

คำนำ

เด็ก เป็นต้นกล้าอนาคตของชาติ การเลี้ยงดูของผู้ใหญ่เป็นการสรรสร้างต้นกล้าต้นนี้ให้เติบโตใหญ่ แข็งแรง มีความฉลาด พร้อมทั้งร่างกายและมีจิตใจที่ดี ถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่เหมาะสมตามวัย แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้ใหญ่เลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย หรือเลี้ยงดูภายใต้ความเชื่อที่บอกต่อๆ กันมา ซึ่งมีทั้งถูกต้อง และไม่ถูกต้อง อาจทำให้ช่วงสำคัญใน ๕ ปีแรกของชีวิตเสียโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของสมอง และการเรียนรู้ อย่างเต็มศักยภาพอย่างน่าเสียดาย ทั้งๆที่ เด็กมีโอกาสที่จะได้รับ เพราะในระยะ ๕ ปีแรก เด็กๆ วัยนี้ยังคงเป็นผู้รับบริการของโรงพยาบาลทุกแห่ง ตั้งแต่เมื่อมาฝากครรภ์ มาคลอด และมาฉีดวัคซีนตามช่วงวัย

กรมอนามัย จึงได้พัฒนาระบบการให้ความรู้ในหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด และผู้ปกครองเด็ก ๐-๕ ปี จากการรวบรวมผลงานเด่นของ ๑๒ ศูนย์อนามัยทั่วประเทศ ตามคู่มือเล่มนี้ ซึ่งประกอบไปด้วยรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ในระยะตั้งครรภ์ ระยะหลังคลอด และระยะเลี้ยงดูบุตร ๐-๕ ปี สื่อการสอนที่ผ่านการศึกษามาแล้ว รวมถึงเนื้อหาสาระสำคัญที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้โรงเรียนพ่อแม่ เป็นศูนย์กลางเรียนรู้ พ่อแม่มีอาชีพ สร้างพ่อแม่ให้รอบรู้ สู้ครอบครัวอบอุ่น เพื่อลูกน้อยแข็งแรง เก่ง ดี มีสุข อย่างเต็มศักยภาพ

คณะทำงานโรงเรียนพ่อแม่ กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือโรงเรียนพ่อแม่เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขงานอนามัยแม่และเด็ก และผู้ที่สนใจไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน เพื่อให้เด็ก ๐-๕ ปีมีพัฒนาการ และมีโภชนาการดีต่อไป

ผู้จัดทำ

กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	๑
หลักการ	๒
กิจกรรมการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่	๔
กิจกรรมการเรียนรู้ในระยะตั้งครรภ์	๕
ทันตสุขภาพเพื่อลูกรัก	๖
โภชนาการเพื่อลูกรัก	๘
สร้างสมองลูกด้วยรัก	๑๒
นมแม่รักแท้ที่แม่ให้	๒๓
กิจกรรมการเรียนรู้ในระยะหลังคลอด	๒๘
การอาบน้ำทารก	๒๙
หลังคลอดแม่ลูกสุขภาพดี	๓๑
นมแม่...แม่ทำได้	๓๗
นวดสัมผัสและนิทาน	๔๐
กิจกรรมการเรียนรู้ในระยะเลี้ยงดูบุตร	๔๔
นมแม่อย่างยั่งยืน	๔๕
เริ่มอาหารอย่างถูกวิธี	๔๙
สร้างวินัยให้ลูกรัก	๕๓
เตรียมลูกน้อยสู่โลกกว้าง	๕๙
ภาคผนวก	๖๔
แบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่ในคุณแม่ตั้งครรภ์	๖๕
แบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่ในคุณแม่หลังคลอด	๖๖
แบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่สำหรับผู้ปกครองเด็กอายุ ๒ เดือน	๖๗
แบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่สำหรับผู้ปกครองเด็กอายุ ๑ ปี	๖๘
แบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่สำหรับผู้ปกครองเด็กอายุ ๒ ปี	๖๙
เฉลย	๗๐
บรรณานุกรม	๗๑
คณะผู้จัดทำ	๗๔

บทนำ

เด็กเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญยิ่งของประเทศไทย เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาชาติบ้านเมืองให้เจริญก้าวหน้าและมั่นคง ในปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรในวัยเด็กลดน้อยลง แต่มีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น (ปัทมา และปราโมทย์, ๒๕๔๙) ดังนั้น เด็กที่เกิดมาจะต้องเป็นเด็กที่มีความพร้อมทั้งด้านสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ และจากงานวิจัยในต่างประเทศ พบว่า การลงทุนในเด็กจะได้ผลตอบแทนกลับมา ๖.๗-๑๗.๖ เท่าของเงินที่ลงทุน (Susan et.al.๒๐๑๑) หรือประมาณ ร้อยละ ๗-๑๐ ต่อปี (Heckman et.al, ๒๐๑๐) และยิ่งลงทุนตั้งแต่วัยตั้งครรภ์ยิ่งให้ผลที่คุ้มค่า (Orla Doyle,๒๐๐๙)

จากการสำรวจพัฒนาการเด็ก อายุ ๑-๕ ปี ของศูนย์อนามัยที่ ๓ กรมอนามัย ปี ๒๕๕๗ โดยเครื่องมือ Denver II ในการเก็บข้อมูล พบว่า เด็กมีพัฒนาการรวมทุกด้านปกติเพียงร้อยละ ๗๒.๕ เป็นเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้ากว่าวัย ร้อยละ ๒๗.๕ ของประมาณ ๑ ล้านคนทั่วประเทศ (เด็ก ๐-๕ ปี ในปี ๒๕๕๓ มี ๔,๕๔๔,๒๔๕ คน สำนักงานสถิติแห่งชาติ ๒๕๕๗) ซึ่งใกล้เคียงกับการสำรวจพัฒนาการในครั้งก่อน ๆ ของกรมอนามัย (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๒) พัฒนาการด้านที่มีความล่าช้ามากที่สุด คือ พัฒนาการด้านภาษา (ศูนย์อนามัยที่ ๗,๒๕๕๗) ร้อยละ ๒๓.๗ ซึ่งพัฒนาการดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางสติปัญญา (Joseph et al, ๒๐๐๗) กรมสุขภาพจิตได้สำรวจระดับสติปัญญา (IQ) ของเด็กนักเรียนในระดับประเทศ พบว่า มีค่าเท่ากับ ๙๘.๕๙ (ค่าเฉลี่ยปกติ ๙๐-๑๐๙) (กรมสุขภาพจิต,๒๕๕๕) ซึ่งถือเป็นระดับสติปัญญาที่อยู่ในเกณฑ์ปกติค่อนข้างต่ำ

มีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็ก (ศูนย์อนามัยที่ ๗,๒๕๕๗) พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็ก ได้แก่ การศึกษาของมารดาหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก รายได้ การได้รับนมแม่ รวมทั้ง การได้รับการกระตุ้นที่เหมาะสมทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์ นอกจากนี้ยังพบว่า การที่ผู้ปกครองเล่านิทานให้เด็กฟังทุกวัน (ร้อยละ ๒๓.๑) เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (ร้อยละ ๗๖.๙) และกลุ่มมารดาที่มีความรู้เพียงชั้นประถมศึกษาจะมีความเสี่ยงต่อพัฒนาการเด็กล่าช้าถึง ๑.๗ เท่า (ศูนย์อนามัยที่ ๓,๒๕๕๗) จากข้อมูลดังกล่าวเห็นควรว่าต้องมีกระบวนการที่เป็นการเสริมสร้างความตระหนักในกลุ่มผู้ปกครอง ผู้เลี้ยงดูเด็ก ในกระบวนการเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

กรมอนามัยได้มีการจัดทำโรงเรียนพ่อแม่ ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมกลุ่มแบบมีส่วนร่วม โดยแบ่งเป็น ๓ ระยะ คือ ระยะตั้งครรภ์ ระยะหลังคลอด และระยะเลี้ยงดูบุตร ๐-๕ ปี โดยเน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัวและญาติ

ในครั้งนี้คณะทีมงาน จึงได้มีการรวบรวมความรู้และสื่อการสอนต่าง ๆ ที่มีความจำเป็นและมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ ในแต่ละกลุ่มต่าง ๆ ไว้ด้วยกัน กรมอนามัยหวังว่าคู่มือโรงเรียนพ่อแม่นี้จะเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้การดูแลกลุ่มสตรีและเด็กปฐมวัยของประเทศไทยมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

หลักการ

โรงเรียนพ่อแม่ ดำเนินการภายใต้หลักการของ “**สุนทรียสนทนา หรือการสนทนาอย่างมีสติ**” มีรูปแบบการเรียนรู้แบบกลุ่ม เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน ในระหว่างครอบครัว ทั้งการร่วมแสดงความคิดเห็น การลงมือทำจากการฝึกปฏิบัติ ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง เกิดการเรียนรู้อันจะนำไปสู่ความรู้ที่ถูกต้อง สอดคล้องกับทัศนคติ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันในการดูแลสุขภาพตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ หลังคลอด จนกระทั่งเติบโตเป็นเด็กน้อยที่มีความแข็งแรง รูปร่างสมส่วน มีพัฒนาการทางร่างกาย และอารมณ์ที่ดีพร้อมที่ก้าวไปสู่โลกกว้างได้อย่างมีคุณภาพต่อไป

โรงเรียนพ่อแม่
เป็น ศูนย์กลางเรียนรู้ นวัตกรรมอาเซียน
“สร้างพ่อแม่ให้รอบรู้
สู่ครอบครัวอบอุ่น
เนือลูกน้อยแข็งแรง เก่ง ดี มีสุข”

เป้าประสงค์ เพื่อให้เด็ก ๐-๕ ปีมีพัฒนาการ และมีโภชนาการดี

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูเด็ก มีความรู้ เข้าใจและทักษะที่ถูกต้องเหมาะสมต่อการทำหน้าที่พ่อแม่
๒. เพื่อให้พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูเด็ก มีทัศนคติที่ดีต่อการทำหน้าที่พ่อแม่
๓. เพื่อให้พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูเด็ก นำความรู้ ไปดูแลสุขภาพกาย ใจขณะตั้งครรภ์ และหลังคลอด ตลอดจนเลี้ยงดู ส่งเสริมพัฒนาการบุตรหลาน ได้เหมาะสมตั้งแต่ในครรภ์จนถึง ๕ ปี

รูปแบบของการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ “**กลุ่มแบบมีส่วนร่วม**” แบ่งเป็น ๓ ระยะ คือ ระยะตั้งครรภ์ ระยะหลังคลอด และระยะเลี้ยงดูบุตร ๐-๕ ปี ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอนคือ

๑. ขั้นนำ

การเตรียมความพร้อมก่อนทำกิจกรรม เป็นการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผู้เรียนผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด ไม่กดดัน มีทัศนคติที่ดีต่อการมาเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมที่จะเปิดรับ และกล้าที่จะแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน เช่น การส่งบ๊องก่อนทำกิจกรรมผ่านบทเพลง หรือบทกวี จากนั้นวิทยากรทักทาย แนะนำตัวเอง บอกวัตถุประสงค์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียน และเวลาที่ใช้

๒. ขั้นสอน

ในการสอน วิทยากรควรกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่ร่วมกัน ในเนื้อหาที่สามารถฝึกปฏิบัติได้ ควรมีการฝึกปฏิบัติจริงภายใต้การควบคุมให้ถูกต้อง สำหรับเนื้อหาที่ใช้การบรรยาย ควรเน้นภาพเป็นสื่อ มากกว่าการสื่อสารด้วยตัวหนังสือ นอกจากนี้เนื้อหาที่ใช้สอนนั้นสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้จริง

ในระหว่างการสอน กรณีที่พ่อแม่ / ผู้ดูแลเด็ก เข้าใจผิดพลาด หรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง ที่จุดไหน วิทยากรต้องอธิบาย เหตุผลว่าทำไมไม่ถูกต้องพร้อมชี้แจงแก้ไขให้ถูกต้องทันที แต่ถ้าเข้าใจถูกต้อง หรือปฏิบัติถูกต้อง ให้กล่าวคำชมเชย

๓. ขั้นสรุป

เป็นการสรุปประเด็นสำคัญ โดยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในสรุปสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ สุดท้ายวิทยากรควรมีสรุปอีกครั้ง ด้วยข้อคิดสะกิดใจ (take home message) เพื่อให้ติดไว้ในความทรงจำ กระตุ้นเตือนเช่นเดียวกับสื่อโฆษณาต่างๆ

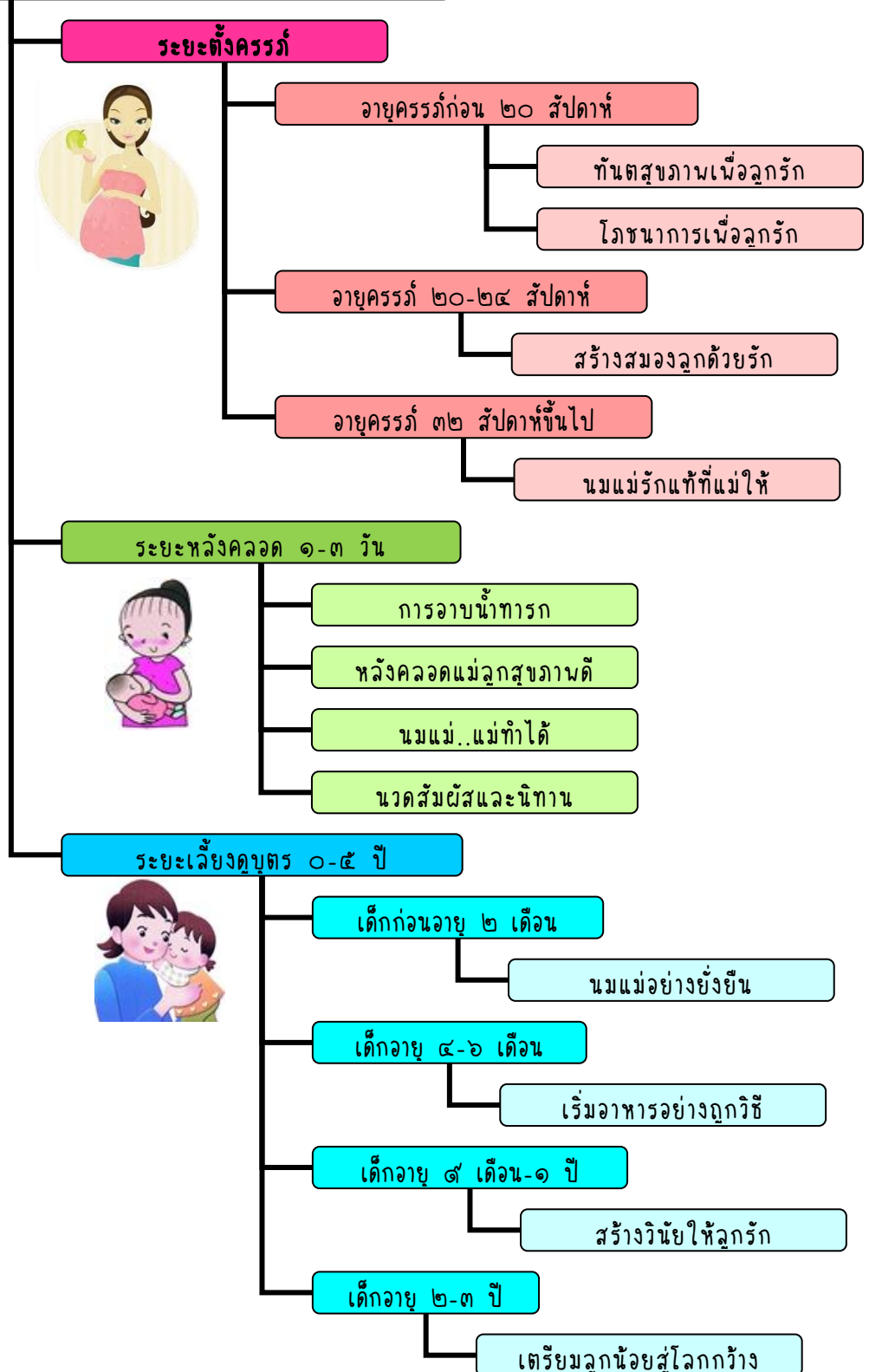
การกำหนดเนื้อหาการเรียนรู้ในโรงเรียนพ่อแม่

จากผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก (Walker et al,2001) พบว่า ปัจจัยที่มีผลกระทบมากที่สุด ได้แก่ การขาดผู้เลี้ยงดูหลัก เช่น เด็กที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ ปัจจัยที่มีผลกระทบรองลงมา ได้แก่ การขาดสารไอโอดีน, การทารุณกรรม และการโอกาสการเรียนรู้และการกระตุ้นอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังมีภาวะซึมเศร้าของมารดา ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก, และภาวะเตี้ยแคระแกรน แต่ทั้งนี้ปัจจัยที่ช่วยป้องกันผลกระทบต่อพัฒนาการเด็ก มี ๒ ปัจจัยที่สำคัญคือ ระดับการศึกษาของมารดา และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงเป็นที่มาของเนื้อหาการเรียนรู้ที่เน้นเรื่องนมแม่ โภชนาการตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ ความสัมพันธ์ในครอบครัวและการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเหมาะสม รายละเอียดตามตาราง

ความเสี่ยง	ผลกระทบ
ขาดโอกาสในการเรียนรู้และการกระตุ้นอย่างเหมาะสม	เล็กน้อย-มาก
ภาวะเตี้ยแคระแกรน	ปานกลาง
ขาดสารไอโอดีน	มาก
ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก	ปานกลาง
ภาวะเจริญเติบโตช้าในครรภ์ (IUGR)	เล็กน้อย
การได้รับสารตะกั่ว	เล็กน้อย
มารดามีภาวะซึมเศร้า	เล็กน้อย-ปานกลาง
การทารุณกรรม	ปานกลาง-มาก
การขาดผู้เลี้ยงดูหลัก เช่น เด็กที่อยู่ในสถานสงเคราะห์	มากที่สุด
ปัจจัยที่ป้องกัน	ผลกระทบ
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	เล็กน้อย
ระดับการศึกษาของมารดา	ปานกลาง-มาก

กิจกรรมเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่

เป้าหมาย : เด็ก 0-5 ปี มีพัฒนาการและโภชนาการดี



กิจกรรมการเรียนรู้ในระยะตั้งครรภ์

ทันตสุขภาพเพื่อลูกรัก
โภชนาการเพื่อลูกรัก
สร้างสมองลูกด้วยรัก
นมแม่รักแท้ที่แม่ให้

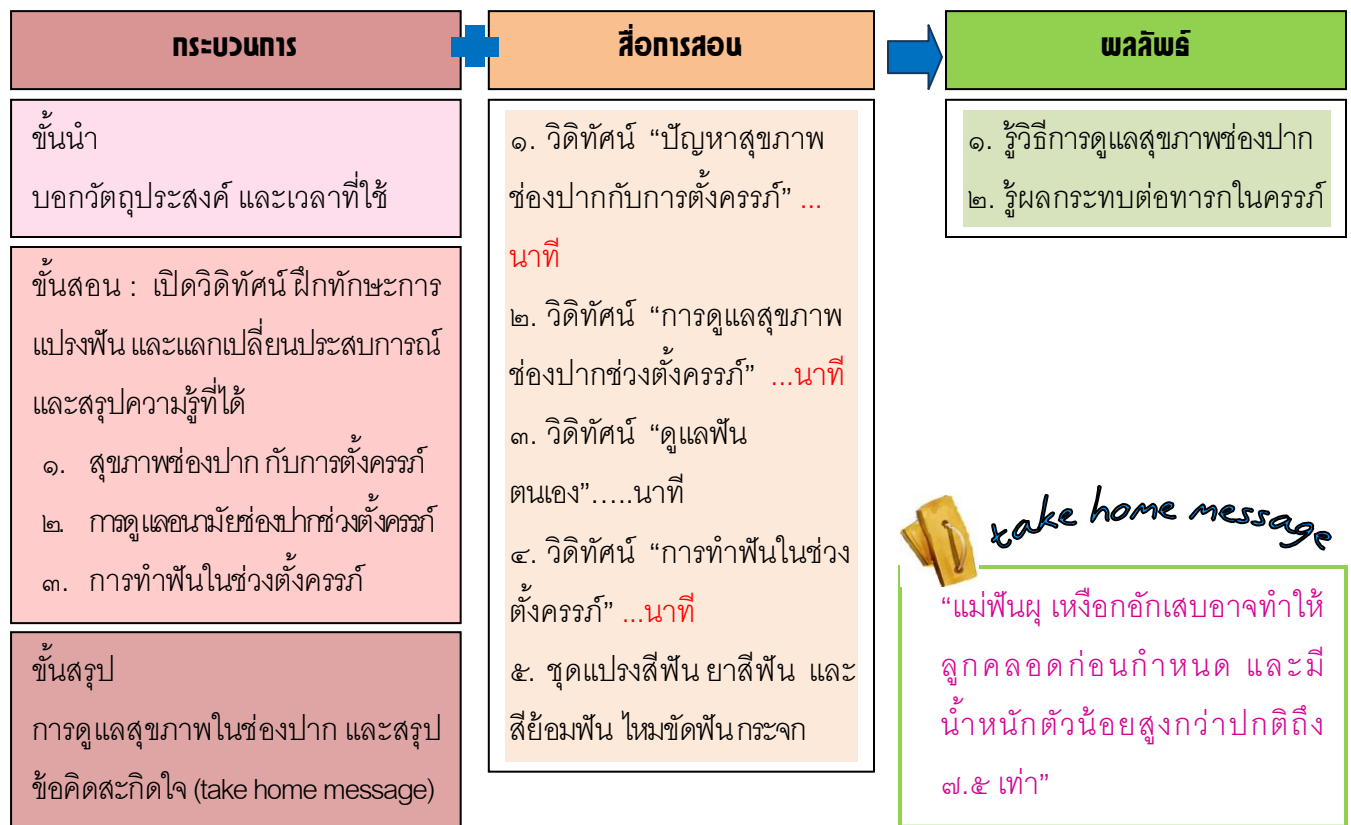


ทันตสุขภาพเพื่อลูกวัย

ผู้เข้ารับการอบรม หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว ที่มาฝากครรภ์ครั้งแรก / อายุครรภ์ก่อน ๒๐ สัปดาห์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพช่องปาก เพื่อลดปัญหาแทรกซ้อนที่กระทบต่อการตั้งครรภ์

เวลา ๑ ชั่วโมง



เนื้อหาสาระ

๑. สุขภาพช่องปากกับการตั้งครรภ์

การที่หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงต่อฟันผุมากขึ้น ไม่ใช่เพราะลูกในครรภ์แย่งแคลเซียมจากฟันแม่ แต่เกิดจากแม่กินจุบจิบมากขึ้น บางคนชอบกินของเปรี้ยว และบางคนยังมีอาการอาเจียนแพ้ท้อง การกินจุบจิบทำให้มีกรดเกิดขึ้นต่อเนื่อง รวมทั้งของเปรี้ยว และน้ำย่อยยังมีฤทธิ์เป็นกรดจึงกัดกร่อนผิวฟันให้เป็นเป็นรูผุเพิ่มขึ้น แม่ที่เป็นโรคฟันผุและไม่รักษาเมื่อเลี้ยงดูลูก ก็จะทำให้ลูกมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคฟันผุมากขึ้นด้วย

การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในช่วงตั้งครรภ์ ทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาไวต่อสารพิษ เหงือกจึงอักเสบ และลูกกลามเป็นปริทันต์อักเสบได้ง่ายกว่าช่วงเวลาอื่น ที่สำคัญโรคเหงือกอักเสบ หรือปริทันต์อักเสบ ยังส่งผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ และการคลอด โดยพบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเหงือกอักเสบ หรือปริทันต์อักเสบ มีความเสี่ยงที่จะมีปัญห การคลอดก่อนกำหนด และทารกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวน้อยสูงกว่าปกติถึง ๗.๕ เท่า

๒. การดูแลอนามัยช่องปากช่วงตั้งครรภ์

จากข้อมูลล่าสุดกรมอนามัยพบว่า คนไทยมีความถี่ในการแปรงฟันมากขึ้น คนไทยเกือบทุกคนแปรงฟันทุกวัน โดยเฉพาะตอนเช้าและอีกร้อยละ ๗๐ แปรงฟันก่อนนอน ผู้ใหญ่วัยทำงานประมาณร้อยละ ๑๐ แปรงฟันหลังอาหาร กลางวันด้วย แม้ว่าตัวเลขการแปรงฟันเพิ่มขึ้น แต่ปัญหาช่องปากยังไม่ลดลงนัก แสดงถึงการแปรงฟันที่ไม่มีประสิทธิภาพ อธิบดีกรมอนามัย นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ จึงได้แนะนำคนไทยให้แปรงฟันสูตร ๒-๒-๒ ซึ่งหมายถึง ๒ ครั้ง ๒ นาที และ ๒ ชั่วโมง

- ๒ ครั้ง หมายถึง ความถี่ในการแปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ตอนเช้า และก่อนนอน หรือแปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหาร
- ๒ นาที หมายถึง แปรงฟันนาน ๒ นาทีขึ้นไป เพื่อให้แปรงทั่วถึงครบทุกซี่ ทุกด้านของฟันในปาก โดยใช้แปรงสีฟันขนอ่อน และยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพื่อให้ฟลูออไรด์สัมผัสผิวฟันนานพอในการป้องกันฟันผุ จะช่วยป้องกันการสลายของแร่ธาตุบริเวณผิวเคลือบฟัน ควรใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละครั้ง เพื่อขจัดคราบจุลินทรีย์บริเวณซอกฟัน
- ๒ ชั่วโมง หมายถึง ปล่อยให้ปากสะอาดหลังแปรงฟัน อย่างน้อย ๒ ชั่วโมง หลีกเลี่ยงกินจุบจิบ และดื่มน้ำตามหลังมื้ออาหารเสมอ ไม่ควรกินอาหารหวาน หรือน้ำอัดลม เพื่อไม่เป็นการเพิ่มจำนวนจุลินทรีย์ ในช่องปากทันที หลังการแปรงฟันยืดเวลาการมีช่องปากสะอาดให้นานขึ้น หลังกินอาหารถ้าไม่สะดวกที่จะแปรงฟัน ควรเคี้ยวหมากฝรั่งปราศจากน้ำตาลหรือหมากฝรั่งผสมไซลิทอล การเคี้ยวช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำลาย จะช่วยชะล้างช่องปากได้

๓. การทำฟันช่วงตั้งครรภ์

ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดที่จะไปรับบริการรักษา คือ ช่วงเวลาระหว่างอายุครรภ์ ๔-๖ เดือน หรือระหว่างสัปดาห์ที่ ๑๔-๒๐ ในช่วง ๑-๓ เดือนมักมีอาการคลื่นไส้ ส่วนระหว่างช่วงอายุครรภ์ ๗-๙ เดือน ครรภ์มีขนาดใหญ่ ไม่สะดวกที่จะนอนทำฟัน

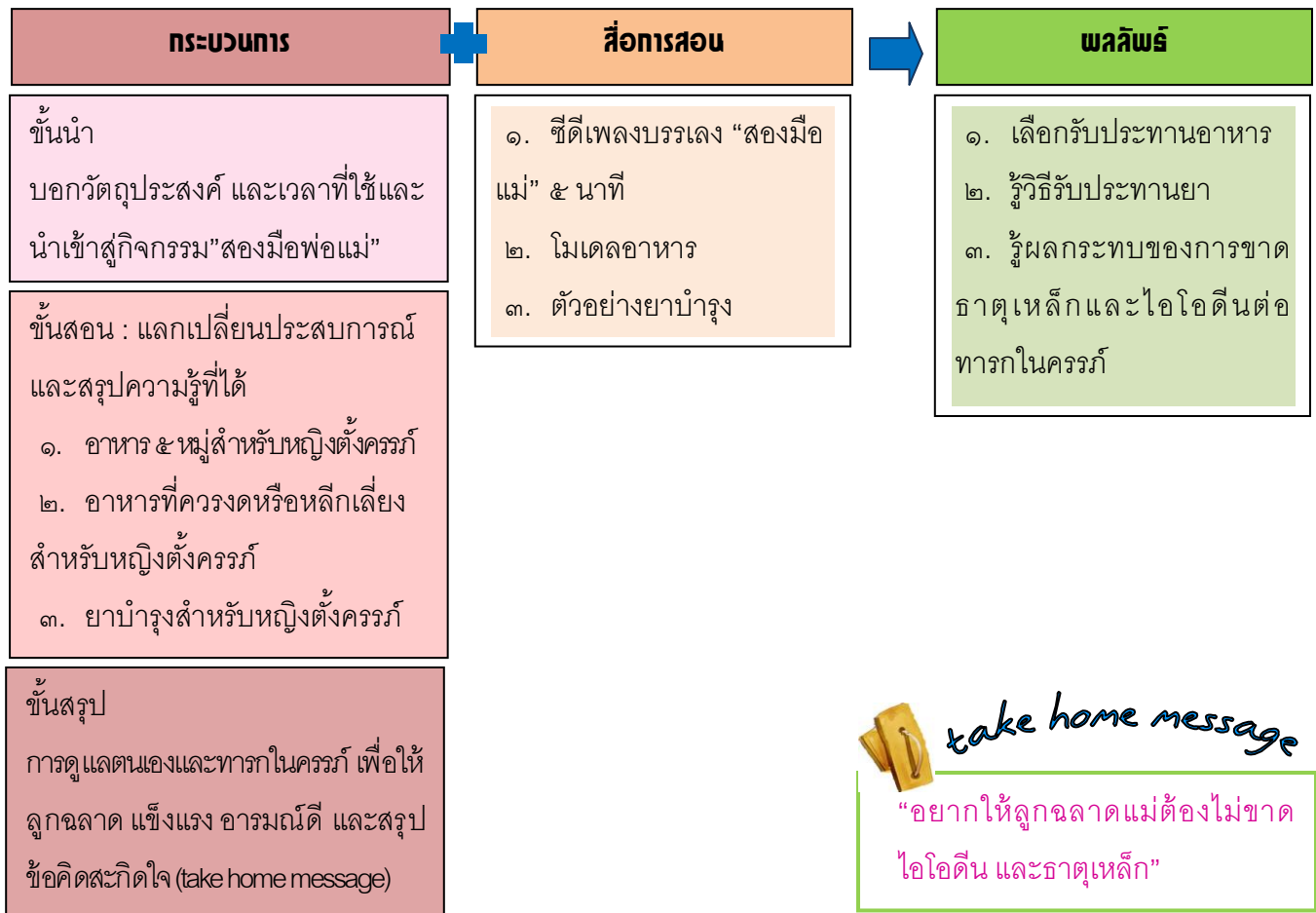
อย่างไรก็ตามถ้ามีปัญหาในช่องปากจำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยทันตแพทย์จะพิจารณารักษาเฉพาะที่จำเป็นมากๆ หรือรักษาแบบชั่วคราวเพื่อไม่ให้โรคลุกลาม และนัดให้มารับการรักษาต่อเมื่อหลังคลอด

โภชนาการเพื่อลูกรัก

ผู้เข้ารับการอบรม หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว ที่มาฝากครรภ์ครั้งแรก หรือวันพึงผลเลือด/ อายุครรภ์ก่อน ๒๐ สัปดาห์ หรือวันที่ได้รับยาบำรุงครั้งแรก

วัตถุประสงค์ เพื่อให้พ่อแม่ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของหญิงตั้งครรภ์

เวลา ๑ ชั่วโมง



เนื้อหาสาระ

๑. กิจกรรมสองมือพ่อแม่

ให้ผู้เรียนนั่งหรือนอนในท่าที่รู้สึกว่าจะผ่อนคลาย สบายที่สุด (ขึ้นกับความสะดวกของผู้เรียนหรือความเหมาะสมของสถานที่) มือของพ่อและแม่วางที่หน้าท้องของแม่เบาๆ แล้วหลับตา ระหว่างนั้นเปิดเพลง “สองมือแม่” บรรเลงคลอตามไปเรื่อยๆ จนจบ จากนั้นให้สุ่มถามความรู้สึกของหญิงตั้งครรภ์และสามีที่คาดหวังต่อลูก

๒. อาหาร ๕ หมู่สำหรับหญิงตั้งครรภ์

อาหารช่วยในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ สร้างรก สร้างเลือด การขยายตัวของมดลูกและต่อมน้ำนม ช่วยในการทำงานของอวัยวะต่างๆ แม่ที่ขาดอาหารทั้งก่อนและระหว่างตั้งครรภ์ จะส่งผลกระทบต่อน้ำหนักแรกเกิดของลูก มีโอกาสที่จะมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่า ๒,๕๐๐ กรัม ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพของเด็ก ทั้งในปัจจุบันและอนาคต นั่นคือ เด็กจะตัวเล็ก แคระแกร็น สมอ่งไม่พัฒนาเท่าที่ควร สติปัญญาต่ำ ความสามารถในการเรียนรู้บกพร่อง ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ และพัฒนาการล่าช้า และแม่มีน้ำมน้อยไม่เพียงพอสำหรับเลี้ยงทารก นอกจากนี้ยังมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังเมื่อเป็นผู้ใหญ่ เช่น ภาวะอ้วน เบาหวาน กระดูกพรุน ในทางตรงกันข้ามหญิงตั้งครรภ์ที่อ้วน ทำให้ทารกมีน้ำหนักมาก ตัวใหญ่ เสี่ยงที่จะเป็นเด็กอ้วน และมีน้ำหนักสะสมในแม่ มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนหลังคลอด

โปรตีน

ไตรมาสที่ ๓ เป็นต้องการโปรตีนสูงที่สุดเนื่องจากทารกเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว หากมารดาได้รับโปรตีนไม่เพียงพอขณะตั้งครรภ์ เซลล์สมองของทารกจะมีจำนวนน้อยและมีขนาดเล็ก มีผลต่อพัฒนาการทางสมอง ทำให้เรียนรู้ได้ช้า แหล่งโปรตีนที่สำคัญและมีคุณภาพ ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ปลา และถั่วเหลือง

- ปลา มี DHA มีโอเมก้า ๓ สูง หญิงตั้งครรภ์ควรกินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน จะช่วยให้ได้รับ DHA (Docosahexaenoic acid) เป็นกรดไขมันจำเป็นกลุ่มโอเมก้า ๓ ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อโครงสร้างและการทำงานของสมองและระบบประสาทเกี่ยวกับการพัฒนาเรียนรู้ และจอประสาทตา ซึ่งเกี่ยวกับการมองเห็นของทารกในครรภ์
- ไข่ เป็นโปรตีนคุณภาพดี และมีวิตามิน แร่ธาตุสำคัญหลายชนิด หญิงตั้งครรภ์ ควรกินไข่สัปดาห์ละ ๓-๗ ฟอง แต่ไม่ควรเกินวันละ ๑ ฟอง

แคลเซียม

- นม เป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีที่สุด เนื่องจากมีปริมาณสูงและดูดซึมได้ดี และมีโปรตีนปริมาณมากอีกด้วย นอกจากนี้ นม ยังมีแหล่งแคลเซียมจากอาหารอื่นๆ เช่น เนยแข็ง ปลาเล็กปลาน้อย สัตว์ตัวเล็กที่กินทั้งตัวและกระดูก

ธาตุเหล็ก

หากหญิงตั้งครรภ์ได้รับในธาตุเหล็กไม่เพียงพอจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง ส่งผลให้มีโอกาสแท้ง คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักตัวน้อย ทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์ และมารดามีโอกาสตกเลือดหลังคลอดได้ ธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ ในเด็กทารกแรกเกิดจนอายุ ๒ ขวบเป็นอย่างมาก หากเกิดภาวะเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็กในช่วงวัยนี้โดยที่ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างทันท่วงที จะส่งผลกระทบต่อศักยภาพการเรียนรู้อย่างถาวร ทำให้เด็กไม่สามารถพัฒนาได้เท่ากับเด็กปกติ การรักษาโดยการเสริมธาตุเหล็กในภายหลังจะแก้ไขได้เพียงภาวะเลือดจาง แต่ไม่ช่วยให้พัฒนาการดีขึ้นทัดเทียมกับเด็กที่ไม่มีการขาดธาตุเหล็ก การขาดธาตุเหล็กในระดับเล็กน้อยถึงปานกลางเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อระบบการเรียนรู้ และการเจริญเติบโตของเด็ก นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันโรคและการเจ็บป่วย

ไอโอดีน

มีความจำเป็นในการสร้างฮอร์โมนไทรอกซินของต่อมไทรอยด์ ซึ่งในขณะตั้งครรภ์ต่อมไทรอยด์ จะทำงานมากขึ้น ทำให้ความต้องการไอโอดีนเพิ่มขึ้น หากหญิงตั้งครรภ์ขาดไอโอดีน ทำให้ทารกในครรภ์มีสติปัญญาต่ำ การเจริญเติบโตของสมองไม่สมบูรณ์ และการพัฒนาของระบบประสาทและกล้ามเนื้อบกพร่อง หากขาดไอโอดีนอย่างรุนแรงจะส่งผลให้การเจริญเติบโต ของทารกผิดปกติ ทำให้ตัวเตี้ยแคระแกร็น พิการ เป็นใบ้ หูหนวก กล้ามเนื้อเกร็ง และสมองพิการ หรือที่เรียกว่าโรคเอื้อ (Endemic cretinism) พบในอาหารทะเล เกลือไอโอดีนที่ใช้สำหรับในการปรุงอาหาร ไม่ควรบริโภคมากกว่า ๑ ช้อนชาต่อวัน

ผักผลไม้

วิตามิน และแร่ธาตุ ช่วยในการทำงานของร่างกายให้มีความสมดุล จึงควรกินเป็นประจำทุกวัน และกินให้หลากหลายสี เช่น เหลือง-ส้ม แดง เขียวเข้ม ม่วง ขาว

๓. อาหารที่ควรงดหรือหลีกเลี่ยงสำหรับหญิงตั้งครรภ์

คาร์โบไฮเดรตที่เป็นผลผลิตทางอุตสาหกรรม เช่น น้ำตาลทราย น้ำอัดลม และเครื่องดื่มควรรหลีกเลี่ยง เนื่องจากดูดซึมได้เร็วจะทำให้ น้ำหนักตัวเพิ่มเร็ว ทำให้คลอดยาก และน้ำหนักมารดากลับสู่ภาวะปกติได้ยากมากขึ้น น้ำอัดลม มีคาเฟอีน แม้จะไม่มาก แต่สารนี้สามารถผ่านรกเข้าไปสู่ร่างกายของทารกได้ นอกจากนี้ยังมีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานอีกด้วย

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกประเภท เนื่องจากสามารถผ่านรกไปทำอันตรายสมอง หัวใจ ไตและอวัยวะต่างๆ ของทารกในครรภ์ และการขับแอลกอฮอล์ของทารกเป็นไปได้ช้า จึงทำให้ระดับแอลกอฮอล์จะสะสมอยู่ในตัวทารกนานกว่าตัวแม่ด้วย โดยอันตรายและความรุนแรงขึ้นกับปริมาณที่ดื่มและช่วงเวลาของการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะใน ๓ เดือนแรก ซึ่งถือว่าเป็นช่วงที่รุนแรงที่สุด เพราะเป็นช่วงการสร้างเซลล์ประสาทและสมองของทารก รวมถึงการสร้างอวัยวะต่างๆ ได้แก่ หัวใจ ตา แขนขา

งดอาหารหมักดอง เนื่องจากของดองมีส่วนประกอบของเกลือ และน้ำตาล หรือซัลเฟอร์อยู่เป็นจำนวนมาก อาจส่งผลให้แม่บวม เพราะความเค็มที่มากเกินไป

งดอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด เนื่องจากขณะตั้งครรภ์ ลำไส้จะทำงานช้าลง เคลื่อนไหวและบีบรัดตัวช้าลง จากฮอร์โมน โปรเจสเตอโรนที่มีระดับสูงขึ้น เมื่อกระเพาะอาหารทำงานช้าลง ระบบย่อยอาหารก็จะทำงานช้าลงด้วย อาจเกิดกรดไหลย้อนขณะตั้งครรภ์ได้ นอกจากนี้อาหารรสจัดอาจไปทำให้กระเพาะอาหารระคายเคือง อักเสบได้ ทำให้ระบบการดูดซึมอาหารผิดปกติ จะส่งผลไปให้ทารกได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เติบโตช้ากว่าที่ควรจะเป็น

๔. ยารับประทานสำหรับหญิงตั้งครรภ์

ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก

การได้รับธาตุเหล็กจากอาหารเพียงอย่างเดียวมักไม่เพียงพอต่อความต้องการที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก จึงควรรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กด้วย เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ซึ่งบางคนยังมีความเข้าใจไม่ถูกต้องว่าสุขภาพแข็งแรงดีไม่จำเป็นต้องรับประทานยาก็ได้

การรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กในสัปดาห์แรกอาจเกิดอาการข้างเคียงขึ้นได้ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก โดยเฉพาะในช่วง ๔ เดือนแรกของการตั้งครรภ์ซึ่งความต้องการธาตุเหล็กยังมีน้อยอยู่อาจไม่จำเป็นต้องให้ธาตุเหล็กเสริม เพราะแทนที่จะมีประโยชน์ อาจเป็นผลทำให้มารดามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน รุนแรงขึ้นได้จากผลข้างเคียงของธาตุเหล็ก แพทย์จึงมักให้เริ่มยาหลังอายุครรภ์ ๔ เดือน และควรปฏิบัติตนดังนี้

- รับประทานยา ๑ เม็ด หลังอาหารทันทีทุกวัน
- หลีกเลี่ยงการรับประทานพร้อมยาแคลเซียม และนม เพราะจะทำให้การดูดซึมยาลดลง
- ควรรับประทานยา ร่วมกับอาหารที่มีวิตามินซีเพื่อช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก
- รับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กแล้ว อาจจะทำให้อุจจาระเป็นสีดำ

ยาเม็ดแคลเซียม

แคลเซียมนอกจากช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันไม่ให้หญิงตั้งครรภ์เป็นตะคริวแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงในขณะตั้งครรภ์ ที่จะก่อให้เกิดครรภ์เป็นพิษ (pre-eclampsia) ไม่ควรรับประทานร่วมกับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก และหลีกเลี่ยงการรับประทานก่อนนอน เพราะอาจปวดท้องได้

ยาเม็ดโฟเลต

มีบทบาทสำคัญในการสังเคราะห์ดีเอ็นเอ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญพื้นฐานของเซลล์ต่างๆ หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการกรดโฟลิกเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าในช่วงของการปฏิสนธิ เนื่องจากเซลล์มีการแบ่งตัวอย่างมากเพื่อสร้างเป็นอวัยวะระบบต่างๆ ของทารก หากหญิงตั้งครรภ์ขาดโฟเลต โดยเฉพาะในช่วงเดือนแรกของการตั้งครรภ์ จะมีความผิดปกติของพัฒนาการสมองและระบบประสาท ได้แก่ ภาวะหลอดประสาทเปิด (Neural Tube Defect หรือ NTD) ภาวะไร้สมอง (Anencephaly) กระดูกไขสันหลังปิดไม่สนิท จึงควรเริ่มรับประทานกรดโฟลิกโดยเร็วที่สุดเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์หรือรับประทานก่อนตั้งครรภ์ประมาณ ๑ – ๓ เดือน จะช่วยลดความพิการได้ถึงร้อยละ ๕๐-๗๕ ซึ่งในอาหารพบมีมากใน ปลา ตับ เนื้อแดง ผักใบเขียว ผลไม้สด

สร้างสมองลูกด้วยรัก

ผู้เข้ารับการอบรม หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว ที่มารับบริการอัลตราซาวด์ (ultrasound) / อายุครรภ์ ๒๐-๒๔ สัปดาห์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้บอกวิธีส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์ และบอกอาการแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง

เวลา ๑ ชั่วโมง



เนื้อหาสาระ:

๑. กิจกรรมจิตประภัสสร

ให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งบนพื้น ให้นั่งตั่งครกนั่งด้านหน้า เอนตัวพิงสามีนั่งอยู่ด้านหลัง พร้อมกับให้โอบกอดโดยวางมือบนหน้าท้องหญิงตั่งครก นำเข้าสู่เนื้อหาโดย เปิดวิดีโอทัศน์”บทเพลงแห่งสติ เก็บดวงดาว” สุ่มถามความรู้สึก ๓-๔ คน ต่อกิจกรรม “จิตประภัสสร”

“จิตประภัสสร” หมายถึงจิตเดิมแท้ที่ยังว่างอยู่ ยังไม่ถูกอะไรปรุงแต่ง ยังไม่ถูกหุ้มห่อด้วยกิเลส ไม่ถูก หุ้มห่อด้วยผลของกิเลส คือความดี ความชั่ว เหมือนอย่างเพชร มันมีรัศมีในตัวมันเอง มันเรืองแสงของมันได้ เหมือนอย่างจิตเดิมแท้ประภัสสร แต่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ มันจึงเปลี่ยนแปลงได้ มันจึงต้องมีการอบรมจนเป็นประภัสสรที่ถาวร ชนิดที่ไม่มีอะไรมาปรุงแต่งให้เปลี่ยนแปลงได้”

ทุนชีวิตที่พ่อแม่ให้ลูกได้ ด้วยการมอบ “จิตประภัสสร” เป็นทุนชีวิตแก่ลูกน้อยในครรภ์ การทำหน้าที่เป็นพ่อแม่เพื่อการสร้างชีวิตน้อยๆ ด้วยการสร้างคุณธรรม ที่จะรักษาจิตให้ประภัสสร และฝึกฝนเรียนรู้การมีชีวิตที่ประเสริฐ เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก โดยพ่อแม่ต้องชนะตัวเองก่อน มีสัมมาทิฐิ ไม่โกรธ ไม่มีโทสะ ให้อภัย ไม่เครียด พ่อ แม่ต้องทำปัจจุบันกรรมให้ประเสริฐที่สุด มรดกที่พ่อแม่ให้ลูกคือเซลล์สมองที่ได้รับการพัฒนาด้วยบุญกุศลที่พ่อแม่ทำ

กรรมของแม่คือโลกของลูก ลูกเรียนรู้โลกผ่านฮอร์โมนที่บ่งบอกอารมณ์ของแม่ในแต่ละขณะจิต “แม่รู้สึกอย่างไร ลูกรู้สึกได้ออย่างนั้น” ดังนั้นการรักษารูปร่างของแม่ไม่ให้หงุดหงิดขุ่นมัว จึงเป็นสิ่งสำคัญโดยมีพ่อเป็นผู้เกื้อกูล ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพราะเด็กที่มีพื้นฐานจิตที่ดี เป็นเด็กที่สามารถพัฒนาศักยภาพได้สูงสุด ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

แม่ที่เครียดเล็กน้อยและปรับตัวได้ดี จะไม่มีผลเสียต่อการตั้งครรภ์ แต่ถ้ามีความเครียดสูงมากจะเกิดผลเสียทั้งต่อตัวแม่และต่อทารกในครรภ์ อาการเครียดในระยะสั้น จะเกิดอาการเหนื่อย นอนไม่หลับ ตื่นเต้น เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก ปวดศีรษะ และปวดหลัง แต่ถ้าปล่อยไว้เครียดนานจะทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานต่อการติดเชื้อลดลง ความดันโลหิตสูง และเกิดโรคหัวใจตามมาได้ เนื่องจากภาวะเครียดของมารดาจะทำให้สารเคมีและฮอร์โมนที่เกิดจากความเครียดหลั่งออกมามากขึ้น ทำให้เส้นเลือดที่ไปยังมดลูกและรกเกิดการหดตัว ทำให้ปริมาณออกซิเจนที่ไปยังทารกในครรภ์ลดน้อยลง ผลตามมาทำให้เกิดการแท้ง ทารกเติบโตช้าในครรภ์ ทารกติดเชื้อในครรภ์สูงขึ้น มีรายงานว่าทารกที่คลอดจากมารดาที่มีภาวะเครียด ในระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในการตั้งครรภ์ช่วงแรกจะมีอารมณ์ซึมเศร้า และไวต่อการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอก สำหรับผลที่เกิดกับทารกในระยะยาวจะทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลถึงปัญหาทางจิตใจ และการปรับตัวทางสังคมตามมา (ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย)

๒. การนวดกระชับผูกพัน

การนวดไทยเป็นศาสตร์และศิลป์ด้านการแพทย์แผนไทยที่รู้จักกันดีในสายตาชาวไทยและชาวต่างชาติ เป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าของคนที่มีประวัติศาสตร์และเรื่องราวสืบทอดมาช้านาน มีบทบาทสำคัญในการรักษาโรค

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนไทยที่ดูแลช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัว เช่น สามี นวดให้ภรรยา ภรรยา นวดให้สามี ลูกหลาน นวดให้พ่อแม่หรือปู่ย่าตายาย

ประโยชน์ของการนวดในหญิงตั้งครรภ์

- ลดอาการเมื่อยล้า ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
- เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยลดการบวม
- กระตุ้นระบบประสาท
- เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายกายและใจ รู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉง ลดความเครียดวิตกกังวล
- เพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ

ข้อควรระวังในการนวด

- ไม่ควรนวดหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ ทำได้หลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว ๓๐ นาที
- ไม่ควรนวดเมื่อมีอาการฟกช้ำตามผิวหนังหรือมีอาการอักเสบแทรกซ้อน มีอาการอักเสบติดเชื้อ มีไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว มีไข้มากกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส ปวด บวม แดง ร้อน

ข้อห้ามในการนวด

- มีไข้เกิน ๓๘ องศาเซลเซียส
- โรคผิวหนัง เพราะจะทำให้เชื้อแพร่ออกไปบริเวณอื่น และแพร่มาสู่ผู้นวดด้วย

วิธีการนวด

- จัดท่าให้หญิงตั้งครรภ์นั่งพับเพียบ โดยให้ขาซ้ายไว้ด้านหน้า ขาขวาวางข้างลำตัว ผู้นวดอยู่ด้านหลัง

ท่าที่ ๑ เริ่มนวดกดจากปลายเท้าด้านซ้าย (เส้นนอก) ไต่ขึ้นมาถึงต้นขา (ท่อนบน) ไปมา ๓ รอบ แล้วเปลี่ยนมานวดปลายเท้าด้านซ้าย (เส้นใน) ไต่ขึ้นมาถึงต้นขา (ท่อนบน) ไปมา ๓ รอบ จากนั้นเปลี่ยนข้างนวดเช่นเดิม



ท่าที่ ๒ ใช้สันมือกดที่บริเวณเอว เน้นนั่งพับเพียบ แล้วไต่ขึ้น เส้นกระดูกสันหลังให้ได้ ๕ แนว ขึ้นไปมา ๓ รอบ



ท่าที่ ๓ นวดแนวบ่าขึ้นต้นคอ ห่างจากแนวกระดูกคอ
๑ นิ้ว ๓ รอบ



ท่าที่ ๔ นวดเบาๆ ที่ท้ายทอยและขมับ มาถึง
หน้าผาก ๓ รอบ



ท่าที่ ๕ จัดท่าให้หญิงตั้งครรภ์นั่ง
เหยียดเท้าไปข้างหน้าและผู้นวดนั่งอยู่
ปลายเท้าด้านหน้า เริ่มกดที่ปลาย
เท้าลง
และดันขึ้น
๓ รอบ



ท่าที่ ๖ ใช้นิ้วมือสอดไปที่เส้นเอ็น
ร้อยหวาย แล้วนวดจากเส้นเอ็นร้อย
หวายขึ้นไปถึง
ใต้เข่า
กลับปามา
๓ ครั้ง



ท่าที่ ๗ ใช้สันมือกดแนวข้าง
ตั้งแต่ใต้เข่า (ด้านบน) ไหลลงถึง
ข้อขา
๓ ครั้ง



๓. พัฒนาการของทารกในครรภ์

อายุครรภ์ ๘ สัปดาห์ : ตัวอ่อนยาวประมาณ ๒.๕ เซนติเมตร เริ่มมีการพัฒนาของนิ้วมือ นิ้วเท้า ตา หู ขากรรไกร ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ และตับ

อายุครรภ์ ๑๒ สัปดาห์ : ลูกน้อยในครรภ์ยาวประมาณ ๙ เซนติเมตร มีการพัฒนาของอวัยวะต่างๆ ที่สำคัญเกือบหมดแต่ยังไม่สมบูรณ์ นิ้วมือ นิ้วเท้าแยกออกจากกันและมีการพัฒนาของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง

อายุครรภ์ ๑๖ สัปดาห์ : ลูกน้อยมีลำตัวยาวประมาณ ๑๖ เซนติเมตร ผิวหนังบางใสสีชมพูจนเห็นเส้นเลือดได้ชัดเจน เห็นไขกระดูกชัดเจน มีขนตา ขนคิ้ว เล็บเริ่มงอก อาจแยกเพศได้จากการตรวจอัลตราซาวด์

อายุครรภ์ ๒๐ สัปดาห์ : ลำตัวยาวประมาณ ๒๕ เซนติเมตร อวัยวะมีการพัฒนาครบ ทุกส่วนและอยู่ในช่วงของการเพิ่มขนาด ช่วงนี้แม่จะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของลูก ลูกน้อยสามารถได้ยินเสียงและมีปฏิกิริยาต่อเสียงดนตรีหรือเสียงดังๆ ได้

อายุครรภ์ ๒๔ สัปดาห์ : ลำตัวยาวประมาณ ๓๐ เซนติเมตร กระดูกอ่อนของไขกระดูกพัฒนาจนสามารถนำเสียงเข้าสู่หูได้ดี ทารกสามารถได้ยินเสียงหายใจหรือเสียงหัวใจเต้นของแม่

อายุครรภ์ ๒๘ สัปดาห์ : ลำตัวยาวประมาณ ๓๕ เซนติเมตรหนักประมาณ ๑,๑๐๐ กรัม มีการเคลื่อนไหวของปากและริมฝีปากมากขึ้น ลูกน้อยสามารถแยกเสียง มองเห็นแสงได้และการสัมผัสเริ่มทำงานดีขึ้น

อายุครรภ์ ๓๒ สัปดาห์ : ลำตัวยาวประมาณ ๔๐ เซนติเมตรหนักประมาณ ๑,๕๐๐ กรัม ผิวหนังทารกหนาขึ้นเป็นที่สะสมอาหาร การประสานงานของระบบประสาทกับสมองพัฒนาได้มากขึ้น

อายุครรภ์ ๓๗-๔๐ สัปดาห์ (ครบกำหนด) : ลำตัวยาวประมาณ ๔๘ เซนติเมตร หนักประมาณ ๒,๙๕๐ กรัมขึ้นไป ปอดพัฒนาสมบูรณ์เต็มที่ เด็กทารกมีปฏิกิริยาตอบสนอง เป็นพฤติกรรมที่จำเป็นในการอยู่รอดเด็กพร้อมที่จะคลอดเป็นทารกที่สมบูรณ์

น้ำหนักแรกเกิดควรมากกว่า ๒,๕๐๐ กรัม เนื่องจากทารกที่แรกเกิดมีน้ำหนักน้อยกว่า ๒,๕๐๐ กรัม จะมีผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กทั้งในปัจจุบันและอนาคต นั่นคือ เด็กจะตัวเล็กแคระแกร็น สมอไม่พัฒนาเท่าที่ควร สติปัญญาต่ำความสามารถในการเรียนรู้บกพร่อง ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ และพัฒนาการล่าช้า เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังเมื่อเป็นผู้ใหญ่ เช่น ภาวะอ้วน เบาหวาน กระดูกพรุน

๔. วิธีส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์

วิธีส่งเสริมระบบประสาทการได้ยิน

ทารกในครรภ์สามารถได้ยินเสียงเมื่ออายุได้ ๒๐ สัปดาห์ เสียงที่ทารกได้ยินขณะอยู่ในครรภ์

๑. เสียงที่เกิดจากธรรมชาติ เช่น เสียงการเต้นของหัวใจแม่ เสียงการบีบตัวของลำไส้ เสียงการเคลื่อนไหวของกระแสโลหิต ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาระบบประสาทการได้ยินของทารก โดยเฉพาะการเต้นของหัวใจแม่ ซึ่งเป็นเสียงที่ลูกคุ้นเคยตั้งแต่อยู่ในครรภ์

๒. การใช้เสียงพ่อแม่ เสียงของพ่อแม่เล่านิทานให้ลูกฟัง ทำให้ทารกเคยชินกับเสียงพ่อแม่ และเกิดความผูกพันกับพ่อแม่ ส่งเสริมให้ทารกสามารถพัฒนาสมองส่วนการได้ยิน เพื่อเตรียมความพร้อมและความสามารถรับรู้ได้ไวขึ้น เมื่อทารกออกมาเผชิญกับสิ่งแวดล้อมภายนอก

บันทึกเสียงพ่อแม่ลงในอุปกรณ์ที่มีอยู่ เช่น โทรศัพท์ อุปกรณ์ IT เครื่องบันทึกเสียง เป็นต้น แล้วเปิดให้ลูกฟัง โดยใช้ชุดหูฟังช่วย โดยนำมาแนบไว้บริเวณหน้าท้องของแม่ ปรับระดับเสียงที่พอ แม่ฟังแล้วไม่ดังจนรำคาญ แต่วิธีปฏิบัติที่ดีกว่าคือการพูดคุยกับลูกโดยตรง หรือพูดคุยกับลูกผ่านอุปกรณ์ “ไมโครโฟนลูกรัก” (Kiddy phone) การปฏิบัติเช่นนี้นอกจากจะช่วยพัฒนาระบบประสาทการได้ยินของลูกแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างความรัก ความผูกพันระหว่างพ่อแม่และลูกอีกด้วย

วิธีใช้ไมโครโฟนลูกรัก

นำฟองกรวยด้านหนึ่ง วางบนหน้าท้องของคุณแม่ ในตำแหน่งที่เป็นบริเวณศีรษะของทารก ส่วนฟองกรวยอีกด้านหนึ่งเอาไว้สำหรับพูดคุย เสียงจะผ่านไปตามสายยาง ไปยังด้านหน้าท้องของแม่ ทารกก็จะได้ยินเสียง ซึ่งอาจจะทำได้หลายวิธี เช่น

- พ่อแม่ ใช้เสียงเป็นธรรมชาติตามปกติพูดคุยกับลูก เป็นเสียงหวานๆ แต่ใช้โทนเสียงสูง ซึ่งจะกระตุ้นความสนใจของทารกได้ดีกว่าโทนเสียงต่ำ โดยเริ่มด้วยเสียงแม่ซึ่งโทนเสียงสูงกว่าพ่อ ใช้ประโยคสั้นๆ เน้นคำพูดซ้ำ จะทำให้ลูกจำเสียงแม่ได้เร็วขึ้น จากนั้นตามด้วยเสียงพ่อ



- การเล่านิทาน ลูกสามารถเรียนรู้และรับรู้เสียงของพ่อแม่ได้ การเล่านิทานจึงเป็นการให้ลูกเรียนรู้ จดจำ และเคยชินกับเสียงพ่อแม่ สร้างความสนุกสนาน ความผูกพันระหว่างแม่ลูก นิทานควรเป็นเรื่องง่ายๆ ไม่ควรเปลี่ยนเรื่อง ควรเล่าซ้ำๆทุกวัน เพราะลูกไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาของนิทาน แต่จะคุ้นเคยกับจังหวะจะโคนของการเล่านิทานเท่านั้น และเมื่อหลังคลอด ลูกร้องงอแง ก็สามารถนำนิทานเรื่องนี้ไปเล่าให้ลูกฟังจะทำให้ลูกสงบ หลับง่ายและเลี้ยงง่าย

๓. การใช้เสียงดนตรี

การใช้เสียงดนตรี พบว่าทารกมีพัฒนาการด้านการได้ยินที่เร็วกว่าปกติ และทำให้ทารกมีอารมณ์แจ่มใส ร่าเริง เสริมสร้างพัฒนาการด้านสติปัญญา พัฒนาการด้านการได้ยินและการออกเสียงเร็วกว่าปกติ ดนตรีที่ใช้จะต้องเป็นดนตรีที่มีท่วงทำนองเย็นๆ เพราะมีการศึกษาพบว่า ทารกที่ได้รับฟังเพลงร็อค จะตื่นแรง หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ แต่ถ้าดนตรีเพลงเย็นๆ ทารกจะเคลื่อนไหวช้าๆ และหัวใจเต้นสม่ำเสมอ มีอารมณ์แจ่มใส เมื่อคลอดจะมีพฤติกรรมสนใจสิ่งแวดล้อม สามารถเลียนแบบเสียงของผู้ใหญ่ได้เร็วกว่าปกติ

วิธีการ นำหูฟัง ๒ ข้างที่ต่อกับอุปกรณ์บันทึกเสียงมาแนบไว้บริเวณหน้าท้องแนวขอบกางเกงใน ให้ศีรษะเด็กอยู่ระหว่างหูฟังทั้ง ๒ แล้วเปิดที่ volume ๓ หรือแม่เอาหูฟังมาฟังที่หู ฟังแล้วสบายหูถือว่าใช้ได้

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ได้ ๖ เดือน

- บันทึกเสียงตัวโน้ตเปิดให้ลูกฟัง
- ใช้เสียงดนตรีชนิดเคาะวางบนหน้าท้อง แล้วเคาะให้เกิดเสียงต่ำไปสูงจากสูงไปต่ำซ้ำๆ



ข้อแนะนำ การใช้เสียงดนตรีแก่ทารกในครรภ์จะต้องเลือกดนตรีที่เสียงเย็นๆ ซึ่งการปฏิบัติจะต้องได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ก่อนปฏิบัติ เวลาควรเป็นเช้า เย็น หรือก่อนนอนหรือหลังอาหารเย็น ๑ ชั่วโมง เพราะเป็นช่วงที่ทารกได้อาหารและกำลังสดชื่น วันละ ๑ ครั้งๆ ละ ๑๐-๑๕ นาที ก็เพียงพอ แต่ควรทำสม่ำเสมอทุกวัน โดยเฉพาะ ๒ เดือน ก่อนคลอด ไม่ควรให้วันละหลายๆ ครั้ง การใช้เสียงพ่อแม่ พูดคุย จะทำให้ทารกเกิดความคุ้นเคยกับพ่อแม่ เมื่อทารกหลังคลอดจะเป็นเด็กเลี้ยงง่ายและยังเกิดความผูกพันซึ่งกันและกันได้มากอีกด้วย

การพัฒนาระบบประสาทรับรู้สัมผัส

วิธีปฏิบัติ

- ถ้าอยู่ในบ้านให้เปิดหน้าท้องและเอามือลูบสัมผัสผิวนไปรอบๆ โดยเริ่มจาก หัว>หลัง>ก้น>ขา>แขน>หัว แล้ววนไปตามลำดับซ้ำๆ แม่สามารถลูบสัมผัสได้ตลอดเวลาเท่าที่แม่ต้องการ
- ถ้าอยู่นอกบ้านหรือที่ทำงาน มีเวลาก็สามารถลูบสัมผัสลูกได้ตามที่กล่าวแล้วโดยสัมผัสนอกผ้า
- ก่อนลูบสัมผัสอาจใช้ไมโครโฟนลูกกรก พูดคุยหรือร้องเพลงพร้อมกับการลูบสัมผัสก็จะดียิ่งขึ้น

วิธีนี้แม่จะต้องทราบว่าศีรษะของทารกอยู่ด้านไหน วิธีการที่จะทราบคือ เวลามาฝากครรภ์ให้ถามเจ้าหน้าที่ห้องฝากครรภ์ได้ การลูบสัมผัสนี้สามารถทำได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ได้ ๕ เดือน

๑. สัมผัสกับลูกเป็นจังหวะ

วิธีปฏิบัติ

แม่ใช้มือตบลงเบาๆ บนหน้าท้องบริเวณก้นของทารก จะช่วยให้ทารกเกิดความอบอุ่นมั่นคง เคยชินกับพฤติกรรมสัมผัสเป็นจังหวะ เมื่อหลังคลอดได้รับการสัมผัสเช่นนี้อีก จะทำให้ทารกหยุดร้องกวนและสงบเร็วขึ้น



๒. สัมผัสน้ำอุ่นน้ำเย็น

วิธีปฏิบัติ

- ใช้ไมโครโฟนลูกกรก เรียกลูกก่อนเพื่อให้ทราบว่าแม่กำลังจะทำอะไร เช่น ลูกๆ นี่แม่นะ เดี่ยวจะรู้สึกเย็นๆ หน่อยนะ
- ใช้ขวดพลาสติกมีฝาปิด จะกลมหรือแบนก็ได้ขนาด ๒๔๐ ซีซี ใส่น้ำโดยเริ่มจากน้ำในก๊อกธรรมดา โดยใช้ส่วนของก้นขวดที่เป็นส่วนแคบวางก่อนโดยใช้เวลาประมาณ ๒ นาที เริ่มเมื่อตั้งครรภ์ได้ ๖ เดือน เมื่อ ๒ เดือนสุดท้ายใกล้คลอดให้ค่อยๆ เพิ่มความเย็น พร้อมกับเพิ่มเวลาการวางเป็นเวลา ๓-๕ นาที และนอนขดลง ความเย็นสูงสุดเท่าที่แม่ทนได้

- การวางต้องวางบริเวณส่วนหลังของทารก โดยให้แม่สังเกตว่าลูกดิ้นไปทางไหนมาก หรือ เตะทางไหนมาก ทางด้านตรงข้ามจะเป็นหลังของทารก

๓. ตบหน้าท้องเบาๆ ขณะลูกดิ้น

วิธีการปฏิบัติ

- เมื่อแม่รู้สึกว่าลูกดิ้นเมื่อไหร่ (หรือบางท่านบอกว่าลูกเตะ) ก็ให้แม่เอามือตบเบาๆ เป็นจังหวะ ๒ ครั้ง ลงบนก้นลูก เพื่อเป็นการแสดงให้ทารกรู้ว่าแม่รับรู้การกระทำของลูกและให้ความสนใจเป็นการฝึกให้มีการเรียนรู้อย่างมีเงื่อนไขและฝึกไหวพริบให้กับลูก

- วิธีนี้แม่สามารถปฏิบัติได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ได้ ๗ เดือน เมื่อตั้งครรภ์ได้ ๘ เดือน แม่ก็เปลี่ยนวิธีการใหม่เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ลักษณะหนึ่งและไม่ให้ลูกเบื่อเกมซ้ำๆ โดยให้แม่เอามือตบลงบริเวณก้นเบาๆ เป็นจังหวะ ๒ ครั้ง แล้วให้ลูกเตะตอบดูบ้าง เพื่อฝึกการปรับตัวในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมอยู่รอบๆ ตัว ประสาทรับความรู้สึกจะพัฒนาดียิ่งขึ้น

๔. ฉีดน้ำบริเวณหน้าท้อง

วิธีปฏิบัติ

- วิธีการฉีดน้ำนี้จะทำให้แม่จะปฏิบัติเมื่อเวลาอาบน้ำโดยใช้ฝักบัวเปิดน้ำแล้ว ฉีดลงบริเวณหน้าท้อง เด็กก็จะคุ้นเคยกับสายน้ำที่ไปกระทบหน้าท้องแม่และเสียงของน้ำที่ดังซ่าตลอดเวลาที่แม่อาบน้ำ เมื่อขณะที่แม่เบ่งคลอดดุน้ำแตกหรือมีเสียงดังลักษณะนี้ เด็กจะสามารถสงบ ไม่ตกใจ



- แม่สามารถปฏิบัติได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ได้ ๗ เดือน

ข้อแนะนำ เมื่อแม่จะเริ่มปฏิบัติในการลูบสัมผัส ขอให้แม่ทำอารมณ์ให้แจ่มใสไม่เครียด แม่ก็จะถ่ายทอดอารมณ์ที่ดีไปสู่ลูกได้ ถ้าแม่เครียดไม่ควรปฏิบัติกิจกรรมนี้ การลูบสัมผัสจะไม่เกิดการรบกวนลูกแต่อย่างใด ขอให้แม่ทำอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ตามอายุครรภ์ที่กำหนดและตามระยะเวลาที่แม่ต้องการ ถ้าจะให้ได้ผลจริงๆ เวลาฝึกปฏิบัติการลูบสัมผัสแม่ควรอยู่ในห้องที่เงียบมีเสียงเพลงเบาๆ อารมณ์แจ่มใสเปิดหน้าต่างให้มือได้สัมผัสหน้าต่างเต็มที่อาจใช้ครีมบำรุงผิวทาบริเวณหน้าต่างก่อนก็ได้ เพื่อไม่ให้เกิดความฝืดเวลาลูบสัมผัสหน้าต่าง และแม่ยังได้บำรุงผิวหน้าต่างไปด้วย ถ้าพ่อสามารถร่วมกิจกรรมนี้ได้ ก็จะสามารถทำให้เกิดความผูกพันอย่างครบวงจรทั้งพ่อ แม่ ลูก

การพัฒนาระบบประสาทการเคลื่อนไหว

วิธีการปฏิบัติ

เริ่มการปฏิบัติได้เมื่อตั้งครรภ์ได้ ๕ เดือน โดยวิธี

- นั้งเก้าอี้โยกหน้าหลัง อาจจะทำเพลงฟังไปด้วยก็ได้เพื่อสร้างความเพลิดเพลินทำโดยสม่ำเสมอจนกระทั่งถึงเดือนที่ ๗ ของการตั้งครรภ์
- เมื่ออายุได้ ๗ เดือน ใช้วิธีนั้งเก้าอี้หมุนซ้าย-ขวา เพื่อการพัฒนากายทรงตัวและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบซึ่งจะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของทารกให้มากยิ่งขึ้น

ข้อแนะนำ การเคลื่อนไหวแบบหน้า-หลัง และ ซ้าย-ขวา เป็นการเคลื่อนไหวแบบช้าๆ และทำซ้ำๆ ทำให้เกิดความเคยชิน ก็จะเกิดการจดจำและตอบสนองต่อการปฏิบัตินี้ซึ่งเป็นการมุ่งพัฒนาที่ตัวของทารกในครรภ์ เวลาปฏิบัติขอให้อยู่ในที่ๆ มีอากาศถ่ายเทสะดวกและมีความสงบ เพื่อเป็นการสร้างอารมณ์ของแม่ให้มีความสงบเยือกเย็น อาจมีเสียงเพลงเพราะๆ ขับกล่อมไปด้วย และพร้อมกับลูบสัมผัสหน้าต่างไปพร้อมๆ กัน หรือแม่อาจใช้การพูดคุยแทนเสียงเพลงพร้อมการลูบสัมผัสก็ได้ แล้วแต่ว่าแม่จะชอบบรรยากาศชนิดใดก็สามารถทำได้

ถ้าไม่มีเก้าอี้โยกสามารถใช้ชิงช้าแทนได้ถ้ามี แต่ต้องมีคนคอยช่วยเหลืออยู่ด้วย เพราะเวลาโยกชิงช้าจะทำให้แม่ปวดเมื่อยขาและหลังได้

พัฒนาระบบประสาทการมองเห็น

วิธีการปฏิบัติ

- ส่องไฟอยู่กับที่ โดยใช้ไฟฉายขนาด ๒ ท่อนก็สว่างเพียงพอ และมีสวิตช์กดมีเสียงดัง กริ๊ก แก๊กริก เพื่อสร้างความสนใจแก่ทารก แต่วิธีนี้แม่จะต้องทราบว่าศีรษะของทารกอยู่ด้านใด โดย แม่ต้องสอบถามขณะไปฝากครรภ์ แล้วใช้ไฟฉายส่องอยู่กับที่ทั้งด้านซ้ายและด้านขวาบริเวณที่เป็นศีรษะปฏิบัติกิจกรรมนี้เมื่ออายุครรภ์ได้ ๗ เดือน

- การเคลื่อนไหวไฟฉาย เมื่อเข้าเดือนที่ ๘ ของการตั้งครรภ์ ให้เปลี่ยนวิธีการใหม่ เพื่อไม่ให้ทารกเบื่อและหมดความสนใจ เพราะทารกจะมีธรรมชาติของ



ความสนใจช่วงสั้นเมื่อเปลี่ยนเป็นการเคลื่อนไหวจากซ้ายไปขวาบ้างจะทำให้ทารกเกิดความสนใจมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ การทำกิจกรรมควรกระทำเมื่อลูกตื่น เพราะจะทำให้ทารกเกิดการเรียนรู้ได้ดีและพร้อมที่จะเล่นกับแม่ อาจใช้ไมโครโฟนลูกรักพูดคุยกับลูกไปด้วยก็ได้เช่น แม่จะส่งไฟที่ลูกนะ ลูกเห็นมั้ย ขณะปฏิบัติควรอยู่ในห้องที่มีด โดยมีแต่แสงไฟฉายซึ่งจะทำให้ทารกเห็นแสงได้ชัดเจนขึ้น ก็จะส่งผลได้ดีขึ้นปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวไฟฉายนี้โดยสม่ำเสมอเป็นประจำจนกระทั่งคลอด

กิจกรรมที่ได้แนะนำให้พ่อแม่ได้พัฒนาหรือสร้างคุณภาพลูกในระบบประสาทที่สำคัญทั้งหมดนี้ ไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ ถ้าพ่อแม่ยอมสละเวลาบางส่วนเพียงวันละ ๓๐-๔๐ นาที ก็จะได้ลูกที่ดีมีคุณภาพทั้งกายและจิตใจ เพราะสิ่งต่างๆ ที่ใช้พัฒนานี้เป็นสิ่งแวดล้อมโดยธรรมชาติที่อยู่รอบๆ ตัวของมนุษย์ทั้งสิ้น ดังนั้น “การเตรียมความพร้อมให้ลูกน้อยเผชิญกับสิ่งแวดล้อมภายนอกย่อมได้เปรียบกว่าการไม่ได้เตรียมอะไรเลย”

สรุปตารางการฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างคุณภาพทารกในครรภ์

ตั้งครรภ์ ๒๐ สัปดาห์ (๕ เดือน)

การปฏิบัติ	ระยะเวลา
๑. พูดคุย ร้องเพลง เล่านิทาน ให้ลูกน้อยในครรภ์ฟัง พร้อมกับ ลูบหน้าท้อง และนึ่งแก้อึโยกหน้า - หลัง	๑๕ นาที
๒. ลูบหน้าท้อง	ตามต้องการ
๓. เพลงสำหรับทารกในครรภ์	๒๐ นาที หรือจนทารกหลับ

ตั้งครรภ์ ๒๔ สัปดาห์ (๖ เดือน)

การปฏิบัติ	ระยะเวลา
๑. เสียงตัวโน้ต	๓๐ วินาที
๒. พูดคุย ร้องเพลง เล่านิทาน	๑๐ นาที
๓. สัมผัสน้ำเย็น	๓ นาที
๔. สัมผัสกับลูกเป็นจังหวะ(ตบหน้าท้องเป็นจังหวะ)	๕ นาที
๕. นึ่งแก้อึโยกหน้า - หลัง	๑๐ นาที
๖. ลูบหน้าท้อง	ตามต้องการ
๗. เพลงสำหรับทารกในครรภ์	จนทารกหลับ

ตั้งครรภ์ ๒๘ สัปดาห์ (๗ เดือน)

การปฏิบัติ	ระยะเวลา
๑. เสียงตัวโน้ต	๓๐ วินาที
๒. การส่องไฟ	๓ นาที
๓. สัมผัสน้ำเย็น	๓ นาที
๔. ชี้น้ำบริเวณหน้าท้อง(ขณะอาบน้ำ)	๕ นาที
๕. ตบหน้าท้องเบาๆขณะลูกดิ้น(เตะ - ตบ)	ตามต้องการ
๖. สัมผัสกับลูกเป็นจังหวะ(ตบหน้าท้องเป็นจังหวะ)	๕ นาที
๗. นั่งเก้าอี้โยกหน้า - หลัง	๑๐ นาที
๘. นั่งเก้าอี้หมุนซ้าย-ขวา	๑๐ นาที
๙. ลูบหน้าท้อง	ตามต้องการ
๑๐. พูดคุย ร้องเพลง เล่านิทาน	๑๐ นาที
๑๑. เพลงสำหรับทารกในครรภ์	จนทารกหลับ

ตั้งครรภ์ ๓๒ สัปดาห์ (๘ เดือน)

การปฏิบัติ	ระยะเวลา
๑. เสียงตัวโน้ต	30 วินาที
๒. การส่องไฟ	3 นาที
๓. สัมผัสน้ำเย็น	3 นาที
๔. ชี้น้ำบริเวณหน้าท้อง(ขณะอาบน้ำ)	5 นาที
๕. ตบหน้าท้องเบาๆขณะลูกดิ้น	ตามต้องการ
๖. ตบหน้าท้องเบาๆขณะลูกเตะตอบ(เตะ - ตบ)	ตามต้องการ
๗. สัมผัสกับลูกเป็นจังหวะ(ตบหน้าท้องเป็นจังหวะ)	5 นาที
๘. นั่งเก้าอี้โยกหน้า - หลัง	10 นาที
๙. นั่งเก้าอี้หมุนซ้าย-ขวา	10 นาที
๑๐. ลูบหน้าท้อง	ตามต้องการ
๑๑. พูดคุย ร้องเพลง เล่านิทาน	10 นาที
๑๒. เพลงสำหรับทารกในครรภ์	จนทารกหลับ

ตั้งครรภ์ ๙ เดือน จนถึงคลอด ปฏิบัติเหมือนอายุครรภ์ ๘ เดือน และให้เพิ่มเวลา การเคลื่อนไหวไฟฉาย และการสัมผัสน้ำเย็น ๕ นาที ให้ใช้เวลาในการปฏิบัติทั้งหมด ๓๐ นาที และไม่เกิน ๔๐ นาที

๕. อาการแทรกซ้อนและความผิดปกติที่พบบ่อย

ปวดท้องน้อย หรือปวดที่บริเวณมดลูก

เมื่อตั้งครรภ์ได้ประมาณเดือนที่ ๘-๙ มักจะมีอาการมดลูกหดเกร็ง ทำให้มีอาการปวดบ่วงเล็กน้อย ซึ่งเป็นการเจ็บเดือน และจะมีอาการมากขึ้นเรื่อยๆ จนใกล้จะคลอด อาการเจ็บเดือน จะเกิดขึ้นแบบไม่สม่ำเสมอ ความแรงของการบีบตัวไม่คงที่ ไม่เจ็บเพิ่มขึ้น จะเจ็บบริเวณท้องน้อย ไม่ปวดร้าวไปด้านหลัง จะดีขึ้นเมื่อเดินหรือเปลี่ยนอิริยาบถ แต่อาการเจ็บจริง จะพบว่ามดลูกจะแข็งตัวนานขึ้นและถี่ขึ้น แม้ว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้าไม่ดีขึ้น จะเริ่มเจ็บที่หลังแล้วปวดร้าวมาถึงด้านหน้าบริเวณหัวหน่าวและท้องน้อย บางครั้งจะปวดร้าวลงขา และอาจมีอาการปวดท้องอยากถ่ายอุจจาระ

มีน้ำเดินออกทางช่องคลอด

คือน้ำในถุงหุ้มทารกในครรภ์ที่รั่วออกมาทางช่องคลอด จะมีลักษณะใสๆ ไหลออกมาจากช่องคลอด อาจสงสัยว่าถุงน้ำแตกหรือรั่ว ให้ใส่ผ้าอนามัยซับ แล้วรีบมาโรงพยาบาล เนื่องจากถ้าปล่อยไว้นานอาจทำให้ทารกมีการติดเชื้อหรือเกิดภาวะน้ำคร่ำน้อยหรือแห้งจนเป็นอันตรายได้

เด็กดิ้นน้อยลงมากหรือไม่ดิ้น

การดิ้นที่ผิดปกติ เป็นสัญญาณเตือนภัย ให้การช่วยเหลือได้ทัน ดังนั้นควรสังเกต และบันทึกการดิ้นของทารกในแต่ละวัน โดยเริ่มบันทึกเมื่ออายุครรภ์ ๒๘ สัปดาห์

เลือดออกจากช่องคลอด

หากมีเลือดออกในระยะแรกของการตั้งครรภ์ อาจเกิดการแท้งบุตรได้ แต่หากมีเลือดไหลในระยะใกล้คลอด อาจเป็นอาการนำคลอด ให้ใส่ผ้าอนามัยไว้เพื่อลดความเปียกชื้นบริเวณช่องคลอด เป็นการลดโอกาสติดเชื้อไปสู่ทารกในครรภ์

ครรภ์เป็นพิษ

ครรภ์เป็นพิษ หมายถึง ภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่าหรือเท่ากับ ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท ร่วมกับมีภาวะโปรตีน หรือไข่ขาวในปัสสาวะในหญิงตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์มากกว่า ๒๐ สัปดาห์ ไปจนกระทั่งหลังคลอด ๑ สัปดาห์ และภายหลังคลอดภาวะครรภ์เป็นพิษจะค่อยๆ หายไปเอง

ปัสสาวะแสบขัด หรือลำบาก

ความเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และมดลูกที่โตขึ้น ทำให้การไหลของปัสสาวะจากไตไปยังกระเพาะปัสสาวะ เชื่องช้าลง เชื้อแบคทีเรียในกระเพาะปัสสาวะจึงมีเวลาเติบโตขึ้นมาได้ ถ้าไม่รักษาอาจทำให้การติดเชื้อลุกลามไปที่บริเวณไต ซึ่งอาจนำไปสู่การคลอดก่อนกำหนดได้

๖. พ่อคนสำคัญ

ให้สามีใส่เสื้อคลุมพ่อตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักถ่วง ๔ กิโลกรัมจำลองเหตุการณ์ที่คุณแม่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ขณะตั้งครรภ์ จนก่อให้เกิดความไม่สุขสบายต่างๆ เช่น ปวดหลัง เหนื่อยง่ายขึ้น เดินอยู่อ้าย ในสถานการณ์เช่นนี้ถ้าได้รับการดูแลช่วยเหลือน่าจะทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความสุขสบายมากขึ้น และทำให้ลูกมีความสุขไปด้วย

นมแม่รักแท้ที่แม่ให้

ผู้เข้ารับการอบรม หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว ที่มารับบริการ ตรวจเลือดครั้งที่ ๒ / อายุครรภ์ ๓๒ สัปดาห์ขึ้นไป

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีและตระหนักในความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เวลา ๑ ชั่วโมง



เนื้อหาสาระ

๑. กิจกรรม “คือสายใย”

ให้ผู้เรียนนั่งหรือนอนในท่าที่รู้สึกว่าจะผ่อนคลาย สบายที่สุด มือของพ่อและแม่วางที่หน้าท้องของแม่เบาๆ แล้วหลับตา ระหว่างนั้นเปิดเพลง“คือสายใย” บรรเลงคลอตามไปเรื่อยๆ จนจบ จากนั้นให้สุ่มถามความรู้สึกของหญิงตั้งครรภ์และสามีที่คาดหวังต่อลูก

๒. ผลดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมแม่มีสารอาหารครบถ้วน

โปรตีนในนมแม่มีปริมาณเหมาะสมต่อไตทารกที่ยังทำงานไม่เต็มที่โปรตีนในนมแม่ย่อยง่าย มีสารสำคัญต่อการเติบโตของเยื่อทางเดินอาหาร ต่อการทำงานของระบบจอตประสาท และการดูดซึมไขมันช่วยระบบภูมิคุ้มกัน เพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก

คาร์โบไฮเดรต ในน้ำนมแม่มีสารสำคัญที่ช่วยในการพัฒนาสมอง ทำให้อุจจาระอ่อนนุ่มและเป็นกรดอ่อน ป้องกันไม่ให้เชื้อก่อโรคในลำไส้ใหญ่

ไขมันในนมแม่ ส่วนใหญ่เป็นไขมันไม่อิ่มตัว, มี DHA ซึ่งมีความสำคัญต่อการเรียนรู้และการมองเห็น, มีสารต้านอนุมูลอิสระ, ช่วยในการขับถ่ายได้ดีไม่มีปัญหาท้องผูก มีโคเลสเตอรอลซึ่งจำเป็นต่อการเติบโตของสมอง มีการปรับเปลี่ยนตามระยะการเจริญเติบโตของทารก มีกรดไขมันที่จำเป็นครบถ้วน และถูกนำไปใช้ได้ดี เพราะในน้ำนมแม่น้ำมันย่อยไขมันมาพร้อมด้วย ซึ่งไม่มีในนมผสม มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเซลล์สมองและเส้นใยสมอง ช่วยเสริมสร้างเครือข่ายและจุดเชื่อมต่อในสมองได้ดี ส่งผลต่อพัฒนาการและความฉลาดของทารก

โซเดียมและเกลือแร่อื่นในนมแม่มีน้อยกว่านมวัว ไตของทารกจึงไม่ต้องทำงานหนักเกินไปในระยะเริ่มต้นของชีวิต

นมแม่ลดโอกาสแพ้โปรตีนนมวัว

เนื่องจากใน 6 เดือนแรก เยื่อทางเดินอาหารยังไม่แข็งแรง น้ำย่อยยังมีไม่พอ ภูมิคุ้มกันยังสร้างได้ไม่เต็มที่ การให้กินอาหารอื่นๆ เช่น นมผสม ข้าว หรือกล้วย ถือเป็นสิ่งแปลกปลอมหลุดรอดเข้าไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เกิดอาการแพ้

นมแม่ลดโอกาสเจ็บป่วย

ทารกที่ได้รับนมแม่มีโอกาสเจ็บป่วยน้อยกว่าทารกที่ได้รับนมผสมระหว่าง ๒-๑๐ เท่า ทั้ง โรคท้องเสีย ปอดบวม หูชั้นกลางอักเสบ ลำไส้อักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ภูมิแพ้ เบาหวาน และนมแม่มีสารภูมิคุ้มกัน จึงทำให้ทารกที่กินนมแม่ไม่ค่อยป่วย จึงไม่กระทบต่อพัฒนาการ

นมแม่เป็นต้นทุนสมองที่ดี

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการให้อาหารและการเลี้ยงดูที่ดี ทารกที่ได้รับนมแม่จะมีพัฒนาการทางสมองดีกว่าไม่ได้รับ ๒-๑๑ จุด เนื่องจากไขมันในน้ำนมแม่ถูกนำมาใช้ได้เต็มที่ มีสัดส่วนที่เหมาะสมต่อสมองที่กำลังโต นอกจากนี้การโอบกอดใกล้ชิดกันระหว่างแม่ลูกเป็นพื้นฐานที่ดีในการพัฒนาทางอารมณ์ โดยเฉพาะความเชื่อมั่น และการชื่นชมตัวเอง (self esteem)

๓. เคล็ดลับในการกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วและมีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูก (เทคนิค ๔ ดูก)

ในเต้านมของแม่แต่ละคน จะมีต่อมสร้างน้ำนมใกล้เคียงกัน ดังนั้นแม่ทุกคนจึงสามารถสร้างน้ำนมได้ในปริมาณใกล้เคียงกัน สามารถทำให้น้ำนมตนเองมาได้เร็วและเพียงพอต่อความต้องการของลูกโดยใช้หลัก ๔ ดูก ได้ ดังนี้

จุดที่ ๑ จุดเร็ว

โดยให้ทารกดูดนมมารดาให้เร็วที่สุดภายในครึ่งชั่วโมงหลังคลอด ในชั่วโมงแรกหลังเกิดที่ลูกมีความตื่นตัวมากที่สุด ลูกจะแสดงสัญญาณการเข้าถึงอาหาร โดยพยายามคว้าแขนเข้าหาหัวนม และอ้าปากใช้ลิ้นดูดนม ลานนม และหัวนมเพื่อคุณแม่ ซึ่งใช้เวลาประมาณ ๓๐-๖๐ นาที หลังเกิด ถ้าหลังจากนี้ลูกจะเข้าสู่ระยะพักหลับ การกระตุ้นคุณแม่จะยากขึ้น การดูดกระตุ้นหัวนมและลานนมแม้ไม่ถูกต้องในชั่วโมงแรกหลังเกิด แต่มีพลังสูงมากในการกระตุ้นให้เซลล์ประสาทสมอง ของลูกเชื่อมโยงกัน ด้วยเส้นใยประสาทสมอง และลูกจะงอวอกในการตอบสนองต่อสิ่งเร้ารอบตัวมากยิ่งขึ้น

การโอบกอดลูกเนื้อแนบเนื้อ และให้ลูกดูดนมครั้งแรกทันทีหลังเกิด เป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่ช่วยกระตุ้นความรักความผูกพันระหว่างแม่ลูก เต้านมหลังหัวนมเร็วขึ้น ตัวลูกที่ได้รับการโอบกอดเนื้อแนบเนื้อจะมีอุณหภูมิร่างกายที่คงที่เร็วขึ้น มีจุลินทรีย์ที่ปลอดภัยบนผิวหนัง ขยับถ่ายชีเทาเร็ว และลดโอกาสเกิดภาวะตัวเหลือง

จุดที่ ๒ จุดบ่อย

การให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ ใน ๗๒ ชั่วโมงแรก ช่วยให้เซลล์สร้างน้ำนมตอบสนองต่อ ฮอร์โมน prolactin เพิ่มขึ้น และเพิ่มขึ้น ทุกครั้งที่มีการดูดนม และลดลงหลังลูกหยุดดูดนม ฮอร์โมน prolactin ที่สูงนี้จะกระตุ้นให้เต้านมสร้างน้ำนม ทำให้มีการสร้างน้ำนมมากขึ้นตามไปด้วย การดูดนมของลูกทำให้เกิดกลไกการสร้างและหลั่งน้ำนม ดังนั้นเมื่อต้องการให้เต้านมสร้างและมีการหลั่งน้ำนมตลอดไป จึงต้องให้ลูกดูดนมบ่อยๆและสม่ำเสมอตลอดเวลาที่ต้องการให้นมลูก

ความสำคัญของการให้นมทุกครั้งเมื่อลูกต้องการ

การให้นมแต่ละมื้อไม่ควรรอจนลูกหิวจัด เพราะถ้าหิวมากจนร้องไห้บ่อยๆ ก่อนจะได้นม จะส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของลูกได้ แต่ในระยะหลังคลอดที่น้ำนมยังมีไม่มาก ถ้าลูกหลับนานเกินไป เช่น เกิน ๒-๓ ชั่วโมงหรือผล็อยหลับเร็วก่อนดูดนมแม่ได้อย่างเต็มที่ แม่ต้องกระตุ้นลูกให้ตื่นมาดูดนมแม่ จนกว่าน้ำนมจะมากพอ จึงปล่อยให้ทารกดูดนมได้ตามที่ต้องการ

การที่ลูกหิวเอง ทำให้เวลาลูกดูด มักจะดูดได้จนเกลี้ยงเต้า ทำให้ได้รับน้ำนมส่วนหลังเต็มที่ น้ำนมส่วนหลังมีไขมันสูง มีผลดีนอกจากทำให้อิ่มแล้ว ยังทำให้ได้ไขมันที่จำเป็นครบถ้วน

จุดที่ ๓ จุดถูกวิธี

กลไกการดูดนม ต้องมีจังหวะการดูดนม จากการประสานกันระหว่างการอมหัวนม การดูดนม การกลืน และการหายใจ ระยะเริ่มต้นการให้นม แม่ควรใช้หัวนมเขี่ยริมฝีปากล่างของลูกเบาๆ จนลูกแสดงความพร้อมในการดูดนม ด้วยการอ้าปากกว้าง ขณะที่ลูกอ้าปากกว้าง แม่ต้องรีบอุ้มลูกเข้าหาหัวนม เพื่อให้ลูกสามารถดึงหัวนมและลานนมให้ลึกถึงแอ่งดูดนม (sucking fossa) ซึ่งเป็นพื้นที่รูปตัวยูระหว่างเพดานแข็ง และเพดานอ่อน (กุสุมา ชูศิลป์, ๒๕๕๕)

ท่าในการอุ้มให้นม

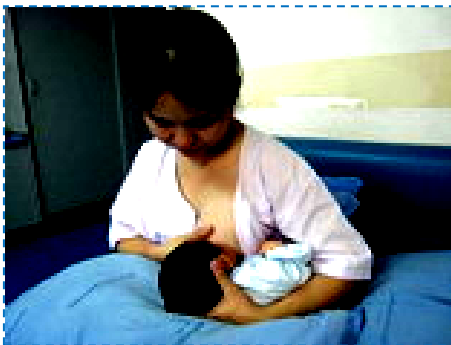
ท่าที่ ๑ ลูกนอนขวางบนตัก (Cradle hold)

ลูกนอนขวางบนตัก ตะแคงเข้าหาแม่ ท้องลูกแนบชิดท้องแม่ ใช้แขนพาดด้านหลังของลูก ฝ่ามือซ้อนบริเวณก้นและต้นขา ศีรษะลูกอยู่ตรงข้อพับของแขนแม่ และอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย ศีรษะและลำตัวของลูกอยู่ในแนวตรง



ท่าที่ ๒ ลูกนอนขวางบนตักแบบประยุกต์ (Modified / cross cradle hold)

คล้ายท่าแรก เพียงแต่เปลี่ยนมือ โดยใช้มือข้างเดียวกับเต้านมที่ลูกดูดประคองเต้านม มืออีกข้างรองรับต้นคอและท้ายทอยของลูก ท่านี้เหมาะสำหรับนำลูกเข้าอมหัวนมได้กระชับมากขึ้น



ท่าที่ ๓ ทำอุ้มลูกฟุตบอล (Clutch hold หรือ Football hold)

ลูกอยู่ในท่ากึ่งตะแคงกึ่งนอนหงาย มือจับที่ต้นคอและท้ายทอยของลูก กอดตัวลูกกระชับกับสีข้างของแม่ ให้ขาของลูกชี้ไปทางด้านหลังของแม่ ลูกดูดนมจากเต้านมข้างเดียวกับมือที่จับลูก มืออีกข้างประคองเต้านมไว้

ท่านี้ใช้ได้ดีสำหรับ แม่ที่ผ่าท้องคลอด แม่ที่มีเต้านมใหญ่หรือหัวนมสั้น แม่ที่คลอดลูกแฝด

ท่าที่ ๔ ท่านอน (Side lying position)

แม่ลูกนอนตะแคงเข้าหากัน แม่นอนศีรษะสูง หลังและสะโพกตรง ให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมของแม่ มือที่อยู่ด้านล่างประคองหลังลูกไว้ มือที่อยู่ด้านบนประคองเต้านมในช่วงแรกๆ เริ่มเอาหัวนมเข้าปากลูก เมื่อลูกดูดได้ดี ก็ขยับออกได้ ควรมีหมอนข้างขนาดเล็กหรือผ้าขนหนูที่ม้วนไว้ รองด้านหลังของลูกและแขนของแม่ด้วย ท่านี้เหมาะสำหรับแม่ที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง ต้องการพักผ่อน หรือให้นมลูกเวลากลางคืน



จุดที่ ๔ ดูดเกลี้ยงเต้า

ควรให้ลูกดูดนมแม่ทั้ง ๒ ข้าง โดยให้ดูดได้เกลี้ยงเต้าทีละข้าง เมื่อให้นมลูกในมือต่อไป ก็ให้เริ่มจากเต้าที่ดูดค้างไว้ในมือก่อน เพื่อให้ลูกได้น้ำนมทั้ง ๒ ส่วน คือส่วนหน้าและส่วนหลัง อย่างต่อเนื่อง น้ำนมส่วนหน้า (Foremilk) ซึ่งเป็นน้ำนมที่ไหลออกมาในช่วงแรกของการให้นม จะค่อนข้างใส ไขมันต่ำ คาร์โบไฮเดรตสูง น้ำนมส่วนหลัง (Hindmilk) ซึ่งเป็นน้ำนมจะไหลออกมาหลังจากให้นมทารกไปได้ระยะหนึ่ง จะมีลักษณะข้นกว่าจะมีไขมันสูง เมื่อลูกได้น้ำนมส่วนหลังจะทำให้ลูกอิ่มท้อง และหลับได้นาน

นอกจาก ๔ จุด แล้ว มารดาจึงควรได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนออกซีโตซิน (oxytocin) ทำให้น้ำนมออกน้อย

กิจกรรมการเรียนรู้ในระยะหลังคลอด



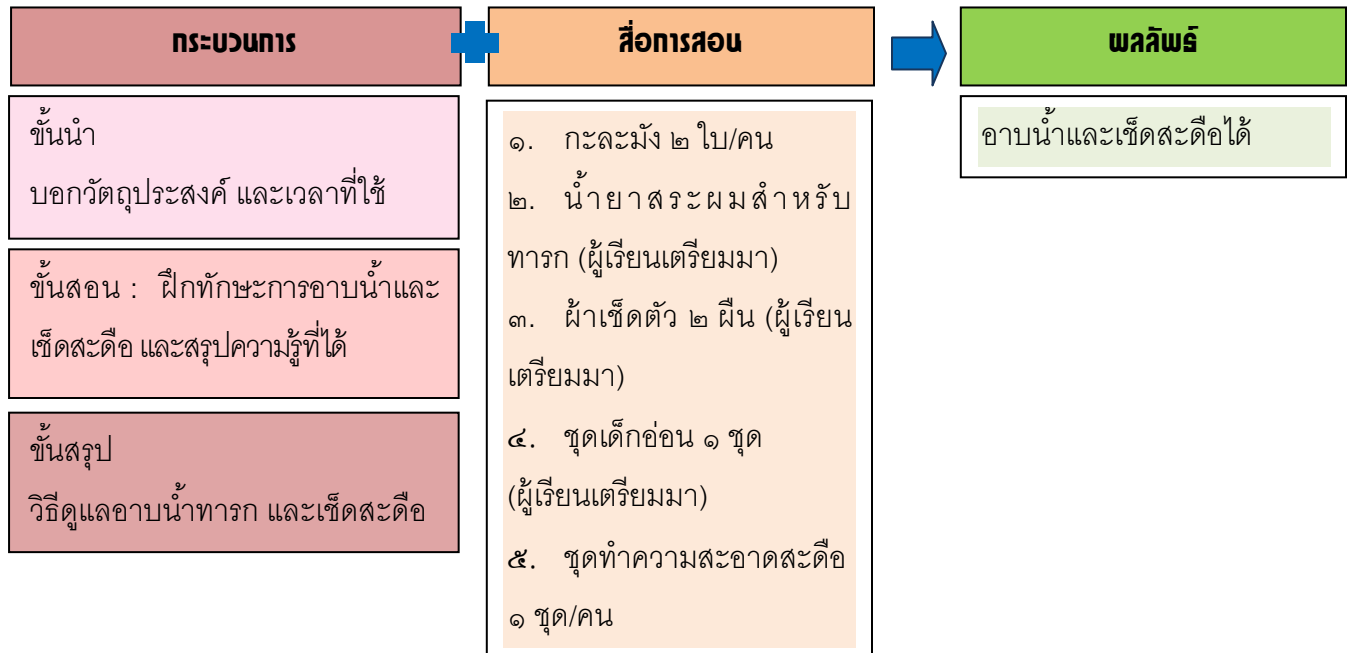
การอาบน้ำทารก
หลังคลอดแม่ลูกสุขภาพดี
นมแม่...แม่ทำได้
การนวดสัมผัสทารกและการเล่นิทาน

การอาบน้ำทารก

ผู้เข้ารับการอบรม หญิงหลังคลอด ๑-๓ วัน และครอบครัว

วัตถุประสงค์ เพื่อให้อาบน้ำลูกได้อย่างถูกต้อง

เวลา ๓๐ นาที



เนื้อหาสาระ:

๑. ขั้นตอนการอาบน้ำ

แนวทางป้องกันภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำในทารกแรกเกิดหลังอาบน้ำ (จิราวรรณ วัชรขจร, ลำพึง ฎกาธรและคณะ, ๒๕๕๖) พบว่า การควบคุมอุณหภูมิร่างกายเด็ก ให้สูงกว่า ๓๗ องศาเซลเซียส และอุณหภูมิน้ำที่ ๓๗ องศาเซลเซียส ระยะเวลาที่ใช้อาบน้ำไม่เกิน ๑๐ นาที/ราย จะป้องกันไม่ให้เกิดมีภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำได้)

- ล้างมือให้สะอาด เตรียมอุปกรณ์อาบน้ำ เช็ดสะดือทารกให้พร้อม
- ผสมน้ำอุ่นครึ่งกะละมัง ใช้ข้อศอกหรือหลังมือจุ่มน้ำ เพื่อทดสอบความอุ่นของน้ำให้พอดี
- ถอดเสื้อผ้าทารก ในรายที่เปื้อนอุจจาระต้องทำสะอาดก่อนนำทารกอาบน้ำ
- ห่อตัวทารกด้วยผ้าขนหนูให้กระชับ แบบมัมมี
- ประคองศีรษะทารกให้อยู่ในอุ้งฝ่ามือ ใช้แขนและศอกหนีบลำตัวไว้ข้างเอว ใช้มือพับใบหูทั้งสองข้าง เพื่อป้องกันน้ำเข้าหู
- ใช้น้ำลูบหน้าทารกให้สะอาด จากนั้นลูบศีรษะให้ทั่ว ใช้สบู่น้ำยาสระผมขนาดผมเบาๆ ล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- คลี่ผ้าขนหนูที่ใช้ห่อตัวทารก เช็ดผมทารกให้แห้ง อย่าปล่อยให้แห้งเอง เพราะจะทำให้ทารกเป็นหวัดได้

- ทำความสะอาดกะละมัง แล้วเปลี่ยนน้ำใหม่ ซ้อนตัวทารกให้ศีรษะพาดบนข้อมือ โดยใช้มือจับที่หัวไหล่ ใช้มืออีกข้างซ้อนกันและจับไว้ที่ต้นขา
- ลูบตัวทารกด้วยน้ำ ใช้สบู่ลูบตัวทารกให้ทั่ว ล้างออกด้วยน้ำสะอาดที่ละส่วน ตั้งแต่แขนที่ละข้าง ซอกคอ ลำตัว จนถึงขาทั้งสองข้าง
- ใช้อีกข้างจับที่หัวไหล่ โดยอุ้มคว่ำให้กอดที่แขนเพื่อล้างด้านหลัง ลูบสบู่ให้ทั่วหลัง ก้นและขา แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- อุ้มทารกขึ้นจากกะละมังวางบนผ้าขนหนูผืนใหม่ แล้วจับตัวให้แห้ง โดยเฉพาะซอกคอและข้อพับต่างๆ ห่อตัวทารกให้อบอุ่น และไม่ควรทาแป้งให้เด็ก เพราะแป้งทาตัวเด็ก ผลิตจากแร่ทัลคัม หากสูดเข้าไปที่ละน้อย ๆ เป็นเวลานานๆ จะทำให้สะสมในปอด ทำให้เด็กทารกเกิดปอดอักเสบ เนื่องอกในปอดได้ นอกจากนี้ในเด็กผู้หญิงการทาแป้งบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์มีความเสี่ยงให้เกิดมะเร็งรังไข่เพิ่มขึ้นถึง ๓ เท่า (ดร.ไสยวิชญ์ วรวินิต)

๒. เช็ดสะดือทารก

การเช็ดสะดือทารก ให้เช็ดวันละ ๑ ครั้งก็เพียงพอ เพราะถ้าเช็ดบ่อยจะทำให้สะดือหลุดช้า

ไม้ที่ ๑ เริ่มเช็ดที่ปลายตัดที่สะดือ แล้วเช็ดจากปลายสะดือไปยังโคน

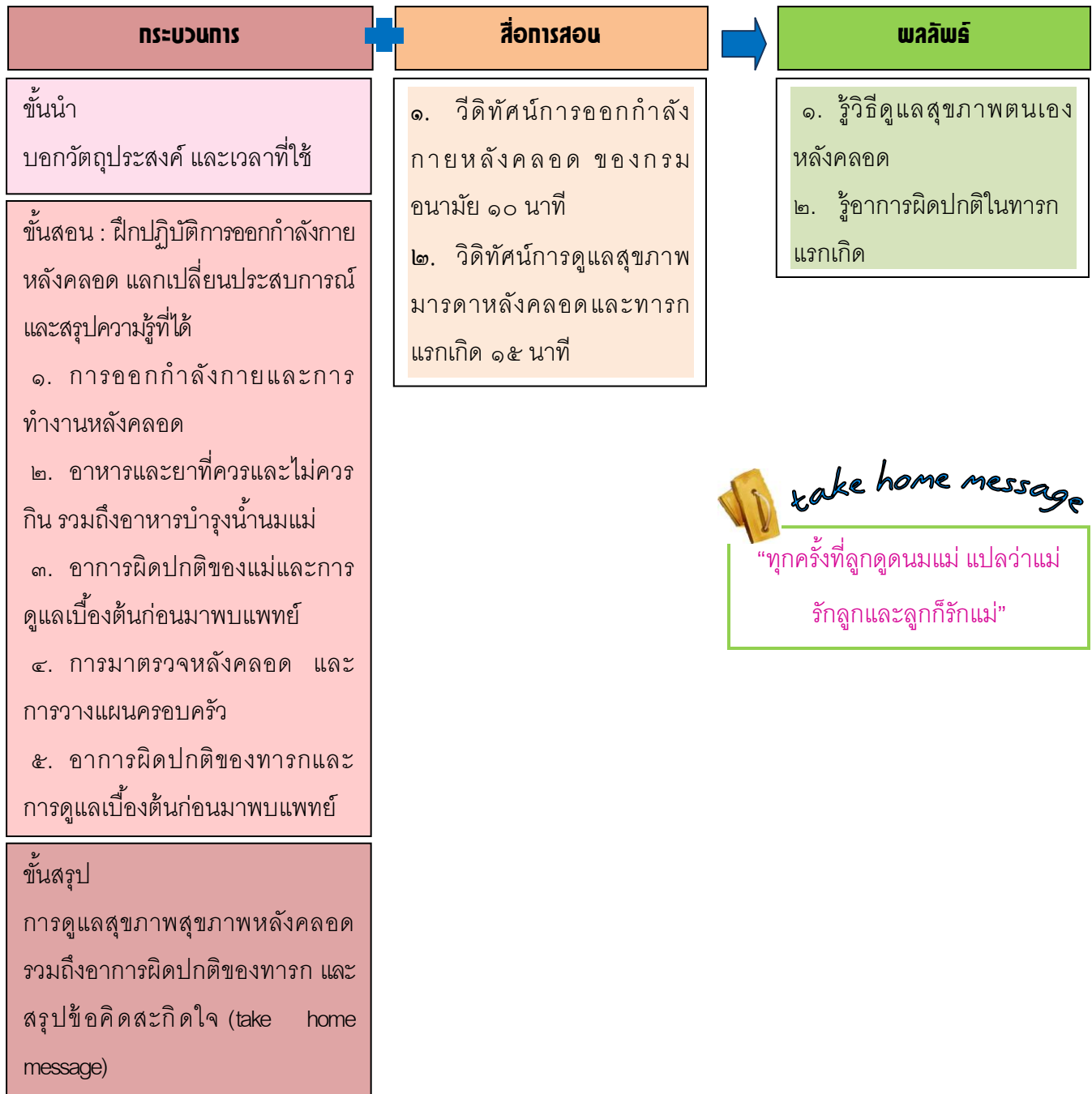
ไม้ที่ ๒ เช็ดที่โคนสะดือให้สะอาด

หลังคลอดแม่ลูกสุขภาพดี

ผู้เข้ารับการอบรม หญิงหลังคลอด ๑-๓ วัน และครอบครัว

วัตถุประสงค์ เพื่อให้หญิงหลังคลอดดูแลสุขภาพตนเองและทารกได้อย่างถูกต้อง

เวลา ๓๐ นาที



เนื้อหาสาระ:

๑. การออกกำลังกายและการทำงานหลังคลอด

ภายใน ๑ สัปดาห์แรกสามารถทำงานเบาๆ เช่น กวาดบ้าน ทำกับข้าวได้ ส่วนการยกของหนักไม่ควรทำจนกว่ามดลูกจะเข้าช่องแล้ว คือประมาณ ๔-๖ สัปดาห์ ส่วนการออกกำลังกายนั้นแยกตามวิธีคลอด

กรณีคลอดปกติ ทางช่องคลอด

ภายหลังคลอดลูกออกมาแล้ว ๖-๘ ชั่วโมง ให้แม่ได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายให้เร็วที่สุด และเริ่มต้นบริหารร่างกายได้ทันทีเพราะถ้าเริ่มบริหารช้าจะทำให้กล้ามเนื้อสูญเสียสภาพความยืดหยุ่นหน้าท้องจะไม่หดกลับแบนราบอย่างตอนสาวๆ และไม่สามารถเพิ่มความแข็งแรงให้กลับมาเหมือนเดิมได้ แต่ถ้าเริ่มต้นเร็วจะทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้นและทำให้เกิดประโยชน์มากมาย

กรณีผ่าท้องคลอด (Cesarean)

ในช่วงแรกให้เคลื่อนไหวร่างกาย และบริหารร่างกาย เช่นเดียวกับคนที่คลอดปกติ แต่ออกแรงเบาๆ ก่อน สำหรับการออกกำลังกายแบบหนักๆ จะต้องรอ ๖-๘ สัปดาห์ หลังคลอดเสียก่อน ซึ่งในช่วงแรกต้องใส่ผ้ายัดพุงท้องไว้ และห้ามออกกำลังกายในท่าคว่ำเด็ดขาด เพราะจะเกิดภาวะลมอุดตันในเส้นเลือด (air embolism) ได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกายหลังคลอด

๑. ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวกดี
๒. ทำให้แผลที่บริเวณฝีเย็บหายเร็วขึ้น
๓. ทำให้มดลูกมีการบีบตัว และเข้าช่องได้เร็วขึ้น
๔. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลัง และกล้ามเนื้อเชิงกรานมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นดี
๕. ทำให้เอ็น และข้อต่อต่างๆ เกิดความแข็งแรง ซึ่งมีส่วนช่วยให้ร่างกาย เกิดความคล่องตัว และเคลื่อนไหวได้สะดวก
๖. ทำให้กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ ทำงานได้ดีขึ้น ปอดขยายตัวดีขึ้นและการทำงานของหัวใจดีขึ้น
๗. ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไขมันเพื่อให้ผลิตน้ำมันออกมาเป็นจำนวนมาก เพียงพอแก่การเลี้ยงดูบุตร

วิธีบริหารร่างกาย ๑-๓ วันหลังคลอด ซึ่งประกอบด้วยท่าบริหารร่างกายจำนวน ๕ ท่า

ท่าที่ ๑ การหายใจเพื่อคลายความเครียดและบริหารปอด

นอนหงายราบชันเข่า เอามือ ๒ ข้างวางหน้าท้อง สูดหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก ให้หน้าท้องโป่งออก จากนั้นค่อยๆ หายใจออกทางปากจนหน้าท้องแฟบ ทำเช่นนี้ ๑๐ ครั้ง



ท่าที่ ๒ บริหารไหล่ และแขน เพื่อให้เกิดความตึงตัวและเกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่พุงด้านนม ทำให้มีการขยายของกล้ามเนื้อทรวงอก ปอดขยายตัวดี และทำให้กล้ามเนื้อไหล่และแขนแข็งแรง

นั่งคุกเข่าและวางก้นลงบนเท้าทั้ง ๒ ข้าง เข้าชิดกัน หลังตรงประสานมือ ๒ ข้าง ด้านหน้าและคว่ำมือ และค่อยๆ พลิกมือพร้อมกับยกขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเข้าและกลืนไวนับ ๑-๑๐ แล้วค่อยๆ ลดมือลง พร้อมกับหายใจออก ทำเช่นนี้ ๑๐ ครั้ง



ท่าที่ ๓ บริหารคอเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอและกล้ามเนื้อบริเวณศีรษะ เพื่อลดความเครียด ทำท่าละ ๑๐ ครั้ง

๑. หมุนศีรษะจากขวามาซ้าย พร้อมกับหายใจเข้า-ออก ซ้ำๆ
๒. ตั้งศีรษะตรงพร้อมกับหายใจแล้วก้มศีรษะเล็กน้อยพร้อมกับหายใจออก
๓. เอียงศีรษะไปข้างขวาจนสุด พร้อมกับหายใจเข้าแล้วเอียงศีรษะไปข้างซ้ายจนสุด พร้อมกับหายใจออก



ท่าที่ ๔ ทำบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องกล้ามเนื้อก้นย่อย กล้ามเนื้อบริเวณฝีเย็บ เพื่อให้มดลูกเข้าสู่เร็วขึ้น แผลหายเร็วและลดอาการปวดหลัง

นอนหงายชันเข่า ๒ ข้าง กดหลังให้แนบชิดกับพื้น ขมิบก้น เขม่วท้อง พร้อมกับยกก้นให้ลอยพ้นพื้น เกร็งค้างไว้ นับ ๑-๑๐ จึงปล่อยก้นลง ทำเช่นนี้ ๑๐ ครั้ง



ท่าที่ ๕ บริหารกล้ามเนื้อ และข้อเท้า เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ทำให้ร่างกายสดชื่น ลดอาการปวดเมื่อยขา และป้องกันการอุดตันในหลอดเลือด

นอนหงายราบ ขาเหยียดตรงทั้ง ๒ ข้าง กระดกปลายเท้าทั้ง ๒ ข้างขึ้น พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาไว้ นับ ๑-๑๐ แล้วกดปลายเท้าลง นับ ๑-๑๐ ทำเช่นนี้ซ้ำ ๑๐ ครั้ง



๒. อาหารและยาที่ควรและไม่ควรกิน รวมถึงอาหารบำรุงน้ำนมแม่

อาหารในหญิงหลังคลอดยังคงย่ำอาหาร ๕ หมู่เช่นเดียวกับเมื่อตั้งครรภ์ แต่ควรเพิ่มปริมาณที่มากกว่าปกติ จนรู้สึกอิ่ม ความรู้สึกอิ่มจะมีผลไปเพิ่มการหลั่งของฮอร์โมนออกซิโตซิน ซึ่งทำให้มีการหลั่งน้ำนมเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในส่วนของโปรตีน ผัก และผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เพื่อช่วยส่งเสริมการหายของแผล ช่วยบำรุง ซ่อมแซม และฟื้นตัวได้เร็วยิ่งขึ้น และดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย ๗-๘ แก้วต่อวันเพื่อช่วยเพิ่มน้ำนมมากขึ้น อาจเลือกรับประทานอาหารหรือสมุนไพรที่มีรสร้อน ตามทฤษฎีการแพทย์ตะวันออกเพื่อไปเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น รวมถึงการหลั่งของน้ำนมเพิ่มขึ้นด้วย เช่น ขิง แงงเลียง ใบกระเพรา ใบแมงลัก พริกไทย

งดดื่มน้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และแอลกอฮอล์ และรับประทานยาตามแพทย์สั่ง โดยเฉพาะยาบำรุงที่มีธาตุเหล็ก ห้ามซื้อยารับประทานเอง เพราะยาบางชนิดขับออกทางน้ำนมเป็นอันตรายต่อลูกได้

๓. การดูแลสุขภาพหลังคลอด

ระยะหลังคลอด หมายถึง ระยะเวลาดังแต่คลอดลูกจนถึง ๖-๘ สัปดาห์หลังคลอด

การตกเลือด

ภายหลังคลอดลูกใหม่ๆ มดลูกจะยังมีการบีบรัดตัวตามธรรมชาติ เพื่อป้องกันการตกเลือดและขับน้ำคาวปลาออกจากโพรงมดลูก จะมีอาการปวดท้องน้อย คล้ายๆปวดประจำเดือน ปวดเป็นพักๆ เวลาให้นมลูกอาจรู้สึกปวดมากกว่าปกติ เนื่องจากเวลาที่ลูกดูดนมจะกระตุ้นให้สมองหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซิน ทำให้มดลูกบีบตัวมากขึ้น ควรดูแลให้มีการถ่ายปัสสาวะใน ๘ ชั่วโมงหลังคลอด และสังเกตปริมาณเลือดที่ออกทางช่องคลอด และการแข็งตัวของมดลูก ถ้าพบปริมาณเลือดมากกว่าปกติ และมดลูกไม่แข็งตัว ต้องได้รับการรักษาต่อไป

น้ำคาวปลามีสีแดงนานเกิน ๒ สัปดาห์

ภายหลังคลอดลูก ร่างกายจะขับเนื้อเยื่อและเซลล์ต่างๆที่ค้างค้ำภายในโพรงมดลูกออกมาพร้อมกับเลือดและน้ำคาวปลา ด้วยแรงจากการหดตัวของกล้ามเนื้อมดลูก ในระยะ ๒-๓ วันแรกจะออกมากและมีสีแดงสด อาจมีก้อนเลือดเล็กๆ ปน หลังจากนั้นจะออกน้อยและสีจางลงจนกลายเป็นสีชมพูเรื่อยๆ โดยปกติน้ำคาวปลามักหมดไปภายใน ๑๔ วัน หากพบสีไม่จางลง หรือปริมาณไม่น้อยลงให้มาพบแพทย์ทันที

น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็น

โดยปกติน้ำคาวปลา มีกลิ่นคาวเลือด ควรทำความสะอาดบริเวณแผลฝีเย็บหลังการขับถ่าย ขับบริเวณแผลฝีเย็บให้แห้งสนิท และเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ ถ้าพบมีกลิ่นเหม็นเน่า อาจเกิดการอักเสบติดเชื้อในบริเวณโพรงมดลูก หรือช่องคลอด ให้มาพบแพทย์ทันที

ปวดบวมแผลฝีเย็บ หรือแผลผ่าตัด

การขมิบก้ามเนื้อบริเวณช่องคลอด ค้างไว้ ๕ วินาที แล้วจึงคลาย วันละ ๕๐ ครั้งขึ้นไป จะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ขมิบก้ามเนื้อบริเวณแผลฝีเย็บแข็งแรงและหายเร็วขึ้น สำหรับแผลผ่าตัดต้องระวังไม่ให้แผลเปื่อยน้ำ หากเจ็บแผลมากขึ้น

เป็นหนอง อักเสบ บวม แดง หรือแผลแยกให้มาพบแพทย์ทันที ถ้ามีอาการปวดให้รับประทานยาแก้ปวดตามที่แพทย์สั่ง
เป็นไข้ติดต่อกัน ๒ วัน

ใน ๒๔ ชั่วโมงแรกหลังคลอด จะมีอุณหภูมิสูงขึ้นเล็กน้อยจากการตอบสนองของร่างกายที่ใช้พลังงานมากในขณะ
 คลอด และอาจมีภาวะขาดน้ำร่วมด้วย ซึ่งอุณหภูมิจะไม่เกิน ๓๘ องศาเซลเซียส แล้วจะลดลงเป็นปกติ แต่ถ้าหลังจากนี้
 ไปพบมีอุณหภูมิสูงกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส ติดต่อกัน ๒ วัน ภายใน ๑๐ วันหลังคลอด ถือว่ามีไข้หลังคลอด จากการติดเชื้อ
 ที่พบมากที่สุด คือ การติดเชื้อของอวัยวะสืบพันธุ์และในอุ้งเชิงกราน แต่ก็อาจจะมีจากสาเหตุอื่นด้วย เช่น กรวยไต
 อักเสบ การอักเสบคอตีบเต้านม แผลอักเสบติดเชื้อ ถ้าพบให้มาโรงพยาบาลทันที

อาการท้องผูก

เป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นได้ภายหลังคลอด เพราะกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ขับถ่ายอุจจาระเคลื่อนไหวช้าลง เนื่องจากมี
 แรงดันมากขณะเบ่งคลอด ทำให้รู้สึกขาบริเวณช่องทวารหนัก และหลังคลอดส่วนใหญ่จะพักบนเตียง ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว
 ร่างกาย หรือแม้กระทั่งการไม่กล้าเบ่งถ่ายอุจจาระ ในวันแรกๆ หลังคลอด เมื่อหายอ่อนเพลียแล้วควรลุกเดินให้เร็วที่สุด เพื่อให้
 ลำไส้เคลื่อนไหว และรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้สด ดื่มน้ำมากๆ วันละ ๒-๓ ลิตร เพื่อช่วยในการขับถ่าย ออกกำลังกาย
 อย่างเหมาะสม ไม่หักโหม เช่น เดินเล่น เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวของลำไส้ แต่ถ้านานกว่า ๑ สัปดาห์ขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์

๔. การมาตรวจหลังคลอด และการวางแผนครอบครัว

ควรละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ในระยะ ๖ สัปดาห์หลังคลอด คือ เมื่อมาตรวจหลังคลอด เนื่องจากยังมีแผลในโพรง
 มดลูกซึ่งยังไม่หายดี ปากมดลูกยังปิดไม่สนิท กล้ามเนื้อช่องคลอดยังไม่แข็งแรง การมีเพศสัมพันธ์ อาจทำให้เกิดการ
 ฉีกขาดบริเวณแผลฝีเย็บ และเกิดการติดเชื้อได้ การตรวจร่างกายหลังคลอดเป็นการตรวจเพื่อดูอุ้งเชิงกรานว่าปกติ
 หรือไม่ ตรวจแผลฝีเย็บ ตรวจสอบว่ามีการอักเสบในมดลูกหรือไม่ และการตรวจหาเซลล์มะเร็งปากมดลูก การเข้าอุ
 ของมดลูก และเตรียมการวางแผนครอบครัว และการเริ่มมีเพศสัมพันธ์ ดูการไหลของน้ำนม

การคุมกำเนิด

- ห่วงอนามัย ไม่ควรใส่ในช่วง ๒-๔ สัปดาห์หลังคลอด เนื่องจากมีอัตราการหลุด และมดลูกทะลุสูงมาก
 ระยะเวลาที่เหมาะสม คือ ๖-๘ สัปดาห์หลังคลอด
- ยาเม็ดคุมกำเนิด รายที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรเริ่มในสัปดาห์ที่ ๔-๖ สัปดาห์หลังคลอด โดยไม่ต้องรอให้
 มีประจำเดือน แต่ในรายที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต้องหลีกเลี่ยงยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจน เพราะจะทำให้
 นมแม่ลดลง แต่ถ้ามีประจำเดือนแล้ว อาจใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดโปรเจสโตเจนอย่างเดียว
- ยาฉีดคุมกำเนิด ควรเริ่มทันทีหลังคลอด หรือเริ่มฉีดหลังคลอด ๖ สัปดาห์หากยังไม่มีเพศสัมพันธ์ แนะนำให้
 ใช้เพราะไม่มีผลต่อการสร้างน้ำนม
- ยาคุมกำเนิดชนิดฝังใต้ผิวหนัง ใช้ตัวยานี้เดียวกับยาฉีดคุมกำเนิด สามารถฝังได้ภายใน ๔-๖ สัปดาห์หลัง
 คลอด

ส่วนการที่หญิงหลังคลอดให้นมแม่อย่างสม่ำเสมอทุกวันใน ๖ เดือนหลังคลอด มีแนวโน้มที่จะยับยั้งการตกไข่ได้ แต่ก็ควรคุมกำเนิดร่วมกับวิธีอื่นด้วย เช่น ถุงยางอนามัย เพราะอาจเกิดตั้งครรภ์ได้

๕. อาการผิดปกติของทารกและการดูแลเบื้องต้นก่อนมาพบแพทย์

ภาวะตัวเหลือง

ทารกทุกรายจะมีอาการตัวเหลืองในสัปดาห์แรกโดยเฉพาะวันที่ ๓ หลังคลอด และค่อยๆ หายไป สาเหตุเกิดจากการสลายตัวของเม็ดเลือดแดงและการทำงานของตับยังไม่สมบูรณ์ เมื่อทารกได้นมมากขึ้นอวัยวะต่างๆ ทำงานเป็นปกติอาการตัวเหลืองจะหายไปเอง โดยเริ่มต้น ทารกจะเริ่มสังเกตเห็นว่ามีผิวหนังที่ใบหน้าก่อน และค่อยๆ ไล่ไปที่หน้าอก ท้อง แขนขามือและเท้า ตรวจสอบด้วยการใช้วิธีรีดผิวหนังที่หน้าผาก หรือลำตัวให้ซีด โดยวางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้กดกันบนผิวหนัง กดเบาๆ พร้อมกับแยกนิ้วออก ขณะที่ยังคงแรงกดไว้บนผิวหนัง เพื่อกดหลอดเลือดที่อยู่ใต้ผิวหนังเปรียบเทียบกับสีผิวหนังของทารก หรือมองดูที่ตาขาวเวลาลืมตาว่าเหลืองหรือไม่ ถ้าพบเหลืองมากขึ้น ควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา

มีไข้

ถ้าพบอุณหภูมิทวารหนักเกิน ๓๗.๕ องศาเซลเซียส สาเหตุสำคัญ คือ การติดเชื้อแบคทีเรียในกระแสเลือด แต่อีกสาเหตุมาจาก การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ร้อนมากเกินไป ให้ดูแลดังนี้ ถ้าอุณหภูมิทางทวารหนักสูงกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส ให้เช็ดตัวเพื่อลดไข้โดยใช้น้ำอุ่นเช็ดตัว จนกว่าอุณหภูมิกายปกติ แต่ถ้าอุณหภูมิทวารหนักอยู่ระหว่าง ๓๗.๕-๓๘ องศาเซลเซียส ให้ถอดเครื่องห่อหุ้มกายทารกออก และให้พาออกมาที่อุณหภูมิห้องที่ถ่ายเทอากาศดี จนกว่าอุณหภูมิปกติ ถ้าอุณหภูมิกายปกติ ทารกจะหายซึม และมีการเคลื่อนไหวปกติ ใน ๑ ชั่วโมง หากอุณหภูมิลดลงปกติแล้ว แต่ทารกยังมีอาการซึม ควรรีบพามาพบแพทย์เพื่อรับการรักษา

สะดืออักเสบ

ผิวหนังรอบๆโคนสะดือแดงบวม และร้อน อาจมีหนองไหลและมีกลิ่นเหม็นทารกอาจมีไข้ ซึม ดูคนไม่ดี ให้หลีกเลี่ยงการโรยสะดือด้วยสารที่เป็นผง เช่น แป้ง ยาฆ่าเชื้อ และควรปรึกษาแพทย์ทันที แต่ถ้าพบเลือดออกที่สะดือเล็กน้อย ซึ่งพบบ่อยวันที่ ๒-๗ วันหลังคลอด ให้เช็ดโคนสะดือให้แห้ง แต่ถ้าเลือดออกมากและตลอดควรรีบพามาพบแพทย์เพื่อรับการรักษา

อาเจียน

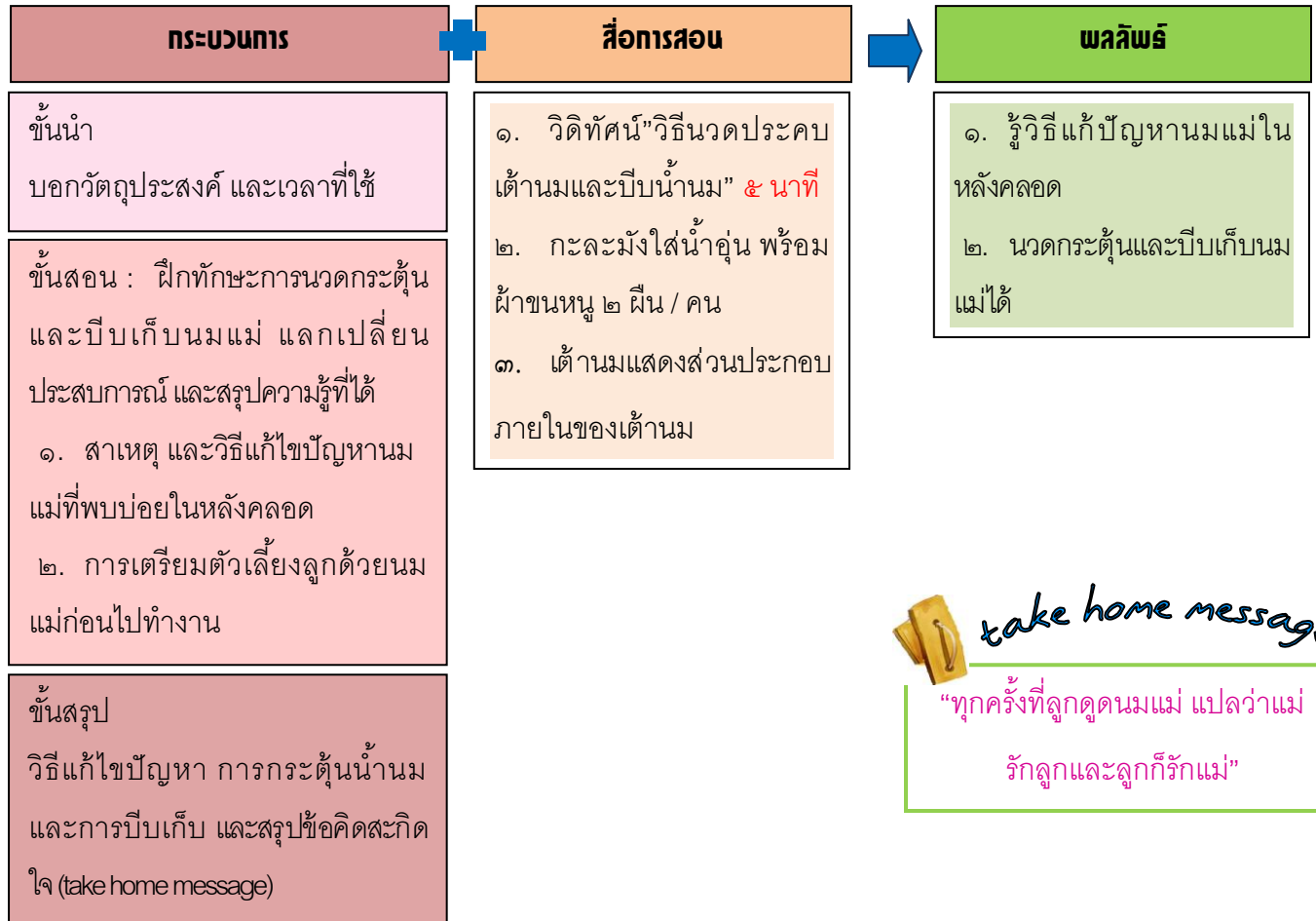
การแหวะนมเล็กน้อยๆ เป็นเรื่องปกติ เนื่องจากหลอดกระเพาะอาหารยังทำงานไม่ดี ปิดไม่สนิท อาจมีน้ำนมออกทางจมูก อาจเกิดจากการปล่อยให้อุณหภูมิร้อนเกินไป ทำให้มีการกลืนลมเข้าไปในท้อง หรือ การที่แม่ให้นมบ่อยเกินไปทุกครั้งที่ร้อง เพราะคิดว่าหิว แก้ไขด้วยการจับเรอไล่ลมหลังมื้อนม และการจับนอนตะแคงขวา ศีรษะสูงป้องกันการอาเจียน แต่ถ้ายังพบอาเจียนมาก ไม่ยอมดูดนม ควรรีบพามาพบแพทย์เพื่อตรวจและรับการรักษาต่อไป

นมแม่...แม่ทำได้

ผู้เข้ารับการอบรม หญิงหลังคลอด ๑-๓ วัน และครอบครัว

วัตถุประสงค์ เพื่อให้คุณแม่ได้อย่างมั่นใจก่อนจำหน่ายจากโรงพยาบาล

เวลา ๓๐ นาที



เนื้อหาสาระ:

๑. สาเหตุ และวิธีแก้ไขปัญหานมแม่ที่พบบ่อย
น้ำนมไม่พอ

สาเหตุที่ทำให้แม่มีน้ำนมไม่เพียงพอ แม้ว่าลูกดูดนมแม่มาก คือ การจัดการการอุ้มลูกให้ดูดนมแม่ไม่ถูกวิธี อีกสาเหตุคือ ลูกไม่ได้ดูดนมแม่ทันทีหลังคลอด ทำให้น้ำนมไหลช้า การที่น้ำนมแม่ในวันแรกๆ มีเพียงแค่ซึ่มเป็นหยดๆ นั้นเป็นสิ่งปกติ เพราะกระเพาะอาหารของทารกแรกคลอดนั้นมีความจุเพียง ๕-๗ ซีซี หรือเท่ากับลูกแก้ว เท่านั้นเอง ทารกไม่จำเป็นต้องกินน้ำนมมากๆ ในวันแรกๆ เพราะยังมีอาหารสะสมในตัวลูกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ธรรมชาติสร้างมาเช่นนี้เพื่อให้

กระเพาะเด็กที่ไม่เคยทำงานมาก่อน ได้รับการฝึกทีละน้อยๆ ระบบการย่อยและระบบขับถ่ายก็ค่อยๆ หัดทำงานไปด้วยกัน การจะช่วยให้ให้น้ำนมมาเร็ว สิ่งที่ต้องปฏิบัติ คือ กินอาหารและดื่มน้ำให้เพียงพอ บำรุงสุขภาพ และขณะเดียวกันคือการปรับท่าการอุ้มลูกให้ดูคุณแม่ให้ถูกวิธี

ห้วนมแตก แม่เจ็บห้วนมขณะที่ให้ลูกดูดนม

เกิดจากลูกอมห้วนมไม่ลึกถึงลานห้วนม ควรแก้ไขโดยจัดทำอุ้มที่ถูกต้อง เพื่อให้ลูกอมได้ลึกถึงลานห้วนม ซึ่งจะทำให้อาการเจ็บก็จะลดลงและหายไป ถ้าห้วนมแตกเป็นแผล ไม่จำเป็นต้องให้ลูกหยุดดูดนมแม่ แต่ควรปรับท่าอุ้มในการให้นม เพื่อไม่ให้ปากลูกกดบริเวณที่เป็นแผล และใช้น้ำนมทาบริเวณห้วนม ถ้าเจ็บมากจนทนไม่ได้ อาจหยุดข้างที่เจ็บชั่วคราว แต่ให้ปับน้ำนมข้างนั้นออกทุก ๓ ชั่วโมง เพื่อคงการสร้างน้ำนมไว้

เต้านมคัดอัดอีกเสบ

การที่เต้านมขยายโตขึ้น ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ เกิดจากการที่ลูกไม่ได้ดูดนมแม่บ่อยมากพอ หรือมีการคั่งของน้ำนม ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอาจทำให้เกิดการคัดตึง อักเสบติดเชื้อ จนทำให้แม่มีไข้ขึ้น ดังนั้นควรให้ลูกดูดนมบ่อยขึ้นทุก ๒-๓ ชั่วโมงและนานข้างละ ๑๕-๒๐ นาที หรือปับน้ำนมออกจนลานนมนิ่ม อาจใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นจัดประคบและนวดเต้านมเบาๆ ข้างละ ๕ นาทีก่อนปั๊มระบายจะช่วยให้การระบายน้ำนมออกได้ดีขึ้น ถ้าปวดมากสามารถรับประทานยาแก้ปวดได้

การบีบเก็บน้ำนม

ควรล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนเสมอ ก่อนจะเริ่มทำการบีบเก็บน้ำนม และเตรียมภาชนะเก็บน้ำนม เช่น ถูเก็บน้ำนม ขวดแก้ว หรือพลาสติกแข็งที่ผ่านการต้มหรือึ่งเพื่อทำความสะอาดแล้วก่อนนำมาบรรจุน้ำนมแม่ เมื่อพร้อมแล้ววางนิ้วหัวแม่มือไว้ที่ขอบลานห้วนมและนิ้วมืออีก ๔ นิ้วไว้ด้านที่ขอบลานห้วนม กดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ เข้าหาตัวแม่ แล้วบีบเข้าหากัน บีบ-คลายเป็นจังหวะ อย่างนุ่มนวล ย้ายตำแหน่งที่วางนิ้วไปรอบๆ เต้านมเพื่อบีบน้ำนมออกให้ทั่วเต้า

๒. การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนไปทำงาน

กรณีที่มารดาต้องกลับไปทำงาน ในระยะ ๑ เดือนหลังคลอด ควรเตรียมบีบเก็บน้ำนมแม่ และฝึกผู้เลี้ยงดูในการนำน้ำนมแม่ที่บีบเก็บไว้มาป้อนให้ลูก เพื่อให้ดูดได้ทั้ง ๒ วิธี แต่ในเด็กบางคนอาจยังมีปัญหาไม่ยอมรับ มีวิธีช่วยให้เด็กปรับตัวได้ดังนี้

- ให้คนอื่นป้อนนมแทน อาจเป็นพ่อ หรือคนเลี้ยง
- แม่ต้องไม่อยู่ให้ลูกเห็น ควรอยู่ห่างๆ เพื่อไม่ให้ลูกได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น
- ให้คนเลี้ยงอุ้มลูกในท่าเดียวกับที่ลูกเคยกินนมแม่ อาจห่อตัวด้วยเสื้อผ้า หรือสิ่งอื่นที่มีกลิ่นของแม่อยู่ด้วย
- ให้อยู่ในบรรยากาศสงบสบาย
- ในช่วงแรกๆ อาจให้นมในขณะที่ลูกง่วง ลูกจะต่อต้านน้อยกว่า

- ขวดนม ให้ใช้จุกนมที่นุ่มและขวดขนาดเล็กก่อน
- ก่อนไปทำงาน ให้ลูกดูดนมแม่มือเช้าก่อน ระหว่างที่แม่อยู่ในที่ทำงานให้หาเวลาปับน้ำนมออกเป็นระยะๆ ตามเวลาที่ลูกเคยดูด หรืออย่างน้อยในช่วงพักกลางวัน เก็บน้ำนมที่บีบได้เก็บใส่ตู้เย็น เพื่อให้ลูกกินในวันต่อไป
- ในช่วงเย็นและตอนกลางคืน ให้ลูกดูดนมจากเต้า เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้คงอยู่ ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ ควรให้ลูกดูดนมจากเต้าเช่นเดียวกัน

อายุของน้ำนมแม่ที่เก็บไว้ใช้ (ศิริลักษณ์ ถาวรวัฒน์ และวิไลรักษ์ บุษปรรณ, ๒๕๕๕)

- คุณหมึหึ่ง (> ๒๕ องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน ๑ ชั่วโมง
- คุณหมึหึ่ง (< ๒๕ องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน ๔ ชั่วโมง
- เก็บในกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งเต็ม ๑ วัน
- ตู้เย็นช่องธรรมดา ได้ช่องแช่แข็ง เก็บได้นาน ๒ วัน
- ตู้เย็นช่องแช่แข็งแบบประตูเดียวจะเก็บได้นาน ๒ สัปดาห์
- ตู้เย็นช่องแช่แข็งแบบ ๒ ประตูจะเก็บได้นาน ๓ เดือน

การนำน้ำนมที่เก็บไว้มาให้ลูกกิน

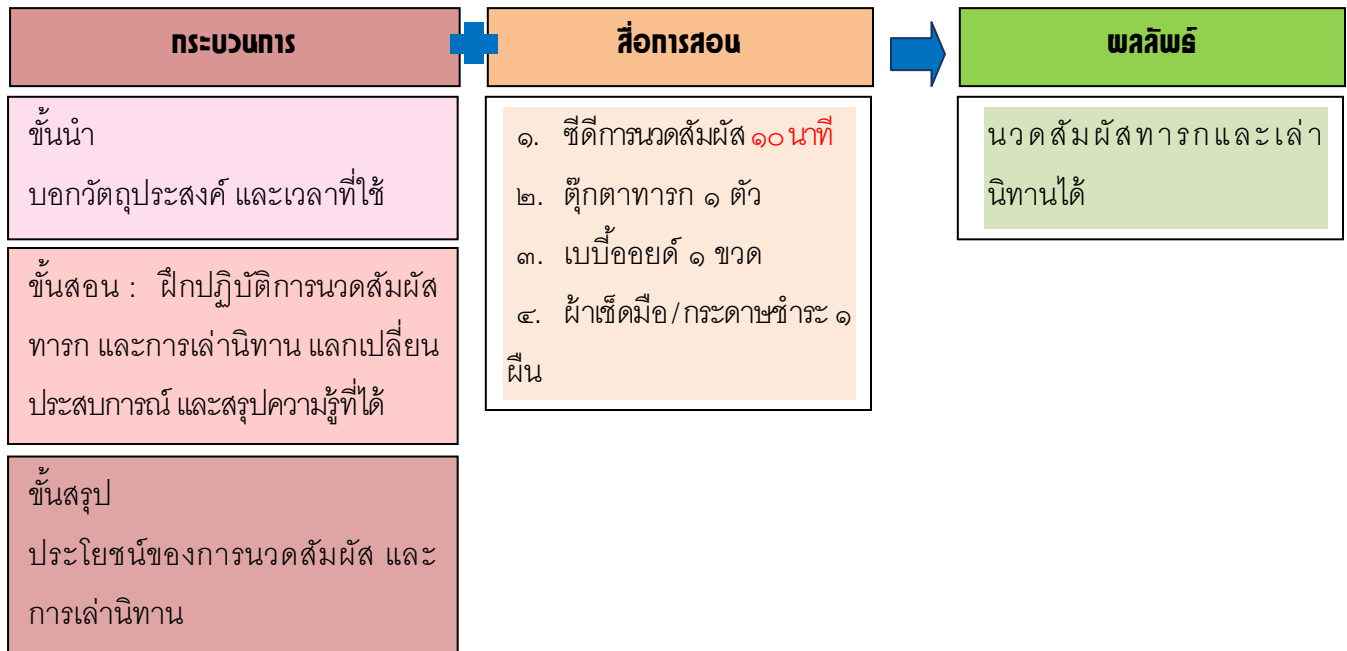
- น้ำนมแช่แข็งให้ย้ายลงมาวางในตู้เย็นช่องธรรมดาก่อน ๑ คืนเพื่อให้ละลาย
- ถ้าเป็นน้ำนมแม่ที่ละลายในตู้เย็นช่องธรรมดาแล้วให้นำมาวางข้างนอกให้หายเย็นก่อน หรือนำไปแช่ในน้ำอุ่นก็ได้
- ห้ามแช่น้ำนมในน้ำร้อนหรืออุ่นด้วยเตาไมโครเวฟ เพราะจะทำให้ภูมิต้านทานในน้ำนมแม่สูญเสียไป

นวดสัมผัสและนิกาน

ผู้เข้ารับการอบรม หญิงหลังคลอด ๑-๓ วัน และครอบครัว

วัตถุประสงค์ เพื่อให้คนนวดสัมผัสลูกได้อย่างถูกต้อง

เวลา ๓๐ นาที



เนื้อหาสาระ:

การนวดสัมผัสเป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกายจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การไหลเวียนของเลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น ส่วนทางด้านจิตใจ พ่อแม่ได้ถ่ายทอดความรักความอบอุ่นให้กับลูกน้อย และเป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสด้านอื่นๆ ด้วย

การนวดสัมผัสมีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

๑. การเจริญเติบโตของเซลล์ประสาทและใยประสาทของเซลล์สมอง เป็นไปอย่างสมบูรณ์
๒. ลดการเจ็บปวดโดยการยับยั้งการนำสัญญาณความเจ็บปวดไปสู่สมอง
๓. ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบการย่อยอาหาร และลำไส้ การดูดซึมอาหารดีขึ้นมีผลทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเร็ว
๔. กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลือง นำอาหารไปเลี้ยงเนื้อเยื่อ และขับถ่ายของเสียออก รวมทั้งลดอาการรวม
๕. ช่วยให้อาการผ่อนคลาย ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกายทำให้ทารกหลับได้นานมากกว่าปกติ ลดการใช้พลังงานมีผลทำให้น้ำหนักตัวมากขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรง ส่งเสริม ให้มีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวตามวัย

๖. ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรคของร่างกายทำให้โอกาสเจ็บป่วยลดน้อยลง
๗. ช่วยกระตุ้นฮอร์โมนในการเจริญเติบโต ทำให้น้ำหนักตัวมากขึ้น
๘. ทำให้ทารกนอนหลับได้ดีขึ้น และมีรูปแบบการนอนคงที่
๙. ส่งเสริมความรักความผูกพันระหว่างพ่อ-แม่-ลูก

ข้อควรระวังในการนวด

- ไม่นวดทารกที่มีภาวะตัวเย็น
- ไม่นวดบริเวณกระดูกหัก หรือ เจาะเลือด
- นวดหลังการฉีดวัคซีน ๒๔-๔๘ ชั่วโมง
- ไม่นวดทารกเจ็บป่วย มีไข้ เกิน ๓๗.๕ องศาเซลเซียส
- ไม่นวดทารกที่ผิวหนัง มีผื่น ติดเชื้อ

ขั้นตอนและวิธีการการนวดสัมผัสอาบน้ำทารก

๑. ควรนวดในช่วงที่ทารกอารมณ์ดี ไม่หิว เช่น หลังอาบน้ำ หรือหลังจากรับประทานอาหารนมแล้วอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง เพื่อให้ทารกผ่อนคลายก่อนป้องกันทารกอาเจียน
๒. จัดสิ่งแวดล้อมที่ช่วยให้ทารกสงบ อาจลดแสงสว่างลงบ้าง อุณหภูมิห้องไม่ร้อนหรือเย็น เกินไป
๓. ล้างมือให้สะอาด ถอดเครื่องประดับ ที่นิ้วมือและ ข้อมือออก
๔. เริ่มต้นพูดคุยกับทารก แล้วใช้มือวางบนศีรษะ อีกมือหนึ่งวางบริเวณลำตัว เพื่อให้ทารกรับรู้การเริ่มต้นที่จะนวด
๕. นวดสัมผัสเริ่มจากศีรษะ ไปหน้าผาก ใบหน้า ทรวงอก แขน ท้อง ขาและหลัง รวมทั้งสังเกต พฤติกรรมที่ทารกตอบสนองต่อการนวดสัมผัส
๖. การนวดสัมผัสจำเป็นต้องใช้แรงกดพอควร ไม่แนะนำให้เพียงสัมผัสเบาๆ ซึ่งเป็นการรบกวน ทารก เนื่องจากเป็น การกระตุ้นทำให้ทารกรู้สึกจั๊กจี้ (tactile stimulate) แรงของการนวดขึ้นอยู่กับส่วนของร่างกายที่จะนวด อาจ เบา หนัก ความแรงที่ใช้จะเพิ่มขึ้นทีละน้อย ขณะที่ทารกคุ้นเคยและมีการตอบสนองที่ดีระหว่างผู้นวดและทารก
๗. ถ้าในระหว่างการนวดทารกแสดงพฤติกรรม ทางลบ เช่น ร้องไห้ มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น สีผิวเปลี่ยนแปลง อาเจียน ควรหยุดนวดทันที และรอจนกว่า ทารกจะดีขึ้นจึงเริ่มนวดใหม่
๘. ระยะเวลาของการนวด ทารกตอบสนองต่อการนวดครั้งแรกประมาณ ๑๐ นาที และทารกที่อายุน้อยกว่า ๑ เดือน จะตอบสนองต่อการนวดระยะสั้น ซึ่งการนวดแต่ละครั้งไม่ควรเกิน ๑๕ นาที

ท่านวตที่ถูกต้อง (นวตท่าละ ๕ ครั้ง)

ท่าที่คาดम्म

จัดทำให้ลูกนอนหงายวางฝ่ามือทั้ง ๒ ข้างบน ศีรษะให้นิ้วมือ

ประสานกันเล็กน้อย

ตรงแนวกึ่งกลางศีรษะ

ลูบลงมาจนถึง

ปลายคาง



ท่าหลังคาบ้าน

ใช้ปลายนิ้วชี้และนิ้วกลางลูบได้จากบริเวณกึ่งกลาง หน้าผากลงมาถึงขมับ



ท่ายิ้มแฉ่ง

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง ๒ ข้างวางตรงกลางบริเวณ เหนือริมฝีปากบน แล้วลากลงมาเป็น เส้นตรง จนถึงขอบปาก ๕ ครั้ง

ต่อจากนั้นนวดบริเวณ

ใต้ริมฝีปากล่าง

ในลักษณะเดียวกัน



ท่าเปิดหนังสือ

ใช้ฝ่ามือทั้ง ๒ ข้างลูบได้จากบริเวณกลางหน้าอก แยกมือออกจากกันไปทางด้านข้างของลำตัวตาม

แนวซี่โครงโค้งลงมาชนกันที่ กลางท้องน้อย โดยให้ตำแหน่ง ของการเคลื่อนไหวตั้งแต่ต้น จนจบเหมือนการวาดรูปหัวใจ



จับข้อมือลูกยกขึ้นเหนือศีรษะ นวดบริเวณใต้ รักแร้ซึ่งเป็นการนวดต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้ (ทำเหมือนกันทั้ง ๒ ข้าง)



ท่าบีบแขนนวตไปรอบๆ

นวดแขนลูกทีละข้างโดยจับแขนลูกยกขึ้นแล้วใช้มือ อีกข้างจับรอบแขน นวดคลึงเป็นห่วงวงกลมจากต้น แขนค่อยๆ เลื่อนไปสู่ข้อมือ แล้วเคลื่อนลงไปต้นแขน ขึ้น – ลง (ทำ ๕ ครั้ง) ต่อจากนั้นใช้หัวแม่มือ กดฝ่ามือลูกเบาๆ (ทำเหมือนกันทั้ง ๒ ข้าง)

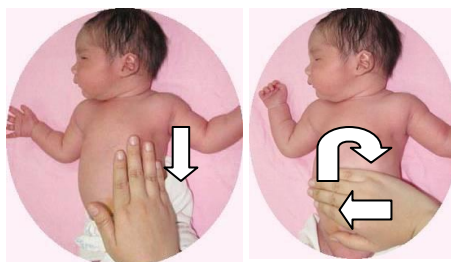


ท่าไอ เลิฟ ยู

ใช้มือลูบเป็นเส้นตรงจากใต้ราวนมด้านซ้ายถึง บริเวณท้องน้อยเป็นตัวไอ (ทำ ๕ ครั้ง)

ใช้ฝ่ามือลูบเป็นตัวแอลกลับหัว บริเวณท้องโดยเริ่ม จากซ้ายไปขวาของคุณ (ทำ ๕ ครั้ง)

ใช้ฝ่ามือลูบบริเวณท้องเป็นตัวยูคว่ำโดยเริ่มจาก ซ้ายไปขวาของคุณ (ทำ ๕ ครั้ง)



ทำระหัดวิดน้ำ

วางฝ่ามือทั้งสองข้างตั้งฉาก โดยเริ่มจากใต้ราวนม เคลื่อนมือลงด้านล่างถึงบริเวณท้องน้อยทีละข้างเป็นจังหวะ เมื่อมือข้างหนึ่งเคลื่อนลงจนสุด ก็เริ่มอีกข้างหนึ่งลงล่างทำสลับกัน (ทำ ๕ ครั้ง โดยนับมือใดมือหนึ่งเป็นหลัก) ต่อจากนั้นใช้มือซ้ายจับข้อเท้าทั้งสองข้างรวบเข้าด้วยกัน ช่วยผ่อนคลายกระเพาะโดยใช้มือขวาถูบลงจากชายโครงลงมาเหนือหัวเข่า (ทำ ๓ ครั้ง)



ทำปูไต่พุง

ใช้นิ้วมือข้างขวาไต่บริเวณท้องน้อย โดยเริ่มจากซ้ายไปขวา (ทำ ๕ ครั้ง)



ทำบีบนวดขาไปรอบๆ

นวดขาลูกทีละข้าง โดยจับขายกขึ้นแล้วใช้มืออีกข้างจับรอบขา นวดคลึงเป็นห่วงวงกลม เริ่มจากต้นขาค่อยๆ เลื่อนไปส้นปลายเท้าแล้วเคลื่อนลง (ทำข้างละ ๕ ครั้ง) ต่อจากนั้นใช้หัวแม่มือกดฝ่าเท้าลูกเบาๆ



ทำลูกกลิ้ง

ใช้ฝ่ามือทั้ง ๒ ข้าง กลิ้งขาลูกไปมา โดยเริ่มจากหัวเข่าไปข้อเท้า แล้วกลิ้งลง (ทำข้างละ ๕ ครั้ง)



ทำเดินหน้าและถอยหลัง

จับลูกนอนคว่ำ เริ่มจากบริเวณไหล่ด้านหลังถูมือกับหลังในจังหวะเดินหน้าและถอยหลังโดยให้มือหนึ่งเคลื่อนลง และอีกมือหนึ่งเคลื่อนขึ้นขณะเดียวกันให้นิ้วดเคลื่อนลงมาจนถึงก้นกบ แล้วเคลื่อนขึ้น (ขึ้น-ลง ๕ ครั้ง)



กิจกรรมการเรียนรู้ในระยะเลี้ยงดูบุตร



นมแม่อย่างยั่งยืน
เริ่มอาหารอย่างถูกวิธี
สร้างวินัยให้ลูกรัก
เตรียมนุสน้อยสู่โลกกว้าง

นมแม่อย่างยั่งยืน

ผู้เข้ารับการอบรม ครอบครัวเด็กอายุก่อน ๒ เดือน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างเดียว ๖ เดือน

เวลา ๓๐ นาที



เนื้อหาสาระ

๑. การแก้ปัญหานมแม่ที่มักพบในระยะ ๒ เดือนหลังคลอด

น้ำนมไม่พอ

การเกิดน้ำนมไม่พอในระยะ ๒ เดือนหลังคลอด มักเกิดจากการให้ลูกดูดนมแม่ทุกครั้งชั่วโหม่ง หรือบ่อยกว่านั้น แม่จึงคิดว่าน้ำนมมีไม่พอ ทั้งๆที่เด็กมีน้ำหนักขึ้นดี ควรฝึกลูกเข้านอนเป็นเวลา และฝึกให้ลูกหลับได้ด้วยตัวเอง ขณะตื่นขึ้นกลางคืน บางครั้งลูกขยับตัวนิดหน่อย ถ้าไม่ได้หิวก็สัมผัสเบาๆ เช่น ตบกันเบาๆ ก็จะหลับได้เอง แล้วจะหลับกลางคืนได้นานขึ้น แต่ถ้าให้ดูดนมจนหลับคา ก็จะทำให้ชินกับการปฏิบัติดังกล่าวติดการดูดนมเพื่อให้หลับ

อาการที่แสดงว่าลูกได้น้ำนมแม่ไม่เพียงพอ คือ

- น้ำหนักขึ้นช้า คือ น้อยกว่า ๕๐๐ กรัมต่อเดือน หรือน้อยกว่าน้ำหนักแรกเกิดเมื่อลูกอายุได้มากกว่า ๒ สัปดาห์
- ปัสสาวะน้อยและข้น คือ น้อยกว่า ๖ ครั้งต่อวัน สีเหลืองเข้มและมีกลิ่นฉุน

สำคัญนมแม่

แม่ที่มีน้ำนมไหลพุ่งแรงจนทำให้ลูกกลืนไม่ทัน มีอาการสำคัญและเบื่อนหน้าหนีออกจากเต้าไม่ยอมดูด แก้ไขได้โดย

- ปรับท่าในการให้นม เช่น ให้แม่อยู่ในท่านอนหงาย ให้ลูกนอนคว่ำบนอกแม่ หรือใช้ท่ากึ่งนั่งกึ่งนอน หรืออาจให้นอนตะแคงด้วยกัน เมื่อลูกดูดไปได้สักพัก น้ำนมจะไหลช้าลงเป็นปกติ แม่ก็สามารถเปลี่ยนท่าอื่นได้
- ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บีบบริเวณลานนม หรือใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางคีบเหมือนคีบหนูบริเวณลานนมเพื่อกดท่อน้ำนมทำให้น้ำนมไหลช้าลง แต่เมื่อน้ำนมไหลช้าลงแล้ว ก็เปลี่ยนมือเป็นท่าประคองเต้านมได้
- งดการปั้มนม ถ้ารู้สึกน้ำนมมากหรือปวดเต้านม ให้บีบหรือบีบออกเพียงเพื่อให้รู้สึกสบายขึ้น
- ให้ลูกดูดนมเพียงเต้าเดียวจนอิ่ม อีกเต้าหนึ่งไม่ให้ดูด แต่ถ้าคัด ก็บีบออกเล็กน้อยพอให้อาการคัดทุเลา อย่าบีบออกหมด จากนั้น ค่อยทำแบบเดียวกันกับอีกเต้าหนึ่ง เพื่อส่งสัญญาณไปที่สมองว่าร่างกายไม่ต้องการใช้มาก ก็จะสร้างน้ำมน้อยลง หลัง ๔-๗ วัน ถ้ายังไม่ดีขึ้น อาจทำแบบนี้ต่อไปโดยยืดเวลาให้นานขึ้นก่อนจะเปลี่ยนเต้า เช่นยืดเวลาจาก ๓ เป็น ๔ ชั่วโมง ถ้าเป็นมากๆ อาจยืดถึง ๖ ชั่วโมงก็ได้
- ในรายที่น้ำนมแม่พุ่ง และลูกขี้หงุดหงิด ให้ลูกดูดในช่วงที่ลูกเพิ่งตื่นใหม่ๆ ยังไม่ตื่นเต็มที่ ยังไม่ทันจะหงุดหงิด เวลาดูดจะดูดไม่แรงนัก ก็กระตุ้นน้ำมน้อยลง

ไม่ถ่ายอุจจาระ

กรณีเด็กที่อายุมากกว่า ๑ เดือน กินนมแม่อย่างเดียว เด็กอาจไม่ถ่ายอุจจาระทุกวัน บางคนนานถึง ๑๐ วัน ซึ่งจะพบได้บ่อยในเด็กวัยนี้ เนื่องจาก นมแม่ย่อยง่ายและดูดซึมได้เกือบทั้งหมด จึงไม่เหลือเป็นกากให้ถ่ายอุจจาระออกมา หากพบว่าลูกยังเล่นได้ดี กินได้ นอนหลับสบาย เป็นอาการปกติ แต่ถ้าไม่ถ่ายหลายวัน ร่วมกับมีอาการท้องอืด มีอาการคล้ายอยากเบ่งตลอดเวลา งอแง ควรพบแพทย์

๒. ความสำคัญของการกอด การอุ้ม

การอุ้มลูกเป็นการช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัส ทำให้เซลล์สมองมีการโยงใยมากขึ้น ยิ่งโยงใยมาก สมองก็ยิ่งฉลาดมาก ถ้าสัมผัสน้อย การโยงใยก็น้อยกว่า สมองส่วนนั้นก็จะฝ่อไปในที่สุด

การกอด จะทำให้เกิดการกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนในร่างกายโดยทำให้ Hemoglobin มีการลำเลียง Oxygen ไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่างๆทำงานได้อย่างทั่วถึง

การกอดช่วยลดการหลั่งสารคอร์ติซอล ที่ทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้มีการหลั่ง Dopamine Endorphin Serotonin เกิดความสดชื่น รู้สึกแจ่มใส มีชีวิตชีวา

๓. การส่งเสริมพัฒนาการ & Q ในเด็กวัย ๐-๓ เดือน

เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่น ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น รับรส และผิวหนังสัมผัส

การส่งเสริมระดับความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient)

สบตาพูดคุยกับลูกบ่อยๆ ร้องเพลงกล่อมนอนให้ลูกฟัง โบกมือทักทายทุกครั้งที่พบหน้าลูก หรือยื่นของเล่นนุ่มๆ ลูกบอลผ้าหรือหมวกไหมพรมให้ลูกเอื้อมมือคว้า

การส่งเสริมความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ (Creative Quotient)

หาเครื่องแขวนที่เคลื่อนไหวไปมาติดเหนือเตียง หรือย้ายเตียงนอนเพื่อให้ลูกเห็นสิ่งแวดล้อมใหม่ๆบ้าง และทำให้บ้านมีบรรยากาศสนุกสนาน สดชื่น มีรอยยิ้มและความรักเสมอ

การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

เมื่อลูกร้องให้ ทำท่าทางงอแง ไม่สบายใจ ให้อุ้มลูกแนบอกแล้วนึ่งแก้อ้อโยกไปมา ร้องเพลงเท่กล่อมเด็ก หรืออุ้มลูกนั่งตักแล้วพูดคุยด้วยความรักความอ่อนโยนกับลูกบ่อยๆ

การส่งเสริมระดับสติปัญญาทางจริยธรรม คุณธรรม (Moral Quotient)

แม้ว่าลูกยังไม่รู้เรื่องจริยธรรม แต่การแสดงความรักบ่อยๆ ก็เป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนา MQ ต่อไปได้ จึงควรหมั่นพูดคุยกับลูกให้บ่อยที่สุด ด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนโยน

การส่งเสริมความฉลาดที่ได้มาจากการเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play Quotient)

ควรให้เป็นของเล่นง่ายๆ ที่ไม่ต้องเล่นโต้ตอบด้วยมากนัก เช่น โมบายล์แขวนเหนือเตียง หรือให้ยกคิ้ว หลับตา ทำหน้าตลกๆเล่นกับลูก

๔. อุบัติเหตุที่พบบ่อยในเด็กวัย ๐-๓ เดือน

อุบัติเหตุของเด็กวัยนี้มักเกิดจากพื้นนอนหรือผ้าห่มอุดจมูก เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณคอยังไม่แข็งแรง ไม่สามารถยกขึ้นเองได้ในขณะพื้นนอนอยู่ จึงควรเลือกพื้นนอนที่ไม่อ่อนนุ่มจนเกินไป

๕. ปลุกฝังการรักการอ่านด้วยนิทาน

เมื่อพ่อแม่อ่านหนังสือออกเสียงดังๆ เด็กๆ จะแสดงความสนใจใคร่รู้ ด้วยการจ้องหน้าพ่อแม่ที่กำลังอ่าน

หนังสือ เมื่อทำทุกวัน วันละ ๕-๑๐ นาที เด็กเกิดการซึมซับน้ำเสียง สีหน้า และภาษาของพ่อแม่ ทำให้เกิดผลสำเร็จที่สำคัญยิ่งคือ พ่อแม่ลูกได้ใกล้ชิด มีความสุขร่วมกันมากขึ้น ลูกจะได้รับการพัฒนาทักษะการฟังและการพูด ฝึกสมาธิ ให้เด็กรู้จักสำรวจใจให้จดจ่ออยู่กับเรื่องที่ฟัง ซึ่งเป็นพื้นฐานการเตรียมความพร้อมด้านการอ่านหนังสือ และปลูกฝังนิสัยรักการอ่านให้แก่เด็กไปด้วยถึงแม้ว่าเด็กยังพูดไม่ได้ โดยเล่าให้ฟังก่อนนอนในเรื่องเดิมซ้ำ ๆ และใช้หนังสือนิทานที่มีรูปภาพประกอบมากกว่าตัวหนังสือ ซึ่งการเปิดซีดีหรือวีดีโอให้นิทานให้ลูกฟังทดแทนการเล่านิทานจากหนังสือไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์เช่นนี้

มีงานวิจัยกับนกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า Songbird โดยอัดเสียงร้องเพลงของแม่นกมาเปิดเทปให้ลูกนกฟัง เปรียบเทียบกับกลุ่มลูกนกที่อยู่กับแม่นกที่ร้องเพลงให้ลูกฟัง พบว่า ลูกนกที่ได้รับการเปิดเทปให้ฟังนั้น ร้องเพลงไม่ได้สาเหตุ คือ ลูกนกต้องการปฏิสัมพันธ์กับแม่นก จึงจะเกิดการเรียนรู้ ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองต้องพูดคุยกับเด็ก แม้ว่าเด็กจะยังพูดไม่ได้ การปล่อยให้เด็กอยู่กับเสียงวิทยุ หรือโทรทัศน์ ไม่ได้ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้

เริ่มอาหารอย่างถูกวิธี

ผู้เข้ารับการอบรม ครอบครัวเด็กอายุ ๔-๖ เดือน

วัตถุประสงค์ เพื่อเตรียมพื้นฐานการบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม

เวลา ๓๐ นาที



เนื้อหาสาระ

๑. การเริ่มอาหารเสริมตามวัย

เมื่อทารกอายุ ๕ เดือน ควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ๒ เท่า จากน้ำหนักแรกเกิด เมื่ออายุ ๖ เดือน ทารกควรได้รับนมแม่ร่วมกับอาหารเสริม เพื่อให้ทารกได้เรียนรู้วิธีการกินอาหารอื่น

- การให้อาหารครั้งแรกควรเริ่มทีละน้อยก่อนแล้วค่อยเพิ่มปริมาณภายหลัง และฝึกป้อนเป็นมือๆ ไม่เดินป้อน
- ไม่ควรปรุงอาหารให้เด็ก และไม่ใช้อาหารสำเร็จรูปเป็นอาหารเสริมเพราะจะทำให้เด็กติดรสชาติ
- ก่อนมื้ออาหาร ๑-๒ ชั่วโมง ไม่ควรให้เด็กกินขนม เด็กจะอิ่มก่อนมื้ออาหาร
- ควรเว้นระยะการให้อาหารใหม่แต่ละชนิดเพื่อสังเกตอาการแพ้อาหาร
- ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดของอาหาร ควรเป็นอาหารปรุงสุกใหม่เสมอ
- เตรียมอาหารให้เหมาะสมกับอายุเด็ก เช่น บดอาหารให้ละเอียดในช่วงแรกและปรับให้หยาบขึ้น เมื่อเริ่มมีฟัน
- เมื่ออายุครบ ๖ เดือน ให้อาหารบดละเอียด ๑ มื้อ โดยยังไม่ให้ไข่ขาวและอาหารทะเล และตามด้วยนมแม่จนอิ่ม ทุกมื้อ มีผลไม้เป็นมื้ออาหารว่าง
- เมื่ออายุครบ ๗ เดือนให้เช่นเดียวกับเมื่ออายุ ๖ เดือน แต่ให้ไข่ขาวได้ และเพิ่มปริมาณ
- เมื่ออายุ ๘-๙ เดือนเต็ม ให้ปรับลักษณะอาหารเป็นข้าวสุกนิ่มๆ ๒ มื้อ และตามด้วยนมแม่จนอิ่มทุกมื้อ และมีผลไม้เป็นมื้ออาหารว่าง

เด็กน่าจะเลิกนมมือได้เมื่ออายุประมาณ ๖ เดือน การนอนเป็นช่วงเวลาที่ทำให้ร่างกายได้พักและปรับสภาพ เพื่อให้เกิดการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมองที่ดี เมื่ออายุ ๖ เดือน บางคนอาจนอนหลับยาวได้ ๘-๑๐ ชั่วโมงระหว่างนี้ ร่างกายจะสลับเป็นวงจรระหว่างการหลับลึก และตื่นซึ่งอาจมีการร้องและขยับตัวเป็นพักๆ โดยที่เด็กไม่รู้ตัว หากผู้เลี้ยงดู อุ้มขึ้นมากล่อมหรือให้นม จะทำให้วงจรการนอนเกิดการเปลี่ยนแปลงจนเด็กเคยชินกับการร้องและตื่นกลางดึก เพื่อกินนมหรือให้พ่อแม่กล่อม ซึ่งเป็นสุขนิสัยการกินการนอนที่ไม่ดี นำไปสู่ปัญหาเด็กติดดูดนมและร้องตื่นกลางดึก

๒. การทำความสะอาดช่องปาก

เมื่อเด็กอายุ ๕-๖ เดือนฟันน้ำนมซี่หน้าล่างจะขึ้นเป็นซี่แรก ในระยะที่ฟันเริ่มขึ้นเด็กจะมีอาการคันเหงือกควรมียางสำหรับกัดให้เด็กไว้กัดเล่น เมื่อฟันซี่แรกโผล่พ้นเหงือก ก็เริ่มแปรงฟันให้เด็กทุกวัน ๆ ละ ๒ ครั้ง โดยไม่ต้องใช้ยาสีฟันให้ใช้แปรงชุบน้ำเปล่าธรรมดา ขยับไปมาสัปดาห์อย่างเบามือ อย่าให้เด็กรู้สึกเจ็บ เพราะจะสร้างความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการแปรงฟัน ควรเริ่มฝึกให้เด็กดื่มนมจากถ้วยเมื่อเด็กนั่งได้

๓. การส่งเสริมพัฒนาการ & Q ในเด็กวัย ๔-๙ เดือน

การฝึกลูกหัดพูดในวัย ๔-๙ เดือน

การพูดเป็นเรื่องที่หัดกันได้ เมื่อเด็กอายุเพียง ๔ เดือนจะสามารถสังเกตเห็นรูปปากได้แล้วจะสังเกตได้ว่าเสียงไหนต้องทำปากยังงั้น ดังนั้นเวลาที่พูดก็ให้ยื่นหน้าไปคุยใกล้ๆ แล้วก็ต้องตั้งใจฟังด้วย ว่าเด็กพูดว่าอะไรตอบมา เพราะวัยนี้เค้าจะเริ่มชอบการพูดคุยได้ตอบ แม้ว่าช่วงแรกๆ จะเป็นเสียงพูดที่ไม่มีความหมายก็ตาม ยิ่งพูดคุยกับเด็กบ่อยเท่าไร เด็กก็จะจำศัพท์ได้เยอะขึ้นเท่านั้น และยังช่วยให้พูดได้เร็วขึ้น แต่สิ่งสำคัญคือ การพูดคุยต้องมีการโต้ตอบกันซึ่งกันและกัน เพื่อพัฒนาการทางด้านภาษาที่ดี เพราะมีการสื่อสารทั้งสองทางนั่นเอง

เด็กวัย ๔-๖ เดือน

การส่งเสริมระดับความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient)

เรียกชื่อลูกบ่อยๆ ฝึกให้ลูกเรียนรู้กิจวัตรประจำวัน เช่น “ตอนนี้ถึงเวลากินนมแล้วนะจ๊ะ” โดยให้ลูกรู้ว่าจะต้องกินนมตามหลังกินนม หรือให้ลูกเห็นกิจวัตรประจำวันของพ่อแม่

การส่งเสริมความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ (Creative Quotient)

อุ้มลูกนั่งตักให้ตัวลูกห่างพอที่จะเห็นหน้าและปากแม่ แล้วพูดคุยกับลูกหรือให้การสัมผัสโอบกอดที่อบอุ่น อ่อนโยน หรือสร้างกิจกรรมสัมผัสกับลูกด้วยความรักบ่อยๆ

การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

ตอบสนองเวลาลูกเรียกร้องความสนใจ โดยเดินมาอุ้มหรือเรียกชื่อลูก เลือกลำเล่นของเล่นชิ้นที่เห็นว่าลูกชอบ เพื่อกระตุ้นให้ลูกหัวเราะ หรือเรียกชื่อลูกบ่อยๆ

การส่งเสริมระดับสติปัญญาทางจริยธรรม คุณธรรม (Moral Quotient)

ตอบสนองความต้องการของลูกด้วยความเข้าใจ เช่น เมื่อลูกร้องก็ไม่ควรดุว่า ตะโกนหรือจับตัวลูกเขย่าด้วยความโกรธ แต่จะต้องเข้ามาปลอบโยนให้ลูกรู้สึกอบอุ่นใจ

การส่งเสริมความฉลาดที่ได้มาจากการเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play Quotient)

หาของเล่นที่มีพื้นผิวต่างๆ วางไว้รอบๆ ตัวให้ลูกเอื้อมคว้า หลอกล่อให้ลูกคืบคลานตามด้วยของเล่นที่เคลื่อนไหวได้ เช่น ตุ๊กตาไขลาน รถลาก ลูกบอล และเล่นิทานให้ลูกฟัง

- โม่บาย กรู้งกริ่ง ตุ๊กตายาง ผีวิทยาบ หรือนิ่มอาจทำจากผ้าหรือพลาสติก มีเสียง มีประโยชน์เพื่อฝึกคว้าจับหรือสัมผัส ฝึกฟังเสียงขณะ บีบ เขย่า เคาะ
- กระจกเงา มีประโยชน์เพื่อฝึกการมองและการสังเกต การเคลื่อนไหวของหน้าตาและท่าทาง ขณะเด็กมอมเล่น

เด็กวัย ๖-๙ เดือน

การส่งเสริมระดับความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient)

แนะนำให้ลูกรู้จักเหตุผลของการกระทำ เช่น เปิดก๊อกน้ำแล้วพูดว่า “น้ำไหลแล้วเห็นไหมจ๊ะ” หรือเล่นเกมทิ้งของแล้วเก็บ โดยให้ลูกทิ้งของแล้วแม่เก็บหรือแม่ทิ้งแล้วให้ลูกเก็บ

การส่งเสริมความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ (Creative Quotient)

ชี้ให้ลูกได้เห็นสิ่งต่างๆ เช่น สิ่งของในบ้าน สิ่งที่อยู่บนท้องถนนหรืออื่นๆ แล้วเรียกชื่อสิ่งนั้นๆ ให้ฟัง ร้องเพลงง่ายๆ เช่น “แมงมุมลาย” “หนูมาลีมีลูกแมวเหมียว” ให้ลูกนึกตาม

การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

เปิดดนตรีหรือเพลงจังหวะสนุกให้ลูกตบมือ โยกตัวเต้นตาม หรือเล่นเกมซ่อนหา เพื่อช่วยฝึกความจำ พูดโต้ตอบกับลูกทุกครั้งที่ส่งเสียงเรียก

การส่งเสริมระดับสติปัญญาทางจริยธรรม คุณธรรม (Moral Quotient)

อ่านนิทานที่ปลูกฝังคุณธรรม พ่อแม่ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้เห็นตั้งแต่ลูกยังเล็ก เช่น ช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักให้อภัยคนอื่น หรือแนะนำคนแปลกหน้าให้ลูกลดยกมือไหว้สวัสดิ์

การส่งเสริมความฉลาดที่ได้มาจากการเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play Quotient)

สั่นกระดิ่งไปทางซ้ายทางขวาให้ลูกมองตาม หรือวางของเล่นให้อยู่ไกลสุดเอื้อมแล้ว กระตุ้นให้ลูกเข้ามาเอาของเล่นจะเอ โดยจับลูกนั่งแล้วแอบข้างตัวลูก ให้เอื้อมตัวมองหา

๔. อุบัติเหตุที่พบบ่อยในเด็กวัย ๔-๕ เดือน

เด็กในวัย ๔-๕ เดือน เริ่มใช้มือแล้ว เด็กจะเริ่มคว้าของเข้าปาก รู้จักการใช้มือปิดของใกล้ๆ ตัว ควรระมัดระวัง โดยเฉพาะของร้อน การเลือกของเล่นจึงต้องระวัง ส่วนประกอบของของเล่นต้องแน่นหนา ไม่หลุดง่าย เพราะอาจจะหลุดเข้าไปอุดตันทางเดินหายใจ ทำให้เด็กเสียชีวิตได้ และเด็กในวัยนี้จะเริ่มพลิกคว่ำ คลาน ควรระวังเรื่องการตกเตียงหรือพลัดตกจากที่สูง และนอกจากนี้มักจะเริ่มใช้รถหัดเดิน ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดเอ็นร้อยหวายยึดติด เด็กจะเดินเขย่งปลายเท้าสุดท้ายต้องผ่าตัดเพื่อแก้ไข และยังเสี่ยงอุบัติเหตุจากรถพลิกคว่ำ หรือจากการเลื่อนของล้อรถทำให้เด็กเอื้อมมือไปถึงของจากที่สูงตกใส่ตัวได้

๕. เทคนิคการเล่านิทานให้เด็กวัย ๔-๕ เดือน

เด็กในวัย ๔-๖ เดือน เวลาที่พ่อแม่อ่านหนังสือให้ฟังเด็กจะมองเห็นรูปภาพสวยๆ ในหนังสือ และมองเห็นหน้าพ่อแม่จำเสียงได้ และมือก็กำแบได้แล้วลองให้ลูกจับหนังสือนุ่มๆ ที่พ่อแม่อ่านให้ฟัง พ่อแม่จึงควรเลือกหนังสือที่มีภาพประกอบสีสันสดใสติดกับสีพื้น อาจทำด้วยผ้านุ่มมือหรือวัสดุที่ทนทาน ทำความสะอาดง่าย และใช้สีปลอดพิษ การอ่านนิทานให้เด็กฟังควรอ่านช่วงสั้นๆ ๒-๓ นาทีเป็นลักษณะคล้ายชวนเด็กคุย ถ้าเด็กเริ่มหงุดหงิดให้หยุดไว้ก่อน แล้วค่อยเริ่มใหม่

การเล่านิทานได้ผลดีเมื่ออายุ ๗-๘ เดือน เด็กวัยนี้นั่งได้แล้ว เริ่มสำรวจวัตถุที่อยู่ในมือ ชอบจับและคว้าของเข้าปาก เด็กอาจจะจับหนังสือมากัดที่ขอบ หรือจับหนังสือขว้าง พ่อแม่อาจต้องโอนอ่อนผ่อนตามลูกไปก่อน เพราะเด็กอาจตั้งใจฟังที่หลังก็ได้ พ่อแม่ควรอุ้มลูกไว้บนตักกอดไว้ แล้วเริ่มอ่านนิทานสนุกๆ ให้ฟัง แม้ว่าเด็กจะยังไม่รู้เรื่อง แต่ก็ชอบที่จะดูภาพสวยๆ และชอบเวลาที่พ่อแม่อ่านเสียงสูงๆ ต่ำๆ แล้วถ้าปล่อยให้เด็กช่วยถือหนังสือด้วยจะดีมาก พ่อแม่ควรหาหนังสือที่ทำจากกระดาษแข็ง เปิดพลิกง่าย ขนาดกะทัดรัด ให้ลูกได้ถือเล่น หรือหัดเปิดเอง ภาพประกอบสีสันสดใส และในแต่ละหน้าควรมีภาพเพียงหนึ่งหรือสองภาพ เนื้อหาควรเกี่ยวกับสัตว์ เด็กเล็ก หรือสิ่งที่ลูกคุ้นเคย และใช้คำซ้ำๆ หรือคำที่มีเสียงคล้องจอง

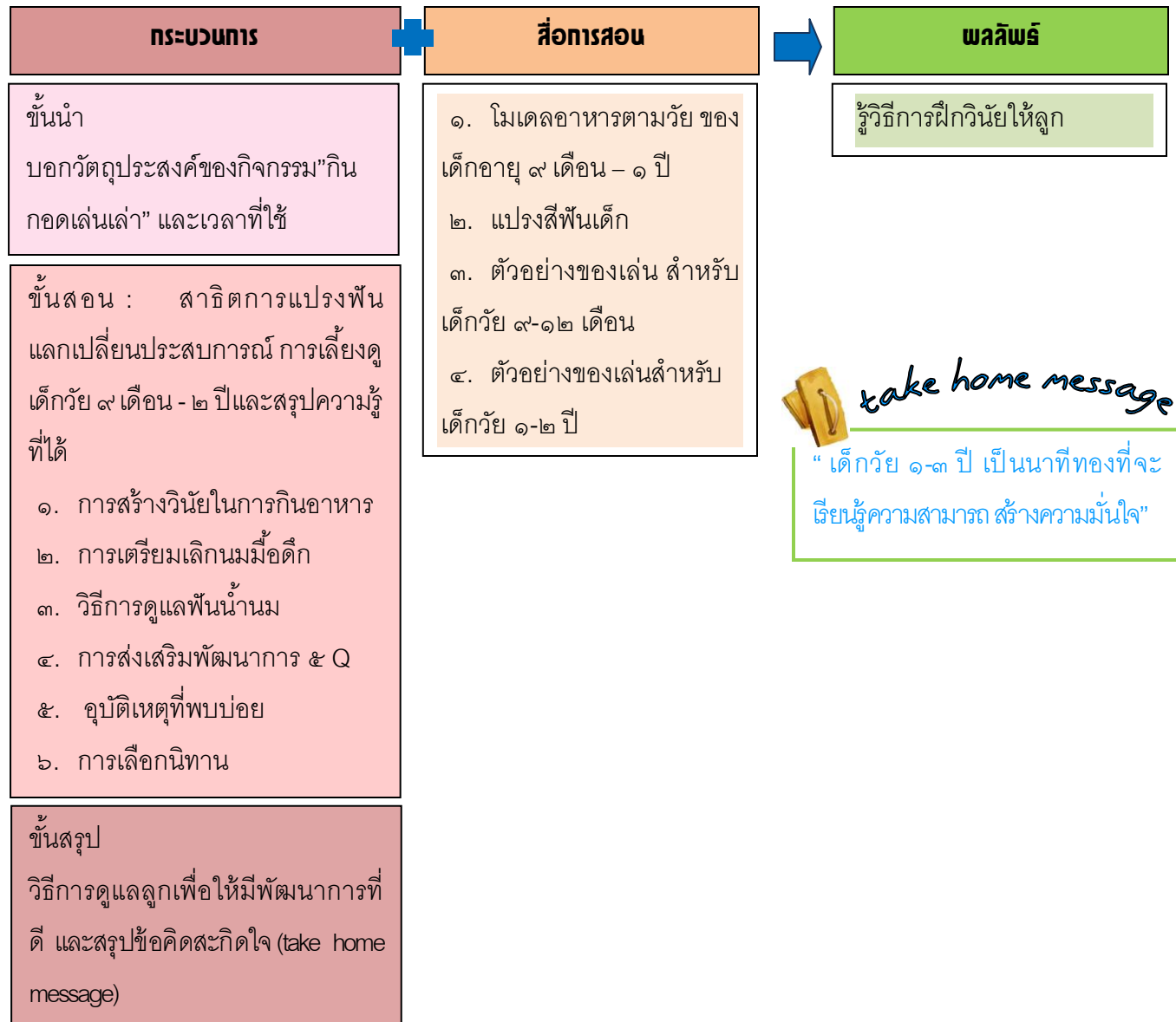
ถ้าเด็กไม่ยอมฟังนิทาน พ่อแม่ไม่ควรหมดกำลังใจ เด็กอาจต้องการคลานหรือเดินมากกว่า การที่เด็กได้เดินหรือสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว จะทำให้เด็กสนใจหนังสือที่หลังได้ เมื่อไหร่ที่เด็กคลานขึ้นมานั่งบนตักฟังพ่อแม่อ่านนิทาน นั่นคือเด็กสนใจที่จะฟังมากขึ้นแล้ว

สร้างวินัยให้ลูกรัก

ผู้เข้ารับการอบรม ครอบครัวเด็กอายุ ๙ เดือน - ๑ ปี

วัตถุประสงค์ เพื่อให้เตรียมพื้นฐานในการสร้างวินัยที่ดีให้กับลูก

เวลา ๓๐ นาที



การกินนมที่มากเกินไปเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก สาเหตุเกิดจากในน้ำนมมีแคลเซียม ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็ก

๓. วิธีการดูแลฟันน้ำนม

- หลังดื่มนมทุกครั้งควรให้เด็กดื่มน้ำตามจะเป็นการทำความสะอาดภายในช่องปาก
- ถ้าเป็นไปได้ ควรให้เลือนนมรสจืด
- ให้เลิกดูดนมขวดเมื่ออายุไม่เกิน ๑๘ เดือน
- ไม่ควรใส่สิ่งใดๆ เช่น น้ำหวาน น้ำผึ้ง น้ำอัดลม ในขวดนมให้เด็กดูด
- ไม่ควรปล่อยให้เด็กหลับคาขวด หรือคาเต้านมแม่ โดยไม่ได้ทำความสะอาดช่องปาก เพราะการที่ฟันเด็กสัมผัสกับนมตลอดทำให้ฟันผุได้เร็วและหลายซี่
- ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารว่างประเภทผลไม้แทนลูกอม ลูกกวาด
- ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการเลือกรับประทานอาหาร
- ถ้าฟันยังไม่ขึ้น หรือขึ้นไม่เต็มที่ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดเช็ดเป็นประจำ

แต่เมื่อฟันขึ้นแล้วให้แปรงฟันเป็นประจำโดยจุ่มแปรงกับน้ำสะอาด วางขนแปรงบริเวณคอฟัน ให้ตั้งฉากกับผิวฟัน ถูไปมาแนวนอนคล้ายถูพื้น ขยับสั้นๆ ซ้ำๆ ประมาณ ๑๐ ครั้ง แล้วจึงขยับแปรงไปแปรงที่อื่นแปรงให้ทั่วทุกซี่และฝึกหัดให้เด็กแปรงเองได้ เพื่อสร้างความคุ้นเคย

๔. การส่งเสริมพัฒนาการ & Q ในเด็กวัย ๙ เดือน-๒ ปี

การฝึกลูกหัดพูดในวัย ๙ เดือนขึ้นไป

- พ่อแม่ควรออกเสียงให้ชัดเจน ช้าๆ ไม่เร็วเกินไป
- การเน้นคำใดคำหนึ่งในประโยค จะเป็นการสร้างจุดสนใจให้เด็กเพราะเมื่อเด็กสนใจแล้ว ก็จะจำคำๆ นั้นได้ง่ายขึ้น
- พูดช้าๆ การพูดช้าก็เหมือนกับการขีดเส้นใต้ประโยคคำนั้นเอง แต่การพูดช้าๆ นั้นไม่ต้องใช้คำที่ยากเพราะเด็กอาจจะเบื่อหรือเซ็งซะก่อน และที่สำคัญ ต้องมีการโต้ตอบกันเกิดขึ้น จึงควรหัดให้เด็กได้พูดคุยโต้ตอบกัน และขณะที่พูด ก็ควรใช้มือชี้ประกอบไปด้วย เช่น พูดว่า เตี้ยๆ ก็ชี้ไปที่เตี้ยๆ เด็กจะเชื่อมโยงความหมายเข้าด้วยกันได้เร็วขึ้น
- งดดูทีวี โดยทั่วไปปัญหาจะ เกิดกับเด็กที่ดูนาน ๖-๘ ชั่วโมงต่อวัน เด็กกลุ่มนี้มักมีพัฒนาการทางภาษาล่าช้า เนื่องจากขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เลี้ยงดู เพราะเด็กเรียนรู้การพูดผ่านการมีปฏิสัมพันธ์

เด็กวัย ๙-๑๒ เดือน

การส่งเสริมระดับความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient)

ทำท่าทางต่างๆ ให้ลูกดู แล้วให้ทำตาม เช่น ส่งจูบ บ้ายบาย จ๊ะเอ๋หรือชี้ออกให้ลูกรู้จักอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย หน้ากระแฉก หาด้วยขามพลาสติกมารินน้ำเล่นเวลาอาบน้ำ

การส่งเสริมความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ (Creative Quotient)

แสดงความยินดีเมื่อลูกอวดความสามารถของตัวเอง และยอมรับเมื่อลูกทำอะไรยุ่งๆ เลอะๆ บ้าง หรือจำลองการแสดงหุ่นมือ หุ่นนิ้ว กับลูกโดยให้ลูกทำเสียงพากย์เป็นเรื่องราวต่างๆ

การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

ไม่เปรียบเทียบลูกกับเด็กอื่น ปลูกฝังให้ลูกมีน้ำใจ ช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสกว่า เช่น การนำของไปบริจาคช่วยเหลือคนพิการ เป็นแบบอย่างที่ดีในการร่วมงานทำบุญทางศาสนา

การส่งเสริมความฉลาดที่ได้มาจากการเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play Quotient)

เล่นกลิ้งบอลให้ลูกคว่ำจับแล้วให้กลิ้งบอลคืน เล่นของเล่นลอยน้ำ เล่นเกมซ่อนหา หรือเล่นเกมทิ้งของแล้วเก็บขึ้นให้ลูกดูหนังสือภาพ จัดมุมให้ลูกเล่นสำรวจเป็นสัดส่วน

- ของเล่นพวกไขลาน เช่น ลูกเป็ด ลูกไก่ และอื่นๆที่มีเสียงดนตรี ประกอบ ขณะที่ของเล่นไขลาน เด็กสนใจและมองตามและเป็นการ ให้เด็กเกิดการเคลื่อนไหวตนเอง เช่น คีบคลาน เกาะเดิน เหนี่ยวตัวลุกขึ้น เกาะยืน
- ตบมือเปาะเปะ เป็นการฝึกการใช้กล้ามเนื้อมือทั้ง ๒ ข้างและเป็นการเสริมความสัมพันธ์ของบุคคลอื่นด้วยและเป็นการฝึกฟังจังหวะในขณะตบมือ
- เกมสัจจะเฮ้ เป็นการฝึกให้เด็กรู้จักค้นหาวลีสุดท้ายไป ตลอดทั้งเป็นการฝึกความสนใจ สมาธิในการฟังจังหวะเสียงและยังเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่

เด็กวัย ๑-๒ ปี

การส่งเสริมระดับความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient)

เล่นเกมหยิบของโดยใช้คำสั่งง่ายๆ เช่น “ หยิบหมอนสีแดงสิจ๊ะ ” ถามลูกบ่อยๆว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เรียกว่าอะไร ชี้อวัยวะส่วนต่างๆของลูกหน้ากระจก แล้วถามว่า “ นี่เรียกว่าอะไรจ๊ะ ”

การส่งเสริมความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ (Creative Quotient)

เมื่อลูกหัดทำอะไรใหม่ๆได้ เช่น หยิบของชิ้นเล็กๆได้ ก็ปล่อยให้ทำสิ่งนั้นต่อไป หรือปล่อยให้ลูกได้มุ่งมั่นทำสิ่งหนึ่งด้วยตนเองและพูดชมเชยความพยายามของลูก

การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

ถ้าลูกอาละวาดอยู่ ให้ทำเป็นไม่สนใจ หรืออุ้มเข้าห้องด้วยท่าที่อันสงบ หากลูกทุบตีให้กอดกระชับแน่น หรือเบี่ยงเบนความสนใจของลูกไปสู่สิ่งที่น่าสนใจมากกว่าทันที

การส่งเสริมระดับสติปัญญาทางจริยธรรม คุณธรรม (Moral Quotient)

สอนให้ลูกรู้จักแยกแยะ สิ่งดีไม่ดี สิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนที่ไม่ควรทำ พร้อมทั้งอธิบายเหตุผล รู้จักคิดก่อนทำ และรู้จักแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน พาไปเที่ยววัดหรือให้อาหารปลา

การส่งเสริมความฉลาดที่ได้มาจากการเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play Quotient)

ให้ลูกเล่นลากของเล่นที่ต้องออกแรง เช่น รถลาก เข็นเก้าอี้ ถีบรถสามล้อที่ใช้เท้าไต่กับพื้นหรือเล่นของเล่นที่ออกแรงโยก เช่น ม้าโยก ชิงช้า รวมทั้งเก็บสารพิษในบ้านให้มิดชิด

- บล็อกขนาดต่างๆ เพื่อฝึกทักษะกล้ามเนื้อเล็กในการวางซ้อนและเรียงการใช้มือประสานตา การกระเด้งการเปรียบเทียบขนาดต่างๆของวัตถุ
- กระดานค้อนตอก เพื่อฝึกทักษะกล้ามเนื้อเล็กทักษะการใช้มือ ข้อมือ แขน ตลอดทั้งการใช้มือประสาน สายตา
- ของลากจูง เช่น รถ เรือ สัตว์ต่างๆ เพื่อฝึกความคล่องแคล่วของการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ในการเดินหรือวิ่งในการลากจูง
- อุปกรณ์เล่นทราย เช่น พลับ ช้อน ถัง พลาสติก ให้เล่นกับทราย เพื่อฝึกการใช้นิ้วมือ แขนและการทำงานประสานสายตา

วิธีฝึกการขับถ่าย

ส่วนใหญ่เด็กจะเริ่มมีความพร้อมในการฝึกการขับถ่ายเมื่ออายุประมาณ ๑๘-๒๔ เดือน แต่ทั้งนี้ต้องพิจารณาจากพฤติกรรมต่อไปนี้

- เว้นเวลาในการปัสสาวะได้อย่างน้อย ๒ ชั่วโมงในเวลากลางวัน หรือระหว่างที่นอนหลับไม่มีปัสสาวะรดที่นอน
 - เริ่มขับถ่ายอุจจาระเป็นเวลา
 - มีอาการที่บอกให้รู้ได้ที่กำลังปวดอุจจาระ
 - เริ่มแสดงอาการที่บอกว่าเมื่อขับถ่ายเลอะเทอะในกางเกงหรือผ้าอ้อมแล้วอยากให้มีคนช่วยเปลี่ยนให้
- ขั้นตอนการฝึก (อิสราภา ชื่นสุวรรณ, ๒๕๕๔)
- หากกระโถนที่เหมาะสมกับเด็ก ให้เริ่มฝึกหัดขับถ่ายโดยใช้กระโถนก่อน
 - ให้เด็กฝึกนั่งกระโถนเล่นโดยไม่ต้องกดดางเกงเป็นประจำ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย
 - ฝึกนั่งขับถ่ายด้วยกระโถน ในเวลาเดิมที่เด็กปวดอุจจาระ
 - ทุกครั้งที่เด็กแสดงอาการปวดอุจจาระ พาเด็กไปหยิบกระโถนมานั่งขับถ่าย เมื่อเด็กนั่งขับถ่ายได้ให้ชมเชยหรือให้รางวัล
 - ปรับกางเกง ให้เด็กดึงลงและใส่กลับเองได้ง่าย เพื่อให้เด็กเรียนรู้วิธีถอดและใส่กางเกงด้วยตัวเอง

เด็กส่วนใหญ่จะสามารถควบคุมการขับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะไม่เลอะเทอะในเวลากลางวันได้ในช่วงอายุ ๓-๔ ปี และอาจต้องใช้เวลาอีกเป็นเดือนหรือเป็นปีที่จะไม่ปัสสาวะรดที่นอนในตอนกลางคืน

๕. อุบัติเหตุที่พบบ่อยในเด็กวัย ๙ เดือน-๒ ปี

อุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นกับเด็กวัย ๙ เดือน - ๒ ปีที่มักพบบ่อย มักมาจากการเคลื่อนไหว ด้วยความรวดเร็วและการอยากรู้อยากเห็นของเด็ก เช่น การดึงสายไฟ น้ำร้อนลวก ประตุนิ่มมือ การตกจากที่สูง และที่น่าเป็นห่วงที่สุดคือเรื่อง การจมน้ำ ซึ่งเป็นสาเหตุอันดับ ๑ ในการเสียชีวิตของเด็ก เพราะเด็กชอบเล่นน้ำ และโครงสร้างเด็กแตกต่างจากผู้ใหญ่ ศีรษะของเด็กจะหนัก คว้าง่าย ทำให้เด็กหัวที่มลงไปในถึงน้ำได้ง่าย วิธีการป้องกันคือ ภาชนะที่ใส่น้ำ ควรมีการทึบทั้งเมื่อใช้เสร็จ หรือใช้ฝาปิด หรือปิดประตุน้ำ หรือกั้นพื้นที่ปลอดภัย ป้องกันไม่让孩子เข้าใกล้แหล่งน้ำ และสำคัญ ควรดูแลอย่างใกล้ชิดไม่ให้ห่างสายตา

๖. การเลือกนิทานสำหรับเด็กวัย ๑ ปีขึ้นไป

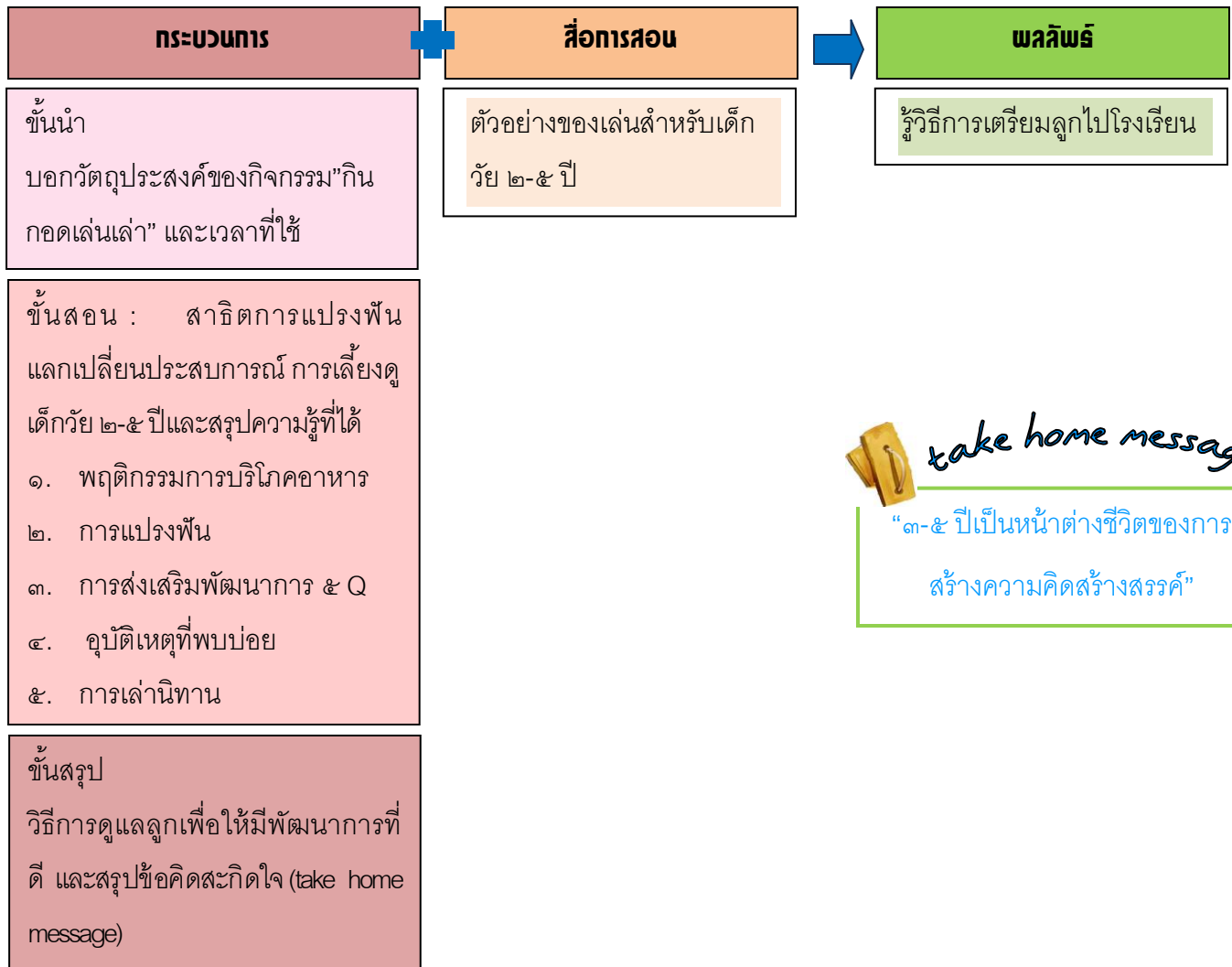
เด็กวัยนี้เริ่มเปิดหนังสือเองได้แล้ว และมีส่วนร่วมในการอ่านหนังสือมากขึ้น เด็กๆจะชอบเรื่องที่มีเสียงคล้องจอง เป็นจังหวะ และมีคำซ้ำๆ และถ้ามีหนังสือที่อ่านไปด้วย เล่นไปด้วยได้ ก็จะได้บริหารนิ้วมือให้แข็งแรงด้วย ควรหาหนังสือที่มีผิวสัมผัสแบบต่างๆ หรือหนังสือที่สอดแทรกกิจกรรมสนุกๆ เช่น หนังสือ pop up หนังสือที่มีชิ้นส่วนให้ดึง กด ลาก หรือมีรูสำหรับเอานิ้วแหย่ได้และควรมีขนาดกะทัดรัด น้ำหนักเบา ทำด้วยกระดาษแข็งอบมัน เพื่อให้เด็กเปิดเองได้ ถ้าเด็กเริ่มพูดเป็นคำๆ ก็ควรอ่านหนังสือที่เด็กอ่านตามได้ เพราะเด็กเริ่มจำได้แล้ว ควรเลือกหนังสือที่มีรูปภาพคุ้นตา และเป็นเรื่องราวรอบตัวที่คุ้นเคย เพราะจะได้ดึงดูดความสนใจได้ดี เด็กจะจำเนื้อเรื่องในนิทานที่พ่อแม่อ่านให้ฟังบ่อยๆได้แล้ว จึงควรอ่านซ้ำๆ และแบ่งเป็นวรรคสั้นๆ เพื่อให้ลูกจดจำได้ง่ายขึ้น

เตรียมลูกน้อยสู่โลกกว้าง

ผู้เข้ารับการอบรม ครอบครัวเด็กอายุ ๒ ปีขึ้นไป

วัตถุประสงค์ เพื่อเตรียมฝึกกิจวัตรประจำวัน ให้พร้อมไปโรงเรียน

เวลา ๓๐ นาที



take home message

"๓-๕ ปีเป็นหน้าต่างชีวิตของการ
สร้างความคิดสร้างสรรค์"

เนื้อหาสาระ

๑. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัย ๒ ปีขึ้นไป

เด็กในวัยนี้จะสนใจการเล่นมากกว่า ทำให้ความอยากอาหารลดลง ทั้งๆที่ความต้องการพลังงานจากอาหารนั้นยังคงมีสูง ในช่วงนี้หากพ่อแม่ไม่เข้าใจและวิตกกังวลมากเกินไป เมื่อเห็นลูกกินข้าวได้น้อยลงจากที่เคยกินหมดเป็นชามๆ ก็พยายามเคี่ยวเข็ญลูก เป็นการฝืนธรรมชาติเด็ก โดยไม่รู้ตัว ทำให้เกิดผลเสียทั้ง ๒ ฝ่าย พ่อแม่ก็ทุกข์ใจ เด็กก็

อาจถูกฝึกใจจนมีปฏิกิริยาต่อต้านการกินเกิดขึ้นได้ เริ่มจากการฝึกนิสัยการกินอาหารที่ดีของเด็ก จะก่อให้เกิดผลดีต่อเด็กหลายประการ ได้แก่

- ถ้าสอนเด็กถูกต้อง เด็กจะเป็นตัวของตัวเอง ถึงเวลาก็รู้จักกินเอง ก็ควรปล่อยให้เด็กตักอาหารกินเอง แม้ว่าจะเลอะเทอะบ้าง แต่เป็นการเรียนรู้พัฒนาการที่ดีของเด็ก
- ควรฝึกให้เด็กงดนมมือตักตั้งแต่วเวลา ๒๒.๐๐-๐๕.๐๐ น.
- การเรียนรู้ เรื่องความรับผิดชอบ กินแล้วเด็กต้องรู้ว่าต้องเก็บ ต้องล้าง หรือจะกินต้องไปตักมาเอง หากเด็กทำสกปรก เลอะเทอะ หรือจานแตกไปบ้างก็ไม่เป็นไร
- การเรียนรู้ เรื่องความอดทน มีอย่างไร ก็ต้องกินอย่างนั้น ไม่เป็นคนช่างเลือก ก่อให้เกิดพฤติกรรมกินง่าย อยู่ง่าย ไม่มีปัญหาเรื่องการกิน
- สร้างเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว เพราะระหว่างที่กินนั้น พ่อแม่ลูกได้อยู่กันพร้อมหน้า มีอะไรก็พูดคุยกัน เกิดความอบอุ่นในครอบครัว

๒. การแปร่งฟันเด็กวัย ๒ ปีขึ้นไป

ช่วงอายุ ๒-๕ ปีในช่วงนี้มีฟันน้ำนมบนและล่างประมาณ ๑๖ ซี่ จนเมื่ออายุประมาณ ๔ ปีภายในขากรรไกรจะเริ่มมีการสร้างหน่อฟันแท้ เมื่ออายุประมาณ ๕ ปีก็จะเริ่มมีการละลายของรากฟันน้ำนม เตรียมพร้อมให้ฟันซี่แรกขึ้นที่อายุประมาณ ๖ ปี ในช่วงนี้ให้ใช้แปรงสีฟันถูบนฟันกรามและบริเวณฟันหน้าไปมาในแนวนอนเป็นช่วงสั้นๆ ให้ทั่ว ในเรื่องของยาสีฟันนั้น トラบไคที่เด็กยังไม่สามารถควบคุมการกลืนได้ ก็ควรใช้ปริมาณน้อยๆ เท่าเม็ดถั่วเขียว และพยายามเช็ดออก นอกจากนั้น ผู้ปกครองควรตรวจฟันลูกเป็นระยะ โดยใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟันให้เห็นผิวฟันได้ชัดเจนก่อนแล้วจึงตรวจ ถ้าพบว่ามามีบริเวณที่สีเปลี่ยนไปจากสีเป็นขาวขุ่นทึบ หรือมีผิวด้านไม่เป็นประกาย แสดงว่าฟันซี่นั้นมีการผุระยะเริ่มต้นแล้ว หากปล่อยให้การผุจะลุกลามต่อไป วัยนี้ควรมีการเริ่มใช้เส้นใยทำความสะอาดบริเวณซอกฟัน โดยทำทุกวันๆ ละ ๑ ครั้ง

ฟลูออไรด์ช่วยป้องกันหรือลดการผุของฟันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีผลต่อฟัน ๒ ลักษณะ คือ ขณะที่ฟันยังไม่ขึ้นและมีการสร้างตัวอยู่ในขากรรไกร โดยรวมตัวกับสารในส่วนที่จะเป็นผลึกฟัน ทำให้แข็งแรงขึ้น และในกรณีฟันขึ้นแล้วฟลูออไรด์ช่วยในการซ่อมแซมกระบวนการผุเริ่มแรกของฟันที่บริเวณของเคลือบฟันให้คืนสู่สภาพปกติและมีผลให้คราบจุลินทรีย์ลดการสร้างกรดที่เป็นอันตรายต่อฟัน

การรับประทานฟลูออไรด์ให้ได้ประโยชน์ที่แท้จริงต้องใช้กับวัยเด็กตั้งแต่ ๖ เดือนถึง ๑๒ ปี และใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ผสมอยู่ ซึ่งจะทำให้สภาพช่องปากได้รับฟลูออไรด์ในความเข้มข้นต่ำๆอย่างต่อเนื่อง

๓. การส่งเสริมพัฒนาการ & Q ในเด็กวัย ๒ ปีขึ้นไป

เด็กในวัย ๒-๔ ปี จะเข้าวัยต่อต้าน เริ่มเป็นตัวของตัวเอง จะเริ่มดื้อกันทุกคน เด็กจะเริ่มใช้คำว่า “ไม่” ซึ่งไม่ได้หมายความว่า เด็กอยากปฏิเสธหรือไม่ต้องการ แต่เด็กอยากทดสอบปฏิกิริยาของพ่อแม่ว่าเวลาที่พูดคำว่า “ไม่” แล้วผู้ใหญ่จะทำอย่างไร ถ้าไปโธหรือคะยั้นคะยอ เด็กก็จะเรียนรู้ว่าจะต่อรองกับพ่อแม่อย่างไร เด็กจะยิ่งดื้อมากขึ้น

หลักการในการปรับพฤติกรรม

- กำหนดพฤติกรรมปัญหาที่ต้องการแก้ไขให้ชัดเจน และเลือกแก้ไขพฤติกรรมที่ละเรื่อง เช่น เรื่องการตื่นนอน เป็นต้น
- การลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น เมื่อตื่นนอน ให้ไปนั่งสงบอารมณ์ที่เก้าอี้เป็นการลงโทษ เป็นต้น
- เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น ช่วยดูแลน้อง เล่นกับน้องโดยไม่ทะเลาะกัน พ่อแม่ก็ต้องชมเชย หรือแสดงอาการรับรู้เพื่อให้เกิดแรงเสริมในทางบวกให้เด็กกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป เป็นต้น ส่วนใหญ่จะพบว่าพ่อแม่มักมองข้ามเมื่อเด็กทำตัวดีก็เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าเมื่อใดลูกทะเลาะกันก็จะให้ความสนใจ ทำให้เด็กมองว่าถ้าอยากได้ พ่อแม่สนใจต้องทำให้เกิดเรื่องทะเลาะกัน เท่ากับเป็นการเสริมแรงในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- ทำซ้ำๆ และสม่ำเสมอ โดยทุกคนในครอบครัวปฏิบัติต่อเด็กเหมือนกัน
- พ่อแม่ต้องฝึกหัดการควบคุมอารมณ์โกรธเพื่อให้เป็นตัวอย่างที่ดีของลูก
- จัดการให้มีกติกาในบ้านโดยมีการวางข้อกำหนดของสิ่งที่ทำได้ และสิ่งที่ทำไม่ได้ (limit setting) ให้เด็กได้รับรู้ก่อนล่วงหน้า เช่น ไม่ควรดูโทรทัศน์มากกว่าวันละ ๑-๒ ชั่วโมง

วิธีการปรับพฤติกรรมกรณีเด็กดื้อไม่เชื่อฟัง หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าว มีหลายวิธี ได้แก่

- การให้เหตุผลอย่างตรงไปตรงมา ง่ายๆ สั้นๆ เช่น เล่นมิดไม่ได้เพราะจะบาดเจ็บมือ
- การใช้ท่าทีที่หนักแน่นและจริงจัง เช่น บอกให้เอาผ้าไปใส่ตะกร้าแล้วเด็กอดอดไม่ทำ ให้บอกซ้ำ ถ้ายังไม่ทำก็พาทำไปพร้อมกัน
- การใช้สิ่งทดแทน เวลาห้ามไม่ให้เด็กทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ควรบอกเด็กไปด้วยว่าสิ่งไหนที่ทำแทนได้ เช่น เห็นเด็กเขียนฝาผนังบ้านอยู่ ห้ามไม่ให้ทำเพราะบ้านสกปรกแต่เขียนในกระดานได้ แล้วหากระดานให้เด็กได้เขียน
- ให้สามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้อย่างอิสระ เช่น เด็กต้องการตัดสินใจเองในการเลือกของใช้ส่วนตัว เด็กต้องการเสนอรายการอาหารที่ตนชอบ
- การให้รางวัล เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว ควรให้ความสนใจเพื่อให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยการกล่าวชมด้วยวาจาหรือแสดงกิริยาชื่นชม พอใจในพฤติกรรมนั้น เช่น ยิ้ม โอบกอด พุดชมว่า หนูเก่ง หรือให้ดาวเด็กดี เป็นต้น
- การเลิกให้ความสนใจ เช่น เมื่อเด็กพูดคำหยาบที่ติดมาจากโรงเรียน พ่อ แม่ ก็ไม่สนใจเด็ก แต่เมื่อเด็กพูดจาไพเราะก็สนใจที่จะพูดกับเด็กและชมเชย
- การเป็นต้นแบบที่ดีของผู้ใหญ่ให้กับเด็กเพราะเด็กจะเลียนแบบจากการกระทำของผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ชิด มากกว่าการสั่งสอนด้วยวาจา เช่น เวลาพ่อแม่โกรธจะทุบตี ด่าทอกัน เด็กก็จะเลียนแบบในสิ่งที่เห็น
- การลงโทษเด็กจะใช้เพียงหยุดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเท่านั้น และหยุดการลงโทษเมื่อเด็กสามารถควบคุมพฤติกรรมของตัวเองได้ สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ต้องคำนึงถึงในการลงโทษ ก็คือ ผู้ใช้วิธีการนี้ต้องไม่ใช่ด้วยอารมณ์โกรธ และไม่ควรรู้วิธีการตี หักหรือทำร้ายร่างกายอื่นๆ อย่างมีอคติต่อเด็ก

วิธีการลงโทษมีหลายวิธี ได้แก่

การดูว่า การดูว่าด้วยวาจา ในเด็กบางคนก็ได้ผลดี สามารถหยุดการกระทำอันไม่เหมาะสมของเด็กควรใช้เมื่อการบอกห้ามและการใช้เหตุผลไม่ได้ผลแล้ว

การแยกเด็กออกไปอยู่ตามลำพัง เช่น เด็กที่พูดคุยนะที่ครูสอน รบกวเพื่อนบ่อยๆก็อาจแยกเด็กไปนั่งลำพังคนเดียว

การปรับหรือการหักแต้มสะสม ให้เด็กรับผิดชอบกับผลการกระทำของตนเอง เช่น เด็กเล่นกันในขณะที่เรียนหนังสือ ครูอาจใช้วิธีปรับด้วยการงดเล่นในช่วงพักกลางวัน

การตี การตีอาจทำให้เด็กหยุดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ทันทีแต่มักเป็นได้ชั่วคราว แต่สร้างความโกรธ ความก้าวร้าว และความไม่พอใจให้กับเด็กและทำให้ฝังใจกับพฤติกรรมรุนแรง และบางครั้งจะทำลายความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ผลที่ตามมาคือ เกิดพฤติกรรมเอาอย่างผู้ใหญ่ด้วยการใช้วิธีรุนแรงและใช้กำลัง เช่น อาจไปชกต่อยเพื่อที่โรงเรียนเมื่อควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ เป็นต้น

การส่งเสริมระดับความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient)

หัดให้นับ ๑-๑๐ ง่ายๆ สอนเรื่องเวลาจากนาฬิกา ตอบคำถามโดยไม่ทำน่าเบื่อหน่าย สอนให้ร้องเพลงเกี่ยวกับร่างกาย เช่น “นิ้วโป้งอยู่ไหน อยู่ที่นี่จะ ” หรือให้ลูกเล่าเรื่องจากภาพ ต้องฝึกให้ลูกรู้จักฟัง เช่น จากการเล่านิทานให้ลูกฟังและแม่ลองทวนถามว่าจับใจความได้หรือไม่

การส่งเสริมความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ (Creative Quotient)

จัดทำสถานที่ปลอดภัยให้ได้สำรวจ ทดลองและจัดหาอุปกรณ์วาดภาพระบายสี ซื้อหาหนังสือนิทานภาพตามวัย และความสนใจของลูก และตั้งอกตั้งใจฟังเรื่องที่ลูกอยากเล่าเสมอ

การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

หัดให้ลูกฟังคนอื่นบ้าง หรือพาไปเล่นกับเด็กอื่นที่สนามเด็กเล่น อ่านคำกลอน เช่น “แมงมุมเอ๋ย” “โพงพาง” ให้พ่อแม่เคาะไม้ หรือโต๊ะให้จังหวะร้องเพลงร่วมกัน

การส่งเสริมระดับสติปัญญาทางจริยธรรม คุณธรรม (Moral Quotient)

ให้ลูกเล่นร่วมกับเด็กอื่น สอนให้ลูกทำดีกับเพื่อน เช่น แบ่งปันหรือแลกเปลี่ยนของเล่นให้เพื่อน ถามไถ่เรื่องการทำสิ่งที่ดีงามกับลูกบ่อยๆ เช่น “วันนี้หนูทำความดีอะไรบ้างจะ”

การส่งเสริมความฉลาดที่ได้มาจากการเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play Quotient)

ให้ลูกเล่นอย่างอิสระ เปิดเพลงให้ลูกเต้น โยกตัวอย่างอิสระ วิ่งเล่นจับกับลูก ให้ลูกเล่น ร้อยเชือกผูกกรงเท้า เล่นจิ๊กซอว์ หรือหาขลุ่ย ฆานาดใหญ่ ให้ลูกหัดใช้มือติดกระดุมเล่น เรียนรู้การเล่นกับเพื่อน ๆ แบ่งของเล่นกัน เล่นด้วยกัน ช่วยกันเก็บของเล่น

- หนังสือรูปภาพ ทำด้วยกระดาษแข็ง พลาสติก รวมทั้งโปสเตอร์ภาพสัตว์ต่างๆและอื่นๆ เพื่อฝึกการใช้มือ นิ้วมือ ข้อมือ ในการพลิกหน้าหนังสือ และใช้นิ้วชี้รูปภาพต่างๆตลอด จนทักษะด้านความเข้าใจภาษาและการพูด
- สีเทียน สีเมจิก ชีตเขียนบนกระดาษ เพื่อใช้ขีดเขียนในลักษณะที่ไม่เป็นรูปร่างใดๆทั้งสิ้น เด็กจะขีดเขียนเอง และสร้างสรรค์จินตนาการของตนเอง โดยเด็กจับดินสอในลักษณะกำ ต่อมาจึงจับโดยลักษณะของการใช้นิ้วมือในที่สุด และเริ่มขีดเขียนแบบมีรูปทรงเรขาคณิตได้มากขึ้น
- เกมสัจจำจ๊ะเขือเปาะ เพื่อฝึกความสัมพันธ์กับบุคคลโดยผู้ใหญ่หรือเด็กเป็นผู้นำกลุ่ม เป็นการฝึกการฟัง สร้างความสนใจและการมีสมาธิในการเล่นกิจกรรม

สอนลูกเรื่องเพศ

เด็กสามารถรับรู้เพศของตนเองเมื่ออายุประมาณ ๑๘ เดือน จากการที่พ่อแม่บอกให้ทราบ และกำหนดบทบาทตามเพศด้วยการแต่งกาย ของเล่น และการเล่น เมื่ออายุประมาณ ๒ ปี พ่อแม่ควรสอนให้เด็กรู้จักเพศ และเรียกอวัยวะเพศของตน โดยใช้คำที่ถูกต้องและย่ำว่าอย่าให้ใครมาจับต้องและเมื่ออายุได้ ๓ ปี เด็กจะสามารถแยกแยะความแตกต่างของอวัยวะเพศได้ พ่อแม่ไม่ควรล้อเลียนให้เด็กอายในเรื่องเพศ หรือแสดงให้เห็นว่าเพศใดดีกว่ากัน (รัตโนทัย พลับรูการ, ๒๕๕๔) สอนเด็กให้เรียกอวัยวะเพศ

๔. อุบัติเหตุที่พบบ่อยในเด็กอายุ ๒-๔ ปี

- การพลัดตกจากที่สูง เช่น บันได ระเบียง
- การชนกระแทก เช่น โต๊ะ ตู้ ต้องไม่มีมุมคม หากมีควรใส่อุปกรณ์กันกระแทกที่มุมขอบทุกมุม
- ของหล่นทับจากการที่เด็กโหน หรือปีนป่าย
- การจมน้ำ แม้เพียงแค่วางอ่างอาบน้ำ
- ความร้อนลวก
- แห้งปลั๊กไฟฟ้า ติดตั้งปลั๊กไฟสูง ๑.๕ เมตร เพื่อไม่ให้เด็กเล่นได้
- การโดนสัตว์กัด
- อุบัติเหตุจลาจล
- การกินสารพิษ

๕. การเล่านิทานในเด็ก ๒ ปีขึ้นไป

เด็กวัย ๒-๓ ปีฟังนิทานรู้เรื่องแล้ว เวลาเด็กมองตามตัวอักษรที่แม่ชี้ ทำให้เด็กคุ้นเคยกับตัวอักษร ถึงจะยังอ่านไม่ออก แต่อ่านตามได้ เพราะเด็กเริ่มพูดได้ดีขึ้น ขณะที่เล่านิทานสลับคำถามคำถามให้ตอบ เพื่อเด็กจะได้เรียนรู้เรื่องการเชื่อมโยง ความเหมือน ความต่าง และพัฒนาทักษะการคิดต่อไป เด็กวัยนี้ยังมีความสนใจสั้นอยู่ คืออยู่นิ่งได้เพียงไม่กี่นาที หนังสือจึงไม่ควรมีเนื้อหายาวมากนัก โครงเรื่องไม่ซับซ้อน จำนวนคำน้อยๆ เป็นคำคล้องจอง เนื้อหาควรเกี่ยวข้องกับสิ่งรอบตัวและกิจวัตรประจำวันง่ายๆ ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

ภาคผนวก



แบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่ในคุณแม่ตั้งครรภ์
แบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่ในคุณแม่หลังคลอด
แบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่สำหรับผู้ปกครองเด็ก
บรรณานุกรม
คณะผู้จัดทำ

แบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่ในคุณแม่ตั้งครรภ์ : เมื่อมาฝากครรภ์ครั้งแรก

ส่วนที่ 1 : การประเมินความรู้ (Kr20=0.76)

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ความรู้	ใช่	ไม่ใช่
1. หญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงที่ฟันจะผุมากขึ้น เพราะลูกในครรภ์แย่งแคลเซียมจากแม่		
2. หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเหงือกอักเสบหรือโรคฟันผุ มีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้		
3. ระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการรักษาโรคเหงือกอักเสบหรือฟันผุ คือ ระยะตั้งครรภ์เดือนที่ 4-6		
4. หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารทะเลทุกวัน เนื่องจากอาหารทะเลมีไอโอดีน ซึ่งสามารถป้องกันลูกไม่ให้เป็นโรคเอ๋อ		
5. เมื่อหญิงตั้งครรภ์มีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ปกติ ควรควบคุมน้ำหนักด้วยการงดอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง		
6. แหล่งอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง คือ ตับ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง		
7. ทารกในครรภ์สามารถได้ยินเสียงเช่น เสียงพูดคุยของพ่อแม่ เสียงเพลง เมื่ออายุครรภ์ได้ 4 เดือน		
8. การกระตุ้นการได้ยินของลูกในครรภ์ สามารถทำได้โดยเปิดเพลงผ่านนิทานหรือพูดคุยกับลูกบ่อยๆ		
9. การนวดแผนไทยในหญิงตั้งครรภ์ จะช่วยลดอาการเมื่อยล้าได้		
10. หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องได้รับการตรวจเต้านม เพื่อเตรียมเต้านมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่		
11. วิธีให้ลูกดูดนมที่ถูกวิธี คือ การให้ลูกอมหัวนมให้มีมิดถึงลานนม		
12. การให้ลูกกินนมแม่ทันทีหลังคลอด จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว		

ส่วนที่ 2: การประเมินความเชื่อ/ทัศนคติ (cronbach's Alpha=0.70)

ความเชื่อ/ทัศนคติ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. การกินยาวิตามิน/ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก จะทำให้กินเก่ง อ้วน ส่งผลให้น้ำหนักหลังคลอดไม่ลด				
2. หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรกินยาบำรุงเลือด เพราะจะทำให้เด็กตัวโต คลอดยาก				
3. หญิงตั้งครรภ์ที่สุขภาพแข็งแรงหรือไม่มีอาการผิดปกติ ไม่จำเป็นต้องมาฝากครรภ์เร็ว ควรไปฝากครรภ์เฉพาะช่วงใกล้คลอด				
4. ถ้ารู้สึกว่าการคลอดในครรภ์ดี ไม่จำเป็นต้องนับและบันทึกลูกดิ้น				
5. หญิงตั้งครรภ์ที่มีการทำงานหนัก จะช่วยให้คลอดง่ายขึ้น				

แบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่สำหรับมารดาหลังคลอด

อยู่ระหว่าง try out จากศูนย์อนามัยที่ ๑๐

แบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่สำหรับผู้ปกครอง กลุ่มเด็กอายุ 2 เดือน

อยู่ระหว่าง try out จากศูนย์อนามัยที่ ๑

แบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่สำหรับผู้ปกครอง กลุ่มเด็กอายุ 1 ปี

ส่วนที่ 1 ประเมินความรู้ Alpha = .6227

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง หน้าข้อคำถามที่ท่านตอบว่า “ถูก”

และ ใส่เครื่องหมาย ✗ ในช่องว่าง หน้าข้อคำถามที่ท่านตอบว่า “ผิด”

.....1.	เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป ควรอุ้มให้น้อยลง เพื่อให้เด็กได้พุงตัวหัดเดิน
.....2.	เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี การดูทีวี จะทำให้เด็กได้ฝึกภาษาและบทสนทนาได้ดี
.....3.	การปล่อยให้เด็กดูทีวี จะทำให้เด็กสมาธิสั้น และซึมซับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
.....4.	การให้เด็กดูวิดีโอ/ซีดีนิทาน หรือ ฟังเทปนิทาน เป็นวิธีการเลี้ยงดูเด็กที่ดี ช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ และพัฒนาการได้
.....5.	เด็กอายุ 1-2 ปี มีความอยากรู้อยากเห็น ควรระวังอุบัติเหตุจากสารมีพิษ ของมีคม และปลั๊กไฟ
.....6.	เด็กอายุ 1 ปี , 1 ปี 1 เดือน และ 2 ปี ต้องได้รับวัคซีนเพื่อป้องกันโรคไข้มองอักเสบ ทุกราย
.....7.	เด็กอายุ 1 ปี 6 เดือน ต้องได้รับวัคซีนเพื่อป้องกันโรคโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และ โปลิโอ กระตุ้นครั้งที่ 1 ทุกราย

ส่วนที่ 2 ประเมินความเชื่อ / ทศนคติ Alpha = .7868

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่ท่านเลือกตามความรู้สึกของท่าน

ประเด็นความเชื่อ / ทศนคติ	ระดับความความเชื่อ / ทศนคติ		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ท่านเชื่อว่าการชมเด็กบ่อยๆ จะทำให้เด็กบ้ายอ ไม่ดีต่อเด็ก	☐	☐	☐
2. ท่านเชื่อว่าการดูทีวีทำให้เด็กฉลาดขึ้น	☐	☐	☐
3. ท่านเชื่อว่เมื่อเด็กเล่นเกมในโทรศัพท์มือถือ หรือ ในคอมพิวเตอร์ได้ แสดงว่าเด็กเก่ง	☐	☐	☐
4. ท่านเชื่อว่เด็กที่อ้วนจ้ำม่ำ เป็นเด็กน่ารัก และโตขึ้นรูปร่างจะสมส่วนเอง	☐	☐	☐
5. ท่านเชื่อว่เด็กที่ร้องงอแง โวยวายเมื่อถูกขัดใจ ไม่ต้องรีบแก้ไข เพราะเมื่อโตขึ้นก็หายได้เอง	☐	☐	☐
6. ท่านเชื่อว่การที่เด็กดูนมคาขวดจนหลับจะทำให้เด็กหลับได้นาน และเป็นผลดีต่อเด็ก	☐	☐	☐
7. ท่านเชื่อว่การดูวิดีโอ/ซีดีนิทาน ดีกว่าการเล่านิทานให้ลูกฟัง เนื่องจากได้เห็นภาพด้วย	☐	☐	☐

แบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่สำหรับผู้ปกครอง กลุ่มเด็กอายุ 2 ปี

อยู่ระหว่าง try out จากศูนย์อนามัยที่ ๑๑

เฉลย

เฉลยแบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่ในคุณแม่วัยตั้งครรภ์

แบบประเมินความรู้ ข้อ ๑. ✗ ข้อ ๒. ✓ ข้อ ๓. ✓ ข้อ ๔. ✓ ข้อ ๕. ✗ ข้อ ๖. ✓ ข้อ ๗. ✗ ข้อ ๘. ✓
ข้อ ๙. ✓ ข้อ ๑๐. ✓ ข้อ ๑๑. ✓ ข้อ ๑๒. ✓

แบบประเมินทัศนคติ ข้อ ๑.-๕. ไม่เห็นด้วย

เฉลยแบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่ในมารดาหลังคลอด

แบบประเมินความรู้

แบบประเมินทัศนคติ

เฉลยแบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่สำหรับผู้ปกครองเด็ก อายุ ๒ เดือน

แบบประเมินความรู้

แบบประเมินทัศนคติ

เฉลยแบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่สำหรับผู้ปกครองเด็ก อายุ ๑ ปี

แบบประเมินความรู้ ข้อ ๑. ✓ ข้อ ๒. ✗ ข้อ ๓. ✓ ข้อ ๔. ✓ ข้อ ๕. ✓ ข้อ ๖. ✓ ข้อ ๗. ✓

แบบประเมินทัศนคติ ข้อ ๑.-๗. ไม่เห็นด้วย

เฉลยแบบประเมินโรงเรียนพ่อแม่สำหรับผู้ปกครองเด็ก อายุ ๒ ปี

แบบประเมินความรู้

แบบประเมินทัศนคติ

บรรณานุกรม

- เกรียงศักดิ์ จีระแพทย์.(๒๕๔๒).๓๒ ปัญหาในทารกแรกเกิด การป้องกันและการดูแล.บริษัท ไวกอท-เอเยิร์สท์ (ประเทศไทย)จำกัด.
- กองอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย.(๒๕๔๙).คู่มือการดูแลหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์.กรุงเทพฯ.
- กองอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย.(๒๕๕๐).การคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น.โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก : กรุงเทพฯ.
- กระทรวงสาธารณสุข.(๒๕๕๖).สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก.กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.พิมพ์ครั้งที่ ๑ : นนทบุรี.
- กรมสุขภาพจิต.(๒๕๕๕).รายงานการสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญาเด็กนักเรียนไทย ๒๕๕๔. สถาบันสุขภาพจิต เกษณี โคกตาทอง.(๒๕๕๒).การประยุกต์ใช้โปรแกรมระบบนิเวศน์ในครรภ์ เพื่อการเสริมสร้าง พัฒนาการของทารก.วิทยานิพนธ์ ปร.ด. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- เด็กและวัยรุ่นและวัยรุ่นราชชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๒ : กรุงเทพฯ. ๘๐ หน้า.
- กรมอนามัย. (๒๕๕๕). รายงานประจำปี กรมอนามัย ๒๕๕๕. กองแผนงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (www.anamai.moph.go.th/ewt_link.php;nid=5309)
- ทิพวรรณ หรรษคุณาชัย และคณะ.(๒๕๕๔).ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก สำหรับเวชปฏิบัติทั่วไป.พิมพ์ครั้งที่ ๑. บ.ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด.
- ทิพวรรณ หรรษคุณาชัย และคณะ.(๒๕๕๖).ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก เล่ม ๓ การดูแลเด็กสุขภาพดี. พิมพ์ครั้งที่ ๑.บ.ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด.
- ธีระพงศ์ เจริญวิทย์และคณะ.(๒๕๕๑).ตำราสูติศาสตร์.บริษัทโอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์.พิมพ์ครั้งที่ ๔.กรุงเทพมหานคร.
- ปัทมา ว่าพัฒนางค์ และปราโมทย์ ประสาทกุล. (๒๕๔๙). การฉายภาพประชากรของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๔๘-๒๕๖๘. บทความ. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- พนัส พุกษ์สุนันท์ และคณะ.(๒๕๔๐).การเสริมสร้างคุณภาพทารกในครรภ์. ราชบุรี : ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต ๔ ราชบุรี.
- มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย.(๒๕๕๕).เรียนรู้นมแม่จากภาพ.กรุงเทพ : ยูเนียน ศรีเอช.
- เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป.อุ้มลูกนั่งตักสื่อรักด้วยหนังสือ.โครงการหนังสือเล่มแรก Bookstart.แปลน ฟอริ คิดส์.
- วีไล เลิศธรรมเทวี.(๒๕๕๑).นวดสัมผัสทารก.เอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง กลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพทารก. พิษณุโลก : (เอกสารอัดสำเนา)
- ศูนย์อนามัยที่ ๓ ชลบุรี (๒๕๕๗). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการของเด็กไทยประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๗. ศูนย์อนามัยที่ ๓ ชลบุรี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รอตีพิมพ์

- สุขจริง วิทยาเดชากุล. (๒๕๕๐). รายงานการสำรวจพัฒนาการเด็กปฐมวัย ประจำปี ๒๕๕๐. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (http://hp.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=2514&filename=download).
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (๒๕๕๗). **สำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ.๒๕๕๓**. ประชากรจำแนกตามอายุรายปี เพศ และเขตการปกครอง. (http://pupcensus.nsu.go.th/table_stat.php?yr=2553).
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (๒๕๕๖). **แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ และการเจริญเติบโตของเด็กแรกเกิด-๕ ปี**. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (๒๕๕๒). รายงานการสำรวจสภาวะพัฒนาการและการเจริญเติบโตเด็กปฐมวัย ปี พ.ศ.๒๕๕๐. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (www.saiyairakhospital.com/back-office/oplaed/document/aaaaa-doc).
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (๒๕๕๐). **คู่มือการอบรมผู้เชี่ยวชาญการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- อรินดา สุขพร้อม. (๒๕๔๐). **นวัตกรรมการเสริมสร้างคุณภาพทารกในครรภ์**, โรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต ๔ ราชบุรี.
- อรินดา สุขพร้อม และคณะ. (๒๕๔๒). **รายงานวิจัยเรื่อง ผลการพัฒนาคุณภาพทารกในครรภ์ต่อพัฒนาการทารกหลังคลอด**. ราชบุรี : กลุ่มงานการพยาบาล สถานส่งเสริมอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต ๔ ราชบุรี.
- Abrams, R.M. and K.J.Gerhardt. "The Acoustic Environment and Physiological Responses of the Fetus", Journal of Perinatology. 20(8) : S31, 2000.
- Bialy, Lisa K. "Impact of stress and Negative Mood on Mother and child : Attachment, Child Development and Intervention", Dissertation Abstracts International. 67(5) : unpagged ; November, 2006.
- Eswaran, Hari, Rossitza Draganova and Hubert Preissl. "Auditory Evoked Responses : A Tool to Assess the Fetal Neurological Activity", Applied Acoustics. 68(3) : 270, 2007.
- Kiuchi, Makoto and others. "The Relationship Between the Response to External Light Stimulation and Behavioral States in the Human Fetus : How it Differs From Vibroacoustic Stimulation", Early Human Development. 58(2) : 153-165 ; May, 2000.
- Polverini-Rey, Roberta A. "Intrauterine Musical Learning : The Soothing Effect on Newborns of a Lullaby Learned Prenatally", Dissertation Abstracts International. 53(10) : 3481-A ; April, 1993.
- Porcaro, Camillo and others. "Fetal Auditory Responses to External Sounds and Mother s Heart Beat : Detection Improved by Independent Component Analysis", Brain Research. 1101(1) : 51, 2006.

- Heckman, James J., Moon, Seong Hyeok, Pinto, Rodrigo, Savelyer, Peter A. and Yaritz, Adam Q.(2010). "Analyzing Social Experiments as Implemented : A Reexamination of the Evidence from the high scope Perry Preschool Program "Quantities Economics 1 (1):1-46.
- Joseph F. Hagan, Judith S. Shaw, Paula M.Duncan. (2007). Bright Futures : Guidelines for health Supervision of infants, Children, and Adolescents : Promoting Child Developments. The American Academy of Pediatrics. 3rd edition, 39-75.
- Walker et al.Lancet 2011.Lancet Series : Child development. Effect sizes : a "small" effect size is.20,"medium" effect size is.50,and a "large" effect size is.80.(Cohen 1988)

คณะผู้จัดทำ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

๑. นพ.สมศักดิ์ ภัทรกุลวณิชย์
๒. พญ.นันทา อ่วมกุล

คณะทำงาน

ศูนย์อนามัยที่ ๑-๑๒ กรมอนามัย

นพ. ชาญชัย	พินเมืองงาม(ประธาน)	ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๘	ศูนย์อนามัยที่ ๘
พญ.ศรินนา	แสงอรุณ(รองประธาน)	ผู้อำนวยการโรงพยาบาล	ศูนย์อนามัยที่ ๘
นาง ศศิชล	หงษ์ไทย(เลขา)	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๘
นาง วิภาพรรณ	ทรัพย์ประเสริฐ(ผู้ช่วยเลขา)	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๔
นางสาว ชญานิศ	เขียวสด(ผู้ช่วยเลขา)	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๖
นางมัทนา	สารสุทธกุล	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๑
นางสาวอัจฉริยา	ทองฤทธิ	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	ศูนย์อนามัยที่ ๑
นางสาวธัญกานต์	รัชมาศ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๑
นางสาวกรรณิการ์	เจริญจิตร	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	ศูนย์อนามัยที่ ๑
นางสุปราณี	พุดแก้ว	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๒
นางนันทนาพร	สว่าง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๒
นางสาวสุนิสา	ใจทั้ง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๒
นางสาว นุชจรินทร์	พูลสวัสดิ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๓
นางสาวพัชรพร	การปลื้มจิตต์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๓
นางสาวพรณิชา	ชุนหคันธ์ธส	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	ศูนย์อนามัยที่ ๔
นางสุวรรณี	นาคะ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๔
นางบุษบา	อรรธาวีร์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๔
นาง นลินี	ชอมตะคุ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๕
นางอรทัย	วงศ์พิกุล	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๕
นางพรรณพิลาศ	คำแหง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๕
นางวาสนา	มงคลศิลป์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๖
นางเสาวนิตย์	สวัสดิ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๖

นางเกษแก้ว	เกตุพันธ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๗
นางอุมาพร	สังข์ฤกษ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๗
นางวิราวรรณ	โพธิ์งาม	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๘
นางสาริศา	สืบจากดี	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๘
นพ.ชลพันธ์	ปิยถาวรอนันต์	นายแพทย์ปฏิบัติการ	ศูนย์อนามัยที่ ๙
นางรัชฎา	จอบา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๙
พญ.โชติรส	พันธ์พงษ์	นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ	ศูนย์อนามัยที่ ๑๐
นส.พิศมัย	กันธิยะ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๑๐
นางศรัญญา	กันทอง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๑๐
นางดารุณีย์	ลิ้มตระกูล	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๑๐
นางสายทิพย์	ตานะ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๑๐
นางสาววิราวรรณ	บุญวงศ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๑๑
นางสาวอารีย์	สุขสวัสดิ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๑๑
นางสุวณีย์	จอกทอง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๑๑
นางวัลลภา	จิรวรากุล	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๑๒
นางสาววันดี	สุวรรณรัมย์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๑๒
นางกนกพร	นาคปาน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	ศูนย์อนามัยที่ ๑๒