



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



สมุดบันทึกสุขภาพ

แม่และเด็ก

แจกฟรี
ห้ามจำหน่าย



ชื่อ-นามสกุล

นำติดตัวทุกครั้งที่ได้รับบริการ ในสถานพยาบาลทุกแห่ง
ใช้ประกอบการแจ้งเกิด เพื่อออกสูติบัตรและเพิ่มชื่อในทะเบียนบ้าน
กระทรวงสาธารณสุข 2567

แจกฟรี ห้ามจำหน่าย

“โปรดอย่าทำลาย” หากผู้ใดเก็บหรือพบสมุดเล่มนี้ โปรดส่งคืนด้วย

บริการให้ข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพแม่และเด็ก โดยกรมอนามัยและยูนิเซฟ

วิธีการสมัคร



ลงทะเบียนฟรี ผ่าน LINE



เพิ่มเพื่อนใน Line: @9yangth หรือสแกน QR Code





รู้จักสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (Passport of life)



สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเป็นเอกสารของครอบครัว ไม่ใช่ของโรงพยาบาล ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กควรใช้ประโยชน์จากสมุดบันทึกสุขภาพฯ นี้ ให้เต็มที่ในการบันทึกสุขภาพของตนเองขณะตั้งครรภ์ และบันทึกสุขภาพเด็กในหน้าที่ระบุว่า พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูบันทึกเพื่อจะได้ทราบสุขภาพของตนเองและลูก และเตรียมพร้อมที่จะขอคำปรึกษากับบุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุข รวมทั้งอ่านและทำความเข้าใจเนื้อหา ความรู้ที่จัดทำไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และปฏิบัติตามคำแนะนำของเนื้อหาดังกล่าวอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและของลูกน้อย รวมทั้งสอบถามเพิ่มเติมจากเจ้าหน้าที่ในกรณีที่สงสัย หรือไม่เข้าใจ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำหรับติด
รูปภาพเด็ก

ชื่อ-นามสกุล หญิงตั้งครรภ์

อายุ ปี HN

เลขประจำตัวบัตรประชาชน

- - - -

โทรศัพท์ที่ติดต่ได้

อีเมล

ชื่อ-นามสกุล สามี

อายุ ปี HN

เลขประจำตัวบัตรประชาชน

- - - -

โทรศัพท์ที่ติดต่ได้

อีเมล

ชื่อ-นามสกุล เด็ก

HN

กลุ่มเลือด

เกิดวันที่

เดือน

พ.ศ.

เวลา

น.

เลขประจำตัวบัตรประชาชน

- - - -

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่

หมู่ที่

หมู่บ้าน

ซอย

ถนน

ตำบล/แขวง

อำเภอ/เขต

จังหวัด

รหัสไปรษณีย์



หากผู้ใดเก็บหรือพบสมุดเล่มนี้
โปรดส่งคืนด้วย

คุณลักษณะที่ดีของแม่เพื่อให้ลูกมีสุขภาพดี

- 1 รับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิกก่อนตั้งครรภ์ อย่างน้อย 3 เดือน
- 2 มีลูกเมื่ออายุ 20 ถึง 34 ปี มีน้ำหนักตัวเหมาะสม
- 3 เว้นช่วงระยะการมีบุตร แต่ละคนอย่างน้อย 2 ปี
- 4 ฝากครรภ์ทันทีที่ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์พร้อมสามี มาฝากครรภ์ตามนัด และคลอดกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข
- 5 ได้รับวัคซีนป้องกันคอตีบ-บาดทะยัก วัคซีนป้องกันไอกรน และวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ครบตามเกณฑ์ และพาลูกไปรับวัคซีนป้องกันโรคตามกำหนดนัด
- 6 ปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด ตามข้อแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
- 7 ดูแลตนเองให้รู้สึกผ่อนคลายควบคุมอารมณ์ หากนอนไม่หลับ หงุดหงิด ปรีกษาคณใกล้ขีด
- 8 ขณะตั้งครรภ์กินอาหารให้เหมาะสม เพื่อให้ลูกมีน้ำหนักแรกเกิดตั้งแต่ 2,500 กรัม ขึ้นไป
- 9 ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยไม่ต้องให้น้ำ และให้นมแม่ต่อเนื่องเสริมควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปี หรือมากกว่า
- 10 เริ่มให้อาหารอื่นนอกจากนมแม่เมื่อลูกอายุครบ 6 เดือน เพื่อลูกสูงดีสมส่วน ฟันไม่ผุ
- 11 หมั่นโอบกอด พูดคุย เล่นนันทน เล่นและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก



ถ้าท่านสงสัยหรือมีคำถามเกี่ยวกับสมุดนี้
สอบถามได้ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ชื่อ - นามสกุล หญิงตั้งครรภ์ สามี และเด็ก	1
คุณลักษณะที่ดีของแม่เพื่อให้ลูกมีสุขภาพดี	2
ส่วนที่ 1 บริการหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว	
• ประวัติสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว	5
• ประวัติหญิงตั้งครรภ์ปัจจุบัน	6
• ประวัติวัคซีนหญิงตั้งครรภ์	7
• เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์เมื่อมาฝากครรภ์	8-9
• บันทึกการตรวจครรภ์	10-13
• การตรวจสุขภาพช่องปาก (เจ้าหน้าที่บันทึก)	14
• การคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสซิกาในหญิงตั้งครรภ์	14
• โอกาสเสี่ยงของการมีลูกเป็นโรคธาลัสซีเมีย	15
• กลุ่มอาการดาวน	15
• การนับลูกดิ้น	16
• การประเมินสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอด	17-21
• โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร	22-23
• อาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร	24

ส่วนที่ 2 ความรู้การปฏิบัติเพื่อแม่ลูกสุขภาพดี

• ตั้งครรภ์ต้องตรวจอะไรบ้าง? เพื่อลูกน้อยปลอดภัย ปลอดภัย	25
• เพิ่มสมองลูกน้อยในท้องด้วยแร่ธาตุและวิตามิน	25
• ดูแลฟันแม่	26
• ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด	26
• แม่ตั้งครรภ์กับโควิด 19 ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร	27
• อุบัติเหตุแม่ท้องต้องระวัง...?	28
• อาการแทรกซ้อนและความผิดปกติที่ต้องมาโรงพยาบาลทันทีที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและลูกน้อยในครรภ์	29
• การวางแผนเลือกวิธีการคลอด	30
• ทนสมองลูกด้วยนมแม่	31
• ฝึกลูกเข้านอน	31
• ฝ้าดูฟัน 5 ขวบปีแรก	32
• คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองเกี่ยวกับการให้เด็กปฐมวัยได้รับสื่อจอได้อย่างเหมาะสม	32
• โรคยอดฮิตของเด็ก	33
• ส่งเสริมพัฒนาการลูกวัยเตาะแตะอย่างมีคุณภาพ: กิน กอด เล่น เล่า	34-35
• คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกัน การพลัดตกหกล้ม การอุดต้นทางเดินหายใจ แรงเชิงกลจากวัตถุสิ่งของ การจมน้ำ การบาดเจ็บจากการจราจร	36-37
• อาการของทารกแรกเกิดที่ต้องพาเด็กไปพบแพทย์ทันที	38
• ข้อควรระวังของอุจจาระ	38
• คำแนะนำเกี่ยวกับการได้รับวัคซีน	39

ส่วนที่ 3 บันทึกหลังคลอดและบริการเด็กแรกเกิด - 6 ปี

• บันทึกการตรวจสุขภาพเด็กปฐมวัย	40-41
• ประเมินความเสี่ยงพันธุ	42
• คำแนะนำการใช้กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก (พ่อ/แม่หรือผู้ปกครองบันทึกเองได้)	43
• กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0-5 ปี เพศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก	44-45
• กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0-5 ปี เพศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามส่วนสูงของลูก	46-47
• กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ความยาวของเด็กอายุ 0-2 ปี เพศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)	48-49
• กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของเด็กอายุ 2-5 ปี เพศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)	50-51
• เส้นรอบวงศีรษะเด็กแรกเกิด-5 ปี เพศชาย (ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์)	52-53
• กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0-5 ปี เพศหญิง สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก	54-55
• กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0-5 ปี เพศหญิง สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามส่วนสูงของลูก	56-57
• กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ความยาวของเด็กอายุ 0-2 ปี เพศหญิง สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)	58-59
• กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของเด็กอายุ 2-5 ปี เพศหญิง สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)	60-61
• เส้นรอบวงศีรษะเด็กแรกเกิด-5 ปี เพศหญิง (ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์)	62-63
• อาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับทารกแรกเกิด-11 เดือน 29 วัน	64-65
• โภชนาการสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี	66
• อาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี	67
• บันทึกการคลอด	68
• เยี่ยมดูแลหลังคลอด โดยทีมหมอครอบครัว	68
• บันทึกทารกแรกเกิด (เจ้าหน้าที่บันทึก)	69
• การเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย แรกเกิด - 6 ปี	70-73
• บันทึกการได้รับวัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของประเทศไทย (เจ้าหน้าที่บันทึก)	74-76
• วันนัดตรวจสุขภาพและรับวัคซีนครั้งต่อไป	77-78
• แบบส่งต่อข้อมูลเด็กปฐมวัยสู่โรงเรียน	79-80

**โปรดเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ตลอดไป เพื่อประโยชน์ในการป้องกันโรค
ทั้งใช้ประกอบการเข้าเรียนและสมัครงานในอนาคต**

ประวัติสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว

ก่อนตั้งครรภ์คุมกำเนิดวิธี เป็นระยะเวลา ปี เดือน
 หยุดคุมกำเนิดครั้งสุดท้ายหลังสุดก่อนตั้งครรภ์ ระยะเวลา ปี เดือน
 ประวัติประจำเดือนมาทุก วัน นานครั้งละ วัน

ประวัติการตั้งครรภ์

ครรภ์	ว/ด/ป คลอด/ แท้ง	อายุครรภ์ (สัปดาห์)	วิธี คลอด/ แท้ง	น้ำ หนัก ทารก	เพศ	สถานที่ คลอด/ แท้ง	ภาวะ แทรกซ้อน	สภาพทารก ปัจจุบัน
1								
2								
3								
4								
5								
6								

ประวัติเจ็บป่วยของหญิงตั้งครรภ์

- ☐ เบาหวาน ☐ ความดันโลหิตสูง ☐ โรคหัวใจ ☐ ไทรอยด์
☐ โรคโลหิตจาง ☐ อื่นๆ

ประวัติผ่าตัดคลอด เมื่อ พ.ศ. โรงพยาบาล

อื่นๆ เมื่อ พ.ศ. โรงพยาบาล

ประวัติแพ้ยา ชื่อยา อาการที่แพ้

ชื่อยา อาการที่แพ้

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

- ☐ โรคชัก ☐ เบาหวาน ☐ ความดันโลหิตสูง ☐ พิกัดแต่กำเนิด
☐ ครรภ์แฝด ☐ สติปัญญาบกพร่อง ☐ อื่นๆ

ประวัติหญิงตั้งครรภ์ปัจจุบัน

กรรมที่..... ประจำเดือนครั้งสุดท้าย..... คณะกำหนดการคลอด.....
ก่อนตั้งครรภ์น้ำหนัก..... กก. ส่วนสูง..... ซม. BMI ก่อนการตั้งครรภ์.....
เคยผ่าตัดคลอด..... ครั้ง จำนวนบุตรที่มีชีวิต..... คน บุตรคนสุดท้าย อายุ..... ปี..... เดือน

รายงานการตรวจเลือด	หญิงตั้งครรภ์		สามี	
	ครั้งที่ 1 วดป.....	ครั้งที่ 2 วดป.....	ครั้งที่ 1 วดป.....	ครั้งที่ 2 วดป.....
Blood gr ABO,Rh				
Hct/Hb				
OF/MCV				
DCIP				
Hb typing				
ไวรัสตับอักเสบบี				
ซิฟิลิส				
Anti-HIV				
ผลตรวจอื่นๆ				

วันที่.....☐ คัดกรอง ☐ เสียงสูง วันที่.....☐ เจาะน้ำคร่ำ ผล

ดาวน์ซินโดรม ☐ เสียงต่ำ

☐ ไม่ได้คัดกรอง

ดาวน์ซินโดรม

การให้คำปรึกษาแบบคู่ ☐ ได้รับก่อนตรวจเลือด วันที่

☐ ได้รับหลังตรวจเลือด วันที่

การเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ☐ ครั้งที่ 1 เมื่ออายุครรภ์.....สัปดาห์
☐ ครั้งที่ 2 เมื่ออายุครรภ์.....สัปดาห์
☐ ครั้งที่ 3 เมื่ออายุครรภ์.....สัปดาห์

ประวัติวัคซีนหญิงตั้งครรภ์

วัคซีน	ประวัติการได้รับก่อนตั้งครรภ์	ในระหว่างการตั้งครรภ์
ป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก	☐ เคยฉีด จำนวน ครั้ง ครั้งสุดท้าย วันที่..... ☐ ไม่เคยฉีด ☐ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ	☐ ฉีดวัคซีน ครั้งที่ 1 วันที่ ครั้งที่ 2 วันที่ ครั้งที่ 3 วันที่ ☐ ฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้น วันที่ ☐ ไม่ฉีดวัคซีนในครรภ์เพราะได้รับครบ 3 เข็ม หรือได้รับเข็มกระตุ้นมาไม่เกิน 10 ปี
ป้องกันโรคไอกรน*	☐ เคยฉีด จำนวน ครั้ง ครั้งสุดท้าย วันที่..... ☐ ไม่เคยฉีด ☐ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ	☐ ฉีดวัคซีน 1 ครั้ง ทุกการตั้งครรภ์ อายุครรภ์ที่แนะนำ 20 – 32 สัปดาห์ (ทั้งนี้สามารถให้ได้เมื่ออายุครรภ์ 16 สัปดาห์ ขึ้นไป) วันที่
ป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ (ให้บริการตลอดทั้งปี)**	☐ เคยฉีด จำนวน ครั้ง ครั้งสุดท้าย วันที่..... ☐ ไม่เคยฉีด ☐ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ	☐ ฉีดวัคซีน 1 ครั้ง ทุกการตั้งครรภ์ อายุครรภ์ที่แนะนำ 12 – 20 สัปดาห์ (สามารถให้ได้ตลอดการตั้งครรภ์) วันที่
วัคซีนอื่นๆ 1. 2. 3.	1. ☐ เคยฉีด จำนวน ครั้ง ครั้งสุดท้าย วันที่..... ☐ ไม่เคยฉีด ☐ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ 2. ☐ เคยฉีด จำนวน ครั้ง ครั้งสุดท้าย วันที่..... ☐ ไม่เคยฉีด ☐ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ 3. ☐ เคยฉีด จำนวน ครั้ง ครั้งสุดท้าย วันที่..... ☐ ไม่เคยฉีด ☐ ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ	1. ☐ ฉีดวัคซีน วันที่ 2. ☐ ฉีดวัคซีน วันที่ 3. ☐ ฉีดวัคซีน วันที่

หมายเหตุ:

- *คณะอนุกรรมการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค แนะนำให้วัคซีน aP จำนวน 1 เข็ม ทุกการตั้งครรภ์ และกระตุ้นหลังอายุ 32 สัปดาห์ยังคงมีประโยชน์ในการลดการติดเชื้อเสียชีวิตจากไอกรนในทารกอายุขวบปีแรก และสามารถให้วัคซีนรวม Tdap/TdaP แทน วัคซีน dT + aP ได้จำนวน 1 เข็ม ทุกการตั้งครรภ์ ตามอายุครรภ์ที่แนะนำของ aP (Tdap = วัคซีนรวมคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรนชนิดไร้เซลล์แบบ acellular ; TdaP = วัคซีนรวมคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรนชนิดไร้เซลล์แบบ recombinant)
- **การให้วัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่อยู่ระหว่างสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติดำเนินการปรับอายุการให้วัคซีนตามคำแนะนำของอนุกรรมการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของ

รายการความเสี่ยง				
ประวัติอดีต				
1. เคยมีทารกตายในครรภ์หรือเสียชีวิตแรกเกิด (1 เดือนแรก)				
2. เคยแท้ง 3 ครั้ง ติดต่อกันหรือมากกว่าติดต่อกัน				
3. เคยคลอดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม หรือคลอดเมื่ออายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์				
4. เคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4,000 กรัม				
5. เคยเข้ารับการรักษายาพยาบาลความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์หรือครรภ์เป็นพิษ				
6. เคยผ่าตัดอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ เช่น เนื้องอกมดลูก ผ่าตัดคลอด ผูกปากมดลูก ฯลฯ				
ประวัติปัจจุบัน	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2	
	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี
7. ครรภ์แฝด				
8. อายุ < 20 ปี (นับถึง EDC)				
9. อายุ ≥ 35 ปี (นับถึง EDC)				
10. Rh Negative				
11. เลือดออกทางช่องคลอด				
12. มีก้อนในอุ้งเชิงกราน				
13. ความดันโลหิต Diastolic ≥ 90 mmHg				
14. BMI < 18.5 กก./ตรม. หรือ ≥ 23 กก./ตรม. ก่อนตั้งครรภ์				
ประวัติทางอายุรกรรม				
15. โลหิตจาง				
16. โรคเบาหวาน				
17. โรคไต				
18. โรคหัวใจ				
19. ใช้สารเสพติด				
20. สูบบุหรี่ คนใกล้ชิดสูบบุหรี่				
21. โรคอายุรกรรม อื่นๆ เช่น ไทรอยด์ SLE ฯลฯ (โปรดระบุ).....				
22. อื่นๆ โปรดระบุ				
ผู้ประเมิน				
วันที่				

ทำเครื่องหมาย ✓ เมื่อพบความเสี่ยง ✗ กรณีไม่พบความเสี่ยง ถ้าพบคำตอบ ✓ ในข้อใด ข้อหนึ่งเพิ่มเติม โดยสูติแพทย์

[illegible]

ตกในช่องมี แสดงว่าผู้ตั้งครุภยานี้เป็นการตั้งครุภยเสี่ยงต้องส่งต่อเพื่อได้รับการดูแลและ/หรือประเมิน

บันทึก

ผลการตรวจ

วันที่.....

ปอด ☐ ปกติ ☐ ไม่ปกติ

หัวใจ ☐ ปกติ ☐ ไม่ปกติ

ผู้ตรวจ.....

RISK

1.

2.

3.

[illegible]

วันกำหนดคลอด

at-GA wks. Date

11

บันทึก

วันที่ตรวจ	น้ำหนัก (กก.)	การตรวจปัสสาวะ Bacteria/ protein/sugar	ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	ขนาดของมดลูก (cm.)	ท่าเด็กส่วนน้ำ/การลง	เสียงหัวใจเด็ก

การตรวจห้วนม/เต้านม

☐ ปกติ ☐ นุ่ม ☐ สั้น ☐ บอด

ผู้ตรวจ..... วันที่.....

ผลการตรวจอัลตราซาวด์

วันที่ตรวจ	GA (WK)	Presentation	FHS (bpm)	CRL mm/wk	BPD mm/wk	HC mm/wk

การตรวจครรภ์

เด็ก ต้น	อายุครรภ์ (สัปดาห์)		การตรวจร่างกายและความผิดปกติที่พบ การวินิจฉัยและการรักษา	วันนัด ครั้งต่อไป	ผู้ตรวจ สถานที่ ตรวจ
	LMP	U/S			

การคัดกรองเบาหวาน				
วันที่ตรวจ วิธีการตรวจ	GA			
GCT mg%				
OGTT mg%				

AC mm/wk	FL mm/wk	EFW (g)	Placenta	AFI	EDC	ผู้ตรวจ

การตรวจสุขภาพช่องปาก (เจ้าหน้าที่บันทึก)

การตรวจฟัน	☐ ครั้งที่ 1 วันที่ ☐ ครั้งที่ 2 วันที่
การขัดทำความสะอาดช่องปาก หรือ ขูดหินน้ำลาย	☐ วันที่
การแนะนำ/ฝึกทักษะ	☐ ฝึกแปรงฟัน ☐ ย้อมคราบจุลินทรีย์ ☐ ฝึกใช้ไหมขัดฟัน ☐ แนะนำการกินและการดูแลช่องปาก ☐ อื่นๆ ระบุ

การคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสซิกาในหญิงตั้งครรภ์

ลงวันที่.....

ไข้	☐ มี	☐ ไม่มี	วันที่เริ่มมีอาการ.....
ผื่น	☐ มี	☐ ไม่มี	วันที่เริ่มมีอาการ.....
ปวดข้อ	☐ มี	☐ ไม่มี	วันที่เริ่มมีอาการ.....
ตาแดง	☐ มี	☐ ไม่มี	วันที่เริ่มมีอาการ.....
ปวดศีรษะ	☐ มี	☐ ไม่มี	วันที่เริ่มมีอาการ.....
อาศัยอยู่หรือมีประวัติเดินทางเข้าไปในพื้นที่ที่พบผู้ป่วยในช่วง 28 วัน			☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ		☐ พบเชื้อไวรัสซิกา ☐ ไม่พบเชื้อไวรัสซิกา ☐ ไม่ส่งตรวจ	

หมายเหตุ: หากหญิงตั้งครรภ์มีอาการ ผื่นลักษณะนูนแดงแบบละเอียด (Maculopapular rash) ร่วมกับมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ ไข้ ปวดข้อ ปวดศีรษะ หรือตาแดง ควรมีการส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการหาเชื้อไวรัสซิกา

โอกาสเสี่ยงของการมีลูกเป็นโรคราลัสซีเมีย

ถ้าทั้งพ่อและแม่เป็นพาหะ โอกาสที่ลูกจะเป็นโรคร้อยละ 25 หรือ 1 ใน 4 โอกาสที่ลูกจะเป็นพาหะ เท่ากับ 50% หรือ 2 ใน 4 โอกาสที่จะมีลูกปกติเท่ากับ 25% หรือ 1 ใน 4

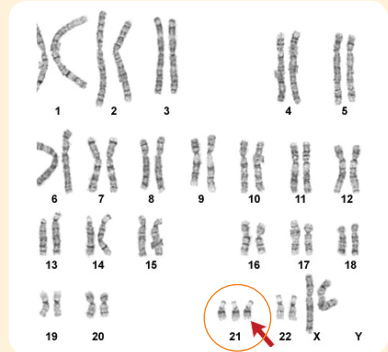


กลุ่มอาการดาวน์

พบได้ 1 ต่อ 800 ของทารกเกิดมีชีพ
สาเหตุเกิดจากความผิดปกติของโครโมโซมคู่ที่ 21

มีโอกาสเกิดได้ในหญิงตั้งครรภ์ **ทุกอายุ**

การตรวจคัดกรอง ทำได้โดยการเจาะเลือดแม่เพื่อ
ตรวจสอบสารชีวเคมี (Quadruple test) ในช่วงอายุ
ครรภ์ 14 -18 สัปดาห์



หากผลตรวจคัดกรองมีความเสี่ยงสูง จำเป็นต้อง **ตรวจยืนยัน** ด้วยการเจาะน้ำคร่ำ
เพื่อตรวจโครโมโซมของทารก

การเจาะน้ำคร่ำมีความเสี่ยงต่อการแท้งบุตร 0.5 %



การนับลูกดิ้น

แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์นับจำนวนครั้งที่ทารกดิ้น ตั้งแต่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์จนกระทั่งคลอด และควรปฏิบัติทุกวัน เป็นการเพิ่มความตระหนักรู้ต่อสุขภาพของทารก วิธีการนับการดิ้นของทารกในครรภ์ ทำได้โดย การนับทารกดิ้น หลังมีอาหาร ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถ้าน้อยกว่า 3 ครั้งต่อชั่วโมง แนะนำให้พบแพทย์ เพื่อตรวจประเมินสุขภาพของทารกในครรภ์

[illegible]

การประเมินสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอด

สุขภาพจิตมีความสำคัญทั้งในช่วงการตั้งครรภ์และหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอดที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผลดีต่อทารกในครรภ์ ในช่วงการตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์มีโอกาสเกิดความเครียดได้เนื่องจากความกังวลเกี่ยวกับทารกในครรภ์ ความสัมพันธ์กับญาติหรือคนใกล้ชิด การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเสพยาเสพติด ดื่มสุรา และอาการที่เกิดจากการตั้งครรภ์ เช่น อาเจียน อ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อย ปวดหลัง นอนไม่หลับ ปัญหาสุขภาพจิตเหล่านี้อาจทำให้เส้นเลือดหล่อเลี้ยงมดลูกและรกหดตัว ส่งผลให้ปริมาณออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์น้อยลง เป็นผลเสียต่อทารกในครรภ์ได้ ส่วนมารดาหลังคลอดอาจต้องปรับตัว เผชิญกับเหตุการณ์ที่มากดดัน ทำให้รู้สึกกังวลเป็นทุกข์ จนทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ส่งผลต่อครอบครัวและการใช้ชีวิต

การประเมินภาวะสุขภาพจิต จะช่วยให้มองเห็นปัญหาทางสุขภาพจิต และหาทางช่วยเหลือให้มารดาและลูกมีสุขภาพกายใจที่สมบูรณ์ต่อไป

ส่วนที่ 1 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ข้อ	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก	0	1	2	3
2	มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	0	1	2	3
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3
รวมคะแนน					

หมายเหตุ	ระดับอาการแทบไม่มี	หมายถึง	ไม่มีอาการหรือเกิดอาการเพียง 1 ครั้ง
	ระดับอาการเป็นบางครั้ง	หมายถึง	มีอาการมากกว่า 1 ครั้ง แต่ไม่บ่อย
	ระดับอาการบ่อยครั้ง	หมายถึง	มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน
	ระดับอาการเป็นประจำ	หมายถึง	มีอาการเกิดขึ้นทุกวัน

การแปลผลและคำแนะนำ

- 0-4 คะแนน** หมายถึง ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
- 5-7 คะแนน** หมายถึง สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียด ด้วยการพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียดหรือคลี่คลายที่มาของปัญหา และอาจใช้การหายใจเข้าลึกๆ ซักๆ หลายครั้ง หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล
- 8 คะแนนขึ้นไป** หมายถึง มีความเครียดสูงในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการคัดกรองด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q) หรือส่งต่อเพื่อการดูแลรักษาต่อไป

ส่วนที่ 2 การคัดกรองซึมเศร้า

คัดกรองโรคซึมเศร้าในระยะตั้งครรภ์

1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง
- ☐ มี ☐ ไม่มี
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน
- ☐ มี ☐ ไม่มี

การแปลผลและคำแนะนำ

ถ้าตอบ “ไม่มี” ทั้งสองข้อ แสดงว่า เป็นปกติ ไม่พบความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า ควรได้รับคำแนะนำในการสังเกตอาการของโรคซึมเศร้า

ถ้าตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ แสดงว่า มีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ควรได้รับการให้คำปรึกษาและส่งต่อให้เจ้าหน้าที่ เพื่อรับการดูแลทางด้านสังคมจิตใจหรือรับการประเมินโรคซึมเศร้าต่อไป

ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ประเมินภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ในระยะหลังคลอด 4-6 สัปดาห์

คำแนะนำในการตอบคำถาม

เนื่องจากคุณเพิ่งให้กำเนิดบุตรเมื่อไม่นานมานี้ อยากทราบว่าคุณรู้สึกอย่างไร โปรดให้คำตอบที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุดใน 7 วันที่ผ่านมา โดยไม่ใช้ความรู้สึกในวันนี้

การตอบแบบสอบถาม : กรุณาตอบคำถามให้ครบถ้วน แม้ควรอ่านแบบประเมินด้วยตนเอง ยกเว้นในกรณีที่มีปัญหาในการอ่านภาษาไทยให้เจ้าหน้าที่อ่านให้ฟังได้ โดยเลือกและทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนนของข้อคำถามความรู้สึกในแต่ละข้อ ในระยะเวลา 7 วันที่ผ่านมา โดยคะแนนจะอยู่บนหัวตาราง

ข้อ	ความรู้สึก	คะแนน			
		0	1	2	3
1	ฉันสามารถหัวเราะและมองสิ่งต่างๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นได้อย่างสนุกสนาน	มากเท่าๆ กับที่เคยเป็น	ค่อนข้างน้อยกว่าที่เป็น	น้อยลงมากอย่างเห็นได้ชัด	ไม่มีเลย
2	ฉันรอคอยสิ่งที่เกิดขึ้นข้างหน้าอย่างมีความสุข	มากเท่าๆ กับที่เคยเป็น	ค่อนข้างน้อยกว่าที่เป็น	น้อยลงมากอย่างเห็นได้ชัด	ไม่มีเลย
3	ฉันทำหัตถ์เองโดยไม่จำเป็นเมื่อมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้น	ไม่มีเลย	ไม่บ่อยนัก	บางเวลา	เกือบตลอดเวลา
4	ฉันรู้สึกกระวนกระวายอย่างไม่มีเหตุผลที่ตีเพียงพอ	ไม่มีเลย	เกือบจะไม่มี	มีบางเวลา	มีบ่อยมาก

ข้อ	ความรู้สึก	คะแนน			
		0	1	2	3
5	ฉันรู้สึกกลัวหรือตื่นตระหนกโดยไม่มีเหตุผลเพียงพออย่างมาก	ไม่มีเลย	ไม่บ่อยนัก	บางเวลา	รู้สึกมากจริงๆ
6	สิ่งต่างๆ ได้ทับถมอยู่บนตัวฉัน	ฉันสามารถจัดการมันได้เหมือนอย่างที่เคย	เกือบตลอดเวลาฉันสามารถจัดการได้ดี	บางเวลาฉันไม่สามารถจัดการได้	เกือบตลอดเวลาฉันไม่สามารถจัดการได้เลย
7	ฉันรู้สึกไม่มีความสุขจนทำให้นอนหลับได้ยาก	ไม่เคยเลย	ไม่บ่อยนัก	บางเวลา	เกือบตลอดเวลา
8	ฉันรู้สึกเศร้าหรือทุกข์ระทม	ไม่เคยเลย	ไม่บ่อยนัก	ค่อนข้างบ่อย	เกือบตลอดเวลา
9	ฉันรู้สึกไม่มีความสุขจนต้องร้องไห้	ไม่เคยเลย	ไม่บ่อยนัก	ค่อนข้างบ่อย	เกือบตลอดเวลา
10	ฉันมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย	ไม่เคยเลย	เกือบจะไม่เคย	บางเวลา	ค่อนข้างบ่อย
รวมคะแนนตั้งแต่ข้อ 1-10 (คะแนนสูงสุด คือ 30)					

การแปลผลและคำแนะนำ

คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 11

หมายถึง มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการส่งต่อเพื่อรักษาต่อไป

คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 1(ในข้อ10)

หมายถึง มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย ให้ประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตายเพิ่มเติม ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการส่งต่อเพื่อรักษาต่อไป

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และคณะ

ส่วนที่ 3 การประเมินการดื่มสุรา

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา คุณเคยดื่มสุราหรือไม่ (สุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ได้แก่ เบียร์ เหล้า สาโท กะแช่ วิสกี้ สเปย์ ไวน์ เป็นต้น)

เคย ☐ ไม่เคย ☐

หากตอบว่า “เคย” ควรได้รับการประเมินปัญหาการดื่มสุรา และการดูแลจากเจ้าหน้าที่เพิ่มเติม เนื่องจากการดื่มสุราจะมีผลต่อสุขภาพของมารดาและการเลี้ยงลูก

การบันทึกผลการประเมินภาวะสุขภาพจิต และการดูแลช่วยเหลือ

บันทึกสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์ (ประเมินภาวะสุขภาพจิตในส่วนที่ 1 ส่วนที่ 2 ข้อ 2.1 และส่วนที่ 3)

ประเด็นการประเมิน				
	ครั้งที่ 1 วันที่.....	ครั้งที่ 2 วันที่.....	ครั้งที่ 3 วันที่.....	ครั้งที่ 4 วันที่.....
ความเครียด (ST-5)	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป
ซึมเศร้า (2Q)	☐ ปกติ ☐ เสีย	☐ ปกติ ☐ เสีย	☐ ปกติ ☐ เสีย	☐ ปกติ ☐ เสีย
สุรา	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย
การดูแลช่วยเหลือ				

บันทึกสุขภาพจิตมารดาหลังคลอด

มารดาหลังคลอด 4-6 สัปดาห์

มารดาหลังคลอด มากกว่า 6 สัปดาห์

บันทึกข้อมูลในประเด็นการประเมินข้อ (1) (3) (4) และ

บันทึกข้อมูลในประเด็นการประเมินข้อ (1) (2) (4) และ

ประเด็นการประเมิน		
	ครั้งที่ 1 วันที่.....	ครั้งที่ 2 วันที่.....
(1) ความเครียด (ST-5)	☐ ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา (0-4 คะแนน) ☐ สงสัยมีปัญหาความเครียด (5-7 คะแนน) ☐ มีความเครียดสูงระดับส่งผลต่อร่างกาย (8 คะแนนขึ้นไป)	☐ ไม่มีความเครียด ☐ สงสัยมีปัญหา ☐ มีความเครียด
(2) ซึมเศร้า (2Q)	☐ ปกติ ☐ เสีย	☐ ปกติ ☐ เสีย
(3) ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด (EPDS) (ประเมินแม่หลังคลอด 4-6 สัปดาห์)	☐ ปกติ (คะแนนน้อยกว่า 11) ☐ เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า (คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 11) ☐ เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ในข้อ 10)	☐ ปกติ (คะแนน ☐ เสี่ยงต่อภาวะ ☐ เสี่ยงต่อการฆ่า
(4) สุรา	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย
(5) การดูแลช่วยเหลือ		

ครั้งที่/วันที่				
4	ครั้งที่ 5 วันที่.....	ครั้งที่ 6 วันที่.....	ครั้งที่ 7 วันที่.....	ครั้งที่ 8 วันที่.....
แน่น แน่น ขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป	☐ 0-4 คะแนน ☐ 5-7 คะแนน ☐ 8 คะแนนขึ้นไป
	☐ ปกติ ☐ เสี่ยง	☐ ปกติ ☐ เสี่ยง	☐ ปกติ ☐ เสี่ยง	☐ ปกติ ☐ เสี่ยง
	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย	☐ ไม่เคย ☐ เคย

(5)

(5)

ครั้งที่/วันที่	
	ครั้งที่ 3 วันที่.....
ยดในระดับเกิดปัญหา (0-4 คะแนน) ความเครียด (5-7 คะแนน) สูงระดับส่งผลต่อร่างกาย (8 คะแนนขึ้นไป)	☐ ไม่มีความเครียดในระดับเกิดปัญหา (0-4 คะแนน) ☐ สงสัยมีปัญหาคความเครียด (5-7 คะแนน) ☐ มีความเครียดสูงระดับส่งผลต่อร่างกาย (8 คะแนนขึ้นไป)
	☐ ปกติ ☐ เสี่ยง
น้อยกว่า 11) ซึมเศร้า (คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 11) ตัวตาย (คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ในข้อ 10)	☐ ปกติ (คะแนนน้อยกว่า 11) ☐ เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า (คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 11) ☐ เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ในข้อ 10)
	☐ ไม่เคย ☐ เคย

โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร

หญิงตั้งครรภ์ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ตลอดการตั้งครรภ์ โดยกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ร่างกายสมบูรณ์ ทารกแรกเกิดจะมีน้ำหนักและความยาวเหมาะสม สติปัญญาดี สุขภาพแข็งแรง ในส่วนของ สมบูรณ์เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการผลิตน้ำนมที่มีคุณค่าและปริมาณเหมาะสมสำหรับลูกน้อย ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ ดังตารางปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วันสำหรับตั้งครรภ์ ไตรมาสที่ 1 - 3 และหญิงให้นมบุตร

ตารางปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์					
กลุ่มอาหาร		หน่วยตวงครัวเรือน	หญิงตั้งครรภ์ ไตรมาส 1		
			ไม่ดื่มนม*	นม 1 แก้ว**	ดื่ม
ข้าว - แป้ง		ทัพพี	8	8	
ผัก		ทัพพี	3	3	
ผลไม้		ส่วน	4	4	
เนื้อสัตว์	เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น	ช้อนกินข้าว	10	8	
	ไข่	ฟอง	1	1	
	ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วแดง เป็นต้น	ทัพพี	1	1	
นม		แก้ว	-	1	
ไขมัน น้ำตาล และเกลือ	ไขมัน	ช้อนชา	8	7	
	น้ำตาล	ช้อนชา	6	6	
	เกลือเสริมไอโอดีน	ช้อนชา	1	1	

*กรณีที่ไม่ดื่มนม
ควรกินยาเสริมแคลเซียม ต้องเพิ่มปริมาณในกลุ่มอาหารอื่นทดแทนพลังงานและสารอาหารอื่น ๆ ที่ขาดของนม 2 แก้ว

ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร

- 1. กินอาหารให้ครบทุกกลุ่มแต่ละกลุ่มให้หลากหลายในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ
หญิงตั้งครรภ์ หมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามระยะของการตั้งครรภ์
หญิงให้นมบุตร หมั่นดูแลน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตรฐาน
- 2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- 3. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ
ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง
ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน นมถั่วเหลือง
- 4. กินพืชผักและผลไม้หลากหลายหลากหลายสีเป็นประจำ
หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด เช่น ลำไย มะขามหวาน ขนุน ละมุด ทุเรียน
และผลไม้แปรรูป เช่น เชื่อม แยม ฉาบ กวน ตาก/อบแห้ง หรือผลไม้กระป๋อง



เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ เป็นผลให้การพัฒนাসมองและหญิงให้นมบุตรเป็นช่วงที่สำคัญ หญิงให้นมบุตรควรบำรุงและฟื้นฟูสุขภาพหลังการคลอดบุตรให้กลับมาแข็งแรง และหญิงให้นมบุตรควรเลือกกินอาหารให้เพียงพอตามปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันและหลากหลาย

สำหรับหญิงตั้งครรภ์ ไตรมาสที่ 1 – 3 และ หญิงให้นมบุตร						
	หญิงตั้งครรภ์ ไตรมาส 2 และ หญิงให้นมบุตร 6 เดือนขึ้นไป			หญิงตั้งครรภ์ ไตรมาส 3 และ หญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก		
นม 2 แก้ว	ไม่ดื่มนม*	ดื่มนม 1 แก้ว**	ดื่มนม 2 แก้ว	ไม่ดื่มนม*	ดื่มนม 1 แก้ว**	ดื่มนม 2 แก้ว
7	9	9	8	10	10	9
3	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4
7	12	9	9	15	12	12
1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1
2	-	1	2	-	1	2
6	10	8	7	11	9	8
6	6	6	6	6	6	6
1	1	1	1	1	1	1

**กรณีที่แม่ดื่มนม 1 แก้ว

ควรกินยาเสริมแคลเซียม หรือเลือกอาหารแคลเซียมสูง เพิ่มปริมาณในกลุ่มอาหารอื่นทดแทนพลังงานและสารอาหารอื่น ๆ ที่ขาด เช่น นม 1 แก้ว อาหารแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน ปลาเล็กปลาน้อย โยเกิร์ตธรรมชาติ เป็นต้น

5. ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่นที่มีแคลเซียมสูง

อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น โยเกิร์ตธรรมชาติ ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ขาวแข็ง ปลาซาร์ดีน

6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด

อาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ฟาสต์ฟู้ด ขนมเค้ก อาหารผัดที่ใช้ไขมันมาก และอาหารทอดน้ำมันลอยได้แก่ ทอดมัน ปาท่องโก๋ เป็นต้น

อาหารเค็มจัด โขเค็มสูง เช่น อาหารหมักดอง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เนื้อสัตว์แปรรูป

อาหารที่มีโซเดียมและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปัง ขนมเค้ก คุกกี้

7. กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ประสุกใหม่

8. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน

9. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง



ข้อมูลโภชนาการหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร



หญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร



ข้าว - แป้ง 1 ถ้วย
แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน

แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน



ข้าวสวย ข้าวกล้อง ข้าวเหนียว ขนมนึ่งโฮลวีท มัน ข้าวโพด



เส้นหมี่ เส้นเล็ก เส้นใหญ่ วุ้นเส้น บะหมี่ สปาเก็ตตี้ มักกะโรนี

ผลไม้ 1 ส่วน

หรือ ผลไม้ 1 กำปั้น วางลงบนจานขนาด 6 นิ้ว
แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

โยอาหารต่ำ



ชมพู 2 ผล	มะม่วงสุก ครึ่งผลกลาง	แตงโม 6 ช้อน
--------------	--------------------------	-----------------

ใยอาหารปานกลาง



ใยอาหารสูง

ไฮอาหารสูง

[illegible]**นม 1 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร)**

แลกเปลี่ยนอาหารอื่นตามปริมาณแคลเซียม



นมรสจืด	โยเกิร์ต	เต้าหู้ขาวแข็ง	เต้าหู้ขาวอ่อน	ปลาสด/ปลาในออย
แก้ว/กล่อง	รสธรรมชาติ	1 แผ่น	7 ช้อนกินข้าว	2 ช้อนกินข้าว



ดูตัวอย่างอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ

ผักสุก 1 ถ้วย

แลกเปลี่ยนตามปริมาณใยอาหาร

ผักใบ

ผักใบสุก 1 ถ้วย = ผักใบดิบ 2 ถ้วย



ผักบุ้ง ตำลึง ดอกแค กระหล่ำปลี ปวยเล้ง

ฝึกขึ้น

ผักขึ้นสูง 1 ถ้วย = ผักขึ้นดึบ 1 ถ้วย



เห็ดฟาง ฟักทอง ถั่วงอก ดอกกะหล่ำ ถั่วงอก มะเขือเทศ

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน



ดิบ	ต้ม	ทอด	ต้มยำ	ต้มยำน้ำข้น	ต้มยำน้ำใส	ต้มยำน้ำจืด	ต้มยำน้ำขม
ดิบ	ต้ม	ทอด	ต้มยำ	ต้มยำน้ำข้น	ต้มยำน้ำใส	ต้มยำน้ำจืด	ต้มยำน้ำขม
ดิบ	ต้ม	ทอด	ต้มยำ	ต้มยำน้ำข้น	ต้มยำน้ำใส	ต้มยำน้ำจืด	ต้มยำน้ำขม

ตัวเมล็ดแห้งสูก 1 กัฟพี จะเท่ากับ ตัวเมล็ดแห้งสูก 3 ซอนกินข้าว



ตั้งครรภ์ต้องตรวจอะไรบ้าง ? เพื่อลูกน้อยปลอดภัย ปลอดภัย



ตรวจปัสสาวะ เพื่อยืนยันการตั้งครรภ์, โปรตีนในปัสสาวะ



ซักถามประวัติสุขภาพ ของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว
รับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก



คัดกรองความเสี่ยงในการตั้งครรภ์

การคัดกรองสุขภาพจิตและการใช้สารเสพติด



การตรวจเลือดของหญิงตั้งครรภ์ ได้แก่ กรู๊ปเลือด, ธาตุซีซีเมีย, ทารกกุ่มอาการดาวน์, โรคเบาหวาน, การติดเชื้อ HIV, ซิฟิลิส และ ไวรัสตับอักเสบบี



การตรวจเลือดของสามี/คู่ ได้แก่ การติดเชื้อ HIV, ซิฟิลิส และธาตุซีซีเมีย

เพิ่มสมองลูกในท้องด้วยแร่ธาตุและวิตามิน



สมองของเด็กเล็ก เริ่มมีพัฒนาการตั้งแต่ออยู่ในครรภ์มารดา ซึ่งจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอต่อการพัฒนาและการเจริญเติบโตของสมองซึ่งแร่ธาตุและวิตามินที่สำคัญ จำเป็นอย่างยิ่ง คือ ไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก

แร่ธาตุและวิตามินที่บำรุงสมองลูกในครรภ์



ไอโอดีน ช่วยในการพัฒนาระบบประสาทและเซลล์สมอง หากได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอจะทำให้เซลล์สมองเกิดน้อยและไม่หนาแน่น ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระบบสมองและประสาทไปตลอดชีวิต และค่าเฉลี่ยของระดับเขาวนปัญญาหรือไอคิวของเด็กในพื้นที่ขาดสารไอโอดีนนั้นมีค่าต่ำกว่าเด็กที่อยู่ในพื้นที่ไม่ขาดสารไอโอดีนถึง 10 - 15 จุด



โฟลิก ช่วยลดอาการผิดปกติของทารกในครรภ์ ช่วยให้ระบบประสาทการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดโอกาสการคลอดก่อนกำหนด



เหล็ก ช่วยในการพัฒนาสมองตั้งแต่ออยู่ในครรภ์ มีความสำคัญต่อสติปัญญาการเจริญเติบโตทางร่างกาย พัฒนาการ การเรียนรู้ในเด็กที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะส่งผลให้ความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็กลดลง เมื่อเทียบกับเด็กปกติ

อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

กินตามหลักโภชนาการให้ได้สารอาหารครบถ้วน เพียงพอ และต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก ทุกวันตลอดการตั้งครรภ์ และหลังคลอด 6 เดือน เพื่อป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และป้องกันความพิการแต่กำเนิดในเด็กทารกแรกเกิด (โรคหลอดประสาทไม่ปิด) นอกจากนี้ควรกินอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เนื้อสัตว์รวมทั้งกินอาหารที่มีกรดโฟลิกสูง เช่น ผักใบเขียว ผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม องุ่น และอะยาลัม ทุกครั้งที่ปรุงประกอบอาหารเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่เสริมไอโอดีน



ดูแลฟันแม่

โรคเหงือกอักเสบ พบได้บ่อยในหญิงตั้งครรภ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ส่งผลให้เหงือกและเนื้อเยื่ออ่อนต่าง ๆ ที่รองรับฟันอักเสบง่าย ถ้าเป็นมากจนเป็นโรคปริทันต์ อาจเกิดภาวะเสี่ยงคลอดก่อนกำหนดและเด็กมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยได้ อีกทั้งอาการแพ้ท้อง อาเจียนบ่อยช่วงตั้งครรภ์ร่วมกับการมีอนามัยช่องปากไม่ดีทำให้เกิดโรคฟันผุได้ง่าย ซึ่งแม่หลังคลอดที่มีฟันผุ ยังสามารถถ่ายทอดเชื้อฟันผุจากแม่สู่ลูกได้ ผ่านการจูบ เป่าอาหาร และใช้ภาชนะร่วมกัน ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับการตรวจฟัน จัดทำความสะอาดฟัน ผีกรักษาระการแปร่งฟันและการใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต้อง



ควรรับบริการตรวจช่องปาก จัดทำความสะอาดฟัน และรับบริการทันตกรรมที่จำเป็น



ได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองและลูก และฝึกทักษะการแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต้อง



หญิงตั้งครรภ์สามารถทำฟันได้ทุกช่วงของการตั้งครรภ์

ข้อปฏิบัติขณะตั้งครรภ์

1. กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ลูกมีโครงสร้างร่างกายและฟันที่สมบูรณ์ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีน้ำตาลบ่อยๆ
2. แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ใช้ไหมขัดฟันทุกวัน และบ้วนปากทุกครั้งหลังกินอาหาร
3. ถ้ามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ควรบ้วนปากด้วยน้ำมากๆหรือบ้วนปากด้วยน้ำผสมผงฟู เพื่อลดความเป็นกรดในปาก

ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด



คุณแม่ตั้งครรภ์กับโควิด 19 ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

อาการของโรคโควิด 19



ไอ



ปวดศีรษะ



ปวดกล้ามเนื้อ



ไข้



เจ็บคอ



หายใจเหนื่อย



จมูกไม่ได้กลิ่น
หรือลิ้นไม่รับรส



อ่อนเพลีย



อาเจียน



ถ่ายเหลว



หญิงตั้งครรภ์

ฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19

ได้ตลอดการตั้งครรภ์
ช่วยลดการติดเชื้อ
การป่วยหนัก และการ
เสียชีวิต

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้โรคใน หญิงตั้งครรภ์มีอาการรุนแรง

- อายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป
- อ้วน
- มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน
- ครรภ์เป็นพิษ

การฝากครรภ์



ควรมีการนัดหมาย
ล่วงหน้า

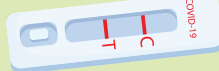
ถ้าติดเชื้อจะมี ผลต่อลูกหรือไม่?

- ลูกติดเชื้อได้ 3-5 %
แต่ส่วนใหญ่ของลูก
ที่ติดเชื้อจะไม่มีอาการ
- คลอดก่อนกำหนด
- ทารกตายคลอด
- ลูกต้องเข้า ICU



ชุดตรวจ ANTIGEN TEST Kit (ATK)

มาทำเองได้หรือไม่?



ได้ แต่ต้องเป็นชุดตรวจที่
อย.รับรองมาตรฐาน



ถ้าผลตรวจเป็นบวกให้เข้ารับการรักษาหรือ
ตรวจยืนยันด้วย PCR



ถ้าได้ผลลบแต่มีความเสี่ยงสูงหรือมีอาการ
ให้ตรวจซ้ำอีก 3-5 วันถัดมา ช่วงที่รอตรวจ
ซ้ำให้ระวังการแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น

ป้องกันตัวเองขั้นสูงสุด (UNIVERSAL) ตามมาตรการ D-M-H-T-T-A



D - DISTANCING
เว้นระยะห่าง
ระหว่างบุคคล
ในระยะ 2 เมตร



M - MASK WEARING
ใส่หน้ากากอนามัย
ป้องกันทุกครั้ง
ที่ออกจากบ้าน



H - HAND WASHING
หมั่นล้างมืออย่าง
ถูกวิธี และอย่าใช้มือ
สัมผัสในหน้า ตา จมูก
ปาก และหน้าอก



T - TEMPERATURE
คอยตรวจวัด
อุณหภูมิร่างกาย



T - TESTING
ตรวจหาเชื้อโควิด 19
ด้วย ATK ในกรณี
สัมผัสผู้ที่ติดเชื้อ
หรือมีอาการ



ไทยชนะ

A - APPLICATION
ไทยชนะ



นั่งรถตกหลุม
กระแทกอย่างแรง



นั่งแล้วลุกขึ้นยืน
อย่างรวดเร็ว



ลื่นล้มในห้องน้ำ

เข็มขัดนิรภัย
รถยนต์รัดท้อง



โดนชนอย่างแรง



สะดุดสิ่งของ



ตกบันได
ตกสั่นรองเท้า



ท้องชนโต๊ะ
ชนประตู



ท้องกระแทก
พวงมาลัยรถ



พลอยกของหนัก
หรือก้มเร็วเกินไป

อุบัติเหตุแม่ท้อง ต้องระวัง...?



อาการแทรกซ้อนและความผิดปกติ ที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและลูกน้อยในครรภ์



การวางแผนเลือกวิธีการคลอด

คุณจะคลอดลูกด้วยวิธีใด
คลอดทางช่องคลอด หรือ ผ่าตัด

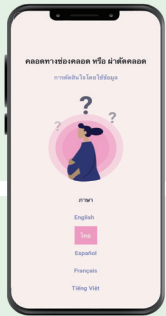


1 การคลอดทางช่องคลอดคืออะไร?

- เงื่อนไขในการเลือกวิธีการคลอดทางช่องคลอดมีอะไรบ้าง?
- สิ่งที่ต้องรู้เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดทางช่องคลอด



2 การผ่าตัดคลอดที่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้าคืออะไร?



สแกน QR Code เพื่อดาวน์โหลด
แอปพลิเคชันในระบบ IOS



สแกน QR Code เพื่อดาวน์โหลด
แอปพลิเคชันในระบบ Android

แอปพลิเคชันเพื่อช่วย
ตัดสินใจเลือกวิธีคลอด



3 ข้อดี/ข้อเสีย ของการคลอดด้วยวิธีต่างๆ



คู่มือ
เพื่อช่วยตัดสินใจ
เลือกวิธีคลอด



สแกน QR Code เพื่อเข้าถึงคู่มือ
เพื่อช่วยตัดสินใจเลือกวิธีคลอด

ทุนสมองลูกด้วยนมแม่



3 จุด

เพื่อให้ลูกคุ้นชินกับการดูดนมแม่
และเป็นการกระตุ้นการผลิตน้ำนมให้เร็วขึ้น

จุดเร็ว

เริ่มตั้งแต่อยู่ในห้องคลอด
ภายใน 1 ชม.
หลังคลอด

จุดบ่อย

ควรให้ลูกดูดนมแม่
ได้บ่อยเท่าที่ต้องการ
เฉลี่ยวันละ 8 ครั้ง
ขึ้นไป

จุดถูกวิธี

การดูดนมถูกวิธี
จะช่วยให้ลูกดูดนม
ได้เต็มอิ่มและควรดูด
ให้เกลี้ยงเต้า

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ภูมิคุ้มกัน
- แข็งแรง
- ฉลาด
- อารมณ์ดี
- สร้างสายสัมพันธ์ แม่-ลูก



- ลดการตกเลือดหลังคลอด
- ลดน้ำหนัก
- ลดความเสี่ยงการเกิด มะเร็งเต้านม
มะเร็งรังไข่ กระดูกพรุน
- ประหยัดค่าใช้จ่าย



ฝึกลูกเข้านอน



การนอนเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับลูกน้อย ควรนอน
หลับให้เพียงพอและเหมาะสม ส่งผลต่อการหลั่ง โกรทฮอร์โมน
(Growth Hormone) ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เพิ่มส่วนสูง
และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย

ระยะเวลาการนอนตามกลุ่มวัย

• ทารกแรกเกิด – 3 เดือน	14-17 ชั่วโมง
• ทารก 4 เดือน – 1 ปี	12-16 ชั่วโมง
• เด็กเล็ก อายุ 1-2 ปี (วัยเตาะแตะ)	11-14 ชั่วโมง
• เด็กเล็ก อายุ 3-5 ปี (ก่อนเข้าเรียน)	10-13 ชั่วโมง

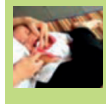


ฟันน้ำนม 5 ขวบปีแรก



0-6 เดือน

ฟันยังไม่ขึ้น ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วเช็ดเหงือก กระพุ้งแก้ม และลิ้น วันละ 2 ครั้ง

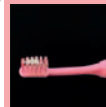


7-11 เดือน

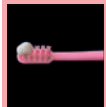
แปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แต่ปลายขนแปรงพอเปียก ฎไปมาสั้นๆ ในแนวขวาง และใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองออก ทำทุกวัน เช้า-ก่อนนอน หลังแปรงฟันตรวจความสะอาดโดยใช้หลอดพลาสติกเล็กๆ ปลายมนขูดบนตัวฟัน ต้องไม่มีคราบจุลินทรีย์ออกมา และอย่าลืมพาลูกไปพบหมอฟันครั้งแรก ก่อนอายุ 1 ปี



พบทันตแพทย์ ทุก 6 เดือน



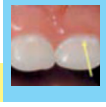
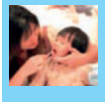
ฟันซี่แรกถึงน้อยกว่า 3 ปี และขนแปรงพอเปียก



3 ปี ถึง 6 ปี เท่ากับความกว้าง ขนแปรง



มากกว่า 6 ปี เท่ากับความยาว ขนแปรง



1-3 ปี

พ่อแม่ต้องแปรงฟันให้ลูกวันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้า และก่อนนอน หากลูกกินอาหารหลังแปรงฟันอีก ต้องแปรงฟันซ้ำก่อนเข้านอน ถ้าพบฟันเริ่มผุเป็นรอยขาวขุ่น รีบไปพบหมอฟัน ก่อนฟันผุลงตาม



3-6 ปี

ฝึกให้ลูกแปรงฟันเอง โดยพ่อแม่แปรงข้างลูกเข้า ป.1 หรือจนกว่าลูกจะแปรงฟันได้สะอาด

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองเกี่ยวกับการให้เด็กปฐมวัยได้รับสื่อจออย่างเหมาะสม



สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอส่งผลกระทบต่อเด็กปฐมวัยอย่างไรบ้าง

ลักษณะการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจออย่างไม่เหมาะสมที่บ้าน

- การปล่อยให้เด็กได้รับหรือดูสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอตามลำพัง (ในขณะพ่อแม่ก็ใช้สื่อของตนเองไปด้วย)
- การเปิดจอทิ้งไว้โดยไม่มีคนดู (background media) ถึงแม้ว่าเด็กจะไม่ได้ดูรายการนั้นโดยตรง แต่ก็มีผลกระทบต่อเด็กเล็ก อีกทั้งเนื้อหารายการผู้ใหญ่ก็ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กอีกด้วย

ผลกระทบของการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจออย่างไม่เหมาะสมต่อเด็กปฐมวัย



พัฒนาการและสติปัญญา

เสี่ยงต่อพัฒนาการด้านภาษา และการพูดสื่อสารล่าช้า พัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์บกพร่อง ภาวะออทิซึม สติปัญญาพัฒนาได้ไม่เต็มที่



การทำหน้าที่บริหารของสมองระดับสูง (EF)

เด็กที่ได้รับสื่อผ่านจอตั้งแต่อายุ น้อยทั้งที่เด็กไม่ได้ตั้งใจดูรายการนั้นก็ตาม มีความสัมพันธ์กับ EF ที่ลดลง



มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม

มักมีปัญหาด้านต่อต้าน ปัญหา ปฏิกริยาทางอารมณ์ มีความรุนแรง ก้าวร้าว มีพฤติกรรมชนสมาชิกอื่น



ปัญหาการนอนหลับ

ระยะเวลาหลับลดลง คุณภาพการนอนหลับไม่ดี ง่วงนอนในเวลากลางวัน และมีปัญหาการนอนหลับได้

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ในการให้เด็กปฐมวัยได้รับสื่ออิเล็กทรอนิกส์อย่างเหมาะสม



ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสมองของเด็ก ผ่านการเล่นมือทำ เล่นตามวัย มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น



กำหนดเวลาและสถานที่ปลอดสื่อผ่านจอในบ้าน เช่น เวลากินข้าว และในห้องนอน เพื่อลดโอกาสที่เด็กจะเข้าถึงจอได้ง่ายขึ้น



หลีกเลี่ยงการใช้สื่อผ่านจอในเด็กบางช่วงเวลา ระหว่างมื้ออาหารและ 1 ชั่วโมงก่อนเข้านอน



ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดี ในการใช้สื่อผ่านจออย่างเหมาะสมแก่เด็ก



ทำความเข้าใจกับผู้เลี้ยงดูคนอื่น เช่น พี่เลี้ยง ปู่ ย่า ตา ยาย เพื่อทำตามกติกการใช้หน้าจอในแนวทางเดียวกัน



เด็กอายุ 2-5 ปี ไม่ควรได้รับสื่อผ่านจอเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน

การจัดสื่อในบ้าน

- ปิดสื่อผ่านจอต่างๆ ในบ้านเมื่อไม่มีคนดูหรือใช้งาน
- หลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กได้รับสื่อผ่านจอที่ถูกจัดอยู่ในประเภทที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก
- หากต้องใช้สื่อผ่านจอควรเลือกโปรแกรมที่เหมาะสมกับเด็ก



ความรู้เกี่ยวกับ การดูแลเด็ก

โรคยอดฮิตของเด็ก

ไวรัส RSV



เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็กเกือบตลอดทั้งปี โดยติดต่อผ่านทางน้ำลาย น้ำมูก หรือการสัมผัสสิ่งของที่มีเชื้อไวรัส โดยอาจนำไปสู่อาการแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น หลอดลมอักเสบ ปอดบวม ปอดอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ

อาการ

มีไข้ ไอรุนแรง การหายใจลำบาก หายใจเร็ว มีเสียงวี๊ด เสมหะ ชิม กิน อาหารได้น้อยลง เบื่ออาหาร



การป้องกัน

หมั่นล้างมือเด็กให้สะอาด และถูกวิธี หลีกเลี่ยงการสัมผัสโดนคนแปลกหน้า เช่น หอมแก้มเด็กเล็ก หลีกเลี่ยงการเล่นเครื่องเล่นในสถานที่สาธารณะ ในช่วงระบาดของโรค ทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ และดูแลอากาศในบ้านให้ปลอดโปร่ง

ในปัจจุบันมีโรคติดต่อในเด็กเล็กเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเด็ก อายุแรกเกิด-5 ปี



เนื่องจากเป็นวัยที่ยังมีภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรงดี ประกอบกับอยู่ในช่วงที่เริ่มไปสถานรับเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียน ซึ่งเป็นที่ที่เด็กทำกิจกรรมอยู่ร่วมกัน หากเกิดการติดเชื้อในเด็กหนึ่งคนสามารถระบาดไปสู่เด็กคนอื่นๆ ได้ง่าย โดยโรคที่พบบ่อยสำหรับเด็กวัยนี้คือ

ไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออกเกิดจากเชื้อไวรัสเด็งกี ซึ่งมีุงเป็นพาหะนำโรค

อาการ

มีไข้สูง 39-40 องศาเซลเซียส ติดต่อกันหลายวัน ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปวดเมื่อยตามตัว ผิวน้ำ ฝ่ามือ ฝ่าเท้าแดง อาจมีจุดแดงขึ้นตามตัว ถ้าสงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก ควรนำส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจโดยละเอียด ถ้าหากได้รับการรักษาไม่ทันเวลา หรือถูกวิธีอาจทำให้เกิดเลือดออกตามตัวจนนำไปสู่ภาวะช็อก และเสียชีวิต

การป้องกัน

ระวังไม่ให้ถูกยุงลายกัด กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง หมั่นตรวจเช็คแหล่งน้ำขังตลอดเวลา ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย

โรคมือเท้าปาก

เกิดจากเชื้อไวรัสในกลุ่มเอนเทอโรไวรัส พบมากในเด็กเล็กอายุน้อยกว่า 10 ปี โดยเด็กเล็กอาการจะรุนแรงกว่าในเด็กโต

อาการ

มีไข้ต่ำ อ่อนเพลีย กลืนน้ำลายลำบาก มีตุ่มที่ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม มีตุ่มพองใสแดงที่ฝ่ามือ และฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นด้วย

การป้องกัน

หมั่นล้างมือเด็กให้สะอาด และถูกวิธี หลีกเลี่ยงการเล่นเครื่องเล่นในสถานที่สาธารณะ ในช่วงระบาดของโรค หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของที่ใช้ร่วมกัน

ไข้หวัดใหญ่

เกิดจากไวรัสฟลูเอนซ่า เบื้องต้นเหมือนไข้หวัดธรรมดา แต่มีความรุนแรงกว่า และสามารถพัฒนาไปสู่อาการแทรกซ้อนรุนแรงอื่นได้ เช่น ปอดอักเสบ ภาวะขาดน้ำ หลอดลมอักเสบ ไชนส์อักเสบ

อาการ

ไข้สูง ตัวร้อน หนาวสั่น ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ คัดจมูก มีน้ำมูก ไอแห้ง มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และท้องร่วง

การป้องกัน

ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ให้เด็กทุกปี หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย ล้างมือให้สะอาด และสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกัน

ท้องร่วง ท้องเสีย

เป็นโรคติดเชื้อที่พบบ่อยที่สุดในเด็กเล็ก เนื่องจากได้รับเชื้อที่ปนเปื้อนมากับอาหาร หรือเครื่องดื่ม หรือการหยิบสิ่งของเข้าปาก

อาการ

ถ่ายเหลว อาจมีไข้ร่วม คลื่นไส้ และอาเจียน มีอาการขาดน้ำ หากปล่อยทิ้งไว้ อาจทำให้อาการวิกฤตได้ ต้องป้องกันภาวะขาดน้ำ โดยการดื่มเกลือแร่ ORS

การป้องกัน

ล้างมือให้สะอาด ดื่มน้ำสะอาด รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ล้างขวดนมให้สะอาด กำจัดขยะมูลฝอย

ส่งเสริมพัฒนาการลูกรักเติบโตอย่างมีคุณภาพ:



กิน

0 - 6 เดือน

6 - 12 เดือน

1 - 2 ปี

2 - 3 ปี

3 - 5 ปี



- ให้นมลูกด้วยตนเอง



- ป้อนอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
- ไม่บังคับลูก ถ้าลูกปฏิเสธอาหารตามวัย



- ให้ลูกได้ตักหยิบอาหารเอง
- ชมเชยเมื่อลูกทำได้ดี
- ไม่ดุว่า เมื่อลูกทำอาหารเลอะเทอะ



- จัดที่นั่งให้ลูกได้กินอาหารกับสมาชิกอื่นๆ ไม่เดินตามป้อน
- ชื่นชมเมื่อลูกนั่งกินอาหารได้ดี



- มีเวลากินอาหารกับลูกทุกวัน วันละ 1 มื้อ
- ชวนลูกมาเตรียมอาหารหรือคิดเมนูอาหารด้วยกัน



กอด

0 - 6 เดือน

6 - 12 เดือน

1 - 2 ปี

2 - 3 ปี

3 - 5 ปี



- อุ้มสัมผัสอย่างอ่อนโยน
- ตอบสนองอย่างรวดเร็ว
- เรียนรู้สัญญาณต่างๆ ที่ลูกพยายามสื่อ เช่น ทำทางเมื่อหิว เสียงร้องร้องไห้ เมื่อง่วงนอน



- อยู่ข้างๆ ลูก เมื่อลูกสำรวจค้นหาสิ่งใหม่ๆ
- ยิ้มพยักหน้าให้ลูกมั่นใจ
- อ้าแขนรับ โอบกอด ปลอบประโลมเมื่อลูกเจ็บ กลัว



- ลูกวัยนี้ช่างสำรวจและเรียนรู้
- สนับสนุนให้ลูกกล้าเล่น กล้าทดลอง
- พ่อแม่อยู่ข้างๆ ให้ความมั่นใจกับลูก ไม่แสดงท่าทีกังวลเกินไป



- วัยแห่งความเป็นตัวของตัวเองสูง
- อดทนได้มากขึ้น
- พ่อแม่ไม่ควรบังคับหรือเอาชนะเด็กตรงๆ แต่ให้ตามใจ
- ถ้าลูกต่อต้าน อละวาด ให้เย็นๆ ด้วยท่าทีสงบ
- นุ่มนวล หนักแน่น
- ใช้การโอบกอด
- พุดแสดงความเข้าใจ เพื่อช่วยลูกจัดการอารมณ์ของตนเอง
- ไม่ควรลงโทษลูกด้วยอารมณ์



- ช่วยลูกเตรียมความพร้อมไปโรงเรียน
- ติดตามการปรับตัวกับเพื่อน ครูช่วยดูแลเรื่องการบ้าน

กิน กอด เล่น เล่า



เล่น

0 - 6 เดือน

6 - 12 เดือน

1 - 2 ปี

2 - 3 ปี

3 - 5 ปี



• พ่อแม่ชวนลูกเล่น เพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส

• ชวนลูกสิ่งของอะไรต่างๆ รอบตัว
• เน้นความสนุกสนานระหว่างพ่อแม่ และลูก
• ส่งเสริมให้ลูกได้คลาน เกาะยืน

• ให้ลูกเป็นผู้นำในการทำสิ่งที่ลูกสนใจ
• ชวนลูกเล่นลงท่า กิจกรรมใหม่ๆ
• ส่งเสริมลูกได้เดิน วิ่ง และปีนป่าย

• ชวนลูกเล่น ลงทำกิจกรรมใหม่ๆ
• ส่งเสริมให้ลูกได้วิ่งเล่นนอกบ้าน สนามเด็กเล่น

• ส่งเสริมการเล่นสมมุติที่เป็นเรื่องราว
• เล่นแบบร่วมมือ แก้ปัญหาจากง่ายไปยาก ยอมรับแพ้-ชนะ
• ส่งเสริมให้ลูกได้วิ่งเล่นนอกบ้าน สนามเด็กเล่น ปีนจักรยาน



เล่า

0 - 6 เดือน

6 - 12 เดือน

1 - 2 ปี

2 - 3 ปี

3 - 5 ปี



• ชวนลูกคุย ร้องเพลงให้ฟัง อ่านหนังสือ เพลงกล่อมเด็ก

• เล่านิทานที่มีเสียง คล้องจอง อ่านนิทานที่มีรูปภาพง่ายๆ
• มองหน้า สัมผัสลูกระหว่างเล่านิทาน

• อ่านหนังสือนิทาน ที่มีสิ่งที่ลูกชอบ เช่น รถ สัตว์ หรือนิทานที่มีเนื้อหาง่ายๆ เรื่องใกล้ตัว
• ตอบคำถาม “ทำไม” “อะไร” ของลูก อย่างใส่ใจ ไม่รำคาญ ที่ลูกถาม

• สามารถเล่านิทานได้ หลายรูปแบบ เช่น เล่าจากหนังสือ เล่าเรื่องแต่งเอง
• สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
• ชวนลูกคุยเกี่ยวกับตัวละครหรือเนื้อเรื่องที่อ่าน

• จัดเวลาอ่านหนังสือ กับลูกอย่างสม่ำเสมอ
• ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการอ่านนิทาน
• ฟังลูกเล่าเรื่องราวต่างๆ อย่างตั้งใจ

การบาดเจ็บในเด็ก (Child Injuries)



ไม่ว่าเด็กไว้บนที่สูง เช่น เตียง โต๊ะ โซฟา โดยลำพัง



รถหัดเดินไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้ เพราะทำให้เดินช้า และพลิกคว่ำ ตกที่สูงได้ง่าย

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการพลัดตก หกล้ม



ซี่ราวบันได และซี่กรงระเบียง ต้องมีช่องห่างไม่เกิน 9 เซนติเมตร เพื่อไม่ให้ ลำตัวเด็กและศีรษะเด็กลอดได้



1 เมตร

หน้าต่างต้องอยู่สูงจากพื้น ไม่ต่ำกว่า 1 เมตร เพื่อป้องกันการปีนป่าย



โต๊ะ ทวี ตู้เย็น ชั้นวางของ หากไม่มั่นคงพอ ควรใช้อุปกรณ์ยึดติดกับกำแพง เพื่อป้องกันการล้มคว่ำทับเด็ก เมื่อเด็กโหนหรือปีนป่าย



เครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น ต้องปลอดภัย

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการอดตันทางเดินหายใจ



ควรให้เด็กนอนหงาย การนอนคว่ำอาจจะเกิดการกดทับปากและจมูกได้



อย่าปล่อยให้เด็กเล่นสิ่งของชิ้นเล็กตามลำพัง แม้เพียงชั่วขณะ เพื่อไม่ให้นำเข้าปาก จมูก



อย่าให้เด็กเล่นของเล่น ที่มีสายยาว เพราะอาจรัดคอเด็กได้



อย่าวางถุงพลาสติกใกล้ตัวเด็ก เพื่อป้องกันการกดใช้สวมศีรษะ

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการแข็งกลจากวัตถุสิ่งของ



ห้ามให้เด็กเล่นประทัด พลุ ดอกไม้ไฟ ตามลำพัง



ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด เมื่อใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟต์

การบาดเจ็บในเด็ก (Child Injuries)

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกัน การจมน้ำ



ผู้ปกครองต้องดูแลเด็ก
อย่างใกล้ชิด



ติดตั้งเครื่องกีดขวาง
หรือรั้ว หรือคอกกันเด็ก
ต้องมีช่องห่างไม่เกิน
6 เซนติเมตร



ควรสวมเสื้อชูชีพ
ทุกครั้ง



เด็กวัยเรียนควรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้
(ความรู้ความปลอดภัยทางน้ำ
ทักษะการเอาชีวิตรอดและการช่วยเหลือ)

หมายเหตุ: ระดับน้ำ 1-2 นิ้ว ทำให้เด็กเล็กจมน้ำได้

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกัน การบาดเจ็บจากการจราจร



ผู้ขับขี่ต้องสวมหมวกนิรภัย
และคาดสายรัดคาง

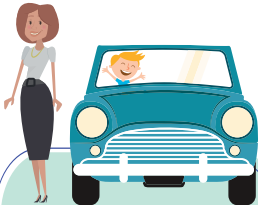
ไม่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี
โดยสารรถจักรยานยนต์



เด็กอายุมากกว่า 2 ปี
ให้สวมหมวกนิรภัยเด็กทุกครั้ง



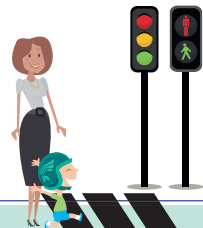
ใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก
ในรถยนต์



อย่าพึ่งเด็กไว้ในรถคนเดียว



ก่อนถอยรถหรือออกรถ
ให้สำรวจทุกครั้งว่าไม่มีเด็กอยู่ใกล้รถ

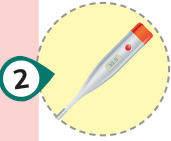


สอนและสาธิตวิธีการเดินถนน
และข้ามถนนอย่างปลอดภัย

อาการของการก่แรกเกิดที่ต้องพาเด็กไปพบแพทย์ทันที



3 ดูนมน้อยลง
ชัดเจน



2 ใช้ ชีม



1 ตัวเหลืองมากขึ้น



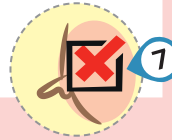
A หอบเหนื่อย หายใจเร็ว
มากกว่า 60 ครั้ง/นาที



5 ตา ผิวน้ำ หรือ
สะดือบวมแดง มีหนอง



6 ท้องอืดมาก ถ่ายเป็นน้ำ
หรืออาเจียน



7 ไม่ปัสสาวะใน 6 - 8 ชั่วโมง

ข้อควรระวัง สีของอุจจาระ

หากลูกของท่านมีอุจจาระสีซีดผิดปกติดังรูป

จำเป็นต้องพาลูกไปพบกุมารแพทย์โดยเร็ว แม้จะไม่มีอาการผิดปกติอื่นๆ
เพราะอาจเป็นโรคตับ หรือท่อน้ำดีตีบตัน ซึ่งต้องรับการรักษารวดเร็วก่อนอายุ 2 เดือน



สีอุจจาระปกติ



สีอุจจาระผิดปกติ



1

วัคซีนบางชนิดจำเป็นต้องได้รับมากกว่า 1 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้สูงเพียงพอในระดับที่สามารถป้องกันโรคได้ ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรพาบุตรหลานไปรับวัคซีนตามกำหนดนัดทุกครั้ง ซึ่งมีบันทึกไว้ในสมุดเล่มนี้



2

เด็กที่เจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น หวัด ไอ หรือไข้ต่ำๆ สามารถรับวัคซีนได้

3



หลังได้รับวัคซีนบางชนิด เด็กอาจตัวร้อนเป็นไข้ ซึ่งจะหายได้ในเวลาอันสั้น ให้เช็ดตัว ต้มน้ำมากๆ และให้ยาลดไข้ตามคำแนะนำของแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

4



ถ้าเด็กเคยมีประวัติแพ้ยา หรือเคยมีอาการรุนแรงหลังได้รับวัคซีน เช่น ชัก ไข้สูงมาก โปรดแจ้งแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก่อนรับวัคซีนด้วย

5



แผลที่เกิดจากการฉีดวัคซีนป้องกันโรค อาจเป็นผื่นขนาดเล็กอยู่ได้นาน 3-4 สัปดาห์ ไม่จำเป็นต้องใส่ยา หรือปิดแผล เพียงใช้สำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดรอบๆ แผล

6



โปรดเก็บสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ เพื่อประโยชน์ของบุตรหลานในการติดตามดูว่า บุตรหลานได้รับวัคซีนอะไรบ้าง ครบถ้วนหรือไม่ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นหลักฐานสำคัญในโอกาสต่างๆ เช่น การมอบตัวบุตรหลานเข้าเรียนต่อในชั้นประถมศึกษาและการเดินทางไปต่างประเทศ เป็นต้น

บันทึกการตรวจ

กิจกรรม (โปรดระบุค่าตัวเลขที่ตรวจพบหรือทำเครื่องหมายลงในช่อง)		0 - 7 วัน	1 เดือน	2 เดือน	4 เดือน
		วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....
1	ประวัติ/สัมภาษณ์				
2	การตรวจร่างกาย				
3	ประเมินพัฒนาการ (Development)				
	ติดตามเฝ้าระวังพัฒนาการ				
	ตรวจคัดกรองพัฒนาการ *				
4	ประเมินปัญหาทางจิตใจ สังคม และพฤติกรรม				
	ประเมินบริบทครอบครัวและสังคม (Family and social determinants of health)				
	ประเมินสุขภาพจิตและพฤติกรรม (Behavior/self-esteem/bully)				
5	การวัดและประเมินผล (Measurement and Assessment)				
	น้ำหนัก ตามเกณฑ์อายุและเพศ				
	ความยาว/ส่วนสูง ตามเกณฑ์อายุและเพศ				
	ความยาวรอบศีรษะ ตามเกณฑ์อายุและเพศ				
	ความดันโลหิต				
6	ตรวจคัดกรองสุขภาพ (Health Screening)				
	การตรวจเลือดคัดกรองเด็กแรกเกิด	IEM			
		TSH			
		Hb/Hct			
	ตรวจระดับความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือด (Oxygen saturation)				
	ตรวจการได้ยินด้วยเครื่องมือ				
	ตรวจสีอุจจาระด้วย stool color card				
	ตรวจสุขภาพช่องปาก				
	ตรวจระดับสายตาโดยใช้เครื่องมือ				
7	วัคซีนป้องกันโรค				
8	ผลตรวจไวรัสตับอักเสบบี (เฉพาะรายที่เกิดจากแม่ติดเชื้อ)				
	8.1 การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg)				
	8.2 ภูมิคุ้มกันต่อไวรัสตับอักเสบบี (Anti-HBs)				
9	การให้คำปรึกษา/แนะนำส่งเสริมสุขภาพ				
	การเลี้ยงดูที่เหมาะสม (Positive parenting)				
	จิตใจอารมณ์สังคม การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (EQ)				
	การเรียนรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy)				
	โภชนาการที่เหมาะสมเพื่อการเจริญเติบโต				
	การออกกำลังกายและการนอน				
	การดูแลสุขภาพช่องปาก				
	ความปลอดภัยในการใช้ชีวิตในบ้าน โรงเรียน ชุมชน				

หมายเหตุ : *กรมอนามัย แนะนำคัดกรองพัฒนาการด้วย DSPM ที่ช่วงอายุ 9,18,30,42 และ 60 เดือน เป็นช่วงสำคัญที่เด็ก ซึ่งควรได้รับการคัดกรองพัฒนาการ โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
อ้างอิงข้อมูลจาก : แนวทางดูแลสุขภาพเด็กวัย 0-5 ปี มาตรฐานการทรงสาธารณสุขและราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2564

សុខភាពពិក្របជួរ



การประเมินความเสี่ยง

ความเสี่ยง \ อายุ	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	24 เดือน	30 เดือน	36 เดือน	48 เดือน	60 เดือน	72 เดือน
1. ตึมนมรสหวาน										
2. ตึมนมมือดึก										
3. ดูดนมขวด/หลั้บคาขวด										
4. ดูดนมรสหวานหรือเครื่องดื่ม ที่มีน้ำตาลจากขวดนม										
5. รับประทานอาหารว่าง/ขนม/เครื่องดื่ม ที่มีน้ำตาลระหว่างมื้อหลัก มากกว่า 2 ครั้งต่อวัน										
6. เพิ่ม ยาสีฟันฟลูออไรด์ตั้งแต่ 1000 ppm ขึ้นไป										
7. ตรวจพบคราบจุลินทรีย์ (ขี้ฟัน)										
8. ตรวจพบฟันผุระยะแรกขาวขุ่น (ยังไม่เป็นรู)										
9. มีโรคประจำตัวหรือความพร่อง ที่ทำให้การทำความสะอาดช่องปาก มีประสิทธิภาพลดลง										
10. ตรวจพบฟันผุเป็นรู										
การให้คำแนะนำ										
ฝึกแปรงฟัน	☐ *	☐	☐	☐ *	☐	☐ *	☐	☐	☐	☐
ทาฟลูออไรด์	☐ *	☐	☐	☐ *	☐	☐ *	☐	☐	☐	☐
บริการอื่นๆ (ระบุ)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.....										
.....										
หมายเหตุ										
1. หากประเมินเป็นแถบสีเหลือง (ข้อ 1-7) ปรับพฤติกรรมเสี่ยง สอนแปรงฟัน Hands on ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1,000 ppm ทาฟลูออไรด์เฉพาะที่และติดตามทุก 6 เดือน										
2. หากประเมินเป็นแถบสีส้ม (ข้อ 8-9) ปรับพฤติกรรมเสี่ยง สอนแปรงฟัน Hands on ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1,500 ppm ทาฟลูออไรด์เฉพาะที่และติดตามทุก 3 เดือน พบทันตบุคลากรเพื่อรับการรักษาฟันผุระยะแรกขาวขุ่น (ยังไม่เป็นรู)										
3. หากประเมินเป็นแถบสีแดง (ข้อ 10) ปรับพฤติกรรมเสี่ยง สอนแปรงฟัน Hands on ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1,500 ppm ทาฟลูออไรด์เฉพาะที่และติดตามทุก 3 เดือน พบทันตบุคลากรเพื่อรับการรักษาฟันผุเป็นรู										
เพิ่มเติม										
- กรณีเด็กอายุ 72 เดือนขึ้นไปให้ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1,500 ppm										
- การใช้ยาสีฟันที่มีความเข้มข้นของ ฟลูออไรด์ 1,400-1,500 ppm ควรอยู่ภายใต้การแนะนำของทันตบุคลากร ซึ่งจะพิจารณาให้ใช้ได้หากฟลูออไรด์ในน้ำดื่มน้อยกว่า 0.5 ppm และต้องไม่ได้รับฟลูออไรด์เสริมชนิดรับประทาน										
อ้างอิงข้อมูลจาก : ทันตแพทย์สมาคมแห่งประเทศไทย										

คำแนะนำการใช้กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก (พ่อ/แม่ หรือผู้ปกครองบันทึกเองได้)

กราฟการเจริญเติบโตของเด็ก ใช้ติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักส่วนสูงของเด็กอย่างต่อเนื่อง เพื่อดูแลแนวโน้มการเจริญเติบโตของเด็กว่าเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ เด็กทุกคนต้องได้รับประเมินการเจริญเติบโต ครบทั้ง 3 กราฟ คือ

1. กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

กราฟ แสดงน้ำหนัก ตามเกณฑ์ อายุ

น้ำหนักมาก	ยังบอกไม่ได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ ต้องประเมินโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
น้ำหนักค่อนข้างมาก	หมายถึง เสี่ยงต่อน้ำหนักมาก ต้องประเมินโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
น้ำหนักตามเกณฑ์	หมายถึง การเจริญเติบโตดี ควรส่งเสริมให้เด็กมีน้ำหนักอยู่ในระดับนี้
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ได้รับการดูแล เด็กจะมีน้ำหนักน้อย
น้ำหนักน้อย	หมายถึง ขาดอาหาร

2. กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

กราฟ แสดงส่วนสูง ตามเกณฑ์ อายุ

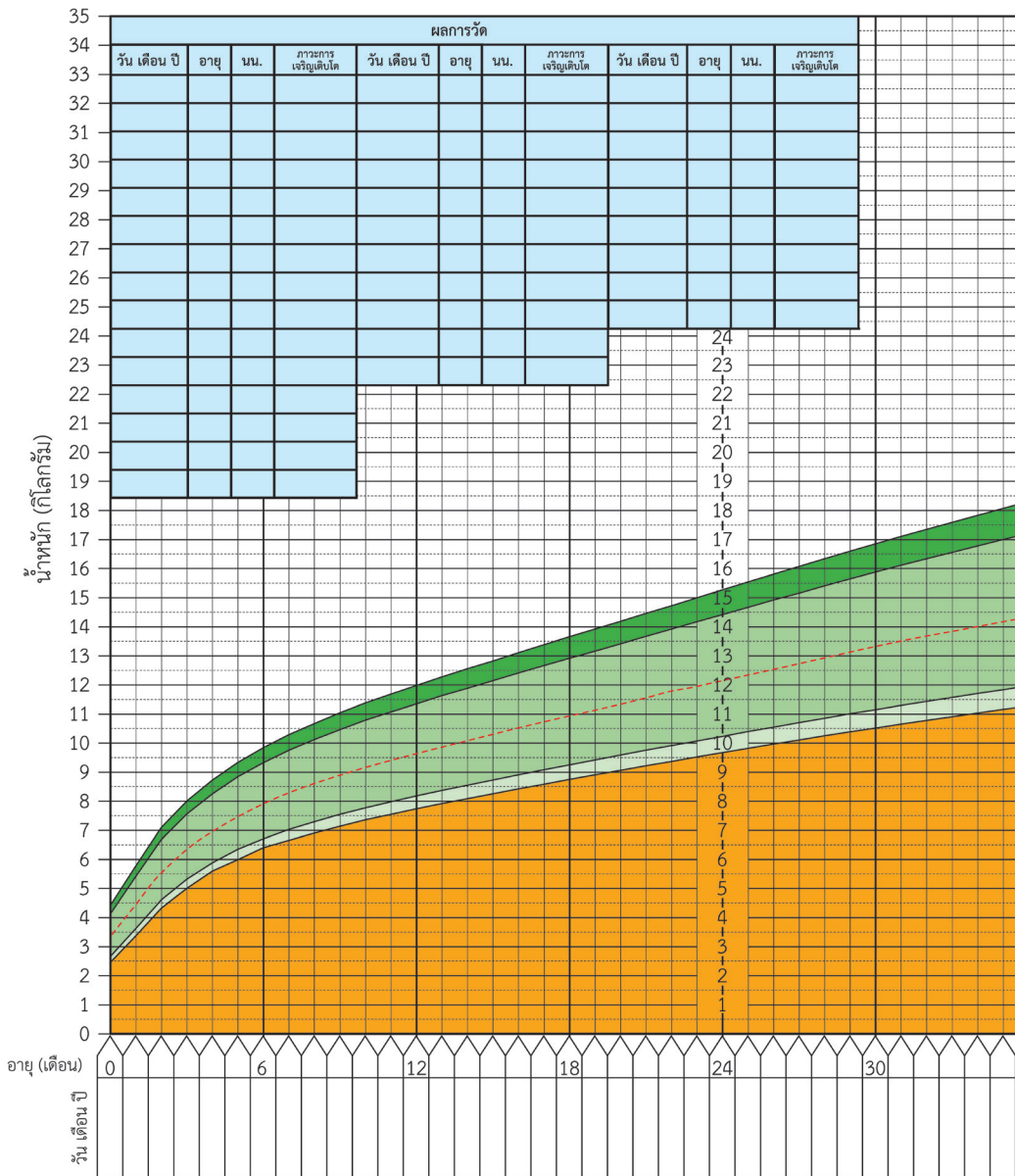
สูง	หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก ๆ ทำให้มีระดับสติปัญญาดี เจ็บป่วยน้อย ต้องส่งเสริมให้เด็กอยู่ในระดับนี้
ค่อนข้างสูง	หมายถึง การเจริญเติบโตมาก เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี เจ็บป่วยน้อย ต้องส่งเสริมให้เด็กอยู่ในระดับนี้
สูงตามเกณฑ์	หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่า เด็กได้รับอาหารเพียงพอ ทำให้มีระดับสติปัญญาดี เจ็บป่วยน้อย ต้องส่งเสริมให้เด็กอยู่ในระดับนี้
ค่อนข้างเตี้ย	หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลส่วนสูงจะเพิ่มน้อยหรือไม่เพิ่ม เป็นเด็กเตี้ยได้
เตี้ย	หมายถึง ขาดอาหารเรื้อรัง แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน หรือเจ็บป่วยบ่อย ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ เจ็บป่วยบ่อยมากขึ้น ควรแก้ไขอย่างเร่งด่วน

3. กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

กราฟ แสดงน้ำหนัก ตามเกณฑ์ ส่วนสูง

อ้วน	หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินไป ไม่เหมาะสมกับส่วนสูงอย่างมาก เด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ขาดแคลนวิตามินและแร่ธาตุ และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
เริ่มอ้วน	หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
ท้วม	หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในเริ่มอ้วน
สมส่วน	หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่า เด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง ต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้
ค่อนข้างผอม	หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล น้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลงอยู่ในระดับผอม
ผอม	หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น

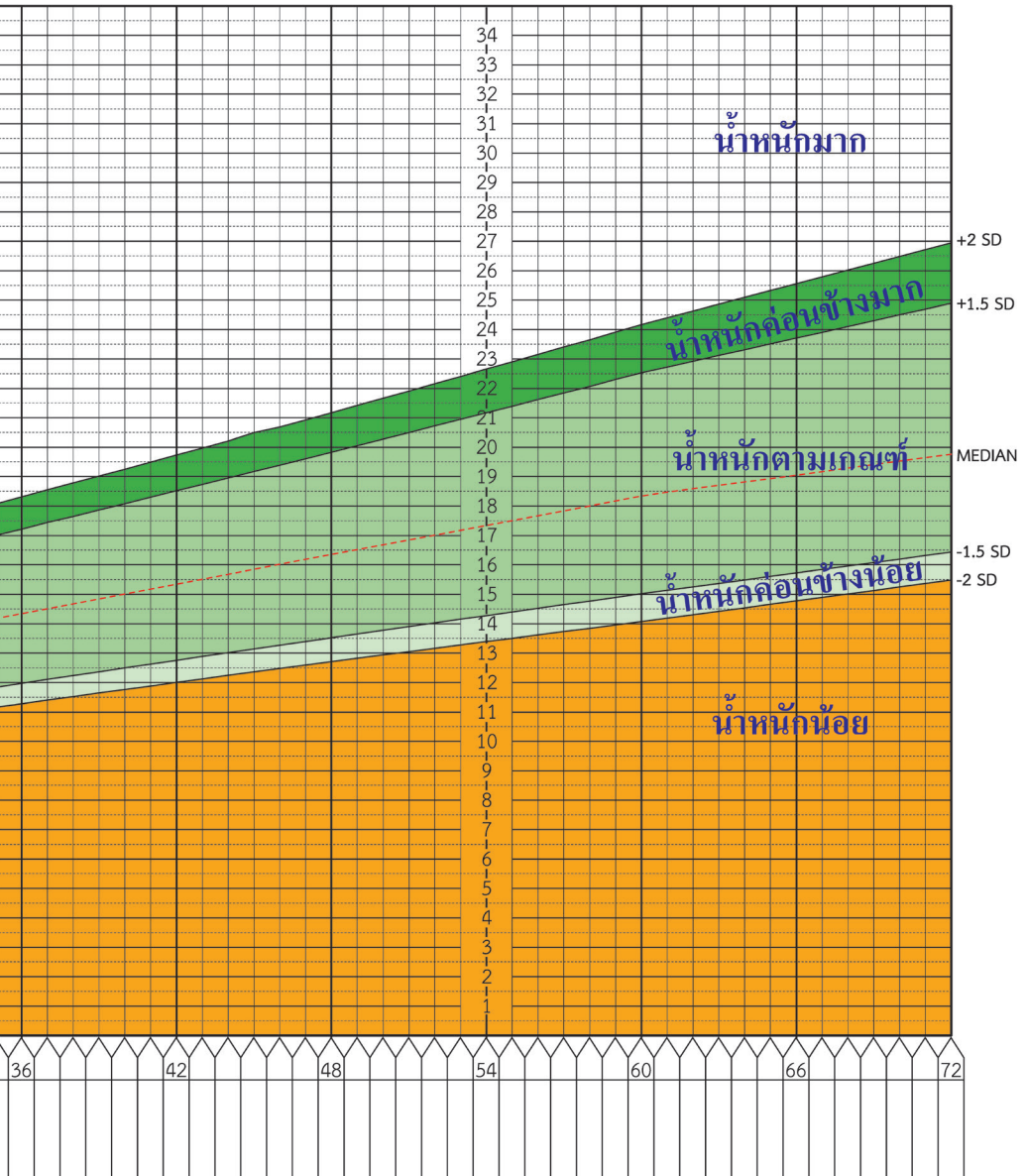
กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0 - 5 ปี เพ



ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

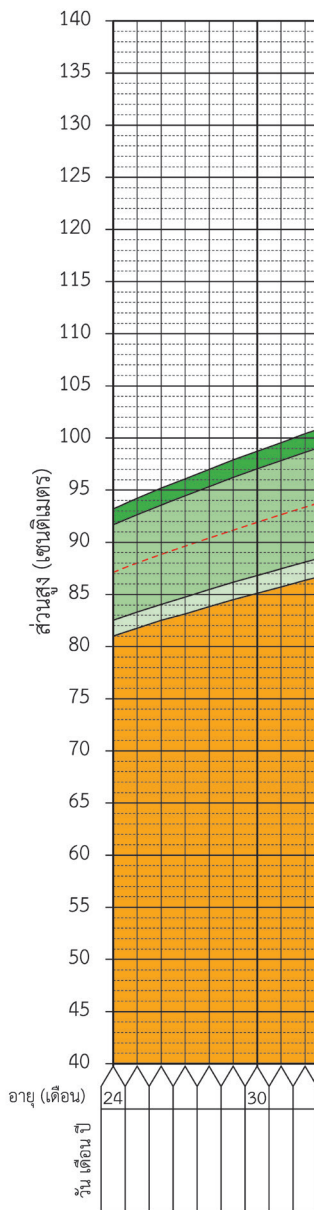
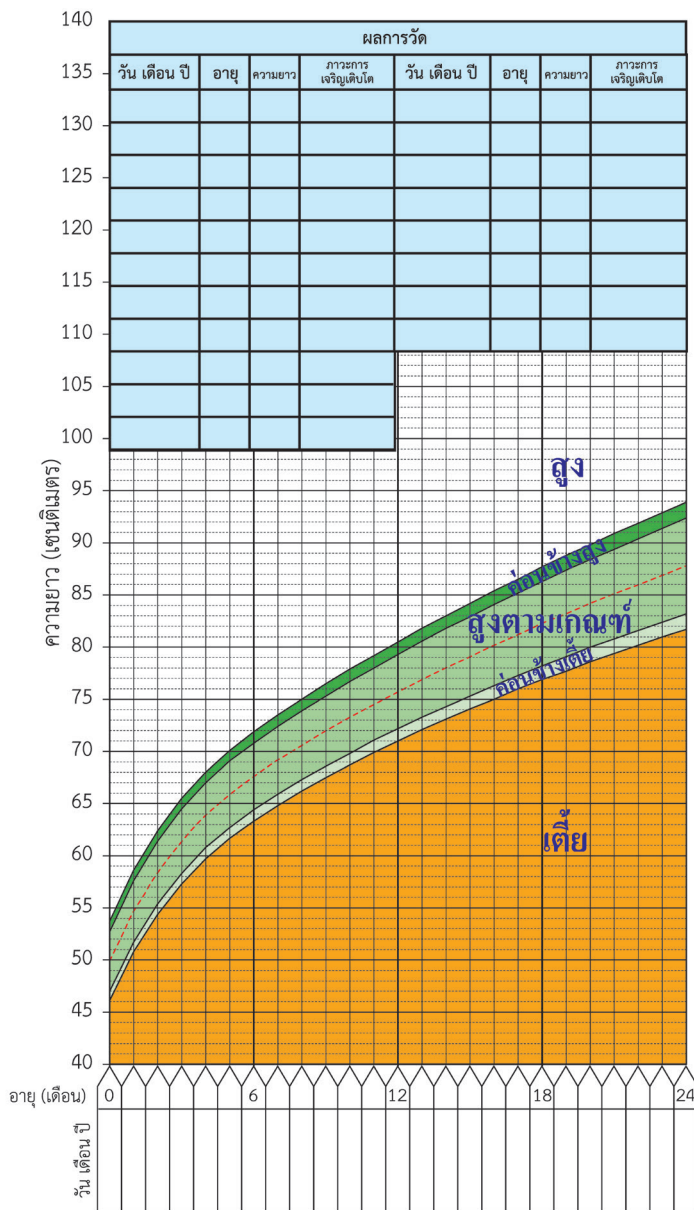
และการจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2563

ศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก



กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0 - 5

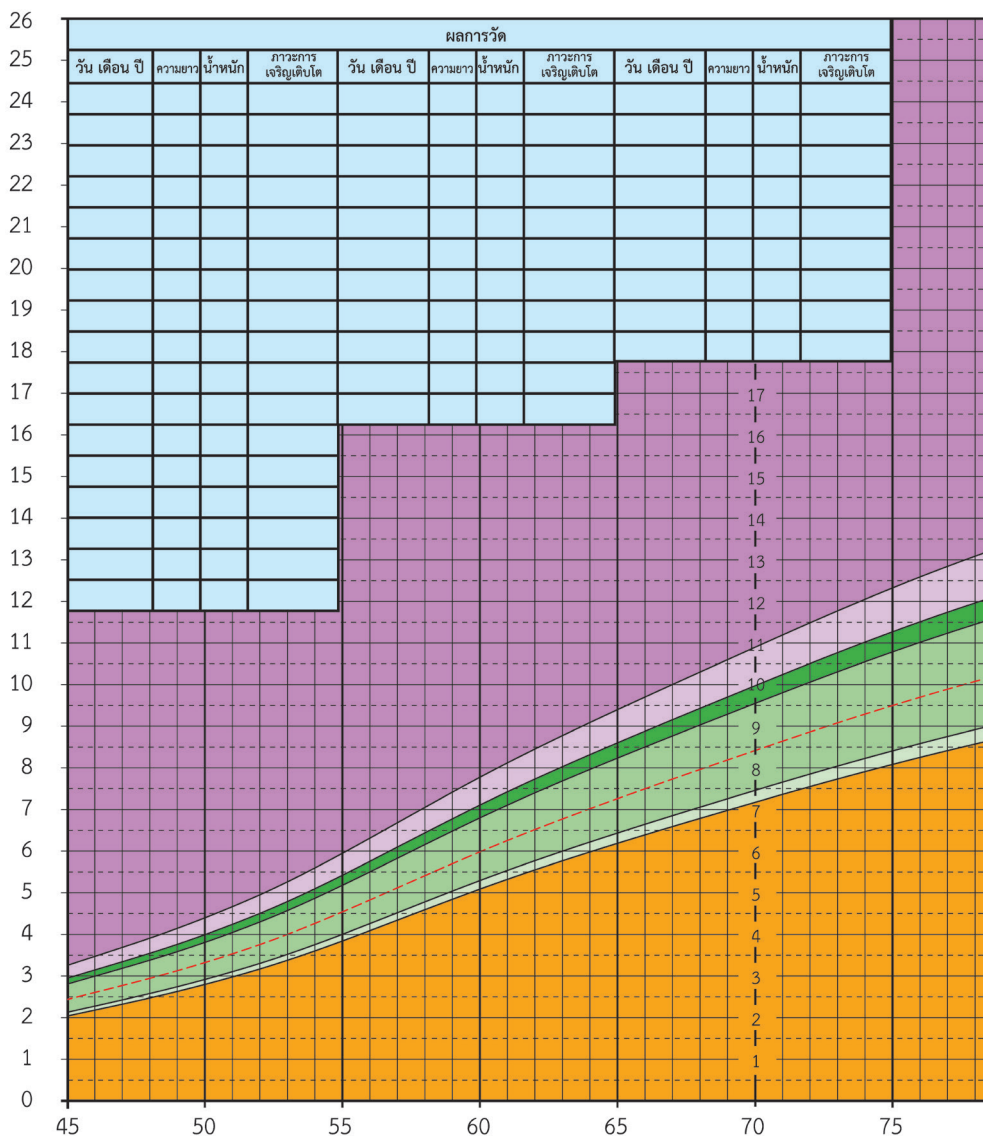
ความยาวตามเกณฑ์อายุ



ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

และการจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2563

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ความยาว สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโต

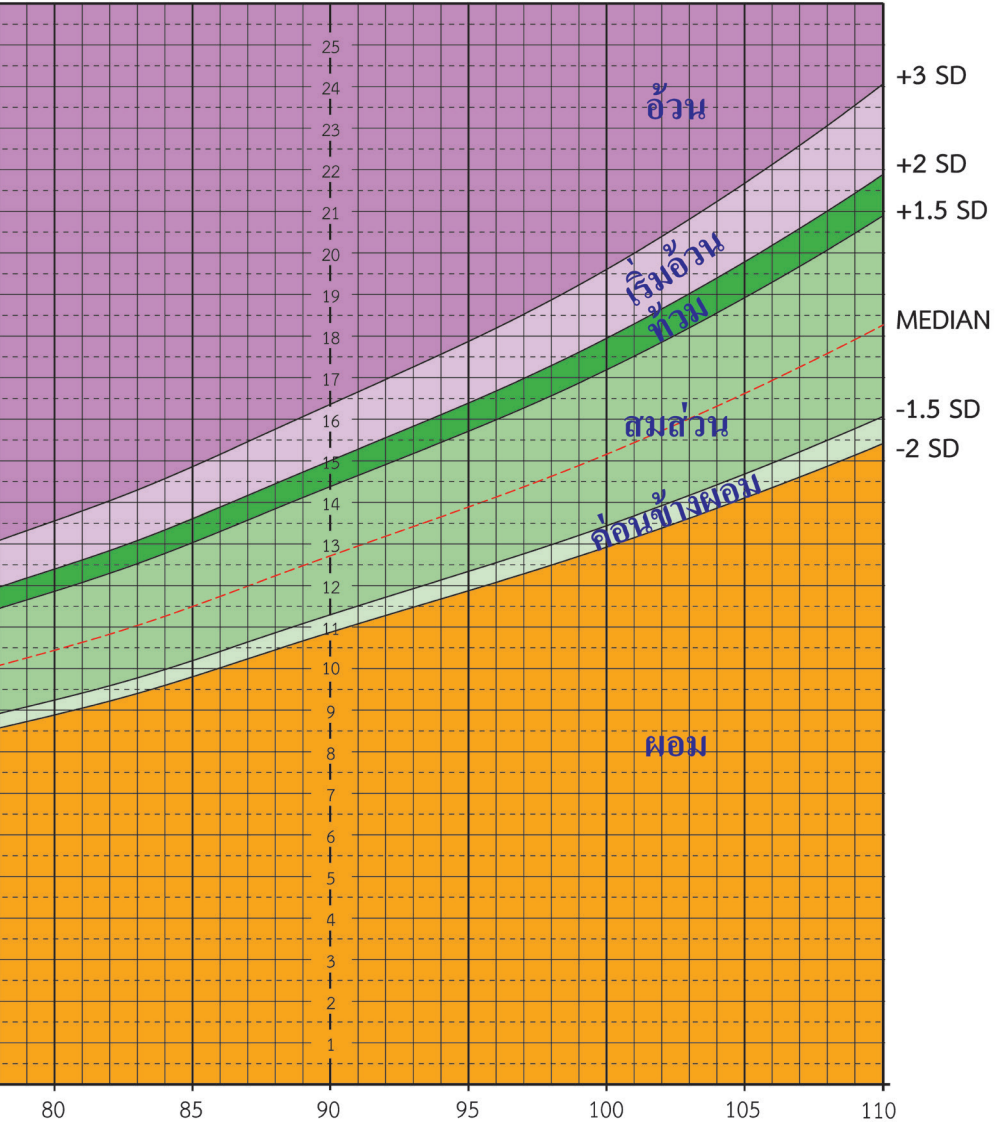


ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

ของเด็กอายุ 0 - 2 ปี เพศชาย

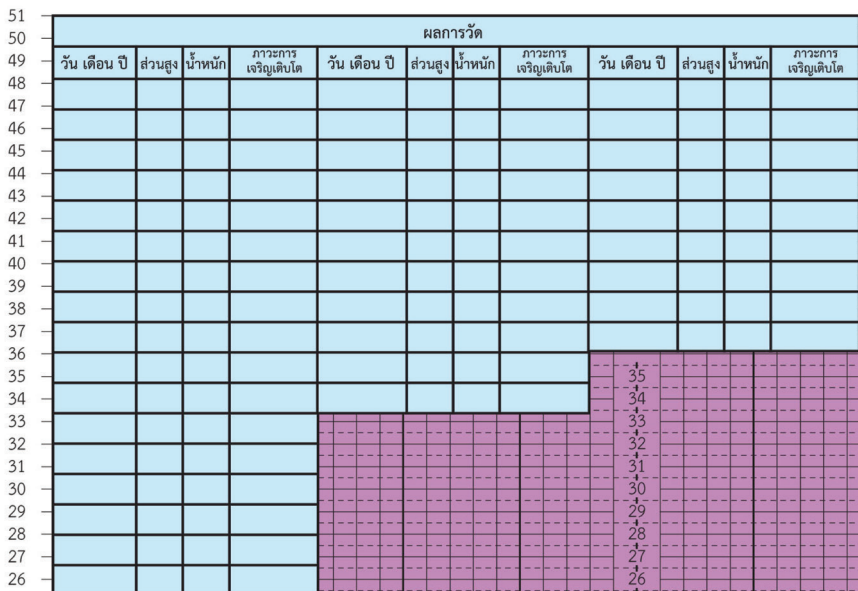


ารูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)



(เซนติเมตร)

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



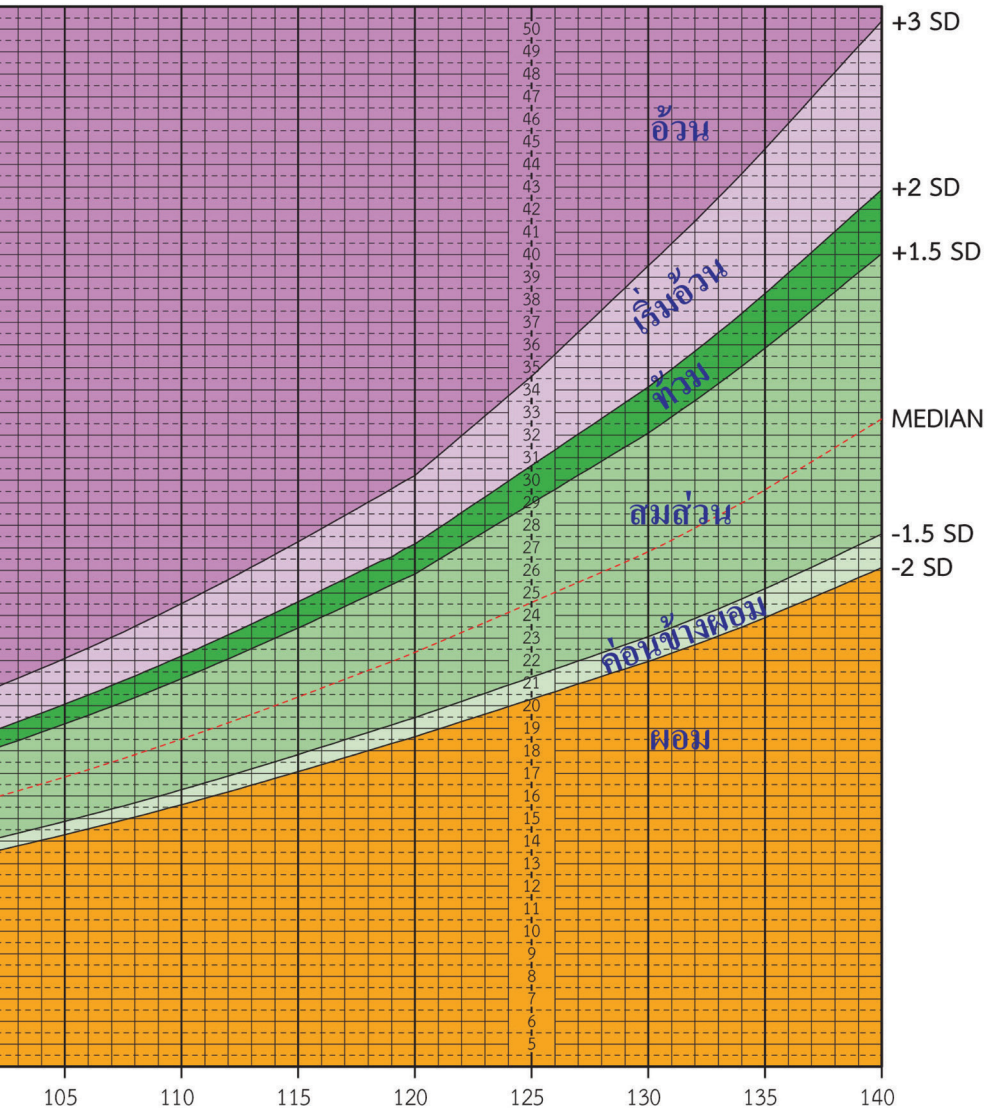
ส่วนสูง

และการจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2563

ของเด็กอายุ 2 - 5 ปี เพศชาย

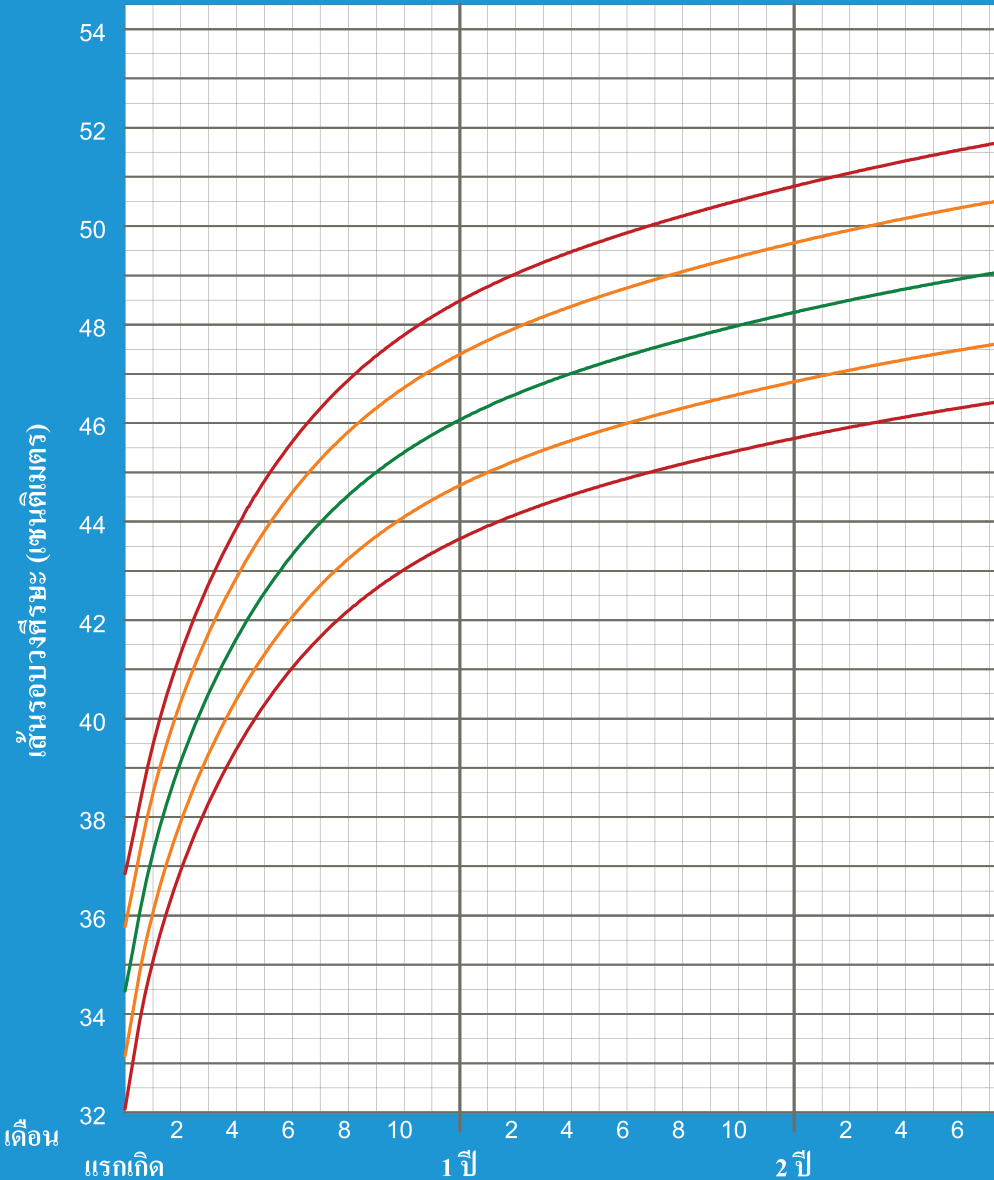


ด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)

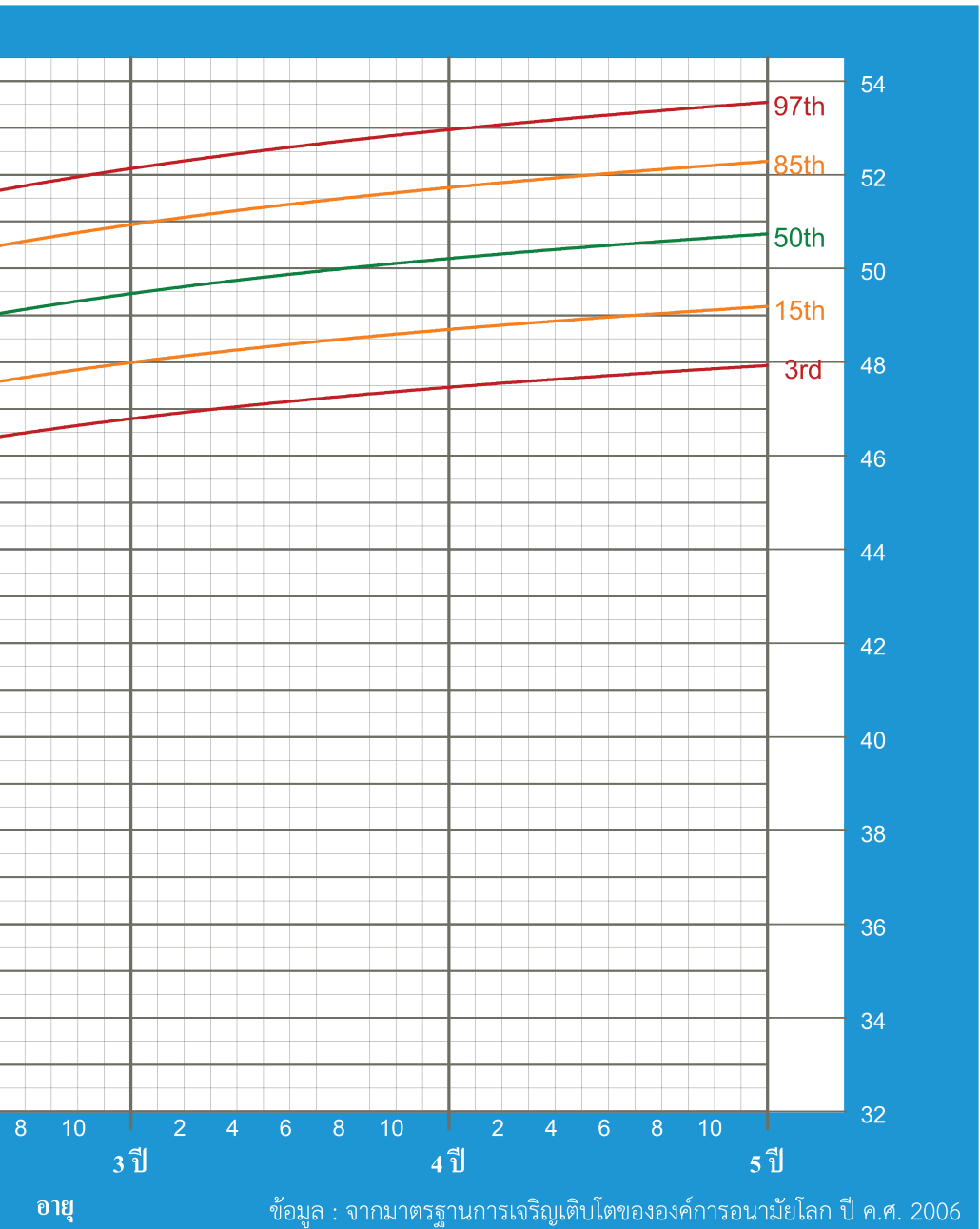


(เซนติเมตร)

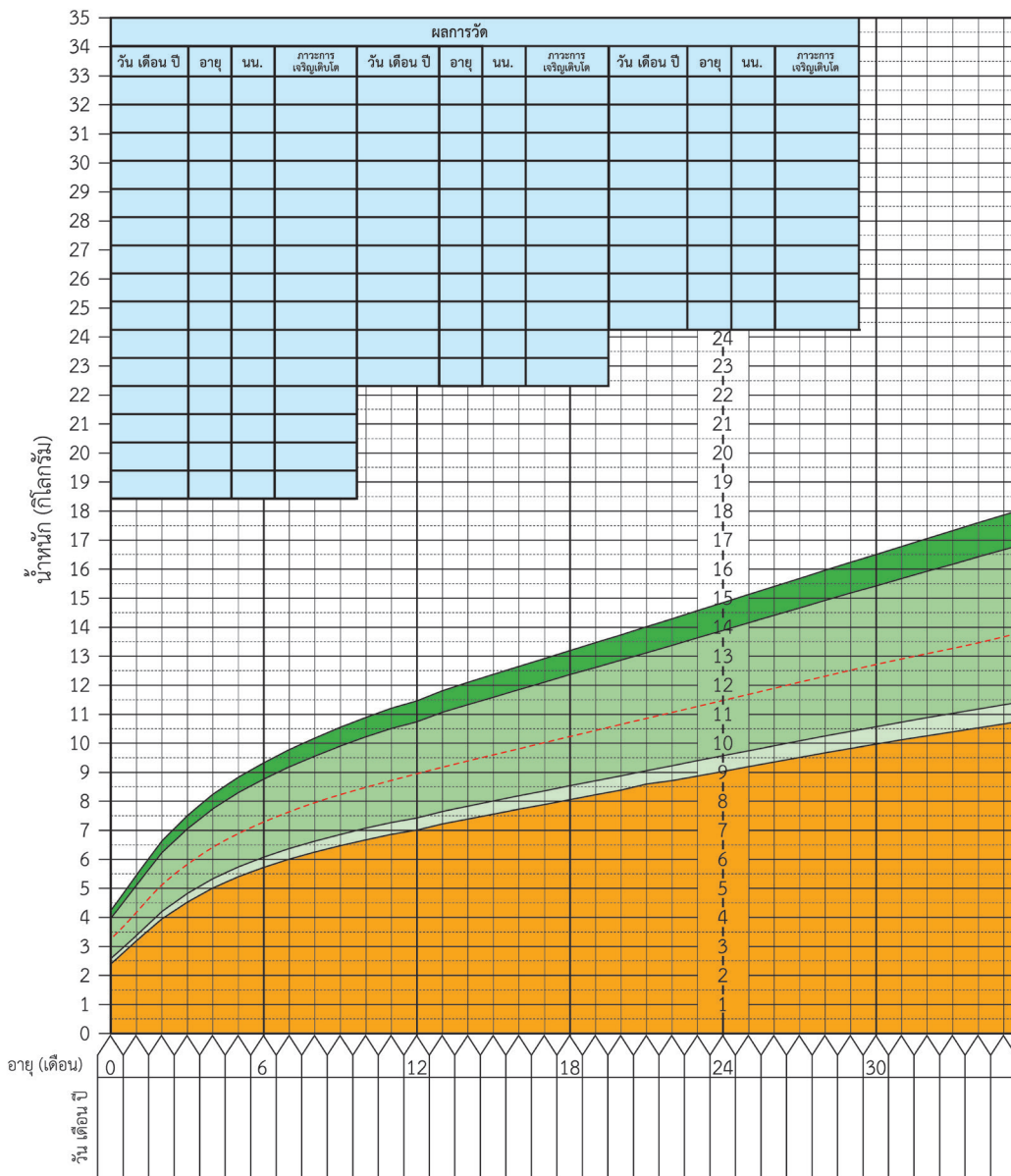
เส้นรอบวงศีรษะเด็กแรกเกิด - 5 ปี



เพศชาย (ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์)



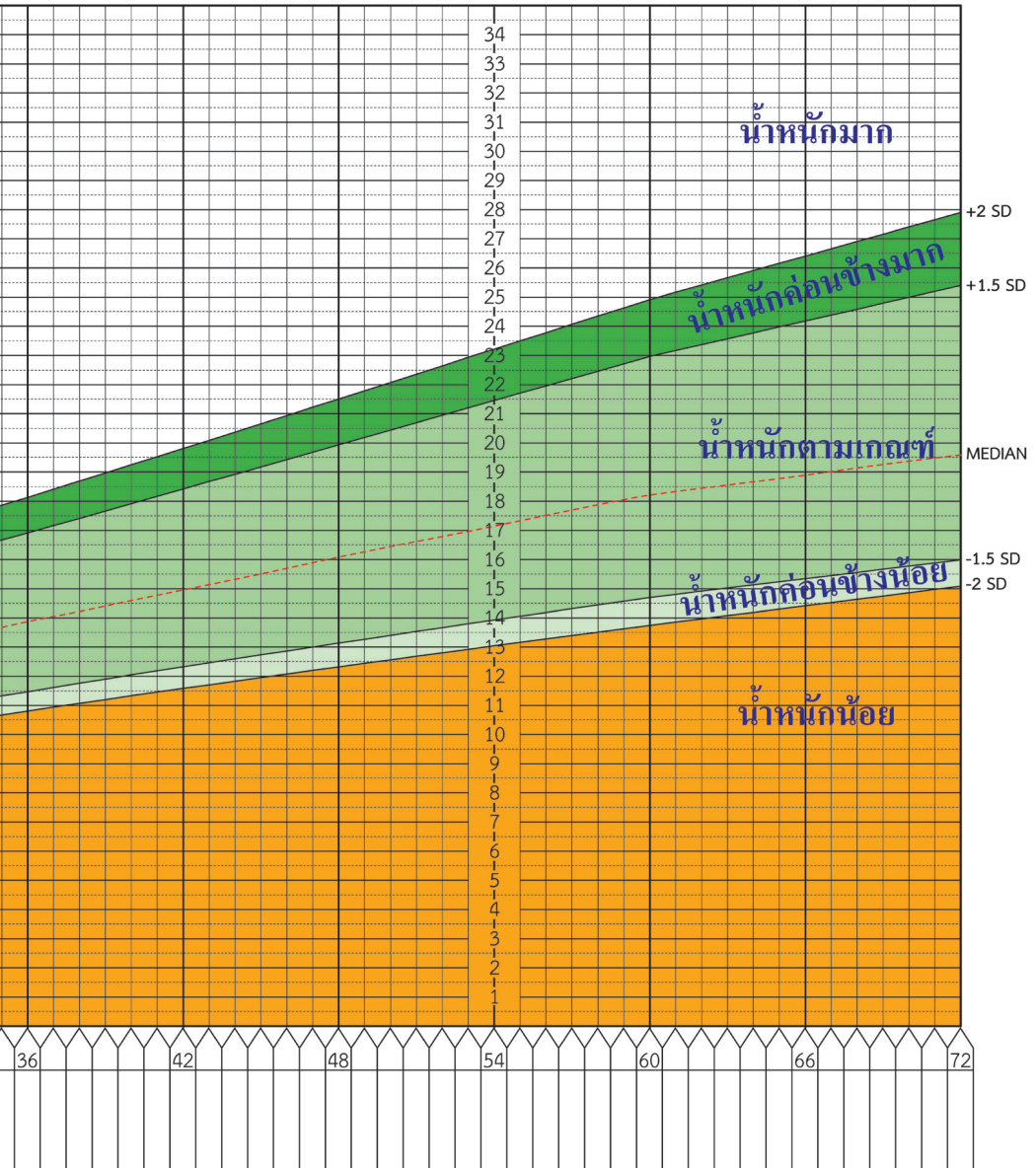
กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0 - 5 ปี เพ



ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

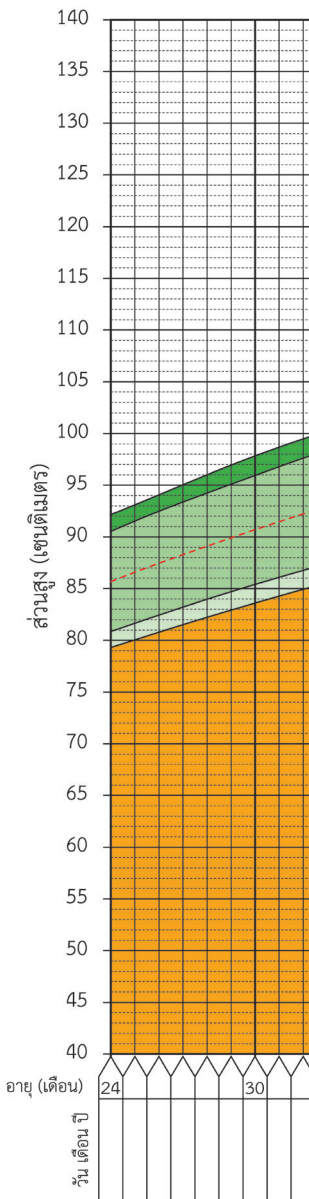
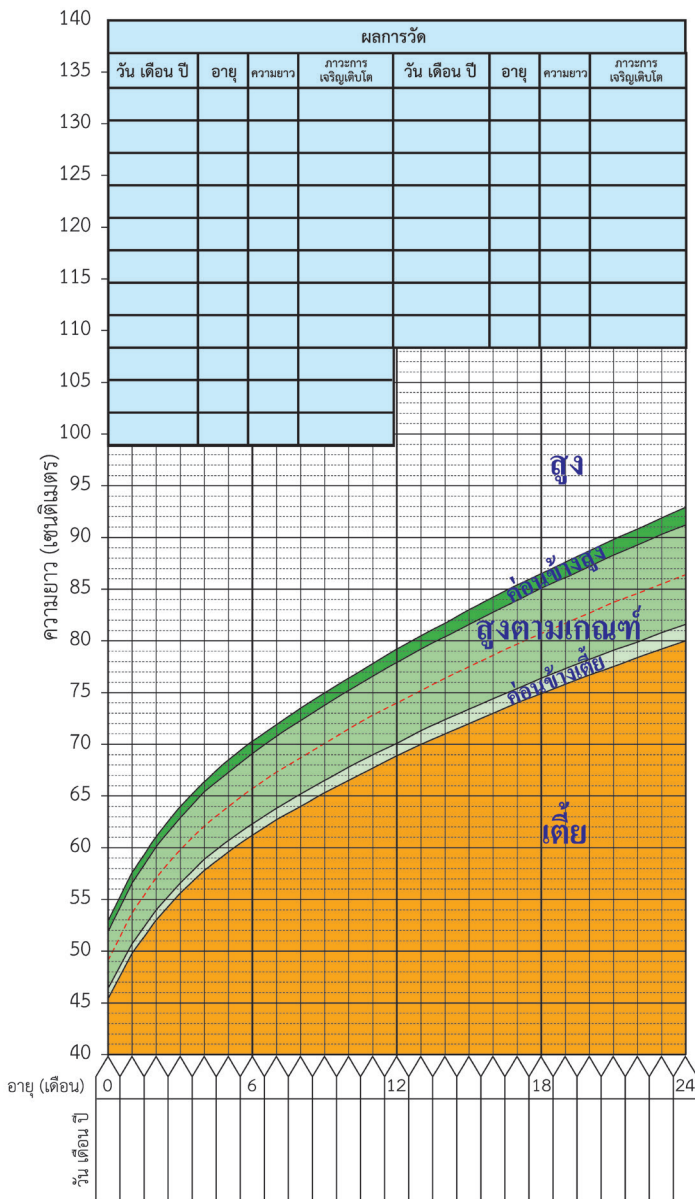
และการจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2563

ศหญิง สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก



กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0 - 5

ความยาวตามเกณฑ์อายุ

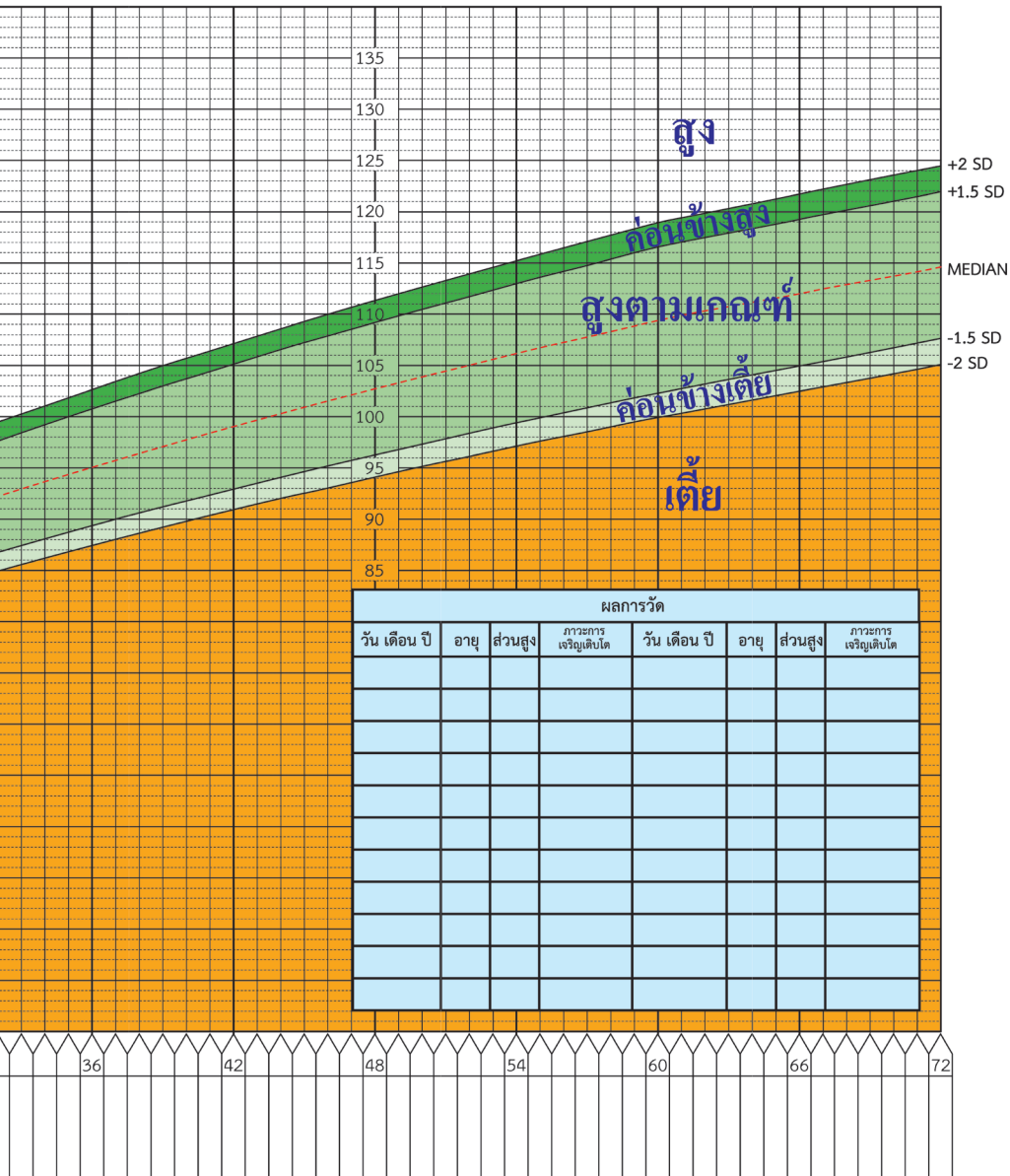


ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

และการจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2563

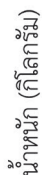
A cartoon illustration of a young girl with brown hair in pigtails, a pink bow, and a pink dress, smiling and winking.

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ



กราฟแสดงน้ำหนักรตามเกณฑ์ความยาว

สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโต



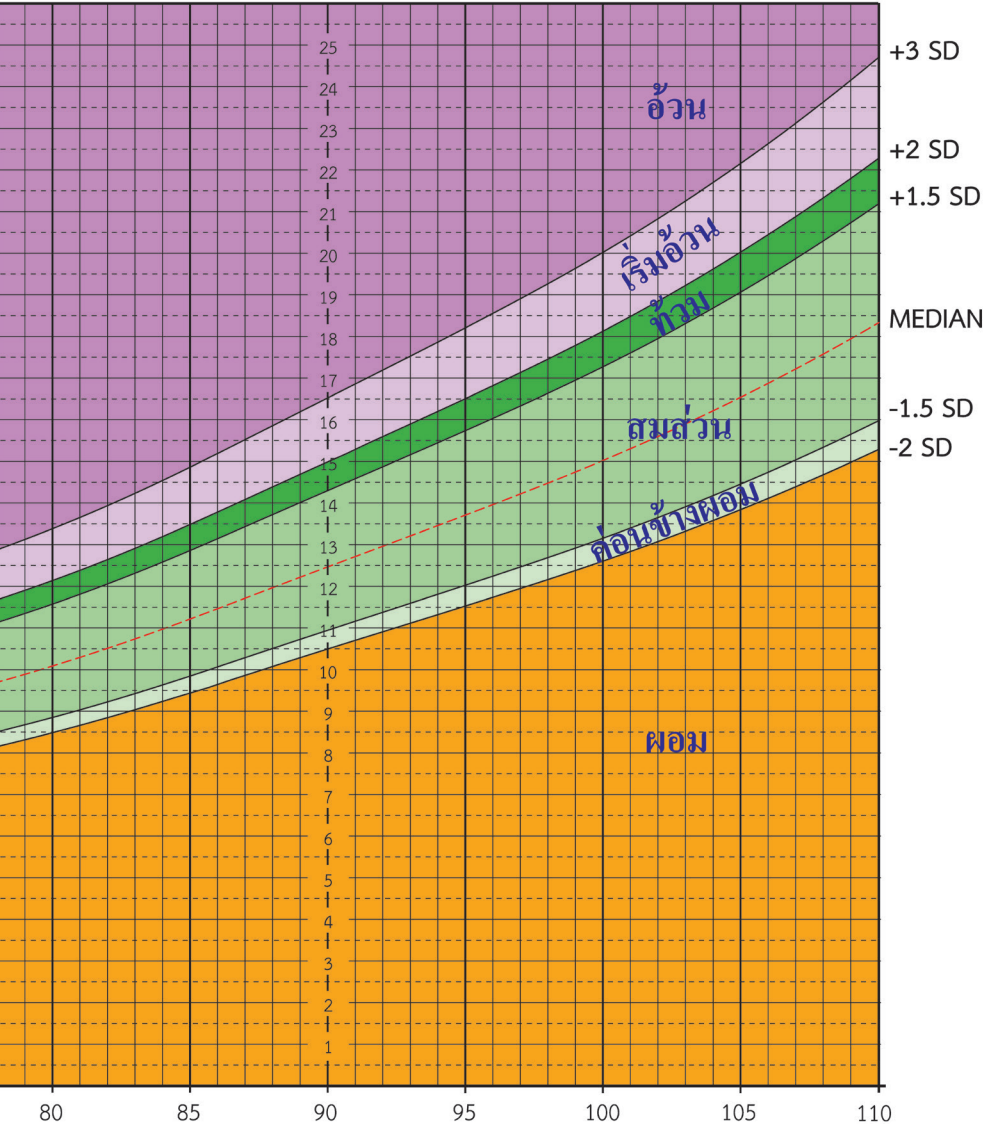
ความยาว

ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

ของเด็กอายุ 0 - 2 ปี เพศหญิง

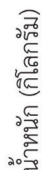


ด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)



(เซนติเมตร)

กราฟแสดงน้ำหนักรวมตามเกณฑ์ส่วนสูง



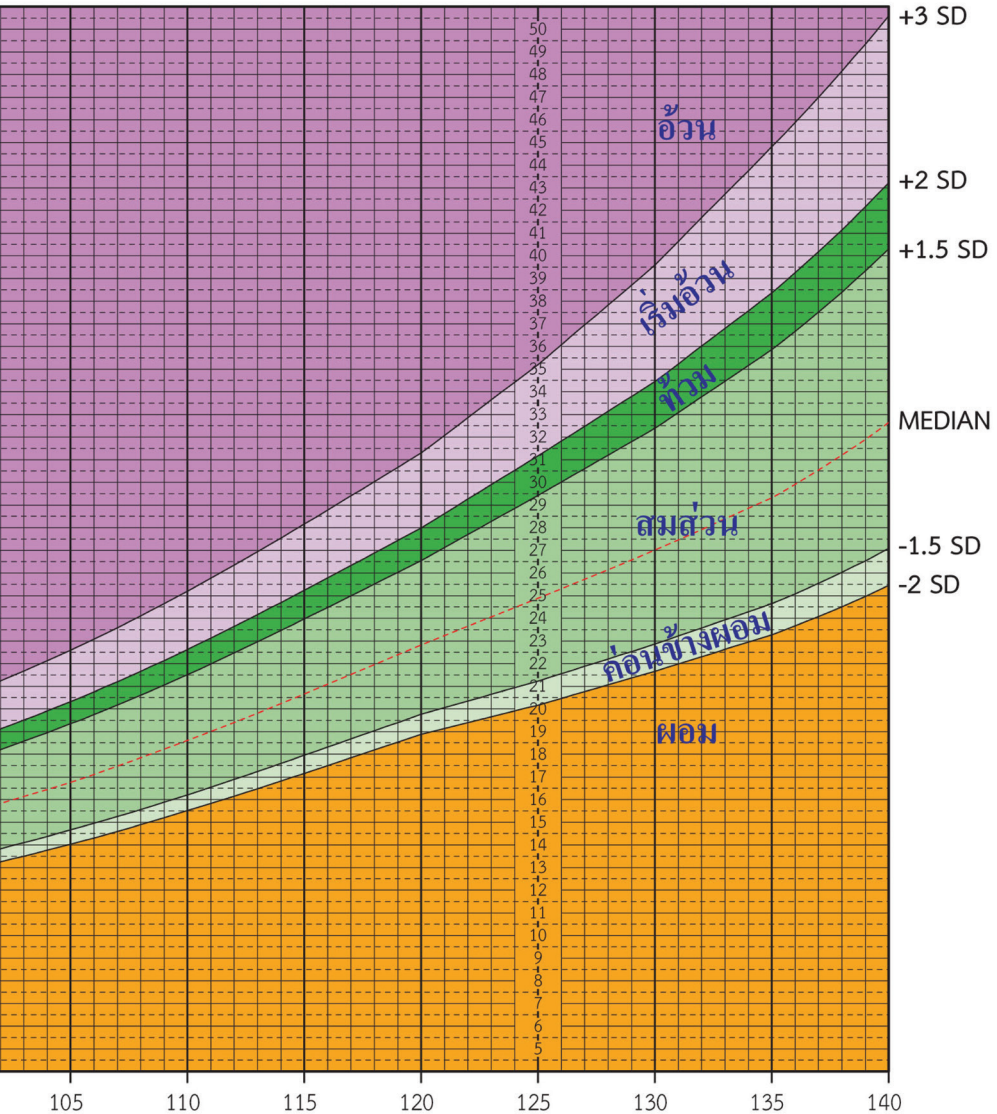
ส่วนสูง (ม.)

และการจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2563

ของเด็กอายุ 2 - 5 ปี เพศหญิง

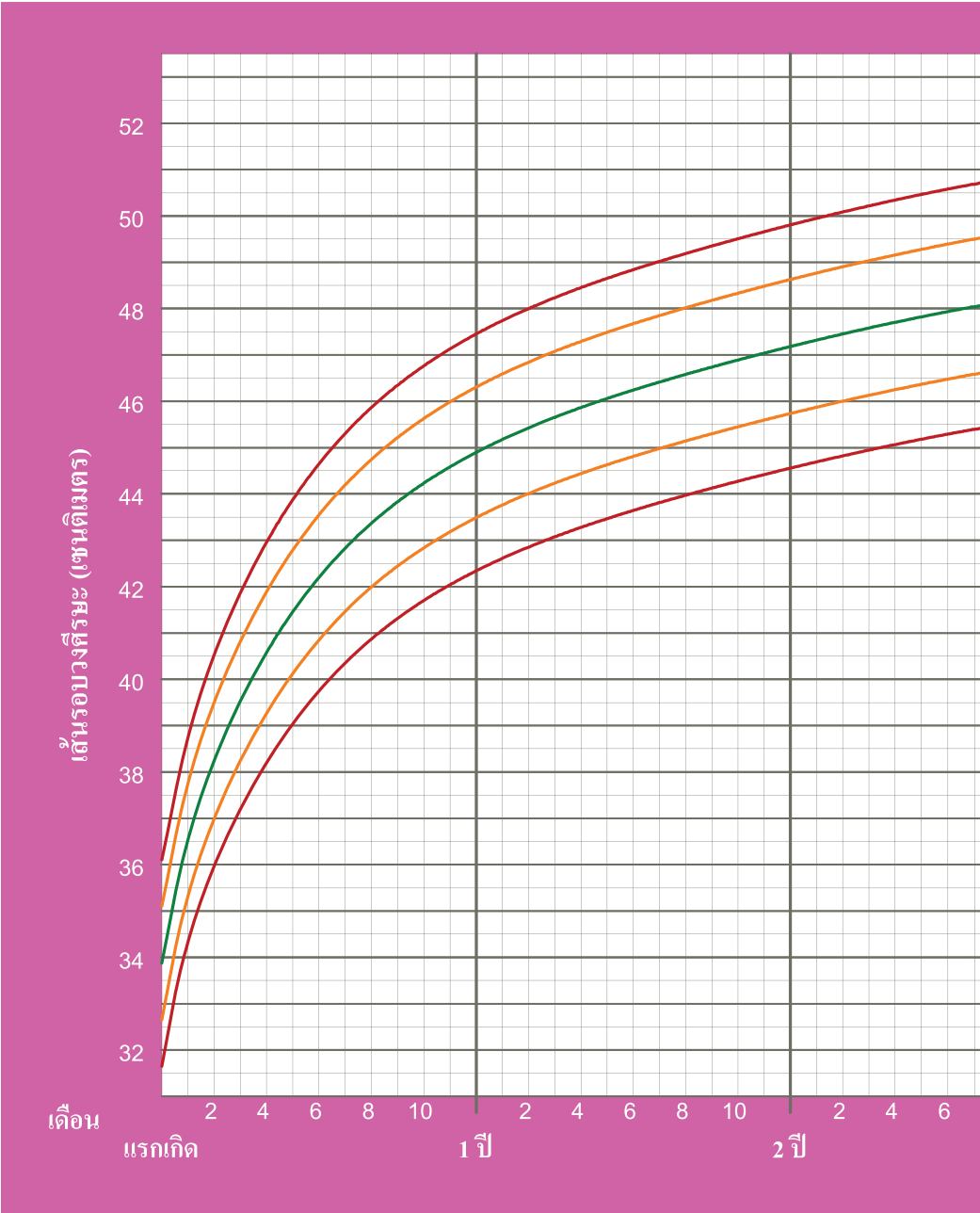


ด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)



(เซนติเมตร)

เส้นรอบวงศีรษะเด็กแรกเกิด - 5 ปี



เพศหญิง (ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์)



ข้อมูล : จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



for every child

อาหารที่แนะนำใน 1 วัน

	นมแม่	ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ควรกินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องให้อาหารอื่น แม่แต่น้ำ เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอ	ทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป										
	กลุ่มอาหาร	อายุ	เริ่มให้อาหารตามวัย ทารกอายุ 6 - 11 เดือน ควรคู่กับการกินนมแม่	6 เดือน									
				วันที่							สัปดาห์ที่		
				1	2	3	4	5	6	7	2	3	4
ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ • ปริมาณและชนิดของสารอาหารเหมาะสม • สะอาด • ปลอดภัย • สร้างภูมิคุ้มกัน • ลูกแข็งแรง • ฉลาด • อารมณ์ดี • สร้างสัมพันธ์แม่ - ลูก	อาหารตามวัยร่วมกับนมแม่	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารต่อมื้อหรือเพิ่มจำนวนมื้อ	เริ่มให้อาหารมือแรก							กินอาหาร 1			
	ลักษณะอาหาร									บดละเอียด			
	ข้าว	 ข้าวต้ม (ช้อนกินข้าว)	1	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3					ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 3 เป็น 4				
	เนื้อสัตว์	 เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่ม เช่น ปลา ไก่ หมูบด ร่วมกับ ไข่ และ ตับ	 ไข่แดง ½ ฟอง	และ  เนื้อสัตว์ 1 ช้อนชา และไข่แดง ½ ฟอง					และ  เนื้อสัตว์ 2 ช้อนชา และไข่แดง ½ ฟอง				
	ผัก	 ผักกลั่นไม่แรง มีรส ½ ช้อนกินข้าว	-										
	ผลไม้	 ผลไม้เป็นอาหารว่าง เช่น กล้วย มะละกอ ส้ม	 กล้วยครูด ¼ ลูก	 กล้วยครูด ½ ลูก					 ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 1 เป็น 2 ช้อน				

คำแนะนำ



SCAN ME

ดูตัวอย่างอาหารทารกเพิ่มเติม

1. เพื่อดูการยอมรับอาหารและสังเกตอาการแพ้อาหาร โดยทารกอายุ 6 เดือน ใน 7 วันแรก เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละ 1 - 2 ช้อนชา และเว้นระยะ 2 - 3 วัน ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่
2. เพื่อฝึกการเคี้ยวและกลืนอาหาร โดยเริ่มจากอาหารบดละเอียด ค่อย ๆ เพิ่มความหยาบของอาหารมากขึ้นตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น ไม่ควรใช้เครื่องปั่นอาหารไปตลอดจนเด็กครบขวบปี
3. เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่พลังงานและโปรตีนเพียงพอตามช่วงวัย ให้ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารต่อมื้อหรือ เพิ่มจำนวนมื้อ
4. เพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอและคุ้นเคยกับอาหาร ควรจัดอาหารให้ครบกลุ่มแต่ละกลุ่มมีหลากหลายชนิด และลักษณะอาหารเหมาะกับวัย เช่น เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่ม ผักกลั่นไม่แรง

สำหรับการรกแรกเกิด - 11 เดือน 29 วัน



กินนมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัย จนเด็กอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น

7 เดือน				8 เดือน	9 เดือน	10 เดือน	11 เดือน
สัปดาห์ที่							
1	2	3	4				
1 มือ		กินอาหาร 2 มือ				กินอาหาร 3 มือ	
		บดหยาบ					
ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 4 เป็น 5		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 6 เป็น 8		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 9 เป็น 12		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 15 เป็น 18	
							
เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว และไข่แดง ½ ฟอง สลับกับ ตับ ½ ช้อนกินข้าว		เนื้อสัตว์ 1 ½ ช้อนกินข้าว และไข่แดง ½ ฟอง สลับกับ ตับ ½ ช้อนกินข้าว		เนื้อสัตว์ 1 ½ ช้อนกินข้าวและ ไข่แดงหรือไข่ทั้งฟอง ½ ฟอง สลับกับ ตับ 1 ช้อนกินข้าว		เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว และไข่ทั้งฟอง ½ ฟอง สลับกับ ตับ 1 ช้อนกินข้าว	
½ ช้อนกินข้าว		 1 ช้อนกินข้าว				 1 ½ ช้อนกินข้าว	
		 3 ชิ้น				 4 ชิ้น	
ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3 ชิ้น							

- เพื่อให้ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ เด็กอายุ 6 เดือน – 5 ปี ต้องได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร่วมกับการกินไข่ทุกวัน หรือกินไข่สลับกับตับ ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินเอ และโฟเลตด้วย
- เมื่อเด็กอายุ 10 – 11 เดือน ที่กินวันละ 3 มือ ควรให้กินไข่ทั้งฟอง (ไข่ขาวและไข่แดง) อย่างน้อยวันละครึ่งฟอง ร่วมกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ
- ควรให้เด็กเรียนรู้รสอาหารตามธรรมชาติ ไม่ควรปรุงแต่งรสอาหาร
- ควรเน้นรักษาความสะอาดและความปลอดภัยของวัตถุดิบ ภาชนะที่ใช้ปรุงและใส่อาหาร ตลอดจนมือของผู้ปรุงและป้อนอาหาร
- ควรติดตามการเจริญเติบโต โดยการชั่งน้ำหนักและวัดความยาวเทียบกับมาตรฐานการเจริญเติบโตตามช่วงอายุทุก 3 เดือน

โภชนาการสำหรับเด็กอายุ 1 – 5 ปี

เด็กอายุ 1 – 5 ปี จำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารครบถ้วน เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ ซึ่งส่งผลต่อการสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่าง ๆ ให้มีความสมบูรณ์ ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ ดังตารางปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี



ตารางปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี

ตารางปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1 – 5 ปี			
กลุ่มอาหาร		ปริมาณอาหาร	
		เด็กอายุ 12 – 23 เดือน	เด็กอายุ 2 – 5 ปี
	ข้าว – แป้ง	15 ช้อนกินข้าว	4 ทัพพี
	ผัก	5 ช้อนกินข้าว	1.5 ทัพพี
	ผลไม้	2 ส่วน	2 ส่วน
เนื้อสัตว์	เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับ เลือด เป็นต้น	3 ช้อนกินข้าว	6 ช้อนกินข้าว
	ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง
	ถั่วเมล็ดแห้งสุก เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น	-	1 ช้อนกินข้าว
	นม	2 แก้ว / กล่อง*	2 แก้ว / กล่อง*
ไขมันและน้ำตาล	ไขมัน	2 ช้อนชา	1.5 ช้อนชา
	น้ำตาล	-	3 ช้อนชา

* นม 1 แก้ว / กล่อง (200 มิลลิลิตร)

ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก (อายุ 1 – 5 ปี)

1. ให้อาหารมือหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างที่มีคุณภาพไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
2. ให้อาหารครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน
3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี เสริมนมรสจืด
4. ฝึกให้กินผักและผลไม้รสหวานน้อยจนเป็นนิสัย
5. ฝึกให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
6. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
7. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม
8. ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย
9. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ



ข้อมูลโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 1 – 5 ปี

บันทึกการคลอด

สถานที่คลอด

ทำคลอดโดย

() แพทย์ () พยาบาล

() อื่นๆ ระบุ

อายุครรภ์ สัปดาห์ วิธีคลอด

ภาวะแทรกซ้อนขณะคลอด ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ)

ภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ)

เยี่ยมดูแลหลังคลอด โดยทีมหมอครอบครัว

อาการผิดปกติหลังคลอดที่ต้องมาพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที
ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่มีอาการ



อาการผิดปกติหลังคลอด	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
ตกเลือดหลังคลอด เป็นก้อน ลิ่มเลือด			
ตัวร้อนเป็นไข้ติดต่อกัน 2 วัน			
น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็น ขุ่นข้น หรือมีสีแดงนานเกิน 2 สัปดาห์			
ปัสสาวะแสบ ขัด กระปิกะปรอย หรือปัสสาวะไม่ออก			
ปวด บวม บริเวณฝีเย็บหรือแผลแยก			
หัวนมแตก หรืออักเสบ			
การคุมกำเนิด			
ผู้ประเมิน วันที่			

การดูแลเพิ่มเติม	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพช่องปากมารดาและทารก			
- การดูแลเหงือกและฟัน			
- การไม่ส่งผ่านเชื้อฟันจากผู้ดูแลสู่เด็ก เช่น การใช้ช้อนร่วมกันกับเด็ก การเป่าอาหารให้เด็ก การเคี้ยวอาหารให้เด็ก เป็นต้น			
นัดตรวจสุขภาพช่องปากแม่และลูก 6 เดือนหลังคลอด			
ผู้ประเมิน วันที่			

บันทึกการรกแรกเกิด (เจ้าหน้าที่บันทึก)

วันเดือนปีเกิด..... เวลา..... เพศ..... น้ำหนักแรกเกิด..... กรัม

ความยาว..... เซนติเมตร เส้นรอบศีรษะ..... เซนติเมตร

Apgar Score (1 นาที)..... (5 นาที).....

ความผิดปกติแต่กำเนิด ☐ มี (ระบุ).....

☐ ไม่มี

ภาวะสุขภาพแรกเกิด ☐ แข็งแรงดี ☐ ผิดปกติ ระบุ.....

วันที่จำหน่าย..... น้ำหนักวันที่จำหน่าย.....

วิตามินเค ☐ ฉีด ☐ ไม่ฉีด

การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด ตรวจวันที่.....

- การตรวจภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมน ☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ

- การตรวจ PKU ☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ

การตรวจคัดกรองการได้ยินด้วยเครื่องมือ

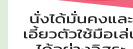
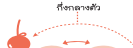
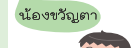
☐ OAE ข้างขวา ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ข้างซ้าย ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน วันที่ตรวจ.....

☐ ABR ข้างขวา ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ข้างซ้าย ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน วันที่ตรวจ.....

หากผลตรวจไม่ผ่าน ควรได้รับการตรวจซ้ำภายใน 1 เดือน

ประวัติทารก	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ทราบ
1. เด็กคลอดก่อนกำหนด (มารดาอายุครรภ์ < 37 สัปดาห์)				
2. ทารกแรกเกิดน้ำหนักต่ำกว่า 2,500 กรัม				
3. Hypoglycemia				
4. Hyperbilirubinemia				
5. Apgar Score ที่ 1 นาที ≤ 7 5 นาที ≤ 7 และมี Complication				
6. Sepsis				
7. ชัก Meningitis				
8. มีปัญหาการดูดกลืน ดูดนมไม่เก่ง				
9. Down syndrome				
10. Congenital anomaly (แล้วแต่แพทย์พิจารณา)				
11. Anemia (central Hct < 40% ที่อายุ < 7 วัน)				
12. เกิดจากแม่ติดเชื้อไวรัสซิกา				

หมายเหตุ ถ้ามีภาวะเสี่ยงตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป บ่งชี้ว่า คือ High risk case ให้นัดพบแพทย์เมื่ออายุ 1 เดือน ถ้าไม่พบภาวะเสี่ยงนัด 2 เดือน ที่คลินิกเด็กสุขภาพดี

อายุ พัฒนาการ	แรกเกิด ถึง 1 เดือน	1-2 เดือน	3-4 เดือน	5-6 เดือน	7-8 เดือน	9 เดือน
ด้าน การ เคลื่อนไหว Gross Motor (GM)	 ทำนอนคว่ำ ยกศีรษะ และหันไปข้างใดข้างหนึ่งได้	 ทำนอนคว่ำ ยกศีรษะตั้งขึ้นได้ 45 องศา นาน 3 วินาที	 ทำนอนคว่ำ ยกศีรษะและอกพ้นพื้น	 ยันตัวขึ้น จากทำนอนคว่ำ โดยเหยียดแขนตรง ทั้งสองข้างได้	 นั่งได้มั่นคงและ เอี้ยวตัวใช้มือเล่น ได้อย่างอิสระ	 ลุกขึ้นนั่งได้ จากทำนอน
ด้าน การใช้ กล้ามเนื้อ มัดเล็ก และ สติปัญญา Fine Motor (FM)	 มองตามสิ่ง ที่กลางลำตัว	 มองตามผ่าน ที่กลางลำตัว	 มองตามสิ่งของ ที่เคลื่อนที่ ได้เป็นมุม 180 องศา	 เอื้อมมือหยิบ และถือวัตถุไว้ ขณะอยู่ในท่า นอนหงาย	 จ้องมอง ไปที่หนังสือ พร้อมกับผู้หนึ่ง นาน 2-3 วินาที	 หยิบก้อนแป้งจากพื้น และถือไว้ละะะ
ด้าน การเข้าใจ ภาษา Receptive Language (RL)	 สะดุ้งหรือ เคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อได้ยินเสียงพูด ระดับปกติ	 มองหน้าผู้พูดคุย ได้นาน 5 วินาที	 หันตาม เสียงได้	 หันตาม เสียงเรียก	 เด็กหันตาม เสียงเรียกชื่อ	 ทำตามคำสั่งง่ายๆ เมื่อใช้ท่าทาง ประกอบ
ด้าน การใช้ภาษา Expressive Language (EL)	 ส่งเสียงอ้อแอ้	 ทำเสียงในลำคอ (เสียง "อ" หรือ "อา" หรือ "อ้อ") อย่างชัดเจน	 ทำเสียงสูงๆ ต่ำๆ เพื่อแสดงความรู้สึก	 เลียนแบบ การเล่น ทำเสียงได้	 เลียนเสียง พูดคุย	 เลียนเสียง คำพูดที่คุ้นเคย อย่างน้อย 1 เสียง
ด้านการ ช่วยเหลือ ตัวเอง และสังคม Personal and Social (PS)	 มองจ้องหน้า ได้นาน 1 - 2 วินาที	 ยิ้มตอบหรือ ส่งเสียงตอบได้ เมื่อผู้ประเ็นยิ้ม และพูดคุยด้วย	 ยิ้มทักคน ที่คุ้นเคย	 สนใจฟังคนพูด และสามารถ มองไปที่ของเล่น ที่เล่นกับเด็ก	 เด็กเล่นจะเอ้ได้	 ใช้มือหยิบ กินอาหารได้

10-12 เดือน	13-15 เดือน	16-17 เดือน	18 เดือน	19-24 เดือน	25-29 เดือน	30 เดือน
 ยืนนาน 2 วินาที	 ยืนอยู่ตามลำพัง ได้นานอย่างน้อย 10 วินาที	 เดินลากของเล่น หรือสิ่งของได้	 วิ่งได้ เดินถือลูกบอล ได้ไกล 3 เมตร	 เหวี่ยงขาเตะลูกบอลได้	 กระโดดเก้า ฟันฟันทั้ง 2 ข้าง	 กระโดดข้ามเชือกบนพื้น ไปข้างหน้าได้ ขว้างลูกบอล ขนาดเล็กได้ โดยยกมือขึ้นเหนือศีรษะ
 จับนิ้วมือ เพื่อหยิบของขึ้นเล็ก	 ขีดเขียน (เป็นเส้น) บนกระดาษได้	 ขีดเขียนได้เอง	 เปิดหน้าหนังสือ ทำตัวกระตือรือร้น กวาดเส้นได้เอง ต่อก้อนไม้ 2 ชิ้น	 ต่อก้อนไม้ 4 ชิ้น	 แก้ปัญหาบางอย่าง โดยใช้เครื่องมือด้วยตนเอง	 ต่อก้อนไม้สี่เหลี่ยมลูกบาศก์ เป็นหอคอยได้ 8 ก้อน ยืมวัตถุให้ได้ 1 ชิ้น ตามคำสั่ง (รู้จำนวนเท่ากับ 1)
 บอกมือหรือตามคำสั่ง	 เลือกวัตถุตามคำสั่ง ได้ถูกต้อง 2 ชนิด	 ทำตามคำสั่งง่ายๆ โดยไม่ทำตามทางประกอบ	 เลือกวัตถุตามคำสั่ง ได้ถูกต้อง 3 ชนิด เลือกวัตถุตามคำสั่ง (ตัวเลือก 4 ชนิด) ชื่อยาวได้ 1 สั้น	 เลือกวัตถุตามคำสั่ง (ตัวเลือก 4 ชนิด)	 ชื่อยาว 7 สั้น	 สเปกโตรแกรมได้นาน 5 นาที วางวัตถุไว้ "ข้างบน" และ "ข้างใต้" ตามคำสั่งได้
 แสดงความต้องการ โดยทำท่าทาง หรือเปล่งเสียง	 พูดคำพยางค์เดียว (คำโดด) ได้ 2 คำ	 ตอบชื่อวัตถุได้ถูกต้อง	 พูดเป็นคำๆ ได้ 4 คำ เรียกชื่อสิ่งของ หรือท่าทาง	 เลียนคำพูดที่เป็นวลี ประกอบด้วยคำ 2 คำ	 พูดตอบรับ และปฏิเสธได้	 พูดติดต่อกัน 2 คำขึ้นไป อย่างมีความหมาย โดยใช้คำกริยาได้ถูกต้อง อย่างน้อย 4 กริยา
 เล่นสิ่งของตามประโยชน์ของสิ่งของได้	 เลียนแบบท่าทางการทำงานบ้าน	 เล่นการใช้สิ่งของตามหน้าที่ได้มากขึ้น ด้วยความสัมพันธ์ของ 2 สิ่งขึ้นไป	 สนใจ/มองตามสิ่งที่มีทิศทาง ยึดถือลูกบอลไปอย่างน้อย 3 เมตร เดินนำทางแมวโดยให้คน	 ใช้ช้อนตักอาหารกินเองได้	 ล้างและเช็ดมือได้	 ร้องเพลงได้นาน คำหรือสองเพลง คลอดตามทำนอง เด็กทารกกำลังร้องเพลงของเขากับคุณแม่ โดยผู้ให้กำลังใจ

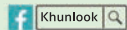
1. ใส่เครื่องหมาย ☒ ในช่อง ☐ เมื่อเด็กประเมินผ่าน
2. ใส่เครื่องหมาย ☒ ในช่อง ☐ เมื่อเด็กประเมินไม่ผ่าน

อายุ พัฒนาการ	31-36 เดือน	37-41 เดือน	42 เดือน	43-48 เดือน	49-54 เดือน	55-59 เดือน
ด้านการเคลื่อนไหว Gross Motor (GM)	 ยืนขาเดียว 1 วินาที	 ยืนขาเดียว 3 วินาที	 ยืนขาเดียว 5 วินาที ใช้แขนรับลูกบอลได้	 กระโดดขาเดียวได้อย่างน้อย 2 ครั้ง	 กระโดดสองเท้าพร้อมกันไปด้านข้างและถอยหลังได้	 เดินต่อสັນเท้า
ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา Fine Motor (FM)	 เขียนแบบลากเส้นเป็นวงต่อเนื่องกัน	 เขียนแบบวาดรูปวงกลม	 แยกรูปทรงเรขาคณิตได้ 3 แบบ ประกอบชิ้นส่วนของรูปภาพที่ตัดออกเป็น 3 ชิ้นได้ เขียนรูปวงกลมตามแบบได้	 ตัดกระดาษรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส 10 ซม. ออกเป็น 2 ชิ้น (โดยใช้กรรไกรปลายมน) เขียนแบบวาดรูป + (กากบาท)	 ประกอบชิ้นส่วนของรูปภาพที่ตัดออกเป็นส่วนๆ 8 ชิ้นได้	 จับดินสอได้ถูกต้อง
ด้านการเข้าใจภาษา Receptive Language (RL)	 นำวัตถุ 2 ชนิดในห่อมาให้ได้ตามคำสั่ง	 ทำตามคำสั่งต่อเนื่องได้ 2 क्रियाกับวัตถุ 2 ชนิด	 ใช้ชี้ทาง วางวัตถุไว้ข้างหน้าและชี้ทางหลังได้ตามคำสั่ง เลือกจัดกลุ่มวัตถุตามประเภทของเสื้อผ้าได้	 ชี้ไหนใหญ่สุดคะ เลือกวัตถุที่มีขนาดใหญ่กว่าและเล็กกว่า	 กลางคืน เลือกรูปภาพที่แสดงเวลากลางวันกลางคืน	 ชี้ไหนสีแดงคะ เลือกสีได้ 8 สีตามคำสั่ง
ด้านการใช้ภาษา Expressive Language (EL)	 พูดติดต่อกัน 3-4 คำอย่างน้อย 4 ความหมาย	 ทำไม...? ถามคำถามได้ 4 แบบ เช่น ใคร อะไร ที่ไหน ทำไม	 พูดถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านไปไม่ช้า ได้ พูด "ขอ" หรือ "ขอบคุณ" หรือ "ใช่" ได้	 พูดเป็นประโยค 3 คำติดต่อกันโดยมีความหมายและเหมาะสมกับโอกาสได้	 เวลาไปสนามที่จู่ๆก็หายไป ตอบคำถามได้ถูกต้องเมื่อถามว่า "ถ้ารู้สึกร้อนไม่สบาย คิว" จะทำอย่างไร	 ผลัดกันพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม
ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม Personal and Social (PS)	 ใส่กางเกงได้เอง	 ทำตามกฎในการเล่นเป็นกลุ่มได้ โดยมีผู้ใหญ่แนะนำ ช่วยทำงานขั้นตอนเดียวได้เอง	 ใส่เสื้อผ้าหน้าได้เองโดยไม่ต้องติดกระดุม บอกเพศของตนเองได้	 ใส่กระดุมขนาดใหญ่น้อย 2 เม็ดได้เอง 3 เม็ด	 ทำความสะอาดตัวเองหลังอุจจาระได้	 เล่นเลียนแบบบทบาทของผู้ใหญ่ได้



"แอปพลิเคชันคุณลูก
ผู้ช่วยพ่อแม่ยุคใหม่"

: ดาวน์โหลดคู่มือ DPM และแอปพลิเคชัน คุณลูก
เพื่อส่งเสริมพัฒนาการลูกได้ฟรีที่
www.khunlook.com



คำชี้แจง :

60 เดือน	61-66 เดือน	67-72 เดือน	73-78 เดือน
 เดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงไปข้างหน้าได้	 กระโดดขาเดียวไปข้างหน้า 4 ครั้ง กี่ละข้าง	 วิ่งหลบลูกบอล สังกัดขว้างได้	 เคลือบโหว่งร่างกายตามกีดกลางกับให้ผู้อื่นสัมผัสความเสี่ยงที่ผู้หนึ่งทำขึ้น 2 ชนิดต่อกัน
 ลอกรูป วาดรูปคนได้ 6 ส่วน	 ตัดกระดาษตามเส้นตรงต่อเนื่องยาว 15 ซม.	 ลอกรูปสามเหลี่ยม	 เขียนชื่อตนเองได้ถูกต้อง
 จับใจความเมื่อฟังนิทานหรือเรื่องเล่า นับก่อนไป 5 ก่อน (รู้จำนวน เท่ากับ 5)	 บวกเลขเบื้องต้น ผลลัพธ์ไม่เกิน 10	 ลบเลข	 อ่านหนังสือที่มีภาพต่อเนื่องจนจบและเล่าได้ว่าเป็นเรื่องอะไร
 อ่านออกเสียงพยัญชนะได้ถูกต้อง 5 ตัว ดังนี้ "ก" "ข" "ด" "น" "ย" รู้จักพูดอย่างมีเหตุผล	 เด็กสามารถอธิบายหน้าที่หรือคุณสมบัติของสิ่งของได้อย่างน้อย 6 ชนิด	 เด็กสามารถบอกชื่อสิ่งของได้ 3 หมวด เช่น สัตว์, เสื้อผ้า, อาหาร	 สามารถคิดเชิงเหตุผลและอธิบายได้
 แสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อเห็นเพื่อนเจ็บหรือไม่สบาย	 ช่วยงานบ้าน	 เด็กแปรงฟันได้ทั้งข้างปาก	 ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จด้วยตนเอง เช่น แต่งตัวกินข้าว อาบน้ำ



ดาวน์โหลดคู่มือ DSPM ฉบับสมบูรณ์



วิธีการประเมินพัฒนาการ

คลิปวิดีโอแสดงวิธีการประเมินพัฒนาการตามช่วงอายุ



รู้ใจวัยจ๋า

Animation อธิบายเนื้อหาและเทคนิคในการส่งเสริมพัฒนาการตามช่วงอายุ

1. ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ เมื่อเด็กประเมินผ่าน
2. ใส่เครื่องหมาย X ในช่อง ☐ เมื่อเด็กประเมินไม่ผ่าน

ช่วงอายุ 9, 18, 30, 42 และ 60 เดือน เป็นช่วงสำคัญที่เด็กควรได้รับการคัดกรองพัฒนาการ โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



ส่วนที่ 3 บันทึกหลังคลอดและบริการเด็กแรกเกิด-6 ปี

☐ ด.ช. ☐ ด.ญ. ชื่อ.....นามสกุล.....

วัน เดือน ปี เกิด.....เลขประจำตัวประชาชน.....

บันทึกการได้รับวัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของประเทศไทย (เจ้าหน้าที่บันทึก) 1/3

อายุที่ควรได้รับ	วัคซีนที่ให้	วัน เดือน ปี ที่ได้รับวัคซีน
แรกเกิด	• ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG) • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB) ครั้งที่ 1	
1 เดือน	• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB) ครั้งที่ 2 (ให้เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ)	
2 เดือน	• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV) ครั้งที่ 1 • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ (DTP-HB-Hib) ครั้งที่ 1 • กินวัคซีนโรต้า (Rota) ครั้งที่ 1	
4 เดือน	• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV) ครั้งที่ 2 • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ (DTP-HB-Hib) ครั้งที่ 2 • กินวัคซีนโรต้า (Rota) ครั้งที่ 2	
6 เดือน	• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ครั้งที่ 3 • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ (DTP-HB-Hib) ครั้งที่ 3 • กินวัคซีนโรต้า (Rota) ครั้งที่ 3 (ยกเว้นได้ Rotarix มาแล้ว 2 ครั้ง)	

☐ ด.ช. ☐ ด.ญ. ชื่อ.....นามสกุล.....
 วัน เดือน ปี เกิด.....เลขประจำตัวประชาชน.....

บันทึกการได้รับวัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของประเทศไทย (เจ้าหน้าที่บันทึก) 2/3

อายุที่ควรได้รับ	วัคซีนที่ให้	วัน เดือน ปี ที่ได้รับวัคซีน
9 เดือน	ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR) ครั้งที่ 1	
1 ปี	ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเฉฉิชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ (LAJE) ครั้งที่ 1	
1 ปี 6 เดือน	- กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ครั้งที่ 4 - ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP) ครั้งที่ 4 - ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR) ครั้งที่ 2	
2 ปี 6 เดือน	ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเฉฉิชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ (LAJE) ครั้งที่ 2	
4 ปี	- กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ครั้งที่ 5 - ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP) ครั้งที่ 5	
11 ปี (นักเรียนหญิง ชั้น ป.5)	ฉีดวัคซีนป้องกันเอชพีวี (HPV) ครั้งที่ 1	
	ฉีดวัคซีนป้องกันเอชพีวี (HPV) ครั้งที่ 2 (ห่างจากเข็มแรกอย่างน้อย 6 เดือน)	
12 ปี (ชั้น ป.6)	ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก (dT) (แนะนำให้กระตุ้นซ้ำทุก 10 ปี)	

ด.ช.

ด.ญ.

ชื่อ.....นามสกุล.....

วัน เดือน ปี เกิด.....เลขประจำตัวประชาชน.....

บันทึกการได้รับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคอื่นๆ (ระบุ) (เจ้าหน้าที่บันทึก) 3/3

อายุที่ควรได้รับ	วัคซีนหรือการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคที่ให้	วัน เดือน ปี ที่ได้รับ
แรกเกิด	อิมมูโนโกลบูลินต่อไวรัสตับอักเสบบี (HBIG)	
กรณีที่เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี		
	วัคซีน.....	
	วัคซีน.....	
	วัคซีน.....	
	วัคซีน.....	
	วัคซีน.....	
	วัคซีน.....	
	วัคซีน.....	
	วัคซีน.....	
	วัคซีน.....	

หมายเหตุ

1. หากไม่สามารถพาเด็กไปรับวัคซีนได้ตามกำหนด โปรดนำเด็กพร้อมสมุดเล่มนี้ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยเร็ว
 2. โปรดเก็บรักษาสุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ตลอดไปเพื่อประโยชน์ในการป้องกันโรครวมทั้งใช้ประกอบการเข้าเรียนและสมัครงานในอนาคต
 3. จำนวนครั้งในการให้วัคซีนโรต้า (Rota) อาจเป็นแบบกิน 2 ครั้ง หรือ 3 ครั้ง
 4. ในสถานการณ์วัคซีนขาดคราว ปิงปประมาณ 2567 แนะนำให้วัคซีน MMR เข็มที่ 1 ที่อายุ 9-12 เดือน
- ที่มา : กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค



ความรู้เรื่องวัคซีน
และกำหนดการให้วัคซีน

บันทึกตรวจสุขภาพและรับวัคซีนครั้งต่อไป (1/2)

วัน เดือน ปี อายุ	เวลา	รายการ	สถานที่นัด
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB) (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ) •	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ (DTP-HB-Hib) • กินวัคซีนโรต้า (Rota) •	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ (DTP-HB-Hib) • กินวัคซีนโรต้า (Rota) •	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ (DTP-HB-Hib) • กินวัคซีนโรต้า (Rota) •	

วันนัดตรวจสุขภาพและรับวัคซีนครั้งต่อไป (2/2)

วัน เดือน ปี อายุ	เวลา	รายการ	สถานที่นัด
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR) •	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเฉียบ ชนิตเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ (LAJE) • ตรวจหาการติดเชื้อ (HBsAg) และภูมิคุ้มกันต่อไวรัสตับอักเสบบี (Anti-HBs) (เฉพาะรายที่แม่ติดเชื้อ) •	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP) • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR) •	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเฉียบ ชนิตเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ (LAJE) • ตรวจหาการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg) และภูมิคุ้มกัน (Anti-HBs) •	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP) •	

นัดหมายอื่น ๆ :

หมายเหตุ : จำนวนครั้งในการให้วัคซีนโรต้า (Rota) ขึ้นอยู่กับชนิดวัคซีนที่จัดหาได้และให้ยกเว้นการได้รับวัคซีนโรต้า ครั้งที่ 3 ในเด็กที่ได้รับวัคซีน Rotarix มาแล้ว 2 ครั้ง

แบบส่งต่อข้อมูลเด็กปฐมวัยสู่โรงเรียน

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. 25.....

จาก.....

☐ ด.ช. ☐ ด.ญ. ชื่อ-นามสกุล..... เลขประจำตัวประชาชน.....

อายุ..... ปี วันเดือนปี..... เวลาเกิด..... น.

อายุที่คลอด..... สัปดาห์ น้ำหนักแรกเกิด..... กรัม วิธีการคลอด.....

ชื่อ-สกุล บิดา..... ชื่อ-สกุล มารดา.....

บาดเจ็บเนื่องจากการคลอด ☐ ไม่มี ☐ มี คือ.....

ร่างกายพิการแต่กำเนิด ☐ ไม่มี ☐ มี คือ.....

การเจ็บป่วยเนื่องจากการคลอด ☐ ไม่มี ☐ มี คือ.....

โรคประจำตัว ☐ ไม่มี ☐ มี คือ.....

แพ้ยา หรืออาหาร ☐ ไม่มี ☐ มี คือ.....

บันทึกการได้รับวัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของประเทศไทย (เจ้าหน้าที่บันทึก)

อายุที่ควรได้รับ	วัคซีนที่ให้	วัน เดือน ปี ที่ได้รับวัคซีน
แรกเกิด	- ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG) - ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB)	
1 เดือน	ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB) ครั้งที่ 1 (ให้เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ) ครั้งที่ 2	
2 เดือน	- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV) ครั้งที่ 1 - ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ (DTP-HB-Hib) ครั้งที่ 1 - กินวัคซีนโรต้า (Rota) ครั้งที่ 1	
4 เดือน	- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV) ครั้งที่ 2 - ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ (DTP-HB-Hib) ครั้งที่ 2 - กินวัคซีนโรต้า (Rota) ครั้งที่ 2	
6 เดือน	- กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ครั้งที่ 3 - ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ (DTP-HB-Hib) ครั้งที่ 3 - กินวัคซีนโรต้า (Rota) ครั้งที่ 3 (ยกเว้นได้ Rotarix มาแล้ว 2 ครั้ง)	
9 เดือน	ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR) ครั้งที่ 1	

บันทึกการได้รับวัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของประเทศไทย (เจ้าหน้าที่บันทึก)

อายุที่ควรได้รับ	วัคซีนที่ให้	วัน เดือน ปี ที่ได้รับวัคซีน
1 ปี	• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเจอี ชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ (LAJE)	
1 ปี 6 เดือน	• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ครั้งที่ 4 • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP) ครั้งที่ 4 • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR) ครั้งที่ 2	
2 ปี 6 เดือน	• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเจอี ชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ (LAJE) ครั้งที่ 2	
4 ปี	• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ครั้งที่ 5 • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP) ครั้งที่ 5	
11 ปี (นักเรียนหญิง ชั้น ป.5)	• ฉีดวัคซีนป้องกันเอชพีวี (HPV) ครั้งที่ 1 • ฉีดวัคซีนป้องกันเอชพีวี (HPV) ครั้งที่ 2 ห่างจากเข็มแรกอย่างน้อย 6 เดือน)	
12 ปี (ชั้น ป.6)	• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก (dT) (แนะนำให้กระตุ้นซ้ำทุก 10 ปี)	

บันทึกการได้รับวัคซีนหรือการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคอื่น ๆ (ระบุ)

แรกเกิด กรณีที่เกิดจากแม่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี	อิมมูโนโกลบูลินต่อไวรัสตับอักเสบบี (HBIG)	
	วัคซีน.....	
	วัคซีน.....	
	วัคซีน.....	

ประวัติพัฒนาการ ☐ สมวัย ☐ สงสัยล่าช้า

ประวัติการเจริญเติบโต ☐ สมส่วน ☐ ผอม ☐ อ้วน ☐ เตี้ย



คำแนะนำการใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

สมุดบันทึกสุขภาพนี้เป็นสมุดประจำตัวของแม่และลูก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี ใช้สำหรับศึกษา เพื่อการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์แม่หลังคลอดและลูก

ประโยชน์

- ช่วยให้พ่อและแม่ดูแลสุขภาพของลูก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี ได้อย่างเหมาะสม
- เป็นที่รวบรวมความรู้และบันทึกข้อมูลด้านสุขภาพของแม่และเด็ก ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงเด็กอายุ 6 ปี
- เมื่อลูกเข้าโรงเรียน นำสมุดบันทึกสุขภาพนี้ให้คุณครูเพื่อบันทึกประวัติสุขภาพของเด็ก

วิธีใช้

- อ่านเนื้อหาทำความเข้าใจและบันทึกสุขภาพตนเองและบุตร เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ
- นำสมุดบันทึกสุขภาพไปด้วยทุกครั้ง เมื่อไปรับบริการที่สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง
- รักษาสมุดบันทึกสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานอยู่เสมอ



คำแนะนำเรื่องการแจ้งเกิด

คุณพ่อ คุณแม่ ต้องไปแจ้งการเกิด ณ อำเภอ กิ่งอำเภอ เทศบาล เมืองพัทยา หรือเขตต่างๆ ในกทม. ซึ่งเป็นท้องที่มีมีการเกิด เพื่อแจ้งการเกิดของเด็กและเพิ่มชื่อในทะเบียนบ้าน ภายใน 15 วัน

เอกสารที่ควรเตรียมไปใช้ในการแจ้งเกิดเด็ก

1. สำเนาทะเบียนบ้านที่จะนำเด็กเข้า
2. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของบิดา-มารดาเด็กที่เกิด
3. สำเนาทะเบียนสมรส (กรณีที่เกิดทะเบียนสมรส)
4. ตั้งชื่อบุตร



สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

จัดพิมพ์โดย: กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1: จำนวน 80 หน้า

ปีที่พิมพ์: พฤษภาคม 2567

จำนวน: 650,000 เล่ม

พิมพ์ที่: ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา





วิธีการสมัครแอปสมุดบันทึกสุขภาพ

ขอเชิญชวนหญิงตั้งครรภ์ ดาวนีโหลดแอปพลิเคชันและลงทะเบียนใช้งานผ่านมือถือ **ฟรี!**

1. ระบบ iOS  ดาวนีโหลดผ่าน App Store ค้นหาคำว่า “สมุดบันทึกสุขภาพ”
2. ระบบ Android  ดาวนีโหลดผ่าน Play Store ค้นหาคำว่า “สมุดบันทึกสุขภาพ”
3. ผ่านเว็บไซต์ <http://healthbook.anamai.moph.go.th/>
4. ผ่านQR Code
5. เลือกสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กหรือสมุดสีชมพู



วิธีการสมัคร

ขอเชิญชวนหญิงตั้งครรภ์ คุณพ่อคุณแม่
ลงทะเบียนฟรี ผ่าน LINE 



เพิ่มเพื่อนในไลน์แอด
Line: **@9yangth**
(บี @ นำหน้าด้วยนะคะ)
หรือสแกน **QR Code**

9yangth



1

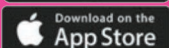
2

พิมพ์คำว่า “สมัคร”
ส่งมาในแชท
และกรอกประวัติส่วนตัว

3

รับข้อมูลการดูแลสุขภาพ
ที่เหมาะสมตรงตาม
อายุครรภ์ หรืออายุลูก

บริการให้ข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพ ตั้งแต่ **ตั้งครรภ์จนถึงลูกอายุครบ 6 ปี** ที่เหมาะสมตรงตาม **ช่วงอายุครรภ์หรืออายุลูก** โดยกรมอนามัยและยูนิเซฟ



ตัวช่วยบันทึกและประเมินพัฒนาการลูกน้อย

ทุกอย่างก้าวที่พ่อแม่ยุคใหม่ต้องมี เพียง scan QR Code
แล้วกดดาวนีโหลดกันฟรีๆ ทั้งระบบ iOS และ Android
หรือพิมพ์คำว่า “Khunlook” หรือ “คุณลูก”

ใน App Store และ Play Store

และใช้เว็บไซต์ www.khunlook.com

KhunLook

