

คำแนะนำที่ต้องปฏิบัติ

หนังสือรับรองการเกิด(ท.ร. 1/1) ซึ่งผู้ทำคลอดได้ลงชื่อรับรองไว้แล้วในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเล่มนี้มิใช่สูติบัตรหรือใบแจ้งเกิดบิดาหรือมารดาของเด็กจะต้องติดต่อนายทะเบียนอำเภอหรือนายทะเบียนท้องถิ่น ณ อำเภอ กิ่งอำเภอ เทศบาล เมืองพัทยา หรือเขตต่างๆ ในกทม. ซึ่งเป็นท้องที่มีเด็กเกิด เพื่อแจ้งการเกิดของเด็กออกสูติบัตรและเพิ่มชื่อในทะเบียนบ้าน ภายใน 15 วัน นับแต่วันที่เด็กเกิด โดยนำสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเล่มนี้ พร้อมสำเนาทะเบียนบ้านฉบับเจ้าบ้านและบัตรประจำตัวประชาชนของบิดาหรือมารดาของเด็กไปด้วย หากเกินกำหนดนี้จะมีความผิดตามกฎหมายว่าด้วยการทะเบียนราษฎร ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 1,000 บาท

เอกสารที่ควรเตรียมไปใช้ในการแจ้งเกิดเด็ก

1. สำเนาทะเบียนบ้าน(ฉบับเจ้าบ้าน)
2. บัตรประจำตัวประชาชนของแม่และพ่อ
3. ใบสำคัญการสมรส (ถ้ามี)



ข้อคิดเพื่อสุขภาพจิตของลูก



ลูกแข็งแรงอารมณ์ดีและมีความสุข เกิดจากแม่ที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ
ความสมบูรณ์ทั้งกายและใจของแม่จะมีได้ด้วยการดูแลเอาใจใส่ที่ดีจากพ่อ



สมุดบันทึกสุขภาพ แม่และเด็ก



ชื่อ-สกุลเด็ก

โปรดอย่าทำหาย

นำติดตัวทุกครั้งที่ได้รับบริการ ในสถานพยาบาลทุกแห่ง
ใช้ประกอบการแจ้งเกิด เพื่อออกสูติบัตรและเพิ่มชื่อในทะเบียนบ้าน
กระทรวงสาธารณสุข 2556

คุณลักษณะที่ดีของแม่เพื่อให้ลูกมีสุขภาพดี

1. มีลูกเมื่ออายุ 20-35 ปี
2. เว้นช่วงระยะการมีบุตรแต่ละคน อย่างน้อย 2 ปี
3. ฝากครรภ์ทันทีก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์พร้อมสามี มาฝากครรภ์ตามนัด และคลอดกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข
4. ได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักครบตามเกณฑ์
5. ปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอดตามข้อแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
6. ลูกมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัมขึ้นไป
7. ให้ลูกดูดนมทันทีหลังคลอดและเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่อย่างเดียว อย่างน้อย 6 เดือนและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปอีกอย่างน้อย 24 เดือน พร้อมให้อาหารตามวัย
8. เลี้ยงลูกได้แข็งแรงดีไม่ขาดสารอาหารไม่เป็นโรคอ้วน
9. ส่งเสริมพัฒนาการตามวัยของลูกตาม ข้อแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
10. นำลูกไปรับวัคซีนป้องกันโรคตามกำหนดนัด

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

จัดพิมพ์โดย : กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 102 หน้า

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก



ที่ มท. 0310.1/3944

กรมการปกครอง
ถนนอินทจักร์ กท 10200

12 กุมภาพันธ์ 2540

เรื่อง โครงการพัฒนาสุขภาพอนามัยแม่และเด็ก
โดยใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

เรียน อธิบดีกรมอนามัย

อ้างถึง หนังสือกรมอนามัย ด่วนที่สุด ที่ สธ. 0711.03/0442 ลงวันที่ 14
มกราคม 2540

ตามที่กรมอนามัยขออนุญาตนำแบบพิมพ์หนังสือรับรองการเกิด
(ท.ร.1/1) จัดพิมพ์ไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ฉบับปรับปรุงใหม่
ดังกล่าวละเอียดยังที่ทราบแล้ว นั้น

กรมการปกครองได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้กรมอนามัยนำแบบ
พิมพ์หนังสือรับรองการเกิด (ท.ร.1/1) ตอนที่ 1 และตอนที่ 2 จัดพิมพ์ไว้ใน
สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กได้ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกประชาชนและ
หน่วยงานซึ่งมีหน้าที่ต้องออกหนังสือรับรองการเกิด (ท.ร.1/1) ตาม พ.ร.บ. การ
ทะเบียนราษฎร พ.ศ.2534 มาตรา 23 และสะดวกในการที่จะใช้เป็นเอกสารประกอบ
หลักฐานในการแจ้งการเกิดคือสำนักทะเบียนแห่งท้องที่ที่เด็กเกิดด้วย

อนึ่ง สำหรับขั้นตอนแจ้งการย้ายที่อยู่สำหรับเด็กที่เกิดภายหลังจาก
นายทะเบียนได้ออกสูติบัตรให้แล้ว เป็นหน้าที่ของนายทะเบียนจะพิจารณาจาก
หลักฐานสูติบัตรและภูมิคำเนาของบิดา- มารดาตามระเบียบกรมการปกครอง
ได้กำหนดไว้เป็นสำคัญ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียนท่านอธิบดี

เรียน ผอ.สำนักส่งเสริม

ขอแสดงความนับถือ

- ทราบ
- ดำเนินการ
- และเห็นควรนำเรียนท่านอธิบดี
เพื่อโปรดทราบ

(นายชนะศักดิ์ ชูบุรณ์)
อธิบดีกรมการปกครอง

- กรมการปกครองอนุญาตให้นำ
แบบพิมพ์ ท.ร. 1/1 ลงในสมุด
บันทึกสุขภาพแม่และเด็กแล้ว
- เพื่อโปรดทราบ

(นายวิชัย เทียนถาวร)
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
กรมอนามัย

สำนักบริหารการทะเบียน
ส่วนการทะเบียนราษฎร
โทร. 2812486

ทราบ

(นายปรารภม วุฒิพงษ์)
อธิบดีกรมอนามัย



ID

เลขที่ทั่วไป หญิงตั้งครรภ์.....

เลขที่ทั่วไป เด็ก.....

ออกให้ครั้งที่.....

ชื่อ-สกุล หญิงตั้งครรภ์.....

สำหรับติด
รูปภาพเด็ก

<20 ปี 20-35 ปี >35 ปี โปรดระบุอายุ.....ปี

เลขประจำตัวประชาชน ----

อาชีพ..... ศาสนา.....

การศึกษา (เรียนจบสูงสุดชั้น).....

โทรศัพท์ที่ติดต่อดี.....

ชื่อ-สกุล สามี.....

เลขประจำตัวประชาชน ----

อาชีพ..... ศาสนา.....

การศึกษา (เรียนจบสูงสุดชั้น).....

โทรศัพท์ที่ติดต่อดี.....

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....

ซอย..... ถนน..... ตำบล.....

อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์

ชื่อ-สกุลเด็ก..... กลุ่มเลือด.....

เกิดวันที่..... เดือน..... พ.ศ. 25..... เวลา.....น.

เลขประจำตัวประชาชน ----

หากผู้ใดเก็บหรือพบสมุดเล่มนี้ โปรดส่งคืนตามที่อยู่ข้างต้น

คำแนะนำการใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

สมุดบันทึกสุขภาพนี้ เป็นสมุดประจำตัวด้านสุขภาพอนามัย สำหรับแม่ ตั้งแต่ตั้งครรภ์ คลอด หลังคลอด และสำหรับลูกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี

ประโยชน์

- ♥ เป็นที่รวบรวมความรู้และบันทึกข้อมูลด้านสุขภาพของแม่และเด็กตั้งแต่ตั้งครรภ์ จนถึงอายุ 6 ปี
- ♥ ช่วยให้พ่อและแม่ดูแลสุขภาพของลูกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี ได้อย่างเหมาะสม
- ♥ ใช้เป็นหลักฐานการแจ้งเกิด เพื่อออกสูติบัตรได้ เพราะมีหนังสือรับรองการเกิด (ท.ร.1/1) ซึ่งผู้ทำคลอดได้รับรองแล้ว

วิธีใช้

- ♥ อ่านเนื้อหาทุกเรื่องจนเข้าใจและปฏิบัติตาม
- ♥ นำสมุดบันทึกสุขภาพไปด้วยทุกครั้ง เมื่อไปรับบริการที่สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง
- ♥ บันทึกข้อมูลต่างๆ ด้วยตนเองและให้สามีช่วยบันทึกในหน้าที่ระบุไว้
- ♥ เมื่อลูกเข้าโรงเรียน นำสมุดนี้มอบให้คุณครู เพื่อดูแลสุขภาพอนามัยอย่างต่อเนื่อง
- ♥ ถ้าสมุดฉีกขาด หรือสูญหาย รับสมุดเล่มใหม่ได้ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข



ถ้าท่านสงสัย หรือมีคำถามเกี่ยวกับสมุดนี้
สอบถามได้ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข



สารบัญ

	หน้า		หน้า
เลขที่ทั่วไป หญิงตั้งครรภ์	1	■ ตารางแสดงน้ำหนักขั้นต่ำของหญิงตั้งครรภ์	61
คำแนะนำการใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก	2	■ ที่จะให้บุตรน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม	
ส่วนที่ 1 การตั้งครรภ์	4	■ ประโยชน์ของกราฟ	63
■ ประวัติสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว	4	■ กราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์	64
■ เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์เมื่อมาฝากครรภ์ครั้งแรก	5	■ โภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ตารางเปรียบเทียบ ร้อยละค่ามาตรฐานครรภ์นี้มวลกาย (BMI 21=100)	65-66
■ ประวัติการตั้งครรภ์ปัจจุบัน	6	■ ภาพชุดอาหารทดแทนสำหรับหญิงตั้งครรภ์	67-68
■ บันทึกการตรวจครรภ์	7	■ พัฒนาการของทารกในครรภ์	69
■ แบบตรวจสอบความครบถ้วนของบริการตามช่วงอายุครรภ์	9-10	■ โรคเลือดจางซัลฟีซีเมีย	70-71
■ กราฟความสูงของมดลูก	11	■ โรคเอ่อ คืออะไร	72
■ การนับลูกดิ้น	12	■ การป้องกันการแพร่เชื้อ เอช ไอ วี จากแม่สู่ลูก	73
■ บันทึกการคลอด	15	■ การวางแผนครอบครัว	74
■ บันทึกทารกแรกเกิด	16	■ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง	75-76
ส่วนที่ 2 การดูแลเด็ก	17	ส่วนที่ 4 ความรู้เกี่ยวกับลูกเพื่อให้ลูกรักแข็งแรง เก่งดี มีความสุข	77
■ การประเมินภาวะเสี่ยงแม่และทารกแรกเกิด(ก่อนออกจากโรงพยาบาล)	17-18	■ นมแม่ คือหยดแรกของสายใยรักแห่งครอบครัว	78
■ แบบบันทึกสุขภาพช่องปากของเด็กอายุ 6 เดือน-5 ปี	19	■ อาหารทารก อายุแรกเกิด-12 เดือน	79-80
■ พัฒนาการและกิจกรมบริการเด็กอายุ 1 เดือน - 4 ปี	20-39	■ ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้ใน 1 วันสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี	81
■ กราฟแสดงค่าอ้างอิงเส้นรอบศีรษะเพศชาย-หญิง แรกเกิด -5 ปี(แยกชายหญิง)	40-41	■ การดูแลเด็ก	82
■ คำแนะนำการใช้กราฟแสดงภาวะโภชนาการเด็ก	42	■ การดูแลเด็กเป็นโรคไข้หวัด	83
■ กราฟแสดงภาวะโภชนาการเด็ก	43-54	■ การดูแลฟันลูก	84
ส่วนที่ 3 ความรู้ที่จำเป็นเพื่อการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยมีคุณภาพ	55	■ วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีความสุข	85
■ อาการที่รู้สึกไม่สบายในระหว่างตั้งครรภ์	56	■ ข้อเสนอแนะการบันทึกพัฒนาการเกิดสำหรับพ่อแม่และผู้ปกครองเด็ก	86
■ ข้อปฏิบัติสำหรับแม่ขณะตั้งครรภ์	57	■ การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก	87-95
■ ตารางน้ำหนักขั้นต่ำของหญิงตั้งครรภ์ที่จะให้บุตรน้ำหนักแรกเกิด 2,500 กรัม	58	■ ความเสี่ยงและคำแนะนำการป้องกันการบาดเจ็บในเด็กปฐมวัย	96-98
■ การดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์โดยใช้เส้นทางลูกรัก	59-60	■ บันทึกการได้รับวัคซีนป้องกันโรค	99
		■ วันนัดตรวจสุขภาพครั้งต่อไป	100
		■ คำแนะนำเกี่ยวกับการได้รับวัคซีน	101
		■ มหัศจรรย์การอ่าน	102

ส่วนที่ 1 การตั้งครรภ์

ประวัติสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว

(หญิงตั้งครรภ์บันทึกเองได้)

แต่งงานได้.....ปี การคุมกำเนิด วิธี.....เป็นระยะเวลา.....ปี/.....เดือน
 หยุดคุมกำเนิดครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์ ระยะเวลา.....ปี/.....เดือน

ประวัติการตั้งครรภ์

ครรภ์	ว/ด/ป คลอด/ แท้ง	อายุ ครรภ์ (สัปดาห์)	คลอด/ แท้ง	วิธี คลอด/ แท้ง	น้ำหนัก ทารก	เพศ	สถานที่ คลอด/ แท้ง	ภาวะ แทรก ซ้อน	สภาพ ทารก ปัจจุบัน
1									
2									
3									
4									
5									
6									

ประวัติเจ็บป่วย

- เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ วัณโรค
 โรคโลหิตจาง โรคธาลัสซีเมีย อื่นๆ.....

ประวัติผ่าตัด เมื่อ พ.ศ.....โรงพยาบาล.....
 เมื่อ พ.ศ.....โรงพยาบาล.....

ประวัติแพ้ยา ชื่อยา..... อาการที่แพ้.....
 ชื่อยา..... อาการที่แพ้.....

ประวัติการเจ็บป่วยและตั้งครรภ์ของคุณในครอบครัว...

- โรคชัก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง พิการแต่กำเนิด
 ครรภ์แฝด ปัญญาอ่อน อื่นๆ.....

ประวัติประจำเดือนสม่ำเสมอหรือไม่..... มาทุกกี่วัน.....วัน

เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์ เมื่อมาฝากครรภ์ครั้งแรก (เจ้าหน้าที่ประเมิน)

ข้อ	เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน	ไม่มี	มี
	ประวัติอดีต		
1.	เคยมีทารกตายในครรภ์หรือเสียชีวิตแรกเกิด (1 เดือนแรก)		
2.	เคยแท้ง 3 ครั้ง ติดต่อกันหรือมากกว่าติดต่อกัน		
3.	เคยคลอดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม		
4.	เคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4,000 กรัม		
5.	เคยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเพราะความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์หรือครรภ์เป็นพิษ		
6.	เคยผ่าตัดอวัยวะภายในระบบสืบพันธุ์ เช่น เนื้องอกมดลูก, ผ่าตัดปากมดลูก, ผูกปากมดลูก ฯลฯ		
	ประวัติปัจจุบัน		
7.	ครรภ์แฝด		
8.	อายุ < 17 ปี (นับถึง EDC)		
9.	อายุ > 35 ปี (นับถึง EDC)		
10.	Rh Negative		
11.	เลือดออกทางช่องคลอด		
12.	มีก้อนในอุ้งเชิงกราน		
13.	ความดันโลหิต Diastolic ≥ 90 mmHg		
14.	โรคเบาหวาน		
15.	โรคไต		
16.	โรคหัวใจ		
17.	ติดยาเสพติด ติดสุรา		
18.	โรคอายุรกรรม เช่น โลหิตจาง รัยรอยด์ SLE ฯลฯ (ระบุ).....		
19.	อื่นๆ.....		

ถ้าพบคำตอบข้อใดข้อหนึ่งตกในช่องมี แสดงว่าผู้ตั้งครรภ์รายนี้ ใช้การดูแลผู้ตั้งครรภ์
แนวใหม่ไม่ได้ ควรได้รับการดูแลพิเศษ และ/หรือ ประเมินเพิ่มเติม
ผู้ประเมิน..... วันที่.....

ที่มา: คู่มือปฏิบัติการดูแลผู้ตั้งครรภ์แนวใหม่ขององค์การอนามัยโลก

แบบตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์ (เจ้าหน้าที่บันทึก)

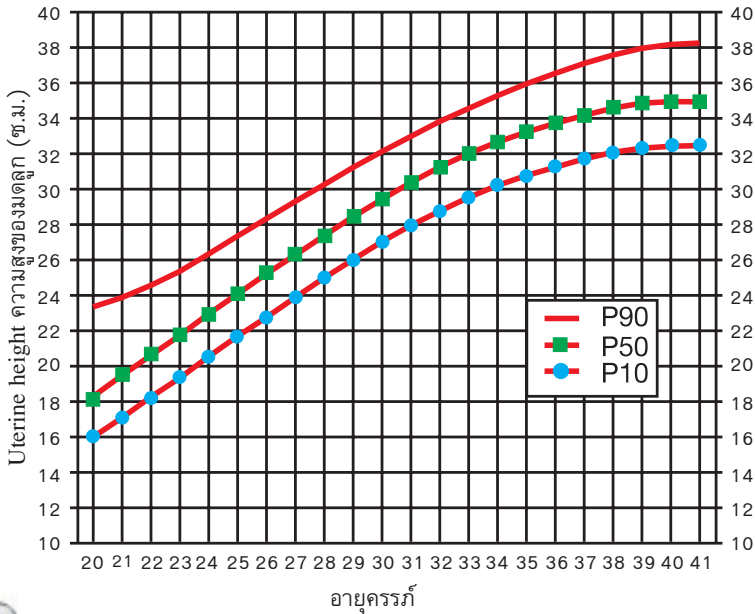
ครั้งที่ 1 วันที่..... (ควร ≤12 สัปดาห์)	สัปดาห์				
	≤12	18	26	32	38
1. เช็ค Classifying form แล้วไม่มีความเสี่ยงสูง					
2. ชั่งน้ำหนัก, วัดส่วนสูง, วัดความดันโลหิต					
3. ตรวจร่างกายทั่วไป					
4. ตรวจปัสสาวะ (Multiple dipstip) หา Protein, Sugar, Asymptomatic bacteriuria					
5. ส่งพบแพทย์เพื่อตรวจเสียงปอดและหัวใจ					
6. ตรวจภายใน(อาจเลื่อนไปตรวจในครั้งที่ 2 ของการฝากครรภ์)					
7. ตรวจ Hb/Hct/OF/DCIP(ทุกอายุครรภ์) และตรวจ VDRL, Anti HIV, Blood gr, Rhtyping, HBsAg					
8. ให้วัคซีน Tetanus toxoid ครั้งที่ 1					
9. ให้ธาตุเหล็ก และ/หรือ โฟลิค และ iodine					
10. ให้คำแนะนำกรณีเกิดอาการผิดปกติฉุกเฉินและเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อฉุกเฉิน					
ครั้งที่ 2 วันที่(18 ± 2 สัปดาห์)					
1. ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิต					
2. ตรวจภายใน (ในกรณีที่ยังไม่ได้ตรวจเมื่อฝากครรภ์ครั้งที่ 1)					
3. ตรวจอัลตราซาวด์ (ถ้าทำได้)					
4. ให้ธาตุเหล็ก iodine และ แคลเซียม					
5. ให้วัคซีน Tetanus toxoid ครั้งที่ 2 (ห่างจากเข็มแรกอย่างน้อย 1 เดือน)					
6. ให้คำปรึกษาหลังทราบผลเลือด อาการผิดปกติฉุกเฉินและเบอร์โทรศัพท์สำหรับการติดต่อ					

ที่มา: คู่มือปฏิบัติการดูแลผู้ตั้งครรภ์แนวใหม่ขององค์การอนามัยโลก

แบบตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์ (เจ้าหน้าที่บันทึก)

ครั้งที่ 3 วันที่..... (26 ± 2 สัปดาห์)	สัปดาห์				
	≤12	18	26	32	38
1. ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิต					
2. ตรวจปัสสาวะหา Protein, Sugar					
3. ตรวจร่างกายทั่วไป, ตรวจภาวะซีด, บวม					
4. ตรวจครรภ์: ประเมินอายุครรภ์, วัดความสูงของยอดมดลูก, ฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์					
5. ให้ธาตุเหล็ก iodine และ แคลเซียม ตลอดการตั้งครรภ์					
6. แนะนำให้มารดาสังเกตการดิ้นของทารกในครรภ์					
7. ให้คำแนะนำกรณีเกิดอาการผิดปกติฉุกเฉินและเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อฉุกเฉิน					
ครั้งที่ 4 วันที่.....(32 ± 2 สัปดาห์)					
1. ตรวจ Hb/Hct, VDRL, Anti HIV					
2. ให้คำแนะนำการเกี่ยวกับการคลอด, วางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, การคุมกำเนิด					
ครั้งที่ 5 วันที่.....(38 ± 2 สัปดาห์)					
1. ตรวจท่าทารกในครรภ์ ถ้าเป็นท่าก้นให้ส่งต่อเพื่อทำ ECV หรือเพื่อการผ่าตัด					
2. ลงบันทึกในสมุดฝากครรภ์, เน้นให้นำมาโรงพยาบาลด้วยเมื่อมาคลอด					
3. ถ้ายังไม่คลอดเมื่ออายุครรภ์ครบ 41 สัปดาห์ ให้มาโรงพยาบาล					

กราฟความสูงของมดลูก (เจ้าหน้าที่บันทึก)



การตรวจสุขภาพช่องปาก (เจ้าหน้าที่บันทึก)

ผลตรวจสุขภาพช่องปาก	การให้บริการและการนัด
<ul style="list-style-type: none"> • อาการแพ้ท้องอาเจียน <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี • ฟันผุ <input type="checkbox"/> มี (.....ซี่) <input type="checkbox"/> ไม่มี • เหงือกอักเสบ <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี • หินน้ำลาย <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> สอนการกินและการดูแลช่องปากหลังอาเจียน <input type="checkbox"/> แจกแปรง และสอนแปรงฟันโดยย้อม คราบจุลินทรีย์ <input type="checkbox"/> นัด และการให้บริการ
ผู้ตรวจ วันที่ตรวจ/...../.....	ครั้งที่ 1 วันที่..... ให้บริการ..... ผู้รักษา..... ครั้งที่ 2 วันที่..... ให้บริการ..... ผู้รักษา.....

โรคในช่องปากอาจทำให้ลูกคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวน้อย ควรใส่ใจดูแลรักษา

การนับลูกดิ้น (หญิงตั้งครรภ์บันทึก)

1. การนับลูกดิ้น เพื่อป้องกันแก้ไขลูกตายในครรภ์ ซึ่งเกิดขึ้นได้เสมอ โดยเฉพาะแม่ที่มีโรคแทรกซ้อน เช่น เป็นเบาหวาน ความดันเลือดสูง ครรภ์เป็นพิษ และใกล้ หรือเลยกำหนดคลอด
2. เริ่มสังเกตและนับความถี่ของการดิ้นของทารกในครรภ์ตั้งแต่ตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นต้นไป จนกระทั่งคลอด
3. ควรสังเกตลูกดิ้นทุกวัน และจดบันทึก อย่างน้อยวันละ 3 เวลา
4. การสังเกตลูกดิ้นจะทำเมื่อแม่อยู่ว่างๆ ไม่ได้ทำงาน เช่น หลังกินข้าว ก่อนนอน หรือเมื่อตื่นนอน เป็นต้น
5. ลูกดิ้นคือเมื่อแม่รู้สึกลูกขยับเคลื่อนไหวไปมาในท้อง ถ้ารู้สึกเพียงท้องตึงหรือลูกดิ้นตัวขึ้นมาไม่นับว่าเป็นลูกดิ้น
6. หากแม่สงสัย ไม่เข้าใจ หรือทำไม่ได้ ต้องถามแพทย์หรือพยาบาลทันที
7. เวลา 1 ชั่วโมงที่เฝ้าสังเกต แม่ควรรู้สึกลูกดิ้นอย่างน้อย 3 ครั้ง หากไม่รู้สึก หรือ รู้สึกไม่ถึง 3 ครั้ง ใน 1 ชั่วโมง ต้องรีบไปพบแพทย์หรือ พยาบาล เพื่อได้รับการตรวจเพิ่มเติมเช่น ตรวจอัตราการเต้นของหัวใจลูกด้วยเครื่องมือทันสมัยต่อไป

เดือน.....

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

เดือน.....

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

เดือน.....

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

เมื่อลูกดิ้น 1 ครั้ง ให้ใส่เครื่องหมาย / ทุกครั้ง
ควรมีเกิน 3 ชีต /// ต่อชั่วโมงของการสังเกต

บันทึกการตั้งครรภ์

เดือน.....

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

อาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์ที่ต้องมาพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที

- ปวดศีรษะ ตาพร่า
- ปวดท้อง เจ็บท้อง
- ตกขาว
- ช้ำถ่ายผิดปกติ
- ไข้
- เลือดออกทางช่องคลอด
- น้ำเดิน
- ลูกดิ้นน้อยลง
- ชักหมดสติ



ส่วนที่ 2 การดูแลเด็ก

การประเมินภาวะเสี่ยงแม่และการรกแรกเกิด (ก่อนออกจากโรงพยาบาล) (เจ้าหน้าที่บันทึก)

ประวัติแม่	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ทราบ
1. กลุ่มเสี่ยงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างเดียว 6 เดือน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2. มีประวัติเจ็บป่วยที่กระทบต่อ การเลี้ยงลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. อายุน้อยกว่า 17 ปี	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4. พ่อหรือแม่หรือญาติเลี้ยงเด็กลำพัง คนเดียว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5. ผลตรวจเลือด HBsAg positive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. มีประวัติโรคทางพันธุกรรม เกี่ยวกับการได้ยิน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. มี BMI ก่อนตั้งครรภ์ น้อยกว่า 18.5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
8. มีภาวะทพโภชนาการระหว่าง ตั้งครรภ์ตั้งแต่ 20 สัปดาห์ขึ้นไป	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
9. มีภาวะเสี่ยงอื่นๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

รายละเอียดเพิ่มเติม

- ข้อ 1.** กลุ่มเสี่ยงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน หมายถึง
แม่มีปัญหาหิวนมผิดปกติ/ทำงานนอกบ้าน
- ข้อ 2.** ประวัติการเจ็บป่วยที่กระทบต่อการเลี้ยงลูก หมายถึง ต้องกินยา
เป็นประจำ หรือภาวะเจ็บป่วยทางจิตใจ
- ข้อ 9.** ภาวะเสี่ยงอื่นๆ เช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การสูบบุหรี่
การดื่มสุรา การใช้สารเสพติด เป็นต้น

ประวัติทารก	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ทราบ
1. เด็กคลอดก่อนกำหนด (มารดาอายุครรภ์ <37 สัปดาห์)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2. ทารกแรกเกิดน้ำหนักต่ำกว่า 2,500 กรัม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3. Hypoglycemia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Hyperbilirubinemia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Apgar Score ที่ 5 นาที \leq 4 และมี Complication	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. Sepsis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
7. ชัก, Meningitis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
8. มีปัญหาการดูดกลืน, ดูนมไม่เก่ง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
9. Down Syndrome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. Congenital Anomaly (แล้วแต่แพทย์พิจารณา)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. Anemia (Central Hct < 40% ที่อายุ <7 วัน)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
12. อื่นๆ ระบุ.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

ประวัติครอบครัว

- มีประวัติโรคพันธุกรรม, การได้ยิน, Mental Retardation ในครอบครัว

หมายเหตุ ถ้ามีภาวะเสี่ยง ตั้งแต่ 1 ข้อ ขึ้นไป บ่งชี้ว่า คือ High Risk Case ให้นำนัดพบแพทย์ เมื่ออายุ 1 เดือน ถ้าไม่พบภาวะเสี่ยงนัด 2 เดือน ที่คลินิกสุขภาพเด็กดี

บันทึกสุขภาพช่องปากเด็ก (เจ้าหน้าที่บันทึกและแนะนำการปฏิบัติ)

อายุ	6 เดือน	9 เดือน	1 ปี	1 ปีครึ่ง	2 ปี	2 ปีครึ่ง	3 ปี	4 ปี	5 ปี
วันที่ตรวจ									
กินนมหวาน									
ใช้ขวดนม									
กินขนม ครั้ง/									
ผู้ปกครอง แปรงฟันให้เด็ก วันละ 2 ครั้ง ทุกวัน									
ใช้ยาสีฟันผสม ฟลูออไรด์									
มีตรวจจุลินทรีย์									
ฉีวัคซีน มีรอยช้ำเขียว									
มีฟันผุเป็นรู(ซี่)									
คำแนะนำ/ การรักษา									
ผู้ตรวจ									

“ลูกรักแข็งแรง สมองดี ถ้าไม่มีฟันผุ”



พัฒนาการเด็กอายุ 1 เดือน (± 7 วัน)

(พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

	ใช่	ไม่ใช่
■ พัฒนาการเด็ก		
จ้องหน้า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
มองตาม กิ่งกลางลำตัว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ส่งเสียง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ยกศีรษะ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ อาหารและโภชนาการ		
กินนมแม่อย่างเดียว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ บันทึกของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหา		

.....

.....

.....

ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากเด็กมีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดีหรือมีลักษณะต่อไปนี้

- อายุ 3 เดือน ไม่สบตา ไม่ยิ้มตอบ ไม่ชูคอในท่าคว่ำ
- สะดือแดง หรือมีอาการอักเสบบวมแดง
- คำว่าเองก่อน 3 เดือน อาจเป็นจากกล้ามเนื้อเกร็งผิดปกติ

เริ่มจับบนแขนแม่เก็บใส่ตู้เย็น เมื่อลูกอายุ 1 เดือน

กิจกรรมบริการเด็กอายุ 1 เดือน (± 7 วัน)

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

วันที่ตรวจ.....

น้ำหนัก.....ก.ก. ความยาว.....ซ.ม. รอบศีรษะ.....ซ.ม.

ภาวะโภชนาการ

ปกติ

ผิดปกติ (ระบุ).....

การตรวจร่างกาย ตา หู ช่องปาก หัวใจ ท้อง อวัยวะเพศ แขนขา
กระหม่อมหน้า-หลัง (ให้ตรวจอย่างละเอียด) หากไม่สามารถทำได้ครบ
ให้ตรวจหัวใจเพื่อฟังเสียงหัวใจรัว

ปกติ

ผิดปกติ (ระบุ).....

ตรวจสอบพัฒนาการเพิ่มเติมในกรณีที่มีข้อสงสัย

ปัญหาการเลี้ยงดู และปัญหาด้านสุขภาพ (สอบถามจากผู้เลี้ยงดู) ได้แก่

การจัดโรงเรียนพ่อแม่

ทำ

ไม่ทำ

คำแนะนำที่ให้

การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว

อาหารสำหรับแม่

การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงอายุต่อไป

การป้องกันอุบัติเหตุ.....

งดใส่ถุงมือ งดดูดนิ้ว งดหัวนมหลอก งดยาโบราณ งดกวาดยา

อื่นๆ (ระบุ)

การส่งต่อในกรณีมีความผิดปกติและการดูแลรักษา

ไม่มี

มี ระบุ.....

ห้ามเสริมนมขวดเพราะคิดว่านมแม่ไม่พอ

เพราะร่างกายแม่สร้างน้ำนมได้เพียงพอสำหรับลูก ถ้าเสริมนมขวด

นมแม่จะสร้างน้อยลง และนมแม่จะแห้งไปในที่สุด

พัฒนาการเด็กอายุ 2 เดือน (± 7 วัน)

(พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

	ใช่	ไม่ใช่
■ พัฒนาการเด็ก		
ยิ้มทัก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
มองผ่านกึ่งกลางลำตัว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ทำเสียงอู้อะ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ยกศีรษะ 45 องศา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ อาหารและโภชนาการ		
กินนมแม่อย่างเต็มที่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ บันทึกของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหา		

.....

.....

.....

ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากเด็กมีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดีหรือมีลักษณะต่อไปนี้

- อายุ 3 เดือน ไม่สบตา ไม่ยิ้มตอบ ไม่ชูคอในท่าคว่ำ
- สะดือแดง หรือมีอาการอักเสบบวมแดง
- คว่ำเองก่อน 3 เดือน อาจเป็นจากกล้ามเนื้อเกร็งผิดปกติ

สวนผู้เลี้ยงดูลูก บ้วนนมแม่โดยตัวจากแก้ว

กิจกรรมบริการเด็กอายุ 2 เดือน (± 7 วัน)

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

วันที่ตรวจ.....

น้ำหนัก.....ก.ก. ความยาว.....ซ.ม. รอบศีรษะ.....ซ.ม.

ภาวะโภชนาการ

ปกติ

ผิดปกติ (ระบุ).....

การตรวจร่างกาย ตา หู ช่องปาก หัวใจ ท้อง อวัยวะเพศ แขนขา กระหม่อมหน้า-หลัง (ให้ตรวจอย่างละเอียด) หากไม่สามารถทำได้ครบ ให้ ตรวจหัวใจเพื่อฟังเสียงหัวใจรัว

ปกติ

ผิดปกติ (ระบุ).....

ตรวจสอบพัฒนาการเพิ่มเติมในกรณีที่มีข้อสงสัย

.....

.....

ปัญหาการเลี้ยงดู และปัญหาด้านสุขภาพ (สอบถามจากผู้เลี้ยงดู) ได้แก่

.....

.....

การจัดโรงเรียนพ่อแม่

ทำ

ไม่ทำ

คำแนะนำที่ให้

การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว

อาหารสำหรับแม่

การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงอายุต่อไป

การป้องกันอุบัติเหตุ เช่น จมน้ำ น้ำร้อนลวก

งดใส่ถุงมือ งดดูดนิ้ว งดหัวนมหลอก งดยาแผนโบราณ งดกวาดยา

อื่นๆ (ระบุ)

การส่งต่อในกรณีมีความผิดปกติและการดูแลรักษา

ไม่มี

มี ระบุ.....

ลูกฟันดีเริ่มที่ซี่แรก

พัฒนาการเด็กอายุ 4 เดือน (± 15 วัน)

(พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

	ใช่	ไม่ใช่
■ พัฒนาการเด็ก		
มองมือตนเอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
มองตาม 180 องศา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ทำเสียงสูงๆ ต่ำๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ทำนอนคว่ำยกอกพ้นพื้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ อาหารและโภชนาการ		
กินนมแม่อย่างเดียว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ บันทึกของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหา		

.....

.....

.....

ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากเด็กมีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดีหรือมีลักษณะต่อไปนี้

- อายุ 4-5 เดือน ยังไม่ชันคอ ไม่คว้าของ

ป้องกันเด็กตกเตียง เพราะเด็กเริ่มคว้าและคืบได้

กิจกรรมบริการเด็กอายุ 4 เดือน (± 15 วัน)

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

วันที่ตรวจ.....

- น้ำหนัก.....ก.ก. ความยาว.....ซ.ม. รอบศีรษะ.....ซ.ม.
- ภาวะโภชนาการ
- ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
-
- การตรวจร่างกาย (หากมีข้อสงสัยให้ตรวจอย่างละเอียด)
- ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
-
- ตรวจสอบพัฒนาการเพิ่มเติมในกรณีที่มีข้อสงสัย
-
-
- ปัญหาการเลี้ยงดู และปัญหาด้านสุขภาพ
-
-
- คำแนะนำที่ให้
- การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
- นมแม่และอาหารเมื่อเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป
- การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงอายุต่อไป
- การอ่านหนังสือภาพกับเด็ก
- การป้องกันอุบัติเหตุ เช่น จมน้ำ น้ำร้อนลวก
- งตใส่ถุงมือ งตดูดนิ้ว งตดูดนมหลอก งตใช้รถหัดเดิน
- การส่งต่อในกรณีที่มีความผิดปกติและการดูแลรักษา
- ไม่มี มี ระบุ.....

เด็กเริ่มคว้าและเริ่มคุย ให้พ่อแม่ พูดคุยยิ้มเล่น กับลูกบ่อยๆ

พัฒนาการเด็กอายุ 6 เดือน (± 15 วัน)

(พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

	ใช่	ไม่ใช่
■ พัฒนาการเด็ก		
หยิบของป้อนเอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
มองตามของตก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
หันหาเสียงเรียก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ดึงขึ้นศีรษะไม่ห้อย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ อาหารและโภชนาการ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
นมแม่		
อาหารอื่น ไปได้แก่.....		
■ บันทึกของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหาที่ต้องการปรึกษา		
.....		
.....		
.....		

ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากเด็กมีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดีหรือมีลักษณะต่อไปนี้

- อายุ 6 เดือน ไม่มองตาม ไม่หันหาเสียงร้อง ไม่สนใจคนที่เล่นด้วย
ยังไม่พลิกคว่ำ-หงาย

ไม่ใช้รถหัดเดิน เพราะทำให้เด็กเดินช้า
และพลิกคว่ำตกลงจากที่สูงได้ง่าย

กิจกรรมบริการเด็กอายุ 6 เดือน (± 15 วัน)

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

วันที่ตรวจ.....

 น้ำหนัก.....ก.ก. ความยาว.....ซ.ม. รอบศีรษะ.....ซ.ม.

 ภาวะโภชนาการ

 ปกติ

 ผิดปกติ (ระบุ).....

 ค่าฮีมาโตคริตหรือฮีโมโกลบิน.....(ตรวจเมื่อเด็กอายุ.....เดือน)

 การตรวจร่างกาย ตา หู ช่องปาก หัวใจ ปอด ท้อง อวัยวะเพศ แขนขา ผิวน้ำ หากมีเวลาน้อยให้ตรวจสายตาเหลือ การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และการไต่ยีน

 ปกติ

 ผิดปกติ (ระบุ).....

 ตรวจสอบพัฒนาการเพิ่มเติมหากมีข้อสงสัย

 ปัญหาการเลี้ยงดู และปัญหาด้านสุขภาพ

 การให้วิตามินเสริมธาตุเหล็ก ได้ ไม่ได้

 การจัดโรงเรียนพ่อแม่ ทำ ไม่ทำ

 คำแนะนำที่ให้

 การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

 นมแม่และอาหารตามวัย

 การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงอายุต่อไป

 การอ่านหนังสือภาพกับเด็ก และการเล่นกับเด็ก

 การป้องกันอุบัติเหตุ เช่น จมน้ำ ปลั๊กไฟ น้ำร้อนลวก สำลักอาหาร

 งดใช้รถหัดเดิน

 ผีเสื้อแม่แปรงฟันลูกตั้งแต่ซี่แรก

 ผีเสื้อเลิกนมหลังเข้านอน 2 ทุ่ม-6.00น. และไม่ดูนมหลับคาเต้า

 การส่งต่อและการดูแลรักษา

 ไม่มี

 มี ระบุ.....

การแปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรกทำง่าย แม่และลูกจะเรียนรู้การแปรงฟันไปพร้อมกัน

พัฒนาการเด็กอายุ 9 เดือน (± 15 วัน)

(พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

	ใช่	ไม่ใช่
■ พัฒนาการเด็ก		
โบกมือ บ้าย บาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ถือก้อนไม้มือละก้อน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
เลียนเสียงพูดคุย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ลุกขึ้นนั่ง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ อาหารและโภชนาการ		
นมแม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
อาหารอื่น ได้แก่.....		
จำนวนมื้อต่อวัน.....		มือ
■ บันทึกของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหาที่ต้องการปรึกษา		
.....		
.....		
.....		

ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

หากเด็กมีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดีหรือมีลักษณะต่อไปนี้

- ขาเหยียดเกร็งเวลาคืบคลาน หรือนั่งท่า W
- 9-10 เดือนยังไม่หันตามทิศทางเสียงที่ถูกต้อง



ระวังเด็กจมน้ำในบ้าน ให้คว่ำถังน้ำ คว่ำกะละมัง เมื่อเลิกใช้

กิจกรรมบริการเด็กอายุ 9 เดือน (± 15 วัน)

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

วันที่ตรวจ.....

- น้ำหนัก.....ก.ก. ความยาว.....ซ.ม. รอบศีรษะ.....ซ.ม.
- ภาวะโภชนาการ
- ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
- การตรวจร่างกาย (หากมีข้อสงสัยให้ตรวจอย่างละเอียด)
- ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
-
- การตรวจฟัน มีคราบจุลินทรีย์ มีรอยขุนขาว ผุเป็นรู
-
- ตรวจสอบพัฒนาการเพิ่มเติมหากมีข้อสงสัย
-
- ปัญหาการเลี้ยงดู และปัญหาด้านสุขภาพ
-
- การให้วิตามินเสริมธาตุเหล็ก ได้ ไม่ได้
- คำแนะนำที่ให้
- การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
- นมแม่และอาหารตามวัย 2 มื้อ
- การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงอายุต่อไป
- การอ่านหนังสือภาพกับเด็กและการเล่นกับเด็ก
- การป้องกันอุบัติเหตุ เช่น จมน้ำ ปลั๊กไฟ น้ำร้อนลวก สำลักอาหาร
- ผีอกแม่ตรวจและแปรงฟันให้ลูก
- งดนมหลังเข้านอน และฝึกตึมนมจากแก้ว
- งดใช้รถหัดเดิน
- ห้ามดูทีวี/ซีดี/ดีวีดี จนอายุ 2 ปี
- การส่งต่อและการดูแลรักษา
- ไม่มี มี ระบุ.....

ห้ามเล่น ของเล่นชิ้นเล็กกว่า 2 ซม. เพราะเด็กจะอมและติดคอ สำลักได้

พัฒนาการเด็กอายุ 12 เดือน (\pm 15 วัน)

(พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

	ใช่	ไม่ใช่
■ พัฒนาการเด็ก		
บอกความต้องการ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
หยิบก้อนไม้ใส่ถ้วย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
เรียกพ่อ-แม่ อย่างมีความหมาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
พูดมีความหมาย 1 คำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ยืนตามลำพัง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ อาหารและโภชนาการ		
นมแม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
อาหารอื่น ได้แก่.....		
จำนวนมื้อต่อวัน.....		มือ
กินอาหารกรูบกรอบ	<input type="checkbox"/> กิน	<input type="checkbox"/> ไม่กิน
■ บันทึกของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหาที่ต้องการปรึกษา		
.....		
.....		
.....		

ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากเด็กมีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดีหรือมีลักษณะต่อไปนี้

- อายุ 1 ปี ยังไม่เกาะเดิน ยังไม่สามารถใช้นิ้วหยิบของกินเข้าปากได้ ไม่สามารถเลียนแบบท่าทางหรือเสียงพูด ยังพูดคำเดียวไม่ได้

เวลานิทานให้ลูกฟังทุกวัน อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

กิจกรรมบริการเด็กอายุ 12 เดือน (± 15 วัน)

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

วันที่ตรวจ.....

- น้ำหนัก.....ก.ก. ความยาว.....ซ.ม. รอบศีรษะ.....ซ.ม.
- ภาวะโภชนาการ
 ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
- การตรวจร่างกาย ตา หู ช่องปาก หัวใจ ปอด ท้อง แขนขา ผิวหนัง (ให้ตรวจอย่างละเอียด) หากไม่สามารถทำได้ครบให้ตรวจหัวใจ ท้อง กระหม่อมหน้า
 ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
- การตรวจฟัน มีคราบจุลินทรีย์ มีรอยขุ่นขาว ผู้เป็นรู
- ตรวจพัฒนาการเพิ่มเติมหากมีข้อสงสัย
-
- การคัดกรองโรคออทิสติก ปกติ สงสัย
- ปัญหาการเลี้ยงดู และปัญหาสุขภาพ
-
- การให้วิตามินเสริมธาตุเหล็ก ได้ ไม่ได้
- การจัดโรงเรียนพ่อแม่ ทำ ไม่ทำ
- คำแนะนำที่ให้
 การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
 กินอาหาร 3 มื้อ กินนมแม่ต่อไป จนนมหลังเข้านอน
 แม่แปรงฟันให้ลูกวันละ 2 ครั้ง ทุกวัน
 งดนมเปรี้ยว นมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม
 การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงอายุต่อไป
 การอ่านหนังสือภาพกับเด็กและการเล่นกับเด็ก
 การป้องกันอุบัติเหตุ เช่น จมน้ำ ปลั๊กไฟ น้ำร้อนลวก สำลักอาหาร
 ห้ามดูทีวี/ซีดี/ดีวีดี จนอายุ 2 ปี
- การส่งต่อและการดูแลรักษา
 ไม่มี มี ระบุ.....

ฝึกนั่งกระโถนและเลิกใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูป

พัฒนาการเด็กอายุ 18 เดือน (\pm 1 เดือน) (พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

	ใช่	ไม่ใช่
■ พัฒนาการเด็ก		
ใช้ช้อนกินอาหาร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ตอก่อนไม้ 2 ชั้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ขีดเส้นยุ่งๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
พูดได้ 3 คำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
วิ่ง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ อาหารและโภชนาการ		
อาหารที่ได้รับ.....		
จำนวนมื้อต่อวัน.....		มือ
กินอาหารครบรอบ	<input type="checkbox"/>	กิน <input type="checkbox"/> ไม่กิน
ดื่มน้ำอัดลม นมเปรี้ยว นมหวาน น้ำหวาน	<input type="checkbox"/>	ดื่ม <input type="checkbox"/> ไม่ดื่ม
■ บันทึกของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหาที่ต้องการปรึกษา		
.....		
.....		
.....		
.....		

ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากเด็กอายุ 18 เดือนมีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดีหรือ ทำตามคำสั่งง่ายๆ ไม่ได้ เช่น สวัสดี เดินมาหาแม่

เลี้ยงลูก เล่นกับลูกให้เหมาะสมกับเพศของเด็ก
และพ่อต้องมีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกโดยเฉพาะลูกชาย

กิจกรรมบริการเด็กอายุ 18 เดือน (\pm 1 เดือน) (เจ้าหน้าที่บันทึก)

วันที่ตรวจ.....

 น้ำหนัก.....ก.ก. ความยาว.....ซ.ม. รอบศีรษะ.....ซ.ม.

 ภาวะโภชนาการ

 ปกติ

 ผิดปกติ (ระบุ).....

 การตรวจร่างกาย โดยเฉพาะกระหม่อมหน้า (หากมีข้อสงสัยให้ตรวจอย่างละเอียด).....

 ปกติ

 ผิดปกติ (ระบุ).....

 การตรวจฟัน มีคราบจุลินทรีย์ มีรอยขุนขาว ผุเป็นรู

 ตรวจพัฒนาการเพิ่มเติมหากมีข้อสงสัย

 การคัดกรองโรคออทิสติก ปกติ สงสัย

 ปัญหาการเลี้ยงดู และปัญหาสุขภาพ

 การให้วิตามินเสริมธาตุเหล็ก ได้ ไม่ได้

 คำแนะนำที่ให้

 การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

 กินอาหาร 3 มื้อ กินนมแม่ต่อไป ตักข้าวกินเอง งดนมหลังเข้านอน

 การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงอายุต่อไป

 การอ่านหนังสือภาพกับเด็กและการเล่นกับเด็ก ของเล่นตามวัย

 การป้องกันอุบัติเหตุ เช่น จมน้ำ ปลั๊กไฟ น้ำร้อนลวก สำลักอาหาร

 งดนมเปรี้ยว นมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม

 แปรงฟันให้ลูกวันละ 2 ครั้งและดูแลการกิน

 ฝึกขับถ่าย เลิกใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูป

 ห้ามดูทีวี/ซีดี/ดีวีดี จนอายุ 2 ปี

 การส่งต่อและการดูแลรักษา

 ไม่มี

 มี ระบุ.....

จัดให้ช่วยทำงานบ้านง่ายๆ เช่น เก็บของเล่น กวาดบ้าน

พัฒนาการเด็กอายุ 2 ปี (± 1 เดือน)

(พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

	ใช่	ไม่ใช่
■ พัฒนาการเด็ก		
ถอดเสื้อผ้า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ต่อก้อนไม้ 4 ชั้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
พูด 2 คำ ต่อกัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
โยนบอล	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ อาหารและโภชนาการ		
อาหารที่ได้รับ.....		
จำนวนมือต่อวัน.....		มือ
กินอาหารกรูบกรอบ	<input type="checkbox"/> กิน	<input type="checkbox"/> ไม่กิน
ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน นมเปรี้ยว นมหวาน	<input type="checkbox"/> ดื่ม	<input type="checkbox"/> ไม่ดื่ม
■ บันทึกของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหาที่ต้องการปรึกษา		
.....		
.....		
.....		

ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากเด็กอายุ 2 ปี มีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดีหรือยังพูดคำต่อกัน 2 คำ ที่มีความหมายไม่ได้

สอนจริยธรรม เช่น ความมีน้ำใจ ทำบุญตักบาตร สวดมนต์ ไหว้พระ
นิทานสอนคุณธรรม จริยธรรม

กิจกรรมบริการเด็กอายุ 2 ปี (± 1 เดือน)

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

วันที่ตรวจ.....

- น้ำหนัก.....ก.ก. ความยาว.....ซ.ม. รอบศีรษะ.....ซ.ม.
- ภาวะโภชนาการ
- ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
- การตรวจร่างกาย (หากมีข้อสงสัยให้ตรวจอย่างละเอียด)
- ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
- การตรวจฟัน มีคราบจุลินทรีย์ มีรอยขุนขาว ผุเป็นรู
- ตรวจพัฒนาการเพิ่มเติมหากมีข้อสงสัย
-
- ปัญหาการเลี้ยงดู ปัญหาสุขภาพ ปัญหาพฤติกรรม
-
- การให้วิตามินเสริมธาตุเหล็ก ได้ ไม่ได้
- การจัดโรงเรียนพ่อแม่ ทำ ไม่ทำ
- คำแนะนำที่ให้
- การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
- กินอาหาร 3 มื้อ ไม่กินลูกอม ขนมกรุบกรอบ
- งดนมเปรี้ยว นมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม
- การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงอายุต่อไป
- การอ่านหนังสือภาพกับเด็ก การเล่นกับเด็กและ ของเล่นเด็กตามวัย
- การป้องกันอุบัติเหตุ เช่น ระวังปลั๊กไฟ น้ำร้อนลวก ตกบันได
สำคัญอาหารชิ้นเล็ก
- ดูทีวีไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน
- ฝึกขับถ่าย เลิกใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูป
- มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา
- การส่งต่อและการดูแลรักษา
- ไม่มี มี ระบุ.....

ห้ามเล่นแกวส์คอมพิวเตอร์ และพ่อแม่ห้ามเล่นให้ลูกเห็น

พัฒนาการเด็กอายุ 3 ปี (± 1 เดือน)

(พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

	ใช่	ไม่ใช่
■ พัฒนาการเด็ก		
ใส่เสื้อสวมศีรษะ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ตอก่อนไม้ 8 ชั้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
รู้จักคุณศัพท์อย่างน้อย 2 คำ เช่น หनाव หิว เหนื่อย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ยืนขาเดียว 1 วินาที	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
เลียนแบบวาดเส้นตั้ง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ อาหารและโภชนาการ		
อาหารที่ได้รับ.....		
จำนวนมือต่อวัน.....		มือ
กินอาหารกรูบรอบ	<input type="checkbox"/> กิน	<input type="checkbox"/> ไม่กิน
ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน นมเปรี้ยว นมหวาน	<input type="checkbox"/> ดื่ม	<input type="checkbox"/> ไม่ดื่ม
■ บันทึกของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหาที่ต้องการปรึกษา		
.....		
.....		
.....		
.....		

ปรึกษาแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากลูกมีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี
หรือมีพัฒนาการล่าช้ากว่าวัย

- ทำตามคำสั่งง่ายๆ ไม่ได้

พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดี ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน
ไม่พูดคำหยาบ ไม่ใช้ความรุนแรงในบ้าน

กิจกรรมบริการเด็กอายุ 3 ปี (± 1 เดือน)

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

วันที่ตรวจ.....

- น้ำหนัก.....ก.ก. ความยาว.....ซ.ม. รอบศีรษะ.....ซ.ม.
- ภาวะโภชนาการ ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
- การตรวจร่างกาย (หากมีข้อสงสัยให้ตรวจอย่างละเอียด)
 ปกติ ผิดปกติ(ระบุ).....
- การตรวจฟัน มีครบจุลินทรีย์ มีรอยขุนขาว ผุเป็นรู
- ตรวจพัฒนาการเพิ่มเติมหากมีข้อสงสัย

- ผลการคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์


- ปัญหาการเลี้ยงดู ปัญหาสุขภาพ ปัญหาพฤติกรรม

- การจัดโรงเรียนพ่อแม่ ทำ ไม่ทำ
- คำแนะนำที่ให้
- การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
 - กินอาหาร 3 มื้อ ไม่กินลูกอม ขนมกรุบกรอบ
 - งดนมเปรี้ยว นมหวาน น้ำอัดลม น้ำหวาน
 - การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงอายุต่อไป
 - การอ่านหนังสือภาพกับเด็กและการเล่นกับเด็ก
 - สอนให้รู้จักช่วยเหลือตัวเอง
 - สอนให้เก็บของเล่นทุกครั้ง
 - มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา
 - การป้องกันอุบัติเหตุ เช่น ปลั๊กไฟ น้ำร้อนลวก ตกบันได
 สำลั๊กอาหารชิ้นเล็ก
 - ดูทีวีไม่เกิน 1 ชั่วโมง
- การส่งต่อและการดูแลรักษา
 ไม่มี มี ระบุ.....

ไม่กินลูกอม น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ เพราะมีคุณค่าทางอาหารน้อย
 ทำให้ฟันผุ และเด็กอ้วน ไม่ยอมกินข้าว

พัฒนาการเด็กอายุ 4 ปี (± 1 เดือน)

(พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก)

	ใช่	ไม่ใช่
■ พัฒนาการเด็ก		
แต่งตัวเอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ลอกรูป +	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ลอกรูป 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกได้ 4 สี	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ยีนขาเดียว 3 วินาที	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
รู้จักคุณศัพท์ 3 คำ เช่น หิว หนาว อิ่ม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ อาหารและโภชนาการ		
อาหารที่ได้รับ.....		
จำนวนมือต่อวัน.....มือ		
กินอาหารกรูบกรอบ	<input type="checkbox"/> กิน	<input type="checkbox"/> ไม่กิน
ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน นมเปรี้ยว นมหวาน	<input type="checkbox"/> ดื่ม	<input type="checkbox"/> ไม่ดื่ม
■ บันทึกของพ่อแม่เกี่ยวกับลูก และปัญหาที่ต้องการปรึกษา		
.....		
.....		
.....		
.....		

ปรึกษาแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากลูกมีพัฒนาการล่าช้ากว่าวัย หรือมีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี

ฝึกลูกให้ทำอะไรด้วยตัวเองให้มากขึ้นเรื่อยๆ ทุกวัน เช่น ใส่เสื้อผ้าเอง ตักข้าวเอง เอาจานไปไว้ที่ล้างจาน ล้างจานของตัวเอง
เช็ดถูห้องนอนตัวเอง

กิจกรรมบริการเด็กอายุ 4 ปี (± 1 เดือน)

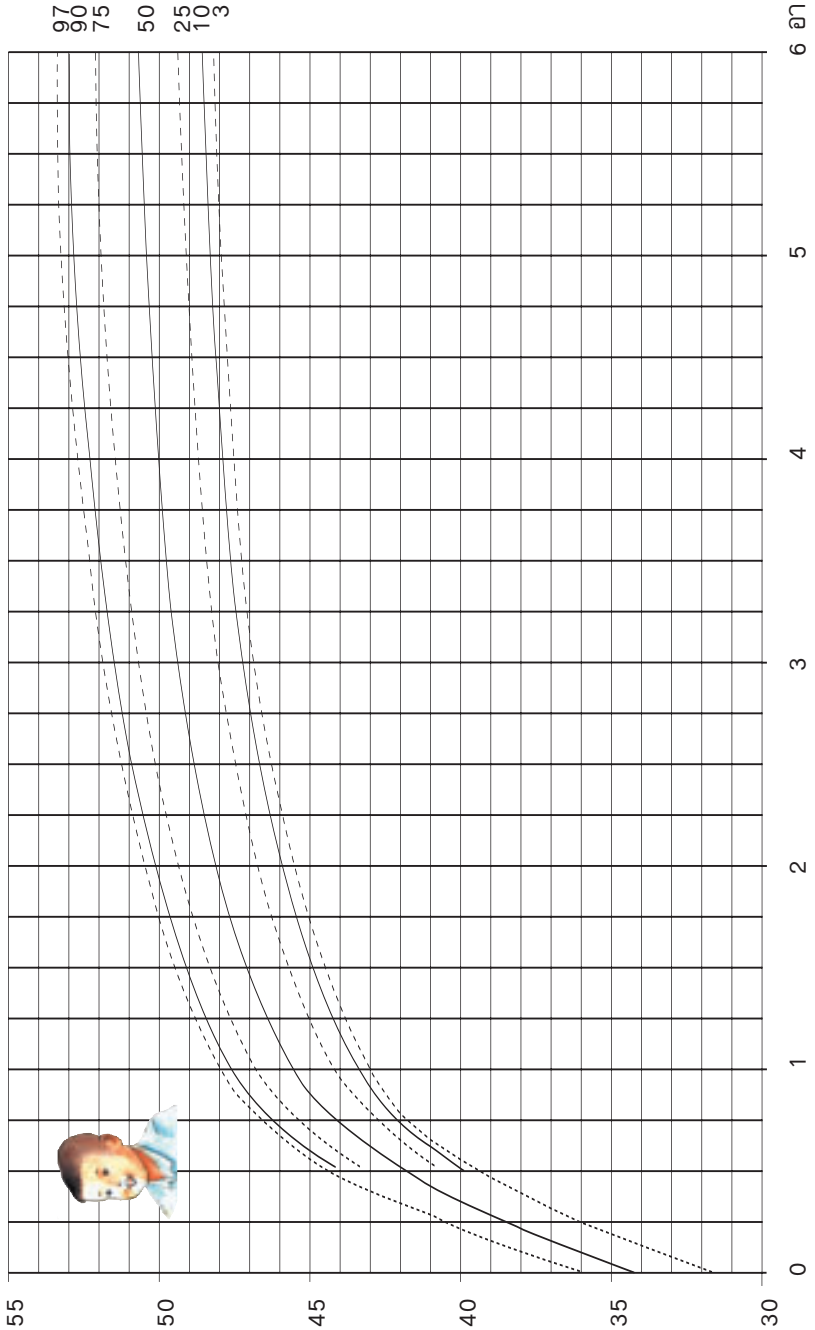
(เจ้าหน้าที่บันทึก)

วันที่ตรวจ.....

- น้ำหนัก.....ก.ก. ความยาว.....ซ.ม. รอบศีรษะ.....ซ.ม.
- ภาวะโภชนาการ ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
- การตรวจร่างกาย (หากมีข้อสงสัยให้ตรวจอย่างละเอียด)
 ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
- การตรวจปัสสาวะ ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
- การตรวจสายตา ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
- การตรวจการได้ยิน ปกติ ผิดปกติ (ระบุ).....
- การตรวจความดันโลหิต.....
- การคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์.....
-
- การตรวจฟัน มีคราบจุลินทรีย์ มีรอยขุ่นขาว ผุเป็นรู
- การตรวจพัฒนาการเพิ่มเติมหากมีข้อสงสัย.....
-
- ปัญหาการเลี้ยงดู ปัญหาสุขภาพ ปัญหาพฤติกรรม.....
-
- การจัดโรงเรียนพ่อแม่ ทำ ไม่ทำ
- คำแนะนำที่ให้
- การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
 - กินอาหาร 3 มื้อ นม 2 ถ้วยต่อวัน ไม่กินลูกอม ขนมกรุบกรอบ
 - งดนมเปรี้ยว นมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม
 - การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงอายุต่อไป
 - การอ่านหนังสือภาพกับเด็กและการเล่นกับเด็ก
 - การป้องกันอุบัติเหตุ เช่น จมน้ำ ปลั๊กไฟ น้ำร้อนลวก ตกจากที่สูง สารพิษในบ้าน
 - ไม่ให้ดูทีวีเกินวันละ 1-2 ชั่วโมง
- การส่งต่อและการดูแลรักษา
- ไม่มี มี ระบุ.....

กราฟแสดงค่าอ้างอิงเส้นรอบศีรษะ:เพศชายอายุ แรกเกิด - 5 ปี

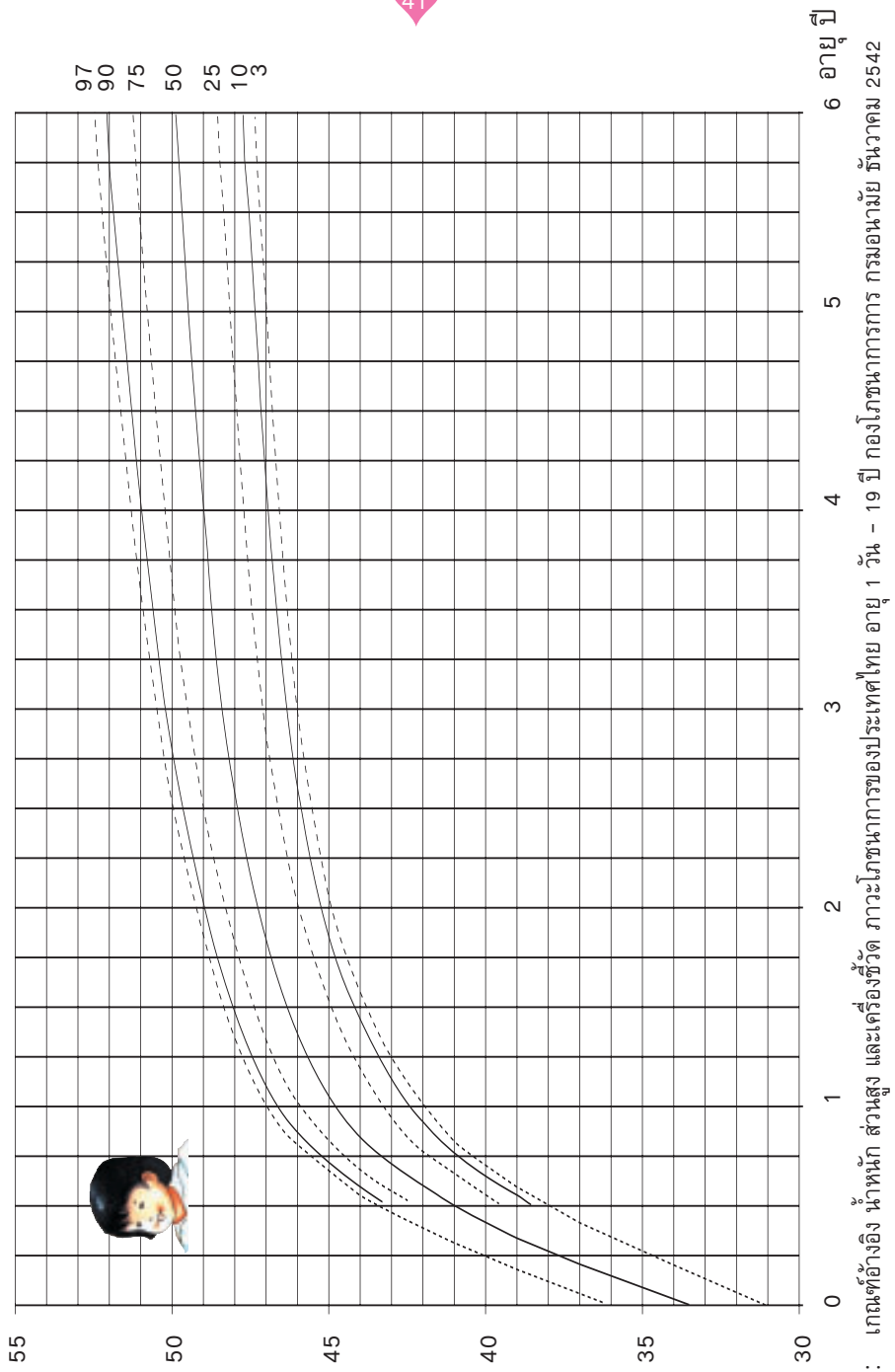
ศ.ม.



ที่มา: เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัด ภาวะโภชนาการของประเทศไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี กองโภชนาการกรมอนามัย ธันวาคม 2542

กราฟแสดงค่าอ้างอิงส่วนรอบศีรษะเพศหญิงอายุ แรกเกิด - 5 ปี

ศ.ม.



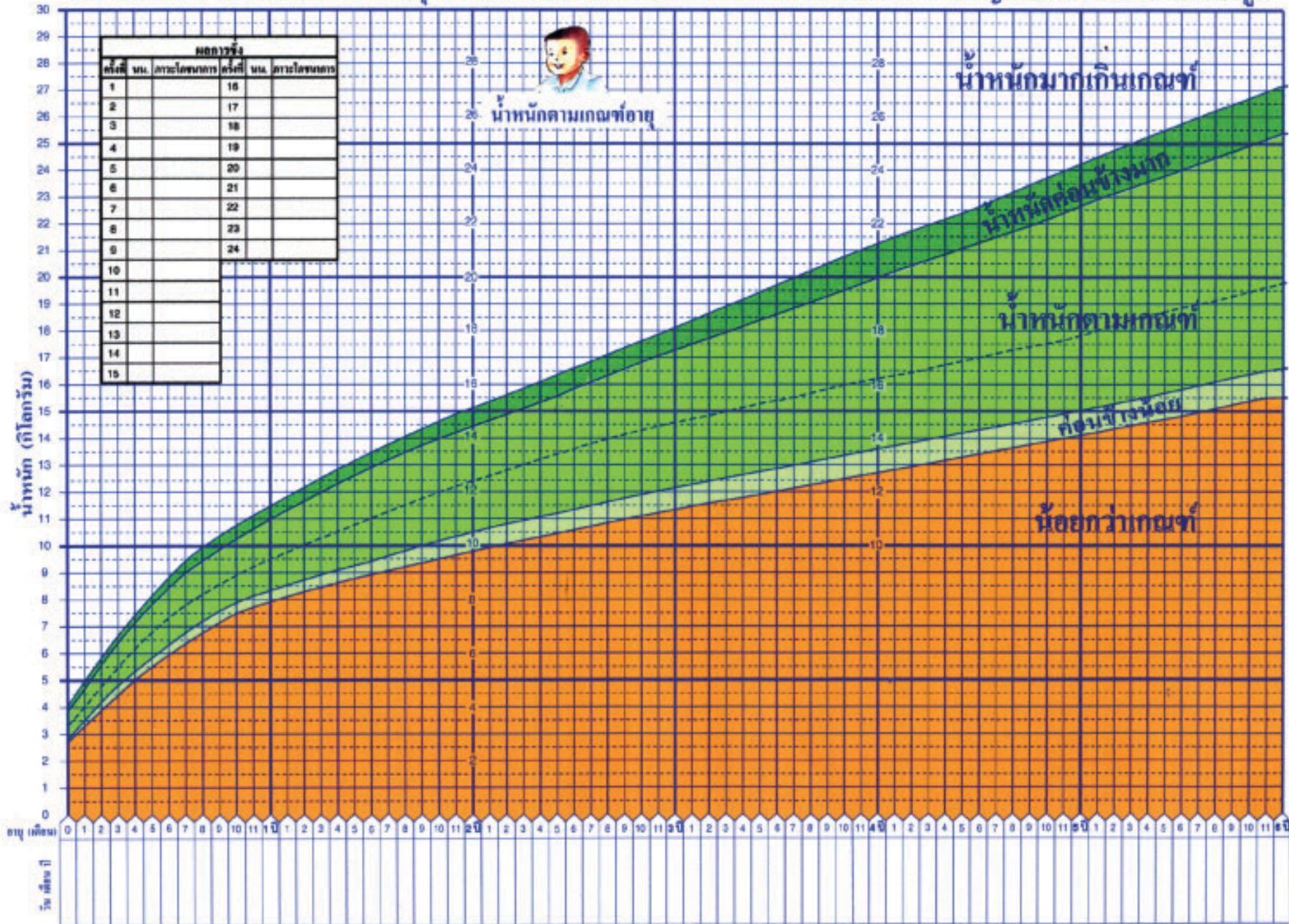
ที่มา: เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัด ภาวะโภชนาการของประเทศไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี กองโภชนาการกรมอนามัย ธันวาคม 2542

คำแนะนำการใช้กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก (พ่อ/แม่ หรือผู้ปกครองบันทึกเองได้)

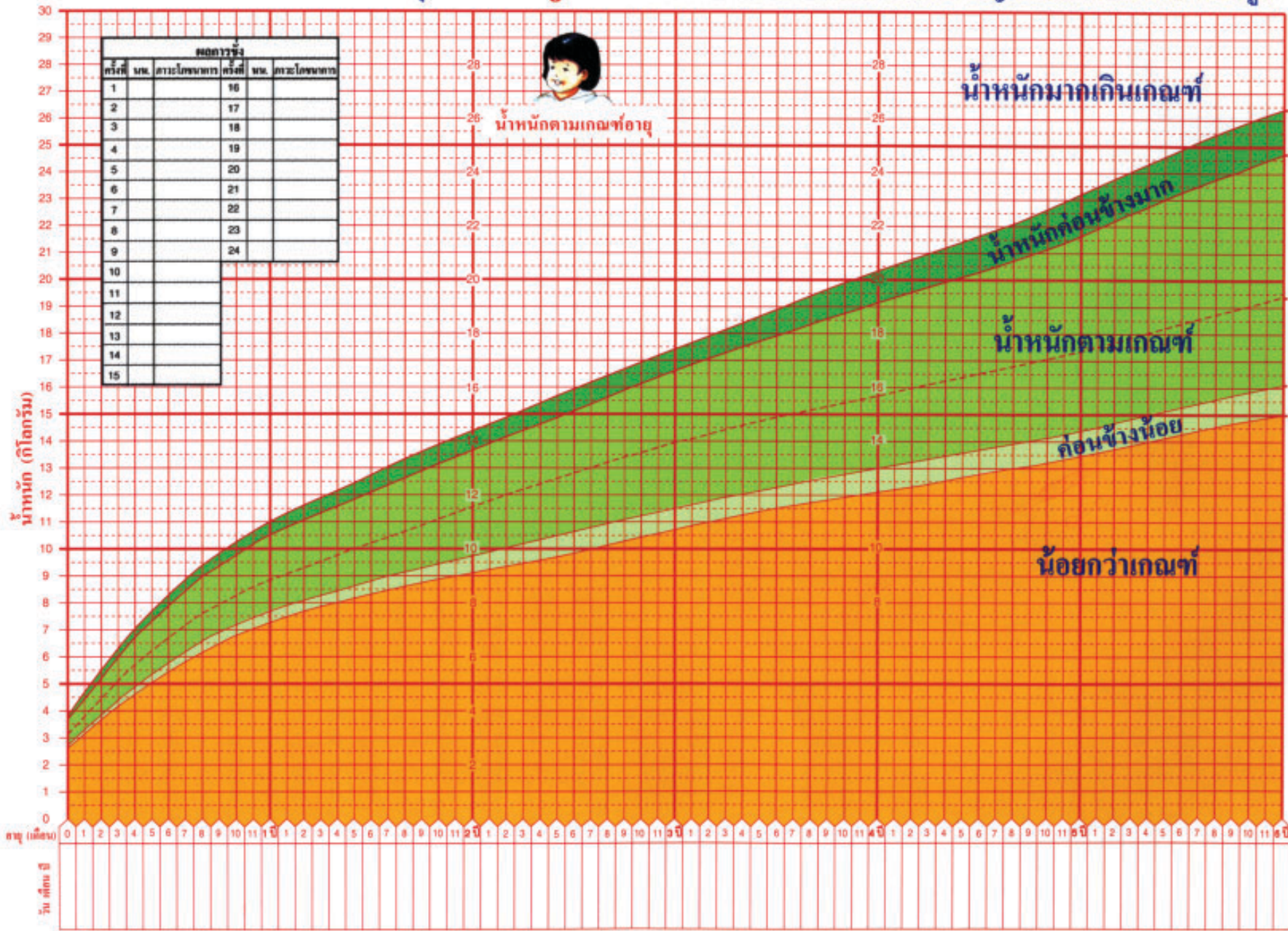
กราฟการเจริญเติบโตของเด็ก ใช้ติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักส่วนสูงอย่างต่อเนื่อง เพื่อดูแนวโน้มการเจริญเติบโตของเด็กว่าเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ กราฟมี 3 ประเภท คือ

1. **กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ** แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ
 1. **น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์** หมายถึง ขาดอาหาร
 2. **น้ำหนักค่อนข้างน้อย** หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักลูกจะน้อยกว่าเกณฑ์อายุ
 3. **น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ** หมายถึง การเจริญเติบโตดี ควรส่งเสริมให้น้ำหนักอยู่ในระดับนี้
 4. **น้ำหนักค่อนข้างมาก** หมายถึง เสี่ยงต่อน้ำหนักมากเกินไป ควรตรวจสอบโดยใช้กราฟน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง
 5. **น้ำหนักมากเกินไป** หมายถึง เป็นน้ำหนักที่ยังบอกไม่ได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ ต้องมีการตรวจสอบภาวะอ้วนโดยใช้กราฟน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง
2. **กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ** แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ
 1. **เตี้ย** หมายถึง ขาดอาหารเรื้อรัง แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน หรือเจ็บป่วยบ่อย ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ เจ็บป่วยบ่อยมากยิ่งขึ้น ควรแก้ไขอย่างเร่งด่วน
 2. **ค่อนข้างเตี้ย** หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลส่วนสูงจะไม่เพิ่มขึ้น จะเป็นเด็กเตี้ยได้
 3. **ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ** หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่า เด็กได้รับอาหารเพียงพอจะต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้
 4. **ค่อนข้างสูง** หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก จะต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้
 5. **สูงกว่าเกณฑ์อายุ** หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก ๆ จะต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้
3. **กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง** แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ
 1. **ผอม** หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
 2. **ค่อนข้างผอม** หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลงอยู่ในระดับผอม
 3. **สมส่วน** หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่า เด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง ต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้
 4. **ท้วม** หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในเริ่มอ้วน
 5. **เริ่มอ้วน** หมายถึง ภาวะอ้วนที่มีความรุนแรงอยู่ในระดับ 1 เด็กมีโอกาที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
 6. **อ้วน** หมายถึง ภาวะอ้วนที่มีความรุนแรงอยู่ในระดับ 2 มีน้ำหนักมากเกินไป ไม่เหมาะสมกับส่วนสูงอย่างมาก เด็กมีโอกาเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันน์ในเลือดสูง ขาโก่ง หุดยุติหายใจขณะนอนหลับ และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

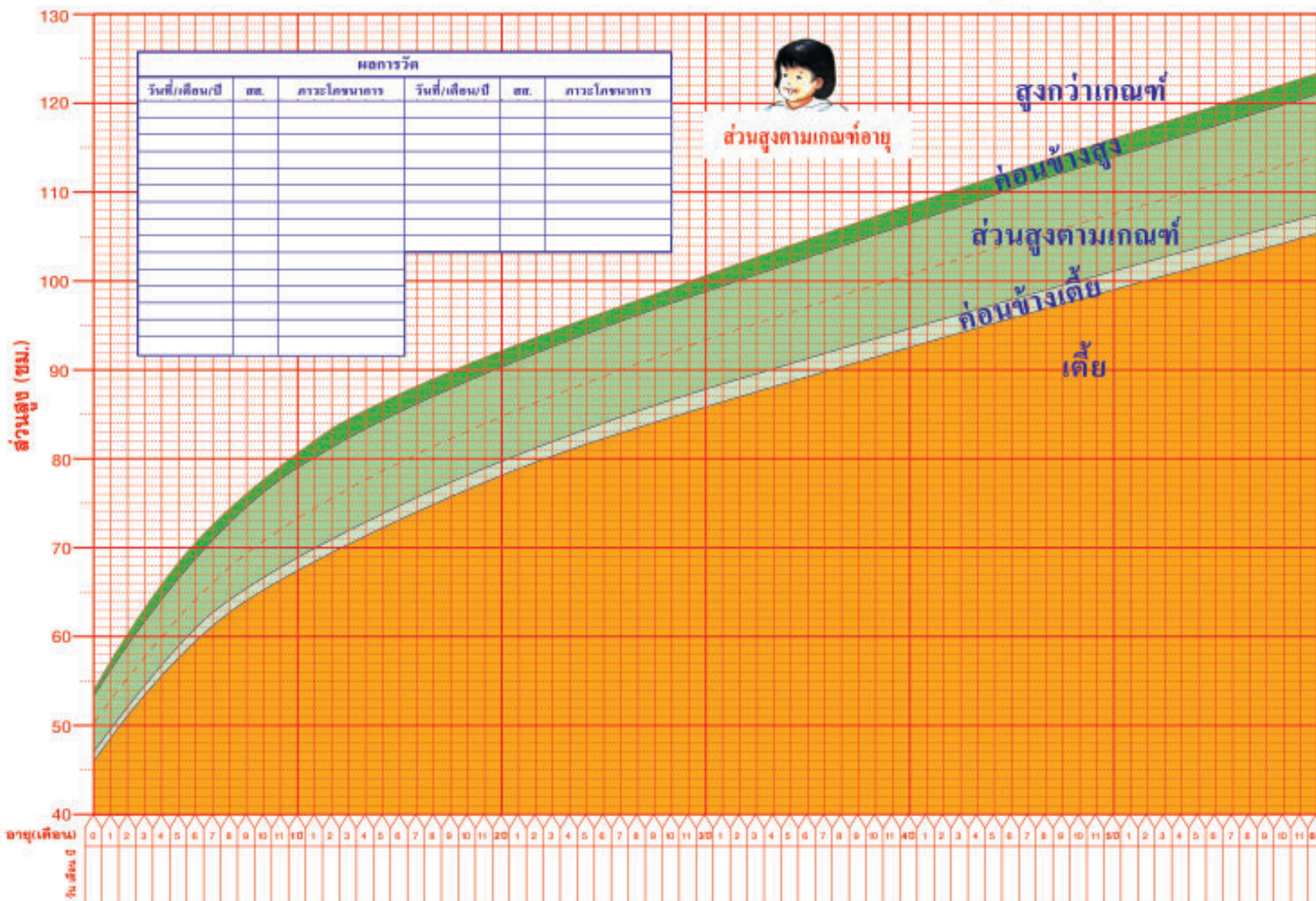
กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ของเพศชาย สำหรับพ่อ-แม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตค่าน้ำหนักของลูก



กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ของ **เพศหญิง** สำหรับพ่อ-แม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักของลูก



กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของ **เพศหญิง** สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านส่วนสูงของลูก





ส่วนที่ 3

ความรู้ที่จำเป็นเพื่อการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยมีคุณภาพ

- อาการที่รู้สึกไม่สบายในระหว่างตั้งครรภ์
- ข้อปฏิบัติสำหรับแม่ขณะตั้งครรภ์
- ตารางน้ำหนักขั้นต่ำของหญิงตั้งครรภ์ที่จะให้บุตรน้ำหนักแรกเกิด 2,500 กรัม (VALLOP WEIGHT LOG)
- การดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์โดยใช้เส้นทางลูกรัก
- ตารางแสดงน้ำหนักขั้นต่ำของหญิงตั้งครรภ์ที่จะให้บุตรน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม
- ประโยชน์ของกราฟ
- กราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์
- โภชนาการหญิงมีครรภ์ ตารางเปรียบเทียบร้อยละค่ามาตรฐานครรภ์นี้มวลกาย (BMI 21=100)
- ภาพชุดอาหารทดแทนสำหรับหญิงตั้งครรภ์
- พัฒนาการของทารกในครรภ์
- โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย
- โอกาสเสี่ยงของการมีลูกเป็นโรคธาลัสซีเมีย
- โรคเอ๋อ คือ อะไร
- การป้องกันการแพร่เชื้อ เอช ไอ วี จากแม่สู่ลูก
- การวางแผนครอบครัว
- แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง



อาการที่รู้สึกไม่สบายในระหว่างตั้งครรภ์

แพ้ท้อง ส่วนมากจะพบเมื่อตั้งครรภ์อ่อนๆ โดยมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนมักเป็นตอนเช้า แก่ไขโดยให้รับสภาพจิตใจ หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ชอบและรับประทานอาหารครั้งละไม่มาก แต่เพิ่มความถี่หรือจำนวนครั้งขึ้น หรือรับประทานอาหารอ่อนและเครื่องดื่มอุ่นๆ ซึ่งเมื่ออายุครรภ์ได้ 4 เดือนก็จะหายแพ้

ตกขาว ส่วนมากจะพบมีตกขาวเพิ่มมากขึ้นขณะตั้งครรภ์ให้อาบน้ำตามปกติ ยกเว้นถ้าคันหรือมีกลิ่นผิดปกติต้องพบแพทย์

ท้องผูก พบได้ในบางคน แก่ไขโดยดื่มน้ำและรับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น ถ้าไม่หายต้องพบแพทย์

บัสสาวะบ่อย เกิดจากมดลูกขยายใหญ่ขึ้นไปกดกระเพาะปัสสาวะ แต่ถ้าปัสสาวะแสบขัดไม่สะดวกต้องมาพบแพทย์

อาการเมื่อยล้าและง่วงนอน พบบ่อยเมื่อตั้งครรภ์เริ่มแรก โดยจะรู้สึกอ่อนเพลียง่วงนอน

เส้นเลือดขด ส่วนมากคลอดแล้วก็จะหาย ควรเปลี่ยนอิริยาบถให้เหมาะสม ไม่เดินหรือยืนท่าเดียวนานๆ ควรนั่งหรือนอนยกเท้าสูง หลังจากเดินหรือทำงานวันละประมาณ 15-20 นาที ร่วมกับใช้ผ้ายางรัดขา

ท้องลาย ใช้ครีมทา ลูบเบาๆ ไม่ควรเกา

สีผิวเข้ม ผิวคล้ำ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน พยายามหลีกเลี่ยงแสงแดด เมื่อคลอด สีจะจางลง

อาการแสบลิ้นปี่ เกิดจากกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนไปที่หลอดอาหารและระบบย่อยอาหารทำงานช้า ควรปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร

ข้อปฏิบัติสำหรับแม่ขณะตั้งครรภ์

- กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็น และอาหารว่างที่มีประโยชน์วันละ 2-3 มื้อ เช่น นม ผลไม้ หรือ ขนมไทยรสไม่หวานจัด
- กินอาหารครบ 5 หมู่ ให้มากกว่าปกติ โดยเฉพาะ นม เนื้อสัตว์ ถั่วทุกชนิด รวมทั้งผักใบเขียวและผลไม้ต่างๆ
- กินยาเม็ดไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลท วันละ 1 เม็ด ทุกวัน
- ต้องฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักครบชุด 2 ครั้ง
- แปรงฟันให้ถูกวิธี หลังอาหารและก่อนนอน ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
- พบหมอฟันหรือตรวจฟันกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างน้อย 1 ครั้ง
- หากมีอาการต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที

<input type="radio"/> ไข้สูง	<input type="radio"/> แพ้ท้องมากกว่าปกติ
<input type="radio"/> วิดกกังวล หรือซึมเศร้า	<input type="radio"/> ปวดท้องหรือแน่นท้องมาก
<input type="radio"/> บัสสาวะขัด	<input type="radio"/> ตกขาวร่วมกับคันหรือมีกลิ่น
<input type="radio"/> เวียนศีรษะอ่อนเพลียมาก	<input type="radio"/> หลังเท้าบวม
<input type="radio"/> ลูกในท้องดิ้นน้อยลง	<input type="radio"/> มีน้ำออกทางช่องคลอด
- การฝากท้อง
 - ครั้งที่ 1 ฝากครรภ์ครั้งแรกก่อนหรือเท่ากับ 12 สัปดาห์
 - ครั้งที่ 2 เมื่ออายุครรภ์ 18 ± 2 สัปดาห์
 - ครั้งที่ 3 เมื่ออายุครรภ์ 26 ± 2 สัปดาห์
 - ครั้งที่ 4 เมื่ออายุครรภ์ 32 ± 2 สัปดาห์
 - ครั้งที่ 5 เมื่ออายุครรภ์ 38 ± 2 สัปดาห์
- การออกกำลังกายทำได้แต่ไม่เหนื่อยเกินไปสามารถทำงานบ้านทั่วไปได้แต่ควรรงงานหนัก
- มาตรวจหลังคลอด เมื่อ 42 - 45 วันหลังคลอด
- แม่ควรทำจิตใจให้สบาย รู้สึกผ่อนคลายขณะตั้งครรภ์ เพื่อลูกที่เกิดมาจะได้เลี้ยงง่าย การใกล้ชิดเอาใจใส่ ของพ่อ จะช่วยให้แม่มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสมากยิ่งขึ้น



ตารางน้ำหนักขั้นต่ำของหญิงตั้งครรภ์ ที่จะให้บุตรน้ำหนักแรกเกิด 2,500 กรัม (VALLOP WEIGHT LOG)

วัตถุประสงค์

ใช้เฝ้าระวังติดตามน้ำหนักแม่ตามอายุครรภ์ เพื่อให้ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักไม่น้อยกว่า 2,500 กรัม

คำชี้แจง (หน้า 61-62)

ตัวเลขแถวตั้งด้านซ้ายมือและด้านขวา แสดงอายุครรภ์ ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 12-40
ตัวเลขแถวบนด้านบน แสดงส่วนสูง ตั้งแต่ 140 - 170 เซนติเมตร
ตัวเลขภายในกรอบ ที่ตรงกับส่วนสูงแต่ละแถว แสดงน้ำหนักเป็นกิโลกรัม

วิธีใช้ตาราง

1. ใช้ไม้บรรทัดทาบตรงตำแหน่งส่วนสูงของหญิงตั้งครรภ์ แล้วใส่ดูน้ำหนักให้ตรงกับอายุครรภ์ โดยเริ่มตั้งแต่อายุครรภ์ที่ 12 ถึง 38 สัปดาห์ ทำเครื่องหมายไว้
2. น้ำหนักที่ได้แต่ละอายุครรภ์ นำไปบันทึกในเส้นทางลูกรัก ช่องนัดตรวจวันที่ “ลูกแข็งแรง น้ำหนักดี แม่ต้องมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม” ให้ตรงกับอายุครรภ์ (หรือใกล้เคียง) ตั้งแต่เริ่มฝากครรภ์ครั้งแรกจนถึง 38 สัปดาห์
3. เปรียบเทียบน้ำหนักที่ซั่งได้จริง ณ วันตรวจกับน้ำหนักขั้นต่ำที่ได้จากตารางน้ำหนัก ถ้าน้ำหนักหญิงตั้งครรภ์เท่ากับหรือมากกว่า น้ำหนักที่บันทึกในเส้นทางลูกรัก แสดงว่าลูกของท่านมีโอกาส น้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม ขึ้นไป

น้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม ลูกแข็งแรง



ตารางแสดงน้ำหนักขั้นต่ำของหญิงตั้งครรภ์ที่จะให้บุตรน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม

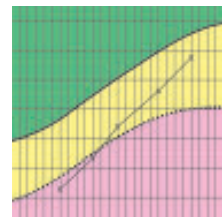
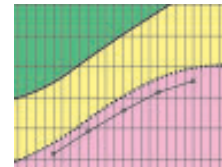
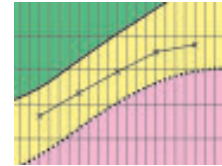
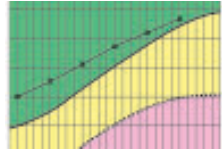
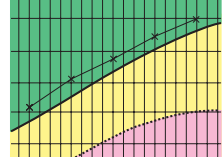
สัปดาห์	ส่วนสูง ส่วนสูง																																			สัปดาห์
	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170					
	%BMI (ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)	(ช.ม.)			
40	120.0	49.4	50.1	50.8	51.5	52.3	53.0	53.7	54.5	55.2	55.9	56.7	57.5	58.2	59.0	59.8	60.5	61.3	62.1	62.9	63.7	64.5	65.3	66.1	67.0	67.8	68.6	69.4	70.3	71.1	72.0	72.8	40			
39	119.9	49.4	50.1	50.8	51.5	52.2	52.9	53.7	54.5	55.2	55.9	56.7	57.4	58.2	58.9	59.7	60.5	61.3	62.1	62.9	63.7	64.5	65.3	66.1	66.9	67.7	68.5	69.4	70.2	71.1	71.9	72.8	39			
38	119.3	49.1	49.8	50.5	51.2	51.9	52.7	53.4	54.1	54.9	55.6	56.4	57.1	57.9	58.6	59.4	60.2	61.0	61.8	62.5	63.3	64.1	64.9	65.7	66.6	67.4	68.2	69.0	69.9	70.7	71.6	72.4	38			
37	118.7	48.9	49.6	50.3	51.0	51.7	52.4	53.1	53.9	54.6	55.3	56.1	56.8	57.6	58.4	59.1	59.9	60.7	61.4	62.2	63.0	63.8	64.6	65.4	66.2	67.0	67.9	68.7	69.5	70.4	71.2	72.0	37			
36	118.1	48.6	49.3	50.0	50.7	51.4	52.1	52.9	53.6	54.3	55.1	55.8	56.5	57.3	58.1	58.8	59.6	60.4	61.1	61.9	62.7	63.5	64.3	65.1	65.9	66.7	67.5	68.3	69.2	70.0	70.8	71.7	36			
35	117.4	48.3	49.0	49.7	50.4	51.1	51.8	52.6	53.3	54.0	54.7	55.5	56.2	57.0	57.7	58.5	59.2	60.0	60.8	61.5	62.3	63.1	63.9	64.7	65.5	66.3	67.1	67.9	68.8	69.6	70.4	71.3	35			
34	116.7	48.0	48.7	49.4	50.1	50.8	51.5	52.2	53.0	53.7	54.4	55.1	55.9	56.6	57.4	58.1	58.9	59.6	60.4	61.2	62.0	62.7	63.5	64.3	65.1	65.9	66.7	67.5	68.3	69.2	70.0	70.8	34			
33	116.0	47.7	48.4	49.1	49.8	50.5	51.2	51.9	52.6	53.4	54.1	54.8	55.5	56.3	57.0	57.8	58.5	59.3	60.0	60.8	61.6	62.4	63.1	63.9	64.7	65.5	66.3	67.1	67.9	68.8	69.6	70.4	33			
32	115.0	47.3	48.0	48.7	49.4	50.1	50.8	51.5	52.2	52.9	53.6	54.3	55.1	55.8	56.5	57.3	58.0	58.8	59.5	60.3	61.1	61.8	62.6	63.4	64.2	65.0	65.7	66.5	67.4	68.2	69.0	69.8	32			
31	114.1	47.0	47.6	48.3	49.0	49.7	50.4	51.1	51.8	52.5	53.2	53.9	54.6	55.4	56.1	56.8	57.6	58.3	59.1	59.8	60.6	61.3	62.1	62.9	63.7	64.4	65.2	66.0	66.8	67.6	68.4	69.2	31			
30	113.2	46.6	47.3	47.9	48.6	49.3	50.0	50.7	51.4	52.1	52.8	53.5	54.2	54.9	55.6	56.4	57.1	57.9	58.6	59.3	60.1	60.9	61.6	62.4	63.2	63.9	64.7	65.5	66.3	67.1	67.9	68.7	30			
29	112.4	46.3	46.9	47.6	48.3	48.9	49.6	50.3	51.0	51.7	52.4	53.1	53.8	54.5	55.3	56.0	56.7	57.4	58.2	58.9	59.7	60.4	61.2	61.9	62.7	63.5	64.3	65.0	65.8	66.6	67.4	68.2	29			
28	111.5	45.9	46.6	47.2	47.9	48.6	49.2	49.9	50.6	51.3	52.0	52.7	53.4	54.1	54.8	55.5	56.3	57.0	57.7	58.5	59.2	59.9	60.7	61.5	62.2	63.0	63.7	64.5	65.3	66.1	66.9	67.7	28			
27	110.5	45.5	46.1	46.8	47.5	48.1	48.8	49.5	50.1	50.8	51.5	52.2	52.9	53.6	54.3	55.0	55.8	56.5	57.2	57.9	58.7	59.4	60.1	60.9	61.7	62.4	63.2	63.9	64.7	65.5	66.3	67.1	27			
26	109.5	45.1	45.7	46.4	47.0	47.7	48.3	49.0	49.7	50.4	51.1	51.7	52.4	53.1	53.8	54.5	55.2	56.0	56.7	57.4	58.1	58.9	59.6	60.3	61.1	61.8	62.6	63.4	64.1	64.9	65.7	66.5	26			
25	108.5	44.7	45.3	45.9	46.6	47.2	47.9	48.6	49.2	49.9	50.6	51.3	52.0	52.6	53.3	54.0	54.7	55.4	56.2	56.9	57.6	58.3	59.1	59.8	60.5	61.3	62.0	62.8	63.5	64.3	65.1	65.8	25			
24	107.5	44.2	44.9	45.5	46.2	46.8	47.5	48.1	48.8	49.4	50.1	50.8	51.5	52.2	52.8	53.5	54.2	54.9	55.6	56.4	57.1	57.8	58.5	59.2	60.0	60.7	61.5	62.2	63.0	63.7	64.5	65.2	24			
23	106.3	43.8	44.5	45.1	45.7	46.4	47.0	47.7	48.3	49.0	49.7	50.3	51.0	51.7	52.4	53.0	53.7	54.4	55.1	55.8	56.5	57.3	58.0	58.7	59.4	60.2	60.9	61.6	62.4	63.1	63.9	64.6	23			
22	105.5	43.4	44.0	44.7	45.3	45.9	46.6	47.2	47.9	48.5	49.2	49.8	50.5	51.2	51.9	52.5	53.2	53.9	54.6	55.3	56.0	56.7	57.4	58.1	58.9	59.6	60.3	61.1	61.8	62.5	63.3	64.0	22			
21	104.5	43.0	43.6	44.2	44.9	45.5	46.1	46.8	47.4	48.1	48.7	49.4	50.0	50.7	51.4	52.0	52.7	53.4	54.1	54.8	55.5	56.2	56.9	57.6	58.3	59.0	59.7	60.5	61.2	61.9	62.7	63.4	21			
20	103.4	42.6	43.2	43.8	44.4	45.0	45.7	46.3	46.9	47.6	48.2	48.9	49.5	50.2	50.8	51.5	52.2	52.8	53.5	54.2	54.9	55.6	56.3	57.0	57.7	58.4	59.1	59.8	60.6	61.3	62.0	62.8	20			
19	102.5	42.2	42.8	43.4	44.0	44.6	45.3	45.9	46.5	47.1	47.8	48.4	49.1	49.7	50.4	51.0	51.7	52.4	53.1	53.7	54.4	55.1	55.8	56.5	57.2	57.9	58.6	59.3	60.0	60.8	61.5	62.2	19			
18	101.7	41.9	42.5	43.1	43.7	44.3	44.9	45.5	46.2	46.8	47.4	48.1	48.7	49.3	50.0	50.7	51.3	52.0	52.6	53.3	54.0	54.7	55.4	56.0	56.7	57.4	58.1	58.9	59.6	60.3	61.0	61.7	18			
17	101.1	41.6	42.2	42.8	43.4	44.0	44.6	45.3	45.9	46.5	47.1	47.8	48.4	49.1	49.7	50.4	51.0	51.7	52.3	53.0	53.7	54.4	55.0	55.7	56.4	57.1	57.8	58.5	59.2	59.9	60.6	61.4	17			
16	100.5	41.4	42.0	42.6	43.2	43.8	44.4	45.0	45.6	46.2	46.9	47.5	48.1	48.8	49.4	50.1	50.7	51.4	52.0	52.7	53.4	54.0	54.7	55.4	56.1	56.8	57.5	58.2	58.9	59.6	60.3	61.0	16			
15	100.0	41.2	41.8	42.3	42.9	43.5	44.2	44.8	45.4	46.0	46.6	47.3	47.9	48.5	49.2	49.8	50.5	51.1	51.8	52.4	53.1	53.8	54.4	55.1	55.8	56.5	57.2	57.9	58.6	59.3	60.0	60.7	15			
14	99.5	41.0	41.5	42.1	42.7	43.3	43.9	44.5	45.2	45.8	46.4	47.0	47.6	48.3	48.9	49.6	50.2	50.9	51.5	52.2	52.8	53.5	54.2	54.8	55.5	56.2	56.9	57.6	58.3	59.0	59.7	60.4	14			
13	99.2	40.8	41.4	42.0	42.6	43.2	43.8	44.4	45.0	45.6	46.2	46.9	47.5	48.1	48.8	49.4	50.0	50.7	51.3	52.0	52.7	53.3	54.0	54.7	55.3	56.0	56.7	57.4	58.1	58.8	59.5	60.2	13			
12	99.0	40.7	41.3	41.9	42.5	43.1	43.7	44.3	44.9	45.5	46.2	46.8	47.4	48.0	48.7	49.3	49.9	50.6	51.2	51.9	52.6	53.2	53.9	54.6	55.2	55.9	56.6	57.3	58.0	58.7	59.4	60.1	12			

หมายเหตุ : หญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกิน 120 % เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ ควรควบคุมให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ประมาณ 9 กิโลกรัม

ประโยชน์ของกราฟ แม่ใช้ในการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ เพื่อติดตามดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของแม่ขณะตั้งครรภ์ ลูกเกิดมาจะได้มีน้ำหนักระหว่าง 3,000 – 3,900 กรัม

การแปลผล

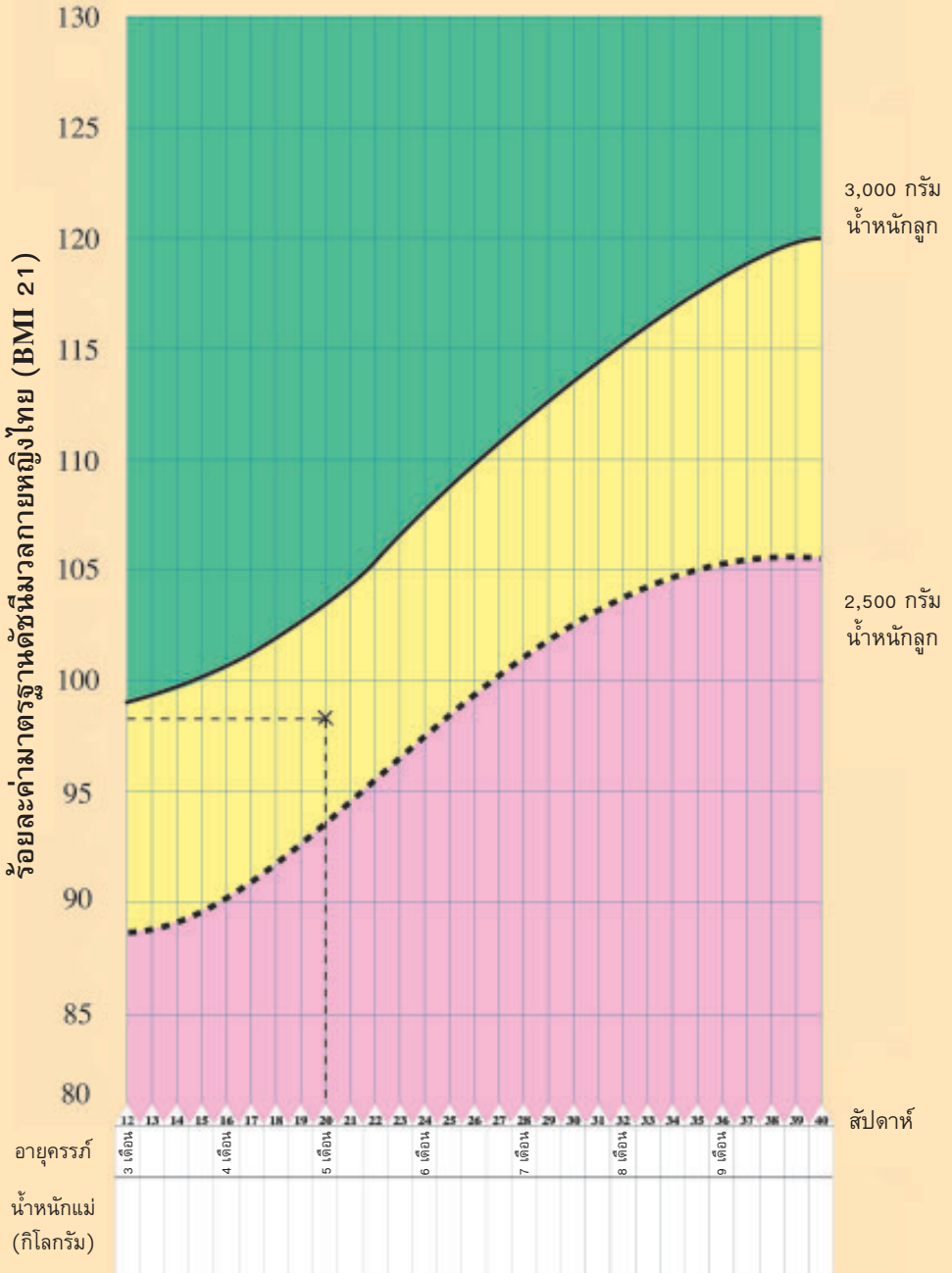
1. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเขียวและน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นทึบ คาดว่าลูกมีน้ำหนักมากกว่า 3,000 กรัม
2. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเขียวและน้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อยไม่ไปตามเส้นทึบ คาดว่าลูกมีน้ำหนักน้อยกว่า 3,000 กรัม
3. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเหลืองและน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นประ คาดว่าลูกมีน้ำหนักระหว่าง 2,500-3,000 กรัม
4. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีชมพูและน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นประ คาดว่าลูกมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม
5. ถ้าระยะแรกของการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีชมพูและน้ำหนักเพิ่มขึ้นชันมาก คาดว่าลูกอาจมีน้ำหนักมากกว่าหรือน้อยกว่า 2,500 กรัม ก็ได้ เนื่องจากแม่มีภาวะโภชนาการไม่ดีก่อนตั้งครรภ์



ข้อแนะนำ

- ❑ **น้ำหนักปกติขณะตั้งครรภ์** กินอาหารตามคำแนะนำในภาพชุดอาหารทดแทน
- ❑ **น้ำหนักน้อยขณะตั้งครรภ์** ควรกินอาหารประเภทข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก และผลไม้ มากขึ้นกว่าเดิม
- ❑ **อ้วนก่อนตั้งครรภ์** (ร้อยละค่ามาตรฐานมากกว่า 120) ควรควบคุมน้ำหนักตลอดการตั้งครรภ์ให้อยู่ประมาณ 9 กิโลกรัม

กราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ (VALLOP CURVE)



ใช้กราฟนี้บันทึกค่า ดัชนีมวลกาย
























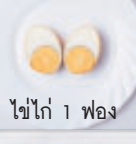

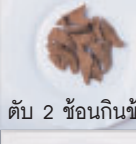


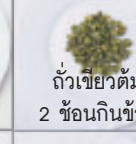
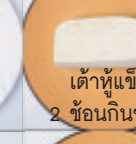
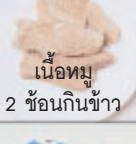

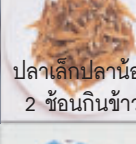
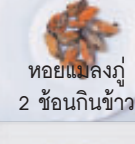

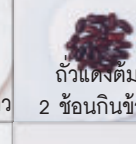
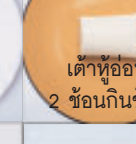
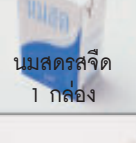

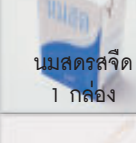
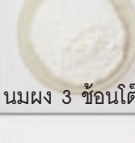
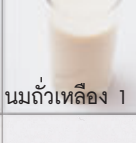
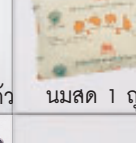

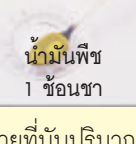
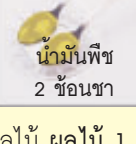
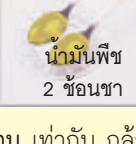
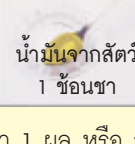

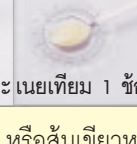
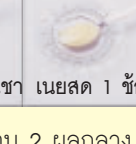
โภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ตารางเปรียบเทียบระยะค่ามาตรฐานดัชนีมวลกาย (BMI 21=100)

ร้อยละของค่า	ส่วนสูง (มม.)	ส่วนสูง (ซม.)	ส่วนสูง (มม.)	ส่วนสูง (ซม.)	ส่วนสูง (มม.)	ส่วนสูง (ซม.)	ส่วนสูง (มม.)	ส่วนสูง (ซม.)	ส่วนสูง (มม.)	ส่วนสูง (ซม.)	ส่วนสูง (มม.)	ส่วนสูง (ซม.)	ส่วนสูง (มม.)	ส่วนสูง (ซม.)	ส่วนสูง (มม.)	ส่วนสูง (ซม.)	ส่วนสูง (มม.)	ส่วนสูง (ซม.)	ส่วนสูง (มม.)	ส่วนสูง (ซม.)																	
80	306	31.1	31.5	32.0	32.5	32.9	33.4	34.8	35.3	35.8	36.3	36.8	37.3	37.8	38.3	38.8	39.3	39.8	40.4	40.9	41.4	41.9	42.5	43.0	43.5	44.1	44.6	45.2	45.7	46.3	46.8	47.4	48.0	48.6	49.2		
81	310	31.9	32.3	32.8	33.3	33.8	34.3	34.8	35.3	35.8	36.3	36.8	37.3	37.8	38.3	38.8	39.3	39.8	40.3	40.9	41.4	41.9	42.5	43.0	43.5	44.1	44.6	45.2	45.8	46.3	46.9	47.4	48.0	48.6	49.2		
82	314	31.4	31.9	32.3	32.8	33.3	33.8	34.2	34.7	35.2	35.7	36.2	36.7	37.2	37.7	38.2	38.7	39.3	39.8	40.3	40.8	41.4	41.9	42.4	43.0	43.5	44.1	44.6	45.2	45.8	46.3	46.9	47.5	48.0	48.6	49.2	49.8
83	318	32.2	32.7	33.2	33.7	34.2	34.7	35.1	35.6	36.1	36.6	37.2	37.7	38.2	38.7	39.2	39.7	40.3	40.8	41.3	41.9	42.4	43.0	43.5	44.1	44.6	45.2	45.7	46.3	46.9	47.5	48.0	48.6	49.2	49.8	50.4	
84	321	32.6	33.1	33.6	34.1	34.6	35.1	35.6	36.1	36.6	37.1	37.6	38.1	38.6	39.2	39.7	40.2	40.8	41.3	41.8	42.4	42.9	43.4	44.0	44.6	45.2	45.7	46.3	46.9	47.4	48.0	48.6	49.2	49.8	50.4	51.0	
85	325	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.6	39.1	39.6	40.2	40.7	41.2	41.8	42.3	42.9	43.4	44.0	44.6	45.2	45.7	46.3	46.9	47.4	48.0	48.6	49.2	49.8	50.4	51.0	51.6	
86	329	33.4	33.9	34.4	34.9	35.4	35.9	36.4	36.9	37.4	38.0	38.5	39.0	39.6	40.1	40.6	41.2	41.7	42.3	42.8	43.4	44.0	44.5	45.1	45.7	46.3	46.9	47.4	48.0	48.6	49.2	49.8	50.4	51.0	51.6	52.2	
87	333	33.8	34.3	34.8	35.3	35.8	36.3	36.8	37.4	37.9	38.4	38.9	39.5	40.0	40.6	41.1	41.7	42.2	42.8	43.3	43.9	44.5	45.0	45.6	46.2	46.8	47.4	48.0	48.6	49.2	49.8	50.4	51.0	51.6	52.2	52.8	
88	337	34.2	34.7	35.2	35.7	36.2	36.7	37.3	37.8	38.3	38.9	39.4	39.9	40.5	41.0	41.6	42.2	42.7	43.3	43.8	44.4	45.0	45.6	46.2	46.7	47.3	47.9	48.5	49.1	49.7	50.3	50.9	51.5	52.1	52.7	53.3	
89	341	34.6	35.1	35.6	36.1	36.6	37.2	37.7	38.2	38.8	39.3	39.8	40.4	40.9	41.5	42.1	42.6	43.2	43.8	44.3	44.9	45.5	46.1	46.7	47.3	47.8	48.4	49.0	49.6	50.2	50.8	51.4	52.0	52.6	53.2	53.8	
90	344	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.6	38.1	38.6	39.2	39.7	40.3	40.8	41.4	42.0	42.5	43.1	43.7	44.2	44.8	45.4	46.0	46.6	47.2	47.8	48.4	49.0	49.6	50.2	50.8	51.4	52.0	52.6	53.2	53.8	54.4	
91	348	35.4	35.9	36.4	36.9	37.5	38.0	38.5	39.1	39.6	40.2	40.7	41.3	41.9	42.4	43.0	43.6	44.2	44.7	45.3	45.9	46.5	47.1	47.7	48.3	48.9	49.5	50.1	50.7	51.3	51.9	52.5	53.1	53.7	54.3	54.9	
92	352	35.8	36.3	36.8	37.3	37.9	38.4	39.0	39.5	40.1	40.6	41.2	41.7	42.3	42.9	43.5	44.1	44.6	45.2	45.8	46.4	47.0	47.6	48.2	48.8	49.4	50.0	50.6	51.2	51.8	52.4	53.0	53.6	54.2	54.8	55.4	
93	356	36.1	36.7	37.2	37.7	38.3	38.8	39.4	39.9	40.5	41.1	41.6	42.2	42.8	43.4	43.9	44.5	45.1	45.7	46.3	46.9	47.5	48.1	48.6	49.2	49.8	50.4	51.0	51.6	52.2	52.8	53.4	54.0	54.6	55.2	55.8	
94	360	36.5	37.1	37.6	38.1	38.7	39.2	39.8	40.4	40.9	41.5	42.1	42.7	43.3	43.8	44.4	45.0	45.6	46.2	46.8	47.4	48.0	48.7	49.3	49.9	50.5	51.1	51.7	52.3	52.9	53.5	54.1	54.7	55.3	55.9	56.5	
95	364	36.9	37.4	38.0	38.5	39.1	39.7	40.2	40.8	41.4	41.9	42.5	43.1	43.7	44.3	44.9	45.5	46.1	46.7	47.3	47.9	48.6	49.2	49.8	50.4	51.1	51.7	52.4	53.0	53.7	54.3	55.0	55.6	56.3	57.0	57.7	
96	367	37.3	37.8	38.4	39.0	39.5	40.1	40.7	41.2	41.8	42.4	43.0	43.6	44.2	44.8	45.4	46.0	46.6	47.2	47.8	48.4	49.1	49.7	50.3	51.0	51.6	52.3	52.9	53.6	54.2	54.9	55.6	56.3	57.0	57.7	58.4	
97	371	37.7	38.2	38.8	39.4	39.9	40.5	41.1	41.7	42.2	42.8	43.4	44.0	44.6	45.2	45.8	46.4	47.1	47.7	48.3	48.9	49.6	50.2	50.9	51.5	52.1	52.8	53.5	54.1	54.8	55.5	56.2	56.9	57.6	58.3	59.0	
98	375	38.1	38.6	39.2	39.8	40.3	40.9	41.5	42.1	42.7	43.3	43.9	44.5	45.1	45.7	46.3	46.9	47.5	48.2	48.8	49.4	50.1	50.7	51.4	52.0	52.7	53.3	54.0	54.7	55.4	56.1	56.8	57.5	58.2	58.9	59.6	
99	379	38.5	39.0	39.6	40.2	40.7	41.3	41.9	42.5	43.1	43.7	44.3	44.9	45.5	46.2	46.8	47.4	48.0	48.7	49.3	49.9	50.6	51.2	51.9	52.5	53.2	53.8	54.5	55.2	55.9	56.6	57.3	58.0	58.7	59.4	60.1	
100	383	38.8	39.4	40.0	40.6	41.2	41.8	42.3	42.9	43.5	44.2	44.8	45.4	46.0	46.6	47.3	47.9	48.5	49.2	49.8	50.5	51.1	51.8	52.4	53.1	53.8	54.4	55.1	55.8	56.5	57.2	57.9	58.6	59.3	60.0	60.7	
101	387	39.2	39.8	40.4	41.0	41.6	42.2	42.8	43.4	44.0	44.6	45.2	45.8	46.5	47.1	47.7	48.4	49.0	49.7	50.3	51.0	51.6	52.3	52.9	53.6	54.3	55.0	55.7	56.4	57.1	57.8	58.5	59.2	60.0	60.7	61.3	
102	390	39.6	40.2	40.8	41.4	42.0	42.6	43.2	43.8	44.4	45.0	45.7	46.3	46.9	47.6	48.2	48.8	49.5	50.1	50.8	51.5	52.1	52.8	53.5	54.2	54.9	55.6	56.3	57.0	57.7	58.4	59.1	59.8	60.5	61.2	61.9	
103	394	40.0	40.6	41.2	41.8	42.4	43.0	43.6	44.2	44.9	45.5	46.1	46.7	47.4	48.0	48.7	49.3	50.0	50.6	51.3	52.0	52.6	53.3	54.0	54.7	55.4	56.1	56.8	57.5	58.2	58.9	59.6	60.3	61.0	61.8	62.5	
104	398	40.4	41.0	41.6	42.2	42.8	43.4	44.0	44.7	45.3	45.9	46.6	47.2	47.8	48.5	49.1	49.8	50.5	51.1	51.8	52.5	53.1	53.8	54.5	55.2	55.9	56.6	57.3	58.0	58.7	59.5	60.2	60.9	61.6	62.4	63.1	
105	402	40.8	41.4	42.0	42.6	43.2	43.8	44.5	45.1	45.7	46.4	47.0	47.6	48.3	49.0	49.6	50.3	50.9	51.6	52.3	53.0	53.7	54.4	55.1	55.8	56.5	57.2	57.9	58.6	59.3	60.0	60.8	61.5	62.2	63.0	63.7	
106	406	41.2	41.8	42.4	43.0	43.6	44.3	44.9	45.5	46.2	46.8	47.4	48.1	48.8	49.4	50.1	50.8	51.4	52.1	52.8	53.5	54.2	54.9	55.6	56.3	57.0	57.7	58.4	59.1	59.9	60.6	61.3	62.1	62.8	63.6	64.3	
107	410	41.6	42.2	42.8	43.4	44.0	44.7	45.3	45.9	46.6	47.2	47.9	48.6	49.2	49.9	50.6	51.2	51.9	52.6	53.3	54.0	54.7	55.4	56.1	56.8	57.5	58.2	58.9	59.7	60.4	61.2	61.9	62.7	63.4	64.2	64.9	
108	413	41.9	42.6	43.2	43.8	44.5	45.1	45.7	46.4	47.0	47.7	48.3	49.0	49.7	50.4	51.0	51.7	52.4	53.1	53.8	54.5	55.2	55.9	56.6	57.3	58.1	58.8	59.5	60.3	61.0	61.7	62.5	63.3	64.0	64.8	65.5	
109	417	42.3	43.0	43.6	44.2	44.9	45.5	46.2	46.8	47.5	48.1	48.8	49.5	50.1	50.8	51.5	52.2	52.9	53.6	54.3	55.0	55.7	56.4	57.1	57.9	58.6	59.3	60.1	60.8	61.6	62.3	63.1	63.8	64.6	65.4	66.2	
110	421	42.7	43.4	44.0	44.6	45.3	45.9	46.6	47.2	47.9	48.6	49.2	49.9	50.6	51.3	52.0	52.7	53.4	54.1	54.8	55.5	56.2	56.9	57.7	58.4	59.1	59.9	60.6	61.4	62.1	62.9	63.7	64.4	65.2	66.0	66.8	
111	425	43.1	43.8	44.4	45.0	45.7	46.3	47.0	47.7	48.3	49.0	49.7	50.4	51.1	51.8	52.4	53.1	53.9	54.6	55.3	56.0	56.7	57.5	58.2	58.9	59.7	60.4	61.2	61.9	62.7	63.5	64.2	65.0	65.8	66.6	67.4	
112	429	43.5	44.1	44.8	45.4	46.1	46.8	47.4	48.1	48.8	49.5	50.1	50.8	51.5	52.2	52.9	53.6	54.3	55.1	55.8	56.5	57.2	58.0	58.7	59.5	60.2	61.0	61.7	62.5	63.3	64.0	64.8	65.5	66.4	67.2	68.0	
113	432	43.9	44.5	45.2	45.8	46.5	47.2	47.8	48.5	49.2	49.9	50.6	51.3	52.0	52.7	53.4	54.1	54.8	55.5	56.3	57.0	57.7	58.5	59.2	60.0	60.7	61.5	62.3	63.0	63.8	64.6	65.4	66.2	67.0	67.8	68.6	
114	436	44.3	44.9	45.6	46.3	46.9	47.6	48.3	49.0	49.6	50.3	51.0	51.7	52.4	53.1	53.9	54.6	55.3	56.0	56.8	57.5	58.3	59.0	59.8	60.5	61.3	62.1	62.8	63.6	64.4	65.2	66.0	66.8	67.6	68.4	69.2	
115	440	44.7	45.3	46.0	46.7	47.3	48.0	48.7	49.4	50.1	50.8	51.5	52.2	52.9	53.6	54.3	55.1	55.8	56.5	57.3	58.0																

ข้อปฏิบัติ การกินอาหาร ของหญิงตั้งครรภ์

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่มากขึ้นกว่าเดิม
 - ข้าว สลับอาหารแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน
 - นม ไข่ เนื้อสัตว์ทุกชนิด เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล ถั่วเมล็ดแห้ง
 - ผักทุกชนิด โดยเฉพาะผักใบเขียว
 - ผลไม้ตามฤดู
 - น้ำมันพืช หรือน้ำมันกระเทียม
- กินอาหารที่สะอาด ไม่กินอาหารรสจัด และอาหารหมักดอง
- งดดื่มสุรา ชา กาแฟ และงดสูบบุหรี่

ภาพชุดอาหารทดแทน สำหรับหญิงตั้งครรภ์

หมวดอาหาร ปริมาณต่อวัน	อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์			อาหารทดแทน			
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
ข้าว-แป้ง 9 ทัพพี	 ข้าว 3 ทัพพี	 ข้าว 3 ทัพพี	 ข้าว 3 ทัพพี	 ข้าวเหนียว 1 ทัพพีครึ่ง	 ก๋วยเตี๋ยว 3 ทัพพี	 ขนมจีน 3 ทัพพี	 บะหมี่เหลือง 3 ทัพพี
ผัก 6 ทัพพี	 ถั่วงอก 2 ทัพพี	 ตำลึง 2 ทัพพี	 ฟักทอง 2 ทัพพี	 บวบ 2 ทัพพี	 กวางตุ้ง 2 ทัพพี	 ถั่วงอก 2 ทัพพี	 ผักบุ้ง 2 ทัพพี
ผลไม้ 6 ส่วน*	 สับปะรด 12 ชิ้น	 กล้วยน้ำว้า 2 ผล	 ส้ม 2 ผล	 มะละกอ 12 ชิ้น	 ฝรั่ง 1 ผล	 ชมพู 4 ผล	 มะม่วงสุก 1 ผล
เนื้อสัตว์ 12 ช้อนกินข้าว	 ไข่ไก่ 1 ฟอง	 เนื้อไก่ 2 ช้อนกินข้าว	 ตับ 2 ช้อนกินข้าว	 ปลากระป๋อง 2 ช้อนกินข้าว	 เนื้อวัว 2 ช้อนกินข้าว	 ถั่วเขียวต้ม 2 ช้อนกินข้าว	 เต้าหู้แข็ง 2 ช้อนกินข้าว
	 เนื้อหมู 2 ช้อนกินข้าว	 ปลาทู 2 ช้อนกินข้าว	 ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว	 หอยแมลงภู่ 2 ช้อนกินข้าว	 ปลา 2 ช้อนกินข้าว	 ถั่วแดงต้ม 2 ช้อนกินข้าว	 เต้าหู้อ่อน 2 ช้อนกินข้าว
นม 3 แก้ว	 นมสดรสจืด 1 กล่อง	 นมสดรสจืด 1 กล่อง	 นมสดรสจืด 1 กล่อง	 นมผง 3 ช้อนโต๊ะ	 นมถั่วเหลือง 1 แก้ว	 นมสด 1 ถุง	 นมสด 1 กระป๋อง
น้ำมัน 5 ช้อนชา	 น้ำมันพืช 1 ช้อนชา	 น้ำมันพืช 2 ช้อนชา	 น้ำมันพืช 2 ช้อนชา	 น้ำมันจากสัตว์ 1 ช้อนชา	 หัวกะทิ 1 ช้อนโต๊ะ	 เนยเทียม 1 ช้อนชา	 เนยสด 1 ช้อนชา

การใช้ภาพชุด อาหารทดแทน สำหรับหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ควรกินอาหารให้เหมาะสม ทั้งชนิดและปริมาณทุกวัน ภาพชุดอาหารทดแทนหมายถึงอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ที่แสดงชนิดอาหาร ที่มีคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสม สำหรับกินอาหารใน 1 วัน ทั้ง 3 มื้อ และอาหารอื่นในกลุ่มเดียวกันให้เลือกเปลี่ยนตามความต้องการ สำหรับหญิงตั้งครรภ์ซึ่งแนะนำดังนี้

- กินอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์
 - ทุกมื้อให้ครบทุกกลุ่มอาหาร (กรอบด้านซาชีสีมพู) ช่องแนวตั้งช่องละ 1 มื้อ
- ถ้าต้องการกินอาหารอื่นให้เลือก
 - อาหารทดแทน (กรอบด้านขาวสีฟ้า) ในกลุ่มอาหารเดียวกับช่องใดช่องหนึ่งทดแทนได้

ภาพชุดอาหารทดแทนนี้เป็นเพียงแนวทางการกินอาหารให้ได้ทั้งปริมาณและคุณภาพใน 1 วัน หญิงตั้งครรภ์อาจเลือกอาหารท้องถิ่น ในแต่ละกลุ่มทดแทนได้

*ส่วน หมายถึง หน่วยที่นับปริมาณผลไม้ ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ กล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือ กล้วยหอม ครึ่งผล หรือส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง หรือเงาะ 4 ผล หรือ ฝรั่งครึ่งผลกลาง ถ้าเป็นผลไม้ใหญ่ ได้แก่ มะละกอ สับปะรด ประมาณ 6 หรือ 8 คำ

พัฒนาการของทารกในครรภ์

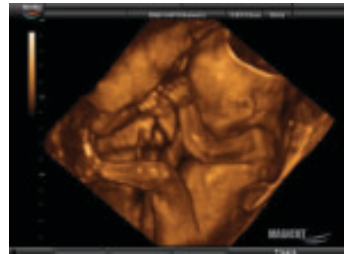
- เดือนที่ 1** เป็นตัวอ่อน รูปร่างคล้ายกุ้ง ซึ่งอยู่ในช่วงเริ่มพัฒนาอวัยวะสำคัญทั้งหมด
- เดือนที่ 2** อวัยวะสำคัญๆ เริ่มปรากฏโดยหัวใจเป็นโครงสร้างที่สำคัญ ซึ่งจะเต้นแรงและเร็ว ศีรษะจะมีขนาดใหญ่กว่าส่วนอื่นของร่างกาย ยาว 4 เซนติเมตร
- เดือนที่ 3** อวัยวะสำคัญทั้งหมดสร้างเรียบร้อยแล้ว แยกเพศชาย หญิง ชัดเจน มีความยาวประมาณ 9 เซนติเมตร หนัก 15 กรัม
- เดือนที่ 4** ขาและแขนมีความยาวเท่ากัน ผิวโปร่งใส เห็นเส้นเลือดชัดเจน กลืนน้ำคร่ำได้ หูเริ่มได้ยินเสียงแม่และเสียงหัวใจแม่ ยาว 16 เซนติเมตร
- เดือนที่ 5** เริ่มมีขนอ่อนๆ ตามตัว และมีผมบางๆ ระบบประสาทสมบูรณ์ เริ่มสร้างภูมิคุ้มกันโรค ยาว 16 เซนติเมตร หนัก 500 กรัม
- เดือนที่ 6** ลูกดิ้นแรงมากขึ้น มีกล้ามเนื้อสมบูรณ์ ความยาวขาได้สัดส่วน จำเสียงพ่อ-แม่ได้ ลำตัวยาว 30 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 600 กรัม
- เดือนที่ 7** ระบบประสาทพัฒนาอย่างรวดเร็ว ถ้ามีเสียงดังลูกจะเตะและดิ้นแรง ยาวประมาณ 35 เซนติเมตร น้ำหนัก 1,000 - 1,200 กรัม
- เดือนที่ 8** น้ำหนักประมาณ 2,500 กรัม ตัวเป็นสีชมพู รับรู้ความมืดและความสว่างได้ ลืมตามองสิ่งต่างๆ ในน้ำคร่ำได้ ยาว 40-45 เซนติเมตร หนัก 2,000 กรัม
- เดือนที่ 9** ลูกพร้อมที่จะคลอดแล้ว ปอดและผิวหนังสมบูรณ์ เตรียมพร้อมที่จะหายใจครั้งแรก ศีรษะจะเคลื่อนต่ำลงสู่ช่องทางคลอด ยาว 45-50 เซนติเมตร



13 สัปดาห์ (91 วัน)



17 สัปดาห์ (119 วัน)



21 สัปดาห์ (147 วัน)



35 สัปดาห์ (245 วัน)

โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย

คือ โรคชนิดหนึ่งที่เกิดจากเม็ดเลือดแดงผิดปกติ โดยการถ่ายทอดจากพ่อ แม่ ทางกรรมพันธุ์

ธาลัสซีเมีย มี 2 แบบ

1. พาหะ ไม่แสดงอาการของโรค สุขภาพแข็งแรง ร่างกายปกติ แต่มีความผิดปกติของเม็ดเลือด สามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้

2. เป็นโรค แสดงอาการของโรค เช่น ซีดเหลือง ท้องโตเพราะม้าม ตับโต ผิวหนังคล้ำ ตัวเล็กผิดปกติ และต้องเข้ารับการรักษอย่างสม่ำเสมอ สามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้



ชนิดของผู้เป็นโรคธาลัสซีเมีย

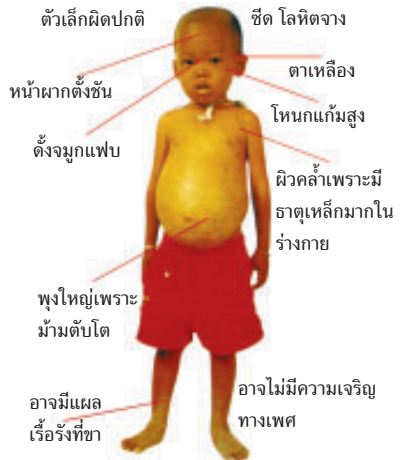
มี 3 ชนิด

- **ชนิดรุนแรงที่สุด** ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หรือหลังคลอด

- **ชนิดรุนแรง** แรกเกิดจะไม่มีอาการจะสังเกตอาการเห็นชัดเมื่ออายุประมาณ 3-6 เดือน อาการสำคัญคือ ซีด อ่อนเพลีย ท้องป่อง ม้ามตับโต มักซีดมากจนต้องได้รับเลือดเป็นประจำ

- **ชนิดปานกลางและชนิดรุนแรงน้อย**

จะซีดมากขึ้นเมื่อมีไข้



รุนแรงน้อย

รุนแรงปานกลาง

รุนแรงมาก

โอกาสเสี่ยงของการมีลูกเป็นโรธาลัสซีเมีย

ถ้าทั้งพ่อและแม่เป็นพาหะ โอกาสที่ลูกจะเป็นโรคร้อยละ 25 หรือ 1 ใน 4 โอกาสที่ลูกจะเป็นพาหะ เท่ากับ 50% หรือ 2 ใน 4 โอกาสที่จะมีลูกปกติเท่ากับ 25% หรือ 1 ใน 4



จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกในท้องเป็นโรธาลัสซีเมีย

1. ฟากครรภ์ทันที เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์
2. เข้ารับคำแนะนำและการปรึกษา “ธาลัสซีเมีย” พร้อมสามี จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
3. หญิงมีครรภ์รับการตรวจเลือด หากผลเลือดผิดปกติ ให้ตาม **สามีตรวจเลือดทันที**
4. หากพบว่าหญิงตั้งครรภ์และสามีมีโอกาสที่ลูกในท้องเป็นโรธาลัสซีเมีย ชนิดรุนแรงมากและปานกลาง หญิงมีครรภ์ควรได้รับการตรวจทารกในท้องว่าเป็นโรคหรือไม่

รับบริการ “ตรวจธาลัสซีเมีย” ได้ ณ ศูนย์สุขภาพชุมชน และโรงพยาบาลของรัฐ ทุกแห่ง ฟรี

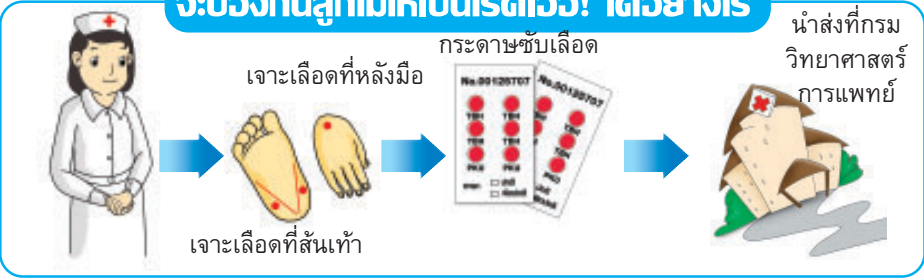


โรคเວ້ ต້ວວາโร

คือ โรคชนิดหนึ่งที่เป็นมาแต่กำเนิด สาเหตุจากมีความผิดปกติของ รัยรอยด์ฮอร์โมน ทำให้มีโอกาสปัญญาอ่อนหรือสมองทึบ หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “โรคเວ້” เกิดจากหลายสาเหตุ คือ ความผิดปกติของต่อมรัยรอยด์ การขาด สารไอโอดีนของมารดาในระยะตั้งครรภ์ ในประเทศไทยทารกคลอด 2,500 - 3,000 คน จะพบเด็กเป็นโรคนี 1 คน

จะรู้ยงไรว่เด็กเป็นโรคเວ້? ทารกแรกเกิดจะสังเกต อาการยากมีวิธีเดียวคือการตรวจเลือดเท่านั้น ถ้าทิ้งไว้อาจพบเพียงว่เด็กตัว เหลืองหลังคลอดนานกว่ปกติ ซึม หลับมาก ไม่ค่อยดูดนนม เลี้ยงงาย ไม่โยเย ท้องผูก สะดือจุ่น ผิวแห้ง ลิ้นโต ร้องเสียงแหบ

จะป้องกันลูกไม่ให้เป็นโรคเວ້! ได้อยงไร



เมื่อมีโทรศัพท์หรือจดหมาย จากโรงพยาบาลหรืออนามัย ติดต้อมาให้กลับมตรวจซ้ำ



รีบพามบุตรหลานนําส่ง โรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด



ตรวจเลือดซ้ำแล้วผลออกมาว่ผิดปกติ คุณหมอบอกว่ “รักษาได้ ยาเม็ดละ 30 สตางค์ไม่แพงเลย” แล้วเด็กก็จะเติบโตเป็นปกติ

ข้อมูลสำคัญที่ควรบอกพยาบาล ที่อยู่ปัจจุบันและเบอร์โทรศัพท์บ้านหรือ มือถือที่ติดต่อสะดวก **ติดต่อได้จริง ๆ**

โรคเວ້? ป้องกันได้ต้องให้เด็ก กินรัยรอยด์ฮอร์โมนภายใน 1 เดือนหลังคลอด

การป้องกันการแพร่เชื้อ เอช ไอ วี จากแม่สู่ลูก

การแพร่เชื้อ เอช ไอ วี (เอ็ดส์) เกิดได้ 3 ระยะ

1. ระยะตั้งครรรภ์ ขณะเด็กอยู่ในท้องแม่ เชื้อ เอช ไอ วี (เอ็ดส์) จะผ่านจากแม่ทางรก เข้าสู่ระบบไหลเวียนเลือดลูก
2. ระยะคลอด เนื่องจากเด็กสัมผัสเลือดจำนวนมาก สัมผัสน้ำคร่ำ และสารคัดหลั่ง ในช่องคลอดแม่ที่ติดเชื้อ เอช ไอ วี (เอ็ดส์) ขณะทำคลอด
3. ระยะหลังคลอด จากเด็กที่ได้รับนมแม่ ซึ่งมีเชื้อ เอช ไอ วี (เอ็ดส์)

การป้องกันการแพร่เชื้อ เอช ไอ วี (เอ็ดส์) จากแม่สู่ลูก

1. ใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง ตลอดระยะตั้งครรรภ์
2. รับประทานยาต้านไวรัส ตามแพทย์สั่ง
3. ลูกที่เกิด ได้รับยาต้านไวรัสตามแพทย์สั่ง
4. งดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
5. ตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง



การตรวจเลือดหาเชื้อ เอช ไอ วี (เอ็ดส์) เป็นประโยชน์ต่อแม่และลูก

1. ได้รับคำแนะนำ การปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง
2. รู้วิธีป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อ เอช ไอ วี (เอ็ดส์)
3. ได้บริการที่ถูกต้อง และเหมาะสมตลอดการตั้งครรรภ์ คลอด และหลังคลอด

การวางแผนครอบครัว

คู่สามีภรรยา ควรวางแผนล่วงหน้าจะมีลูกกี่คน มีลูกเมื่อใด และแต่ละคนห่างกันกี่ปี ด้วยการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว หรือแบบถาวร

วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

เมื่อเลิกใช้แล้ว มีลูกได้อีกได้แก่

- ยาเม็ดคุมกำเนิด** ใช้กับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว และยังไม่ มีลูก ต้องกินติดต่อกันทุกวัน
- ยาฉีดคุมกำเนิด** สำหรับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว หรือสตรีหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ฉีดยา 1 เข็ม ป้องกันตั้งครรภ์ได้นาน 3 เดือน
- ยาฝังคุมกำเนิด** เหมาะกับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว ฝังยา 1 ครั้ง ป้องกันตั้งครรภ์ได้นาน 5 ปี (ชนิด 6 หลอด) และ 3 ปี (ชนิด 1 หลอด)
- ห่วงอนามัย** สำหรับผู้หญิงที่มีลูกแล้ว ใส่ห่วง 1 ครั้ง ป้องกันตั้งครรภ์ได้นาน 5 ปี
- ถุงยางอนามัย** ผู้ชายเป็นผู้ใช้ ใช้ง่าย สะดวก ป้องกันการตั้งครรภ์ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์ได้



ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ห่วงอนามัย ถุงยางอนามัย

วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร

การทำหมันหญิงและหมันชาย ใช้สำหรับคู่สามีภรรยา ที่ไม่ต้องการมีลูกอีก

เดือนนี้แม่ตรวจม:เรืงเท่านั้นม ล้วงตามเองรีงัง

การประเมินสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์

ชื่อผู้รับการประเมิน.....อายุ..... HN.....

สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อการตั้งครรภ์และการเลี้ยงดูบุตร หญิงตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผลดีต่อทารกในครรภ์ อย่างไรก็ตาม หญิงตั้งครรภ์มีโอกาสเกิดความเครียดได้ เนื่องจากความกังวลเกี่ยวกับทารกในครรภ์ ความสัมพันธ์กับสามี เพื่อน หรือญาติพี่น้อง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และอาการที่เกิดจากการตั้งครรภ์ เช่น อาเจียน อ่อนเพลีย บัสสาวะบ่อย ปวดหลัง นอนไม่หลับ ปัญหาสุขภาพจิตเหล่านี้ อาจจะทำให้เส้นเลือดหล่อเลี้ยงมดลูกและรกหดตัว ส่งผลให้ปริมาณออกซิเจนที่ไปยังทารกในครรภ์น้อยลง เป็นผลเสียต่อทารกในครรภ์ได้ นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในเลือดหลังคลอดก็อาจทำให้เกิดอาการซึมเศร้าได้ด้วย การดูแลสุขภาพจิตและการประเมินสุขภาพจิต จะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจตนเอง อันจะนำไปสู่การดูแลสุขภาพจิตให้ดียิ่งขึ้น

วิธีใช้ : การประเมินสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้โดยใช้แบบประเมินตนเองในทุกครั้ง ก่อนการตั้งครรภ์โดยประเมินทั้ง 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ข้อ	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	0	1	2	3
2	มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	0	1	2	3
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3

หมายเหตุ : ระดับอาการแทบไม่มี หมายถึง ไม่มีอาการหรือเกิดอาการเพียง 1 ครั้ง
 ระดับอาการเป็นบางครั้ง หมายถึง มีอาการมากกว่า 1 ครั้ง แต่ไม่บ่อย
 ระดับอาการบ่อยครั้ง หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน
 ระดับอาการเป็นประจำ หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นทุกวัน

การแปลผล

0-4 คะแนน หมายถึง ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

5-7 คะแนน หมายถึง สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุยหรือปรึกษารือกับคนใกล้ชิดเพื่อระบาย

ความเครียดหรือคลื่นคลายที่มาของปัญหาและอาจใช้การหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ หลายครั้งหรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล

8 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดสูงในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ฯลฯ ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขเพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการส่งต่อเพื่อการรักษาต่อไป

ส่วนที่ 2 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)

1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้ สิ้นหวัง หรือไม่

มี ไม่มี
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่

มี ไม่มี

การแปลผล

ถ้าตอบ “ไม่มี” ทั้ง 2 ข้อ แสดงว่าเป็นปกติ ไม่พบความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า แต่ควรได้รับการประเมิน 2Q อีกในการฝากครรภ์และตรวจหลังคลอดทุกครั้ง

ถ้าตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ แสดงว่ามีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า ควรได้รับการให้คำปรึกษา และส่งต่อให้เจ้าหน้าที่เพื่อรับการดูแลทางด้านสังคมจิตใจต่อไป

ส่วนที่ 3 ประเมินปัญหาการติ่มสุรา

1. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา คุณเคยติ่มสุราหรือไม่ (สุรา หมายถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ได้แก่ เบียร์ เหล้า สาโท กระแช่ วิสกี้ สเปย์ไวน์ เป็นต้น)

เคย ไม่เคยเลย

หากตอบว่า **เคย** ควรได้รับการประเมินปัญหาการติ่มสุรา และการดูแลจากเจ้าหน้าที่เพิ่มเติมเนื่องจากการติ่มสุราจะมีผลต่อทารกในครรภ์ และการเลี้ยงดูบุตร

ครั้งที่	ว/ด/ป	อายุครรภ์/ สัปดาห์	คะแนนรวม			ในกรณีที่พบความเสี่ยง(ด้านในด้านหนึ่งหรือทั้งหมด)การให้การช่วยเหลือ
			ST-5	2Q	สุรา	
1						
2						
3						
4						
5						

ในกรณีที่พบความเสี่ยง สามารถขอรับบริการที่คลินิกการดูแลสุขภาพจิต (Psychosocial Clinic)/แผนกจิตเวช/ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อการช่วยเหลือต่อไป

ส่วนที่ 4

ความรู้เกี่ยวกับลูกเพื่อให้ลูกรักแข็งแรง เก่ง ดี มีความสุข

- ♥ นมแม่ คือ หยอดแรกของสายใยรักจากครอบครัว
- ♥ ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับใน 1 วัน
- ♥ ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี
- ♥ การดูแลเด็ก
- ♥ การดูแลเด็กเป็นโรคไข้หวัด
- ♥ การดูแลฟันลูก
- ♥ คำแนะนำเกี่ยวกับการได้รับวัคซีน
- ♥ มหัตศรรย์การอ่าน
- ♥ วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีความสุข
- ♥ ข้อเสนอแนะการบันทึกพัฒนาการเด็ก สำหรับพ่อแม่และผู้ปกครองเด็ก
- ♥ การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
- ♥ ความเสี่ยง และคำแนะนำการป้องกันการบาดเจ็บในเด็กปฐมวัย
- ♥ บันทึกการได้รับวัคซีนป้องกันโรค
- ♥ วันนัดตรวจสุขภาพครั้งต่อไป



ภาพคุณลอรา ศศิธร วัฒนกุล
จัดทำโดย กลุ่มนมแม่ พ.ศ.2547

















อาหารทารก อายุแรกเกิด - 12 เดือน

ปริมาณอาหารทารกใน 1 วัน

อายุ (เดือน)	จำนวนมื้อต่อวัน	ชนิดและปริมาณอาหาร					แนวทาง การจัดอาหาร
		กลุ่มข้าว	กลุ่มเนื้อสัตว์	กลุ่มผัก	กลุ่มผลไม้	กลุ่มน้ำมัน	
แรกเกิดถึง 6 เดือน	-	กินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำ					<ol style="list-style-type: none"> 1. เริ่มให้อาหารทีละอย่าง และครั้งละน้อยๆ เมื่อเด็กกินได้และไม่มีปัญหาการแพ้อาหาร จึงค่อยๆเพิ่มปริมาณจนได้ตามที่แนะนำ 2. จัดอาหารแต่ละกลุ่มให้มีความหลากหลายเพื่อสร้างความคุ้นเคย 3. อาหารในช่วงอายุ 7 เดือนขึ้นไปไม่ต้องบดละเอียดเพิ่มความหยาบมากขึ้นตามอายุ เพื่อฝึกการเคี้ยวอาหาร 4. ไม่ควรปรุงอาหารรสจัด ควรให้อาหารรสธรรมชาติ 5. วัตถุประสงค์และลักษณะที่ใช้ปรุงอาหารและใส่อาหารต้องสะอาดและปลอดภัย
6	1	ข้าวบดละเอียด 3 ช้อนกินข้าว	ไข่แดงสุกครึ่งฟองหรือปลา 1 ช้อนกินข้าว หรือตับสด 1 ช้อนกินข้าว	ผักต้มเปื่อยบดละเอียดครึ่งช้อนกินข้าว เช่น ตำลึง ฟักทอง	ผลไม้สด 1-2 ชิ้น เช่น กล้วยน้ำหว้าสุก มะละกอ	ครึ่งช้อนชา	
7	1	ข้าวบด 4 ช้อนกินข้าว	ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง สลับกับตับสด 1 ช้อนกินข้าว หรือเนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว หรือเนื้อหมู 1 ช้อนกินข้าว หรือเนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว	ผักสุก 1 ช้อนกินข้าว เช่น ผักหวาน ตำลึง ฟักทอง	ผลไม้สุก 1-2 ชิ้น เช่น มะละกอ 2 ชิ้น หรือ มะม่วงสุก 2 ชิ้น	ครึ่งช้อนชา	
8-9	2	ข้าวสุกหุงนุ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว ค่อมื้อ	ไข่ครึ่งฟอง สลับกับตับสด 1 ช้อนกินข้าว หรือเนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว หรือเนื้อหมู 1 ช้อนกินข้าว หรือเนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว ค่อมื้อ	ผักสุก 1 ช้อนกินข้าว ค่อมื้อ เช่น ตำลึง ผักหวาน ผักกาดขาว ฟักทอง แครอท	ผลไม้สุก 2-3 ชิ้น ค่อมื้อ เช่น มะละกอ 3 ชิ้น หรือ กล้วย 1 ผล	ครึ่งช้อนชา ค่อมื้อ	
10-12	3	ข้าวสุกหุงนุ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว ค่อมื้อ	ไข่ครึ่งฟอง สลับกับตับสด 1 ช้อนกินข้าว หรือเนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว หรือเนื้อหมู 1 ช้อนกิน หรือเนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าวข้าวค่อมื้อ	ผักสุก 1½ ช้อนกินข้าว ค่อมื้อ เช่น ตำลึง ผักหวาน ผักกาดขาว ฟักทอง แครอท	ผลไม้สุก 3-4 ชิ้น ค่อมื้อ เช่น มะม่วงสุก 4 ชิ้น หรือ ส้ม 1 ผล	ครึ่งช้อนชา ค่อมื้อ	

ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับ 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ		หมายเหตุ
	เด็ก 1-3 ปี	เด็ก 4-5 ปี	
ข้าว-แป้ง	 3 ทัพพี	 5 ทัพพี	ข้าวสุก(หุงไม่เช็ดน้ำหรือนึ่ง) ข้าวเหนียวหนึ่ง ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก มัน สลัด ผลิตภัณฑ์นมหมวนเวียน
ผัก	 2 ทัพพี	 3 ทัพพี	ผักใบเขียวเข้ม ผักสีเหลือง-ส้ม และผักอื่นๆ สลัดผลิตภัณฑ์นมหมวนเวียน
ผลไม้	 3 ส่วน	 3 ส่วน	ผลไม้สดตามฤดูกาล ล้างให้สะอาดก่อนให้ เด็กกิน (1 ส่วนของผลไม้แต่ละชนิดไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับขนาด เช่น กล้วยนำหว้า 1 ผล ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง เงาะ 4 ผล ฝรั่งครึ่งผล มะม่วงครึ่งผล มะละกอสุก 6 ชิ้นพorc้า สับปะรด 6 ชิ้นพorc้า)
เนื้อสัตว์	 3 ช้อนกินข้าว	 3 ช้อนกินข้าว	ควรทำให้สุก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้เคี้ยวง่าย และสลัดกับการให้ปลา ไข่ เลือดหมู/ไก่/เป็ด ตับ อาหารทะเล ปลาตัวเล็ก กุ้งฝอย เต้าหู้
นม	 2 แก้ว	 3 แก้ว	นมสด นมผง หรือโยเกิร์ต นมสด 1 แก้ว = โยเกิร์ต (150 กรัม) 1 1/2 ถ้วย
น้ำมัน กะทิ	 น้อยกว่า 3 ช้อนชา	 น้อยกว่า 4 ช้อนชา	ไม่ควรได้รับมากเกินไป จะทำให้อ้วนได้
น้ำตาล	 น้อยกว่า 2 ช้อนชา	 น้อยกว่า 3 ช้อนชา	ไม่ควรได้รับมากเกินไป อาจทำให้ผอมหรืออ้วน และฟันผุได้ จึงไม่ควรให้กินขนมและเครื่องดื่ม ที่มีรสหวานจัด เช่น ลูกอม เยลลี่ น้ำหวาน น้ำอัดลม

หลีกเลี่ยงการกินขนมกรุบกรอบ ควรจัดอาหารว่างที่มีคุณค่าโภชนาการให้กับเด็ก เช่น นม
ผลไม้ ขนมไทยรสไม่หวานจัด และให้กินก่อนเวลาอาหารมื้อหลักประมาณ ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง

การดูแลเด็ก

ให้การดูแลเด็กตามช่วงอายุ ดังนี้

แรกเกิดถึง 1 เดือน



- ♥ ถ้าสะดือยังไม่หลุด เช็ดสะดือให้แห้งด้วยแอลกอฮอล์
ทุกครั้งหลังอาบน้ำ ห้ามใช้แป้ง หรือยาผงใดๆ โรยสะดือ
- ♥ เด็กที่กินนมแม่ อาจถ่ายอุจจาระเหลวได้ แต่ถ้าถ่ายบ่อย
และไม่ค่อยดูดนม ต้องรีบปรึกษาแพทย์
- ♥ เด็กตัวเหลืองต้องพาไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1 เดือน - 6 ปี

- ♥ ชั่งน้ำหนักทุก 3 เดือน วัดส่วนสูงทุก 1 ปี แล้วนำไป
เปรียบเทียบกับกราฟแสดงการเจริญเติบโต
- ♥ ตรวจสอบสุขภาพ และรับวัคซีนตามนัด เมื่ออายุ 2, 4, 6,
9-12 เดือน 1 1/2 ปี 2 1/2 ปี หลังจากนั้นตรวจสุขภาพทุกปี
จนอายุ 6 ปี



ข้อควรระวัง

- ♥ นำเด็กไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ถ้ามีอาการซึม ไข้สูง ชัก ท้อง
อืด อาเจียน หายใจเร็ว หอบ หายใจลำบาก
- ♥ ถ้าเด็กไข้สูง ตัวร้อน ต้องเช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา ก่อนไปพบแพทย์หรือ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ♥ ระวังอุบัติเหตุต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับเด็ก เช่น น้ำร้อนลวก
ไฟไหม้ ไฟดูด จมน้ำ กินสารพิษ อุบัติเหตุบนท้องถนน เป็นต้น
- ♥ ห้ามกวาดยาเด็ก เพราะจะนำเชื้อโรคเข้าสู่ช่องคอได้
- ♥ เด็กอายุ 6 ปี หรือ 72 เดือน ควรว่ายน้ำเป็น(ทักษะเอาชีวิตรอดในน้ำ)



การดูแลเด็กเป็นโรคไข้หวัด

เด็ก 1-5 ปี จะเป็นหวัดบ่อย พ่อ-แม่ให้การดูแลเองได้ โดยให้ดื่มน้ำบ่อยๆ กินอาหารได้ตามปกติ ถ้าตัวร้อนให้เช็ดตัว และกินยาลดไข้ห่างกันทุก 4-6 ชั่วโมง ถ้าไอมากให้กินยาแก้ไอขับเสมหะ ไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะ(ยาฆ่าเชื้อ/แก้อักเสบ) โรคหวัดจะมีอาการไข้ น้ำมูก ไอ ใน 2-3 วันแรก ต่อไปมีไอราว 1-2 สัปดาห์ก็จะหาย ถ้าไอมาก หายใจผิดปกติ หายใจเร็ว หายใจแรงจนชายโครงบวม หายใจมีเสียงดัง หรือ หอบซึ่ม ไม่ดูตุนม อาจปอดบวม จะต้องรีบพาไปพบแพทย์

การดูแลเด็กเป็นโรคอุจจาระร่วง

โรคอุจจาระร่วง หมายถึง

- ♥ ถ่ายอุจจาระเหลว 3 ครั้งต่อวันหรือมากกว่า
- ♥ ถ่ายอุจจาระมีมูกปนเลือด อย่างน้อย 1 ครั้ง
- ♥ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน

เด็กเล็กที่ป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วง หากไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง รวดเร็ว อาจทำให้ช็อค หมดสติ และเสียชีวิตได้

การดูแลรักษาขั้นต้นเมื่อเด็กป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงที่บ้าน

1. ให้สารน้ำเพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับอุจจาระ ได้แก่
 - ♥ สารละลายน้ำตาลเกลือแร่หรือโออาร์เอส (แนะนำให้ใช้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่หรือ ORS องค์การเภสัชกรรม โดยวิธีผสมตุ๋นที่ข้างซอง)
 - ♥ เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ให้ครั้งละ 50-100 ซี.ซี. (หนึ่งในสี่ถึงครึ่งแก้ว) ทุกครั้งที่ถ่าย

ควรใช้ช้อนป้อนไม่ควรใช้ขวดนม เนื่องจากได้รับเร็วไปอาจทำให้อาเจียนได้

 - ♥ เด็กอายุต่ำกว่า 2-10 ปี ให้ครั้งละ 100-200 ซี.ซี. (ครึ่งแก้ว-1 แก้ว) ทุกครั้งที่ถ่าย
2. ไม่ควรงดอาหารในระหว่างเป็นโรคอุจจาระร่วง ถ้าเลี้ยงด้วยนมแม่ กระตุ้นให้ลูกดูดนมให้มากขึ้น

แม่จ๋าวันนี้เล่านิทานให้หนูฟังอีกนะ



การดูแลฟันลูก

ฟันน้ำนมมีความสำคัญกับสุขภาพของเด็ก ถ้าไม่ดูแลให้ดีจะเกิดฟันผุได้ง่าย ถ้าฟันผุลูกถามเด็กจะปวดฟัน นอนไม่หลับ ไม่สามารถกินอาหาร ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็ก พ่อแม่ผู้ปกครองควรดูแลลูกดังนี้

1. ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ถ้าไม่สามารถให้นมแม่ต่อได้ เลือกนมจืดให้ลูก ไม่ให้เด็กดูดขวดนมจนหลับคาขวด ไม่เอาของหวานทุกชนิดใส่ขวดนมและให้เลิกขวดนมเมื่ออายุ 1 - 1¹/₂ ปี

2. เมื่ออายุ 6 เดือน เด็กเริ่มมีฟันขึ้นแล้ว แปรงฟันลูกให้สะอาดด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์วันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน

3. เด็กอายุ 6 เดือน เริ่มให้อาหาร 1 มื้อ และเพิ่มเป็น 3 มื้อ เมื่ออายุ 1 ปี อาหารระหว่างมื้อควรเป็นนมจืดและผลไม้

4. ผู้ปกครองเปิดริมฝีปากดูฟันลูกเดือนละครั้ง ถ้าพบฟันมีรอยขุ่นขาวบริเวณคอฟันรีบพาไปพบทันตบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อทาฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ



วิธีแปรงฟันให้ลูก

ใช้แปรงสีฟันและยาสีฟันเด็กเป็นจุดเล็กๆ ให้เด็กนอนหนุนคางหันหน้าไปทางเดียวกับผู้แปรงใช้นิ้วมือแหวกกระพุ้งแก้มเพื่อให้มองเห็นฟันที่แปรงจะแปรงชัดเจน วางขนแปรงตั้งฉากกับตัวฟันขยับไปมาสั้นๆ ให้ทั่วทุกซี่ ถ้าเด็กยังบ้วนน้ำไม่ได้ ให้ใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองยาสีฟันออก เมื่อแปรงสะอาดแล้วจะไม่พบคราบเหนียวสีขาวอมเหลืองติดอยู่ที่ฟัน

เมื่อลูกอายุ 2-3 ปี หัดให้ลูกแปรงฟันเอง แต่พ่อแม่ยังต้องแปรงซ้ำให้สะอาดจนกว่าลูกจะแปรงเองได้ดีเมื่ออายุ 7-8 ปี

ที่มา : ข้อมูลจากสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีความสุข

อายุลูก	สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ	สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรทำ
ระยะตั้งครรภ์	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ผ่อนคลาย ทำใจสบาย ♥ พอดูแลเอาใจใส่ ช่วยเหลือแม่อย่างใกล้ชิด 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ เครียด หงุดหงิด ใช้อารมณ์ ♥ ตามใจตนเอง ไม่คำนึงถึงลูกในครรภ์
แรกเกิด - 1 ปี	<ul style="list-style-type: none"> ♥ อุ้มลูกอย่างนุ่มนวลโอบกอดแนบอก และลูบหลังเบาๆ ให้ลูกรู้สึกปลอดภัย ♥ ขณะอุ้มลูกควรพูดคุย ร้องเพลงเท่ล่อมเมือให้นอน ♥ เล่น พูดคุยกับลูกบ่อยๆ ทำให้ลูกอารมณ์ดี และเติบโตเร็ว ♥ ถ้าลูกอยากทำด้วยตนเอง ควรปล่อยให้ลูกทำเอง ลองผิดลองถูก 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ละเลย ไม่ดูแล ทอดทิ้ง ใช้อารมณ์รุนแรงกับลูก ♥ หงุดหงิดเมื่อลูกร้อง ถ้าทนไม่ได้ ควรผ่อนคลายด้วยการฝากคนอื่นเลี้ยงดู แล้วสงบอารมณ์สักระยะ ♥ ปกป้องตามใจลูกมากเกินไป ทำให้ลูกขาดวุฒิภาวะเอาแต่ใจ ขาดความอดทน
1-3 ปี	<ul style="list-style-type: none"> ♥ เปิดโอกาสให้ลูกทำกิจวัตรประจำด้วยตนเองมากขึ้น ♥ ถ้าลูกแสดงเกินกว่าเหตุ ควรดึงความสนใจไปสิ่งอื่น ♥ พูดคุย เล่านิทาน ตอบคำถามลูก ♥ เมื่อลูกปฏิบัติเสร็จ ควรอธิบายเหตุผล ♥ สอนลูกเก็บของเล่น ให้เป็นที่ 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ไม่ยอมให้ลูกทำอะไรด้วยตนเอง ♥ หลอกหรือขู่ให้กลัว จะทำให้ลูกกลัวผิดๆ โดยไม่มีเหตุผล ♥ หงุดหงิดเมื่อลูกซักถามหรือ चुกชวน ♥ ยั่วให้ลูกโกรธ ♥ บังคับให้ลูกอยู่เฉยๆ หนึ่งๆ
3-6 ปี	<ul style="list-style-type: none"> ♥ สอนให้รู้ผิด รู้ถูก กล้าบอกเมื่อทำผิด ♥ สอนให้รู้จัก ขอบคุณ ขอโทษ ไม่เป็นไรให้ติดปาก ♥ สนับสนุนให้เล่นกับเด็กอื่น ♥ สอนเด็กไม่ให้ผู้ใดจับอวัยวะส่วนตัว 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ เปรียบเทียบลูกกับพี่น้องคนอื่น เพราะลูกจะน้อยใจและมองตนเองไร้ค่า ♥ เด็กทะเลาะกัน ไม่ตัดสินใจว่าใครผิด เพราะเด็กโกรธกันไม่นาน ♥ สอนลูกแต่ไม่เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูก ♥ ทะเลาะกัน ใช้กำลังต่อหน้าลูก

ข้อแนะนำการบันทึกพัฒนาการเด็ก

สำหรับพ่อแม่และปู่ย่าตายาย



1. พ่อแม่ส่งเสริมลูกให้เติบโตอย่างมีคุณภาพทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อลูกจะเป็นคนดี เก่ง มีความสุข โดยท่านเป็นแบบอย่างที่ดี ดูแลเอาใจใส่ ให้ความรัก ความเข้าใจ ให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้ และฝึกทำ ตลอดจน สังเกตและส่งเสริมพัฒนาการ ลูกของท่าน ด้วยตนเอง ตามคำแนะนำ

2. พ่อแม่ ผู้ปกครองควรสังเกตว่า ลูกทำสิ่งต่างๆ ได้เหมาะสมตามช่วงอายุหรือไม่ โดยเติมอายุของลูกที่ทำได้ในช่วงท้ายพัฒนาการตามวัย

3. สำหรับวิธีการที่พ่อแม่ส่งเสริมให้ลูกมีพัฒนาการตามวัย พ่อแม่ควรปฏิบัติต่อลูกอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาการสมวัยของลูก

4. บันทึกพัฒนาการเด็กในสมุดบันทึกนี้ แสดงความสามารถบางส่วนที่สำคัญตามวัยเด็ก ซึ่งเด็กแต่ละคนอาจพัฒนาเร็ว ช้า แตกต่างกัน ถ้าถึงอายุที่ควรทำได้ แล้วเด็กทำไม่ได้ ควรให้โอกาสฝึกก่อน 1 เดือน

5. ถ้าลูกมีลักษณะต่อไปนี้ ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

5.1 อายุ 3 เดือน ลูกไม่สบตา หรือ ยิ้มตอบ ไม่ชูคอ
ในท่านอนคว่ำ

5.2 ลูก 6 เดือน ไม่มองตาม ไม่หันตามเสียง ไม่สนใจ
คนที่เล่นด้วย ไม่พลิกคว่ำพลิกหงาย

5.3 อายุ 1 ปี ยังไม่เกาะเดิน ใช้นิ้วมือหยิบของกิน
เข้าปากไม่ได้ ไม่เลียนแบบท่าทางและเสียงพูด

5.4 อายุ 1 ปี 6 เดือน ทำตามคำสั่งง่ายๆ ไม่ได้
เช่น นั่งลง สวัสดี เดินมาหาแม่

5.5 อายุ 2 ปี พูดคำต่อกัน 2 คำไม่ได้

5.6 พัฒนาการเล่นล่าช้ากว่าวัย
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ เจ็บป่วยบ่อย ๆ



เล่านิทาน อ่านหนังสือกับลูกได้ตั้งแต่วัยแรกเกิด

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมให้ลูกทำได้
<p>แรกเกิดถึง 1 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> มองหน้าแม่ สบตา <input type="checkbox"/> ตอบสนองเสียงพูด ทำเสียงในคอ <input type="checkbox"/> เคลื่อนไหวแขนขา ทั้ง 2 ข้าง 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ อุ้มให้หน้าลูกอยู่ในระดับเดียวกับหน้าแม่ ยิ้มแย้ม มองสบตา พูดกับลูกบ่อยๆ หรือขณะให้นมลูก ♥ พูดคุยโต้ตอบบ่อยๆ หรืออุ้มห่อกลม ♥ ให้ลูกนอนหงาย ออกกำลังแขนขา ขึ้น-ลง-งอ-เหยียด และให้ลูกเคลื่อนไหวด้วยตนเอง ♥ ใช้นิ้วมือสัมผัสฝ่ามือลูก ไม่ควรใส่ถุงมือให้ลูกตลอดเวลา ♥ ให้ลูกกินนมแม่อย่างน้อย 2 ปี โดย 6 เดือนแรกกินนมแม่อย่างเดียว
<p>อายุ 1-2 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ยิ้มตอบ ยิ้มทักทาย <input type="checkbox"/> แสดงท่าดีใจเมื่อแม่อุ้ม <input type="checkbox"/> ทำเสียง อืออ่า สนใจฟัง และมองหาเสียง <input type="checkbox"/> มองตามสิ่งเคลื่อนไหว <input type="checkbox"/> ชันคอในท่าคว่ำ 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ อุ้มลูกหันหน้าเข้าหาแม่ ขณะนั่งพูดคุยทำเสียงโต้ตอบยิ้มแย้ม สบตา ลูกบ่อยๆ เอียงหน้าไปมาช้าๆ ให้ลูกมองตามและสัมผัสลูกอย่างอ่อนโยน ♥ ขณะตื่น จัดให้ลูกอยู่ในท่าคว่ำพูดคุยส่งเสียงซักชวน เขย่าของเล่นที่มีเสียงเหนือศีรษะเพื่อให้ลูกสนใจเฝ้านำมอง

- ♥ ไข่เขย่าตัวเด็ก เพราะอาจเกิดอันตรายต่อสมองเด็กได้
- ♥ ไข่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี โดยสาธารณสุขยานยนต์
- ♥ รถยนต์ควรติดตั้งที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กที่เบาที่นั่งด้านหลัง และหันหน้าเด็กไปด้านหลังรถ
- ♥ ไข่ควรกวาดยาให้เด็ก

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมให้ลูกทำได้
<p>อายุ 3-4 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ทักทายคนคุ้นเคย <input type="checkbox"/> หันหาเสียงหัวเราะ ส่งเสียงอ้อแอ้โต้ตอบ <input type="checkbox"/> เอามือจับกันมองตามจาก ด้านหนึ่งจนสุดอีกด้านหนึ่ง <input type="checkbox"/> ในท่าคว่ำ ใช้แขนยัน ชูคอตั้งขึ้น 90 องศา 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ทักทาย เรียกชื่อลูกเมื่อพบกัน ♥ พูดคุย สัมผัส เล่นและหัวเราะกับลูกบ่อยๆ ♥ พูดคุยโต้ตอบ และหยุดฟัง เพื่อรอจังหวะให้ลูกส่งเสียง ♥ ใช้นิ้วมือแม่ให้ลูกจับตรงกลางลำตัวลูก ด้วยมือลูก 2 ข้าง เขยาะกรู้งกริ่งหรือของเล่นสีสดใส ให้ลูกสนใจมองบ่อยๆ เคลื่อนของเล่นจากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง ให้ลูกมองตาม จากนั้นแตะที่หลังมือลูก กระตุ้นให้ลูกจับ ♥ จัดที่ปลอดภัยให้ลูกนอนคว่ำ นำของเล่นที่มีเสียง สีสดใสเขย่าเหนือศีรษะลูก ให้ลูกสนใจเงยหน้าขึ้นมอง
<p>อายุ 5-6 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> แสดงอารมณ์และท่าทาง เช่น ดีใจ ชัดใจ จำหน้าพ่อแม่ได้ <input type="checkbox"/> หันตามเสียงเรียกชื่อ ส่งเสียงสูงๆ ต่ำๆ <input type="checkbox"/> คว่ำของมือเดียวและสลับมือถือของได้ <input type="checkbox"/> เริ่มพลิกคว่ำพลิกหงาย คืบ 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ยิ้มแยม ขณะพูดคุยโต้ตอบกับลูก เรียกชื่อลูกในทิศทางต่างๆ ฝึกให้ลูกตอบสนองต่อเสียง ♥ พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่กับลูก หรือพูดสิ่งที่ลูกสนใจ เช่น อาบน้ำ ฯลฯ ♥ หาของเล่นที่มีเสียง สีสดใส ทำให้ลูกสนใจ และไขว่คว้าเล่น ♥ จัดที่ปลอดภัยและกว้างพอให้ลูกหัดพลิกคว่ำ พลิกหงายและคืบได้อย่างอิสระ พ่อแม่อาจใช้เสียงเรียกหรือของเล่นสีสดใสเพื่อกระตุ้นความสนใจให้ลูกพลิกตัวหรือคืบ



- ♥ *ไมใช้รถหัดเดิน เพราะทำให้เด็กเดินช้า และพลิกคว่ำ ตกจากที่สูงได้ง่าย*
- ♥ *อย่าปล่อยให้ไถตามลำพังในอ่างน้ำหรือใกล้กะละมัง แม้เพียงชั่วขณะ เพื่อป้องกันการจมน้ำ*
- ♥ *ไม่วางเด็กไว้บนที่สูง เช่น เสาชิงช้า โขงแป ตามลำพัง*

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมให้ลูกทำได้
<p>อายุ 7-8 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> กลัวคนแปลกหน้า รู้สึกผูกพันติดคนที่เลี้ยงดู <input type="checkbox"/> ชูมือให้อุ้ม <input type="checkbox"/> ทำเสียงพยางค์เดียว เช่น จ๊ะ ป๊ะ หม่า หันหาเสียงเรียกได้ถูกต้อง <input type="checkbox"/> มองตามของตก ถือของมือละชิ้น <input type="checkbox"/> นั่งทรงตัวได้เอง โดยไม่ต้องใช้มือยัน 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ อุ้มลูกไว้ให้ลูกรู้สึกอุ่นใจ ขณะพบปะผู้อื่น และให้เวลาลูกทำความคุ้นเคย ♥ บอกหรือทำท่าจะอุ้ม ให้ลูกรู้ทุกครั้ง ♥ พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่กับลูก หรือพูดสิ่งที่ลูกสนใจ เช่น หม่าๆ ขณะพูดคุยกับลูก ให้เรียกชื่อลูกทุกครั้ง ♥ อ่านหนังสือกับลูก ชี้ภาพประกอบ ♥ อุ้มลูกในท่านั่ง ถือของเล่นหรือผ้าที่มีสีสันสดใส ให้อยู่ระดับสายตาลูกเพื่อให้ลูกสนใจ ปลดปล่อยของเล่นตกลงเพื่อกระตุ้นให้ลูกมองตามของตก เปิดโอกาสให้ลูกหยิบของเล่นขนาดพอดีมือ ♥ อุ้มลูกน้อยลง ปลดปล่อยลูกนั่งเล่นของเล่นที่มือหยิบจับได้ถนัด โดยพ่อแม่ดูแลอยู่ใกล้ๆ ♥ ฝึกให้นั่งได้มั่นคงขึ้น โดยให้ลูกเอี้ยวตัวคว้าของจากหลายๆ ทิศทาง
<p>อายุ 9-10 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> เล่นจ๊ะเอ๋ ปรบมือ มองหาของที่ซ่อนอยู่ <input type="checkbox"/> หยิบอาหารกินเอง ด้วยมือ <input type="checkbox"/> ใช้ท่าทางหรือบอกความต้องการ <input type="checkbox"/> ฟังรู้ภาษา เขาใจ สีหน้า ท่าทาง และตอบสนอง <input type="checkbox"/> ส่งเสียงหลายพยางค์ เช่น หม่าๆ จ๊ะจ๊ะ <input type="checkbox"/> ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือหยิบของ <input type="checkbox"/> มองหาของ <input type="checkbox"/> คลาน เกาะยืนและเหนี่ยวตัวลุกขึ้นยืน จากท่านั่ง 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ เล่นจ๊ะเอ๋ ร้องเพลง ทำท่าต่างๆ และปรบมือเล่นกับลูกบ่อยๆ ♥ ให้ลูกใช้นิ้วหยิบอาหารชิ้นเล็กที่อ่อนนุ่มเข้าปากเอง เช่น ข้าวสุก ฟักทองต้ม ♥ สอนให้ลูกแสดงท่าทาง เช่น ชี้เมื่ออยากได้สิ่งของ ♥ พูดคุย ได้ตอบกับลูกด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่นุ่มนวล ♥ จัดพื้นที่ให้ลูกคลาน และเกาะยืนอย่างปลอดภัย

อย่างปล่อยให้เด็กเล่นสิ่งของชิ้นเล็กเพราะเด็กอาจนำไปปาก จมูก เกิดการสำลัก อดต้นทางเดินหายใจได้

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมให้ลูกทำได้
<p>อายุ 16-18 เดือน</p>  	<ul style="list-style-type: none"> ❑ ตีใจเมื่อได้รับความสนใจ รู้จักปฏิเสธ เช่น สายหน้า หรือบอกว่าไม่ ❑ ถือถ้วยตม่น้ำและนมด้วยตนเอง อาจหกเล็กน้อย ❑ ทำตามคำสั่งง่ายๆ ได้พูดเป็นคำๆ ที่มีความหมายได้ 5 คำ ❑ วางของซ้อนกัน 2-3 ชั้น เล่นหาของที่ซ่อนไว้ ❑ วิ่ง จูงมือเดียวเดินขึ้นบันได 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ พ่อแม่ให้เวลาเล่นกับลูก เอาใจใส่ดูแลสอนให้ลูกรู้จักการปฏิเสธ เช่น การสายหน้า หรือบอกว่าไม่ ♥ ให้ลูกตม่น้ำจากถ้วยที่ละน้อย ♥ ให้ลูกทำตามคำบอก เช่น ให้เด็กเก็บของเล่นใส่กล่อง หากลูกยังไม่เข้าใจอาจทำให้ดูเป็นตัวอย่างก่อน และพูดคุยกับลูกบ่อยๆ ♥ จัดหาของเล่น เช่น กล่อง กระจ่างบัง ดินสอเทียนสำหรับขีดเขียนเล่นหรือวัสดุเหลือใช้ให้ลูกฝึกเล่นวางซ้อนกัน เล่นซ่อนของกับลูกโดยเอาผ้าคลุมไว้ ♥ จัดที่กว้างปลอดภัยให้ลูกเคลื่อนไหวสำรวจและปีนป่ายวิ่งอย่างอิสระและจูงมือลูกเดินขึ้นบันได โดยวางของเล่นไว้บนบันไดชั้นบนสุดเพื่อชักชวนให้ลูกเดินขึ้นบันได

- ♥ บุษอบ นุ่มเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ
- ♥ ไม้เท้า ไม้ตี ชั้นวางของ ซึ่งไม่วางแนวขอเมื่อเด็กปีนป่าย ควรใช้อุปกรณ์ยึดติดกับกำแพง เพื่อป้องกันการล้มคว่ำทับเด็ก
- ♥ ไม่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี โดยสารรถจักรยานยนต์
- ♥ ถ้าเด็กอายุมากกว่า 2 ปี ให้สวมหมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐานทุกครั้งที่ได้โดยสารรถจักรยานยนต์
- ♥ จำกัดพื้นที่ให้เด็กเล่นในที่ปลอดภัย ห่างไกลแหล่งน้ำ

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมให้ลูกทำได้
<p>อายุ 19-24 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> แสดงอารมณ์ต่างๆ เช่น กลัว โกรธ อิจฉา เห็นใจ <input type="checkbox"/> ใช้ช้อนตักอาหารกินได้เอง หักเพียงเล็กน้อย <input type="checkbox"/> พูด 2 คำ ต่อกันอย่างมีความหมายหรือพูดคำที่มีความหมายอย่างน้อย 50-100 คำ และโต้ตอบได้เข้าใจ <input type="checkbox"/> เปิดหนังสือได้ทีละหน้า ชีตเขียนเส้นยุ่งๆ <input type="checkbox"/> ตะบอง ยืนก้มเก็บของใต้ไม่ล้ม 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ พูดคุยให้ลูกรู้ขณะนี้ลูกมีอารมณ์อย่างไร เช่น โกรธ ดีใจ ♥ หัดให้ลูกทำกิจวัตรประจำวันง่ายๆ เช่น ถอดเสื้อผ้าเอง ฝึกขับถ่ายให้เป็นที ล้างมือก่อนกินอาหาร แปรงฟัน ♥ หมั่นพูดคุยโต้ตอบกับลูกเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังทำด้วยคำพูดที่ชัดเจน สอนให้รู้จักทักทาย ขอบคุณ ขอโทษ ♥ เล่านิทานสั้นๆ ประกอบภาพหรือท่าทาง และชี้ชวนให้ลูกเปิดหาภาพในหนังสือ เปิดโอกาสให้ลูกได้ขีดเขียนเล่น ♥ ให้ลูกได้วิ่งเล่นออกกำลังกายโดยทำให้ลูกดูเป็นตัวอย่าง
<p>อายุ 25-30 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> เล่นสมมุติ, ต่อด้านเมื่อถูกบังคับ <input type="checkbox"/> ช่วยทำงานบ้านง่ายๆและถอดเสื้อผ้าได้เอง <input type="checkbox"/> พูดคุยโต้ตอบเป็นประโยคสั้นๆ ได้ <input type="checkbox"/> ชีหรือทำตามคำบอก เช่น ชี้อวัยวะ อย่างน้อย 6 ส่วน หรือรูปภาพ <input type="checkbox"/> ชีตเขียนเป็นเส้นนวนๆ <input type="checkbox"/> เดินขึ้นบันไดได้เอง 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ให้ลูกมีโอกาสตัดสินใจและทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง โดยพ่อแม่ดูและความปลอดภัยและเหมาะสม ♥ ขณะพ่อแม่ทำงานบ้าน ควรชวนให้ลูกทำตาม ♥ พูดคุยอธิบายและเปรียบเทียบจากสิ่งรอบตัว เช่น แม่ไก่ตัวใหญ่ ลูกไก่ตัวเล็ก ♥ เล่านิทานและร้องเพลงกับลูก ♥ ให้ลูกขีดเขียนอย่างอิสระ และพูดคุยถึงสิ่งที่วาดและรูปทรงต่างๆ เช่น ลูกบอลกลมกล่องสี่เหลี่ยม ♥ ฝึกให้ลูกเดินขึ้นบันไดโดยจับราวเอง และมีผู้ใหญ่ดูอย่างใกล้ชิด

♥ เก็บยาและสารพิษต่างๆ ในบ้านให้มิดชิดและพ้นมือเด็ก

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมให้ลูกทำได้
<p>อายุ 31-36 เดือน</p>  	<ul style="list-style-type: none"> □ รู้จักรอคอย เล่นสมมุติเป็นเรื่องต่อเนื่องกัน □ ถอดและใส่เสื้อผ้าโดยต้องช่วยบ้าง บอกได้เมื่อจะถ่ายอุจจาระ □ บอกชื่อตนเองได้ พูดให้คนอื่นเข้าใจความหมายได้ รู้จักซักถาม ชอบฟังนิทานและเข้าใจเรื่องราว □ เข้าใจใหญ่-เล็ก สั้น-ยาว เพศชาย-เพศหญิง มาก-น้อย □ เลียนแบบ ลากเส้นแนวตั้ง □ กระโดดอยู่กับที่ โยนลูก บอลไปข้างหน้าโดยยกแขนสูง 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ให้ลูกได้อยู่ใกล้ชิด เรียนรู้และเล่นกับสมาชิกในครอบครัวทั้งหญิงและชาย ♥ ค่อยๆ ฝึกให้ลูกช่วยตัวเองในการกินอาหาร อาบน้ำ แต่งตัว จนลูกสามารถทำได้เองและให้ลูกบอกเวลาจะถ่ายอุจจาระ ♥ พูดคุยกับลูกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้ลูกเล่าเรื่องต่างๆ รับฟังและตอบคำถามของลูกด้วยความสนใจ ♥ ให้ลูกขีดเขียนอย่างอิสระและพูดคุยถึงสิ่งที่วาดแม่ลากเส้นตามแนวตั้งให้ลูกดูแล้วให้ลูกทำตามให้ต่อภาพ 3-4 ชิ้น สอนให้รู้จักขนาดใหญ่-เล็ก สั้น-ยาว มาก-น้อย ♥ โยนบอลเบาๆ เล่นกับลูก
<p>อายุ 37-48 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> □ แสดงความเป็นอิสระ อยากลองทำด้วยตนเอง เล่นรวมกลุ่มอย่างมีกติกาต่างๆ □ บอกได้เมื่อจะปัสสาวะและไปห้องส้วมได้เอง □ บอกได้อย่างน้อย 1 สี และพูดเล่าเรื่องให้คนอื่นเข้าใจเกือบทั้งหมด □ เขียนรูปร่างกลมตามแบบได้ รู้จักจำนวน 1-3 ชิ้น □ เดินลงบันไดสลับเท้าและยืนขาเดียวได้ชั่วครู่ 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ เปิดโอกาสให้ลูกลองทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง โดยพ่อแม่ดูแลความปลอดภัยและเหมาะสม ให้ลูกเล่นกับเด็กอื่น โดยมีกติกาต่างๆ ฝึกให้รู้จักรอคอยและช่วยเหลือผู้อื่น ♥ ฝึกให้ลูกไปห้องส้วมเอง ทำความสะอาดร่างกาย และให้ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องส้วม ♥ พูดคุยถาม-ตอบ สนับสนุนให้ลูกสังเกตสิ่งรอบตัวและเล่าเรื่องตามที่พบเห็น

♥ ปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพังกับสุนัข แมว และหรือสัตว์เลี้ยงอื่น ๆ


♥ ให้เด็กสวมเสื้อชูชีพเมื่อเดินทาง ทางน้ำหรือว่ายน้ำ

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมให้ลูกทำได้
<p>อายุ 37-48 เดือน</p> 		<ul style="list-style-type: none"> ♥ ฝึกให้จับดินสอขีดเขียน ให้ลูกวาดวงกลมและสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ชมเขยเมื่อลูกทำได้ สอนให้รู้จักจำนวน 1-3 ♥ ให้ลูกฝึกลงบันไดเอง และพ่อแม่ดูแลให้ปลอดภัย
<p>อายุ 49-60 เดือน</p>  	<ul style="list-style-type: none"> □ รู้จักไหว้ทำความเคารพ ขอบคุนและขอโทษ เล่นสมมุติโดยใช้จินตนาการ □ แต่งตัวและติดกระดุมเอง □ เข้าใจและอธิบายเหตุผลง่าย ๆ ชอบถามคำถาม □ นับและรู้จักจำนวน 1-5 บอกสี รู้จักตัวอักษร □ จับดินสอได้ถูกต้องและวาดรูปคนอย่างง่าย ๆ หรือวาดรูปสี่เหลี่ยม □ กระโดดขาเดียวได้ 2-3 ครั้ง ติดต่อกัน 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ฝึกมารยาทสังคมให้ลูก ให้ลูกเล่นกับเพื่อนๆ ♥ ให้ลูกมีโอกาสเลือกเสื้อผ้าแต่งตัว และติดกระดุมเองทุกครั้ง ♥ พ่อแม่ควรมีเหตุผลกับลูก เช่น อธิบายเหตุผลว่าทำไมจึงไม่ให้เล่น และสอนว่าควรแก้ปัญหาอย่างไร ♥ ฝึกหัดนับสิ่งของ หยิบของตามจำนวน ชี้ชวนให้ลูกดูสิ่งของต่างๆ รอบตัว พร้อมกับบอกชื่อสี และสนับสนุนให้ลูกแสดงความรู้สึกนึกคิดพร้อมทั้งอ่านหนังสือให้ฟัง ♥ สังเกตการจับดินสอของลูก และจับแบบถูกต้องให้ดูเป็นตัวอย่าง วาดรูปสี่เหลี่ยมให้ลูกดูและวาดตาม ♥ เล่นเกมส์แข่งขาเดียว โดยให้ลูกกระโดดขาเดียวไล่จับผู้อื่น เล่นตั้งเก

- ♥ *อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว*
- ♥ *เครื่องเล่นในสนามเด็กเล่นต้องปลอดภัย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากเครื่องเล่นแล้วกับและ การพลัดตกจากที่สูง*
- ♥ *อย่าปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพัง*

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมให้ลูกทำได้
<p>อายุ 61-72 เดือน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> □ ทำงานบ้านง่ายๆ ปฏิบัติตามเกณฑ์และข้อตกลง □ ช่วยจัดโต๊ะอาหารโดยตักข้าวรินน้ำเอง □ รู้ชาย-ขวา-บน-ล่าง-หน้า-หลัง รู้จำนวน 1-10 ชิ้น อ่านตัวอักษรและสะกด □ วาดสามเหลี่ยมและเขียนตัวอักษรง่ายๆ □ ใช้สองมือรับลูกบอล 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ฝึกให้ลูกช่วยทำงานบ้านตามกำลังให้ช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน ชมเชยเมื่อลูกให้ความร่วมมือและมีน้ำใจ และหัดสังเกตความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น ♥ ฝึกให้ลูกช่วยจัดโต๊ะอาหาร ขณะจะกินอาหาร ♥ ฝึกหัดนับสิ่งของและหยิบของตามจำนวน สอนให้รู้จักตำแหน่งต่างๆ เช่น ชาย-ขวา หน้า-หลัง ฯลฯ ร้องเพลงกับลูก เล่านิทานและอ่านหนังสือกับลูก ♥ ฝึกให้ลูกวาดรูปทรงต่างๆ หัดเขียนตัวอักษร วาดรูปตามจินตนาการ และระบายสี ♥ เล่นรับ-ส่งลูกบอล และเล่นเดินเป็นเส้นตรง



- ♥ สอนเด็กให้ว่ายน้ำเป็นและมีทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ
- ♥ ให้เด็กสวมหมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐานทุกครั้งเมื่อโดยสารรถจักรยานยนต์
- ♥ ให้เด็กนั่งที่นั่งนิรภัยที่เกาะด้านหลัง เมื่อโดยสารรถยนต์
- ♥ ห้ามเด็กข้ามถนนโดยลำพัง

ความเสี่ยงและคำแนะนำ ป้องกัน การบาดเจ็บในเด็กปฐมวัย

1. การพลัดหกล้ม การชนกระแทก

- ♥ ไม่วางเด็กไว้บนที่สูง เช่น เติง โตะ โซฟา โดยลำพัง
- ♥ รถหัดเดิน ไม่มีความจำเป็นต้องใช้ เพราะทำให้เดินช้า และพลิกคว่ำ ตกที่สูงได้ง่าย
- ♥ ควรมีประตูกันที่บันได เปิดเข้าหาตัวได้ทิศทางเดียวและปิดกลอนไว้เสมอ ที่กันควรสูงกว่าตัวเด็ก
- ♥ ชีร์ราบันได และซี่ลูกกรงระเบียงต้องมีช่องห่างไม่เกิน 9 เซนติเมตร เพื่อไม่ให้ลำตัว และศีรษะเตีกรอดได้
- ♥ หน้าต่างต้องอยู่สูงจากพื้นประมาณ 1 เมตร เพื่อป้องกันเด็กปีนป่ายเอง
- ♥ ควรใส่อุปกรณ์กันกระแทกที่มุมขอบเฟอร์นิเจอร์ และใช้อุปกรณ์ป้องกัน ประตูหนีบมือ
- ♥ โตะ ที่วี ตู ชันวางของ หากไม่มั่นคงพอเมื่อเด็กโหนหรือปีนป่าย ควรใช้อุปกรณ์ยึดติดกับกำแพงเพื่อป้องกันการล้มคว่ำทับเด็ก
- ♥ หมั่นตรวจสอบประตูรั้วบ้าน โดยเฉพาะประตูเลื่อนที่มีน้ำหนักมาก เพื่อป้องกันการล้มทับเด็กหากเด็กปีนป่าย

2. การเขย่าตัวเด็ก และโยนตัวเด็ก

- ♥ ห้ามทำ อาจทำให้เกิดเลือดออกในสมอง และประสาทตา ทำให้สมองพิการ ตาบอด หรือเสียชีวิตได้
- ♥ ผู้มีอาการโกรธ หงุดหงิด ไม่ควรเลี้ยงเด็กตามลำพัง

3. การอุดตันทางเดินหายใจ

- ♥ อย่าปล่อยให้เด็กเล่นสิ่งของชิ้นเล็กตามลำพัง แม้เพียงชั่วขณะเพื่อไม่ให้นำเข้าปาก จมูก
- ♥ อย่าให้อาหารชิ้นแข็ง เช่น ถั่ว ข้าวโพด หรืออาหารขนาดใหญ่ที่เคี้ยวได้ยาก เช่น ไส้กรอก
- ♥ อย่าวางถุงพลาสติกใกล้ตัวเด็ก เพื่อป้องกันเด็กใช้สวมศีรษะหรือกลืนกิน
- ♥ หวังนมหลอกหรือจุกนมยาง ไม่มีความจำเป็น หากจะใช้ต้องเลือกแบบที่ได้มาตรฐาน และห้ามใช้สายคล้องคอเด็ก อาจทำให้รัดคอเด็กจนขาดอากาศหายใจได้
- ♥ กริ่งกรัง ต้องมีปลายทั้งสองด้านที่ใหญ่ มากกว่า 3.5x5 เซนติเมตร เพื่อป้องกันเด็กเอาเข้าปาก ซึ่งจะกระตุ้นให้เด็กอาเจียนและสำลักได้
- ♥ ของเล่นฝึกการขบเคี้ยว ควรเลือกที่มีมาตรฐานรับรอง และล้างทำความสะอาดทุกครั้ง
- ♥ ของเล่นเด็ก ต้องมีขนาดไม่เล็กกว่าทรงกระบอก ที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 3.17 เซนติเมตร ยาว 5.70 เซนติเมตร
- ♥ เด็กอายุน้อยกว่า 4 ปี ไม่ควรให้เล่นลูกโป่งที่ยังไม่เป่า หรือเศษลูกโป่งที่แตกแล้ว
- ♥ อย่าให้เด็กเล่นของเล่นที่มีสายยาว มีเชือกคล้องคอ อาจรัดคอเด็กได้

4. การนอนของเด็ก

- ♥ ควรแยกที่นอนหรือเตียงเฉพาะสำหรับเด็ก โดยเบาะเด็กต้องไม่นิ่มเกินไป
- ♥ ใช้ที่นอนบาง แข็งพอสมควร ใช้หมอนบางใบเล็ก
- ♥ หากเด็กนอนบนพื้น ควรอยู่ห่างจากสิ่งของที่อาจพลิกคว่ำทับตัวเด็กได้
- ♥ ควรให้เด็กนอนหงาย การนอนคว่ำอาจเกิดการกดทับปากและจมูกได้
- ♥ เปลหรือเตียงเด็กควรมีซี่ราวกันตกและซี่ราวต้องห่างกันไม่เกิน 6 เซนติเมตร ทุกด้าน มุมเสาไม่มีส่วนยื่นเกินกว่า 1.5 มิลลิเมตร เบาะที่นอนห่างจากซี่ราวแต่ละด้านไม่เกิน ด้านละ 3 เซนติเมตร

5. ความร้อนลวกและอันตรายจากไฟฟ้า

- ♥ อย่าอ้อมเด็ก หรือให้เด็กนั่งตักขณะถือของร้อน
- ♥ ติดตั้งปลั๊กไฟสูง 1.5 เมตร ให้พ้นมือเด็กหรือใช้อุปกรณ์ครอบปลั๊กไฟ
- ♥ อย่าวางของร้อน เช่น หม้อแกง บนพื้นหรือบนโต๊ะที่มีผ้าปูโต๊ะห้อยชาย
- ♥ ควรมีประตูกั้น ไม่ให้เด็กเข้าในห้องครัวตามลำพัง
- ♥ เก็บสายไฟกาน้ำร้อนให้พ้นมือเด็ก
- ♥ ต่อสายดินและเครื่องตัดไฟอัตโนมัติ



6. สัตว์กัด

- ♥ อย่าปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังกับสุนัข แมว หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ
- ♥ นำสุนัข แมวที่เลี้ยงไว้ไปฉีดวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้า ตามกำหนดทุกครั้ง
- ♥ สอนเด็กไม่ให้รังแกสัตว์ เช่น ดึงหู ดึงหาง แย่งจานอาหาร หรือของเล่นของสัตว์
- ♥ สอนเด็กไม่ให้เล่นกับสุนัข แมว ที่ไม่รู้จัก หรือลูกสุนัข ลูกแมวที่มีแม่อยู่ด้วย
- ♥ ดูแลบริเวณบ้านอย่าให้แมลงหรือสัตว์มีพิษมาทำรัง เช่น ผึ้ง ต่อ แตน ตะขาบ มดแดง

7. อุบัติเหตุจราจร

- ♥ ไม่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า 9 เดือน โดยสารรถจักรยาน
- ♥ ไม่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี โดยสารรถจักรยานยนต์
- ♥ ถ้าเด็กอายุมากกว่า 2 ปี ให้สวมหมวกนิรภัยทุกครั้งเมื่อโดยสารรถจักรยาน หรือจักรยานยนต์
- ♥ รถยนต์ ควรติดที่นั่งสำหรับเด็กที่เบาะนั่งด้านหลัง (ถ้าเด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ให้หันหน้าเด็กไปด้านหลังรถ) หากเป็นรถไม่มีเบาะหลัง ให้ติดที่นั่งเด็กข้างเบาะคนขับ และห้ามใช้ถุงลมนิรภัย
- ♥ อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว
- ♥ ก่อนถอยรถหรือออกรถให้สำรวจทุกครั้งว่าไม่มีเด็กอยู่ใกล้รถ
- ♥ เลือกหมวกที่มีมาตรฐานอุตสาหกรรม(มอก.)

- ♥ การโดยสารรถจักรยานสำหรับเด็กอายุมากกว่า 9 เดือน ต้องมีที่นั่งพิเศษยึดติดกับรถอย่างแข็งแรง มีเข็มขัดยึดเด็กติดกับที่นั่ง มีที่วางเท้าป้องกันเท้าเข้าซี่ล้อ และเด็กควรสวมหมวกนิรภัย

8. การจมน้ำ

- ♥ ห้ามปล่อยเด็กไว้ลำพังในอ่างน้ำ กะละมัง แม้เพียงชั่วขณะ ระดับน้ำเพียง 5 ซม. ก็อาจทำให้เด็กจมน้ำได้
- ♥ จำกัดพื้นที่ให้เด็กเล่นอยู่ในที่ปลอดภัย ไม่สามารถเข้าไปใกล้แหล่งน้ำได้เอง
- ♥ เด็กอายุ 1 ปี 6 เดือน สามารถสอนให้รู้จักอันตรายและหลีกเลี่ยงการเข้าไปใกล้แหล่งน้ำ
- ♥ เด็กอายุ 2 ปี ควรสอนให้พุงตัวเมื่อตกน้ำ และว่ายน้ำระยะสั้นๆ ได้
- ♥ เด็กอายุ 3 ปี ขึ้นไปควรสวมเสื้อชูชีพเมื่อเดินทางทางน้ำ
- ♥ เด็กอายุ 6 ปี หรือ 72 เดือน ควรว่ายน้ำเป็น ทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ
- ♥ เเทน้จากภาชนะใส่น้ำ หาฝาปิดภาชนะใส่น้ำ

9. ยา สารเคมี และสารพิษ

- ♥ เก็บยา สารเคมีและสารพิษต่างๆ ในบ้านที่อาจก่อกวนแก่เด็กได้ ให้มิดชิดและเด็กไม่สามารถจะหยิบได้เอง มีฝาปิดแบบปลอดภัย
- ♥ ไม่นำเอาสารพิษใส่ภาชนะที่มีลักษณะคล้ายกับภาชนะที่บรรจุอาหาร เครื่องดื่ม เช่น ขวดน้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง และไม่วางอยู่ที่เดียวกับที่วางอาหารและเครื่องดื่ม
- ♥ เมื่อมีสารพิษที่เหลือใช้ ควรทิ้งให้หมด ไม่ควรเก็บไว้ในบ้าน

10. การช่วยเหลือที่เกี่ยวข้อง

- ♥ การช่วยเหลือ เมื่อเด็กสำลักของเข้าไปอุดตันทางเดินลมหายใจ ให้นำส่งโรงพยาบาลทันที
- ♥ การช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อเด็กถูกความร้อนลวกให้ใช้น้ำเย็นหรือน้ำสะอาดแช่ล้างแผลเพื่อลดความร้อน แล้วใช้ผ้าสะอาดปิดแผลก่อนส่งพบแพทย์ ห้ามทาแผลด้วยน้ำปลา ยาสีฟันหรืออื่นๆ เพราะจะทำให้ติดเชื้อมได้
- ♥ การช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อเกิดจมน้ำ ให้ใช้วิธีเป่าปาก และกระตุ้นการเต้นของหัวใจ แล้วนำส่งโรงพยาบาลทันที ห้ามอุ้มเด็กพาดบ่า กระโดดวิ่งรอบสนาม หรือวางบนกระเพาะคว่ำแล้วรีดน้ำออกเพราะจะทำให้เด็กขาดอากาศหายใจนานขึ้น
- ♥ หากเด็กกินสารพิษ ให้ติดต่อศูนย์พิษวิทยา หมายเลขโทรศัพท์ 02-201-1083, 02-246-8282 เพื่อขอรับคำแนะนำในการปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธี และรีบส่งโรงพยาบาล

(เรียบเรียงจากเอกสาร รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี)

บันทึกการได้รับวัคซีนป้องกันโรค (เจ้าหน้าที่บันทึก)

วัคซีน	อายุที่ควรได้รับ	วัน เดือน ปี/สถานที่ที่ได้รับวัคซีน		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
♥ ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG)	♥ แรกเกิด			
♥ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB)	♥ แรกเกิด ♥ 1 เดือน(เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ)			
♥ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ♥ ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB)	♥ 2 เดือน ♥ 4 เดือน ♥ 6 เดือน			
♥ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR)	♥ 9 เดือน ♥ 7 ปี (ชั้น ป. 1)			
♥ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ♥ ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (DTP)	♥ 1 ปีครึ่ง ♥ 4 ปี			
♥ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเจอี (JE)	♥ 1 ปีครึ่ง(ฉีด 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือน) ♥ 2 ปีครึ่ง			
♥ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก (dT)	♥ 12 ปี (ชั้น ป.6)			
♥ วัคซีน.....				
♥ วัคซีน.....				
♥ วัคซีน.....				
♥ วัคซีน.....				

หมายเหตุ

- หากไม่สามารถพาเด็กไปรับวัคซีนได้ตามกำหนด โปรดนำเด็กพร้อมสมุดเล่มนี้ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยเร็ว
- ตามแผนงานของกระทรวงสาธารณสุขจะให้วัคซีนแก่เด็กนักเรียนทุกคน ดังนี้
 - นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน เป็นครั้งที่ 2
 - นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก
- โปรดเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ตลอดไปเพื่อประโยชน์ในการป้องกันโรครวมทั้งเข้าเรียนและสมัครงานในอนาคต

ที่มา: ข้อมูลสำนักโรคติดต่อทั่วไป



บันทึกตรวจสุขภาพครั้งต่อไป

วัน เดือน ปี	เวลา	รายการ	สถานที่นัด
.....	♥ วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB) (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ)
.....	♥ วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ♥ วัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB)
.....	♥ วัคซีนรวมป้องกันโรค หัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR)
.....	♥ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ♥ ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (DTP)
.....	♥ วัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเจอี (JE)
.....	♥ ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก (dT)
.....	♥
.....	♥
.....	♥

มาตามนัดทุกครั้ง เพื่อให้ลูกรักแข็งแรง ฉลาด

คำแนะนำเกี่ยวกับกาได้รับวัคซีน

♥ วัคซีนบางชนิดจำเป็นต้องได้รับมากกว่า 1 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันทานได้สูงเพียงพอในระดับที่สามารถป้องกันโรคได้ ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรพาบุตรหลานไปรับวัคซีนตามกำหนดนัดทุกครั้ง ซึ่งมีบันทึกไว้ในสมุดเล่มนี้

♥ **เด็กที่เจ็บป่วยเล็กน้อย** เช่น หวัด ไอ หรือไข้ต่ำๆ สามารถรับวัคซีนได้

♥ **หลังได้รับวัคซีนบางชนิด** เด็กอาจตัวร้อน เป็นไข้ ซึ่งจะหายได้ในเวลาอันสั้น ให้เช็ดตัว ดื่มน้ำมากๆ และให้ยาลดไข้ตามคำแนะนำของแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

♥ **ถ้าเด็กเคยมีประวัติแพ้ยา** หรือเคยมีอาการรุนแรงหลังได้รับวัคซีน เช่น ชัก ไข้สูงมาก โปรดแจ้งแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก่อนรับวัคซีนด้วย

♥ แผลที่เกิดจากการฉีดวัคซีนป้องกันโรคอาจเป็นฝีขนาดเล็กอยู่ได้นาน 3-4 สัปดาห์ ไม่จำเป็นต้องใส่ยาหรือปิดแผล เพียงใช้สำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วเช็ดรอบๆ แผล

♥ โปรดเก็บสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ เพื่อประโยชน์ของบุตรหลานในการติดตามดูว่า บุตรหลานได้รับวัคซีนอะไรบ้าง ครบถ้วนหรือไม่ นอกจากนี้ ยังสามารถใช้เป็นหลักฐานสำคัญในโอกาสต่างๆ เช่น การมอบตัวบุตรหลานเข้าเรียนต่อในชั้นประถมศึกษา และการเดินทางไปต่างประเทศ เป็นต้น



บทวิจารณ์การอ่าน

นอกจากอาหารกายซึ่งได้แก่ นมแม่และอาหารตามวัยแล้ว ลูกยังต้องการอาหารสมอง อาหารใจ และอาหารธรรม การอ่านหนังสือกับลูกเป็นการให้อาหารทั้ง 3 อย่างได้ครบถ้วน

การอ่านหนังสือให้ลูกฟังตั้งแต่อายุ 6 เดือนทุกวัน อย่างน้อยวันละ 5-15 นาที เป็นการเสริมสร้างพัฒนาการของสมองที่เกิดมามีมากถึงล้านล้านเซลล์ ทำให้เกิดเส้นใยประสาทเชื่อมโยงกันและกัน การเชื่อมโยงของใยประสาท มีผลต่อความฉลาดของเด็กในระยะต่อมาจนถึงวัยผู้ใหญ่ และเป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษาของลูกได้ดีที่สุด

เมื่อลูกอายุ 6 เดือน ลูกชันคอได้มั่นคง อุ้มลูกนั่งดักชีชวนให้ดูภาพและอ่านออกเสียงซัดๆ ซ้ำๆ ให้ลูกฟัง หรือจะนอนอ่านด้วยกันก็ได้ สัมผัสที่อ่อนโยน น้ำเสียงที่นุ่มนวลเปี่ยมด้วยความรัก พ่อแม่ลูกได้ใกล้ชิดกัน จะส่งเสริมความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์แก่ลูก

เรื่องราวที่ดีๆ จากหนังสือทำให้ลูกได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่ละน้อย สั่งสมเป็นพฤติกรรมที่ดีงามของตนในระยะต่อมา เป็นการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ได้อย่างแยบยล ที่สำคัญคือการเห็นตัวอย่างที่ดีงามของพ่อแม่และครอบครัวอย่างอยู่เสมอ

เด็กปฐมวัยชอบหนังสือที่มีภาพสดใส ขนาดใหญ่ชัดเจน เนื้อหาไม่มากควรเป็นหนังสือที่กระดาดชันทาน เปิดง่าย ไม่มีมุมคมเป็นอันตรายต่อเด็กในขวบปีแรกชี้ชวนให้ลูกดูภาพจากหนังสือ อ่านออกเสียงซัดๆ ซ้ำๆ พูดคุยกับลูกให้โอกาสลูกสัมผัส หยิบจับหนังสือ หลังขวบปีแรกลูกจะจดจำเนื้อหาได้มากขึ้นเชื่อมโยงภาพกับเนื้อเรื่องได้ดีขึ้น อ่านออกเสียงซัดๆ ซ้ำๆ ให้ลูกเลียนเสียง ตาม หนังสือภาพที่มีคำคล้องจองทำให้ลูกจดจำง่าย หนังสือเล่มเดิม สามารถต่อยอดความคิด จินตนาการ และความสนุกสนานได้เมื่อเด็กโตขึ้นโดยพ่อแม่สอดแทรกเพิ่มเติมเช่น การสอนจำนวน สอนรูปทรง สอนสี สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ตั้งคำถามสร้างจินตนาการ เป็นต้น

