



ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

Guideline in Child Health Supervision



พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์
วินัดดา ปิยะศิลป์
วันดี นิงสานนท์
ประสพศิริ อึ้งถาวร
(บรรณาธิการ)

สารจากประธาน ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

เด็กเป็นอนาคตของชาติ การเลี้ยงเด็กให้มีคุณภาพถือเป็นเรื่องสำคัญ และเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ปู่ย่า ตายาย บุคคลในครอบครัวรวมถึงครู แพทย์ทั่วไป และกุมารแพทย์

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงได้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้บุคลากรที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก ได้ใช้เป็นคู่มือในการดูแลเด็กอย่างถูกต้องและมีมาตรฐาน โดยครอบคลุมตั้งแต่เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทั้งในเรื่อง ครอบครัว การเจริญเติบโต การพัฒนาการ การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค การดูแลความปลอดภัยและป้องกันอุบัติเหตุ การคัดกรองและป้องกันปัญหาที่พบบ่อย การให้คำแนะนำตามช่วงวัย รวมถึงแหล่งทรัพยากรและความช่วยเหลือในชุมชนและสังคม ซึ่งเขียนโดยกุมารแพทย์เฉพาะทางในเรื่องนั้นๆ จากสถาบันต่างๆ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือคู่มือการดูแลเด็กเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับบุคลากรทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นแนวทางในการเลี้ยงดูให้เยาวชนของเราได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในทุกๆ ด้านต่อไป

(ศ.นพ.สมศักดิ์ โล่ห์เลขา)

ประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

นายกสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

4 กรกฎาคม พ.ศ. 2557

สารบัญ



หน้า

สารจากประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย 1

แนวทางการดูแลสุขภาพเด็กไทย

- เด็กวัย 1-4 เดือน 3
- เด็กวัย 6-12 เดือน 9
- เด็กวัย 18 เดือน 15
- เด็กวัย 2 ปี 19
- เด็กวัย 3-5 ปี 24
- เด็กวัย 6-10 ปี 30
- วัยรุ่น (11-21 ปี) 37

รายชื่อคณะอนุกรรมการ

ทบทวนระบบการดูแลสุขภาพเด็กดี พ.ศ. 2556-2557



เด็กวัย 1-4 เดือน



ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว บทบาทการทำงานและความรับผิดชอบของพ่อแม่ ความตึงเครียดในบ้าน
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก กิจวัตรประจำวันของเด็ก เช่น การกินนม การนอน เป็นต้น

ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ วิธีการที่พ่อแม่ตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก วิธีการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น เด็กร้องในขณะตรวจ เป็นต้นรวมทั้งสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กซึ่งอาจมีความขัดแย้งกัน
- ตรวจประเมินการเจริญเติบโต : ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและบันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโตวัดเส้นรอบศีรษะและคลำกระหม่อมของเด็ก

- ตรวจร่างกายตามระบบ: รวมทั้งฟังเสียงหัวใจ ตรวจตาเพื่อ ดูการสะท้อนแสงจากจอประสาทตา (red reflex) ตรวจสอบว่าแก้วตาขุ่นหรือไม่ ในเด็กตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไปควร เริ่มตรวจภาวะตาเหล่ (strabismus) ตรวจข้อสะโพกเพื่อคัด กรองภาวะข้อสะโพกหลุด ตรวจท้องเพื่อหาความผิดปกติ เช่น ก้อนในช่องท้อง ตรวจอวัยวะเพศโดยเฉพาะภาวะอัมตะไม่ เลื่อนลงถุงอัมตะของเด็กผู้ชาย และ labial adhesion ใน เด็กผู้หญิง

การคัดกรอง

- ฝ้าระวังและติดตามพัฒนาการ โดยการซักถามและสังเกต พฤติกรรม ดังนี้
- 1 เดือน เด็กควรยกศีรษะได้เล็กน้อยในท่านอนคว่ำ กระทบริบ ตาเมื่อเจอแสงจ้า จ้องและมองตามวัตถุ ตอบสนองต่อ เสียงดัง
- 2 เดือน เด็กเริ่มชันคอได้ จ้องหน้าสบตา ยิ้ม และส่งเสียงอ้อแอ้
- 4 เดือน เด็กควรจะคอแข็ง ชันคอได้ดี เริ่มพลิกคว่ำ นำมือมาจับกันตรงกลาง เริ่มคว่ำของ หัวเราะเสียงดัง



- ประเมินการได้ยินโดยการซักถามหรือใช้อุปกรณ์พิเศษในกรณีที่ยังไม่ได้ตรวจตั้งแต่แรกเกิด หรือบิดามารดามีความกังวล
- คัดกรองวัณโรคในเด็กที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น มารดาหรือบุคคลใกล้ชิดเป็นวัณโรคในระยะติดต่อ

วัคซีน



- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนตามอายุดังนี้
 - 1 เดือน** วัคซีนตับอักเสบบี เข็มที่ 2 ในกรณีที่แม่เป็นพาหะตับอักเสบบี
 - 2 เดือน** วัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และโปลิโอ ครั้งที่ 1 วัคซีนตับอักเสบบีครั้งที่ 2 (ถ้าได้รับตอนอายุ 1 เดือนแล้วไม่ต้องให้อีก)
 - 4 เดือน** วัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และโปลิโอ ครั้งที่ 2
- พิจารณาให้วัคซีนเสริมหรือวัคซีนทางเลือกตามความเหมาะสม



แนะนำพ่อแม่

การเลี้ยงดู

- รัก ดูแลใกล้ชิด เอาใจใส่เด็ก สังเกตและตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม สังเกตลักษณะเฉพาะตัวและพื้นอารมณ์ของลูก โดยดูจากการตื่น นอน กิน ร้องไห้ ซึ่งจะแตกต่างกันในเด็กแต่ละคน
- ให้นมเด็กเท่าที่ต้องการ ไม่ให้อาหารอื่นนอกเหนือจากนมกรณีที่ให้นมแม่ควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับระยะเวลาการดูดในแต่ละมื้อ ทำท่างในการให้นมที่เหมาะสม การเปลี่ยนเต้านมและให้แม่กินอาหารที่มีประโยชน์ให้เพียงพอและดื่มน้ำมากๆ ในกรณีที่เด็กกินนมผสม ควรพุดถึงชนิดของนมที่เหมาะสม การทำความสะอาดขวดนม และแนะนำทำท่างในการให้นม
- ไม่แนะนำให้อุ้มก่ล่อมเด็กจนหลับคา่มือ ควรวางเด็กลงบนที่นอนตั้งแต่เด็กเริ่มเคลิ้มเพื่อส่งเสริมให้เด็กก่ล่อมตัวเองจนหลับได้
- พุดคุยกับลูกเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา
- พ่อแม่ควรแบ่งเวลามาทำกิจกรรมกับลูกทุกคน และเปิดโอกาสให้พีมมีส่วนร่วมในการดูแลน้อง
- พ่อแม่ควรมีเวลาเป็นส่วนตัวบ้าง

ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- ช่องซีร้าวเตียงเด็กหรือเปลต้องห่างไม่เกิน 6 ซม. ผนังด้านศีรษะและปลายเท้าไม่มีรูช่องโหว่เกินกว่า 6 ซม. เพื่อป้องกันไม่ให้ลำตัวลอดตกออกมาไม่ควรมีหมอนหรือตุ๊กตาขนาดใหญ่บนที่นอนเด็กเพราะอาจกดทับใบหน้าเด็กและทำให้หายใจไม่ออก แนะนำให้เด็กนอนหงายหรือนอนตะแคง ไม่ควรนอนคว่ำ
- อย่าทิ้งเด็กไว้ตามลำพังบนเตียง โต๊ะ โซฟา เนื่องจากเด็กสามารถถลันขาดันกับสิ่งต่างๆ จนเคลื่อนที่ไปในทิศทางตรงข้ามจึงมีโอกาสตกจากที่สูงได้ ถ้ามีความจำเป็นต้องวางเด็กบนที่สูงชั่วขณะ เช่น เพื่อหยิบผ้าอ้อม ผู้ดูแลต้องเอามือข้างหนึ่งวางไว้บนตัวเด็กเสมอ
- ห้ามจับเด็กเขย่า โดยเฉพาะถ้าพ่อแม่หงุดหงิดกับการร้องไห้ของเด็ก
- การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัย ควรใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กทารกโดยติดตั้งที่นั่งด้านหลังและหันหน้าเด็กไปทางด้านหลังรถ อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถตามลำพัง



ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย และทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- ชื่นชมและให้กำลังใจที่พ่อแม่ดูแลลูกอย่างเหมาะสม
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป



เด็กวัย 6-12 เดือน



ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว บทบาทการทำงานและความรับผิดชอบของพ่อแม่ ความตึงเครียดในบ้าน
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก กิจวัตรประจำวันของเด็ก เช่น การกินนม การนอน เป็นต้น

ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ สอบถามและสังเกตพื้นอารมณ์ของเด็ก วิธีการที่พ่อแม่ตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก วิธีการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นรวมทั้งสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กซึ่งอาจมีความขัดแย้งกัน
- ตรวจประเมินการเจริญเติบโต : ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและบันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต วัดเส้นรอบศีรษะและคลำกระหม่อมของเด็ก

- ตรวจร่างกายตามระบบ: รวมทั้งฟังเสียงหัวใจ ตรวจตาเพื่อ ดูการสะท้อนแสงจากจอประสาทตา (red reflex) ตรวจ ภาวะตาเหล่ (strabismus) ตรวจข้อสะโพกเพื่อคัดกรอง ภาวะข้อสะโพกหลุด ตรวจท่อนเพื่อหาความผิดปกติ เช่น ก้อนในช่องท่อน ตรวจจอวัยวะเพศโดยเฉพาะภาวะอัณฑะ ไม่เลื่อนลงถุงอัณฑะของเด็กผู้ชายและตรวจ labial adhesion ในเด็กผู้หญิง

การคัดกรอง

- เฝ้าระวังและติดตามพัฒนาการ โดยการซักถามและสังเกต พฤติกรรม ดังนี้

6 เดือน เด็กควรนั่งเองได้ชั่วคราว ใช้มือหยิบของ และเปลี่ยน มือถือของได้ หันหาเสียงเรียกชื่อ ส่งเสียงที่มีเสียงพยัญชนะ เช่น ปะ มะ เป็นต้น รู้จักคนแปลกหน้า

9 เดือน สามารถเกาะยืนได้ ใช้นิ้วหยิบของชิ้นเล็กได้ เข้าใจ สีนหน้าท่าทาง ทำตามสิ่งง่ายๆ ที่มีท่าทางประกอบได้ เปล่ง เสียงพยัญชนะได้หลายเสียงแต่ยังไม่มีความหมาย เช่น

ปาปาปา จะจะจะ เป็นต้น เล่นจ๊ะเอ๋ได้

12 เดือน ยืนเองได้ชั่วคราว เดินเอง หรือเดินโดย จูงมือเดียว หยิบของใส่ถ้วยหรือกล่องได้ พูดคำที่



- มีความหมายได้อย่างน้อย 1 คำ เรียกพ่อ/แม่ได้ เลียนแบบ
ท่าทาง โบกมือลา สวัสดี ช่วยยกแขนขาในเวลาที่ตั้งตัวให้
- คัดกรองพัฒนาการด้วยเครื่องมือมาตรฐานที่อายุ 9 เดือน
 - ประเมินการได้ยินโดยการซักถามหรือใช้อุปกรณ์พิเศษใน
กรณีที่ยังไม่ได้ตรวจตั้งแต่แรกเกิด หรือพ่อแม่มีความกังวล
 - ระดับฮีมาโทคริต เพื่อคัดกรองภาวะซีดจากการขาดเหล็ก
อย่างน้อย 1 ครั้งในช่วงอายุ 6-12 เดือน

วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
 - ให้วัคซีนตามอายุดังนี้
- 6 เดือน** วัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ และวัคซีน
ตับอักเสบบีครั้งที่ 3
- 9-12 เดือน** วัคซีนหัด คางทูม หัดเยอรมัน ครั้งที่ 1
- พิจารณาให้วัคซีนเสริมหรือวัคซีนทางเลือกตามความเหมาะสม

แนะนำพ่อแม่

การเลี้ยงดู

- รัก ดูแลใกล้ชิด เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก สังเกตและตอบสนอง
ความต้องการอย่างเหมาะสม

- ควรจับให้เด็กได้เห็นสิ่งต่างๆ รอบตัว เล่นและพูดคุยกับเด็กบ่อยๆ และอ่านหนังสือนิทานที่มีรูปภาพให้เด็กฟังเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา ให้เด็กคลานหรือเดินบ่อยๆ โดยจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ปลอดภัย
- ไม่ให้ดูโทรทัศน์หรือใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกประเภท
- ทำกิจกรรมกับลูกทุกคน และเปิดโอกาสให้พ่มีส่วนร่วมในการดูแลน้อง
- พ่อแม่ควรมีเวลาเป็นส่วนตัวบ้าง

การส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

- ให้นมแม่อย่างต่อเนื่อง กรณีที่ให้กินนมผสม ควรอธิบายชนิดของนมและปริมาณที่เหมาะสม วิธีการทำความสะอาดขวดนม ควรให้อาหารตามวัย ดังนี้ อายุ 6 เดือนควรได้รับ 1 มื้อ 9 เดือนควรได้รับ 2 มื้อ และ 12 เดือนควรได้รับ 3 มื้อ อาหารดังกล่าวควรเป็นอาหารที่มีธาตุเหล็กเพียงพอหรือพิจารณาให้ธาตุเหล็ก
- เด็กวัยนี้สามารถนอนติดต่อกันได้นานขึ้น ควรลดนมในเวลากลางคืน
- ฝึกให้เด็กทำกิจวัตรประจำวันให้เป็นเวลา เช่น การกินอาหาร เข้านอน เป็นต้น



- ดูแลสุขภาพฟัน โดยใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำเช็ดฟันและกระพุ้งแก้ม วันละ 2 ครั้ง ให้ฟลูออไรด์เสริมถ้าอยู่ในพื้นที่มีฟลูออไรด์ในน้ำดื่มต่ำและไม่ได้รับฟลูออไรด์จากแหล่งอื่น พิจารณาส่งต่อบุคลากรทางทันตกรรมตั้งแต่อายุ 1 ปีขึ้นไป

ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- ระวังการพลัดตกจากที่สูงและการกระแทก ไม่ควรใช้รถหัดเดินแบบที่มีล้อล้อเพราะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุที่เป็นอันตราย
- เลือกลงเล่นที่เหมาะสมกับเด็ก ไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นขนาดเล็กที่สามารถอมเข้าปากได้ หรือมีชิ้นส่วนที่อาจหลุดหรือแตกเป็นชิ้นเล็ก เพราะเด็กอาจสำลักลงไปทางเดินหายใจ
- อย่าอุ้มเด็กในขณะที่ยืนของร้อน และควรเก็บสายไฟของกาน้ำร้อนไว้ไกลมือเด็ก อย่าวางของร้อนบนพื้น ระวังอันตรายจากไฟดูด โดยติดตั้งปลั๊กสูงจากพื้นอย่างน้อย 1.5 เมตร หรือใช้อุปกรณ์ ปิดปลั๊กไฟ
- ไม่ปล่อยให้เด็กนั่งเล่นน้ำตามลำพังแม้เพียงชั่วขณะ
- การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัย ควรใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กทารก โดยติดตั้งที่นั่งด้านหลังและหันหน้าไปด้านหลังรถ อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถตามลำพัง

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย และทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- ชื่นชมและให้กำลังใจที่พ่อแม่ดูแลลูกอย่างเหมาะสม
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป





เด็กวัย 18 เดือน

ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวลในช่วงที่ผ่านมา
- วัยนี้เริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง ประเมินว่าเด็กมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างไร วิธีการสื่อสารของเด็กในสถานการณ์ต่างๆ และพ่อแม่ตอบสนองต่อพฤติกรรมเหล่านี้อย่างไร
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโต พัฒนาการ และพฤติกรรมของเด็ก การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน

ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ สังเกตวิธีการที่พ่อแม่ดูแลเด็กรวมทั้งท่าที น้ำเสียงที่พ่อแม่ใช้
- ประเมินการเจริญเติบโต: ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะ และบันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต
- ตรวจร่างกายตามระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่อง ฟันผุ ทำยีน ทำเดิน

การคัดกรอง

- เผื่อระวังและติดตามพัฒนาการ โดยซักถามร่วมกับสังเกตพฤติกรรม วัยนี้ควรพูดเป็นคำเดี่ยวมีความหมาย อย่างน้อย 3-6 คำ ทำตามคำสั่งง่ายๆ ที่ไม่มีท่าทางประกอบได้ ชี้อวัยวะในร่างกายได้ 1 ส่วน เดินเกาะราวขึ้นบันไดได้ หรือเด็กบางคนอาจวิ่งได้ จับดินสอขีดเส้นยุ่งๆ ได้ ถอดกางเกงได้เอง
- ประเมินการได้ยิน จากพัฒนาการด้านภาษาและการสื่อสาร
- คัดกรองความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคไวรัสโรค สารตะกั่ว และภาวะไขมันในเลือดสูง โดยการซักประวัติ



วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนตามอายุดังนี้
1-18 เดือน วัคซีนใช้สมองอักเสบเจอี 2 เข็มห่างกัน 4 สัปดาห์

18 เดือน วัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ ครั้งที่ 4

- พิจารณาให้วัคซีนเสริมหรือวัคซีนทางเลือกตามความเหมาะสม

แนะนำพ่อแม่

การเลี้ยงดู

- รักและเอาใจใส่ ตอบสนองพอเหมาะต่อตัวเด็ก
- ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน
- สร้างกฎกติกาให้เหมาะสมตามวัย



ส่งเสริมทักษะสำคัญและสุขนิสัยที่ดี

- แนะนำเรื่องอาหารเหมาะกับวัย: อาหาร 5 หมู่เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ร่วมกับดื่มนมรสจืดเป็นอาหารเสริม มีอละ 6-8 ออนซ์ วันละ 2-3 มื้อ ดื่มนมจากแก้วหรือกล่อง ไม่ใช้ขวดนมเป็นภาชนะ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 10-12 ชม ต่อวัน.
- สุขภาพช่องปาก ให้แปรงฟันทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แนะนำพบบุคลากรทางทันตกรรมทุกปี
- ฝึกระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต โดยกำหนดเวลากินอาหาร นอน เล่น ให้เป็นเวลา
- ฝึกให้เด็กมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือตนเอง เช่น กินอาหาร อาบน้ำ นั่งกระโถน แต่งตัว เมื่อเด็กทำได้ ควรชื่นชม การลงโทษควรใช้วิธีเพิกเฉยหรือตัดสิทธิ์ หลีกเลี่ยงการตี

ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- เด็กควรอยู่ในสายตาของผู้เลี้ยงดู จัดบ้านและบริเวณรอบบ้านเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม การชนกระแทก จมน้ำ ถูกล่ามพิษ สัตว์กัด ความร้อนลวก อันตรายจากไฟฟ้า และการถูกรถชน
- แนะนำให้เริ่มสอนให้เด็กวัยนี้รู้จักหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่งน้ำและจุดอันตรายอื่นๆ
- ไม่ให้เด็กดูโทรทัศน์หรือใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกประเภท
- การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัย ควรใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กทารก โดยติดตั้งที่นั่งด้านหลังและหันหน้าไปด้านหลังรถ อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถตามลำพัง

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไปที่อายุ 2 ปี



เด็กวัย 2 ปี



ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้านในช่วงที่ผ่านมา
- วัยนี้เป็นวัยซุกซน สอบถามเรื่องอุบัติเหตุ การเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรม โดยเฉพาะด้านการสื่อสาร การช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน

ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ สังเกตวิธีการที่พ่อแม่ดูแลเด็กรวมทั้งท่าที น้ำเสียงที่พ่อแม่ใช้
- ประเมินการเจริญเติบโต: ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะ และบันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต
- ตรวจร่างกายตามระบบ เน้นเรื่องฟันผุ เหนืออกอักเสบ ประเมินตาเหลือ่ ตาเข และดูบาดแผลหรือรอยฟกช้ำตามตัว เพื่อประเมินความปลอดภัยในการเลี้ยงดู
- ติดตามพัฒนาการโดยการซักถามและสังเกตพฤติกรรม

วัยนี้ชอบเล่นเลียนแบบผู้ใหญ่ เล่นสมมุติง่ายๆ พูดคำเดียว
อย่างน้อย 50 คำ เริ่มพูดเป็นวลี 2 คำติดกัน ทำตาม
คำสั่ง 2 ขั้นตอนได้ วาดเส้นตรงแนวนอน เปิดหนังสือได้
ทึ่ละหน้า เดินขึ้นและลงบันไดได้ทีละขั้น และวิ่งคล่อง

การคัดกรอง

- ประเมินการได้ยินโดยดูจากพัฒนาการด้านการพูดและการสื่อสาร
- ชักประวัติเพื่อคัดกรองความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคไวรัสโรค
สารตะกั่ว และภาวะไขมันในเลือดสูง



วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนไข้สมองอักเสบเจอี ครั้งที่ 3 (1 ปี
หลังจากได้รับชุดแรก)
- พิจารณาให้วัคซีนเสริมหรือวัคซีนทางเลือก
ตามความเหมาะสม



แนะนำพ่อแม่

การเลี้ยงดู

- รักและเอาใจใส่ โดยไม่ตามใจ
- เข้าใจอารมณ์และพฤติกรรมเพราะเด็กจะมีความเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น แต่พูดสื่อสารทำได้ไม่ดี จึงทำให้เด็กหงุดหงิดง่าย แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น กรีดร้อง/ดิ้นกับพื้น เมื่อไม่ได้ดั่งใจ
- สร้างกฎเกณฑ์กติกาให้เหมาะสมตามวัย
- ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน โดยเฉพาะทางด้านภาษา ผ่านการเล่นและการอ่านนิทานรูปภาพ

ส่งเสริมทักษะสำคัญ

- ฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเอง โดยให้ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองเพิ่มขึ้น เช่น ขับถ่ายโดยนั่งกระโถน กินข้าว ถอดกางเกง โดยสร้างแรงจูงใจ ไม่บิบบังคับ และชมเชยเมื่อเด็กทำได้ แม้ว่าจะไม่เรียบร้อยในช่วงแรก
- การฝึกระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต โดยกำหนดเวลากินอาหารนอน เล่น ให้เป็นเวลา เมื่อเด็กทำได้ ควรชื่นชม การลงโทษควรใช้วิธีเพิกเฉยหรือตัดสิทธิ์ และหลีกเลี่ยงการตี

ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

- กินอาหาร 5 หมู่เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ร่วมกับดื่มนมรสจืดเป็นอาหารเสริม มีดื่มนม 6-8 ออนซ์ วันละ 2-3 มื้อ ดื่มนมจากแก้วหรือกล่อง ไม่ใช้ขวดนมเป็นภาชนะ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 10-12 ชม. ต่อวัน
- ส่งเสริมให้ออกกำลังกายกลางแจ้ง
- ฝึกให้แปรงฟันเองด้วยยาสีฟันทุกวันโดยวิธี สดรับ และผู้ปกครองแปรงซ้ำ และส่งพบบุคลากรทางทันตกรรมทุกปี

ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- การใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด รวมแล้วไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน ควรเลือกรายการให้เหมาะกับเด็ก และนั่งดูร่วมกัน เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ พูดคุย ชี้แนะ ระหว่างผู้เลี้ยงดูกับเด็ก
- ผู้เลี้ยงดูควรดูแลใกล้ชิด จัดบ้านและบริเวณรอบบ้านให้ปลอดภัย เช่น ตู้อ่างของต้องวางมั่นคง ไม่ล้มง่ายเมื่อเด็กไถหรือปีนป่าย ตรวจสอบความมั่นคง



ของประตูลูกบ้าน เก็บสารมิพิษให้พ้นสายตา หากเด็กกิน
สารพิษ ให้ติดต่อศูนย์พิษวิทยาหมายเลข 0 2201 1083,
0 2246 8282

- แนะนำให้เริ่มสอนให้เด็กวัยนี้รู้จักหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่ง
น้ำและจุดอันตรายอื่นๆ ไม่ให้เล่นกับสุนัขจรจัด และลูกสุนัข
แรกเกิดที่มีแม่อยู่ด้วย ไม่ให้รังแกสัตว์
- แนะนำการใช้หมวกนิรภัยและที่นั่งนิรภัย เมื่อต้องโดยสาร
ยานพาหนะ

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ใน
วันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไปที่อายุ 3 ปี



เด็กวัย 3-5 ปี



ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน ในช่วงที่ผ่านมา
- สอบถามอาการตามระบบ การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน
- สอบถามการเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรม โดยเฉพาะด้านการสื่อสาร การช่วยเหลือตนเอง และกิจวัตรประจำวัน

ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ สังเกตวิธีการที่พ่อแม่ดูแลเด็กรวมทั้งท่าที น้ำเสียงที่พ่อแม่ใช้

- ตรวจประเมิน: การเจริญเติบโตโดยการประเมินสัดส่วนของน้ำหนักต่อส่วนสูง ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและบันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต วัดความดันโลหิต
- ตรวจร่างกายตามระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่อง ฟันผุ แผ่นคราบฟัน สีของฟัน และสุขภาพเหงือก เหงือกอักเสบ

การคัดกรอง

- ฝากะวังและติดตามพัฒนาการ โดยการซักถาม และสังเกตพฤติกรรม 3 ปี ช่วยตัวเองในกิจวัตรประจำวันได้ดี และชอบเล่นสมมุติ เล่นร่วมกับผู้อื่น บอกชื่อตัวเองและเพศของตนเอง บอกความต้องการได้ เดินขึ้นบันไดสลับเท้า ชี้จักรยานวาดรูปวงกลมตามแบบ 4 ปี พูดได้ชัด บอกชื่อ-นามสกุลของตนเอง รู้จักสี 4 สี วาดรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสได้ แต่งตัวได้เอง คงสมาธิในการฟังนิทานได้ดี รู้จักรอคอย เล่นสมมุติได้
- ตรวจวัดสายตาโดยใช้ picture tests (1 ครั้งในช่วงอายุ 3-6 ปี)
- ประเมินการได้ยินโดยดูจากพัฒนาการการพูดและการสื่อสาร รวมทั้งการสังเกตความชัดของคำพูดของเด็ก (1 ครั้งในช่วงอายุ 3-6 ปี)
- ตรวจดูฟันผุ แผ่นคราบฟัน สีของฟัน และสุขภาพเหงือก เช่น เหงือกอักเสบ

- ตรวจคัดกรองภาวะซีดโดยวัดระดับฮีโมโกลบินหรือฮีมาโทคริต (1 ครั้งในช่วงอายุ 3-6 ปี)
- ชักประวัติเพื่อคัดกรองความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคไวรัสโรคนิวโมโมนา และภาวะไขมันในเลือดสูง

วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนตามอายุดังนี้
 วัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ ครั้งที่ 5 (1 ครั้งในช่วงอายุ 4-6 ปี)
 วัคซีนโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน ครั้งที่ 2 (1 ครั้งในช่วงอายุ 4-6 ปี)
- พิจารณาให้วัคซีนเสริมหรือวัคซีนทางเลือกตามความเหมาะสม

แนะนำพ่อแม่

การเลี้ยงดู

- รัก ใกล้ชิดและไม่ตามใจ เป็นแบบอย่างที่ดี ให้ลูก สื่อสารเชิงบวก ไม่พูดคำหยาบคาย ใจเย็นรอคอย ควบคุมอารมณ์ ได้เวลาไม่พอใจ ส่งเสริมพัฒนากำรทุกด้าน



- ส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง เช่น ช่วยตัวเอง มีส่วนร่วมในการคิด เลือกลง และตัดสินใจในบางเรื่อง ให้เรียนรู้โดยใช้วิธีลองผิดลองถูก เด็กจะภาคภูมิใจเมื่อทำได้สำเร็จ
- สร้างกฎเกณฑ์กติกาให้เหมาะสมตามวัย และจัดระเบียบวินัยในกิจวัตรประจำวัน
- เน้นการคิดดี ทำดี คือ ช่วยตัวเองและช่วยคนในบ้าน พุดด้านดีเชิงบวก
- ใช้เวลาฝึกฝนเด็กให้เกิดความสามารถหลายด้าน เช่น ให้อ่าน ผิดชอบ ทำงานบ้าน จัดกระเป๋า เป็นต้น อย่านำด้านการเรียนเพียงอย่างเดียว ควรชื่นชมเมื่อเด็กทำได้ การลงโทษ ควรใช้วิธีเพิกเฉยหรือตัดสิทธิ์ และหลีกเลี่ยงการตี

ส่งเสริมทักษะสำคัญ

- ส่งเสริมการอ่านหนังสือนิทาน ทำกิจกรรมวาดรูป เล่นร่วมกับคนอื่น และออกกำลังกายกลางแจ้ง
- เริ่มฝึกควบคุมความโกรธเบื้องต้น ช่วยให้เด็กเล่าเรื่องที่ทำได้ไม่พอใจ โกรธ เสียใจ หงุดหงิด ดีใจ และการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับพี่น้อง เพื่อนๆ ได้อย่างสันติ
- ฝึกให้ช่วยเหลืองานบ้านง่ายๆ เช่น เก็บของเล่น ของใช้ ให้รับผิดชอบตนเอง

- ฝึกระเบียบวินัยในกิจวัตรประจำวัน เช่น กำหนดเวลากิน นอน เล่น ให้เป็นเวลา
- ส่งเสริมให้พี่น้องเล่นด้วยกัน ช่วยเหลือกัน และกัน ปรับตัวเข้าหากัน



ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

- อาหาร 5 หมู่เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ร่วมกับดื่มนมรสจืดเป็นอาหารเสริม หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน แปรงฟันด้วยยาสีฟันวันละ 2 ครั้งและผู้ปกครองแปรงซ้ำ และส่งพบบุคลากรทางทันตกรรมทุกปี
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชม. ต่อวัน
- ฝึกให้ขยับถ่ายเป็นเวลา โดยช่วยตัวเองให้มากที่สุด
- เน้นการออกกำลังกายกลางแจ้ง

ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- การใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดรวมแล้วไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน ควรเลือกรายการที่เหมาะสมกับเด็กและนั่งดูร่วมกัน เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ พูดคุย ชี้แนะ ระหว่างผู้เลี้ยงดูกับเด็ก
- ให้ผู้เลี้ยงดูควรดูแลใกล้ชิด จัดบ้านและบริเวณรอบบ้านเพื่อ

ป้องกันอันตราย จากการพลัดตกหกล้ม การชนกระแทก การจมน้ำ สารพิษ สัตว์กัด ความร้อนลวกและอันตรายจากไฟฟ้า เก็บสิ่งของอันตราย เช่น ปืน สารเคมี ยา ในที่ปลอดภัย ให้พ้นสายตาและมือเด็ก

- ห้ามเด็กข้ามถนนโดยลำพัง สอนให้หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่งน้ำและจุดอันตรายอื่นๆ ฝึกสอนทักษะการลอยตัวและว่ายน้ำระยะสั้น
- สอนให้ระวังภัยจากคนแปลกหน้าและวิธีการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ
- แนะนำการใช้หมวกนิรภัยและที่นั่งนิรภัยเมื่อต้องโดยสารยานพาหนะ

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย และทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- ชื่นชมเด็กที่แสดงความสามารถได้ และให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป ที่อายุ 6 ปี





เด็กวัย 6-10 ปี

ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวลที่มีในช่วงที่ผ่านมา
- ทบทวนความเจ็บป่วยที่ผ่านมา การเข้าเรียนระดับประถมศึกษา การดำเนินชีวิต เพื่อน ปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ ครู
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย ความเครียด การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว
- ประเมินพฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และที่โรงเรียน



ตรวจร่างกาย การวัดและประเมินผล

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดู
- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมินสัดส่วนของน้ำหนักต่อส่วนสูง วัดความดันโลหิต ลงข้อมูลในตาราง growth chart
- ตรวจร่างกายตามระบบ ดูร่องรอยการถูกทำร้าย รอยดำด้านหลังคอในกรณีฉีวัคซีน
- ตรวจสอบสุขภาพช่องปาก ฟัน และการสบกันของฟัน
- ประเมินการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเข้าสู่วัยหนุ่มสาว
- ประเมินพฤติกรรม ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว การเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน

การคัดกรอง

- ตรวจสายตาโดยใช้เครื่องมือ เช่น Snellen test หรือ E-chart ถ้าการมองเห็นที่อยู่ตั้งแต่ 20/40 หรือ 6/12 ขึ้นไปอย่างน้อยหนึ่งข้าง ควรส่งต่อจักษุแพทย์ (1 ครั้ง ที่ช่วงอายุ 3-6 ปี และติดตามที่อายุ 8 ปีและ 10 ปี)
 - ตรวจการได้ยินโดยการซักถามและใช้เทคนิคการตรวจอย่างง่ายโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ถูกันเบาๆ ห่างจากรูหูประมาณ 1 นิ้ว ตรวจหูทีละข้าง ถ้าข้างใดไม่ได้ยินเสียงให้สงสัยว่าหูข้างนั้นมีความผิดปกติ



ปกติ สาเหตุที่พบบ่อยคือ ขี้หูอุดตัน และหูชั้นกลางอักเสบ (1 ครั้งในช่วงอายุ 3 -6 ปี)

- ตรวจค่าความเข้มข้นเลือด เพื่อคัดกรองภาวะซีด ถ้าค่าฮีมาโทคริต Hct < 35 % หรือ ฮีโมโกลบิน: Hb < 11.5 g/dl เด็กควรได้รับการรักษาหรือส่งต่อ (1 ครั้งในช่วงอายุ 3 -6 ปี) และติดตามเป็นระยะในเด็กที่มีความเสี่ยง เช่น น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์
- วัดระดับตะกั่ว หรือไขมันในเลือด หรือทดสอบไวรัสโรคในกรณีที่มีข้อบ่งชี้



วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนตามอายุดังนี้
วัคซีน คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอครั้งที่ 5 (1 ครั้งในช่วงอายุ 4-6 ปี) หัด หัดเยอรมัน คางทูม ครั้งที่ 2 (1 ครั้งในช่วงอายุ 4-6 ปี)
- พิจารณาให้วัคซีนเสริมหรือวัคซีนทางเลือกตามความเหมาะสม



แนะนำพ่อแม่

การเลี้ยงดู

- รัก เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก ตอบสนองพอเหมาะ ไม่ตามใจ ติดตามการปรับตัวที่โรงเรียน
- ปรับกฎเกณฑ์กติกาให้เหมาะสมตามวัยและให้ใกล้เคียงโรงเรียน
- ให้ช่วยตนเองและผู้อื่น ให้ทำงานบ้าน เพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา
- ฝึกให้เด็กคิดดี พูดดีด้านบวก ทำดี โดยส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

ส่งเสริมทักษะสำคัญ

- ฝึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ของใช้ ให้ช่วยงานบ้านและรับผิดชอบงานที่โรงเรียน
- ฝึกเรื่องความอดทน อดกลั้น การตรงเวลา รักการอ่านหนังสือ

- ให้เผชิญสภาพแวดล้อมหลายแบบเพื่อให้เด็กปรับตัวและเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา

ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

- อาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี้ยงอาหารหวาน เค็ม และไขมันสูง



- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชม. ต่อวัน
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันหรือ มีกิจกรรมที่ออกแรงอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
- สนับสนุน ช่วยเหลือด้านการเรียน ให้แบ่งเวลาเรียนให้เหมาะสม แนะนำวิธีการควบคุมความเครียด
- แปร่งฟันและใช้ไหมขัดฟัน พบบุคลากรทางทันตกรรมปีละ 1-2 ครั้ง



โรงเรียนและการเรียน

- ติดตามการบ้าน ส่งเสริมทักษะด้านการอ่าน เขียนหนังสือ และการคิดคำนวณ สร้างนิสัยชอบค้นคว้าหาความรู้จัดหาที่สงบให้เด็กได้ทำการบ้านและทบทวนแบบเรียน
- พิจารณาแผนการเรียนรู้อิงเฉพาะบุคคลในรายที่มีปัญหาความพิการ
- ฝึกให้เล่นเป็นหลายด้าน เปิดโอกาสได้เล่นกีฬา กับเพื่อน ส่งเสริมการคบเพื่อนหลายกลุ่ม
- ส่งเสริมการปรับตัวในหลายสถานการณ์ พัฒนาความสามารถรอบด้าน การทำกิจกรรมทั้งในและนอกหลักสูตร



ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

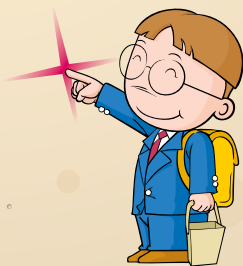
- การใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดรวมแล้วไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน โดยเลือกรายการให้เหมาะสมกับวัย นั่งดูร่วมกับเด็ก และมีการพูดคุยชี้แนะ ควรใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกับเด็ก
- สอนทักษะความปลอดภัยทางน้ำ โดยให้รู้จักหลีกเลี่ยงแหล่งน้ำที่มีความเสี่ยง ฝึกลอยตัวและว่ายน้ำระยะสั้น ใช้ชูชีพเมื่อต้องเดินทางทางน้ำ ช่วยเหลือผู้จมน้ำโดยการตะโกน
- ฝึกให้ขี่จักรยานเมื่ออายุมากกว่า 5 ปี อย่างถูกวิธีและปลอดภัย (ขี่จักรยานริมทาง ขับไม่สวนทาง ทำตามกฎจราจร) และไม่ให้เด็กโดยสาร นั่ง หรือยืนด้านหลังรถกระบะ เด็กที่อายุน้อยกว่า 9 ปี ต้องใช้ที่นั่งเสริมให้สูงพอที่จะใช้เข็มขัดนิรภัย
- แนะนำการใช้หมวกนิรภัยเมื่อโดยสารรถจักรยานยนต์ และใช้ที่นั่งนิรภัยหรือเข็มขัด (> 9 ปี) เมื่อโดยสารรถยนต์
- ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่กับคนแปลกหน้าตามลำพัง และสอนเด็กให้ไม่รับของหรือไปกับคนแปลกหน้า ให้อยู่ในบริเวณที่ปลอดภัยที่ถูกกำหนดไว้
 - หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ โดยสอนเด็กที่เริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาวให้หลีกเลี่ยงการคบหากับผู้ใหญ่หรือเพื่อนต่างเพศที่บอกให้เด็กพูดโกหก เรื่องความสัมพันธ์ต่อพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง



- สอนให้เด็กป้องกันตัวและบอก เมื่อมีผู้อื่นมากระทำหรือปฏิบัติโดยมิชอบต่อร่างกาย
- แนะนำเรื่องโทษของ เหล้า บุหรี่ และสารเสพติด

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมความสามารถของเด็กในระหว่างการประเมิน
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไปที่อายุ 8 ปีและ 10 ปี



วัยรุ่น (11-21 ปี)

วัยรุ่น 3 ช่วงได้แก่ วัยรุ่น
ตอนต้น (11-14 ปี) ตอนกลาง (15-17
ปี) และตอนปลาย (18-21 ปี) สามารถ
ให้การดูแลสุขภาพคล้ายๆ กัน จึงขอ
กล่าวโดยรวมดังนี้



ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวลในช่วงที่ผ่านมา
- ทบทวนความเจ็บป่วยที่ผ่านมา การเรียน การดำเนินชีวิต เพื่อน ปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ ครู
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย ความเครียด การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความคิด จิตใจ และการเปลี่ยนแปลงในครอบครัว

ประเมินความเสี่ยง

- ซักถามวัยรุ่นตามลำพัง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ภายในบ้าน การกินอาหาร การเรียนหรือการทำงาน กิจกรรมและเพื่อน

การใช้ยาหรือสารเสพติด พฤติกรรมทางเพศ อารมณ์และความรู้สึกเศร้า ความรู้สึกอยากทำร้ายตัวเอง ความรุนแรงและความปลอดภัย รวมทั้งประเมินความรุนแรงของปัญหาที่พบ

(HEEADSSS: Home, Eating/Education/Employment, Activity and friends, Drugs, Sexuality, Suicidal ideation/mood, Safety and violence)

ตรวจร่างกาย

- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดัน คำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ลงข้อมูลในตาราง growth chart
- ตรวจร่างกายตามระบบ ดูร่องรอย สีว รอยสัก รอยเจาะ ร่องรอยการถูกทำร้าย รอยดำด้านหลังคอในกรณีอ้วน
- กระดูกสันหลัง : ดูการโค้งงอของสันหลัง (scoliosis) โดยใช้ Adam's Forward bending test
- ดูการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเข้าสู่วัยหนุ่มสาว
- ตรวจหน้าอก ดูการเปลี่ยนแปลงของเต้านมทั้งหญิงชาย
- อวัยวะเพศ





หญิง : ดุลักษณะขนหัวหน่าว (SMR) อาการบ่งชี้ว่าติดเชื้อ,
ตรวจภายใน กรณีมีตกขาว หรือเลือดออกผิดปกติ เป็นต้น

ชาย : ดูขนาดของอวัยวะและขนหัวหน่าว (SMR) อาการบ่ง
ชี้ว่าติดเชื้อ ภาวะไส้เลื่อน ถุงน้ำ ก้อน เส้นเลือดขอด เป็นต้น

การคัดกรอง

- ตรวจสายตาโดยใช้เครื่องมือ เช่น การใช้ Snellen chart ถ้าการมองเห็นตั้งแต่ 20/40 หรือ 6/12 ขึ้นไปอย่างน้อยหนึ่งข้างควรส่งพบจักษุแพทย์
- ตรวจการได้ยินโดยการซักถามและใช้เทคนิคการตรวจอย่างง่ายโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ถูกันเบาๆ ห่างจากรูหูประมาณ 1 นิ้ว ตรวจหูทีละข้าง (1 ครั้งในช่วงอายุ 11-21 ปี)
- ตรวจค่าความเข้มข้นเลือด เพื่อคัดกรองภาวะซีด ในวัยรุ่นหญิงที่มีประจำเดือนหรือขาดอาหาร หรือรับประทานมังสวิรัติ ถ้าค่าฮีมาโทคริต Hct < 35 % หรือ ฮีโมโกลบิน: Hb < 11.5 g/dl ควรได้รับการรักษา หรือส่งต่อ (1 ครั้งในช่วงอายุ 11 -21 ปี)
- วัดระดับตะกั่ว หรือไขมันในเลือด หรือทดสอบวัณโรค ในกรณีที่มีข้อบ่งชี้
- ตรวจหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในกรณีที่มีข้อบ่งชี้

วัดซีน

- ทบทวนตารางการให้วัดซีน
- ให้วัดซีนตามอายุดังนี้
อายุ 11 ปี ฉีดวัดซีน คอตีบ บาดทะยัก และให้ซ้ำทุก 10 ปี
- พิจารณาให้วัดซีนเสริมหรือวัดซีนทางเลือกตามความเหมาะสม

คำแนะนำ

การเลี้ยงดู

- ทำความเข้าใจพัฒนาการของวัยรุ่น ที่มี การเปลี่ยนแปลง ทุกด้าน รับฟัง เข้าใจความคิด ความรู้สึก ส่งเสริมให้ แสดงความคิดเห็นของตนเอง รวมทั้งอธิบายให้ วัยรุ่นเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง
- เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นที่ปรึกษาและชี้แนะวัยรุ่นได้เหมาะสม ปลูกฝังการมีจิตสาธารณะ
- ปรับกติกาในบ้านให้เหมาะสมกับวัยรุ่น มอบงานที่เหมาะสม ให้รับผิดชอบ
- สนับสนุนเรื่องเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ ยามว่าง เพื่อให้มีประสบการณ์
- ส่งเสริมให้เป็นตัวของตัวเอง แต่พร้อมขัดขวางถ้าวัยรุ่นทำ พฤติกรรมเลี้ยงหรือไม่เหมาะสม





ส่งเสริมนิสัยที่ดี

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชม.ต่อวัน
- อาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แคลเซียม 1,000-1,300 มก. ต่อวัน รวมทั้งได้พลังงานที่พอเพียงต่อวันสำหรับวัยรุ่นหญิง 1,600-1,800 กิโลแคลอรี วัยรุ่นชาย 1,800-2,200 กิโลแคลอรี
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันหรือมีกิจกรรมที่ออกแรงอย่างน้อย 1 ชม.ต่อวัน ใช้เวลากับสื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือคอมพิวเตอร์ไม่ควรเกิน 2 ชม.ต่อวัน
- สนับสนุน ช่วยเหลือด้านการเรียน ให้แบ่งเวลาเรียนให้เหมาะสม และวิธีจัดการความเครียด
- แปร่งฟันและใช้ไหมขัดฟัน พบบุคลากรทางทันตกรรม ปีละ 1-2 ครั้ง

แนวทางลดความเสี่ยง

- ให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา สอนให้งดหรือหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงเรื่องเพศให้แนะนำวิธีป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์
- งดหรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์และใช้สารเสพติดทุกชนิด กรณีที่ใช้อยู่แนะนำให้ลดการใช้และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้
- หลีกเลี่ยงสถานการณ์อันตรายต่อการถูกทำร้าย



หรือถูกล่วงละเมิด ฝึกการปฏิเสธและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์ที่เสี่ยงสูง ไม่ใช้ความรุนแรงเพื่อแก้ปัญหา

- ส่งเสริมการปฏิบัติตามกฎจราจร สวมหมวกนิรภัยหรือคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่ขับขี่



ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป
- ให้เบอร์โทรศัพท์ติดต่อแกว่าัยรุ่นกรณีมีปัญหาหรือข้อสงสัย

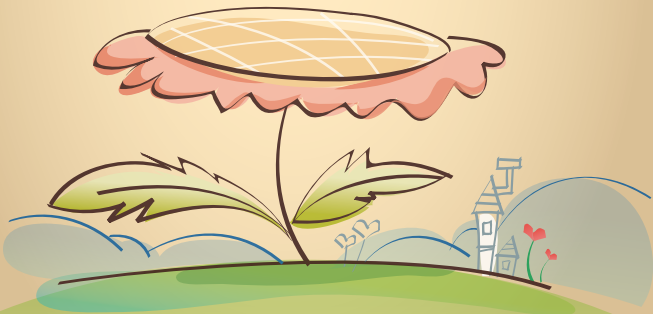


รายชื่อคณะกรรมการ
ทบทวนระบบการดูแลสุขภาพเด็กดี พ.ศ. 2556-2557

รศ.พญ.ประสพศรี อึ้งถาวร	ประธาน
พญ.วันดี นิงสานนท์	รองประธาน
ศ.คลินิก พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์	เลขานุการ
พญ.จริยา ทะรักษา	กรรมการ
รศ.พญ.จันทักिता พฤกษานานนท์	กรรมการ
พญ.สุชีรา นัฏพรพิริตพราย	กรรมการ
พญ.อิสราภา ชื่นสุวรรณ	กรรมการ
พญ.นัยนา ณีคะนันท์	กรรมการ
รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์	กรรมการ
นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ	กรรมการ
นพ.พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์	กรรมการ
พญ.อดิษฐ์สุดา เฟื่องฟู	กรรมการ
พญ.พัฏฐ โรจนมงามงคล	กรรมการ
พญ.บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์	กรรมการ
พญ.สุธาทิพย์ เอมเปรมศิลป์	กรรมการ



www.thaipediatrics.org



Download ได้ที่ www.thaipediatrics.org