



สื่อในกลุ่มบริษัท อาร์เอสซี
rakluka.com

รักลูก

Bookazine

Issue 3 : 2563

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ และลูกวัย 0-3 ปี



Special Content

พ่อแม่เตรียมพร้อม เลี้ยงลูก

Gen Beta

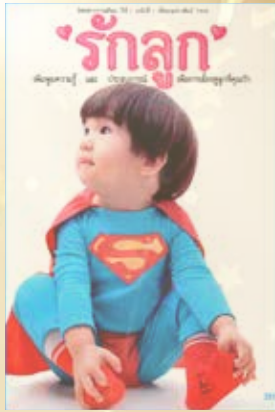


www.rakluka.com



RLG

ກ້າວສູ່ 5
ກຸ່ມວຽກ



กว่า 40 ปี

รักลูก

เป็น

"เพื่อนสร้างการเรียนรู้"

ให้กับพ่อแม่

เรายังคงมุ่งมั่นสานต่อเจตนารมณ์
เพื่อสนับสนุนพ่อแม่ไทยในการเลี้ยงลูก



Editor's talk



คำว่า **‘รักลูก’** มีมายาวนานตั้งแต่มนุษย์
คู่แรกมีลูก ...เป็นห่วง ห่วงแทน ปกป้อง ผูกพัน
รับผิดชอบ ทะนุถนอม บ่มเพาะ ปลูกฝัง สร้างโอกาส
มีความหวัง มีความสุข มีพลังชีวิต ฯลฯ

‘รักลูก’ ยาวข้ามกาลเวลา ตั้งแต่วันแรกจน
วันสุดท้ายของการเป็นพ่อแม่ และขยายข้ามมิติ
จากรักลูกเป็นส่วนตัว ไปสู่รักลูกจึงสร้างสังคมดี
ไว้ให้ลูก

เมื่อโลกก้าวสู่ศตวรรษที่ 21 ที่แตกต่างแบบ
พลิกฝ่ามือ การพาลูกไปสู่ความสุขและสำเร็จนั้น ยาก
และซับซ้อนกว่าพ่อแม่รุ่นก่อน ๆ ถ้าพลัง **‘รักลูก’**
อย่างเดียว...เอาไม่อยู่ พ่อแม่ยังต้องปรับ mindset
สร้างความเข้าใจใหม่ ๆ มีความรู้ใหม่ ๆ และมี
ทักษะใหม่ ๆ เพื่อรับมือกับความยาก แต่โลก
ใหม่ก็นำมาซึ่งโอกาสใหม่ ๆ ศักยภาพใหม่ ๆ
เทคโนโลยีใหม่ ๆ ด้วย จึงขึ้นอยู่กับคนเป็น
พ่อแม่ว่า จะเลือกคว้าโอกาสดี ๆ เข้ามา
และผลักดันความยุ่งยากออกไปอย่างไร

เป็นพ่อแม่ **‘รักลูก’** ต้องใช้สติ
มากกว่ายุคก่อน รู้เท่าทันโลกแห่งการ
เปลี่ยนแปลง แต่ทราบใดที่ DNA 99.9%
ของมนุษย์ยังเหมือนเดิม หลักการเลี้ยง
ลูกก็ *Back to Basic* รัก เข้าใจ ให้ความ
อบอุ่น ใฝ่มนุษย์เลี้ยงมนุษย์ ไม่ใช่
คอมพิวเตอร์ AI เลี้ยงแทน เข้าใจหลัก
พัฒนาการตามธรรมชาติ + สมอง (EF)
+ จิตใจ (Self) ไม่เร่งเด็กจนหลุดหลัก
แล้ว เราก็จะได้ลูกที่เป็นมนุษย์ที่มี
หัวใจหัวใจ ไม่ใช่หุ่นยนต์

เป็นพ่อแม่ ‘รักลูก’ ต้องใช้สายตามองไกล มองกว้าง อยากเห็นลูกเก่ง ก็ต้องเข้าใจว่าในโลกสมัยใหม่ ความเก่งไม่ได้มาแค่กับตัวและการท่องจำ แต่เก่งจากเยอะประสบการณ์ จากการช่างคิดช่างถาม ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ได้ลองผิดลองถูก ได้เล่นพอ ได้ฟัง ได้อ่าน มากพอ ได้ทำโน่นทำนี่ทำนั่นพอ ไม่ใช่เล่นมือถือที่ทำให้เด็กเอือมเพราะไม่ต้องคิดอะไรนอกจากไถฟีด

‘รักลูก’ อยากเห็นลูกเป็นคนดี พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่าง เพราะเด็กเป็นอย่างที่เราเป็น มากกว่าเป็น อย่างที่เราสอน และสอนให้เขาคิด ไตร่ตรองและ กำกับตนเองได้ว่า ไม่เอาของของคนอื่น ไม่ทำร้ายคนอื่น ไม่เห็นแก่ตัว ไม่หลงมัวเมา ให้ลูกตัดสินใจเองได้ว่า สิ่งใดดี ไม่ดี ควร ไม่ควร ไม่ต้องรอให้ใครถือไม้กำกับ

‘รักลูก’ อยากเห็นลูกเป็นคนมีความสุข คนเป็น พ่อแม่ก็เป็นตัวอย่างของคนมีความสุข หาความสุข จากภายใน สุขจากการเป็นที่รัก สุขจากการเป็นผู้ให้ สุขจากการทำได้ด้วยตนเอง และสุขง่ายๆ ในชีวิต รอบตัว ยิ้มกับดอกไม้ ทักทายคนเก็บขยะ จอดรถให้ คนข้ามทางม้าลาย ฯลฯ ไม่จำเป็นต้องดิ้นรนแสวงสุข จากวัตถุนอกตัวมากไป

เป็นพ่อแม่ยุคนี้จะว่ายากก็ยาก แต่ก็ไม่น่ายาก เกินใจ ‘รักลูก’ ของคนเป็นพ่อแม่

แบรนด ‘รักลูก’ ก้าวสู่ทศวรรษที่ 5 เจตนารมณ์ที่สถาปนาไว้ตั้งแต่ 40 ปีที่แล้วเพื่อ สนับสนุนหัวใจ ‘รักลูก’ ของพ่อแม่ไทยทุกคน เป็น เพื่อนสร้างการเรียนรู้...ยังเหมือนเดิม จนถึงวันนี้ คน ‘รักลูก’ รุ่นต่อรุ่น ยังคงส่งไม้วิ่งต่อกันไปด้วย ความมุ่งมั่น โลกเปลี่ยน เราปรับแต่เจตนารมณ์ ‘รักลูก’ ไม่เคยคลอนแคลนค่ะ

สุภาวดี หาญเมธี

ประธานสถาบันรักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป
ผู้ร่วมก่อตั้งและบรรณาธิการคนแรกของนิตยสารรักลูก



รักลูก

รักลูก Bookazine

ผู้แต่ง : กองบรรณาธิการรักลูก

ISBN : 978-616-8045-16-9

เจ้าของ บริษัท รักลูก พลัส จำกัด ภายใต้กลุ่มบริษัท อาร์แอลจี

ประธานกรรมการบริหาร อนันต์ ศิริวัตรสารภณ

ผู้ก่อตั้งและประธานสถาบันอาร์แอลจี สุภาวดี หาญเมธี

กรรมการผู้จัดการ ชนิตา อินทรวีสูตร

บรรณาธิการ สุชาดา เทพหินลับ

กองบรรณาธิการ นกัทร จิตพิทักษ์

บรรณาธิการศิลปกรรม สิริชัย ศิริสุวรรณ

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด มาลินี อัครวิเศษศิริกุล

ประสานงานฝ่ายผลิตและโฆษณา อรุณา อำไพ

สนใจลงโฆษณาติดต่อ โทร. 0 2913 7555

อรุณา อำไพ ต่อ 3371 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

แยกสี / iwan จักรवालฟิล์ม โทร. 0 2611 6121-4

พิมพ์ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

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



rakluke.com



rakluke club



rakluke club



raklukeselect

สงวนลิขสิทธิ์ : ไม่อนุญาตให้มีการลอกเลียนแบบส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม้ทำรูปแบบหรือวิธีการใดๆ ในกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการใดๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

contents



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 แบบไหนดีตั้งแต่แม่และลูกน้อย
12. ยารักษาสิว...แม่ท้องต้องระวัง
13. แม่ท้องสายบิวตี้ สวยได้แต่ต้องระวัง
14. ไตรมาส 1 รับมือการเปลี่ยนแปลง
15. พัฒนาการลูกน้อย 1-12 สัปดาห์
16. ไตรมาส 2 เวลาของความสดใส เปลี่ยนแปลง
17. พัฒนาการลูกน้อย 13-28 สัปดาห์
18. ไตรมาส 3 โค้งสุดท้ายก่อนพบหน้าลูก
19. พัฒนาการลูกน้อย 29-40 สัปดาห์
20. Tips บอกเล่าอาการที่เตือนท้อง
21. Sex ตอนท้องต้อง Safe
22. Checklist ซึมเศร้าหลังคลอด
23. เรื่องต้องรู้ เมื่อเจาะน้ำคร่ำ
24. Tips นับลูกคืน
25. Checklist ฝึกระวังอาการครรภ์เป็นพิษ
26. Checklist ลูกติดกับท่านอนของแม่ท้อง
27. Tips พิตแอนด์เฟิร์มหลังคลอด
28. ดูแลแผลคลอด
29. พลังนมแม่ 30 นาทีหลังคลอด
30. แม่ท้องเครียด ส่งผลต่อลูกในครรภ์
31. แม่ท้องอยู่ไฟดีจริงหรือ



Hello Newborn (0-1Year)

32. นมแม่ดีที่สุด
33. นมแม่แห้งแข็ง ประโยชน์ยังเป๊ะ
34. ปริมาณนมที่ลูกน้อยต้องการใน 1 วัน
35. รับมือลูกซก
36. First Meal มือแรกของเบบี๋
37. 4 วิธีดี ๆ เลิกนมมอดี้ดึก
38. 5 อาหารเสริมสมองลูกน้อย
39. นวดผ่อนคลาย
40. ภัยหามั่ม...
41. หัวนมบอดี้ก็ให้นมลูกได้
42. เคล็ดลับคุณแม่รักปั๊มนม
43. Checklist ลูกป่วย?
44. เบบี๋ 0-1 ปี ภัยแห่งการนอน
45. วัคซีนจำเป็นของลูกน้อย
46. ยาสามัญ สำคัญประจำบ้าน
47. แค "อ่านนิทาน" ก็สร้างทักษะสมอง EF
48. 10 จุดเสี่ยงในบ้านต้องป้องกัน
49. เลือกของเล่นไม่ใช่แค่เล่น ๆ
50. ลูกอนดึก เลี่ยงเตี้ย
51. เข้าใจ แม่ลูกเป็นเด็กเลี้ยงยาก?
52. กระตุ้นพัฒนาการลูก 0-1 ปี
53. ดูและดื่อกับเบบี๋
54. ร้องกลั่น อันตราย
55. ปราบใจเจ้าตัวน้อย
56. พัฒนาการลูกล่าช้าหรือไม่ว่าง
57. โคลิคยังง๊ายโหด
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

รักลูก Special Content

- เลี่ยงลูก Gen Beta เมื่อโลกต้องเปลี่ยนให้ทันโลก
- Dysfunctional Family ปรับวิธีการเลี้ยงลูกไม่สร้างปัญหา 9 รูปแบบ
- เปลี่ยน Indoor Gen เป็น Outdoor Gen เพื่อลูกพัฒนาการดี

Let's Go Toddler (1-3 Years)

66. ประโยชน์ดี ๆ เมื่อปล่อยให้ลูกเล่นคนเดียว
67. วัคซีนสารอาหารห้ามขาด
68. 5 วิธีพิชิตปัญหาลูกกินยาก
69. 5 ยาอันตรายที่คุณแม่ไม่ควรซื้อให้ลูกเอง
70. Effect Sleepless
71. วัคซีนจำเป็น+วัคซีนเสริม 1-3 ปี
72. Checklist 6 สัญญาณ ลูกเครียด
73. Hand-Eye Coordination สำคัญต่อการพัฒนาสมอง
74. 5 ปัจจัยที่ส่งผลให้ลูกสมองไม่พัฒนา
75. "หน้าจอก" กระทบพัฒนาการ
76. 5 วิธีลดไข้
77. รับมือมนุษย์คันเหวี่ยง
78. 5 วิธีรับมือพื้มีน้อง
79. ขั้นตอนง่าย ๆ ฝึกลูกปรังพิน
80. ขวนลูกเลิกดูดนิ้ว
81. ฝึกลูกขับถ่าย สว่างวันจันทร์
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. เสนออิสระสร้างทักษะสมอง EF
98. กิจกรรมเสริมทักษะสมอง EF ลูก 1-3 ปี
99. 7 วิธีสร้างทักษะสมอง EF ดีให้ลูก
100. พ่อแม่แบบนั้น พ่อแม่ EF

หลากหลายวิธีรับมือ สร้างภูมิคุ้มกัน

ฝุ่นจิ๋วpm2.5 มาแล้ววว...ฉีดวัคซีนแล้วยังป่วย...เชื้อโรคสายพันธุ์ใหม่มาไม่ขาดสาย!!

เด็กๆ ป่วยบ่อยเพราะ ภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรง หากไม่อยากให้ลูกป่วยต้องเสริมภูมิคุ้มกันค่ะ เพราะระบบภูมิคุ้มกันเป็นกลไกการทำงานของร่างกายตามธรรมชาติ มีหน้าที่ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย หากร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีจะช่วยลด โอกาสการติดเชื้อและเจ็บป่วย คุณพ่อคุณแม่จึงควรเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูก

เติมวิตามินซี วิตามินซีมีส่วนช่วยกระตุ้นการผลิตเม็ดเลือดขาว เสริมการทำงานของเม็ดเลือดขาวและช่วยกระบวนการทำลายเชื้อโรคทั้งไวรัสและแบคทีเรีย

ออกกำลังกายกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และช่วยเพิ่มการหมุนเวียนของเลือด ทำให้เซลล์ต่างๆ ได้รับออกซิเจนมากขึ้น เม็ดเลือดขาวแข็งแรงและเพิ่มจำนวนมากขึ้น ซึ่งควรออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะการอดนอนทำให้เซลล์ในร่างกายอักเสบรวมถึงการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งแปลกปลอมช้าลงและประสิทธิภาพการทำงานลดลง

ฉีดวัคซีนให้ครบตามวัย เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันตั้งแต่เด็กรวมถึงฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคตามฤดูกาลและโรคอุบัติใหม่ที่เกิดขึ้นด้วย

กินอาหารให้สมดุล สารอาหารที่ครบถ้วนจะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ร่างกายทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

ตัวช่วยเลือกผลิตภัณฑ์ที่ช่วย บรรเทาอาการคัดจมูก

นอกจากนี้ระหว่างที่ลูกป่วยอาจจะรู้สึกไม่สบายตัว ซึ่งคุณแม่สามารถเลือกผลิตภัณฑ์ที่ช่วยสุดคมบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ ทาบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ทาบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด และช่วยทาบรรเทาอาการคันจากยุงและแมลงสัตว์กัดต่อย เพื่อให้ลูกน้อยรู้สึกสบายตัวมากที่สุด

- ✓ ผลิตจากสมุนไพรธรรมชาติ 100%
- ✓ กลิ่นไม่ฉุน ปราศจากแอลกอฮอล์ ไม่มีสีติดเปื้อนเสื้อผ้า

การใช้ผลิตภัณฑ์ระหว่างที่มีอาการคัดจมูก
จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นลดอาการงอแงลงได้บ้างค่ะ



ช่องทางจัดจำหน่าย :
ร้านขายยาทั่วไป และ



SAVE DRUG

pure Pharmacy



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :
Facebook ยูยี่อออยล์ แคปลิมา
โทร 02-898-5454





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 ไรต์ต่อกลืน การรับรสเปลี่ยน

แพ้ท้อง 3 เดือนแรก อาการจะเข้าสู่ระดับปกติเมื่ออายุครรภ์ได้สัปดาห์ 4 เดือน แต่หากยังไม่ดีขึ้น ควรพบคุณหมอซึ่งอาจจะรักษาด้วยการให้ยา กิน จืด หรือน้ำเกลือ

คนที่แพ้ก็ต้องดูแลตัวเอง อย่าปล่อยให้อาการจิบน้ำขิงอุ่นๆ 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 ทำให้กรดจากกระเพาะอาหารย้อนกลับมาในช่องปาก ส่งผลให้ฟันสึกกร่อนได้

มีคราบหินปูน และกลิ่นปาก ฮอร์โมนที่เปลี่ยนทำให้น้ำลายออกมามาก ซึ่งน้ำลายที่ออกมา ก็มีแคลเซียมออกมาด้วย จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดเป็นคราบหินปูนได้ง่าย

เหงือกอักเสบ ปริมาณเลือดที่หมุนเวียนในร่างกายแม่ บวกกับฮอร์โมนอาจจะทำให้แม่เหงือกบวมแดงและเลือดออกง่าย



รู้ก่อนไปพบหมอฟัน

แจ้งว่ากำลังตั้งครรภ์ รวมถึงประวัติการตั้งครรภ์ที่ผ่านมาและโรคประจำตัว เพื่อให้คุณหมอมะมดระวังเรื่องต่างๆ เช่น ทันตอน การเลือกใช้ยาหรืออุปกรณ์ หลีกเลี่ยงการเอกซเรย์ฟัน 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 หลังคลอดคงต้องใช้ครีมหรือโลชั่นใช้นานมคุณแม่หลายอย่าง ๆ ที่หัวนมหลังให้นม คุณแม่ไม่ต้องเช็ดทำความสะอาดเต้านมและหัวนมก่อนและหลังให้นม แต่คุณแม่ต้องหมั่นล้างมือให้สะอาดก็เพียงพอแล้วค่ะ

ข้อมูลโดย : มีนุ awasณีย 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
- หากรุนแรงคุณหมอมิร่างกายจะลดลง 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 เมื่อรู้ตัวอย่านิ่งดูดามารีเฟรชกาย 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

อิมก้อง 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 จะช่วยให้คุณใจสงบ 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 ซึ่ง
จะค่อยๆ หายไปเมื่อฮอร์โมนคุณแม่เริ่มเข้าที่
มีyaklóm hǎn bǎng ที่ต้องระมัดระวัง

yaklóm wítā mīn ē หรือเรตินอยด์

ได้แก่ Retin A, Retinoic, Isotretinoin ใช้ในการ
รักษาสิวที่มีอาการอักเสบรุนแรง มีผลทำให้ทารก
ในครรภ์พิการแต่กำเนิด พิการทางสมอง ดังนั้น
ผู้ที่ได้รับyaklóm wítā mīn ē ควรคุมกำเนิดก่อนกินยา
อย่างน้อย 3 เดือน และคุมกำเนิดตลอดระยะเวลา
ที่ใช้ยาดังนี้ในการรักษา และหยุดการใช้ยาล่วงหน้า
อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนการตั้งครรภ์

yaklóm tē tǎi sǎi kǎn ได้แก่ Tetracycline,
Doxycycline เป็นยาปฏิชีวนะที่ใช้ในการรักษาสิว
ที่มีการอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย หากใช้ยาดังนี้ใน
ระหว่างที่ตั้งครรภ์ จะมีผลทำให้เด็กฟันเหลือง และ
ความแข็งแรงของกระดูกและฟันลดลง

ยารักษาสิว Benzoyl Peroxide เป็นยาทา
ภายนอก การทายาชนิดนี้ในปริมาณน้อยไม่น่าจะ
ส่งผลกระทบ แต่ก็มีหลายความเห็นที่ว่าควรด
ใช้ไปเลยน่าจะดีที่สุด สิวเป็นมากใน 3 เดือนแรก
หลังจากนั้นฮอร์โมนจะลดลงทำ ให้สิวลดลงตาม
ไปด้วย สิวจะหายเป็นปกติหลังจากคลอดลูก



ดูแลเมื่อเป็นสิว

• **ดูแลความสะอาด** ล้างหน้าวันละ
2 ครั้งด้วยสบู่หรือเจลล้างหน้าที่อ่อนโยน เลี่ยง
การใช้สบู่หรือผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมีรุนแรง

• **หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง**
เพราะกระตุ้นการเกิดสิว

• **ดูแลความสะอาด** ล้างหน้าและล้าง
เครื่องสำอางให้สะอาดทุกครั้ง ไม่ปล่อยให้หม
ยาคุดมหน้า และหลีกเลี่ยงจับหน้าบ่อยๆ

• **ดื่มน้ำให้เพียงพอ ออกกำลังกาย**
และพักผ่อน เพื่อสร้างความสมดุลให้กับ
ร่างกายซึ่งส่งผลกับสุขภาพผิวด้วย

ข้อมูลโดย : uw.อนันท์ เรืองอุดมบัณฑิต สุติบริเวทย์ โรงพยาบาลมงกุฎวัฒนะ

13

แม่ท้องสายบิวตี้ สวยได้แต่ต้องระวัง

• **ไม่นวดฝ่าเท้าและส้นเท้า** บริเวณ
ส้นเท้าที่เป็นจุดศูนย์รวมเส้นประสาท หากมี
การกระตุ้นอาจจะส่งผลให้เกิดการหดตัวของ
มดลูก

• **งดขาวน่า** การอยู่ในห้องที่มีความร้อน
สูงเป็นเวลานานๆ มีโอกาสเสี่ยงที่ร่างกายจะเกิด
การขาดน้ำและการขาดเกลือแร่ที่จำเป็น ทำให้
เลือดข้นขึ้น ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือด
ทำให้เลือดไปเลี้ยงทารกน้อยลง

• **No Botox** สารเคมีจากการโบ้ท็อกซ์อาจ
จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์



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 วิตกกังวลง่าย 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
(ผลาสเบอรี่)



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 ไม่ควรปล่อยให้ทางเทในอุ้งนิน 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 (ผลไม้) 
สัปดาห์ที่ 16 (ผลไม้โต) 	สัปดาห์ที่ 17 (หัวหอม) 	สัปดาห์ที่ 18 (หัวบีบเทศ) 
สัปดาห์ที่ 19 (ลูกมะม่วง) 	สัปดาห์ที่ 20 (กล้วยหอม) 	สัปดาห์ที่ 21 (ผลไม้กับ) 
สัปดาห์ที่ 22 (มะละกอ) 	สัปดาห์ที่ 23 (ส้มโอ) 	สัปดาห์ที่ 24 (แคนตาลูป) 
สัปดาห์ที่ 25 (หัวกะหล่ำดอก) 	สัปดาห์ที่ 26 (หัวกะหล่ำปลี) 	สัปดาห์ที่ 27 (หัวผักกาดกอร์กอร์) 
	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 อึดอัดนอนหลับไม่สนิท 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 ระบบสมองและประสาทเจริญเต็มที่พร้อมสำหรับการเรียนรู้โลกภายนอก

• **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

เลี้ยงลูก

Gen Beta

เมื่อโลกเปลี่ยนก็ต้อง
เปลี่ยนให้ทันโลก



ถ้าคุณแม่กำลังมีลูกเล็กๆ ที่เพิ่งลืมตาดูโลก หรือกำลังตั้งครรภ์ในช่วงปี 2025 เป็นต้นไป แสดงว่าลูกของเราเป็นเด็ก Generation Beta เจเนอเรชันใหม่ที่เกิดท่ามกลางโลกที่ทุกอย่างเชื่อมโยงกันแบบไร้รอยต่อ

เด็ก Gen Beta เติบโตท่ามกลางเทคโนโลยีที่พัฒนาแบบก้าวกระโดด ระบบ AI ที่ซ่อนอยู่ในทุกอุปกรณ์รอบตัว สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงเร็วเกินกว่าจะคาดเดาได้ แล้วเราจะเลี้ยงลูกให้เขาเติบโตแข็งแรง ทั้งร่างกาย จิตใจ ความคิด และทันโลกนี้ได้ได้อย่างไร

รักลูก Bookazine ขวนคุณแม่มาทำความรู้จักกับโลกของเด็ก Gen Beta เพื่อที่เราจะได้ก้าวไปพร้อมกับลูกอย่างเข้าใจและมั่นใจในทุกย่างก้าวของการเป็นพ่อแม่ในยุคใหม่



Who is
Gen Beta?

- ❖ เกิดปี พ.ศ. 2568 - 2582 (ค.ศ. 2025 - 2039)
- ❖ เติบโตมากับพ่อแม่ Gen Y และ Gen Z ที่คุ้นเคยกับเทคโนโลยี
- ❖ ใช้ชีวิตอยู่ในบ้านที่ทันสมัยแบบ Smart Home มี AI, หุ่นยนต์, ระบบอัตโนมัติ, VR/AR อยู่รอบตัวตั้งแต่เด็ก
- ❖ เติบโตในโลกไร้พรมแดน เปิดกว้างทางความคิดและความหลากหลาย ทั้งเพศ เชื้อชาติ วัฒนธรรม
- ❖ ต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของโลก ทั้งสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อม
- ❖ มีแหล่งข้อมูลออนไลน์พัฒนาอย่างรวดเร็ว สามารถเข้าถึงความรู้ได้ทันทีผ่านเครื่องมือ AI และแพลตฟอร์มที่หลากหลาย ทำให้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ดีขึ้น



บุคลิกลักษณะนิสัย Gen Beta

- มีทักษะความสามารถรอบด้าน Multiple Intelligences
- เรียนรู้เร็ว และมีความคิดสร้างสรรค์
- เปิดกว้างและยอมรับความหลากหลาย ทั้งเพศ เชื้อชาติ วัฒนธรรม
- เข้าใจ ใช้งานเทคโนโลยี และ AI ได้อย่างมั่นใจ ไม่กลัวการลองสิ่งใหม่
- ชอบสิ่งเร้าที่รวดเร็ว ทันใจ เช่น คลิปสั้น
- มีแนวคิดแบบพลเมืองโลก (Global Citizen) มองโลกแบบไร้พรมแดน มองโลกกว้างและเชื่อมโยงตัวเองกับสังคมโลก

เด็ก **Gen Beta** หากมีอายุถึง 76 ปี
ในปี พ.ศ. 2644 หรือ ค.ศ. 2101
จะเป็นเด็กข้ามศตวรรษ
จากศตวรรษที่ 21 ไปสู่ศตวรรษที่ 22



แนวทางเลี้ยง Gen Beta เพื่อให้สอดคล้องกับโลกยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงเร็วและซับซ้อนมากขึ้น โดยเน้นให้มีความสุขทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการมีทักษะชีวิต

Positive Parenting เลี้ยงลูกเชิงบวกไม่ใช้ความรุนแรงทุกรูปแบบทั้งทางกายและคำพูด ใช้ความรัก ความเข้าใจ ยอมรับตัวตน เคารพสิทธิและศักดิ์ศรีเพื่อทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่น รู้ลึกปลอดภัย เป็นที่รัก เห็นคุณค่าในตัวเอง และมีความสุขในการใช้ชีวิต

Family Attachment สร้างสายสัมพันธ์ที่มั่นคงระหว่างพ่อแม่ลูก ทำให้พ่อแม่มีอยู่จริง แม้เทคโนโลยี จะทันสมัยแค่ไหน เด็ก ๆ ก็ยังต้องการ **“ความรักและความเข้าใจ”** จากพ่อแม่ที่พร้อมฟังลูก พุดคุย และ กอดลูกเสมอ จะช่วยให้ลูกมีความมั่นคงทางใจ

ให้ลูกเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง เน้นกิจกรรมที่ได้คิดและลงมือทำด้วยตัวเอง ชวนลูก Out จอ ทำกิจกรรม Outdoor เล่นกลางแจ้ง หรือสัมผัสธรรมชาติ เพื่อช่วยพัฒนาทักษะชีวิต

ปลูกฝัง Human Skills และ Soft Skills ในโลกยุคใหม่ที่เทคโนโลยีและ AI เข้ามามีบทบาทมากขึ้น งานหลายอย่างอาจถูกแทนที่ได้ด้วยเครื่องจักร แต่สิ่งที่เทคโนโลยีไม่อาจทดแทนได้ก็คือ **“ความเป็นมนุษย์”** เช่น ทักษะการสื่อสาร ความเห็นอกเห็นใจ การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแก้ปัญหา และความคิดสร้างสรรค์ ทักษะเหล่านี้คือสิ่งที่จะทำให้ลูกของเราแตกต่าง และพร้อมรับมือกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จะทำให้เขาเติบโตเป็นคนที่ปรับตัวเก่ง มีความยืดหยุ่น และพร้อมก้าวสู่นาคตอย่างมั่นใจ

สร้างสมดุลในการใช้ AI พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างในการใช้เทคโนโลยีและ AI อย่างเหมาะสม ไม่ใช่แค่เพื่ออำนวยความสะดวก แต่ควรสอนให้เขาใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ ปลอดภัย และไม่พึ่งพามากเกินไป แม้ทักษะในการใช้และควบคุม AI จะเป็นสิ่งจำเป็นในยุคนี้ แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าคือ **“การคิดเป็น”** คนที่ใช้ AI ได้อย่างชาญฉลาด คือคนที่มีความสามารถในการตั้งคำถามและ **“การเขียน prompt”** อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ AI ช่วยงานได้ง่ายขึ้น เร็วขึ้นและมีคุณภาพ เพราะฉะนั้นการสอนให้ลูกคิดเป็น วิเคราะห์เป็น และเข้าใจสิ่งที่ทำ จึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้เขาใช้ AI ได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุด

สอนให้รู้เท่าทันภัยออนไลน์ ให้ความรู้เด็กในการใช้งานอย่างสร้างสรรค์ รวมถึงแนวทางการป้องกันตัวเองจากภัยออนไลน์ รู้จักการพิจารณาข้อมูล เรียนรู้วิธีการปกป้องข้อมูลส่วนตัว ขณะเดียวกันพ่อแม่ต้องติดตามอย่างใกล้ชิดและเท่าทันข้อมูลบนโลกออนไลน์ ตั้งค่าระบบช่วยควบคุมและคัดกรองเนื้อหา เพื่อให้ลูกใช้งานได้อย่างปลอดภัยและเหมาะสม

สร้าง Self ที่แข็งแกร่ง เด็ก Gen Beta เติบโตในโลกที่เต็มไปด้วยความหลากหลาย พ่อแม่ควรเคารพความแตกต่างและสนับสนุนให้ลูกเป็นตัวของตัวเอง เปิดพื้นที่ให้ลูกรู้สึกมั่นใจในตัวของเขา พร้อมทั้งใส่ใจสุขภาพจิตของลูกและสอนให้มีความสามารถในการจัดการอารมณ์

Tips for Parents



- เทคโนโลยีและ AI จะเกิดโทษหรือประโยชน์ อยู่ที่การนำไปใช้
- อย่าเสียเวลาไปกับแพลตฟอร์มที่ไม่มีคุณภาพ เพราะส่งผลต่อสมองและพฤติกรรมในระยะยาว
- หาเป้าหมายของลูกให้เจอ แล้วเดินไปตามเป้าหมายนั้น ด้วยการใช้เทคโนโลยีและ AI เป็นตัวช่วย
- หมั่นสำรวจตลาดแรงงานและทักษะอยู่เสมอ เพราะโลกถูก Disrupt อยู่ตลอดเวลา เรียนวันนี้พรุ่งนี้อาจสิ้นอายุขัยไปแล้ว

การเลี้ยงลูก Gen Beta ในโลกที่หมุนเร็วไม่ใช่แค่การตามให้ทัน แต่เป็นการพาลูกไปข้างหน้าอย่างเข้าใจ และพร้อมรับมือกับอนาคต เพื่อให้ลูกเติบโตอย่างมีความสุขท่ามกลางโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

ติดตามแนวทางการเลี้ยงลูกให้เท่าทันโลกได้ที่



Rakluka Club

หลากหลาย เด็กไทยกำลังเผชิญ

สุขภาพ และพัฒนาการ



1 ใน 4 พัฒนาการช้า
ของเด็กรไทย นอนน้อย
เสี่ยงซึมเศร้า



ความรุนแรง

58% ของเด็กที่
หนีออกจากบ้าน



เพราะได้รับความรุนแรงในครอบครัว

*ข้อมูลเด็กหายปี 2566



เด็กที่เคยตกเป็นเหยื่อความรุนแรง
ในครอบครัว 4 ครั้งขึ้นไป
มีแนวโน้มเป็นผู้ใหญ่ที่ใช้
ความรุนแรงและเสี่ยง
ฆ่าตัวตายสูงกว่าปกติ

ซึมเศร้า ฆ่าตัวตาย



1 ใน 14 ของเด็กอายุ 5-9 ปี
มีความผิดปกติ
ทางจิตประสาทและอารมณ์

ฆ่าตัวตาย

เป็นสาเหตุการเสียชีวิต

อันดับ 3

ของวัยรุ่น



นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของปรากฏการณ์ของ
“Dysfunctional Family” ครอบครัวบกพร่องหน้าที่

แล้วจะเลี้ยงลูกไปในทิศทางใด

ทางออกของปัญหาที่พ่อแม่กำลังกังวล จะรับมืออย่างไร...

เพราะเรากำลังเลี้ยงลูกอยู่ในศตวรรษที่ 21 ช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงเกือบทุกด้าน ทุกครอบครัวกำลังเผชิญหน้ากับโลกที่ผันผวน ไม่แน่นอน ซับซ้อน คลุมเครือ (VUCA) การเลี้ยงลูกในยุคนี้จึงไม่ใช่แค่การเลี้ยงเขาให้โต แต่ต้องเลี้ยงให้ลูกคิดเป็น อยู่เป็น และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ทั้งจากสถานการณ์ปัจจุบันที่พ่อแม่กำลังพบเจอ จากข้อมูลและการพูดคุยกับ The Expert หลากหลายสาขาที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการเด็ก รักลูกพบ 2 เรื่องใหญ่ที่เป็นต้นเหตุของปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อเด็ก นั่นคือ

Dysfunctional Family ครอบครัวบกพร่องในหน้าที่ สาเหตุเกิดจากความรักลูกมากเกินไปจนลืมนหน้าที่ของพ่อแม่ รักมากเกินไปจนคาดหวัง กดดันให้เป็นไปตามที่พ่อแม่ต้องการแต่ไม่อยู่บนพื้นฐานของพัฒนาการ รักมากเกินไปจึงตามใจจนสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กมีพฤติกรรมกระทบความสัมพันธ์ในครอบครัว และมีผลต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

Indoor Generation (เด็กຸ່ນในຸ່ม) นักวิชาการให้คำนิยามว่า เด็กที่มีวิถีชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในร่ม ไม่ได้ออกไปใช้ชีวิตตามกลางแจ้งตามธรรมชาติ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต การทำงานของฮอร์โมน และการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ขณะที่สื่อดิจิทัลก็เข้ามาเป็นตัวเร่งให้เกิดຸ່ນในຸ່มมากยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาเด็กติดจอ มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง สมาธิสั้น ก้าวร้าวและหลงผิด

แล้วเราจะเลี้ยงลูกไปในทิศทางใด... ขณะที่ทุกด้านกำลังถาโถม รักลูกจึงนำเสนอ **Special Content** เพื่อให้พ่อแม่ทวนสอบบทบาทหน้าที่ของครอบครัว มองเห็นผลกระทบจากการเป็น **Dysfunctional Family** เพื่อนำไปสู่การเป็น “Functional Family” ให้พ่อแม่ออกแบบวิธีการดูแลที่เหมาะสมกับเด็กและครอบครัว และชวนเปลี่ยนวิถีจาก Indoor Gen เป็น “Outdoor Gen” เพื่อให้เด็กเติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพ คิดเป็น อยู่เป็น และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



Dysfunctional Family

Dysfunctional Family หมายถึงการทำหน้าที่ครอบครัวบกพร่อง สามารถเกิดขึ้นได้ทุกครอบครัว ทั้งครอบครัวที่รักมากเกินไปและครอบครัวที่ตามใจให้อิสระเสรีจนขาดความพอดี ซึ่งนำไปสู่การเลี้ยงลูก 9 รูปแบบโดยรวบรวมจากรายการ **รักลูก The Expert Talk** ที่ได้พูดคุยกับ **คุณหมอเดว รศ.บว.สุริยเดว ทรีปาตี** **กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่น** **ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม** ในหัวข้อ **"Dysfunctional Family"** เพื่อเป็นแนวทางในการเลี้ยงลูกให้กับคุณพ่อคุณแม่

รู้หน้าที่ครอบครัวมี 3 ด้าน ได้แก่

- 1.ด้านความต้องการทางกายภาพ** หมายถึง คนในครอบครัวได้รับการตอบสนองของความจำเป็นขั้นพื้นฐานได้ครบ เช่น มีปัจจัยสี่ครบในการดำรงชีวิต เมื่อป่วยได้รับการดูแลและรักษาจนหายดี
 - 2.ด้านสภาวะทางจิตใจ** หมายถึง การได้รับความรัก ความอบอุ่น เป็นที่ยอมรับ เป็นคนที่มีคุณค่าต่อตัวเองและผู้อื่น
 - 3.ด้านการยอมรับในสังคม** หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและในสังคม เช่น มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในบ้าน เพื่อนร่วมงานและคนในชุมชน
- หากครอบครัวละเลยหรือบกพร่องในหน้าที่**
นอกจากจะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวแล้ว รูปแบบการเลี้ยงลูกที่ผิดก็ทำให้เกิด **Dysfunctional Family** โดยที่พ่อแม่อาจจะไม่รู้ตัว



9 รูปแบบการเลี้ยงลูก ต้นตอ การทำหน้าที่ครอบครัวบกพร่อง Dysfunctional Family



1. เลี้ยงปกป้องเกินไป

(Over Protection)

เด็กขาดความมั่นใจ ไม่รู้ผิดชอบชั่วดี

พ่อแม่รักและดูแลลูก ประคบประหงม คอย
ติดตามกำกับและปกป้องลูกมากเกินไป

ผลลัพธ์

- เด็กขาดความมั่นใจ
- ไม่รู้ผิดชอบชั่วดีเพราะพ่อแม่ปกป้องเมื่อลูกทำผิด
- เด็กเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ผิดจากพ่อแม่

รักลูกให้...

- ลูกได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง รับผิดชอบสิ่งที่ตัวเองทำ
ไม่ปกป้องความผิดของลูก
- พ่อแม่เป็นต้นแบบทางคุณธรรม ในบางสถานการณ์
พ่อแม่ต้องสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการตัดสินใจ



2. เลี้ยงแบบตามใจ

(Over Feeding)

ฟุ้งเฟ้อ ทุณนิยม

ให้ลูกทุกอย่างที่ต้องการ ไม่สอนการจัดการ
และควบคุมอารมณ์

ผลลัพธ์

- เด็กขาดวินัย
- มีปัญหาพฤติกรรมด้านอารมณ์ ซึมเศร้า
ขาดการยับยั้งชั่งใจ เติบโตเป็น Toxic People
- ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง เอาแต่ใจ

รักลูกให้...

- พ่อแม่เป็นแบบอย่างในการควบคุมอารมณ์และ
สอนให้ลูกรู้จักการยับยั้งชั่งใจ
- สอนลูกผิดหวังให้เป็น ให้อยอมรับผลของการกระทำ
ของตัวเอง
- ฝึกวินัยให้ลูก



3. เลี้ยงแบบอยู่หลายบ้าน

(Multiple Homes)

เติบโตไม่รู้รากเหง้า เป็นคนจับจด

เด็กอยู่หลายที่ เช่น อยู่ทั้งบ้านและคอนโด
ส่งผลให้เด็กไม่รู้ลึกผูกพันและขาดการร่วมทุกข์
ร่วมสุขกับคนในครอบครัวและชุมชน

ผลลัพธ์

- เป็นคนจับจด ทำอะไรไม่ค่อยจริงจัง เปลี่ยนแปลง
บ่อย เบื่อง่าย
- ขาดความเชื่อมโยงตัวเองกับสังคมนำไปสู่
การไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น

รักลูกให้...

- ลูกได้เรียนรู้รากเหง้า ต้นตระกูล ประเพณีและ
วัฒนธรรมของครอบครัว
- ชวนลูกมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ชุมชน
และเพื่อนบ้าน



4. เลี้ยงประคบประหงม

(Munchausen Syndrome by Proxy)

เด็กป่วยง่าย ย้ำคิดย้ำทำ วิตกกังวล

พ่อแม่กลัววิตกกังวลทุกเรื่องของลูกมากเกินไป โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพและความปลอดภัย ประคบประหงม คอยติดตามกำกับและปกป้องลูก ตลอดเวลาจนเครียด

ผลลัพธ์

- พ่อแม่เครียด วิตกกังวล ย้ำคิดย้ำทำ เพราะกังวลเรื่องสุขภาพ
- ลูกเป็นเด็กหวาดระแวง เครียดง่าย ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง

รักลูกให้...

- ดูแลสุขภาพพื้นฐานของลูกให้แข็งแรง
- เรียนรู้และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง



5. เลี้ยงแบบเร่งรัด

(Over-Stimulation) คาบหวงกดดัน

เด็กต่อต้าน

เร่งรัดให้ลูกได้ตามเป้าหมายมากเกินไป ส่วนหนึ่งเกิดจากระบบการเรียนรู้แบบแพ็คดอก และเคร่งครัดให้ลูกเรียนกวดวิชาตลอดเวลา

ผลลัพธ์

- มีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว
- เด็กขาดความมั่นใจ ขาดภาวะผู้นำ
- เครียด นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า

รักลูกให้...

- สื่อสารความต้องการกับลูกด้วยท่าทีเชิงบวก
- พ่อแม่ลูกวางเป้าหมายร่วมกันและหาวิธีการที่สมดุล ไม่สร้าง ความเครียดและกดดันลูก



6. เลี้ยงแบบล้นเกินความรัก

(Over Indulgence/Spoiled Child)

ตามใจทุกเรื่องไม่ขัดใจ ทนความยากลำบากไม่ได้

ให้ความรักมากเกินไป ตามใจ ให้ทุกอย่างที่ต้องการ

ผลลัพธ์

- เด็กขาดทักษะชีวิต ไม่คล่องแคล่ว เชื่องช้า
- ขาดความคิดสร้างสรรค์
- ทำอะไรด้วยตัวเองไม่เป็น ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ

รักลูกให้...

- ลูกได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับคนในครอบครัว
- ให้ลูกเผชิญกับความทุกข์และความยากลำบากตามวัย
- มอบหมายหน้าที่ในบ้านให้รับผิดชอบ เช่น ทำงานบ้าน



7. เลี้ยงขาดพื้นที่ส่วนตัว

(Parenting Enmeshment) มองลูกเป็นทรัพย์สินสมบัติส่วนตัว เด็กขาดภาวะผู้นำ

ไม่เคารพพื้นที่ส่วนตัวลูก มองลูกเป็นทรัพย์สินสมบัติของพ่อแม่

ผลลัพธ์

- เด็กเครียด ดื้อเจี๊ยบ
- ไม่รู้พื้นที่สงวนของตัวเองและคนอื่น อาจจะให้เป็นเหยื่อและถูกล่อลวงได้ง่าย

รักลูกให้...

- ปรับมายด์เซตใหม่ “ลูกไม่ใช่ทรัพย์สินสมบัติส่วนตัวของพ่อแม่” ให้เกียรติและเคารพศักดิ์ศรีของลูก
- พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีของการจัดการพื้นที่ส่วนตัว



8. เลี้ยงเข้มงวดมากเกินไป

(Insular Family) เด็กขี้กลัวหวาดระแวง

ครอบครัวยึดติดปฏิสัมพันธ์ที่ดี เคร่งครัดเข้มงวดทุกเรื่อง

ผลลัพธ์

- เด็กโกหกไม่กล้าพูดความจริง เพราะกลัวถูกทำโทษ
- เด็กขาดความมั่นใจ ขาด Self-esteem
- ต่อต้านพ่อแม่ แยกตัว ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีปัญหา

รักลูกให้...

- สื่อสารพลังบวกและสร้างวินัยเชิงบวกกับลูก
- ให้อิสระลูกตามวัย
- รับฟังและพร้อมเข้าใจลูก

9. เลี้ยงปล่อยปละละเลย

(Boundaryless)

ไร้กฎเกณฑ์กติกา ไม่มีวินัย สร้างปัญหาให้สังคม

เลี้ยงลูกแบบไม่มีกฎเกณฑ์กติกา อิสระเสรีจนไร้ขอบเขตไม่มีวินัย

ผลลัพธ์

- ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีปัญหา
- ไม่เคารพกฎกติกาของสังคมจนสร้างปัญหา
- ขาด Sense of property ไม่เข้าใจสิทธิและหน้าที่ของตัวเอง



รักลูกให้...

- พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี
- ให้ลูกเรียนรู้กฎเกณฑ์ กติกาในการปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นและวินัยเริ่มจากที่บ้าน

หากไม่ต้องการให้เกิดเป็นปัญหาพฤติกรรมและกระทบพัฒนาการของลูก

มาดู 4 แนวทางการเป็น Functional Family

Functional Family



สร้าง Family Attachment

เป็นพ่อแม่ที่มีอยู่จริง สร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัยมั่นคง ผ่านการตอบสนองด้วยการให้ความรักและดูแลลูกตามวัยอย่างเหมาะสม สร้างความไว้วางใจกับลูก ร่วมทุกข์ร่วมสุข สายสัมพันธ์ที่มีอยู่จริงจะเป็นเหมือนเกราะป้องกันเมื่อลูกเกิดปัญหาและทำให้ลูกมีความมั่นคงทางอารมณ์

มีวินัยเชิงบวก

พูดคุยและสื่อสารด้วยท่าทีและท่าทางเชิงบวก ปรับพฤติกรรมด้วยวินัยเชิงบวก ไม่ใช้การลงโทษ เข้าใจลูก ชื่นชมและปลอบโยนแทนการต่อว่าและสั่งสอน ตอบสนองลูกอย่างมั่นคงและต่อเนื่อง จะช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมให้คลี่คลายได้โดยไม่เกิดผลกระทบกับพัฒนาการด้านอื่น

ควบคุมอารมณ์ตัวเอง

พ่อแม่เป็นตัวอย่างการต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์และไม่แก้ปัญหาด้วยการใช้อารมณ์ หากพ่อแม่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ก็จะสามารถคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ด้วย

เคารพความแตกต่างของลูก

เด็กทุกคนเกิดมาแตกต่างกัน พ่อแม่ต้องปรับทัศนคติในการเลี้ยงลูก เข้าใจและอย่าเปรียบเทียบลูก ส่งเสริมลูกไปในทิศทางที่เหมาะสมเพื่อให้ลูกประสบความสำเร็จในแบบที่ลูกเป็น



ติดตามฟัง **Dysfunctional Family** ได้ใน



รักลูกคลับ



Indoor Generation

วิถีชีวิต Indoor Gen ที่กระทบพัฒนาการเด็ก พ่อแม่ต้องรับมืออย่างไร และแนวทางการเปลี่ยนสู่ Outdoor Gen เพื่อพัฒนาการที่ดีของลูก โดยรวบรวมจากการพูดคุยกับ อาจารย์ราม เชื้อสถาปนศิริ อาจารย์ประจำสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล รายการรักลูก The Expert Talk

วิถีชีวิตเด็ก Indoor Generation

- 90% ของเวลาในชีวิตอาศัยอยู่ในอาคาร
- เจอแสงแดดและสูดอากาศจากธรรมชาติน้อย
- รู้จักโลกรธรรมชาติผ่านสื่อ
- ใช้เวลาอยู่หน้าจอ สื่อ และเทคโนโลยีต่อวันเป็นเวลานานและต่อเนื่อง
- มีของเล่น กิจกรรม ของใช้ที่ทำให้เด็กนั่งเบียดนั่ง
- มองธรรมชาติแบบไม่เป็นมิตร ไม่ปลอดภัย อันตราย และพื้นที่กลางแจ้งมีน้อยลง

ทำไมกลายเป็น Indoor Generation

• **การเข้าถึงธรรมชาติมีต้นทุนสูง** การไปที่เที่ยวตามธรรมชาติมีราคาแพงเมื่อเทียบกับความบันเทิงผ่านสื่อและอยู่บ้าน รวมถึงพ่อแม่มีความกลัวกังวลธรรมชาติที่ควบคุมไม่ได้

• **เทคโนโลยีเข้ายว่น นำหลงใหล** ทำให้รู้สึกสนุก เพลิดเพลิน ใช้งานแล้วสามารถตอบสนองความพึงพอใจได้ทันที จึงไม่อยากออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน

• **บ้านสะดวกสบายและควบคุมได้** ไม่ว่าจะเป็นอากาศ แสง กลิ่น ความเย็น เป็นพื้นที่คอมฟอร์ทโซนที่อยู่แล้วรู้สึกปลอดภัย ส่วนพื้นที่ธรรมชาตินอกบ้านสกปรก มีเชื้อโรค ควบคุมไม่ได้จึงทำให้ไม่อยากอยู่ในบ้านมากกว่า ขณะที่ของเล่นชวนให้ Stay in touch Stay indoor ทำให้เด็กหยุดนิ่งอยู่กับที่ อยู่ในบ้านอยู่ในร่ม ขณะที่พ่อแม่ก็สนับสนุนเพราะรู้สึกปลอดภัย





“รุ่นในร่ม ปัญหาใหญ่กระทบอะไรบ้าง”

- **สุขภาพร่างกาย** การอยู่ในอาคารตลอดเวลา ไม่มีกิจกรรมเคลื่อนไหว ทำให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ต้นเหตุของโรค NCDs (กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง) และกระทบการทำงานของฮอร์โมน ป่วยง่ายเพราะร่างกายไม่มีภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ

- **พัฒนาการและการเรียนรู้** การเรียนรู้ผ่านสื่อดิจิทัล คลิปวิดีโอสั้น ทำให้เด็กไม่เข้าใจความสัมพันธ์และขาดการเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ สมาธิสั้นและมีปัญหาด้านความจำ

กระทบพัฒนาการทางสมอง ทักษะการสื่อสาร การควบคุมอารมณ์สติปัญญาซึ่งล้วนเป็นทักษะที่จำเป็นในอนาคต

Outdoor Generation “เลี้ยงยังโง่ให้ห่างรุ่นในร่ม”

รู้เท่าทัน ตระหนักและรู้เท่าทันและเปลี่ยนความคิดว่าธรรมชาติไม่ใช่ศัตรู แต่เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ส่งเสริมทักษะด้านต่างๆ ของลูกได้

พาไปพื้นที่ปลายเปิด คือพื้นที่ที่เด็กสามารถเล่นได้อย่างอิสระซึ่งส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ทางธรรมชาติ เด็กจะมีความคิดสร้างสรรค์ เพราะธรรมชาติทำให้เด็กต้องออกแบบและสร้างสรรค์การเล่นด้วยตัวเอง พ่อแม่ต้องจัดชั่วโมงการออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นประจำ

Unplugged Play หยุดกิจกรรมที่ต้องเสียบสายต่อวงจรอิเล็กทรอนิกส์ เข้าสู่ระบบอินเทอร์เน็ตเปลี่ยนมาเล่นแบบ Unplugged Play เพื่อกระตุ้นให้เด็กได้ใช้ทักษะทั้งด้านร่างกายและสมอง

เรื่องดีๆ เมื่อเป็น Outdoor Generation

เกิดทักษะการคิด ทั้งการคิดแบบเชื่อมโยงและการคิดวิเคราะห์ เพราะธรรมชาติมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เด็กจะเรียนรู้และฝึกการมองเห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์ต่อสิ่งต่างๆ ได้ดีหากอยู่ท่ามกลางธรรมชาติบ่อยครั้ง

กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ ธรรมชาติไม่ปรุงแต่งและไม่สำเร็จรูป เด็กต้องคิดออกแบบสร้างสรรค์การเล่นด้วยตัวเองซึ่งช่วยกระตุ้นความคิดริเริ่ม (Initiative) ทักษะที่จำเป็นในอนาคต

สร้างทักษะชีวิต เพราะธรรมชาติไม่สามารถควบคุมได้ เด็กจะได้ฝึกฝนทักษะการช่วยเหลือตัวเอง ฝึกฝนการปรับตัวและวิธีเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้น

มีภูมิคุ้มกัน การให้เด็กได้เล่นดินเล่นทรายบ้างจะช่วยสร้างสมดุลให้กับระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายได้ดี



ติดตามฟัง Indoor Generation ได้ใน



รักลูกคลับ



20

Tips

บอกเล่าอาการข้อสังเกต

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





21 sex ตอนท้อง ต้อง safe

ท้องมีเช็ชได้?

มีเช็ชได้ตามปกติไปจนถึงใกล้คลอด หากมีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนดก็ควรงดด้วยเช่นกัน

มีเช็ชเป็นอันตรายต่อลูก?

อยากให้คุณแม่ลองจินตนาการว่าลูกที่อยู่ในท้องก็คล้ายกับก้อนหินที่อยู่ในลูกโป่งใส่น้ำแล้วยัดใส่เข้าไปในขวดอีกทีหนึ่ง และเจ้าขวดที่ว่าก็มีปากขวดที่ปิดและแข็งแรงพอควร เวลาที่มีเช็ชกัน อวัยวะเพศของสามีอย่างมาก็จะไปโดนแค่บริเวณปากขวดเท่านั้น โอกาสที่ลูกจะได้รับอันตรายน้อยมาก

มีเช็ชกระตุ้นให้เจ็บครรภ์คลอด?

มีหลักฐานทางการแพทย์บอกว่าสามารถกระตุ้นให้ปากมดลูกสร้างสารเคมีตัวหนึ่งซึ่งชื่อว่า

โพรสตราแกลนดินส์ (Prostaglandins) เจ้าสารที่ว่านี้สามารถทำให้ปากมดลูกนุ่มขึ้นและกระตุ้นให้มดลูกหดตัวได้ อย่างไรก็ตามสารที่สร้างขึ้นมานี้ก็ไม่ได้มากพอจนทำให้เจ็บครรภ์คลอด

ทำไหนด?

ในช่วงท้องอ่อนๆ จะมีเช็ชกันทำไหนดก็ได้ตามปกติ แต่เมื่อท้องแก่ทำที่ไม่ควรทำอย่างหนึ่งก็คือท่าที่สามีต้องนอนกดทับหน้าท้องคุณแม่ เพราะหายใจไม่ออก ท่าที่น่าจะดีกว่าคือท่าที่คุณแม่อยู่ข้างบนหรือเข้าทางข้างหลัง ทำไถ่ไถ่ แต่อย่าให้กระทบกระเทือนที่หน้าท้อง

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



5 ท่าเช็ช
ปลอดภัยสำหรับคนท้อง



22



Checklist

เช็คอาการ ซึมเศร้าหลังคลอด

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



รับมือซึมเศร้าหลังคลอด

- พุดคุยเปิดใจกับคนใกล้ตัว
- เปลี่ยนบรรยากาศ
- กินดี นอนหลับพักผ่อน
- ทำกิจกรรมที่ชอบ
- ปรึกษาคุณหมอ

Note :

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ซึ่งมักเริ่มมีอาการตั้งแต่วันที่ 3 หลังการคลอด ส่วนใหญ่จะเป็นอยู่นานประมาณ 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
- ใกล้คลอดอาจจะไม่ค่อยรู้สึก แต่เฝ้าระวังแทน เพราะพื้นที่ด้นน้อยลงเรื่อย ๆ

ลูกน้อยชอบดิ้นช่วงนี้

- แม่หิวก็ดิ้น อิ่มก็ดิ้น เพราะลำไส้จะมีการบีบตัวเสียงดังเมื่อลูกได้ยินเสียงก็จะดิ้นมากขึ้น

ชอบดิ้นกลางคืนมากกว่า

- จริง ๆ ลูกดิ้นทั้งวันค่ะ แต่ช่วงกลางคืนคุณแม่อยู่นิ่ง ๆ จึงรู้สึกว่าลูกดิ้นมากขึ้น บวกกับการใช้พลังงานน้อยลง เลือดก็เลี้ยงลูกในท้องมากขึ้น ได้อาหารมากขึ้น จึงทำให้ดิ้นแรง

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 การพลิกตัวเร็วไป จะเกิดการดึงกระชากเส้นเอ็นปีกมดลูก อาจจะทำให้คุณแม่เจ็บได้

ข้อมูลโดย นพ.อานนท์ เรืองขุดบานันท์ สัตุนิแพทย์ โรงพยาบาลมงกุฎวัฒนะ



27

Tips

พิตเอนด์พีร์มหลังคลอด

• **ทำงานบ้าน** นอกจากเลี้ยงลูกแล้ว กิจวัตรประจำวันนี้แหละค่ะตัวช่วยหุ่นเฟิร์ม แค่ว่าเดินอ้อมเจ้าตัวน้อยเดินไปเดินมา กวาดบ้านถูบ้าน ทำแบบนี้ทุกวันก็ถือเป็นการออกกำลังกายไปในตัวได้ทุกวันค่ะ

• **ให้นม** เฝ้ามลาลูแคลลอรี่ได้สูง

• **กินผลไม้สดแทนน้ำผลไม้**

ในผลไม้หลายชนิดอุดมด้วยไฟเบอร์ช่วยในการขับถ่าย กินผลไม้สดยังได้ความหวานธรรมชาติด้วยค่ะ

• **ลดแป้งและไขมัน** ช่วงนี้คุณแม่ลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง และไม่กินหวานมากนักจะ 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 ท้องไวว่าเช็ดจากหน้าไปหลังเท่านั้น ย้อนครเมื่อไรมีหวังแผลติดเชื้ออักเสบได้ไม่ยาก ส่วนเวลาใช้สายชำระ เพื่อความปลอดภัยกดองฉีดก่อน และควรหลีกเลี่ยงการฉีดน้ำโดนแผลโดยตรง เพราะอาจทำให้ฝีเย็บอักเสบได้

3. เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ เมื่อมีน้ำคาวปลาออกมาก เพื่อให้แผลแห้งสะอาดอยู่เสมอ ลดการสะสมเชื้อโรคจากความชื้นและการติดเชื้อที่อาจตามมาได้

4. เดิน-นั่งให้ถูกวิธี ไม่ควรคุกขา หรือนั่งขัดสมาธิ เพราะแผลฝีเย็บที่ยังบอบบางและต้องดูแลอย่างระมัดระวังค่ะ

5. สังเกตแผลอยู่เสมอ หากแผลฝีเย็บมีอาการบวมแดง แผลแยกออกจากกันหรือเลือดไหล รู้สึกปวดและมีอาการไ้ร่วมด้วย 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



29

ปลังนมแม่

30 นาทีหลังคลอด

สร้างฮอร์โมนแห่งความรักให้แม่

ในช่วงหลังคลอดที่ระดับฮอร์โมนในตัวแม่เริ่มลดลง ธรรมชาติก็ได้ให้ลูกที่เพิ่งคลอดออกมา ช่วยแม่ในการเพิ่มปริมาณฮอร์โมนที่สำคัญคือเมื่อนำทารกแรกเกิดมาวางลงบนอกแม่ ผิวหนังที่สัมผัสกัน ปากของลูกที่เริ่มหาและเลียบริเวณเต้านมแม่ กระทั่งสายตาลูกที่สบตากับแม่ จะช่วยให้แม่มีการหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซินเพิ่มมากขึ้น

สร้างระบบดูดซึมอาหารที่ดีให้ลูก

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

การหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซิน 30 นาทีหลังคลอด

ในตัวทารกเองก็มีการหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซินระดับสูงสุดในช่วง 30 นาทีหลังคลอดด้วย และยังคงระดับสูงไปอีกอย่างน้อย 4 วันหลังคลอด



ผลดีของการมีระดับออกซิโตซินสูงในช่วงหลังคลอด

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

30

แม่ท้องเครียด

ส่งผลต่อลูกในครรภ์



ภาวะเครียดของแม่ทำให้สารเคมีและฮอร์โมนที่เกิดจากความเครียดหลั่งออกมามาก ส่งผลให้เส้นเลือดที่ไปยังมดลูกและรกเกิดการหดตัว ปริมาณออกซิเจนที่ส่งไปยังลูกในท้องลดน้อยลง

เกิดอันตรายและความเสี่ยงตามมา

- เสี่ยงแท้ง
- ลูกในครรภ์เติบโตช้า
- ลูกมีโอกาสติดเชื้อในครรภ์สูงขึ้น
- ลูกเครียดและมีอาการโคลิค
- สมอของลูกส่วนเรียนรู้และความจำทำงานลดลง

31 แม่ท้อง อยู่ไฟดีจริงหรือ

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 ที่ต้องฝึกระวังตามวัย การดูแลเอาใจใส่ และการได้รับความรักจากพ่อแม่ จะทำให้ลูกน้อยเติบโตได้อย่างสมวัย และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

32

นมแม่ดีที่สุด

“นมแม่ คือสุดยอดอาหารที่ดีที่สุดของทารก” นมแม่มีสารอาหารจำเพาะที่นมอื่นเทียบเคียงไม่ได้

1. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ลำไส้ทำงานได้ดี มีสารนิวคลีโอไทด์ช่วยให้เยื่อลำไส้เจริญเติบโตเร็ว มี **Tlymphocyte** จับเชื้อโรคที่มากเกาะเยื่อผิว ลดอัตราเสี่ยงเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อทางระบบหายใจและโรคอุจจาระร่วง
2. ลดโอกาสเป็นภูมิแพ้ให้กับทารกที่กินนมแม่ ทั้งภูมิแพ้ผิวหนัง หอบ หืด ลดความเสี่ยงเป็นเบาหวาน
3. เสริมการเรียนรู้ ให้หลังเซลล์สมองทำงานเต็มศักยภาพ 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 ประโยชน์ยังปิ๊ะ

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 เพื่อให้มันละลายไปเอง เมื่อละลายแล้วควรให้ลูกกินให้หมดใน 24 ชม. และไม่ควรกลับไปเก็บแช่แข็งอีก
- แต่ถ้าลูกต้องการกินนมทันที ให้นำแก้วลงในน้ำอุ่นประมาณ 2-3 นาที เพื่อให้มันละลายแล้วให้ลูกกินได้เลย



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 เพื่อกระตุ้นให้มึ้นน้ำนมมากขึ้นและเพียงพอสำหรับเจ้าตัวน้อยค่ะ



10 พักสบู่นไฟ
เรียกน้ำนมแม่



ปริมาณน้ำนมที่ลูกน้อยต้องการในแต่ละวัน

ลูก 0-1 เดือน

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

ลูก 1-6 เดือน

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

ลูก 6-12 เดือน

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

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 ไม่อึดอัด 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 แม้อาการชักไข้ที่วุ่นวาย ครอบครัวยังพาไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างทันท่วงทีต่อไป

ดูแลเมื่อลูกชัก

- ตั้งสติเพื่อรับมือกับอาการของลูก
- ระวังศีรษะลูกฟาดพื้นหรือกระทบสิ่งของจนเลือดออกในสมอง
- จับลูกนอนตะแคงข้างในที่อากาศถ่ายเท หากเป็นอาการชักจากไข้อาการจะค่อยๆ ทุเลาลง
- พาไปส่งโรงพยาบาลทันที

ข้อมูลโดย : พญ.สิริขวัญ โกศลเจริญพันธุ์ กุมารแพทย์โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ปราชธานี

36 First Meal มือแรกของเบบี๋

6 เดือนขึ้นไป ลูกควรได้รับอาหารเสริมเพิ่มเติมจากนมแม่ เพราะการติมนมอย่างเดียว สารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตและบำรุงสมอง

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

4. สังเกตปฏิกิริยาลูกขณะกิน หากลูกตัวดี ลิ้นเข้าปากแสดงว่าพร้อมกิน แต่หากยังใช้ลิ้นดันๆ และไม่กลืน คุณแม่อาจจะต้องรอไปสักระยะเพื่อให้ลูกพร้อม

5. ให้อาหารทีละประเภท ไม่ปะปนกัน เพื่อจะเช็คได้หากลูกเกิดอาการแพ้

6. เริ่มมือแรกด้วยอาหารมื้อเช้า หรือกลางวันแทนมื้อเย็นเพื่อเลี่ยงอาการท้องอืดในตอนกลางคืน



เทคนิคเตรียมความพร้อมสำหรับอาหารมือแรก

- นวดหรือลูกลูเบาๆ เพื่อกระตุ้นการสัมผัสสิ่งใหม่ ช่วยให้ลูกกินอาหารได้ง่ายขึ้น
- ฝึกลูกดื่มน้ำหรืออาหารอุณหภูมิปกติ เพื่อกินอาหารได้ทุกประเภท
- เลือกอาหารที่ปลอดภัยจากสารเคมี

37 4 วิธีดีๆ เลิกนมมือนมดึก



เมื่อเข้าสู่เดือนที่ 3 เบบี๋จะเริ่มถึงระยะความหิวทางขึ้นแล้ว คุณแม่ควรลองปรับลดนมมือนมดึก เพื่อให้ได้นอนยาวด้วยกันทั้งคู่ และช่วยลดปัญหาเรื่องฟันผุจากคราบน้ำนมที่ติดฟัน

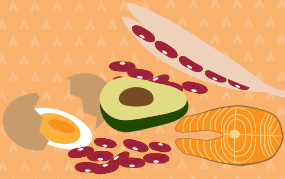
1. จัดตารางการกินนมให้เหมือนกันทุกวัน
2. เข้านอนตามเวลาเดิม
3. กินนมมือนมก่อนนอนเพื่อลดความหิวกลางดึก
4. กอด ตบกันเบาๆ เพื่อให้นอนต่อได้เอง ซึ่ง

คุณแม่ต้องสำรวจว่าลูกไม่แฉะแฉะจากผ้าอ้อมเต็ม อุจจาระ ตัวร้อน มีไข้ หรือยุกัด

ช่วงแรกอาจจะต้องใช้เวลาสักระยะ คุณแม่ต้องใจแข็งไม่ควักเต้าให้ดูด ทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง ลูกจะเรียนรู้ และสามารถนอนเองโดยไม่ต้องตื่นมากินนมมือนมดึกคะ

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 และความจำ ไอโอดีนพบได้ในอาหารจำพวกอาหารทะเล ปลาทู และนม เป็นต้น



5 กรดอะมิโนจำเป็น

เป็นหน่วยย่อยของโปรตีน ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของสารสื่อประสาท ช่วยให้สมองทำงานได้ดี พบในเนื้อสัตว์ นม ไข่ และธัญพืช เป็นต้น

ข้อดีของ “งานบ้าน” ที่ให้ลูกมากกว่าแค่ทำความสะอาด



ลูกได้รู้จัก
การวางแผน

ลูกเรียนรู้ที่จะ
ช่วยเหลือผู้อื่น



ลูกจะได้
ฝึกความอดทน

ลูกจะมีวินัย
และความรับผิดชอบ



ช่วยให้ลูกได้พัฒนา
กล้ามเนื้อใหญ่ - เล็ก

ลูกรู้จักคุณค่า
และภูมิใจในตัวเอง



ลูกจะเกิด
ทักษะ EF

ที่มา : กอง บก. รักลูก



Rene



Thunder



Esther



dmp[®]
SHINE MY HAIR
share my best

Yudo



PeiPei



Shine



Smooth



แสดงแบบ : เพี้ยเพี้ย | ยู่โด | เรน | ธันเดอร์ | เอสเธอร์

Imagine



ขอขอบคุณ สื่อผ้า :



สถานที่ :



ผม

dmp

Shine

แข็งแรงเป็นประกาย
ซัพพอร์ตได้ **ทุกจินตนาการ**



ORGANIC
pH 5.5



FREE FROM 7
ALLERGENS
ปราศจาก 7 สาร
ระคายเคือง

2in1
Prebiotic
Shampoo &
Conditioner



มีวางจำหน่ายที่



“

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

”

O.Fred Donaldson



“ อ่าน เล่น ทำงาน มีได้ต้องใช้ของแพง แต่ที่ต้องใช้คือ เวลา”

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



นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

ที่มา www.rakluke.com

9 อาหารบำรุง ลูกในครรภ์

ฉลาด แข็งแรงตั้งแต่อยู่ในท้อง

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



บรอกโคลี

ช่วยในการ
ตกไข่
ต้านอนุมูล



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
ภูมิคุ้มกันไม่ติดเชื้อ



ดอกกุยช่าย

ป้องกัน
ภาวะโลหิตจาง
เสริมสร้าง
ระบบประสาท
และสมอง



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 ให้ลูกกินนมตอนที่เต้านมไม่คัดตึงมากเพราะลานนมจะมีมอยู่ ลูกจะดูดได้ถ้าเราช่วยประคองเต้านมให้ดี
- ใช้อุปกรณ์ดึงห้วนม คุณแม่ลองนวดลานนมโดยการใช้นิ้วปลายนิ้วกดเบาๆ ตามรอยขอบลานนมแล้วคลึงห้วนมลึกครู่ก่อนให้ลูกกิน อาจใช้อุปกรณ์ดึงห้วนมมาช่วยก็ได้แต่อย่ารุนแรงจนเป็นแผล

อุปกรณ์ช่วยคุณแม่



● ปทุมแก้ว (Breast Shells)

พลาสติกชนิดแข็งครอบห้วนม ใช้ในกรณีที่ห้วนมบอดนม จะใส่หลังจากการบริหารห้วนมให้ยืดชี้ออกมาก่อน นวดทำวันละ 2-3 ครั้ง ส่วนใหญ่ทำหลังอาบน้ำแล้วใส่ปทุมแก้วครอบไว้เพราะมีรูให้ห้วนมไหลขึ้นข้างใน เมื่อสวมกับด้วยยกทรงก็จะทำหน้าที่นวดลานนมให้นม ห้วนมจะยืดออกมาสามารถใช้ได้หากห้วนมแตกมีแผล เพื่อให้ห้วนมไม่ไปถูกับเสื้อยกทรง

● อุปกรณ์ดึงห้วนม (Nipple Puller)

ลักษณะคล้ายปั๊มนมมือที่มีจุกยางแดงให้บีบ ให้ดึงห้วนมขึ้นมา อุปกรณ์นี้ไม่แนะนำให้ใช้ เพราะมีแรงดึงที่แรงเกินไป ถ้าใช้เป็นกิจวัตรเบาๆ เท่านั้น อยากแนะนำให้ใช้เป็นกระบอกฉีดขยายขนาด 20 มล. ตัดปลายแทนเพราะแรงดึงจะอ่อนโยนตามน้ำหนักที่เราคุมได้มากกว่า



● แผ่นครอบห้วนม (Nipple Shield)

อุปกรณ์นี้มีข้อเสียหรือข้อควรระวังหลายอย่างเพราะลูกอาจติดดูดจากแผ่นครอบ ทำให้น้ำนมอาจลดลง เพราะการกระตุ้นน้อยกว่า มีโอกาสห้วนมแข็งเป็นเชื้อราได้มากกว่าถ้าใส่ไม่สะอาด ซึ่งลูกอาจมีอาการท้องร่วงจากสิ่งสกปรกนั้นได้ จึงต้องทำความสะอาดก่อนและหลังอย่างดี



ข้อมูลโดย : มีนะ สวัสดิ์ชัย พยาบาลผดุงครรภ์และผู้เชี่ยวชาญเรื่องการให้นมแม่

42

เคล็ดลับ คุณแม่ปั๊มนม



- เครื่องปั๊มนมมีคุณภาพ จะช่วยลดเวลาและการใช้แรงบีบ
- บีบนมให้ไวที่สุด บีบได้ทันทีหลังคลอด เพื่อให้ให้นมยิ่งเพิ่มปริมาณขึ้น
- มีวินัย ถ้าเป็นไปได้อย่างน้อย 8-10 ครั้งใน 1 วัน หรือเท่ากับจำนวนลูกดูด
- เวลาทองคือตอนเช้า เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายผลิตน้ำนมได้มาก (ช่วงตี 3-5 โมงเช้า)
- หากเริ่มบีบแต่น้ำนมไม่มา อย่าเพิ่งล้มเลิก ให้บีบไปอย่างต่อเนื่องจนครบ 15 นาที และเมื่อครบ 3 เดือน สามารถบีบนมเพิ่มได้ครั้งละ 20-30 นาที
- บีบให้กลัวยงเต้า ลดอาการเต้านมคัด และกระตุ้นการสร้างน้ำนมใหม่
- ปรึกษาสูณยน์มแม่ใน รพ.ใกล้บ้าน หากมีปัญหาการบีบนม เช่น ห้วนมแตก คัด เจ็บ
- งดเครียด คุณแม่ควรผ่อนคลาย 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 ไม่ผายลมเลย กับมีแต่
ท้องอืดบวม ดูไม่สบายตัว หรืออาเจียน

- ☐ ปากและแก้มแดงจากเดิม อาจเกิดจากพิษไข้
หรือผิวหนังอักเสบ
- ☐ ตัวเย็น ปลายมือปลายเท้าเขียวคล้ำ และซึม
- ☐ เสียงลมหายใจ สังเกตดูว่าลูกหายใจลำบาก
มีเสียงดังหรือหายใจถี่มาก อาจมีปัญหาหายใจ
ไม่สะดวกหรือมีสิ่งติดขวางทางเดินหายใจ
รับเช็คอและจมูกของลูก หากไม่พบสิ่งผิดปกติ
- ☐ มีเสมหะสีเขียวหรือเหลือง เสมหะมีสีขาวขุ่น
แสดงว่าติดเชื้อไวรัส
- ☐ ตัวร้อนมีไข้ อุณหภูมิ 37.5-38.4 องศาเซลเซียส
ซึ่งลูกมักจะซึมลงและไม่ค่อยกินอาหาร

ข้อมูลโดย : พญ. ดวงรัตน์ วัชรกุลดีแก้ว
กุมารแพทย์ โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์



44

เบบี 0-1 ปี

วัยแห่งการนอน

เบบีสามารถฝึกให้นอนเป็นเวลาได้ เริ่มตั้งแต่ช่วงอายุ 6-8 สัปดาห์แรกเลยนะคะ

1.นอน และตื่นเวลาเดิมๆ สังเกตว่าถ้าเริ่มง่วง เช่น ขี้ตา งอแง ขวยโอกาสกล่อมนอนเลยคะ

2.ปิดไฟแยกเวลากลางวันกลางคืน เด็กแรกเกิดยังแยกเวลาไม่ได้ สร้างสภาพแวดล้อมด้วยความมืดและความเงียบนะคะ

3.กล่อมต่อไม่รอให้ตื่น หากลูกพว หรือร้องให้ตื่น ให้ตบกันเบาๆ กอด แต่ไม่อุ้มออกจากที่นอน เพื่อฝึกให้ลูกนอนต่อโดยไม่ต้องตื่นขึ้นมา

4.Calm Down ก่อนนอน อ่านนิทาน ฟังเพลง ร้องเพลง ทำกิจกรรมเบาๆ ก่อนนอนเพื่อให้ลูกสงบ

5.ออกกำลังกาย ออกแรงระหว่างวัน กระตุ้นให้ลูกเล่น เพื่อให้ลูกรู้สึกเหนื่อยและนอนหลับสนิทในช่วงกลางคืน

6.ไม่ให้ดูนมจนหลับ ให้ลูกกินนมให้อิ่มก่อนแล้วหลับคะ อย่าปล่อยให้ดูนมจนหลับเพราะจะทำให้ฟันผุ

4 อุปสรรคต่อการนอน

- 1.นอนยาวกลางวัน ตื่นมาเล่นกลางคืน ลองปรับปรุ่รรยาคา่ในการนอนให้เจียบสงบ
- 2.ปัญหาคืนบ่อยกลางดึก แก่ที่สาเหตุ เช่น ไม่สบายตัว เป็นหวัด เป็นไข้ หิวนม ท้องอืด หรือขึ้นแฉะ
3. ไม่มีทำที่ง่วงแม้ถึงเวลานอน ไม่ควรรีบพาลูกเข้านอนเร็วเกินไปเวลาเข้านอนที่เหมาะสมคือตั้งแต่ 1-2 ทุ่มเป็นต้นไป
- 4.ง่วงแต่ก็ไม่นอน ลดสิ่งเร้า สิ่งกระตุ้น จัดสภาพแวดล้อมใหม่และปรับตารางนอนและตื่นให้เป็นเวลาประจำ



ตารางวัคซีนปี 61
ลูกต้องฉีดอะไรบ้าง
เช็กด่วน!!



45 วัคซีนจำเป็น ของลูกน้อย

วัคซีนจำเป็นและวัคซีนเสริมของลูกน้อย

ช่วงวัย	ชนิดวัคซีน	คำแนะนำหลังฉีดวัคซีน
แรกเกิด-1 เดือน	วัคซีนบีซีจี (BCG)	-
	วัคซีนตับอักเสบบี (HBV vaccine)	1 เข็มในกรณีแม่เป็นไวรัสตับอักเสบบี แนะนำให้ฉีดเข็มที่ 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) ป้องกันโรคเชื้อหุ้มสมอง อักเสบ โรคไขข้อและหลอดลม	ส่วนใหญ่อยู่ในวัคซีนรวมกับ คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน- ตับอักเสบบี และโปลิโอที่ต้องรับอยู่แล้ว
	วัคซีนนิวโมคอคคัส (PCV) หรือวัคซีน ไอพีดี (IPD)	ช่วยป้องกันโรคปอดบวมและเชื้อหุ้มสมองอักเสบ
	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

รู้ก่อนเลือกยาโลโก้ให้เจ้าตัวเล็ก

- ยาลดไข้สำหรับเด็กควรเป็นตัวยาลาหยาตามอล ใช้ในปริมาณที่เหมาะสม
- ไม่ควรมียาที่ลูกแพ้ในตัวเพื่อป้องกันการหยิบผิด
- ตัวยาลหรือกล่องยาเด็ก ควรแยกกับของผู้ใหญ่เพื่อป้องกันการหยิบนำมา
ใช้งานผิด



47 แค “อ่านนิทาน” ก็สร้างทักษะสมอง EF

Working Memory = จำเพื่อใช้งาน จดจำ
แยกแยะเสียงหรือภาพที่แตกต่างได้

Shift & Cognitive Flexibility = ยืดหยุ่น
ความคิด กำหนดการออกเสียง เห็นความสัมพันธ์ของ
แบบเสียงที่แตกต่างและเลือกใช้เสียงเอง

Focus/Attention = จดจ่อใส่ใจ มีสมาธิกับ
เสียงที่ได้ยิน

พัฒนาภาษา

ลูกได้รู้จักภาษาและจดจำคำศัพท์ใหม่ ๆ และ
พัฒนาคลังเนื้อมดเล็กจากการที่หยิบ จับ สัมผัส
หนังสือ ซึ่งเป็นการทำงานประสานกันของมือและ
สายตาที่จะกระตุ้นให้สมองมีการทำงานที่ดี

อ่านแบบไหนดี

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



รู้จัก
ทักษะสมอง EF
ให้มากขึ้น



48

10 จุดเสี่ยงในบ้าน ต้องป้องกัน



49

เลือกของเล่น ไม่ใช่แค่เล่นๆ

แรกเกิด-3 เดือน :

- ของเล่นสีสดใสและคว่ำจับได้ ของเล่นที่สามารถกดบริเวณเตียงหรือเปลได้
- มีเสียงดนตรีหรือเสียงกริ่งช่วยเสริมพัฒนาการทางสายตาและการได้ยิน



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 ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้ ผลิตในเวลา que ลูกนอนหลับนั่นเอง

โกรทฮอร์โมนมีบทบาทมากในการให้ลูกเติบโตสูงตามวัย ไม่แคระแกร็น ช่วยให้เนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกายแข็งแรง สร้างภูมิต้านทาน และพัฒนาสมองจิตใจ ให้มีความจำดีด้วย การปล่อยให้ลูกอดนอนเท่ากับลดโอกาสในการเจริญเติบโตเต็มที่ เด็กที่อดนอนจะมีแนวโน้มที่จะตัวเตี้ยกว่าเด็กที่ไม่ได้อดนอนบ่อย

ทำอย่างไรไม่ให้ลูกตัวเตี้ย

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

51

เข้าใจ

แม่ลูกเป็นเด็กเลี้ยงยาก?

พื้นฐานทางอารมณ์ที่ติดตัวเด็กทารกมานั้นมีผลมาจากกรรมพันธุ์และสภาพแวดล้อมขณะที่อยู่ในครรภ์ ทำให้เจ้าตัวเล็กของเราเมื่อคลอดออกมาแสดงพฤติกรรมหรือมีพื้นฐานอารมณ์ที่แตกต่างกันออกไป แต่ทั้งนี้ถ้าคุณพ่อคุณแม่เข้าใจและปรับวิธีการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม ลูกเราก็จะไม่ใช่ว่าเด็กที่เลี้ยงยากอีกต่อไป

เข้าใจลูก ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่าลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ หรือ Temperament ปรากฏได้ในวัยทารกตั้งแต่แรกเกิด เป็นแนวโน้มที่เด็กจะแสดงออก ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมหรือต่อคนที่เข้ามาเรา ซึ่งจะมีรูปแบบซ้ำๆ แล้วจากงานวิจัยสิ่งเหล่านี้จะติดตัวไปจนโต คุณพ่อคุณแม่อาจต้องมีความไวในการสังเกตว่าลูกเรามีพื้นฐานอารมณ์แบบไหน โดยสังเกตจากการแสดงออกของเด็ก เช่น การกิน การนอน การแสดงออกทางอารมณ์

พื้นฐานของเด็ก โดยทั่วไปแล้วเราจะแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มคือ

1. เด็กเลี้ยงง่าย
2. เด็กเลี้ยงยาก
3. เด็กที่ต้องใช้เวลาปรับตัว

เด็กกลุ่มทารกทั้งหมดที่ทำการศึกษาทั่วโลกพบว่า 65% จะมีลักษณะแสดงออกแบบเดียวคือไม่เลี้ยงง่าย ก็เลี้ยงยาก ไม่ก็ต้องใช้เวลาปรับตัว 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 ลูกศีรษะเบาๆ
- ใช้กระดาษสีขาว-ดำ-แดงยื่นให้มองในระยะ 1 ฟุต หรือใช้ใบยาสูบแขวนให้ลูกมองเล่น

2-3 เดือน

- จับข้อนิ้วชี้ให้ลูก นั่งชันเข่าให้ลูกมองกระจก ให้มองหน้ากระจกดูให้ลูกศีรษะขึ้นเพื่อพัฒนาการกล้ามเนื้อคอและหลัง
- ใช้ใบยาสูบหรือของเล่นสีสดใสไล่หลอกส่อให้ลูกเอื้อมมือคว้ากระตุ้นกล้ามเนื้อมือและแขนได้ดี



4-5 เดือน

- หายของเล่นอย่างมีเสียง หรือคุณแม่ส่งเสียงให้ลูกเลียนแบบ เพื่อกระตุ้นให้เด็กหัวเราะและเคลื่อนไหว
- ถือของเล่นไว้ข้างหน้าเพื่อกระตุ้นการไขว่คว้ามือเล็ก และมัดใหญ่ ถ้าเด็กนอนคว่ำให้วางของเล่นไว้ใกล้ๆ เพื่อให้เขาขยับตัวขึ้นไปหา

6-7 เดือน

- จับลูกนั่งตัก พิงหลังกับคุณแม่ ใช้ลูกบอลกลมๆ แบบมีเสียง หรือใช้ตุ๊กตาเป็นสื่อสิ่งไปมา เพื่อกระตุ้นให้สายตาไล่จับ ออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวมากขึ้น
- จับลูกนั่งตักอ่านนิทาน หากหนังสือมีภาพวาดลูกน้อยนั่งสร้างพื้นฐานรักการอ่าน และฝึกการใช้สายตา

8-9 เดือน

- เรียกชื่อลูกบ่อยๆ เพื่อให้จดจำว่าตนเองชื่ออะไร และสอนออกเสียงง่ายๆ เช่น อา อุ อี ปาปา มามา
- กระตุ้นให้ลูกเคลื่อนไหวร่างกาย ขยับของเล่นที่ลูกชอบโยนไปข้างหน้า กระตุ้นการเคลื่อนไหวและพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่

10-11 เดือน

- ฝึกหยิบจับ กระตุ้นกล้ามเนื้อมือแข็งแรง ขยับเขยื้อนหรือพลิกไปขึ้นเล็กน้อย ให้ลูกหยิบจับกินเอง
- ตั้งใจเล่น ดนตรีกับ ขวณลูกยืน กระตุ้นให้เกาะยืน

12 เดือน

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

53

ดูแลสะดือให้มบิ

ปกติแล้วสะดือจะแห้งและหลุดไปเองภายใน 10 วันหลังคลอด ระหว่างนี้ต้องดูแลระวังอย่าให้โดนน้ำ

- ล้างมือให้สะอาด ก่อนทำความสะอาดสะดือ
- สวมเสื้อผ้าหลวม อากาศถ่ายเท จะทำให้ต่อสายสะดือแห้งเร็ว
- ใส่ผ้าอ้อมให้อยู่ต่ำกว่าต่อสายสะดือ เพื่อป้องกันการระคายเคือง
- ไม่มีดัดด้วยผ้าก๊อชหรือผ้า ปลดปล่อยให้แห้งเอง



- ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดที่สะดือออกแรงทำความสะอาดได้ลูกไม่เจ็บเพราะบริเวณนั้นไม่มีความรู้สึกแต่ที่ร้องไห้เพราะตกใจ หากสะดือลูกเกิดอักเสบ บวมแดง และมีน้ำเหลืองไหล ควรรีบพาไปพบแพทย์



54 ร้องกลั้นอันตราย

พบบ่อยในลูกวัย 8 เดือน-2 ปี โดยจะหยุดหายใจไปชั่วขณะ (ไม่เกิน 1 นาที) อาจทำให้เกิดอาการปากเขียว ตัวเขียว และหมดสติไปสักพัก เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ถูกขัดใจ อาการร้องกลั้นไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของลูก ยกเว้นเด็กที่เป็นโรคหัวใจ ซึ่งสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องทำเมื่อลูกร้องกลั้นคือ แม่ต้องตั้งสติและทำให้สงบ เพราะอาการนี้ไม่ได้ทำอันตรายกับลูกมาก อย่ากังวลแต่ต้องรับมือ

- กอดสัมผัสเพื่อปลอบโยน จะทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นใจและช่วยบรรเทาความเจ็บปวด
- เบี่ยงเบนความสนใจของลูก แทนการห้ามหรือขัดใจลูกตรง ๆ อย่างเด็ดขาด
- ห้ามเขย่าเพื่อให้ลูกพิน ออาจทำให้ลูกเจ็บ
- พ่อแม่ควรอุ้มกอดเด็กไว้หรือให้นอนราบ เพื่อป้องกันการล้มศีรษะกะพาดพื้น

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
- เลือกยาล้ำชนิดเม็ดแขวนตะกอน เพราะเป็นชนิดที่สามารถปรุงแต่งกลิ่นและรสชาติที่เหมาะสมกับเด็ก และออกฤทธิ์ได้เร็วกว่าเนื่องจากตัวยาไม่ละลายไปกับน้ำที่เป็นส่วนผสม
- หลีกเลี่ยงยาแอสไพริน เพราะมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะ Reye's Syndrome ซึ่งทำให้เกิดภาวะสมองบวมและตับถูกทำลายได้

56 พัฒนาการลูก ล่าช้าหรือไม่

คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตผ่านการแสดงออกของเด็กใน 4 ด้านหลักของพัฒนาการ ได้แก่ การเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อเล็ก 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
รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยบวบมินตราสาร

57 โคลิค แม่อังโหว

- **อุ้มลูกเดิน** พร้อมกับลูบหลังลูกเบาๆ เพื่อปลอบโยน
- **ห่อตัวลูกด้วยผ้า** ทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยเหมือนอยู่ในท้องแม่
- **วางลูกนอนหงาย** แล้วจับเข่าลูกจนสุด เพื่อไล่ลมและขับแก๊สในท้อง
- **โรยเสียงรบกวน** เด็กบางต้องการความเงียบสงบ ควรพาไปอยู่ในห้องที่โรยเสียงรบกวน เพื่อให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย
- **เปิดเพลงที่มีจังหวะช้าๆ** ฟังสบายๆ อาจจะเป็นเพลงที่ลูกฟังบ่อยๆ ก็ช่วยให้ลูกรู้สึกผ่อนคลายได้มากขึ้น



โคลิคพบได้บ่อยในเด็กเล็กในช่วงอายุน้อยกว่า 3 เดือน สาเหตุยังไม่ทราบแน่ชัด

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



0-1 เดือน

ร่างกาย

- ☐ ศีรษะไม่เล็กเกินไป ขนาดศีรษะใหญ่ ดูผิดปกติเมื่อเทียบกับสัดส่วนร่างกาย
- ☐ 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 ก็ถือว่าลูกมีพัฒนาการที่ดีไม่น้อย

2-4 เดือน

ร่างกาย

- ☐ เริ่มยกศีรษะได้เองประมาณ 45-90 องศา ในท่านอนคว่ำ และชันคอได้เป็นพักๆ
- ☐ อุ้มยืน หรือนอนแล้วเหยียดขาขาได้ กำมือคว่ำของ
- ☐ จับหรือสัมผัสใบหน้า ร่างกายตัวเอง
- ☐ บางคนเริ่มพลิกคว่ำหงายได้ และนั่งพิงได้

อารมณ์และสังคม

- ☐ ตอบสนองต่อสิ่งเร้าระห่มมองและนั่งฟัง
- ☐ เมื่อเห็นแม่ รู้ว่าแม่มาใกล้ ออมนให้อุ้ม โดยการขยับตัว หรือส่งเสียงให้รู้
- ☐ ชอบให้คนเล่นด้วย คอยด้วย และสนใจของมีสีสัน

การเรียนรู้

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

4-6 เดือน

ร่างกาย

- ☐ เมื่อจับในท่าคว่ำยกศีรษะขึ้นและเริ่มยืนตัวเหยียดขาขาตรงได้
- ☐ เริ่มพลิกคว่ำ พลิกหงาย หรือกลับตัวไปมาได้
- ☐ หากจับนั่ง จะเริ่มนั่งได้อย่างมั่นคงขึ้น
- ☐ เขย่าและย้ายของที่ถือจากมือหนึ่งไปอีกมือได้

อารมณ์และสังคม

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

การเรียนรู้

- ☐ เริ่มจดจำชื่อตนเอง ชื่อคนคุ้นเคยและแยกแยะคนแปลกหน้าได้ ชื่อคุณพ่อคุณแม่
- ☐ จดจำคำศัพท์ไว้ในคลังสมอง คำที่ได้ยินบ่อยๆ
- ☐ นำของเข้าปากเพื่อสำรวจ
- ☐ เข้าใจกิจวัตรประจำวันได้มากขึ้น รู้เวลาตื่นนอน กินนม และเล่น

6-8 เดือน

ร่างกาย

- ☐ เริ่มคลานได้แล้ว และเอี้ยวตัวได้
- ☐ ยืนตัวขึ้นจากท่านอนเป็นทำนองหรือท่าคลานได้
- ☐ กินอาหารเหลวจากช้อนและเริ่มหยิบของเข้าปากได้เอง
- ☐ บางคนเริ่มนั่งได้เอง
- ☐ หยิบสิ่งของปา และถือของมือเดียวได้

อารมณ์และสังคม

- ☐ สนุกกับการเล่นจ๊ะเอ๋
- ☐ ส่งเสียงตะโกนเมื่อต้องการความสนใจ
- ☐ ดึงแม่ กลัวการแยกจากกัน กลัวคนแปลกหน้า
- ☐ ร้องไห้หรือโวยวายเมื่ออยู่คนเดียว
- ☐ หยุดหยิดง่าย เมื่อฟันขึ้น

การเรียนรู้

- ☐ สนใจหยิบของมาวางซ้อนต่อกันหรือเล่นบล็อกไม้ได้
- ☐ สนใจกระจกเงา และยิ้มเมื่อเห็นตัวเอง
- ☐ สนใจฟังเมื่อมีคนอ่านนิทานให้ฟัง

8-10 เดือน

ร่างกาย

- ☐ คลานคล่องแคล่ว และคลานขึ้นบันไดได้
- ☐ ประมือได้ และนำของมาตีให้เกิดเสียงได้
- ☐ บางคนเริ่มนั่งได้เอง ลูกยืนและเกาะยืนได้
- ☐ หยิบบล็อกมาต่อกันได้

อารมณ์และสังคม

- ☐ ร้องไห้เมื่อเจอคนแปลกหน้า หรือร้องตามเด็กคนอื่น
- ☐ สนุกกับการเล่นกับกระจุกมากขึ้น ยิ้มหัวเราะกับตัวเองในกระจกได้มากขึ้น
- ☐ สนใจเล่นกิจกรรมที่แปลกใหม่มากขึ้น และเล่นกับคนอื่นมากขึ้น
- ☐ อารมณ์ร่วมเริ่มชัดเจน

การเรียนรู้

- ☐ จำเกมที่เคยเล่นได้ และเรียกชื่อเล่นอีก
- ☐ สนใจนำของมาเขย่า เขี่ยหูฟัง และสังเกตว่าเกิดอะไรขึ้น
- ☐ เริ่มรู้จักแก้ปัญหา เช่น นำของซ้อนแล้วหาให้เจอ
- ☐ สนใจอวัยวะของตนเอง
- ☐ เริ่มเปรียบเทียบของ 2 อย่างที่อยู่ใกล้กันหรือเหมือนกัน แตกต่างกัน

10-12 เดือน

ร่างกาย

- ☐ ยืนตัวเองลุกขึ้นยืนได้ บางคนเริ่มเดินได้
- ☐ เมื่อยืนแล้วกับลงหยิบของจากพื้นได้
- ☐ จับดินสอ หรือสีแท่งใดๆ ชัดไปมาได้
- ☐ กอดกางเกง ดึงถุงเท้า หรือกอดหมวกได้
- ☐ แสดงออกว่าถนัดมือข้างไหนและใช้ข้างนั้นหยิบจับของ

อารมณ์และสังคม

- ☐ แสดงอารมณ์ชัดเจน โกรธ ดีใจ กลัว
- ☐ รู้จักรัก ผูกพันกับพ่อแม่ และคนใกล้ชิดมากขึ้น
- ☐ ดีใจเมื่อเจอหน้าพ่อแม่ หลังจากแยกจากกัน
- ☐ สนใจเสียงเพลง และชอบฟังเพลง

การเรียนรู้

- ☐ สนใจเล่นเกมประเภทเชื่อมโยงกัน เช่น ต่อภาพจิ๊กซอว์ ต่อบล็อก
- ☐ สนใจตักกินอาหารด้วยตัวเอง เลือกสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ
- ☐ รู้จักและจดจำอวัยวะของตัวเอง
- ☐ จำหนังสือที่ชอบและ รู้จักเลือกหนังสือที่สนใจ
- ☐ แสดงท่าทางเลียนแบบได้

หากข้อใดทำไม่ได้ก็ไม่น่ากังวลมากนักน้อยผิดปกติแต่อย่างไร แต่สามารถใช้เป็นตัวกำหนดกิจกรรมที่ควรส่งเสริมให้มากขึ้นได้



เช็คความผิดปกติ
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

- ☐ ผิวหนังเช่น มีผื่นคัน ผิวแห้งสาก หากมีผื่นคัน ควรล้างหรือเช็ดให้สะอาดแห้งอยู่เสมอ
- ☐ ระบบทางเดินอาหารท้องอืดท้องเสียอาเจียน ถ่ายเหลว ถ่ายบ่อย ถ่ายปนเลือด หากถ่ายบ่อย อาเจียนบ่อย ให้ดื่มน้ำ หรือดื่มเกลือแร่สำหรับเด็ก
- ☐ ระบบทางเดินหายใจเสียงดังครืดคราดหายใจไม่สะดวก 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 ป้องกันอาการตัวเหลืองได้



สีเขียวปนเหลือง
(เขียวมากกว่า) จะเกิดหลังถ่าย ชีเทา ผสมชีเทา เล็กน้อย



สีเหลืองมันสดคาร์ด
อมสีส้ม เกิดจากการดื่มนมส่วนหน้ามากกว่านมส่วนหลังดื่มไม่หมดเต้า



สีเขียวเหมือนผัก
มักเกิดเมื่อได้รับนมผสม หรือแม่รับประทานผักใบเขียวมาก



สีเหลืองปนเขียว
(เหลืองมากกว่า) อาจบ่งบอกถึงความเครียดหรือความไม่สบายใจ



สีเหลืองฟุ้งทอง
ลักษณะเหลว เนียน นุ่ม เป็นสีที่กินนมแม่เป็นส่วนใหญ่



สีดำ
เมื่อพ้นช่วงชีเทาแล้ว อาจมีปัญหในระบบทางเดินอาหาร เช่น เลือดออก



สีแดงสด
อาจเกิดจากท้องผูก เป็นผลจากขาดบริเวณอุทราทางหรือแผลในลำไส้



สีขาวซีด
ในช่วง 3 เดือนแรก อาจบ่งบอกถึงความผิดปกติในท่อน้ำดี ควรให้แพทย์วินิจฉัย

62

ฝึกลูกนั่งคาร์ซีต อย่างปลอดภัย

เลือกซื้อคาร์ซีต

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

2. เลือกที่ติดตั้งง่าย มีมาตรวัดช่วยย่นเวลาการติดตั้งถูกต้อง ควรเลือกคาร์ซีตที่มีอุปกรณ์สำหรับยึดคาร์ซีตเข้ากับเบาะรถยนต์ที่ได้มาตรฐาน สามารถติดได้สะดวก รวดเร็วและมีความปลอดภัยสูงสุด

3. เลือกที่ราคาเหมาะสม หากคุณแม่เลือกซื้อคาร์ซีตที่เหมาะสมกับลูก นั่นก็ถือว่าปลอดภัยเมื่อใช้งานจริง มีการรับรองคุณภาพเชื่อถือได้ เรื่องราคาอาจไม่ต้องแพง เพียงแต่คำนึงถึงคุณภาพและความเหมาะสมกับการใช้งานก็เพียงพอ

4. เลือกที่นั่งหันหน้า หากจำเป็นต้องนำคาร์ซีตเข้าออกรถบ่อยๆ คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกที่มีน้ำหนักเบา เคลื่อนย้ายสะดวก หรือรุ่นที่สามารถปรับนอนนอนได้ก็จะช่วยให้เจ้าตัวน้อยนอนหลับสบายระหว่างเดินทาง

ประเภทของคาร์ซีต



• Infant Carrier Seats

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

• Rear-Facing Infant Seats and Convertible Seats

คือ คาร์ซีตแบบหันหน้าไปด้านหลังรถ และแบบปรับนอนไปกับที่นั่ง เหมาะสำหรับเด็กแรกเกิดจนถึงอายุประมาณ 12 เดือน และเด็กที่นั่งน้ำหนักตัวไม่เกิน 10 กก. คาร์ซีตชนิดนี้จะปกป้องหัวของเด็กได้ดีที่สุด และกระดูกสันหลังได้ดีที่สุดเมื่อเกิดอุบัติเหตุ



• Forward-facing child seats

คือ คาร์ซีตแบบที่นั่งหันไปทางหน้ารถ เหมาะสำหรับเด็กที่มีอายุมากกว่า 1 ปีและมีน้ำหนักตัวเกิน 9 กก.

• Special Seat

เป็นเบาะพิเศษสำหรับเด็กเกิดมีขนาดเล็กกว่าปกติ ตัวเบาะจะมีรูปร่างเป็นสี่เหลี่ยมคล้ายกับเปล รูปแบบการติดตั้งคือต้องวางในแนวราบกับพื้นเบาะ และหันหัวเด็กไปทางฝั่งซ้ายหรือขวายาวตัวรถ (ไม่ใช่หันหน้าหรือหลังเหมือนกับ Infant Carrier Seats)



• Booster

หรือเบาะนั่งเสริม มีทั้งรูปแบบที่เป็นเบาะทั้งอัน มีทั้งที่รองและพนักพิงหลัง ซึ่งเรียกว่า High Back Booster หรือเป็นแค่เบาะรองบ่ออย่างเดียว ซึ่งเบาะประเภทนี้เป็นเบาะนั่งเสริมก่อนที่เด็กจะสูงพอที่จะคาดเข็มขัดได้ตามตำแหน่งที่ถูกต้อง



เมื่อไรที่ควรเลิกใช้ car seat

- เมื่อลูกสูงพอที่จะนั่งห้อยขา แล้วขย่าวถึงพื้นพอดิ และโตพอที่จะนั่งตัวตรงได้แล้ว
- เมื่อเข็มขัดนิรภัยสามารถรัดตรงส่วนกระดูกเชิงกรานของลูกได้พอดี ไม่ใช่รัดอยู่ตรงหน้าท้อง
- เมื่อคาดเข็มขัดนิรภัยที่ส่วนหน้า จะต้องพาดมาตรงส่วนหน้าอก ไม่ให้ผ่านมาตรงแขน หรือคอของลูก
- เมื่อลูกอายุ 8 ปีหรือสูงเกิน 150 ซม. และสามารถรัดเข็มขัดนิรภัยได้ถูกต้องแล้ว

63 แค่อ่าน “จ๊ะเอ๋” ก็ฝึกทักษะรอบด้าน

ทำไมต้องจ๊ะเอ๋? เพราะการรับรู้ของเด็กวัยทารก แค่มัมมี่เปิดหน้าลูกจะเข้าใจทันทีว่าพ่อแม่ออกมาแล้ว พ่อเปิดหน้ามาเขาจะสงสัยว่า พ่อแม่มาได้ยังไง ตรงนี้เป็นพื้นฐานเป็นบันไดขั้นแรกในการเรียนรู้ สมองจะทำงานประสานกันหมด

● **ปลูกฝังให้รู้จักคิดแก้ปัญหา** สมมติคุณแม่เอาผ้าบังหน้าไว้ เขาก็เรียนรู้ที่จะเอาผ้าออกก็จะเจอหน้าแม่ มือและสมองทำงานประสานกัน

● **ฝึกให้รู้จักอดทนรอคอย** เริ่มจากช่วงเวลาที่มีแม่ปิดหน้า ลูกต้องรอว่าเมื่อไหร่จะเปิดหรือโผล่หน้ามาจ๊ะเอ๋ เมื่อโตขึ้นก็สามารถอดทนรอคอยกับเรื่องอื่นๆ ในชีวิตได้



● **เรียนรู้และจดจำ** ระหว่างเล่น ลูกจะจดจำว่า พ่อแม่ปิดหน้าแล้วเปิดตอนไหน หรือโผล่หน้ามาด้านไหน สามารถพัฒนาเป็นทักษะความจำเพื่อการเรียนรู้ในเรื่องที่ซับซ้อนมากขึ้นได้ดี

● **สร้างความผูกพัน** การเล่นจ๊ะเอ๋ เป็นช่วงเวลาที่มีพ่อแม่และเจ้าตัวเล็กได้ใกล้ชิดและสื่อสารกันมาก ทั้งการสื่อสารทางสายตา ใบหน้า รอยยิ้ม ทำให้เกิดความผูกพันที่แน่นแฟ้น และสร้างความมั่นใจทางจิตใจให้ลูกน้อยไปจนโต

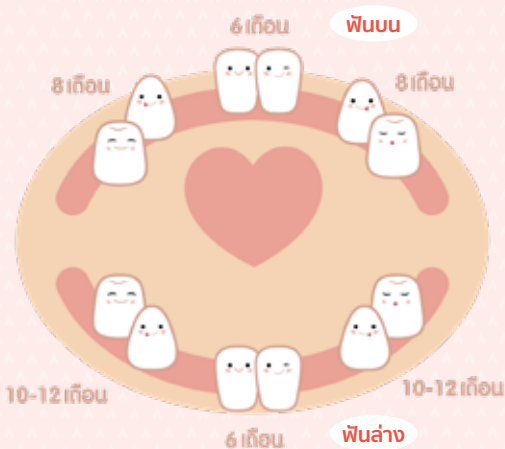
64 ดูแลฟันตั้งแต่ซี่แรก

ดูแลเหงือกก่อนฟันซี่แรกจะมาเพื่อสร้างความคุ้นเคย หลังกินนมแม่เสร็จให้จับลูกนอนแล้วเงยหน้าขึ้น ใช้ผ้าก๊อชพันกับนิ้วแล้วชุบน้ำต้มสุกอุ่นๆ เช็ดเหงือก ลึน เพดานปาก ให้ทั่วทุกซอกทุกมุม

วิธีการเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟันสำหรับเด็ก

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

Baby's first teeth



65

5 วิธี สร้างทักษะสมอง EF

1 กินดี = สมองดี

- ดื่มนมอย่างเพียงพอ 6 เดือน และครบ 5 หมู่เมื่อโตขึ้น
- สัมผัสและสัมผัสระหว่างกินนม อันลูกแบบซัดตัวสบตา พูดคุย กล่อมด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยน ลูกจะรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาทักษะสมอง EF ที่ดีเมื่อโตขึ้น
- ฝึกกรอคอยระหว่างกิน เมื่อถึงวัยอาหารเสริม กลืนอาหารจากช้อน ร่วมกินอาหารกับลูก ฝึกให้รู้จักกรอคอยบ้างระหว่างการกิน เพื่อฝึกการยับยั้งชั่งใจ
- ฝึกลูกให้หยิบอาหารใส่ปากเอง ตั้งแต่จากถ้วย ยังเป็นจุดเริ่มต้นให้เขาได้รู้จักทักษะการช่วยเหลือตัวเอง

2 เล่น = เรียนรู้

- ใช้ใบหน้าเล่นกับลูก พูดคุยหยอกล้อและเล่นกับลูกโดยให้มองตามหน้าพ่อแม่ กระตุ้นการใช้สายตารู้จักแยกแยะสี
- ให้ลูกได้เล่นคนเดียวบ้าง ให้ลูกพลิกตัวคว่ำ-หงายในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย หรือใช้ของเล่นชิ้นใหญ่ ล้อให้ลูกขยับคว่ำ ให้ได้ใช้มือคว้าหยิบจับ
- ฝึกเล่นแก้ปัญหา ฝึกให้ลูกเล่นนิ้วมือ เช่น จับปู่ดำ แขนงูมลาย
- เลือกเล่นเอง จัดวางของเล่นให้เหมาะกับวัย เพื่อให้ลูกได้ฝึกหยิบและฝึกการเก็บของเล่นเอง

3 กอดสร้างรักและผูกพัน

- อุ้ม-กอดสร้าง attachment กับผู้กอด สัมผัสลูกอย่างอ่อนโยน หรือสบตาระหว่างให้นม เพราะสมองลูกจะรับรู้ข้อมูลที่ดีที่เคย จนเกิดการเรียนรู้อารมณ์ต่างๆ ผ่านความใกล้ชิดและการตอบสนองจากแม่
- ตอบสนองลูกไว ตอบสนองต่อท่าทางที่แสดงถึงความต้องการของลูก จะช่วยให้เด็กมีความมั่นคงในจิตใจ
- สังเกตพฤติกรรมลูก สังเกตเพื่อตอบสนองและส่งเสริมให้เหมาะสม



อยากให้ลูกเก่งภาษา
เลือกโรงเรียนแบบไหนดี



4 นอนเพียงพอ

- นอนเพียงพอตามวัย ตั้งแต่ 4-12 เดือน ควรเริ่มฝึกให้ลูกงอแงเมื่อตื่น เพื่อให้นอนตอนกลางคืนได้นานขึ้น
- จัดที่นอนของลูกให้เป็นสัดส่วน ห้องนอนควรมืดอากาศถ่ายเทสะดวก สร้างบรรยากาศให้ดี เข้มแข็ง เพราะการนอนหลับสนิทลดคอร์ติซอล กระตุ้นการสร้างฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต (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 จินตนาการไปตามรูปภาพฝึกความเชื่อมโยงกับภาพและเสียงที่ดีขึ้น

Baby Sign ส่งเสริมทักษะสมอง EF

การสอน **Baby Sign** ให้ลูก ช่วยให้สามารถสื่อสารกับลูกได้มากกว่าการที่ลูกแสดงออกเพียงแค่อารมณ์ไห้ หรือแสดงอารมณ์แค่ร้องคราด 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 ซึ่งการทำ **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 รวมไปถึงเป็นคนที่สามารถคิดวิเคราะห์เป็น แก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ และเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตในแบบของตัวเองได้



66 ประโยชน์ดีๆ เมื่อปล่อยให้ลูกเล่นคนเดียว



การเล่นคนเดียว (Solitary Play) เป็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นก่อนที่ลูกน้อยจะพัฒนาไปเล่นกับคนอื่นต่อไป อย่าปิดกั้น แต่คุณพ่อคุณแม่ต้องคำนึงถึงสถานการณ์ที่เหมาะสมและความปลอดภัยของเจ้าตัวเล็กด้วย การมีทักษะการเล่นที่ดีจะเป็นประโยชน์ในการเชื่อมโยงการเรียนรู้ของลูก

เล่นคนเดียวดียังไง

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

เทคนิคช่วยลูกเล่นคนเดียว

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

67

วัยชรา สารอาหารห้ามขาด



✓ ผักทุกมื้อ

ผักให้วิตามินและเกลือแร่
บำรุงร่างกาย ระบบประสาท
ให้ความชุ่มชื้นแก่ร่างกาย



✓ ไขมันจำเป็น

ไขมันที่ได้จากน้ำมัน
ต่างๆ โดยเฉพาะปลาทะเล
มีส่วนช่วยสร้างและขยาย
เซลล์สมอง เพื่อให้เจ้าตัวน้อย
พร้อมเรียนรู้ในทุกช่วงวัย



✓ แป้งและข้าว

ไม่ต่ำกว่า 1 ทัพพีต่อวัน
เพราะมีคาร์โบไฮเดรต ให้
พลังงาน กินได้ทั้งข้าวและ
เส้นต่างๆ



✓ ไม่ขาดโปรตีน

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 ข้าวบางมื้อมี



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 และสำหรับเด็กที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ หรืออีสุกอีใส ควรระวังในการใช้ยาแอลโฟพริน เนื่องจากอาจทำให้เกิดรายส์ ซินโดรม (Reye's syndrome) ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

4. ยากลุ่มไฝเพราไมด์-เป็นยาบรรเทาอาการท้องเสีย ห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี และผู้สูงอายุ เพราะยากลุ่มไฝเพราไมด์ อาจส่งผลข้างเคียง ทำให้ปากแห้ง อาเจียน ปวดท้อง และท้องผูก

5. ยากลุ่มเดกซ์โทรเมทอร์แฟน-เป็นยาบรรเทาอาการไอ ห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 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** การนอนหลับจะช่วยให้เด็กรักษามวลดุลของฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกหิว (Ghrelin) หรืออิ่ม (Leptin) อย่างพอดี หากนอนไม่เพียงพอจะส่งผลให้เขารู้สึกหิวมากขึ้น ส่งผลต่อพฤติกรรมมารกิน ต้นทางของโรคอ้วน

- **กระทบการเติบโตของสมอง** ช่วงที่หลับลึกร่างกายจะมีการสร้างฮอร์โมนเพื่อกระตุ้นส่วนต่างๆ ของสมองด้านการเรียนรู้ การจดจำ เรียบเรียงความคิด พื้นฐานสำคัญของพัฒนาการทางสมอง

เคล็ดลับลูกนอนหลับง่าย

- กลางวันไม่ควรนอนนาน เพราะจะทำให้ลูกหลับได้ยากขึ้นช่วงกลางคืน
- ปรับสภาพแวดล้อม รักษาอุณหภูมิห้องนอนให้สบาย เงียบสงบ
- ผ่อนคลายก่อนนอน อ่านนิทาน เปิดเพลงเบาๆ ร้องเพลงกล่อม ห้ามเล่นโลดโผน
- 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
- ☐ ย้ำคิดย้ำทำ
- ☐ ขี้กลัว หวาดระแวง
- ☐ ซึม ไม่เล่น ไม่ทำกิจกรรมเหมือนเดิม
- ☐ ปรับตัวยาก อยู่ร่วมกับคนอื่นไม่ได้
- ☐ แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

หากลูกมีแนวโน้มของพฤติกรรมเหล่านี้ คุณไม่ควรประหลาดใจหรือเพิกเฉย เพราะนั่นคือสัญญาณที่ลูกกำลังประสบปัญหาพฤติกรรมของลูกที่กำลังเกิดขึ้น



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 ตลอดจนจดจำสิ่งที่เกี่ยวกับวัตถุนั้น เหล่านี้ล้วนเป็นข้อมูลที่ถูกส่งไปในสมองเพื่อเป็นคลังให้ลูกได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดและฝึกฝน

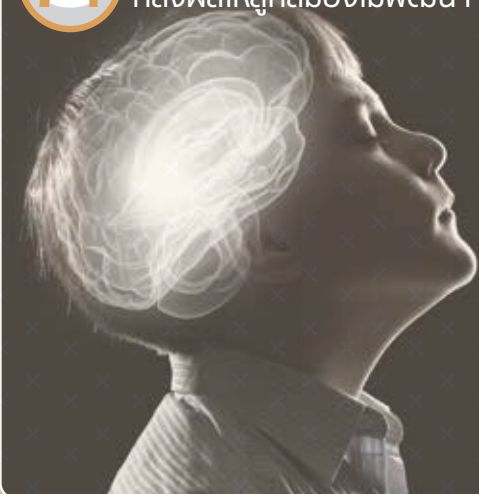


ดร.ปิยวลี สุนทรชูกร ผู้ช่วยการ 101 Educare Center

74

5 ปัจจัย

ที่ส่งผลให้ลูกสมองไม่พัฒนา



1

กินไม่ครบ 5 หมู่

ร่างกายไม่เจริญเติบโตตามวัยและกระทบต่อพัฒนาการของสมอง

2

มลพิษ

ทั้งจากควันบุหรี่ ควันพิษ ฝุ่น หรือสารพิษ เช่น ปรอท ตะกั่ว ซึ่งทำลายสมองและทำให้การเจริญเติบโตของอวัยวะผิดปกติ

3

ขาดความรัก ขาดความเข้าใจ

ขาดเวลาคุณภาพ ไม่เข้าใจพัฒนาการและจิตวิทยาการเลี้ยงลูก ส่งผลกระทบกับพัฒนาการทุกด้าน

4

ไม่มีช่วงเวลาเรียนรู้

โดยเฉพาะการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงที่ให้เด็กได้ลงมือทำและได้เรียนรู้อย่างสอดคล้องตามวัย

5

ไม่ส่งเสริมทักษะตามความถนัด

บังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ลูกเครียด กอดดัน เมื่อลูกเครียดจะหลั่งสารคอร์ติซอล ออร์โมนที่มีฤทธิ์ในการทำลายความเจริญเติบโตของสมอง

75

หน้าจอ กระทบพัฒนาการ

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

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



76

5 วิธีลดไข้

1. **ดื่มน้ำเยอะๆ**
ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย



2. **นอนในห้องอากาศถ่ายเท**
เพื่อช่วยให้ลูกรู้สึกสดชื่น ยังช่วยไม่ให้เกิดการสะสมของเชื้อโรคเพิ่มเติม



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



4. **กินยาลดไข้**

เลือกยาลดไข้สำหรับเด็กที่มีส่วนผสมของพาราเซตามอล หากตัวร้อนติดต่อกันเป็นเวลา 1-2 วัน ควรพบแพทย์เพื่อรักษา



5. **พักผ่อนให้เพียงพอ**
ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพื่อบรรเทาอาการให้กับร่างกายและฟื้นฟูพลังงาน



เคล็ดลับลูกกินยา

- เลือกยาลดไข้สำหรับเด็กชนิดน้ำกลืนผลไม่หอมหวานจะช่วยให้ลูกกินง่ายขึ้น 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 งอแงและมีไข้ ให้พบแพทย์เพื่อทราบวิธีการดูแลลูกที่ถูกต้อง



78

5 วิธี รับมือพี่มีน้อง

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

79

ขั้นตอนง่ายๆ ฝึกลูกแปรงฟัน

1. นั้งหน้ากระจก อ้าปากให้เห็นฟัน อาจจะเล่านิทาน หรือร้องเพลงควบคู่ไปด้วย
2. หยิบแปรงสีฟันและยาสีฟันบับให้ลูกเห็น ทำทักของคุณแม่และของลูกด้วย
3. แปรงฟันให้ดู ให้ลูกทำตาม อธิบายไปด้วยระหว่างแปรง
4. ลดการช่วยแปรงฟันให้น้อยลงตามวัย โดยให้ทำเองครบตามขั้นตอน
5. ตรวจสอบเช็คความสะอาดฟันของลูกทุกครั้ง หากยังเห็นคราบหรือเศษอาหารอาจจะต้องแปรงฟันให้ลูกใหม่ นิทาน เพลง และการเลียนแบบจะช่วยให้ลูกสนุกกับการแปรงฟันมากขึ้นคะ



Tips :
พบคุณหมอฟันปีละ 2 ครั้ง เริ่มตั้งแต่ฟันขึ้นแรก

80 ชวนลูก เลิกดูดนิ้ว

● ใส่ถุงมือ หรือพันนิ้ว เวลานอน ต้องคอย สังเกตหากลูกเครียด ต้องหยุดและเปลี่ยน วิธี เพราะจะกระทบ ต่อพัฒนาการด้าน อารมณ์

● ไม่ห้ามปรามหรือเตือนบ่อยๆ ยิ่งจะทำให้ลูกเลิกดูดนิ้วยากขึ้น ต้องใจเย็น และใช้เทคนิคอื่นๆ ควบคู่กัน

● หากิจกรรมให้ทำ เพื่อให้ลูกไม่ว่าง

● แก้ที่ต้นทาง สังเกตพฤติกรรม ว่าลูกดูดนิ้วเพราะอะไร ให้แก้ไข ที่ต้นเหตุ

● Finger Food ให้เด็กกัดแทะ แทนการดูดนิ้ว

● ชมเชย เมื่อลูกทำได้ ควรชมเชย และให้กำลังใจ

● แต่งนิทานใหม่ เช่น เรื่อง พี่นักร้องและพองเพื่อนถูก กัดแล้วเจ็บ

● ให้รางวัล ตั้งเงื่อนไขว่า ถ้าดูดนิ้วไม่ได้พืงนิทาน หรือ ถ้าดูดนิ้วไม่ได้เล่นทราย วิถี เหล่านี้สามารถใช้ได้กับเด็ก ที่พืงรู้เรื่องและเริ่มสนใจทำ กิจกรรมอื่นๆ



81 ฝึกลูกขับถ่าย สร้างวินัยจนโต

คุณแม่สามารถที่จะเริ่มฝึกให้เลิกใช้ผ้าอ้อม สำเร็จรูปได้ตั้งแต่อายุ 2 ปีขึ้นไป ลองดูวิธีการเหล่านี้ค่ะ

● สร้างความเข้าใจ บอกลูกว่าห้องน้ำคือสถานที่ สำหรับการฉี่และฉี่ เริ่มฝึกให้ลูกคุ้นเคยกับห้องน้ำ

● ทำเป็นกิจวัตร ช่วงหลังตื่นนอนตอนเช้าหรือ นอนกลางวัน ให้ลูกนั่งบนโถส้วมพร้อมส่งเสียงกระตุ้น เตือน “ฉี่ ฉี่”

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

● ชมเชย เมื่อลูกให้ความร่วมมือ ด้วยการถอด ประมื่อ หอมแก้ม เป็นการสร้างกำลังใจให้ลูก

● งดกินน้ำและนมอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงก่อนนอน และควรให้ลูกเข้าห้องน้ำก่อน เพื่อช่วยป้องกันการ ปัสสาวะรดที่นอน



ข้อมูลโดย : พญ. ดวงรัตน์ วงศ์สิงห์แก้ว
กุมารแพทย์ โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์

82



Checklist

พัฒนาการวัย 1 ปี : วัยล้มลุก ชอบเคลื่อนไหว

ตรวจเช็กลูกน้อยในช่วง 1 ปีเป็นต้นไป เช็กได้เป็นระยะๆ เนื่องจากเด็กแต่ละคนมีพัฒนาการเร็วและช้าไม่เท่ากัน

ร่างกาย

- ☐ เกาะยืน ตั้งไข่ และก้าวเดินได้
- ☐ ใช้มือตอมลือกได้อย่างน้อย 3-4 ชิ้น
- ☐ เริ่มฝึกกระโดด และชอบปีนป่าย
- ☐ พยายามยกของขึ้นใหญ่ขึ้น

ภาษาและการสื่อสาร

- ☐ เข้าใจคำพูดและความหมายของคำง่ายๆ แต่ยังไม่สามารถพูดหรือแสดงออกมาได้ชัดเจน
- ☐ สนใจเสียงเสียงพูด ประกอบท่าทางที่เห็นบ่อยๆ ได้
- ☐ แสดงความรู้สึกผ่านสีหน้า เช่น หัวเราะ ยิ้ม พยักหน้า สายหน้า

อารมณ์และสังคม

- ☐ กลัวคนแปลกหน้าอยู่ กอดพ่อแม่แน่น เมื่อรู้สึกไม่ไว้วางใจ
- ☐ กลัวเสียงดัง เสียงอะอะไยวาย กลัวความมืด หรือสัตว์บางชนิด
- ☐ ชอบเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน หรือโตกว่าเล็กน้อย
- ☐ อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ ร้องไห้ง่ายเมื่อถูกขัดใจ

การเรียนรู้

- ☐ ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สำรวจด้วยการอม กัด ชิม เขย่า หรือดม
- ☐ สนุกกับการเล่นจ๊ะเอ๋ เล่นไล่จับ
- ☐ นำของรูปทรงต่างๆ หยอดลงหลุมได้
- ☐ สนใจเล่นบทบาทสมมติ เช่น ทำท่าป้อนข้าว แม้มไม่มีอาหารในมือ

83



Checklist

พัฒนาการวัย 2 ปี : เริ่มเป็นตัวของตัวเอง

ตรวจเช็กลูกน้อยในช่วง 2-3 ปี เพื่อให้แน่ใจว่าลูกมีพัฒนาการแข็งแรง สมบูรณ์ดี

ร่างกาย

- ☐ สนุกกับการกระโดด วิ่ง เดิน ปีนป่ายอย่างไม่รู้เหนื่อย
- ☐ ใช้กล้ามเนื้อคอคล้องแคล่ว และมีแรงมากขึ้นฝึกพับกระดาษ โยนของ บีบหรือขยำ
- ☐ เดินหลบเสียงและเดินกอยหลังได้ วิ่งตามจับบอล และสิ่งของได้

ภาษาและการสื่อสาร

- ☐ พูดคำที่ตรงกับความหมายได้มากขึ้น
- ☐ บางคนพูดคำที่มีความหมาย 2 พยางค์ได้
- ☐ พูดเลียนแบบเสียงสูงต่ำของผู้ใหญ่
- ☐ จดจำคำศัพท์ใหม่ๆ เพิ่มขึ้นทุกๆ วัน และรู้จักอวยว่
- ☐ เริ่มเข้าใจประโยคยาวๆ
- ☐ บอกความต้องการเมื่อปวดฉี่ หรือถ่ายอุจจาระ

อารมณ์และสังคม

- ☐ หวาดกลัวหรือแสดงความกังวลเมื่อห่างจากพ่อแม่
- ☐ แสดงอารมณ์โกรธ โมโห พุดพุดชัดเจน
- ☐ ดีใจเมื่อได้รับคำชม
- ☐ รู้จักหวงพ่อแม่ ของเล่น ของใช้ส่วนตัว
- ☐ ชอบให้ปลอมนเมื่อรู้สึกกลัวหรือโกรธ

การเรียนรู้

- ☐ สนใจดูกิจกรรมที่คนอื่นทำรอบข้าง แม้จะทำไม่เป็น
- ☐ สนใจเล่นบทบาทสมมติมากขึ้น และมักหยิบของใช้ผู้ใหญ่มาใช้เล่น
- ☐ จดจำกิจวัตรประจำวันที่ทำบ่อยๆ ในเวลาเดิมได้
- ☐ มีสมาธิเล่นของเล่นได้นานขึ้น





ลูกยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง
บันทึกพัฒนาการด้านสังคม
ต้องแก้ไขด่วน!



84



Checklist

พัฒนาการวัย 3 ปี : วัยสนุกเรียนรู้

ตรวจเช็กลูกน้อยในช่วง 3-4 ปี เพื่อให้แน่ใจว่าลูกมีพัฒนาการแข็งแรงสมบูรณ์ทุกด้าน

ร่างกาย

- ☐ สามารถยืนกระต่ายขาเดียวได้สักครั้งหนึ่ง
- ☐ ปีนจักรยานสามล้อได้
- ☐ สวมใส่เสื้อผ้าได้ด้วยตนเองและติดกระดุมใหญ่ได้
- ☐ ต่อบล็อกได้ประมาณ 8 ชิ้น
- ☐ หมุนข้อมือได้ดีเมื่อจับสิ่งของ

ภาษาและการสื่อสาร

- ☐ สื่อสารได้ดีขึ้น บอกความต้องการของตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้น
- ☐ เข้าใจเนื้อหาในนิทานหรือการ์ตูนที่พ่อแม่เล่า
- ☐ พูดเป็นประโยคยาวๆ ได้ ประมาณ 3-5 คำขึ้นไป

อารมณ์และสังคม

- ☐ เอาแต่ใจตัวเอง เมื่อต้องการจะแสดงออกชัดเจนว่าจะเอาอะไร
- ☐ ถูกขัดใจ หรือไม่ได้สิ่งที่ต้องการจะไม่พอใจ
- ☐ ต่อต้านเมื่อถูกบังคับ
- ☐ เริ่มมีจินตนาการ และถามกับสิ่งต่างๆ รอบตัว
- ☐ มีสิ่งที่หวาดกลัว เช่น ความมืด

การเรียนรู้

- ☐ แยกหมวดหมู่และบอกชื่อของสีได้
- ☐ บอกชื่อของรูปทรงได้
- ☐ รู้จักตำแหน่งของที่วางอยู่ เช่น ข้างบน ข้างล่าง
- ☐ จัดจำเส้นทางที่เดินทางบ่อยๆ ได้

85



Checklist พัฒนาการของลูกบกพร่องไหม? แบบไหนที่ควรใส่ใจและพบแพทย์

สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่ไม่แน่ใจว่าลูกมีพัฒนาการที่เหมาะสมหรือไม่ และกังวลว่าลูกจะผิดปกติ ลองพิจารณาหัวข้อดังต่อไปนี้

สำหรับเด็กวัย 1-3 ปี ที่ควรได้รับการแก้ไข หรือพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำปรึกษาในการเสริมพัฒนาการซึ่งได้แก่

ด้านร่างกาย

- ☐ ขวบครึ่ง-2 ปี ยังเดินไม่ได้
- ☐ การเคลื่อนไหวผิดปกติ เช่น เดินแล้วล้ม กระดูขาเขนเจริญเติบโตผิดปกติ
- ☐ เหนื่อยง่ายผิดปกติ ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง หายใจหอบเหนื่อยมากผิดปกติหลังจากเคลื่อนไหว
- ☐ น้ำหนัก ส่วนสูง ต่ำกว่าเกณฑ์
- ☐ ครบ 3 ปีแล้ว เดินขึ้นบันไดและกระโดดไม่ได้
- ☐ จับของแล้วหลุดจากมือทั้งชิ้นเล็กและใหญ่
- ☐ กำและหยิบอาหารกินเองไม่ได้

ด้านการสื่อสาร

- ☐ 2 ปียังไม่พูด ไม่ส่งเสียง ไม่สื่อสารกับพ่อแม่
- ☐ เรียกแล้วไม่หัน ไม่สนใจเสียงอื่นๆ
- ☐ ไม่เล่นกับคนอื่น
- ☐ ไม่แสดงความรู้สึกดีใจหรือหวาดกลัว
- ☐ เสียงเสียงไม่เป็น ติดอ่าง มีปัญหาการเปล่งเสียง



- ☐ พูดภาษาต่างดาว
- ☐ 2 ปีแล้ว ไม่พยักหน้าตอบรับ หรือไม่ส่ายหน้าเพื่อปฏิเสธ

ด้านการเข้าสังคม อารมณ์และการเรียนรู้

- ☐ จำคนรอบข้างไม่ได้ หรือแยกแยะคนคุ้นเคยกับคนแปลกหน้าไม่ได้
- ☐ ไม่รู้สึกผูกพันกับพ่อแม่ หรือคนเลี้ยง ไม่ร้องไห้เมื่อจากพ่อแม่
- ☐ เล่นบ่อย หรือซึ่มบ่อย
- ☐ เล่นบทบาทสมมุติไม่เป็น
- ☐ ช่วยเหลือตัวเองเบื้องต้นไม่ได้ เลียนแบบการสวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าไม่ได้



86 พูดซ้ำ มีปัญหาด้านการทางภาษา?

โดยทั่วไปลูกน้อยควรเริ่มพูดเป็นคำๆ ได้เมื่ออายุ 1-2 ปี อาจไม่ชัดและตะกุกตะกักบ้าง แต่คนในครอบครัวสามารถเข้าใจได้ จะเริ่มพูดเป็นประโยคสั้นๆ ได้เมื่ออายุ 3 ปี แต่ถึงเจ้าหนูวัย 2 ปียังพูดเป็นคำโดดๆ ที่มีความหมายไม่ได้ก็อาจเข้าข่ายเป็นเด็กพูดซ้ำได้ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ลูกพูดซ้ำส่วนใหญ่มีหลายสาเหตุ เช่น

- **สภาพแวดล้อมรอบตัว** ขาดการกระตุ้นทางภาษาที่เหมาะสม เช่น ไม่ค่อยพูดกับลูก หรือไม่เปิดโอกาสให้ลูกพูดบอกความต้องการ อยากได้อะไรก็หยิบให้โดยลูกไม่ต้องพยายามออกเสียง

- **ดูทีวีมากเกินไปส่งผลให้ลูกพูดซ้ำ** เพราะทีวีเป็นการสื่อสารทางเดียว ลูกไม่ได้ออกเสียงได้ตอบโต้ฯ แถมไม่เข้าใจความหมายของสิ่งที่ได้ยินอีกด้วย

Tips to Talk

- ชวนลูกฟังเสียงต่างๆ รอบตัว เช่น โทรศัพท์ แตรรถ โดยชี้ชวนบอกและแสดงท่าทางอธิบายให้เขาเข้าใจประกอบไปด้วย

- ใช้กิจวัตรประจำวันต่างๆ ส่งเสียงบอกการกระทำทุกอย่างที่เกิดขึ้นสม่ำเสมอ เช่น กินข้าวจะลูก อานานะคะ ใส่เสื้อก่อนคะ ทุกครั้งที่สอนคำศัพท์ให้ลูก อย่าลืมกระตุ้นให้เขามองปากคุณพ่อคุณแม่เพื่อเรียนรู้วิธีการออกเสียงด้วย

- ชื่นชมและให้กำลังใจ ทุกครั้งที่ลูกทำตามคำสั่งได้อย่างถูกต้อง เช่น ยืม พกหน้า ปรบมือ พูดชมว่าดี เก่ง หรือให้รางวัลเป็นกอดอุ่นๆ หรือหอมลึกพอด

หากกระตุ้นทุกวิธีทางแล้ว แต่ลูกยังไม่ยอมพูด ต้องรีบพาไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คความผิดปกติอื่นๆ โดยเฉพาะอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการฟัง การออกเสียง และการทำงานของสมอง



เตรียมเด็กวัย 3 ปี
ให้พร้อมก่อนเข้าอนุบาล



87 เตรียมลูกพร้อม เข้าอนุบาล



1 ฝึกร่างกายให้พร้อม ฝึกให้กลืนเชือกมัดเล็ก มัดใหญ่ แข็งแรง ทำงานคล่องแคล่ว

2 ช่วยเหลือตัวเองให้ได้ เพราะเด็กจะมั่นใจ สนุก และภูมิใจในตัวเอง

3 ฝึกรอให้ชิน เพราะอยู่ที่โรงเรียนความต้องการไม่ได้มาทันที สอนลูกให้วินัย อดทนรอคอย

4 โรงเรียนของเราน่าอยู่ พาลูกทำความคุ้นเคยกับโรงเรียน ไปรับให้ตรงเวลา เพื่อสร้างความรู้สึกดีกับโรงเรียน

5 เข้าสังคมอยู่กับคนอื่นได้ดี และสอนเรื่องมารยาทการเข้าสังคมให้

6 ให้ความร่วมมือกับครู ทั้งร่วมกิจกรรมและแก้ปัญหาร่วมกับครู

88

อยู่ไม่นิ่ง VS สมาธิสั้น

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

หุนหันพลันแล่น : ไม่รู้จักการรอคอย ต้องตอบโต้ทันที มักพูดสวนหรือโผล่ขึ้นมากลางการสนทนา หรือชอบแข่งคิว

หากคุณแม่สงสัยว่าลูกน้อยเป็นโรคสมาธิสั้น ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะหากปล่อยไว้จะส่งผลเสียต่อพัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์ของลูก

ข้อมูลโดย : พญ. ดวงรัตน์ วงศ์กลิ่นแก้ว
กุมารแพทย์ โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์

89

3 เหตุผลที่ควรหยุด “เร่งเรียน”

1

สร้างความเครียดให้ลูก

เพราะความเครียดส่งผลให้สมองหลังสารคอร์ติซอล ซึ่งกระทบกับพัฒนาการของสมอง

2

มีปัญหาพัฒนาการ

ด้านสังคมและอารมณ์ การเร่งเรียนทางสติปัญญาของลูกมากเกินไป กระทบพัฒนาการด้านอื่น

3

ขาดทักษะที่ต้องปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น

ขาดทักษะชีวิตต่อเรื่องต่างๆ การเสี่ยงลูกไม่มีสูตรสำเร็จ แต่ละบ้านแต่ละครอบครัวต้องหาวิธีหาจุด ‘คลัง’ ที่ลงตัว เราเชื่อว่าถ้ามีความรัก ความเข้าใจ และมีเป้าหมายที่ชัดเจนก็จะทำให้ลูกพ่อคุณแม่เสี่ยงลูกได้อย่างมั่นใจและมีความสุข



90 3 โรคต้องรับมือ



1 มือ เท้า ปาก
พบมากในเด็กอายุ 6 เดือน-3 ปี เกิดจากเชื้อไวรัส (Enterovirus 71, Coxsackie) พบได้ประปรายตลอดทั้งปี แต่จะพบมากในฤดูฝน

Checklist

- ✓ มีไข้ ระวังอย่าให้เด็กมีไข้สูงเกินไปเพราะอาจชักได้
- ✓ 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 หลีกเลี่ยงเพื่อรับเชื้อ และป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น และรักษาตามอาการ

2 โรคไข้เลือดออก
“ยุ่งลาย” 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

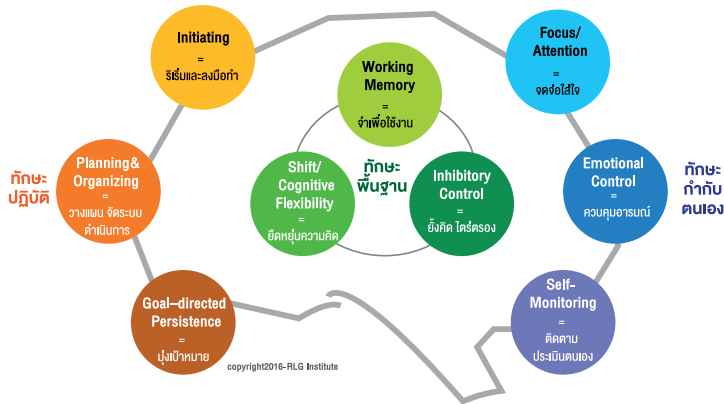
- ✓ เป็นไข้ (ส่วนใหญ่มักไข้ไม่สูงนัก)
- ✓ ไอ จาม
- ✓ มีเสมหะมาก
- ✓ หอบเหนื่อย หายใจเร็ว หายใจแฉะ

ป้องกันโรค : หลีกเลี่ยงหรือไม่ไปที่ชุมชนอย่างน้อย 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 เด็กจะมีความพร้อมในการพัฒนาสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ในด้านร่างกายก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน การดูแลสุขภาพร่างกายและสมองให้แข็งแรงด้วยการนอนหลับให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ เพราะโภชนาการที่ดีจะช่วยเสริมสร้างสมองให้ทำงานเรียนรู้ได้ดี รวมไปถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในทุกๆ ด้าน

สร้างทักษะสมอง EF และวินัยเชิงบวก

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

คุณหม่อมต้องฝึกให้ลูก รู้จักหยุด รอได้ สอนการควบคุมอารมณ์ และควรช่วยฝึกลูกด้วยการสอนให้ ทำกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้ว่าแต่ละวันจะต้องทำอะไร การคาดการณ์ล่วงหน้าได้และสามารถจัดการตัวเองได้ ซึ่งเป็นการสร้างระเบียบวินัย จะเห็นได้ว่าทุกพัฒนาการที่เรากล่าวถึงนั้นต่างเป็นพัฒนาการที่ยิ่งใหญ่ ที่จะช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน ช่วยให้ลูกเติบโตเป็นเด็กที่แข็งแรง ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรคำนึงอยู่เสมอเมื่อส่งเสริมให้ลูกทำกิจกรรมต่างๆ ก็คือการส่งเสริมลูกภายใต้บรรยากาศที่ดี ไม่กดดัน มีรอยยิ้ม จะทำให้เกิดพัฒนาการที่ดีตามมาค่ะ



91



กิจกรรม ส่งเสริมทักษะสมอง EF



1 ปี วัยล้มลุกชอบเคลื่อนไหว

กล้ามเนื้อมัดใหญ่

ลูกจะพยายามยืน เดิน และจะค่อยๆ ดাঁขึ้นเรื่อยๆ ส่งเสริมด้วยการให้เด็กได้ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

- ☐ เดินเล่นนอกบ้าน
- ☐ หัดกระโดดกระต่ายขาเดียว
- ☐ ปั่นจักรยานขาไถ
- ☐ ดนตรีได้อัดเดิน

กล้ามเนื้อมัดเล็ก

หยิบจับสิ่งของต่างๆ ได้คล่องและถนัดมือ การทำงานประสานกันระหว่างสายตาและกล้ามเนื้อมือ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

- ☐ ปั่นแป้งโด
- ☐ เล่นกับเขา
- ☐ ลากเส้นอิสระ
- ☐ เล่นทราย

ด้านภาษา

เริ่มออกเสียง พูดยาวเป็นคำๆ สื่อสารและเข้าใจ คำสั่งง่ายๆ

- ☐ ชวนอ่าน ชวนดู
- ☐ บัตรภาพบัตรคำ เชื่อมโยงกับของจริง
- ☐ นิทานก่อนนอน
- ☐ ฝึกคำพยางค์ๆ

ด้านอารมณ์

ต้องการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองและอยากควบคุมคนรอบข้าง ชอบปฏิเสธ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ควรรับมือและตอบสนองอารมณ์ของลูกอย่างสร้างสรรค์

- ☐ เสี่ยงเพลงช่วยให้อารมณ์ดี
- ☐ เปิดโอกาสให้แสดงออก
- ☐ นอนให้เต็มอิ่ม
- ☐ สอนรู้จักอารมณ์

ด้านสังคม

มีตัวตนมากขึ้น รู้จักคนรอบข้างพ่อแม่ เริ่มเล่นกับคนอื่น

- ☐ ชวนหมู่เสียงสัตว์
- ☐ Playgroup เล่นกับเพื่อนหลากหลาย
- ☐ ปาร์ตี้กับญาติๆ เติบโตทักษะการปรับตัว





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





**OMEGA
SMART
GOLD** 1 Plus TM

นม UHT ดื่มง่ายที่แม่เลือก



ร่วมส่งเสริมโภชนาการและพัฒนากายที่ดีให้เด็กไทยด้วยการมอบ
นมยูเอชที **โฟร์โมสต์ โอเมก้า สมาร์ท โกลด์ 1 พลัส** นมกล่องแรกสำหรับเด็กๆ
โดยจับมือกับโรงพยาบาลรัฐบาลและเอกชน 161 แห่ง ในพื้นที่ภาคกลาง
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ ส่งมอบให้เด็กไทยกว่า 110,000 คน
ในเดือน เมษายน - มิถุนายน พ.ศ. 2568 ที่ผ่านมา

**Gift
Set**



โฟร์โมสต์ โอเมก้า สมาร์ท โกลด์ 1 พลัส



นมกล่อง UHT สูตรที่ดีที่สุดของโฟร์โมสต์
มีสารอาหารมากกว่า 23 ชนิด



ช่วยเสริมพัฒนาการสมอง มีดีเอเอ
โอเมก้า 3 6 9 สฟิงโกไลพิด และ วิตามินบี 12 สูง



เสริมภูมิคุ้มกัน และวิตามินซีสูง
ด้วย GOS BIO-ACTIVE (กอส ไบโอ แอคทีฟ)



ร่างกายแข็งแรง มีโปรตีนและแคลเซียมสูง



โฟร์โมสต์ โอเมก้า สมาร์ท โกลด์ 1 พลัส

ยกระดับคุณค่าสารอาหารไปอีกขั้น รวมสารอาหารเสริมพัฒนาการและภูมิคุ้มกันในกล่องเดียว



โฟร์โมสต์ โอเมก้า สมาร์ท โกลด์ 1 พลัส ส่งมอบนม UHT ให้เด็กไทยกว่า 110,000 คน จำนวน 161 โรงพยาบาลรัฐบาลและเอกชน

ในภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้



สูตรเฉพาะที่คิดค้นและพัฒนาโดย ฟรอสแลนด์คัมพิน่า เนเธอร์แลนด์ เพราะโภชนาการที่ดี
จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญาให้ลูกเรียนรู้ก้าวไปได้ไกลขึ้น

สัญญาณเตือน!

ตาแฉะ ตาแห้ง ในเด็ก

รู้ก่อนรักษาได้

สาเหตุ



ความผิดปกติ
ของเส้นประสาท



การเจริญเติบโต
ของกล้ามเนื้อตาผิดปกติ



ภาวะผิดปกติจากโรค
เช่น มะเร็งจอตา



พันธุกรรม

อาการ



ตา 2 จ้าง
ทำงานไม่ประสานกัน



มองเห็น
ภาพซ้อน



กระพริบตา
ยี้ตาบ่อย



ชอบเอียงคอ
เวลามอง

วิธีรักษา



ใส่แว่นให้ตรงกับ
ค่าสายตา



ฝึกให้ใช้สายตา
ทั้งสองข้าง



รักษาด้วยยา
เช่น การฉีดยาที่ต้อ



รักษาด้วย
การผ่าตัด

2 ปี หนูเริ่มเป็นตัวของตัวเอง

กล่อมเนือมัดใหญ่

กำลังสนุกกับการบังคับการเคลื่อนไหวป็นปาย
กระโดด ร้อง เดินได้อย่างใจ

- ☐ ขวนกระโดดเด่นระบำ
- ☐ จักรยานสามล้อ ม้าโยก เก้าอี้โยก
- ☐ ปืนปาย ห้อยโหนด ผักเรื่องทรงตัว

กล่อมเนือมัดเล็ก

การใช้สายตาสังเกต ควบคุมกับการใช้มือสัมผัส
ท่าประสานกันอย่างมีคุณภาพ หยิบจับแม่นยำ

- ☐ ปะติด ต่อฉีก สร้างงานศิลปะ
- ☐ บทบาทสมมติ อาชีพต่างๆ
- ☐ สนุกกับกิจกรรมประจำวันง่ายๆ
- ☐ ประดิษฐ์ตุ๊กตาคือ หุ่นมือ หุ่นนิ้วมือ

ด้านภาษา

สื่อสารด้วยคำพูด ท่าทาง ตั้งคำถาม รอคำตอบ
อยากพูด อยากคุยเล่า

- ☐ ขวนตั้งและตอบทุกคำถาม
- ☐ เปิดร้านขายของกระตุ้นทักษะต่อรอง
- ☐ แต่งนิทานตอนจบเดิมกับภาษา

ด้านอารมณ์

เริ่มรู้จักอารมณ์โกรธ โมโห แสดงออกมาตามที่
รู้สึก เริ่มตั้งคำถามแต่ใจและมีความมั่นใจ

- ☐ เกมทายหน้า...เพื่อเรียนรู้การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
- ☐ ติดชื่ออารมณ์แบบน่ารักๆว่าโกรธ ดีใจ เสียใจ
- ☐ พ่อแม่ต้นแบบที่ดี
- ☐ ไม่อยู่ ไม่ดู ไม่ว่า พ่อแม่ต้องห้ามทำ

ด้านสังคม

เป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง เล่นไม่แบ่ง ไม่เล่นกับ
เพื่อน เจ้าอารมณ์ เรียกร้องความสนใจ

- ☐ สอนรู้จักอดทนรอคอย
- ☐ ผูกให้ตัวเล็ก "รู้" รับผิดชอบ
- ☐ พาออกนอกบ้านเรียนรู้เรื่องเข้าสังคม



3 ปี วัยสนุกเรียนรู้

กล่อมเนือมัดใหญ่

ทรงตัว ยืน เดิน ร้อง กระโดดต่าง
เพื่อเคลื่อนไหว และทรงตัวได้ดี

- ☐ แข่งขันยืนกระด่ายขาเดียว
- ☐ ขว้างบอลให้ไกล ตามเก็บให้ทัน
- ☐ เกมเดินตามเส้น
- ☐ เล่นวิ่งไล่จับ

กล่อมเนือมัดเล็ก

หยิบจับของต่างๆ ได้ถนัด กำ จับ ยึด แต่ละนิ้ว
ประสานการทำงานร่วมกันได้ดี

- ☐ งานบ้านเรื่องสนุก
- ☐ บินดิน เล่นทราย
- ☐ ศิลปะฉีก แปะ ปั้น วาด

ด้านภาษา

สนุกเล่าเรื่องราว ชอบตั้งคำถาม สงสัยกับทุก
เรื่อง พร้อมเรียนรู้คำศัพท์และภาษาใหม่ๆ

- ☐ หมั่นอธิบาย ไม่ชี้เพื่อยกตัวอย่าง
- ☐ อ่านนิทานเรื่องยากขึ้นตามวัย
- ☐ ขวนร้องเพลง สนุกกับการแปลงเนื้อ
- ☐ ขวนเขียนขวนวาด

ด้านอารมณ์

ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง หลุดหลุดง่าย เอาแต่ใจ
รับรู้อารมณ์ตัวเองแต่ไม่รู้จักจัดการ

- ☐ หนูกำลังรู้สึก บอกลูกทุกครั้งว่าอารมณ์หนูเป็นอย่างไร
- ☐ เป็นต้นแบบการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม

ด้านสังคม

ชอบเข้าสังคม แต่ก็ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง เล่น
กันไม่นานต้องทะเลาะแย่งของ แบ่งปันได้ครั้งคราว
หวงคนและหวงของ

- ☐ ขวนเล่นกับเพื่อนวัยเดียวกัน
- ☐ เล่นเกมรู้แพ้รู้ชนะ
- ☐ เป็นตัวอย่างที่ดีเข้าสังคม
- ☐ ให้ตัวแทนลูกมีส่วนร่วมในบ้าน



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 (รักลูกเรียนรู้กันรู้ไป)

93

สร้างวินัยเชิงบวก ลูกวัย 3 ปี



- **ชื่นชมลูก** ระบุการกระทำเพื่อให้เกิดพฤติกรรม
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 หรือ อันตรายที่ได้รับ ประสบการณ์ที่สิ่งสมนี้ จะกลายเป็น คุณภาพความผูกพันที่ส่งผลต่อการทำงานของสมอง จิตใจ และพฤติกรรมของเด็กต่อไปในอนาคต

• **คิดวิเคราะห์ วางแผน จัดสิ่งใจ 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

แบบไหนใช้
“Terrible Two”

- ☐ “ไม่ๆๆ” ไว้ก่อน ต้องได้กันที หนูไม่รอ
- ☐ ซ้ำงเลื้อก อันนี้ไม่เอาๆ
- ☐ เจ้าข้าวเจ้าของ หวงและแย่งของ
- ☐ ไม่พอใจถ้าโดนบังคับ
- ☐ อยากลองของใหม่
- ☐ ร้องกรี๊ด เอาแต่ใจ
- ☐ อาละวาด เมื่อไม่พอใจ
- ☐ อารมณ์แปรปรวนง่าย เดี่ยวอารมณ์ดีเดี๋ยวหงุดหงิด

รับมือ Terrible two ด้วยวินัยเชิงบวก

- เข้าใจที่มาการปฏิเสธ ว่าเป็นการทำนาย หากตามใจลูกก็จะเรียนรู้และใช้วิธีนี้
- ยอมรับความรู้สึกทั้งบวกลบ ไม่ใช่อารมณ์
- ไม่ห้ามทุกอย่าง ในพื้นที่ปลอดภัย ต้องปล่อยบ้าง
- เรียนรู้เรื่องพื้นที่และความเป็นเจ้าของ พื้นที่ไหนสามารถทำอะไรได้ ไม่ได้ มีกฎกติกาอย่างไร
- ทำซ้ำๆ สม่ำเสมอ เพื่อเกิดเป็นพฤติกรรม และไม่สับสนกับกติกาที่ตั้งไว้

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 แก้ไขปัญหาระหว่างการเล่น
- 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” ชวนลูกเคาะโดยใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ
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...” สมมติว่าแปร่งสีฟันเอาไว้กินข้าวได้ไหม สลับกัน
เล่นพ่อแม่ลูก

เกมนี้มี EF สร้างเสริมจินตนาการ ฝึกการยืดหยุ่นทางความคิด



“บีมสิ ตามใจത്യแม่” ใช้ผักหรือผลไม้ เช่น แครอท มันฝรั่ง
ทำเป็นตราบีม ตามใจത്യที่ได้รับ

เกมนี้มี EF ฝึกทักษะการริเริ่มและลงมือทำ และการวางแผน
ทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ

3 ปี

“ทายสีอะไรจะเกิดขึ้น...” เล่นนิทานให้ฟัง แต่หยุดกลางเรื่อง
หรือจะช่วยกันเปลี่ยนตอนจบ

เกมนี้มี EF ฝึกทักษะการจดจ่อใส่ใจในการอ่านและการฟัง



“หาให้เจอ” ตัดภาพ ตัวอักษร ใส่ลงในกล่อง 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
- พุดคุยสบายๆ
- สะกอนอารมณ์และจัดการถูกต้อง
- เป็นแบบอย่างการแสดงอารมณ์ที่ดี

4 ทำงานบ้าน ฝึกทักษะหลายด้าน สร้างบรรยากาศให้สนุก ไม่ออกคำสั่ง กระตุ้นให้ลูกได้วางแผนด้วยตัวเอง

- พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี
- มอบหมายงานให้ทำ
- ร่วมทำงานบ้านกับพ่อแม่

5 ช่วยเหลือตัวเอง

- ผ่านกิจวัตรประจำวัน
- กินด้วยตัวเอง
- ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเอง
- พร้อมช่วยเหลือและรับฟังลูก

6 เล่น นิทานและเปิดโอกาสให้ลูกมีส่วนร่วม

- อ่านไปกับลูก
- อ่านสม่ำเสมอ
- ต่อยอดนิทาน
- เล่น+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

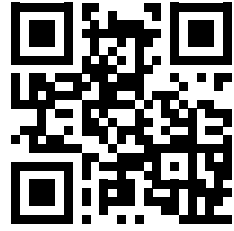
4. ฝึกวินัยเชิงบวก

เพื่อให้ลูกมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ลูกจะเรียนรู้วิธีการที่จะพัฒนาด้วยตัวเอง และนำไปสู่ความสำเร็จ

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

รู้ลูก

Community of The Experts



Scan QR Code

เพื่ออ่านบทความ

รวม**ผู้เชี่ยวชาญ**ทุกสาขา เกี่ยวกับการดูแลลูก สูดินรีแพทย์
จิตแพทย์ ทันตแพทย์เด็ก และนักวิชาการไว้มากที่สุด



เพราะ **เรื่องลูก** ไม่ใช่จะเชื่อใครก็ได้

ร่าลูก Bookazine

The First Parenting Bookazine in Thailand

**Bookazine สำหรับคุณแม่มือใหม่
และดูแลลูกวัย 0-3 ปี**



- **Selected Content** คัดสรรเนื้อหาจำเป็นในการดูแลและบริบาล ช่วงตั้งครรภ์ - ลูก 3 ขวบ
- **Signature Content** เนื้อหาสำคัญที่พ่อแม่ต้องรู้ เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้เป็น “Dysfunctional Family”
และเปลี่ยนเด็ก Indoor Gen เป็น Outdoor Gen เรื่องต้องทำเพื่อส่งเสริมพัฒนาการสมองและการเรียนรู้
- **Seamless Content** เข้าถึงเนื้อหาได้ทุกช่องทางทั้ง online และ offline

ส่งตรงถึงคุณแม่มือใหม่ ใน 200 โรงพยาบาลพันธมิตรชั้นนำทั่วประเทศ

**สำหรับคุณแม่มือใหม่
และดูแลลูกวัย 0-3 ปี**

รับฟรี

**ได้ที่แผนกสูติรีเวชและแผนกกุมารเวช
200 โรงพยาบาลพันธมิตร
ชั้นนำทั่วประเทศ** ที่ร่วมมอบให้กับผู้ใช้บริการ



รายละเอียดเพิ่มเติม www.raluke.com [f ralukeclub](https://www.facebook.com/ralukeclub)

"จะรู้ได้อย่างไรว่า ต้องเรียนรู้อะไรบ้าง
เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายของชีวิต"

แนวทางการพัฒนากทักษะสมอง EF
ที่พ่อแม่ทุกคนไม่ควรพลาด
เรียนรู้ด้วยการลงมือทำ วิชาการเป็นเรื่องรอง

โดย คุณหมอประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์



หาคำตอบได้ใน 2 เล่มนี้

สั่งซื้อได้ที่
Shopee



ร้านคุณ SELECT

จุ้ยเลือกสูตรที่ดีที่สุด[^] ของโฟร์โมสต์ โอเมก้า



เพิ่มปริมาณ
DHA และสฟิงโกโมอีลิน

DHA
27 มก.

สฟิงโก
โมอีลิน

วิตามิน
B12

GOS

วิตามิน
C



โฟร์โมสต์ โอเมก้า สมาร์ท โกลด์ 1 พลัส



วิตามินบี 12
มีส่วนช่วยในการทำงานตามปกติของ
ระบบประสาทและสมอง



วิตามินซี
มีส่วนช่วยในการทำงานตามปกติของ
ระบบภูมิคุ้มกัน



แคลเซียม มีส่วนช่วยในกระบวนการ
สร้างกระดูกและฟันที่
แข็งแรง