มครองความปลอดภัย เช่น สินค้าที่ผ่านการรับรองมาตรฐานแล้ว เป็นต้น ครอบครัวจึงควรเตรียมตัวให้พร้อมและปฏิบัติภาระหน้าที่สำคัญของการดูแลเด็กอย่างมีคุณภาพให้ครบถ้วน ดังนี้

1. เตรียมศึกษาหาความรู้และเตรียมตัวให้พร้อมก่อนจะมีลูก ทั้งทางด้านสุขภาพ จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ สังคม ความเป็นอยู่ และการจัดเวลา การเตรียมสมาชิกอื่นๆ ในครอบครัวก่อนจะมีเด็กคนใหม่ การดูแลครรภ์ การคลอดและดูแลหลังคลอด
2. เลี้ยงเด็กให้เติบโตและปลอดภัย หมายถึง การดูแลเรื่องอาหารการกิน การทำความสะอาด ความเป็นอยู่ในสภาพบ้านและสิ่งแวดล้อมที่ดี การเฝ้าระวังการเติบโต การป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ตลอดจนการดูแลยามเจ็บป่วยและการรับการตรวจสุขภาพ
3. อบรมเลี้ยงดูเด็กให้เป็นคนดีมีคุณภาพ โดยการเอาใจใส่ ส่งเสริมพัฒนาการอย่างสมดุลครบทุกด้านติดตามสังเกตพฤติกรรมพัฒนาการ
 - ให้การศึกษาเพื่อชีวิตทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียนและชุมชน
 - หัดให้รักและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม
 - ปลูกฝังคุณธรรม ระเบียบวินัย และแนวทางประชาธิปไตย
4. ฝึกหัดให้เด็ก ขยัน มานะบากบั่น รั้งงาน เพื่อเตรียมเด็กสำหรับการทำอาชีพในอนาคต
5. คุ้มครองสิทธิของเด็ก และป้องกันเด็กจากการถูกเอาเปรียบหรือทำร้าย

1. รู้จักและเข้าใจเด็ก

ระยะตั้งแต่อยู่ในครรภ์ถึงอายุ 5 ปีเป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุดของการสร้างรากฐานชีวิตจิตใจของมนุษย์ เพราะร่างกายเติบโตเร็วโดยเฉพาะสมองเจริญเติบโตสูงสุดในช่วงนี้เท่านั้นเด็กมีความรู้สึกรับรู้สัมผัสทั้งรูป รส กลิ่น เสียง ภายสัมผัสและยังเลียนแบบอย่างตั้งแต่แรกเกิด เด็กเล็กๆ เรียนรู้จากประสบการณ์การเลี้ยงดู และภาวะแวดล้อมได้เร็ว

และฝังลึกในจิตใจ การเลี้ยงดูเด็กรวยนี้จึงส่งผลทั้งที่เป็นคุณและโทษแก่ชีวิตได้ในระยะยาว เด็กในวัยแรกเริ่มนี้จะมีชีวิตรอดและเติบโตได้ก็ด้วยการพึ่งพาพ่อแม่ และผู้ใหญ่ที่ช่วยเลี้ยงดูและปกป้องจากอันตราย หากผู้ใหญ่ให้ความรักเอาใจใส่ใกล้ชิด อบรมเลี้ยงดูโดยเข้าใจเด็ก พร้อมจะตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่เปลี่ยนแปลงตามวัยได้อย่างเหมาะสม ให้สมดุลกันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมแล้วเด็กก็จะเติบโตแข็งแรง แจ่มใส มีความมั่นคงทางใจ รู้ภาษา ใฝ่รู้และใฝ่ดี พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองในขั้นต่อไป ให้เป็นคนเก่งคนดีอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและมีประโยชน์ เมื่อเด็กอายุเกิน 3 ปีถึง 6 ปี ควรได้โอกาสในการเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนรู้ขั้นต่อไปจากสถานบริการรับเลี้ยงและพัฒนาเด็กหรืออนุบาลที่ได้มาตรฐานเป็นการเสริมให้เด็กมีประสบการณ์เรียนรู้หลากหลายยิ่งขึ้น แต่ครอบครัวยังต้องเป็นหลักในการดูแลเด็กในวัยนี้

ส่วนเด็กอายุ 6-12 ปี มีร่างกายที่กำลังเจริญเติบโต มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากประสบการณ์ของตนเอง จากบุคคลและสื่อต่างๆ จึงช่างซัก ช่างถาม และชอบลองทำสิ่งๆ ที่ท้าทายความสามารถ ต้องการเพื่อนเล่น เป็นกลุ่ม ชอบแข่งขัน ออกกำลังกาย และแสดงออกในรูปแบบต่างๆ ต้องการให้ผู้อื่นสนใจ ชอบการยกย่องชมเชย รวมทั้งการยอมรับจากพ่อแม่ ครู และเพื่อน เด็กวัยนี้ทุกคนต้องเข้าโรงเรียนตามกฎหมาย เพื่อให้อ่านออก เขียนได้ รู้จักแก้ปัญหา และมีความรู้พื้นฐานสำหรับปฏิบัติหน้าที่ของตนต่อครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติได้ ครอบครัวต้องดูแลให้เด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ให้กินอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอ ได้เล่นและพักผ่อนอย่างเหมาะสมจะได้มีสุขภาพแข็งแรง พ่อแม่และคนในครอบครัวควรทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดี ปลูกฝังให้เด็กมีระเบียบวินัย มีมารยาท และนิสัยดี ฝึกให้รู้จักกินและใช้สิ่งที่มีประโยชน์ ปลอดภัยและประหยัด พ่อแม่และผู้ปกครองควรร่วมมือกับครูและโรงเรียน จัดให้เด็กได้มีเวลา โอกาส และสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนการเรียนรู้ สนใจการคบเพื่อนและกิจกรรมในและนอกโรงเรียน ควรให้เด็กร่วมทำกิจกรรมและรับผิดชอบหน้าที่ในครอบครัวและโรงเรียน เป็นการส่งเสริมให้เด็กใฝ่เรียนรู้ ใฝ่ดี มีเพื่อน รักงาน มีความมานะพยายามและภาคภูมิใจในตนเอง อันเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและเตรียมตัวเพื่อการศึกษาและประกอบอาชีพต่อไป

คุณลักษณะของเด็กที่พึงประสงค์ การดูแลเด็กเล็กในครอบครัว ให้เด็กมีการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมเต็มตามศักยภาพ พร้อมไปกับการทำให้ครอบครัวมีความสุข อบอุ่น และก้าวหน้าได้ก็ด้วยพ่อแม่และผู้ใหญ่ในครอบครัวมีความตระหนักถึงคุณค่าของสาระหน้าที่สำคัญนี้ มีความรู้ ความเข้าใจและมุ่งมั่น อดทนปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ชุมชนและสังคมจะต้องให้ความช่วยเหลือสนับสนุนพร้อมกับการให้บริการพื้นฐานอย่างสอดคล้องกัน ทั้งหมดนี้จะนำไปสู่คุณลักษณะของเด็กที่จะเติบโตต่อไปคือ

- พื้นฐานทางร่างกาย และสมองที่สมบูรณ์ ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีภูมิคุ้มกันโรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน
- ความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความหวังในชีวิต
- มีทักษะการเรียนรู้ขั้นพื้นฐาน กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ และมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
- การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ความคิดสร้างสรรค์ และความพร้อมที่จะเรียนรู้ต่อไป

คุณลักษณะเหล่านี้เป็นเสมือนภูมิคุ้มกันปัญหาทางสุขภาพจิตและปัญหาทางสังคม สำหรับเด็กคนนั้นเมื่อเติบโตขึ้น เขาจะเป็นผู้มีพื้นฐานทางสุขภาพที่ดี มีความสามารถเรียนรู้ดี จิตใจเข้มแข็งหนักแน่นมีมานะไม่ท้อถอยง่าย ๆ มองโลกในแง่ดี สามารถสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น และปรับตัวได้อย่างสร้างสรรค์ในสภาวะการณ์ต่างๆ จึงเป็นคนที่สุขง่าย ทุกข์ยาก สู้กับความลำบากได้ด้วยการศึกษาเพิ่มพูนสมรรถภาพของตนเอง ใฝ่ดีและรักศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ดังนั้นโอกาสเดียวที่จะสร้างรากฐานที่มั่นคงของชีวิตของเด็กทุกคนในทุกครอบครัวจึงอยู่ในช่วงอายุนี้ การเลี้ยงดูเด็กเล็กในครอบครัวให้มีคุณภาพ จึงเป็นความจำเป็นเร่งด่วนและเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าของประเทศชาติและสังคม

2. เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี

สำหรับลูกปฐมวัยเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี คือการเตรียมพร้อมทั้งกาย ใจและสังคมก่อนมีลูก

“พร้อม” ในที่นี้หมายความว่าผู้ที่จะเป็นพ่อแม่ จะต้องพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

ความพร้อมทั้งทางร่างกายก็คือ พ่อแม่จะต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ไม่เป็นโรคที่ถ่ายทอดไปถึงลูก โดยช่วงอายุที่เหมาะสมของฝ่ายหญิงที่จะตั้งครรภ์คือ 20-35 ปี ส่วนการวางแผนสำหรับการมีลูกคนต่อไปนั้น ควรจะเว้นห่างกันอย่างน้อย 2 ปี เพื่อสุขภาพของทั้งแม่และลูก พ่อแม่จะได้มีเวลาเลี้ยงดูลูกแต่ละคนอย่างเต็มที่

ส่วนความพร้อมทางจิตใจนั้น หมายถึง ความต้องการมีลูกจริงๆ และตั้งใจจะเลี้ยงดูเขาด้วยความรัก เอาใจใส่ อดทน และเสียสละ มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กพอสมควรเพื่อที่จะเข้าใจธรรมชาติของเด็ก สามารถแก้ไขปัญหาพื้นฐานได้ และไม่เครียดกับการเลี้ยงดูจนเกินไป

ความพร้อมทางสังคม หมายถึง ควรจะอยู่ในสถานภาพมีเวลาและมีรายได้พอเพียงที่จะดูแลและรับผิดชอบ อีกชีวิตหนึ่งเพิ่มขึ้นมาในครอบครัว

ข้อควรปฏิบัติ

1. ตรวจร่างกายและตรวจเลือด

การตรวจนี้จะทำให้รู้ว่าทั้งคู่หรือคนใดคนหนึ่งมีโรคถ่ายทอดทางพันธุกรรม หรือโรคติดเชื้อที่จะส่งผลมาถึงลูกหรือไม่ เพื่อจะได้ป้องกันเสียก่อน เช่น โรคโลหิตจางทาลัสซีเมีย และโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เช่น ซิฟิลิส ตับอักเสบบี และเอดส์

เพื่อป้องกันไม่让孩子มีความพิการแต่กำเนิดจากโรคหัดเยอรมัน ถ้าฝ่ายหญิงไม่เคยเป็นหัดเยอรมัน หรือไม่เคยได้รับวัคซีนมาก่อน ก็ควรไปรับวัคซีนป้องกันหัดเยอรมันก่อนการตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน

2. จดทะเบียนสมรสตามกฎหมาย

ควรจดทะเบียนสมรสก่อนที่จะมีลูก เพราะหากพ่อแม่ไม่จดทะเบียนสมรส ลูกที่เกิดมาจะเป็นเพียง “บุตรโดยชอบด้วยกฎหมายของมารดา” แต่เป็น “บุตรนอกกฎหมายของบิดา” ซึ่งจะทำให้มีปัญหายุ่งยากทางกฎหมายตามมาในเวลาข้างหน้า รวมทั้งอาจทำให้เกิดปัญหาสังคมได้อีกด้วย

- ดูแลในระยะตั้งครรภ์ การคลอด เพื่อให้ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย

การดูแลที่ดีตั้งแต่ตั้งครรภ์ เป็นหน้าที่ของพ่อและแม่ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อความรู้สึที่ดีและสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อ-แม่-ลูก ที่จะเริ่มต้นตั้งแต่บัดนั้น

ข้อควรปฏิบัติ

1. การฝากครรภ์แต่เนิ่นๆ

พ่อควรจะไปพามาฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์และพาไปรับการตรวจตามกำหนดนัดจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพราะจะได้รับการดูแลสุขภาพตั้งแต่แรก ถ้ามีอาการที่อาจจะเป็นปัญหา เป็นอันตราย หรือที่เรียกว่า “ภาวะเสี่ยง” จะได้ระวังป้องกันและให้ความช่วยเหลือได้ทันเวลาที่ในกรณีที่เกิดความผิดปกติ ซึ่งจะเป็นการลดอันตรายจากการตั้งครรภ์และการคลอดได้

การไปตรวจสุขภาพของแม่ตั้งครรภ์นั้นจะได้รับบริการ ดังนี้

- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต
- ตรวจสอบสุขภาพทั่วไป ตรวจฟัน และตรวจเต้านม
- ตรวจครรภ์เพื่อดูความเจริญเติบโตของเด็ก
- ตรวจปัสสาวะเพื่อตรวจหาโรคเบาหวานและโรคไต
- ตรวจเลือดเพื่อหาภาวะโลหิตจาง และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ตรวจสอบภาวะเสี่ยงอันตราย และอาการผิดปกติต่างๆ เพื่อการดูแลรักษาตั้งแต่แรก
- รับประทานป้องกันโรคบาดทะยัก 2 ครั้ง
- รับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็ก แคลเซียม และวิตามิน
- รับประทานไอโอดีนเฉพาะในบางพื้นที่ขาดธาตุ เช่น ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือบางแห่ง

2. กินอาหารครบคุณค่า

เพราะแม่มีลูกอยู่ในครรภ์อีกทั้งคน จึงต้องการอาหารเพิ่มขึ้นเพื่อสุขภาพของแม่เองและเพื่อการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ รวมทั้งเพื่อเตรียมสร้างน้ำนมให้เพียงพอสำหรับการเลี้ยงดูลูกด้วย การกินอาหารให้ครบถ้วนนั้นจะต้องกินให้ครบ 5 หมู่ และน้ำหนักตัวของแม่ควรเพิ่มขึ้นประมาณ 10-12.5 กิโลกรัม ตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์

อาหารสำหรับแม่ตั้งครรภ์และให้นมลูก

อาหาร	ปริมาณอาหารต่อหนึ่งวัน	
	หญิงตั้งครรภ์	หญิงให้นมลูก
นม	2-3 แก้ว	2-3 แก้ว
ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง
เนื้อสัตว์ ปลา หรือถั่วเมล็ดแห้ง	10 ช้อนโต๊ะ	12 ช้อนโต๊ะ
ข้าวสวย	5 ถ้วย	5-6 ถ้วย
ผัก	1 1/2-2 ถ้วย	1 1/2-2 ถ้วย
ผลไม้	มือละ 1-2 ผลหรือ 1-2 ชิ้นของผลใหญ่	มือละ 1-2 ผลหรือ 1-2 ชิ้นของผลใหญ่
ไขมัน/น้ำมันพืช	4 ช้อนชา	5 ช้อนชา

หมายเหตุ 1 ถ้วยคือ 16 ช้อนโต๊ะ

3. คลอดกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ในการคลอดแต่ละครั้ง แม่อาจจะมีความเสี่ยงต่ออันตรายบ้างไม่มากก็น้อย จึงจำเป็นต้องให้แพทย์พยาบาล ผดุงครรภ์ หรือหมอดำแยที่ได้รับการอบรมแล้วเป็นผู้ทำคลอดให้อย่างถูกวิธีสะอาดและปลอดภัย พร้อมทั้งตรวจหาความผิดปกติและแก้ไขปัญหานั้นที่อาจเกิดขึ้น พ่อแม่ควรขอให้เจ้าหน้าที่บันทึกวิธีการคลอด น้ำหนักแรกเกิดของลูก และสิ่งที่ตรวจพบลงในสมุดสุขภาพของลูกจะได้เป็นประวัติสุขภาพต่อไป

4. แม่-ลูกใกล้ชิดกันเร็วที่สุด

แม่ควรจะได้เห็นหน้าลูกและใกล้ชิดกันตั้งแต่ในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด เพื่อสร้างความผูกพันและควรให้ลูกได้เริ่มดูดนมแม่โดยเร็วที่สุด เพื่อเป็นการกระตุ้นน้ำนมให้หลังออกมาตามปกติและควรให้ลูกได้ดูดน้ำนมช่วงแรก ซึ่งเป็นหัวน้ำนมสีเหลืองค่อนข้างใสด้วย เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูงและมีภูมิคุ้มกันโรคหลายชนิด

การได้รับสัมผัสโอบกอดจากแม่และดูดนมแม่ตั้งแต่ชั่วโมงแรกและบ่อยๆ ต่อเนื่องกันตามที่ต้องการ จะเป็นการกระตุ้นพัฒนาการของเด็กและสนองตอบความตื่นตัวของระบบประสาทของเด็ก ซึ่งมีคุณค่ามากที่สุด ส่วนพ่อก็ควรมีส่วนร่วมตั้งแต่แรกเริ่มโดยสนใจดูแลใกล้ชิด และให้กำลังใจแก่แม่ ช่วยดูแลให้แม่ได้กินอาหารที่มีประโยชน์และพักผ่อนเพียงพอ ช่วยแบ่งเบาภาระอื่นของแม่ เพื่อให้แม่ได้พักผ่อนและมีเวลาเลี้ยงลูกได้อย่างเต็มที่

- แจ้งเกิดลูกภายใน 5 วัน เพราะเด็กทุกคนเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าที่สุดของประเทศชาติ เด็กทุกคนมีสิทธิตามกฎหมายที่จะมีชื่อ นามสกุล และสัญชาติ พ่อแม่จึงต้องไปแจ้งการเกิดของลูกต่อนายทะเบียนท้องที่ ณ เขต หรืออำเภอ ที่เกิดหรือที่อื่นที่แจ้งได้ภายใน 15 วัน นับแต่ลูกเกิด ทั้งนี้ไม่ว่าจะเกิดที่บ้านหรือที่โรงพยาบาลก็ตาม

5. เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดีสำหรับลูกวัยประถมศึกษา

- เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของลูกในวัยนี้ที่อยากรู้ อยากเห็น ต้องการคำอธิบายด้วยเหตุผล เริ่มมีเพื่อน และมีสังคมนอกบ้าน พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูจึงจำเป็นต้องปรับบทบาทจากเดิมที่เคยทำสิ่งต่างๆ ให้ลูกเกือบทั้งหมด มาเป็นการหัดให้ลูกรู้จักพึ่งตนเอง โดยพ่อแม่ยังต้องดูแลอย่างสม่ำเสมอ ให้ลูกได้กินอาหารและพักผ่อนอย่างเพียงพอ และสั่งสอนลูกให้รู้จักกาลเทศะ และการอยู่ร่วมกับคนอื่น

- เตรียมลูกให้พร้อมที่จะช่วยตัวเองเกี่ยวกับการกิน การรักษาความสะอาดร่างกาย การแต่งตัว และการระมัดระวังป้องกันตัวเองจากอันตรายและอุบัติเหตุ

- ติดต่อโรงเรียนที่เหมาะสมสำหรับลูก โดยคำนึงถึงความสะดวกและความปลอดภัยในการเดินทาง จัดเตรียมหลักฐาน คือ สูติบัตรของลูก สำเนาทะเบียนบ้านที่ลูกมีชื่ออยู่ และสมุดสุขภาพของลูก รวมทั้งจัดเตรียมของใช้สำหรับการไปโรงเรียน

- ให้ความสำคัญของการเรียน สนับสนุนให้ลูกไปโรงเรียน ดูแลให้ลูกทำการบ้านและทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ และให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียน

3. เลี้ยงลูกให้เติบโตและปลอดภัย

อาหารการกิน เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ร่างกายของเด็กเติบโต หากได้รับอาหารไม่พอหรือไม่เหมาะสม ทำให้เด็กโตช้า แคระแกร็น ไม่ฉลาด นอกจากนั้นพฤติกรรมกรกินยังเป็นส่วนสำคัญของพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมอีกด้วย

1. นมแม่ที่ดีที่สุดสำหรับทารกตั้งแต่แรกเกิด

นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดเพียงอย่างเดียวสำหรับทารกแรกเกิดจนถึงอายุ 4-6 เดือน เพราะมีสารอาหารเหมาะสม ครบถ้วน ย่อยง่าย มีคุณสมบัติพิเศษช่วยป้องกันโรคติดเชื้อ และมีสารกระตุ้นการเติบโตของสมองและอวัยวะอื่น ๆ ซึ่งไม่มีอยู่ในนมชนิดอื่นใด การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มความผูกพันใกล้ชิดระหว่างแม่กับลูก และช่วยประหยัดได้ด้วย

แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรกินอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนเพียงพอทุกวันเพื่อสร้างน้ำนมให้ลูก เพราะนมแม่มีประโยชน์ต่อลูกมาก ถึงลูกอายุ 4 เดือนขึ้นไปจะได้รับอาหารอื่นเพิ่มขึ้นแล้วก็ควรให้ลูกกินนมแม่ต่อไปเท่าที่จะทำได้ หรือถึง 18 เดือน

ขณะให้นมแม่ควรจะอุ้มลูกไว้ มองหน้าสบตา คุยด้วย หลังให้นมควรอุ้มยกตัวเด็กขึ้นสักครู่เพื่อให้เธอจะช่วยให้ท้องไม่อืดและไม่แหวะนมง่าย

2. เมื่อไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ถ้ามีเหตุจำเป็นที่ทำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ได้ แม่จะได้ปรึกษาแพทย์และพยาบาลแล้วอย่ากังวลหรือเสียใจจนเกินไป ควรให้นมผสมที่เหมาะสมแก่ลูก โดยเลือกประเภทนมผงดัดแปลงสำหรับทารกตามอายุ เช่น อายุก่อน 6 เดือน และนมผงดัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับอายุ 6 เดือน ถึง 3 ปี เป็นต้น ซึ่งต้องผสมนมให้ถูกส่วน ตามฉลาก และต้องรักษาความสะอาดอย่างเคร่งครัดโดยต้มจุกและขวดนมในน้ำสะอาดจนเดือดนาน 10 นาที หรือหนึ่งนาน 25 นาที ก่อนใช้ทุกครั้ง เวลาให้นมลูกควรอุ้มขึ้นมาแนบตัวเหมือนท่าทางการให้นมแม่ เพื่อความอบอุ่นเพิ่มความใกล้ชิดผูกพันกัน ไม่ควรปล่อยให้ลูกดูดนมคาปากให้ลูกดูดโดยลำพังเพราะลูกอาจสำลักได้ และไม่ควรถูกดูดนมจนจนหลับคาขวด เพราะจะทำให้ติดนิสัยเป็นสาเหตุให้ฟันผุได้เมื่อฟันขึ้น

ทั้งนี้ ห้ามใช้นมข้นหวานเลี้ยงทารกและเด็กเล็กโดยเด็ดขาด

3. อาหารตามวัย

ในช่วง 4 เดือนแรกแม่ควรให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวตลอด 4 เดือน อย่าให้ข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวแก่ลูกก่อนอายุ 4 เดือน เพราะกระเพาะของเด็กยังไม่พร้อมสำหรับการย่อยอาหารอื่นนอกจากนม และควรให้นมแม่ต่อไปให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

เมื่ออายุ 4 เดือนขึ้นไป เด็กจะต้องการอาหารมากขึ้นทั้งปริมาณและชนิดอาหาร เพื่อการเจริญเติบโตของร่างกายที่เพิ่มขึ้น พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูควรเริ่มหัดให้เด็กได้พัฒนาการเคี้ยวกรากลิ้นอีกด้วย การให้อาหารควรป้อนทีละน้อยค่อย ๆ เพิ่มชนิด และปริมาณ ระยะเวลาป้อนให้ละเอียดและเหลว อายุ 1-2 ขวบ ควรสอนให้เด็กหัดตีมนมจากถ้วย หัดหยิบ หรือตักอาหารกินด้วยตนเอง และให้กินอาหารร่วมสำรับกับครอบครัว

เริ่มให้ข้าวต้มหรือข้าวสุกบดละเอียดผสมน้ำแกงจืดและไข่แดงต้มสุก หนึ่งในสี่ฟองที่บดละเอียดแล้ว เริ่มป้อนวันละ 1-2 ช้อนโต๊ะ อาจสลับหรือเพิ่มกล้วยน้ำว้าสุกบดหรือครูดมะกอกสุกครูดหรือบด 1-2 ช้อนโต๊ะและค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นวันละเล็กละน้อย

อายุ 5-6 เดือน นอกจากไข่แดงต้มสุกแล้ว ควรเริ่มให้เนื้อปลาและเนื้อสัตว์อื่น ๆ เช่น ไก่ หมู เนื้อวัว รวมทั้งตับสัตว์ ซึ่งสับหรือบดละเอียด ปุ้งสุก คลุกเคล้ากับข้าวบดโดยไม่ต้องปรุงแต่งรส ควรเพิ่มผักบางชนิดทั้งผักใบเขียว หรือผักสีเหลือง เช่น ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักกาดขาว ฟักทอง ถั่วต้ม ซึ่งปุ้งสุกเปื่อยนิ่มและบดละเอียด เมื่อเด็กมีอายุ 6 เดือนควรให้อาหารเหล่านี้ประมาณ 1/2-1 ถ้วย คือ 8-16 ช้อนโต๊ะเป็นอาหารหลักแทนนมแม่ได้ 1 มื้อ

ตัวอย่าง อาหารสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณ	คำแนะนำเพิ่มเติม
นม	2 แก้ว	- นมสดหรือนมผสม นอกเหนือจากนมแม่ ซึ่งให้ต่อไปได้ถึงขวบครึ่ง
ไข่	1 ฟอง	- ไข่ไก่หรือไข่เป็ด (สุกๆ เพราะย่อยง่าย)
เนื้อสัตว์ (สุก)	3-4 ช้อนโต๊ะ	- กินอาหารทะเลและเครื่องในสัตว์ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
ข้าวสวย	1-2 ถ้วย	- หุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำหรือนึ่ง
ผัก	1/2-1 ถ้วย	- กินผักใบเขียวและผักอื่นๆ ด้วยทุกมื้อ
ผลไม้	มือละ 1/2-1 ผล	- ผลไม้สดตามฤดูกาล หรือน้ำผลไม้คั้น
ไขมันหรือน้ำมัน	2 ช้อนชา	- ควรกินน้ำมันพืชมากกว่าน้ำมันสัตว์

หมายเหตุ

1. ถ้าไม่ได้กินนมหรือไข่ ควรกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นอีกอย่างน้อย 2-3 เท่า
2. อาหารสำหรับเด็กควรตัดให้เป็นชิ้นเล็ก สุกและเคี้ยวง่าย
3. 1 ถ้วยคือ 16 ช้อนโต๊ะ

อายุ 7 เดือนขึ้นไปถึง 1 ขวบปี ควรเพิ่มความหลากหลายของชนิดอาหาร ทั้งเนื้อสัตว์ ไข่ ตับ ปลา ถั่ว เต้าหู้และผักให้มากขึ้น เพิ่มปริมาณจนเป็นอาหารหลักแทนนมได้ 2-3 มื้อ โดยมีสัดส่วนข้าวหรืออาหาร แป้ง 3-4 ส่วนต่อเนื้อสัตว์ 1 ส่วน และผัก 2-3 ส่วน ก็จะได้คุณค่าทางอาหารพอเหมาะสำหรับเด็กวัยนี้ และค่อยๆ ฝึกให้เด็กหัดเคี้ยวและกลืนอาหาร โดยตัดเป็นชิ้นเล็ก ทำให้สุกอ่อนนุ่มและบดพอหยาบๆ

สำหรับเด็กอายุเกิน 1 ปีขึ้นไป ควรได้กินอาหารอ้อมครบ 3 มื้อ ในแต่ละวันให้อาหารที่มีประโยชน์หลายๆ อย่างในแต่ละมื้อ ได้แก่

1. ข้าว หรืออาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เผือก มัน ขนมหวาน เป็นต้น จะช่วยให้กำลังงานและความอบอุ่น
2. เนื้อสัตว์ ไข่ นม หรืออาหารที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว เป็นต้น จะช่วยให้เติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ควรให้ดิบบ้าง
3. ไขมันหรือน้ำมันจากพืชและสัตว์ จะช่วยให้กำลังงานและความอบอุ่น
4. ผัก และผลไม้ จะช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ
5. ควรให้ลูกกินนมสด นมกล่อง นมผง หรือนมถั่วเหลืองเป็นประจำ จะช่วยให้ตัวสูงสมส่วน
 - สำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี ควรทำอาหารให้อ่อนนุ่ม ตัดเป็นชิ้นที่เด็กกัดเคี้ยวกลืนได้ ไม่ควรให้ถั่วเป็นเมล็ดหรือสิ่งที่ทำให้สำลักได้ และไม่ควบบังคับป้อน

- สำหรับเด็ก 4-6 ปี ควรหัดให้ใช้ช้อนช่อมและมารยาทการรับประทานอาหารร่วมกับคนอื่น การใช้ช้อนกลางและภาชนะส่วนตัว

- อย่าหัดให้ลูกมีนิสัยจู้จี้ในการกินหรือกินจุบจิบโดยเฉพาะอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรืออาจเป็นโทษต่อร่างกาย เช่น อาหารที่ใส่สีจัด น้ำอัดลม น้ำหวาน ลูกอม ควรงดกินอาหารที่สุกๆ ดิบๆ และหมักดอง

อาหารสำหรับเด็กวัยประถมศึกษาใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณ	คำแนะนำเพิ่มเติม
นม	2-3 แก้ว	- นมสด นมผสม หรือนมถั่วเหลือง
ไข่	1 ฟอง	- ไข่ไก่หรือไข่เป็ด ควรทำให้สุกก่อนเพราะย่อยง่าย
เนื้อสัตว์หรืออาหารจาก ถั่วเมล็ดแห้ง	5-6 ช้อนโต๊ะ	- กินอาหารทะเลและเครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ถ้าไม่ได้กินนมหรือไข่ ควรจะกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นอีกอย่างน้อย 2-3 เท่า
ข้าวสวย หรืออาหาร จำพวกแป้ง	3-4 ถ้วย	- หุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำหรือนึ่ง
ผัก	1-1 1/2 ถ้วย	- กินผักใบเขียวและผักอื่นๆ ด้วยทุกมื้อ
ผลไม้	มีดละ 1/2-1 ผล	- ผลไม้สดตามฤดูกาล ล้างให้สะอาดก่อนกิน และอย่าปกทิ้งไว้นานๆ
ไขมัน หรือน้ำมัน, กะทิ	3 ช้อนชา	- ควรกินไขมันพืชมากกว่าไขมันสัตว์

เล่น ออกกำลังกาย และพักผ่อน

พ่อแม่ควรจัดเวลาและสถานที่ เพื่อให้ลูกได้เคลื่อนไหวออกกำลังกายและเล่นได้อย่างปลอดภัย ลูกควรมีเวลา คีบคลาน เกาะเดิน หรือวิ่งเล่น และได้ออกกำลังกายในที่โล่งกว้างและปลอดภัย เพราะการเล่นมีความสำคัญสำหรับเด็กทุกคนทุกวัย เด็กปฐมวัยจะเรียนรู้ได้มากจากการเล่น จะสนุกสนานกับการค้นพบสิ่งใหม่ๆ จากการเล่น จากคนที่เขาเล่นด้วย ได้แสดงออก ได้เล่นเลียนแบบท่าทางและเสียงอย่าง “จ๊ะเอ๋” จับปุด้า วิ่งไล่จับ กระโดดขาเดียว เล่นชายของเล่นของเล่น หรือเล่นของใช้ในบ้านที่ไม่เป็นอันตราย ฯลฯ

พ่อแม่ควรเล่นกับลูก จัดหาของและเครื่องเล่นที่น่าสนใจเหมาะสมกับวัย และความสามารถ ให้ลูกได้สนุกกับการเรียนรู้ด้วยการเล่นอย่างปลอดภัย หากเห็นว่าลูกแจ่มใส ร่าเริง มีความสุขและเพลิดเพลิน แสดงว่าการเล่นและออกกำลังกายของลูกอยู่ในระดับพอดี ซึ่งจะเกิดผลดีทำให้เด็กคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง กล้ามเนื้อแข็งแรง ฝึกความคิดสร้างสรรค์และเรียนรู้การแก้ไขปัญหาได้ดี พร้อมกับกินอาหารและนอนได้ดีอีกด้วย

- เพื่อให้เด็กมีร่างกายแข็งแรง ร่าเริงแจ่มใสและคล่องแคล่ว ควรให้ได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมตามเพศและวัย ในที่ที่ปลอดภัยรวมวันละประมาณ 1-2 ชั่วโมง โดยเด็กปฐมวัยควรเน้นเรื่องการทรงตัว การวิ่ง กระโดด ปีนป่าย มากกว่าเรื่องแข่งขันกีฬา

- วัยประถมศึกษา เป็นช่วงที่ร่างกายมีความพร้อมสำหรับฝึกหัดความสามารถเชิงกีฬา ได้แก่ การวิ่งเร็ว การกระโดดไกล การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ ส่วนช่วงปลายอายุ 11-12 ปี เริ่มฝึกกีฬาที่ต้องการความแม่นยำและท้าทายความสามารถมากขึ้น เช่น ปิงปอง บาสเกตบอล ตะกร้อ ฟุตบอล เป็นต้น

- พ่อแม่ และครู ควรจะปลูกฝังการรักกีฬาและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพความสนุกสนาน การรู้จักเข้ากับคนอื่น การเคารพกติกา มารยาท และน้ำใจนักกีฬามากกว่ามุ่งเน้นเฉพาะการคัดเลือกผู้ชนะโดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่อาจเกิดขึ้น เช่น หักโหมเกินกำลังของเด็กหรือทะเลาะวิวาททำร้ายกัน

- ชุมชนทุกแห่งจะต้องจัดสถานที่ที่ปลอดภัยและเหมาะสมเพื่อให้เด็กได้วิ่งเล่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา และพักผ่อนหย่อนใจตามสมควร โดยจัดทำขึ้นใหม่หรือใช้ที่มีอยู่แล้วให้เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น เช่น โรงเรียน วัด สวนสุขภาพ และสวนสาธารณะ เป็นต้น

เล่นเพื่อเรียนรู้เสริมพัฒนาการและผ่อนคลาย

- การเล่นเป็นส่วนสำคัญของชีวิตลูกวัยเรียน ทั้งการเล่นกับเพื่อนเป็นกลุ่ม เช่น ตั้งแต่ กระโดดเชือก วิ่งข้ามสารทายอะไรเอ๋ย และการเล่นของเล่นทั้งที่ประดิษฐ์ขึ้นเองและซื้อหามา ช่วยให้ลูกเรียนรู้จากการกระทำ รู้คิด รู้จักแก้ปัญหา และมีความเพลิดเพลิน พ่อแม่จึงควรส่งเสริมให้ลูกได้มีโอกาสเล่นอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย

- การเล่นกีฬาในร่ม เกมกระดาน เช่น หมากฮุก เกมคอมพิวเตอร์ ตลอดจนการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และอ่านหนังสือ ล้วนแล้วแต่เป็นการผ่อนคลายความเครียดและให้ประโยชน์ต่อเด็กวัยเรียน แต่ควรจัดเวลาให้พอเหมาะไม่หมกมุ่นจนทำให้เสียการเรียนและสุขภาพ

ข้อควรระวัง

- ห้ามเล่นไม้ขีดไฟ ของมีคม สารพิษ สัตว์มีพิษ และปลั๊กไฟ
- การเล่นโอดโพนรุนแรง
- การเลียนแบบที่ไม่ดี เช่น เล่นอาวุธ เล่นผิดเพศ
- สถานที่ที่ไม่ปลอดภัย เช่น ที่สูง ถนนใกล้น้ำ ใกล้สายไฟฟ้า
- ควรให้เด็กอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่
- ของเล่นที่มีพิษภัย เช่น สีสดใสอาจมีสารพิษหรือตะกั่ว การหมกมุ่นกับการเล่นเกมด วิดีโอเกม ตู้ม้าไฟฟ้า จะบั่นทอนสุขภาพ และชักนำให้เด็กมีนิสัยติดการพนันด้วย

การพักผ่อนเป็นเรื่องสำคัญ

เด็ก ๆ ควรจะได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เหมาะสมกับวัยในที่ซึ่งสงบมีอากาศถ่ายเทดี ไม่อับชื้นและแออัด ทั้งป้องกันไม่ให้ยุ่งกั๊ด เพราะเด็กที่นอนหลับไม่พอจะโตช้าและมีปัญหาด้านการเรียนรู้และอารมณ์หงุดหงิดได้

เด็กปฐมวัยต้องการการนอนหลับช่วงกลางวันแต่เด็กประถมศึกษาต้องการเพียงการพักผ่อน หลังจากการเรียน เล่น และออกกำลังกายแล้ว ควรมีเวลาพักผ่อนอย่างเหมาะสมในที่ที่สงบและอากาศถ่ายเทได้ดี

ช่วงเวลานอนหลับตามอายุ

อายุ	เวลานอนหลับ (ชั่วโมง/วัน)	ลักษณะการนอน
แรกเกิด-2 เดือน	16-18	หลับช่วงสั้นๆ หลายรอบ
1 ปีแรก	14-16	นอน 2-3 ช่วง ทั้งกลางวันและกลางคืน ต่อมาเมื่ออายุ 10-12 เดือน กลางคืนช่วงยาวขึ้นจนตลอดคืน (20.00-06.00 น.)
1-2 ปี	12-14	กลางคืนนอนตลอด (20.00-06.00 น.) กลางวัน 1 ช่วง (2 ชั่วโมง)
2-5 ปี	10-12	กลางคืนนอนตลอด (20.00-06.00 น.) กลางวัน 1 ช่วง (1-2 ชั่วโมง)
6-12 ปี	10	กลางคืนนอนตลอด (21.00-06.00 น.) กลางวันมีช่วงพักผ่อนสลับการเรียนและออกกำลังกาย 1-2 ชั่วโมง

ดูแลฟัน

ฟันน้ำนมเริ่มขึ้นเมื่ออายุ 6-8 เดือน จนครบ 20 ซี่ เมื่ออายุ 2 ปีครึ่ง จะเริ่มหลุดเมื่ออายุ 6 ปี เมื่อฟันแท้เริ่มขึ้น ฟันน้ำนมมีประโยชน์ในการเคี้ยวอาหาร ช่วยให้ฟันแท้ขึ้นถูกตำแหน่ง ไม่เกซ้อนกัน และช่วยให้เด็กพูดชัด เมื่อฟันน้ำนมถูกถอนก่อนกำหนดอาจทำให้การเจริญของกระดูกขากรรไกรหยุดชะงัก ผลตามมาก็คือฟันแท้ไม่มีที่ขึ้น เกิดฟันซ้อน ฟันเกในภายหลัง

พ่อแม่ควรดูแลรักษาฟันน้ำนมของลูกโดยให้กินน้ำหลังนมผสมหรือมื้ออาหาร ให้ลูกเล็กๆ ก่อนอายุ 2-3 ปี เมื่อลูกโตพอจะแปรงฟันได้เอง ควรสอนวิธีแปรงฟันที่ถูกต้องและช่วยดูแลการแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหารหรืออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ลดการกินของหวานที่เหนียวติดฟัน และห้ามการนอนดูดขวดนม ควรให้เด็กกินอาหารตามวัยเพื่อพัฒนาการเคี้ยวการกลืนจะช่วยให้ฟัน เหงือก และขากรรไกรแข็งแรงด้วย เมื่อเด็กไปศูนย์เด็กเล็ก อนุบาล หรือโรงเรียน ประถมศึกษา ก็ยังต้องดูแลทำความสะอาดฟันอย่างถูกต้อง และตรวจฟันเป็นระยะๆ ประมาณปีละ 1-2 ครั้ง

4. ติดตามเฝ้าระวังการเติบโต

หมั่นตรวจสอบน้ำหนักและส่วนสูง ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 5 ปี ลูกจะเติบโตอย่างรวดเร็วมาก พ่อแม่ควรติดตามชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของลูกทุกๆ 3 เดือน จดลงในสมุดบันทึกสุขภาพและจดลงในกราฟมาตรฐานด้วย เมื่อพาลูกไปรับบริการตรวจสุขภาพและรับวัคซีน ควรนำสมุดบันทึกสุขภาพของลูกไปด้วยทุกครั้ง หากมีข้อสงสัยควรถามเจ้าหน้าที่สาธารณสุขขอความช่วยเหลือบันทึกให้และจดลงในกราฟมาตรฐานพร้อมทั้งแปลผล เพื่อดูว่าลูกมีการเจริญเติบโตดีหรือไม่ หากมีปัญหาจะได้ปรึกษาหาทางแก้ไขก่อนที่ร่างกายของลูกจะแคะแกรนเล็้งไม่โต พ่อแม่จึงต้องหมั่นชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของลูกเพื่อดูว่าลูกโตตามปกติหรือไม่

มาตรฐานการเติบโตของเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 12 ปี (โดยเฉลี่ย)

อายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
แรกเกิด	3	50
3 เดือน	5.5	60
6 เดือน	7	67
1 ปี	9	75
1 ปีครึ่ง	10.5	80
2 ปี	12	85
3 ปี	14	92
4 ปี	16	100
5 ปี	18	108
6 ปี	20	115
7 ปี	21	119
8 ปี	23	124
9 ปี	26	129
10 ปี	29	130
11 ปี	32	142
12 ปี	35	147

หมายเหตุ

1. เด็กแต่ละคนอาจมีน้ำหนักและส่วนสูงแตกต่างจากค่ากลางข้างบนนี้บ้างเล็กน้อยก็ไม่ถือว่าเป็นผิดปกติ
2. การติดตามและบันทึกการเจริญเติบโตของเด็กเป็นระยะอย่างต่อเนื่องทั้งในกราฟมาตรฐาน น้ำหนักตามอายุและส่วนสูงตามอายุ ในสมุดสุขภาพ จะช่วยบอกว่าเด็กมีการเติบโตดีหรือช้ากว่าที่ควร หรือมีปัญหาน้ำหนักเกิน ถ้าหากสงสัยว่าลูกอาจเติบโตผิดปกติ เช่น โตช้า หรือน้ำหนักมากเกินสมควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
3. ในโรงเรียนจะมีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แล้วบันทึกลงในสมุดประจำตัวนักเรียนเป็นระยะทุกภาคเรียน พ่อแม่ผู้ปกครอง ควรให้ความสนใจติดตามการเติบโตของเด็กด้วย
4. ช่วงอายุ 10-12 ปี โดยธรรมชาติเด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชาย

ติดตามสังเกตพัฒนาการของลูก

พ่อแม่สามารถติดตามสังเกตพฤติกรรม พัฒนาการของลูกในด้านต่างๆ ได้แก่ ความสามารถด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้ตา และมือประสานกันทำสิ่งต่างๆ เพื่อจะได้เข้าใจธรรมชาติและความรู้สึกนึกคิดของลูกแต่ละคนแต่ละวัย พ่อแม่จะได้อบรมเลี้ยงดู และจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เป็นการให้โอกาสลูกได้เรียนรู้ เล่นและฝึกฝนทำสิ่งต่างๆ ตลอดจนแสดงออกได้ตามความสามารถพร้อมที่จะพัฒนาขึ้นต่อไป เป็นการช่วยให้ลูกมีความคิดสร้างสรรค์ และเชื่อมั่นในตัวเองอีกด้วย หากถึงอายุที่ควรทำได้แต่ลูกยังทำไม่ได้พ่อแม่ควรให้โอกาสโดยฝึกให้ก่อน แต่ถ้าลูกไม่มีความก้าวหน้าใน 1 เดือน ควรปรึกษาหมอ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พ่อแม่ควรบันทึกความสามารถของลูกตามตารางพัฒนาการในสมุดบันทึกสุขภาพจนถึงอายุ 6 ปี

พัฒนาการเด็กวัยประถมศึกษา

อายุ	การทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกาย	การใช้สายตาและมือ	สติปัญญา การสื่อความหมาย และภาษา	สังคม
6 ปี	เดินบนเส้นเท้าได้ เดินต่อท่าถอยหลังได้ ใช้สองมือกับลูกบอลที่โยนมาได้ กระโดดไกลประมาณ 12 ซม.	วาดรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูนได้ วาดรูปคนมืออย่างน้อย 6 ส่วน เขียนเป็นอักษรง่าย ๆ ได้	รู้ซ้ำขวา นับ 1-30 ได้ อธิบายความหมายของคำได้ และบอกความแตกต่างของ 2 สิ่งได้	ช่วยงานบ้านได้ เล่นอย่างมีกติกา ผูกเชือกทรงเท้าได้ กินอาหาร ทำความสะอาดร่างกายและแต่งตัวเองได้
7 ปี	กระโดดขาเดียวได้หลายครั้งต่อกัน เดินถือของหลายชั้นได้ เริ่มขี่จักรยาน 2 ล้อ	วาดรูปคนมีรายละเอียดมากขึ้น เขียนตัวหนังสือได้ครบตามแบบ	บอกวันในสัปดาห์ เปรียบเทียบขนาดใหญ่ เล็ก เท่ากัน แก้ปัญหาต่างๆ ได้ เช่น มีบาดทำอย่างไร บวก ลบ เลขง่ายๆ บอกเวลาก่อนหลังได้	รับผิดชอบงานบ้านที่ทำเป็นประจำ เล่นกับเพื่อนเพศเดียวกันเป็นกลุ่ม ปฏิบัติตามคำสั่งเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ
8 ปี	ทรงตัวได้ดี ขี่รถจักรยาน 2 ล้อได้ดี	วาดรูปสิ่งที่พบเห็นเป็นสัดส่วน และมีรายละเอียด เขียนตัวหนังสือถูกต้องและเป็นระเบียบ	บอกเดือนของปีได้ สะกดคำง่ายๆ ได้ ฟังเรื่องราวแล้วเข้าใจเนื้อหาเด่นๆ และขั้นตอนได้ เปรียบเทียบสิ่งๆ เหมือนกัน เข้าใจปริมาตร	เริ่มมีเพื่อนสนิท รักรกฎเกณฑ์โดยปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ใหญ่เพื่อที่จะได้รับคำชมเชย และหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ
9 ปี	ยืนขาเดียวปิดตา 15 วินาที ทรงตัวได้ดี	วาดรูปทรงกระบอกมีความลึกได้	บอกเดือนถอยหลังได้ เขียนเป็นประโยค เริ่มอ่านในใจ เริ่มคิดเลขในใจ บวกลบหลายชั้น ศูนย์ชั้นเดียว	รู้ว่าอะไรควรหรือไม่ควรในสถานการณ์ต่างๆ กัน ทำดีเพื่อรางวัลและการชมเชย
10-12 ปี	รับลูกบอลมือเดียว ยืนกระโดดไกล 150-165 ซม.	วาดรูปทรงสี่เหลี่ยมลูกบาศก์ เขียนและสามารถใช้เครื่องมือในการทำงาน	คูณ หหารได้ บอกตัวเลขตามได้ 6 ตัว บอกตัวเลขถอยหลังได้ 4-5 ตัว คิดเลข 50 ลบ 7 ได้ถูกต้อง รู้จักเศษส่วน เขียนเล่าเรื่องสั้นๆ ได้ เป็นขั้นตอน แก้โจทย์สองชั้นได้	ประพฤติตนตามผู้อื่นที่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม เริ่มยอมรับความคิดเห็นที่ต่างจากของตน รู้จักปฏิบัติตนเหมาะสมกับกาลเทศะ

สำหรับพัฒนาการของเด็กวัยประถมศึกษาดูเหมือนจะไม่ชัดเจนเหมือนช่วงขวบปีแรก เพราะการเปลี่ยนแปลงความสามารถของลูกเกิดขึ้นอย่างละเอียดอ่อนมากขึ้น โดยเฉพาะด้านภาษา ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์และสังคม ในขณะที่พัฒนาการทางร่างกายจะมีความคล่องแคล่วแม่นยำ และกำลังมากขึ้นเท่านั้น อย่างไรก็ตาม พ่อแม่ควรสังเกตติดตามพัฒนาการของเด็กอย่างใกล้ชิด จะได้ช่วยส่งเสริมให้ลูกเป็นคนดี คนเก่งและมีความสุขได้อย่างเหมาะสม หากพบสิ่งผิดปกติหรือพัฒนาการของเด็กไม่ก้าวหน้าตามที่ควรจะเป็น จะได้พิจารณาหาทางแก้ไขปัญหาแต่เนิ่นๆ เด็กจะชอบลองและทำสิ่งที่ท้าทายความสามารถ พ่อแม่และครูควรดูแลให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีและกติกา ตลอดจนความปลอดภัย ส่วนการใช้มือและตาทำงานประสานกันในวัยนี้จะละเอียดแม่นยำขึ้น ทำให้สามารถวาดรูป เขียนอักษร ปั้นและประดิษฐ์สิ่งของได้อย่างประณีตมากขึ้น ตามอายุและประสบการณ์เรียนรู้

พ่อแม่ควรติดตามความสามารถของลูกวัยประถมศึกษาดูตามตารางต่อไปนี้ หากถึงอายุที่ควรทำได้แต่ลูกยังทำไม่ได้ พ่อแม่ควรให้โอกาสโดยฝึกให้ก่อน แต่ถ้าลูกไม่มีความก้าวหน้าใน 3-6 เดือน ควรปรึกษาแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือครู

ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านภาษา

พัฒนาการด้านภาษามีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับพัฒนาการด้านสติปัญญาครบครัน จึงควรให้ความสำคัญโดยพูดคุยตอบคำถามของเด็ก เล่านิทาน หรือฝึกเด็กให้เล่าเรื่องต่างๆ เด็กวัยประถมศึกษาคควรจะพูด รู้จักความหมายและใช้คำอย่างถูกต้องมากขึ้น ฟังเรื่องราวแล้วจับใจความมาถ่ายทอดได้ หัดสะกด อ่านและเขียนจนคล่องขึ้นตามลำดับ โดยช่วงแรกอ่านออกเสียง ต่อมาอ่านในใจได้ รู้จักเปรียบเทียบ เข้าใจและอธิบายเหตุผลตั้งแต่ง่ายๆ ไปจนถึงสิ่งที่ซับซ้อนได้ และเมื่อสิ้นสุดวัยประถมศึกษา ลูกควรจะสามารถใช้วิจารณญาณในการวิเคราะห์เรื่องที่ฟังหรืออ่านมาใช้ประโยชน์ได้ ควรเขียนตัวสะกดได้ถูกต้อง เป็นระเบียบ และจดบันทึกได้ รู้จักพูดจาด้วยถ้อยคำสุภาพเหมาะสมกับกาลเทศะ สามารถพูดแสดงความคิดเห็นและเล่าเรื่องต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและมั่นใจ พ่อแม่ควรสนใจการใช้ภาษาและติดตามการเรียนรู้ภาษาของลูก เพื่อจะได้ส่งเสริมให้ลูกเข้าใจและใช้ภาษาได้ถูกต้องสอดคล้องกับการเรียนที่โรงเรียน

การพูด สามารถพูดเป็นกลุ่มคำ เป็นประโยค เป็นเรื่อง และตอบคำถามเป็น มีมารยาทในการพูด เล่าประสบการณ์และพูดจากจินตนาการได้ พูดเกี่ยวกับบทบาทสมมติ เรื่องสมมติ พูดคำคล้องจอง เป็นต้น

การอ่าน รู้จักอ่านออกเสียง และสะกดคำ วลี ประโยคได้ถูกต้อง รู้จักเครื่องหมายวรรคตอน รู้จักความหมายของคำเมื่อนำไปใช้ในรูปวลีและประโยค สามารถอ่านในใจและอ่านออกเสียงคำพื้นฐานที่เด็กวัยนี้ควรทราบได้ถูกต้อง เข้าใจความหมายของเรื่องที่อ่าน

การเขียน สามารถคัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัด อ่านง่ายเป็นระเบียบ สะอาด สามารถเขียนตามคำบอก และสะกดคำได้ถูกต้อง รวมทั้งแต่งความแสดงความรู้ความคิดเป็นตัวหนังสือให้ผู้อื่นรู้ได้

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-4

การฟัง ฟังแล้วจับใจความสำคัญได้ ถ่ายทอดได้ สามารถชี้แจงเหตุผลประกอบ ตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นได้ นอกจากนี้ต้องรู้จักใช้ความคิด ทราบความต้องการของผู้พูด แยกข้อเท็จจริงออกจากกันได้ ตัดสินใจว่าจะปฏิบัติอย่างไรได้ ตลอดจนสามารถอธิบายความหมายตามนัยของผู้พูดได้ และควรมีมารยาทในการฟังไปพร้อมๆ กันด้วย

การพูด รู้จักพูดด้วยน้ำเสียงถ้อยคำสุภาพ เหมาะสมกับสถานการณ์ มีมารยาทและรู้ระเบียบ ปฏิบัติในการพูด มีบุคลิกภาพที่ดีในการพูด สามารถเริ่มต้นและดำเนินการสนทนาต่างๆ ได้ ใช้เหตุผลในการรับฟัง และแสดงความคิดเห็น ตลอดจนเล่าเรื่องประเภทต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและคล่องแคล่ว

การอ่าน อ่านได้ชัดเจนถูกต้องตามจังหวะลีลา คล่องแคล่วและรวดเร็ว อ่านแล้วจับใจความได้ดี สามารถอ่านทำนองเสนาะได้ อ่านแล้วตอบคำถาม วิเคราะห์เรื่องทำรายงานและเขียนบันทึกสรุปได้

การเขียน เขียนได้ถูกต้องตามรูปแบบ และทันตามกำหนดเวลา เน้นการเขียนตัวบรรจงครึ่งบรรทัด เขียนหัวัดแกมบรรจงครึ่งบรรทัด เขียนประโยคที่มีส่วนขยายได้ เรียงประโยคที่มีส่วนขยายได้ เรียงประโยคได้เรื่องราว ค้นคว้าทำรายงานได้ บันทึกหัวข้อความรู้ที่เรียนได้ และยังเน้นการเขียนแบบสร้างสรรค์ รวมทั้งการแสดงความคิดอย่างเสรีด้วย

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6

การฟัง ฟังแล้วสามารถเก็บใจความสำคัญได้แล้วเล่าเรื่องที่ฟังได้ถูกต้อง รวมทั้งสามารถแสดงความคิดเห็น สนับสนุน หรือขัดแย้งอย่างถูกกาลเทศะและสุภาพ มีมารยาทในการฟัง นอกจากนี้เน้นการฝึกใช้ความคิด รู้จักวินิจฉัยเรื่องที่นำฟัง ทราบถึงเจตนาของผู้พูด ตลอดจนสามารถนำสิ่งที่ฟังไปใช้ประโยชน์ได้และมีนิสัยที่ดีในการฟังคือมีความกระตือรือร้นที่จะฟังเรื่องที่มีประโยชน์

การพูด รู้จักพูดด้วยน้ำเสียงและถ้อยคำที่สุภาพชัดเจนเหมาะสมกับสถานการณ์และบุคคล มีมารยาทและรู้ระเบียบในการพูด เน้นบุคลิกภาพที่ดีในการพูด สามารถพูดแสดงความคิดเห็นและให้เหตุผลได้ ตลอดจนเล่าเรื่องต่าง ๆ และร่วมกิจกรรมการพูดได้อย่างถูกต้อง คล่องแคล่ว มีความมั่นใจตนเองและสนุกสนาน

การอ่าน สามารถอ่านได้ชัดเจน ถูกต้องรวดเร็วและคล่องแคล่ว อ่านแล้วสามารถจะจับใจความ และรู้รสไพเราะของข้อความที่อ่าน รวมทั้งอ่านทำนองเสนาะได้ นอกจากนี้ยังมีนิสัยรักการอ่าน รู้จักแหล่งวิทยาการเพื่อค้นหาความรู้ และความสามารถเลือกหนังสืออ่านที่เหมาะสม สามารถใช้วิจารณ์ญาณในการวิเคราะห์เรื่องที่อ่านได้ นำเรื่องจากการอ่านไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเขียน สามารถเขียนสะกดคำได้ถูกต้องรวดเร็ว อ่านง่าย มีระเบียบ เน้นการเขียนตัวหัวัดแกมบรรจง โดยฝึกให้เขียนแสดงความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็นและข้อความในรูปแบบต่างๆ เช่น คำขวัญ คำโฆษณา จดหมาย การบันทึกรายงานจากการอ่าน การค้นคว้า เรียงความ ย่อความ เขียนเชิงสร้างสรรค์ทั้งในรูปร้อยแก้ว และร้อยกรอง ให้มีนิสัยชอบรวบรวมจดบันทึกเพื่อเตือนความจำและเป็นหลักฐานในการค้นคว้าภายหลัง ตลอดจนสามารถนำความรู้ และทักษะการเขียนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม

5. รับบริการตรวจสุขภาพและวัคซีนป้องกันโรค

เด็กทุกคนควรจะได้รับบริการตรวจสุขภาพ และรับวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรคเป็นระยะๆ ตั้งแต่แรกเกิด อายุ 2, 4, 6, 9 และ 12 เดือน ทุก 6 เดือน จนถึงอายุ 3 ปี และทุกปีหลังจากนั้นจนถึง 6 ปี เพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ปลอดภัยจากโรคติดต่อ และอุบัติเหตุและพ่อแม่ผู้ดูแลเด็กจะได้รับคำแนะนำการเลี้ยงดูเด็กได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย สำหรับเด็กวัยประถมศึกษาจะได้รับบริการตรวจสุขภาพที่โรงเรียนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ทั้งนี้ ทางโรงเรียนจะแจ้งให้ผู้ปกครองทราบและขออนุญาตก่อน ดังนั้น พ่อแม่ก็ควรติดตามผลการตรวจสุขภาพและบันทึกการรับวัคซีนของลูกไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพ

พ่อแม่ควรนำสมุดสุขภาพเด็กมาด้วยทุกครั้ง เมื่อพาลูกไปรับการตรวจสุขภาพแล้ว พ่อแม่ควรจะได้รู้ว่า

1. ลูกเติบโตปกติหรือไม่ บันทึกลงในสมุดสุขภาพหรือยัง
2. ลูกมีความสามารถด้านต่างๆ สมวัยหรือไม่ ควรเลี้ยงดูอย่างไร ต่อจากนี้ลูกจึงจะเก่งและดียิ่งขึ้น
3. นมและอาหารที่ให้ลูกกินอยู่ เหมาะดีหรือยัง ต่อไปต้องเพิ่มหรือปรับวิธีการให้อาหารอย่างไร

4. ลูกได้รับวัคซีนอะไร บันทึกลงในสมุดสุขภาพหรือยัง กลับไปแล้วจะมีอาการไข้หรืออาการแทรกซ้อนหรือไม่
5. ลูกมีความผิดปกติอย่างไรหรือไม่ ควรทำอะไรต่อไป
6. มีคำแนะนำเพิ่มเติมอะไร เกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุ การดูแลฟัน การให้ฟลูออไรด์และการอบรมเลี้ยงดู
7. คราวหน้าจะต้องมาตรวจสุขภาพมาอีกเมื่อไร ซึ่งจะทำให้ที่สถานบริการสุขภาพ หรือโรงเรียนสำหรับเด็กวัยประถมศึกษา

ตารางการรับวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค

แรกเกิด	- ป้องกันวัณโรค ป้องกันโรคตับอักเสบบี ครั้งที่ 1
อายุ 2 เดือน	- ป้องกันโปลิโอ คอตีบ และบาดทะยัก ไอกรน ครั้งที่ 1 - ป้องกันตับอักเสบบี ครั้งที่ 2
อายุ 4 เดือน	- ป้องกันโปลิโอ คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ครั้งที่ 2
อายุ 6 เดือน	- ป้องกันโปลิโอ คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ครั้งที่ 3 - ป้องกันตับอักเสบบี ครั้งที่ 3
อายุ 9-12 เดือน	- ป้องกันโรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม (หรือให้เฉพาะโรคหัดในกรณีที่ไม่มีวัคซีนรวม)
1 1/2 ปี	- ป้องกันโปลิโอ คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ครั้งที่ 4 - ป้องกันไข้มองอักเสบแฉะปนนิสปี 2 ครั้ง (ห่างกัน 1-2 สัปดาห์ เฉพาะในท้องถิ่นที่มีโรคนี้ชุกชุม)
2 1/2 ปี	- ป้องกันไข้มองอักเสบแฉะปนนิสปี (เฉพาะในท้องถิ่นที่มีโรคนี้ชุกชุม)
4-6 ปี	- ป้องกันโปลิโอ คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ครั้งที่ 5 - ป้องกันวัณโรค (เฉพาะเด็กที่ไม่มีแผลเป็นครั้งก่อน) - ป้องกันโรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม (กรณีที่ไม่เคยได้รับมาก่อน หรือเฉพาะหัดเยอรมันในกรณีที่เคยได้ เฉพาะหัด)
10-12 ปี	- กระตุ้นบาดทะยัก - กระตุ้นหัดเยอรมัน (กรณีที่ไม่เคยได้รับมาก่อน)

เด็กที่เข้ารับบริการในศูนย์พัฒนาเด็กหรือโรงเรียนอนุบาล อาจได้รับบริการสุขภาพที่นั่น พ่อแม่และผู้ดูแลเด็ก ควรจะติดตามและให้ครูช่วยเติมในสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวเด็กเพื่อที่จะได้รู้ว่าลูกได้รับวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันอะไรบ้าง เด็กที่ไม่ได้รับวัคซีนป้องกันโรคอย่างครบชุด อาจจะมีอาการ พิการ หรือตายจากโรคติดต่อที่ป้องกันได้ วัคซีนบางชนิด จำเป็นต้องให้ซ้ำจนครบชุด จึงจะมีผลต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรค พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กจึงควรพาลูกไปตามนัดทุกครั้ง ถ้าหากไม่สามารถตามนัดได้ ควรพาลูกไปรับวัคซีนในภายหลังจนครบ หากลูกยังไม่เคยได้รับวัคซีนตามวัยมาก่อนหรือได้รับวัคซีนไม่ครบกำหนด พ่อแม่จะต้องพาลูกไปรับวัคซีนป้องกันโรคให้ครบภายในระยะเวลา 1 ปี

- ครั้งแรก ป้องกันวัณโรค คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และโปลิโอ ป้องกันหัด หัดเยอรมัน คางทูม (ถ้าไม่มีให้ใช้วัคซีนหัดอย่างเดียว)
- เดือนที่ 1 ป้องกันตับอักเสบบี ป้องกันไข้มองอักเสบ 2 ครั้ง (ห่างกัน 1-2 สัปดาห์ เฉพาะในท้องถิ่นที่มีโรคนี้ชุกชุม)
- เดือนที่ 2 ป้องกันคอตีบ บาดทะยัก โปลิโอ และตับอักเสบบี
- เดือนที่ 7 ป้องกันตับอักเสบบี
- เดือนที่ 12 ป้องกันคอตีบ บาดทะยัก โปลิโอ และกระตุ้นไข้มองอักเสบ (ใช้เฉพาะในท้องถิ่นที่มีโรคนี้ชุกชุม)
- วัคซีนที่ฉีดได้ที่สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ เช่น สถานีอนามัย ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาล หรือบริการอนามัยที่โรงเรียนจัดให้
- การบริการอนามัยโรงเรียนจะครอบคลุมการตรวจสุขภาพเด็กปีละครั้ง ซึ่งรวมการทดสอบสายตา การตรวจฟันและร่างกาย การถ่ายพยาธิ และการเสริมสารไอโอดีน เพื่อป้องกันโรคคอพอก เป็นต้น พ่อแม่ควรติดต่อกับทางโรงเรียน เพื่อจะได้ทราบรายละเอียดของบริการสุขภาพที่ลูกได้รับ หากทางโรงเรียนพบว่าลูกมีความผิดปกติด้านใดพ่อแม่จะได้พาไปรับการรักษา

6. ดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ทารกและเด็กเล็กๆ มีขนาดร่างกายเล็ก และมีความต้านทานโรคน้อยกว่าผู้ใหญ่ ทั้งยังไม่อาจจะบอกอาการผิดปกติของตัวเองได้อย่างชัดเจน ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กต้องคอยสังเกตท่าทางอาการที่แปลกไปจากปกติ การกิน การขับถ่าย การเล่น อาการซึม เพื่อจะได้รู้สึกความผิดปกติตั้งแต่แรกเริ่ม

นอกจากนั้น พ่อแม่จำเป็นต้องมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลจะได้ดูแลเด็กเมื่อเจ็บป่วยเองได้ เช่น อุจจาระร่วง ตัวร้อนเป็นไข้ เป็นหวัด ไอ และลมชัก ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเหล่านี้หาได้จากโรงพยาบาล ศูนย์สาธารณสุข สถานีอนามัย หรือจากสื่อสุขภาพศึกษา เช่น โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ต่างๆ

เมื่อสงสัยว่าลูกมีอาการผิดปกติ มีการเจริญเติบโต หรือมีความสามารถทำสิ่งต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมกับอายุ ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อจะได้ตรวจให้รู้แน่และรับการรักษาบำบัดฟื้นฟูอย่างถูกวิธีต่อไป ส่วนเด็กที่มีความพิการ หรือพัฒนาการล่าช้าด้วยสาเหตุต่างๆ หากได้รับการตรวจพบแต่เนิ่นๆ จะมีทางบำบัดแก้ไขให้มีความสามารถดีขึ้นได้ โดยเฉพาะภายในขวบปีแรกๆ ซึ่งสมองยังเจริญเติบโตอยู่ หากรอช้าเกินไปแล้วไปรับการรักษาอีกไม่ได้ผลดีเพราะการกระตุ้นบำบัดแก้ไข ต้องเริ่มตั้งแต่เด็กยังเล็กก่อนที่จะมีความพิการถาวร

ถ้าเด็กประถมศึกษาเจ็บป่วย จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก เสียเวลาในการเรียน หากได้รับการรักษาไม่ถูกวิธีหรือเข้าไปอาจทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้ ดังนั้น พ่อแม่และผู้ปกครองต้องดูแลความเป็นอยู่ของลูกเสมอ หากสังเกตพบอาการผิดปกติ เช่น ตัวร้อนเป็นไข้ อุจจาระร่วง หวัด ไอ อาเจียน จะได้ให้การดูแลรักษาเบื้องต้น และปรึกษาหมอหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก่อนที่จะมีอาการรุนแรง

- คอยดูแลและสอนลูกให้รู้จักป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น เช่น มีดบาด ตกบันได การเล่นเกมของหมอลมของมีคม ไม่ขีดไฟ ปีน ระเบิด ตลอดจนป้องกันอันตรายจากน้ำร้อน ยาและสารเคมีต่างๆ ในบ้านหรือไร่นา
- รู้จักระวังตัวจากคนร้าย สิ่งเสพติดและป้องกันอุบัติเหตุในการใช้รถใช้ถนน
- ถ้าพบว่าลูกเริ่มมีอาการผิดปกติ เช่น ชัก หายใจหอบ ตามองเห็นไม่ชัด หนูไม่ได้ยิน พุดไม่ชัด เดินเซ ซึม จะต้องรีบพาไปหาหมอ

- ถ้าพบว่าลูกเริ่มมีพฤติกรรมผิดปกติไปจากเดิมหรือเด็กปกติทั่วไปในวัยเดียวกัน เช่น มีอาการเหม่อซึม ไม่เล่นหัว ก้าวร้าว หงอย เศร้า ทำลายตนเองหรือผู้อื่น หรือทำอะไรแปลกๆ ซ้ำๆ กันตลอดเวลา เช่น บิดผ้า แกว่งเท้า ถอนผม ฯลฯ ควรรีบพาไปปรึกษาแพทย์
- ทางบ้านและโรงเรียนควรจัดสภาพแวดล้อม เวลา และโอกาสให้เด็กปฏิบัติตามสุขลักษณะ รักษาความสะอาด เช่น แปรงฟัน ล้างมือหลังใช้ห้องน้ำและก่อนกินอาหาร ฝึกให้เด็กสามารถให้การดูแลของตนเอง
- ทั้งที่บ้านและโรงเรียนควรมียาสามัญประจำบ้าน และเครื่องมือสำหรับปฐมพยาบาล เช่น ยาใส่แผลสด ผ้าพันแผล ผู้ปกครอง และครูควรมีความรู้เกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยที่พบได้บ่อยและสามารถให้การดูแลเบื้องต้นได้ เช่น

อาการไข้ตัวร้อน

อุณหภูมิปกติของร่างกายคือ 37 องศาเซลเซียส แต่เวลาเด็กออกกำลัง ตากแดดนานๆ หรือกินของร้อน อาจมีอุณหภูมิสูงขึ้นชั่วคราวไม่ถือว่าเป็นไข้ หากไม่แน่ใจควรให้เด็กนั่งพักสักครู่ 10-15 นาที แล้ววัดดู ถ้าอุณหภูมิเกิน 38 องศาเซลเซียสจึงถือว่าเป็นไข้ จำเป็นต้องสังเกตหาสาเหตุว่าเกิดขึ้นจากอะไร อาจเป็นไข้หวัดหรือมีการอักเสบในร่างกายได้

วิธีดูแลรักษา

1. การเช็ดตัวลดไข้ หลักของการเช็ดตัวคือ ระบายความร้อนออกจากร่างกายโดยอาศัยการดึงความร้อนของร่างกายผ่านทางเส้นเลือดผิวหนัง มาช่วยเป็นความร้อนแฝงของการระเหย ซึ่งจะก่อให้เกิดน้ำที่ติดตามผิวหนังระเหยออกไป ดังนั้นจึงควรใช้ผ้าที่บิดหมาดๆ เช็ดตัวให้เส้นเลือดขยายตัวโดยเช็ดผิวหนังบริเวณที่เส้นเลือดใหญ่ผ่าน ควรวางผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ ไว้เพื่อระบายความร้อนจากซอกคอ ซอกแขน ขาหนีบ และศีรษะ และเปลี่ยนไปซักน้ำทุก 2-3 นาที โดยใช้ผ้า 2-3 ผืน และใช้น้ำประปาธรรมดาหรือเจือน้ำอุ่น แต่ไม่ควรใช้น้ำเย็นจัดหรือน้ำแข็ง เพราะจะทำให้เด็กหนาวสะท้านจนเส้นเลือดส่วนปลายหดตัว ความร้อนในตัวจะเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจทำให้เด็กชักได้ บริเวณที่เช็ดตัวลดไข้ ควรจะมีอากาศถ่ายเทดี พอลดไข้แล้วไม่ควรปิดประตู หน้าต่างจนอับทึบหรือเป็นที่โล่งซึ่งมีลมโกรกแรงมากเกินไป
2. ให้ยาแก้ไข้ตามหมอสั่งหรือฉลากยา ควรใช้พาราเซตามอลจะปลอดภัยกว่าแอสไพริน และไม่ควรใช้ยาแก้ไข้จำพวกไดฟิโรน โดยทั่วไปยาแก้ไข้จะออกฤทธิ์ใน 15 นาที หลังกินยาและมีฤทธิ์อยู่นานประมาณ 4 ชั่วโมง หากมีไข้อยู่อีกจึงควรให้ยาซ้ำใน 4-6 ชั่วโมง
3. ให้ดื่มน้ำหรืออาหารเหลวเพิ่มขึ้น
4. ให้ใส่เสื้อผ้าพอสวมควร ไม่หนาเกินไป และไม่ควรห่มผ้าหนาๆ เพราะจะทำให้ไข้สูงขึ้น
5. ถ้าเด็กเคยชักมาก่อนควรให้ยากันชักตามที่หมอแนะนำด้วย แขนขาไม่มีแรงเดินไม่ได้ ปวดศีรษะมาก อาเจียนมาก คอแข็ง (ก้มคอไม่ได้) ขากรรไกรแข็ง (อ้าปากไม่ได้) หายใจลำบาก เจ็บหน้าอกมาก ปวดท้องมาก ถ่ายอุจจาระรุนแรง มีเลือดออก เช่น อาเจียนเป็นเลือด ไอเป็นเลือด ถ่ายเป็นเลือด ชีต เหลืองหรือขวม ควรพาไปหาหมอโดยเร็ว

ปวดหัว

วิธีดูแลรักษา

- กินยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล
- ถ้าปวดรุนแรง หรือร่วมกับอาการอื่น เช่น หมดสติ เป็นลม ชัก แขนขาไม่มีแรง อาเจียนมาก หรือคอแข็ง (ก้มคอไม่ได้) ควรพาไปหาหมอโดยเร็ว
- ถ้าเป็นๆ หายๆ เรื้อรัง ควรไปหาหมอ เพื่อตรวจหาสาเหตุ

ปวดท้อง

วิธีดูแลรักษา

- ถ้าท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ให้กินยาธาตุน้ำแดง หรือยาลดกรด
- ถ้าเป็นโรคกระเพาะ หรือปวดแสบตรงใต้ลิ้นปี่เวลาหิวจัด หรืออึดอัดให้กินยาลดกรด
- ถ้าปวดท้องรุนแรง หรือปวดนานเกิน 6 ชั่วโมง หรือปวดท้องร่วมกับถ่ายท้องรุนแรง อาเจียนรุนแรง หรือมีอาการหน้ามืด เป็นลม ใจสั่นหรือเอามือแตะถูกบริเวณหน้าท้องแล้วรู้สึกเจ็บ ควรไปหาหมอโดยเร็ว
- ถ้าปวดตรงบริเวณท้องน้อยด้านขวา และแตะถูรู้สึกเจ็บ ควรสงสัยว่าเป็นไส้ติ่งอักเสบ และควรไปหาหมอโดยเร็ว
- ถ้าปวดท้องเรื้อรังเป็นๆ หายๆ หรือไม่แน่ใจควรไปหาหมอ

ท้องเดินหรืออุจจาระร่วง

หมายถึง การถ่ายอุจจาระเหลว 3 ครั้ง หรือมากกว่าใน 1 วัน หรือถ้าถ่ายเหลวมีมูก มีเลือดปน 1 ครั้ง ก็ถือว่าผิดปกติ ต้องรับการรักษา

อาการท้องเดินเฉียบพลัน

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียหรือสารจากเชื้อที่ทำให้อาหารบูดเสีย ถ้ามีไข้ตัวร้อนและถ่ายอุจจาระมีมูกเลือดปน แสดงว่าอาจเป็นบิดหรือลำไส้อักเสบต้องพาไปรับการรักษา เด็กบางคนอาจมีอาการอาเจียนร่วมด้วย ทำให้เด็กมีภาวะขาดน้ำมากยิ่งขึ้น เพราะสูญเสียทั้งทางอาเจียนและอุจจาระเหลว ถ้ามีภาวะขาดน้ำจะสังเกตเห็นว่าปากแห้ง ตาลึกลง อ่อนเพลีย และปัสสาวะสีเข้ม มีปริมาณน้อยหรือห่างกว่าปกติ ถ้ารุนแรงมากอาจถึงกับหมดสติและตายจากภาวะขาดน้ำได้

ท้องเดินเรื้อรัง

อาจเกิดจากพยาธิตัวเล็กที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น มักมีอาการท้องอืด เลี้ยงไม่โต ถ่ายเหลว เป็นๆ หายๆ หรืออาจเกิดต่อเนื่องจากการมีอาการท้องเดินเฉียบพลัน ลำไส้สร้างน้ำย่อยน้อยลง ย่อยอาหารไม่ได้ดี จึงมีอาการท้องเดินเป็นๆ หายๆ นานเป็นสัปดาห์หรือเดือน ทำให้ร่างกายขาดอาหารเลี้ยงไม่โต

วิธีดูแลรักษา

- เมื่อลูกเกิดอาการท้องเดิน ให้สังเกตดูว่าลูกตัวร้อนหรือไม่ ลักษณะอุจจาระเป็นอย่างไร เช่น เป็นน้ำ มีมูกเลือดหรือไม่ ถ้ามีลักษณะเหล่านี้ต้องพาลูกไปรับการรักษา

- ถ้าลูกถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหลายครั้งและอาเจียนด้วย มีลักษณะซึ่ม หรือถ่ายไม่หยุดรีบพาส่งไปรับการรักษาที่สถานเฝ้าระวังหรือโรงพยาบาล
- ถ้าลูกพอจะกินน้ำได้ ให้ละลายน้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ และเกลือแกงครึ่งช้อนชากับน้ำ 1 ขวดกลมใหญ่ประมาณ 1 ลิตร จะใช้น้ำเปล่าต้มสุกหรือน้ำต้มเบสิคต้จนฝรั่ง น้ำชา หรือน้ำมะตูมก็ได้ หากจะใช้น้ำชาาก็ไม่ต้องเติมน้ำตาล พ่อแม่อาจจะละลายผงน้ำตาล เกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ตามฉลากให้ลูกกิน เป็นการป้องกันการขาดน้ำและช่วยให้ลูกไม่อ่อนเพลียเกินไป ควรให้กินนมแม่ต่อไปตามปกติ ให้อาหารอ่อนโยนง่ายและไม่มันจนกว่าจะหาย หลังจากนั้นควรค่อยเพิ่มอาหารจนเป็นปกติ
- แยกทำความสะอาดเสื้อผ้าและสิ่งที่เป็นอุจจาระ โดยใช้ผงซักฟอกและยาฆ่าเชื้อถ้ามีอย่าเอาเสื้อผ้าที่เปื้อนลงล้างในตุ่มน้ำ เพราะเป็นการแพร่เชื้อโรคลงไปในน้ำที่คนอื่นอาจนำมาใช้ดื่มกินได้ ควรกำจัดอุจจาระลงส้วมหรือถัง และราดยาฆ่าเชื้อ
- ล้างมือก่อนหยิบจับอาหารและกินยา รักษาความสะอาดในการเตรียมอาหารและน้ำดื่ม ทำอาหารให้สุก ปิดฝาซี หรือใส่ตู้

ไข้หวัด และปอดบวม

- **ไข้หวัด** อาการ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ เบื่ออาหาร ปวดหัว ตัวร้อน ส่วนใหญ่จะหายได้เอง
- **ปอดบวม** อาการ มีไข้สูง ไอ หายใจเร็ว ถ้าเป็นมากจะหอบจนชายโครงบวม เล็บมือเล็บเท้า ริมฝีปากซีดหรือเขียวคล้ำ กระสับกระส่ายหรือซึ่ม

วิธีดูแลรักษา

- กินอาหารตามปกติ
- ดื่มน้ำมากๆ
- พักผ่อน
- เช็ดตัวเมื่อมีไข้ กินยาพาราเซตามอล เมื่อมีไข้สูง
- ไอ ให้ป้ายลิ้นด้วยน้ำผึ้งผสมมะนาว มะนาวผสมเกลือ กินยาขับเสมหะเด็ก
- อย่าซื้อยาแก้ไอและยาลดน้ำมูกให้ลูกกินเอง
- สังเกตอาการอันตราย สงสัยเป็นปอดบวม ไข้เกิน 3 วัน ซึ่ม น้ำมูกสีเหลือง หรือเขียวช้้นนานเกิน 5-7 วัน ให้พาไปหาหมอ

ไข้เลือดออก

อาการ มีไข้สูง 4-6 วัน อาการคล้ายๆ ไข้หวัด ปวดศีรษะ อาจมีอาการชักเวลาไข้ลดจะลดอย่างรวดเร็ว มีอาการซึ่ม ถ้าซึ่ค มือเท้าจะเย็น ตัวซีด มีเหงื่อออกซึ่ม มีอาการกระสับกระส่าย นอนไม่หลับ ปากซีดเขียว อาจเป็นผื่นตามผิวหนังคล้ายเป็นหัดได้ มีเลือดออกใต้ผิวหนังซึ่งกดแล้วไม่จางไป ถ้าอาการมาก เด็กจะซึ่มจะอาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นเลือด เลือดออกในกระเพาะ ลำไส้และสมอง เมื่อถึงระยะนี้เด็กมักจะเสียชีวิต

วิธีดูแลรักษา

- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้
- ถ้าสงสัยว่าอาจจะเป็นไข้เลือดออกต้องพาลูกไปหาหมอ
- ห้ามให้ยาลดไข้ที่มีแอสไพรินโดยเด็ดขาด ถ้าไข้สูงให้ยาพาราเซตามอล 10 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และให้ซ้ำได้ถ้ายังมีไข้สูง 6 ชั่วโมงต่อมา
- ให้ลูกกินน้ำและอาหารเหลว
- แจ้งเจ้าหน้าที่อนามัยหรือศูนย์สาธารณสุข เพื่อเตรียมการรักษาพยาบาลและการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายเป็นพิเศษในระยะเวลาที่มีการระบาดของโรคไข้เลือดออก

หุ้กเสบและหุ้หนวก

อาการ ปวดหุ้มาก มีไข้ในเด็กเล็ก ๆ จะร้องกวนผิดปกติ อาจมีหนองไหลจากหุ้ ถ้าเป็นมากบริเวณหลังใบหุ้ จะบวมและกดเจ็บ

วิธีดูแลรักษา

- ควรรักษาให้ถูกต้องและได้ทัน่วงที โดยไปหาหมอหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยเร็ว มิฉะนั้น อาจกลายเป็นหุ้หน้าหนวกเรื้อรัง หุ้หนวก บางรายโรคลุกลามเข้าสู่สมองมีอันตรายถึงตายได้
- เช็ดหุ้ให้แห้ง ทำตามคำแนะนำของหมอ กินยาให้ครบและพาลูกไปตรวจตามที่หมอนัด
- ถ้าบวมเจ็บบริเวณหลังหุ้ มีอาการซึมหรืออาเจียนให้รีบพาไปหาหมอ

คออักเสบ

อาการ คอแดง เจ็บคอ มีไข้ มักอ่อนเพลีย กินอาหารได้น้อย อาจมีตุ่มใสหรือแผลเล็กๆ กระจายในช่องปาก มีฝ้าขาวหรือหนองที่ต่อมทอนซิลหรือคอหอย ต่อมน์น้ำเหลืองใต้คางโต

วิธีดูแลรักษา

- จำเป็นต้องพบหมอหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ถ้ามีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้
- ไข้สูงเกิน 3 วัน
- ไม่กินอาหารและน้ำ หรืออาเจียนมาก
- มีฝ้าขาวหรือหนองที่ต่อมทอนซิลหรือที่คอหอย
- ต่อมน์น้ำเหลืองใต้คางโตและกดเจ็บ
- ใจ เสียงก้อง เสียงแหบ หายใจดัง เร็ว หายใจไม่ออก หอบ
- ปวดหุ้ มีน้ำหนองไหล
- เช็ดตัวเมื่อมีไข้สูง ถ้าไข้ไม่ลดให้กินยาพาราเซตามอล ขนาดตามอายุ ทุก 4-6 ชั่วโมง
- ให้กินน้ำมาก ๆ และอาหารอ่อน
- กินยาให้ครบตามหมอสั่งเพื่อป้องกันอันตราย และโรคแทรกซ้อน

ผิวหนังผิดปกติ

วิธีดูแลรักษา

- กลาก (ขึ้นเป็นดวงๆ เห็นขอบชัดเจน คั้น และค่อยๆ ลามได้) ทาด้วยซีผึ้งรักษากลากเกลื้อนขององค์การเภสัชกรรม
- เกื้อน (ขึ้นเป็นวงต่างขาวหรือรอยแถมเล็กๆ ตามใบหน้า ซอกคอ หลัง ลำตัว ไม่ค่อยคัน) ดูแลรักษาเช่นเดียวกับกลาก
- หิด (เป็นตุ่มคันขึ้นตามง่ามมือง่ามเท้าทั้ง 2 ข้าง มักเป็นหลายคนในครอบครัวเดียวกัน) ทาด้วยซีผึ้งกำมะถัน หรือยาแก้หิดขององค์การเภสัชกรรม
- พุพอง ผิวหนังอักเสบ ถ้าเป็นหนองพะให้แช่น้ำต่างทับทิมก่อนทายา
- ผื่นคัน หรือผด หรือแพ้ยุง แมลง ทาด้วยยาแก้ผดผื่นคัน ถ้าเป็นเรื้อรังควรไปหาหมอ
- ลมพิษ ทาด้วยยาแก้ผดผื่นคัน ถ้าไม่หายควรไปหาหมอ
- แผลถลอก ล้างแผลด้วยน้ำสุกกับสบู่ ชะเออกรวดดินหรือสิ่งสกปรกออกให้หมด เช็ดรอบแผลด้วยแอลกอฮอล์ ทาแผลด้วยยาแดง หรือยาใส่แผลสด

ข้อระวัง : อย่าประมาทกับอาการผิดปกติของลูก

พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูควรจะเข้าใจว่า การเจ็บไข้ได้ป่วยในเด็กนั้นอาจเกิดขึ้นได้แม้จะเอาใจใส่เลี้ยงดูอย่างดี และไม่ควรรีตันทักใจจนเกินกว่าเหตุ อย่างไรก็ตามไม่ควรประมาทชะล่าใจจนเกินไป โดยเฉพาะในทารกและเด็กเล็กที่ยังบอกไม่ได้ว่ารู้สึกอย่างไร อธิบายอาการไม่ถูก พ่อแม่จึงควรเอาใจใส่ดูแลลูกอย่างใกล้ชิด สังเกตพฤติกรรมและความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อพบว่าลูกมีอาการผิดปกติ อาจเจ็บป่วยควรดูแลเบื้องต้นอย่างถูกวิธี พาไปหาหมอและให้ความร่วมมือในการดูแลรักษา ควรให้ความอบอุ่นปลอดภัยไม่ให้หนาวจัด ให้กินอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำหากมี ปัญหาที่สงสัยว่าอาจเป็นอันตรายเร่งด่วน ได้แก่ หายใจลำบาก ชัก ซึม กินไม่ถ่าย ถ่ายหรืออาเจียนมากมีเลือดออกบาดเจ็บ หรือมีอุบัติเหตุต่างๆ ควรรีบพาไปหาหมอโดยด่วน

7. จัดสภาพบ้านและสิ่งแวดล้อมเพื่อความเป็นอยู่ที่ดี

สิ่งที่พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กต้องคำนึงถึง ได้แก่ พื้นที่อยู่อาศัย ซึ่งจะต้องมีการระบายอากาศที่ดี แสงสว่างพอเหมาะ มีความสะอาดและถูกสุขลักษณะ คือ มีน้ำสะอาดสำหรับดื่ม และใช้สอย มีการกำจัดขยะและสิ่งสกปรกต่างๆ อย่างเหมาะสม สภาพแวดล้อมปลอดภัยไม่เป็นพิษ โดยเฉพาะจากสารตะกั่ว จากเสียงดังมากๆ จากอากาศเสียตลอดจนควันและฝุ่นละอองที่มีมากเกินไปมาตรฐาน ซึ่งทั้งหมดนี้อาจจะเป็นเหตุให้ลูกเจ็บป่วยพิการ หรือตายได้

นอกจากสิ่งแวดล้อมแล้ว พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กต้องปกป้องลูกไม่ให้เกิดรับความรุนแรงจากอาชญากรรมและจากสื่อมวลชนที่เผยแพร่เรื่องความก้าวร้าวหรือการข่มขู่ทางเพศ ด้วยอีกทางหนึ่ง

อุบัติเหตุทำให้ลูกบาดเจ็บ พิการหรือถึงตายได้ พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กต้องไม่ประมาท ต้องอยู่ในสายตาเสมอ เพราะเด็กวัยนี้ยังควบคุมตัวเองได้ไม่ดี อายากรู้อยากเห็นและซุกซน พ่อแม่จะต้องระวังป้องกันอุบัติเหตุและสารพิษในบ้านที่อยู่อาศัย ดูแลจัดบ้านที่เป็นอาคารสูงให้มีทางหนีไฟ ติดตั้งที่กันประตูและบันได ในรถจะต้องรัดเข็มขัดนิรภัยใช้เก้าอี้เด็กในรถ ไม่อุ้มเด็กขณะขับรถ ไม่ให้เด็กจับพวงมาลัย ไม่ให้เด็กวัยนี้ซ้อนมอเตอร์ไซด์หรือจักรยาน ตลอดจนมีรั้วรอบๆ บ่อหรือสระน้ำ เป็นต้น

4. อบรมเลี้ยงดูให้ลูกเป็นคนดี มีคุณภาพ

- ส่งเสริมพัฒนาการอย่างสมดุลครบทุกด้าน

พ่อแม่ช่วยส่งเสริมให้ลูกเป็นคนดี คนเก่งของครอบครัว และสังคมได้โดย

- ดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิดด้วยความรักและความเข้าใจ ทำให้ลูกมีจิตใจดี
- ให้ออกาสลูกเรียนรู้ เล่น และฝึกทำสิ่งต่างๆ ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเป็นมิตรทำให้ลูกฉลาด คล่องแคล่ว และมีมานะอดทน
- ยิ้มแย้ม สัมผัสลูกอย่างอ่อนโยน สังเกตการแสดงออกของลูก รับฟังลูกและพูดคุยโต้ตอบกับลูก สนใจที่จะตอบคำถามและเล่าเรื่องต่างๆ ที่เหมาะสมกับเด็ก ทำให้ลูกรู้ภาษาเร็วและมีกำลังใจใฝ่รู้
- ทำตัวเป็นแบบอย่างที่จะปลูกฝังลักษณะนิสัยและความเป็นอยู่ที่ดี ทำให้ลูกรู้จักกาลเทศะ รู้ผิดชอบและคุ้นเคยกับสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ต่อชีวิต

เอาใจใส่ให้เวลา

พ่อแม่จำเป็นต้องให้เวลา และเอาใจใส่ลูกๆ อย่างสม่ำเสมอเพื่อสร้างความผูกพันระหว่างกัน ความมั่นคงทางใจของลูกๆ อาจเปรียบได้เท่ากับอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม การดูแลรักษาพยาบาลไข้และการปกป้องจากอันตรายต่างๆ

เด็กมองเห็น ได้ยิน รู้จักตอบสนองต่อorst กลิ่น และสัมผัสตั้งแต่แรกเกิด เรียนรู้ได้เร็วจากคนที่ใกล้ชิดจากประสบการณ์และการกระทำของตนเอง พ่อแม่จึงต้องใช้เวลาอยู่ใกล้ชิดดมองหน้าสบตายิ้มแย้มสัมผัสอย่างอ่อนโยนพูดคุยโต้ตอบ เล่นด้วยกัน จัดสภาพแวดล้อมให้น่าสนใจและปลอดภัย ทำกิจกรรมต่างๆ กับลูกโดยคำนึงถึงความสนใจและความสามารถของลูก

เป็นตัวอย่งที่ดีแก่ลูก

การอบรมเลี้ยงดูลูกด้วยความรักความเมตตาใช้เหตุผลอย่างสมอดันเสมอปลาย และพ่อแม่เป็นตัวอย่งที่ดีงาม จะช่วยให้ลูกมีจิตใจมั่นคง ไม่สับสน การฝึกให้ลูกเป็นคนรู้จักคิดมีน้ำใจและคุณธรรม จะทำให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต ส่วนเด็กที่ถูกทะเลาะ ทอดทิ้ง หรือถูกทำโทษรุนแรง จะมีปัญหาสุขภาพจิตและมีความประพฤติต่อต้านสังคมกลายเป็นเด็กเกเร ก้าวร้าวได้

พ่อแม่สามารถจูงใจให้ลูกมีความใฝ่รู้ กล้าแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกร่างอย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ โดยให้ความสนใจในสิ่งที่ลูกกำลังทำ ตอบคำถามของลูก ได้ฝึกให้ลูกหัดสังเกตสิ่งต่างๆ รอบตัว ให้ออกาสลูกที่จะแสดงความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตน ซึ่งอาจจะแตกต่างกับความคิดของพ่อแม่ และให้ลูกได้มีโอกาสเรียนรู้จากการลองถูกลองผิดบ้าง ในกรณีที่ไม่ทำให้เกิดความเสียหาย

สังเกตพัฒนาการตามวัย

ตามปกติเด็กวัยนี้พัฒนาความสามารถด้านต่างๆ รวดเร็วมาก พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กจึงจำเป็นต้องติดตามสังเกตพฤติกรรมและความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของลูกว่า เปลี่ยนแปลงไปตามวัยเท่าที่ควรหรือไม่ โดยศึกษาและบันทึกลงสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวเด็ก ควรปรับเปลี่ยนวิธีการอบรมเลี้ยงดูให้เหมาะสมกับวัย เพศ และความสามารถของลูก โดยไม่เคียวเขี่ยจนเกินไป หากสงสัยว่าลูกมีพัฒนาการล่าช้ากว่าวัย ควรให้ออกาสฝึกหัดอีกสัก 1 เดือน ถ้าไม่มีความก้าวหน้าควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

หากพ่อแม่พบลักษณะที่สงสัยหรือมีปัญหาในการเลี้ยงดูควรบอกเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์

ลักษณะที่สงสัยว่าอาจผิดปกติ ได้แก่

- การได้ยิน** ลูกไม่สะดุ้งเวลามีเสียงดังใกล้ตัว
อายุ 6 เดือน ไม่หันมองหาตามเสียงเรียกชื่อ
- การมองเห็น** เดือนแรกไม่มองหน้า
อายุ 3 เดือน ไม่มองตามสิ่งของหรือหน้าคนที่เคลื่อนไหวอยู่ตรงหน้า
อายุ 6 เดือน ไม่คว้าของ
อายุ 9 เดือน ไม่หยิบของชิ้นเล็ก ๆ ที่อยู่ตรงหน้า
- การเคลื่อนไหว** แขนขาขยับไม่เท่ากันหรือเคลื่อนไหวน้อย
อายุ 3 เดือน ยังไม่ชันคอ
อายุ 5 เดือน ยังไม่คว่ำ
อายุ 9 เดือน ยังไม่นั่ง
อายุ 1 ขวบ ไม่เกาะยืน
อายุเกิน 2 ขวบ ยังล้มง่าย งุ่มง่ามหรือเก้ ๆ กัง ๆ

การรู้จักและใช้ภาษา

- อายุ 10 เดือน ยังไม่เลียนเสียงพูด
อายุ 1 ขวบ ยังไม่เลียนท่าทางและยังพูดเป็นคำที่มีความหมายไม่ได้
อายุ 1 ขวบครึ่ง ยังไม่สามารถทำตามคำสั่งง่าย ๆ ไม่พูดเป็นคำ ๆ
อายุ 3 ขวบ ยังไม่พูดโต้ตอบเป็นประโยค

ปัญหาอื่น ๆ เช่นการกิน การนอน การขับถ่าย อยู่ไม่สุขซุกซนผิดปกติ แยกตัว ซึมเศร้า ก้าวร้าว

พ่อแม่และผู้ดูแลเด็ก ควรเข้าใจขั้นตอนพัฒนาการของเด็กวัยเรียนซึ่งเน้นด้านการเรียนรู้เหตุผล การแข่งขัน เปรียบเทียบ การเข้ากับเพื่อนและทำตามกฎระเบียบในสังคม เด็กวัยประถมศึกษาจึงจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับความ ต้องการของทางบ้าน โรงเรียน และสังคมซึ่งบางครั้งอาจจะขัดแย้งกัน พ่อแม่ควรชี้แนะให้เด็กรู้จักปรับตัว และแก้ไข ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

- เด็กต้องการความรักความอบอุ่นและการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่ ครูและผู้ปกครอง ซึ่งจะทำให้เด็กมีสภาพ จิตใจและอารมณ์ดี มีความสุข ภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจว่า ตนเป็นสมาชิกของครอบครัวและเป็นที่ยอมรับของเพื่อน และครู
- เด็กต้องการมีประสบการณ์จากการกระทำของตน และเรียนรู้จากพ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง เพื่อนและสังคม มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถใช้เหตุผลแยกแยะได้ถูกต้อง และรู้จักการปรับตัวได้เหมาะสมเพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
- พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกรู้จักควบคุมและแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม และสามารถอดใจรอสิ่งที่ต้องการได้ ไม่เอาแต่ใจตัวเอง แต่คำนึงถึงความต้องการและความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นด้วย โดยพ่อแม่ต้องทำเป็นตัวอย่าง
- ให้ลูกมีกิจกรรมรับผิดชอบในหน้าที่ทั้งในครอบครัวและโรงเรียนตามกำลังความสามารถ จะได้มีความภูมิใจ ในผลงานและการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- เด็กแต่ละคนจะมีความถนัดและความสามารถไม่เหมือนกันพ่อแม่ จึงไม่ควรกะเกณฑ์บังคับโดยไม่ได้ คำนึงถึงความเป็นจริง ไม่ควรซ้ำเติมหรือเปรียบเทียบให้ลูกเกิดปมด้อย แต่ควรให้กำลังใจส่งเสริมตามความถนัด และแนะให้ลูกแก้ไขปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง

- ให้การศึกษาเพื่อชีวิต

เด็กวัยนี้จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากพ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะเด็กแรกเกิดถึงอายุ 3 ขวบ มักได้รับการดูแลอยู่ในบ้าน บางคนอาจได้รับการดูแลจากพี่เลี้ยงหรือผู้ดูแลในสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน พ่อแม่จึงควรเลือกบริการเลี้ยงลูกที่สะอาดปลอดภัย และมีกิจกรรมการเล่นและเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ทั้งนี้ พ่อแม่ก็ยังคงจำเป็นต้องติดตามเอาใจใส่ ดูแลลูกอย่างใกล้ชิดด้วย

เมื่อลูกมีอายุ 3-4 ขวบขึ้นไป พ่อแม่ควรพาไปเข้ากลุ่มเรียนรู้จากครูและเพื่อนในชั้นเด็กเล็ก หรือศูนย์พัฒนาเด็กเพิ่มขึ้น จากการอบรมเลี้ยงดูที่บ้าน เพื่อเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ ก่อนที่จะเข้าเรียนชั้นประถมศึกษา ดังนี้

- ด้านร่างกาย เน้นความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวและการใช้มือกับตาให้ทำงานไปด้วยกันประสานกันในการวาด ปั้น และขีดเขียน

- ด้านสติปัญญา เน้นการรับรู้เรียนรู้ รู้จักแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ที่เหมือนกัน ต่างกัน รู้จักเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ ที่เหมือนกัน ต่างกัน รู้จักแก้ปัญหาที่มีความคิดสร้างสรรค์ และสนใจใฝ่รู้

- ด้านความเข้าใจและการใช้ภาษา รู้และอธิบายความหมายของคำและเรื่องราว เล่าเรื่องและจับใจความสำคัญได้

- ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้จักแบ่งปัน และทำตามระเบียบ รู้จักการรับและให้ความช่วยเหลือ รู้จักขอบคุณและขอโทษ

ทั้งนี้ ต้องระวังอย่าปล่อยให้ลูกขาดโอกาสเรียนรู้ แต่ก็ต้องระวังอย่าเร่งบังคับให้ลูกท่องจำอ่านเขียนจนเคร่งเครียดเกินไป หรือจัดให้เรียนพิเศษวิชาต่าง ๆ จนลูกกล้า จะเป็นผลเสียต่อการพัฒนาความรู้คิด และสร้างสรรค์ของลูก

- พ่อแม่มีส่วนสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้ลูกมีความสำเร็จในการศึกษา

- เด็กที่ได้เตรียมความพร้อมก่อนเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษาจะสามารถเรียนรู้และปรับตัวได้ดีกว่า พ่อแม่จึงควรพาลูกอายุ 3-6 ปี ไปรับบริการในศูนย์พัฒนาเด็กหรืออนุบาลถ้าหากในชุมชนไม่มีบริการนี้พ่อแม่ควรติดต่อฝ่ายพัฒนาชุมชน

- พ่อแม่ ผู้ปกครองมีหน้าที่จะต้องนำลูกซึ่งมีอายุถึงเกณฑ์เรียน คือ 7 ปีบริบูรณ์ไปเข้าโรงเรียนหลังจากได้รับแจ้งแล้ว ถ้าไม่พาลูกไปจะต้องถูกลงโทษปรับตามกฎหมาย

- เด็กทุกคนจะต้องได้เรียนจนจบ ป.6 เพื่อจะได้อ่านออก เขียนได้และคิดเลขเป็น จะได้ไม่เสียเปรียบคนอื่นหรือถูกหลอกหลวงง่าย ๆ และจะได้มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ ทำงาน และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อไป ในกรณีที่เด็กมีปัญหาสุขภาพหรือการเรียนรู้บกพร่อง จะต้องปรึกษาหมอและครูเพื่อให้ความช่วยเหลือ

- หลังจบประถมพ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกได้เรียนต่อตามความถนัดและความต้องการของลูก ทั้งจากระบบโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา หรือการศึกษาวิชาชีพและจากแหล่งความรู้อื่น ๆ เช่น จากสื่อมวลชนที่สร้างสรรค์ หรือจากการศึกษานอกโรงเรียน

- พ่อแม่ และครู ควรร่วมกันแนะนำให้ลูกรู้จักแยกแยะสิ่งที่พบเห็นรวมทั้งจากการแสดงรายการโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์และหนังสือต่าง ๆ ว่าสิ่งใดควรทำตามและสิ่งใดไม่ควรทำตาม เพราะเหตุผลใดเพื่อฝึกให้เด็กรู้จักไตร่ตรองและตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้ ไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาหรือทำตามตัวอย่างโดยไม่ยั้งคิด

บ้านกับโรงเรียน ประตูลู่ความสำเร็จ

ความสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับโรงเรียนนับเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จในการเรียนของเด็ก ทั้งสองฝ่ายจึงต้องติดต่อและร่วมมือกันเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ และพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โรงเรียน ครูจำเป็นต้องรู้เรื่องเกี่ยวกับนักเรียน ในด้านสุขภาพลักษณะนิสัยเด่น-ด้อย ความสัมพันธ์ในครอบครัว สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ความสนใจและความต้องการของเด็กหรือผู้ปกครองรวมทั้งสภาพปัญหาต่างๆ ของเด็กหรือผู้ปกครองทั้งอดีตและปัจจุบันเพื่อจะได้จัดการเรียนการสอนสั่งสอนอบรม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

- หน้าที่และความรับผิดชอบของโรงเรียนนั้น ควรจะเริ่มและสานต่อความสัมพันธ์กับผู้ปกครองภายหลังการปฐมนิเทศ ด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น
 - จัดประชุมประจำภาคเรียน หรือประจำปี
 - จัดนิทรรศการแสดงผลงานนักเรียน
 - เชิญวิทยากรมาพบปะสนทนากับผู้ปกครองเป็นครั้งคราว ในหัวข้อเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนการพัฒนา ลักษณะนิสัย หรือการแก้ปัญหาพฤติกรรมระดับประถม เป็นต้น
 - จัดงานวันนัดพบ หรือวันเยี่ยมโรงเรียน ให้ผู้ปกครองมาพบกับครูเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น และชมบุตรหลานเรียนหรือทำกิจกรรมต่าง
 - สื่อสารด้วยจดหมายและเอกสารอื่นๆ เช่น การออกจลสารหรือวารสารทุกเดือนหรือทุกภาคเรียน
 - จัดตั้งสมาคมครู ผู้ปกครอง และจัดโอกาสให้ได้มีการประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันและกัน
 - จัดกิจกรรมวันสำคัญโดยเชิญผู้ปกครองมาร่วมจัดหรือร่วมงาน เช่น วันพ่อ วันแม่ หรือวันปลูกต้นไม้แห่งชาติ เป็นต้น

บ้าน พ่อแม่ ผู้ปกครองสมควรที่จะได้รู้จักกับครูของลูก รับรู้นโยบาย-แนวการสอน ระเบียบของโรงเรียน กิจกรรมและการบ้านที่ครูมอบหมายให้เด็กเพื่อจะได้ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของลูกหลานได้ถูกต้องเหมาะสม

- พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรหาโอกาสที่เหมาะสม ไปทำความรู้จักกับครูประจำชั้นและครูผู้สอนท่านอื่นๆ พร้อมทั้งให้ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนและตัวเด็กเองจะช่วยให้ครูเข้าใจนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น พ่อแม่ผู้ปกครองและครูควรติดต่อกันเป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ
- พ่อแม่ ผู้ปกครองควรเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนไม่ควรอ้างว่าไม่มีเวลา หรือไม่สนใจสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับโรงเรียน ระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองกับครูจะช่วยให้ทั้งสองฝ่าย คือ บ้านและโรงเรียน ต่างได้รับประโยชน์ คือ
 - เกิดความคุ้นเคย และกลายเป็นความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น
 - รับรู้เข้าใจปัญหาและความต้องการของกันและกัน
 - แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและความคิดเห็น เพื่อหาแนวทางที่ดีที่สุดเพื่อพัฒนาลูกหลานร่วมกัน

รู้จักจุดมุ่งหมายของประถมศึกษา

พ่อแม่ ผู้ปกครองควรรู้จักเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายและหลักสูตรของการศึกษาของลูกวัยเรียนในระดับประถมศึกษา เพื่อจะได้ส่งเสริมลูกหลานได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับทางโรงเรียน การศึกษาระดับประถมศึกษา เป็นการศึกษาเพื่อฐานที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้พร้อมที่จะทำประโยชน์ให้กับสังคมตามบทบาท และหน้าที่ของ

ตนในฐานะพลเมืองดี ตามระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตยที่มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข โดยให้ผู้เรียนมีความรู้ และทักษะพื้นฐานในการดำรงชีวิตทันต่อการเปลี่ยนแปลง มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ทำงานเป็น และ ครอบงำอย่างสงบสุข

ในการจัดการศึกษาตามหลักสูตรนี้ จะต้องมุ่งปลูกฝังให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีทักษะพื้นฐานในการเรียนรู้ คงสภาพอ่านออกเขียนได้ และคิดคำนวณได้
2. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง ธรรมชาติแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงของสังคม
3. สามารถปฏิบัติตนในการรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองและครอบครัว
4. สามารถวิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัวได้อย่างมีเหตุผล ด้วยทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์
5. มีความภูมิใจในความเป็นไทย มีนิสัยไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
6. มีนิสัยรักการอ่านและใฝ่ความรู้อย่างสม่ำเสมอ
7. มีความรู้และทักษะพื้นฐานในการทำงาน มีนิสัยรักการทำงานและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
8. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพและการเปลี่ยนแปลงของสังคมในบ้านและชุมชน สามารถปฏิบัติตนตามบทบาทและหน้าที่ในฐานะสมาชิกที่ดีของบ้านและชุมชน ตลอดจนอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม ศิลปะ วัฒนธรรม ในชุมชนรอบ ๆ บ้าน

- หัดให้รักและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยและสภาพแวดล้อม ฝึกภาษาให้ถูกต้อง

พ่อแม่สามารถฝึกภาษาให้ลูกได้ตั้งแต่แรกเป็นทารกหรือยังเล็ก ๆ อยู่ โดยพูดคุยกับลูกด้วยภาษาที่ฟังเข้าใจง่าย และชัดเจนด้วยท่าทางที่เป็นมิตร โดยอาจจะใช้วิธีเล่นิทาน อ่านหนังสือ ชี้ให้ลูกดูภาพ หรือเล่าเรื่องเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และฝึกให้ลูกได้ฟังและหัดพูดภาษาไทย ได้เรียนรู้การใช้ภาษาไทยสำหรับสื่อความหมายและติดต่อกับคนอื่น ๆ ได้ ในสังคม ทั้งยังเป็นการสืบทอดภาษาอันเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทยอีกด้วย

พ่อแม่และผู้ใหญ่เองจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดี และส่งเสริมให้ลูกพูดเป็นประโยคอย่างถูกต้องใช้คำที่เหมาะสม ในการพูดจาโต้ตอบ อธิบายความรู้สึกนึกคิดของตน หรือเล่าเหตุการณ์ต่าง ๆ และตอบคำถามอย่างได้ใจความ การเริ่มสอนภาษานั้น ควรเริ่มจากให้ลูกเห็นและเล่นตัวอักษรไทยและตัวเลขไทยตั้งแต่อายุ 3-4 ขวบขึ้นไป เริ่มฝึกให้รู้จักตัวอักษรอ่านและขีดเขียนทีละเล็กละน้อยราวอายุ 4-5 ขวบขึ้นไป ตามความพร้อมของลูก

รู้จักและรักในคุณค่าวัฒนธรรมไทย

เด็ก ๆ จะซึมซับค่านิยมและวัฒนธรรมที่ดีจากการกระทำของผู้ใหญ่ไม่ว่าจะเป็นมารยาททางสังคม เช่น การเคารพผู้ใหญ่ การไหว้ การกินอยู่ การรู้จักสำรวม และเกรงใจ หรือแม้กระทั่งเรื่องระเบียบวินัยทางสังคม การรักและชื่นชมธรรมชาติ ศิลปะ วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ล้วนเป็นเรื่องที่พ่อแม่จะชี้ชวนให้ลูกสนใจและปลูกฝัง ได้ไม่ยาก ด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดีให้เขาดูและสนับสนุนให้ลูกได้คิดและได้ทำอย่างเหมาะสมเริ่มจากเล่นิทานร้องเพลง กล่อมลูก เล่นดนตรี ประดิษฐ์ของเล่นด้วยกัน เล่นการละเล่นพื้นบ้าน พาลูกร่วมกิจกรรมทางสังคมและประเพณี ตามความเหมาะสม เมื่อลูกสนใจแล้วเขาจะกระตือรือร้นที่จะทำเองและพัฒนาเป็นนิสัยที่ดีต่อไป

ต้องให้ลูกฝึกการใช้ภาษาไทยในด้านการพูด การเขียน การอ่าน การฟังได้ถูกต้อง เช่น พูดออกเสียงชัดเจน ถูกต้อง เขียนและอ่านได้ตามวัย ฟังผู้อื่นพูดได้อย่างเข้าใจ จับใจความได้ และสามารถใช้ภาษาติดต่อกับผู้อื่นได้อย่างเข้าใจ

อบรมมารยาทต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และมารยาทในสังคม มารยาทในการแสดงความคิดเห็นไป การเคารพต่อผู้ใหญ่ มารยาทในการกิน อยู่ เดิน ยืน นั่ง นอน และการพูดการฟังให้แก่ลูก เช่น ไม่กินมูมมาม ไม่เดินหรือยืนค้ำหัวผู้ใหญ่ ไม่พูดแทรกขึ้นมาขณะที่คนอื่นกำลังพูดอยู่ ตั้งใจฟังในขณะที่คนอื่นกำลังพูดกับเรา ฯลฯ

พ่อแม่ และครู ควรสนับสนุนให้ลูกปฏิบัติรักษาและส่งเสริมขนบธรรมเนียมประเพณีที่สำคัญได้แก่ การเคารพ ยึดมั่นในชาติ ศาสนาและจงรักภักดีต่อพระมหากษัตริย์

จะให้ลูกได้เรียนรู้ปฏิบัติได้จริง พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูต้องเป็นผู้คอยสอนและทำตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูก พาลูกไปร่วมงานประเพณีต่างๆ ที่ดีในโอกาสอันควร เพื่อประพฤติปฏิบัติและเรียนรู้ประเพณีไทยที่เหมาะสมและประหยัด เช่น การสวดมนต์ ประเพณี การบวช แต่งงาน การรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ ฯลฯ ตามที่ครอบครัวและชุมชนของตนถือปฏิบัติอยู่

พ่อแม่และครูควรแนะนำให้ลูกรู้จักความเป็นมาของศิลปะของชาติไทยที่มีคุณค่า เช่น โบราณวัตถุ โบราณสถาน ศิลปวัฒนธรรมต่างๆ ดนตรีไทย ฯลฯ เพื่อให้ลูกจะได้รักหวงแหนรักษาและไม่ทำลายศิลปะของชาติ

ให้โอกาสลูกได้ฟังและหัดเล่นดนตรี ร้องเพลง หรือสร้างสรรค์งานศิลปะแขนงใดแขนงหนึ่ง นับเป็นการเรียนรู้ และสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของไทยและสากล

ให้ลูกหัดสังเกตสิ่งต่างๆ รอบตัว รู้จักรักและเห็นคุณค่าของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จะได้ช่วยกันบำรุงรักษา

ปลูกฝังแนวทางดำเนินชีวิต ระเบียบวินัย และหลักการประชาธิปไตย

พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก และครู มีส่วนสำคัญในการปลูกฝังแนวทางดำเนินชีวิต ระเบียบวินัย และหลักประชาธิปไตยให้เด็กวัยประถมศึกษา โดยการทำตนเป็นตัวอย่างอบรมสั่งสอน ชี้แนะและจัดโอกาสให้ลูกได้ฝึกปฏิบัติจริง

แนวทางดำเนินชีวิต

แนวทางดำเนินชีวิตที่ควรปลูกฝังให้ลูก ได้แก่

การรักความจริงได้แก่ ซื่อสัตย์ การไม่พูดโกหก ไม่คดโกง ไม่ลักขโมย การรักษาคำมั่นสัญญา มีความกล้าที่จะยอมรับความจริงและมีความละเอียดใจที่จะนำความไม่จริงไปสู่คนอื่น

การไม่เบียดเบียนกัน รู้จักเมตตาและให้อภัยผู้อื่น

ความละเอียด ได้แก่ มีความละเอียดใจและรู้จักควบคุมตนเองต่อการกระทำผิด หรือความชั่วใด ๆ

ความรู้จักพอ ได้แก่ การรู้จักประมาณตน การมีวิถีชีวิตและความเป็นอยู่แบบเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ไม่โลภ และไม่หลง

ความมีน้ำใจ ได้แก่ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นสำคัญ การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และกตัญญูกตเวทิต่อผู้มีบุญคุณ

ระเบียบวินัยและหลักการประชาธิปไตย

พ่อแม่และครู ควรเป็นตัวอย่งในการใช้เหตุผลและความถูกต้องในการตัดสินใจ รับฟังความคิดเห็นของลูกและเปิดโอกาสให้ลูกหาข้อความขัดแย้งด้วยสันติวิธี โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง

ฝึกลูกให้เป็นนักประชาธิปไตยคือการมีเหตุผล การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การเคารพสิทธิของผู้อื่น การแสดงความคิดเห็นโดยไม่ก้าวร้าว การปฏิบัติต่อคนในครอบครัว โรงเรียนและชุมชนอย่างมีระเบียบวินัย และความรับผิดชอบ

พ่อแม่และครู ต้องสอนลูกให้มีความรู้พื้นฐานด้านการเมืองการปกครองประเทศ ซึ่งมีการปกครองด้วยระบอบประชาธิปไตยโดยมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขของชาติ

หลักศาสนา

พ่อแม่และครู ควรสั่งสอนและอบรมลูกให้มีความเชื่อที่ถูกต้องและปฏิบัติตามหลักศาสนาของตน หาโอกาสพาลูกไปร่วมกิจกรรมทางศาสนาตามสมควร

ฝึกให้ลูกขยัน รักรงาน เพื่อเตรียมเข้าสู่อาชีพ

พ่อแม่จะต้องฝึกให้ลูกรู้จักช่วยทำงานในครอบครัวและโรงเรียนเพื่อปลูกฝังนิสัยรักงาน ขยันหมั่นเพียร รับผิดชอบและรู้จักคุณค่าของการทำงานที่สุจริต

งานบ้านที่ลูกวัยเรียนควรหัดและช่วยทำได้แก่ การกวาดบ้านถูบ้าน หุงข้าว ล้างชาม ชักผ้า ตัดหญ้า รดน้ำต้นไม้ การดูแลบริการให้ความสะดวกแก่ญาติผู้ใหญ่ ช่วยเลี้ยงน้องหรือหลานเล็กๆ และการดูแลสัตว์เลี้ยง เป็นต้น ทั้งนี้พ่อแม่และผู้ปกครองควรฝึกหัดให้จากง่ายไปยาก ไม่ตำหนิหรือทำโทษรุนแรงเมื่อเด็กยังทำงานได้ไม่เรียบร้อยเหมือนผู้ใหญ่ แต่ควรสนใจสั่งสอนทำให้ดูเป็นแบบอย่างและให้กำลังใจ จะทำให้งานและทำได้ดีต่อไป

พ่อแม่และครูควรให้โอกาสแก่ลูกที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพในครอบครัวและชุมชนของตน ฝึกทำงานอาชีพตามกำลังและความสามารถของลูก แต่ไม่让孩子ไปรับจ้างทำงาน

เด็กอายุ 6-12 ปี จะต้องเรียนหนังสือให้จบ ป.6 ในการศึกษาภาคบังคับ ไม่รับจ้างทำงานเนื่องจากผิดกฎหมาย และมีกฎหมายห้ามนายจ้างรับเด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี เข้าทำงานด้วย

คุ้มครองสิทธิของลูกและปกป้องจากการถูกเอาเปรียบหรือทำร้าย

ผู้ใหญ่มีหน้าที่ที่จะต้องให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่เด็ก เพราะเหตุนี้เองเมื่อเราพูดถึงอะไรก็ตาม สิ่งแรกที่เรานึกถึงก็คือ “เด็กๆ ต้องมาก่อน” เสมอ

พ่อแม่มีหน้าที่ในการเลี้ยงดูลูก นับตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 20 ปีบริบูรณ์ ตั้งแต่จัดหาอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และพาไปรักษาเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยตลอดจนอบรมให้ความรู้ ให้ลูกเติบโตเป็นคนดีของสังคม และสิ่งหนึ่งที่เป็นกฎที่สังคมยอมรับ ก็คือ เด็กที่อายุยังไม่เกิน 7 ขวบหากทำความผิดจะไม่ต้องรับโทษใดๆ ด้วยเด็กยังเล็กเกินกว่าจะเข้าใจความถูก-ผิดของสังคม พ่อแม่จึงต้องรับผิดชอบในกรณีที่เกิดความเสียหาย

เด็กอายุ 7 ปีแต่ไม่ถึง 14 ปี หากทำผิดจะต้องถูกลงโทษทัณฑ์ หรือให้อยู่ในความดูแลอบรมสั่งสอนของพนักงานคุมประพฤติหรือถูกส่งไปโรงเรียนหรือสถานฝึกอบรมซึ่งอยู่ในความดูแลรับผิดชอบเยาวชนและครอบครัว

ผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะพ่อแม่ ญาติพี่น้องของเด็กหรือไม่ก็ตาม ถ้าทำความผิดต่อเด็ก จะต้องถูกลงโทษตามกฎหมาย เช่น

- ทอดทิ้งไม่เลี้ยงดูเด็กอายุไม่เกิน 9 ปี
- ลักพาตัวเด็กไปเรียกค่าไถ่ หรือหน่วงเหนี่ยว กักขัง
- พราก ซ้ำ หรือจำหน่ายเด็กอายุไม่เกิน 15 ปี ไปจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก
- ข่มขืนกระทำชำเรา อนุชาระเด็กอายุไม่เกิน 15 ปี
- กระทำทารุณต่อเด็กอายุไม่เกิน 15 ปี
- ชักชวน แนะนำ ขาย ส่อลวงเด็กไปค้าประเวณี ฯลฯ
- ช่วยหรือยุยงให้เด็กอายุไม่เกิน 16 ปี ฆ่าตัวเอง

นอกจากนี้ กฎหมายยังระบุให้ความคุ้มครองแก่เด็ก เพื่อป้องกันมิให้ผู้อื่นทำร้ายเด็ก ดังนี้

- ทอดทิ้งเด็กไว้ในสถานพยาบาลหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก หรือบุคคลที่รับจ้างเลี้ยงเด็ก
- โหมฆนาหรือเด็ก หรือยกเด็กให้บุคคลอื่น
- ชื้อ ขาย แลกเปลี่ยนเด็กด้วยทรัพย์สิน เงินทอง
- ใช้เด็กเป็นเครื่องมือในการขอกทาน
- ขายหรือให้ หรือชักจูงให้เด็กดื่มสุรา สูบบุหรี่ยา หรือสิ่งเสพติด
- ยอมให้เด็กเล่นการพนัน
- ชักจูงหรือส่งเสริมให้เด็กประพฤติตนไม่สมควร

สิทธิของเด็กตามกฎหมาย “เด็กที่เป็นบุตรชอบด้วยกฎหมาย ย่อมมีสิทธิใช้ชื่อสกุลของบิดา หากบิดาไม่ปรากฏบุตรนอกสมรสย่อมมีสิทธิใช้ชื่อสกุลของมารดา” และเด็กย่อมมีสิทธิที่จะมีสัญชาติไทยโดยกำเนิด นอกจากนี้เด็กทุกคนย่อมมีสิทธิได้รับการบริการขั้นพื้นฐานในสังคม เช่น บริการสุขภาพ บริการการศึกษา และสวัสดิการความปลอดภัย เป็นต้น โดยสรุป การเลี้ยงดูเด็กในครอบครัวให้มีพัฒนาการอย่างสมดุลทุกด้าน พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวจะต้อง

1. เลี้ยงดูด้วยความรัก ความอบอุ่นและความเข้าใจซึ่งแสดงออกด้วย

- ความเอื้ออาทรต่อกันและกัน ดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ เช่น แบ่งปันภาระการเลี้ยงดูลูกระหว่างพ่อและแม่ ช่วยเหลืองานซึ่งกันและกัน ดูแลความทุกข์สุข
- การรู้จัก รู้ใจ รู้จักนิสัย และรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงในบทบาทและพฤติกรรม
- การเคารพสิทธิ การนับถือในความเป็นมนุษย์ที่มีความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง คือต้องให้โอกาสแสดงออก รับฟังซึ่งกันและกัน เห็นใจและ “เห็นแก่หน้า” ด้วยความจริงใจให้เด็กได้รับสิทธิในการศึกษา การคุ้มครองและสิทธิในการรับบริการพื้นฐานต่าง ๆ
- การตอบสนองความต้องการซึ่งกันและกัน คือพ่อแม่ร่วมกันรับผิดชอบเลี้ยงดูลูกและอบรมสั่งสอนให้เป็นคนดี คนเก่งและฝึกให้ลูกรับผิดชอบต่อตนเองและรับผิดชอบต่อพ่อแม่ด้วยทั้งในยามปกติและเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

2. ใช้เวลาอย่างมีคุณค่า

พ่อแม่ลูกและสมาชิกในครอบครัวจำเป็นต้องแบ่งเวลาจากการทำงาน การเรียน และเวลาส่วนตัว มาทำกิจกรรมร่วมกัน ถามทุกข์สุข ปรึกษาหารือ สร้างความเข้าใจและความรู้สึกร่วมกัน ช่วยกันทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวหรือเพื่อความสุขของกันและกัน นอกจากนี้ควรฝึกให้ทุกคนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ทำงานอดิเรก เรียนรู้เพิ่มเติม หรือเล่นกีฬา ดนตรี เป็นต้น

3. การสื่อสารในครอบครัว

เป็นเรื่องสำคัญควรพยายามที่จะติดต่อสื่อสารกันให้รู้เรื่อง และควรเลือกภาษาที่ใช้ให้เป็นปียวาจา คำนี้ถึงความรู้สึกของผู้ฟัง ควรใช้เหตุผล และหลีกเลี่ยงการใช้ถ้อยคำatronเยาะเย้ยหยาบคายและวางอำนาจ

4. ต้องปรับวิธีการเลี้ยงดูตามวุฒิภาวะของลูก

ในขณะที่ลูกเติบโตขึ้นมีการเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งความรู้สึกนึกคิด บทบาทในบ้านและนอกบ้าน พ่อแม่และญาติจึงต้องปรับวิธีการเลี้ยงดู วิธีแสดงความรัก และการสั่งสอนอบรมให้เหมาะสม ลูกยิ่งโตขึ้นควรจะเพิ่มสิทธิและหน้าที่การรับผิดชอบตนเอง

5. การรับข้อมูลข่าวสาร

เราได้รับข้อมูลข่าวสารจากทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ข้อมูลข่าวสารมาถึงเด็กได้เลย คนที่ไม่รู้ข้อมูลข่าวสารก็จะล้าหลังเสียเปรียบในสังคม จึงจำเป็นต้องสร้างสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลูกได้รับและสนใจติดตามข้อมูลข่าวสาร พ่อแม่จะต้องเป็นผู้นำข่าวสารมาให้ เช่น หนังสือและอื่นๆ เด็กๆ ส่วนใหญ่เรียนรู้จากนอกโรงเรียนมากกว่าในโรงเรียน และเด็กๆ ก็เป็นผู้นำข่าวสารมาให้ครอบครัวได้เช่นกัน

6. สอนให้เด็กเป็นคนดี

โดยสอนให้เด็กไปดี มีพัฒนาการด้านจิตวิญญาณ โดยการกระทำตัวเป็นแบบอย่างในชีวิตประจำวัน การประกอบอาชีพสุจริต การรักษากฎหมายและกฎระเบียบในสังคม การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน ตลอดจนการฝึกฝนให้เป็นผู้มีมารยาทและวัฒนธรรมอย่างสากล

การสอนให้ลูกแข็งแกร่งสู้ชีวิตในภายภาคหน้าได้ ต้องฝึกให้อดทนต่อความยากลำบาก และฝึกการปรับตัวอย่างสร้างสรรค์เมื่อเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค ต้องค่อยๆ ทำค่อยๆ ไป ครอบครัวจึงต้องฝึกให้เด็กทำสิ่งต่างๆ และแก้ไขปัญหากจากง่ายไปยากด้วยตนเอง โดยดูแลใกล้ชิดแต่ให้ความช่วยเหลือเฉพาะเวลาที่จำเป็นเท่านั้น