

องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน

สำหรับประชาชน

การดูแลเด็กแรกเกิด - 3 ปี



โดยความร่วมมือของ :



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF THE PERMANENT SECRETARY
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
FOOD AND DRUG ADMINISTRATION



สำนักงานประกันสังคม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน สำหรับประชาชน

ประชากรวัยทำงานคือกำลังสำคัญและกำลังหลักในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพไปยังประชากรวัยต่างๆ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องม้องค์ความรู้ที่เหมาะสมและมีมาตรฐาน เพื่อทำให้งานส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างครอบคลุม สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำ รวบรวมและเรียบเรียง ตลอดจนการเผยแพร่องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐานสำหรับประชาชน

สำนักส่งเสริมสุขภาพ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ที่ได้จัดทำขึ้นนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนผู้สนใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เพื่อประโยชน์ให้คนวัยทำงานสามารถดูแลตนเองและคนรอบข้างให้มีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี

ขอขอบพระคุณความร่วมมือในการบูรณาการด้านองค์ความรู้จากกรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานประกันสังคม และ สสส. ที่ทำให้งานนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

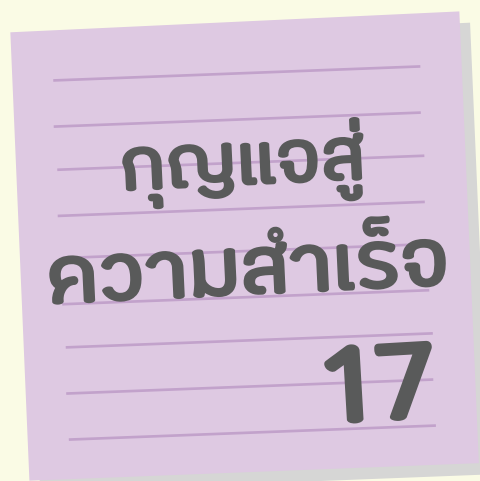
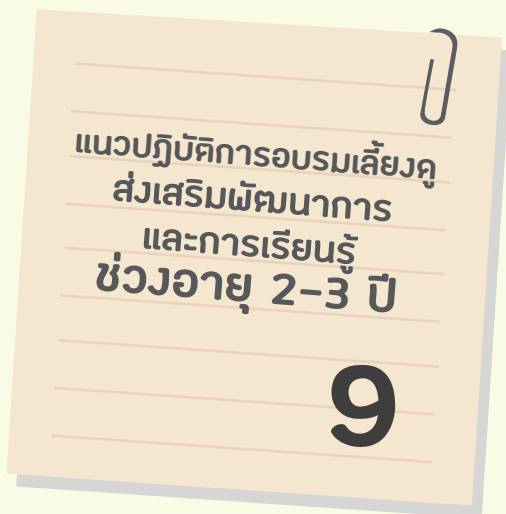
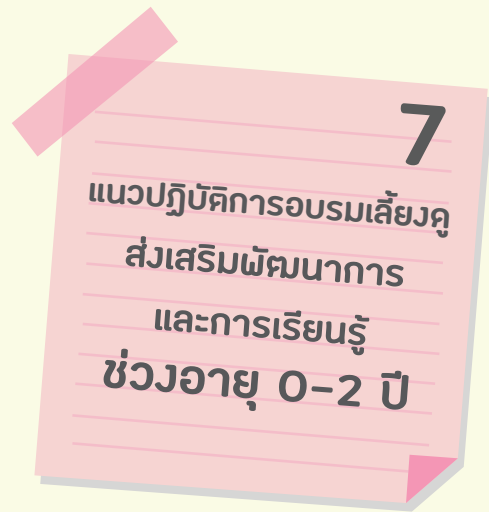
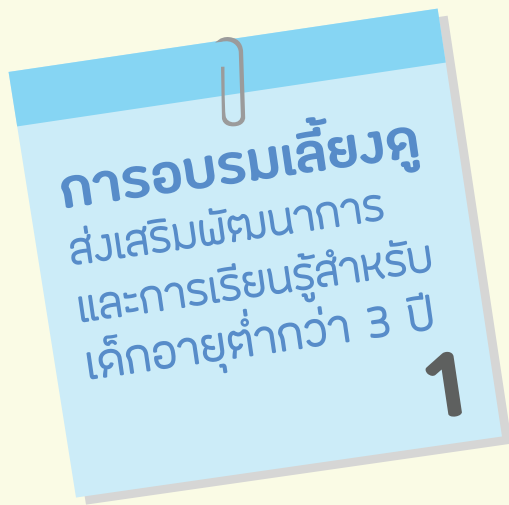
รวบรวมและเรียบเรียง : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัย

เผยแพร่โดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผลิตโดย : บริษัท เอ คרים สตูดิโอ จำกัด (www.a-dreamstudio.com)

สารบัญ



การอบรมเลี้ยงดู ส่งเสริมพัฒนาการและ

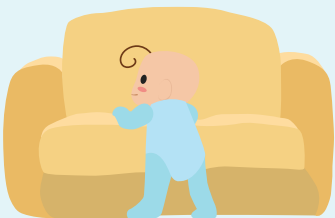
แนวทางการอบรมเลี้ยงดู ส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ได้แก่ ช่วงอายุแรกเกิด-2 ปี เป็นแนวปฏิบัติอบรมเลี้ยงดูตามกิจกรรมประจำวันและท

อบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ ดังนี้

การอบรมเลี้ยงดูส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ตามช่วงวัย

อายุแรกเกิด-2 ปี

การอบรมเลี้ยงดูตามกิจกรรมประจำวันโดยพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู และการเล่นตามธรรมชาติของเด็ก ได้แก่ ด้านร่างกาย ส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ร่างกายตามความสามารถ ด้านอารมณ์จิตใจ ส่งเสริมการตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างเหมาะสม ภายใต้อาณัติของพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู ด้านสังคม ส่งเสริมให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด และด้านสติปัญญา ส่งเสริมให้เด็กได้สังเกตสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เพื่อสร้างความเข้าใจ และใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร ส่งเสริมการคิด และการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับวัย ดังนี้



1 การเคลื่อนไหวและการทรงตัว เป็นการส่งเสริมการใช้กล้ามเนื้อแขนขาและส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายทุกส่วน

2 การฝึกการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือ-ตา เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือ นิ้วมือ ให้พร้อมในการหยิบจับ ฝึกการทำงานอย่างสัมพันธ์กันระหว่างมือกับตา



3 การส่งเสริมทักษะทางด้านภาษา เป็นการฝึกการเปล่งเสียง เลียนเสียงพูดฝึกการให้เด็กรู้จักสื่อความหมายด้วยคำพูดและท่าทาง



การเรียนรู้สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี

ปี แบ่งการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมพัฒนาเด็กออกเป็น 2 ช่วงอายุ
การเล่นตามธรรมชาติของเด็ก และช่วงอายุ 2-3 ปี เป็นแนวปฏิบัติ



- 4 การส่งเสริมทักษะทางสังคม เป็นการส่งเสริม
การสร้างความสัมพันธ์กับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู และบุคคลใกล้ชิด
- 5 การใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นการกระตุ้นการรับรู้ผ่านประสาท
สัมผัสทั้ง 5 ในการมองเห็น การได้ยิน การลิ้มรส การได้กลิ่น และการสัมผัส
- 6 ส่งเสริมการสำรวจสิ่งต่างๆ รอบตัว เป็นการฝึกให้เด็กเรียนรู้สิ่งรอบตัว
ผ่านเหตุการณ์ สื่อที่หลากหลายในโอกาสต่างๆ
- 7 การส่งเสริมจินตนาการและคิดสร้างสรรค์ เป็นการฝึกให้เด็กแสดงออก
ทางความคิดตามจินตนาการของตนเอง เปิดโอกาสให้เด็กเล่นเสรี
- 8 การส่งเสริมด้านอารมณ์ จิตใจ เป็นการส่งเสริมการเลี้ยงดูในการตอบสนอง
ความต้องการของเด็กด้านจิตใจ ให้เกิดความอบอุ่นและมีความสุข
- 9 การฝึกสุขนิสัยและลักษณะนิสัยที่ดี เป็นการสร้างเสริมสุขนิสัยที่ดี
ในการดูแลสุขภาพอนามัย และความปลอดภัย และการแสดงมารยาท
ที่สุภาพ นุ่มนวลแบบไทย

การอบรมเลี้ยงดู ส่งเสริมพัฒนาการและ

การอบรมเลี้ยงดูส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ตามช่วงวัย

อายุ 2-3 ปี

การจัดประสบการณ์ผ่านการเล่นตามธรรมชาติที่เหมาะสมกับวัยอย่างเป็นองค์รวม ร่วมกับการใช้กรอบแนวคิดการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ซึ่งการจัดกิจกรรมนั้นมีความสอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจ และความสามารถตามวัยของเด็ก เด็กในช่วงวัยนี้จะมีพัฒนาการเพิ่มขึ้นมากกว่าในช่วงแรก เด็กมีการพึ่งพาตนเอง แสดงความเป็นตัวของตัวเอง จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงสาระการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย ประสบการณ์สำคัญ และสาระที่ควรเรียนรู้ ตลอดจนส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม เพื่อเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ในระดับที่สูงขึ้นไป

สาระการเรียนรู้

ประสบการณ์สำคัญ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้เด็กได้ลงมือทำด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาเด็กทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ประสบการณ์สำคัญจะเกี่ยวข้องกับการจัดสภาพแวดล้อมทุกด้านที่กระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้และมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวในวิถีชีวิตของเด็กและสังคมภายนอก อันจะสั่งสมเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเรียนรู้และพัฒนาในระดับที่สูงขึ้น

การเรียนรู้สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี

สาระที่ควรเรียนรู้ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองเป็นลำดับแรก แล้วจึงขยายไปสู่เรื่องที่ อยู่ใกล้ตัวเด็ก เพื่อนำไปใช้ใน การดำเนินชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย

- 1 เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก
- 2 เรื่องราวเกี่ยวกับบุคคลและ สถานที่แวดล้อมเด็ก
- 3 ธรรมชาติรอบตัว
- 4 สิ่งต่างๆ รอบตัวเด็ก



ส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับกิจกรรมประจำวัน ของเด็ก ซึ่งเป็นการส่งเสริมการเจริญเติบโต สุขภาพกาย พัฒนาการด้านต่าง ๆ และการดำเนินชีวิต การสอนให้ เด็กรู้จักการดูแลตนเองเพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีนั้น จะช่วยให้สุขภาพร่างกาย แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย ยังเป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ เนื่องจากขณะเจ็บป่วยเด็กมักจะมีพัฒนาการถดถอย รวมทั้งขาดโอกาสในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในชีวิต สุขภาพ อนามัยเบื้องต้น สำหรับเด็กปฐมวัยควรเริ่มจากเรื่องพื้นฐาน ในชีวิตประจำวัน ได้แก่

กิน กอด เล่น เล่า นอน ฝ้าดู ฝน

เราต้องสนับสนุน

พ่อแม่ ผู้ดูแลให้เลี้ยงเด็ก
ด้วยการกินอาหารดี กอด เล่น
เล่านิทาน นอนให้พอ
ดูแลช่องปากและฟัน
เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการสมวัยในทุกด้าน



กินอาหารดี



โอบกอด



เล่นด้วย



เล่านิทานให้ฟัง



นอนให้พอ



ดูแลช่องปากและฟัน



เราควรสนับสนุน

ให้เด็กแรกเกิดถึงอายุ 12 ปี
ได้รับวัคซีนที่ครบถ้วนตามวัย

แนวปฏิบัติการอบรมเลี้ยงดู ส่งเสริมพัฒนา

ช่วงอายุ 0-2 ปี จะเน้นการอบรมเลี้ยงดูตามวิถีชีวิตประจำวันโดยพ่อแม่และ

ด้านร่างกาย ส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ร่างกายตามความสามารถ

ด้านอารมณ์จิตใจ ส่งเสริมการตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างเหมาะสมภายใต้สภาพแวดล้อมที่อบอุ่นและปลอดภัย

โดยมีแนวปฏิบัติและตัวอย่างจัดตารางกิจกรรมประจำวันของเด็ก รวมถึงตัวอย่างการจ

กิจกรรมประจำวัน	วัตถุประสงค์
1.การเคลื่อนไหวและการทรงตัว	เพื่อส่งเสริมการใช้กล้ามเนื้อแขนขา ร่างกายในการเคลื่อนไหวหรืออ
2. การฝึกการประสานสัมพันธ์ระหว่าง มือ-ตา	เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หยิบจับ ฝึกการทำงานอย่างส
3. การส่งเสริมทักษะทางด้านภาษา	เพื่อฝึกการเปล่งเสียง เลียนเสียง ความหมายด้วย คำพูดและท่า
4. การส่งเสริมทักษะทางสังคม	เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับพ่อ ซิค
5. การใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5	เพื่อกระตุ้นการรับรู้ผ่านประสาท มองเห็น การได้ยิน การสัมผัส ก
6. ส่งเสริมการสำรวจสิ่งต่างๆ รอบตัว	เพื่อฝึกให้เด็กเรียนรู้ สิ่งรอบตัว หลายในโอกาสต่าง ๆ
7. การส่งเสริมจินตนาการและการคิดสร้างสรรค์	เพื่อฝึกให้เด็กแสดงออกทางควา ตนเอง
8. การส่งเสริมด้านอารมณ์ จิตใจ	เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงดูในการตอบ ด้านจิตใจให้เกิดความอบอุ่นและ
9. การฝึกสุขนิสัย และลักษณะนิสัยที่ดี	เพื่อสร้างเสริมสุขนิสัยที่ดีในกา ปลอดภัยและการแสดงมารยาท

บทบาทและการเรียนรู้ช่วงอายุ 0-2 ปี

ผู้เลี้ยงดู และการเล่นตามธรรมชาติของเด็ก ได้แก่

ด้านสังคม ส่งเสริมให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด

ด้านสติปัญญา ส่งเสริมให้เด็กได้สังเกตสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เพื่อสร้างความเข้าใจ และใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร ส่งเสริมการคิด และการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับวัย

กิจกรรมดังนี้

ประสงค์	ตัวอย่างการกิจกรรม
กับเขา และส่วนต่างๆ ของ ออกกำลังกาย	กิจกรรมกลางแจ้ง การเล่น เครื่องเล่น สนาม การสำรวจ ธรรมชาติ
มเนื้อนิ้วมือ หัพร้อมในการ มพันธ์กันระหว่างมือกับตา	การเล่นดินน้ำมัน แป้งโด ต่อบล็อกขนาดใหญ่
ยงพูด ฝึกการให้เด็กรู้จักสื่อ ทาง	การฟังนิทาน การล้อเลียนเสียง การร้องเพลง การสื่อสารพูดคุย กับผู้เลี้ยงดู
แม่ ผู้เลี้ยงดู และบุคคลใกล้	การเล่นร่วมกันระหว่างพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูบุคคลใกล้ชิดหรือเพื่อน
ากสัมผัสทั้ง 5 ในการ ารไต่กลิ้ง และการสัมผัส	การเล่นเดิน/ทราย/น้ำ การหยิบจับ สำรวจวัสดุ/อุปกรณ์ที่มี พื้นผิวต่างกัน เช่น ขลุขละ เรียบ เป็นลอนคลื่น การฟังเสียงจาก แห่่งกำหนดต่าง ๆ กัน เช่น เสียงสัตว์ เสียงยวดยานพาหนะ
ผ่านเหตุการณ์ สื่อหลากหลาย	การนำเด็กไปสัมผัสประสบการณ์ใหม่ ๆ สถานที่ใหม่ ๆ เช่น สวนสัตว์ สวนสาธารณะ
มคิด ตามจินตนาการของ	การเล่นต่อบล็อกขนาดใหญ่ การเล่นตุ๊กตา การปั้นแป้ง การ ลากเส้น การระบายสี/เล่นสี
บสนองความต้องการของเด็ก ะมีความสุข	การกอดสัมผัส การให้ความสำคัญกับตัวเด็ก การให้ความ ปลอดภัย
รดูแลสุขภาพอนามัยและความ ที่สุภาพนุ่มนวลแบบไทย	การล้างมือ การรับประทานอาหาร การดื่มนม/น้ำ การแปรงฟัน การขับถ่ายด้วยตนเอง การไหว้ การขอบคุณ/ขอโทษ

แนวปฏิบัติกา ส่งเสริมพัฒนาการและ

เด็กในช่วงอายุ 2-3 ปี จะมีพัฒนาการเพิ่มขึ้นมากกว่าในช่วงวัย 0-2 ปี เด็กจะมีการฝึกพาตนเอง แส
ต้องเรียนรู้ ประกอบด้วย ประสบการณ์สำคัญและสาระที่ควรเรียนรู้ ตลอดจนการส่งเสริมคุณธรรม จ
พัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี กรมอนามัย ขอยกตัวอย่างแนวปฏิบัติและตัวอย่าง

สาระที่ควรเรียนรู้	วัย
เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก	1. เพื่อให้เด็กรู้เกี่ยวกับชื่อและ ของใบหน้าและร่างกาย 2. เพื่อให้เด็กดูแลตนเองเบื้องต้นได้ การขับถ่าย การรับประทานอาหาร
บุคคลและสถานที่แวดล้อมเด็ก	1. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับบุ 2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติตนกั การไหว้ การเล่นกับบุคคลอื่น การ
ธรรมชาติรอบตัว	1. เพื่อให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในร 2. เพื่อให้เด็กใช้ประสาทสัมผัสทั่ว
สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก	1. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ของใช้ร อย่างง่าย ๆ เช่น สี รูปร่าง รูป

รอบรมเลี้ยงดู

การเรียนรู้ช่วงอายุ 2-3 ปี

มุ่งความเป็นตัวของตัวเอง พ่อแม่ ผู้ปกครอง รวมถึงครู/ผู้ดูแลเด็ก จำเป็นต้องคำนึงถึงสิ่งที่เด็ก
เรียนรู้ เพื่อเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ในระดับที่สูงขึ้นไป ซึ่งในแนวทางการอบรมเลี้ยงดู ส่งเสริม
ทางการจัดการกิจกรรมประจำวันของเด็ก รวมถึงตัวอย่างการจัดการกิจกรรม ดังนี้

วัตถุประสงค์

เพศของตนเอง รวมถึง เรียกชื่อส่วนต่าง ๆ

สัญลักษณ์ของหนู

ร่างกายของตน

เคยมีผู้ใหญ่ให้การช่วยเหลือ เช่น การล้างมือ

อารมณ์ของตน

การถอดและใส่เสื้อผ้า

ประสาทสัมผัสทั้ง 5

เคลื่อนไหวในกรอบกว้างและภายนอกกรอบกว้าง

ครอบครัวยุคสมัย

กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม เช่น การทักทายด้วย

อาชีพในฝัน

เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

วันสำคัญ/สถานที่สำคัญ

ธรรมชาติรอบตัว เช่น สัตว์ พืช ดอกไม้ ใบไม้

ดิน หิน กราบ น้ำ

ต้นไม้ ร่มรื่น

5 เช่น การเล่นน้ำ การเล่นทราย

สัตว์เลี้ยงแสนรัก

ฤดูกาลที่รัก

บ๊วย การเชื่อมโยงลักษณะ หรือคุณสมบัติ

สีสดใส

มหัศจรรย์เส้นสาย (รูปร่าง)

ทรง ขนาด ผิวสัมผัส

ของใช้ส่วนตัวของตน

อาหารที่มีประโยชน์

การสร้างการมีส่วนร่วมในการอบรมเลี้ยงดู และส่งเสริมการเรียนรู้

ครอบครัว ชุมชน และสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยมีบทบาทหน้าที่ร่วมกันในการอบรมสั่งสอนเป็นแหล่งเรียนรู้ให้เด็กเติบโตและมีพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัยจะต้องมีความเข้าใจอันดีต่อกัน เพื่อที่จะได้ร่วมมือกันในการพัฒนาเด็กช่วยจัดกิจกรรมและประสบการณ์ที่จะเอื้อต่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาเด็ก รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กต้องอาศัยความร่วมมือจากครอบครัวเป็นสำคัญ



การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้ และความปลอดภัย

การจัดสภาพแวดล้อมในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย มีความสำคัญต่อเด็ก เนื่องจากธรรมชาติของเด็กวัยนี้สนใจที่จะ เรียนรู้ ค้นคว้าและต้องการสัมผัส กับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ดังนั้น การจัดเตรียมสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม ตามความต้องการของเด็ก จึงมีความจำเป็นและสำคัญที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมและการเรียนรู้ของเด็ก เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่น ซึ่งถือเป็น ประสบการณ์ตรง เกิดจากการรับรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า จึงจำเป็นต้อง จัดสิ่งแวดล้อมในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้สอดคล้องกับสภาพ และความต้องการ รวมถึงต้องมีความปลอดภัยเพื่อส่งผลให้บรรลุจุดหมาย ในการพัฒนาเด็กต่อไป



วัคซีนที่จำ

■ อาการข้างเคียงของวัคซีนแต่ละชนิด

- วัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG) อาจมีตุ่มนูน เป็นหนองขนาดเล็ก บริเวณที่ฉีดหลังฉีดประมาณ 2-3 สัปดาห์
- วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรนมีไข้ และอาจเกิดอาการชัก มักเกิดขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง หลังรับวัคซีน
- วัคซีนป้องกันโรคโปลิโออาจมีอาการอ่อนแรง หรือมีอาการอัมพาต แต่พบได้น้อยมากและหายเองได้
- วัคซีนป้องกันโรคหัด-หัดเยอรมัน-คางทูม มีไข้ และผื่นบวมแดงบริเวณที่ฉีดหลังได้รับวัคซีน 5-7 วัน
- วัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส มีไข้ ปวดบริเวณที่ฉีดและอาจมีผื่นขึ้น
- วัคซีนป้องกันโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ มีไข้ต่ำ ๆ ปวดบริเวณที่ฉีดและอาจมีผื่นขึ้น



■ การดูแลอาการข้างเคียงหลังได้รับวัคซีน

การฉีดวัคซีนเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันของตัวเองด้วยเชื้อโรคที่อ่อนแรงแห หรือ บางส่วนของเชื้อโรคมีฤทธิ์กระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันได้ เมื่อรับวัคซีนแล้วอาจมีอาการข้างเคียงเกิดขึ้นได้ เนื่องจากร่างกายมีปฏิกิริยาต่อวัคซีน โดยทั่วไปจะแสดงอาการเพียงเล็กน้อย และสามารถหายได้เอง เช่น



ตุ่มหนอง

มักเกิดจากการฉีดวัคซีน BCG ที่ฉีดบริเวณไหล่ซ้ายตอนแรกคลอด พบหลังฉีดประมาณ 3 - 4 สัปดาห์ และตุ่มหนอง จะเป็นๆหายๆ ประมาณ 3 - 4 สัปดาห์ แลือเป็นรอยแผลเป็นเล็กๆ การดูแลตุ่มหนอง ให้ใช้สำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุกเช็ด ห้ามบ่งหนอง ในกรณีตุ่มหนองแตก แผลมีเลือดหรือหนองไหลออกมา ใช้สำลีสะอาดชุบน้ำเกลือหรือสารละลาย (Normal Saline Solution) เช็ดทำความสะอาด



ปวด บวม แดง ร้อน

บริเวณที่ฉีดเด็กอาจร้อง กวน วอแง ใช้ผ้าชุบน้ำ อุ่นประคบบริเวณที่ปวด ถ้ายังไม่ดีขึ้นอาจให้รับประทาน ยาแก้ปวด (สำหรับเด็ก) เพื่อช่วยให้อาการทุเลาลง

วัคซีนที่จำ



มีไข้ตัวร้อน

มักเกิดหลังได้รับวัคซีนคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ที่ฉีดตอนอายุ 2, 4, 6 เดือน, 1 ขวบครึ่ง และ 4 ขวบ ควรเช็ดตัวลูกด้วยน้ำธรรมดา โดยเฉพาะบริเวณซอกคอ และข้อพับต่างๆ และอาจให้ยาลดไข้ (สำหรับเด็ก) ร่วมด้วย อาการจะเป็น 1 - 2 วัน และจะหายไปเอง



มีไข้ ใจ มีน้ำมูก มีผื่น

อาจพบหลังฉีดวัคซีนหัด หัดเยอรมัน คางทูม ประมาณ 1 สัปดาห์ ส่วนใหญ่อาการมักจะไม่รุนแรง ให้สังเกตอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ซึม อ่อนเพลีย ไม่เล่น ไม่หิวคนม หรือรับประทานอาหารไม่ได้ ควรพาลูกไปพบแพทย์ทันที



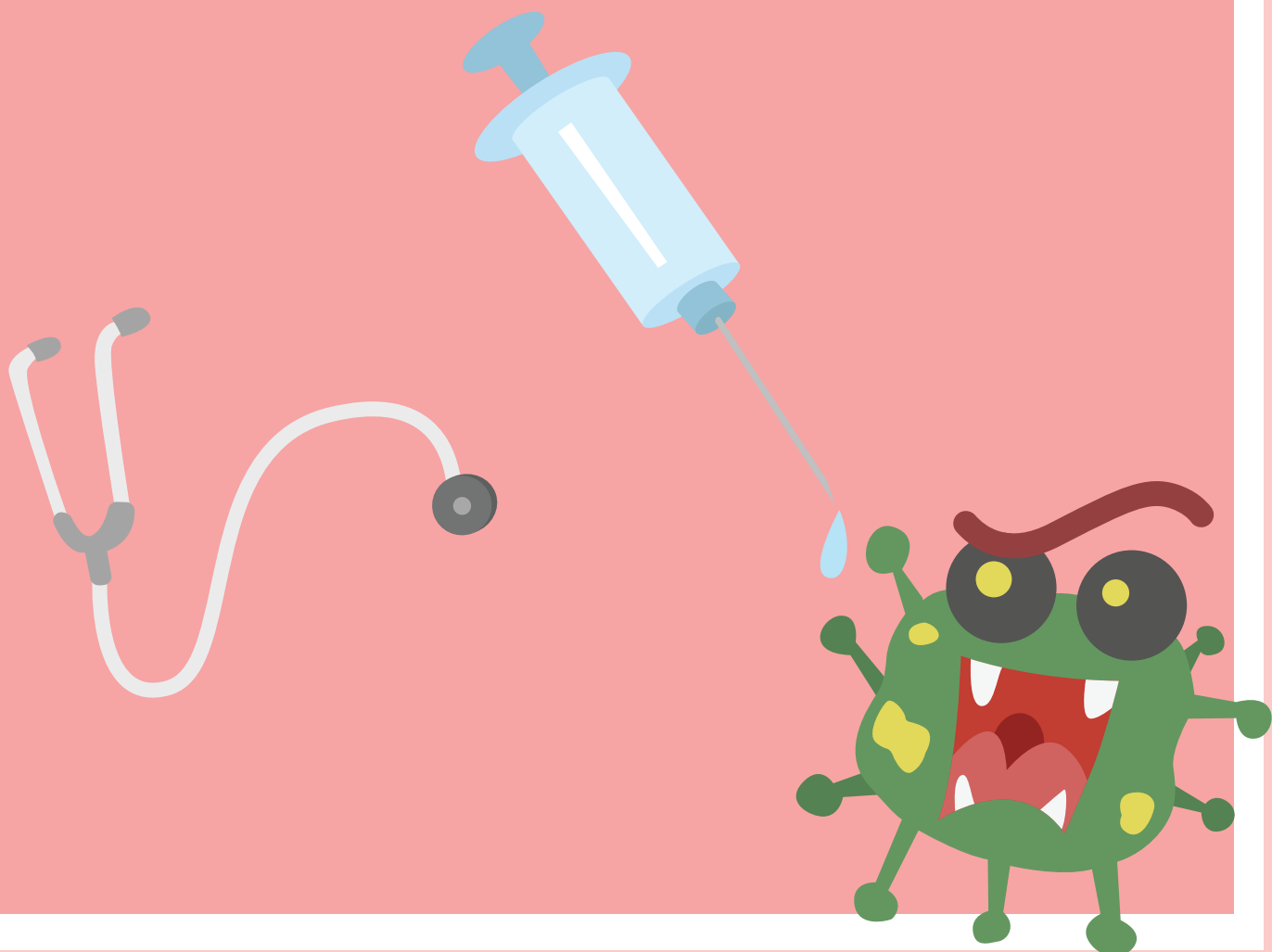
ชักจากไข้สูง

สาเหตุของการชักส่วนใหญ่นั้นไม่ได้มาจากการฉีดวัคซีนโดยตรง แต่เกิดจากการมีไข้สูงหลังฉีดวัคซีน การดูแลเน้นการป้องกันการมีไข้ หลังจากฉีดวัคซีนแล้วต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิด เช็ดตัว หรือรับประทานยาลดไข้ ซึ่งถ้าปล่อยไข้ให้ขึ้นสูงมากกว่า 40 องศาเซลเซียส อาจชักได้

เป็นในเด็ก

■ คำแนะนำในการมารับวัคซีนครั้งต่อไป

- 1.ในวันนัด ถ้าเด็กเป็นไข้ไม่สบาย ควรให้เด็กหายดีก่อนหลังจากนั้น 1 สัปดาห์จึงพามารับวัคซีน
- 2.ในกรณีที่ไม่สามารถมาตามนัดได้ สามารถพาเด็กมารับวัคซีนเพื่อกระตุ้นให้ครบไม่ว่าจะเว้นไว้ไปนานเท่าใดก็ได้โดยไม่ต้องเริ่มต้นใหม่ แต่ไม่ควรพามาก่อนนัดเนื่องจากระยะห่างระหว่างการกระตุ้นของวัคซีนที่สั้นเกินไปจะมีผลให้ภูมิต้านทานโรคขึ้นน้อยกว่าปกติ
- 3.หากเด็กเคยมีประวัติแพ้ยา แพ้ไข่ไก่ หรือเคยมีอาการผื่นปฏิกิริยาแรงหลังได้รับวัคซีน เช่น ชัก ผื่น ลมพิษใช้สูงมาก ควรแจ้งให้แพทย์ทราบก่อนได้รับวัคซีนครั้งต่อไป



คุณแจสู่ความสำเร็จ

- **รักลูกแสดงออกอย่างสม่ำเสมอในการดูแลเด็กทุก ๆ วัน** ตั้งแต่การกิน นอน เล่น ออกกำลังกาย และเรียนรู้ที่เหมาะสมสนุกสนานและปลอดภัย
- **ไม่เปรียบเทียบกันระหว่างเด็ก** เพราะเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน
- **การเรียนรู้ของเด็กเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิ** เป็นแบบค่อยเป็นค่อยไปและต่อเนื่อง
- **เด็กเรียนรู้ผ่านการฟัง การดู การจับต้อง การเล่น การทำตามแบบอย่าง และลองทำ** พ่อแม่ ผู้ปกครองจึงควรคุยกับลูกตั้งแต่วัยทารก เล่น เล่าเรื่องสิ่งที่กำลังทำกับเด็ก เล่านิทาน อ่านหนังสือให้ฟัง ช้ชวนดูสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ดูรูป การมีกิจกรรมศิลปะและดนตรี กิจกรรมในบ้าน และประสบการณ์อื่น ๆ
- **พ่อแม่ ผู้ปกครอง ต้องฟังเด็ก ส่งเสริมให้เด็กถามและสังเกต** ช้ชวนกันสนทนา และให้เด็กมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น
- **ไม่ใช้วิธีบังคับฝืนใจ ไม่กดดันหรือเร่งรัดเด็ก ไม่ก้าวร้าวหรือทำร้ายเด็กทั้งทางร่างกาย จิตใจ และวาจา**
- **เด็กต้องได้รับโอกาสฝึกการมีวินัยในตนเอง** เช่น การกิน การนอนเป็นเวลา การเก็บของเล่น การทักขะในที่ทักขะ การล้างมือ การไม่แย่งของคนอื่น การไม่ทุบตีทำร้ายคนอื่น เป็นต้น
- **โทรทัศน์หรือสื่อทำนองเดียวกันอาจขัดขวางพัฒนาการรอบด้านของเด็ก** อายุต่ำกว่า 2 ปี และรบกวนการนอนหลับของเด็ก
- **พ่อแม่ ผู้ปกครอง ต้องเป็นตัวอย่างพฤติกรรมที่ดีสำหรับเด็ก** เปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกทำ และควรชี้แจงเมื่อเด็กทำผิดพลาด เปลี่ยนเป็นให้กำลังใจ เมื่อเด็กพยายามทำสิ่งที่พึงปรารถนา และชมเชย เมื่อเด็กทำได้ เด็กจะค่อย ๆ รู้จักใช้เหตุผลและรักษาคำพูดตามแบบที่พ่อแม่ปฏิบัติ

ข้อควรคำนึงในการฝึกทักษะเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

การฝึกทักษะเด็กมีเป้าหมายส่งเสริมพัฒนาการเด็กให้ก้าวหน้าเป็นไปตามวัย สามารถใช้ในชีวิตจริงและในสภาพแวดล้อมจริง โดยควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

- คำพูดที่ใช้ควรง่าย สั้น ชัดเจน และคงเส้นคงวา
- ใช้เวลาเด็กปฏิบัติตาม 3-5 วินาที ถ้าเด็กยังไม่ได้ทำ ให้พูดซ้ำ (ข้อความเหมือนเดิม) พร้อมให้การช่วยเหลือเด็กทำจนเสร็จ
- ให้ความช่วยเหลือเด็กเท่าที่จำเป็น ลดการช่วยเหลือลงเมื่อเด็กทำได้ ซึ่งอาจช่วยเหลือโดย
ทางกาย : จับมือทำ แตะข้อศอกกระตุ้น
ทางวาจา : บอกให้เด็กลองทำดู หากจำเป็นอาจจะบอกให้เด็กทราบบวิธี ทีละขั้น
ทางท่าทาง : ชี้ พงกศีรษะ สายหน้า ชัดขวางไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ เช่น เมื่อบอกให้เด็กชี้แปรงสีฟัน แต่เด็กจะชี้แก้วน้ำ ให้ใช้มือปิดแก้วน้ำ เพื่อให้เด็กรู้ว่าจะต้องชี้แปรงสีฟัน

เมื่อเด็กเกิดการเรียนรู้แล้ว ให้เปลี่ยนข้อความแบบต่าง ๆ แต่มีความหมายเหมือนกัน เพื่อให้เด็กรู้จักสิ่งที่แตกต่างกัน การให้แรงเสริมควรให้ทันทีเมื่อเด็กทำได้ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเพื่อให้เด็กทำได้หรือเด็กทำได้เอง เช่น ชมเชย ยิ้ม ประบมือ สัมผัส ให้ขนม แต่ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

- 1 แรงเสริมควรเหมาะสมกับวัย เป็นสิ่งที่เด็กชอบแต่ละคนไม่เหมือนกัน
- 2 ควรให้แรงเสริมบ่อย ๆ เมื่อต้องการให้เกิดทักษะหรือพฤติกรรมใหม่
- 3 การลดแรงเสริมลงเมื่อเด็กทำได้ สังเกตว่าเด็กมีความพอใจรู้สึกดีในสิ่งที่ตนทำได้ จึงไม่จำเป็นต้องอาศัยแรงเสริมจากภายนอก
- 4 การให้รางวัล เช่น การแสดงความเอาใจใส่ ยิ้ม กอด ประบมือให้หรือให้ของ เมื่อเด็กตั้งใจทำหรือทำสำเร็จจะเป็นประโยชน์ต่อพัฒนาการของเด็กในระยะยาว ต่างกับการให้สินบนและการขู่เบี่ยงเบนความสนใจ

"ควรใช้การสอนโดยอธิบายอย่างนุ่มนวล แต่หนักแน่น"



กรมอนามัย

DEPARTMENT OF HEALTH



ผู้รวบรวมและจัดทำยีนคีน้อมรับข้อเสนอนะ เพื่อปรับปรุงองค์ความรู้ชุดนี้
ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
โปรดตอบแบบประเมินความพึงพอใจการใช้งานหนังสืออิเล็กทรอนิกส์
ผู้รับผิดชอบงาน : นางชนิษฐา มั่นเมือง โทร. 02-590-4522

Scan me

