

คู่มือ

# โรงเรียน พ่อ แม่ เพื่อลูกรัก

“  
สุขภาพดี  
สมองดี  
อารมณ์ดี  
มีความสุข  
”



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



unicef

สนับสนุนงบประมาณโดยกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF)

คู่มือ

# โรงเรียน พ่อ แม่ เพื่อลูกรัก

“  
สุขภาพดี  
สมองดี  
อารมณ์ดี  
มีความสุข  
”



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



สนับสนุนงบประมาณโดยกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF)

## คู่มือโรงเรียน พ่อ แม่เพื่อลูกรัก “สุขภาพดี สมองดี อารมณ์ดี มีความสุข”

### ที่ปรึกษา :

- |   |  |
|---|--|
| 1. นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์            | ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย         |
| 2. ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเสริฐ บุญเกิด   | สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) |
| 3. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงกุสุมา ชูศิลป์ | คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น                 |
| 4. ดร. ประภาพรธณ จูเจริญ                  | สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล        |
| 5. นางอารีย์รัชต์ ชวกาญจนกิจ              | สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) |

ผู้เรียบเรียง : นางจินตนา พัฒนพงษ์ธร  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
ปฏิบัติหน้าที่รักษาการหัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก  
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

จัดพิมพ์โดย : กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 3 (ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2) : พฤศจิกายน 2559 จำนวน 2500 เล่ม

จำนวนหน้า : 68 หน้า

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ นิวธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด

## คำนำ

การจะพัฒนาคนให้เติบโตอย่างมีคุณภาพต้องเริ่มตั้งแต่ช่วงปฐมวัย อีกทั้งงานวิจัยในต่างประเทศยืนยันว่าการลงทุนเพื่อพัฒนาเด็กถือเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด เพราะจะได้ผลตอบแทนกลับมา 6.7-17.6 เท่าของเงินที่ลงทุนหรือประมาณร้อยละ 7-10 ต่อปี การลงทุนเพื่อเด็กตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ยิ่งให้ผลคุ้มค่าทั้งนี้ เนื่องจากช่วงปฐมวัยเป็นช่วงเวลาของการสร้างรากฐานชีวิตทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ที่สำคัญสมองของมนุษย์มีกระบวนการพัฒนาอย่างรวดเร็ว สมองจะเติบโตถึงร้อยละ 80 ของสมองผู้ใหญ่ ตั้งแต่ขณะเป็นทารกในครรภ์จนถึงอายุประมาณ 3 ปี หากเด็กไม่ได้รับการกระตุ้นอย่างเหมาะสม จะเกิดผลกระทบต่อการสร้างเส้นใยประสาท ทำให้สมองพัฒนาไม่เต็มที่ ส่งผลให้ศักยภาพการเรียนรู้ลดลง เพราะฉะนั้น หากเด็กปฐมวัยของไทยไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสมตั้งแต่วันนี้ จะถือเป็นการสูญเสียโอกาส อันล้ำค่ายิ่งต่อการพัฒนาศักยภาพและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของคนไทยในอนาคต

คู่มือโรงเรียน พ่อ แม่เพื่อลูกรัก “สุขภาพดี สมองดี อารมณ์ดี มีความสุข” เป็นการจัดการให้ ความรู้ ฝึกทักษะพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูเด็ก ซึ่งได้ออกแบบเพื่อการเรียน การสอน พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดูเด็กที่มารับบริการ ณ สถานบริการทุกระดับ ตั้งแต่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลประจำจังหวัด โดยแบ่งบริการตามช่วงวัยของเด็กที่เข้ามาใช้บริการ และการสอน ฝึกทักษะเด็กที่เข้ารับบริการ ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการให้บริการของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข และครูพี่เลี้ยงเด็กประจำศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก อย่างไรก็ตาม หากมีข้อควรแก้ไข ปรับปรุง โปรดส่งข้อเสนอแนะมายัง กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย เพื่อการปรับปรุงในโอกาสต่อไป ซึ่งจะยังประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กให้มีการพัฒนาเต็มศักยภาพต่อไป

กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก  
สำนักส่งเสริมสุขภาพ  
กรมอนามัย



# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทที่ 1	
โรงเรียน พ่อ แม่ เพื่อลูกรัก “สุขภาพดี สมองดี อารมณ์ดี มีความสุข”	
❖ ทำไมต้องมีโรงเรียนพ่อแม่	1
- หลักการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่	2
- วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่	2
- กรอบแนวคิดการดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่	3
บทที่ 2	
เริ่มต้นเรียนรู้การจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ตามหลักการพัฒนาสมอง	
Brain – based Learning	
❖ การพัฒนาสมอง BBL KEY PRINCIPLES	4
❖ หลักการจัดบริการโรงเรียนพ่อแม่ตามหลักการพัฒนาสมอง	7
- การสอนเด็กปฐมวัยตามแนวคิดไฮสโคป (High/Scope)	9
- การเรียนรู้แบบลงมือกระทำ (Active Learning)	9
- กลยุทธ์ในการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนการเรียนรู้	13
บทที่ 3	
❖ สารการเรียนรู้ โรงเรียนพ่อแม่ของแต่ละช่วงเวลา	14
❖ สารการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูกรัก “สุขภาพดี สมองดี อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ	17
บทที่ 4	
ใบความรู้สำหรับผู้สอน	
❖ รู้จักสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก	33
❖ ใบความรู้สำหรับผู้สอน บทบาทพ่อแม่และคนในครอบครัว เพื่อลูกรัก	34
❖ ใบความรู้สำหรับผู้สอน 5 เรื่องที่ต้องตรวจเพื่อลูกน้อยปลอดภัย ปลอดภัย	36
❖ ใบความรู้สำหรับผู้สอน เพิ่มสมองลูกในท้อง กินวิตามินบำรุงสำหรับหญิงตั้งครรภ์	38
❖ ใบความรู้สำหรับผู้สอน อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์เพื่อลูกน้อยในครรภ์น้ำหนักดี	39

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
❖ ไบความรู้สำหรับผู้สอน อาการแทรกซ้อนและความผิดปกติขณะตั้งครรภ์ที่ต้องมาพบแพทย์	42
❖ ไบความรู้สำหรับผู้สอน การนับลูกดิ้น: แสดงการมีชีวิตของลูกในท้อง	43
❖ ไบความรู้สำหรับผู้สอน อุบัติเหตุที่ต้องระวังขณะตั้งครรภ์	44
❖ ไบความรู้สำหรับผู้สอน สามีช่วยนวด และทำนวดสำหรับหญิงตั้งครรภ์	45
❖ ไบความรู้สำหรับผู้สอน ทุนสมองลูกรักจากนมแม่	46
❖ ไบความรู้สำหรับผู้สอน ส่งเสริมลูกรักเติบโตและมีพัฒนาการสมวัย	47
❖ พ่อแม่ฝึกด้วยกิจกรรม กิน กอด เล่น เล่า นอน ฝ้าดูฟัน	
❖ ไบความรู้สำหรับผู้สอน อาหารตามวัยเด็กปฐมวัย	55
❖ ไบความรู้สำหรับผู้สอน โรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นกับเด็กที่ควรระวัง	56
❖ ไบความรู้สำหรับผู้สอน ฝ้าระวังการบาดเจ็บในเด็ก	57



# บทที่ 1

## บทนำ

### โรงเรียน พ่อ แม่ เพื่อลูกรัก “สุขภาพดี สมอင့်ดี อารมณ์ดี มีความสุข”

#### ทำไมต้องมีโรงเรียนพ่อแม่

เด็กช่วงอายุ 0-5 ปี คือ ถือเป็นพื้นฐานของการพัฒนาชีวิตที่มั่นคงด้วยการเรียนรู้ ที่จะหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม จริยธรรม ภาษา และสติปัญญา จึงควรตระหนักและให้ความสำคัญกับคุณภาพการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมศักยภาพของเด็ก การศึกษาพัฒนาการเด็กปฐมวัยไทย ปี พ.ศ. 2557<sup>1</sup> พบเด็กปฐมวัยมีพัฒนาการสมวัยร้อยละ 72.7 และสงสัยล่าช้าร้อยละ 27.3 ซึ่งมีอัตราสูงกว่าสถิติองค์การอนามัยโลกพบว่าร้อยละ 15-20 ของเด็กทั่วโลกมีพัฒนาการที่ผิดปกติ<sup>2</sup> เมื่อพิจารณากลุ่มอายุที่เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการล่าช้ามากที่สุดคือเด็กกลุ่มอายุ 3-5 ปี ร้อยละ 34.8 โดยพบพัฒนาการล่าช้าด้านภาษาและการเข้าใจภาษาสูงสุดทั้ง 2 กลุ่มอายุเด็กอายุ 0-2 ปีร้อยละ 17.3 และเด็กกลุ่มอายุ 3-5 ปีร้อยละ 38.8 รองลงมาด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและการปรับตัวกลุ่มอายุ 0-2 ปีร้อยละ 8.3 และกลุ่มอายุ 3-5 ปีร้อยละ 15.4 ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 โดยพบว่าเด็กอายุ 1 ปี ร้อยละ 4.5 ไม่สามารถพูดคำที่มีความหมายที่คุ้นเคยและร้อยละ 18.3 ไม่สามารถพูดคำที่มีความหมายอื่นๆ ทักษะด้านสติปัญญาหรือทักษะความพร้อมในการเรียน ได้แก่ ความสามารถในการบอกสีได้อย่างถูกต้อง พบว่าเด็กมีพัฒนาการสมวัย ร้อยละ 74 ส่วนทักษะในการนับ (พื้นฐานด้านคณิตศาสตร์) เด็กมีพัฒนาการสมวัยร้อยละ 35.2<sup>3</sup> สอดคล้องกับการสำรวจระดับสติปัญญาเด็กนักเรียนไทยของกรมสุขภาพจิต ในปี 2554 ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยระดับสติปัญญาเด็กนักเรียนไทย (IQ) ในภาพระดับประเทศเท่ากับ 98.59 (ค่าเฉลี่ยปกติ 90 -109) ซึ่งถือเป็นค่าระดับสติปัญญาที่อยู่ในเกณฑ์ปกติแต่ค่อนข้างต่ำ<sup>4</sup>

การส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตมีสุขภาพที่ดีรวมถึงมีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัยสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติสุขนั้น ครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมแรกที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างการเรียนรู้ และเป็นแบบอย่างให้กับเด็กซึ่งถ้าครอบครัวสามารถตอบสนองความต้องการของเด็กได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมส่งผลให้เด็กเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ เด็กอายุ 0-5 ปี เป็นวัยที่มีความสำคัญที่สุดของการสร้างรากฐานชีวิต เพราะเด็กในวัยนี้ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะส่วนของสมอง ซึ่งหากเด็กกลุ่มนี้มีการเจริญเติบโตที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีพัฒนาการที่สมวัย ก็จะเป็นพื้นฐานที่ดีในการพัฒนาไปสู่เด็กวัยเรียน และวัยรุ่นต่อไป จากผลการศึกษา<sup>5</sup> ชี้ให้เห็นว่าครอบครัวที่มีความพร้อมในการอบรมเลี้ยงดูเด็กมีการให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างพอเพียง จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ที่เหมาะสม มีการปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ดี ครอบครัวที่มีบิดามารดามีการศึกษาสูง มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมดี มีอาชีพที่มั่นคงมีรายได้ที่พอเพียง จะมีโอกาสทำให้เด็กมีพัฒนาการด้านสติปัญญา สูงกว่าครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ<sup>6,7,8</sup> และการศึกษาของมารดา บิดา รายได้ครอบครัว ภาวะวิกฤตในครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดูของบิดา มารดา มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการเด็กอายุ 3 -< 6 ปี โดยเด็กที่มีบิดามารดามีการศึกษาสูงกว่าระดับประถมศึกษา การมีรายได้พอเพียง ไม่เกิดภาวะวิกฤต ในครอบครัวในรอบปีที่ผ่านมา และมีการอบรมเลี้ยงดูที่ดี มีสัดส่วนของพัฒนาการที่เหมาะสมกับ





วัยสูงกว่าเด็กที่ลักษณะตรงกันข้าม<sup>9</sup> และจากผลการทบทวนถึงรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ที่ส่งผลต่อพัฒนาการเด็ก ในสังคมไทย<sup>10</sup> พบว่าการอบรมเลี้ยงดูเน้นในการให้ความรัก ความอบอุ่น ยอมรับความคิดเห็นของเด็ก ใช้เหตุผล ในการอบรมสั่งสอนมีความสม่ำเสมอในบทบาทของการให้รางวัลและการลงโทษจะมีผลเชิงบวกต่อพัฒนาการเด็ก สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงดูแบบผสม มีโอกาสที่จะมีพัฒนาการล่าช้ากว่าวัยเป็น 1.9 เท่า ของเด็ก ที่ถูกเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ที่เน้นการให้ความรัก ความอบอุ่น การมีเหตุผล รวมถึงการเสริมสร้างความมั่นใจ ให้กับเด็ก แสดงว่าปัจจัยด้านพื้นฐานของครอบครัวและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูได้ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต ภาวะสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก โดยผ่านกระบวนการอบรมเลี้ยงดูของผู้เลี้ยงดูเด็ก

การพัฒนาความรู้ ทักษะในการเลี้ยงดูเด็กให้กับ พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดูเด็ก จึงมีความสำคัญยิ่ง โรงเรียน พ่อ แม่เพื่อลูกรัก “สุขภาพดี สมองดี อารมณ์ดี มีความสุข” จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะส่งเสริมพัฒนาการและ ศักยภาพตามช่วงวัยของเด็กปฐมวัยอย่างเหมาะสม

## หลักการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่

ใช้กระบวนการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วม ระหว่างผู้ให้ความรู้กับผู้รับความรู้ หรือ ผู้รับความรู้ด้วยกัน โดยการทบทวนความรู้เดิม เชื่อมโยงความรู้ใหม่ด้วยการตั้งคำถาม การเล่าประสบการณ์ การสรุปเนื้อหาจากการเรียนรู้จากวิดีโอ ฯลฯ ดำเนินการสอน กระตุ้นเร้า(Engage) และใช้สถานการณ์จริงหรือจำลองเชื่อมโยงสู่เนื้อหาด้วยการตั้งคำถามให้คิด หรือคาดเดา ลงมือปฏิบัติ (Perform) ฝึกปฏิบัติซ้ำๆ (Use) ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ทำยสรุป (PACK) ความคิดรวบยอด(Concept) นอกจากนี้การสอนเด็กปฐมวัยแบบลงมือทำ ตามแนวคิดไฮสโคป (High/Scope) ดังรายละเอียดจะกล่าวต่อไป

## วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่

เพื่อให้พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก มีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กที่เหมาะสม ส่งเสริมให้เด็ก มีพัฒนาการสมวัย มีความพร้อมที่เรียนรู้เมื่อเข้าสู่วัยเรียน



## กรอบแนวคิดการดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่

### หน่วยบริการฯ

สถานบริการสาธารณสุข  
- รพศ./รพท.  
- รพช.  
- รพ.สต.  
ศูนย์เด็กเล็ก  
โรงเรียนระดับชั้นอนุบาล

### วิธีการให้ความรู้

กลุ่มเป้าหมาย พ่อ แม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก  
อายุ 0-5 ปี

#### 1. นำเข้าสู่บทเรียน

- เปิดสมองส่วนLimbicsystemเตรียมความพร้อม ด้วยกิจกรรมเคลื่อนไหว เกม การทำสมาธิ การเรียนรู้จากวิดีโอทัศน์ ฯลฯ

- ทบทวนความรู้เดิมเชื่อมโยงความรู้ใหม่ด้วยการตั้งคำถาม การเล่าประสบการณ์ การสรุปเนื้อหาจากการเรียนรู้จากวิดีโอทัศน์

#### 2. ดำเนินการสอน

- กระตุ้นเร้า (Engage) โดยใช้สถานการณ์จริงหรือจำลองเชื่อมโยงสู่เนื้อหาด้วยการตั้งคำถามให้คิดหรือคาดเดา

- ลงมือปฏิบัติ (Perform)

- ฝึกปฏิบัติซ้ำๆ(Use) ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย

3. สรุป (PACK) ความคิดรวบยอด (Concept) ในรูปแบบต่างๆ ตาราง กราฟ แผนภูมิ แผนภาพ ภาพวาด

### การวัดผลการจัดกิจกรรม

บิดาและหรือมารดาหรือบุคคลในครอบครัว

- มีความรู้ ทักษะ ทักษะคิดถูกต้อง และนำสู่การปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเองและการเลี้ยงดูบุตร - หลาน

#### การวัดผลผลิต

1. มารดาหรือบุคคลในครอบครัวใช้สมุดบันทึกสุขภาพในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองและบุตร

2. มารดาช่วงตั้งครรภ์รับประทานวิตามินเสริมโฟเลต ธาตุเหล็ก ไอโอดีน และอาหารครบถ้วน

3. มารดาช่วงตั้งครรภ์และหลังคลอดมีความรู้ในการเฝ้าระวังอาการแทรกซ้อนช่วงตั้งครรภ์และช่วงหลังคลอด

4. มารดามีความรู้ ความตระหนักของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และสามารถนำความรู้สู่การปฏิบัติให้ลูกกินนมแม่ได้อย่างถูกต้อง

5. พ่อ หรือ แม่ หรือบุคคลในครอบครัวเล่นิทานและเล่นกับเด็กเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการตามวัยอย่างเหมาะสมถูกต้อง

#### การวัดผลลัพธ์

1. น้ำหนักทารกแรกเกิด  $\leq 2,500$  กรัม

2. ทารกแรกเกิด - ต่ำกว่า 6 เดือนได้กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

3. เด็ก อายุ 0-5 ปีมีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุได้มาตรฐาน

4. เด็ก อายุ 0-5 ปีมีน้ำหนักตามส่วนสูงตามเกณฑ์

5. เด็ก อายุ 0-5 ปีมีส่วนสูงตามอายุ (H/A)

6. เด็กอายุ 0-5 ปีมีพัฒนาการสมวัย

7. การเจ็บป่วยเด็กลดลง



บทที่ 2

# เริ่มต้น...เรียนรู้การจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ตามหลักการพัฒนาสมอง Brain – based Learning

การเรียนรู้ตามหลักการพัฒนาสมอง  
โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเสริฐ บุญเกิด  
ที่ปรึกษาสำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (สปร.)

## การพัฒนาสมอง BBL KEY PRINCIPLES



1. สมองวัยวะพิเศษของร่างกาย ? ที่ต้องการทั้ง อาหารกาย และ อาหารใจ ในสัดส่วนที่ถูกต้อง เหมาะสม ตลอดช่วงอายุ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา ถึงวัยชราสมองต้องการอาหารใจ ทั้งในการเจริญเติบโต การเรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้/การทำงานให้เต็มที่



ที่มาภาพ : <http://www.stylishwalks.com/food-groups-amazing-health-benefits-everybody-needs/>

อาหารกายที่สมองต้องการ ประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่

- โปรตีน
- ไขมัน
- คาร์โบไฮเดรต
- วิตามิน
- เกลือแร่ และ น้ำ



ที่มาภาพ : <http://women.sanook.com/blog/wp-content/uploads/2014/03/mom11.jpg>

....อาหารใจของสมองล่ะ ต้องการอะไร

คือ...ความรัก ความอบอุ่นการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ความสุข สนุก เมื่อใจเป็นสุข สมอิจจะมา การเรียนรู้และปัญญาจะเกิด

2. การเรียนรู้ของสมองล่ะ เกิดได้อย่างไร?



สมองเรียนรู้จากสัมผัสตรง ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส และใจ สมองเรียนรู้ได้ดีเมื่อมีความพร้อมครบทั้ง 3 ด้าน

- ความพร้อมด้านอารมณ์
- ความพร้อมด้านองค์ความรู้
- ความพร้อมด้านพัฒนาการของสมอง



ที่มาภาพ : <http://www.growingtreetoys.com/toy-safety-guides.html>

3. สมองเรียนรู้เต็มที่ เมื่อLimbic system เปิด/สมองเปิด



ที่มาภาพ: <http://archive.feedblitz.com/236900/~3874971>

วิธีการเปิดสมองทำได้หลายวิธี เช่น นั่งสมาธิ การเคลื่อนไหวประกอบบทเพลงปรบมือเป็นจังหวะ ทำกิจกรรมที่ชอบสนุกสนาน เพลิดเพลิน



#### 4. สมองเรียนรู้ได้ 2 แบบ

ไม่ตั้งใจ เมื่อ สมองเปิด/limbic เปิด  
ตั้งใจ เมื่อ ถูกบังคับ โดย พ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง  
การเรียนรู้โดยไม่ตั้งใจ ในทารก ในเด็กเล็ก จะ  
เป็นไปได้ง่าย รวดเร็ว ถูกต้อง แม่นยำ ละเอียด  
ลึกซึ้ง กว้างขวาง มากกว่าเมื่อเด็กถูกบังคับให้  
เรียน



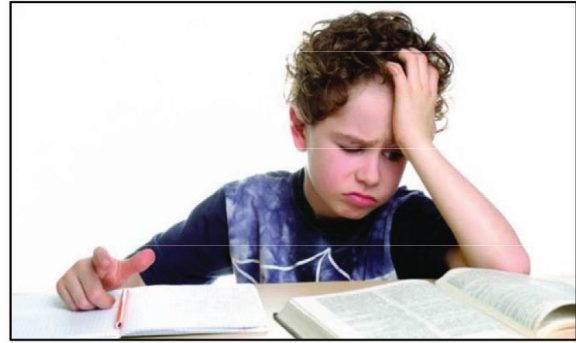
รูปภาพ : <http://heartofthematteronline.com/teaching-children-to->

สมองเรียนรู้ ด้วย **ความเข้าใจ มากกว่าความจำ**  
ความเข้าใจที่เกิดจากการสัมผัสตรงทางตา ทางหู  
ผิวสัมผัสทางกาย การเคลื่อนไหว ทางจมูก ทางลิ้น  
และทางใจ



รูปภาพ : [http://www.thedancestudioleeds.com/wp-content/uploads/2012/09/iStock\\_000020475560\\_ExtraSmall.jpg](http://www.thedancestudioleeds.com/wp-content/uploads/2012/09/iStock_000020475560_ExtraSmall.jpg)

**สรุป BBL** คือ การสร้าง การฝึกสมอง ให้สมองเรียนรู้การแก้ปัญหาได้ถูกต้อง แม่นยำ เหมาะสม ทุกช่วงวัย  
ของการเรียนรู้ และสามารถนำองค์ความรู้ไปใช้แก้ปัญหาในวิชาชีพ



ที่มาภาพ : <http://ipodine.pt/alunos-com-dae-retorica-presente->

5. สมองเรียนรู้จากของจริงไปหาสัญลักษณ์ง่าย  
ไปหายาก องค์ความรู้เดินทางเข้าสู่สมองเด็ก  
ได้หลายช่องทางในเวลาเดียวกัน จากการได้  
เห็นสัมผัส ได้กลิ่น ลิ้มรส และความสุข พอใจ



ที่มาภาพ : <http://scienceforpreschoolers.com/>

6. สมองเรียนรู้ได้ดีจาก **active learnin** มากกว่า  
**passive learning**

**Passive learning** คือการเรียนรู้ที่เด็กนั่งฟังแต่ครู  
บรรยายActive learning คือ การเรียนรู้ที่เด็กได้มี  
โอกาสลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ลองผิด ลองถูก  
ได้พูด ได้เขียน ได้ปั้น ได้แปะ ได้เคลื่อนไหวได้สัมผัส  
ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส



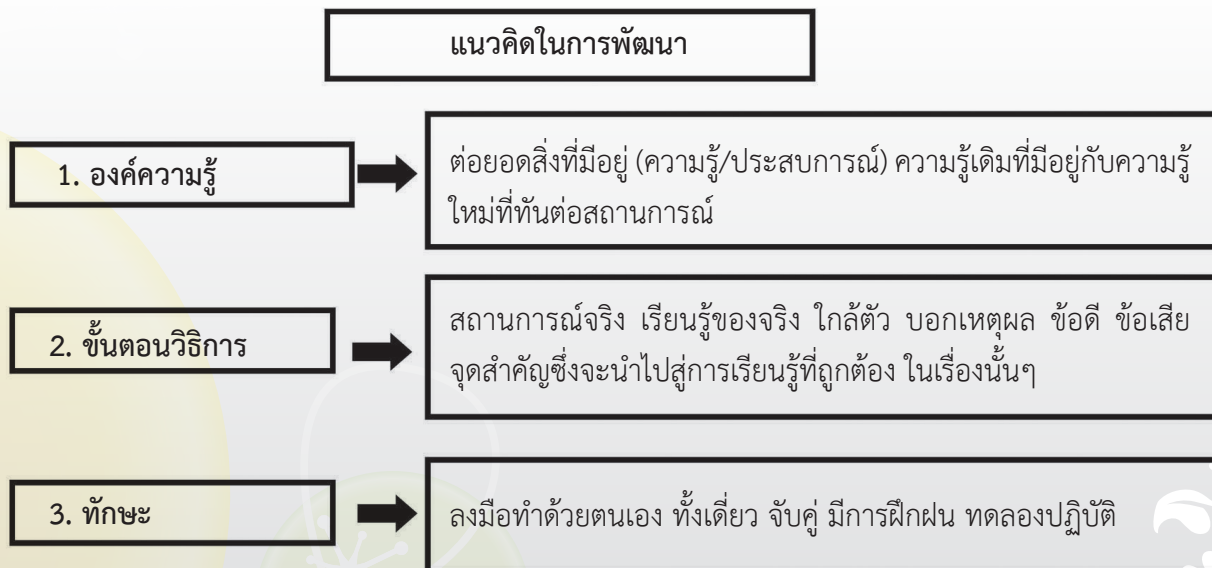
# หลักการจัดบริการโรงเรียนพ่อแม่ตามหลักการพัฒนาสมอง

โดย นางจินตนา พัฒนพงศ์ธร  
ปฏิบัติหน้าที่รักษาการหัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก  
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

## BRAIN - BASED LEARNING

การจัดการเรียนรู้ตามหลักการพัฒนาสมอง คือ การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ ถูกต้อง เหมาะสม กับทุกช่วงวัย โดยสอดคล้องกับการพัฒนาการด้านโครงสร้างและการทำงานของสมอง ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา จนถึงวัยชรา หลักการจัดการเรียนรู้ของผู้สอน “คิดบวก เชื่อและศรัทธาในสิ่งที่ทำ มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย”

1. กำหนดวัตถุประสงค์ /กลุ่มเป้าหมายชัดเจน (ใคร พ่อแม่ หรือเด็ก) เด็กอยู่กับใคร ใครเป็นผู้เลี้ยงดู
2. เนื้อหา (ชุดความรู้)
  - 2.1 ตรงจุด ถูกต้อง กระชับ เหมาะสมเป็นสิ่งที่ผู้รับบริการอยากรู้และสนใจ
  - 2.2 เข้าถึงในช่วงโอกาสที่เหมาะสม (เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการ)
  - 2.3 ดึงประสบการณ์ผู้รับบริการ (รู้จักจริง) เชื่อมโยงความรู้ (สมอง) ประสบการณ์ จากสิ่งแวดล้อม เรื่องราวใกล้ตัว (ไม่ยึดยึดความรู้ ถ้าขาด เราเพิ่มเติม)
  - 2.4 การสร้าง Key Message เพื่อสร้างความจดจำ ให้กับผู้รับบริการ
3. กระบวนการ
  - 3.1 ต้องสร้างความตระหนักใจพร้อมเรียนรู้ ยอมรับ และเชื่อมั่น
  - 3.2 กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน ทำไมต้องทำ ทำเพื่ออะไร ถ้าไม่ทำแล้วจะเกิดอะไรขึ้น.....
  - 3.3 หลักการจัดบริการโรงเรียนพ่อแม่ตามหลักการพัฒนาสมอง



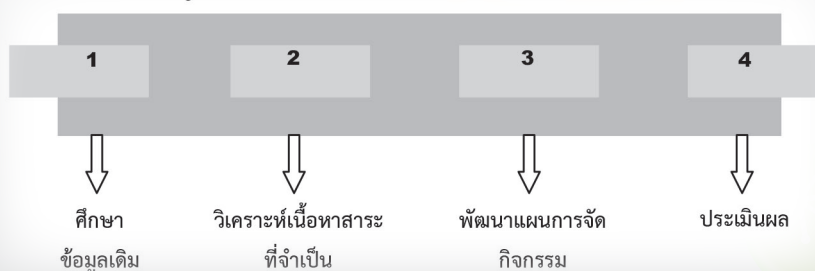
## องค์ประกอบ: โรงเรียนพ่อแม่ตามหลักการพัฒนาสมอง

1. ผู้เรียน/รับบริการ
  - สถานภาพใกล้เคียงกัน เช่น อายุครรภ์ ลูกอายุใกล้เคียงกัน
  - จำนวนคนต่อกิจกรรมการเรียนรู้ไม่ควรเกิน 15 คน
  - ความพร้อมในการเรียนรู้ ต้องเปิดใจ มีสมาธิ
  - ให้ความสำคัญกับครอบครัวและบุคคลที่เกี่ยวข้องในการดูแลเด็ก
2. ผู้สอน/ผู้รับบริการ
  - มีทัศนคติที่ดีในการให้บริการ เข้าใจ สังเกต คาดการณ์เหตุการณ์ได้
  - มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาสาระที่จะสอนอย่างถูกต้อง
  - มีทักษะความชำนาญและบูรณาการความรู้ทักษะได้
  - มีความยืดหยุ่น กระจือรื้อรัน ทันทต่อสถานการณ์ต่างๆ
  - ทำงานเป็นทีม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
3. วิธีการเรียนรู้
  - มีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน
  - มีรูปแบบที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับเนื้อหาสาระ
  - เน้นการลงมือเรียนรู้ด้วยตนเอง
  - กระบวนการนำไปสู่ความเข้าใจในเนื้อหาสาระต่างๆ
  - มีสื่อ อุปกรณ์ที่ช่วยทำให้การเรียนรู้ง่ายขึ้นและเร็วขึ้น
  - มีการทดสอบ ประเมินความรู้ ความเข้าใจ
4. กิจกรรมการเรียนรู้
  - มีการเตรียมสมองและใช้ลำดับขั้นตอนในการให้ความรู้
  - สร้างแรงบันดาลใจ ทัศนคติที่ดี
  - สร้างความตระหนัก ความสำคัญของเนื้อหาสาระ
  - สร้างความเชื่อมโยงเนื้อหาความรู้เข้ากับประสบการณ์จริง
  - กิจกรรมเดี่ยว กลุ่ม เน้นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว
  - มีสื่อ ข้อมูลความรู้อื่นๆ ในรูปแบบที่จำง่าย
  - มีการทบทวนความคิด การแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้

## ขั้นตอนการดำเนินงาน

### หลักสูตร โรงเรียนพ่อแม่ตามหลักการพัฒนาสมอง

### หลักสูตร โรงเรียนพ่อแม่ตามหลักการพัฒนาสมอง



## สรุปขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1. เปิดประเด็นการสอนโดยมีการทดสอบความรู้ ความเข้าใจ ง่ายๆ
2. ใช้ภาษาสื่อสารที่เข้าใจง่าย เข้าถึง หลีกเลียงศัพท์เฉพาะที่เข้าใจยาก
3. เรียนรู้จากการปฏิบัติ ของจริง สถานการณ์จริง เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ เข้าถึงจดจำและทำได้
4. ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เปลี่ยนวิธีการถ่ายโอนความรู้ เน้นการมีส่วนร่วม
5. สื่อ อุปกรณ์ บรรยากาศ สถานที่ ที่เหมาะสม
6. การสรุปเพื่อช่วยขมวดความรู้ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

## การสอนเด็กปฐมวัยตามแนวคิดไฮสโคป (High/Scope)

การเรียนรู้ของเด็กโดยใช้โปรแกรมไฮสโคปเน้นการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ ผ่านมุมเล่นที่หลากหลาย ด้วยสื่อและกิจกรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก และการแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น โดยผู้สอนสามารถศึกษา การสอนเด็กปฐมวัยตามแนวคิดไฮสโคป (High/Scope) ได้จาก วิดิทัศน์การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย ของโรงเรียนทุ่งมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้ขออนุญาตในการนำวิดิทัศน์การเรียน การสอน ใช้เป็นสื่อเพื่อการ สอนเด็กปฐมวัยในศูนย์เด็กเล็ก หรือโรงเรียนระดับชั้นอนุบาล

หลักการของไฮสโคปสามารถสรุปเป็นแผนภูมิภาพ “วงล้อแห่งการเรียนรู้” (High/Scope Wheel of Learning) ดังนี้ (Hohmann and Weilart,1995)



## การเรียนรู้แบบลงมือกระทำ (Active Learning)

หลักการที่สำคัญของไฮสโคปในระดับปฐมวัย คือ การเรียนรู้แบบลงมือทำ ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานสำคัญ ในการพัฒนาเด็ก การเรียนรู้แบบลงมือกระทำ หมายถึง การเรียนรู้ซึ่งเด็กได้จัดกระทำกับวัตถุ ได้มีปฏิสัมพันธ์กับ บุคคล ความคิด และเหตุการณ์จนกระทั่งสามารถสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง (Hohmann and Welkar,1995) โดยมีองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ คือ

1 .จัดเตรียมอุปกรณ์สื่อ (Materials) จุดสำคัญการเรียนรู้ของเด็ก เรียนรู้แบบลงมือกระทำ ควรมีการจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่หลากหลาย เพียงพอและเหมาะสมกับระดับอายุของเด็ก เด็กต้องมีโอกาสและมีเวลา เพียงพอที่จะเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์อย่างอิสระเมื่อเด็กใช้เครื่องมือ หรือวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ เด็กจะมีโอกาสเชื่อมโยง การกระทำต่างๆ การเรียนรู้ในเรื่องของความสัมพันธ์ และมีโอกาสในการแก้ปัญหามากขึ้นด้วย





**2. ให้เด็กได้สัมผัส (Manipulation)** จุดเน้นการเรียนรู้ด้วยการลงมือกระทำ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสทั้งกายและใจ การให้เด็กได้สำรวจและจัดทำวัตถุโดยตรงทำให้เด็กรู้จักวัตถุหลังจากที่เด็กคุ้นเคยกับวัตถุแล้วเด็กจะนำวัตถุต่างๆ มาเกี่ยวข้องกันและเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ ผู้สอนมีหน้าที่จัดให้เด็กค้นพบความสัมพันธ์เหล่านี้ด้วยตนเอง

**3. ให้เด็กได้เลือก (Choice)** จุดเริ่มการสอนที่เด็กเป็นผู้เลือก เด็กจะเป็นผู้ริเริ่มกิจกรรมจากความสนใจและความตั้งใจของตนเอง เด็กเลือกวัสดุอุปกรณ์และตัดสินใจว่าจะใช้วัสดุอุปกรณ์นั้นอย่างไร การที่เด็ก มีโอกาสเลือกและตัดสินใจว่าจะใช้วัสดุอุปกรณ์นั้นอย่างไร เด็กมีโอกาสเลือกและตัดสินใจทำให้เด็กเกิด การเรียนรู้ด้วยตนเองมากกว่าได้รับการถ่ายทอดความรู้จากผู้ใหญ่ ดังนั้น ผู้ใหญ่ที่ตระหนักถึงความสำคัญเรื่องการเลือกและการตัดสินใจต้องจัดให้เด็กมีอิสระที่จะเลือกได้ ตลอดทั้งวัน ขณะที่ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ไม่ใช่เฉพาะในช่วงเวลาเล่นเสรีเท่านั้น

**4. ให้เด็กได้คิด พูด (Child language & thought)** กล้าคิด กล้าพูด ได้อธิบายว่าตนกำลังทำอะไร และเข้าใจอย่างไรมีโอกาสพูดสื่อสารและด้วยภาษาท่าทางขณะคิดเกี่ยวกับการกระทำ และขยายความคิด ของตนเพื่อรับรู้สิ่งใหม่

**5. ผู้ใหญ่สนับสนุน (Adult scaffolding)** การที่ผู้ใหญ่สนับสนุนการคิดและท้าทายกระตุ้นให้เด็กพยายาม และช่วยเด็กขยายหรือสร้างงานของตนโดยการพูดกับเด็กเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กกำลังร่วมกันในการเล่นและช่วยให้เด็กเรียนรู้การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

การเรียนรู้ที่เด็กเรียนรู้แบบลงมือกระทำ เด็กจะเผชิญกับประสบการณ์สำคัญซ้ำแล้วซ้ำอีกในชีวิตประจำวัน อย่างเป็นธรรมชาติ ประสบการณ์สำคัญเป็นกุญแจที่จำเป็นในการสร้างองค์ความรู้ของเด็ก เป็นเสมือนกรอบความคิดที่จะทำความเข้าใจการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ เราสามารถให้คำจำกัดความได้ว่าประสบการณ์สำคัญเป็นส่วนหนึ่งของความรู้ที่เด็กจะต้องหามาให้ได้ โดยการปฏิสัมพันธ์กับวัตถุ คน แนวคิดและเหตุการณ์สำคัญต่างๆ อย่างหลากหลาย ประสบการณ์สำคัญเป็นกรอบความคิดให้กับผู้ใหญ่ในการเข้าใจการเรียนรู้ของเด็ก สามารถวางแผนการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมและประเมินพัฒนาการของเด็กอย่างเหมาะสม

## หลักการสอน

### 1. คณิตศาสตร์

#### 1.1 การเรียงลำดับ

- การเปรียบเทียบคุณสมบัติ (ยาวกว่า/สั้นกว่า/ใหญ่กว่า/เล็กกว่า)
- การจัดสิ่งต่างๆ ตามลำดับ/ตามแบบรูปและอธิบายความสัมพันธ์ (ใหญ่-ใหญ่กว่า-ใหญ่ที่สุด แดง/น้ำเงิน)
- การจัดและเรียงกลุ่มของสิ่งของผ่านการลองผิดลองถูก (เช่น ถ้วยขนาดเล็ก-ที่วางจานขนาดเล็ก/ถ้วยขนาดกลาง – ที่วางจานขนาดกลาง/ถ้วยขนาดใหญ่ – ที่วางจานขนาดใหญ่)

#### 1.2 จำนวน

- การเปรียบเทียบจำนวนของสิ่งต่างๆ เช่น “มากกว่า” “น้อยกว่า” “เท่ากัน”
- การจับคู่หนึ่งต่อหนึ่ง
- การนับสิ่งของ



### 1.3 พื้นที่

- การบรรจุและการเทออก
- การต่อเข้าด้วยกันและการแยกออก
- การเปลี่ยนรูปทรงและการจัดสิ่งต่างๆ (พับ บิด ทำให้ตรง ตั้งเป็นแถว ปิดกั้น)
- การสังเกตคน สถานที่และสิ่งต่างๆ จากมุมมองที่แตกต่างกัน
- การมีประสบการณ์และอธิบายตำแหน่งทิศทางและระยะในพื้นที่เล่นอาคารบ้านเรือนและชุมชน
- การสื่อความหมายด้านมิติสัมพันธ์ด้วยภาพวาดและภาพถ่าย

## 2. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

### 2.1 การจำแนก

- การจำวัตถุสิ่งต่างๆ ด้วยการมอง การฟัง การสัมผัส การชิมรส การดมกลิ่น
- การสำรวจและอธิบายความเหมือน ความต่างและคุณสมบัติของสิ่งต่างๆ
- การแบ่งแยกและอธิบายรูปทรง
- การจัดพวกและจับคู่
- การใช้และอธิบายสิ่งต่างๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย
- การใช้และอธิบายสิ่งต่างๆ มากกว่า 1 คุณสมบัติในแต่ละครั้ง
- การแบ่งแยกระหว่างบางส่วนกับทั้งหมด
- การอธิบายคุณลักษณะสิ่งที่ไม่ได้อยู่ให้เห็นหรือจัดได้ว่าสิ่งนั้นไม่ได้อยู่ในพวกใด

### 2.2 เวลา

- การเริ่มต้นและหยุดการกระทำด้วยสัญญาณ
- การมีประสบการณ์และอธิบายอัตราการเคลื่อนไหว
- การมีประสบการณ์และเปรียบเทียบช่วงเวลา
- การคาดการณ์ การจำ และการอธิบายลำดับเหตุการณ์

## 3. สังคม

- การมีส่วนร่วมกับกลุ่มในกิจวัตรประจำวัน
- การมีความรู้สึกร่วม/สนใจและความต้องการของผู้อื่น

## 4. ศิลปะ

### 4.1 ทักษะศิลป์

- การเชื่อมโยงโมเดล ภาพและภาพถ่ายกับสถานที่จริงและสิ่งต่างๆ
- การสร้างโมเดลจากดิน บล็อก และวัสดุอื่นๆ
- การวาดและการระบายสี

### 4.2 การแสดงบทบาทสมมติ

- การเลียนแบบการกระทำและเสียง
- การเล่นบทบาทสมมติและเล่นเลียนแบบ



#### 4.3 ดนตรี

- การเคลื่อนไหวตามดนตรี
- การสำรวจและระบุเสียงที่ได้ยิน
- การสำรวจเสียงเพลง
- การสร้างทำนอง
- การร้องเพลง
- การเล่นเครื่องเล่นดนตรีง่ายๆ

#### ประเด็นสำคัญ บรรยายภาคที่อบอุ่นและปลอดภัย : สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่และเด็ก (Adult-Child Interaction)

การเรียนรู้แบบลงมือกระทำนั้น จะประสบความสำเร็จได้ เมื่อผู้ใหญ่และเด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ไฮสโคป จึงเน้นให้ผู้ใหญ่สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยให้แก่เด็ก การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อเด็กนั้น เป็นการสร้างความมั่นใจให้กับเด็ก เด็กจะกล้าพูดกล้าแสดงออก และกล้าปรึกษาปัญหาผู้ใหญ่จะต้องใส่ใจแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ และไม่เพิกเฉยที่จะตอบคำถามของเด็ก หรือป้อนคำถามให้เด็กเกิดความคิด จินตนาการ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อเด็กนั้น นับได้ว่ามีคุณค่ามากกว่าการยกย่อง ชมเชย การให้รางวัล

#### ปัจจัยสำคัญในการสร้างปฏิสัมพันธ์

1. ความไว้วางใจ (Trust) ความไว้วางใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ประสบการณ์ในช่วงนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนา “ความไว้วางใจ” ในวัยต่อมา โดยเริ่มจากบุคคลในครอบครัว และขยายต่อไปยังโรงเรียนและวงสังคมที่กว้างขึ้น สิ่งนี้จะเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพบนพื้นฐานแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกันต่อไป

2. การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) การเป็นตัวของตัวเองเป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเอง การทดลองทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจเมื่อทำสำเร็จ ดังนั้น ถ้าผู้ใหญ่ให้กำลังใจ ในสิ่งที่เด็กทำได้ตามความสามารถและวิธีการของเด็กแต่ละคน เด็กจะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นผู้มีความสามารถพึ่งตนเองและนำตนเองได้

3. ความคิดริเริ่ม (Initiative) เด็กสามารถมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจะสนับสนุน ชั้นความเป็นตัวของตัวเอง ถ้าเด็กได้รับอิสระในการคิด วางแผน และริเริ่มทำกิจกรรมต่างๆ ผู้ใหญ่มีเวลาให้กับเด็กในการตอบคำถามก็จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีแนวโน้มที่จะค้นคว้า ศึกษาและสำรวจ เด็กจะรู้สึกมั่นใจว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการเลือกตัดสินใจและกระทำการต่างๆ ได้

4. การร่วมรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) การร่วมรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นเป็นความสามารถ ในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เด็กรู้จักสร้างมิตรภาพ และความรู้สึกของการมีส่วนร่วมในช่วงปฐมวัย เด็กมีความสามารถในการใช้ภาษาดีขึ้น เด็กจะแสดงความรู้สึกของตนเองที่สามารถรับรู้ความรู้สึก ของผู้อื่นได้มากขึ้น

5. เชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่แสดงว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จและสามารถช่วยเหลือสังคมได้ ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะกระตุ้นให้ต่อสู้กับอุปสรรค และปัญหาต่างๆ ผู้ใหญ่สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กได้ โดยการสนับสนุนให้เด็ก มีโอกาสประสบความสำเร็จจากการใช้ความสามารถของตนเองอย่างเหมาะสม เปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้วิธี การแก้ปัญหาด้วย



ตนเอง

### กลยุทธ์ในการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนการเรียนรู้

1. ผู้สอนให้โอกาสเด็กแสดงความคิดเห็นและลงมือปฏิบัติมีส่วนร่วมกับเด็ก เปิดใจรับฟังความคิดเห็น รับรู้ความรู้สึก และความต้องการของเด็ก และเรียนรู้จากเด็ก

2. สนใจความสามารถของเด็ก ค้นหาความสนใจของเด็ก มองสถานการณ์ในมุมมองของเด็ก ให้พ่อแม่และผู้ร่วมงานมีส่วนร่วมในสิ่งที่เด็กสนใจ วางแผนการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงความสามารถและความสนใจของเด็ก

3. สร้างปฏิสัมพันธ์กับเด็กอย่างแท้จริง แบ่งปันสิ่งที่ตนเองมีกับเด็ก เช่น ตอบสนองความสนใจของเด็กด้วยความเอาใจใส่ให้ข้อมูลสะท้อนกลับแก่เด็กอย่างถูกต้องและเหมาะสม ถามและตอบอย่างตรงไปตรงมา

4. ส่งเสริมการเล่นของเด็ก สังเกตและสนใจกับกิจกรรมการเล่นของเด็ก มีส่วนร่วมในการเล่นกับเด็กด้วย บรรยากาศที่สนับสนุน

5. ใช้วิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้งขณะอยู่ร่วมกัน การแก้ปัญหาความขัดแย้งของเด็กๆ โดยคำนึงถึงความจริง ความมั่นคง และความอดทน จะช่วยให้เด็กรู้จักความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลที่ตามมา ปลุกฝัง ให้เด็กมีความรับผิดชอบของการทำงานร่วมกัน ระหว่างผู้ใหญ่และเด็กเพื่อช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้ง โดยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้ เพื่อเป็นการประนีประนอมขัดแย้งและปัญหาที่เกิดขึ้น

1. ให้เด็กสงบอารมณ์ก่อน
2. ยอมรับความรู้สึกของเด็ก
3. รวบรวมข้อมูลจากเด็ก เช่น เกิดอะไรขึ้น อะไรคือสาเหตุให้เด็กอารมณ์เสีย
4. ย้อนกลับมาถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง
5. ให้เด็กช่วยหาวิธีแก้ไขปัญหา
6. ตอบและสนับสนุนการตัดสินใจของเด็ก



# บทที่ 3

## สาระการเรียนรู้ โรงเรียนพ่อแม่ของแต่ละช่วงเวลา

ช่วงอายุครรภ์/อายุเด็ก	สถานที่	สาระเรียนรู้	ผู้ดำเนินการ
ฝากครรภ์ครั้งที่ 1	คลินิกฝากครรภ์ หน่วยบริการฯ ทุกระดับ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้จักสมุดสีชมพู Passport of life</li> <li>2. 5 เรื่องที่ต้องตรวจเพื่อลูกน้อยปลอดภัย</li> <li>3. เพิ่มสมองลูกในท้อง กินวิตามินเสริม ไอโอดีน ธาตุเหล็ก โฟลิก ไข่ นม</li> </ol>	พยาบาลหรือนักวิชาการฯ
ฝากครรภ์ครั้งที่ 2	คลินิกฝากครรภ์ หน่วยบริการฯ ทุกระดับ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาหารสำหรับลูกน้อยในครรภ์</li> <li>2. อาหารที่ควรงดหรือหลีกเลี่ยงสำหรับหญิงตั้งครรภ์</li> <li>3. ยาบำรุง สำหรับหญิงตั้งครรภ์ ธาตุเหล็ก ไอโอดีน โฟเลต</li> <li>4. การดูแลสุขภาพช่องปาก (ใช้เนื้อหาจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)</li> <li>5. สัญญาณอันตรายของหญิงตั้งครรภ์และลูกในครรภ์ (ใช้เนื้อหาจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)<sup>13</sup></li> </ol>	
ฝากครรภ์ครั้งที่ 3	คลินิกฝากครรภ์ หน่วยบริการฯ ทุกระดับ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li> <li>2. ทำไม้นมแม่อย่างเดียวยัง 6 เดือน ผลกระทบของการให้ลูกดูดนมขวดหรือน้ำหรืออาหารอื่นๆ ขณะให้ลูกกินนมแม่</li> <li>4. สัญญาณชีวิตลูกในครรภ์และการเฝ้าระวังลูกตื่น (ใช้เนื้อหาจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)</li> <li>5. อาการผิดปกติที่คุณแม่ต้องมาโรงพยาบาล และสังเกตอาการแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายต่อแม่และลูก (ใช้เนื้อหาจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)</li> </ol>	



ช่วงอายุครรภ์/อายุเด็ก	สถานที่	สาระเรียนรู้	ผู้ดำเนินการ
ฝากครรภ์ครั้งที่ 4	คลินิกฝากครรภ์ หน่วยบริการฯ ทุกระดับ	1. ทั้วรห้องคลอด: ชั้นตอนที่มาคลอดใน โรงพยาบาล 2. อาการเจ็บครรภ์เตือนและเจ็บครรภ์จริง (ใช้เนื้อหาจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และ เด็ก) 3. อาการที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที 4. การออกกำลังกายและการบริหารร่างกาย	พยาบาลหรือ นักวิชาการฯ
ฝากครรภ์ครั้งที่ 5	คลินิกฝากครรภ์ หน่วยบริการฯ ทุกระดับ	1. การฝึกหายใจ เพื่อลดความเจ็บครรภ์ 2. เตรียมพร้อมเพื่อคลอดปลอดภัย	
มารดาและเด็กหลังคลอด (PP.)	แผนกหลังคลอด	- ศรีษะนมแม่ : ฝึก 3 ด. (วันที่ 1) - คุณพ่อผู้ช่วยคนสำคัญ : ฝึกอาบน้ำลูก (วันที่ 1) - ลูกกินนมพอไหม ทำไงละ (วันที่ 2) - อาการผิดปกติของแม่และลูกที่ควรรู้ (วันที่ 2) (ใช้เนื้อหาจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และ เด็ก)	พยาบาลหรือนัก วิชาการฯ
เด็กอายุเดือนครึ่ง-2 เดือน	คลินิกสุขภาพเด็กดีใน หน่วยบริการทุกระดับ	- นมแม่อย่างเดียวต่อเนื่อง ฝึกบิบบเก็บ น้ำนมแม่ ฝึกป้อนน้ำนมแม่จากแก้ว - การป้องกันไข้หวัด ท้องร่วง - วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค - ดูแลสุขภาพจิตของแม่ (ใช้เนื้อหาจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และ เด็ก)	พยาบาลหรือนัก วิชาการฯ
เด็กอายุ 4 เดือน	คลินิกสุขภาพ เด็กดีในหน่วยบริการ ทุกระดับ	- เตรียมแม่ไปทำงานลูกกินนมแม่ต่อเนื่อง - ส่งเสริมพัฒนาการตามวัยด้วยกิจกรรม กิน กอด เล่น เล่า นอน ฝ้าดูฟัน - การป้องกันไข้หวัด ท้องร่วง - วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค - ดูแลสุขภาพจิตของแม่	



ช่วงอายุครรภ์/อายุเด็ก	สถานที่	สาระเรียนรู้	ผู้ดำเนินการ
เด็กอายุ 6 เดือน	คลินิกสุขภาพ เด็กดีในหน่วยบริการ ทุกระดับ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหารตามวัยมื้อแรกของลูก</li> <li>- ดูแลสุขภาพช่องปากลูก</li> <li>- ส่งเสริมพัฒนาการด้วยกิจกรรม กิน กอด เล่น เล่า ประเมินน้ำหนักลูก</li> <li>- การป้องกันไข้หวัด ท้องร่วงอุบัติเหตุ</li> <li>- วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค (ใช้เนื้อหาจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)</li> </ul>	
เด็กอายุ 9-18 เดือน	คลินิกสุขภาพ เด็กดีในหน่วยบริการ ทุกระดับ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหารตามวัยและสุขภาพ</li> <li>- ช่องปากลูก</li> <li>- สอนลูกคิดด้วยการเล่น</li> <li>- สอนลูกมีวินัยเก็บของเล่นล้างมือ เข้าแถว นั่งกินอาหารเป็นที่</li> <li>- สอน จริยธรรม คุณธรรม ไหว้</li> <li>- ขอบคุณขอโทษ ฝึกจริง และเล่นิทาน</li> <li>- วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค</li> </ul>	พยาบาลหรือ นักวิชาการฯ
เด็ก 19-30 เดือน	คลินิกสุขภาพ เด็กดีในหน่วยบริการ ทุกระดับ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สอนลูกคิดบวกรู้จักรับ รู้จักให้</li> <li>- สอนลูกคิดด้วยการเล่น</li> <li>- สอน จริยธรรม คุณธรรม ไหว้ ขอบคุณขอโทษ ฝึกจริงและการเล่นิทาน</li> <li>- ฝึกทักษะช่วยเหลือตนเองด้วยกิจวัตรประจำวัน</li> <li>- การป้องกันอุบัติเหตุ</li> <li>- การดูแลสุขภาพลูก</li> </ul>	พยาบาลหรือ นักวิชาการฯ
เด็ก 31-60 เดือน	ศูนย์เด็กเล็ก ในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>สอนลูกคิดบวก</b>รู้จักรับ รู้จักให้ รู้จักอภัย</li> <li>- สอนลูกคิดด้วยการเล่น</li> <li>- บทบาทสมมติ เกมส์ ศิลปะ</li> <li>- สอนลูกมีวินัยด้วยนิทาน รู้จักกติกา ชม และให้รางวัลเมื่อทำความดีลงโทษเมื่อทำความผิด</li> <li>- ฝึกทักษะช่วยเหลือตนเองในกิจวัตร กิน (เลือกกินเป็น ล้างมือ แปรงฟัน เก็บจาน) นอน (เป็นเวลา) ขับถ่าย (บอก พาเข้าฝึก ใช้ให้เป็น)</li> <li>- การป้องกันอุบัติเหตุ</li> <li>- การเฝ้าระวังการเจริญเติบโต</li> <li>- การดูแลอนามัยในช่องปาก</li> </ul>	ครูพี่เลี้ยงเด็ก พยาบาล นักวิชาการฯ



สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูก "สุขภาพดี สมอดี อารมณ์ดี มีความสุข" ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
หญิงตั้งครรภ์ และสามี	ฝากครรภ์ ครั้งที่ 1	<p>วัตถุประสงค์เพื่อ : ลูกน้อยในครรภ์ แข็งแรง ปลอดภัย ปลอดภัย</p> <p>กิจกรรมนี้ทำเพื่อ :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>หญิงตั้งครรภ์และสามีตระหนักถึงบทบาทของตนเอง สามารถ ดูแลทารกในครรภ์ได้อย่างถูกต้อง</li> <li>หญิงตั้งครรภ์ปลอดภัยไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์</li> <li>ทารกในครรภ์แข็งแรง ปลอดภัย มีน้ำหนักแรกเกิดตามเกณฑ์</li> <li>เกิดความรักความผูกพันภายในครอบครัว</li> </ol> <p>สาระการเรียนรู้ :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>รู้จักสมุนไพรที่กินสุขภาพดี "เส้นทางชีวิตลูก"</li> <li>โรค 5 เรื่องที่ต้องระวังเพื่อลูกน้อย ปลอดภัย ปลอดภัย</li> <li>เพิ่มสมรรถภาพในท้อง กินยาบำรุงเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก โฟลิค ไนน์</li> <li>เข้าใจการเปลี่ยนของร่างกาย จิตใจ ของหญิงตั้งครรภ์</li> <li>บทบาทของพ่อและแม่และปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ระหว่างตรวจครรภ์เพื่อดูวิดิทัศน์ ตรวจเลือด 5 โรค</li> <li>หญิงตั้งครรภ์ สามี เข้ากลุ่มประมาณ 10-15 คน รับความรู้ ฝึกทักษะตาม กิจกรรมการเรียนรู้</li> <li>ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนเปิดสมองส่วน Limbic system กล่าวทักทาย แนะนำตัวเอง บอกวัตถุประสงค์ ระยะเวลา บอกคิกกลุ่ม และนำผู้เรียนเข้าสู่บทเรียน ความรู้เดิม เชื่อมโยงความรู้ใหม่ จากวิดิทัศน์ การตรวจเลือด เล่าประสบการณ์ ผู้ที่เคยตั้งครรภ์มาแล้ว หรือการตั้งคำถาม เน้นย้ำให้มารับฟังผลเลือดตามนัด</li> <li>ผู้สอนให้ความรู้ยาบำรุงครรภ์ ของหญิงตั้งครรภ์ กล่าวถึงความสำคัญ ประโยชน์</li> <li>ผู้สอนแนะนำการใช้สมุนไพรที่กินสุขภาพดีและเด็ก<sup>13</sup>เพื่อดูสุขภาพของตนเอง และการเลี้ยงดูเด็กพร้อมบันทึก</li> <li>หัดดูแลและจับต้องของยาสมุนไพรนั้น "กินทุกวัน" เพื่อสมรรถภาพในครรภ์ "และป้องกันความพิการของลูก"</li> <li>ผู้สอน ให้หญิงตั้งครรภ์ จดการเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการ ในสมุดบันทึกสุขภาพฯ และเน้นย้ำ กินไข่ และนมวันละ 2 แก้ว ทุกวัน<sup>14</sup></li> <li>ผู้สอนกระตุ้นให้สามี หรือญาติที่มาร่วมปฏิบัติกิจกรรม แล้วเชิญชวนเปิดสมุดบันทึกสุขภาพฯ หน้าอาการแทรกซ้อนหญิงตั้งครรภ์และบอกถึงความเสี่ยงหากมีอาการฉุกเฉิน ให้เบอร์โทรศัพท์ ติดต่อกับเจ้าหน้าที่ หรือ สร้างกลุ่ม Line รับปรึกษาปัญหาต่างๆ</li> </ul>	45 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</li> <li>ตัวอย่างยาสมุนไพรจีน</li> <li>แผ่นนมสดใส่แก้ว</li> <li>วิดิทัศน์ การให้การปรึกษาแบบคู่ๆ</li> <li>ภาพผลิตภัณฑ์ซีเรีย</li> <li>วิดิทัศน์ การตรวจเลือด 5 โรค</li> <li>ภาพผลการตรวจเลือด 5 โรค</li> </ul>







สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูกรัก “สุขภาพดี สมองดี อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
หญิงตั้งครรภ์ และสามี	ฝากครรภ์ ครั้งที่ 1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สอนสรุป สามีหรือญาติที่มาด้วยเป็นบุคคลสำคัญเป็นอาหารใจ” เมื่อกลับบ้าน คุณพ่อ ดูแลคุณแม่ตามที่ได้รับความรู้ในวันนี้ คุณแม่จะมีความสุข ลูกในท้องก็มีความสุขไปด้วย” และนัดหมายการตรวจครรภ์ครั้งต่อไป</li> <li>หมายเหตุ : ศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากหนังสือคู่มือวิทยากรโรงเรียนพ่อแม่ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1) กรมอนามัย</li> </ul>	30 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</li> <li>- วัตถุประสงค์ของคู่มือ</li> <li>- โน้ตบุ้คและแปรงสีฟัน</li> <li>- โมเดลอาหารตัวอย่าง ยาไตรเฟอ์รติน</li> </ul>
หญิงตั้งครรภ์ และสามี/ บุคคลในครอบครัว	ฝากครรภ์ ครั้งที่ 2	<p><b>วัตถุประสงค์เพื่อ :</b> ลูกน้อย เด็บโต สมองดีสร้างได้ตั้งแต่ในครรภ์</p> <p><b>กิจกรรมนี้ทำเพื่อ :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ตระหนักถึงคุณค่า และความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม กับความต้องการของหญิงตั้งครรภ์</li> <li>2. สามารถประเมินภาวะโภชนาการและเลือกอาหารรับประทานได้อย่างถูกต้องเหมาะสม</li> <li>3. ให้ตระหนักและรักษาน้ำนมในช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุได้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ระหว่างรอตรวจครรภ์ให้ดูวิดีโอที่บันทึกการดูแลสุขภาพของช่องปากหญิงตั้งครรภ์และอ่านรายละเอียดอาหารของหญิงตั้งครรภ์ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</li> <li>- หญิงตั้งครรภ์และหรือสามี เข้ากลุ่มประมาณ 10-15 คน</li> <li>- ได้รับความรู้ฝึกทักษะตามสาระการเรียนรู้</li> <li>- ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน กล่าวทักทาย แนะนำตัวเอง บอกวัตถุประสงค์ ระยะเวลา บอกกติกากลุ่ม และนำสู่การเรียนรู้</li> <li>- ผู้สอนให้หญิงตั้งครรภ์และสามี จดกราฟประเมินภาวะโภชนาการ<sup>14</sup> ในสมุดบันทึกสุขภาพฯ และให้เปิดหน้าถัดไปอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หญิงตัวแทนหญิงตั้งครรภ์และหรือสามี จำนวน 2 คู่ เลือกโมเดลอาหาร โดยดูตัวอย่างจากสมุดบันทึกสุขภาพ</li> <li>- ผู้สอนตั้งคำถามอาหารที่ควรงดหรือหลีกเลี่ยงสำหรับหญิงตั้งครรภ์ มีอะไรบ้างและกระตุ้นให้ตอบเพื่อสมองถูกน้อยในครรภ์” และป้องกันความพิการ</li> </ul>	30 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</li> <li>- วัตถุประสงค์ของคู่มือ</li> <li>- โน้ตบุ้คและแปรงสีฟัน</li> <li>- โมเดลอาหารตัวอย่าง ยาไตรเฟอ์รติน</li> </ul>

สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูก “สุขภาพดี สมอดี อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
หญิงตั้งครรภ์ และสามี/ บุคคลในครอบครัว	ฝากครรภ์ ครั้งที่ 2	<p><b>สถานการณ์เรียนรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาหารที่ควรรับประทานน้อยในครรภ์</li> <li>2. อาหารที่ควรงดหรือหลีกเลี่ยงสำหรับหญิงตั้งครรภ์</li> <li>3. ยาบำรุง สำหรับหญิงตั้งครรภ์ ธาตุเหล็ก ไอโอดีน โฟเลต</li> <li>4. การดูแลสุขภาพช่องปาก</li> <li>5. การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเฝ้าระวังน้ำหนักหญิงตั้งครรภ์และสัญญาณอันตรายของหญิงตั้งครรภ์ และลูกในครรภ์</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สอนนำเข้าสูบทเรียน เมื่อได้รับประทานอาหารแล้ว ก็ต้องรักษาสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันโรคฟันผุ หากหญิงตั้งครรภ์ฟันผุจะมีโอกาสที่ลูกจะคลอดก่อนกำหนด และนำหน้าตัวแรกเกิดน้อย มีโอกาสที่ลูกต้องนอนดูดอับ เสียค่าใช้จ่าย</li> <li>- ผู้สอนให้ตัวแทนหญิงตั้งครรภ์แบ่งสีฟันที่ฟันขึ้นและให้หญิงตั้งครรภ์ร่วมแสดงความคิดเห็นว่าจะต้องดูแลช่องปากอย่างไรไม่ให้ฟันผุ</li> <li>- สรุปรูปการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในวันนี้ และนัดหมายการตรวจครรภ์ครั้งต่อไป</li> <li>- ผู้สอนให้ดูขูดยาดรเฟอริลิน เน้น “กินทุกวัน”</li> <li>- ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงแต่ละเรื่อง ให้การปรึกษาทามปัญหาราย case และให้การดูแลตามคู่มือการดูแลสตรีตั้งครรภ์แนวใหม่ตามข้อเสนอแนะนำองค์การอนามัยโลก</li> </ul>	45 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิดีทัศน์นมแม่ทนมเอง</li> <li>- วิดีทัศน์นมแม่ที่ดีที่สุด 1-2</li> <li>- ภาพลูกนมแม่</li> <li>- โมเดลเต้านมแม่</li> <li>- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</li> </ul>
หญิงตั้งครรภ์ และสามี/ บุคคลในครอบครัว	ฝากครรภ์ ครั้งที่ 3	<p><b>วัตถุประสงค์เพื่อ:</b> เตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และสามารถเฝ้าระวังอาการแทรกซ้อนช่วงตั้งครรภ์</p> <p><b>กิจกรรมนี้ทำเพื่อ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ความรู้ ตระหนักถึงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และเตรียมตัวเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li> <li>2. ความปลอดภัยของหญิงตั้งครรภ์และลูกในครรภ์</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ระหว่างรอตรวจครรภ์ให้ดูวิดีโอทัศน์นมแม่ทนมเอง</li> <li>- หญิงตั้งครรภ์และหรือสามี เข้ากลุ่มประมาณ 5-15 คน รับประทาน ฝึกทักษะตามสาระการเรียนรู้</li> <li>- ผู้สอนนำเข้าสูบทเรียน กล่าวทักทาย แนะนำตัวเอง บอกวัตถุประสงค์ ระยะเวลา บอกกติกากลุ่ม และนำสู่การเรียนรู้ โดยเชื่อมโยงกับการดูวิดีโอทัศน์ และประสบการณ์ที่เคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li> <li>- ผู้สอนเสริมความรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้ภาพหลักการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการตั้งคำถาม</li> </ul>	45 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิดีทัศน์นมแม่ทนมเอง</li> <li>- วิดีทัศน์นมแม่ที่ดีที่สุด 1-2</li> <li>- ภาพลูกนมแม่</li> <li>- โมเดลเต้านมแม่</li> <li>- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</li> </ul>





สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูก “สุขภาพดี สมองดี อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
หญิงตั้งครรภ์ และสามี/ บุคคลในครอบครัว	ฝากครรภ์ ครั้งที่ 3	<b>สาระการเรียนรู้</b> 1. ความสำคัญของนมแม่ : ทนสมองลูกได้จากนมแม่ 2. การเตรียมตัวเพื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 3. ความสำคัญของการโอบกอดลูกในนมแม่ทันที ในห้องคลอด 4. ทำนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ผลกระทบของการให้ลูกดูดนมขวดหรือน้ำหรืออาหารอื่นๆ ขณะให้ลูกกินนมแม่ 5. สัญญาณชีวิตลูกในครรภ์และการเฝ้าระวังลูกในครรภ์ 6. อากาการผิดปกติที่คุณแม่ต้องมาโรงพยาบาล	- ผู้สอนแจกตำแน่งปloom พร้อมสถิติการตรวจเต้านม หัวนม และให้ผู้เรียนทุกคนฝึกตรวจเต้านม หัวนม และการแก้ไขปัญหานหาหัวนมสั้น - ผู้สอนสะท้อนกลับความรู้ระหว่างผู้สอนและผู้เรียนและช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับโดยการซักถาม - ผู้สอนนำเข้าสู่สาระเรียนรู้สัญญาณชีวิตลูกในครรภ์ และการเฝ้าระวังลูกในครรภ์ โดยให้เปิดสมุดบันทึกสุขภาพฯ ให้การพูดคุย ซักถาม เน้นย้ำ การบันทึกลูกในครรภ์วัน และสังเกตอาการผิดปกติที่คุณแม่ต้องมาโรงพยาบาล ตามรายการในสมุดบันทึกสุขภาพฯ สอบทานความเข้าใจ และสรุปเนื้อหาก่อนปิดการสอบก่อนวันทำการตรวจครรภ์ครั้งต่อไป - ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงแต่ละเรื่อง ให้การปรึกษานำปัญหาหารือ case และให้การดูแลตามคู่มือการดูแลสตรีตั้งครรภ์แนวใหม่ตามข้อเสนอแนะนำองค์การอนามัยโลก	45 นาที	- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก - วัสดุที่นำมารอออกกำลังกายหญิงตั้งครรภ์ - ห้องคลอดที่ได้มาตรฐาน - วัสดุ อุปกรณ์ทางการแพทย์เพื่อช่วยเหลือหากมีภาวะฉุกเฉิน
หญิงตั้งครรภ์ และสามี/ บุคคลในครอบครัว	ฝากครรภ์ ครั้งที่ 4	<b>วัตถุประสงค์เพื่อ:</b> เตรียมตัวเพื่อการคลอดปลอดภัยและสามารถเฝ้าระวังอาการแทรกซ้อนที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที <b>กิจกรรมนี้ทำเพื่อ</b> 1. ความปลอดภัยของหญิงตั้งครรภ์และลูกในครรภ์ 2. สร้างความมั่นใจในการมาคลอดโรงพยาบาลที่มีความเป็นมิตรและบริการที่ได้มาตรฐานเทียบเท่า	- ระหว่างรอตรวจครรภ์ให้ดูวิดีโอที่ค้นการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ - หญิงตั้งครรภ์และหรือสามี เข้ากลุ่มประมาณ 5-15 คน ได้รับความรู้ ฝึกทักษะตามสาระการเรียนรู้ - ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน กล่าวถึงกายและใจตัวเอง บอกวัตถุประสงค์ ระยะเวลา บอกคิดในกลุ่ม และนำสู่การเรียนรู้ - ผู้สอนนำเข้าสู่การเรียนรู้โดยสอนอาการเจ็บครรภ์เตือนและเจ็บครรภ์จริงโดยให้ผู้มีประสบการณ์มาก่อนเล่าให้ฟัง หลังจากนั้น ผู้สอนตั้งคำถามให้	45 นาที	- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก - วัสดุที่นำมารอออกกำลังกายหญิงตั้งครรภ์ - ห้องคลอดที่ได้มาตรฐาน - วัสดุ อุปกรณ์ทางการแพทย์เพื่อช่วยเหลือหากมีภาวะฉุกเฉิน

สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูกที่ “สุขภาพดี สมอติ อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
หญิงตั้งครรภ์ และสามี/ บุคคลในครอบครัว	ฝากครรภ์ ครั้งที่ 4	<b>สถานการณ์เรียนรู้</b> 1. อาการเจ็บครรภ์เตือนและเจ็บครรภ์จริง 2. อาการที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที 3. ออกกำลังกายและบริหารร่างกายเพื่อเตรียมตัวคลอด 4. ทวีร์ห้องคลอด : ขั้นตอนที่มาคลอดโรงพยาบาล	- ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น โดยให้ดูเนื้อหาในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กประกอบ พร้อมทั้งเน้นย้ำอาการที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที - ผู้สอนเชื่อมโยงความรู้จากกรณีศึกษา วิดีทัศน์ และประสบการณ์ที่มีผู้สอนสาธิตการออกกำลังกายและให้ผู้เรียนฝึก - ผู้สอนสะท้อนกลับความรู้ระหว่างผู้สอนและผู้เรียน พร้อมทั้งและช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับโดยการซักถาม - ผู้สอนบอกขั้นตอน ของใช้ที่จะเตรียมตัวมาคลอดที่โรงพยาบาลและพาผู้เรียนทัวร์ห้องคลอดเพื่อสร้างความมั่นใจการมาคลอดโรงพยาบาลที่มีความเป็นมิตรและบริการที่ได้มาตรฐานเท่าเทียม - ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงแต่ละเรื่อง ให้การปรึกษตามปัญหาราย case และให้การดูแลตามคู่มือการดูแลสตรีตั้งครรภ์แนวใหม่ตามข้อเสนอแนะองค์การอนามัยโลก - ผู้สอนบอกขั้นตอน ของใช้ที่จะเตรียมตัวมาคลอดที่โรงพยาบาลและพาผู้เรียนทัวร์ห้องคลอดเพื่อสร้างความมั่นใจการมาคลอดโรงพยาบาลที่มีความเป็นมิตรและบริการที่ได้มาตรฐานเท่าเทียม - ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงแต่ละเรื่อง ให้การปรึกษตามปัญหาราย case และให้การดูแลตามคู่มือการดูแลสตรีตั้งครรภ์แนวใหม่ตามข้อเสนอแนะองค์การอนามัยโลก		





สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูกรัก “สุขภาพดี สมองดี อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
หญิงตั้งครรภ์ และสามี/ บุคคลในครอบครัว	ฝากครรภ์ ครั้งที่ 5 (มาคลอด)	<p><b>วัตถุประสงค์เพื่อ:</b> เตรียมตัวคลอดอย่างสบายใจ มีความสุขกับการต้อนรับสมาชิกใหม่</p> <p><b>กิจกรรมนี้ทำเพื่อ</b> เพื่อให้การคลอดปลอดภัยทั้งแม่และลูก</p> <p><b>สาระการเรียนรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การฝึกหายใจเพื่อลดความเจ็บปวด</li> <li>2. การนวดผ่อนคลายความเจ็บปวด</li> <li>3. นมเอ๋อาหารมื้อแรกของลูก</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สอนแนะนำตัวเองแก่หญิงตั้งครรภ์ก่อนรอคคลอดและสามีหรือญาติและความตั้งใจกับการต้อนรับสมาชิกใหม่ของครอบครัว</li> <li>- ผู้สอนให้สามีหรือญาติฝึกการนวดให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกผ่อนคลายความเจ็บครรภ์คลอดการปล่อยโยนให้กำลังใจ</li> <li>- ผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกการหายใจ การเบ่งคลอดอย่างถูกต้อง และพาหญิงตั้งครรภ์และสามีเข้าห้องคลอด</li> <li>- แม่หลังคลอดปกติให้แม่และลูกเฝ้าและลูกเฝ้าแบบนอนประมาณ 30-60 นาทีและลูกกินนมแม่</li> </ul>	30 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</li> <li>- บัตรประชาชน ทะเบียนบ้าน</li> <li>- อุปกรณ์ป้องกันการตกเตียงของลูก</li> </ul>
มารดาและ สามีหรือญาติ	แผนก หลังคลอด	<p><b>วัตถุประสงค์เพื่อ:</b> แม่หลังคลอดมีทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</p> <p><b>กิจกรรมนี้ทำเพื่อ :</b> ให้แม่มีใจพร้อมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และอยู่ให้นมลูกได้นานที่สุด</p> <p><b>สาระการเรียนรู้:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ศรีษะทารก : ฝึก 3 ด. ร่ายบุคคล (วันที่ 1)</li> <li>2. คุณพ่อผู้ช่วยคนสำคัญ : ฝึกอุ้งน้ำลูก (วันที่ 1)</li> <li>3. ลูกกินนมพอไหม ทำไงละ? (วันที่ 2)</li> <li>4. อากาการผลิตปัสสาวะของแม่และลูกที่ควรรู้ (วันที่ 2)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สอนแนะนำตัวเองแก่มารดา กล่าวเชื่อมโยงถึงการได้ รับความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วงมาฝากครรภ์</li> <li>- ผู้สอน ฝึกทักษะการให้นมแม่แก่ลูกแบบตัวต่อตัว</li> <li>- เริ่มจากการใช้หัวนมสัมผัสที่ริมฝีปากกลางของลูก จะกระตุ้น rooting reflex ช่วยให้ลูกอ้าปาก จังหวะที่ลูก อ้าปากเต็มที่แม่จะต้องเคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาหัวนมทันที</li> <li>- ก่อนที่ลูกจะเริ่มหุบปากลงเพื่อให้ปากลูกสามารถเข้าถึงลานหัวนมและอมหัวนมได้ลึกเพียงพอ ทั้งนี้เพราะลูกไม่สามารถเคลื่อนศีรษะเข้าหาเต้านมด้วยตัวเองได้</li> <li>- สอนท่าการให้นมลูก ท่าลูกนอนขวางบนตักจับตัวลูกหันตะแคงเข้าหาตัวแม่และวางบนตักโดยมีหมอนรองรับ เพื่อให้ลูกสามารถอมหัวนมได้ลึกและจับกุมไม่เกิดกับเต้านม จัดให้หลังชิดกับท้องแม่ และปากลูกอยู่ตรงหัวนมพอดี ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวตรง โดยศีรษะจะอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย</li> </ul>	30 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</li> <li>- วิดีทัศน์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li> <li>- วิดีทัศน์การอุ้งน้ำลูก</li> <li>- ตึกตาหูกอุ้งน้ำ สบู่อ้อมผ้าเช็ดตัว กะละมัง</li> <li>- หมอนโต้น้ำทรงแหวง</li> </ul>

สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูก “สุขภาพดี สมอดี อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
มารดาและ สามีหรือญาติ	ช่วง แผนก หลังคลอด		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำฟุตบอล ทำลูกจะเหมือนกับเป็นท่าแรก แต่ครึ่งตะแคงครึ่งนอนหงาย มือแม่จับที่ต้นคอและท้ายทอยลูกและกอดตัวลูกกระชับกับสีข้างแม่ ทำนี้เหมาะในกรณีเต้านมใหญ่ หรือแม่ที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง</li> <li>- ใช้หลัก 3 ด. ในการให้นมลูก 1) หลังคลอดให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็ว โดยดูดนมครั้งแรกในท้องคลอด 2) ให้ดูดบ่อยๆสม่ำเสมอทุก 2-3 ชั่วโมง ทั้งกลางวันและกลางคืน โดยเฉพาะใน 24 ชั่วโมงแรกหลังคลอด 3) ดูดถูกวิธี ซึ่งจะต้องให้การช่วยเหลือสอนแม่อย่างใกล้ชิด จนกว่าแม่จะทำได้อย่างถูกต้องและเชื่อมั่น</li> <li>- ในขณะที่ผู้สอนกำลังสอนแม่ ให้คุณพ่อคนสำคัญ เรียนรู้วิธี ฝึกอบนาลูกจากวิดีโอทัศน์ และเข้ามาสอนคุณพ่ออาบนาลูก โดยสอนจากหุ่น และเริ่มใช้ตัวเด็กจริง</li> <li>- ในขณะที่คุณพ่ออาบนาลูก ให้พูดคุยกับลูก ด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล จะเป็นการสร้างสายใยระหว่างคุณพ่อและลูก</li> <li>- ก่อนที่แม่หลังคลอดกลับบ้านในวันที่ 2 หรือ 3 สอนให้ประเมินความเพียงพอของลูกในการกินนมแม่ และให้สังเกตอาการผิดปกติหลังคลอดของแม่และลูกที่ควรรู้ หากมีอาการผิดปกติให้มาโรงพยาบาลทันที</li> <li>- บันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กและมีจดหมายครั้งต่อไป</li> </ul>		





สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูกวัย “สุขภาพดี สมองดี อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
แม่-พ่อ หรือ ญาติ หรือผู้ เลี้ยงดูเด็ก	ลูกอายุเดือน ครึ่ง- 2 เดือน จน คลินิก สุขภาพเด็กดี	วัตถุประสงค์เพื่อ: ให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว ต่อเนื่อง กิจกรรมนี้ทำเพื่อ : แม่รู้จักกับเพื่อนแม่เก็บเก็บให้ลูกกิน นมแม่ต่อเนื่องเมื่อแม่ไปทำงาน สาระการเรียนรู้ : - นมแม่อย่างเดียวต่อเนื่อง ผักบิบบเก็บเก็บนมแม่ ผักบิบบ น้ำนมแม่จากแก้วหรือถ้วย - การป้องกันไข้หวัด ท้องร่วง - รับประทานเสริมภูมิคุ้มกันโรค - ดูแลสุขภาพจิตของแม่หลังคลอด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สอนให้คุณแม่และญาติ ดูวิดีโอ นมแม่ดีที่สุด</li> <li>- ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน กล่าวทักทาย แนะนำตัวเอง บอกวัตถุประสงค์ ระยะเวลา บอกวัตถุประสงค์ และนำสู่การเรียนรู้ โดยเชื่อมโยงความรู้จากการดูวิดีโอ และซักถาม ตอบปัญหา จากการเรียนรู้จากคุณแม่</li> <li>- ผักบิบบเก็บเก็บนมแม่จากเต้า หรือแม่บางรายใช้เครื่องปั๊ม นม ให้บีบเก็บเก็บนมตามเวลาที่ให้นมลูก</li> <li>- ผักผู้เลี้ยงดูเด็ก ให้บิบบนมแม่จากแก้ว หรือถ้วย</li> <li>- ให้ความรู้เรื่องวัคซีนและการป้องกันโรคหวัดโดยให้อ่าน ความรู้จากสมุดบันทึกสุขภาพฯ</li> <li>- ผักประเมินและบันทึกสุขภาพจิตแม่หลังคลอดในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กฯ</li> <li>- แนะนำดูแลลูกจามีใช้จากการรับวัคซีน ให้ใช้ขวดลูกให้หยาลดไข้ และหากมีปัญหาให้นำลูกมาโรงพยาบาลทันที</li> <li>- ก่อนกลับบ้านเน้นย้ำให้สังเกตอาการผิดปกติของลูกตามเนื้อหาในสมุดบันทึก</li> <li>- บันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กและนัดหมาย การตรวจครั้งต่อไป</li> </ul>	30 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เต้านมปลอม แก้ว</li> <li>- ห้องที่มีมิติจิต เก้าอี้</li> <li>- ตู้เย็นเก็บนม กระติกเก็บ</li> <li>- ความเย็น ถุงใส่นม</li> <li>- สมุดบันทึกสุขภาพแม่ และเด็ก</li> <li>- วิดีทัศน์นมแม่ที่ดีที่สุด</li> </ul>
พ่อ แม่ หรือ บุคคลใน ครอบครัว	ลูกอายุ 4 เดือน จน คลินิก สุขภาพเด็กดี	วัตถุประสงค์เพื่อ: ให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว ต่อเนื่อง กิจกรรมนี้ทำเพื่อ : แม่รู้จักกับเพื่อนแม่เก็บเก็บให้ลูกกิน นมแม่ต่อเนื่องเมื่อแม่ไปทำงาน สาระการเรียนรู้ : - นมแม่อย่างเดียวต่อเนื่อง ผักบิบบเก็บเก็บนมแม่ ผักบิบบ น้ำนมแม่จากแก้วหรือถ้วย - การป้องกันไข้หวัด ท้องร่วง - รับประทานเสริมภูมิคุ้มกันโรค - ดูแลสุขภาพจิตของแม่หลังคลอด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ระหว่างรอรับ ผู้สอนให้คุณแม่และญาติ ดูวิดีโอ นมแม่ดีที่สุด 1-2</li> <li>- ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน กล่าวทักทาย แนะนำตัวเอง บอกวัตถุประสงค์ ระยะเวลา บอกวัตถุประสงค์ และนำสู่การเรียนรู้ โดยเชื่อมโยงความรู้จากการดูวิดีโอ และซักถาม ตอบปัญหา จากการเรียนรู้จากคุณแม่</li> <li>- ผักบิบบเก็บเก็บนมแม่จากเต้า หรือแม่บางรายใช้เครื่องปั๊ม นม ให้บีบเก็บเก็บนมตามเวลาที่ให้นมลูก</li> </ul>	30 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เต้านมปลอม แก้ว</li> <li>- ห้องที่มีมิติจิต เก้าอี้</li> <li>- ตู้เย็นเก็บนม กระติกเก็บ</li> <li>- ความเย็น ถุงใส่นม</li> <li>- สมุดบันทึกสุขภาพแม่ และเด็ก</li> <li>- DSPM</li> <li>- วิดีทัศน์นมแม่ที่ดีที่สุด</li> </ul>

สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูก “สุขภาพดี สมอดี อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
พ่อ แม่ หรือ บุคคลในครอบครัว	ลูกอายุ 4 เดือน ณ คลินิก สุขภาพเด็กดี	<p><b>วัตถุประสงค์เพื่อ:</b> .ให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ต่อเนื่อง</p> <p><b>กิจกรรมนี้ทำเพื่อ :</b> แม่รู้จักบีบเก็บนมแม่เก็บให้ลูกกิน นมแม่ต่อเนื่องเมื่อแม่ไปทำงาน</p> <p><b>สาระการเรียนรู้:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แม่ไปทำงานลูกกินนมแม่ต่อเนื่องการบีบ เก็บนมแม่</li> <li>- ส่งเสริมพัฒนาการตามวัย ด้วยกิจกรรม กิน-กอด ด้วยการให้แม่ชวนลูกเล่น ชวนลูกคุย</li> <li>- การป้องกันไข้หวัด ท้องร่วง</li> <li>- วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกผู้เลี้ยงดูเด็ก ให้ขออนุญาตจากแก้ว หรือถ้วยระหว่างให้นมคุยกับเด็ก บอกถึงกิจกรรมที่ทำให้ด้วยความรัก ให้เด็บโต้ แข็งแรง น่ารักของทุกคน</li> <li>- ให้สังเกตพัฒนาการลูกโดยใช้ DSPM หากลูกอายุ 3 เดือนไม่สบตา ไม่ยิ้มตอบ ไม่ชูคอในท่าคว่ำ ให้มาพบเจ้าหน้าที่</li> <li>- ให้ความรู้เรื่องวัคซีนและการป้องกันโรคหวัดโดยแนะนำให้อ่านความรู้จากสมุดบันทึกสุขภาพฯ</li> <li>- ฝึกปฏิบัติประเมินและบันทึกสุขภาพจิตแม่หลังคลอดในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กฯ</li> <li>- แนะนำดูแลลูกจากมีไข้จากการรับวัคซีน ให้เช็ดตัวลูกให้ยาลดไข้ และหากมีปัญหาให้นำลูกมาโรงพยาบาลทันที</li> <li>- ก่อนกลับบ้านแนะนำให้สังเกตอาการผิดปกติของลูกตามเนื้อหาในสมุดบันทึก</li> <li>- บันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กและนัดหมายการตรวจครั้งต่อไป</li> </ul>	45 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิดีทัศน์ กิน กอด เล่า เล่า /การรักษาอนามัยในช่องปาก</li> <li>- สมุดบันทึกสุขภาพ</li> <li>- DSPM</li> <li>- อุปกรณ์ทำความสะอาด</li> <li>- ฟันลูก</li> <li>- โน้ตเดอลอาหาร หรืออาหารสด</li> </ul>
พ่อ แม่ หรือ บุคคลในครอบครัว	เด็กอายุ 6 เดือน ณ คลินิก สุขภาพเด็กดี	<p><b>วัตถุประสงค์เพื่อ:</b> .ให้แม่ พ่อ หรือผู้เลี้ยงดูเด็กมีความรู้ในการเลี้ยงดูเด็กให้แข็งแรง เด็บโต้ พัฒนาการสมวัย</p> <p><b>กิจกรรมนี้ทำเพื่อ :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เริ่มอาหารตามวัยมือแรกของลูกได้ถูกต้อง พร้อมทั้งประเมินภาวะโภชนาการของลูกได้</li> <li>2. ดูแลความสะอาดช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุได้</li> <li>3. ส่งเสริมพัฒนาการและสังเกตพัฒนาการตามวัยของเด็กได้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ระหว่างรอรับบริการผู้สอนให้คุณแม่และญาติ ดูวิดีโอที่กิน กอด เล่น เล่าการรักษาอนามัยช่องปากลูก</li> <li>- ผู้สอนกล่าวทักทาย แนะนำตัวเอง บอกวัตถุประสงค์ระยะเวลา บอกการเรียนรู้ ขณะนี้ลูกอายุครบ 6 เดือนเต็มแล้ว วันนี้ จะคุยกันเรื่องอาหารตามวัยลูก</li> <li>- ให้ผู้เรียนเปิดสมุดบันทึกสุขภาพ อาหารลูกแรกเกิด - 12 เดือน เน้นอาหารที่สำคัญให้ลูกกินนมแม่ ต่อเนื่องควบคู่อาหารตามวัยให้ลูกน้อย เด็บโต้ แข็งแรง สมอดี แนะนำให้เลิกนมมีดื่กเพื่อเด็กได้ดื่มนมเต็มที</li> </ul>	45 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิดีทัศน์ กิน กอด เล่า เล่า /การรักษาอนามัยในช่องปาก</li> <li>- สมุดบันทึกสุขภาพ</li> <li>- DSPM</li> <li>- อุปกรณ์ทำความสะอาด</li> <li>- ฟันลูก</li> <li>- โน้ตเดอลอาหาร หรืออาหารสด</li> </ul>







สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูกรัก “สุขภาพดี สองดี อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
พ่อแม่ หรือ บุคคลในครอบครัว	เด็กอายุ 6 เดือน ณ คลินิก สุขภาพเด็กดี	<b>สาระการเรียนรู้ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหารตามวัยมีมือแรกของลูกและประหมื่นน้ำหนัก</li> <li>- ดูแลสุขภาพช่องปากลูกรัก</li> <li>- ส่งเสริมพัฒนาการด้วยกิจกรรม กิน กอด เล่น เล่า นอน ฝ้าดูฟัน</li> <li>- การสังเกตพัฒนาการลูกรัก ด้วย DSPM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตั้งคำถามจะทราบอย่างไรว่าลูกน้ำหนักได้มาตรฐาน และให้ฝึกประเมินน้ำหนักลูกโดยจุดกราฟในสมุดบันทึกสุขภาพและบันทึกน้ำหนักลูก ผู้สอนอธิบายภาวะโภชนาการ ชี้ชวนให้เลือกอาหารตามวัย ปริมาณอาหารที่ควรได้รับในสมุดบันทึกฯ</li> <li>- ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยประโยค กินแล้ว..ดูแลของปากลูกให้สะอาด ป้องกันฟันผุ และฝึกทำความสะอาดฟันลูก ผู้สอนทบทวน จะเลี้ยงลูกให้ฟันดีต้องตระหนักว่าการปล่อยให้ลูกฟันผุ มีผลเสียตลอดชีวิต ฟันลูกจะดีหรือไม่อยู่ที่การดูแลของพ่อแม่</li> <li>- การให้ลูกได้กินอาหารที่เหมาะสม และเป็นก้าวแรกของการฝึกวินัยการกินของลูก เชื่อมโยงว่า พ่อแม่ทุกคนทำได้</li> <li>- ส่งเสริมพัฒนาการลูก ผู้สอนเชื่อมโยงความรู้ จากการจัด วิดีทัศน์ กิน กอด เล่น เล่า พร้อมเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ และตั้งคำถาม ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดสมองสร้างด้วยพลังกอด</li> <li>- พ่อ แม่ ลูก กอดด้วยกัน ให้บอกรักกัน ทุกวัน</li> <li>- ผู้สอนแนะนำการสร้างปฏิสัมพันธ์ ไม่ควรให้ลูกดูทีวี เล่น Tablet ให้เล่นกับลูก โอบกอด หยอดล้อ ยิ้มกับลูกบ่อยๆ ชมเชยเมื่อลูกทำได้ ให้กำลังใจลูก เล่านิทานให้ฟังก่อนนอน ให้โอกาสให้ลูกทำตามความสามารถ แนะนำหนังสือนิทาน และดูวิธีการเล่น เล่า จากสมุดบันทึกสุขภาพฯ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจสาคติการทำอาหารตามวัยให้ลูก</li> <li>- เพลงบรรเลง</li> <li>- ของเล่นตามวัย</li> </ul>

สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูก “สุขภาพดี สมอดี อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
พ่อแม่ หรือ บุคคลในครอบครัว	เด็กอายุ 6 เดือน ณ คลินิก สุขภาพเด็กดี		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สอนให้ผู้เรียนสังเกตพัฒนาการลูกอายุ 6 เดือนไม่มองตามของ ไม่หันหาเสียง ไม่สนใจคนเล่นด้วย ไม่พลิกคว่ำพลิกหงาย ให้พามาพบเจ้าหน้าที่ฯ</li> <li>- ก่อนกลับบ้านแนะนำให้สังเกตอาการผิดปกติของลูกตามเนื้อหาในสมุดบันทึก</li> <li>- บันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กและนัดหมายการตรวจครั้งต่อไป</li> </ul>		
พ่อแม่ หรือ บุคคลในครอบครัว	เด็กอายุ 9-18 เดือน ณ คลินิก สุขภาพเด็กดี	<p><b>วัตถุประสงค์เพื่อ:</b> ให้แม่ พ่อ หรือผู้เลี้ยงดูเด็กมีความรู้ความตระหนัก นำสู่การฝึกทักษะลูกให้มีความคิด มีวินัย จริยธรรม คุณธรรม มีภูมิคุ้มกันทางสังคม</p> <p><b>กิจกรรมนี้ทำเพื่อ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฝึกวินัยเชิงบวก ลดความรุนแรงต่อเด็ก</li> <li>2. จัดอาหารตามวัยของลูกได้ถูกต้อง พร้อมทั้งประเมินภาวะโภชนาการของลูกได้</li> <li>3. ดูแลความสะอาดช่องปากของลูกเพื่อป้องกันฟันน้ำนมผุได้</li> <li>4. ส่งเสริมการเล่น เล่นิทาน การคิด วินัย จริยธรรม คุณธรรมแก่เด็กได้</li> <li>5. ส่งเสริมพัฒนาการและสังเกตพัฒนาการตามวัยของเด็ก</li> </ol> <p>ได้สาระการเรียนรู้:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกวินัยเชิงบวก ลดความรุนแรงต่อเด็ก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ระหว่างรอรับบริการผู้สอนให้คุณแม่และญาติ ดูวิดีโอที่บันทึกวินัยเชิงบวกลดความรุนแรงต่อเด็ก (ผลิตโดย มสช.) และให้ พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดู เล่นที่มุมเล่นและให้ฝึกลูกเล่นเสร็จเก็บของเล่นเข้าที่และให้ พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดู เล่นิทานที่มุมนิทานเมื่อเล่นนิทานเสร็จให้เก็บของเข้าที่เดิม</li> <li>- ผู้สอนกล่าวทักทาย แนะนำตัวเอง บอกวัตถุประสงค์ ระยะเวลา บอกกติกากลุ่ม นำสู่การเรียนรู้โดยเชื่อมโยง การดูวิดีโอที่บันทึกวินัยเชิงบวก</li> <li>- ผู้กรักลดความรุนแรงต่อเด็กสะท้อนความคิด โดยการตั้งคำถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปจากตัวละคร สู่ชีวิตจริง</li> <li>- ผู้สอน ทักทายและตั้งคำถาม ว่าทานใดที่เล่นกับลูก เล่นิทานให้ลูกฟังและสอนลูกเก็บของเล่น นิทานเข้าที่ เน้นนี้คือการฝึกวินัยลูก ขอให้ไปทำที่บ้านด้วย</li> </ul>	45 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิดีทัศน์ฝึกวินัยเชิงบวก</li> <li>- ลดความรุนแรงต่อเด็ก</li> <li>- สมุดบันทึกสุขภาพ</li> <li>- DSPM</li> <li>- มุมเล่น ของเล่น</li> <li>- มุมนิทานและหนังสือ นิทาน</li> </ul>





สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูก “สุขภาพดี สมองดี อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
พ่อแม่ หรือ บุคคลในครอบครัว	เด็กอายุ 9-18 เดือน ณ คลินิก สุขภาพเด็กดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สอนลูกคิดด้วยการเล่น</li> <li>- สอนการมีวินัยแก่ของเล่นทุกครั้ง ล้างมือ เข้าแถว กินอาหารเป็นเวลา และเป็นพี่</li> <li>- สอน จริยธรรม คุณธรรม และฝึกการไหว้ ขอบคณ ขอโทษ รู้จักการให้</li> <li>- อาหารตามวัยและสุขภาพช่องปากลูก</li> <li>- วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค</li> <li>- การป้องกันอุบัติเหตุ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สอนบอกความสุขของเด็ก คือ การได้กิน เล่น นอน ได้อยู่กับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูที่อารมณ์ดี ไม่ใช้คำพูดที่รุนแรง หรือลงโทษเด็กด้วยความรุนแรงเพราะจะเป็นบาดแผลทางใจแก่เด็กได้ให้ชวนลูกคิดด้วยการเล่น เล่า</li> <li>- ฝึกลูกมีวินัยให้เก็บของเล่นเข้าที่ทุกครั้งในการเล่นเสร็จ</li> <li>- ฝึกการรับประทานอาหารให้ล้างมือ และป้องกันอุบัติเหตุ</li> <li>- ฝึกลูกให้บอกหากจะฉี่ ขับถ่ายและพาเข้าห้องน้ำ ออกจากห้องน้ำล้างมือ</li> <li>- เน้นฝึกลูก รู้จักไหว้ของ ไหว้ ขอบคณ ขอโทษ</li> <li>- ตั้งคำถามการจัดการตามวัยให้ลูกปัญหา อุปสรรค และการช่วยกันตอบปัญหา</li> <li>- ประเมินน้ำหนักลูกโดยดูกราฟในสมุดบันทึก สุขภาพ และบันทึกน้ำหนักลูก ซึ่งช่วยให้เลือกอาหารตามวัย ปริมาณอาหารที่ควรได้รับในสมุดบันทึกสุขภาพ</li> <li>- ฝึกทำความเข้าใจอดทนลูกและให้ลูกจับแปรงสีฟันหัด แปรงฟัน</li> <li>- ในช่วงที่ประเมินพัฒนาการเด็ก ให้สอน แนะนำ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัยโดยใช้เครื่องมือ DSPM และ สังเกตพัฒนาการลูก</li> <li>- บันทึกรายการบริการในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และนัดหมายการตรวจครั้งต่อไป</li> </ul>		

สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูก “สุขภาพดี สมองดี อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
พ่อแม่ หรือ บุคคลในครอบครัว	เด็กอายุ 19-30 เดือน คลินิก สุขภาพเด็กดี	<p>วัตถุประสงค์เพื่อ: ให้แม่ พ่อ หรือผู้เลี้ยงดูเด็กมีความรู้ ความตระหนัก นำสู่การฝึกทักษะลูก ให้มีความคิด มีวินัย จริยธรรม คุณธรรม มีภูมิคุ้มกัน ทางสังคม</p> <p><b>กิจกรรมนี้ทำเพื่อ :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฝึกวินัยเชิงบวก ลดความรุนแรงต่อเด็ก</li> <li>2. จัดอาหารตามวัยของลูกได้ถูกต้อง พร้อมทั้งประเมินภาวะโภชนาการของลูกได้</li> <li>3. ดูแลความสะอาดช่องปากของลูกเพื่อป้องกันฟันน้ำนมผุได้</li> <li>4. ส่งเสริมการเล่น เล่นงาน การคิด วินัย จริยธรรม คุณธรรมแก่เด็กได้</li> </ol> <p><b>สาระการเรียนรู้ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สอนภาษาที่ 2 ด้วยการใช้ภาพ</li> <li>- สอนการมีวินัยเกี่ยวกับของเล่นทุกครั้ง</li> <li>- สอน เข้าแถว กินอาหารเป็นเวลาและเป็นที่เรียบร้อย</li> <li>- สอน จริยธรรม คุณธรรม และฝึกการไหว้ ขอบคุณขอโทษรู้จักการให้</li> <li>- สอนให้คิดเป็นด้วยการเล่าเรื่อง สรุปรวม</li> <li>- อาหารตามวัยและสุขภาพของปากลูก</li> <li>- วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค</li> <li>- การป้องกันอุบัติเหตุ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ระหว่างรอรับบริการผู้สอนให้คุณแม่และญาติ ดูวิดีโอ ฝึกวินัยเชิงบวกลูกโรคความรุนแรง ต่อเด็ก (ผลิตโดย มสช.) และให้ พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดู เล่นที่มุมเล่น และให้ฝึกลูกเล่นเสร็จกับของเล่นเข้าที่ และให้ พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดู อ่านเล่นนิทานที่มุมนิทาน ฝึกลูกเล่าเรื่อง สรุปนิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า....เมื่อเล่นงานเสร็จให้เก็บของเข้าที่เดิม</li> <li>- ผู้สอน ทักทายผู้เรียนและตั้งคำถาม ว่าทานได้ที่เล่นกับลูก เล่นงานให้ลูกฟังและสอนลูกเก็บของเล่น นิทานเข้าที่ เน้นคือการฝึกวินัยลูก ขอให้ไปที่บ้านด้วย</li> <li>- ผู้สอนเชื่อมโยงเรื่องราวจากวิดีโอและให้ผู้เรียนสะท้อนความคิดเห็นถึงการเลี้ยงดูลูกในละคร</li> <li>- ผู้สอนบอกความสุขของเด็ก คือ การได้กิน เล่น นอน ได้อยู่กับพ่อ แม่ ผู้เลี้ยงดูที่อารมณ์ดี ไม่ใช้คำพูดที่รุนแรง หรือลงโทษเด็กด้วยความรุนแรงเพราะจะเป็นบาดแผลทางใจแก่เด็กได้ให้ชวนลูกคิดด้วยการเล่น เล่นฝึกลูก มีวินัยให้เก็บของเล่นเข้าที่ทุกครั้ง เล่นเสร็จ ฝึกก่อนรับประทานอาหารให้ล้างมือ และป้องกันอุบัติเหตุ</li> <li>- ฝึกลูกให้ลูกช่วยเหลือตัวเองกิจวัตร เช่น เข้าห้องน้ำ แปรงฟัน รับประทานอาหารเอง เตือนพ่อแม่พาเข้านอน</li> <li>- เน้นฝึกลูก รู้จักให้ของ ให้ ขอบคุณ ขอโทษ</li> <li>- ตั้งคำถามการจัดการอาหารตามวัยให้ลูก</li> <li>- ปัญหา อุปสรรค และการช่วยกันตอบปัญหา</li> </ul>	45 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิดีทัศน์ฝึกวินัยเชิงบวก</li> <li>- วัสดุความรุนแรงต่อเด็ก</li> <li>- สมุดบันทึกสุขภาพ</li> <li>- DSPM</li> <li>- มุมเล่น ของเล่น</li> <li>- มุมนิทานและหนังสือ</li> <li>- นิทาน</li> </ul>





สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูก “สุขภาพดี สมองดี อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
พ่อแม่ หรือ บุคคลในครอบครัว	เด็กอายุ 19-30 เดือน คลินิก สุขภาพเด็กดี	วัตถุประสงค์เพื่อ: ให้แม่ พ่อ หรือผู้เลี้ยงดูเด็กมีความรู้ ความตระหนัก นำสู่การฝึกทักษะลูก ให้มีความคิด มีวินัย จริยธรรม คุณธรรม มีภูมิคุ้มกันทางสังคม กิจกรรมนี้ทำเพื่อ : 1. ส่งเสริมพัฒนาการเด็กรอบด้าน เตรียมพร้อมสู่โลกกว้าง คิดเป็น อดทน รอคอย ยับยั้ง มีวินัย จริยธรรม คุณธรรม ไม่เรียนรู้ 2. ฝึกวินัยเชิงบวก ลดความรุนแรงต่อเด็ก 3. ส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้และมีทักษะสิ่งที่เด็กชอบเพื่อ การพัฒนาเด็กสร้างนวัตกรรมในวันวัยถัดไป 4. จัดอาหารตามวัยของเด็กได้ถูกต้อง พร้อมทั้งประเมิน ภาวะโภชนาการได้ 5. ฝ่าละอองธุลีฟองปากและลดฟันผุ	- ประเมินนำหน้าหนักถูกโดยจุดกราฟในสมุดบันทึกสุขภาพ และบันทึกน้ำหนักลูก ซึ่งช่วยให้เลือกอาหารตามวัย ปริมาณอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวันจากสมุดบันทึกสุขภาพฯ - ฝึกให้ลูกจับแปรงสีฟันขัดแปรงฟัน - ในช่วงที่ประเมินพัฒนาการเด็ก ให้สอน แนะนำการ ส่งเสริมพัฒนาการตามวัยโดยใช้เครื่องมือ DSPM และ สังเกตพัฒนาการลูก - บันทึกรายการบริการในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และนัดหมายการตรวจครั้งต่อไป	60 นาที	- วัตถุประสงค์การจัด ประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย - โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ - สมุดบันทึกสุขภาพ - DSPM - มุมเล่น ของเล่น - มุมนิทานและ หนังสือนิทาน
พ่อแม่ บุคคลในครอบครัว หรือผู้เลี้ยงดูเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	เด็กอายุ 31-60 เดือน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	วัตถุประสงค์เพื่อ: ให้แม่ พ่อ หรือผู้เลี้ยงดูเด็กมีความรู้ ความตระหนัก นำสู่การฝึกทักษะลูก ให้มีความคิด มีวินัย จริยธรรม คุณธรรม มีภูมิคุ้มกันทางสังคม กิจกรรมนี้ทำเพื่อ : 1. ส่งเสริมพัฒนาการเด็กรอบด้าน เตรียมพร้อมสู่โลกกว้าง คิดเป็น อดทน รอคอย ยับยั้ง มีวินัย จริยธรรม คุณธรรม ไม่เรียนรู้ 2. ฝึกวินัยเชิงบวก ลดความรุนแรงต่อเด็ก 3. ส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้และมีทักษะสิ่งที่เด็กชอบเพื่อ การพัฒนาเด็กสร้างนวัตกรรมในวันวัยถัดไป 4. จัดอาหารตามวัยของเด็กได้ถูกต้อง พร้อมทั้งประเมิน ภาวะโภชนาการได้ 5. ฝ่าละอองธุลีฟองปากและลดฟันผุ	<b>ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก</b> 1. ผู้สอนศึกษาการสอนแบบไฮสโคปจากวิทยากรที่โรงเรียน ทุ่งมหาเมฆ และอ่านความรู้จากคู่มือนี้หรือศึกษา เพิ่มเติมอื่นๆ 2. ผู้สอนจัดหาสื่ออุปกรณ์ และสถานที่ มุมบด็อก มุมหนังสือ มุมบ้าน มุมของเล่น 3. ผู้สอนให้โอกาสเด็กแสดงความคิดเห็นและลงมือ ปฏิบัติมีส่วนร่วมกับเด็ก เปิดใจรับฟังความคิดเห็น รับรู้ความรู้สึ และความต้องการของเด็ก และเรียนรู้ จากเด็ก 4. ผู้สอนสนใจความสามารถของเด็ก ค้นหาความสนใจของเด็ก มองสถานการณ์ในมุมมองของเด็ก	60 นาที	- วัตถุประสงค์การจัด ประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย - โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ - สมุดบันทึกสุขภาพ - DSPM - มุมเล่น ของเล่น - มุมนิทานและ หนังสือนิทาน

สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูก "สุขภาพดี สมอดี อารมณ์ดี มีความสุข" ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
พ่อแม่ บุคคลในครอบครัว หรือผู้เลี้ยงดูเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	เด็กอายุ 31-60 เดือน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	<p>6. จัดสถานที่และอุปกรณ์การเรียนรู้ของเด็ก มุมบล็อกรวมหนังสือ มุมบ้าน มุมของเล่น</p> <p><b>สาระการเรียนรู้ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเรียน การสอนเด็กโดยใช้โปรแกรมไฮสโคป การเรียนรู้แบบลงมือกระทำ (Active Learning) ผ่านมุมเล่นที่หลากหลาย ด้วยสื่อและกิจกรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก</li> <li>- สอนภาษาที่ 2 ด้วยการใช้ภาพ</li> <li>- สอนการมีวินัยในการเล่นทุกครั้ง ล้างมือ เช้าแหวกินอาหารเป็นเวลาและเป็นที่</li> <li>- สอน จริยธรรม คุณธรรม และฝึกการไหว้ ของคุณขอโทษรู้จักการให้</li> <li>- สอนให้คิดเป็นด้วยการเล่าเรื่อง สรุปรวม</li> <li>- อาหารตามวัยและสุขภาพของปากลูก</li> <li>- วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรค</li> </ul>	<p>5. ผู้สอนเชิญพ่อแม่และผู้ร่วมงานแผนการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงความสามารถและความสนใจของเด็ก</p> <p>6. ผู้สอนสร้างปฏิสัมพันธ์กับเด็กอย่างแท้จริงแบ่งปันสิ่งที่ตนเองมีกับเด็ก เช่น ตอบสนอง ความสนใจของเด็กด้วยความเอาใจใส่ให้ข้อมูลสะท้อนกลับแก่เด็กอย่างถูกต้องและเหมาะสม งามและตอบอย่างตรงไปตรงมา</p> <p>7. ผู้สอนส่งเสริมการเล่นของเด็ก สังเกตและสนใจกับกิจกรรมการเล่นของเด็ก มีส่วนร่วมในการเล่นกับเด็กด้วยบรรยากาศที่สนับสนุน ใช้วิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้งขณะอยู่ร่วมกันการแก้ปัญหาความขัดแย้งของเด็กๆ โดยคำนึงถึงความจริง ความมั่นคง และความอดทน จะช่วยให้เด็กรู้จักความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลที่ตามมา ปฏิบัติให้เด็กมีความรับผิดชอบของการทำงานร่วมกัน ระหว่างผู้ใหญ่และเด็กเพื่อช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้ง</p> <p>8. ประเมินผล “ตัวบ่งชี้พัฒนาการ” แบ่งเป็น 5 ประเภท</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าถึงการเรียนรู้ของเด็ก</li> <li>- ภาษา การรู้หนังสือและการสื่อสารพัฒนาการด้านสังคม อารมณ์</li> <li>- พัฒนาการด้านร่างกาย สุขภาพและความสมบูรณ์</li> <li>- ศิลปะและวิทยาศาสตร์</li> </ul>	120 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลานเล่นกลางแจ้ง</li> <li>- วัสดุทัศนการจัด</li> <li>- กระดาษ</li> <li>- สำหรับเด็กปฐมวัย</li> <li>- โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ</li> <li>- สมุดบันทึกสุขภาพ</li> <li>- DSPM</li> <li>- มุมเล่น ของเล่น</li> <li>- มุมนิทานและหนังสือนิทาน</li> </ul>





สาระการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อลูก “สุขภาพดี สองดี สามองดี อารมณ์ดี มีความสุข” ในแต่ละระยะของการเป็นพ่อแม่คุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เวลา	สื่อที่ใช้
พ่อแม่ บุคคลในครอบครัว หรือผู้เลี้ยงดูเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	เด็กอายุ 31-60 เดือน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	วัตถุประสงค์/สาระการเรียนรู้	<p>9. ฝึกให้เด็กช่วยเหลือตัวเองกิจวัตร เช่น เข้าห้องน้ำ แปรงฟัน รับประทานอาหารเองล้างมือ เก็บของเข้าที่</p> <p>10. ฝึกเด็ก รู้จักให้ ไหว้ ขอบุณ ขอโทษ</p> <p>11. ตั้งคำถามพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูเด็กการจัดการอาหารตามวัย ให้ลูก ปัญหา อุปสรรค ฝึกให้ดูตัวอย่างการให้อาหารเด็ก อายุ 1-5 ปีในสมุดบันทึกสุขภาพฯ และการประเมินภาวะโภชนาการเด็กพร้อมบันทึก</p> <p>12. ฝึกให้ลูกจับแปรงสีฟันขัดแปรงฟัน</p> <p>13. ผู้สอนประเมินพัฒนาการเด็กและสอนให้ส่งเสริมพัฒนาการตามวัยโดยใช้เครื่องมือ DSPM และสังเกตพัฒนาการเด็ก</p> <p>14. บันทึกการบริการในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และนัดหมายการตรวจครั้งต่อไป</p> <p><b>หมายเหตุ</b> สถานบริการสาธารณสุข สามารถดัดแปลงการจัดโรงเรียนพ่อแม่ ในหน่วยบริการตามหลักการเรียนรู้ไฮสโคปตามคู่มือ และวิถีทัศน์โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- วัสดุทัศนการจัดประสบการณ์</li> <li>- สำหรับเด็กปฐมวัย</li> <li>- โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ</li> <li>- สมุดบันทึกสุขภาพ</li> <li>- DSPM</li> <li>- มุมเล่น ของเล่น</li> <li>- มุมนิทานและหนังสือนิทาน</li> </ul>

## ใบความรู้สำหรับผู้สอน รู้จัก “สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก”



สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเป็นเอกสารของครอบครัว ไม่ใช่ของโรงพยาบาล ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็ก ควรใช้ประโยชน์จากสมุดบันทึกสุขภาพฯ นี้ ให้เต็มที่ในการบันทึกสุขภาพของตนเอง ขณะตั้งครรภ์ และบันทึกสุขภาพเด็กในหน้าที่ระบุว่า พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก เพื่อจะได้ทราบสุขภาพตนเองและของลูกและเตรียมพร้อมที่จะขอคำปรึกษา

หรือกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งอ่านและทำความเข้าใจ เนื้อหาความรู้ที่จัดทำไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และปฏิบัติตามคำแนะนำของเนื้อหาดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและของลูกน้อย รวมทั้งสอบถามเพิ่มเติมจากเจ้าหน้าที่ในกรณีที่ยังสงสัยหรือไม่เข้าใจ





## ใบความรู้สำหรับผู้สอน บทบาทพ่อแม่และคนในครอบครัว เพื่อลูกรัก

การที่คู่สมรสจะมาอยู่รวมกันเป็นครอบครัวที่ดี และมีบุตรสืบสกุลที่เติบโตเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไปนั้น พ่อแม่ควรจะต้องมีความรู้และตระหนักถึงบทบาทของพ่อแม่เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวและมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการมีบุตร ซึ่งสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรจะทำนั้นประกอบด้วย

- คุณธรรมประจำครอบครัว
- บทบาทของพ่อแม่ในครอบครัว
- ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี
- การตรวจสุขภาพที่จำเป็นของพ่อแม่



บทบาทของพ่อแม่และคนในครอบครัว

ครอบครัวประกอบด้วยคนที่อยู่อาศัยในบ้านเดียวกัน ที่มีความเกี่ยวข้องกันทางสายเลือดหรือทางกฎหมาย ซึ่งได้แก่ สามัญ ภรรยา พ่อ แม่ ลูก ซึ่งแต่ละคนย่อมมีบทบาทหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้เกิดความสงบภายในครอบครัวการเริ่มต้นชีวิตครอบครัวต้องมีการปรับวิถีการดำเนินชีวิตของทั้งหญิง-ชาย เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้ โดยเข้าใจความแตกต่าง มีความยืดหยุ่น มีความซื่อสัตย์ รู้จักการให้ การเสียสละ การช่วยเหลือซึ่งกันและกันมีความเมตตา กรุณา มีความรักเอื้ออาทรต่อกัน หมั่นพูดคุย ปรึกษา และรู้จักบทบาทของสามัญภรรยาที่พึงปฏิบัติต่อกัน





## บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในครอบครัว

เมื่อภรรยาให้กำเนิดลูกน้อยก็จะมีบทบาทหน้าที่ที่เพิ่มขึ้น คือบทบาทหน้าที่ของแม่ในขณะเดียวกันสามีก็จะเพิ่มบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ไปพร้อมๆ กันด้วย ในปัจจุบันพ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่ร่วมกับลูก หรือมีเวลาอยู่ร่วมกับลูกอย่างมีคุณภาพ ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันไม่มีความสุข การที่สมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่ มีวิธีหรือจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวอย่างมีคุณภาพ ก็จะทำให้ครอบครัวน่าอยู่มีชีวิตที่เป็นสุขยิ่งขึ้น และพ่อแม่ยังมีหน้าที่เลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนี้

1. ให้ความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย
2. มีการพูดจาสื่อสารที่ดีต่อกัน
3. มีการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิตให้กับลูก ฝึกลูกรู้จักช่วยเหลืองานบ้าน ฝึกให้ลูกได้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง
4. สอนให้ลูกทำความดี มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ
5. ส่งเสริมให้ลูกได้รับการศึกษาในวัยที่เหมาะสม
6. สิ่งสำคัญที่สุดของช่วงเวลาที่มีความหมายก็คือ พ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกได้เห็นและเลียนแบบได้ ทั้งนี้การอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาว่าพ่อแม่ต้องอยู่กับลูกยาวนานแค่ไหน แต่ขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่ปฏิบัติอย่างไรกับลูกหรืออยู่ร่วมกับลูกอย่างไร



# ใบความรู้สำหรับผู้สอน

## 5 เรื่องที่ต้องตรวจเพื่อลูกน้อยปลอดโรค ปลอดภัย

### 5 เรื่องที่ต้องตรวจเพื่อลูกน้อยปลอดโรคปลอดภัย



#### 1 ตรวจเพื่อ...

- หมู่เลือดคุณแม่และคุณพ่อเข้ากันได้หรือไม่
- กรณีที่เลือดคุณแม่และคุณพ่อเข้ากันไม่ได้ จะส่งผลและเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ เช่น มีภาวะซีด หัวใจวายในครรภ์
- จัดหาเลือดทดแทนได้อย่างรวดเร็วกรณีที่คุณแม่จำเป็นต้อง รับเลือด

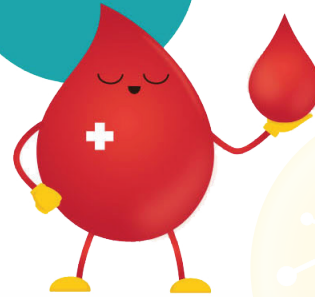
เป็นโรคซีดชนิดหนึ่งที่เกิดจากเม็ดเลือดแดงผิดปกติ แดงง่าย โดยการถ่ายทอดจากพ่อแม่ทางกรรมพันธุ์เป็นได้ ทั้งชายและหญิง ธาตุสซีเมียมี 2 แบบ •

1. **เป็นพาหะ** ไม่แสดงอาการของโรค สุขภาพดีเหมือนคนทั่วไป แต่มีความผิดปกติของเม็ดเลือดสามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้
2. **เป็นโรค** แสดงอาการ ซีด ตาขาว สีเหลือง ตับโต ม้ามโต ใบหน้าจะเปลี่ยน จมูกแบน กะโหลกศีรษะหนา โหนกแก้มสูง คางและกระดูกขากรรไกรกว้างใหญ่ ฟันบนยื่น กระดูก เปราะหักง่าย ผิวหนังดำคล้ำ ร่างกายเติบโตช้ากว่าคนปกติ สามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้

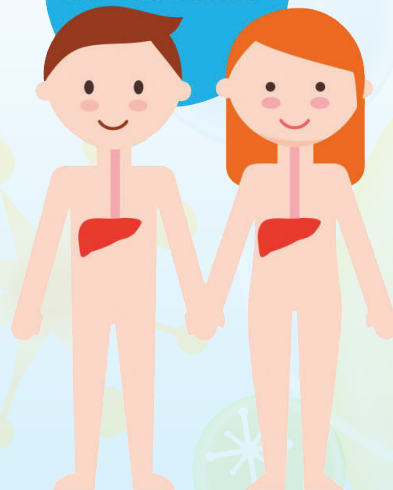
เกิดจากการที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี การอักเสบ จะทำให้เซลล์ตับตาย หากเป็นเรื้อรังจะเกิดพังผืด ตับแข็งและมะเร็งตับได้ สาเหตุของโรคตับอักเสบบี เชื้อไวรัสตับอักเสบบีจะติดเชื้อและพบได้บ่อยในช่วงอายุต่างๆ คือ

- ระยะแรกเกิด ถ้ามารดาเป็นพาหะ
- ระยะเด็กเล็ก ถ้ามีพี่เลี้ยงใกล้ชิดเป็นพาหะ
- ระยะเข้าโรงเรียนหรือสถานเลี้ยงเด็กเล็กมีเพื่อนเด็กด้วยกัน เป็นพาหะ
- ระยะหนุ่มสาว ถ้ามีการร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อ
- ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่นที่เป็นพาหะ

#### 2 **โรคเลือดจาง ธาลัสซีเมีย**



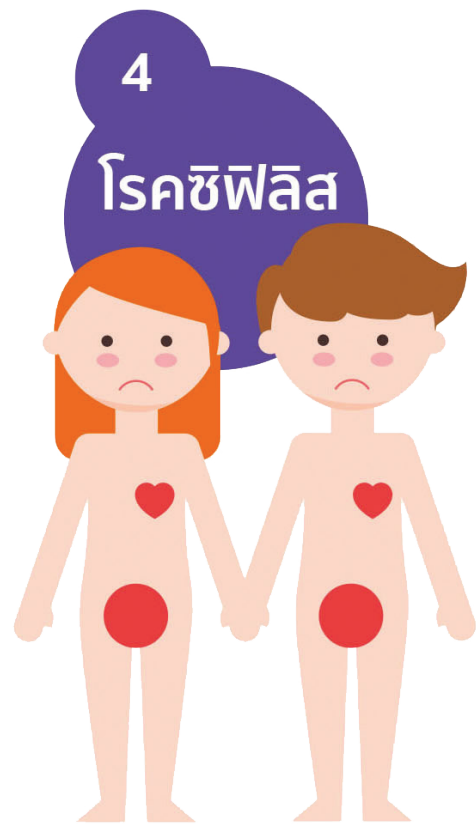
#### 3 **โรคไวรัสตับ อักเสบบี**



เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง

#### อาการ

- มีแผลที่อวัยวะเพศและอาจเกิดที่อื่นๆ แผลไม่เจ็บ อาจมี ปัสสาวะแสบขัด มีผื่นขึ้นตามตัวที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ไม่เจ็บ ไม่คัน ผอมร่วง ฯลฯ อาการเหล่านี้จะหายได้เอง แต่เชื้อยังคงอยู่ในร่างกาย ดังนั้นถ้าตรวจเลือดจะพบว่า **“เลือดบวก”**
- หากปล่อยไว้ไม่รักษา อาจทำให้เกิดโรคลุกลาม และทำลาย อวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ สมอง กระดูก พิการ และตายได้แต่สิ่งที่สำคัญ ที่สุดก็คือ ถ้าคุณพ่อและคุณแม่ที่มีเชื้อซิฟิลิสอยู่ในกระแสเลือดจะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยทำให้ทารกแท้งหรือตายได้ หรืออาจทำให้พิการแต่ กำเนิด เช่น หูหนวก ตาบอด หัวใจรั่ว หรือสมองพิการ ซึ่งเป็นโรคที่อันตรายต่อเจ้าตัวน้อยในครรภ์อย่างมาก



#### โรคเอดส์

5

เป็นโรคที่พวกเราทุกคนคงได้ยินกันอย่างแพร่หลาย เกิดจากเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่องและเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อน เป็นโรคที่มีการแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว ในปัจจุบันก็ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

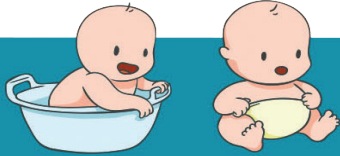
การตรวจเลือดหาเชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์) เป็นประโยชน์ต่อแม่และลูก

1. ได้รับคำแนะนำ การปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง
2. รู้วิธีป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์)
3. ได้รับบริการที่ถูกต้อง และเหมาะสมตลอดการตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด



# ใบความรู้สำหรับผู้สอน

## เพิ่มสมองลูกในท้อง กินวิตามินบำรุงสำหรับหญิงตั้งครรภ์



### เพิ่มสมองน้อยในท้อง ด้วยวิตามิน



#### โฟลิก สิ่งจำเป็นสำหรับ “ว่าที่คุณแม่”

รู้จักกับโฟลิก มีหน้าที่สำคัญคือ เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างสารพันธุกรรม RNA และ DNA และทำงานร่วมกับวิตามิน B12 ในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์แข็งแรง

#### โฟลิกกับคุณแม่

1. สำหรับคุณแม่ โฟลิกจะช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ลดปัญหาโลหิตจางให้กับคุณแม่
2. สำหรับทารก มีการวิจัยว่า หากคุณแม่รับประทานก่อนการตั้งครรภ์ จะช่วยลดอาการผิดปกติของทารกในครรภ์ ให้ระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดโอกาสการเกิดการคลอดก่อนกำหนด

#### อาหารที่มีโฟลิก

โฟลิกจะมีอยู่ในอาหารทั่วไป แต่เราเลือกรับประทานให้ถูกและในปริมาณที่เพียงพอ อาหารที่มีโฟลิกอยู่มากเป็นพิเศษ ได้แก่ ยีสต์ เครื่องในสัตว์ น้านม ถั่วเมล็ดแห้ง หน่อไม้ เห็ด และผักใบเขียว รวมถึงในน้ำผลไม้ อีกด้วย



**กรดโฟลิกต้องรีบต้องกิน ก่อนตั้งครรภ์ 1-3 เดือน**



#### ธาตุเหล็ก

ในช่วงตั้งครรภ์ ร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากมีการเพิ่มของการสร้างเม็ดเลือดแดงเพื่อให้เพียงพอสำหรับระบบการหมุนเวียนเลือดของมารดาและการส่งผ่านสู่ทารกในครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ขาดธาตุเหล็ก จะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด และถ้าเสียเลือดมากในการคลอด อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต การได้รับธาตุเหล็กจากอาหารอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอ ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์จึงมีความจำเป็นต้องได้รับการเสริมธาตุเหล็กในรูปแบบของยาเม็ดธาตุเหล็ก



หญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการที่คลินิกฝากครรภ์ทุกคน จะได้รับยาเม็ดรวม ที่ประกอบด้วยธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม, ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม, กรดโฟลิก 400 ไมโครกรัม รับประทานทุกวันตลอดการตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคขาดสารไอโอดีน และป้องกันความพิการแต่กำเนิดในเด็กทารกแรกเกิด (โรคหลอดประสาทไม่ปิด) ด้วย



#### เสริมไอโอดีน เพื่อลูกน้อยในท้อง

ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่จำเป็นในการเจริญเติบโตและสติปัญญา หากได้รับไม่เพียงพอ ลูกในท้องเสี่ยงอันตราย



#### ปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน



คนปกติ  
150 ไมโครกรัมต่อวัน



หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร  
250 ไมโครกรัมต่อวัน

หากแม่ขาดไอโอดีนจะส่งผล?

ระดับสติปัญญาต่ำ การเจริญเติบโตของสมองไม่สมบูรณ์ การพัฒนาระบบประสาทและกล้ามเนื้อผิดปกติ (พิการ)



แหล่งที่มาของไอโอดีน

อาหารทะเล เกลือไอโอดีน เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน



สำหรับหญิงตั้งครรภ์ต้องรับประทาน ยาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวัน วันละ 1 เม็ด ตลอดการตั้งครรภ์ถึงหลังให้นมบุตร 6 เดือน



# ใบความรู้สำหรับผู้สอน อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์เพื่อลูกน้อยในครรภ์น้ำหนักดี

## โภชนาการหญิงตั้งครรภ์

### โภชนาการหญิงตั้งครรภ์

### โภชนาการหญิงให้นมบุตร

กินนมสดรสจืดทุกวัน  
วันละ 2-3 แก้ว

กินนม  
สูงดี

กินปลา ตับ ไช้  
สมองดี

กินผักผลไม้  
ผิวพรรณผ่องใส  
ขับถ่ายดี

กินนมสดรสจืดทุกวัน  
วันละ 2-3 แก้ว

กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ  
3 ครั้ง มีโอละ 3 ซ้อนกินข้าว



กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ  
3 ครั้ง มีโอละ 4 ซ้อนกินข้าว

กินตับ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง  
มีโอละ 1 ซ้อนกินข้าว

กินตับ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง  
มีโอละ 1 ซ้อนกินข้าว

กินไข่ทุกวัน วันละ 1 ฟอง

กินไข่ทุกวัน วันละ 1 ฟอง

กินผัก ผลไม้ ทุกมื้อ  
ผักมีโอละ 2 ทัพพี  
ผลไม้มีโอละ 2 ส่วน

กินผล ผลไม้ ทุกมื้อ  
ผักมีโอละ 2 ทัพพี  
เน้นผักเพิ่มน้ำนม เช่น หัวปลี  
กุยช่าย ชিং ใบแมงลัก ฟักทอง  
ใบกระเพรา มะละกอสุก



กินยาเม็ดเสริม  
ไอโอดีน ธาตุเหล็ก  
และกรดโฟลิก  
ทุกวัน



ออกกำลังกายหรือ  
ทำงานระดับปานกลาง  
150 นาที ต่อสัปดาห์



นอนหลับ 7-9 ชม.  
ต่อวัน อายุครรภ์  
4 สัปดาห์ ขึ้นไป  
ห้ามนอนหงาย



แปรงฟัน  
วันละ  
2 ครั้ง

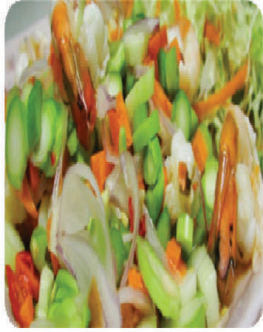


# โภชนาการหญิงตั้งครรภ์

## อาหารที่ควรรับประทาน



แกงเลียงผักรวม



ยำคะน้ากุ้งสด



แกงส้มผักรวม



อาหารทะเล



ราดหน้าหมู

## อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง



เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่



เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน (ชา กาแฟ) อาหารที่มีแป้งและน้ำตาลสูง



อาหารที่มีรสจัดและอาหารหมักดอง



กินเสร็จแล้วประเมินจุดกราฟน้ำหนักส่วนสูงได้มาตรฐานมั้ย

## ประเมินภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลูกน้อยในท้องแข็งแรง สมบูรณ์

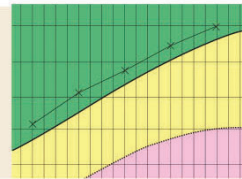


### ประโยชน์ของกราฟ

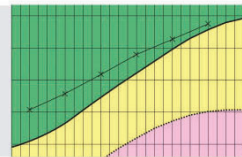
แม่ใช้ในการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ เพื่อติดตามดูแนวโน้ม การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของแม่ตั้งครรภ์ ลูกเกิดมาจะได้มี น้ำหนักระหว่าง 3,000 ถึง 3,900 กรัม

### การแปลผล

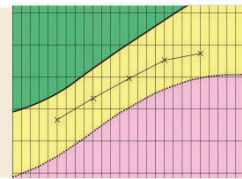
1. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเขียวและน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นทึบ คาดว่าลูกมีน้ำหนักมากกว่า 3,000 กรัม



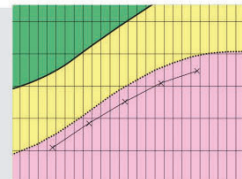
2. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเขียวและน้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อยไม่ไปตามเส้นทึบ คาดว่าลูกมีน้ำหนักน้อยกว่า 3,000 กรัม



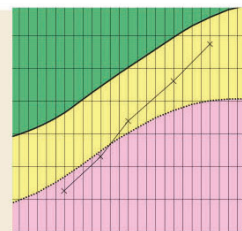
3. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเหลืองและน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นประ คาดว่าลูกมีน้ำหนักระหว่าง 2,500 - 3,000 กรัม



4. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีชมพูและน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นประ คาดว่าลูกมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม



5. ระยะแรกของการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีชมพูและน้ำหนักเพิ่มขึ้นชันมาก คาดว่าลูกอาจมีน้ำหนักมากกว่าหรือน้อยกว่า 2,500 กรัม ก็ได้ เนื่องจากแม่มีภาวะโภชนาการไม่ดีก่อนตั้งครรภ์



### ข้อแนะนำ

- น้ำหนักปกติขณะตั้งครรภ์ กินอาหารตามคำแนะนำในภาพชุดอาหารทดแทน
- น้ำหนักน้อยขณะตั้งครรภ์ กินอาหารประเภทข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก และผลไม้มากขึ้นกว่าเดิม
- อ้วนก่อนตั้งครรภ์ (ร้อยละค่ามาตรฐานมากกว่า 120) ควรควบคุมน้ำหนักตลอดการตั้งครรภ์ให้อยู่ประมาณ 9 กิโลกรัม





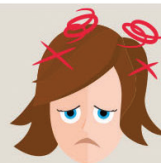
ใบความรู้สำหรับผู้สอน  
อาการแทรกซ้อนและความผิดปกติที่ควรระวังที่ต้องมาพบแพทย์

อาการแทรกซ้อนและความผิดปกติ ที่ต้องมา  
โรงพยาบาลทันที ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง  
และลูกน้อยในครรภ์



เด็กดิ้นน้อยลงมากหรือไม่ดิ้น

เลือดออกจากช่องคลอด



ปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว  
จุกแน่นยอดอก  
บวมที่เท้ากดบวม

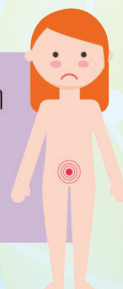
ปัสสาวะแสบขัด  
หรือลำบาก



มีน้ำเดินลักษณะใสๆ  
ไหลออกจากช่องคลอด  
ให้ใส่ผ้าอนามัยไว้  
แล้วรีบมาโรงพยาบาล



เจ็บที่หลังแล้วปวดร้าวมาทางด้านหน้า  
บริเวณหัวหน้าและท้องน้อย  
อาการปวดท้องอยากถ่ายอุจจาระ



## ใบความรู้สำหรับผู้สอน การนับลูกดิ้น: แสดงการมีชีวิตของลูกในท้อง

### การนับลูกดิ้น

1. การนับลูกดิ้น เพื่อป้องกันแก้ไขลูกตายในครรภ์ ซึ่งเกิดขึ้นได้เสมอ โดยเฉพาะแม่ที่มีโรคแทรกซ้อน เช่น เป็นเบาหวาน ความดันเลือดสูง ครรภ์เป็นพิษ และใกล้หรือเลยกำหนดคลอด
2. เริ่มสังเกตและนับความถี่ของการดิ้นของทารกในครรภ์ตั้งแต่ตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นต้นไป จนกระทั่งคลอด
3. ควรสังเกตลูกดิ้นทุกวัน และจดบันทึกตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ขึ้นไป อย่างน้อยวันละ 3 เวลา
4. การสังเกตลูกดิ้นจะทำเมื่อแม่อยู่ว่างๆ ไม่ได้ทำงาน เช่น หลังกินข้าว ก่อนนอน หรือเมื่อตื่นนอน เป็นต้น
5. ลูกดิ้นคือเมื่อแม่รู้สึกลูกขยับเคลื่อนไหวมาในท้อง ถ้ารู้สึกเพียงท้องตึงหรือลูกดิ้นตัวขึ้นมาไม่นับว่าเป็นลูกดิ้น
6. หากแม่สงสัย ไม่เข้าใจ หรือทำไม่ได้ ต้องถามแพทย์หรือพยาบาลทันที
7. เวลา 1 ชั่วโมงที่เฝ้าสังเกต แม่ควรรู้สึกลูกดิ้นอย่างน้อย 3 ครั้ง หากไม่รู้สึกรู้สึกไม่ถึง 3 ครั้งใน 1 ชั่วโมง ต้องรีบไปพบแพทย์หรือ พยาบาล เพื่อได้รับการตรวจเพิ่มเติม เช่น ตรวจอัตราการเต้นของหัวใจลูกด้วยเครื่องมือทันสมัยต่อไป

#### อายุครรภ์ 28-31 สัปดาห์

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





## ใบความรู้สำหรับผู้สอน สามีช่วยนวดและทำนวดสำหรับหญิงตั้งครรภ์

### การนวดและทำนวดสำหรับหญิงตั้งครรภ์

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

#### ข้อควรระวังและข้อห้ามในการนวด

- ไม่ควรนวดหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ ทำได้หลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 30 นาที
- ไม่ควรนวดเมื่อมีอาการฟกช้ำตามผิวหนังหรือมีอาการอักเสบแทรกซ้อน มีอาการอักเสบติดเชื้อ มีไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว มีไข้มากกว่า 38 องศาเซลเซียส ปวด บวม แดง ร้อน



#### วิธีการนวด



ท่าที่ 1

จัดท่าให้หญิงตั้งครรภ์นั่งพับเพียบ โดยให้ขาซ้ายไว้ด้านหน้า ขาขวาวางข้างลำตัว ผู้นวดอยู่ด้านหลัง

ท่าที่ 1 นั่งพับเพียบนวดจากปลายเท้าซ้ายไล่ขึ้นไปจนถึงต้นขาไปมา 3 เท้าแล้วเปลี่ยนด้านขวาทำเช่นเดียวกัน



ท่าที่ 2

ท่าที่ 2 นั่งพับเพียบใช้สันมือกดที่บริเวณเอวแล้วไล่ขึ้นเส้นกระดูกสันหลังให้ได้ 5 แนว ขึ้นไปมา 3 ครั้ง



ท่าที่ 3

ท่าที่ 3 นวดแนวป่าขึ้นต้นคอ ห่างจากแนวกระดูกคอ 1 นิ้ว 3 รอบ



ท่าที่ 4

ท่าที่ 4 นวดเบาๆ ที่ท้ายทอยและขมับ มาถึงหน้าผาก 3 รอบ



ท่าที่ 5

ท่าที่ 5 จัดท่าให้หญิงตั้งครรภ์นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า และผู้นวดนั่งอยู่ปลายเท้าด้านหน้า เริ่มกดที่ปลายเท้าลง และดันขึ้น 3 รอบ



ท่าที่ 6

ท่าที่ 6 ใช้นิ้วมือสอดไปที่เส้นเอ็นร้อยหวาย แล้วนวดจากเส้นเอ็นร้อยหวายขึ้นไปถึงใต้เข่า กลับไปมา 3 ครั้ง



ท่าที่ 7

ท่าที่ 7 ใช้สันมือกดแนวข้างตั้งแต่ใต้เข่า (ด้านบน) ไล่ลงถึงข้อขา 3 ครั้ง



# ใบความรู้สำหรับผู้สอน คุณสมบัติรักจากนมแม่

## ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

### นมแม่

#### วัคซีนหยดแรก ของชีวิต

คุณค่านมแม่ บวกอ้อมกอด  
อันอบอุ่นและการสัมผัส  
ขณะลูกดูดนมช่วยกระตุ้น  
การเรียนรู้และพัฒนาการสมอง

### คุณสมบัติรัก จากนมแม่



ได้รับภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ  
เพิ่มไอคิว ให้สมอง  
ระบบย่อยอาหารดี  
มีสารอาหารกว่า 1,000 ชนิด  
ลดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ  
ช่วยพัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโต

#### การบีบเก็บน้ำนม



1. ใช้มือข้างที่ถนัดวางนิ้วหัวแม่มือไว้ด้านหลังของเต้านม
2. และนิ้วชี้ด้านตรงข้ามบริเวณบนของลานนม ห่างจากฐานหัวนมประมาณ 3 เซนติเมตร

เมื่อน้ำนมไหลให้ผ่อนนิ้วได้ โดยการกดบีบกลายเป็นจังหวะ 1-2 วินาที/ต่อครั้ง น้ำนมจะไหลพุ่งให้บีบเป็นจังหวะจนกระทั่งน้ำนมน้อยลงจึงค่อยๆ เลื่อนนิ้วทั้งสองไปรอบๆ ลานนมแม่แต่ละเต้าใช้เวลา 15 นาที น้ำนมก็จะเริ่มไหลช้าลง จากนั้นย้ายไปที่เต้านมอีกข้างหนึ่งโดยให้บีบสลับทั้งสองเต้าจนกระทั่งครบ 30 นาที

#### การเก็บน้ำนม



การเก็บน้ำนมลงในขวดควรเก็บเท่ากับปริมาณที่ลูกต้องการในแต่ละมื้อ เมื่อบีบเก็บน้ำนมเสร็จให้ปิดฝาขวดให้มิดชิดทันที



ไม่ใส่ในตู้เย็นน้ำนมจะอยู่ได้ 6-8 ชั่วโมง



เก็บในตู้เย็น ชั้นที่ติดกับชั้นแช่แข็ง น้ำนมจะเก็บได้ 2 วัน

เก็บในช่องแช่แข็งน้ำนมจะอยู่ได้ 3 เดือน



ใบความรู้สำหรับผู้สอน  
ส่งเสริมลูกรักเติบโตและมีพัฒนาการสมวัย  
พ่อแม่ฝึกด้วยกิจกรรม กิน กอด เล่น เล่า นอน ฝ้าดูฟัน

กิน กอด



กิน

0 - 6 เดือน



- ให้นมลูกด้วยตนเอง

7 - 11 เดือน



- ป้อนอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
- ไม่บังคับลูกถ้าลูกปฏิเสธอาหารเสริม

1 - 2 ปี



- ให้ลูกได้ตัก หยิบอาหารเอง
- ชมเชยเมื่อลูกทำได้ดี
- ไม่เน้นปริมาณ
- ไม่ดูว่าเมื่อลูกทำอาหารเลอะเทอะ

2 - 3 ปี



- จัดที่นั่งให้ลูกได้กินอาหารกับสมาชิกอื่นๆ ไม่เดินตามป้อน
- ชื่นชมเมื่อลูกนั่งกินอาหารได้ดี

3 - 5 ปี



- มีเวลากินอาหารกับลูกทุกวัน วันละ 1 มื้อ
- ชวนลูกมาเตรียมอาหาร หรือคิดเมนูอาหารด้วยกัน



กอด

0 - 6 เดือน



- อุ้มสัมผัสอย่างอ่อนโยนตอบสนองอย่างรวดเร็ว
- เรียนรู้สัญญาณต่างๆ ที่ลูกพยายามสื่อ เช่น ทำทางเมื่อหิว เสียงร้องไห้เมื่อง่วงนอน

7 - 11 เดือน



- อยู่ข้างๆ ลูก เมื่อลูกสำรวจค้นหา เล่นสิ่งใหม่ๆ
- อุ้มพยักหน้า ให้ลูกมั่นใจ อ้าแขนรับ โอบกอด ปลอบประโลมเมื่อลูกเจ็บกลัว

1 - 2 ปี



- ลูกวัยนี้ช่างสำรวจและเรียนรู้
- สนับสนุนให้ลูกกล้าเล่นกล้าทดลอง
- พ่อแม่อยู่ข้างๆ ให้ความมั่นใจกับลูก ไม่แสดงท่าทีกังวลเกินไป

2 - 3 ปี



- ให้ความสำคัญของตัวเองสูง ตีโต้ต้านได้มาก
- พ่อแม่ไม่ควรบังคับหรือเอาชนะเด็กตรงๆ แต่ไม่ตามใจ
- ถ้าลูกต่อต้าน อาละวาด ให้ยืนยันด้วยท่าทีสงบนุ่มนวลหนักแน่น
- ใช้การโอบกอบ พุดแสดงความเข้าใจเพื่อช่วยลูกจัดการอารมณ์ของตนเอง
- ไม่ควรลงโทษลูกด้วยอารมณ์

3 - 5 ปี



- ช่วยลูกเตรียมความพร้อมไปโรงเรียน
- ติดตามการปรับตัวกับเพื่อน ครู ช่วยดูแลเรื่องที่บ้าน



## เล่น เล่า



# เล่น

0 - 6 เดือน



- พ่อแม่ชวนลูกเล่น เพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส

7 - 11 เดือน



- ชวนลูกเล่นสิ่งของอะไรง่ายๆ รอบตัว
- เน้นความสนุกสนานระหว่างพ่อแม่และลูก

1 - 2 ปี



- ให้ลูกเป็นผู้นำในการเล่นตามสิ่งที่ลูกสนใจ
- ชวนลูกเล่นลองทำกิจกรรมใหม่ๆ
- เน้นความสนุกสนานในการเล่นกับลูก

2 - 3 ปี



- เล่นตามลูก เล่นสิ่งที่ลูกสนใจ
- ชวนลูกเล่นบทบาทสมมติต่อเติมจินตนาการ

3 - 5 ปี



- ส่งเสริมการเล่นสมมุติที่เป็นเรื่องราวต่อเนื่อง ช่วยลูกแต่งเรื่อง และพ่อแม่เล่นบทบาทสมมุติกับลูก



# เล่า

0 - 6 เดือน



- ชวนลูกคุย ร้องเพลง ให้ฟัง
- อ่านหนังสือเพลงกล่อมเด็ก

7 - 11 เดือน



- เล่านิทานที่มีเสียงคล้องจอง อ่านนิทานที่มีรูปภาพต่างๆ
- มองหน้า สัมผัสลูกระหว่างเล่านิทาน

1 - 2 ปี



- อ่านหนังสือนิทานที่มีสิ่งที่ลูกชอบ เช่น รถสัตว์ หรือนิทานที่มีเนื้อหาง่ายๆ เรื่องใกล้ตัว
- ตอบคำถาม “ทำไม” “อะไร” ของลูกอย่างใส่ใจ ไม่รำคาญที่ลูกถาม

2 - 3 ปี



- สามารถเล่านิทานได้หลายรูปแบบ เช่น เล่าจากหนังสือ เล่าเรื่องแต่งเอง
- สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
- ชวนลูกคุยเกี่ยวกับตัวละครหรือเนื้อเรื่องที่อ่าน

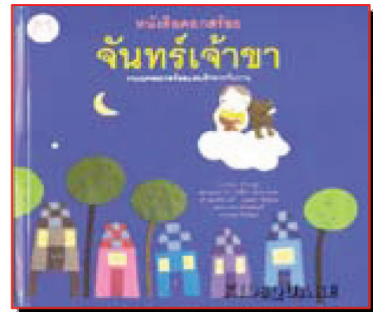
3 - 5 ปี



- จัดเวลาอ่านหนังสือกับลูกอย่างสม่ำเสมอ
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการอ่านนิทาน
- ฟังลูกเล่าเรื่องราวต่างๆ อย่างตั้งใจ



ตัวอย่างนิทานจากการประชุมผู้เชี่ยวชาญนิทานสำหรับเด็กปฐมวัย จัดโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ  
 เด็กอายุแรกเกิด -1 ปี

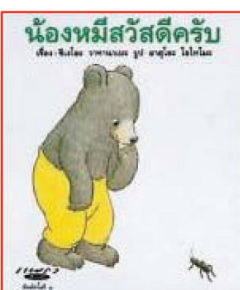
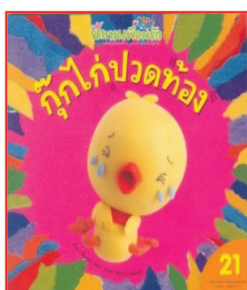


เวลาเด็กดูหนังสือภาพ พ่อแม่ควรชี้ชวนให้ลูกดูด้วยความรัก เด็กจะตอบสนองความรักของพ่อแม่ด้วยการแสดงความพอใจ ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและหนังสือภาพจึงส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกด้วย

เด็กอายุ 2-3 ปี

เด็กแต่ละคนเริ่มชอบต่างกันแล้วแต่สภาพแวดล้อมที่ถูกเลี้ยงดู การเลือกหนังสือนิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ ควรเป็นหนังสือนิทานหรือภาพที่เด็กสนใจ ไม่ควรบังคับให้เด็กดูแต่หนังสือที่พ่อแม่ต้องการให้อ่าน หนังสือที่เหมาะสมควรเป็นภาพเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน สัตว์ สิ่งของ เด็กเล็กในช่วงอายุนี้มีประสาทสัมผัสทางหูที่ดีมาก หากมีประสบการณ์ด้านภาษาและเสียงที่ดีในวัยนี้ เด็กจะสามารถพัฒนาศักยภาพด้านภาษาและดนตรีได้ดี โดยเฉพาะช่วงอายุ 2-4 ปี เด็กมีความสนใจเสียงและภาษาที่มีจังหวะเด็กบางคนจำหนังสือที่ชอบได้ทั้งเล่ม จำได้ทุกหน้า ทุกตัวอักษรเหมือนอ่านหนังสือออก เด็กอายุ 3 ปี มีจินตนาการสร้างสรรค์ อายากรู้อยากเห็น เข้าใจเรื่องง่ายๆ ชอบเรื่องเข้าไปเข้ามา เรื่องไหนที่ชอบมากเด็กจะให้พ่อแม่อ่านซ้ำไปซ้ำมา ดังนั้น หากเด็กมีประสบการณ์ที่ดีในช่วงเวลานี้ จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างนิสัยรักการอ่านของเด็กในอนาคตตัวอย่างนิทานจากการประชุมผู้เชี่ยวชาญนิทานสำหรับเด็กปฐมวัย จัดโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ

เด็กอายุ 1-3 ปี





## เด็กอายุ 4-5 ปี



เด็กวัยนี้มีจินตนาการสร้างสรรค์ อยากรู้อยากเห็นสิ่งรอบตัวเกี่ยวกับชีวิตธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สิ่งนั้นสิ่งนี้มาจากไหน ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ เริ่มเข้าใจความแตกต่างระหว่างความจริงกับเรื่องสมมติ นิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ควรเป็นนิทานที่เป็นเรื่องที่ยาวขึ้นแต่เข้าใจง่ายส่งเสริมจินตนาการและอิงความจริงอยู่บ้าง เนื้อเรื่องสนุกสนานน่าติดตาม มีภาพประกอบที่มีสีสันสดใส สวยงาม มีตัวอักษรบรรยายเนื้อเรื่องไม่มากจนเกินไป และมีขนาดใหญ่พอสมควร ใช้ภาษาง่ายๆ การอ่านนิทานให้เด็กฟังพร้อมกับชี้ชวนให้เด็กดูภาพในหนังสือประกอบ จะเป็นการสร้างจินตนาการสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของพลังเรียนรู้จากการอ่าน

ตัวอย่างนิทานจากการประชุมผู้เชี่ยวชาญนิทานสำหรับเด็กปฐมวัย จัดโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ

## เด็กอายุ 1-3 ปี



หากเด็กพบว่า เด็กชอบหนังสือเล่มนี้เป็นพิเศษ จะให้พ่อแม่อ่านซ้ำไปมาทุกวันไม่เบื่อ ดังนั้น พ่อแม่ควรอดทนเพื่อลูก เด็กบางคนจำข้อความในหนังสือได้ทุกคำ แม้ว่าจะมีคำบรรยายยาวได้ทั้งเล่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์มากต่อพัฒนาการด้านภาษาของเด็ก

## หลักการเลือกนิทานที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย

### เหมาะสมกับวัย

เด็กในแต่ละวัยจะมีความสนใจฟังเรื่องราวต่างๆ แตกต่างกันไปตามความสามารถในการรับรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ นิทานที่เหมาะสมกับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ควรเป็นหนังสือภาพ สมุดภาพ หนังสือภาพผสมคำ นิทานที่มีบทร้อยกรอง ในขณะที่นิทานที่เหมาะสมกับเด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป ควรเป็นนิทานที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับธรรมชาติ นิทานเรื่องเล่านี้ให้ข้อคิด นิทานส่งเสริมจินตนาการเด็ก



## ประโยชน์ที่เด็กได้รับ

การเลือกหนังสือต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ ในการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กด้วย เช่น สอนให้รู้จักคำเรียกชื่อต่างเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกพัฒนาความคิดจินตนาการ ให้ความรู้สิ่งที่ดีต่อเด็ก มีความตลกขบขันให้ความสนุกสนาน ช่วยแก้ปัญหาให้กับตัวเด็กเมื่อเปรียบเทียบกับตัวละคร เป็นต้น การอ่านเรื่องราว หรือเนื้อหาของนิทานทั้งเล่มก่อนตัดสินใจเลือกจึงเป็นสิ่งสำคัญ

## เนื้อหาและลักษณะรูปเล่ม

นิทานหรือหนังสือที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยควรเป็นเรื่องสั้นๆ ง่ายๆ และไม่ซับซ้อน มีจุดเด่นของเรื่อง จุดเดียว เด็กดูภาพหรือฟังเรื่องราวเข้าใจได้และสนุกสนาน มีเนื้อเรื่องชัดเจน ชวนติดตาม เป็นเรื่องเกี่ยวกับ ตัวเด็ก และใกล้ชิดตัวเด็กหรือธรรมชาติแวดล้อม ไม่มีการบรรยายเนื้อเรื่องควรมีลักษณะเป็นบทสนทนาโต้ตอบระหว่างตัวละคร ใช้ภาษาที่ถูกต้อง ง่ายต่อความเข้าใจของเด็ก ตัวอักษรมีขนาดใหญ่ใช้สีเข้มอ่านได้ชัดเจน มีภาพประกอบที่สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง เป็นภาพที่มีสีสันสวยงามมีชีวิตชีวาส่วนใหญ่จะเป็นภาพเขียนหรือวาดมากกว่าภาพถ่าย มีรูปเล่มที่แข็งแรง ทนทาน ขนาดพอเหมาะกับมือเด็ก ไม่จำเป็นต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมเสมอไป และมีจำนวนหน้าประมาณ 10-20 หน้า

## วิธีการเล่านิทานและเรื่องราวสำหรับเด็ก

เลือกนิทานหรือเรื่องราวที่เหมาะสมกับวัยของเด็กได้แล้ว วิธีการเล่านิทานหรือเรื่องราวเพื่อให้เด็กเกิดความสนใจติดตามฟังเนื้อเรื่องจนจบ จำเป็นต้องทำให้เหมาะสมกับเรื่องที่จะเล่าด้วย ในการเล่าเรื่องนิทานที่นิยมใช้มี 2 วิธี ดังนี้

### 1. การเล่าเรื่องโดยไม่มีอุปกรณ์ หรือปากเปล่า

เป็นการเล่านิทานด้วยการบอกเล่าด้วยน้ำเสียงและลีลาของผู้เล่า ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- 1) การขึ้นต้นเรื่องที่จะเล่า ควรดึงดูดความสนใจเด็ก โดยค่อยๆ เริ่มเล่าด้วยเสียงชัดเจน ลีลาของการเล่าช้าๆ และเริ่มเร็วขึ้นจนเป็นการเล่าด้วยจังหวะปกติ
- 2) เสียงที่ใช้ควรดัง และประโยคที่เล่าควรแบ่งเป็นประโยคสั้นๆ ได้ใจความการเล่าดำเนินไปอย่างราบรื่น ไม่ควรเว้นจังหวะการเล่าให้นาน จะทำให้เด็กเบื่อ อีกทั้งไม่ควรมีคำถาม หรือคำพูดอื่นๆ ที่เป็นการขัดจังหวะทำให้เด็กหมดสนุก
- 3) การใช้น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง แสดงให้สอดคล้องกับลักษณะของตัวละคร ไม่ควรพูดน้อยๆ เรื่อยๆ เพราะทำให้ขาดความตื่นเต้น
- 4) อุ่มเต๋อวางบนตัก โอบกอดเด็กขณะเล่า หรือถ้าเล่าให้เด็กหลายคนฟังอาจจะนั่งเก้าอี้ที่เหมาะสมกับสายตาเด็ก
- 5) ใช้เวลาในการเล่าไม่ควรเกิน 15 นาที เพราะเด็กมีความสนใจในช่วงเวลาสั้น
- 6) ให้โอกาสเด็กซักถาม แสดงความคิดเห็น

### 2. การเล่าเรื่องโดยมีอุปกรณ์ช่วย

อุปกรณ์ที่ใช้ช่วยในการเล่าเรื่องมีหลายประเภท ได้แก่

- 1) สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก ซึ่งสามารถนำมาเล่าเรื่องราวประสบการณ์ให้แก่เด็กได้ อุปกรณ์ที่เป็นสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สัตว์ พืช บุคคลสำคัญ สถานที่สำคัญ ข้าว และเหตุการณ์ ตลอดจนถึงสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ



- 2) วัสดุเหลือใช้ เช่น ภาพจากหนังสือนิตยสาร กิ่งไม้ ใบไม้ กล่องกระดาษ สิ่งเหล่านี้อาจนำมาใช้ประกอบการเล่าเรื่องได้
- 3) ภาพ เช่น ภาพแผ่นเดียว หรือเป็นแผ่นภาพพลิกหลายๆ แผ่น ขนาดใหญ่พอควร และมีเนื้อเรื่องเขียนไว้ด้านหลัง
- 4) หุ่นจำลอง ทำเป็นละครหุ่นมือ หุ่นเชิด หุ่นชัก
- 5) หน้ากากทำเป็นรูปตัวละคร
- 6) นิ้วมือประกอบการเล่าเรื่องอุปกรณ์ที่นิยมใช้กันมากและสามารถดึงดูดความสนใจเด็กได้ดี คือ ภาพหนังสือ และหุ่นเชิด

### การเลี้ยงลูกด้วยวินัยเชิงบวก

การสร้างวินัยเชิงบวก คือ การปฏิบัติต่อเด็กในฐานะผู้ที่กำลังเรียนรู้โดยปราศจากการใช้ความรุนแรง โดยเน้นที่การส่งเสริมวิธีการสื่อสาร และการสร้างความสัมพันธ์ การเสริมสร้างทักษะสำหรับผู้ใหญ่ในการปลูกฝังวินัยแก่เด็กโดยไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาและการแก้ไขข้อขัดแย้ง บนพื้นฐานความเข้าใจ เรื่องพัฒนาการเด็ก การสอนที่ช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จโดยให้ข้อมูลความรู้ และความรักแก่เด็ก โดยไม่ใช้การทำโทษทางร่างกายหรือจิตใจเพราะการลงโทษจะทำให้เด็กมีความก้าวร้าวมากยิ่งขึ้นกระทบต่อสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก

การสร้างวินัยเชิงบวก มุ่งเน้นที่การปลูกฝัง การฝึกฝน การสร้างแรงจูงใจ และกำลังใจ การเน้นพฤติกรรมที่คาดหวังที่ดีและการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก การสร้างวินัยเชิงบวกจะเป็นการเสริมสร้างทักษะ ทั้ง 3 ด้าน (EQ SQ MQ) 1) EQ : Emotional Quotient ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความรู้จักอารมณ์ตนเอง รู้จักจัดการอารมณ์ไม่สบายของตนได้ ควบคุมอารมณ์ ความต้องการและแสดงออกมาอย่างเหมาะสม 2) SQ (Social Quotient) ทักษะทางสังคม การรับรู้สถานการณ์ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นรอบตัว และรับรู้ถึงอารมณ์คนรอบข้าง เข้าใจว่าคนอื่นรู้สึกอะไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น เป็นผู้ฟังที่ดี ยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ 3) MQ : Moral Quotient ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม คือมีความประพฤติดี รู้จักผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ รับผิดชอบ ดังนั้นการสร้างวินัยเชิงบวกจึงเป็นการปลูกสร้างให้เด็กสามารถควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมาย เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเคารพในความเหมือนความต่างของตนเองและผู้อื่น

การสร้างวินัยเชิงลบ คืออะไร เช่น การตีเป็นวิธีการลงโทษที่ยังได้ผลอยู่หรือไม่ อย่างไร ในช่วงแรก ยังมีความคิดเห็นที่หลากหลายทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วย การยกตัวอย่างการใช้วินัยเชิงลบ เช่น กรณีพ่อส่งลูกไปโรงเรียนโดยสั่งเสียงดังให้ลูกสวมหมวกนิรภัย ผูกเชือกรองเท้า สั่งให้ขึ้นรถ เป็นการไม่กระตุ้นการคิดให้ลูก และวิทยากรได้สรุปว่าการสร้างวินัยเชิงลบ คือ การควบคุมพฤติกรรมของบุคคลโดยการใช้วิธีการลงโทษ หรือการสร้างความเจ็บปวดทางกาย และทางใจให้กับผู้ที่ประพฤติตัวไม่เหมาะสม หรือไม่ประพฤติตนตามกฎระเบียบ พฤติกรรมที่เป็นการสร้างวินัยเชิงลบ เช่น การห้าม ไม่ อย่า หยุต ตะคอก การเปรียบเทียบ การตี โกรธ ต่อต้าน ก้าวร้าว ชมชู้ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ไม่สามารถช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับเด็กได้ ซ้ำยังเป็นที่ยับยั้งพัฒนาการทางสมอง ความคิด พัฒนาความสามารถทางอารมณ์ของเด็ก



## นอน



### ฝึกลูก เข้านอน

- การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น สำหรับเด็กปฐมวัย
- การนอนหลับที่เพียงพอและเหมาะสม มีผลต่อการหลั่ง Growth Hormone ที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เพิ่มส่วนสูง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

ระยะเวลาการนอนหลับ ตามกลุ่มวัย ดังนี้

- วัยแรกเกิด (แรกคลอด - 3 เดือน) ควรนอน 14-17 ชั่วโมง
- วัยทารก (4 เดือน - 1 ปี) ควรนอน 12-15 ชั่วโมง
- วัยเตาะแตะ (1-2 ปี) ควรนอน 11-14 ชั่วโมง
- วัยก่อนเข้าเรียน (3-5 ปี) ควรนอน 10-13 ชั่วโมง



- **ทารกแรกเกิด จนถึง 3-4 เดือน** จะมีการนอนและตื่น เป็นวงจร ทุก 3 ชั่วโมง จากการตื่นมากินนมแม่ เป็นระยะช่วงนี้ยังจำเป็นที่จะให้นมแม่ ตามความต้องการของเด็กก่อน และอุ้มเรือหลังกินนม
- **เมื่อทารกอายุมากขึ้น** ประมาณ 3-4 เดือน จะมีรอบการนอนที่นานขึ้น รวมถึงการตื่นที่นานขึ้นด้วย โดยจะตื่นตอนกลางคืน ประมาณ 1-3 ครั้ง และ นอนตอนกลางวัน ประมาณ 2-3 รอบ
- **วัยนี้ จะเริ่มฝึกการนอนได้** โดยการจัดที่นอนลูก ให้เป็นสัดส่วน แยกจากพ่อแม่ โดยระวังความปลอดภัย ด้านการตกเบาะ หรือเตียง จัดบรรยากาศให้มืด ไม่มีแสง และเสียงรบกวน อาจเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ
- **เมื่อลูกร้องไห้ หรือตื่นนอนตอนกลางคืน** อย่าเพิ่งกล่อม หรือให้นมลูก ให้ดูแลความปลอดภัยก่อน ว่าไม่มีภาวะตกเตียง หรือจัดการเรื่องเปียกชื้นให้เรียบร้อยก่อน หลังจากนั้นให้กล่อมลูกบนที่นอน โดยไม่อุ้มลูกขึ้น ด้วยวิธีการลูบตัวและลูบหัว พร้อมกับพูดกระซิบกับลูกว่า “นอนนะคนดี นอนนะลูก” และไม่พูดคุยกันเอง หรือทำเสียงรบกวนอื่นๆ จนกว่าลูกจะหลับเอง
- **เด็กบางคน** อาจจะร้องไห้เสียงดังมาก และร้องนาน หากกล่อมแล้วไม่ดีขึ้น ให้ออกนอกห้องสัก 2-3 นาที แล้วกลับไปกล่อมแบบเดิมใหม่
- **ช่วงเริ่มต้น เด็กที่นอนยากบางคน** อาจร้องไห้ถึง 30 นาที จนเหงื่อออกชุ่มตัว และจะดีขึ้นหลังจากฝึก 1-2 สัปดาห์ พ่อและแม่ต้องอดทน และผลัดเปลี่ยนกันกล่อมหากไม่ไหว
- **การกล่อมโดยพ่อ** หรือบุคคลอื่นที่ไม่ใช่แม่ อาจกล่อมให้ลูกนอนได้เร็วกว่าแม่
- **การให้นมตลอดคืน** ทานที่ที่ลูกร้อง จะทำให้เด็กกล่อมตัวเองไม่ได้ และทำให้กระเพาะอาหารทำงาน ในเวลาที่ยังไม่ควรพักผ่อน และทำให้ลูกนอนหลับไม่เพียงพอ เกิดผลเสียต่อสุขภาพลูก นอกจากนี้ยังทำให้เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุได้
- นอกจากนี้ควรจัดเตียง หรือเบาะ ที่เด็กนอน ให้มีความปลอดภัย เช่น ติดผนัง ไม่มีช่องว่างให้เด็กไปติด หรือตกลงไปได้ เป็นต้น

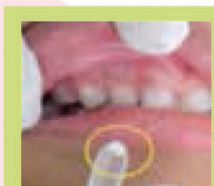


เฝ้าดูฟัน  
ดูแลเด็กให้ฟันดี ฟันแข็งแรง



0-6 เดือน

ฟันยังไม่ขึ้น ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดเหงือก กระพุ้งแก้ม ลิ้น วันละ 2 ครั้ง



7-11 เดือน

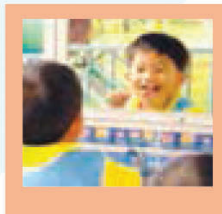
แปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และเปลี่ยนแปรงพอน้ำขึ้น ภูไปมาสั้นๆ ในแนวขวาง ใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองออก ทำทุกวัน เช้า-ก่อนนอน หลังแปรงฟัน ใช้หลอดพลาสติกเล็กๆ ขูดบนตัวฟัน ต้องไม่มีคราบจุลินทรีย์ติดออกมา

เฝ้าดูฟัน  
5 ขวบปีแรก



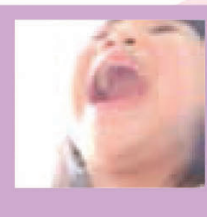
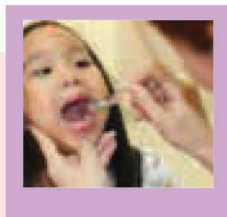
1-2 ปี

มีฟันกรามน้ำนมขึ้น อย่าลืมแปรงฟันกรามน้ำนม ด้านใน ถ้าพบฟันเริ่มผุเป็นรอยขาวขุ่น รีบพาไป พบทันตแพทย์ก่อนฟันผุลุกลาม



2-3 ปี

เริ่มฝึกให้ลูกแปรงฟันเอง โดยพ่อแม่แปรงซ้ำให้



3-5 ปี

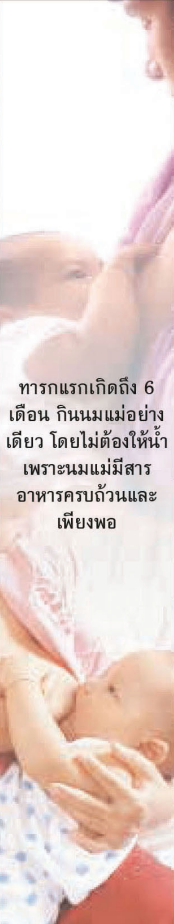
แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง โดยพ่อแม่แปรงซ้ำให้ จนถึงอายุ 7-8 ปี เปิดริมฝีปากลูก ตรวจสอบฟันทุกวัน อ้าปากกว้าง ดูฟันล่างก้มหน้าลง ดูฟันบนเงยหน้าขึ้น



# โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

## อาหารตามวัย เด็กปฐมวัย

### อาหารตามช่วงวัย

อายุ อาหาร	แรกเกิด จนถึง 6 เดือน	6 เดือน	7 เดือน	8 เดือน	9-12 เดือน	
กินนมแม่	 <p>ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องให้น้ำ เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ</p>	เด็ก 6 เดือนขึ้นไปให้นมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนเด็กอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น				
ข้าว		กินอาหาร 1 มื้อ	กินอาหาร 1 มื้อ	กินอาหาร 2 มื้อ	กินอาหาร 3 มื้อ	
เนื้อสัตว์		อาหารตามวัยใน 1 มื้อ ประกอบด้วย				
ผัก		ข้าวต้มสุก บดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว	ข้าวต้มสุก บดละเอียด 3 ช้อนกินข้าว	ข้าวสวยหุงนุ่ม ๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว	ข้าวสวยหุงนุ่ม ๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว	
ระดับการบดอาหาร		6 เดือน ไข่แดงครึ่งฟอง	7 เดือนขึ้นไป ไข่สุกครึ่งฟอง	สับกับ ตับ	เนื้อสัตว์ หรือ ไข่ 1 ช้อนกินข้าวต่อมื้อ หรือ ไก่ หรือ หมู หรือ ปลา	
น้ำมัน		ผักต้มเปื่อย ½ ช้อนกินข้าว	ผักสุก 1 ช้อนกินข้าว	ผักสุก 1 ช้อนกินข้าว	ผักสุก 1 ½ ช้อนกินข้าว	
ผลไม้ (มีน้ำ)		บดละเอียด	บดหยาบ	สับละเอียด	หั่นชิ้นเล็ก	
	น้ำมันครึ่งช้อนชา วันละมื้อ (ใช้คลุกเคล้าผสมกับอาหาร)					
	ผลไม้สุกบดละเอียดวันละ 1 ช้อน	ผลไม้สุกบดหยาบวันละ 1 ช้อน	ผลไม้สุก ตัดชิ้นเล็ก วันละ 3 ช้อน	มะม่วง หรือ ส้ม ผลไม้สุก หั่นชิ้นพอคำ วันละ 4 ช้อน		

### คำแนะนำในการจัดอาหารทารก

1. เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละน้อยๆ เมื่อเด็กกินได้ไม่มีปัญหาการแพ้หรืออาหารจืดค่อยๆ เพิ่มปริมาณ และอาจแบ่งกินหลายมื้อ เพื่อให้ได้ปริมาณรวมตามคำแนะนำ
2. จัดอาหารแต่ละกลุ่มให้มีความหลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารที่เพียงพอและสร้างความคุ้นเคย
3. เริ่มด้วยอาหารที่บดละเอียดแล้วค่อยๆ เพิ่มความหยาบมากขึ้นตามอายุเด็กที่เพิ่มขึ้นเพื่อฝึกการเคี้ยวอาหาร
4. ในแต่ละมื้อควรมีกินเนื้อสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างรวมกัน
5. ควรให้ได้ ตับ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 มื้อ
6. เมื่อเด็กกินอาหารวันละ 3 มื้อ ควรให้กินไข่ไม่เกินวันละมื้อและสับเปลี่ยนเป็นเนื้อสัตว์ในมื้ออื่นๆ
7. ควรให้เด็กเรียนรู้รสอาหารตามธรรมชาติ ไม่ควรปรุงรสอาหาร
8. ต้องเน้นความสะอาดและปลอดภัยของวัตถุดิบและภาชนะที่ใช้ปรุงรสและใส่อาหาร
9. ติดตามการเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอ



ใบความรู้สำหรับผู้สอน  
โรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นกับเด็กที่ควรรระวัง

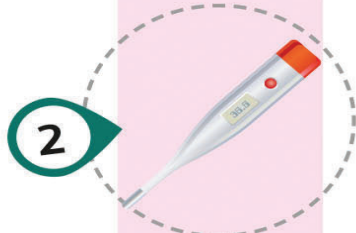
อาการของการรกแรกเกิด  
ที่ต้องพาเด็กไปพบแพทย์ทันที



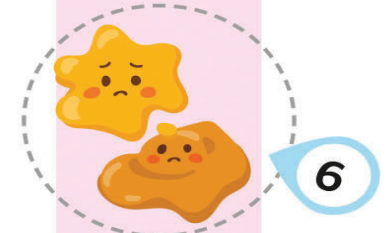
3 ดุดนมน้อยลงชัดเจน

4 หอบเหนื่อย หายใจเร็ว  
มากกว่า 60 ครั้ง/นาที

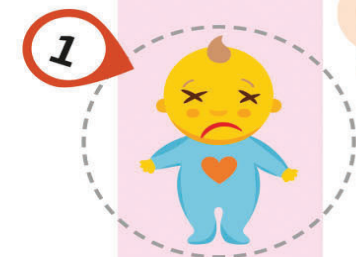
5 ตา ผิวน้ำ หรือ  
สะดือบวมแดง มีหนอง



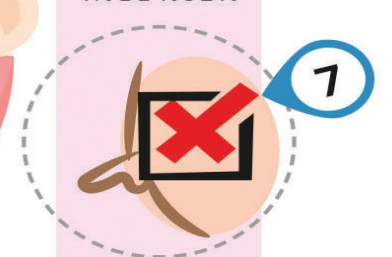
2 ไข้ ซึม



6 ท้องอืดมาก ถ่ายเป็นน้ำ  
หรืออาเจียน



1 ตัวเหลืองมากขึ้น



7 ไม่ปัสสาวะใน  
6 - 8 ชั่วโมง



หากลูกของท่านมีอาการตัวเหลือง และมีอุจจาระสีเหลืองอ่อนหรือสีเทา  
เหมือนรูปด้านล่าง ต้องพาลูกไปพบกุมารแพทย์โดยเร็ว เพราะอาจเป็น  
โรคตับ หรือท่อน้ำดี ซึ่งต้องรับการรักษาก่อนอายุ 2 เดือน



อุจจาระสีเหลืองใน  
ทารกปกติ



อุจจาระสีเหลืองอ่อน



อุจจาระสีเทา



# ใบความรู้สำหรับผู้สอน เฝ้าระวังการบาดเจ็บในเด็ก

## เฝ้าระวังการบาดเจ็บในเด็ก

**คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการพลัดตก หกล้ม**



- ไม่วางเด็กไว้บนที่สูง เช่น เตียง โต๊ะ โซฟา โดยลำพัง** (Illustration: Baby on a sofa with a red X mark)
- ซี่ราวบันได และซี่กั้นระเบียง ต้องมีช่องห่างไม่เกิน 9 เซนติเมตร เพื่อไม่ให้ลำตัวเด็กและศีรษะเด็กลอดได้** (Illustration: Staircase railing)
- โต๊ะ ทิวี ตู้เย็น ชั้นวางของ หากไม่มั่นคงพอ ควรใช้อุปกรณ์ยึดติดกับกำแพง เพื่อป้องกันการล้มล้มคว่ำกับเด็ก เมื่อเด็กโหนหรือปีนป่าย** (Illustration: Child climbing a table)
- รถหัดเดินไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้ เพราะทำให้เดินช้า และพลัดตกหกล้มได้ง่าย** (Illustration: Baby in a walker with a red X mark)
- หน้าต่างต้องอยู่สูงจากพื้นประมาณ 1 เมตร เพื่อป้องกันการปีนป่าย** (Illustration: Window with a height marker of 1 meter)
- เครื่องเล่นสนามเด็กเล่นต้องปลอดภัย** (Illustration: Playground equipment)

## คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการอุดตันทางเดินหายใจ



- ควรให้เด็กนอนหงาย การนอนคว่ำอาจเกิดการกดทับปากและจมูกได้** (Illustration: Baby lying on their back)
- อย่าปล่อยให้เด็กเล่นของชิ้นเล็กตามลำพัง แม่เพียงช่วยขณะเพื่อนำให้น้ำไปฝาก จมูก** (Illustration: Baby playing with small toys)
- อย่าให้เด็กเล่นของเล่นที่มีสายยาว เพราะอาจรัดคอเด็กได้** (Illustration: Baby with a long string toy)
- อย่าวางถุงพลาสติกใกล้ตัวเด็ก เพื่อป้องกันเด็กใช้สวมศีรษะ** (Illustration: Baby with a plastic bag)

## คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการแข็งกลจากวัตถุสิ่งของ



- ห้ามให้เด็กเล่นประทัด พลุ ดอกไม้ไฟ ตามลำพัง** (Illustration: Children with fireworks)
- ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด เมื่อใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟต์** (Illustration: Child on a slide)





## การบาดเจ็บในเด็ก (Child Injuries)



คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกัน

### การจมน้ำ



ผู้ปกครองต้องดูแลเด็ก  
อย่างใกล้ชิด



ติดตั้งเครื่องกีดขวาง  
หรือรั้วหรือคอกกั้นเด็ก



ควรสวมเสื้อชูชีพทุกครั้ง



หมายเหตุ: ระดับน้ำ 1-2 นิ้ว ทำให้เด็กเล็กจมน้ำได้

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกัน

### การบาดเจ็บจากการจราจร



ไม่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี  
โดยสารรถจักรยานยนต์



เด็กอายุมากกว่า 2 ปี  
ให้สวมหมวกนิรภัยเด็กทุกครั้ง



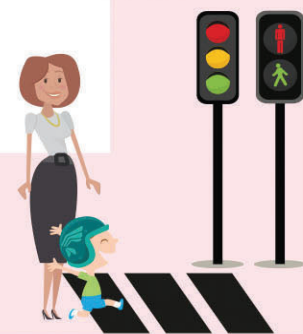
ควรใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก  
ในรถยนต์



อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว



ก่อนออกรถหรือออกรถ ให้  
สำรวจทุกครั้งว่าไม่มีเด็กอยู่  
ใกล้รถ



สอนและสาธิตวิธีการเดินถนน  
และข้ามถนนอย่างปลอดภัย



## เอกสารอ้างอิง

1. จินตนา พัฒนพงศธร ชัยชนะ บุญสุวรรณ และนฤมล เจริญวัชร..(2558).พัฒนาการเด็กปฐมวัยไทย ปี 2557. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย:เอกสารอัดสำเนา
2. นิชรา เรื่องดารกานนท์. (2551). พัฒนาการและเชาวน์ปัญญาของเด็กไทย. กรุงเทพฯ : เอกสารอัด สำเนา.
3. วิชัย เอกพลกร. บรรณาธิการ. (2554). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 นนทบุรี: สำนักวิจัยระบบสาธารณสุข.
4. กรมสุขภาพจิต. (2554). ผลการสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญาเด็กนักเรียนไทย ปี 2554.กระทรวงสาธารณสุข ช. วันที่ค้นข้อมูล 14 มกราคม 2557, เข้าถึง[https://www.google.co.th/?gws\\_rd=cr&ei=Auv6UqH1Bc6UkgWww4CAAw#q=iq+%E0](https://www.google.co.th/?gws_rd=cr&ei=Auv6UqH1Bc6UkgWww4CAAw#q=iq+%E0)
5. นิตยา คชภักดี และอรพินท์ เลิศอัสดาตระกูล. (2556). คู่มือการฝึกอบรมการทดสอบพัฒนาการเด็กปฐมวัย. ฉบับแก้ไขปรับปรุง ครั้งที่ 4. นครปฐม: สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว; 2556. Loehlin JC. (2000). Group difference in intelligence. In : Sterng RJ. Ed. Hand book of intelligence. Cambridge : Cambridge University Press, : 176-193 G.C. Pramod Singh, Manju Nair, Ruth B, Grubestic and Frederick A.( 2009). Factors associated with underweight and Stunting among children in Rural Terai of Estern Nepal. Asia- PacificJ Public Health ; 21(2):144-152
6. สุธรรม นันทมงคลชัย, ศิริกุล อิศรานุรักษ์, ดวงพร แก้วศิริ. (2544). ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการเด็กปฐมวัยในพื้นที่ 4 จังหวัดของประเทศไทย. วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา; 2547 ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 : 5-7. Isaranurug S , Nanthamongkolchai K, Kaewsiri D.( 2005). Factors Influencing development of children aged one to under six years old. J Med Assoc Thai. ;88(1) : 86-90.
7. ศิริกุล อิศรานุรักษ์, สุธรรม นันทมงคลชัย, ดวงพร แก้วศิริ. (2544) รายงานการวิจัยโครงการพัฒนาระดับสติปัญญาเด็กวัยต่างๆ ของประเทศระยะที่ 1 : การวิเคราะห์สถานการณ์. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.Nanthamongkolchai S, Makapat A, Charupoonplol P, Munsawengsub C.(2007). Self-esteem of the elderly in rural areas of Nakhon Sawan province. J Med Assoc Thai ; 90(1) : 155-9.
8. พัชรี พหลโยธินและคณะ.(2550).การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย:ตามแนวคิดไฮสโคป.สำนักงานเลขาธิการสภา
9. การศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.ทำนองส่วนจำกัด วี.พี.ซี.คอมมูนิเคชั่น .กรุงเทพฯ :3 -15
10. กรมอนามัย.(มปป).คู่มือวิทยากรโรงเรียนพ่อแม่ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1. กระทรวงสาธารณสุข : นนทบุรี
11. กระทรวงสาธารณสุข.(2558).สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก.กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. กรุงเทพฯ
12. คณะทำงานโรงเรียนพ่อแม่.(2558). คู่มือโรงเรียนพ่อแม่. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
13. สำนักส่งเสริมสุขภาพ.(2550).คู่มือการอบรมผู้เชี่ยวชาญการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.กรมอนามัย
14. กระทรวงสาธารณสุข: ชุมชนสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย จำกัด.กรุงเทพฯ



## คณะทำงาน

	ปฏิบัติหน้าที่รักษาการหัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก	ประธาน
1. นางจินตนา พัฒนาพงศ์ธร	ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่	คณะทำงาน
2. นางรวีวรรณ พงษ์เทพ	ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่	คณะทำงาน
3. นางสาวพิมพ์ภาภรณ์ พรหมใจ	ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่	คณะทำงาน
4. นางดารุณนีย์ ลิ้มตระกูล	ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่	คณะทำงาน
5. นางไพรินทร์ เรืองจันทร์	ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่	คณะทำงาน
6. นางปิ่นทอง ผาสี	ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก	คณะทำงาน
7. นางกนกเนตร โสภาพ	ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก	คณะทำงาน
8. นางวิภาดา คุยสี	ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก	คณะทำงาน
9. นางศศิชล พงษ์ไทย	ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์	คณะทำงาน
10. นางสุจิตรา บางสมบุญ	ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์	คณะทำงาน
11. นางสาวภรณ์นิดา เวชพิณิจ	ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์	คณะทำงาน
12. นางพัชรี ภัคดี	ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์	คณะทำงาน
13. นางสาวหยุด บัวกลม	ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์	คณะทำงาน
14. นางทรงศนีย์ ธรรมาธณวัฒน์	ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี	คณะทำงาน
15. นางสาวศิริพร งงวย	ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี	คณะทำงาน
16. นางสาวอัญญารัตน์ชาติไทย	ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี	คณะทำงาน
17. นางสาวกณันท์ ปิ่นทอง	ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี	คณะทำงาน
18. นางจันทร์ฉาย ฉายากุล	ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี	คณะทำงาน
19. นางจันดี วันทา	ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี	คณะทำงาน
20. นางวิภาพรรณ ทรัพย์ประเสริฐ	ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี	คณะทำงาน
21. นางบุษบา อรรถาวีร์	ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี	คณะทำงาน
22. นางสาวภัสสร มุกดาเกษม	ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี	คณะทำงาน
23. นางจรรยา สืบนุช	ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี	คณะทำงาน
24. นางสุวรรณี นาคะ	ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี	คณะทำงาน
25. นางสาวพรณิชา ชุณหคันธรส	ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี	คณะทำงาน
26. นางควรวิศ สายภัทรานุสรณ์	ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี	คณะทำงาน
27. นางบุษรา สุจาโน	ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี	คณะทำงาน
28. นางศรีวรรณ สัจวารภรณ์	ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี	คณะทำงาน
29. นางจินดารัตน์ ดาราพงษ์	ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี	คณะทำงาน
30. นางสุจิรา ขวาแซ่น	ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น	คณะทำงาน
31. นางสาวนิตย สวัสดิ์	ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น	คณะทำงาน
32. นางวาสนา มงคลศิลป์	ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น	คณะทำงาน
33. นางสาวสุภัทรา สามัง	ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น	คณะทำงาน



## คณะกรรมการ (ต่อ)

34. นายพนิตเทพ ทัพพะรังสี	ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี	คณะกรรมการ
35. นางสาวเอื้ออารี วัฒนธงชัย	ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี	คณะกรรมการ
36. นางสาวไพรินทร์ บุตรแสนลี	ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี	คณะกรรมการ
37. นางอำพรรณ คำรณฤทธิ	ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา	คณะกรรมการ
38. นางสาวกัญญา เนินกระโทก	ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา	คณะกรรมการ
39. นางมลลณี แสนใจ	ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี	คณะกรรมการ
40. นางวิไลลักษณ์ ไชยมงคล	ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี	คณะกรรมการ
41. นางอุมาพร สังขฤกษ์	ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี	คณะกรรมการ
42. นางสาวนิตยา พรรณมาภพ	ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี	คณะกรรมการ
43. นางสุวณีย์ จอกทอง	ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช	คณะกรรมการ
44. นางสาวอารีย์ สุขสวัสดิ์	ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช	คณะกรรมการ
45. นางสาวกิตติยา ชำนาญกิจ	ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช	คณะกรรมการ
46. นางฉันทน์ คงพัฒ	ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช	คณะกรรมการ
47. นางพรพิไล เลากวงศ์	ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา	คณะกรรมการ
48. นางอรวรรณ ไชยปุย	ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา	คณะกรรมการ
49. นางสาวขวัญหทัย ออมทรัพย์	ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา	คณะกรรมการ
50. นายบงการณ แก้วขุม	มูลนิธิสาธารณสุข	คณะกรรมการ
51. นางสาวภาณิชชา ชมชื่นจิตร	มูลนิธิสาธารณสุข	คณะกรรมการ







กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



unicef

สนับสนุนงบประมาณโดยกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF)