

# แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 1

## หัวข้อเนื้อหาประจำบท

1. มโนคติเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น
2. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
3. การสร้างเสริมสุขภาพเด็กและวัยรุ่นในภาวะปกติ
4. ความต้องการสารอาหารในเด็กแต่ละวัย
5. การส่งเสริมภาวะโภชนาการในเด็ก/อาหารเสริมในเด็กแต่ละวัย
6. ปัญหาโภชนาการในเด็กและการดูแล

## วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อเรียนจบบทนี้ นิสิตสามารถทำสิ่งต่อไปนี้ได้

1. อธิบายเกี่ยวกับมโนคติเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่นได้
2. อธิบายเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการได้
3. อธิบายเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการโดยการประดิษฐ์ของเล่นตามพัฒนาการได้
4. อธิบายเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพเด็กและวัยรุ่นในภาวะปกติได้
5. อธิบายเกี่ยวกับความต้องการสารอาหารในเด็กแต่ละวัยได้
6. อธิบายเกี่ยวกับการส่งเสริมภาวะโภชนาการในเด็ก/อาหารเสริมในเด็กแต่ละวัย
7. อธิบายเกี่ยวกับปัญหาโภชนาการในเด็กและการดูแลได้

## วิธีการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอนประจำบท

1. ศึกษาเอกสารประกอบการสอนหัวข้อ มโนคติเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น การสร้างเสริมสุขภาพเด็กและวัยรุ่นในภาวะปกติ

2. มอบหมายให้ประดิษฐ์นวัตกรรมส่งเสริมพัฒนาการเด็ก (รายกลุ่ม)
3. มอบหมายให้จัดโครงการบูรณาการบริการวิชาการและศิลปวัฒนธรรม

(หลังเรียนครบทุกบท)

4. อภิปรายแบบมีส่วนร่วม
5. สรุปรูปเนื้อหาเพิ่มเติม
6. มอบหมายให้ตอบคำถามทบทวนท้ายบท

### สื่อการเรียนการสอน

1. PowerPoint หัวข้อ มโนคติเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น การสร้างเสริมสุขภาพเด็กและวัยรุ่นในภาวะปกติ
2. เอกสารประกอบการสอนหัวข้อ มโนคติเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น การสร้างเสริมสุขภาพเด็กและวัยรุ่นในภาวะปกติ
3. เครื่องคอมพิวเตอร์

### การวัดผลและการประเมินผล

1. การสังเกตความสนใจของผู้เรียน และการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
2. การประเมินโดยใช้แบบประเมิน โครงการบูรณาการบริการวิชาการและศิลปวัฒนธรรม
3. การประเมินโดยใช้แบบประเมินสิ่งประดิษฐ์/นวัตกรรมการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
4. การประเมินจากการตอบคำถามทบทวนท้ายบท
5. การประเมินจากผลการสอบกลางภาค

## บทที่ 1

# มนต์เกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น การสร้างเสริมสุขภาพเด็กและวัยรุ่น ในภาวะปกติ

เด็กและวัยรุ่นแต่ละวัยมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน จะต้องเรียนรู้พัฒนาการให้เข้าใจจึงจะสามารถเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเด็ก และนำไปสู่การส่งเสริมทุกด้าน ในบทนี้มีเนื้อหาครอบคลุมหัวข้อมนต์เกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น การเจริญเติบโตและพัฒนาการ การสร้างเสริมสุขภาพเด็กและวัยรุ่นในภาวะปกติ ความต้องการสารอาหารในเด็กแต่ละวัย การส่งเสริมภาวะโภชนาการในเด็ก อาหารเสริมในเด็กแต่ละวัย และปัญหาโภชนาการในเด็กและการดูแล

ความหมายของเด็กในแต่ละวัย (พรทิพย์ ศิริบุรณพิพัฒนา, 2558: น. 1)

1. **ระยะก่อนคลอด** (prenatal period) หรือวัยก่อนเกิด หมายถึง ช่วงวัยที่ทารกอยู่ในครรภ์ มารดา นับตั้งแต่เริ่มมีการปฏิสนธิจนถึงเกิด ซึ่งมีระยะเวลาประมาณ 9 เดือน หรือ 280 วัน ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเร็วมาก เป็นระยะที่มีพัฒนาการด้านร่างกายเป็น ส่วนมาก

2. **วัยทารก** (infancy period) เป็นระยะเริ่มตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงอายุ 1 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านพัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกาย เป็นวัยที่อ่อนแอกว่า วัยอื่น จึงมีการเจ็บป่วยและตายมากกว่าวัยอื่น และเป็นวัยที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นวัยที่มี การสร้างรากฐานของการพัฒนาบุคลิกภาพในระยะต่อ ๆ ไป ในวัยนี้แบ่งเป็น 2 ระยะ

2.1 **วัยทารกแรกเกิด** หมายถึง ทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 เดือน เป็นระยะที่มีความสำคัญอย่างมาก ทารกต้องมีการเปลี่ยนแปลงสภาพมากมาย ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ภายนอกครรภ์มารดาต้องพึ่งผู้อื่นในการดำรงชีวิต

2.2 **วัยทารก** หมายถึง ทารกที่มีอายุ 1 เดือนจนถึง 1 ปี เป็นวัยแห่งการเจริญเติบโตที่รวดเร็ว เริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับโลกและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น เป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดที่สุดในด้านร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่มีการสร้างบุคลิกภาพ

3. **วัยเด็กเล็ก** หรือวัยเตาะแตะ (toddler) หมายถึง เด็กอายุ 1 - 3 ปี เป็นวัยที่เด็กมีการเจริญของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมีการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวอย่างมาก เด็กจะไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบซุกซน พัฒนาการรู้สึกเป็นของตัวเองจากการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมาเป็นการช่วยเหลือตัวเอง

4. **วัยก่อนเรียน** (pre-school) หรือวัยเด็กตอนต้น หมายถึง เด็กอายุ 3 - 6 ปี เด็กจะเรียนรู้ในการที่จะทำอะไรได้ด้วยตนเอง มีจินตนาการในการเลียนแบบผู้ใหญ่ เริ่มมีความคิดสร้างสรรค์ การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และต้องการมีกิจกรรม

5. **วัยเรียน** (school age) หมายถึง เด็กช่วงอายุ 6 - 12 ปี เป็นวัยที่เด็กเข้าเรียนในการศึกษา ภาคบังคับระดับประถมศึกษาบางคนอาจเริ่มเรียนในระดับมัธยมศึกษาแล้ว ซึ่งเป็นวัยที่เด็กเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางร่างกาย เริ่มมีการเจริญเติบโตของอวัยวะเพศระยะที่สอง (secondary sex characteristic) ในเด็กหญิงจะเริ่มเมื่ออายุประมาณ 11 ปี และในเด็กชายเริ่มเมื่ออายุประมาณ 12 ปี อาจเรียกว่าเป็นจุดเริ่มต้นของวัยรุ่น

6. **วัยรุ่น** (adolescence) หมายถึง เด็กอายุ 12 - 21 ปี เป็นวัยที่เด็กมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีการเจริญเติบโตเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์สามารถสืบพันธุ์ได้ ระดับสติปัญญาเจริญถึงขีดสุด ในวัยนี้แบ่งเป็น

6.1 **วัยรุ่นตอนต้น** เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก อายุประมาณ 12 - 14 ปี มีความคิดหมกมุ่น กังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้อารมณ์หงุดหงิด แปรปรวน

6.2 **วัยรุ่นตอนกลาง** อายุ 14 - 18 ปี เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มสาวได้แล้ว มีความคิดลึกซึ้งหันมาใส่ใจอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตนเอง

6.3 **วัยรุ่นตอนปลาย** อายุ 18 - 21 ปี ขึ้นกับแต่ละบุคคลว่ามีความรู้สึกเป็นผู้ใหญ่ทำหน้าที่รับผิดชอบ และมีบทบาทในสังคมได้อย่างสนิทใจหรือไม่

## มโนคติเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น

**มโนคติ (Concept)** หรือความคิดรวบยอดมโนภาพเป็นความคิดที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะของแต่ละบุคคล

### 1. มโนคติเกี่ยวกับการดูแลเด็กและวัยรุ่น

**มโนคติ (Concept)** หรือความคิดรวบยอดมโนภาพเป็นความคิดที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะของแต่ละบุคคล

### 1. มโนคติเกี่ยวกับการดูแลเด็กและวัยรุ่น

มโนคติเกี่ยวกับของเด็กแต่ละวัย เด็กแต่ละวัยมีพฤติกรรมแตกต่างกัน ดังนี้

วัยทารก เด็กพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจคน

วัยเตาะแตะ เด็กพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง

วัยก่อนเรียน การขีดตนเองเป็นศูนย์กลางและมีจินตนาการ การอยู่โรงพยาบาลจะทำให้เด็กรู้สึก

เหมือนถูกทำโทษ สูญเสียการควบคุม ตอบสนองด้วยความรู้สึกผิด และกลัว

**วัยเรียน** เด็กมีความเป็นอิสระ เด็กกลัวถูกควบคุม กลัวร่างกายพิการ กลัวตาย กลัวถูกทอดทิ้ง สูญเสียการยอมรับจากเพื่อน กิจกรรมในโรงพยาบาลทำให้เด็กสูญเสียการควบคุม เช่น การนอนพักคนเดียว ไม่สามารถเลือกอาหาร ขาดความเป็นส่วนตัว มีผลต่อความรู้สึกมั่นคง เด็กอาจซึมเศร้า กลัว และรู้สึกกลมเกลียว

**วัยรุ่น** เด็กจะทุกข์จากความไม่เป็นอิสระ สิ่งที่รบกวนความเป็นเอกลักษณ์แห่งตน การเจ็บป่วยที่จำกัดร่างกาย และอยู่โรงพยาบาล ทำให้เด็กพึ่งพาและลดความเป็นบุคคล มีผลให้เด็กสูญเสียการควบคุมเด็กอาจตอบสนองด้วยการปฏิเสธ ไม่รวมมือได้

### ความวิตกกังวลเนื่องจากการแยกจาก

ความวิตกกังวลเนื่องจากการแยกจากพบบ่อยในเด็กอายุระหว่าง 6 เดือน ถึงสามปี พฤติกรรมของเด็กแตกต่างกันในแต่ละวัน พฤติกรรม พบในเกเล็กวัยเตาะแตะและวัยก่อนเรียน แบ่งเป็น 3 ระยะคือ

1) ระยะประท้วง (Protest) เด็กจะร้องไห้เสียงดัง กรีดร้องเรียกมารดาโดยไม่สนใจผู้อื่น เนื่องจากเด็กต้องการบิดามารดา การร้องไห้เสียงดังของเด็กนั้นเนื่องจากเด็กใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาว่าเมื่อร้องไห้ บิดามารดาจะตอบสนอง เด็กจึงร้องไห้เสียงดังและมองหามารดา การร้องไห้ของเด็กไม่สามารถปลอบโยนให้เงียบได้ พฤติกรรมนี้จะดำเนินต่อไปเป็นชั่วโมงถึงสองหรือสามวัน เด็กจะสงบลงเมื่อเหนื่อย

2) ระยะหมดหวัง (Despair) เด็กหยุดร้องไห้ มีความตื่นตัวน้อยลง ไม่สนใจอาหารและ การเล่น เป็นอาการของการไม่มีความหวัง และเศร้าเสียใจที่จะให้บิดามารดามาอยู่กับคน เด็กก็จะเศร้า เหงาแยกตัว

3) ระยะปฏิเสธ (Denial or Detachment) เกิดขึ้นเมื่อเด็กแยกจากครอบครัวเป็นเวลานาน เด็กดูเหมือนปรับตัวได้ เด็กเริ่มสนใจสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น พฤติกรรมที่แสดงออกไม่ใช่ความสุขใจแต่เป็นผลของความทุกข์ใจ เด็กปฏิเสธครอบครัวด้วยความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด จากความต้องการที่จะให้ครอบครัวอยู่ด้วย เด็กผูกพันกับผู้อื่นอย่างผิวเผิน

วัยเรียน เด็กวัยนี้เผชิญความเครียดได้ดีกว่าเด็กเล็ก เนื่องจากเพิ่งแยกจากครอบครัวไปโรงเรียน เด็กจะกังวลจากการ ที่ไม่ได้ปฏิบัติตามกิจกรรมตามปกติ เด็กจะเหงา เบื่อ ซึมเศร้า

วัยรุ่น การแยกจากเพื่อนเป็นสิ่งที่คุกคาม เนื่องจากเสียสถานะและการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ซึ่งทำให้เด็กอดทนได้น้อย กลุ่มเพื่อนจึงเป็นแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือที่ดีต่อเด็กวัยรุ่น

## มโนคติเกี่ยวกับความตายตามพัฒนาการ

- 1) วัยทารก (Infant)
  - ยังไม่มีมโนทัศน์ความตายเด็กยังไม่รู้จักความตาย
- 2) วัยเตาะแตะ (Toddler)
  - “คนตายแล้วไปสวรรค์” เด็กไม่เข้าใจความหมาย คิดว่าตายเป็นสิ่งที่กลับไปกลับมาได้ เด็กในวัยนี้จะเข้าใจว่าผู้ตายได้ไปเป็นนางฟ้า ได้เป็นเทวดา
- 3) วัยก่อนเรียน (Preschool age)
  - ยังเข้าใจไม่สมบูรณ์ คิดว่าเป็นการแยกจากชั่วคราว
- 4) วัยเรียน (School age)
  - อายุ 6-8 ปี เป็นเรื่องที่บุคคลแยกจากไปอยู่ในความมืดมองไม่เห็น คิดว่ารูปร่างคนตายใหญ่โตหน้ากลัว เด็กวัยนี้จะเริ่มกลัวการตายและร้องไห้เกี่ยวกับการตาย
  - อายุ 9 – 12 ปี คิดว่าความตายเป็นการสิ้นสุดลง เส่ร้า เสียใจ และไม่กลับคืน หลีกเลียงไม่ได้ กลัวการสูญเสียเด็กในวัยนี้ถ้าเสียคนที่รักไปมีโอกาสที่จะตายตามได้
- 5) วัยรุ่น (Adolescence)
  - มีความคิดสมบูรณ์เท่าผู้ใหญ่ แต่มองว่าเป็นเรื่องอนาคตไกลตัวมากถ้ามีคนตายเด็กก็ยากจะทำใจเด็กในวัยนี้ยังไม่คิดเรื่องการตาย

## สิทธิเด็ก

สิทธิ หมายถึง อำนาจอันชอบธรรม เป็นความชอบธรรมในการเป็นการอยู่ และการมีของ สิ่งมีชีวิต เกิดขึ้นจากความคิดเห็นเกี่ยวกับความชอบธรรม ความถูกต้อง ความดีงามต่าง ๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้มวลมนุษยและสัตว์โลกทั้งหลายดำรงชีวิตของตนอยู่ได้อย่างสมบูรณ์ ตามวงจร ธรรมชาติ คือสามารถเจริญเติบโตและแสวงหาภาวะสมดุลได้โดยไม่ต้องหวาดกลัว และแย่งชิง เบียดเบียนกัน

สิทธิเด็กเป็นส่วนหนึ่งของสิทธิมนุษยชน เนื่องจากเด็กเป็นวัยที่ยังมีความพร้อมไม่มากพอ ในการที่จะรักษาสิทธิของตนเอง จึงต้องมีข้อบัญญัติในทางกฎหมายขึ้นเพื่อรักษาสิทธิเด็ก ซึ่งได้รับการรับรองในรูปแบบต่างๆ

### กฎบัตรเด็ก (Children's Charter)

ประมาณปี ค.ศ.1909 ในสหรัฐอเมริกาภายใต้การนำของประธานาธิบดี ทีโอดอร์ รูสเวลต์ (Theodore Roosevelt) ได้จัดการประชุมเกี่ยวกับเด็กและเยาวชนขึ้นเป็นครั้งแรก และจัดการประชุม ลักษณะนี้เป็นประจำทุก 10 ปี ต่อมาในปี ค.ศ.1930 ได้มีการประชุมเกี่ยวกับสุขภาพของเด็กและ

การป้องกัน ที่ประชุมได้กำหนดคกภูบัตรเด็กขึ้น นับเป็นเอกสารสำคัญในประวัติศาสตร์การดูแลเด็ก  
 ขอความในกฎบัตรได้รับการเผยแพร่ไปทั่วโลก กล่าวถึงความต้องการด้านต่าง ๆ ของเด็ก รวม 19  
 ประการ ดังนี้

1. เด็กทุกคนต้องได้รับการฝึกฝนด้านจิตวิญญาณและจริยธรรม เพื่อต่อสู้กับอุปสรรค  
 ใน การดำรงชีวิต
2. เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการเอาใจใส่ดูแลและป้องกันคุ้มครอง
3. เด็กทุกคนต้องอาศัยอยู่ในบ้านของครอบครัวตนเอง ต้องเป็นบ้านที่ให้ความรักความ  
 มั่นคง ปลอดภัย หากไม่มีครอบครัวของตนเอง ต้องได้รับการดูแลในสถานสงเคราะห์หรือครอบครัว  
 ใหม่ ที่มีสภาพใกล้เคียงกับครอบครัวเดิมของเด็ก
4. เด็กทุกคนต้องได้รับการเตรียมตัวตั้งแต่ก่อนเกิดคือ มารดาต้องได้รับการดูแลตั้งแต่  
 ขณะตั้งครรภ์ ขณะคลอด และหลังคลอด และได้รับการเลี้ยงดูอย่างทะนุถนอมและปลอดภัย
5. เด็กทุกคนต้องได้รับการคุ้มครองตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่นรวมถึงได้รับการตรวจ  
 สุขภาพสม่ำเสมอ ได้รับการตรวจและรักษาโรคของเหงือกและฟัน การป้องกันโรคติดต่อต่างๆ ได้รับ  
 สารอาหารที่มีคุณประโยชน์ ได้ดื่มนมและน้ำสะอาดบริสุทธิ์
6. เด็กทุกคนตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงวัยรุ่น ต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งทางร่างกาย  
 และจิตใจ ได้รับการแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย และฝึกฝนจากครูและผู้มีหน้าที่รับผิดชอบ ดูแลเด็ก  
 อย่างเพียงพอ
7. เด็กทุกคนต้องอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีความเป็นส่วนตัว  
 ปราศจากสภาพที่ขัดขวางพัฒนาการ
8. เด็กทุกคนต้องได้รับการศึกษาในโรงเรียนที่มีสภาพสิ่งแวดล้อมดี มีความปลอดภัย  
 มีแสงสว่างเพียงพอ มีการระบายอากาศดีและต้องมีสถานเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาลสำหรับเด็กเล็ก  
 ด้วย
9. เด็กทุกคนต้องได้รับการปกป้องจากสังคม ป้องกันอันตราย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ  
 ป้องกันการเกิดโรคแก่เด็ก จัดหาสถานที่ที่มีความปลอดภัยให้เล่นและออกกำลังกายให้สอดคล้องกับ  
 วัฒนธรรมและความต้องการของสังคม
10. เด็กทุกคนต้องได้รับการศึกษาตามความสามารถ และพัฒนาการของแต่ละคน  
 ได้รับ การเตรียมตัวเพื่อการดำเนินชีวิตและความพึงพอใจ
11. เด็กทุกคนต้องได้รับการสอน และเตรียมตัวเพื่อความสำเร็จในการเป็นบิดามารดา  
 ที่ดี การทำงานบ้าน และมีสิทธิในการเป็นพลเมืองที่ดี

12. เด็กทุกคนต้องได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันอันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดกับตนเอง

13. เด็กทุกคนที่มีความพิการและด้อยโอกาส เช่น ตาบอด หูหนวก มีความพิการทางร่างกาย หรือความพิการทางสมอง ต้องได้รับการเอาใจใส่ดูแล และได้รับการฝึกฝนให้สามารถดำรงชีวิต

อยู่ในสังคมได้ สังคมต้องจัดหาบริการสำหรับเด็กเหล่านี้ด้วย

14. เด็กทุกคนที่กระทำความผิด มีสิทธิได้รับการดูแลจากสังคม ต้องได้รับการยอมรับจากสังคมไม่ถูกทอดทิ้ง ต้องได้รับการอบรมสั่งสอนเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้ถูกต้อง

15. เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะเติบโตในครอบครัวที่มีมาตรฐานการดำรงชีวิต และมีความมั่นคง ฐานะการเงินมั่นคง เพื่อไม่ให้เกิดการด้อยโอกาสทางสังคม

16. เด็กทุกคนต้องได้รับการปกป้องไม่ให้ใช้แรงงานเกินวัย ซึ่งจะขัดขวางการเจริญเติบโตและ พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ ทำให้ไม่ได้รับการศึกษา เด็กมีสิทธิที่จะเล่นและได้รับความสนุกสนาน

17. เด็กทุกคนต้องได้รับสวัสดิการเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะอยู่ในเขตเมืองหรือชนบทก็ตาม เช่น การศึกษา นันทนาการ และการเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรม

18. ครอบครัวและ โรงเรียนต้องสนับสนุนให้เด็ก เยาวชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม เช่น การเป็นสมาชิกในองค์กรเยาวชนอาสาสมัคร เป็นต้น

19. เพื่อเป็นการกระจายบริเวณด้านสุขภาพและสวัสดิการสำหรับเด็กให้ทั่วถึงต้องดำเนินการ ดังนี้

19.1 ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พยาบาล นักสุขภาพบาลและเจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการ

19.2 จัดหาเตียงในโรงพยาบาลให้เพียงพอ

19.3 ให้บริการสวัสดิการเต็มเวลา เพื่อช่วยเหลือและให้คำแนะนำแก่เด็กที่มีปัญหา ต่าง ๆ เช่น ความยากจน ด้อยโอกาส มีปัญหาการปรับตัว เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาการทำร้ายเด็กหรือทารุณกรรมเด็ก ถู้อาประโยชนจากเด็ก และทำร้ายจิตใจเด็ก

### ปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิเด็กและเยาวชน

องค์การสหประชาชาติได้ประกาศปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิเด็กและเยาวชน เมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน ค.ศ.1959 เพื่อแสดงให้เห็นว่าองค์การสหประชาชาติได้ตระหนักถึงความสำคัญ ของเด็กและเยาวชน และเพื่อกระตุ้นให้มีการยอมรับและช่วยกันรักษาสีติขของเด็ก ทำให้สิทธิเด็ก ได้รับการรับรองมากขึ้นปฏิญญาฉบับนี้



ได้ระบุถึงรายละเอียดในสิทธิเด็กเพิ่มมากขึ้น ได้กล่าวถึง สิทธิของเด็กในการมีสัญชาติ การได้รับสวัสดิการสังคม มีสิทธิที่จะได้รับการศึกษา สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองและความช่วยเหลือ และสิทธิที่จะไม่ถูกทอดทิ้ง รวมทั้งจะไม่ถูกระงับด้วยวิธีการที่โหดร้าย และการถูกเอาเปรียบ ทั้งนี้ โดยจะไม่มีการเลือกปฏิบัติแต่อย่างใดในการให้สิทธิ เช่นว่านั้น

ปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิเด็กและเยาวชนเป็นแนวทางในการปฏิบัติของรัฐต่าง ๆ ให้ดำเนินการ ทางกฎหมายสอดคล้องกับหลักการ ดังต่อไปนี้

1. เด็กและเยาวชนพึงได้รับสิทธิเท่าเทียมกัน โดยปราศจากการแบ่งแยกหรือกีดกันไม่ว่า โดยวิธีใดในเรื่องเชื้อชาติ ศิพ พิศ ภาษา ศาสนา ความคิดเห็นทางการเมือง เผ่าพันธุ์แห่งชาติ สังคม ทรัพย์สิน กำเนิด หรือสถานะอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นของเด็กหรือของครอบครัวก็ตาม

2. เด็กและเยาวชนพึงได้รับการพิทักษ์ และคุ้มครองเป็นพิเศษอันจะช่วยให้เด็กสามารถ พัฒนาทั้งทางกาย ทางสมอง และจิตใจ เพื่อให้มีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างปกติชน

3. เด็กและเยาวชนมีสิทธิที่จะมีชื่อและสัญชาติแต่กำเนิด

4. เด็กและเยาวชนพึงได้รับความมั่นคงทางสังคม และเติบโตอย่างสมบูรณ์ ดังนั้นทั้งมารดา และเด็กควรได้รับการคุ้มครองดูแลเป็นพิเศษ ทั้งเมื่ออยู่ในครรภ์และภายหลังเกิดแล้ว โดยได้รับสิทธิ ในเรื่องที่อยู่อาศัย ได้รับอาหาร ได้รับการดูแลทางการแพทย์ และโดยเฉพาะเด็ก ๆ ให้ได้รับการเล่น รื่นเริงเพลิดเพลินด้วย

5. เด็กและเยาวชนที่พิการทั้งทางร่างกาย สมองและจิตใจ มีสิทธิได้รับการรักษาเป็นพิเศษ หมายถึง ดูแลรักษาและการศึกษาที่เหมาะสมกับสภาวะของเด็ก โดยเฉพาะ

6. เด็กและเยาวชนพึงได้รับความรักและความเข้าใจ อันจะช่วยในการพัฒนาบุคลิกของคน ให้เติบโตโดยอยู่ในความรับผิดชอบของบิดามารดาของเด็กเอง และในทุกกรณีเด็กจะต้องอยู่ในบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรัก ความอบอุ่น ปลอดภัยและไม่พลัดพรากจากมารดา ในกรณีเด็ก ไม่มีครอบครัวหรือมาจากครอบครัวยากจนและมีบุตรมาก ก็จะต้องได้รับการช่วยเหลือเป็นพิเศษ จากรัฐหรือองค์กรต่าง ๆ

7. เด็กและเยาวชนมีสิทธิได้รับการศึกษาที่รัฐควรให้เปล่าอย่างน้อยในชั้นประถมศึกษา เพื่อ เป็นการส่งเสริมวัฒนธรรมทั่ว ๆ ไป และให้เด็กเติบโตเป็นสมาชิกผู้ยังประโยชน์ต่อสังคมคนหนึ่ง

8. เด็กและเยาวชนเป็นบุคคลแรกที่ได้รับการคุ้มครองและสงเคราะห์ในทุกกรณี

9. เด็กและเยาวชนพึงได้รับการปกป้องให้พ้นจากการถูกทอดทิ้งพ้นจากความทารุณโหดร้ายและการถูกข่มเหงรังแกทุกชนิด เด็กจะต้องไม่กลายเป็นสินค้าไม่ว่ารูปแบบใด จะต้องไม่มีการรับเด็กเข้าทำงานก่อนถึงวัยอันสมควร ไม่มีการกระทำใด ๆ ที่จะเป็นการชักจูงหรืออนุญาตให้เด็ก

จำเป็นต้องรับจ้างทำงานซึ่งอาจเป็นผลร้ายต่อสุขภาพของเด็ก หรือเป็นเหตุให้การพัฒนาทางร่างกาย ทางสมองและทางจิตใจของเด็กต้องเสื่อมถอยลง

10. เด็กและเยาวชนพึงได้รับการคุ้มครองให้พ้นจากการกระทำที่แสดงถึงการแบ่งแยกไม่ว่า ทางเชื้อชาติ ศาสนาหรือในรูปแบบใด เด็กจะต้องได้รับการเลี้ยงดูให้เติบโตในภาวะแห่งจิต ที่เต็มไปด้วยความเข้าใจ และมีการผ่อนคลายเบา มิตรภาพระหว่างชนชาติต่างๆ สันติภาพรাত্রภาพสากล และด้วยการสำนึกเต็มที่ว่าพลังและความสามารถพิเศษในตัวเขาจะอุทิศ เพื่อรับใช้เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

**บทบาทพยาบาลเด็ก (พรทิพย์ ศิริบุรณพิพัฒนา, 2558: น. 28-30)**

พยาบาลผู้ที่จะเป็นผู้ให้การพยาบาลเด็ก มีคุณสมบัติและบทบาททั่วไปเช่นเดียวกับพยาบาล ในสาขาการพยาบาลอื่น แต่มีคุณสมบัติและบทบาทบางประการที่มีความสำคัญและจำเป็นยิ่งต่อการดูแลสุขภาพเด็กให้ครอบคลุมทุกด้านและสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี คือ

**บทบาทพยาบาลเด็ก**

1. **บทบาทในการดูแล** เป็นบทบาทอิสระ สามารถทำให้เด็กได้โดยไม่จำเป็นต้องมีคำสั่งรักษา เป็นบทบาทในการปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลเพื่อช่วยดูแล สนับสนุน เกี่ยวกับการให้ความ สุขสบายต่าง ๆ แก่เด็กและครอบครัว โดยพยาบาลต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นหลัก เด็กแต่ละคนมีภูมิหลัง ประสบการณ์ ความคิด นิสัยที่แตกต่างกัน มีความต้องการที่ไม่เหมือนกัน จึงควรช่วยเหลือเด็กด้วยการใช้กระบวนการพยาบาลเป็นหลัก

2. **บทบาทด้านการรักษา** เป็นบทบาทที่ร่วมมือกับแพทย์ในการรักษา เป็นบทบาทพื้นฐาน ของพยาบาลทุกคน เป็นบทบาทที่มีมากโดยเฉพาะผู้ที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานที่รับเด็กป่วยในระยะ เฉียบพลัน พยาบาลจะปฏิบัติการต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาตามที่แพทย์วางแผนไว้ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นจาก โรคที่เป็นอยู่

3. **บทบาทด้านการป้องกันและส่งเสริม** เป็นบทบาทที่สำคัญ เพราะการดูแลสุขภาพในปัจจุบันจะเป็นเชิงรุกมากกว่าการตั้งรับ เพื่อที่จะช่วยให้เด็กมีสุขภาพอนามัยที่ดี การป้องกันส่งเสริม เป็นบทบาทที่สามารถปฏิบัติได้ทั้งใน โรงพยาบาล นอกโรงพยาบาล เช่น การให้วัคซีนป้องกันโรค การจัดสุขภาพสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ การติดตามสนับสนุนให้เด็กได้รับอาหารที่มีคุณค่า ครบ ถูกต้องตามวัย การให้คำแนะนำ กระตุ้นให้เด็กและครอบครัวมีสุขนิสัยที่ดี รู้จักวิธีและปฏิบัติตัว ได้ถูกต้อง และการฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วยหรือพิการให้คืนสู่สภาพปกติหรือดีที่สุด เป็นต้น

**4. บทบาทด้านการสอนและแนะนำ** หรือบทบาทของการเป็นครู ทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ ทักษะและเจตคติที่ดีให้แก่ผู้รับการสอน การสอนไม่ได้สอนเฉพาะผู้ป่วยและญาติในเรื่องสุขภาพอนามัยเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการสอนและแนะนำสมาชิกใหม่ที่เข้าสู่วิชาชีพพยาบาล ด้วยการสอนต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน มีวิธีการสอนที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

**5. บทบาทในการเป็นที่ปรึกษา** เด็กที่เจ็บป่วย บิดามารดาที่มีบุตรไม่สุขสบายย่อมก่อให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ต้องการผู้มาช่วยประคับประคอง บ่อยครั้งขณะที่ใช้บทบาทของผู้สอน แนะนำรายบุคคล พยาบาลต้องใช้บทบาทของการเป็นที่ปรึกษาร่วม เทคนิคที่ใช้บ่อยคือการฟัง สัมผัส และเปิดโอกาสให้มีการระบายออก

**6. บทบาทด้านผู้ประสานงาน** การทำงานเฉพาะวิชาชีพพยาบาลฝ่ายเดียวไม่สามารถที่จะให้บริการสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่เด็กและครอบครัวได้ ด้วยเหตุผลที่ว่าเด็กต้องได้รับการดูแลแบบ องค์กรวมคือครอบครัวในทุก ๆ ด้าน ต้องอาศัยความชำนาญเฉพาะสาขา อาศัยความช่วยเหลือ จากทุกคนในหลายอาชีพพยาบาลเป็นผู้ที่ใกล้ชิดผู้ป่วยมากที่สุดในทีมสุขภาพด้วยกัน จะทราบเรื่อง เกี่ยวกับผู้ป่วยไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ ความต้องการของผู้ป่วย ดังนั้นพยาบาลจึงต้อง ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการติดต่อประสานงานกับทีมงานในแต่ละสาขาอาชีพที่เกี่ยวข้องกับ ผู้ป่วย เพื่อให้ได้รับบริการที่ดีที่สุด

**7. บทบาทด้านการวิจัย** พยาบาลมีบทบาทของการเป็นนักวิจัย เริ่มตั้งแต่มีการสังเกตด้านสุขภาพและการเจ็บป่วย ถ้ามีการนำข้อมูลมาจัดเก็บให้เป็นระบบ นำมาวิเคราะห์ศึกษาต่อ จะนำมาถึงซึ่งบทบาทการเป็นนักวิจัยที่ดี และนำผลจากการวิจัยมาปรับใช้ในการให้การพยาบาล

**8. บทบาทของผู้ปกครอง** เป็นบทบาทที่เปรียบเสมือนหนึ่งเป็นบิดามารดาของเด็ก ซึ่งบิดามารดาย่อมต้องมีความรัก ห่วงใย ปรารถนาดีต่อบุตรของตน ความสัมพันธ์ในรูปแบบนี้ จึงเป็นไปในลักษณะของความห่วงใย ความหวังดี ให้ความช่วยเหลือ หรือตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ดี ให้แก่เด็ก

**9. บทบาทในการปกป้องสิทธิเด็ก** บางครั้งพยาบาลต้องกระทำหน้าที่เสมือนผู้ดูแลปกป้องเด็กในกรณีที่เกิดหรืออาจเกิดสิ่งที่จะเป็นผลร้ายต่อเด็ก ทั้งจากวิธีการรักษาพยาบาล หรือการกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง พยาบาลจะยับยั้งการป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียต่อเด็ก เรียกรองสิทธิที่เด็กพึงมีพึงได้

## การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

### การเจริญเติบโต (Growth)

การเจริญเติบโตหมายถึง การเปลี่ยนแปลงขนาดด้านกายภาพ มีการเปลี่ยนแปลงของ  
อวัยวะ ของร่างกาย ชีวเคมี และสรีรภาพ อย่างซับซ้อน ซึ่งจะปรากฏชัดเจนในช่วงวัยเด็ก (Rudolph,  
1994: 1)

### การประเมินการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

1. การพัฒนาการของมนุษย์ การพัฒนาการของมนุษย์เป็น กระบวนการที่ซับซ้อน  
ย้อนกลับไม่ได้ (irreversible) และเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดอายุขัย
2. การเจริญเติบโตและพัฒนาการมีทิศทางที่เป็นแบบแผน
  - 2.1 จากง่ายไปสู่กิจกรรมที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น
  - 2.2 จากทั่วไปไปสู่ความเป็นเฉพาะเจาะจง
  - 2.3 จากศีรษะไปสู่เท้า (cephalocaudal direction)ควบคุมการเคลื่อนไหวของ  
ศีรษะไปสู่การนั่ง การคลานและการเดินในที่สุด
  - 2.4 จากข้างใน ไปสู่ข้างนอกหรือจากใกล้ไปสู่ไกล (proximodistal direction)  
พลิกคว่ำได้ก่อนที่จะหยิบจับสิ่งของด้วยนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ

### การประเมินการเจริญเติบโต

การประเมินการเจริญเติบโตทำได้ โดยการวัดขนาดของส่วนต่างๆของร่างกาย  
เปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานและติดตามการเปลี่ยนแปลงเป็นระยะระยะโดยมีการวัดได้หลายวิธีและวิธี  
ที่นิยมใช้มีดังนี้

1. การวัดน้ำหนักน้ำหนักเป็นผลรวมของการเจริญเติบโตของทุกส่วนของร่างกาย  
น้ำหนักจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วแม้ในภาวะขาดสารอาหารในระยะแรกจึงใช้น้ำหนักในการบอกถึง  
ภาวะโภชนาการ ได้ดีการชั่งน้ำหนักในเด็กเล็กควรลดเสื้อแต่สำหรับเด็กโตให้ใส่เสื้อที่เบาบางในเด็ก  
เล็กเราจะใช้เครื่องเครื่องวัดชนิดนอนวัดในเด็กทารกแล้วก็จะใช้เครื่องวัดชนิดยืนในเด็กโตหรือ 2 ปีขึ้นไป  
ในสัปดาห์แรกหลังเกิดเด็กปกติอาจมีน้ำหนักลดลงได้ไม่เกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักแรกเกิดและ  
น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเท่ากับน้ำหนักแรกเกิดภายใน 2 สัปดาห์หลังจากนั้นน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ น้ำหนัก  
เด็กในวัยต่างๆในวัยต่างๆและวิธีการคำนวณ น้ำหนักของเด็กแรกเกิดถึง 12 ปี ดังนี้

ตารางที่ 1.1 สูตรการคำนวณน้ำหนักจากอายุ

อายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)
แรกเกิด	3.25
3-12 เดือน	$\frac{\text{อายุ (เดือน)} + 9}{2}$
1-6 ปี	อายุ (ปี) x 2 + 8 เช่น อายุ 4 ปี $((4*2)+8)=16$ กิโลกรัม
7-12 ปี	$\frac{\text{อายุ (ปี)} \times 7 - 5}{2}$ เช่น อายุ 7 ปี $((7*7)-5)/2=22$ กิโลกรัม

ที่มา : ปรับปรุงจาก Needlman, in Behrman, Kliegman & Jenson, Eds., 2004 : 31

2. ความยาวหรือส่วนสูง เป็นผลจากการเจริญเติบโตของกระดูกเพียงอย่างเดียวความยาวจะมีการเปลี่ยนแปลงน้อยเมื่อมีภาวะขาดสารอาหารและจะพบการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนเมื่อมีการขาดอาหารเรื้อรังจึงใช้ความยาวในการบอกถึงการเจริญเติบโตได้ดีการวัดความยาวในเด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี จะวัดที่ท่อนอนโดยใช้เครื่องมือที่ประกอบด้วยแผ่นกระดาษเป็นฉากกั้นขอบบนสุดของศีรษะและแผ่นกระดาษส่วนเท้าที่เลื่อนได้โดยให้เด็กนอนหงายบนโต๊ะศีรษะชิดกับเครื่องวัดด้านหัวขาเหยียดตรงกดเข้าให้ตึงส่วนเท้าตั้งเลื่อนแผ่นวัดด้านเท้ามาเช็ดราบกับฝ่าเท้าซึ่งอยู่ในแนวตั้งฉากกับลำตัว ในเด็กอายุมากกว่า 2 ปีให้วัดในท่ายืนโดยให้เด็กถอดรองเท้ายึดตัววางแขนข้างลำตัวยาวขนานพื้น ส่วนเท้า ก้น ชิดผนัง หน้า คางขนานกับพื้น ความยาวหรือส่วนสูงในเด็กวัยต่างๆและวิธีการคำนวณดังต่อไปนี้

## ตารางที่ 1.2 สูตรการคำนวณความสูงจากอายุ

อายุ	ความสูง (เซนติเมตร)
แรกเกิด	50
1 ปี	75
2-12 ปี	อายุ (ปี) x 6 +77 เช่น อายุ 4 ปี ความสูงเท่ากับ $4*6+77 = 104$ เซนติเมตร

ที่มา : ปรับปรุงจาก Needlman, in Behrman, Kliegman & Jenson, Eds., 2004 : 31

### การวัดการเจริญเติบโตของร่างกายเฉพาะส่วน

1. การวัดเส้นรอบศีรษะเป็นตัวชี้วัดการเจริญเติบโตในช่วง 36 เดือนแรก เป็นการประเมินการเจริญเติบโตของสมองทางอ้อมมีประโยชน์มากในเด็กอายุน้อยกว่า 3 ปีนอกจากการวัดเส้นรอบศีรษะแล้วการคำนวณต่อของกระดูกกะโหลกศีรษะโดยใช้มือลูบให้ทั่วศีรษะเพื่อดูว่ามีรอยแยกหรือการเกยกันของกะโหลกศีรษะหรือไม่และการตรวจขนาดของกะหม่อมด้วยซึ่งขนานและรูปร่างของกะหม่อมอาจแตกต่างกันได้มากแต่ไม่มีความสำคัญ การวัดเส้นรอบศีรษะใช้สายวัดที่อ่อนพับได้โดยวางสายวัดผ่านส่วนบนของกระดูกเข่าตาบริเวณหน้าผากหรือคิ้วไปยังบริเวณที่โคนสุดของกระดูกของกระดูกท้ายทอย นอกจากเส้นรอบศีรษะแล้ว ควรตรวจดูการปิดของกะหม่อมด้วย เนื่องจากเป็นข้อมูลที่ใช้พิจารณาพร้อมกับขนาดของศีรษะเด็ก

- กะหม่อมหลัง (posterior fontanel) ปิดเมื่อเด็กอายุ 6-8 สัปดาห์

- กะหม่อมหน้า (anterior fontanel) ปิดเมื่อเด็กอายุ 12-18 เดือน

ความยาวและการเพิ่มของเส้นรอบศีรษะเป็นดังตารางต่อไปนี้

### ตารางที่ 1.3 ความยาวของเส้นรอบศีรษะ

อายุ	อัตราเพิ่ม (ซม.)	ความยาวเส้นรอบวงศีรษะ (ซม.)
แรกเกิด	-	35 +2
6 เดือนแรก	1.25/เดือน	(6เดือน) 45+2
6 เดือนหลัง	0.5/เดือน	(1ปี) 45+2
1-20 ปี	10	55+2

ที่มา : ปรับปรุงจาก Needlman, in Behrman, Kliegman & Jenson, Eds., 2004 : 31

ในระยะ 6 เดือนแรกกระดูกอ่อนหน้าจะกว้างตามการเจริญเติบโตของสมอง หลังจากนั้นขนาดของกระดูกอ่อนจะค่อยๆ เล็กลงและปิดสนิทเมื่ออายุประมาณ 1 ปี 5 เดือน ส่วนกระดูกหลังปิดเร็วกว่ากระดูกอ่อนหน้าโดยปิดเมื่ออายุประมาณ 6-16 สัปดาห์ สำหรับรอยต่อกระดูกกะโหลกศีรษะของทารกแรกเกิดมักทำไม่ได้เนื่องจากมีการเกาะกันของรอยประสานจากการคลอทางช่องคลอ รอยต่อกระดูกกะโหลกศีรษะจะมาชิดประสานกันเมื่ออายุ 6 เดือนและจะประสานกันแน่นสนิทเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

2. เส้นรอบวงจะมีการเปลี่ยนแปลงตามอายุและความหนาแน่นของไขมันใต้ผิวหนัง มักนิยมใช้เส้นรอบอกเพื่อโดยสัดส่วนการเจริญเติบโตของศีรษะเมื่อเปรียบกับลำตัวในเด็กแรกเกิดถึง 2 ปี โดยแรกเกิดเส้นรอบศีรษะน้อยกว่าเส้นรอบศีรษะประมาณ 2 เซนติเมตร เส้นรอบอกจะเท่ากับเส้นรอบศีรษะเมื่ออายุ 6 ถึง 8 เดือน หลังจากนั้นเส้นรอบอกจะมากกว่าเส้นรอบศีรษะ

3. การเติบโตของใบหน้า (Facial growth) ทารกแรกเกิดจะมีส่วนใบหน้าเล็กเมื่อเทียบกับศีรษะ โดยมีกระดูกขากรรไกรล่างและกระดูกขากรรไกรบนเล็ก

4. การเติบโตของศูนย์กลางการเกิดกระดูก (ossification centers) ทารกแรกเกิดถึงวัยหนุ่มสาว จะมีศูนย์กลางการเกิดกระดูกเกิดขึ้นในที่ต่างๆ และต่อมาจะประสานกันตามลำดับอายุ ทั้งนี้ อาจแตกต่างกันตามเชื้อชาติ เพศ อิทธิพลของฮอร์โมน และภาวะโภชนาการของแต่ละคน

5. การเติบโตของฟัน (dental growth) การนับจำนวนฟันและอายุที่ฟันซี่ต่างๆ ขึ้นเทียบกับค่ามาตรฐานจะสามารถบอกถึง dental maturity ได้ ฟันมี 2 ชุด คือ ฟันน้ำนม ฟันน้ำนมมี 20 ซี่ ฟันซี่แรกจะเริ่มโผล่พ้นเหงือกเมื่ออายุประมาณ 6 เดือน หลังจากนั้นจะเฉลี่ยขึ้นเดือนละ 4 ซี่ โดยฟันหน้าและฟันฉีกจะขึ้นก่อนในขาบปีแรก ฟันกรามจะขึ้นในขาบปีที่ 2 และขึ้นครบทั้ง 20 ซี่เมื่อ 3 ขวบ ส่วนฟันแท้มี 32 ซี่ ฟันซี่แรกเริ่มขึ้นเมื่ออายุประมาณ 6 ปี และจะขึ้นเฉลี่ยปีละ 4 ซี่ และจะครบทั้ง 32 ซี่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย

ตารางที่ 1.4 แสดงการขึ้นของฟันแท้

ฟัน	อายุ (ปี)
กรามซี่แรก	6-7
ฟันกัคซี่กลาง	6-8
ฟันกัคซี่ข้าง	7-9
เขี้ยว	9-12
กรามน้อยซี่แรก	10-12

พื้นที่	อายุ (ปี)
گرامน้อยซี่ที่ 2	10-13
گرامซี่ที่ 2	12-13
گرامซี่ที่ 3	17-22

ที่มา : ปรับปรุงจาก Needlman, in Behrman, Kliegman & Jenson, Eds., 2004 : 31

### การใช้ Growth chart

การใช้กราฟการเจริญเติบโตมาตรฐานเป็นการนำผลการประเมินการเจริญเติบโตซึ่งก็คือน้ำหนักส่วนสูงหรือขนาดเส้นรอบศีรษะที่วัดได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานเพื่อติดตามดูการเปลี่ยนแปลงของการเจริญเติบโตการติดตามการเจริญเติบโตของเด็กอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้เห็นภาพรวมของการเจริญเติบโตของเด็กได้ดีกว่าอีกทั้งยังบอกความผิดปกติได้เร็วกว่าการประเมินเป็นครั้งคราวส่วนใหญ่เมื่อสุดค่าของการเจริญเติบโตลงในกราฟการเจริญเติบโตมาตรฐานค่าควรอยู่ในเปอร์เซ็นต์ไทล์เดียวกัน โดยถือว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 50 เป็นค่าเฉลี่ย (Average) ค่าที่ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 แสดงถึงค่าที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยและค่าที่สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 เป็นค่าที่สูงกว่าค่าเฉลี่ย เกณฑ์ต่ำสุดของการเจริญเติบโตปกติ คือ เปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 3 และเกณฑ์ที่สูงสุด คือ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97

### การแปลผลการเจริญเติบโต

กราฟการเจริญเติบโตมาตรฐานและการแปลผลภาวะการเจริญเติบโตแล้วต้องนำไปตรวจค่าของการเจริญเติบโตลงในกราฟการเจริญเติบโตมาตรฐานเพื่อติดตามดูว่าเด็กมีการเจริญเติบโตที่ปกติหรือไม่หรืออยู่ตรงตำแหน่งใดของค่ามาตรฐานเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเด็กกลุ่มใหญ่ที่มีอายุและเพศเดียวกัน การคติน้ำหนักเกิด (แรกเกิด 3,000 กรัม ยาว 50 ซม.)

แรกเกิดสัปดาห์ที่ 1 น้ำหนักจะลดลงประมาณ 10% สัปดาห์ที่ 2 น้ำหนักจะเริ่มเพิ่มขึ้น การเพิ่มของน้ำหนัก เป็นจำนวนเท่าดังนี้ เช่นแรกเกิด 3 กิโลกรัม

อายุ 6 เดือน น้ำหนักจะเพิ่มเป็น 2 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด เท่ากับ 6 กิโลกรัม

อายุ 1 ปี น้ำหนักจะเพิ่มเป็น 3 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด 9 กิโลกรัม

อายุ 2 ปี น้ำหนักจะเพิ่มเป็น 4 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด 12 กิโลกรัม

อายุ 5 ปี น้ำหนักจะเพิ่มเป็น 6 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด 18 กิโลกรัม

อายุ 8 ปี น้ำหนักจะเพิ่มเป็น 8 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด 24 กิโลกรัม



ตารางที่ 1.5 การคิดส่วนสูงของเด็ก (แรกเกิดยาว 50 ซม.)

อายุ	ช่วง	การเพิ่มขึ้น	จำนวนเท่า
แรกเกิด- 6 เดือน	6 เดือนแรก	2.5 ซม.ต่อเดือน	
1 ปี	6 เดือนหลัง	1.5 ซม. ต่อเดือน	1.5 เท่า
2 ปี	1-2 ปี	1 ซม.ต่อเดือน	1.75 เท่า
4 ปี	2-6 ปี	7 ซม.ต่อปี	2 เท่า

ที่มา : ปรับปรุงจาก Needlman,in Behrman, Kliegman & Jenson, Eds.,2004 : 31

### การประเมินพัฒนาการของเด็ก (developmental assessment)

**1. Milestones** เป็นแบบวัดพัฒนาการง่ายๆ โดยซักประวัติ และการใช้อุปกรณ์ในการวัดน้อยชิ้น ได้แก่ ไฟฉายและของเล่น เป็นต้น สามารถวัดพัฒนาการเด็กได้ตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ปี ในการแปลผล ถ้าเด็กได้ตามเกณฑ์ถือว่าปกติ กรณีที่ช้าหรือทำไม่ได้ตามเกณฑ์ ต้องส่งต่อผู้เชี่ยวชาญต่อไป การประเมินตามแบบวัด Developmental milestones ใช้ประเมินเด็กปกติจากอายุแรก เกิดถึง 6 ปี ดังตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1.6 การประเมินตามแบบวัด Developmental milestones

อายุ (เดือน)	Gross motor	Fine motor & Adaptive	Language	Personal social
1	นอนคว่ำยกศีรษะได้ชั่วขณะ	มองตามถึงแนวกึ่งกลาง	สนองตอบต่อเสียง เช่น หยุดเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนระดับหายใจ	จ้องหน้า
2	นอนคว่ำยกศีรษะได้ 45 องศา	มองตามได้เลยแนวกึ่งกลาง	ทำเสียงอ้อแอ้ เจียบเมื่อถูกกล่อม	ยิ้มตอบเมื่อมีคนเล่นด้วย
3	นอนคว่ำยกศีรษะได้ 90 องศา	มองตามได้ 180 องศา	หัวเราะ	ยิ้มเองได้โดยไม่ต้องกระตุ้น จากมารดาได้

ที่มา : ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, 2557

## 2. Denver Development Screening Tests เป็นแบบทดสอบเพื่อคัดกรองพัฒนาการเด็ก 4

หมวด

1. พัฒนาการทางการช่วยเหลือตนเองและสังคม (personal social development)

2. พัฒนาการทางการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก (fine motor-adaptive development)

3. พัฒนาการทางการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (gross motor development)

4. พัฒนาการทางการใช้ภาษา (language development)

ขั้นตอนการทดสอบ

การคำนวณอายุเด็ก นับวันเดือนปีที่เกิดลบจากวันเดือนปีที่ประเมิน ในกรณีที่ เด็กเกิดก่อนกำหนด โดยนำจำนวนสัปดาห์ที่เกิดก่อนกำหนดลบออกจากอายุที่คำนวณได้ ถ้าเด็กอายุมากกว่า 2 ปี ไม่จำเป็นต้องปรับนำอายุเด็กที่กำหนดได้ไปลากเส้นแสดงอายุให้ผ่าน 4 หมวดพัฒนาการโดยไม่ต้องขีดเศษ ของวัน สัปดาห์หรือเดือน

การบันทึกคะแนนแต่ละข้อทดสอบ

การให้คะแนนแต่ละข้อจะใช้สัญลักษณ์ดังนี้

P หมายความว่า ผ่าน

F หมายความว่า ไม่ผ่าน

R หมายความว่า เด็กไม่ยอมทำข้อสอบ

NO หมายความว่า เด็กไม่มีโอกาสได้ทำ

การแปลผลทดสอบ DDST จะแปลผลในภาพรวม คือ ปกติ ผิดปกติ ไม่สามารถทดสอบได้

การแปลผล

1. ปกติ (Normal) ถ้าคะแนนทดสอบไม่ได้เป็นตามเกณฑ์ผิดปกติและอาจผิดปกติ

2. ผิดปกติ (Abnormal) ถ้ามี 2 หรือมากกว่า 2 หมวดพัฒนาการประกอบด้วย ข้อทดสอบที่มีพัฒนาการช้า 2 หรือมากกว่า 2 ข้อทดสอบขึ้นไป หรือมี 1 หมวดพัฒนาการที่ประกอบด้วยพัฒนาการช้า 2 ข้อทดสอบหรือมากกว่า และในหมวดพัฒนาการที่เหลือหมวดใดหมวดหนึ่งมีพัฒนาการช้าอีก 1 ข้อทดสอบและในหมวดพัฒนาการอันเดียวกันนี้เส้นแสดงอายุไม่ได้ลากผ่านข้อทดสอบที่เด็กทำได้

3. ไม่สามารถทดสอบได้ (Untestable) จำนวนข้อทดสอบที่เด็กไม่ยอมทำมีจำนวนมากที่อาจมีผลให้การแปลผลทดสอบเป็น อาจผิดปกติ หรือผิดปกติ ถ้านำข้อทดสอบเหล่านี้มาให้คะแนนเป็นว่าไม่ผ่าน

**DENVER II** แปลผลเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1) การแปลผลในแต่ละข้อทดสอบ

-ก้าวหน้า (Advance)

-ปกติ (Normal)

-ระวัง (Caution)

-ช้า (Delayed)

2) การแปลผลทดสอบทั้งหมด

-ปกติ (Normal)

-อาจผิดปกติ (Suspect)

-ทดสอบไม่ได้ (Untestable)

**พฤติกรรมที่ควรประเมิน**ภายหลังการทดสอบ

- ถามผู้เลี้ยงดูว่าพฤติกรรมที่เด็กแสดงในวันนี้เป็นพฤติกรรมปกติของเด็กหรือไม่
- ความร่วมมือของเด็ก
- ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม
- ความกลัวต่อผู้ทดสอบ
- ช่วงเวลาของความตั้งใจในการทำกิจกรรมทดสอบ



## การสร้างเสริมสุขภาพเด็กและวัยรุ่นในภาวะปกติ

### อายุแรกเกิดถึง 1 เดือน

#### ด้านการเคลื่อนไหว

กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ในท่าคว่ำยกศีรษะได้เล็กน้อยพลิกซ้ายขวาได้เมื่อดึงแขนจากท่านอนเป็นท่านั่งศีรษะตกไปด้านหลัง

กล้ามเนื้อมัดเล็ก กำนิ้วมือได้ชั่วคราวมองตามวัตถุได้ไม่เกิน 90 องศา

ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม ต้องพึ่งพาผู้เลี้ยงดูทุกอย่างเริ่มจากจ้องตามผู้อื่นและชอบมองหน้าคนหรือวัสดุสีสดใสโดยจะเห็นภาพห่างจากตาประมาณ 8 นิ้วมึมือได้ในเวลาสั้นๆ

#### ด้านสติปัญญาและจริยธรรม

สติปัญญา ใช้ปฏิกริยารีเฟล็กซ์ในการเรียนรู้สิ่งต่างๆไม่สามารถแยกตนเองจากสิ่งแวดล้อม

จริยธรรม ขึ้นก่อนจริยธรรม 0-2 ปีสิ่งที่ดีที่สุดคือสิ่งที่ชอบและต้องการ

ด้านภาษา ร้องไห้เมื่อหิวเปียกหรือไม่สบายตอบสนองต่อเสียงกระดิ่งแสดงเสียงในคอได้

การส่งเสริมพัฒนาการควรเปลี่ยนท่านอนให้เด็กบ่อยๆให้เด็กมองหน้าผู้อุ้มหรือของเล่นที่สดใสในระยะห่าง 8 นิ้วโดยเลี้ยงศีรษะซ้ายขวาๆให้เด็กมองตามพูดคุยกับเด็กหรือร้องเพลงเบาๆให้ฟัง

### อายุ 2 เดือน

#### ด้านการเคลื่อนไหว

กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ในท่าคว่ำยกศีรษะได้ 45 องศาพลิกตัวจากนอนตะแคงเป็นเงิงได้

กล้ามเนื้อมัดเล็ก มองตามวัตถุได้มากกว่า 90 องศากำก้านกระดิ่งได้ในเวลาสั้นๆ

ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม จ้องตาก็มีเสียงโต้ตอบกับมารดาหรือคนเลี้ยงได้

#### ด้านจริยธรรมและปัญญา

สติปัญญา เรียนรู้จากการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างเคลื่อนไหวกับอวัยวะรับความรู้สึกเช่นตาและมือมักแสดงกิริยาซ้ำๆหากทำแล้วพอใจเช่นคุณนิ้วมือเขย่าของเล่นให้มีเสียงไม่สนใจวัตถุที่หายไปจากสายตา

ด้านภาษาตอบสนองเสียงของมารดาและคนเลี้ยงทำเสียงอ้อแอ้เมื่อมีคนคุยด้วย

การส่งเสริมพัฒนาการเปลี่ยนท่านอนให้หลายๆท่าเช่นตะแคงคว่ำเด็กให้ให้หลังพิงกับปกอุ้มให้เด็กเล่นของเล่นที่กรรรมและเขย่ามีเสียงได้ พูดคุยกับเด็กเสมอหาสาเหตุเมื่อเด็กร้องและตอบสนองความต้องการ

### อายุ 3-4 เดือน

#### ด้านการเคลื่อนไหว

**กล้ามเนื้อมัดใหญ่** ยกศีรษะได้ 90 องศาในท่าคว่ำสามารถยกอกพ้นพื้นประคองศีรษะได้มั่นคงในท่านั่งในท่านอนหงายพลิกตะแคงตัวได้ในท่ายืนสามารถไขว้รับน้ำหนักได้เขายังงไ้ไ้บาง

**กล้ามเนื้อมัดเล็ก** กับวัตถุได้ดีกว่าวัตถุที่อยู่ไกลมือได้เอามือสองข้างจับกันตรงกลางหน้าอกชอบเอามือถือของเล่นใส่ปาก ถือก่อนไม่ด้วยฝ่ามือและนิ้วทั้งหมดมองตามวัตถุได้ 180 องศาต้องมองวัตถุในมือ

**ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม** ยึดต่อการยึดของมารดาหรือคนเลี้ยงเข้าหาบุคคลที่คุ้นเคย ต้องการความสนใจจากคนรอบข้างจะแสดงท่าที่พอใจเมื่อมีคนอุ้มสนใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น รู้จักมองสำรวจไปรอบๆ ยึดหรือส่งเสียงดังเมื่อพึงพอใจแสดงการต่อต้านเมื่อถูกดึงของเล่นออกไป

**ด้านสติปัญญาและจริยธรรม** เหมือน 2 เดือน

**ด้านภาษา** ร้องไห้น้อยลงมีเหตุผลมากขึ้นหัวเราะและส่งเสียงดัง เมื่อพอใจหันหาเสียงพูด

**การส่งเสริมพัฒนาการ** ส่งของเล่นให้เด็กหัดกำและคว่ำให้เด็กเล่นเครื่องมือเขย่ามีเสียง พูดคุยกับเด็กในทุกโอกาส อุ้มกอด แสดงความรักกับเด็กอย่างสม่ำเสมอ

### อายุ 5-6 เดือน

#### ด้านการเคลื่อนไหว

**กล้ามเนื้อมัดใหญ่** พลิกตัวคว่ำหงายได้นั่งตัวตรงได้ในเก้าอี้เด็กนั่งได้โดยไม่ใช้มือยันได้ชั่วคราวประมาณ 1 นาที พยายามไปหยิบของที่อยู่ไกลตัว เมื่อจับยื่นไขว้รับน้ำหนักได้ทั้งหมด

**กล้ามเนื้อมัดเล็ก** ใช้นิ้วหัวแม่มือร่วมกับผู้อื่นได้ในการหยิบของถือของได้ทั้งสองมือและเปลี่ยนมือถือของวัตถุ 2 อันเกาะกันได้ เริ่มจับขวดนมได้เอง

**ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม** แยกความแตกต่างของคนในครอบครัวกับคนแปลกหน้าได้ยิ้มเล่นกับตนเองในกระจกเล่นได้อย่างสนุกสนานและไม่พอใจเมื่อของเล่นหายไป เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นยื่นยื่นยื่นไปข้างหน้าเมื่อต้องการให้อุ้ม หยิบขนมใส่ปากได้จับขวดนมได้

#### ด้านสติปัญญาและจริยธรรม

**สติปัญญา** เริ่มมองหาของที่ตกหายไปได้ชั่วคราวเริ่มรู้จักเรียนแบบและทำพฤติกรรมที่ตนเองพอใจซ้ำๆ กัน เช่น เขย่ากริ่งให้เกิดขึ้น

**ด้านภาษา** การตอบสนองต่อเสียงเรียกชื่อตนเอง ส่งเสียงดังเมื่อถูกขัดใจเป็นเสียงพยางค์เดียวที่มีความหมายได้ ตอบสนองเสียงที่อ่อนโยนหรือกริ้วกราด

**การส่งเสริมพัฒนาการ** วางของเล่นเพื่อให้เด็กคันตัวหรือพลิกตัวไปหยิบจับเด็กให้นั่ง โดยใช้มือยันชั่วคราวหรือให้เด็กนั่งพิงที่มุ้งโซฟาหรือเก้าอี้ที่มีที่กันสำหรับเด็ก ให้เด็กถือบล็อกไม้สี่สควาย ขนาด 1 \* 1 นิ้วแล้วนำมาเกาะกัน หัดให้เด็กจับขวดนมดื่มเองหยอกล่อพูดคุยกับเด็กด้วยคำง่ายๆ และให้เด็กเรียนเสียงตาม เช่น หม่า จ่า จะ อู่ม กอด และแสดงความรักกับเด็กอย่างสม่ำเสมอ

อายุ 7 ถึง 9 เดือน

#### ด้านการเคลื่อนไหว

**กล้ามเนื้อมัดใหญ่** ลูกนั่งได้จากท่านอนนั่งได้เองตามลำพังดึงตัวเองให้ยืน โดยมีผู้ช่วย หรือเกาะกับเฟอร์นิเจอร์ คลานกล้ามเนื้อเล็ก หยิบของเล็กๆ โดยใช้นิ้วได้ปล่อยวัตถุจากมือ โดยตั้งใจมองไปที่พื้นเมื่อทำของหล่น ตก ชอบเอานิ้วแหย่ตามช่องต่างๆ

**ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม** กลัวคนแปลกหน้าและไม่ชอบอยู่คนเดียว แสดงความรักกับคนคุ้นเคย เช่น กอดหรือให้อุ้ม แสดงอาการขัดขืนเมื่อถูกขัดใจ ดื่มน้ำจากแก้ว โดยมีผู้ช่วยได้ ร้องไห้เมื่อถูกดุ แสดงปฏิกิริยาเมื่อไม่ต้องการ เล่นบ๊ายบาย จะเอ่ได้ ถือขนมปังกรอบกัดและเคี้ยวได้ ตอบสนองต่อสีหน้าของผู้ใหญ่

**ด้านสติปัญญาและจริยธรรม** เริ่มรู้จากการสังเกตและมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น เริ่มค้นหาสิ่งที่ซ่อนไว้บางส่วน

**ด้านภาษา** รู้จักชื่อตนเองและตอบสนองต่อเสียงเรียก เลียนแบบเสียงหรือคำพูดของผู้ใหญ่ เรียกพ่อแม่ได้ไม่เฉพาะเจาะจงเข้าใจคำถามและคำสั่งง่ายๆ ส่งเสียงดังเพื่อเรียกร้องความสนใจ

**การส่งเสริมพัฒนาการ** วางของเล่นห่างจากตัวเด็กแล้วกระตุ้นให้คลานไปหยิบ ให้เด็กเล่นหยิบของใส่ตะกร้า พาไปพบปะผู้อื่นที่ไม่ใช่สมาชิกในบ้าน ไม่ปล่อยให้อยู่คนเดียวหากจำเป็นให้หาคนมาช่วยอยู่ด้วย กล่าวคำลาแล้วออกไปโดยเร็วและไม่ควรหายไปนาน เมื่อกลับมาให้เขาไปหาเด็กทันที เล่นบ๊ายบาย จะเอ่กับเด็ก ให้เด็กถือขนมปังรับประทานเองควรเป็นชนิดที่ละลายในปากระวังติดคอแล้วก็สำคัญ

อายุ 10-12 เดือน

#### ด้านการเคลื่อนไหว

**กล้ามเนื้อมัดใหญ่** นั่งลงได้จากท่านยืนโดยไม่ล้ม เกาะเดินตามเฟอร์นิเจอร์หัดยืนเอง หรือว่าเรียกว่าตั้งไข่ จูงเดินได้ เดินเองได้ 2-3 แก้ว

**กล้ามเนื้อมัดเล็ก** หยิบของชิ้นเล็กๆ ด้วยนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือได้ดีจับดินสอขีดเขียนบนกระดาษได้ ใส่วัสตุในถ้วยได้

**ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม** คัดน้ำดื่มจากแก้วได้และใช้ช้อนโดยมีผู้ช่วย แยกจากพ่อแม่หรือคนเลี้ยงได้บ้างให้ความร่วมมือในการแต่งตัว เช่น ยกแขนเมื่อใส่เสื้อ รู้จักแสดงความรักกับคนคุ้นเคย เช่น เข้ามากอดผู้ใหญ่ ยืนของให้ผู้ใหญ่เมื่อถูกรองขอ กินอาหารปกติที่ค่อนข้างหยาบได้ เช่น ข้าวสวยหุงนุ่มๆ

#### ด้านสติปัญญาและจริยธรรม

**สติปัญญา** เรียนรู้ ว่าวัตถุยังคงอยู่แม้จะมองไม่เห็น ค้นหาของที่ซ่อนไว้ เริ่มมีจุดมุ่งหมายในการกระทำเพื่อให้เกิดผลที่ต้องการ เช่น เคลื่อนไหวไปหาของเล่นที่อยู่ภายใต้ เริ่มเรียนรู้เหตุผลง่ายๆ

**ด้านภาษา** ทำตามคำสั่งง่ายๆ ได้พูดได้ 1-2 คำ เลียนเสียงสัตว์หรือคำพูดได้ ส่ายหน้าเมื่อปฏิเสธรู้จักคนในบ้านเมื่อเรียกชื่อ รู้จักชี้บอกถึงความต้องการ

**การส่งเสริมพัฒนาการ** ใช้ของเล่นล้อเพื่อให้เด็กก้าวเดิน จูงเด็กเดินเล่นบ่อยๆ โดยอาจจูงสองมือก่อนแล้วจูงมือข้างใดข้างหนึ่ง หัดให้ดื่มน้ำจากแก้วและจับช้อนตักอาหาร ให้เด็กชี้บอกเมื่อพูดชื่อสัตว์สิ่งของ ให้เด็กดูรูปภาพในหนังสือเรียกชื่อให้เด็กฟัง เรียกชื่อเด็กและพูดคุยกับเด็กบ่อยๆ หรือร้องเพลงง่ายๆ ให้ฟัง ให้เด็กได้จับดินสอสีและขีดเขียนบนกระดาษ ให้เด็กเล่นหยิบของใส่ภาชนะ

#### อายุ 13-15 เดือน

##### ด้านการเคลื่อนไหว

**กล้ามเนื้อมัดใหญ่** เดินได้เองขึ้นบันไดได้โดยวิธีการคลาน เดินลากหรือจูงของเล่นได้บ้าง ชอบโยนหรือขว้างปาสิ่งของโยนลูกบอลได้

**กล้ามเนื้อมัดเล็ก** ตบบล็อกไม้ได้ 2 ชั้น ขีดเขียนบนกระดาษได้ ใส่วัสดุเล็กๆ เช่น ลูกเกดในขวดปากแคบได้ ช่วยพลิกหน้าหนังสือได้

**ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม** กลัวคนแปลกหน้าน้อยลง อยู่ตามลำพังได้ ชอบเลียนแบบกิจกรรมของผู้ใหญ่ เช่น กวาดบ้าน ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เริ่มปฏิเสธและต่อต้านความต้องการของผู้ใหญ่ คัดน้ำจากแก้วโดยไม่มีผู้ช่วยจับถ้วยอาหารที่ตัดเป็นชิ้นเล็กๆ หยิบอาหารรับประทานเองได้และยังเลอะเทอะ ถอดหมวกทรงเทารองไม่ผูกเชือกได้

**ด้านสติปัญญาสติปัญญา** แสดงพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายมากขึ้น ชอบสำรวจหรือค้นหาของอยากรู้อยากลอง

**ด้านภาษา** เริ่มเรียนรู้ชื่ออวัยวะต่างๆ พูดคำที่มีความหมายได้ 2 คำขึ้นไป ส่งเสียงหรือแสดงท่าทาง ชี้บอกความต้องการได้ ส่งวัตถุให้ตามคำบอกเข้าใจคำสั่งง่ายๆ ชื่นุชกุศลและวัตถุที่บอกชื่อได้



**การส่งเสริมพัฒนาการ** ให้เด็กเล่นของเล่นที่มีล้อลากจูง เล่นฟุตบอลกับเด็ก ให้เด็กเล่นต่อก่อนไม่เป็นชั้นๆหรือวางถ้วยพลาสติกขนาดต่างๆซ้อนกันเป็นชั้นๆ ให้เด็กได้หยิบอาหารหรือตัดอาหารรับประทานเอง เปิดโอกาสให้เด็กได้เดินสำรวจและค้นสิ่งของโดยระมัดระวังไม่ให้เกิดอันตราย พูดยุ้ยบอกชื่อวัตถุสิ่งของหรือให้ดูจากรูป

**อายุ 16-18 เดือน**

**ด้านการเคลื่อนไหว**

**กล้ามเนื้อใหญ่** เดินได้คล่องจงเดินหรือเกาะราวขึ้นบันไดได้ วิ่งได้แต่หวกล้มชอบปีนป่ายตามเฟอร์นิเจอร์

**กล้ามเนื้อเล็ก** ต่อบล็อกไม้ได้ 3 ชั้น จัดเส้นตรงในแนวตั้งตามแบบได้ คำว่าเทลูกเกดได้เองพยายามหมุนลูกบิดประตู

**ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม** แสดงความเป็นส่วนตัวมากขึ้นชอบปฏิเสธแสดงอารมณ์รุนแรงเมื่อถูกขัดใจ กลัวคนแปลกหน้า น้อยลง ชี้ออกความต้องการเมื่อจะจับถ้วย ใช้ช้อนตักอาหารได้ แต่ยังหกลื่นน้อย เริ่มช่วยเหลือตนเองได้เช่น การแต่งตัวง่ายๆได้ถอดกางเกงได้โดยไม่ต้องช่วย

**ด้านสติปัญญาและจริยธรรม**

**สติปัญญา** มีความสนใจในระแวกต่างๆสามารถแยกตัวเองออกจากวัตถุหรือเข้าใจว่าตัวเองเป็นบุคคลคนหนึ่งมีความเข้าใจในเรื่องความคงอยู่ของวัตถุสมบุรณ์แยกรูปทรงเรขาคณิตได้

**ด้านภาษา** ชี้อรูปภาพตามคำบอกได้บอกตำแหน่งของร่างกายได้อย่างน้อย 1 ส่วนพูดได้ประมาณ 4-5 คำ ทำตามคำสั่งง่ายๆได้ เลียนคำพูดสุดท้าย

**การส่งเสริมพัฒนาการ** เหมือนช่วงอายุ 13-15 เดือนเพิ่มเติมคือให้เล่นปีนป่ายเครื่องเล่นสนาม โดยมีผู้ใหญ่อยู่ด้วยให้เล่นเกมหยอดบล็อกรูปทรงเรขาคณิต เริ่มฝึกฝนการจับถ้วยจุกจกระใน 18 เดือน

**อายุ 19 ถึง 24 เดือน**

**ด้านการเคลื่อนไหว**

**กล้ามเนื้อใหญ่** วิ่งได้โดยไม่หกล้มเดินลงบันไดแบบไม่สลับขา เดินถอยหลังได้ กระโดดสองขาโดยช่วยพยุง เริ่มเตะฟุตบอลได้ ป่าหรือขว้างลูกบอลได้บ้าง

**กล้ามเนื้อเล็ก** ต่อบล็อกไม้ได้ประมาณ 6-8 ก้อน หมุนลูกบิดประตูหรือเปิดฝาเกลียวได้ หยิบเชือกด้วยวิธีจับนิ้ว

**ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม** ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางมาก คิดว่าทุกสิ่งเป็นของตนเอง ไม่ยอมแบ่งปัน ยังมีอารมณ์รุนแรงและชอบปฏิเสธ ดื่มน้ำจากแก้วได้เปรงฟันได้ โดยมีผู้ช่วย ล้างและ

เชิดมือเองได้ใส่เสื้อผาง่ายๆ เช่น กางเกงยางยืด เล่นกับเด็กอื่นได้บ้างแต่ยังมีการทะเลาะ บอกความต้องการจับถายและทำได้เป็นที่เป็นทาง

**ด้านสติปัญญาและจริยธรรม** สามารถวางแผนการกระทำได้ล่วงหน้าโดยนำประสบการณ์เดิมที่ได้รับหรือใช้วิธีการที่ผู้อื่นนำมาทดลองบ้าง ความสนใจจะยาวนานขึ้น จับคู่วัตถุที่เหมือนกันได้มีความจำดีขึ้น

**ด้านภาษา** เข้าใจประโยคที่ซับซ้อน ชอบฟังการเล่านิทาน รู้จักคำประมาณ 300 คำชื่อวัยจะได้ 7 ส่วน พูดขอสิ่งของหรือบอกความต้องการเป็นคำพูดง่ายๆ ได้ใช้สรรพนามแทนตัวได้ บอกชื่อตนเองได้ช่างพูดช่างซักถาม เชื่อมคำ 2 ทำได้เช่น กินข้าว เอน้ำ

**การส่งเสริมพัฒนาการ** เล่นเตะฟุตบอลปาหรือขว้างลูกบอลกับเด็กให้เด็กได้วิ่งเล่นปีนป่ายกระโดดโดยมีผู้ใหญ่อยู่ด้วยให้เด็กเล่นต่อบล็อกไม้ ปั้นแป้ง เขียนลายเส้นและระบายสี เริ่มสร้างระเบียบวินัย เช่น เก็บของเข้าที่ ตอบคำถามโดยไม่ตำหนิเมื่อเด็กซักถามถึงสิ่งต่างๆ เปิดโอกาสให้เด็กได้ช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

**พัฒนาการของเด็กวัย 2-6 ปี**

**อายุ 2-3 ปี**

**ด้านการเคลื่อนไหว**

**กล้ามเนื้อมัดใหญ่** กระโดดจากที่สูงได้ เดินบนเส้นตรงได้ และโยนฟุตบอลเหนือและโยนฟุตบอลเหนือศีรษะได้ ยืนขาเดียวได้ชั่วคราว ถีบจักรยาน 3 ล้อได้บ้าง

**กล้ามเนื้อมัดเล็ก** ต่อบล็อกไม้ได้ 8 ชั้นหรือมากกว่า จับดินสอด้วยนิ้วแทนการกำ วาดรูปวงกลมตามแบบได้ รอยลูกบิดขนาดใหญ่ได้ ดูหนังสือได้ด้วยตนเอง

**ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม** รู้จักเพศของตนเองอารมณ์รุนแรงน้อยลงควบคุมตนเองได้ บางเล่นรวมกลุ่มกับเพื่อนวัยเดียวกันแต่ยังรักษากฎเกณฑ์ชอบเล่นสมมุติช่วยงานบ้านเล็กๆน้อยๆได้ รับประทานอาหารและแต่งตัวได้โดยมีผู้ช่วยเหลือเล็กน้อยแยกจากมารดาหรือคนเลี้ยงโดยไม่ร้องไห้แต่ยังต้องการความรู้สึกมั่นคงและการช่วยเหลือบอกได้เมื่อต้องการจับถายแปร่งฟันได้โดยมีผู้ใหญ่ช่วย

**ด้านสติปัญญาและจริยธรรม**

**สติปัญญา** ยังยึดตนเองเป็นศูนย์กลางตนเองแบ่งปันได้น้อย ยังไม่มีความคิดเชิงอนุรักษ์กลัวในสิ่งที่ไม่มีความผิด เช่น ความมืด ทำตามคำสั่งได้ดี จับคู่วัตถุกับรูปภาพได้ ซึ่งส่วนต่างๆในภาพได้

**จริยธรรม** อยู่ในขั้นยึดคำสั่งผู้ใหญ่ (2-8 ปี) โดยเด็กจะเรียนรู้ความถูกต้องและไม่ถูกต้องจากพ่อแม่

**ด้านภาษา** ช่างพูดช่างซักถามพูดโดยไม่สนใจว่าจะมีใครไม่สนใจว่าจะมีใครฟังหรือไม่ บอกชื่อและนามสกุลได้ รู้จักคำประมาณ 900 คำ ใช้ประโยคที่มี 3-4 คำ ชื่อวัยจะได้ 10 ส่วน ชี้ตัวเองได้เมื่อเอ่ยชื่อเลือกรูปภาพตามที่บอกเข้าใจความเป็นเจ้าของบอกความต้องการด้วยคำพูดรับหรือปฏิเสธ

**การส่งเสริมพัฒนาการ** เล่นเตะฟุตบอลและโยนบอลโดยยกมือเหนือศีรษะให้เดินบนสะพานไม้แผ่นเดียวเดี่ยวๆหรือปิดเทปกาวเป็นเส้นตรงให้เด็กเดินบนเทปเพื่อฝึกการทรงตัวโดยมีผู้ใหญ่ดูแลอย่างใกล้ชิด ให้เด็กขีดเขียนลายเส้นตามแบบเช่นเส้นตรงวงกลมสี่เหลี่ยม ให้อายุลูกปิดทำงานศิลปะง่ายๆ เช่น ระบายสีลงในภาพ สอนให้เด็กรู้จักเพศของตนเอง ให้เด็กได้ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดเช่นรับประทานอาหารด้วยตนเองแปรงฟันใส่เสื้อผ้า และช่วยเหลืองานบ้านง่ายๆ เช่น รินน้ำทิ้ง ขยะลงถัง สอนให้เด็กบอกชื่อและนามสกุลของตนเอง

**อายุ 3-4 ปี**

**ด้านการเคลื่อนไหว**

**กล้ามเนื้อมัดใหญ่** ยืนขาเดียวได้นานขึ้นปีนป่ายบันไดและเครื่องเล่นกลางแจ้งได้ มั่นคงเดินลงบันไดแบบสลับขาวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้

**กล้ามเนื้อมัดเล็ก** วาดรูปสี่เหลี่ยมตามแบบได้ วาดรูปคนที่มีส่วนต่างๆได้ 3 ส่วน ร้อยลูกปัดขนาดเล็กได้ ใช้กรรไกรตัดกระดาษได้

**ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม** ยังยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง แต่ให้ความร่วมมือในการเล่นกับเพื่อนได้มากขึ้นชอบเล่นสมมุติ มีความสนใจในความแตกต่างทางเพศพ่อแม่ที่มีเพศตรงข้ามกับคนบอกเพศของตนได้ ถอดเสื้อผ้าได้ เรียบร้อยไม่ปัสสาวะรดที่นอนตอนกลางคืนทำความสะอาดร่างกายได้ โดยมีผู้ใหญ่แนะนำ

**ด้านสติปัญญาและจริยธรรม** เข้าสู่วัยระยะคิดเอาเองล่วงหน้า(4-7 ปี) สามารถตอบโต้กับสิ่งกระตุ้นต่างๆได้โดยไม่ต้องใช้การสัมผัส โดยตรง รู้จักสังเกตความแตกต่างแถมมองเพียงด้านเดียว คิดเปรียบเทียบแยกวัตถุเป็นหมวดหมู่ขั้นตอนและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆได้เช่นแยกสีจับคู่สี แยกขนาดวัตถุจับคู่รูปภาพแยกพวกสัตว์เสื้อผ้าได้ บอกเวลาได้สอดคล้องกับกิจกรรม

**ด้านภาษา** รู้จักสีอย่างน้อย 1 สี นับเลขได้ตั้งแต่ 1-5 รู้จักคำประมาณ 1,500 คำ ชื่อวัยจะได้ 13 ส่วนตอบคำถามง่ายๆได้ด้วยการพูดหรือการร้องเพลงง่ายๆได้

**อายุ 4-6 ปี**

**ด้านการเคลื่อนไหว**

**กล้ามเนื้อมัดใหญ่** กระโดดข้ามเชือกและสิ่งของได้ กระโดดขาเดียวได้ปีนป่ายได้ คล่องรับลูกบอลได้

**กล้ามเนื้อมัดเล็ก** วาดรูปสามเหลี่ยมและเขียนตัวหนังสือตามแบบได้ขอบวาดภาพ  
ระบายสี

**ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม** ให้ความร่วมมือดีขึ้นพยายามทำตัวให้เป็นที่ยอมรับ เล่น  
ร่วมกับเด็กได้ชอบเล่นเกมที่มีการแข่งขัน ไปห้องน้ำเพื่อขับถ่ายได้เอง แต่งตัวได้เองแปรงฟันอาบน้ำได้  
เอง รู้จักรอคอยสิ่งที่ต้องการ

#### **ด้านสติปัญญาและจริยธรรม**

**สติปัญญา** แยกประเภทวัตถุโดยอาศัยความสัมพันธ์ที่เหมือนกันแล้วเหตุการณ์จากรูปภาพ  
ได้สามารถยอมรับความแตกต่างทางความคิดของผู้อื่น ได้บางเข้าใจคำที่เกี่ยวกับเวลาและจำนวน  
เริ่มรับรู้เกี่ยวกับระยะทางและความยาว

**ด้านภาษา** รู้จักแม่สีนับเลขได้ถึง 10 รู้จักคำประมาณ 2100 คำใช้ประโยคได้ทุกชนิดอธิบาย  
รูปภาพได้บอกผู้ใหญ่เมื่อเหนื่อยหิว

**การส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัย 3-6 ปี**

#### **ด้านการเคลื่อนไหว**

**กล้ามเนื้อมัดใหญ่** เปิดโอกาสให้เด็กได้วิ่งกระโดดปีนป่ายใช้จักรยาน 3 ล้อหรือให้เล่น  
เครื่องเล่นกลางแจ้งเช่นชิงช้าไม้ลื่นสะพานโค้งเป็นต้นเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงทั้งนี้ต้องผู้ใหญ่คอยดูแล  
เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย ให้เด็กได้เล่นกระโดดข้ามเดินทรงตัวบนสะพานไม้เดี่ยวๆ การลดคตสิ่ง  
กีดขวางกระโดดขาเดียวเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและฝึกการทรงตัว ให้เด็กเล่นเกมที่มีการเคลื่อนไหว  
เช่น โยนบอลเตะบอลกระโดดคบวิ่งเบ๊วเป็นต้นหรือให้มีกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายเช่น  
กิจกรรมเขาจิ้งหะการเต้นตามเพลง

**กล้ามเนื้อมัดเล็ก** ให้เล่นของเล่นที่ต้องใช้ทักษะการใช้มือเช่นปั้นดินน้ำมันตัดกระดาษ  
ร้อยลูกปัดวาดภาพระบายสีหรือใช้กรรไกรเล็กๆ หักตัดกระดาษ ให้เด็กหัดวาดรูปเช่นวงกลมสี่เหลี่ยม  
สามเหลี่ยมรูปหน้าคนและรูปคนแบบง่ายๆ โดยให้วาดตามแบบก่อนต่อไปจึงให้เด็กทำเอง ให้ทำงาน  
ศิลปะง่ายๆ เช่น ฝึกกระดาษเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วแปะให้เป็นรูปภาพ

**ด้านสังคมและการช่วยเหลือตนเอง** ให้เด็กได้ช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น  
การแต่งตัวการรับประทานอาหารการอาบน้ำแปรงฟันอย่างเร่งรัดหรือทำให้หมดทุกอย่าง สนับสนุนให้  
เด็กได้เล่นกับเพื่อนวัยเดียวกัน รู้จักการรอคอยการพลัดกันเล่นการรู้จักแพ้ชนะ

**ด้านสติปัญญาและภาษา** พูดคุยกับเด็กสอนให้เด็กรู้จักสิ่งต่างๆ รอบตัวอยู่เสมอ จัด  
ประสบการณ์ให้เด็กฝึกสังเกตเปรียบเทียบรู้จักคิดแก้ปัญหาโดยจัดเป็นเกม เช่น โยงภาพจับคู่แยกสี  
เปรียบเทียบขนาดสิ่งของเป็นต้น

**ด้านจริยธรรม** สอนหรือคัดเตือนเมื่อเด็กทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องโดยหลีกเลี่ยงวิธีการตำหนิหรือลงโทษ สอนให้รู้จักการขอโทษขอขอบคุณ สอนให้รู้จักการแบ่งปันการช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ทำร้ายหรือรังแกผู้อื่น

### พัฒนาการของเด็กวัย 7-12 ปี

#### อายุ 7-12 ปี

##### ด้านการเคลื่อนไหว

**กล้ามเนื้อมัดใหญ่** พัฒนาได้ดีทั้งการทรงตัววิ่งกระโดดปืนป่ายขี่จักรยาน 2 ล้อได้ชอบเล่นกลางแจ้งที่ต้องใช้พลังหรือการปืนป่าย

**กล้ามเนื้อมัดเล็ก** มีการทำงานประสานกันของมือและตาได้ดีสามารถทำงานศิลปะที่ใช้ความละเอียดและประณีตได้วาดรูป 3 มิติได้

**ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม** อยากมีเพื่อนและต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจึงพยายามทำตนให้เป็นที่ยอมรับ โดยยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

**ด้านสติปัญญาและจริยธรรม** สติปัญญาเข้าสู่ระยะใช้ความคิดเชิงรูปธรรม (7-12 ปี) สามารถใช้สัญลักษณ์เชิงจำนวนหรือเชิงคณิตศาสตร์เริ่มมีความคิดเป็นเหตุเป็นผลอยากรู้อยากลองทำสิ่งใหม่ๆ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและเข้าใจโลกของความเป็นจริงมากคิดย้อนกลับไปได้มีความเข้าใจเชิงอนุรักษ์ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ดีมีความสามารถในการคิดหาเหตุผลเริ่มมีความคิดของตนเองสามารถประเมินสถานการณ์ตัดสินใจเองได้มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับความยาวนานพื้นที่ปริมาตรและเวลา

**ด้านภาษา** รู้จักและนับตัวเลขได้มากกว่า 10-รู้จักคำประมาณ 2,500 คำ. ใช้ภาษาในการสื่อความหมายได้ดีใกล้เคียงกับผู้ใหญ่

### การส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยเรียน 7-12 ปี

##### ด้านการเคลื่อนไหว

ส่งเสริมให้เด็กได้เคลื่อนไหวออกกำลังกายและเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ส่งเสริมให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่ต้องใช้มือเช่นวาดรูปงานศิลปะต่างๆหรือการเย็บปักถักร้อย

**ด้านสังคมและการช่วยเหลือตนเอง** เปิดโอกาสให้เด็กได้เข้ากลุ่มและอยู่ร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกันโดยผู้ใหญ่ควรทำความรู้จักกับเพื่อนของเด็กและให้มาพบกันที่บ้านได้ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเด็กเพื่อให้เกิดความไว้วางใจและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กในการประพฤติปฏิบัติตนที่เหมาะสมมอบหมายให้เด็กได้รับผิดชอบกิจกรรมภายในบ้านตามสมควร เช่น ดูแลห้องส่วนตัวให้สะอาดซักผ้าเสื้อผ้าของตนเอง เป็นต้น

**ด้านสติปัญญาและจริยธรรม** ให้เล่นเกมที่มีระเบียบซับซ้อนและต้องใช้ความสามารถทางสติปัญญามากขึ้น ส่งเสริมการอ่านหนังสือและปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน เปิดโอกาสให้เด็กได้คิดและแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างอิสระและสร้างสรรค์บนพื้นฐานของเหตุผลที่เหมาะสม ปลูกฝังระเบียบวินัยและความรับผิดชอบทั้งทางด้านการเรียนและเรื่องส่วนตัว

### พัฒนาการของเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งด้านร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคมทำให้เด็กวัยรุ่นนี้มีความแตกต่างจากวัยอื่นเป็นอย่างมากพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นนี้แสดงดังต่อไปนี้

### พัฒนาการของเด็กวัย 12-18 ปี

#### อายุ 12-18 ปี

**ด้านร่างกาย** มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะความ (วัยรุ่น) สูงน้ำหนัก สัดส่วนของร่างกายและการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศทั้งนี้ เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเช่นฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองฮอร์โมนเพศ ดังนี้ เด็กหญิงมีการขยายตัวของเต้านมมีการสะสมของไขมันบริเวณเอวสะโพกมีสิ่วขึ้นมีขนบริเวณอวัยวะเพศมีการเจริญของมดลูกรังไข่และเริ่มมีประจำเดือนการมี growth spurt จะเริ่มที่อายุประมาณ 11.5 ปีและจะค่อยๆลดลงจนหยุดโตเมื่ออายุประมาณ 15 ปี เด็กชายมีความสูงและน้ำหนักจะเพิ่มรวดเร็วมีสิ่วขึ้นมีเสียงแตก มีขนขึ้นสามส่วนคุ่มๆของร่างกาย อวัยวะเพศขยายตัวและมีการสร้างและหลั่งอสุจิ การมี growth spurt จะเริ่มเมื่ออายุประมาณ 13.5 ปีและหยุดโตเมื่ออายุประมาณ 18 ปีเด็กวัยรุ่นทั้ง 2 เพศจะมีการทำงานของต่อมไขมันใต้ผิวหนังและต่อมเหงื่อมากขึ้นเนื่องจากถูกกระตุ้นโดยฮอร์โมนเพศทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับสิ่วและกลิ่นตัวซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางกายสามมาได้

**ด้านสังคม** ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากมีทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความนึกคิดค่านิยมความเชื่อและการแสดงออกของเด็กสนใจเพศตรงข้ามและอาจพัฒนาไปสู่การมีคู่ครองอยากเป็นตัวของตัวเองมักแยกจากพ่อแม่และครอบครัวมีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยุ่ครั้ง มีการเปรียบเทียบด้านร่างกายกับเพื่อนอันอาจนำมาซึ่งความวิตกกังวลหากตนเองต้อยกว่าคนอื่น มีการเรียนรู้และพัฒนาเอกลักษณ์ทางเพศ (sex role identity) และเอกลักษณ์แห่งตน (self identity) **ด้านสติปัญญาและจริยธรรม**

**ด้านสติปัญญา** มีความคิดแบบนามธรรม (formal operation) มีระเบียบแบบแผนและมีเหตุผลไม่เชื่ออะไรง่ายๆแต่บางครั้งยังขาดวิจารณญาณที่ดีสามารถสร้างภาพความคิดในใจได้อย่าง

ซับซ้อนและสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้ากับปัจจุบันหรือวางแผนในอนาคตได้ มีความคิดรวบยอดในเรื่องทฤษฎีระเบียบวินัยชอบการเล่นที่มีกฎเกณฑ์ซับซ้อน

**ด้านจริยธรรม** เด็กจะทำดีเพื่อตอบสนองความคาดหวังของครอบครัวกลุ่มเพื่อนและสังคมเพราะต้องการเป็นที่ยกย่องและกลัวถูกตำหนิจากผู้อื่น

**ด้านสังคมชอบ** เลียนแบบผู้ที่ตนเองชื่นชอบหรือทำตามแฟชั่นที่เห็นในสังคมต้องการความแปลกใหม่ทาทายตื่นเต้น

ส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยรุ่น 12-18 ปี

**ด้านร่างกาย** สอนให้เด็กทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและให้คำแนะนำเรื่องการดูแลตนเองเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงเช่นเมื่อมีสิวลิ้นตัวการมีประจำเดือนในเด็กหญิงเพื่อลดความวิตกกังวล ให้ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาสอนให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการทางเพศของหญิงและรายการวางตัวกับเพศตรงข้ามการจัดการกับความรู้สึกและความต้องการทางเพศที่เหมาะสมโดยผู้ใหญ่แสดงให้เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่สามารถพูดคุยปรึกษากันได้

**ด้านสังคม** ขอมรับพัฒนาการตามวัยของเด็กไม่เปรียบเทียบความคืบหน้าของเด็กกับบุคคลอื่น เปิดโอกาสให้เด็กได้ระบายความต้องการหรือความรู้สึกนึกคิดเพื่อลดความเครียดของเด็ก ให้เวลาความรักความอบอุ่นเสมอแต่ต้องให้อิสระตามสมควรและพร้อมที่จะช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา เปิดโอกาสให้เด็กได้เป็นตัวของตัวเองถ้าทำได้ควรให้มีมุมอิสระหรือห้องส่วนตัวและสามารถคบเพื่อนได้ทั้ง 2 เพศโดยอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่และผู้ใหญ่ควรทำความรู้จักกับเพื่อนของเด็ก เอาใจใส่ดูแลพฤติกรรมอยู่ห่างๆ ไม่บังคับหรือเข้มงวดจนเกินไปยอมรับความคิดเห็นและเป็นที่ปรึกษาที่ดี ให้เด็กได้มีโอกาสรับผิดชอบต่อครอบครัวโดยการจัดสรรความรับผิดชอบงานภายในครอบครัวให้บางส่วนแต่ไม่บังคับหรือเข้มงวดจนเกินไป

**ด้านสติปัญญาและจริยธรรม** เปิดโอกาสให้เด็กคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองโดยผู้ใหญ่พร้อมที่จะช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการ ส่งเสริมความสามารถของเด็กไม่บังคับให้เรียนในสิ่งที่ไม่ชอบชี้ให้เห็นถึงผลดีผลเสียของการกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้เด็กทราบและตัดสินใจได้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรทำโดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กในการประพฤติปฏิบัติตน

## ความต้องการสารอาหารในเด็กแต่ละวัย

**ความต้องการอาหารของทารก** ในเด็กทารกจะกินนมแม่จนอายุ 6 เดือน  
ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ผลดีต่อลูก: นมแม่มีสารอาหารครบถ้วน ย่อยและดูดซึมง่าย เสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกสมบูรณ์

ผลดีต่อแม่: ป้องกันการตกเลือดหลังคลอด มดลูกเข้าอู่เร็วหรือคืนสู่สภาพเดิมเร็วขึ้น

### สูตรนมผง

#### นมสูตร 1 หรือ นมผงดัดแปลงสำหรับทารกวัยแรกเกิด – 1 ปี

มีการดัดแปลงให้มีส่วนประกอบใกล้เคียงนมแม่ โดยเฉพาะโปรตีน จะต้องมีความใกล้เคียงนมแม่คือ 1.3 กรัม ต่อ 100 มล. และเติมไขมันที่ข่อยง่าย พร้อมสารอาหารอื่นๆ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาสมองและภูมิคุ้มกัน

**อะโปไครน (Apocrine)** คือ ระบบการสร้างน้ำนมที่มีในคนและแพะ แพะมีระบบการสร้างน้ำนม อะโปไครน (Apocrine) แบบเดียวกับนมแม่ ซึ่งแตกต่างจากนมทั่วไป จึงทำให้นมแม่และนมแพะมีสารอาหารจากธรรมชาติในปริมาณที่สูง อย่าง ไบโอดีแอคทีฟ คอมโพเนนท์

#### นมสูตร 2 หรือ นมผงดัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับเด็กวัย 6 เดือน – 3 ปี

การเลือกนมสูตร 2 เพื่อลูกรัก : เลือกนมที่สารอาหารครบถ้วนและข่อยง่าย เช่น มี CPP โปรตีนนุ่ม ข่อยง่าย สบายท้อง และมีสารอาหารช่วยพัฒนาสมองและภูมิคุ้มกัน

#### นมสูตร 3 หรือ นมผงสำหรับเด็กวัย 1 ปีขึ้นไป และทุกคนในครอบครัว

การเลือกนมสูตร 3 เพื่อลูกรัก : ควรเป็นนมที่ข่อยง่าย ไม่ทำให้ท้องผูก และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ช่วยในการพัฒนาสมอง มีรสชาติดี หอมอร่อย และดื่มง่าย

### สูตรการคำนวณนม

1. อายุ 1 เดือนแรก น้ำหนัก คุณ 150 ซีซี หาร 30 เป็นปริมาณนมใน 1 วัน แบ่ง 6 มื้อ
2. อายุ 1-6 เดือน เอน้ำหนัก คุณ 120 ซีซี หาร 30
3. อายุ 3 เดือน ช่วงนี้ น้ำหนักไม่ขึ้นเยอะเหมือนเดิมแล้ว เพราะเด็กจะเริ่มกินน้อยลง เพิ่มแค่ 500 กรัม ก็เยอะแล้ว จะกลายเป็น 5.5 กิโลกรัม คุณ 120 เท่ากับ 660 หาร 30 คือ 22 ออนซ์ ก็ยังใช้สูตร ชั่วโมงละออนซ์ ได้เหมือนเดิม
4. อายุ 4 เดือนหนักอีก 5 ขีด แต่ความเป็นจริง จะขึ้นน้อยลงไปอีก เพราะเด็กเริ่มเล่นมากขึ้น ไม่ค่อยกิน กล่าวคือกินแล้วจะหลับ ไม่ได้เล่น กลายเป็น 6 กิโลกรัม ซึ่งถือว่า ขึ้นเกินเกณฑ์มาตรฐานอยู่แล้ว เพราะปกติ จะน้ำหนัก 2 เท่า เมื่อเด็กอายุ 5 เดือน แต่ตั้งแต่ 4 เดือนเอง ได้ 2 เท่าแล้ว เอา 6 กิโลกรัมคูณ 120 เท่ากับ 720 หาร 30 คือ 24 ออนซ์ ก็ยังใช้สูตร ชั่วโมงละออนซ์ ได้เหมือนเดิม
5. อายุ 5-6 เดือน เด็กส่วนใหญ่ จะกินน้อยลงเพราะหิวเล่น โดยเฉลี่ยจะกิน 24 ออนซ์



บวกลบ 4 ออนซ์ ช่วงนี้น้ำหนักจะขึ้น 5 กิโลภายใน 2 เดือน

6. ช่วง 6-12 เดือน ใช้น้ำหนัก คุณ 110 เช่น เด็ก 6 เดือน น้ำหนัก 6.5 กก. คุณ 110 เท่ากับ 715 หาร 30 คือ 24 ออนซ์ และมีข้าว 1 มื้อ สำหรับเด็ก 6 เดือน ข้าว 2 มื้อ สำหรับเด็ก 8 เดือน ข้าว 3 มื้อ สำหรับเด็ก 12 เดือน ส่วนนมเท่าเดิม คือ 24 ออนซ์ จึงใช้สูตร ชม. ละออนซ์ ได้จนถึง 1 ขวบ

7. อายุ 1 ขวบ ข้าวเป็นอาหารหลัก นมเป็นอาหารเสริม เพื่อได้แคลเซียม ตามวัย คือ ต้องการ วันละ 500 มิลลิกรัม เทียบเท่ากับนม 500 ซีซี ถ้าได้แคลเซียมจากอาหารเพียงพอแล้ว นมก็ไม่ใช่ว่าต้องกิน

### ความต้องการอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน

#### อาหารเด็กวัยก่อนเรียน 1 – 3 ปี

เด็กวัยก่อนเรียนอายุ 1 – 3 ปี ควรมีน้ำหนัก 13 กิโลกรัม สูง 90 เซนติเมตร ควรได้รับพลังงานและสารอาหารใน 1 วัน ดังนี้ พลังงาน 1,000 กิโลแคลอรี โปรตีน 18 กรัม วิตามิน เอ 400 ไมโครกรัม วิตามินซี 40 มิลลิกรัม โซเดียม 0.5 มิลลิกรัม ไรโบฟลาวิน 0.5 มิลลิกรัม โฟเลต 150 ไมโครกรัม ไนอะซิน 6 มิลลิกรัม แคลเซียม 500 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 460 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 60 มิลลิกรัม เหล็ก 5.8 มิลลิกรัม ไอโอดีน 90 ไมโครกรัม สังกะสี 2 มิลลิกรัม

#### ความต้องการสารอาหารในวัยเด็กก่อนเรียน อายุ 4-6 ปี

เด็กวัยก่อนเรียน อายุ 4-6 ปี พลังงาน วันละ 1,450 กิโลแคลอรี พลังงานที่ได้รับนี้ ควรมาจากคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50-60 ไขมันร้อยละ 25-35 และโปรตีนร้อยละ 10-15 ของพลังงานทั้งหมด ซึ่งเด็กต้องการโปรตีน 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน เช่น เด็กอายุ 4 ปี น้ำหนัก 15 กิโลกรัม ต้องการโปรตีน  $15 \times 1.5 = 22.5$  กิโลกรัมต่อวัน วิตามินและเกลือแร่ มีได้รับนม 2-3 ถ้วย ก็จะทำให้ได้รับแคลเซียมและฟอสฟอรัสเพียงพอต่อการสร้างกระดูกและฟัน นอกจากนี้ยังได้วิตามินอื่นๆอีก ได้แก่ วิตามินเอ ดี บีสิบสอง บีหนึ่ง และ ไนอะซินด้วย เหล็ก เด็กอายุ 1-6 ปี ควรได้รับเหล็ก 10 มก.ต่อวัน แคลเซียม มากกว่าวัยผู้ใหญ่ 2-3 เท่า อาหารที่มีแคลเซียมสูงสำหรับเด็กวัยนี้ ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม แคลเซียมในนมที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้มากกว่าแคลเซียมในอาหารอื่น สังกะสี มีความจำเป็นในการเจริญเติบโต การขาดสังกะสีจะมีผลให้เกิดการเจริญเติบโตล้มเหลว ความอยากอาหารลดลง เด็กวันนี้นี้ควรได้รับสังกะสี 10 มก. ต่อวัน อาหารที่มีสังกะสี ได้แก่ เนื้อสัตว์และอาหารทะเล ถ้าเด็กได้รับอาหารพวกนม ข้าว เนื้อสัตว์ ปลา อาหารทะเล ถั่ว ผัก และผลไม้ครบแล้ว ก็จะทำให้ได้พลังงาน เกลือแร่ และวิตามินครบตรงตามความต้องการของร่างกาย เด็กต้องการน้ำ 4-6 แก้วต่อวัน หรือ 1000-1500 มล.

### ความต้องการอาหารของเด็กวัยเรียน

ตารางที่ 1.7 ตารางปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน แยกตามกลุ่มอายุ

พลังงานและสารอาหาร	อายุ 6-8 ปี	อายุ 9-12 ปี
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	1,400	1,700
ไขมัน (กรัม)	47	57
โปรตีน (กรัม)	28	40
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	500	600
วิตามินบี 1 (ไทอะมิน) (มก.)	0.6	0.9
วิตามินบี 2 (ไรโบฟลาวิน) (มก.)	0.6	0.9
วิตามินบี 12 (ไมโครกรัม)	1.2	1.8
วิตามินซี (มก.)	40	45
แคลเซียม (มก.)	800	1,000
ไอโอดีน (ไมโครกรัม)	120	120
เหล็ก (มก.)	8.1	11.8
สังกะสี (มก.)	4	5
ใยอาหาร (กรัม)	12	16

### ความต้องการอาหารของวัยรุ่น

**พลังงาน** วัยรุ่นชาย 1,700 – 2,300 กิโลแคลอรี วัยรุ่นหญิง 1,600 – 1,850 กิโลแคลอรี

**คาร์โบไฮเดรต** ให้พลังงาน ควรได้รับ 55 – 60 % ของพลังงานทั้งหมด ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน ข้าวโพด ธัญพืช แนะนำข้าวที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง

**โปรตีน** เสริมสร้างกล้ามเนื้อ สร้างภูมิคุ้มกันและฮอร์โมนควรได้รับ 10 – 15 % ของพลังงานทั้งหมด ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ แนะนำเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมันและหนัง นม ถั่ว เมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์จากถั่วต่าง ๆ เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร

**ไขมัน** ให้พลังงานและความอบอุ่น รวมถึงกรดไขมันที่จำเป็นต่อระบบประสาท และช่วยในการละลายและดูดซึมวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน ควรได้รับ 30 % ของพลังงานทั้งหมด ได้แก่ ไขมันจากพืชและจากสัตว์ น้ำมันปลา เนย งาม เน้นไขมันจากพืช

**วิตามิน** สำคัญต่อปฏิกิริยาการสลายอาหารให้ได้พลังงานมีมากในธัญพืช ผักและผลไม้ นอกจากนี้ผักและผลไม้ยังช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลและโคเลสเตอรอล ช่วยเสริมสร้างระบบขับถ่าย

**แร่ธาตุ** เป็นองค์ประกอบของเซลล์และกล้ามเนื้อ แร่ธาตุที่สำคัญกับวัยรุ่น คือ แคลเซียม ช่วยสร้างกระดูก แหล่งแคลเซียม ได้แก่ นม ผลิตภัณฑ์จากนม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งเล็ก กะปิ ปลากระป๋อง และผักใบเขียว **ฟอสฟอรัส** เป็นองค์ประกอบของกระดูก แหล่งอาหาร ได้แก่ ถั่ว ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ นม และเนยแข็ง เหล็ก เป็นองค์ประกอบของเม็ดเลือดแดงผู้หญิงมีความต้องการมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากเสียไปกับประจำเดือน แหล่งอาหาร ได้แก่ เครื่องในสัตว์ ตับ เลือด และเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง

**น้ำ** เป็นส่วนประกอบของเซลล์ น้ำย่อย ฮอรโมนน้ำเป็นตัวละลาย ช่วยรักษาความสมดุลและอุณหภูมิของร่างกาย โดยปกติร่างกายต้องการน้ำวันละประมาณ 8 -10 แก้ว

## การส่งเสริมภาวะโภชนาการในเด็ก/อาหารเสริมในเด็กแต่ละวัย

### 1. ความต้องการสารอาหารในเด็กแต่ละวัย

ความต้องการสารอาหารในเด็กแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน อาจส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต หากได้รับโภชนาการที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอาหารนับเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้มีการเจริญเติบโตและส่งเสริมพัฒนาการ เกิดการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ทั้งด้านหน้าที่และส่วนประกอบให้สามารถทำงานได้ตามปกติ แบ่งความต้องการสารอาหารตามวัยได้ดังต่อไปนี้

### 2. หลักการให้อาหารเสริมในเด็กแต่ละวัย

#### 2.1 การให้อาหารเสริมแก่ทารก (0 – 1 ปี)

ขอควรคำนึง ความต้องการสารอาหารและความพร้อมของเด็กในการที่จะรับสารอาหารชนิดใหม่ ซึ่งงานวิจัยพบว่าทารกมีระบบทางเดินอาหารที่สมบูรณ์ขึ้น มีน้ำย่อยที่ช่วยย่อยสารอาหาร ด้านร่างกาย สามารถนั่งได้ ควบคุมลำคอให้แข็ง กลืนอาหารค่อนข้างเหลวได้ มีฟันบดเคี้ยว เพื่อให้ทารกได้รับอาหารเสริมอย่างเหมาะสมตั้งนั้นองค์การอนามัยโลก และกองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงกำหนดว่าควรให้อาหารที่ไม่ไขมันสำหรับทารก เมื่ออายุ 6 เดือน

## 2.2 การให้อาหารเสริมแก่ทารกก่อนเรียน (1 – 5 ปี)

เด็กวัยนี้จะกินอาหารน้อยลง เนื่องจากอัตราการเจริญเติบโตเริ่มลดลง หากผู้เลี้ยงดูเด็กไม่เข้าใจจะบังคับพยายามให้เด็กกิน ซึ่งเด็กจะต่อต้าน ทำให้เกิดปัญหาการกินตามมา จัดให้อาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลาย ขอแนะนำอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวันมีดังนี้ อาหารกลุ่มข้าวธัญพืช + ถั่วเขียววันละ 4 – 6 ทัพพี เด็กควรได้รับข้าวขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง เพื่อให้ได้รับวิตามินและใยอาหาร ผักสุกวันละ 2 – 3 ทัพพี ควรให้ผักหลากหลายชนิด ผลไม้ 2 ส่วนต่อวัน ตัวอย่างผลไม้ 1 ส่วน คือ กล้วย 1 ผล ส้ม 1 ผล ฝรั่งครึ่งผล นมวัววันละ 3 แก้ว/กล่อง หรือผลิตภัณฑ์จากนม เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง 2 – 3 ส่วนต่อวัน ตัวอย่างของ 1 ส่วน ได้แก่ เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ 2 ช้อนกินข้าว ไข่ 1 ฟอง

## 2.3 การให้อาหารเสริมแก่วัยรุ่นและวัยรุ่น

เป็นช่วงที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายมีการเจริญเติบโตทั้งขนาดของร่างกายและความสูง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น ล้วนเป็นปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็ก ดังนั้นจึงอาจมีปัญหาทางด้านโภชนาการในวัยนี้

### การให้อาหารเสริมแก่วัยรุ่นและวัยรุ่น (6 – 12 ปี)

เด็กมีภาวะน้ำหนักตัวน้อย ควรดูแลให้เด็กกินอาหารที่จัดให้ได้หมดและเพิ่มเติมได้ ถ้าเด็กกินน้อยควรแบ่งอาหารเป็นมื้อย่อย เช่น มีอาหารว่างเบาๆ หรือ ก่อนนอน

เด็กมีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน ไม่ควรพยายามลดน้ำหนักหรือให้เด็กกินน้อย หลีกเลี่ยงการกินอาหารจำพวก ข้าว แป้ง ขนมหวาน ให้ผลไม้แทน ไม่ควรงดนม

### ปัญหาโภชนาการในเด็กและการดูแล

ทารกไม่ยอมรับประทานอาหาร ทารกเบื่ออาหาร รับประทานแล้วอาเจียน การเจริญเติบโตช้า ไม่เหมาะสมกับวัย (failure to thrive) เด็กไม่ยอมกินอาหาร กินยาก ปัญหาท้องผูก ปัญหาฟันผุ ปัญหาเด็กน้ำหนักเกินและอ้วน

แนวทางการป้องกันภาวะโภชนาการในเด็ก เด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกินผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควร ติดตามการชั่งน้ำหนักทุกเดือนและวัดส่วนสูงทุก 6 เดือน ให้อาหารแก่เด็กครบทุกกลุ่ม ได้แก่ เนื้อสัตว์/ ไข่/นม ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ และน้ำมัน ในปริมาณที่เหมาะสมและควรกินให้หลากหลาย

ลดอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ อาหารประเภทข้าว-แป้ง ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน อาหารไขมัน เช่น น้ำมัน กะทิ ควรหลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด ผัด แกงกะทิหรือขนมใส่กะทิ งดกินจุกจิก เช่น ขนม น้ำหวาน น้ำอัดลม ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันครั้งละ 20 นาที และเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ เช่น เล่นกีฬา วิ่งเล่น เดินขึ้น-ลงบันได รับประทานอาหารที่มีแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับเลือด เนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อแดง รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง มะละกอสุก ส้ม เพื่อช่วยดูดซึมธาตุเหล็กดีขึ้น รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่นนม โยเกิร์ต ให้รับประทานอาหารว่างก่อนมื้ออาหาร 1½-2 ชั่วโมง

## บทสรุป

เด็กและวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความละเอียดอ่อนจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการในแต่ละวัยจึงจะส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสม นำไปสู่การส่งเสริมทุกด้านทุกมิติ ให้เด็กเจริญเติบโตสมวัย เป็นทรัพยากรที่มีอย่างมีประสิทธิภาพของสังคมในอนาคต

## คำถามทบทวน

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. “ถ้าหายแล้วจะไม่ใช่กับแม่” เป็นการปรับตัวระยะใดของเด็กต่อ โรคที่กำลังคุกคามชีวิต
2. เด็ก 3 ปี อยู่ในโรงเรียนคุณนิวอีกทั้งๆที่ เลิกพฤติกรรมนี้มานานแล้ว มารดากลัวเด็กติดพฤติกรรมคุณนิวอีก ควรทำอย่างไร
3. แรกเกิด 3,200 กรัม อายุ 12 เดือน น้ำหนัก 9,600 กรัม พัฒนาการเด็กคนนี้ปกติหรือไม่ เพราะอะไร
4. เด็กหญิง น้ำหนัก 15 สูง 95 cm ฟันน้ำนม 20 ซี่ พุดได้ 2 คำต่อกัน ชุกชนไม่อยู่นิ่ง อยู่ในอายุเท่าใด
5. ทารกอายุ 8 เดือน มาตรฐานสุขภาพและรับวัคซีน วัคซีนรอบสี่ระยะและเส้นรอบอกได้เท่า ๆ กัน ประมาณ 43 เซนติเมตร จะอธิบายมารดาอย่างไร

6. เด็กอายุ 10 เดือน เริ่มเดินได้ 2-3 ก้าว แล้วล้ม ควรส่งเสริมพัฒนาการเด็กรายนี้อย่างไร
7. เด็กหญิงปิ่นปิ่น อายุ 5 ปี อยู่กับคุณตาตั้งแต่เกิด ปัจจุบันตาเสียชีวิต กิจกรรมของพยาบาลที่จะอธิบายให้เด็กเข้าใจเกี่ยวกับความตายที่เหมาะสม
8. เด็กไหนดม 6 ออนซ์ วันละ 8 มื้อ ควรได้รับพลังงานกี่แคลลอรี่
9. เด็กชายอายุ 4 ปี น้ำหนัก 12 กิโลกรัม ส่วนสูง 95 ซม. ไม่ค่อยรับประทานอาหารเช้า ชอบดื่มนมกล่องรสหวาน ขนาด 250 ซีซี. วันละ 6 กล่อง มารดาวิตกกังวลว่าเด็กจะไม่โตเพราะบิดามารดาตัวเล็ก ท่านจะให้คำแนะนำอย่างไร
10. เด็กหญิงอายุ 7 ปี น้ำหนัก 32 กิโลกรัม ส่วนสูง 118 ซม. รับประทานอาหารเช้า มังสวิรัติ เด็กมีความกังวลว่าตัวเองจะอ้วน เด็กชอบล้วงคอตัวเอง หลังรับประทานอาหารเช้า ท่านจะให้คำแนะนำอย่างไร

## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2558). คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย. นนทบุรี: สยามพิมพ์ นานา.
- กัญญา สุภปิณฑิพร. (2559). **Pediatric practice: Individualized patient care in 2016**. กรุงเทพฯ: ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. WS/200/ก383P/2559/
- กัญญา สุภปิณฑิพร. (2560). **Pediatric practice simple & applicable**. กรุงเทพฯ: ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรุทธ์ สุทธิจิตต์. **ดนตรีสำหรับเด็ก**. [ออนไลน์] 2560 [อ้างเมื่อ 16 มิถุนายน 2564].  
จาก <https://www.facebook.com/musicorfffun/photos/pb.1415343558493867.-2207520000.1474224602./1425031654191724/?type=3>.

- นงนภัทร รุ่งเนย. (2559). **การประเมินสุขภาพแบบองค์รวม**. นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.
- นลินี จงวิริยะพันธุ์. (2556). **โภชนาการในเด็กและวัยรุ่นประเด็นที่ควรรู้**. กรุงเทพฯ: บิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- นันทณี เสถียรศักดิ์พงศ์. (2557). **การคัดกรองพัฒนาการและการทดสอบในเด็ก**. เชียงใหม่: สยามพิมพ์ นานา.
- ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. (2562). **วัยรุ่น 4.0**. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- พรทิพย์ ศิริบุรณพิพัฒนาและคณะ. (2558). **การพยาบาลเด็ก เล่ม 1**. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : บริษัท ธาราเพรสจำกัด.
- ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. (2557). **Guideline in Child Health Supervision**. กรุงเทพฯ : สรรพสาร จำกัด.
- รุจา ภูไพบูลย์. (2558). (บรรณาธิการ). **การวางแผนการพยาบาลเด็กสุขภาพดีและเด็กป่วย (Nursing Care Plan for Healthy and Ill Children)**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ พระพุทธศาสนาของธรรมสภา
- ศูนย์พัฒนาบุคลากร Hi.Q. group. **การพัฒนาสมองเด็กปฐมวัย**. [[ออนไลน์] 2560 [อ้างเมื่อ 16 มิถุนายน 2564]. จาก <http://oknation.nationtv.tv/blog/Hi-Q-Group/2009/07/19/entry-1>
- Hockenberry, M.J. (2019). **Study guide wong's nursing care of infants and children (11th ed.)**. U.S.A.: Elsevier.
- Martin, A. (2018). **Lewis's child and adolescent psychiatry a comprehensive textbook (5th ed.)**. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Mckinney, E.S. (2018). **Maternity-child nursing (5th ed.)**. Canada: Elsevier.
- Needlman, P. D. (2004). Growth and development. In Behrman, R. E., Kliegman, R. M., & Jenson, H. B. (Eds.), **Nelson : Textbook of pediatrics**. (17th ed, pp. 1475–1598). United State of America : W.B.Saunders.
- Rosdahl, C.B. (2017). **Textbook of basic nursing (11th ed.)**. China: Lippincott Williams & Wilkins.
- Rudolph, A.M. (1987). **Pediatrics**. (18h ed). U.S.A.: Hall international, Inc.
- Thompson, E. D. (1995). **Introduction to maternity and pediatric nursing**. (2nd ed).

Philadelphia: W.B. Saunders company.

Pillitteri, A. (2010). **Maternal and child health nursing : Care of the childbearing and childrearing family.** (6th ed). Philadelphia : Lippincot.