สื่อในกลุ่มบริษัท อาร์แอลจี

รักลูก Bookazine

Issue 3 : 2569

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และดูแลลูกวัย 0-3 ปี

RLG ก้าวสู่ทศวรรษที่ 5



Special Content

เลี้ยงลูก Gen Beta พ่อแม่ต้องเตรียมพร้อม โลกเปลี่ยน ต้องเปลี่ยนให้ทันโลก

บาลานซ์หน้าจอ ชวนลูก Outdoor กระตุ้นพัฒนาการ

www.rakluke.com



RLG

ก้าวสู่ทศวรรษที่ 5

























กว่า 40 ปี

รักลูก

เป็น

"เพื่อนสร้างการเรียนรู้"

ให้กับพ่อแม่

เรายังคงมุ่งมั่นสานต่อเจตนารมณ์
เพื่อสนับสนุนพ่อแม่ไทยในการเลี้ยงลูก

Editor's talk



คำว่า ‘รักลูก’ มีมายาวนานตั้งแต่มนุษย์คู่แรกมีลูก ...เป็นห่วง หวงแหน ปกป้อง ผูกพัน รับผิดชอบ ทะนุถนอม บ่มเพาะ ปลูกฝัง สร้างโอกาส มีความหวัง มีความสุข มีพลังชีวิต ฯลฯ

‘รักลูก’ยาวข้ามกาลเวลา ตั้งแต่วันแรกจนวันสุดท้ายของการเป็นพ่อแม่ และขยายข้ามมิติจากรักลูกเป็นส่วนตัว ไปสู่รักลูกจึงสร้างสังคมดีไว้ให้ลูก

เมื่อโลกก้าวสู่ศตวรรษที่ 21 ที่แตกต่างแบบพลิกฝ่ามือ การพาลูกไปสู่ความสุขและสำเร็จนั้นยากและซับซ้อนกว่าพ่อแม่รุ่นก่อน ๆ ลำพัง **‘รักลูก’** อย่างเดียว...เอาไม่อยู่ พ่อแม่ยังต้องปรับ mindset สร้างความเข้าใจใหม่ ๆ มีความรู้ใหม่ ๆ และมีทักษะใหม่ ๆ เพื่อรับมือกับความยาก แต่โลกใหม่ก็นำมาซึ่งโอกาสใหม่ ๆ ศักยภาพใหม่ ๆ เทคโนโลยีใหม่ ๆ ด้วย จึงขึ้นอยู่กับคนเป็นพ่อแม่ว่า จะเลือกคว้าโอกาสดี ๆ เข้ามาและผลักไสความยุ่งยากออกไปอย่างไร

เป็นพ่อแม่ **‘รักลูก’ ต้องใช้สติมากกว่ายุคก่อน รู้เท่าทันโลกแห่งการเปลี่ยนแปลง** แต่ตราบใดที่ DNA 99.9% ของมนุษย์ยังเหมือนเดิม หลักการเลี้ยงลูกก็ *Back to Basic รัก เข้าใจ ให้ความอบอุ่น* ให้มนุษย์เลี้ยงมนุษย์ ไม่ใช่คอมพิวเตอร์ AI เลี้ยงแทน เข้าใจหลักพัฒนาการตามธรรมชาติ + สมอง (EF) + จิตใจ (Self) ไม่เร่งเด็กจนหลุดหลักแล้ว เราก็จะได้ลูกที่เป็นมนุษย์ที่มีหัวจิตหัวใจ ไม่ใช่หุ่นยนต์

เป็นพ่อแม่ **‘รักลูก’ ต้องใช้สายตามองไกล มองกว้าง** อยากเห็นลูกเก่ง ก็ต้องเข้าใจว่าในโลกสมัยใหม่ความเก่งไม่ได้มากับตำราและการท่องจำ แต่เก่งจากเยอะประสบการณ์ จากการช่างคิดช่างถาม ใฝ่รู้ใฝ่เรียน ได้ลองผิดลองถูก ได้เล่นพอ ได้ฟัง ได้อ่านมากพอ ได้ทำโน่นทำนี่ทำนั่นพอ ไม่ใช่เล่นมือถือที่ทำให้เด็กเอ๋อเพราะไม่ต้องคิดอะไรนอกจากไถฟีด

‘รักลูก’ อยากเห็นลูกเป็นคนดี พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่าง เพราะเด็กเป็นอย่างที่เราเป็น มากกว่าเป็นอย่างที่เราสอน และสอนให้เขาคิด ไตร่ตรองและกำกับตนเองได้ว่า ไม่เอาของคนอื่น ไม่ทำร้ายคนอื่น ไม่เห็นแก่ตัว ไม่หลงมัวเมา ให้ลูกตัดสินใจเองได้ว่าสิ่งใดดี ไม่ดี ควร ไม่ควร ไม่ต้องรอให้ใครถือไม้กำกับ

‘รักลูก’ อยากเห็นลูกเป็นคนมีความสุข คนเป็นพ่อแม่ก็เป็นตัวอย่างของคนมีความสุข หาความสุขจากภายใน สุขจากการเป็นที่รัก สุขจากการเป็นผู้ให้ สุขจากการทำได้ด้วยตนเอง และสุขง่าย ๆ ในชีวิตรอบตัว ยิ้มกับดอกไม้ ทักทายคนเก็บขยะ จอดรถให้คนข้ามทางม้าลาย ฯลฯ ไม่จำเป็นต้องดิ้นรนแสวงสุขจากวัตถุนอกตัวมากไป

เป็นพ่อแม่ยุคนี้จะว่ายากก็ยาก แต่ก็ไม่น่ายากเกินใจ **‘รักลูก’** ของคนเป็นพ่อแม่

แบรนด์ ‘รักลูก’ก้าวสู่ทศวรรษที่ 5 เจตนารมณ์ที่สตาร์ทไว้ตั้งแต่ 40 ปีที่แล้วเพื่อสนับสนุนหัวใจ ‘รักลูก’ ของพ่อแม่ไทยทุกคน เป็นเพื่อนสร้างการเรียนรู้...ยังเหมือนเดิม จนถึงวันนี้ คน ‘รักลูก’ รุ่นต่อรุ่น ยังคงส่งไม้วิ่งต่อกันไปด้วยความมุ่งมั่น โลกเปลี่ยน เราปรับแต่เจตนารมณ์ ‘รักลูก’ ไม่เคยคลอนแคลนค่ะ

สุภาวดี หาญเมธี
ประธานสถาบันรักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป
ผู้ร่วมก่อตั้งและบรรณาธิการคนแรกของนิตยสารรักลูก

RLG ก้าวสู่ทศวรรษที่ 5

รักลูก

รักลูก Bookazine
ผู้แต่ง : กองบรรณาธิการรักลูก
ISBN : 978-616-8045-16-9
เจ้าของ บริษัท รักลูก พลัส จำกัด ภายใต้กลุ่มบริษัท อาร์แอลจี
ผู้ก่อตั้งและประธานสถาบันอาร์แอลจี สุภาวดี หาญเมธี
กรรมการผู้จัดการ ชนิดา อินทรวิสูตร
บรรณาธิการ สุชาดา เทพหินลับ
กองบรรณาธิการ นภัทร จิตพิทักษ์
บรรณาธิการศิลปกรรม สิริชัย ศิริสุวรรณ
ผู้จัดการฝ่ายการตลาด มาลินี อัศว์วิเศษศิวะกุล
ประสานงานฝ่ายผลิตและโฆษณา อรอุษา อำไพ

สนใจลงโฆษณาติดต่อ โทร. 0 2913 7555
อรอุษา อำไพ ต่อ 3371 onusa.am@rlg.co.th

จัดทำโดย บริษัท รักลูก พลัส จำกัด
ผลิตและจัดจำหน่ายโดย สำนักพิมพ์รักลูกบุ๊กส์
55 ซอยสุภาร่วม แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800
โทร. 0 2913 7555
Email raklukeplus@rlg.co.th เว็บไซต์ www.rakluke.com
แยกสี / เพลท จักรวาลฟิล์ม โทร. 0 2611 6121-4
พิมพ์ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด
โทร. 0 2401 9401-7 Email : sale@pimdee.co.th

rakluke.com rakluke club
rakluke club raklukeselect

สงวนลิขสิทธิ์ : ไม่อนุญาตให้มีการลอกเลียนแบบส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการใดๆ ในกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการใดๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

contents



Welcome Pregnancy

1. ท้องแล้วต้องฝากครรภ์ เมื่อไหร่ ที่ไหนดี
2. วัคซีนจำเป็น ท้องนี้ห้ามขาด
3. แม่ Happy รู้ให้ดีเรื่องแพ้ท้อง
4. 4 ฮอร์โมนสำคัญที่แม่ท้องต้องรู้
5. ปัญหาช่องปากที่ต้องรับมือ
6. เตรียมพร้อมเต้านมก่อนให้นมลูก
7. Checklist เสี่ยงแท้ง
8. เครียด ภัยเงียบจากแม่ถึงลูกในท้อง
9. เทคนิคลดเครียดให้แม่ท้อง
10. คลอดก่อนกำหนด แม่ท้องต้องรู้
11. น้ำหนักขึ้น แบบไหนดีต่อแม่และลูกน้อย
12. ยารักษาสิว...แม่ท้องต้องระวัง
13. แม่ท้องสายบิวตี้สวยได้ ปลอดภัยด้วย
14. ไตรมาส 1 รับมือการเปลี่ยนแปลง
15. พัฒนาการลูกน้อย 1-12 สัปดาห์
16. ไตรมาส 2 เวลาของความสดใส เปล่งปลั่ง
17. พัฒนาการลูกน้อย 13-28 สัปดาห์
18. ไตรมาส 3 โค้งสุดท้ายก่อนพบหน้าลูก
19. พัฒนาการลูกน้อย 29-40 สัปดาห์
20. โรคแทรกซ้อนแม่ท้อง
21. Sex ตอนท้องต้อง Safe
22. Checklist เช็กอาการซึมเศร้าหลังคลอด
23. ตรวจคัดกรองและวินิจฉัยดาวน์ซินโดรม
24. Tips นับลูกดิ้น
25. Checklist เฝ้าระวังอาการครรภ์เป็นพิษ
26. Checklist ลูกดิ้นกับท่านอนของแม่ท้อง
27. Tips ฟิตแอนด์เฟิร์มหลังคลอด
28. ดูแลแผลคลอด
29. พลังนมแม่ 30 นาทีหลังคลอด
30. แม่ท้องเครียด ส่งผลต่อลูกในครรภ์
31. แม่ท้องอยู่ไฟดีจริงหรือ



Hello Newborn (0-1Year)

32. นมแม่ดีที่สุด
33. นมแม่แซ่บแข็ง คุณค่ายังครบ
34. ปริมาณนมที่ลูกน้อยต้องการใน 1 วัน
35. รู้ทันเรื่องลูกซึก
36. First Meal มื้อแรกของเบบี้
37. 4 วิธีดี ๆ เลิกนมมื้อดึก
38. 5 อาหารเสริมสมองลูกน้อย
39. นวดสัมผัส กระตุ้นพัฒนาการ
40. รักห้ามอุ้ม
41. หัวนมบอดก็ให้นมลูกได้
42. เคล็ดลับคุณแม่นักปั๊ม
43. Checklist ลูกป่วย?
44. เบบี้ 0-1 ปี วัยแห่งการนอน
45. วัคซีนจำเป็นของลูกน้อย
46. ยาสามัญ สำคัญประจำบ้าน
47. "อ่านนิทาน" สร้างทักษะสมอง EF
48. 10 จุดเสี่ยงในบ้านต้องป้องกัน
49. ปฐมพยาบาลลูกลำลัก
50. ลูกนอนดึก เสี่ยงเตี้ย
51. Baby-Led Weaning (BLW) หยิบจับกินเองได้
52. กระตุ้นพัฒนาการลูก 0-1 ปี
53. ดูแลสะดือให้เบบี้
54. ร้องกลั้น อันตราย
55. ปราบไข้เจ้าตัวน้อย
56. พัฒนาการลูกล่าช้าหรือไม่
57. โคลิกแม่ยังไหว
58. Checklist พัฒนาการลูก 0-1 ปี
59. เวลานอนของหนู 0-1 ปี
60. Checklist ลูกเสี่ยงแพ้อาหารหรือไม่
61. สีอุจจาระลูก บอกสุขภาพ
62. เลือกคาร์ซีตอย่างปลอดภัย
63. แค่เล่น "จ๊ะเอ๋" ก็ฝึกทักษะรอบด้าน
64. ดูแลฟันตั้งแต่ขี่แรก
65. 5 วิธี สร้างทักษะสมอง EF

รักลูก Special Content

- เลี้ยงลูก Gen Beta เมื่อโลกต้องเปลี่ยนให้ทันโลก
- Functional Family ปรับวิธีการเลี้ยงลูกไม่สร้างปัญหา
- เปลี่ยน Indoor Gen เป็น Outdoor Gen เพื่อลูกพัฒนาการดี

Let's Go Toddler & Kids (1-6 Years)

66. ประโยชน์ดี ๆ เมื่อปล่อยลูกเล่นคนเดียว
67. 3 ลด หวาน มัน เค็ม
68. 5 วิธีพิชิตปัญหาลูกกินยาก
69. 5 ยาอันตรายที่คุณแม่ไม่ควรซื้อให้ลูกเอง
70. Effect Sleepless
71. วัคซีนจำเป็น 1-12 ปี
72. Checklist 6 สัญญาณ ลูกเครียด
73. Hand-Eye Coordination สำคัญต่อการพัฒนาสมอง
74. 5 ปัจจัยที่ส่งผลให้ลูกสมองไม่พัฒนา
75. หน้าจอ กระทบพัฒนาการ
76. 5 วิธีลดไข้
77. รับมือมนุษย์คันเหงือก
78. ขั้นตอนง่าย ๆ ฝึกลูกแปรงฟัน
79. 5 วิธีรับมือพี่มีน้อง
80. ฝึกลูกขับถ่ายสร้างวินัยจนโต
81. เลี้ยงลูกให้เข้มแข็งแต่ไม่ต้องเข้มงวด
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. ลูกแค่ชนหรือสมาธิสั้น?
89. โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ
90. 3 โรคต้องรับมือ

ทักษะสมอง EF

91. 7 วิธีส่งเสริมสมองพัฒนา EF แรกเกิด -18 เดือน
92. 7 วิธีส่งเสริมสมองพัฒนา EF 19 - 36 เดือน
93. 5 เรื่องสำคัญส่งเสริม EF
94. 5 หลักสร้างวินัยเชิงบวก
95. เล่นอิสระ สร้างทักษะสมอง EF
96. EF กับการอ่าน
97. ทักษะสมอง EF ดี มีอนาคต
98. Attachment สร้างทักษะสมอง EF
99. 7 วิธีสร้างทักษะสมอง EF ดีให้ลูก
100. พ่อแม่แบบนี้ พ่อแม่ EF

รักลูก Tales & Plays
เทศกาลนิทานและการเล่น

ราพันเซล Rapunzel & พินอคคีโอ Pinocchio

การแสดงนิทานเวที
ที่ใหญ่และสนุกที่สุด



ซื้อบัตร Premium Seat 800.-
รับฟรี หนังสือนิทาน



Standard Seat ลด 20% 400.- ปกติ 500.-

เซ็นทรัล เชียงใหม่ แอร์พอร์ต
15 ส.ค. 69 - 16 ส.ค. 69

เซ็นทรัล ขอนแก่น
5 ก.ย. 69 - 6 ก.ย. 69

เซ็นทรัล อุดร
19 ก.ย. 69 - 20 ก.ย. 69

ซื้อบัตรได้ตั้งแต่วันที่ 16 พ.ค. 69 - 18 ก.ย. 69
ที่ www.ticketmelon.com

สแกนดูรายละเอียดเพิ่มเติม

สอบถามเพิ่มได้ที่
รักลูกนิทาน LINE @raklukeselect

สร้างสรรค์โดย รักลูก RAKLUKE PLUS
ร่วมสร้างสรรค์โดย BU Theatre
สนับสนุนโดย Hi-Q1 SUPER GOLD
BROUGHT TO YOU BY CENTRAL PATTANA



100 เรื่อง ที่คนเป็นแม่ต้องรู้!

Welcome Pregnancy

การตั้งครรภ์คือช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงที่แม่ได้เรียนรู้ร่างกายและตัวเองไปพร้อมกับการเติบโตของลูกน้อย ในแต่ละวันอาจมีเรื่องใหม่ๆ ให้ทำความเข้าใจ ทั้งเรื่องสุขภาพและการดูแลตัวเอง ทุกความตั้งใจในการดูแลตัวเอง ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลลูกไปพร้อมกัน การเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจ และการมีข้อมูลที่ถูกต้องจะทำให้คุณแม่ก้าวผ่านช่วงเวลาของการตั้งครรภ์ไปได้อย่างมั่นใจ

1 ท้องแล้วต้องฝากครรภ์ เมื่อไหร่ ที่ไหนดี

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



2 วัคซีนจำเป็น ท้องนี้ห้ามขาด

วัคซีนโควิด-19

ฉีดได้ทุกช่วงการตั้งครรภ์ ลดความรุนแรงของโรค

วัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน

ฉีดวัคซีนหัดเยอรมัน**ก่อนท้อง 3 เดือน แต่หากท้องแล้วไม่ควรฉีด** เพราะจะส่งผลต่อทารกในครรภ์

วัคซีนรวมบาดทะยัก-คอตีบ

ป้องกันบาดทะยักในเด็กแรกเกิดและเพิ่มภูมิให้คุณแม่

วัคซีนไข้หวัดใหญ่

ลดความเจ็บป่วยรุนแรง และภาวะแทรกซ้อน ฉีดวัคซีนได้ทุกช่วงอายุครรภ์จำนวน 1 ครั้ง (หลังฉีดวัคซีน ครั้งสุดท้ายอย่างน้อย 6 เดือน

วัคซีนไอกรน

ฉีดอายุครรภ์ตั้งแต่ 16 สัปดาห์ ช่วยป้องกันไอกรนในทารกอายุน้อยกว่า 6 เดือน

Note : วัคซีนที่ไม่แนะนำให้ฉีดระหว่างตั้งครรภ์
- วัคซีนเอชพีวี
- วัคซีนที่เป็น Live-attenuated virus

3 แม่ HAPPY รู้ให้ดีเรื่องแพ้ท้อง

อาการแพ้ท้อง ส่งผลให้กินอาหารได้น้อยหรือแทบกินไม่ได้เลย อาเจียน วิงเวียนศีรษะ แต่คุณแม่บางคนอาจจะรู้สึกอยากอาหารมากกว่าปกติ แล้วอาการแพ้ท้องแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์อย่างไรบ้าง

ฮอร์โมนเปลี่ยน ระยะแรกร่างกายคุณแม่ต้องปรับตัวกับปริมาณฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจึงทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน ไวต่อกลิ่น การรับรสเปลี่ยน

แพ้ท้อง 3 เดือนแรก อาการจะเข้าสู่ระดับปกติเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 4 เดือน แต่หากยังไม่ดีขึ้น ควรพบคุณหมอซึ่งอาจจะรักษาด้วยการให้ยากิน ฉีด หรือให้น้ำเกลือ

คนที่แพ้ก็ต้องดูแลตัวเอง อย่าปล่อยให้ท้องว่าง ควรแบ่งกินมื้อเล็กๆ จิบน้ำขิงอุ่นๆ กินน้ำ ขนม รสเปรี้ยวๆ หวานๆ ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ หรือกินบิสกิต แครกเกอร์จะช่วยให้ดีขึ้น





4 4 ฮอร์โมนสำคัญ ที่แม่ท้องต้องรู้

1. ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone)
เป็นฮอร์โมนที่ผลิตจากรังไข่ช่วง 6-8 สัปดาห์แรก ซึ่งทำงานร่วมกับฮอร์โมนเอสโตรเจน ในการเตรียมเยื่อบุโพรงมดลูกให้เหมาะสมแก่การฝังตัวของตัวอ่อน

2. ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen)
ช่วยกระตุ้นให้เยื่อบุโพรงมดลูกหนาตัวขึ้น ให้ไข่ที่ผสมแล้วมาฝังตัว ทำให้ผนังช่องคลอดหนาและยืดขยายได้ดีขึ้น

3. ฮอร์โมนฮิวแมนดอร์โอนิกโกนาโดโทรฟิน (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 ซึ่งน้ำลายที่ออกมาก็มีแคลเซียมออกมาด้วย จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดเป็นคราบหินปูนได้ง่าย

เหงือกอักเสบ ปริมาณเลือดที่หมุนเวียนในร่างกายแม่ บวกกับฮอร์โมนอาจจะทำให้แม่เหงือกบวมแดงและเลือดออกง่าย



รู้ก่อนไปพบหมอฟัน
แจ้งว่ากำลังตั้งครรภ์ รวมถึงประวัติการตั้งครรภ์ที่ผ่านมาและโรคประจำตัว เพื่อให้คุณหมอระมัดระวังเรื่องต่างๆ เช่น ท่านอน การเลือกใช้ยาหรืออุปกรณ์ ไตรมาส 2 เป็นช่วงที่เหมาะกับช่วงเวลาในการทำฟัน



6 เตรียมพร้อมเต้านม ก่อนให้นมลูก

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

ตรวจเต้านมด้วยตัวเองง่ายๆ

เริ่มจากการใช้ฝ่ามือคลำที่เต้านมจากฐานมาถึงหัวนมดูว่ามีก้อนที่ไหนหรือไม่ ลักษณะเต้านมเป็นอย่างไร ต่อมาตรวจดูหัวนมโดยการใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้จับหัวนมขึ้นมา ถ้าจับได้ก็หมายความว่าหัวนมปกติ การสวมเสื้อยกทรงทับไว้อาจทำให้หัวนมดูเหมือนแบนราบ จึงควรถอดเสื้อแล้วทำการกระตุ้นโดยการสัมผัสที่หัวนม หัวนมก็จะยื่นยาวขึ้นเป็นปกติ แต่การกระตุ้นที่หัวนมในช่วงตั้งครรภ์ต้องระมัดระวัง เพราะถ้ามากจนเกินไปจะมีผลไปกระตุ้นการบีบตัวของมดลูก อาจพาไปสู่การคลอดก่อนกำหนดได้

หัวนมบอดแก้ไขได้

- ช่วงตั้งครรภ์คุณแม่นวดดึงหัวนมให้ยื่นออกมาตอนอาบน้ำเวลาเช้า-เย็น แล้วใช้ที่ครอบหัวนมที่เรียกว่าปทุมแก้ว ครอบเพื่อนวดลานนมให้นิ่มและหัวนมยื่นไว้
- หากหัวนมไม่ยืดออกควรปรับเรื่องการประคองเต้านมเข้าปากลูกให้เหลือเนื้อที่ที่ลานนมกว้าง ๆ เพื่อให้ลูกงับได้ง่ายขึ้น
- ใช้แผ่นครอบหัวนมที่ Nipple Shields เข้ามาช่วยจนดีขึ้นได้

การดูแลเต้านมระหว่างตั้งครรภ์อาจใช้ครีมหรือโลชั่นทาเพิ่มความชุ่มชื้นร่วมกับการอาบน้ำเช้า-เย็นตามปกติ หลังคลอดงดใช้ครีมหรือโลชั่น ใช้น้ำนมคุณแม่ทาบาง ๆ ที่หัวนมหลังให้นม

ข้อมูลโดย : มีนะ สพสมัย
ผู้เชี่ยวชาญการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



7 Checklist เสี่ยงแท้ง

- ☐ มีเลือดออกจากช่องคลอด ไม่ว่าจะออกเล็กน้อยหรือออกตลอดเวลา
- ☐ ปวดท้องน้อย
- ☐ มีน้ำไหลออกทางช่องคลอด
- ☐ อ่อนเพลียมากผิดปกติ
- ☐ ลูกดิ้นน้อยลง

หากเกิดอาการใดอาการหนึ่งควรรีบพบคุณหมอโดยด่วนค่ะ

8 เครียด ภัยเงียบ จากแม่ถึงลูกในท้อง

หากคุณแม่เกิดความเครียด สารเคมีในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทันที ต่อมหมวกไตจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมามากเกินไป ซึ่งมีผลกระทบทั้งกับแม่และลูก



กระทบกับร่างกายแม่

- ความเครียดสะสม ทำให้อ่อนเพลีย ไม่มีแรง หลอดเลือดตีบ
- ปวดหัวแบบจับพลันและเรื้อรัง มีผลให้นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท พักผ่อนไม่เพียงพอ
- คลื่นไส้ ไม่อยากกินอาหาร
- ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง ใจสั่น
- น้ำตาลในเลือดต่ำ มือสั่น ชา รู้สึกหิว หากรุนแรงอุณหภูมิร่างกายจะลดลง ตัวเย็น อ่อนเพลีย หลงลืมได้ง่าย ง่วงซึม ไปจนถึงชักและหมดสติได้
- มักเกิดอาการเจ็บท้องก่อนกำหนด หรือการบีบรัดของกล้ามเนื้อผิดปกติ
- ภูมิต้านทานร่างกายลดลง มีโอกาสติดเชื้อขณะตั้งครรภ์ได้มากกว่าคนทั่วไป

กระทบต่อลูกน้อย

สารเคมีในร่างกายแม่ที่หลั่งเมื่อเครียดสามารถส่งผ่านไปยังลูกได้จากทางกระแสเลือด

- เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด
- น้ำหนักตัวน้อยเมื่อแรกเกิด
- งอแงง่าย ร้องไห้บ่อย อารมณ์เสียง่ายเมื่อโตขึ้น
- มีแนวโน้มเลี้ยงยาก ควบคุมและปรับพฤติกรรมได้ยาก มีปัญหาการเข้าสังคม
- มีความเสี่ยงเป็นออทิสติก หรือบกพร่องทางภาษา
- มีความเสี่ยงพัฒนาการล่าช้ากว่าเด็กวัยเดียวกัน



9 เทคนิคลดเครียด ให้แม่ท้อง

แม้จะป้องกันอย่างสุด ๆ แต่แม่ท้องบางคนก็ทนไม่ไหวที่จะต้องเครียดกันบ้าง เมื่อรู้ตัวอย่านิ่งดูดาย มารีเฟรชกาย ใจ สมอง ให้สดชื่นก่อนที่ความเครียดจะทำร้ายลูกน้อยในครรภ์

แต่งหน้า เพื่อสร้างความรู้สึกดีให้ตัวเอง ผู้หญิงจะรู้สึกมั่นใจและสวยขึ้นเมื่อแต่งหน้า

นวด สะกิดคนข้าง ๆ ให้ช่วยนวดเบา ๆ บริเวณหลัง ไหล่และขา การนวดช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้สบายใจ หายเครียดได้ดีมาก ๆ

ดูหนังฟังเพลง ดนตรีช่วยได้เสมอ ให้ใจผ่อนคลาย เปิดเพลงเบา ๆ ฟังเพลิน ๆ หรือเปิดดัง ๆ โยกตัวไปตามจังหวะได้ออกกำลังไปในตัว

หามุมสงบอ่านหนังสือ พักจากเรื่องเครียดทำสมาธิให้จิตใจสงบฝึกทำบ่อย ๆ จะลดความเครียดลง

นอนหลับเพียงพอ สร้างบรรยากาศห้องนอนให้หลับได้ง่าย เสียงเงียบ ความมืด อุณหภูมิพอดีเพื่อให้นอนหลับพักผ่อนได้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง

ปาร์ตี้บ้าง นัดเพื่อนพูดคุยเพื่อผ่อนคลายจากเรื่องที่เครียด

เตรียมข้อมูลให้พร้อม ทั้งเรื่องการตั้งครรภ์และการเลี้ยงลูกไว้แต่เนิ่น ๆ การมีข้อมูลจะช่วยให้รับมือได้ดี ไม่เครียดกังวลเกินไป

ออกกำลังยืดเส้นยืดสายเบาๆ เช่น เดินเบา โยคะวันละ 20-30 นาที ช่วยยืดร่างกายผ่อนคลายความเครียดลงได้

ระบายออก เมื่อไม่สบายใจ หาเพื่อนพูดคุย ไม่ควรเก็บเรื่องเครียดกังวลไว้คนเดียว

ท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ จะทริปยาว ทริปสั้นเลือกได้ตามชอบ

อิ่มท้อง เลือกเมนูโปรดที่ชอบและ มีประโยชน์ อร่อยถูกปาก กินให้ครบ 3 มื้อ

ดูคลิปตลกและภาพเด็กน่ารัก ละจากสิ่งที่เครียด จะช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลายลง

10 คลอดก่อนกำหนด
แม่ท้องต้องรู้



คลอดก่อนกำหนด หมายถึง คลอดในระยะการตั้งครรภ์ไม่ถึง 38 สัปดาห์ (หรือก่อนวันกำหนดคลอดมากกว่า 2 สัปดาห์) เด็กที่คลอดก่อนกำหนดมักจะมีน้ำหนักตัวน้อยกว่า 2,500 กรัม (ประมาณ 2.5 กก.) อวัยวะต่าง ๆ ยังทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ เช่น ปอดยังไม่เติบโตพอที่จะหายใจได้อย่างปกติ ตับยังทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ทำให้ตัวเหลือง เป็นต้น

รับมือคลอดก่อนกำหนด คุณหมอจะฉีดยาช่วยหยุดยั้งการหดตัวของมดลูก เพื่อให้ตั้งครรภ์ไปจนครบกำหนดมากที่สุดซึ่งคุณหมอจะประเมินกับคุณแม่แต่ละราย

เช็กสัญญาณคลอดก่อนกำหนด

- ปวดท้องเป็นพัก ๆ พร้อมกับเวลาที่มดลูกหดตัว อาการคล้ายปวดท้องประจำเดือน
- ปวดหลังชนิดที่ร้าวลงไปถึงด้านล่างบริเวณก้นกบร่วมกับการปวดท้อง
- ปวดถ่วงในอุ้งเชิงกราน อาจจะร้าวไปที่ต้นขา
- มีเลือด น้ำหรือระดูขาว ไหลออกทางช่องคลอดบางทีอาจมีมูกปนเลือดออกมาด้วย

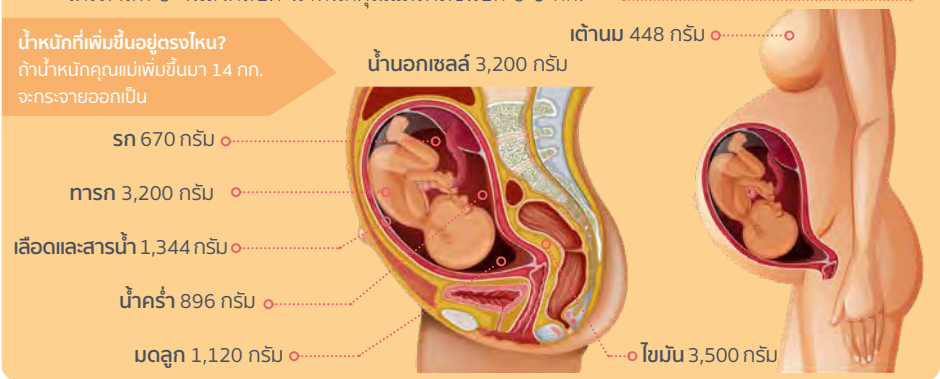
11 น้ำหนักขึ้น
แบบไหนดีต่อแม่และลูกน้อย

12-15 กก. ตลอดการตั้งครรภ์

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

Note : น้ำหนักเพิ่มน้อยเกินไปอาจทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวน้อยตาม แต่หากเพิ่มขึ้นมากเกินไปอาจทำให้คุณแม่มีความเสี่ยงต่อภาวะเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่ต้องสมดุลให้ดี

น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นอยู่ตรงไหน?
ถ้าน้ำหนักคุณแม่เพิ่มขึ้นมา 14 กก. จะกระจายออกเป็น





12 ยารักษาสิว.... แม่ท้องต้องระวัง

สิว...เกิดขึ้นเพราะฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจะค่อยๆ หายไปเมื่อฮอร์โมนคุณแม่เริ่มเข้าที่ มียากลุ่มไหนบ้างที่ต้องระมัดระวัง

ยากลุ่มวิตามินเอ หรือเรตินอยด์ ได้แก่ Retin A, Retinoic acid, Isotretinoin ใช้ในการรักษาสิวที่มีอาการอักเสบรุนแรง มีผลทำให้ทารกในครรภ์พิการแต่กำเนิด พิการทางสมอง ดังนั้น ผู้ที่ได้รับยากลุ่มวิตามินเอ ควรคุมกำเนิดก่อนกินยาอย่างน้อย 3 เดือน คุมกำเนิดตลอดระยะเวลาที่ใช้ยาตัวนี้ในการรักษา และหยุดการใช้ยาล่วงหน้าอย่างน้อย 3 เดือน ก่อนการตั้งครรภ์

ยากลุ่มเตตราไซคลิน ได้แก่ Tetracycline, Doxycycline เป็นยาปฏิชีวนะที่ใช้ในการรักษาสิวที่มีการอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย หากใช้ยาตัวนี้ในระหว่างที่ตั้งครรภ์ จะมีผลทำให้เด็กฟันเหลือง และความแข็งแรงของกระดูกและฟันลดลง

ยารักษาสิว Benzoyl Peroxide เป็นยาทาภายนอก การทายาชนิดนี้ในปริมาณน้อยไม่น่าจะส่งผลกระทบ แต่ก็มีหลายความเห็นที่ว่าควรงดใช้ไปเลยน่าจะดีที่สุด สิวเป็นมากใน 3 เดือนแรก หลังจากนั้นฮอร์โมนจะลดลงทำ ให้สิวลดลงตามไปด้วย สิวจะหายเป็นปกติหลังจากคลอดลูก

ดูแลเมื่อเป็นสิว

- **ดูแลความสะอาด** ล้างหน้าวันละ 2 ครั้งด้วยสบู่หรือเจลล้างหน้าที่อ่อนโยน เลี่ยงการใช้สบู่หรือผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมีรุนแรง
- **หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง** เพราะกระตุ้นการเกิดสิว
- **ดูแลความสะอาด** ล้างหน้าและล้างเครื่องสำอางให้สะอาดทุกครั้ง ไม่ปล่อยให้ผมยาวคลุมหน้า และหลีกเลี่ยงจับหน้าบ่อยๆ
- **รักษาสมดุล** ดื่มน้ำให้เพียงพอ ออกกำลังกายและพักผ่อน เพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกายซึ่งส่งผลดีกับสุขภาพผิวด้วย

ข้อมูลโดย : นพ.อานนท์ เรืองอุดมานันท์ สูตินรีแพทย์

13 แม่ท้องสายบิวตี้ สวยได้ ปลอดภัยด้วย

- **ไม่นวดฝ่าเท้าและส้นเท้า** บริเวณเท้าเป็นจุดศูนย์รวมเส้นประสาท หากมีการกระตุ้นอาจจะส่งผลให้เกิดการหดรัดตัวของมดลูก
- **งดซาวน่า** การอยู่ในห้องที่มีความร้อนสูงเป็นเวลานานๆ มีโอกาสเสี่ยงที่ร่างกายจะเกิดการขาดน้ำและการขาดเกลือแร่ที่จำเป็น ทำให้เลือดข้นขึ้น ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงทารกน้อยลง
- **เลี่ยงหัตถการความงาม** ช่วงตั้งครรภ์ ฮอร์โมนและภูมิคุ้มกันเปลี่ยน อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงจากสารที่ฉีดเข้าไป



14

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

Belly Mom

- **ร่างกาย** : เต้านมมีการขยาย อาจตึงและเจ็บ ปวดหัวง่าย ปัสสาวะบ่อย อาการคล้ายก่อนมีประจำเดือน
- **อาการข้างเคียง** : แพ้ท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว ง่วงเหงาหาวนอน ไวต่อกลิ่นง่าย ประสาทสัมผัสเร็ว
- **จิตใจ** : อ่อนไหวง่าย หงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน
- **ขนาดหน้าท้อง** : มดลูกยังไม่ขยายใหญ่ ดูภายนอกไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง

Tips for Belly Mom :
- กินยาหรือวิตามินตามคุณหมอแนะนำ เช่น กรดโฟลิก
- หากแพ้ท้องแบ่งกินเป็นมื้อเล็กๆ

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** : อัลตราซาวนด์จะได้ยินเสียงหัวใจเต้น

ขนาดตัวลูกน้อย เมื่อเทียบกับผลไม้
ที่มีขนาดใกล้เคียงมากที่สุด

สัปดาห์ที่ 4 (งาขี้ม่อน)	สัปดาห์ที่ 5 (งาขาว)	สัปดาห์ที่ 6 (เมล็ดถั่วลูกไก่)
สัปดาห์ที่ 7 (ผลบลูเบอร์รี่)	สัปดาห์ที่ 8 (ผลราสเบอร์รี่)	สัปดาห์ที่ 9 (องุ่น)
สัปดาห์ที่ 10 (อินทผลัม)	สัปดาห์ที่ 11 (ลูกมะนาว)	สัปดาห์ที่ 12 (ลูกพลัม)

* เปรียบเทียบขนาดโดยประมาณ ไม่ใช่ลักษณะจริงของเด็ก
ที่มา : pregnancybirthbaby.org



16

ไตรมาส 2

เวลาของความสดใส เปล่งปลั่ง

อายุครรภ์ 4-6 เดือน (13-28 สัปดาห์)

Belly Mom

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

Tips for Belly Mom :

- บำรุงผิวมากขึ้นทั้งจากการทาผลิตภัณฑ์บำรุงผิวและการกินผักผลไม้
- หากเริ่มมีตกขาว ไม่ควรปล่อยให้กางเกงในอับชื้น
- ออกกำลังกาย เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้รับกับน้ำหนักที่ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น และช่วยลดอาการปวดหลัง

17

พัฒนาการลูกน้อย

อายุครรภ์ 4-6 เดือน (13-28 สัปดาห์)

Baby

- **ร่างกาย** : อวัยวะต่าง ๆ เป็นรูปเป็นร่าง ทำงานได้สมบูรณ์มากขึ้น สามารถสร้างอินซูลินและน้ำย่อยของตนเองได้แล้ว ระบบปัสสาวะทำงาน ในช่องปากมีการสร้างฟันครบทุกซี่ซ่อนอยู่ภายใต้เหงือก และศีรษะเริ่มมีเส้นผม
- **การเคลื่อนไหว** : เริ่มเคลื่อนไหวแรงจนแม่รู้สึกได้ หูเริ่มได้ยินเสียง ช่วงนี้แม่เริ่มนับลูกดิ้นได้ อย่าลืมนับลูกดิ้น อย่างสม่ำเสมอ

ขนาดตัวลูกน้อย เมื่อเทียบกับผลไม้
ที่มีขนาดใกล้เคียงมากที่สุด

สัปดาห์ที่ 13 (ลูกกีวี) 	สัปดาห์ที่ 14 (ลูกพีช) 	สัปดาห์ที่ 15 (ลูกแพร์) 
สัปดาห์ที่ 16 (ผลอะโวคาโด) 	สัปดาห์ที่ 17 (ส้มจุก) 	สัปดาห์ที่ 18 (ลูกทับทิม) 
สัปดาห์ที่ 19 (เกรปฟุต) 	สัปดาห์ที่ 20 (มะม่วง) 	สัปดาห์ที่ 21 (เมลอน) 
สัปดาห์ที่ 22-24 (มะเขือยาว) 	สัปดาห์ที่ 25-28 (มะละกอ) 	

* เปรียบเทียบขนาดโดยประมาณ ไม่ใช่ลักษณะจริงของเด็ก
ที่มา : pregnancybirthbaby.org



18

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

Belly Mom

- **ร่างกาย** : ในไตรมาสนี้ มดลูกจะมีขนาดใหญ่จนเบียดอุ้งเชิงกราน ทำให้ปัสสาวะบ่อย ครรภ์มีขนาดใหญ่จนเห็นได้ชัด บางรายมีสะดือจุ่น แขนขาบวมโดยเฉพาะน่องและเท้า เดินได้ช้าลง ลุกนั่งไม่ถนัด
- **อาการข้างเคียง** : ไม่สบายตัว อึดอัด นอนหลับไม่สนิท นอนไม่สบาย ปวดเมื่อยตัว เป็นตะคริว ท้องผูกบ่อยจนเป็นริดสีดวงทวาร อาจมีเลือดออกตามไรฟัน ปวดอุ้งเชิงกราน เส้นเลือดขอด หายใจถี่ขึ้น ภาวะครรภ์เป็นพิษ
- **จิตใจ** : วิตกกังวล รู้สึกกลัวการคลอด ไม่อยากอยู่คนเดียว
- **ขนาดหน้าท้อง** : หลังสัปดาห์ที่ 30 ท้องจะโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ใหญ่ และมีน้ำหนัก แต่หลังสัปดาห์ที่ 37 เป็นต้นไป ท้องจะเริ่มลดลงเพราะทารกกลับศีรษะลงในอุ้งเชิงกรานเพื่อเตรียมคลอด

19

พัฒนาการลูกน้อย

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

- **ร่างกาย** : เป็นรูปร่างทารกตัวจิ๋ว สายตาทารกมองเห็นแสงได้ ได้ยินเสียงภายนอกชัดขึ้น สามารถรับรสต่าง ๆ ได้ ปอดขยายเพื่อเตรียมหายใจนอกครรภ์ ระบบสมองและประสาทเจริญเต็มที่พร้อมสำหรับการเรียนรู้โลกภายนอก
- **การเคลื่อนไหว** : ทารกเอาศีรษะกลับลงดิ้นและถีบแรงขึ้น มีปฏิกิริยาเมื่อได้ยินเสียงต่าง ๆ จดจำเสียงคุณพ่อคุณแม่ที่คุ้นเคยได้



ขนาดตัวลูกน้อย เมื่อเทียบกับผลไม้
ที่มีขนาดใกล้เคียงมากที่สุด

สัปดาห์ที่ 29-32 (ฟักทอง)	สัปดาห์ที่ 33-36 (เมล่อนฮันนี่ดิว)	สัปดาห์ที่ 37-40 (แตงโม)
		

* เปรียบเทียบขนาดโดยประมาณ ไม่ใช่ลักษณะจริงของเด็ก
ที่มา : pregnancybirthbaby.org

รักลูก Special Content

“โตมากับจอ คิดผ่าน AI”
“เรียนเร็วขึ้น แต่คิดน้อยลง?”
“โลกใหม่ของเด็ก Screen & AI”
“ทักษะอนาคต หรือความเสี่ยงใหม่?”

เด็กไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย
35 ชั่วโมง/สัปดาห์
สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลก

ทั่วโลก เด็กและเยาวชน
70% เผชิญภัย
คุกคามออนไลน์

พ่อแม่ไทย
64%
ใช้หน้าจอเลี้ยงลูกปฐมวัย

งานวิจัย MIT
พบการใช้ AI ช่วยเขียน
ทำให้การจดจำเนื้อหาลดลง

นักเรียนทั่วโลก
86% ใช้ AI
ช่วยทำการบ้าน

ใช้ AI มาก มีแนวโน้ม
ลดความพยายาม
ในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ครู 60% กังวล
AI ทำให้ทักษะคิดวิเคราะห์
ของนักเรียนลดลง

อีก 10 ปีข้างหน้า
40% งานทั่วโลก
มีความเสี่ยงถูก AI
เปลี่ยนรูปแบบหรือแทนที่

1 ใน 4
ของเด็กอายุ 5-9 ปี
มีความผิดปกติทางอารมณ์



โลกเปลี่ยนเร็ว เด็กเปลี่ยนเร็วกว่า

การเลี้ยงลูกวันนี้จึงต้องโฟกัสมากกว่าเทคโนโลยี แต่คือ
การสร้างทักษะ การคิดวิเคราะห์ เพื่อให้เด็กอยู่กับ AI ได้ โดยไม่ถูกกำหนดชีวิต

เด็กยุคนี้เติบโตในโลกที่หน้าจอและ AI อยู่รอบตัวทุกวัน คำถามสำคัญไม่ใช่เขาจะใช้เทคโนโลยีหรือไม่ แต่คือเราจะเลี้ยงเขาอย่างไร ให้คิดเป็น แข็งแรง และไม่ถูกเทคโนโลยีกำหนดชีวิต เด็กที่เกิดตั้งแต่วันนี้คือ Gen Beta รุ่นแรกของโลกอนาคต รุ่นที่การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเร็วกว่าที่พ่อแม่เคยเผชิญหลายเท่า ความรู้บางอย่างอาจล้าสมัยภายในไม่กี่ปี และอาชีพในอนาคตอาจยังไม่เกิดขึ้นในวันนี้ บทบาทของพ่อแม่จึงเปลี่ยนจากผู้สอนความรู้ มาเป็นผู้ออกแบบ “ทักษะชีวิต” ที่จำเป็นต่อการอยู่ร่วมกับเทคโนโลยี ทั้งการคิดวิเคราะห์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการใช้ดิจิทัลอย่างมีสติ ท่ามกลางโลกที่เร็วขึ้น คำถามสำคัญคือ พ่อแม่ควรเลี้ยงลูกไปในทิศทางใด เพื่อให้เขาเติบโตอย่างมั่นคงในยุค AI

เลี้ยงลูก Gen Beta เมื่อโลกเปลี่ยนก็ต้องเปลี่ยนให้ทันโลก



ถ้าคุณแม่กำลังมีลูกเล็ก ๆ ที่เพิ่งลืมตาดูโลก หรือกำลังตั้งครรภ์ในช่วงปี 2025 เป็นต้นไป แสดงว่าลูกของเราคือหนึ่งในสมาชิกของ Generation Beta เจเนอเรชันใหม่ที่เกิดมาท่ามกลางโลกที่ทุกอย่างเชื่อมโยงกันแบบไร้รอยต่อ

เด็กยุค Gen Beta เติบโตท่ามกลางเทคโนโลยีที่พัฒนาแบบก้าวกระโดด ระบบ AI ที่ซ่อนอยู่ในทุกอุปกรณ์รอบตัว สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงเร็วเกินกว่าจะคาดเดาได้ แล้วเราจะเลี้ยงลูกอย่างไร ให้เขาเติบโตแข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจความคิด และทันโลก นี้ได้อย่างไร

เลี้ยงลูก Gen Beta เมื่อโลกเปลี่ยนต้องเปลี่ยนให้ทันโลก

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 อยู่รอบตัวตั้งแต่เล็ก**
- **เติบโตในโลกไร้พรมแดน เปิดกว้างทางความคิดและความหลากหลาย ทั้งเพศ เชื้อชาติ วัฒนธรรม**
- **ข้อมูลเปิดกว้าง แหล่งข้อมูลออนไลน์พัฒนาอย่างรวดเร็ว เข้าถึงข้อมูลได้ทันทีด้วยเครื่องมือ AI สามารถค้นหาความรู้และทำความเข้าใจเรื่องต่างๆ ได้ทันที**

บุคลิกลักษณะนิสัย Gen Beta

- มีทักษะความสามารถรอบด้าน Multiple Intelligence
- เรียนรู้เร็ว และมีความคิดสร้างสรรค์
- เปิดกว้างและยอมรับความหลากหลายทั้งเพศ เชื้อชาติ วัฒนธรรม
- เข้าใจและใช้งานเทคโนโลยี และ AI ได้อย่างมั่นใจ ไม่กลัวการลองสิ่งใหม่
- ชอบสิ่งเร้าที่รวดเร็ว ทันใจ เช่น คลิปสั้น
- มีแนวคิดแบบพลเมืองโลก (Global Citizen) มองโลกแบบไร้พรมแดน มองโลกกว้างและเชื่อมโยงตัวเองกับสังคมโลก

ปรากฏการณ์ปัญหาการเลี้ยงลูก

ศตวรรษที่ 21 เป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงเกือบทุกด้าน ทุกครอบครัวกำลังเผชิญหน้ากับโลกที่ผันผวน ไม่แน่นอน ซับซ้อน คลุมเครือ (VUCA) จากข้อมูลและการพูดคุยกับ The Expert หลากหลายสาขาที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของเด็ก รักลูกพบ 2 เรื่องใหญ่ที่เป็นต้นเหตุของปัญหาที่เป็นปัญหาและส่งผลกระทบกับเด็ก นั่นคือ

Dysfunctional Family ครอบครัวบกพร่องในหน้าที่ สาเหตุเกิดจากความรักลูกมากเกินไปจนลืมหน้าที่ของพ่อแม่ รักมากเกินไปจนคาดหวัง กดดันให้เป็นไปตามที่พ่อแม่ต้องการแต่ไม่อยู่บนพื้นฐานของพัฒนาการ รักมากเกินไปจึงตามใจจนสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กมีปัญหาพฤติกรรม กระทบความสัมพันธ์ในครอบครัว และมีผลต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

Indoor Generation เด็กรุ่นในร่ม นักวิชาการให้คำนิยามว่า เด็กที่มีวิถีชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในร่ม ไม่ได้ออกไปใช้ชีวิตในธรรมชาติ ส่งผลกระทบกับสุขภาพ การเจริญเติบโตของร่างกาย การทำงานของฮอร์โมน และการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายของเด็ก ขณะที่สื่อดิจิทัลก็เข้ามาเป็นตัวเร่งให้เกิดรุ่นในร่มมากยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาเด็กติดจอ มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง สมาธิสั้น ก้าวร้าวและหลงผิด

แล้วเราจะเลี้ยงลูกไปทิศทางใด ขณะที่ทุกด้านกำลังถาโถม รักลูกจึงนำเสนอ Special Content เพื่อให้พ่อแม่ทวนสอบบทบาทหน้าที่ของครอบครัว ออกแบบวิธีการดูแลที่เหมาะสมและชวนเปลี่ยนวิถีจาก Indoor Gen เป็น “Outdoor Gen” เพื่อให้เด็กเติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพ คิดเป็น อยู่เป็น และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



รูปแบบการเลี้ยงลูก ต้นเหตุการเป็น
Dysfunctional Family





เลี้ยงแบบสำลักความรัก

ตามใจทุกเรื่อง ไม่ขัดใจ จึงไม่คุ้นเคยกับความยากลำบาก

รักและให้ทุกอย่างโดยไม่มีขอบเขต ให้ทุกอย่างที่ต้องการ ไม่ตั้งกฎกติกา ไม่กำกับพฤติกรรมที่เหมาะสม

ผลลัพธ์

- ควบคุมตัวเองยาก ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง เอาแต่ใจ
- ขาดวินัยและความรับผิดชอบ
- จัดการอารมณ์ไม่ดี ทนต่อความผิดหวังได้น้อย
- ในอนาคตอาจมีปัญหาความสัมพันธ์ ควบคุมอารมณ์ยาก ขาดทักษะสังคม และเสี่ยงมีปัญหาสุขภาพ

รักลูกให้

- กำหนดกฎกติการ่วมกันในบ้านอย่างชัดเจน และสร้างวินัยอย่างสม่ำเสมอ
- ให้ลูกมีความรับผิดชอบ และมอบหมายงานบ้านตามวัย
- พ่อแม่เป็นแบบอย่างในการควบคุมอารมณ์ ความอดทน และการยับยั้งชั่งใจ

เลี้ยงปกป้องเกินไป

เด็กขาดความมั่นใจ ไม่รู้ผิดชอบชั่วดี

พ่อแม่รักและดูแลลูกอย่างใกล้ชิด ประคบประหงม คอยติดตาม กำกับ ช่วยเหลือและปกป้องมากเกินไป จนขาดโอกาสเผชิญปัญหาและเรียนรู้ด้วยตัวเอง

ผลลัพธ์

- ขาดความมั่นใจ พึ่งพาผู้อื่นสูง
- กลัวความผิดพลาดและไม่กล้าตัดสินใจ
- ขาดทักษะการแก้ปัญหาและไม่มีความรับผิดชอบ
- เลียนแบบพฤติกรรมการแก้ปัญหาที่ผิดจากพ่อแม่

รักลูกให้

- เปิดโอกาสให้ลูกลองคิด ตัดสินใจ และรับผิดชอบผลของการกระทำ
- ไม่ปกป้องหรือแก้ปัญหาแทนทุกครั้ง โดยเฉพาะเมื่อทำผิด
- พ่อแม่เป็นแบบอย่างของการรับผิดชอบ แก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม



เลี้ยงแบบเคร่งครัด

ตั้งกฎและคาดหวังสูง ควบคุม เข้มงวด และกดดัน

ตั้งเป้าหมายและต้องทำตามอย่างเคร่งครัด ไม่ให้ลูกแสดงความคิดเห็นและมีโอกาสเลือก เกิดจากความกังวลเรื่องการแข่งขันและระบบแพ้คัดออก

ผลลัพธ์

- มีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว
- เด็กขาดความมั่นใจ กลัวความผิดพลาด และไม่กล้าตัดสินใจ
- ขาดทักษะความเป็นผู้นำและการคิดด้วยตนเอง
- เครียด นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า

รักลูกให้

- สื่อสารความต้องการระหว่างพ่อแม่ลูกด้วยท่าทีเชิงบวก เปิดโอกาสให้ลูกแสดงความคิดเห็น
- พ่อแม่ลูกวางเป้าหมายร่วมกันบนพื้นฐานศักยภาพของลูก
- สร้างความสมดุลระหว่างความสำเร็จและความสัมพันธ์



เลี้ยงขาดพื้นที่ส่วนตัว

มองลูกเป็นทรัพย์สมบัติส่วนตัว เด็กขาดภาวะผู้นำ

ไม่เคารพพื้นที่ส่วนตัวลูก ไม่เคารพขอบเขต มองลูกเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง และตัดสินใจแทน

ผลลัพธ์

- เด็กเครียดและกดดันทางอารมณ์
- ขาดความเป็นตัวของตัวเอง
- ไม่เข้าใจขอบเขตส่วนตัวของตนเองและผู้อื่น
- เสี่ยงต่อปัญหาความสัมพันธ์ และอาจจะทำให้เป็นเหยื่อและถูกล่อลวงได้ง่าย

รักลูกให้

- มองลูกใหม่ “ลูกไม่ใช่ทรัพย์สมบัติส่วนตัวของพ่อแม่”
- ให้เกียรติความคิด ความรู้สึก และให้พื้นที่ส่วนตัวตามวัย
- พ่อแม่เป็นตัวอย่างในการเคารพขอบเขตและการจัดการพื้นที่ส่วนตัว



เลี้ยงปล่อยปละละเลย

ให้อิสระโดยไม่มีขอบเขต ไร้กฎเกณฑ์กติกา
พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกแบบไม่มีกฎเกณฑ์กติกา
ขาดการสร้างวินัยและไม่ดูแลพฤติกรรมลูก

ผลลัพธ์

- มีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว
- ขาดวินัยและการควบคุมตนเอง
- ไม่เข้าใจกฎเกณฑ์ทางสังคม

และขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่

- เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมที่ไม่ดีในอนาคต

และปัญหาการปรับตัวในสังคม

รักลูกให้

- พ่อแม่มีส่วนร่วมในชีวิตลูกอย่างสม่ำเสมอ และ

เป็นแบบอย่างที่ดี

- สร้างกฎเกณฑ์ กติกา และความรับผิดชอบ

เริ่มต้นจากที่บ้าน

- ให้ความรักควบคู่กับการดูแลและกำกับ

อย่างเหมาะสม

การเลี้ยงดูในแบบ **Dysfunctional Family** มักส่งผลให้เด็กเกิดปัญหาด้านพัฒนาการและพฤติกรรม ซึ่งการจะรับมือกับปัญหาเหล่านี้ ครอบครัวสามารถปรับเปลี่ยนไปสู่การเป็น **Functional Family** ได้ โดยแนวทางนี้ไม่ใช่การสร้างครอบครัวที่สมบูรณ์แบบตามอุดมคติ แต่คือการสร้างบ้านที่ยืดหยุ่น เต็มไปด้วยความรักความเข้าใจ และพร้อมสนับสนุนกัน เพราะในวันที่โลกเปลี่ยนไวและซับซ้อนขึ้น ครอบครัวต้องเป็นรากฐานที่มั่นคงและพร้อมปรับตัวไปกับสมาชิกทุกคนในทุกสถานการณ์

หากไม่ต้องการให้เกิดปัญหาจนกระทบพัฒนาการและจิตวิทยาของลูกมาดูแนวทางการเป็น Functional Family



Functional Family



ครอบครัวแบบ Functional Family คือครอบครัวที่พร้อมเรียนรู้และเติบโตไปด้วยกัน มีแนวทางการเลี้ยงดูที่สอดรับกับโลกยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงเร็วและซับซ้อนมากขึ้น โดยเน้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และทักษะชีวิตอย่างสมดุล

1.Positive Parenting

เลี้ยงลูกเชิงบวกโดยไม่ใช้ความรุนแรงทั้งทางกายและคำพูด ใช้ความรัก ความเข้าใจ ยอมรับในตัวตนของลูก เคารพสิทธิและศักดิ์ศรี เพื่อให้เด็กรู้สึกปลอดภัย เป็นที่รัก และเห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งสื่อสารด้วยท่าทีที่อ่อนโยนและสร้างสรรค์ ปรับพฤติกรรมด้วยวินัยเชิงบวกแทนการลงโทษ เน้นการพูดคุย อธิบาย ชื่นชม และปลอบโยนอย่างสม่ำเสมอ การตอบสนองอย่างมั่นคงและต่อเนื่องจะช่วยให้ลูกพัฒนาวินัยในตนเอง ลดปัญหาพฤติกรรม และเติบโตอย่างมีความสุขโดยไม่กระทบต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ

2.Family Attachment

สร้างสายสัมพันธ์ที่มั่นคงระหว่างพ่อแม่และลูก เป็นพ่อแม่ที่ **“อยู่กับลูกอย่างมีคุณภาพ”** แม้เทคโนโลยีจะทันสมัย แต่สิ่งที่เด็กต้องการมากที่สุดคือความรัก ความเข้าใจ และการรับฟังจากพ่อแม่ การพูดคุย ใช้เวลาอยู่ร่วมกัน สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย อบอุ่น และไว้วางใจได้ ผ่านการตอบสนองความต้องการของลูกอย่างเหมาะสมตามวัย สายสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวจะกลายเป็นภูมิคุ้มกันทางใจที่ช่วยให้ลูกเติบโตอย่างมั่นคงและเข้มแข็งในอนาคต



3.ให้ลูกเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง

เน้นกิจกรรมที่ลูกได้คิดและลงมือทำด้วยตัวเอง ชวนลูก Out จอ ทำกิจกรรม Outdoor เล่นกลางแจ้ง หรือสัมผัสธรรมชาติ เพื่อช่วยพัฒนาทักษะชีวิต

4. ปลูกฝัง Human Skills และ Soft Skills

ในโลกยุคใหม่ที่เทคโนโลยีและ AI เข้ามามีบทบาทมากขึ้น งานหลายอย่างอาจถูกแทนที่ได้ด้วยเครื่องจักร แต่สิ่งที่เทคโนโลยีแทนไม่ได้ ก็คือ **“ความเป็นมนุษย์”** ทักษะอย่างการสื่อสาร ความเห็นอกเห็นใจ การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแก้ปัญหา และความคิดสร้างสรรค์ คือสิ่งที่จะทำให้ลูกของเราแตกต่าง และพร้อมรับมือกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราช่วยให้ลูกมีพื้นฐานที่แข็งแรงด้านทักษะเหล่านี้ เขาจะเติบโตเป็นคนที่ปรับตัวเก่ง มีความยืดหยุ่น และพร้อมก้าวสู่อนาคตอย่างมั่นใจ

5. สร้างสมดุลในการใช้ AI

พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างในการใช้เทคโนโลยีและ AI อย่างเหมาะสมในการเลี้ยงลูก ไม่ใช่แค่ให้ลูกใช้เพื่อความสะดวก แต่ควรสอนให้เขาใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ ปลอดภัย และไม่พึ่งพามากเกินไป แม้ทักษะในการใช้และควบคุม AI จะเป็นสิ่งจำเป็นในยุคนี้ แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าคือ **“การคิดเป็น”** คนที่ใช้ AI ได้อย่างชาญฉลาด คือคนที่มีทักษะในการตั้งคำถามหรือ **“Prompt”** ที่ดี เพื่อให้ AI ช่วยงานได้ง่ายขึ้น เร็วขึ้น และมีคุณภาพมากขึ้น เพราะฉะนั้นการสอนให้ลูกคิดเป็น วิเคราะห์เป็น และเข้าใจสิ่งที่ทำ จึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้เขาใช้ AI ได้อย่างมีสติและเกิดประโยชน์สูงสุด



6.สอนให้รู้เท่าทันภัยออนไลน์ ให้ความรู้เด็กในการใช้งานอย่างสร้างสรรค์เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ รวมถึงแนวทางการป้องกันตัวเองจากภัยออนไลน์ รู้จักการพิจารณาข้อมูล สอนให้รู้จักและวิธีปกป้องข้อมูลส่วนตัว ติดตามอย่างใกล้ชิดและเท่าทันข้อมูลบนโลกออนไลน์ ตั้งค่าระบบช่วยควบคุมและคัดกรองเนื้อหาเพื่อให้ลูกใช้งานได้อย่างปลอดภัยและเหมาะสม

7.สร้าง Self ที่แข็งแกร่ง เด็ก Gen Beta เติบโตในโลกที่เต็มไปด้วยความหลากหลาย พ่อแม่ควรเคารพความแตกต่างและสนับสนุนให้ลูกเป็นตัวของตัวเอง สร้างพื้นที่ให้ลูกรู้สึกมั่นใจในตัวตนของเขา พร้อมทั้งใส่ใจสุขภาพจิต อย่าเครียดกับทุกเรื่องของลูกจนเกินไป และสอนให้ลูกมีทักษะในการจัดการอารมณ์ของตัวเอง

การเลี้ยงลูก Gen Beta ในโลกที่หมุนเร็วและเต็มไปด้วยเทคโนโลยีไม่ใช่แค่การตามให้ทัน แต่เป็นการพาลูกไปข้างหน้าอย่างเข้าใจและพร้อมรับมือกับอนาคต เพื่อให้ลูกเติบโตอย่างมีความสุข แข็งแกร่ง และมั่นใจในตัวเองท่ามกลางโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

Indoor Generation
(เด็กรุ่นในร่ม)

ในยุคที่เทคโนโลยีและความสะดวกสบายเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น รูปแบบการใช้ชีวิตของเด็กก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด จากการวิ่งเล่นกลางแจ้งและเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงในธรรมชาติ กลายเป็นการใช้เวลาส่วนใหญ่ภายในอาคาร ท่ามกลางหน้าจอ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และพื้นที่จำกัด แม้สิ่งเหล่านี้จะช่วยเสริมการเรียนรู้และความบันเทิงได้ แต่หากขาดความสมดุล ก็อาจส่งผลต่อพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และทักษะการใช้ชีวิตของเด็กในระยะยาว

“Indoor Generation” สะท้อนวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ที่ใช้เวลาอยู่ในที่ร่มเป็นหลัก และกำลังกลายเป็นความท้าทายสำคัญของพ่อแม่ที่จะต้องหาสมดุลในการเลี้ยงลูกปรับสู่การเป็น **“Outdoor Gen”** เพื่อการเติบโตอย่างสมดุลและแข็งแรงในทุกมิติ

“Indoor Generation” หรือ “รุ่นในร่ม”

- 90% ของเวลาในชีวิตอาศัยอยู่ในอาคาร
- เจอแสงแดดน้อยและสูดอากาศปกติจากธรรมชาติน้อย
- รู้จักโลกธรรมชาติผ่านสื่อ พิพิธภัณฑ์และห้างสรรพสินค้า
- ใช้เวลาอยู่หน้าจอ สื่อ และเทคโนโลยีต่อวันเป็นเวลานานและต่อเนื่อง
- มีของเล่น กิจกรรม ของใช้ที่ทำให้เด็กนั่งเนือยนิ่ง
- มองธรรมชาติเป็นโลกข้างนอก ไม่ปลอดภัยและอันตราย และพื้นที่กลางแจ้งมีน้อยลง



ทำไมกลายเป็น Indoor Generation

การเข้าถึงธรรมชาติมีต้นทุนสูง การไปที่เที่ยวตามธรรมชาติมีราคาแพง เมื่อเทียบกับความบันเทิงทางดิจิทัล และพ่อแม่มีความกลัวกังวลธรรมชาติที่ควบคุมไม่ได้

เทคโนโลยีเย้ายวน น่าหลงไหล การใช้เทคโนโลยีทำให้เรารู้สึกสนุก เพลิดเพลิน ใช้งานแล้วสามารถตอบสนองความพึงพอใจได้ จึงไม่อยากออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน

บ้านสะดวกสบายและควบคุมได้ ไม่ว่าจะเป็นอากาศ แสง กลิ่น ความเย็น เป็นพื้นที่คอมฟอร์ตโซนที่อยู่แล้วรู้สึกปลอดภัย ส่วนพื้นที่ธรรมชาตินอกบ้านสกปกรก มีเชื้อโรค จึงทำให้อยากอยู่ในบ้านมากกว่าออกไปนอกบ้าน

ของเล่น Stay in touch Stay indoor ของเล่นพลาสติกทำให้เด็กหยุดนิ่งอยู่กับที่ อยู่ในบ้านอยู่ในร่ม ทำให้เด็กไม่อยากออกไปใช้ชีวิตนอกบ้านเพราะความสะดวกสบายขณะที่พ่อแม่ก็สนับสนุนเพราะรู้สึกว่าปลอดภัย



โรคขาดธรรมชาติ
Nature Deficit Disorder

ริชารด์ ลูฟ นักสังคมศาสตร์และวารสารศาสตร์ อธิบายถึง ภาวะที่คนขาดธรรมชาติ โตมาในสังคมที่เจริญมาก อยู่ในตึก ไม่ได้ออกไปใช้ชีวิตนอกบ้าน มีเทคโนโลยีดิจิทัล เข้ามาเกี่ยวข้องทำให้เราไม่ออกใช้ชีวิตนอกบ้าน และที่สำคัญพื้นที่สีเขียวเข้าถึงยาก มีราคาแพงสาเหตุเหล่านี้ทำให้เด็กเกิดภาวะขาดธรรมชาติ ส่งผลต่อพัฒนาการทั้งการเรียนรู้ วิธีการเข้าใจโลก การปรับสมดุลชีวิตที่เปลี่ยนไป เช่น การปรับฮอร์โมน การเรียนรู้ล่าช้า สุขภาพไม่แข็งแรง ป่วยง่าย

ข้อมูล : อาจารย์ธาม เชื้อสถาปนศิริ อาจารย์ประจำสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

“รุ่นในร่ม ปัญหาใหญ่กระทบอะไรบ้าง”

สุขภาพร่างกาย การอยู่ในอาคารตลอดเวลา ไม่มีกิจกรรมเคลื่อนไหว ทำให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ต้นเหตุของโรค NCDs (กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง) กระทบการทำงานของฮอร์โมนที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติ ป่วยง่ายเพราะร่างกายไม่มีภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ

พัฒนาการและการเรียนรู้ การเรียนรู้ผ่านสื่อดิจิทัล คลิปวิดีโอ ทำให้เด็กไม่เข้าใจความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ขาดการเชื่อมโยง บูรณาการ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นอกจากนี้ยังกระทบพัฒนาการทางสมอง ทักษะการสื่อสาร การควบคุมอารมณ์และสติปัญญาและทักษะประสาทสัมผัส

“เลี้ยงยังไงให้ห่างรุ่นในร่ม”

รู้เท่าทัน ตระหนักและรู้เท่าทันและเปลี่ยน mind set ว่าธรรมชาติไม่ใช่ศัตรู แต่เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ส่งเสริมทักษะด้านต่าง ๆ ของลูกได้

พาไปพื้นที่ปลายเปิด จัดชั่วโมงการออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นประจำ พาลูกออกไปเล่นพื้นที่กลางแจ้ง พื้นที่ปลายเปิดที่เด็กสามารถหาอะไรมาเล่นก็ได้ เพราะธรรมชาติทำให้เด็กต้องออกแบบสร้างสรรค์การเล่นและเป็นผู้เล่นเอง จะช่วยให้เด็กมีความริเริ่มและมีความคิดสร้างสรรค์

Unplug Play หยุดกิจกรรมที่ต้องเสียบสายต่อวงจรอิเล็กทรอนิกส์ เข้าสู่ระบบอินเทอร์เน็ต เปลี่ยนมาเล่นแบบ Unplug Play เพื่อกระตุ้นให้เด็กได้ใช้ทักษะทั้งด้านร่างกายและสมองในการเล่น

เรื่องดีๆ เมื่อเป็น Outdoor Generation

สร้างนักคิด ธรรมชาติเต็มไปด้วยความเชื่อมโยงของเหตุและผล เด็กจึงได้ฝึกสังเกต ตั้งคำถาม เปรียบเทียบ และทำความเข้าใจความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ช่วยพัฒนาการคิดเชื่อมโยง การคิดวิเคราะห์และการเรียนรู้อย่างเป็นระบบจากประสบการณ์จริง

กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ การเล่นในธรรมชาติเปิดโอกาสให้เด็กได้คิดเอง ทดลอง แก้ปัญหาและสร้างสรรค์จากสิ่งรอบตัวที่ไม่มีรูปแบบตายตัว ช่วยพัฒนาความคิดริเริ่ม ความยืดหยุ่นทางความคิด การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง และลดการพึ่งพาสิ่งสำเร็จรูป ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของทักษะการคิดและนวัตกรรมในอนาคต

มีทักษะชีวิต ธรรมชาติเป็นสภาพแวดล้อมที่ไม่สามารถควบคุมได้ เด็กจึงได้ฝึกช่วยเหลือตัวเอง ตัดสินใจ แก้ปัญหาเฉพาะหน้า และปรับตัวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ซึ่งช่วยเสริมความรับผิดชอบ ความอดทน ความมั่นใจในตนเอง และความสามารถในการใช้ชีวิตได้อย่างยืดหยุ่นในโลกจริง

มีภูมิคุ้มกันแข็งแรง การได้เล่นดิน เล่นทราย หรือสัมผัสธรรมชาติ ช่วยให้ร่างกายได้รับจุลินทรีย์ที่หลากหลาย ซึ่งมีส่วนช่วย **“ฝึก”** ระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานอย่างสมดุล ลดความเสี่ยงโรคภูมิแพ้ หอบหืด และผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง ตามแนวคิด Hygiene Hypothesis ที่ระบุว่าเด็กที่เติบโตในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น มักมีปัญหาแพ้น้อยกว่าเด็กที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาดหรือปิดมากเกินไป

พัฒนากล้ามเนื้อและการเจริญเติบโต ธรรมชาติจะกระตุ้นให้รู้สึกอยากวิ่ง กระโดด ปีนป่าย หรือทรงตัว ซึ่งจะช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ พัฒนาการทรงตัว และลดความเสี่ยงภาวะน้ำหนักเกิน

รักลูก The Expert Talk
ติดตามฟัง แนวทางการเลี้ยงลูกได้ที่
รักลูกคลับ

20 โรคแทรกซ้อน แม่ท้อง

โรคความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์



เกิดได้ทั้งกับคุณแม่ที่เคยมีโรคความดันโลหิตสูง และคุณแม่ที่ความดันปกติ สาเหตุยังไม่ชัดเจนส่วนใหญ่เป็นในท้องแรก ครรภ์แฝดและเป็นเบาหวาน อาการคือคุณแม่ตัวบวม พบโปรตีนในปัสสาวะ หากมีอาการรุนแรงอาจต้องยุติการตั้งครรภ์แต่พบได้น้อย ส่วนใหญ่รักษาได้ด้วยยาป้องกันการชักและยาลดความดันเพื่อประคับประคองให้คลอดได้ การป้องกันคือ ตั้งครรภ์ในอายุที่เหมาะสม ฝากครรภ์เพื่อให้ตรวจเจอตั้งแต่แรกเพื่อให้การรักษาได้ทันท่วงที

โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

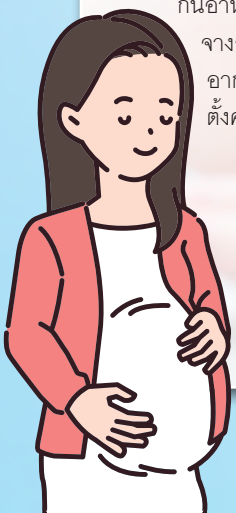


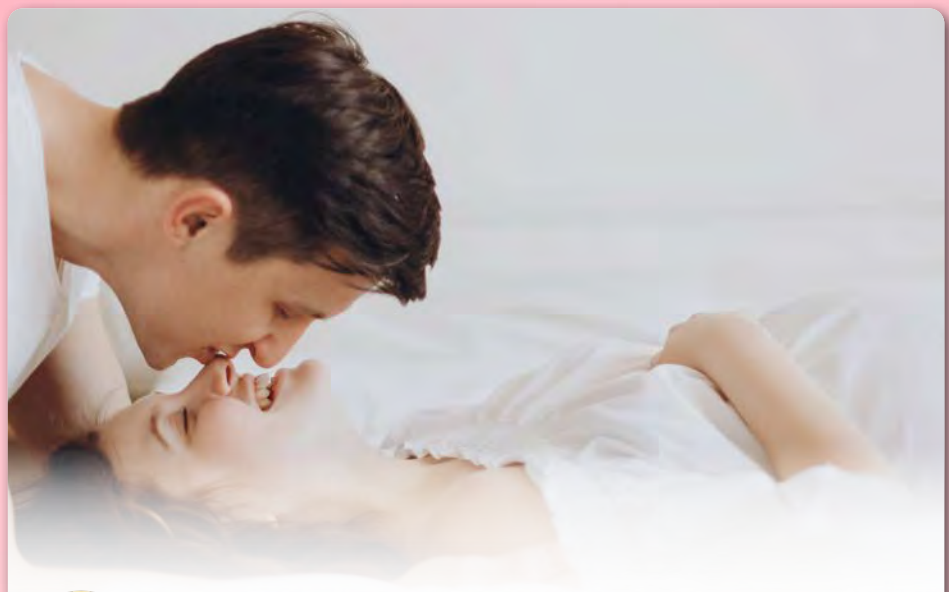
พบได้ทั้งคุณแม่ที่เป็นเบาหวานมาก่อนและเป็นหลังตั้งครรภ์จากฮอร์โมนของรกที่ยับยั้งอินซูลิน หากคุมน้ำตาลไม่ดีอาจทำให้ชัก ช็อก แท้ง หรือคลอดก่อนกำหนด มักจะพบบ่อยในท้องแรก แม่อายุมาก อ้วน มีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวาน หรือมีโรคความดันโลหิตสูงซึ่งจัดเป็นกลุ่มเสี่ยง รักษาด้วยการควบคุมอาหาร ตรวจน้ำตาลสม่ำเสมอ และอาจต้องใช้อินซูลิน คุณแม่ควรฝากครรภ์เร็วเพื่อวินิจฉัยและอยู่ในการดูแลของคุณหมอ

โรคโลหิตจาง



สาเหตุ มี 2 ชนิด คือโรคเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก กับโรคเลือดจางจากโรคเลือดธาลัสซีเมีย การรักษาโรคเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก ได้แก่ กินอาหารและวิตามินที่มีธาตุเหล็ก ส่วนโรคโลหิตจางจากโรคเลือดจางธาลัสซีเมียเป็นโรคทางกรรมพันธุ์ หากลูกเป็นโรคด้วยและมีอาการมากก็อาจจะอันตรายถึงชีวิต การป้องกันที่ดีที่สุดคือ ก่อนตั้งครรภ์ควรตรวจคัดกรองจากเลือดพ่อแม่เพื่อเช็กความเสี่ยง





21 sex ตอนท้อง ต้อง safe

ท้องมีเซ็กซ์ได้?

มีเซ็กซ์ได้ตามปกติไปจนถึงใกล้คลอด หากมีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนดก็ควรงดด้วยเช่นกัน

มีเซ็กซ์เป็นอันตรายต่อลูก?

อยากให้คุณแม่ลองจินตนาการว่าลูกที่อยู่ในท้องก็คล้ายกับก้อนหินที่อยู่ในลูกโป่งใส่น้ำแล้วอยู่ในขวดอีกทีหนึ่ง และเจ้าขวดที่ว่าก็มีปากขวดที่ปิดและแข็งแรงพอควร เวลาที่มีเซ็กซ์กัน อวัยวะเพศของสามีอย่างมากก็จะไปโดนแค่บริเวณปากขวดเท่านั้น โอกาสที่ลูกจะได้รับอันตรายน้อยมาก

มีเซ็กซ์กระตุ้นให้เจ็บครรภ์คลอด?

มีหลักฐานทางการแพทย์บอกว่าสามารถกระตุ้นให้ปากมดลูกสร้างสารเคมีตัวหนึ่งที่ชื่อว่าโพรสตราแกลนดินส์ (Prostaglandins) เจ้าสารที่ว่านี้สามารถทำให้ปากมดลูกนุ่มขึ้นและกระตุ้นให้มดลูกหดรัดตัวได้ อย่างไรก็ตามสารที่สร้างขึ้นมานี้ก็ไม่ได้มากพอจนทำให้เจ็บครรภ์คลอด

ท่าไหนดี?

ในช่วงท้องอ่อนๆ จะมีเซ็กซ์กันท่าไหนก็ได้ตามปกติ แต่เมื่อท้องแก่ท่าที่ไม่ควรทำอย่างยิ่งก็คือท่าที่สามีต้องนอนกดทับหน้าท้องคุณแม่ เพราะหายใจไม่ออก ท่าที่น่าจะดีกว่าคือท่าที่คุณแม่อยู่ข้างบนหรือเข้าทางข้างหลัง ท่าโก้งโค้ง แต่อย่าให้กระทบกระเทือนที่หน้าท้อง

ข้อมูลโดย : รศ. นพ.วิทยา ถิฐาพันธ์ สูตินรีแพทย์



22 Checklist
เช็กอาการ ซึมเศร้าหลังคลอด

- ☐ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย
- ☐ ร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ
- ☐ รู้สึกโกรธลูกสามีและญาติโดยไม่มีสาเหตุ
- ☐ นอนไม่หลับ กินอาหารไม่ลง
- ☐ กังวลว่าจะเลี้ยงลูกไม่ได้

รับมือซึมเศร้าหลังคลอด

- อย่าหมกหมุ่นอยู่ในบ้านพูดคุยกับเพื่อนบ้าง
- หาคนมาช่วยดูแลลูกในช่วงแรก
- กินดี นอนหลับสนิท พักผ่อนให้เต็มที่
- ดูแลความสะอาดตัวเองทุกวันเพื่อให้ร่างกายสดชื่น
- หากไม่ดีขึ้นควรปรึกษาคุณหมอ

Note :

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด แบ่งได้ 2ประเภทใหญ่ ได้แก่ คุณแม่ที่มีเพียงความรู้สึกเศร้า ๆ อาการหายไปในเวลา 2-3วัน เรียกว่า **"อารมณ์เศร้าหลังคลอด" (หรือ Baby Blues)** ไม่ถือว่าผิดปกติ แต่คุณแม่ที่มีอาการรุนแรงมากกว่าเศร้า เช่น ซึม ท้อแท้ วิตกกังวล อยากฆ่าตัวตาย ถือเป็นโรค **"ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด"** ต้องพบคุณหมอเพื่อรักษา

ที่มา : สารานุกรมแม่ตั้งครรภ์ โดย รศ.นพ.วิทยา ถิฐาพันธ์ สูตินรีแพทย์

23 ตรวจคัดกรองและวินิจฉัยดาวน์ซินโดรม



การตรวจดาวน์ซินโดรม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ การตรวจคัดกรอง และ การตรวจวินิจฉัยยืนยัน

การตรวจคัดกรองเป็นการประเมินความเสี่ยงว่าทารกอาจมีโครโมโซมผิดปกติ เช่น ดาวน์ซินโดรม ด้วยวิธี *การตรวจเลือดคุณแม่ร่วมกับอัลตราซาวนด์วัดความหนาต้นคอ (NT; Nuchal Translucency)* และ*การตรวจ NIPT (Non-Invasive Prenatal Testing)* ซึ่งมีความแม่นยำสูง แต่ยังไม่สามารถยืนยันผลได้แน่นอน

และหากผลการตรวจคัดกรองพบความเสี่ยงสูง อาจจะพิจารณาให้ตรวจยืนยัน ได้แก่ *การเจาะน้ำคร่ำ* หรือ *เจาะชิ้นเนื้อรก (CVS)* ซึ่งเป็นการตรวจโครโมโซมของทารกโดยตรงและให้ผลยืนยันชัดเจน

24 Tips นับลูกดิ้น

เบบี๋ดิ้นตอนไหนบ้าง

- 18-20 สัปดาห์ เริ่มดิ้นเบา ๆ และจะรู้สึกลูกดิ้นมากที่สุดตอน 32 สัปดาห์หรือ 8 เดือน
- ใกล้คลอดอาจจะไม่ค่อยรู้สึก แต่โก่งตัวแทน เพราะพื้นที่ดิ้นน้อยลง

การนับลูกดิ้น

- เริ่มนับเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 28 สัปดาห์ จนกระทั่งคลอด
- นับหลังกินอาหารอย่างน้อย 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมงและนับต่อเนื่องนาน 1 ชั่วโมงต่อมื้อ
- ในช่วงเช้า-เย็น ประมาณ 10-12 ชั่วโมง ต้องดิ้นมากกว่า 10 ครั้ง หากดิ้นน้อยกว่า 10 ครั้งควรรีบไปพบคุณหมอ

Note :
นับภายใน 1 ชั่วโมง ถ้าลูกดิ้นได้ 3 ครั้งขึ้นไปถือว่าปกติ แต่ถ้าน้อยกว่า 3 ครั้งให้รออีก 1 ชั่วโมง และหากนับได้น้อยกว่า 3 ครั้งติดกัน 2 ชั่วโมง ให้รีบไปพบคุณหมอ



25 Checklist
เฝ้าระวังอาการครรภ์เป็นพิษ

คุณแม่ลองเช็กอาการต่อไปนี้ เพื่อประเมินความเสี่ยงครรภ์เป็นพิษของคุณแม่ในไตรมาสสุดท้าย

- ☐ ตาพร่ามัว
- ☐ จุกเสียดบริเวณลิ้นปี่
- ☐ อาเจียน
- ☐ ความดันโลหิตสูง
- ☐ ปัสสาวะออกน้อย มีโปรตีนในปัสสาวะ
- ☐ ปวดศีรษะบ่อย และไม่ทุเลาแม้กินยาแก้ปวด
- ☐ มือเท้าบวมผิดปกติ

ผลลัพธ์ : หากมีอาการดังต่อไปนี้ ควรพบคุณหมอ

หมายเหตุ :

ครรภ์เป็นพิษคือ โรคความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ส่งผลกระทบถึงระบบอวัยวะอื่นทั่วร่างกาย จนอาจทำให้คุณแม่และเด็กเสียชีวิต พบในแม่ที่อายุน้อยกว่า 18 ปี หรือมากกว่า 35 ปี หรือท้องห่างกันมากกว่า 10 ปี



26 Checklist
ลูกดิ้นกับท่านอนของแม่ท้อง

- ☐ ช่วงท้องอ่อนๆ ไม่ควรนอนคว่ำกดทับหน้าท้อง
- ☐ เมื่อท้องแก่มดลูกมีขนาดใหญ่ไม่ควรนอนหงาย เพราะมดลูกจะกดทับเส้นเลือดได้ ทำให้เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจ เกิดอาการหน้ามืดเป็นลม
- ☐ ควรนอนตะแคงซ้ายหรือขวาก็ได้ในท่าที่สบาย เพื่อให้การไหลเวียนของเลือดสะดวก
- ☐ หากต้องนอนหงายควรนอนให้ศีรษะสูง
- ☐ พลิกตัวช้าๆ และใช้มือช่วยประคอง เพราะมดลูกหนัก การพลิกตัวเร็วไป จะเกิดการดึงกระชากเส้นเอ็นปีกมดลูก อาจจะทำให้คุณแม่เจ็บได้

ข้อมูลโดย นพ.อานนท์ เรืองอุดมานันท์ สูตินรีแพทย์



27 Tips
ฟิตแอนด์เฟิร์มหลังคลอด

- **ทำงานบ้าน** นอกจากเลี้ยงลูกแล้ว กิจวัตรประจำวันนี่แหละค่ะตัวช่วยหุ่นเฟิร์ม แค่เดินอุ้มเจ้าตัวน้อยเดินไปเดินมา กวาดบ้านถูบ้าน ทำแบบนี้ทุกวันก็ถือเป็นการออกกำลังกาย
- **ให้นม** เผาผลาญแคลอรีได้สูง
- **กินผลไม้สดแทนน้ำผลไม้** ผลไม้หลายชนิดอุดมด้วยไฟเบอร์ช่วยในการขับถ่ายและได้รับวิตามินด้วย
- **ลดแป้งและไขมัน** ช่วงนี้คุณแม่ลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง ของทอดและลดหวานจะช่วยให้น้ำหนักลดลงได้ง่าย
- **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** เมื่อเข้าสู่เดือนที่ 2 ให้ออกกำลังกายเบา ๆ และเมื่อถึงเดือนที่ 3-4 ก็เริ่มออกกำลังกายได้แรงขึ้น
- **เลี่ยงยาลดความอ้วน** เพราะตัวยาสามารถซึมผ่านน้ำนม อาจจะเกิดอันตรายกับลูกและคุณแม่



28 ดูแลแผลคลอด

ดูแลแผลคลอดธรรมชาติ

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

2.ถ่ายหนักต้องระวัง ท่องไว้ว่าเช็ดจากหน้าไปหลังเท่านั้น ย้อนศรมีหวังแผลติดเชื้ออักเสบ ควรหลีกเลี่ยงการฉีดน้ำโดนแผลโดยตรง เพราะอาจทำให้ฝีเย็บอ้าได้

3.เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ เมื่อมีน้ำคาวปลาออกมาก เพื่อให้แผลแห้งสะอาดอยู่เสมอ ลดการสะสมเชื้อโรคจากความชื้นและการติดเชื้อที่อาจตามมาได้

4.เดิน-นั่งให้ถูกวิธี ไม่ควรฉีกขา หรือนั่งขัดสมาธิ เพราะแผลฝีเย็บที่ยังบอบบางและต้องดูแลอย่างระมัดระวัง

5.สังเกตแผลอยู่เสมอ หากแผลฝีเย็บมีอาการบวมแดง แผลแยกออกจากกันหรือเลือดไหล รู้สึกปวดและมีไข้ อาจเป็นสัญญาณว่า แผลอักเสบ ควรไปพบคุณหมอ

ดูแลแผลผ่าคลอด

อาการเจ็บเกิดขึ้นช่วง 3-4 วันแรกหลังผ่าตัดและจะหายภายใน 7-10 วัน หลังจากนั้นภายใน 3 เดือนจะค่อย ๆ ดีขึ้นจนหายสนิท

- **รักษาความสะอาด** สามารถอาบน้ำได้ตามปกติ ถ้าปิดแผลด้วยแผ่นปิดกันน้ำและหลังอาบน้ำควรซับแผ่นปิดแผลให้แห้ง
- **หลีกเลี่ยงพฤติกรรมกระทบแผล** ลุกนั่ง ยืน หรือเดินอย่างช้า ๆ งดยกของหนัก เลี่ยงการออกแรงและเกร็งหน้าท้อง งดมีเพศสัมพันธ์จนกว่าคุณหมอจะประเมินว่าแผลหายดี
- **มีสิ่งผิดปกติ** เช่นเลือดไหลทางช่องคลอดมากขึ้น แผลปวดบวมมีเลือดซึม และมีไข้ควรรีบพบคุณหมอ



29 พลังนมแม่
30 นาทีหลังคลอด

สร้างฮอร์โมนแห่งความรักให้แม่

ในช่วงหลังคลอดที่ระดับฮอร์โมนในตัวแม่เริ่มลดลง ธรรมชาติก็ได้ให้ลูกที่เพิ่งคลอดออกมา ช่วยแม่ในการเพิ่มปริมาณฮอร์โมนที่สำคัญคือเมื่อนำทารกแรกเกิดมาวางลงบนอกแม่ ผิวหนังที่สัมผัสกัน ปากของลูกที่เริ่มหาและเลียบริเวณเต้านมแม่ กระทั่งสายตาลูกที่สบตากับแม่ จะช่วยให้แม่มีการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซินเพิ่มมากขึ้น

สร้างระบบดูดซึมอาหารที่ดีให้ลูก

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

หลั่งฮอร์โมนออกซิโทซิน

ในตัวทารกเองก็มีการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซินระดับสูงสุดในช่วง 30 นาทีหลังคลอดด้วย และยังคงระดับสูงไปอีกอย่างน้อย 4 วันหลังคลอด

ผลดีของการมีระดับออกซิโทซินสูงในช่วงหลังคลอด

- ช่วยทำให้แม่ผ่อนคลาย ลดความ เครียดและช่วยให้มดลูกหดตัวได้ดีขึ้น
- ลดการตกเลือดหลังคลอด ซึ่งในระยะตั้งครรภ์ใกล้คลอดจะมีฮอร์โมนเอสโตรเจน ช่วยทำให้มีการเพิ่มจำนวนตัวรับฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin Receptor) ที่มดลูก เพื่อเตรียมมดลูกให้หดตัวตอบสนองต่อออกซิโทซินได้ดีขึ้น จึงตกเลือดน้อยลง

30 แม่ท้องเครียด
ส่งผลต่อลูกในครรภ์



ภาวะเครียดของแม่ทำให้สารเคมีและฮอร์โมนที่เกิดจากความเครียดหลั่งออกมามาก ส่งผลให้เส้นเลือดที่ไปยังมดลูกและรกเกิดการหดตัว ปริมาณออกซิเจนที่ส่งไปยังลูกในท้องลดน้อยลง

เกิดอันตรายและความเสี่ยงตามมา

- เสี่ยงแท้ง
- ลูกในครรภ์เติบโตช้า
- ลูกมีโอกาสติดเชื้อในครรภ์สูงขึ้น
- ลูกเครียดและมีอาการโคลิก
- สมองลูกส่วนเรียนรู้และความจำทำงานลดลง

31 แม่ท้อง
อยู่ไฟดีจริงหรือ



ทำไมต้องอยู่ไฟ การอยู่ไฟเกิดจากความเชื่อว่าความร้อนช่วยให้มดลูกเข้าอู่ ขับเลือดคาวปลา รักษาแผลฝีเย็บ และปรับระดับความร้อน ความเย็นภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล ทั้งนี้การอยู่ไฟขึ้นอยู่กับความต้องการและความพร้อมของแม่

ต้องอยู่ไฟตอนไหน สามารถอยู่ได้ในช่วง 3 เดือนแรกหลังคลอดและควรรอให้แผลหายก่อน สำหรับคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติ เมื่อแผลฝีเย็บแห้งสนิทและร่างกายฟื้นตัวดีประมาณ 7-15 วัน ก็สามารถอยู่ไฟได้ แต่ถ้าผ่าคลอดควรรอให้แผลหายดีประมาณ 30-45 วันและดูความพร้อมทางด้านร่างกายของคุณแม่เป็นหลัก เพราะหลังคลอดคุณแม่อาจมีไข้ ร่างกายอ่อนเพลีย บางคนแผลแห้งสนิทแล้วก็จริง แต่ร่างกายยังไม่พร้อม

ระยะเวลาในการอยู่ไฟ ปัจจุบันนิยมใช้บริการอยู่ไฟจากโรงพยาบาล หรือศูนย์บริการแพทย์แผนไทย ซึ่งระยะเวลาในการอยู่ไฟ ขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละคน

ข้อควรระวัง

- คุณแม่หลังคลอดที่มีอาการของโรคหอบหืด โรคหัวใจ ลมชักและโรคความดันโลหิตสูงควรระมัดระวังในการอยู่ไฟ





Hello Newborn (0-1 Year)

พ่อแม่ทุกคนต่างก็ต้องการเลี้ยงดูลูกให้มีความสุข เติบโต และสามารถเอาตัวรอดในสังคมปัจจุบันได้ ในฐานะพ่อแม่จึงจำเป็นต้องมีหลักคิดเพื่อสร้างความมั่นใจในการเลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ของแต่ละครอบครัว

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

32 นมแม่ดีที่สุด

“นมแม่ คือสุดยอดอาหารที่ดีที่สุดของทารก” นมแม่มีสารอาหารจำเพาะที่นมอื่นเทียบเคียงไม่ได้

1. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ลำไส้ทำงานได้ดีมีสารนิวคลีโอไทด์ช่วยให้เยื่อบุลำไส้เจริญเติบโตเร็ว มี **T lymphocyte** จับเชื้อโรคที่มาเกาะเยื่อบุผิว ลดอัตราเสี่ยงเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อทางระบบหายใจและโรคอุจจาระร่วง

2. ลดโอกาสเป็นภูมิแพ้ให้กับทารกที่กินนมแม่ ทั้งภูมิแพ้ผิวหนัง หอบ หืด ลดความเสี่ยงเป็นเบาหวาน

3. เสริมการเรียนรู้ ให้พลังเซลล์สมองทำงานเต็มศักยภาพ มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวโมเลกุลสายยาวเพื่อการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อประสาทและจอประสาทตา

เคล็ดลับให้นมแม่ได้สำเร็จ

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

33 นมแม่แช่แข็ง
คุณค่ายังครบ

มีการศึกษาวิจัยออกมาแล้วว่านมแม่แช่แข็งที่เก็บไว้ในตู้เย็น มีประโยชน์มากมาย สิ่งที่อาจลดลงไปบ้างคือวิตามินบางตัว แต่ยังคงมีสารอาหารสำคัญและมีเซลล์เม็ดเลือดขาว สารภูมิคุ้มกัน เอนไซม์ ฮอร์โมน 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 เต็มไปด้วยเม็ดเลือดขาวและคุณสมบัติพิเศษอื่น ๆ มากมายที่ไม่เสียง่าย แต่อาจมีการแยกชั้น ซึ่งเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าลักษณะของน้ำนม กลิ่น รส เปลี่ยนไป เช่น ข้นเหมือนนมเปรี้ยว มีกลิ่น รสเปรี้ยว ควรทิ้ง



นมแม่แช่แข็งละลายให้ลูกกินอย่างไรดี

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



34 ปริมาณนม
ที่ลูกน้อยต้องการใน 1 วัน

แม่หลังคลอดจะมีน้ำนมประมาณ 30 ซีซี (หรือเฉลี่ยตั้งแต่ 7-123 ซีซี) ต่อวัน ต่อมาจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็น 70 ซีซี เป็น 100 ซีซี จนเป็นวันละ 200-300 ซีซี มากน้อยตามความบ่อยของการกระตุ้น การดูดที่ถูกวิธีและความเร็วในการเริ่มให้ลูกกินนมแม่

จนกระทั่งถึงวันที่ 5 นมแม่จะเพิ่มปริมาณขึ้นเป็นประมาณ 500 ซีซีต่อวัน จะเป็นช่วงที่คุณแม่เริ่มรู้สึกว่าเต้านมตึงคัดและน้ำนมเริ่มมีมากขึ้น สิ่งที่ควรทำคือการให้ลูกกินนมบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละ 8-12 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้มีน้ำนมมากขึ้นและเพียงพอสำหรับที่ลูกต้องการ

ปริมาณน้ำนมที่ลูกน้อยต้องการในแต่ละวัน

ลูก 0-1 เดือน

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

ลูก 1-6 เดือน

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

ลูก 6-12 เดือน

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

ลูก 1 ปีขึ้นไป

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

Tips

- นอกจากปริมาณนมและจำนวนครั้งที่ลูกต้องกินในแต่ละวัน คือแต่ละครั้งควรให้นานไม่น้อยกว่า 20-30 นาที และให้นมอย่างน้อย 8 ครั้งต่อวัน ซึ่งจำนวนครั้งจะลดลงเมื่อเด็กโตขึ้น
- สิ่งที่คุณแม่ต้องหมั่นสังเกตเจ้าตัวน้อยอยู่เสมอคือ ให้ลูกได้กินอิ่ม นอนหลับสบาย ไม่งอแง น้ำหนักขึ้นตามเกณฑ์

Note : ให้นมไม่เกินมื้อละ 4 ออนซ์และแบ่งตามมื้อนมตามวัย เช่น 6-8 มื้อต่อวัน



35 รู้ทันเรื่องลูกชัก

อาการชักพบได้บ่อยในเด็กที่มีอายุ 3 เดือน-5 ปี ซึ่งเด็กมีโอกาสชักได้ง่าย เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ และเมื่อลูกชักพ่อแม่ต้องรับมืออย่างไร

รู้ทันเรื่องลูกชัก

- อาการชักพบได้บ่อยในเด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี
- อาการชักจากไข้ ไม่มีอันตรายและไม่มีผลเสียต่อพัฒนาการทางสมองหรือสติปัญญาของเด็ก
- เด็กที่เคยชักจากไข้แล้ว สามารถเกิดอาการซ้ำได้ประมาณ 30%

รับมือเมื่อลูกชัก

- จัดให้อยู่ในท่านอน เอาสิ่งของที่อยู่ข้างตัวออกเพื่อป้องกันการกระแทก
- ไม่งัด ไม่ง้าง ไม่ถ่าง ไม่กด ไม่เอาสิ่งของยัดเข้าปากเด็ก
- อาการชักมักจะหยุดเองภายใน 5 นาที
- โทรสายด่วน 1669 และพาไปโรงพยาบาล

Note

- เมื่อลูกมีไข้ให้กินยาพาราเซตามอลทุก 4-6 ชม. และเช็ดตัวลดไข้ โดยอาการชักจากไข้ส่วนใหญ่เกิดใน 24 ชม.นับจากเริ่มมีไข้
- ไม่ควรกินยาป้องกันชักจากไข้สูง เพราะผลเสียและผลข้างเคียงของยาป้องกันชักจากไข้สูงมีมากกว่าอาการชักจากไข้เอง

ข้อมูลจากสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

36 First Meal
มื้อแรกของเบบี้

6 เดือนขึ้นไป ลูกควรได้รับอาหารเสริมเพิ่มเติมจากนมแม่ เพราะการดื่มนมอย่างเดียว สารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตและบำรุงสมอง

1. เลือกอาหารเหลว และบดให้ละเอียด

2. ไม่ปรุงรส

3. ให้ปริมาณเล็กน้อย 1-2 ช้อนโต๊ะในมื้อแรก

4. สังเกตปฏิกิริยาลูกขณะกิน หากลูกตวัดลิ้นเข้าปากแสดงว่าพร้อมกิน แต่หากยังใช้ลิ้นดุน ๆ และไม่กลืน คุณแม่อาจจะต้องรอไปสักระยะเพื่อให้ลูกพร้อม

5. ให้อาหารทีละประเภท ไม่ปะปนกัน เพื่อจะเช็กได้หากลูกเกิดอาการแพ้

6. เริ่มมื้อแรกด้วยอาหารมื้อเช้า หรือกลางวันแทนมื้อเย็นเพื่อเลี่ยงอาการท้องอืดในตอนกลางคืน



เทคนิคเตรียมความพร้อมสำหรับอาหารมื้อแรก

- นวดเหงือกลูกเบา ๆ เพื่อกระตุ้นการสัมผัสสิ่งใหม่ ช่วยให้ลูกกินอาหารได้ง่ายขึ้น
- ฝึกลูกดื่มน้ำหรืออาหารอุณหภูมิปกติ เพื่อกินอาหารได้ทุกประเภท
- เลือกอาหารที่ปลอดจากสารเคมี

37 4 วิธีดีๆ
เลิกนมมื้อดึก



เมื่อเข้าสู่เดือนที่ 3 เบบี้จะเริ่มทิ้งระยะความหิวห่างขึ้นแล้ว คุณแม่ควรลองปรับลดนมมื้อดึก เพื่อให้ได้นอนยาวด้วยกันทั้งคู่ และช่วยลดปัญหาเรื่องฟันผุจากคราบน้ำนมที่ติดฟัน

1. จัดตารางการกินนมให้เหมือนกันทุกวัน

2. เข้านอนตามเวลาเดิม

3. กินนมมื้อก่อนนอนเพื่อลดความหิวกลางดึก

4. กอด ตบก้นเบา ๆ เพื่อให้นอนต่อได้เอง ซึ่งคุณแม่ต้องสำรวจว่าลูกไม่เฉอะแฉะจากผ้าอ้อมเต็มอุจจาระ ตัวร้อน มีไข้ หรือยุงกัด

ช่วงแรกอาจจะต้องใช้เวลาสักระยะ คุณแม่ต้องใจแข็งไม่ควักเต้าให้ดูด ทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง ลูกจะเรียนรู้และสามารถนอนเองโดยไม่ต้องตื่นมากินนมมื้อดึก

38 5 อาหารเสริม สมองลูกน้อย



1 โอเมกา 3

ช่วยเสริมสร้างการเชื่อมต่อของโครงข่ายใยประสาทของเซลล์สมอง บำรุงสายตาและระบบประสาทส่วนกลาง พบมากในปลาทะเล ไข่แดง อะโวคาโด และธัญพืช เป็นต้น

2 ไอโอดีน

มีความสำคัญต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ ช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง และความจำ ไอโอดีนพบได้ในอาหารจำพวกอาหารทะเล ปลาทู เครื่องปรุงรสที่มีไอโอดีน และไข่แดง เป็นต้น



3 ธาตุเหล็ก

ช่วยนำออกซิเจนในเลือดไปเลี้ยงสมองและร่างกายให้ทำงานได้อย่างเต็มที่ พบในตับ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว และธัญพืช เป็นต้น







4 วิตามินบี 12

ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทและสมอง มีในอาหารทะเล ตับ ชีส นม หอย และไข่ เป็นต้น



5 กรดอะมิโนจำเป็น

เป็นหน่วยย่อยของโปรตีน ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของสารสื่อประสาท ช่วยให้สมองทำงานได้ดี พบในเนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว เหลือง เต้าหู้ อะโวคาโด เป็นต้น

9 วิธีเลี้ยงลูก ให้เป็นเด็กมั่นใจในตนเอง



ประมวลภาพโครงการ

YU YEE OIL Welcome New Born ปี7

ผลิตภัณฑ์ ยู่ยี่ออยล์ แคปลิเมา (YU YEE OIL CAP LIMAU)

ร่วมกับ รักลูก Bookazine ต้อนรับสมาชิกใหม่ในครอบครัว

ด้วยการมอบรักลูก Bookazine และ ผลิตภัณฑ์ ยู่ยี่ออยล์ ยาแผนไทยที่สกัดจากสมุนไพรธรรมชาติ ปราศจากแอลกอฮอล์ อ่อนโยนต่อผิวและไม่ทิ้งคราบติดเปื้อนเสื้อผ้า เพื่อให้คุณแม่พกไว้ มีติดบ้าน ปลอดภัย มั่นใจแม้ใช้กับลูกน้อย มอบให้คุณแม่ที่คลอดบุตรใน 25 โรงพยาบาลชั้นนำ ในกรุงเทพฯ และภาคใต้กว่า 7,500 คน ตั้งแต่เดือนมิถุนายน - พฤศจิกายน 2569





“ยู่ยี่ออยล์” น้ำมันสกัดจากสมุนไพรธรรมชาติ แก้ท้องอืด คัดจมูก แมลงกัดต่อย

ช่วยขับลม
ทาบรรเทาอาการท้องอืด ได้ตั้งแต่แรกเกิด

ช่วยผ่อนคลาย
ให้ลูกน้อยหลับสบาย ด้วยกลิ่นหอม จากสมุนไพรธรรมชาติ

บรรเทาอาการคัดจมูก

ทาบรรเทาอาการคัน
จากยุงและแมลงกัดต่อย



MS 2426
5:240-11/2013

ได้รับความไว้วางใจ จาก 25 โรงพยาบาลชั้นนำ

ยู่ยี่ออยล์

ปลอดภัย แม้ใช้กับลูกน้อย ด้วยสารสกัดจากสมุนไพรธรรมชาติ

- น้ำมันเปปเปอร์มินต์ออยล์
- น้ำมันกานพลู
- น้ำมันลูกจันทน์เทศ









โรงพยาบาลที่ร่วมโครงการ

Praram 9 Hospital
Vibhavadi Hospital
โรงพยาบาลเอกชน PRIVATE HOSPITAL
WMC
โรงพยาบาลสุขุมวิท SUKUMVIT HOSPITAL
โรงพยาบาลวิภาราม Vibharam Hospital
นครธน NAKORNTHON HOSPITAL
โรงพยาบาลนวมินทร์ 9 NAVAMINDA 9 HOSPITAL
โรงพยาบาลธนบุรีทวีวัฒนา
โรงพยาบาลเจ้าพระยา Chaophya Hospital
CGH SAIMAI
โรงพยาบาลกรุงเทพ KAMBAD HOSPITAL
โรงพยาบาลกรุงเทพ KAMBAD HOSPITAL
โรงพยาบาลกรุงเทพ KAMBAD HOSPITAL
ศิครินทร์ SIKARIN
ศิครินทร์ SIKARIN Hat-Yai
BANGKOK HOSPITAL HAT YAI
โรงพยาบาลราชพฤกษ์ RATCHAPRUEK HOSPITAL
โรงพยาบาลรามาธิบดี
PATTANI HOSPITAL
โรงพยาบาลสิริโรรส SIROROS HOSPITAL
โรงพยาบาลสิริโรรสอนุกูลนารี SIROROS PATTANI HOSPITAL
โรงพยาบาลเวชการ VEJA HOSPITAL
โรงพยาบาลกรุงเทพ
CHG-ARROMG



ช่องทางจัดจำหน่าย และ ร้านขายยาทั่วไป

P&F LAB Boots pure Pharmacy SAVE DRUG

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
ยู่ยี่ออยล์ แคปลิเมา
โทร 02-898-5454

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 ขวบจำอะไรบ้าง





จำคำ



จำภาพ



จำเสียง



จำกลิ่น



จำท่าทาง

ที่มา : คู่มือพัฒนาสมองลูกด้วยสองมือพ่อแม่ สนพ. รักลูกบุ๊กส์

39 นวดสัมผัส กระตุ้นพัฒนาการ

สำหรับเด็กแรกเกิด–1 ปี มีประโยชน์ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการ



กระตุ้นสมองและพัฒนาการ

กระตุ้นประสาทสัมผัส Sensory integration จะทำให้เด็กมีพัฒนาการดีขึ้น สมองพัฒนาได้ดี พร้อมรับทุกการเรียนรู้

สร้างสายสัมพันธ์ (Bonding)

ระหว่างพ่อแม่กับลูก เด็กรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจ สงบ ผ่อนคลาย ช่วยให้หลับง่าย หลับลึก และตื่นน้อยลง

ดีต่อร่างกาย

ช่วยกระตุ้นการทำงาน ระบบย่อยอาหาร ลดท้องอืด แก๊ส ลดอาการโคลิกกระตุ้นการไหลเวียนเลือดและน้ำเหลือง ดีต่อระบบภูมิคุ้มกันและการเจริญเติบโต กล้ามเนื้อยืดหยุ่น ช่วยให้เคลื่อนไหวดีขึ้น

นวดต้องปลอดภัย

- ใช้ แรงเบา นุ่ม สม่ำเสมอ เลือกเวลาที่เด็ก ตื่น สบาย ไม่หิว ไม่ง่วง ระหว่างนวดพูดกับลูก มองตา สังเกตสัญญาณตอบสนอง ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยสำหรับทารก (หรือไม่ใช้ก็ได้)
- นวดครั้งละ 5–15 นาที/ครั้ง วันละครั้งหรือวันเว้นวันเน้นความสม่ำเสมอมากกว่าใช้เวลานาน



40 รักห้ามอุ้ม

1.อุ้มเขย่าหรืออุ้มโยน

เสี่ยงกระทบสมองและกล้ามเนื้อคอเพราะยังพัฒนาไม่เต็มที่

2.อุ้มลูกในท่าที่คอพับ

ควรสังเกตลูกตลอดว่าคอพับลงมาจนทำให้คางติดหน้าอกหรือเปล่า เพราะทำให้หายใจไม่สะดวก

3.อุ้มเข้าเอวเป็นเวลานาน

หากอุ้มท่าเข้าเอวแบบนี้นานๆ เจ้าตัวเล็กมีโอกาสกล้ามเนื้ออักเสบและคุณพ่อคุณแม่ปวดหลังและเอว

4.อุ้มลูกนอนจนพ่อแม่หลับ

คุณพ่อคุณแม่บางคนอุ้มลูกจนหลับ ทำให้ลืมระมัดระวังศีรษะของลูก หากอุ้มพาดบ่าลูกอาจจะหลับคอพับเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อคอ



41 หัวนมบอด ก็ให้นมลูกได้

- นวดบริเวณรอบลานนมเบา ๆ หลังจากผ่านไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ เพื่อช่วยให้หัวนมโผล่ออกมา
- หลังจากคลอดลูกแล้ว ให้ลูกกินนมตอนที่เต้านมไม่คัดตึงมากเพราะลานนมจะนิ่มอยู่ ลูกจะดูดได้ถ้าเราช่วยประคองเต้านมให้ดี
- ใช้อุปกรณ์ดึงหัวนม คุณแม่ลองนวดลานนมโดยการใช้ปลายนิ้วกดเบา ๆ ตามรอยขอบลานนมแล้วคลึงหัวนมสักครู่ก่อนให้ลูกกิน อาจใช้อุปกรณ์ดึงหัวนมมาช่วยก็ได้แต่อย่ารุนแรงจนเป็นแผล

อุปกรณ์ช่วยคุณแม่



● ปทุมแก้ว (Breast Shells)

พลาสติกชนิดแข็งครอบหัวนม ใช้ในกรณีที่หัวนมบอดบุ๋ม จะใส่หลังจากการบริหารหัวนมให้ยืดชี้ออกมาก่อน นวดทำวันละ 2-3 ครั้ง ส่วนใหญ่ทำหลังอาบน้ำแล้วใส่ปทุมแก้วครอบไว้เพราะมีรูให้หัวนมโผล่ขึ้นข้างใน เมื่อสวมทับด้วยยกทรงก็จะทำหน้าที่นวดลานนมให้นิ่ม หัวนมจะยืดออกมาสามารถใช้ได้หากหัวนมแตกมีแผล เพื่อให้หัวนมไม่ไปถูกับเสื้อยกทรง

● อุปกรณ์ดึงหัวนม (Nipple Puller)



ลักษณะคล้ายปั๊มนมมือที่มีจุกยางแดงให้บีบ ให้ดึงหัวนมขึ้นมา อุปกรณ์นี้ไม่แนะนำให้ใช้เพราะมีแรงดึงที่แรงเกินไป ถ้าจำเป็นก็ใช้บีบเบาๆ เท่านั้น อยากแนะนำให้ใช้เป็นกระบอกฉีดยาขนาด 20 มล. ตัดปลายแทนเพราะแรงดึงจะอ่อนโยนตามน้ำหนักที่เราคุมได้มากกว่า

● แผ่นครอบหัวนม (Nipple Shield)



อุปกรณ์นี้มีข้อเสียหรือข้อควรระวังหลายอย่างเพราะลูกอาจติดดูดจากแผ่นครอบ ทำให้น้ำนมอาจลดลงเพราะการกระตุ้นน้อยกว่า มีโอกาสหัวนมเปื่อยเป็นเชื้อราได้มากกว่าถ้าล้างไม่สะอาด ซึ่งลูกอาจมีอาการท้องร่วงจากสิ่งสกปรกนั้นได้ จึงต้องทำความสะอาดก่อนและหลังอย่างดี

ข้อมูลโดย : มีนะ สพสมัย ผู้เชี่ยวชาญการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

42 เคล็ดลับ คุณแม่นักปั๊ม



- เครื่องปั๊มนมมีคุณภาพ จะช่วยลดเวลาและการใช้แรงบีบ
- ปั๊มนมให้ไวที่สุด ปั๊มได้ทันทีหลังคลอด เพื่อให้น้ำนมยิ่งเพิ่มปริมาณขึ้น
- มีวินัย ถ้าเป็นไปได้ควรปั๊ม 8-10 ครั้งใน 1 วัน หรือเท่ากับจำนวนลูกดูด
- เวลาทองคือตอนเช้า เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายผลิตน้ำนมได้มาก (ช่วงตี 3-5 โมงเช้า)
- หากเริ่มปั๊มแต่น้ำนมไม่มา อย่าเพิ่งล้มเลิก ให้ปั๊มไปอย่างต่อเนื่องจนครบ 15 นาที และเมื่อครบ 3 เดือน สามารถปั๊มนมเพิ่มได้ครั้งละ 20-30 นาที
- ปั๊มให้เกลี้ยงเต้า ลดอาการเต้านมคัด และกระตุ้นการสร้างน้ำนมใหม่
- ปรึกษาศูนย์นมแม่ใน รพ.ใกล้บ้าน หากมีปัญหาการปั๊มนม เช่น หัวนมแตก คัด เจ็บ
- งดเครียด คุณแม่ควรผ่อนคลาย พักผ่อน ดื่มน้ำ และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่



43 Checklist ลูกป่วย?

- ❑ ไม่ค่อยเล่น นอนอย่างเดียว ไม่สนใจสิ่งรอบตัว
- ❑ ไม่ยอมกิน ไม่ว่าจะนมหรืออาหารเสริม แหวะออกมาหรือถ่าย อาจจะเกิดความผิดปกติ เกี่ยวกับทางเดินอาหาร
- ❑ ดูดนมเปลี่ยนไป ดูดน้อยลง ดูดนานกว่าปกติ หรือดูดแล้วมีอาการหอบ
- ❑ งอแง ร้องกวน ร้องบ่อย
- ❑ ไม่ขับถ่าย มีอาการท้องอืดบวม ไม่ขับถ่ายตามปกติ ไม่ผายลม และดูไม่สบายตัว หรืออาเจียน
- ❑ ปากและแก้มแดง อาจจะเกิดจากพิษไข้หรือผิวหนังอักเสบ
- ❑ ตัวเย็น ปลายมือปลายเท้าเขียวคล้ำ และซึม
- ❑ เสียงลมหายใจผิดปกติ สังเกตดูว่าลูกหายใจลำบากมีเสียงดังหรือหายใจถี่มาก อาจมีปัญหาหายใจ ไม่สะดวกหรือมีสิ่งติดขวางทางเดินหายใจ รีบเช็กคอและจมูกของลูก
- ❑ มีเสมหะสีเขียวหรือเหลือง เสมหะมีสีขาวขุ่น อาจจะติดเชื้อไวรัส
- ❑ ตัวร้อนมีไข้ อุณหภูมิ 37.5-38.4 องศาเซลเซียส ซึ่งลูกมักจะซึมลงและไม่ค่อยกินอาหาร



เบบี้ 0-1 ปี
วัยแห่งการนอน

เบบี้สามารถฝึกให้นอนเป็นเวลาได้ เริ่มตั้งแต่ช่วงอายุ 6-8 สัปดาห์แรก

1.นอนและตื่นเวลาเดิมๆ สังเกตว่าถ้าเริ่มง่วง เช่น ขยี้ตา งอแง ฉวยโอกาสกล่อมนอนได้เลย

2.ปิดไฟแยกเวลากลางวันกลางคืน เด็กแรกเกิดยังแยกเวลาไม่ได้ สร้างสภาพแวดล้อมด้วยความมืดและความเงียบเข้าช่วย

3.กล่อมต่อไม่รอให้ตื่น หากลูกผวา หรือร้องไห้ตื่น ให้ตบก้นเบาๆ กอด แต่ไม่อุ้มออกจากที่นอน เพื่อฝึกให้ลูกนอนต่อโดยไม่ต้องตื่นขึ้นมา

4.Calm Down ก่อนนอน อ่านนิทาน ฟังเพลง ร้องเพลง ทำกิจกรรมเบาๆ ก่อนนอนเพื่อให้ลูกสงบ

5.ออกกำลังกาย ออกแรงระหว่างวัน กระตุ้นให้ลูกเล่น เพื่อให้ลูกรู้สึกเหนื่อยและนอนหลับสนิทในช่วงกลางคืน

6.ไม่ให้ดูดนมจนหลับ ให้ลูกกินนมให้อิ่มก่อนแล้วหลับ อย่าปล่อยให้ดูดนมจนหลับเพราะจะทำให้ฟันผุ

4 อุปสรรคต่อการนอน

1.นอนยาวกลางวัน ตื่นมาเล่นกลางคืน ปรับเวลาการนอนใหม่ นอนกลางวันให้สั้นลง

2.ปัญหาตื่นบ่อยกลางดึก แก้ที่สาเหตุ เช่น ไม่สบายตัว เป็นหวัด เป็นไข้ หิวนม ท้องอืด หรือชื้นแฉะ

3. ไม่มีท่าทีง่วงแม้ถึงเวลานอน ไม่ควรรีบพาลูกเข้านอนเร็วเกินไปเวลาเข้านอนที่เหมาะสมคือตั้งแต่ 1-2 ทุ่มเป็นต้นไป

4.ง่วงแต่ก็ไม่ยอมนอน ลดสิ่งเร้า สิ่งกระตุ้น จัดสภาพแวดล้อมใหม่และปรับตารางนอนให้เป็นเวลาประจำ

45 วัคซีนจำเป็น
ของลูกน้อย

วัคซีนจำเป็นและวัคซีนเสริมของลูกน้อย

ช่วงวัย	ชนิดวัคซีน	คำแนะนำหลังฉีดวัคซีน
แรกเกิด	HB1[1] (วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี)	ภายใน 24ชั่วโมงหลังคลอด
	BCG (วัคซีนป้องกันวัณโรค)	ฉีดก่อนออกจากโรงพยาบาล
1 เดือน	HB2 (วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี)	เฉพาะเด็กที่คลอดจากแม่ที่เป็นพาหะของไวรัสตับอักเสบบี
2 เดือน	• DTP-HB-Hib1 (วัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ) • IPV1[2] (วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่1) • Rota1 (วัคซีนโรต้า)	การให้วัคซีนโรต้าครั้งแรก ควรให้ก่อนทารกอายุครบ 15 สัปดาห์
4 เดือน	• DTP-HB-Hib2 (วัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ) • IPV2 (วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่2) • Rota2 (วัคซีนโรต้า)	การให้วัคซีนโรต้าครั้งสุดท้าย ควรเสร็จสิ้นก่อนทารกอายุครบ 32 สัปดาห์ หากช้ากว่าที่กำหนดให้ดำเนินการตามคำแนะนำการให้วัคซีนล่าช้า
6 เดือน	• DTP-HB-Hib3 (วัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ) • OPV3[3] (วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่3) • Rota3 (วัคซีนโรต้า)	*กรณีใช้วัคซีน Rotarix ให้เพียง 2ครั้ง (ไม่ต้องให้ครั้งที่3) *การให้วัคซีนโรต้าครั้งสุดท้าย ควรเสร็จสิ้นก่อนทารกอายุครบ 32สัปดาห์ หากช้ากว่าที่กำหนดให้ดำเนินการตามคำแนะนำการให้วัคซีนล่าช้า
9 เดือน	MMR1 (วัคซีนรวมป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน)	
1 ปี	LAJE 1 (วัคซีนป้องกันโรคไข้สมองอักเสบเจอี ชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์)	

ข้อมูลจาก : แผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

46 ยาสามัญ
สำคัญประจำบ้าน



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

รู้ก่อนเลือกยาลดไข้ให้เจ้าตัวเล็ก

- ยาลดไข้สำหรับเด็กควรเป็นตัวยาพาราเซตามอล ใช้ในปริมาณที่เหมาะสม
- ไม่ควรมียาที่ลูกแพ้ในตู้เพื่อป้องกันการหยิบผิด
- ตู้ยาหรือกล่องยาเด็ก ควรแยกกับของผู้ใหญ่เพื่อป้องกันการหยิบนำมาใช้งานผิด



47 “อ่านนิทาน” สร้างทักษะสมอง EF

Working Memory = จำเพื่อใช้งาน จดจำแยกแยะเสียงหรือภาพที่แตกต่างได้

Shift/Cognitive Flexibility = ยืดหยุ่นความคิด กำหนดการออกเสียง เห็นความสัมพันธ์ของแบบเสียงที่แตกต่างและเลือกใช้เสียงเอง

Focus/Attention = จดจ่อใส่ใจ มีสมาธิกับเสียงที่ได้ยิน

พัฒนาภาษา

ลูกได้รู้จักภาษาและจดจำคำศัพท์ใหม่ ๆ และพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กจากการที่หยิบ จับ สัมผัสหนังสือ ซึ่งเป็นการทำงานประสานกันของมือและสายตาที่จะกระตุ้นให้สมองมีการทำงานที่ดี

นิทานสร้างสายสัมพันธ์

- ให้ลูกนั่งบนตัก จับมือลูกชี้ไปตามรูปภาพ ทำให้ลูกเกิดการจดจำ ภาพเชื่อมโยงกับคำศัพท์
- พลิกอ่านไปด้วยกัน ขณะพลิกหนังสือไปมา รูปและเสียงเรื่องราวที่เปลี่ยนไป จะช่วยให้เด็ก ๆ สามารถที่จะปรับเปลี่ยนโฟกัสไปเรื่องอื่นได้
- การอ่านนิทานช่วยสร้างสายสัมพันธ์ (Attachment) เกิดความรัก ความอบอุ่น สร้างความไว้ใจซึ่งกันและกัน ช่วยให้ลูกมีอารมณ์ที่มั่นคง



48 10 จุดเสี่ยงในบ้าน ต้องป้องกัน



49 ปฐมพยาบาลลูกสำลัก

เด็กเล็กน้อยกว่า 1ปี

ตบหลังสลับกับหน้าอก

- ให้เด็กนอนคว่ำบนแขน ศีรษะต่ำลงเล็กน้อย ตบหลัง 5 ครั้ง สลับกับนอนหงาย กดหน้าอก 5ครั้ง
- ใช้ฝ่ามือรองเพื่อซัพพอร์ตคอเด็กขณะตบหลัง
- ทำซ้ำจนสิ่งแปลกปลอมออกมา
- กรณีหมดสติ ให้กู้ชีพจนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึง



ตบหลังบริเวณระหว่างกลาง
ของสะบักทั้งสองข้าง



ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางวางบนกระดูกหน้าอก
เหนือกระดูกลิ้นปี่ กดเร็วๆ ให้หน้าอก
ยุบลงไปประมาณ 0.5-1นิ้ว

เด็กโต

- หากไม่หมดสติ ถามว่าพูดได้ไหม และให้ช่วยเมื่อเห็นว่าพูดไม่มีเสียง
- รัดกระตุกที่ท้อง เหนือสะดือใต้ลิ้นปี่ (Abdominal Thrust)
- ทำซ้ำจนสิ่งแปลกปลอมออกมา
- กรณีหมดสติ ให้กู้ชีพ และขอความช่วยเหลือ

***ถ้าเห็นสิ่งแปลกปลอมค่อยๆ ดึงออกมาและกู้ชีพจนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึง**





เบอร์โทรฉุกเฉิน 1669

ที่มา : โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



50 ลูกนอนดึก เสี่ยงเตี้ย

เด็กจำเป็นต้องใช้โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) เป็นส่วนสำคัญในการเจริญเติบโต โดยเฉพาะการเพิ่มความสูง ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้ผลิตในเวลาที่ลูกนอนหลับ

โกรทฮอร์โมนมีบทบาทมากในการให้ลูกเติบโตสูงตามวัย ไม่แคระแกร็น ช่วยให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกายแข็งแรง สร้างภูมิต้านทาน และพัฒนาสมองจิตใจ ให้มีความจำดีด้วย การปล่อยให้ลูกอดนอนเท่ากับลดโอกาสในการเจริญเติบโตเต็มที่ เด็กที่อดนอนจะมีแนวโน้มที่จะตัวเตี้ยกว่าเด็กที่ไม่ได้อดนอน

ทำอย่างไรไม่ให้ลูกตัวเตี้ย

- นอนหลับให้เป็นเวลา นอนเร็ว ไม่นอนดึก และนอนหลับให้สนิท
- ตรวจเช็กสุขภาพ วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักเป็นประจำทุกเดือน หากอายุ 1 ปีครึ่ง แล้วส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ควรปรึกษาแพทย์

51 Baby-Led Weaning (BLW) หยิบ จับ กิน เองได้

แนวทางการเริ่มอาหารเสริมที่ให้ลูก “หยิบจับและกินเอง” ตั้งแต่เริ่มอาหารเสริม โดยเลือกอาหารที่เหมาะสมและปลอดภัย ไม่ป้อนด้วยช้อนเป็นหลัก เน้นอาหารที่มีลักษณะใกล้เคียงอาหารผู้ใหญ่ แต่เนื้อนิ่มและชิ้นใหญ่เหมาะกับช่วงเริ่มกิน เน้นให้เด็กหยิบจับ สัมผัส ดมกลิ่น และเคี้ยวกลืนเอง ช่วยส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่ออาหาร และพัฒนาพฤติกรรมการกินที่ดีในระยะยาว



หลักกินแบบ BLW

- เด็กควบคุมการกินของตัวเองทั้งหมด ทั้งจังหวะ ชนิดของอาหารและปริมาณในการกิน
- เริ่มเมื่อพร้อมจริง (ไม่ใช่แค่อายุถึง)
- อาหารต้องเป็นชิ้นจับได้ ไม่บดไม่ปั่น
- กินพร้อมกับครอบครัว เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี

เช็กสัญญาณลูกพร้อม BLW

โดยทั่วไปจะเริ่มเมื่อประมาณ 6 เดือน แต่ควรดูสัญญาณความพร้อมของลูกด้วย ได้แก่ นั่งได้เองหรือพยุงแล้วหลังตรง ควบคุมคอและศีรษะได้ดี เอื้อมหยิบของเข้าปากได้ รีเฟล็กซ์ดันลิ้นออกลดลง

กินให้ปลอดภัยและถูกที่

- เด็กต้องนั่งกินบนโต๊ะกินข้าวเด็ก (High chair)
- เลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อการสำลัก ขนาดเล็ก ไม่หั่นเป็นรูปเต๋า และกลม ในช่วงแรก

52 กระตุ้นพัฒนาการลูก 0-1 ปี : เล่นง่ายๆ ให้ประโยชน์กับลูกน้อย

1 เดือน

- จ้องมองหน้าลูกใกล้ๆ และจับอุ้มเปลี่ยนท่าบ้าง จากนั้นส่งเสียงเรียก ลูบศีรษะเบาๆ
- ใช้กระดาษสีขาว-ดำ-แดงยื่นให้มองในระยะ 1 ฟุต หรือใช้โมบายแขวนให้ลูกมองเล่น

2-3 เดือน

- ชวนให้มองผ่านกระจก นอนหงายกระตุ้นให้ยกศีรษะขึ้น เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อคอและหลัง
- ใช้โมบายหรือของเล่นสีสันสดใส หลอกล่อให้ลูกเอื้อมมือคว้า กระตุ้นกล้ามเนื้อมือและแขนได้ดี



4-5 เดือน

- หาของเล่นเขย่ามีเสียง หรือคุณแม่ส่งเสียงให้ลูกเลียนแบบ เพื่อกระตุ้นให้เด็กหัวเราะและเคลื่อนไหว
- ถือของเล่นไว้ข้างหน้าเพื่อกระตุ้นการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก และมัดใหญ่ ถ้าเด็กนอนคว่ำ ให้วางของเล่นไว้ใกล้ๆ เพื่อให้เขายันตัวขึ้นไปหา

6-7 เดือน

- จับลูกนั่งตัก พิงหลังกับอกแม่ ใช้ลูกบอลกลมๆ แบบมีเสียง หรือใช้ตุ๊กตาเป็นสื่อกลิ้งไปมา เพื่อกระตุ้นให้อยากไล่จับ ได้ออกกำลังกายและเคลื่อนไหวมากขึ้น
- จับลูกนั่งตักอ่านนิทาน หาหนังสือนิทานภาพฝึกลูกน้อยนั่ง สร้างพื้นฐานรักการอ่าน และฝึกการใช้สายตา

8-9 เดือน

- เรียกชื่อลูกบ่อยๆ เพื่อให้จดจำชื่อตัวเอง และสอนออกเสียงง่ายๆ เช่น อา อู อี ปาปา มามา
- กระตุ้นให้ลูกเคลื่อนไหวร่างกาย หยิบของเล่นที่ลูกชอบโยนไปข้างหน้า กระตุ้นการเคลื่อนไหว และพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่

10-11 เดือน

- ฝึกหยิบจับ กระตุ้นกล้ามเนื้อมือแข็งแรง หาขนมหรือผลไม้ชิ้นเล็กๆ ให้ลูกหยิบจับกินเอง
- ตั้งไข่ล้ม ต้มไข่กิน ชวนลูกยืน กระตุ้นให้เกาะยืน

12 เดือน

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

53 ดูแลสะดือ ให้เบบี๋

ปกติแล้วสะดือจะแห้งและหลุดไปเอง ภายใน 10 วันหลังคลอด ระหว่างนี้ต้องดูแล ระวังอย่าให้โดนน้ำ

- ล้างมือให้สะอาด ก่อนทำความสะอาดสะดือ
- สวมเสื้อผ้าหลวม อากาศถ่ายเท จะทำให้ตอสายสะดือแห้งเร็ว
- ใส่ผ้าอ้อมให้อยู่ต่ำกว่าตอสายสะดือ เพื่อป้องกันการระคายเคือง
- ไม่ปิดด้วยผ้าก๊อซหรือผ้า ปล่อยให้แห้งเอง



- ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดที่สะดืออย่างเบามือหากสะดืออักเสบ บวมแดง และมีน้ำเหลืองไหล ควรรีบพาไปพบแพทย์



54 ร้องกลั้นอันตราย

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

- กอดสัมผัสเพื่อปลอบโยน จะทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นใจและช่วยบรรเทาความเจ็บปวด
- เบี่ยงเบนความสนใจของลูก แทนการห้ามหรือขัดใจลูกตรง ๆ อย่างเด็ดขาด
- ห้ามเขย่าเพื่อให้ลูกฟื้น อาจทำให้ลูกเจ็บ
- พ่อแม่ควรอุ้มกอดเด็กไว้หรือให้นอนราบ เพื่อป้องกันการล้มศีรษะฟาดพื้น

55 ปราบไข้เจ้าตัวน้อย

- สวมเสื้อผ้า และห่มผ้าบางๆ เพื่อระบายความร้อน
- ให้ลูกพักผ่อนอย่างเพียงพอช่วงที่มีไข้
- เช็ดตัวเมื่อลูกมีไข้สูง เพื่อช่วยลดอุณหภูมิความร้อนในร่างกาย



- กินอาหารเหลวหรืออาหารอ่อนๆ เช่น น้ำผลไม้
- สังเกตอาการขาดน้ำ เช่น อาเจียน หรือท้องร่วง ซึ่งเป็นอาการร่วมในระหว่างเป็นไข้ ควรกินเกลือแร่สำหรับเด็ก
- สังเกตผื่นผิวหนัง หากมีผื่นขึ้น ควรปรึกษาคุณหมอทันที
- หากมีไข้สูงเกิน 37.5 องศาเซลเซียส ให้กินยาลดไข้สำหรับเด็ก
- เลือกยาน้ำชนิดแขวนตะกอน เพราะเป็นชนิดที่สามารถปรุงแต่งกลิ่นและรสชาติที่เหมาะกับเด็ก และออกฤทธิ์ได้ดีกว่าเนื่องจากตัวยาไม่ละลายไปกับน้ำที่เป็นส่วนผสม
- หลีกเลี่ยงยาแอสไพริน เพราะมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะ Reye's Syndrome ซึ่งทำให้เกิดภาวะสมองบวมและตับถูกทำลายได้



56 พัฒนาการลูก ล่าช้าหรือไม่

คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตผ่านการแสดงออกของเด็กใน 4 ด้านหลักของพัฒนาการ ได้แก่ การเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ภาษา และทักษะทางสังคม

การจะบอกว่าลูกพัฒนาการล่าช้ามักจะเป็นการเปรียบเทียบกับเด็กปกติส่วนใหญ่ ซึ่งมีเกณฑ์ว่าเด็กแต่ละช่วงวัยทำอะไรได้บ้าง แต่การจะบอกว่าพัฒนาการล่าช้าหรือไม่ ต้องดูความคืบหน้าของพัฒนาการด้วย โดยทั่วไปเรามักใช้เวลาประมาณ 2-4 สัปดาห์เป็นเกณฑ์อ้างอิงความคืบหน้าของพัฒนาการ เช่นการชันคอ หากลูกยังทำไม่ได้ตามเกณฑ์แต่หลังจากนั้นอีก 1 สัปดาห์สามารถชันคอได้ดีถือว่าปกติแต่หากถึงอายุ 3 เดือนแล้วยังชันคอไม่ได้แม้จะได้รับการกระตุ้นหรือส่งเสริมอย่างเหมาะสมแล้ว จะเรียกว่าล่าช้ากว่าเด็กส่วนใหญ่ไปมาก ควรพาลูกไปพบกุมารแพทย์เพื่อประเมิน

นอกจากดูพัฒนาการแต่ละด้านเปรียบเทียบเกณฑ์ของเด็กส่วนใหญ่แล้ว เรายังต้องดูพัฒนาการบางด้านควบคู่กันไปด้วยเพื่อประเมินว่าเขามีความผิดปกติหรือไม่ เช่น เด็กในช่วงวัยเตาะแตะอายุระหว่าง 1-2 ปี มีแนวโน้มว่าจะมีพัฒนาการด้านภาษาร่วมกับพัฒนาการด้านสังคมล่าช้า ก็น่าจะเป็นปัญหามากกว่าเด็กวัยเดียวกันที่มีพัฒนาการด้านภาษาล่าช้าเพียงอย่างเดียว เพราะในกลุ่มที่มีพัฒนาการล่าช้าทั้งด้านภาษาและสังคมในเวลาเดียวกันสำหรับช่วงวัยนี้มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นกลุ่มโรคออทิสซึมได้มากกว่าปกติ ดังนั้นการสังเกตว่าลูกมีพัฒนาการปกติหรือไม่ ควรสังเกตเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของเด็กส่วนใหญ่ และเปรียบเทียบความเร็วช้าของตัวเขาเองในแต่ละด้าน ร่วมกับสังเกตพัฒนาการด้านอื่นควบคู่ไปด้วย

ข้อมูลโดย : รศ.นพ.พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์
กุมารแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและพฤติกรรม

57 โคลิก แม่ยังไหว

- **อุ้มลูกเดิน** พร้อมกับลูบหลังลูกเบาๆ เพื่อปลอบโยน
- **ห่อตัวลูกด้วยผ้า** ทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยเหมือนอยู่ในท้องแม่
- **วางลูกนอนหงาย** แล้วจับเข่าลูกงอจนสุด เพื่อไล่ลมและขับแก๊สในท้อง
- **ไร้เสียงรบกวน** เด็กบางคนต้องการความเงียบสงบ ควรพาไปอยู่ในห้องที่เงียบ เพื่อให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย
- **เปิดเพลงที่มีจังหวะช้าๆ ฟังสบาย** อาจจะเป็นเพลงที่ลูกฟังบ่อยๆ ก็จะช่วยให้ผ่อนคลายได้มากขึ้น



โคลิกพบได้บ่อยในเด็กเล็กในช่วงอายุน้อยกว่า 3 เดือน
สาเหตุยังไม่ทราบแน่ชัด

- ร้องเสียงดังจนหน้าดำหน้าแดง มีอาการเกร็งและบิดแขนและขา
- ร้องในช่วงเวลาเดิม โดยเฉพาะช่วงเย็น กลางคืน หรือกลางดึก ติดต่อกัน 3-4 ชั่วโมงทุกวันตลอด 3 เดือน หากลูกน้อยมีอาการมากจนรบกวนสุขภาพ ควรพบคุณหมอ แต่โดยทั่วไปหลังจาก 3-5 เดือนไปแล้วอาการโคลิกมักจะหายได้เอง

58

Checklist
เช็กให้รู้พัฒนาการ ลูก 0-1 ปี



0-1 เดือน

ร่างกาย

- ❑ ศีรษะไม่เล็กเกินไป ขนาดศีรษะใหญ่ ดูผิดรูป เมื่อเทียบกับสัดส่วนร่างกาย
- ❑ น้ำหนักไม่น้อยกว่า 2 กิโลกรัม และเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อได้กินนม
- ❑ ถ่ายอุจจาระภายใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด
- ❑ หายใจได้ดี ไม่มีไอ หรือตัวเขียว ไม่ชักตัวเกร็ง
- ❑ ปัสสาวะหรืออุจจาระวันละ 5-10 ครั้ง
- ❑ ผิวสีชมพูแดง ไม่เหลือง ดูดนมได้ดี

อารมณ์และสังคม

- ❑ ตอบสนองเมื่อได้ยินเสียงแม่พูดด้วย
- ❑ สงบเมื่อแม่อุ้มกอด และหลับง่ายเมื่อได้กินนมแม่
- ❑ นอนหลับพักผ่อนเกือบทั้งวันหรืออย่างน้อย 17-18 ชั่วโมง
- ❑ งอแง ร้องไห้ หวาดกลัว เมื่ออยู่ในที่เสียงดัง

การเรียนรู้

- ❑ สนใจมองหน้าแม่ หรือบุคคลอื่นที่อยู่ใกล้
- ❑ มองตามเมื่อเห็นได้ยินเสียงหรือเห็นวัตถุเคลื่อนไหวในระยะใกล้
- ❑ หากสัดส่วนของทักษะที่ทำได้มากกว่า 50-60 % ของแต่ละด้าน ก็ถือได้ว่าลูกมีพัฒนาการที่ดี

2-4 เดือน

ร่างกาย

- ❑ เริ่มยกศีรษะได้เองประมาณ 45-90 องศา ในท่านอนคว่ำ และชันคอได้เป็นพักๆ
- ❑ อุ้มยืน หรือนอนแล้วเหยียดแข้งขาได้ กำมือคว้าของ
- ❑ จับหรือสัมผัสใบหน้า ร่างกายตัวเอง
- ❑ บางคนเริ่มพลิกคว่ำหงายได้ และนั่งพิงได้

อารมณ์และสังคม

- ❑ ตอบสนองต่อสิ่งเร้าจะหันมองและนั่งฟัง
- ❑ เมื่อเห็นแม่ รู้ว่าแม่มาใกล้ อ้อนให้อุ้ม โดยการขยับตัว หรือส่งเสียงให้รู้
- ❑ ชอบให้คนเล่นด้วย คุยด้วย และสนใจของมีสีสัน

การเรียนรู้

- ❑ หันหาเสียงทันทีที่ได้ยิน
- ❑ เริ่มจดจำใบหน้า ลักษณะท่าทางคนใกล้ชิดได้
- ❑ แสดงความเบื่อ หรืองอแง เมื่อต้องการให้เปลี่ยนกิจกรรมที่ทำอยู่

4-6 เดือน

ร่างกาย

- ❑ เมื่อจับในท่าคว่ำยกศีรษะขึ้นและเริ่มยันตัวเหยียดแขนขาตรงได้
- ❑ เริ่มพลิกคว่ำ พลิกหงาย หรือกลิ้งตัวไปมาได้
- ❑ หากจับนั่ง จะเริ่มนั่งได้อย่างมั่นคงขึ้น
- ❑ เขย่าและย้ายของที่ถือจากมือหนึ่งไปอีกมือได้

อารมณ์และสังคม

- ❑ พยายามพลิกคว่ำหงาย แต่ทำได้ช้า
- ❑ ไม่พอใจ เมื่อคว้าสิ่งของที่ต้องการไม่ได้
- ❑ ส่งเสียงดังขึ้น เมื่อรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด
- ❑ แสดงความดีใจเมื่อพ่อแม่กอดอุ้ม หรือเล่นด้วย

การเรียนรู้

- ❑ เริ่มจดจำชื่อตนเอง ชื่อคนคุ้นเคยและแยกแยะคนแปลกหน้าได้
- ❑ จดจำคำศัพท์ไว้ในคลังสมอง คำที่ได้ยินบ่อยๆ
- ❑ นำของเข้าปากเพื่อสำรวจ
- ❑ เข้าใจกิจวัตรประจำวันได้มากขึ้น รู้เวลาตื่นนอน กินนม และเล่น

6-8 เดือน

ร่างกาย

- ❑ เริ่มคลาน และเอี้ยวตัวได้
- ❑ ยันตัวขึ้นจากท่านอนเป็นท่านั่งหรือท่าคลานได้
- ❑ กินอาหารเหลวจากช้อนและเริ่มหยิบของเข้าปากได้เอง
- ❑ บางคนเริ่มนั่งได้เอง
- ❑ หยิบสิ่งของปา และถือของมือเดียวได้

อารมณ์และสังคม

- ❑ สนุกกับการเล่นจ๊ะเอ๋
- ❑ ส่งเสียงตะโกนเมื่อต้องการความสนใจ
- ❑ ติดแม่ กลัวการแยกจากกัน กลัวคนแปลกหน้า
- ❑ ร้องไห้หรือโวยวายเมื่ออยู่คนเดียว
- ❑ หงุดหงิดง่าย เมื่อฟันขึ้น

การเรียนรู้

- ❑ สนใจหยิบของมาวางซ้อนต่อกันหรือเล่นบล็อกไม้
- ❑ สนใจกระจกเงา และยิ้มเมื่อเห็นตัวเอง
- ❑ สนใจฟังเมื่อมีคนอ่านนิทาน

8-10 เดือน

ร่างกาย

- ❑ คลานคล่องแคล่ว และเริ่มนั่งได้เอง ลุกยืนและเกาะยืนได้
- ❑ ปรบมือได้ และนำของมาตีให้เกิดเสียงได้
- ❑ หยิบบล็อกมาต่อกันได้

อารมณ์และสังคม

- ❑ ร้องไห้เมื่อเจอคนแปลกหน้า หรือร้องตามเด็กคนอื่น
- ❑ สนุกกับการเล่นกับกระจกมากขึ้น ยิ้มหัวเราะกับตัวเองในกระจกได้นานขึ้น
- ❑ สนใจเล่นกิจกรรมที่แปลกใหม่และเล่นกับคนอื่นมากขึ้น
- ❑ เริ่มมีพัฒนาการด้านอารมณ์ชัดเจน

การเรียนรู้

- ❑ จำเกมที่เคยเล่นได้ และเรียกร้องเล่นอีก
- ❑ สนใจนำของมาเขย่า เงี่ยหูฟัง และสังเกตว่าเกิดอะไรขึ้น
- ❑ เริ่มรู้จักแก้ปัญหา เช่น นำของซ่อนแล้วหาให้เจอ
- ❑ สนใจอวัยวะของตนเอง
- ❑ เริ่มเปรียบเทียบของ 2 อย่างที่อยู่ใกล้กัน เหมือนกัน หรือแตกต่างกัน

10-12 เดือน

ร่างกาย

- ❑ ยันตัวเองลุกขึ้นยืนได้ บางคนเริ่มเต้นได้
- ❑ เมื่อยืนแล้วก้มลงหยิบของจากพื้นได้
- ❑ จับดินสอ หรือสีแท่งโตๆ ขีดไปมาได้
- ❑ ถอดกางเกง ดึงถุงเท้า หรือถอดหมวกได้
- ❑ แสดงออกว่าถนัดมือข้างไหนและใช้ข้างนั้นหยิบจับของ

อารมณ์และสังคม

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

การเรียนรู้

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

หากข้อใดทำไม่ได้ยังไม่ถือว่าลูกน้อยผิดปกติ และสามารถใช้เป็นตัวกำหนดกิจกรรมที่ควรส่งเสริมให้มากขึ้นได้

แต่หากกังวลควรปรึกษาคุณหมอด้านพัฒนาการเพิ่มเติม



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	14-17 ชั่วโมง
วัย 3 เดือนขึ้นไป	5 ชั่วโมง	10 ชั่วโมง	12-16 ชั่วโมง
วัย 4-6 เดือน	ส่วนใหญ่ใช้เวลานอนกลางวัน 5 ชั่วโมง และ 10 ชั่วโมงในตอนกลางคืน ตื่นน้อยลงในตอนกลางคืน เด็กบางคนสามารถเริ่มนอนยาวได้		
วัย 7-9 เดือน	เริ่มนอนกลางวันน้อยลง นอนกลางคืนยาวขึ้น รวมกันแล้วใน 1 วัน จะนอนประมาณ 14 ชั่วโมง นอนยาวได้มากขึ้น บางคนตื่นขึ้นมาเพียง 1 ครั้ง		
วัย 10-12 เดือน	นอนกลางวันน้อยลง และนอนยาวมากขึ้นช่วงกลางคืน		
1 ปีขึ้นไป	นอนกลางวันเพียง 2-3 ชั่วโมง แต่จะนอนกลางคืน 10-11 ชั่วโมง โดยรวมแล้ว 1 วัน ควรนอนอย่างน้อย 11-14 ชั่วโมง		

60 Checklist
ลูกเสี่ยงแพ้อาหารหรือไม่

สังเกตอาการแพ้อาหาร อาการแพ้เกิดขึ้นได้หลายทาง ได้แก่

- ❑ ผิวหนังเช่นมีผื่นคัน ผิวแห้งสาก หากมีผื่นคันควรล้างหรือเช็ดให้สะอาดแห้งอยู่เสมอ
- ❑ ระบบทางเดินอาหาร ท้องอืด ท้องเสีย อาเจียน ถ่ายเหลว ถ่ายบ่อย ถ่ายปนเลือด หากถ่ายบ่อย อาเจียนบ่อย ให้ดื่มน้ำ หรือดื่มเกลือแร่สำหรับเด็ก
- ❑ ระบบทางเดินหายใจ เสียงดังครืดคราด หายใจไม่สะดวก อาการเรื้อรังไม่หาย ถ้ารุนแรงอาจเป็นหอบหืด หากอาการเหมือนเป็นหวัด ควรดูดน้ำมูกออกหรือล้างด้วยน้ำเกลือ

ป้องกันลูกน้อยแพ้อาหาร

- ❑ เริ่มกินอาหารทีละน้อย ทีละอย่าง
- ❑ หลีกเลี่ยงอาหารเสี่ยงแพ้ ได้แก่ อาหารทะเล ถั่วลิสง ของหมักดอง ไข่ขาว และผลิตภัณฑ์จากอาหารแปรรูปต่างๆ

61 สีอุจจาระลูก
บอกสุขภาพ



สีเขียวเข้ม สีดำ เรียกว่า ขี้เทา ในช่วง 1-3 วันแรกเกิด ป้องกันอาการตัวเหลืองได้

สีเขียวปนเหลือง (เขียวมากกว่า) จะเกิดหลังถ่ายขี้เทา ผสมขี้เทาเล็กน้อย

สีเหลืองมัสตาร์ด อมสีส้ม เกิดจากการดื่มนมส่วนหน้ามากกว่านมส่วนหลังดื่มไม่หมดเต้า

สีเขียวเหมือนผัก มักเกิดเมื่อได้รับนมผสม หรือแม่รับประทานผักใบเขียวมาก

สีเหลืองปนเขียว (เหลืองมากกว่า) อาจบ่งบอกถึงความเป็นกรดในท้องลูกน้อย

สีเหลืองฟักทอง ลักษณะเหลวเนียน นุ่ม เป็นอีที่กินนมแม่เป็นส่วนใหญ่

สีดำ เมื่อพ้นช่วงขี้เทาแล้วอาจมีปัญหาในระบบทางเดินอาหาร เช่น เลือดออก

สีแดงสด อาจเกิดจากท้องผูก เป็นแผลฉีกขาดบริเวณรูทวารหนัก หรือแผลในลำไส้

สีขาวซีด ในช่วง 3 เดือนแรก อาจบอกถึงความผิดปกติในท่อน้ำดี ควรให้แพทย์วินิจฉัย

62 เลือกคาร์ซีต
อย่างปลอดภัย

เลือกซื้อคาร์ซีต

1. ตรงกับอายุ/น้ำหนัก/ส่วนสูงของเด็ก แต่ละรุ่นมีขนาดที่ปลอดภัยสำหรับการใช้งานของเด็กแต่ละช่วงวัย เช่น รุ่นสำหรับทารก Rear-Facing, Forward-Facing และ Booster ตามช่วงวัย

2. ได้มาตรฐานความปลอดภัย เลือกที่มีมาตรฐานรับรอง เช่น R129 (i-Size) มาตรฐานที่ทันสมัยที่สุดในปัจจุบัน เน้นการทดสอบการชนที่เข้มงวด ทั้งด้านหน้า ด้านหลัง และด้านข้าง

3. ติดตั้งง่ายและแน่นหนา การติดตั้งแบบ ISOFIX ช่วยลดความผิดพลาด แต่ใช้เข็มขัดนิรภัยของรถก็ได้ถ้ารองรับ

4. ติดตั้งหันหลังนานที่สุดเท่าที่ได้ ถ้าเป็นไปได้ ควรให้ลูกนั่งแบบหันหน้าเข้าหาเบาะหรือหันหลังให้หน้ารถ (Rear-Facing) จนถึงน้ำหนักหรือสูงถึงขีดจำกัดของเบาะนั้นก่อนจะเปลี่ยนทิศ

เคล็ดลับก่อนซื้อ

- วัดขนาดเบาะและลองติดตั้งในรถก่อนตัดสินใจซื้อ
- เช็กวันหมดอายุหรือสภาพของเบาะก่อนนำมาใช้งาน



เทคนิคหัดนั่งคาร์ซีต

- ให้นั่งคาร์ซีตทุกครั้ง ไม่มีข้อยกเว้น
- ทำให้คาร์ซีต “น่านั่ง” เช่น มีของเล่นชิ้นเล็กที่ปลอดภัย เปิดเพลงที่ลูกคุ้นเคยขณะนั่ง
- อย่ารีบออกรถทันที คาดเข็มขัด > คุย > ยิ้ม > ออกรถ เพื่อลดความรู้สึกว่าถูกจับมัดแล้วเครียด
- ตั้งกติกาชัดเจน รถไม่ออก ถ้ายังไม่นั่งคาร์ซีต
- ใจเย็น แต่หนักแน่น และไม่ใจอ่อนเพื่อความปลอดภัยของลูก

ประเภทของคาร์ซีต

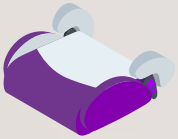


- **Forward-Facing child seats**
  คือ คาร์ซีตแบบที่นั่งหันไปทางเดียวกับเบาะหน้าเหมาะกับเด็กที่มีอายุ 2-6 ปี และมีน้ำหนักตัวเกิน 9 กก.

- **Rear-Facing Infant Seats and Convertible Seats**
  คือ คาร์ซีตแบบนั่งหันหน้าเข้าหาเบาะ เหมาะสำหรับเด็กแรกเกิดจนถึงอายุประมาณ 2 ปี และเด็กที่น้ำหนักตัวไม่เกิน 10 กก. คาร์ซีตชนิดนี้จะปกป้องหัวของเด็กลำคอ และกระดูกสันหลังได้ดีเมื่อเกิดอุบัติเหตุ



- **Booster Seat**
  มีทั้งรูปแบบที่เป็นพนักพิงหลังและเป็นแค่เบาะรองนั่งอย่างเดียว เหมาะสำหรับเด็กโต 4-12 ปี ใช้ร่วมกับเข็มขัดนิรภัยปกติ



63 แค่เล่น “จ๊ะเอ๋” ก็ฝึกทักษะรอบด้าน



ทำไมต้องจ๊ะเอ๋? เพราะการรับรู้ของเด็กวัยทารก แค่พ่อแม่ปิดหน้าลูกจะเข้าใจทันทีว่าพ่อแม่หายไปแล้ว พอเปิดหน้ามาเขาจะสงสัยว่าพ่อแม่มาได้อย่างไร ตรงนี้เป็นพื้นฐานบันไดขั้นแรกในการเรียนรู้ สมองจะทำงานประสานกันหมด

● **ปลูกฝังให้รู้จักคิดแก้ปัญหา** สมมุติคุณแม่เอาผ้าบังหน้าไว้ เขาก็เรียนรู้ที่จะเอาผ้าออกก็จะเจอหน้าแม่ มือและสมองทำงานประสานกัน

● **ฝึกให้รู้จักอดทนรอคอย** เริ่มจากช่วงเวลาที่แม่ปิดหน้า ลูกต้องรอว่าเมื่อไรแม่จะเปิดหรือโผล่หน้ามาจ๊ะเอ๋ เมื่อโตขึ้นก็สามารถอดทนรอคอยกับเรื่องอื่น ๆ ในชีวิตได้

● **เรียนรู้และจดจำ** ระหว่างเล่น ลูกจะจดจำว่าพ่อแม่ปิดหน้าแล้วเปิดตอนไหน หรือโผล่หน้ามาด้านไหน สามารถพัฒนาเป็นทักษะความจำเพื่อการเรียนรู้ในเรื่องที่ซับซ้อนมากขึ้นได้ดี

● **สร้างความผูกพัน** การเล่นจ๊ะเอ๋ เป็นช่วงเวลาที่พ่อแม่และเจ้าตัวเล็กได้ใกล้ชิดและสื่อสารกันมาก ทั้งการสื่อสารทางสายตา ใบหน้า รอยยิ้ม ทำให้เกิดความผูกพันที่แน่นแฟ้น และสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้ลูกน้อยไปจนโต

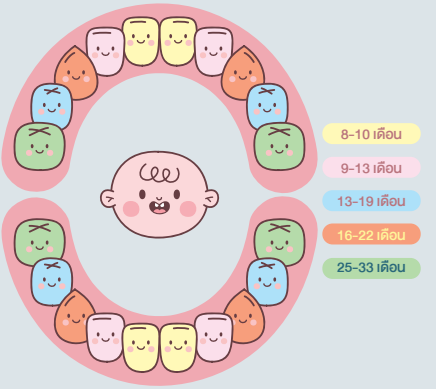
64 ดูแลฟันตั้งแต่ซี่แรก

● ทำความสะอาดเหงือกหรือฟันทันทีที่ฟันซี่แรกขึ้น (ใช้ผ้าเช็ดหรือแปรงขนนุ่ม)

● ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ปริมาณเท่าเมล็ดข้าว

● หลีกเลี่ยงการดูดจุกนมแล้วหลับ และงดน้ำหวานก่อนนอน

● พบทันตแพทย์ครั้งแรกภายใน 6 เดือนหลังฟันซี่แรกขึ้น หรือไม่เกินอายุ 1 ปี



ลำดับการขึ้นของฟันน้ำนม

ลำดับและเวลาฟันขึ้นอาจช้าหรือเร็วต่างกันได้ หากอายุ 12 เดือนแล้วยังไม่มีฟันขึ้น หรือมีอาการผิดปกติ ควรปรึกษาทันตแพทย์

Baby's first teeth

สูตรที่ดีที่สุด^ ของ โฟร์โมสต์
ยิ่งได้เรียนรู้ ยิ่งได้ค้นพบ



โฟร์โมสต์ โอเมก้า สมาร์ท ซูเปอร์ โกลด์

^เมื่อเทียบกับโฟร์โมสต์ โอเมก้า 369 ที่มีปริมาณ มีเดียอล 3.82 มก./ 180 มล. และสฟิงโกไมอีลิน 3.71 มก./180 มล.
และโฟร์โมสต์ โอเมก้า 369 สมาร์ท 1 พลัส มีดีเอชเอ 10 มก. และสฟิงโกไมอีลิน 4 มก./180 มล.
และโฟร์โมสต์ โอเมก้า สมาร์ท โกลด์ 1 พลัส มีปริมาณ ดีเอชเอ 27 มก./180 มล. และมีสฟิงโกไมอีลิน 7 มก./ 180 มล.
ยิ่งโฟร์โมสต์ โอเมก้า สมาร์ท ซูเปอร์ โกลด์ 1 พลัส มีปริมาณ ดีเอชเอ 30 มก./180 มล. และมีสฟิงโกไมอีลิน 11 มก./ 180 มล.

ขอ.349/2569

รักลูก

สัญญาณเตือน!



ตาเข ตาเหล่ ในเด็ก

รู้ก่อนรักษาได้

สาเหตุ

- ความผิดปกติของเส้นประสาท
- การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อตาผิดปกติ
- ภาวะผิดปกติจากโรค เช่น มะเร็งจอตา
- พันธุกรรม

อาการ

- ตา 2 ข้าง ทำงานไม่ประสานกัน
- มองเห็นภาพซ้อน
- กระพริบตาขยี้ตาบ่อย
- ชอบเอียงคอเวลามอง

วิธีรักษา

- ใส่แว่นให้ตรงกับค่าสายตา
- ฝึกให้ใช้สายตาทั้งสองข้าง
- รักษาด้วยยา เช่น การฉีดโบท็อกซ์
- รักษาด้วยการผ่าตัด

อ่าน เล่น ทำงาน
มิได้ต้องใช้ของแพง แต่ที่ต้องใช้คือ
เวลา

เวลาวิกฤตคือ 3 ขวบปีแรก ดีกว่านั้นหากเราอุทิศเวลาให้ลูกมาก ที่สุดถึง 10 ขวบคือประมาณเวลาที่เขาใกล้วัยรุ่นและจะไม่ฟังอะไรเรา หากในความเป็นจริงของชีวิต พ่อแม่ไม่มีเวลา และที่ควรทำคือ กำหนดเวลากิจวัตรให้ลูกทราบอย่างชัดเจน พ่อแม่ระบุเวลาที่จะถึงบ้านกี่โมง วันหยุดมีเวลากี่โมงถึงกี่โมงและเวลาอ่านนิทานก่อนนอน 15-30 นาทีหากเราระบุหลักไมล์สำคัญเอาไว้ชัดๆ เด็กๆ จะพัฒนาได้ดีกว่าแล้วเขาจะรอพ่อแม่ที่มีอยู่จริง



นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

ที่มา www.rakluke.com

ข้อดีของ "งานบ้าน" ที่ให้ลูกมากกว่าแค่ทำความสะอาด



ลูกได้รู้จัก **การวางแผน**

ลูกเรียนรู้ที่จะ **ช่วยเหลือผู้อื่น**





ลูกจะได้ **ฝึกความอดทน**

ลูกจะมี**วินัย** **และความรับผิดชอบ**





ช่วยให้ลูกได้**พัฒนา** **กล้ามเนื้อมัดใหญ่ - เล็ก**

ลูกรู้จัก**คุณค่า** **และภูมิใจในตัวเอง**





ลูกจะเกิด **ทักษะ EF**

ที่มา : กอง บก. รักลูก

65 5 วิธี สร้างทักษะสมอง EF



1 กินอิ่ม กินพอดี กินหลากหลาย = สมองพร้อมเรียนรู้

- กินนมแม่อย่างน้อย 6เดือน และกินอาหารครบ 5 หมู่
- สารอาหารสำคัญ : DHA / โอเมกา 3 ช่วยให้สมองเกิดการจดจำ โปรตีนและธาตุเหล็ก ทำให้สมาธิและการควบคุมอารมณ์
- ผักผลไม้หลากสีช่วยในการเชื่อมต่อเซลล์สมอง และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ช่วยให้สมองมีพลังงานสม่ำเสมอ (ไม่หงุดหงิดง่าย)

2 เล่น = เรียนรู้

- พูดคุยหยอกล้อและเล่นกับลูกโดยให้มองตามหน้าพ่อแม่ กระตุ้นการใช้สายตารู้จักแยกแยะสี
- ให้ลูกได้เล่นคนเดียวบ้าง พลิกตัวคว่ำ-หงาย ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย หรือใช้ของเล่นชิ้นใหญ่ กระตุ้นให้ลูกขยับคว้า ให้ได้ใช้มือคว้าหยิบจับ
- ฝึกเล่นแก้ปัญหา ให้ลูกเล่นนิ้วมือ เช่น จับปูดำ แมงมุมลาย
- เลือกเล่นเอง จัดวางของเล่นให้เป็นหมวดหมู่ เพื่อให้ลูกได้ฝึกหยิบและฝึกการเก็บของเล่นเอง

3 กอดสร้างรักและผูกพัน

- อุ้ม-กอดสร้าง Attachment หมั่นอุ้มกอด สัมผัสลูกอย่างอ่อนโยน หรือสบตาระหว่างให้นม เพราะสมองลูกจะรับรู้ข้อมูลที่คุ้นเคย จนเกิดการเรียนรู้อารมณ์ต่างๆ ผ่านความใกล้ชิดและการตอบสนองจากแม่
- ตอบสนองต่อท่าทางที่แสดงถึงความต้องการของลูก จะช่วยให้เด็กมีฐานความมั่นคงในจิตใจ
- สังเกตพฤติกรรมลูก เพื่อต่อยอดและส่งเสริมให้เหมาะสม



4 นอนเพียงพอ

- นอนเพียงพอตามวัย ตั้งแต่ 4-12 เดือน ควรเริ่มฝึกให้ลูกงดนมมื้อดึก เพื่อให้นอนตอนกลางคืนได้นานขึ้น
- จัดที่นอนของลูกให้เป็นสัดส่วน ห้องนอนควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก สร้างบรรยากาศให้มืด เงียบสงบ เพราะการนอนหลับสนิทตลอดคืน กระตุ้น Growth Hormone
- หลับลึก กระตุ้นทักษะสมอง EF ร่างกายจะสร้างฮอร์โมนเพื่อกระตุ้นส่วนต่างๆ ของสมองในการเรียนรู้ และการจดจำ

5 เล่าสนุกกระตุ้นทักษะสมอง EF

- วัย 0-3 เดือน ยิ้ม พูดคุย ท่องกลอน อ่านนิทานด้วยการพูดคุยช้าๆ ชัดๆ ใช้เสียงสูงเสียงต่ำมีจังหวะหยุดให้ลูกยิ้มหรือส่งเสียงตอบ
- ชวนเล่าชวนคุยถึงสิ่งรอบตัว เพื่อให้รู้จักคำศัพท์ช่วงอายุ 4-12 เดือนสมองเริ่มเรียนรู้ได้หลายภาษา
- เล่านิทาน กระตุ้นพัฒนาการด้านภาษาการได้ยิน รู้จักภาษาและจดจำคำศัพท์ใหม่ๆ ด้วยการจับมือลูกชี้ไปตามรูปภาพเพื่อฝึกความเชื่อมโยงกับภาพและเสียง

Baby Sign ส่งเสริมทักษะสมอง EF

การสอน **Baby Sign** ให้ลูก ช่วยให้สามารถสื่อสารกับลูกได้มากกว่าการที่ลูกแสดงออกเพียงแค่ร้องไห้ หรือแสดงอารมณ์เกรี้ยวกราด ซึ่งไม่ได้มีส่วนให้ลูกมีทักษะการพูดที่เร็วหรือช้า หรือมีคำศัพท์มากไปกว่าเด็กที่ไม่ได้เรียนรู้ Baby Sign แต่มีประโยชน์อีกหลายด้าน

Working Memory (ความจำเพื่อนำไปใช้งาน) Shift/ Cognitive Flexibility (การยืดหยุ่นความคิด) Inhibitory Control (การยั้งคิดไตร่ตรอง) ทักษะเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการควบคุมอารมณ์ เมื่อกระบวนการเหล่านี้ถูกใช้บ่อยๆ ก็จะเป็นรากฐานให้กับทักษะด้านอื่นๆ

มีงานวิจัย พบว่า **Baby Sign** ช่วยให้เด็กเป็นคนที่มีการคิดวางแผน แก้ไขปัญหา ใจจดจ่อ และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ดี ซึ่งการทำ **Baby Sign** สามารถทำได้เรื่อยๆ เพราะเมื่อลูกโตขึ้นและพูดสื่อสารได้มากขึ้น ก็จะใช้ภาษาท่าทางลดน้อยลงไปเอง

Let's Go Toddler&Kids (1-6 Years)



ทุกก้าวของการเติบโตในวัยนี้คือช่วงเวลาสำคัญที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการวางรากฐานทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ ทุกการเคลื่อนไหว การกระทำและการแสดงออกเล็กๆ ของลูกในวัยนี้ ล้วนเป็นสัญญาณสำคัญที่สะท้อนพัฒนาการและศักยภาพที่กำลังงอกงาม

บทบาทของพ่อแม่จึงไม่ใช่เพียงการดูแล แต่คือการเฝ้าสังเกต ทำความเข้าใจ และติดตามพัฒนาการของลูกอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ส่งเสริมได้อย่างเหมาะสมกับช่วงวัย ตามจังหวะและความพร้อมของลูก ผ่านกิจกรรมและการเลี้ยงดูที่สอดคล้องกับธรรมชาติ

การส่งเสริมพัฒนาการในช่วง 3 ปีแรก ควรควบคู่ไปกับ **ทักษะสมอง EF (Executive Functions) และวินัยเชิงบวก (Positive Discipline)** เพื่อให้เด็กมีรากฐานที่แข็งแรงตั้งแต่วัยเริ่มต้น จะช่วยให้เติบโตอย่างสมวัย มีความมั่นคงทางอารมณ์ คิดเป็น วิเคราะห์เป็น และพร้อมก้าวสู่เส้นทางชีวิตของตนเองได้อย่างมั่นใจ

66 ประโยชน์ดีๆ เมื่อปล่อยลูกเล่นคนเดียว



การเล่นคนเดียว (Solitary Play) เป็นพัฒนาการที่เกิดมาก่อนที่ลูกน้อยจะพัฒนาไปเล่นกับคนอื่นต่อไป อย่าปิดกั้น แต่คุณพ่อคุณแม่ต้องคำนึงถึงสถานการณ์ที่เหมาะสมและความปลอดภัยของเจ้าตัวเล็กด้วย การมีทักษะการเล่นที่ดีจะเป็นประโยชน์ในการเชื่อมโยงการเรียนรู้ของลูก

เล่นคนเดียวดียังไง

- **กระตุ้นการใช้จินตนาการ** ฝึกความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- **ได้โอกาสในการค้นหาตัวเอง** และแสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
- **มีความมั่นใจจากการแก้ไขปัญหา** และคิดกฎกติกาในการเล่นเอง
- **รู้จักวิธีหาความสุขด้วยตัวเอง** โดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นอยู่ตลอดเวลา

เทคนิคช่วยลูกเล่นคนเดียว

- **ขอพื้นที่เล็กๆ** จัดมุมเล็กๆ เป็นพื้นที่ส่วนตัวให้ลูก ช่วงแรกอาจจะยังนั่งอยู่กับลูกบ้าง จากนั้นก็นั่งอยู่ใกล้ๆ เพื่อให้รู้สึกอบอุ่นและมั่นใจในการเล่นคนเดียวมากขึ้น เมื่อลูกเริ่มชินจึงค่อยๆ ถอยห่างออกมาเพื่อให้เล่นตามลำพังได้
- **ของเล่นเหมาะสม** ควรเป็นของเล่นที่กระตุ้นการใช้ความคิดสร้างสรรค์และไม่มีรูปแบบการเล่นที่ตายตัว เพื่อลูกจะได้มีอิสระทางความคิด นั่งเล่นได้นาน และเล่นได้บ่อยๆ เช่น บล็อกไม้ ตัวต่อ กระดาษ สีดินน้ำมัน หรือเป็นอุปกรณ์ประกอบการเล่นสมมุติต่างๆ โดยอาจรวบรวมของไว้ในกล่องเล็กๆ เพื่อให้ลูกได้ลองเล่น หยิบจับผสมกันไปมาได้ง่ายขึ้น

67 3 ลด หวาน มัน เค็ม

เด็กเริ่มมีภาวะโรคอ้วนและมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรค NCDs มาจากพฤติกรรมการกิน จะลดอะไรลงได้บ้าง



ลดหวาน

- กินน้ำตาลไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน กินผลไม้หวานน้อยแทนกินขนม
- อ่านฉลากเลือกปริมาณน้ำตาลน้อย





ลดมัน

- ใช้น้ำมันประกอบอาหารไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- เลือกน้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันคาโนล่า เพราะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว



ลดเค็ม

- โซเดียม อายุ 1-3 ปี ไม่เกิน 800 มก. และอายุ 4-6 ปี ไม่เกิน 1,200 มก.
- ระวังโซเดียมแฝงเพราะโซเดียมบางชนิดอาจไม่มีรสเค็มเลย แต่ได้รับโซเดียมเต็ม ๆ อาหารที่ใส่ผงชูรสและผงปรุงรสมีโมโนโซเดียมกลูตาเมต ขนมปังคุ้กกี้ มีโซเดียมคาร์บอเนต (ผงฟู)

68 5 วิธี พิชิตปัญหาลูกกินยาก

1. ทำอาหารให้หลากหลาย ทั้งรสชาติ สีสัน และการตกแต่งจาน

2. กินอย่างเดียว ห้ามเล่นของเล่น ดูโทรทัศน์ เล่นแท็บเล็ต เพราะสิ่งเหล่านี้จะเบนความสนใจการกิน

3. งดขนมก่อนถึงมื้ออาหาร 1–2 ชั่วโมง ห้ามกินขนมและของว่าง

4. กินเอง กินตรงเวลา กินเอง ครบ 30 นาทีเก็บ ไม่ให้กินขนมหรือของว่างก่อนถึงมื้อต่อไป

5. กินอาหารทดแทนที่ขาด ให้ลูกกินอาหารทดแทนบางมื้อเพื่อลดความเบื่อ เช่น กินไข่แทนเนื้อสัตว์



69

5 ยาอันตราย
ที่คุณแม่ไม่ควรซื้อให้ลูกเอง

1. ยากลุ่มซัลฟา เป็นยาต้านมาลาเรีย สังเกตหากลูกมีโรคประจำตัวจะทำให้เกิดโรคโลหิตจางตามมา

2.ยากลุ่มเตตร้าไซคลิน หรือยาคลอแรมเฟนิคอล เป็นยาฆ่าเชื้อ เช่น ด็อกซีไซคลิน ห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 8 ปี เพราะยากลุ่มนี้อาจมีผลทำให้สีของฟันมีสีดำอย่างถาวร และจะทำให้กระดูกหยุดการเจริญเติบโต

3.ยากลุ่มแอสไพริน เป็นยาบรรเทาอาการปวด ห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 8 ปี และสำหรับเด็กที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่หรืออีสุกอีใส ควรระวังในการใช้ยาแอสไพริน เนื่องจากอาจทำให้เกิดรายส์ ซินโดรม (Reye's syndrome) ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

4.ยากลุ่มโลเพอราไมด์ เป็นยาบรรเทาอาการท้องเสีย ห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี และผู้สูงอายุ เพราะยากลุ่มโลเพอราไมด์ อาจส่งผลข้างเคียง ทำให้ปากแห้ง อาเจียน ปวดท้อง และท้องผูก

5.ยากลุ่มเดกซ์โทรเมทอร์แฟน เป็นยาบรรเทาอาการไอ ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี เพราะยาบรรเทาอาการไอกลุ่มนี้ อาจส่งผลข้างเคียงกับระบบการหายใจได้



Note : เมื่อลูกต้องกินยา

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

70

Effect
Sleepless



ลูกน้อยอายุ 1-3 ปี ควรนอน 11-14 ชั่วโมงต่อวัน แต่หากนอนน้อยจะส่งผลต่อพัฒนาการและสุขภาพ

● **ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน** ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

● **เสี่ยงเกิดโรค หัวใจ โรคไต และความดัน** เพราะร่างกายไม่ได้ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ อาจนำไปสู่ความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและโรคไต ความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานเมื่อโตขึ้น

● **เสี่ยงโรคอ้วน** การนอนหลับจะช่วยให้เด็กรักษาสมดุลของฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกหิว (Ghrelin) หรืออิ่ม (Leptin) อย่างพอดี หากนอนไม่เพียงพอจะส่งผลให้เขารู้สึกหิวมากขึ้น ส่งผลต่อพฤติกรรมการกิน ต้นทางของโรคอ้วน

● **กระทบการเติบโตของสมอง** ช่วงที่หลับลึกร่างกายจะมีการสร้างฮอร์โมนเพื่อกระตุ้นส่วนต่าง ๆ ของสมองด้านการเรียนรู้ การจดจำ เรียบเรียงความคิด พื้นฐานสำคัญของพัฒนาการทางสมอง

เคล็ดลับลูกนอนหลับง่าย

- กลางวันไม่ควรนอนนาน เพราะจะทำให้ลูกหลับได้ยากขึ้นช่วงกลางคืน
- ปรับสภาพแวดล้อม รักษาอุณหภูมิห้องนอนให้สบาย เงียบสงบ
- ผ่อนคลายก่อนนอน อ่านนิทาน เปิดเพลงเบา ๆ ร้องเพลงกล่อม ห้ามเล่นโลดโผน
- จัดตารางเวลานอน ตื่นและนอนเป็นเวลาเดิมทุกวัน

71 วัคซีนจำเป็น 1-12 ปี

อายุ	ชนิดวัคซีน	คำแนะนำหลังฉีดวัคซีน
1 ปี 6 เดือน	• **DTP4** (วัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก-ไอกรน) • **OPV4** (วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่4) • **MMR2** (วัคซีนรวมป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน)	
2 ปี 6 เดือน	**LAJE2** (วัคซีนรวมป้องกันโรคไข้สมองอักเสบเจอี ชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์)	
4 ปี	**DTP5** (วัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก-ไอกรน) **OPV5** (วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่5)	
ประถมศึกษาปีที่ 1	• **MMR** (วัคซีนรวมป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน) • **HB** (วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี) • **LAJE** (วัคซีนรวมป้องกันโรคไข้สมองอักเสบเจอี ชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์) • **IPV** (วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอชนิดฉีด) • **dT** (วัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก) • **OPV** (วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอชนิดรับประทาน)	ตรวจสอบประวัติและให้วัคซีนเฉพาะรายที่ได้รับไม่ครบตามเกณฑ์
	BCG (วัคซีนป้องกันวัณโรค)	*ให้ในกรณีที่ไม่มีหลักฐานว่าเคยได้รับเมื่อแรกเกิดและไม่มีแผลเป็น *ไม่ให้ในเด็กติดเชื้อเอชไอวีที่มีอาการของโรคเอดส์
ประถมศึกษาปีที่ 5 (หญิง)	**HPV** (วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูกจากเชื้อเอชพีวี)	*วัคซีน HPV 2ครั้งหรือ 4 สายพันธุ์ ให้ฉีด 2 ครั้ง ระยะห่างระหว่างครั้งห่างกันอย่างน้อย 6เดือน หรือ *วัคซีน HPV 9 สายพันธุ์ ฉีด 1ครั้ง
ประถมศึกษาปีที่ 6	**dT** (วัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก)	

ข้อมูลจาก : แผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

72 Checklist 6 สัญญาณ ลูกเครียด

- ☐ มีปัญหาเรื่องการพูด เช่น พูดติดอ่าง
- ☐ ย้ำคิดย้ำทำ
- ☐ ขี้กลัว หวาดระแวง
- ☐ ซึม ไม่เล่น ไม่ทำกิจกรรมเหมือนเดิม
- ☐ ปรับตัวยาก อยู่ร่วมกับคนอื่นไม่ได้
- ☐ แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว
- ☐ พัฒนาการถดถอย

หากลูกมีแนวโน้มของพฤติกรรมเหล่านี้ คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อมองหาสาเหตุและรับมือกับปัญหาพฤติกรรมของลูกที่เกิดขึ้น



73 Hand-Eye Coordination
สำคัญต่อการพัฒนาสมอง

“Hand-Eye Coordination” การทำงานประสานกันระหว่างมือและสายตา ซึ่งในชีวิตประจำวันของเรานั้นมีกระบวนการนี้เกิดขึ้นแทบจะตลอดเวลา เจ้าตัวเล็กก็เช่นกัน ดังนั้นการให้ลูกได้พัฒนาทักษะการใช้มือและตาประสานกันจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

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

ให้ลูกทำกิจวัตรประจำวันเอง
ช่วยส่งเสริมทักษะการทำงานประสานกันระหว่างมือและตา ให้ลูกช่วยเหลือตัวเองและทำงานบ้านตามวัย

ชวนลูกเล่น
นอกจากฝึกสายตาและมือแล้ว ยังฝึกกระบวนการคิดและพัฒนาสมองเมื่อโตขึ้นให้เล่นกีฬาเพื่อฝึกทักษะด้านอื่นด้วย

บล็อกไม้ จิ๊กซอว์
ช่วยเสริมสร้างความสามารถของเด็กในการมองและสัมผัสวัตถุตลอดจนจดจำสิ่งที่เกี่ยวกับวัตถุนั้น เหล่านี้ล้วนเป็นข้อมูลที่ถูกใส่ลงไปในสมองเพื่อเป็นคลังให้ลูกได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดและฝึกฝน







74 5 ปัจจัย ที่ส่งผลให้ลูกสมองไม่พัฒนา



1 กินขาดๆ เกินๆ
ร่างกายไม่เจริญเติบโตตามวัยกระทบต่อพัฒนาการด้านร่างกายและสมอง

2 มลพิษ
ทั้งจากควันบุหรี่ ควันพิษ ฝุ่น pm2.5 หรือสารพิษ เช่น ปรอท ตะกั่ว ทำลายสมอง และทำให้การเจริญเติบโตของอวัยวะผิดปกติ

3 ขาดความรัก ขาดความเข้าใจ
ขาดเวลาคุณภาพ ไม่เข้าใจพัฒนาการและจิตวิทยาการเลี้ยงลูก ส่งผลกระทบกับพัฒนาการทุกด้าน

4 ขาดโอกาสเรียนรู้
โดยเฉพาะการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงที่ให้เด็กได้ลงมือทำและได้เรียนรู้อย่างสอดคล้องตามวัย

5 ไม่ส่งเสริมทักษะ
บังคับสั่งให้ทำ ลูกเครียด กดดัน เมื่อลูกเครียดจะหลั่งสารคอร์ติซอล ฮอร์โมนที่มีฤทธิ์ในการทำลายการเจริญเติบโตของสมอง

75 หน้าจอ กระทบพัฒนาการ

เด็กต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรใกล้จอ เช่น จอโทรศัพท์ มือถือ แท็บเล็ต หากจำเป็นต้อง VDO Call กับญาติพี่น้องหรือพ่อแม่ ให้ใช้เวลากับหน้าจอน้อยที่สุด

- **กล้ามเนื้อฝ่อ** ขาดทักษะการใช้กล้ามเนื้อและเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง
- **อดทนต่ำ** ใจร้อน รอคอยไม่ได้ เพราะหน้าจอตอบสนองทันใจทันที
- **คิดแก้ปัญหาไม่เป็น** การเล่นที่ต้องลงมือทำ ช่วยให้ฝึกคิดวิเคราะห์
- **ทักษะสังคมต่ำ** ขาดการเล่น การต่อรองและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
- **สายตาพัง** แสงสีฟ้าส่งผลต่อจอประสาทตาและตาแห้ง แสบตา
- **ภาษาถดถอย** การสื่อสารทางเดียวส่งผลต่อพัฒนาการทางภาษาล่าช้า



76 5 วิธีลดไข้



1.ดื่มน้ำเยอะๆ
จิบน้ำบ่อยๆ ช่วยลดอุณหภูมิภายในร่างกาย

2.นอนในห้องอากาศถ่ายเท
ช่วยให้ลูกรู้สึกสบายตัวไม่อึดอัด และลดการสะสมของเชื้อโรค

3.เช็ดตัว
หลังกินยาลดไข้ เน้นเช็ดบริเวณข้อพับ ซอกคอ และรักแร้ เพื่อช่วยระบายความร้อนในร่างกาย

4.กินยาลดไข้
เลือกยาลดไข้สำหรับเด็กหาก ไข้ไม่ลดลง ควรพบแพทย์

5.พักผ่อนให้เพียงพอ
เพื่อให้ร่างกายซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ เพิ่มระบบภูมิคุ้มกันและฟื้นฟูพลังงาน

เคล็ดลับลูกกินยา

- เลือกยาลดไข้สำหรับเด็กชนิดน้ำจะช่วยให้ลูกกินยาง่ายขึ้น
- กินยาลดไข้ตามปริมาณและเวลาที่กำหนดโดยคำนวณจากน้ำหนักตัวของเด็กหรืออายุและ กินตามแพทย์แนะนำ

77 รับมือ มนุษย์คันเหงือก



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

78 ขั้นตอนง่ายๆ ฝึกลูกแปรงฟัน



1. นั่งหน้ากระจก อ้าปากให้เห็นฟัน อาจจะเล่านิทานหรือร้องเพลงควบคู่ไปด้วย
2. หยิบแปรงสีฟันและยาสีฟันบีบให้ลูกเห็น ทำพร้อมกันทั้งแม่และลูก
3. ลดการช่วยแปรงฟันให้น้อยลงตามวัย โดยให้ทำเองครบตามขั้นตอน
4. ตรวจเช็กความสะอาดฟันของลูกทุกครั้ง หากยังเห็นคราบหรือเศษอาหารอาจจะต้องแปรงฟันให้ลูกใหม่

Tips :
พบคุณหมอฟันทุก 6 เดือน เริ่มตั้งแต่ฟันซี่แรก



79 5 วิธี รับมือพี่มีน้อง

1. ให้พี่มีส่วนร่วมตั้งแต่แรกและสร้างความรักระหว่างพี่น้องตั้งแต่อยู่ในท้อง
2. หลีกเลี่ยงคำพูดบั่นทอนระหว่างพี่น้อง
3. ให้ความสำคัญพี่ เพิ่มเติมหน้าที่และเป็นคนสำคัญที่ช่วยดูแลน้อง
4. สอนลูกแบ่งปัน พี่ไม่ต้องยอมน้องทุกเรื่อง แต่รู้จักแบ่งปันกันและกัน
5. หากิจกรรมที่ส่งเสริมความรักและความผูกพันของพี่และน้อง

80 ฝึกลูกขับถ่าย สร้างวินัยจนโต



คุณแม่สามารถที่จะเริ่มฝึกให้เลิกใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูปได้ตั้งแต่อายุ 2 ปีขึ้นไป

- สร้างความเข้าใจ บอกลูกว่าห้องน้ำคือที่สำหรับการอึและฉี่ เริ่มฝึกให้ลูกคุ้นเคยกับห้องน้ำ
- ทำเป็นกิจวัตรช่วงหลังตื่นนอนตอนเช้าหรือนอนกลางวัน ให้ลูกนั่งบนโถส้วมพร้อมส่งเสียงกระตุ้นให้ฉี่
- สังเกตมุมส่วนตัวของลูกให้เจอ ระหว่างวันไม่ต้องใส่ผ้าอ้อมสำเร็จรูป และสังเกตว่าลูกชอบไปนั่งขับถ่ายตรงไหน เมื่อถึงเวลาที่ลูกไปมุมโปรด ให้พาเข้าห้องน้ำทันที พร้อมบอกว่าฉี่/อึในห้องน้ำ
- ชมเชย เมื่อลูกให้ความร่วมมือ ด้วยการกอด ปรบมือ หอมแก้ม เป็นการสร้างกำลังใจให้ลูก
- งดกินน้ำและนมอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงก่อนนอน และควรให้ลูกเข้าห้องน้ำก่อน ช่วยลดการปัสสาวะรดที่นอน



81 เลี้ยงลูกให้เข้มแข็ง แต่ไม่ต้องเข้มงวด

อยากให้ลูกเป็นเด็กเข้มแข็ง โดยที่พ่อแม่ไม่ต้องเข้มงวด สามารถทำได้ด้วย 6 วิธีที่ช่วยให้ลูกมีภูมิคุ้มกันทางใจพร้อมเผชิญทุกปัญหาด้วยตัวเอง

1. **Self Esteem** เลี้ยงลูกให้เห็นคุณค่าในตนเอง รักและเคารพตนเอง รู้วิธีจัดการอารมณ์และมีความสุขได้ด้วยตนเอง
2. **ทำอะไรเอง** ช่วยสร้างความภาคภูมิใจและ กล้าคิด กล้าทำอะไรใหม่ ๆ
3. **ให้ลูกแก้ปัญหาเอง** พ่อแม่คอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
4. **สะท้อนอารมณ์ของลูก** ให้ลูกเข้าใจอารมณ์ต่างๆ และเรียนรู้วิธีการรับมือกับอารมณ์อย่างเหมาะสม
5. **ทำกิจกรรมร่วมกับลูก** ใช้เวลาคุณภาพร่วมกัน เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ช่วยสร้างสายสัมพันธ์และความมั่นคงทางใจให้ลูก
6. **พ่อแม่เป็นเซฟโซน** การให้ความรักความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ เป็นพื้นที่ปลอดภัยให้ลูก จะทำให้มีความมั่นคงทางจิตใจ

82 Checklist
พัฒนาการวัย 1 ปี : วัยล้มลุก ชอบเคลื่อนไหว

ร่างกาย
- ❑ เกาะยืน ตั้งไข่ และก้าวเดินได้
- ❑ ใช้มือต่อบล็อกได้อย่างน้อย 3-4 ชั้น
- ❑ เริ่มฝึกกระโดด และชอบปีนป่าย
- ❑ พยายามยกของชิ้นใหญ่ขึ้น

ภาษาและการสื่อสาร
- ❑ เข้าใจคำพูดและความหมายของคำง่ายๆ แต่ยังไม่สามารถพูดหรือแสดงออกมาได้ชัดเจน
- ❑ สนใจเลียนเสียงพูดทำ ประกอบท่าทางที่เห็นบ่อยๆ ได้
- ❑ แสดงความรู้สึกผ่านสีหน้า เช่น หัวเราะ ยิ้ม

อารมณ์และสังคม
- ❑ กลัวคนแปลกหน้าอยู่ กอดพ่อแม่แน่น เมื่อรู้สึกไม่ไว้วางใจ
- ❑ กลัวเสียงดัง เสียงเอะอะโวยวาย ความมืด หรือสัตว์บางชนิด
- ❑ ชอบเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน หรือโตกว่าเล็กน้อย
- ❑ อารมณ์เปลี่ยนเร็ว ร้องไห้ง่ายเมื่อถูกขัดใจ

การเรียนรู้
- ❑ ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สำรวจด้วยการใช้ปาก อม กัด เขย่า ดม
- ❑ สนุกกับการเล่นจ๊ะเอ๋ เล่นไล่จับ
- ❑ นำของรูปทรงต่างๆ หยอดลงหลุมได้
- ❑ สนใจเล่นบทบาทสมมุติ เช่น ทำท่าป้อนข้าว แม้ไม่มีอาหารในมือ

83 Checklist
พัฒนาการวัย 2 ปี : เริ่มเป็นตัวของตัวเอง

ร่างกาย
- ❑ สนุกกับการกระโดด วิ่ง เดิน ปีนป่าย
- ❑ ใช้กล้ามเนื้อมือคล่องแคล่ว และมีแรงมากขึ้นชอบโยนของ บีบหรือขยำ
- ❑ เดินหลบเลี่ยงและเดินถอยหลังได้ วิ่งตามจับบอล และสิ่งของได้คล่องแคล่วขึ้น

ภาษาและการสื่อสาร
- ❑ พูดคำที่ตรงกับความหมายได้มากขึ้น
- ❑ บางคนพูดคำที่มีความหมาย 2 พยางค์ได้
- ❑ พูดเลียนแบบเสียงสูงต่ำของผู้ใหญ่
- ❑ จดจำคำศัพท์ใหม่ๆ ได้ และรู้จักอวัยวะต่างๆ
- ❑ เริ่มเข้าใจประโยคยาวๆ
- ❑ บอกความต้องการเมื่อปวดฉี่ หรือถ่ายอุจจาระ

อารมณ์และสังคม
- ❑ หวาดกลัวหรือแสดงความกังวลเมื่อห่างจากพ่อแม่
- ❑ แสดงอารมณ์โกรธ โมโห หงุดหงิดชัดเจน
- ❑ ดีใจเมื่อได้รับคำชมและ ชอบให้ปลอบเมื่อรู้สึกกลัวหรือโกรธ
- ❑ หวงพ่อแม่ ของเล่น ของใช้ส่วนตัว

การเรียนรู้
- ❑ สนใจดูกิจกรรมที่คนอื่นทำ
- ❑ สนใจเล่นบทบาทสมมุติ และมักหยิบของใช้ผู้ใหญ่มาเล่น
- ❑ จำกิจวัตรประจำวันที่ทำบ่อยๆ ในเวลาเดิมได้
- ❑ มีสมาธิเล่นของเล่นได้นานขึ้น



84 Checklist พัฒนาการวัย 3 ปี : วัยสนุกเรียนรู้

ร่างกาย

- ❑ สามารถยืนกระต่ายขาเดียวได้
- ❑ ปั่นจักรยานสามล้อได้
- ❑ สวมใส่เสื้อผ้าได้ด้วยตนเองและติดกระดุมเม็ดใหญ่ได้
- ❑ ต่อบล็อกได้ประมาณ 8 ชั้น
- ❑ ควบคุมการหยิบจับได้ดี

ภาษาและการสื่อสาร

- ❑ สื่อสารได้ดีขึ้น บอกความต้องการได้
- ❑ เข้าใจเนื้อหาในนิทานหรือการ์ตูนที่พ่อแม่เล่า
- ❑ พูดเป็นประโยคยาวๆ ได้ ประมาณ 3-5 ประโยคขึ้นไป

อารมณ์และสังคม

- ❑ แสดงออกทางอารมณ์ชัดเจนและไม่พอใจเมื่อถูกขัดใจ
- ❑ ต่อต้านเมื่อถูกบังคับ
- ❑ เริ่มมีจินตนาการ และตั้งคำถามกับสิ่งต่างๆ รอบตัว
- ❑ เริ่มกลัวสิ่งต่างๆ เช่น ความมืด

การเรียนรู้

- ❑ แยกหมวดหมู่และบอกชื่อของสีรูปทรงได้
- ❑ รู้จักตำแหน่งของที่วางอยู่ เช่น ข้างบน ข้างล่าง
- ❑ จดจำเส้นทางที่เดินทางบ่อยๆ ได้

85 Checklist พัฒนาการของลูกบกพร่องไหม? แบบไหนที่ควรพบแพทย์

ด้านร่างกาย

- ❑ ขวบครึ่ง-2 ปี ยังเดินไม่ได้
- ❑ การเคลื่อนไหวผิดปกติ เช่น เดินแล้วล้ม กระดูกขาแขนเจริญเติบโตผิดรูป
- ❑ เหนื่อยง่ายผิดปกติ ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง
- ❑ น้ำหนัก ส่วนสูง ต่ำกว่าเกณฑ์
- ❑ ครบ 3 ปีแล้ว เดินขึ้นบันไดและกระโดดไม่ได้
- ❑ จับของแล้วหลุดจากมือทั้งชิ้นเล็กและใหญ่ กำและหยิบอาหารกินเองไม่ได้

ด้านการสื่อสาร

- ❑ 2 ปียังไม่พูด ไม่ส่งเสียง ไม่สื่อสารกับพ่อแม่
- ❑ เรียกแล้วไม่หัน ไม่สนใจเสียงอื่นๆ
- ❑ ไม่เล่นกับคนอื่น
- ❑ ไม่แสดงความรู้สึกดีใจหรือหวาดกลัว
- ❑ เลียนเสียงไม่เป็น ติดอ่าง มีปัญหาการเปล่งเสียง
- ❑ พูดไม่เป็นภาษา
- ❑ ไม่พยักหน้าตอบรับ หรือไม่ส่ายหน้าเพื่อปฏิเสธ



ด้านการเข้าสังคม อารมณ์และการเรียนรู้

- ❑ จำคนรอบข้างไม่ได้ หรือแยกแยะคนคุ้นเคยกับคนแปลกหน้าไม่ได้
- ❑ ไม่รู้สึกผูกพันกับพ่อแม่ หรือคนเลี้ยง ไม่ร้องไห้เมื่อแยกจากพ่อแม่
- ❑ เหม่อลอย หรือซึมบ่อย
- ❑ เล่นบทบาทสมมุติไม่เป็น
- ❑ ช่วยเหลือตัวเองเบื้องต้นไม่ได้ เลียนแบบการสวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าไม่ได้

หากลูกมีอาการผิดปกติ ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อหาแนวทางในการรักษาและกระตุ้นพัฒนาการ

86 พูดช้า
มีปัญหาพัฒนาการทางภาษา

โดยทั่วไปลูกน้อยควรเริ่มพูดเป็นคำ ๆ ได้เมื่ออายุ 1-2 ปี อาจไม่ชัดและตะกุกตะกักบ้าง แต่คนในครอบครัวสามารถเข้าใจได้ แต่หากต้องการกระตุ้นลูกทำได้ดังนี้

- ชวนลูกฟังเสียงต่าง ๆ รอบตัว
- ใช้เสียงบอกชื่อการกระทำของกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ เช่น กินข้าว อาบน้ำ
- ชื่นชมและให้กำลังใจ ทุกครั้งที่ลูกทำตามคำสั่งได้ พูดชมที่การกระทำและให้รางวัลด้วยการกอดอุ่น ๆ

แต่ถ้าลูกยังไม่ดีขึ้น ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจเช็กความผิดปกติด้านอื่น ๆ

87 เตรียมลูกพร้อม
เข้าอนุบาล



1. **ฝึกร่างกายให้พร้อม** กล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่ ต้องแข็งแรง เพื่อให้ทำกิจกรรมได้คล่องแคล่ว
2. **ช่วยเหลือตัวเองได้** เพราะเด็กจะมั่นใจ สนุก และภูมิใจในตัวเอง
3. **ฝึกรอให้เป็น** เพราะอยู่ที่โรงเรียนความต้องการไม่ได้มาทันที สอนลูกให้มีวินัย ฝึกความอดทนรอคอย
4. **โรงเรียนของเราน่าอยู่** พาลูกทำความคุ้นเคยกับโรงเรียน ไปรับให้ตรงเวลา เพื่อสร้างความรู้สึกดีกับโรงเรียน
5. **เข้าสังคมอยู่กับคนอื่นได้** และสอนเรื่องมารยาท และฝึกลูกเข้าสังคม
6. **ให้ความร่วมมือกับครู** ทั้งร่วมกิจกรรมและแก้ปัญหาร่วมกับครู



88 ลูกแค่ซน หรือสมาธิสั้น?

โรคสมาธิสั้น เกิดจากความผิดปกติของสารในสมอง ทำให้เด็กมีอาการซนและสมาธิสั้นกว่าปกติ สาเหตุเกิดได้ทั้งจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดู เช่น คลอดก่อนกำหนด การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ดูจอตั้งแต่อายุน้อย



กลุ่มขาดสมาธิ
- ไม่สามารถทำงานที่สั่งได้
- วอกแวกไม่มีสมาธิ
- นิ่งฟังได้ไม่นาน
- ขี้ลืม ทำของหายบ่อย

กลุ่มอาการอยู่ไม่นิ่ง
- ยุกยิก นั่งไม่ติดที่ ลุกเดินบ่อย
- พูดมาก พูดไม่หยุด
- เล่นเสียงดัง เล่นเสี่ยงอันตราย

กลุ่มอาการหุนหันพลันแล่น
- ใจร้อน วู่วามรอคอยไม่ได้
- คิดอะไร จะทำทันที
- พูดแทรก โพล่งออกไปขณะที่คนอื่นยังพูดไม่จบ

ข้อมูล : สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต

89 โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ

ไข้หวัดใหญ่

เป็นโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ซึ่งความรุนแรงของโรค มีตั้งแต่อาการเล็กน้อยไปจนถึงขั้นเสียชีวิต



Checklist

- ❑ ไข้สูง 39-40 องศา หนาวสั่น
- ❑ เจ็บคอ ไอ
- ❑ คัดจมูกและมีน้ำมูก
- ❑ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย
- ❑ เบื่ออาหาร ท้องร่วง คลื่นไส้ อาเจียน

ป้องกัน : ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาด ฉีดวัคซีนทุกปี หยุดเรียนเลี่ยงใกล้ชิดผู้ป่วยและไปในพื้นที่แออัด



โควิด-19

มีหลายสายพันธุ์ ซึ่งการแพร่ระบาดและอาการก็ขึ้นอยู่กับแต่ละสายพันธุ์ด้วย กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวังได้แก่ ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มีโรคประจำตัว

Checklist

- ❑ ไข้สูง หนาวสั่น
- ❑ ไอต่อเนื่อง
- ❑ ปวดเมื่อย เจ็บคอ คัดจมูก
- ❑ เหนื่อยง่าย หายใจลำบาก
- ❑ ท้องเสีย คลื่นไส้ เบื่ออาหาร
- ❑ สูญเสียการรับกลิ่น/รส
- ❑ หากมีไข้เกิน 2วันหรือไข้ลดแล้วแต่อาการไม่ดีขึ้นควรรีบพบแพทย์

ป้องกัน : ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาด เลี่ยงสถานที่แออัด ถ้ามีอาการ ควรตรวจ ATK ทันที และพบแพทย์

RSV (Respiratory Syncytial Virus)

ติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนและส่วนล่างอาจทำให้เกิดปอดอักเสบ ติดจากการสัมผัสใกล้ชิดกับสิ่งคัดหลั่งต่างๆ ของผู้ป่วย เช่น น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ



Checklist

- ❑ มีไข้
- ❑ ไอ จาม มีน้ำมูก มีเสมหะมาก
- ❑ ร้องกวน ซึมลง
- ❑ หายใจหอบเหนื่อย อกบุ๋ม เสียงหายใจดังวี้ด

ป้องกัน : หยุดเรียนหรือไม่ไปที่ชุมชนอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์ จนกว่าจะหายเป็นปกติ

90 3 โรคต้องรับมือ



มือ เท้า ปาก

มักจะเป็นในเด็กอายุ 6 เดือน-3 ปี เกิดจากเชื้อไวรัส Enterovirus 71 และ Coxsackievirus พบได้ตลอดทั้งปี แต่จะพบมากในฤดูฝน

Checklist

- ❑ มีผื่น ตุ่มน้ำใสตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า แผลในปาก กระพุ้งแก้ม ลิ้น เหงือก ผื่นที่ขาและก้น และติดต่อได้ทางการ ไอ จาม น้ำลาย หรืออุจจาระ
- ❑ มีไข้ต่ำๆ
- ❑ กินอาหารและน้ำน้อย เพราะเจ็บปากมากอาจทำให้เกิดภาวะขาดน้ำ
- ❑ หากมีอาการไข้สูงไม่ลด อาเจียนบ่อย หายใจเร็ว หอบเหนื่อย ต้องรีบพบแพทย์ทันที

ป้องกัน : ไม่พาลูกไปอยู่ในสถานที่แออัด หยุดเรียนเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น

โรคไข้เลือดออก

“ยุงลาย” เป็นพาหะนำโรค เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี่ซึ่งมี 4 สายพันธุ์ มักระบาดในช่วงฤดูฝน



Checklist

- ❑ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อต่อ ปวดศีรษะและปวดตาอ่อนเพลีย ไข้สูงต่อเนื่อง 38-40 องศา ประมาณ 2-7 วัน
- ❑ มีผื่นที่ผิวหนัง อาจมีผื่นแดงกระจายทั่วตัว
- ❑ ปวดท้อง เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน

ป้องกัน : อย่าให้ลูกโดนยุงกัด กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย หากเป็นครั้งที่ 2 อาการจะรุนแรงมาก ควรรีบพบแพทย์

ไวรัสโรต้า ท้องร่วง

ไวรัสโรต้า (Rotavirus)เป็นเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วง มักจะเกิดกับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี



Checklist

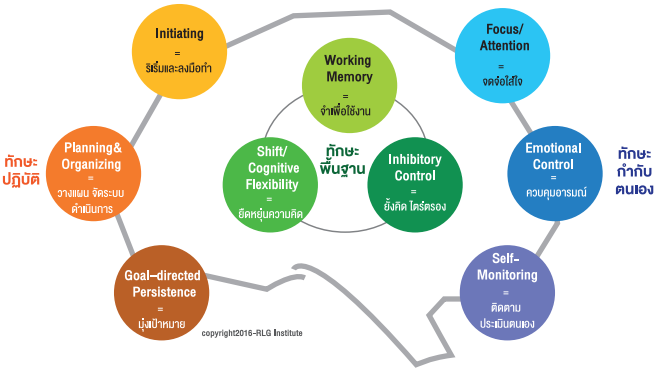
- ❑ ซึม ไม่มีแรง เท้าเย็น
- ❑ มีไข้ ปวดศีรษะ
- ❑ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน
- ❑ ท้องเสียถ่ายเหลว
- ❑ หากมีอาการซึม ตาโหล ปากแห้ง กระหายน้ำ ไม่ปัสสาวะเลยเกิน 6 ชั่วโมงควรรีบพบแพทย์

ป้องกัน : หยอดวัคซีนตั้งแต่อายุ 6 สัปดาห์ กินอาหารปรุงสุกใหม่ ล้างมือไม่เอามือเข้าปาก ใช้ช้อนกลางเมื่อต้องกินอาหารร่วมกับผู้อื่น

ทักษะสมอง EF
Executive Functions

การทำงานของสมองขั้นสูงที่กำกับ ความคิด ความรู้สึก การกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมาย

“คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น มีความสุขเป็น”



Executive Functions (EF) คือชุดกระบวนการทางความคิด (mental processes) ที่ทำหน้าที่กำกับการทำงานของสมอง ช่วยให้สามารถคิดอย่างมีเหตุมีผล ยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม วางแผนการทำงานเป็นขั้นเป็นตอน มีสมาธิจดจ่อ ไม่วอกแวก จดจำทำตามคำสั่ง และสามารถจัดการงานหลายอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ EF จึงเป็นรากฐานสำคัญของพฤติกรรมที่มุ่งสู่เป้าหมาย เลือกทำสิ่งที่เหมาะสมกับบริบท โดยคำนึงถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา สถานการณ์ปัจจุบัน ความคาดหวังในอนาคต ตลอดจนคุณค่าและเป้าหมายในชีวิต ส่งผลให้เกิดความรับผิดชอบ ความยืดหยุ่นในการปรับตัว และความสามารถในการร่วมมือกับผู้อื่น

หน้าต่างแห่งโอกาสในช่วงปฐมวัย

สมองส่วนหน้าเป็นส่วนที่ควบคุมการทำงานของทักษะสมอง EF มีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีงานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า ช่วงปฐมวัยอายุประมาณ 3–6 ปี เป็น **“หน้าต่างแห่งโอกาส”** สำคัญต่อการพัฒนา EF เนื่องจากเป็นช่วงที่สมองมีอัตราการเติบโตและความก้าวหน้าของทักษะสมอง EF สูงกว่าช่วงวัยอื่น แม้ในช่วงวัยเรียน วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ EF จะยังสามารถพัฒนาได้ต่อเนื่อง แต่อัตราการพัฒนาจะช้าลง ดังนั้นประสบการณ์ที่เด็กได้รับในช่วงปฐมวัยจึงมีบทบาทอย่างยิ่งต่อการวางรากฐานทักษะสมอง EF ที่เข้มแข็งในระยะยาว

การส่งเสริม Executive Functions ในเด็กปฐมวัยสามารถดำเนินการผ่านแนวคิด **“3 เร่ง 3 ลด 3 เพิ่ม”** คือ เร่งให้ความรู้ความเข้าใจกับคนที่ดูแลเด็ก เร่งจัดสวัสดิการเด็กเล็กถ้วนหน้า และเร่งเสริมศักยภาพชุมชนที่ใกล้ตัวเด็ก ขณะเดียวกันควรลดการใช้สื่อหน้าจอที่ไม่เหมาะสมงดใช้ในเด็กก่อนวัย 2 ขวบ ลดความเครียดคืนความสุขแก่เด็กและลดการใช้ความรุนแรงทั้งร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งเพิ่มกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ผ่านการเล่น เพิ่มการเล่าหรืออ่านนิทาน และเพิ่มความรัก ความใส่ใจและเวลาคุณภาพของครอบครัว ซึ่งแนวทางเหล่านี้จะช่วยวางรากฐานทักษะสมอง EF ที่มั่นคง และทำให้เด็กเติบโตอย่างรอบด้านทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม



91 7 วิธีส่งเสริมสมองพัฒนา EF แรกเกิด - 18 เดือน

แรกเกิด - 6 เดือน

กิน
- ให้กินนมแม่อย่างเดียว
- ระหว่างกินนมแม่ อุ้มลูกแนบชิดตัว สัมผัสอย่างนุ่มนวล สบตาและพูดคุย หรือกล่อมด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยน

นอน
- ให้ได้นอนอย่างเพียงพอวันละ 14-17 ชั่วโมงต่อวัน
- หลีกเลี่ยงการไกวเปลแรง และไม่ปิดผ้าคลุมเปล
- เริ่มฝึกไม่กินนมมื้อดึกเพื่อให้นอนยาวในตอนกลางคืน (6 เดือน)

กอด
- หมั่นอุ้ม/กอด สัมผัสอย่างอ่อนโยน สบตา
- มีปฏิสัมพันธ์ ทำเสียงหรือหน้าตาให้ลูกสนใจ
- ตอบสนองท่าทีที่ลูกต้องการพ่อแม่

เล่น
- พูดคุย หยอกล้อ และเล่นกับลูก
- ให้ได้ใช้มือคว้า หยิบ จับ ปล่อยของเล่น

เล่า
- ยิ้ม สื่อสาร พูดคุย ร้องเพลง ท่องกลอน
- เล่าหรืออ่านนิทานกับลูกโดยให้มองเห็นหน้า สบตา
- พูดคุยช้าๆ ชัดๆ เสียงสูงๆ ต่ำๆ มีจังหวะหยุด ให้ลูกได้ลองเลียนเสียงตาม

ช่วงอายุ 7-9 เดือน

กิน
- เริ่มด้วยข้าวบดทีละน้อย และค่อยๆ หยาบขึ้น
- ฝึกการกลืนจากช้อนหรือกินแบบ Baby-Led Weaning
- ฝึกให้ลูกรู้จักรอคอยระหว่างการกิน

นอน
- หลัง 6 เดือน พยายามให้ลูกนอนยาวได้ทั้งคืน
- ให้ได้นอนอย่างเพียงพอ 12-15 ชั่วโมงต่อวัน

กอด
- หมั่นอุ้ม/กอด สัมผัสอย่างอ่อนโยน และสบตา
- ตอบสนองความต้องการของลูก

เล่น
- ให้ลูกได้เล่นของเล่นคนเดียวและฝึกแก้ปัญหาด้วยตัวเอง
- ฝึกให้เล่นนิ้วมือ คีบ คลานไปหยิบของเล่น
- ให้ลูกได้มีโอกาสเลือกเล่นเอง

เล่า
- ชวนลูกพูดคุยให้เรียนรู้คำศัพท์รอบตัว
- ให้เด็กดูหนังสือภาพที่เหมาะกับวัยและชวนพูดคุย

ช่วงอายุ 10-12 เดือน

กิน
- นั่งกิน ให้หยิบอาหารใส่ปากเอง ให้ดื่มน้ำจากถ้วย
- เริ่มให้กินอาหารหลากหลาย

นอน
- ให้ลูกนอนยาวได้ทั้งคืน
- นอนวันละ 12-15 ชั่วโมง

กอด
- หมั่นอุ้ม/กอด สัมผัสอย่างอ่อนโยน สบตา
- ตอบสนองความต้องการของลูก

เล่น
- ให้ลูกได้มีโอกาสเลือกการเล่นเองและได้รอคอย
- ให้เกาะ ยืน เดิน ตามวัย
- จัดวางของเล่นให้เป็นหมวดหมู่เพื่อให้ลูกได้ฝึกหยิบ

เล่า
- ให้ลูกมองตามภาพในหนังสือภาพที่เหมาะสมกับวัย
- มีเวลาที่พ่อแม่ได้ทั้งร้อง เต้นไปกับลูก

ช่วยเหลือตนเอง
- ให้เด็กหยิบอาหารใส่ปากกินเองและหัดให้ดื่มน้ำจากแก้ว

ช่วงอายุ 13-18 เดือน

กิน
- เริ่มกินอาหารหลัก 3 มื้อ กินหลากหลาย ครบ 5 หมู่
- เริ่มฝึกวินัยการกิน กินเป็นที่ กินเป็นเวลา
- เริ่มฝึกเลิกขวดนมเมื่อครบ 1ปี และควรเลิกให้ได้ภายใน 2 ปี

นอน
- ให้ได้นอนอย่างเพียงพอวันละ 11-14 ชั่วโมง

กอด
- ชื่นชมลูกด้วยการกอด ผ่านท่าทีที่อบอุ่น
- แสดงความเข้าใจด้วยการบอกอารมณ์ลูก เช่น "แม่เข้าใจว่าหนูกำลังงง/โกรธ"

เล่น
- เล่นกับลูกกระตุ้นให้ได้ทรงตัว ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย
- ให้ลูกได้จับ ฉีก ขยำ ได้ออกกำลังนิ้วมือ
- ให้เล่นอิสระ (Free Play) และได้เล่นกับเด็กคนอื่น

เล่า
- ฝึกให้เปิดและอ่านหนังสือภาพที่เหมาะกับวัย และฝึกให้เชื่อมโยงภาพกับคำพูด
- อ่านหนังสือกับลูกสม่ำเสมอ

ช่วยเหลือตนเอง
- ฝึกให้ลูกช่วยเหลือตัวเองในกิจวัตรประจำวัน
- เริ่มถอดผ้าอ้อมสำเร็จรูประหว่างวันบ้าง

งานบ้าน
- จัดอุปกรณ์ที่พอเหมาะมือให้ลูกได้เลียนแบบการทำงานบ้าน
- เปิดโอกาสให้ลูกได้ช่วยเหลือและชื่นชมเมื่อทำได้



FERTIVA
CLINIC

FAMILIES BEGIN HERE

คำว่า “ครอบครัว” เริ่มต้นที่นี่

เราพร้อมดูแลทุกก้าวของการสร้างครอบครัว
ด้วยความเข้าใจในแบบคุณ



ABOUT US
แนะนำคลินิก

Fertiva Clinic คลินิกรักษาภาวะมีบุตรยากครบวงจรที่ได้มาตรฐาน ด้วยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เทคโนโลยีที่ทันสมัย และหัวใจของการดูแลที่ใส่ใจในทุกคู่รัก



OUR TEAM
ทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

- แพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์
- นักวิทยาศาสตร์ตัวอ่อน *(Embryologist)* ประสบการณ์สูง
- นักจิตวิทยา *(Psychologist)* ให้คำปรึกษาเฉพาะบุคคล



OUR APPROACH
แนวคิดการรักษา

Personalized Fertility Care
เราออกแบบแผนการรักษาเฉพาะบุคคล
โดยวิเคราะห์สาเหตุอย่างละเอียด
ผสานเทคโนโลยีและนวัตกรรม
เพื่อเพิ่มโอกาสความสำเร็จ
ในการมีบุตรอย่างปลอดภัย

OUR SERVICE

- ตรวจพันธุกรรมก่อนมีบุตร
- IUI / IVF / ICSI เทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์
- ฝากไข่ / ฝากสเปิร์ม
- ตรวจประเมินภาวะเจริญพันธุ์อย่างครบวงจร
- ดูแลการตั้งครรภ์โดยสูตินรีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ปรึกษาเราได้ที่...

Fertiva Clinic
Fertiva Clinic
@fertivaclinic
02-162-0664

แสกนเพื่อปรึกษาและนัดหมายแพทย์

New Mom Greeting ปี5 By Babi Mild

Babi Mild ผลิตภัณฑ์อาบน้ำยอดขายอันดับ 1 (8 ปีซ้อน)* ส่งต่อพลังสัมผัสอันอ่อนโยน
มอบผลิตภัณฑ์เบบี้มายด์ ไบโอแกนิก ออร์แกนิก เนเชอรัล เฮด & บอดี้ เบบี้ บาธ
ให้กับแผนกเนิร์สเซอรี ในโรงพยาบาลชั้นนำกว่า 140 แห่ง ในปี 2569










โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
BNH HOSPITAL โรงพยาบาลบีเอ็นเอช SINCE 1898 (Sathorn - Convent)
BANGKOK HOSPITAL
สมิติเวช SAMITIVEJ สุขุมวิท SUKHUMVIT
PHYATHAI HOSPITAL 2 โรงพยาบาลพญาไก 2 SANAM PAO สนามเป๋า
Paolo Hospital
Praram 9 Hospital
โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน The Bangkok Christian Hospital

Discount Code

BABISPE26 ส่วนลด 20%

ช้อปขั้นต่ำ 399 ลดสูงสุด 100 บาท

ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม - 31 ตุลาคม 2569

Babi Mild Official Store

Shopee

วิธีใช้ Code

Shopee Platform

1. ก่อนกดยืนยันสั่งซื้อให้กรอกโค้ดส่วนลดที่ช่อง "โค้ดส่วนลด Shopee"
2. กรอกโค้ด "BABISPE26" เพื่อรับส่วนลด

*หมายเหตุ เริ่มกดใช้โค้ดได้ ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม-31 ตุลาคม 2569
และต้องกดซื้อสินค้าร้าน Babi Mild Official (https://th.shp.ee/JzGWZW4) ครบ 399 บาท ก่อนยืนยันสั่งซื้อสินค้า

*ยอดขายอันดับ 1 อ้างอิงจากข้อมูลที่รายงานโดย NIQ สำหรับผลิตภัณฑ์อาบน้ำเด็กในประเทศไทย ช่วงระยะเวลา ตั้งแต่ มกราคม 2559 สิ้นสุดเดือนธันวาคม 2566

สบู่อาบน้ำเบบี้มายด์

เติมสัมผัส อันอ่อนโยน เติมเต็มให้กันทุกวัน

Babi Mild



*ผ่านการทดสอบการระคายเคืองต่อดวงตา โดย Skin Tree Center ประเทศญี่ปุ่น ในกลุ่มตัวอย่าง 20 คน ปี 2568 เฉพาะเบบี้มายด์ ไบโอเทนิก และ ไวท์ ซากุระ *ยกเว้น ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของ ออร์แกนิก อาร์แกนออยล์ ^ผ่านการทดสอบไฮโปอัลเลอร์จินิค ในกลุ่มตัวอย่าง 50 คน ปี 2569 โดย DRC Thailand Co.,Ltd. ^ไม่ใส่สารเคมีอันตราย 14 ชนิด ได้แก่ สารพาราเบน, สารสบู่, สี, สาร SLS, ฟอสเฟต, สารสมานที่ได้จากสัตว์, เอทิลเฮกซิลกลีเซอรีน, ฟีนอกซีเอทานอล, ไดโซเดียมอีดีทีเอ, ไตรโซเดียมอีดีทีเอ, ไตรโคลซาน, พาราเบน, ซาโลล, เอทาโนลามีน, BHA/BHT กาพจำลองเพื่อประกอบการโฆษณาเท่านั้น **สบู่อาบน้ำสูตรของผู้ผลิต ไม่ก่อให้เกิดการแพ้ในกลุ่มตัวอย่างเว้นแต่การแพ้หรือการระคายเคืองส่วนบุคคล

9 อาหารบำรุงลูกในครรภ์ ฉลาด แข็งแรงตั้งแต่อยู่ในท้อง



ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



บรอกโคลี
ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก



ธัญพืช
ให้พลังงาน เสริมสร้างอวัยวะ และกล้ามเนื้อของทารก



ปลา
บำรุงสมอง และสายตาของทารก



อะโวคาโด
พัฒนากล้ามเนื้อ และสมองของทารก



ไข่
ช่วยพัฒนาสมองของลูกในท้อง



นม
เสริมสร้างกระดูก และฟัน



อาหารทะเล
เสริมสร้างการทำงานของต่อมไทรอยด์ ป้องกันภาวะความพิการทางสมอง



ตำลึง
เสริมสร้างการเจริญเติบโตของเซลล์ และระบบภูมิคุ้มกันเม็ดเลือด



ดอกกุยช่าย
ป้องกันภาวะโลหิตจาง เสริมสร้างระบบประสาท และสมอง

92 7 วิธีส่งเสริม สมองพัฒนา EF

ช่วงอายุ 19-24 เดือน

กิน
- กินอาหารหลัก 3 มื้อ ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมและนมจืดเป็นอาหารเสริม
- ฝึกวินัยการกินให้ลูกกินเอง กินเป็นที่กินเป็นเวลา
- ให้ลูกได้ร่วมโต๊ะอาหารกับผู้ใหญ่

นอน
- นอนอย่างเพียงพอ วันละ 11-14 ชั่วโมง

กอด
- ชื่นชมลูกด้วยการกอด ผ่านเสียงและสายตาที่อบอุ่น
- แสดงความเข้าใจด้วยการบอกอารมณ์ลูก เช่น "แม่เข้าใจว่าหนูกำลังง่วง/โกรธ ฯลฯ"

เล่น
- เล่นกับลูกโดยให้ลูกได้ทรงตัว ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย
- ให้เล่นอิสระ (Free Play)
- ฝึกเล่นแบบมีกติกาด้วยคำสั่งง่ายๆ ฝึกให้รู้จักรอ
- พาลูกทำกิจกรรมนอกบ้าน สร้างประสบการณ์ที่หลากหลาย

เล่า
- ฝึกให้ดูหนังสือภาพ และชี้ตามในหนังสือภาพ
- อ่านหนังสือกับลูกสม่ำเสมอ
- ฝึกให้เชื่อมโยงภาพกับคำพูด โต้ตอบ พูด คุย เล่ากับลูก

ช่วยเหลือตัวเอง
- ฝึกให้ช่วยเหลือตัวเองในกิจวัตรประจำวัน
- ฝึกระบบขับถ่าย พาไปห้องน้ำ
- ฝึกนั่งโถให้เป็นเวลา

งานบ้าน
- จัดอุปกรณ์ที่พอเหมาะกับลูกได้เลียนแบบท่าทางของผู้ใหญ่
- ให้โอกาสลูกได้ช่วยเหลือผู้ใหญ่ และชื่นชมทุกครั้ง
- ชวนลูกเก็บของ หรือวางของตัวเองให้เป็นที่อยู่เสมอ

ช่วงอายุ 25-36 เดือน

กิน
- สร้างประสบการณ์ที่ดีในการกินอาหาร
- ให้ลูกกินเอง กินเป็นที่ กินเป็นเวลา ครบ 5 หมู่ และกินหลากหลาย
- ไม่มีของเล่นและหน้าจอระหว่างที่กิน

นอน
- ให้นอนหลับ-ตื่นเป็นเวลา
- ได้นอนเพียงพอวันละ 12 ชั่วโมง

กอด
- กอดและ อุ้มลูกนั่งตัก อ่านหนังสือให้ฟังทุกวัน
- สอนให้รู้ว่าการกอดนั้นสื่อถึงความรู้สึกได้ เช่น กอดเพื่อปลอบ และแสดงความรัก
- พ่อแม่หลีกเลี่ยงคำว่า "ห้าม, ไม่, อย่า, หยุด" อยากให้ลูกทำอย่างไรให้พูดตรงๆ ชัดเจน
- แสดงความเข้าใจด้วยการบอกอารมณ์ลูกและสอนด้วยวินัยเชิงบวก

เล่น
- ให้ได้เล่นโลดโผนมากขึ้น มุด ลอด ไต่ ปีนป่าย
- ร่วมฟังเพลง ร้อง เล่น เต้นกับลูก เล่นบทบาทสมมุติ
- ให้ได้เล่นอิสระ (Free Play)
- พาลูก Outdoor เพื่อสัมผัสธรรมชาติ สร้างประสบการณ์ที่หลากหลายให้ได้สังเกต

เล่า
- ให้ลูกเลือกนิทานเอง อ่านหรือเล่า ให้ลูกรู้จักฟังต่อเนื่องจนจบเรื่อง
- ให้ลำดับเรื่องราว รู้จักใช้คำถามเมื่อต้องการคำตอบ
- พ่อแม่ตั้งคำถามชวนลูกคิดหาคำตอบ ฟังลูกให้เป็น ฟังอย่างตั้งใจ

ช่วยเหลือตัวเอง
- ฝึกและให้โอกาสลูกใส่รองเท้า ถุงเท้า และกางเกงเอง
- ให้ลูกรู้จักการบอกความต้องการ การปฏิเสธและแสดงความคิดเห็น
- รับฟังเมื่อลูกปฏิเสธสิ่งที่ไม่ต้องการ

งานบ้าน
- ให้จัดเก็บของเล่น ของใช้เข้าที่เมื่อเล่นเสร็จ หรือใช้เสร็จ
- ให้รับผิดชอบงานบ้าน และทำเป็นกิจวัตร



93 5 เรื่องสำคัญ ส่งเสริม EF



1. สร้าง Self และความผูกพันและไว้วางใจ (Self & Attachment) พื้นฐานแรกที่สำคัญที่สุด ส่งเสริมพัฒนาการในมิติด้านตัวตนให้เด็ก เพราะถ้าเด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกเป็นที่รัก มีคุณค่าและรู้สึกปลอดภัยจะทำให้เด็กพร้อมต่อการพัฒนา EF

2. ดูแลสุขภาพทางกายภาพของสมองให้แข็งแรง กินอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ได้รับอากาศบริสุทธิ์และหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่กระทบกระเทือนสมอง

3. ได้เรียนรู้แบบ Active Learning เน้นการได้ลงมือทำหรือการเข้าไปมีประสบการณ์ที่หลากหลายกับสิ่งรอบตัว เรียนรู้ผ่านการเล่น (Piay-Based Learning) ซึ่งจะเป็นการสร้างประสบการณ์คุณภาพ เก็บเป็นข้อมูลในสมอง สามารถหยิบมาใช้ได้ในสถานการณ์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคตได้

4. สร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ทั้งที่บ้านและโรงเรียน มีกิจวัตรประจำวันที่สม่ำเสมอ สภาพแวดล้อมดีทั้งด้านอารมณ์จิตใจ สังคม กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และจินตนาการ ส่งเสริมให้กล้าคิดกล้าทำ

5. การเรียนรู้ทักษะทางสังคม-อารมณ์ การสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น เป็นอีกพื้นที่แห่งโอกาสสำคัญของการพัฒนาทักษะสมอง EF โดยเฉพาะช่วงปฐมวัยคือการได้เล่นกับเพื่อน การได้ลงมือทำและการอยู่ร่วมในสังคมจะเป็นแบบฝึกหัดที่สำคัญเป็นโอกาสในการพัฒนาและสร้าง Self ที่ดีด้วย

94 5 หลัก สร้างวินัยเชิงบวก

การสร้างวินัยเชิงบวก คือ การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อสอนและให้เด็กได้ฝึกฝนพฤติกรรมจนเกิดเป็นทักษะและนิสัยที่ดี เป้าหมายเพื่อให้เด็กรู้สึกปลอดภัย ได้รับความเข้าใจ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ พ่อแม่เน้นการส่งเสริมวิธีการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ไม่บังคับหรือควบคุมลูก รวมถึงลงโทษ ทำร้ายร่างกายและจิตใจ



1. สื่อสาร รับฟัง และเสริมแรงพฤติกรรมที่ดี เข้าใจความรู้สึกก่อนปรับพฤติกรรม เพื่อให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและได้รับการยอมรับ รวมถึงชมเชยทันที เพื่อให้เด็กอยากทำพฤติกรรมนั้นอีก

2. ไม่ใช้ความรุนแรง ทั้งทางกายและใจ แต่ใช้ขอบเขตที่ชัดเจนและสม่ำเสมอเพื่อสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. เป็นแบบอย่างในการควบคุมอารมณ์ เพราะพฤติกรรมของผู้ใหญ่คือการสอนที่สำคัญที่สุด

4. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เพราะสายสัมพันธ์ที่ดี ความรัก ความอบอุ่นของพ่อแม่เป็นพื้นฐานของวินัยระยะยาว

5. ปลอบก่อน สอนทีหลัง เข้าใจความรู้สึกของลูกก่อน ทำให้สงบก่อนเข้าไปสอนหรืออธิบายเหตุผล

95 เล่นอิสระ สร้างทักษะสมอง EF

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



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



96 EF กับการอ่าน

การอ่านหนังสือจะต้องใช้ทักษะสมอง EF โดยเฉพาะด้านความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) การยืดหยุ่นความคิด (Cognitive Flexibility) และการจดจ่อใส่ใจ (Focus / Attention) เป็นพื้นฐาน

EF เป็นทักษะสำคัญในการเริ่มอ่าน โดยจะช่วยให้เด็กสามารถแยกแยะตัวอักษรที่รูปร่างคล้ายคลึงกัน การจะแยกแยะได้เด็กต้องมีการจดจ่อที่ยาวนานเพียงพอ จนเห็นความแตกต่างของแต่ละตัวอักษรหรือเสียงของคำนั้น ๆ ในการทำความเข้าใจความหมายของคำหรือข้อความ จึงต้องใช้ทักษะสมอง EF ในด้านความจำเพื่อใช้งาน นำข้อมูลเดิมที่เคยผ่านเข้ามาในสมอง มาประมวลผลร่วมกับความหมายของข้อความที่ปรากฏขึ้นในระหว่างที่อ่าน



นอกจากนี้เด็กต้องใช้ทักษะสมอง EF ด้านการยืดหยุ่นความคิด เพื่อเข้าใจความหมายของคำที่เหมือนกันแต่ถูกใช้ในความหมายที่ต่างกัน โดยต้องคิดเชื่อมโยงกับบริบทใหม่ และเข้าใจความหมายใหม่ที่เกิดขึ้นทั้ง ๆ ที่ใช้คำเดิมด้วย

97 ทักษะสมอง EF
ดี มีอนาคต

- 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 (รักลูกเลิร์นนิ่งกรุ๊ป)

98 Attachment
สร้างทักษะสมอง EF



ความผูกพัน (Attachment) คือกระบวนการผูกมัดทางจิตใจของเด็กที่มีต่อผู้เลี้ยงดู ซึ่งเป็นผลจากการได้รับการดูแลเอาใจใส่ในช่วงแรกเกิด หากผู้เลี้ยงดูใส่ใจเด็กอย่างใกล้ชิด สามารถตอบสนองความต้องการ พื้นฐานทางร่างกายและจิตใจได้ เด็กจะรู้สึกปลอดภัยเชื่อใจผู้เลี้ยงดู และมีความมั่นคงทางอารมณ์

ความผูกพันส่งผลต่อทักษะสมอง EF

- **รู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และไว้วางใจ** ส่งผลดีต่อทักษะสมอง EF ซึ่งเป็น CEO ของสมอง
- **พฤติกรรมที่ดี** สิ่งแรกที่เด็กพร้อมจะเรียนรู้ คือ ความผูกพันแบบปลอดภัย (Secure Attachment) ซึ่งจะได้รับจากคนที่เลี้ยง โดยสมองส่วนอารมณ์จะทำหน้าที่เรียนรู้และจดจำความรู้สึกปลอดภัย หรืออันตรายที่ได้รับ ประสบการณ์ที่สั่งสมนี้จะกลายเป็นคุณภาพความผูกพันที่ส่งผลต่อการทำงานของสมองจิตใจ และพฤติกรรมของเด็กต่อไปในอนาคต
- **คิดวิเคราะห์ วางแผน ตัดสินใจ แก้ไขปัญหาได้ดี** ทักษะสมอง EF จะทำงานร่วมกับสมองอีกสองส่วนคือสมองส่วนสัญชาตญาณและสมองส่วนอารมณ์ หากสมองทั้งสามส่วนทำงานได้ดีจะส่งผลให้เด็กประสบความสำเร็จในอนาคต

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

99 7 วิธีสร้างทักษะสมอง EF ดีให้ลูก

1 กิน ครบหมู่ คือการเตรียมพร้อมร่างกายและสมองของลูกให้มีพัฒนาการที่สมบูรณ์
- นั่งกินเอง หนูทำได้
- กินอาหารหลัก 3 มื้อ
- ลูกกินเป็นเวลา
- มีวินัยการกิน

2 นอน เพียงพอ รวม 12-15 ชั่วโมงต่อวัน ร่างกายจะสร้างฮอร์โมนเพื่อกระตุ้นส่วนต่างๆ ของสมองในการเรียนรู้
- นอนให้พอ
- นอน-ตื่นเป็นเวลา
- แยกห้องนอนเมื่อถึงวัยที่เหมาะสม

3 กอด เกิดความผูกพัน(Attachment) รากฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะสมอง EF
- อุ้ม กอด
- พูดคุยสบตา
- สะท้อนอารมณ์และจัดการถูกต้อง
- เป็นแบบอย่างการแสดงอารมณ์ที่ดี

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

5 ช่วยเหลือตัวเอง ผ่านกิจวัตรประจำวัน
- กินด้วยตัวเอง
- ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเอง
- พร้อมช่วยเหลือและรับฟังลูก

6 เล่า นิทานและเปิดโอกาสให้ลูกมีส่วนร่วม
- อ่านไปกับลูก
- อ่านสม่ำเสมอ
- ต่อยอดนิทาน
- เล่า+ร้อง+แสดง สร้างทักษะสมอง EF

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



100 พ่อแม่แบบนี้ พ่อแม่ EF

1. สนใจ ใฝ่รู้

ส่งเสริมพัฒนาการและสร้างทักษะที่จำเป็นสำหรับลูกอย่างไม่กดดันและเป็นไปตามธรรมชาติของเด็ก

2. สร้างความผูกพันที่ดี

ความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ จะเป็นรากฐานที่สำคัญของความมั่นคงทางจิตใจ มองเห็นคุณค่าของตนเอง จะเป็นต้นทางที่ดีให้เด็กกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ

3. เข้าใจลูก

พ่อแม่ต้องเข้าใจและยอมรับตัวตนของลูก ทั้งจุดแข็งจุดอ่อนของลูก เพื่อเรียนรู้และพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน

4. ฝึกวินัยเชิงบวก

เพื่อให้ลูกมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ลูกจะเรียนรู้วิธีการที่จะพัฒนาด้วยตัวเอง และนำไปสู่ความสำเร็จ

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

ครบเครื่อง
เรื่องลูกและครอบครัว

รักลูก CLUB

Your FAMILY EXPERT
and COMMUNITY





แม่ท้อง

ลูกเล็ก

วัยคิดส์

โรงเรียน

รีวิว

กิจกรรมเด็ก

อัปเดต
เรื่องครอบครัว

สินค้าเด็ก

สแกนติดตามเรา

รักลูก Bookazine

The First Parenting Bookazine in Thailand



Bookazine สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และดูแลลูกวัย 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

ส่งตรงถึงคุณแม่ทุกคน ใน 200 โรงพยาบาลพันธมิตรชั้นนำทั่วประเทศ

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และดูแลลูกวัย 0-3 ปี **รับฟรี**

ได้ที่แผนกสูตินรีเวชและแผนกกุมารเวช

200 โรงพยาบาลพันธมิตรชั้นนำทั่วประเทศ ที่ร่วมมอบให้กับผู้ใช้บริการ

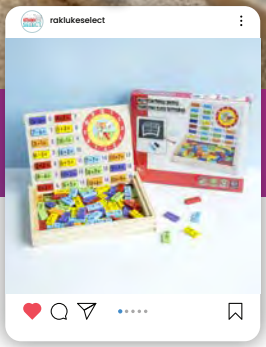
รายละเอียดเพิ่มเติม www.rakluke.com raklukeclub

รักลูก SELECT



ไอเทมเด็ด ชวนลูกฝึกสมอง เรียนรู้ตัวเลข
เล่นสนุก ได้ทุกทักษะEF









*เหมาะสำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี

สั่งซื้อสินค้าได้ที่ Line Shopping

สอบถามข้อมูล @raklukeselect

รักลูก SELECT

สูตรใหม่!

Babi Mild

เบบี้มายด์ ไวท์ ซากุระ

ผิวนุ่ม ชุ่มชื้นสุโคย

ด้วย คุณค่าน้ำแร่ออนเซ็น*

Japan Essence**



*ผ่านการทดสอบการระคายเคืองต่อดวงตา สำหรับผลิตภัณฑ์อาบน้ำและสระผม ในกลุ่มตัวอย่าง 20 คน อายุ 20-59 ธ.ค. 2566 โดย Skin Tree Center ประเทศมาเลเซีย (การแพ้และระคายเคืองเป็นปัจจัยเฉพาะบุคคล) **=เอสเซนส์ซากุระขาวเข้มข้นจากญี่ปุ่น สำหรับผลิตภัณฑ์อาบน้ำและสระผม โลชั่น, แป้ง ***น้ำแร่ออนเซ็นธรรมชาติจากญี่ปุ่น สำหรับผลิตภัณฑ์อาบน้ำและสระผม, โลชั่น, แป้ง
ภาพประกอบเพื่อการโฆษณาเท่านั้น