



กรมอนามัย
Department of Health



สมุดบันทึกสุขภาพ แม่และเด็ก



ชื่อ-นามสกุล

มารดา

บุตร



9 อย่างเพื่อสร้างลูก
บริการข้อมูลแม่และเด็กผ่าน Line
เพิ่มเพื่อนที่ @9yangth หรือสแกน



40 Thailand's
Maternal &
Child Health
Handbook

ครบรอบ 40 ปี สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก



บันทึก
การตรวจพบ

พัฒนาการเด็ก

การเจริญเติบโต +
อาหารตามวัย

ประวัติสุขภาพเด็ก
และบันทึกโรคขึ้น

ความรู้สู่การปฏิบัติ
เพื่อแม่ลูกสุขภาพดี

แบบประเมิน
ระหว่างตั้งครรภ์
และหลังคลอด

บันทึกการ
ตรวจครรภ์

ข้อมูลฝากครรภ์

ข้อมูลแม่และเด็ก

ภาพถ่ายครอบครัว



คำแนะนำสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเป็นเอกสารของครอบครัว ใช้บันทึกข้อมูลร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กควรใช้ประโยชน์จากสมุดบันทึกสุขภาพฯ นี้อย่างเต็มที่ เพื่อดูแลสุขภาพตั้งแต่ตั้งครรภ์และใช้เป็นข้อมูลต่อเนื่องสำหรับเด็กแรกเกิดจนถึง 6 ปี รวมถึงเก็บไว้ใช้อ้างอิงสุขภาพในอนาคต

ในสมุดบันทึกสุขภาพฯ เล่มนี้ มีรายละเอียดข้อมูลที่สำคัญสำหรับการดูแลสุขภาพ ดังนั้นเมื่อเข้ารับการรักษาพยาบาล ควรนำสมุดบันทึกสุขภาพฯ เล่มนี้ไปพบบุคลากรทางสาธารณสุขทุกครั้ง กรณีมีข้อสงสัยเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน



คลิปปวีดีโอแนะนำการใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กและแบบฟอร์มรับคำแนะนำเพื่อปรับปรุงคุณภาพ

หน้าที่มีเครื่องหมาย “❤️” เป็นหน้าสำหรับผู้ปกครองที่สามารถศึกษาและบันทึกข้อมูลด้วยตนเอง หากมีข้อสงสัยสามารถรับคำแนะนำได้จากบุคลากรทางสาธารณสุข

ข้อมูลครอบครัว



ชื่อ-นามสกุล

มารดา

เลขประจำตัวประชาชน

อายุ

ปี

โทรศัพท์

ชื่อ-นามสกุล

บิดา

เลขประจำตัวประชาชน

อายุ

ปี

โทรศัพท์

ชื่อ-นามสกุล

บุตร

เลขประจำตัวประชาชน

เกิดวันที่

เดือน

พ.ศ.

เวลา

น.

หมู่เลือด

ที่อยู่ปัจจุบัน

บ้านเลขที่

หมู่ที่

หมู่บ้าน

ซอย

ถนน

ตำบล/แขวง

อำเภอ/เขต

จังหวัด

รหัสไปรษณีย์

หากผู้ใดเก็บหรือพบสมุดเล่มนี้ โปรดส่งคืน



คุณลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับคุณแม่ เพื่อลูกสุขภาพดี

1. รับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก ก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน
2. บันทึกข้อมูลร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก เพื่อการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
3. มีลูกเมื่ออายุ 20 ถึง 34 ปี และควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม
4. เว้นช่วงระยะการมีบุตรแต่ละคน อย่างน้อย 2 ปี
5. ฝากครรภ์ทันทีเมื่อทราบ ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ มาฝากครรภ์พร้อมสามี และมาตามนัดฝากครรภ์ทุกครั้ง
6. ร่วมกันวางแผนการคลอดกับบุคลากรทางสาธารณสุข และไม่ควรร้องขอ การผ่าตัดคลอดโดยไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์
7. รับวัคซีนป้องกันโรคให้ครบตามเกณฑ์ ทั้งของแม่และเด็ก
8. ปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด ตามข้อแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
9. ดูแลตนเองให้ผ่อนคลาย ควบคุมอารมณ์ หากมีปัญหานอนไม่หลับ หงุดหงิด ควรปรึกษาคนใกล้ชิดหรือบุคลากรทางสาธารณสุข
10. ขณะตั้งครรภ์ควรกินอาหารให้เหมาะสม เพื่อให้ลูกมีน้ำหนักแรกเกิดตั้งแต่ 2,500 กรัม ถึงไม่เกิน 4,000 กรัม
11. ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน **โดยไม่ต้องให้น้ำ**และให้นมแม่ต่อเนื่อง ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปีหรือมากกว่า
12. เริ่มให้อาหารอื่นนอกจากนมแม่ เมื่อลูกอายุครบ 6 เดือน
13. เริ่มเช็ดช่องปาก เหงือก ตั้งแต่ยังไม่มีฟัน และเริ่มแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และแปรงสำหรับเด็กตั้งแต่ฟันซี่แรก
14. หมั่น**โอบกอด พุดคุย เล่น เล่นิทาน** เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก และติดตามพัฒนาการตามคู่มือ **DSPM/DAIM** ควบคู่ไปกับสมุดบันทึกสุขภาพฯนี้
15. หากมีข้อสงสัยในการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์หรือการดูแลลูก **ไม่ควรใช้วิธีลองถูกลองผิดด้วยตนเอง** ควรปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางสาธารณสุข



ประวัติสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว

ประวัติการตั้งครรภ์

ครรภ์	วันคลอด/ยุติการตั้งครรภ์	อายุครรภ์	วิธีคลอด	น้ำหนักทารก	เพศ	สถานที่คลอด	ภาวะแทรกซ้อน
1							
2							
3							
4							
5							
6							



การให้ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการตั้งครรภ์ผ่านมาอย่างครบถ้วนถูกต้อง ช่วยป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ปัจจุบัน

ประวัติการเจ็บป่วยของหญิงตั้งครรภ์

- โรคประจำตัว ☐ ไม่มี
 - ☐ เบาหวาน ชนิดที่ ☐ โลหิตจาง ชนิด
 - ☐ ความดันโลหิตสูง ☐ ไทรอยด์ ชนิด
 - ☐ โรคหัวใจ (ชนิด.....) ☐ อื่น ๆ ระบุ
- ประวัติแพ้ยา ☐ ไม่มี
 - ชื่อยา อาการที่แพ้
 - ชื่อยา อาการที่แพ้
 - ชื่อยา อาการที่แพ้
- ประวัติแพ้อาหาร ☐ ไม่มี
 - อาหารที่แพ้ อาการที่แพ้
- ประวัติโรคประจำตัวของบุคคลในครอบครัว ☐ ไม่มี/ไม่ทราบ
 - โรค ความสัมพันธ์กับหญิงตั้งครรภ์
 - โรค ความสัมพันธ์กับหญิงตั้งครรภ์



ประวัติการตั้งครรภ์ปัจจุบัน

ก่อนตั้งครรภ์คุมกำเนิดด้วยวิธี เป็นระยะเวลา ปี เดือน
หยุดคุมกำเนิดก่อนตั้งครรภ์นี้ เป็นระยะเวลา ปี เดือน
โดยปกติประจำเดือนมาทุก วัน ครั้งละ วัน ☐ สม่ำเสมอ ☐ ไม่สม่ำเสมอ
ครรภ์ปัจจุบัน ครรภ์ที่ ประจำเดือนครั้งสุดท้าย / /
ก่อนตั้งครรภ์ : น้ำหนัก กก. ส่วนสูง ซม. BMI กก./ตร.ม.
เคยผ่าคลอด ครั้ง จำนวนบุตรมีชีพ คน บุตรล่าสุด อายุ ปี เดือน

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สามารถป้องกันไม่ให้ติดต่อไปสู่ทารกได้ หากให้ยาป้องกันที่ถูกต้องและทันทางที่



รายงานการตรวจเลือด	หญิงตั้งครรภ์		สามี	
	ครั้งที่ 1/...../.....	ครั้งที่ 2/...../.....	ครั้งที่ 1/...../.....	ครั้งที่ 2/...../.....
Blood group (ABO, Rh)				
Hct/Hb				
MCV/OF				
DCIP				
Hb Typing				
Hepatitis B				
Syphilis				
Anti-HIV				
ผลตรวจอื่น ๆ (ระบุ).....				

การคัดกรองภาวะดาวน์ซินโดรม ☐ ไม่ได้คัดกรอง ☐ คัดกรองด้วยวิธี

☐ Quadruple test เมื่อวันที่ ผล

☐ NIPT เมื่อวันที่ ผล

☐ เจาะถุงน้ำคร่ำ เมื่อวันที่ ผล

ประวัติวัคซีนหญิงตั้งครรภ์



ข้อมูลฝากครรภ์

วัคซีนสำหรับหญิงตั้งครรภ์	ก่อนตั้งครรภ์	การตั้งครรภ์นี้	Lot./Exp
คอตีบ-บาดทะยัก (dT)	☐ เคยฉีดมาแล้ว จำนวน ครั้ง ล่าสุดเมื่อ / / ☐ ไม่เคยฉีด ☐ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ	☐ ไม่ฉีดในครรภ์นี้ เนื่องจากได้ครบ 3 เข็ม หรือได้รับเข็มกระตุ้น มาไม่เกิน 10 ปี ☐ ฉีดวัคซีน ครั้งที่ 1 เมื่อ / / ครั้งที่ 2 เมื่อ / / ครั้งที่ 3 เมื่อ / / ☐ ฉีดเฉพาะเข็มกระตุ้น เมื่อ / /	
ไอกรน* (ap หรือ aP)	☐ เคยฉีดมาแล้ว จำนวน ครั้ง ล่าสุดเมื่อ / / ☐ ไม่เคยฉีด ☐ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ	☐ ฉีดวัคซีน 1 ครั้ง ทุกการตั้งครรภ์ แนะนำที่ 20-32 สัปดาห์ (ทั้งนี้สามารถ ให้ได้เมื่ออายุครรภ์ 16 สัปดาห์ ขึ้นไป) เมื่อ / /	
ไขหวัดใหญ่** (Influenza)	☐ เคยฉีดมาแล้ว ล่าสุดเมื่อ / / ☐ ไม่เคยฉีด ☐ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ	☐ ฉีดวัคซีน 1 ครั้ง ทุกการตั้งครรภ์ (สามารถ ให้ได้ตลอดการตั้งครรภ์ อายุครรภ์แนะนำที่ 12-20 สัปดาห์) เมื่อ / /	
วัคซีนอื่น (ระบุ).....		☐ ฉีดเมื่อ / /	

หมายเหตุ :

1. *คณะกรรมการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค แนะนำให้วัคซีน aP จำนวน 1 เข็ม ทุกการตั้งครรภ์ และการฉีดหลังอายุครรภ์ 32 สัปดาห์ยังคงมีประโยชน์ในการลดการติดเชื้อหรือเสียชีวิตจากไอกรนในทารกขวบปีแรก และสามารถให้วัคซีนรวม Tdap/TdaP แทนวัคซีน dT + aP ได้จำนวน 1 เข็ม ทุกการตั้งครรภ์ ตามอายุครรภ์ที่แนะนำของ aP (Tdap = วัคซีนรวมคอตีบ - บาดทะยัก - ไอกรนชนิดไร้เซลล์แบบ cellular, TdaP = วัคซีนรวม คอตีบ - บาดทะยัก-ไอกรนชนิดไร้เซลล์แบบ recombinant)

2. **การให้วัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่อยู่ระหว่างสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติดำเนินการปรับอายุการให้วัคซีนตามคำแนะนำของคณะกรรมการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

ที่มา : กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค



การได้รับวัคซีนในหญิงตั้งครรภ์ ช่วยส่งต่อภูมิคุ้มกันทางน้ำนมไปสู่ทารกได้



ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์ ฝากครรภ์ ครั้งที่ 1

ข้อมูลฝากครรภ์

หญิงที่มีโรคประจำตัวบางโรค เมื่อมีการตั้งครรภ์อาจทำให้อาการของโรคเพิ่มมากขึ้น ควรปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางสาธารณสุข

	ไม่มี	มี
ประวัติอดีต		
1. เคยมีทารกตายในครรภ์หรือเสียชีวิตแรกเกิด (1 เดือนแรก)		
2. เคยคลอดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม หรือน้ำหนักมากกว่า 4,000 กรัม		
3. มีประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์ในครั้งก่อนหรือประวัติญาติสายตรงเป็นเบาหวาน		
4. มีประวัติครรภ์เป็นพิษในครรภ์ก่อน หรือครรภ์เป็นพิษในครอบครัว		
5. ครรภ์ที่ 5 เป็นต้นไป		
6. เคยแท้ง 3 ครั้งติดต่อกันหรือมากกว่า (ในไตรมาสที่ 1) หรือเคยแท้งในไตรมาสที่ 2		
7. ประวัติคลอดก่อนกำหนด อายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์		
8. ประวัติความผิดปกติทางนรีเวช เช่น ผ่าตัดปากมดลูก เนื้องอกมดลูก		
9. เคยผ่าตัดคลอดหรือผ่าตัดมดลูก		
10. เคยคลอดบุตรมีโครโมโซมผิดปกติหรือเคยคลอดทารกพิการแต่กำเนิด หรือมีโรคทางพันธุกรรมในครอบครัว		
ประวัติปัจจุบัน		
11. อายุ < 17 ปี (นับถึง EDC)		
12. อายุ ≥ 35 ปี (นับถึง EDC)		
13. ก่อนตั้งครรภ์ BMI < 18.5 กก./ตร.ม. หรือ 23-29.9 กก./ตร.ม.		
14. ก่อนตั้งครรภ์ BMI 30-40 กก./ตร.ม.		
15. ก่อนตั้งครรภ์ BMI > 40 กก./ตร.ม.		
16. หมู่เลือด Rh Negative		
17. ความดันโลหิตสูง BP ≥ 140/90 mmHg		
18. ครรภ์แฝด		
ประวัติโรคทางอายุรกรรม		
19. โลหิตจาง (Hb < 11 mg/dL หรือ Hct < 33%)		
20. โรคเบาหวาน หรือ โรคความดันโลหิตสูง		
21. โรคไทรอยด์ (Hyper/Hypothyroid)		
22. โรคทางจิตเวช		
23. ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด สูบบุหรี่/คนใกล้ชิดสูบบุหรี่		
24. โรคไต		
25. โรคหัวใจ		
26. โรค SLE, Antiphospholipid syndrome		
27. โรคอื่น ๆ		
ผู้ประเมิน		
วันที่		

ติดตามความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์เมื่อมาฝากครรภ์



ข้อมูลฝากครรภ์

ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์เพื่อพิจารณาสถานที่ฝากครรภ์

Low Risk : ANC ที่ รพ.สต. โดยเจ้าหน้าที่พยาบาล

High Risk 1 : ANC ที่ รพช. โดยแพทย์/พยาบาล

High Risk 2 : ANC ที่ รพช.แม่ข่าย, รพท. โดยสูติแพทย์

High Risk 3 : ANC ที่ รพท./รพศ. โดยสูติแพทย์, อนุสาขาเวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์



สแกน QR Code

เพื่อดูรายละเอียดของความเสี่ยงแต่ละกลุ่ม >>



(ข้อ 1-16 ประเมินเฉพาะการฝากครรภ์ ครั้งที่ 1)

ข้อ	ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3		ครั้งที่ 4		ครั้งที่ 5		ครั้งที่ 6		ครั้งที่ 7		ครั้งที่ 8	
	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
ผู้ประเมิน														
วันที่														

ภาพแสดงการคัดกรองความเสี่ยงการตั้งครรภ์ การฝากครรภ์ที่เหมาะสมจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

บันทึกการตรวจครรภ์ 1/2

ความเสี่ยงที่พบ

- 1).....
- 2).....
- 3).....

วันที่ตรวจ	น้ำหนัก	ตรวจ ปัสสาวะ	ความดัน โลหิต	ขนาดของ มดลูก	ท่าเด็ก/ ส่วนน้ำ	เสี่ยงหัวใจ เด็ก

การคัดกรองเบาหวาน

วิธีการตรวจ	ค่าปกติ (mg/dL)	วันที่...../...../..... อายุครรภ์.....สัปดาห์	วันที่...../...../..... อายุครรภ์.....สัปดาห์	วันที่...../...../..... อายุครรภ์.....สัปดาห์
75 g. OGTT	FBS < 92 1 hr < 180 2 hrs < 153			
50 g. GCT	1 hr < 140			
100 g. OGTT (ตรวจเมื่อ GCT ผิดปกติ)	FBS < 95 1 hr < 180 2 hrs < 155 3 hrs < 140			

วันกำหนดคลอด (EDC)

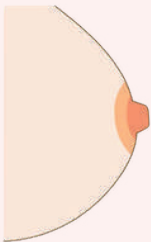
...../...../..... By ☐ LMP

☐ Ultrasound at GA weeks

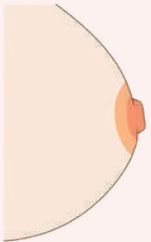
เด็ก ดิน	GA by LMP	GA by U/S	ตรวจร่างกาย/วินิจฉัย	การจัดการ	วันนัด ครั้งถัดไป	ผู้ตรวจ/ สถานที่ตรวจ

การตรวจเต้านม / หัวนม

☐ ปกติ



☐ บวม/สั่น



☐ บอด



วันที่...../...../.....

ผู้ตรวจ.....



บันทึกการ
ตรวจครรภ์



นมแม่เป็นสารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก การตรวจประเมินเต้านมเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการให้นมแม่

บันทึกการตรวจครรภ์ 2/2



บันทึกการ
ตรวจครรภ์

การอัลตราซาวด์สามารถใช้ประเมินความผิดปกติของทารกในเบื้องต้นได้ แต่มีความผิดปกติบางอย่างที่ต้องประเมินหลังทารกเกิด

วันที่ตรวจ	น้ำหนัก	ตรวจ ปัสสาวะ	ความดัน โลหิต	ขนาดของ มดลูก	ท่าเด็ก/ ส่วนนำ	เสี่ยงหัวใจ เด็ก

ผลการตรวจอัลตราซาวนด์

วันที่ตรวจ	FHR (BPM)	Presentation	GA (Weeks)	EFW (g)	EDC	ผู้ตรวจ



หมายเหตุ/ความผิดปกติที่พบระหว่างฝากครรภ์



บันทึกการ
ตรวจครรภ์



เมื่อใกล้ถึงกำหนดคลอด ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไกล เช่น เครื่องบิน หากจำเป็น ควรปรึกษาแพทย์

เด็ก ตื่น	GA by LMP	GA by U/S	ตรวจร่างกาย/วินิจฉัย	การจัดการ	วันนัด ครั้งถัดไป	ผู้ตรวจ/ สถานที่ตรวจ

ติตรูปอัลตราซาวนด์

การตรวจสุขภาพช่องปาก

รายการตรวจ	ครั้งที่ 1 วันที่/...../.....	ครั้งที่ 2 วันที่/...../.....
การตรวจฟัน	☐ ปกติ ☐ ฟันผุ ซี่	☐ ปกติ ☐ ฟันผุ ซี่
การตรวจเหงือก	☐ ปกติ ☐ เหงือกบวมแดง มีเลือดออก ☐ มีฟันโยก	☐ ปกติ ☐ เหงือกบวมแดง มีเลือดออก ☐ มีฟันโยก
การขัดทำความสะอาด ช่องปากหรือ ชุดหินน้ำลาย	☐ ทำแล้ว เมื่อวันที่/...../..... ☐ ไม่ได้ทำ เนื่องจาก	
การให้คำปรึกษา/ แนะนำส่งเสริม ทันตสุขภาพ	☐ ฝึกแปรงฟัน ☐ ย้อมคราบจุลินทรีย์ ☐ ฝึกใช้ไหมขัดฟัน ☐ แนะนำการกินและการดูแลสุขภาพช่องปาก ☐ อื่น ๆ	

การดูแลฟันแม่

โรคเหงือกอักเสบ พบได้บ่อยในหญิงตั้งครรภ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ส่งผลให้เหงือกและเนื้อเยื่ออ่อนต่าง ๆ ที่รองรับฟันอักเสบง่าย ถ้าเป็นมากจนเป็นโรคปริทันต์ อาจเกิดภาวะเสี่ยงคลอดก่อนกำหนดและเด็กมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยได้ อีกทั้งอาการแพ้ท้อง อาเจียนบ่อยช่วงตั้งครรภ์ ร่วมกับการมีอนามัยช่องปากไม่ดี ทำให้เกิดโรคฟันผุได้ง่าย ซึ่งแม่หลังคลอดที่มีฟันผุ ยังสามารถถ่ายทอดเชื้อฟันผุจากแม่สู่ลูกได้ ผ่านการเป่าอาหาร จูบ และใช้ภาชนะร่วมกัน ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับการตรวจฟัน ขัดทำความสะอาดฟัน ฝึกทักษะการแปรงฟันและการใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต้อง

ข้อปฏิบัติขณะตั้งครรภ์

- กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ลูกมีโครงสร้างร่างกายและฟันที่สมบูรณ์ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีน้ำตาลบ่อย ๆ
- แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ใช้ไหมขัดฟันทุกวัน และบ้วนปากทุกครั้งหลังกินอาหาร
- ถ้ามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ควรบ้วนปากด้วยน้ำมาก ๆ หรือบ้วนปากด้วยน้ำผสมผงฟู เพื่อลดความเป็นกรดในปาก

การนับลูกดิ้น

แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์นับจำนวนครั้งที่ทารกดิ้น ตั้งแต่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์จนกระทั่งคลอดและควรปฏิบัติทุกวัน เป็นการเพิ่มความตระหนักรู้ต่อสภาวะของทารก วิธีการนับการดิ้นของทารกในครรภ์ทำได้โดย การนับทารกดิ้นหลังมื้ออาหารครั้งละ 1 ชั่วโมง ถ้าน้อยกว่า 3 ครั้งต่อชั่วโมง แนะนำให้พบแพทย์เพื่อตรวจประเมินสุขภาพของทารกในครรภ์



บันทึกการ
ตรวจวัด



ผู้ผลิตในเมื่ออายุครบ 32 ปี ภายใต้นโยบายอาหาร 3 มื้อ ครึ่งละ 1 ชั่วโมง อย่างน้อยผู้ผลิตต้องขึ้น 3 ครั้ง

[illegible]

กราฟการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักในหญิงตั้งครรภ์

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์.....กิโลกรัม



BMI ก่อนตั้งครรภ์.....กิโลกรัมต่อตารางเมตร

$$\text{BMI} = \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)} / \text{ส่วนสูง (เมตร)}^2$$

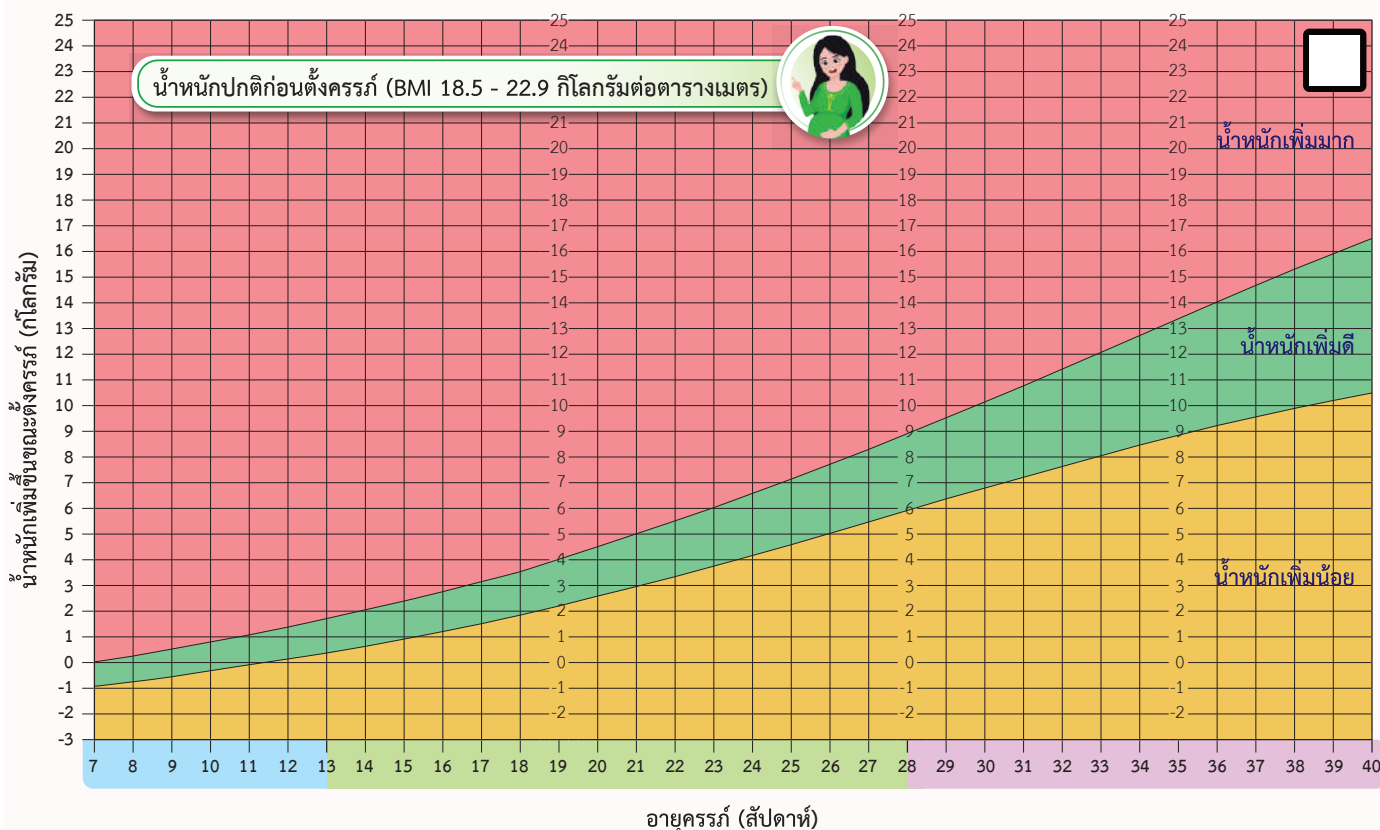
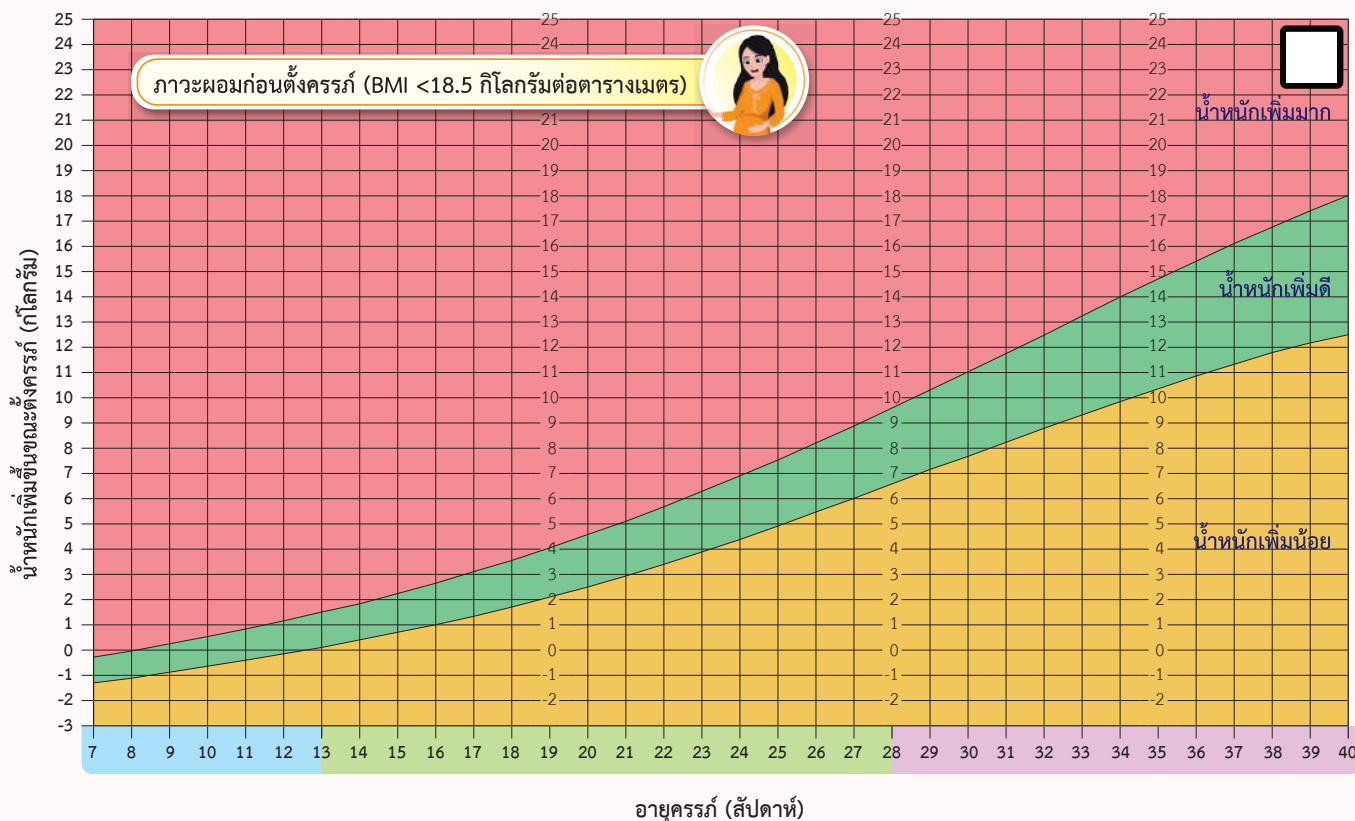
- เลือกกราฟตาม BMI ก่อนตั้งครรภ์ ☒ จาก 1 ใน 4 กราฟ
- บันทึกการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ลงตารางหน้า 15 และจุดลงกราฟตาม BMI ที่เลือกไว้



คำแนะนำ
โภชนาการ
หญิงตั้งครรภ์

บันทึกการ
ตรวจครรภ์

น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสม ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของทารกในครรภ์

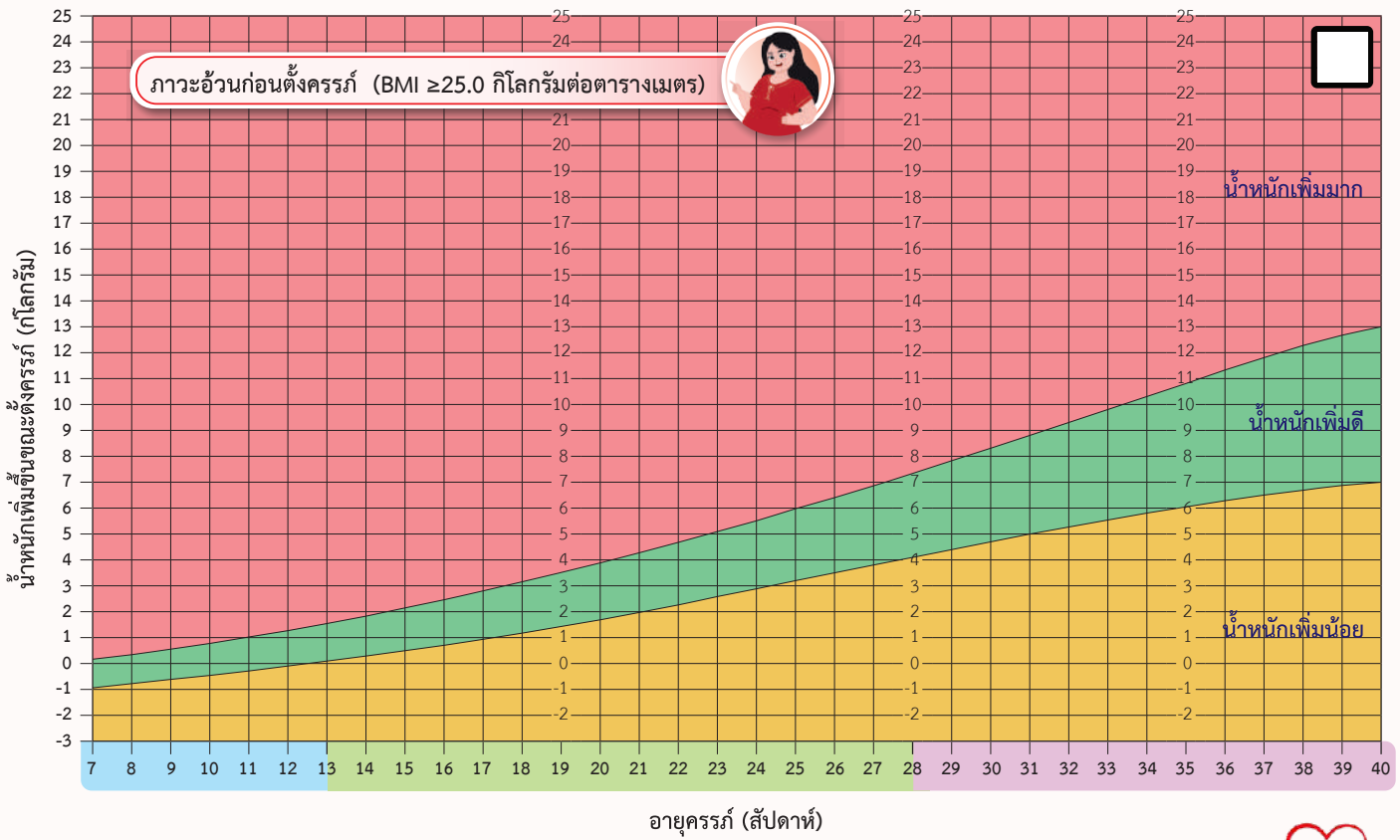
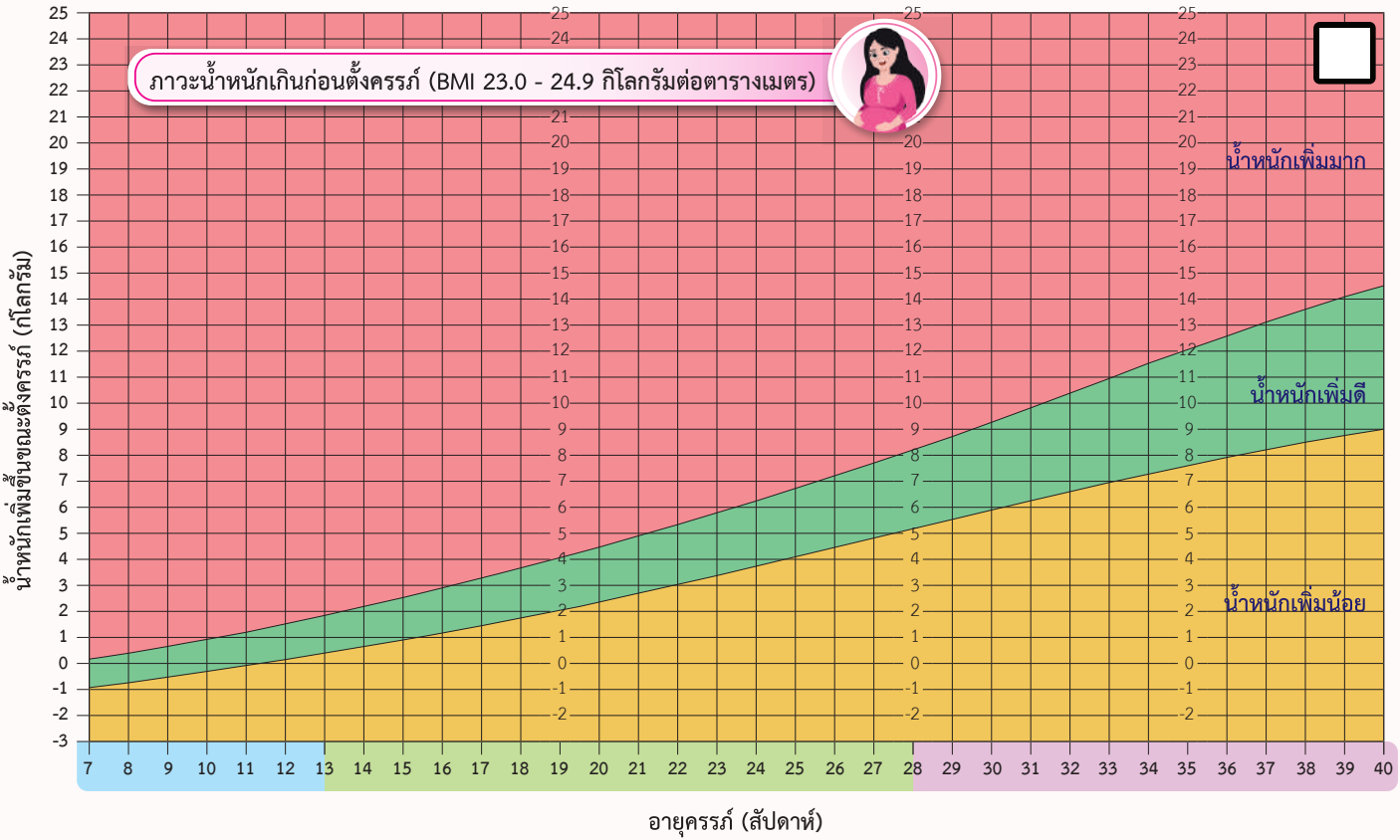


ตารางบันทึกการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์

รายการข้อมูล	ครั้งที่มารับบริการ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
อายุครรภ์ (สัปดาห์)										
น้ำหนัก ณ วันที่มารับบริการ (กิโลกรัม) B										
น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น (กิโลกรัม) คำนวณจาก B - A										



การบันทึก
น้ำหนัก
ครรภ์



น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น
ในแต่ละสัปดาห์
เป็นไปตามคำแนะนำ
ของแพทย์

แบบประเมินสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด

การประเมินภาวะสุขภาพจิต จะช่วยให้มองเห็นปัญหาทางสุขภาพจิต และหาทางช่วยเหลือ ให้มารดาและลูกมีสุขภาพกายใจที่สมบูรณ์ต่อไป

ส่วนที่ 1: แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ข้อ	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะเวลา 2-4 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
รวมคะแนน					

หมายเหตุ แทบไม่มี หมายถึง ไม่มีอาการหรือเกิดอาการเพียง 1 ครั้ง
เป็นบางครั้ง หมายถึง มีอาการมากกว่า 1 ครั้ง แต่ไม่บ่อย
บ่อยครั้ง หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน
เป็นประจำ หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นทุกวัน

การแปลผลและคำแนะนำ

- 0-4 คะแนน** หมายถึง ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
- 5-7 คะแนน** หมายถึง สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียด ด้วยการพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียดหรือคลี่คลายที่มาของปัญหาและอาจใช้การหายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ หลายครั้ง หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล
- 8 คะแนนขึ้นไป** หมายถึง มีความเครียดสูงในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง นอนไม่หลับ ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการคัดกรองด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q plus) หรือส่งต่อเพื่อการดูแลรักษาต่อไป

ส่วนที่ 2: แบบคัดกรองซึมเศร้า (2Q plus)

ข้อ	รายการ	มี	ไม่มี
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านรู้สึกไม่สบายใจ เซ็ง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านรู้สึกเบื่อ ไม่อยากพูดไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม		
+	ใน 1 เดือนที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีความรู้สึกทุกข์ใจ จนไม่อยากมีชีวิตอยู่หรือไม่		

การแปลผลและคำแนะนำ

ถ้าตอบ “ไม่มี” ทุกข้อ แสดงว่า เป็นปกติ ไม่พบความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า ควรได้รับคำแนะนำในการสังเกตอาการของโรคซึมเศร้า

ถ้าตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ ในข้อ 1 และ 2 แสดงว่า มีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ควรได้รับการให้คำปรึกษาและส่งต่อให้เจ้าหน้าที่เพื่อรับการดูแลทางด้านสังคมจิตใจ หรือรับการประเมินโรคซึมเศร้าต่อไป

ถ้าตอบ “มี” ในข้อ + แสดงว่าเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ส่งพบบุคลากรทางการแพทย์เพื่อประเมินเพิ่มเติม

ส่วนที่ 3: การประเมินการดื่มสุรา		
ข้อคำถาม	เคย	ไม่เคย
ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา คุณเคยดื่มสุราหรือไม่ (สุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ได้แก่ เบียร์ เหล้า สาโท กะแช่ วิสกี้ สปาย ไวน์ เป็นต้น)		

การแปลผลและคำแนะนำ

หากตอบว่า “เคย” ควรได้รับการประเมินปัญหาการดื่มสุรา และการดูแลจากเจ้าหน้าที่เพิ่มเติม เนื่องจากการดื่มสุราจะมีผลต่อสุขภาพของมารดาและการเลี้ยงลูก

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ในระยะหลังคลอด 4-6 สัปดาห์ (EPDS)

คำแนะนำในการตอบคำถาม

- เนื่องจากคุณเพิ่งให้กำเนิดบุตรเมื่อไม่นานมานี้ อยากทราบว่าความรู้สึกอย่างไร โปรดให้คำตอบที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด **ใน 7 วันที่ผ่านมา** โดยไม่ใช่ความรู้สึกในวันนี้
- การตอบแบบสอบถาม : กรุณาตอบคำถามให้ครบถ้วน แม้ควรอ่านแบบประเมินด้วยตนเอง ยกเว้นในกรณีที่มีปัญหาในการอ่านภาษาไทยให้เจ้าหน้าที่อ่านให้ฟังได้ โดยเลือกและทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนนของข้อคำถามความรู้สึกในแต่ละข้อ ในระยะเวลา 7 วันที่ผ่านมา โดยคะแนนจะอยู่บนหัวตาราง

ข้อ	ความรู้สึก	คะแนน			
		0	1	2	3
1	ฉันสามารถหัวเราะและมองสิ่งต่างๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นได้อย่างสนุกสนาน	มากเท่า ๆ กับที่เคยเป็น	ค่อนข้างน้อยกว่าที่เป็น	น้อยลงมาก อย่างเห็นได้ชัด	ไม่มีเลย
2	ฉันรอคอยสิ่งที่เกิดขึ้นข้างหน้าอย่างมีความสุข	มากเท่า ๆ กับที่เคยเป็น	ค่อนข้างน้อยกว่าที่เป็น	น้อยลงมาก อย่างเห็นได้ชัด	ไม่มีเลย
3	ฉันตำหนิตัวเองโดยไม่จำเป็นเมื่อมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้น	ไม่มีเลย	ไม่บ่อยนัก	บางครั้ง	เกือบตลอดเวลา
4	ฉันรู้สึกกระวนกระวายอย่างไม่มีเหตุผลที่ดีเพียงพอ	ไม่มีเลย	เกือบจะไม่มี	มีบางครั้ง	มีบ่อยมาก
5	ฉันรู้สึกกลัวหรือตื่นตระหนกโดยไม่มีเหตุผลเพียงพออย่างมาก	ไม่มีเลย	ไม่บ่อยนัก	บางครั้ง	รู้สึกมากจริงๆ
6	สิ่งต่างๆ ได้ทั้บถมอยู่บนตัวฉัน	ฉันสามารถจัดการมันได้เหมือนอย่างที่เคย	เกือบตลอดเวลาฉันสามารถจัดการได้ดี	บางครั้งฉันไม่สามารถจัดการได้	เกือบตลอดเวลาฉันไม่สามารถจัดการได้เลย
7	ฉันรู้สึกไม่มีความสุขจนทำให้นอนหลับได้ยาก	ไม่เคยเลย	ไม่บ่อยนัก	บางครั้ง	เกือบตลอดเวลา
8	ฉันรู้สึกเศร้าหรือทุกข์ระทม	ไม่เคยเลย	ไม่บ่อยนัก	ค่อนข้างบ่อย	เกือบตลอดเวลา
9	ฉันรู้สึกไม่มีความสุขจนต้องร้องไห้	ไม่เคยเลย	ไม่บ่อยนัก	ค่อนข้างบ่อย	เกือบตลอดเวลา
10*	ฉันมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย	ไม่เคยเลย	เกือบจะไม่มี	บางครั้ง	ค่อนข้างน้อย
รวมคะแนน					

การแปลผลและคำแนะนำ

11 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อดูแลจิตใจ หรือได้รับการส่งต่อเพื่อรักษาต่อไป

เฉพาะข้อ 10* หมายถึง มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย ให้ประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตายเพิ่มเติม ควรขอรับคำปรึกษา

* หากคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 1 จากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการส่งต่อเพื่อรักษาต่อไป



แบบประเมินระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด



เมื่อตั้งครรภ์ หรือมีแผนที่จะตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลก่อนเริ่มตั้งครรภ์

การบันทึกผลการประเมินภาวะสุขภาพจิตและการดูแลช่วยเหลือ

บันทึกสำหรับหญิง **ตั้งครรภ์**

ประเด็น การประเมิน	ครั้งที่/วันที่			
	ครั้งที่ 1 วันที่	ครั้งที่ 2 วันที่	ครั้งที่ 3 วันที่	ครั้งที่ 4 วันที่
ความเครียด (ST-5)	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป
ซึมเศร้า (2Q plus)	☐ ปกติ ☐ เสี่ยงซึมเศร้า ☐ เสี่ยงฆ่าตัวตาย	☐ ปกติ ☐ เสี่ยงซึมเศร้า ☐ เสี่ยงฆ่าตัวตาย	☐ ปกติ ☐ เสี่ยงซึมเศร้า ☐ เสี่ยงฆ่าตัวตาย	☐ ปกติ ☐ เสี่ยงซึมเศร้า ☐ เสี่ยงฆ่าตัวตาย
สุรา	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย
การดูแล ช่วยเหลือ				

ประเด็น การประเมิน	ครั้งที่/วันที่			
	ครั้งที่ 5 วันที่	ครั้งที่ 6 วันที่	ครั้งที่ 7 วันที่	ครั้งที่ 8 วันที่
ความเครียด (ST-5)	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป
ซึมเศร้า (2Q plus)	☐ ปกติ ☐ เสี่ยงซึมเศร้า ☐ เสี่ยงฆ่าตัวตาย	☐ ปกติ ☐ เสี่ยงซึมเศร้า ☐ เสี่ยงฆ่าตัวตาย	☐ ปกติ ☐ เสี่ยงซึมเศร้า ☐ เสี่ยงฆ่าตัวตาย	☐ ปกติ ☐ เสี่ยงซึมเศร้า ☐ เสี่ยงฆ่าตัวตาย
สุรา	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย
การดูแล ช่วยเหลือ				



บันทึกสุขภาพจิตมารดา หลังคลอด 4-6 สัปดาห์

ประเด็น การประเมิน	ครั้งที่/วันที่	
	ครั้งที่ 1 วันที่	ครั้งที่ 2 วันที่
ความเครียด (ST-5)	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป
สุรา	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย
ภาวะซึมเศร้า หลังคลอด (EPDS)	☐ น้อยกว่า 11 คะแนน ☐ มากกว่าหรือเท่ากับ 11 คะแนน ☐ เฉพาะข้อ 10* คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 1 คะแนน	☐ น้อยกว่า 11 คะแนน ☐ มากกว่าหรือเท่ากับ 11 คะแนน ☐ เฉพาะข้อ 10* คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 1 คะแนน
การดูแล ช่วยเหลือ		



โดยนางสาว
ประติมาพร
นฤมิตรกุล



บันทึกสุขภาพจิตมารดา หลังคลอดมากกว่า 6 สัปดาห์

ประเด็น การประเมิน	ครั้งที่/วันที่	
	ครั้งที่ 1 วันที่	ครั้งที่ 2 วันที่
ความเครียด (ST-5)	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป
ซึมเศร้า (2Q plus)	☐ ปกติ ☐ เสี่ยงซึมเศร้า ☐ เสี่ยงฆ่าตัวตาย	☐ ปกติ ☐ เสี่ยงซึมเศร้า ☐ เสี่ยงฆ่าตัวตาย
สุรา	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย
การดูแล ช่วยเหลือ		

นางสาวประติมาพร นฤมิตรกุล
นางสาวประติมาพร นฤมิตรกุล
นางสาวประติมาพร นฤมิตรกุล



ธงโภชนาการ

คืออะไร



ธงโภชนาการ...

เป็นแบบแผนปริมาณการกินอาหารแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ได้คุณค่าอาหารที่ครบถ้วน ส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรง และป้องกันโรคติดต่อเรื้อรัง

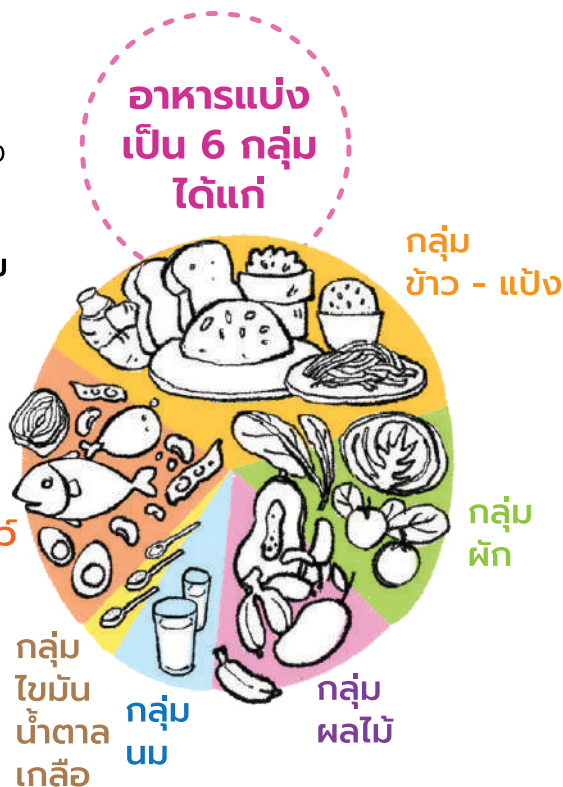
ธงโภชนาการมีแบบแผนทางเลือกตามพฤติกรรมการดื่มนม ที่แตกต่างกันไป หากดื่มนมน้อยหรือไม่ดื่มนม ควรได้รับวิตามินเสริมแคลเซียมและเพิ่มปริมาณอาหาร ในกลุ่มอื่นแทน เช่น กลุ่มเนื้อสัตว์

โภชนาการ สำคัญอย่างไร?

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เมื่อกินอย่างถูกต้อง จะทำให้มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม ไม่เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน ระหว่างตั้งครรภ์ ที่สำคัญลูกในท้องจะแข็งแรง มีพัฒนาการและการเจริญเติบโตสมบูรณ์



สำหรับหญิงให้นมบุตร การกินอาหารอย่างถูกต้อง จะช่วยสร้างน้ำนมที่มีคุณภาพสำหรับลูก



ธงโภชนาการ เป็นรูปทรงสามเหลี่ยมหัวกลับ แสดงสัดส่วนของปริมาณอาหารในแต่ละกลุ่มอาหาร ในฐานสามเหลี่ยมกว้าง อยู่**บนสุด**ให้กิน**ปริมาณมาก** และ**ปลายธง**ให้กิน**ปริมาณน้อย**ตามลำดับลงมา

ปริมาณอาหารในธงโภชนาการ จำไม่ยาก

ธงโภชนาการของคุณแม่ ให้นมลูกช่วง **6 เดือนแรก** จะเท่ากับช่วงคุณแม่ตั้งครรภ์ ไตรมาส 3

ธงโภชนาการของคุณแม่ ให้นมลูกช่วง **6 เดือนขึ้นไป** จะเท่ากับช่วงคุณแม่ตั้งครรภ์ ไตรมาส 2

ธงโภชนาการนี้ เหมาะกับคนที่ไม่มีโรคประจำตัว หากคุณแม่ตั้งครรภ์หรือให้นมลูกมีโรคประจำตัว ควรต้องได้รับคำแนะนำการกินอาหารเพิ่มเติมจากแพทย์ที่ดูแล

ธงโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ไตรมาสที่ 1

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

อายุครรภ์
น้อยกว่า 12 สัปดาห์

เลือกปริมาณการกินอาหาร
ตามสีสัญลักษณ์การดื่มนม



ไม่ดื่มนม



ดื่มนม 1 แก้ว



ดื่มนม 2 แก้ว

ข้าว - แป้ง
8 8 7
ทัพพี



ผัก



ทัพพี

ตัวอย่าง
ทัพพีของผัก



ผลไม้



ส่วน



ตัวอย่าง
ส่วนของผลไม้

ดูภาพประกอบ
ตัวอย่างการกิน

นม



แก้ว



เนื้อสัตว์



ช้อนกินข้าว

ไข่



ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้งสุก



ทัพพี

ดื่มน้ำวันละ
8-10 แก้ว

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ
ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น



ไขมัน 8 7 6 ช้อนชา

น้ำตาล 6 ช้อนชา | เกลือ 1 ช้อนชา



ธงโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์
ไตรมาสที่ 1-3 และหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก



อาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร



กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟลิก
ทุกวันตลอดการตั้งครรภ์



ปริมาณที่แนะนำให้กิน มีผลต่อการเลือกปริมาณอาหารที่กิน

รอกโภชนาการหญิงตั้งครรภ์

ไตรมาสที่ 2

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

อายุครรภ์
13 - 27 สัปดาห์

เลือกปริมาณการกินอาหาร
ตามสัญลักษณ์การดื่มนม



ไม่ดื่มนม



ดื่มนม 1 แก้ว



ดื่มนม 2 แก้ว



ข้าว - แป้ง
9 9 8
ทัพพี



ตัวอย่าง
ทัพพีของผัก

ผัก
4
ทัพพี



ผลไม้
4
ส่วน



ตัวอย่าง
ส่วนของผลไม้

นม
0 1 2
แก้ว



เนื้อสัตว์
12 9 9
ช้อนกินข้าว

ไข่
1
ฟอง

ตัวเมล็ดแห้งสุก
1
ทัพพี

ดื่มน้ำวันละ
8-10 แก้ว

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ
ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น



ไขมัน 10 8 7 ช้อนชา
น้ำตาล 6 ช้อนชา | เกลือ 1 ช้อนชา



รอกโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์
ไตรมาสที่ 1-3 และหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก



อาหารแลกเปลี่ยนตามรอกโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร



กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟลิก
ทุกวันตลอดการตั้งครรภ์



รณรงค์การเลี้ยงดูลูก 3 เดือนแรก และเลี้ยงให้นมบุตร 6 เดือนแรก

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน



อายุครรภ์
28-40 สัปดาห์

เลือกปริมาณการกินอาหาร
ตามสีสัญลักษณ์การดื่มนม



ไม่ดื่มนม



ดื่มนม 1 แก้ว



ดื่มนม 2 แก้ว



เลี้ยงให้นมบุตร
6 เดือนแรก

ข้าว - แป้ง
10 10 9
ทัพพี



ตัวอย่าง
ทัพพีของผัก

ผัก
4
ทัพพี



ผลไม้
4
ส่วน



ตัวอย่าง
ส่วนของผลไม้

ความรู้สู่การปฏิบัติ
เพื่อแม่และลูก

นม
0 1 2
แก้ว



เนื้อสัตว์
15 12 12
ช้อนกินข้าว

ไข่
1
ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้งสุก
1
ทัพพี



นมแม่จะยังประโยชน์ในแม่ให้นมบุตรที่กินอาหารได้อย่างเพียงพอ

ดื่มน้ำวันละ
8-10 แก้ว

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ
ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น



ไขมัน 11 9 8 ช้อนชา
น้ำตาล 6 ช้อนชา | เกลือ 1 ช้อนชา



รณรงค์การเลี้ยงดูลูก 3 เดือนแรก
ไตรมาสที่ 1-3 และเลี้ยงให้นมบุตร 6 เดือนแรก



อาหารแลกเปลี่ยนตามรณรงค์
สำหรับเลี้ยงดูลูก 3 เดือนแรกและเลี้ยงให้นมบุตร



กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟลิก
ทุกวันตลอดการตั้งครรภ์

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

1. กินอาหารให้ครบ**ทุกกลุ่ม** แต่ละ**กลุ่ม**ให้หลากหลายในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ **หญิงตั้งครรภ์** หมั่นดื่มน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามระยะของการตั้งครรภ์ **หญิงให้นมบุตร** หมั่นดื่มน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตรฐาน
2. กินข้าวเป็นหลัก เน้น**ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ** สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์**จากถั่ว**เป็นประจำ ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน นมถั่วเหลือง
4. กิน**พืชผักและผลไม้**หลากหลายสีเป็นประจำ **หลีกเลี่ยง**ผลไม้รสหวานจัด เช่น ลำไย มะขามหวาน ขนุน ละมุด ทุเรียน และผลไม้แปรรูป **ผลไม้แปรรูป** เช่น เชื่อม แฉ่ฉิม ฉาบ กวน ตาก/อบแห้ง หรือผลไม้กระป๋อง
5. ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่นที่มีแคลเซียมสูง อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น โยเกิร์ตธรรมชาติ ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ขาวแข็ง ปลาซาร์ดีน
6. **หลีกเลี่ยง**อาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด **อาหารไขมันสูง** เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ฟาสต์ฟู้ด ขนมเค้ก อาหารผัดที่ใช้ไขมันมาก อาหารทอดน้ำมันลอย ได้แก่ ทอดมัน ปาท่องโก๋ เป็นต้น **อาหารเค็มจัด โซเดียมสูง** เช่น อาหารหมักดอง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เนื้อสัตว์แปรรูป **อาหารที่มีโซเดียมและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ** เช่น ขนมปัง ขนมเค้ก คุกกี้
7. กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่
8. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ **หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน**
9. **งด**เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และ**หลีกเลี่ยง**อาหารหมักดอง



ความรู้สู่การปฏิบัติ
เพื่อแม่ลูกสุขภาพดี

อาการผิดปกติที่แม่ท้องต้องมาโรงพยาบาลทันที

ปัสสาวะแสบขัด
หรือปัสสาวะลำบาก

ปวดศีรษะมาก
ตาพร่ามัว จุกแน่นยอดอก

เจ็บที่หลังแล้วปวดร้าว
มาถึงบริเวณท้องน้อย
และหัวหน้าปวดหน่วง
คล้ายปวดอุจจาระ

เด็กดิ้นน้อยลง หรือไม่ดิ้น

เลือดออกจากช่องคลอด

เท้าบวม กดแล้วบวม

มีน้ำใสๆ ไหลจากช่องคลอด :
ให้ใส่ผ้าอนามัยไว้แล้วรีบมาโรงพยาบาล



ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด



ระยะหลังคลอด

ไตรมาสที่ 1 (น้อยกว่า 12 สัปดาห์)

ปรับสมดุร่างกายสานสัมพันธ์แม่ลูก

เตรียมความพร้อม

- เสริมสร้างสุขภาพจิต
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง
- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวและคืนสู่น้ำหนักตัวปกติ
- เพิ่มคุณภาพการนอน

- ช่วยลดการเกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์



กิจกรรมทางกาย
สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด

เตรียมคลอดอย่างปลอดภัย

ป้องกันภาวะแทรกซ้อน

ไตรมาสที่ 3 (27-40 สัปดาห์)

ไตรมาสที่ 2 (13-26 สัปดาห์)

- ⚠ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการนอนหงายเป็นเวลานาน
- ⚠ ไม่หักโหม ไม่ทำงานเหนื่อยเกินไป
- ⚠ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการกระแทก กระโดด เกร็งช่องท้อง
- ⚠ ควรจอร์มร่างกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- ⚠ ดูแลตัวเพื่อฟอคลายและลดอาการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ
- ⚠ ไม่ควรออกกำลังกายในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศร้อน

เพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์



ระหว่างตั้งครรภ์ไม่ได้เป็นข้อห้ามในการมีเพศสัมพันธ์ เพียงแต่ต้องเลือกท่าที่เหมาะสม ไม่กดทับหน้าท้องจนอึดอัด การมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ส่งผลอันตรายต่อทารกในครรภ์ เนื่องจากทารกมีถุงน้ำคร่ำที่คอยปกป้องอยู่ จะมีบางช่วงของการตั้งครรภ์เท่านั้นที่อาจเป็นข้อจำกัด คือในช่วง 1-3 เดือนแรกที่มีอาการแพ้ท้อง และช่วงใกล้คลอดที่ขนาดของหน้าท้องมีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้ยุ่งยากไม่สะดวก และเหนื่อยง่ายมากกว่าปกติ รวมถึงกลุ่มที่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น รกเกาะต่ำ ภาวะแท้งคุกคาม ที่ควรงดการมีเพศสัมพันธ์



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เหตุผลสำคัญ ว่าทำไมเราควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- **ผลต่อลูก** ไม่เพียงให้สารอาหารที่เหมาะสมและดีกว่านมผสม แต่ยังเปรียบเสมือนยา และวัคซีนป้องกันโรคผ่านสารภูมิคุ้มกันโรคในน้ำนม ที่นมผงไม่สามารถให้ได้
- **ผลต่อแม่** สร้างสายใยความผูกพันระหว่างแม่กับลูก การที่ลูกดูดนมแม่ ร่างกายของแม่จะหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซิน ทำให้หลอดเลือดแม่ขยาย ลดความดัน ลดความเครียด ทำให้แม่รู้สึกผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังช่วยให้น้ำหนักลดลง ลดโอกาสตกเลือดหลังคลอด ลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ ภาวะกระดูกพรุน และช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย



3 จุด กระตุ้นนมแม่

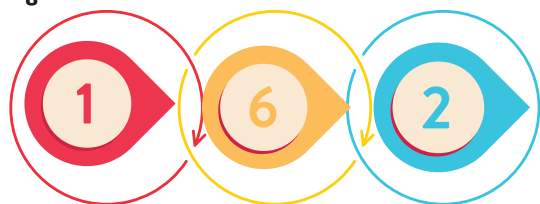


เริ่มตั้งแต่อยู่ในห้องคลอดภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด

ควรให้ลูกดูดนมแม่ได้บ่อยเท่าที่ต้องการ เฉลี่ยวันละ 8 ครั้งขึ้นไป

การดูดนมแม่ถูกวิธี จะช่วยให้ลูกดูดนมได้เต็มอิม และควรดูให้เกลี้ยงเต้า เพื่อให้ได้นมครบทั้งส่วนหน้า (คาร์โบไฮเดรตเยอะ) และ ส่วนหลัง (ไขมันเยอะ)

สูตรนมแม่ต่อเนื่อง



- 1 ชั่วโมงแรก กระตุ้นการสร้างน้ำนมให้เร็ว
- 6 เดือนแรก นมแม่อย่างเดียว ไม่เสริมน้ำหรืออาหารเสริมอื่น
- 2 ปี หรือนานกว่า นมแม่ ควบคู่กับอาหารตามวัย

การเก็บน้ำนมแม่



- นมช่องแช่แข็ง นำมาละลายในช่องธรรมดาแล้วหน้า 12 ชั่วโมง
- ละลายนมแล้ว ไม่กลับไปแช่ซ้ำ
- ไม่อุ่นนมในไมโครเวฟหรือน้ำร้อนจัด (เสียคุณค่าสารอาหาร)

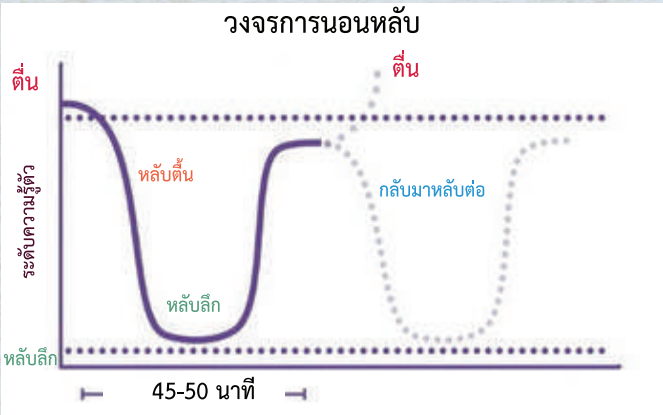
สถานที่เก็บ	อุณหภูมิ (°C)	ระยะเวลาเก็บ
วางไว้ในห้อง	มากกว่า 25	1 ชั่วโมง
วางไว้ในห้อง	16-25	4 ชั่วโมง
ใส่กระติกน้ำแข็ง	15	24 ชั่วโมง
แช่ตู้เย็นช่องปกติ	2-8	96 ชั่วโมง (4 วัน)
ช่องแช่แข็ง ตู้เย็นประตูเดียว	ไม่คงที่	14 วัน
ช่องแช่แข็ง ตู้เย็น 2 ประตู	น้อยกว่า -4	3 เดือน
ตู้แช่แข็ง	น้อยกว่า -19	6 เดือน



ฝึกลูกเข้านอน



การนอน เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับเด็ก ควรนอนหลับให้เพียงพอและเหมาะสมตามช่วงวัย การนอนที่ดีส่งผลต่อการหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth hormone) ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เพิ่มส่วนสูง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนี้ การนอนที่ดียังมีส่วนต่อความจำ และสมาธิในการเรียนรู้ ส่งผลต่อพัฒนาการที่ดีของเด็กด้วย



ช่วงอายุ	ระยะเวลาการนอน
แรกเกิด - 3 เดือน	14 - 17 ชั่วโมง
4 เดือน - 1 ปี	12 - 16 ชั่วโมง
1 - 2 ปี (วัยเตาะแตะ)	11 - 14 ชั่วโมง
3 - 5 ปี (ก่อนเข้าเรียน)	10 - 13 ชั่วโมง

ทารกหลังอายุ 6 เดือน ฝึกนอนยาวได้ด้วยตนเอง คือ ไม่จำเป็นต้องกินนมในตอนกลางคืนแล้ว ผู้ปกครองควรสร้างบรรยากาศในการนอนที่เหมาะสม มีเตียง อากาศถ่ายเท ในช่วงแรกเด็กอาจมีการสะดุ้งสะดุ้งกลางดึกบ้าง ผู้ปกครองสามารถเฝ้ามองเพื่อให้แน่ใจว่าเด็กไม่มีอันตราย โดยไม่ต้องเข้าไปสัมผัส เด็กจะสามารถร้องกล่อมตัวเอง และกลับไปหลับได้เองในเวลาไม่เกิน 30 นาที ตามวงจรการนอนปกติของเด็กได้



ความรู้ที่ผู้ปกครอง
พึงใช้ประโยชน์

การขับถ่าย

- **ช่วงทารก** หากมีสัญญาณระคายเคืองผิดปกติดังรูป จำเป็นต้องพาลูกไปพบกุมารแพทย์โดยเร็ว แม้จะไม่มีอาการอื่น ๆ เนื่องจากอาจเกิดจากโรคท่อน้ำดีตีบตัน ซึ่งต้องให้การรักษาเร่งด่วน ก่อนอายุ 2 เดือน
- **ช่วงอายุ 2 ปีขึ้นไป** ซึ่งทารกมีพัฒนาการที่พร้อมในการฝึกขับถ่ายด้วยตัวเอง จากการที่สามารถนั่งทรงตัวได้มั่นคง ตั้งทางเองเองได้ และบอกความต้องการพื้นฐานได้ เป็นช่วงเวลาที่ดีในการฝึกขับถ่ายอุจจาระ โดยเริ่มจากฝึกนั่งกระโถนหลังมื้อเช้า หรือหากฝึกในห้องน้ำ ควรใช้ฝารองนั่งสำหรับเด็กที่มีบันได เพื่อให้เท้าไม่ลื่น ช่วยให้เบ่งถ่ายได้ง่ายขึ้น
- **ขับถ่ายรดที่นอน** ในวัยเด็กสามารถพบได้ แนะนำให้แรงเสริมทางบวก **ไม่ควรใช้วิธีที่รุนแรง** และหากยังคงมีอาการเกินช่วงอายุที่ควรจะหยุดขับถ่ายรด คือ อุจจาระรดหลัง 4 ปี ปัสสาวะรดหลัง 5 ปี ควรพาไปพบกุมารแพทย์เพื่อวินิจฉัย และรักษาเพิ่มเติม

สัญญาณทารก

สัญญาณ
ปกติ



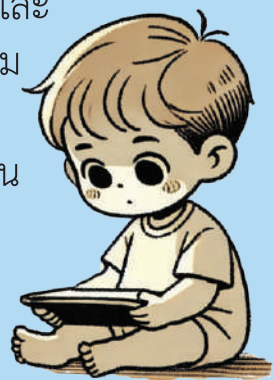
สัญญาณ
ผิดปกติ



สื่อหน้าจอกับพัฒนาการเด็ก

สมองของเด็กปฐมวัย ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 ปี เป็นช่วงที่ระบบประสาทและสมองของเด็กพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ลักษณะการใช้สื่อหน้าจอที่ไม่เหมาะสม ได้แก่

- ปล่อยให้เด็กใช้สื่อหน้าจอตามลำพัง ในขณะที่ผู้ดูแลไปทำกิจกรรมอื่น
- การเปิดหน้าจอทิ้งไว้โดยไม่มีคนดู



คำแนะนำสำหรับการใช้หน้าจอของเด็กปฐมวัย

2

ห้าม ใช้สื่อหน้าจอกับเด็กก่อนอายุ 2 ปี (หรือนานกว่า)
ยกเว้น การสนทนาผ่านวิดีโอคอล

1

หลังอายุ 2 ปี **จำกัด** การใช้หน้าจอไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง
และควรต้องอยู่ในความดูแลของผู้ปกครองระหว่างการใช้หน้าจอ

1

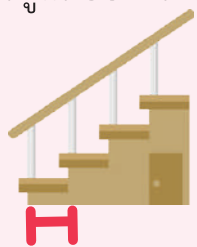
หลีกเลี่ยง การใช้สื่อหน้าจอในระหว่างมื้ออาหาร
และ 1 ชั่วโมงก่อนเข้านอน

ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้สื่อหน้าจออย่างเหมาะสม
และทำความเข้าใจกับผู้ดูแลคนอื่น ๆ เช่น พี่เลี้ยง ปู่ ย่า ตา ยาย
เพื่อทำตามกติกาการใช้หน้าจอในแนวทางเดียวกัน

การป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก

พลัดตก หกล้ม

- ไม่วางเด็กไว้บนที่สูง เช่น เติง โต๊ะ โซฟา โดยลำพัง
- ชีร์วบันได และซีกรงระเบียง ต้องมีช่องห่างไม่เกิน 9 เซนติเมตร เพื่อไม่ให้ลำตัวและศีรษะเด็กลอดได้
- หน้าต่างต้องอยู่สูงจากพื้นไม่ต่ำกว่า 1 เมตร เพื่อป้องกันการปีนป่าย
- โต๊ะ ทิว ตู้เย็น ชั้นวางของ หากไม่มั่นคงพอ ควรใช้อุปกรณ์ยึดติดกับกำแพง เพื่อป้องกันการล้มคว่ำทับเด็ก
- รถหัดเดินไม่จำเป็นต้องใช้ เพราะไม่ช่วยให้เดินได้เร็วขึ้น แต่ยังเสี่ยงต่อการพลิกคว่ำ และตกจากที่สูงได้
- เด็กต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด เมื่อใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟต์



น้อยกว่า 9 เซนติเมตร



มากกว่า 1 เมตร



การบาดเจ็บทางจราจร

- ใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กทุกครั้ง เมื่อโดยสารโดยรถยนต์ และต้องนั่งที่ที่นั่งแถวหลัง เพื่อป้องกันอันตรายจากถุงลมนิรภัยหากเกิดอุบัติเหตุ
- เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ต้องติดตั้งที่นั่งนิรภัยหันหน้าไปทางท้ายรถ เพื่อป้องกันอันตรายต่อกระดูกคอ
- เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ห้ามโดยสารรถจักรยานยนต์ และเด็กอายุมากกว่า 2 ปี ต้องสวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง
- ห้ามทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว และสอนเด็กปีบแตรรถ เพื่อขอความช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉิน
- ก่อนเคลื่อนรถ ให้สำรวจทุกครั้งว่าไม่มีเด็กอยู่ใกล้รถ

น้อยกว่า 2 ปี



มากกว่า 2 ปี



การป้องกันการจมน้ำ

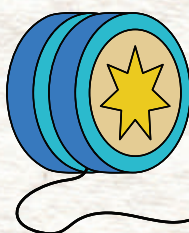
- สวมเสื้อชูชีพทุกครั้งเมื่อเดินทางด้วยยานพาหนะทางน้ำ และอยู่ในการดูแลของผู้ปกครองอย่างใกล้ชิด
- ติดตั้งเครื่องกีดขวางหรือรั้วกันที่มีช่องห่างไม่เกิน 6 เซนติเมตร รอบแหล่งน้ำที่เด็กมีโอกาสเข้าถึง
- ระดับน้ำในภาชนะเพียง 1-2 นิ้ว สามารถทำให้เด็กจมน้ำได้



ความรู้สู่การปฏิบัติ
เพื่อแม่ลูกสุขภาพดี

การอุดกั้นทางเดินหายใจ

- ที่นอนของเด็กทารกต้องไม่นิ่มจนยุบได้ เพื่อป้องกันเด็กนอนคว่ำแล้วอุดกั้นทางเดินหายใจ
- อย่าปล่อยให้เด็กเล่นสิ่งของชิ้นเล็กตามลำพัง แม้เพียงชั่วขณะ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำเข้าปากหรือจมน้ำ
- อย่าให้เด็กเล่นของเล่นที่มีสายยาว เพื่อป้องกันการรัดคอเด็ก
- อย่าวางถุงพลาสติกใกล้ตัวเด็ก เพื่อป้องกันเด็กนำมาสวมศีรษะและอุดกั้นทางเดินหายใจ



อุบัติเหตุ เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ ๑ ของเด็ก

การช่วยเหลือเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมหลุดเข้าทางเดินหายใจ

ทารกหรือเด็กเล็ก มีความเสี่ยงที่อาหารหรือสิ่งของใด ๆ หลุดเข้าทางเดินหายใจได้ ผู้ดูแลจะสังเกตเห็นร่วมกับอาการหายใจไม่ออก เสียงร้องหายไป ซึ่งร่างกายของเด็กจะสามารถทนต่อการขาดอากาศหายใจได้เพียงไม่กี่นาทีเท่านั้น ผู้ดูแลจะต้องช่วยปฐมพยาบาลอย่างถูกต้อง และทันทั่วทั้งที่

เมื่อสงสัยว่ามีสิ่งแปลกปลอมอุดทางเดินหายใจ

- เด็กไม่สามารถส่งเสียงได้
- เด็กดูซีด เเขียว หายใจลำบาก

โทร 1669

ตอบสนองต่อการเรียก/กระตุ้นหรือไม่

ตอบสนอง/
รู้สึกตัว

เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี

ไม่ตอบสนอง/ไม่รู้สึกตัว

กู้ชีพโดยการกดหัวใจ*

เด็กอายุมากกว่า 1 ปี



พยางค์ร่างกายเด็กด้วยแขนข้างเดียว
ใช้มือประคองที่คางอย่างมั่นคง
มืออีกข้างใช้บริเวณอุ้งมือ
ตบที่กลางหลัง



วนสลับกัน
อย่างละ 5 ครั้ง
ไปเรื่อยๆ



พยางค์ร่างกายเด็กด้วยแขนข้างเดียว
ใช้มือประคองที่ศีรษะอย่างมั่นคง
มืออีกข้างใช้นิ้วชี้และนิ้วกลาง
กดที่กลางหน้าอก



โอบเข้าหาเด็กจากทางด้านหลัง
กำมือข้างหนึ่งวางไว้ที่ลิ้นปี่เด็ก
อีกมือจับมือที่กำลัง
แล้วดันเข้าหาตัว

ทำซ้ำเรื่อย ๆ จนกว่า
วัตถุแปลกปลอมจะออกมา

หากไม่ตอบสนอง/ไม่รู้สึกตัว

ห้าม!! พยายามเอาวัตถุออกด้วยการใช้นิ้วล้วงเข้าไปในปาก

กู้ชีพโดยการกดหัวใจ*

เมื่อพบเด็กหมดสติ

1 ตบฝ่าเท้า/ร้องเรียก

ไม่มีการตอบสนอง

2 โทร 1669

ไม่หายใจ

3 ดูปการเคลื่อนไหวของ
หน้าอกและหน้าท้อง

เด็กทารก: ใช้ 2 นิ้วกดกลาง
กระดูกหน้าอก

เด็ก: ใช้อุ้งมือกดกลางกระดูกหน้าอก
อาจใช้เพียงมือเดียวในเด็กที่ตัวเล็ก

หากไม่แน่ใจ ให้เริ่มกดหน้าอกเลย

กด 30: เป่า 2

กดที่ความเร็ว 120 ครั้ง/นาที
หากมีผู้ช่วย ให้ใช้การ กด 15: เป่า 2
ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าเจ้าหน้าที่กู้ชีพจะมา



ใช้มือยกคางเด็กขึ้น เหยยศีรษะไปด้านหลัง
และเอียงหน้าออกเล็กน้อย
จากนั้นประกบปาก แล้วเป่าลม
จนหน้าอกขยายตัวยกขึ้น

30

ความรู้สู่การปฏิบัติ
เพื่อแม่ลูกสุขภาพดี

สมองทนต่อการขาดอากาศได้ไม่เกิน 4 นาที



การปฐมพยาบาลเมื่อเด็กชัก

ในเด็กเล็ก โดยเฉพาะอายุต่ำกว่า 5 ปี เมื่อมีไข้สูง อาจทำให้เกิดอาการชัก เกร็ง กระตุกได้ การปฐมพยาบาลที่ไม่ถูกวิธี อาจนำมาซึ่งอันตรายต่อเด็กได้ วิธีที่ถูกต้องเมื่อเด็กมีอาการชักจากไข้สูง ได้แก่

- เมื่อพบว่าเด็กชัก ให้ตะโกนขอความช่วยเหลือ หรือโทรสายด่วน 1669
- จับเด็กนอนตะแคง เพื่อป้องกันลิ้นอุดทางเดินหายใจ ห้ามใช้วัตถุหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ล้วงเข้าไปในปาก เพราะนอกจากจะไม่ได้ประโยชน์ ยังเสี่ยงต่อวัตถุหลุดเข้าทางเดินหายใจด้วย
- ห้ามเขย่า กระแทกเด็ก
- หากเด็กมีไข้สูง ให้รีบเช็ดตัวลดไข้ด้วยผ้าขนหนู และน้ำที่อุณหภูมิปกติ
- เมื่อเด็กตื่นรู้สึกตัวแล้ว สามารถป้อนยาลดไข้ได้



อาการที่ต้องพาทารกไปพบแพทย์



ดูดนมน้อยลงชัดเจน

หอบเหนื่อย หายใจเร็ว
มากกว่า 60 ครั้งต่อนาที

ไข้ ซึม



ตา ผิวน้ำอง
บวมแดง มีหนอง

ตัวเหลืองมากขึ้น



ไม่ปัสสาวะใน 6-8 ชั่วโมง

ท้องอืดมาก ถ่ายเป็นน้ำ
หรืออาเจียนมาก



รวมคลังความรู้ในการดูแลแม่และเด็ก



คู่มือช่วยตัดสินใจเลือกวิธีคลอด



อุบัติเหตุในหญิงตั้งครรภ์



โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม
เช่น ดาวน์ซินโดรม ธาลัสซีเมีย



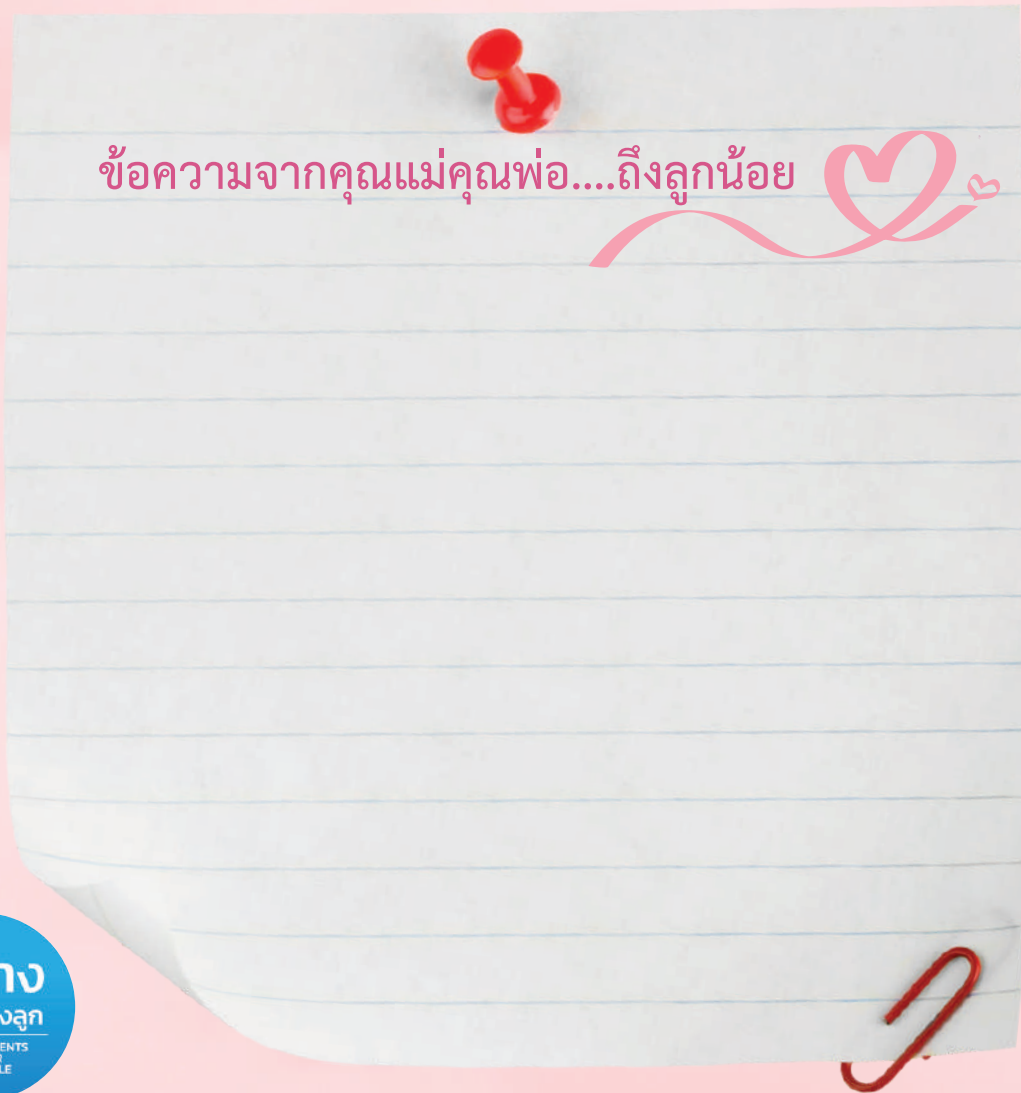
คู่มือทันตกรรมในเด็ก



พัฒนาการเด็กที่ต้องเฝ้าระวัง



การเลี้ยงดูลูกเชิงบวก



บริการข้อมูล “9 อย่างเพื่อสร้างลูก” ผ่าน Line Application
คำแนะนำในการดูแลเด็กตามช่วงอายุ
ลงทะเบียนฟรี โดยเพิ่มเพื่อน @9yangth หรือ scan QR code

บันทึกการคลอด

สถานที่คลอด	
ทำคลอดโดย	☐ แพทย์ ☐ พยาบาล ☐ อื่น ๆ
วิธีคลอด	☐ คลอดทางช่องคลอด ☐ คลอดธรรมชาติ ☐ ใช้คีมช่วยคลอด ☐ ใช้เครื่องดูด (Vacuum) ☐ ผ่าตัดคลอด (ระบุข้อบ่งชี้).....
อายุครรภ์	 สัปดาห์ by LMP สัปดาห์ by Ultrasound
ภาวะแทรกซ้อนขณะคลอด	☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ)
ภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด	☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ)



ทารกอายุน้อยกว่า 1 เดือน หากมีไข้ต้องไปพบแพทย์ทันที

บันทึกการเยี่ยมหลังคลอด

ใส่เครื่องหมาย X เมื่อมีอาการเหล่านี้ และส่งต่อพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที

อาการผิดปกติหลังคลอด	ครั้งที่ 1 ภายในสัปดาห์ แรกหลังคลอด	ครั้งที่ 2 วันที่ 8-15 หลังคลอด	ครั้งที่ 3 วันที่ 16-42 หลังคลอด
ตกเลือดหลังคลอด เป็นก้อน ลิ่มเลือด	☐ ไม่มี ☐ มี	☐ ไม่มี ☐ มี	☐ ไม่มี ☐ มี
ตัวร้อนเป็นไข้ ติดต่อกัน 2 วัน	☐ ไม่มี ☐ มี	☐ ไม่มี ☐ มี	☐ ไม่มี ☐ มี
น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็น ชุ่มชื้น หรือมีสีแดงนานเกิน 2 สัปดาห์	☐ ไม่มี ☐ มี	☐ ไม่มี ☐ มี	☐ ไม่มี ☐ มี
ปัสสาวะแสบ ขัด กะปริบกะปรอย หรือปัสสาวะไม่ออก	☐ ไม่มี ☐ มี	☐ ไม่มี ☐ มี	☐ ไม่มี ☐ มี
ปวด บวม บริเวณฝีเย็บหรือแผลแยก	☐ ไม่มี ☐ มี	☐ ไม่มี ☐ มี	☐ ไม่มี ☐ มี
หวั่นมแตก หรืออักเสบ	☐ ไม่มี ☐ มี	☐ ไม่มี ☐ มี	☐ ไม่มี ☐ มี
ผู้ประเมิน วันที่	/...../.....	/...../.....	/...../.....

ประวัติสุขภาพเด็ก
และบันทึกวัคซีน



การให้คำแนะนำเพิ่มเติม

- ☐ คำแนะนำเรื่องการคุมกำเนิด
- ☐ การดูแลเหงือกและฟัน
- ☐ การไม่ส่งผ่านเชื้อพันธุจากผู้ดูแลสู่เด็ก เช่น การใช้ช้อนร่วมกันกับเด็ก การเป่าอาหารให้เด็ก การเคี้ยวอาหารให้เด็ก เป็นต้น
- ☐ นัดตรวจสุขภาพช่องปากแม่และลูก 6 เดือนหลังคลอด
- ☐ เน้นการดื่มนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องป้อนน้ำเปล่าในทารกอายุ 6 เดือนแรก

บันทึกทารกแรกเกิด

วันเดือนปีเกิด				เวลาเกิด		เพศ	☐ ชาย ☐ หญิง ☐ ระบุไม่ได้
APGAR Score	นาที่ที่ 1	นาที่ที่ 5	นาที่ที่ 10	ขนาดร่างกาย ทารกแรกเกิด	น้ำหนัก (กรัม)	ความยาว (เซนติเมตร)	รอบศีรษะ (เซนติเมตร)
ความผิดปกติแต่กำเนิด	☐ ไม่มี	☐ มี	ระบุรายละเอียด				
ภาวะสุขภาพแรกเกิด	☐ ปกติ	☐ ผิดปกติ					
วันที่จำหน่าย			น้ำหนัก วันที่จำหน่าย (กรัม)		หมายเหตุ		
การคัดกรองสุขภาพ							
วิตามินเค	☐ ฉีด	วันที่...../...../..... ลงชื่อ.....		☐ ไม่ฉีด	ระบุเหตุผล		
คัดกรอง ไทโรอยด์	☐ ปกติ	☐ ผิดปกติ	☐ เรียกติดตาม วันที่ .../.../..... ลงชื่อ.....	ตรวจ PKU ☐ ส่งแล้ว	☐ ปกติ	☐ ผิดปกติ	☐ ไม่ได้ตรวจ เหตุผล.....
คัดกรอง การได้ยิน	วิธีการ	หูขวา		หูซ้าย		วันที่ตรวจ ลงชื่อ	
	☐ OAE	☐ ผ่าน	☐ ไม่ผ่าน	☐ ผ่าน	☐ ไม่ผ่าน	/...../.....	
	☐ ABR	☐ ผ่าน	☐ ไม่ผ่าน	☐ ผ่าน	☐ ไม่ผ่าน	/...../.....	
คัดกรองโรค หัวใจพิการ ชนิดเขียว รุนแรง	SatO ₂ Pre-duct	SatO ₂ Post-duct	แปลผล	คัดกรอง ภาวะเหลือง	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	นัดติดตาม/ หมายเหตุ
			☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ		Hct..... MB.....	Hct..... MB.....	

ลูกที่เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ต้องได้รับวัคซีนป้องกันเพิ่มเติมนอกเหนือจากวัคซีนของเด็กปกติ

ประวัติสุขภาพเด็ก
และบันทึกวัคซีน



บันทึกสุขภาพเด็ก



การจดบันทึกประวัติการเจ็บป่วยของเด็ก เป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยโรคต่าง ๆ ของแพทย์ในอนาคต

ประวัติ การแพ้ยา	ชื่อยา	อาการ	ลงชื่อผู้ประเมิน/วันที่
	-.....	-.....	
ประวัติ แพ้อาหาร	ชนิดอาหาร	อาการ	ลงชื่อผู้ประเมิน/วันที่
	-.....	-.....	
ประวัติ โรคประจำตัว			ลงชื่อผู้ประเมิน/วันที่
	-.....		
	-.....		
	-.....		
ยาที่ใช้ประจำ	-.....		
	-.....		
	-.....		
ประวัติการเจ็บป่วยที่สำคัญ			
ไข้สูงแล้วชัก (Febrile convulsion)	ครั้งที่ 1 : วันที่...../...../..... ลงชื่อแพทย์.....โรงพยาบาล.....		
	ครั้งที่ 2 : วันที่...../...../..... ลงชื่อแพทย์.....โรงพยาบาล.....		
	ครั้งที่ 3 : วันที่...../...../..... ลงชื่อแพทย์.....โรงพยาบาล.....		
	หมายเหตุ.....		
หลอดลมตีบ (Wheezing) ที่ตอบสนองยาพ่น ขยายหลอดลม	ครั้งที่ 1 : วันที่...../...../..... ลงชื่อแพทย์.....โรงพยาบาล.....		
	ครั้งที่ 2 : วันที่...../...../..... ลงชื่อแพทย์.....โรงพยาบาล.....		
	ครั้งที่ 3 : วันที่...../...../..... ลงชื่อแพทย์.....โรงพยาบาล.....		
	หมายเหตุ.....		
ภาวะอื่นๆ			
โรคทางพันธุกรรมในครอบครัว			
โรค/ภาวะ.....		ความเกี่ยวข้อง ☐ บิดา ☐ มารดา ☐ อื่นๆ (ระบุ).....	
โรค/ภาวะ.....		ความเกี่ยวข้อง ☐ บิดา ☐ มารดา ☐ อื่นๆ (ระบุ).....	

ประวัติสุขภาพเด็ก
และบันทึกโรค



บันทึกการรับวัคซีน

วัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของประเทศไทย
(EPI : Expanded Program on Immunization)

วัคซีน		วัน เดือน ปี ที่ได้รับ / Lot., Expire				
แรกเกิด		วัณโรค (BCG)		HBIg	เฉพาะที่เกิดจากแม่ ติดเชื้อตับอักเสบบี	
วัคซีนป้องกัน โรค/เชื้อ	อายุที่แนะนำ	วัน เดือน ปี ที่ได้รับ / Lot., Expire				
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
ตับอักเสบบี (HBV)	• แรกเกิด • 1 เดือน (เฉพาะ แม่ที่เป็นพาหะ)				เฉพาะเด็กที่เกิดจากแม่ติดเชื้อไวรัส ตับอักเสบบี เจาะเลือดที่อายุ 9-12 เดือน HBsAg: ☐ Negative ☐ Positive Anti-HBs: ☐ Negative ☐ Positive การให้คำแนะนำ ☐ กระตุ้นวัคซีนอีก 3 ครั้ง (0-2-6 เดือน) + เจาะเลือดซ้ำ ☐ วินิจฉัยติดเชื้อตับอักเสบบี ส่งต่อกุมารแพทย์	
คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี ฮิบ (DTP - HBV - Hib)	• 2, 4, 6 เดือน					
คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (DTP)	• 18 เดือน (1 ปีครึ่ง) • 4 ปี					
โปลิโอ (Polio)	• 2, 4 เดือนชนิดฉีด (IPV) • 6, 18 เดือน, 4 ปี ชนิดหยอด (OPV)					
โรต้า (Rota)	☐ • 2, 4 เดือน (Monovalent) ☐ • 2, 4, 6 เดือน (Pentavalent)				หมายเหตุ วัคซีนป้องกันท้องเสียจากโรต้า • ให้ครั้งแรกไม่เร็วกว่าอายุ 6 สัปดาห์ • ให้ครั้งสุดท้ายไม่ช้าเกินกว่าอายุ 8 เดือน • ระหว่างโดสไม่เร็วกว่า 4 สัปดาห์	

วัคซีนบางชนิดอาจทำให้เกิดไข้ได้ สามารถให้ยาลดไข้ ร่วมกับเช็ดตัวลดไข้



ประวัติสุขภาพเด็ก
และบันทึกวัคซีน



วัคซีนป้องกันโรค/ติดเชื้อ	อายุที่แนะนำ	วัน เดือน ปี ที่ได้รับ / Lot., Expire	
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
หัด - คางทูม - หัดเยอรมัน (MMR)	• 9 เดือน • 18 เดือน (1 ปีครึ่ง)		
ไข้มองอักเสบเจอี (Lived attenuated Japanese Encephalitis)	• 1 ปี • 2 ปีครึ่ง		
เอช พี วี (HPV)	เด็กหญิง ป.5 • ชนิด 2 หรือ 4 สายพันธุ์ (2 เข็มห่างกันอย่างน้อย 6 เดือน) • ชนิด 9 สายพันธุ์ (1 เข็ม)		
คอตีบ บาดทะยัก เข็มกระตุ้น (dT)	• 12 ปี (แนะนำกระตุ้นซ้ำทุก 10 ปี)		

💡

วัคซีนป้องกันโรค/ติดเชื้อ
 วัคซีนป้องกันโรค/ติดเชื้อ

วัคซีนเสริมอื่นๆ (Optional vaccine)

วัคซีนป้องกันโรค/เชื้อ	อายุที่แนะนำ	วัน เดือน ปี ที่ได้รับ / Lot., Expire				
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)	• 6 เดือนขึ้นไป (ครั้งแรกฉีด 2 เข็มห่างกัน 1 เดือน) และฉีดกระตุ้น 1 เข็ม ทุก 1 ปี					
เชื้อนิวโมคอคคัส ชนิดคอนจูเกต (PCV)	• 2, 4, 6 เดือน และ 12-15 เดือน					
มือเท้าปาก ชนิดรุนแรง (Enterovirus 71)	• 6 เดือนขึ้นไป (2 เข็มห่างกันอย่างน้อย 1 เดือน)			วัคซีนป้องกันเชื้อโควิด-19 • อายุ 6 เดือนขึ้นไป ระยะห่างเข็มถัดไป 6-12 เดือน		
สุกใส (Varicella)	• 12-15 เดือน • 1 ปีครึ่ง - 2 ปี			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
ตับอักเสบเอ (HAV)	• ชนิดเชื้อตาย 2 เข็มห่างกัน 6-12 เดือน (เริ่มที่อายุ 1 ปีขึ้นไป) • ชนิดเชื้อเป็น 1 เข็ม (เริ่มที่อายุ 18 เดือนขึ้นไป)					

💉

วัคซีนเสริมอื่นๆ
 วัคซีนเสริมอื่นๆ

บันทึกการรับวัคซีน (ต่อ)

วัคซีนป้องกันโรค/เชื้อ	อายุที่แนะนำ	วัน เดือน ปี ที่ได้รับ / Lot., Expire	
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
ไข้เลือดออก (Dengue)	• 4 ปีขึ้นไป (2 เข็ม ห่างกัน 3 เดือนขึ้นไป)		
อื่น ๆ (ระบุ).....			

คำแนะนำเกี่ยวกับการได้รับวัคซีน

- 1
- ควรพาบุตรหลานไปรับวัคซีนตามกำหนดนัด เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันที่เหมาะสม
- 2
- เด็กที่เจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น หวัด ไอ หรือไข้ต่ำๆ สามารถรับวัคซีนได้
- 3
- หลังได้รับวัคซีนบางชนิด อาจทำให้เด็กตัวร้อนเป็นไข้ สามารถเช็ดตัวลดไข้ และกินยาลดไข้ได้ตามคำแนะนำของแพทย์ ไม่ควรกินยาลดไข้ดักไว้ก่อนตั้งแต่ยังไม่มีไข้
- 4
- หากเด็กเคยมีประวัติแพ้ยา หรือมีอาการรุนแรงจากผลข้างเคียงของวัคซีน เช่น ชักจากไข้สูง มีผื่นแพ้รุนแรง โปรดแจ้งแพทย์หรือบุคลากรทางสาธารณสุขก่อนรับวัคซีน
- 5
- แผลที่เกิดจากวัคซีนวันโรคตอนแรกเกิด อาจเป็นฝีขนาดเล็กนาน 3-4 สัปดาห์ ไม่จำเป็นต้องใส่ยาหรือปิดแผล เพียงใช้สำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วเช็ดรอบ ๆ แผล
- 6
- โปรดเก็บสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ เพื่อประโยชน์ในการติดตามประวัติการได้รับวัคซีน และเป็นหลักฐานสำคัญในการใช้เข้าเรียนต่อ หรือการเดินทางไปต่างประเทศ

วัคซีนส่วนใหญ่ หากเลยกำหนดสามารถฉีดต่อได้โดยไม่ต้องเริ่มใหม่



ประวัติสุขภาพเด็ก
และบันทึกวัคซีน



บันทึกการตรวจสุขภาพเด็กปฐมวัย

วันที่ตรวจ	อายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ความยาว/ส่วนสูง (เซนติเมตร)	รอบศีรษะ (เซนติเมตร)	เต็บโต สมส่วน	ตรวจ ร่างกาย	ความเข้มข้น เลือด (Hct)	ตรวจระดับ สายตา
	แรกเกิด				☐ สมส่วน ☐ ไม่สมส่วน ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....		
	1 เดือน				☐ สมส่วน ☐ ไม่สมส่วน ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....		
	2 เดือน				☐ สมส่วน ☐ ไม่สมส่วน ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....		
	4 เดือน				☐ สมส่วน ☐ ไม่สมส่วน ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....		
	6 เดือน				☐ สมส่วน ☐ ไม่สมส่วน ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....		
	9 เดือน				☐ สมส่วน ☐ ไม่สมส่วน ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....		☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....
	1 ปี				☐ สมส่วน ☐ ไม่สมส่วน ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....		☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....
	1 ปี 6 เดือน				☐ สมส่วน ☐ ไม่สมส่วน ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....		☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....
	2 ปี				☐ สมส่วน ☐ ไม่สมส่วน ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....		☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....
	2 ปี 6 เดือน				☐ สมส่วน ☐ ไม่สมส่วน ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....		☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....
	3 ปี 6 เดือน				☐ สมส่วน ☐ ไม่สมส่วน ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....		☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....
	4 ปี				☐ สมส่วน ☐ ไม่สมส่วน ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....		☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....
	5 ปี				☐ สมส่วน ☐ ไม่สมส่วน ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....		☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....
	6 ปี				☐ สมส่วน ☐ ไม่สมส่วน ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....		☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....

ภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก ส่งผลกระทบต่อสติปัญญาของเด็ก ควรได้รับการตรวจภาวะซีดตามกำหนด

 ประสิทธิภาพเด็ก และบันทึกวิน





ยาวิตามินเสริมธาตุเหล็กในเด็ก ช่วยทำให้อาหารเป็นโอกาสในการฝึกกินอาหารตามวัย

ประสิทธิภาพสูง
ปลอดภัยสำหรับเด็ก



ตรวจการได้ยิน	เฝ้าระวังพัฒนาการ (ผู้ปกครองประเมิน)	คัดกรองพัฒนาการ (เจ้าหน้าที่ประเมิน)	คัดกรองออทิสติก	การตรวจ สุขภาพช่องปาก	วิตามินเสริม ธาตุเหล็ก	ให้คำปรึกษา แนะนำสุขภาพ
☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....					
☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....					
☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....					
☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....					
☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....					
	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....				
	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....					
	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ สงสัย/ส่งต่อ ระบุ.....			
	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....		☐ ปกติ ☐ สงสัย/ส่งต่อ ระบุ.....			
	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ สงสัย/ส่งต่อ ระบุ.....			
	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....				
	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....					
	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....				
	☐ ปกติ ☐ สงสัยล่าช้า ระบุ.....					

42

การแปลผลกราฟติดตามการเจริญเติบโตของเด็ก

1. กราฟเส้นรอบวงศีรษะ โดยเฉลี่ยเด็กแรกเกิด จะมีเส้นรอบวงศีรษะอยู่ที่ประมาณ 35 ซม. โดยมีกระหม่อมหลังปิดอย่างช้าไม่เกิน 4 เดือน กระหม่อมหน้าปิดอย่างช้าไม่เกิน 1 ปีครึ่ง หากเริ่มมีขนาดเมื่อเทียบกับกราฟมากหรือน้อยจนเกินไป (มากกว่า P90 หรือน้อยกว่า P10) ควรปรึกษาบุคลากรทางสาธารณสุข

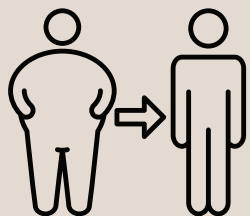
2. กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

น้ำหนักมาก	ต้องดูกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเพิ่ม	> 2SD
ค่อนข้างมาก	เสี่ยงน้ำหนักมาก ต้องดูกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเพิ่ม	1.5 ถึง 2SD
ตามเกณฑ์	การเจริญเติบโตดี ควรควบน้ำหนักอยู่ในระดับนี้	-1.5 ถึง < 1.5SD
ค่อนข้างน้อย	เสี่ยงขาดอาหาร สัญญาณเตือนระวังน้ำหนักน้อย	-2 ถึง < -1.5SD
น้อย	ขาดอาหาร	< -2SD

3. กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

สูง	เจริญเติบโตดีมาก ๆ ส่งเสริมสติปัญญา ความแข็งแรง	> 2SD
ค่อนข้างสูง	เจริญเติบโตดีมาก ส่งเสริมสติปัญญา ความแข็งแรง	1.5 ถึง 2SD
ตามเกณฑ์	การเจริญเติบโตดี แสดงถึงการได้รับอาหารเพียงพอ	-1.5 ถึง < 1.5SD
ค่อนข้างเตี้ย	เสี่ยงขาดอาหารเรื้อรัง สัญญาณเตือนให้ระวัง ควรเสริมอาหาร	-2 ถึง < -1.5SD
เตี้ย	ขาดอาหารเรื้อรัง ส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้เจ็บป่วยบ่อย	< -2SD

4. กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



อ้วน

น้ำหนักมากเกินไป ไม่เหมาะสมกับส่วนสูง เสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อ้วนไขมันในเลือดสูง ขาโก่ง หดหายใจขณะหลับ และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต

เริ่มอ้วน

น้ำหนักมาก มีโอกาสจะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

ท้วม

เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นหากไม่ควบคุม

สมส่วน

การเจริญเติบโตดี มีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง ส่งเสริมให้เติบโตอยู่ในระดับนี้

ค่อนข้างผอม

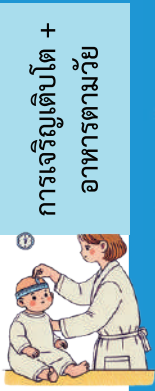
เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักอาจลดลง

ผอม

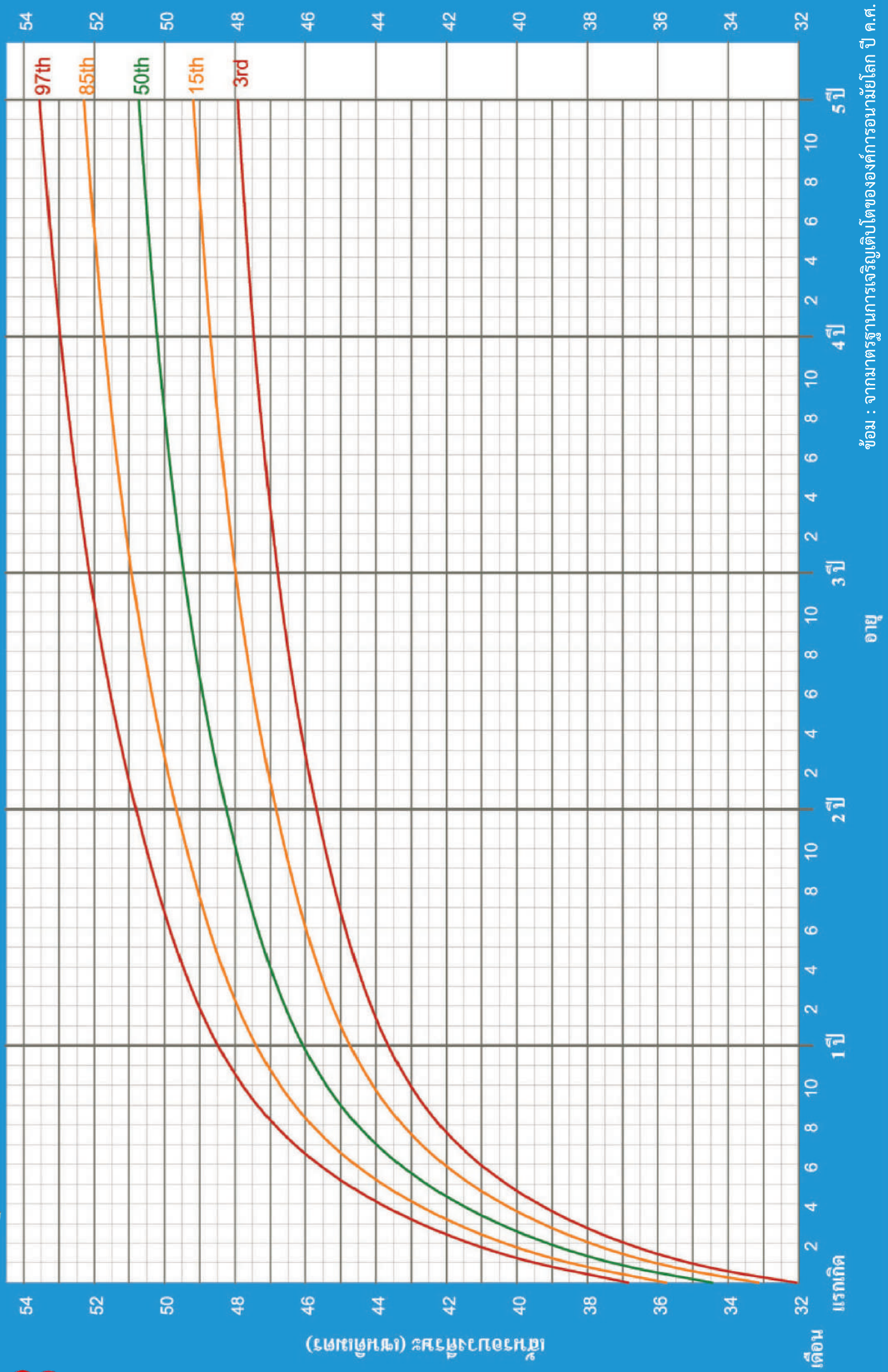
ขาดสารอาหารระยะสั้น

การเจริญเติบโต +
อาหารตามวัย

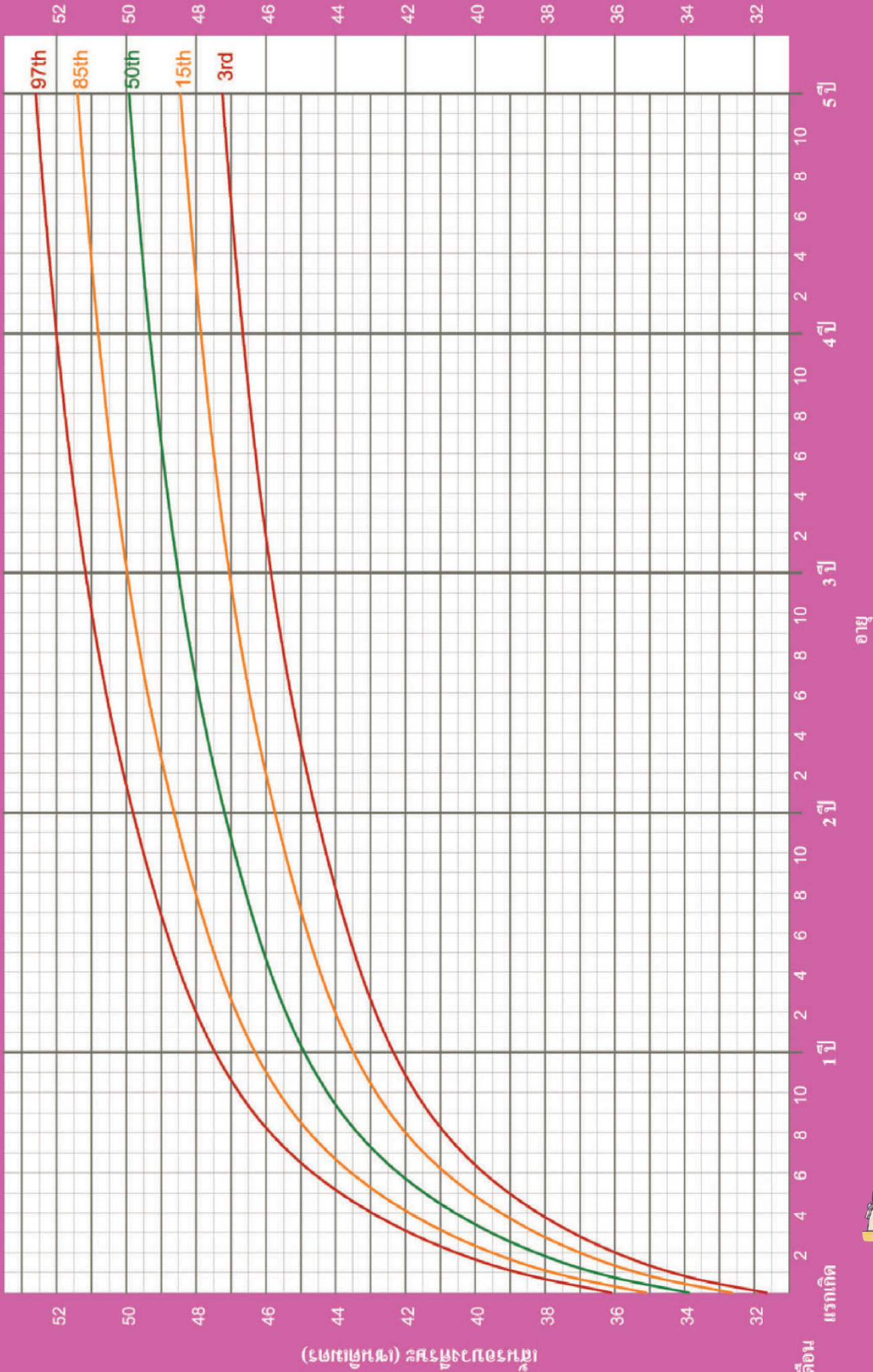




กราฟเส้นรอบวงศีรษะสำหรับเด็กชาย

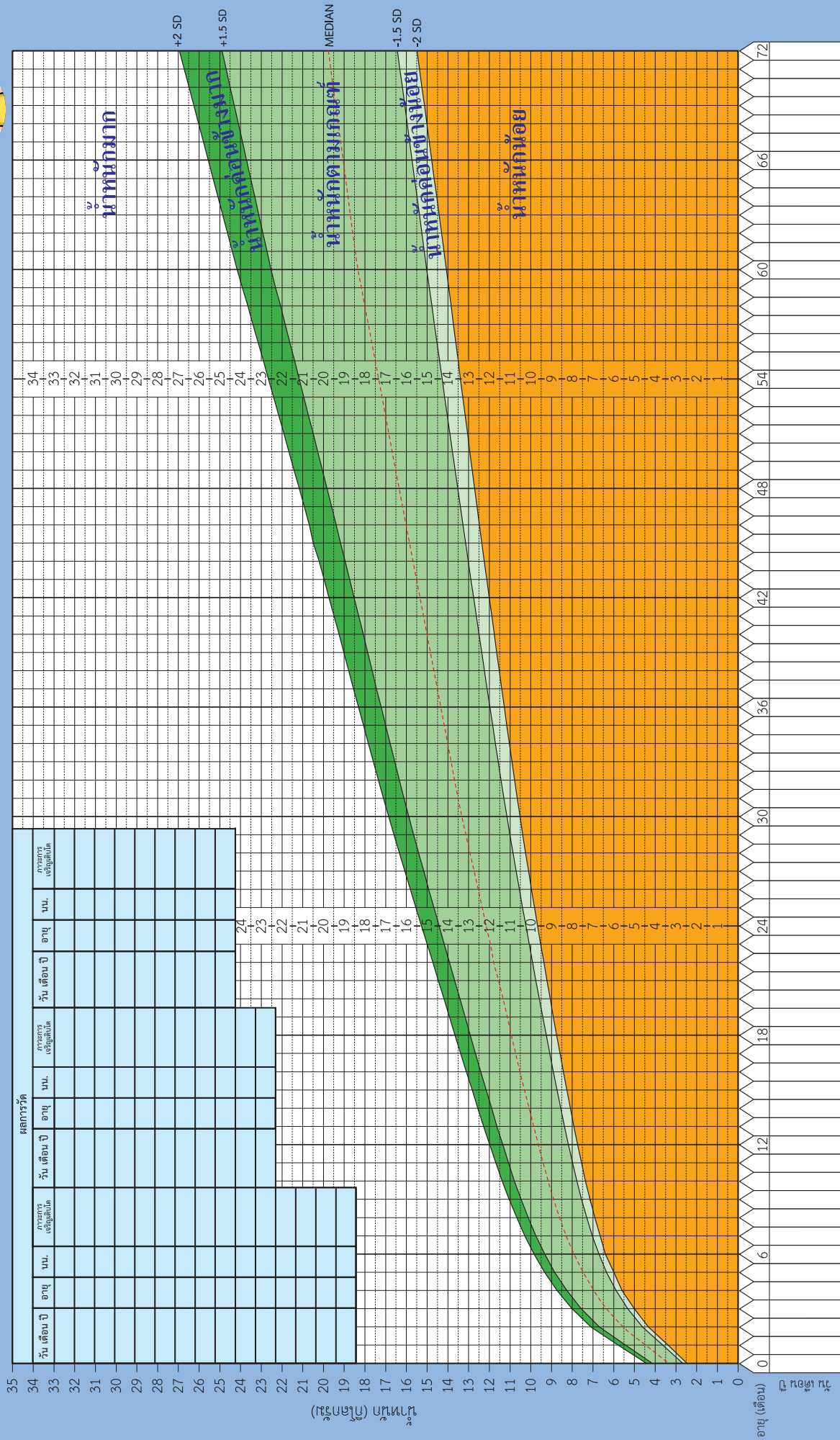


กราฟเส้นรอบวงศีรษะสำหรับเด็กหญิง





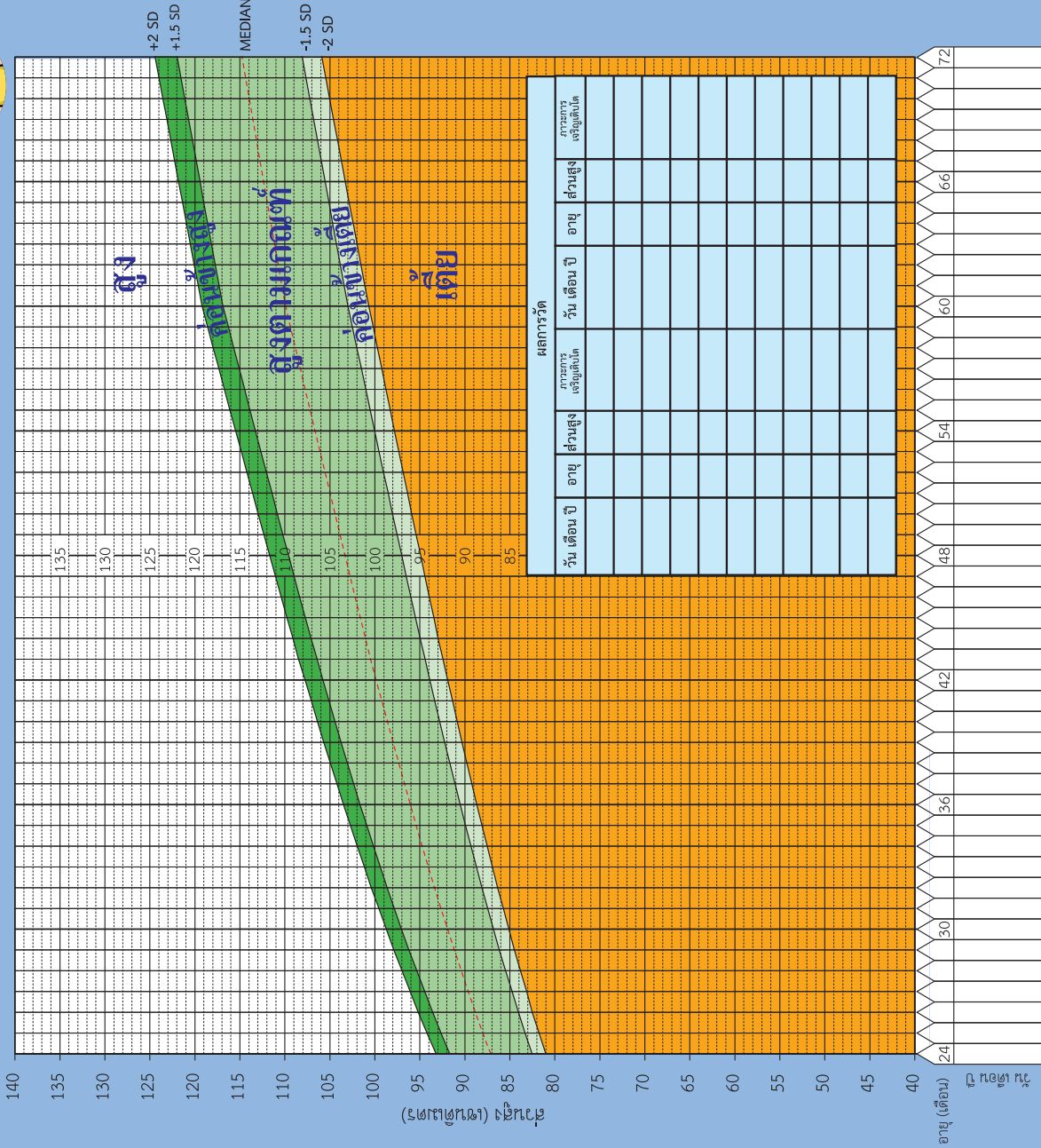
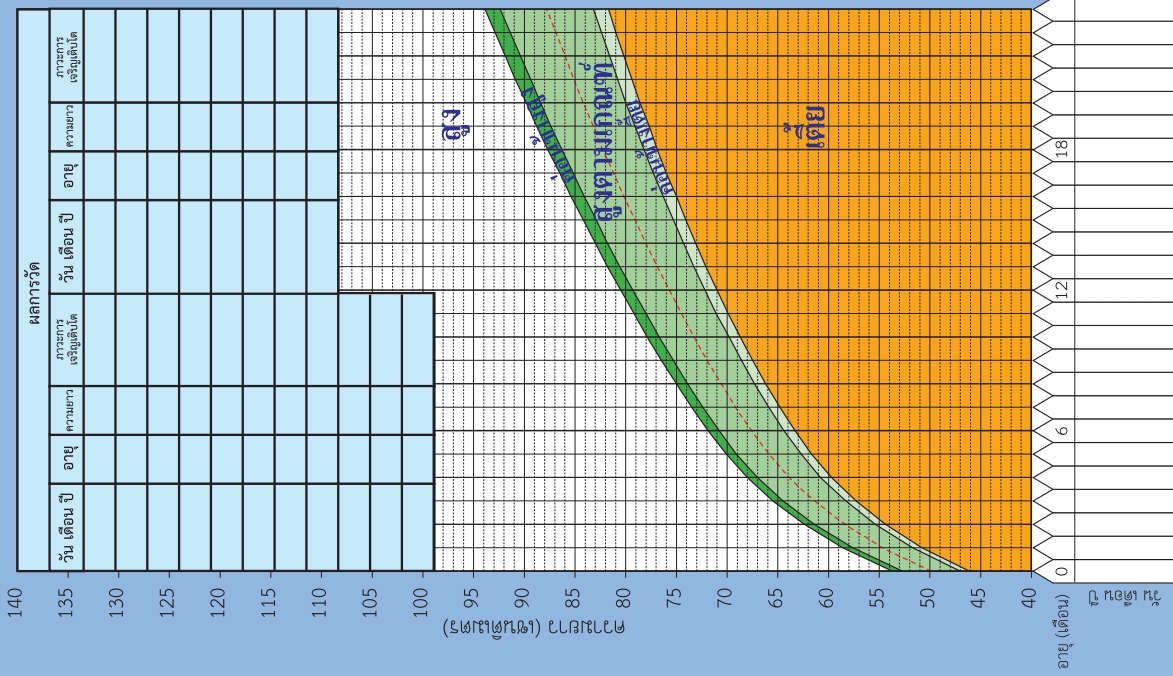
กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุของเด็กแรกเกิด - 5 ปี เพศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก



กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์ของเด็กแรกเกิด - 5 ปี **เพศชาย** สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก



ความยาวตามแกนทออายุ



ข้อมูล : ประยุทธ์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006
และการจัดทำแผนที่อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2563

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปีพ.ศ. 2564

การเจริญเติบโต + อาหารตามวัย

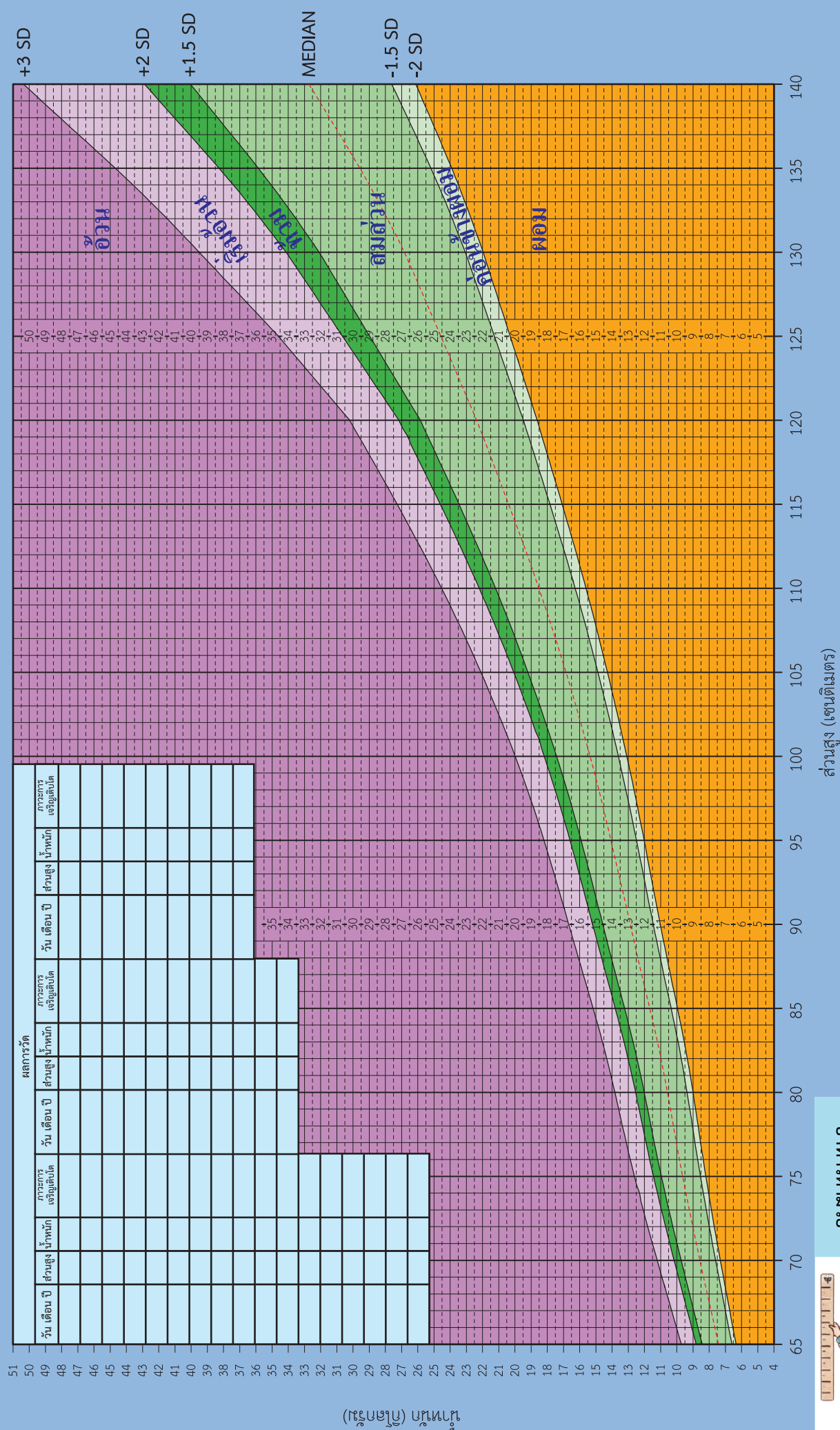


48





สำหรับพ่อแม่ที่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านรูปร่างของลูก (อ่าน ส่วนผสม)



การเจริญเติบโต +
อาหารตามวัย



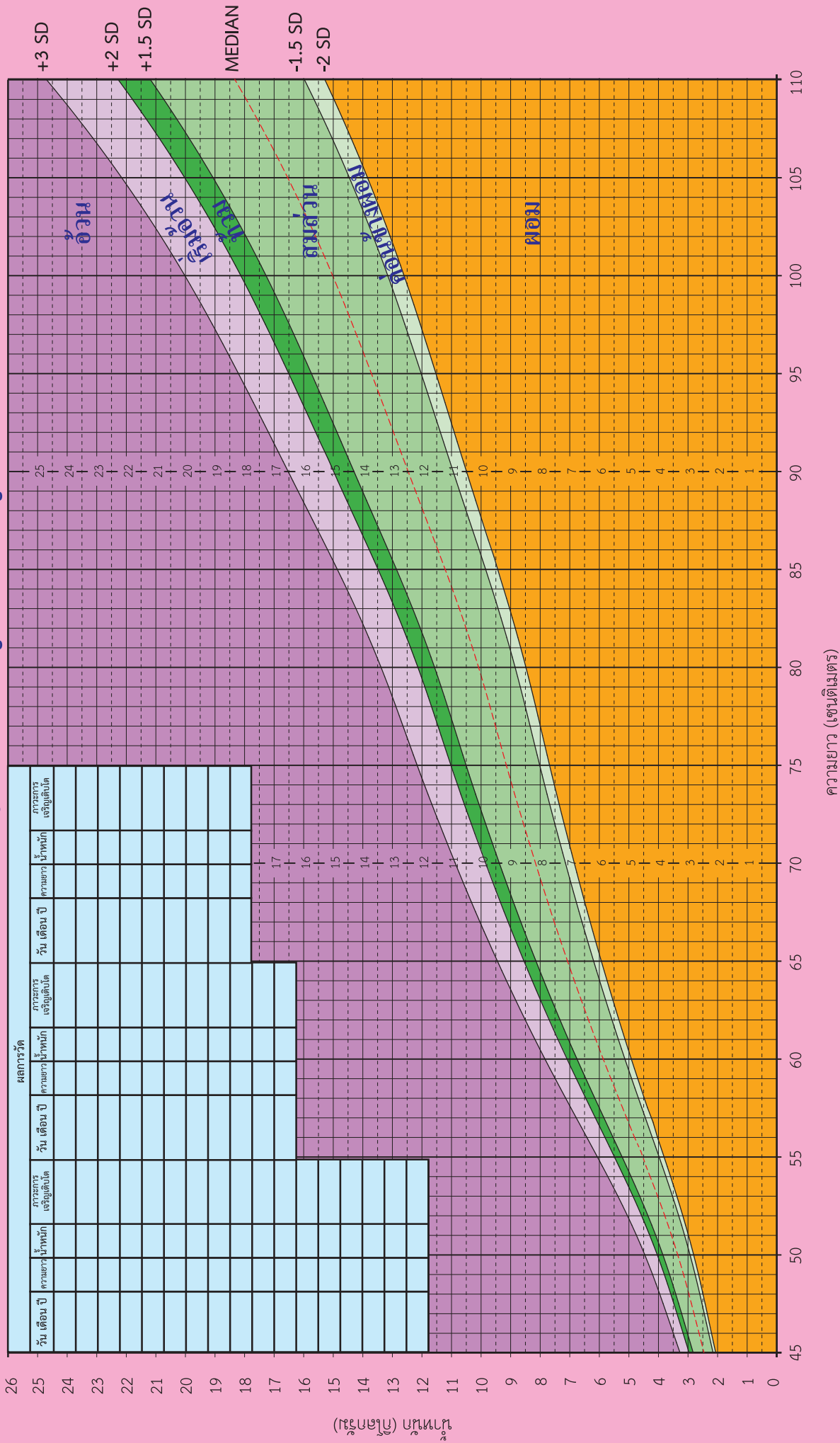




การเจริญเติบโต +
อาหารตามวัย



กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ความยาวของเด็กแรกเกิด - 2 ปี เพศหญิง
สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)



อาหารที่แนะนำใน 1 วัน

อาหารมื้อแรกของลูกเริ่มได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือน โดยไม่ต้องรอให้ฟันขึ้นก่อน



การเจริญเติบโต + อาหารตามวัย



	นมแม่	ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ควรกินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องให้อาหารอื่น แม้แต่น้ำ เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอ	ทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป										
	กลุ่มอาหาร	อายุ	เริ่มให้อาหารตามวัย ทารกอายุ 6 - 11 เดือน ควรคู่กับการกินนมแม่	6 เดือน									
				วันที่							สัปดาห์ที่		
				1	2	3	4	5	6	7	2	3	4
ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ • ปริมาณและชนิดของสารอาหารเหมาะสม • สะอาด • ปลอดภัย • สร้างภูมิคุ้มกัน • ลูกแข็งแรง • ฉลาด • อารมณ์ดี • สร้างสัมพันธ์แม่ - ลูก	อาหารตามวัยร่วมกับนมแม่	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารต่อมื้อ หรือเพิ่มจำนวนมื้อ	เริ่มให้อาหารมือแรก							กินอาหาร 1 มื้อ			
	ลักษณะอาหาร									บดละเอียด			
		ค่อย ๆ เพิ่มระดับการบดอาหารจากละเอียดไปหยาบ											
	ข้าว		ข้าวต้ม (ช้อนกินข้าว)	1	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3						ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 3 เป็น 4		
	เนื้อสัตว์		เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่ม เช่น ปลา ไก่ หมูบด ร่วมกับ ไข่ และ ตับ		และ 						และ 		
				ไข่แดง 1/2 ฟอง	เนื้อสัตว์ 1 ช้อนชา และไข่แดง 1/2 ฟอง						เนื้อสัตว์ 2 ช้อนชา และไข่แดง 1/2 ฟอง		
	ผัก		ผักกลั่นไม่แรง มีอละ 1/2 ช้อนกินข้าว	-							 1/2 ช้อนกินข้าว		
ผลไม้		ผลไม้เป็นอาหารว่าง เช่น กล้วย มะละกอ ส้ม											
			กล้วยครูด 1/4 ลูก	กล้วยครูด 1/2 ลูก						ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 1 เป็น 2 ชิน			

คำแนะนำ



SCAN ME

ดูตัวอย่างอาหารการกินเพิ่มเติม

1. เพื่อดูการยอมรับอาหารและสังเกตอาการแพ้อาหาร โดยทารกอายุ 6 เดือน ใน 7 วันแรก เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละ 1 - 2 ช้อนชา และเว้นระยะ 2 - 3 วัน ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่
2. เพื่อฝึกการเคี้ยวและกลืนอาหาร โดยเริ่มจากอาหารบดละเอียด ค่อย ๆ เพิ่มความหยาบของอาหารมากขึ้นตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น ไม่ควรใช้เครื่องปั่นอาหารไปตลอดจนเด็กครบขวบปี
3. เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่พลังงานและโปรตีนเพียงพอตามช่วงวัยให้ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารต่อมื้อ หรือ เพิ่มจำนวนมื้อ
4. เพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอและคุ้นเคยกับอาหาร ควรจัดอาหารให้ครบกลุ่มแต่ละกลุ่มมีหลากหลายชนิด และลักษณะอาหารเหมาะกับวัย เช่น เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่ม ผักกลั่นไม่แรง

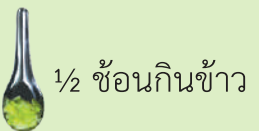
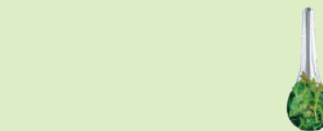
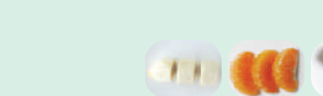
สำหรับการรกรรกแรกเกิด -11 เดือน 29 วัน



แผนการรกรรกแรกเกิด - 11 เดือน 29 วัน



กินนมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัย จนเด็กอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น

7 เดือน				8 เดือน	9 เดือน	10 เดือน	11 เดือน
สัปดาห์ที่							
1	2	3	4				
กินอาหาร 1 มื้อ		กินอาหาร 2 มื้อ			กินอาหาร 3 มื้อ		
		บดหยาบ				สับละเอียด	 หั่นชิ้นเล็ก
ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 4 เป็น 5		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 6 เป็น 8			ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 9 เป็น 12		
							
เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว และไข่แดง ½ ฟอง สลับกับ ตับ ½ ช้อนกินข้าว		เนื้อสัตว์ 1 ½ ช้อนกินข้าว และไข่แดง ½ ฟอง สลับกับ ตับ ½ ช้อนกินข้าว			เนื้อสัตว์ 1 ½ ช้อนกินข้าวและไข่แดงหรือไข่ทั้งฟอง สลับกับ ตับ 1 ช้อนกินข้าว		
							
½ ช้อนกินข้าว		1 ช้อนกินข้าว			1 ½ ช้อนกินข้าว		
							
ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3 ชิ้น		3 ชิ้น			4 ชิ้น		

- เพื่อให้ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี ต้องได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร่วมกับการกินไข่ทุกวัน หรือกินไข่สลับกับตับ ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินเอ และโฟเลตด้วย
- เมื่อเด็กอายุ 10 - 11 เดือน กินอาหารวันละ 3 มื้อ ควรให้กินไข่ทั้งฟอง (ไข่ขาวและไข่แดง) อย่างน้อยวันละครึ่งฟอง ร่วมกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ
- ควรให้เด็กเรียนรู้รสอาหารตามธรรมชาติ ไม่ควรปรุงแต่งรสอาหาร
- ควรเน้นรักษาความสะอาดและความปลอดภัยของวัตถุดิบ ภาชนะที่ใช้ปรุงและใส่อาหาร ตลอดจนมือของผู้ปรุงและป้อนอาหาร
- ควรติดตามการเจริญเติบโต โดยการชั่งน้ำหนักและวัดความยาวเทียบกับมาตรฐานการเจริญเติบโตตามช่วงอายุทุก 3 เดือน

การเจริญเติบโต + ภาวะขาดธาตุเหล็ก



ธงโภชนาการ

สำหรับเด็กอายุ 12 - 23 เดือน

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กิน ใน 1 วัน



ข้าว - แป้ง

15

ช้อนกินข้าว



ตัวอย่าง
ทัพพีของผัก

ผัก

5

ช้อนกินข้าว



ผลไม้

2

ส่วน



ตัวอย่าง
ส่วนของผลไม้

กินนมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี
หากภาวะการเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์
ให้เสริมนมวัววันละ 2 แก้ว

นม

2

แก้ว



เนื้อสัตว์

3

ช้อนกินข้าว

ไข่

1

ฟอง

ไขมัน

2

ช้อนชา

กินอาหารรสธรรมชาติ
หรือปรุงแต่น้อยเท่าที่จำเป็น



ธงโภชนาการสำหรับหญิงให้นมบุตร 6 เดือนขึ้นไป
และการก่อกำเนิด - 23 เดือน



อาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับทารก 6 - 23 เดือน

กินอาหาร
ที่ได้รับพลังงาน
และสารอาหาร
ครบถ้วน

เด็กอายุ
6 เดือน - 5 ปี ทุกคน
ต้องกินยาเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



เล่นกับลูก

นอนวันละ
11-14 ชั่วโมง





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ธงโภชนาการ

สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

unicef
for every child



ข้าว - แป้ง

4

ทัพพี



ตัวอย่าง
ทัพพีของผัก

ผัก

1.5

ทัพพี



ผลไม้

2

ส่วน



ตัวอย่าง
ส่วนของผลไม้



นม

2

แก้ว



เนื้อสัตว์

6

ช้อนกินข้าว

ไข่

1

ฟอง

ตัวเมล็ดแห้งสุก

1

ช้อนกินข้าว
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

เล่นกับลูก



นอนวันละ
10-13 ชั่วโมง



กินอาหาร
ที่ได้รับพลังงาน
และสารอาหาร
ครบถ้วน



เด็กอายุ
6 เดือน - 5 ปี ทุกคน
ต้องกินยาเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



การเจริญเติบโต +
อาหารตามวัย



ธงโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี



อาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี



พ่อแม่และคนในครอบครัว ควรรู้ปริมาณประทานอาหารพร้อมกันเด็ก



อายุ พัฒนาการ	แรกเกิด ถึง 1 เดือน	1-2 เดือน	3-4 เดือน	5-6 เดือน	7-8 เดือน	9 เดือน	10-12 เดือน
ด้าน การ เคลื่อนไหว Gross Motor (GM)	☐ ท่านอนคว่ำ ยกศีรษะ และหันไปข้างใด ข้างหนึ่งได้	☐ ท่านอนคว่ำ ยกศีรษะตั้งขึ้น ได้ 45 องศา นาน 3 วินาที	☐ ท่านอนคว่ำ ยกศีรษะ และอกพ้นพื้น	☐ ยืนตัวขึ้น จากท่านอนคว่ำ โดยเหยียด แขนตรง ทั้งสองข้างได้	☐ นั่งได้มั่นคงและ เอี้ยวตัวใช้มือเล่น ได้อย่างอิสระ ☐ ยืนเกาะเครื่องเรือน สูงระดับอกได้	☐ ลุกขึ้นนั่งได้ จากท่าก่อน ☐ ยืนอยู่ได้โดยใช้มือ เกาะเครื่องเรือน สูงระดับอก	☐ ยืนนาน 2 วินาที
ด้าน การใช้ กล้ามเนื้อ มัดเล็ก และ สติปัญญา Fine Motor (FM)	☐ ก๊ากกลางตัว มองตามถึง กึ่งกลางลำตัว	☐ ก๊ากกลางตัว มองตามผ่าน กึ่งกลางลำตัว	☐ มองตามสิ่งของ ที่เคลื่อนที่ ได้เป็นมุม 180 องศา	☐ เอื้อมมือหยิบ และถือวัตถุไว้ ขณะอยู่ในท่า นอนหงาย	☐ จ้องมอง ไปที่หนังสือ พร้อมกับผู้ใหญ่ นาน 2-3 วินาที	☐ หยิบก้อนไม้จากพื้น และถือไว้มือละชิ้น ☐ ใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วอื่นๆ หยิบของขึ้นจากพื้น	☐ จับนิ้วมือ เพื่อหยิบ ของชิ้นเล็ก
ด้าน การเข้าใจ ภาษา Receptive Language (RL)	☐ จ๊ะเอ๋... สะดุ้งหรือ เคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อได้ยินเสียงพูด ระดับปกติ	☐ มองหน้าผู้พูด ได้นาน 5 วินาที	☐ ก๊ากสิ่ง ก๊ากสิ่ง หันตาม เสียงได้	☐ ลูกจ๋า หันตาม เสียงเรียก	☐ น้องขวัญตา เด็กหันตาม เสียงเรียกชื่อ	☐ ปราชญ์ ทำตามคำสั่งง่ายๆ เพื่อใช้ทำทาง ประกอบ	☐ “บาย” โบกมือหรือ ตอบมือตามคำสั่ง
ด้าน การใช้ภาษา Expressive Language (EL)	☐ อ้อ... อ้อ... ส่งเสียงอ้อแอ้	☐ อ้อ... อ้อ... ทำเสียงในลำคอ (เสียง “อู” หรือ “อา” หรือ “อ้อ”) อย่างชัดเจน	☐ อ้อ... อ้อ... ทำเสียงสูงๆ ต่ำๆ เพื่อแสดง ความรู้สึก	☐ จ๊วบๆ เลียนแบบ การเล่น ทำเสียงได้	☐ ดา จา ปา เลียนเสียง พูดคุย	☐ ไม่ เด็กรู้จักการปฏิเสธ โดยการแสดงท่าทาง ทรมาน “หุหุ” เลียนเสียง คำพูดที่คุ้นเคย อย่างน้อย 1 เสียง	☐ อะ... อ้อ... แสดง ความต้องการ โดยทำท่าทาง หรือเปล่งเสียง
ด้านการ ช่วยเหลือ ตัวเอง และสังคม Personal and Social (PS)	☐ มองจ้องหน้า ได้นาน 1 – 2 วินาที	☐ ยิ้มตอบหรือ ส่งเสียงตอบได้ เมื่อผู้ประเ็นยิ้ม และพูดคุยด้วย	☐ ยิ้มทักคน ที่คุ้นเคย	☐ สนใจฟังคนพูด และสามารถ มองไปที่ของเล่น ที่เล่นกับเด็ก	☐ จ๊ะเอ๋! เด็กเล่นจ๊ะเอ๋ได้	☐ ใช้นิ้วหยิบ กินอาหารได้	☐ เล่นสิ่งของ ตามประโยชน์ ของสิ่งของได้

13-15 เดือน	16-17 เดือน	18 เดือน	19-24 เดือน	25-29 เดือน	30 เดือน	31-36 เดือน	37-41 เดือน
 ยืนอยู่ตามลำพัง ได้นานอย่างน้อย 10 วินาที	 เดินลากของเล่น หรือสิ่งของได้	 วิ่งได้ เดินถือลูกบอล ไปได้ไกล 3 เมตร	 เหวี่ยงขา เตะลูกบอลได้	 กระโดดเท้า พื้นพื้นที่ 2 ข้าง	 กระโดด ข้ามเชือกบนพื้น ไปข้างหน้าได้ ขว้างลูกบอล ขนาดเล็กได้ โดยยกมือ ขึ้นเหนือศีรษะ	 ยืนขาเดียว 1 วินาที	 ยืนขาเดียว 3 วินาที
 ขีดเขียน (เป็นเส้น) บนกระดาษได้	 ขีดเขียนได้เอง	 เปิดหน้าหนังสือ ที่กำด้วยกระดาษแข็ง ทีละแผ่นได้เอง ต่อก่อนไม้ 2 ชิ้น	 ต่อก่อนไม้ 4 ชิ้น	 แก้ปัญหาอย่างง่าย โดยใช้เครื่องมือ ด้วยตนเอง	 ต่อก่อนไม้ สี่เหลี่ยมลูกบาศก์ เป็นหอสองได้ 8 ก้อน ขอสี่เหลี่ยมชิ้นนี้ ยืนวัตถุให้ได้ 1 ชิ้น ตามคำสั่ง (รู้จำนวนเท่ากับ 1)	 เลียนแบบ ลากเส้น เป็นวง ต่อเนื่องกัน	 เลียนแบบ วาดรูปวงกลม
 เลือกวัตถุ ตามคำสั่ง ได้ถูกต้อง 2 ชนิด	 ทำตามคำสั่งง่ายๆ โดยไม่มีท่าทาง ประกอบ	 เลือกวัตถุตามคำสั่ง ได้ถูกต้อง 3 ชนิด “ตา” ชื่อยาวะได้ 1 ส่วน	 เลือกวัตถุ ตามคำสั่ง (ตัวเลือก 4 ชนิด)	 ชื่อยาวะ 7 ส่วน	 สนใจฟังนิทาน ได้นาน 5 นาที ใช้ภาษา ใช้คำได้ วางวัตถุไว้ “ข้างบน” และ “ข้างใต้” ตามคำสั่งได้	 นำวัตถุ 2 ชนิด ในห้องมาให้ ได้ตามคำสั่ง	 ทำตามคำสั่ง ต่อเนื่อง ได้ 2 ครีया กับวัตถุ 2 ชนิด
 พูดคำ พยางค์เดียว (คำโดด) ได้ 2 คำ	 ตอบชื่อยาวะ ได้ถูกต้อง	 พูดเลียนคำที่เด่น หรือคำสุดท้าย ของคำพูด “นม” “จ๋า” “โธ่” “นม” “จ๋า” “โธ่” พูดเป็นคำๆ ได้ 4 คำ เรียกชื่อสิ่งของ หรือกิริยา	 เลียนคำพูด ที่เป็นวลี ประกอบด้วย คำ 2 คำ	 พูดตอบรับ และปฏิเสธได้	 พูดติดต่อกัน 2 คำขึ้นไป อย่างมีความหมาย โดยใช้คำกริยา ได้ถูกต้อง อย่างน้อย 4 ครีया	 พูดติดต่อกัน 3-4 คำ อย่างน้อย 4 ความหมาย	 ถามคำถาม ได้ 4 แบบ เช่น ใคร อะไร ที่ไหน ทำไม
 เลียนแบบ ท่าทาง การทำงานบ้าน	 เล่นการใช้สิ่งของ ตามหน้าที่ ได้มากขึ้น ด้วยความสัมพันธ์ ของ 2 สิ่งขึ้นไป	 สนใจ/มองตาม สิ่งที่ผู้ใหญ่ชี้ ที่อยู่ไกลออกไป อย่างน้อย 3 เมตร ดื่มจากแก้ว โดยไม่หก	 ใช้ช้อน ตักอาหาร กินเองได้	 ล้าง และเช็ดมือได้	 ร้องเพลงได้บางคำ หรือร้องเพลง คลอตามทำนอง เด็กรู้จักรอให้เสร็จ ของตนเองในการเล่น โดยมีผู้ใหญ่คอยบอก	 ใส่กางเกง ได้เอง	 ทำตามกฎ ในการเล่น เป็นกลุ่มได้ โดยมีผู้ใหญ่แนะนำ ช่วยทำงาน ขั้นตอนเดียวได้เอง



สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะช่วยเหลือเด็กทรงพัฒนาการที่อายุ 9, 18, 30, 42 และ 60 เดือน

พัฒนาการเด็ก





อายุ พัฒนาการ	42 เดือน	43-48 เดือน	49-54 เดือน	55-59 เดือน	60 เดือน	61-66 เดือน	67-72 เดือน
ด้าน การ เคลื่อนไหว Gross Motor (GM)	 ยืนขาเดียว นาน 5 วินาที ไขว้แขนรับลูกบอลได้	 กระโดดขาเดียว ได้อย่างน้อย 2 ครั้ง	 กระโดดสองเท้า พร้อมกัน ไปด้านข้าง และถอยหลังได้	 เดินต่อสันเท้า	 เดินต่อเท้า เป็นเส้นตรง ไปข้างหน้าได้	 กระโดดขาเดียว ไปข้างหน้า 4 ครั้ง ทีละข้าง	 วิ่งหลบหลีก สิ่งกีดขวางได้
ด้าน การใช้ กล้ามเนื้อ มัดเล็ก และ สติปัญญา Fine Motor (FM)	 แยกรูปทรงเรขาคณิต ได้ 3 แบบ ประกอบชิ้นส่วน ของรูปภาพที่ถูกตัดออกเป็น 3 ชิ้นได้ วาดรูปตามแบบที่กำหนด เขียนรูปร่างกลม ตามแบบได้	 ตัดกระดาษรูป สี่เหลี่ยมจัตุรัส 10 ซม. ออกเป็น 2 ชิ้น (โดยใช้กรรไกรปลายมน) เลียนแบบวาดรูป + (กากบาท)	 ประกอบชิ้นส่วน ของรูปภาพ ที่ตัดออกเป็นส่วนๆ 8 ชิ้นได้	 จับดินสอ ได้ถูกต้อง	 ลอกรูป วาดรูปคน ได้ 6 ส่วน	 ตัดกระดาษ ตามเส้นตรง ต่อเนื่อง ยาว 15 ซม.	 ลอก รูปสามเหลี่ยม
ด้าน การเข้าใจ ภาษา Receptive Language (RL)	 วางวัตถุไว้ข้างหน้า และข้างหลัง ได้ตามคำสั่ง เลือกจัดกลุ่มวัตถุ ตามประเภท ของเสื้อผ้าได้	 เลือกวัตถุ ที่มีขนาดใหญ่กว่า และเล็กกว่า	 เลือกรูปภาพ ที่แสดงเวลา กลางวัน กลางคืน	 เลือกสีได้ 8 สีตามคำสั่ง	 จับใจความ เมื่อฟังนิทาน หรือเรื่องเล่า นับก่อนไม้ 5 ก่อน (รู้จำนวน เท่ากับ 5)	 บวกเลขเบื้องต้น ผลลัพธ์ ไม่เกิน 10	 ลบเลข
ด้าน การใช้ภาษา Expressive Language (EL)	 พูดถึงเหตุการณ์ ที่เพิ่งผ่านไปในประโยค ได้ พูด "ขอ" หรือ "ขอบคุณ" หรือ "ให้" ได้	 พูดเป็นประโยค 3 คำติดต่อกัน โดยมีความหมาย และเหมาะสม กับโอกาสได้	 ตอบคำถาม ได้ถูกต้อง เมื่อถามว่า "ถ้ารู้สึกร้อน ไม่สบาย หิว" จะทำอะไร	 ผลัดกันพูดคุย กับเพื่อนในกลุ่ม	 อ่านออกเสียง พยัญชนะได้ ถูกต้อง 5 ตัว ดังนี้ "ก" "ง" "ด" "บ" "ย" รู้จักพูด อย่างมีเหตุผล	 เด็กสามารถ อธิบายหน้าที่ หรือคุณสมบัติ ของสิ่งของ ได้อย่างน้อย 6 ชนิด	 เด็กสามารถบอก ชื่อสิ่งของ ได้ 3 หมวด เช่น สัตว์, เสื้อผ้า, อาหาร
ด้านการ ช่วยเหลือ ตัวเอง และสังคม Personal and Social (PS)	 ใส่เสื้อผ้าหน้าได้เอง โดยไม่ต้องติดกระดุม บอกเพศ ของตนเองได้	 ใส่กระดุม ขนาดใหญ่ อย่างน้อย 2 ซม. ได้เอง 3 เม็ด	 ทำความสะอาด ตนเอง หลังอุจจาระได้	 เล่นเลียนแบบ บทบาท ของผู้ใหญ่ได้	 แสดง ความเห็นอกเห็นใจ เมื่อเห็นเพื่อนเจ็บ หรือไม่สบาย	 ช่วยงานบ้าน	 เด็กแปรงฟัน ได้ทั่วทั้งปาก

73-78
เดือน

☐


เคลือบโหว่ร่างกาย
ตามที่ตกลงกัน
ให้กับ
สัญญาณเสียง
ที่ผู้ให้ทำขึ้น
2 ชนิดด้วยกัน

☐


เขียนชื่อตนเอง
ได้ถูกต้อง

☐


อ่านหนังสือ
ที่มีภาพ
ต่อเนื่องจนจบ
และเล่าได้ว่า
เป็นเรื่องอะไร



สามารถ
คิดเชิงเหตุผล
และอธิบายได้

☐


ทำงาน
ที่ได้รับมอบหมาย
จนสำเร็จด้วยตนเอง
เช่น แต่งตัว
กินข้าว อาบน้ำ



สแกนเพื่อดูว่าโหลดข้อมูลเพิ่มเติม



คู่มือ DSPM



คลิปวิดีโอแสดง
วิธีการประเมิน



รู้ใจวัยจิ๋ว
อธิบายเนื้อหาการส่งเสริม
พัฒนาการตามช่วงวัย

หากเป็นกลุ่มเสี่ยง

น้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่า 2,500 กรัม
หรือมีภาวะขาดออกซิเจนขณะคลอด
ใช้ DAIM ในการประเมินแทน



เพื่อแม่และน้องๆ ได้รู้ทันปัญหาสุขภาพเด็ก เพราะมีเวลาอยู่กับเด็กมากที่สุด

พัฒนาการเด็ก



การประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพช่องปาก

ความเสี่ยง	6 เดือน	9 เดือน	1 ปี	1 ปี ครึ่ง	2 ปี	2 ปี ครึ่ง	3 ปี	4 ปี	5 ปี	6 ปี
1. ตึมนมรสหวาน										
2. ตึมนมมื่อดึก										
3. ดูนมขวด/หีบคาวอด										
4. ดูนมรสหวาน/เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลจากขบวนการ										
5. รับประทานอาหารว่าง/ขนม/เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลระหว่างมื้อหลัก มากกว่า 2 ครั้งต่อวัน										
6. ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ต่ำกว่า 1,000 ppm										
7. ตรวจพบคราบจุลินทรีย์ (ซีฟัน)										
8. ตรวจพบฟันผุระยะแรกขาวขุ่น (ยังไม่เป็นรู)										
9. มีโรคประจำตัวหรือความบกพร่องที่ทำให้การทำความสะอาดช่องปากมีประสิทธิภาพลดลง										
10. ตรวจพบฟันผุเป็นรู										

การให้คำแนะนำ

- แปรงฟัน
- ทาฟลูออไรด์
- อื่นๆ (ระบุ).....

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

หมายเหตุ

- หากประเมินแล้วพบความเสี่ยงในแถบสีเหลือง (ข้อ 1-7) แนะนำให้ปรับพฤติกรรมเสี่ยง สอนแปรงฟัน (Hands on) ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1,000 ppm ทาฟลูออไรด์เฉพาะที่ และติดตามทุก 6 เดือน
- หากประเมินแล้วพบความเสี่ยงในแถบสีส้ม (ข้อ 8-9) แนะนำให้ปรับพฤติกรรมเสี่ยง สอนแปรงฟัน (Hands on) ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1,500 ppm ทาฟลูออไรด์เฉพาะที่ และติดตามทุก 3 เดือน พบทันตบุคลากรเพื่อรับการรักษฟันผุระยะแรกขาวขุ่น (ยังไม่เป็นรู)
- หากประเมินแล้วพบความเสี่ยงในแถบสีแดง (ข้อ 10) แนะนำให้ปรับพฤติกรรมเสี่ยง สอนแปรงฟัน (Hands on) ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1,500 ppm ทาฟลูออไรด์เฉพาะที่ พบทันตบุคลากรเพื่อรับการรักษฟันผุเป็นรู

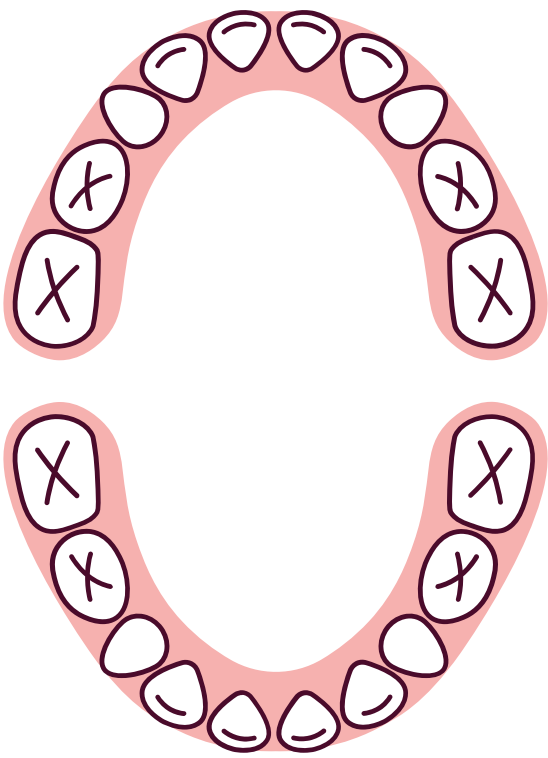
เพิ่มเติม

- กรณีเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป ให้ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1,500 ppm
- การใช้ยาสีฟันที่มีความเข้มข้นของฟลูออไรด์ 1,400 - 1,500 ppm ควรอยู่ภายใต้การแนะนำของทันตบุคลากร ซึ่งจะพิจารณาให้ใช้ได้หากฟลูออไรด์ในน้ำดื่มน้อยกว่า 0.5 ppm และต้องไม่ได้รับฟลูออไรด์เสริมชนิดรับประทาน

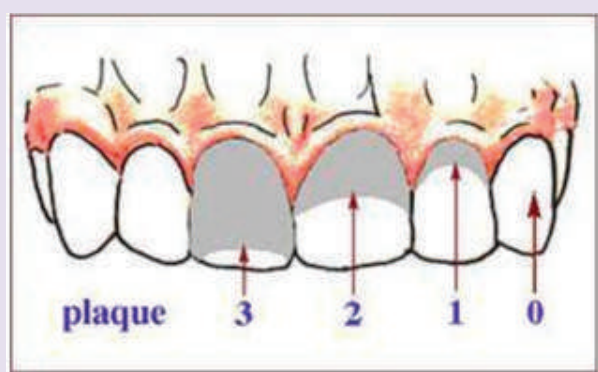
อ้างอิงข้อมูลจาก: ทันตแพทยสมาคมแห่งประเทศไทย



บันทึกการตรวจฟันเด็ก โดยทันตบุคลากร



5	4	3	2	1	1	2	3	4	5
5	4	3	2	1	1	2	3	4	5



บันทึกดัชนีคราบจุลินทรีย์ Plaque Index (PI)
โดยใช้ดัชนีของ Mombelli29

- 0 = ไม่พบคราบจุลินทรีย์
- 1 = ตรวจพบคราบจุลินทรีย์ขณะลากเครื่องมือตรวจปริทันต์โดยรอบ
- 2 = ตรวจพบคราบจุลินทรีย์ได้ด้วยตาเปล่า
- 3 = ตรวจพบคราบจุลินทรีย์ปกคลุมจำนวนมาก

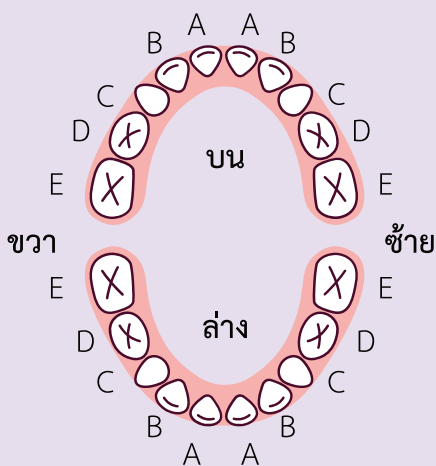

 ฟันผู้นำไปสู่โรคทางกายร้ายแรงอื่น ๆ ได้หลายโรค



บันทึกการขึ้นและหลุดของฟันเด็ก โดยผู้ปกครอง

บนขวา	อายุ/วันที่	
	ขึ้น	หลุด
A		
B		
C		
D		
E		

ล่างขวา	อายุ/วันที่	
	ขึ้น	หลุด
A		
B		
C		
D		
E		



บนซ้าย	อายุ/วันที่	
	ขึ้น	หลุด
A		
B		
C		
D		
E		

ล่างซ้าย	อายุ/วันที่	
	ขึ้น	หลุด
A		
B		
C		
D		
E		

เฝ้าดูฟัน 6 ขวบปีแรก

0-6 เดือน

ฟันยังไม่ขึ้นใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดเหงือกกระพุ้งแก้มและลิ้น วันละ 2 ครั้ง

7-11 เดือน

แปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ๓-๖ เดือน ในแนวขวาง และใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองออก ทำทุกวันเช้า-ก่อนนอน

1-3 ปี

พ่อแม่ต้องแปรงฟันให้ลูกวันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้าและก่อนนอน หากลูกกินอาหาร หลังแปรงฟันอีก ต้องแปรงฟันซ้ำก่อนเข้านอน ถ้าพบฟันเริ่มผุเป็นรอยขาวขุ่น รีบไปพบทันตบุคลากร ก่อนฟันผุลุกลาม

* หลังแปรงฟันตรวจความสะอาดโดยใช้หลอดพลาสติกเล็ก ๆ ปลายมนขูดบนตัวฟัน ต้องไม่มีคราบจุลินทรีย์ออกมา

ฟันซี่แรก-อายุต่ำกว่า 3 ปี

แปรงขนแปรงพอเปียก หรือเท่าเมล็ดข้าวสาร และใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1,000 ppm.

อายุ 3 - อายุต่ำกว่า 6 ปี

บีบเท่ากับความกว้างแปรง หรือเท่าเมล็ดข้าวโพด และใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1,000 ppm.

อายุ 6 ปีขึ้นไป

บีบเท่ากับความยาวแปรง และใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1,500 ppm.

3-6 ปี

ฝึกให้ลูกแปรงฟันเอง โดยพ่อแม่แปรงซ้ำจนลูกเข้า ป.1 หรืออายุ 7-8 ปี หรือจนกว่าลูกจะแปรงฟันได้สะอาด

พบทันตแพทย์ครั้งแรกก่อนอายุ 1 ปี และพบต่อเนื่องทุก 6 เดือน





สมุดสุขภาพ

ดาวน์โหลดฉบับ Mobile

ได้ที่ App store และ Play store

สารบัญ



หน้า 1-3



หน้า 4-7



หน้า 8-15



หน้า 16-19



หน้า 20-31



หน้า 32-41



หน้า 42-57



หน้า 58-61



หน้า 62-64



ครบรอบ 40 ปี สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

จัดพิมพ์โดย: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่พิมพ์: พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2568 จำนวน 530,000 เล่ม

พิมพ์ที่: ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ข้อมูลแม่และเด็ก

ข้อมูลฝากครรภ์

บันทึกการ
ตรวจครรภ์

ข้อมูลประวัติและ
ผลการตรวจ

ข้อมูลประวัติการ
ตั้งครรภ์

ข้อมูลประวัติการ
ฉีดวัคซีน

ข้อมูลประวัติการ
ตรวจสุขภาพ

ข้อมูลประวัติการ
ตรวจสุขภาพ

ข้อมูลประวัติการ
ตรวจสุขภาพ

ข้อมูลแม่และเด็ก



ข้อมูลฝากครรภ์



บันทึกการตรวจครรภ์



แบบประเมินระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด



ความรู้สู่การปฏิบัติเพื่อแม่ลูกสุขภาพดี



ประวัติสุขภาพเด็กและบันทึกวัคซีน



การเจริญเติบโต + อาหารตามวัย



พัฒนาการเด็ก



บันทึกการตรวจฟัน





กรมอนามัย
Department of Health

แจกฟรี ห้ามจำหน่าย

สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมอนามัย ห้ามคัดลอก ดัดแปลง
พิมพ์ซ้ำทั้งหมดหรือส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อการค้าโดยเด็ดขาด