

ความรู้ เพื่อ ชีวิต

สาระที่ท้าทาย



ชีวิตและสภาพของสังคมหลายล้านคนทั่วโลก
จะได้อาณาพิภพใหม่ที่ดีขึ้นหรือไม่ขึ้นอยู่กับเด็ก เป็นเพียงเด็ก
ๆ ของเรา หรือที่เราได้รู้หรือรู้สึกร่วมกันกับเด็ก
ๆ เหล่านี้และเรามาพัฒนา สาระที่ท้าทายเหล่านี้
รวมอยู่ในหนังสือ ความรู้เพื่อชีวิต สาระที่ท้าทาย

ความรู้เพื่อชีวิต เป็นหนังสือที่ท้าทาย
ทุกผู้ทุกคนที่ได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับการพัฒนา
สังคมของเรา ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารระดับสูง
นักการเมือง นักการศึกษา ผู้บริหารสถาน
ศึกษาหรือผู้บริหารหน่วยงานและกระทรวง ผู้
นักธุรกิจ นักพัฒนาเอกชน นักบริหาร
ท้องถิ่น

ความรู้เพื่อชีวิต เล่มนี้จึงมีขึ้นอยู่เพื่อช่วยเรา พัฒนาที่จะช่วย
ทำให้การกระทำอันดีของเรา หรือรวมและเป็นส่วนหนึ่งของ
ของความรู้ทั้งหมดในการพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิต



หนังสืออ่านเพิ่มเติมกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ระดับประถมศึกษา ตัวอย่างสื่อการเรียนการสอน/

และ

วิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ศูนย์พัฒนาหนังสือ



ความรู้ เพื่อชีวิต
สาระที่ท้าทาย





หนังสืออ่านเพิ่มเติมกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ความรู้เพื่อชีวิต : สารที่ท้าทาย ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

พิมพ์แจกครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๔๑ จำนวนพิมพ์ ๔๘,๐๐๐ เล่ม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974-268-5908



องค์การค้ำของคุรุสภาจัดพิมพ์จำหน่าย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๔๒

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN 974-01-1512-8



**กระแสพระราชดำรัส
ของ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสปีเด็กสากล
พุทธศักราช ๒๕๒๒**

คงจะไม่เป็นการผิดอย่างไร ที่ข้าพเจ้าจะพูดว่า เด็กเป็นผู้ที่จะได้รับช่วงทุกสิ่งทุกอย่างต่อจากผู้ใหญ่ รวมทั้งภาระรับผิดชอบในการดำรงรักษาความผาสุกสงบของประชากรในโลก ดังนั้น เด็กทุกคนจึงสมควรและจำเป็นที่จะต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม ให้มีความสามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ต่าง ๆ พร้อมทั้งการฝึกหัดขัดเกลาคิดจิตใจให้ประณีต ให้มีศรัทธามั่นคงในคุณความดี มีความประพฤติเรียบร้อยสุจริต และมีปัญญาฉลาดแจ่มใสในเหตุในผล

หน้าที่นี้เป็นของทุกคน ที่จะต้องร่วมมือกันกระทำโดยพร้อมเพรียงสม่ำเสมอ คือผู้ที่เกิดก่อน ผ่านชีวิตมามาก่อนจะต้องสงเคราะห์อนุเคราะห์ผู้เกิดตามมาจากภายหลัง ด้วยการถ่ายทอดความรู้ ความดีและประสบการณ์อันมีค่าทั้งปวงให้ด้วยความเมตตาเอ็นดูและความบริสุทธิ์ใจ ให้เขาทราบให้เขาเข้าใจ และสำคัญที่สุด ให้เขารู้จักคิดด้วยเหตุผลที่ถูกต้องจนเห็นจริงด้วยตนเองได้ในความเจริญและความเสื่อม

โดยนัยนี้ บิดามารดาจึงต้องสอนบุตรธิดา พี่จึงต้องสอนน้อง คนรุ่นใหญ่จึงต้องสอนคนรุ่นเล็ก และเมื่อคนรุ่นเล็กเป็นผู้ใหญ่ขึ้น จึงต้องสอนคนรุ่นหลังต่อไป ไม่ให้ขาดสาย ความรู้ ความดี ความเจริญของงามทั้งมวลจึงจะแผ่ไพศาลไปได้ไม่มีประมาณ เป็นพื้นฐานของความวัฒนาผาสุกอันยั่งยืนในโลกสืบไป

วันจันทร์ที่ ๑ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๒๒

คำนำ

สุขภาพที่ดีเป็นปัจจัยพื้นฐานของการดำเนินชีวิต ที่ทุกคนควรให้ความสำคัญและเรียนรู้วิธีการที่จะดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวอยู่เสมอ เพื่อให้ประชาชนได้รับสาระความรู้ที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพของทุกคนในครอบครัว กรมวิชาการจึงได้ร่วมมือกับองค์กรทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติจัดทำหนังสือความรู้เพื่อชีวิต : สาระที่ท้าทายขึ้น โดยได้ประมวลสาระที่สำคัญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของแม่และการเลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตในทุกด้าน จัดพิมพ์เผยแพร่ให้กับหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ ที่มีบทบาทในการพัฒนาสุขภาพของแม่และเด็กไปส่วนหนึ่งแล้ว และเพื่อให้สาระความรู้ที่จำเป็นต่อชีวิตซึ่งบรรจุอยู่ในหนังสือเล่มนี้เป็นประโยชน์อย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น กรมวิชาการจึงได้ปรับปรุงหนังสือความรู้เพื่อชีวิตโดยเพิ่มเนื้อหา เรื่อง การคุ้มครองสิทธิเด็ก พร้อมกับปรับปรุงเนื้อหาส่วนอื่น ๆ ให้เป็นปัจจุบันยิ่งขึ้น โดยมุ่งหวังว่าหนังสือดังกล่าวนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตระดับประถมศึกษา และวิชาสุขศึกษา ในระดับมัธยมศึกษา ตลอดจนเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ของทุกครอบครัว

กรมวิชาการหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะอำนวยประโยชน์ต่อครู นักเรียน และบุคคลในทุกครอบครัวได้เป็นอย่างดี กรมวิชาการ ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการปรับปรุงหนังสือมา ณ โอกาสนี้



(นายพยุงค์ศักดิ์ จันทรสุนทร)

อธิบดีกรมวิชาการ

๑๗ มิถุนายน ๒๕๔๑

สารบัญ

ความรู้เพื่อชีวิต สารที่ท้าทาย	๑
ช่วยกันเอื้ออาทร ร่วมคุ้มครองสิทธิเด็ก	๙
ครอบครัวเป็นสุข มีลูกเมื่อพร้อม	๒๓
ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย	๓๑
นมแม่และอาหารตามวัย	๔๑
เลี้ยงดูให้ถูก เพื่อลูกเติบโต	๕๑
เลี้ยงลูกให้ดี มีคุณภาพ	๖๑
ป้องกันโรคร้ายได้ด้วยวัคซีน	๗๗
เมื่อลูกท้องเสีย ใช้น้ำเกลือแร่	๘๗
เมื่อลูกเป็นหวัด รู้จักรักษา	๙๕
ยุงนำโรคร้าย อย่าให้มันกัด	๑๐๓
เอดส์เป็นโรคร้าย ร่วมใจป้องกัน	๑๑๑
สุขปฏิบัติ ขจัดโรคร้าย	๑๑๙

ความรู้เพื่อชีวิต

สารที่ท้าทาย



■ การมีสุขภาพดีเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษยชน

คำว่า สุขภาพ ไม่ได้หมายถึงแต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่หมายรวมถึงสภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขตามสภาพสังคมและเศรษฐกิจในแต่ละท้องถิ่น

สำหรับเด็กๆ คำว่า สุขภาพ ยังหมายรวมถึงการเจริญเติบโตของร่างกายและการเพิ่มพูนความสามารถ หรือพัฒนาการด้านสติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะในระยะตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนถึงวัยก่อนประถมศึกษา ซึ่งเป็นรากฐานของการเจริญเติบโตของร่างกาย สมอ และพัฒนาการต่างๆ ดังนั้น ถ้าเด็กในวัยนี้ทุกคนมีสุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันโรค ได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่และมีโอกาสเรียนรู้ที่เหมาะสม ก็ถือได้ว่ามีพื้นฐานของสุขภาพและคุณภาพที่ดีสำหรับชีวิตอนาคต

แต่ว่าปัจจุบันนี้ ทุกๆ สัปดาห์จะมีเด็กทั่วโลกตายมากกว่า ๒๕๐,๐๐๐ คน และอีกหลายล้านคนมีสุขภาพทรุดโทรม เด็กๆ เหล่านี้ขาดโอกาสที่จะเติบโตขึ้นเป็นคนที่สมบูรณ์อย่างสมควรจะเป็น และมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสติปัญญาและความสามารถสภาพการณ์เช่นนี้นับเป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคม

ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ และเป็นปัญหาที่
สืบทอดถึงรุ่นลูกรุ่นหลานต่อไปอีกด้วย

สาเหตุสำคัญของปัญหาที่น่าสลดใจเหล่านี้มาจากความ
ยากไร้และความไม่รู้ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน
กล่าวคือ ครอบครัวส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการ
การปกป้องชีวิตและส่งเสริมสุขภาพกับพัฒนาของเด็ก ทั้งๆ ที่
ทุกวันนี้มีสาระความรู้หลักๆ เกี่ยวกับการดูแลสร้างเสริมสุขภาพ
เด็ก ซึ่งเป็นที่ยอมรับร่วมกันทั่วโลกและพ่อแม่ทุกคนสามารถนำ
ไปปฏิบัติได้อย่างง่าย ๆ และประหยัด

■ ด้วยเหตุนี้ทุกครอบครัวจึงจำเป็นต้องได้รับรู้สาระสำคัญ อันเป็นความรู้เพื่อชีวิต

จากความจำเป็นดังกล่าวนี้ องค์การทุนเพื่อเด็กแห่ง
สหประชาชาติ (UNICEF) องค์การอนามัยโลก (WHO)
องค์การศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ
(UNESCO) และหน่วยงานต่างๆ ที่ทำงานเกี่ยวกับสุขภาพ
และการพัฒนาเด็กทั่วโลก จึงได้ร่วมจัดทำหนังสือ ความรู้เพื่อ
ชีวิต ขึ้น โดยได้รวบรวมสาระสำคัญๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
เด็ก เพื่อให้แต่ละครอบครัวสามารถนำไปปฏิบัติ เพื่อดูแลรักษา
ชีวิตและส่งเสริมสุขภาพเด็กได้ด้วยตนเอง

แต่มีปัญหาอยู่ว่าเราจะเผยแพร่ “ความรู้เพื่อชีวิต” นี้ได้
อย่างไรและทำอย่างไรจึงจะให้ทุกครอบครัวและทุกชุมชนมี
ความรู้พื้นฐานเหล่านี้

จากประสบการณ์ในนานาประเทศเราว่าการเผยแพร่
ความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับสุขภาพเพื่อให้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วกัน
และให้ปฏิบัติอย่างได้ผลจริงจังนั้น ทุกวงการจะต้องช่วยกันเผยแพร่
ความรู้เหล่านั้นในรูปแบบที่หลากหลาย เอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่อง

นานปี จึงจะประสบความสำเร็จ

ความรู้เพื่อชีวิต เป็นสาระสำคัญที่ท้าทายให้เผยแพร่ไปสู่
ทุกครอบครัวโดย

ผู้นำประเทศและนักการเมือง

รัฐบาล และผู้บริหารระดับท้องถิ่น

ผู้นำทางศาสนา

บุคลากรทางการศึกษา

สื่อมวลชนทุกประเภท

นักธุรกิจและนายจ้าง

ผู้นำสหภาพแรงงาน ลูกจ้าง และสหกรณ์

บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

องค์กรหรือสมาคมฯ

องค์กรสตรี และเยาวชน

องค์กรชุมชน ผู้นำในท้องถิ่น

ศิลปิน นักร้อง และผู้นำในวงการบันเทิงและกีฬา

101

ความรู้เพื่อชีวิต จึงเป็นคู่มือสำหรับผู้ที่มีบทบาทเกี่ยวข้อง
กับการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารในสังคมทุกระดับเพื่อเสริมพลัง
ปัญญา และความเชื่อมั่นให้ครอบครัวทั้งหลายได้ใช้ความรู้
อันเป็นหลักสำคัญในการปกป้องชีวิตและส่งเสริมสุขภาพของ
เด็ก... ผู้กำหนดอนาคตของโลก

ความรู้เพื่อชีวิต สำหรับใคร



ทามองดูอย่างผิวเผิน การนำหลักความรู้เกี่ยวกับสุขภาพมาปฏิบัติในครัวเรือน น่าจะเป็นเรื่องเฉพาะของผู้หญิงในฐานะแม่บ้าน แต่เมื่อพิจารณาให้ถี่ถ้วนจะเห็นว่าไม่ใช่

ผู้หญิงทุกวันนี้มีงานเต็มมือเพียงใด ไม่ว่าจะเป็นการทำงานในภาคเกษตรกรรม ผู้หญิงต้องทำนาทำไร่ เลี้ยงสัตว์ ตักน้ำหาฟืน ถอนหญ้า ทอผ้า ลานเสื่อ ตลอดจนนำเอาผลผลิตไปขาย หรือการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมหรืองานธุรกิจอื่นๆ นอกเหนือจากการทำงานเพื่อหารายได้แล้วยังต้องกลับไปหุงหาอาหาร ซักเสื้อผ้า ทำความสะอาดบ้าน ปฏิบัติหน้าที่ดูแลทุกข์สุขของสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนดูแลเด็กผู้เจ็บป่วยและคนชรา

ผู้หญิงคือผู้ที่ทำหน้าที่ตั้งครุฑ อุ้มท้อง คลอด และอบรมเลี้ยงดูเด็ก ผู้จะกลายเป็นกำลังสำคัญของครอบครัวและมนุษยชาติต่อไป แต่ทว่าผู้หญิงเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นที่ได้รับความช่วยเหลือเกื้อหนุนจากครอบครัวและสังคม ทั้งด้านโอกาสทางการศึกษา อาชีพ และการรับบริการสวัสดิการสังคมที่เพียงพอท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของภาวะเศรษฐกิจและสังคม ผู้หญิงจำนวนมากต้องต่อสู้เพื่อชีวิตของตนเองและลูกเล็กๆ อย่างกระเสือกกระสน และเดียวดาย

สารพัดภาระที่ผู้หญิงแบกรับไว้ทุกวันนี้ดูช่างมากมาย เกินกว่าจะทำได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงลำพังฝ่ายเดียว โดยเฉพาะในเรื่องการดูแลสุขภาพและอบรมเลี้ยงดูเด็ก

บัดนี้ถึงเวลาแล้วที่ผู้ชายในทุกประเทศทั่วโลกจะตระหนัก ถึงความเป็นจริงนี้ แล้วหันมาร่วมพลังกับผู้หญิงเพื่อปฏิบัติภารกิจ ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษยชาติ คือ “การปกป้องชีวิต และการ สร้างเสริมสุขภาพของเด็ก ให้มีชีวิตรอดปลอดภัยและเติบโต อย่างมีคุณภาพ” เพราะคุณค่าของเด็กไม่ได้อยู่เฉพาะที่การเป็น ผู้สืบทอดเผ่าพันธุ์ และการเป็นทรัพยากรมนุษย์อันมีค่าในอนาคต เท่านั้น แต่อยู่ที่การมีพลังและศักยภาพในตัวเอง รวมทั้งยังเป็น องค์ประกอบสำคัญของครอบครัวและชุมชนด้วย

ความรู้เพื่อชีวิต ซึ่งได้ประมวลหลักความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับ สุขภาพ จึงเป็นสาระสำคัญที่มีค่าและความหมายสำหรับทุกคนไม่ว่าหญิงหรือชายต่างล้วนมีสิทธิ์ที่จะรู้สาระสำคัญเหล่านี้ และถือเป็นหน้าที่ที่จะใช้ความรู้เหล่านี้ทำให้เด็ก ๆ ในครอบครัวของตน ตลอดจนเด็กทุกคนมีสุขภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยทั่วกัน

ความรู้เพื่อชีวิต

สาระหลัก ๑๐ ประการ

๑ พ่อแม่มีหน้าที่และสิทธิในการปกป้องชีวิตของลูกให้ปลอดภัยและอบรมเลี้ยงดูให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ทั้งนี้เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะมีชีวิตรอดพัฒนาความสามารถจนเต็มตามศักยภาพได้รับการพิทักษ์ คุ้มครองสิทธิและมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามกำลังความเหมาะสม

๒ ทั้งแม่และลูกจะปลอดภัยและมีสุขภาพดี ถ้าแม่หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ ปี หรือหลังอายุ ๓๕ ปี เว้นระยะการตั้งครรภ์ให้ห่างกัน ๒ ปีขึ้นไป มีลูกไม่เกิน ๒ คน และหญิงตั้งครรภ์ทุกคนควรไปฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตั้งแต่นั้นๆ

๓ นมแม่ เป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารก ซึ่งจะเพียงพอสำหรับทารกในช่วง ๔ เดือนแรก หลังจากนั้นทารกจึงต้องการอาหารอย่างอื่นเพิ่มเติม

๔ เด็กอายุต่ำกว่า ๓ ปี ต้องการอาหารวันละ ๔ ถึง ๖ มื้อ และผู้เลี้ยงดูควรเพิ่มผักใบเขียวสับละเอียด และไขมัน หรือกะทิ อีกเล็กน้อยด้วย หลังจากเจ็บป่วยจำเป็นต้องเพิ่มอาหารให้เด็กเป็นพิเศษอีกวันละมื้อนาน ๑ สัปดาห์

๕ พ่อแม่ควรติดตามการเจริญเติบโตของลูกโดยชั่งน้ำหนักเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๔ ปี ทุก ๑ ถึง ๓ เดือน หากน้ำหนักไม่ขึ้นควรหาสาเหตุและรีบแก้ไข

๖ เด็กสามารถรับรู้ สร้างความสัมพันธ์ได้ตั้งแต่แรกเกิด และพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ ตามลำดับ พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูจึงควรอุ้มชูยิมแย้ม และพูดจาด้วย เด็กต้องการพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูที่ให้ความรัก เอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด คุ่มครองให้ปลอดภัย และให้อาสาเล่นเพื่อการเรียนรู้ ตลอดจนเฝ้าระวังติดตามพัฒนาการของเด็ก

๗ การให้วัคซีนทำให้เด็กสร้างภูมิคุ้มกันโรคร้ายหลายอย่างที่บั่นทอนสุขภาพจนทำให้เด็กพิการหรือตายได้ ดังนั้น เด็กทุกคนควรได้รับการตรวจสอบสุขภาพและรับวัคซีนชนิดต่างๆ เป็นระยะโดยเฉพาะในขวบปีแรก และต่อเนื่องจนครบ รวมทั้งวัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน โดยเฉพาะในเด็กหญิง นอกจากนี้ หญิงตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก

๘ โรคอุจจาระร่วงทำให้ร่างกายของเด็กสูญเสียน้ำและเกลือแร่จนอาจเป็นอันตรายถึงตายได้ จึงจำเป็นต้องชดเชยด้วยอาหารที่เหมาะสม ได้แก่ นมแม่ ข้าวต้ม โจ๊ก น้ำแกงจืด หรือสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ ถ้าเด็กป่วยมากต้องพาไปรับการตรวจรักษา และให้อาหารเพิ่มขึ้นในระยะพักฟื้น

๙ อาการหวัดและไอส่วนใหญ่จะหายได้เอง แต่ถ้าเด็กมีไข้สูงหรือหายใจหอบ ต้องรีบพาไปรับการตรวจรักษา เด็กที่มีอาการหวัดและไอควรดื่มน้ำและกินอาหารเหลวเพิ่มขึ้น

๑๐ โรคภัยไข้เจ็บหลายอย่าง สามารถป้องกันได้ด้วยสุขปฏิบัติ โดยดื่มน้ำและกินอาหารที่สะอาด ขับถ่ายในส้วม เทอูจจาระเด็กลงส้วม ล้างมือด้วยสบู่หลังการขับถ่าย และก่อนจับต้องอาหาร หลีกเลี่ยงการสัมผัสโรคติดต่อ เช่น ป้องกันโรคเอดส์โดยการไม่สำส่อนทางเพศ ไม่ใช้สิ่งเสพยาเสพติด ป้องกันโรคที่นำโดยยุง ด้วยการกำจัดยุงพาหะนำโรค



ช่วยกันเอื้ออาทร ร่วมคุ้มครองสิทธิเด็ก



ประเทศไทยร่วมกับนานาชาติประเทศได้รับรองอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กซึ่งหมายความว่า เด็กทุกคนมีสิทธิพื้นฐานที่จะได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้มีชีวิตรอดปลอดภัย ได้รับโอกาสเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ จนสูงสุดตามศักยภาพ ได้รับการปกป้องคุ้มครองจากการถูกทำร้าย เอาเปรียบทั้งทางตรงและทางอ้อม ตลอดจนมีส่วนร่วมรับรู้ แสดงความรู้สึกร่วมคิด รวมทั้งทำกิจกรรมตามกำลังและความเหมาะสม โดยปกติพ่อแม่เป็นผู้มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลและคุ้มครองเด็ก แต่ผู้ใหญ่ทุกคนทั้งในครอบครัว และสังคมส่วนรวมต่างก็มีหน้าที่ช่วยกันสอดส่องดูแล ต้องให้ความช่วยเหลือ ร่วมกันคุ้มครองสิทธิของเด็กด้วยความเอื้ออาทร เด็กจึงจะมีโอกาสเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพเป็นกำลังสำคัญของครอบครัวและสังคมต่อไป

ช่วยกันเฝ้าอาหาร ร่วมคุ้มครองสิทธิเด็ก สาระสำคัญ



๑

เด็กทุกคนจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ และพิทักษ์คุ้มครองสิทธิพื้นฐาน ตลอดจนการช่วยเหลือที่เหมาะสมทั้งในภาวะปกติ และยามวิกฤตฉุกเฉิน

๒

การมีชีวิตรอด ปลอดภัยจากภัยอันตรายที่คุกคาม เป็นสิทธิที่ติดตัวเด็กมา แม่ตั้งครรภ์และเด็ก จึงควรได้รับการดูแลสุขภาพที่มีมาตรฐานสูงสุดเท่าที่จะทำได้ ได้รับอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกายที่เหมาะสมเพียงพอ ได้รับการป้องกันจากโรคภัยอันตราย เมื่อเจ็บป่วยหรือพิการควรได้รับการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสภาพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพทันทั่วทั้ง

๓

เด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ เพื่อเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความรู้ มีนิสัยชอบขำดี และสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขและเป็นประโยชน์

๔

ผู้ใหญ่ในสังคมต้องยอมรับและคุ้มครองสิทธิพื้นฐานของเด็กทุกคนอย่างเสมอภาค รัฐและชุมชนจำเป็นต้องปกป้องคุ้มครองเด็กจากการถูกทอดทิ้ง กระทำทารุณ เอาเปรียบแสวงหาประโยชน์ และถูกข่มขู่ ล่อลวง ส่วนเด็กที่ตกอยู่ในภาวะยากลำบาก เช่น พิดการถูกกระทำทารุณ ถูกทอดทิ้ง ถูกเอาเปรียบ ต้องได้รับการช่วยเหลือ ที่เหมาะสมทันเหตุการณ์เป็นกรณีพิเศษ

๕

เด็กเป็นผู้ที่กำลังพัฒนา มีความรู้สึกนึกคิดและเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสังคม จึงมีสิทธิในการมีส่วนร่วมรับรู้ แสดงออก และร่วมทำกิจกรรมในครอบครัวและชุมชน โดยคำนึงถึงความเหมาะสม ความสนใจและความสามารถของเด็ก โดยผู้ใหญ่ช่วยชี้แนะให้เกิดการสร้างสรรค์ ไม่ละเมิดกฎหมาย ความสงบสุขและสิทธิของผู้อื่น

๖

ทุกฝ่ายในสังคมควรช่วยกันเสริมสร้างให้มีปัจจัยแวดล้อมที่มีคุณประโยชน์เอื้อต่อชีวิตและพัฒนาการของเด็กอย่างพอเพียงและทั่วถึง พร้อมกับช่วยลดสิ่งที่เป็นพิษภัยต่อเด็กทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมให้เหลือน้อยที่สุด



ช่วยกันแอ้อาทร ร่วมคุ้มครองสิทธิเด็ก

ข้อมูลสนับสนุน



๑

เด็กทุกคนจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ และพิทักษ์คุ้มครองสิทธิพื้นฐาน ตลอดจนการช่วยเหลือที่เหมาะสมทั้งในภาวะปกติ และยามวิกฤตฉุกเฉิน

● เด็กคือผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ๑๘ ปี จำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เพราะเป็นบุคคลที่ยังเติบโตไม่เต็มที่ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

● ลูกมนุษย์เกิดมาพร้อมกับความสามารถในการรับรู้และเรียนรู้มากกว่าสัตว์โลกชนิดอื่นๆ แต่ไม่สามารถจะมีชีวิตรอดได้ด้วยตนเอง จนกว่าร่างกายและสมองจะเติบโตและทำงานได้เต็มที่ จึงเป็นหน้าที่เบื้องต้นของพ่อและแม่ที่จะต้องช่วยกันเลี้ยงดูป้องกันอันตราย ลูกจึงจะมีโอกาสเติบโตขึ้นอย่างปลอดภัย

● โดยทั่วไป พ่อและแม่เป็นหลักในการอบรมเลี้ยงดูให้ลูกมีชีวิตรอด เติบโตขึ้นในครอบครัวที่มีบรรยากาศของความรัก ความเข้าใจ เป็นแบบอย่างช่วยให้เด็กเรียนรู้ เพิ่มพูนความสามารถด้านต่างๆ อย่างสมดุลเหมาะสม และส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการสูงสุดตามศักยภาพของตน



● ภาวะสังคมเศรษฐกิจและการเมืองในปัจจุบันมีความซับซ้อนและเกี่ยวข้องกัน ครอบครัวจึงจำเป็นต้องอาศัยความสนับสนุนจากชุมชน จากรัฐและเอกชน หรือในกรณีที่ครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูเด็กได้ รัฐและชุมชนต้องหากลไกมาทดแทนทั้งนี้รวมถึงการคุ้มครองทางกฎหมายที่เหมาะสมทั้งก่อนและหลังเกิด

● ตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กที่รัฐบาลไทยได้ให้สัตยาบันไว้กับองค์การสหประชาชาติ สิทธิพื้นฐานของเด็กทุกคน ได้แก่ สิทธิที่จะอยู่รอด สิทธิที่จะพัฒนาไปจนเต็มศักยภาพ สิทธิที่จะได้รับการพิทักษ์ปกป้อง และสิทธิที่จะมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและการกระทำที่เหมาะสม

● ยามที่มีภาวะวิกฤตไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ อุบัติภัยภัยสงคราม หรือภาวะคับขันทางเศรษฐกิจ สังคมหรือการเมือง เด็ก ๆ จะได้รับผลกระทบมากที่สุด โดยเฉพาะเมื่อมีความรุนแรงเกิดขึ้นในบ้านหรือในชุมชน ดังนั้นผู้ใหญ่ทุกคนจึงควรคำนึงถึงประโยชน์สุขและสวัสดิภาพของเด็กเป็นอันดับแรก ในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดทั้งในภาวะปกติ และยามวิกฤตฉุกเฉิน

๒

การมีชีวิตรอด ปลอดภัยอันตรายที่ถูกตามเป็นสิทธิที่ติดตัวเด็กมา แม่ตัวครรภ์และเด็ก จึงควรได้รับการสุขภาพที่มีมาตรฐานสูงสุดเท่าที่จะทำได้ ได้รับอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกายที่เหมาะสมเพียงพอ ได้รับการป้องกันจากโรคภัยอันตราย เมื่อเจ็บป่วยหรือพิการควรได้รับการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสภาพทั่วร่างกายและจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพทันทั่วทั้ง

● ในประเทศไทยทารกที่เกิดมีชีพ ๑,๐๐๐ คน จะเสียชีวิตก่อนมีอายุครบ ๑ ปี ถึง ๒๗ คนโดยเฉลี่ย และปีหนึ่งๆ จะมี

เด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี เสียชีวิตถึง ๓๖,๐๐๐ คน ยิ่งกว่านั้นยังมีเด็กที่ถูกปล่อยปละละเลย ถูกทอดทิ้ง เจ็บป่วย พิกการและตายจากสาเหตุที่ป้องกันรักษาได้เป็นจำนวนมาก

○ มีเด็กแรกเกิดที่มีน้ำหนักตัวน้อยผิดปกติอยู่ ๑ คน ในทุก ๑๐ คนโดยประมาณ และถึงแม้ปัญหาการขาดอาหารอย่างรุนแรงได้ลดน้อยลงอย่างชัดเจนในระยะ ๒๕ ปีที่ผ่านมา เด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี จำนวน ๒ ถึง ๓ คนใน ๑๐ คนยังมีภาวะโภชนาการผิดปกติในระดับที่หนึ่ง นอกจากนั้นยังมีกลุ่มที่ขาดสารไอโอดีน ขาดสารธาตุเหล็ก วิตามินเอ และถูกเบียดเบียนจากโรคภัยไข้เจ็บและพยาธิ จนทำให้ขาดโอกาสที่จะมีสุขภาพดี และสมองไม่เติบโตสมบูรณ์เต็มที่ หากไม่ได้รับการแก้ไขทันภายในอายุ ๒-๓ ปีแรก ในขณะเดียวกันมีอีกกลุ่มหนึ่งที่มีภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน

○ อุบัติเหตุและสารพิษ เป็นสาเหตุสำคัญของการตายและการบาดเจ็บของเด็ก เช่น อุบัติเหตุทางจราจร จมน้ำ ไฟหรือของร้อนลวก การทำร้ายร่างกาย การได้รับยาไม่ถูกต้อง และการได้รับสารพิษตกค้างจากสิ่งแวดล้อม อัตราส่วนต่อเด็กที่เสียชีวิตจากอุบัติเหตุ ๑ คน ยังมีอีก ๖-๘ คน ที่บาดเจ็บมากจนต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาล กับอีก ๑๙๐ คน ที่บาดเจ็บไม่รุนแรง

○ เด็กจำเป็นต้องได้รับการตรวจสุขภาพเป็นระยะตามกำหนด ถึงแม้จะสบายดี เพราะเป็นการเฝ้าระวัง ติดตามการเจริญเติบโต ระดับพัฒนาการ พ่อแม่จะได้ทราบถึงวิธีอบรมเลี้ยงดู และอาหารการกินที่เหมาะสม ทั้งยังรับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคด้วยวัคซีน เป็นการป้องกันโรคติดต่อสำคัญๆ หลายชนิด และรับคำแนะนำป้องกันอุบัติเหตุ ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพกับพัฒนาการในช่วงต่อไปด้วย พ่อแม่ควรนำสมุดบันทึกสุขภาพของเด็กมาใช้ด้วยทุกครั้ง

○ การตรวจพบความผิดปกติหรือปัญหาแต่แรกเริ่ม จะช่วยให้การรักษาแก้ไข้ปัญหา และฟื้นฟูสภาพมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยลดความพิการและการเสียชีวิตได้ พ่อแม่และผู้ใหญ่ในครอบครัวจึงควรสนใจสังเกตความเป็นไปและการแสดงออกของเด็ก หากพบข้อสงสัยควรรีบปรึกษาอาสาสมัครสาธารณสุข เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและแพทย์ ไม่ควรปล่อยไว้จนกลายเป็นปัญหารุนแรง

๓

เด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาความสามารถด้านตัวเอง เพื่อเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความรู้ มีชีวิตค่อนข้างดีและสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์

○ เด็กจะเติบโตขึ้นเป็นคนอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัย ๒ อย่างที่เกี่ยวข้องกันอย่างแยกไม่ได้ คือ พันธุกรรมที่เด็กได้รับถ่ายทอดจากพ่อแม่ กับภาวะแวดล้อมที่ครอบคลุม อาหารการกิน ความเป็นอยู่ ประสบการณ์เรียนรู้ และสิ่งของกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ปรับเปลี่ยนไปตลอดเวลาในบ้าน ในชุมชน และในโลก

○ เด็กทุกคนมีสิทธิ์ที่จะพัฒนาไปจนเต็มศักยภาพของตน ซึ่งหมายความว่าเด็กต้องได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการเติบโตอย่างมีคุณภาพจากครอบครัว และสังคม ได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก เอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ มีโอกาสเล่น เรียนรู้ ฝึกทักษะการดำรงชีวิต โดยเฉพาะได้รับการศึกษาในรูปแบบต่างๆ ที่เหมาะกับเด็กและสังคม วัฒนธรรม

○ พ่อแม่และผู้ใหญ่ที่ให้ความรัก การยอมรับและโอกาสในการเรียนรู้แก่เด็กอย่างเหมาะสม ตั้งแต่วัยทารกขึ้นมา ช่วยเสริมสร้างเด็กให้เป็นผู้รู้จักคุณค่าของชีวิต มีความสามารถในการเรียนรู้ได้ดี มีความคิดสร้างสรรค์และมีความหวัง จึงมีมานะพยายามไม่เรียนรู้ ไม่ดี รักศักดิ์ศรีและอนาคตของตนกับครอบครัว

- การศึกษาทั้งในระบบโรงเรียนและอื่นๆ มิได้เพียงแต่ช่วยให้เด็กอ่านออก เขียนได้ คิดเลขเป็น ด้วยการท่องจำและลอกเลียนแบบเท่านั้น แต่ช่วยให้เด็กเรียนรู้ทั้งเนื้อหาสาระและวิธีการ ที่ทำให้รู้จักคิดเป็น ทำเป็น มีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีคุณธรรม และพัฒนาชีวิตของตนเองอย่างต่อเนื่อง
- การศึกษามีความสำคัญต่อเด็กหญิงเท่ากับเด็กชาย สำหรับการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ และการพัฒนาตนเองตลอดชีวิต โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันและอนาคตที่มีข้อมูลข่าวสารแพร่หลายถึงกันหมด ทุกคนจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวใช้เทคโนโลยี รู้ทันโลก ไม่ถูกเอาเปรียบ รู้จักตัดสินใจ เลือกดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ ไม่เบียดเบียนตนเองและคนอื่น ตลอดจนสามารถรักษาความเป็นไทยและวัฒนธรรมของตนได้
- เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกันทางร่างกาย พื้นอารมณ์ จิตใจ และความสามารถด้านต่างๆ นอกเหนือไปจากทางเชื้อสาย ศาสนา ความเชื่อ ภาษา ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจ แต่ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติต้องให้โอกาสทางการศึกษาแก่เด็กทุกคนโดยไม่เลือกปฏิบัติ เพื่อให้เด็กสามารถพัฒนาไปได้สูงสุดตามศักยภาพ ซึ่งรวมถึงเด็กยากจนและเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย สติปัญญาและการเรียนรู้ด้วย
- เด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า หรือมีความเสี่ยงต่อความพิการ อันเนื่องมาจากปัญหาสุขภาพ หรือการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม หากได้รับการตรวจพบ แก้ไขปัญหา และได้รับการส่งเสริมพัฒนาการแต่แรกเริ่มในวัยทารกและก่อนอนุบาล จะช่วยให้มีความสามารถสูงขึ้น ทำให้มีโอกาสเรียนรู้ ปรับตัว ลดความพิการ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นในอนาคต

ผู้ใหญ่ในสังคมต้องยอมรับและคุ้มครองสิทธิพื้นฐานของเด็กทุกคน
อย่างเสมอภาค รัฐและชุมชนจำเป็นต้องปกป้องคุ้มครองเด็กจากการ
ถูกทอดทิ้ง กระทำทารุณ เอาเปรียบแสวงหาประโยชน์ และถูกมอบมา
ล่อลวง ส่วนเด็กที่ตกอยู่ในภาวะยากลำบากต้องได้รับการช่วยเหลือที่
เหมาะสมกับเหตุการณ์เป็นกรณีพิเศษ

● สิทธิพื้นฐานของเด็ก คือ การมีชื่อ สกุล สัญชาติ มีพ่อแม่แม่
อยู่กับครอบครัว และได้รับบริการพื้นฐานด้านสุขภาพ การ
ศึกษา และสวัสดิภาพ ตลอดจนสิทธิในการแสดงความคิดเห็น
การรับข้อมูลข่าวสาร และการพิทักษ์ปกป้องจากการถูกละเมิด
สิทธิต่างๆ และจากภัยอันตราย โดยรัฐ ชุมชน ครอบครัวและ
ตัวเด็กเองจะต้องรับผิดชอบในการรักษาและเคารพสิทธินี้

● เด็กในภาวะยากลำบาก คือ เด็กที่ประสบปัญหาหรือตกอยู่
ในภาวะแวดล้อมที่ทำให้เด็กไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการ
ขั้นพื้นฐาน ในการดำรงชีวิตและการพัฒนาตนเอง หรือได้
รับความเดือดร้อนเสียหาย จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจาก
สังคมโดยรอบ เพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีพัฒนาการ
รอบด้านที่สมดุลเหมาะสมกับวัย และบรรลุถึงศักยภาพสูงสุด
ของตน

● ส่วนใหญ่เด็กถูกละเมิดสิทธิจากการถูกกระทำโดยผู้ใหญ่ที่
ใกล้ชิดและเด็กให้ความไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อนบ้าน
เป็นต้น ลักษณะของการละเมิดสิทธิ ได้แก่ การกระทำทารุณ
ทางร่างกาย จิตใจ และข่มขืนกระทำอนาจารทางเพศ การใช้
แรงงานเด็กในภาวะแวดล้อมที่ขาดสุขอนามัยและเป็นผลเสียต่อ
คุณภาพชีวิตของเด็ก การชักจูง ล่อลวง ลักพาและบังคับให้เด็ก
ค้าประเวณี

● การปล่อยปละละเลย ทอดทิ้งเด็ก มีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นตามสภาวะการณ์ โรคเอดส์ อัตราการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนาในวัยรุ่นและการแตกแยกหย่าร้าง นอกจากนั้นยังมีเด็กเร่ร่อน เด็กที่อยู่ในครอบครัวยากไร้ทั้งในชนบท ชุมชนแออัด ชนกลุ่มน้อย และเด็กถูกคนงานก่อสร้างและแรงงานที่อพยพ มักจะขาดการดูแลเอาใจใส่ ขาดโอกาสได้รับการศึกษาและการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

● การติดสารเสพติดและสภาวะหมกมุ่นมีแนวโน้มที่จะแพร่กระจายไปสู่ผู้มีอายุน้อยลง ในสถานศึกษาและในหมู่บ้าน โดยเฉพาะยาบ้า การใช้เวลาในสถานบริการเร่ร่อนและมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่รับผิดชอบ ทำให้เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจจะมีบุตร เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้น และถ่ายทอดปัญหาที่รุนแรงยิ่งขึ้นสู่เด็กรุ่นต่อไปที่เกิดมาในภาวะที่พ่อแม่ไม่พร้อม ไม่ยอมรับ ในขณะที่สังคมขาดการพัฒนากลไกมารองรับ

● เด็กพิการ เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย การมองเห็น การได้ยิน สติปัญญา จิตใจและการเรียนรู้ และมีความบกพร่องซ้ำซ้อน อาจเกิดจากปัญหาสุขภาพ ภาวะแวดล้อม ตั้งแต่ก่อนเกิด ขณะคลอด หรือหลังเกิดก็ได้ เป็นผู้ที่มีสิทธิตาม พระราชบัญญัติ การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. ๒๕๓๔ และตามอนุสัญญาสิทธิเด็ก ที่จะได้รับการรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสภาพทางร่างกาย จิตใจและส่งเสริมให้มีพัฒนาการ การเรียนรู้ และการดำรงชีวิตที่สูงสุดจากศักยภาพของตน แต่ในประเทศไทยยังมีบริการสุขภาพและการศึกษาสำหรับเด็กและครอบครัวกลุ่มนี้น้อยมาก ทำให้เขาขาดโอกาสซ้ำซ้อน

● สาเหตุที่ทำให้เด็กตกอยู่ในภาวะยากลำบาก มีความเกี่ยวข้องกันเป็นวงจร เด็กขาดการดูแลเอาใจใส่ ขาดอาหารและประสบการณ์เรียนรู้ที่ดี อยู่ในภาวะแวดล้อมที่มีพิษภัยอันตราย ทั้งยังขาด

โอกาสที่จะเข้าถึงและได้รับบริการพื้นฐานในสังคมที่รัฐและเอกชนจัดขึ้น จึงทำให้เติบโตและพัฒนาไม่ได้ตามปกติ เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย อุบัติเหตุและความพิการ จิตใจที่เป็นทุกข์ วุ่นวายกับแบบอย่างที่ไม่ดีทำให้เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมและการประพฤติดังกล่าว เด็กเหล่านี้จึงขาดโอกาสที่พึงจะได้รับในการพัฒนาตนเองไปสู่ชีวิตที่ดีกว่า และมักจะก่อปัญหาที่ตกทอดไปสู่เด็กรุ่นต่อไป

○ ผู้ใหญ่ทุกคนในสังคมควรถือเป็นหน้าที่ ในการช่วยสอดส่องดูแล ป้องกันปัญหาการละเมิดสิทธิเด็ก ให้ความสนับสนุนช่วยเหลือเด็กที่ตกอยู่ในภาวะยากลำบากโดยไม่ดูดา ย โดยช่วยกันให้ความเอื้ออาทรต่อเด็ก และร่วมกับหน่วยงานของรัฐและเอกชนในการค้นพบปัญหา และการช่วยเหลือฟื้นฟูอย่างเหมาะสม

๕

เด็กเป็นผู้ที่กำลังพัฒนา มีความรู้สึกนึกคิด และเป็นเอกประภคณเทวของสังคม จึงมีสิทธิในการมีส่วนร่วมรับรู้ แสดงออก และร่วมทำกิจกรรมในครอบครัวและชุมชน โดยผู้ใหญ่ช่วยชี้แนะให้คิดการสร้างสรรค์โดยไม่เบียดเบียนตน ความสนใจและสิทธิของผู้อื่น และทำเนืองถึงความเหมาะสม ความสนใจและความสามารถของเด็ก

○ เด็กสามารถบอกความต้องการ ความรู้สึกนึกคิดของตนได้ดี และสามารถให้ข้อเสนอแนะ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผลได้ ถ้าหากผู้ใหญ่ให้การยอมรับ เปิดโอกาสให้เด็กและสนับสนุนอย่างเหมาะสม

○ เด็กทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาวิธีการ มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตน จากการเป็น “ผู้รับ” ไปสู่การเป็น “ผู้ให้” จากการเป็น “ผู้รับคำสั่งให้ทำ” ไปสู่การร่วมคิดและเป็น “ผู้ตัดสินใจ” และจาก “ผู้ได้รับการคุ้มครอง” ไปสู่การเป็น “ผู้ให้การคุ้มครอง”

● การมีส่วนร่วมรับรู้ ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ในครอบครัวและโรงเรียน ทำให้เด็กมีการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสมสำหรับยุคโลกาภิวัตน์ เพราะเด็กจะรู้จักติดตามรับรู้ข่าวสารข้อมูล รู้แหล่งที่ปรึกษาเมื่อตนมีปัญหา ได้ฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งความคิดเห็นและการให้ข้อมูล สื่อสารได้ดี ตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล รู้จักใช้สิทธิของตนเองและปฏิบัติหน้าที่โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น รวมทั้งการมีส่วนร่วมช่วยทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม

● ในการส่งเสริมการใช้สิทธิในการมีส่วนร่วมของเด็ก ผู้ใหญ่จะต้องคำนึงถึงความเป็นจริงและยอมรับว่า ความสามารถในการแสดงออกและการตัดสินใจของเด็กเป็นความสามารถที่กำลังพัฒนา ผู้ใหญ่มีหน้าที่ช่วยเหลือ ชี้นำ ให้เด็กได้พัฒนาความสามารถนี้เป็นขั้นตอน โดยคงคุณลักษณะของคนไทย คือ อ่อนน้อมถ่อมตน สุภาพแต่มั่นคงในหลักการ มีเหตุผล และไม่เห็นแก่ตัว ยึดถือประโยชน์ต่อส่วนรวมเป็นสำคัญ

๖

เพราะขนาดร่างกายของเด็กเล็กกว่า และความสามารถในการจำกัดทำลายพิษของเด็กน้อยกว่า เด็กจึงได้รับอันตรายจากสารพิษ และมลภาวะต่าง ๆ มากกว่าผู้ใหญ่ เช่น ตะกั่ว ควันเสีย สารที่ก่อมะเร็ง วัสดุสารที่ระคายเคือง เช่น ฝุ่นละออง และสารตกค้างจากอุตสาหกรรม

● ผู้ใหญ่ทุกคนจึงควรถือเป็นหน้าที่ที่จะดูแล รักษาสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อคุณภาพชีวิตของเด็กด้วย ทั้งทางกายภาพและทางสังคม และป้องกันเด็กจากสิ่งที่เป็พิษภัยและอันตราย เช่น ความรุนแรง การถูกกระทำทารุณ สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ อคติ และการถูกเลือกปฏิบัติ

● เด็กที่ได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์เช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ วัฒนธรรม ศาสนา และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ จะมีโอกาสดีในการพัฒนาตนให้เป็นสมาชิกที่มีคุณค่าของครอบครัว

ชุมชนและสังคมส่วนรวม ลดความเสี่ยงต่ออบายมุข สารเสพติด พฤติกรรมก่อวินาศกรรมต่อต้านสังคมและการเรียกร้องความสนใจด้วย พฤติกรรมที่ไม่สมควรอื่น ๆ

● ผู้ใหญ่ทุกฝ่ายในสังคมควรมีความตั้งใจจริงในการจัดให้มี สิ่งแวดล้อมและโอกาสที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ของ เด็กในชุมชนอย่างทั่วถึง เช่น บริเวณที่ปลอดภัยให้เด็กเล่น สนามและสวนสาธารณะ มุมหนังสือเด็ก จัดหาและทำของเล่น จัดการเล่นดนตรี ร้องเพลง เล่านิทาน เล่นกีฬา ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ การมีงานอดิเรกและกิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ ทาง วัฒนธรรมและศาสนาให้เด็กมีส่วนร่วมในโอกาสต่างๆ โดยถือ ประโยชน์สุขของเด็กเป็นสำคัญ และให้เด็กมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นด้วย

● สื่อมวลชนที่มีอิทธิพลสูงต่อเด็กคือโทรทัศน์ หากรู้จักใช้อย่าง สร้างสรรค์จะเกิดประโยชน์มากและช่วยให้เด็กเรียนรู้โลกกว้าง และได้รับความบันเทิงสนุกสนาน แต่ในทางตรงกันข้ามเด็กจะ เรียนแบบอย่างและได้รับการปลูกฝังค่านิยมจากรายการโทรทัศน์ ที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย เช่น ความอยากได้อยากซื้อสินค้าตาม โฆษณาและดารา นิยายชอบการเสี่ยงโชค ลัทธิรางวัล การใช้ความ รุนแรงเมื่อมีความขัดแย้ง การแสดงออกที่ยั่วยุทางเพศ พฤติกรรม ผิดเพศ ผิดวัยและกาลเทศะ เป็นต้น ผู้ใหญ่จึงพึงระวังและ เลือกสรรสื่อที่เหมาะสม

● นอกเหนือจากการเป็นแบบอย่างที่ดีและให้การศึกษาอบรม เลี้ยงดูเพื่อช่วยปลูกฝังคุณธรรมและลักษณะนิสัยที่ดีสำหรับเด็ก แล้ว ชุมชนและสังคมยังจำเป็นต้องมีมาตรการและกลไกที่มี ประสิทธิภาพในการควบคุมสิ่งที่มีผลกระทบต่เด็กที่สำคัญๆ เพื่อป้องกันเด็กจากพิษภัยและปัจจัยเสี่ยงต่างๆ มีการควบคุม มาตรฐานคุณภาพ และราคาสินค้าและบริการพื้นฐานสำหรับเด็ก และควบคุมธุรกิจที่อาจเป็นพิษภัยหรือเอาเปรียบเด็ก เช่น บุหรี่ สุรา สถานเริงรมย์ ตู้เกมส์ ฯลฯ ให้เกิดผลเสียต่อเด็กน้อยที่สุด





ครอบครัวเป็นสุข มีลูกเมื่อพร้อม

⦿ จะเป็นเสมือนแก้วตาดวงใจที่สมบูรณ์ของพ่อแม่ ก็ต่อเมื่อเกิดมามีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ไม่พิการ หรือตายก่อนวัยอันสมควร ส่วนผู้ที่ เป็นแม่เองก็คงไม่อยากจะประสบปัญหาสุขภาพเสื่อมโทรม หรือต้องตายเพราะการตั้งครรภ์และการคลอด

ปัญหาเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดจากการที่แม่มีลูกมากมีลูกดี หรือมีลูกเมื่ออายุน้อยหรือมากเกินไป ถ้าครอบครัววางแผนให้มีลูกเมื่อพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม ก็จะช่วยชีวิตแม่ลูกปลอดภัยและครอบครัวมีความสุข

ครอบครัวเป็นสุข มีลูกเมื่อพร้อม

สาระสำคัญ

- ๑ แม่ที่ตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ ปี หรือหลังอายุ ๓๕ ปี จะเพิ่มความเสี่ยงต่อชีวิตและสุขภาพของแม่และลูก
- ๒ การมีลูกที่เกิดไปโดยเว้นช่วงห่างของการมีลูกน้อยกว่า ๒ ปี จะทำให้เด็กเสี่ยงต่อการตายเพิ่มขึ้น
- ๓ การตั้งครรภ์ครั้งที่ ๔ ขึ้นไป จะเพิ่มความเสี่ยงต่อความปลอดภัยของชีวิตแม่และลูก

๕ การวางแผนครอบครัวช่วยให้คู่สมรสกำหนดจำนวนลูกที่
ต้องการ เวลา และช่วงห่างของการมีลูกที่เหมาะสม



ครอบครัวเป็นสุข มีลูกเมื่อพร้อม

ข้อมูลสนับสนุน



๑

แม่ที่ตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ ปี หรือหลังอายุ ๓๕ ปี จะเพิ่มความเสี่ยงต่อชีวิตและสุขภาพของแม่และลูก

● หญิงที่มีอายุระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี จะมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีผลให้การตั้งครรภ์และการคลอด มีความปลอดภัยทั้งแม่และลูก

● แม่ที่ตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ ปี ในด้านร่างกายยังเติบโตไม่เต็มที่จึงมักจะคลอดลูกก่อนกำหนด ลูกมีน้ำหนักตัวแรกเกิดน้อย มีโอกาสเจ็บป่วยง่ายและตายในช่วงขวบปีแรกมากกว่า ส่วนตัวแม่อาจเป็นโรคโลหิตจาง มีความดันโลหิตสูง ขณะตั้งครรภ์หรือคลอดยาก สำหรับด้านจิตใจยังเป็นวัยรุ่นที่มีอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย จึงยังไม่พร้อมที่จะเป็นแม่

● แม่ที่ตั้งครรภ์หลังอายุ ๓๕ ปี มักคลอดยาก และมีโรคแทรกซ้อนได้ง่าย เช่น ตกเลือด ความดันโลหิตสูง ลูกที่เกิดมามีน้ำหนักตัวน้อยและไม่แข็งแรง และเพิ่มความเสี่ยงต่อความพิการและปัญญาอ่อน

๒

การมีลูกดีเกินไป โดยเว้นช่วงห่างของการมีลูกน้อยกว่า ๒ ปี จะทำให้เกิดเสี่ยงต่อการตายเพิ่มขึ้น

- แม่ควรเว้นช่วงห่างของการมีลูกอย่างน้อย ๒ ปี เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่และลูก
- การมีลูกดีเกินไป ลูกมักจะเกิดก่อนกำหนด มีน้ำหนักตัวแรกเกิดน้อย ร่างกายไม่แข็งแรง เลี้ยงยาก เจริญเติบโตไม่ดี อาจตายในช่วงขวบปีแรกสูงกว่าเด็กแรกเกิดที่มีน้ำหนักปกติถึง ๔ เท่า
- แม่ที่มีลูกดีเกินไปจะมีสุขภาพทรุดโทรม เพราะร่างกายยังไม่กลับคืนสู่สภาพปกติ จึงต้องการเวลาพักฟื้นบำรุงสุขภาพอย่างน้อย ๒ ปี ก่อนที่จะตั้งครรภ์ครั้งต่อไป
- การมีลูกห่างกันอย่างน้อย ๒ ปี พ่อแม่จะมีเวลาเลี้ยงดูเอาใจใส่ลูกแต่ละคนได้อย่างเต็มที่ และจะได้เตรียมตัวเตรียมใจลูกคนโตให้ยอมรับการมีน้องคนใหม่
- การมีลูกแต่ละคนทำให้ครอบครัวใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ดังนั้นการเว้นช่วงการมีลูกให้ห่างจะช่วยพ่อแม่มีโอกาสเก็บออมเงินทองเตรียมไว้ เพื่อความมั่นคง และความสุขของครอบครัว

๓

**การตั้งครรภ์ครั้งที่ ๔ ขึ้นไป จะเพิ่มความเสี่ยงต่อความปลอดภัย
ของชีวิตแม่และลูก**

- แม่ที่ตั้งครรภ์เกิน ๓ ครั้ง มักมีปัญหาสุขภาพ มีภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์และการคลอดได้บ่อย เช่น โลหิตจาง ตกเลือด แท้ง ทั้งยังเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งมดลูก
- ลูกคนที่ ๔ ขึ้นไปอาจจะตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย เสี่ยงต่อความพิการเจ็บป่วยได้ง่าย มีโอกาสตายในช่วงปีแรกได้มาก
- พ่อแม่ที่มีลูกมากต้องมีการะับผิดชอบสูง ทั้งในด้านค่าใช้จ่าย การให้เวลาเอาใจใส่เลี้ยงดู ก่อให้เกิดความวิตกกังวล เครียด และมักเกิดปัญหาสุขภาพจิตในครอบครัว

๕

การวางแผนครอบครัวช่วยให้คู่สมรสกำหนดจำนวนลูกที่ต้องการ เวลา และช่วงห่างของการมีลูกที่เหมาะสม

- คู่สมรสควรมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ คือ มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย หรือไม่เป็นโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม มีความต้องการดูแลลูกและตั้งใจเลี้ยงดูด้วยความอดทน รวมทั้งมีรายได้เพียงพอที่จะเลี้ยงลูก
- ในปัจจุบันมีวิธีการคุมกำเนิดหลายอย่างที่ปลอดภัยและได้ผลดี ซึ่งทุกคนสามารถไปปรึกษาวิธีที่เหมาะสมและรับบริการได้ที่สถานอนามัย หรือโรงพยาบาลทุกแห่ง
- พ่อแม่ควรวางแผนการมีลูกเมื่อครอบครัวมีความพร้อมโดยมีลูกไม่เกิน ๒ คน และกำหนดช่วงห่างของการมีลูกอย่างน้อย ๒ ปี เพื่อที่พ่อแม่จะได้เลี้ยงดูลูกด้วยความเอาใจใส่ และส่งเสริมให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ



ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย



ประเทศไทยเราโดยเฉลี่ยมีผู้หญิงตายประมาณวันละ ๑-๒ คน และยังมีอีกจำนวนมากที่ต้องเจ็บป่วยและพิการ เนื่องมาจากปัญหาการตั้งครรภ์และคลอด การตายและการเจ็บป่วยเหล่านี้ ส่วนใหญ่เกิดจากการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องของแม่ และขาดความเอาใจใส่ การส่งเสริมและสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันได้

การฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์อย่างสม่ำเสมอ และคลอดกับบุคลากรทางการแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะทำให้การตายและเจ็บป่วยลดน้อยลง จะช่วยให้ลูกเกิดรอดแม่ปลอดภัย

ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย

สาระสำคัญ

๑ อันตรายจากการตั้งครรภ์และการคลอดจะลดลง ถ้าแม่ไปฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์และไปตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอตามกำหนดนัด จากบุคลากรทางการแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๒ การคลอดทุกครั้ง ควรได้รับการดูแลช่วยเหลือจากบุคลากรทางการแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือผดุงครรภ์โบราณ (หมอตำแย) ที่ได้รับการอบรมแล้ว

๓ ทุกครอบครัวรู้จักอาการที่เป็นสัญญาณอันตรายต่อแม่และเด็กขณะตั้งครรภ์ และคลอดเพื่อจะได้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และขอรับการช่วยเหลือได้ทันทั่วทั้ง

๔ หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องการอาหารและการพักผ่อนเพิ่มขึ้นทุกวัน และต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองและลูกในครรภ์

๕ ลูกจะเกิดรอดแม่จะปลอดภัย ถ้าแม่เว้นช่วงทำงานของการมีลูกอย่างน้อย ๒ ปีขึ้นไป และหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ ปี และหลังอายุ ๓๕ ปี

๖ หญิงที่มีสุขภาพแข็งแรงและได้รับการเลี้ยงดูอย่างดีตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่น จะมีปัญหาในการตั้งครรภ์และการคลอดน้อย



ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย

ข้อมูลสนับสนุน



๑

อันตรายจากการตั้งครรภ์และการคลอดจะลดลง ถ้าแม่ไปฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์ และไปตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอตามกำหนดนัด จากบุคลากรทางการแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- การฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์จะช่วยให้แม่และลูกในครรภ์ได้รับการดูแลสุขภาพ และได้รับคำแนะนำวิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เพื่อเตรียมพร้อมที่จะเป็นแม่ตั้งแต่แรกเริ่ม
- การไปตรวจครรภ์อย่างสม่ำเสมอตามกำหนดนัด ทำให้สามารถติดตามดูแลสุขภาพของแม่และลูกในครรภ์ หากพบความผิดปกติ จะได้รับความช่วยเหลือได้ทันทั้งที่
- เมื่อแม่ไปตรวจครรภ์จะได้รับบริการดังนี้
 - ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
 - วัดความดันโลหิต
 - ตรวจสุขภาพทั่วไปรวมทั้งตรวจฟันและเต้านม

- ตรวจจครรภ์เพื่อดูการเจริญเติบโตของเด็ก
- ตรวจปัสสาวะเพื่อหาโรคเบาหวานและโรคไต
- ตรวจเลือดเพื่อหาภาวะโลหิตจางและโรคซิฟิลิส
- รับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคบาดทะยัก
- ตรวจสุขภาพความเสี่ยงอันตราย และอาการผิดปกติ
- ได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง

๒

การคลอดทุกครั้ง มารัได้รับการดูแลช่วยเหลือจากบุคลากรทางการแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือผดุงครรภ์โบราณ (หมอตำแย) ที่ได้รับการอบรมแล้ว

- บุคลากรทางการแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือผดุงครรภ์โบราณที่ได้รับการอบรมแล้วจะสามารถช่วยให้การคลอดเป็นไปอย่างถูกวิธี สะอาด และปลอดภัย พร้อมทั้งวินิจฉัยและแก้ไขอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นกับแม่และลูกได้อย่างเหมาะสม
- แม่จะได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตนภายหลังคลอด รวมทั้งการเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด ตลอดจนวิธีการเลี้ยงดูทารก

๓

ทุกครอบครัวควรรู้จักอาการที่เป็นสัญญาณอันตรายต่อแม่และเด็กขณะตั้งครรภ์ และคลอดเพื่อจะได้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และขอรับการช่วยเหลือได้ทันเวลาที่

● ในการตั้งครรภ์แต่ละครั้ง แม่จะมีความเสี่ยงต่ออันตรายไม่มากนักเลย ดังนั้นครอบครัวต้องให้ความสนใจ เอาใจใส่ดูแลหญิงตั้งครรภ์เป็นพิเศษ

● สัญญาณอันตรายต่อแม่และเด็กก่อนตั้งครรภ์ ได้แก่

- ลูกคนหลังสุดอายุน้อยกว่า ๒ ปี
- แม่อายุน้อยกว่า ๒๐ ปี หรือมากกว่า ๓๕ ปี
- เคยคลอดลูกมาแล้ว ๓ คนขึ้นไป
- แม่มีความสูงน้อยกว่า ๑๕๕ เซนติเมตร
- แม่มีน้ำหนักน้อยกว่า ๔๐ กิโลกรัมหรือมากกว่า ๗๐ กิโลกรัม
- เคยมีประวัติทารกตายในครรภ์ คลอดยาก หรือเคยผ่าตัดคลอดมาก่อน
- เคยแท้งหรือคลอดลูกก่อนกำหนด
- เคยมีลูกน้ำหนักแรกเกิดต่ำกว่า ๒.๕ กิโลกรัม

○ สัญญาณอันตรายของการตั้งครรภ์ที่ทุกคนควรระวัง เพื่อจะได้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และขอรับการช่วยเหลือได้ทันเวลาที่ มีดังนี้

- แพ้ท้อง อาเจียน มากกว่าปกติ
- ไข้สูง
- ชีต
- บวมตามแขน ขา หรือหน้า
- ปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว
- ชักเกร็ง
- ปวดท้องรุนแรง
- ตกเลือด
- ปัสสาวะแสบขัด
- มีน้ำออกจากช่องคลอด
- ลูกในท้องดิ้นน้อยลง
- น้ำหนักตัวของแม่เพิ่มขึ้นน้อยกว่า ๑๐ กิโลกรัม ระหว่างการตั้งครรภ์

๔

หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องการอาหารและการพักผ่อนเพิ่มขึ้นทุกวัน และต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองและลูกในครรภ์

- พ่อและสมาชิกในครอบครัวต้องให้ความสนใจและสนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์ได้กินอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนเพิ่มขึ้นทุก ๆ วัน ได้แก่ เนื้อ นม ไข่ ปลา ถั่ว และผลไม้ ทั้งนี้เพื่อสุขภาพของตัวแม่ และการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ ตลอดจนการสร้างน้ำนมให้เพียงพอสำหรับลูก
- หญิงตั้งครรภ์เลือกกินอาหารได้ทุกชนิด ยกเว้นอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และอาหารหมักดอง
- หญิงตั้งครรภ์ต้องรู้จักกินเกลือไอโอดีน เพื่อป้องกันโรคคอพอก และโรคเอ๋อ
- หญิงตั้งครรภ์ต้องพักผ่อนเป็นพิเศษ ไม่ทำงานหนักเกินไป เพื่อป้องกันมิให้แท้ง และคลอดก่อนกำหนด
- หญิงตั้งครรภ์ควรชั่งน้ำหนักตัวแล้วบันทึกไว้เป็นระยะ ๆ เพื่อติดตามดูการเปลี่ยนแปลง ตามปกติน้ำหนักต้องเพิ่มขึ้นทุกเดือน และตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างน้อย ๑๐ กิโลกรัม
- หญิงตั้งครรภ์ต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองและลูกในครรภ์ โดย
 - ไม่ดื่มสุรา น้ำชา กาแฟ เสพสารเสพติดและของมีนเมา
 - ไม่สูบบุหรี่หรืออยู่ในที่มีควันบุหรี่
 - ไม่ใช้ยาโดยไม่ได้รับการปรึกษาแพทย์
 - ระวังระวังอุบัติเหตุทุกชนิด
- หญิงตั้งครรภ์ควรกินยาธาตุเหล็ก เพื่อสุขภาพที่ดีของลูก และป้องกันอันตรายจากการตกเลือดหลังคลอดของแม่ได้

๕

ลูกจะเกิดรอดแม่จะปลอดภัย ถ้าแม่เว้นช่วงห่างของการมีลูกอย่างน้อย ๒ ปีขึ้นไป และหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ ปี และหลังอายุ ๓๕ ปี

- อันตรายจากการตั้งครรภ์ และการคลอดต่อแม่และลูก จะลดลงได้โดยหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ในขณะที่อายุน้อยกว่า ๒๐ ปี หรือมากกว่า ๓๕ ปี หลีกเลี่ยงการมีลูกมากกว่า ๓ คน และเว้นช่วงห่างการมีลูก ๒ ปีขึ้นไป
- พ่อแม่ควรวางแผนครอบครัวเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมก่อนมีลูก เพราะการทำแท้งเนื่องจากการตั้งครรภ์ที่ไม่ต้องการจะเป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของแม่

๖

หญิงที่มีสุขภาพแข็งแรงและได้รับการเลี้ยงดูอย่างดีตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่น จะมีปัญหาในการตั้งครรภ์และการคลอดน้อย

- การตั้งครรภ์และการมีลูกที่ปลอดภัยย่อมขึ้นอยู่กับสุขภาพและความพร้อมของหญิงที่จะเป็นแม่เป็นสำคัญ ครอบครัวและชุมชน จึงควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในเรื่องสุขภาพ โภชนาการ และการศึกษาของเด็กหญิงและวัยรุ่นหญิง
- วัยรุ่นทั้งหญิงและชายต้องมีความรู้เรื่องเพศศึกษาและครอบครัวศึกษา ตลอดจนรู้จักดูแลรับผิดชอบตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่ต้องการ และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น กามโรคและโรคเอดส์





นมแม่และ อาหารตามวัย

ปัจจุบันแม่ส่วนใหญ่จำเป็นต้องประกอบอาชีพเพื่อช่วยหารายได้ให้แก่ครอบครัว ทำให้มีเวลาสำหรับลูกน้อยลง ประกอบกับการมีความเชื่อบางอย่างไม่ถูกต้อง และอิทธิพลของโฆษณาสินค้าประเภทอาหารสำหรับทารกและเด็กในรูปแบบต่างๆ เหล่านี้ ล้วนมีส่วนทำให้แม่ให้อาหารไม่เหมาะสมกับลูก ก่อให้เกิดปัญหาเด็กขาดสารอาหาร และเจ็บป่วยเป็นโรคได้ง่าย บางรายอาจรุนแรงถึงตาย

ทารกที่กินนมแม่จะแข็งแรง เจ็บป่วยน้อยกว่าทารกที่กินนมขวดและเมื่อมีอายุตั้งแต่ ๔ เดือนขึ้นไปควรให้อาหารอื่นที่เหมาะสมเพิ่มเติมตามวัย เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและป้องกันการขาดสารอาหาร

ครอบครัวและชุมชนควรสนับสนุนให้แม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองและให้อาหารอื่นที่เหมาะสมเพิ่มเติมตามวัย

นมแม่และอาหารตามวัย

สาระสำคัญ

๑ นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดเพียงอย่างเดียวสำหรับทารกในช่วง ๔ เดือนแรก

๒ การเริ่มให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วที่สุดหลังคลอด เป็นการสร้างความผูกพันอย่างแน่นแฟ้นระหว่างแม่กับลูก และช่วยให้แม่มีน้ำนม

๓ การให้ลูกดูดนมบ่อยๆ เป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยกระตุ้นให้มียมนมแม่เพียงพอกับความต้องการของลูก

๕ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยป้องกันลูกจากโรคติดเชื้อ
การเลี้ยงลูกด้วยนมขวดอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยร้ายแรง
และตายได้

๕ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควรให้ติดต่อกันจนลูกอายุ ๑๒ เดือน
หรือนานกว่านั้น

๖ ทารกอายุ ๔ เดือนขึ้นไปต้องการอาหารอย่างอื่นที่เหมาะสม
ตามวัยเพิ่มเติมจากนมแม่



นมแม่และอาหารตามวัย

ข้อมูลฉบับสมบูรณ์



๑

นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดเพียงอย่างเดียวสำหรับทารกในช่วง ๕ เดือนแรก

- ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง ๕ เดือนแรก การให้อาหารอย่างอื่นทดแทนจะทำให้ทารกกินนมแม่ได้น้อยลง
- นมแม่มีน้ำและสารอาหารเพียงพอสำหรับทารกจึงไม่ควรให้น้ำ หรือน้ำผสมอาหารอื่นจนกว่าอายุ ๕ เดือน นอกจากจะเป็นคำแนะนำของแพทย์
- ไม่ควรให้ลูกดูดนมขวด น้ำหวาน หรือน้ำอื่น ๆ เพิ่มเติมจากนมแม่จะทำให้ลูกกินนมแม่ได้น้อยลง นอกจากนี้ การดูดจากขวดจะใช้แรงดูดน้อยกว่า ทำให้ทารกคุ้นเคยกับการดูดนมขวดมากกว่า และจะเลิกดูดนมแม่ไปในที่สุด

๒

การเริ่มให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วที่สุดหลังคลอด เป็นการสร้างทรวงอกที่เอื้ออำนวยแก่การหลั่งน้ำนม และช่วยให้แม่มีน้ำนม

- แม่ที่มีลูกคนแรกส่วนมากต้องการความช่วยเหลือในการเลี้ยงดูลูกโดยที่ผู้ที่มีประสบการณ์ควรแนะนำวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น

● แม่จะสังเกตได้ว่าลูกดูดนมแม่ได้ดีถ้า

- ร่างกายของลูกแนบชิดกับตัวแม่และมีท่าทางผ่อนคลาย
- ลูกดูดนมแม่ได้นาน มีน้ำนมไหลจากอีกข้างหนึ่งและ
แม่ไม่รู้สึกเจ็บที่หัวนม

● ในระยะ ๒-๓ วันแรก ถึงแม้ว่านมแม่จะมีน้อยแต่ก็พอเพียง
กับความต้องการของทารก จึงไม่จำเป็นต้องให้อาหารอื่นเพิ่มเติม

● ใน ๒-๓ วันแรกหลังคลอดจะมีน้ำนมสีเหลืองหรือหัวน้ำ
นมไหลออกมา น้ำนมนี้เป็นอาหารที่มีคุณค่ามากเพราะช่วย
ป้องกันโรคได้หลายชนิดและช่วยระบายขี้เทาของลูกอีกด้วย จึง
ควรให้ลูกดูดไม่ควรบีบทิ้ง

● ในขณะที่ให้นมลูกแม่ควรสัมผัสจับต้อง สบตา ยิ้มแย้ม พูดคุย
กับลูกจะช่วยให้แม่และลูกมีความผูกพันกัน อันเป็นพื้นฐานของ
พัฒนาการทางจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของลูกต่อไป

● การที่ลูกร้องไห้ไม่ได้หมายถึงการหิวนมเสมอไป อาจเป็น
เพราะผ้าอ้อมเปียก ไม่สบาย หรือต้องการให้อุ้ม แม่ควรรหา
สาเหตุที่แท้จริงและตอบสนองความต้องการของลูก

● การให้นมแม่ต้องให้บ่อยๆ หรือมากกว่า ๑๐ ครั้งต่อวัน
เพราะนมแม่ย่อยง่าย จึงทำให้เด็กหิวเร็ว ดังนั้นจึงควรให้ลูก
ดูดนมแม่ทุกครั้งที่ถูกต้องการโดยไม่ต้องให้ลูกดูดนมขวดหรือ
อาหารอื่นเพิ่มขึ้น

● พ่อและสมาชิกในครอบครัวควรสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่ โดยดูแลเอาใจใส่ให้แม่ได้กินอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอ
และช่วยแบ่งเบาภาระอย่างอื่นเพื่อให้แม่มีเวลาเลี้ยงลูกได้อย่าง
เต็มที่

๓

**การให้ลูกดูดนมบ่อยๆ เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อช่วยกระตุ้นให้มดนมแม่
เพื่อหาของกินหาแม่เต็มเวลาของลูก**

- การดูดนมบ่อยๆ จะช่วยป้องกันมิให้เต้านมเกิดอาการคัดและปวดและยังช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นอีกด้วย
- การเริ่มให้ลูกดูดนมโดยเร็วที่สุดหลังคลอดและให้บ่อยๆ ตามที่ลูกต้องการจำเป็นในการกระตุ้นน้ำนมแม่ให้มีมากขึ้น
- การให้ลูกดูดนมแม่ในท่าที่ถูกต้องและดูดบ่อยๆ ทั้งกลางวันกลางคืนจะช่วยให้แม่มีนมเลี้ยงลูกได้เพียงพอ และช่วยป้องกันไม่ให้หัวนมเป็นแผล

๔

**การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ซึ่งถือเป็นแนวทางป้องกันเชื้อ 5 ประการ
เพื่อลดการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาและสตาฟฟี**

- ไม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมขวด นมวัว นมผสม ข้าวกลิ้ง และอาหารใส่ขวดให้เด็กดูด เพราะอาหารเหล่านี้ไม่มีภูมิคุ้มกันโรคอุจจาระร่วง ไข้หวัด ไอ และโรคอื่นๆ นอกจากนี้ยังยุ่งยากในการผสม บูด และเสียน้ำยาก อีกทั้งยังมีราคาแพงด้วย แม่จึงไม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมขวดและอาหารใส่ขวด
- ทารกแรกเกิด ถึง ๖ เดือน ที่ดูดนมขวดจะเป็นโรคอุจจาระร่วงมากกว่าทารกที่กินนมแม่ ถึง ๒.๕ เท่า ทารกที่ป่วยบ่อยมักจะเติบโตช้า บางครั้งอาจถึงแก่ชีวิตได้
- ถ้าลูกไม่สามารถดูดนมจากเต้าของแม่ได้ ควรบีบนมแม่จากเต้าใส่ขวดให้ลูกดูดแทน ขวดนมและจุกนมควรต้มฆ่าเชื้อในน้ำเดือด
- ในกรณีที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรใช้ถ้วยที่สะอาด น้ำต้มเดือดที่เย็นแล้ว และผสมนมผงตัดแปลง ในสัดส่วนที่กำหนดไว้อย่างถูกต้อง
- นมชนิดอื่นๆ เช่น นมผสม นมวัว จะบูดเสียได้ง่ายเมื่อ

ตั้งอยู่ในอุณภูมิห้องเพียง ๒-๓ ชั่วโมง แต่นมแม่ที่บีบใส่ขวด
สะอาดอยู่ได้นานถึง ๔ ชั่วโมงโดยไม่บูด

๕

**การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควรไปขึ้นต่อกับงานลูกอายุ ๑๒ เดือน
หรือมากกว่านั้น**

- นมแม่มีคุณค่าอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญของร่างกายและ
สมองอย่างครบถ้วน ช่วยป้องกันโรค สะอาด ปลอดภัย และ
ทำให้แม่ลูกผูกพันใกล้ชิด จึงควรให้ลูกกินนมแม่ไปเรื่อย ๆ ติดต่อกัน
อย่างน้อย ๑๒ เดือน
- ลูกจะเจ็บป่วยบ่อยขึ้นเมื่อเริ่มหัดคลาน เดิน หรือเล่น เด็กที่
ป่วยต้องการนมแม่ซึ่งเป็นอาหารที่มีคุณค่าและย่อยง่ายในช่วง
ที่กินอาหารอื่นไม่ได้

๖

**การลดนม ๔ เดือนขึ้นไปควรลดอาหารอย่างอื่นที่เหมาะสมตาม
โภชนาการของเด็ก**

- การเริ่มให้อาหารอย่างอื่นเพิ่มเติมจากนมแม่เมื่อลูกอายุ
๔ เดือน เป็นการหัดให้คุ้นเคยกับอาหารชนิดอื่นโดยเริ่มให้ทีละอย่าง
ครั้งละน้อย ๆ เหมาะสมกับวัยของเด็ก
- นมแม่จะเป็นอาหารหลักในระยะ ๖ เดือนแรก แต่หลังจากนั้น
อาหารชนิดอื่นจะค่อย ๆ แทนนมแม่ทีละมี้อ จนกลายเป็น
อาหารหลัก เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการสารอาหารและ
กำลังงานที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประเภทเนื้อ
สัตว์ ปลา ไข่ ถั่วต้มสุกบด ผักสับ และไขมัน
- เมื่อเด็กมีฟันขึ้นไม่จำเป็นต้องบดอาหาร แต่ให้ใช้วิธีสับ
ละเอียดและค่อย ๆ ปรับให้หยาบขึ้น และหัดให้เด็กหยิบจับและ
ตักอาหารกินเอง
- เด็กที่ได้รับอาหารครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่จะช่วยป้องกันการขาด
สารอาหาร ทำให้เด็กเติบโตแข็งแรงและไม่เจ็บป่วยง่าย

อาหารทารกแรกเกิดที่

อายุครบ ๔ เดือน ขึ้นไป กินนมแม่ เริ่มข้าวบด
ไข่แดงต้มสุกบดผสมน้ำแกงจืดวันละ ๑ ครั้ง

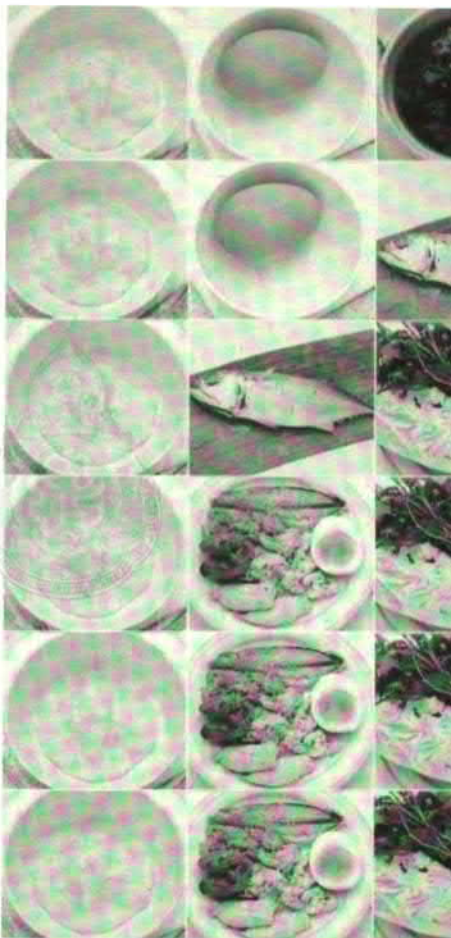
อายุครบ ๕ เดือน กินนมแม่ เพิ่มข้าวบด เนื้อ
ปลาสุกสลับกับไข่แดงต้มสุกบดผสมน้ำแกงจืด
วันละ ๑ ครั้ง

อายุครบ ๖ เดือน กินนมแม่ ข้าวบดเนื้อปลาสุก
หรือไข่แดงต้มสุกบดผสมน้ำแกงจืด โดยเพิ่มผักสุก
บดด้วยทุกครั้งเป็นอาหารแทนนมแม่ ๑ มื้อมี
ผลไม้มือเป็นอาหารว่าง ๑ มื้อ

อายุครบ ๗ เดือน กินนมแม่ เพิ่มเนื้อสัตว์สุกบด
ชนิดอื่นเช่น ไก่ หมู และตับสัตว์สุกบดหรือทั้ง
ไข่แดงและไข่ขาวต้มสุกบดลงในข้าวและผักบด
สลับกับอาหารที่เคยให้เมื่ออายุครบ ๖ เดือน มี
ผลไม้มือเป็นอาหารว่าง ๑ มื้อ

อายุครบ ๘-๙ เดือน กินนมแม่กินอาหารเช่น
เดียวกับเมื่ออายุครบ ๗ เดือนแต่ลดหยาดและ
เพิ่มปริมาณมากขึ้นเป็นอาหารหลักแทนนมแม่ได้
๒ มื้อมีผลไม้มือเป็นอาหารว่าง ๑ มื้อ

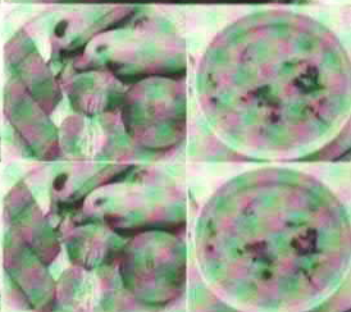
อายุครบ ๑๐-๑๒ เดือน กินนมแม่กินอาหารเช่น
เดียวกับเมื่ออายุครบ ๘-๙ เดือนแต่เพิ่ม
ปริมาณให้มากขึ้นและให้ลักษณะอาหารสุกนุ่ม
หยาดขึ้นไม่ต้องบดละเอียด เป็นอาหารหลัก
แทนนมแม่ได้ ๓ มื้อมีผลไม้มือเป็นอาหารว่าง ๑ มื้อ



อายุ ๑๒ เดือนใน ๑ วัน

แรกเกิดถึง ๔ เดือน

ค บ ข บ ง บ
เพื่อบ่งชี้ว่าเจริญ





เลี้ยงดูให้ถูก เพื่อลูกเติบโต



การขาดสารอาหารและการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กไทยนับล้านคนเจริญเติบโตช้าทั้งด้านร่างกายและสมอง พ่อแม่บางคนไม่สามารถเลี้ยงดูลูกให้แข็งแรงและเติบโตตามวัยได้ เนื่องจากภาวะทางธรรมชาติ ได้แก่ ฝนแล้ง น้ำท่วม ซึ่งเป็นเหตุให้อาหารไม่เพียงพอ เกิดโรคระบาด และยากจนลง ปัญหาเหล่านี้อาจแก้ไขได้ด้วยนโยบายทางเศรษฐกิจและการเมือง แต่ถ้าพ่อแม่มีความรู้เรื่องความต้องการสารอาหารของเด็กและได้รับการสนับสนุนจากชุมชนและรัฐบาลให้นำเอาความรู้นั้นไปปฏิบัติ ก็สามารถเลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตได้เต็มที่

เลี้ยงลูกให้ถูก เพื่อลูกเติบโต สารสำคัญ

- ๑ เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง ๕ ปี ควรชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และวัดรอบศีรษะทุก ๑ ถึง ๓ เดือน
- ๒ อาหารจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก ในช่วงขวบปีแรก ลูกควรกินนมแม่ และควรเพิ่มอาหารอื่นหลังอายุ ๕ เดือน
- ๓ เด็กอายุต่ำกว่า ๓ ปี ต้องการอาหารวันละ ๕ มื้อ ถึง ๖ มื้อ และควรกินอาหารที่มีไขมันหรือน้ำมันและมักใบเขียวเพิ่มจากอาหารของครอบครัว
- ๔ เด็กทุกคนต้องการอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนอย่างเพียงพอ ทั้งห้าหมู่ โดยเฉพาะวิตามินเอ สารไอโอดีนและธาตุเหล็ก

- การเจ็บป่วยทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ใน
ระยะพักฟื้นเด็กต้องการอาหารเพิ่มเติมอีกหนึ่งมื้อต่อวัน
อย่างน้อยนาน ๑ สัปดาห์ เพื่อชดเชยการสีกหรือและ
ช่วยให้เด็กเติบโตต่อไปได้
- ๖ ฟันน้ำนมที่ดีเป็นรากฐานของฟันแท้ที่แข็งแรง
- ๗ อัตราการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละคนและแต่ละวัยไม่
เท่ากัน จึงจำเป็นต้องมีการติดตามเฝ้าระวัง



เลี้ยงดูให้ถูก เพื่อลูกเติบโต ข้อมูลฉบับสมบูรณ์



๑

เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง ๕ ปี ควรชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และวัดรอบศีรษะทุก ๑ ถึง ๓ เดือน

● ควรชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของเด็กทุก ๑ ถึง ๓ เดือน เพื่อติดตามการเจริญเติบโต ถ้าน้ำหนักไม่ขึ้นเลยในระยะ ๒ ถึง ๓ เดือน และส่วนสูงไม่เพิ่มในระยะ ๓ ถึง ๖ เดือน ถือว่าผิดปกติ ทั้งพ่อแม่และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขต้องเอาใจใส่ทันที การเจริญเติบโตของเด็กที่ชะงักลงอาจมีสาเหตุจากการเจ็บป่วย เบื่ออาหารหรือขาดการดูแลเอาใจใส่

● เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ควรได้รับการวัดรอบศีรษะทุก ๓ เดือน ขนาดศีรษะที่เล็กหรือใหญ่เกินไปมีโอกาสเป็นเด็กปัญญาอ่อนได้

● พ่อแม่ควรบันทึกการเจริญเติบโตของลูกลงในสมุดบันทึกสุขภาพเพื่อติดตามดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะของลูก ว่าเพิ่มขึ้นตามวัยหรือไม่ ถ้าพบว่าบกพร่องจะได้ดูแลแก้ไขได้ทันทันที

๒

อาหารจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก ในช่วงขวบปีแรก ลูกควรกินนมแม่ และควรเพิ่มอาหารอื่นหลังอายุ ๔ เดือน

● นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับเด็กอ่อนเพียงอย่างเดียว แต่เมื่อเด็กอายุ ๔ เดือนขึ้นไป ควรได้รับอาหารอื่นร่วมไปกับนมแม่ โดยให้เริ่มทีละน้อย เพื่อเป็นการหัดเด็กให้เคยชินกับอาหารอื่น และพร้อมที่จะกินอาหารได้มากพอกับความต้องการของร่างกาย

● ควรล้างมือก่อนเตรียมอาหารเด็ก และทำความสะอาดเครื่องใช้ด้วยการต้มหรือลวก อาหารพวกผักหรือผลไม้ควรล้างให้สะอาดและผึ่งให้แห้ง เพื่อป้องกันโรคอุจจาระร่วง และโรคพยาธิ

● เด็กอายุต่ำกว่า ๓ ปี ถ้าน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น ทั้งๆ ที่ได้อาหารถูกต้องครบตามวัยดี ควรหาว่ามีสาเหตุต่อไปนี้หรือไม่ คือ

- (๑) เด็กกินอาหารมากมือน้อยพอหรือไม่ (เด็กควรกินวันละ ๕ ถึง ๖ มื้อ)
- (๒) อาหารที่กินให้กำลังงานน้อยเกินไปหรือไม่ (ควรเติมไขมันหรือน้ำมันจำนวนเล็กน้อยในอาหาร)
- (๓) เด็กมีการเจ็บป่วยบ่อยหรือไม่ (จำเป็นต้องให้เด็กได้รับการรักษาพยาบาลที่ถูกต้องเหมาะสม)
- (๔) เด็กไม่กินอาหารขณะป่วยหรือไม่ (ต้องหาทางหลอกล่อให้เด็กกิน และหลังจากหายป่วยแล้วต้องให้เด็กกินอาหารเพิ่มขึ้นจากที่เด็กเคยกิน)
- (๕) เด็กได้กินวิตามินเอมีมากในตับสัตว์ ฟักทอง มะละกอสุก หรือผักใบเขียว เช่น ตำลึง เป็นต้น

- (๖) เด็กกินนมขวดหรือเปล้า (ขวดนมและน้ำที่ใช้อาจไม่สะอาดหรืออาจมีการให้เด็กกินหางนมหรือสารละลายน้ำตาลแทนนม ซึ่งทำให้เด็กขาดสารอาหาร)
- (๗) เด็กกินอาหารและน้ำดื่มที่สะอาดหรือไม่ (ถ้าไม่สะอาดจะทำให้เด็กท้องเสียได้บ่อย)
- (๘) เด็กมีพยาธิลำไส้หรือไม่ ควรให้กินยาถ่ายพยาธิ โดยปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- (๙) เด็กถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพังมากเกินไปหรือไม่ (เด็กต้องการการกระตุ้นและดูแลเอาใจใส่)
- (๑๐) เด็กถูกปล่อยให้คลานเล่นบนพื้นสกปรก หรือเก็บของสกปรกกินหรือไม่ (เพราะทำให้มีโอกาสดูดเชื้อโรคได้สูง)

๓

เด็กอายุต่ำกว่า ๓ ปี ต้องการอาหารวันละ ๕ มื้อ ถึง ๖ มื้อ และควรกินอาหารที่มีไขมันหรือน้ำมันและผักใบเขียวเพิ่มจากอาหารของครอบครัว

- เด็กวัยนี้กินอาหารได้น้อยในแต่ละมื้อ แต่ต้องการพลังงานมากสำหรับการเจริญเติบโต จึงต้องให้อาหารอย่างน้อย ๔ ถึง ๖ มื้อต่อวัน
- อาหารสำหรับเด็กจะต้องเพิ่มน้ำมันหรือกะทิ เนื้อสัตว์ ถั่วต่างๆ ผักใบเขียวเป็นพิเศษ
- ควรเตรียมอาหารสุกใหม่ๆ ให้เด็ก อย่าทิ้งไว้นานเพราะอาหารจะบูดเสีย ทำให้เด็กไม่สบายได้

- ในระหว่างอาหารมื้อเช้า กลางวัน เย็น อาจให้เด็กกินผลไม้สุก ขนมที่ทำจากถั่ว หรืออาหารที่หาง่าย สะอาด
- พ่อแม่ควรวินิจฉัยวิธีช่วยให้เด็กกินอาหารให้ได้มาก ดังนี้
 - (๑) ให้เด็กนอนหลับและเล่นออกกำลังกายพอสมควร เพื่อให้เด็กรู้สึกหิว
 - (๒) จัดอาหารให้น่ากิน และให้ทีละน้อย
 - (๓) อย่าให้กินของขบเคี้ยว น้ำอัดลม ก่อนเวลาอาหาร
 - (๔) ให้เด็กกินอาหารด้วยตนเอง พ่อแม่ไม่ควรแสดงอาการวิตกกังวลหรือขู่เข็ญบังคับเด็ก

๕

เด็กทุกคนต้องการอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนอย่างเพียงพอ ทั้งห้าหมู่ โดยเฉพาะวิตามินเอ สารไอโอดีน และธาตุเหล็ก

- การขาดวิตามินเอ อาจทำให้เด็กตาบอดและเจ็บป่วยบ่อย จึงควรให้อาหารที่มีวิตามินเอเป็นประจำ ซึ่งมีมากในนมแม่ เนื้อสัตว์ ตับ ฟักทอง มะละกอสุก มะเขือเทศ มะม่วงสุก ไข่แดง ผักใบเขียว เช่น ตำลึง เป็นต้น
- การขาดสารอาหารไอโอดีนทำให้ร่างกายไม่เติบโต สมองไม่เจริญและปัญญาอ่อน ดังนั้นหญิงที่ตั้งครรภ์และเด็กจำเป็นต้องกินอาหารที่มีสารไอโอดีนเพียงพอ เช่น เกลือไอโอดีน น้ำปลาที่มีสารไอโอดีน และอาหารทะเล
- การขาดธาตุเหล็กทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง ร่างกายไม่เจริญเติบโต เชื่องช้า ความสามารถในการเรียนรู้และทำการต่างๆ ต่ำ จึงควรป้องกันด้วยการกินอาหารพวกตับ ไข่แดง นม ผักใบเขียวที่มีรสเปรี้ยว เช่น ยอดผักเห็ด ผักแต้ว ยอดส้มป่อย ยอดกระเจียบแดง ยอดชะมวง เป็นต้น

การเจ็บป่วยทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ในระยะพักฟื้นเด็กต้องการอาหารเพิ่มเติมอีกหนึ่งมื้อต่อวัน อย่างน้อยนาน ๑ สัปดาห์ เพื่อชดเชยการสึกหรอและช่วยให้เด็กเติบโตต่อไปได้

- เมื่อเด็กป่วย โดยเฉพาะเป็นโรคอุจจาระร่วง หรือออกหัด เด็กจะเบื่ออาหาร ลำไส้ดูดซึมอาหารน้อยกว่าปกติ การป่วยแต่ละครั้งจะทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงักและถ้าป่วยบ่อยหลายครั้งจะทำให้เด็กเป็นโรคขาดสารอาหารและตัวเล็กกว่าวัย
- ในระยะพักฟื้น เด็กควรได้รับอาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก เพิ่มทีละน้อยและบ่อยๆ
- หลังการเจ็บป่วยเด็กต้องการอาหารเพิ่มขึ้น ๑ มื้อ ทุกวันเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ จะช่วยให้เด็กฟื้นตัวเป็นปกติเร็ว
- ถ้าเด็กมีอาการเจ็บป่วย และเบื่ออาหารนานเกิน ๒ ถึง ๓ วัน ควรพาไปรับการตรวจรักษาจะได้ไม่เจ็บป่วยร้ายแรง
- พ่อแม่ควรส่งเสริมการเจริญเติบโตของลูก โดยให้กินนมแม่และอาหารครบ ๕ หมู่ อย่างเพียงพอตามวัย
- ป้องกันการเจ็บป่วยของเด็กด้วยการจัดที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมให้สะอาด มีอากาศถ่ายเทดี ล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง รักษาความสะอาดของร่างกาย และขับถ่ายในส้วม หลีกเลี่ยงการสัมผัสโรคและกำจัดพาหะนำโรค

๖

ฟันน้ำนมที่ดีเป็นรากฐานของฟันแท้ที่แข็งแรง

- ควรรักษาฟันน้ำนมให้ดีโดยรักษาความสะอาดในปาก แปร่งฟันให้สะอาดและพาเด็กไปตรวจสุขภาพฟันทุก ๖ เดือน
- หลังกินอาหารแล้วควรใช้ผ้าเปียกหมาดๆ เช็ดฟันเด็กเล็ก ส่วนเด็กโตให้ดื่มน้ำและบ้วนปากเพื่อป้องกันฟันผุ
- เด็กอายุ ๒ ปี ควรหัดให้แปร่งฟันให้ถูกวิธีด้วยแปรงขนอ่อน ส่วนเด็กโตให้ดื่มน้ำและบ้วนปากเพื่อป้องกันฟันผุ
- เด็กอายุ ๒ ปี ควรหัดให้แปร่งฟันให้ถูกวิธีด้วยแปรงขนอ่อน หลังกินอาหารและก่อนนอน เพื่อให้เป็นนิสัยที่ดี
- การได้รับฟลูออไรด์ในปริมาณที่เหมาะสมช่วยป้องกันฟันผุ แต่ถ้าได้รับมากเกินไปจะเกิดโทษต่อร่างกาย

๗

อัตราการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละคนแต่ละวัยไม่เท่ากัน จึงจำเป็นต้องมีการติดตามเฝ้าระวัง

- เด็กทุกคนมีลักษณะของการเจริญเติบโตเป็นของตัวเอง ซึ่งแต่ละคนไม่เท่ากัน
- เด็กคนหนึ่งๆ จะเติบโตเร็วช้าไม่เท่ากันในแต่ละวัย โดยเด็กจะเติบโตเร็วในช่วงอายุ ๒ ปีแรก และวัยรุ่น
- พ่อแม่ควรบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะไว้เพื่อติดตามและเปรียบเทียบเพื่อเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก



เลี้ยงลูกให้ดี



มีคุณภาพ

สิ่งที่ทุกคนควรจำเป็นและมีสิทธิที่จะรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของลูกหลาน คือ เด็ก ๆ เรียนรู้ได้ตั้งแต่แรกเกิด พอเด็กอายุ ๒ ปี สมองของเขาก็จะเติบโตจนเกือบเท่าขนาดสมองของผู้ใหญ่ และระหว่างอายุ ๒ ถึง ๔ ปี สมองของเขาทำงานโดยใช้พลังงานมากกว่าผู้ใหญ่ถึง ๒ เท่า ดังนั้นช่วงสำคัญที่สุดของการพัฒนามนุษย์ก็คือระยะเด็กอยู่ในครรภ์มารดา จนถึงอายุ ๓-๔ ปี เพราะเป็นช่วงที่มีการสร้างรากฐานของชีวิต ทั้งร่างกายและสมองมีการเรียนรู้และการสร้างความผูกพันกับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูที่จำเป็นต่อการเติบโตและการปรับโครงสร้างของสมอง หล่อหลอมความรู้สึกนึกคิด จิตสำนึกของความเป็นมนุษย์ที่มีผลต่อบุคลิกลักษณะ ความสามารถด้านต่าง ๆ และพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นตลอดชีวิต

เพื่อให้ลูกหลานเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพสมดุล คือ เป็นคนแข็งแรงดี เก่ง มีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม สมตามความปรารถนา พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวตลอดจนชุมชนจึงมีหน้าที่สำคัญในการเอาใจใส่ อบรมเลี้ยงดูอย่างถูกวิธีด้วยความรักและเข้าใจอย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอ เพราะเด็กจะเติบโตแข็งแรงได้ด้วยอาหารที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพและป้องกันอันตราย เด็กจะเป็นคนดีและเก่งได้ต้องมีผู้ใหญ่รักและตอบสนองกันจนเกิดความผูกพันที่มั่นคง มีประสบการณ์เรียนรู้จากคน สิ่งแวดล้อมและการกระทำของตนเองจากการเล่นและแบบอย่างที่พบเห็น โดยเฉพาะในช่วง ๓-๔ ปีแรกของชีวิต เมื่อมีรากฐานที่แข็งแรง เด็กก็จะมีโอกาสดีที่จะเติบโตขึ้นมีสุขภาพแข็งแรง เรียนรู้ได้ดี รู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา สื่อภาษาได้ดี ใฝ่ดีมีคุณธรรม จิตใจมั่นคง ไม่สับสนง่าย มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักรับผิดชอบตัวเองและครอบครัว สามารถปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ในสังคมได้อย่างปกติสุขและเป็นประโยชน์

เพียงแค่พ่อแม่ ผู้ใหญ่ในครอบครัวและชุมชนได้ทราบถึง
สาระสำคัญต่อไปนี้และนำไปปฏิบัติ ก็จะสามารถเลี้ยงลูกหลาน
ให้ดีมีคุณภาพได้



เลี้ยงลูกให้ดี มีคุณภาพ

สาระสำคัญ

๑ การให้เวลาดูแล เอาใจใส่ลูกด้วยความรักอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการสังเกตหาที่ สัมผัสตัว พูดคุย ได้ตอบและเล่นกับลูก เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ลูกเติบโตอย่างมีคุณภาพทุกด้านอย่างสมดุล

๒ เด็กเรียนรู้ตั้งแต่เกิดจากการมอง การฟัง การจับต้อง และการกระทำ ของตนเอง พ่อแม่ควรจัดสภาพแวดล้อมให้เด็กได้สัมผัส เล่น และทำสิ่งต่างๆ ที่เหมาะสมกับความสามารถของลูก โดยดูแลให้ปลอดภัย และชี้แนะให้กำลังใจ

๓ การอบรมเลี้ยงดูด้วยความเมตตา ด้วยเหตุผลอย่างสมเหตุสมผลปลอบโยนและการทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีงาม จะช่วยให้ลูกมีจิตใจมั่นคง ไม่สับสน ปกให้เป็นคนรู้จักคิดและมีคุณธรรม

๕ ลูกจะสามารถสังเกต ตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงความรู้สึกนึกคิดอย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ ถ้าพ่อแม่ชี้แนะให้โอกาส และหัดให้ทำบ่อยๆ

๕ สิทธิพื้นฐานอย่างหนึ่งของลูก คือโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ไปสู่การเป็นคนที่มีความรู้ความสามารถ ทั้งอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์

๖ พ่อแม่สามารถสร้างเสริมให้ลูกประสบความสำเร็จในการศึกษา การงานและการดำเนินชีวิตในอนาคต โดยการวางรากฐานที่ดีให้ลูกตั้งแต่แรกเริ่ม

๗ พ่อแม่จะเป็นผู้สังเกตพัฒนาการของลูกได้ดีที่สุด จึงควรทราบว่าคุณลักษณะอะไรเป็นสัญญาณเตือนภัยถึงพัฒนาการที่ล่าช้า หรือผิดปกติ จะได้รีบตรวจพบปัญหาและแก้ไขอย่างทันท่วงที



เลี้ยงลูกให้ดี มีคุณภาพ

ข้อมูลสนับสนุน



๑

การใช้เวลาดูแล เอาใจใส่ด้วยความรักอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการ
สังเกตท่าที สัมผัสตัว พูดคุย ได้ตอบและเล่นกับลูก เป็นสิ่ง
สำคัญที่ช่วยให้ลูกเติบโตอย่างมีคุณภาพทุกด้านอย่างสมดุล

● พ่อแม่ที่ร่วมกันเลี้ยงดูลูกอย่างใกล้ชิดตั้งแต่แรกเกิดโดยดูแล
เอาใจใส่ ยิ้มแย้ม พูดคุยได้ตอบ เล่นกับลูกอย่างสม่ำเสมอ จะ
สนิทสนมและผูกพันกับลูก ก่อให้เกิดความรักและเอื้ออาทรต่อกัน
ถือเป็นการสร้างเสริมพื้นฐานที่มั่นคงทางจิตใจและบุคลิกภาพ
ให้กับลูก

● เด็กที่พ่อแม่ให้การยอมรับ รัก เลี้ยงดูอย่างมีเหตุผลและ
รับฟังความรู้สึกนึกคิด มักจะมีโอกาสเติบโตและมีพัฒนาการ
ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจอารมณ์และสังคมไปตามขั้นตอน
ด้วยดี ทำให้เติบโตขึ้นเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตัวเองและสามารถ
ปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ดี ซึ่งต่างจากเด็กที่ถูกทะเลาะทอดทิ้งที่
มักจะมีปัญหาทุกด้าน

● การสื่อสาร ซึ่งเริ่มด้วยการสัมผัสตัว มองหน้า สบตา ยิ้ม
การทำท่าทางและพูดจาได้ตอบกัน เป็นสิ่งสำคัญในการสร้าง
ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก และพัฒนาความสามารถของ
เด็กในการเรียนรู้ การแสดงออกและการสื่อความหมายกับผู้อื่น
ที่ไม่มีสิ่งใดจะทดแทนได้

เด็กสามารถเรียนรู้ได้ตั้งแต่เกิด จากการมอง การฟัง การจับต้อง และการกระทำของตนเอง พ่อแม่ควรจัดสภาพแวดล้อมให้เด็กได้สัมผัส เล่น และทำสิ่งต่างๆ ที่เหมาะสมกับความสามารถของลูก โดยดูแลให้ปลอดภัย และชี้แนะให้กำลังใจ

● เหตุการณ์ สิ่งของ คน และสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่นำมาส่งเสริมการเรียนรู้ของลูกได้ พ่อแม่จึงควรส่งเสริมชี้ชวนให้ลูกได้มองเห็นได้ยินสัมผัสจับต้อง พูดจาโต้ตอบ ให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง โดยดูแลให้ปลอดภัย มีความหลากหลายเหมาะสมกับความสนใจ และความสามารถของลูก

● เด็กที่มีอิสระในการเล่นและสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัว จะแจ่มใสเบิกบานสนุกเพลิดเพลินและพึงพอใจ เพราะได้แสดงความสามารถและเกิดทักษะใหม่ๆ จากประสาทสัมผัส การเคลื่อนไหว การแก้ปัญหา การใช้ภาษา และการสังสรรค์กับผู้อื่น พ่อแม่จึงควรเล่นกับลูก จัดหาของเล่นและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย รวมทั้งคอยดูแลส่งเสริมการเล่นที่สร้างเสริมนิสัยที่ดี

● เด็กที่ได้ฝึกหัดทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองแต่เล็ก มักจะมีความคล่องตัว โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้มืออย่างแม่นยำและว่องไวและมีความมั่นใจพร้อมที่จะลองทำสิ่งที่ยากขึ้นไปอีกเรื่อยๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการเรียนรู้ในระดับต่อไป ตลอดจนการประกอบอาชีพในอนาคต

๓

การอบรมเลี้ยงดูด้วยความเมตตา ด้วยเหตุผลอย่างเสมอต้นเสมอปลายและการทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีงาม จะช่วยให้ลูกมีจิตใจมั่นคง ไม่สับสน ผิดให้เป็นคนรู้จักคิดและมีคุณธรรม

- บรรยาภาศครอบครัวที่มีความสงบสุข มีความเมตตาต่อกัน พ่อแม่มีความอดทนที่จะช่วยกันเมื่อมีปัญหาต่างๆ และแก้ไขความขัดแย้งโดยใช้เหตุผล จะทำให้ลูกมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ไม่หวั่นไหวง่าย และใช้พลังในทางที่สร้างสรรค์ได้มากกว่าเด็กที่ประสบความเครียดในชีวิตครอบครัว
- พ่อแม่ที่ปฏิบัติต่อลูกอย่างเสมอต้นเสมอปลาย รับฟังลูก อบรมสั่งสอนด้วยเหตุผล อธิบายให้ลูกเกิดความเข้าใจ เมื่อลูกทำสิ่งที่ติงามก็ให้กำลังใจและแสดงความชื่นชม จะทำให้ลูกไม่สับสนรู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรทำเพราะเหตุใด ต่อไปจะสามารถเลือกและแก้ไขปัญหาคด้วยตนเองได้
- ทั้งพ่อและแม่ควรปรับความคิดและปฏิบัติให้สอดคล้องกัน โดยกำหนดว่าสิ่งใดควรให้ลูกทำเองโดยอิสระ สิ่งใดควรทำโดยมีผู้ใหญ่ดูแลใกล้ชิด สิ่งใดไม่ควรให้ลูกทำเลย และปรับเปลี่ยนเงื่อนไขเหล่านี้ให้เหมาะสมตามวัยและความสามารถของลูก
- ลูกเรียนรู้การดำเนินชีวิตมากที่สุดจากการกระทำของพ่อแม่ ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีงาม ทั้งในด้านสุขปฏิบัติ การมีน้ำใจ การแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบต่อครอบครัว การมีระเบียบวินัยเคารพกฎเกณฑ์ การสืบทอดศิลปวัฒนธรรม การหลีกเลี่ยงอบายมุขและสารเสพติด และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ลูกจะสามารถสังเกต ตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงความรู้สึก
นึกคิดอย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ ถ้าพ่อแม่ชี้แนะให้โอกาส
และหัดลูกทำบ่อยๆ

● พ่อแม่สามารถช่วยให้ลูกมีความใฝ่รู้ กล้าแสดงความคิดเห็น
และความรู้สึกได้โดยการให้ความสนใจในสิ่งที่ลูกกำลังทำ
กระตือรือร้นในการตอบคำถามของลูก ถามความเห็นเกี่ยวกับ
เหตุการณ์และสิ่งต่างๆ รอบตัว ให้ลูกหัดสังเกต คิด ตัดสินใจ
และแสดงออก

● ความคิดเห็นและการตัดสินใจของลูกอาจจะแตกต่างจาก
ความเห็นของพ่อแม่ได้ พ่อแม่ควรรับฟังและให้คำปรึกษาหารือ
ชี้แจงเหตุผลให้โอกาสลูกเรียนรู้จากการลองถูกลองผิดบ้างใน
กรณีที่ไม่ทำให้เกิดความเสียหาย ลูกจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์
ซึ่งเป็นพื้นฐานสำหรับการแก้ปัญหาและรู้จักเลือกตัดสินใจได้
อย่างรอบคอบ

● สนับสนุนให้ลูกทำกิจกรรมที่ใช้จินตนาการและแสดงออก
อย่างเหมาะสม เช่น พูดถึงสิ่งที่พบเห็น เล่านิทาน ร้องเพลง
เล่นดนตรี เล่นกีฬา แสดงท่าทาง ฟ้อนรำ วาดรูป หรือปั้น
เป็นต้น

● ลูกเรียนรู้ได้ดีจากการทำด้วยตนเอง ความภูมิใจที่เกิดจาก
ความสำเร็จหรือแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อ
ตนเอง และทำให้มีกำลังใจไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค พ่อแม่จึงควร
สนับสนุนชี้แนะให้ลูกหัดช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน
และให้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว และชุมชน ตามกำลัง
ความสามารถของเด็ก

สิทธิพื้นฐานอย่างหนึ่งของลูก คือโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ไปสู่การเป็นคนดี มีความรู้ความสามารถ ทั้งอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์

● พ่อแม่และผู้ใหญ่ทุกคนควรให้สิทธิแก่เด็กในการพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นคนดี มีความรู้ความสามารถ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ คือให้โอกาสทางการศึกษาทุกรูปแบบที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ ทั้งในบ้านและในสังคม

● ในปัจจุบันลูกเรียนรู้จากบ้าน จากสิ่งที่พบเห็นในชุมชน จากสื่อเช่น โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ ได้รวดเร็ว และมีผลกระทบมากกว่าการเรียนรู้ในห้องเรียน ซึ่งพ่อแม่ ครูและผู้ใหญ่ทั้งหลายคงจะห้าม บิดเบือนหรือ “ปิด” เด็กไม่ได้ แต่ควรที่จะเลือกสื่อที่ดี มีประโยชน์ให้เด็กเมื่อทำได้ ทั้งให้โอกาสเด็กแสดงความรู้สึกนึกคิด และช่วยอธิบายเหตุผลแลกเปลี่ยนกับลูกให้เห็นผิดชอบชั่วดี ทำให้ลูกพัฒนาความสามารถในการแยกแยะและตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ

● พ่อแม่และครูที่จัดเวลา สถานที่ ของเล่นและคนเล่นด้วยให้กับเด็กจะพบว่าเด็กมีความสุข สนุกสนาน กินได้ นอนหลับ สนใจการเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมและมีความคิดสร้างสรรค์มากกว่า เด็กที่ถูกจัดให้เรียนวิชาอ่านเขียนคิดเลขท่องจำแต่เพียงอย่างเดียว

● เด็กอายุ ๓-๔ ปี ขึ้นไป ที่ได้รับโอกาสเตรียมความพร้อม ให้มีพัฒนาการอย่างสมดุลจะมีการเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว การใช้มือกับตาประสานกันทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมั่นใจทั้งการวาด การปั้น การฉีก ตัด รู้จักวิธีเรียนรู้ และใช้ภาษาสื่อความหมายได้ดี สามารถช่วยตัวเองในกิจวัตรประจำวัน จะมีความมั่นใจแจ่มใส เบิกบาน รักการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และเข้ากับคนอื่นได้ดี สามารถปรับตัวได้ดี จึงประสบความสำเร็จในการเรียนในขั้นต่อไป ในการประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิตครอบครัวได้ดีกว่าเด็กที่ขาดโอกาสในวัยอนุบาล

● ลูกวัยประถมศึกษาและวัยรุ่นที่ช่วยพ่อแม่ทำกิจกรรมในครัวเรือน ช่วยประกอบอาชีพตามกำลังความสามารถ หรือมีโอกาสเล่นกีฬา ดนตรี งานอดิเรก และงานบำเพ็ญประโยชน์ มักจะมีทักษะในการดำรงชีวิตและเข้าสังคมได้ดี มีจุดหมายที่มุ่งไว้ และสร้างปัญหาสังคมน้อยกว่า

๖

พ่อแม่สามารถส่งเสริมให้ลูกประสบความสำเร็จในการศึกษา การงานและการดำเนินชีวิตในอนาคต โดยการวางรากฐานที่ดีให้แก่ลูกตั้งแต่นแรกเริ่ม

● ความสามารถในการเรียนรู้ การทำงาน การควบคุมอารมณ์ และความประพฤติ ขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของสมอง หากจะให้ลูกมีสมองดีจะต้องให้แม่มีสุขภาพดีก่อนและตลอดการตั้งครรภ์ ได้รับอาหารเพียงพอ คลอดปลอดภัย เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และในช่วงอายุ ๔ เดือนขึ้นไปได้รับอาหารเพิ่มที่เหมาะสมกับวัยที่มีคุณค่าเพียงพอ นอกจากนั้นพ่อแม่ต้องเลี้ยงดูลูกด้วยความรักและเอาใจใส่ ป้องกันโรคและอันตราย รวมทั้งให้เด็กได้มีประสบการณ์เรียนรู้ที่เหมาะสม โดยเฉพาะช่วง ๓-๔ ปีแรกของชีวิต

○ เด็กแต่ละคนมีลักษณะพื้นอารมณ์และความถนัดต่างกัน และเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้นก็จะมีวิธีการเรียนรู้ การคิด การพูด และการแสดงออกที่ต่างกันไปกว่าเดิม พ่อแม่จึงต้องคอยสังเกต ติดตาม เพื่อจะได้เข้าใจลูก ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการอบรมเลี้ยงดูให้เหมาะสม

○ เด็กมีความไม่รู้ตามธรรมชาติ และต้องการโอกาสเรียนรู้ตามระดับความสามารถในแต่ละวัยเปลี่ยนไปตามลำดับขั้น พ่อแม่จึงควรให้โอกาส จัดสถานที่และสิ่งทีปลดทกภัยให้ลูกได้สำรวจ เรียนรู้จากประสาทสัมผัส การลองกระทำ การเล่น และแบบอย่างตลอดจนการพูดคุยสื่อสารกับลูก ซึ่งวนให้เกิดความสนใจและสนุกกับการเรียนรู้ แต่ไม่เร่งรัดให้ลูกเรียนรู้ก่อนลูกจะพร้อม เช่น การกระตุ้นเด็กในครรภ์ การบังคับให้ท่องจำ อ่าน เขียน คิดเลข ในช่วงปฐมวัย เป็นต้น

○ ผลการวิจัยระยะยาว พบว่า เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรัก มีความผูกพันที่มั่นคงกับพ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดูในช่วง ๓ ปีแรกของชีวิต มีแนวโน้มที่จะใฝ่ดี มีความหวังและศรัทธาในชีวิต มีความมานะพยายามพัฒนาตนเองตลอดชีวิต ไม่ท้อแท้หรือถูกชักจูงไปในทางเลื่อมที่เป็นพิษภัย ทำลายคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

○ ลูกแต่ละคนต้องการความสนใจ ความใกล้ชิด และเวลาที่ทำกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่อย่างมีคุณภาพ โดยเฉพาะตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๓ ปี ก่อนที่เขาจะเกิดความมั่นใจพอที่จะไปเล่นและเรียนรู้ด้วยตนเองจากเพื่อนเด็กๆ จากผู้ใหญ่คนอื่นๆ ได้ดีขึ้น ดังนั้นครอบครัวจึงควรเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเลี้ยงดูเด็กก่อนมีลูก และควรเว้นช่วงห่างของการมีบุตรคนต่อไปประมาณ ๒-๓ ปี

พ่อแม่จะเป็นผู้สังเกตพัฒนาการของลูกได้ดีที่สุด จึงควรทราบ ว่าพฤติกรรมอะไรเป็นสัญญาณเตือนภัยถึงพัฒนาการที่ล่าช้า หรือผิดปกติ จะได้รับการพบปัญหาและแก้ไขอย่างทันท่วงที

● โดยทั่วไปเด็กจะมีความสามารถด้านต่างๆ เพิ่มขึ้นตามวัย และโอกาสในการเรียนรู้ทั้งด้านการเคลื่อนไหว ด้านสติปัญญา การใช้ภาษา การช่วยเหลือตัวเอง การสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นและการแสดงอารมณ์ พฤติกรรมพัฒนาการเป็นขั้นตอนที่เหมาะสมกับวัยมีความสำคัญเพราะสะท้อนถึง การเติบโตและการทำงานของสมอง สุขภาพทั่วไป และสภาวะแวดล้อมของเด็กที่เป็นไปตามปกติ

● ถึงแม้ว่าเด็กปกติบางคนอาจมีพัฒนาการล่าช้ากว่า หรือ ผิดแผกไปกว่าเด็กคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน แต่ถ้าพ่อแม่คอยสังเกตและเฝ้าเวลาฝึกระยะหนึ่ง คือ ๑-๒ เดือน แล้วไม่กระตือรือร้น แสดงว่า เด็กอาจมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ อวัยวะรับสัมผัส เช่น ตา หรือหู การทำงานของสมองบกพร่อง วิธีเลี้ยงดูและประสบการณ์เรียนรู้ไม่เหมาะสมและอื่น ๆ พ่อแม่จึงไม่ควรนิ่งนอนใจ แต่ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

● พ่อแม่สามารถใช้เกณฑ์พัฒนาการตามวัย ในสมุดบันทึกสุขภาพเด็กในการสังเกตและบันทึกพัฒนาการของลูก เป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยพ่อแม่ควรใช้แนวทางต่อไปนี้ในการสังเกตความสามารถของลูกวัย ๓ เดือน ๙ เดือน ๑๒ เดือน ๒ ปี ๓ ปี ๔ ปี และ ๕ ปี หากลูกไม่สามารถทำได้ตามวัย ไม่จำเป็นว่าลูกมีปัญหาร้ายแรงเสมอไป หากมีข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยเฉพาะเมื่อพาลูกไปตรวจสุขภาพประจำปี

เมื่อลูกอายุ ๓ เดือน สามารถทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

- หันศีรษะหาแสงและของสีสด
- มองหาต้นกำเนิดของเสียง
- เคลื่อนไหว แขน ขา ทั้งสองข้าง
- ยิ้ม และทำเสียงอือออในลำคอ

เมื่อลูกอายุ ๔ เดือน สามารถทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

- นั่งเอง
- มองตามของตก ใช้นิ้วหยิบของ
- เข้าใจเสียงห้าม
- รู้จักแปลกหน้า

เมื่อลูกอายุ ๖ ปี สามารถทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

- เหนียวตัวยืน ตั้งไข่ยืนเองได้ชั่วคราว
- หยิบของด้วยหัวแม่มือกับนิ้วชี้
- ทำตามคำสั่งง่าย ๆ เช่น สาธุ พุดเลียนเสียงเป็นคำโตที่มีความหมาย
- แสดงความรัก

เมื่อลูกอายุ ๒ ปี สามารถทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

- พุด ๒ คำต่อกัน
- เรียกชื่อคน และสิ่งต่าง ๆ ที่คุ้นเคย
- เดินถือของ
- ตีมาจากถ้วย ป้อนตัวเอง

เมื่อลูกอายุ ๓ ปี สามารถทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

- บอกชื่อ และเพศของตนเองได้
- บอกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- วาดวงกลมตามแบบได้
- รู้จักให้และรับ และรู้จักรอ

เมื่อลูกอายุ ๔ ปี สามารถทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

- ยืนทรงตัวเท้าเดียวได้ชั่วคราว
- เล่นตามกติกากับเด็กอื่น ๆ ได้
- ถามคำถาม และตอบได้ รู้จักสีหลัก ๖ สี
- รู้จักติดกระดุม แต่งตัว และล้างมือเอง

เมื่อลูกอายุ ๔ ปี สามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้หรือไม่

- พูดได้ตอบและเล่าเรื่องสั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน
- วาดวงกลม สีเหลี่ยม และสามเหลี่ยมได้ตามแบบ
- นับสิ่งของได้ ๕-๑๐ ชิ้น
- รู้จักไหว้ทำความเคารพผู้ใหญ่ และขอบคุณ





ป้องกันโรคร้าย ได้ด้วยวัคซีน



ในอดีตมีโรคติดต่อหลายชนิดที่ทำให้เด็กเจ็บป่วยและตายเป็นจำนวนมาก แต่ด้วยความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ มนุษย์ได้ค้นพบวิธีป้องกันภัยจากโรคเหล่านี้ได้ วิธีที่ได้ผลวิธีหนึ่งคือการให้วัคซีนเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

วัคซีนที่นำมาใช้ในประเทศไทย ได้แก่ วัคซีนป้องกัน วัณโรค คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก โปลิโอ หัด หัดเยอรมัน ตับอักเสบบางจากไวรัสบี และโรคไข้สมองอักเสบ ซึ่งช่วยลดอัตราการตายจากโรคเหล่านี้ได้ปีละมากๆ จนในปัจจุบันโรคติดต่อบางชนิดกำลังถูกกำจัดให้หมดไปจากประเทศ

วัคซีนมีทั้งชนิดฉีดและกิน บางชนิดจำเป็นต้องให้ซ้ำๆ จึงจะช่วยป้องกันโรคได้ผลดี เช่น วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรณ บาดทะยักและโปลิโอ เป็นต้น

สถานที่ให้บริการฉีดวัคซีน ได้แก่ สถานีอนามัยหรือโรงพยาบาลทุกแห่ง พ่อแม่จำเป็นต้องพาเด็กไปรับวัคซีนตามกำหนดนัดให้ครบถ้วน

ป้องกันโรคร้ายได้ด้วยวัคซีน สาระสำคัญ

- ๑ การให้วัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคจะช่วยป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด
- ๒ เด็กจำเป็นต้องได้รับวัคซีนอย่างครบถ้วนภายในขวบปีแรก
- ๓ เด็กจำเป็นต้องได้รับวัคซีนบางชนิดซ้ำๆกันเป็นระยะ เพื่อกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันโรค

๕ หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก ๓ ครั้ง

๕ หญิงทุกคนควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน ก่อนมี คู่ครอง หรือก่อนการตั้งครรภ์ไม่น้อยกว่า ๓ เดือน



ป้องกันโรคร้ายได้ด้วยวัคซีน

ข้อมูลสนับสนุน



๑

การให้วัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคจะช่วยป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด

- เด็กที่ไม่ได้รับวัคซีนมักจะป่วยพิการและตายได้ง่ายกว่าเด็กที่ได้รับวัคซีนอย่างครบถ้วน
- การให้วัคซีนสามารถป้องกันเด็กจากโรคร้ายอย่างน้อย ๗ โรค ดังนี้ วัณโรค ตับอักเสบบี คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ หัด และยังมีส่วนช่วยให้เด็กมีความต้านทานต่อการเป็นหวัดหรือปอดอักเสบด้วย
- นอกจากนี้ยังมีวัคซีนที่ป้องกันอีก ๑ โรค ซึ่งได้แก่ วัคซีนป้องกันโรคไขสมองอักเสบเจอี แต่วัคซีนชนิดนี้จะคัดเลือกให้เฉพาะเด็กในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อโรคสูงซึ่งจะต้องปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์
- เด็กจะมีภูมิคุ้มกันโรคได้โดยการรับวัคซีนซึ่งมีทั้งชนิดฉีดและกิน วัคซีนที่เด็กได้รับนี้จะกระตุ้นให้มีการสร้างความต้านทานโรคขึ้นในร่างกาย
- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการให้ภูมิคุ้มกันโรคตามธรรมชาติ ทั้งนี้เพราะน้ำนมแม่ในระยะ ๒-๓ วันแรกหลังคลอดสามารถถ่ายทอดภูมิคุ้มกันโรคไปสู่ลูกได้

๒

เด็กจำเป็นต้องได้รับวัคซีนอย่างครบถ้วนภายในขวบปีแรก

- เนื่องจากโรคบางชนิด ได้แก่ วัณโรค ตับอักเสบบี คอตีบ ไอกรน โปลิโอ และหัด มักจะเกิดกับเด็กก่อนอายุครบ ๑ ปี เด็กจึงต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคภายในระยะขวบปีแรก
- วัคซีนบางชนิดจำเป็นต้องให้ซ้ำจนครบชุดจึงจะมีผลดีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรค
- ระยะเวลาที่เหมาะสมในการรับวัคซีน เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคสำหรับเด็กในขวบปีแรกมี ดังนี้

อายุ	โรคที่ป้องกัน
แรกเกิด - ๑ เดือน	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ๒. ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค
๒ - ๓ เดือน	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ครั้งที่ ๑ ๒. กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๑ ๓. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ครั้งที่ ๒
๔ - ๕ เดือน	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ครั้งที่ ๒ ๒. กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๒
๖ - ๗ เดือน	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ครั้งที่ ๓ ๒. กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๓ ๓. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ครั้งที่ ๓
๙ - ๑๒ เดือน	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน

- หลังการฉีดวัคซีน เด็กอาจจะร้องกวน มีไข้หรือมีผื่นตามผิวหนังเป็นเรื่องปกติหากมีอาการรุนแรงหรือเป็นนานเกิน ๓ วัน ควรพาไปหาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และเด็กควรได้รับวัคซีนครั้งต่อไปตามกำหนด
- เด็กที่กำลังไม่สบาย เช่น เป็นหวัด ไอ ท้องเสีย หรือมีความเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย ก็สามารถได้รับวัคซีนได้อย่างปลอดภัย
- ถ้าเด็กไม่เคยได้รับวัคซีน หรือได้รับไม่ครบในขวบปีแรก ด้วยเหตุใดก็ตามต้องให้เด็กได้รับวัคซีนจนครบถ้วนโดยเร็วที่สุดตามระยะเวลาห่างแต่ละครั้งตามชนิดวัคซีน



๓

เด็กจำเป็นต้องได้รับวัคซีนตามเกณฑ์ที่กำหนดเป็นระยะ เพื่อกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันโรค

- วัคซีนบางชนิดจำเป็นต้องให้ต่อเนื่องหลังขวบปีแรกดังนี้

อายุ	โรคที่ป้องกัน
๑ เดือน - ๒ ปี	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก กระตุ้น ครั้งที่ ๑ ๒. กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอกระตุ้น ๓. ฉีดวัคซีนไข้สมองอักเสบเจอี
๔ - ๗ ปี	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก หรือวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก กระตุ้น ครั้งที่ ๒ ๒. ฉีดวัคซีนป้องกันโรควัดโรค ในรายที่ไม่มีแผลเป็นวัคซีนวัดโรค ๓. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน (ป.๑ ทั้งชายและหญิง หรือวัคซีนป้องกัน หัด คางทูม หัดเยอรมัน
๑๑ - ๑๔ เดือน	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก (ต่อไป ฉีดกระตุ้นทุก ๑๐ ปี)

หมายเหตุ

๑. วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบีให้ ๓ ครั้ง
ครั้งแรก เริ่มได้ทุกอายุตั้งแต่แรกเกิด
ครั้งที่ ๒ ห่างจากครั้งแรก ๑-๒ เดือน
ครั้งที่ ๓ ห่างจากครั้งแรก ๖ เดือน
๒. วัคซีนป้องกันไข้สมองอักเสบเจอี (พื้นที่เสี่ยงสูง)
ครั้งแรก เริ่มได้ตั้งแต่อายุ ๑ ปีขึ้นไป
ครั้งที่ ๒ ห่างจากครั้งแรก ๑-๒ สัปดาห์
ครั้งที่ ๓ ห่างจากครั้งแรก ๑ ปี

๕

หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก ๓ ครั้ง

● ถ้ามีการคลอดที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และแม่ไม่ได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักอย่างครบถ้วน อาจทำให้แม่และเด็กเป็นโรคบาดทะยักจนถึงตายได้

● การตัดสายสะดือด้วยมีด กรรไกร ไม้รวก หรือเครื่องมือเครื่องใช้ที่ไม่สะอาดและการบ้วนน้ำลายน้ำหมากบนสายสะดือเพื่อให้สะดือแห้งและหลุดเร็ว เหล่านี้เป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง เพราะจะทำให้ติดเชื้อบาดทะยักได้ง่าย

● หญิงทุกคนต้องได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักทันทีที่ทราบว่างตั้งครรภ์และฉีดครั้งที่สองอีก ๑-๒ เดือน และฉีดครั้งที่สามอีก ๖ เดือนต่อจากครั้งที่ ๒ ถ้าฉีดไม่ทันให้ฉีดหลังคลอด

๕

หญิงทุกคนควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันก่อนมี
คู่ครอง หรือก่อนการตั้งครรภ์ไม่น้อยกว่า ๓ เดือน

- โรคหัดเยอรมันเกิดได้กับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย โดยไม่
ก่อให้เกิดอันตรายแต่ถ้าเกิดในหญิงตั้งครรภ์จะมีผลให้ทารกพิการ
- หญิงตั้งครรภ์ที่มีภูมิคุ้มกันต่อหัดเยอรมันจะสามารถป้องกัน
ไม่ให้ทารกพิการจากโรคนี้ได้
- การรับวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันในขณะตั้งครรภ์ อาจ
ก่อให้เกิดอันตรายต่อทารกได้ ดังนั้นหญิงทุกคนจึงควรรับวัคซีน
ป้องกันโรคนี้ก่อนมีคู่ครอง หรือก่อนการตั้งครรภ์ไม่น้อยกว่า
๓ เดือน



เมื่อลูกท้องเสีย ใช้น้ำเกลือแร่



ท้องเสีย ท้องเดิน ท้องร่วงเป็นอาการของโรคอุจจาระร่วง ซึ่งเป็นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ สาเหตุเกิดจากการดื่มน้ำหรือกินอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ในประเทศไทยมีผู้ป่วยและล้มตายด้วยโรคนี้ปีละมาก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๕ ปี

ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงจะมีอาการถ่ายเหลวเป็นน้ำวันละหลายครั้งทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่จากร่างกาย อาการขาดน้ำที่สังเกตได้ง่ายคือ ตาโหล ปากแห้ง กระหม่อมบุ๋ม อ่อนเพลีย ซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารและอาจถึงตายได้

โรคอุจจาระร่วงเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ โดยการมีสุขปฏิบัติที่เหมาะสม ในกรณีที่กำลังป่วยหากได้รับการดูแลที่ถูกต้องจะสามารถลดความรุนแรงลงได้

เมื่อลูกต้องเสีย ให้น้ำเกลือแร่ สารสำคัญ

- ๑ เด็กที่เป็นโรคอุจจาระร่วงควรได้รับการป้องกันมิให้สูญเสีย
น้ำและเกลือแร่ มิฉะนั้นจะทำให้เด็กมีอาการรุนแรงถึง
ตายได้
- ๒ เด็กที่เป็นโรคอุจจาระร่วง ควรได้รับอาหารและการดูแล
เอาใจใส่อย่างเหมาะสม
- ๓ เด็กที่ท้องเสียอย่างรุนแรง ควรพาไปรับการรักษาโดยแพทย์
หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

โรคอุจจาระร่วงสามารถป้องกันได้ด้วยการให้กินนมแม่
การให้วัคซีนป้องกันโรคหัด ล้างมือก่อนเตรียมอาหาร
ก่อนกินอาหาร และเลือกกินอาหารและดื่มน้ำที่สะอาด



เมื่อลูกต้องเสีย ให้น้ำเกลือแร่

ข้อมูลสนับสนุน



๑

เด็กที่เป็นโรคอุจจาระร่วงควรได้รับการป้องกันมิให้สูญเสีย น้ำ และเกลือแร่ มิฉะนั้นจะทำให้เด็กมีอาการรุนแรงถึงตายได้

● โรคอุจจาระร่วงทำให้เด็กสูญเสียน้ำออกไปกับอุจจาระ หาก ถ่ายบ่อยครั้งจะทำให้เด็กสูญเสียน้ำมากจนอาจมีอันตรายถึง ตายได้

● วิธีช่วยป้องกันการเสียน้ำ ได้แก่ การให้ดื่มน้ำนมแม่ ให้กิน อาหารเหลว ดื่มน้ำตาลละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) หรือ อาจใช้สิ่งต่อไปนี้ทดแทน คือน้ำมะพร้าวอ่อน น้ำชาเจือจาง น้ำผลไม้คั้นสดๆ น้ำต้มสุก หรือน้ำสะอาด

● สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) มีจำหน่ายตาม ร้านขายยา ร้านค้า สถานีอนามัย หรือกองทุนยาในหมู่บ้าน หรืออาจทำขึ้นเองโดยใช้น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ และเกลือแกง ครึ่งช้อนชา ผสมในน้ำต้มสุก ๑ ขวดน้ำปลา (๗๕๐ มิลลิลิตร)

๒

เด็กที่เป็นโรคอุจจาระร่วง ควรได้รับอาหารและการดูแลเอาใจใส่อย่างเหมาะสม

- เด็กที่ท้องเสียให้กินนมแม่ต่อไปได้ตามปกติ ถ้ากินนมผสมก็ให้เจือจางลง
- ควรให้อาหารอ่อนที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก หลังจากอาการดีขึ้นแล้วให้กินอาหารที่มีคุณค่ามากขึ้น หรือบดบดขึ้น เพื่อให้ฟื้นตัวอย่างรวดเร็ว
- การรักษาโรคอุจจาระร่วงไม่จำเป็นต้องให้ยาทุกครั้ง ยกเว้นกรณีแพทย์สั่งให้ใช้ เพราะยาบางอย่างอาจมีอันตรายได้

๓

เด็กที่ท้องเสียอย่างรุนแรง ควรพาไปรับการรักษาโดยแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

● อาการท้องเสียรุนแรง ได้แก่ ถ่ายมีมูกหรือเลือดปน ถ่ายเหลวหรือเป็นน้ำหลายครั้งติดต่อกันจนตาลึก กระหายน้ำมาก ร้องไห้ไม่มีน้ำตา ปัสสาวะน้อย ริมฝีปากแห้ง ผิวหนังเหี่ยวยุบ มีไข้สูง กินหรือดื่มได้น้อยกว่าปกติ และอาเจียนบ่อย

● เด็กที่มีอาการท้องเสียรุนแรง หรืออาเจียนบ่อยๆ จนกินสารละลายไม่ได้ ต้องรีบนำไปรักษาในสถานพยาบาลโดยเร่งด่วน และควรให้กินสารละลายน้ำตาลเกลือแร่เพื่อบรรเทาอาการไปด้วยขณะเดินทาง โดยการป้อนช้าๆ

๔

โรคอุจจาระร่วงสามารถป้องกันได้ด้วยการให้กินนมแม่ การให้วัคซีนป้องกันโรคหัด ล้างมือก่อนเตรียมอาหารและกินอาหารเลือกกินอาหารและดื่มน้ำที่สะอาด และขับถ่ายในส้วม

- โรคอุจจาระร่วงเกิดจากการกินเชื้อโรคที่ปนเปื้อนมากับอุจจาระ เชื้อโรคเหล่านี้สามารถแพร่กระจายไปในน้ำ อาหาร หรือเปรอะเปื้อนถูกมือ จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ ขวดนม โดยถูกแมลงวันตอมหรือติดมากับขี้เลื้อย การป้องกันโรคนี้ก็คืออย่าให้เด็กกินอาหารที่อาจปนเปื้อนเชื้อโรคเหล่านี้
- ควรเก็บอาหารและน้ำดื่มไว้ในตู้ที่มีมิดชิดหรือใช้ฝาชีครอบอย่าให้แมลงวันตอม
- ควรกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และดื่มน้ำที่สะอาด เช่น น้ำต้มสุก
- กำจัดขยะและสิ่งปฏิกูลโดยการเผาหรือฝัง ป้องกันแมลงวันหรือแมลงอื่นๆ มิให้แพร่กระจายเชื้อโรค
- ถ่ายในส้วมทุกครั้ง และล้างมือให้สะอาดหลังการถ่าย
- ซักผ้าอ้อมเปื้อนอุจจาระและเทกระโถนอุจจาระ ลงในส้วมทุกครั้ง
- ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคอุจจาระร่วง แต่วัคซีนป้องกันโรคหัดสามารถช่วยป้องกันมิให้ป่วยและมีอาการท้องเสียได้





เมื่อลูกเป็นหวัด รู้จักรักษา

ป หวัดและไอ พบได้บ่อยในเด็ก โดยสังเกตได้จากเด็ก
ที่ไปรับการรักษาในโรงพยาบาลต่างๆ ประมาณว่าครึ่งหนึ่งจะ
เป็นโรคที่มีอาการหวัดและไอ เด็กที่เป็นไข้หวัดและไอ จะมี
อาการตัวร้อน ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีน้ำมูกไหล
ไอ จาม เจ็บคอ รอยที่มีอาการรุนแรงอาจกลายเป็นโรคปอดบวม
และถ้าหากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องแล้วอาจทำให้เด็กเป็นโรค
ปอดอักเสบเรื้อรังถึงตายได้ โดยเฉพาะในเด็กวัยก่อนเข้าเรียน

การดูแลอย่างถูกต้องเหมาะสมก็จะช่วยให้เด็กปลอดภัย
จากไข้หวัดและไอ

เมื่อลูกเป็นหวัด รู้จักรักษา สารสำคัญ

๑ เด็กที่เป็นไข้หวัดหรือไอจะต้องได้รับอาหารและให้ดื่มน้ำ
มากๆ รักษาร่างกายให้อบอุ่นและให้อยู่ในบริเวณที่มีอากาศ
บริสุทธิ์

๒ เด็กที่มีอาการไอ ถ้ามีอาการหายใจหอบเร็วกว่าปกติ ถือว่า
กำลังอยู่ในอันตรายจำเป็นต้องพาเด็กไปพบแพทย์โดย
ด่วน

๓

พ่อแม่สามารถป้องกันมิให้เด็กเป็นโรคปอดอักเสบได้
โดยให้เด็กกินนมแม่อย่างน้อยในช่วง ๖ เดือนแรก และ
ให้เด็กได้รับวัคซีนป้องกันโรคอย่างครบถ้วน



เมื่อลูกเป็นหวัด รู้จักรักษา

ข้อมูลฉบับสมบูรณ์

๑

เด็กที่เป็นไข้หวัดหรือไอจะต้องได้รับอาหารและให้ดื่มน้ำมาก
รักษาร่างกายให้อบอุ่น และให้อยู่ในบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์

- ให้เด็กกินอาหารและดื่มนมตามปกติเพื่อช่วยให้เด็กสามารถ
ต่อสู้กับการติดเชื้อได้
- เด็กที่กินนมแม่เมื่อเด็กเป็นหวัดหรือไออาจดุนมได้ลำบาก
ดังนั้นจึงควรเขี่ยน้ำมูกบ่อยๆ เพื่อให้หายใจโล่ง ซึ่งจะช่วยให้
เด็กดุนมได้ดีขึ้น แต่ถ้าเด็กดุนมไม่ได้ ควรบีบน้ำนมแม่ใส่แก้วน้ำ
ที่สะอาดแล้วให้เด็กดื่มจากแก้วหรือใช้ช้อนป้อน
- ถ้าเด็กอาเจียน ควรให้กินอาหารครั้งละน้อยๆ แต่ให้บ่อยๆ
มิฉะนั้นเด็กจะขาดสารอาหาร และเมื่อหายจากการเจ็บป่วย
ควรให้อาหารเพิ่มขึ้นทุกวันจนมีน้ำหนักเท่ากับตอนที่เริ่มป่วย
ใหม่ๆ

- ให้เด็กดื่มน้ำมากๆ เพื่อให้เสมหะเหลวขับออกได้ง่าย และยังช่วยลดไข้ด้วย
- ทารกและเด็กเล็กมักจะสูญเสียความร้อนจากร่างกายได้ง่ายจึงควรสวมใส่เสื้อผ้าให้อบอุ่นเพียงพอ
- ถ้าเด็กมีไข้สูง ให้เช็ดตัวบ่อยๆ และกินยาลดไข้พาราเซตามอล ชนิดน้ำ หลีกเลี่ยงการใช้ยาปฏิชีวนะ เพราะนอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว อาจทำให้เด็กมีอาการแพ้ยาหรือทำให้เชื้อดื้อยาได้
- เด็กที่อยู่หรือนอนในบรรยากาศที่มีควันจะเป็นโรคปอดอักเสบได้ง่าย ดังนั้น ควรให้เด็กรับอากาศบริสุทธิ์ โดยเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก แนะนำไม่ให้คนในบ้าน สูบบุหรี่ และไม่ให้มีควันไฟในบ้าน
- เด็กที่เป็นไข้หวัดหรือไข้อุดองได้รับการดูแลและพักผ่อนเพียงพอ ไม่ควรให้เด็กไปโรงเรียนหรือสถานเลี้ยงเด็ก เพราะอาจแพร่เชื้อไปยังเด็กอื่นด้วย

๒

เด็กที่มีอาการไอ ถ้ามีอาการหายใจหอบเร็วกว่าปกติ ถือว่ากำลังอยู่ในอันตราย จำเป็นต้องพาเด็กไปพบแพทย์โดยด่วน

- เด็กที่เป็นไข้หวัดและไอ อาจมีอาการเพียงเล็กน้อย หรืออาจรุนแรงมากถึงขั้นเป็นอันตรายต่อชีวิต
- เด็กที่มีอาการไม่รุนแรง ได้แก่ เด็กที่มีไข้ต่ำ ไอ มีน้ำมูก คัดจมูก เจ็บคอบ้างเล็กน้อย อาการต่างๆ เหล่านี้มักจะหายได้เองภายใน ๓-๕ วันหรือไม่เกิน ๗ วัน สามารถให้การรักษที่บ้านได้โดยให้พักผ่อนมากๆ ดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อให้เสมหะเหลว ขับออกได้ง่ายไม่จำเป็นต้องให้กินยาแก้หวัด แก้ไอ เพราะยาจำพวกนี้นอกจากจะไม่เกิดประโยชน์แล้วยังเป็นอันตรายต่อเด็กได้

● เด็กที่มีอาการรุนแรงปานกลาง ได้แก่

- (๑) มีไข้สูงติดต่อกันเกิน ๓ วัน
- (๒) อาการไข้หวัดไม่หายไป ภายใน ๑ สัปดาห์
- (๓) อาการไม่ดีขึ้นหลังจากรักษาได้ ๓ วัน
- (๔) มีผื่นขาวหรือมีจุดหนองในคอ
- (๕) มีอาการปวดหูหรือมีหนองไหลจากหู
- (๖) หอบ สังเกตจากเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๑ ปี หายใจเร็วกว่า ๕๐ ครั้งต่อนาที เด็กที่มีอายุเกิน ๑ ปี หายใจเร็วกว่า ๔๐ ครั้งต่อนาที

● เด็กที่มีอาการรุนแรงปานกลาง พ่อแม่ต้องพาไปรักษาที่สถานอนามัย หรือโรงพยาบาล

● การให้ยาหลังอาหารตามที่แพทย์สั่งในกรณีเด็กกินอาหารไม่ได้ ควรให้ดื่มนมหรือน้ำหวานก่อนจึงให้กินยา และถ้ารักษาแล้ว ๓ วันอาการไม่ดีขึ้นต้องพาไปรักษาที่โรงพยาบาล

● เด็กที่มีอาการรุนแรง ได้แก่ เด็กที่มีไข้สูง ไอ ขณะหายใจเข้ามีชายโครงบวม หายใจเสียงดังหรือมีเสียงหวีดร่วมด้วย หรือมีริมฝีปาก เล็บมือ เล็บเท้าเขียวคล้ำ แสดงว่าเด็กกำลังมีโรคปอดบวมแทรกซ้อน ซึ่งมีอันตรายมาก พ่อแม่ต้องพาเด็กไปพบแพทย์โดยเร็ว และเด็กควรได้รับการรักษาในโรงพยาบาล

๓

พ่อแม่สามารถป้องกันมิให้เด็กเป็นโรคปอดอักเสบได้ โดยให้เด็กกินนมแม่ออย่างน้อยในช่วง ๖ เดือนแรก และให้เด็กได้รับวัคซีนป้องกันโรคอย่างครบถ้วน

- ควรให้ทารกได้กินนมแม่ออย่างน้อยในช่วง ๖ เดือนแรก เพราะนมแม่สามารถช่วยให้ลูกมีความต้านทานโรคติดเชื้อได้โดยทั่วๆ ไป เด็กที่ไม่ได้กินนมแม่จะเป็นโรคปอดอักเสบมากเป็นสองเท่าของเด็กที่กินนมแม่
- ให้อาหารอย่างเหมาะสมตามวัย เด็กทุกวัยหากได้รับอาหารอย่างเพียงพอจะมีความต้านทานโรคได้ดี ไม่ค่อยเจ็บป่วยรุนแรงหรือตายจากโรคปอดอักเสบ
- เด็กควรได้รับวัคซีนครบ ๗ โรค ภายในขวบปีแรก ได้แก่ วัณโรค ตับอักเสบบี คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ และหัด ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้เด็กมีความต้านทานต่อการเป็นหวัดหรือปอดอักเสบ
- เด็กหญิงและผู้ที่จะเป็นแม่ ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันตั้งแต่ก่อนมีคู่ครองหรือก่อนการตั้งครรภ์ไม่น้อยกว่า ๓ เดือน เพื่อป้องกันโรคหัวใจพิการที่อาจเกิดแก่ลูก ซึ่งจะให้เป็นปอดอักเสบได้ง่าย
- เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง เช่น เย็นจัด ชื้นจัด ต้องให้เด็กได้รับความอบอุ่นพอควร
- การอยู่อย่างแออัดจะช่วยแพร่กระจายโรคหวัดและไอ แต่ทารกที่กินนมแม่ก็ยังให้นอนกับแม่ได้
- ควรป้องกันเด็กเล็กไม่ให้คลุกคลีกับผู้เป็นหวัดหรือปอดอักเสบ เพราะอาจติดโรคได้



ยุงนำโรคร้าย อย่าให้มันกัด



ปัจจุบันประเทศไทยยังประสบปัญหาเกี่ยวกับโรคหลายชนิด ที่มียุงเป็นพาหะ โรคเหล่านี้ได้แก่ ไข้มาลาเรีย ไข้เลือดออก และ ไข้สมองอักเสบ

ไข้มาลาเรีย เกิดจากถูกยุงก้นปล่องกัด พบมากในท้องที่ ตามป่าเขาและชายแดนของประเทศ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดหัว ตัวร้อน ครั่นเนื้อ ครั่นตัว หรือจับไข้หนาวสั่น

ไข้เลือดออก เกิดจากถูกยุงลายกัด พบมากในชุมชนที่มีคน อยู่หนาแน่นทั้งในเขตเมือง และชนบท โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง ปวดหัว มีจุดเลือดออกได้ผิวหนัง อาเจียน มาก ชี้นหรือไม่ค่อยรู้ตัว

ไข้สมองอักเสบ เกิดจากการถูกยุงรำคาญกัด พบได้ในชนบท ที่มีไรนาและมีการเลี้ยงสัตว์ เช่น หมู วัว และควาย ผู้ป่วยจะมี อาการไข้ ชี้นลง ปวดหัว อาเจียน ชัก

โรคทั้ง ๓ นี้ ทำให้ประชาชนโดยเฉพาะเด็กเจ็บป่วย พิการ หรือเสียชีวิตปีละมากๆ โรคเหล่านี้เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ ทั้งสิ้น ทุกคนจึงต้องมีความรับผิดชอบและร่วมมือกันอย่างจริงจัง ในการป้องกันและควบคุมโรคดังกล่าวให้ลดน้อยลงและหมดไป

ยุยงนำโรคร้าย อย่าให้มันกัด

สารสำคัญ

๑ เด็กควรได้รับการป้องกันมิให้ถูกยุงกัด

๒ ทุกคนต้องช่วยกันกำจัดยุง ลูกน้ำ และป้องกันไม่ให้ยุงเพาะพันธุ์ได้

๓ เมื่อสงสัยว่าจะเป็นไข้มาลาเรียควรไปรับการตรวจที่สถานบริการสาธารณสุข และถ้าเป็นไข้มาลาเรียควรได้รับการรักษาจนครบระยะกำหนด

เด็กที่สงสัยว่าจะเป็นไข้เลือดออก หรือไข้สมองอักเสบ
ควรได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสม



ยุงนำโรคร้าย อย่าให้มันกัด

ข้อมูลฉบับสมบูรณ์

๑

เด็กควรได้รับการป้องกันมิให้ถูกยุงกัด

- การป้องกันมิให้ถูกยุงกัดสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากยุงได้ทุกชนิด
- เด็กควรได้รับการป้องกันมิให้ยุงกัด โดย
 - (๑) นอนในมุ้งทั้งกลางวันและกลางคืน
 - (๒) ติดมุ้งลวดเพื่อป้องกันยุง
 - (๓) อย่าให้เด็กเล่นในบริเวณที่เป็นมุมมืด มีแสงน้อย
 - (๔) เมื่ออยู่นอกบ้านให้ทายากันยุง สุ่มไฟไล่ยุงหรือจุดยากันยุงตามความจำเป็น
- ไม่ควรอยู่ใกล้บริเวณคอกสัตว์ ในเวลาพลบค่ำ
- การฉีดยากันยุง ให้ใช้อย่างระมัดระวัง

๒

ทุกคนต้องช่วยกันกำจัดมูลลูกน้ำ และป้องกันไม่ให้ยุงเพาะพันธุ์ได้

- เปลี่ยนน้ำในแจกันหรือภาชนะที่มีน้ำขังทุก ๗ วัน และใส่เกลือหรือผงซักฟอกหรือเคมีฆ่าลูกน้ำ (ทรายอะเบท) ในจานรองขาตู้กับข้าว
- ภาชนะใส่น้ำควรมีฝาปิด ๒ ชั้น หรืออาจใส่ปลากินลูกน้ำ เช่น ปลาหางนกยูงลงในตุ่มน้ำตุ่มละ ๒-๔ ตัว และปล่อยปลา กินลูกน้ำ เช่น ปลาหางนกยูง ปลาแกมบุเซีย ปลาซิวหรือปลาหัวตะกั่ว ลงในที่ที่มีน้ำขังรอบๆ บ้านหรือสระน้ำ หนอง บึง ลำธาร แอ่งน้ำในป่าและแหล่งน้ำกร่อยริมทะเล
- พื้นที่ที่มีไข้มาลาเรียควรให้เจ้าหน้าที่ของรัฐทำการพ่นดีดีทีตามฝาผนังบ้านเรือนและแจ้งให้เจ้าหน้าที่ได้ทราบเมื่อมีผู้ป่วย
- ทำลายเศษภาชนะรอบบ้านที่มีน้ำขังได้ เช่น ถ้วยชามแตก ยางรถยนต์เก่าๆ กะลา โดยการฝัง เผา หรือคว่ำ
- ถากถางหญ้าหรือพืชน้ำริมลำธาร คู หนอง บึง ซึ่งเป็นแหล่งที่มีลูกน้ำชุกชุม

๓

เมื่อสงสัยว่าจะเป็นไข้มาลาเรีย ควรไปรับบริการตรวจที่สถาน
บริการสาธารณสุข และถ้าเป็นไข้มาลาเรียควรได้รับการรักษา
จนครบระยะกำหนด

- เมื่อสงสัยว่าจะเป็นไข้มาลาเรีย ควรไปรับบริการเจาะเลือด
เพื่อตรวจหาเชื้อมาลาเรีย จากบุคลากรทางการแพทย์ หรือ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- เด็กเล็กและหญิงมีครรภ์ หากป่วยเป็นไข้มาลาเรียจะมีอันตราย
สูงมาก ดังนั้นจึงควรรีบไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
โดยเร็ว
- เมื่อเป็นไข้มาลาเรียต้องกินยาให้ครบตามระยะกำหนด แม้ว่า
อาการไข้จะลดลงแล้วก็ตาม

๕

เด็กที่สงสัยว่าจะเป็นไข้เลือดออก หรือไข้สมองอักเสบควรได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสม

- เมื่อสงสัยว่าเด็กจะเป็นไข้เลือดออกหรือไข้สมองอักเสบ ควรรีบนำไปหาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยเร็ว
- ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคไข้เลือดออกและไข้สมองอักเสบ โดยเฉพาะ จึงต้องได้รับการรักษาตามอาการ กล่าวคือเมื่อเด็กมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ควรเช็ดตัวบ่อยๆ และถ้าเด็กมีไข้สูง อาจให้ยาลดไข้พาราเซตามอล ส่วนเด็กที่เบื่ออาหารและอาเจียน ควรให้ดื่มน้ำผลไม้หรือสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ครั้งละน้อยๆ และดื่มบ่อยๆ



เอดส์เป็นโรคร้าย ร่วมใจป้องกัน



โรคเอดส์เป็นโรคติดต่อซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งคือไวรัสเอดส์ คำว่าเอดส์ (AIDS) ย่อมาจาก Acquired immune Deficiency Syndrome หมายถึงโรคภูมิคุ้มกันเสื่อม ทั้งนี้เพราะผู้ที่เป็โรคนี้จะมีภูมิต้านทานลดลงไป เนื่องจากถูกทำลายโดยเชื้อไวรัสเอดส์ และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อหรือโรคมะเร็งบางชนิด ทำให้ผู้ป่วยต้องเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว โรคนี้ยังไม่มียารักษาให้หายขาดได้

ปัจจุบันโรคเอดส์กำลังเป็นปัญหาของทุกประเทศทั่วโลก ในประเทศไทยมีรายงานผู้ติดเชื้อเอดส์เพิ่มอย่างรวดเร็ว เด็กที่ติดเชื้อไวรัสเอดส์จากแม่มีจำนวนเพิ่มขึ้น และมีเด็กอีกจำนวนไม่น้อยที่ต้องกลายเป็นเด็กกำพร้าเพราะพ่อหรือแม่ตายจากโรคนี้

โรคเอดส์ เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ หากประชาชนรู้วิธีการแพร่กระจายของโรค และร่วมกันปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อเอดส์

เอดส์เป็นโรคร้าย ร่วมใจป้องกัน

สาระสำคัญ

- ๑ โรคเอดส์ติดต่อได้ทางเพศสัมพันธ์ ทางเลือดและจากแม่ที่ติดเชื้อไปยังทารกในครรภ์และเด็กแรกเกิด
- ๒ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยจากโรคเอดส์ ทั้ง ๒ ฝ่ายจะต้องไม่มีเชื้อ ถ้าไม่แน่ใจควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง
- ๓ การใช้เข็มและกระบอกฉีดยาที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้ออาจทำให้ติดเชื้อเอดส์ได้

๕ หญิงที่ติดเชื้อเอดส์ไม่ควรตั้งครรภ์

๕ พ่อแม่ทุกคนควรสอนลูกๆ ให้รู้จักวิธีป้องกันโรคเอดส์



เอดส์เป็นโรคร้าย ร่วมใจป้องกัน

ข้อมูลสนับสนุน



๑

*โรคเอดส์ติดต่อไปทางเพศสัมพันธ์ ทางเลือดและจากแม่ที่ติดเชื้อ
ไปยังทารกในครรภ์และเด็กแรกเกิด*

- ทุกคนมีโอกาสดูดเชื้อเอดส์ไม่เท่าเทียมกัน หากมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการรับเชือนี้
- ผู้ติดเชื้อเอดส์ทุกคนอาจจะแสดงอาการหรือไม่แสดงอาการป่วยก็ได้ ผู้ที่ติดเชื้อโดยไม่มีอาการจะมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเช่นคนปกติ
- ผู้ติดเชื้อเอดส์ทั้งที่มีอาการและไม่มีอาการจะสามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้
- ผู้ที่สงสัยว่าจะติดเชื้อเอดส์ ควรไปตรวจเลือดที่โรงพยาบาล
- ผู้ติดเชื้อเอดส์จำเป็นต้องได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องและเรียนรู้วิธีป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น
- เชื้อเอดส์แพร่กระจายได้โดย
 - (๑) มีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อเอดส์
 - (๒) ใช้เข็มและกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์
 - (๓) รับเลือด หรืออวัยวะที่ได้จากผู้มีเชื้อเอดส์

(๔) ถ่ายทอดจากแม่ที่มีเชื้อเอชไอวีไปยังทารกทั้งในขณะตั้งครรภ์ ระหว่างคลอด และหลังคลอด

- การใช้เข็มร่วมกันหากไม่ได้รับการฆ่าเชื้อเสียก่อน ก็อาจแพร่เชื้อเอชไอวีได้ เช่น การสักผิวหนัง ผิวง่าย เจาะหู
- การรับวัคซีนตามโครงการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวงสาธารณสุขจัดว่าปลอดภัย เพราะใช้เข็มและกระบอกฉีดยาที่ผ่านการฆ่าเชื้อมาแล้ว เด็กทุกคนจึงควรได้รับวัคซีนให้ครบตามกำหนด
- การอยู่ใกล้ชิดหรือการสัมผัสผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีไม่ได้ทำให้เกิดการติดเชื้อแต่อย่างใด การกอด การจูบ การจับมือ ตลอดจนการไอและจามก็ไม่ได้ทำให้เกิดการแพร่ของโรคนี้ นอกจากนี้เชื้อเอชไอวียังไม่ติดต่อทางอาหาร จาน ชาม ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าห่ม ที่นอน สระว่ายน้ำ โทรศัพท์ โถส้วม หรือโดยยุงกัด

๒

การติดต่อไปมาที่เสี่ยงไม่พบเชื้อเอชไอวี **ข้อ ๒** **มีผลบังคับใช้เมื่อ** **ฉบับนี้เป็นฉบับแรกใช้เฉพาะบรรณานุกรม**

- การสัมผัสทางเพศมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ฉะนั้นจึงไม่ควรเปลี่ยนคู่นอน
- งตเว้นการมีเพศสัมพันธ์กับชายหรือหญิงที่มีอาชีพบริการทางเพศหรือผู้ติดสารเสพติดชนิดฉีด
- ถุงยางอนามัยป้องกันโรคเอชไอวีได้ถ้าใช้ถูกวิธี
- ในกรณีที่มั่นใจว่าคู่นอนจะปลอดภัยจากโรคเอชไอวีก็ควรใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้ง

๓

การใช้เข็มและกระบอกฉีดยาที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้ออาจทำให้เกิดเชื้อเอชไอวี

- การฉีดสารเสพติดร่วมกันโดยใช้เข็มและกระบอกฉีดยาที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อเป็นสาเหตุสำคัญของการแพร่กระจายเชื้อเอชไอวีในหลายๆ ประเทศรวมทั้งประเทศไทย
- เข็มและกระบอกฉีดยาเมื่อใช้แล้วอาจปนเปื้อนเลือด ซึ่งถ้าหากมีเชื้อเอชไอวีอยู่ก็จะแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นได้ การใช้เข็มและกระบอกฉีดยาที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้วจะปลอดภัยจากโรคเอชไอวี
- ควรหลีกเลี่ยงสารเสพติดทุกชนิด ผู้ที่ติดสารเสพติดควรเลิกเสียสำหรับผู้ติดสารเสพติดชนิดฉีดยาในระยะเวลาที่ยังเลิกไม่ได้ ต้องป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีโดยการไม่ใช้เข็มและกระบอกฉีดยาของคนอื่น และไม่ให้คนอื่นใช้เข็มและกระบอกฉีดยาของตนเป็นอันขาด

๕

หญิงที่ติดเชื้อเอชไอวีและการตั้งครรภ์

- ลูกที่เกิดจากแม่ที่มีเชื้อเอชไอวีมีโอกาสติดเชื้อได้ ดังนั้นหญิงที่รู้ตัวว่าติดเชื้อเอชไอวีจึงไม่ควรตั้งครรภ์
- สามีภรรยาที่สงสัยว่าตัวเองอาจจะติดเชื้อเอชไอวี ควรไปตรวจเลือดให้แน่ใจก่อนที่จะภรรยาจะตั้งครรภ์
- เด็กที่ติดเชื้อเอชไอวีจากแม่มักจะตายก่อนอายุ ๓ ปี

๕

พ่อแม่ทุกคนควรส่งเสริมให้ลูกมีวิธีป้องกันโรคเอดส์

- พ่อแม่ทุกคนจะต้องมีความรู้ที่ถูกต้องและทันเหตุการณ์เกี่ยวกับวิธีป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งจะต้องประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก
- พ่อแม่ควรอบรมสั่งสอนให้ลูกมีความรู้และรู้จักป้องกันตนเองจากโรคเอดส์โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการไม่เสพยาเสพติด และไม่สำส่อนทางเพศ



สุขปฏิบัติ ขจัดโรคภัย



เด็กและประชาชนชาวไทยจำนวนมาก เจ็บป่วยและตายด้วยเชื้อโรคที่ปนเปื้อนมากับน้ำและอาหารที่ดื่มกินเข้าไป อุบัติภัยก็นับเป็นสาเหตุอันสำคัญ ทำให้สูญเสียชีวิตร่างกายและทรัพย์สิน นอกจากนี้ความเครียดก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตของคนในสังคมปัจจุบัน หากพิจารณาตามภาคต่างๆ จะพบว่ามีปัญหาสุขภาพและโรคภัยแตกต่างกันตามสภาพวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่น เช่น ชาวภาคเหนือมักจะเป็นโรคคอกพอก โรคขาดสารอาหาร ชาวภาคอีสานมักจะเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับ โรคพยาธิลำไส้ ขณะที่ชาวภาคใต้มักจะเป็นโรคพยาธิปากขอ และชาวภาคกลางมักจะมีปัญหาเรื่องอุบัติเหตุ ซึ่งทั้งนี้จากการศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคและภัยต่างๆ ดังกล่าว พบว่าล้วนเกี่ยวข้องกับนิสัยและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องของบุคคลทั้งสิ้น ดังนั้นครอบครัวและชุมชนจะช่วยป้องกันโรคและภัยได้โดยการปรับเปลี่ยนนิสัยและพฤติกรรมสุขภาพด้วยสุขปฏิบัติ ๑๐ ประการ ดังต่อไปนี้

สุขบัญญัติ ขจัดโรคภัย สารสำคัญ

- ๑ รักษาความสะอาดของร่างกายและของใช้ส่วนตัว
- ๒ ดูแลและบำรุงรักษาฟันอย่างถูกวิธี
- ๓ ล้างมือให้สะอาดก่อนจัดเตรียมอาหาร ก่อนกินอาหาร และหลังขับถ่าย
- ๔ ดื่มน้ำและใช้น้ำที่สะอาด กินอาหารที่มีคุณค่า สุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย

๕ ขับถ่ายในส้วมทุกครั้ง

๖ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้ถูกวิธี

๗ กำจัดขยะและน้ำเสียอย่างถูกวิธี

๘ ร่วมกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรักและผูกพันกันในครอบครัว

๙ หลีกเลี่ยงสารเสพติดและอบายมุขทุกชนิด

๑๐ ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท



ข้อมูลสนับสนุน



๑

รักษาความสะอาดของร่างกายและของใช้ส่วนตัว

● การรักษาความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอจะเป็นเกราะป้องกันเชื้อโรคได้ดีที่สุดทางหนึ่ง ซึ่งมีข้อควรปฏิบัติ ดังนี้

(๑) อาบน้ำฟอกสบู่ทุกส่วนของร่างกายอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ในเวลาเช้าและเย็น และล้างด้วยน้ำสะอาด และเช็ดตัวให้แห้ง

(๒) สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ถึง ๒ ครั้ง ด้วยยาสระผมแล้วล้างให้สะอาด เช็ดให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด

(๓) ตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้ เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค

(๔) ล้างมือและเท้าให้สะอาดอยู่เสมอโดยเฉพาะบริเวณ ง่ามมือ ง่ามเท้า และเช็ดเท้าให้แห้ง

● การรักษาความสะอาดของเครื่องใช้ส่วนตัว จะช่วยส่งเสริม การป้องกันโรคได้ดีเช่นเดียวกัน ซึ่งจะได้ดังต่อไปนี้

(๑) ซักผ้าด้วยสบู่หรือผงซักฟอกเพื่อกำจัดเชื้อโรคและ กลิ่นหลังจากใช้แล้วและนำเสื้อผ้าที่ซักแล้วไปตากแดดให้แห้ง

(๒) ไม่สวมรองเท้าและถุงเท้าที่สกปรกและเปื้อกขึ้น ควรซักให้สะอาดและนำผึ่งแดดให้แห้ง

(๓) หมั่นนำผ้าห่ม เสื้อ ที่นอน หมอน มุ้ง ออกผึ่งแดด อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

(๔) ซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าเช็ดตัวบ่อยๆ อย่างน้อย สัปดาห์ละครั้ง



๒

ดูแลและบำรุงรักษาฟันอย่างถูกวิธี

● การดูแลบำรุงรักษาฟันอย่างถูกวิธีจะช่วยขจัดเศษอาหาร ทำให้ฟันคงทน เหงือกแข็งแรงและปราศจากเชื้อโรค โดย

(๑) กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและฟัน ได้แก่ นม เนื้อสัตว์ ไข่ อาหารทะเล ผักสีเขียว ผลไม้

(๒) งดหรือลดอาหารที่ก่อให้เกิดฟันผุได้ง่าย เช่น ลูกกวาด ขนมหวาน เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล หรือบัวปากทันทิ หลังกินอาหารเหล่านี้

● แปรงฟันอย่างถูกวิธีทุกครั้ง หลังกินอาหารหรืออย่างน้อย วันละ ๒ ครั้ง คือ เมื่อตื่นนอนและก่อนนอน

๓

**ล้างมือให้สะอาดก่อนจัดเตรียมอาหาร ก่อนกินอาหารและหลัง
กับถ่าย**

- การล้างมือให้สะอาดโดยใช้สบู่จะช่วยชะล้างเอาเชื้อโรค
ออกจากมือ ป้องกันมิให้เชื้อโรคปนเปื้อนอาหารหรือเข้าสู่ปาก
- ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนจัดเตรียมอาหาร กิน
อาหาร และหลังจากการขับถ่าย หรือหลังล้างกันเด็กที่ถ่ายอุจจาระ
- เด็กๆ ชอบเอามือเข้าปาก จึงควรล้างมือเด็กบ่อยๆ โดย
เฉพาะอย่างยิ่งก่อนและหลังอาหาร

๔

**ต้มและใช้น้ำที่สะอาด กินอาหารที่มีคุณค่า สุก สะอาด
ปราศจากสารอันตราย**

- การต้มน้ำสะอาดปราศจากเชื้อโรคจะช่วยป้องกันการ
เจ็บป่วยจากโรคอุจจาระร่วง และโรคพยาธิได้
- น้ำต้มสุกเป็นน้ำดื่มที่ปลอดภัย เพราะเชื้อโรคและพยาธิ
ได้ถูกทำลายแล้ว
- น้ำตามแม่น้ำลำคลอง หนองบึง บ่อน้ำ น้ำฝน น้ำประปา
และน้ำบาดาล ถ้าจะใช้ดื่มควรต้มให้สุกเสียก่อน จึงจะปลอดภัย
จากเชื้อโรค

- ทุกครอบครัวควรมีน้ำสะอาดใช้ โดยการเก็บกักน้ำฝน การใช้น้ำประปาหรือมีบ่อน้ำซึ่งอยู่ในที่ๆ น้ำท่วมไม่ถึง ห่างจาก ล้วมและคอกสัตว์มีฝาปิดมิดชิด และใช้ภาชนะตักที่สะอาด
- เลือกกินอาหารที่ดี มีคุณค่า ไม่กินอาหารที่มีสารพิษหรือ สารอันตรายเจือปน เช่น สีย้อมผ้า สารฆ่าแมลง ผงชูรสปลอม น้ำส้มสายชูปลอม
- เชื้อโรคที่ปนเปื้อนในอาหารสามารถเข้าสู่ร่างกายและทำให้เกิดโรคได้ จึงควรดูแลอาหารให้สะอาดและปลอดภัย โดยปรุงอาหารให้สุก ใช้ช้อนกลาง และรักษาความสะอาดของครัวและ ภาชนะใส่อาหารทุกชนิด

๕

ขับถ่ายในส้วมทุกครั้ง

- การเจ็บป่วยหลายชนิด เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคพยาธิ เกิดจากเชื้อโรคที่อยู่ในอุจจาระปนเปื้อนมากับน้ำและอาหารที่กินเข้าไป การถ่ายอุจจาระในส้วมทุกครั้งจึงเป็นวิธีป้องกันโรคดังกล่าวได้
- การทำความสะอาดส้วมเป็นประจำวิธีป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคที่มีอยู่ในอุจจาระ
- การซักผ้าอ้อม เสื้อผ้าเด็ก ที่เปื้อนอุจจาระให้เหน็บที่ซักลง ส้วมทุกครั้ง
- เทกระโถนอุจจาระเด็กลงส้วมทุกครั้ง

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้ถูกวิธี

- การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง คือจะช่วยเสริมสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ และยังช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้ เช่น หัวใจ หอบหืด ท้องผูก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด
- เลือกวิธีออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุและสภาพร่างกาย ควรเริ่มต้นทีละน้อยแล้วเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้ร่างกายปรับตัวได้
- ไม่ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารเสร็จใหม่ๆ ระหว่างการออกกำลังกายไม่ควรดื่มน้ำมาก
- ควรออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- หลังจากการออกกำลังกายทุกครั้ง ไม่ควรอาบน้ำทันทีและควรพักผ่อนให้เพียงพอ
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำในการออกกำลังกาย
- การพักผ่อนระหว่างการทำงานหรือการเล่นด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถ เขยียดแขนเขยียดขา บิดตัวไปมาจะช่วยคลายความเครียด ลดความเมื่อยล้าและความอ่อนเพลีย
- สำหรับเด็กการออกกำลังกายตามวัย จะมีผลดีต่อการพัฒนาการ

๗

กำจัดขยะและน้ำเสียอย่างถูกวิธี

● เชื้อโรคสามารถแพร่กระจาย โดยแมลงวันหรือแมลงอื่นๆ ซึ่งชอบเพาะพันธุ์อยู่ตามกองขยะ ดังนั้น ทุกบ้านควรกำจัดขยะอย่างถูกวิธี โดย

(๑) เก็บขยะในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด

(๒) นำขยะไปเผาหรือฝังหรือกำจัดโดยเจ้าหน้าที่สุขาภิบาลหรือเทศบาล

● ไม่ทิ้งน้ำเสียลงในแม่น้ำลำคลอง

● ทำทางระบายน้ำเพื่อระบายน้ำเสียลงในท่อระบายน้ำของเทศบาล

๘

ร่วมกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรักและผูกพันกันในครอบครัว

● ให้เวลากับครอบครัวด้วยการทำงาน การเล่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ ร่วมกัน

● พุดคุย ร่วมทุกข์ ร่วมสุข ร่วมพัฒนา และร่วมแก้ปัญหา โดยสังเกตความเป็นอยู่ดูแลไต่ถามทุกข์สุข รับฟังปัญหา

● มีน้ำใจและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือทั้งในเวลาปกติและเวลาเจ็บป่วย

● สร้างบรรยากาศที่ดีในครอบครัวด้วยการทักทาย ยิ้มแย้มแจ่มใสและมีอารมณ์ขัน

● เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักปรับตัวเพื่อความปกติสุข

๙

หลักเลี้ยวสารเสพติดและอบายมุขทุกชนิด

- สารเสพติดซึ่งเป็นภัยต่อชีวิต เป็นพิษต่อสังคม เช่น บุหรี่ เหล้า และยาเสพติดซึ่งจะทำลายสุขภาพ
- อบายมุข เช่น การพนันทุกชนิดซึ่งจะบั่นทอนสุขภาพร่างกาย และจิตใจ ทำลายทรัพย์สินและก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัว
- ทุกคนต้องงดเว้นสารเสพติด และอบายมุขทุกชนิด โดยทำงาน อดิเรก ออกกำลังกาย และร่วมกิจกรรมพัฒนาท้องถิ่น

๑๐

ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท

- อุบัติเหตุเกิดได้กับทุกคน ทุกเวลา ทุกสถานที่ จึงต้องมีความระมัดระวังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
- การป้องกันอุบัติเหตุที่ได้ผลคือ การปฏิบัติตามที่ปลอดภัย และจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม
- ทุกคนควรมีความรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของตนเอง และผู้อื่นด้วยการปฏิบัติดังนี้

(๑) เก็บเครื่องมือ เครื่องใช้ให้เป็นที่เป็นระเบียบ

(๒) ระมัดระวังไม่ให้เด็กเล่นของมีคมและสิ่งอันตราย

(๓) หมั่นตรวจเครื่องใช้และอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิดให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ

(๔) ไม่ควรปิดเปิดสวิตช์ไฟฟ้าขณะมือเปียกน้ำ

(๕) ถ้าได้กลิ่นแก๊สรั่วให้รีบเปิดประตูหน้าต่างระบาย อากาศห้ามจุดไฟหรือเปิดสวิตช์ไฟฟ้าใดๆ ในบริเวณนั้นเป็นอันขาด

(๖) ไม่ควรขีดสารฆ่าแมลงทุกชนิดในขณะที่มีคนอยู่ในห้อง

(๗) เก็บสารมีพิษไว้ในที่ปลอดภัย

(๘) บ่อน้ำในบ้านควรมีขอบบ่อสูงและมีฝาปิด เพื่อป้องกันเด็กตก

(๙) ระมัดระวังการไถยาโดยอ่านฉลากก่อนใช้และเก็บไว้ในที่ปลอดภัย

(๑๐) ข้ามถนนตรงทางข้าม หรือใช้สะพานลอย ก่อนข้ามถนน ให้มองขวา มองซ้ายแล้วมองขวาอีกครั้งหนึ่ง เมื่อถนนว่างจึงข้ามได้

(๑๑) เดินบนทางเท้า ถ้าไม่มีทางเท้าให้เดินชิดขอบถนน

(๑๒) ป้องกันไม่ให้เด็กวิ่งเล่นบนถนนและสอนให้ปฏิบัติตามกฎจราจร



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้ปรับปรุงหนังสือความรู้เพื่อชีวิต : สารที่ท้าทายขึ้น เพื่อให้ประกอบการเรียนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ระดับประถมศึกษา และวิชาสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษา ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพสภาพของตนเอง และครอบครัว กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้วอนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๑

(นายอำรุง จันทวานิช)

รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

รายชื่อคณะกรรมการปรับปรุงหนังสือความรู้เพื่อชีวิต

๑. นายแพทย์อุเทน จารณศรี	ประธานกรรมการ
๒. แพทย์หญิงนิตยา ศษภักดี	รองประธานกรรมการ
๓. ดร.เลขา ปิยะอักษรริยะ	กรรมการ
๔. นายแพทย์ธงชัย ทวีชาชาติ	กรรมการ
๕. นายแพทย์ศุภมิตร ชูเนสุธีวัฒน์	กรรมการ
๖. ดร.สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ	กรรมการ
๗. นางสาวคุณัญญา สงบวาจา	กรรมการ
๘. นางเขาวนาฏ ผลิตนันทเกียรติ	กรรมการ
๙. นางสุกัญญา งามบรรจง	กรรมการ
๑๐. นางรัตนวิภา ธรรมโชติ	กรรมการและเลขานุการ

ออกแบบปก

นายพินิจ สุขะสันต์

คณะกรรมการ

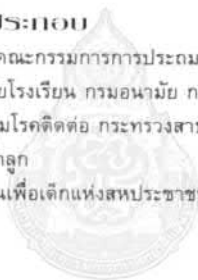
แพทย์หญิงนิตยา ศษภักดี

นางสุกัญญา งามบรรจง

นางรัตนวิภา ธรรมโชติ

ผู้อื้อเฟ้อประกอบ

๑. สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ
๒. กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๓. กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข
๔. นิตยสารรักลูก
๕. องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ



- ความรู้เพื่อชีวิต : สารที่ถ่ายทอด ประมวลสาระสำคัญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของเด็ก ตลอดจนการเลี้ยงดูให้เจริญเติบโต ในทุกด้าน อันจะเกิดผลดีต่อคนส่วนใหญ่ได้ หากองค์กรและสถาบันต่างๆ นำไปเผยแพร่อย่างทั่วถึง
- หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากความร่วมมือขององค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (ยูนิเซฟ) และกรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ โดยได้รับความสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ ของรัฐและเอกชน
- ผู้ที่สนใจจะขอจัดพิมพ์หนังสือ ความรู้เพื่อชีวิต : สารที่ถ่ายทอด เพื่อสาธารณประโยชน์ โปรดติดต่อ ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐ โทร. ๒๔๑๖๑๔๖, ๒๔๒๔๒๑๕
- ความสำเร็จของ ความรู้เพื่อชีวิต : สารที่ถ่ายทอด คือ การที่ประชาชนได้รับรู้และนำไปปฏิบัติโดยทั่วหน้ากัน ซึ่งจะเป็นไปได้ ต่อเมื่อบุคคลและหน่วยงานต่างๆ ถือเป็นหน้าที่ของตนที่จะเผยแพร่สาระสำคัญนี้



ศึกษานิเทศก์พหุชาธิชัย



พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว นายวิชัย พยัคฆ์ใส ผู้พิมพ์และจัดพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๖๒

ท่านเป็นอีกคนหนึ่งที่จะช่วย
ทำให้ ความรู้เพื่อชีวิต เล่มนี้
เป็นหนังสือสำคัญที่สุด
ในศตวรรษหน้า

ความรู้ เพื่อ ชีวิต

สารที่ท้าทาย

ISBN 974-01-1512-8 ***



9 789740 115120

พิมพ์โดยมหาวิทยาลัย
พิมพ์โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



๑๕๐๐๑๔๗