



สื่อในกลุ่มบริษัท อาร์แอลจี
rakluke.com



www.rakluke.com

รักลูก

Issue 1 : 2565 Bookazine

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และดูแลลูกรวัย 0-3 ปี



รายการที่รวบรวม
ผู้เชี่ยวชาญมาช่วย

"เลี้ยงลูก"

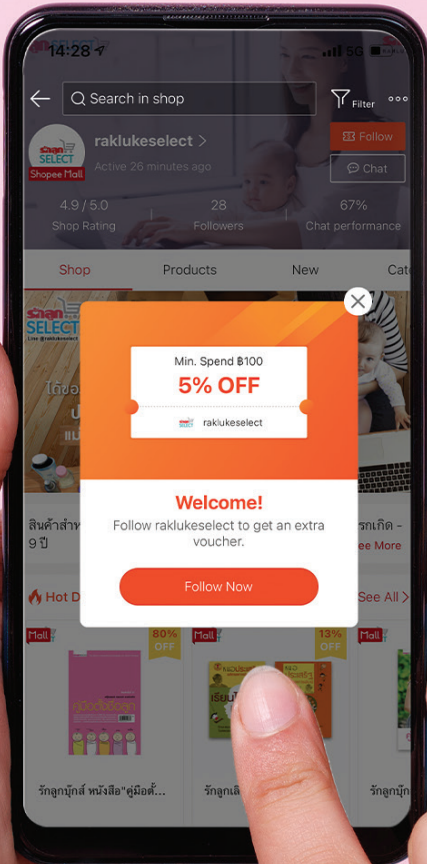
รักลูกSELECT

X



Shopee

ขอปรักลูกselectออนไลน์ รวมสินค้าแม่และเด็กกว่า 100 รายการ



กดติดตามร้าน
rakluselect

★ รับส่วนลด ★

5%

ฟรีทันที!

*ขั้นต่ำ 100.- ได้มีจำนวนจำกัด



SCAN ME

รักลูก

Welcome Mom

ก้าวแรกของแม่คนใหม่



Editor's talk



สวัสดิ์คะคุณพ่อคุณแม่ที่รักทุกท่าน

รักลูก Bookazine ฉบับปี 2565 เข้าชันด้วยเนื้อหาการเลี้ยงลูกกว่า 100 เรื่อง ที่เราคัดสรรแล้วว่าจำเป็นสำหรับคุณแม่มือใหม่ถึงลูกอายุ 3 ปี ซึ่งเป็นช่วงเวลาทองที่สมองและพัฒนาการด้านต่าง ๆ กำลังพัฒนา และด้วยสถานการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลงในทุกมิติ การเตรียมตัวรับมือเพื่อให้ลูกเติบโตและพร้อมสำหรับโลกใหม่ที่เขาคงเผชิญเป็นเรื่องสำคัญ เราจึงนำเสนอ Special Content “**เลี้ยงลูกให้พร้อม สำหรับโลกใหม่**”

เริ่มต้นที่ **Family Attachment พ่อแม่มีอยู่จริง** เพราะสายสัมพันธ์ที่มั่นคงจากพ่อแม่คือรากฐานที่สร้างให้ลูกแข็งแรงจากภายใน รู้คุณค่า รัก เคารพตัวเอง เอาตัวรอดและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปจนโต และ **Pre Coding** กระบวนการเรียนรู้เพื่อนำเด็กไปสู่การรับรู้พื้นฐานของ Coding กระบวนการคิดที่เป็นระบบ ซึ่งเป็นคุณลักษณะและทักษะใหม่ที่สำคัญ เพื่อให้เขาเติบโตเป็นคนที่มีคุณภาพ มีศักยภาพ พร้อมรับมือและเอาตัวรอดได้อย่างมีความสุข



นอกจากนี้เรายังสร้างประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็กผ่าน **รักลูก Tales and Plays** ละครนิทานที่เด็ก ๆ จะได้สนุกไปกับการเล่นนิทาน และ**รักลูกนิทาน Walk Thru** ครั้งแรกในประเทศที่เด็ก ๆ จะได้ได้เล่นไปกับนิทานเล่มยักษ์ด้วยระบบแสง สี เสียง ที่ตื่นตา ไร้ใจเพื่อส่งเสริมจินตนาการและเสริมสร้างทักษะสมอง EF

และในปีนี้มีอีกหนึ่งช่องทางใหม่ **รักลูก Podcast** โดยมีสองรายการได้แก่ **รักลูก The Expert Talk** ให้ความรู้เรื่องที่คุณแม่ “ต้องรู้” อย่างถูกต้องและเชื่อถือได้จากผู้เชี่ยวชาญ และ **Mom's Issue** สองบรรณาธิการร่วมพูดคุย แลกเปลี่ยนประเด็นหลากหลายเพื่อช่วยให้การเลี้ยงลูกง่ายขึ้น มากไปกว่านั้น เรายังพบกับคุณพ่อคุณแม่ในพื้นที่ยุทธศาสตร์ทั้งโรงพยาบาล โรงเรียน ห้างสรรพสินค้า คอมมูนิตีมอลล์ ผ่านรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายสอดคล้องกับการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็ก เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่ได้รับความรู้ไปใช้ในการเลี้ยงลูกได้อย่างมีความสุข แล้วพบกันในทุกช่องทางของรักลูกนะคะ



ทีมงานรักลูก

รักลูก

รักลูก Bookazine

ผู้แต่ง : กองบรรณาธิการรักลูก

ISBN : 978-616-8045-16-9

เจ้าของ บริษัท รักลูก พลัส จำกัด ภายใต้กลุ่มบริษัท อาร์แอลจี

ประธานกรรมการบริหาร อนันต์ ศิริภักธราภรณ์

ผู้ก่อตั้งและประธานสถาบันอาร์แอลจี สุภาวดี หนูแผ้ว

กรรมการผู้จัดการ ชนิดา อินทวิสูตร

บรรณาธิการ สุชาดา เทพหินลับ

กองบรรณาธิการ นักพร จิตพิทักษ์

บรรณาธิการศิลปกรรม สิริชัย ศิริสุวรรณ

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด มาลินี อัครวิเศษศิริกุล

ประสานงานฝ่ายผลิตและโฆษณา อรุษา อำไพ

สนใจลงโฆษณาติดต่อ โทร. 0 2913 7555

อรุษา อำไพ ต่อ 3371 email: onusa.am@rlg.co.th

จัดทำโดย บริษัท รักลูก พลัส จำกัด

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย สำนักพิมพ์รักลูกบุ๊กส์

55 ซอยสุขาภิบาล แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

โทร. 0 2913 7555

Email raklukeplus@rlg.co.th เว็บไซต์ www.rakluke.com

แยงกี้ / iwan จักรวาลฟิล์ม โทร. 0 2611 6121-4

พิมพ์ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

โทร. 0 2401 9401-7 Email : sale@pimde.co.th



rakluke.com



rakluke club



rakluke club



rakluke select

สงวนลิขสิทธิ์ : ไม่อนุญาตให้มีการลอกเลียนแบบส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการใด ในกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการใดๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

เปลี่ยน “ป้อน” เป็น “จับ” ฝึกลูกรักตั้งแต่เล็ก

เข้าใจพัฒนาการขวบปีแรกของลูกน้อยกันเถอะ!

6-9 เดือน

เริ่มใช้กรามบดเคี้ยวอาหารได้
เริ่มหยิบจับของได้คล่องขึ้น คุณแม่ควร
เน้นอาหารบดละเอียดถึงเหลวและนุ่ม
เมื่อฝึกเคี้ยวแล้วได้ดียิ่งขึ้น



9-12 เดือน

เคี้ยวอาหารที่หยาบขึ้นได้ ควบคุม
การใช้มือหิ้วแมงป่องและนิ้วชี้ได้ดี
เลือกของกินที่มีลักษณะทั่วๆ กรอบ
นุ่มละลายได้ง่ายๆ จะช่วยกระตุ้น
พัฒนาการและทำให้รู้สึกสนุกกับการ
กินอาหาร



1-3 ปี

กินอาหารได้หลากหลายขึ้น
เน้นให้กินอาหารด้วยตัวเอง เลือกอาหาร
หรือขนมที่สะดวกในการหยิบจับ
มีรสชาติที่หลากหลาย



พัฒนาการดีเริ่มที่ลูกหยิบจับด้วยตัวเอง

การให้ลูกได้หยิบ จับ กินอาหาร ทำกิจกรรมต่างๆ
ด้วยตัวเอง ช่วยส่งเสริมการทำงานระหว่างสายตาและการ
ใช้มือให้ทำงานสัมพันธ์กันได้ดียิ่งขึ้น

How To เจ้าหนูหยิบจับอาหารเอง

เลือกขนมที่เป็นแท่ง กรอบ
ละลายได้ง่าย

เพื่อป้องกันการสำลักและ
ช่วยกระตุ้นให้ลูกได้หยิบจับ



รับสิทธิพิเศษดีๆ ก่อนใคร



สแกนเลย!



contents



p.8

Welcome Pregnancy

1. ท้องแล้วต้องฝากครรภ์ เมื่อไหร่ ที่ไหนดี
2. วัคซีนจำเป็น ท้องนี้ห้ามขาด
3. แม่ Happy รู้ให้ดีเรื่องแพ้ท้อง
4. 4 ออร์โมนสำคัญที่แม่ท้องต้องรับมือ
5. ปัญหาช่องปากที่ต้องรับมือ
6. เตรียมพร้อมเต้านมก่อนให้นมลูก
7. Checklist เลี่ยงแท้ง
8. เครียด ภัยเงียบจากแม่ถึงลูกในท้อง
9. เทคนิคคลดเครียดให้แม่ท้อง
10. 7 วิธีทำให้ท้องนี้...รักสงบ ไร้ริ้วแตก
11. น้ำหนักขึ้น แบบไหนดีต่อแม่และลูกน้อย
12. ยารักษาสิว...แม่ท้องต้องระวัง
13. แม่ท้องสายบิวตี้ สวยได้แต่ต้องระวัง
14. ไตรมาส 1 รับมือการเปลี่ยนแปลง
15. พัฒนาการลูกน้อย 1-12 สัปดาห์
16. ไตรมาส 2 เวลาของความสดใส เปลี่ยนปลั่ง
17. พัฒนาการลูกน้อย 13-28 สัปดาห์
18. ไตรมาส 3 โค้งสุดท้ายก่อนพบหน้าลูก
19. พัฒนาการลูกน้อย 29-40 สัปดาห์
20. Tips บอกเล่าอาการที่เตือนท้อง
21. Sex ตอนท้องต้อง Safe
22. Checklist เช็กครีวหลังคลอด
23. เรื่องต้องรู้ เมื่อเจื่อน้ำคร่ำ
24. Tips นับลูกคืน
25. Checklist ฝึกระวังอาการครรภ์เป็นพิษ
26. Checklist ลูกติดกับท่านอนของแม่ท้อง
27. Tips ฟิตแอนด์เฟิร์มหลังคลอด
28. ดูแลแผลคลอด
29. พลังนมแม่ 30 นาทีหลังคลอด
30. แม่ท้องเครียด ส่งผลต่อลูกในครรภ์
31. แม่ท้องอยู่ไฟจริงหรือ



p.28

Hello Newborn (0-1Year)

32. นมแม่ดีที่สุด
33. นมแม่แช่แข็ง ประโยชน์ยังเป๊ะ
34. ปริมาณนมที่ลูกน้อยต้องการใน 1 วัน
35. รับมือลูกชัก
36. First Meal มือแรกของเบบี๋
37. 4 วิธีดี ๆ เลิกนมมื่อติด
38. 5 อาหารเสริมสมองลูกน้อย
39. นวดผ่อนคลาย
40. รักษาหัดอุ้ม...
41. หัวนมบอดกิ่วให้นมลูกได้
42. เคล็ดลับคุณแม่รักนกกบีม
43. Checklist ลูกป่วย?
44. เบบี๋ 0-1 ปี วัยแห่งการนอน
45. วัคซีนจำเป็นของลูกน้อย
46. ยาสามัญ สำคัญประจำบ้าน
47. แค "อ่านนิทาน" ก็สร้างทักษะสมอง EF
48. 10 จุดเสียงในบ้านต้องป้องกัน
49. เลือกของเล่นไม่ใช่แค่เล่น ๆ
50. ลูกนอนดิ๊ก เสียงเดียว
51. เข้าใจ แม่ลูกเป็นเด็กเลี้ยงยาก?
52. กระตุ้นพัฒนาการลูก 0-1 ปี
53. ดูและดื่อกให้เบบี๋
54. ร้องกลั่น อันตราย
55. ปราบใจเจ้าตัวน้อย
56. พัฒนาการลูกล่าช้าหรือไม่
57. โคลิคยังโหด
58. Checklist พัฒนาการลูก 0-1 ปี
59. เวลานอนของหนู 0-1 ปี
60. Checklist ลูกเสี่ยงแพ้อาหารหรือไม่
61. สัญญาณลูก บอกสุขภาพ
62. ฝึกกลืนน้ำคร่ำอย่างปลอดภัย
63. แคเล่น "จ๊ะเอ๋" ก็ฝึกทักษะรอบด้าน
64. ดูแลฟันตั้งแต่ซี่แรก
65. 5 วิธี สร้างทักษะสมอง EF

ราก Special Content

เลี้ยงลูกให้พร้อมสำหรับโลกใหม่

- Family Attachment พ่อแม่มีอยู่จริง
- Pre Coding เด็กต้องมึนทักษะใหม่สำหรับโลกใหม่

Let's Go Toddler (1-3 Years)

66. ประโยชน์ดี ๆ เมื่อปล่อยให้ลูกเล่นคนเดียว
67. วัคซีนสารอาหารห้ามขาด
68. 5 วิธีพิชิตปัญหาลูกกินยาก
69. 5 ยาทอนตราที่คุณแม่ไม่ควรซื้อให้ลูกเอง
70. Effect Sleepless
71. วัคซีนจำเป็น+วัคซีนเสริม 1-3 ปี
72. Checklist 6 สัญญาณ ลูกเครียด
73. Hand-Eye Coordination สำคัญต่อการพัฒนาสมอง
74. 5 ปัจจัยที่ส่งผลให้ลูกสมองไม่พัฒนา
75. "หน้าจ่อ" กระทบพัฒนาการ
76. 5 วิธีลดไข้
77. รับมือมนุษย์คันเหวี่ยง
78. 5 วิธีรับมือพีน้อง
79. ขั้นตอนง่าย ๆ ฝึกลูกแปรงฟัน
80. ขวนลูกเลิกดูดนิ้ว
81. ฝึกลูกขับถ่าย สว่างวินัยจนโต
82. Checklist พัฒนาการวัย 1 ปี : วัยล้มลุกชอบเคลื่อนไหว
83. Checklist พัฒนาการวัย 2 ปี : เริ่มเป็นตัวของตัวเอง
84. Checklist พัฒนาการวัย 3 ปี : วัยสนุกเรียนรู้
85. Checklist พัฒนาการลูกบกพร่องไหม?
86. พูดช้า มีปัญหาพัฒนาการทางภาษา?
87. เตรียมลูกพร้อมเข้าอนุบาล
88. อยู่ไม่นิ่ง VS สมาธิสั้น
89. 3 เหตุผลที่ควรหยุด "เร่งเรียน"
90. 3 โรคต้องรับมือ

ทักษะสมอง EF



91. กิจกรรมส่งเสริมทักษะสมอง EF
92. 5 หลักสร้างวินัยเชิงบวก
93. สร้างวินัยเชิงบวกลูกวัย 3 ปี
94. Attachment สร้างทักษะสมอง EF
95. ทักษะสมอง EF สำคัญต่ออนาคต
96. แบบไหนใช่ Terrible two
97. เล่นอิสระสร้างทักษะสมอง EF
98. กิจกรรมเสริมทักษะสมอง EF ลูก 1-3 ปี
99. 7 วิธีสร้างทักษะสมอง EF ดีให้ลูก
100. พ่อแม่แบบนี้ พ่อแม่ EF



COCORO
TOKYO



COOL ORGANIC
Natural Oil Serum
2,000.-



ORGANIC MAMA BELLY BUTTER Natural Organic
849.-



BABY NATURAL
Sensitive Skin Cream
749.-

Organic & Natural (Mom & Baby)

ผลิตภัณฑุ์เลปัญหาคิวคุณแม่ตั้งครรภ์
คุณแม่หลังคลอดและลูกน้อยที่มีปัญหาคิว
ผิวแพ้ง่ายด้วยสารสกัดจากธรรมชาติ
ปลอดภัยต่อแม่และลูกน้อย



COOL COLLAGEN Stretch Marks & Body Shaping
1,350.-



COOL ANTI Stretch Marks & Cellulite
1,300.-



EXPERT BODY
Extra - Firming Cream
910.-





100 เรื่อง ที่คนเป็นแม่ต้องรู้!

Welcome Pregnancy

สิ่งที่ทำให้ผู้หญิงเป็นมนุษย์ที่แข็งแกร่งโดยสมบูรณ์นั้นก็คือ “การเป็นแม่” ช่วงเวลาสำคัญที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง หน้าที่ที่ยิ่งใหญ่มาพร้อมกับความรับผิดชอบ แต่รางวัลของความสำเร็จคือรอยยิ้มและพัฒนาการที่ดีของลูก การเตรียมพร้อมทั้งกาย ใจ และการมีข้อมูลที่พร้อมจะทำให้คุณแม่ก้าวผ่านช่วงเวลาเหล่านี้ไปได้อย่างสวยงาม ขอต้อนรับคุณแม่คนใหม่ค่ะ



1 ท้องแล้วต้องฝากครรภ์ เมื่อไหร่ ที่ไหนดี

ฝากครรภ์ที่ไหนและเมื่อไหร่ดี

- ฝากครรภ์ทันทีเมื่อรู้ตัว เพื่อการดูแลอย่างใกล้ชิด เลือกที่ใกล้บ้าน เดินทางสะดวก
- โรงพยาบาลที่มีมาตรฐาน เครื่องมือครบ มีคุณหมอผู้เชี่ยวชาญ งบประมาณไม่บานปลาย
- รู้วิธีดูแลตัวเอง เพื่อป้องกันอาการและความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นได้ทัน

2 วัคซีนจำเป็น ท้องนี้ห้ามขาด

วัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน

ฉีดวัคซีนหัดเยอรมันก่อนท้อง 3 เดือน แต่หากท้องแล้วไม่ควรฉีด เพราะจะส่งผลให้ทารกในครรภ์พิการ

วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี

ตรวจเพื่อเช็คความเสี่ยง และควรฉีดก่อนท้อง 6 เดือน แต่หากไม่ได้ฉีดก็ไม่เป็นไร เพราะไวรัสตับอักเสบบีไม่มีผลอันตรายต่อทารกในครรภ์ หลังคลอดคุณหมอจะฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบีให้ทารก

วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่

หากเป็นช่วงท้อง เสี่ยงภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ มากกว่าคนปกติ สามารถฉีดวัคซีนป้องกันได้ทุกช่วงอายุครรภ์ 1 เข็ม สามารถป้องกันเชื้อได้ 1 ปี

วัคซีนป้องกันไทรู

โรคไทรูเป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ หากลูกน้อยเป็นไทรูภายใน 3 เดือนแรกเสี่ยงเสียชีวิตได้ ซึ่งฉีดวัคซีนป้องกันไทรูได้ระหว่างท้อง

3 แม่ HAPPY รู้ให้ดีเรื่องแพ้ท้อง

อาการแพ้ท้อง ส่งผลให้กินอาหารได้น้อยหรือแทบกินไม่ได้เลย อาเจียน วิงเวียนศีรษะ แต่คุณแม่บางคนอาจจะรู้สึกอยากอาหารมากกว่าปกติ แล้วอาการแพ้ท้องแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์อย่างไบบ้าง

ฮอร์โมนเปลี่ยน ระยะแรกร่างกายคุณแม่ต้องปรับตัวกับปริมาณฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจึงทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ไรต์อกลิ้น การรับรสเปลี่ยน

แพ้ท้อง 3 เดือนแรก อาการจะเข้าสู่ระดับปกติเมื่ออายุครรภ์ได้สัปดาห์ 4 เดือน แต่หากยังไม่ดีขึ้น ควรพบคุณหมอซึ่งอาจจะรักษาด้วยการให้ยา กิน จืด หรือให้น้ำเกลือ

คนที่แพ้ก็ต้องดูแลตัวเอง อย่าปล่อยให้ท้องว่าง จิบน้ำขิงอุ่นๆ เพื่อบรรเทาอาการคลื่นไส้หรือกินบิสกิต แครกเกอร์รสเค็มชนิดๆ อาจช่วยให้ดีขึ้น



ข้อมูลโดย : นินะ สพลมัย พยาบาลผดุงครรภ์และผู้เชี่ยวชาญเรื่องการให้นมแม่



4 ฮอร์โมนสำคัญ ที่แม่ท้องต้องรับมือ

1. ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone)

เป็นฮอร์โมนที่ผลิตจากรังไข่ช่วง 6-8 สัปดาห์แรก ซึ่งทำงานร่วมกับฮอร์โมนเอสโตรเจน ในการเตรียมเยื่อโพรงมดลูกให้เหมาะสมแก่การฝังตัวของตัวอ่อน

2. ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen)

ช่วยกระตุ้นให้เยื่อโพรงมดลูกหนาตัวขึ้น ให้ไข่ที่ผสมแล้วมาฝังตัว ทำให้ผนังช่องคลอดหนาและยืดขยายได้ดีขึ้น

3. ฮอร์โมนฮิวแมนคอร์ดอร์โอนิกโกนาโดโทรฟิน (Human chorionic gonadotropin : HCG)

สร้างมาจากถุงน้ำคร่ำที่อยู่ติดกับมดลูก ช่วยเพิ่มเลือดให้มาเลี้ยงที่ผนังมดลูก เพื่อเตรียมความพร้อมในการฝังตัวของตัวอ่อน

4. ฮอร์โมนฮิวแมนพลาเซนต้าแลกโตรเจน (Human Placental Lactogen : HPL)

เป็นฮอร์โมนที่มีส่วนกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลงของเต้านม เพื่อเตรียมการผลิตน้ำนมให้มากขึ้น และช่วยให้ร่างกายคุณแม่นำสารอาหารประเภทโปรตีนและกลูโคสผ่านไปยังทารกได้ดีขึ้น

5 ปัญหาช่องปาก ที่ต้องรับมือ

ฟันผุ การอาเจียนบ่อย ทำให้กรดจากกระเพาะอาหารย้อนกลับมานิช่องปาก ส่งผลให้ฟันสึกกร่อนได้

มีคราบหินปูน และกลิ่นปาก ฮอร์โมนที่เปลี่ยนทำให้น้ำลายออกมามาก ซึ่งน้ำลายที่ออกมา ก็มีแคลเซียมออกมาด้วย จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดเป็นคราบหินปูนได้ง่าย

เหงือกอักเสบ ปริมาณเลือดที่หมุนเวียนในร่างกายแม่ บวกกับฮอร์โมนอาจจะทำให้แม่เหงือกบวมแดงและเลือดออกง่าย



รู้ก่อนไปพบหมอฟัน

แจ้งว่ากำลังตั้งครรภ์ รวมถึงประวัติการตั้งครรภ์ที่ผ่านมาและโรคประจำตัว เพื่อให้คุณหมอมะมดระวังเรื่องต่างๆ เช่น ท่านอน การเลือกใช้ยาหรืออุปกรณ์ หลีกเลี่ยงการเอ็กซ์เรย์ฟัน โดยเฉพาะช่วง 3 เดือนแรก แต่หากมีความจำเป็น ต้องทำ ควรสวมเสื้อป้องกันรังสีก่อนทุกครั้ง



6 เตรียมพร้อมเต้านม ก่อนให้นมลูก

ถึงอกเล็กก็ไม่เป็นอุปสรรคในการให้นม เพราะเต้านมขนาดเล็กสามารถผลิตน้ำนมได้เพียงพอสำหรับลูกได้แน่นอน ปริมาณน้ำนมจะมีมากขึ้นเมื่อมีการกระตุ้นโดยการให้ลูกดูดนม ทุก 2-3 ชั่วโมง หรืออย่างน้อย 8 ครั้งในแต่ละวัน ยิ่งกินเกลี้ยงเต้าทุกครั้ง กินมาก กินบ่อยก็ยิ่งมีน้ำนมมาก

ตรวจเต้านมด้วยตัวเองง่ายๆ

เริ่มจากการใช้ฝ่ามือคลำที่เต้านมจากฐานมา ถึงหัวนมดูว่ามีก้อนที่ไหนหรือไม่ ลักษณะเต้านมเป็นอย่างไร ต่อมาตรวจดูหัวนมโดยใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้จับหัวนมขึ้นมา ถ้าจับได้ก็หมายความว่าหัวนมปกติ การสวมเสื้อยกทรงทับไว้อาจทำให้หัวนมดูเหมือนแบนราบ จึงควรถอดเสื้อแล้วทำการกระตุ้นโดยการสัมผัสที่หัวนม หัวนมก็จะยื่นยาวขึ้นเป็นปกติ แต่การกระตุ้นที่หัวนมในช่วงตั้งครรภ์ต้องระมัดระวัง เพราะถ้ามากจนเกินไปจะมีผลไปกระตุ้นการบีบตัวของมดลูก อาจพาไปสู่การคลอดก่อนกำหนดได้

หัวนมบอดแก้ไขได้

- ช่วงตั้งครรภ์คุณแม่ควรดึงหัวนมให้ยื่นออกมาตอนอาบน้ำเวลาเช้า-เย็น แล้วใช้ที่ครอบหัวนมที่เรียกว่าปั๊มแก้ว ครอบเพื่อกระตุ้นนมให้ขึ้นและหัวนมยื่นไว้

- ในรายที่แก้ไขแล้วหัวนมไม่ยื่นออกก็ปรับเรื่องการประคองเต้านมเข้าปากลูกให้เหลือเนื้อที่ที่ลานนมกว้าง ๆ จะได้ง่ายในการรับของลูก

- ถ้ายังไม่สำเร็จก็จะมีแผ่นครอบหัวนมที่เรียกว่า Nipple Shields เข้ามาช่วยจนดีขึ้นได้

การดูแลเต้านมระหว่างตั้งครรภ์อาจใช้ครีมหรือโลชั่นเพิ่มความชุ่มชื้นร่วมกับการอาบน้ำเข้า-เย็นตามปกติ หลังคลอดคงต้องใช้ครีมหรือโลชั่นใช้น้ำนมคุณแม่ทาบาง ๆ ที่หัวนมหลังให้นม คุณแม่ไม่ต้องเช็ดทำความสะอาดเต้านมและหัวนมก่อนและหลังให้นม แต่คุณแม่ต้องหมั่นล้างมือให้สะอาดก็เพียงพอแล้วค่ะ

ข้อมูลโดย : มีนุ awaณัย พยาบาลผดุงครรภ์และผู้เชี่ยวชาญเรื่องการให้นมแม่



เตรียมตัวอย่างไร?
เมื่อไปฝากครรภ์ครั้งแรก





7



Checklist เสี่ยงแท้ง

- ☐ หน้ามืด เป็นลม
- ☐ มีน้ำหรือเลือดออกจากช่องคลอด
- ☐ มดลูกเกร็งตัวแข็งบ่อยๆ และมีไข้สูง
- ☐ ท้องเสียหลายๆ ครั้งติดต่อกัน
- ☐ ท้องผูกหรือริดสีดวงทวาร
- ☐ อาการง่วงนอน และอ่อนเพลียมากผิดปกติ

หากเกิดอาการใดอาการหนึ่ง ควรรีบพบคุณหมอค่ะ

8

เครียด ภัยเงียบ จากแม่ถึงลูกในท้อง

หากคุณแม่เกิดความเครียด สารเคมีในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทันที ต่อมาทารกในครรภ์จะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมา ซึ่งมีผลกระทบต่อทั้งกับแม่และลูก

กระทบกับร่างกายแม่

- ความเครียดสะสม ทำให้อ่อนเพลีย ไม่มีแรง หลอดเลือดตีบ
 - ปวดหัวแบบจับปล้นและเรื้อรัง มีผลให้นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท พักผ่อนไม่เพียงพอ
 - คลื่นไส้ ไม่อยากกินอาหาร
 - ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง ใจสั่น
 - น้ำตาลในเลือดต่ำ มือสั่น ขา รู้สึกหิว
- หากรุนแรงคุณหมอร่างกายจะลดลง ตัวเย็น อ่อนเพลีย หลงลืมได้ง่าย ง่วงซึม รวมถึงชักและหมดสติได้
- มักเกิดอาการเจ็บท้องก่อนกำหนด หรือการบีบรัดของกล้ามเนื้อผิดปกติ
 - ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลง มีโอกาสติดเชื้อขณะตั้งครรภ์ได้มากกว่าคนทั่วไป



กระทบต่อลูกน้อย

สารเคมีในร่างกายแม่ที่หลังเมื่อเครียดสามารถส่งผ่านไปยังลูกได้จากทางกระแสเลือด

- เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด
- น้ำหนักตัวน้อยเมื่อแรกเกิด
- มีแนวโน้มงอแงง่าย ร้องไห้เก่ง อารมณ์เสียบ่อยเมื่อโตขึ้น
- มีแนวโน้มเลี้ยงยาก ควบคุมและปรับพฤติกรรมได้ยาก มีปัญหาเกี่ยวกับการเข้าสังคม
- มีความเสี่ยงเป็นออทิสติก หรือบกพร่องทางภาษา
- มีความเสี่ยงพัฒนาการล่าช้ากว่าเด็กวัยเดียวกัน



9

เทคนิคลดเครียด ให้แม่ท้อง

แม้จะป้องกันอย่างสุด ๆ แต่แม่ท้องบางคนก็ทนไม่ไหวที่จะต้องเครียดกันบ้าง เมื่อรู้ตัวอย่านั่งดูดราม่ารีเฟรชกาย ใจ สมอง ให้สดชื่นก่อนที่ความเครียดจะทำร้ายลูกน้อยในครรภ์

แต่งหน้า เครื่องสำอางอ่อน ๆ ช่วยได้ เพื่อให้ผู้หญิงทุกคนรู้สึกดีกับตัวเอง ถ้าเครียดทั้งอย่างอื่นไว้แล้วไปแต่งหน้า ลองดูนะ ได้ผลอย่างไม่น่าเชื่อ

นวด สะกดคนข้าง ๆ ให้ช่วยนวดบริเวณคอ หลัง ไหล่และขา การนวดช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้สบายใจ หายเครียดได้ดีมาก ๆ

ดูหนังฟังเพลง คนตรีช่วยได้เสมอ ให้อใจผ่อนคลาย เปิดเพลงเบา ๆ ฟังเพลิน ๆ หรือเลือกเปิดตัง ๆ ให้สะใจ โยกตัวไปตามจังหวะก็ไม่ว่ากัน รับรองหายเครียดแน่

หามุมสงบอ่านหนังสือ ฝึกสมาธิทำจิตใจให้นิ่งเสมอ ๆ

นอนหลับเพียงพอ สร้างบรรยากาศห้องนอนให้หลับได้ง่าย ทั้งเรื่องของที่นอน เสียง ความมืด อุณหภูมิ เพื่อให้นอนให้หลับพักผ่อนได้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง

สังสรรค์ ติดต่อกับเพื่อนออกงานสังคมบ้าง เพื่อจะได้ผ่อนคลายและสนุกกับเพื่อน ๆ

หาข้อมูล เรื่องเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการเลี้ยงเด็กไว้แต่เนิ่น ๆ ช่วยรู้และรับมือได้ดี ไม่เครียดภายหลัง

ออกกำลังกายยืดเส้นยืดสายเบา ๆ เช่น เดินโยคะวันละ 20-30 นาที ช่วยผ่อนคลายได้

ระบายออก เมื่อไม่สบายใจ หาเพื่อนพูดคุย ไม่ควรเก็บเรื่องเครียดกังวลไว้คนเดียว

ท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ จะทริปยาวทริปสั้นเลือกได้ตามชอบ

อัมก้อง เลือกเมนูโปรดที่ชอบ มีประโยชน์อร่อยถูกปากและกินให้ครบ 3 มื้อ

ชมทิวทัศน์ ละจากสิ่งที่เครียด มองนอกหน้าต่าง ต้นไม้ ท้องฟ้า คิดเสมอว่าโลกนี้กว้างใหญ่ ปัญหาเราจะเล็กลง

10 7 วิธีทำให้ท้องนี้.. รักสงบ ไร้ปรี๊ดแตก

1 เปลี่ยนบรรยากาศบ้าง
หากิจกรรมอื่นๆ ทำ หรือชวน
สามีไปเที่ยว

5 หากิจกรรมที่ชอบ เพื่อเปลี่ยนโฟกัสจากเรื่อง
ที่ทำให้เครียด จะทำให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

2 ออกกำลังกาย เพื่อให้เลือดไหลเวียนดี ร่างกาย
หลังสารเอ็นโดรฟิน ลดอาการปวดตามร่างกาย

3 คุยกับลูก ช่วงอายุครรภ์แค่ 20 สัปดาห์ เจ้าตัวเล็ก
ในท้องเริ่มได้ยินเสียงแล้ว ร้องเพลงหรืออ่านนิทานให้
ลูกฟัง การคิดถึงเบบี๋ในครรภ์จะทำให้คุณแม่มีความสุข

4 นั้งสมาธิ ใช้เวลาช่วงเช้าหรือ
ก่อนนอนนั่งสมาธิวันละ 15-30
นาที จะช่วยให้คุณจิตใจสงบ มีสติ
และควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น

7 คุณพ่อช่วยได้ ให้คุณพ่อเข้าใจว่าปัญหาเดียวกันที่
เกิดขึ้นนั้นเกิดจากอะไร หากมีคนเข้าใจและชักชวนทำ
กิจกรรมที่คลายเครียดจะทำให้คุณแม่สบายใจมากขึ้น

6 ฝึกหายใจคลายเครียด
สูดหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ให้
หน้าท้องพองออก แล้วกลืนไว้ จาก
นั้นหายใจออกให้สุดจนหน้าท้องยุบลง
วิธีนี้จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกสดชื่น สมอง
ปลอดโปร่งและเพิ่มออกซิเจนให้เบบี๋ด้วย

11 น้ำหนักขึ้น แบบไหนดีต่อแม่และลูกน้อย

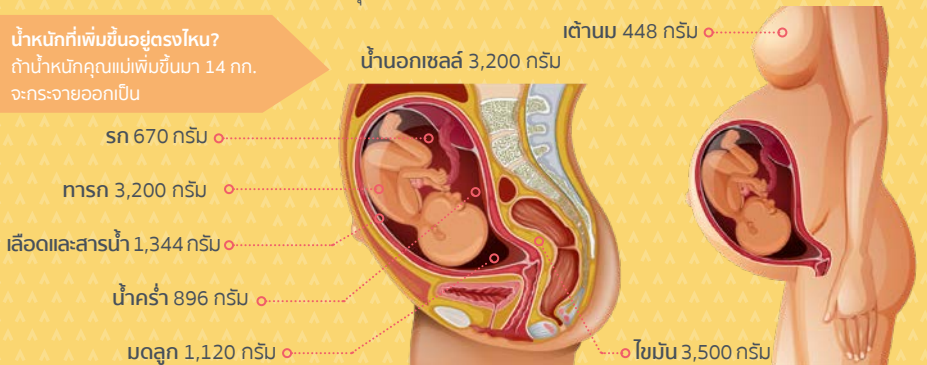
12-15 กก. ตลอดการตั้งครรภ์

- ช่วงไตรมาสแรกน้ำหนักอาจจะไม่ขึ้นเลยหรือขึ้นเพียง 1 กก.
- ไตรมาสที่ 2 น้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 5 กก.
- ไตรมาสที่ 3 จนถึงคลอด น้ำหนักคุณแม่เพิ่มขึ้นอีก 5-6 กก.

Note : น้ำหนักเพิ่มน้อยเกินไปอาจทำให้ทารก
มีน้ำหนักตัวน้อยตาม แต่หากเพิ่มขึ้นมากเกินไป
อาจทำให้คุณแม่มีความเสี่ยงต่อภาวะเบาหวาน
ระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่ต้องสมดุลให้ตนเอง

น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นอยู่ตรงไหน?

ถ้าน้ำหนักคุณแม่เพิ่มขึ้นมา 14 กก.
จะกระจายออกเป็น



12

ยารักษาสิว... แม่ท้องต้องระวัง

สิว...เกิดขึ้นเพราะฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจะค่อยๆ หายไปเมื่อฮอร์โมนคุณแม่เริ่มเข้าที่มียากลุ่มไหนบ้างที่ต้องระมัดระวัง

ยากลุ่มวิตามินเอ หรือเรตินอยด์

ได้แก่ Retin A, Retinoic, Isotretinoin ใช้ในการรักษาสิวที่มีอาการอักเสบรุนแรง มีผลทำให้ทารกในครรภ์พิการแต่กำเนิด พิการทางสมอง ดังนั้นผู้ที่ได้รับยากลุ่มวิตามินเอ ควรคุมกำเนิดก่อนกินยาอย่างน้อย 3 เดือน และคุมกำเนิดตลอดระยะเวลาที่ใช้ยาดังนี้ในการรักษา และหยุดการใช้ยาล่วงหน้าอย่างน้อย 3 เดือน ก่อนการตั้งครรภ์

ยากลุ่มเตตราไซคลิน ได้แก่ Tetracycline, Doxycycline เป็นยาปฏิชีวนะที่ใช้ในการรักษาสิวที่มีการอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย หากใช้ยาดังนี้ในระหว่างที่ตั้งครรภ์ จะมีผลทำให้เด็กฟันเหลือง และความแข็งแรงของกระดูกและฟันลดลง

ยารักษาสิว Benzoyl Peroxide เป็นยาทาภายนอก การทายาชนิดนี้ในปริมาณน้อยไม่น่าจะส่งผลกระทบ แต่ก็มีหลายความเห็นที่ว่าควรงดใช้ไปเลยน่าจะดีที่สุด สิวเป็นมากใน 3 เดือนแรก หลังจากนั้นฮอร์โมนจะลดลงทำให้สิวลดลงตามไปด้วย สิวจะหายเป็นปกติหลังจากคลอดลูก



ดูแลมือเป็นสิว

• **ดูแลความสะอาด** ล้างหน้าวันละ 2 ครั้งด้วยสบู่หรือเจลล้างหน้าที่อ่อนโยน เลี่ยงการใช้สบู่หรือผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมีรุนแรง

• **หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง** เพราะกระตุ้นการเกิดสิว

• **ดูแลความสะอาด** ล้างหน้าและล้างเครื่องสำอางให้สะอาดทุกครั้ง ไม่ปล่อยให้หมักยวดูหมั่นหน้า และหลีกเลี่ยงจับหน้าบ่อยๆ

• **ดื่มน้ำให้เพียงพอ ออกกำลังกาย และพักผ่อน** เพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกายซึ่งส่งผลกับสุขภาพผิวด้วย

ข้อมูลโดย : นว.อานนท์ เรืองอุดมบัณฑิต สุติบริเวทย์ โรงพยาบาลมงกุฎวัฒนะ

13

แม่ท้องสายบิวตี้ สวยได้แต่ต้องระวัง

• **ไม่นวดฝ่าเท้าและส้นเท้า** บริเวณส้นเท้าที่เป็นจุดศูนย์รวมเส้นประสาท หากมีการกระตุ้นอาจจะส่งผลให้เกิดการหดตัวของมดลูก

• **งดขาวน่า** การอยู่ในห้องที่มีความร้อนสูงเป็นเวลานานๆ มีโอกาสเสี่ยงที่ร่างกายจะเกิดการขาดน้ำและการขาดเกลือแร่ที่จำเป็น ทำให้เลือดเข้มข้น ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงทารกน้อยลง

• **No Botox** สารเคมีจากการโบ้ท็อกซ์อาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์



14

ไตรมาส 1
รับมือ
การเปลี่ยนแปลง
อายุครรภ์ 1-3 เดือน
(1-12 สัปดาห์)

Belly Mom

• **ร่างกาย** : เต้านมมีการขยาย อาจตึงและเจ็บ ปวดหัวง่าย ปัสสาวะบ่อย อาการคล้ายก่อนมีประจำเดือน

• **อาการข้างเคียง** : แพ้ท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว ง่วงเหงาหาวนอน ไวต่อกลิ่นง่าย ประสาทสัมผัสเร็ว

• **จิตใจ** : อ่อนไหวง่าย หงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน

• **ขนาดหน้าท้อง** : มดลูกยังไม่ขยายใหญ่ ดูภายนอกไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง

Tips for Belly Mom :

กินครบ 5 หมู่ และกรดโฟลิกซึ่งคุณหมอจะเป็นผู้ให้



Clip พัฒนาการ
40 สัปดาห์การตั้งครรภ์



15

พัฒนาการลูกน้อย

อายุครรภ์ 1-3 เดือน (1-12 สัปดาห์)

Baby

• **ร่างกาย** : ยาวประมาณ 4 มม. น้ำหนักประมาณ 1 กรัม เมื่อครบ 12 สัปดาห์ ความยาวเพิ่มเป็น 4-5 ซม. ลักษณะเหมือนกุ้งที่มีเอวคอดตรงกลาง มีส่วนหัว อวัยวะภายในเริ่มพัฒนา ทั้งตา หู ฟัน นิ้วมือ นิ้วเท้า และมีการสร้างอวัยวะหลัก เช่น หัวใจ สมอง ตับ ไต ระบบประสาท และกระดูกสันหลัง

• **การเคลื่อนไหว** : หากอัลตราซาวนด์จะได้ยินเสียงหัวใจเต้น

ขนาดตัวลูกน้อย เมื่อเทียบกับผลไม้
ที่มีขนาดใกล้เคียงมากที่สุด

สัปดาห์ที่ 4
(เมล็ดงา)



สัปดาห์ที่ 7
(ผลเบอร์รี่)



สัปดาห์ที่ 10
(ลูกพรุน)



สัปดาห์ที่ 5
(เมล็ดแอปเปิ้ล)



สัปดาห์ที่ 8
(ผลราสเบอร์รี่)



สัปดาห์ที่ 11
(ลูกมะนาว)



สัปดาห์ที่ 6
(เมล็ดถั่วลิสง)



สัปดาห์ที่ 9
(ลูกมะกอก)



สัปดาห์ที่ 12
(ลูกพลัม)



* เปรียบเทียบขนาดโดยประมาณ ไม่ใช่ลักษณะจริงของเด็ก



16

ไตรมาส 2

เวลาของความ สดใส เปลี่ยนปลั่ง

อายุครรภ์ 4-6 เดือน (13-28 สัปดาห์)

Belly Mom

- **ร่างกาย** : น้ำหนักเพิ่ม มดลูกขยายใหญ่ขึ้น หัวนมมีสีคล้ำขึ้น เห็นเส้นเลือดบริเวณเต้านมชัดเจนกว่าเก่า ผิวพรรณเริ่มแห้งง่ายจากการใช้สารอาหารสร้างตัวอ่อนมากขึ้น หัวใจทำงานหนักกว่าเดิม เดินแรงขึ้นเล็กน้อยจากการสูดฉีดเลือดไปเลี้ยงมดลูก ขนาดของปอดลดลงเพราะมดลูกขยายเบียดช่องท้อง เริ่มเห็นได้ชัดว่าท้องใหญ่ขึ้น เพราะมดลูกมีขนาดเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ยอดมดลูกจะอยู่ระดับสะดือ หากนับจากสะดือลงไปถึงหัวหน้า มดลูกจะขยายอยู่ในระดับ 2 ใน 3
- **อาการข้างเคียง** : เหนื่อยง่ายกว่าปกติ อาการคลื่นไส้ลดลง แต่ท้องอืดง่าย ปวดหัว ปวดหลัง ง่วงบ่อย มีตกขาว
- **จิตใจ** : วิตกกังวลง่าย ตกใจง่าย อารมณ์แปรปรวน

Tips for Belly Mom :

บำรุงผิวมากขึ้นทั้งจากการทาผลิตภัณฑ์บำรุงผิวและการกินผักผลไม้ หากเริ่มมีตกขาว ไม่ควรปล่อยให้ทางในอักเสบ และออกกำลังกาย เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้กับน้ำหนักที่ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นและช่วยลดอาการปวดหลัง

17 พัฒนาการลูกน้อย

อายุครรภ์ 4-6 เดือน (13-28 สัปดาห์)

Baby

- **ร่างกาย** : อวัยวะต่างๆ เป็นรูปเป็นร่าง ทำงานได้สมบูรณ์มากขึ้น สามารถสร้างอินซูลินและน้ำย่อยของตนเองได้แล้ว ระบบปัสสาวะทำงาน ปัสสาวะใสในน้ำคร่ำ ในช่องปากมีการสร้างฟันครบทุกซี่ซ่อนอยู่ภายใต้เหงือก และศีรษะเริ่มมีเส้นผม
- **การเคลื่อนไหว** : เริ่มเคลื่อนไหวแรงจนแม่รู้สึกได้ หูเริ่มได้ยินเสียง ช่วงนี้แม่เริ่มนับลูกดิ้นได้

ขนาดตัวลูกน้อย เมื่อเทียบกับผลไม้ ที่มีขนาดใกล้เคียงมากที่สุด

สัปดาห์ที่ 13 (ลูกฟิช) 	สัปดาห์ที่ 14 (ผลไม้อบ) 	สัปดาห์ที่ 15 (ผลส้ม) 
สัปดาห์ที่ 16 (ผลไม้โต) 	สัปดาห์ที่ 17 (หัวหอม) 	สัปดาห์ที่ 18 (หัวบีบเทศ) 
สัปดาห์ที่ 19 (ลูกมะม่วง) 	สัปดาห์ที่ 20 (กล้วยหอม) 	สัปดาห์ที่ 21 (ผลทับทิม) 
สัปดาห์ที่ 22 (มะละกอ) 	สัปดาห์ที่ 23 (ส้มโอ) 	สัปดาห์ที่ 24 (แคนตาลูป) 
สัปดาห์ที่ 25 (หัวกะหล่ำดอก) 	สัปดาห์ที่ 26 (หัวกะหล่ำปลี) 	สัปดาห์ที่ 27 (หัวผักกาดกอร์กอร์นิช) 
	สัปดาห์ที่ 28 (มะเขือม่วง) 	

* เปรียบเทียบขนาดโดยประมาณ ไม่ใช่ลักษณะจริงของเด็ก



18

ไตรมาส 3
โค้งสุดท้าย
ก่อนพบหน้าลูก
อายุครรภ์ 7-9 เดือน
(29-40 สัปดาห์)

Belly Mom

• **ร่างกาย** : ในไตรมาสนี้ มดลูกจะมีขนาดใหญ่จนเบียดอวัยวะข้างกราม ทำให้ปัสสาวะบ่อย ครรภ์มีขนาดใหญ่จนเห็นได้ชัด บางรายมีสะดือจุ่น แขนขาบวมโดยเฉพาะน่องและเท้า เดินได้ช้าลง ลูกนั่งไม่ถนัด

• **อาการข้างเคียง** : ไม่สบายตัว อึดอัด นอนหลับไม่สนิท นอนไม่สบาย ปวดเมื่อยตัว เป็นตะคริว ท้องผูกบ่อยจนเป็นริดสีดวงทวาร อาจมีเลือดออกตามไรฟัน ปวดอวัยวะข้างกราม เส้นเลือดขาด หายใจถี่ขึ้น ภาวะครรภ์เป็นพิษ

• **จิตใจ** : วิตกกังวล รู้สึกกลัวการคลอด ไม่อยากอยู่คนเดียว

• **ขนาดหน้าท้อง** : หลังสัปดาห์ที่ 30 ท้องจะโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ใหญ่ และมีน้ำหนัก แต่หลังสัปดาห์ที่ 37 เป็นต้นไป ท้องจะเริ่มลดลงเพราะทารกกลับศีรษะลงในอวัยวะข้างกรามเพื่อเตรียมคลอด

19

พัฒนาการลูกน้อย

อายุครรภ์ 7-9 เดือน (29-40 สัปดาห์)
Baby

• **ร่างกาย** : เป็นรูปร่างทารกตัวจู้ สายตาทารกมองเห็นแสงได้ ได้ยินเสียงภายนอกชัดเจน สามารถรับรสต่างๆ ได้ ปอดขยายเพื่อเตรียมหายใจ นอกครรภ์ ระบบสมองและประสาทเจริญเต็มที่ พร้อมสำหรับการเรียนรู้โลกภายนอก

• **การเคลื่อนไหว** : ทารกเอาศีรษะกลับขึ้นและถีบแรงขึ้น มีปฏิกิริยาเมื่อได้ยินเสียงต่างๆ จดจำเสียงคุณพ่อคุณแม่ที่คุ้นเคยได้

ขนาดตัวลูกน้อย เมื่อเทียบกับผลไม้
ที่มีขนาดใกล้เคียงมากที่สุด

สัปดาห์ที่ 29
(ผลสควอช)



สัปดาห์ที่ 32
(แตงไทย)



สัปดาห์ที่ 35
(มะพร้าว)



สัปดาห์ที่ 38
(ฟักทอง)



สัปดาห์ที่ 30
(ผลแตงกวา)



สัปดาห์ที่ 33
(ทุเรียน)



สัปดาห์ที่ 36
(ลูกบ๊วย)



สัปดาห์ที่ 39
(แตงโม)



สัปดาห์ที่ 31
(สับปะรด)



สัปดาห์ที่ 34
(ผลบัตเตอร์นัต)



สัปดาห์ที่ 37
(ฟักเขียว)



สัปดาห์ที่ 40
(ลูกขนุน)



* เปรียบเทียบขนาดโดยประมาณ ไม่ใช่ลักษณะจริงของเด็ก

9 อาหารบำรุง ลูกในครรภ์

ฉลาด แข็งแรงตั้งแต่อยู่ในท้อง

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



บรอกโคลี

ช่วยในการ
ดูดซึม
ธาตุเหล็ก



ธัญพืช

ให้พลังงาน
เสริมสร้าง
อวัยวะ
และกล้ามเนื้อ
ของทารก



ปลา

บำรุงสมอง
และสายตา
ของทารก



อะโวคาโด

พัฒนา
กล้ามเนื้อ
และสมอง
ของทารก



ไข่

ช่วยพัฒนา
สมองของลูก
ในท้อง



นม

เสริมสร้าง
กระดูก
และฟัน



อาหารทะเล

เสริมสร้าง
การทำงานของ
ต่อมไทรอยด์
ป้องกันภาวะ
ความพิการทางสมอง



ตำลึง

เสริมสร้าง
การเจริญเติบโต
ของเซลล์ และระบบ
ภูมิคุ้มกันเม็ดเลือด



ดอกกุยช่าย

ป้องกัน
ภาวะโลหิตจาง
เสริมสร้าง
ระบบประสาท
และสมอง



ประมวลภาพโครงการ

YU YEE OIL

Welcome New Born ปี 3



ผลิตภัณฑ์ **ยูยี่ออยล์ แคปลิมา** (YU YEE OIL CAP LIMAU)

ร่วมกับ **สำนัก** Bookazine ร่วมต้อนรับสมาชิกใหม่คนสำคัญของครอบครัว

ด้วยการมอบรักลูก Bookazine และ ผลิตภัณฑ์ ยูยี่ออยล์ แคปลิมา ยาแผนโบราณ
ที่สกัดจากสมุนไพรธรรมชาติ ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ อ่อนโยนต่อผิว
และไม่ทิ้งคราบติดเปื้อนเสื้อผ้า เพื่อให้คุณแม่มีไว้ติดบ้าน ปลอดภัยมั่นใจแม่ใช้กับลูกน้อย
ให้แก่คุณแม่ที่มาคลอดบุตรใน 30 โรงพยาบาลชั้นนำในกรุงเทพฯ ภาคเหนือ ภาคอีสานและภาคใต้



“ยูยี่ออยล์” น้ำมันสกัดจากสมุนไพรชาติ
แก้ท้องอืด คัดจุก แผลงักต้อย

- ช่วยขับลม ทาบรรเทาอาการท้องอืดได้ตั้งแต่แรกเกิด
- ช่วยผ่อนคลายให้ลูกน้อยหลับสบาย
ด้วยกลิ่นหอมจากสมุนไพรชาติ
- บรรเทาอาการคัดจุก
- ทาบรรเทาอาการคันจากยุงและแมลงกัดต้อย

ได้รับความไว้วางใจจาก 30 โรงพยาบาลชั้นนำ

ว่าปลอดภัยด้วยสารสกัดจากสมุนไพรธรรมชาติ คือ เปปเปอร์มินท์ออยล์ น้ำมันกานพลู
น้ำมันลูกจันทน์เทศ และไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ให้ปลอดภัยมั่นใจได้แม้ใช้กับลูกน้อย



โรงพยาบาลที่ร่วมโครงการ



ช่องทางจัดจำหน่าย :
ร้านขายยาทั่วไป และ



SAVE DRUG



KING POWER

pure



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :
Facebook ยูยี่ออยล์ แคปลิเมทา
โทร 02-898-5454



“ อ่าน เล่น ทำงาน มีได้ต้องใช้ของแพง แต่ที่ต้องใช้คือ เวลา”

เวลาวิกฤตคือ 3 ขวบปีแรก ดึกว่านั้นหากเราอุทิศเวลาให้ลูกมากที่สุดถึง 10 ขวบคือประมาณเวลาที่เขาใกล้วัยรุ่นและจะไม่ฟังอะไรเรา หากในความเป็นจริงของชีวิต พ่อแม่ไม่มีเวลา และที่ควรทำคือ กำหนดเวลากิจวัตรให้ลูกทราบอย่างชัดเจน พ่อแม่ระบุเวลาที่จะถึงบ้านกี่โมง วันหยุดมีเวลาที่เฝ้าถึงกี่โมงและเวลาอ่านนิทานก่อนนอน 15-30 นาทีหากเราละเลยหลักโมสสำคัญเอาไว้ชัดๆ เด็กๆ จะพัฒนาได้ดีกว่าแล้วเขาจะรอพ่อแม่ที่มีอยู่จริง



นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

ที่มา www.rakluke.com

เลี้ยงลูกให้พร้อม สำหรับโลกยุคใหม่

การจะเลี้ยงลูกให้เติบโตและพร้อมสำหรับโลกที่เขาต้องเผชิญ เด็กจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ไปพร้อมกัน ทั้ง พัฒนาการตามวัย พัฒนาการด้านสมองและ พัฒนาการด้านตัวตน หรือ Self ซึ่งรากฐานสำคัญในการพัฒนาตัวตนของเด็กก็คือสายสัมพันธ์ (Attachment) ระหว่างเด็กกับพ่อแม่นั่นเอง

Family Attachment ที่มั่นคงคือรากฐานสำคัญในชีวิตของเด็ก หากมีรากฐาน มั่นคงก็จะนำไปสู่การพัฒนาในด้านอื่น ๆ ตามมา พ่อแม่ต้องสร้าง “พ่อแม่มีอยู่จริง” ให้เกิดขึ้นในชีวิตลูกตั้งแต่แรกเริ่ม เพราะช่วง 3 ปีแรกคือช่วงเวลาสำคัญที่จะสร้าง สายสัมพันธ์ให้มั่นคงในใจลูก

และการที่เด็กที่จะเติบโตขึ้นในโลกยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไป เด็กจำเป็นต้องมี คุณลักษณะและทักษะใหม่ที่พร้อมตอบโจทย์อนาคต ทักษะความเข้าใจและใช้ เทคโนโลยีดิจิทัล และ Coding เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่เด็กต้องมี มาสร้าง กระบวนการเรียนรู้และฝึกกระบวนการคิดให้ลูกผ่านการ **Pre Coding** เพื่อปูพื้น ก่อนที่ลูกจะก้าวไปสู่การเรียนรู้ Coding ในอนาคต

Family Attachment

พ่อแม่มีอยู่จริง

สายสัมพันธ์ปลอดภัย



สายสัมพันธ์ระหว่างลูกกับพ่อแม่คือรากฐานสำคัญของพัฒนาการด้านตัวตนของลูก ลูกจะเติบโตอย่างมั่นคงจากภายใน รู้จักเคารพตัวเอง ต้องเกิดจากเลี้ยงดูด้วยความรัก ความผูกพันหรือสายสัมพันธ์ที่มั่นคงจากพ่อแม่

ตลอด 9 เดือนในท้องแม่ ลูกน้อยรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย เมื่อคลอดออกมาเจอกับโลกที่ไม่คุ้นเคย ลูกจะเรียนรู้เปิดรับโลกใหม่ใบนี้ผ่านความรักจาก“**แม่ที่มีอยู่จริง**” ตอบสนองเมื่อลูกมีความต้องการ หิว ปวด ร้อน หนาว สร้างความอุ่นใจให้ลูกว่าเขาสามารถอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างอบอุ่น ปลอดภัยไม่ต่างจากอยู่ในท้องแม่

สายสัมพันธ์ที่มั่นคง เชื่อใจ และวางใจได้จากพ่อแม่จะทำให้ลูกมั่นใจว่าความรักของพ่อแม่มีอยู่จริง รู้ว่าตัวเองเป็นที่รักและสำคัญต่อพ่อแม่รู้ถึงคุณค่าของตนเอง รักและเคารพตัวเอง ซึ่งจำเป็นต่อการเอาตัวรอด เมื่อลูกเติบโตขึ้น ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ เลือกจะทำหรือไม่ทำในสิ่งที่สุ่มเสี่ยง ลูกจะนึกถึงพ่อแม่ไม่อยากรทำในสิ่งที่พ่อแม่เสียใจ ในวันที่ต้องเผชิญเรื่องแย่ๆ หรือแม้แต่ก้าวพลาด ลูกก็จะรู้ว่าเขาไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวบนโลก ยังมีพ่อแม่ ครอบครัวยุบรวมจะอยู่ข้างๆ แม้ในวันที่ห่างไกลพ่อแม่ไม่ได้อยู่ใกล้ แต่สายสัมพันธ์มั่นคงที่มองไม่เห็นนี้ก็ยังคงเชื่อมโยงลูกกับพ่อแม่ไว้ด้วยกัน

สายสัมพันธ์ หรือ ความผูกพัน (attachment)

คือ การเชื่อมถึงกันทางอารมณ์ระหว่างลูกกับพ่อแม่หรือคนเลี้ยงดูหลัก จากการสื่อสาร การส่งสายตา ท่าทาง น้ำเสียง สัมผัส และท่าทีที่พ่อแม่ตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตใจของเด็ก

“ช่วง 3 ปีแรกของชีวิตลูกคือช่วงสำคัญในการสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างลูกกับพ่อแม่”

จอห์น โบวลบี

นักจิตวิทยาและนักจิตวิเคราะห์
เจ้าของทฤษฎีสายสัมพันธ์

เพื่อสายสัมพันธ์มั่นคง

- **ช่วยให้สมองส่วนควบคุมพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม** และช่วยให้ภาษาและการสื่อสารของลูกมีพัฒนาการที่ดี
- **ช่วยให้ลูกเชื่อใจพ่อแม่** รู้จักหาวิธีการสื่อสารความรู้สึกกับพ่อแม่ เรียนรู้ที่จะไว้ใจคนอื่นไว้ใจโลกใบนี้ และมีทักษะการสื่อสารความรู้สึก และความต้องการของตนเองกับคนอื่นอย่างเหมาะสม
- **ช่วยให้ลูกมีความรู้สึกดีต่อตนเอง** และรู้วิธีสร้างและรักษาความสัมพันธ์แบบรักใคร่เข้าใจ และเห็นอกเห็นใจ



หากสายสัมพันธ์ไม่มั่นคงลูกจะเป็นอย่างไร

- **ไม่ยอมแยกจาก** เสียใจรุนแรงเมื่อต้องแยกจาก เพราะกลัวพ่อแม่จะหายไป หรือทำตรงกันข้าม คือไม่แสดงอารมณ์เมื่อต้องแยกจากพ่อแม่
- **ก้าวร้าว ไม่เชื่อฟัง** แสดงอารมณ์ด้านลบ แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม เพื่อเรียกร้องความสนใจ
- **ไม่เข้าหา** เพราะลูกรู้สึกว่าทุกครั้งที่เข้าหาพ่อแม่แล้วผิดหวัง เขาจะคิดเสมอว่า “เมื่อแม่ไม่สนใจฉัน ฉันก็ไม่สนใจ แม่เหมือนกัน”
- **ภาวะอารมณ์ไม่ปกติ** เพราะขาดความเชื่อมั่นใจตัวเอง ไม่วางใจใครง่าย ๆ ไม่ไว้ใจคนแปลกหน้า กลายเป็นเด็กเก็บตัวและปรับตัวยากอาจแสดงออกด้วยความเครียด กัดฟัน มีอาการเศร้าหมอง
- **หาสิ่งอื่นทดแทน** หากสายสัมพันธ์กับพ่อแม่ไม่แข็งแรง ลูกอาจหาสิ่งอื่นหรือคนอื่นเพื่อมาทดแทนสายสัมพันธ์ที่ขาดหายไปซึ่งมีแนวโน้มที่จะติดเพื่อน ติดเกม หรือติดยา

4 สิ่งสำคัญในการสร้างสายสัมพันธ์

1. ความปลอดภัย

ผ่านสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัย ทั้งสถานที่ พ่อแม่ คนใกล้ชิด

2. ความมั่นคงอุ่นใจ

ผ่านการตอบสนองและดูแลขั้นพื้นฐานตามวัย เช่น กินอิ่ม นอนหลับ

3. ฐานที่มั่นคงทางใจ

ความไว้วางใจเป็นสายสัมพันธ์ที่ทำพ่อแม่และลูกผูกพันกันเหนียวแน่น

4. รูปแบบการมองโลก

สร้างให้ลูกมีความไว้วางใจต่อโลก มีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ วางใจต่อโลกและคนอื่น ๆ



แบบไหนคือสายสัมพันธ์มั่นคง

ลักษณะของพ่อแม่

- เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของลูกจากการอ่านท่าทาง ท่าที สีหน้า และน้ำเสียง
- รับรู้ไต่ต่อความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยของลูก เช่น เมื่อลูกเครียด กังวล กลัว เสียใจ เจ็บป่วย เหนื่อย
- ใช้ท่าทางและสัมผัสที่อ่อนโยนนุ่มนวลเมื่อลูกรู้สึกไม่มั่นคงเช่น กอด ลูบหัว อุ้ม
- แสดงให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของลูก
- เปิดโอกาสให้ลูกเป็นคนเริ่มต้นและจบการปฏิสัมพันธ์ เช่น ไม่รีบตัดบทพอได้แล้ว แม่ต้องไปทำงาน
- ดูความต้องการและอารมณ์ของลูก ไม่ฝืนใจถ้าลูกไม่อยากท เช่น ไม่อยากถ่ายรูป ลูกอยากคนเดียว ยืนยันถ่ายรูปด้วยกัน เมื่อเด็กอยากทำอย่างอื่น
- สนใจและใส่ใจเมื่อปฏิสัมพันธ์กับลูก
- ตอบสนองลูกอย่างสม่ำเสมอ

ลักษณะของเด็ก

- มั่นใจเมื่อสื่อสารกับพ่อแม่
- มั่นใจที่จะสำรวจโลก เรียนรู้ ลองผิดลองถูก
- ปรับตัวได้เมื่อเจอคนแปลกหน้าหรือสถานการณ์ใหม่
- กล้าแสดงอารมณ์และความต้องการ
- เข้าหาพ่อแม่เมื่อรู้สึกเสียใจหรือทุกข์ใจ



สายสัมพันธ์สร้างได้

- **การสัมผัสด้วยความรัก** พุดคุย สบตา กับลูก การกอด การอุ้ม การที่แม่ดูแลตั้งแต่แรกเกิดด้วยความรักเอาใจใส่ ทำให้ลูกรู้สึกมีตัวตนมีคุณค่าและความหมายกับใครสักคน
- **ตอบสนองอย่างเหมาะสม** ต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตใจของลูก ทุกครั้งที่ลูกหิวนม หรือเมื่อส่งเสียงร้องแล้วแม่ตอบสนองอย่างเหมาะสมทันที ก็จะช่วยสร้างความแข็งแรงในใจให้ลูกรู้สึกว่า “ฉันอยู่ได้” เพราะแม่มีอยู่จริง
- **เสียงของแม่มีความหมาย** ลูก 3-4 เดือน นอกจากการตอบสนองความต้องการพื้นฐานแล้วลูกยังต้องการเสียงกล่อมของแม่ กลิ่นของแม่รวมทั้งการโอบกอดและสัมผัส เพื่อยืนยันว่าโลกนั้นน่าอยู่
- **เข้าใจพัฒนาการลูก** เมื่อเข้าสู่วัย 2-3 ขวบ วัยนี้เป็นช่วงที่ลูกอยากแสดงตัวตนทดสอบความสามารถที่ตัวเองทำได้ ชอบท้าทายคำสั่ง เป็นวัยที่พ่อแม่ต้องฝึกการควบคุมตัวเองของลูกควบคู่ไปด้วย
- **ส่งเสริมคุณค่าตัวตนของลูก** วัย 3-6 ขวบ เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ ชอบลงมือทำ คุณแม่ควรส่งเสริมให้ลูกได้ลงมือทำด้วยตัวเองให้เขารู้สึกเกิดความสำเร็จเล็ก ๆ ผ่านกระบวนการคิด แยกแยะ และลงมือทำ จะช่วยให้ลูกรู้ว่าตัวเองเป็นคนใช้ได้ ภูมิใจกับความสำเร็จเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้น



วินัยเชิงบวกสร้างสายสัมพันธ์

ท่าทาง ท่าทีในเชิงบวกที่คุณพ่อคุณแม่หรือคนเลี้ยงดูใกล้ชิดแสดงออกต่อเด็ก ช่วยส่งเสริมสายสัมพันธ์ที่มั่นคง

- **สังเกตน้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง ท่าที** ของลูก รู้ว่าลูกต้องการอะไรหรือรู้สึกอย่างไร
- **ปลอบลูก** อยู่ข้าง ๆ เมื่อลูกรู้สึกเศร้า โกรธ เสียใจ น้อยใจ พุดคุยเรื่องอารมณ์ความรู้สึกลูกแต่ยังไม่สอน
- **สอนลูก** เมื่อลูกอารมณ์พร้อม
- **แสดงความตั้งใจไปกับลูก** เมื่อลูกตัดสินใจ
- **ชื่นชมพฤติกรรม** และคุณค่าของลูก เช่น ลูกเล่นแล้วเก็บ มีความรับผิดชอบมากเลย
- **ตอบสนองลูกอย่างมั่นคง** ต่อเนื่อง

โลกข้างหน้าสำหรับลูกไม่ง่าย ลูกยังต้องเจอเผชิญสิ่งต่างๆ และพบอุปสรรคอีกมากมาย สายสัมพันธ์ที่มั่นคงจากพ่อแม่คือรากฐานที่สร้างให้ลูกแข็งแรงจากภายใน รู้คุณค่า รักและเคารพตัวเอง เอาตัวรอด และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปจนโต จนวันที่ลูกพร้อมจะสร้างครอบครัวที่มีคุณภาพของตัวเองต่อไป

PRE CODING

เด็กต้องมีทักษะใหม่ สำหรับโลกใหม่



โลกที่เปลี่ยนไป การที่เด็กจะเติบโตขึ้นเป็นคนที่
มีคุณภาพ มีศักยภาพ และเอาตัวรอดในโลก
ใหม่ได้นั้น เด็กจำเป็นต้องมีคุณลักษณะและ
ทักษะใหม่ เพื่อรับมือและใช้ชีวิตในโลกใหม่

Coding คือเครื่องมือที่นำไปสู่ทักษะพื้นฐาน
สำคัญแห่งอนาคต ซึ่งไม่ได้เป็นแค่เรื่องคอมพิวเตอร์
แต่ยังหมายถึงทักษะการคิดเชิงคำนวณ (Computational Thinking) เป็นกระบวนการคิด การแก้ปัญหา
ที่ช่วยพัฒนาให้เด็กคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล รู้จัก
แยกย่อยปัญหา และสามารถแก้ปัญหาอย่างเป็น
ระบบ เป็นขั้นเป็นตอน

Coding ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยฝึกและส่งเสริม
ทักษะสมอง EF (Executive Functions) ขณะเดียวกัน
เด็กที่มีทักษะสมอง EF ดี ก็ช่วยให้เรียนรู้ Coding
ได้ดีขึ้น เร็วขึ้น

"Coding ไม่ใช่โปรแกรมมิ่ง ไม่ใช่การเขียนเว็บ แต่เน้น
คือการพัฒนาความคิดที่เป็นระบบเป็นกระบวนการ
นั่นคือทักษะ (skill) ที่ต้องเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงไปตาม
ยุคสมัย เราไม่ได้ให้เด็กๆ มานั่งเรียนภาษาคอมพิวเตอร์
แต่เน้นคือการฝึกทักษะกระบวนการคิด
ไม่ว่าจะทำอาชีพอะไร ถ้ามีทักษะ Coding ก็จะสามารถทำ
งานได้อย่างมีกระบวนการและวิธีการคิดที่เป็นระบบ"

รองศาสตราจารย์ยืน ภู่วรรณ
ที่ปรึกษาสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)

ทำไมต้อง Coding



เรื่องใกล้ตัวและสำคัญ
พ่อแม่และเด็กเรียนรู้ได้



เครื่องมือที่นำไปสู่
ทักษะพื้นฐานสำคัญ
แห่งอนาคต



ไม่ใช่เรื่องยาก ไม่ใช่แค่เรื่อง
ของคอมพิวเตอร์
แต่คือกระบวนการคิด



ตอบโจทย์โลกอนาคต
ช่วยสร้างคนจะเป็น "ผู้ผลิต"
และ "ผู้สร้างนวัตกรรม"
ไม่ใช่เป็นเพียง "ผู้ใช้"
คนที่มีทักษะ Codin ดี
มีโอกาสมากกว่า

แต่ก่อนจะพาเด็กไปสู่การเรียนรู้ Coding ในอนาคต "รักลูก" ชวน
คุณพ่อคุณแม่มาสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้ลูกด้วย Pre Coding กันก่อน
เพื่อปูพื้นฐานกระบวนการคิดแบบ Coding ผ่านการเล่นและกิจกรรม
ในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก ที่คุณพ่อคุณแม่
สามารถส่งเสริมให้กับลูกได้ด้วยตนเอง



PRE CODING คืออะไร?

- Pre Coding** คือกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำเด็กไปสู่การเรียนรู้และเกิดทักษะพื้นฐานของ Coding ผ่านสื่อ
และกิจกรรมที่มีความหมายเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก แล้วทำไมเราต้องฝึก Pre coding ให้กับเด็ก
- เพื่อให้เด็กเกิดการรับรู้พื้นฐานเรื่อง Coding (Sense of Coding)
 - เพื่อสร้างทักษะด้านกระบวนการคิด ที่เป็นพื้นฐานของ Coding โดยคำนึงถึงความสอดคล้อง
และเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก
 - เพื่อให้เด็กเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้เรื่อง Coding ในอนาคต



ส่งเสริม **PRE CODING** ให้เด็กได้อย่างไร

พ่อแม่สามารถส่งเสริมให้ลูกเรียนรู้ผ่านการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่มีความหมาย สนุกและเหมาะสมกับการพัฒนาของเด็ก เป็นกิจกรรมที่มีการวางแผน มีรูปแบบ ใช้การแก้ปัญหา ใช้สัญลักษณ์ มีการออกแบบและลงมือทำเป็นขั้นตอนเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ

- **กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้คิด** ร่วมวางแผนและลงมือทำอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เช่น การทำกิจวัตรประจำวัน (ทำอะไรก่อนหลัง) กิจกรรมทำอาหาร จัดกระเป๋าเตรียมของไปโรงเรียน ทำงานบ้าน วางแผนไปเที่ยว

- **เล่น สำรวจ และทดลองทำสิ่งใหม่ๆ** ได้ทำบ่อยๆ จนเกิดความชำนาญ คิดได้อย่างหลากหลาย และลงมือทำอย่างคล่องแคล่ว

- **เล่นสร้างสรรค์** เช่น ตอบล็อก เลโก้ ให้เด็กทำงานประดิษฐ์ ที่ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบ และออกแบบสร้างสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง รวมถึงให้เด็กมีโอกาสออกแบบการเล่น กำหนดกติกา วิธีเล่น และสามารถอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจได้

- **ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น** ร่วมมือกัน เพื่อให้งานนั้นได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

- **เรียนรู้จากการแก้ไขข้อผิดพลาดต่างๆ** ที่เกิดขึ้น จากกิจกรรมที่ต้องทำเป็นขั้นตอนเมื่อเจอจุดผิดพลาด กระตุ้นให้เด็กคิดเพื่อแก้ไขไม่ให้เกิดสิ่งนั้นขึ้นอีก

- **กิจกรรมยากและซับซ้อนกว่าวัย** เริ่มจากง่ายแล้วค่อยท้าทายขึ้น ทำกิจกรรมที่ยากและซับซ้อนขึ้น หากล้มเหลวก็ให้เด็กลองหาวิธีการใหม่ ใช้ความพยายามในการทำ ไม่ยอมแพ้ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีขึ้น

- **กิจกรรมที่ไม่คุ้นเคย** กิจกรรมใหม่ ทำให้เด็กเห็นก่อน แล้วให้เด็กคิดวางแผน และลงมือทำเองให้เด็กเห็นตั้งแต่ต้นจนปลายทาง เพื่อเห็นลำดับขั้นตอน มองเห็นปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และเห็นเป้าหมายปลายทาง

เมื่อเด็กมีการเรียนรู้ มีกระบวนการคิด มีคุณลักษณะ และทักษะใหม่ที่กำลังจำเป็นสำหรับโลกใหม่ เขาก็พร้อมที่จะเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจพร้อมรับมือและเอาตัวรอดได้ในโลกใหม่อย่างมีความสุข



20

Tips

บอกเล่าอาการซีสึมตอนท้อง

- **จดบันทึกช่วยได้** หาสมุดบันทึกเพื่อจดสิ่งที่จะทำในแต่ละวัน หรือจดไว้เพื่อเตือนความจำสิ่งที่ต้องทำในอนาคต
- **พักผ่อนเพียงพอ** การนอนอย่างเพียงพอในแต่ละวัน จะทำให้มีออกซิเจนไปเลี้ยงสมองเพียงพอ ช่วยลดอาการซีสึมได้ดี
- **กินให้ครบ 5 หมู่** เพื่อบำรุงสมองของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง และหากต้องกินวิตามินเสริมควรปรึกษาคุณหมอก่อนนะค่ะ
- **ออกกำลังกาย** ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองให้ตื่นตัว และคลายเครียด ซึ่งควรออกกำลังกายตามความเหมาะสมของอายุครรภ์ หรือตามที่คุณหมอนะนำ





21 sex ตอนท้อง ต้อง safe

ท้องมีเซ็กซ์ได้?

มีเซ็กซ์ได้ตามปกติไปจนถึงใกล้คลอด หากมีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนดก็ควรงดด้วยเช่นกัน

มีเซ็กซ์เป็นอันตรายต่อลูก?

อยากให้คุณแม่ลองจินตนาการว่าลูกที่อยู่ในท้องก็คล้ายกับก้อนหินที่อยู่ในลูกโป่งใส่น้ำแล้วยัดใส่เข้าไปในขวดอีกทีหนึ่ง และเจ้าขวดที่ว่าก็มีปากขวดที่ปิดและแข็งแรงพอควร เวลาที่มีเซ็กซ์กัน อวัยวะเพศของสามีอย่างมาก็จะไปโดนแค่บริเวณปากขวดเท่านั้น โอกาสที่ลูกจะได้รับอันตรายน้อยมาก

มีเซ็กซ์กระตุ้นให้เจ็บครรภ์คลอด?

มีหลักฐานทางการแพทย์บอกว่าสามารถกระตุ้นให้ปากมดลูกสร้างสารเคมีตัวหนึ่งซึ่งชื่อว่า

โพรสตราแกลนดินส์ (Prostaglandins) เจ้าสารที่ว่านี้สามารถทำให้ปากมดลูกนุ่มขึ้นและกระตุ้นให้มดลูกหดตัวได้ อย่างไรก็ตามสารที่สร้างขึ้นมานี้ก็ไม่ได้มากพอจนทำให้เจ็บครรภ์คลอด

ทำไถ่ดี?

ในช่วงท้องอ่อนๆ จะมีเซ็กซ์กันทำไถ่ก็ได้ตามปกติ แต่เมื่อท้องแก่ทำที่ไม่ควรทำอย่างยิ่งก็คือท่าที่สามีต้องนอนกดทับหน้าท้องคุณแม่ เพราะหายใจไม่ออก ท่าที่น่าจะดีกว่าคือท่าที่คุณแม่อยู่ข้างบนหรือเข้าทางข้างหลัง ทำไถ่ไถ่ แต่อย่าให้กระทบกระเทือนที่หน้าท้อง

ข้อมูลโดย : สก. นว.วิทยา กิจาพันธ์ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล



5 ท่าเซ็กซ์
ปลอดภัยสำหรับคนท้อง



22



Checklist

เช็คอาการ ซึมเศร้าหลังคลอด

- ☐ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย พุดหัดง่าย
- ☐ ร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ
- ☐ รู้สึกโกรธลูกโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ☐ กังวลว่าจะเลี้ยงลูกได้ไม่ดี
- ☐ กลัวว่าจะต้องสูญเสียลูก
- ☐ รู้สึกผิดที่หากมีความรู้สึกต่างๆ ที่ไม่ดีกับตนเองและลูก



รับมือซึมเศร้าหลังคลอด

- พุดคุยเปิดใจกับคนใกล้ตัว
- เปลี่ยนบรรยากาศ
- กินดี นอนหลับพักผ่อน
- ทำกิจกรรมที่ชอบ
- ปรึกษาคุณหมอ

Note :

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ซึ่งมักเริ่มมีอาการตั้งแต่วันที่ 3 หลังการคลอด ส่วนใหญ่จะเป็นอยู่ยาวนานประมาณ 7-10 วัน และอาการก็จะหายไปเองได้ภายใน 7-10 วัน ซึ่งในทางการแพทย์ถือว่าอาการซึมเศร้าหลังคลอดนี้เป็นภาวะปกติเนื่องจากพบได้บ่อย สามารถหายได้ในระยะเวลาไม่นาน

23

เรื่องต้องรู้ เมื่อเจาะน้ำคร่ำ



• เป็นวิธีเพื่อตรวจความผิดปกติของโครโมโซมทารก ตรวจเมื่ออายุครรภ์ 16-18 สัปดาห์ โดยนำเซลล์ของทารกที่ลอยอยู่ในน้ำคร่ำมาตรวจหาความผิดปกติของสารพันธุกรรมที่อยู่ในเซลล์

• การเจาะตรวจน้ำคร่ำมีอัตราเสี่ยงต่อการแท้งลูกประมาณ 1 ใน 350 ราย จึงแนะนำการเจาะตรวจน้ำคร่ำในคุณแม่ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น คุณแม่มีอายุเกิน 35 ปี หรือมีความเสี่ยงที่จะมีลูกที่มีความผิดปกติทางโครโมโซมหรือปัญญาอ่อน

การดูแลหลังเจาะน้ำคร่ำ

- งดออกกำลังกาย ยกของหรือทำงานหนักภายหลังเจาะ 1 วัน
- งดมีเพศสัมพันธ์ 2-3 วัน
- ถ้าผิดปกติ เช่น ปวดท้อง มีไข้ มีเลือดออกทางช่องคลอด ให้รีบไปโรงพยาบาลทันที

24 Tips นับลูกดิ้น

ลูกน้อยดิ้นตอนไหนบ้าง

- 18-20 สัปดาห์ เริ่มดิ้นเบาๆ และจะรู้สึกลูกดิ้นมากที่สุดตอน 32 สัปดาห์หรือ 8 เดือน
- โกลัคลอดอาจจะไม่ค่อยรู้สึก แต่เฝ้าสังเกตเพราะพื้นที่ด้นน้อยลงเรื่อย ๆ

ลูกน้อยชอบดิ้นช่วงนี้

- แม่หิวก็ดิ้นอึดก็ดิ้น เพราะลำไส้จะมีการบีบตัวเสียงดังเมื่อลูกได้ยินเสียงก็จะดิ้นมากขึ้น

ชอบดิ้นกลางคืนมากกว่า

- จริงๆ ลูกดิ้นทั้งวันค่ะ แต่ช่วงกลางคืนคุณแม่อยู่นิ่งๆ จึงรู้สึกว่าลูกดิ้นมากขึ้น บวกกับการใช้พลังงานน้อยลงเลือดก็เลี้ยงลูกในท้องมากขึ้นได้อาหารมากขึ้นจึงทำให้ดิ้นแรง

การนับลูกดิ้น

- เริ่มนับเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 28 สัปดาห์
- ประมาณ 2 ชั่วโมง ดิ้น 10-15 ครั้ง ถือว่าปกติ หากลูกไม่ดิ้นเลยหรือดิ้นน้อยลง คุณแม่ควรพบคุณหมอด่วนนะคะ เพื่อรับมืออาการที่อาจจะเกิดกับลูก

25



Checklist

เฝ้าระวังอาการครรภ์เป็นพิษ

คุณแม่ลองเช็คอาการต่อไปนี้ เพื่อประเมินความเสี่ยงครรภ์เป็นพิษของคุณแม่ในไตรมาสสุดท้าย

- ☐ ตาพร่ามัว เห็นแสงเป็นจุดๆ หรือแสงวูบวาบ
- ☐ จุกแน่นบริเวณลิ้นปี่มากจนทนไม่ได้
- ☐ คลื่นไส้ อาเจียนมากในไตรมาสที่สาม
- ☐ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ☐ ความดันโลหิตสูงมากกว่า 140/90-160/100 มิลลิเมตรปรอท
- ☐ พบโปรตีนในปัสสาวะมากกว่า 300 มิลลิกรัม ใน 24 ชั่วโมง
- ☐ มีอาการชักหมดสติ
- ☐ ปวดศีรษะบ่อย และไม่ทุเลาแม้รับประทานยาแก้ปวดแล้ว
- ☐ ใบหน้าบวมผิดปกติ รวมถึงอวัยวะอื่นๆ

หมายเหตุ :

ครรภ์เป็นพิษคือ ภาวะแทรกซ้อนรุนแรงระหว่างตั้งครรภ์ เช่น ไตวาย ไตทำงานผิดปกติ เลือดออกระหว่างครรภ์ เลือดออกในสมอง น้ำท่วมปอด ส่งผลให้แม่หรือทารกเสี่ยงเสียชีวิตได้ โดยมากพบในแม่ที่อายุน้อยกว่า 20 ปี หรือมากกว่า 35 ปี เป็นต้นไป

ผลลัพธ์ : หากมีอาการมากกว่า 3 ข้อ
ควรพบคุณหมอเพื่อดูแลและรักษา

26



Checklist

ลูกดิ้นกับท่านอนของแม่ท้อง

- ☐ ช่วงท้องอ่อนๆ ไม่ควรนอนคว่ำกดทับหน้าท้อง
- ☐ เมื่อท้องแก่มดลูกมีขนาดใหญ่ไม่ควรนอนหงาย เพราะมดลูกจะกดทับเส้นเลือดได้ ทำให้เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจ เกิดอาการหน้ามืดเป็นลม
- ☐ ควรนอนตะแคงซ้ายหรือขวาก็ได้ในท่าที่สบาย เพื่อให้การไหลเวียนของเลือดสะดวก
- ☐ หากต้องนอนหงายควรนอนให้หัวสูง
- ☐ พลิกตัวช้าๆ และใช้มือช่วยประคอง เพราะน้ำหนักมดลูกหนัก การพลิกตัวเร็วไปก็จะเกิดการดึงกระชากเส้นเอ็นปีกมดลูก อาจจะให้คุณแม่เจ็บได้

ข้อมูลโดย นพ.อานนท์ เรืองอุดมบัณฑิต สูติแพทย์ โรงพยาบาลมงกุฎวัฒนะ



27

Tips

พิถีพิถันหลังคลอด

• **ทำงานบ้าน** นอกจากเลี้ยงลูกแล้ว กิจวัตรประจำวันนี้แหละค่ะตัวช่วยหุ่นเฟิร์ม แค่ว่าเดินอ้อมเจ้าตัวน้อยเดินไปเดินมา กวาดบ้านถูบ้าน ทำแบบนี้ทุกวันก็ถือเป็นการออกกำลังกายไปในตัวได้ทุกวันค่ะ

• **ให้นม** เฝ้ามลาลูแคลอรีได้สูง

• **กินผลไม้สดแทนน้ำผลไม้**

ในผลไม้หลายชนิดอุดมด้วยไฟเบอร์ช่วยในการขับถ่าย กินผลไม้สดยังได้ความหวานธรรมชาติด้วยค่ะ

• **ลดแป้งและไขมัน** ช่วงนี้คุณแม่ลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง และไม่กินหวานมากนักนะคะ ก็จะช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงได้ง่ายขึ้น

• **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** เมื่อเข้าสู่เดือนที่ 2 ให้ออกกำลังกายเบาๆ และเดือนที่ 3 เริ่มออกกำลังกายได้แรงขึ้น จนเมื่อเข้าสู่เดือนที่ 4 คุณแม่ก็สามารถออกกำลังกายมากขึ้นได้แล้วค่ะ

• **เลี้ยงยาลดความอ้วน** เพราะตัวยาสามารถซึมผ่านน้ำนมไปยังลูกน้อยได้ จึงอาจจะเกิดอันตรายกับลูก คุณแม่จึงควรหลีกเลี่ยง

28

ดูแลแผลคลอด

ดูแลแผลคลอดธรรมชาติ

ดูแลแผลผ่าคลอด

1. ใช้น้ำแข็งประคบบรรเทาอาการเจ็บ หลังคลอดวันแรก ให้ใช้น้ำแข็งประคบ ช่วยให้เจ็บน้อยลง และลดอาการบวม เช็ดทำความสะอาดฝีเย็บวันละประมาณ 2 ครั้ง เพื่อป้องกันการอักเสบและติดเชื้อ ใช้สำลีชุบน้ำอุ่นเช็ดทำความสะอาดจากด้านหน้าไปด้านหลังอย่างเบามือ แล้วซับให้แห้ง

2. ถ่ายหนักต้องระวัง ท้องไวว่าเจ็บจากหน้าไปหลังเท่านั้น ย้อนครเมื่อไรมีหวังแผลติดเชื้ออักเสบได้ไม่ยาก ส่วนเวลาใช้สายชำระ เพื่อความปลอดภัยกดลงนิดก่อน และควรหลีกเลี่ยงการฉีดน้ำโดนแผลโดยตรง เพราะอาจทำให้ฝีเย็บอักเสบได้

3. เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ เมื่อมีน้ำคาวปลาออกมาก เพื่อให้แผลแห้งสะอาดอยู่เสมอ ลดการสะสมเชื้อโรคจากความชื้นและการติดเชื้อที่อาจตามมาได้

4. เดิน-นั่งให้ถูกวิธี ไม่ควรคุกขา หรือนั่งขัดสมาธิ เพราะแผลฝีเย็บที่ยังบอบบางและต้องดูแลอย่างระมัดระวังค่ะ

5. สังเกตแผลอยู่เสมอ หากแผลฝีเย็บมีอาการบวมแดง แผลแยกออกจากกันหรือเลือดไหล รู้สึกปวดและมีอาการไข้ร่วมด้วย อาจเป็นสัญญาณว่า แผลอาจเกิดการอักเสบ ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา

แผลผ่าตัดจะหายภายใน 7-10 วัน ส่วนอาการเจ็บจะเป็นเฉพาะช่วง 3-4 วันแรกหลังผ่าตัดและหายสนิทในช่วงระยะเวลา 3 เดือนหลังผ่าตัด

1. ตะแคงเพื่อขึ้น-ลง จากเตียง หากต้องการนอน ให้นั่งแล้วค่อยๆ ใช้ด้านข้างตะแคงลงบนเตียง โดยใช้มือยันตัวไว้ ส่วนตอนลุกจากเตียงก็ตะแคงข้างแล้วค่อยๆ ยันตัวขึ้นมา

2. ปรับการนอนให้หัวสูง ขึ้นกว่าปกติเล็กน้อย ช่วยทำให้แผลไม่ตึงเวลานอน เพราะหน้าท้องจะหย่อน บรรเทาอาการเจ็บได้



คลิป
คลอดธรรมชาติเอง
ที่บ้าน





ปลั่งนมแม่

30 นาทีหลังคลอด

สร้างฮอร์โมนแห่งความรักให้แม่

ในช่วงหลังคลอดที่ระดับฮอร์โมนในตัวแม่เริ่มลดลง ธรรมชาติก็ได้ให้ลูกที่เพิ่งคลอดออกมา ช่วยแม่ในการเพิ่มปริมาณฮอร์โมนที่สำคัญคือเมื่อนำทารกแรกเกิดมาวางลงบนอกแม่ ผิวหนังที่สัมผัสกัน ปากของลูกที่เริ่มหาและเลียบริเวณเต้านมแม่ กระทั่งสายตาลูกที่สบตากับแม่ จะช่วยให้แม่มีการหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซินเพิ่มมากขึ้น

สร้างระบบดูดซึมอาหารที่ดีให้ลูก

การให้ลูกดูดนมแม่ตั้งแต่ระยะแรก หรือช่วง 30 นาทีแรกหลังคลอด ช่วยให้ระบบการดูดซึมอาหารของลูกดีขึ้น ซึ่งการให้นมแม่ตั้งแต่ช่วงแรก ๆ ยังมีผลระยะยาวต่อระบบทางเดินอาหารของลูกด้วย เพราะในขณะที่ลูกดูดนมแม่ เต้านมแม่จะหลั่งฮอร์โมนของระบบทางเดินอาหารออกมาถึง 19 ชนิด เช่น Gastrin ,Cholecystokinin ซึ่งฮอร์โมนเหล่านี้ จะกระตุ้นการเจริญเติบโตของเยื่อผิวทางเดินอาหารของลูก ทำให้มีการเพิ่มพื้นผิวการดูดซึมอาหารให้มากขึ้น

การหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซิน 30 นาทีหลังคลอด

ในตัวทารกเองก็มีการหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซินระดับสูงสุดในช่วง 30 นาทีหลังคลอดด้วย และยังคงระดับสูงไปอีกอย่างน้อย 4 วันหลังคลอด



ผลดีของการมีระดับออกซิโตซินสูงในช่วงหลังคลอด

- ช่วยทำให้แม่ผ่อนคลาย ลดความ เครียดและช่วยให้ลูกหลับได้ดีขึ้น
- ลดการตกเลือดหลังคลอด ซึ่งในระยะตั้งครรภ์ใกล้คลอดจะมีฮอร์โมนเอสโตรเจน ช่วยทำให้มีการเพิ่มจำนวนตัวรับฮอร์โมนออกซิโตซิน (Oxytocin Receptor) ที่บนลูก เพื่อเตรียมมดลูกให้หดตัวตอบสนองต่อออกซิโตซินได้ดีขึ้น จึงตกเลือดน้อยลง
- ลดอัตราการเต้นของหัวใจ และลดความดันโลหิต เพราะฮอร์โมนออกซิโตซินจะออกฤทธิ์เป็นฮอร์โมนของระบบหัวใจด้วย



แม่ท้องเครียด

ส่งผลต่อลูกในครรภ์



ภาวะเครียดของแม่ทำให้สารเคมีและฮอร์โมนที่เกิดจากความเครียดหลั่งออกมามาก ส่งผลให้เส้นเลือดที่ไปยังมดลูกและรกเกิดการหดตัว ปริมาณออกซิเจนที่ส่งไปยังลูกในท้องลดน้อยลง

เกิดอันตรายและความเสี่ยงตามมา

- เสี่ยงแท้ง
- ลูกในครรภ์เติบโตช้า
- ลูกมีโอกาสติดเชื้อในครรภ์สูงขึ้น
- ลูกเครียดและมีอาการโคลิค
- สมอลูกส่วนเรียนรู้และความจำทำงานลดลง

31

แม่ท้อง อยู่ไฟตั้งริงหรือ

ทำไมต้องอยู่ไฟ? ช่วยรักษา ป้องกัน ฟันฟู และส่งเสริมสุขภาพ ให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติ เช่น ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ ขับของเสียที่คั่งค้างภายในร่างกายหลังคลอด รักษาแผลฝีเย็บ ป้องกันการติดเชื้อ และปรับระดับความร้อน ความเย็นภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล ซึ่งในระยะยาวจะช่วยให้เรื่องของการให้นมสะดวกขึ้นโดยไม่ทรมานสาเหตุ

ต้องอยู่ไฟตอนไหน? สามารถอยู่ได้ในช่วง 3 เดือนแรกหลังคลอดค่ะ แต่สมัยก่อนเมื่อคุณแม่คลอดเสร็จจะให้อยู่ไฟเลย แต่ปัจจุบันจะรอให้แผลหายก่อน สำหรับคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติบางคนหลังคลอด 7 วันแผลหายก็สามารถอยู่ไฟได้ แต่ถ้าผ่าคลอดก็อาจต้องรอเป็นเดือน หรือดูความพร้อมทางด้านร่างกายของคุณแม่เป็นหลักค่ะ เพราะหลังคลอดคุณแม่อาจมีไข้ ร่างกายอ่อนล้า บางคนแผลสนิทแล้วก็จริง แต่ร่างกายยังไม่พร้อม



ระยะเวลาในการอยู่ไฟ? ในปัจจุบันนิยมใช้บริการอยู่ไฟจากโรงพยาบาล หรือศูนย์บริการแพทย์แผนไทย ซึ่งระยะเวลาในการอยู่ไฟ จึงขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละคน แต่อย่างน้อยควรอยู่ไม่ต่ำกว่า 7 วัน จะทำให้ได้ผลดีค่ะ

ข้อควรระวัง

- คุณแม่หลังคลอดที่มีอาการของโรคหอบหืด โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน ควรระมัดระวังในการเข้ากระโจม เพราะอาจเป็นลมได้
- หลังจากเข้ากระโจมแล้ว ควรดื่มน้ำอุ่นหมักขมิ้นปอกดีประมาณ 1 ถ้วย





Hello Newborn (0-1 Year)

พ่อแม่ทุกคนต่างก็ต้องการเลี้ยงดูลูกให้มีความสุข เติบโต และสามารถเอาตัวรอดในสังคมปัจจุบันได้ ในฐานะพ่อแม่จึงจำเป็นต้องมีหลักคิดเพื่อสร้างความมั่นใจในการเลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ของแต่ละครอบครัว

พัฒนาการทุกด้านของลูกในแต่ละช่วงวัย จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้น ส่งเสริม และฝึกฝน ทั้งเรื่องวินัยเชิงบวก (Positive Discipline) และทักษะสมอง EF (Executive Functions) รวมถึงเรื่องอื่นๆ ที่ต้องเฝ้าระวังตามวัย การดูแลเอาใจใส่ และการได้รับความรักจากพ่อแม่ จะทำให้ลูกน้อยเติบโตได้อย่างสมวัย และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

32

นมแม่ดีที่สุด

“นมแม่ คือสุดยอดอาหารที่ดีที่สุดของทารก” นมแม่มีสารอาหารจำเพาะที่นมอื่นเทียบเคียงไม่ได้

1. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ลำไส้ทำงานได้ดี มีสารนิวคลีโอไทด์ช่วยให้เยื่อลำไส้เจริญเติบโตเร็ว มี **Tlymphocyte** จับเชื้อโรคที่มากาะเยื่อผิว ลดอัตราเสี่ยงเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อทางระบบหายใจและโรคอุจจาระร่วง
2. ลดโอกาสเป็นภูมิแพ้ให้กับทารกที่กินนมแม่ ทั้งภูมิแพ้ผิวหนัง หอบ หืด ลดความเสี่ยงเป็นเบาหวาน
3. เสริมการเรียนรู้ ให้พลังเซลล์สมองทำงานเต็มศักยภาพ มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวโมเลกุลสายยาวเพื่อการเจริญของเนื้อเยื่อประสาทและจอประสาทตา

เคล็ดลับให้นมแม่ได้สำเร็จ

- นมแม่ล้วน-6 เดือนแรก ให้ดูดนมแม่ทันทีหลังคลอด หรือกายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด
- ให้บ่อยเท่าที่ต้องการ หากประเมินความต้องการลูกน้อยยังไม่ถูก หลักการเบื้องต้นคือให้นมลูกบ่อยเท่าที่ต้องการ
- ให้นมทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง ช่วงแรกเกิดครบ 1 เดือนจะเริ่มกินนมห่างขึ้นเป็นทุก ๆ 3-4 ชั่วโมง และครบ 3 เดือนจะเริ่มกินนมห่างขึ้นโดยเฉพาะมือถึก
- 15 นาทีเพียงพออิ่ม ซึ่งมักดูนมหมดเต้าแรกในเวลา 5-7 นาที

33 นมแม่แช่แข็ง ประโยชน์ยังปีะ

มีการศึกษาวิจัยออกมาแล้วว่านมแม่แช่แข็งที่เก็บไว้ในตู้เย็น มีประโยชน์มากมาย สิ่งนี้อาจลดลงไปบ้างคือวิตามินบางตัว แต่ยังคงมีสารอาหารสำคัญและมีเซลล์เม็ดเลือดขาว สารภูมิคุ้มกัน เอ็นไซม์ ฮอโมน และสารต้านมะเร็ง

นมแม่เก็บอย่างไรให้ได้นาน

- แยกเก็บในกล่องเพื่อไม่ให้ปะปนกับอาหารอื่น ๆ ในตู้เย็น
- อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส หรือที่เรียกว่าตู้ Deep Freeze เก็บได้นาน 1 ปี
- ช่องแช่แข็งของตู้เย็น 2 ประตูเก็บได้นาน 3-6 เดือน (ขึ้นอยู่กับเปิด-ปิดบ่อยหรือไม่)
- ช่องแช่แข็งของตู้เย็นประตูเดียว เก็บได้นาน 1-3 เดือน (ขึ้นอยู่กับเปิด-ปิดบ่อยหรือไม่)
- เก็บที่ช่องธรรมดาเก็บได้นาน 7 วัน



รู้ได้อย่างไรว่านมแม่ยังดีอยู่

เพราะนมแม่เป็นอาหารที่มีชีวิต เต็มไปด้วยเม็ดเลือดขาวและคุณสมบัติพิเศษอื่นๆ มากมายที่ไม่เส่ง่าย แต่อาจมีการแยกชั้น ซึ่งเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าลักษณะของน้ำนม กลิ่น รส เปลี่ยนไป เช่น ชื่นเหมือนนมเปรี้ยว มีกลิ่น รสเปรี้ยว ควรทิ้ง



นมแม่แช่แข็งละลายให้ลูกกินอย่างไรดี

- น้ำนมแม่จากช่องแช่แข็งมาไว้ช่องตู้เย็นธรรมดาล่วงหน้า 1 คืน เพื่อให้นมละลายไปเอง เมื่อละลายแล้วควรให้ลูกกินให้หมดใน 24 ชม. และไม่ควรกลับไปเก็บแช่แข็งอีก
- แต่ถ้าลูกต้องการกินนมทันที ให้นำแก้วลงในน้ำอุ่นประมาณ 2-3 นาที เพื่อให้นมละลายแล้วให้ลูกกินได้เลย



34 ปริมาณนม ที่ลูกน้อยต้องการใน 1 วัน

แม่หลังคลอดจะมีน้ำนมประมาณ 30 ซีซี. (หรือเฉลี่ยตั้งแต่ 7-123 ซีซี.) ต่อวัน ต่อมาจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็น 70 ซีซี. เป็น 100 ซีซี. จนเป็นวันละ 200-300 ซีซี. มากน้อยตามความบ่อยของการกระตุ้น การดูดที่ลูกวิธีและความรวดเร็วในการเริ่มให้ลูกกินนมแม่

จนกระทั่งถึงวันที่ 5 นมแม่จะเพิ่มปริมาณขึ้นเป็นประมาณ 500 ซีซี. ต่อวัน จะเป็นช่วงที่คุณแม่เริ่มรู้สึกว่าเต้านมตึงคัดและน้ำนมเริ่มมีมากขึ้น สิ่งที่คุณควรทำคือการให้ลูกกินนมบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 8-12 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้มีน้ำนมมากขึ้นและเพียงพอสำหรับเจ้าตัวน้อยค่ะ



10 พักสบู่นไฟ
เรียกน้ำนมแม่



ปริมาณน้ำนมที่ลูกน้อยต้องการในแต่ละวัน

ลูก 0-1 เดือน

$$\frac{\text{บว. (กก.)} \times 150 \text{ ซีซี.}}{30} = \text{ปริมาณนมใน 1 วัน}$$

ลูก 1-6 เดือน

$$\frac{\text{บว. (กก.)} \times 120 \text{ ซีซี.}}{30} = \text{ปริมาณนมใน 1 วัน}$$

ลูก 6-12 เดือน

$$\frac{\text{บว. (กก.)} \times 110 \text{ ซีซี.}}{30} = \text{ปริมาณนมใน 1 วัน}$$

ลูก 1 ปีขึ้นไป

วันละ 500 มก. เกือบเท่ากับนม 500 ซีซี.
(ประมาณ 2 กล่อง)

Tips

- นอกจากปริมาณนมและจำนวนครั้งที่ลูกต้องกินในแต่ละวัน คือแต่ละครั้งควรให้นานไม่น้อยกว่า 20-30 นาที และให้นมอย่างน้อย 8 ครั้งต่อวัน ซึ่งจำนวนครั้งจะลดลงเมื่อเด็กโตขึ้น
- สิ่งที่คุณแม่ต้องหมั่นสังเกตเจ้าตัวน้อยอยู่เสมอคือ ให้ลูกได้กินอิ่ม นอนหลับสบาย ไม่ร้องงอแง น้ำหนักขึ้นตามเกณฑ์ก็เพียงพอแล้วค่ะ

Note : ให้นมไม่เกิน 4 ออนซ์และแบ่งตามมื้อนมตามวัย เช่น 6-8 มื้อต่อวัน



35 รับมือลูกชัก

อาการชักพบได้บ่อยในเด็กที่มีอายุ 3 เดือน-5 ปี ซึ่งเด็กมีโอกาสชักได้ง่าย ซึ่งเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ และเมื่อชักแล้วพ่อแม่ต้องรับมืออย่างไร

ชักเพราะมีไข้สูง : มักเกิดจากการติดเชื้อไวรัส เช่น Roseola Infantum ทำให้ลูกน้อยมีไข้สูง ไอ มีน้ำมูก ท้องเสีย อาเจียน ชีพ กินได้น้อย มีผื่นแดงทั่วตัว แม้จะแค่เป็นหวัดแต่หากลูกน้อยมีไข้สูงก็ทำให้ชักได้

ชักทั้งตัว : มีอาการแข็งเกร็ง กระตุกไม่รู้สึกรู้หา อาจมีปัสสาวะอุจจาระราด ตาเหลือก น้ำลายฟูมปาก กัดฟัน กัดลิ้น

ชักเพียงบางส่วนของร่างกาย : เช่น แขนข้างเดียว ขาข้างเดียว กระตุกเกร็ง อาจเป็นอาการของการติดเชื้อในสมอง โรคลมชัก รวมถึงการมีไข้มากระตุ้นให้ชัก แม้อาการชักใช้ที่ว่าไม่รุนแรง ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างทันท่วงทีต่อไป

ดูแลเมื่อลูกชัก

- ตั้งสติเพื่อรับมือกับอาการของลูก
- ระวังศีรษะลูกฟาดพื้นหรือกระทบสิ่งของจนเลือดออกในสมอง
- จับลูกนอนตะแคงข้างในที่อากาศถ่ายเท หากเป็นอาการชักจากไข้อาการจะค่อยๆ ทุเลาลง
- พาลูกส่งโรงพยาบาลทันที

ข้อมูลโดย : พญ.สิริขวัญ โกศลเจริญพันธุ์ กุมารแพทย์โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ปรุฯ-ฮาซัน

36 First Meal มือแรกของเบบี๋

6 เดือนขึ้นไป ลูกควรได้รับอาหารเสริมเพิ่มเติมจากนมแม่ เพราะการดื่มนมอย่างเดียว สารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตและบำรุงสมอง

1. เลือกอาหารเหลว และบดให้ละเอียด
2. ไม่ปรุงรส
3. ให้ปริมาณเล็กน้อย 1-2 ช้อนโต๊ะในมือแรก

4. สังเกตปฏิกิริยาลูกขณะกิน หากลูกตัววัด ลิ้นเข้าปากแสดงว่าพร้อมกิน แต่หากยังใช้ลิ้นดันๆ และไม่กลืน คุณแม่อาจจะต้องรอไปสักระยะเพื่อให้ลูกพร้อม

5. ให้อาหารทีละประเภท ไม่ปะปนกัน เพื่อจะเช็กได้หากลูกเกิดอาการแพ้

6. เริ่มมือแรกด้วยอาหารมื้อเช้า หรือกลางวันแทนมื้อเย็นเพื่อเลี่ยงอาการท้องอืดในตอนกลางคืน



เทคนิคเตรียมความพร้อมสำหรับอาหารมือแรก

- นวดหรือลูกลูเบาๆ เพื่อกระตุ้นการสัมผัสสิ่งใหม่ ช่วยให้ลูกกินอาหารได้ง่ายขึ้น
- ฝึกลูกดื่มน้ำหรืออาหารอุณหภูมิปกติ เพื่อกินอาหารได้ทุกประเภท
- เลือกอาหารที่ปลอดภัยจากสารเคมี

37 4 วิธีดีๆ เลิกนมมือดึก



เมื่อเข้าสู่เดือนที่ 3 เบบี๋จะเริ่มถึงระยะความหิวทางขึ้นแล้ว คุณแม่ควรลองปรับลดนมมือดึก เพื่อให้ได้นอนยาวด้วยกันทั้งคู่ และช่วยลดปัญหาเรื่องฟันผุจากคราบน้ำนมที่ติดฟัน

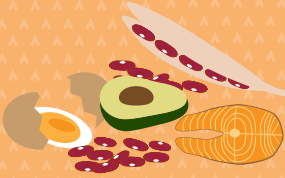
1. จัดตารางการกินนมให้เหมือนกันทุกวัน
2. เข้านอนตามเวลาเดิม
3. กินนมมือก่อนนอนเพื่อลดความหิวกลางดึก
4. กอด ตบกันเบาๆ เพื่อให้นอนต่อได้เอง ซึ่ง

คุณแม่ต้องสำรวจว่าลูกไม่เผลอแฉะจากผ้าอ้อมเต็ม อุจจาระ ตัวร้อน มีไข้ หรือยุ่งกั้ด

ช่วงแรกอาจจะต้องใช้เวลาสักระยะ คุณแม่ต้องใจแข็งไม่ควักเต้าให้ดูค ทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง ลูกจะเรียนรู้ และสามารถนอนเองโดยไม่ต้องตื่นมากินนมมือดึกคะ

38

5 อาหารเสริม สมองลูกน้อย



1 โอเมก้า 3

ช่วยเสริมสร้างการเชื่อมต่อของโครงข่ายใยประสาทของเซลล์สมอง บำรุงสายตาและระบบประสาทส่วนกลาง พบมากในปลาทะเล ไข่แดง อะโวคาโด และธัญพืช เป็นต้น

3 ราตุเหล็ก

ช่วยนำออกซิเจนในเลือดไปเลี้ยงสมองและร่างกายให้ทำงานได้อย่างเต็มที่ พบในตับ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว และธัญพืช เป็นต้น



4 วิตามินบี 12

ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทและสมอง มีในอาหารทะเล ตับ ไข่ นม และไข่ เป็นต้น

2 ไอโอดีน

มีความสำคัญต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ ช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง และควบคุมไอโอดีนพบได้ในอาหารจำพวกอาหารทะเล ปลา และนม เป็นต้น



5 กรดอะมิโนจำเป็น

เป็นหน่วยย่อยของโปรตีน ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของสารสื่อประสาท ช่วยให้การสื่อสารของสมองทำงานได้ดี พบในเนื้อสัตว์ นม ไข่ และธัญพืช เป็นต้น



เด็ก 1 ขวบ ช่างจำ

1 เดือน

จำเสียงพ่อแม่ได้
แต่ยังเป็นความจำระยะสั้น

2-3 เดือน

แยกแยะเสียงพ่อแม่
และคนรอบข้างได้

4-7 เดือน

ความจำดีขึ้น
จำเพลงกล่อมเด็กได้

8-12 เดือน

จำรูป รส กลิ่น เสียง
ได้มากขึ้น

เด็ก 1 ขวบ จำอะไรบ้าง



จำคำ



จำภาพ



จำเสียง



จำกลิ่น



จำท่าทาง

ที่มา : คู่มือพัฒนาสมองลูกด้วยสองมือพ่อแม่ สนพ. รักลูกบุ๊คส์



ReisCare

baby powder

Greeting New Born

ปี 4

ขอแสดงความยินดี

ต้อนรับสมาชิกใหม่คนสำคัญในครอบครัว
ด้วยผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยสำหรับลูกน้อย



ReisCare

baby powder



ผลิตภัณฑ์ ReisCare ได้รับความไว้วางใจ จาก 61 โรงพยาบาล
ชั้นนำทั่วประเทศว่าปลอดภัยจากทาลค์ม

ผลิตภัณฑ์ ReisCare ร่วมกับ 61 โรงพยาบาลชั้นนำทั่วประเทศ
ส่งมอบสิ่งดี ๆ แก่ลูกน้อยและคุณแม่่มือใหม่ ผ่านการมอบผลิตภัณฑ์
บำรุงทาตัวเด็ก ReisCare ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติจากแป้งข้าวเจ้า
ที่ปราศจากทาลค์ม ปลอดภัยต่อทารกให้แก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล
เพื่อใช้ในแผนกเนอสเซอรี่ต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 4 และขยายไปสู่
61 โรงพยาบาลชั้นนำครอบคลุมทั่วประเทศตลอดปี 2564 ที่ผ่านมา





โรงพยาบาลที่ร่วมโครงการ อาทิ

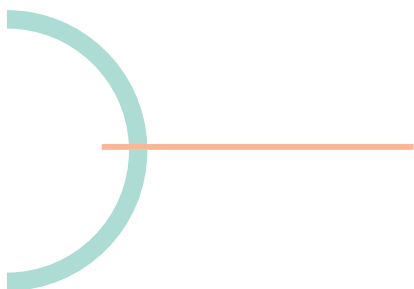


“

**Children learn as
they play.
Most importantly,
in play children
learn how to learn.**

”

O.Fred Donaldson



39

นวดผ่อนคลาย

ลูกน้อยสบายตัวอารมณ์ดี (เทคนิคการนวดสัมผัสสามารถทำให้ลูกน้อยรู้สึกสบายตัวและผ่อนคลาย)

กระตุ้นกล้ามเนื้อ

การนวดยังเป็นการออกกำลังกายที่ลูกได้ขยับข้อต่อ กระตุ้นกล้ามเนื้อและพัฒนากล้ามเนื้อของลูกน้อยไปพร้อมกันด้วยค่ะ

ส่งเสริมพัฒนาการสมอง

การนวดก็เป็นวิธีการกระตุ้นอย่างหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมเซลล์สมองให้แตกเครือข่าย

ช่วยพัฒนาอารมณ์และจิตใจ

ให้ทารกได้รู้สึกผ่อนคลายจากภาวะเครียด ความเจ็บปวด และสามารถปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่หลังคลอด

คลายการร้องโคลิก

มีการสันนิษฐานว่าสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กร้องโคลิกเกิดจากอาการไม่สบาย มีลมในท้อง

ลดภาวะลมในท้องลดอาการท้องผูก

ช่วยยึดกล้ามเนื้อส่วนท้อง ทำให้ลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลาย หลังถ่าย หลังสบาย หลังลึก



40

รักห้ามอุ้ม...

1. อุ้มเขย่าหรืออุ้มโยน

เพราะจะทำให้เลือดออกในสมอง

2. อุ้มลูกในท่าที่คอพับ

ควรสังเกตลูกตลอดว่าคอพับลงมาจนทำให้คางติดหน้าอกหรือเปล่า เพราะทำให้หายใจไม่สะดวก

3. อุ้มเข้าเอนเป็นเวลานาน

หากอุ้มท่าเข้าเอนแบบนี้นานๆ เจ้าตัวเล็กมีโอกาสกล้ามเนื้ออกเสบหรือมีปัญหาหายใจจากกระดูกที่บิดเบี้ยว

4. อุ้มลูกนอนจนพ่อแม่หลับ

คุณพ่อคุณแม่บางคนอุ้มลูกจนหลับ ทำให้ลืมระมัดระวังศีรษะของลูก หากอุ้มพลาดน้ำหนักอาจจะหล่นคอพับเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อคอ



41

ห้วนมบอด ก็ให้นมลูกได้

- นวดบริเวณรอบลานนมเบาๆ หลังจากผ่านไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ เพื่อช่วยให้ห้วนมไหลออกมา
- หลังจากคลอดลูกแล้ว ให้ลูกกินนมตอนที่เต้านมไม่คัดตึงมากเพราะลานนมจะมีนมอยู่ ลูกจะดูดได้ถ้าเราช่วยประคองเต้านมให้ดี
- ใช้อุปกรณ์ดึงห้วนม คุณแม่ลองนวดลานนมโดยการใช้นิ้วปลายนิ้วกดเบาๆ ตามรอยขอบลานนมแล้วคลึงห้วนมลึกครู่ก่อนให้ลูกกิน อาจใช้อุปกรณ์ดึงห้วนมมาช่วยก็ได้แต่อย่ารุนแรงจนเป็นแผล

อุปกรณ์ช่วยคุณแม่



● ปทุมแก้ว (Breast Shells)

พลาสติกชนิดแข็งครอบห้วนม ใช้ในกรณีที่ห้วนมบอดนม จะใส่หลังจากการบริหารห้วนมให้ยึดช้อออกมาก่อน นวดทำวันละ 2-3 ครั้ง ส่วนใหญ่ทำหลังอาบน้ำแล้วใส่ปทุมแก้วครอบไว้เพราะมีรูให้ห้วนมไหลขึ้นข้างใน เมื่อสวมกับด้วยยกทรงก็จะทำหน้าที่นวดลานนมให้นม ห้วนมจะยึดออกมาสามารถใช้ได้หากห้วนมแตกมีแผล เพื่อให้ห้วนมไม่ไปถูกับเสื้อยกทรง

● อุปกรณ์ดึงห้วนม (Nipple Puller)

ลักษณะคล้ายปั๊มนมมือที่มีอุ้งอย่างแดงให้บีบ ให้ดึงห้วนมขึ้นมา อุปกรณ์นี้ไม่แนะนำให้ใช้ เพราะมีแรงดึงที่แรงเกินไป ถ้าใช้เป็นกิจวัตรบ่อยๆ เท่านั้น อย่าแนะนำให้ใช้เป็นกระบอกฉีดยาขนาด 20 มล. ดัดปลายแทนเพราะแรงดึงจะอ่อนโยนตามน้ำหนักที่เราคุมได้มากกว่า



● แผ่นครอบห้วนม (Nipple Shield)

อุปกรณ์นี้มีข้อเสียหรือข้อควรระวังหลายอย่างเพราะลูกอาจติดดูดจากแผ่นครอบ ทำให้น้ำนมอาจลดลง เพราะการกระตุ้นน้อยกว่า มีโอกาสห้วนมบวมเป็นเชื้อราได้มากกว่าถ้าใส่ไม่สะอาด ซึ่งลูกอาจมีอาการท้องร่วงจากสิ่งสกปรกนั้นได้ จึงต้องทำความสะอาดก่อนและหลังอย่างดี



ข้อมูลโดย : บิเบ้ สพลชัย พยาบาลผดุงครรภ์และผู้เชี่ยวชาญเรื่องการให้นมแม่

42

เคล็ดลับ คุณแม่ปั๊มนม



- เครื่องปั๊มนมมีคุณภาพ จะช่วยลดเวลาและการใช้แรงบีบ
- บีบนมให้ไวที่สุด บีบได้ทันทีหลังคลอด เพื่อให้เต้านมยิ่งเพิ่มปริมาณขึ้น
- บิเบ้ ถ้าเป็นไปได้อย่างน้อย 8-10 ครั้งใน 1 วัน หรือเท่ากับจำนวนลูกดูด
- เวลาทองคือตอนเช้า เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายผลิตน้ำนมได้มาก (ช่วงตี 3-5 โมงเช้า)
- หากเริ่มบีบแต่เต้านมไม่มา อย่าเพิ่งล้มเลิก ให้บีบไปอย่างต่อเนื่องจนครบ 15 นาที และเมื่อครบ 3 เดือน สามารถบีบนมเพิ่มได้ครั้งละ 20-30 นาที
- บีบให้กลัวยังเต้า ลดอาการเต้านมคัด และกระตุ้นการสร้างน้ำนมใหม่
- ปรึกษาคุณพยาบาลใน รพ.ใกล้บ้าน หากมีปัญหาการปั๊มนม เช่น ห้วนมแตก คัด เจ็บ
- งดเคี้ยว คุณแม่ควรพักผ่อนคลาย พักผ่อน ดื่มน้ำ และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่



43



Checklist ลูกป่วย?

- ☐ ไม่ค่อยเล่น นอนอย่างเดียว ไม่สนใจสิ่งรอบตัว
- ☐ ไม่ยอมกิน ไม่ว่าจะนมหรืออาหารเสริม...
แหวะออกมาหรือถ่าย อาจจะทำให้เกิดความผิดปกติ
เกี่ยวกับทางเดินอาหาร
- ☐ ดูนมเปลี่ยนไป ดูดน้อยลง ดูดนานกว่า
ปกติ หรือดูดแล้วมีอาการหอบ
- ☐ งอแง ร้องกวน ร้องบ่อย
- ☐ ไม่ขับถ่าย มีอาการท้องอืดบวม ถ้าลูกเคย
ถ่ายทุกวัน 2-3 วันไม่ถ่าย ไม่พายลมเลย กับมีแต่
ท้องอืดบวม ดูไม่สบายตัว หรืออาเจียน

- ☐ ปากและแก้มแดงจากเดิม อาจจะทำให้เกิดจากพิษไข้
หรือผิวหนังอักเสบ
- ☐ ตัวเย็น ปลายมือปลายเท้าเขียวคล้ำ และซึม
- ☐ เสียงลมหายใจ สังเกตดูว่าลูกหายใจลำบาก
มีเสียงดังหรือหายใจถี่มาก อาจมีปัญหาหายใจ
ไม่สะดวกหรือมีสิ่งอุดตันทางเดินหายใจ
รับเชื้อคอและจมูกของลูก หากไม่พบสิ่งผิดปกติ
- ☐ มีเสมหะสีเขียวหรือเหลือง เสมหะมีสีขาวขุ่น
แสดงว่าติดเชื้อไวรัส
- ☐ ตัวร้อนมีไข้ อุณหภูมิ 37.5-38.4 องศาเซลเซียส
ซึ่งลูกมักจะซึมลงและไม่ค่อยกินอาหาร

ข้อมูลโดย : พญ. ดวงรัตน์ วังเกล็ดแก้ว
กุมารแพทย์ โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์



44

เบบี 0-1 ปี วัยแห่งการนอน

เบบีสามารถฝึกลูกให้นอนเป็นเวลาได้ เริ่มตั้งแต่ช่วงอายุ 6-8 สัปดาห์แรกเลยนะคะ

1.นอน และตื่นเวลาเดิมๆ สังเกตว่าถ้าเริ่มง่วง เช่น ขี้ตา งอแง ขวยโอกาสกล่อมนอนเลยคะ

2.ปิดไฟแยกเวลากลางวันกลางคืน เด็กแรกเกิดยังแยกเวลาไม่ได้ สร้างสภาพแวดล้อมด้วยความมืดและความเงียบนะคะ

3.กล่อมต่อไม่รอให้ตื่น หากลูกผวา หรือร้องให้ตื่น ให้ตบกันเบาๆ กอด แต่ไม่อุ้มออกจากที่นอน เพื่อฝึกลูกนอนต่อโดยไม่ต้องตื่นขึ้นมา

4.Calm Down ก่อนนอน อ่านนิทาน ฟังเพลง ร้องเพลง ทำกิจกรรมเบาๆ ก่อนนอนเพื่อให้ลูกสงบ

5.ออกกำลังกาย ออกแรงระหว่างวัน กระตุ้นให้ลูกเล่น เพื่อให้ลูกรู้สึกเหนื่อยและนอนหลับสนิทในช่วงกลางคืน

6.ไม่ให้ดูนมจนหลับ ให้ลูกกินนมให้อิ่มก่อนแล้วหลับคะ อย่าปล่อยให้ดูนมจนหลับเพราะจะทำให้ฟันผุ

4 อุปสรรคต่อการนอน

- 1.นอนยาวกลางวัน ตื่นมาเล่นกลางคืน ลองปรับปรุขรยากาศในการนอนให้เงียบสงบ
- 2.ปัญหาคือตื่นบ่อยกลางดึก แก้ที่สาเหตุ เช่น ไม่สบายตัว เป็นหวัด เป็นไข้ หิวนม ท้องอืด หรือขึ้นแฉะ
3. ไม่มีทำที่ง่วงแม้ถึงเวลานอน ไม่ควรรีบพาลูกเข้านอนเร็วเกินไปเวลาเข้านอนที่เหมาะสมคือตั้งแต่ 1-2 ทุ่มเป็นต้นไป
- 4.ง่วงแต่ก็ไม่ยอมนอน ลดสิ่งเร้า สิ่งกระตุ้น จัดสภาพแวดล้อมใหม่และปรับตารางนอนและตื่นให้เป็นเวลาประจำ



ตารางวัคซีนปี 61
ลูกต้องฉีดอะไรบ้าง
เช็กด่วน!!



45 วัคซีนจำเป็น ของลูกน้อย

วัคซีนจำเป็นและวัคซีนเสริมของลูกน้อย

ช่วงวัย	ชนิดวัคซีน	คำแนะนำหลังฉีดวัคซีน
แรกเกิด-1 เดือน	วัคซีนบีซีจี (BCG)	-
	วัคซีนตับอักเสบบี (HBV vaccine)	1 เข็มในกรณีแม่เป็นไวรัสตับอักเสบบี แม่ไม่ทำให้ฉีดเข็มที่ 2 ตอนอายุ 1 เดือน (ปกติฉีดตอนอายุ 2 เดือน)
อายุ 2-4-6 เดือน วัคซีนจำเป็น	วัคซีนคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB, Tritanrix-HB)	ฉีดแล้วอาจมีไข้ได้ภายใน 48 ชั่วโมงหลังฉีดยา
	วัคซีนโปลิโอแบบหยอด (OPV)	-
วัคซีนเสริม	วัคซีนฮิบ (Hib) ป้องกันโรคเยื่อหุ้มสมอง อักเสบ โรคไขข้อและหลอดลม	ส่วนใหญ่อยู่ในวัคซีนรวมกับ คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน- ตับอักเสบบี และโปลิโอที่ต้องรับอยู่แล้ว
	วัคซีนนิวโมคอคคัส (PCV) หรือวัคซีน ไอพีดี (IPD)	ช่วยป้องกันโรคปอดบวมและเยื่อหุ้มสมองอักเสบ
	วัคซีนโรตา (Rota) เป็นวัคซีนแบบหยอด	ช่วยป้องกันโรคท้องเสียจากไวรัสโรตา
อายุ 9-12 เดือน วัคซีนจำเป็น	วัคซีนหัด-หัดเยอรมัน-คางทูม (MMR)	เข็มที่ 1 อาจมีไข้หลังฉีดวัคซีนประมาณ 1 สัปดาห์ และเป็นไม่นาน 1-2 วัน
	วัคซีนไขสันหลังอักเสบเจอี (JEV) แบบเดิม	ฉีดทั้งหมด 3 เข็ม โดย 2 เข็มแรก ฉีดห่างกัน 1-4 สัปดาห์ และฉีดกระตุ้นเข็มที่ 3 หลังจากเข็มที่ 2 นาน 1 ปี
วัคซีนเสริม	วัคซีนไขหวัดใหญ่ (Vaxigrip, Influvac, Fluquadri)	ถ้าได้รับครั้งแรกต้องฉีด 2 เข็ม ห่างกันอย่างน้อย 4 สัปดาห์ สามารถป้องกันไขหวัดใหญ่ได้ 75-90%
	วัคซีนไขสันหลังอักเสบเจอี (JEV) แบบใหม่	ฉีดแล้วมีภูมิคุ้มกันขึ้นสูงและอยู่ได้นานกว่า โดยฉีดเพียง 2 เข็ม ห่างกัน 1 ปี

ข้อมูลจาก : สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทย

46 ยาสามัญ สำคัญประจำบ้าน



1. ยาลดไข้สำหรับเด็ก
2. ยาลดน้ำมูก ยาแก้แพ้ ยาแก้ไอ
3. ยาแก้ท้องอืดสำหรับเด็ก
4. พวงเกลือแร่สำหรับเด็ก
5. น้ำเกลือสำหรับล้างแผล
6. ยาใส่แผลสด แผลไฟไหม้ และน้ำร้อนลวก
7. ยาบรรเทาอาการจากแมลงสัตว์กัดต่อย

รู้ก่อนเลือกยาลดไข้ให้เจ้าตัวเล็ก

- ยาลดไข้สำหรับเด็กควรเป็นตัวยาลดไข้ตามอายุ ใช้ในปริมาณที่เหมาะสม
- ไม่ควรมียาที่ลูกแพ้ในตัวเพื่อป้องกันการแพ้ยา
- ตัวยาลดไข้หรือยาแก้ปวด ควรแยกกับของผู้ใหญ่เพื่อป้องกันการหยิบนำมา
ใช้งานผิด



47 แค่อ่านนิทาน” ก็สร้างทักษะสมอง EF

Working Memory = จำเพื่อใช้งาน จดจำ
แยกแยะเสียงหรือภาพที่แตกต่างได้

Shift & Cognitive Flexibility = ยืดหยุ่น
ความคิด กำหนดการออกเสียง เห็นความสัมพันธ์ของ
แบบเสียงที่แตกต่างและเลือกใช้เสียงเอง

Focus/Attention = จดจ่อใส่ใจ มีสมาธิกับ
เสียงที่ได้ยิน

พัฒนาภาษา

ลูกได้รู้จักภาษาและจดจำคำศัพท์ใหม่ ๆ และ
พัฒนากล้ามเนื้อเล็กจากการที่หยิบ จับ สัมผัส
หนังสือ ซึ่งเป็นการทำงานประสานกันของมือและ
สายตาที่จะกระตุ้นให้สมองมีการทำงานที่ดี

อ่านแบบไหนดี

- นั่งบนตัก จับมือลูกชี้ไปตามรูปภาพ ทำให้ลูกเกิดการจดจำ
ภาพเชื่อมโยงกับคำศัพท์
- ขณะพลิกหนังสือไปมา รูปและเสียงที่เปลี่ยนไป เรื่องราวที่
เปลี่ยนไป จะช่วยให้เด็ก ๆ สามารถที่จะปรับโฟกัสไปเรื่องอื่นได้
- สร้าง Attachment เกิดความรัก ความอบอุ่น สร้างความไว้วาง
ซึ่งกันและกัน ช่วยให้ลูกมีอารมณ์ที่มั่นคง



รู้จัก
ทักษะสมอง EF
ให้มากขึ้น



48

10 จุดเสี่ยงในบ้าน ต้องป้องกัน



49

เลือกของเล่น ไม่ใช่แค่เล่นๆ

แรกเกิด-3 เดือน :

- ของเล่นสีสดใสและคว่ำจับได้ ของเล่นที่สามารถติดบริเวณเตียงหรือเปลได้
- มีเสียงดนตรีหรือเสียงกริ่งก้อง ช่วยเสริมพัฒนาการทางสายตาและการได้ยิน



7-9 เดือน :

- บล็อกอันเล็กๆ ทรงสี่เหลี่ยม หนังสือที่มีภาพสวยงามสดใส
- หนังสือผ้าที่แต่ละหน้ามีพื้นผิวต่าง ๆ ให้ลูกจับสัมผัส

4-6 เดือน :

- ของเล่นกระตุ้นการเคลื่อนไหวร่างกายได้มากขึ้น เน้นของเล่นที่คว่ำจับถนัดขึ้น ขณะที่ยืนเลือกของเล่นที่เหมาะสมกับพัฒนาการ เช่น ยางกอดรถลาก

10 เดือน-1 ปี :

- ของเล่นที่เหมาะสมกับวัยนี้ คือของเล่นที่มีล้อ จะสร้างแรงจูงใจให้ลูกเคลื่อนตัวไปจับไปเล่น

50

ลูกนอนดึก เสี่ยงภัย

เด็กจำเป็นต้องใช้โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone/GH) เป็นส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตของเด็ก โดยเฉพาะการเพิ่มความสูง ซึ่งโกรทฮอร์โมนชนิดนี้ ผลิตในเวลา que ลูกนอนหลับนั่นเอง

โกรทฮอร์โมนมีบทบาทมากในการให้ลูกเติบโตสูงตามวัย ไม่แคระแกร็น ช่วยให้เนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกายแข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกัน และพัฒนาสมองจิตใจ ให้มีความจำดีด้วย การปล่อยให้ลูกอดนอนเท่ากับลดโอกาสในการเจริญเติบโตเต็มที่ เด็กที่อดนอนจะมีแนวโน้มที่จะตัวเตี้ยกว่าเด็กที่ไม่ได้อดนอนบ่อย

ทำอย่างไรไม่ให้ลูกตัวเตี้ย

- นอนหลับให้เป็นเวลา นอนเร็ว และนอนให้หลับสนิท
- ตรวจเช็กสุขภาพ วัดส่วนสูง ซ้ำน้ำหนักเป็นประจำทุกเดือน หากอายุ 1 ปีครึ่ง ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ควรปรึกษาแพทย์

51

เข้าใจ แม่ลูกเป็นเด็กเลี้ยงยาก?

พื้นฐานทางอารมณ์ที่ติดตัวเด็กทารกมานั้นมีผลมาจากกรรมพันธุ์และสภาพแวดล้อมขณะที่อยู่ในครรภ์ ทำให้เจ้าตัวเล็กของเราเมื่อคลอดออกมาแสดงพฤติกรรมหรือมีพื้นฐานอารมณ์ที่ต่างกันไป แต่ทั้งนี้ถ้าคุณพ่อคุณแม่เข้าใจและปรับวิธีการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม ลูกเราก็จะไม่ใช่ว่าเด็กที่เลี้ยงยากอีกต่อไป

เข้าใจลูก ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่าลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ หรือ Temperament ปรากฏได้ในวัยทารกตั้งแต่แรกเกิด เป็นแนวโน้มที่เด็กจะแสดงออก ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมหรือต่อคนที่เข้ามาเฝ้า ซึ่งจะมีรูปแบบซ้ำๆ แล้วจากงานวิจัยสิ่งเหล่านี้จะติดตัวไปจนโต คุณพ่อคุณแม่อาจต้องมีความเข้าใจในการสังเกตว่าลูกเรามีพื้นฐานอารมณ์แบบไหน โดยสังเกตจากการแสดงออกของเด็ก เช่น การกิน การนอน การแสดงออกทางอารมณ์

พื้นฐานของเด็ก โดยทั่วไปแล้วเราจะแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มคือ

1. เด็กเลี้ยงง่าย
2. เด็กเลี้ยงยาก
3. เด็กที่ต้องใช้เวลาปรับตัว

เด็กกลุ่มทารกทั้งหมดที่ทำการศึกษาทั่วโลกพบว่า 65% จะมีลักษณะแสดงออกแบบเดียวคือไม่เลี้ยงง่าย ก็เลี้ยงยาก ไม่ก็ไม่ต้องใช้เวลาปรับตัว แล้วก็อีก 35% รวมปะปนๆ กันระหว่าง 3 แบบนี้ บางครั้งก็ดูเลี้ยงง่าย บางครั้งก็ต้องใช้เวลาในบางสถานการณ์ ในบางครั้งก็ดูเลี้ยงยาก ซึ่งใน 65% จะมี 40% เป็นเด็กเลี้ยงง่าย 10% เป็นเด็กเลี้ยงยาก และ 15% เป็นเด็กที่ต้องใช้เวลาปรับตัว นั้นแสดงว่าโดยส่วนใหญ่แล้วทารกจะแสดงออกในลักษณะที่เป็นเด็กเลี้ยงง่าย



สถานการณ์โลกๆ
สอนลูกยังงัย



52

กระตุ้นพัฒนาการลูก 0-1 ปี : เล่นง่ายๆ ให้ประโยชน์กับลูกน้อย

1 เดือน

- จ้องมองหน้าลูกใกล้ๆ และจับลูกเปลี่ยนท่าทางจากนั้นส่งเสียงเรียก ลูกจะหันมาๆ
- ใช้กระดาษสีขาว-ดำ-แดงยื่นให้มองในระยะ 1 ฟุต หรือใช้โนบายแขวนให้ลูกมองเล่น

2-3 เดือน

- จับข้อนิ้วชี้ให้ลูก นั่งชวนให้มองผ่านกระจก ให้มองหยากระดุมให้ยกศีรษะขึ้นเพื่อพัฒนาการกล้ามเนื้อคอและหลัง
- ใช้โนบายหรือของเล่นสีสันสดใสหลอกส่อให้ลูกเอื้อมมือคว้า กระดุมกลิ้งเมื่อมือและแขนได้ดี

4-5 เดือน

- หายของเล่นเข้ามามีเสียง หรือคุณแม่ส่งเสียงให้ลูกเลียนแบบ เพื่อกระตุ้นให้เด็กหัวเราะและเคลื่อนไหว
- ถือของเล่นไว้ข้างหน้าเพื่อกระตุ้นการไถ่กลับเมื่อมดเล็ก และมดใหญ่ ถ้าเด็กนอนคว่ำให้วางของเล่นไว้ใกล้ๆ เพื่อให้เขาหันตัวขึ้นไปหา

6-7 เดือน

- จับลูกนั่งตัก พังหลังกับคุณแม่ ใช้ลูกบอลกลมๆ แบบมีเสียงหรือใช้ตุ๊กตาเป็นสื่อสิ่งไปมา เพื่อกระตุ้นให้ยกเท้าขึ้นออกกำลังกายและเคลื่อนไหวมากขึ้น
- จับลูกนั่งตักอ่านนิทาน หากหนังสือมีภาพฝึกลูกน้อยนั่งสร้างพื้นฐานรักการอ่าน และฝึกการใช้สายตา

8-9 เดือน

- เรียกชื่อลูกบ่อยๆ เพื่อให้จดจำว่าตนเองชื่ออะไร และสอนออกเสียงง่ายๆ เช่น อา อุ อี ปาปา มามา
- กระดุมให้ลูกเคลื่อนไหวร่างกาย หยิบของเล่นที่ลูกชอบโยนไปข้างหน้า กระตุ้นการเคลื่อนไหวและพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่

10-11 เดือน

- ฝึกหยิบจับ กระดุมกลิ้งเมื่อมือแข็งแรง ขนมนหรือผลไม้ชิ้นเล็กๆ ให้ลูกหยิบจับกินเอง
- ตั้งโต๊ะเล่น ดึงไม้กับ ขวนลูกยืน กระตุ้นให้เกาะยืน

12 เดือน

- ขวนลูกเล่นบัตรภาพ สามารถเลือกหมวดได้ตามต้องการ เช่น สัตว์ ผัก ผลไม้ หรือของเล่น
- ฝึกลูกทำกิจวัตรประจำวัน พร้อมอธิบายบอกว่า กำลังทำอะไร เพื่อให้ลูกเรียนรู้



53

ดูแลสะดือให้เบบี๋

ปกติแล้วสะดือจะแห้งและหลุดไปเองภายใน 10 วันหลังคลอด ระหว่างนี้ต้องดูแลระวังอย่าให้โดนน้ำ

- ล้างมือให้สะอาด ก่อนทำความสะอาดสะดือ
- สวมเสื้อผ้าหลวม อากาศถ่ายเท จะทำให้ต่อสายสะดือแห้งเร็ว
- ใส่ผ้าอ้อมให้อยู่ต่ำกว่าต่อสายสะดือ เพื่อป้องกันการระคายเคือง
- ไม่มีด้ายผ้าก๊อชหรือผ้า ปล่อยให้แห้งเอง



- ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดที่สะดือออกแรงทำความสะอาดได้ลูกไม่เจ็บเพราะบริเวณนั้นไม่มีความรู้สึกแต่ที่ร้องไห้เพราะตกใจ หากสะดือลูกเกิดอักเสบ บวมแดง และมีน้ำเหลืองไหล ควรรีบพาไปพบแพทย์

54 ร้องกลืนอันตราย

พบบ่อยในลูกวัย 8 เดือน-2 ปี โดยจะหยุดหายใจไปชั่วขณะ (ไม่เกิน 1 นาที) อาจทำให้เกิดอาการปากเขียว ตัวเขียว และหมดสติไปสักพัก เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ถูกขี้ดใจ อาการร้องกลืนไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของลูก ยกเว้นเด็กที่เป็นโรคหัวใจ ซึ่งสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องทำเมื่อลูกร้องกลืนคือ แม่ต้องตั้งสติและทำให้สงบ เพราะอาการนี้ไม่ได้ทำอันตรายกับลูกมาก อย่ากังวลแต่ต้องรับมือ

● กอดสัมผัสเพื่อปลอบโยน จะทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นใจและช่วยบรรเทาความเจ็บปวด

● เบี่ยงเบนความสนใจของลูก แทนการห้ามหรือขัดใจลูกตรงๆ อย่างเด็ดขาด

● ห้ามเขย่าเพื่อให้ลูกฟื้น อาจทำให้ลูกเจ็บ

● พ่อแม่ควรอุ้มกอดเด็กไว้หรือให้นอนราบ เพื่อป้องกันการล้มศีรษะปะทะพื้น

55 ปร่าบไข้ เจ้าตัวน้อย

- สวมเสื้อผ้าที่บาง เพื่อระบายความร้อน และให้ห่มผ้าบางๆ
- พักผ่อนอย่างเพียงพอ



- เช็ดตัวเมื่อลูกมีไข้สูง เพื่อช่วยลดอุณหภูมิความร้อนในร่างกาย
- กินอาหารเหลวหรืออาหารอ่อนๆ เช่น น้ำผลไม้
- สังเกตอาการขาดน้ำ เช่น อาเจียน หรือท้องร่วง ซึ่งเป็นอาการร่วมในระหว่างเป็นไข้ ควรกินเกลือแร่สำหรับเด็ก
- สังเกตผื่นผื่นขึ้น หากมีผื่นขึ้น ควรปรึกษาคุณหมอทันที
- หากมีไข้สูงเกิน 37.5 องศาเซลเซียส ให้กินยาลดไข้สำหรับเด็ก
- เลือกยาลดไข้ชนิดแขวนตะกอน เพราะเป็นชนิดที่สามารถปรุงแต่งกลิ่นและรสชาติที่เหมาะสมกับเด็ก และออกฤทธิ์ได้เร็วกว่าเนื่องจากตัวยาไม่ละลายไปกับน้ำที่เป็นส่วนผสม
- หลีกเลี่ยงยาแอสไพริน เพราะมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะ Reye's Syndrome ซึ่งทำให้เกิดภาวะสมองบวมและตับถูกทำลายได้

56 พัฒนาการลูก ล่าช้าหรือไม่

คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตผ่านการแสดงออกของเด็กใน 4 ด้านหลักของพัฒนาการ ได้แก่ การเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ภาษา และทักษะทางสังคม

การจะบอกว่าลูกพัฒนาการล่าช้ามักจะเป็นการเปรียบเทียบกับเด็กปกติส่วนใหญ่ ซึ่งมีเกณฑ์ว่าเด็กแต่ละช่วงวัยทำอะไรได้บ้าง แต่การจะบอกว่าพัฒนาการล่าช้าหรือไม่ ต้องดูความคืบหน้าของพัฒนาการด้วย โดยทั่วไปเรามักใช้เวลาประมาณ 2-4 สัปดาห์เป็นเกณฑ์อ้างอิงความคืบหน้าของพัฒนาการ แต่หลังจากนั้นอีก 1 สัปดาห์สามารถค้นคว้าได้ดียิ่งพอรับได้ครับว่าทันเด็กคนอื่น แต่หากถึงอายุ 3 เดือนแล้วยังค้นคว้าไม่ได้แม้จะได้รับการกระตุ้นหรือส่งเสริมอย่างเหมาะสมแล้ว ตรงนี้จะเห็นได้ว่าล่าช้ากว่าเด็กส่วนใหญ่ไปมาก น่าจะต้องพาลูกไปพบกุมารแพทย์เพื่อประเมิน

นอกจากดูพัฒนาการแต่ละด้านเปรียบเทียบเกณฑ์ของเด็กส่วนใหญ่แล้ว เรายังต้องดูพัฒนาการบางด้านควบคู่กันไปด้วยเพื่อประเมินว่าเขามีความ

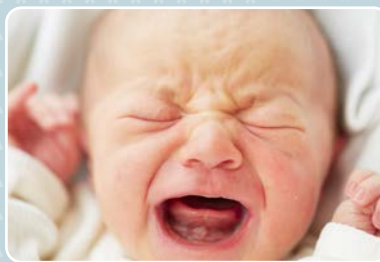


ผิดปกติหรือไม่ เช่น เด็กในช่วงวัยเตาะแตะอายุระหว่าง 1-2 ปี ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะมีพัฒนาการด้านภาษาร่วมกับพัฒนาการด้านสังคมล่าช้า ก็น่าจะเป็นปัญหามากกว่าเด็กวัยเดียวกันที่มีพัฒนาการด้านภาษาล่าช้าเพียงอย่างเดียว เพราะในกลุ่มที่มีพัฒนาการล่าช้าทั้งด้านภาษาและสังคมในเวลาเดียวกันสำหรับช่วงวัยนี้ มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นกลุ่มโรคออทิสซึมได้มากกว่าปกติ การสังเกตว่าลูกมีพัฒนาการปกติหรือไม่ ควรสังเกตเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของเด็กส่วนใหญ่ และเปรียบเทียบความเร็วช้าของตัวเองในแต่ละด้าน ร่วมกับสังเกตพัฒนาการด้านอื่นควบคู่ไปด้วย

ข้อมูลโดย : รศ.อุฬรียา พงษ์ศักดิ์ บัณฑิตพัฒนาศาสตร์
กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและพฤติกรรม
รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยขอนแก่น

57 โคลิค แม่อังโหด

- อุ้มลูกเดิน พร้อมกับลูบหลังลูกเบาๆ เพื่อปลอบโยน
- ห่อตัวลูกด้วยผ้า ทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยเหมือนอยู่ในท้องแม่
- วางลูกนอนหงาย แล้วจับเข่าลูกจนสุด เพื่อไล่ลมและขับแก๊สในท้อง
- ไล่เสียงรบกวน เด็กบางคนต้องการความเงียบสงบ ควรพาไปอยู่ในห้องที่ไร้เสียงรบกวน เพื่อให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย
- เปิดเพลงที่มีจังหวะช้าๆ ฟังสบายๆ อาจจะเป็นเพลงที่ลูกฟังบ่อยๆ ก็ช่วยให้ลูกรู้สึกผ่อนคลายได้มากขึ้น



โคลิคพบได้บ่อยในเด็กเล็กในช่วงอายุน้อยกว่า 3 เดือน สาเหตุยังไม่ทราบแน่ชัด

- ร้องเสียงดังจนหน้าดำหน้าแดง มีอาการเกร็งและบิดของแขนและขา
- ร้องในช่วงเวลาเดิม โดยเฉพาะช่วงเย็น กลางคืน หรือกลางดึก ติดต่อกัน 3-4 ชั่วโมงทุกวันตลอด 3 เดือน หากลูกน้อยมีอาการบวมรอบสะดือ ขนลุก ควรพาพบคุณหมอแต่โดยทั่วไปหลังจาก 3-5 เดือนไปแล้วอาการโคลิคจะหายไปเอง

**0-1 เดือน****ร่างกาย**

- ☐ ศีรษะไม่เล็กเกินไป ขนาดศีรษะใหญ่ ดูผิดปกติ เมื่อเทียบกับสัดส่วนร่างกาย
- ☐ น้ำหนักไม่น้อยกว่า 2 กิโลกรัม และเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อได้รับนม
- ☐ ถ่ายอุจจาระภายใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด
- ☐ หายใจได้ดี ไม่มีไอ หรือตัวเขียว ไม่ชักตัวเกร็ง
- ☐ ปัสสาวะหรืออุจจาระวันละ 5-10 ครั้ง
- ☐ ผิวสีชมพูแดง ไม่เหลือง ดูดนมได้ดี

อารมณ์และสังคม

- ☐ ตอบสนองเมื่อได้ยินเสียงแม่พูดด้วย
- ☐ สงบเมื่อแม่อุ้มกอด และหลังถ่ายเมื่อได้ดื่มนมแม่
- ☐ นอนหลับพักผ่อนเกือบทั้งวันหรืออย่างน้อย 17-18 ชั่วโมง
- ☐ งอแง ร้องไห้ หวาดกลัว เมื่ออยู่ในที่เสียงดัง

การเรียนรู้

- ☐ สนใจมองหน้าแม่ หรือบุคคลอื่นที่อยู่ใกล้
- ☐ มองตามเมื่อเห็นได้ยินเสียงหรือเห็นวัตถุเคลื่อนไหวในระยะใกล้
- ☐ หากสัดส่วนของทักษะที่ทำได้นานกว่า 50-60% ของแต่ละด้าน ก็ถือว่าลูกมีพัฒนาการ

ที่โตไม่น้อย

2-4 เดือน**ร่างกาย**

- ☐ เริ่มยกศีรษะได้เองประมาณ 45-90 องศา ในท่านอนคว่ำ และชันคอได้เป็นพักๆ
- ☐ อุ้มขึ้น หรือนอนแล้วเหยียดแขนขาได้ กำมือคว่ำของ
- ☐ จับหรือสัมผัสใบหน้า ร่างกายตัวเอง
- ☐ บางคนเริ่มพลิกคว่ำหงายได้ และนั่งพิงได้

อารมณ์และสังคม

- ☐ ตอบสนองต่อสิ่งเร้าจะหันมองและนั่งฟัง
- ☐ เมื่อเห็นแม่ รู้ว่าแม่มาใกล้ อ้อนให้อุ้ม โดยการขยับตัว หรือส่งเสียงให้รู้
- ☐ ชอบให้คนเล่นด้วย คอยด้วย และสนใจของมือผู้อื่น

การเรียนรู้

- ☐ หันหาเสียงทันทีที่ได้ยิน
- ☐ เริ่มจดจำใบหน้า ลักษณะท่าทางคนใกล้ชิดได้
- ☐ แสดงความเบื่อ หรืออแง เมื่อต้องการให้เปลี่ยนกิจกรรมที่ทำอยู่

4-6 เดือน**ร่างกาย**

- ☐ เมื่อจับในท่าคว่ำยกศีรษะขึ้นและเริ่มยืนตัวเหยียดแขนขาตรงได้
- ☐ เริ่มพลิกคว่ำ พลิกหงาย หรือคลิ้งตัวไปมาได้
- ☐ หากจับนั่ง จะเริ่มนั่งได้อย่างมั่นคงขึ้น
- ☐ เขย่าและย้ายของที่อยู่จากมือหนึ่งไปอีกมือได้

อารมณ์และสังคม

- ☐ พยายามพลิกคว่ำหงาย แต่ทำได้ช้า
- ☐ ไม่พอใจ เมื่อคว่ำสิ่งของที่ต้องการไม่ได้ ส่งเสียงดังขึ้น เมื่อรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด แสดงความดีใจ เมื่อพ่อแม่กอดอุ้ม หรือเล่นด้วย

การเรียนรู้

เริ่มจดจำชื่อตนเอง ชื่อคนคุ้นเคยและแยกแยะคนแปลกหน้าได้ ชื่อคุณพ่อคุณแม่
จดจำคำศัพท์ไว้นิสัยสมอง คำที่ได้ยินบ่อยๆ
นำของเข้าปากเพื่อสำรวจ

เข้าใจกิจวัตรประจำวันได้มากขึ้น รู้เวลาตื่นนอน
กินนม และเล่น

6-8 เดือน

ร่างกาย

เริ่มคลานได้แล้ว และเอี้ยวตัวได้
ยืนตัวขึ้นจากท่านอนเป็นท่านั่งหรือท่าคลานได้
กินอาหารเหลวจากช้อนและเริ่มหยิบของเข้า
ปากได้เอง
บางคนเริ่มนั่งได้เอง
หยิบสิ่งของปา และถือของมือเดียวได้

อารมณ์และสังคม

สนุกกับการเล่นจะเื้อ
ส่งเสียงตะโกนเมื่อต้องการความสนใจ
ติดแม่ กล่าวการแยกจากกัน กลัวคนแปลกหน้า
ร้องไห้หรือโวยวายเมื่ออยู่คนเดียว
หยุดหจิดง่าย เมื่อพ้นขึ้น

การเรียนรู้

สนใจหยิบของมาวางซ้อนต่อกันหรือเล่น
บล็อกไม้ได้
.....สนใจกระจากษา และยืมมือเห็นตัวเอง.....
สนใจฟังเมื่อมีคนอ่านนิทานให้ฟัง

8-10 เดือน

ร่างกาย

คลานคล่องแคล่ว และคลานขึ้นบันไดได้
ปรบมือได้ และนำของมาตีให้เกิดเสียงได้
บางคนเริ่มนั่งได้เอง ลูกยืนและเกาะยืนได้
หยิบบล็อกมาต่อกันได้

อารมณ์และสังคม

ร้องไห้เมื่อเจอคนแปลกหน้า หรือร้องตาม
เด็กคนอื่น
สนุกกับการเล่นกับกระจกมากขึ้น ยืมหัวเรา
กับตัวเองในกระจกได้นานขึ้น
สนใจเล่นกิจกรรมที่แปลกใหม่มากขึ้น และเล่น
กับคนอื่นมากขึ้น
อารมณ์ร่วมเริ่มชัดเจน

การเรียนรู้

จำเกมที่เคยเล่นได้ และเรียกร้องเล่นอีก
สนใจนำของมาเขย่า เขี่ยฟูฟ่ง และสังเกตว่า
เกิดอะไรขึ้น
เริ่มรู้จักแก้ปัญหา เช่น นำของซ้อนแล้วหาให้จอ
สนใจอวัยวะของตนเอง

เริ่มเปรียบเทียบของ 2 อย่างที่อยู่ใกล้กันหรือ
เหมือนกัน แตกต่างกัน

10-12 เดือน

ร่างกาย

ยืนตัวเองลุกขึ้นยืนได้ บางคนเริ่มเดินได้
เมื่อยืนแล้วทิ้งลงหยิบของจากพื้นได้
จับดินสอ หรือสีแท่งใดๆ ชัดไปมาได้
ถอดกางเกง ดึงถุงเท้า หรือถอดหมวกได้
แสดงออกว่าถนัดมือข้างไหนและใช้ข้างนั้น
หยิบจับของ

อารมณ์และสังคม

แสดงอารมณ์ชัดเจน โกรธ ดีใจ กลัว
รู้จักรัก ผูกพันกับพ่อแม่ และคนใกล้ชิดมากขึ้น
ดีใจเมื่อเจอหน้าพ่อแม่ หลังจากแยกจากกัน
สนใจเสียงเพลง และชอบฟังเพลง

การเรียนรู้

สนใจเล่นเกมประเภทเชื่อมโยงกัน เช่น ต่อภาพ
จิ๊กซอว์ ต่อบล็อก



เช็คความมคัศจรรย์
ของลูกขวบปีแรก



59

เวลานอนของหนู

0-1 ปี

	เวลานอนกลางวัน	เวลานอนกลางคืน	จำนวนชั่วโมงรวม
วัย 0-1 เดือน	9-11 ชั่วโมง	8-9 ชั่วโมง	18-20 ชั่วโมง
วัย 1-2 เดือน	7-9 ชั่วโมง	8-9 ชั่วโมง	15-18 ชั่วโมง
วัย 2-3 เดือน	6-7 ชั่วโมง	9-10 ชั่วโมง	14-16 ชั่วโมง
วัย 3 เดือนขึ้นไป	5 ชั่วโมง	10 ชั่วโมง	15 ชั่วโมง
วัย 4-6 เดือน	ส่วนใหญ่ใช้เวลาอนกลางวัน 5 ชั่วโมง และ 10 ชั่วโมงในตอนกลางคืน ขึ้นน้อยลงในตอนกลางคืน เด็กบางคนสามารถเริ่มนอนยาวได้		
วัย 7-9 เดือน	เริ่มนอนกลางวันน้อยลง นอนกลางคืนยาวขึ้น รวมกันแล้วใน 1 วัน จะนอนประมาณ 14 ชั่วโมง นอนยาวได้มากขึ้น บางคนตื่นขึ้นมาเพียง 1 ครั้ง		
วัย 10-12 เดือน	นอนกลางวันน้อยลง และนอนยาวมากขึ้นช่วงกลางคืน		
1 ขวบไป	นอนกลางวันเพียง 2-3 ชั่วโมง แต่จะนอนกลางคืน 10-11 ชั่วโมง โดยรวมแล้ว 1 วันควรนอนอย่างน้อย 13-15 ชั่วโมง		

60



Checklist

ลูกเสี่ยงแพ้อาหารหรือไม่

สังเกตอาการแพ้อาหาร อาการแพ้เกิดขึ้นได้หลายทาง ได้แก่

ผิวหนัง เช่น มีผื่นคัน ผื่นแดง ลาก หากมีผื่นคัน ควรล้างหรือเช็ดให้สะอาดให้แห้งอยู่เสมอ

ระบบทางเดินอาหาร ท้องอืด ท้องเสีย อาเจียน ถ่ายเหลว ถ่ายบ่อย ถ่ายปนเลือด หากถ่ายบ่อย อาเจียนบ่อย ให้ดื่มน้ำ หรือดื่มน้ำเกลือแร่สำหรับเด็ก

ระบบทางเดินหายใจ เสียงดังครืดคราด หายใจไม่สะดวก อาการเรื้อรังไม่หาย ถ้ารุนแรงอาจเป็นหอบหืด หากอาการเหมือนเป็นหวัด ควรดูน้ำมูกออกหรือล้างด้วยน้ำเกลือ

ป้องกันลูกน้อยแพ้อาหาร

เริ่มกินอาหารทีละน้อย ทีละอย่าง หลีกเลี่ยงอาหารเสี่ยงแพ้ ได้แก่ อาหารทะเล ถั่วลิสง ของหมักดอง ไข่ขาว และผลิตภัณฑ์จากอาหารแปรรูปต่างๆ ฯลฯ

61

สีอุจจาระลูก

บอกสุขภาพ



สีเขียวเข้ม สีดำ
เรียกว่า ชีเทา ในช่วง 1-3 วันแรกเกิด ป้องกัน อาการตัวเหลืองได้



สีเขียวปนเหลือง
(เขียวมากกว่า) จะเกิดหลังถ่าย ชีเทา ผสมชีเทา เล็กน้อย



สีเหลืองมันสดคาร์ด
อมสีส้ม เกิดจากการดื่มนมส่วนหน้ามากกว่านมส่วนหลังดื่มไม่หมดเต้า



สีเขียวเหมือนผัก
มักเกิดเมื่อได้รับนมผสม หรือแม่รับประทานผักใบเขียวมาก



สีเหลืองปนเขียว
(เหลืองมากกว่า) อาจบ่งบอกถึงความเครียดเล็กน้อยในท้องลูกน้อย



สีเหลืองฟักทอง
ลักษณะเหลว เนียน นุ่ม เป็นสีที่กินนมแม่เป็นส่วนใหญ่



สีดำ
เมื่อพ้นช่วงชีเทาแล้ว อาจมีปัญหในระบบทางเดินอาหาร เช่น เลือดออก



สีแดงสด
อาจเกิดจากท้องผูก เป็นผลจากขาดบริเวณอุทราทางหน้า หรือแผลในลำไส้



สีขาวซีด
ในช่วง 3 เดือนแรก อาจบ่งบอกถึงความผิดปกติในท่อน้ำดี ควรให้แพทย์วินิจฉัย

62

ฝึกลูกนั่งคาร์ซีต อย่างปลอดภัย

เลือกซื้อคาร์ซีต

1. เลือกพอดกับน้ำหนักตัว และส่วนสูงของลูก เพื่อให้ลูกนั่งสบาย และที่สายรัดจะได้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง ไม่รัดคอลูกให้ติดขัด หรือถูกดึงรั้งตอนเกิดอุบัติเหตุ และไม่ควรหลวมเกินไป จนเด็กหลุดออกจากคาร์ซีตไปกับกระแทกกับส่วนต่างๆ ของรถ หรือหลุดออกนอกตัวรถ

2. เลือกที่ติดตั้งง่าย มีมาดรวด์ช่วยให้การติดตั้งถูกต้อง ควรเลือกคาร์ซีตที่มีอุปกรณ์สำหรับยึดคาร์ซีตเข้ากับเบาะรถยนต์ที่ได้มาตรฐาน สามารถติดได้สะดวก รวดเร็วและมีความปลอดภัยสูงสุด

3. เลือกที่ราคาเหมาะสม หากคุณแม่เลือกซื้อคาร์ซีตที่เหมาะสมกับลูก นั่นใจได้ว่าปลอดภัยเมื่อใช้งานจริง มีการรับรองคุณภาพเชื่อถือได้ เรื่องราคาอาจไม่ต้องแพง เพียงแต่คำนึงถึงคุณภาพและความเหมาะสมกับการใช้งานก็เพียงพอ

4. เลือกที่นั่งน้ำหนักเบา หากจำเป็นต้องนำคาร์ซีตเข้าออกรถบ่อยๆ คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกที่มีน้ำหนักเบา เคลื่อนย้ายสะดวก หรือรุ่นที่สามารถปรับนอนนอนได้ก็จะช่วยให้เจ้าตัวน้อยนอนหลับสบายระหว่างเดินทาง

ประเภทของคาร์ซีต



• Infant Carrier Seats

สำหรับเด็กแรกเกิดไปจนถึงอายุ 6 เดือน ซึ่งมีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ 9.09 กิโลกรัม และความสูงประมาณ 26 นิ้ว ซึ่งบางยี่ห้อจะเป็นลักษณะคล้ายเปลตัวแบบ Built-in รวมกับชุดรถเข็น

• Rear-Facing Infant Seats and Convertible Seats

คือ คาร์ซีตแบบหันหลังไปด้านหลังรถ และแบบปรับนอนไปกับที่นั่ง เหมาะสำหรับเด็กแรกเกิดจนถึงอายุประมาณ 12 เดือน และเด็กที่นั่งน้ำหนักตัวไม่เกิน 10 กก. คาร์ซีตชนิดนี้จะปกป้องหัวของเด็กลำคอ และกระดูกสันหลังได้ดีที่สุดเมื่อเกิดอุบัติเหตุ



• Forward-facing child seats

คือ คาร์ซีตแบบที่นั่งหันไปทางหน้ารถ เหมาะสำหรับเด็กที่มีอายุมากกว่า 1 ปี และมีน้ำหนักตัวเกิน 9 กก.

• Special Seat

เป็นเบาะพิเศษสำหรับเด็กแรกเกิด มีขนาดเล็กกว่าปกติ ตัวเบาะจะมีรูปทรงเป็นสี่เหลี่ยมคล้ายกับเปล รูปแบบการติดตั้งคือต้องวางในแนวราบกับพื้นเบาะ และหันหัวเด็กไปทางฝั่งซ้ายหรือขวายาวตัวรถ (ไม่ใช่ด้านหลังหรือหลังเหมือนกับ Infant Carrier Seats)



• Booster

หรือเบาะนั่งเสริม มีทั้งรูปแบบที่เป็นเบาะทั้งอัน มีทั้งที่รองและพนักพิงหลัง ซึ่งเรียกว่า High Back Booster หรือเป็นแค่เบาะรองนั่งอย่างเดียว ซึ่งเบาะประเภทนี้เป็นเบาะนั่งที่ปลอดภัยสำหรับเด็กสูงพอที่จะคาดเข็มขัดนิรภัยได้



เมื่อไรที่ควรเลิกใช้ car seat

- เมื่อลูกสูงพอที่จะนั่งห้อยขา แล้วขยายาวถึงพื้นพอดิ และโตพอที่จะนั่งตัวตรงได้แล้ว
- เมื่อเข็มขัดนิรภัยสามารถรัดตรงส่วนกระดูกเชิงกรานของลูกได้พอดี ไม่ใช่รัดอยู่ตรงหน้าท้อง
- เมื่อคาดเข็มขัดนิรภัยที่ส่วนหน้า จะต้องพาดมาตรงส่วนหน้าอก ไม่ให้ผ่านมาตรงแขน หรือคอของลูก
- เมื่อลูกอายุ 8 ปี หรือสูงเกิน 150 ซม. และสามารถรัดเข็มขัดนิรภัยได้ถูกต้องแล้ว

63 แค่อ่าน “จ๊ะเอ๋” ก็ฝึกทักษะรอบด้าน

ทำไมต้องจ๊ะเอ๋? เพราะการรับรู้ของเด็กวัยทารก แค่มัมมี่เปิดหน้าลูกจะเข้าใจทันทีว่าพ่อแม่อายไปแล้ว พอเปิดหน้ามาเขาจะสงสัยว่าพ่อบุญมาได้อย่างไร ตรงนี้เป็นพื้นฐานเป็นบันไดขั้นแรกในการเรียนรู้ สมองจะทำงานประสานกันหมด

● **ปลูกฝังให้รู้จักคิดแก้ปัญหา** สมมติคุณแม่เอาผ้าบังหน้าไว้ เขาก็เรียนรู้ที่จะเอาผ้าออกก็จะเจอหน้าแม่ มือและสมองทำงานประสานกัน

● **ฝึกให้รู้จักอดทนรอคอย** เริ่มจากช่วงเวลาที่มีแม่ปิดหน้า ลูกต้องรอว่าเมื่อไหร่จะเปิดหรือโผล่หน้ามาจ๊ะเอ๋ เมื่อโตขึ้นก็สามารถอดทนรอคอยกับเรื่องอื่นๆ ในชีวิตได้



● **เรียนรู้และจดจำ** ระหว่างเล่น ลูกจะจดจำว่าพ่อบุญมาปิดหน้าแล้วเปิดตอนไหน หรือโผล่หน้ามาด้านไหน สามารถพัฒนาเป็นทักษะความจำเพื่อการเรียนรู้ในเรื่องที่ซับซ้อนมากขึ้นได้ดี

● **สร้างความผูกพัน** การเล่นเกมจ๊ะเอ๋ เป็นช่วงเวลาที่มีพ่อบุญและเจ้าตัวเล็กได้ใกล้ชิดและสื่อสารกันมาก ทั้งการสื่อสารทางสายตา ใบหน้า รอยยิ้ม ทำให้เกิดความผูกพันที่แน่นแฟ้น และสร้างความมั่นใจทางจิตใจให้ลูกน้อยไปจนโต

64 ดูแลฟันตั้งแต่ซี่แรก

ดูแลเหงือกก่อนฟันซี่แรกจะมาเพื่อสร้างความคุ้นเคย หลังกินนมแม่เสร็จให้จับลูกนอนแล้วเงยหน้าขึ้น ใช้ผ้าก๊อชพันกับนิ้วแล้วชุบน้ำต้มสุกอุ่นๆ เช็ดเหงือก ลิ้น เพดานปาก ให้ทั่วทุกซอกทุกมุม

วิธีการเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟันสำหรับเด็ก

- พาลูกไปเลือกแปรงสีฟันด้วยตัวเอง เพื่อกระตุ้นให้อยากแปรงฟัน
- เลือกให้เหมาะกับแต่ละวัย
- เลือกยาสีฟันสูตรปราศจากฟลูออไรด์ โดยยาสีฟันที่ไม่มีฟลูออไรด์บางชนิดจะทดแทนด้วยแคลเซียม และฟอสเฟตที่ช่วยป้องกันฟันผุอย่างได้ผลเช่นเดียวกันค่ะ
- เลือกยาสีฟันที่มีโซลิทอล หรือสารให้ความหวานจากธรรมชาติคุณภาพสูงที่ไม่ก่อให้เกิดฟันผุแทนแซ็กคาริน ไม่ควรเลือกยาสีฟันที่มีสารโซเดียม ลอริล ซัลเฟต หรือ SLS เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย

Baby's first teeth



REMBRANDT LIFE MOMENT CREATION STUDIO

Precious Moment

เก็บความทรงจำที่มีค่า
ในทุกช่วงเวลาที่มีความหมาย



20% OFF

รักลูกพลัส ร่วมกับ Rembrandt Studio มอบส่วนลดพิเศษสำหรับ
คุณแม่อิงครรภ์และคุณแม่ลูกเล็ก ที่อยากเก็บภาพที่ระลึกของช่วง
เวลาสำคัญนี้ แพ็คเกจสตูดิโอ/สินค้าที่ระลึกลดทันที 20%



Rembrandt
LIFE MOMENT CREATION STUDIO

Tel: 088-675-3752, 02-691-6041-2to122 E-mail: rembrandt.lmcs@gmail.com



รายการที่รวบรวมผู้เชี่ยวชาญ
แนวหน้ามาช่วย "เลี้ยงลูก"

"ต้องรู้"

อย่าง

"ถูกต้อง"

และ

"เชื่อถือได้"



รักลูก *The Expert Talk*



เปลี่ยน "เผลอแล้ว" เป็น
"ผู้เชี่ยวชาญบอกว่า"
รวมผู้เชี่ยวชาญที่จะให้มุมมอง
แนวคิดและวิธีการเลี้ยงลูก
ถูกต้อง เชื่อถือได้ ใช้ได้จริง

Mom's Issue



สองบก.ชวนคิด ชวนคุย
ทุกเรื่องรอบตัวที่แม่ต้องรู้
เพื่อให้การเลี้ยงลูกเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น
#ทีมแม่



พบกันทุกวันพฤหัสบดี

รักลูก The Expert Talk ทุกวันพฤหัสบดี
Mom's Issue ทุกวันพฤหัสบดีสุดท้ายของเดือน

ติดตามรักลูก Podcast **ON AIR**



Apple Podcast
Rakluke Podcast



Spotify
Rakluke Podcast

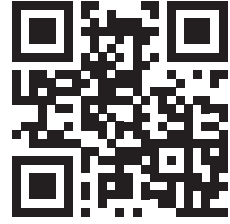


Youtube
Rakluke Club



รู้จัก

Community of The Experts



Scan QR Code
เพื่ออ่านบทความ

รวม**ผู้เชี่ยวชาญ**ทุกสาขา เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สุนัขรีแพรช์
จิตแพทย์ ทันตแพทย์เด็ก และนักวิชาการไว้มากที่สุด

รศ.นพ.พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์
รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยเวนิสธรินทร์ราช
กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านพันธุกรรมและพฤติกรรม

นพ.ประเสริฐ พลิตผลการพิมพ์
จิตแพทย์และนักเขียน

พญ.วรประภา ลาภิกานนท์
สุนัขรีแพรช์

รศ.ดร.นพ. วรสิทธิ์ ศิริพรพานิชย์
กุมารแพทย์ด้านสมอง
สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล
มหาวิทยาลัยมหิดล

พญ.สินดี จำเริญนุสิต
กุมารเวชศาสตร์พัฒนาการและพฤติกรรม
โรงพยาบาลเวชธานี VITHANI

นพญ. ปวีณา คุณนาเมือง
ทันตแพทย์เฉพาะทางด้านทันตกรรม
สำหรับเด็ก เจ้าของเพจ "ฟันน่านม"

เพราะ **เรื่องลูก** ไม่มีจะเชื่อใครก็ได้

65

5 วิธี สร้างทักษะสมอง EF

1 กินดี = สมองดี

- ดื่มนมแบบอย่างเดียว 6 เดือน และครบ 5 หมู่เมื่อโตขึ้น
- สัมผัสและสัมผัสระหว่างกินนม อุณหภูมิแบบชิดตัว สบตา พูดคุย กล่อมด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยน ลูกจะรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาทักษะสมอง EF ที่ดีเมื่อโตขึ้น
- ฝึกการรอคอยระหว่างกิน เมื่อถึงวัยอาหารเสริม กลืนอาหารจากช้อน ร่วมกินอาหารกับลูก ฝึกให้รู้จักรอคอยบ้างระหว่างการกิน เพื่อฝึกการยับยั้งชั่งใจ
- ฝึกลูกให้หยิบอาหารใส่ปากเอง ดื่มน้ำจากถ้วย ยังเป็นจุดเริ่มต้นให้เขาได้รู้จักทักษะการช่วยเหลือตัวเอง

2 เล่น = เรียนรู้

- ใช้ใบหน้าเล่นกับลูก พูดคุยหยอกล้อและเล่นกับลูกโดยให้มองตามหน้าพ่อแม่ กระตุ้นการใช้สายตา รู้จักแยกแยะสี
- ให้ลูกได้เล่นคนเดียวบ้าง ให้ลูกพลิกตัวคว่ำ-หงายในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย หรือใช้ของเล่นชิ้นใหญ่ ล้อให้ลูกหยิบคว้า ให้ได้ใช้มือคว้าหยิบจับ
- ฝึกเล่นแก้ปัญหา ฝึกให้ลูกเล่นนิ้วมือ เช่น จับปู่ดำ แขนงูมลาย
- เลือกเล่นเอง จัดวางของเล่นให้เหมาะกับวัย เพื่อให้ลูกได้ฝึกหยิบและฝึกการเก็บของเล่นเอง

3 กอดสร้างรักและผูกพัน

- อุ้ม-กอดสร้าง attachment กับผู้กอด สัมผัสลูกอย่างอ่อนโยน หรือสบตาระหว่างให้นม เพราะสมองลูกจะรับรู้ข้อมูลที่ดีพิเศษ จนเกิดการเรียนรู้อารมณ์ต่างๆ ผ่านความใกล้ชิดและการตอบสนองจากแม่
- ตอบสนองลูกไวๆ ตอบสนองต่อท่าทางที่แสดงถึงความต้องการของลูก จะช่วยให้เด็กมีฐานความมั่นคงในจิตใจ
- สังเกตพฤติกรรมลูก สังเกตเพื่อคอยดูแลและส่งเสริมให้เหมาะสม



อยากให้ลูกเก่งภาษา
เลือกโรงเรียนแบบไหนดี



4 นอนเพียงพอ

- นอนเพียงพอตามวัย ตั้งแต่ 4-12 เดือน ควรเริ่มฝึกให้ลูกงอแงเมื่อตื่น เพื่อให้นอนตอนกลางคืนได้นานขึ้น
- จัดที่นอนของลูกให้เป็นสัดส่วน ห้องนอนควรมืดอากาศถ่ายเทสะดวก สร้างบรรยากาศให้นิ่ง เข้มสงบ เพราะการนอนหลับสนิทลดฮอร์โมนกระตุ้นการสร้างฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต (Growth Hormone)
- หลับลึก กระตุ้นทักษะสมอง EF ร่างกายจะสร้างฮอร์โมนเพื่อกระตุ้นส่วนต่างๆ ของสมองในการเรียนรู้ และการจดจำ

5 เล่าสนุกกระตุ้นทักษะสมอง EF

- ใช้เสียงสูงเสียงต่ำ วัย 0-3 เดือน ยืน พูดคุย ท่องกลอน อ่านนิทานด้วยการพูดคุยซ้ำๆ ซดๆ ใช้เสียงสูงเสียงต่ำ มีจังหวะหยุดให้ลูกยิ้มหรือส่งเสียงตอบ
- ขวนเล่าชวนคุยถึงสิ่งรอบตัว เพื่อให้รู้จักคำศัพท์จากสิ่งรอบตัว 4-12 เดือนเป็นช่วงที่สมองเด็กสามารถเรียนรู้ได้หลายภาษา
- เล่านิทาน สร้างทักษะสมอง EF กระตุ้นพัฒนาการด้านภาษา การได้ยิน ลูกจะได้รู้จักภาษาและจดจำคำศัพท์ใหม่ๆ จับมือลูกชี้ไปตามรูปภาพฝึกความเชื่อมโยงกับภาพและเสียงที่ได้ยิน

Baby Sign ส่งเสริมทักษะสมอง EF

การสอน **Baby Sign** ให้ลูก ช่วยให้ได้สื่อสารกับลูกได้มากกว่าการที่ลูกแสดงออกเพียงแค่วางมือ หรือแสดงอารมณ์แค่กรีดขาคาง ซึ่งไม่ได้มีส่วนให้ลูกมีทักษะการพูดที่เร็วหรือช้า หรือมีคำศัพท์มากไปกว่ากลุ่มเด็กที่ไม่ได้เรียนรู้ Baby Sign แต่มีประโยชน์อีกหลายด้าน

Working Memory (ความจำเพื่อนำไปใช้งาน) Shift/ Cognitive Flexibility (การสลับเปลี่ยนความคิด) Inhibitory

Control (การยังคิดไตร่ตรอง) ทักษะเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ เมื่อกระบวนการเหล่านี้ถูกใช้บ่อยๆ ก็จะเป็นรากฐานให้กับทักษะด้านอื่นๆ

มีงานวิจัยพบว่า **Baby Sign** ช่วยให้ได้เด็กเป็นคนที่มีการคิดวางแผน แก้ไขปัญหา มีใจจดจ่อ และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ดี ซึ่งการทำให้ **Baby Sign** สามารถทำได้ง่ายๆ ได้ เพราะเมื่อลูกโตขึ้นและพูดสื่อสารได้มากขึ้น ก็จะใช้ภาษาที่ทางลดน้อยลงไปเองค่ะ

Let's Go Toddler (1-3 Years)

3 ปีแรกของชีวิตเป็นช่วงเวลาสำคัญที่จะปลูกฝังรากฐานที่แข็งแรงให้ลูกในทุกด้าน คุณพ่อคุณแม่จะต้องเฝ้าติดตามและเฝ้าพัฒนาการของลูกน้อยว่าเป็นไปตามวัยหรือไม่ หากมีความผิดปกติ ก็จะสามารถรับมือกับอาการผิดปกติต่างๆ ได้อย่างทันท่วงที

สิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม คือ การกระตุ้นส่งเสริม และช่วยฝึกฝนพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของลูกอย่างถูกต้องเหมาะสม ผ่านการสอนลูกด้วยวินัยเชิงบวก (Positive Discipline) และทักษะสมอง EF - Executive Functions เรื่องสำคัญและควรเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัย 3 ขวบปีแรก เพื่อให้ลูกเติบโตเป็นเด็กที่มีพัฒนาการสมวัย รวมไปถึงเป็นคนที่สามารถคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ และเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตในแบบของตัวเองได้



66 ประโยชน์ดีๆ เมื่อปล่อยให้ลูกเล่นคนเดียว



การเล่นคนเดียว (Solitary Play) เป็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นก่อนที่ลูกน้อยจะพัฒนาไปเล่นกับคนอื่นต่อไป อย่างไรก็ตาม แต่คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องคำนึงถึงสถานการณ์ที่เหมาะสมและความปลอดภัยของเจ้าตัวเล็กด้วย การมีทักษะการเล่นที่ดีจะเป็นประโยชน์ในการเชื่อมโยงการเรียนรู้ของลูก

เล่นคนเดียวดียังไง

- กระตุ้นการใช้จินตนาการ ฝึกความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- ได้โอกาสในการค้นหาคำตอบ และแสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
- มีความมั่นใจจากการแก้ไขปัญหา และคิดแก้ปัญหาในการเล่นเอง
- รู้จักวิธีหาความสุขด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นอยู่ตลอดเวลา

เทคนิคช่วยลูกเล่นคนเดียว

- **เขตพื้นที่เล็กๆ** จัดมุมเล็กๆ เป็นพื้นที่ส่วนตัวให้ลูก ช่วงแรกอาจจะยังนั่งอยู่กับลูกบ้าง จากนั้นก็นั่งอยู่ใกล้ๆ เพื่อให้รู้สึกอบอุ่นและมั่นใจในการเล่นคนเดียวมากขึ้น เมื่อลูกเริ่มชินใจค่อยๆ ดึงห่างออกมาเพื่อให้เล่นตามลำพังได้
- **ของเล่นเหมาะสม** ควรเป็นของเล่นที่กระตุ้นการใช้ความคิด สร้างสรรค์และไม่มีรูปแบบการเล่นที่ตายตัว เพื่อลูกจะได้มีอิสระทางความคิด นั่งเล่นได้นาน และเล่นได้บ่อยๆ เช่น บล็อกไม้ ตัวต่อ กระดาษ สี ดินน้ำมัน หรือเป็นอุปกรณ์ประกอบการเล่นสมมติต่างๆ โดยอาจรวบรวมของไว้ในกล่องเล็กๆ เพื่อให้ลูกได้ลองเล่น หยิบจับผสมกันไปมาได้ง่ายขึ้น

67

วัยชรา สารอาหารห้ามขาด



✓ ผักทุกมือ

ผักให้วิตามินและเกลือแร่
บำรุงร่างกาย ระบบประสาท
ให้ความชุ่มชื้นแก่ร่างกาย



✓ ไขมันจำเป็น

ไขมันที่ได้จากน้ำมัน
ต่างๆ โดยเฉพาะปลาทะเล
มีส่วนช่วยสร้างและขยาย
เซลล์สมอง เพื่อให้เจ้าตัวน้อย
พร้อมเรียนรู้ในทุกช่วงวัย



✓ แป้งและข้าว

ไม่ต่ำกว่า 1 ทัพพีต่อวัน
เพราะมีคาร์โบไฮเดรต ให้
พลังงาน กินได้ทั้งข้าวและ
เส้นต่างๆ



✓ โปรตีน

ช่วยเสริมสร้างการเจริญ
เติบโต ตึมนมวันละ 2-3
กล่อง รวมถึงเต้าหู้หรือไข่



✓ ผลไม้ทุกวัน

เพื่อช่วยระบบขับถ่าย มี
วิตามินและเกลือแร่ เพื่อเสริม
สร้างให้ร่างกายต้านทานโรค
ได้ดี

68

5 วิธี พิชิตปัญหาลูกกินยาก

1. ทำอาหารให้หลากหลาย ทั้งรสชาติ
สีกลิ่น และการตกแต่งจาน
2. กินอย่างเดียว ห้ามเล่นของเล่น
ดูโทรทัศน์ เล่นแท็บเล็ต เพราะสิ่งเหล่านี้จะเบน
ความสนใจการกิน
3. จดขนมก่อนถึงมืออาหาร 1-2
ชั่วโมง ห้ามกินขนมและของว่าง
4. กินเอง กินตรงเวลา กินเอง ครบ 30
นาทีเก็บ ไม่ให้กินขนมหรือของว่างก่อนถึงมือต่อไป
5. กินอาหารทดแทนที่ขาด เติมน้ำ
อาหารทดแทน เช่น กินไข่แทนเนื้อ ข้าวบางมื้อ



69

5 ยาอันตราย ที่คุณแม่ไม่ควรซื้อให้ลูกเอง

1. ยากลุ่มซัลฟา-เป็นยาต้านมาลาเรีย สังเกตหากลูกมีโรคประจำตัวจะทำให้เกิดโรคโลหิตจางตามมา

2. ยากลุ่มเตตราไซคลิน หรือยาคลอแรมเฟนิคอล-เป็นยาฆ่าเชื้อ เช่น ด็อกซีไซคลิน ห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 8 ปี เพราะยากลุ่มนี้อาจมีผลทำให้สีของฟันมีสีดำอย่างถาวร และจะทำให้กระดูกหยุดการเจริญเติบโต

3. ยากลุ่มแอลโฟพริน-เป็นยาบรรเทาอาการปวด ห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 8 ปี และสำหรับเด็กที่ป่วยเป็นไขหวัดใหญ่ หรืออีสุกอีใส ควรระวังในการใช้ยาแอลโฟพริน เนื่องจากอาจทำให้เกิดรายส์ ซินโดรม (Reye's syndrome) ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

4. ยากลุ่มไฝเพรโอบิด-เป็นยาบรรเทาอาการท้องเสีย ห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี และผู้สูงอายุ เพราะยากลุ่มไฝเพรโอบิด อาจส่งผลข้างเคียง ทำให้ปากแห้ง อาเจียน บวบท้อง และท้องผูก

5. ยากลุ่มด็อกซีโทรเมทอร์เฟน-เป็นยาบรรเทาอาการไอ ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี เพราะยาบรรเทาอาการไอกลุ่มนี้ อาจส่งผลข้างเคียงกับระบบการหายใจได้



Note : เมื่อลูกดองกินยา

1. บันทึกยาที่ลูกเคยแพ้ เพราะเมื่อใช้ซ้ำอาการแพ้อาจรุนแรงกว่าเดิม
2. ห้ามใช้ยาสำหรับผู้ใหญ่กับเด็ก เพราะเด็กภูมิคุ้มกันไม่เท่ากับผู้ใหญ่ อาจจะได้รับผลกระทบข้างเคียงจากการได้รับยาเกินขนาด
3. สังเกตวันผลิตและวันหมดอายุ นอกจากฤทธิ์ยาในการรักษาจะเสื่อมลงแล้ว ด้วยยาที่กินเข้าไปยังเป็นพิษกับร่างกายอีกด้วย

70

Effect Sleepless



ลูกน้อยอายุ 1-3 ปี ควรนอน 11-14 ชั่วโมงต่อวัน แต่หากนอนน้อยจะส่งผลต่อพัฒนาการและสุขภาพ

- **ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน** ทำให้ประสิทธิภาพลดลง
- **เสี่ยงเกิดโรค หัวใจ โรคไต และความดัน** เพราะร่างกาย

ไม่ได้ซ่อมแซมส่วนต่างๆ อาจนำไปสู่ความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและโรคไต ความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานเมื่อโตขึ้น

- **เสี่ยงโรคอ้วน** การนอนหลับจะช่วยให้เด็กรักษาสมาดุลของฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกหิว (Ghrelin) หรืออิ่ม (Leptin) อย่างพอดี หากนอนไม่เพียงพอจะส่งผลให้เขารู้สึกหิวมากขึ้น ส่งผลต่อพฤติกรรมกรากิน ต้นทางของโรคอ้วน

- **กระทบการเติบโตของสมอง** ช่วงที่หลับลึกร่างกายจะมีการสร้างฮอร์โมนเพื่อกระตุ้นส่วนต่างๆ ของสมองด้านการเรียนรู้ การจดจำ เรียบเรียงความคิด พื้นฐานสำคัญของการพัฒนาการทางสมอง

เคล็ดลับลูกนอนหลับง่าย

- กลางวันไม่ควรนอนนาน เพราะจะทำให้ลูกหลับได้ยากขึ้นช่วงกลางคืน
- ปรับสภาพแวดล้อม รักษาอุณหภูมิห้องนอนให้สบาย เงียบสงบ
- ผ่อนคลายก่อนนอน อ่านนิทาน เปิดเพลงเบาๆ ร้องเพลงกล่อม หัวเราะเลโลดโผน
- จัดตารางเวลานอน ตื่นและนอนเป็นเวลาเดิมทุกวัน

71

วัคซีนจำเป็น+วัคซีนเสริม 1-3 ปี

อายุ	ชนิดวัคซีน	คำแนะนำหลังฉีดวัคซีน
18 เดือน วัคซีนจำเป็น	วัคซีนคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP)	ฉีดแล้วอาจจะบวมได้บ้างภายใน 48 ชั่วโมงหลังฉีดยา
	วัคซีนโปลิโอแบบหยอด (OPV)	-
วัคซีนเสริม	วัคซีนอีสุกอีใส (Varilrix, Varicella Vaccine) เข็มที่ 1	สามารถป้องกันโรคอีสุกอีใสได้ 99%
	วัคซีนตับอักเสบบี (HAV) เข็มที่ 1	สามารถป้องกันโรคตับอักเสบบีได้ 94-100% ได้แก่ Havrix, Avaxim
	วัคซีนไข้หวัดใหญ่ (Vaxigrip, Influvac, Fluquadril)	ถ้าได้รับครั้งแรกต้องฉีด 2 เข็ม ห่างกันอย่างน้อย 4 สัปดาห์ สามารถป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้ 75-90% แนะนำให้ฉีดปีละ 1 ครั้งก่อนเข้าฤดูฝน
	วัคซีนนิวโมคอคคัส (PCV) หรือวัคซีนไอพีดี (IPD) เข็มกระตุ้น	-
2 ปี วัคซีนจำเป็น	วัคซีนไขสันหลังอักเสบ (JEV) แบบเดิม เข็มที่ 3	-
วัคซีนเสริม	วัคซีนไขสันหลังอักเสบ (JEV) แบบใหม่ เข็มที่ 2 (ได้แก่ CD.JEVAX และ IMOJEV)	-
2 ปีครึ่ง วัคซีนจำเป็น	วัคซีนหัด-หัดเยอรมัน-คางทูม (MMR) เข็มที่ 2	-
วัคซีนเสริม	วัคซีนตับอักเสบบี (HAV) เข็มที่ 2	ตามโปรแกรมเดิมฉีดวัคซีน MMR ตอนอายุ 4-6 ปี แต่ปัจจุบันเลื่อนมาฉีดเร็วขึ้น ตอนอายุ 2 ½ ปี แทน
4-6 ปี วัคซีนจำเป็น	วัคซีนคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP)	-
	วัคซีนโปลิโอแบบหยอด (OPV)	-
	วัคซีนหัด-หัดเยอรมัน-คางทูม (MMR) เข็มที่ 2	กรณีที่ยังไม่ได้ฉีดตอนอายุ 2 ½ ปี
วัคซีนเสริม	วัคซีนอีสุกอีใส (Varilrix, Varicella Vaccine) เข็มที่ 2	-

ข้อมูลจาก : สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทย

72



Checklist 6 สัญญาณ ลูกเครียด

มีปัญหาเรื่องการพูด เช่น พูดติดอ่าง
ย่ำคิดย่ำทำ
ชักส่ว หวาดระแวง
ซึม ไม่เล่น ไม่ทำกิจกรรมเหมือนเดิม
ปรับตัวยาก อยู่ร่วมกับคนอื่นไม่ได้
แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

หากลูกมีแนวโน้มของพฤติกรรมเหล่านี้ คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อมองหาสาเหตุและรับมือกับปัญหาพฤติกรรมของลูกที่เกิดขึ้น



73

Hand-Eye Coordination สำคัญต่อการพัฒนาสมอง

“Hand-Eye Coordination”

การทำงานประสานกันระหว่างมือและสายตา ซึ่งในชีวิตประจำวันของเรานั้นมีกระบวนการนี้เกิดขึ้นแทบจะตลอดเวลา เจ้าตัวเล็กก็เช่นกัน ดังนั้นการให้ลูกได้พัฒนาทักษะการใช้มือและตาประสานกันจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งค่ะ

“เล่น” เสริม “Hand-Eye Coordination” เด็กวัย 2-3 ปีจะเริ่มมีการเชื่อมต่อระหว่างสายตา การเคลื่อนไหว และหน่วยความจำที่พัฒนามากขึ้น ทั้งการเกาะยืน และการเดิน แถมยังเล่นอะไรได้หลากหลายขึ้นด้วย ตัวอย่างการเล่นแบบที่ช่วยให้ Hand-Eye Coordination ได้รับการพัฒนา ได้แก่

ปล่อยให้ลูกทำกิจวัตรประจำวัน

ช่วยส่งเสริมทักษะการทำงานประสานกันระหว่างมือและตาให้พัฒนา



ชวนลูกเล่นกลิ้งลูกบอลไปมา

ลูกส่งให้พ่อ แม่ส่งให้ลูก นอกจากฝึกสายตาและมือแล้วยังฝึกกระบวนการคิดให้ลูกและพัฒนาสมองได้อีก



บล็อกไม้ จิ๊กซอว์

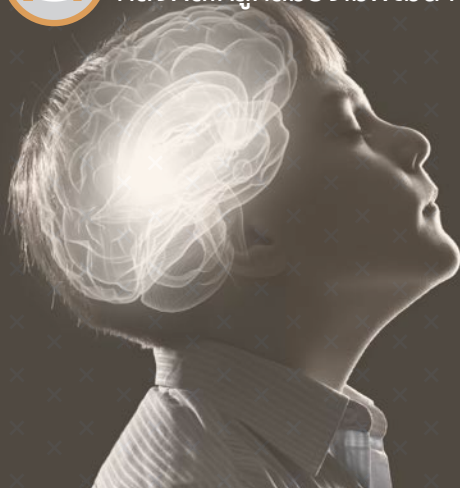
ของเล่นที่จะช่วยเสริมสร้างความสามารถของเด็กในการมองและสัมผัสวัตถุ ตลอดจนจดจำสิ่งเกี่ยวกับวัตถุนั้น เหล่านี้ล้วนเป็นข้อมูลที่ถูกส่งไปในสมองเพื่อเป็นคลังให้ลูกได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดและฝึกฝน



ดร.ปิยวลี สุนทรชูกร ผู้อำนวยการ 101 Educare Center

74

5 ปัจจัย ที่ส่งผลให้ลูกสมองไม่พัฒนา



1

กินไม่ครบ 5 หมู่

ร่างกายไม่เจริญเติบโตตามวัยและกระทบต่อพัฒนาการของสมอง

2

มลพิษ

ทั้งจากควันบุหรี่ ควันพิษ ฝุ่น หรือสารพิษ เช่น ปรอท ตะกั่ว ซึ่งทำลายสมองและทำให้การเจริญเติบโตของอวัยวะผิดปกติ

3

ขาดความรัก ขาดความเข้าใจ

ขาดเวลาคุณภาพ ไม่เข้าใจพัฒนาการและจิตวิทยา การเลี้ยงลูก ส่งผลกระทบกับพัฒนาการทุกด้าน

4

ไม่มีช่วงเวลาเรียนรู้

โดยเฉพาะการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงที่ได้ฝึกได้ลงมือทำและได้เรียนรู้อย่างสอดคล้องตามวัย

5

ไม่ส่งเสริมทักษะตามความถนัด

บังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ลูกเครียด กดดัน เมื่อลูกเครียดจะหลั่งสารคอร์ติซอล ออร์โมนที่มีฤทธิ์ในการทำลายความเจริญเติบโตของสมอง

75

หน้าจอ กระทบพัฒนาการ

เด็กต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรใกล้จอ เช่น จอโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต หากจำเป็นต้อง VDO Call กับญาติ พี่น้องหรือพ่อแม่ ให้ใช้เวลากับหน้าจอให้น้อยที่สุด

- **กล้ามเนื้อฝ่อ** ขาดทักษะการใช้กล้ามเนื้อและเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง
- **อดทนต่ำ** ใจร้อน รอคอยไม่ได้ เพราะหน้าจอตอบสนองทันทีทันที
- **คิดแก้ปัญหาไม่เป็น** ไม่ได้ฝึกคิดวิเคราะห์จากการเล่นที่ต้องลงมือทำ
- **ทักษะสังคมต่ำ** ขาดการเล่น การต่อรองแลจะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
- **สายตาพัง** จ้องหน้าจอนานเกินกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน
- **ภาษาถดถอย** สื่อสารทางเดียวส่งผลต่อพัฒนาการทางภาษาล่าช้า



76

5 วิธีลดไข้

1. **ดื่มน้ำเยอะๆ**
ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย



2. **นอนในห้องอากาศถ่ายเท**
เพื่อช่วยให้ลูกรู้สึกสดชื่น ยังช่วยไม่ให้เกิดการสะสมของเชื้อโรคเพิ่มเติม



4. **กินยาลดไข้**
เลือกยาลดไข้สำหรับเด็ก ที่มีส่วนผสมของพาราเซตามอล หากตัวร้อนติดต่อกันเป็นเวลา 1-2 วัน ควรพบแพทย์เพื่อรักษา



5. **พักผ่อนให้เพียงพอ**
ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพื่กระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงและฟื้นฟูพลังงาน

3. **เช็ดตัว**
หลังกินยาลดไข้ เป็นบริเวณข้อพับต่างๆ ขอกคอ และรักแร้ เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตช่วยการระบายความร้อนออกจากร่างกาย



เคล็ดลับลูกกินยา

- เลือกยาลดไข้สำหรับเด็กชนิดน้ำกลืนไม่หอมหวานจะช่วยให้ลูกกินง่ายขึ้น หรือตามแพทย์แนะนำ
- กินยาลดไข้ตามปริมาณและเวลาที่กำหนด คำนวณจากน้ำหนักตัวของเด็กหรืออายุเป็นหลัก 10-15 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และกินทุก 4-6 ชั่วโมง

77

รับมือ มนุษย์คันเหงือก

1. ใช้นิ้วหรือผ้าชุบน้ำอุ่นนวดบริเวณเหงือกลูกเบาๆ เพื่อคลายความเจ็บและเป็นการทำความสะอาด
2. ใช้ยางกัดแช่เย็น หรือ Finger Food เพื่อคลายอาการเจ็บและคันเหงือก
3. ทำอาหารนิ่มๆ ให้ลูกทาน เพราะลูกอาจจะรู้สึกเจ็บจนไม่อยากเคี้ยวอาหาร
4. หากเหงือกบวมแดง ไม่กินข้าว งอแงและมีไข้ให้พบแพทย์เพื่อทราบวิธีการดูแลลูกที่ถูกต้อง



78

5 วิธี รับมือพี่มีน้อง

1. บอกให้รู้ว่าเป็นท้องแม่มีน้องอยู่
2. หลีกเลี่ยงคำพูดบั่นทอน “หมาหัวเน่า / ใครก็รักน้องมากกว่าพี่” ห้ามเด็ดขาด
3. ให้ความสำคัญพี่ เพิ่มเติมหน้าที่ให้ช่วยเลี้ยงน้อง
4. สอนลูกแบ่งปันพี่ ไม่ต้องยอมน้องทุกเรื่อง แต่รู้จักแบ่งปันกันและกัน
5. สอนให้รักกัน ด้วยกิจกรรมและความผูกพันของพี่และน้อง

79

ขั้นตอนง่ายๆ ฝึกลูกแปรงฟัน

1. นั้งหน้ากระจก อ้าปากให้เห็นฟัน อาจจะเล่านิทานหรือร้องเพลงควบคู่ไปด้วย
2. หยิบแปรงสีฟันและยาสีฟันบิบให้ลูกเห็น ทำท่างของคุณแม่และของลูกด้วย
3. แปรงฟันให้ดู ให้ลูกทำตาม อธิบายไปด้วยระหว่างแปรง
4. ลดการช่วยแปรงฟันให้น้อยลงตามวัย โดยให้ทำเองครบตามขั้นตอน
5. ตรวจสอบเช็คความสะอาดฟันของลูกทุกครั้ง หากยังเห็นคราบหรือเศษอาหารอาจจะต้องแปรงฟันให้ลูกใหม่ นิทาน เพลง และการเลียนแบบจะช่วยให้ลูกสนุกกับการแปรงฟันมากขึ้นนะ



Tips :
พบคุณหมอฟันปีละ 2 ครั้ง เริ่มตั้งแต่ฟันซี่แรก

80 ชวนลูก เลิกดูดนิ้ว

● ใส่ถุงมือ หรือพันนิ้ว เวลานอน ต้องคอย สังเกตหากลูกเครียด ต้องหยุดและเปลี่ยน วิธี เพราะจะกระทบ ต่อพัฒนาการด้าน อารมณ์

● ไม่ห้ามปรามหรือเตือนบ่อยๆ ยิ่งจะทำให้ลูกเลิกดูดนิ้วยากขึ้น ต้องใจเย็น และใช้เทคนิคอื่นจะ ดีกว่า

● หากิจกรรมให้ทำ เพื่อให้ลูกไม่ว่าง

● แก่ที่ดันทาง สังเกตพฤติกรรม ว่าลูกดูดนิ้วเพราะอะไร ให้แก้ไข ที่ต้นเหตุ

● Finger Food ให้เด็กกัดแทะ แทนการดูดนิ้ว

● ชมเชย เมื่อลูกทำได้ ควรชมเชย และให้กำลังใจ

● แต่งนิทานใหม่ เช่น เรื่อง พี่นัวปิงและพองเพื่อนถูก กัดแล้วเจ็บ

● ให้รางวัล ตั้งเงื่อนไขว่า ถ้าดูดนิ้วไม่ได้พืงนิทาน หรือ ถ้าดูดนิ้วไม่ได้เล่นทราย วิธี เหล่านี้สามารถใช้ได้กับเด็ก ที่เพิ่งรู้เรื่องและเริ่มสนใจทำ กิจกรรมอื่นๆ



81 ฝึกลูกขับถ่าย สร้างวินัยจนโต

คุณแม่อสามารถที่จะเริ่มฝึกให้เลิกใช้ผ้าอ้อม สำเร็จรูปได้ตั้งแต่อายุ 2 ปีขึ้นไป ลองดูวิธีการเหล่านี้ค่ะ

● สร้างความเข้าใจ บอกลูกว่าห้องน้ำคือสถานที่ สำหรับการอึและฉี่ เริ่มฝึกให้ลูกคุ้นเคยกับห้องน้ำ

● ทำเป็นกิจวัตร ช่วงหลังตื่นนอนตอนเช้าหรือ นอนกลางวัน ให้ลูกนั่งบนโถส้วมพร้อมส่งเสียงกระตุ่น เตือน “ฉี่ ฉี่”

● สังเกตมุมส่วนตัวของลูกให้เจอ ระหว่างวัน ไม่ต้องใส่ผ้าอ้อมสำเร็จรูป และสังเกตว่าลูกชอบไป นั่งขับถ่ายตรงไหน เมื่อถึงเวลาที่ลูกไปมุมโปรด ให้พา เข้าห้องน้ำทันที พร้อมบอกว่าฉี่/อึในห้องน้ำนั้นคะ

● ชมเชย เมื่อลูกให้ความร่วมมือ ด้วยการถอด ปรมือ หอมแก้ม เป็นการสร้างกำลังใจให้ลูก

● งดกินน้ำและนมอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงก่อนนอน และควรให้ลูกเข้าห้องน้ำก่อน เพื่อช่วยป้องกันกา รปัสสาวะรดที่นอน



ข้อมูลโดย : พญ. ดวงรัตน์ วงศ์สิงห์แก้ว
กุมารแพทย์ โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์

82



Checklist

พัฒนาการวัย 1 ปี : วัยล้มลุก ชอบเคลื่อนไหว

ตรวจเช็กลูกน้อยในช่วง 1 ปีเป็นต้นไป เช็กได้เป็นระยะๆ เนื่องจากเด็กแต่ละคนมีพัฒนาการเร็วและช้าไม่เท่ากัน

ร่างกาย

เกาะยืน ตั้งไข่ และก้าวเดินได้
ใช้มือต้อนสิ่งของได้อย่างน้อย 3-4 ชิ้น
เริ่มฝึกกระโดด และชอบปีนป่าย
พยายามยกของขึ้นใหญ่ขึ้น

ภาษาและการสื่อสาร

เข้าใจคำพูดและความหมายของคำง่ายๆ แต่ยังไม่สามารถพูดหรือแสดงออกมาได้ชัดเจน
สนใจเสียงพูด ประกอบท่าทางที่เห็นบ่อยๆ ได้
แสดงความรู้สึกผ่านสีหน้า เช่น หัวเราะ ยิ้ม
พยักหน้า ส่ายหน้า

อารมณ์และสังคม

กลัวคนแปลกหน้าอยู่ กอดพ่อแม่แน่น เมื่อรู้สึกไม่ไว้วางใจ
กลัวเสียงดัง เสียงอะวอยวาย กลัวความมืดหรือสัตว์บางชนิด
ชอบเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน หรือโตกว่าเล็กน้อย
อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ ร้องไห้ง่ายเมื่อถูกขัดใจ

การเรียนรู้

ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สำรวจด้วยการอม กัด ชิม เขย่า หรือดม
สนุกกับการเล่นจ๊ะเอ๋ เล่นไล่จับ
นำของรูปทรงต่างๆ หยอดลงหลุมได้
สนใจเล่นบทบาทสมมติ เช่น ทำท่าป้อนข้าว
แต่ไม่มีอาหารในมือ

83



Checklist

พัฒนาการวัย 2 ปี : เริ่มเป็นตัวของตัวเอง

ตรวจเช็กลูกน้อยในช่วง 2-3 ปี เพื่อให้แน่ใจว่าลูกมีพัฒนาการแข็งแรง สมบูรณ์ดี

ร่างกาย

สนุกกับการกระโดด วิ่ง เดิน ปีนป่ายอย่างไม่รู้จักเหนื่อย
ใช้กลัมนิ้วมือคล่องแคล่ว และมีแรงมากขึ้นฝึก
พับกระดาษ โยนของ บีบหรือขยำ
เดินหลบเสียงและเดินถอยหลังได้ วิ่งตามจับบอล
และสิ่งของได้

ภาษาและการสื่อสาร

พูดคำที่ตรงกับความหมายได้มากขึ้น
บางคนพูดคำที่มีความหมาย 2 พยางค์ได้
พูดเลียนแบบเสียงสูงต่ำของผู้ใหญ่
จดจำคำศัพท์ใหม่ๆ เพิ่มขึ้นทุกๆ วัน และรู้จักอวยว
เริ่มเข้าใจประโยคยาวๆ
บอกความต้องการเมื่อปวดฉี่ หรือถ่ายอุจจาระ

อารมณ์และสังคม

หวาดกลัวหรือแสดงความกังวลเมื่อห่างจากพ่อแม่
แสดงอารมณ์โกรธ โมโห พุดพุดขัดใจ
ดีใจเมื่อได้รับคำชม
รู้จักหวงพ่อแม่ ของเล่น ของใช้ส่วนตัว
ชอบให้ลูบโยนเมื่อรู้สึกกลัวหรือโกรธ

การเรียนรู้

สนใจดูกิจกรรมที่คนอื่นทำรอบข้าง แม้จะทำไมเป็น
สนใจเล่นบทบาทสมมุติมากขึ้น และมักหยิบของให้
ผู้ใหญ่มาใส่เล่น
จดจำกิจวัตรประจำวันที่ทำบ่อยๆ ในเวลาเดิมได้
มีสมาธิเล่นของเล่นได้นานขึ้น





ลูกยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง
บันทึกพัฒนาการด้านสังคม
ต้องแก้ไขด่วน!



84



Checklist

พัฒนาการวัย 3 ปี : วัยสนุกเรียนรู้

ตรวจเช็กลูกน้อยในช่วง 3-4 ปี เพื่อให้แน่ใจว่าลูกมีพัฒนาการแข็งแรง สมบูรณ์ทุกด้าน

ร่างกาย

สามารถยืนกระต่ายขาเดียวได้สักครั้งหนึ่ง

ปั่นจักรยานสามล้อได้

สวมใส่เสื้อผ้าได้ด้วยตนเองและติดกระดุมใหญ่ได้

ต่องลิ้นได้ประมาณ 8 ชั้น

หมุนข้อมือได้ดีเมื่อจับสิ่งของ

ภาษาและการสื่อสาร

สื่อสารได้ดีขึ้น บอกความต้องการของตัวเอง

ได้ชัดเจนมากขึ้น

เข้าใจเนื้อหาในนิทานหรือการ์ตูนที่พ่อแม่เล่า

พูดเป็นประโยคยาวๆ ได้ ประมาณ 3-5 คำขึ้นไป

อารมณ์และสังคม

เอาแต่ใจตัวเอง เมื่อต้องการจะแสดงออก

ชัดเจนว่าจะเอาอะไร

ถูกขัดใจ หรือไม่ได้สิ่งที่ต้องการจะไม่พอใจ

ต่อต้านเมื่อถูกบังคับ

เริ่มมีจินตนาการ และถามกับสิ่งต่างๆ รอบตัว

มีสิ่งที่หวาดกลัว เช่น ความมืด

การเรียนรู้

แยกหมวดหมู่และบอกชื่อของสีได้

บอกชื่อของรูปทรงได้

รู้จักตำแหน่งของทิศทางอยู่ เช่น ข้างบน ข้างล่าง

จดจำเส้นทางที่เดินทางบ่อยๆ ได้

85



Checklist พัฒนาการของลูกบกพร่องไหม?

แบบไหนที่ควรใส่ใจและพบแพทย์

สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่ไม่แน่ใจว่าลูกมีพัฒนาการที่เหมาะสมหรือไม่ และกังวลว่าลูกจะผิดปกติ ลองพิจารณาหัวข้อดังต่อไปนี้

สำหรับเด็กวัย 1-3 ปี ที่ควรได้รับการแก้ไข หรือพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำปรึกษาในการเสริมพัฒนาการซึ่งได้แก่

ด้านร่างกาย

ขวบครึ่ง-2 ปี ยังเดินไม่ได้

การเคลื่อนไหวผิดปกติ เช่น เดินแล้วล้ม กระตุกขาเขนเจริญเติบโตผิดปกติ

เหนื่อยง่ายผิดปกติ ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง หายใจหอบเหนื่อยมากผิดปกติหลังจากเคลื่อนไหว

น้ำหนัก ส่วนสูง ต่ำกว่าเกณฑ์

ครบ 3 ปีแล้ว เดินขึ้นบันไดและกระโดดไม่ได้

จับของแล้วหลุดจากมือทั้งชิ้นเล็กและใหญ่

กำและหยับอาหารกินเองไม่ได้

ด้านการสื่อสาร

2 ปียังไม่พูด ไม่ส่งเสียง ไม่สื่อสารกับพ่อแม่

เรียกแล้วไม่หัน ไม่สนใจเสียงอื่นๆ

ไม่เล่นกับคนอื่น

ไม่แสดงความรู้สึกรักหรือหวาดกลัว

เลียนเสียงไม่เป็น ติดอ่าง มีปัญหาการเปล่งเสียง



พูดภาษาต่างดาว

2 ปีแล้ว ไม่พยักหน้าตอบรับ หรือไม่ส่ายหน้าเพื่อปฏิเสธ

ด้านการเข้าสังคม อารมณ์และการเรียนรู้

จำคนรอบข้างไม่ได้ หรือแยกแยะคนคุ้นเคยกับคนแปลกหน้าไม่ได้

ไม่รู้สึกรักผูกพันกับพ่อแม่ หรือคนเลี้ยง ไม่ร้องไห้เมื่อจากพ่อแม่

เหม่อลอย หรือซิมมอย

เล่นบทบาทสมมติไม่เป็น

ช่วยเหลือตัวเองเบื้องต้นไม่ได้ เลียนแบบการ



86 พูดช้า มีปัญหาพัฒนาการทางภาษา?

โดยทั่วไปลูกน้อยควรเริ่มพูดเป็นคำๆ ได้เมื่ออายุ 1-2 ปี อาจไม่ชัดและตะกุกตะกักบ้าง แต่คนในครอบครัวสามารถเข้าใจได้ จะเริ่มพูดเป็นประโยคสั้นๆ ได้เมื่ออายุ 3 ปี แต่ถ้าย่านวัย 2 ปียังพูดเป็นคำโดดๆ ที่มีความหมายไม่ได้ก็อาจเข้าข่ายเป็นเด็กพูดช้าได้ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ลูกพูดช้าส่วนใหญ่มีหลายสาเหตุ เช่น

- **สภาพแวดล้อมรอบตัว** ขาดการกระตุ้นทางภาษาที่เหมาะสม เช่น ไม่ค่อยพูดกับลูก หรือไม่เปิดโอกาสให้ลูกพูดบอกความต้องการ อยากได้อะไรก็หยิบให้โดยลูกไม่ต้องพยายามออกเสียง

- **ดูทีวีมากเกินไปส่งผลให้ลูกพูดช้า** เพราะทีวีเป็นการสื่อสารทางเดียว ลูกไม่ได้ออกเสียงโต้ตอบใดๆ แถมไม่เข้าใจความหมายของสิ่งที่ได้ยินอีกด้วย

Tips to Talk

- ชวนลูกฟังเสียงต่างๆ รอบตัว เช่น โทรทัศน์ แตรรด โดยชี้ชวนบอกและแสดงท่าทางอธิบายให้เขาเข้าใจประกอบไปด้วย
 - ใช้กิจวัตรประจำวันต่างๆ ส่งเสียงบอกการกระทำทุกอย่างที่เกิดขึ้นสม่ำเสมอ เช่น กินข้าวจะลูก อานานะคะ ใส่เสื้อก่อนคะ ทุกครั้งที่สอนคำศัพท์ให้ลูก อย่าลืมกระตุ้นให้เขาเองปากคุณพ่อคุณแม่เพื่อเรียนรู้วิธีการออกเสียงด้วย
 - ชื่นชมและให้กำลังใจ ทุกครั้งที่ลูกทำตามคำสั่งได้อย่างถูกต้อง เช่น ยืม พักหน้า ปรบมือ พูดชมว่าดี เก่ง หรือให้รางวัลเป็นกอดอุ่นๆ หรือหอมลึกๆ
- หากกระตุ้นทุกวิถีทางแล้ว แต่ลูกยังไม่ยอมพูด ต้องรีบพาไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คความผิดปกติอื่นๆ โดยเฉพาะอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการฟัง การออกเสียง และการทำงานของสมอง

ข้อมูลโดย : พญ. ดวงรัตน์ วงศ์เกล็ดแก้ว
กุมารแพทย์ โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์



เตรียมเด็กวัย 3 ปี
ให้พร้อมก่อนเข้าอนุบาล



87 เตรียมลูกพร้อม เข้าอนุบาล



- 1 ฝึกร่างกายให้พร้อม** ฝึกให้กลั้มเชือกมัดเล็ก มัดใหญ่ แข็งแรง ทำงานคล่องแคล่ว
- 2 ช่วยเหลือตัวเองให้ได้** เพราะเด็กจะมั่นใจ สนุก และภูมิใจในตัวเอง
- 3 ฝึกรอให้ชิน** เพราะอยู่ที่โรงเรียนความต้องการไม่ได้มากนักที่ สอนลูกให้วินัย อดทนรอคอย
- 4 โรงเรียนของเราน่าอยู่** พาลูกทำความคุ้นเคยกับโรงเรียน ไปรับให้ตรงเวลา เพื่อสร้างความรู้สึกดีกับโรงเรียน
- 5 เข้าสังคมอยู่กับคนอื่นได้ดี** และสอนเรื่องมารยาท การเข้าสังคมให้
- 6 ให้ความร่วมมือกับครู** ทั้งร่วมกิจกรรมและแก้ปัญหาพร้อมกับครู

88

อยู่ไม่นิ่ง VS สมาธิสั้น

แยกให้ออกว่า “อยู่ไม่นิ่ง” เพราะพัฒนาการตามวัยหรือผิดปกติ โดยปกติเด็กแต่ละวัยจะมีสมาธิไม่เท่ากัน เด็กเล็กจะมีสมาธิสั้นกว่าเด็กโต ขวบปีแรกมีสมาธิไม่เกิน 2-3 นาทีและจะเพิ่มขึ้นเป็น 3-5 นาทีในช่วง 1-2 ปี หากยังไม่มั่นใจ ลองเช็กดูว่าเจ้าตัวเล็กมีลักษณะ “ชนมาก สมาธิสั้น และหุ่นพันพลันแลนด์” 3 สิ่งนี้เป็นลักษณะสำคัญของโรคสมาธิสั้น

ชนมาก : วิ่งเล่นแบบไม่หยุด ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย มักชอบเล่นเสียงเพลง ๆ เล่นแรงไม่กลัวเจ็บ ยุกยิก ขยับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเสมอ ผุดลุกผุดนั่ง ทำท่าจะลุกตลอดเวลา

สมาธิสั้น : มีอาการเหม่อ เรียกชื่อแล้วไม่หัน พูดสั่งให้ทำแล้วไม่ทำตาม ฟังคำสั่งได้ไม่ครบ เนื่องจากใจไม่ได้จดจ่อจึงไม่สามารถฟังประโยคยาว ๆ ได้จบ ทำให้ไม่สามารถรับความรู้



ใหม่ๆ ได้เต็มที่ ทำงานผิดพลาดบ่อย ทำของหายบ่อยเพราะจำไม่ได้ว่าวางไว้ที่ไหน

หุ่นพันพลันแลนด์ : ไม่รู้จักการรอคอย ต้องตอบโต้ทันที มักพูดสวนหรือโผล่ขึ้นมากลางการสนทนา หรือชอบแข่งคิว

หากคุณแม่สงสัยว่าลูกน้อยเป็นโรคสมาธิสั้น ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะหากปล่อยไว้จะส่งผลเสียต่อพัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์ของลูก

ข้อมูลโดย : พญ. ดวงรัตน์ วงศ์คิดแก้ว
กุมารแพทย์ โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์

89

3 เหตุผลที่ควรหยุด “เร่งเรียน”

1

สร้างความเครียดให้ลูก

เพราะความเครียดส่งผลให้สมองหลังสารคอร์ติซอล ซึ่งกระทบกับพัฒนาการของสมอง

2

มีปัญหาพัฒนาการ

ด้านสังคมและอารมณ์ การเร่งเรียนทางสติปัญญาของลูกมากเกินไปกระทบพัฒนาการด้านอื่น

3

ขาดทักษะที่ต้องปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น

ขาดทักษะชีวิตต่อเรื่องต่างๆ การเลี้ยงลูกไม่มีสูตรสำเร็จ แต่ละบ้านแต่ละครอบครัวต้องหาวิธีหาจุด “คลิก” ที่ลงตัว เราเชื่อว่าถ้ามีความรัก ความเข้าใจ และมีเป้าหมายที่ชัดเจนก็จะทำให้คุณพ่อคุณแม่เลี้ยงลูกได้อย่างมั่นใจและมีความสุข



90 3 โรคต้องรับมือ



1 มือ เท้า ปาก

พบมากในเด็กอายุ 6 เดือน-3 ปี เกิดจากเชื้อไวรัส (Enterovirus 71, Coxsackie) พบได้ประปรายตลอดทั้งปี แต่จะพบมากในฤดูฝน

Checklist

- ✓ มีไข้ ระวังอย่าให้เด็กมีไข้สูงเกินไป เพราะอาจชักได้
- ✓ มีผื่น ตุ่มน้ำใสตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า แผลในปาก กระพุ้งแก้ม ลิ้น เหงือก ผื่นที่ขา และก้น และสามารถติดต่อได้ทางการไอ จาม น้ำลาย หรืออุจจาระ
- ✓ กินอาหารน้อย เพราะเจ็บปากมาก แม้แต่น้ำลายก็ไม่ยอมกลืน ทำให้เกิดภาวะขาดน้ำ
- ✓ อาการแทรกซ้อน โดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เช่น สมอองอักเสบ เชื้อหุ้มสมองอักเสบ หากมีอาการแทรกซ้อนต้องรีบพาพบแพทย์ทันที

ป้องกัน : ไม่พาลูกไปอยู่ในสถานที่แออัด หยุดเรียนเพื่อรับเชื้อ และป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น และรักษาตามอาการ

2 โรคไข้เลือดออก

"ยุงลาย" เป็นพาหะนำโรค เกิดขึ้นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ถ้าได้รับเชื้อแล้วจะมีไข้สูงเกิน 3 วันขึ้นไป

Checklist

- ✓ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว ตาและหน้าจะเริ่มแดง อ่อนเพลีย ปวดเมื่อย ไข้สูง
- ✓ มีจุดแดงๆ ตามตัว
- ✓ ปวดท้อง โดยเฉพาะตรงบริเวณชายโครงด้านขวา
- ✓ อาเจียน และมีภาวะขาดน้ำ ซึ่งอาการเหล่านี้ ถ้าพบแพทย์ได้ทันจะคาดการณ์ได้ว่ามีอาการตรงกับไข้เลือดออก และแพทย์จะทำการตรวจอย่างละเอียดต่อไป เช่น ไรต์แซนที่ความดันระดับหนึ่งเพื่อดูจุดที่มีเลือดออกว่าเกิดขึ้นได้หรือไม่ เป็นต้น

ป้องกัน : อย่าให้ลูกโดนยุงกัด ทำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย หากมีอาการเบื้องต้นควรพบแพทย์ทันที



3 RSV (Respiratory Syncytial Virus)

เชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ ซึ่งเชื้อสามารถทำให้เกิดภาวะปอดอักเสบเนื่องจากมักเกิดพยาธิสภาพในส่วนของหลอดลมเล็ก (bronchiole) และถุงลม (alveoli) ทำให้มีการสร้างสิ่งคัดหลั่ง เช่น เสมหะ ออกมาในปริมาณมาก และสามารถติดต่อกันได้โดยการสัมผัสใกล้ชิดกับสิ่งคัดหลั่งต่างๆ ของผู้ป่วย เช่น น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ

Checklist

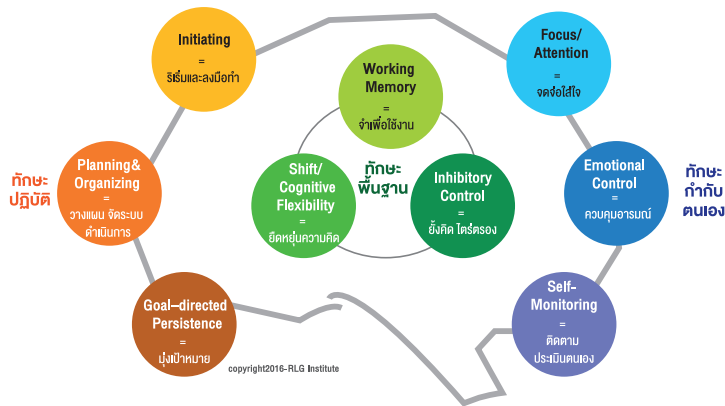
- ✓ เป็นไข้ (ส่วนใหญ่มักไข้ไม่สูงนัก)
- ✓ ไอ จาม
- ✓ มีเสมหะมาก
- ✓ หอบเหนื่อย หายใจเร็ว หายใจแฉะ

ป้องกันโรค : หยุดเรียนหรือไม่ไปที่ชุมชนอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์จนกว่าจะหายเป็นปกติ และรักษาตามอาการ

ทักษะสมอง EF

Executive Functions

การทำงานของสมองขั้นสูงที่กำกับ ความคิด ความรู้สึก การกระทำของเราเพื่อไปสู่เป้าหมาย



“คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น มีความสุขเป็น”

ทักษะสมอง EF คือ กระบวนการในสมองส่วนหน้าของมนุษย์ที่ใช้ในการคิด รู้สึก และกำหนดการกระทำซึ่งได้รับการฝึกฝนพัฒนามาเป็นทักษะสมองEF ซึ่งเป็นทักษะสมองที่มีความสำคัญทั้งต่อความสำเร็จในการเรียน การทำงาน อาชีพ การเห็นคุณค่าในตัวเอง และการสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น ๆ ต่อไปตลอดชีวิต

การสร้างทักษะสมอง EF พื้นฐานสำคัญ คือ การสร้างความผูกพันและความไว้วางใจให้เกิดขึ้นในใจเด็ก เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เด็กจะมีความพร้อมในการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ในด้านร่างกายก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน การดูแลสุขภาพร่างกายและสมองให้แข็งแรงด้วยการนอนหลับให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ เพราะโภชนาการที่ดีจะช่วยเสริมสร้างสมองให้ทำงานเรียนรู้ได้ดี รวมไปถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในทุก ๆ ด้าน

สร้างทักษะสมอง EF และวินัยเชิงบวก

เมื่อพัฒนาทักษะสมอง EF การสร้างวินัยเชิงบวกสำหรับเด็กก็จะเกิดผลไปด้วย เพราะด้วยการจัดสภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดูที่เหมาะสม คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำที่สกดกั้นการเรียนรู้ อย่างคำว่า “ห้าม ไม่ อย่า หยุด” แต่ลูกจะได้ฝึกใช้สมองและได้เรียนรู้อย่างเต็มที่ การฝึกทักษะสมอง EF ตั้งแต่ช่วงขวบปีแรกทำได้ไม่ยุ่งยาก

คุณแม่มือใหม่ไม่ต้องฝึกให้ลูก รู้จักหยุด รอได้ สอนการควบคุมอารมณ์ และควรช่วยฝึกลูกด้วยการสอนให้ ทำกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้ว่าแต่ละวันจะต้องทำอะไร การคาดการณ์ล่วงหน้าได้และสามารถจัดการตัวเองได้ ซึ่งเป็นการสร้างระเบียบวินัย จะเห็นได้ว่าทุกพัฒนาการที่เรากล่าวถึงนั้นต่างเป็นพัฒนาการที่ยิ่งใหญ่ จะช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน ช่วยให้ลูกเติบโตเป็นเด็กที่แข็งแรง ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรคำนึงอยู่เสมอเมื่อส่งเสริมให้ลูกทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็คือการส่งเสริมลูกภายใต้บรรยากาศที่ดี ไม่กดดัน มีรอยยิ้ม จะทำให้เกิดพัฒนาการที่ดีตามมาค่ะ



91



กิจกรรม
ส่งเสริมทักษะสมอง EF



1 ปี วัยล้มลุกชอบเคลื่อนไหว

กล้ามเนื้อมัดใหญ่

ลูกจะพยายามยืน เดิน และจะค่อยๆ ดีขึ้นเรื่อยๆ ส่งเสริมด้วยการให้เด็กได้ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

- เดินเล่นนอกบ้าน
- หัดกระโดดกระต่ายขาเดียว
- ปั่นจักรยานขาไถ
- ดนตรีได้โลดเต้น

กล้ามเนื้อมัดเล็ก

หยิบจับสิ่งของต่างๆ ได้คล่องและถนัดมือ การทำงานประสานกันระหว่างสายตาและกล้ามเนื้อมือ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

- ปั้นแป้งโด
- เล่นกับเขา
- ลากเส้นอิสระ
- เล่นทราย

ด้านภาษา

เริ่มออกเสียง พูดยังเป็นคำๆ สื่อสารและเข้าใจ คำสั่งง่ายๆ

- ชวนอ่าน ชวนดู
- บัตรภาพบัตรคำ เชื่อมโยงกับของจริง
- มีทาก่อนนอน
- ฝึกคำพุดง่ายๆ

ด้านอารมณ์

ต้องการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองและอยากควบคุมคนรอบข้าง ชอบปฏิเสธ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ควรรับมือและตอบสนองอารมณ์ของลูกอย่างสร้างสรรค์

- เสียงเพลงช่วยให้อารมณ์ดี
- เปิดโอกาสให้แสดงออก
- นอนให้เต็มอิ่ม
- สอนรู้จักอารมณ์

ด้านสังคม

มีตัวตนมากขึ้น รู้จักคนรอบข้างพ่อแม่ เริ่มเล่นกับคนอื่น

- ชวนหมู่เสียงสัตว์
- Playgroup เล่นกับเพื่อนหลากหลาย
- ปาร์ตี้กับญาติๆ เติบโตทักษะการปรับตัว



ข้อดีของ “งานบ้าน” ที่ให้ลูกมากกว่าแค่ทำความสะอาด



ลูกได้รู้จัก
การวางแผน

ลูกเรียนรู้ที่จะ
ช่วยเหลือผู้อื่น



ลูกจะได้
ฝึกความอดทน

ลูกจะมีวินัย
และความรับผิดชอบ



ช่วยให้ลูกได้พัฒนา
กล้ามเนื้อบิดใหญ่ - เล็ก

ลูกรู้จักคุณค่า
และภูมิใจในตัวเอง



ลูกจะเกิด
ทักษะ EF

ที่มา : กอง บก. รักลูก





OMEGA⁹
3*6*

นมกล่องแรกสำหรับลูกน้อย

ร่วมส่งเสริมพัฒนาการและสร้างภูมิคุ้มกันเด็กไทยให้แข็งแรงผ่านการมอบนม **Foremost Omega 369 Gold 1 Plus** นมกล่องแรกให้แก่เด็กๆ วัย 1-3 ปี นำร่องจับมือกับ 57 โรงพยาบาลชั้นนำในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ **ส่งมอบให้** เด็กไทย กว่า 45,000 คน ในเดือนพฤศจิกายน 2564 – มกราคม 2565 ที่ผ่านมา

Gift Set



Gift Bag uss๙ ผลิตภัณฑ์ นม Foremost Omega 369 Gold ขนาด 110 ML. จำนวน 1 กล่อง

ผลิตภัณฑ์นม

Foremost Omega 369 Gold 1 Plus



ผลิตภัณฑ์นม Foremost Omega 369 Gold 1 Plus 1 กล่อง นมกล่องแรกสำหรับลูกน้อย



คู่มือคุณแม่เพื่อส่งเสริมโภชนาการลูกน้อย ผ่านการเลือกนมที่มีประโยชน์และเทคนิคบอกกล่าวจนนมให้ลูกน้อย



Promotion Code ส่วนลดพิเศษ เมื่อซื้อผลิตภัณฑ์นม Foremost Omega 369 Gold 1 Plus และนม Foremost Omega 369 Gold 4 Plus



โฟร์โมสต์ โอเมก้า 369 โกลด์ 1 พลัส

ครั้งแรกที่มี DHA สูงถึง 27 มก., โอเมก้า 3 6 9, สฟิงโกไมอีลิน และ MFGM ในกล่องเดียวกัน



57 โรงพยาบาลชั้นนำในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ที่ร่วมส่งมอบ ผลิตภัณฑ์นม Foremost Omega 369 Gold 1 Plus
นมกล่องแรกให้แก่วัย 1-3 ปี อาทิ



สูตรเฉพาะที่คิดค้นและพัฒนาโดย ฟริสแลนด์คัมพิน่า เนเธอร์แลนด์ เพราะโภชนาการที่ดี
จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและศักยภาพให้ลูกเรียนรู้ก้าวไปได้ไกลขึ้น

ใช้หน้ากาก COVID-19

ต่างกันอย่างไร

- ไข้ต่ำ ๆ ปวดศีรษะเล็กน้อย
ถึงมีไข้สูง 3-4 วัน
อาการจะดีขึ้น



- มีไข้สูง
มากกว่า 37.5 องศา

- อาจมีไอ จาม คัดจมูก
น้ำมูกไหล มีเสมหะ



- ไอแห้ง เจ็บคอ
หอบเหนื่อย หายใจลำบาก
บางรายถึงขั้นปอดอักเสบ
หรือปอดบวม

- เบื่ออาหาร



- จมูกไม่ได้กลิ่น
ลิ้นไม่รับรส

- ปวดตามตัว
รู้สึกอ่อนเพลีย



- ปวดเมื่อยตามตัว
รู้สึกเมื่อยล้า

- ไม่มีอาการ
ต้องเสีย



- บางรายอาจมีอาการ
คลื่นไส้ อาเจียน
ท้องเสีย ร่วมด้วย

หากมีอาการดังกล่าว รีบไปพบแพทย์ทันที

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข



www.rakluke.com



raklukeclub



@raklukeclub

2 ปี หนูเริ่มเป็นตัวของตัวเอง

กล่อมเนื้อมัดใหญ่

กำลังสนุกกับการบังคับการเคลื่อนไหวปั่นปาย
กระโดด ร้อง เดินได้อย่างใจ
ชวนกระโดดเต้นระบำ
จักรยานสามล้อ ม้าโยก เก้าอี้โยก
ปั่นปาย ห้อยโหน ฝึกเรื่องทรงตัว

กล่อมเนื้อมัดเล็ก

การใช้สายตาสังเกต ควบคู่กับการใช้มือสัมผัส
ทำประสานกันอย่างมีคุณภาพ หยิบจับแม่เนย
ปะติด ต่อฉีก สร้างงานศิลปะ
บทบาทสมมติ อาชีพต่างๆ
สนุกกับกิจกรรมประจำวันง่ายๆ
ประดิษฐ์ตุ๊กตามือ หุ่นมือ หุ่นนิ้วมือ

ด้านภาษา

สื่อสารด้วยคำพูด ทำทาง ตั้งคำถาม รอคำตอบ
อยากพูด อยากคุยเล่า
ชวนตั้งและตอบทุกคำถาม
เปิดร้านขายของกระตุ้นทักษะการต่อรอง
แต่งนิทานตอนจบเดิมทีทักษะภาษา

ด้านอารมณ์

เริ่มรู้จักอารมณ์โกรธ โมโห แสดงออกมาตามที่
รู้สึก เริ่มตั้งคำถามแต่ใจและมิตัวมีเหตุผล
เกมถ้าหนู...เพื่อเรียนรู้การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม

ติดชื่ออารมณ์แบบนี้เรียก...ว่าโกรธ ดีใจ เสียใจ
พ่อแม่ต้นแบบที่ดี
ไม่อยู่ ไม่ดู ไม่ว่า พ่อแม่ต้องห้ามทำ

ด้านสังคม

เป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง เล่นไม่แบ่ง ไม่เล่นกับ
เพื่อน เจ้าอารมณ์ เรียกร้องความสนใจ
สอนรู้จักอดทนรอคอย
ฝึกให้ตัวเล็ก “รู้” รับผิดชอบ
พาออกนอกบ้านเรียนรู้เรื่องเข้าสังคม



3 ปี วัยสนุกเรียนรู้

กล่อมเนื้อมัดใหญ่

ทรงตัว ยืน เดิน ร้อง กระโดดต่าง ๆ
เพื่อเคลื่อนไหว และทรงตัวได้ดี
แข่งขันยืนกระต่ายขาเดียว
ขว้างบอลให้ไกล ตามเก็บให้ทัน
เกมเดินตามเส้น
เล่นวิ่งไล่จับ

กล่อมเนื้อมัดเล็ก

หยิบจับของต่างๆ ได้ถนัด กำ จับ ยึด แต่ละนิ้ว
ประสานการทำงานร่วมกันได้ดี
งานบ้านเรื่องสนุก
ปั้นดิน เล่นทราย
ศิลปะฉีก แปะ ปั่น วาด

ด้านภาษา

สนุกเล่าเรื่องราว ชวนตั้งคำถาม สงสัยกับทุก
เรื่อง พร้อมเรียนรู้คำศัพท์และภาษาใหม่ๆ
หมั่นอธิบาย ไม่ชี้เพิกเฉยตอบคำถาม
อ่านนิทานเรื่องยากขึ้นตามวัย
ชวนกันร้องเพลง สนุกกับการแปลงเนื้อ
ชวนเขียนชวนวาด

ด้านอารมณ์

ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง หลุดหนีง่าย เอาแต่ใจ
รับรู้อารมณ์ตัวเองแต่ไม่รู้วิธีจัดการ
หนูกำลังรู้สึก บอกลูกทุกครั้งว่าอารมณ์หนู
เป็นอย่างไร
เป็นต้นแบบการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม

ด้านสังคม

ชอบเข้าสังคม แต่ก็ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง เล่น
กันไม่นานต้องทะเลาะแย่งของ แบ่งปันได้ครั้งคราว
หวงคนและหวงของ
ชวนเล่นกับเพื่อนวัยเดียวกัน
เล่นเกมรู้แพ้รู้ชนะ
เป็นตัวอย่างที่ดีเข้าสังคม
ให้ตัวตนลูกมีส่วนร่วมในบ้าน



92

5 หลัก สร้างวินัยเชิงบวก

1 ให้ลูกมีส่วนร่วม และกำหนดกติการ่วมกัน
ในทุกกิจกรรม จะช่วยให้เข้าใจที่มา เหตุผล และ
ความสำคัญของข้อตกลง

2 เสนอทางเลือกอย่างมีขอบเขต ยืดหยุ่น
รับฟังและตอบสนองความต้องการของลูก

3 สอนวิธีจัดการอารมณ์ พ่อแม่เข้าใจ
รับรู้ถึงอารมณ์ของลูก สอนให้ลูกแสดงออกและ
ควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม

4 ชมให้ถึงใจ ชมทันทีหลังทำเสร็จ ชมที่พฤติกรรม
รับรู้ถึงความจริงใจและความใส่ใจของพ่อแม่

5 พุดคุยในระดับสายตา การสื่อสารที่มี
ประสิทธิภาพมากที่สุดคือสายตาอยู่ระดับเดียวกัน
จะช่วยให้เด็กมีสมาธิในการฟัง และรับรู้ถึงความรัก ความ
ห่วงใยจากพ่อแม่

ข้อมูลจาก : คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย สนับสนุนโดย สสส.และสถาบัน RLG (รักลูกเรียนรู้กันทั้งบ้าน)



93

สร้างวินัยเชิงบวก ลูกวัย 3 ปี



- **ชื่นชมลูก** ระบุนุการกระทำเพื่อให้เกิดพฤติกรรม
ที่ดีต่อไป
- **มองลูกด้วยระดับสายตา** ระดับที่เด็กรู้สึกได้รับ
ความใส่ใจ มีคุณค่าและเชื่อใจ ซึ่งจะช่วยให้ทักษะ
สมอง EF ทำงานได้ดี
- **มีทางเลือกเชิงบวกให้ลูกเสมอ** อาจจะมาจาก
การให้ลูกได้ลองคิดเอง ฝึกทักษะให้เด็กตัดสินใจ
คิดยืดหยุ่น และฝึกความรับผิดชอบ
- **เลี่ยงคำว่า ห้าม ไม่ อย่า หยุด** แต่ใช้วิธีเบี่ยงเบน
พฤติกรรมแทน
- **ไม่ตะโกนใส่ลูก** ลูกจะต่อต้านด้วยการปิดหู แต่ให้
คุณแม่ลองใช้วิธีพูดเบา ๆ ไม่ใส่อารมณ์
- **ทำได้ภายใต้เงื่อนไข** ตอบว่าได้ และมีเงื่อนไข
- **เข้าใจลูก** ทำให้เด็กรู้ว่ากำลังเกิดอารมณ์อะไร
รับรู้อารมณ์ตัวเอง และรู้ว่าต้องจัดการอย่างไร



เมื่อลูกน้อยกลายเป็นเด็กอาละวาด
กระบือกับเท้า รับมืออย่างไรดี?



94

Attachment สร้างทักษะสมอง EF



ความผูกพัน (Attachment) คือกระบวนการผูกมัดทางจิตใจของทารกที่มีต่อผู้เลี้ยงดู ซึ่งเป็นผลจากการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้เลี้ยงดูในช่วงแรกเกิด หากผู้เลี้ยงดูใส่ใจทารกอย่างใกล้ชิด สามารถตอบสนองความต้องการ พื้นฐานทางร่างกาย และจิตใจของทารกได้ ทารกก็จะรู้สึกปลอดภัย เชื่อใจ ผู้เลี้ยงดู และมีความมั่นคงทางอารมณ์

ความผูกพันส่งผลต่อทักษะสมอง EF

• **รู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และไว้วางใจ**

ส่งผลดีต่อทักษะสมอง EF ซึ่งเป็น CEO ของสมอง

• **พฤติกรรมที่ดี** สิ่งแรกที่ทารกพร้อมจะเรียนรู้ คือ ความผูกพันแบบปลอดภัย (Secure Attachment) ซึ่งจะได้รับจากคนที่เลี้ยง โดยสมองส่วนอารมณ์ จะทำหน้าที่เรียนรู้และจดจำความรู้สึกปลอดภัย หรืออันตรายที่ได้รับ ประสบการณ์ที่สิ่งสมนี้จักกลายเป็นคุณภาพความผูกพันที่ส่งผลต่อการทำงานของสมอง จิตใจ และพฤติกรรมของเด็กต่อไปในอนาคต

• **คิดวิเคราะห์ วางแผน จัดสินใจ แก้ไขปัญหา**

ได้ดี ทักษะสมอง EF จะทำงานร่วมกับสมองอีกสองส่วน คือสมองส่วนสัญชาตญาณและสมองส่วนอารมณ์ หากสมองทั้งสามส่วนทำงานได้ดีจะส่งผลให้เด็กประสบความสำเร็จในอนาคต

ข้อมูลจาก : คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย สนับสนุนโดย สสส.และสถาบัน RLG (รักลูกเรียนรู้กับครู)

95

ทักษะสมอง EF สำคัญต่ออนาคต

- นำสิ่งที่เคยเรียนรู้หรือประสบการณ์มาใช้งาน
- รู้จักยับยั้งควบคุมตนเองไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องแม้จะมีสิ่งยั่วยวน
- สามารถยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนความคิดเมื่อสถานการณ์เปลี่ยน
- มีความคิดสร้างสรรค์ คิดนอกกรอบได้
- มีความจำดี มีสมาธิจดจ่อ สามารถทำงานต่อเนื่องได้จนเสร็จ
- มีกาลเทศะ ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักเคารพผู้อื่น อยู่กับคนอื่นได้ดี
- รู้จักประเมินตนเอง นำจุดบกพร่องมาปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น



- **รู้จักวิเคราะห์** มีการวางแผนงานอย่างเป็นระบบ ลงมือทำงานได้
- **อดทนได้ รอคอยเป็น** มีความมุ่งมั่นพร้อมความรับผิดชอบที่จะไปสู่ความสำเร็จ

ข้อมูลจาก : คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย สนับสนุนโดย สสส.และสถาบัน RLG (รักลูกเรียนรู้กับครู)



96

แบบโหนใช้
“Terrible Two”

“ไม่ๆๆ” ไร้ก่อน ต้องได้ทันที หนูไม่รอ
ช่างเลือก อันนี้ไม่เอาๆ
เจ้าข้าวเจ้าของ หวงและแย่งของ
ไม่พอใจถ้าโดนบังคับ
อยากลองของใหม่
ร้องกรี๊ด เอาแต่ใจ
อาละวาด เมื่อไม่พอใจ
อารมณ์แปรปรวนง่าย เดี่ยวอารมณ์ดีเดี๋ยวหงุดหงิด

รับมือ Terrible two ด้วยวินัยเชิงบวก

- เข้าใจที่มาการปฏิเสธ ว่าเป็นการทำทหาย หากตามใจลูกก็จะเรียนรู้และใช้วิธีนี้
- ยอมรับความรู้สึกทั้งบวกลบ ไม่ใช่อารมณ์
- ไม่ห้ามทุกอย่าง ในพื้นที่ปลอดภัย ต้องปล่อยบ้าง
- เรียนรู้เรื่องพื้นที่และความเป็นเจ้าของ พื้นที่ไหนสามารถทำอะไรได้ ไม่ได้ มีกฎกติกาอย่างไร
- ทำซ้ำๆ สม่ำเสมอ เพื่อเกิดเป็นพฤติกรรม และไม่สับสนกับกติกาคำที่ต้งไว้

97

เล่นอิสระ
สร้างทักษะสมอง EF

- ริเริ่ม ลงมือทำ (Initiating) เด็กเป็นผู้ริเริ่มและตัดสินใจที่จะเล่นและเลือกวิธีเล่น
- มุ่งเป้าหมายและเพียรพยายาม (Goal-Directed Persistence) เด็กกำหนดเป้าหมายการเล่นเอง
- จำเพื่อใช้งาน (Working Memory) เด็กมีการเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์เก่า
- ยืดหยุ่นความคิด (Shifting/Cognitive Flexibility) การเล่นมีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์
- วางแผนและจัดระบบดำเนินการ (Planning and Organizing) เด็กมีการวางแผนการเล่น คิดวางแผน แก้ปัญหาระหว่างการเล่น
- ควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)
- ยับยั้งชั่งใจ คิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control)
- จดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention) มีสมาธิจดจ่อกับการเล่น
- ติดตามประเมินตนเอง (Self-Monitoring) เล่นไปประเมินการเล่นของตัวเองเพื่อพัฒนาให้สำเร็จและสนุกมากขึ้น

ข้อมูลจาก : คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย สนับสนุนโดย สสส.และสถาบัน RLG (รักลูกเรียนรู้กับครู)



98

กิจกรรมเติมทักษะสมอง EF ลูก 1-3 ปี

1 ปี



“ชวนเคาะ” ชวนลูกเคาะโดยใช้อุปกรณ์ต่างๆ
เกมนี้มี EF เพิ่มคลังคำศัพท์ พัฒนาทักษะการจดจ่อใส่ใจ การ
กำกับตัวเอง และการฟัง พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ สอนนับเลข
และฝึกความจำ



“เดินๆ หยุดๆ เกิด EF” เพลงจังหวะสนุกๆ เปิดเพลงเดิน
ได้ เมื่อเปิดต้องหยุดนิ่ง รอจนกว่าเพลงจะเปิดใหม่
เกมนี้มี EF ฝึกทักษะการฟัง จดจ่อใส่ใจการควบคุมตนเอง

2 ปี

“สมมติว่า...” สมมติว่าแปลงสีพื้นเอาไว้กินข้าวได้ไหม สลับกัน
เล่นพ่อแม่ลูก
เกมนี้มี EF สร้างเสริมจินตนาการ ฝึกการยืดหยุ่นทางความคิด



“บีมสิ ตามใจทยแม่” ใช้ผักหรือผลไม้ เช่น แครอท มันฝรั่ง
ทำเป็นตราบีม ตามใจทยที่ได้รับ
เกมนี้มี EF ฝึกทักษะการริเริ่มและลงมือทำ และการวางแผน
ทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ

3 ปี

“ทายสีอะไรจะเกิดขึ้น...” เล่นนิทานให้ฟัง แต่หยุดกลางเรื่อง
หรือจะช่วยกันเปลี่ยนตอนจบ
เกมนี้มี EF ฝึกทักษะการจดจ่อใส่ใจในการอ่านและการฟัง



“หาให้เจอ” ตัดภาพ ตัวอักษร ใส่ลงในในกล่อง กำหนดโจทย์
ให้ลูกหาตัวอักษร
เกมนี้มี EF ทักษะจดจ่อใส่ใจ ตั้งใจเพื่องมุงเป้าหมาย



99 7 วิธีสร้างทักษะสมอง EF ดีให้ลูก

- 1 กิน** ครบหมู่ คือการเตรียมพร้อมร่างกาย และสมองของลูกให้มีความพร้อมในการที่สมบูรณ์
- นังกินเอง หนูทำได้
 - กินอาหารหลัก 3 มื้อ
 - ลูกกินเป็นเวลา
 - มีวินัยการกิน

- 2 นอน** เพียงพอ รวม 12-15 ชั่วโมงต่อวัน ร่างกายจะสร้างฮอร์โมนเพื่อกระตุ้นส่วนต่างๆ ของสมองในการเรียนรู้จดจำ
- นอนให้พอ
 - นอน-ตื่นเป็นเวลา
 - แยกห้องนอน

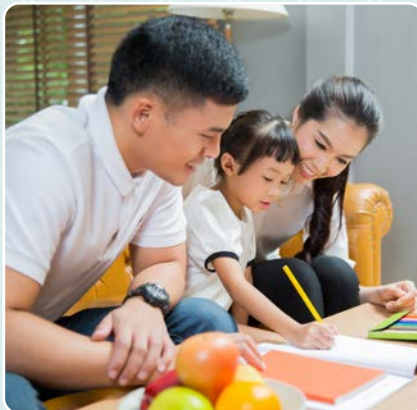
- 3 กอด** เกิดความผูกพัน(Attachment) รากฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะสมอง EF
- อุ้ม กอด
 - พุดคุยสบายตา
 - สะกอนอารมณ์และจัดการถูกต้อง
 - เป็นแบบอย่างการแสดงอารมณ์ที่ดี

- 4 ทำงานบ้าน** ฝึกทักษะหลายด้าน สร้างบรรยากาศให้สนุก ไม่ออกคำสั่ง กระตุ้นให้ลูกได้วางแผนด้วยตัวเอง
- พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี
 - มอบหมายงานให้ทำ
 - ร่วมทำงานบ้านกับพ่อแม่

- 5 ช่วยเหลือตัวเอง** ผ่านกิจวัตรประจำวัน
- กินด้วยตัวเอง
 - ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเอง
 - พร้อมช่วยเหลือและรับฟังลูก

- 6 เล่า** นิทานและเปิดโอกาสให้ลูกมีส่วนร่วม
- อ่านไปกับลูก
 - อ่านสม่ำเสมอ
 - ด้อยอดนิทาน
 - เล่า+ร้อง+แสดงสร้างทักษะสมอง EF

- 7 เล่น** ให้บ่อย เล่นให้เหมาะสมตามวัย
- เล่นอิสระ (Free Play)
 - เล่นแล้วเก็บ
 - เล่นมีกติกา
 - เล่นนอกบ้าน



100 พ่อแม่แบบนี้ พ่อแม่ EF

1. สนใจ ใฝ่รู้

ส่งเสริมพัฒนาการและสร้างทักษะที่จำเป็น สำหรับลูกอย่างไม่กดดันและเป็นไปตามธรรมชาติของเด็ก

2. สร้างความผูกพันที่ดี

ความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ จะเป็นรากฐานที่สำคัญของความมั่นคงทางจิตใจ มองเห็นคุณค่าของตนเอง จะเป็นเส้นทางที่ดีให้เด็กกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ

3. เข้าใจลูกอย่างที่เป็น

พ่อแม่ต้องเข้าใจและยอมรับตัวตนของลูก ทั้งจุดแข็งจุดอ่อนของลูก เพื่อเรียนรู้และพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน

4. ฝึกวินัยเชิงบวก

เพื่อให้ลูกมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ลูกจะเรียนรู้วิธีการที่จะพัฒนาด้วยตัวเอง และนำไปสู่ความสำเร็จ

ข้อมูลจาก : คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย ฉบับสมบูรณ์ โดย สสส.และสถาบัน RLG (รากลูเก้นันท์กรุ๊ป)

รักลูก CLUB

คลับสำหรับคนรักลูก

ที่มีสมาชิกกว่า 100,000 คน
เพื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ - คุณแม่ที่มีลูกวัย 0-6 ปี

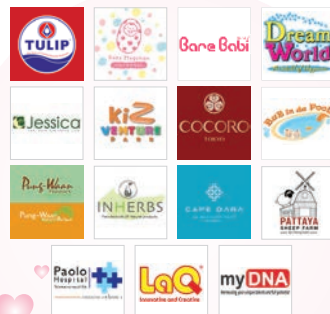


สารที่แม่ต้องรู้



เต็มอิ่มกับ
กิจกรรม
สุดสนุก
ตลอดทั้งปี

สมัครสมาชิกเพื่อร่วมกิจกรรม
และรับสิทธิพิเศษต่างๆ มากมาย
จากรักลูกและพันธมิตรชั้นนำทั่วประเทศ



มีสิทธิรับของรางวัล
ทุกเดือน

สมัครสมาชิกรักลูกคลับได้ทาง

f raklukeclub และ www.rakluke.com

The First Parenting Bookazine in Thailand

- **Selected Content** คัดสรรเนื้อหาจำเป็นในการดูแลและบริหาราล ช่วงตั้งครรภ์ - ลูก 3 ขวบ
- **Signature Content** นำเกร็ดคนก่อนแทนต์สำคัญ Family Attachment พ่อแม่มีอยู่จริง / EF ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ / Pre Coding พื้นฐานการคิดเพื่อตอบโจทย์อนาคต
- **Seamless Content** เข้าถึงและเชื่อมต่อกันจากรักลูก Bookazine สู่ความครบครัน เติบโตบน www.rakluke.com ผ่าน QR Code



ส่งตรงถึงคุณแม่ทุกคน ใน 200 โรงพยาบาลพันธมิตรชั้นนำทั่วประเทศ

**สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
และดูแลลูกวัย 0-3 ปี**

ร.ว.ส

ได้ที่แผนกสูตินรีเวชและแผนกกุมารเวช
200 โรงพยาบาลพันธมิตร
 ชื่อนำทั่วประเทศ ที่ร่วมมอบให้กับผู้ใช้บริการ



รายละเอียดเพิ่มเติม www.rakluke.com  [raklukeclub](https://www.facebook.com/raklukeclub)

รักลูก นิทาน Walk Thru

ครั้งแรก
ในประเทศไทย

การผจญภัยในนิทานเล่มยักษ์

พร้อมเทคนิค แสง สี เสียง ตื่นตา เราใจ เราจินตนาการ
และประสบการณ์ที่เด็กๆ จะไม่มีวันลืม

ALICE IN WonderLand

อลิซในดินแดนมหัศจรรย์

เตรียมพบกับความสุขใน 6 จังหวัด

เขื่อนลล เวสต์เกส 25-28 ส.ค. 65

เขื่อนลล อุดรธานี 13-16 ต.ค. 65

เขื่อนลล ศรีราชา 15-18 ก.ย. 65

เขื่อนลล ขอนแก่น 27-30 ต.ค. 65

เขื่อนลล โคราช 29 ก.ย.- 2 ต.ค. 65

เขื่อนลล สุราษฎร์ธานี 10-13 พ.ย. 65

ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.rakluke.com และ  รักลูกคลับ

สร้างสรรค์โดย

รักลูก
RAKLUKE PLUS

MO
NO 29

boomerang

The 1
FAMILY

myDNA
Harnessing your unique talents and full potential

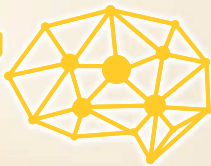
BROUGHT TO YOU BY

**CENTRAL
PATTANA**



วิตามินบี 12 มีส่วนช่วยในการทำงานตามปกติของระบบ

ประสาทและสมอง



DHA
27มก.

สฟิงโก
ไมอีลิน

MFGM

โอเมก้า
369

วิตามิน
B12, C



โฟร์โมสต์ โอเมก้า 369 โกลด์ 1 พลัส
เพราะการเรียนรู้ ช่วยลูกก้าวไปได้ไกลขึ้น