

คำแนะนำเรื่องการแจ้งเกิด

คุณพ่อ คุณแม่ ต้องไปแจ้งการเกิด ณ อำเภอ กิ่งอำเภอ เทศบาล เมืองพัทยา หรือเขตต่างๆ ในกทม. ซึ่งเป็นท้องที่ที่มีเด็กเกิด เพื่อแจ้ง การเกิดของเด็กออกสูติบัตรและเพิ่มชื่อใน ทะเบียนบ้าน ภายใน 15 วัน นับแต่วันที่เด็ก เกิด โดยนำสำเนาทะเบียนบ้านฉบับเจ้าบ้าน และบัตรประจำตัวประชาชนของบิดาหรือ มารดาของเด็กไปด้วย หากเกินกำหนดนี้จะมี



ความผิดตามกฎหมายว่าด้วยการ ทะเบียนราษฎร ต้องระวางโทษ ปรับไม่เกิน 1,000 บาท

ข้อคิดเพื่อสุขภาพจิตของลูก



ลูกแข็งแรง อารมณ์ดี
และมีความสุข เกิดจาก
แม่ที่สมบูรณ์ทั้งกาย
และใจ ความสมบูรณ์
ทั้งกายและใจของแม่
มีได้ด้วยการดูแล
เอาใจใส่ที่จากพ่อ

เชิญชวนพ่อแม่สมัครรับข้อมูลการดูแล
สุขภาพแม่ตั้งครรภ์และลูกน้อยได้ **ฟรี**

โครงการ SMS ครอบครัวผูกพัน

รับข้อมูลผ่าน SMS เครื่องข่าย Dtac กด *1515 โทรออก
เครื่องข่ายอื่น โทร 02-202-8900

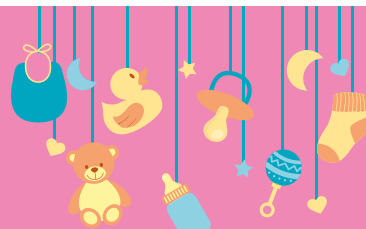
๙ อย่างเพื่อสร้างลูก (Early Moments Matter on Mobile)

รับข้อมูลผ่าน Facebook
สแกน QR code



เอกสารที่ควรเตรียม ไปใช้ในการแจ้งเกิดเด็ก

1. สำเนาทะเบียนบ้าน (ฉบับเจ้าบ้าน)
2. บัตรประจำตัวประชาชน
3. ใบสำคัญการสมรส (ถ้ามี)



สมุดบันทึกสุขภาพ

แม่และเด็ก



ชื่อ-นามสกุล

นำติดตัวทุกครั้งที่ได้รับบริการ ในสถานพยาบาลทุกแห่ง

ใช้ประกอบการแจ้งเกิด เพื่อออกสูติบัตรและเพิ่มชื่อในทะเบียนบ้าน
กระทรวงสาธารณสุข 2561

โปรดอย่าทำลาย หากผู้ใดเก็บหรือพบสมุดเล่มนี้ โปรดส่งคืนด้วย

คำพ่อสอน

“ผู้ฉลาดย่อมรู้ธรรมชาติของเด็ก ว่าเด็กวัยใดลักษณะใดชอบการฝึกอบรมแบบใด เขาย่อมสังเกตทราบว่า เด็กวัยหนึ่งต้องหัด ต้องประคับประคองให้ทำ จึงจะได้ผลอีกวัยหนึ่งต้องเคี่ยวเข็ญ ต้องบังคับ ต้องกวดขันให้ทำ จึงจะได้ผล อีกวัยหนึ่งต้องแสดงเหตุผิดชอบชั่วดีให้เห็นก่อน เพื่อชักนำให้ทำ จึงจะได้ผลดี แต่ไม่ว่าจะสอนเด็กวัยใด ลักษณะใด ผู้สอนจะต้องลงมือประพฤติเป็นตัวอย่างด้วยตนเองให้ได้เห็น ได้ดูอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ละเลยความประพฤติปฏิบัติที่ต้องการจะให้เกิดมีในตัวเด็กเป็นอันขาด ไม่ว่าจะเป็นข้อปฏิบัติเล็กน้อยปลีกย่อยเพียงใด

พระบรมราชโองการพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วันที่ 21 มิถุนายน 2522



คำแนะนำการใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

สมุดบันทึกสุขภาพนี้เป็นสมุดประจำตัวของแม่และลูก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี ใช้สำหรับศึกษา เพื่อการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์แม่หลังคลอดและลูก

ประโยชน์

- ช่วยให้พ่อและแม่ดูแลสุขภาพของลูก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปีได้อย่างเหมาะสม
- เป็นที่รวบรวมความรู้และบันทึกข้อมูลด้านสุขภาพของแม่และเด็ก ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงเด็กอายุ 6 ปี
- เมื่อลูกเข้าโรงเรียน นำสมุดบันทึกสุขภาพนี้ให้คุณครูเพื่อบันทึกประวัติสุขภาพของเด็ก

วิธีใช้

- อ่านเนื้อหาทำความเข้าใจและบันทึกสุขภาพตนเองและบุตร เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ
- นำสมุดบันทึกสุขภาพไปด้วยทุกครั้ง เมื่อไปรับบริการที่สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง
- รักษาสมุดบันทึกสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานอยู่เสมอ

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

จัดทำโดย: กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1: จำนวน 80 หน้า

ปีที่พิมพ์: มีนาคม 2561

จำนวน: 800,000 เล่ม

พิมพ์ที่: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำหรับติด
รูปภาพเด็ก

ชื่อ-นามสกุล หญิงตั้งครรภ์

อายุ ปี HN

เลขประจำตัวบัตรประชาชน - - - -

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ อีเมล

ชื่อ-นามสกุล สามี

อายุ ปี HN

เลขประจำตัวบัตรประชาชน - - - -

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ อีเมล

ชื่อ-นามสกุล เด็ก

HN กลุ่มเลือด

เกิดวันที่ เดือน พ.ศ. เวลา น.

เลขประจำตัวบัตรประชาชน - - - -

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ หมู่ที่ หมู่บ้าน

ซอย ถนน ตำบล

อำเภอ/เขต จังหวัด รหัสไปรษณีย์ - -



หากผู้ใดเก็บหรือพบสมุดเล่มนี้
โปรดส่งคืนด้วย

คุณลักษณะที่ดีของแม่เพื่อให้ลูกมีสุขภาพดี

- 1 มีลูกเมื่ออายุ 20 ถึง 35 ปี มีน้ำหนักตัวเหมาะสม
- 2 เว้นช่วงระยะการมีบุตร แต่ละคนอย่างน้อย 2 ปี
- 3 ฝากครรภ์ทันทีก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์พร้อมสามี มาฝากครรภ์ตามนัด และคลอดกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข
- 4 ได้รับวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักครบตามเกณฑ์ และนำลูกไปรับวัคซีนป้องกันโรคตามกำหนดนัด
- 5 ปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด ตามข้อแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
- 6 ดูแลตนเองให้รู้สึกผ่อนคลายควบคุมอารมณ์ หากนอนไม่หลับ หงุดหงิด ปรึกษาคนใกล้ชิด
- 7 ขณะตั้งครรภ์กินอาหารให้เหมาะสม เพื่อให้ลูกมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม ขึ้นไป
- 8 ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยไม่ต้องให้น้ำ และให้นมแม่ต่อเนื่องเสริมควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปี หรือมากกว่า
- 9 เริ่มให้อาหารอื่นนอกจากนมแม่เมื่อลูกอายุครบ 6 เดือน เพื่อลูกสูงดีสมส่วน ฟันไม่ผุ
- 10 หมั่นโอบกอด พูดคุย เล่นนันทนาการ เล่นและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก



ถ้าท่านสงสัยหรือมีคำถามเกี่ยวกับสมุดนี้
สอบถามได้ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

สารบัญ

	หน้า
ชื่อ – สกุล บิดา มารดา และบุตร/ที่อยู่	1
คุณลักษณะที่ดีของแม่เพื่อลูกสุขภาพดี	2
ส่วนที่ 1 บริการหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว	
• ประวัติสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว	5
• ประวัติหญิงตั้งครรภ์ปัจจุบัน	6
• เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงหญิงตั้งครรภ์เมื่อมาฝากครรภ์	7
• บันทึกการตรวจครรภ์	8-9
• การตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์	10-11
• การคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสซิกาในหญิงตั้งครรภ์	12
• กราฟความสูงของมดลูก	13
• การตรวจสุขภาพช่องปาก	13
• ประเมินภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์เพื่อลูกในท้องแข็งแรง สมบูรณ์	14
• กราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ (Vallop Curve)	15
• ตารางเปรียบเทียบร้อยละค่ามาตรฐานสำหรับหญิงตั้งครรภ์	16-17
ดัชนีมวลกาย (BMI 21=100)	
• ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์และอาหารทดแทน	18-19
• การนับลูกดิ้น	20-21
• หญิงตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอด การประเมินสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอด	22-23
• การบันทึกผลการประเมินสุขภาพจิตและการดูแลช่วยเหลือ	24
• บันทึกการคลอด	25
• เยี่ยมดูแลหลังคลอด โดยทีมหมอครอบครัว	25
ส่วนที่ 2 บริการเด็กแรกเกิด-6 ปี	
• บันทึกทารกแรกเกิด	26
• คำแนะนำการใช้กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก	27
• การตรวจสุขภาพประเมินการเจริญเติบโตพัฒนาการเด็ก	28-29
• การวัดเส้นรอบศีรษะเพศชาย-เพศหญิง	30-33
• กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก	34-49
• ปริมาณอาหารทารกอายุแรกเกิด-12 เดือน	50-51
• ปริมาณอาหารสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ควรได้รับใน 1 วัน และอาหารทดแทน	52-53
• ประเมินความเสี่ยงพันธุ	54

ส่วนที่ 3 ความรู้สื่การปฏิบัติเพื่อแม่-ลูกสุขภาพดี

• รู้จักสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (Passport of life)	55
• บทบาทของพ่อ แม่ และคนในครอบครัว	56-57
• 5 เรื่องที่ต้องตรวจเพื่อลูกน้อยปลอดภัย	58-59
• เพิ่มสมองลูกน้อยในท้องด้วยวิตามิน	60
• ดูแลฟันแม่	61
• อุบัติเหตุที่แม่ท้องต้องระวัง	62
• อาการแทรกซ้อนและความผิดปกติ ที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที	63
• ข้อเสนอแนะการนอนหลับและท่านอนที่ปลอดภัยสำหรับหญิงตั้งครรภ์	64
• ทนสมองลูกจากนมแม่	65
• ฝึกลูกเข้านอน	66
• ฝ้าดูฟัน 5 ขวบปีแรก	67
• ส่งเสริมพัฒนาการลูกวัยเตาะแตะอย่างมีคุณภาพ: กิน กอด เล่น เล่า	68-69
• คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกัน การพลัดตกหกล้ม การอุดตันทางเดินหายใจ การจมน้ำ การบาดเจ็บจากจรรยา	70-71
• การดูแลเด็กเป็นโรคไข้หวัด	72
• โรค มือ เท้า ปาก	72
• การดูแลรักษาขั้นต้น เมื่อเด็กป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงที่บ้าน	73
• อาการของทารกแรกเกิดที่ต้องพาเด็กไปพบแพทย์ทันที	74
• คำแนะนำเกี่ยวกับการได้รับวัคซีน	75
• บันทึกการได้รับวัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของประเทศไทย	76
• วันนัดตรวจสุขภาพและรับวัคซีนครั้งต่อไป	77
• แบบส่งต่อข้อมูลเด็กปฐมวัยสู่โรงเรียน	79

โปรดเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ตลอดไป เพื่อประโยชน์ในการป้องกันโรค
ทั้งใช้ประกอบการเข้าเรียนและสมัครงานในอนาคต

ประวัติสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว

ก่อนตั้งครรภ์คุณกำเนิดวิธี.....เป็นระยะเวลา.....ปี.....เดือน

หยุดคุกคามนี้ครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรรภ์ ระยะเวลา.....ปี.....เดือน

ประวัติประจำเดือนสม่ำเสมอ หรือไม่.....มาทุกกี่วัน.....วัน

ประวัติการตั้งครรภ์

กรรมกร	ว/ด/ป คลอด/ แทั้ง	อายุกรรมกร (สปีดาร์)	วิธี คลอด/ แทั้ง	น้ำ หนัก ทารก	เพศ	สถานที่ คลอด/ แทั้ง	ภาวะ แทรกซ้อน	สภาพทารก ปัจจุบัน
1								
2								
3								
4								
5								
6								

ประวัติเจ็บป่วยของหญิงตั้งครรภ์

- ☐ เบาหวาน ☐ ความดันโลหิตสูง ☐ โรคหัวใจ ☐ ไทรอยด์
- ☐ โรคโลหิตจาง ☐ อื่นๆ

ประวัติผ่าตัดคลอด เมื่อ พ.ศ. โรงพยาบาล

อื่นๆ เมื่อ พ.ศ. โรงพยาบาล

ประวัติแพ้ยา ชื่อยา อาการที่แพ้

ชื่อยา อาการที่แพ้

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

- ☐ โรคชัก ☐ เบาหวาน ☐ ความดันโลหิตสูง ☐ พิกการแต่กำเนิด
- ☐ ครรภ์แฝด ☐ ปัญญาอ่อน ☐ อื่นๆ.....

ประวัติหญิงตั้งครรภ์ปัจจุบัน

ครรภ์ที่ ประจำเดือนครั้งสุดท้าย คณะกรรมการคลอด
 ก่อนตั้งครรภ์น้ำหนัก กก. ส่วนสูง ซม. BMI. ก่อนการตั้งครรภ์
 เคยผ่าตัดคลอด ครั้ง จำนวนบุตรที่มีชีวิต คน บุตรคนสุดท้าย อายุ ปี เดือน

ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายงานการตรวจเลือด	หญิงตั้งครรภ์		สามี	
	ครั้งที่ 1 วตป.....	ครั้งที่ 2 วตป.....	ครั้งที่ 1 วตป.....	ครั้งที่ 2 วตป.....
Blood gr/Rh				
Hct/Hb				
OF/MCV, MCH				
DCIP				
Hb typing				
PCR				
ไวรัสตับอักเสบบี				
ซีฟิลิส				
ตรวจหาเชื้อเอช ไอ วี				
☐ คัดกรอง ดาวน์ซินโดรม ☐ ไม่ได้คัดกรอง ดาวน์ซินโดรม	☐ เสี่ยงสูง ☐ เจาะน้ำคร่ำ ผล ☐ เสี่ยงต่ำ ☐ อื่นๆ			
ผลตรวจอื่นๆ				

การให้คำปรึกษาแบบคู่ ☐ ได้รับก่อนตรวจเลือด วันที่

☐ ได้รับหลังตรวจเลือด วันที่

การเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ☐ ครั้งที่ 1 เมื่ออายุครรภ์ สัปดาห์

☐ ครั้งที่ 2 เมื่ออายุครรภ์ สัปดาห์

การจัดวัคซีนที่มีส่วนประกอบของวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก

ก่อนตั้งครรภ์เคยฉีดวัคซีน ครั้ง ครั้งสุดท้าย วันที่

ในระหว่างตั้งครรภ์

☐ ฉีดวัคซีน ครั้งที่ 1 วันที่ เดือน พ.ศ.25
 ครั้งที่ 2 วันที่ เดือน พ.ศ.25
 ครั้งที่ 3 วันที่ เดือน พ.ศ.25

☐ เข็มกระตุ้น วันที่ เดือน พ.ศ.25

☐ ไม่ได้ฉีดวัคซีนในครรภ์นี้ เพราะได้รับ ครบ 3 เข็ม หรือ เข็มกระตุ้นไม่เกิน 10 ปี

การจัดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ตามฤดูกาลเมื่ออายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป ในช่วงรณรงค์

☐ ฉีดวัคซีน 1 ครั้ง เมื่ออายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป วันที่ เดือน พ.ศ.25

เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์เมื่อมาฝากครรภ์

รายการความเสี่ยง							ไม่ มี	มี
ประวัติอดีต								
1. เคยมีทารกตายในครรภ์หรือเสียชีวิตแรกเกิด (1 เดือนแรก)								
2. เคยแท้ง 3 ครั้ง ติดต่อกันหรือมากกว่าติดต่อกัน								
3. เคยคลอดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม หรือคลอดเมื่ออายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์								
4. เคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4,000 กรัม								
5. เคยเข้ารับการรักษาพยาบาลความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์หรือครรภ์เป็นพิษ								
6. เคยผ่าตัดอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ เช่น เนื้องอกมดลูก ผ่าตัดคลอด ผูกปากมดลูก ฯลฯ								
ประวัติปัจจุบัน	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5			
	ไม่ มี	มี	ไม่ มี	มี	ไม่ มี	มี	ไม่ มี	
7. ครรภ์แฝด								
8. อายุ < 17 ปี (นับถึง EDC)								
9. อายุ > 35 ปี (นับถึง EDC)								
10. Rh Negative								
11. เลือดออกทางช่องคลอด								
12. มีก้อนในอุ้งเชิงกราน								
13. ความดันโลหิต Diastolic ≥ 90 mmHg								
14. BMI < 18.5 กก./ตรม.								
ประวัติทางอายุรกรรม								
15. โลหิตจาง								
16. โรคเบาหวาน								
17. โรคไต								
18. โรคหัวใจ								
19. ติดยาเสพติด ติดสุรา สูบบุหรี่ คนใกล้ชิดสูบบุหรี่								
20. โรคอายุรกรรม อื่นๆ เช่น ไทรอยด์ SLE ฯลฯ (โปรดระบุ)								
21. อื่นๆ โปรดระบุ								
ผู้ประเมินวันที่								

ทำเครื่องหมาย ✓ เมื่อพบความเสี่ยง ✗ กรณีไม่พบความเสี่ยง ถ้าพบคำตอบ ✓ ในข้อใดข้อหนึ่ง ตกในช่องมี แสดงว่าผู้ตั้งครรภ์รายนี้เป็นการตั้งครรภ์เสี่ยงต้องส่งต่อเพื่อได้รับการดูแลและ/หรือประเมินเพิ่มเติม โดยสูติแพทย์

บันทึก

ผลการตรวจอัลตราซาวด์ วันที่.....
 BPD..... FL..... HC..... AC.....
 AFI..... ซม. Placenta.....
 EFW..... อายุครรภ์.....

RISK

1.
2.
3.

วันที่ ตรวจ	น้ำหนัก ก.ก.	การตรวจ ปัสสาวะ Bacteria/ protein/sugar	ความดัน โลหิต ม.ม.ปรอท	ขนาดของ มดลูก (cm)	ท่าเด็กส่วน น้ำ/การลง	เสี่ยงหัวใจ เด็ก

ผลการประเมินภาวะโภชนาการจากกราฟ Vallop Curve

ฝากครรภ์	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
ปกติ	☐	☐	☐	☐	☐
ผิปกติ	☐	☐	☐	☐	☐
การรักษาเพิ่มเติม	☐	☐	☐	☐	☐
ภาวะเครียด	☐	☐	☐	☐	☐

การตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์ (เจ้าหน้าที่บันทึก)

ครั้งที่ 1 วันที่ (ควร ≤ 12 สัปดาห์)	สัปดาห์		แผนการดูแล
	ช่วงอายุ อื่น	≤ 12	
1. เช็ค Classifying form แล้วไม่มีความเสี่ยงสูง			
2. ชั่งน้ำหนัก, วัดความสูง, คำนวณ BMI			
3. ตรวจร่างกายทั่วไป			
4. ตรวจปัสสาวะ (Multiple dipstick) ทา Protein, Sugar, Asymptomatic bacteriuria			
5. ส่งพบแพทย์เพื่อตรวจเสียงปอดและหัวใจ			
6. ตรวจภายใน (อาจเลื่อนไปตรวจในครั้งที่ 2 ของการฝากครรภ์)			
7. ตรวจ Hb/Hct/OF/DCIP (ทุกอายุครรภ์) และตรวจ VDRL, Anti HIV, Blood gr, Rh typing, HBsAg			
8. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยักก่อนให้วัคซีน			
9. ให้ iodine ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก			
10. ให้คำแนะนำกรณีเกิดอาการผิดปกติฉุกเฉินและเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อเฉพาะฉุกเฉิน			
ครั้งที่ 2 วันที่ (18 สัปดาห์)	ช่วงอายุ อื่น	18	แผนการดูแล
1. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณ BMI			
2. ตรวจภายในในกรณีที่ที่ยังไม่ได้ตรวจเมื่อฝากครรภ์ครั้งที่ 1			
3. ตรวจอัลตราซาวด์ (ถ้าทำได้)			
4. ให้ iodine ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก			
5. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยักก่อนให้วัคซีน			
6. ให้คำปรึกษาหลังทราบผลเลือด อาการผิดปกติฉุกเฉินและเบอร์โทรศัพท์สำหรับการติดต่อ			

การตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์ (เจ้าหน้าที่บันทึก)

ครั้งที่ 3 วันที่..... (26 สัปดาห์)	ช่วงอายุ อื่น	26	แผนการดูแล
1. ชั่งน้ำหนัก, วัดความสูง, คำนวณ BMI			
2. ตรวจปัสสาวะหา Protein, Sugar			
3. ตรวจร่างกายทั่วไป ตรวจภาวะซีด บวม			
4. ตรวจครรภ์ ประเมินอายุครรภ์ วัดความสูงของยอดมดลูก ฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์			
5. ให้ iodine ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก ตลอดการตั้งครรภ์			
6. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยักก่อนให้วัคซีน			
7. แนะนำให้มารดาสังเกตอาการคันของทารกในครรภ์			
8. ให้คำแนะนำกรณีเกิดอาการผิดปกติฉุกเฉินและเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อฉุกเฉิน			
ครั้งที่ 4 วันที่..... (32 สัปดาห์)	ช่วงอายุ อื่น	32	แผนการดูแล
1. ตรวจ Hb/Hct, VDRL, Anti HIV			
2. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการคลอด วางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่การคุมกำเนิด			
3. ให้ iodine ธาตุเหล็กกรดโฟลิกต่อเนื่อง			
4. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยักก่อนให้วัคซีน			
ครั้งที่ 5 วันที่..... (38 สัปดาห์)	ช่วงอายุ อื่น	38	แผนการดูแล
1. ตรวจท่าทารกในครรภ์ ถ้าเป็นท่าก้นให้ส่งต่อ เพื่อทำ ECV หรือเพื่อการผ่าตัด			
2. ลงบันทึกในสมุดฝากครรภ์ เน้นให้นำมาโรงพยาบาลด้วยเมื่อคลอด			
3. ถ้ายังไม่คลอด เมื่ออายุครบ 41 สัปดาห์ให้มาโรงพยาบาล			
4. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยักก่อนให้วัคซีน			

การคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสซิกาในหญิงตั้งครรภ์

วันที่

1. ไข้ ☐ มี ☐ ไม่มี
2. ผื่น ☐ มี ☐ ไม่มี
3. ปวดข้อ ☐ มี ☐ ไม่มี
4. ตาแดง ☐ มี ☐ ไม่มี
5. ปวดศีรษะ ☐ มี ☐ ไม่มี
6. อาศัยอยู่ หรือมีประวัติเดินทางเข้าไปในพื้นที่ที่พบผู้ป่วยยืนยัน ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
และยังอยู่ในระยะเวลาควบคุมโรค

ส่งส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ หากหญิงตั้งครรภ์มีอาการ ดังต่อไปนี้

01

หญิงตั้งครรภ์มีผื่น และมีอาการอย่างน้อย 1 ใน 3 อาการ ดังนี้ ไข้ ปวดข้อ ตาแดง หรือ

02

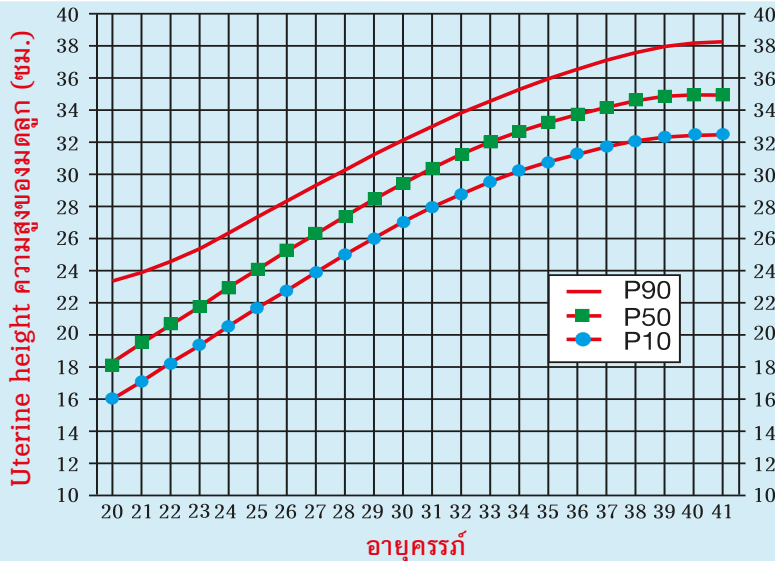
หญิงตั้งครรภ์มีไข้ และมีอาการอย่างน้อย 2 ใน 3 อาการ ดังนี้ ปวดศีรษะ ปวดข้อ ตาแดง หรือ

03

หญิงตั้งครรภ์มีผื่นหรือมีประวัติเดินทางเข้าไปใน
ตำบลที่มีผู้ป่วยอาศัยอยู่

7. สิ่งส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ ☐ ส่ง ☐ ไม่ส่ง
ส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการตอบข้อ 8
8. ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ☐ พบเชื้อไวรัสซิกา ☐ ไม่พบเชื้อไวรัสซิกา
พบเชื้อไวรัสซิกา ตอบข้อ 9
9. วันที่เริ่มป่วย วันที่รักษา วันสิ้นสุดการป่วย

กราฟความสูงของมดลูก (เจ้าหน้าที่บันทึก)



โรคในช่องปากของแม่ อาจทำให้ลูกคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวน้อย ควรใส่ใจดูแลรักษา

การตรวจสอบสุขภาพช่องปาก (เจ้าหน้าที่บันทึก)

การตรวจ			แนะนำ/ฝึกทักษะ
ผล	มี	ไม่มี	
ฟันผุ	☐ (.....ซี่)	☐	☐ แนะนำการกินและการดูแลช่องปาก ☐ ฝึกแปรงฟัน ☐ ฝึกแปรงฟันโดยย้อมคราบจุลินทรีย์ ☐ ฝึกใช้ไหมขัดฟัน อื่นๆ ระบุ.....
เหงือกอักเสบ	☐	☐	
หินน้ำลาย	☐	☐	
อื่นๆ			
ผู้ตรวจ.....			
วันที่ตรวจ..... /			
การให้บริการ และการนัด			
ครั้งที่ 1 วันที่.....		ผู้ให้บริการ	
ให้บริการ.....			
ครั้งที่ 2 วันที่.....		ผู้ให้บริการ	
ให้บริการ.....			

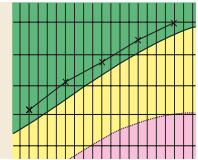
ประเมินภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์เพื่อลูกในท้องแข็งแรง สมบูรณ์

ประโยชน์ของกราฟ

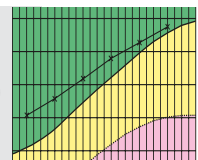
แม่ใช้ในการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ เพื่อติดตามดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของแม่ขณะตั้งครรภ์ ลูกเกิดมาจะได้มีน้ำหนักระหว่าง 3,000 ถึง 3,900 กรัม โดยจะต้องหาค่าร้อยละมาตรฐานดัชนีมวลกายจากตาราง หน้า 16-17 ก่อน แล้วนำค่าที่ได้มาจุดกราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ (Vallop Curve) (หน้า 15)

การแปลผล

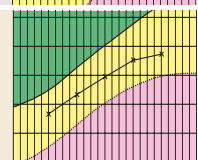
1. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเขียวและน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นทึบ คาดว่าลูกมีน้ำหนักมากกว่า 3,000 กรัม



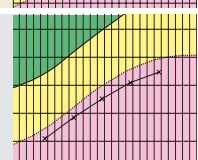
2. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเขียวและน้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อย ไม่ไปตามเส้นทึบ คาดว่าลูกมีน้ำหนักน้อยกว่า 3,000 กรัม



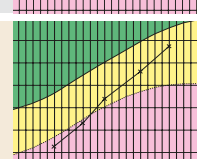
3. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเหลืองและน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นประ คาดว่าลูกมีน้ำหนักระหว่าง 2,500-3,000 กรัม



4. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีชมพูและน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นประ คาดว่าลูกมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม



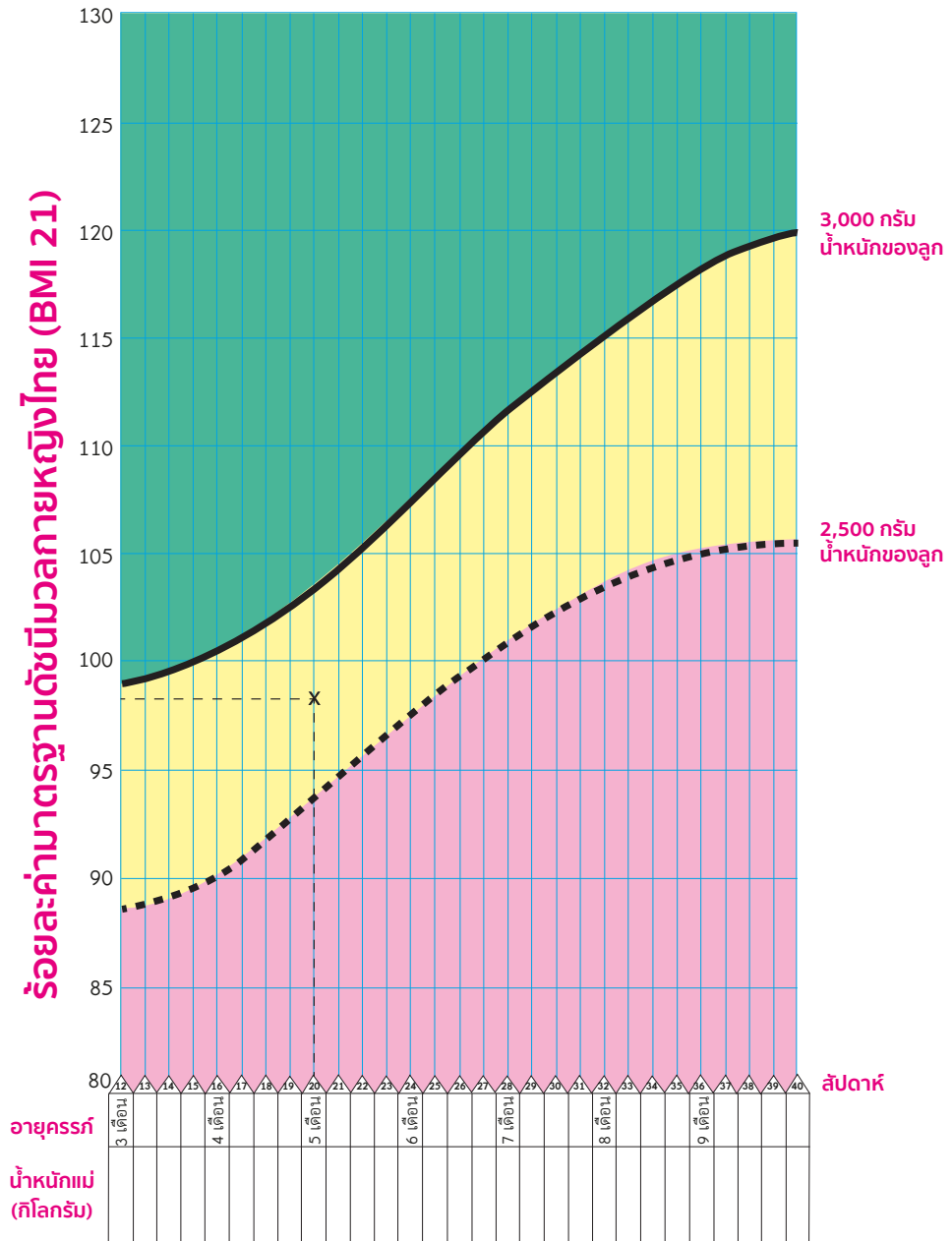
5. ถ้าระยะแรกของการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีชมพูและน้ำหนักเพิ่มขึ้นชันมาก คาดว่าลูกอาจมีน้ำหนักมากกว่าหรือน้อยกว่า 2,500 กรัม ก็ได้ เนื่องจากแม่มีภาวะโภชนาการไม่ดีก่อนตั้งครรภ์



ข้อแนะนำ

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

กราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ (VALLOP CURVE)



ส่วนที่ 1 บริการหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว

ตารางเปรียบเทียบร้อยละมาตรฐานดัชนีมวลกาย สำหรับหญิงตั้งครรภ์ (BMI 21=100) สำหรับใช้กับกราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ (Vallop Curve)

[illegible]

110	42.1	42.7	43.4	44.0	44.6	45.3	45.9	46.6	47.2	47.9	48.6	49.2	49.9	50.6	51.3	52.0	52.7	53.4	54.1	54.8	55.5	56.2	56.9	57.7	58.4	59.1	59.9	60.6	61.4	62.1	62.9	63.7	64.4	65.2	66.0	66.8
111	42.5	43.1	43.8	44.4	45.0	45.7	46.3	47.0	47.7	48.3	49.0	49.7	50.4	51.1	51.8	52.4	53.1	53.9	54.6	55.3	56.0	56.7	57.5	58.2	58.9	59.7	60.4	61.2	61.9	62.7	63.5	64.2	65.0	65.8	66.6	67.4
112	42.9	43.5	44.1	44.8	45.4	46.1	46.8	47.4	48.1	48.8	49.5	50.1	50.8	51.5	52.2	52.9	53.6	54.3	55.1	55.8	56.5	57.2	58.0	58.7	59.5	60.2	61.0	61.7	62.5	63.3	64.0	64.8	65.5	66.4	67.2	68.0
113	43.2	43.9	44.5	45.2	45.8	46.5	47.2	47.8	48.5	49.2	49.9	50.6	51.3	52.0	52.7	53.4	54.1	54.8	55.5	56.3	57.0	57.7	58.5	59.2	60.0	60.7	61.5	62.3	63.0	63.8	64.6	65.4	66.2	67.0	67.8	68.6
114	43.6	44.3	44.9	45.6	46.3	46.9	47.6	48.3	49.0	49.6	50.3	51.0	51.7	52.4	53.1	53.9	54.6	55.3	56.0	56.8	57.5	58.3	59.0	59.8	60.5	61.3	62.1	62.8	63.6	64.4	65.2	66.0	66.8	67.6	68.4	69.2
115	44.0	44.7	45.3	46.0	46.7	47.3	48.0	48.7	49.4	50.1	50.8	51.5	52.2	52.9	53.6	54.3	55.1	55.8	56.5	57.3	58.0	58.8	59.5	60.3	61.1	61.8	62.6	63.4	64.2	65.0	65.7	66.5	67.4	68.2	69.0	69.8
116	44.4	45.1	45.7	46.4	47.1	47.7	48.4	49.1	49.8	50.5	51.2	51.9	52.6	53.4	54.1	54.8	55.5	56.3	57.0	57.8	58.5	59.3	60.0	60.8	61.6	62.4	63.1	63.9	64.7	65.5	66.3	67.1	67.9	68.8	69.6	70.4
117	44.8	45.4	46.1	46.8	47.5	48.2	48.8	49.5	50.2	50.9	51.7	52.4	53.1	53.8	54.5	55.3	56.0	56.8	57.5	58.3	59.0	59.8	60.6	61.3	62.1	62.9	63.7	64.5	65.3	66.1	66.9	67.7	68.5	69.3	70.2	71.0
118	45.2	45.8	46.5	47.2	47.9	48.6	49.3	50.0	50.7	51.4	52.1	52.8	53.5	54.3	55.0	55.8	56.5	57.3	58.0	58.8	59.5	60.3	61.1	61.9	62.6	63.4	64.2	65.0	65.8	66.6	67.5	68.3	69.1	69.9	70.8	71.6
119	45.5	46.2	46.9	47.6	48.3	49.0	49.7	50.4	51.1	51.8	52.5	53.3	54.0	54.7	55.5	56.2	57.0	57.7	58.5	59.3	60.0	60.8	61.6	62.4	63.2	64.0	64.8	65.6	66.4	67.2	68.0	68.9	69.7	70.5	71.4	72.2
120	45.9	46.6	47.3	48.0	48.7	49.4	50.1	50.8	51.5	52.3	53.0	53.7	54.5	55.2	55.9	56.7	57.5	58.2	59.0	59.8	60.5	61.3	62.1	62.9	63.7	64.5	65.3	66.1	67.0	67.8	68.6	69.4	70.3	71.1	72.0	72.8
121	46.3	47.0	47.7	48.4	49.1	49.8	50.5	51.2	52.0	52.7	53.4	54.2	54.9	55.7	56.4	57.2	57.9	58.7	59.5	60.3	61.0	61.8	62.6	63.4	64.2	65.0	65.9	66.7	67.5	68.3	69.2	70.0	70.9	71.7	72.6	73.4
122	46.7	47.4	48.1	48.8	49.5	50.2	50.9	51.7	52.4	53.1	53.9	54.6	55.4	56.1	56.9	57.6	58.4	59.2	60.0	60.8	61.6	62.3	63.2	64.0	64.8	65.6	66.4	67.2	68.1	68.9	69.8	70.6	71.5	72.3	73.2	74.0
123	47.1	47.8	48.5	49.2	49.9	50.6	51.4	52.1	52.8	53.6	54.3	55.1	55.8	56.6	57.3	58.1	58.9	59.7	60.5	61.3	62.1	62.9	63.7	64.5	65.3	66.1	67.0	67.8	68.6	69.5	70.3	71.2	72.0	72.9	73.8	74.6
124	47.5	48.2	48.9	49.6	50.3	51.0	51.8	52.5	53.2	54.0	54.7	55.5	56.3	57.0	57.8	58.6	59.4	60.2	61.0	61.8	62.6	63.4	64.2	65.0	65.8	66.7	67.5	68.3	69.2	70.0	70.9	71.8	72.6	73.5	74.4	75.3
125	47.8	48.6	49.3	50.0	50.7	51.5	52.2	52.9	53.7	54.4	55.2	56.0	56.7	57.5	58.3	59.1	59.9	60.6	61.4	62.3	63.1	63.9	64.7	65.5	66.4	67.2	68.0	68.9	69.7	70.6	71.5	72.3	73.2	74.1	75.0	75.9
126	48.2	48.9	49.7	50.4	51.1	51.9	52.6	53.4	54.1	54.9	55.6	56.4	57.2	58.0	58.7	59.5	60.3	61.1	61.9	62.8	63.6	64.4	65.2	66.1	66.9	67.7	68.6	69.4	70.3	71.2	72.0	72.9	73.8	74.7	75.6	76.5
127	48.6	49.3	50.1	50.8	51.5	52.3	53.0	53.8	54.5	55.3	56.1	56.8	57.6	58.4	59.2	60.0	60.8	61.6	62.4	63.3	64.1	64.9	65.7	66.6	67.4	68.3	69.1	70.0	70.9	71.7	72.6	73.5	74.4	75.3	76.2	77.1
128	49.0	49.7	50.5	51.2	51.9	52.7	53.4	54.2	55.0	55.7	56.5	57.3	58.1	58.9	59.7	60.5	61.3	62.1	62.9	63.7	64.6	65.4	66.3	67.1	68.0	68.8	69.7	70.5	71.4	72.3	73.2	74.1	75.0	75.9	76.8	77.7
129	49.4	50.1	50.8	51.6	52.3	53.1	53.9	54.6	55.4	56.2	57.0	57.7	58.5	59.3	60.1	61.0	61.8	62.6	63.4	64.2	65.1	65.9	66.8	67.6	68.5	69.4	70.2	71.1	72.0	72.9	73.8	74.6	75.6	76.5	77.4	78.3
130	49.8	50.5	51.2	52.0	52.7	53.5	54.3	55.0	55.8	56.6	57.4	58.2	59.0	59.8	60.6	61.4	62.2	63.1	63.9	64.7	65.6	66.4	67.3	68.2	69.0	69.9	70.8	71.6	72.5	73.4	74.3	75.2	76.1	77.1	78.0	78.9
131	50.1	50.9	51.6	52.4	53.2	53.9	54.7	55.5	56.3	57.0	57.8	58.6	59.4	60.3	61.1	61.9	62.7	63.6	64.4	65.2	66.1	66.9	67.8	68.7	69.5	70.4	71.3	72.2	73.1	74.0	74.9	75.8	76.7	77.6	78.6	79.5
132	50.5	51.3	52.0	52.8	53.6	54.3	55.1	55.9	56.7	57.5	58.3	59.1	59.9	60.7	61.5	62.4	63.2	64.0	64.9	65.7	66.6	67.5	68.3	69.2	70.1	71.0	71.9	72.7	73.6	74.6	75.5	76.4	77.3	78.2	79.2	80.1
133	50.9	51.7	52.4	53.2	54.0	54.7	55.5	56.3	57.1	57.9	58.7	59.5	60.4	61.2	62.0	62.8	63.7	64.5	65.4	66.2	67.1	68.0	68.8	69.7	70.6	71.5	72.4	73.3	74.2	75.1	76.0	77.0	77.9	78.8	79.8	80.7
134	51.3	52.0	52.8	53.6	54.4	55.2	55.9	56.7	57.5	58.4	59.2	60.0	60.8	61.6	62.5	63.3	64.2	65.0	65.9	66.7	67.6	68.5	69.4	70.2	71.1	72.0	72.9	73.9	74.8	75.1	76.6	77.5	78.5	79.4	80.4	81.3
135	51.7	52.4	53.2	54.0	54.8	55.6	56.4	57.2	58.0	58.8	59.6	60.4	61.3	62.1	62.9	63.8	64.6	65.5	66.4	67.2	68.1	69.0	69.9	70.8	71.7	72.6	73.5	74.4	75.3	76.3	77.2	78.1	79.1	80.0	81.0	81.9
136	52.1	52.8	53.6	54.4	55.2	56.0	56.8	57.6	58.4	59.2	60.0	60.9	61.7	62.6	63.4	64.3	65.1	66.0	66.9	67.7	68.6	69.5	70.4	71.3	72.2	73.1	74.0	75.0	75.9	76.8	77.8	78.7	79.7	80.6	81.6	82.5
137	52.4	53.2	54.0	54.8	55.6	56.4	57.2	58.0	58.8	59.7	60.5	61.3	62.2	63.0	63.9	64.7	65.6	66.5	67.3	68.2	69.1	70.0	70.9	71.8	72.7	73.7	74.6	75.6	76.4	77.4	78.3	79.3	80.2	81.2	82.2	83.1
138	52.8	53.6	54.4	55.2	56.0	56.8	57.6	58.4	59.3	60.1	60.9	61.8	62.6	63.5	64.3	65.2	66.1	67.0	67.9	68.7	69.6	70.5	71.4	72.3	73.3	74.2	75.1	76.1	77.0	77.9	78.9	79.9	80.8	81.8	82.8	83.8
139	53.2	54.0	54.8	55.6	56.4	57.2	58.0	58.9	59.7	60.5	61.4	62.2	63.1	63.9	64.8	65.7	66.6	67.4	68.3	69.2	70.1	71.0	72.0	72.9	73.8	74.7	75.7	76.6	77.6	78.5	79.5	80.4	81.4	82.4	83.4	84.4
140	53.6	54.4	55.2	56.0	56.8	57.6	58.5	59.3	60.1	61.0	61.8	62.7	63.5	64.4	65.3	66.2	67.0	67.9	68.8	69.7	70.6	71.5	72.5	73.4	74.3	75.3	76.2	77.2	78.1	79.1	80.0	81.0	82.0	83.0	84.0	85.0

ร้อยละค่ามาตรฐานดัชนีมวลกาย = $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}} \times \frac{100}{21}$ (21 คือ ค่าดัชนีมวลกายที่กำหนดเป็นค่ามาตรฐานของหญิงไทยเทียบกับ 100)

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

กลุ่มอาหาร	อายุ 16-18 ปี		อายุ 19 ปี ขึ้นไป	
	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2-3	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2-3
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	8	10	6	9
ผัก (ทัพพี)	6	6	6	6
ผลไม้ (ส่วน)	5	6	5	6
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	12	12	12	12
นมและผลิตภัณฑ์ (แก้ว)	3	3	2-3	2-3
น้ำตาล (ช้อนชา)	ไม่เกิน 4	ไม่เกิน 5	ไม่เกิน 4	ไม่เกิน 5
เกลือ (ช้อนชา)	ไม่เกิน 1	ไม่เกิน 1	ไม่เกิน 1	ไม่เกิน 1

ความสำคัญของโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์



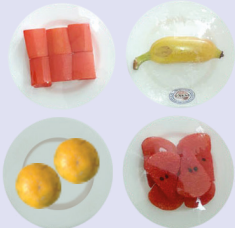
หญิงตั้งครรภ์ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ตลอดการตั้งครรภ์โดยกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอ สำหรับการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ เป็นผลให้การพัฒนาสมองและร่างกายสมบูรณ์ทารกแรกเกิดจะมีน้ำหนักและความยาวเหมาะสม สติปัญญาดี สุขภาพแข็งแรง

ข้อแนะนำการกินอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

1. หญิงตั้งครรภ์กินอาหารให้ครบ 5 กลุ่มอาหารทุกวัน ได้แก่ กลุ่มข้าวแป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม
2. กินให้มีปริมาณเพียงพอและหลากหลาย ในแต่ละกลุ่มอาหารใน 1 วัน
3. หลีกเลี่ยงอาหาร ขนมหยาบ เครื่องดื่ม ที่มีรสหวานจัด
4. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด ไม่ควรเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
5. กินอาหารที่สะอาดและปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ งดอาหารหมักดอง กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบุหรี่



สำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์และอาหารทดแทน

อาหารทดแทน (อาหารที่สามารถเลือกกินได้ภายในกลุ่มอาหาร)		
กลุ่มอาหาร	หน่วย	ชนิดอาหารทดแทน
ข้าว/แป้ง 	ทัพพี	- ข้าวสวย 1 ทัพพี (5 ช้อนกินข้าว) - ข้าวเหนียว ½ ทัพพี - ขนมจีน 1 จับใหญ่ - ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น - ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี - มักกะโรนี สปาเกตตี้ลวก 1 ทัพพี - ข้าวโพดสุก 1 ฝัก - เผือก 1 ทัพพี - มันเทศต้มสุก 2 ทัพพี - เส้นหมี่ วั่นเส้น 2 ทัพพี
ผัก 	ทัพพี	- ผักสุกทุกชนิด 1 ทัพพี เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี แดงกวา บ็อคโคลี่ ถั่วฝักยาว แครอท ฟักทอง - ผักดิบที่เป็นใบ 2 ทัพพี - ผักดิบที่เป็นหัว เช่น มะเขือเปราะดิบ 1 ทัพพี ถั่วฝักยาวดิบ 1 ทัพพี แดงกวาดิบ 2 ทัพพี มะเขือเทศดิบ 3 ทัพพี
ผลไม้ 	ส่วน	- มังคุด 4 ผล - ชมพู 2 ผล ขนาดใหญ่ - ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง - แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก - แก้วมังกร 1 ผลกลาง - แก้วหอม 2/3 ผลใหญ่ - ฝรั่ง ½ ผลกลาง - มะม่วงสุก ½ ผลกลาง - มะละกอสุก 6 ชิ้น ขนาดคำ
เนื้อสัตว์ 	ช้อนกินข้าว	- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าวเช่น ไก่ หมู วัว ปลา หอย กุ้ง เป็นต้น - เครื่องในสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตับ เลือด เป็นต้น - ไข่ ½ ฟอง - ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว เป็นต้น - เต้าหู้แข็ง 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้อ่อน 6 ช้อนกินข้าว - นมถั่วเหลือง 1 แก้ว
นม 	แก้ว 200 ซีซี	- นมสด 1 แก้ว (200 ซีซี) - โยเกิร์ต ½ ถ้วย - ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้แข็ง 1 ก้อน - เต้าหู้อ่อน 7 ช้อนกินข้าว

การนับลูกดิ้น

1. การนับลูกดิ้น เพื่อป้องกันและแก้ไขลูกตายในครรภ์ ซึ่งเกิดขึ้นได้เสมอ โดยเฉพาะแม่ที่มีโรคแทรกซ้อน เช่น เป็นเบาหวาน ความดันเลือดสูง ครรภ์เป็นพิษ และใกล้หรือเลยกำหนดคลอด
2. เริ่มสังเกตและนับความถี่ของการดิ้นของทารกในครรภ์ตั้งแต่ตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นต้นไปจนกระทั่งคลอด
3. ควรสังเกตลูกดิ้นทุกวัน และจดบันทึกตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ขึ้นไป อย่างน้อยวันละ 3 เวลา
4. การสังเกตลูกดิ้นจะทำเมื่อแม่อยู่ว่างๆ ไม่ได้ทำงาน เช่น หลังกินข้าว ก่อนนอน หรือเมื่อตื่นนอน เป็นต้น
5. ลูกดิ้น คือ เมื่อแม่รู้สึกลูกขยับเคลื่อนไหวไปมาในท้อง ถ้ารู้สึกเพียงท้องตึงหรือลูกดิ้นตัวขึ้นมา ไม่นับว่าเป็นลูกดิ้น
6. หากแม่สงสัย ไม่เข้าใจ หรือทำไม่ได้ ต้องถามแพทย์หรือพยาบาลทันที
7. เวลา 1 ชั่วโมงที่เฝ้าสังเกต แม่ควรรู้สึกลูกดิ้นอย่างน้อย 3 ครั้ง หากไม่รู้สึกรู้สึกไม่ถึง 3 ครั้งใน 1 ชั่วโมง ต้องรีบไปพบแพทย์หรือ พยาบาล เพื่อได้รับการตรวจเพิ่มเติม เช่น ตรวจอัตราการเต้นของหัวใจลูกด้วยเครื่องมือทันสมัยต่อไป

อายุครรภ์ 28-31 สัปดาห์

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

อายุครรภ์ 32-35 สัปดาห์

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

อายุครรภ์ 36-40 สัปดาห์

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

หญิงตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอด (บันทึก) การประเมินสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอด

สุขภาพจิตมีความสำคัญทั้งในช่วงการตั้งครรภ์และหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอดที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผลดีต่อทารกในครรภ์ ในช่วงการตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์มีโอกาสเกิดความเครียดได้เนื่องจากความกังวลเกี่ยวกับทารกในครรภ์ ความสัมพันธ์กับญาติหรือคนใกล้ชิด การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเสพยาเสพติด ต้มสุรา และอาการที่เกิดจากการตั้งครรภ์ เช่น อาเจียน อ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อย ปวดหลัง นอนไม่หลับ ปัญหาสุขภาพจิตเหล่านี้อาจทำให้เส้นเลือดหล่อเลี้ยงมดลูกและรกหดตัว ส่งผลให้ปริมาณออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์น้อยลง เป็นผลเสียต่อทารกในครรภ์ได้ ส่วนมารดาหลังคลอด อาจต้องปรับตัว เผชิญกับเหตุการณ์ที่มากดดัน ทำให้รู้สึกกังวลเป็นทุกข์ จนทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างและการใช้ชีวิต

ส่วนที่ 1 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ข้อ	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก	0	1	2	3
2	มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	0	1	2	3
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3

หมายเหตุ ระดับอาการการแทบไม่มี หมายถึง ไม่มีอาการหรือเกินเกิดอาการเพียง 1 ครั้ง
 ระดับอาการเป็นบางครั้ง หมายถึง มีอาการมากกว่า 1 ครั้ง แต่ไม่บ่อย
 ระดับอาการบ่อยครั้ง หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน
 ระดับอาการเป็นประจำ หมายถึง มีอาการการเกิดขึ้นทุกวัน

การแปลผล

- 0-4 คะแนน** หมายถึง ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- 5-7 คะแนน** หมายถึง สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียด ด้วยการพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียดหรือคลี่คลายที่มาของปัญหา และอาจใช้การหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ หลายครั้ง หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล
- 8 คะแนนขึ้นไป** หมายถึง ความเครียดสูงในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการส่งต่อเพื่อการรักษาต่อไป

ส่วนที่ 2 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)

1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือไม่
☐ มี ☐ ไม่มี
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่
☐ มี ☐ ไม่มี

การแปลผล

ถ้าตอบ “ไม่มี” ทั้งสองข้อ แสดงว่า เป็นปกติ ไม่พบความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า ควรได้รับการประเมินภายหลังคลอด 6 สัปดาห์

ถ้าตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ แสดงว่า มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า ควรได้รับการให้คำปรึกษาและส่งต่อให้เจ้าหน้าที่ เพื่อรับการดูแลทางด้านสังคมจิตใจต่อไป

ส่วนที่ 3 การประเมินการดื่มนม

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา คุณเคยดื่มนมหรือไม่สูรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ได้แก่ เบียร์ เหล้า สาโท กะแช่ วิสกี้ สเปย์ไวน์ เป็นต้น

☐ เคย ☐ ไม่เคย

หากตอบว่า “เคย” ควรได้รับการประเมินปัญหาการดื่มนม และการดูจากเจ้าหน้าที่เพิ่มเติม เนื่องจากการดื่มนมจะมีผลต่อสุขภาพของมารดาและการเลี้ยงลูก



ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

บันทึกการคลอด

สถานที่คลอด โดย
 () แพทย์ () พยาบาล
 () อื่นๆ ระบุ

อายุครรภ์ สัปดาห์ วิธีคลอด

ภาวะแทรกซ้อนขณะคลอด

☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ)

ภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด

☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ)

เยี่ยมดูแลหลังคลอด โดยทีมหมอครอบครัว

อาการผิดปกติหลังคลอดที่ต้องมาพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที
 ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่มีอาการ



อาการผิดปกติหลังคลอด	ครั้งที่1	ครั้งที่2	ครั้งที่3
ตกเลือดหลังคลอด เป็นก้อน ลิ่มเลือด			
ตัวร้อนเป็นไข้ติดต่อกัน 2 วัน			
น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็น ชุ่มชื้น หรือมีสีแดงนานเกิน 2 สัปดาห์			
ปัสสาวะแสบ ขัด กระปริดกระปรอย หรือปัสสาวะไม่ออก			
ปวด บวม บริเวณฝีเย็บหรือแผลแยก			
หัวนมแตก หรืออักเสบ			
ผู้ประเมิน วันที่			

บันทึกการรกแรกเกิด (เจ้าหน้าที่บันทึก)

วันเดือนปีเกิด เวลา เพศ น้ำหนักแรกเกิด กรัม

ความยาว เซนติเมตร เส้นรอบศีรษะ เซนติเมตร

Apgar Score (1 นาที) (5 นาที)

ความผิดปกติแต่กำเนิด ☐ มี (ระบุ) ☐ ไม่มี

ภาวะสุขภาพแรกเกิด ☐ แข็งแรงดี ☐ ผิดปกติ ระบุ.....

วันที่จำหน่าย น้ำหนักวันที่จำหน่าย

วิตามินเค ☐ ฉีด ☐ ไม่ฉีด

การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด ตรวจวันที่

- การตรวจภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมน ☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ

- การตรวจ PKU ☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ

ประวัติทารก	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ทราบ
1. เด็กคลอดก่อนกำหนด (มารดาอายุครรภ์ < 37 สัปดาห์)				
2. ทารกแรกเกิดน้ำหนักต่ำกว่า 2,500 กรัม				
3. Hypoglycemia				
4. Hyperbilirubinemia				
5. Apgar Score ที่ 1 นาที ≤ 7 5 นาที ≤ 7 และมี Complication				
6. Sepsis				
7. ซัก Meningitis				
8. มีปัญหาการดูดกลืน ดูดนมไม่เก่ง				
9. Down Syndrome				
10. Congenital Anomaly (แล้วแต่แพทย์พิจารณา)				
11. Anemia (Central Hct < 40% ที่อายุ < 7 วัน)				
12. เกิดจากแมติดเชื้อไวรัสซิกา				
13. อื่นๆ ระบุ				

ประวัติครอบครัว

- มีประวัติโรคพันธุกรรม การได้ยิน สติปัญญาบกพร่อง ในครอบครัว

หมายเหตุ ถ้ามีภาวะเสี่ยงตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป บ่งชี้ว่า คือ High Risk Case ให้นัดพบแพทย์เมื่ออายุ 1 เดือน ถ้าไม่พบภาวะเสี่ยงนัด 2 เดือน ที่คลินิกสุขภาพเด็กดี

คำแนะนำการใช้กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก (พ่อ/แม่ หรือผู้ปกครองบันทึกเองได้)

กราฟการเจริญเติบโตของเด็ก ใช้ติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักส่วนสูงอย่างต่อเนื่อง เพื่อดูแนวโน้มการเจริญเติบโตของเด็กว่าเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ กราฟมี 3 ประเภท คือ

1. กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

- 1) น้ำหนักน้อย หมายถึง ขาดอาหาร
- 2) น้ำหนักค่อนข้างน้อย หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล ลูกจะมีน้ำหนักน้อย
- 3) น้ำหนักตามเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตดี ควรส่งเสริมให้มีน้ำหนักอยู่ในระดับนี้
- 4) น้ำหนักค่อนข้างมาก หมายถึง เสี่ยงต่อน้ำหนักมาก ต้องประเมินโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- 5) น้ำหนักมาก ยังบอกไม่ได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ ต้องประเมินโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

2. กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

- 1) เตี้ย หมายถึง ขาดอาหารเรื้อรัง แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน หรือเจ็บป่วยบ่อย ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ เจ็บป่วยบ่อยมากยิ่งขึ้น ควรแก้ไขอย่างเร่งด่วน
- 2) ค่อนข้างเตี้ย หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม เป็นเด็กเตี้ยได้
- 3) สูงตามเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่า เด็กได้รับอาหารเพียงพอ เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี เจ็บป่วยน้อย ต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้
- 4) ค่อนข้างสูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี เจ็บป่วยน้อย ต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้
- 5) สูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี เจ็บป่วยน้อย ต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้

3. กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

- 1) ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
- 2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล น้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลงอยู่ในระดับผอม
- 3) สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่า เด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง ต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้
- 4) อ้วน หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในเริ่มอ้วน
- 5) เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
- 6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินไป ไม่เหมาะสมกับส่วนสูงอย่างมาก เด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ขาดวิตามิน ภัยสุขภาพใจขณะนอนหลับ และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

การตรวจสุขภาพ

วันที่ตรวจ	อายุ	น้ำหนัก (กรัม/ กก.)	ความยาว ส่วนสูง ซม.	เส้นรอบ ศีรษะ ซม.	ความดัน โลหิต mmHg	การเจริญ เติบโต สมส่วน	การตรวจ ร่างกาย ปกติ	การตรวจ Hct (%)
	1 เดือน							
	2 เดือน							
	4 เดือน							
	6 เดือน							
	9 เดือน							
	12 เดือน							
	18 เดือน							
	24 เดือน							
	30 เดือน							
	42 เดือน							
	48 เดือน							

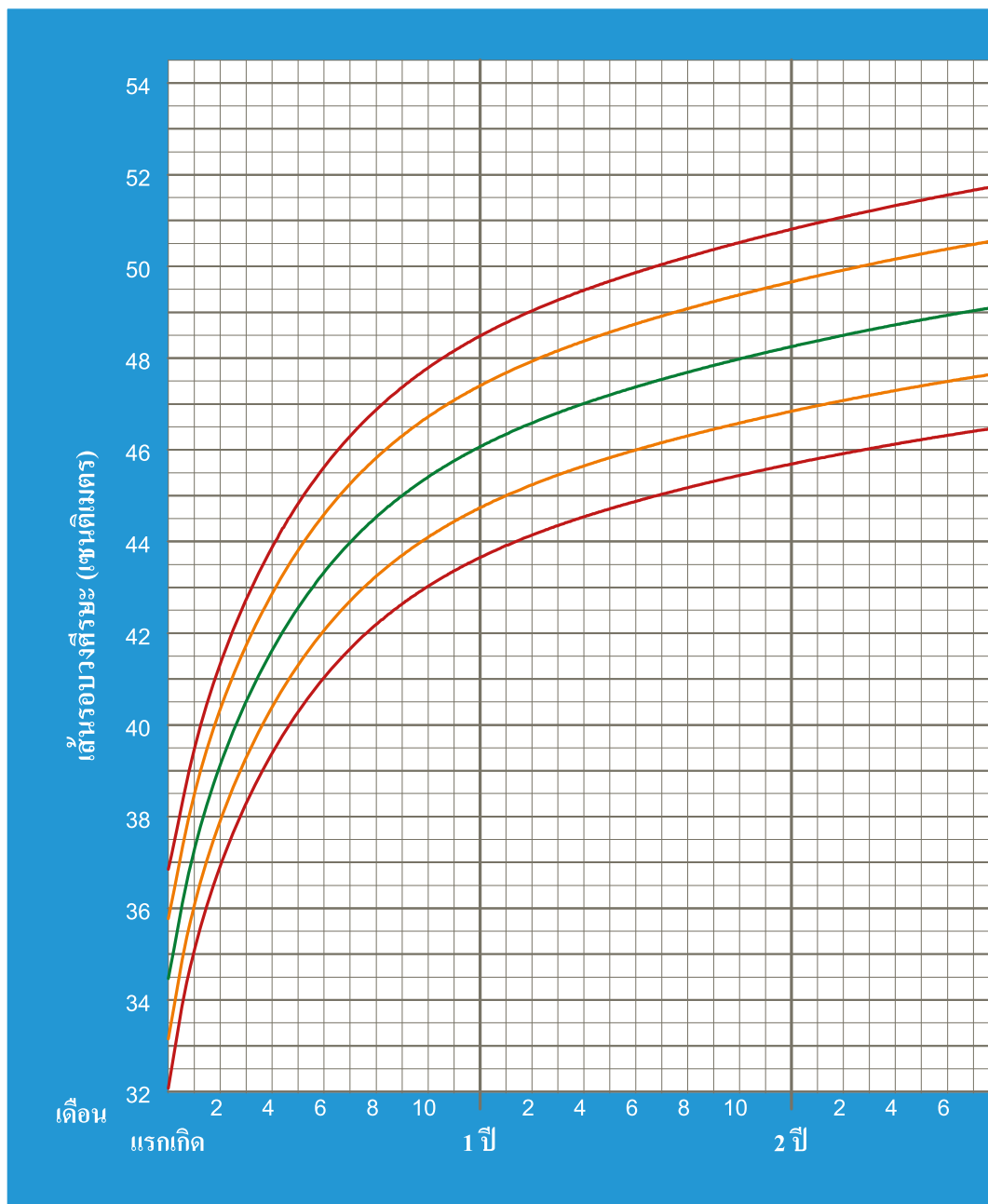
หมายเหตุ: การเจริญเติบโต ตามเกณฑ์/ไม่ตามเกณฑ์



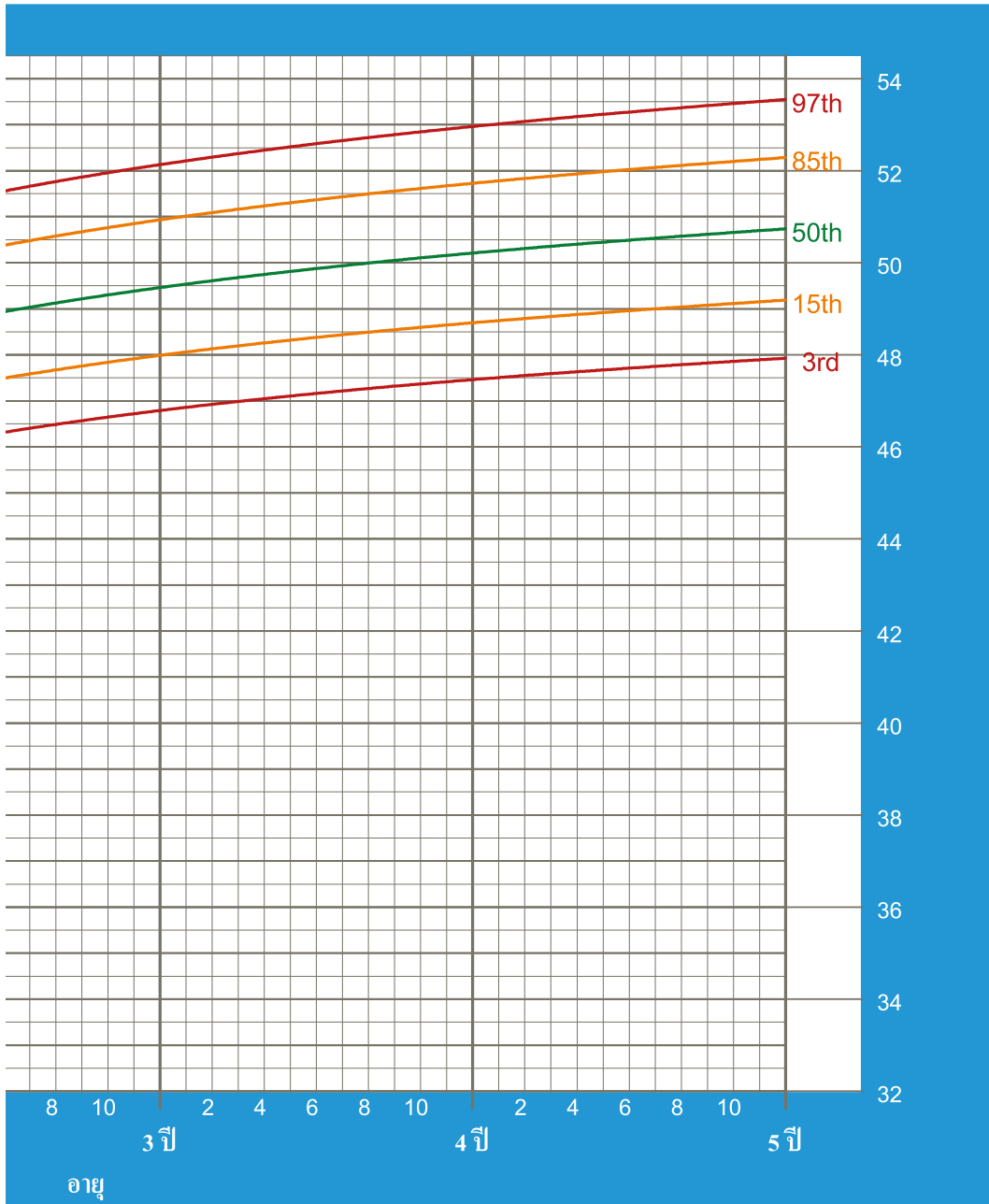
แรกเกิด - 7 วัน เส้นรอบศีรษะปกติของเด็กแรกเกิด 35 ซม.
ส่วนสูงปกติของเด็กแรกเกิด 50 ซม.

4-5 เดือน กระหม่อมหลังปิด อย่างช้าไม่เกินอายุ 4 เดือน

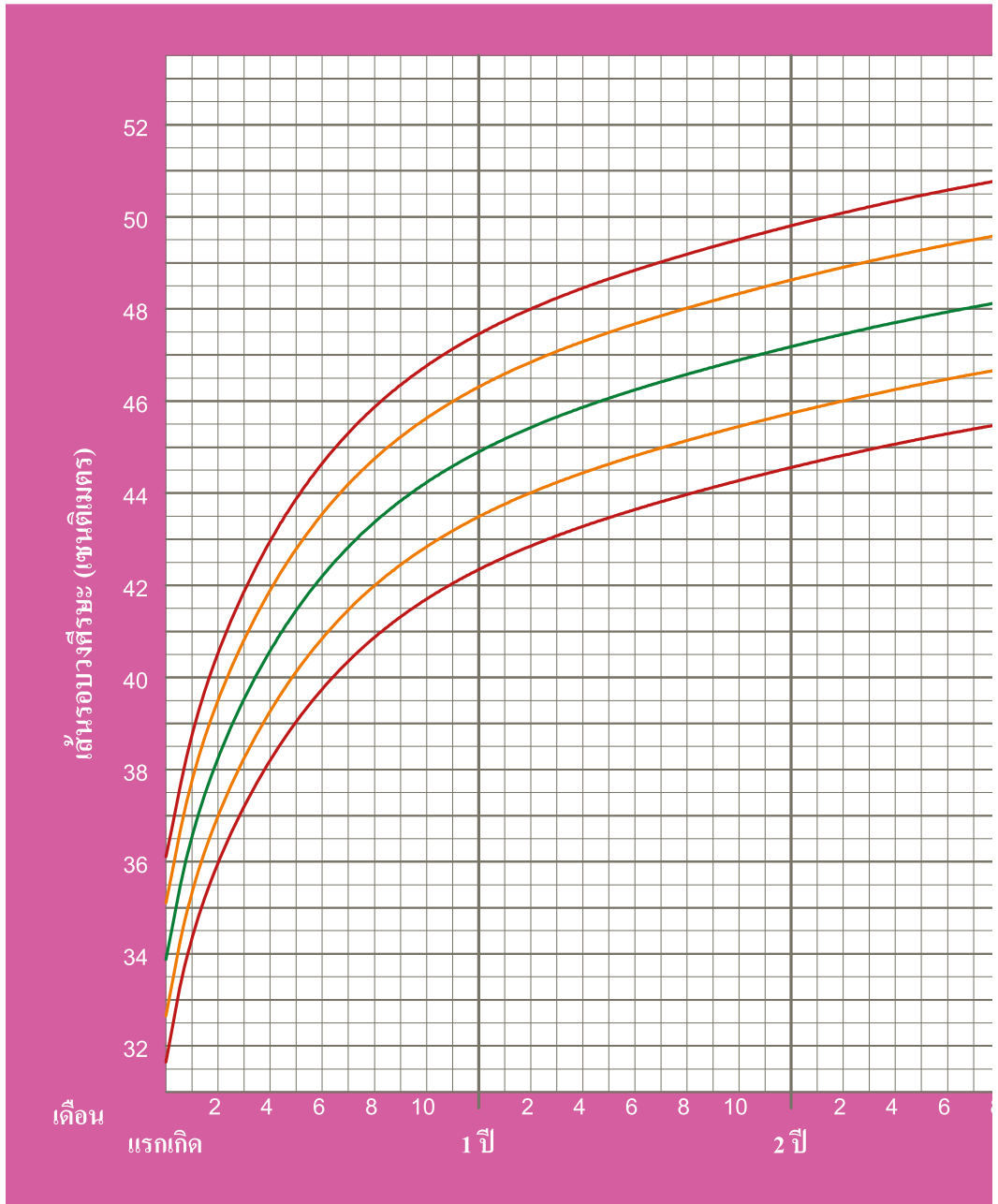
เส้นรอบวงศีรษะเด็กแรกเกิด - 5 ปี



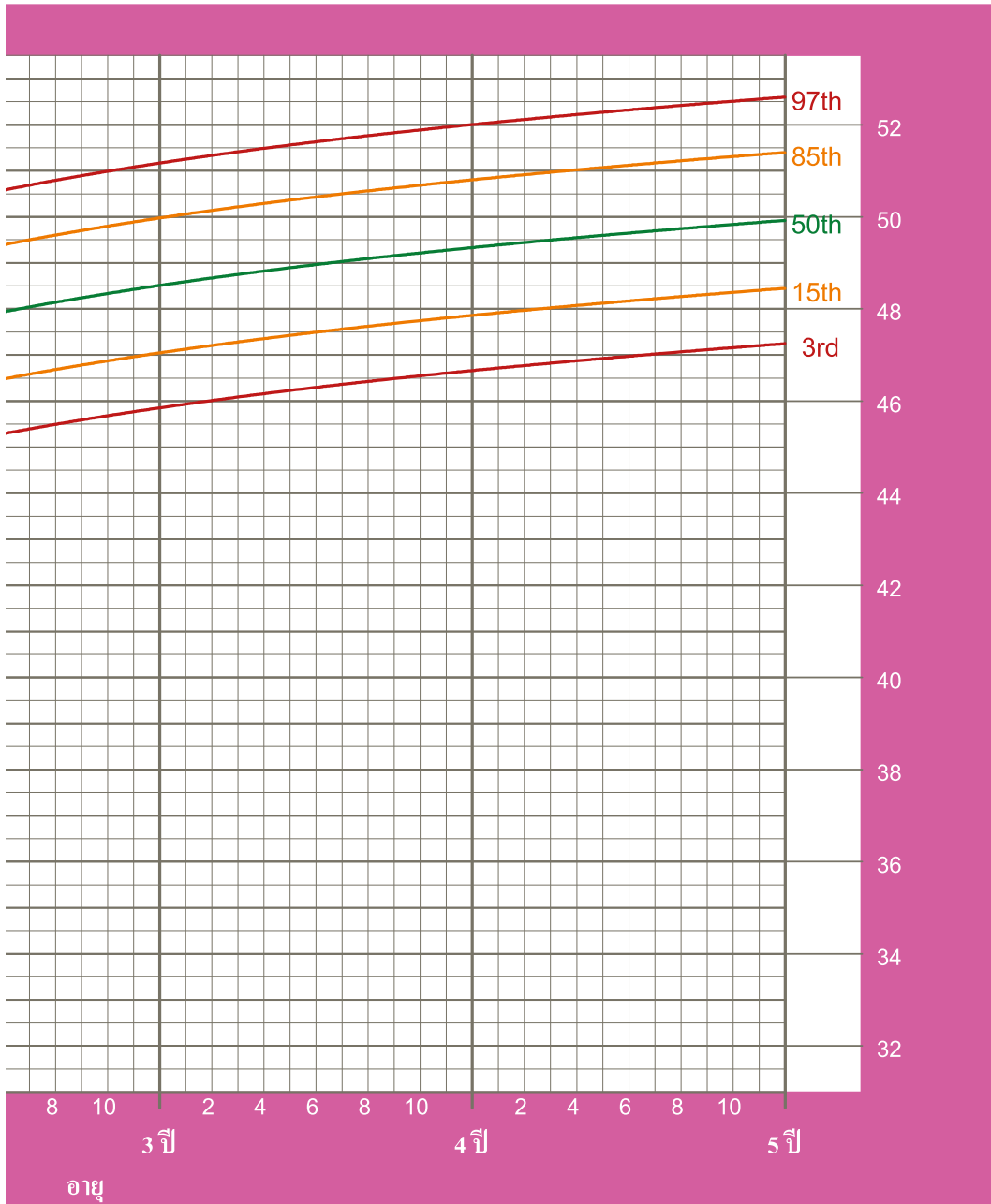
เพศชาย (ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์)



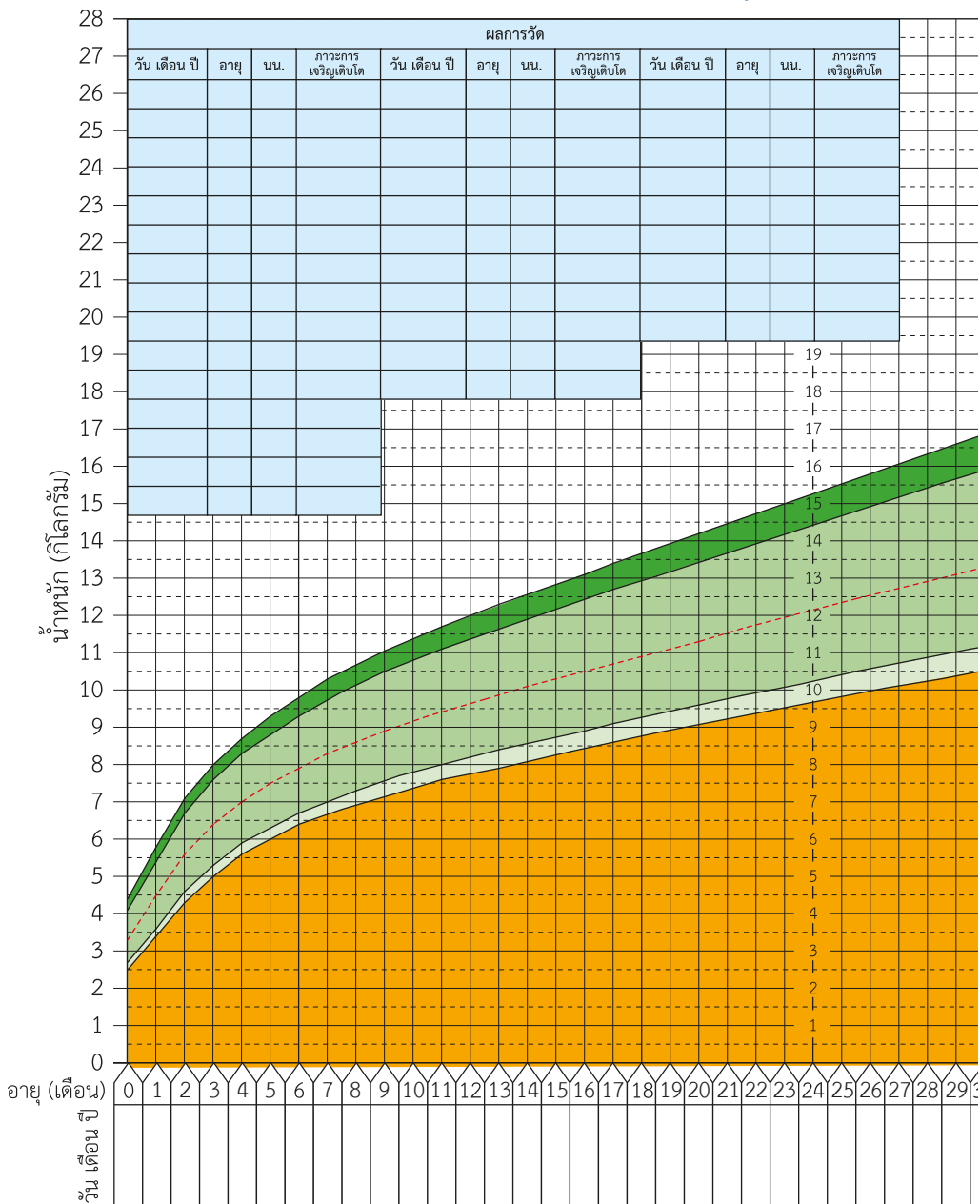
เส้นรอบวงศีรษะเด็กแรกเกิด - 5 ปี



เพศหญิง (ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์)

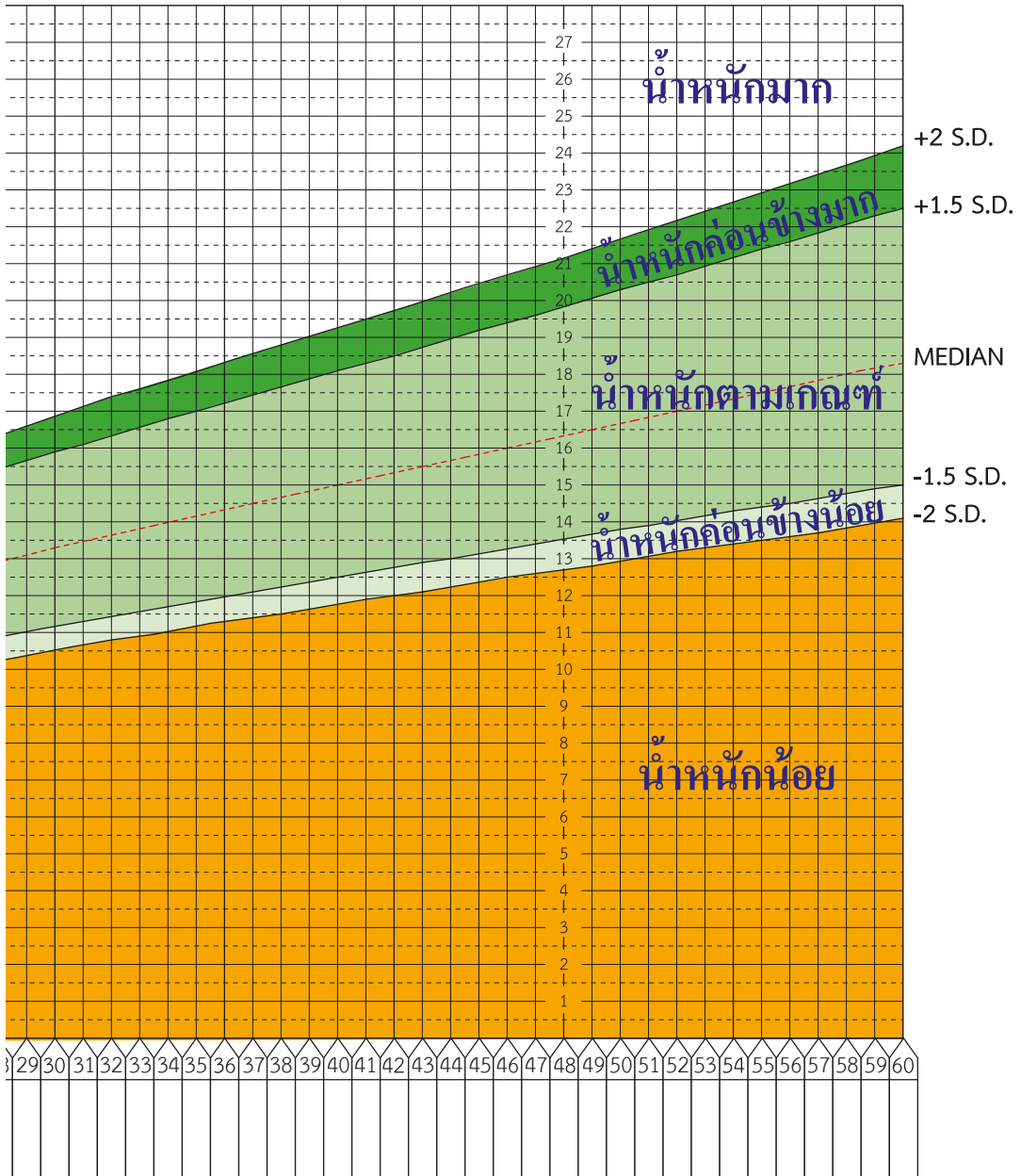


กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เพศชาย



ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

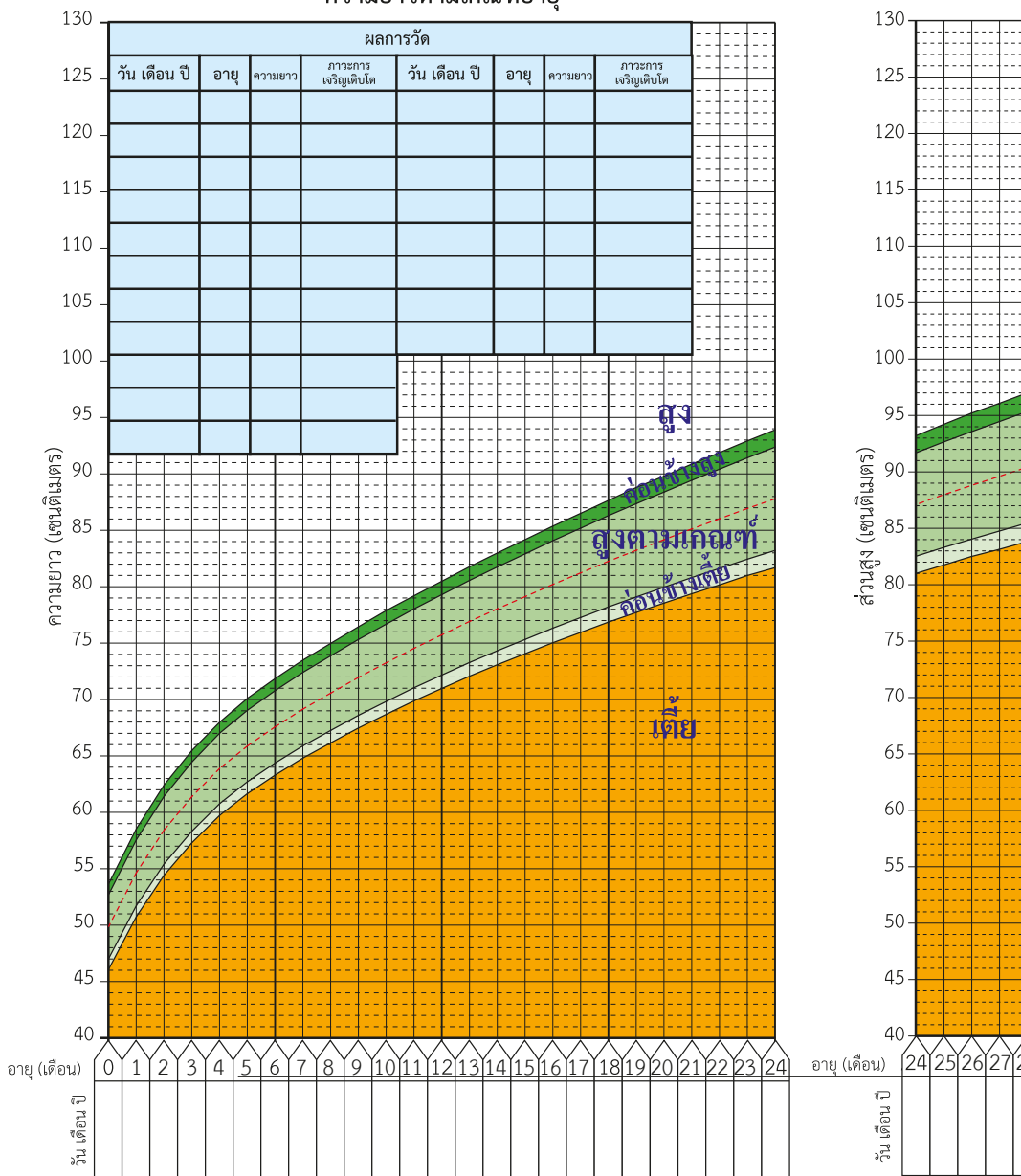
สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก



จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2558

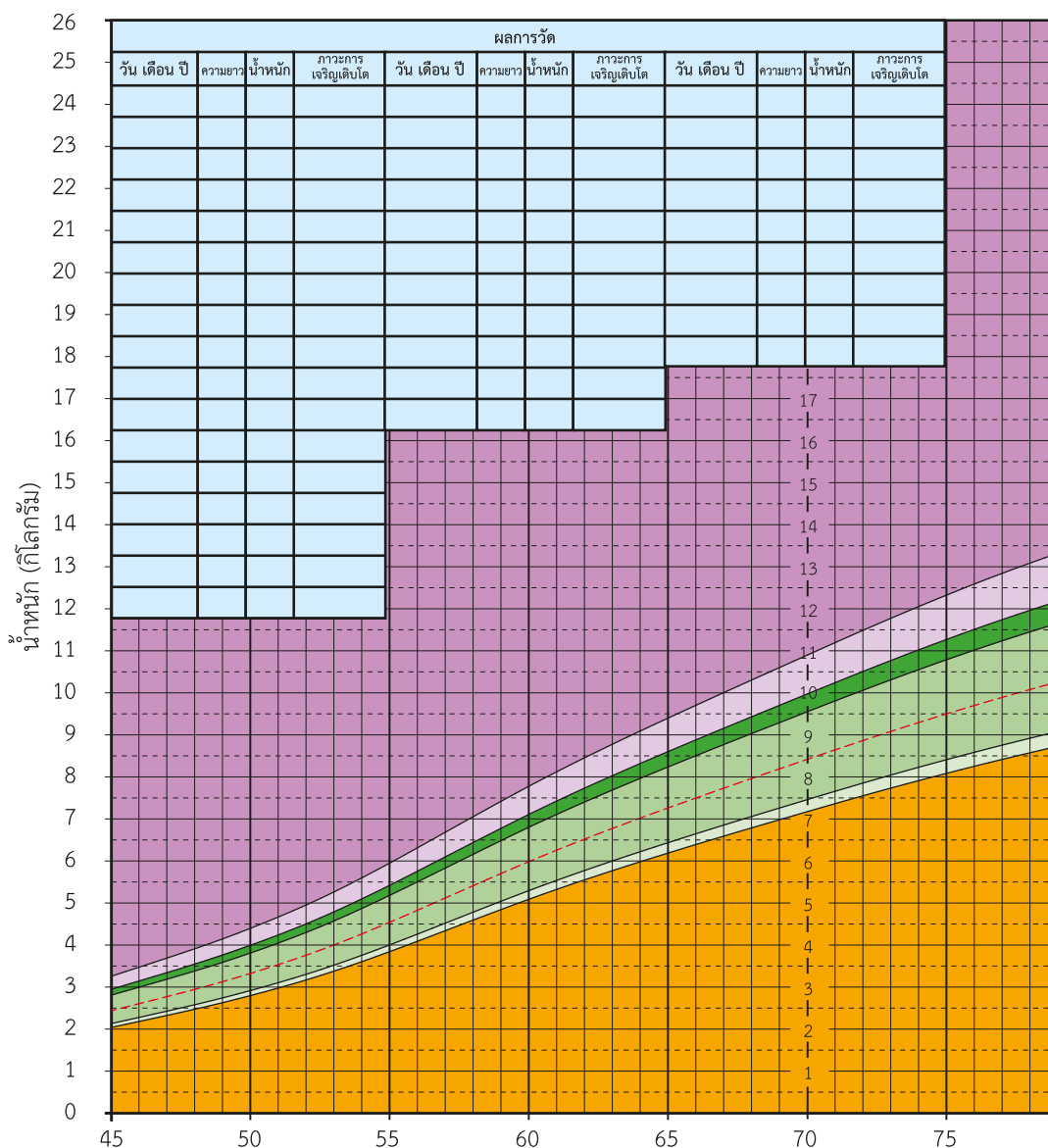
กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เพศชาย

ความยาวตามเกณฑ์อายุ



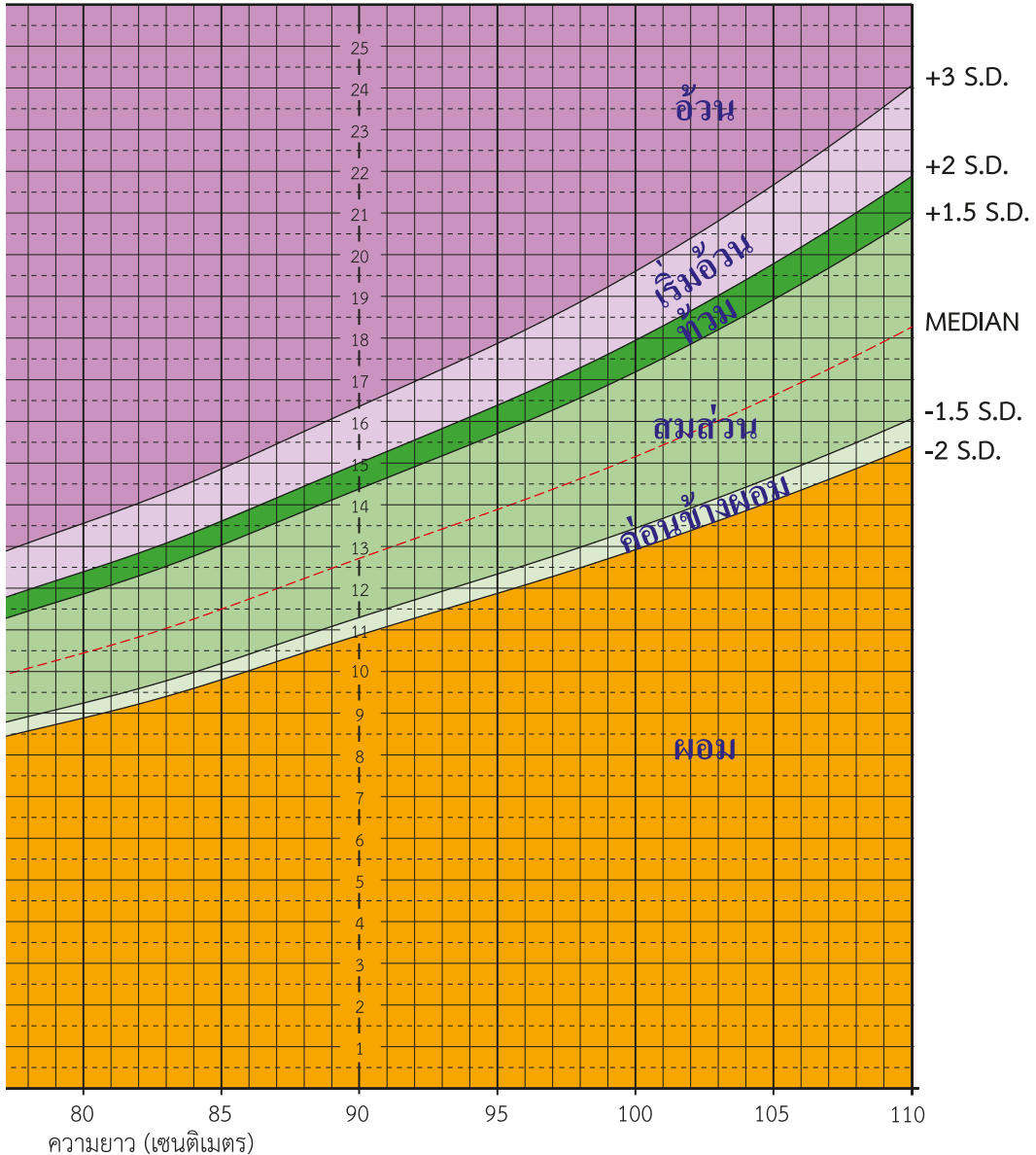
ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ความยาวของ
สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโต



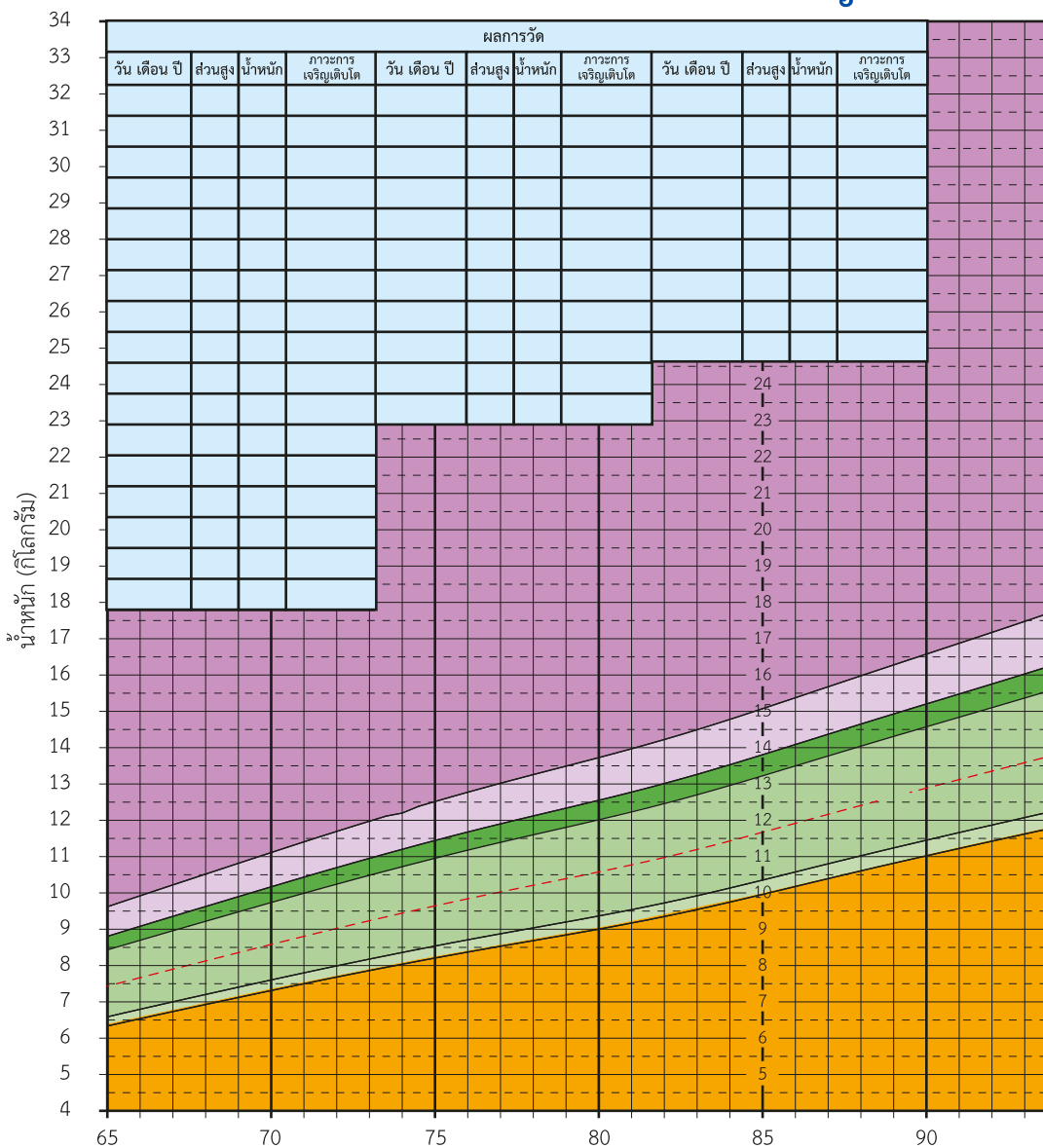
ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

เด็กอายุแรกเกิด-2 ปี เพศชาย ด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)



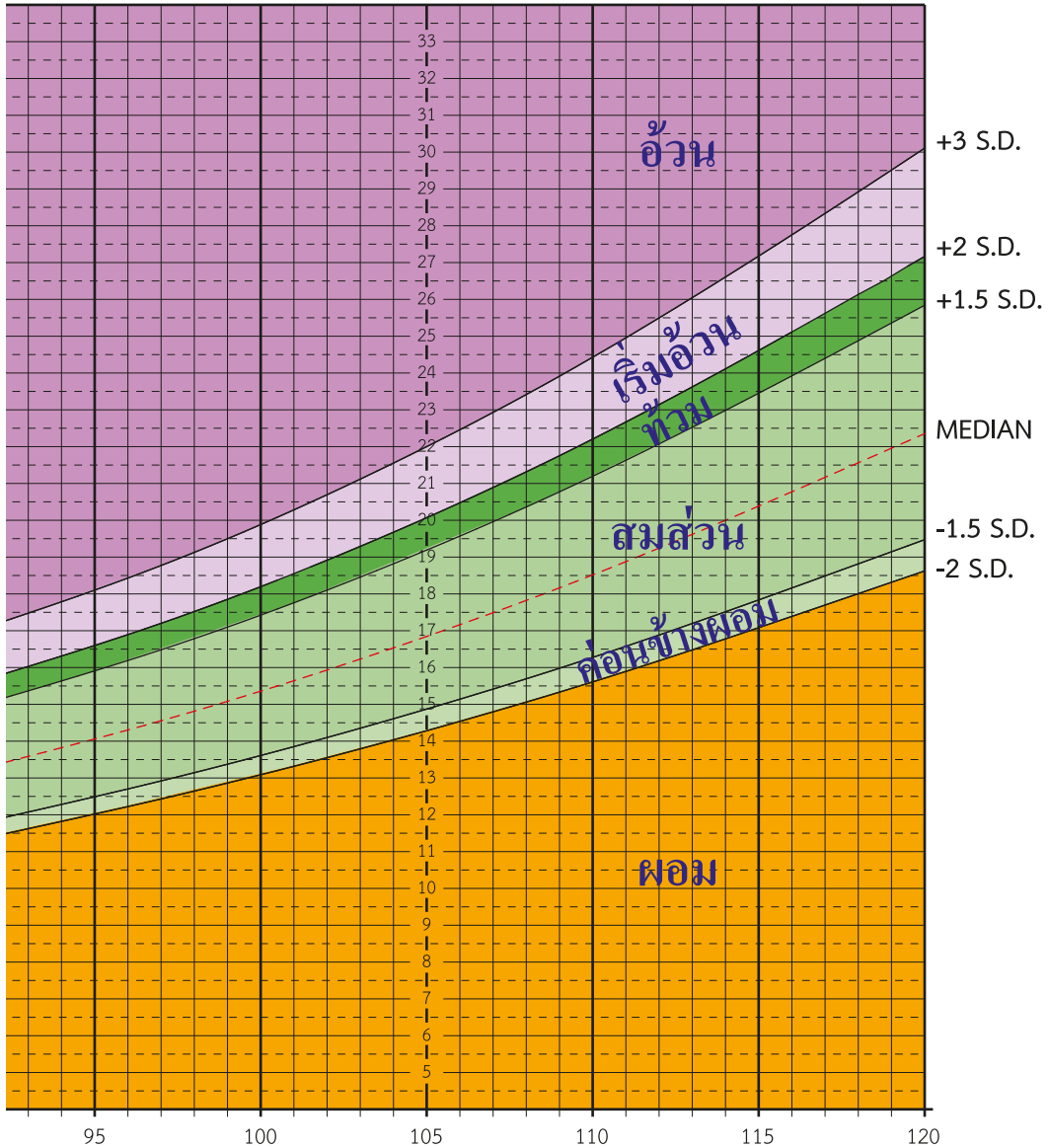
จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2558

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของ
สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโต



ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

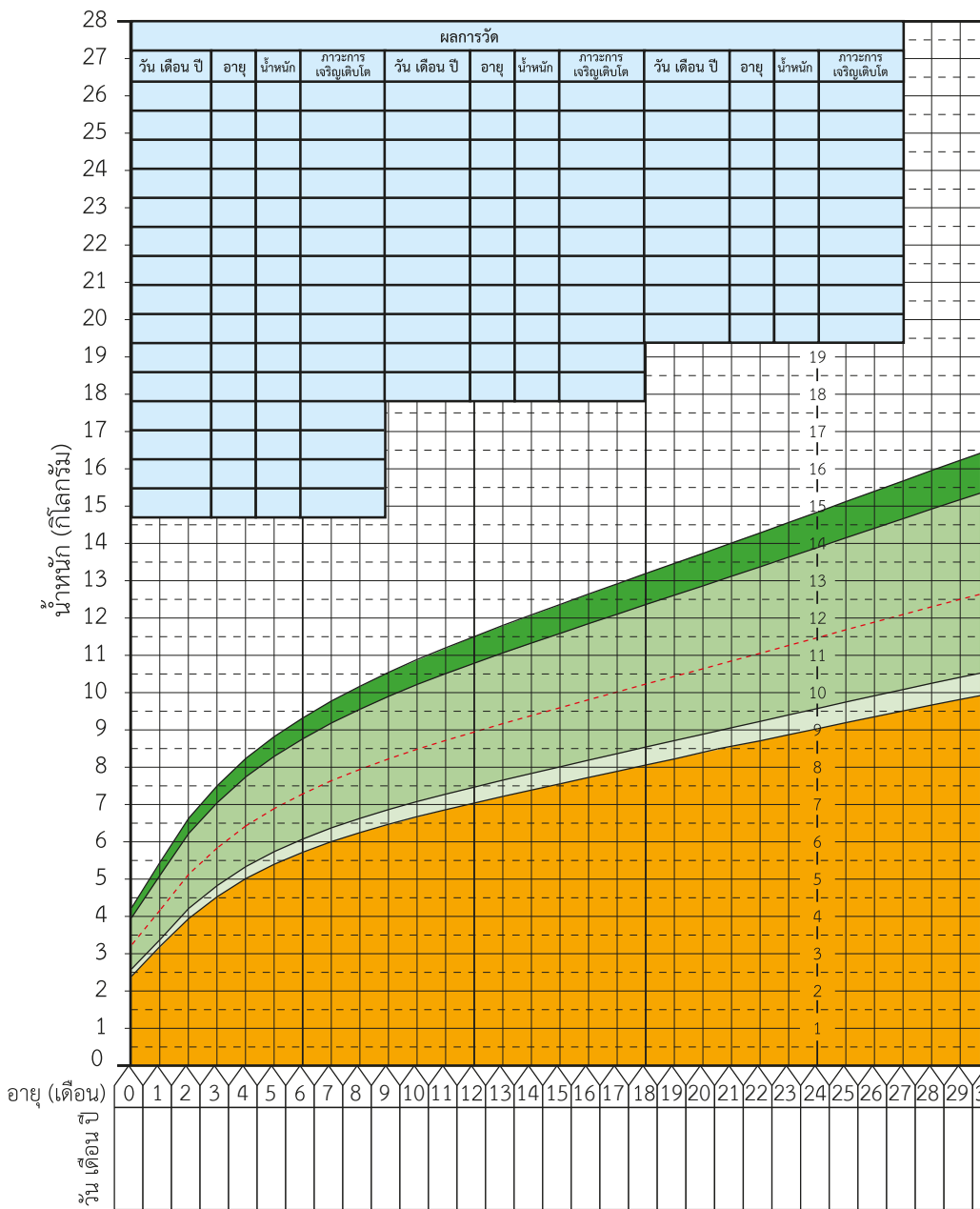
เด็กอายุ 2-5 ปี เพศชาย
ด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)



ส่วนสูง (เซ็นติเมตร)

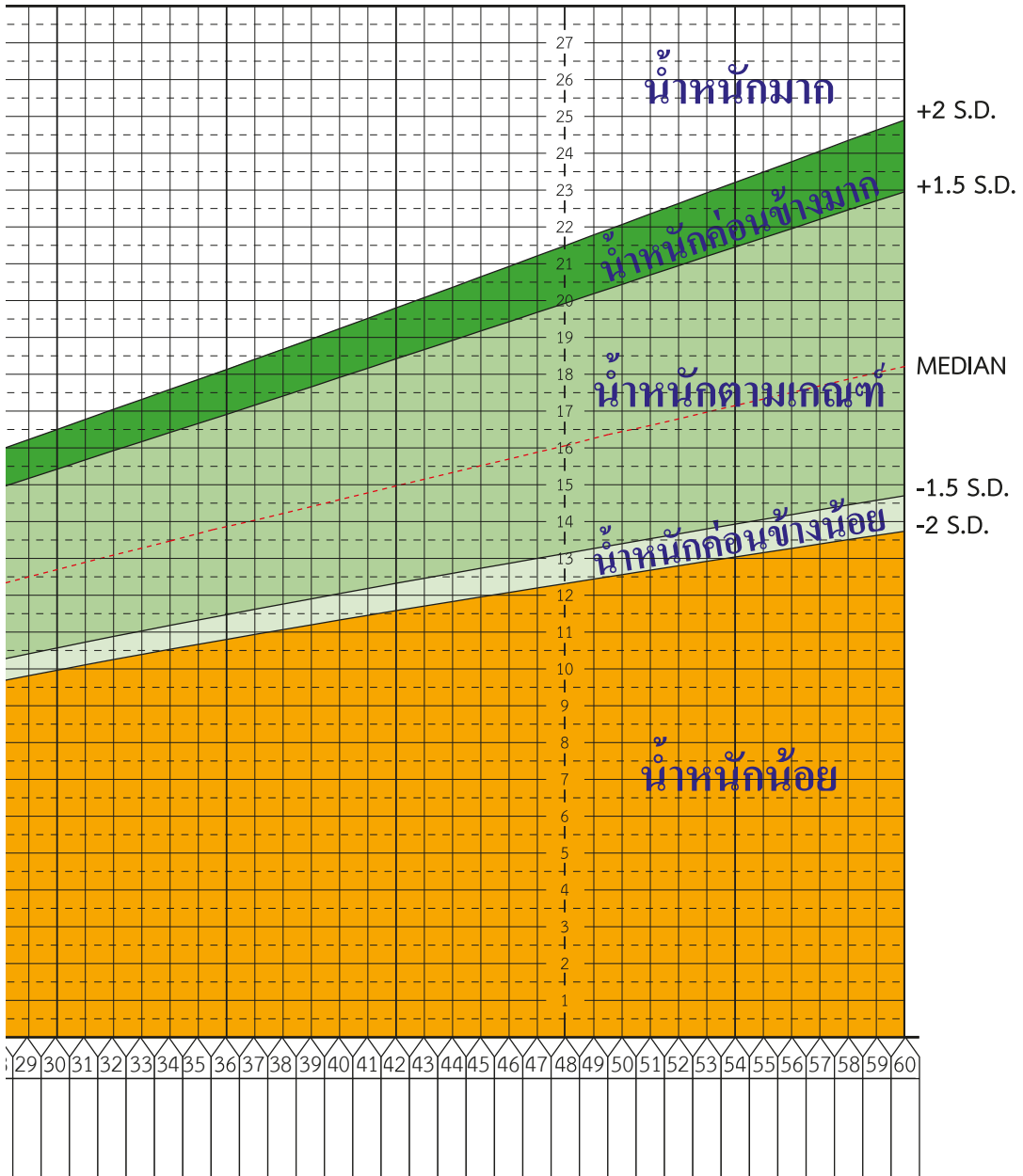
จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2558

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เพศหญิง



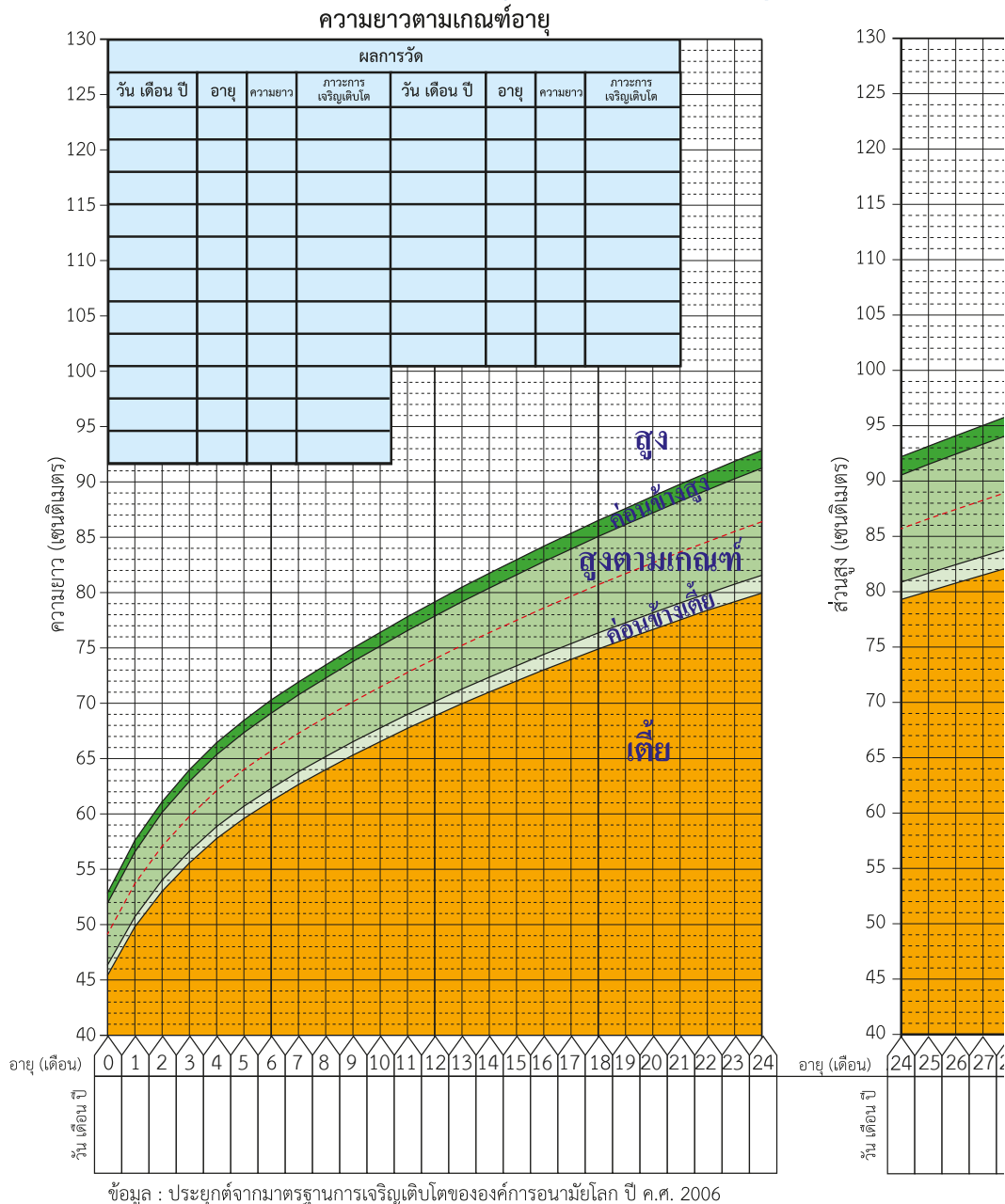
ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก

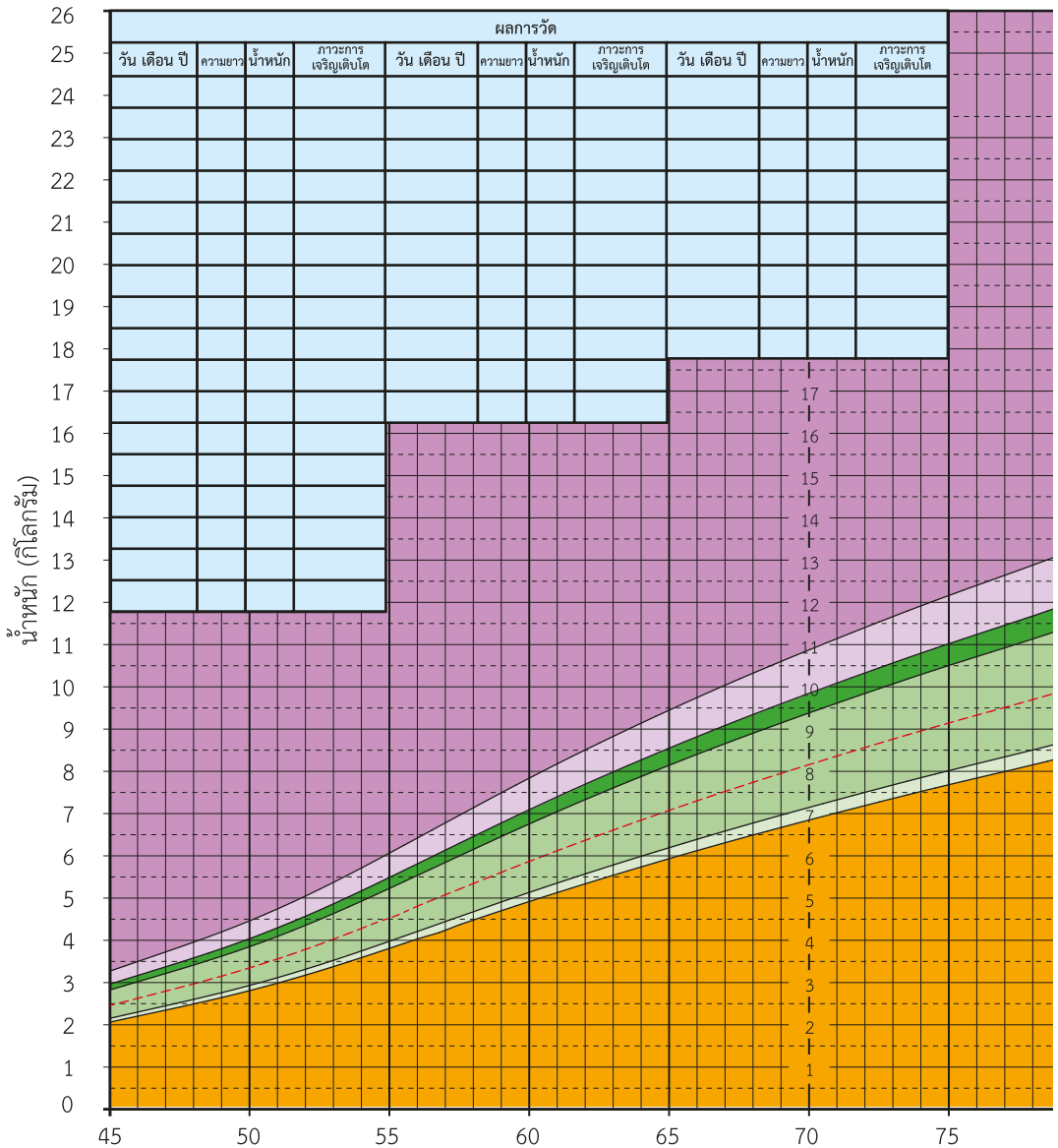


จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2558

กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เพศหญิง

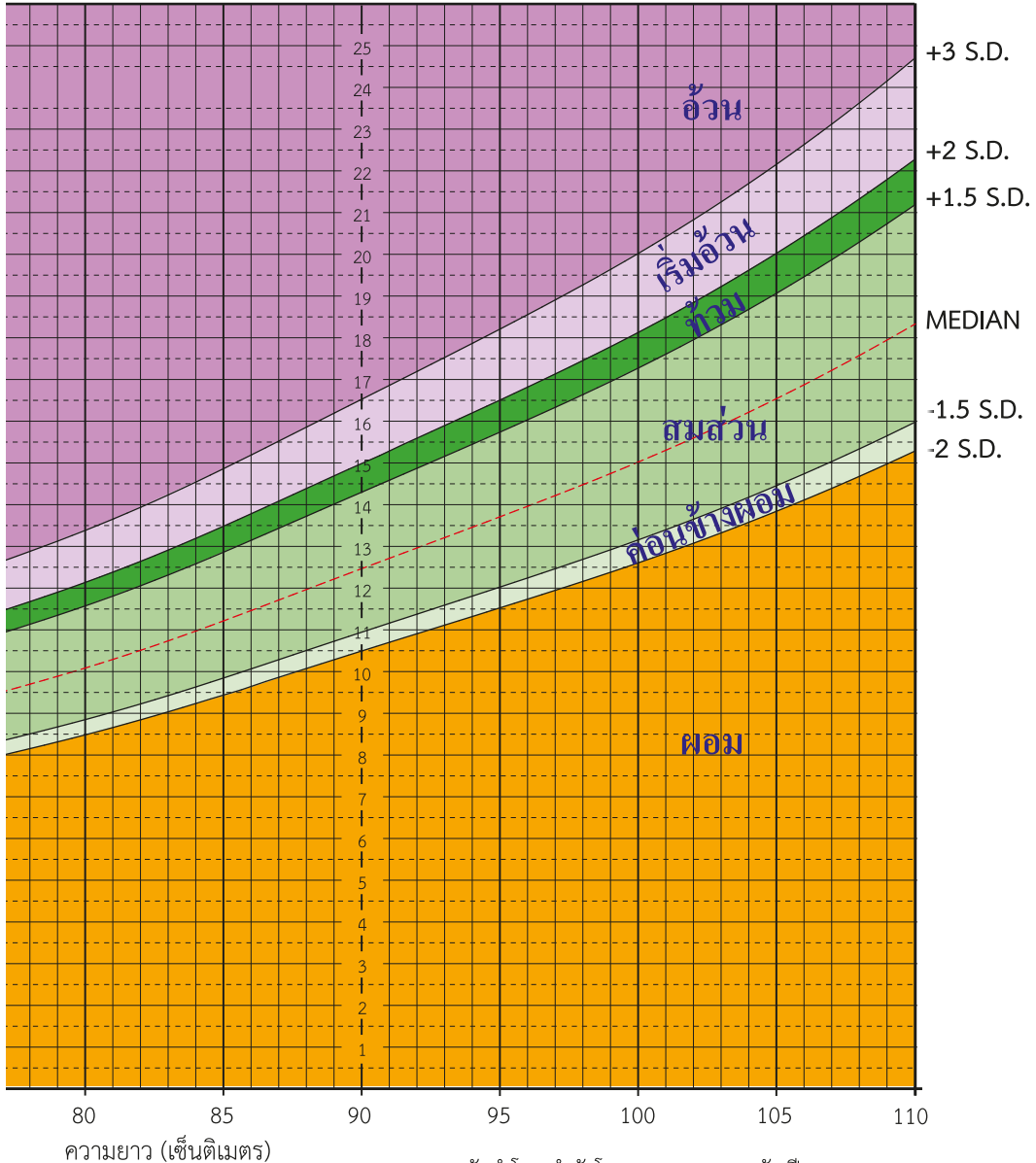


กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ความยาวของ สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโต



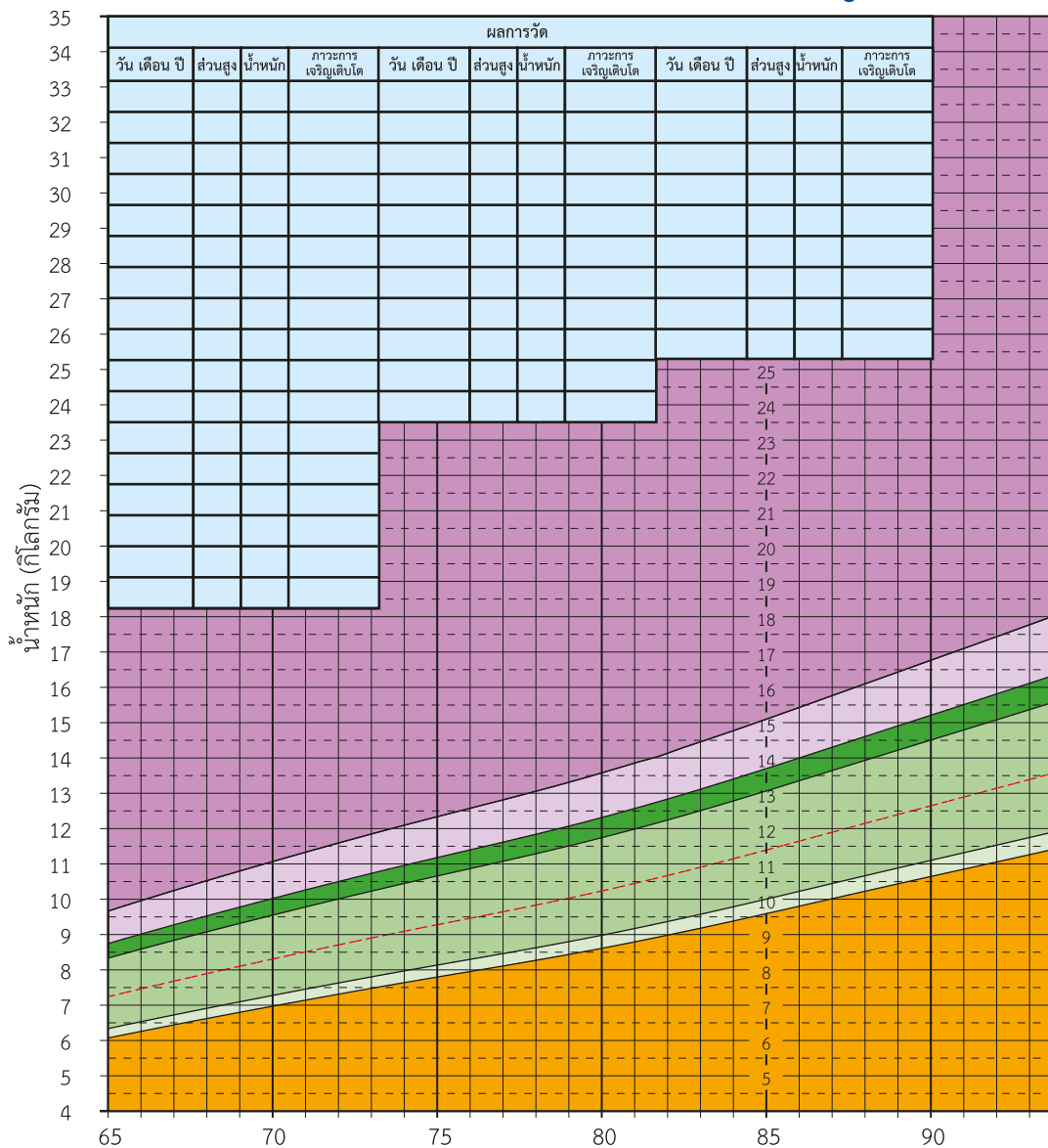
ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

เด็กอายุแรกเกิด-2 ปี เพศหญิง ด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)



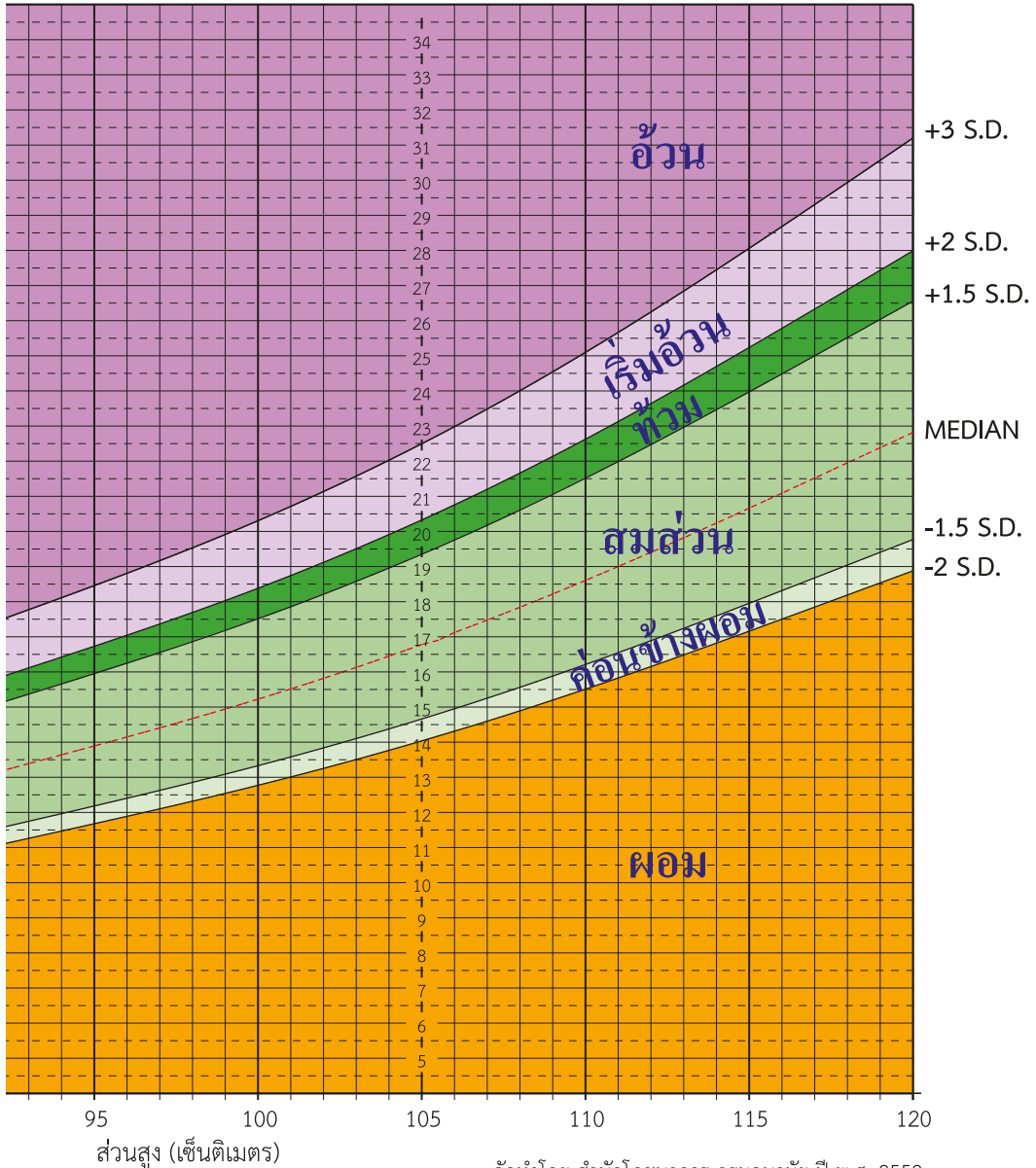
จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2558

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของ
สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโต



ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

เด็กอายุ 2-5 ปี เพศหญิง ด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)



จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2558

อาหารทารกอายุแรกเกิด

อายุ อาหาร	แรกเกิด จนถึง 6 เดือน	6 เดือน	7 เดือน
กินนมแม่	ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียวดู โดยไม่ต้องให้อาหารอื่น แม้แต่น้ำ เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอ	เด็ก 6 เดือนขึ้นไปให้นมแม่ควบคู่กับอาหารท	
ข้าว		กินอาหาร 1 มื้อ	กินอาหาร 1 มื้อ
เนื้อสัตว์		อาหารทารกตามวัยใน 1 มื้อ	
ผัก		ข้าวต้มสุก บดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว	ข้าวต้มสุก บดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว
ระดับการบดอาหาร		6 เดือน ไข่แดงสุกครึ่งฟอง 7 เดือนขึ้นไป ไข่สุกครึ่งฟอง	สลับกับ ตับ
น้ำมัน		ผักต้มเปื่อย ½ ช้อนกินข้าว	ผักสุก 1 ช้อนกินข้าว
ผลไม้ (มื่อว่าง)		บดละเอียด	บดหยาบ
		น้ำมันครึ่งช้อนชา	
		หรือ ผลไม้สุกบดละเอียด วันละ 1 ชิ้น	หรือ ผลไม้สุกบดหยาบ วันละ 2 ชิ้น

- 12 เดือน

8 เดือน	9-12 เดือน
ทารกตามวัยจนเด็กอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น	ทารกตามวัยจนเด็กอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น
กินอาหาร 2 มื้อ	กินอาหาร 3 มื้อ
ประกอบด้วย	
ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บด หยาบ 4 ช้อนกินข้าว	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บด หยาบ 4 ช้อนกินข้าว
เนื้อสัตว์ หรือ ไข่ 1 ช้อนกินข้าวต่อมื้อ	
หรือ ไข่	หรือ ไข่
ผักสุก 1 ช้อนกินข้าว	ผักสุก 1 ½ ช้อนกินข้าว
สับละเอียด	หั่นชิ้นเล็ก
ผลไม้สุก ตัดชิ้นเล็ก วันละ 3 ชิ้น	
ผลไม้สุก ตัดชิ้นเล็ก วันละ 3 ชิ้น	ผลไม้สุก หั่นชิ้นพอคำ วันละ 4 ชิ้น

คำแนะนำในการจัดอาหารทารก

1. เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละน้อยๆ เมื่อเด็กกินได้ไม่มีปัญหาการแพ้อาหารจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณ และอาจแบ่งกินหลายมื้อเพื่อให้ได้ปริมาณรวมตามคำแนะนำ
2. จัดอาหารแต่ละกลุ่มให้มีความหลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอและสร้างความคุ้นเคย
3. เริ่มด้วยอาหารที่บดละเอียดแล้วค่อยๆ เพิ่มความหยาบมากขึ้นตามอายุเด็กที่เพิ่มขึ้น เพื่อฝึกการเคี้ยวอาหาร
4. ในแต่ละมื้อควรมีกกลุ่มเนื้อสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างร่วมกัน และมีผักที่อ่อนนุ่ม กลิ่นไม่แรง อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างร่วมกัน
5. ควรให้ได้ ตับ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 มื้อ
6. เมื่อเด็กกินอาหารวันละ 3 มื้อ ควรให้กินไข่ไม่เกินวันละมื้อและสับเปลี่ยนเป็นเนื้อสัตว์ในมื้ออื่นๆ
7. ควรให้เด็กเรียนรู้รสอาหารตามธรรมชาติ ไม่ควรปรุงรสอาหาร
8. ต้องเน้นความสะอาดและปลอดภัยของวัตถุดิบ และภาชนะที่ใช้ปรุงและใส่อาหาร
9. ติดตามการเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ปริมาณอาหารสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ควรได้รับใน 1 วัน และอาหารทดแทน

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร	
	เด็กอายุ 1-3 ปี	เด็กอายุ 4-5 ปี
ข้าว - แป้ง	3 ทัพพี	5 ทัพพี
ผัก	2 ทัพพี (6 ช้อนกินข้าว)	3 ทัพพี (9 ช้อนกินข้าว)
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
เนื้อสัตว์	3 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนกินข้าว
นม	2 แก้ว	3 แก้ว
น้ำมัน กะทิ	น้อยกว่า 3 ช้อนชา	น้อยกว่า 4 ช้อนชา
น้ำตาล	น้อยกว่า 2 ช้อนชา	น้อยกว่า 3 ช้อนชา

ความสำคัญของโภชนาการในเด็กอายุ 1-5 ปี



เด็กอายุ 1-5 ปี จำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารครบถ้วน เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ ซึ่งส่งผลต่อการสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่างๆ ให้มีความสมบูรณ์ ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ



ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กอายุ 1-5 ปี

1. ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
2. ให้อาหารครบ 5 กลุ่มอาหาร แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน
3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี เสริมนมสูตรสจ๊วต วันละ 2-3 แก้ว
4. ฝึกให้กินผักและผลไม้จนเป็นนิสัย
5. ให้อาหารว่างที่มีคุณภาพ
6. ฝึกฝนให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
7. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
8. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลียงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวานและน้ำอัดลม
9. ฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย
10. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ



ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2559)

อาหารทดแทน (อาหารที่สามารถเลือกกินได้ภายในกลุ่มอาหาร)		
กลุ่มอาหาร	หน่วย	ชนิดอาหารทดแทน
ข้าว/แป้ง 	ทัพพี	- ข้าวสวย 1 ทัพพี (5 ช้อนกินข้าว) - ข้าวเหนียว ½ ทัพพี - ขนมนึ่ง 1 จับใหญ่ - ขนมนึ่งโฮลวีท 1 แผ่น - ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี - มักกะโรนี สปาเกตตี้ลวก 1 ทัพพี - ข้าวโพดสุก 1 ฝัก - เผือก 1 ทัพพี - มันเทศต้มสุก 2 ทัพพี - เส้นหมี่ รูนเส้น 2 ทัพพี
ผัก 	ทัพพี	- ผักสุกทุกชนิด 1 ทัพพี เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี แตงกวา บ็อคโคลี่ ถั่วฝักยาว แครอท ฟักทอง - ผักดิบที่เป็นใบ 2 ทัพพี - ผักดิบที่เป็นหัว เช่น มะเขือเปราะดิบ 1 ทัพพีถั่วฝักยาวดิบ 1 ทัพพี แตงกวาดิบ 2 ทัพพี มะเขือเทศดิบ 3 ทัพพี
ผลไม้ 	ส่วน	- มังคุด 4 ผล - ชมพู 2 ผล ขนาดใหญ่ - ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง - แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก - กล้วยน้ำว้า 1 ผลกลาง - กล้วยหอม 2/3 ผลใหญ่ - ฝรั่ง ½ ผลกลาง - มะม่วงสุก ½ ผลกลาง - มะละกอสุก 6 ชิ้น ขนาดคำ
เนื้อสัตว์ 	ช้อนกินข้าว	- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าวเช่น ไก่ หมู วัว ปลา หอย กุ้ง เป็นต้น - เครื่องในสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตับ เลือด เป็นต้น - ไข่ ½ ฟอง - ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว เป็นต้น - เต้าหู้แข็ง 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้อ่อน 6 ช้อนกินข้าว - นมถั่วเหลือง 1 แก้ว
นม 	แก้ว 200 ซีซี	- นมสด 1 แก้ว (200 ซีซี) - โยเกิร์ต ½ ถ้วย - ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้แข็ง 1 ก้อน - เต้าหู้อ่อน 7 ช้อนกินข้าว

ข้อแนะนำ

ทั้งนี้ การจัดอาหารให้เด็กอายุ 1-5 ปี กินให้มีความหลากหลาย โดยสามารถเลือกอาหารทดแทนในกลุ่มเดียวกันได้ ดังตารางอาหารทดแทน ตัวอย่างเช่น กลุ่มข้าว-แป้ง สามารถจัดอาหาร โดยอาจจะเป็นข้าวสวย ข้าวเหนียว เส้นหมี่ เผือก มัน หรือรูนเส้นแทนก็ได้ โดยเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งตามปริมาณที่แนะนำ อาหารในกลุ่มอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน จะส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมเสริมศักยภาพ



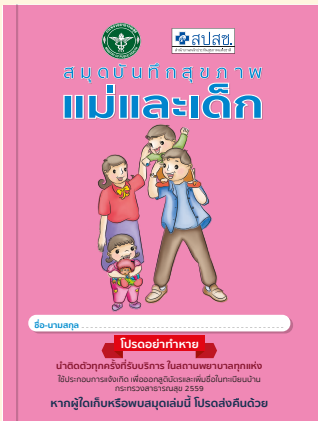
ประเมินความเสี่ยงฟันผุ



อายุ	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	24 เดือน	30 เดือน	3 ปี	4 ปี
ความเสี่ยง								
1. กินนมรสหวาน								
2. กินนมม้อดึก								
3. ดูดนมขวด/หลั้คาขวด								
4. ใส่เครื่องดื่มนรสหวานในขวด ให้เด็กดูด								
5. กินขนมหวาน/เครื่องดื่ม รสหวาน 2 ครั้ง/วัน								
6. เด็กไม่ได้รับการแปรงฟัน ด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง								
7. ตรวจพบคราบจุลินทรีย์ (จี้ฟัน)								
8. ตรวจพบผิวฟันมีรอยขาวขุ่น								
9. ตรวจพบฟันผุเป็นรู (ซี่)								
เด็กมีความเสี่ยงฟันผุ (มีข้อใดข้อหนึ่งจาก 1-9)								
ให้คำแนะนำ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ฝึกแปรงฟัน	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ทาฟลูออไรด์	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
บริการอื่นๆ ระบุ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ผู้ให้บริการ								
วันที่ให้บริการ								
นัดครั้งต่อไป								



รู้จักสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (Passport of life)



สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเป็นเอกสารของครอบครัว ไม่ใช่ของโรงพยาบาล ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็ก ควรใช้ประโยชน์จากสมุดบันทึกสุขภาพฯ นี้ ให้เต็มที่ในการบันทึกสุขภาพของตนเองขณะตั้งครรภ์ และบันทึกสุขภาพเด็กในหน้าที่ระบุว่า พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก เพื่อจะได้ทราบสุขภาพของตนเองและลูก และเตรียมพร้อมที่จะขอคำปรึกษากับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งอ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาความรู้ที่จัดทำไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และปฏิบัติตามคำแนะนำของเนื้อหาดังกล่าวอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและของลูกน้อย รวมทั้งสอบถามเพิ่มเติมจากเจ้าหน้าที่ในกรณีที่สงสัยหรือไม่เข้าใจ

การที่คู่สมรสจะมาอยู่รวมกันเป็นครอบครัวที่ดี และมีบุตรสืบสกุลที่เติบโตเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป พ่อแม่ควรมีความรู้และตระหนักถึงบทบาทของพ่อแม่เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวและเตรียมความพร้อมสำหรับการมีบุตร สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรทราบนั้นประกอบด้วย

- ♥ คุณธรรมประจำครอบครัว
- ♥ บทบาทของพ่อแม่ในครอบครัว
- ♥ ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี
- ♥ การตรวจสอบสุขภาพที่จำเป็นของพ่อแม่



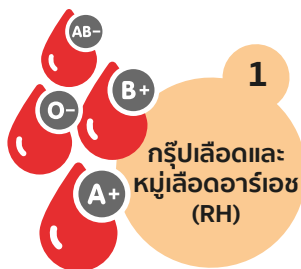
ครอบครัว ประกอบด้วยคนที่อยู่อาศัยในบ้านเดียวกัน ที่มีความเกี่ยวข้องกันทางสายเลือดหรือทางกฎหมาย ซึ่งได้แก่ สามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก ซึ่งแต่ละคนย่อมมีบทบาทหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้เกิดความสงบภายในครอบครัว การเริ่มต้นชีวิตครอบครัวต้องมีการปรับวิถีการดำเนินชีวิตของทั้งหญิง-ชาย เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้ โดยเข้าใจความแตกต่าง มีความยืดหยุ่น มีความซื่อสัตย์ รู้จักการให้ การเสียสละ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเมตตากรุณา มีความรักเอื้ออาทรต่อกัน หมั่นพูดคุย ปรึกษา และรู้จักบทบาทของสามีภรรยาที่พึงปฏิบัติต่อกัน



เมื่อ ภรรยาให้กำเนิดลูกก็จะมีบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น คือบทบาทหน้าที่ของแม่ในขณะเดียวกันสามีก็จะเพิ่มบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ไปพร้อมๆ กันด้วย ในปัจจุบันพ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่ร่วมกับลูก หรือมีเวลาอยู่ร่วมกับลูกอย่างมีคุณภาพ ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันไม่มีความสุข การที่สมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่ มีวิธีหรือจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวอย่างมีคุณภาพก็จะทำให้ครอบครัวน่าอยู่ มีชีวิตที่เป็นสุขยิ่งขึ้น และพ่อแม่ยังมีหน้าที่เลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนี้

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

5 เรื่องที่ต้องตรวจ เพื่อลูกน้อยปลอดภัย



ตรวจเพื่อ...

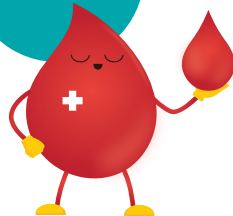
- 1
 - หมู่เลือดคุณแม่และคุณพ่อเข้ากันได้หรือไม่
 - กรณีที่เลือดคุณแม่และคุณพ่อเข้ากันไม่ได้ จะส่งผลและเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ เช่น มีภาวะซีด หัวใจวายในครรภ์
 - จัดหาเลือดทดแทนได้อย่างรวดเร็วกรณีที่คุณแม่จำเป็นต้องรับเลือด

เป็นโรคชนิดหนึ่งที่เกิดจากเม็ดเลือดแดงผิดปกติ แตกง่าย โดยการถ่ายทอดจากพ่อแม่ทางกรรมพันธุ์เป็นได้ทั้งชายและหญิง ธาลัสซีเมียมี 2 แบบ

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

2

โรคเลือดจาง
ธาลัสซีเมีย



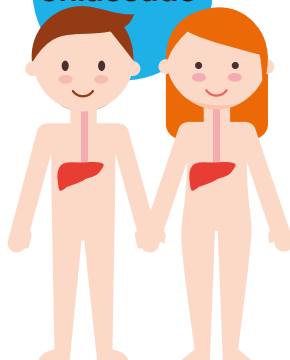
เกิดจากการที่ตับติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี การอักเสบบีจะทำให้เซลล์ตับตาย หากเป็นเรื้อรังจะเกิดพังผืด ตับแข็ง และมะเร็งตับได้

สาเหตุของโรคตับอักเสบบี เชื้อไวรัสตับอักเสบบีจะติดเชื่อและพบได้บ่อยในช่วงอายุต่างๆ คือ

- ระยะแรกเกิด ถ้ามารดาเป็นพาหะ
- ระยะเด็กเล็ก ถ้ามีพี่เลี้ยงใกล้ชิดเป็นพาหะ
- ระยะเข้าโรงเรียนหรือสถานเลี้ยงเด็กเล็กมีเพื่อนเด็กด้วยกันเป็นพาหะ
- ระยะหนุ่มสาว ถ้ามีการร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อ
- ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่นที่เป็นพาหะ

3

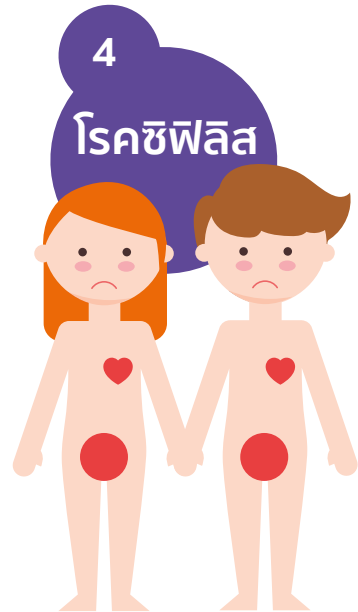
โรคไวรัสตับ
อักเสบบี



เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง

อาการ

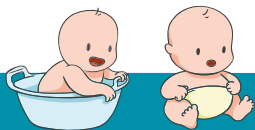
- มีแผลที่อวัยวะเพศและอาจเกิดที่อื่นๆ แผลไม่เจ็บ อาจมีปัสสาวะแสบขัด มีผื่นขึ้นตามตัวที่ฝ่ามือฝ่าเท้า ไม่เจ็บ ไม่คัน ผمร่วง ฯลฯ อาการเหล่านี้จะหายได้เอง แต่เชื้อยังคงอยู่ในร่างกาย ดังนั้นถ้าตรวจเลือด จะพบว่า **“เลือดบวก”**
- หากปล่อยไว้ไม่รักษา อาจทำให้เกิดโรคลุกลาม และทำลายอวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ สมอง กระดูก พิกการ และตายได้แต่สิ่งที่สำคัญ ที่สุดก็คือ ถ้าคุณพ่อและคุณแม่ที่มีเชื้อซิฟิลิสอยู่ในกระแสเลือด จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยทำให้ทารกแท้งหรือตายได้ หรืออาจทำให้พิการแต่กำเนิด เช่น หูหนวก ตาบอด หัวใจรั่ว หรือสมองพิการ ซึ่งเป็นโรคที่อันตรายต่อทารกในครรภ์อย่างมาก



เป็นโรคที่พวกเราทุกคนคงได้ยินกันอย่างแพร่หลาย เกิดจากเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่องและเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อน เป็นโรคที่มีการแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว ในปัจจุบันก็ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

การตรวจเลือดหาเชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์) เป็นประโยชน์ต่อแม่และลูก

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



เพิ่มสมองลูกน้อยในท้อง ด้วยวิตามิน



โฟลิก สิ่งจำเป็นสำหรับ “ว่าที่คุณแม่”

รู้จักกับโฟลิก มีหน้าที่สำคัญคือ เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างสารพันธุกรรม RNA และ DNA และทำงานร่วมกับวิตามิน B12 ในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์แข็งแรง

โฟลิกกับคุณแม่

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

อาหารที่มีโฟลิก

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



กรดโฟลิกดีจริงต้องกินก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือน

ธาตุเหล็ก



ในช่วงตั้งครรภ์ ร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากการเพิ่มของการสร้างเม็ดเลือดแดงเพื่อให้เพียงพอสำหรับระบบการหมุนเวียนเลือดของมารดาและการส่งผ่านสู่ทารกในครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ขาดธาตุเหล็ก จะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด และถ้าเสียเลือดมากในการคลอด อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต การได้รับธาตุเหล็กจากอาหารอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอ ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์จึงมีความจำเป็นต้องได้รับการเสริมธาตุเหล็กในรูปของยาเม็ดธาตุเหล็ก

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



เสริมไอโอดีน เพื่อลูกน้อยในท้อง



ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่จำเป็นในการเจริญเติบโตและสติปัญญา หากได้รับไม่เพียงพอ ลูกในท้องเสี่ยงอันตราย

แหล่งที่มาของไอโอดีน

อาหารทะเล เลือกละอองจืด
เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน



หากแม่ขาดไอโอดีนจะส่งผล?

ระดับสติปัญญาต่ำ การเจริญเติบโตของสมองไม่สมบูรณ์ การพัฒนาระบบประสาทและกล้ามเนื้อผิดปกติ (พิการ)



สำหรับหญิงตั้งครรภ์ต้องรับประทานยาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวัน วันละ 1 เม็ดตลอดการตั้งครรภ์ถึงหลังให้นมบุตร 6 เดือน

ปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน



คนปกติ

150 ไมโครกรัมต่อวัน

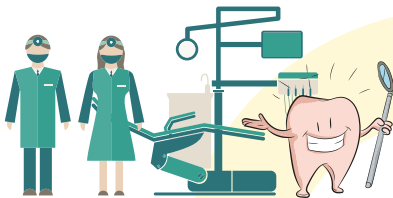


หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

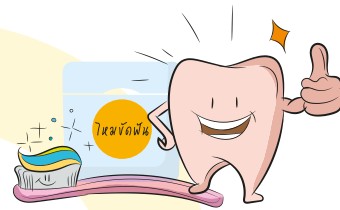
250 ไมโครกรัมต่อวัน

ดูแลฟันแม่

ปัญหาโรคเหงือกอักเสบ พบได้บ่อยในหญิงตั้งครรภ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ส่งผลให้เหงือกและเนื้อเยื่ออ่อนต่างๆ ที่รองรับฟันอ่อนแอ อาการแพ้ท้องอาเจียนบ่อย อนามัยช่องปากไม่ดี ทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดโรคฟันผุได้ ในมารดาที่มีฟันผุหลายซี่ จะมีปริมาณเชื้อแบคทีเรียในช่องปากมาก มีโอกาสสูงที่จะถ่ายทอดเชื้อจากแม่สู่ลูกมากขึ้น ทำให้ลูกมีความเสี่ยงสูงในการเกิดฟันผุ และนอกจากนั้นโรคปริทันต์อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดและเด็กมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยได้ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ทุกคน



ควรได้รับการตรวจฟัน เพื่อทราบ
สภาวะช่องปากของตนเอง



ได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก
ของตนเองและลูก และฝึกทักษะการแปรงฟัน
การใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต้อง



หากพบว่ามีปัญหาโรคช่องปากก็ควรได้รับ
การรักษาตามความจำเป็นในช่วงตั้งครรภ์เดือน
ที่ 4-6 หรือได้รับการส่งต่อเพื่อรับการรักษา
ที่เหมาะสมต่อไป

ข้อปฏิบัติขณะตั้งครรภ์



1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ อย่างเพียงพอ เพื่อให้ลูกมีโครงสร้างฟันที่สมบูรณ์ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีน้ำตาลบ่อยๆ
2. แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ใช้ไหมขัดฟันทุกวัน และบ้วนปากทุกครั้งหลังกินอาหาร
3. ถ้ามีอาการคลื่นไส้อาเจียน ควรบ้วนปากด้วยน้ำมากๆ หลังอาเจียน หรือบ้วนปากด้วยน้ำผสมผงฟู เพื่อช่วยลดความเป็นกรดในปาก



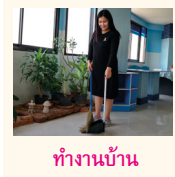
อาการแทรกซ้อนและความผิดปกติ ที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและลูกน้อยในครรภ์



ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ สำหรับหญิงตั้งครรภ์

1. ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย

- 1.1 ขยับเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การเดิน การว่ายน้ำ อย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์



- 1.2 ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นกล้ามเนื้อหน้าท้องและอุ้งเชิงกราน เพื่อสร้างความพร้อมในการคลอดลูก อย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง และฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการปวดเมื่อยจากการรับน้ำหนักลูกน้อยในครรภ์ เช่น โยคะ พิลาเต



ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



ฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

ข้อควรคำนึง

ประเมินความพร้อมของตนเองก่อนมีกิจกรรมทางกาย ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อน หากมีอาการผิดปกติ เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด ปวดท้องเบ่ง เวียนศีรษะ ใจสั่น ควรหยุดและไปพบแพทย์ทันที ควรค่อยๆ เริ่มมีกิจกรรมทางกาย จากเบาไปหนัก หรือ ช้าไปเร็ว หายใจปกติ ไม่กลั้นหายใจ



2. ข้อเสนอแนะการนอนหลับ

- 2.1 นอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ควรนอนก่อน 4 ทุ่ม
- 2.2 นอนท่าตะแคง แทนท่านอนหงาย เพื่อให้มดลูกไม่กดทับเส้นเลือดดำใหญ่บริเวณด้านหลังของร่างกาย ทำให้เลือดไหลเวียนกลับเข้าหัวใจได้ดี และลดอาการขาบวม
- 2.3 เวลาจะนอน ควรค่อยๆ เอนตัวลงนอนจากท่านั่งเป็นท่านอน และเวลาตื่น ควรค่อยๆ ลุกจาก ท่านอนเป็นท่านั่ง
- 2.4 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร 2-3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพื่อลดอาการกรดไหลย้อน จุกเสียดแน่นท้อง
- 2.5 จัดห้องนอนให้เหมาะสม ห้องนอนควรมืดสนิท ไม่มีเสียงดังรบกวน

สารอาหาร
มากกว่า
200 ชนิด



ทุนสมองลูก ด้วยนมแม่



1. นมแม่เป็นวัคซีนหยดแรก

นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดที่มีคุณค่า มีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ มีฮอโมน ช่วยระบบการย่อย ซึ่งไม่สามารถหาได้จากอาหารอื่น การกินนมแม่ช่วยลดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ท้องอืด ท้องเสีย การกินนมแม่ไม่ได้ช่วยให้ลูกเติบโตเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของกระบวนการส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็กอย่างมีคุณภาพ ช่วยกระตุ้นการรับรู้และพัฒนาสมอง

2. เทคนิคให้นมแม่ไหลเร็ว 3 จุด สูตรเริ่มต้น



1. **ดูดเร็ว** เริ่มให้ดูดตั้งแต่อยู่ในห้องคลอด ภายใน 1 ชั่วโมง



2. **ดูดบ่อย** ตามความต้องการของลูก ประมาณ 8 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน หรือทุก 2-3 ชั่วโมง



3. **ดูดถูกวิธี** โดยให้อมหัวนมและลานนมให้ลึกพอและดูดจนเกลี้ยงเต้า

3. การเก็บรักษา

หมายเหตุ: ที่สำคัญทำอุณหภูมิและการดูดต้องถูกวิธี

ควรเก็บน้ำนมใส่ภาชนะ เช่น ขวดนมหรือถุงเก็บนม ในปริมาณเท่ากับที่ลูกต้องการกินแต่ละครั้ง และปิดให้มิดชิด

สถานที่เก็บอุณหภูมิ	อุณหภูมิ	ระยะเวลาในการเก็บ
ตั้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง	27-32°C	3-4 ชม.
กระติกน้ำแข็ง	15°C	24 ชม.
ตู้เย็นช่องธรรมดา	0-4°C	1 วัน
ตู้แช่ช่องแช่แข็ง	0-4°C	3-5 วัน
ช่องแช่แข็งตู้เย็นประตูเดียว	-15	2 สัปดาห์
ช่องแช่แข็งตู้เย็น 2 ประตู	-18	3-6 เดือน
ตู้เย็นที่อุณหภูมิ	-20	6-12 เดือน

หมายเหตุ: ไม่ควรเก็บน้ำนมที่ประตูตู้เย็น



ฝึกลูก เข้านอน

- การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับเด็กปฐมวัย
- การนอนหลับที่เพียงพอและเหมาะสม มีผลต่อการหลั่ง Growth Hormone ที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เพิ่มส่วนสูง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

ระยะเวลาการนอนหลับ ตามกลุ่มวัย ดังนี้

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

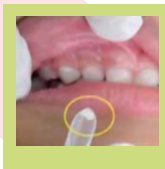
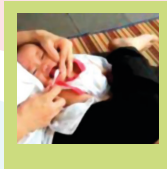


- ทารกแรกเกิด จนถึง 3-4 เดือน จะมีการนอนและตื่น เป็นวงจร ทุก 3 ชั่วโมง จากการตื่นมากินนมแม่ เป็นระยะ ช่วงนี้ยังจำเป็นที่จะให้นมแม่ ตามความต้องการของเด็กก่อน และอุ้มรอหลังกินนม
- เมื่อทารกอายุมากขึ้น ประมาณ 3-4 เดือน จะมีรอบการนอนที่นานขึ้น รวมถึงการตื่นที่นานขึ้นด้วย โดยจะตื่นตอนกลางคืน ประมาณ 1-3 ครั้ง และนอนตอนกลางวัน ประมาณ 2-3 รอบ
- วัยนี้ จะเริ่มฝึกการนอนได้ โดยการจัดที่นอนลูก ให้เป็นสัดส่วน แยกจากพ่อแม่ โดยระวังความปลอดภัย ด้านการตกเบาะ หรือเตียง จัดบรรยากาศให้มืด ไม่มีแสง และเสียงรบกวน อาจเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ
- เมื่อลูกร้องไห้ หรือตื่นนอนตอนกลางคืน อย่าเพิ่งกล่อม หรือให้นมลูก ให้ดูแลความปลอดภัยก่อนว่าไม่มีภาวะตกเตียง หรือจัดการเรื่องเปียกชื้นให้เรียบร้อยก่อน หลังจากนั้นให้กล่อมลูกบนที่นอน โดยไม่อุ้มลูกขึ้น ด้วยวิธีการลูบตัวและลูบหัว พร้อมกับพูดกระซิบกับลูกว่า “นอนนะคนดี นอนนะลูก” และไม่พูดคุยกันเอง หรือทำเสียงรบกวนอื่นๆ จนกว่าลูกจะหลับเอง
- เด็กบางคน อาจจะร้องไห้เสียงดังมาก และร้องนาน หากกล่อมแล้วไม่ดีขึ้น ให้ออกนอกห้องสัก 2-3 นาที แล้วกลับไปกล่อมแบบเดิมใหม่
- ช่วงเริ่มต้น เด็กที่นอนยากบางคน อาจร้องไห้ถึง 30 นาที จนเหงื่อออกชุ่มตัว และจะดีขึ้นหลังจากฝึก 1-2 สัปดาห์ พ่อและแม่ต้องอดทน และผลัดเปลี่ยนกันกล่อมหากไม่ไหว
- การกล่อมโดยพ่อ หรือบุคคลอื่นที่ไม่ใช่แม่ อาจกล่อมให้ลูกนอนได้เร็วกว่าแม่
- การให้นมตลอดคืน แทนที่ที่ลูกร้อง จะทำให้เด็กกล่อมตัวเองไม่ได้ และทำให้กระเพาะอาหารทำงานในเวลาที่ไม่ควรพักผ่อน และทำให้ลูกนอนหลับไม่เพียงพอ เกิดผลเสียต่อสุขภาพลูก นอกจากนี้ยังทำให้เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุได้
- การจัดเตียง หรือเบาะ ที่เด็กนอน ให้มีความปลอดภัย เช่น ติดผนัง ไม่มีช่องว่างให้เด็กไปติดหรือตกลงไปได้ เป็นต้น



0-6 เดือน

ฟันยังไม่ขึ้น ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดเหงือก กระพุ้งแก้ม ลิ้น วันละ 2 ครั้ง



7-11 เดือน

แปรงฟันให้ลูกตั้งแต่วัยแรกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และปลาย ขนแปรงพองขึ้น ถูไปมาสั้นๆ ในแนวขวาง ใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองออก ทำทุกวัน เช้า-ก่อนนอน หลังแปรงฟัน เริ่มตรวจความสะอาดโดยใช้ หลอดพลาสติกเล็กๆ ปลายมนขูดบนตัวฟัน ต้องไม่มีคราบจุลินทรีย์ ออกมา



1-2 ปี

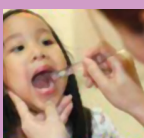
มีฟันกรามน้ำนมขึ้น อย่าลืมแปรงฟันกรามน้ำนม ด้านใน ถ้าพบฟันเริ่มผุเป็นรอยขาวขุ่น รีบพาไป พบทันตแพทย์ก่อนฟันผุลุกลาม

เฝ้าดูฟัน 5 ขวบปีแรก



2-3 ปี

เริ่มฝึกให้ลูกแปรงฟันเอง โดยพ่อแม่ แปรงซ้ำให้



3-5 ปี

แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง โดยพ่อแม่แปรงซ้ำให้ จนถึงอายุ 7-8 ปี เปิดริมฝีปากลูก ตรวจดูฟันทุกวัน อ้าปากกว้าง ดูฟันล่างก้มหน้าลง ดูฟันบนเงาหน้าขึ้น



ส่งเสริมพัฒนาการลูกรักเติบโตอย่างมีคุณภาพ:



กิน

0 - 6 เดือน



- ให้นมลูกด้วยตนเอง

7 - 11 เดือน



- ป้อนอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
- ไม่บังคับลูก ถ้าลูกปฏิเสธอาหารตามวัย

1 - 2 ปี



- ให้ลูกได้ตักหยิบอาหารเอง
- ชมเชยเมื่อลูกทำได้ดี
- ไม่เน้นปริมาณ
- ไม่ดูว่าเมื่อลูกทำอาหารเลอะเทอะ

2 - 3 ปี



- จัดที่นั่งให้ลูกได้กินอาหารกับสมาชิกอื่นๆ ไม่เดินตามป้อน
- ชื่นชมเมื่อลูกนั่งกินอาหารได้ดี

3 - 5 ปี



- มีเวลากินอาหารกับลูกทุกวัน วันละ 1 มื้อ
- ชวนลูกมาเตรียมอาหาร หรือคิดเมนูอาหารด้วยกัน



กอด

0 - 6 เดือน



- อุ้มสัมผัสอย่างอ่อนโยนตอบสนองอย่างรวดเร็ว
- เรียนรู้สัญญาณต่างๆ ที่ลูกพยายามสื่อ เช่น ท่าทางเมื่อหิว เสียใจร้องไห้เมื่อง่วงนอน

7 - 11 เดือน



- อยู่ข้างๆ ลูก เมื่อลูกสำรวจค้นหาเล่นสิ่งใหม่
- ยิ้มพยักหน้า ให้ลูกมั่นใจ อ้าแขนรับโอบกอด ปลอบประโลมเมื่อลูกเจ็บ กลัว

1 - 2 ปี



- ลูกวัยนี้ช่างสำรวจและเรียนรู้
- สนับสนุนให้ลูกกล้าเล่นกล้าทดลอง
- พ่อแม่อยู่ข้างๆ ให้ความมั่นใจกับลูก ไม่แสดงท่าทีกังวลเกินไป

2 - 3 ปี



- วยแห่งความเป็นตัวของตัวเองสูง ตื้อต่อต้านได้มาก
- พ่อแม่ไม่ควรบังคับ หรือเอาชนะเด็กตรงๆ แต่ไม่ตามใจ
- ถ้าลูกต่อต้าน อลสะวาท ให้ยืนยันด้วยท่าทีสงบนุ่มนวลหนักแน่น
- ใช้การโอบกอบ พูดยแสดงความเข้าใจ เพื่อช่วยลูกจัดการอารมณ์ของตนเอง
- ไม่ควรลงโทษลูกด้วยอารมณ์

3 - 5 ปี



- ช่วยลูกเตรียมความพร้อมไปโรงเรียน
- ติดตามการปรับตัวกับเพื่อน ครูช่วยดูแลเรื่องการบ้าน

กิน กอด เล่น เล่า



เล่น

0 - 6 เดือน



- พ่อแม่ชวนลูกเล่นเพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส

7 - 11 เดือน



- ชวนลูกเล่นสิ่งของอะไรอย่างๆ รอบตัว
- เน้นความสนุกสนานระหว่างพ่อแม่ และลูก
- ส่งเสริมให้ลูกได้คลาน เกาะยืน

1 - 2 ปี



- ให้ลูกเป็นผู้นำในการเล่นตามสิ่งที่ลูกสนใจ
- ชวนลูกเล่นลองทำกิจกรรมใหม่ๆ
- ส่งเสริมลูกได้เดิน วิ่ง และปีนป่าย

2 - 3 ปี



- ชวนลูกเล่นลองทำกิจกรรมใหม่ๆ
- ส่งเสริมให้ลูกได้วิ่งเล่นนอกบ้าน สนามเด็กเล่น ปั่นจักรยาน

3 - 5 ปี



- ส่งเสริมการเล่นสมมุติที่เป็นเรื่องราว
- เล่นแบบร่วมมือ แก้ปัญหาจากง่ายไปยาก ยอมรับ แพ้-ชนะ
- ส่งเสริมให้ลูกได้วิ่งเล่นนอกบ้าน สนามเด็กเล่น ปั่นจักรยาน



เล่า

0 - 6 เดือน



- ชวนลูกคุย ร้องเพลงให้ฟัง
- อ่านหนังสือเพลงกล่อมเด็ก

7 - 11 เดือน



- เล่านิทานที่มีเสียงคล้องจอง อ่านนิทานที่มีรูปภาพง่ายๆ
- มองหน้า สัมผัสลูกระหว่างเล่านิทาน

1 - 2 ปี



- อ่านหนังสือนิทานที่มีสิ่งที่ลูกชอบ เช่น รถ สัตว์ หรือนิทานที่มีเนื้อหาต่างๆ เรื่องใกล้ตัว
- ตอบคำถาม “ทำไม” “อะไร” ของลูกอย่างใส่ใจ ไม่รำคาญที่ลูกถาม

2 - 3 ปี



- สามารถเล่านิทานได้ หลายรูปแบบ เช่น เล่าจากหนังสือเล่าเรื่องแต่งเอง
- สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
- ชวนลูกคุยเกี่ยวกับตัวละครหรือเนื้อเรื่องที่อ่าน

3 - 5 ปี



- จัดเวลาอ่านหนังสือกับลูกอย่างสม่ำเสมอ
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการอ่านนิทาน
- ฟังลูกเล่าเรื่องราวต่างๆ อย่างตั้งใจ

การบาดเจ็บในเด็ก (Child Injuries)



รถหัดเดินไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้ เพราะทำให้เดินช้า และพลิกคว่ำ ตกที่สูงได้ง่าย

ไม่วางเด็กไว้บนที่สูง เช่น เตียง โต๊ะ โซฟา โดยลำพัง

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการพลัดตก หกล้ม



ซี่ราวบันได และซี่กรงระเบียง ต้องมีช่องห่างไม่เกิน 9 เซนติเมตร เพื่อไม่ให้ ลำตัวเด็กและศีรษะเด็ก ลอดได้



หน้าต่างต้องอยู่สูงจากพื้น ประมาณ 1 เมตร เพื่อป้องกันการปีนป่าย



โต๊ะ ทีวี ตู้เย็น ชั้นวางของ หากไม่มั่นคงพอ ควรใช้อุปกรณ์ยึดติดกับกำแพง เพื่อป้องกันการล้มคว่ำทับเด็ก เมื่อเด็กโหนหรือปีนป่าย



เครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น ต้องปลอดภัย

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการอุดตันทางเดินหายใจ



ควรให้เด็กนอนหงาย การนอนคว่ำอาจเกิด การกดทับปากและจมูกได้



อย่าปล่อยให้เด็กเล่นสิ่งของชิ้นเล็กตามลำพัง แม้เพียงชั่วขณะ เพื่อไม่ให้นำใส่ปาก จมูก



อย่าให้เด็กเล่นของเล่น ที่มีสายยาว เพราะอาจรัดคอเด็กได้



อย่าวางถุงพลาสติกใกล้ ตัวเด็ก เพื่อป้องกันเด็ก ใช้สวมศีรษะ

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการแข็งกลจากวัตถุสิ่งของ



ห้ามให้เด็กเล่นประทัด พลุ ดอกไม้ไฟ ตามลำพัง



ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด เมื่อใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟต์

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

การบาดเจ็บในเด็ก (Child Injuries)



คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกัน การจมน้ำ



ผู้ปกครองต้องดูแลเด็ก
อย่างใกล้ชิด

ติดตั้งเครื่องกีดขวาง
หรือรั้วหรือคอกกันเด็ก

ควรสวมเสื้อชูชีพ
ทุกครั้ง

เด็กวัยเรียนควรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้
(ความรู้ความปลอดภัยทางน้ำ
ทักษะการเอาชีวิตรอดและการช่วยเหลือ)

หมายเหตุ: ระดับน้ำ 1-2 นิ้ว ทำให้เด็กเล็กจมน้ำได้

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกัน การบาดเจ็บจากการจราจร



ไม่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี
โดยสารรถจักรยานยนต์

เด็กอายุมากกว่า 2 ปี
ให้สวมหมวกนิรภัยเด็กทุกครั้ง

ใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก
ในรถยนต์

อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว

ก่อนถอยรถหรือออกรถ
ให้สำรวจทุกครั้งว่าไม่มีเด็กอยู่ใกล้รถ

สอนและสาธิตวิธีการเดินถนน
และข้ามถนนอย่างปลอดภัย

การดูแลเด็กเป็นโรคไข้หวัด



- 1 เด็ก 1-5 ปี จะเป็นหวัดบ่อย พ่อ-แม่ให้การดูแลเองได้
- 2 โดยให้ดื่มน้ำบ่อยๆ กินอาหารได้ตามปกติ
- 3 ถ้าตัวร้อนให้เช็ดตัว และกินยาลดไข้ห่างกันทุก 4-6 ชั่วโมง
- 4 ถ้าไอมากให้กินยาแก้ไอขับเสมหะ ไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะ (ยามาเชื้อ/แก้ไอเสบ)
- 5 โรคไข้หวัด จะมีอาการใช้น้ำมูก ไอ ใน 2-3 วันแรก ต่อไปมีไอราว 1-2 สัปดาห์ ก็จะหาย



ถ้าไอมาก หายใจผิดปกติ หายใจเร็ว หายใจแรงจนชายโครงบวม หายใจมีเสียงดัง หรือหอบ ซึม ไม่ดูดนม อาจเป็นปอดบวม จะต้องรีบพาไปพบแพทย์



โรค มือ เท้า ปาก

โรคนี้นพบบ่อยในเด็กเล็ก พบผู้ป่วยมากตั้งแต่ต้นฤดูฝนจนถึงฤดูหนาว

สาเหตุ เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัส (Enterovirus)

อาการ เริ่มด้วยไข้ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย มีอาการเจ็บปาก และเบื่ออาหาร เนื่องจากมีแผลอักเสบที่ลิ้น เหงือกและกระพุ้งแก้ม ต่อมาจะเกิดผื่นแดง ซึ่งมักไม่คันที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้น หรือหัวเข่าได้ ผื่นนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใสรอบๆ แดง และแตกออกเป็นหลุมตื้นๆ



ในศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนที่มีเด็กป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่รับผิดชอบทราบโดยเร็ว



หากมีเด็กป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ภายในห้องเรียนเดียวกัน มากกว่า 2 ราย ใน 1 สัปดาห์ ต้องปิดห้องเรียนที่มีเด็กป่วย และทำความสะอาดห้องเรียน



หากพบว่ามียุติป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก หลายห้องเรียน ควรพิจารณาปิดศูนย์เด็กเล็ก หรือโรงเรียนประมาณ 5 วันทำการ เพื่อทำความสะอาดโรงเรียนและอุปกรณ์ของใช้ของเล่นเด็ก



การป้องกันโรค

การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี เช่น การล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือ ทุกครั้ง ก่อน - หลัง การรับประทานอาหาร หลังขับถ่าย และการเล่นของเล่น หมั่นล้างมือบ่อยๆ ตัดเล็บให้สั้น ซึ่งเป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อ และการแพร่เชื้อได้ดี



1

ให้สารน้ำ เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับอุจจาระ ได้แก่



- สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ หรือโออาร์เอส แนะนำให้ใช้ สารละลายน้ำตาลเกลือแร่หรือ ORS องค์การเภสัชกรรม โดยวิธีผสมดูที่ข้างซอง



- เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ให้ครั้งละ 50 - 100 ซีซี (หนึ่งในสี่ถึงครึ่งแก้ว) ทุกครั้งที่ถ่าย



- ควรใช้ช้อนป้อน ไม่ควรใช้ขวดนม เนื่องจากได้รับเร็วไป อาจทำให้อาเจียนได้



- เด็กอายุ 2- 10 ปี ให้ครั้งละ 100 - 200 ซีซี (ครึ่งแก้วถึงหนึ่งแก้ว) ทุกครั้งที่ถ่าย

2



ไม่ควรงดอาหารในระหว่างเป็นโรคอุจจาระร่วง ถ้าเลี้ยงด้วยนมแม่ กระตุ้นให้ลูกดูดนมให้มากขึ้น

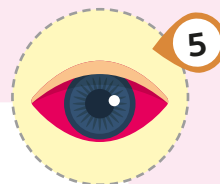
อาการของการก่แรกเกิดที่ต้องพาเด็กไปพบแพทย์ทันที



3
ดูดนมน้อยลง
ชัดเจน



4
หอบเหนื่อย หายใจเร็ว
มากกว่า 60 ครั้ง/นาที



5
ตา ผิวน้ำ หรือ
สะดือบวมแดง มีหนอง



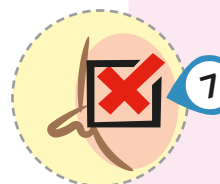
2
ไข้ ซึม



6
ท้องอืดมาก ถ่ายเป็นน้ำ
หรืออาเจียน



1
ตัวเหลืองมากขึ้น



7
ไม่ปัสสาวะใน
6 - 8 ชั่วโมง



หากลูกของท่านมีอาการตัวเหลือง และมีอุจจาระสีเหลืองอ่อนหรือสีขาวเหมือนรูปด้านล่าง
ต้องพาลูกไปพบกุมารแพทย์โดยเร็ว เพราะอาจเป็นโรคตับ หรือท่อน้ำดี
ซึ่งต้องรับการรักษาก่อนอายุ 2 เดือน



อุจจาระสีเหลืองใน
ทารกปกติ



อุจจาระสีเหลืองอ่อน



อุจจาระสีขาว



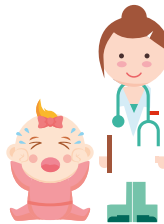
1

วัคซีนบางชนิดจำเป็นต้องได้รับมากกว่า 1 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานได้สูงเพียงพอในระดับที่สามารถป้องกันโรคได้ ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรพาบุตรหลานไปรับวัคซีนตามกำหนดนัดทุกครั้ง ซึ่งมีบันทึกไว้ในสมุดเล่มนี้



2

เด็กที่เจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น หวัด ไอ หรือไข้ต่ำๆ สามารถรับวัคซีนได้



3

หลังได้รับวัคซีนบางชนิด เด็กอาจตัวร้อนเป็นไข้ ซึ่งจะหายได้ในเวลาอันสั้น ให้เช็ดตัว ดื่มน้ำมากๆ และให้ยาลดไข้ตามคำแนะนำของแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

4

ถ้าเด็กเคยมีประวัติแพ้ยา หรือเคยมีอาการรุนแรงหลังได้รับวัคซีน เช่น ชัก ไข้สูงมาก โปรดแจ้งแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก่อนรับวัคซีนด้วย



คำแนะนำเกี่ยวกับ

การได้รับวัคซีน

5

แผลที่เกิดจากการฉีดวัคซีนป้องกันโรค อาจเป็นฝีขนาดเล็กอยู่ได้นาน 3-4 สัปดาห์ ไม่จำเป็นต้องใส่ยา หรือปิดแผล เพียงใช้สาลีสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดรอบๆ แผล



6

โปรดเก็บสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ เพื่อประโยชน์ของบุตรหลานในการติดตามดูว่า บุตรหลานได้รับวัคซีนอะไรบ้าง ครบถ้วนหรือไม่ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นหลักฐานสำคัญในโอกาสต่างๆ เช่น การมอบตัวบุตรหลานเข้าเรียนต่อในชั้นประถมศึกษาและการเดินทางไปต่างประเทศ เป็นต้น



ส่วนที่ 3 ความรู้สู่การปฏิบัติเพื่อแม่-ลูก สุขภาพดี

☐ ด.ช. ☐ ด.ญ. ชื่อ นามสกุล

บันทึกการได้รับวัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ของประเทศไทย (เจ้าหน้าที่บันทึก)

วัคซีนที่ให้	อายุที่ควรได้รับ	วัน เดือน ปี ที่ได้รับวัคซีน		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
• ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG)	• แรกเกิด			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB)	• แรกเกิด			
	• 1 เดือน (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ)			
• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)	• 2 เดือน			
• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี (DTP-HB)	• 4 เดือน			
	• 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV)	• 4 เดือน			
• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR)	• 9 เดือน			
	• 2 ปี 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบ เจอี (JE)	• 1 ปี			
	• 2 ปี 6 เดือน			
• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)	• 1 ปี 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP)	• 4 ปี			
• ฉีดวัคซีนป้องกันเอชพีวี (HPV)	• 11 ปี (นักเรียน หญิงชั้น ป.5)			
• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ- บาดทะยัก (dT)	• 12 ปี (ชั้น ป.6)			
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				

หมายเหตุ

1. หากไม่สามารถพาเด็กไปรับวัคซีนได้ตามกำหนด โปรดนำเด็กพร้อมสมุดเล่มนี้ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยเร็ว
2. ตามแผนงานของกระทรวงสาธารณสุข จะฉีดวัคซีนป้องกันเอชพีวีในนักเรียนหญิงชั้น ป.5 ทุกคนและวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก แก่เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทุกคน
3. โปรดเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ตลอดไป เพื่อประโยชน์ในการป้องกันโรค ทั้งใช้ประกอบการเข้าเรียน และสมัครงานในอนาคต

กองโรคป้องกันด้วยวัคซีน

วันนัดตรวจสุขภาพและรับวัคซีนครั้งต่อไป

วัน เดือน ปี	อายุ	เวลา	รายการ	สถานที่นัด
			• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ •	
			• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB) (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ) •	
			• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี (DTP-HB) •	
			• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี (DTP-HB) •	
			• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี (DTP-HB) •	
			• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR) •	
			• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขสมองอักเสบเจี (JE) •	
			• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP) •	
			• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR) • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขสมองอักเสบเจี (JE) •	
			• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP) •	

วันนัดตรวจสุขภาพครั้งต่อไป

[illegible]

แบบส่งต่อข้อมูลปฐมวัยสู่โรงเรียน

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. 25.....

จาก.....

☐ ด.ช. ☐ ด.ญ. ชื่อ-นามสกุล..... เลขประจำตัวประชาชน.....

อายุ..... ปี..... วันเดือนปี..... เวลาเกิด..... น.

อายุที่คลอด..... สัปดาห์ น้ำหนักแรกเกิด..... กรัม วิธีการคลอด.....

ชื่อ-สกุล บิดา..... ชื่อ-สกุล มารดา.....

บาดเจ็บเนื่องจากการคลอด ☐ ไม่มี ☐ มี คือ.....

ร่างกายพิการแต่กำเนิด ☐ ไม่มี ☐ มี คือ.....

การเจ็บป่วยเนื่องจากการคลอด ☐ ไม่มี ☐ มี คือ.....

โรคประจำตัว ☐ ไม่มี ☐ มี คือ.....

แพ้ยา หรืออาหาร ☐ ไม่มี ☐ มี คือ.....

ประวัติการได้รับวัคซีนพื้นฐาน

วัคซีนที่ให้	อายุที่ควรได้รับ	วัน เดือน ปี ที่ได้รับวัคซีน		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
• ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG)	• แรกเกิด			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB)	• แรกเกิด • 1 เดือน (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ)			
• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี (DTP-HB)	• 2 เดือน • 4 เดือน • 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV)	• 4 เดือน			
• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR)	• 9 เดือน • 2 ปี 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบ (JE)	• 1 ปี • 2 ปี 6 เดือน			
• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP)	• 1 ปี 6 เดือน • 4 ปี			
วัคซีนอื่น ๆ (ระบุ).....				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				

ประวัติพัฒนาการ ☐ สมวัย ☐ สงสัยล่าช้า

QR CODE วัสดุภัณฑ์



01

ตอนที่ 1 การให้คำปรึกษา
แบบคู่เพื่อตรวจสอบ



04

ตอนที่ 4 เพศสัมพันธ์
ที่ปลอดภัยคืออะไร



02

ตอนที่ 2 การฝากครรภ์
ครั้งนี้ ตรวจสอบหาอะไร



05

ตอนที่ 5 การดูแลลูก
ที่เกิดจากแม่ติดเชื้อ
เอชไอวี



03

ตอนที่ 3 ความเข้าใจ
เมื่อเป็นไวรัสตับอักเสบบี
โรคซิฟิลิส และเอชไอวี



06

ตอนที่ 6 ประโยชน์
จากการฝากครรภ์เร็ว