

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แผนการให้ความรู้เรื่องการดูแลทารก สำหรับบิดามารดาตั้งครรภ์
- คู่มือการดูแลทารก

แผนการให้ความรู้เรื่อง “การดูแลแรก”
 เวลา : ชั่วโมง 30 นาที สถานที่ : ห้องผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
-สมาชิกในกลุ่มรู้จักชื่อ กันทุกคน	ระยะเวลา 1 ระยะเวลาสร้างสัมพันธ์ภาพ	-ในวันที่ 1 ผู้วิจัยไปให้แผนก มารดาหลังคลอด เพื่อเลือก กลุ่มตัวอย่างและสร้างสัมพันธ์ ภาพกับครอบครัวมารดาหลัง คลอด โดยให้การดูแลช่วย เหลือด้านความสุขสบายต่างๆ ให้ความรู้ในด้านการปฏิบัติตัว ต่างๆที่มารดาต้องถาม -ในวันที่ 2 เป็นวันที่ทำกิจ กรรมกลุ่ม) ผู้นำกลุ่มแนะนำ ตนเองอีกครั้งและขอให้ สมาชิกกลุ่มทุกคนแนะนำคน เอง -สร้างความคุ้นเคยกันโดยใช้ กิจกรรมเกมบิงโก ดังนี้ 1.จัดให้หนึ่งเป็นวงกลม แยก กระดาษที่เป็นตารางด้านละ 4 ช่อง ให้คัดกันมีตารางทั้ง หมด 16 ตาราง คนละ 1 แผ่น	-กระดาษที่ ตี ตาราง 4x4 ช่อง จำนวน 10 แผ่น -ปากกา	-จากการสังเกต -จากการซักถาม -สมาชิกแต่ละคนจำชื่อ สมาชิกคนอื่น ๆ ได้อย่าง น้อย 6 คน	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เกณฑ์	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
		2. ให้สมาชิกไปถามซื้อเพื่อนสมาชิกให้ครบทุกคน แล้วนั่งประจำที่ 3. ผู้นำกลุ่มอ่านรายชื่อทีละคน ถ้าจำชื่อคนที่ถูกเรียกให้ได้ เครื่องหมาย x ลงบนชื่อที่ผู้นำกลุ่มเรียก ถ้าใครสามารถทำเครื่องหมายกากบาทได้ในรูปเส้นตะเข้บนมือหรือในสี่เหลี่ยมรอบนอกด้านใดด้านหนึ่งได้ครบทุกช่อง ให้ร้องว่าบิงโก -ผู้นำกลุ่มมอบรางวัลให้ผู้ชนะเป็นของเล่นสำหรับทารกและให้ผู้ชนะแนะนำตนเองและบอกว่าจำใครได้บ้างแล้วสรุปว่าตอนนี้เรารู้จักกันพอสมควรแล้วและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อมูลของผู้ในกลุ่มบ้าง			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
-บอกวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มและปฏิบัติตัวในฐานะสมาชิกกลุ่มได้ถูกต้อง	วัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม 1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญที่บิดามารดาจะต้องช่วยกันดูแลเด็ก 2.เพื่อให้สมาชิกทราบถึงวิธีการดูแลการคัดค้านร่างกายจิตใจ การป้องกันอันตราย และการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการให้เหมาะสม และนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง บทบาทของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกทุกคนต้องช่วยกันแสดงความคิดเห็น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ช่วยสนับสนุนความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่ม ให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม แลกเปลี่ยนปัญหาและช่วยกันแก้ไขปัญหาของสมาชิก ซึ่งทั้งหมดนี้เกี่ยวข้องกับบทบาทของบิดามารดาในการดูแลทารก ระเบียบของกลุ่ม ขอให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นทีละคน ขณะที่สมาชิกคนอื่นกำลังพูดอยู่ขอให้ตั้งใจฟัง เพื่อให้ร่วมแสดงความคิดเห็น ได้อย่างต่อเนื่องและปัญหาของเพื่อนในกลุ่มขอให้เก็บไว้เป็นความลับ ระยะเวลา การเข้าร่วมใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที หัวข้อในการทำกิจกรรมกลุ่ม 1.ความสำคัญที่บิดามารดาจะต้องช่วยกันดูแลทารก 2.การดูแลทารกด้านร่างกาย 3.การดูแลป้องกันอันตรายแก่ทารก พักรับประทานอาหารว่างและละเล่นตัว 10 นาที และ เล่นเกม"จับคู่กันเสริมสร้างพัฒนาการบุตร" 4.การส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการแก่ทารก 5.การมีปฏิสัมพันธ์กับทารก	-เมื่อเสร็จกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยแล้วผู้นำชี้แจงให้สมาชิกทราบเกี่ยวกับ 1.วัตถุประสงค์ 2.บทบาทของสมาชิกกลุ่ม 3.ระเบียบของการเข้าร่วมกลุ่ม 4.ระยะเวลา 5.หัวข้อในการทำกิจกรรมกลุ่ม -หลังจากชี้แจงเสร็จให้สมาชิกถามข้อสงสัย -ถามสมาชิกว่าวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้มีอะไรบ้าง -ชี้แจงให้ว่าในการทำกิจกรรมในครั้งนี้เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อทารกและคุณพ่อ/คุณแม่มากที่สุดขอให้ตอบคำถามและแสดงความคิดเห็นตามความเป็นจริงและปัญหาของเพื่อนขอให้เก็บเป็นความลับ		-สมาชิกกลุ่มสามารถบอกวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
	ความรู้รักใคร่ผูกพันรักกันผู้ให้การดูแลเฉพาะเท่านั้น ดังนั้นหากบิดาปฏิเสธการมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูบุตร หรือขาดความใกล้ชิดบุตรตั้งแต่แรกเกิดก็จะเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดปัญหาในระยะต่อไปได้ ในวัยทารกนั้นเด็กต้องการความรักความอบอุ่น ความเข้าใจจากบิดามารดาอย่างมากที่สุด ความรักที่บิดามารดาสามารถแสดงต่อทารกนั้น เริ่มต้นแต่สายตาที่มอง การสัมผัสหัดเดิน การโอบ การพูดคุย สิ่งเหล่านี้ถ้าบิดามารดากระทำด้วยความรัก ทารกจะรู้สึกไวต่อสัมผัสด้วยความรัก และสามารถรับรู้ได้ทันที สิ่งเหล่านี้จะมีประโยชน์ทั้งของมารดาที่ยังผู้เยาว์นั้นเป็นเพราะว่าทารกเป็นผลผลิตผลร่วมของบิดาและมารดา ฉะนั้นทารกจึงมีความสัมพันธ์อย่างของมารดาและบิดาอย่างของบิดา การปฏิบัติต่อบุตรของบิดานั้น มิได้หมายความว่าบิดาจะแย่งหน้าที่ของมารดา หากแต่เป็นการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระของมารดาไปบ้าง พร้อมกันนั้นบิดาก็จะมีความสุข ที่ได้ยุ่งใกล้ชิดบุตรและภาคภูมิใจที่ได้ทำหน้าที่ของบิดาอย่างสมบูรณ์ การดูแลทารกด้านร่างกาย 1. การอุ้มบุตร การอุ้มบุตรและสัมผัสบุตรนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นเนื่องจากทารกอุ้มและสัมผัสได้ตลอดเวลาจะเป็นการถ่ายทอดและสื่อความรักและความอบอุ่นไปสู่บุตร 1.1 ก่อนอื่นคุณแม่ต้องล้างมือ ให้สะอาดก่อนอุ้มบุตร 1.2 เมื่อบุตรนอนอยู่บนแขนขา ระวังการอุ้ม คือ ใช้มือซ้ายสอดเข้าใต้ต้นคอ มือขวาสอดเข้าใต้เท้าของบุตรทั้งสองข้างแล้วชันตัวบุตรขึ้นมาแนบกับอก เพื่อป้องกันมิให้บุตรตกลงจากอ้อมอก	5.ถามคุณพ่อว่าในการดูแลทารกที่ผ่านมามีปัญหาอะไรบ้าง ต้องการให้คุณพ่อมีส่วนช่วยเหลืออย่างไร 6.ถามคุณพ่อว่าในการดูแลทารกที่ผ่านมามีปัญหาอะไรบ้าง ต้องการให้คุณแม่มีส่วนช่วยเหลืออย่างไร 7.ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือทารก 8.ผู้นำกลุ่มสรุปถึงความสำคัญที่บิดามารดาจะต้องช่วยกันดูแลทารก	-ถามถึงงานใดที่ยังไม่มีความมั่นใจในการอุ้มทารก -ถามถึงสาเหตุที่ไม่มีควมมั่นใจในการอุ้มทารก	-สังเกตการอุ้มบุตรของบิดามารดาในขณะที่ทำกิจกรรมกลุ่ม -สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม	
-เพื่อให้สามารถอุ้มทารกได้อย่างถูกต้อง			-นำกล้องถ่ายรูปมาใช้ในการถ่ายภาพการอุ้มทารก		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
-เพื่อให้สามารถดูแลการพักผ่อนนอนหลับของการทารกได้ถูกต้อง	ที่คำทูลต่อใช้ประกอบพิธีของพระพรหมไว้ เนื่องจากในพระพิธีพรหมยังไม่แจ้งและไม่สามารถนับถือได้ 1.3 วิธีอุ้มบุตรอีกวิธีหนึ่ง ก็คือสอดมือทั้ง 2 เข้าใต้รักแร้ทั้งสองข้าง โดยงอข้อมือไว้แล้วและนิ้วชี้รองรับรักแร้ลูก ส่วนนิ้วที่เหลือทั้ง 3 ของทั้ง 2 มือ ไปประคองด้านหลังศีรษะบุตรเท่านั้น บุตรจะอยู่ในท่าที่หิวนอนกับคุณแม่ คุณแม่ 1.4 การอุ้มลูกเรอ มี 2 วิธีคือ 1) อุ้มบุตรให้กลางพาดเสยไปเล็กน้อย (ปากขวามือจะกดไว้ประคองไว้ของบุตรคนนั้น กับขา ใช้มือข้างหนึ่งซ้อนที่ก้นบุตรเพื่อรองรับน้ำหนักตัว ส่วนมืออีกข้างหนึ่งประคองลำตัวและอุ้มหลังบุตรเบา ๆ จนกระทั่งเรอลงออกมา 2) อุ้มบุตรนั่งลงบนตักแขนข้างหนึ่งรองรับไว้ได้แขนส่วนบนและน้ำหนักที่ค้างไว้ของบุตรแล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งลูบหลัง เบา ๆ จนกระทั่งเรอ	-ให้สมาชิกกลุ่ม 1 ทำสมาธิด้วยการอุ้มทารก -ให้กลุ่มพ่อคุณแม่ที่ไม่มีควมมั่นใจมาอุ้มทารกให้ดูโดยให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นว่าอุ้มถูกต้องหรือไม่ ควรแก้ไขอย่างไรแล้วผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้ง -ชื่นชมเมื่ออุ้มทารกได้ถูกต้อง -ให้กำลังใจและความมั่นใจโดยกล่าวว่าทุกคนสามารถอุ้มทารกได้ถูกต้องแล้วการอุ้มทารกไม่ใช่เรื่องยาก การอุ้มทารกจะทำให้ทารกมีความอบอุ่น มีความผูกพันกัน และยังเป็นการสร้างเสริมพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของทารกในช่วง 1 เดือนแรกอีกด้วย		-ติดตามการเตรียมอุปกรณ์และกำหนดของทารก	
	2 การพักผ่อนนอนหลับของการทารก เมื่อทารกนอนหลับแล้วควรจะใช้วิธีอุ้มทารกโดยที่ศีรษะหันซ้าย โดยที่ศีรษะหันซ้าย เพราะโดยปกติแล้วศีรษะหันซ้ายนี้จะนอนหลับตลอดเวลา จะตื่นเฉพาะหัว เบียดและ ไม่สบาย ดังนั้นคุณแม่ควรอุ้มทารกในท่านี้จนกระทั่งศีรษะหันซ้ายแล้ว และช่วยให้นอนโดยเบาะรองนอนนั้นต้องไม่นิ่มเกินไปเพราะถ้าที่นอนนิ่มเกินไป ก็จะทำให้ทารกนอนหลับไม่สบายและอาจเกิดปัญหาการนอนหลับได้	-ถามสมาชิกกลุ่มว่ายังมีท่านใดที่ยังไม่มีความมั่นใจในการจัดเตรียมอุปกรณ์และกำหนดของทารก	-หุ่นจำลองทารก -เตียงนอนทารก	-สังเกตการจัดเตรียมอุปกรณ์และกำหนดของทารก	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
3.2 ทำความสะอาดของบุตร โดยให้สัณฐานน้ำดื่มทุก เป็นน้ำออกให้กลิ่นหอม 3. เช็ดจากหัวตาไปหางตา ถึง 2 ข้าง 3.3 เปลี่ยนเสื้อผ้าบุตรออกและห่อตัวบุตรด้วยผ้าเช็ดตัว โดยวางบุตรลงบนผ้าเช็ดตัวที่ริมด้วยผ้าแล้วใช้ชายผ้าที่ติดด้านซ้ายหนีบที่ขอรักเร่ด้านขวา ส่วนชายด้านขวาให้พันรอบตัวของบุตร 3.4 ใช้ผ้าขนหนู หรือฟองน้ำนุ่ม ๆ นุ่มนวลบิดน้ำให้หมด ๆ เช็ดตามบริเวณในหน้าให้ทั่ว โดยไม่ต้องใช้สบู่ 3.5 วิธีการสระผม อุ้มบุตรไว้ด้านข้างลำตัว ให้ลำตัวของบุตรทอดอยู่บนแขน ใช้อุ้งมือรองรับศีรษะโดยใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วกลางคลาใบหูให้ปิดทับรูหูเพื่อป้องกันน้ำเข้าหู ใช้ฝ่าอุ้งนิ้วหรือฟองน้ำชุบน้ำเช็ดศีรษะให้เปียกแล้วจึงใช้สบู่ลูบตามผม แล้วคลึงนึ่งศีรษะให้ทั่ว หายตามหนึ่งศีรษะเพราะจะทำให้หนังศีรษะลอกเป็นแผลได้ ใช้ฝ่าอุ้งนิ้วเช็ดน้ำฟองสบู่ออกให้หมด จนสะอาดแล้วใช้ฝ่านิ้วเช็ดศีรษะให้แห้งทันที 3.6 คลี่ผ้าที่ห่อตัวบุตรออก ใช้ฝ่าอุ้งนิ้วเช็ดตามตัวให้ทั่วก่อนแล้วจึงฟอกสบู่ให้ทั่ว ยกเว้นบริเวณข้อศอกถึงมือทั้ง 2 ข้างเพื่อป้องกันบุตรใช้มือปียตา ทำให้สบู่เข้าตาบุตรและเป็นอันตรายได้ เมื่ออุสบู่ตามส่วนต่าง ๆ ทำแล้วใช้ฝ่าอุ้งนิ้วเช็ดฟองสบู่ออกให้หมด เพื่อป้องกันการสำลักฟองสบู่ขณะอุ้มบุตร จากนั้นประคองตัวบุตรวางลงในอ่างน้ำโดยใช้อุ้งมือประคองศีรษะบุตรใช้น้ำลูบตัวให้สะอาดอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงใช้สบู่ฟู่ข้อศอกและมือเพื่อความสะอาดมือและเล็บของบุตร และล้างสบู่ออกทันที โดยทำทีละข้าง 3.7 เช็ดตัวบุตรให้แห้ง และทาแป้งให้บุตร โดยให้แป้งลงฝ่ามือก่อนแล้วค่อย ๆ ทาไปบนตัวบุตร เพื่อป้องกันการฟุ้งกระจายของแป้งเข้าจมูก หู ตาของบุตร โดยการทำแป้งให้ทั่วทั้งตัวส่วนยกเว้นสะดือ 3.8 วิธีการทำความสะอาดสะดือ เนื่องจากสะดือเป็นอวัยวะที่สามารถติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้นภายหลังอาบน้ำหรือมีสะดือเปียกจะจะต้องทำความสะอาดโดยการเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70% วิธี	3.2 ทำความสะอาดของบุตร โดยให้สัณฐานน้ำดื่มทุก เป็นน้ำออกให้กลิ่นหอม 3. เช็ดจากหัวตาไปหางตา ถึง 2 ข้าง 3.3 เปลี่ยนเสื้อผ้าบุตรออกและห่อตัวบุตรด้วยผ้าเช็ดตัว โดยวางบุตรลงบนผ้าเช็ดตัวที่ริมด้วยผ้าแล้วใช้ชายผ้าที่ติดด้านซ้ายหนีบที่ขอรักเร่ด้านขวา ส่วนชายด้านขวาให้พันรอบตัวของบุตร 3.4 ใช้ผ้าขนหนู หรือฟองน้ำนุ่ม ๆ นุ่มนวลบิดน้ำให้หมด ๆ เช็ดตามบริเวณในหน้าให้ทั่ว โดยไม่ต้องใช้สบู่ 3.5 วิธีการสระผม อุ้มบุตรไว้ด้านข้างลำตัว ให้ลำตัวของบุตรทอดอยู่บนแขน ใช้อุ้งมือรองรับศีรษะโดยใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วกลางคลาใบหูให้ปิดทับรูหูเพื่อป้องกันน้ำเข้าหู ใช้ฝ่าอุ้งนิ้วหรือฟองน้ำชุบน้ำเช็ดศีรษะให้เปียกแล้วจึงใช้สบู่ลูบตามผม แล้วคลึงนึ่งศีรษะให้ทั่ว หายตามหนึ่งศีรษะเพราะจะทำให้หนังศีรษะลอกเป็นแผลได้ ใช้ฝ่าอุ้งนิ้วเช็ดน้ำฟองสบู่ออกให้หมด จนสะอาดแล้วใช้ฝ่านิ้วเช็ดศีรษะให้แห้งทันที 3.6 คลี่ผ้าที่ห่อตัวบุตรออก ใช้ฝ่าอุ้งนิ้วเช็ดตามตัวให้ทั่วก่อนแล้วจึงฟอกสบู่ให้ทั่ว ยกเว้นบริเวณข้อศอกถึงมือทั้ง 2 ข้างเพื่อป้องกันบุตรใช้มือปียตา ทำให้สบู่เข้าตาบุตรและเป็นอันตรายได้ เมื่ออุสบู่ตามส่วนต่าง ๆ ทำแล้วใช้ฝ่าอุ้งนิ้วเช็ดฟองสบู่ออกให้หมด เพื่อป้องกันการสำลักฟองสบู่ขณะอุ้มบุตร จากนั้นประคองตัวบุตรวางลงในอ่างน้ำโดยใช้อุ้งมือประคองศีรษะบุตรใช้น้ำลูบตัวให้สะอาดอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงใช้สบู่ฟู่ข้อศอกและมือเพื่อความสะอาดมือและเล็บของบุตร และล้างสบู่ออกทันที โดยทำทีละข้าง 3.7 เช็ดตัวบุตรให้แห้ง และทาแป้งให้บุตร โดยให้แป้งลงฝ่ามือก่อนแล้วค่อย ๆ ทาไปบนตัวบุตร เพื่อป้องกันการฟุ้งกระจายของแป้งเข้าจมูก หู ตาของบุตร โดยการทำแป้งให้ทั่วทั้งตัวส่วนยกเว้นสะดือ 3.8 วิธีการทำความสะอาดสะดือ เนื่องจากสะดือเป็นอวัยวะที่สามารถติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้นภายหลังอาบน้ำหรือมีสะดือเปียกจะจะต้องทำความสะอาดโดยการเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70% วิธี	-ให้สมาชิกกลุ่ม 1 ท่านสาธิตการอาบน้ำสระผมให้ทารก -ให้ครูพ่อกุณแม่ดูที่ไม่มีความมั่นใจมาช่วยกันอาบน้ำสระผมให้หุ่นจำลองทารก -สนับสนุน ให้กำลังใจในขณะที่ฝึกการอาบน้ำ-สระผมทารก -ชื่นชมเมื่ออาบน้ำสระผมแก่ทารกได้อย่างดี -ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการอาบน้ำ-สระผมทารก			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
5.การให้อาหาร 5.1.การให้นมมารดา นมแม่เป็นอาหารธรรมชาติที่มีสารอาหารครบถ้วนเหมาะสมต่อการย่อยและการดูดซึมของร่างกายของลูก ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกสมบูรณ์ ทั้งยังอุดมไปด้วยภูมิคุ้มกันทางโรค โดยเฉพาะตัวนมที่เรียกว่า “โคลอสตรัม” นั้น เปรียบเสมือนเป็นวัคซีนแรกของชีวิตลูกที่เดี่ยว นอกจากนั้นการที่แม่ให้ลูกดื่มนมแม่เอง ลูกจะมีความสุขในการดูด ซึ่งเป็นความสุขที่เด็กต้องการตามธรรมชาติ ลูกจะดูดได้นานเท่าที่ลูกพอใจ และในระหว่างนี้เอง สายใยผูกพันระหว่างแม่ลูก ก็เริ่มติดทนแน่นเพิ่มขึ้น การให้น้ำนมแม่แก่ลูก จึงมีผลดีอย่างมากทั้งต่อร่างกาย และจิตใจของลูก คำแนะนำในการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ -ควรให้ลูกดื่มนมแม่ภายหลังคลอດให้เร็วที่สุด เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำนมได้มากเพียงพอ -ควรรักษาความสะอาดบริเวณหัวนมหลังให้นมลูกทุกครั้ง โดยใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกเช็ด -ทำที่ลูกจะดูดนมได้อย่างถูกต้อง คือให้หัวนมแม่อยู่ตื้นๆในปากลูก โดยธรรมชาติเด็กจะหันปากไปมาจนพบหัวนมและอ้าปากพร้อมจะดูดทันที ไม่ควรจับศีรษะลูกและพยายามดันหัวนมเข้าปากทันที เพราะลูกอาจปฏิเสธการดูดนมได้ -ควรให้ลูกอมหัวนมถึงส่วนคลอโรอัมหัวนม (บริเวณลานหัวนม) ให้มากที่สุด ถ้าลูกอมดีบ่ เหยือกเด็กจะกลืนนมหัวนมแม่ ถ้าให้หัวนมแม่แข็งเกินไป และอาจทำให้เกิดแผลที่บริเวณหัวนมได้ -ควรปั๊มลูกให้บ่อยครั้งบ้างเป็นการให้นม เพื่อระบายนมออกจากท้อง -คุณแม่สามารถมีบทบาทในการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่ โดยการกระตุ้นให้คุณแม่ให้ลูกดูดนมภายหลังคลอดโดยเร็วและช่วยเหลือในการจัดเตรียมอุปกรณ์ที่ความสะอาดเต้านมคุณแม่ก่อนและหลังให้นมบุตร	-ซักถามความเชื่อและประสบการณ์เกี่ยวกับการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ -กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ของนมแม่และวิธีการปฏิบัติตัวขณะให้นมบุตร -ถามสมาชิกกลุ่มว่าในการเลี้ยงดูบุตรที่ผ่านมามีได้เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่หรือไม่ เป็นระยะเวลาเท่าไร -ถามคุณแม่ว่าในการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่ช่วยเหลือคุณแม่สามารถมีส่วนช่วยเหลือคุณแม่ได้ ที่ผ่านมามีคุณแม่มีส่วนช่วยเหลือคุณแม่อย่างไรบ้าง -ให้ข้อมูลในการการปฏิบัติตัวในการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่เพิ่มเติม -ให้กำลังใจในการที่จะเลี้ยงทารกด้วยนมแม่	-สังเกตพฤติกรรมการให้นมบุตร -สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเรื่องประโยชน์ของน้ำนมแม่ และวิธีการปฏิบัติตัวขณะให้นมบุตร			

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
-เพื่อให้ปฏิบัติวินัย การให้เหตุผลได้ถูกต้อง	5.2 การให้เหตุผล การให้เหตุผลเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยให้เด็ก กับลูกในวัยประถมมากที่สุด และยังให้ความอบอุ่น มั่นคงมากยิ่งขึ้น แต่ในบางครั้งความอบอุ่น เพราะปัญหาสุขภาพบางอย่างที่อาจเป็นอันตรายต่อทั้งแม่และลูก สามารถผ่านทางน้ำนมได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นคุณแม่จำเป็นต้องใช้นมผงทดแทนนมแม่สำหรับ เด็กทารกแรกเกิด นมผงทดแทนสำหรับทารก ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมวัวที่มีสัดส่วนของโปรตีน ไขมัน และน้ำตาล เหมาะสำหรับทารก ซึ่งสำหรับวัยนี้เสียหามาในระยะเวลา 6 เดือนแรก (หรือหลังจากลูกหยุดกิน นมแม่แล้ว) เมื่ออายุครบ 6 เดือนไปแล้ว อาจเปลี่ยนเป็นนมที่มีโปรตีนสูงขึ้น เช่น อาหารเสริม ครบถ้วนสำหรับเด็ก เพื่อลูกจะได้โปรตีนเพิ่มขึ้นเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย สิ่งที่ควรทราบก่อนให้นมผสม -เลือกชนิดของนมที่ถูกต้องการตามอายุของเด็ก -ชงให้ถูกส่วนโดยดูตามคำแนะนำข้างกระป๋อง เพราะนมแต่ละชนิดจะมีส่วนผสมต่างกัน -คั้นจนถึงความสะอาดของอุปกรณ์การชงนม ควรจะล้างให้สะอาด และต้มในน้ำเดือด 10 นาที -ไม่ควรชงนมทิ้งไว้นานเกินไป หากลูกไม่ดูดให้ทิ้ง ไม่ควรนำมาให้กินอีกในมื้อต่อไป -เวลาให้นมลูกควรอุ่นดูไว้ในอุณหภูมิห้อง -ไม่ควรใช้ขวดนมแน่นเกินไป ทำให้อากาศไม่สามารถเข้าไปแทนที่นมในขวดได้ เวลาที่ดูดน้ำ นมจะไม่ค่อยไหล ทำให้เด็กหงุดหงิดอารมณ์เสียได้ง่าย -จับขวดนมให้แน่นและเอียงให้พอเหมาะ เพื่อให้มีนมในจุดนมตลอดเวลา ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ ให้อากาศเข้าหือองลูก ระหว่างให้นมควรจะหยุดพักซัก 1-2 ครั้ง เพื่อให้ลูกได้พักเป็นระยะ	-ซักถามความเชื่อและประสบการณ์ การเลี้ยงดูทารกด้วยนมผสม -กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม อภิปรายเรื่องการให้เหตุผล และวิธีปฏิบัติในการให้นม ผสมแก่ทารก -ให้ข้อมูลในการปฏิบัติตัว ในการเลี้ยงดูทารกด้วยนมผสม เพิ่มเติม	-ขวดนม	-สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมใน การแสดงความคิดเห็นเรื่อง การให้เหตุผลและวิธี ปฏิบัติในการให้นมผสม	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
-เพื่อให้ปฏิบัติในการให้อาหารเสริมได้อย่างถูกต้อง	วิธีชงนม -ดื่มชาดนมและลูกนมในน้ำเดือดประมาณ 10 นาที -ใส่น้ำสุกอุ่น ตามปริมาณที่ถูกสั่งลงในขวดนม อย่าให้ร้อนจัดจนเกินไป เพราะอาจจะทำให้เสียวิตามินบางส่วนไป -ความนิยมตามมาตรฐานส่วนข้างกระป๋องด้วยซองซองที่บรรจุไว้ ปกติให้เรียบร้อยแล้วมีตะกอน -ใส่นมผงแล้วเขย่าขวดเล็กน้อยเพื่อให้ผสมละลายได้หมด เทคนิคการเขย่าให้เกิดฟองน้อยที่สุด คือการจับขวดและหมุนมือเป็นวงกลมเหมือนเอาขวดนมแกว่งน้ำ จะเกิดฟองน้อยกว่าการเขย่าขึ้นลง -ก่อนให้นมลูกควรหยดน้ำมันลงบนหลังมือ เพื่อทดสอบว่านมอุ่นพอเหมาะไม่ร้อนจัดเกินไป 5.3 การให้อาหารเสริม น้ำนมแม่จะมีเพียงพอให้ลูกกิน ได้ประมาณ 4-6 เดือน หลังจากนั้นคุณแม่อาจพิจารณาที่ถึงคงนมมีจนเต็ม แต่ปริมาณไม่พอเพียงกับความต้องการของร่างกายเด็ก ซึ่งกำลังเติบโต โดยอย่างรวดเร็ว และปริมาณจะลดลงจนไม่พอกับความต้องการของลูก ดังนั้นเมื่อลูกอายุครบ 4 เดือน ควรให้ลูกเริ่มทานอาหารเสริมได้ โดยค่อยๆ ให้ทีละน้อย จนเป็นมื้อละ 1 ถ้วยในที่สุด 4 เดือน ข้าวบดกับไข่แดงสุก หรือข้าวกับตับบด สลัดกับข้าวกับถั่วต้มหรือธัญพืช เริ่มให้มื้อละ 2-3 ช้อนชา ควรให้อาหารเสริมวันละมือ 5 เดือน เริ่มให้น้ำผลไม้ตามเคี้ยวข้าว เคี้ยวผลไม้หรือผักให้หยาบเคี้ยว เช่น ตำสับหรือสับให้ละเอียดได้ 6 เดือน ทารกอายุเกิน 6 เดือน ควรได้รับอาหารมื้อหลัก 1 มื้อ เป็นข้าวบดใส่ไข่แดง ปลาต้มกับถั่วต้ม เกี๊ยว เต้าหู้ขาว ใส่ผักใบเขียวในปริมาณ 1 ถ้วย 7 เดือน เริ่มให้เนื้อสัตว์ต้มสุกซึ่งบดหรือสับละเอียดประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับผักใบเขียวเริ่มให้ไข่ต้มสุกทั้งฟองและไข่แดงบดละเอียด นอกจากอาหารมื้อหลัก 1 มื้อแล้วควรให้กล้วยสุกครึ่งลูกและกล้วยหรือผักต้มมึ้ง 2-4 ช้อนโต๊ะ	-ชักถามความเชื่อและประสบการณ์ในการให้อาหารเสริม -ภาพลักษณ์สื่อและประสบการณ์การรับทราบ -กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายเรื่องวิธีการให้อาหารเสริมและวิธีปฏิบัติในการให้อาหารเสริมสำหรับทารก	-ภาพลักษณ์สื่อและประสบการณ์การรับทราบ	-สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเรื่อง -การให้อาหารเสริมและวิธีปฏิบัติในการให้อาหารเสริมสำหรับทารก	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
-เพื่อให้สามารถพบครูไปรับวัคซีนได้ถูกต้อง	8-9 เดือน อหิวาต์ 2 มีด มีดจะ 1 ถ้วยและผลไม้สุกอีก 1 ครั้ง 10-12 เดือน อหิวาต์ 3 มีด และขนมหวานหรือผลไม้สุก 1 ครั้ง การดูแลป้องกันอันตรายแก่ทารก I. การฉีดวัคซีน คุณพ่อ คุณแม่จะต้องพาบุตรไปรับวัคซีนในสถานบริการตามวันและเวลาดังนั้นในสมุดสีชมพู (สมุดบันทึกสุขภาพมารดาและทารก) วัคซีน วัคซีนป้องกันวัณโรค วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบ วัคซีนป้องกันโปลิโอ	-เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น ความเชื่อเกี่ยวกับการนำบุตรมารับวัคซีน -กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายว่าวัคซีนที่เด็กควรได้รับมีอะไรบ้าง -ถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับอายุและวัคซีนที่ควรได้รับ	-ภาพเล็กร่องตารางการฉีดวัคซีน	-สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการอภิปรายถึงสาเหตุและการป้องกันโรคต่างๆที่พบบ่อยในทารก -สมาชิกกลุ่มตอบคำถามเกี่ยวกับอายุและวัคซีนที่ควรได้รับได้ถูกต้อง	
	วัคซีนป้องกันคอตีบ-ไอกรน-บาดทะยัก	อายุที่ควรได้รับ แรกเกิด แรกเกิด 2-3 เดือน 2-3 เดือน 4-5 เดือน 6-7 เดือน ปีครึ่ง-2 ปี 4-6 ปี 2-3 เดือน 4-5 เดือน 6-7 เดือน ปีครึ่ง-2 ปี 4-6 ปี			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
-เพื่อให้สามารถป้องกันโรคต่างๆที่พบบ่อยในทารกได้ถูกต้อง	วัคซีนป้องกันโรคหัด วัคซีนป้องกันโรคคางทูมและหัดเยอรมัน 9-12 เดือน วัคซีนป้องกันโรคไข้สมองอักเสบเจอี ปีครึ่ง-2 ปี ถึง 2 ครั้ง ห่างกัน 1-2 สัปดาห์ 2.การป้องกันอันตรายจากโรคต่างๆที่พบบ่อยในทารก -การดูแลเมื่ออื่นเป็นผ้า ผ้าขาวที่เกาะอยู่บนลิ้น กระพุ้งแก้มของลูก เกิดจากผิวหนังนอกของลิ้นที่ลอกออก และมีน้ำลายผสมความชื้นหรือเศษอาหารมาเกาะ บางครั้งก็มีเชื้อราทำให้เห็นเป็นขาว ๆ เกาะแน่นอยู่บนลิ้น ทำให้ลูกเจ็บ และเกือบจะได้ การป้องกันลิ้นเป็นผ้าได้โดยให้ลูกดูดน้ำหลังดื่มนมทุกครั้ง เพื่อล้างคราบบนที่ติดอยู่ในช่องปาก ให้สาลีหรือฝ้ายสะอาดชุบน้ำอุ่นเช็ดทำความสะอาดลิ้นของลูกวันละ 2-3 ครั้ง หากมีฝ้าขาวเกาะติดเป็นแผ่นคราบบริเวณผ่นภายในปากด้านกระพุ้งแก้ม ซึ่งรักษาความสะอาดยาก ควรป้ายน้ำยาสีม่วง เจนเชียนไวโอเล็ต 1% วันละครั้ง ถ้าหากทำวิธีการต่างๆ นี้แล้วยังไม่หาย ควรปรึกษาแพทย์ -การดูแลเมื่อตาและ เมื่อแรกเกิดลูกหมองจะหอดตา ลูกที่เพื่อป้องกันโรคหนองในและเชื้อโรคเข้าสู่ตา ลูก ซึ่งขี้ตาอาจทำให้ลูกมีตาและขี้ตาขาวๆ ได้ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติที่ตาขาวๆ ตาและ หนึ่งตาไม่อักเสบ ไม่แวม ก็ไม่ต้องวิตกกังวลมาก อาการนี้จะหายไภายใน 2-3 สัปดาห์ แต่หากหนึ่งตาลูกแวมแดง ขี้ตาเปลี่ยนเป็นสีเหลือง หรือสีเหลืองปนเขียว แสดงว่ามีเชื้อโรคแบคทีเรียทำให้ตาลูกอักเสบ ควรพาไปพบแพทย์ 4.การดูแลเมื่อมีไข้ เมื่อลูกมีไข้ควรเช็ดตัวให้ลูกบ่อยๆ โดยใช้ผ้าชุบน้ำธรรมดาบิดหมาดๆ เช็ดตามซอกคอ ข้อพับ ต่างๆ เพื่อระบายความร้อนออกจากร่างกายให้มากที่สุดแต่ไม่ควรจะใช้น้ำเย็นเช็ดตัวให้ลูก	-กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงสาเหตุและการป้องกันโรคต่างๆที่พบบ่อยในทารก -ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสาเหตุและการป้องกันโรคต่างๆที่พบบ่อยในทารก		-สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการอภิปรายถึงสาเหตุและการป้องกันโรคต่างๆที่พบ	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
-เพื่อให้สามารถป้องกันอุบัติเหตุที่พบบ่อยในทารกได้ถูกต้อง	เพราะร่างกายจะปรับตัวตามสิ่งแวดล้อมไม่ทันควรสวมเสื้อผ้าบางๆ ที่ระบายความร้อนได้ดี ให้อุณหภูมิสำหรับเด็กได้ตามคำแนะนำของแพทย์ ระวังไม่ให้เด็กมีไข้หรือร้อนเกินไปจนเกินไปมาก ปฏิบัติดังนี้แล้วใช้ยังไม่ลด ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์ -การดูแลเมื่อมีอาการชัก สาเหตุของการชักในเด็กมักจะเกิดจากไข้สูงจากการติดเชื้อในเด็กตั้งแต่อายุ 6 เดือน ถึง 6 ปี แต่จะพบได้บ่อยในระยะเวลา 1 ปี ครึ่งถึง 3 ปี โดยทั่วไปเมื่อเกิดอาการชักครั้งแรกจะเป็นอย่างนี้ 2-3 นาทีก็หาย แต่หากชักกันบ่อยๆ ทำให้การหายใจของลูกมีปัญหา ร่างกาย และสมอง ขาดออกซิเจน ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างทัน่วงทีอาจทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้ เมื่อลูกชักควรอุ้มให้นอนตะแคง สี่ขาค่ำ ใช้ลูกของดูดนมหรือจากคอและจมูก คลายเสื้อผ้าให้หลวมเพื่อให้ความร่อนระของอกจัดตัวเพื่อลดไข้ด้วยน้ำธรรมดาทันที โดยเฉพาะบริเวณคอคอ รักแร้ ขาหนีบ ซึ่งเก็บความร้อนไว้มาก ระวังอย่าให้ศีรษะกระแทกพื้นระหว่างชัก ส่วนปากเด็กจะชักถ้าอุณหภูมิขึ้นสูงถึง 40 องศาเซลเซียส ดังนั้นถ้าลูกตัวร้อนควรเช็ดตัวให้ลูกบ่อยๆ เพื่อลดไข้ อาจให้ยาลดไข้ได้ตามคำแนะนำของแพทย์ 3.การป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ อุบัติเหตุที่พบบ่อยในวัยทารก แรกเกิด 4 เดือน 1.หายใจไม่ออก เพราะหมอนหรือที่นอนอุดจมูกและปาก การป้องกัน ที่นอนต้องนิ่มแบนและแข็งพอประมาณ ไม่จำเป็นต้องนอนบนหมอน 2.ขาด ขา หรือคอหัก ใบหูถูกแรงของเตียง การป้องกัน คีลูกทรงเตียงให้เตีหรือใช้ฟองน้ำที่ครอบเตียง	-ชักตามประสบการณ์ในการป้องกันอุบัติเหตุในทารก -กระตุ้นให้สวมเสื้อคลุม -อภิปรายถึงอุบัติเหตุที่พบบ่อยในทารกและวิธีป้องกัน -ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุบัติเหตุที่พบบ่อยในทารกและวิธีป้องกัน	-ภาพพลิกเรื่อง การป้องกัน อุบัติเหตุที่พบบ่อยในวัยทารก	-สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการอภิปรายถึงอุบัติเหตุที่พบบ่อยในทารกและวิธีป้องกัน	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เกณฑ์	กิจกรรม	กลยุทธ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
- เพื่อผ่อนคลายความเครียดและนำเข้าสู่เนื้อหาการส่งเสริมพัฒนาการบุตร	4-9 เดือน 1. ตกจากที่สูง การป้องกัน อย่างน้อยไว้คนเดียว 2. ถูกขมามีลมบาดหรือได้รับสารพิษทางปาก การป้องกัน ของเล่นต้องไม่คม หรือมีเงี่ยงมุม หรือมีเงี่ยงซี่ ซึ่งมีส่วนผสมซึ่งเป็นอันตราย และเก็บของทุกชนิดขึ้นไว้ในที่ที่เด็กหยิบไม่ถึง 9-12 เดือน ของเล่นเค็ดคอ หู งู ยุก การป้องกัน ของเล่นต้องมีขนาดใหญ่ พอดีที่การกอมไม่ได้ และไม่มีส่วนประกอบเล็ก ๆ ที่อาจดึงออกมาได้ง่าย เช่น ลูกตาของตุ๊กตา เป็นต้น - เกมจับคู่กันเสริมสร้างพัฒนาการบุตร ความสามารถของบุตร มองวัตถุ หันคอได้เมื่ออุ้มนั่ง แตะกับได้ ชูคอตั้งขึ้นในท่าคว่ำ เริ่มไขว่คว้าสิ่งของ ถือของเล่นได้ นั่งทรงตัวได้เริ่มคืบ มองตามของที่ตก ใช้นิ้วมือและหัวแม่มือจับของ เลียนเสียงพูดและท่าทาง วิธีการส่งเสริมพัฒนาการบุตร อุ้มในท่านั่งบ่อยๆ สอนให้เรียกอวัยวะต่างๆในร่างกาย ให้เด็กหยิบของกินชิ้นเล็กๆที่ไม่อันตราย อุ้มให้น้อยลง ให้เด็กคืบ ชูของเล่นให้ลูกคว้า แขวนของเล่นสีสดใสที่เคลื่อนไหวได้ จัดที่ให้เด็กพลิกคว่ำได้สะดวก ให้นอนในที่ที่แขนและขาเคลื่อนไหวได้สะดวก ให้ของเล่นสีสันสดใสขยับเสียงดัง กลิ้งของให้เด็กมองตาม	- ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยให้เล่นเกมจับคู่กันเสริมสร้างพัฒนาการบุตร ดังนี้ 1. ให้บิดามารดาแต่ละคู่จับสลากเพื่อแบ่งบิดามารดาออกเป็น 2 กลุ่ม 2. ให้แต่ละกลุ่มโยงเส้นจับคู่ข้อความ ความสามารถของบุตรที่สัมพันธ์กับวิธีการส่งเสริมพัฒนาการบุตร ในกระดานของกลุ่มตน			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
-เพื่อให้สามารถส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการแก่ทารกได้	การส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการแก่ทารก การยังเสริมพัฒนาการจะมีผลดีต่อทารกดังนี้ ด้านสติปัญญา การเสริมสร้างพัฒนาการทารกนี้จะก่อให้เกิดการพัฒนาของสมองในระบบประสาทส่วนต่าง ๆ ให้มีการใช้งานได้ดีขึ้น ทำให้ไวต่อการเรียนรู้ในอนาคต ไวต่อการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ไวต่อการแปรผลและไวต่อการตอบสนองอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ จะช่วยฝึกให้ทารกมีความสนใจต่อสิ่งเร้าได้มากขึ้น มีสมาธิในการเรียนรู้ การรับรู้และการเรียนรู้ไม่ว่าจะเป็นด้านใด ๆ ก็จะเป็นไปอย่างง่ายดายและมีประสิทธิภาพสูง ด้านสุขภาพร่างกาย การที่ทารกได้รับการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่ไม่ว่าจะเป็นการเล่นหรือออกกำลังกายตามการดูแลได้สัมผัสทางการจะทำให้เกิดความสัมพันธ์ต่อกัน เกิดความสุขแ่งกับการสัมผัสลูบไล่นั้น การลูบไล่น้ำหนักจะช่วยให้ระบบทางเดินอาหารและการทำงานของตับไปได้ดี ทารกจะเจริญอาหาร ทำให้มีน้ำนมและส่วนสูงที่ดี มีการพัฒนาการของกล้ามเนื้อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นทำให้เดินนั่งได้เร็ว	3.กลุ่มที่ทำเสร็จแล้วให้ร้องว่า "ลูกฉลาดได้คำเดียวเรา" 4.กลุ่มที่สามารถจับคู่ได้ถูกต้องมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าคะแนนของทั้งสองกลุ่มเท่ากันจะตัดสินจากเวลาที่ใช้ทำกิจกรรม 4.มอบรางวัลให้ผู้ชนะเป็นของตัวเอง เล่นสำหรับทารก -ชักชวนประสมการณ์ในการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการแก่ทารก -กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงวิธีการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการแก่ทารก -ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการแก่ทารก	-ตัวอย่างของเล่นสำหรับส่งเสริมพัฒนาการทารก	-สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมอภิปรายถึงวิธีการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการแก่ทารก	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
	ด้านอารมณ์ การเสริมสร้างพัฒนาการในด้านอารมณ์ จะก่อให้เกิดความผูกพันอันแน่นแฟ้นต่อกันระหว่างแม่ลูก การที่จะเติบโตด้วยอารมณ์ที่เข้มแข็งดูง่าย สงบ เขียวช้วนซื่อซื่อพ่อแม่ และ "ไม่ก้าวร้าว รู้จักใช้เหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์" ด้านสังคมและการตอบสนอง ทารกที่ได้รับการกระตุ้นและพัฒนาระบบการเคลื่อนไหว เช่นการนอนไกวเปลไปมาอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยฝึกฝนให้ทารกเรียนรู้การตอบสนองต่อสิ่งรอบข้าง ช่วยให้ทารกรู้จักคิด สามารถสร้างวิธีตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาได้ ทำให้เกิดไหวพริบในการแก้ไขเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี ตลอดจนเมื่อทารกทำได้สำเร็จ ก็เกิดความสุขเชื่อมั่นในตัวเอง และเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพในอนาคต				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
	เปลี่ยนสิ่งเร้าใจของใคร่ไม่ ก่อนเริ่มกิจกรรมพัฒนาการคุณพ่อคุณแม่กับลูกเตรียมตัวให้พร้อมและตั้งคำถามอย่างกว้างๆเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน ซึ่งจะได้อะไรบ้างที่ตอบคำถามของลูกเป็นเรื่องสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ต้องพิจารณาให้รอบคอบก่อนส่งเสริมพัฒนาการ เพราะโดยธรรมชาติแล้วเริ่มแรกเด็กจะได้รับการกระตุ้น โดยการเรียกชื่อหรือสิ่งเร้าให้เด็กสนใจ เด็กจะหันมามองสิ่งเร้าและสนใจโดยการกรอกตัวนี้ นุ่มมือและนิ้วหัวแม่มือหยิบออก และเข้าใกล้ถึงร้านนั้น และจะเล่นเป็นช่วงสั้น ๆ จนถึงจุดอิ่มตัวแล้ว หลังจากนั้นจะหันหน้าหรือร้องไห้ ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 15-20 วินาที แล้วจึงจะกลับเข้าสู่ภาวะพร้อมที่จะเล่นอีก ขณะที่คุณพ่อคุณแม่ทำการพัฒนาและกระตุ้นลูกควรพยายามให้สิ่งเร้าสนับสนุนให้เด็กรู้สึกสนุก โดยอาศัยการยิ้ม การให้สายตามองซึ่งกันและกัน ใช้คำพูดอ่อนหวานหรือสัมผัสตัวเด็กขณะปฏิบัติ บรรดาภาษาระหว่างกันทำให้การปฏิบัติ ก็เป็นสิ่งที่สำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ควรคำนึงถึงนั่นคือห้องที่ทำการปฏิบัติควรอบอุ่น ไม่หนาวหรือร้อนเกินไป การเสริมพัฒนาการระบบการมองเห็น การเสริมพัฒนาการระบบการมองเห็นของการทำให้มีคุณภาพนั้น ปฏิบัติได้ดังนี้ 1. คุณพ่อคุณแม่ควรพยายามใช้ตาประสานสายตาของทารกให้บ่อยครั้ง เพราะตาเป็นอวัยวะที่ทารกชอบและสนใจที่สุด เนื่องจากตามีขอบเขตชัดเจน กลม มีสีขาว สดใสม่า (โดยเฉพาะในคนเอเชีย) และที่สำคัญที่สุด คือเคลื่อนไหวตลอดเวลา 2. ควรเปลี่ยนตำแหน่งที่นั่งนอนของทารกบ้าง เพื่อให้ทารกได้เห็นสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป 3. พยายามให้ลูกเห็นหน้าคุณแม่บ่อย ๆ ถ้าคุณแม่ไม่อยู่การนำรูปได้ขมามาไว้ที่ข้างเตียงนอนเพื่อจะช่วยทดแทนได้ และทำให้ลูกจำหน้าคุณแม่ได้เร็ว 4. นำภาพสีขาวสลับดำที่มีขอบเขตชัดเจน อาจเป็นวงกลมหรือสี่เหลี่ยมก็ได้วางสักให้เด็กมอง 5. แขนงวัตถุที่มีลักษณะเป็น 3 มิติ เจวนสิ่งของที่สามารถเคลื่อนไหวได้ ที่มีลักษณะคล้ายธรรมชาติ เช่น นาฬิกา ในจุดที่ทารกสามารถเอื้อมมือหยิบได้ 6. ให้การเล่นเกี่ยวกับการเสริมสร้างพัฒนาการมองเห็นของเด็ก เช่น อุ่นลูกน้อยไว้ตรงหน้า				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เป้าหมาย	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
	แม่ พยายามให้สายตาประสานกัน ยืน และพูดคุยกับลูกด้วยความรักความเอ็นดู ยิ่งเห็นคุณแม่ไปทางซ้ายอย่างช้า ๆ เพื่อให้ลูกน้อยมองตามแล้วลองเอียงหน้าไปทางขวา เพื่อให้ลูกมองตาม ในระหว่างการเล่นให้ลูกใช้เสียงเรียกชื่อลูก เพื่อกระตุ้นให้ลูกสนใจมองตาม หรือการเล่น โดยอุ้มลูกเข้าหากระจก เพื่อให้ลูกได้รู้จักสระของตนเอง ซึ่งให้ลูกรู้ว่านี่คือตัวลูกนะ และนี่คือตัวแม่ที่อุ้มให้ลูก ๆ ลูก จากนั้นลองจับมือลูกบอกกับลูกว่าแม่จับมือลูกนะจะ จับมือส่วนอื่น ๆ และบอกกับลูกเช่นเดียวกัน จะช่วยการมองเห็น และให้ลูกได้เรียนรู้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างสนุกสนาน <u>ผลจากการเสริมพัฒนาระบบการมองเห็น</u> การเสริมพัฒนาระบบการมองเห็น จะมีส่วนอย่างมากในการกระตุ้นเซลล์สมอง ส่วนรับ การมองเห็น ทำให้เกิดการพัฒนาร่างกายที่ ช่วยให้ทำให้การประสานงานของมือและตาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเมื่อเด็กเห็นวัตถุ เด็กจะเริ่มหัดเคลื่อนไหวมือไปยังวัตถุนั้น ๆ เป็นการสอนให้เด็กสามารถแยกแยะรูปร่าง มองตามการเคลื่อนไหวของสิ่งต่าง ๆ เป็นการฝึกการจดจำภาพและการตอบสนองต่อวัตถุที่มองเห็นของทารกอีกด้วย <u>การเสริมพัฒนาระบบการได้ยิน</u> คุณแม่พ่อกำลังช่วยพัฒนาการได้ยินของลูก โดยปฏิบัติดังนี้ 1. คุณพ่อกำลังทักทายลูกพูดคุยกับลูกอยู่บ่อย ๆ หรืออาจร้องเพลงกล่อมเด็กให้ลูกฟังก็ยิ่งดี 2. ในห้องที่ปลอดโปร่งเย็นสบาย คุณแม่พ่อกำลังจะเปิดเพลงเบา ๆ สบาย หรืออาจใช้เทปบันทึกเสียงหัวใจแม่เปิดให้ฟังก็ได้ 3. ทุกครั้งที่ลูกน้อยส่งเสียงอ้อแอ้ คุณพ่อกำลังจะส่งเสียงเลียนแบบ หรือพูดจากับได้ 4. เวลาที่พูดคุยกับลูก การใช้ระดับเสียงสูง พูดช้า ๆ ชัดเจน นุ่มนวล 5. อาจจะใช้เสียงกระดิ่ง ระฆังใบจิ๋ว เพื่อให้เด็กทราบถึงความแตกต่างของระดับเสียง 6. เล่นการเล่านิทานเกี่ยวกับการเสริมสร้างพัฒนาการระบบการได้ยินของเด็ก เช่น นิทานเรื่องคันธนูกับนางฟ้า				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
	ลูก ให้ลูกเห็นและได้ยิน จากนั้นค่อย ๆ เคลื่อนกระดิ่งไปทางซ้าย ขวา บน ล่าง เพื่อให้ลูกกรอกตามเสียงที่ได้ยิน การสั่นดังกล่าวนอกจากจะช่วยพัฒนาระบบการได้ยินแล้ว ยังช่วยฝึกกล้ามเนื้อคอด้วย การเล่นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยฝึกการได้ยินของลูกก็คือ ให้ลูกพ่อกุญแจคนผู้กระดิ่งไว้ที่ข้อมือลูก แล้วจับมือลูกเคลื่อนที่ไปมา จะทำให้ลูกเรียนรู้ว่าเมื่อเคลื่อนมือแล้วกระดิ่งจะสั่นทำให้เกิดเสียง ต่อมาลูกก็จะรู้จักเคลื่อนไหวเองทำให้เกิดเสียงดัง และเมื่อลูกสามารถทำได้ด้วยตัวเอง กุญแจพ่อกุญแจมือย่าลั่นขมลูกด้วยว่า ลูกเก่งจัง ทำให้ได้ปรบมือให้กำลังใจลูกไว้ดีกว่า ให้ลูกเห็นว่า หากเขาสามารถทำให้เกิดเสียงได้ เขาจะได้รับการชมเชยและชื่นชม การเล่นนี้ไม่เพียงเสริมสร้างการได้ยิน ยังเป็นการฝึกการเรียนรู้และไหวพริบให้กับลูกน้อยด้วย ผลจากการเสริมพัฒนาระบบการได้ยิน จะส่งผลให้พัฒนาการของระบบการได้ยินของลูกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้การเกิดความอยากรู้อยากเห็นมีการตอบสนองต่อเสียงที่ได้ยินพัฒนาและเสริมสร้างการรับรู้ภาษาพูดของการทารกจะสามารถรับรู้และพูดได้เร็ว สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ในที่สุด และข้อสำคัญคือจะช่วยให้ทารกมีสติปัญญาดี การเสริมพัฒนาระบบการรับรู้สัมผัสสัมผัส การสัมผัสผิวหนังของทารก สามารถใช้หลายวิธีและใช้วัตถุที่แตกต่างกัน ซึ่งจะทำให้ทารกสามารถแยกแยะความแตกต่างได้ กุญแจพ่อกุญแจคนผู้กระดิ่งได้โดยให้วัสดุและวิธีการต่อไปนี้ -สัมผัสด้วยผิวแห้ง ใช้ฝ่ามือกดลงหรือแหย่ลูกเบา ๆ จากส่วนหัวลงมาถึงขา และจากกลางลำตัวไปสู่แขนขา ทำซ้ำ ๆ ประมาณ 10 ครั้งต่อวัน เวลาสัมผัสทารกควรสัมผัสทารกด้วยความนุ่มนวลและอ่อนโยนการระแแสความรักของพ่อแม่ไปสู่ลูกด้วย ขณะที่สัมผัสลูก อาจอุ้มเบา ๆ ที่หน้าท้องลูก นอกจากจะช่วยสร้างความสนุกสนานแก่ลูกแล้ว ยังเป็นการแสดงความรักแก่ลูกด้วย				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
	- สัมผัสตัวสัตว์ต่างๆ ใช้วัสดุชิ้นใหม่ สัตว์กระต่าย ขนนก อย่างใดอย่างหนึ่งเคลื่อนไปตามส่วนต่าง ๆ ของลูกอย่างแผ่วเบา ขณะที่กำลังเคลื่อนที่ไปยังอวัยวะส่วนใด การเรียกชื่อสัตว์นั้น ๆ ด้วย และบอกถึงความนุ่ม ละเอียดยกย่อง ของวัสดุชิ้นนั้น ๆ ด้วย เช่น “เมื่อสัมผัสลูกที่ขนลูกนั้นจะนุ่มนวลไหม ใช่ไหม” - สัมผัส โดยใช้ฝ่ามือและน้ำเย็น การใช้น้ำอุ่นและน้ำเย็นจะช่วยกระตุ้นระบบประสาทการรับรู้ของทารกให้มีความตื่นตัว และมีการตอบสนองจนถึงรู้ รวบรวมทั้งการแยกแยะความร้อนความเย็น หรือภาวะร้อนหนาวได้ คุณพ่อคุณแม่อาจหาโอกาส กระตุ้นลูกรด้วยน้ำอุ่นและน้ำเย็น โดยให้น้ำอุ่นและน้ำเย็นใส่ขวดนมอย่างละขวด นำไปวางบนฝ่ามือของทารกสลับไปมา ทารกจะรับรู้ถึงความแตกต่างได้ ผลจากการเสริมพัฒนาการระบบรับรู้สัมผัส การกระตุ้นพัฒนาการของระบบรับรู้สัมผัสของลูก โดยการสัมผัสของพ่อแม่ที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้ทารกเจริญเติบโตได้ดี มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น เป็นการกระตุ้นพัฒนาเซลล์สมองส่วนรับรู้สัมผัสให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มความผูกพันระหว่างพ่อแม่และลูก ทำให้ทารกเลี้ยงง่าย ไม่ร้องไห้งอแง ทำให้ทารกเติบโตอย่างรวดเร็วและมีจิตใจที่ฉลาดความก้าวร้าวในตัวเด็ก ส่งเสริมการทำงานและการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ เสริมสร้างสติปัญญาของทารก เพราะการที่ทารกได้รับการกระตุ้นเซลล์ประสาทสมอง ให้คุ้นเคยกับการสัมผัสและสามารถแยกแยะความแตกต่างของสิ่งที่มีสัมผัสได้				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
	การเสริมพัฒนาการระบบการรับรู้และการรับกลิ่นของลูก -การเสริมพัฒนาการระบบการรับรู้รส ทารกส่วนใหญ่จะชอบรสของนม น้ำผลไม้รสหวาน เช่น รสสตอเบอร์รี่, มะละกอ ฯลฯ คุณพ่อคุณแม่อาจกระตุ้นที่ปลายลิ้นลูก ให้ลูกได้รับรส (ไม่ควรใช้สารที่มีรสเค็มหรือขม) ผลการกระตุ้นระบบการรับรู้รส ทำให้เด็กเจริญอาหาร ยังเป็นการทำให้เด็กเกิดความสุขสบาย ไม่ร้องไห้งอแงและเกิดพฤติกรรมของการดอปปาตนเองที่ดีด้วย -การส่งเสริมพัฒนาการรับกลิ่น ทารกสามารถที่จะรับและสามารถแยกแยะกลิ่นได้ตั้งแต่แรกเกิดตลอด และสามารถแยกกลิ่นนม นมวัว และกลิ่นตัวของมารดาออกจากกลิ่นของคนอื่นได้ จากการวิจัยพบว่ากลิ่นนม ผลไม้หอม ๆ มักจะเป็นที่ชื่นชอบของเด็กและนั่นคือการกระตุ้นการดมกลิ่นของเด็ก ๆ จึงใช้นมแม่ กลิ่นตัวและกลิ่นของเสื้อผ้าแม่ที่ใส่แล้ว รวมทั้งกลิ่นผลไม้หอม ๆ เป็นวัสดุในการกระตุ้นประสาทส่วนนี้ คุณพ่อคุณแม่อาจช่วยกระตุ้นการรับกลิ่นของลูกโดยใช้ผ้าลิ้นจี่นุ่มหรือผ้าเส้น (ไม่ควรใช้สารที่มีกลิ่นฉุน) พอหมด ๆ แล้วเคลื่อนผ่านจมูกลูกไปมา ผลการกระตุ้นระบบการรับกลิ่น นอกจากจะช่วยเหลือเสริมสร้างให้เด็กจำรสชาติของตัวเองได้แล้ว การกระตุ้นประสาทรับกลิ่นของเด็ก ยังช่วยให้เด็กจดจำอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย การสร้างพัฒนาการระบบการเคลื่อนไหว คุณพ่อคุณแม่สามารถกระตุ้นพัฒนาการการเคลื่อนไหวของลูกได้ โดยการให้ลูกนอนเปลและไถตามอย่างสม่ำเสมอ หรืออุ้มลูกขณะที่คุณแม่กำลังถือโยกตัวไปมาอย่างมีจังหวะ และมีความสม่ำเสมอ คุณพ่อคุณแม่อาจหากิจกรรมหรือการเล่นที่สามารถพัฒนาการการเคลื่อนไหวของลูกได้ เช่น ยกแขนขาของลูกขึ้นลง จับลูกพลิกเบา ๆ หรือดันกับลูกเบา ๆ ก็จะช่วยกระตุ้นลูก				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
-เพื่อให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับทารกเหมาะสม	ผลจากการเสริมพัฒนาระบบการเคลื่อนไหว การเสริมสร้างระบบประสาทการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพ ช่วยให้เด็กสามารถควบคุมการเคลื่อนไหว และการตอบสนองของร่างกายทางการได้อย่างดี เด็กจะรู้จักปรับตัวกับการเคลื่อนไหว และมีการตอบสนองของการเคลื่อนไหวได้ดียิ่งขึ้น เด็กที่นอนคุดสี้นจะมีความผูกพันระหว่างพ่อแม่และลูก ทำให้เด็กสงบและเลี้ยงง่าย ช่วยให้การตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม รู้จักใช้ไหวพริบในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า เป็นการช่วยฝึกสายตา และเสริมสร้างพฤติกรรมการเรียนรู้ในเด็ก การมีปฏิสัมพันธ์กับทารก การที่บิดามารดามีปฏิสัมพันธ์กับทารกในช่วงขวบปีแรกของชีวิตจะมีผลต่อความฉลาด ความสามารถทางด้านภาษา ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และความผูกพันของทารกที่มีต่อบิดา การที่บิดามารดาพูดคุยกับทารกและตอบสนองความต้องการด้านร่างกายของทารก จะมีผลต่อพัฒนาการของทารก ทำให้ทารกมีพัฒนาการเพิ่มขึ้น บิดามารดาสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับทารกได้ โดยการส่งเสริมพูดคุยกับทารกด้วยเสียงสูงต่ำ แสดงสีหน้าที่มีความหมาย สัมผัสทารกอย่างแผ่วเบา นุ่มนวล ปลอดภัย โอบอุ้ม ได้หลากหลายกอด ให้ความรักเอาใจใส่ จัดทำให้ทารกและบิดามารดาได้มองเห็นและสบตาส่งเสียงและกัน เมื่อทารกเกิดความเครียด เช่น ความเครียดจากการหิว การไม่สุขสบายจากการไปใส่สวระ อุจจาระเป็นต้น บิดามารดาควรตอบสนองความต้องการของทารกอย่างรวดเร็ว บิดามารดาควรกระตุ้นการเรียนรู้ของทารกด้วยการพูดคุยอย่างชัดเจน และตอบสนองการส่งเสียงของทารกด้วยการพูดคุยกับทารก ซึ่งการพูดคุยกับทารกจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านภาษาของทารก บิดามารดาควรกระตุ้นการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ของทารกด้วยมือ ปาก หรือตา ของทารก ซึ่งในช่วงอายุ 1 เดือนแรก ทารกจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากการสัมผัส การมอง และการใช้ปาก การเล่นกับทารกเป็นการกระตุ้นทารกที่ทำให้บิดามารดาและทารกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งมีข้อควรปฏิบัติดังนี้	-กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงวิธีการมีปฏิสัมพันธ์กับทารก -ให้ข้อมูลการมีปฏิสัมพันธ์กับทารกเพิ่มเติม		-สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมอภิปรายถึงวิธีการมีปฏิสัมพันธ์กับทารก	

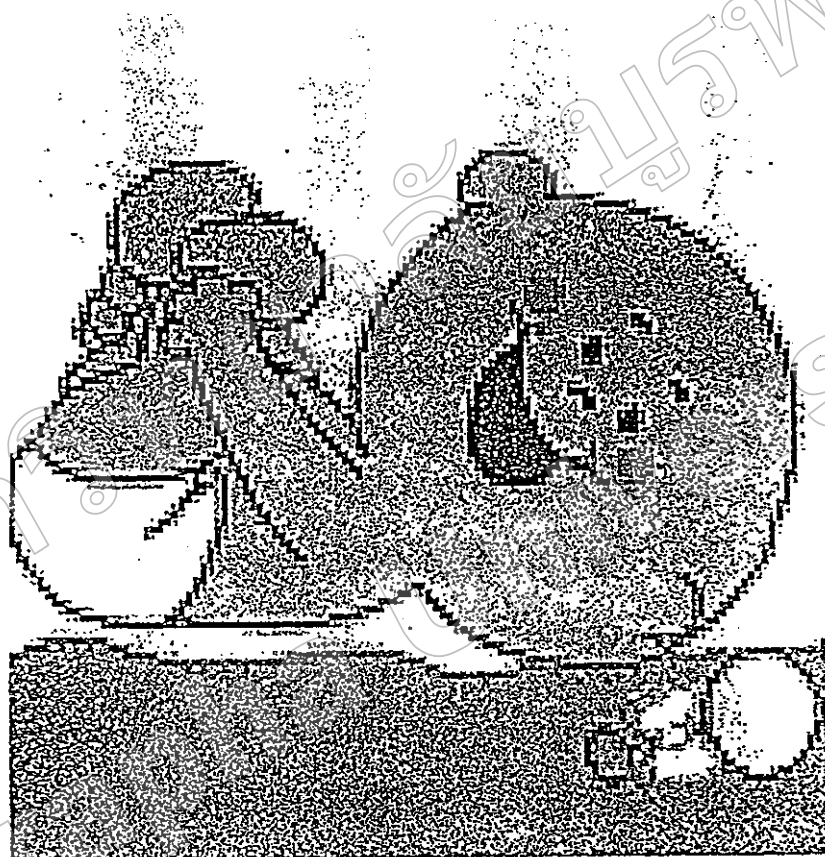
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เป้าหมาย	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
	การส่งเสริมความไวในขณะเล่น 1.ดูแลจัดทำให้การวิ่งมีความปลอดภัย 2.ดูแลจัดทำให้การกลิ้งสามารถเอื้อมถึงของเล่นได้ 3.ดูแลให้ทารกสงบ มีสมาธิก่อนเล่น 4.เล่นให้กับการก้มมือหากมีความสงบ มีสมาธิ 5.ปล่อยให้ทารกได้สำรวจของเล่นที่นำมาเสริมทักษะเป็นเวลา 5 วินาที ก่อนจะเล่น 6.จัดทำให้ได้ลำดับการก้าวในขณะวิ่ง 7.ห้ามปรามเมื่อการวิ่งผิดกติกา ไม่ถูกต้อง 8.กล่าวชมเชยเมื่อทารกสามารถเล่นได้ 9.เปลี่ยนตำแหน่งทารกหรือวัตถุเมื่อการเล่นไม่สำเร็จ 10.หลีกเลี่ยงการลงโทษทารกเพื่อให้เล่นได้ การตอบสนองเมื่อทารกเกิดความคิดอยากเล่น 1.ให้หยุดการเล่นนั้นชั่วคราว 2.พูดในทางสร้างสรรค์กับทารก 3.ปรับน้ำเสียงให้นุ่มนวล 4.เตรียมจัดท่าทางการหรือตำแหน่งของวัตถุใหม่อีกครั้ง 5.ชี้ทางในการตอบสนองต่อความคิดของทารกเช่น ดูปมเบาๆ หอม หอม เป็นต้น 6.ไม่ตำหนิหรือพูดในทางไม่ดีกับทารก 7.ไม่ตะโกน ตะคอก หรือส่งเสียงดังกับทารก 8.สัมผัสทารกอย่างนุ่มนวล หลีกเลี่ยงการสัมผัสแบบหยาบๆ 9.ไม่ทำร้าย ขู่ตี ทารก				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
	การส่งเสริมด้านอารมณ์และจิตใจในการเล่นกับทารก 1. เปิดตามเรดิโอหรือทีวีที่ทางที่ผ่อนคลายในขณะที่เล่นให้ทารก 2. ขณะที่เล่นให้ทารกอยู่ภายในที่ที่เห็นหน้ากันชัดเจน 3. ขณะที่เล่นให้ทารกควรมีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม 4. ยืนหรือสัมผัสทารกภายใน 5 วินาทีที่ทารกยิ้มหรือส่งเสียง 5. ส่งเสียงให้กำลังใจในขณะที่ทารกกำลังเล่น 6. เงียบฟังในขณะที่ทารกกำลังส่งเสียง(ไม่พูดแข่งกับทารก) 7. ไม่ส่งเสียงตะโกน ตะโกน ในขณะที่ทารกกำลังเล่น 8. ไม่ตำหนิหรือพูดในทางไม่ดีกับทารก 9. กล่าวชมเชยเมื่อทารกสามารถเล่นได้ 10. ใช้ทำทางในการตอบสนองต่อความต้องการของทารกเช่น ดูแบบๆ อุ้ม หอม จูบ เป็นต้น การส่งเสริมด้านการรับรู้ในขณะที่เล่นกับทารก 1. จัดสิ่งของเคลื่อนให้ปราศจากสิ่งรบกวนเช่น สัตว์เลี้ยง บุคคลอื่น โทรทัศน์ 2. ในขณะที่เล่นทั้งบิดา มารดา และทารกต้องมีส่วนร่วมให้มากที่สุด 3. ให้เวลาทารกเป็นเวลา 5 วินาที ที่จะพยายามเล่นนั้น แล้วจึงสอนใหม่อีกครั้ง 4. ภายหลังการฝึกปล่อยให้ทารกได้มีเวลาพัก 5. ใช้ทำพุดที่ต่ำลงๆ ในขณะที่เล่นให้กับทารกเพื่อให้ทารกได้รู้จักคำต่างๆมากขึ้น 6. อธิบายด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายชัดเจน 7. ใช้ทั้งการพูดอธิบายและการแสดงตัวอย่าง 8. กล่าวชมเชยเมื่อทารกสามารถเล่นได้สำเร็จ 9. ยืน หรือพยักหน้าเมื่อทารกเล่นได้ดีขึ้น 10. ส่งเสียงตอบทาทารกเมื่อทารกส่งเสียง				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
	ระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดสัมพันธภาพ สรุป การที่ได้จะเจริญเติบโต สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีพัฒนาการและบุคลิกภาพที่ดีขึ้น ใฝ่ฝัน นอกเหนือจากสุขภาพร่างกายของตัวเองแล้ว ยังขึ้นอยู่กับการศึกษาเป็นสำคัญ การเลี้ยงดูที่ถูกต้อง และเหมาะสมจะสามัคคีกันมาแต่แรกเกิด ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญมากที่สุดในการ การพัฒนาเด็ก การเลี้ยงดูบุตรถือเป็นหน้าที่หนึ่งที่ต้องกระทำร่วมกัน คือบิดามารดาจะ ต้องมีส่วนร่วมหรือช่วยเหลือกัน ในบทบาทนี้ บิดาและมารดาต้องช่วยกันถ่ายทอดความรัก ความ อบอุ่น ความทะนุถนอม อบอุ่นอย่างใกล้ชิดพร้อมทั้งสนองความต้องการพื้นฐานให้เหมาะสม เพราะ ความรักของพ่อแม่เป็นพลังสำคัญในการเจริญเติบโตของเด็ก ความอบอุ่นในครอบครัวเป็นปัจจัย สำคัญในการพัฒนาความคิด ความรู้สึก ซึ่งเป็นพื้นฐานของจิตใจที่มั่นคงต่อไป	-ผู้ปกครองให้สมาชิกกลุ่มช่วย กันสรุปประสบการณ์ทั้งหมด โดยผู้ปกครองช่วยสรุปประเด็น สำคัญเป็นระยะๆ และกระตุ้น ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้ สื่อก็นึกคิดหรือปัญหาที่มีอยู่ใน ใจเกี่ยวกับการดูแลทารกออก มาโดยกล่าวว่า "เราได้เรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ใน กลุ่มมาพอสมควรแล้วนะละ และตอนนี้ในช่วงสุดท้ายที่ เราจะพูดกันในกลุ่ม ขอ ให้ทุก คนลองบอกความรู้สึก หรือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแล ทารกเป็นอย่างไรบ้างและใคร มีปัญหาอะไรที่ยังไม่ได้อธิบาย และอยากให้สมาชิกในกลุ่ม ช่วยกันแก้ปัญหาที่บอกมาได้ นะ" เมื่อมารดาได้แสดงความ คิดเห็นกันหมดแล้ว ผู้นำกลุ่ม แจ้งให้ทราบว่าถ้าผู้ใดมีปัญหา สามารถติดต่อได้ที่สถานี			

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	หมายเหตุ
		อนามัยใกล้บ้าน หรือที่โรง พยาบาลได้ และเมื่อกลับบ้าน แล้วมีปัญหาลงส้วมสามารถเปิด ดูได้จากคู่มือการดูแลทารก (แจกคู่มือการดูแลทารก) ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณทุก คนเพื่อให้ความร่วมมือและกล่าว ปิดกลุ่ม			

คู่มือการดูแลทารก



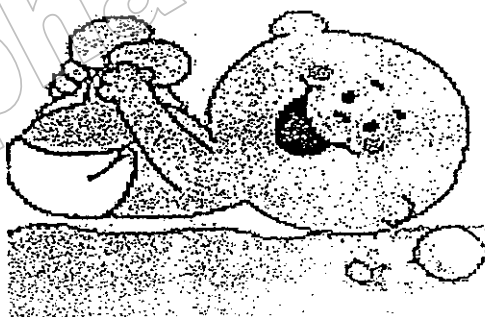
คำนำ

การที่ได้เฝ้าดูการเจริญเติบโตของลูกน้อย นับเป็นความสุขที่สุดในชีวิตของคู่
ที่ได้ชื่อว่าเป็นพ่อและแม่ การมอบความรักแก่พวกเขาจึงจำเป็นต้องเป็นไปอย่าง
ถูกต้องตามหลักการเพื่อให้ลูกน้อยที่คุณรักป่านดวงใจมีพัฒนาการที่ดีพร้อมทั้งทางด้าน
ร่างกาย อารมณ์ และสังคม

“คู่มือการดูแลทารก” เล่มนี้ ได้แนะนำวิธีการเบื้องต้นที่คุณพ่อคุณแม่ควร
ทราบเกี่ยวกับการดูแลทารกตั้งแต่วัยแรกเกิดถึง 1 ปี เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่สามารถนำไป
เป็นแนวทางการปฏิบัติขั้นต้นได้ ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าความรักความเข้าใจที่คุณ
มอบให้แก่ลูกจะเป็นสายใยที่โยงความผูกพันในครอบครัวให้เหนียวแน่นและอบอุ่นมา
ยิ่งขึ้น

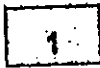
ด้วยความปรารถนาดี

ปิยะพร กองเงิน



สารบัญ

ความสำคัญที่มีคามารคจะต้องช่วยกันดูแลทารก	1
การอุ้มบุตร	3
การดูแลการพักผ่อนนอนหลับของทารก	4
การอาบน้ำสระผม	5
การดูแลถึงขี้ถ่าย	7
การให้นมมารดา	8
การให้นมผสม	10
การให้อาหารเสริม	12
การฉีดวัคซีน	13
การป้องกันอันตรายจากโรคต่างๆ	15
การป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ	17
การส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการ	18
การมีปฏิสัมพันธ์กับทารก	27



ความสำคัญที่บิดามารดาจะต้องช่วยกันดูแลทารก
มารดาในระยะหลังคลอดจะต้องมีการปรับตัวอย่างมากต่อ
การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเพราะภายหลังจากการคลอด
บุตรร่างกายจะอ่อนแอหลังจากกระบวนการคลอดและจาก
การสูญเสียเลือดและเลือดในกระบวนการคลอดอีกทั้งมารดายังต้องปรับตัวต่อบทบาทการ
เป็นมารดา เพื่อที่จะเลี้ยงดูบุตรที่เกิดขึ้นมา นั่นคือภายหลังจากการให้กำเนิดบุตรแล้ว
มารดาจะต้องมีหน้าที่รับผิดชอบมากขึ้นมาก อันจะส่งผลให้เกิดความเครียดและความ
วิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น จึงต้องการกำลังใจและการช่วยเหลือจากบุคคลที่ใกล้ชิดโดยเฉพาะ
สามีเป็นอย่างมาก และหากว่าผู้เป็นบิดามีความคิดว่าเป็นหน้าที่ของผู้ที่เป็นมารดาเท่านั้น
ที่จะต้องรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรที่เกิดขึ้นมาและไม่ได้ให้ความช่วยเหลือใด ๆ ผู้เป็น
มารดาอาจรู้สึกว่าคุณนั้นถูกทอดทิ้งให้รับภาระแต่เพียงผู้เดียว ช่วงวัยทารกถือว่าเป็นราก
ฐานที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มมีการพัฒนาทางบุคลิกภาพที่สำคัญ อัน
จะเป็นรากฐานของบุคลิกภาพที่ดีต่อไปในอนาคต นอกจากนี้ยังเป็นช่วงที่เป็นภาวะวิกฤต
ของชีวิต เนื่องจากทารกแรกเกิดยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมและ
บุคคลใกล้ชิดเป็นผู้ตอบสนองให้ความช่วยเหลือ และบุคคลที่ใกล้ชิดกับทารกมากที่สุดก็
คือ มารดาและบิดา



Flash

การเลี้ยงดูที่ทารกได้รับจากบิดามารดาพร้อม ๆ กัน จะช่วยให้ทารกพัฒนาความสามารถและการเรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างจากสถานะที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้เลย เป็นผู้ใหญ่ที่มีความเติบโตสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความเข้าใจเห็นใจ อยากช่วยเหลือผู้อื่น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บิดาและมารดาต้องช่วยกันถ่ายทอดความรัก ความอบอุ่นความทะนุถนอมอุ้มชูอย่างใกล้ชิดพร้อมทั้งสนองความต้องการพื้นฐานให้เหมาะสม เพราะความรักของบิดามารดาเป็นพลังสำคัญในการเจริญเติบโตของเด็ก ความอบอุ่นในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความคิด ความรู้สึก ซึ่งเป็นพื้นฐานของชีวิตที่มั่นคงต่อไป และตามธรรมชาติของเด็กจะเกิดความรักใคร่ผูกพันกับผู้ที่ให้การดูแลเขาเท่านั้น ดังนั้นหากบิดาปฏิเสธการมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูบุตร หรือขาดความใกล้ชิดบุตรตั้งแต่แรกเกิดก็จะไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุตรในระยะต่อไปได้ ในวัยทารกนั้นเด็กต้องการความรักความอบอุ่น ความเข้าใจจากบิดามารดามากที่สุด ความรักที่บิดามารดาสามารถแสดงต่อทารกนั้น เริ่มต้นแต่ตาแรกที่มอง การสัมผัสและคอดึง การโอบ การพุดคุย สิ่งเหล่านี้ถ้าบิดามารดากระทำด้วยความรัก ทารกจะรู้สึกไวต่อสัมผัสด้วยความรัก และสามารถรับรู้ได้ทันที ซึ่งสิ่งเหล่านี้มิใช่จะเป็นหน้าที่ของมารดาเพียงผู้เดียวนั้นเป็นเพราะว่า ทารกเป็นผลผลิตร่วมของบิดาและมารดา ฉะนั้นทารกจึงควรมีทั้งแบบอย่างของมารดาและแบบอย่างของบิดา การปฏิบัติต่อบุตรของบิดานั้น มิได้หมายความว่าบิดาจะแย่งหน้าที่ของมารดา หากแต่เป็นการช่วยแบ่งเบาภาระของมารดาไปบ้าง พร้อมกันนั้นบิดาก็จะมีความสุข ที่ได้อยู่ใกล้ชิดบุตรและภาคภูมิใจที่ได้ทำหน้าที่ของบิดาอย่างสมบูรณ์



การดูแลทารกด้านร่างกาย

1. การอุ้มบุตร

การอุ้มบุตรและสัมผัสบุตรนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นเนื่องจากการอุ้มและสัมผัสบุตรนั้น จะเป็นการถ่ายทอดและสื่อความรักและความอบอุ่นไปสู่บุตร

1.1 ก่อนอื่นคุณแม่/คุณพ่อ/คุณแม่ต้องล้างมือ ให้สะอาดก่อนอุ้มบุตร

1.2 เมื่อบุตรนอนอยู่บนเบาะ วิธีการอุ้ม คือ ใช้มือขวา ผัดกโหลให้ ท่อนตัวส่วนบน และศีรษะบุตรตะแคงไปแล้วใช้มือซ้ายสอดเข้าใต้ต้นคอ ปลอยมือขวาเปลี่ยนมาสอดเข้าใต้เข่าของบุตรทั้งสองข้างแล้วชันตัวบุตรขึ้นมาแนบกับอก เพื่อป้องกันมิให้บุตรตกลงจากอ้อมอก ที่สำคัญต้องใช้มือประคองศีรษะของบุตรไว้ เนื่องจากในระยะนี้บุตรยังเคลื่อนไหวและไม่สามารถชันคอได้

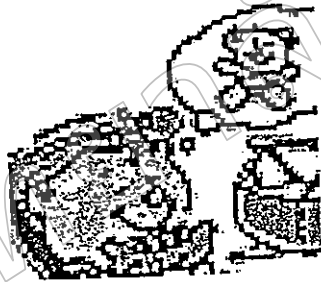
1.3 เมื่อตัวบุตรแนบกับอกแล้วค่อยๆ เคลื่อนแขนซ้ายไปตามลำตัวของบุตรจนต้นคอบุตรอยู่ในอุ้งมือ โดยใช้มือขวาช่วย ขณะนี้ลำตัวของบุตรจะพาดอยู่บนแขนซ้ายและใช้แขนขวาโอบไว้รอบลำตัวของบุตรอีกทีหนึ่งเพื่อให้มั่นใจว่าบุตรจะไม่ดิ้นหลุดจากอ้อมแขนและสิ่งที่จะต้องระวังไม่ให้ศีรษะบุตรห้อยหรือหันมาข้างหน้าและเมื่อคุณแม่/คุณพ่ออุ้มบุตรไว้แล้วจกหน้าของบุตรให้ตรงกับคน จ้องมองตาบุตรยิ้มพูดคุยและหยอกล้อกับบุตรเพียงเท่านี้ก็จะเป็นการถ่ายทอดความรักของคุณพ่อ/คุณแม่สู่บุตร

1.4 วิธีอุ้มบุตรอีกวิธีหนึ่ง ก็คือสอดมือทั้ง 2 เข้าใต้รักแร้ทั้งสองข้างโดยง่ามนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้รองรับรักแร้ลูก ส่วนนิ้วที่เหลือทั้ง 4 ของทั้ง 2 มือ ไปประคองด้านหลังศีรษะบุตรเท่านี้ บุตรจะอยู่ในท่าที่เผชิญหน้ากับคุณแม่/คุณพ่อ



1.5 การอุ้มลูกเรือ มี 2 วิธีคือ

- 1) อุ้มบุตรให้ตางพาดเลยไปเล็กน้อย (บ้างวามักจะถนัดกว่า)ระวังอย่าให้จมูกของบุตรกดทับกับบ่ ใช้มือข้างหนึ่งชันที่ก้นบุตรเพื่อรองรับน้ำหนักตัว ส่วนมืออีกข้างหนึ่งประคองลำตัวและอุบหลังบุตรมา ๆ จนกระทั่งเรือลมออกมา
- 2) อุ้มบุตรนั่งลงบนตักแขนข้างหนึ่งรองรับไว้ได้แน่นส่วนบนและน้ำหนักที่ค้างไว้ของบุตรแล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งอุบหลัง เบา ๆ จนกระทั่งเรือ



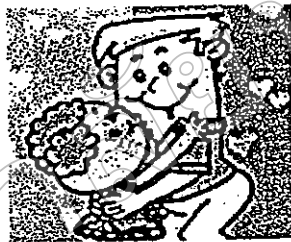
2 การพักผ่อนนอนหลับของทารก

เมื่อบุตรอุคนมอิ่มแล้วเรือแล้วบุตรจะรู้สึกสบายและหลับไปในที่สุด เพราะโดยปกติแล้วบุตรในวัยนี้จะนอนเกือบตลอดเวลา จะตื่นเฉพาะหิว เปียกและ ไม่สบาย ดังนั้นคุณพ่อ/คุณแม่จึงควรจัดเตรียมที่นอนที่สะอาดสำหรับลูก และช่วยปูที่นอนโดยเบาแรงนอนนั้นต้องไม่นิ่มเกินไปเพราะถ้าที่นอนลักษณะนิ่มเกินไปนั้นเมื่อบุตรนอนคว่ำที่นอนจะยุบลงและปิดจมูกบุตรจนหายใจไม่ออกได้ การจัดสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้บุตรหลับสบายและเมื่อตื่นขึ้นก็จะร่าเริงแจ่มใส

ท่านอนที่เหมาะสมสำหรับบุตร คือ ท่านอนคว่ำหรือนอนตะแคงเพราะจะเป็นทำให้รู้สึกสบายที่สุด เพราะหน้าอกได้แนบกับที่นอนทำให้ไม่หนาว และยังเป็นท่าเคลื่อนไหวขณะที่บุตรอยู่ในครรภ์นอกจากนี้ยังเป็นท่าที่ปลอดภัยจากการอาเจียน ทำให้ไม่เกิดการสำลักเข้าหลอดลม และยังทำให้ศีรษะได้รูปสวยเนื่องจากไม่มีน้ำหนักกดทับอีกด้วย

วิธีการจัดให้บุตรนอนคว่ำขณะที่คุณพ่อ/คุณแม่อุ้มบุตร คือ ใช้มือข้างหนึ่งประคองศีรษะของบุตรไว้และมืออีกข้างหนึ่งประคองศีรษะของบุตรไว้และมืออีกข้างหนึ่งรองรับ

บริเวณกันของบุตร วางบุตรลงบนที่นอนลักษณะเหมือนนั่งแล้วใช้มือประคองให้บุตรนอนในลักษณะคว่ำแล้วห่มผ้าให้ความอบอุ่นนอกจากนี้คุณแม่ยังสามารถอุ้มบุตรให้นอนตะแคงโดยใช้มือประคองศีรษะเช่นเดิม วางบุตรลงบนที่นอนลักษณะเหมือนนั่งแล้วประคองตัวบุตรให้นอนตะแคง



3. การอาบน้ำ-สระผม

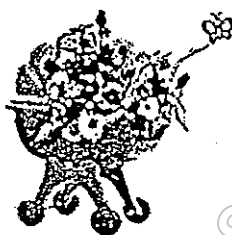
การรักษาความสะอาดร่างกายของบุตรนั้นเป็นสิ่งจำเป็นเนื่องจากผิวหนังของบุตรนั้นยังบอบบางจึงเกิดภาวะระคายเคืองและติดเชื้อได้ง่ายจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาบน้ำให้บุตรน้อยและนอกจากการอาบน้ำจะเป็นการทำให้ร่างกายของบุตรสะอาดสดชื่นแล้ว ยังเป็นการกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดีและกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้ออีกด้วย

การอาบน้ำบุตรนั้นจะอาบวันละ 2 ครั้ง คือ เช้า และ เย็น ส่วนการสระผมนั้นจะสระเพียง วันละ 1 ครั้งเท่านั้น ก่อนการอาบน้ำบุตร ควรล้างมือให้สะอาด

3.1 ทดสอบอุณหภูมิที่จะใช้อาบด้วยหลังมือหรือข้อศอกก่อนที่จะทำการอาบน้ำบุตร เพราะถ้าน้ำร้อนเกินไปอาจทำให้ผิวหนังบุตรไหม้ได้และถ้าเย็นเกินไปอาจทำให้บุตรหนาวและไม่สบาย



3.2 ทำความสะอาดตาของบุตร โดยใช้ผ้าชุบน้ำต้มสุก บีบน้ำออกให้ตาดำหมาด ๆ เช็ดตาจากหัวตาไปหางตา ทั้ง 2 ข้าง



3.3 เปลื้องเสื้อผ้าบุตรออกและห่อตัวบุตรด้วยผ้าเช็ดตัว โดยวางบุตรลงบนผ้าเช็ดตัวที่ริมด้านซ้าย แล้วใช้ชายผ้าเช็ดตัวด้านซ้ายเหน็บที่ขอกกรักแร้ด้านขวา ส่วนชายด้านขวาให้พันรอบตัวของบุตร

3.4 ใช้ผ้าขนหนู หรือฟองน้ำชุบน้ำอุ่นบิดน้ำให้หมาด ๆ เช็ดตามบริเวณใบหน้าให้ทั่ว โดยไม่ต้องใช้สบู่



3.5 วิธีการสระผม อุ้มบุตรไว้ด้านหลังลำตัว ให้ลำตัวของบุตรทอดอยู่บนแขน ใช้ฝ่ามือรองรับศีรษะโดยใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วกลางกดใบหูให้ปิดทับรูหูเพื่อป้องกันน้ำเข้าหู ใช้ฝ่าอุ้งหรือฟองน้ำชุบน้ำเช็ดทั่วศีรษะให้เปียกแล้วจึงใช้สบู่ถูตามผม แล้วกลิ้งหนึ่งศีรษะให้ทั่ว ห้ามเกาหนังศีรษะเพราะจะทำให้หนังศีรษะถลอกเป็นแผลได้ ใช้ฝ่าอุ้งหรือฟองน้ำฟองสบู่ออกให้หมด จนสะอาดแล้วใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดผมให้แห้งทันที

3.6 ถัดจากที่ห่อตัวบุตรออก ใช้ผ้าอุ้งหรือฟองน้ำชุบน้ำเช็ดตามตัวให้ทั่วก่อนแล้วจึงฟอกสบู่ให้ทั่ว ยกเว้นบริเวณข้อศอกถึงมือทั้ง 2 ข้างเพื่อป้องกันบุตรใช้มือป้ายตา ทำให้สบู่เข้าตาบุตรและเป็น

อันตรายได้ เมื่ออุตุตามส่วนต่าง ๆ ทัวแล้วใช้ผ้าอุตุชุบน้ำเช็ดฟองอุตุออกให้หมด เพื่อป้องกันการลื่นจากฟองอุตุขณะอุตุบุตร จากนั้นประคองตัวบุตรวางลงในอ่างน้ำโดยใช้อุ้งมือประคองศีรษะบุตรใช้น้ำลูบตัวให้สะอาดอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงใช้สบู่ขี้สอและมือเพื่อทำความสะอาดมือและเล็บของบุตร และล้างอุตุออกทันที โดยทำทีละข้าง

3.7 เช็ดตัวบุตรให้แห้ง และทาแป้งให้บุตร โดยให้ทาแป้งลงฝ่ามือก่อนแล้วค่อย ๆ ทาไปบนตัวบุตร เพื่อป้องกันการฟุ้งกระจายของแป้งเข้าจมูก หู ตาของบุตร โดยการทาแป้งให้ทาทีละส่วนยกเว้นสะดือ

3.8 วิธีการทำความสะอาดสะดือคือ เนื่องจากสะดือเป็นอวัยวะที่สามารถติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้นภายหลังอาบน้ำหรือเมื่อสะดือเปียกและจะต้องทำความสะอาดโดยการเช็ดสะดือด้วยแอลกอฮอล์ 70% วิธีการเช็ดให้เช็ดจากโคนสะดือไปหาส่วนปลายสะดือ เช็ดให้รอบสะดือจนสะอาด การเช็ดสายสะดือนั้นจะเช็ดจนกระทั่งสะดือหลุดและเช็ดค่อไปจนกระทั่งรอยแผลบริเวณสะดือหายไป โดยปกติแล้วสะดือของบุตรจะหลุดเมื่ออายุประมาณ 7-10 วัน ในระหว่างนี้ ห้ามนำแป้งหรือผงต่าง ๆ มาใส่ที่สะดือลูกเพราะ อาจทำให้เกิดความหมักหมมได้



4. การดูแลความสะอาดภายหลังการขับถ่าย

เมื่อคุณพ่อ/คุณแม่ทราบถึงวิธีการทำความสะอาดร่างกายของบุตรโดยวิธีการอาบน้ำบุตรแล้ว วิธีการรักษาความสะอาดร่างกายของบุตรอีกวิธีหนึ่ง ก็คือการทำความสะอาด ภายหลังการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะเพราะถ้าปล่อยให้บุตรเปียกและเป็นเวลานาน จะทำให้

เกิดความระคายเคืองต่อผิวหนังและทำให้บุตรรู้สึกไม่สบายตัว ภายหลังที่บุตรถ่ายและ
อุจจาระปัสสาวะทุกครั้งคุณพ่อ/คุณแม่จะต้องทำความสะอาดโดยใช้สาลิชุบน้ำ ทำความ
สะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ จากหน้าไปหลัง หรือใช้น้ำล้างให้สะอาดก็ได้จากนั้นเช็ด
ให้แห้งแล้วเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ใหม่ ห้ามใช้แป้งโรยเพราะจะทำให้เกิดการหมักหมม



5. การให้อาหาร

5.1 การให้นมมารดา

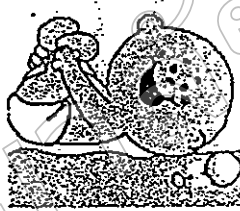
นมแม่เป็นอาหารธรรมชาติที่มีสารอาหารครบถ้วนเหมาะต่อการย่อยและการดูดซึม
ของร่างกายของลูก ทำให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของลูกสมบูรณ์ ทั้งยังอุดมไป
ด้วยภูมิคุ้มกันโรค โดยเฉพาะตัวน้ำนมที่เรียกว่า “โคลอสตรัม” นั้น เปรียบเสมือนเป็น
วัคซีนหยดแรกของชีวิตลูกที่เคี้ยว นอกจากนี้การที่แม่ให้ลูกดูดนมแม่เอง ลูกจะมีความ
สุขในการดูด ซึ่งเป็นความสุขที่เด็กต้องการตามธรรมชาติ ลูกจะดูดได้นานเท่าที่ลูกพอใจ
และในระหว่างนี้เอง สายใยผูกพันระหว่างแม่ลูก ก็เริ่มดักทอดแน่นแฟ้นขึ้น การให้น้ำ
นมแม่แก่ลูก จึงมีผลคืออย่างมากทั้งต่อร่างกาย และจิตใจของลูก



คำแนะนำในการเลี้ยงดูตัวช่วยให้นมแม่

-ควรให้ลูกดูดนมแม่ภายหลังคลอดให้เร็วที่สุด เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำนมได้
มากเพียงพอ

-ควรรักษาความสะอาดบริเวณหัวนมก่อนให้นมลูกทุกครั้งโดยใช้ผ้า티สะอาดชุบน้ำต้ม
เช็ดก่อนให้ลูกดูดนม เมื่อให้นมเสร็จแล้วเช็ดด้วยผ้าอีกครั้ง



-ทำให้ลูกจะดูดนมได้อย่างถูกต้อง คือให้หัวนมแม่อยู่ที่แก้มใกล้มุมปากลูก โดยธรรมชาติเด็กจะหันปากไปมาจนพบหัวนมและเข้าปากพร้อมจะดูดทันที ไม่ควรจับศีรษะลูก
และพยายามดันหัวนมเข้าปากทันที เพราะลูกอาจปฏิเสธการดูดนมได้

-ควรให้ลูกอมหัวนมถึงส่วนคล้ำรอบหัวนม (บริเวณลานหัวนม) ให้มากที่สุด ถ้าลูกอม
ต้น เหงือกเด็กจะกดลงบนหัวนมแม่ ทำให้หัวนมแม่เจ็บมาก และอาจทำให้เกิดแผลที่
บริเวณหัวนมได้

-ควรอุ้มลูกให้เรอทุกครั้งหลังการให้นม เพื่อระบายลมออกจากท้อง

-คุณแม่สามารถมีบทบาทในการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่โดยการกระตุ้นให้คุณแม่ให้ลูก
ดูดนมภายหลังคลอดโดยเร็วและช่วยเหลือในการจัดเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดเต้านม
คุณแม่ก่อนและหลังให้นมบุตร



5.2 การให้นมผสม

การให้นมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่แม่ควรให้แก่ลูก เพราะนมแม่มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับลูกในวัยทารกมากที่สุด และยังให้ความอบอุ่นประทับใจแก่ลูก ทำให้ความถี่สัมผัสของแม่ลูกมั่นคงมากยิ่งขึ้น แต่ในบางครั้งคุณแม่บางท่านอาจมีความจำเป็นที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง เพราะปัญหาสุขภาพบางอย่างที่อาจเป็นอันตรายต่อทั้งแม่และลูก หรือคุณแม่กินยาบางอย่างที่สามารถผ่านทางน้ำนมได้ เมื่อเป็นเช่นนี้คุณแม่ท่านนั้นอาจจำเป็นต้องใช้นมผงดัดแปลงสำหรับเด็กทารกมาทดแทน

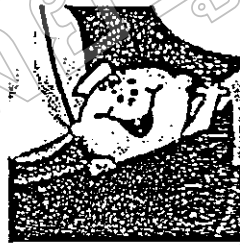


นมผงดัดแปลงสำหรับทารก สกัดจากนมวัวที่ทำให้มีสัดส่วนของโปรตีน ไขมัน และน้ำตาลเหมาะสมสำหรับเด็กทารก ซึ่งสำหรับใช้เลี้ยงทารกในระยะ 6 เดือนแรก (หรือหลังจากลูกหยุดกินนมแม่แล้ว) เมื่ออายุครบ 6 เดือนไปแล้ว อาจเปลี่ยนเป็นนมที่มีโปรตีนสูงขึ้น เช่น อาหารเสริมครบถ้วนสำหรับเด็ก เพื่อลูกจะได้โปรตีนเพิ่มขึ้นเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

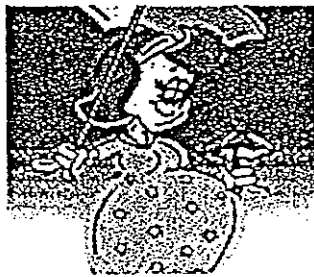


สิ่งที่ควรทราบก่อนใช้นมผสม

- เลือกชนิดของนมให้ถูกต้องตามอายุของเด็ก
- ชงให้ถูกต้องโดยดูตามคำแนะนำข้างกระป๋อง เพราะนมแต่ละชนิดจะมีส่วนผสมต่างกัน
- คำนึงถึงความสะดวกของอุปกรณ์ในการชงนม ควรจะล้างให้สะอาด และต้มในน้ำเดือด 10 นาที
- ไม่ควรชงนมทิ้งไว้นานเกินไป หากถูกไม่จุคให้เททิ้ง ไม่ควรนำมาให้กินอีกในมือต่อไป



- เวลาให้นมควรอุ้มลูกไว้ในอ้อมแขนทุกครั้ง
- ไม่ควรปิดจุกนมแน่นเกินไป ทำให้อากาศไม่สามารถเข้าไปแทนที่น้ำนมในขวดได้ เวลาที่สูดน้ำนมจะไม่ค่อยไหล ทำให้เด็กหงุดหงิดอารมณ์เสียได้ง่าย
- จับขวดนมให้แน่นและเอียงให้พอเหมาะ เพื่อให้มีน้ำนมในจุกนมตลอดเวลา ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้อากาศเข้าท้องลูก ระหว่างให้นมควรจะหยุดพักซัก 1-2 ครั้ง เพื่อให้ลมที่ลูกเป็นระยะ



วิธีขนมนม

- คัมขวนนมและจุนนมในน้ำเดือดประมาณ 10 นาที
- ใส่ น้ำตุงุ่น ตามปริมาณที่ถูกต้องลงในขวนนม อย่าใช้น้ำร้อนจัดขง เพราะอาจจะทำให้เสียวิตามินบางส่วนไป
- ทวงนมผงตามมาตราส่วนข้างกระป๋องด้วยช้อนตวงที่บรรจุไว้ ปาดให้เรียบด้วยมีดสะอาด
- ใส่ นมผงลงแล้วเขย่าขวดเล็กน้อยเพื่อให้ นมผงละลายได้หมด เทคนิคการเขย่าให้เกิดฟองน้อยที่สุด คือการจับขวดและหมุนมือเป็นวงกลมเหมือนเอาขวนนมแกว่งน้ำ จะเกิดฟองน้อยกว่าการเขย่าขึ้นลง
- ก่อนให้นมลูกควรหยคน้ำนมลงบนหลังมือ เพื่อทดสอบว่านมอุ่นพอเหมาะไม่ร้อนจัดเกินไป



5.3 การให้อาหารเสริม

น้ำนมแม่จะมีเพียงพอให้ลูกกิน ได้ประมาณ 4-6 เดือน หลังจากนั้นคุณภาพก็ยังคงเหมือนเดิม แต่ปริมาณไม่พอเพียงกับความต้องการของร่างกายเด็ก ซึ่งกำลังเติบโตอย่างรวดเร็ว และปริมาณจะลดลงจนไม่พอกับความต้องการของลูก ดังนั้นเมื่อลูกอายุครบ 3 เดือน ควรให้ลูกเริ่มทานอาหารเสริมได้ โดยค่อยๆ ให้อาหารทีละน้อย จนเป็นมื้อละ 1 ถ้วยในที่สุด

ครบ 3 เดือน ข้าวบดใส่น้ำแกงจืด สลัดกับกล้วยสุกครึ่งลูก 1-3 ช้อนชา และให้ลูกนมตามจนอิ่ม

4-5 เดือน ข้างอกกับไข่แดงสุก หรือข้างอกกับตับบด สลับกับข้างอกกับถั่วคัมเบียมหรือเต้าหู้ขาว เริ่มให้มื่อละ 2-3 ช้อนชา ควรให้อาหารเสริมวันละมื่อ

เมื่อครบ 5 เดือน เริ่มให้เนื้อปลาบดกับข้าว เติมผักทองหรือผักใบเขียวบด เช่น ตำลึงหรือผักบุ้งค้วก็ก็ได้

6-7 เดือน ทารกอายุเกิน 6 เดือน ควรได้รับอาหารมื่อหลัก 1 มื่อ เป็นข้างอกไข่ไข่แดง ปลา คับ ถั่ว คัมเบียม เต้าหู้ขาว ไข่ผักใบเขียวในปริมาณ 1 ถ้วย

เมื่อทารกอายุได้ 7 เดือน เริ่มให้เนื้อสัตว์คัมเบียมหรือตับละเอียดยประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับผักใบเขียว เริ่มให้ไข่คัมเบียมทั้งฟองและบดละเอียด นอกจากอาหารมื่อหลัก 1 มื่อ แล้วควรให้กล้วยสุกครึ่งลูกหรือผลไม้สุก 2-4 ช้อนโต๊ะ

8-9 เดือน อาหารหลัก 2 มื่อ มื่อละ 1 ถ้วย และผลไม้สุกอีก 1 ครั้ง

10-12 เดือน อาหารหลัก 3 มื่อ และขนมหวานหรือผลไม้สุก 1 ครั้ง

การดูแลป้องกันอันตรายแก่ทารก



1. การฉีดวัคซีน

คุณพ่อ/คุณแม่จะต้องพาบุตร ไปรับวัคซีนในสถานบริการตามวันและเวลานัดในสมุดฉีชมุม(สมุดบันทึกสุขภาพมารดาและทารก) ดังนี้

วัคซีน

วัคซีนป้องกันวัณโรค

วัคซีนป้องกันโรคคอตีบอักเสบ

อายุที่ควรได้รับ

แรกเกิด

แรกเกิด

2-3 เดือน

6-7 เดือน

วัคซีนป้องกันโปลิโอ

2-3 เดือน

4-5 เดือน

6-7 เดือน

ปีครึ่ง-2 ปี

4-6 ปี

วัคซีนป้องกันคอตีบ-ไอกรน-บาดทะยัก

2-3 เดือน

4-5 เดือน

6-7 เดือน

ปีครึ่ง-2 ปี

4-6 ปี

วัคซีนป้องกันโรคหัด/

วัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูมและหัดเยอรมัน

วัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบ เจอี

9-12 เดือน

ปีครึ่ง-2 ปี

ฉีด 2 ครั้ง

ห่างกัน

1-2 สัปดาห์



2. การป้องกันอันตรายจากโรคต่างๆที่พบบ่อยในทารก

-การดูแลเมื่อเด็กเป็นไข้

ไข้หวัดที่เกาะอยู่บนลิ้น กระพุ้งแก้มของลูก เกิดจากผิวหนังนอกของลิ้นที่ลอกออก และมีน้ำลายผสมคราบนมหรือเศษอาหารมาเกาะ บางครั้งก็มีเชื้อราทำให้เห็นเป็นปื้นขาวๆ เกาะแน่นอยู่บนลิ้น ทำให้ลูกเจ็บ และเปื่อยนมได้ การป้องกันลิ้นเป็นฝ้าทำได้โดยให้ลูกดูดน้ำหลังดื่มนมทุกครั้งเพื่อล้างคราบนมที่ติดอยู่ในช่องปาก ใช้สำลีหรือผ้ากอซสะอาดชุบน้ำอุ่นหรือกลีเซอรินบอแรกซ์ เช็ดทำความสะอาดลิ้นและปากลูกวันละ 2-3 ครั้ง หากมีฝ้าขาวเกาะติดเป็นแผ่นคราบบริเวณผนังภายในปากด้านกระพุ้งแก้ม ซึ่งรักษาความสะอาดยาก ควรป้อนน้ำยาสีม่วง เจนเชียนไวโอเล็ต 1% วันละครั้ง ถ้าหากทำวิธีการต่างๆ นี้แล้วยังไม่หาย ควรปรึกษาแพทย์



-การดูแลเมื่อตาและ

เมื่อแรกเกิดลูกเหมองจะหยอดตาถูกทันทีเพื่อป้องกันโรคหนองในและเชื้อโรคเข้าสู่ตาถูก ซึ่งขานี้เองทำให้ลูกมีตาและจี้ตาขาวๆ ได้ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติครบใจที่ยังมีจี้ตาขาวๆ ตาและ หนังตาไม่อักเสบ ไม่บวม ก็ไม่ต้องวิตกกังวลมาก อาการนี้จะหายไปภายใน 2-3 สัปดาห์ แต่หากหนังตาถูกบวมแดง จี้ตาเปลี่ยนเป็นสีเหลือง หรือสีเหลืองปนเขียว แสดงว่ามีเชื้อโรคแบคทีเรียทำให้ตาถูกอักเสบ ควรรีบพาไปพบแพทย์



4. การดูแลเมื่อมีไข้

เมื่อลูกมีไข้ควรเช็ดตัวให้ลูกบ่อยๆ โดยใช้ผ้าชุบน้ำธรรมดาบิดหมาดๆ เช็ดตามซอกคอ ข้อพับ คางๆ เพื่อระบายความร้อนออกจากร่างกายให้มากที่สุดแต่ไม่ควรจะใช้น้ำเย็นเช็ดตัวให้ลูก เพราะร่างกายจะปรับอุณหภูมิไม่ทันควรสวมเสื้อผ้าบางๆ ที่ระบายความร้อนได้ดี ให้ยาลดไข้สำหรับเด็กได้ตามคำแนะนำของแพทย์ ระหว่างที่ลูกมีไข้ควรให้ดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้หลายๆ หากปฏิบัติดังนี้แล้วไข้ยังไม่ลด ควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์



-การดูแลเมื่อมีอาการชัก

สาเหตุของการชักในเด็กมักเกิดจากไข้สูงอาการชักเนื่องจากไข้สูงมักพบในเด็กตั้งแต่อายุ 6 เดือน ถึง 6 ปี แต่จะพบได้บ่อยในระยะเวลาอายุ 1 ปี ครึ่งถึง 3 ปีโดยทั่วไปเมื่อเกิดอาการชักเกร็งจะเป็นอยู่ 2-3 นาทีก็หาย แต่หากชักนานอาจทำให้การหายใจของลูกมีปัญหา ร่างกาย และสมองขาดออกซิเจน ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างทันห่วงที่อาจทำให้เกิดพิการหรือเสียชีวิตได้ เมื่อลูกชักควรอุ้มให้นอนตะแคง ศรีษะต่ำ ใช้ลูกยางดูดเสมหะออกจากช่องและจมูก ถูตัวเพื่อทำให้ลมเพื่อให้ความร้อนระบายออกเช็ดตัวเพื่อลดไข้ด้วยน้ำธรรมดาทันที โดยเฉพาะบริเวณซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ ซึ่งเก็บความร้อนไว้มาก ระวังอย่าให้ลูกกลืนตัวเอง โดยใช้ผ้าพันปลายช้อนใส่เข้าไปในปากให้อยู่ระหว่างฟันเด็ก รวมทั้งระวังอย่าให้ศีรษะกระแทกพื้นระหว่างชัก ส่วนมากเด็กจะชักถ้าอุณหภูมิขึ้นสูงถึง 40 องศาเซลเซียส ดังนั้นถ้าลูกตัวร้อนควรเช็ดตัวให้ลูกบ่อยๆ เพื่อลดไข้ อาจให้ยาลดไข้ได้ตามคำแนะนำของแพทย์

3.การป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ

อุบัติเหตุที่พบบ่อยในวัยทารก

แรกเกิด - 4 เดือน

1.หายใจไม่ออก เพราะหมอนหรือที่นอนอุดจมูกและปาก

การป้องกัน ที่นอนต้องเนื้อแน่นและแข็งพอประมาณ ไม่จำเป็นต้องนอนหนุนหมอน

2.แขน ขา หรือคอขาดในซีลูกกรงของเตียง

การป้องกัน ติดลูกกรงเตียงให้ดีหรือใช้ฟองน้ำกันรอบเตียง



4 - 9 เดือน

1.ตกจากที่สูง

การป้องกัน อย่าปล่อยให้คลานเดียว

2.ถูกของมีคมบาดหรือได้รับสารพิษทางปาก

การป้องกัน ของเล่นต้องไม่คม หรือมีแรงดูด หรือมากด้วยสารหรือสี ซึ่งมีส่วนผสมซึ่งเป็นอันตราย และเก็บของทุกชนิดขึ้นไว้ในที่ที่เด็กหยิบไม่ถึง

9 - 12 เดือน

ของเล่นติดคอ หู จมูก

การป้องกัน ของเล่นต้องมีขนาดใหญ่ ห่อที่ทารกลอยไม่ได้ และไม่มีส่วนประกอบเล็ก ๆ ที่อาจดึงออกได้ง่าย เช่น ตุ๊กตาของตุ๊กตาเป็นต้น

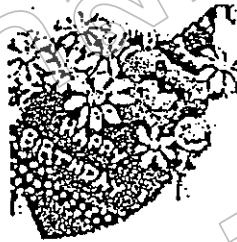


การส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการแก่ทารก

การส่งเสริมพัฒนาการจะมีผลดีต่อทารกดังนี้

-ด้านสติปัญญา

การเสริมสร้างพัฒนาการทารกนี้จะก่อให้เกิดการพัฒนาของสมองในระบบประสาทส่วนต่าง ๆ ให้มีการใช้งานได้ดีขึ้น ทำให้ไวต่อการเรียนรู้ในอนาคต ไวต่อการรับข้อมูลต่าง ๆ ไวต่อการแปรผลและไวต่อการตอบสนองอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ จะช่วยฝึกให้ทารกมีความสนใจต่อสิ่งเร้าได้มากขึ้น มีสมาธิในการเรียนรู้ การรับรู้และการเรียนรู้ไม่ว่าจะเป็นด้านใด ๆ ก็จะเป็นไปอย่างง่ายดายและมีประสิทธิภาพสูง



-ด้านสุขภาพร่างกาย

การที่ทารกได้รับการดูแลเอาใจใส่ และได้รับความสนใจจากพ่อแม่ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยหรือหยอกล้อเล่นกับลูกน้อยอยู่เสมอ ๆ ตลอดจนการอุ้มได้สัมผัสทารกอยู่เป็นประจำ จะทำให้เกิดความผูกพันต่อกัน เกิดความสุขแห่งการสัมผัสลูกได้นั้น การอุ้มได้ทารกนั้น จะช่วยให้ระบบทางเดินอาหารและการขับถ่ายเป็นไปด้วยดี ทารกจะเจริญอาหาร ทำให้มีน้ำหนักและส่วนสูงที่ดี มีการพัฒนาการของกล้ามเนื้อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้เดิน นั่ง ได้เร็ว



-ด้านอารมณ์

การเสริมสร้างพัฒนาการจะก่อให้เกิดความผูกพันอันแน่นแฟ้นต่อกันระหว่างพ่อแม่ลูก ทารกจะเติบโตด้วยอารมณ์ที่แจ่มใสเลี้ยงง่าย สงบ เยือกเย็นเชื่อฟังพ่อแม่ และไม่ก้าวร้าว รู้จักใช้เหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์



-ด้านสังคมและการตอบสนอง

ทารกที่ได้รับการกระตุ้นและพัฒนาระบบการเคลื่อนไหว เช่น การนอนไกวไปมา อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยฝึกฝนให้ทารกเรียนรู้การตอบสนองต่อสิ่งรอบข้าง เช่น ทารกจะเรียนรู้ว่าเมื่อเปิดดูไกวไปด้านหนึ่งแล้ว จะถูกไกวกลับมาอีกด้านหนึ่งเสมอ ทุกครั้งที่ทารกถูกไกวไปข้างซ้าย ทารกจะตอบสนองโดยการทรงตัวมาทางขวาเพื่อต้านแรงไกว นั้น เมื่อทารกถูกไกวไปข้างขวา ทารกจะตอบสนองโดยการทรงตัวมาทางซ้ายการฝึกฝนเช่นนี้จะช่วยให้ทารกรู้จักคิด สามารถสร้างวิธีตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาได้ ทำให้เกิดไหวพริบในการในการแก้ไขเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี ตลอดจนเมื่อทารกทำได้สำเร็จ ก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพในอนาคต



การส่งเสริมพัฒนาการทารกนั้นทำได้ตั้งแต่แรกคลอดจนถึงโตโดยเฉพาะช่วง 2 ขวบ ปีแรกซึ่งเป็นช่วงของการขยายไขกระดูกและเพิ่มขนาดของสมองตามสรีรวิทยา ช่วงระยะเวลานี้จะก่อประโยชน์ให้กับทารกได้มากที่สุด ในการส่งเสริมพัฒนาการทารกนั้น ก่อนอื่นต้องเริ่มจากตัวคุณแม่เองที่จำเป็นต้องมีเวลาให้กับบุตรต้องเตรียมใจและ

เตรียมตัวให้พร้อมและต้องมีอารมณ์อยากเข้าร่วมปฏิบัตินั้น และส่งเสริมพัฒนาการกับลูกน้อยอย่างสม่ำเสมอและทำทีละน้อย ไม่ควรกระตุ้นทารกมาก ๆ ในครั้งเดียว สิ่งของที่ลูกห่อคุณแม่นำมากระตุ้นและพัฒนาสมองของลูก ควรจะมีการเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เพราะของแปลกใหม่ จะส่งเสริมการกระตุ้นได้ดี ก่อนและระหว่างการปฏิบัตินั้นลูกห่อคุณแม่



ควรต้องสังเกตอาการของลูกก่อนว่าเป็นอย่างไร ควรเริ่มทำเมื่อเด็กมีความสนใจ ไม่ร้องไห้หรือร้องแงแง ขณะที่ลูกห่อคุณแม่ทำการพัฒนาและกระตุ้นลูก ควรจะพยายามให้ส่งเสริมสนับสนุนให้เด็กรู้สึกสนุกโดยอาศัยการยิ้ม การใช้สายตามองซึ่งกันและกัน ใช้คำพูดอ่อนหวานหรือสัมผัสตัวเด็กขณะปฏิบัติ ควรปลดปล่อยเด็กเมื่อเด็กเริ่มหงุดหงิดและควรหยุดปฏิบัติทันทีเมื่อเห็นเด็กหมดความสนใจต่อสิ่งเร้าหรือเมื่อขี้ด่างงนอน เพราะการกระตุ้นมากเกินไปจะนำผลเสียมาสู่ลูกได้ การปฏิบัติกับลูกอย่างสม่ำเสมอ ๆ ซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้เร็วและเมื่อพบว่าเมื่อเด็กเรียนรู้แล้ว ลูกห่อคุณแม่ควรเปลี่ยนสิ่งเร้าใจชนิดใหม่

การเสริมพัฒนาการระบบการมองเห็น

การเสริมพัฒนาการระบบการมองเห็นของทารกให้มีคุณภาพนั้น ปฏิบัติได้ดังนี้

1. ลูกห่อคุณแม่ควรพยายามใช้ตาประสานสายตากับทารกให้น้อยครั้ง เพราะตาเป็นอวัยวะที่ทารกชอบและสนใจที่สุด เนื่องจากตามีขอบเขตชัดเจน กลม มีสีขาว ตัดดำ (โดยเฉพาะในคนเอเชีย) และที่สำคัญที่สุด คือเคลื่อนไหวกลิ้งไปมาได้



2. ควรเปลี่ยนตำแหน่งที่นั่งนอนของทารกบ้าง เพื่อให้ทารกได้เห็นสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

3. พยายามให้ลูกเห็นหน้าคุณพ่อคุณแม่บ่อย ๆ จะทำให้ลูกจำหน้าคุณพ่อคุณแม่ได้เร็ว

4. นำภาพสีขาวสลับดำที่มีขอบเขตชัดเจน อาจเป็นวงกลมหรือสี่เหลี่ยมก็ได้วางฝึกให้เด็กมอง



5. แขนงวัตถุที่มีลักษณะเป็น 3 มิติ แขนงสิ่งของที่สามารถเคลื่อนไหวได้ ที่มีลักษณะคล้ายธรรมชาติ เช่น นกบิน ในจุดที่ทารกสามารถเอื้อมมือหยิบได้

6. ให้การเล่นเกี่ยวกับการเสริมสร้างพัฒนาระบบการมองเห็นของเด็ก เช่น อุ้มลูกน้อยไว้ตรงหน้าพ่อ/แม่ พยายามให้สายตาประสานกัน ยิ้ม และพูดคุยกับลูกด้วย ความรักความเอ็นดู เอียงหน้าคุณพ่อ/คุณแม่ไปทางซ้ายอย่างช้า ๆ เพื่อให้ลูกน้อยมองตามแล้วลองเอียงหน้าไปทางขวา เพื่อให้ลูกมองตาม ในระหว่างการเคลื่อนไหวอาจใช้เสียงเรียกชื่อลูกเพื่อกระตุ้นให้ลูกสนใจมองตาม หรือการเล่น โดยอุ้มลูกเข้าหากระจก เพื่อให้ลูกได้รู้จักตัวของตัวเอง ชี้ให้ลูกรู้ว่านี่คือตัวลูกนะ และนี่คือตัวพ่อ/แม่ที่อยู่ใกล้ ๆ ลูก จากนั้นลองจับมือลูกบอกกับลูกว่า พ่อ/แม่จับมือลูกนะจ๊ะ จับอวัยวะส่วนอื่น ๆ และบอกกับลูกเช่นเดียวกัน จะช่วยการมองเห็น และให้ลูกรู้จักเรียนรู้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างสนุกสนาน



ผลจากการเสริมพัฒนาการระบบการมองเห็น

การเสริมพัฒนาการระบบการมองเห็น จะมีส่วนอย่างมากในการกระตุ้นเซลล์สมองส่วนรับการมองเห็น ทำให้เกิดการพัฒนาร่างกายที่ ช่วยทำให้การประสานงานของมือและตาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเมื่อเด็กเห็นวัตถุ เด็กจะเริ่มหัดเคลื่อนมือไปยังวัตถุนั้น ๆ เป็นการสอนให้เด็กสามารถแยกรูปร่าง มองตามการเคลื่อนไหวของสิ่งต่าง ๆ เป็นการฝึกการจดจำภาพและการตอบสนองต่อวัตถุที่มองเห็นของทารกอีกด้วย



การเสริมพัฒนาการระบบการได้ยิน

คุณพ่อคุณแม่อาจช่วยพัฒนาการได้ยินของลูกโดยปฏิบัติดังนี้

1. คุณพ่อคุณแม่ควรหาเวลาพูดคุยกับลูกอยู่บ่อย ๆ หรืออาจร้องเพลงกล่อมเด็กให้ลูกฟัง
2. ในห้องที่ปลอดโปร่งเย็นสบายคุณพ่อคุณแม่อาจเปิดเพลงเบา ๆ ตบขา หรืออาจใช้เทปบันทึกเสียงหัวใจแม่เปิดให้ฟังก็ได้
3. ทุกครั้งที่ลูกน้อยส่งเสียงอ้อแอ้ คุณพ่อคุณแม่ควรจะส่งเสียงเลียนแบบหรือพูดจากตอบโต้



4. เวลาที่พูดคุยกับลูก ควรใช้ระดับเสียงสูง พูดช้า ๆ ชัดเจน นุ่มนวล
5. อาจจะใช้เสียงกระดิ่ง ระฆังใบจิ๋ว เพื่อให้เด็กทราบถึงความแตกต่างของระดับเสียง

- 5.อาจจะใช้เสียงกระดิ่ง ระฆังใบจิ๋ว เพื่อให้เด็กทราบถึงความแตกต่างของระดับเสียง
- 6.เล่นการเล่นเกี่ยวกับการเสริมสร้างพัฒนาการระบบการได้ยินของเด็ก เช่นใช้กระดิ่งต้นตรงหน้าลูก ให้ลูกเห็นและได้ยิน จากนั้นค่อย ๆ เลื่อนกระดิ่งไปทางซ้าย ขวา บน ต่าง เพื่อให้ลูกกรอกตามเสียงที่ได้ยิน การเล่นดังกล่าวนอกจากจะช่วยพัฒนาระบบการได้ยินแล้ว ยังช่วยฝึกกล้ามเนื้อคอด้วย



การเล่นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยฝึกการได้ยินของลูกก็คือ ให้คุณแม่ห่อคุณแม่ผูกกระดิ่งไว้ที่ข้อมือลูก แล้วจับมือลูกเคลื่อนที่ไปมา จะทำให้ลูกเรียนรู้ว่าเมื่อเคลื่อนมือแล้วกระดิ่งจะดังทำให้เกิดเสียง ต่อมาลูกก็จะรู้จักเคลื่อนมือเองทำให้เกิดเสียงดัง และเมื่อลูกสามารถทำได้ด้วยตัวเอง คุณแม่คุณแม่อย่าลืมชมลูกด้วยว่า ลูกเก่งจัง ทำให้ได้ปรับมือให้กำลังใจลูกจะทำให้ลูกรู้สึกร่าเริง หากเขาสามารถทำให้เกิดเสียงได้ เขาจะได้รับการชมเชยและชื่นชม การเล่นนี้ไม่เพียงเสริมสร้างการได้ยิน ยังเป็นการฝึกการเรียนรู้และไหวพริบให้กับลูกน้อยด้วย

ผลจากการเสริมพัฒนาการระบบการได้ยิน

จะส่งผลให้พัฒนาการของระบบการได้ยินของลูกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ทารกเกิดความอยากรู้อยากเห็นมีการตอบสนองต่อเสียงที่ได้ยินพัฒนาและเสริมสร้างการ



เรียนรู้ภาษาพูดของทารกทารกจะสามารถรับรู้และพูดได้เร็ว สามารถสื่อสารกับผู้ใหญ่ได้ในที่สุด และข้อสำคัญคือจะช่วยทำให้ทารกมีสติปัญญาดี

การเสริมพัฒนาการระบบการรับรู้ถึงสัมผัส

การสัมผัสผิวหนังของทารก สามารถใช้หลายวิธีและใช้วัตถุที่แตกต่างกัน ซึ่งจะทำให้ทารกสามารถแยกแยะความแตกต่างได้ คุณพ่อคุณแม่ช่วยกระตุ้นลูกได้โดยใช้วัตถุและวิธีการต่อไปนี้

-สัมผัสด้วยผิวหนัง ใช้ฝ่ามือของพ่อหรือแม่ลูบคลำลูกเบา ๆ จากส่วนหัวลงมาถึงขา และจากกลางลำตัวไปสู่มือเท้า ทำซ้ำ ๆ ประมาณ 10 ครั้งต่อวันที่ เวลาสัมผัสทารกควรสัมผัสทารกด้วยความนุ่มนวลและถ่ายทอดกระแสความรักของพ่อแม่ไปสู่ลูกด้วย ขณะที่สัมผัสลูก อาจอุบเบา ๆ ที่หน้าท้องลูก นอกจากจะช่วยสร้างความสนุกสนานแก่ลูกแล้ว ยังเป็นการแสดงความรักแก่ลูกด้วย



-สัมผัสด้วยวัตถุต่าง ๆ ใช้วัตถุเช่นไหม ลวด กระจก ขนนก อย่างใดอย่างหนึ่งเคลื่อนไปตามส่วนต่าง ๆ ของลูกอย่างแผ่วเบา ขณะที่เคลื่อนที่ไปยังอวัยวะส่วนใด ควรเรียกชื่ออวัยวะนั้น ๆ ด้วย และบอกถึงความนุ่ม ละเอียดย หยาบ ของวัตถุนั้น ๆ ด้วย เช่น “พ่อ/แม่เอาลวดมาลูบที่แขนลูกนะจ๊ะ มันนุ่ม ๆ ใช่มั้ยจ๊ะ”



-สัมผัสโดยใช้น้ำอุ่นและน้ำเย็น การใช้น้ำอุ่นและน้ำเย็นจะช่วยกระตุ้นระบบประสาทการรับรู้ของทารกให้มีความตื่นตัว และมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า รวมทั้งการแยกแยะความร้อน ความเย็น หรือภาวะร้อนหนาวได้ คุณพ่อคุณแม่อาจหาโอกาส กระตุ้นลูกด้วยน้ำอุ่น

ผลจากการเสริมพัฒนาการระบบรับรู้สัมผัส

การกระตุ้นพัฒนาการของระบบรับรู้สัมผัสของลูก โดยการสัมผัสของพ่อแม่ที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้ทารกเจริญเติบโตได้ดี มีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น เป็นการกระตุ้นพัฒนาเซลล์สมองส่วนรับรู้สัมผัสให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มความผูกพันระหว่างพ่อ/แม่และลูก ทำให้ทารกเลี้ยงง่าย ไม่ร้องไห้งอแง ทำให้ทารกเติบโตอยู่ด้วยอารมณ์และจิตใจที่ดี ลดความก้าวร้าวในวัยเด็ก ตั้งเสริมการทำงานและการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ เสริมสร้างสติปัญญาของทารก เพราะการที่ทารกได้รับการกระตุ้นเซลล์ประสาทสมอง ให้ตื่นตัวกับการสัมผัสและสามารถแยกแยะความแตกต่างของสิ่งที่มาสัมผัสได้



การเสริมพัฒนาการระบบการรับรู้รสและการรับกลิ่นของลูก

-การเสริมพัฒนาการระบบการรับรู้รส

ทารกส่วนใหญ่จะชอบรสของน้ำนม, น้ำผลไม้รสหวาน เช่น รสคอปอรี, มะละกอ ฯลฯ คุณพ่อคุณแม่อาจกระตุ้นที่ปลายลิ้นลูก ให้ลูกได้รับรส (ไม่ควรใช้สารที่มีรสเค็มหรือขม)



ผลการกระตุ้นระบบการรับรส

ทำให้เด็กเจริญอาหาร ยังเป็นการทำให้เด็กเกิดความสุขสบาย ไม่ร้องไห้งอแงและเกิดพฤติกรรมของการตอบสนองที่ดีด้วย



-การส่งเสริมพัฒนาการรับกลิ่น

ทารกสามารถที่จะรับและสามารถแยกแยะกลิ่นได้ตั้งแต่แรกคลอด และสามารถแยกกลิ่นนมมารดา และกลิ่นตัวของมารดาออกจากกลิ่นของคนอื่นได้

จากการวิจัยพบว่ากลิ่นน้ำนม ผลไม้หอม ๆ มักจะเป็นที่ชื่นชอบของเด็กและนั่นการกระตุ้นการดมกลิ่นของเด็ก จึงใช้นมแม่ กลิ่นตัวและกลิ่นของเสื้อผ้าแม่ที่ใช้แล้ว รวมทั้งกลิ่นผลไม้หอม ๆ เป็นวัสดุในการกระตุ้นประสาทส่วนนี้ คุณพ่อคุณแม่อาจช่วยกระตุ้นการรับกลิ่นของลูกโดยใช้ผ้าอ้อมนุ่มหรือน้ำส้ม (ไม่ควรใช้สารที่มีกลิ่นฉุน) พอหมาด ๆ แล้วเคลื่อนผ่านจมูกลูกไปมา

ผลการกระตุ้นระบบการรับกลิ่น

นอกจากจะช่วยเสริมสร้างให้เด็กจำมารดาของตัวเองได้แล้ว การกระตุ้นประสาทรับกลิ่นของเด็ก ยังช่วยให้เด็กอยากอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

การสร้างพัฒนาการระบบการเคลื่อนไหว

คุณพ่อคุณแม่สามารถกระตุ้นพัฒนาการการเคลื่อนไหวของลูกได้ โดยการให้ลูกนอนเปลและไกวมาอย่างสม่ำเสมอ หรืออุ้มลูกขณะที่คุณพ่อคุณแม่นั่งเก้าอี้โยกตัวไปมาอย่างมีจังหวะ และมีความสม่ำเสมอ คุณพ่อคุณแม่อาจหากิจกรรมหรือการเล่นที่สามารถ

พัฒนาระบบการเคลื่อนไหวของลูกได้ เช่น ขกแขนขาของลูกขึ้นลง จับลูกพลิกเบา ๆ หรือคั่นกันลูกเบา ๆ ก็จะช่วยกระตุ้นลูกได้

ผลจากการเสริมพัฒนาการระบบการเคลื่อนไหว

การเสริมสร้างระบบประสาทการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพ ช่วยให้ช่วยให้เด็กสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ และการทรงตัวของร่างกายทารกได้อย่างดี เด็กจะรู้จักปรับตัวกับการเคลื่อนไหว และมีการตอบสนองการเคลื่อนไหวได้ดี จะทำให้การทรงตัวดีขึ้นในอนาคต สร้างความผูกพันระหว่างพ่อ/แม่และลูก ทำให้เด็กสงบและเลี้ยงง่าย ช่วยให้เรียนรู้การตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม รู้จักใช้ไหวพริบในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า เป็นการช่วยฝึกสายตา และเสริมสร้างพฤติกรรมการเรียนรู้ในเด็ก

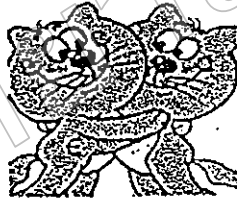


การมีปฏิสัมพันธ์กับทารก

การที่บิดามารดามีปฏิสัมพันธ์กับทารกในช่วงขวบปีแรกของชีวิตจะมีผลต่อความฉลาด ความสามารถทางด้านภาษา ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และความผูกพันของทารกที่มีต่อบิดามารดา การที่บิดามารดาพูดคุยกับทารกและตอบสนองความต้องการด้านร่างกายของทารก จะมีผลต่อพัฒนาการของทารก ทำให้ทารกมีพัฒนาการเพิ่มขึ้น

บิดามารดาสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับทารกได้โดยการส่งเสียงพูดคุยกับทารกด้วยเสียงสูงต่ำ แสดงสีหน้าที่มีความหมาย สัมผัสทารกอย่างแผ่วเบานุ่มนวล ปลอดภัย โอบอุ้มได้ทารกเบาๆ กอด ให้ความรักเอาใจใส่ จัดทำให้ทารกและบิดามารดาได้จ้องหน้าและสบตาซึ่งกันและกัน เมื่อทารกเกิดความเครียดเช่น ความเครียดจากการหิว การไม่สุขสบาย

จากการปัสสาวะ อุจจาระเป็นต้น บิดามารดาควรตอบสนองความต้องการของทารกอย่าง รวดเร็ว บิดามารดาควรกระตุ้นการเรียนรู้ของทารกด้วยการพูดคุยอย่างชัดเจน และตอบสนองการส่ง เสียงของทารกด้วยการพูดคุยกับทารก ซึ่งการพูดคุยกับทารกจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านภาษาของทารก บิดามารดาควรกระตุ้นการเรียนรู้ถึงแวกส์ลอมของทารกด้วย มือ ปาก หรือตา ของทารก ซึ่งในช่วงอายุ 1 เดือนแรก ทารกจะเรียนรู้ถึงต่างๆ จากการสัมผัส การมอง และการใช้ปาก การส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการดังที่ได้กล่าวมาแล้วในหัวข้อก่อนหน้านี้ เป็นการกระตุ้นทารกที่ทำให้บิดามารดาและทารกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งมีข้อควรปฏิบัติดังนี้



การส่งเสริมความไวต่อการตอบสนองในขณะปฏิบัติ

- ดูแลจัดทำให้เด็กมีความปลอดภัย
- ดูแลจัดทำให้เด็กสามารถเอื้อมถึงของเล่นได้
- ดูแลให้เด็กสงบ มีสมาธิก่อนปฏิบัติ
- ปฏิบัติกับเด็กเมื่อเด็กมีความสงบ มีสมาธิ



- ปล่อยให้เด็กได้สำรวจของเล่นเป็นเวลา 5 วินาที ก่อนปฏิบัติ
- จัดทำให้ได้สบตาเด็กในขณะปฏิบัติ
- กล่าวชมเชยเมื่อเด็กสามารถปฏิบัติได้สำเร็จ

- เปลี่ยนตำแหน่งเด็กหรือวัตถุเมื่อการปฏิบัติไม่สำเร็จ
 - หลีกเลี่ยงการลงโทษเด็กเพื่อให้ปฏิบัติได้สำเร็จ
- การตอบสนองเมื่อเด็กเกิดความเครียดจากการปฏิบัติ
- ให้หยุดการปฏิบัตินั้นชั่วคราว
 - พูดในทางสร้างสรรกับเด็ก
 - ปรับน้ำเสียงให้นุ่มนวล
 - เตรียมจัดทำของเดิมหรือตำแหน่งของวัตถุใหม่อีกครั้ง
 - ใช้ท่าทางในการตอบสนองต่อความเครียดของเด็กเช่น ถูบเบาๆ ถูบ หอม รูด เป็นต้น
 - ไม่ตำหนิหรือพูดในทางไม่ดีกับเด็ก
 - ไม่ตะโกน ตะคอก หรือส่งเสียงดังกับเด็ก
 - สัมผัสเด็กอย่างนุ่มนวล หลีกเลี่ยงการสัมผัสแบบหยาบๆ
 - ไม่ทำร้าย ทุบตี เด็ก



การสร้างเสริมด้านอารมณ์และจิตสังคมในขณะที่ปฏิบัติกับเด็ก

- มีความร่าเริงมีท่าทางที่ผ่อนคลายในขณะที่ปฏิบัติกับเด็ก
- ขณะที่ปฏิบัติกับเด็กควรอยู่ในท่าที่หันหน้ากันชัดเจน
- ขณะที่ปฏิบัติกับเด็กควรมีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม
- ยิ้มหรือสัมผัสเด็กภายใน 5 วินาทีที่เด็กยิ้ม หรือส่งเสียง
- ส่งเสียงให้กำลังใจในขณะที่ปฏิบัติ
- จับบัพทในขณะที่เด็กกำลังส่งเสียง(ไม่พูดแข่งกับเด็ก)
- ยิ้ม หรือพยักหน้าเมื่อเด็กปฏิบัติได้ดีขึ้น
- ส่งเสียงตอบเด็กเมื่อเด็กส่งเสียง

- ไม่ส่งเสียงตะคอก ตะโกน ในขณะที่เด็กกำลังปฏิบัติ
- ไม่คำหนิหรือพูดในทางไม่ดีกับเด็ก
- กล่าวชมเชยเมื่อเด็กสามารถปฏิบัติได้สำเร็จ
- ใช้ทำท่างในการตอบสนองต่อความเครียดของเด็กเช่น กุบเบาๆ ถูม หอม กูบ เป็นต้น
- การส่งเสริมด้านการรับรู้ในขณะที่ปฏิบัติกับเด็ก
- จัดสิ่งแวดล้อมให้ปราศจากสิ่งรบกวนเช่น ทีวีเสียง บุคคลอื่น โทรศัพท์
- ในขณะที่ปฏิบัติทั้งบิดา/มารดา และเด็กต้องมีสมาธิให้มากที่สุด
- ให้เวลาเด็กเป็นเวลา 5 วินาที ที่จะพยายามปฏิบัติแล้วจึงสอนใหม่อีกครั้ง
- ภายหลังการฝึกปล่อยให้เด็กได้มีเวลาพัก
- ใช้คำพูดที่ต่างๆกัน ในขณะที่ปฏิบัติกับเด็กเพื่อให้เด็กได้รู้จักคำต่างๆมากขึ้น
- อธิบายด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายชัดเจน
- ใช้ทั้งการพูดอธิบายและการแสดงตัวอย่าง
- กล่าวชมเชยเมื่อเด็กสามารถปฏิบัติได้สำเร็จ



สรุป

การที่เด็กจะเจริญเติบโตมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีพัฒนาการและบุคลิกภาพที่ดีขึ้นเพียงใดนั้น นอกเหนือจากสภาพร่างกายของเด็กเองแล้วยังขึ้นอยู่กับเลี้ยงดูเป็นสำคัญ การเลี้ยงดูที่ถูกต้องและเหมาะสมนั้นต้องเริ่มมาจากครอบครัวซึ่งถือว่าเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีความสำคัญมากที่สุดในการพัฒนาเด็ก การเลี้ยงดูบุตรถือเป็นหน้าที่หนึ่งที่ครอบครัวต้องกระทำร่วมกัน คือบิดามารดาจะต้องมีส่วนร่วมหรือช่วยเหลือกัน ในบทบาทนี้ บิดาและมารดาต้องช่วยกันถ่ายทอดความรัก ความอบอุ่นความทะนุถนอมอุ้มชูอย่างใกล้ชิดพร้อมทั้งสนองความต้องการพื้นฐานให้เหมาะสม เพราะความรักของพ่อแม่เป็นพลังสำคัญในการเจริญเติบโตของเด็ก ความอบอุ่นในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความคิด ความรู้สึก ซึ่งเป็นพื้นฐานของชีวิตที่มั่นคงต่อไป



ภาคผนวก ข

- แบบฟอร์มการพิทักษ์สิทธิและยินยอมเข้าร่วมวิจัย
- แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองและการทำหน้าที่อุปถัมภ์ในการดูแลทารก

แบบฟอร์มการพิทักษ์สิทธิและยินยอมเข้าร่วมวิจัย

เนื่องด้วยดิฉัน นางสาวปิยะพร กองเงิน เป็นนักศึกษาปริญญาโททางการพยาบาล สาขาพยาบาลครอบครัว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการให้ความรู้แก่ครอบครัวโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและการทำหน้าที่คู่บารมีในการดูแลทารกของบิดามารดา” จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามทุกข้อ ให้ตรงกับความคิดเห็นและการปฏิบัติกิจกรรมของท่านให้มากที่สุด ข้อมูลที่ได้รับจากท่านจะได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ถือเป็นความลับ จึงย่อมไม่เกิดผลกระทบต่อนานทั้งในหน้าที่การงานและส่วนตัว คำตอบของท่านมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และคาดว่าผลการวิจัยที่ได้นี้จะช่วยให้เกิดการพัฒนางานบริการพยาบาล เพื่อประโยชน์ต่อตัวท่าน ครอบครัวมารดาหลังคลอด และวิชาชีพพยาบาลต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ ที่เกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีที่จะอธิบายให้เข้าใจและไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ก็ตาม ท่านจะยังคงได้รับการรักษาพยาบาลจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลตามปกติ ท่านมีสิทธิ์จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ก็ได้ และถึงแม้ท่านยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ท่านก็ยังมีสิทธิ์ที่จะยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้ ตลอดเวลาที่ท่านต้องการโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

(นางสาวปิยะพร กองเงิน)

ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

ลงชื่อ.....

()

แบบสอบถามบิตามารดาหลังคลอด

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้ความรู้แก่ครอบครัวโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและการทำหน้าที่ที่คู่บพาทในการดูแลทารกของบิตามารดา

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ทำขึ้นเพื่อศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการทำหน้าที่ที่คู่บพาทในการดูแลทารกของบิตามารดา ที่แผนกมารดาหลังคลอดโรงพยาบาลชลบุรี โดยคำถามแบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของมารดาและบิดา จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการรับรู้ความสามารถของตนเองและการทำหน้าที่ที่คู่บพาทในการดูแลทารกของครอบครัว จำนวน 30 ข้อ

ในส่วนของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการดูแลทารก มีหลักเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

ทำได้ดีมาก หมายถึง ท่านคิดว่าท่านสามารถทำกิจกรรมการดูแลทารกข้อนั้นได้ดีมาก

ทำได้ดี หมายถึง ท่านคิดว่าท่านสามารถทำกิจกรรมการดูแลทารกข้อนั้นได้ดี

ทำได้พอใช้ หมายถึง ท่านคิดว่าท่านสามารถทำกิจกรรมการดูแลทารกข้อนั้นได้พอใช้

ทำไม่ได้ หมายถึง ท่านคิดว่าท่านไม่สามารถทำกิจกรรมการดูแลทารกข้อนั้นได้

ในส่วนของแบบประเมินการทำหน้าที่ที่คู่บพาทในการดูแลทารกมีหลักเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

ทำบ่อยๆ หมายถึง ท่านทำกิจกรรมการดูแลทารกข้อนั้นบ่อยๆ

ทำบางครั้ง หมายถึง ท่านทำกิจกรรมการดูแลทารกข้อนั้นบางครั้ง

ไม่เคยทำ หมายถึง ท่านไม่เคยทำกิจกรรมการดูแลทารกข้อนั้น

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของครอบครัว

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

1. ที่อยู่ (เป็นที่อยู่ในช่วงที่ท่านพักอาศัยอยู่ในช่วงหลังคลอด 6 สัปดาห์)

.....
.....

หมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่oได้.....

แผนที่บ้าน

2. ปัจจุบันสามีมีอายุเท่าใด.....ปี

ปัจจุบันภรรยามีอายุเท่าใด.....ปี

3. ระดับการศึกษาสูงสุดของสามี.....

ระดับการศึกษาสูงสุดของภรรยา.....

4. อาชีพหลักของสามีในขณะนี้คือ (ถ้าไม่ได้ทำงานโปรดตอบว่าไม่ได้ทำงาน).....

อาชีพหลักของภรรยาในขณะนี้คือ (ถ้าไม่ได้ทำงานโปรดตอบว่าไม่ได้ทำงาน).....

5. ทารกคนนี้เป็นบุตรคนที่.....

บุตรคนก่อนหน้าคนนี้มีอายุเท่าใด.....ปี

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการดูแลทารก

และแบบประเมินการทำหน้าที่ผู้บ่บทพาทในการดูแลทารก

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องว่างตรงตามความเป็นจริง

ขอให้ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียว

การดูแลทารก	การรับรู้ความสามารถของตนเอง				การทำบ่บทพาท		
	ในการดูแลทารก				ในการดูแลทารก		
	ทำได้ ดีมาก 4	ทำได้ ดี 3	ทำได้ พอใช้ 2	ทำ ไม่ได้ 1	ทำ บ่อย ๆ 3	ทำบาง ครั้ง 2	ไม่เคย ทำ 1
ด้านการดูแลร่างกายทารก							
1. อุ้มทารกให้เรอหลังดูดนมเสร็จ							
2. การซักเสื้อผ้าให้ทารก							
3. อาบน้ำทารก							
4. สระผม							
5. ทำความสะอาดสะดือทารก							
6. ทำความสะอาดเมื่อปัสสาวะ							
7. ทำความสะอาดเมื่ออุจจาระ							
8. แต่งตัว นุ่งผ้าอ้อม							
9. ดินดูแลในตอนกลางคืนเมื่อ ทารกร้อง							
ด้านการป้องกันอันตราย							
10. เลือกของเล่นที่ไม่เป็นอันตราย ให้ทารก							
11. จัดสิ่งแวดล้อมให้สะอาดอยู่ เสมอ							
12. ดูแลร่างกายทารกให้สะอาดอยู่ เสมอ							
13. สังเกตความผิดปกติของ ร่างกายทารก							

การดูแลทารก	การรับรู้ความสามารถของตนเอง				การทำบทบาท		
	ในการดูแลทารก				ในการดูแลทารก		
	ทำได้ ดีมาก 4	ทำได้ ดี 3	ทำได้ พอใช้ 2	ทำ ไม่ได้ 1	ทำ บ่อย ๆ 3	ทำบาง ครั้ง 2	ไม่เคย ทำ 1
14. ระวังไม่ให้ทารกอยู่ใกล้ชิด ผู้ป่วยโรคติดต่อ							
15. ดูแลความสะอาดของร่างกาย ท่าน เช่น ล้างมือ ล้างหน้า หรือ เปลี่ยนเสื้อผ้าที่อาจสกปรก เลอะเทอะจากการทำงาน ก่อนจะ อยู่ใกล้ชิดทารก							
16. ระวังไม่ให้ทารกอยู่ในสิ่งแวดล้อม ที่มีมลพิษ							
17. ระวังไม่ให้ทารกอยู่ในสิ่งแวดล้อม ที่แออัด							
ด้านการส่งเสริมการเรียนรู้และ พัฒนาการ							
18. แขนงของเล่นสีสันสดใส ใน ระยะที่ทารกสามารถเอื้อมถึง							
19. ฝึกให้ทารกมองตามวัตถุที่ เคลื่อนไหว							
20. พูดคุยกับทารกในระดับเสียงสูง กว่าปกติ (เสียงเล็ก ๆ)							
21. ฝึกให้ทารกหันหน้าตามทิศ ทางของเสียง							
22. ฝึกทารกให้รู้จักความร้อน ความเย็น เช่นการนำน้ำอุ่น น้ำเย็น ใส่ขวดนมไปวางบนมือทารกสลับ ไปมา							

การดูแลทารก	การรับรู้ความสามารถของตนเอง				การทำบทบาท		
	ในการดูแลทารก				ในการดูแลทารก		
	ทำได้ ดีมาก 4	ทำได้ ดี 3	ทำได้ พอใช้ 2	ทำ ไม่ได้ 1	ทำ บ่อยๆ 3	ทำบาง ครั้ง 2	ไม่เคย ทำ 1
23. กระตุ้นการรับกลิ่นโดยนำ น้ำนม น้ำผลไม้ที่มีกลิ่นหอม หรือ กลิ่นเสื้อผ้ามารดา เคลื่อนผ่านจมูก ทารกไปมา							
24. ดูแลให้นอนในเปลและไกว ไปมา							
25. อุ้มทารกโยกเป็นจังหวะ							
26. ยกแขนขาทารกขึ้นลง							
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับทารก							
27. ยิ้มหรือสัมผัสทารกภายใน 5 วินาทีที่ทารกส่งเสียง							
28. เงียบฟัง (ไม่พูดแข่งกับทารก) ในขณะที่ทารกกำลังส่งเสียง							
29. ส่งเสียงตอบทารกหลังจาก ทารกส่งเสียง							
30. ป้อนโยนทารกด้วยการกอด สัมผัสเบาๆ อุ้ม หอม จูบ ฯลฯ							

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

แผนการให้ความรู้เรื่องการดูแลทารก แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของครอบครัว
แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการดูแลทารก

1. รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์ อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. รศ.ดร.รุจา ภูไพบูลย์ อาจารย์ประจำภาควิชาพยาบาลศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ
มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผศ.ดร.มณีนันท์ ภาณุรูป อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลครอบครัว
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
4. ผศ.พริยา ศุภศรี อาจารย์ประจำภาควิชาแม่และเด็ก
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
5. อาจารย์จุไรรัตน์ วัชรอาสน์ อาจารย์ประจำภาควิชาแม่และเด็ก
วิทยาลัยพยาบาลชลบุรี

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

คู่มือการดูแลทารก แบบประเมินการทำหน้าที่คู่บพาทในการดูแลทารก

1. รศ.ดร.รจนา ภูไพบูลย์ อาจารย์ประจำภาควิชาพยาบาลศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ผศ.ดร.มณีนรุตน์ ภาณุรูป อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลครอบครัว
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ผศ.พิริยา ศุภศิริ อาจารย์ประจำภาควิชาแม่และเด็ก
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
4. อาจารย์จุไรรัตน์ วัชรอาสน์ อาจารย์ประจำภาควิชาแม่และเด็ก
วิทยาลัยพยาบาลชลบุรี
5. อาจารย์ณัฏฐา วรรณะวิโรจน์ อาจารย์ประจำภาควิชาแม่และเด็ก
วิทยาลัยพยาบาลชลบุรี