



คู่มือแนวทางการฝึกอบรม

# อสม.เชี่ยวชาญ

นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี  
หลักสูตร 12 ชั่วโมง



## คู่มือแนวทางการฝึกอบรม

อสม.เชี่ยวชาญ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี หลักสูตร 12 ชั่วโมง

โดย นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 ประจำปีการศึกษา 2563

มหาวิทยาลัยมหิดล โครงการจัดตั้งวิทยาเขตอำนาจเจริญ

ที่ปรึกษาโครงการ อ.ดร.ประเสริฐ ประสมรักษ์ — อาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์



## คำนำ

เด็กแรกเกิด – 5 ปีเป็นช่วงวัยที่สำคัญเนื่องจากเด็กมีพัฒนาการในทุกด้านอย่างรวดเร็ว โดยเด็กจะต้องการความรัก ความอบอุ่น ปกป้อง ค้ำครอง และได้รับการอบรมจากผู้ใหญ่ซึ่งการเลี้ยงดูที่มีคุณภาพจะส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการที่สมวัย สุขภาพร่างกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งนับว่าเป็น “ช่วงเวลาทองของชีวิต” เป็นช่วงระยะเวลาที่สำคัญในการเรียนรู้ต่างๆ ทั้งด้านพัฒนาการทางกาย พัฒนาการทางสติปัญญา พัฒนาการทางอารมณ์ พัฒนาการทางสังคม และพัฒนาการด้านจิตวิญญาณ ซึ่งการพัฒนาการเหล่านี้เป็นการเสริมสร้างพัฒนาการให้ได้เจริญเติบโตเต็มศักยภาพในช่วงอายุนี้ ซึ่งจะเป็นรากฐานที่สำคัญจะทำให้เขาเติบโตเป็นเยาวชนและพลเมืองที่ดี และพร้อมตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่เปลี่ยนไปตามวัยได้อย่างเหมาะสมให้สมดุลกันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมแล้ว เด็กจะเติบโตแข็งแรงแจ่มใส มีความมั่นคงทางใจ รู้ภาษา ใฝ่รู้ ใฝ่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

หลักสูตร อสม.เชี่ยวชาญ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี ได้จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ซึ่งมีความใกล้ชิดเข้าถึงทุกกลุ่มวัยในชุมชน ให้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด – 5 ปีให้มีพัฒนาการที่สมวัยตามแนวทางการพัฒนาของกระทรวงสาธารณสุขที่ว่าด้วย 1,000 วันแรกของชีวิตเป็นช่วงเวลาทองที่สำคัญในการสร้างสมอง เน้น กิน กอด เล่น เล่า นอน ใฝ่ดู ฟัน ช่วยเด็กไทยพัฒนาการดี พร้อมเติบโตสมวัย แข็งแรง ทางคณะผู้จัดทำจึงได้จัดทำหลักสูตร อสม.เชี่ยวชาญ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี ขึ้นเพื่อยกระดับอสม. เป็นอสม.เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี ภายใต้กรอบแนวคิด กิน กอด เล่น เล่า นอน ใฝ่ดู ฟัน และมีความรู้รวมถึงทักษะในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี และยังสามารถเผยแพร่ข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 0-5 ปี ให้มีพัฒนาการที่สมวัยแก่ครอบครัวที่มีเด็กอายุ 0-5 ปีและประชาชนในชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม

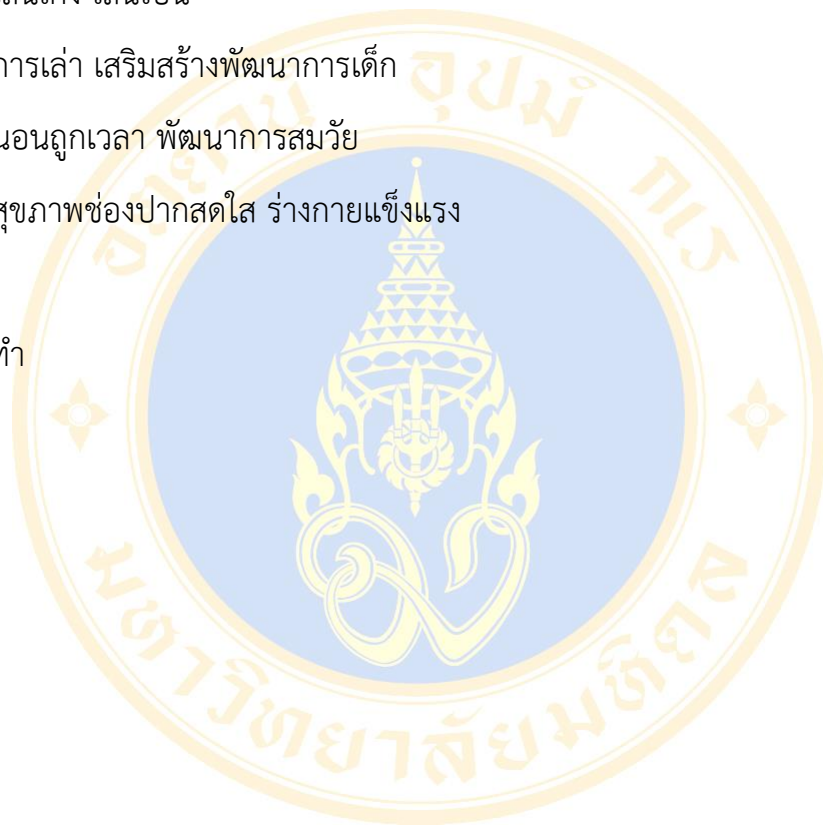
คู่มือเล่มนี้ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจาก ดร.ประเสริฐ ประสมรักษ์ และคณาจารย์หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตอำนาจเจริญ โดยคณะทำงานที่กล่าวรายนามท้ายเล่มนี้ได้ร่วมแรงร่วมใจในการพัฒนาหลักสูตรนี้ขึ้นพวกเราเห็นถึงความสำคัญว่าน้องเด็กปฐมวัย ล้วนแล้วเป็นกำลังสำคัญและเติบโตเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

คณะผู้จัดทำ

29 เมษายน 2564

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กำหนดการฝึกอบรมหลักสูตร	1
หลักสูตรอบรม.เชี่ยวชาญ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี หลักสูตร 13 ชั่วโมง	3
แผนการสอนที่ 1 สัมผัสด้วยรัก เพิ่มพัฒนาการลูกน้อย	8
แผนการสอนที่ 2 เรื่องกิน เรื่องใหญ่	27
แผนการสอนที่ 3 เล่นเก่ง เล่นเป็น	39
แผนการสอนที่ 4 การเล่า เสริมสร้างพัฒนาการเด็ก	49
แผนการสอนที่ 5 นอนถูกเวลา พัฒนาการสมวัย	61
แผนการสอนที่ 6 สุขภาพช่องปากสดใส ร่างกายแข็งแรง	72
ภาคผนวก	88
รายนามคณะผู้จัดทำ	108



## กำหนดการ

หลักสูตร อสม.เชี่ยวชาญ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี

วันที่.....เดือน.....ปี.....

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
08.30 – 08.40 น.	กิจกรรมนันทนาการ	
08.40 - 09.10 น.	ความหมายของการกอด	
09.10 - 10.40 น.	ความสำคัญของการกอด	
10.40 - 11.10 น.	สายใยรักจากแม่	
11.10 - 11.40 น.	‘กอด’ ยามให้ศรัทธาที่หาได้ง่ายได้ทุกที่ทุกเวลา	
11.40 - 12.00 น.	กิจกรรมนันทนาการ	
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารเที่ยง	
13.00 - 13.30 น.	เมนูอาหารที่เหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย	
13.30 - 14.10 น.	การเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการกิน	
14.10 - 15.00 น.	กลยุทธ์ในการกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหาร	
15.00 - 16.00 น.	เล่นอย่างไรให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย	
16.00 - 17.00 น.	ประดิษฐ์ของเล่นให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย	

\*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



**กำหนดการ**  
**หลักสูตร อสม.เชี่ยวชาญ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี**  
**วันที่.....เดือน.....ปี.....**

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
08.30 - 09.00 น.	หนังสือนิทานที่เหมาะสม ตามแต่ละช่วงวัย	
09.00 - 09.40 น.	พัฒนาการใช้ภาษาและการพูดของเด็กและแนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์	
09.40 - 10.30 น.	เทคนิคการสื่อสารเชิงบวกกับลูก	
10.30 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.45 - 11.00 น.	เวลานอนที่เหมาะสมตามวัย	
11.00 - 11.15 น.	การนอนหลับที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของเด็ก	
11.15 - 11.35 น.	ปัญหาการนอน	
11.35 - 11.55 น.	สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำในการสอนลูกนอน	
11.55 - 12.00 น.	กิจกรรมนันทนาการ	
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง	
13.00 - 13.35 น.	บรรยากาศการนอน	
13.35 - 14.15 น.	ความสำคัญของช่องปากและฟันของเด็ก 0-5 ปี	
14.15 - 14.45 น.	ผลกระทบที่เกิดในช่องปากและฟันของเด็ก 0-5 ปี	
14.45 - 15.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
15.00 - 15.50 น.	สาธิตวิธีการและการส่งเสริมดูแลช่องปากและฟันของเด็ก 0-5 ปี	
15.50 - 16.20 น.	รับเกียรติบัตรผู้ผ่านการอบรมอสม.เชี่ยวชาญ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี	

\*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

## หลักสูตร อสม.เชี่ยวชาญ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี หลักสูตร 12 ชั่วโมง

### โดยหลักสูตรนักศึกษาศาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตอำนาจเจริญ

#### 1. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันเด็กปฐมวัยหรือเด็กวัย 0-5 ปี ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากปู่ ย่า ตา ยาย เนื่องจากพ่อแม่ของเด็กต้องออกไปทำงานหาเลี้ยงชีพในต่างจังหวัดหรือในเมืองใหญ่ไม่สามารถอยู่เลี้ยงดูบุตรได้ จึงทำให้ต้องมีผู้เลี้ยงดูบุตรแทนโดยพ่อแม่ของตนส่งผลให้การใส่ใจในการเลี้ยงดูให้มีพัฒนาการที่สมวัยไม่เต็มที่เท่าที่ควร ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้าและไม่สมวัย ซึ่งเด็กวัย 0-5 ปีเป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการและการเจริญเติบโตในทุกด้านอย่างรวดเร็ว เป็นช่วงวัยที่อยากรู้อยากเห็น สิ่งต่างๆ รอบตัว ซึ่งจำเป็นต้องพึ่งพาพ่อแม่ ผู้ใหญ่ ในการอบรมเลี้ยงดูปกป้องคุ้มครองให้ความรัก ความอบอุ่นเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด การอบรมเลี้ยงดูที่มีคุณภาพจะส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตมีพัฒนาการที่สมวัย

ทางคณะผู้จัดทำได้ตระหนักถึงความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัยอายุ 0-5 ปี จึงได้ดำเนินการพัฒนาหลักสูตร อสม.เชี่ยวชาญ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี โดยอสม. มีบทบาทหน้าที่ในการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้แก่ประชาชนในชุมชนทุกกลุ่มวัย เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาและยกระดับศักยภาพ อสม.เชี่ยวชาญ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี ให้มีความรู้และทักษะในด้านการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยอายุ 0-5 ปี ให้มีพัฒนาการที่สมวัย สุขภาพแข็งแรงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ภาษา จริยธรรม และความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงการมีความสามารถในการเรียนรู้และเติบโตเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพและเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาประเทศชาติสืบต่อไป

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อยกระดับให้เป็นอสม.เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี ภายใต้กรอบแนวคิด กอด กิน เล่น เล่า นอน ฝ้าดูฟัน
- 2.2 เพื่อให้มีความรู้ในด้านพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี
- 2.3 เพื่อให้มีความรู้และทักษะวิธีการในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี ให้มีพัฒนาการที่สมวัย
- 2.4 เพื่อให้สามารถเผยแพร่ข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 0-5 ปี ให้มีพัฒนาการที่สมวัยแก่ครอบครัวที่มีเด็กอายุ 0-5 ปีและประชาชนในชุมชน

#### 3. กลุ่มเป้าหมาย

- 3.1 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

#### 4. คุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม

- 4.1 เป็น อสม.ตามระเบียบกระทรวงสาธารณสุข
- 4.2 เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
- 4.3 เป็นผู้ที่มีความประพฤติดี มีวุฒิภาวะและบุคลิกภาพที่เหมาะสม

#### 5. ระยะเวลา 12 ชั่วโมง

## 6.เนื้อหา

### 6.1 สัมผัสด้วยรัก เพิ่มพัฒนาการลูกน้อย

#### วัตถุประสงค์

- เพื่อพัฒนาให้ อสม. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการด้วยการโอบกอด
- เพื่อพัฒนาทักษะด้วยการส่งเสริมพัฒนาการด้วยการโอบกอดแก่ อสม.
- เพื่อส่งเสริมให้ อสม. สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการโอบกอดของเด็กวัย 0-5 ปี ได้อย่าง

ถูกต้อง

#### เนื้อหาวิชา

- อ้อมกอดที่อบอุ่น
- กอด หอม สัมผัสรัก

#### วิธีการสอน/สื่อ

- วิดีโอ
- Power Point
- mind map
- นำเสนอ mind map

#### การประเมินผล

- แบบทดสอบ kahoot
- ประเมินความเข้าใจโดยใช้ mind map
- ชักถาม

### 6.2 เรื่องกิน เรื่องใหญ่

#### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ อสม. ได้มีความรู้ ความเข้าใจ วิธีการในการส่งเสริมพัฒนาการด้านการกินของเด็กวัยแรกเกิด - 5 ปี
- เพื่อให้ อสม. สามารถแสดงความรู้ความเข้าใจ ด้านการส่งเสริมพัฒนาการด้านการกินของเด็กแรกเกิด -5 ปี

#### เนื้อหาวิชา

- เมนูอาหารที่เหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย
- การเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการกิน
- กลยุทธ์ในการกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหาร

#### วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย PowerPoint
- วิดีทัศน์ตัวอย่าง



- ใบกิจกรรมการออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย
- อภิปรายกลุ่ม

#### การประเมินผล

- แบบทดสอบ

### 6.3 เล่นเก่ง เล่นเป็น

#### วัตถุประสงค์

- เพื่อพัฒนา อสม.ให้มีความรู้เกี่ยวกับการเล่นที่ส่งเสริมด้านพัฒนาการของเด็กวัย 0-5 ปี
- เพื่อส่งเสริมให้ อสม. สามารถนำความรู้ในการประดิษฐ์ของเล่นตามกลุ่มวัยไปสอนได้อย่างถูกต้อง

#### เนื้อหาวิชา

- เล่นอย่างไรให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย
- ประดิษฐ์ของเล่นให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย

#### วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย PowerPoint
- การสอนใช้เครื่องมือ DSPM
- สอนการประดิษฐ์ของเล่นตามกลุ่มวัย

#### การประเมินผล

- เข้าใจพัฒนาการตามแต่ละช่วงวัย
- เข้าใจเครื่องมือการใช้ DSPM
- เข้าใจของเล่นตามแต่ละช่วงวัย
- การซักถามและการสังเกต

### 6.4 การเล่า เสริมสร้างพัฒนาการเด็ก

#### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้อสม.เลือกใช้นิทานให้เหมาะสมแต่ละช่วงวัย
- เพื่อให้อสม.เกิดความเข้าใจในการเลือกใช้นิทานตามช่วงวัย

#### เนื้อหาวิชา

- หนังสือนิทานที่เหมาะสม ตามแต่ละช่วงวัย
- พัฒนาการใช้ภาษาและการพูดของเด็กและแนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์
- เทคนิคการสื่อสารเชิงบวกกับลูก

#### วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย PowerPoint

- ใบความรู้

### การประเมินผล

- การสะท้อนกลับการถาม – ตอบ

## 6.5 นอนถูกเวลา พัฒนาการสมวัย

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ อสม. มีความรู้และความเข้าใจของการนอนของเด็กตามวัย
- เพื่อให้ อสม. เข้าใจถึงปัญหาของการนอนของเด็ก
- เพื่อให้ อสม. มีทักษะการกล่อมในการนอนของเด็ก

### เนื้อหาวิชา

- นิยามของการนอน
- การนอนหลับที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของเด็ก
- ปัญหาการนอน
- สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำในการสอนลูกนอน
- บรรยากาศการนอน

### วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย PowerPoint
- วีดีโอ
- อภิปรายกลุ่ม
- ฝึกปฏิบัติ

### การประเมินผล

- การทำแบบทดสอบ
- การซักถามและสังเกต

## 6.6 สุขภาพช่องปากสดใส ร่างกายแข็งแรง

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ อสม. มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันของเด็ก 0-5 ปี
- เพื่อให้ อสม. รู้ถึงปัญหาของสุขภาพช่องปากและฟันของเด็ก 0-5 ปี
- เพื่อให้ อสม. มีความรู้และทักษะในการให้ความรู้แก่ผู้อบรมเลี้ยงดูเด็กให้สามารถดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กได้

อย่างเหมาะสม

### เนื้อหาวิชา

- ความสำคัญของช่องปากและฟันของเด็ก 0-5 ปี
- ผลกระทบที่เกิดในช่องปากและฟันของเด็ก 0-5 ปี
- สาธิตวิธีการและการส่งเสริมดูแลช่องปากและฟันของเด็ก 0-5 ปี

### วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย PowerPoint
- ฝึกปฏิบัติ

### การประเมินผล

- แบบทดสอบ
- การซักถามและสังเกต
- ทดสอบการฝึกปฏิบัติ



## แผนการสอนที่ 1

### เรื่อง สัมผัสด้วยรัก เพิ่มพัฒนาการลูกน้อย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาให้ อสม. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการด้วยการโอบกอด
2. เพื่อพัฒนาทักษะด้วยการส่งเสริมพัฒนาการด้วยการโอบกอดแก่ อสม.
3. เพื่อส่งเสริมให้ อสม. สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการโอบกอดของเด็กวัย 0-5 ปี ได้อย่างถูกต้อง

#### เนื้อหารายวิชา

1. อ้อมกอดที่อบอุ่น
2. กอด หอม สัมผัสรัก

#### เป้าหมาย

1. อสม. มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่ถูกต้องในการส่งเสริมพัฒนาการด้วยการโอบกอด
2. อสม.สามารถนำความรู้ ทักษะการส่งเสริมพัฒนาการด้วยการโอบกอด ไปถ่ายทอดให้กับบุคคลที่ต้องเลี้ยงดู

เด็กวัย 0-5 ปี

ระยะเวลา : 2 ชั่วโมง (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง / ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง)

#### รูปแบบ/วิธีการสอน

1. วิดีโอ
2. นำเสนอ Power Point
3. mind map
4. นำเสนอ mind map

#### กิจกรรมฝึกปฏิบัติ

1. ยืนบนกระดาษ

-มีการแบ่งกลุ่มอสม. ออกเป็นกลุ่มละเท่าๆกันให้กระดาษแผ่นใหญ่กลุ่มละ 1 แผ่น โดยจะให้อสม. ในแต่ละกลุ่ม ยืนบนกระดาษที่ได้รับแล้วจะมีการพับกระดาษให้มีขนาดเล็กลงจนเท่ากระดาษ A4 โดยที่สมาชิกทุกคนจะต้องยืนบนกระดาษโดยขาจะไม่ออกภายนอกกระดาษ

2. หัวใจ วิธีสร้างลูกให้สตรอง

-มีการแจกโปสเตอร์ให้อสม. คนละ 1 แผ่น แล้วให้อสม. เขียนวิธีการสร้างลูกให้สตรองแล้วนำออกมาติดกับกระดาษที่เตรียมไว้ แล้วจะมีการบอกถึงวิธีการกอดให้ลูกสตรอง

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. เปิดวิดีโอ ที่เกี่ยวกับการกอดสัมผัสลูก
2. เข้าสู่เนื้อหาของกรอกอด อธิบายความสำคัญเกี่ยวกับกอด การสร้างความสัมพันธ์กับลูก
3. ให้ผู้เข้าอบรมจับกลุ่มทำ mind map จากความรู้ที่ได้อธิบายไป

4. ให้แต่ละกลุ่มออกมาแนะนำเสนอ mind map ที่กลุ่มตัวเองได้ทำ

#### สื่ออบรม

1. วิดีโอ
2. Power Point

#### อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกาเมจิก
3. สีเทียน/สีไม้

#### ประเมินผล

1. แบบทดสอบ kahoot
2. ประเมินความเข้าใจโดยใช้ mind map
3. ซักถาม





## ใบความรู้ที่ 1.1

### เรื่อง อ้อมกอดที่อบอุ่น

สิ่งมีชีวิตน้อย ๆ ที่ต้องออกมาเผชิญโลกกว้างใหญ่ด้วยตัวคนเดียวจะมีอะไรที่จะทำให้เด็กน้อยรู้สึกอบอุ่นและเกิดความมั่นใจได้มากไปกว่ารอยยิ้ม สัมผัส และอ้อม กอดของคุณพ่อคุณแม่ ไม่มีทฤษฎีการเลี้ยงเด็กทฤษฎีใดในโลกที่ปฏิเสธผลดีของอ้อมกอดไม่มีนักวิชาการคนไหนผลักใสความรักที่ถ่ายทอดสัมผัสจากชีวิตหนึ่งไปสู่ชีวิตหนึ่งด้วยสองแขนของพ่อแม่นี้แหละ คือมนตร์วิเศษที่จะสร้างความผูกพันและความไว้วางใจให้เกิดขึ้นในใจเด็กและเมื่อไรก็ตามที่เด็กรู้สึกได้ถึงความผูกพันและไว้วางใจ เมื่อนั้นเขาก็จะแข็งแรงทั้งกายและใจ พร้อมทั้งจะก้าวกระโดดออกไปเรียนรู้ทุกอย่างในโลก กว้างได้อย่างสนุกและมีความสุข

## รู้ไหม? มีอะไรซ่อนอยู่ในอ้อมกอด

- กอดสร้างความรู้สึกปลอดภัย มั่นใจ
- กอดสร้างเส้นใยประสาทต่อเนื่อง
- กอดสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน บรรเทาความเจ็บปวด
- กอดเพิ่มไอคิว (IQ)
- กอดเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
- กอดพัฒนา EF (ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ)



## กอดลูกให้มากที่สุด ใน 3 ปีแรกของชีวิต

3 ปีแรกของชีวิต เป็นช่วงเวลาสำคัญของการพัฒนาสมอง เป็นโอกาสทอง สำหรับเด็กในการสร้างตัวตน สร้างพื้นฐานชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เป็นเรื่องสำคัญมากที่สุดในวัยนี้ เมื่อพ่อแม่กอดเด็ก เด็กจะรู้สึกได้ถึงความรัก ความห่วงใย ความผูกพัน อบอุ่น ปลอดภัย มั่นคง ความรู้สึกเหล่านี้ส่งผลต่อจิตใจของเด็ก มาก การกอดจะเข้าไปเพิ่ม EQ ให้เด็ก ทำให้เด็กเกิดความฉลาดทางอารมณ์ มีทัศนคติ ที่ดีต่อตัวเองและคนรอบข้าง จะสังเกตเห็นว่าเด็กที่พ่อแม่กอดเขาบ่อย ๆ จะเป็นเด็ก อารมณ์ดี ยิ้มง่าย มองโลกในแง่บวก การกอดและสัมผัสใกล้ชิดจากแม่กับลูก ยังเป็นสื่อที่ส่งผลให้ระบบประสาท ทำงานได้ดีขึ้น การทำงานของสมองก็ดีขึ้น กอดจึงทำให้ไอคิวเด็กสูงขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้ ยังพบว่าในเด็กที่มีอาการเจ็บป่วย เช่น อาการที่เกิดจากความเครียด โรคหืด อาการบาดเจ็บต่าง ๆ การกอดจะเข้าไปช่วยให้ความเจ็บปวดบรรเทา ความผิด ปกติในอวัยวะต่าง ๆ ของเด็กดีขึ้นได้



## นมแม่กับ 'อ้อมกอด' ที่แนบแน่น

คงไม่มีช่วงเวลาไหนที่จะเป็นชั่วโมงต้องมนตร์เท่ากับตอนที่คุณแม่กอดลูกไว้ใน อ้อมอก พร้อม ๆ กับให้ลูกได้กินอาหารสุดมหัศจรรย์อย่างนมแม่อีกแล้ว วินาทีที่แม่ลูก มีการสัมผัสกัน ทั้งสายตา เสียง กลิ่นของนมแม่ รสชาติความหวานของน้ำตาลแลคโทส จากนมแม่ สัมผัสและพื้นที่อ้อมกอดของแม่ สร้างความอบอุ่น ความรู้สึกมั่นใจปลอดภัย แก่ทารก กระตุ้นทารกให้เกิดการเจริญงอกงามของเส้นใยประสาทต่อเนื่อง ช่วยให้สื่อประสาทส่งสัญญาณประสาทได้เร็วขึ้น สมองก็จะทำงานได้ดีมากยิ่งขึ้น ไอคิวก็สูงขึ้นตามไปด้วย

## อุ้มลูกนั่งตัก อ่านหนังสือเล่มแรกในชีวิต

อย่าลังเลหรือสงสัยกับการมอบหนังสือเล่มแรกให้ลูกตั้งแต่ในช่วงปฐมวัย เด็ก ๆ ทุกคนก้าวสู่เส้นทางรักการอ่านได้ตั้งแต่วัยแรกเกิด เมื่อพ่อแม่หยิบหนังสือมาอ่านให้ลูก ฟัง เด็กจะใช้การฟังเสียง แยกแยะระดับเสียงที่แตกต่าง พ่อเด็กเริ่มโตขึ้นอีกนิด โอกาสทองที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรพลาด คือการอุ้มลูกนั่งตัก โอบกอดเขาไว้พร้อมกับชี้ชวนให้เด็ก ๆ ดูหนังสือภาพสีสันสดใส ช่วงเวลาตรงนี้เองที่อ้อมกอดของคุณพ่อคุณแม่จะกลายเป็นสื่อและพื้นที่ สร้างสรรค์ช่วยสานสายสัมพันธ์ทั้งความรัก ความผูกพัน และความหวังไปยังลูกน้อย ถ้อยคำและน้ำเสียงของคุณแม่ที่อ่อนโยน จะกระตุ้นให้เด็กรู้สึกเพลิดเพลิน ได้ใช้สมองใน การคิดและจินตนาการ เชื่อมโยงเสียงกับภาพที่เห็น เกิดเป็นเครือข่ายสร้างการเรียนรู้ที่ กว้างใหญ่ไพศาลอย่างที่คุณพ่อคุณแม่คาดไม่ถึงเลยทีเดียว



เอกสารอ้างอิงและแหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

[https://dol.thaihealth.or.th/resourcecenter/sites/default/files/documents/e-book\\_pthmway\\_booklet\\_elm\\_1.pdf](https://dol.thaihealth.or.th/resourcecenter/sites/default/files/documents/e-book_pthmway_booklet_elm_1.pdf)

## ใบความรู้ที่ 1.2

### เรื่อง กอด หอมให้ สัมผัสรัก

#### กอด หอมให้ สัมผัสรัก

##### การเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการสัมผัส

**สัมผัส (กอด)...** ในที่นี้หมายถึงการแสดงออกถึงความรักของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู อาจเป็นการสัมผัสอ่อนโยน การลูบ การจับ การโอบอุ้ม การกอด การหอมแก้ม หอมหน้าผาก หรือตามเนื้อตัว การมองหน้าสบตา การดูแล เอาใจใส่ การสังเกตอารมณ์และการตอบสนอง ความต้องการต่างๆ ของเด็กแต่ละช่วงวัยอย่างพอเหมาะ และสม่ำเสมอ เมื่อการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ของลูกต่อพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูดำเนินไปอย่างมั่นคง จะส่งผลให้ลูกมีอารมณ์ที่ดี ร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส รู้สึกว่าโลกนี้ปลอดภัยและเกิดความไว้วางใจต่อ ผู้อื่น ลูกจะรับรู้ว่าเป็นที่รัก มีคุณค่า พอที่จะได้รับความรัก ความรู้สึกเหล่านี้มีความหมาย ต่อการมีชีวิต ส่งผลให้ลูกรู้จักการให้ รู้จักแบ่งปัน รักคนอื่นเป็น และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เต็มใจ เป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัย ซึ่งจะเป็นรากฐานของการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของ การอยู่ร่วมกันในสังคม ช่วยป้องกันปัญหาพฤติกรรมเกราะ ก้าวร้าวได้ ในอนาคต

#### วิธีสัมผัส (กอด) เสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์แยกตามช่วงวัย

ช่วงวัย	พัฒนาการตามวัย	แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์
แรกเกิด – 3 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มองหน้า เริ่มยิ้ม และ ทำ เสียง ไม่เป็นภาษา</li> <li>• ชอบฟังเสียง และเริ่มจดจำเสียง คนในครอบครัว</li> <li>• ร้องไห้เมื่อมีความต้องการ</li> <li>• เริ่มชอบให้มีการกอด และสัมผัส ส่วนต่างๆ ของร่างกาย</li> <li>• รับรู้ และอยากให้มีการปลอบ</li> <li>• สามารถมองเห็นได้ในระยะอันใกล้ประมาณ 30 ซม.</li> <li>• เริ่มลองสัมผัสใบหน้า</li> </ul>	<p>ในช่วง 3 เดือนแรก ลูกต้องเจอการเปลี่ยนแปลงอย่างมากระหว่างโลกที่ลูกอยู่มา 9 เดือนในท้องแม่ กับโลก ภายนอกที่สว่างกว่า อุณหภูมิไม่คงที่ ทำให้ลูกกลัว นั้นจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้เด็กแรกเกิดร้องไห้เสียงดัง และสงบลงได้เมื่อได้รับความอบอุ่น พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรมีหลักในการดูแลลูกวัยแรกเกิด – 3 เดือน เพื่อเป็นการสร้างความผูกพันทางอารมณ์กับลูกตั้งแต่แรกเกิด ดังนี้</p> <p><b>1. ไวต่อความรู้สึกลูก และตอบสนองอย่างรวดเร็ว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ความรู้สึกผูกพันจะเกิดก็ต่อเมื่อมีความรู้สึกไว้วางใจ มั่นใจ ปลอดภัย เมื่อลูกร้องไม่ว่าจะด้วยเหตุใด ต้องเข้าไปตอบสนองอย่างรวดเร็ว และอ่อนโยน ไม่กระแทกกระชอน ต้องหาสาเหตุว่าลูกร้องเพราะ อะไร ลูกหิว หรือเปียก ฉะ ช่วงแรกพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูอาจตอบสนองไม่ถูกใจ แต่ไม่สำคัญเท่ากับ ทุกครั้งที่ลูกร้อง ลูกได้รู้ว่ามีคนๆ นี้อยู่ด้วยเสมอ ลูกไม่ถูกทอดทิ้ง ความไว้วางใจ ความรู้สึก มั่นใจ ก็จะค่อยๆ เกิดขึ้น สายใยแห่งความผูกพันจึงค่อยๆ ก่อตัวขึ้น</li> <li>• สังเกตและแปลสิ่งที่ลูกต้องการจะสื่อให้พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูรู้ โดยการฝึกสังเกต สีหน้า ท่าทางของลูก ลักษณะการร้องเมื่อหิว เมื่อเปียก ถ้าเข้าใจ และตอบสนอง ถูก ลูกจะตอบสนองไปทางที่ดี เช่น ยิ้ม พอใจ สงบ หยุดร้อง</li> </ul>



ช่วงวัย	พัฒนาการตามวัย	แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์
แรกเกิด – 3 เดือน (ต่อ)		<p><b>2. สัมผัสทางกาย และใจที่อบอุ่น</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• การสัมผัสถูก การกอด การอุ้ม เป็นการให้ความอบอุ่นทางใจ เวลาลูกร้องไห้ การอุ้มจะเป็นการ ช่วยจัดการอารมณ์ของลูก ทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัย และสงบลงได้</li> <li>• การโอบอุ้มขณะให้นมควรอุ้มแนบอก และเนื้อต้องตัว ลูบหัว กอด หอมอย่างอ่อนโยน มองตา สบตา ลูก แม้ลูกจะยังมองเห็นไม่ชัดนัก หากให้นมขวดควรอุ้มลูกในท่าเดียวกันกับให้นมแม่</li> <li>• การอาบน้ำลูก ควรอาบน้ำด้วยความรวดเร็ว นุ่มนวล และอุ้มให้กระชับ ผสมน้ำให้อุ่นกำลังดีเมื่อ อาบน้ำเสร็จรีบห่อผ้าทันที ขณะเช็ดตัวใส่เสื้อผ้าให้ลูกควรมองหน้า สบตา และพูดคุยกับลูกด้วย</li> <li>• เมื่อลูกรมหน้าควรมองตอบ ออกเสียงจะจำ ระยะนี้ลูกเริ่มจับใบหน้าพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูที่เข้ามา มองใกล้ๆ พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูควรมียิ้ม และส่งเสียงอ้ออาดตามลูก จะสังเกตเห็นว่าลูกจะขยับแขนขา ทำท่าดีใจ และส่งเสียงอ้อแอ้</li> <li>• พ่อแม่หรือ ผู้เลี้ยงดูควรมีอารมณ์เชื่อมโยงกับลูก ไม่แสดงสีหน้าเรียบเฉย หรือเลี้ยงลูกอยู่ในความเงียบ ไม่ตอบสนองอารมณ์ของลูก</li> <li>• การสื่อโดยภาษาท่าทางในเด็กเล็กๆ เป็นสิ่งสำคัญ เช่น การมอง สบตา ลูกขณะอาบน้ำ การกอด การอุ้มให้ การพยักหน้า การอุ้มเดิน การพาเล่น โยกเยก ทำให้ลูกที่ยังไม่เข้าใจภาษารับรู้ถึงความรักได้</li> </ul>
4 – 6 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ยิ้ม และหัวเราะบางเวลา</li> <li>• ขยับแขนขา เมื่อเกิดความสนใจ หรือตื่นตื่น</li> <li>• มองตามวัตถุ</li> <li>• จ้องหน้าคนที่พูดกับตัวเองมาก ยิ่งขึ้น</li> <li>• มีความสนใจต่อตัวเอง ในกระจก และ ยิ้ม</li> <li>• เริ่มตอบสนองต่อชื่อตัว</li> <li>• หันหาเสียงของพ่อแม่ ได้อย่าง ถูกต้อง</li> <li>• ร้องไห้เมื่อมีความอึดอัด และจะ หยุดร้องเองเมื่อรู้สึก สบายตัว</li> </ul>	<p>ลูกในช่วงวัยนี้จะแสดงออกถึงความต้องการและความรู้สึกชัดเจนมากขึ้น นอกจากพ่อแม่หรือ ผู้เลี้ยงดูต้องดูแลเรื่องความสะอาดร่างกายให้ลูกสบายเนื้อสบายตัว และดูแลลูกให้อิ่มท้องแล้ว ยังต้องให้เวลากับลูก ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• สัมผัส อุ้ม โอบกอด เวลาให้นม หรือเมื่อลูกตื่น</li> <li>• ส่งเสียงพูดคุย เรียกชื่อ ยิ้มหัวเราะไปกับลูก</li> <li>• อยู่ใกล้ๆ ให้ลูกได้สัมผัสเนื้อตัว หน้าตาของแม่</li> <li>• เมื่อลูกรมตามพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรมองตอบ และทำ ท่าที่สนใจลูกเมื่อลูกยื่นมือให้อุ้ม พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดู ควรตอบสนองทันที ไม่แสดงอาการเพิกเฉย หรือปฏิเสธ</li> </ul>



ช่วงวัย	พัฒนาการตามวัย	แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์
7 – 11 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เริ่มมีอาการกังวลเมื่อพ่อแม่ไม่อยู่ด้วย</li> <li>• ผ่อนคลายเมื่อได้ยินเสียงของพ่อแม่ รับรู้ว่าคุณแม่ยังอยู่ข้างๆ</li> <li>• เริ่มมีการแสดงอารมณ์ออกมา บางอย่าง เช่น ดีใจ จดจ่อ เสียใจ เป็นต้น</li> <li>• ต้องการความมั่นใจจากการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง จากพ่อแม่</li> <li>• แสดงการตอบสนองต่อการหอม การกอด และการขี้มึน จากพ่อแม่ หรือบุคคลอื่น</li> </ul>	<p>ในช่วงที่ลูกอายุ 7 เดือน เป็นต้นไป ทุกสิ่งรอบตัวของเขาจะเป็นตัวกระตุ้นความสนใจของคุณได้เป็นอย่างดี ลูกจะพยายามหิบบีบคว้าทุกอย่าง เพื่อเรียนรู้ด้วยตัวเอง ลูกจะเริ่มเล่น ขี้มึน หัวเราะกับพ่อ แม่หรือผู้เลี้ยงดูมากขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูคอยอยู่ ข้างๆ ลูก คอยให้กำลังใจ เมื่อลูกเริ่มหัดนั่ง คลาน เกาะยืน และเริ่มหัดเดิน ส่งสายตามองเขาในขณะที่เขาหันกลับมา ส่งเสียงหัวเราะ พุดคุยและชื่นชมความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของคุณ</li> <li>• พยายามสังเกตสัญญาณต่างๆ จากลูกว่าคุณต้องการจะสื่ออะไรกับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู และพยายามอ่านสัญญาณนั้นให้ออก และตอบสนองให้ได้ เด็กเล็กที่ยังพูดไม่ได้ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ต้องสังเกตจากสีหน้า ท่าทาง โดยต้องตั้งคำถามกับตัวเองเสมอว่าคุณต้องการจะสื่ออะไร ในสถานการณ์นี้ ลูกจะรู้สึกอย่างไร และตอบสนองลูกทันที อย่างสม่ำเสมอ และพอเหมาะ</li> <li>• สังเกต อารมณ์ของคุณหลังการตอบสนองของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู</li> <li>• ลูกแต่ละคนมีความชอบที่แตกต่างกัน สังเกตความชอบของลูกตั้งแต่เสียง สัมผัส อาหาร ของเล่น ที่ลูกชอบ และตอบสนองให้ตรงตามความต้องการ <ul style="list-style-type: none"> <li>• ทำกิจวัตรประจำวันของลูกให้เป็นเวลาสม่ำเสมอ เช่น เวลากิน เวลาอาบน้ำ เวลานอน เวลาเล่น ไม่ควรเปลี่ยนแปลงไป เปลี่ยนมา</li> <li>• ใช้คำ พุดให้กำลังใจ ให้เด็กมีความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น เช่น “เกือบได้แล้วลูก” “ดีลูก...” “ใช่แล้ว...” “ดีมาก” “ได้แล้ว” เป็นถ้อยคำที่สร้างกำลังใจให้เด็กมีการเรียนรู้ต่อไป</li> </ul> </li> <li>• หากลูกมีความชอบ หรือติดสิ่งใดเป็นพิเศษ เช่น ผ้าห่ม หมอน หรือของเล่น ตามที่เรียกกันทั่วไป ว่าผ้าเหม็น หมอนเหม็น หรือตุ๊กตาเหม็น ควรวางสิ่งของที่เขาชอบไว้ใกล้ตัวโดยเฉพาะเวลานอน และเมื่อจะนำไปซักทำความสะอาด ควรบอกลูกทุกครั้ง</li> </ul>

ช่วงวัย	พัฒนาการตามวัย	แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์
1 – 2 ปี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง</li> <li>• ต้องการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง • มีความสนใจ และสนุกกับ สิ่งรอบตัว</li> <li>• มอง และสนใจ เมื่อพบปะผู้คน ใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นเคย</li> <li>• เล่นหรือค้นหาสิ่งใหม่ๆ แต่ ยัง อยากรให้พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู อยู่ ใกล้ๆ</li> </ul>	<p>พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรอยู่ใกล้ๆ กับลูกตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้ลำพัง คอยมองดูห่างๆแต่เมื่อลูกมองหา สามารถเห็นได้ทันที สบตาและยิ้มให้ลูกเสมอ หรือส่งสัญญาณให้ลูกรู้ว่า “แม่อยู่ที่นี่” “เก่งมากลูก” “เล่นต่อไปได้” “แม่ไม่ได้ไปไหน” ลูกจะรู้สึกปลอดภัย มั่นใจ ทำให้ลูกกล้าที่จะทดลองทำอะไรใหม่ๆ และเมื่อทำอะไรใหม่ๆ ได้ ลูกจะรู้สึกภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ในช่วงเวลาที่เด็กเหนื่อย หิว หรือกลัว เด็กจะวิ่งกลับเข้ามาหาพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู เพราะต้องการ ให้พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูกอดหรือโอบ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรตอบสนองปฏิกิริยาเหล่านั้นด้วยการ อุ้ม กอด ถามลูกว่า “เหนื่อยมั๊ย” “หิวรึยัง” “ไม่ต้องกลัว พ่ออยู่ที่นี่”</li> <li>• พูดกับลูกให้มากขึ้น ผสมผสานไปกับการแสดงออกด้วยท่าทาง คำ พูดที่แสดงความรักความห่วงใย เช่น เวลา อ่านหนังสือให้ลูกฟังก่อนนอน ให้กอดเขาไว้แล้วบอกเขาว่า “ลูกจ้า...แม่รักลูกนะ”</li> <li>• ในเด็กเล็กๆ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูจะต้องช่วยลูกๆ ในการจัดการอารมณ์ของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ลูก สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้นตามอายุที่มากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> <li>- สิ่งที่ช่วยลูกเมื่อลูกอยู่ในอารมณ์ที่ไม่ดีได้มากที่สุด คือ การอยู่กับลูก โอบกอด อยู่ใกล้ๆ โดย ไม่ต้องพยายามหยุดอารมณ์นั้นของลูก เช่น ไม่ต้องตีให้เจ็บ หรือดุให้หยุดร้อง</li> <li>- แสดงความเข้าใจอารมณ์ของลูกในขณะนั้น โดยการสัมผัสที่นุ่มนวล พร้อมคำ พูดสั้นๆ เช่น “เจ็บแม่รู้ว่าหนูเจ็บมาก มาแม่เป่าให้” “พ่อรู้ว่าหนูโกรธ”</li> <li>- เมื่อพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูอยู่กับลูกเมื่อลูกโมโห/ร้องไห้ เด็กจะรู้สึกว่ามีคนอยู่ข้างๆ มีคนช่วยทำให้ สิ่งต่างๆ คลี่คลาย อนุญาตให้ลูกได้แสดงด้านไม่ดีออกมา และพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเข้าใจ และ ยอมรับได้ทั้งหมดถึงสิ่งที่ลูกเป็น</li> <li>- การที่ลูกรู้สึกมั่นใจว่าตนไม่ได้อยู่คนเดียวเมื่อเขารู้สึกเสียใจ/โกรธ แต่มี พ่อหรือแม่อยู่ข้างๆ เสมอ คือ หัวใจของการพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ และความเข้มแข็งทางจิตใจ</li> </ul> </li> </ul>

ช่วงวัย	พัฒนาการตามวัย	แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์
2 – 3 ปี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ใช้คำ ในการสื่อสารกับคนรอบข้าง มากขึ้น</li> <li>• รู้สึกกลัว เงินอายุในบางอย่างที่ได้ยื่น หรือสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำ</li> <li>• เริ่มรู้จักแบ่งปันกับคนอื่น</li> <li>• แสดงความรู้สึกให้เห็น อย่างชัดเจน</li> <li>• สามารถแสดงอารมณ์ได้ทั้งๆ ที่ไม่เข้าใจว่าอารมณ์นั้นคืออะไร เช่น กังวล โกรธ เครียด เศร้า หรือมีความสุข</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความชอบของเด็กแต่ละคนปรากฏชัดตั้งแต่วัยนี้แล้ว พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรสนับสนุนลูกตาม ความสนใจ เช่น             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ถ้าลูกชอบดนตรี พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูก็น่าจะร่วมร้องเพลงด้วย</li> <li>➢ ถ้าลูกชอบวาดรูป ก็ควรหาสี กระดาษแผ่นใหญ่ๆ ให้</li> <li>➢ ถ้าลูกชอบหนังสือก็พาไปร้านหนังสือ เลือกซื้อหนังสือภาพด้วยกัน</li> <li>➢ ลูกชอบออกกำลัง ก็ซื้อรถสามล้อเล็กให้ พาไปเดิน หรือวิ่งด้วยกัน</li> </ul> </li> <li>• ดูแลความปลอดภัยใกล้ชิด อยู่ใกล้ๆ ร่วมทำกิจกรรมไปด้วยกัน อุ้ม กอด ให้กำลังใจตามที่ต้องการ ส่งเสียงเชียร์ หรือชมเมื่อลูกทำได้หรือเมื่อทำเสร็จ</li> </ul> <p style="color: red; font-weight: bold;">การเตรียมลูกไปโรงเรียน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• การเตรียมความพร้อมเรื่องต่างๆ ให้ลูก พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรเตรียมมาตั้งแต่ขวบปีแรก เรียกว่า ในช่วง ก่อน 3 ขวบปีแรกก่อนที่จะเข้าเรียน ควรเตรียมความพร้อมให้ลูกอยู่ตลอด แต่เมื่อจะเข้า โรงเรียน พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูควรเตรียมความพร้อมให้ลูกโดยเฉพาะ ในเรื่องต่อไปนี้</li> </ul> <p style="color: blue; font-weight: bold;">เตรียมร่างกาย</p> <p>ร่างกายเป็นเรื่องพื้นฐาน ต้องให้ลูกได้กินอาหารที่มีประโยชน์ ได้พัฒนา ด้านร่างกาย กล้ามเนื้อ แขน ขา นิ้วมือ ให้ลูกได้ออกกำลังกาย ทำให้มีการทรงตัวที่ดี ใ้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">ฝึกให้ลูกช่วยเหลือตัวเองได้</p> <p>ก่อนจะพร้อมเข้าโรงเรียน ลูกต้องช่วยเหลือตนเองได้ดีพอสมควร เช่น กินข้าวได้ด้วยตนเอง บอกปวดปัสสาวะหรืออุจจาระได้</p>

ช่วงวัย	พัฒนาการตามวัย	แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์
2 – 3 ปี (ต่อ)		<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ การฝึกให้ลูกรู้จักช่วยเหลือตัวเองได้ควรเป็นไปตามวัย ตามพัฒนาการของลูก เช่น เมื่อ อายุ 1 - 2 ขวบ ลูกจะเริ่มดักอาหารเข้าปากเองได้ พ่อแม่ควรปล่อยให้ลูกลองกินเอง เริ่มฝึกการจับถ้วยให้เป็นเวลา ฝึกให้ลูกรู้จักนั่งชักโครก ให้ลูกได้ช่วยเหลือตัวเองในเรื่องง่ายๆ เช่น การแต่งตัว สวมเสื้อ ดิกระดุม ใส่รองเท้า ถอดรองเท้า เป็นต้น</li> <li>➢ ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้ทำอะไรเองตามวัยในสิ่งที่เขาทำได้ ไม่ควรทำกิจกรรมต่างๆ แทนลูก หรือช่วยลูกมากเกินไป เพราะด้วยความรักของพ่อแม่ ด้วยความเร่งรีบ พ่อแม่มักจะ ทำให้ลูกเอง หรือ ให้พี่เลี้ยงทำ ให้แทน การกระทำ เช่นนี้เท่ากับเป็นการปิดโอกาสที่ลูกจะได้พัฒนาตามวัย</li> </ul> <p><b>ฝึกเรื่องการอดทนรอคอย</b></p> <p>เวลาที่ลูกอยู่โรงเรียน ลูกจะไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทันทีทันใด เหมือนกับตอนที่อยู่บ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ในการฝึกลูก พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูต้องค่อยๆ ฝึกทีละน้อย เช่น ลูกจะเล่นอะไรบางอย่างที่ตอนนี้ ยังไม่ถึงเวลา พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูก็อาจจะให้ลูกรอสักครู่หนึ่ง ระหว่างนั้นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ก็อาจจะให้ความสนใจในตัวลูก ชวนลูกคุย</li> <li>➢ เวลาที่ลูกอยากได้อะไร ถ้าเห็นไม่สมควร พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรอธิบายด้วยเหตุผลสั้นๆ อาจจะใช้วิธีเบี่ยงเบนให้ลูกหันไปสนใจสิ่งอื่นแทน ซึ่งเป็นการสอนให้ลูกรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง มีขอบเขต ไม่จำเป็นว่าพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูต้องตามใจลูกทุกครั้ง เพราะถ้ากลัวลูกเสียใจแล้ว ตามใจจะยิ่งทำให้ลูกปรับตัวกับสิ่งอื่นๆ หรือคนอื่นๆ ต่อไปได้ยาก</li> </ul> <p><b>ส่งเสริมทักษะการเข้าสังคม</b></p> <p>เด็กในวัยอนุบาลควรรู้จักแบ่งปัน แบ่งของเล่น และรู้จักเล่นกับคนอื่นเป็นการส่งเสริม ให้ลูกรู้จักเข้าสังคมได้ต้องเริ่มจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรเล่นกับลูกก่อน สอนให้ลูกเล่นกับเรา และเล่นกับคนอื่นเป็น</li> </ul>

ช่วงวัย	พัฒนาการตามวัย	แนวทางการเสริมสร้างความรู้ความผูกพันทางอารมณ์
2-3 ปี (ต่อ)		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ สอนให้ลูกรู้จัก “ขอ” เช่นเมื่ออยากเล่นของที่ไม่ใช่ของตนเอง ควรบอกกับเพื่อนๆ ว่า “ขอเล่นหน่อย” ถ้าเพื่อนไม่ให้เล่น ไม่ควรแย่งของเพื่อนมาจากมือ หรือเมื่อเพื่อนมาแย่ง ของเล่นแล้วลูกสามารถบอกว่า “อย่าแย่ง นี่ของฉัน เธอต้องรอก่อน” เป็นต้น</li> <li>➤ หากลูกยอมแบ่งของเล่นให้เพื่อน พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรชื่นชมทันที แต่ถ้าลูกยังไม่อยากแบ่ง อย่าใช้วิธีบังคับ เพราะการบังคับจะยิ่งทำให้ลูกหวงของมากขึ้น</li> <li>➤ สอนจากสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน วันจริงๆ เมื่อลูกทำ อะไรไม่เหมาะสม ให้บอกทันที พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูอาจต้องทำ เป็นตัวอย่างให้ลูกดูก่อน</li> </ul> <p>ส่งเสริมให้ลูกรู้จักใช้ภาษาสื่อสาร คือ การสอนให้ลูกรู้จักบอกความต้องการของตัวเองได้ ควรฝึกลูกให้สามารถพูดได้ว่าต้องการ อะไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร เมื่อลูกสามารถบอกความต้องการของตนเองกับคนอื่นได้ลูกก็จะปรับตัวได้ดี</p> <p>ทัศนคติที่ดีต่อโรงเรียน พุดถึงโรงเรียนในเรื่องที่ดี อย่าใช้คำ พุดที่ทำให้เห็นว่าโรงเรียนเป็นสิ่งที่น่ากลัว หรือเป็นการ ลงโทษ เช่น “ทำตัวแบบนี้เดี๋ยวส่งไปอยู่โรงเรียนเลย” ลูกจะมองว่าโรงเรียนเป็นสิ่งที่ไม่ดี เพราะเด็กวัยนี้มักจะกลัวการพลัดพราก</p>



ช่วงวัย	พัฒนาการตามวัย	แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์
3 - 5 ปี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กำลังปรับตัวเข้าโรงเรียนอนุบาล เริ่มเข้าสังคมใหม่</li> <li>• สามารถทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ได้มากขึ้น</li> <li>• วัยแห่งจินตนาการและความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์</li> <li>• พยายามลองผิดลองถูกในการแก้ไขปัญหาต่างๆด้วยตนเอง</li> <li>• รู้จักและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ที่ซับซ้อนขึ้น เช่น อิจฉา ภูมิใจ ท้อแท้</li> <li>• แสดงอารมณ์ตามความรู้สึก</li> <li>• ชอบที่จะทำ ให้ผู้ใหญ่พอใจ และได้คำชม แต่ขณะเดียวกันก็ชอบ ทำทนายผู้ใหญ่</li> <li>• มีภาษาในการสื่อสารได้ดีมาก สามารถเถียงได้เวลาพ่อแม่หรือ ผู้เลี้ยงดูควบคุมพฤติกรรมต่างๆ</li> <li>• ความกลัวการพลัดพรากจากผู้เลี้ยงดูลดน้อยลง</li> <li>• เริ่มรู้จักชื่นชมความสามารถ และผลงานของตนเอง และผู้อื่น</li> <li>• ต้องการให้มีคนฟัง คนสนใจ</li> <li>• ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางน้อยลง</li> <li>• เริ่มเข้าใจว่าคนอื่นจะรู้สึกอย่างไร เมื่อสมมติเหตุการณ์</li> </ul>	<p>วัยนี้ ทำให้พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูมีปัญหาในการควบคุมพฤติกรรมได้ง่าย เนื่องจากเด็กมีภาษาสื่อสารได้ ดีมากยิ่งขึ้น ทำอะไรด้วยตนเองได้มากขึ้น พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูสามารถช่วยเหลือ และดูแลลูกได้ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ให้ความรัก</b> ดูแลใกล้ชิด พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูมีส่วนช่วยพัฒนาลูกด้วยการให้เวลา ดูแลเอาใจใส่ ใกล้ชิด แสดงความรัก และความเข้าใจ ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เช่น เล่นนิทาน ทำอาหาร เล่นกีฬา ไปเที่ยว</li> <li>• ให้โอกาสลูกเรียนรู้ ฝึกทำสิ่งต่างๆ ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย</li> <li>• เป็นแบบอย่างที่ดี การเป็นต้นแบบที่ดีของ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะไม่เพียง ลูกจะซึมซับ และเลียนแบบการกระทำด้วยสิ่งที่รับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ยังรวมถึงแนวคิด ทักษะ ทักษะ ความเชื่อ บุคลิกภาพ ท่าทาง นิสัย และอื่นๆ จากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ซึ่งเป็นการเรียนรู้แบบเห็นซ้ำๆ บ่อยๆ จนหล่อหลอม เป็นพฤติกรรมต่อไป</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรสอนให้ลูกทำ ในสิ่งที่ดี ฝึกลูกรักการทำดี เสียสละ มีน้ำใจ ช่วยเหลือ แบ่งปัน ผู้อื่น อยู่เสมอ ไม่เห็นแก่ตัว ด้วยการที่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูปฏิบัติตนให้ลูกเห็นเป็นตัวอย่าง แล้วลูกจะซึมซับพฤติกรรมที่ดีเหล่านี้จนกลายเป็นนิสัยของตนเอง</li> <li>➢ เป็นตัวอย่างในการควบคุมอารมณ์ ไม่ควรแสดงอารมณ์หงุดหงิด โมโหง่ายใส่ลูก</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• รับฟังความคิดเห็น ความต้องการของลูก และพูดคุยกับลูก เคารพความคิดเห็นของลูก เปิดโอกาส ให้ลูกได้ตัดสินใจ และทำ ในสิ่งที่ต้องการ แต่ยังคงอยู่ในกรอบที่พ่อแม่กำหนดไว้</li> <li>• เปิดโอกาสให้ลูกได้มีส่วนรับผิดชอบงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ</li> </ul> <p><b>เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง</b> ซึ่งทำได้โดยค้นหาจุดเด่น สักเกตว่าลูกมีความสุขในการทำ กิจกรรมใด และสนับสนุนให้ทำกิจกรรมนั้นๆ ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น</p> <p><b>ตอบสนองต่อพฤติกรรมที่ถูกต้อง</b> การตอบสนองต่อพฤติกรรมที่ดีของลูก จะทำให้ลูกรับรู้ว่า การกระทำ นั้นๆ เป็นสิ่งที่ดีและควรทำต่อไป</p>

ช่วงวัย	พัฒนาการตามวัย	แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์
3 - 5 ปี (ต่อ)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ควรสังเกตว่าลูกมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร รับผิดชอบต่อตนเองหรือไม่ รับแก้ไขหากลูกมีความรู้สึกต่อตัวเองที่ผิดๆ เช่น ลูกมองตนเองไม่เก่ง รู้สึกคนอื่นไม่ได้ พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูควรชื่นชมให้กำลังใจลูกอย่างสร้างสรรค์ หากลูกได้พยายาม และทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม <ul style="list-style-type: none"> <li><b>เลี้ยงลูกให้ถูกเพศ</b> เริ่มจากสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู และแสดงบทบาทที่เหมาะสม ของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ที่มีต่อกัน เพราะทั้งพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูมีความสำคัญในการที่จะสร้าง บทบาทที่เหมาะสมให้กับลูก ด้วยการสร้างบรรยากาศที่ดีในบ้าน วางตัวให้ถูกต้องกับบทบาท เพศชาย และเพศหญิง คุณพ่อมีลักษณะของเพศชายที่มีเข้มแข็ง เป็นผู้นำ แต่อ่อนโยน เอาใจใส่ และดูแลคนในครอบครัวให้มีความสุข คุณแม่มีลักษณะที่นุ่มนวล มั่นใจในตนเอง มีความภาคภูมิใจ ในตัวเอง ลูกจะเกิดความศรัทธา และภูมิใจทั้งในเพศของตัวเอง และเพศตรงข้าม ช่วยลดปัญหา การเบี่ยงเบนทางเพศ</li> <li>• สร้างวินัยให้ลูก คำว่า “วินัย” หมายถึง การจัดระบบระเบียบชีวิต และการจัดระบบสังคมทั้งหมด ทำให้ชีวิต และสังคม มีระเบียบ ทำอะไรได้คล่องตัว ดำเนินชีวิต และดำเนินกิจการได้สะดวกขึ้น พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูจึงควรฝึกวินัยให้ลูกตั้งแต่เล็ก ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ฝึกกิจวัตรประจำวันให้ตรงเวลา และสม่ำเสมอ ทั้งเรื่องกิน นอน เล่น อาบน้ำ ขับถ่าย ตื่นเช้า ไปโรงเรียน กินอาหารเช้า อ่านหนังสือ ทำการบ้าน ช่วยเหลืองานเล็กๆ น้อยๆ ที่บ้าน</li> <li>➢ กับลูกให้ชัดเจนเกี่ยวกับกฎระเบียบของบ้าน</li> <li>➢ ฝึกให้ลูกเรียนรู้ขอบเขตของตนเอง ให้รู้ว่าสิ่งใดทำ ได้ และสิ่งใดทำ ไม่ได้</li> <li>➢ ฝึกให้รู้จักควบคุมอารมณ์ สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ทำ ได้ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ยอมรับอารมณ์ของลูก ไม่ตำหนิลูกว่าทำ ไม่ได้รู้สึกแบบนี้ เช่น “ทำ ไม่ต้องโมโหด้วย เรื่อง แค่นี้เอง” “ถ้าลูกรู้สึกแบบนี้ลูกก็เป็นเด็กที่แย่มาก” ลูกจะรู้สึกว่าคุณไม่เข้าใจ และรู้สึก ผิดที่รู้สึกแบบนี้และทำให้วันหลังลูกจะไม่แสดงอารมณ์ออกมา หรือไม่เล่าอะไรให้ฟังอีก</li> <li>- กระตุ้นให้ลูกเล่าสิ่งที่ลูกรู้สึก ตั้งใจฟังลูกพูด ว่าลูกคิดอย่างไร อะไรทำให้ลูกรู้สึกไม่ดี</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

ช่วงวัย	พัฒนาการตามวัย	แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์
3 - 5 ปี (ต่อ)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ช่วยลูกเรียกชื่อความรู้สึก ทำให้ลูกรู้ว่าที่ตนเองรู้สึกอยู่นั้นคืออะไร และพูดบอกได้ดีขึ้น</li> <li>- ช่วยลูกแก้ปัญหาอย่างง่ายๆ เช่น ถ้าคราวหน้ามีเหตุการณ์แบบนี้อีก ลูกจะทำยังไง และช่วยลูกคิด</li> <li>- ช่วยลูกแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม เช่น แทนที่จะโวยวาย ควรบอกดีๆ</li> </ul> <p><b>เมื่อลูกไปโรงเรียน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• รับลูกที่โรงเรียนตรงเวลา ถ้าวันใดไม่สามารถรับลูกได้ให้บอกลูกตั้งแต่ตอนเช้า และบอกว่าจะให้ ใครไปรับแทน ถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยควรติดต่อกับครูผู้ดูแล เพื่อขอพูดคุยกับลูกบอกลูกในสิ่งที่เกิดขึ้น และจะไปรับลูกเช้าหรือ ให้ใครไปรับแทน ไม่ควรปล่อยลูกให้คอยอย่างไม่มีจุดหมาย</li> <li>• ฝึกให้ลูกรับผิดชอบของใช้ สมุดหนังสือของตนเอง</li> <li>• ตรวจสอบงานการบ้านของลูก เพื่อให้ลูกเห็นว่าพ่อแม่ให้ความสนใจ เอาใจจริง กับความรับผิดชอบเรื่อง การเรียน</li> <li>• สนใจซักถามเรื่องของลูกที่โรงเรียน สนใจฟังเมื่อลูกเล่าให้ฟัง และมีคำถามเป็นระยะแสดงความ สนใจในสิ่งที่ลูกเล่า</li> <li>• ใช้คำ พุดชมเชยที่เหมาะสม และตรงตามความเป็นจริง เมื่อลูกเล่าเรื่องที่ลูกทำความดีที่โรงเรียน</li> </ul>

### การตอบสนองเมื่อลูกร้องไห้

เมื่อลูกร้องไห้อาจเป็นสัญญาณในการบอกความต้องการได้ เช่น การหิว การไม่สบายตัว เกรียด อึดอัด เปียก หรือการเรียกร้องความสนใจ ซึ่งการร้องไห้เป็นปกติในเด็ก เนื่องจากยังไม่สามารถพูดหรือ บอกความต้องการนั้นได้ อีกทั้งเขายังต้องการคนช่วยปลอบใจ คนที่ทำให้รู้สึกสบายใจ ช่วยทำให้อารมณ์ ไม่ตึงเครียดเกินไป ซึ่งการที่ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูอยู่ข้างๆเมื่อลูกร้องไห้ เป็นการทำให้ลูกเรียนรู้และเข้าใจได้ว่า เมื่อลูกมีปัญหา ลูกมีคนเข้าใจ และ “เขาไม่ได้อยู่เพียงลำพัง”

## วิธีการปฏิบัติเมื่อลูกร้องไห้

1. ใช้วิธีการอุ้ม กอด หรือสัมผัส ในท่าปกติ แล้วทำการตบหลังหรือลูบหลังลูกเบาๆ แล้วปลอบด้วย น้ำเสียงอ่อนนุ่ม
2. ใช้เสียงอ่อนโยนที่สุด จะโดยการปลอบ อย่าตะโกน ตะคอก วีนแรงๆ ขณะเข้าไปอุ้มเพราะลูก อาจเกิดอาการตกใจ และร้องหนักเข้าไปอีก
3. ให้พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูรีบเข้าไปดูแลเมื่อลูกร้องไห้ ไม่ควรให้คนอื่นที่แปลกหน้าเป็นคนปลอบ เพราะลูกจะตกใจ และไม่ฟัง
4. ในลูกที่มีอาการโคลิค แนะนำ ให้ปรับเปลี่ยนสิ่งเร้า เช่น แสง การแสดงออก เสียง สัมผัส ให้อ่อนโยน แล้วลูกจะหยุดร้องเอง
5. พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูต้องใจเย็น อดทน เพราะบางครั้งการเข้าไปปลอบจะไม่เกิดผลทันที ให้ลอง หลากหลายวิธีไปเรื่อยๆ
6. ให้พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรตั้งสติและควบคุมอารมณ์ตนเองให้มั่นคง เพราะบางครั้งพ่อแม่หรือ ผู้เลี้ยงดูอาจเกิดอารมณ์หงุดหงิด เครียดเมื่อลูกร้องเป็นเวลานานๆ
7. ถ้าลูกร้องไห้จากการที่ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรแสดงความเข้าใจว่าลูกผิดหวัง เสียใจ ที่ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ควรปล่อยให้ลูกได้ร้องไห้เพื่อเป็นการแสดงออกทางอารมณ์ แต่ไม่ควรใจอ่อน ยอมตามใจหรือเปลี่ยนใจยอมทำตามสิ่งที่ลูกต้องการ ควรยืนยันกับลูกด้วยท่าทีที่หนักแน่น

เอกสารอ้างอิงและแหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

[https://hpc11.go.th/web60/cluster\\_child60/wp-content/uploads/2017/02/5-5937-1485153281.pdf](https://hpc11.go.th/web60/cluster_child60/wp-content/uploads/2017/02/5-5937-1485153281.pdf)

## แบบทดสอบความรู้ ก่อน-หลังการอบรม

จำนวน 10 ข้อ

1. ข้อใดไม่ใช่วิธีการสร้างสายสัมพันธ์ ?

โอบกอด

ก. พุดคุย

ข. การเล่น

ง. ตบตี

ตอบ. ง.

2. อะไรที่ซ่อนอยู่ในกอด?

ก. กอดเพื่อความสบายใจ

ค. กอดกระตุ้นความรู้สึกรักนึกคิด

ข. กอดให้หายจากอารมณ์หงุดหงิด

ง. กอดสร้างความรู้สึกปลอดภัย มั่นใจ

ตอบ. ง.

3. การกอดลูกกี่ปีแรกที่สำคัญที่สุด?

ก. 1-3 ปี

ค. 5-7 ปี

ข. 3-5 ปี

ง. 7-9 ปี

ตอบ. ก.

4. ความสำคัญของการกอดมีกี่ข้อ?

ก. 3

ค. 7

ข. 5

ง. 9

ตอบ. 7

5. ข้อใดไม่ใช่ปัญหาในการกอด?

ก. ลดอาการปวดเมื่อย

ค. มีความสุข

ข. มีความสุขลูกอยู่ห่างไกลจากพ่อแม่ทำให้ไม่เห็น

ง. รู้สึกปลอดภัย

คุณค่าในตนเอง

ตอบ. ข.



6.วิธีการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจกับเด็กสามารถทำได้ด้วยวิธีอะไรบ้าง?

ก.การสื่อสารและการพูดคุย

ค.การเล่นกับลูก

ข.การแสดงความรัก

ง.ใช้เวลาส่วนตัวกับลูกแบบสองต่อสอง

ตอบ.ก

7.การกอดมีประโยชน์อย่างไรบ้าง?

ก.ช่วยลดฮอร์โมนความเครียดได้

ค.มีความสบายใจ

ข.มีความสุข

ง.มีความรู้สึกรัก

ตอบ.ก

8.การสร้างความผูกพันกับลูกควรอยู่ในช่วงกี่เดือนถึงจะเหมาะสมที่สุด?

ก.ในช่วง3เดือนแรก

ค.ในช่วง5เดือนแรก

ข.ในช่วง4เดือนแรก

ง.ในช่วง6เดือนแรก

ตอบ.ง.

9.ข้อใดไม่ใช่ข้อดีของการกอด

ก.

ค.ช่วยให้รู้สึกปลอดภัย

ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันข.ช่วยทำลายความสัมผัส

ง.ช่วยผ่อนคลาย,คลายเครียด

ตอบ ข.

10.ข้อใดไม่ใช่การสร้างความผูกพันระหว่างพ่อแม่และลูก

ก.การรับฟังลูก

ข.การเล่นกับลูก

ค.การหัวเราะไปกับลูก

ง.การทำงานจนไม่มีเวลาว่าง

ตอบ ง

## แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม กอด

**คำชี้แจง** แบบประเมินฉบับนี้เป็นแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม “กอด” ในใบรายงานที่ 1-2 ดังนี้

1. แบบสอบถามความพึงพอใจ มีทั้งหมด 2 ตอน

**ตอนที่1** ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม “กอด”

**ตอนที่2** ข้อมูลเสนอแนะ/ความคิดเห็นเพิ่มเติม

ให้ผู้เข้าร่วมอ่านข้อความ แล้วเขียนเครื่องหมายถูกในช่องระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม

**แบบสอบถามความพึงพอใจ มีความหมายดังนี้**

ระดับที่ 5 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

ระดับที่ 4 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ระดับที่ 3 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง

ระดับที่ 2 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย

ระดับที่ 1 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		1	2	3	4	5
1	รูปแบบกิจกรรมตอบสนองความต้องการของผู้เข้าร่วม					
2	กิจกรรมการเรียนรู้ทำให้เข้าใจง่าย					
3	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม					
4	ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
5	เนื้อหาของกิจกรรม เหมาะกับระดับความรู้ความสามารถของผู้เข้าร่วม					
6	ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้ความเข้าใจและทักษะตามเนื้อหา					
7	ผู้เข้าร่วมมีความสนุกสนานในการทำกิจกรรม					
8	ผู้เข้าร่วมนำความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					
9	ลำดับขั้นตอนและความต่อเนื่องของการจัดกิจกรรม					
10	ฐานการเรียนรู้มีความเหมาะสมและน่าใจ					
11	ความชัดเจนในการอธิบาย ชี้แจง และแนะนำขั้นตอนในการทำกิจกรรม					
12	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำเอาความรู้ที่ได้มาแลกเปลี่ยนกันได้					
13	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำเอาความรู้ที่ได้ไปบอกได้					
14	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความประทับใจในการจัดอำนวยความสะดวกและสถานที่ที่เหมาะสม					
15	การใช้เทคนิคและวิธีการการสอนที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้เข้าร่วมทำกิจกรรม					

## แผนการสอนที่ 2

### เรื่อง เรื่องกิน เรื่องใหญ่

#### วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

1. เพื่อให้อสม.ได้มีความรู้ ความเข้าใจ วิธีการในการส่งเสริมพัฒนาการด้านการกินของเด็กวัยแรกเกิด ถึง 5 ปี
2. เพื่อให้อสม.สามารถแสดงความรู้ ความเข้าใจ ด้านการส่งเสริมพัฒนาการด้านการกินของเด็กแรกเกิด ถึง 5 ปี

**กลุ่มเป้าหมาย :** ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ ด้านการส่งเสริมพัฒนาการด้านการกินเด็กแรกเกิด - 5 ปี และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง

#### เนื้อหาวิชา

1. เมนูอาหารที่เหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย
2. การเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการกิน
3. กลยุทธ์ในการกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหาร

**เป้าหมาย :** ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ ด้านการส่งเสริมพัฒนาการด้านการกินเด็กแรกเกิด - 5 ปี และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง

**ระยะเวลา :** 2 ชั่วโมง (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง )

#### รูปแบบ/วิธีการสอน

1. การบรรยาย 40 นาที
2. วิดีทัศน์ตัวอย่าง 20 นาที
3. ฝึกปฏิบัติ 40 นาที
4. อภิปรายกลุ่ม 20 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. วิทยากรกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมอบรม และมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับ “การปรุงอาหาร วิธีการที่จะทำให้เด็กรับประทานอาหาร”
2. วิทยากรเปิดวีดิทัศน์ เกี่ยวกับการนั่งรับประทานอาหารคนเดียวของเด็ก
3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่กันเพื่อแลกเปลี่ยนในประเด็น "ถ้าลูก/หลานของท่าน ต้องนั่งรับประทานอาหารคนเดียวเหมือนในวีดิทัศน์ ท่านคิดว่าลูก/หลานของท่านจะรู้สึกรึ้อย่างไร"
4. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม ตามแต่ละช่วงวัย ได้แก่
  1. กลุ่มวัยทารก(อายุแรกเกิด - 11 เดือน)
  2. กลุ่มวัยเตาะแตะ (อายุ 1 - 2 ปี 11 เดือน)
  3. กลุ่มวัยก่อนเรียน (อายุ 3 - 5 ปี)

โดยถ้าผู้เข้ารับการอบรมมีลูกหลายคน และอยู่ในหลายช่วงอายุ ให้วิทยากรพิจารณาให้ผู้เข้ารับการอบรมอยู่ในกลุ่มช่วงอายุที่มีจำนวนสมาชิกกลุ่มน้อยกว่า หรือตามความเหมาะสม แจกใบกิจกรรม

ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย ให้ผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายกันในประเด็นตามใบกิจกรรม)

- 4.1 ตัวแทนในแต่ละกลุ่มวัยออกมาอภิปรายเมนูอาหารที่เหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย ทั้ง 3 ช่วงวัย
- 4.2 วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ
5. วิทยากรทำการอภิปราย "การเสริมสร้างอารมณ์ในการทานอาหารแต่ละมื้อ"
6. วิทยากรสรุปแนวคิด "บอกแนวทางในการเลือกจัดเมนูอาหารให้กับเด็กแต่ละช่วงวัย"
7. วิทยากรสรุปการเรียนรู้ในแต่ละประเด็น

#### สื่อนำเสนอ

1. วีดิทัศน์
2. ไฟล์นำเสนอ
3. ใบกิจกรรมการออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย

#### อุปกรณ์

1. โปรเจคเตอร์
2. ปากกา

#### การประเมินผล

##### เกณฑ์การประเมินผล

อสม. มีความรู้เรื่องการบริโภคของเด็กปฐมวัย 0-5 ปี ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

##### เครื่องมือในการประเมินผล

ใช้แบบทดสอบ ถูกผิด 10 ข้อ





# อาหารทารกอายุ 8 เดือน

## กินวันละ 2 มื้อ ควบคู่กับนมแม่



กรมอนามัย  
สำนักงานสาธารณสุข



กินนม  
(นมแม่)  
สูงดี



กิน ปลา  
ตับ ไข่  
สมองดี



กินผัก ผลไม้  
ผิวพรรณผ่องใส  
จับถ่ายดี

**ตัวอย่างอาหารต่อมื้อ**

มื้ออาหารเช้า หรือ มื้อกลางวัน	มื้อว่างช่วงบ่าย
<p style="color: #FFD700; font-weight: bold;">ตัวอย่างที่ 1</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ไข่ต้มสุก ครึ่งฟอง</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ผักบดสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>น้ำมันพืช ครึ่งช้อนชา</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>มะม่วงสุก 3 ชิ้น ตัดเป็นชิ้นเล็ก</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p>มะม่วงสุก 3 ชิ้น ตัดเป็นชิ้นเล็ก</p> </div>
<p style="color: #00BFFF; font-weight: bold;">ตัวอย่างที่ 2</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ตับสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ผักกวางตุ้งสุก สับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>น้ำมันพืช ครึ่งช้อนชา</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>กล้วยน้ำว้าสุก 1 ลูก ตัดเป็นชิ้นเล็ก</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p>กล้วยน้ำว้าสุก 1 ลูก ตัดเป็นชิ้นเล็ก</p> </div>
<p style="color: #FFD700; font-weight: bold;">ตัวอย่างที่ 3</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ปลาสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>แครอทสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>น้ำมันพืช ครึ่งช้อนชา</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>มะละกอสุก 3 ชิ้น ตัดเป็นชิ้นเล็ก</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p>มะละกอสุก 3 ชิ้น ตัดเป็นชิ้นเล็ก</p> </div>

เสริมการเจริญเติบโต



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก  
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

\*หมายเหตุ\*

1. อาหาร ขึ้น ไป สามารถเติมน้ำจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรส ให้ ขึ้น พอดี
2. ไม่ปรุงแต่งรสอาหาร
3. น้ำมันพืชให้เลือกใส่เพียงมืใด มื้อหนึ่ง หรือวันละครึ่งช้อนชา





## โภชนาการเด็กอายุ 1-3 ปี สูงดีสมส่วน




### ดีมนม สูงดี





กินนมแม่  
เสริมด้วยนมสดรสจืดทุกวัน  
วันละ 2 แก้ว  
(1 แก้วขนาด 200 ซีซี)

### กิน ปลา ตับ ไข่ สมองดี





กินปลาเนื้ออ่อน: 1 ช้อนกินข้าว  
อย่างน้อย  
สัปดาห์ละ: 3 ครั้ง



กินตับเนื้ออ่อน: 1 ช้อนกินข้าว  
สัปดาห์ละ: 1-2 ครั้ง



กินไข่วันละ: 1 ฟอง

### กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณพองใส จับถ่ายดี

กินผักผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก เนื้อละ: 2 ช้อนกินข้าว



กินผลไม้ เนื้อละ: 1 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน สำหรับ

-  ผลไม้ต่าง ๆ 1 ผล
-  ผลกล้วย 2 ผลขนาด
-  ผลแตง 6 ชิ้นพอคำ
-  ผลแตง 8 ชิ้นพอคำ

### เสริมให้เด็กสูงดีสมส่วน



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก  
สัปดาห์ละ: 1 ครั้ง



วิ่งเล่นทุกวัน  
ลดพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ



แปรงฟัน  
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ 10-14 ชั่วโมง  
ต่อวัน



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# อาหารทารกอายุ 6 เดือน

## กินวันละ 1 มื้อ ควบคู่กับนมแม่



**กินนม  
(นมแม่)  
สูงดี**



**กิน ปลา  
ตับ ไข่  
สมองดี**



**กินผัก ผลไม้  
ผิวพรรณผ่องใส  
จับถ่ายดี**

ตัวอย่างอาหารต่อมื้อ (อาจแบ่งกินวันละ 1-2 ครั้ง)

มื้ออาหารเช้า	มื้อว่างช่วงบ่าย
<p><b>ตัวอย่างที่ 1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ไข่แดงสุก ครึ่งฟอง</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ตำสิ่งต้มเปื่อยบดละเอียด ครึ่งช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>น้ำมันพืช ครึ่งช้อนชา</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>กล้วยน้ำว้าสุก ครึ่ง 1/2 ลูก</p> </div>	
<p><b>ตัวอย่างที่ 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ปลาสุกบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ผักกวางตุ้งต้มเปื่อย บดละเอียด ครึ่งช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>น้ำมันพืช ครึ่งช้อนชา</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>มะละกอสุก 1 ชิ้น บดละเอียด</p> </div>	
<p><b>ตัวอย่างที่ 3</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ตับสุกบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ผักหวานต้มเปื่อย บดละเอียด ครึ่งช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>น้ำมันพืช ครึ่งช้อนชา</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>มะม่วงสุก 1 ชิ้น บดละเอียด</p> </div>	

**เสริมการเจริญเติบโต**



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก  
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

**\* หมายเหตุ \***

1. อาหารชนิด ไข่ ไป สามารถเติมน้ำจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรส ให้ ชนิด ไข่ พอดี
2. ไม่ปรุงแต่งรสอาหาร





# โภชนาการหญิงให้นมบุตร เพื่อเด็กอายุ 0-5 ปี สูงดีสมส่วน



<h2 style="text-align: center;">ดื่มนม ลูกสูงดี</h2> <p><b>ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน</b> วันละ 2-3 แก้ว (1 แก้วขนาด 200 ซีซี)</p> <p>สารอาหารจากนมแม่ 1 ลิตร เช่น...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> โยคีต์ 1 ทัพพี</li> <li> โปรตีนจากนม 3 กรัม/ทัพพี</li> <li> คาร์โบไฮเดรต 4 กรัม/ทัพพี</li> </ul>	<h2 style="text-align: center;">กิน ปลา ตับ ไข่ ลูกสมองดี</h2> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;"></td> <td rowspan="2">กินปลาเนื้อสี: 4 ซ้อนกินข้าว อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;"></td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;"></td> <td rowspan="2">กินตับเนื้อสี: 4 ซ้อนกินข้าว สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;"></td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;"></td> <td>กินไข่วันละ 1 ฟอง</td> </tr> </table>		กินปลาเนื้อสี: 4 ซ้อนกินข้าว อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง			กินตับเนื้อสี: 4 ซ้อนกินข้าว สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง			กินไข่วันละ 1 ฟอง	<h2 style="text-align: center;">กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณผ่องใส จับถ่ายดี</h2> <p><b>กินผักผลไม้ทุกมื้อ</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;"></td> <td rowspan="2">กินผัก เนื้อสี: 2 ทัพพี เป็นผักที่พื้งน่านม เช่น กุยฮ่าย ผัก ใบขมผัก ฟักทอง โคนไชยพรา</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;"></td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;"></td> <td rowspan="2">กินผลไม้ เนื้อสี: 2 ส่วน</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;"></td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;"></td> <td>เนื้อไข่ 1 ส่วน/ทัพพี</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;"></td> <td>เนื้อปลา 1 ทัพพี</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;"></td> <td>เนื้อหมู/เนื้อไก่ 2 ส่วน/ทัพพี</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;"></td> <td>นม 4 ทัพพี</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff9c4;"></td> <td>เนื้อหมู 5 ส่วน/ทัพพี</td> </tr> </table>		กินผัก เนื้อสี: 2 ทัพพี เป็นผักที่พื้งน่านม เช่น กุยฮ่าย ผัก ใบขมผัก ฟักทอง โคนไชยพรา			กินผลไม้ เนื้อสี: 2 ส่วน			เนื้อไข่ 1 ส่วน/ทัพพี		เนื้อปลา 1 ทัพพี		เนื้อหมู/เนื้อไก่ 2 ส่วน/ทัพพี		นม 4 ทัพพี		เนื้อหมู 5 ส่วน/ทัพพี
	กินปลาเนื้อสี: 4 ซ้อนกินข้าว อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง																									
	กินตับเนื้อสี: 4 ซ้อนกินข้าว สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง																									
	กินไข่วันละ 1 ฟอง																									
	กินผัก เนื้อสี: 2 ทัพพี เป็นผักที่พื้งน่านม เช่น กุยฮ่าย ผัก ใบขมผัก ฟักทอง โคนไชยพรา																									
	กินผลไม้ เนื้อสี: 2 ส่วน																									
	เนื้อไข่ 1 ส่วน/ทัพพี																									
	เนื้อปลา 1 ทัพพี																									
	เนื้อหมู/เนื้อไก่ 2 ส่วน/ทัพพี																									
	นม 4 ทัพพี																									
	เนื้อหมู 5 ส่วน/ทัพพี																									

### 4 อย่าง เสริมภาวะโภชนาการของหญิงให้นมบุตร

- |  |                                   |  |   |
|--|-----------------------------------|--|---|
| <p><b>กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน</b><br/>ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก ทุกวัน</p> | <p><b>เดินเป็นประจำทุกวัน</b></p> | <p><b>แปรงฟัน</b><br/>เช้าและก่อนนอนทุกวัน</p> | <p><b>นอนหลับ</b><br/>วันละ 7-9 ชั่วโมง</p> |
|--|-----------------------------------|--|---|



# โภชนาการหญิงตั้งครรภ์

เพื่อลูกมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม



## ดื่มนม ลูกสูงดี



ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน  
วันละ 2-3 แก้ว (1 แก้วขนาด 200 ซีซี)

นมผงสำหรับทารก 1 ทัพพี
นมแม่ 1 แก้ว
นมถั่วเหลือง 2 ทัพพี
นมวัว 4 ทัพพี

## กิน ปลา ตับ ไข่ ลูกสมองดี



กินปลาเนื้อ: 4 ช้อนกินข้าว อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	กินตับเนื้อ: 4 ช้อนกินข้าว สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	กินไข่วันละ: 1 ฟอง
--	---	--------------------

## กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณผ่องใส จับถ่ายดี

กินผักผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก เนื้อ: 2 ทัพพี	กินผลไม้ เนื้อ: 2 ส่วน	ผลไม้ 1 ส่วนเท่านี้
		กล้วยน้ำว้า 1 ผล
		ส้มเขียวหวาน 2 ผล
		แอปเปิ้ล 4 ผล
		มะม่วง 5 ชิ้น

### 4 อย่าง เสริมภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์



กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน  
ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก ทุกวัน



เดินเป็นประจำทุกวัน



แปรงฟัน  
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ  
วันละ 7-9 ชั่วโมง



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ



## โภชนาการเด็กอายุ 4-5 ปี สูงดีสมส่วน

### ดื่มนม สูงดี



ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน  
วันละ 2-3 แก้ว  
(1 แก้วขนาด 200 ซีซี)



### กิน ปลา ตับ ไข่ สมองดี

กินปลาเนื้ออ่อน:  
1-2 ซ้อนกินข้าว  
อย่างน้อย  
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

กินตับเนื้ออ่อน:  
1-2 ซ้อนกินข้าว  
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

กินไข่วันละ 1 ฟอง



### กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณพ่องใส จับถ่ายดี

กินผักผลไม้ทุกมื้อ

กินผัก เนื้อละ 3 ซ้อนกินข้าว

กินผลไม้ เนื้อละ 1 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วนเท่ากับ
กล้วยน้ำว้า 1 ผล
ส้มเขียวหวาน 2 ผลขนาด
สับปะรด 6 ชิ้นพอดี
มะม่วง 6 ชิ้นพอดี



### เสริมให้เด็กสูงดีสมส่วน



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก  
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



วิ่งเล่นทุกวัน  
ลดพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ



แปรงฟัน  
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ 10-13 ชั่วโมง  
ต่อวัน







กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

## อาหารทารกอายุ 7 เดือน

### กินวันละ 1 มื้อ คบคู่กับนมแม่



**กินนม  
(นมแม่)  
สูงดี**



**กิน ปลา  
ตับ ไข่  
สมองดี**



**กินผัก ผลไม้  
ผิวพรรณผ่องใส  
จับถ่ายดี**

**ตัวอย่างอาหารต่อมื้อ (อาจแบ่งกินวันละ 1-2 ครั้ง)**

มื้ออาหารเช้า	มื้อว่างช่วงบ่าย
<p><b>ตัวอย่างที่ 1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ไข่ต้มสุก ครึ่งฟอง</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ผักหวานต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>น้ำมันพืช ครึ่งช้อนชา</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>มะละกอสุก 2 ชิ้น บดหยาบ</p> </div>	
<p><b>ตัวอย่างที่ 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ต้มสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ตำลึงต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>น้ำมันพืช ครึ่งช้อนชา</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>กล้วยน้ำว้าสุก ครึ่ง 1 ลูก</p> </div>	
<p><b>ตัวอย่างที่ 3</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ปลาสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>แครอทต้มเปื่อย บดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>น้ำมันพืช ครึ่งช้อนชา</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>มะม่วงสุก 2 ชิ้น บดหยาบ</p> </div>	
<p><b>เสริมการเจริญเติบโต</b></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: small;">             ให้นมยาเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง           </div> </div>	<p><b>* หมายเหตุ *</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาหารจืด ไม่สามารถเติมน้ำจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรส ให้ จืด พอดี</li> <li>2. ไม่ปรุงแต่งรสอาหาร</li> </ol>



# อาหารเด็กทารกอายุ 9-12 เดือน

กินวันละ 3 มื้อ ควบคู่กับนมแม่



กินนม  
(นมแม่)  
สูงดี

กิน ปลา  
ตับ ไข่  
สมองดี

กินผัก ผลไม้  
ผิวพรรณผ่องใส  
จับถ่ายดี

## ตัวอย่างอาหารต่อมื้อ

### ตัวอย่างที่ 1

ข้าวสอยหุงนุ่มๆ  
บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว

ไข่ต้มสุก  
ครึ่งฟอง

ตำลึงสุกหั่นชิ้นเล็ก  
1½ ช้อนกินข้าว

น้ำมันพืช  
ครึ่งช้อนชา



มะละกอสุก 4 ชิ้น  
หั่นชิ้นพอคำ

### ตัวอย่างที่ 2

ข้าวสอยหุงนุ่มๆ  
บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว

ตับสุกหั่นชิ้นเล็ก  
1 ช้อนกินข้าว

ผักกาดเขียวสุก  
หั่นชิ้นเล็ก  
1½ ช้อนกินข้าว

น้ำมันพืช  
ครึ่งช้อนชา



มะม่วงสุก 4 ชิ้น  
หั่นชิ้นพอคำ

### ตัวอย่างที่ 3

ข้าวสอยหุงนุ่มๆ  
บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว

ปลาสุกหั่นชิ้นเล็ก  
1 ช้อนกินข้าว

แครอทสุกหั่นชิ้นเล็ก  
1½ ช้อนกินข้าว

น้ำมันพืช  
ครึ่งช้อนชา



กล้วยน้ำว้าสุก 1 ลูก  
หั่นชิ้นพอคำ

### เสริมการเจริญเติบโต



กินยาเสริมธาตุเหล็ก  
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

### \*หมายเหตุ\*

1. อาหารจีน ไป สามารถเติมน้ำจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสให้จับพอดี
2. ไม่ปรุงแต่งรสอาหาร
3. น้ำมันพืชให้เลือกใส่เพียงเนื้อใด มือหนึ่ง หรือวันละครึ่งช้อนชา



ใบกิจกรรม ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมตามช่วงอายุของบุตร/หลาน กลุ่มละ 3 - 4 คน 3 ช่วงวัย

กลุ่ม 1 อายุแรกเกิด - 11 เดือน

กลุ่ม 2 อายุ 1 ปี - 2 ปี 11 เดือน

กลุ่ม 3 อายุ 3 - 5 ปี

2. สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันจัดรายการอาหารให้เหมาะกับแต่ละช่วงวัย

3. สมาชิกแต่ละกลุ่มนำเสนอเมนูอาหาร

ตัวอย่างรายการอาหาร
<p>สำหรับกลุ่มที่ 1 เด็กอายุแรกเกิด – 11 เดือน :</p> <p>ตัวอย่างเมนูอาหารเสริมสำหรับเด็ก 6 เดือน – 11 เดือน 2 รายการ</p> <p>.....</p>
<p>สำหรับกลุ่มที่ 2 เด็กอายุ 1 ปี – 2 ปี 11 เดือน :</p> <p>รายการอาหาร (สำหรับ 3 มื้อ)</p> <p>1. มื้อเช้า..... 2. มื้อกลางวัน..... 3. มื้อเย็น.....</p>
<p>สำหรับกลุ่มที่ 2 เด็กอายุ 1 ปี – 2 ปี 11 เดือน :</p> <p>รายการอาหาร (สำหรับ 3 มื้อ)</p> <p>1. มื้อเช้า..... 2. มื้อกลางวัน..... 3. มื้อเย็น.....</p>



## แบบทดสอบ

จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ผิด

- ..... 1. หญิงให้นมบุตรควรบริโภคผลไม้มีอะลูมิเนียม 2 ส่วน เท่ากับต้องทานส้มเขียวหวาน 4 ผลกลางใช้หรือไม่
- ..... 2. หญิงให้นมบุตรไม่สามารถเลือกทาน โยเกิร์ต แทนนม 1 แก้วได้ ใช่หรือไม่
- ..... 3. หากอยากให้เด็กอายุ 4-5 ปี สูงดีสมส่วน ควรให้เด็กวิ่งเล่นทุกวัน ใช่หรือไม่
- ..... 4. เด็กทารกอายุ 7 เดือน สามารถทานได้แค่นมแม่ ใช่หรือไม่
- ..... 5. ตับสุกบด ตำลึงต้มเปื่อยบดหยาบ แครอทต้มเปื่อย เด็กทารกอายุ 7 เดือน สามารถทานได้ ใช่หรือไม่
- ..... 6. มะละกอ 6 ชิ้นพอดีคำ = ผลไม้ 1 ส่วน
- ..... 7. เด็กทารก 0-6 เดือน บริโภคได้แค่นมแม่เท่านั้น
- ..... 8. เด็กอายุ 4-5 ปี ต้องกินนมมีอะลูมิเนียม 1-4 ช้อนกินข้าว สัปดาห์ละ 1-4 ครั้ง ใช่หรือไม่
- ..... 9. ทารกอายุ 7 เดือน เสริมการเจริญเติบโตด้วยการกินยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช่หรือไม่
- ..... 10. ทารกอายุ 8 เดือน ทานอาหารวันละ 1 มื้อ ควบคู่กับนมแม่ใช่หรือไม่

เฉลยแบบทดสอบ

1. ถูก
2. ผิด
3. ถูก
4. ผิด
5. ถูก
6. ถูก
7. ถูก
8. ผิด
9. ถูก
10. ผิด

## แผนการสอนที่ 3

### เรื่อง เล่นเก่ง เล่นเป็น

#### วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

1. เพื่อพัฒนา อสม.ให้มีความรู้เกี่ยวกับการเล่นที่ส่งเสริมด้านพัฒนาการของเด็กวัย 0-5 ปี
2. เพื่อส่งเสริมให้ อสม.สามารถนำความรู้ในการประดิษฐ์ของเล่นตามกลุ่มวัยไปสอนได้อย่างถูกต้อง

#### เป้าหมาย

1. อสม. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเล่นที่ส่งเสริมด้านพัฒนาการของเด็กวัย 0 – 5 ปี
2. อสม.สามารถนำความรู้ทักษะในการประดิษฐ์ของเล่นตามกลุ่มวัยไปสอนได้อย่างถูกต้อง

#### เนื้อหาวิชา

- เล่นอย่างไรให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย
- ประดิษฐ์ของเล่นให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย

ระยะเวลา : 2 ชั่วโมง (ทฤษฎี 30 นาที / ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง 30 นาที)

#### รูปแบบการสอน :

1. การบรรยาย PowerPoint
2. สอนการประดิษฐ์ของเล่นตามกลุ่มวัย

#### ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนเล่นอย่างไรให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย
2. ให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มตามช่วงวัยและประดิษฐ์ของเล่นตามกลุ่มวัยที่ได้
3. ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นในการทำกิจกรรม

สื่อนำเสนอ : 1. ไฟล์นำเสนอ

2. โปสเตอร์

#### อุปกรณ์:

- กระดาษสี
- ไหมพรม
- กระดิ่ง
- ลังกระดาษ
- ไม้เสียบลูกชิ้น
- กระดาษแข็ง
- กล่องกระดาษ
- สีไม้
- \*\*\*กาว กรรไกร คัตเตอร์

การประเมินผล 1.การซักถามและการสังเกต



## ใบความรู้ 3.1

### เรื่อง เล่นอย่างไรให้เหมาะสมตามพัฒนาการ

การเล่นส่งเสริมพัฒนาการตามช่วงวัย 5 ช่วงวัยของเด็ก 0 – 5 ปี

#### กลุ่มที่ 1 เด็กวันแรกเกิด - 6 เดือน

พัฒนาการตามช่วงวัย

จะเริ่มมีการเล่นเมื่ออายุ 4 เดือน เริ่มเล่นโดยการคว้า เขย่า เคาะ หรือเอาของเล่นเข้าปาก มีการจ้องหน้ามากขึ้น เริ่มชอบให้มีการกอดและสัมผัสส่วนต่างๆของร่างกาย มองตามวัตถุสามารถมองเห็นได้ในระยะใกล้ประมาณ 30 วินาที

แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่น

พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรเป็นผู้ชี้ชวนให้ลูกเล่น ไม่ควรใช้เสียงดังกับลูก ควรใช้เสียงที่นุ่มนวล ระหว่างเล่นกับลูกควรมีการสบตาลูกระหว่างเล่นไปด้วย แสดงออกถึงความสนุกสนานและความสุขที่ได้เล่นกับลูกให้ลูกรู้สึกได้ เลือกลงเล่นขนาดใหญ่ ไม่ใช่ของเล่นไฟฟ้า ไม่แหลมคม ไม่มีพิษ ไม่เป็นพลาสติกที่แตกง่าย

ลักษณะการเล่นของและของเล่น

- เล่นเพื่อกระตุ้นระบบปลายสัมผัส ( ตา หู จมูก การรับรส )
- เล่นเสียง ไปกับลูก เช่น เล่นวาววาว หรือเล่นริมฝีปากออกเสียงปิ๊ะปิ๊ะ เล่นของเล่นที่มีเสียง กริ้งกริ้ง
- เล่นปุ๊โตโดยใช้นิ้วโตตามหน้าท้อง ลำตัว ขา แขน และฝ่าเท้า เพื่อให้รับสัมผัสจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู
- เล่นโมบาย โมบายที่มีสีสั่นและมีเสียงไม่ดังเกินไปให้ห่างจากดวงตาเด็กประมาณ 8 – 14 นิ้วหรือหนึ่งไม้บรรทัด

#### กลุ่มที่ 2 ของเด็ก 7 เดือน – 1 ปี

พัฒนาการตามช่วงวัย

สามารถยืนขึ้นเหนือหัว ยึดเกาะหรือจับได้ นั่งได้มั่นคง เริ่มนั่งเล่นของเล่นได้ เริ่มคลาน ยืน เกาะเดิน ต้องการผ่อนคลายจากการกอดผ้าห่ม หมอนข้าง หรือของเล่นที่ชอบ เลียนแบบท่าทางผู้อื่น

แนวทางการส่งเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่น

พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรเป็นผู้เริ่มเล่นและเปิดโอกาสให้ลูกได้เป็นผู้เล่นบ้าง คอยสังเกตปฏิกิริยาลูกระหว่างเล่น ว่าลูกชอบเล่นอะไร ไม่ชอบอะไร การตอบสนองของลูก และการคงความสนใจของลูกต่อการเล่นแต่ละอย่าง เมื่อเกิดความผิดพลาดไม่ควรดุว่ารุนแรง ช่วยดูแลทำความสะอาด

ดูแลเรื่องความปลอดภัยขณะลูกเล่นโดยเฉพาะระวังการกระแทกกับพื้นแข็งเพราะลูกกำลังอยู่ในวัยหัดนั่ง หัดคลาน ระวังลูกหยิบของเข้าปาก

ลักษณะการเล่นและของเล่น

- เล่น “จ๊ะเอ๋” หรือ อุ้มลูกพาออกเที่ยวนอกบ้าน ให้ได้สัมผัสสิ่งแวดล้อม เช่น ดมกลิ่นดอกไม้ ดมดตัวเล็กๆ
- เล่นเพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัส แต่หลากหลายมากขึ้นเพราะลูกเคลื่อนที่ได้มากขึ้น เช่น เล่นขี่ม้า คือให้พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูนั่งบนเก้าอี้ให้ลูกนั่งบนช่วงขาซ้อนข้างไปทางขวา แล้วเขย่าเขาเบาๆพร้อมทำเสียงคล้ายสัตว์ เช่น เสียงม้า หรือเสียงสัตว์ที่ลูกชอบ
- พาลูกขี่คอเดินเที่ยวในสวนหลังบ้าน
- เล่นผลักรูกบอล ไปมาระหว่างพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู
- พ่อแม่และผู้เลี้ยงดู “จ๊ะเอ๋” โดยใช้อุปกรณ์รอบตัว เช่น ผ้าขนหนู มาปิดหน้าแทนมือ พร้อมพูดว่า “ชื่อลูก...( หรือสัตว์) อยู่ไหนนะ.....” จากนั้นเปิดผ้าออก แล้วพูดว่า “จ๊ะเอ๋! เจอแล้ว” สลับกันไปให้พ่อแม่หาลูก และลูกหาพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู
- การเล่นลูกกลิ้ง  
การให้นอนราบกับพื้นทีปลอดภัยหรือเตียงนุ่มๆแล้วให้พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูใช้ฝ่ามือกลิ้งลูกไปมาเบาๆ ร่วมทำเสียงบรีนๆขบรถ

### กลุ่มที่ 3 ของเด็ก 1 –2 ปี

พัฒนาการตามช่วงวัย

- เริ่มเดินและวิ่งได้คล่อง การเล่นจึงคล่องตัวและหลากหลายมากขึ้น
- เริ่มเล่นตามวิธีการใช้งานของเล่น เช่น เอารถมาไกล เอาโทรศัพท์ของเล่นมาทำท่าโทรศัพท์ 1 1/2 ขวบ เริ่มมีการเล่นสมมติอย่างง่ายๆ เช่น ป้อนข้าวตุ๊กตา เอารถมาชนกัน เล่นได้อย่างต่อเนื่อง สนใจเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว สามารถเล่นได้ด้วยตัวเอง 2-3 นาที แต่ต้องมีพ่อแม่อยู่ข้างๆ ความสามารถในการแสดงอารมณ์มากยิ่งขึ้น/มีหลากหลายอารมณ์มากขึ้น

แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่น

- ในช่วงวัยนี้ เด็กมักจะเป็นผู้เลือกหรือผู้นำเองว่าอยากเล่นอะไร
- พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูคอยเป็นผู้ร่วมเล่นหรืออยู่ใกล้ๆเวลาลูกเล่น
- ถ้าลูกยังเล่นของเล่นไม่เป็น ไม่คุ้นเคย พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรเล่นให้ลูกดูก่อน แล้วชักชวนลูกมาเล่น
- เมื่อลูกไปเล่นของเล่นที่ลูกยังทำไม่ได้หรืออยากเกินไปพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรรอดู
- ปล่อยให้ลูกได้ทดลองทำด้วยตัวเองก่อน อาจแนะนำได้เล็กน้อย
- ควรให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกยื่นขอเล่นมาให้ช่วย หรือเมื่อเห็นว่าลูกทำไม่ได้จริงๆ
- ควรให้ลูกได้ทำกิจกรรมต่างๆและคอยเฝ้าดูไม่ควรดุ ไม่ควรห้าม เมื่อเล่นปีนปาย หรือเลอะดินทราย แต่คอยให้กำลังใจ เมื่อเขาล้ม หรือหันมามอง เมื่อต้องการความมั่นใจ กำลังใจ ควรชมเขาเมื่อเขาทำได้ดี
- อ้าแขนรับ ดูแล โอบกอด เมื่อลูกวิ่งกลับมาหา
- ควรปล่อยให้ลูกได้มีเพื่อน และเข้าสังคมโดยการพาไปเล่น ที่สนามเด็กเล่นหรือสวนสาธารณะ
- หากเล่นอะไรรุนแรงให้พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดู เข้าไปคอยอธิบายว่าสิ่งนี้ดีหรือไม่ แล้วให้เขาลองเล่นใหม่ในสิ่งที่ดีพร้อมทั้งให้คำชมแก่เขา
- ลักษณะการเล่น และของเล่น
- พ่อแม่ควรเล่นสมมติไปกับลูก เล่นบทบาทสมมติต่างๆ ไม่ซับซ้อน เช่น การเล่นทำกับข้าว การเล่นตุ๊กตา ไม่ควรว่าลูกว่าเพ้อเจ้อ หรือเล่นอะไรไร้สาระ
- การเล่นบทบาทสมมติโดยทำเสียงสัตว์ต่างๆ ในขณะการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ขณะนั่งรถ เป็นต้น
- ส่งเสริมการแสดงออก เช่น การเต้น โดยการเปิดเพลงที่ลูกชอบ แล้วให้เขาได้เต้น และยืมให้เขา
- เมื่อเขามาขอกำลังใจ หรือร่วมเต้นกับเขา ยิ่งเป็นการเสริมความมั่นใจให้กับลูก
- ของเล่นที่มีการผลักหรือดึง และมีล้อเคลื่อนที่ได้
- ของเล่นที่สามารถขึ้นไปขี่ได้ ทั้งตุ๊กตาสัตว์ หรือ จักรยาน 3 ล้อ ฯลฯ มีเสียง ขนาดพอดีตัวเด็ก สีสันสดใส

#### กลุ่มที่ 4 ของเด็ก 2-3 ปี

พัฒนาการตามช่วงวัย

- มีภาษาในการสื่อสารกับคนรอบข้างมากขึ้น
- นั่งเล่นข้างๆเด็กคนอื่นได้ แต่ยังเป็นแบบต่างคนต่างเล่น
- เริ่มเล่นเกมที่ต้องมีการใช้จินตนาการรูป ภาพ แบบพื้นฐาน
- เริ่มรู้จักแบ่งปันกับคนอื่น แต่ก็หวงของเล่น

- เล่นแรง ยิ่งกะแรงไม่ถูก
- เจ้าอารมณ์ มียึดตนเองเป็นศูนย์กลางอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ

#### แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่น

- วัยนี้อยากจะเล่นสนุกกับกลุ่มเด็กด้วยกัน อยากเล่นกับเพื่อน แต่ก็ยังติดพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ดังนั้น ถ้าลูกเล่นกับเพื่อนๆ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรอยู่ใกล้ๆ คอยให้กำลังใจและชื่นชม อยู่ห่างๆ
- เมื่อลูกมีการเล่นจนเกิดอุบัติเหตุให้ดูว่าเป็นอุบัติเหตุรุนแรงหรือไม่ ถ้าไม่รุนแรงให้มองและให้กำลังใจลูกพร้อมทั้งกระตุ้นให้ลูกลุกขึ้นเอง พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูอยู่ข้างๆ
- เมื่อลูกเล่นจนเลอะเทอะ เช่น โคลน ดิน ทราายเปียกน้ำ ไม่ควรดุให้ยี้มและให้ลูกเล่นอย่างมีความสุขต่อไป ให้ลูกรู้สึกมั่นใจในการกระทำของเขา
- การทะเลาะกับเพื่อน เมื่อลูกได้เข้าสังคมในการเล่นต้องคอยคุยให้ลูกเข้าใจในการแบ่งปันของเล่น หรือของใช้ให้กับผู้อื่นบ้าง

#### ลักษณะการเล่น และของเล่น

การเล่นในวัยนี้จะซับซ้อนยิ่งขึ้นกว่าขวบปีแรกพ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกเล่นบทบาทสมมติให้มากขึ้น เช่น

- การเล่นเกมเลียนแบบสัตว์ โดยมีสัตว์ให้เขาเลือก 3 ตัว โดยให้ลูกเป็นผู้นำเล่น แล้วให้ลูกเลือก 1 ตัวแล้วพูดว่า "พร้อมหรือยัง... พร้อมแล้ว ไป.... " แล้วให้ลูกแสดงท่าทางของสัตว์นั้นๆ ให้พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูททาย แล้วสลับ ให้พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเลือกสัตว์ที่เหลือ แล้วแสดงท่าที ให้ลูกททาย
- เล่นบทบาทสมมติเป็นตัวการ์ตูนที่ลูกรู้จักแล้วสร้างเรื่องราว
- การสวมบทบาทเป็นอาชีพอื่นๆ เช่น การเล่นเป็นหมอ คนขับรถ ตำรวจ นักผจญเพลิง
- การเล่นเกมล่าสมบัติตามลายแทง โดยการทำสัญลักษณ์ตามที่ต่างๆในบ้าน และซ่อนของไว้ตาม
- ส่วนต่างๆ เช่น ไม้ค้อน ไม้ค้อน ไม้ค้อน แล้วให้เด็กๆช่วยกันหาตามคำใบ้ของเรา เมื่อเขาหาของพบก็ให้กล่าวชื่นชม
- การวิ่งเล่นกับลูกในสนาม และสอนธรรมชาติรอบตัว



## กลุ่มที่ 5 ของเด็ก 3 – 5 ปี

พัฒนาการตามช่วงวัย

3 ขวบ

- เริ่มเล่นรวมกลุ่มกับเด็กอื่นๆ ได้
- เด็กชอบเล่นกับเพื่อน หรือคนรอบข้าง แต่หวงของของตนเอง
- เล่นสมมติได้ดี

4 ขวบ

- เล่นสมมติมีความซับซ้อนมากขึ้นเช่น เล่นสมมติเลียนแบบชีวิต ในบ้านสังคม
- เริ่มมีการหยอกล้อเพื่อนระหว่างเล่นด้วยกัน

5 ขวบ

- เด็กเรียนรู้ทักษะทางสังคมแบบผู้ใหญ่มากขึ้น เช่น รู้จักขอโทษเมื่อทำผิดรู้จักแบ่งปัน รอคอยได้ดีขึ้น

แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่น

- เมื่อเล่นกับลูก พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู สามารถสอนการแบ่งปัน การขอ การรอคอย การขอบคุณ การขอโทษ ผ่านกิจกรรมการเล่นได้
- พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูสามารถสร้างวินัยผ่านการเล่นได้ได้แก่ การฝึกเก็บของเล่นทุกครั้ง ฝึกจัดเก็บและแยกของตามหมวดหมู่แบ่งเวลาในการเล่น รู้ว่าเวลาไหนควรเล่น เวลาไหนควรทำกิจวัตรประจำวันตามหน้าที่
- เมื่อเด็กเกิดการทะเลาะ หรือแย่งของเล่นกัน แล้วลูกอาละวาดให้พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเข้าไปห้ามด้วยท่าทีสงบ ไม่ควรดุคำ หรือตีแรงๆ แล้วให้พาลูกออกจากสถานการณ์ ปล่อยให้เขาเกิดความสงบ แล้วอธิบายว่าควรแบ่งของเล่น หรือของชิ้นนี้ไม่ใช่ของของเราหรือตอนนี้ไม่ใช่คิวของเรา ให้อดใจรอก่อน และให้แบ่งกันเล่น เมื่อเขาสงบสติอารมณ์ได้ ก็ให้พาลูกกลับไปเล่นได้ และชื่นชมเขาเมื่อเขารู้จักแบ่งปัน
- พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูควรสอนให้ลูกรู้จักของอันตรายที่ไม่ควรเล่น และคอยดูไม่ให้ลูกเล่นของเหล่านั้น เช่น ของมีคม ไฟ พัดลม ปลั๊กไฟ อุปกรณ์ช่าง เช่น สว่าน ค้อน ตะปู

ลักษณะการเล่น และของเล่น

การเล่นกับลูกในวัยนี้ ลูกจะเป็นผู้นำการเล่น โดยนำของเล่นต่างๆ มาเล่นกับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเพียงแต่เล่นไปกับลูก แต่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูต้องเล่นให้สนุก ใจอยู่กับการเล่นกับลูก



และใช้เวลาการเล่นเพื่อถ่ายทอดสิ่งที่พ่อแม่อยากสอนได้ในขณะเดียวกัน  
แต่ระมัดระวังอย่าทำให้ลูกเบื่อที่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูพยายามสอนระหว่างลูกเล่น  
ของเล่นที่เหมาะสมกับลูกวัย 3 - 5 ปี

แป้งโดว์ปั้นเป็นรูปต่างๆ บล็อกต่อ ตัวต่อ เลโก้ของเล่นวาดรูป ระบายสี งานศิลปะ  
เครื่องดนตรีต่างๆ จิ๊กซอต่อภาพ ต่ออักษร เกมกระดานอย่างง่ายๆ อุปกรณ์วิทยาศาสตร์ง่ายๆ เช่น แวนชยาย  
อุปกรณ์เครื่องมือช่างสำหรับเด็ก จักรยาน

ของเล่นสำหรับลูกชาย

- หุ่นยนต์ เครื่องเล่นประกอบ ช่วยสร้างจินตนาการ

ของเล่นของลูกสาว

- งานเย็บ ปัก ถัก ร้อย งานประดิษฐ์ประดิษฐ์
- ร้อยลูกปัดหรืองานเย็บผ้า เล่นตุ๊กตา เล่นขายของ

เอกสารอ้างอิงและแหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

[http://rajanukul.go.th/new/\\_admin/download/5-5947-1487560359.pdf](http://rajanukul.go.th/new/_admin/download/5-5947-1487560359.pdf)

## ใบความรู้ที่ 3.2

### เรื่อง สิ่งประดิษฐ์

#### กลุ่ม 0-6 เดือน โม่บายกระดาษ

วิธีการเล่น : จัดเด็กอยู่ในท่านอนคว่ำ ถือของเล่นไว้ด้านหน้าเหนือศรีษะเด็ก

จากนั้นเรียกชื่อเด็กให้คอยมองดูของเล่นแล้วค่อยๆเคลื่อนของเล่นขึ้นลงเพื่อให้เด็กสนใจที่จะยกศรีษะและลำตัวตามจนพ้นพื้น และแขนเหยียดตรง มือยันพื้นไว้

#### ประโยชน์ของเล่นโม่บาย

1. ช่วยพัฒนาการมองเห็น
2. ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว
3. ช่วยพัฒนาการได้ยินและทำให้ผ่อนคลาย
4. ช่วยสร้างสมาธิ
5. ช่วยในการเรียนรู้

#### กลุ่ม 7-1 ปี รถลากของเล่น

วิธีการเล่น : จัดเด็กให้อยู่ในท่านั่ง วางของเล่นไว้ที่พื้นด้านข้างและลากรถของเล่นเอียงไปทางด้านหลังของเด็ก ในระยะที่เด็กเอื้อมถึง

เรียกชื่อเด็กให้เด็กสนใจของเล่นเพื่อเอี้ยวตัวไปหยิบของเล่นทำอีกข้างสลับกันไปและให้เด็กลองลากรถของเล่นไป มา

#### ประโยชน์ของรถลากของเล่น

1. ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ
2. ส่งเสริมการออกกำลัง
3. เสริมสร้างนิสัยในการสำรวจและเรียนรู้
4. ช่วยเสริมสร้างการทรงตัว
5. เสริมสร้างความความเป็นตัวของตัวเอง
6. เสริมสร้างการพัฒนาด้านมิติสัมพันธ์
7. เสริมสร้างการเล่นเป็นกลุ่ม
8. สร้างความมั่นใจ

9. เสริมสร้างจินตนาการ

10. เสริมสร้างการพัฒนาด้านสังคม และอารมณ์

### กลุ่ม 1-2ปี บล็อกเรขาคณิต

วิธีการเล่น: หยิบของเล่นมาในระดับสายตาของเด็กเมื่อเด็กสนใจเล่น

วางของเล่นไว้ที่พื้นวางบล็อกต่อกันจนบล็อกหมด พูดคุยชักชวนให้เด็กหย่อนตัวลงนั่งต่อบล็อกด้วยกันที่พื้น โดยต่อขึ้นไปเรื่อยๆจนบล็อกหมด

### ประโยชน์ของบล็อกเรขาคณิต

1. เสริมสร้างสมาธิ
2. ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก
3. ฝึกการแก้ปัญหาและพัฒนาการเรียนรู้
4. ช่วยต่อยอดทักษะทางวิชาการและลองให้ได้กว้างบล็อกเรขาคณิตต่อกันด้วยตัวเอง

### กลุ่ม2-3 ปี กระดาษจับคู่บล็อก A-Z

วิธีการเล่น: สอนเด็กให้รู้จักตัวอักษร A-Z และฝึกการสังเกตเปรียบเทียบความเหมือนความต่างของตัวอักษร A-Z จากนั้นลองพาดึงเด็กจับคู่บล็อก A-Z ให้ตรงกัน และให้เด็กจับคู่ด้วยตนเอง

### ประโยชน์ของกระดาษบล็อก A-Z

1. ช่วยฝึกการใช้กล้ามเนื้อให้แข็งแรง ต่อยอดไปสู่การใช้มือของลูกเพื่อจับดินสอเขียนหนังสือได้คล่อง การใช้มือจับช้อนตักอาหารเข้าปากได้ถูกทางยิ่งขึ้น
2. ช่วยฝึกสายตาให้ทำงานประสานกันได้
3. ช่วยในการกระตุ้นพัฒนาการทางสมอง มีการใช้ทักษะทางสมองเพิ่มขึ้น

### กลุ่ม3-5 ปี เรียงลำดับเหตุการณ์

วิธีการเล่น :อธิบายลำดับภาพให้เด็กเข้าใจ จากนั้นกระตุ้นการเรียนรู้โดยให้เด็กฝึกเรียงลำดับภาพเหตุการณ์ก่อน-หลัง

- 1.ช่วยฝึกการใช้กล้ามเนื้อและให้แข็งแรง ต่อยอดไปสู่การใช้มือของลูกเพื่อจับดินสอเขียนหนังสือได้คล่องการใช้มือจับช้อนตักอาหารเข้าปากได้ถูกต้องยิ่งขึ้น
- 2.ช่วยฝึกสายตาให้ทำงานประสานกันได้
- 3.ช่วยในการกระตุ้นพัฒนาการทางสมอง มีการใช้ทักษะทางสมองเพิ่มขึ้น

### ประโยชน์ของเรียงลำดับภาพเหตุการณ์

- 1.เสริมทักษะในการแก้ปัญหา
- 2.ให้เด็กฝึกคิดเรียงลำดับเหตุการณ์
- 3.เสริมสร้างจินตนาการ
- 4.ส่งเสริมการเรียนรู้



## แผนการสอนที่ 4

### เรื่อง การเล่า เสริมสร้างพัฒนาการเด็ก

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ออสม.เลือกใช้นิทานให้เหมาะสมแต่ละช่วงวัย
2. เพื่อให้ออสม.เกิดความเข้าใจในการเลือกใช้นิทานตามช่วงวัย
3. เพื่อให้ออสม.เกิดความเข้าใจในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับบุตร
4. เพื่อให้ออสม. มีทักษะในการเล่านิทานและสามารถนำไปใช้ต่อได้

**เป้าหมาย** ออสม. มีความเข้าใจในการใช้เทคนิคและสามารถนำไปใช้เล่านิทานในเด็กวัย 0 – 5 ปี

#### เนื้อหาวิชา

1. เทคนิคการเล่านิทานแต่ละช่วงวัย
2. หนังสือนิทานที่เหมาะสม ตามแต่ละช่วงวัย
3. พัฒนาการใช้ภาษาและการพูดของเด็กแนะแนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์
4. เทคนิคการสื่อสารเชิงบวกกับลูก

**ระยะเวลา** : 2 ชั่วโมง (ทฤษฎี 1 ชั่วโมง/ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง)

#### รูปแบบการสอน/วิธีการสอน

1. แนะนำกิจกรรม 30 นาที
2. ทฤษฎี 30 นาที
3. ฝึกปฏิบัติ 1 ชั่วโมง

#### ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. แนะนำกิจกรรมและเข้าสู่กิจกรรมด้วยการตั้งคำถามเกี่ยวกับเรื่อง “เล่า”
2. บรรยายให้ความรู้เทคนิคในการเลือกนิทานในแต่ละช่วงวัย
3. ยกตัวอย่างนิทานที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มวัยและแสดงเทคนิคในการเล่า
4. ให้ ออสม. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการเล่านิทานให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย

#### สื่อประกอบการเรียนการสอน/อุปกรณ์

1. ไฟล์ PowerPoint นำเสนอ
2. ใบความรู้
3. กระดาษ
4. ปากกา

#### ประเมินผล

1. การสะท้อนกลับคำถาม – ตอบ
2. การซักถามและสังเกต

## ใบความรู้ที่ 1

### หนังสือนิทานที่เหมาะสม ตามแต่ละช่วงวัย

หนังสือนิทานหรือหนังสือเด็ก คือ ตัวช่วยที่ดีที่สุดสำหรับเด็กวัยกำลังเรียนรู้ เพราะหนังสือจะทำให้เด็กเพลิดเพลินไปกับเรื่องราวและภาพประกอบที่สวยงาม โดยควรเลือกหนังสือให้เหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย เนื่องจากเด็กแต่ละช่วงวัยมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งที่ผู้ใหญ่สื่อสารไม่เท่ากัน และมีความสนใจต่างกัน

#### เทคนิคการเลือกนิทาน

1. เป็นหนังสือภาพหรือเรื่องสั้นๆ มีภาพประกอบเป็นส่วนใหญ่
2. รูปเล่มขนาดกะทัดรัด และทำจากวัสดุที่ปลอดภัย
3. ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ใช้คำสั้นๆ ใช้คำซ้ำ
4. ควรเป็นเรื่องใกล้ตัว เช่น เรื่องเกี่ยวกับครอบครัว ความรักระหว่างแม่กับลูก เรื่องราวที่สอดแทรกคติสอนใจ
5. จำนวนไม่ควรเกิน 20 หน้า

ช่วงวัย	ลักษณะของหนังสือที่เหมาะสมตามวัย	ตัวอย่างหนังสือ
0-1 ปี	<ul style="list-style-type: none"> <li>● หนังสือภาพที่ไม่ต้องมีคำบรรยาย และเป็นภาพเหมือนของจริง เช่น รูปสัตว์ ผัก ผลไม้ หรือสิ่งของในชีวิตประจำวัน</li> <li>● รูปภาพประกอบขนาดใหญ่ ชัดเจน เป็นภาพเดี่ยวๆ ไม่ควรมีภาพหลัง</li> <li>● เลือกว่าสตูที่มีความปลอดภัย สามารถทำความสะอาดได้</li> </ul>	

<p>2-3 ปี</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เน้นเรื่องราวง่ายๆ ไม่ซับซ้อน เกี่ยวกับสัตว์ สิ่งของ หรือเรื่องราวในชีวิตประจำวัน ที่ส่งเสริมสุขนิสัย เช่น การกินข้าว อาบน้ำ แปรงฟัน เป็นต้น</li> <li>ภาพประกอบมีสีสันสวยงาม</li> <li>คำบรรยายเป็นประโยคสั้นๆ หรือคำคล้องจองง่ายๆ เพื่อให้เด็กจดจำง่ายขึ้น</li> </ul>	
---------------	--	--




<p>4-6 ปี</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หนังสือนิทานที่มีเรื่องราวที่ยาวขึ้น แต่เข้าใจง่าย และอิงความจริงอยู่บ้าง เช่น นิทานเกี่ยวกับเจ้าหญิง เจ้าชาย นางฟ้า หรือนิทานที่แฝงด้วยคุณธรรม</li> <li>• มีภาพประกอบที่มีสีสันสดใสสวยงาม</li> <li>• ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน</li> <li>• ตัวอักษรบรรยายไม่มากเกินไป และมีขนาดใหญ่พอสมควร</li> </ul>	
---------------	--	--

7-10 ปี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หนังสือนิทานเรื่องยาวที่สามารถอ่านให้ลูกฟังเป็นตอนๆ ได้</li> <li>• เรื่องราวของนิทานที่ชวนให้เด็กรู้สึกสนุก ตื่นเต้นกับการสร้างจินตนาการ เช่น หนังสือแนวผจญภัย แนววิทยาศาสตร์ แนวสืบสวน</li> </ul>	 <p>The image shows two book covers side-by-side. The left cover is for 'Disney-PIXAR THE GOOD DINOSAUR' with Thai text 'ผจญภัยไดโนเสาร์เพื่อนรัก' and 'Nation Kids' at the bottom. The right cover is for 'รวมนิทานยอดเยี่ยม จากวิทยุเด็กไทย ปีที่ ๑๗ พ.ศ. ๒๕๕๕' with the title 'ผจญภัยในสายน้ำ' and 'สร้างเสริมจินตนาการ สร้างเสริมจริยธรรม' at the bottom.</p>
---------	---	--



## ใบความรู้ที่ 2

### พัฒนาการใช้ภาษาและการพูดของเด็กและแนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์

ช่วงอายุ	พัฒนาการการใช้ภาษาและการพูด	แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่า
<p>แรกเกิด – 6 เดือน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลูกลืมตาตื่น กระพริบตา หรือสะดุ้ง คล้ายตกใจเมื่อได้ยินเสียงดัง เช่น เสียงแตรรถ เด็กจะทำ ท่าคล้ายหยุดฟัง เมื่อพ่อแม่อุ้ม และพูดคุยอยู่ใกล้ๆ ลูก</li> <li>• ลูกสามารถหันศีรษะไปทางด้านที่มา ของเสียงที่เกิดขึ้นข้างตัวลูก ถึงแม้มี เสียงค่อนข้างเบา เช่น เสียงของเล่นต่างๆ</li> <li>• ลูกจะออกเสียงคล้ายพยัญชนะ และสระ รวมกัน เช่น “กา-กา” “บา-บา” ซ้ำๆ</li> <li>• ชอบการตอบสนองด้วยการสัมผัส ถูกเนื้อถูกตัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูสามารถเล่านิทาน ให้ลูกฟังได้ตั้งแต่ในวัยนี้ จะเล่าด้วย หนังสือนิทานที่มีรูปภาพขนาดใหญ่ หรือจะเล่านิทาน จาก ความจำ ของ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูก็ย่อมได้</li> <li>&gt; การเล่าไม่จำ เป็นต้องเป็นนิทาน เล่าเรื่องราว เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น รอบตัวลูก โดยต้องเป็นเรื่องราวดีๆ เช่น มีญาติมาหา หรือพูดเล่า สิ่งที่พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูกำลังทำ ให้ลูก เช่น กำลัง อาบน้ำนะ กำลังทาแป้ง เป็นต้น</li> <li>&gt; ระวังอย่าใช้เสียงดังเกินไป</li> <li>&gt; ระหว่างการพูดคุย ให้มีการสัมผัสพร้อม กับพูดคุย เช่นการกอด การหอม</li> </ul>

		
<p><b>7 – 11 เดือน</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลูกจะหันศีรษะไปมาเพื่อหาเสียงเรียกชื่อ ซึ่งเรียกมาจากด้านหลังของลูก</li> <li>• ลูกจะออกเสียงพยัญชนะ และสระได้ มากขึ้น โดยทำ เสียงติดต่อกันยาวๆ ได้ 4 – 6 พยางค์ เช่น “ลา-ลา-ลา-ลา” “บาคาบาคา”</li> <li>• ลูกจะฟังและเลียนเสียงต่างๆ จากสิ่ง แวดล้อม เช่น เสียงหมาเห่า เสียงจิ้งจก ตุ๊กแก</li> <li>• 9 – 11 เดือน เริ่มแสดงท่าทางได้ถูกต้อง เมื่อสั่งให้ลูกทำ เช่น บ้ายบาย สวัสดี ขอ</li> <li>• เมื่ออายุ 12 เดือน ลูกเริ่มพูดเป็นคำ ซึ่งคำแรกคล้ายกับพูดคำว่า “แม่” “หม่า” “ไป”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; ในช่วงนี้ลูกเริ่มนั่งได้มั่นคงมากขึ้น พ่อแม่หรือ ผู้เลี้ยงดูสามารถพาลูกนั่งตัก นั่งอ่านนิทานไปด้วยกันได้อย่างสบาย</li> <li>&gt; ชวนให้ลูกมองตามภาพนิทาน ชี้สิ่งที่ เกิดขึ้นพร้อมกับคำ สำคัญ เช่น “แมวนอนอยู่ใต้ต้นไม้” ให้รู้ว่าใคร ทำอะไร ที่ไหน</li> <li>&gt; ชวนลูกพูดคุยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว ของลูก เช่น ชี้ให้ลูกดูนก “นกน้อยน่ารัก ร้องจิบ จิบ” “บายบาย นกน้อย”</li> <li>&gt; ให้รางวัลเมื่อลูกพูดตาม ยิ้ม หรือหัวเราะ กับ การพูดคุย เช่น การหอมแก้ม การพูดชม</li> </ul>



		
<p>1 – 3 ปี</p>	<p>1-2 ปี</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลูกจะหันหาเสียงได้ถูกต้องทุกทิศทาง</li> <li>- เริ่มพูดเป็นคำชัดเจน 2 – 3 คำ เช่น ดี ไม่ เอา เป็นต้น</li> <li>- เมื่อลูกอายุ 1 ½ ปี สามารถพูดเป็นคำๆ ได้อย่างน้อย 10 – 15 คำ โดยมากจะใช้ คำ พูด เพื่อเรียกชื่อสิ่งต่างๆ ที่เห็น เช่น “หมา” “แมว” หรือความต้องการ เช่น “เอา” “ไป”</li> </ul> 	<p>&gt;เด็กอายุขวบครึ่งขึ้นไปชอบถามซ้ำๆ ว่า “นี่อะไร?” ลูกรู้ว่าเมื่อถามคำถามนี้แล้ว พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูจะหันมาพูดกับตน ลูก จึงถามบ่อยๆ และพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควร ตอบคำถามของเขาเสมอ ลูกอยากคุย กับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู และเรียนรู้ สิ่งต่างๆ จากบทสนทนากับพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดู</p>

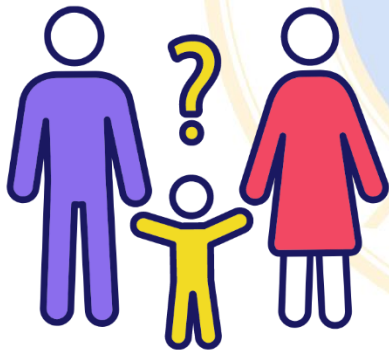
## 2-3 ปี

- ลูกสามารถทำ ตามคำ สั่งง่ายๆ ได้ ซื่อวัยวะได้ อย่างน้อย 4 ส่วน ซึ่สิ่งของ ที่คุ้นเคยได้ เมื่อ เรียกให้ชี้สิ่งของนั้น สามารถพูดได้ประมาณ 40 – 100 คำ และเริ่มพูดเป็นวลีสั้นๆ เช่น “เอามา”
- เข้าใจ “ข้างบน” “ข้างล่าง” “ข้างๆ”



- > ลูกวัยนี้อยากมีส่วนร่วมในการเล่า นิทาน เช่น อยากเปิดหน้าหนังสือเอง อยากเลือกนิทานเอง ควรเปิดโอกาส ให้ลูกได้มีส่วนร่วม
- > เล่านิทานด้วยน้ำเสียงชัดเจน ซึ่รูปภาพ สัตว์ สิ่งของในหน้านิทาน ให้ลูกได้มอง ตามพร้อมนิ้วที่ชี้รูป ให้ลูกได้เชื่อมโยง เรื่องราวที่เกิดขึ้นในภาพ โดยพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูเป็นผู้เล่า
- > เล่าด้วยเสียงสูงๆ ต่ำๆ เน้นคำ ให้น่าสนใจ

<p>3 – 5 ปี</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เข้าใจคำวิเศษณ์ ร้อน ใหญ่ เล็ก</li> <li>• ชอบถามคำถามว่า “ทำไม”</li> <li>• ลูกสามารถพูดในระดับพื้นฐานได้ ใกล้เคียงกับผู้ใหญ่</li> <li>• เริ่มต้นเรียนรู้ภาษาเขียน</li> <li>• ชอบฟังนิทาน เข้าใจเนื้อเรื่อง</li> </ul>	<p>&gt; ช่วงวัยนี้ลูกจะช่างซักช่างถาม พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูควรตอบลูกทุกคำถาม ตอบคำถามกลับด้วยภาษาง่ายๆ หรือ ถามความคิดลูกกลับ แสดงความสนใจ ในสิ่งที่ลูกถาม ไม่ควรตอบว่า “ไม่รู้” หรือ “แกลังทำ เป็นไม่ได้” ยิน ใจเย็บเฉย หรือ ใช้ คำ พูดว่า “ถามอยู่ได้น่ารำคาญ”</p> <p>&gt; การมีส่วนร่วมในการเล่านิทานของ ลูกวัยนี้ จะมากขึ้น เช่น เป็นผู้เลือก นิทาน ไปจนถึง ให้เป็นผู้เล่า หรือเริ่ม มีคำ ถามกับเนื้อเรื่อง หรือ ตัวละคร มีอารมณ์ร่วมกับเนื้อเรื่องมากขึ้น เป็นช่วงวัยที่สามารถรับรู้ถึงสิ่งที่นิทานจะ สอนได้มากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับ คุณธรรม ที่ สอดแทรกมากับนิทาน นอกจากความสนุกสนาน</p> <p>&gt; ควรพูดคุยถามถึงชีวิตประจำ วันโดย ทั่วไป เช่นการไปโรงเรียน เช่น “วันนี้ คุณครู(ชื่อครู)ให้ทำ อะไรบ้าง” “เล่นกับเพื่อนคนไหน” “วันนี้ ทำอะไร สนุกที่สุด” ถ้าลูกถูกเพื่อนล้อหรือแกลัง ให้รับฟังด้วยความรัก ด้วยความตั้งใจ โดยให้ลูก มาอยู่บนตัก หรืออ้อมกอด จากนั้นสอบถาม และให้คำแนะนำ</p>
-----------------	--	--



## ใบความรู้ที่ 3

### เทคนิคการสื่อสารเชิงบวกกับลูก

#### การสื่อสารเชิงบวกกับลูก ได้แก่

1. ใช้ภาษา ท่าทาง และน้ำเสียงที่แสดงถึงความรักความห่วงใยที่มีต่อลูก
2. รู้จักฟังและสังเกตความต้องการของลูกเพื่อตอบสนองได้ถูกต้อง
3. ใช้คำซ้ำและเน้นความสำคัญ ที่ต้องการบอกให้ลูกรับรู้ โดยเฉพาะการบอกรัก
4. ให้คำชมเชยเมื่อลูกพยายามทำ ในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม
5. สบตาเด็กเพื่อให้รับรู้และรู้สึกว่าคุณแม่หรือผู้เลี้ยงดูให้ความสนใจ และตั้งใจฟัง ตั้งใจคุยกับลูก
6. ใช้อารมณ์เชิงบวก ในการพูดคุย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตาม โดยเฉพาะเมื่อต้องการลดพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสม จะต้องมีความมีสติ และปรับอารมณ์จากลบให้เป็นบวกก่อนพูดคุยกับลูก

#### สิ่งที่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรทำทุกวัน

1. บอกรักลูก
2. สังเกต/สอบถามอารมณ์และความรู้สึก
3. เล่น/อ่านนิทานร่วมกัน

**ใช้เวลาพูดคุยหรือเล่น อยู่กับลูกติดต่อกันอย่างน้อย 30-60 นาที/วัน**



## แผนการสอนที่ 5

### เรื่อง นอนถูกเวลา พัฒนาการสมวัย

#### วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

1. เพื่อให้พ่อแม่มีความรู้และความเข้าใจของการนอนของเด็กตามวัย
2. เพื่อให้พ่อแม่เข้าใจถึงปัญหาของการนอนของเด็ก
3. เพื่อให้พ่อแม่มีทักษะการกล่อมในการนอนของเด็ก

#### เป้าหมาย

ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการนอนของเด็ก 0-5 ปี และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

#### เนื้อหาวิชา

1. เวลานอนที่เหมาะสมตามวัย
2. การนอนหลับที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของเด็ก
3. ปัญหาการนอน
4. สิ่งควรทำและไม่ควรทำในการสอนลูกนอน
5. บรรยากาศการนอนและการกล่อมนอน

ระยะเวลา : ทฤษฎี 1 ชั่วโมง / ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง

#### รูปแบบ/วิธีการสอน

1. การบรรยาย PowerPoint
2. อภิปรายกลุ่ม
3. ฝึกปฏิบัติ

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. เข้าสู่ประเด็นด้วยการให้ความรู้และพูดถึงนิยามของการนอน อธิบายให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจ เกี่ยวกับการนอน
2. ให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาการของเด็กในระหว่างการนอนหลับ
3. ให้ความรู้เกี่ยวกับและการกล่อมเด็กในเวลาเข้านอน
4. ให้ความรู้เกี่ยวกับเวลาที่เหมาะสมในการนอนและการสร้างบรรยากาศในการเข้านอน

5. แบ่งกลุ่มอสม.ทำกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติตามโจทย์ที่ได้รับ

#### สื่ออบรม

1. ไฟล์นำเสนอ
2. วีดีโอ

#### อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา
3. กรรไกร

#### ประเมินผล

1. การทำแบบทดสอบ
2. การซักถามและสังเกต



## ใบความรู้ที่ 5.1

### เรื่อง เวลานอนที่เหมาะสมตามวัย

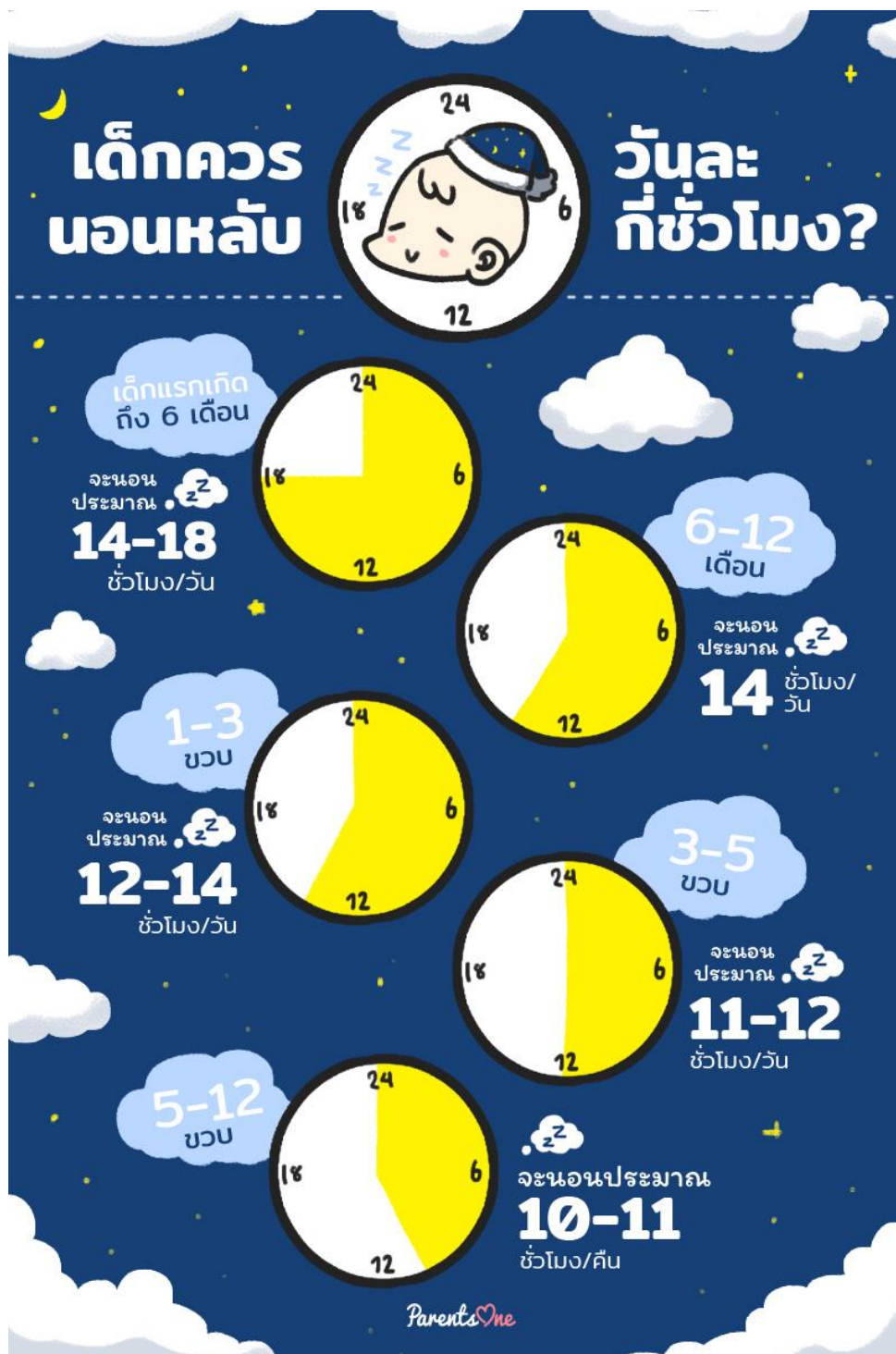
**เด็กแรกเกิด – 6 เดือน** สำหรับทารกควรนอนประมาณ 14-18 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเด็กจะตื่นขึ้นทุกๆ 1 ถึง 3 ชั่วโมง จนกระทั่งอายุ 4 เดือน การนอนของเด็กก็จะเริ่มเป็นเวลามากขึ้น ซึ่งเด็กเล็กส่วนใหญ่จะนอนตอนกลางคืน ประมาณ 9-12 ชั่วโมง และถูกปลุกมากินอาหาร และ จะนอนกลางวันประมาณ 3 ครั้ง และใช้เวลาประมาณ 30 นาที – 2 ชั่วโมงในแต่ละการนอน

**6 – 12 เดือน** สำหรับเด็กอายุ 6 – 12 เดือน จะหลับประมาณ 14 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งรวมการนอนสั้นๆ ระหว่างวัน 2 ครั้ง ซึ่งจะนอนประมาณ 20 นาที หรือบางคนก็จะประมาณชั่วโมงหนึ่ง ซึ่งเด็กในวัยนี้จะเริ่มเจอความวิตกกังวล ระหว่างนอนจนเป็นสาเหตุในการถูกรบกวนเวลานอน

**1 – 3 ขวบ** สำหรับเด็กวัยหัดเดินต้องนอนประมาณ 12-14 ชั่วโมงต่อวัน โดยที่รวมการนอนกลางวันประมาณ 1 ถึง 3 ชั่วโมง สำหรับเด็กบางคนอาจจะยังอยากงีบ 2 ครั้งแต่การงีบดังกล่าว ก็ไม่ควรไถ่เวลานอนมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เด็กนอนหลับได้ยากขึ้นด้วย

**3 – 5 ขวบ** สำหรับเด็กในวัยนี้จะนอนตอนกลางคืนประมาณ 11-12 ชั่วโมงรวมการนอนกลางวันแล้ว และจะเลิกนอนกลางวันตอนอายุ 5 ขวบ

**5 – 12 ขวบ** สำหรับเด็กวัยกำลังเรียนจะนอนประมาณ 10-11 ชั่วโมงต่อคืน และในเด็ก 5 ขวบบางคนยังอาจจะต้องมีการนอนกลางวันบ้าง และถ้าการไม่สามารถงีบระหว่างวันได้ เด็กๆ อาจจะต้องเข้านอนเร็วขึ้น



เอกสารอ้างอิง และแหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

<https://www.parentsone.com/how-much-to-sleep/>

[คู่มือแนวทางการอบรม อสม.เชี่ยวชาญ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี หลักสูตร 13 ชั่วโมง]



## ใบความรู้ที่ 5.2

### เรื่อง การนอนหลับเกี่ยวข้องกับพัฒนาการของเด็ก

การนอน มีความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเด็ก พบว่าฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) จะหลั่งมากในเวลากลางคืน หลังจากที่หลับไปแล้ว 1-2 ชั่วโมง ถ้านอนหลับไม่เพียงพอก็จะส่งผลให้การหลั่งของฮอร์โมนการเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านความสูง นอกจากนี้การนอนหลับยังช่วยร่างกายในการซ่อมแซมส่วนที่ผิดปกติของร่างกาย จะสังเกตได้ว่าถ้าช่วงใดที่ไม่สบาย ร่างกายจะส่งสัญญาณให้มีความต้องการนอนมากกว่าปกติ

การนอนมีผลต่อการจัดการความจำของสมองโดยพบว่า ขณะที่ยื่น เด็กได้รับการกระตุ้นประสาทสัมผัสต่างๆและเรียนรู้สิ่งต่างๆมากมาย เมื่อเด็กหลับสมองจะตัดสัญญาณรบกวนอื่นๆจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและสมองจะทำการจัดเก็บความรู้ที่ได้เรียนรู้ใหม่ไปยังสมองเพื่อเก็บเป็นความจำระยะสั้นและความทรงจำระยะยาวตามลำดับ รวมทั้ง การสร้างความสัมพันธ์การจัดการจัดระเบียบความรู้ใหม่เข้ากับความรู้และประสบการณ์เดิมที่มี ทำให้สามารถดึงความรู้ที่มีอยู่ประสานกันอย่างเป็นระบบ พร้อมนำมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยแต่ละระยะของการนอนก็มีความสัมพันธ์กับความจำและการเรียนรู้ด้านต่างๆ ที่แตกต่างกัน เช่น หลับตื้นหรือหลับระยะที่สองมีความเกี่ยวข้องกับความจำด้านการเคลื่อนไหว ส่วนหลับลึกหรือหลับระยะที่สามเกี่ยวข้องกับความจำภาพเหตุการณ์ต่างๆ และความรู้เชิงนามธรรม เป็นต้น

การสร้างสุขนิสัยการนอนที่ดีจะช่วยให้การนอนของเด็กเกิดขึ้นอย่างมีคุณภาพ เช่น

- การเข้านอนและตื่นนอนในเวลาเดิม ๆ ทุกวัน
- การงดกิจกรรมที่จะทำให้เด็กนอนหลับยากในช่วงหัวค่ำ เช่น การดูทีวีหรือเล่นคอมพิวเตอร์
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคาเฟอีน เช่น ชาเขียว ช็อกโกแลต กาแฟ
- กินจนอิ่มมากเกินไปในช่วงเย็น

เนื่องจากปัจจัยเหล่านี้อาจทำให้เด็กหลับยาก นอกจากนี้ในเด็กบางคนอาจมีปัญหานอนกรนหรือหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย ทำให้การนอนยังไม่ได้คุณภาพ เด็กที่นอนไม่พอในแต่ละคืน เมื่อเกิดขึ้นต่อเนื่องเข้าสู่ภาวะอดนอนเรื้อรัง เด็กจะไม่แสดงอาการอ่อนเพลีย ง่วงซึมเหมือนในผู้ใหญ่ แต่จะออกมาในลักษณะปัญหาพฤติกรรม เช่น อยู่ไม่นิ่ง ก้าวร้าว ขี้หงุดหงิด

ดังนั้นควรส่งเสริมให้เด็กได้รับการนอนอย่างเหมาะสมทั้งจำนวนชั่วโมงที่เพียงพอกับวัยและการนอนที่มีคุณภาพ โดยเริ่มต้นที่เข้านอนและตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน ลดการดูทีวีหรือหน้าจออื่นๆก่อนนอน หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน รวมถึงทำกิจกรรมที่ตื่นเต้น หวาดกลัวก่อนเข้านอน จัดกิจวัตรก่อนนอนที่ผ่อนคลายเพื่อเป็นการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมที่จะนอน จัดบรรยากาศห้องนอนให้เหมาะสมและใช้ห้องนอนสำหรับการนอนเท่านั้น โดยให้ห้องมีอุณหภูมิพอเหมาะไม่มีแสงสว่างหรือเสียงดังมากเกินไป เพื่อให้เด็กมีสุขอนามัยที่ดี

สำหรับเด็กที่มีปัญหาการนอนหลับ เช่น นอนกรน หายใจเฮือก หยุดหายใจขณะหลับ มีอาการง่วงนอนตลอดเวลาถึงแม้จะนอนพอแล้ว ก็ควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้การดูแลอย่างเหมาะสมต่อไป

เอกสารอ้างอิง และแหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

<https://today.line.me/th/v2/article/Go2nMZ>



### ใบความรู้ที่ 5.3

#### เรื่อง ปัญหาการนอน

ทารกแรกเกิด 1-2 เดือนแรก จะตื่นบ่อย กินบ่อย เนื่องจากการยังไม่เป็นระบบ ตื่นแล้วกิน กินแล้วนอน ทั้งกลางวันกลางคืน รวมเวลาดึ้นนอนเฉลี่ยประมาณ 16-18 ชั่วโมงต่อวัน และนอนในตอนกลางวันพอกับนอนในตอนกลางคืน ทารกควรนอนกลางคืนได้ติดต่อกัน 5 ชั่วโมงขึ้นไป หรือนอนหลับถึงเช้าได้ ไม่ควรเกินอายุ 6 เดือน เป็นไปได้ถ้าเข้าใจการจัดการการนอนวัยทารก

สาเหตุที่ลูกนอนหลับยาก

- ปัจจัยจากตัวลูกเอง
  - มีความเจ็บป่วยของร่างกายทำให้ลูกมีปัญหาการนอน
  - ลูกมีปัญหาด้านจิตใจหรือระบบประสาท
  - ยาที่กินอาจมีผลกระทบกับการนอน
  - เป็นนิสัยพื้นฐานที่นอนหลับยาก
  - กลัวบางสิ่งบางอย่างที่มาจากจินตนาการ
  - ยังหวังเล่นอยู่เลยไม่ยอมนอน
- ปัญหาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก
  - นอนรวมกันหลายคนจนโดนรบกวน
  - คุณพ่อและคุณแม่อดึกจนทำให้ลูกนอนตึกตามไปด้วย
  - สภาพห้องไม่เหมาะสมกับการนอน
  - ไม่ปลูกฝังการนอนหัวค่ำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน

เอกสารอ้างอิง และแหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

<https://www.parentsone.com/sleepless-baby-improve/>

## ใบความรู้ที่ 5.4

### เรื่อง สิ่งที่ดีควรทำและไม่ควรทำในการสอนลูกนอน

#### สิ่งที่ดีควรทำ

1. สร้างกิจวัตรก่อนนอนให้เป็นเวลาพิเศษที่จะพูดคุยกับลูก เพื่อให้ลูกรู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัย
2. ให้ลูกเข้านอนและตื่นนอนตรงเวลา
3. บรรยากาศห้องนอน สำหรับเด็กเล็กสามารถใช้เสียงที่เป็นจังหวะสม่ำเสมอไม่ดัง ไม่กระตุ้น เป็นเสียงที่ช่วยกล่อมให้เด็กนอน
4. สร้างกิจวัตรในระหว่างวันให้มีตารางเวลาสม่ำเสมอ
5. ควรปิดไฟ หรือ หริ้แสงไฟในห้องนอน เมื่อถึงเวลานอนและควรให้เด็กได้เจอแสงแดดธรรมชาติในเวลากลางวัน

#### สิ่งที่ไม่ควรทำ

1. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่เร้าความตื่นเต้น หรือ กิจกรรมที่ต้องเผชิญกับแสงที่จ้ามากเกินไปในช่วงเวลา 2 - 3 ชั่วโมงก่อนนอน
2. ในทารกควรเลี่ยงการให้เด็กหลับคาขวดนม
3. อย่าให้การนอนเกิดจากการชู้ หรือ เป็นการลงโทษจากการทำความผิด ควรสอนให้เด็กรับรู้ว่าการนอนเป็นเวลาของความสุข
4. หลีกเลี่ยงการเอาของเล่นมาให้เด็กเล่นเมื่อถึงเวลานอน
5. หลีกเลี่ยงอาหารหนัก หรือ ชา กาแฟ น้ำอัดลมที่มีคาเฟอีนเป็นส่วนประกอบ

เอกสารอ้างอิง และแหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/child/02212017-1525>



## ใบความรู้ที่ 5.5

### เรื่อง การกล่อมนอน

การกล่อมลูกมีหลากหลายวิธี อาจต้องใช้เวลาในการค้นหาหรือทดลองจนกว่าจะเจอวิธีที่เหมาะสม อาจลองปฏิบัติตามแนวทางดังต่อไปนี้

1. หลีกเลี่ยงกิจกรรมจอสกรีน ก่อนนอนทุกชนิด เพราะการถูกรบกวนด้วยแสงดังกล่าวก็จะส่งผลให้นาฬิกาชีวิตของเด็กเปลี่ยนแปลงไปและส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลระบบฮอร์โมนและระบบประสาทของสมองได้ในที่สุด
2. งดดูภาพ สื่อ หรือกิจกรรมที่ทำให้เด็กกลัว โดยเฉพาะเด็กเล็ก เพราะความกลัวส่งผลต่อการกระตุ้นให้เด็ก ๆ เกิดความรู้สึกที่ตื่นเต้นตื่นกลัว และทำให้รู้สึกหลับได้ยากขึ้น
3. สร้างกิจวัตรก่อนนอน กิจกรรมที่คล้ายๆกันในทุกๆวันให้เป็นกิจวัตร หากอยาก让孩子ๆนอนเร็วขึ้นก็ให้ขยับเวลาเหล่านี้ให้เร็วขึ้นด้วย และชวนเด็ก ๆ มีส่วนร่วม เช่น เลือกชุดนอน เลือกหนังสือที่จะฟังก่อนนอน หรือกิจกรรมการเล่นเบาๆก่อนนอนที่ลูกอยากเล่น จะช่วยให้เด็ก ๆ เรียนรู้ว่าการควบคุมกิจกรรมของตนเองและเรียนรู้ที่จะเข้าใจว่าถึงเวลาที่จะนอนแล้ว ซึ่งเป็นวิธีการเชิงบวกที่จะส่งผลต่อการนอนที่มีประสิทธิภาพของเด็กและมีความพันธะเชิงบวกกับพ่อแม่ด้วยเช่นกัน
4. สร้างบรรยากาศที่สงบเงียบก่อนนอน อ่านหนังสือนิทานก่อนนอน เปิดไฟหรี่ๆ งดการเปิดโทรทัศน์ เสียงในห้องนอนให้สงบเงียบ รวมถึงพ่อแม่เองหากมีเรื่องที่ต้องทำหลังจากลูกนอนแนะนำให้นอนพักพร้อมลูกก่อนแล้วค่อยตื่นขึ้นมาทำ เพราะความกระวนกระวายใจของพ่อแม่เองก็ส่งผลต่อบรรยากาศการนอนของลูกด้วย
5. ชวนคุยเรื่องเชิงบวก คือชวนถามว่าวันนี้ลูกสนุกกับอะไรบ้าง แล้วแม่ชื่นชมกับลูกอะไรบ้างในวันนี้ บอกกับเขาว่าค่าคืนนี้ได้เวลาที่เราจะพักผ่อนแล้วและพรุ่งนี้เราจะได้ตื่นขึ้นมาทำอะไรสนุกยิ่งกว่าวันนี้ อีก มีสิ่งที่น่าสนใจรอเราอยู่ในวันพรุ่งนี้ ซึ่งการพูดเชิงบวกเหล่านี้จะเป็นพลังที่ดีให้เด็กอึดใจและหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
6. ตั้งสติเข้าใจความต้องการความปั่นป่วนของเด็ก หลายๆครั้งเราพ่อแม่ผู้ใหญ่อย่างเราก็หงุดหงิดใจกับการจัดการการนอนของเด็กๆ เพราะเราใช้เหตุผลคาดหวังในสิ่งที่เราอยากได้แต่สิ่งเหล่านั้นไม่ได้ช่วยทำให้ลูกนอนเร็วขึ้นหรือนอนหลับลงด้วยสภาวะที่สุ่มหกดปกติ เด็กบางคนจะปั่นป่วนสับสนในความต้องการของตัวเองมากในเวลากลางนอน หรือเด็กบางคนตื่นร้องไห้กลางดึก เพราะเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายหลายๆอย่าง สิ่งที่พ่อแม่ควรทำคือตั้งสตินึกย้อนกลับว่าถ้าเราเป็นลูกเราต้องการอะไร และต้องการให้พ่อแม่เข้าใจเขาอย่างไร เราจึงจำเป็นต้องแสดงถึงความเข้าใจในความรู้สึกของเด็กๆก่อน เช่น บอกกับเขาว่าแม่เข้าใจนะว่าลูกอยากเล่น งั้นลูกก็เล่นไปนะอีก 5 นาทีเรานอนกันนะ หรือตัวอย่างบทความครั้งที่แล้ว ซึ่งจะเป็นวิธีการเชิงบวกที่ได้ผลลัพธ์ที่ดี ที่สำคัญ

คือทำให้เด็กๆรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ช่วยเหลือให้ลูกสงบอยู่ในอารมณ์ที่เป็นปกติ เข้าใจในความปั่นป่วนมากกว่าที่จะทำโทษและเพิ่มความเครียดกดดันให้กับเด็ก

7. ตอบสนองเมื่อลูกร้องเรียกหา ตามธรรมชาติเด็กๆจะร้องเรียกหาพ่อแม่เมื่อถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพังโดดเดี่ยว ดังนั้นเมื่อเด็กๆร้องเรียกในกลางดึก แนะนำให้ตอบสนองด้วยเสียงก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อให้เขารับรู้ว่าเราไม่ได้ไปไหนอยู่ใกล้ๆ แล้วกลับเข้ามากอด กล่อมนอนอย่างสงบ ซึ่งโอเดียนี่จะสร้างความไว้วางใจในวิธีการตอบสนองของเราพ่อแม่ได้ลูกจะสงบและกลับไปนอนได้เร็ว

8. กล่อมหลับด้วยการใกล้ชิด ให้ความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ลูกต้องการที่จะอยู่ใกล้ชิดพ่อแม่หรือคนเลี้ยงที่เขารัก ซึ่งเด็กๆก็เช่นกัน จึงขอแนะนำว่า ในเวลาที่กล่อมลูกนอนให้อยู่ใกล้ๆ หากจะเดินออกไปไหนหรือทำอะไรบอกลูกก่อนว่าเราจะไปทำอะไรแล้วจะกลับมา เช่น เดี่ยวแม่ลูกไปปิดไฟห้องน้ำตรงนี้ แล้วจะรีบมานอนด้วยกัน แต่ถ้าเด็กๆไม่โอเคหรือเริ่มกั๊กวลก็ให้ละวางภารกิจนั้นก่อนถ้าไม่เร่งรีบมากนัก รอให้หลับสนิทแล้วค่อยลุกไปทำภารกิจที่เราต้องการ สิ่งนี้จะทำให้ลูกรู้สึกดีกับพ่อแม่และทำให้หลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ

*เอกสารอ้างอิง และแหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม*

<https://www.amarinbabyandkids.com/parenting/toddler/lull-baby-to-sleep/2/>

## แบบทดสอบ

ใส่เครื่องหมาย หน้าข้อความที่เห็นว่าถูก ✓ และใส่เครื่องหมาย × หน้าข้อความที่เห็นว่าผิด

- ..... 1. เด็ก 6-12 เดือน จะหลับประมาณ 8-12 ชั่วโมง รวมถึงการนอนสั้นๆระหว่างวัน (ผิด)
- ..... 2. เด็กวัยเรียนจะนอนประมาณ 10 ชั่วโมง/ต่อคืน (ถูก)
- ..... 3. ฮอร์โมนการเจริญเติบโตของวัยเด็กจะหลั่งมากในเวลากลางคืนมากกว่ากลางวัน (ถูก)
- ..... 4. การเข้านอนและตื่นนอนในเวลาเดิมๆ ทุกวัน คือการสร้างสุขนิสัยที่ดีของเด็ก (ถูก)
- ..... 5. ผู้ปกครองควรให้เด็กดูการ์ตูนก่อนนอนทุกวัน (ผิด)
- ..... 6. ผู้ปกครองควรเล่นนิทานให้เด็กฟังก่อนนอนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กมัดใหญ่ (ผิด)
- ..... 7. ผู้ปกครองควรให้เด็กหลับคาขวดนม (ผิด)
- ..... 8. ห้องนอนเด็กควรมีการเปิดไฟตลอดทั้งคืน (ผิด)
- ..... 9. การเลือกชุดนอน เป็นการสร้างกิจวัตรก่อนนอน (ถูก)
- ..... 10. เด็ก 0-5 ปี ควรเข้านอนตั้งแต่หัวค่ำ (ผิด)

## แผนการสอนที่ 6

### เรื่อง สุขภาพช่องปากสไต ร่างกายแข็งแรง

#### วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

1. เพื่อให้ อสม. ได้มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันของเด็กตามวัย
2. เพื่อให้ อสม. รู้ถึงปัญหาของสุขภาพช่องปากและฟันของเด็ก
3. เพื่อให้ อสม. มีความรู้และทักษะในการแก้ปัญหาสุขภาพช่องปากและฟัน รวมถึงการให้ความรู้แก่ผู้อบรมเลี้ยงดูเด็ก

#### เป้าหมาย

ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันของเด็ก 0-5 ปี และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

ระยะเวลา : ทฤษฎี 1 ชั่วโมง / ฝึกปฏิบัติ 1 ชั่วโมง

#### วิธีการสอน/สื่อ

- การบรรยาย PowerPoint
- ฝึกปฏิบัติ

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. เข้าสู่ประเด็นด้วยการอธิบายความหมายความสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันในวัยเด็ก 0-5 ปี
2. ให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพช่องปากและฟัน
3. สาธิตและอธิบายวิธีการดูแลรักษาช่องปากและฟัน
4. แบ่งกลุ่ม อสม. ทำกิจกรรม คาเฟ่ กรู๊ป

#### สื่อนำเสนอ

1. ไฟล์นำเสนอ PowerPoint
2. แผนภาพช่องปากและฟัน
3. โมเดลช่องปากและฟัน



### อุปกรณ์

1. ปากกา
2. กระดาษ
3. เทปใส

### ประเมินผล

1. แบบทดสอบ
2. การซักถามและสังเกต
3. ทดสอบการฝึกปฏิบัติ



## ใบความรู้ที่ 6.1

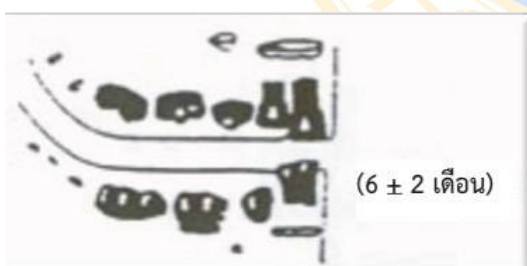
### เรื่อง ความสำคัญของช่องปากและฟัน

ช่องปาก (oral cavity) คือ ส่วนที่อยู่ถัดจากริมฝีปากเข้าไปจนถึงลิ้นไก่ ช่องปากเป็นพื้นที่ ส่วนแรกสุดที่รับอาหารเข้าสู่ร่างกาย และเป็นจุดเริ่มต้นของระบบย่อยอาหาร โดยมีฟันเป็นอวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่ตัด ขบ และบดเคี้ยวอาหารให้เป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นอาหารจะถูกส่งต่อเพื่อการย่อยที่สมบูรณ์ต่อไป การดูแลรักษาสุขภาพช่องปากของตนเอง และให้คำแนะนำแก่ประชาชนเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ ช่องปากได้อย่างถูกต้อง บุคลากรในทีมสร้างเสริมสุขภาพควรมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับฟัน และอวัยวะ ที่เกี่ยวข้อง

ฟันธรรมชาติของมนุษย์มี 2 ชุด ชุดแรกคือ ฟันน้ำนม (primary teeth) อยู่ในช่องปาก ช่วงวัยเด็ก (ตั้งแต่อายุประมาณ 6 เดือน - 12 ปี) ลักษณะเป็นฟันซี่เล็กๆ สีขาว มีทั้งหมด 20 ซี่ ฟันธรรมชาติชุดที่ 2 เรียกว่า ฟันถาวร (permanent teeth) มีขนาดใหญ่ และมีสีเหลืองกว่าฟันน้ำนม มีจำนวนทั้งหมด 32 ซี่ ฟันถาวรที่ดูแลรักษาดีจะอยู่และใช้งานได้ตลอดชีวิต ทั้งฟันน้ำนมและฟันถาวร มีโครงสร้างภายนอก และภายในเหมือนกัน

#### การขึ้นของฟันในช่องปาก

ฟันน้ำนมเริ่มสร้างตัวฟันตั้งแต่ทารกยังอยู่ในครรภ์มารดา เมื่ออายุครรภ์ 6 สัปดาห์ จะเกิด หน่อฟันในบริเวณที่จะเจริญเป็นกระดูกขากรรไกร ฟันทุกซี่จะสร้างตัวฟันก่อน แล้วจึงสร้างรากฟัน ฟันน้ำนมซี่แรกขึ้นมาในช่องปาก เมื่อเด็กอายุ 6 + 2 เดือน และทยอยขึ้นจนครบ 20 ซี่ เมื่อเด็กอายุ 2 ½ - 3 ปี





อายุ 12 เดือน จะมีฟันน้ำนมขึ้นมาในช่องปาก  
ประมาณ 8 ซี่



อายุ 18 เดือน จะมีฟันน้ำนมขึ้นมาในช่องปาก  
ประมาณ 12 ซี่



อายุ 2 ½ - 3 ปี  
ฟันน้ำนม บน - ล่างขึ้นครบรวม 20 ซี่

การขึ้นของฟันถาวร เมื่อเด็กอายุ ประมาณ 6 ปี จะมีฟันถาวรกลุ่มแรกขึ้นถัดจาก ฟันกรามน้ำนมซี่ในสุด มี 4 ซี่ ซ้าย-ขวา บน/ล่าง ตำแหน่งละ 1 ซี่ จากนั้นฟันน้ำนมจะทยอยหลุด และมีฟันถาวรขึ้นแทนที่ ฟันน้ำนมซี่ที่ขึ้นก่อนจะหลุดก่อน โดยหน่อฟันถาวรที่จะขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนมซี่นั้น จะดันส่วนที่เป็นรากฟันน้ำนมให้ค่อยๆ ละลายตัวจน ฟันโยกหลุดไปตัวเอง

### ความสำคัญของฟันน้ำนมและกระทบของโรคฟันน้ำนมต่อสุขภาพเด็ก

ฟันน้ำนมมีการสร้างตัวฟันตั้งแต่ทารกยังอยู่ในครรภ์มารดา และเริ่มทยอยขึ้นมาในช่องปาก เมื่อเด็กมีอายุ ประมาณ 6 เดือน จนถึงอายุ 2 ปีครึ่ง เด็กจึงมีฟันน้ำนมขึ้นครบ 20 ซี่ ถ้าไม่มีปัญหาฟันผุ ในช่วงอายุ 6 ปี ถึง 12 ปี ฟันน้ำนมจะค่อยๆ ทยอยหลุดและมีฟันถาวรขึ้นมาแทนที่ การมีฟันน้ำนมอยู่ครบ วาระและโยกหลุดตามธรรมชาติ จะทำให้เด็กมีระบบการบดเคี้ยวที่ดี และสนับสนุนให้เด็กมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ ดังนี้

1. ช่วยให้ได้ยินเสียงได้ชัดเจน
2. การใช้ฟันบดเคี้ยวอาหารเป็นประจำจะทำให้กล้ามเนื้อใบหน้าและขากรรไกรของเด็กเติบโตสมส่วน มีใบหน้าสวยงาม ฟันถาวรขึ้นได้ตรงไม่ซ้อนเก
3. เด็กสามารถรับประทานอาหารได้ทุกประเภท ทำให้ได้สารอาหารครบถ้วนร่างกายเติบโต มีพัฒนาการที่ดีเกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

## ใบความรู้ที่ 6.2

### เรื่อง ผลกระทบที่เกิดในช่องปากและฟัน

การปล่อยให้เด็กมีฟันน้ำนมผุจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพเด็ก และมีผลเสียต่อเนื่องในระยะยาว หลายประการ ดังนี้

1. เกิดการอักเสบติดเชื้อที่อวัยวะต่างๆ โรคฟันผุที่ลุกลามถึง โพรงประสาทฟัน และมีการอักเสบติดเชื้อเป็นหนองที่รากฟัน เชื้อโรคอาจแพร่ ไปยังอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายได้ ทั้งบริเวณคอและใบหน้า หรือเข้าสู่กระแสโลหิตไปทำให้เกิดการติดเชื้อที่อวัยวะต่างๆ เช่น สมอ่ง หัวใจ ปอด ไต ทำให้เด็กเจ็บปวดทุกข์ทรมาน และอาจมีอันตรายถึงชีวิต

2. มีปัญหาด้านโภชนาการ การเจริญเติบโต พัฒนาการ และการเรียนรู้ซึ่งเป็นผลเสีย ระยะยาว โดยโรคฟันน้ำนมผุก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ดังนี้

2.1 ปัญหาด้านโภชนาการ เด็กที่ฟันน้ำนมผุจะมีปัญหาการบดเคี้ยว จึงเลือกกินเฉพาะ อาหารที่นิ่ม อ่อนเหลว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เด็กบางคนกินแต่นม น้ำอัดลม และ ขนม ทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วน พฤติกรรมการกินเช่นนี้ในที่สุดจะกลายเป็นความเคยชินต่อเนื่องถึงวัยผู้ใหญ่ ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ มีไขมันในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง

2.2 ปัญหาด้านการเจริญเติบโต พัฒนาการ และการเรียนรู้ การเคี้ยวมีผลต่อ I.Q. ของเด็ก เด็กที่มีปัญหาการบดเคี้ยวมักขาดสารอาหารที่มาจากเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ จากการศึกษา พบเด็กที่มีฟันน้ำนมผุมีเส้นรอบวงสมอ่งเล็ก และมีภาวะแคระแกร็นกว่าเด็กที่ไม่มีปัญหานี้ รวมทั้งยังพบว่า เด็กอายุ 0-2 ปี ที่มีภาวะแคระแกร็น มีระดับสติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้เมื่ออายุ 8 และ 11 ปี น้อยกว่าเด็กปกติ

2.3 ปัญหาพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ สุขภาพช่องปากมีผลต่อ E.Q. ของเด็ก การนอนหลับมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ทำให้เด็กมีพัฒนาการและสมอ่งที่ดี แต่ความเจ็บปวดจากฟัน น้ำนมที่ผุและอักเสบ ทำให้เด็กมีปัญหานอนไม่หลับ นอกจากนี้ความเจ็บปวดเรื้อรังจากฟันผุยังทำให้เด็ก หงุดหงิด ไม่อยากเล่น ไม่มีสมาธิในการเรียนรู้ เด็กฟันหลอเมื่อถูกล้อเลียนจะขาดความสุข และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

3. เต็บโตเป็นผู้ใหญ่ที่จะมีปัญหาด้านสุขภาพช่องปากและสุขภาพร่างกาย เนื่องจากมี พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากไม่ถูกต้อง



สภาวะปัญหาโรคฟันน้ำนมผุในเด็กไทย จากการสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากระดับประเทศ พ.ศ. 2550 พบเด็กอายุ 3 ขวบเป็นโรคฟันน้ำนมผุร้อยละ 61.37 โดยผุเฉลี่ยคนละ 3.21 ซี่ ในจำนวนนี้ มีเพียงร้อยละ 0.61 ที่ได้รับการรักษา ในขณะที่เด็กอายุ 5 ขวบเป็นโรคฟันน้ำนมผุ ร้อยละ 80.64 โดยผุ เฉลี่ยคนละ 5.43 ซี่ และมีเพียงร้อยละ 1.89 ที่ได้รับการรักษา โดยการรักษาส่วนใหญ่เป็นการถอนฟัน

### สาเหตุ และลักษณะของโรคฟันผุในเด็กเล็ก

ในทางชีวเคมีกลไกที่ทำให้ฟันน้ำนมและฟันถาวรผุเป็นแบบเดียวกัน แต่ปัจจัยด้านพฤติกรรม และบริบททางสังคมที่ทำให้เด็กปฐมวัยมีปัญหาฟันน้ำนมผุ มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากช่วงอายุอื่น เด็กเมื่อแรกคลอดในช่องปากปราศจากเชื้อ เด็กจะค่อยๆ ได้รับเชื้อชนิดต่างๆ เข้าสู่ช่องปากผ่านอาหาร ที่รับประทาน และการสัมผัสติดต่อกับคนใกล้ชิด ดังนั้นถ้าคนเลี้ยงเด็กมีปัญหาฟันผุมากก็จะส่งต่อเชื้อโรค ฟันผุไปสู่เด็กได้มาก ในเด็กไทยมีรายงานตรวจพบฟันน้ำนมผุตั้งแต่เด็กอายุ 9 เดือน ซึ่งเป็นช่วงเวลาเพียง 3 เดือนหลังจากมีฟันขึ้นมาในช่องปาก โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาฟันน้ำนมผุสูงมาจากพฤติกรรม การเลี้ยงดูเด็กไม่เหมาะสม เช่น ให้เด็กดูดนมและหลับคาขวดนม ให้เด็กดื่มนมหวาน และให้ดูดนมม้อนิดๆ เมื่ออายุมากกว่า 6 เดือน รวมทั้งให้ดูดนมจากขวดเมื่ออายุมากกว่า 1 ปี และให้กินขนมระหว่างมื้อมากกว่า วันละ 2 ครั้ง (กินจุบจิบ) รวมถึงขาดการทำความสะอาดช่องปากเด็กอย่างเหมาะสม

**ลักษณะการผุ** ระยะแรกมีการเปลี่ยนแปลงที่ผิวฟัน โดยผิวฟันมีลักษณะเป็นฝ้าขาวขุ่น คล้ายขอลค์ (ต่างจากผิวฟันปกติซึ่งเรียบเป็นมัน) ฝ้าขาวขุ่นนี้มักพบอยู่ใต้แผ่นคราบจุลินทรีย์บริเวณใกล้ ขอบเหงือก การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ถ้าทิ้งไว้ไม่แก้ไข เนื้อฟันบริเวณนี้จะหลุดออกเกิดเป็นรูผุ และรูผุ จะลุกลามเป็นรูผุใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ฟันน้ำนมผุจะลุกลามทะลุถึงโพรงประสาทฟันได้อย่างรวดเร็ว เพราะมี เนื้อฟันบาง

การป้องกันปัญหาฟันน้ำนมผุอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องตั้งแต่การเลี้ยงดู ที่บ้าน และการดูแลในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยต้องได้รับความร่วมมือจากพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู และ มีบุคลากรที่เกี่ยวข้องให้คำแนะนำ สนับสนุน ช่วยเหลือ



คู่มือแนวทางการอบรม อสม.เชี่ยวชาญ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี หลักสูตร 13 ชั่วโมง

## ใบความรู้ที่ 6.3

### เรื่อง การส่งเสริมดูแลช่องปากและฟัน

มีหลักปฏิบัติที่สำคัญ 3 เรื่อง คือ เรื่องการจัด อาหารและโภชนาการให้เด็ก เรื่องการดูแลความสะอาดช่องปากเด็ก และเรื่องการตรวจสุขภาพฟันเด็ก การปฏิบัติทั้ง 3 เรื่องนี้ ผู้เลี้ยงดูเด็กคือผู้ปฏิบัติที่สำคัญที่สุด จึงต้องแนะนำและกระตุ้นให้พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูเด็กเกิดการเรียนรู้และใส่ใจปฏิบัติ โดยมีแนวทางและวิธีปฏิบัติดังนี้

**1.การจัดอาหารและโภชนาการให้เด็ก** สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม และการสร้างนิสัยการกินที่ดีให้กับเด็ก ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพของเด็กในระยะยาว โดยปฏิบัติดังนี้

**เด็กขวบปีแรก** แรกเกิดถึง 6 เดือน ให้กินนมแม่อย่างเดียว ไม่ต้องให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำ เด็กที่ กินนมแม่จะมีอัตราการเกิดฟันผุต่ำกว่าเด็กที่กินนมผสมใส่ขวด เพราะนมแม่มีภูมิคุ้มกัน และมีเอนไซม์ช่วย ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค รวมทั้งกลไกการดูดนมแม่ น้ำนมจะพุ่งไปสู่บริเวณโคนลิ้น ทำให้ฟันมี โอกาสสัมผัสกับน้ำนมน้อย และการออกแรงดูดนมยังกระตุ้นให้ไบโหน้ำและขากรรไกรเด็กเจริญเติบโตสมส่วน

ในกรณีที่แม่ทำงานนอกบ้านไม่สามารถให้เด็กดื่มนมจากเต้าได้ จำเป็นต้องให้นมจากขวด มีหลักการเลือกจุกนมคือเมื่อคว่ำขวดนมลง น้ำนมจะไหลเป็นสายในช่วงแรก และเปลี่ยนเป็นหยดๆ จุกนม ที่มีรูใหญ่ เด็กไม่ต้องออกแรงดูดทำให้ขากรรไกรและไบโหน้ำขาดการกระตุ้น รวมทั้งน้ำนมที่ไหลเร็วเกินไป จะทำให้เด็กสำลัก จึงต้องเอาลิ้นมาดันจุกนม ทำให้พัฒนาการกลืนที่ผิดปกติ ส่งผลให้การเรียงตัวของฟัน ผิดปกติได้ ในการให้นมลูกไม่ว่าจะให้โดยดูดจากเต้าหรือจากขวด แม่ควรนั่งและอุ้มให้เด็กนอนใน อ้อมแขน ไม่ควรให้เด็กนอนราบ เมื่อให้นมเสร็จแล้วจึงให้เด็กนอนราบได้

เด็กอายุ 6 เดือน ฟันเริ่มขึ้น ควรเลิกนมมือน้อย เพราะเด็กสามารถนอนหลับช่วงกลางคืนติดต่อกันได้โดยไม่ต้องให้ การให้นมมือน้อยจะเป็นการรบกวนวงจรการนอนของเด็ก ถ้าเด็กตื่นให้กอด กล่อม ตบกัน เบาๆ เด็กจะหลับต่อได้ ควรให้อาหารเสริมควบคู่กับนมแม่ การให้อาหารเสริมยึดหลัก สมวัย ตามความพร้อมของเด็ก เพียงพอ ตามปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ต้องการในแต่ละวัย และ ปลอดภัย จากสิ่งสกปรกและสารเคมี ผู้ปกครองควรปรุงอาหารเองจากวัตถุดิบในท้องถิ่น เพื่อให้ได้อาหาร ที่สด ใหม่ มีคุณค่าทางโภชนาการ ประหยัดและเป็นการฝึกให้ทารกกินอาหารที่มีในท้องถิ่น ไม่ควรใส่ เครื่องปรุงรส หรือผงชูรส เพื่อให้ทารกคุ้นเคยกับรสอาหารตามธรรมชาติ ไม่ติดรสหวาน สำหรับนมแม่ สามารถให้ได้จนเด็กอายุถึง 2 ปี

การป้อนอาหารและน้ำ ควรใช้ภาชนะแยกสำหรับเด็ก ไม่ใช่ช้อน ถ้วยน้ำร่วมกับผู้อื่น ไม่เคี้ยว อาหารป้อนเด็ก เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กได้รับเชื้อที่จะทำให้เกิดฟันผุผ่านทางน้ำลายของผู้เลี้ยงดู ถ้าจำเป็นต้องใช้นมผงควรเลือกนมสำหรับเด็กช่วงวัยนี้เท่านั้น ให้เด็กดูดนมและตม้มน้ำตาม ห้ามหลบคาขวดนม เพราะเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กมีฟันผุมาก รวมทั้งควรเริ่มฝึกให้เด็กกินนมจากถ้วย โดย เริ่มจากจำนวนน้อยๆ และค่อยๆ เพิ่มจำนวนจนเด็กสามารถตม้มนมจากถ้วยได้ทั้งหมด

**เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป** ให้อาหารหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 ครั้งต่อวัน ชนิดของ อาหารว่างควรเป็นอาหารที่มีคุณค่าเช่น ผลไม้ หรือนมรสจืด ไม่ควรให้เด็กกินขนมหวานเหนียวติดฟัน ขนม คุกกี้กรอบ ทอฟฟี่ น้ำหวาน น้ำอัดลม และอาหารใส่สีหรือผงชูรส รวมทั้งควรดูแลไม่ให้เด็กกินจุบจิบ เด็กวัยนี้ควรเลิกดูดนมจากขวดได้แล้ว เนื่องจากสามารถจับแก้วยกตม้เองได้ ถ้ารอจนถึงอายุ 2-3 ปีเด็กติดขวดนมไปแล้วจะเลิกได้ยาก การปล่อยให้เด็กติดขวดนมจนโต การให้เด็กหลบคาขวด หรือให้ดูดนมจากขวดบ่อยๆ นอกจากทำให้ฟันผุแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ เช่น เด็กไม่ยอมกินข้าว ชอบอมข้าว ไม่ยอมทานอาหารอื่น ปฏิเสธอาหารที่ต้องเคี้ยว เพราะคุ้นเคยกับอาหารเหลวที่กินง่าย เด็กติดขวดนมมักเสี่ยงต่อการเกิดโรคท้องผูกเรื้อรัง เพราะน้ำนมไม่มีกากใยอาหาร และยังเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็กซึ่งสำคัญต่อการพัฒนาสมอง เพราะน้ำนมอย่างเดียวมีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ รวมทั้งแคลเซียม ในน้ำนมยังมีฤทธิ์ยับยั้งการดูดซึมของธาตุเหล็ก

นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กที่ติดขวดนมมักจะดูดนมวันละหลายมื้อ ทำให้ติดนิสัยรับประทานจุบจิบ บางรายใช้ขวดนมเป็นสิ่งปลอบโยนลดความคับข้องใจ จึงอาจมีผลไปลดโอกาสที่จะพัฒนาทักษะ ด้านภาษา อารมณ์ และสังคม

### วิธีการฝึกให้เด็กตม้มนมจากแก้ว และเลิกตม้มนมจากขวด

การฝึกเด็กแบบค่อยเป็นค่อยไป ตามระดับพัฒนาการของเด็ก จะทำให้เด็กตม้มนมจากแก้วเป็น และเลิกขวดนมได้เมื่อถึงเวลาที่ควรเลิก ขั้นตอนการฝึกเด็กตม้มนมจากแก้วตามระดับพัฒนาการมีดังนี้

อายุ	พัฒนาการ	การฝึก
6 เดือน	คอตั้งได้มั่นคง ปฏิบัติงานด้นลื่นออก ค่อยๆ หายไป	เริ่มฝึกลูกตม้มนมจากแก้ว และเริ่มให้อาหารเสริม โดยเริ่มที่ปริมาณน้อยๆ และให้ดนมม้อตม้
8 เดือน	นั่งได้เอง ถือของมือเดียว และถ่ายโอนไปถือมือได้	ให้เด็กถือแก้วพลาสติกใบเล็ก ฝึกให้เด็กตม้ของเหลวทุกชนิดจากแก้ว โดยค่อยๆ เพิ่มปริมาณทีละน้อย
10 เดือน	เข้าใจคำสั่ง ชอบเลียนแบบพ่อแม่	พ่อแม่ควรตม้มน้ำจากแก้วให้เด็กดูบ่อยๆ และค่อยๆ เพิ่มปริมาณนมที่ให้เด็กตม้จากแก้วให้มากขึ้น
1 ปี	เริ่มเดินได้ สนใจสิ่งแวดล้อม ชอบให้ชม	ให้ตม้มนมจากแก้ว และค่อยๆ ลดนมขวดต่อเนื่อง ชื่นชมเมื่อเด็กปฏิบัติ และไม่ให้เด็กถือขวดนมติดตัว
1½ ปี	หว่างเล่นมากกว่ากิน กล้ามเนื้อมือพัฒนาดีขึ้น	เด็กใช้แก้วได้เก่งขึ้น ควรเลิกขวดนมได้แล้ว



พร้อมๆ กับการฝึกให้เด็กตี่มนมจากแก้ว เด็กก็จะค่อยๆ ลดปริมาณการตี่มนมจากขวด ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการเลิกขวดนมซึ่งทำได้ 2 แบบ คือ

1) แบบเลิกทันทีทันใด (หักดิบ) เหมาะกับเด็กที่ลดขวดนมบ้างแล้ว ไม่ค่อยสนใจขวดนมวิธีการคือ

- บอกให้เด็กรู้ล่วงหน้าประมาณ 1 สัปดาห์ โดยบอกเด็กทุกวันว่าหนูโตแล้ว ไม่ต้องใช้ขวดนมแล้ว
- เก็บขวดนมให้พ้นมือเด็ก หรือให้เด็กช่วยเก็บใส่ถุงไปทิ้งหรือบริจาคเพื่อให้เด็กตัดใจจากขวดนม
- เตรียมน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ใส่แก้ว พร้อมสำหรับให้เด็กตี่ม เมื่อเด็กร้องหาขวดนม
- ให้เด็กมีตัวแทนขวดนม อาจเป็นตุ๊กตาหรือของเล่นที่ชอบ เอาไว้กอดเมื่อคิดถึงขวดนม
- ระหว่างฝึกต้องอดทน เด็กงอแงสักพักก็จะปรับตัวได้เอง ควรเพิ่มการกอดและชื่นชมถ้าลูกทำได้

2) แบบค่อยเป็นค่อยไป เหมาะกับเด็กที่ติดขวด มีวิธีการ คือ

- ค่อยๆ ลดปริมาณนมในมือตีกจาก 8 ออนซ์ เหลือ 4 ออนซ์ จนงดได้ในที่สุด
- ค่อยๆ ลดขวดนมทีละขวดทุก 2-4 วัน โดยลดมือที่ไม่สำคัญก่อน เช่น มือกลางวัน
- ให้เด็กตี่มนมจากแก้วหรือกล่องแทน หากเด็กงอแง อาจใส่น้ำในขวดให้เด็กดูดแทนนม
- หากเด็กยังงอแง อาจใช้วิธีขยายจุกนมให้รูกว้างขึ้น เพื่อให้เด็กกระมัดระวังการดูดมากขึ้น ไม่สามารถนอนดูดสบายๆ เหมือนก่อน แต่ต้องไม่กว้างจนเด็กสำคัญ
- ระหว่างการหย่าขวดนม อาจใช้แก้วสวยๆ หลอดดูดแบบแปลกๆ ดึงดูดความสนใจของเด็ก
- ถ้าเลิกแบบค่อยเป็นค่อยไปไม่ได้ผล ให้ใช้วิธีหักดิบ

## 2. การดูแลความสะอาดช่องปากเด็ก

**การแปรงฟันให้เด็ก** เมื่อลูกเริ่มมีฟันขึ้นแม่ต้องแปรงฟันให้ลูก หรือใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำ ต้มสุกเช็ดฟันลูกให้สะอาดวันละ 2 ครั้ง (ปัจจุบันแนะนำให้แม่แปรงฟันลูกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ตั้งแต่ ฟันซี่แรกขึ้นมาในช่องปาก เนื่องจากมีฟันขึ้นเฉพาะด้านหน้าไม่กี่ซี่ สามารถแปรงได้ง่าย เด็กไม่ค่อยขัดขืน เป็นการเริ่มต้นที่ดีทั้งแม่และลูกที่จะทำความคุ้นชินกับการแปรงฟัน) เมื่อเด็กอายุ 2-3 ปี เด็กที่เข้าสู่ศูนย์ พัฒนาเด็กเล็ก จะได้รับการฝึกให้แปรงฟันด้วยตนเอง ที่บ้านเด็กอาจอยากแปรงฟันตามผู้ใหญ่ จึงควรหัดให้เด็กแปรงฟันไปพร้อมๆ กัน แต่แม่ยังต้องแปรงซ้ำ



ให้เข้า-เย็น จนกว่ากล้ามเนื้อมัดเล็กของ เด็กจะพัฒนาได้เต็มที่ ซึ่งจะทำได้เด็กสามารถแปรงฟันให้สะอาดได้เอง เมื่อเด็กอายุประมาณ 8 ปี สำหรับ แปรงสีฟันใช้แปรงสีฟันที่ฉลากระบุช่วงอายุตรงตามวัยเด็ก ส่วนยาสีฟันใช้ยาสีฟันสำหรับเด็ก โดยช่วงแรก ใช้ยาสีฟันเล็กน้อยและปลายขนแปรงสีฟันพอขึ้น เมื่อเด็กอายุขวบครึ่งถึง 3 ขวบ ใช้ยาปริมาณเท่า เมล็ดถั่วเขียว เด็กอายุ 3-6 ปี ใช้ยาสีฟันขนาดเท่าเมล็ดข้าวโพด และ 6 ปีขึ้นไปใช้ยาสีฟันยาว หนึ่ง เซนติเมตร

**วิธีการแปรงฟันให้เด็ก** ใช้วิธีดูไปมา มีขั้นตอนดังนี้ ขั้นตอนเตรียมการ ผู้แปรงฟันให้เด็กควรล้างมือ ให้สะอาด ด้วยน้ำและสบู่ เตรียมแปรงและยาสีฟันสำหรับเด็ก และยาสีฟันเป็นจุดเล็กๆ ขั้นตอนปฏิบัติ ผู้แปรงนั่งพื้นให้เด็กนอน หนุนคอก หรือนั่งบนเก้าอี้ให้เด็กยืนหันหลังให้ (ดังภาพ) ใช้นิ้วแหวกกระพุ้งแก้มเด็ก เพื่อให้มองเห็นฟันที่จะแปรงได้ ชัดเจน และช่วยกันไม่ให้แปรงสีฟันกระแทกริมฝีปากและกระพุ้งแก้ม ผู้แปรงจับแปรงแบบจับดินสอเขียนหนังสือ วางขนแปรงตั้งฉากกับตัวฟันให้ขนแปรงครอบคลุมถึง บริเวณคอฟันและขอบเหงือก ขยับโยกแปรงไปมาบริเวณละ 10 ครั้ง จึงเปลี่ยนที่ใหม่ให้ซ้อนกับบริเวณเดิม เล็กน้อย ขยับไปเรื่อยๆ จนครบทุกซี่ ทั้งด้านในและด้านนอก แล้วใช้ ผ้าสะอาดเช็ดยาสีฟันออก



การแปรงฟันเป็นสิ่งจำเป็นต้องทำทุกวันเหมือนการอาบน้ำ เป็นวินัยที่ต้องฝึกให้เด็ก ในช่วงแรกเด็กอาจไม่ยอม แม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กต้องใจแข็งและปฏิบัติด้วยความระมัดระวังอย่างสม่ำเสมอ ประสบการณ์ที่เด็กแปรงฟันไม่เจ็บบจะสร้างความคุ้นเคย ทำให้เด็กจะเรียนรู้และยอมรับการแปรงฟันได้ การเริ่มแปรงตั้งแต่มีฟันขึ้น เด็กจะต่อต้านน้อยกว่ามาเริ่มแปรงเมื่อเด็กโตแล้ว

**การฝึกเด็กให้แปรงฟัน** เมื่อเด็กยืนได้ เด็กต้องการทำอะไรด้วยตัวเองมากขึ้น จึงเป็น โอกาสดีที่จะฝึกเด็กให้แปรงฟัน โดยการฝึกต้องค่อยเป็น ค่อยไป ตามความสามารถและพัฒนาการของเด็ก ควรชื่นชมให้กำลังใจ ไม่ดุ หากเด็กแปรงฟันเลอะเทอะ ฝึกเด็กแปรงฟันด้วยวิธี Horizontal scrub หรือ วิธีถูไปมา ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมกับ ลักษณะฟันน้ำนมและช่องปากเด็กเล็ก ดังนี้ ให้เด็กจับแปรง วางขนแปรงตั้งฉากกับตัวฟัน ขยับไปมาสั้นๆ บริเวณ ละ 10 ครั้ง จึงเปลี่ยนที่ใหม่ให้ทับซ้อนกับบริเวณเดิมเล็กน้อย ขยับไปเรื่อยๆ จนครบทุกซี่ ทั้งด้านในและด้านนอก การฝึกแปรงฟันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ควรแนะนำให้ครูพี่เลี้ยงเป็นผู้บิยาสีฟันให้เด็ก เพื่อให้ได้ปริมาณเหมาะสม และฝึกให้เด็กแปรงฟันโดยใช้เพลง หรือการนับ 1-10 ในแต่ละบริเวณที่ เด็กแปรง ในช่วงเริ่มต้นฝึกอาจใช้เวลาไม่มากนัก แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนเด็กสามารถแปรงได้นานประมาณ 2 นาที



แม้เด็กได้แปรงฟันหลังอาหารกลางวันที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทุกวัน แต่ก็ยังมีฟันน้ำนมผุเพิ่ม ในอัตราสูง ทั้งนี้ เนื่องจากเด็กยังไม่สามารถแปรงฟันตนเองได้สะอาด พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูต้องช่วยแปรงฟัน ให้เด็กที่บ้านด้วย แต่จากการสำรวจในปี 2550 พบเด็กส่วนใหญ่ พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็กไม่ได้แปรงฟันซ้ำให้ เพราะคิดว่าเด็กแปรงฟันเองได้แล้ว มีเพียงหนึ่งในสามของเด็กอายุ 3 ปี (ร้อยละ 36.35) และหนึ่งใน สิบของเด็กอายุ 5 ปี (ร้อยละ 9.85) ที่พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูยังแปรงฟันให้ ดังนั้นทันตบุคลากร พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบดูแลสุขภาพเด็ก ควรร่วมมือกับครูพี่เลี้ยงเด็ก จัดฝึกสอน และสนับสนุนให้พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูแปรงฟันให้เด็กที่บ้านด้วยทุกวัน

### 3. การตรวจสอบสุขภาพช่องปากเด็ก และการพาเด็กไปรับบริการทันตกรรม

ถ้าพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู และครูผู้ดูแลเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตรวจสอบสุขภาพช่องปากเด็กเป็น ระยะเวลาๆ จะทำให้สามารถสังเกตเห็นความผิดปกติต่างๆ ในช่องปากเด็กได้ตั้งแต่เริ่มแรก จึงป้องกันแก้ไข ได้ง่าย ควรแนะนำให้พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู และครูผู้ดูแลเด็ก ตรวจสอบความสะอาดช่องปากเด็กหลังการ แปรงฟัน ฟันสะอาดจะไม่มีคราบสี ขาวหรือเหลืองอ่อนบนตัวฟัน เมื่อเอาเล็บหรือหลอดน้ำพลาสติกขูดบน ผิวฟัน ไม่พบคราบจุลินทรีย์ติดออกมา นอกจากตรวจสอบความสะอาดฟันแล้ว ควรแนะนำให้ตรวจดูผิวฟันด้วย ถ้าพบมีรอยขาวขุ่นเหมือนชอล์ค บนตัวฟันใกล้ขอบเหงือก แนะนำให้แปรงฟันให้เด็กด้วยยาสีฟันเด็กที่มี ฟลูออไรด์ และควบคุมการกินอาหารหวาน ของเด็ก รวมทั้งแนะนำให้ผู้ปกครองให้พาเด็กไปรับบริการทาหรือ เคลือบฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ



## แบบทดสอบ

1. ฟันน้ำนมมีทั้งหมดกี่ซี่

ก.18 ซี่

**ข.20 ซี่**

ค.22 ซี่

ง.24 ซี่

2. ฟันน้ำนมมีทั้งหมดกี่ซี่

ก.28 ซี่

ข.30 ซี่

**ค.32 ซี่**

ง.34 ซี่

3. ข้อใดถูกเกี่ยวกับการขึ้นของฟันในช่องปาก

1. ฟันน้ำนมเริ่มสร้างตัวฟันตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์ 6 สัปดาห์ ฟันน้ำนมซี่แรกขึ้นเมื่ออายุ 6 เดือน

2. ฟันทุกซี่จะสร้างตัวฟัน สร้างรากฟัน ฟันน้ำนมซี่แรกขึ้นเมื่ออายุ 6 เดือน

3. ข้อ 1 ถูก ข้อ 2 ผิด

**4. ถูกทั้งข้อ 1 และข้อ 2**

4. ข้อใดถูกเกี่ยวกับการหลุดของฟันน้ำนม

1. หนองฟันถาวรจะขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนม

2. รากฟันจะขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนม

3. หนองฟันจะดันส่วนที่เป็นรากฟันน้ำนมให้ ให้หลุดออกไป

**4. ข้อ 1 และข้อ 3 ถูก**

5. การมีฟันน้ำนมอยู่ครบและหลุดตามธรรมชาติจะทำให้เด็กเป็นอย่างไร

1. จะทำให้เด็กมีระบบการบดเคี้ยวที่ดี

2. ช่วยให้เด็กออกเสียงได้ชัดเจน

3. เด็กมีพัฒนาการที่ดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

**4. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา**



6. ถ้าเด็กมีฟันน้ำนมผุจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพเด็กอย่างไรบ้าง

1. โรคฟันผุลุกลามถึงโพรงประสาทฟัน และมีการอักเสบและติดเชื้อเป็นหนองที่รากฟัน
2. มีปัญหาด้านโภชนาการ การเจริญเติบโต พัฒนาการ
3. เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาด้านสุขภาพช่องปาก

#### 4. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

7. พฤติกรรมการเลี้ยงดูของผู้ปกครองในข้อใดที่ทำให้เกิดปัญหาฟันน้ำนมผุในเด็ก

1. ให้เด็กดูดนมและหลับคาขวดนม
2. ให้เด็กดูดนมหวาน และให้เด็กดูดนมมือตัก
3. ขาดการทำความสะอาดช่องปากของเด็กอย่างเหมาะสม

#### 4. ถูกทั้งข้อ 2 และ 3

8. ในเด็กไทยมีรายงานการตรวจพบฟันน้ำนมผุในเด็กตั้งแต่อายุกี่เดือน

1. 6 เดือน
2. 7 เดือน
3. 8 เดือน

#### 4.9 เดือน

9. ลักษณะการผุของฟันข้อใดผิด

1. เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ผิวฟันมีลักษณะเป็นฝ้าขาวขุ่น
2. เนื้อฟันจะหลุดออกเกิดเป็นรูผุ
3. ฟันจะผุและลุกลามถึงโพรงประสาทอย่างรวดเร็ว

#### 4. ไม่มีข้อใดผิด

10. การป้องกันปัญหาฟันน้ำนมผุทำได้อย่างไร

1. ดำเนินการตั้งแต่การเลี้ยงดูที่บ้าน การดูแลในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
2. ได้รับความร่วมมือจากพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู
3. มีบุคลากรผู้ที่เกี่ยวข้องให้คำแนะนำ สนับสนุน

#### 4. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

11. เด็กที่กินนมแม่จะมีอัตราการเกิดฟันผุต่ำกว่าเด็กที่กินนมผงใส่ขวด เพราะเหตุใด

1. นมแม่มีภูมิคุ้มกัน และมีเอนไซม์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค
2. กลไกการดูดนมแม่ น้ำนมจะพุ่งไปสู่บริเวณโคนลิ้น ทำให้ฟันมีโอกาสสัมผัสน้ำมน้อย
3. ข้อ 1 ถูก ข้อ 2 ผิด

4. ถูกทั้งข้อ 1 และ ข้อ 2

12. การให้เด็กหลังคาขวดนม ดูดนมจากขวดบ่อยๆ นอกจากจะทำให้ฟันผุแล้วยังทำให้เกิดปัญหาใดตามมา

1. เด็กชอบอมข้าว
2. เด็กปฏิเสธอาหารที่ต้องเคี้ยว เพราะคุ้นเคยกับอาหารเหลวที่กลืนง่าย
3. เด็กติดนิสัยกินจุบจิบ

4. ถูกทุกข้อ

13. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับปริมาณยาสีฟันที่เด็กต้องใช้

1. เด็กอายุ 3 ขวบครึ่ง ใช้ยาสีฟันปริมาณเท่าเมล็ดถั่วเขียว
2. เด็กอายุ 1-2 ปี ใช้ยาสีฟันขนาดเท่าเมล็ดข้าวโพด
3. เด็กอายุ 3-6ปี ใช้ยาสีฟันขนาดเท่าเมล็ดข้าวโพด

4. ข้อ 1 และข้อ 3 ถูก

14. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลความสะอาดช่องปากของเด็ก

1. เมื่อเด็กเริ่มมีฟันขึ้น ผู้ปกครองต้องใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำ เช็ดทำความสะอาดฟันวันละ 2 รอบ
2. เมื่อเด็กอายุ 2-3 ปี จะได้รับการฝึกแปรงฟันด้วยตนเอง ที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
3. ข้อ 1 ถูก ข้อ 2 ผิด

4. ถูกทั้งข้อ 1 และ ข้อ 2

15. วิธีตรวจดูความสะอาดช่องปากของเด็กหลังการแปรงฟัน ข้อใดถูก

1. ฟันสะอาด ไม่มีคราบสีขาวหรือสีเหลืองอ่อนบนตัวฟัน
2. เมื่อเอาเล็บขูด หรือหลอดพลาสติกขูดบนผิวฟันจะไม่พบคราบจุลินทรีย์ติดออกมา
3. ผิวฟันจะไม่มียาวขาวขุ่น บนตัวฟัน ที่อยู่ใกล้ขอบเหงือก

4. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

## แบบประเมินการส่งเสริมการดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก 0-5 ปี

### หลักสูตร อสม.เชี่ยวชาญ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี

**คำชี้แจง** แบบประเมินนี้เป็นแบบประเมินเพื่อใช้ในการประเมินความรู้และทักษะในการส่งเสริมสุขภาพช่องปากเด็กอายุ 0-5 ปี โดยจะต้องมีคะแนนตั้งแต่ 70% ขึ้นไปถึงจะผ่านเกณฑ์

ชื่อ-นามสกุล อสม.ที่เข้ารับการอบรม.....

ระดับเกณฑ์การประเมิน 1-5 มีความหมายดังนี้

คะแนน 3 หมายถึง สามารถปฏิบัติวิธีการส่งเสริมได้ในระดับดี

คะแนน 2 หมายถึง สามารถปฏิบัติวิธีการส่งเสริมได้ในระดับปานกลาง

คะแนน 1 หมายถึง สามารถปฏิบัติวิธีการส่งเสริมได้ในระดับพอใช้

ลำดับ	การประเมินผล	คะแนนประเมิน		
		3	2	1
1	อสม.สามารถสอนวิธีการแปรงฟันให้เด็กและผู้ดูแลได้อย่างถูกวิธี			
2	อสม.สามารถตรวจสุขภาพช่องปากเด็กเบื้องต้นได้			
3	อสม.สามารถให้คำแนะนำในการดูแลช่องปากให้เด็กและผู้ดูแลเด็ก 0-5 ปีได้			
รวมคะแนน				

คะแนนการประเมินการปฏิบัติ...../9 คะแนนแบบทดสอบ (ข้อละ1คะแนน)...../15

รวมคะแนน...../24

ผ่านเกณฑ์การประเมิน  ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน



# ภาคผนวก



# แผนการสอนที่ 1

## เรื่อง สัมผัสด้วยรัก เพิ่มพัฒนาการลูกน้อย



อบรมอสม.

### สัมผัสด้วยรัก เพิ่มพัฒนาการลูกน้อย

"เพราะลูกต้องการความรัก มากกว่าสิ่งของ"

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการโอบกอด
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการโอบกอดของเด็กวัย 0-5 ปี ได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อเพิ่มแนวทางในปฏิบัติงานของอสม. ในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัย 0-5 ปี

---

#### เนื้อหาสำหรับการอบรม

- ความหมายของการกอด
- ความสำคัญของการกอด
- ปัญหาในการกอด
- สายใยรักจากแม่
- พลังแห่งอ้อมกอด
- กอดใครคิดว่าไม่สำคัญ
- กอดสร้างความผูกพัน

#### ความหมาย

การกอด คือ การแสดงความรักที่นิยมใช้กันทั่วโลก เป็นภาษากายที่ใช้กักตุนและบอกเล่าแก่เพื่อน ครอบครัว หรือแม้กระทั่งเพื่อนร่วมงานที่ใช้กันอย่างแพร่หลายกว่าการจูบ นอกจากการกอดจะมีค่ามากกว่าการเป็นสื่อแสดงความรักแล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพของคุณอีกด้วย ด้วยเหตุนี้

#### ความสำคัญของการกอด

การกอดทำให้เกิดความรู้สึกหลายอย่างซึ่งถ่ายทอดออกมาให้เห็นได้ชัดเจน โดยเฉพาะการกอดลูก พ่อแม่ไม่ควรมองข้าม เพราะส่งผลดีต่อพ่อแม่และลูก ดังนี้

**1. ลดความเครียดได้ดี**  
จะเห็นได้ชัดเลยว่าเมื่อพ่อแม่มกกลับบ้านมาเหนื่อยๆ หากได้กอดได้หอมลูก อารมณ์เย็นนัวหรือความเครียดที่สะสมมาจากข้างนอก ก็จะหายแม่แต่ตัวของลูกน้อยเอง หากลูกน้อยอ้อมกอดน้อยๆ เพียงแม่ก็ได้รับการกอดอ้อมกอดจากคุณพ่อคุณแม่ ก็จะทำให้เด็กสงบลงได้ทันที



#### ความสำคัญของการกอด

2. ทำให้ร่างกายสมดุล  
ร่างกายของเด็กในช่วงแรกคลอด มีสภาพทางด้านร่างกายที่ทนต่อสภาพอากาศได้น้อยกว่าผู้ใหญ่ เช่น ในอากาศที่หนาวเย็น หากเด็กได้รับการกอดจากพ่อแม่ อบอุ่นจากพ่อแม่จะช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่นขึ้น
3. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก  
การสัมผัสด้วยการกอดระหว่างพ่อแม่และลูก จะช่วยให้ร่างกายถ่ายเทประจุไฟฟ้าไปยังอีกคนหนึ่งได้ หากพ่อแม่กอดลูกและสัมผัสตรงหน้าอกของลูกด้วย ทำให้ร่างกายของเด็กมีการผลิตเซลล์เม็ดเลือดขาวที่เป็นตัวภูมิคุ้มกันโรคออกมาได้อย่างสมดุล

---

#### ความสำคัญของการกอด

4. รู้สึกปลอดภัย  
ไม่มีเกาะป้องกันภัยในที่ปลอดภัยและอบอุ่นเท่าที่อ้อมกอดของพ่อแม่ ซึ่งการกอดลูกบ่อยๆ ยังเป็นการประทับความรู้สึกดีๆ ให้กับลูก
5. เห็นคุณค่าของตัวเอง  
หากเด็กต้องเจอกับเรื่องราวต่างๆ เปรียบเสมือนโตขึ้นไป ตัวเด็กก็จะสัมผัสได้ทันทีว่า ตัวเองไม่ได้อยู่คนเดียว แต่ยังมีพ่อแม่ที่ให้อภัยใจ ยังเห็นเราเป็นคนสำคัญอยู่ ทำให้เด็กมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจกล้าหาญพร้อมที่จะเจอกับปัญหาต่างๆ



#### ความสำคัญของการกอด

6. ลดอาการปวดเมื่อย  
เมื่อพ่อแม่กลับมาจากทำงาน อาจจะมีอาการเมื่อยล้าร่างกายบ้าง แต่ถ้าหากได้กอดกับลูก อาการเหล่านี้ก็จะหายไปทันที
7. มีความสุข  
การได้อยู่กับลูกแม้ว่าจะเจอกับปัญหาอะไรก็ตาม หากได้รับการกอดจากลูก จะช่วยให้ตัวพ่อแม่เองมีกำลังใจเป็นอย่างดีน่าประหลาด แม้จะเศร้าเพียงใด ก็มีความสุขได้ไม่ยาก



### ปัญหาในการกอด

-เมื่อลูกอยู่ห่างไกลจากพ่อแม่ตั้งแต่เล็กจึงไม่มีอ้อมกอดอันอบอุ่น ยามทุกข์ยามเศร้าไม่มีสายใยแห่งรักจึงไม่มีความเหนียวรั้งและเห็นคุณค่าของตนเอง เมื่อลูกเกิดปัญหาจะสามารถทำร้ายตัวเองได้ง่าย

-เนื่องจากสถานการณ์โควิดอาจทำให้เด็กกับพ่อแม่ที่ทำงานในต่างจังหวัดเกิดความห่างเหินกันได้ เพราะการที่กลับบ้านมาอาจจะทำให้คนในครอบครัวเกิดความเสียหายมีการสัมผัสหรือโอบกอด

### สายใยรักจากแม่

สายใยรักจากแม่ ยังสามารถส่งต่อความรู้สึกนึกคิดด้านอคติต่างๆไปสู่ลูกได้ จึงเป็นไปได้สูงที่แม่อาจเผลอฝากความคิดในแง่ลบหรือแม้แต่อารมณ์ความรู้สึกในด้านลบให้กับลูกโดยไม่รู้ตัว จนเกิดเป็นความเชื่อที่ว่า “พ่อแม่เป็นอย่างไร ลูกก็เป็นอย่างนั้น”



### สายใยรักจากแม่ในแง่ความเชื่อ



สายใยแม่และลูกมีความผูกพันกันมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เป็นสายสัมพันธ์ที่แนบแน่นและยาวนานเมื่อลูกคลอดออกมาสัมผัสโลก กระทั่งเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ในสังคม สายใยไม่เลือนหายไปสายใยรักที่ว่านี้ ไม่เพียงเกิดจากอารมณ์ความรู้สึก

### สายสะดือสื่อความรัก

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีสายสะดือเป็นสื่อกลางส่งต่อลมหายใจให้เจ้าตัวเล็ก แพทย์จะตัดสายสะดือของทั้งคู่ออกจากกัน การแยกจากกันที่ไม่สามารถตัดสายใยรักของทั้งคู่ออกจากกันได้ กลับกลายเป็นการเริ่มต้นความสัมพันธ์ ที่ต้องเป็นไปอย่างประหลาดประหลาดในอีกรูปแบบหนึ่ง



### ความผูกพันกอด

สายใยพันธ์ที่มีคุณค่ามากที่สุด คือ สายใยผูกพันระหว่างมารดากับเด็ก เป็นความผูกพันครั้งแรก ความผูกพันจากบุคคลที่เด็กรักมากที่สุดหากความผูกพันนี้อาจหายไป ความผูกพันอื่นๆก็ไม่สามารถทดแทนถึงกอดจากมารดาได้



### วิธีการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างเหมาะสมแก่พัฒนาของเด็ก



ซึ่งพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดู สามารถสร้างได้ด้วยวิธีการ ดังนี้

- การให้อาหาร
- การสัมผัส ☐ โอบกอด
- การสื่อสาร ☐ พูดคุย
- การมอง ☐ การเล่น




### วิธีสร้างความผูกพันระหว่างคุณกับลูก

1. แสดงความรักกับลูกบ่อย ๆ เป็นหัวใจสำคัญและเป็นปัจจัยพื้นฐานของความผูกพันการแสดงความรักกับลูกบ่อยๆ จะทำให้เด็กหลง หรือติดพ่อติดแม่ซึ่งในความเป็นจริงนั้นการแสดงความรักเป็นสิ่งที่ควรทำและไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียเช่นนั้นเลย
2. เล่นกับลูกบ้าง การเล่น เป็นหนึ่งในไม่กี่กิจกรรมที่คุณแม่และลูกสามารถละตัวตนเองจากความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ออกไปได้ การเล่นทำให้คุณแม่และลูกมีความกลมกลืน เข้ากัน และเมื่อมีอิสระจากหน้าที่หรือตำแหน่งต่างๆ

### วิธีสร้างความผูกพันระหว่างคุณกับลูก

3. หัวเราะไปกับลูก พ่อแม่หลายคนคิดว่า การหัวเราะหรือปล่อยให้ลูกดลลั่นไร้สาระนั้นทำให้ตัวเองดูไม่น่าเชื่อถือ ความตลกและความน่ารักของลูกนั้น เป็นตัวช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเมื่อมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน การปกครองของพ่อแม่ก็จะง่ายขึ้นด้วย เพราะลูกจะเชื่อฟังพ่อแม่ด้วยความรักและเคารพ
4. ใช้เวลาส่วนตัวกับลูกแบบสองต่อสอง หากคุณมีลูกหลายคน การใช้เวลากับลูกแต่ละคนก็เป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างความผูกพันเช่นกัน โดยเฉพาะเมื่อลูกแต่ละคนมีบุคลิกและความชอบที่แตกต่างกัน





### วิธีสร้างความผูกพันระหว่างคุณกับลูก

**5. รับฟังลูก**  
การฟังยังเป็นทักษะหนึ่งปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้คนเรารู้สึกผูกพันและรู้สึกดีต่อกัน บางครั้งการที่ดูแล เอาใจใส่ สิ่งสอนลูก คือ การแสดงความรักที่ดีพอแล้ว แต่สำหรับเด็กๆ พวกเขาที่ต้องการเป็นฝ่ายที่จะพูด เช่น นำเสนอและแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตัวเองเช่นกัน การฟังจึงเป็นเสมือนการยอมรับในตัวคนของพวกเขาและทำให้พวกเขา รู้สึกว่าเป็นที่ต้องการของพ่อแม่

### พลังแห่งอ้อมกอด

อ้อมกอด ความอบอุ่น ความผูกพัน และความรักที่สัมผัสได้โดยไม่มีต้นทุนที่มากไปกว่า เวลา และ ความใส่ใจ ที่เจ้าแขนกอดและอุ้มลูกแต่กลับมีค่าจนประเมินราคาไม่ได้ เพราะต่างก็ทราบกันดีว่าวันหนึ่งลูกคงเริ่มมีชีวิตส่วนตัว และเขาคงไม่ให้ลูกหรือกอดอีกต่อไป ในวันที่จึงควรอุ้มและกอดลูกให้ได้มากที่สุด

**"...ยังกอด ยิ่งผูกพัน"...**  
คือ พลังแห่งอ้อมกอด ที่เรามอบให้กันได้เสมอ



**"พลังแห่งการกอดของคุณแม่มีส่วนช่วยลูกน้อยได้แตกต่างกันไปในแต่ละวัยดังนี้"**

### วัยทารก

- ปรับตัวรับโลกภายนอกได้อย่างรวดเร็ว
- สร้างความอบอุ่น มั่นคง (basic trust)
- ช่วยให้ลูกร้องไห้น้อยลง
- เสริมสร้างสติปัญญา
- ช่วยพัฒนาการสื่อสารระหว่างแม่และลูก
- ช่วยเพิ่มความรักความผูกพันระหว่างแม่และลูก (Bonding)
- มีผลต่อบทบาทต่อพัฒนาการด้านสมองของการกอด

### วัยเด็กเล็ก

- เป็นกำลังใจที่สำคัญให้ลูก
- จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดี
- ปล่อยคลายและสามารถปรับตัวเข้ากับคนรอบข้างได้ง่าย
- ลดความรู้สึกในทางลบ
- เสริมสร้างความฉลาด

- มีภาวะทางอารมณ์ที่ดี
- ทำให้ลูกรู้จักคุณค่าในตัวเอง
- ผลิตนามขโมยได้มากขึ้น
- ปล่อยคลายความเครียด
- ช่วยลดอาการปวดเมื่อย

### กอดใครคิดว่าไม่สำคัญ

**1 การกอด**  
ช่วยให้สมองหลังสารเคมีแห่งความสุข เมื่อคุณสัมผัสตัวลูกไม่ว่าจะด้วยการอุ้มเบาๆ โอบกอด หรือการหอม ทำให้เด็กเกิดรู้สึกถึงความน่าไว้วางใจ ซึ่งสมองกระตุ้นสารเคมีแห่งความสุขออกมา



### กอดใครคิดว่าไม่สำคัญ

**2 สัมผัสที่ส่งไปด้วยความรัก**  
ทำให้ลูกสร้างสรรค์สิ่งที่เรียกว่า "ความไว้วางใจ" กับคุณพ่อแม่ เด็กเล็กที่ไม่ได้รับการกอดหรือการสัมผัสที่มากพอ เมื่อโตขึ้นจึงยากที่จะสร้างความไว้วางใจกับพ่อแม่ เนื่องจากไม่สามารถแยกแยะระหว่างผู้ดูแลกับผู้ใหญ่คนอื่นเขาได้



<p><b>ถอดใจคิดว่าไม่สำคัญ</b></p> <p><b>3. การกอด</b>          ช่วยลดฮอร์โมนแห่งความเครียดได้มาก สามารถมีความเครียดได้เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ไม่ว่าจะจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ หรือสภาพแวดล้อม ซึ่งการปล่อยให้เด็กมีความเครียดสูงนั้น ส่งผลต่อพัฒนาการและการทำงานของสมอง เด็กไม่สามารถบอกหรือคลายความเครียดด้วยตัวเองได้โดยตรง ซึ่งการกอดจึงเป็นหนึ่งในวิธีการที่แนะนำให้ทำบ่อยๆ</p> 	<p><b>การกอดลูกในแต่ละช่วงวัย</b>          การโอบกอดลูกน้อยตั้งแต่วันแรกที่ลืมตาในโลก</p> <p><b>การโอบกอดลูกน้อย</b>  <b>ตั้งแต่วันที่แรกที่ลืมตาในโลก</b>          การกอดมีจุดมุ่งหมายและขั้นตอนบ่อยๆ</p> 
<p>การโอบกอดลูกน้อยในช่วง 6 เดือนแรก</p> <p><b>การโอบกอดลูกน้อย</b>  <b>ในช่วง 6 เดือนแรก</b>          มีความผูกพันระหว่างพ่อแม่กับลูก</p> 	<p>การโอบกอดลูกในช่วง 7 เดือน-1 ขวบครึ่ง</p> <p><b>การโอบกอดลูกน้อย</b>  <b>7 เดือน-1 ขวบครึ่ง</b>          เด็กจะพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่ดี</p> 
<p>การโอบกอดลูกที่อายุ 1 ขวบครึ่ง-3 ขวบ</p> <p><b>การโอบกอดลูกที่รัก</b>  <b>อายุ 1 ขวบครึ่ง-3 ขวบ</b>          การกอดจะเป็นกุญแจสู่ความกลัวให้ลูก</p> 	<p>การโอบกอดลูกที่อายุ 3 ขวบเป็นต้นไป</p> <p><b>การโอบกอดลูกที่รัก</b>  <b>อายุ 3 ขวบเป็นต้นไป</b>          ลูกจะรักและผูกพันกับพ่อแม่และเป็นที่พึ่งพิง</p> 
<p><b>ข้อปฏิบัติของพ่อแม่</b>  <b>สร้างความผูกพัน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใจความสนใจ เช่น ไม่เล่นโทรศัพท์ ดูโทรทัศน์</li> <li>2. เป็นตัวอย่างที่ดี เช่น ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ไม่พูดเสียงดัง พูดคำหยาบ</li> <li>3. ไม่ใช่อารมณ์ดีกับลูก</li> </ol> 	<p><b>ถอด : สร้างความผูกพัน</b></p> <p>ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความผูกพัน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-บทบาทของพ่อแม่</li> <li>-วิธีการสร้างความผูกพัน</li> </ul> 



### บทบาทของพ่อแม่

- เข้าใจอารมณ์ลูก  
-แสดงความรัก ----->
 

เด็กจะรู้ว่าตัวเองเป็นที่รัก มีคุณค่า
- ฝึกให้ทำ  
-ส่งเสริมสุขภาพ ----->
 

เด็กมีโอกาที่จะพัฒนาสุขภาพ  
เกิดความภาคภูมิใจ
- อดทน  
-ป้องกันอันตราย ----->
 

เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัย


### วิธีการสร้างความผูกพัน

- ให้เวลาคุณภาพ


}
ให้ความสนใจ/ ซื่อสัตย์  
อ้อมอ้อม
- สร้างกิจกรรมที่เหมาะสม
- แสดงความรัก

เด็กที่ได้รับการ สัมผัสน้อย หรือ ขาดเรื่องของการสัมผัส ไป การเจริญเติบโตก็จะดีไม่เท่ากับเด็กที่ได้รับการสัมผัสเสมอตัวอย่าง เช่น เด็กกำพร้าที่ไม่ได้รับการสัมผัส การกอด การอุ้มบ่อยๆ จะทำให้ฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) เพิ่มขึ้น มีความเครียดมากกว่าเด็กที่ได้รับการสัมผัสกอดบ่อย

"ทำให้เด็กขาดความมั่นใจ อารมณ์ไม่มั่นคง มีพฤติกรรมเมเนเจอร์เชิงไปในทางความรุนแรงได้ง่ายกว่า"



# THANK YOU!



## แผนการสอนที่ 2

### เรื่อง เรื่องกิน เรื่องใหญ่



ทุกวันนี้ คุณปล่อยให้ลูกของคุณ  
รับประทานข้าวแบบนี้หรือไม่ ?

**แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม**

- 1.กลุ่มวัยทารก อายุแรกเกิด - 11 เดือน
- 2.กลุ่มวัยเตาะแตะ อายุ 1-2 ปี 11 เดือน
- 3.กลุ่มวัยก่อนเรียน อายุ 3-5 ปี

ออกแบบเมนูอาหาร  
ที่เหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย

การเลือกจัดเมนูอาหาร  
ให้กับเด็กแต่ละช่วงวัย

**ขอบคุณค่ะ**



### แผนการสอนที่ 3

#### เรื่อง เล่นเก่ง เล่นเป็น



The illustration shows three children engaged in play. One child is lying on the floor drawing on a large sheet of paper. Two other children are standing nearby, one holding a pencil. To the left, there are colorful blocks with letters A, B, and C. Above them are colorful puzzle pieces. The background features a stylized blue and white pattern.

"การเล่น" คือ กระบวนการ "เรียนรู้" ที่ช่วยพัฒนาและส่งเสริมพัฒนาการของเด็กให้มากขึ้น โดยเชื่อว่าถ้าเด็กมีประสบการณ์มากพอจะสามารถเรียนรู้และตัดสินใจจัดการปัญหาได้เมื่อโตขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังส่งเสริมพัฒนาการไอคิวและอีคิว



The illustration shows two children playing with colorful blocks. A boy is sitting on the floor, and a girl is standing next to him, holding a block. They are surrounded by several colorful blocks in various colors.



## เล่นอย่างไรให้เหมาะสม



แบ่งได้ออกมา 5 ช่วงวัย

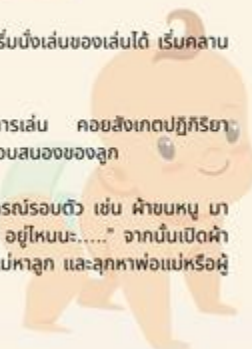
- เด็กแรกเกิด - 6 เดือน
- 7 เดือน - 1 ปี
- 1 - 2 ปี
- 2- 3 ปี
- 3 - 5 ปี

### เด็กแรกเกิด - 6 เดือน

- พัฒนาการตามช่วง จะเริ่มเล่นเมื่อมีอายุ 4 เดือน เขย่า เคาะ หรือเอาของเล่นเข้าปาก
- แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่น ไม่ควรใช้เสียงดังกับลูก ควรใช้เสียงที่นุ่มนวล
- ลักษณะการเล่นของและของเล่น -เล่นเสียง ไปด้วยลูก เช่น เล่นวาวว หรือเล่นริมฝีปาก ออกเสียงปิ๊ะปิ๊ะ เล่นของเล่นที่มีเสียง กุ้งกึ่ง กุ้งกึ่ง เล่นโยนโยน โยนโยนที่มีสีสั่นและมีเสียงไม่ดังเกินไปให้ห่างจากดวงตาเด็กประมาณ 8 – 14 นิ้วหรือหนึ่งไปบรกกัด

### อายุ 7 เดือน – 1 ปี

- พัฒนาการตามช่วง ยึดเกาะหรือจับได้ นั่งได้มั่นคง เริ่มนั่งเล่นของเล่นได้ เริ่มคลาน ยืน เกาะเดิน
- แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่น คอยสังเกตปฏิกิริยา ลูกระหว่างเล่น ว่าลูกชอบเล่นอะไร ไม่ชอบอะไร การตอบสนองของลูก
- ลักษณะการเล่นของและของเล่น -"จ๊ะเอ๋" โดยใช้อุปกรณ์รอบตัว เช่น ผ้าขนหนู มาปิดหน้าแก้มมือ พร้อมพูดว่า "ชื่อลูก...( หรือสัตว์) อยู่ไหนนะ....." จากนั้นเปิดผ้า ออก แล้วพูดว่า "จ๊ะเอ๋ ! เจอแล้ว" สลับกันไปให้พ่อแม่หาลูก และลูกหาพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู



## อายุ 1 –2 ปี

- พัฒนาการตามช่วง เด่นและวิ่งได้คล่อง สนใจเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว
- แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่น ควรให้ลูกได้ทำกิจกรรมต่างๆและคอยเฝ้าดูไม่ควรดู ไม่ควรห้าม เมื่อเล่นปืนป่าย หรือเลอะดินทราย แต่คอยให้กำลังใจ เมื่อเขาล้ม หรือหันมาบอง เมื่อต้องการความมั่นใจ ใจ ใจ ใจ ควรชมเขาเมื่อเขาทำได้ดี
- ลักษณะการเล่นของและของเล่น ของเล่นที่สามารถขึ้นไปขี่ได้ ทั้งตุ๊กตาสัตว์ หรือจักรยาน3ล้อ ฯลฯ มีเสียง ขนาดพอดีตัวเด็ก สีสันสดใส



## อายุ 2-3 ปี

- พัฒนาการตามช่วง เริ่มเล่นเกมที่ต้องมีการใช้จินตนาการรูป ภาพ แบบพื้นฐาน
- แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่น วัยนี้อยากจะเล่นสนุกกับกลุ่มเด็กด้วยกัน อยากเล่นกับเพื่อน แต่ก็ยังติดพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ดังนั้น ถ้าลูกเล่นกับเพื่อนๆ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรอยู่ใกล้ๆคอยให้กำลังใจและชื่นชม อยู่ห่างๆ
- ลักษณะการเล่นของและของเล่น การเล่นเกมล่าสมบัติตามลายแทง โดยการทำสัญลักษณ์ตามที่ต่างๆในบ้าน และซ่อนของไว้ตาม

## อายุ 3 – 5 ปี

- 3 ขวบ
  - เริ่มเล่นรวมกลุ่มกับเด็กอื่นๆ ได้
  - เด็กชอบเล่นกับเพื่อน หรือคนรอบข้าง แต่หวงของของตนเอง
- 4 ขวบ
  - เล่นสมมุติมีความซับซ้อนมากขึ้นเช่น เล่นสมมุติเลียนแบบชีวิต ในบ้านสังคม
  - เริ่มมีการหยอกล้อเพื่อนระหว่างเล่นด้วยกัน
- 5 ขวบ
  - เด็กเรียนรู้ทักษะทางสังคมแบบผู้ใหญ่มากขึ้น เช่น รู้จักขอโทษเมื่อทำผิดรู้จักแบ่งปัน รอคอยได้ดีขึ้น



## สิ่งประดิษฐ์ที่ เหมาะสมแต่ละช่วงวัย

### โมบายกระดาษ

#### • กลุ่ม 0-6 เดือน

วิธีการเล่น : จัดเด็กอยู่ในท่านอนคว่ำ ถึงของเล่นไว้ด้านหน้าเหนือศีรษะเด็ก จากนั้นเรียกชื่อเด็กให้คอยมองดูของเล่นแล้วค่อยๆ เคลื่อนของเล่นขึ้นลงเพื่อให้เด็กสนใจที่จะยกศีรษะและลำตัวตามองพบบัน และแขนเหยียดตรง มือยื่นพ้นไว้

#### • ประโยชน์ของเล่นโมบาย

1. ช่วยพัฒนาการมองเห็น
2. ช่วยพัฒนากิจกรรมเคลื่อนไหว
3. ช่วยพัฒนาการได้ยินและทำให้ผ่อนคลาย
4. ช่วยสร้างสมาธิ
5. ช่วยในการเรียนรู้

### รถลากของเล่น

#### • กลุ่ม 7-1 ปี รถลากของเล่น

วิธีการเล่น : จัดเด็กให้อยู่ในท่า นั่ง วางของเล่นไว้ที่พื้นด้านข้างและลากรถของเล่นเอียงไปทางด้านหลังของเด็ก ในระยะที่เด็กวิ่งเอียงถึง เรียกชื่อเด็กให้เด็กสนใจของเล่นเพื่อเขี่ยตัวไปหยิบของเล่นทำอีกข้างสลับกันไป และให้เด็กลองลากลากของเล่นไปมา

#### • ประโยชน์ของรถลากของเล่น

1. ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ
2. ส่งเสริมการออกกำลัง
3. เสริมสร้างนิสัยในการสำรวจและเรียนรู้
4. ช่วยเสริมสร้างการทรงตัว
5. เสริมสร้างความความเป็นตัวเอง

## บล็อกไม้รูปทรงเรขาคณิต

### • กลุ่ม 1-2ปี บล็อกเรขาคณิต

วิธีการเล่น: หยิบของเล่นมาในระดับสายตาของเด็กเมื่อเด็กสนใจเล่น วางของเล่นไว้ที่พื้นวางบล็อกต่อกันจนบล็อกหมด พุดคุยชักชวนให้เด็กหย่อนตัวลงนั่งต่อบล็อกด้วยกันที่พื้น โดยต่อขึ้นไปเรื่อยๆจนบล็อกหมด



### • ประโยชน์ของรกลากของเล่น

1. เสริมสร้างสมาธิ
2. ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อบิดเล็ก
3. ฝึกการแก้ปัญหาและพัฒนาการเรียนรู้
4. ช่วยต่อยอดทักษะทางวิชาการทั้งหมดและลงให้เด็กวางบล็อกเรขาคณิตต่อกันด้วยตัวเอง

## กระดานบล็อก A-Z



### • กลุ่ม 2-3 ปี

วิธีการเล่น: สอนเด็กให้รู้จักตัวอักษร A-Z และฝึกการสังเกตเปรียบเทียบความเหมือนความต่างของตัวอักษร A-Z จากนั้นลองพาเด็กจับคู่บล็อก A-Z ให้ตรงกัน และให้เด็กจับคู่ด้วยตนเอง

### • ประโยชน์ของกระดานบล็อก A-Z

1. ช่วยฝึกการใช้กล้ามเนื้อนิ้วและให้แข็งแรง ต่อยอดไปสู่การใช้มือของลูกเพื่อจับดินสอเขียนหนังสือได้คล่อง การใช้มือจับช้อนตักอาหารเข้าปากได้ถูกทางยิ่งขึ้น
2. ช่วยฝึกสายตาให้ทำงานประสานกันได้
3. ช่วยในการกระตุ้นพัฒนาการทางสมอง มีการใช้ทักษะทางสมองเพิ่มขึ้น

## การ์ดเรียงลำดับเหตุการณ์



### • ประโยชน์ของการ์ดเรียงลำดับภาพเหตุการณ์

1. เสริมทักษะในการแก้ปัญหา
2. ฝึกเด็กฝึกคิดเรียงลำดับเหตุการณ์
3. เสริมสร้างจินตนาการ
4. ส่งเสริมการเรียนรู้

### • กลุ่ม 3-5 ปี

วิธีการเล่น :อธิบายลำดับภาพให้เด็กเข้าใจ จากนั้นกระตุ้นการเรียนรู้โดยให้เด็กฝึกเรียงลำดับภาพเหตุการณ์ ก่อน-หลัง



แผนการสอนที่ 4  
เรื่อง การเล่า เสริมสร้างพัฒนาการเด็ก



## เทคนิคการเลือกนิทาน

1. เป็นหนังสือภาพหรือเรื่องสั้นๆ มีภาพประกอบเป็นส่วนใหญ่
2. รูปเล่มขนาดกะทัดรัด และทำจากวัสดุที่ปลอดภัย
3. ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ใช้คำสั้นๆ ใช้คำซ้ำ
4. ควรเป็นเรื่องใกล้ตัว เช่น เรื่องเกี่ยวกับครอบครัว ความรักระหว่างแม่กับลูก เรื่องราวที่สอดแทรกคติสอนใจ
5. จำนวนไม่ควรเกิน 20 หน้า



### ช่วง 0-1 ปี

- หนังสือภาพที่ไม่มีคำบรรยาย เป็นภาพเหมือนของจริง
- รูปภาพประกอบขนาดใหญ่ สีสัน
- เนื้อหาที่ปลอดภัย สามารถทำความเข้าใจได้



### ช่วง 2-4 ปี

- เนื้อเรื่องราวง่ายๆ ไม่ซับซ้อน
- ภาพประกอบที่มีสีสันสวยงาม
- คำบรรยายเป็นประโยคสั้นๆ หรือคำคล้องจองง่ายๆ



### ช่วง 4-6 ปี

- หนังสือนิทานที่มีเรื่องราวที่ยาวขึ้น แต่เข้าใจง่าย และดึงดูดความสนใจผู้อ่าน
- มีภาพประกอบที่มีสีสันสดใสสวยงาม
- ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน
- ตัวละครบรรยายไม่มากเกินไป และเขียนบทให้สนุกสนาน



### ช่วง 7-10 ปี

- หนังสือนิทานเรื่องยาวที่สามารถอ่านให้ลูกฟังเป็นตอนๆ ได้
- เรื่องราวของนิทานที่ชวนให้เด็กผู้รักสนุก เช่น เน้นกับการสร้างจินตนาการ





## ช่วงอายุ แรกเกิด – 6 เดือน

### พัฒนาการใช้ภาษาและการพูด

- ลูกลืมตาตื่น กระพริบตา หรือสะดุ้ง คล้ายตกใจ เมื่อได้ยินเสียงดัง
- ลูกสามารถหันศีรษะไปทางที่มาของเสียงที่เกิดขึ้นข้างตัวลูก แม้เสียงค่อนข้างเบา
- ลูกจะออกเสียงคล้ายพยัญชนะ และสระรวมกัน
- ขอบการตอบสนองด้วยการสัมผัส ถูกเนื้อถูกตัว

### แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่า

- > พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูสามารถเล่านิทาน ให้ลูกฟังได้ตั้งแต่ในวัยนี้ เล่าด้วยหนังสือนิทานที่มีรูปภาพขนาดใหญ่ หรือเล่านิทานจากความจริงของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู
- > การเล่าไม่จำ เป็นต้องเป็นนิทาน เล่าเรื่องราวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวลูก โดยต้องเป็นเรื่องราวดีๆ
- > ระมัดระวังอย่าใช้เสียงดังเกินไป
- > ระหว่างการพูดคุยให้มีการสัมผัสพร้อมกันพูดคุย เช่น การกอด การหอม

## ช่วงอายุ 7 – 11 เดือน

### พัฒนาการใช้ภาษาและการพูด

- ลูกจะหันศีรษะไปหาเพื่อหาเสียงเรียกชื่อ จากด้านหลังของลูก
- ลูกจะออกเสียงพยัญชนะ และสระได้ มากขึ้น โดยทำ เสียงติดต่อกันยาวๆ ได้ 4 – 6 พยางค์
- ลูกจะฟังและเลียนเสียงต่างๆ จากสิ่ง แวดล้อม
- 9 – 11 เดือน เริ่มแสดงท่าทางได้ถูกต้อง เมื่อสั่งให้ลูกทำ
- เมื่ออายุ 12 เดือน ลูกเริ่มพูดเป็นคำ ซึ่งคำแรกคล้ายกับพูดคำว่า "แม่" "หม่า" "ไป"

### แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่า

- > ในช่วงนี้ลูกเริ่มนั่งไถ่ยืนคงมากขึ้น พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูสามารถพาลูกนั่งดึก นั่งอ่านนิทาน
- > ชวนให้ลูกมองตามภาพนิทาน ยี่สิ่งๆ เกิดขึ้นพร้อมกับคำสำคัญ เช่น "แมวตอนอยู่ใต้ต้นไม้" ให้รู้ว่าใคร ทำอะไร
- > ชวนลูกพูดคุยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวของลูก เช่น ชี้ให้ลูกดูนก "นกน้อยน่ารัก ร้องอ๊อ อ๊อ"
- > ให้รางวัลเมื่อลูกพูดตาม ยิ้ม หรือหัวเราะ กับ การพูดคุย เช่น การหอมแก้ม การพูดชม

## ช่วงอายุ 1-2 ปี

### พัฒนาการการใช้ภาษาและการพูด

- ลูกจะค้นหาเสียงได้ถูกต้องทุกทิศทาง
- เริ่มพูดเป็นคำชัดเจน 2 - 3 คำ เช่น ตี ไม่ เอา เป็นต้น
- เมื่อลูกอายุ 1 ปีครึ่ง สามารถพูดเป็นคำๆ มักจะใช้ เพื่อเรียกชื่อสิ่งต่างๆ ที่เห็น เช่น "หมา" หรือ ความต้องการ เช่น "เอา"

### แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่า

- > เด็กอายุขวบครึ่งขึ้นไป มักถามว่า "นี่อะไร?" เพื่อให้พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูจะหันมาพูดกับตน ลูกจึงถามบ่อยๆ และพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ควรตอบคำถามของเขาเสมอ และเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากบทสนทนา

## ช่วงอายุ 2-3 ปี

### พัฒนาการการใช้ภาษาและการพูด

- ลูกสามารถทำตามคำสั่งง่ายๆ ชีววัชระได้อย่างน้อย 4 ส่วน ชีสิ่งของที่คุ้นเคยได้ เมื่อเรียกให้ชี้สิ่งของนั้น และเริ่มพูดเป็นวลีสั้นๆ เช่น "เอามา"
- เข้าใจ "ข้างบน" "ข้างล่าง" "ข้างๆ"

### แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่า

- > ลูกวัยนี้ต้องการมีส่วนร่วมในการเล่านิทาน เช่น ฉายา เปิดหน้าหนังสือเอง ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้มีส่วนร่วม
- > เล่านิทานด้วยน้ำเสียงชัดเจน ยืดหยุ่นสัดวี่ สิ่งของในหน้านิทาน ให้ลูกมองตามนิ้วที่ชี้รูป ให้ลูกได้เชื่อมโยงเรื่องราวที่เกิดขึ้นในภาพ โดยพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูเป็นผู้เล่า
- > เล่าด้วยเสียงสูงๆ ต่ำๆ เมื่อบอกคำ ให้น่าสนใจ

## ช่วงอายุ 3 - 5 ปี

### พัฒนาการการใช้ภาษาและการพูด

- เข้าใจคำวิเศษณ์ ร้อน ใหญ่ เล็ก
- ขอบถามคำถามว่า "ทำไม"
- ลูกสามารถพูดในระดับพื้นฐานได้
- เริ่มเรียนรู้ภาษาเขียน
- ขอบฟังนิทาน เข้าใจเนื้อเรื่อง

### แนวทางการเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ผ่านการเล่า

- > ลูกจะอยากรับฟัง พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรตอบลูกทุกคำถาม ตอบคำถามกลับด้วยภาษาง่ายๆ ไม่ควรตอบว่า "ไม่รู้" "เฉยๆ" หรือ "ใช่" คำ พูดว่า "ตามอยู่ได้น่าชื่นชม"
- > การมีส่วนร่วมในการเล่านิทานของ ลูกวัยนี้มากยิ่งขึ้น หรือเริ่มมีคำถามกับเนื้อเรื่องหรือตัวละคร สามารถรับรู้ถึงสิ่งที่นิทานจะสอนได้มากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับคุณธรรม
- > ควรพูดคุยกันถึงชีวิตประจำวันโดยทั่วไป ถ้าลูกถูกเพื่อนล้อหรือแกล้งให้รับฟังด้วยความรัก ความตั้งใจ โดยให้ลูกมาอยู่บนดัก หรือจ้องมอด จากนั้นสอบถามและให้คำแนะนำ





# แผนการสอนที่ 5

## เรื่อง นอนถูกเวลา พัฒนาการสมวัย

### "นอน" ถูกเวลา พัฒนาการสมวัย

### เวลานอนที่เหมาะสมตามวัย

ทารกแรกเกิด - 4 เดือน	4-12 เดือน	1-3 ปี	3-5 ปี	6-12 ปี
ควรนอนประมาณ 14-16 ชม./วัน	ควรนอนประมาณ 12-14 ชม./วัน	ควรนอนประมาณ 10-13 ชม./วัน	ควรนอนประมาณ 10-11 ชม./วัน	ควรนอนประมาณ 9-11 ชม./วัน

### การนอนหลับเกี่ยวข้องกับพัฒนาการของเด็ก

> การนอน มีความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยของเด็ก เพราะ Growth Hormone จะผลิตในช่วงกลางคืน ซึ่งส่งผลต่อการเจริญเติบโตด้านความสูง และระบบประสาท

> โดยระยะเวลาของการนอนที่มีความสัมพันธ์กับความเจริญและการเรียนรู้ด้านต่างๆที่เด็กทำเช่น เช่น ด้านการเคลื่อนไหว ความจำทางภาษาและอื่นๆ

### การสร้างสุขนิสัยการนอนที่ดีให้เด็ก

สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย

เช่น

การงดกิจกรรมที่ตื่นเต้นเกินไป

เช่น

กิจวัตรการนอน

เช่น

### ปัญหาการนอน

การนอนหลับปกติ 1-3 เดือนแรก เด็กจะหลับง่าย แต่เมื่ออายุ 4-6 เดือน เด็กจะเริ่มตื่นกลางดึก และนอนหลับยากขึ้น สาเหตุที่พบบ่อยได้แก่

1. ต้องการดูดนม
2. ต้องการเปลี่ยนผ้าอ้อม
3. ต้องการเปลี่ยนท่านอน
4. ต้องการเปลี่ยนอุณหภูมิห้องนอน
5. ต้องการเปลี่ยนสถานที่นอน
6. ต้องการเปลี่ยนกิจวัตรการนอน
7. ต้องการเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน

### สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำในการสอนลูกนอน

#### สิ่งที่ควรทำ

1. สอนให้ลูกนอนคนเดียวในเวลาที่พอดูดยุติ
2. ใช้เวลาสั้นๆ ในการสอนลูกนอน
3. สอนให้ลูกนอนคนเดียวในเวลาที่พอดูดยุติ
4. สอนให้ลูกนอนคนเดียวในเวลาที่พอดูดยุติ
5. สอนให้ลูกนอนคนเดียวในเวลาที่พอดูดยุติ
6. สอนให้ลูกนอนคนเดียวในเวลาที่พอดูดยุติ

#### สิ่งที่ไม่ควรทำ

1. ไม่ควรสอนให้ลูกนอนคนเดียวในเวลาที่พอดูดยุติ
2. ไม่ควรสอนให้ลูกนอนคนเดียวในเวลาที่พอดูดยุติ
3. ไม่ควรสอนให้ลูกนอนคนเดียวในเวลาที่พอดูดยุติ
4. ไม่ควรสอนให้ลูกนอนคนเดียวในเวลาที่พอดูดยุติ
5. ไม่ควรสอนให้ลูกนอนคนเดียวในเวลาที่พอดูดยุติ
6. ไม่ควรสอนให้ลูกนอนคนเดียวในเวลาที่พอดูดยุติ

### การกล่อมนอน

1. พลิกเตียง	2. ขอดูภาพ	3. สร้างกิจวัตร	4. สร้างบรรยากาศก่อนนอน
5. ชวนคุยเรื่อง	6. เข้าใจความ	7. ตอบสนอง	8. กลับหลับ

## Thank you for your time

# แผนการสอนที่ 6 เรื่อง สุขภาพช่องปากสดใส ร่างกายแข็งแรง

**1. สุขภาพช่องปากสดใส ร่างกายแข็งแรง**

สุขภาพช่องปากที่ดีช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงได้ เพราะฟันและเหงือกที่แข็งแรงช่วยในการบดเคี้ยวอาหารและช่วยในการหายใจ

**2. ความสำคัญของช่องปากและฟัน**

สุขภาพช่องปากที่ดีช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงได้ เพราะฟันและเหงือกที่แข็งแรงช่วยในการบดเคี้ยวอาหารและช่วยในการหายใจ

**3. ผลกระทบที่เกิดขึ้นในช่องปากและฟัน**

1. ฟันผุ: เกิดจากแบคทีเรียในช่องปากที่ผลิตกรดซึ่งสามารถทำลายเคลือบฟันได้

2. เหงือกอักเสบ: เกิดจากการอักเสบของเหงือกซึ่งสามารถทำให้เหงือกบวมและเลือดออกได้

3. โรคปริทันต์: เกิดจากการอักเสบของเนื้อเยื่อที่รองรับฟันซึ่งสามารถทำให้ฟันโยกและหลุดได้

**4. การส่งเสริมดูแลช่องปากและฟัน**

1. แปรงฟันอย่างถูกวิธี: แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ใช้เวลาแปรงฟันอย่างน้อย 2 นาที

2. ใช้ไหมขัดฟัน: ใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง เพื่อขจัดเศษอาหารและคราบจุลินทรีย์ที่แปรงฟันไม่สามารถเข้าถึงได้

3. ดื่มน้ำสะอาด: ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อช่วยในการล้างช่องปากและฟัน

**5. ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพช่องปาก**

1. แปรงสีฟัน: เลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนนุ่มและแปรงสีฟันที่มีขนแปรงที่เปลี่ยนรูปได้

2. 牙膏: เลือกใช้牙膏ที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์และสารต้านแบคทีเรีย

3. ไหมขัดฟัน: เลือกใช้ไหมขัดฟันที่มีเส้นใยที่นุ่มและยืดหยุ่น

**6. Thank You**



## คณะผู้จัดทำหลักสูตร อสม.เชี่ยวชาญ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 0-5 ปี

- 1.นางสาวเขมิกา พิพิธ
- 2.นางสาวดวงหทัย ศรีพอ
- 3.นางสาวศิริมา เล่าทวย
- 4.นางสาวดารุณี ภูมิภักดิ์
- 5.นางสาวชญานันท์ พลอยประดิษฐ
- 6.นางสาวธิดารัตน์ พันธุ์บัว
- 7.นายรัฐพล ศรีทะวัน
- 8.นายพีรชาน ดาแลหมั่น
- 9.นางสาววชิรา คำย้าว
- 10.นางสาวสุนิสา มีแสง
- 11.นางสาวกชกร ผาเจริญ
- 12.นายกนกฉัตร สมชัย
- 13.นางสาวกัญญาภัค พ่อครองค์
- 14.นางสาวกัญชมาศ เชี่ยวงาน
- 15.นางสาวเกษสุดา ใจเรือง
- 16.นางสาวจณัญญา จันทร์ส่อง
- 17.นางสาวชลิดา อุปถัมภ์
- 18.นางสาว ญาณิษา สุวรรณปรีชา
- 19.นางสาวฐิติกร รุ่งอรุณพิพัฒน์
- 20.นางสาวเทวี จุมทอง



21.นางสาวปิยะธิดา ผารัตน์

22.นางสาวมาธิณี เจ๊ะหามะ

23.นางสาวระลีนทิพย์ วงษ์ลา

24.นายวรารุฒิ ศิริผล

25.นางสาวสุธินี อารมย์รัมย์

26.นางสาวสุนิสา ศรีคุ้มเหนือ

27.นางสาวอริสา แก้วตอ

28.นางสาวช่อผกา วันศรี

29.นางสาวอโณชา หลายปัญญา

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตอำนาจเจริญ

