





หนังสือเรียนวิชาพื้นฐานวิชาอาชีพ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
รายวิชา พอ ๐๒๑ การดูแลสุขภาพของเด็กวัยทารก
หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช ๒๕๒๔
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓)

ของ
กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974-00-6110-9

พิมพ์ครั้งที่สอง ๕,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๓๓

ราคาเล่มละ ๓๕.๐๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

องค์การค้ำของคุรุสภาจัดพิมพ์จำหน่าย

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

๒๒๐๕ ถนนลาดพร้าว แขวงกะปิ กรุงเทพมหานคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้ปรับปรุงเนื้อหาของหนังสือเรียนวิชาพื้นฐานวิชาอาชีพ รายวิชา
พอ ๐๒๑ การดูแลสุขภาพของเด็กวัยทารก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้สอดคล้องกับ
วิทยาการทางการแพทย์ และสาธารณสุขในปัจจุบัน สำหรับใช้ประกอบการเรียนการสอนตาม
หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช ๒๕๒๔ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓) กระทรวง
ศึกษาธิการได้พิจารณาแล้วอนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๔

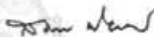
(นายทวีศักดิ์ เสนาณรงค์)

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช ๒๕๒๔ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓) และกรมวิชาการได้จัดทำหนังสือเรียนวิชาพื้นฐานวิชาอาชีพ รายวิชา พอ ๐๒๑ การดูแลสุขภาพของเด็กวัยทารก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สำหรับให้สถานศึกษาใช้ประกอบการเรียนการสอนในรายวิชาดังกล่าวมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๔ แล้วนั้น เพื่อให้เนื้อหาสาระของหนังสือเรียนรายวิชาดังกล่าวนี้สอดคล้องกับวิทยาการทางการแพทย์และสาธารณสุขในปัจจุบัน กรมวิชาการจึงได้ปรับปรุงเนื้อหาบางส่วนให้มีความถูกต้องและเป็นปัจจุบันยิ่งขึ้น

กรมวิชาการหวังว่าหนังสือเรียนเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนเป็นอย่างดี กรมวิชาการขอขอบคุณผู้ดำเนินการปรับปรุงเนื้อหาและผู้มีส่วนช่วยเหลือให้การจัดทำหนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี มา ณ ที่นี้



(นายสมาน ชาติยานนท์)

รองอธิบดี รักษาการแทน

อธิบดีกรมวิชาการ

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๓๗

สารบัญ

หน้า

บทที่ ๑	วิทยาทกรวัยแรกเริ่ม	๑
บทที่ ๒	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก	๑๔
บทที่ ๓	สิ่งแวดล้อมกับพัฒนาการของทารก	๒๙
บทที่ ๔	การดูแลทารก	๓๓
บทที่ ๕	การอบรมเลี้ยงดูทารก	๕๑
บทที่ ๖	การดูแลทารกที่เจ็บป่วย	๕๕
บทที่ ๗	ทารกกับปัญหาสุขภาพและการป้องกันแก้ไขโดยวิธีการสาธารณสุขมูลฐาน	๖๗
บรรณานุกรม		๗๓



บทที่ ๑

วัยทารกวัยแรกเริ่ม



ความหมายของทารก

ทารกคือ เด็กอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง ๑ ปี

ความสำคัญของวัยทารก

วัยทารกเป็นวัยที่มีความสำคัญมากกว่าวัยอื่น แม้ว่าจะมีช่วงระยะเวลาค่อนข้างสั้น เมื่อเปรียบเทียบกับวัยอื่น แต่นับว่าเป็นวัยที่มีบทบาทและความสำคัญยิ่ง เนื่องจากเหตุผลหลายประการคือ

๑. เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเร็วมาก ร่างกายเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จึงทำให้มีความผิดปกติเกิดขึ้นได้ง่าย อวัยวะที่สำคัญซึ่งมีการเจริญมากที่สุดในระยะนี้คือ **สมอง** ถ้ามีสาเหตุทำให้การเจริญเติบโตต้องชะงักลง สมองก็จะชะงักการเจริญเติบโตไปด้วย ซึ่งถ้าเกิดขึ้นแล้วจะเป็นปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขให้กลับคืนเป็นปกติได้

๒. เป็นวัยซึ่งมีอัตราป่วยและอัตราตายสูง เนื่องจากเด็กทารกติดเชื้โรคได้ง่ายกว่าวัยอื่น ทั้งนี้เพราะระบบภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายยังเจริญไม่สมบูรณ์เต็มที่ และภูมิคุ้มกันโรคหลายชนิดไม่สามารถถ่ายทอดจากแม่ได้

๓. เป็นวัยเริ่มแรกของการพัฒนาทางบุคลิกภาพ อันจะเป็นรากฐานของบุคคลนั้นไปตลอดชีวิต หากทารกได้รับการเลี้ยงดูที่ถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของเขา ได้รับความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ จะเติบโตเป็นคนมองโลกในแง่ดี เป็นมิตรต่อทุกคน มีความรัก ความเมตตาต่อผู้อื่น เช่นเดียวกับที่ตนเคยได้รับมา

อัตราตายและสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของทารก

อัตราตายของทารกคือ อัตราตายของเด็กอายุต่ำกว่า ๑ ปี ต่อจำนวนเด็กเกิดมีชีวิต ๑,๐๐๐ คน ถือเป็นเครื่องชี้วัดถึงความก้าวหน้าของบริการสุขภาพ และสถานะสุขภาพของประชาชนในชุมชนนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี

จากข้อมูลการประเมินผลถึงแผนพัฒนาการกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๗ กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๗ อัตราตายของทารกเฉลี่ยทั่วประเทศประมาณ ๒๔.๕ ต่อทารกเกิดมีชีวิตพันคน คือ เฉลี่ยทั่วประเทศไทยทุก ๆ หนึ่งพันรายของทารกคลอดมีชีวิต จะมีโอกาสตายก่อนอายุ ๑ ปี ได้ประมาณ ๒๔ ราย อัตรานี้แตกต่างกันไปในแต่ละชุมชน แต่ละจังหวัด แต่ละภาค เนื่องจากเหตุผลหลายประการคือ

๑. ฐานะเศรษฐกิจ สังคม ของประชาชน

กลุ่มที่มีฐานะเศรษฐกิจสังคมต่ำกว่าจะมีอัตราตายของทารกสูงกว่ากลุ่มชนฐานะเศรษฐกิจสังคมสูงกว่า เพราะพ่อแม่มีความรู้ มีฐานะการเงินดี มีความเชื่อถือในเรื่องสุขภาพอนามัยถูกต้องก็สามารถเลี้ยงทารกให้รอดตายได้มากกว่าพ่อแม่ที่ขาดความรู้ ยากจน และมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพอนามัย

๒. สุขภาพของแม่

มีปัจจัยหลายอย่างในเรื่องสุขภาพของแม่ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของทารก เช่น

๒.๑ อายุของแม่ แม่ที่ตั้งครรภ์ระหว่างอายุ ๒๐ - ๓๐ ปี มีโอกาสคลอดทารกแข็งแรงปลอดภัยมากกว่าแม่ที่อายุน้อยกว่า ๒๐ ปี หรือมากกว่า ๓๐ ปี

๒.๒ ระยะห่างระหว่างครรภ์ แม่ที่ตั้งครรภ์ถี่โดยมีระยะห่างระหว่างครรภ์น้อยกว่า ๒ ปี มีโอกาสคลอดทารกน้ำหนักน้อยกว่าปกติ และมีภาวะแทรกซ้อนที่ทำให้เป็นอันตรายได้มากกว่าแม่ที่เว้นระยะห่างของการตั้งครรภ์ ๓ - ๔ ปี

๒.๓ ภาวะโภชนาการของแม่ แม่ที่ขาดสารอาหาร โลหิตจาง มีโอกาสคลอดทารกขาดสารอาหาร และเป็นอันตรายได้มากกว่าแม่ที่ภาวะโภชนาการปกติ

๒.๔ สุขนิสัยของแม่ แม่ที่สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มของเมาระหว่างตั้งครรภ์ จะคลอดทารกน้ำหนักน้อย อ่อนแอ และอาจพิการได้มากกว่า



๒.๕ โรคประจำตัวของแม่ เช่น ถ้าแม่เป็นโรคเบาหวาน ทารกมักตัวโตกว่าปกติ ทำให้คลอดยาก อาจเสียชีวิตได้ หรือหากคลอดออกมาได้แล้วก็มีโอกาสเป็นอันตรายจากการมีน้ำตาลในเลือดต่ำทำให้ช็อคเสียชีวิตได้ถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องโดยเร็ว

๓. โรคแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ถ้าแม่ป่วยทารกก็อาจเป็นอันตรายได้ เช่น ถ้าแม่ติดเชื้อหัดเยอรมันขณะตั้งครรภ์อ่อน ๆ คือ ครรภ์ต่ำกว่า ๓ เดือน โอกาสทารกจะพิการรุนแรงมีมาก ความพิการที่พบคือ สมอองไม่เจริญ ตาบอด หูหนวก หัวใจพิการ ฉะนั้นแพทย์จึงมักแนะนำให้ทำแท้งเสียในรายที่วินิจฉัยว่า แม่เป็นโรคนี้ในระยะ ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์

ภาวะแทรกซ้อนอื่นในขณะมีครรภ์ที่เป็นอันตรายต่อทารก เช่น ครรภ์แฝด แม่มีเลือดออกทางช่องคลอด มีถุงน้ำท่อนหัวแตกก่อนถึงกำหนด เจ็บท้องคลอดเกิน ๒๔ ชั่วโมง แม่เป็นโรคติดเชื้อต่าง ๆ มีไข้สูง มือเท้าบวม ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะและตาบวม ฯลฯ

๔. **สภาพภูมิประเทศ** บางภูมิภาคประเทศเอื้ออำนวยต่อการติดเชื้อไข้มาลาเรียที่จะทำให้ทั้งแม่และทารกที่ติดเชื้อใช้ชนิดนี้เป็นอันตรายได้ ภูมิภาคประเทศที่กั้นคาง แห่งแล้ง ห้างไกล ก็ทำให้เกิดปัญหาการขาดสารอาหารในแม่และเด็กได้มากกว่า และมีกขาดบริการการแพทย์ที่ทันสมัยด้วย ทำให้การเจ็บป่วยไม่ได้รับการดูแลที่ถูกต้อ้งทันการณั้ เช่น ถ้ามีการคลอดติดขัดก็ช่วยเหลือได้ไม่ทันท่วงที่ ทารกจะเสียชีวิตได้มาก

สาเหตุการตายของทารก

สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของทารกในประเทศไทย ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากภาวะก่อนและหลังคลอด รวมทั้งโรคติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งส่วนมากเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ สถิติในปี พ.ศ. ๒๕๓๗ พบว่าอัตราตายของทารกเกิดจากสาเหตุเรียงลำดับ ดังนี้

อันดับที่ ๑ โรคปอดอักเสบ

อันดับที่ ๒ อุจจาระร่วง

อันดับที่ ๓ อาการชัก

การดูแลสุขภาพของแม่ขณะตั้งครรภ์ การจัดให้มีบริการคลอดโดยผู้มีความรู้เรื่องการคลอดเป็นอย่างดี และการแนะนำแม่เกี่ยวกับการเลี้ยงดูทารกจะช่วยลดอัตราตายของทารกได้มาก



ความสำคัญของการดูแลสุขภาพของแม่ขณะตั้งครรภ์

การดูแลสุขภาพของแม่ขณะตั้งครรภ์มีความสำคัญมาก ควรจะเริ่มทำทันทีที่รู้ว่าตั้งครรภ์

เพราะสามารถช่วยลดอัตราการคลอดก่อนกำหนด อัตราการตายของเด็กในครรภ์ อัตราการตาย
ขณะคลอดและอัตราการตายหลังการคลอดได้ นอกจากนี้ยังมีผลถึงการเจริญเติบโตของทารกใน
ครรภ์อีกด้วย



ทารกที่คลอดปกติ



ทารกที่คลอดผิดปกติก่อนกำหนด

สิ่งที่ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่จากแม่ขณะตั้งครรภ์ เพื่อการมีลูกที่สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ มีดังต่อไปนี้

๑. อาหาร มีความสำคัญต่อทารกในครรภ์มาก เพราะการเจริญเติบโตของทารกนั้นต้องอาศัยอาหารจากแม่โดยตรง ทารกจะสมบูรณ์แข็งแรงมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับอาหารที่แม่รับประทาน และนิสัยการรับประทานอาหารของแม่



อาหารที่หญิงมีครรภ์ควรรับประทาน

ขณะตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารหลาย ๆ อย่างให้มากขึ้นกว่าปกติ ทั้งนี้เพราะอาหารแต่ละชนิดไม่สามารถใช้แทนกันได้ ถ้าแม่ได้รับอาหารไม่เพียงพอ ทารกที่คลอดออกมาก็จะมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และไม่แข็งแรงสมบูรณ์ด้วย นอกจากนี้ควรดื่มน้ำสะอาด ขอนมที่ถูกต้อง น้ำชา กาแฟ และอาหารที่ไม่ปรุงให้สุก



อาหารที่หญิงมีครรภ์ควรงดรับประทาน

ตารางเปรียบเทียบ
ชนิดและปริมาณอาหารประจำวันสำหรับหญิงปกติและหญิงมีครรภ์

	หญิงปกติ	หญิงมีครรภ์
กินเพื่อเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย นม ไข่ ปลา เนื้อไก่ เครื่องใน อาหารทะเล ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วสุก หรือถั่ว	 นม = ๑ แก้ว  ไข่ = ๑ ฟอง/วัน  ปลา = ครึ่งตัว  ขาไก่ = ๑ ขา  ถั่ว = ๓๐ เม็ด	 นม = ๒ แก้ว  ไข่ = ๑ ฟอง/วัน  ปลา = ครึ่งตัว  ขาไก่ = ๒ ขา  ถั่ว = ๖๐ เม็ด
กินเพื่อให้พลังงาน ข้าวสวยหรือบะหมี่ ขนมจีน กล้วยเดี่ยวในปริมาณเท่ากัน เผือกหรือมัน น้ำตาล	 ข้าว = ๑ ถ้วย  ข้าวสวย = ๑ ถ้วย  ข้าวสวย = ๑ ถ้วย  ข้าวสวย = ๑ ถ้วย  ข้าวสวย = ๑ ถ้วย	 ข้าว = ๑ ถ้วย  ข้าวสวย = ๑ ถ้วย  ข้าวสวย = ๑ ถ้วย  ข้าวสวย = ๑ ถ้วย  ข้าวสวย = ๑ ถ้วย
กินเพื่อให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ ผักใบเขียว (สุก) หรือผักใบเขียว (ดิบ) ผักจำพวกหัว ผัก ผล	 ไม่จำกัดจำนวน	 ไม่จำกัดจำนวน
กินเพื่อให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ ผลไม้จำพวกส้ม หรือน้ำผลไม้ ผลไม้อื่น	 ไม่จำกัดจำนวน	 ไม่จำกัดจำนวน
กินเพื่อให้พลังงาน น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช หรือน้ำมัน	 น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช = ๑ ช้อนชา  น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช = ๑ ช้อนชา  น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช = ๑ ช้อนชา	 น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช = ๑ ช้อนชา  น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช = ๑ ช้อนชา  น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช = ๑ ช้อนชา

๒. การออกกํ้าร่างกาย มีความสำคัญเกี่ยวข้องกับสุขภาพของแม่และทารกในครรภ์เช่นกัน ควรออกกํ้าร่างกายพอสมควร เช่น การทำงานบ้านทั่ว ๆ ไป ควรงดการทำงานหนัก เช่น หาบน้ำ ขุดดิน ไร่จ้าง แบกหาม เพราะอาจทำให้แท้งหรือคลอดก่อนกำหนดได้



กิจกรรมที่หญิงมีครรภ์ไม่ควรทำ

๓. การพักผ่อน ขณะตั้งครรภ์ควรนอนอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง และตอนกลางวันควรนอนพักอีกอย่างน้อย ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง การได้พักผ่อนช่วยให้ครรภ์เจริญสมบูรณ์เต็มที่ ควรงดเดินทางไกลในระยะ ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์ และในเดือนสุดท้ายก่อนคลอด เพราะอาจทำให้แท้งหรือคลอดก่อนกำหนดได้



หญิงมีครรภ์ควรนอนพักผ่อนให้เพียงพอ

๔. สารเสพติด บุหรี่ เหล้า สิ่งมีนเมาและสารเสพติดจะต้องตั้งแต่วัยตั้งครรภ์ เพราะพิษจากสิ่งเหล่านี้เมื่อซึมเข้าสู่กระแสเลือดแล้วจะผ่านเข้าไปถึงทารกในครรภ์ และเกิดพิษต่อทารกในครรภ์ได้มาก ห้ามซื้อยากินเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข เพราะยานั้น ๆ อาจเป็นอันตรายแก่ทารกในครรภ์ถึงขั้นพิการหรือตายได้

แม่ที่สูบบุหรี่ทำให้เกิดผลกระทบต่อเด็กดังนี้

- ก. เด็กเกิดมาน้ำหนักตัวน้อย
- ข. ทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด
- ค. อัตราแท้งเพิ่มขึ้น
- ง. ภาวะแทรกซ้อนของครรภ์และการคลอดมีบ่อยขึ้น
- จ. อัตราตายของทารกในครรภ์และตายหลังคลอดเพิ่มขึ้น



ไม่สูบบุหรี่



ไม่ซื้อยากินเองก่อนปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๕. โรคต่าง ๆ โรคที่แม่เป็นอยู่ก่อนหรือเกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์มีอิทธิพลต่อการเจริญของทารกในครรภ์ได้มาก มักจะขัดขวางการตั้งครรภ์ไม่ให้เจริญไปถึงที่สุด เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ไต โรคจิตเชื่อต่าง ๆ เป็นต้น

โรคติดเชื้อหลายโรคถ้าเกิดขึ้นขณะที่ตั้งครรภ์จะมีอันตรายต่อมารดาและทารกได้ เชื้ออาจผ่านจากตัวแม่ถึงลูกได้ทางรก หรือพิษจากเชื้อจะเข้าไปถึงตัวลูก และมีการทำลายทารกในครรภ์ ตัวอย่างโรคติดเชื้อที่เป็นอันตรายต่อแม่และทารกได้แก่

๕.๑ ซิฟิลิส เป็นโรคหนึ่งที่ทำให้ผู้หญิงเป็นหมันหรือมีการตั้งครรภ์ได้แต่แท้งบ่อย ๆ คลอดก่อนกำหนดหรือเด็กตายในครรภ์ ถ้าหากการตั้งครรภ์ดำเนินไปจนครบกำหนด ทารกที่เกิดมาจะมีโรคซิฟิลิสแต่กำเนิดด้วย และอาจมีความพิการของอวัยวะต่าง ๆ

๕.๒ โทไทรส แม่ที่เป็นโรคโทไทรสหรือหนองในขณะตั้งครรภ์ ทารกในครรภ์อาจแท้งได้ง่าย ถ้าตั้งครรภ์ไปจนครบกำหนด เวลาคลอดเชื้อที่อยู่ในช่องคลอดอาจเข้าตัวเด็กและทำให้เด็กตาบอดได้

๕.๓ หัดเยอรมัน ถ้าเกิดขึ้นกับสตรีตั้งครรภ์ระยะ ๓ เดือนแรก เชื้อไวรัสของหัดเยอรมันอาจเข้าไปถึงทารกในครรภ์ และทำให้เด็กที่คลอดออกมามีโรคหัวใจ และความพิการต่าง ๆ แต่กำเนิดหลายประการได้แก่ สมอเล็ก ตาบอด หูหนวก

๕.๔ เอคส์ เป็นโรคที่สามารถแพร่จากมารดาสู่ทารกได้ตั้งแต่ในระยะอยู่ในครรภ์ ขณะคลอด หรือหลังคลอด โอกาสที่ทารกจะรับเชื้อจากมารดาที่ติดเชื้อเอคส์มีประมาณ ๑ ใน ๓

๖. จิตใจและอารมณ์ ขณะตั้งครรภ์ จิตใจและอารมณ์ของหญิงจะอ่อนไหวง่ายและมีความวิตกกังวลในการตั้งครรภ์และการคลอดลูกโดยเฉพาะการตั้งครรภ์แรก ปัญหาทางจิตใจอื่น ๆ เช่น ปัญหาชีวิตสมรส ปัญหาครอบครัว อาชีพการงาน ฯลฯ ก็จะทำให้มีความวิตกกังวลในการตั้งครรภ์มากยิ่งขึ้น ปัญหาต่าง ๆ นี้ทำให้แม่ขาดความสุขซึ่งจะเป็นผลเสียไปถึงการเจริญของทารกในครรภ์ ซึ่งเชื่อว่ามีผลถึงจิตใจของทารก

๗. ครอบครัวยุคใหม่ ญาติผู้ใหญ่ พี่น้องในครอบครัวมีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์อย่างมาก โดยเฉพาะสามีมีอิทธิพลต่อการตั้งครรภ์ของภรรยามากกว่าคนอื่น สามีควรจะได้เตรียมตัวเตรียมใจที่จะเป็นพ่อที่ดีของลูกในวันข้างหน้า ศึกษาหาความรู้ที่จะใช้ช่วยเหลือลูกให้ถูกต้อง ให้ความรักทะนุถนอม เห็นอกเห็นใจภรรยาให้มากยิ่งขึ้นกว่าเวลาปกติ ชีวิตครอบครัวที่รักกลมเกลียว มีการรับผิดชอบกันดี มีอิทธิพลต่อการเจริญของครรภ์และทารกในครรภ์ตลอดไปจนทารกเกิดมาและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

ลักษณะของทารกแรกเกิด

ทารกแรกเกิด หมายถึง ทารกที่มีอายุตั้งแต่หลังคลอดจนถึง ๔ สัปดาห์ ทารกแรกเกิดที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงแรกเกิดจะมีลักษณะทั่ว ๆ ไป คือ เป็นทารกที่เกิดจากการตั้งครรภ์ที่ครบกำหนด ไม่มีความผิดปกติหรือพิการแต่กำเนิด ครรภ์มีน้ำหนักไม่น้อยกว่า ๒,๕๐๐ กรัม และไม่เกิน ๔,๐๐๐ กรัม ร้องเสียงดัง หายใจได้ทันทีที่เกิด ผิวหนังสีชมพู เล็บยื่นโหวงแขนขาได้ดัดทั้ง ๒ ข้าง ส่วนใหญ่จะถ่ายขี้เทาภายใน ๒๔ ชั่วโมงหลังคลอด



ทารกแรกเกิดที่สมบูรณ์แข็งแรง

การปรับตัวของทารกแรกเกิด

ขณะอยู่ในครรภ์ ชีวิตของทารกขึ้นอยู่กับแม่ตั้งแต่การรับประทานอาหารจากแม่เพื่อการเจริญเติบโต การมีออกซิเจนเพื่อหายใจ รวมทั้งการขับถ่ายของเสียโดยผ่านทางรกและสายสะดือไปยังร่างกายของแม่ นอกจากนี้ยังได้รับการป้องกันอันตรายจากการติดเชื้อโรค ตลอดจนความกระตือรือร้นต่าง ๆ อีกด้วย หลังคลอดทารกจะต้องเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมอันสุขสบายในครรภ์มาเผชิญกับโลกภายนอกในลักษณะที่ผิดไปจากเดิม อวัยวะต่าง ๆ ต้องทำหน้าที่เอง ต้องปรับตัวต่อทุกสิ่งทุกอย่างทั้งในและนอกร่างกาย จึงนับว่าเป็นระยะวิกฤตสำหรับทารก ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาการและการดำรงชีวิตในอนาคตด้วย

ทารกมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในภาวะแวดล้อมใหม่ โดยต้องมีการปรับตัวในระบบต่าง ๆ ดังนี้

๑. การหายใจ ถึงแม้ทารกจะเริ่มมีการหายใจแล้วตั้งแต่อยู่ในครรภ์ แต่เป็นการหายใจที่ยังไม่มีการแลกเปลี่ยนแก๊สในปอด เมื่อคลอดออกมาแล้วจึงจะเป็นการหายใจที่ปอดจะต้องสามารถแลกเปลี่ยนแก๊สได้ ถ้าการปรับตัวทางการหายใจเป็นไปด้วยดี จึงจะทำให้ทารกสามารถมีชีวิตได้อัตราการหายใจของทารกแรกเกิดประมาณ ๓๐ - ๔๐ ครั้งต่อนาที

๒. การทำงานของระบบหมุนเวียนโลหิตและหัวใจ ทารกจะไม่ได้รับโลหิตผ่านรกทางสายสะดืออีกต่อไปแล้ว ระบบการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดจะเป็นอิสระจากแม่อย่างสมบูรณ์ อัตราการเต้นของหัวใจประมาณ ๑๒๐ - ๑๖๐ ครั้งต่อนาที หัวใจทารกแรกเกิดจะค่อนมาโตกว่าธรรมชาติเมื่อเทียบกับขนาดของทรวงอก

๓. ภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อ ทารกแรกเกิดจะมีภูมิคุ้มกันโรคบางอย่างที่ถ่ายทอดจากแม่ ซึ่งมามากพอที่จะป้องกันโรคนั้นไปได้ระยะหนึ่ง เช่น ภูมิคุ้มกันไขหัดจะมีอยู่และป้องกันโรคได้ประมาณ ๖ เดือน ดังนั้นทารกอายุต่ำกว่า ๖ เดือนจึงมักไม่เป็นที่หัด แต่โรคร้ายแรงหลายโรคที่ทารกไม่ได้รับภูมิคุ้มกันมาจากแม่และทารกเองก็ยังไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรคเหล่านี้ขึ้นมาได้เอง ทำให้ทารกเป็นอันตรายจากโรคเหล่านี้ได้มาก เช่น โรคอุจจาระร่วง ปอดอักเสบ ไอกรณ เป็นต้น

๔. การกินอาหาร ทารกหลังคลอดจะต้องดูดกลืนอาหารเพราะไม่ได้รับอาหารโดยผ่านทางรกและสายสะดือต่อไป ทารกจะมีปฏิกิริยาแสดงออกว่าต้องการอาหาร เช่น การร้องเมื่อหิว หรือการดูดริมฝีปากตนเอง

๕. การย่อยอาหาร ทารกครบกำหนดจะสามารถย่อยอาหารได้ค่อนข้างดี ร่างกายจะผลิตน้ำย่อยที่สามารถย่อยอาหารพวกโปรตีนได้ดีกว่าแป้งและไขมัน ฉะนั้นนมแม่จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทารก ทารก ๓ เดือนแรก ต้องกินนมแม่เพียงอย่างเดียว และควรกินต่อไปจนถึง ๑๒ เดือนเป็นอย่างน้อย

ความต้านทานโรคและระบบการสร้างภูมิคุ้มกันของทารกตามอายุ

ดังได้กล่าวแล้วว่า ทารกแรกเกิดจะมีภูมิคุ้มกันโรคหลายชนิดที่รับมาจากแม่และอยู่ในครรภ์ แต่ภูมิคุ้มกันโรคเหล่านี้จะค่อย ๆ ลดลงจนกระทั่งหมดไปภายในเวลาประมาณ ๖ เดือน หลังจากนั้นทารกจะเป็นโรคติดเชื้อมากขึ้น ดังนั้นนอกจากจะมีการค้นคว้าหาวิธีรักษาโรคด้วยการใช้ยาปฏิชีวนะแล้ว วงการวิทยาศาสตร์การแพทย์ยังได้พยายามค้นหาวิธีป้องกันโรคที่จะเป็นอันตรายต่อเด็ก โดยการให้ทารกและเด็กได้รับภูมิคุ้มกันภายนอก อาจจะเป็นวิธีรับประทานหรือวิธีฉีด การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถป้องกันโรคได้แน่นอน และเป็นวิธีที่ประหยัดกว่าการรักษามาก

กำหนดการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคในทารก

กำหนดเวลาการให้ภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ ที่กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข กำหนดไว้ในคำแนะนำการฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่เริ่มใช้ใน พ.ศ. ๒๕๓๕ คือเมื่อเริ่มของแผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับที่ ๗ มีดังต่อไปนี้

อายุ	การให้วัคซีน	ป้องกันโรค	ครั้งที่
แรกเกิด - ๑ เดือน	ฉีด BCG, HBV ₁	วัณโรค, ไวรัสตับอักเสบบี	๑
๒ - ๓ เดือน	ฉีด DTP กิน OPV HBV ₂	คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน	๑
		โปลิโอ	๑
		ไวรัสตับอักเสบบี	๒
๔ - ๕ เดือน	ฉีด DTP กิน OPV	คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน	๒
		โปลิโอ	๒
๖ - ๗ เดือน	ฉีด DTP กิน OPV HBV ₃	คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน	๓
		โปลิโอ	๓
		ไวรัสตับอักเสบบี	๓
๘ - ๑๒ เดือน	ฉีด MMR ₁	หัด, หัดเยอรมัน, คางทูม	๑
๑๕ - ๒ ปี	ฉีด DTP กิน OPV JE ๑ และ ๒	คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน	๔
		โปลิโอ	๔
		ใช้สมองอักเสบ ๑ และ ๒	๑ และ ๒
			ห่างกัน ๑-๒ สัปดาห์

อายุ	การให้วัคซีน	ป้องกันโรค	ครั้งที่
๙ - ๗ ปี	ฉีด DTP ถ้าอายุเกิน ๖ ปี ให้ DT แทน ฉีด BCG MMR ₁	คอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ คอตีบ บาดทะยัก วัณโรค กรณีที่ไม่เคยได้รับมาก่อน	๕ ๒ -
๑๑ - ๑๔ ปี	ฉีด DT ฉีด MMR ₂	คอตีบ บาดทะยัก หัด, หัดเยอรมัน, คางทูม	๖ ๒

หมายเหตุ : กระทรวงสาธารณสุขวางแผนให้เริ่มใช้ในปี ๒๕๓๕

คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ

- ทำไมจึงกล่าวว่า วัณโรคเป็นโรคที่สำคัญ
- สุขภาพของแม่ในระยะตั้งครรภ์มีความสำคัญต่อสุขภาพของทารกแรกคลอดอย่างไรบ้าง และปัจจัยด้านสุขภาพของแม่อีกกล่าว ประกอบด้วยปัจจัยด้านใดบ้าง
- จงกล่าวถึงสาเหตุการตายที่สำคัญของทารกมา ๓ ประการ
- อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ควรรับประทานเพิ่มมากขึ้นเป็น ๒ เท่าของหญิงปกติคืออาหารจำพวกอะไร จงยกตัวอย่างประกอบ
- นักเรียนจะให้คำแนะนำแก่หญิงตั้งครรภ์อย่างไรบ้าง เพื่อที่เธอจะได้ให้กำเนิดบุตรที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์
- ลักษณะของทารกแรกเกิดที่สมบูรณ์แข็งแรง ควรจะมีลักษณะอย่างไร บอกลักษณะสำคัญมา ๕ อย่าง
- ทำไมเด็กทารกจึงต้องฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคติดต่ออันตรายซึ่งเกิดได้มากในวัยเด็ก และวัคซีนดังกล่าวที่ฉีดเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคนั้นมีอะไรบ้าง และจงตอบคำถามต่อไปนี้
ทารกเมื่อมีอายุครบ ๑ ปี จะต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคอะไรแล้วบ้าง และจำนวนครั้งที่ได้รับจะต้องเป็นกี่ครั้ง
- ให้นักเรียนแต่ละคนพยายามพบแม่ที่มีลูกอายุตั้งแต่ ๙ - ๑๒ เดือน ๑ คน และถามถึงวัคซีนที่เด็กนั้นได้รับมาแล้ว และอธิบายกับครูว่าการได้รับวัคซีนของเด็กคนนั้นถูกต้องหรือไม่ เพราะอะไร

บทที่ ๒

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารก

ความหมายของการเจริญเติบโต

การเจริญเติบโต หมายถึง การเติบโตที่เพิ่มขึ้น โดยดูได้จากน้ำหนักตัวและความสูงที่เพิ่มขึ้น

ความหมายของการพัฒนาการ

พัฒนาการ หมายถึง ความสามารถ โดยดูจากความสามารถว่าทารกทำอะไรได้บ้าง เช่น คร่ำได้ จับได้ นั่งได้ ฯลฯ

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ต้องควบคู่กันไปเสมอ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของทารกเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิอยู่ในครรภ์มารดา พันธุกรรมและปัจจัยทางภาวะแวดล้อมหลายอย่างทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์เสียไปได้

ในระยะครรภ์ ๓ เดือนแรก ทารกเป็นอันตรายได้จากยาบางชนิดที่แม่ได้รับ พิษจากไวรัส หัดเยอรมันที่แม่เป็น อันตรายจากรังสีเอกซ์เวทย์ที่แม่ได้รับ ทารกจะมีพัฒนาการที่ผิดปกติและพิการ เช่น เป็นโศกหัวใจ หูหนวก สมอพิการ ฯลฯ

ในระยะครรภ์หลัง ๓ เดือน อันตรายอาจจะเกิดแก่ทารกในครรภ์ได้อีก ปัญหาที่พบบ่อยคือการขาดสารอาหารในแม่ แม่ไม่กินผัก แม่เป็นไข้มาลาเรีย ฯลฯ ภาวะเหล่านี้จะทำให้การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์เสียไป ทารกจะมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ

๑. การเจริญเติบโตของทารก

การเจริญเติบโตของเด็กแม้จะเป็นกระบวนการต่อเนื่องและมีอยู่อย่างสม่ำเสมอก็ตาม แต่อัตราการเจริญเติบโตจะแตกต่างกันไปในแต่ละวัย ส่วนใหญ่จะเป็นไปในลักษณะโตเร็วและโตช้าสลับกันไป ในวัยทารกอัตราการเจริญเติบโตค่อนข้างสูง ฉะนั้นถ้าเปรียบเทียบปริมาณความต้องการน้ำ พลังงาน และโปรตีนต่อน้ำหนักตัว ทารกจะต้องการสิ่งเหล่านี้มากกว่าวัยอื่น

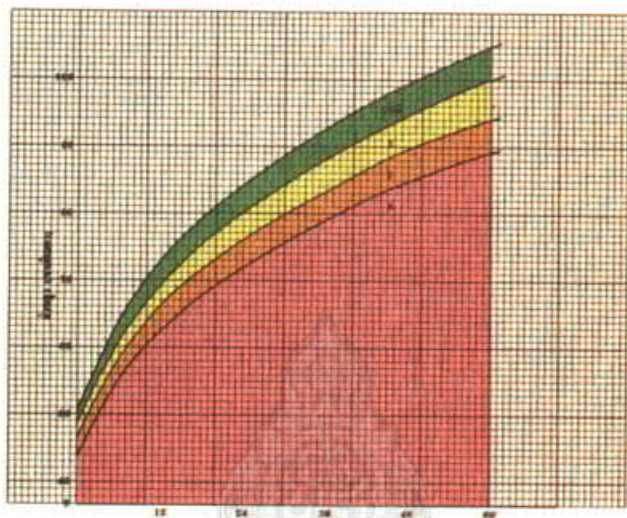
ร่างกายทารกจะเติบโตได้ต่อเมื่อได้อาหารที่เพียงพอเท่านั้น การได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอทำให้ทารกเติบโตปกติ แข็งแรงและมีภูมิต้านทานโรค การประเมินการเจริญเติบโตควรกระทำต่อเนื่องสม่ำเสมอเป็นระยะ ๆ เพื่อแก้ไขทันทีถ้าผิดปกติ การตรวจดูว่าทารกเติบโตดีเป็นปกติหรือไม่ทำได้หลายวิธี คือ

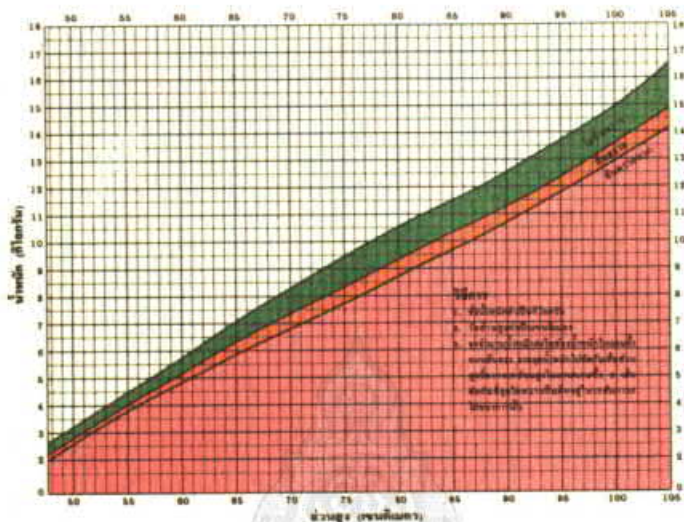
๑.๑ การชั่งน้ำหนักตัว ซึ่งควรจะทำเมื่อแรกเกิดและต่อมาอย่างสม่ำเสมอ โดยปกติ ทารกแรกเกิดจะมีน้ำหนักตัวประมาณ ๓ กิโลกรัม และจากนั้นจนถึงอายุ ๕ เดือน จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มประมาณวันละ ๒๐ กรัม และถ้าทารกมีน้ำหนักตัวเพิ่มในอัตราที่สม่ำเสมอ เมื่อถึงอายุ ๕ เดือน ทารกจะมีน้ำหนักตัวเป็นประมาณ ๒ เท่าของน้ำหนักเมื่อแรกเกิดคือเป็น ๖ กิโลกรัม ภายหลังอายุ ๕ เดือน อัตราเพิ่มของน้ำหนักตัวจะลดลงเล็กน้อย คือจะเพิ่มเพียงประมาณวันละ ๑๕ กรัม และทำนองเดียวกัน ถ้าการเพิ่มเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ เมื่อทารกอายุ ๑ ขวบ จะมีน้ำหนักตัวเป็น ๓ เท่าของน้ำหนักเมื่อแรกเกิด คือประมาณ ๙ กิโลกรัม ถ้าทารกน้ำหนักตัวกว่าเกณฑ์จะพิจารณาได้โดยใช้การจุดตำแหน่งของน้ำหนักตามอายุลงในกราฟบันทึกการเจริญเติบโต และแปลผลตามเกณฑ์



การชั่งน้ำหนักเด็กทารก

แบบบันทึกการเจริญเติบโต (ส่วนสูงเทียบกับอายุ)





ในกรณีที่น้ำหนักหรืออายุเด็ก อาจใช้การตรวจสอบการเจริญเติบโตโดยใช้กราฟเปรียบเทียบระหว่างน้ำหนักตัวและส่วนสูงหรือความยาวลำตัวเด็กได้

๑.๓ การวัดรอบศีรษะ การวัดรอบศีรษะมีประโยชน์ในการติดตามดูการเจริญเติบโตของสมอง ถ้าดูขนาดศีรษะของทารกแรกเกิดปกติ เมื่อเทียบกับลำตัวจะเห็นว่า ทารกมีศีรษะใหญ่กว่าผู้ใหญ่ เพราะวัดส่วนของศีรษะทารกแรกเกิดเป็น ๑ ใน ๔ ของความยาวลำตัว แต่ในผู้ใหญ่ขนาดศีรษะเป็น ๑ ใน ๘ ของความสูงของร่างกาย

ตามปกติ ขนาดศีรษะของทารกเมื่อแรกเกิด วัดโดยรอบจากหน้าผากบริเวณเหนือคิ้วรอบไปทางด้านข้างศีรษะบริเวณเหนือใบหู ผ่านไปด้านหลังบริเวณโหนกทนต์ที่สุดของศีรษะ จะได้ประมาณ ๓๔ เซนติเมตร ตลอดระยะเวลา ๑ ปีในวัยทารก ขนาดรอบศีรษะเพิ่มขึ้นทั้งหมดประมาณ ๑๒ เซนติเมตร โดยเพิ่มครึ่งหนึ่งหรือ ๖ เซนติเมตร ใน ๓ เดือนแรก (ตั้งแต่เกิด - อายุ ๓ เดือน) และลดลงเป็นเพิ่มเพียง ๓ เซนติเมตร ใน ๓ เดือนต่อมา (อายุ ๓ - ๖ เดือน) และอีก ๓ เซนติเมตร ใน ๖ เดือนต่อมา (อายุ ๖ - ๑๒ เดือน) ฉะนั้นเมื่ออายุ ๑ ปี รอบศีรษะทารกจะประมาณ ๔๖ เซนติเมตร

ตารางที่ ๑ ขนาดรอบศีรษะทารกและในเด็กอายุต่าง ๆ *

อายุ	ขนาดรอบศีรษะ (เซนติเมตร)
แรกเกิด	๓๓ - ๓๗ (เด็กไทย = ๓๕)
๕ เดือน	๔๐
๑๒ เดือน	๔๕ - ๔๗
๓ ปี	๕๐
๕๐ ปี	๕๕

*ที่มา: กุมารเวช เล่ม ๑ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี หน้า ๓๑๒

ระยะ ๖ เดือนแรก	ขนาดรอบศีรษะจะมีขนาดใหญ่ขึ้นเดือนละ	๑.๕	เซนติเมตร
ระยะ ๖ เดือนหลัง	ขนาดรอบศีรษะจะมีขนาดใหญ่ขึ้นเดือนละ	๐.๕	เซนติเมตร
ขวบปีที่ ๒	ขนาดรอบศีรษะจะมีขนาดใหญ่ขึ้นปีละ	๒ - ๓	เซนติเมตร
ขวบปีที่ ๓	ขนาดรอบศีรษะจะมีขนาดใหญ่ขึ้นปีละ	๐.๕ - ๒	เซนติเมตร
อายุ ๓ - ๕๐ ปี ศีรษะจะมีขนาดใหญ่ขึ้น ๑ เซนติเมตร ทุก ๆ ๓ ปี			

๑.๔ การวัดรอบต้นแขน ถ้าวัดรอบต้นแขนของทารก ณ จุดกึ่งกลางไว้ และติดตามดูการเปลี่ยนแปลงไปเป็นระยะ ๆ จะพบว่าเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและเมื่ออายุ ๑ ขวบ เส้นรอบนี้จะมีประมาณ ๑๖ เซนติเมตร ซึ่งจะคงเท่านี้อยู่เรื่อยมาจนเด็กอายุ ๕ ขวบ หรืออาจเพิ่มเพียง ๑ เซนติเมตรเท่านั้น คือเป็นประมาณ ๑๗ เซนติเมตรเมื่ออายุ ๕ ขวบ

๑.๕ การเจริญของฟัน การเจริญของฟันเป็นตัวชี้วัดการเจริญเติบโตได้ ปกติจะเห็นทารกมีฟันขึ้นครั้งแรก เมื่ออายุประมาณ ๖ เดือน และจะเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อย ๆ ในอัตราประมาณเดือนละ ๑ ซี่ จำนวนฟันในทารกอายุต่าง ๆ จะกะประมาณได้จากการนำอายุนั้น (เป็นเดือน) ลบด้วย ๖ เช่น ทารกอายุ ๔ เดือน ก็ควรมีฟันประมาณ $๔ - ๖ = ๒$ ซี่ ทารกอายุ ๑๒ เดือน ก็ควรมีฟันประมาณ $๑๒ - ๖ = ๖$ ซี่

๒. พัฒนาการของทารก

พัฒนาการหรือความสามารถของทารกจะขึ้นอยู่กับ การเจริญของสมองและระบบประสาท ซึ่งเป็นผลมาจากพันธุกรรมและปัจจัยในสิ่งแวดล้อม พัฒนาการของทารกจะเริ่มต้นจากส่วนศีรษะไปหา ลำตัวและส่วนขาตามลำดับเหมือนกันทุกคน แต่ความพร้อมอาจแตกต่างกันไปได้ในทารกแต่ละคน เช่น ทารกทุกคนจะจ้องดู ชื่นชอบ ได้ก่อนที่จะคว้าและนั่งได้ ต้องนั่งและคลานได้ก่อนที่จะยืนและเดินได้ ฯลฯ

พัฒนาการของเด็กแรกเกิด - ๑๒ เดือน



- คร่ำและพวยเองได้ 5 เดือน
- นั่งเองได้ชั่วคราว ต้องเอามือพยุงตัว



9 เดือน



- ชันคอได้ 45° 2 เดือน



6 เดือน



10 เดือน



- ชันคอตอบ • แสดงความสนใจ
- 3 เดือน



7 เดือน

11 เดือน

- ชันได้เองชั่วคราว กว้างแขนขาเพื่อทรงตัว



- หน้าอกยกขึ้น • เริ่มพดพลิกตัว
- ชันคอได้ 90° 4 เดือน



8 เดือน



12 เดือน

ทารกบางคนอาจชินคอได้ตั้งแต่เมื่ออายุ ๓ เดือน แต่บางคนอาจทำได้เช่นเดียวกันนั้น เมื่ออายุ ๔ เดือน บางคนกว่าเมื่ออายุ ๓ ปี เดือน บางคน ๔ เดือน บางคน ๕ เดือน ฯลฯ เป็นต้น แม้ความพร้อมของพัฒนาการจะเร็วช้าต่างกันบ้าง แต่พัฒนาการที่ล่าช้ากว่าเฉลี่ยมากก็ผิดปกติ

๒.๑ ปัญหาของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก

ปัญหาสำคัญคือ การหยุดชะงัก ล่าช้า หรือเบี่ยงเบนไปจากปกติ ซึ่งอาจเกิดได้จากปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน ทั้งที่เป็นสาเหตุจากทารกเอง จากพันธุกรรม และจากสิ่งแวดล้อม ถ้าดูปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมพบได้มากกว่า และเป็นสิ่งที่ป้องกันได้ อาจสรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกที่ควรระวังได้ดังนี้ คือ

๒.๑.๑ อาหาร อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมอง ซึ่งแตกต่างจากอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกายที่ส่วนใหญ่จะเจริญเติบโตเต็มที่มาแล้วตั้งแต่อยู่ในครรภ์ สมองไม่เจริญสมบูรณ์มาตั้งแต่ก่อนเกิด แต่จะมาเจริญเติบโตรวดเร็วมากในระยะ ๒ ปีแรกของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะ ๖ เดือนแรกหากทารกขาดสารอาหารจะทำให้สมองพิการไปตลอดชีวิต ทารกที่ขาดสารอาหารส่วนมากก็จะอ่อนเพลีย เฉยเมย ไม่สนใจสิ่งใดรอบข้าง ทำให้ไม่มีการพัฒนา

๒.๑.๒ ความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย ระยะขบปีแรกของชีวิตสำคัญที่สุดสำหรับพัฒนาการ ทารกที่ได้รับการเลี้ยงดู โอบอุ้ม รักใคร่เอาใจใส่ ได้รับการสนองในสิ่งที่ต้องการอย่างเหมาะสม จะเติบโตเป็นเด็กที่อารมณ์ดี เป็นมิตร รู้จักรักและไว้วางใจผู้อื่น มีความสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามที่วัยของตนพึงกระทำได้ ในทางตรงกันข้าม ทารกที่ถูกทอดทิ้งจะเจ็บเหงา เฉยเมย ไม่สนใจโลกภายนอก ไม่พัฒนา และในที่สุดร่างกายอาจเกิดความอ่อนแอจนเกิดโรคแทรกซ้อนที่ทำให้เสียชีวิตได้

๒.๑.๓ การเล่น การเล่นมีความสำคัญมากสำหรับทารก เนื่องจากช่วยเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยธรรมชาติทารกทุกคนชอบและต้องการเล่น ถ้าทารกคนใดไม่ชอบหรือไม่ต้องการเล่น พ่อแม่ผู้ปกครองควรเอาใจใส่และหาสาเหตุว่าเป็นเพราะเหตุใด

การเล่นของทารกบางอย่างจำเป็นต้องมีของเล่นประกอบด้วยเหมือนการทำงานของผู้ใหญ่ที่ต้องการเครื่องมือ ของเล่นเป็นเครื่องช่วยเสริมพัฒนาการของทารก เหมือนเครื่องมือที่ช่วยให้การทำงานของผู้ใหญ่บรรลุเป้าหมาย ของเล่นที่ช่วยเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ส่วนมากไม่แพงและอาจทำจากวัสดุเหลือใช้ก็ได้ แต่ต้องไม่เป็นอันตรายต่อทารก ทารกควรมีของเล่นหลากหลายชนิดที่จะช่วยให้เกิดการฝึกทักษะได้หลาย ๆ ด้าน และควรเป็นของเล่นที่ทารกสามารถเล่นได้เองโดยไม่ต้องมีผู้ใหญ่ช่วย แต่ผู้ใหญ่ควรสนใจและกระตุ้นแ้ให้ทารกเล่นในสิ่งที่สร้างสรรค์ และมีโอกาสได้ฝึกทักษะ ผู้ใหญ่ควรเล่นกับทารกด้วยตามโอกาสอันควร ทารกควรมีที่ทางกว้างขวางพอจะเล่นได้อย่างเป็นอิสระตามต้องการด้วย

๒.๑.๔ การพูดคุยด้วย ผู้ใหญ่ที่เลี้ยงดูทารก ควรพูดคุยกับทารกเสมอ ๆ ร้องเพลงให้ฟัง จะทำให้ทารกได้ฝึกการใช้หูจำแนกลักษณะที่แตกต่างกันของเสียง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของพัฒนาการทางภาษาในวัยต่อมา

๒.๒ พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของทารก

ตามปกติพัฒนาการของมนุษย์จะมีอยู่ ๔ ด้านด้วยกัน ดังนี้

๒.๒.๑ ด้านการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งลักษณะของการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ และการเคลื่อนไหวมือและนิ้ว ที่เป็นการใช้กล้ามเนื้อเล็ก เพื่อทำงานที่ละเอียดกว่ามีความสำคัญมาก การพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ เช่น การเดิน วิ่ง ปีนป่าย กระโดด ห้อยโหน ฯลฯ การพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก เช่น การใช้มือและนิ้วหยิบจับสิ่งของ เขียนหนังสือ ฯลฯ

๒.๒.๒ ด้านภาษา ภาษาเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสื่อความหมายที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ และความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ภาษาแรกที่ทารกสามารถทำได้คือ การร้อง การทำเสียงอ้ออ การพูด คำ มา-มา ตา-ตา ฯลฯ

๒.๒.๓ ด้านการมีสัมพันธ์กับบุคคลอื่น คือการพัฒนาทางด้านสังคม การแยกตัวเองจากโลกภายนอก การเรียนรู้จักมีสัมพันธ์ทางอารมณ์กับบุคคลใกล้ชิดและกับบุคคลภายนอก การยอมรับกฎระเบียบของสังคม

๒.๒.๔ ด้านการปรับตัว การปรับตัวเป็นพัฒนาการที่เกิดจากความสามารถทั้งทางร่างกายและสติปัญญา ร่วมกับการใช้ประสบการณ์ที่มีอยู่

๒.๓ การประเมินพัฒนาการของทารก

พัฒนาการในระยะทารกยังไม่สมบูรณ์ ไม่อาจแบ่งชัดเจนได้ทั้ง ๔ ด้านที่กล่าวมาแล้ว การประเมินพัฒนาการหรือความสามารถของทารกกระทำได้ง่าย ๆ หลายวิธี ได้แก่

๒.๓.๑ ดูว่าเด็กทำอะไรได้บ้างในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย

๒.๓.๒ เด็กแสดงออกให้รู้ได้อย่างไรว่าต้องการอะไร

๒.๓.๓ เด็กปรับตัวต่อบุคคลและความเป็นอยู่ในบ้านและนอกบ้านได้ดีเพียงใด

การแปลผลการประเมินพัฒนาการว่าปกติหรือไม่ ต้องเปรียบเทียบกับเด็กอื่นในกลุ่มอายุเดียวกัน ตามธรรมชาติแม้พัฒนาการจะมีอยู่ตลอดเวลา แต่การประเมินอาจกระทำได้เมื่อทารกหรือเด็กอายุถึงระยะหนึ่ง ๆ ที่เกิดมีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถเห็นได้ชัดเจน

อายุ	การเจริญ	สิ่งควรทำ	ภาพประกอบ
๕-๖ เดือน	- จับของเล่นด้วยฝ่ามือ และถือไว้ได้ คร่าวๆ และพลิกหงายตัวได้เอง	- ส่งของให้ถือ เด็กจะจ้องยาว ตัน หรือตีของนั้นกับพื้น - ให้สัมผัสกับสิ่งที่มีความยืดหยุ่นและร้อนเย็นระดับต่าง ๆ กัน เช่น นม แข็ง เหลว ฝุ่น เย็น เป็นต้น - ระวังอันตรายจากการพลิกตกจากที่สูง และเอาของเข้าปาก	
๗-๘ เดือน	- พันเริ่มขึ้น นั่งได้ หัดคลาน เอื้อมมือจับของ และกำไว้ เปียกมือให้ทำเสียงเปียกแบบ ยาย หรือกลิ้งวนแปรงหน้า	- นั่งเล่นในอ่างน้ำ หาของเล่นที่ลอยได้ไว้ให้เล่น เช่น ขัน ฟองน้ำ ผ้าขนหนูเล็ก ๆ เป็นต้น - ฝึกให้อยู่ในเก้าอี้ หรือจับนั่งบนเขาม้า - ไล่เล่นของขนาดเล็กต่าง ๆ และซ่อนกันไว้ เช่น ขัน กระป๋อง - พูดยกับเด็กด้วยคำสั้น ๆ เสียงชัดเจน - ฝึกเดินไปตามที่ต่าง ๆ นอกบ้าน - อ่านหนังสือให้ฟัง ให้ดูรูปภาพสัตว์หรือสิ่งของที่คุ้นเคย	
๙-๑๐ เดือน	- คลานด้วยเข่าได้ เกาะโหนตัวยืนได้ เกาะเดินได้ พึงผลหรือรื้อน้ำจากถ้วย	- ปล่อยให้เล่นในที่กว้าง พื้นเรียบ ไม่เป็นอันตราย - ระวังการดูดสิ่งมาบูโตะ - จับให้ยืน ให้หัดจับซ่อน - ขอบโยน และข่วงของคือวงรี - ขอบเล่นจ๊ะเอ๋ และโบกมือตอน - ผูกพัดขึ้นน้ำจากถ้วย	

อายุ	การเจริญ	สิ่งควรทำ	ภาพประกอบ
๑๒-๑๕ เดือน	- ตั้งไข่ รุมมือข้างเดียว - เดินได้ พุดได้ ๒-๓ คำ - ชอบจิ้งหรีดเพลง	- ให้อาหารได้กินและดื่มนม - ให้อาหารหยิบตักอาหารกินเอง - ให้ของเล่นที่ลาก และดึงได้ - ให้ฟังเพลงจิ้งหรีดต่าง ๆ - พูดด้วยคำสั้น ๆ สั้น ๆ ชัดเจน	

๒.๔ พัฒนากิจของทารก

บุคคลแต่ละคนในวัยต่าง ๆ ของชีวิตจะต้องพัฒนา ปรับปรุงตนเองให้มีความสามารถเพิ่มขึ้น ดีขึ้น เหมาะสมขึ้นกับหน้าที่ที่ต้องกระทำให้ได้ในวัยนั้น ๆ ภารกิจหรือหน้าที่ที่ต้องกระทำให้ได้นี้ เรียกว่า “พัฒนากิจ” ซึ่งอาจจะให้ความหมายง่าย ๆ ได้ว่า เป็นภารกิจของการพัฒนา ซึ่งมีกำหนดอยู่ในทหวัย

ภารกิจของการพัฒนาในวัยทารก มีดังต่อไปนี้ คือ

๑. เรียนรู้จักการเคลื่อนไหวร่างกาย แขนขา มือ นิ้ว
๒. เรียนรู้จักการกินอาหารแข็ง
๓. เรียนรู้จักควบคุมการขับถ่ายในเวลากลางวัน
๔. เรียนรู้การสื่อความหมายด้วยสัญญาณ เช่น การกวนมือ ขึ้นนิ้ว หมายความว่า

๒-๓ คำ

๕. เรียนรู้จักมีความสัมพันธ์ทางอารมณ์กับ พ่อแม่ พี่น้อง และคนอื่น ๆ ในครอบครัว

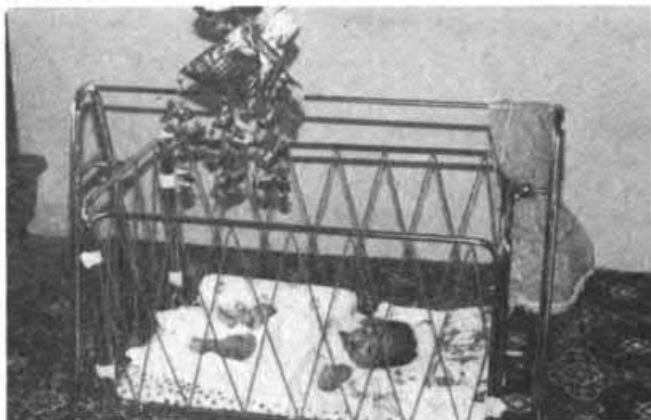
๒.๕ วิธีการส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารก

การส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารกกระทำโดยจัดให้ทารกได้รับปัจจัยทั้ง ๔ อย่างที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการอย่างสมบูรณ์ ครบถ้วน เหมาะสม อันได้แก่ ๑. อาหาร ๒. ความรัก ความอบอุ่น ๓. ความมั่นคงปลอดภัย ๔. การเล่น และการพูดคุยด้วย นอกจากวิธีการส่งเสริมดังกล่าวแล้ว ยังมีวิธีการป้องกันทารกบางอย่างที่จะมีผลเป็นการเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางอ้อม อันได้แก่ การป้องกันโรคโดยการให้ภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนด การดูแลป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ฯลฯ เป็นต้น

สิ่งควรกระทำในการเลี้ยงดูเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กทารก คือ

๑. จัดให้มีสิ่งกระตุ้นที่เคลื่อนไหวได้แขนงไว้ตรงหน้าเหนือที่นอนของทารก อาจเป็น

รูปสัตว์ที่สดใส เช่น พวงปาลาตะเทียน เพื่อกระตุ้นให้ทารกจ้องมอง เป็นการฝึกใช้ตา เกิดความ
 เพ็ดิตเพลินและพอใจ



แขวนปาลาตะเทียนให้ทารกดู

๒. อุ้มขณะกินนมทุกครั้ง ขณะพักผ่อนให้เอนคว่ำบ้าง จะเป็นโอกาสให้ทารกยกหัว
 จากพื้น เป็นการฝึกให้กล้ามเนื้อคอแข็งแรง ทารกจะชันคอได้เร็ว การอุ้มนั่งดกบ้างเมื่ออายุ ๓ เดือน
 เป็นการเปิดโอกาสให้ทารกได้ชันคอและฝึกการหันศีรษะตามต้องการ



นอนคว่ำขณะพักผ่อน

๓. ขณะปล่อยให้ทารกนอนพักผ่อนแคง ควรให้อยู่ในท่านอนหงายบ้าง นอนคว่ำบ้าง และให้แขนขามีโอกาสเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระโดยไม่ห่มห่อตัวทารก การนอนคว่ำขณะพักผ่อนหลังกินนมอิ่มใหม่ ๆ จะช่วยป้องกันอันตรายจากการมีนมไหลเข้าจมูกได้ด้วย ถ้าทารกมีอาการเรอลม

๔. เมื่ออยู่ใกล้ทารก ควรพูดคุยหรือร้องเพลงให้ฟัง การอุ้มทารกเดินไปรอบ ๆ ภายในบ้านหรือภายนอกบ้านบ้างเมื่อมีโอกาสเหมาะสม จะเป็นการกระตุ้นให้ทารกได้ดูสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่แปลก ๆ



อุ้มทารกเดินเล่นรอบ ๆ บ้าน

๕. เมื่ออายุประมาณ ๔ เดือน ทารกจะไขว่คว้าสิ่งของที่อยู่ในสายตา ควรจัดให้มีสิ่งของที่ทารกสามารถจับ หรือถือได้สะดวก อาจเป็นของเล่นสีสัน เขย่ามีเสียงดัง เอาเข้ามาดูแต่อย่าเป็นอันตราย การหยอกล้อ พูดเล่นกับทารกด้วยเสียงสูงบ้างต่ำบ้าง จะช่วยฝึกหูทารกให้จำแนกลักษณะของเสียงได้ดีขึ้น จะทำให้พัฒนาการทางภาษาเจริญเร็ว

๖. ให้โอกาสทารกได้สัมผัสสิ่งของที่มีความแตกต่างกัน เช่น นิ่ม แข็ง เหลว อุ่น เย็น เช่น ให้นั่งเล่นในอ่างน้ำเมื่อทารกนั่งเองได้ดีแล้ว หายของเล่นให้ด้วยอาจเป็นรูปสัตว์ต่าง ชนิด ผ้าขนหนูเล็ก ๆ ฯลฯ

๗. จับทารกในท่ายืน เพื่อเปิดโอกาสให้ฝึกความแข็งแรงของขาและการลงน้ำหนักตัว เมื่ออายุ ๔ เดือน จะพยายามตั้งตัวยืนได้เอง

๘. เมื่อทารกนั่งเล่นเอง ควรทำของเล่นให้ อาจเป็นชิ้นขนาดต่าง ๆ กระป๋อง หม้อ ฝาหม้อ ทารกจะเรียนรู้จักขนาดของของ ควรปล่อยให้เล่นในที่กว้างพื้นเรียบ ไม่มีอันตราย ทารกเมื่อนั่งได้จะชอบบาส่งของเล่นด้วย จึงต้องระวังอันตราย

๔. การเล่นเกมจี๋เอ๋ ทารกจะชอบมาก ฝึกให้เข้าใจสัญญาณมือ เช่น โบกมือลา ทักมือเรียก เมื่ออายุ ๙ - ๑๐ เดือน ควรฝึกให้กินน้ำจากถ้วย ให้หยิบหรือถืออาหารกินเอง พุดคุยด้วย ใช้คำสั้น ๆ ง่าย ๆ และสอนให้พุด ทารกอายุ ๑๐ - ๑๒ เดือน จะชอบเลียนเสียงและพยายามพุดเป็นคำ ๆ

คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ

๑. การเจริญเติบโตของทารกจะประเมินหรือวัดได้จากอะไรบ้าง
๒. ให้นักเรียนแต่ละคนฝึกประเมินการเจริญเติบโตของทารกคนหนึ่ง โดยการใช้แผ่นกราฟแสดงน้ำหนักและส่วนสูงของทารก ดังที่ได้แสดงไว้ในหนังสือเล่มนี้ แล้วนำมาเสนอครู พร้อมทั้งอธิบายว่าการเจริญเติบโตของทารกคนนั้นเป็นอย่างไร ทั้งด้านส่วนสูงและน้ำหนัก

น้ำหนัก

ส่วนสูง

ก. ปกติ

ก. ปกติ

ข. ขาดอาหารระดับ ๑

ข. ขาดอาหารระดับ ๑

ค. ขาดอาหารระดับ ๒

ค. ขาดอาหารระดับ ๒

ง. ขาดอาหารระดับ ๓

ง. ขาดอาหารระดับ ๓

ครูให้โจทย์อายุและน้ำหนัก ส่วนสูงทารกต่าง ๆ กันไป ให้นักเรียนฝึกการประเมินการเติบโตของทารกว่าอยู่ในระดับใด

- ทารกคนหนึ่งอายุ ๖ เดือน น้ำหนัก ๖ กิโลกรัม ทารกคนนั้นจะมีภาวะโภชนาการเป็นเช่นไร
- ทารกคนหนึ่ง ถ้าวางคลอดออกมามีส่วนสูง (ความยาว) ปกติคือ ๕๐ เซนติเมตร ถ้าทารกคนนี้มี การเจริญเติบโตที่ปกติตามอายุของเขา เมื่อเขาอายุครบ ๑ ปี เขาควรมีส่วนสูงประมาณเท่าไร

๓. พัฒนาการของทารกจะประเมินได้จากอะไร

๔. ให้นักเรียนฝึกประเมินพัฒนาการทางการเคลื่อนไหวของทารกตามอายุ แล้วจดมารายงานในชั้นเรียนว่า เด็กสามารถทำอะไรได้บ้าง โดยให้สังเกตการเคลื่อนไหวของทารกอายุต่าง ๆ ต่อไปนี้

ก. อายุ ๑ เดือน พัฒนาทางการเคลื่อนไหว เด็กจะสามารถ.....

ข. อายุ ๓ - ๖ เดือน พัฒนาทางการเคลื่อนไหว เด็กจะสามารถ.....

ค. อายุ ๖ - ๙ เดือน พัฒนาทางการเคลื่อนไหว เด็กจะสามารถ.....

ง. อายุ ๙ - ๑๒ เดือน พัฒนาทางการเคลื่อนไหว เด็กจะสามารถ.....

๕. สิ่งที่พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูควรกระทำเพื่อให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี จะประกอบไปด้วยอะไรบ้าง

๖. ให้นักเรียนพยายามจะอุ้มน้องอายุ ๙ - ๑๒ เดือน สักหนึ่งคน โดยอุ้มไว้ตลอดเวลา ให้สังเกตว่าน้องจะท้ออย่างไร และอธิบายด้วยว่า ทำไมน้องจึงมีปฏิกิริยาอย่างนั้น

๗. ปัจจัยทางด้านพ่อแม่ผู้เลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ และอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกมีอะไรบ้าง

บทที่ ๓

สิ่งแวดล้อมกับการพัฒนาการท่องเที่ยว

ดังได้กล่าวแล้วว่า พัฒนาการของการท่องเที่ยวมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพันธูกรรมและสิ่งแวดล้อม พันธูกรรมเป็นตัวกำหนดขอบเขตและศักยภาพของการพัฒนา สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการกระตุ้นให้เสริมสร้างพัฒนาการหรือสกัดกั้นขัดขวางพัฒนาการก็ได้ การจัดสิ่งแวดล้อมให้เสริมพัฒนาการของการท่องเที่ยวได้กล่าวไว้แล้ว ในบทนี้จะได้กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่สกัดกั้นพัฒนาการหรืออาจเกิดอันตรายต่อการได้ คือเรื่องของอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุ คือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยมิได้คาดคิดและผลจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นทำให้ผู้ที่ได้รับมีอันตราย ตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อยหรือมากพอที่จะต้องทำการดูแลรักษา หรือพิการจนถึงตายได้ ทั้งนี้ขึ้นกับชนิดและความรุนแรงของอุบัติเหตุ นั้น ๆ

อายุ ขั้นตอนของการเจริญเติบโต และพัฒนาการจะมีผลโดยตรงต่อชนิด และสถานที่ที่เกิดอุบัติเหตุ การที่เป็นวัยที่ง่ายต่อการได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุซึ่งส่วนใหญ่เป็นอุบัติเหตุภายในบ้าน

อุบัติเหตุที่พบบ่อยในการ

ตารางที่ ๑ ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและพัฒนาการต่ออุบัติเหตุและการป้องกันอุบัติเหตุในการ

พฤติกรรมและพัฒนาการ	อันตรายหรืออุบัติเหตุ	สิ่งที่ควรระวังหรือการป้องกัน
เคลื่อนไหวก้าวไปมาได้จะอยู่ในท่านอนเสมอ แล้วแต่จะจับให้นอนคว่ำหรือนอนหงาย	การหายใจไม่ออก	- ไม่ควรใช้หมอนหนุนศีรษะทารก ลักษณะที่นอนควมมีความแบนราบเรียบและแข็งพอสมควรเพื่อป้องกันอันตรายจากการถูกอุดจมูกและปากเมื่อทารกนอนคว่ำ
เริ่มเคลื่อนไหวก้าวไปมาและคว่ำ	อวัยวะต่าง ๆ ไปขัดอยู่ที่ข้างเตียง เปส พลาสติกเตียง	- อย่าปล่อยให้เด็กนอนคนเดียว เพราะอาจสำลักได้เมื่อนอนในเตียง ควรมีลูกกรงหรือขอบกั้นความถี่ของซี่กรงควรให้แคบเกินกว่าที่เด็กลอดหัวออกมาได้ - อย่าปล่อยให้เด็กอยู่คนเดียว

พฤติกรรมและพัฒนาการ	อันตรายหรืออุปนิสัย	สิ่งที่ควรระวังหรือการป้องกัน
ดูด หยิบคว้าของได้ หยิบของใส่ปากได้	สารมีพิษ เช่น สียบนของเล่นต่าง ๆ	- ของเล่นหรือของที่อยู่ใกล้ตัวต่าง ๆ ต้องระวังอย่าให้มีสารที่เป็นพิษ เช่น สี ตะกั่ว หรือยาให้เป็นของมีคม กรอบ แดกหักง่าย อย่าทิ้งของเล็ก ๆ ไว้ใกล้มือ เช่น กระตุม เหยี่ยวต่าง ๆ เม็ดผลไม้ เป็นต้น
ยังไม่สามารถช่วยตัวเองได้ในน้ำ	หน้าคว่ำลงในน้ำ จมน้ำ	- อย่าทิ้งเด็กไว้ในอ่างอาบน้ำโดยลำพังเด็ดขาด

การป้องกันอุปนิสัยต่าง ๆ

การป้องกันอุปนิสัยจะทำเพียงวิธีการใดวิธีหนึ่งไม่ได้ เพราะอุปนิสัยเป็นผลของกลไกหลายประการซึ่งควรพิจารณา เพื่อที่จะทราบแนวทางและวิธีการที่จะป้องกันอุปนิสัยมิให้เกิดขึ้น ผู้ใกล้ชิดหรือดูแลเด็กควรจะต้อง

๑. เข้าใจเด็ก
๒. ดูแลเด็กอย่างมีคุณภาพ
๓. จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ปลอดภัย

๑. การเข้าใจเด็ก ผู้ใกล้ชิดหรือผู้ดูแลเด็กควรจะเข้าใจถึงความสามารถและความต้องการของเด็กวัยต่าง ๆ ศึกษาพฤติกรรมของเด็กแต่ละวัย เด็กที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพและจิตใจมักมีโอกาสที่จะได้รับอันตรายจากอุปนิสัยมากกว่าเด็กปกติ ควรจะได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ การให้ความสังเกต ความสนใจต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ไม่สมอายุและรีบนำไปปรึกษาแพทย์จะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ค้นหาสาเหตุของความผิดปกติได้เร็ว การที่เด็กได้รับการรักษาเร็ว นอกจากจะช่วยลดปัญหาการเกิดอุปนิสัยที่อาจมีขึ้นแล้วยังช่วยแก้ไขความผิดปกติก่อนที่จะเป็นมากเกินไปจนมีผลเสียต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กด้วย

๒. ดูแลเด็กอย่างมีคุณภาพ ความเลินเล่อ ขาดความเอาใจใส่ต่อเด็กเป็นสาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้เกิดอุปนิสัยขึ้นได้ พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กควรจะให้ความเอาใจใส่ระมัดระวังอยู่ตลอดเวลาโดย

- ๒.๑ ไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่ห่างสายตาตามลำพัง

๒.๒ ไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่ในที่ที่อาจเกิดอันตรายได้ง่าย เช่น ใกล้สระน้ำ ในครัวใกล้เตาไฟ บริเวณที่รีดผ้า เป็นต้น

๒.๓ เด็กที่มีปัญหาทางสุขภาพหรือจิตใจ ควรให้ความเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษ

๓. การจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม สิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมมักจะเป็นสาเหตุเสริมให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสมเป็นระเบียบ มีการซ่อมแซมส่วนที่ชำรุดเสมอ ๆ เป็นวิธีที่จะช่วยลดปัญหาการเกิดอุบัติเหตุลงได้ สิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่เหมาะสมมีดังต่อไปนี้

๓.๑ ทำแบบบ้านให้เหมาะสม เช่น บ้านที่มีบันไดสูงควรทำราวบันไดและประตูที่สูงพอที่เด็กไม่สามารถปีนข้าม ลอตหรือเปิดออกมาเองได้ เพื่อป้องกันอันตรายจากการพลัดตกลงมา

๓.๒ เพอร์นิเจอร์ไม่ควรมีมุมแหลมคม โต๊ะไม่ควรมีกระจกซึ่งอาจแตกขณะเล่นได้

๓.๓ สนามหรือบริเวณที่เด็กเล่นไม่ควรปล่อยให้รก ทางเดินเรียบ ไม่มีสิ่งกีดขวาง

๓.๔ ควรกันรั้วหรือประตูในที่ที่มีอันตราย เช่น บ้านที่อยู่ริมทางจราจรหรือใกล้บ่อน้ำ

สระน้ำ

๓.๕ ถนนที่รถวิ่งภายในบ้านไม่ควรเป็นมุมอับ

๓.๖ กลอนประตูที่หลุด บันไดหรือรั้วที่หักพัง เพอร์นิเจอร์ที่ชำรุด กระแตกแตก ฯลฯ ควรได้รับการดูแลซ่อมแซมหรือเปลี่ยนให้อยู่ในสภาพดีตลอดเวลา

๓.๗ ยา เครื่องใช้ที่มีสารพิษเจือปน เครื่องมือต่าง ๆ ควรจัดเก็บไว้ในตู้ยา ตู้เก็บเครื่องมือให้เป็นระเบียบ และพ้นมือเด็ก

๓.๘ สิ่งของเครื่องใช้ที่แตกหักชำรุด หรือยาที่หมดอายุต้องการจะทิ้ง ควรมีที่ทิ้งซึ่งมีฝาปิดมิดชิดโดยเฉพาะ

ในเด็กวัยทารกเป็นหน้าที่ของผู้เลี้ยงดูเด็ก ที่จะสังเกตพฤติกรรม จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย ป้องกันอันตรายมิให้มาสู่เด็ก ไม่ควรทิ้งเด็กไว้ตามลำพังกับของเล่นเป็นเวลานาน ควรดูแลเด็กเสมอ เพื่อให้เด็กได้รับความอบอุ่นทางจิตใจ ไม่ถูกทอดทิ้ง



สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ

๑. อุบัติภัยคืออะไร มีความสำคัญต่อทารกอย่างไรบ้าง
๒. ถ้านักเรียนต้องรับหน้าที่ดูแลน้องอายุ ๓ เดือน, ๖ เดือน, ๙ เดือน ฯลฯ ขณะแม่ไปตลาดนาน ๒ ชั่วโมง นักเรียนจะอย่างไรเพื่อป้องกันไม่ให้น้องเป็นอันตราย
๓. ถ้าปล่อยให้เด็กอายุ ๑ ปี นั่งเล่นและอาบน้ำในอ่างน้ำตามลำพัง โดยเราไม่ได้ดูอยู่ใกล้ๆ นักเรียนคิดว่า น้องอาจเป็นอันตรายจากอะไรบ้าง
๔. นักเรียนสามารถป้องกันอุบัติเหตุมิให้เกิดกับน้องอายุแรกเกิดถึง ๑ ปี ได้อย่างไรบ้าง
๕. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๔ - ๕ คน แต่ละคนช่วยกันหาข้อมูลสิ่งแวดล้อมในบ้านของตนว่ามีสิ่งใดบ้างที่อาจจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายในทารกอายุ ๖ - ๑๒ เดือน แล้วนำข้อมูลนั้นมาเสนอในกลุ่มเพื่อช่วยกันหาแนวทางแก้ไข

บทที่ ๔

การดูแลทารก

การดูแลเด็กอ่อนและเครื่องมือที่จำเป็น

การดูแลเด็กเกิดใหม่ทั่ว ๆ ไป มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

๑. การดูแลเกี่ยวกับการหายใจ
๒. ป้องกันการติดเชื้อ
๓. จัดหาอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของเด็ก
๔. การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย
๕. เข้าใจความต้องการทางด้านจิตใจของเด็ก
๖. การให้ความรู้แก่แม่ในการดูแลบุตรของตน

๑. การดูแลเกี่ยวกับการหายใจ หลังคลอดทางเดินหายใจของเด็กอาจมีสิ่งอุดตัน เช่น น้ำคร่ำ เลือด ทำให้เด็กหายใจลำบากและสำลัก หน้าเขียวซึ่งเกิดจากการขาดออกซิเจน ทำให้เด็กเสียชีวิตได้ จะต้องให้การดูแลดังต่อไปนี้

๑.๑ ใช้ลูกยางหรือสายยางที่ย่อนนุ่มสอดสิ่งกีดขวางในปากและจมูกออกทันทีหลังคลอด เพื่อให้ทางเดินหายใจโล่งไม่มีสิ่งอุดตัน การดูดเสมหะจะต้องดูดในปากก่อนแล้วจึงดูดในจมูกเพราะเด็กจะสำลักเสมหะได้



ลูกยางสำหรับดูดสิ่งกีดขวางในปากและจมูก

๑.๒ ในเด็กที่มีอาการหายใจลำบาก จัดให้อยู่ในท่าที่หายใจสะดวก ควรจัดให้เด็กอยู่ในท่าที่ศีรษะต่ำกว่าตัวเล็กน้อย ศีรษะจะคงไปข้างใดข้างหนึ่ง อาจใช้น้ำม้วนเป็นแท่งกลมเล็ก ๆ รองไว้ได้พอดี เพื่อให้ลำคอเหยียดตรงทำให้ทางเดินหายใจตรง ทารกหายใจได้สะดวกขึ้นและป้องกันอันตรายไปอุดทางเดินหายใจ



การจัดท่าเด็กให้หายใจสะดวกขึ้น

๑.๓ ถ้าดูดนมและสิ่งที่ยังก้างในจมูกแล้วเด็กยังหน้าเขียว หายใจลำบาก อัตราการเต้นของหัวใจลดลงต้องให้ออกซิเจนด้วย

๒. การป้องกันการติดเชื้อ ควรทำความสะอาดบริเวณผิวหนังโดยการอาบน้ำอุ่น ฟอกสบู่วันละ ๑ ครั้ง พร้อมกับฟอกบริเวณศีรษะด้วย ระวังศีรษะไม่ให้มีน้ำหรือสบู่เข้าหูตาเด็ก และควรอาบน้ำเวลากลางวันแดดอุ่น ๆ ล้างมือก่อนและหลังจับทารกทุกครั้ง นอกจากนั้นควรจัดและเปลี่ยนท่านอนเด็กทุก ๒ ชั่วโมง เพื่อป้องกันโรคปอดบวมที่เกิดจากการเคลื่อนไหวน้อยเกินไป

๓. การจัดหาอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของเด็ก เด็กแรกเกิดที่ครบกำหนด ภายหลังเกิด ๖ - ๘ ชั่วโมง ควรเริ่มให้ดื่มนมได้ แต่ถ้าให้ดื่มนมแม่ได้ภายใน ๖ ชั่วโมงแรกหลังคลอดจะกระตุ้นต่อมน้ำนมของแม่ให้ทำงานได้เร็วและมากพอได้ดีกว่า ผู้ดูแลเด็กจะต้องสังเกตอาการที่แสดงว่า เด็กหิว คือ ร้อง เคลื่อนไหวไปมาเพื่อหาอาหาร ดูดปาก เมื่ออิ่มจะไม่หยุดร้อง เด็กแรกเกิดที่ปกติจะหลับเป็นเวลาหลายชั่วโมงภายหลังกินนมเสร็จ จะตื่นขึ้นเมื่อรู้สึกหิวหรือเปียก

๔. การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย เนื่องจากเด็กแรกเกิดมีโอกาสสูญเสียความร้อนจากผิวหนังได้ง่าย จึงควรสวมเสื้อผ้าตัว และห่มผ้าให้เด็กตามความเหมาะสม

๕. การเข้าใจความต้องการทางด้านจิตใจของเด็ก ความต้องการทางอารมณ์ และจิตใจของเด็ก คือการได้รับความเอาใจใส่ ความอบอุ่นได้รับความสุขสบายจากการสัมผัสกอดรัด การอุ้มที่นุ่มนวล และมั่นคงทำให้เด็กเกิดความประทับใจมาก

เด็กจะเกิดความพอใจ และมีความสุขเมื่อได้รับการอุบนำที่นุ่มนวลไม่ทำให้เด็กตกใจ เมื่อเด็กไม่มีความสุขพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น กระวนกระวาย ถูเข้าหรือสั่นเท้าไปมา ไม่ควรจับต้องสัมผัสตัวเด็กอย่างทันทีทันใดหรือรวดเร็วเพราะเด็กไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดความกลัวได้

๖. การให้ความรู้แก่แม่ในการดูแลบุตรของคน เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลควรให้คำแนะนำแม่ในการเลี้ยงดูเด็กว่าควรจะทำอย่างไร โดยเฉพาะแม่ที่มีลูกคนแรกยังขาดประสบการณ์ในการเลี้ยงดูเด็ก ควรจะได้สอนวิธีอุ้มเด็ก วิธีอาบน้ำเด็ก การให้นมเด็ก การให้อาหารเสริม การให้อุ้มคั่นกันโรค การพาเด็กมาตรวจตามนัด เป็นต้น

เครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับทารก มีดังต่อไปนี้

๑. ที่นอนสำหรับเด็ก ถ้าเป็นที่ยกสูงจะดีกว่าพื้น เช่น เบล หรือเตียงนอน เพราะถ้านอนพื้นจะรับฝุ่นละอองได้มากกว่าและอาจถูกมด ไร หรือสัตว์จำพวกแมลงที่อยู่ตามพื้นกัดง่ายขึ้น

๒. พูก ควรแน่นพอที่เวลาเด็กนอนแล้วจะไม่ทำให้ฝุ่นจกลงไปในที่นอนเพราะอาจมีอันตรายทำให้เด็กหายใจไม่ออกได้

๓. มุ้ง ควรเลือกผ้ามุ้งชนิดโปร่ง เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ควรมีขนาดใหญ่พอเพื่อมิให้ร้อนและอึดอัด

๔. หมอน มีไว้ ๑ - ๒ ใบ เพื่อวางไว้แนบตัวให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่นหรือในกรณีที่เด็กอาเจียนง่ายหลังกินนมจะได้ใช้หนุนศีรษะให้สูงและไม่ควรใช้หมอนที่นุ่มและเกินไป แต่โดยปกติหมอนหนุนศีรษะทารกไม่มีความจำเป็น

๕. ผ้าอ้อม ควรเป็นแบบเรียบ ๆ ไม่เป็นลอนคลื่น มีผ้าปูทับจะทำให้ไม่ร้อนและซับน้ำได้ดี

๖. ผ้าห่ม ควรมีผ้าห่มสี่เหลี่ยมอย่างน้อยบาง ๓ - ๔ ผืน เพราะมักจะเปียกปัสสาวะ ต้องซักเปลี่ยนบ่อย

๗. ผ้าอ้อม ควรเตรียมไว้ให้พอใช้และสะอาด เพราะต้องใช้บ่อยและเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ผ้าอ้อมควรเลือกผ้าที่มีลักษณะอ่อนนุ่มแต่หนา ซับน้ำได้ดี และควรเลือกผ้าที่ไม่มีใยสังเคราะห์ปน เพราะทำให้เกิดอาการแพ้ง่าย

๘. เสื้อผ้าเด็ก ควรจะเป็นผ้าเนื้ออ่อนเบา เช่น ผ้าฝ้าย มัสลินหรือผ้าดี หรือผ้าขนหนูอย่างนุ่ม ไม่ควรใช้ผ้าที่มีใยสังเคราะห์ เช่น โนลอนเพราะหยาบกระด้าง ระคายตัวและร้อน ไม่ซับเหงื่อ ไม่ควรเตรียมไว้มากเกินไปเพราะเด็กโตเร็วจะสิ้นเปลืองมาก

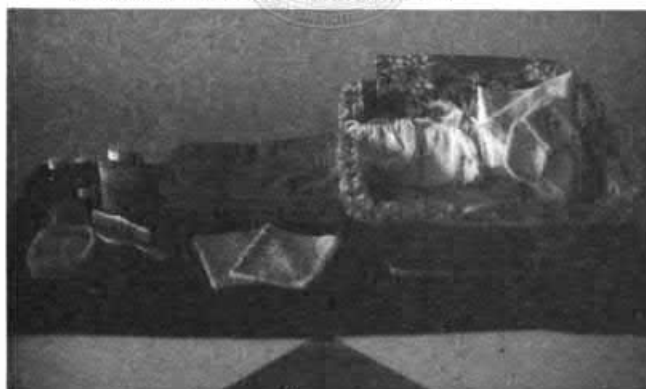
๕. **อ่างอาบน้ำ** ควรให้มีขนาดค่อนข้างใหญ่ และถ้าเป็นพลาสติกจะดีกว่าแบบอะลูมิเนียมหรือเคลือบ เพราะถ้าพลาสติกหลังตัวเด็กกระแทกกับอ่างจะไม่เจ็บเท่าชนิดอื่น จะเลือกอย่างชนิดรูปรีหรือกลมก็ได้

๑๐. **ผ้าเช็ดตัว** เลือกชนิดที่ซับน้ำได้ดี เนื้อนุ่มใช้เป็นผ้าห่มได้ด้วย ผืนใหญ่ปานกลาง ควรมี ๒ - ๔ ผืน

๑๑. **ของใช้ในการอาบน้ำ** ประกอบด้วย หัวนม ขวดนม ผ้าครอบหัวนม ถ้วยชงนมและช้อนแปรงล้างขวด หม้อต้มขวดหรือหม้อนึ่งนม ถ้าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควรซื้อขวดนมสัก ๒ - ๓ ชุด ไว้สำหรับน้ำดื่มและอื่น ๆ เช่น น้ำสัมนั่น แต่ถ้าจะเลี้ยงลูกด้วยนมผสมก็ต้องเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวให้ครบถ้วน

๑๒. **ของใช้อื่น ๆ** เช่น

- เข็มกลัดซ่อนปลายตัวโต ๆ สำหรับกลัดผ้าอ้อม
- สบู่ น้ำยาสระผม แป้งสำหรับเด็กอ่อน
- หวีเล็ก ๆ
- สำลี ไว้ใช้เช็ดปาก ล้างกันหรือทำความสะอาดเกี่ยวกับตัวเด็ก
- โถพลาสติกหรือเคลือบ ๒ ใบ สำหรับใส่สำลีแห้งใบหนึ่ง อีกใบหนึ่งใส่สำลีแช่น้ำต้มสุก ใช้ในการทำความสะอาดเวลาเด็กอุจจาระหรือปัสสาวะ
- ลูกยางแดง ใช้สำหรับดูดเสมหะในปากหรือจมูกเด็ก ควรทำความสะอาดเสมอโดยการต้มนานประมาณ ๑๕ นาที
- ถังพลาสติกที่มีฝาปิด ใส่ผ้าใช้แล้วก่อนจะนำไปซัก



ของใช้สำหรับลูกทารก

การอาบน้ำและทำความสะอาดสะดือ

ของใช้สำหรับการอาบน้ำเด็ก ต้องเตรียมให้พร้อมดังนี้

๑. เสื่อ
๒. ผ้าอ้อม
๓. ผ้าเช็ดตัว
๔. ผ้าถูตัวหรือฟองน้ำ
๕. สบู่และน้ำยาสระผม
๖. แป้งฝุ่น
๗. สำลีสะอาด
๘. แอลกอฮอล์ ๗๐ - ๗๕ เปอร์เซ็นต์ เฉพาะเด็กอ่อนที่สะดือยังไม่หลุดหรือสะดือและ
๙. หัวหรือแปรงที่ขนอ่อนนุ่ม
๑๐. น้ำมันมะกอกหรือครีมทาตัว ใช้ในกรณีที่เด็กมีผิวแห้งเท่านั้น



ของใช้สำหรับการอาบน้ำเด็ก

วิธีการอาบน้ำเด็ก ให้ทำเป็นขั้นตอน ดังนี้

๑. ใช้สำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุกเช็ดตาทั้ง ๒ ข้าง
๒. ห่อตัวเด็กด้วยผ้าเช็ดตัวไว้ก่อนแล้วผสมน้ำร้อนและน้ำเย็นให้อุ่นพอที่ข้อศอกหรือหลังมือของผู้อาบน้ำให้ทนได้
๓. ใช้ฟองน้ำหรือผ้าถูตัวชุบน้ำ บีบให้แห้งเช็ดใบหน้า จมูก ปาก ก่อนเช็ดตัว

๔. ใช้สำลี เช็ดจมูกและหูแต่ละข้าง

๕. อุ้มเด็กแนบไว้ทางซ้ายของลำตัว ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วกลางพันหูเด็กไว้ป้องกันน้ำเข้าหู ใช้ฟองน้ำหรือผ้าชุบน้ำอุ่นผึ่งให้ทั่ว ฟอกสบู่หรือแชมพู (กรณีใช้สบู่ ห้ามใช้สบู่ทั้งก่อนฟอก ควรใช้มือชุบน้ำอุ่นแล้วฟอก) แล้วล้างให้สะอาดเช็ดผึ่งให้แห้งทันที

๖. แก้วน้ำหรือขวดนม ใช้ฟองน้ำชุบน้ำแล้วใช้มือถูสบู่ฟอกให้เป็นฟอง ถูตัวก่อนบน ถูแขนและมือ เมื่อถูมือหรือขวดนมเสร็จบีบมือหรือขวดนมไว้และล้างสบู่ออกจากมือก่อนเช็ดหรืออบส่วนอื่น ทั้งนี้เพราะทารกอาจเอามือเข้าปากได้ ถูสบู่ให้มากในบริเวณข้อพับและซอกคอ หรืออาจจุ่มตัวเด็กลงในอ่างในท่านอนแอ่น ๆ ยกศีรษะสูงก็ได้ แล้วฟอกสบู่และล้างให้สะอาด

๗. เช็ดตัวให้แห้งโดยเฉพาะข้อพับต่าง ๆ

๘. ทำความสะอาดสะดือด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ เช็ดและทิ้งไว้ให้แห้ง อย่าใช้แป้งหรือผงยาใดๆ โรยสะดือเด็ก โดยปกติสะดือจะแห้งและหลุดเองในเวลาประมาณ ๑ - ๒ สัปดาห์

๙. ทาแป้งให้ทั่วตัว นุ่งผ้าอ้อมและสวมเสื้อห่อตัวให้อบอุ่น



การอุ้มเด็กขณะสระผมให้



การอาบน้ำเด็ก



การแต่งตัวเด็ก

หลักการอาบน้ำ

๑. เตรียมเครื่องใช้ให้พร้อมก่อนอาบน้ำ
๒. ไม่อาบน้ำในที่ลมโกรกเพราะทำให้เด็กหนาวสั่น
๓. ต้องสังเกตความผิดปกติของผิวหนัง โดยเฉพาะตามข้อพับและสะดือ
๔. ควรอาบน้ำ สระผมทุกวันในตอนเช้า และเช็ดตัวในตอนบ่าย ถ้าอากาศเย็นอาจอาบน้ำในตอนบ่าย หรือขณะที่อากาศอบอุ่นที่สุด

คุณภาพของนมแม่เทียบกับนมผสม

อาหารเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งที่จะส่งเสริมสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ทารกมีความต้องการสารอาหารต่างกันขึ้นอยู่กับสภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย กิจกรรม หรือการเคลื่อนไหวของเด็ก ความสามารถดูดซึมอาหารของลำไส้

อาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกคือ นมแม่ หากมีความจำเป็นไม่สามารถให้นมแม่ได้ก็อาจต้องพิจารณาให้นมผสม เช่น แม่เป็นโรคติดเชื้อเรื้อรัง สภาพจิตไม่สมบูรณ์ ฯลฯ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์ต่อเด็กและตัวแม่เองดังนี้

ประโยชน์ของน้ำนมแม่ที่มีต่อลูก

๑. มีสารอาหารครบถ้วนที่จะไปสร้างสมองและร่างกาย
๒. สะอาดและปลอดภัย ย่อยง่าย
๓. มีภูมิต้านทานโรคได้หลายโรค
๔. ไม่เกิดโรคภูมิแพ้
๕. ไม่เกิดโรคอ้วน
๖. ถ่ายอุจจาระสะดวก ท้องไม่ผูก
๗. แม่และลูกมีความสุขพ้องกันอย่างใกล้ชิด เกิดความสุขและอบอุ่นทางใจ

ประโยชน์ต่อแม่

๑. สะดวก ประหยัด
๒. ช่วยขับน้ำคาวปลา และทำให้มดลูกเข้าอยู่เร็ว
๓. ไม่เป็นโรคอ้วนเพราะไขมันที่สะสมไว้ขณะที่ตั้งครรภ์ถูกนำมาใช้สร้างน้ำนมสำหรับลูก

ประเภทของนมผสม

นมผสมซึ่งจะใช้เลี้ยงทารกแทนนมแม่ ในกรณีที่ไม่สามารถให้นมแม่ได้มีดังต่อไปนี้

๑. นมผงเลียนแบบนมแม่ ใช้สำหรับทารกแรกเกิดถึง ๖ เดือน นมนี้ดัดแปลงโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่และวิตามินให้คล้ายน้ำนมแม่ บางชนิดจะเติมน้ำตาลให้มีรสหวานขึ้นเป็นการเพิ่มพลังงานให้ได้เท่ากับพลังงานที่ได้จากน้ำนมแม่ เช่น นมผงตราหมี แลคโตเจน เป็นต้น

๒. นมผงครบถ้วน มีส่วนประกอบคล้ายน้ำนมวัว แต่ดัดแปลงคาร์โบไฮเดรต ไขมัน เติมน้ำมันและเกลือแร่บางชนิด ใช้เลี้ยงทารกอายุ ๖ เดือนขึ้นไป ตัวอย่างของนมชนิดนี้ เช่น เนสเปรกัลมิม ดุมิลด์ เป็นต้น

๓. **นมข้นจืด** คือ นมผงครบส่วนที่ถูกสกัดเอาน้ำออก ๕๐ - ๖๐ เปอร์เซ็นต์ ปริมาณพลังงานและโปรตีนจะเป็น ๒ เท่าของนมผงครบส่วน ใช้สำหรับทารกอายุ ๖ เดือนขึ้นไป ก่อนให้ต้องผสมน้ำอย่างน้อยเท่ากับน้ำที่ถูกทำให้ระเหยไป

๔. **นมขาดแลคโตส** ใช้ในกรณีที่ทารกมีอาการท้องเสียรุนแรง หรือใช้ในรายที่แพ้นมวัว นมชนิดนี้สามารถเตรียมได้เอง เช่น นมถั่วเหลือง โดยใช้ถั่วเหลืองและน้ำตาลอย่างละ ๑ กิโลกรัม ทำนมถั่วเหลืองได้ ๑๐ ลิตร มีโปรตีน ๒.๕ กรัม ไขมัน ๑.๑ กรัม และน้ำตาล ๗ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้พลังงาน ๑๖.๖ แคลอรีต่อออนซ์

๕. **นมเปรี้ยว** มีโปรตีนที่ย่อยง่าย สามารถเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องได้นานกว่านมปกติ เพราะแบคทีเรียเจริญได้ช้ากว่าเนื่องจากมีภาวะเป็นกรด อาจใช้แทนชนิดนี้ในทารกที่มีปัญหาท้องเสีย ตัวอย่างได้แก่ เพลากอน

ตารางที่ ๑ เปรียบเทียบส่วนประกอบของสารอาหารประเภทต่าง ๆ ในน้ำนมคนและน้ำนมวัว

ส่วนประกอบ	น้ำนมคน	น้ำนมวัว
พลังงาน (แคลอรีต่อออนซ์)	๒๐	๒๐
น้ำ (เปอร์เซ็นต์)	๘๗ - ๘๘	๘๓ - ๘๕
โปรตีน (กรัมเปอร์เซ็นต์)	๑.๕	๓.๕
ไขมัน (กรัมเปอร์เซ็นต์)	๓.๘	๓.๘
คาร์โบไฮเดรต (กรัมเปอร์เซ็นต์)	๗.๐	๕.๘
เกลือแร่ (กรัมเปอร์เซ็นต์)	๐.๒๐	๐.๗๒

โปรตีน แม้ว่าในนมวัวจะมีโปรตีนมากกว่านมแม่เกือบ ๓ เท่า แต่คุณภาพของโปรตีนจะแตกต่างกัน โปรตีนในนมวัวจะย่อยได้ยากทำให้การดูดซึมช้า และปริมาณของโปรตีนในนมแม่ก็มีพอเพียงแก่ความต้องการของทารกแล้ว

ไขมัน ถึงแม้ว่านมแม่และนมวัวจะมีปริมาณไขมันเท่ากัน แต่ส่วนประกอบของกรดไขมันต่างกันคือ ไขมันในน้ำนมวัวจะย่อยยากกว่าเพราะมีขนาดใหญ่มากกว่า ทำให้เกิดการระคายเคืองแก่ลำไส้มากกว่า กรดไขมันที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกมีในน้ำนมแม่มากกว่าน้ำนมวัวถึง ๓ เท่า

คาร์โบไฮเดรต น้านมแม่และน้ำนมวัวมีคาร์โบไฮเดรตรูปเดียวกันแต่ในน้ำนมแม่มีมากกว่า ดังนั้นจึงต้องเติมคาร์โบไฮเดรตลงไปในน้ำนมวัวให้มีพลังงานเท่าเทียมกับน้ำนมแม่

เกลือแร่ น้ำนมวัวมีปริมาณเกลือแร่สูงกว่าน้ำนมแม่ถึง ๒ - ๓ เท่า แต่น้ำนมที่มีฟอสฟอรัสและแคลเซียมต่ำ จะทำให้เกิดการชักกระตุกในทารกได้ สำหรับปริมาณเหล็กในน้ำนมแม่และน้ำนมวัว

มีปริมาณน้อย จึงต้องพยายามเสริมให้ทางอาหารชนิดอื่นหรือด้วยการให้แร่เหล็กโดยตรงระยะหลัง ๓ เดือนไปแล้ว

การให้นมบุตร

การเริ่มต้นให้นมขึ้นอยู่กับสภาพของแม่และทารก แม่ควรเรียนรู้วิธีการอุ้มเด็กขณะให้นม เรียนรู้เกี่ยวกับอาการหิว อาการอิ่ม และวิธีการช่วยให้ทารกดูดนม เพื่อประโยชน์ในการสังเกตความต้องการและพฤติกรรมอื่น ๆ ของทารก ทารกเองก็ต้องเรียนรู้การดูดและการกลืน การให้นมนั้น แม้ว่าแม่จะยังไม่มียานมเลยในวันแรก ๆ หลังคลอดก็ควรให้เด็กเริ่มดูดเพื่อเป็นการกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วขึ้น

น้ำนมแม่ในวันแรก ๆ จะน้อยและมีลักษณะข้นสีเหลืองอ่อนเรียกว่า “หัวน้ำนม” เป็นน้ำนมที่มีคุณค่ายิ่งเพราะมีภูมิคุ้มกันโรคหลายอย่างและเป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยขับขี้เทาได้อย่างดี ดังนั้นจึงควรให้ทารกดูดกินอย่างรีบทั้ง

เทคนิคการให้นมลูก ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ก่อนให้นมลูกทุกครั้ง แม่ต้องล้างมือให้สะอาด ล้างหรือเช็ดเต้านมและหัวนมด้วยน้ำสะอาด
๒. แม่ควรอยู่ในท่าที่สบาย จะนั่งหรือนอนก็ได้ ถ้าลูกยังเล็กอยู่อาจใช้หมอนหรือเบาะวางบนตักแม่เพื่อรองรับเด็กให้ปากเด็กอยู่ระดับหัวนมแม่ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หรือนิ้วกลางวางคร่อมหัวนมบนนิ้วหัวแม่มือแล้วบีบหัวนมกดลงเล็กน้อยเพื่อให้หัวนมยื่นออกมามากขึ้น แล้วใช้หัวนมหรือนิ้วชี้เบา ๆ ที่แก้มหรือมุมปากลูกเพื่อกระตุ้นให้ลูกอ้าปากและหันมาหาหัวนม แล้วจึงสอดหัวนมเข้าปากลูก



การให้นมลูก

ให้เลิกพอสบควร ให้หัวอกของลูกจมอยู่บนผิวหนึ่งสัปดาห์ก่อนหักขี้นไม่ให้จมอยู่บนหัวนม นิ้วมือที่วางอยู่ที่ผิวหนึ่งสัปดาห์รอบหัวนมนี้จะช่วยกดเต้านมไม่ให้ลูกจมน้ำลูกด้วย

๓. เพื่อป้องกันไม่ให้หัวนมถลอกเป็นแผล เมื่อลูกดูดนมเสร็จแล้วก่อนที่จะเอาหัวนมออกจากปาก ควรใช้นิ้วชี้กดคลอไปรอบหัวนมปากลูกกับหัวนม หรือกดนมปากลูกเบา ๆ เพื่อให้อากาศภายนอกกับภายในปากลูกติดต่อกันได้ก่อน จึงค่อย ๆ ึ่งหัวนมออก

๔. ก่อนเอาลูกลงนอนควรรีบให้น้ำ หรืออุ้มขึ้นพาดบ่าให้เร็วเสียก่อน เพื่อให้ลูกเกิดความสุขสบาย ท้องไม่อืดและไม่สำรอก



การอุ้มให้เด็กบรอ

๕. เพื่อป้องกันหัวนมแตก และเพื่อให้หัวนมไหลได้สะดวกในเมื่อต่อไป หลังให้นมลูกแล้วทุกครั้ง ควรเช็ดล้างหัวนมด้วยน้ำสะอาด

ระยะ ๒-๓ วันแรกแม้หัวนมจะมีน้อยแต่เป็นนมที่มีความเข้มข้นและคุณค่าสูง ไม่จำเป็นต้องให้นมผสมเทียม ถ้าเด็กร้อง ให้ดูหน้าต๋มสุกภายหลังนมแม่ อย่างผสมน้ำตาลหรือกตุโกสหรือน้ำผึ้งในน้ำดื่ม จะทำให้เด็กอึดและไม่อยากดูดนมเมื่อต่อไป ใน ๒ วันแรกหลังคลอดควรให้ดูดนมทุก ๔-๖ ชั่วโมง โดยวันแรกดูดข้างละ ๓ นาที วันที่ ๒ ดูดข้างละ ๕ นาที วันต่อ ๆ มาให้ดูดข้างละไม่เกิน ๑๐ นาที ทุก ๓-๔ ชั่วโมง แต่ไม่ควรยึดหลักการให้ตามเวลาจนเกินไป ควรพิจารณาควบคู่ไปกับความต้องการของทารกด้วย สิ่งสำคัญคือ ควรให้ดูดข้างหนึ่งจนหมดก่อนจึงย้ายไปดูดอีกข้างหนึ่ง ปกติจะใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาทีในข้างแรกและ ๕ นาทีในข้างที่สอง ครั้งต่อไปควรเริ่มข้างที่สองก่อนจึงย้ายไปดูดข้างแรกสลับกันไปอย่างนี้ทุกมื้อ

อาการแสดงว่าให้นมแม่มีเพียงพอ

แม่ที่มีสุขภาพดี ได้รับอาหารและน้ำเพียงพอ จะมีน้ำนมให้ลูกอย่างพอเพียงทั้งปริมาณและคุณภาพและในระยะ ๖ เดือนแรก การจะให้รู้ว่ามีน้ำนมแม่มีเพียงพอให้ดูจากน้ำหนักของทารก ซึ่งจะขึ้นวันละไม่น้อยกว่า ๓๐ กรัม หรือประมาณเดือนละ ๑ กิโลกรัม ในระยะ ๓ - ๔ เดือนแรก และสังเกตว่าขณะให้ทารกดูดนมข้างหนึ่งจะมีน้ำนมพุ่งออกมา

การหย่านม

ควรสนับสนุนให้ทารกดื่มนมไปเรื่อย ๆ เพราะได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน แต่หลังจากอายุ ๓ เดือนควรได้เริ่มอาหารเสริมที่ถูกต้องเพียงพอกับความต้องการ การจะให้เลิกดื่มนมแม่เมื่อใดนั้นแล้วแต่แม่จะเห็นสมควรตามความจำเป็น แต่ต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปเพื่อมิให้เกิดความรู้สึกขาดโดยกะทันหันซึ่งจะเป็นผลร้ายทางจิตใจ การให้นมแม่แม้จะนานเกินหนึ่งปีก็มิมีผลเสียใด ๆ คุณภาพของน้ำนมแม่มักยังคงเดิมเพียงแต่ปริมาณและส่วนประกอบบางอย่างจะไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเมื่อทารกโตขึ้น

อาหารที่มีประโยชน์สำหรับแม่ที่ให้นมลูก

เพื่อสุขภาพของแม่ขณะให้นมลูกและให้มีการสร้างน้ำนมเพียงพอสำหรับลูกที่กำลังเจริญเติบโตด้วยนมแม่ คณะทำงานของอนุกรรมการโภชนาการมารดาทารกและเด็กวัยก่อนเรียน ได้กำหนดหลักการดังต่อไปนี้

๑. หลังคลอดที่ปกติอาหารมื้อแรกควรเป็นอาหารอ่อนหรือเครื่องต้มหวาน ๆ ต่อไปก็รับประทานได้ตามปกติ
๒. ระยะหลังคลอดความต้องการอาหารของร่างกายจะมีมากกว่าธรรมดาโดยเฉพาะอย่างยิ่งแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมตัวเอง ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ไข่ ผักและผลไม้เพิ่มขึ้นมาก ๆ
๓. อาหารทุกชนิดที่เคยรับประทานก่อนตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ไม่แสดงต่อแม่และทารก
๔. ห้ามเครื่องดื่ม เช่น น้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม เหล้า และอาหารที่เข้าแอลกอฮอล์ อาหารหมักดอง อาหารที่มีรสจัด รวมทั้งยาต้องห้าม
๕. ควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนรับประทานยา

วิธีการปฏิบัติ

เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ หญิงให้นมลูกควรเพิ่มอาหารจากจำนวนปกติประจำวันอีก ๕๕๐ แคลอรี และโปรตีน ๒๕ กรัม

๑. เสนอแนะให้หญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่รับประทานอาหารเช่นเดียวกับหญิงมีครรภ์และ
 ตัดนมเพิ่มอีก ๑ แก้ว หรือ

๒. ถ้าไม่สามารถปฏิบัติตามข้อ ๑ ได้ จะต้องรับประทานอาหารในข้อ ๒.๑ ๒.๒ และ ๒.๓ ด้วย
 ๒.๑ ให้เลือกรับประทาน ๓ อย่างหรือ ๑ อย่างแต่ให้มีปริมาณเป็น ๓ เท่าจากรายการ
 ต่อไปนี้

- ไข่ ๑ ฟอง
- เนื้อสัตว์สุกชนิดใดชนิดหนึ่ง
- เนื้อปลา
- เต้าหู้เหลือง ๑ แผ่น หรือเต้าหู้ขาว ๑ แผ่น
- ตับสัตว์สุก
- ถั่วลิสง

อาหารตามหัวข้อข้างบนควรทอดด้วยน้ำมันหรือปรุงด้วยกะทิ

๒.๒ ผลไม้ต่าง ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น

กล้วยหอม	๑ ผล	กล้วยไข่	๒ ผล
กล้วยน้ำว้า	๒ ผล	เงาะ	๔ ผล
ส้มเขียวหวาน	๒ ผลใหญ่	มะละกอ	สับปะรด

นอกจากนี้อาจรับประทานของหวาน เช่น ขนมหั่น สังขยา รันกะทิ ขนมหอมแกง ฯลฯ ๑ ชิ้น
 หรือของหวานที่ปรุงด้วยกะทิ ๑ ชามแก้วของหวาน หรือดื่มนมสดหรือนมถั่วเหลือง ๑ แก้ว

ส่วนผักต่าง ๆ รับประทานได้ไม่จำกัด

๒.๓ ข้าวสวย $\frac{๑}{๒}$ ถ้วย

การให้อาหารเสริมที่จำเป็นแก่ทารก

อายุระยะ ๖ เดือน อาหารเสริมคือ อาหารอื่น ๆ ทุกอย่างนอกจากนมแม่ หลัง ๖ เดือนไปแล้ว
 อาหารเสริมจะค่อย ๆ แทนนมแม่ทีละมื้อ จนกลายเป็นอาหารหลักและนมแม่จะกลายเป็นอาหารเสริม
 แทน ถ้าหากทำได้ ควรให้นมแม่ต่อไปจนถึง ๒ ขวบ

อาหารเสริมที่เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของทารกมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการ
 ที่จะให้ทารกเติบโตและแข็งแรงเป็นปกติ มีภาวะโภชนาการดี

ภาพตามส่วนที่ควรให้ดูกับต่าง ๆ มีดังนี้

หน้าแม่	ข้าวบดผสม น้ำแกงจืด	กล้วยสุกหรือ ผลไม้ชนิด	ผักต้มบด	ไข่ต้มบด	ปลาแห้ง ย่าง บด	เนื้อสัตว์ หรือต้มบด
---------	------------------------	---------------------------	----------	----------	--------------------	-------------------------

							
แรกเกิด	นมแม่						
๑ เดือน	"						
๒ เดือน	"						
๓ เดือน	"						
๔ เดือน	"						
๕ เดือน	"						
๖ เดือน	"						
๗ เดือน	"						
๘-๙ เดือน	"						
๑๐-๑๒ เดือน	"						

หลักการให้อาหารเสริมแก่ทารก

๑. อายุที่เหมาะสมแก่การเริ่มอาหารเสริมคือประมาณ ๓ เดือน เพราะเป็นช่วงที่ทารกเริ่มรู้จักใช้ลิ้นประสานกับการกลืน นอกจากนี้ถ้าให้อาหารเสริมก่อนอายุ ๓ เดือน จะทำให้ทารกได้รับประโยชน์จากนมแม่ไม่เต็มที่และอาจทำให้นมแม่ลดลงเนื่องจากการดูดกระตุ้นจากทารกน้อยลง
๒. เพื่อเป็นการหัดให้ทารกคุ้นเคย ไม่ควรเริ่มอาหารเสริมช้ากว่าที่แนะนำไว้
๓. เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ทีละน้อย ๆ เช่น ๑ ช้อนชาแล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนจนเป็น ๒ - ๓ ช้อนกินข้าว แล้วแต่นิสัยของอาหาร
๔. ควรใช้ช้อนเล็ก ๆ ป้อนอาหารทุกชนิด ไม่ควรใส่ขวดให้ดูด เพราะต้องการฝึกหัดให้เด็กรู้จักกินจากช้อน
๕. เว้นระยะพอควรในการที่จะเริ่มอาหารใหม่แต่ละชนิด เพื่อดูการยอมรับและแพ้อาหารหรือไม่ เช่น มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง ถ้าทารกไม่กินเพราะไม่คุ้นเคยหรือไม่ชอบควรงดชั่วคราว แล้วลองให้ใหม่อีกใน ๓ - ๔ วันต่อมาจนทารกยอมกิน
๖. ให้กินอาหารสับละเอียด ไม่ต้องบด เมื่อทารกเริ่มมีฟัน
๗. อย่าบังคับให้ทารกกินเมื่อไม่ต้องการ พยายามลองใหม่วันต่อไป
๘. อย่าให้อาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เป็นต้น
๙. สนับสนุนให้ทารกได้หยิบหรือตักอาหารกินเองเมื่อเขาแสดงความพร้อมว่าอยากทำ
๑๐. การเคี้ยวข้าวบดไม่ควรกระทำเพราะทารกจะติดเชื้อโรคจากผู้ใหญ่ได้โดยตรง

อาหารเสริมผลิตเองในท้องถิ่น

มีข้าว ถั่วเมล็ดแห้ง และงาเป็นส่วนประกอบหลัก โดยใช้สัดส่วนซึ่งได้ศึกษาทดลองแล้วว่า มีคุณภาพดี ทำได้ง่าย วัตถุดิบที่ใช้มีราคาถูก หาได้ทั่วไปในท้องถิ่น มีคุณค่าทางอาหารสูง ใช้เป็นอาหารเสริมสำหรับเด็กอายุ ๖ เดือนถึง ๕ ปีได้ดี ทั้งยังใช้เสริมสำหรับบุคคลอื่น ๆ ทั่วไปได้ตามความเหมาะสม

สูตรต่าง ๆ ที่ใช้มีดังนี้

สูตรที่	ส่วนผสมของอาหารถั่วสุกเป็นถั้วต้มต่ออาหารเสริม ๑,๐๐๐ กรัม							
	ข้าว	ถั่วเหลือง	ถั่วเขียว	ถั่วดำ	ถั่วแดง	ถั่วลิสง	งาขาว	นมผง
๑	๗๐๐	๒๒๐	—	—	—	—	๘๐	—
๒	๗๐๐	๒๐๐	—	—	—	๑๐๐	—	—
๓	๖๕๐	—	๒๕๐	—	—	—	๑๐๐	—
๔	๖๕๐	๑๗๐	๑๐๐	—	—	—	๘๐	—
๕	๖๕๐	๑๕๐	—	—	—	—	๑๐๐	๑๐๐
๖	๖๕๐	—	—	๒๐๐	—	—	๑๕๐	—
๗	๖๕๐	—	—	—	๒๐๐	๑๕๐	—	—

วิธีผลิต

๑. นำวัตถุดิบที่จะใช้ เช่น ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า หรือปลายข้าว ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ มาเก็บกากล้างน้ำ ผึ่งให้แห้งแล้วคั่วจนสุก สำหรับถั่วเหลืองและถั่วดำไม่ผ่าซีก ผัดเอาเปลือกออก งาและถั่วลิสงเก็บกาก ถั่วให้สุกเอาเปลือกถั่วออก



กลุ่มแม่บ้านในชนบทช่วยกันเตรียมอาหารเสริมสำหรับการก

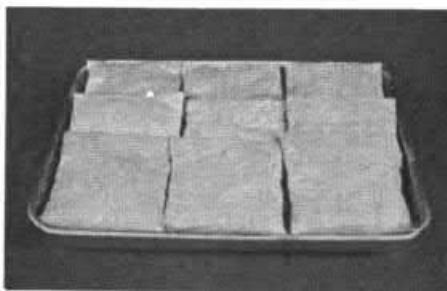
๒. ชั่ง ข้าวคั่ว ถั่วคั่วและงาตัว ตามสูตรที่ต้องการ ผสมรวมกัน



๓. บดให้ละเอียด คูลูกเต้าให้เข้ากัน



๔. เก็บในภาชนะที่สะอาดปิดสนิท หรือใส่ถุงปิดมิดชิด เก็บไว้ได้นานประมาณ ๑ เดือน



วิธีใช้

เด็กอายุ ๖ เดือน - ๑ ปี	ใช้อาหารเสริม ๓๕ กรัม หรือประมาณ ๓ ช้อนแกงพูน ผสมน้ำ ๒ แก้ว ต้มจนเปื่อย
เด็กอายุ ๑ - ๕ ปี	ใช้อาหารเสริม ๕๐ กรัม หรือประมาณ ๔ ช้อนแกงพูน ผสมน้ำ ๓ แก้ว ต้มจนสุก
หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมลูกและบุคคลทั่วไป	ใช้อาหารเสริมตามความเหมาะสม อาหารเสริมนี้อาจผสมลงในข้าวต้มหมู ข้าวต้มไก่ เพื่อเลี้ยงเด็ก หรือผสมลงในอาหารที่กินประจำวัน เช่น ส้มตำ ซุปหน่อไม้ ลาบ ยำ แจ่ว น้ำพริก เป็นต้น

คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ

๑. การดูแลทารกต้องดูแลเกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง และมีวัตถุประสงค์สำคัญอะไรบ้าง
๒. ถ้านักเรียนถูกแม่ขอร้องให้ช่วยอาบน้ำน้องอายุ ๒ เดือน นักเรียนจะช่วยเตรียมอะไรไว้ให้แม่บ้าง และจะช่วยได้อย่างไร
๓. ให้นักเรียนพูดคุยกับแม่ที่กำลังให้นมลูกสักหนึ่งคน และถามแม่คนนั้นว่า ทำไมถึงให้นมลูก การให้นมลูกคืออะไร และนักเรียนคิดอย่างไรกับคำตอบนั้น
๔. แม่ที่จะให้นมลูก ควรปฏิบัติอย่างไร
๕. อาหารสำหรับแม่ที่ให้นมลูก ควรมีลักษณะอย่างไร
๖. เด็กทารกจะสามารถกินอาหารอื่นนอกจากนมได้เมื่ออายุเท่าใด และควรจะเป็นอาหารชนิดใดบ้าง
๗. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน เพื่อช่วยกันหาข้อมูลว่ามารดาของทารกเลือกอาหารเสริมอะไร เตรียมอย่างไร และมีปัญหาในการให้อาหารเสริมแก่ลูกหรือไม่ ถ้ามีมารดาคนนั้นแก้ไขอย่างไร

บทที่ ๕

การอบรมเลี้ยงดูทารก

วัตถุประสงค์ของการอบรมเลี้ยงดูทารกเพื่อให้ได้ทารกที่มีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและสังคม และสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ อาจแยกอธิบายความหมายของคำว่า “การอบรม” และ “การเลี้ยงดู” ได้ดังนี้คือ

การอบรม หมายถึงการแนะนำสั่งสอนและมีกฝึมนำให้เด็กประพฤติดี รู้จักควบคุมตนเอง รู้ผิดรู้ชอบ รู้ชั่วรู้ดี เป็นต้น

การเลี้ยงดู หมายถึงการดูแลเพื่อสนองความต้องการของเด็กทั้งทางกายและทางใจ

ความต้องการทางกายและใจของทารก

ความต้องการขั้นพื้นฐานของทารกแบ่งได้เป็น ๒ ทาง คือ

๑. **ความต้องการทางกาย** เพื่อรักษาหน้าที่และความสมดุลของร่างกายไว้ เช่น ความต้องการ กิน ต้องการขับถ่าย ต้องการนอน ต้องการพักผ่อนและการออกกำลังกาย เป็นต้น

๒. **ความต้องการทางด้านจิตใจ** มีความสำคัญเท่าเทียมกับความต้องการทางกาย เด็กจะพัฒนาได้ดี ถ้าความต้องการทางใจได้รับการตอบสนองอย่างถูกต้องและเหมาะสม ความต้องการพื้นฐานทางอารมณ์และสังคมของเด็กทุกคนประกอบด้วย

๒.๑ ความรัก คำแนะนำ ความมั่นคง การยอมรับของครอบครัวและสังคม

๒.๒ โอกาสที่จะได้เรียนรู้และปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นจริง

๒.๓ อิสระภาพและโอกาสที่จะได้แสดงความสามารถและความรู้สึกของตนเอง

๒.๔ โอกาสที่จะได้กระทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จตามเป้าหมายด้วยตนเอง

การตอบสนองความต้องการของทารกอย่างถูกต้องและเหมาะสม

การตอบสนองความต้องการทั้งทางกายและใจของทารกเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะจะเป็นฐานของการพัฒนาบุคลิกภาพเด็กด้วย ดังนั้นจึงต้องมีขอบเขตว่าจะตอบสนองอย่างไร แต่ไหน จึงจะถูกต้องและเหมาะสม

๑. การตอบสนองความต้องการทางกาย

๑.๑ **การกิน** การให้เมื่อยาเข้มงวดให้กินตามเวลาจนเกินไป ควรคำนึงถึงความต้องการของเด็กด้วย ไม่ควรมีการบังคับหรือยึดเยียดให้กิน แต่ควรชักจูงและเชิญชวนในทางที่ถูก ควรสนับสนุนให้เด็กกินเองเมื่อเด็กแสดงความพร้อมหรืออยากที่จะป้อนตัวเอง

๑.๒ การนอน ปกติทารกจะนอนวันละหลายครั้ง เมื่อได้คุ้นเคยแล้วก็จะง่วงนอน อยากจะพักผ่อนทันที ควรจัดที่นอนเด็กให้สะอาด ห้องควรมีอากาศถ่ายเทได้ดี ดูแลร่างกายเด็กให้สะอาด มิให้มีความเปียกชื้น การทำเช่นนี้จะช่วยให้ตอบสนองความต้องการนอนพักผ่อนของทารกได้ดี

๑.๓ การขับถ่าย อย่างเร่งรัดการหัดขับถ่ายในวัยนี้ แต่ต้องดูแลและควบคุมระบบขับถ่ายของเด็กให้ทำงานได้ดี โดยการให้ทารกดื่มน้ำมาก ๆ หลังจากคุ้นเคยแล้วและให้น้ำผลไม้ช่วย

๑.๔ การเคลื่อนไหว ทารกชอบเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาหลับ แม้แต่เวลาคุ้นเคย แขนขาาก็ได้ขยับ เมื่อทารกคลานได้ก็จะพยายามคลานไปทุกหนทุกแห่ง พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กต้องคอยช่วยตอบสนองความต้องการของเด็กทางด้านนี้ด้วยการเพิ่มความระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย จัดสถานที่ให้โล่ง กว้าง ปราศจากสิ่งกีดขวางและของมีคมต่าง ๆ นอกจากนี้ควรมีผู้ใหญ่ช่วยประคับประคองบ้าง ในเวลาที่เด็กหัดยืนหรือเดิน แต่ไม่จำเป็นต้องเร่งโดยการจับเด็กฝึกหัดมากเกินไป

๒. การตอบสนองความต้องการทางใจ

ความต้องการทางใจที่ทารกต้องการมากที่สุดคือ ความรักและสัมผัสกอดรัดจากพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอ การที่ทารกจะสามารถพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจบุคคลอื่น ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาขั้นต่อไป พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูต้องตอบสนองความต้องการความรักของเด็กโดยการโอบอุ้มเด็กอย่างทะนุถนอม ปฏิบัติต่อเด็กด้วยความนุ่มนวล ต้องมีความคงเส้นคงวา ไม่ควรใช้อารมณ์กับเด็ก การทอดทิ้งและแสดงอารมณ์ขมขื่นต่อเด็กจะทำให้เด็กพัฒนาความรู้สึกไม่ไว้นับถือเชื่อใจใครง่าย ๆ โตขึ้นจะเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายขีระแวงสงสัย

ความสำคัญของวินัย

“วินัย” หมายถึง การสร้างค่านิยมในการดำรงชีวิต และสร้างให้เกิดการเคารพตนเองของเด็ก การฝึกระเบียบวินัยให้เด็กจะช่วยให้เด็กเกิดความมั่นใจในตัวเองตามมาด้วยความภาคภูมิใจและความนับถือตนเอง นอกจากนั้นการฝึกวินัยทำให้เกิดนิสัยในการควบคุมตัวเองอันจะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้ โดยไม่ล่วงเกินสิทธิผู้อื่นหรือประพฤติผิดมารยาทของสังคม

พ่อแม่ได้เริ่มฝึกวินัยให้กับลูกทันทีหลังคลอด ด้วยการให้ดูตามระยะเวลาพอสมควร ให้ดูน้ำตามหลังการดูดนม เปลี่ยนผ้าทุกครั้งที่ยกและทำความสะอาดทุกครั้งที่มีการขับถ่าย อาบน้ำให้ทุกวันเป็นเวลาสม่ำเสมอ เป็นต้น ทารกได้ถูกฝึกระเบียบวินัยโดยไม่รู้ตัว และการฝึกระเบียบวินัยนี้จะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามวุฒิภาวะของเด็กซึ่งพัฒนาเพิ่มขึ้นตามวัย

แนวคิดของการฝึกวินัยในทารก

๑. พ่อแม่ต้องปฏิบัติตัวเองให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก เพราะเด็กจะต้องฝึกวินัยจากแบบอย่างที่เขาเห็น ผู้ที่เป็นแบบอย่างฉบับแรกที่มีค่าที่สุดในชีวิตของเด็ก คือ พ่อ แม่

๒. การฝึกวินัยจำเป็นต้องกระทำต่อเนื่องกันอย่างสม่ำเสมอและค่อยเป็นค่อยไปโดยมีการผ่อนปรนตามวุฒิภาวะของเด็ก

๓. พ่อแม่ต้องเลี้ยงลูกให้ใกล้ชิดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อจะได้มีโอกาสรู้จักธรรมชาติของลูกแต่ละคนอย่างใกล้ชิด ซึ่งจะช่วยให้การฝึกวินัยง่ายขึ้น

๔. เด็กแต่ละคนต้องการวิธีการและเวลาในการฝึกวินัยต่างกัน

๕. ผู้ใหญ่ควรหลีกเลี่ยงความขัดแย้งในการฝึกวินัยให้กับเด็ก แต่ควรสนับสนุนซึ่งกันและกันเมื่อมีโอกาส

คุณลักษณะของเด็ก ๑ ขวบ ที่ต้องการ

คุณลักษณะของเด็กอายุ ๑ ขวบที่ต้องการพัฒนาให้มีขึ้นอย่างครบถ้วน คือ

๑. น้ำหนักเป็น ๓ เท่าของน้ำหนักแรกเกิด คือประมาณ ๙ - ๑๐ กิโลกรัม
๒. เส้นรอบศีรษะเท่ากับเส้นรอบหน้าอกที่ระดับราวนม
๓. ได้อาหารเสริมความวัย ไม่ขาดอาหาร
๔. ได้รับวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก และโปลิโอ ครบ ๓ ครั้ง วันโต และโรคหัด อย่างละ ๑ ครั้ง
๕. มีการพัฒนาการตามวัย คือ
 - ๕.๑ ยืนได้ตามลำพัง
 - ๕.๒ เดินได้เมื่อมีคนจูง หรือเกาะราวเดินได้
 - ๕.๓ สามารถพูดได้ ๒ คำติดต่อกัน เช่น “พ่อ แม่” “แม่ แม่”
 - ๕.๔ จำชื่อตนเองได้
 - ๕.๕ เข้าใจคำง่าย ๆ เช่น อย่า ไม่ เป็นต้น
๖. ต้องกินนมแม่
๗. ต้องได้รับการดูแลจากพ่อแม่ ดังนี้
 - ๗.๑ ความอบอุ่นทางด้านจิตใจ ทำให้เด็กเกิดความไว้วางใจผู้อื่น
 - ๗.๒ การทำความสะอาดร่างกายทุก ๆ ส่วน
๘. ต้องได้รับการป้องกันอุบัติเหตุที่พบบ่อย ๆ ในทารก เช่น พลัดตกจากที่สูง กินสารมีพิษ น้ำร้อนลวก เป็นต้น
๙. ต้องไม่เป็นโรคติดเชื้อที่สามารถป้องกันได้ เช่น บาดทะยัก คอตีบ เป็นต้น

การสอนและฝึกอบรมให้เด็กมีคุณลักษณะตามที่ต้องการ

เพื่อให้เด็กอายุ ๑ ขวบมีคุณลักษณะตามที่ต้องการ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็ก ต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

๑. รู้ถึงพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญาและภาษาของทารก และให้การอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมกับพัฒนาการ

๒. รู้วิธีการเจริญเติบโตและความต้องการของทารก ให้ความดูแลเอาใจใส่เพื่อให้ทารกมีการเจริญเติบโตเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้

๓. รู้กำหนดการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค การป้องกันโรคติดเชื้อต่าง ๆ ที่พบบ่อยในทารก และปฏิบัติตามแนวการป้องกันนั้น ๆ

๔. พ่อแม่ต้องมีเวลาในการเลี้ยงดูอบรมลูก ต้องช่วยกันสร้างบรรยากาศของครอบครัวที่ดี ความสามัคคีกลมเกลียวของพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมและบุคลิกภาพต่าง ๆ จากพ่อแม่เป็นส่วนใหญ่

คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ

๑. การอบรมเลี้ยงดูทารก หมายถึงอะไร มีวัตถุประสงค์อย่างไร

๒. ความต้องการขั้นพื้นฐานของทารกมีอะไรบ้าง

๓. เราจะตอบสนองความต้องการของทารกอย่างถูกต้องและเหมาะสมได้อย่างไร

๔. คุณลักษณะของเด็ก ๑ ขวบที่ต้องการพัฒนาให้มีขึ้น มีอะไรบ้าง

๕. ให้นักเรียนวางแผนการฝึกไม่ให้ทารกกลัวคนแปลกหน้าอย่างเป็นขั้นตอน ตั้งแต่แรกเกิดจนอายุ

๑ ขวบ

๖. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละประมาณ ๑๕ คน จัดให้อภิปรายกลุ่ม ๓ ครั้ง

ครั้งที่ ๑ นักเรียนคิดว่า น้องอายุ ๑ ขวบ มีความต้องการเหมือนนักเรียนหรือไม่ มีอะไรที่เหมือนและอะไรที่ไม่เหมือน

ครั้งที่ ๒ จากที่นักเรียนได้พบเห็นมา นักเรียนคิดว่าความต้องการด้านไหนของน้องอายุ ๑ ขวบ ไม่ได้รับการตอบสนองหรือได้รับไม่พอ

ครั้งที่ ๓ นักเรียนจะช่วยพ่อแม่ตอบสนองความต้องการของน้องอายุ ๑ ขวบนั้นได้อย่างไรบ้าง

บทที่ ๖

การดูแลทารกที่เจ็บป่วย

โรคที่พบบ่อยและเป็นสาเหตุการตายของทารกได้ มีดังต่อไปนี้ คือ

๑. ไข้หวัด

เป็นโรคที่ทำให้มีการอักเสบของจมูกและคอ พบได้มากโดยเฉพาะในฤดูฝนหรือช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง

สาเหตุ ส่วนใหญ่เป็นพวกไวรัส

ระยะพักตัวของเชื้อโรค ประมาณ ๑ - ๓ วัน

อาการ ทารกมักเริ่มด้วยมีไข้สูง กระสับกระส่าย ตูตนมลำบาก เพราะคัดจมูก หายใจลำบาก อาจมีไข้เพียงวันเดียว หรือ ๒ - ๓ วัน ก็ได้ อาการอื่นๆ ที่อาจมีร่วมด้วย เช่น จาม ไอ อาเจียน ท้องเสีย ฯลฯ

สิ่งที่ควรตรวจพบ มีไข้ ๓๘ - ๔๐ องศาเซลเซียส น้ำมูกใสในระยะ ๒ - ๓ วันแรก ถ้าไม่หาย น้ำมูกจะข้นขึ้นในวันต่อมา เบื่อจมนมและแฉะ คอแดงเล็กน้อย

โรคแทรกซ้อน โรคแทรกซ้อนสำคัญที่อาจเกิดได้จากไข้หวัดที่ไม่ได้รับการรักษา ได้แก่

๑. กล้องเสียงและหลอดคออักเสบ

๒. หลอดลมอักเสบ

๓. ปอดบวม มักพบในเด็กคลอดก่อนกำหนดหรือทารกที่ร่างกายอ่อนแอ

๔. การอักเสบของหูชั้นกลาง

๕. การอักเสบของเยื่อหุ้มสมอง

การติดต่อ เชื้อปะปนอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย เมื่อผู้ป่วยจามหรือไอ ทำให้เชื้อโรคกระจายอยู่ในอากาศ และเข้าสู่ร่างกายทารกได้ทั้งทางปากและจมูก

การป้องกัน

๑. การป้องกันการติดต่อไข้หวัด การป้องกันขั้นนี้กระทำได้ค่อนข้างยาก และไม่ได้ผลทุกราย แต่อย่างไรก็ตามสำหรับทารกที่เลี้ยงอยู่แต่ในบ้านเป็นส่วนใหญ่ การป้องกันลักษณะนี้ก็มีความสำคัญมาก

๑.๑ บำรุงร่างกายทารกให้แข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์อยู่เสมอ โดยให้รับประทานอาหารเพียงพอ

๑.๒ อย่าอาบน้ำ สระผมด้วยน้ำที่เย็นเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่มีอากาศเย็น หรืออากาศเปลี่ยนแปลง ควรรักษาร่างกายทารกให้อบอุ่นอยู่เสมอ

๑.๓ อย่าให้คนเป็นหวัดเข้าใกล้หรือเลี้ยงดูทารก หากจำเป็นต้องเข้าใกล้ควรปิดปาก และจุกด้วยผ้า เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้ทารก

๒. การป้องกันโรคแทรกซ้อน ถ้าอาการของโรคที่เป็นอยู่นานเกินกว่าที่ได้อธิบายไว้ หรือทารกมีอาการอื่นใดเพิ่มขึ้น หรือมีอาการทั่ว ๆ ไปเลวลง เช่น ไม่ดูดนม ซึม ฯลฯ ควรรีบพาไปพบแพทย์
การดูแลรักษา

๑. เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่นเล็กน้อย เพื่อช่วยลดไข้ ควรเช็ดให้ทั่วทั้งตัว เช็ดนาน ๒ - ๓ นาที หรือจนรู้สึกว่าตัวเย็นลงบ้าง ในระยะที่มีไข้ ควรเช็ดบ่อย ๆ อาจทุก ๑ - ๒ ชั่วโมง ก็ได้ ตามความจำเป็น

๒. ให้ทารกดื่มน้ำให้บ่อยขึ้นกว่าปกติ ทั้งนี้ เพื่อช่วยลดไข้ และกันมิให้เสมหะเหนียวแห้งติดคอ ซึ่งจะทำให้ไอมากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ร่างกายมีน้ำเพียงพอที่จะชดเชยในส่วนของน้ำที่เสียไปจากการมีไข้ด้วย

๓. ในเด็กอ่อน ถ้ามีน้ำมูกมากและหายใจลำบาก ควรใช้ลูกยางเล็กๆ จูดมูกให้ก่อนที่จะกินนม

๔. ในระยะไข้สูง หรือมีอาการอื่นร่วม ควรดองอาหารเสริมไว้ก่อน

๕. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้นำเด็กไปปรึกษาแพทย์ และให้ยาตามที่แพทย์สั่ง
เหตุส่งเสริมให้เป็นหวัดได้ง่าย หรือเป็นแล้วหายช้ากว่าธรรมดา คือ

ก. ร่างกายอ่อนแอ เช่น ทารกคลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อยกว่าปกติ ทารกขาดสารอาหาร รับประทานอาหารไม่สมบูรณ์ และไม่ได้วัคซีนครบตามกำหนด เป็นต้น

ข. อยู่ร่วมกันอย่างแออัด หรือมีคนในครอบครัวเป็นหวัดอยู่เสมอ

๒. โรคอุจจาระร่วง

พบได้บ่อยมากในเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งทารกที่ไม่ได้ดูดนมแม่ โรคนี้เป็นโรคของระบบทางเดินอาหารที่เป็นสาเหตุการป่วยและการตายของทารกได้มากโรคหนึ่ง

โรคอุจจาระร่วง คือ การที่ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมน้ำและเกลือแร่จากอาหารได้ การวินิจฉัยโรคนี้ ให้พิจารณาจากลักษณะการถ่ายอุจจาระที่ผิดปกติไปจากธรรมดา ทั้งลักษณะของอุจจาระและจำนวนครั้ง เช่น ถ่ายเหลวกว่าที่เคย หรือถ่ายบ่อยครั้งกว่า เป็นต้น

ส่วนใหญ่แล้ว การวินิจฉัยโรคอุจจาระร่วงจะค่อนข้างแน่นอน ถ้ามีการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำมากกว่า ๓ ครั้ง ในเวลา ๒๔ ชั่วโมง หรือถ่ายอุจจาระเป็นมูกปนเลือดแม้เพียงครั้งเดียว

สาเหตุ

สาเหตุของโรคอุจจาระร่วง แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

๑. จากการติดเชื้อโรค พบได้มากที่สุด ในเด็กที่กินนมผสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยที่เตรียมนมไม่สะอาด เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญ ได้แก่ ไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ และเชื้อรา ในกลุ่มนี้เชื้อไวรัสเป็นสาเหตุซึ่งพบประมาณ ร้อยละ ๕๐ - ๖๐ เชื้อแบคทีเรียพบรองลงมาประมาณร้อยละ ๓๐

๒. จากสาเหตุอื่น ๆ โดยมีอาการอุจจาระร่วง เป็นอาการร่วม เช่น

๒.๑ จากการให้กินอาหารไม่ถูกต้อง เช่น กินอาหารมากเกินไป กินอาหารมีไขมันมากเกินไป หรือมีกากอาหารมากเกินไป

๒.๒ แพ้อาหารบางชนิด เช่น แพ้โปรตีนในนม

๒.๓ เกิดจากปฏิกิริยาตอบสนองต่อยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะ

๒.๔ ขาดน้ำย่อยบางชนิดที่อยู่ในลำไส้เล็ก ซึ่งมีหน้าที่ย่อยน้ำตาลในนม ทำให้ไม่ถูกย่อย เมื่อลงไปถึงลำไส้ใหญ่ก็จะเกิดการบูด เป็นเหตุให้เกิดอาการอุจจาระร่วง

๒.๕ เกิดร่วมกับภาวะการขาดสารอาหาร ทำให้ร่างกายอ่อนแอ จึงเกิดการติดเชื้อในลำไส้ได้ง่ายขึ้น

๒.๖ เกิดร่วมกับโรคติดเชื้อของระบบอื่น เช่น โรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะใช้หวัด การอักเสบของหูชั้นกลาง เป็นต้น

อาการ

อาการของโรคจะรุนแรงมากหรือน้อย แล้วแต่สภาพของร่างกายและเชื้อที่ได้รับ ในรายที่ไม่รุนแรงจะมีแต่เพียงถ่ายเหลวและบ่อยกว่าปกติ อาจจะมีอาการกระหายน้ำเล็กน้อย อาจอาเจียนบ้าง

ในรายที่มีอาการรุนแรง จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำบ่อย มีไข้ อาเจียน เบื่อนม การที่ถ่ายอุจจาระมีน้ำปนและบ่อยครั้งนี้ จะทำให้ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่ ร่างกายที่แห้งน้ำจะสังเกตได้ดังนี้

๑. ริมฝีปากแห้ง (ถ้าเป็นมากจะแตกด้วย) เยื่อในปากแห้ง

๒. ผิวหนังแห้งและย่นติดมือเมื่อยกขึ้นเบา ๆ เห็นชัดที่หน้าท้อง

๓. ในเด็กอ่อนที่กระหม่อมยังไม่ปิด อาจพบกระหม่อมบุ๋ม

๔. เบ้าตาลึก

๕. บัสสาวะมีสีเข้มและปริมาณน้อยกว่าปกติ

๖. เด็กจะงอแง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ซึมหรือซึม

ลักษณะขาดน้ำดังกล่าวข้างต้นนี้ ในเด็กเล็ก ๆ จะมีอันตราย ถ้าเป็นมากและทิ้งไว้ไม่ได้รับการรักษา อาจจะหมดสติและตายได้



เด็กที่เป็นโรคอุจจาระร่วงและมีการแห้งน้ำ

การติดต่อ

ได้รับเชื้อที่ปนเปื้อนมากับอาหาร นมหรือน้ำ หรือโดยการเอาของที่ไม่สะอาดใส่ปาก เช่น ของเล่นที่เปื้อนหรือเป็น หรือมือตัวเองที่ไม่สะอาด เป็นต้น

การป้องกัน

โรคอุจจาระร่วง เป็นโรคที่ป้องกันได้ เชื้อโรคอุจจาระร่วงนั้นมีขนาดเล็กมาก มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า คนอุจจาระร่วงจะถ่ายเชื้อโรคเหล่านี้ออกมาจำนวนมาก ฉะนั้น หากอุจจาระแม้เพียงเล็กน้อยเป็นปนไปกับนมหรืออาหาร เช่น ไม่ล้างมือพอกถ่ายอุจจาระ หรือประกอบอาหาร หรือเตรียมนมให้ทารกโดยไม่ล้างมือให้สะอาดก่อน ก็จะทำให้เกิดอุจจาระร่วงได้ การป้องกันทำได้ ๒ ระยะ คือ

๑. การป้องกันขั้นต้น ได้แก่

๑.๑ เลี่ยงทารกด้วยนมแม่ เพราะนมแม่มีภูมิคุ้มกันโรคนี้ได้ และเพื่อป้องกันการรับเชื้อจากนมผสมที่เตรียมไม่สะอาด

๑.๒ หากจำเป็นต้องให้นมผสม หรืออาหารเสริม สอนให้แม่เตรียมนมและอาหารเสริม โดยการรักษาความสะอาด ต่อไปนี้

๑.๒.๑ ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนเตรียมนมหรืออาหาร และก่อนป้อนอาหารเด็ก

๑.๒.๒ ขวดนมต้องล้างให้สะอาดและต้มในน้ำเดือด หรือหนึ่งในไอน้ำเดือดประมาณ ๑๕ นาที ภาชนะใส่อาหารอื่น ๆ ต้องล้างให้สะอาด

๑.๒.๓ ขวดนมควรมีฝาจุกรอบ เพื่อกันหัวนมสกปรก หรือแมลงวันค่อม

๑.๒.๔ ไม่ควรใช้นมที่ค้างมือ และเก็บไว้นอกตู้เย็นเกิน ๑ ชั่วโมง เลี่ยงเด็กอีก

๑.๓ ดูแลความสะอาดของตัวเด็ก รวมทั้งเสื้อผ้าและของใช้ต่าง ๆ ไปด้วย

๑.๔ สอนแม่ให้รู้จักเลือกอาหารที่เหมาะสมให้แก่เด็ก และให้กินในปริมาณที่พอเหมาะกับอายุ

๒. การป้องกันขั้นสอง คือ การป้องกันในระยะที่เด็กเกิดอาการอุจจาระร่วงแล้วป้องกันไม่ให้โรคลุกลาม หรือเกิดอันตรายจากการขาดน้ำและเกลือแร่ และช่วยเหลือให้เด็กกลับหายเป็นปกติได้แก่

๒.๑ ให้กินน้ำเกลือทันทีที่ทารกมีอาการอุจจาระร่วง และให้ได้มากเท่าที่เด็กต้องการ การให้กินน้ำเกลือนี้ ถ้าเริ่มได้ภายใน ๖ ชั่วโมงภายหลังที่มีอาการ ทารกมักไม่มีอาการขาดน้ำ และอาการจะทุเลาเร็ว การให้ทีละน้อยแต่บ่อย ๆ จะได้ดีกว่าให้ครั้งละมาก ๆ และนาน ๆ ครั้ง

สารละลายของผงเกลือแร่ที่ให้ทารกนี้ เรียกว่า โอ อาร์ เอส (ORS คือ Oral Rehydration Salts) ใช้ผสมน้ำต้มสุกหรือน้ำสะอาดตามสัดส่วนที่กำหนดข้างของ

20.625 กรัม



Glucose	15.00 g
Sodium Chloride	2.625 g
Sodium Bicarbonate	1.875 g
Potassium Chloride	1.125 g

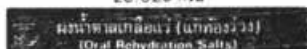
ราคา 14.50 บาท



องค์การเภสัชกรรม

ถนนวิภาวดี ๕ กรุงเทพฯ 10710

The Pharmaceutical Products of Public Administration, Department of Health, Ministry of Health, Thailand



วิธีใช้: ทานตามคำแนะนำในใบกำกับยา หรือตามที่แพทย์สั่ง

ข้อควรระวัง: เด็กอายุ ๕ ปีขึ้นไปให้รับประทาน ๕-๑๐ ซีซี/วัน และเมื่อมีอาการท้องร่วงให้รับประทาน ๕-๑๐ ซีซี/วัน

ข้อควรระวัง: เด็กอายุ ๕ ปีขึ้นไปให้รับประทาน ๕-๑๐ ซีซี/วัน และเมื่อมีอาการท้องร่วงให้รับประทาน ๕-๑๐ ซีซี/วัน

ข้อควรระวัง: เด็กอายุ ๕ ปีขึ้นไปให้รับประทาน ๕-๑๐ ซีซี/วัน และเมื่อมีอาการท้องร่วงให้รับประทาน ๕-๑๐ ซีซี/วัน



การเตรียมสารละลายเกลือน้ำตาล

ในห้องดินที่ไม่อาจซื้อผงเกลือแร่ได้ ควรเตรียมสารละลายเกลือน้ำตาล ซึ่งได้ประโยชน์เช่นเดียวกับ โอ อาร์ เอส ดังนี้

น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ

เกลือแกง $\frac{๑}{๒}$ ช้อนชา

น้ำต้มสุกหรือน้ำสะอาดประมาณ ๗๕๐ มิลลิลิตร (๓ ขวดน้ำปลาขนาดใหญ่)
เมื่อผสมแล้วสารละลายควรมีความเค็มเท่า ๆ กับน้ำตา อย่าให้เค็มกว่า เพราะเกลือมากเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อทารกได้

๒.๒ งคอาหารที่มีกากมาก อาหารที่เหมาะสม คือ อาหารประเภทน้ำหรือที่มีกากน้อย เช่น น้ำข้าวใสเกลือเล็กน้อย โจ๊ก น้ำแกงจืด เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องงดนม

๒.๓ ถ้ามีอาการอาเจียน หรือถ่ายรุนแรง ในทารกที่กินนมผสม ให้นมที่ซังจาง ๆ เช่น ชงให้โล่งเท่าตัว โดยใช้น้ำเท่าเดิมแต่ใส่นมน้อยลงครึ่งหนึ่ง

๒.๔ อย่าให้ยาใด ๆ โดยมีได้ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๒.๕ ควรสังเกตลักษณะและจำนวนอุจจาระและปัสสาวะให้แน่นอน เพื่อช่วยในการรักษาพยาบาลและติดตามโรค

๒.๖ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน ๑๒ ชั่วโมง ควรรีบพาไปพบแพทย์

๓. เยื่อหุ้มสมองอักเสบ

คือภาวะที่มีการอักเสบของเนื้อเยื่อที่ห่อหุ้มสมองอยู่โดยรอบ ภาวะนี้เป็นโรคติดเชื้อของสมองซึ่งพบได้บ่อยในบ้านเรา รักษาให้หายได้ถ้ามีการรักษาแต่เนิ่น ๆ แต่ถ้าปล่อยไว้ก็จะทำให้ถึงตายได้อย่างรวดเร็ว

สาเหตุ

๑. เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น เชื้อวัณโรค เชื้อปอดบวม เป็นต้น
๒. เชื้อไวรัสบางชนิด
๓. เชื้อราบางชนิด

อาการ

ทารกไม่ดูดนม ซึม กระสับกระส่าย กระหม่อมหน้าบวมโป่งและตึงแม้จะอุ้มไว้ในท่านั่ง มีไข้ อาจมีคอแข็ง อาเจียน ถ้าเป็นมากจะชักและไม่รู้สึกตัว โรคนี้ถ้าดูแลแต่อาการอาจจะแยกกับไข้อย่างอื่น แม้แต่โรคหวัดได้ยาก โดยเฉพาะในเด็กอ่อน หากสงสัยให้รีบส่งแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยโดยการเจาะน้ำหล่อสมองและไขสันหลังมาตรวจ

บางรายมีประวัติเป็นโรคปอดบวม หูส่วนกลางอักเสบอยู่ก่อน หรือมีประวัติว่าคนใกล้ชิดในบ้านเป็นโรคระยะแพร่เชื้อ

โรคแทรกซ้อน

อาการแทรกซ้อนจะเกิดขึ้นหรืออาการของโรคจะรุนแรงมากน้อยขึ้นอยู่กับการดูแลรักษาพยาบาลว่าทำได้รวดเร็วและถูกต้องเพียงใด โรคแทรกซ้อนที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

๑. ฝีในสมอง โดยเฉพาะในเด็กซึ่งมีประวัติเป็นหูส่วนกลางอักเสบมาก่อน
๒. หัวขาด คือหัวโคคล้ายบาดรเนื่องจากมีน้ำคั่งในช่องสมอง มักเกิดภายใน ๓ เดือนแรกหลังจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบหายไปแล้ว

๓. อาการชัก เพราะมีความผิดปกติของสมองอย่างถาวร

๔. สมองเสื่อม ปัญญาอ่อน

การติดต่อ

เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางระบบทางเดินหายใจ ลำไส้หรือทางผิวหนังที่เป็นแผลหรือเป็นฝีแล้วแพร่กระจายเข้ากระแสเลือดไปที่เยื่อหุ้มสมอง

การดูแลรักษา

รีบพาไปหาแพทย์ด่วน เพื่อจะได้รับการวินิจฉัยให้ถูกต้องและรักษาทันที่ ทั้งนี้ถ้า
เด็กป่วยไปหาแพทย์แล้วเกิดมีอาการชัก ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ถ้าใช้สูงให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัวผู้ป่วยไว้ตลอดเวลา จนกว่าไข้จะลด
๒. ใช้ลูกยางดูดเสมหะและน้ำลายออกจากปากและจมูกโดยเร็ว
๓. จับศีรษะตะแคงให้หน้าหันไปข้างใดข้างหนึ่ง

การป้องกัน

๑. ป้องกันการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ที่จะมีโอกาสทำให้เกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบได้ เช่น ติดเชื้อ
ของทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร ผิวหนังอักเสบ ฯลฯ
๒. ถ้าเป็นโรคในข้อ ๑ ต้องรักษาให้ถูกต้อง
๓. ให้ความรู้ แนะนำ ผู้ปกครองเด็กให้เข้าใจถึงสาเหตุ อาการ และอันตรายของโรค เพื่อ
จะได้หาแนวทางป้องกันและหลีกเลี่ยงสาเหตุนั้น ๆ

๔. สมออักเสบ

เป็นการอักเสบของเนื้อสมอง เป็นโรคที่รุนแรงมากโรคหนึ่ง อาจถึงตายได้ ถ้าหายก็อาจมี
ความพิการหรือสมองผิดปกติตามมา

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งมีอยู่หลายชนิด แม้แต่ไข้หวัด หรือไข้สวก ก็อาจเกิดสมองอักเสบเป็น
โรคแทรกขึ้นได้

อาการ

ไข้สูง อ่อนเพลีย อาเจียนพุ่งรุนแรง ชีพลงเรื่อย ๆ จนไม่รู้สีกตัวและชัก อาจมีแขนขาเป็นอัมพาต

โรคแทรกซ้อน

โรคลมชัก พิกการ หรือทุพพลภาพจากสมองเสื่อม

การติดต่อ

เชื้อเข้าทางปากหรือจมูก เข้าสู่ทางเดินหายใจ แล้วไปที่สมอง

การดูแลรักษา

ต้องได้รับการดูแลจากแพทย์และพยาบาลอย่างใกล้ชิด จำเป็นต้องอยู่ในโรงพยาบาล

การป้องกัน

๑. ป้องกันการรับเชื้อจากน้ำมูก น้ำลายของคนที่เป็นโรค
๒. ให้เด็กได้รับวัคซีนสำหรับโรคจากเชื้อไวรัสบางชนิดที่อาจมีโรคสมองอักเสบตามมาเป็น
โรคแทรกได้ เช่น ไข้หวัด หัดเยอรมัน คางทูม หรือป้องกันโรคสมองอักเสบโดยตรง เช่น ใช้สมองอักเสบ
เป็นต้น

๕. ปอดบวม

เป็นโรคที่เกิดจากการอักเสบของเนื้อปอด ซึ่งประกอบด้วยส่วนของหลอดลมฝอยส่วนปลายสุด และถุงลม การอักเสบอาจเกิดเฉพาะบางส่วนของเนื้อปอดหรืออาจกระจายทั่วไปในเนื้อปอดก็ได้ โรคนี้พบได้ประมาณร้อยละ ๔ - ๑๐ ของการติดเชื้อเฉียบพลันของระบบทางเดินหายใจ เป็นโรคที่มีความรุนแรงอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ โดยเฉพาะในเด็กอ่อน หรือทารก

สาเหตุ

๑. เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเป็นส่วนใหญ่ ที่มักพบเป็นสาเหตุของปอดบวมในเด็ก คือ เชื้อนิวโมคอคคัส แต่ในทารกแรกเกิดระยะ ๓ - ๔ วันแรก มักจะพบเชื้อสเตรปโตคอคคัส
๒. เชื้อไวรัส เช่น เชื้อไข้หวัดใหญ่ เชื้อไข้หัด เชื้อไขสุกใส พบได้ประมาณร้อยละ ๒๕
๓. เชื้อมัยโคพลาสมา
๔. เชื้อรา
๕. การสำลักอาหาร หรือนม และสารเคมีบางอย่าง เช่น น้ำมันก๊าด

อาการ

ส่วนมากเด็กจะเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจมาก่อน เช่น หวัด หลอดลมอักเสบ แล้วเชื้อโรคกระจายเข้าสู่ปอด ทำให้เกิดการอักเสบ เด็กที่เป็นปอดบวมจะปรากฏอาการทันที ด้วยอาการหนาวสั่น ไข้สูง ไอมากขึ้น ไอมีเสมหะ หายใจไม่สะดวก หายใจหอบ ปากเป็นสีแดงและแตก ลิ้นเป็นฝ้า ในทารกมีอาการท้องอืด อุจจาระร่วงหรือซึก มักพบในทารกที่ไม่แข็งแรง เช่น ทารกคลอดก่อนกำหนด ทารกแฝด ทารกขาดสารอาหารโปรตีน เช่น ทารกที่กินนมชั้นหวาน เป็นต้น

สิ่งที่ควรพบ

ไข้ หายใจถี่ ดี ช้องระหว่างซี่โครงบวม และปึกจุมูกบานออกขณะหายใจ หน้าเขียวคล้ำ อาจมีท้องอืด ทารกมักตายจากอาการขาดน้ำ และขาดออกซิเจน

โรคแทรกซ้อน

๑. เยื่อหุ้มสมองอักเสบ
๒. มีหนองในช่องปอด
๓. เป็นฝีในปอด
๔. เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ
๕. เกิดการโป่งพองของหลอดลมส่วนปลาย ทำให้การอักเสบเรื้อรังอยู่ได้เป็นปี และรักษาให้หายขาดยาก

การติดต่อ

เช่นเดียวกับไข้หวัด

การดูแลรักษา

เนื่องจากโรคนี้มีอันตรายต่อทารกมาก เพราะทำให้เสียชีวิตได้ง่าย จึงควรพาเด็กไปหาแพทย์ทันทีที่มีอาการสงสัยว่าจะเป็นโรคนี้ เพราะเด็กอาจต้องการออกซิเจนและความชื้นในกรณีที่หอบและมีเสมหะเหนียวมาก การช่วยเหลือที่ควรให้คือ

๑. ทำให้ร่างกายได้น้ำเพียงพอ โดยให้ดื่มน้ำคั้นสุกบ่อย ๆ ในเด็กที่มีอาการหอบมาก หรืออาเจียน จำเป็นต้องให้น้ำทางหลอดเลือดดำ
๒. แยกเด็กป่วยและเครื่องใช้ต่างหาก ต้องให้เด็กนอนพักผ่อนอย่างเต็มที่ หมั่นพลิกตัวเด็กทุก ๒ - ๓ ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดแผลกดทับ
๓. ถ้าเด็กมีไข้สูง ตัวร้อนจัด ต้องเช็ดตัวเด็กด้วยน้ำธรรมดา เพื่อกันเด็กช็อกจากไข้สูง แต่อย่าเปิดหน้าอกให้กระทบความเป็น
๔. ให้นมหรืออาหารอ่อน ย่อยง่าย เพื่อป้องกันมิให้เด็กท้องอืด
๕. การระบายเสมหะออก โดยจัดทำผู้ป่วยให้นอนคว่ำศีรษะต่ำกว่าลำตัว คววให้นอนคว่ำบนเตียงหรือบนตักแม่ ให้ศีรษะต่ำและหันหน้าตะแคงไปด้านหนึ่ง ถ้าจะให้เสมหะออกดียิ่งขึ้น ผู้ปกครองช่วยโดยใช้ข้อมือเคาะบริเวณด้านหลังของลำตัวโดยมีฝ่ามือไว้ก่อน แรงสั่นสะเทือนจากการเคาะจะทำให้เสมหะออกได้ดีขึ้น และผู้ป่วยจะรู้สึกหายใจโล่งขึ้นมาก



การระบายเสมหะ โดยจัดท่าเด็กให้นอนคว่ำ

ข้อควรทราบ

๑. เมื่อเด็กไอขณะเคาะ ผู้เคาะควรใช้มือสองมือช่วยดันทรงอกส่วนนั้นลง พร้อมทั้งสั่นมือให้ไต่จังหวะกับการหายใจออก

๒. ควรเคาะก่อนกินอาหาร ไม่ควรทำในขณะที่ยังป่วยเพิ่งได้รับน้ำ หรืออาหารเข้าไปไม่ถึง ๒ ชั่วโมง เพื่อป้องกันการอาเจียน

๓. ขณะเคาะให้เด็กหันหน้าไปข้าง ๆ เพื่อป้องกันการสำลักเสมหะเวลาไอ
การป้องกัน

๑. ระวังรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ให้เด็กได้รับอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับวัย

๒. หน้าฝนและหน้าหนาวอากาศเย็น เชื้อไวรัสจะมีชีวิตอยู่ได้นานขึ้น ควรจัดที่อยู่อาศัยให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เพื่อมิให้การกระจายเชื้อเป็นไปได้ง่าย

๓. ควรหลีกเลี่ยงจากการติดเชื้อ โดยไม่คลุกคลีหรือใช้ของร่วมกับผู้ที่ป่วยอยู่และควรแยกห้อง สิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วยด้วย

๔. ต้องทำลายเชื้อโรคที่ปะปนอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เช่น เฝือกกระดาษที่เช็ดเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย หรือเช้เครื่องใช้ของผู้ป่วยด้วยยาฆ่าเชื้อก่อนนำไปล้าง

๕. ถ้าเด็กเป็นหวัดนานกว่า ๑ สัปดาห์ หรือมีอาการผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ ให้รีบนำไปหาหมอ เพื่อรับการรักษอย่างถูกต้อง

อาการผิดปกติอย่างไรที่ต้องพบเด็กไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที

๑. ตัวเหลืองตาเหลืองในวันแรกคลอด

๒. ซึ่มไม่ยอมดูดนม

๓. ใช้สูง

๔. ท้องอืดและอาเจียนทุกครั้งหลังให้กินนม

๕. ร้องกวนตลอดเวลาโดยไม่ทราบสาเหตุ

๖. ชี้นเหลืองเป็นน้ำ ๒ - ๓ ครั้ง ติดต่อกันภายใน ๑๒ ชั่วโมง

๗. หายใจแรง เร็ว หรือหายใจมีเสียงดัง

๘. ชี้นผิดปกติ

๙. ชัก

คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ

๑. โรคที่พบบ่อยในทารกและเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญ มีโรคอะไรบ้าง
๒. จงกล่าวถึงสาเหตุ อาการ การติดต่อ การป้องกัน และการดูแลรักษาโรคหัด พหุเป็นสังเขป
๓. จงกล่าวถึงสาเหตุ อาการ การติดต่อ การป้องกัน และการดูแลรักษาโรคปอดบวม พหุเป็นสังเขป
๔. จงกล่าวถึงสาเหตุ อาการ การติดต่อ การป้องกัน และการดูแลรักษาโรคอุจจาระร่วง พหุเป็นสังเขป
๕. ถ้านักเรียนต้องดูแลน้องอายุ ๖ เดือน แทนแม่ แล้วน้องเกิดอาการถ่ายอุจจาระผิดปกติ คือ ถ่ายเป็นน้ำและถ่ายบ่อยทุกชั่วโมง แต่ร้องหิว นักเรียนจะเลือกอาหารอะไรต่อไปนี้ ให้น้องกิน เพราะอะไร

นม น้ำหวานขวด กล้วยน้ำว่าสุก ข้าวต้ม น้ำข้าว เป็นต้น ถ้าไม่มีอาหารอะไรเลย จะทำอะไรให้น้องกิน (นักเรียนควรทำความเข้าใจเรื่องสารละลายเกลือแร่ที่แนะนำไว้ และควรเตรียมเองเป็นด้วย)



บทที่ ๗

ทารกกับปัญหาสุขภาพและการป้องกันแก้ไขโดยวิธีการสาธารณสุขมูลฐาน

การเลี้ยงดูเด็กให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์เป็นยอดปรารถนาของพ่อแม่และผู้ปกครองโดยทั่ว ๆ ไป แต่บางครั้งถึงแม้จะดูแลเอาใจใส่อย่างดีแล้ว เด็กก็อาจมีการเจ็บป่วยได้ ซึ่งจำเป็นต้องรักษาให้หายเป็นปกติโดยเร็วที่สุด เพื่อมิให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กต้องหยุดชะงัก โดยปกติเมื่อเด็กมีการเจ็บป่วย ถ้าอาการไม่มากนัก พ่อแม่สามารถให้การดูแลรักษาที่บ้านได้ ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในทารกมีดังต่อไปนี้ คือ

๑. **ท้องอืด** อาจเป็นเพราะกลืนลมเข้าไปในระหว่างดูดนม และมีช่วยให้เด็กเรอออกภายหลังดูดนมแล้ว หรืออาจเนื่องจากอาหารและนมไม่ย่อย การที่เด็กมีลมในกระเพาะมากจนท้องอืด ส่วนใหญ่เนื่องจากดูดนมนานเกินไป ในรายที่กินนมแม่ แต่ถ้าเลี้ยงด้วยนมผสมอาจจะเป็เพราะที่หัวนมยางเล็กเกินไป ทำให้ทารกกลืนลมเข้าไปมากกว่านม ปกติแล้วถ้าการไหลของนมเป็นไปในอัตราพอเหมาะ ทารกแข็งแรงจะดูดนมได้เพียงพอกับปริมาณที่ร่างกายต้องการแต่ละมื้อ ในเวลาประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที ถ้านานกว่านั้นอาจเป็นเพราะรูที่หัวยางเล็กเกินไป แม้ควรจะต้องดูดก่อนโดยคว่ำขวดนมลง ไม่ต้องเขย่า ถ้านำนมหยดประมาณ ๑ หยดต่อวินาทีก็ถือว่าใช้ได้ ถ้าทารกเรอเกินไปได้เด็กจะต้องดูดอย่างแรงเพื่อให้ลมไหลและจะต้องดูดเป็นเวลานาน ทำให้ลมเข้าไปในกระเพาะเกิดอาการท้องอืด กรณีนี้แก้ไขได้โดยใช้เข็มฉีดยาไฟแทงรูหัวนมยางให้กว้างขึ้น

การช่วยเหลือ

๑. ควรระวังการให้นม อย่าให้ดูดกลืนลมมากเกินไป
๒. ให้นมในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่จำเป็นต้องให้ทุกครั้งที่เกิดร้องไห้ เพราะการให้นมบ่อย ๆ จะทำให้ย่อยไม่ทัน และย่อยไม่ดีด้วย จึงควรกะประมาณให้ห่างกัน ๓ - ๔ ชั่วโมง โดยดูตามความต้องการของทารกด้วย
๓. ช่วยให้อบอากการท้องอืดได้ โดยการใส่สายยางสวนทวารหนัก ให้ลมออกหรือจับนอนคว่ำบนผ้าอุ่น ๆ การใช้มหาหิงคุ์ทาหน้าท้องเด็กจะช่วยให้เด็กเรอหรือผายลมได้

การป้องกัน

อุ้มเด็กให้นั่งกินนมในท่าครึ่งนั่งครึ่งนอน และอุ้มพาดบ่าหรือตบหลังเบา ๆ ให้เรอออกหลังจากกินนมทุกครั้ง การช่วยให้เรอลมควรกระทำระหว่างกินนมเมื่อเด็กพักการดูดด้วย

๒. **ท้องผูก** ปกติทารกควรถ่ายอุจจาระทุกวัน หากไม่ถ่ายทุกวันแต่ถ่ายได้เอง และอุจจาระมีลักษณะปกติก็ไม่ต้องว่าท้องผูก อุจจาระของทารกปกติจะมีลักษณะอ่อน ไม่เป็นก้อนไม่มีมูก ไม่เหม็นแฉะ

หรือเหม็นคาวผิดปกติ เด็กที่ถ่ายอุจจาระแข็งหรือท้องผูก ถ้าปล่อยไว้นานอาจทำให้รอบทวารหนักแตก เป็นแผลเจ็บมาก เด็กจะร้องไห้เวลาถ่ายและอาจมีเลือดสด ๆ ติดออกมาที่อุจจาระได้

การช่วยเหลือ

ในทารกเล็ก ๆ อาจช่วยเหลือโดยการให้กินน้ำผึ้งครึ่งละ ๑ - ๒ ช้อนโต๊ะผสมน้ำต้มสุกให้เจือจางลงวันละครั้ง หรืออาจใช้น้ำผลไม้บางอย่างเช่น น้ำมะขาม โดยให้กินน้ำมะขามเปียกต้มสุก เริ่มวันละครึ่งช้อนชา ถ้าไม่ถ่ายวันรุ่งขึ้นให้เพิ่มทีละครึ่งช้อนชาจนถ่ายปกติ เด็กโตอายุ ๕ เดือนขึ้นไป ให้เพิ่มอาหารประเภทผัก ผลไม้ โดยเฉพาะเนื้อมะละกอสุก และน้ำสับปะรด

วิธีทำ น้ำมะขามเปียกเพื่อใช้สำหรับเด็กท้องผูก

- | | |
|-------------|---------------------------------------|
| เครื่องใช้ | - หม้อเคลือบใบเล็ก ๆ หรือปิ่นโตเคลือบ |
| | - ช้อนแกง |
| เครื่องปรุง | - มะขามเปียกสะอาด ๒ เม็ด |
| | - น้ำตาลทราย ๒ ช้อนหวาน |
| | - น้ำสะอาด ๒ ช้อนแกง |

วิธีทำ ตวงน้ำสะอาด ๒ ช้อนแกงใส่หม้อ ใส่มะขามเปียก ๒ เม็ดลงไป พยายามบีบให้เนื้อมะขามเปียกหลุดออกจากเม็ดมากที่สุด นำไปตั้งไฟ เนื่องจากใช้น้ำน้อยอาจจะตะกengหม้อเพื่อไม่ให้หม้อไหม้ เคี่ยวแล้วเติมน้ำตาล ๒ ช้อนหวานคนให้ละลายจนเดือดอีกทีแล้วยกลง จะได้น้ำมะขามเปียกประมาณ ๑ ช้อนแกง

การใช้ยาระบาย ไม่ควรใช้เพราะทำให้ลำไส้เคยชินต่อการกระตุ้น หากไม่ใช้ก็จะทำงานไม่ปกติ คือ เคลื่อนไหวน้อยลง ทำให้ท้องผูกอีกและต้องใช้ยาระบายอยู่เสมอ การสวนหีบเพื่อช่วยกระตุ้นที่บริเวณใกล้หูดและหลังส้นก้นมิให้ก้อนอุจจาระที่แข็งครูดเนื้อเยื่อบริเวณหูดรอบทวาร โดยใช้กลีเซอรินแท่งบางครั้งบางครั้งอาจพอนุ่มได้

๓. การสำรวจหรือแหะนม ภายหลังอึนมทารกเล็ก ๆ มักจะสำรวจนมออกมาเล็กน้อยได้เป็นปกติ เด็กที่ผอมและว่องไวมีแนวโน้มจะสำรวจนมมากกว่าเด็กที่อ้วน การสำรวจถ้าเกิดบ่อยและมากอาจเนื่องจากไค้มนมมากไปหรือบ่อยไปหรือดูดนมเร็วเกินไป

เด็กแรกเกิดจนถึงอายุราว ๔ - ๖ สัปดาห์บางคนอาจสำรวจนมออกมาหมดในระหว่างกินนมหรือหลังจากกินนมแล้วและเป็นทุกครั้งที่ให้นม ถ้ามีอาการดังนี้ต้องพาไปหาหมอทันที เพราะเด็กอาจมีความผิดปกติของระบบทางเดินอาหารโดยกำเนิด เช่น กระเพาะส่วนปลายหรือลำไส้ตีบตัน เป็นต้น

การช่วยเหลือ

การปฏิบัติต่อเด็กที่ถูกต้องเพื่อช่วยให้ทุเลาหรือหายเร็วขึ้น มีดังต่อไปนี้

๑. ถือขวคนในทำดั่งที่ให้น้ำนมเต็มคอขวดเสมอ เพื่อกันไม่ให้เด็กดูดนมเข้าไปพร้อมกับ การดูดนม

๒. ให้กินนมครั้งละน้อยและให้บ่อย ๆ ด้วยการพุงเด็กไว้ในท่านั่งและดบหลังเบา ๆ หรือ อุ้มพาดบ่า เมื่อเด็กเรอแล้วจึงให้ส่วนที่เหลือต่อ

๓. เมื่อเด็กอิ่มแล้ว อย่าเพิ่งวางลงนอนทันที แต่ควรอุ้มในทำดั่งหรือให้นอนยกหัว และตัวให้สูง โดยใช้หมอนหนุนสักพักหนึ่ง ท่านอนควรเป็นท่าคว่ำหรือตะแคงจะปลอดภัยกว่าท่านอนหงายราบ เพราะหากเด็กเรอลมจะพามออกมาอีก น้ำนมจะไม่ไหลเข้าจมูกทารกในท่านอนคว่ำหรือตะแคง แต่จะไหลลงพื้น

๔. **ลิ้นเป็นฝ้า** ลิ้นเป็นฝ้าขาวในทารกเกิดได้ ๒ ลักษณะคือ

๑. เกิดจากคราบน้ำนมเกาะ ทำให้ลิ้นหรือกระพุ้งแก้มของทารกเป็นฝ้าขาว แต่ทารกยังดูดนม ได้ดี ฝ้านี้เช็ดออกได้ง่าย

๒. เกิดจากเชื้อราหรือความสกปรก จะเห็นเป็นวงตามกระพุ้งแก้ม เหงือก ริมฝีปากมักเจ็บ และไม่ค่อยยอมดูดนม

การช่วยเหลือ

๑. ถ้าเป็นฝ้าขาวเนื่องจากคราบน้ำนมเกาะให้เด็กดูดน้ำหลังกินนมอิ่มแล้วทุกครั้ง หรือเช็ด ด้วยผ้าสะอาดหมาด ๆ หรือกลีเซอรินบอแรกซ์ ฝ้าขาวนี้จะหลุดออกได้ง่าย

๒. ถ้าเป็นฝ้าขาวเนื่องจากเชื้อรา ให้เช็ดออกและป้ายบริเวณที่เป็นด้วยเจนเชียนไวโอเลต

๑๑ ถ้าทำอย่างนี้แล้ว ๒ - ๓ วันไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

การป้องกัน

เวลาให้เด็กกินนม ต้องรักษาความสะอาดของเต้านม หัวนม เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อรา และหลังจากกินนมแล้ว ควรให้กินน้ำตามทุกครั้ง

๕. **อุจจาระ** คือ ก้อนไขมันที่กระพุ้งแก้มทั้งสองข้าง อุจจาระมีใช้ตัวทำให้เกิดการเจ็บป่วยหรือการ ไม่เจริญเติบโต แต่เป็นตัวบ่งบอกว่าทารกคนนั้นขาดสารอาหาร ฉะนั้นการคัดหรือเกี่ยวอุจจาระออกไม่ช่วย ในการรักษา ดังที่มีความเชื่อกันในพื้นบ้านทั่วไป การคัดหรือเกี่ยวออกอาจจะทำให้เกิดการอักเสบ จากความสกปรกของเครื่องมือที่ใช้ได้

การช่วยเหลือ

ให้ทารกได้รับประทานอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ควร เพิ่มอาหารโปรตีนให้มากขึ้น

๖. ตาแฉะ ใน ๓ - ๔ สัปดาห์หลังคลอดเด็กทารกยังไม่ม่าน้ำตา แต่หลังจากนั้นอาจจะพบว่าตาข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างมีน้ำตาออกมาก ทั้งนี้เนื่องจากท่อน้ำตาที่นำน้ำตาไปยังจมูกยังเปิดไม่เต็มที่ ท่อน้ำตาจะเปิดเองโดยไม่ต้องทำอะไร เมื่ออายุ ๖ - ๑๒ เดือนก็จะเป็นปกติ ระยะเวลาที่ท่อน้ำตายังไม่เปิดนี้ เด็กอาจมีขี้ตาเล็กน้อยในตอนเช้า

สาเหตุของตาแฉะที่ต้องพบแพทย์โดยเร็ว มีดังต่อไปนี้

๑. เกิดการอักเสบจากเชื้อหนองใน เป็นอันตรายมากทำให้ตาบอดได้อย่างรวดเร็ว
๒. เกิดการอักเสบจากเชื้ออื่น ๆ เช่น ไวรัส เชื้อรา และแบคทีเรียนอกเหนือจากเชื้อหนองใน

การช่วยเหลือ

๑. ตาแฉะที่ดูแลเองได้ คือตาแฉะจากท่อน้ำตายังเปิดไม่เต็มที่และระคายเคืองจากยาหยอดตา ซึ่งได้รับเมื่อแรกเกิด ลักษณะของขี้ตาจะเป็นสีขาวคล้ายน้ำตา ควรปฏิบัติดังนี้คือ ใช้สำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุก เช็ดขี้ตา

๒. ตาแฉะที่ต้องไปพบแพทย์ ซึ่งจะแยกจากชนิดที่ ๑ คือ ลักษณะของขี้ตาจะเป็นสีเหลืองคล้ายหนอง ควรแยกเสืผ้า เครื่องใช้ของเด็กจากผู้อื่นเพื่อป้องกันการติดต่อ รีบพาไปพบแพทย์เพราะการใส่ยาหยอดตาเองนั้นอาจเกิดอันตรายได้

๗. ตัวเหลือง อาการตัวเหลืองเกิดเนื่องจากมีสารที่เรียกว่า บิลิรูบิน ในกระแสเลือดสูงกว่าปกติ แบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิด คือ

๑. อาการตัวเหลืองที่เป็นปกติตามธรรมชาติของร่างกายเนื่องจากตับยังทำงานไม่ดี เกิดอาการหลังทารกอายุ ๒๔ ชั่วโมงไปแล้ว มักเกิดในระหว่าง ๓ - ๕ วันหลังเกิด และจะค่อย ๆ หายไปภายใน ๑๐ วัน

๒. อาการตัวเหลืองที่ผิดปกติ เกิดอาการเร็วคือ มีอาการตัวเหลืองเกิดภายใน ๒๔ ชั่วโมงหลังเกิด ภาวะนี้เกิดจากหมู่เลือดของทารกและมารดาเข้ากันไม่ได้ กรณีนี้ควรปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

การช่วยเหลือ

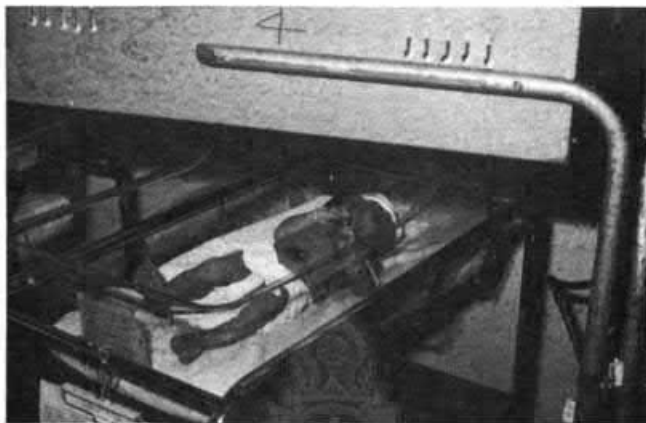
ในกรณีที่ภาวะตัวเหลืองที่เป็นปกติ สิ่งควรปฏิบัติคือให้เด็กกินน้ำมาก ๆ เพราะสารที่ทำให้เกิดสีเหลืองคือ บิลิรูบินนั้นจะถูกขับออกทางปัสสาวะ การให้เด็กกินน้ำมาก ๆ จึงช่วยให้หายเหลืองเร็วขึ้นด้วย

ถ้าเป็นภาวะตัวเหลืองที่ผิดปกติ แพทย์จะมีวิธี คือ

๑. การส่องไฟ ใช้ในรายที่การเหลืองเพิ่มขึ้นช้า และทารกแข็งแรงเป็นปกติ โดยใช้แสงสว่างจากหลอดไฟหรือแสงแดดอ่อน ๆ ตอนเช้าเพื่อให้สารบิลิรูบินลดลงเร็วขึ้น

๒. การถ่ายเปลี่ยนเลือด ใช้ในรายที่บิลิรูบินเพิ่มขึ้นรวดเร็วและเด็กตัวเหลืองจัดจำเป็นต้องรักษาโดยการถ่ายเปลี่ยนเลือด

๓. การรักษาด้วยยากันชัก เพื่อป้องกันความพิการของสมองเนื่องจากมีไข้สูงเกินไป ซึ่งจะทำให้ทารกชักและตายได้



การรักษาตัวเหลืองด้วยวิธีส่องไฟ

๔. ผด มักจะพบในเด็กที่อยู่ในห้องซึ่งอากาศร้อนและชื้น หรือเกิดจากการหมักหมมไม่ได้ อาบน้ำ จะเห็นเป็นตุ่มน้ำใสเล็กๆ บริเวณหน้าผาก ศีรษะ คอหรือส่วนที่อับชื้นของร่างกาย บางรายจะเห็นเป็นตุ่มแดงเล็กๆ ถ้ามีการอักเสบร่วมด้วยจะกลายเป็นตุ่มหนองได้

การช่วยเหลือง

ให้ความเย็นและความสะอาด ได้แก่ การอาบน้ำบ่อยๆ เสื้อผ้าไม่ควรหนาเกินไป ควรใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่พอเหมาะกับความร้อน ความเป็นของอากาศขณะนั้น หรืออาจใช้ดินสอพองผสมน้ำทาบริเวณที่มีตุ่มก็ได้

๕. ผื่นผ้าอ้อม มักจะพบบริเวณที่นุ่งกางเกงหรือห่อด้วยผ้าอ้อม ได้แก่ บริเวณอวัยวะเพศ ก้น หน้าท้อง ขาอ้อม ขาหนีบ ผื่นหนังจะมีสีแดง เป็นแผลเปื่อยหรือมีสะเก็ด เกิดจากการสัมผัสปัสสาวะและอุจจาระนานเกินไป ผ้าอ้อมที่เด็กปัสสาวะรด และทิ้งไว้นานๆ จะเกิดแอมโมเนียซึ่งมีกลิ่นฉุนและระคายเคืองอันตรายต่อผิวหนัง ถ้าไม่รีบแก้ไขทิ้งไว้นานอาจมีโรคแทรกซ้อนจากแบคทีเรียหรือเชื้อราได้ การใช้กางเกงยางหรือกางเกงพลาสติกนุ่งห่มผ้าอ้อมจะทำให้ผื่นได้บ่อยขึ้น เนื่องจากยางและพลาสติกไม่ช่วยซับน้ำและอบความร้อน

การช่วยเหลือและการป้องกัน

๑. เปลี่ยนผ้าอ้อมให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้และควรเปลี่ยนทันทีที่ทารกถ่ายวต ดูแลการชักผ้าอ้อมให้สะอาด
๒. หลีกเลี่ยงการใช้กางเกงยางหรือพลาสติก ควรใช้ผ้าอ้อมชนิดที่ดูดซับปัสสาวะได้ดีแต่อย่างเดียว
๓. ใช้ครีมสำหรับผิวหนังเด็กทาตรงบริเวณที่เป็นผื่นภายหลังทำความสะอาดและแห้งแล้ว
๔. จับนอนในท่าที่ให้ผิวหนังบริเวณที่เป็นถูกกับอากาศโปร่งผื่นจะหายเร็ว

๓๐. ถุงน้ำลูกอัณฑะ สังเกตได้จากถุงอัณฑะข้างที่เป็นโตกว่าอีกข้างหนึ่ง มาตั้งแต่เกิด และก่อนนี้จะไม่โตขึ้นขณะเด็กร้องหรือเบ่ง ภาวะนี้ไม่มีอันตรายใด ๆ เมื่อเด็กโตขึ้นอายุประมาณ ๕ - ๖ เดือนถุงน้ำนี้จะค่อย ๆ เล็กลง และหายเป็นปกติภายในอายุ ๑ - ๑½ ปี แต่ถ้าขนาดถุงโตขึ้นเมื่อร้องหรือเบ่งและพบเล็กลงเมื่อหลับหรือพัก อาจเป็นไส้เลื่อน ควรปรึกษาแพทย์

คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ

๑. ทารกท้องอืด มีสาเหตุมาจากอะไร นักเรียนจะให้การช่วยเหลือและป้องกันอย่างไร
๒. ทารกท้องผูก มีสาเหตุมาจากอะไร นักเรียนจะให้การช่วยเหลือและป้องกันอย่างไร
๓. การสำรอกหรือแหวะนม มีสาเหตุมาจากอะไร นักเรียนจะให้การช่วยเหลือและป้องกันอย่างไร
๔. ลิ้นเป็นฝ้าในทารก มีสาเหตุมาจากอะไร นักเรียนจะให้การช่วยเหลือและป้องกันอย่างไร
๕. ถุงลิงคืออะไร มีสาเหตุมาจากอะไร นักเรียนจะให้การช่วยเหลืออย่างไร
๖. สาเหตุของตาแดงในทารกเกิดจากอะไร นักเรียนจะให้การช่วยเหลืออย่างไร
๗. สาเหตุของอาการตัวเหลืองในทารกเกิดจากอะไร นักเรียนจะให้การช่วยเหลือได้อย่างไร
๘. ผด ผื่นผ้าอ้อม เกิดจากอะไร นักเรียนจะให้การช่วยเหลือและป้องกันอย่างไร
๙. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน เพื่อช่วยกันวางแผนหาหาพื้นที่บ้านที่สามารถนำมาใช้เมื่อถึงคราวจำเป็น ถ้าหากทารกเกิดอาการท้องอืด ท้องผูก ลิ้นเป็นฝ้า ผด หรือผื่นผ้าอ้อม

บรรณานุกรม

๑. กองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข. การพยาบาลเด็ก ๑. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดชัยการพิมพ์, ๒๕๒๔.
๒. กองสถิติสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข. สถิติสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๒๐ - ๒๕๒๔. กรุงเทพฯ : สำนักข่าวพาณิชย์, ๒๕๒๖.
๓. กองอนามัยครอบครัว กระทรวงสาธารณสุข. คู่มืออนามัยแม่และเด็ก. ๒๕๒๕.
๔. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. อาหารแนะนำสำหรับแม่ ทารก และเด็กวัยก่อนเรียน.
๕. จุฬาลักษณ์ ธีรรัตนพันธ์. การพยาบาลทารกแรกเกิด. เอกสารประกอบการสอน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๒๔.
๖. จันทรนิวัตร เกษมสันต์ และบุญชอบ พงษ์พาณิชย์ (บรรณาธิการ). กุมารเวชศาสตร์ เล่ม ๑. กรุงเทพฯ : อมรินทร์การพิมพ์, ๒๕๒๒.
๗. ณวิวัฒน์ จุฑณานนท์, ศิริธรรม ธนะภูมิ และ ถนอม มะโนทัย. คู่มือหมอ เรื่อง "ลูก". พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์, ๒๕๒๓.
๘. พยอม อิงคคานวัฒน์. จิตวิทยาพัฒนาการเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๒๔.
๙. เพ็ญศรี พิชัยสนธิ. อนามัยครอบครัว. กรุงเทพฯ : ศูนย์ผลิตและพัฒนาสื่อสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหิดล, ๒๕๒๖.
๑๐. โรงพยาบาลเด็ก. สิ่งที่เราควรรู้เกี่ยวกับเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยเชชม, ๒๕๒๑.
๑๑. ภาควิชาอนามัยแม่และเด็ก คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหิดล. เอกสารประกอบการอบรม เรื่อง การอภิบาลเด็กอีก. ๒๕๒๓.
๑๒. สุขทัยธรรมมาธิราช. มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนชุดวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพระดับปริญญาลึก. หน่วยที่ ๒, ๓, ๗ และ ๑๐. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๒๗.
๑๓. Dorothy R. Marlow. Textbook of Pediatric Nursing. 4th ed. London : W.B. Saunders Co., 1973.
๑๔. Illingworth, R.S. The Development of the Infant and Young Child. 7th ed. New York : Churchill Livingstone, 1980.
๑๕. Nelson, W.E. Textbook of Pediatrics. 10th ed. London : Saunders, 1975.
๑๖. Watson, E.H. and Lowrey, G.H. Growth and Development of Children. 3th ed. Chicago : Year Book Publishers Inc., 1958.

**คณะกรรมการจัดทำหนังสือเวียนวิชาพื้นฐานวิชาชีพ
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช ๒๕๒๕
(หลักสูตรฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓)**

๑. นายแพทย์เฉลิม วราวิทย์	ประธานกรรมการ
๒. แพทย์หญิงสุนทรา พงศ์พัฒน์	รองประธานกรรมการ
๓. แพทย์หญิงเพ็ญศรี พิชัยสินธ	รองประธานกรรมการ
๔. นายแพทย์อวย เกตุสิงห์	กรรมการ
๕. นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี	กรรมการ
๖. นายแพทย์จรวบ ศรีทอง	กรรมการ
๗. ทันตแพทย์หญิงวราภรณ์ บัวทองศรี	กรรมการ
๘. นายแพทย์ศรีสมบูรณ์ อ่วมกุล	กรรมการ
๙. นายแพทย์สมชาย สุพันธ์วัฒน์	กรรมการ
๑๐. นางวิณะ วีระไวทยะ	กรรมการ
๑๑. นายอุดม คมพยัพันธ์	กรรมการ
๑๒. นายแพทย์สุจิตร์ สุวรรณชีพ	กรรมการ
๑๓. นายแพทย์ประยูร ภูนาศล	กรรมการ
๑๔. นายแพทย์พิชิต สุวรรณประภา	กรรมการ
๑๕. นางระวีวรรณ แสงฉาย	กรรมการ
๑๖. นางอรนุช ภาชีน	กรรมการ
๑๗. นางจริยวัตร คมพยัพันธ์	กรรมการ
๑๘. นางสาวฟาริดา อิบราฮิม	กรรมการ
๑๙. นายประวิช ยี่สุนเทก	กรรมการ
๒๐. แพทย์หญิงประไพ ยะทะตัต	กรรมการ
๒๑. นางจิตรา ทองเกิด	กรรมการ
๒๒. นางสาวเพ็ญจันทร์ ชนาวิภาส	กรรมการและเลขานุการ

ผู้เรียบเรียง

แพทย์หญิงเพ็ญศรี พิชัยสนธิ
นางระวีวรรณ แสงฉาย
นางอรนุช ภาชีน
นางจิตรา ทองเกิด



ผู้ตรวจ

แพทย์หญิงสุนทรา พงศ์พัฒน์
นายแพทย์เฉลิม วราวิทย์

บรรณาธิการ

นางวิภา ธรรมโชติ

ปก

นายชูเกียรติ เกิดอุดม
สำนักงานสร้างเสริมเอกลักษณ์ของชาติ

ภาพประกอบ

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
แพทย์หญิงเพ็ญศรี พิชัยสนธิ
นายแพทย์เฉลิม วราวิทย์





ISBN 974-00-6110-9



01134500014



พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
นายประพนธ์ แก้วกำเนิด ผู้พิมพ์และจัดพิมพ์

๓๘๐๐๒๔๖