



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



สมุดบันทึกสุขภาพ แม่และเด็ก



ชื่อ-นามสกุล _____

โปรดอย่าทำหาย

นำติดตัวทุกครั้งที่ได้รับบริการ ในสถานพยาบาลทุกแห่ง
ใช้ประกอบการแจ้งเกิด เพื่อออกสูติบัตรและเพิ่มชื่อในทะเบียนบ้าน
กระทรวงสาธารณสุข 2559

หากผู้ใดเก็บหรือพบสมุดเล่มนี้ โปรดส่งคืนด้วย

คำพ่อสอน

“ผู้ฉลาดย่อมรู้ธรรมชาติของเด็ก ว่าเด็กวัยใดลักษณะใดชอบการฝึกอบรมแบบใด เขาย่อมสังเกตทราบ ว่า เด็กวัยหนึ่งต้องหัด ต้องประดับประดาให้ทำ จึงจะได้ผล อีกวัยหนึ่งต้องเกี่ยวเนื่อง ต้องบังคับ ต้องกวดขันให้ทำ จึงจะได้ผล อีกวัยหนึ่งต้องแสดงเหตุผิดชอบชั่วดีให้เห็นก่อน เพื่อชักนำให้ทำ จึงจะได้ผลดี แต่ไม่ว่าจะสอนเด็กวัยใด ลักษณะใด ผู้สอนจะต้องลงมือประพฤติเป็นตัวอย่างด้วยตนเองให้ได้เห็น ได้ดู อยู่ตลอดเวลา โดยไม่ละเลยความประพฤติปฏิบัติที่ต้องการจะให้เกิดมีในตัวเด็กเป็นอันขาด ไม่ว่างจะเป็นข้อปฏิบัติเล็กน้อยปลีกย่อยเพียงใด

พระบรมราชโองการพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
วันที่ 21 มิถุนายน 2522



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เก็บวันเดือนปี
ผู้ปกครองเด็ก

ชื่อ-นามสกุล **หญิง**ตั้งครรภ์

อายุ _____ ปี HN _____

เลขประจำตัวบัตรประชาชน _____ - _____ - _____ - _____ - _____

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ _____ อีเมล _____

ชื่อ-นามสกุล **สามี**

อายุ _____ ปี HN _____

เลขประจำตัวบัตรประชาชน _____ - _____ - _____ - _____ - _____

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ _____ อีเมล _____

ชื่อ-นามสกุล **เด็ก**

HN _____

กลุ่มเลือด _____

เกิดวันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____ เวลา _____ น.

เลขประจำตัวบัตรประชาชน _____ - _____ - _____ - _____ - _____

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ _____ หมู่ที่ _____ หมู่บ้าน _____

ซอย _____ ถนน _____ ตำบล _____

อำเภอ/เขต _____ จังหวัด _____ รหัสไปรษณีย์ _____



หากผู้ใดเก็บหรือพบสมุดเล่มนี้
โปรดส่งคืนด้วย

คุณลักษณะที่ดีของแม่เพื่อให้ลูกมีสุขภาพดี

- 1 มีลูกเมื่ออายุ 20 ถึง 35 ปี มีน้ำหนักตัวเหมาะสม
- 2 เว้นช่วงระยะการมีบุตร แต่ละคนอย่างน้อย 2 ปี
- 3 ฝากครรภ์ทันทีก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์พร้อมสามี มาฝากครรภ์ตามนัด และคลอดกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข
- 4 ได้รับความรู้ป้องกันโรคระบาดที่ยังครบตามเกณฑ์ และนำลูกไปรับวัคซีนป้องกันโรคตามกำหนดนัด
- 5 ปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด ตามคำแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
- 6 ดูแลตนเองให้รู้สึกผ่อนคลายควบคุมอารมณ์ หากนอนไม่หลับ หงุดหงิด ปรึกษาคนใกล้ชิด
- 7 ขณะตั้งครรภ์กินอาหารให้เหมาะสม เพื่อให้ลูกมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม ขึ้นไป
- 8 ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยไม่ต้องให้น้ำ และให้นมแม่ต่อเนื่องเสริมควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปี หรือมากกว่า
- 9 เริ่มให้อาหารอื่นนอกจากนมแม่เมื่อลูกอายุครบ 6 เดือน เพื่อลูกสูงดีสมส่วน ฟันไม่ผุ
- 10 หมั่นโอบกอด พุดคุย เล่านิทาน เล่นและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก



ถ้าท่านสงสัยหรือมีคำถามเกี่ยวกับสมุดนี้ สอบถามได้ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข



สารบัญ

	หน้า
ชื่อ - สกุล บิดา มารดา และบุตร/ที่อยู่	1
คุณลักษณะที่ดีของแม่เพื่อลูกสุขภาพดี	2
ส่วนที่ 1 บริการหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว	
- ประวัติสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว	5
- ประวัติหญิงตั้งครรภ์ปัจจุบัน	6
- เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงหญิงตั้งครรภ์เมื่อมาฝากครรภ์ครั้งแรก	7
- การคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสซิกาในหญิงตั้งครรภ์	8
- การวัดความสูงของมดลูก	9
- การตรวจสุขภาพช่องปาก	9
- ประเมินภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์เพื่อลูกในท้องแข็งแรง สมบูรณ์	10
- กราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ (VALLOP CURVE)	11
- โภชนาการหญิงมีครรภ์ตารางเปรียบเทียบ ร้อยละค่ามาตรฐานครรภ์ชนวมวลกาย (BMI 21=100)	12-13
- การเลือกกินอาหารสำหรับการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์	14-15
- บันทึกการตรวจครรภ์	16-17
- การตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์	18-19
- การประเมินสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์	20
- บันทึกการคลอด	21
- เยี่ยมดูแลหลังคลอดโดยทีมหมอครอบครัว	21
- ประเมินสุขภาพจิตมารดาหลังคลอด	22-23
ส่วนที่ 2 บริการเด็กแรกเกิด-6 ปี	
- บันทึกทารกแรกเกิด	24
- คำแนะนำการใช้กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก	25
- การตรวจสุขภาพ ประเมินการเจริญเติบโต พัฒนาการเด็ก	26-27
- การวัดเส้นรอบศีรษะเพศชาย-เพศหญิง	28-31
- กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก	32-47
- ปริมาณอาหารทารกอายุแรกเกิด-12 เดือน	48-49
- ปริมาณอาหารสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ควรได้รับใน 1 วัน และอาหารทดแทน	50-51
- ประเมินความเสี่ยงฟันผุ	52



ส่วนที่ 3 ความรู้สู่การปฏิบัติเพื่อแม่-ลูกสุขภาพดี

- รู้จักสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (Passport of life) 53
- บทบาทของพ่อ แม่ และคนในครอบครัว 54-55
- 5 เรื่องที่ต้องตรวจเพื่อลูกน้อยปลอดภัย 56-57
- เพิ่มสมองลูกน้อยในท้องด้วยวิตามิน 58
- ดูแลฟันแม่ 59
- การน้บลูกเดิน 60-61
- อุบัติเหตุที่แม่ท้องต้องระวัง 62
- อาการแทรกซ้อนและความผิดปกติ ที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที 63
- การวัดและทำนวดสำหรับหญิงตั้งครรภ์ 64
- ทนสมองลูกรักจากนมแม่ 65
- ส่งเสริมพัฒนาการลูกรักเติบโตอย่างมีคุณภาพ:กิน กอด เล่น เล่า 66-67
- ฝึกลูกเข้านอน 68
- ฝ้าจุดฝ้า 5 ขวบปีแรก 69
- คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกัน การพลัดตกหกล้ม การอุดตันทางเดินหายใจ การจมน้ำ การบาดเจ็บจากจรรยาจร 70-71
- การดูแลเด็กเป็นโรคไข้หวัด 72
- การดูแลรักษาขั้นต้น เมื่อเด็กป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงที่บ้าน 73
- อาการของทารกแรกเกิดที่ต้องพาเด็กไปพบแพทย์ทันที 74
- คำแนะนำเกี่ยวกับการได้รับวัคซีน 75
- บันทึกการได้รับวัคซีนป้องกันโรค 76
- วันนัดตรวจสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ครั้งต่อไป 77
- วันนัดตรวจสุขภาพครั้งต่อไป 78
- แบบส่งต่อข้อมูลเด็กปฐมวัยสู่โรงเรียน 79

**โปรดเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ตลอดไป
เพื่อประโยชน์ในการป้องกันโรค
ทั้งใช้ประกอบการเข้าเรียนและสมัครงานในอนาคต**



ประวัติสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว

ก่อนตั้งครรภ์คุมกำเนิดวิธี _____ เป็นระยะเวลา _____ ปี _____ เดือน
 หยุดคุมกำเนิดครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์ _____ ระยะเวลา _____ ปี _____ เดือน
 ประวัติประจำเดือนสม่ำเสมอ หรือไม่ _____ มาทุกกี่วัน _____ วัน

ประวัติการตั้งครรภ์

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

ประวัติเจ็บป่วยของหญิงตั้งครรภ์

- เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไทรอยด์
- โรคโลหิตจาง โรคธาลัสซีเมีย อื่นๆ
- ประวัติผ่าตัดคลอด _____ เมื่อ พ.ศ. _____ โรงพยาบาล _____
 อื่นๆ _____ เมื่อ พ.ศ. _____ โรงพยาบาล _____
- ประวัติแพ้ยา ชื่อยา _____ อาการที่แพ้ _____
 ชื่อยา _____ อาการที่แพ้ _____
- ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว
- โรคซีก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง พิการแต่กำเนิด
- ครรภ์แฝด ปัญญาอ่อน อื่นๆ



ประวัติหญิงตั้งครรภ์ปัจจุบัน

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

ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายงานการตรวจเลือด	หญิงตั้งครรภ์		สามี	
	รอบ 1	รอบ 2	รอบ 1	รอบ 2
blood group/Rh				
คัดกรองธาลัสซีเมีย				
• OF/MCV				
• DCIP				
• Hb typing				
• PCR				
ไวรัสตับอักเสบบี				
ซีพีอี				
ตรวจหาเชื้อเอชไอวี				
Hct/Hb				
ดาวซีเอ็นไอ:	<input type="checkbox"/> เสียสูง <input type="checkbox"/> เสียต่ำ			
ผลตรวจอื่นๆ				

การให้คำปรึกษาแบบคู่ ได้รับก่อนตรวจเลือด วันที่ _____

ได้รับหลังตรวจเลือด วันที่ _____

การเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ครั้งที่ 1 เมื่ออายุครรภ์ _____ สัปดาห์

ครั้งที่ 2 เมื่ออายุครรภ์ _____ สัปดาห์

การฉีดวัคซีนที่มีส่วนประกอบของวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก

ก่อนตั้งครรภ์เคยฉีดวัคซีน _____ ครั้ง ครั้งสุดท้าย วันที่ _____

ในระหว่างตั้งครรภ์

ฉีดวัคซีน ครั้งที่ 1 วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ.25 _____

ครั้งที่ 2 วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ.25 _____

ครั้งที่ 3 วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ.25 _____

เข็มกระตุ้น วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ.25 _____

ไม่ได้ฉีดวัคซีนในครรภ์นี้ เพราะได้รับ ครบ 3 เข็ม หรือ เข็มกระตุ้นไม่เกิน 10 ปี

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ตามฤดูกาลเมื่ออายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป ในช่วงรณรงค์

ฉีดวัคซีน 1 ครั้ง เมื่ออายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ.25 _____



เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์เมื่อมาฝากครรภ์ครั้งแรก

รายการความเสี่ยง	ไม่มี	มี
ประวัติอดีต		
1. เคยมีทารกตายในครรภ์หรือเสียชีวิตแรกเกิด (1 เดือนแรก)		
2. เคยแท้ง 3 ครั้ง ติดต่อกันหรือมากกว่าติดต่อกัน		
3. เคยคลอดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม หรือคลอดเมื่ออายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์		
4. เคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4,000 กรัม		
5. เคยเข้ารับการรักษาพยาบาลความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์ หรือครรภ์เป็นพิษ		
6. เคยผ่าตัดอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ เช่น เนื้องอกมดลูก ผ่าตัดปากมดลูก ผูกปากมดลูก ฯลฯ		
ประวัติปัจจุบัน		
7. ครรภ์แฝด		
8. อายุ < 17 ปี (นับถึง EDC)		
9. อายุ > 35 ปี (นับถึง EDC)		
10. Rh Negative		
11. เลือดออกทางช่องคลอด		
12. มีก้อนเนื้อเชิงกระดูก		
13. ความดันโลหิต Diastolic \geq 90 mmHg		
14. BMI < 18.5 กก./ตรม.		
ประวัติทางอายุกรรม		
15. โลหิตจาง		
16. โรคเบาหวาน		
17. โรคไต		
18. โรคหัวใจ		
19. คีโมบำบัด คีโมรา สุบรูเทิ คนใกล้ชิดสูบบุหรี่		
20. โรคออโตออสม อื่นๆ เช่น โรยอยต์ SLE ฯลฯ (ไม่ระบุ)		
21. อื่นๆ ไม่ระบุ		

ถ้าพบคำตอบข้อใดข้อหนึ่ง ตกในช่องมี แสดงว่าผู้ตั้งครรภ์รายนี้เป็นการตั้งครรภ์เสี่ยงต้องส่งต่อเพื่อได้รับการดูแลพิเศษ และ/หรือประเมินเพิ่มเติม และทำคลอดโดยสูติแพทย์

ลงชื่อผู้ประเมิน _____ วันที่ _____



การคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสซิกาในหญิงตั้งครรภ์

1. ไข้ มี ไม่มี
2. ผื่น มี ไม่มี
3. ปวดข้อ มี ไม่มี
4. ตาแดง มี ไม่มี
5. ปวดศีรษะ มี ไม่มี
6. อาศัยอยู่ หรือมีประวัติเดินทางเข้าไปในพื้นที่ที่พบผู้ป่วยยืนยัน ใช่ ไม่ใช่
และยังอยู่ในระยะเวลาควบคุมโรค

ส่งส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ หากหญิงตั้งครรภ์มีอาการ ดังต่อไปนี้

01

หญิงตั้งครรภ์มีผื่น และมีอาการอย่างน้อย 1 ใน 3 อาการ ดังนี้
ไข้ ปวดข้อ ตาแดง หรือ

02

หญิงตั้งครรภ์ไข้ และมีอาการอย่างน้อย 2 ใน 3 อาการ ดังนี้
ปวดศีรษะ ปวดข้อ ตาแดง หรือ

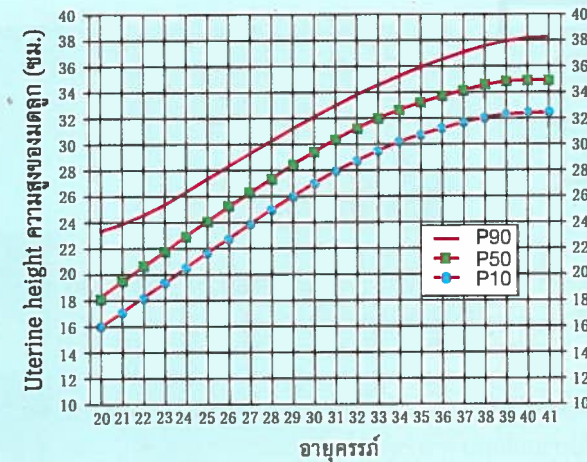
03

หญิงตั้งครรภ์มีผื่นที่อาศัยอยู่ หรือมีประวัติเดินทางเข้าไปใน
ตำบลที่ผู้ป่วย

7. สิ่งส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ ส่ง ไม่ส่ง
ส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการตอบข้อ 8
8. ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ พบเชื้อไวรัสซิกา ไม่พบเชื้อไวรัสซิกา
พบเชื้อไวรัสซิกา ตอบข้อ 9
9. วันที่เริ่มป่วย _____ วันที่รักษา _____ วันสิ้นสุดการป่วย _____



กราฟความสูงของมดลูก (เจ้าหน้าที่บันทึก)



โรคในช่องปากของแม่
อาจทำให้ลูกคลอดก่อนกำหนด
น้ำหนักตัวน้อย ควรใส่ใจดูแลรักษา

การตรวจสุขภาพช่องปาก (เจ้าหน้าที่บันทึก)

การตรวจ			แนะนำ/ฝึกทักษะ
ผล	มี	ไม่มี	
ฟันผุ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> แนะนำการกินและการดูแลช่องปาก <input type="checkbox"/> ฝึกแปรงฟัน <input type="checkbox"/> ฝึกแปรงฟันโดยย้อมคราบจุลินทรีย์ <input type="checkbox"/> ฝึกใช้ไหมขัดฟัน อื่นๆ ระบุ _____
เหงือกอักเสบ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
หินน้ำลาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
อื่นๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ผู้ตรวจ			
วันที่ตรวจ	/ /		
การให้บริการ และการนัด			
ครั้งที่ 1 วันที่			ผู้ให้บริการ
ให้บริการ			
ครั้งที่ 2 วันที่			ผู้ให้บริการ
ให้บริการ			



ประเมินภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลูกในท้องแข็งแรง สมบูรณ์

ประโยชน์ของกราฟ

แม่ใช้ในการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ เพื่อติดตามดูแนวโน้ม การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของแม่ขณะตั้งครรภ์ ลูกเกิดมาจะได้ มีน้ำหนักระหว่าง 3,000 ถึง 3,900 กรัม

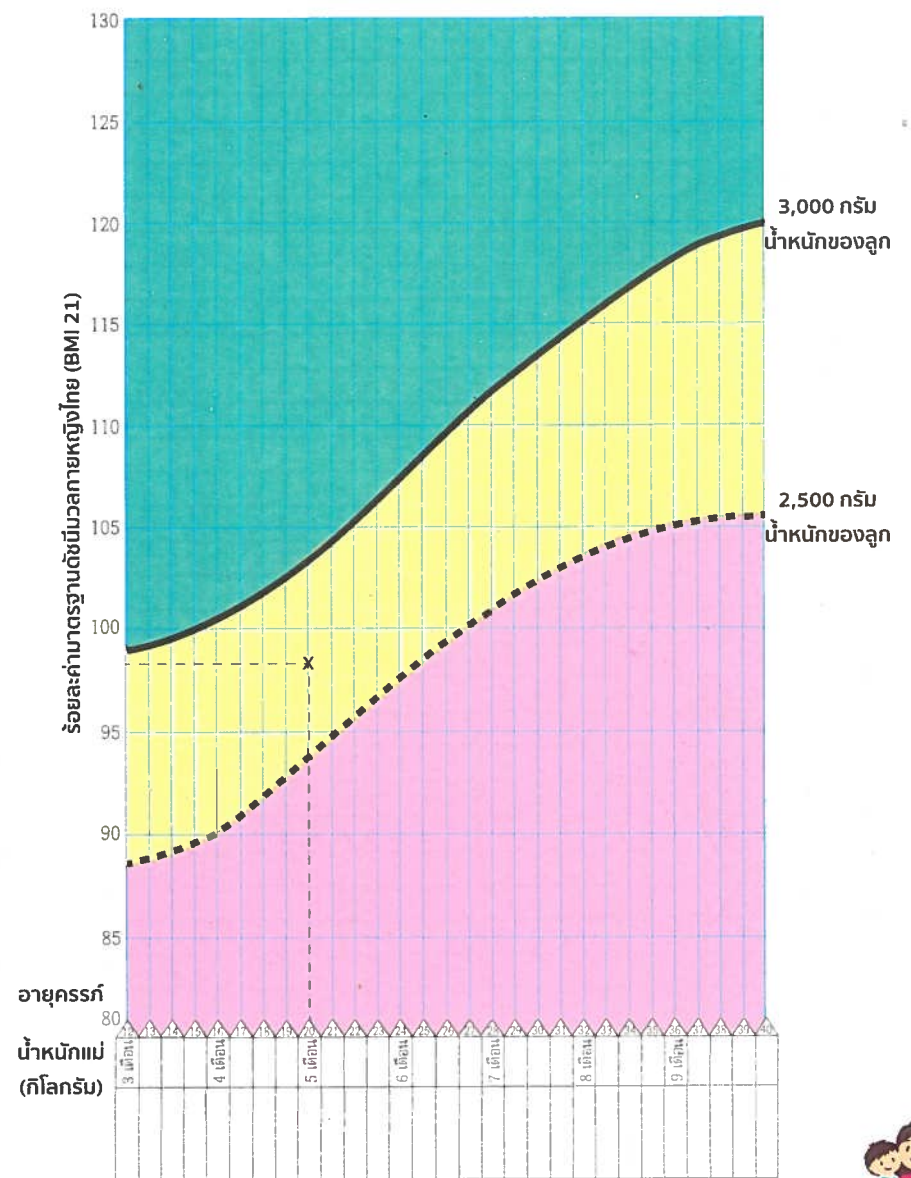
การแปลผล

1. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเขียวและน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นกับ คาดว่าลูกมีน้ำหนักมากกว่า 3,000 กรัม
2. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเขียวและน้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อย ไม่ไปตามเส้นกับ คาดว่าลูกมีน้ำหนักน้อยกว่า 3,000 กรัม
3. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีเหลืองและน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นประ คาดว่าลูกมีน้ำหนักระหว่าง 2,500-3,000 กรัม
4. ถ้าตลอดการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีชมพูและน้ำหนักเพิ่มไปตามเส้นประ คาดว่าลูกมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม
5. ถ้าระยะแรกของการตั้งครรภ์ เครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีชมพูและน้ำหนักเพิ่มขึ้นชันมาก คาดว่าลูกอาจมีน้ำหนักมากกว่าหรือน้อยกว่า 2,500 กรัม ก็ได้ เนื่องจากแม่มีภาวะโภชนาการไม่ดีก่อนตั้งครรภ์

ข้อแนะนำ

- น้ำหนักปกติขณะตั้งครรภ์ กินอาหารตามคำแนะนำในภาพชุดอาหารทดแทน
- น้ำหนักน้อยขณะตั้งครรภ์ กินอาหารประเภทข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก และผลไม้มากขึ้นกว่าเดิม
- อ้วนก่อนตั้งครรภ์ (ร้อยละค่ามาตรฐานมากกว่า 120) ควรควบคุมน้ำหนักตลอดการตั้งครรภ์ให้อยู่ประมาณ 9 กิโลกรัม

กราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ (VALLOP CURVE)



โภชนาการหญิงมีครรภ์ ตารางเปรียบเทียบร้อยละค่ามาตรฐานครรภ์มีมวลกาย (BMI 21 = 100)

Table with 24 columns (Week, Weight, Height, BMI) and 140 rows of data. Each row contains 24 values representing BMI percentages for each week from 80 to 140.

(21) คือ ค่าครรภ์มีมวลกายที่กำหนดเป็นค่ามาตรฐานของหญิงไทยทั้งหมด (100)

ร้อยละค่ามาตรฐานครรภ์มีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม) X 100 / ส่วนสูง 2 (เมตร)



การเลือกกินอาหารสำหรับการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์

กลุ่มอาหาร	อายุ 16-18 ปี		อายุ 19 ปี ขึ้นไป	
	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2-3	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2-3
ข้าวแป้ง (ทั้งหี)	8	10	6	9
ถั่ว (ทั้งหี)	6	6	6	6
ผลไม้ (ทั้งหี)	5	6	5	6
เนื้อสัตว์ (เนื้อแดง/ขาว)	12	12	12	12
นมและผลิตภัณฑ์ (นม)	3	3	2-3	2-3
ไข่ขาว (ไข่สด)	ไข่แดง 4	ไข่แดง 5	ไข่แดง 4	ไข่แดง 5
เกลือ (เกลือ)	ไม่เกิน 1	ไม่เกิน 1	ไม่เกิน 1	ไม่เกิน 1



ความสำคัญของโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ตลอดการตั้งครรภ์ โดยกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอ สำหรับการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ เป็นผลให้การพัฒนาร่างกายและร่างกายสมบูรณ์ ทารกแรกเกิดจะมีน้ำหนักและความยาวเหมาะสม สติปัญญาดี สุขภาพแข็งแรง

ข้อแนะนำการกินอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

1. หญิงตั้งครรภ์กินอาหารให้ครบ 5 กลุ่มอาหารทุกวัน ได้แก่ กลุ่มข้าวแป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม
2. กินให้ปริมาณพอเพียงและหลากหลาย ในแต่ละกลุ่มอาหารใน 1 วัน
3. หลีกเลี่ยงอาหาร ขนมน เครื่องดื่ม ที่มีรสหวานจัด
4. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด ไม่ควรเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
5. กินอาหารที่สะอาดและปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ งดอาหารหมักดอง กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบุหรี่



อาหารทดแทน (อาหารที่สามารถเลือกกินได้ภายในกลุ่มอาหาร)		
กลุ่มอาหาร	หน่วย	ชนิดอาหารทดแทน
	ทั้งหี	- ข้าวสวย 1 ทัพพี (5 ช้อนแกงข้าว) - ข้าวเหนียว ½ ทัพพี - ขนมปัง 1 จั๊กจ็อก - ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น - ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี - มันกะทิใส่ สเปกแดดรสจืด 1 ทัพพี - ข้าวโพดสุก 1 ฝัก - เสื่อก 1 ทัพพี - มันเทศรสจืด 2 ทัพพี - แฉะที่มี ร่วนแห้ง 2 ทัพพี
	ทั้งหี	- ผักสุกทุกชนิด 1 ทัพพี เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี แครอท บรอกโคลี ถั่วฝักยาว แครอท ฟักทอง - ผักดิบที่แข็งใน 2 ทัพพี - ผักดิบที่นิ่มใน 1 ทัพพี เช่น มะเขือเปราะดิบ 1 ทัพพี ถั่วฝักยาวดิบ 1 ทัพพี แครอทดิบ 2 ทัพพี มะเขือเทศดิบ 3 ทัพพี
	ผลไม้	- กล้วย 4 ผล - ชมพู 2 ผล ขนาดใหญ่ - ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง - แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก - แก้วมังกร 1 ผลกลาง - แก้วมังกร 2/3 ผลใหญ่ - สับปะรด ผลกลาง - มะม่วงสุก ½ ผลกลาง - มะละกอสุก 6 ชิ้น ขนาดเล็ก
	ไข่แดง	- ไข่สด 1 ช้อนแกงข้าวสวย ไข่แดง 1 ฟอง - ไข่ต้มในเปลือก 1 ช้อนแกงข้าวสวย ตับ 1 ช้อนแกงข้าวสวย - ไข่ 1 ฟอง - ไข่ต้มในเปลือก 1 ช้อนแกงข้าวสวย ตับ 1 ช้อนแกงข้าวสวย ไข่ต้มในเปลือก 1 ช้อนแกงข้าวสวย - ไข่ต้มในเปลือก 6 ช้อนแกงข้าวสวย - ไข่ต้มในเปลือก 1 ฝัก
	น้ำ	- เมล็ด 1 ฝัก (200 ซีซี) - โยเกิร์ต ½ ถ้วย - ปลาแซลมอนย่าง 2 ช้อนแกงข้าว - ไข่ต้มในเปลือก 1 ฝัก - ไข่ต้มในเปลือก 7 ช้อนแกงข้าว



ผลการตรวจอัลตราซาวด์ วันที่
 BPD FL HC AC
 AFI ซม. ความผิดปกติ
 EFW อายุครรภ์



บันทึก การตรวจครรภ์



Corrected EDC

By LMP PV Ut Size U/S
 GA wks Signg Date

วันที่ตรวจ	น้ำหนัก ก.ก.	การตรวจ ปัสสาวะ Bacteria/ protein/ sugar	ความดันโลหิต ม.ม.ปรอท	ขนาดของ มดลูก (cm)	ท่าเด็กส่วนหน้า/ การลง	เสียงหัวใจเด็ก	เด็กตื่น	อายุครรภ์ (สัปดาห์)	การตรวจร่างกายและ ความผิดปกติที่พบ	การวินิจฉัยและการรักษา	วันนัด	ผู้ตรวจ สถานที่ ตรวจ

ผลการประเมินภาวะโภชนาการจากกราฟ Vallop Curve

ผลการตรวจ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
ปกติ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ผิดปกติ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
การรักษาเพิ่มเติม:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



การคัดกรองเบาหวาน
 การตรวจพิเศษอื่นๆ
 การตรวจหิวนม/เต้านม ปกติ สั้น นุ่ม ขอด



เจ้าหน้าที่บันทึก การตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์

ครั้งที่ 1 วันที่	(ครุ < 12 สัปดาห์)	สัปดาห์		แผนการดูแล
		ช่วงอายุอื่น	≤ 12	
1. เช็ค Classifying form แล้วไม่มีความเสี่ยงสูง				
2. ชั่งน้ำหนัก, วัดความสูง, คำนวณ BMI				
3. ตรวจร่างกายทั่วไป				
4. ตรวจปัสสาวะ (Multiple dipstick) ทา Protein, Sugar, Asymptomatic bacteriuria				
5. ส่งพบแพทย์เพื่อตรวจเสียงปอดและหัวใจ				
6. ตรวจภายใน (อาจเลื่อนไปตรวจในครั้งที่ 2 ของการฝากครรภ์)				
7. ตรวจ Hb/Hct/OF/DCIP (ทุกอายุครรภ์) และตรวจ VDRL, Anti HIV, Blood gr, Rhtyping, HBsAg				
8. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยัก ก่อนให้วัคซีน				
9. ให้ iodine ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก				
10. ให้คำแนะนำกรณีเกิดการผิดปกติจุดเงินและเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อเฉพาะจุดเงิน				
ครั้งที่ 2 วันที่	(18 สัปดาห์)	ช่วงอายุอื่น	18	แผนการดูแล
1. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณ BMI				
2. ตรวจภายในกรณีที่ยังไม่ได้ตรวจเมื่อฝากครรภ์ครั้งที่ 1				
3. ตัวอัลตราซาวด์ (ถ้าทำได้)				
4. ให้ iodine ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก				
5. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยัก ก่อนให้วัคซีน				
6. ให้คำปรึกษาหลังทราบผลเลือด อาการผิดปกติจุดเงินและเบอร์โทรศัพท์สำหรับการติดต่อ				



เจ้าหน้าที่บันทึก การตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์

ครั้งที่ 3 วันที่	(26 สัปดาห์)	สัปดาห์		แผนการดูแล
		ช่วงอายุอื่น	26	
1. ชั่งน้ำหนัก, วัดความสูง, คำนวณ BMI				
2. ตรวจปัสสาวะหา Protein, Sugar				
3. ตรวจร่างกายทั่วไป ตรวจภาวะซีด บวม				
4. ตรวจครรภ์ ประเมินอายุครรภ์ วัดความสูงของยอดมดลูก ฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์				
5. ให้ iodine ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก ตลอดจนการตั้งครรภ์				
6. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยัก ก่อนให้วัคซีน				
7. แนะนำให้มารดาสังเกตการดิ้นของทารกในครรภ์				
8. ให้คำแนะนำกรณีเกิดการผิดปกติจุดเงินและเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อจุดเงิน				
ครั้งที่ 4 วันที่	(32 สัปดาห์)	ช่วงอายุอื่น	32	แผนการดูแล
1. ตรวจ Hb/Hct, VDRL, Anti HIV				
2. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการคลอด วางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การคุมกำเนิด				
3. ให้ iodine ธาตุเหล็กกรดโฟลิกต่อเนื่อง				
4. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยัก ก่อนให้วัคซีน				
ครั้งที่ 5 วันที่	(38 สัปดาห์)	ช่วงอายุอื่น	38	แผนการดูแล
1. ตรวจท่าทารกในครรภ์ ถ้าเป็นท่าก้นให้ส่งต่อ เพื่อทำ ECV หรือเพื่อการผ่าตัด				
2. ลงบันทึกในสมุดฝากครรภ์ เน้นให้นำมาลงมาโรงพยาบาลด้วยเมื่อคลอด				
3. ถ้ายังไม่คลอด เมื่ออายุครบ 41 สัปดาห์ ให้มาโรงพยาบาล				
4. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยัก ก่อนให้วัคซีน				



หญิงตั้งครรภ์ (บันทึก) การประเมินสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์

ชื่อผู้รับการประเมิน

อายุ

HN

สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อการตั้งครรภ์และการเลี้ยงดูบุตร หญิงตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผลเป็นผลดีต่อทารกในครรภ์ อย่างไรก็ตาม หญิงตั้งครรภ์มีโอกาสเกิดความเครียดได้เนื่องจากความกังวลเกี่ยวกับทารกในครรภ์ ความสัมพันธ์กับสามี เพื่อน หรือญาติพี่น้อง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเสพยาเสพติด ดื่มสุรา และอาการที่เกิดจากการตั้งครรภ์ เช่น อาเจียน อ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อย ปวดหลัง นอนไม่หลับ ปัญหาสุขภาพจิตเหล่านี้ อาจจะทำให้เส้นเลือดหล่อเลี้ยงมดลูกและรกหดตัว ส่งผลให้ปริมาณออกซิเจนที่ไปยังทารกในครรภ์น้อยลง เป็นผลเสียต่อทารกในครรภ์ได้

วิธีใช้ การประเมินสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์ สามารถทำได้โดยใช้แบบประเมินด้วยตนเองทุก ครั้ง ก่อนการตรวจครรภ์โดยประเมินทั้ง 3 ส่วน ดังนี้

ตารางที่ 1 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ชื่อ	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	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.	ไม่อยากพบปะผู้อื่น	0	1	2	3

หมายเหตุ ระดับอาการการแทบไม่มี หมายถึง ไม่มีอาการหรือเกินเกิดอาการเพียง 1 ครั้ง
ระดับอาการเป็นบางครั้ง หมายถึง มีอาการมากกว่า 1 ครั้ง แต่ไม่บ่อย
ระดับอาการบ่อยครั้ง หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน
ระดับอาการเป็นประจำ หมายถึง มีอาการการเกิดขึ้นทุกวัน

การแปลผล

0-4 คะแนน หมายถึง ไม่มี ความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหา กับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับ ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

5-7 คะแนน หมายถึง สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียด ด้วยการพูดคุย หรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิดเพื่อระบาย

8 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดสูงในระดับที่อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ฯลฯ ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการส่งต่อเพื่อรักษาต่อไป



บันทึกการคลอด

สถานที่คลอด

โดย

() แพทย์

() พยาบาล

() อื่นๆ ระบุ

ภาวะแทรกซ้อนขณะคลอด

 ไม่มี มี (ระบุ)

ภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด

 ไม่มี มี ระบุ

เยี่ยมดูแล หลังคลอด โดยทีมหมอครอบครัว



อาการผิดปกติหลังคลอดที่ต้องมาพบแพทย์หรือ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที
ใส่เครื่องหมาย ในช่องที่มีอาการ

อาการผิดปกติหลังคลอด	อาการ	
	มี	ไม่มี
ตกเลือดหลังคลอด เป็นก้อน ลิ่มเลือด		
ตัวร้อนเป็นไขติดต่อกัน 2 วัน		
น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็น ชุ่มชื้น หรือมีสีแดงนานเกิน 2 สัปดาห์		
ปัสสาวะแสบ ขัด กระปริดกระปรอย หรือปัสสาวะไม่ออก		
ปวด บวม บริเวณฝีเย็บหรือแผลแยก		
หัวนมแตก หรืออักเสบ		



บันทึกการกแรกเกิด (เจ้าหน้าที่บันทึก)

วันเดือนปีเกิด	เพศ	น้ำหนักแรกเกิด	กรัม
ความยาว	เซนติเมตร	เส้นรอบศีรษะ	เซนติเมตร
Apgar Score (1 นาที)		(5 นาที)	
ความผิดปกติแต่กำเนิด	<input type="radio"/> มี (ระบุ) <input type="radio"/> ไม่มี		
ภาวะสุขภาพแรกเกิด	<input type="radio"/> แข็งแรงดี <input type="radio"/> ผิดปกติ ระบุ		
วันที่จำหน่าย	น้ำหนักวันที่จำหน่าย		
วิตามินเค	<input type="radio"/> ฉีด <input type="radio"/> ไม่ฉีด		
Hb1g	<input type="radio"/> ฉีด <input type="radio"/> ไม่ฉีด		
การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด	ตรวจวันที่		
- การตรวจภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมน	<input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> ผิดปกติ		
- การตรวจ PKU	<input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> ผิดปกติ		

ประวัติทารก	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ทราบ
1. เด็กคลอดก่อนกำหนด (มารดาอายุครรภ์ < 37 สัปดาห์)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2. ทารกแรกเกิดน้ำหนักต่ำกว่า 2,500 กรัม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3. Hypoglycemia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Hyperbilirubinemia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Apgar Score ที่ 1 นาที ≤ 7 5 นาที ≤ 7 และมี Complication	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. Sepsis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
7. ชัก Meningitis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
8. มีปัญหาการดูดกลืน ดูดนมไม่เก่ง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
9. Down Syndrome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. Congenital Anomaly (แล้วแต่แพทย์พิจารณา)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. Anemia (Central Hct < 40% ที่อายุ < 7 วัน)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
12. เกิดจากแม่ติดเชื้อไวรัสซิกา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
13. อื่นๆ ระบุ				

ประวัติครอบครัว

- มีประวัติโรคพันธุกรรม การได้อัน สติปัญญาบกพร่อง ในครอบครัว

หมายเหตุ ถ้ามีภาวะเสี่ยงตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป ป่งชี้ว่า คือ High Risk Case ให้นัดพบแพทย์เมื่ออายุ 1 เดือน ถ้าไม่พบภาวะเสี่ยงนัด 2 เดือน ที่คลินิกสุขภาพเด็กดี



คำแนะนำการใช้กราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก (พ่อแม่หรือผู้ปกครองบันทึกเองได้)

กราฟการเจริญเติบโตของเด็ก ใช้ติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักส่วนสูงอย่างต่อเนื่อง เพื่อดูแนวโน้มการเจริญเติบโตของเด็กว่าเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ กราฟมี 3 ประเภทคือ

1. กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แบ่งภาวะการเจริญเติบโตได้เป็น 5 ระดับ คือ

1. น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ หมายถึง ขาดอาหาร
2. น้ำหนักค่อนข้างน้อย หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล น้ำหนักลูกจะน้อยกว่าเกณฑ์อายุ
3. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ หมายถึง การเจริญเติบโตดี ควรส่งเสริมให้น้ำหนักอยู่ในระดับนี้
4. น้ำหนักค่อนข้างมาก หมายถึง เสี่ยงต่อน้ำหนักมากเกินไป ตรวจสอบโดยใช้กราฟน้ำหนักเทียบกับสัดส่วนสูง
5. น้ำหนักมากเกินไป หมายถึง เป็นน้ำหนักที่ยังบอกไม่ได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ ต้องมีการตรวจสอบภาวะอ้วน โดยใช้กราฟน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง

2. กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

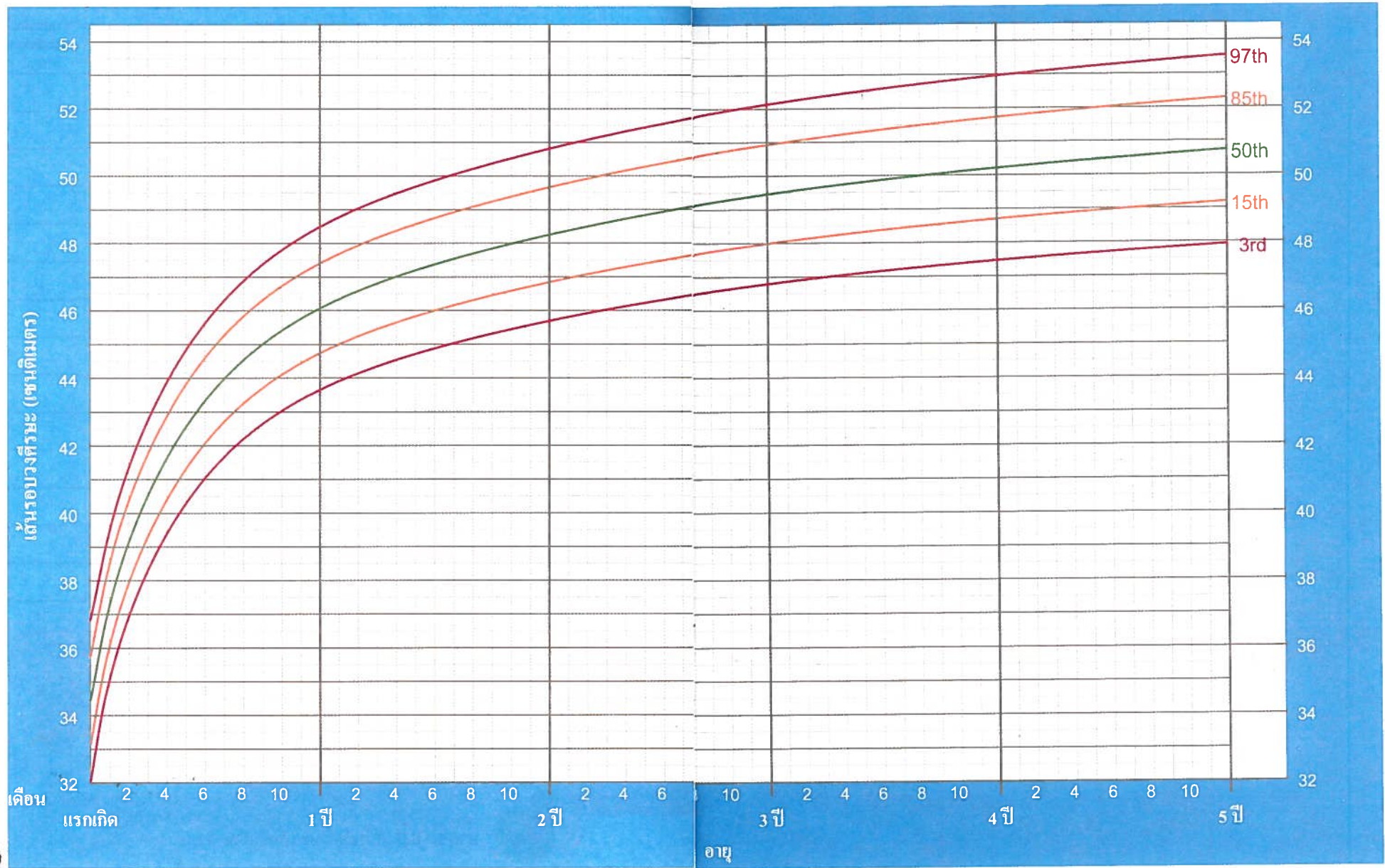
1. เตี้ย หมายถึง ขาดอาหารเรื้อรัง แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน หรือเจ็บป่วยบ่อย ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ เจ็บป่วยบ่อยมากยิ่งขึ้น ควรแก้ไขอย่างเร่งด่วน
2. ค่อนข้างเตี้ย หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล ส่วนสูงจะไม่เพิ่มขึ้น จะเป็นเด็กเตี้ยได้
3. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่า เด็กได้รับอาหารเพียงพอจะต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้
4. ค่อนข้างสูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก จะต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้
5. สูงกว่าเกณฑ์อายุ หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก จะต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับนี้

3. กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

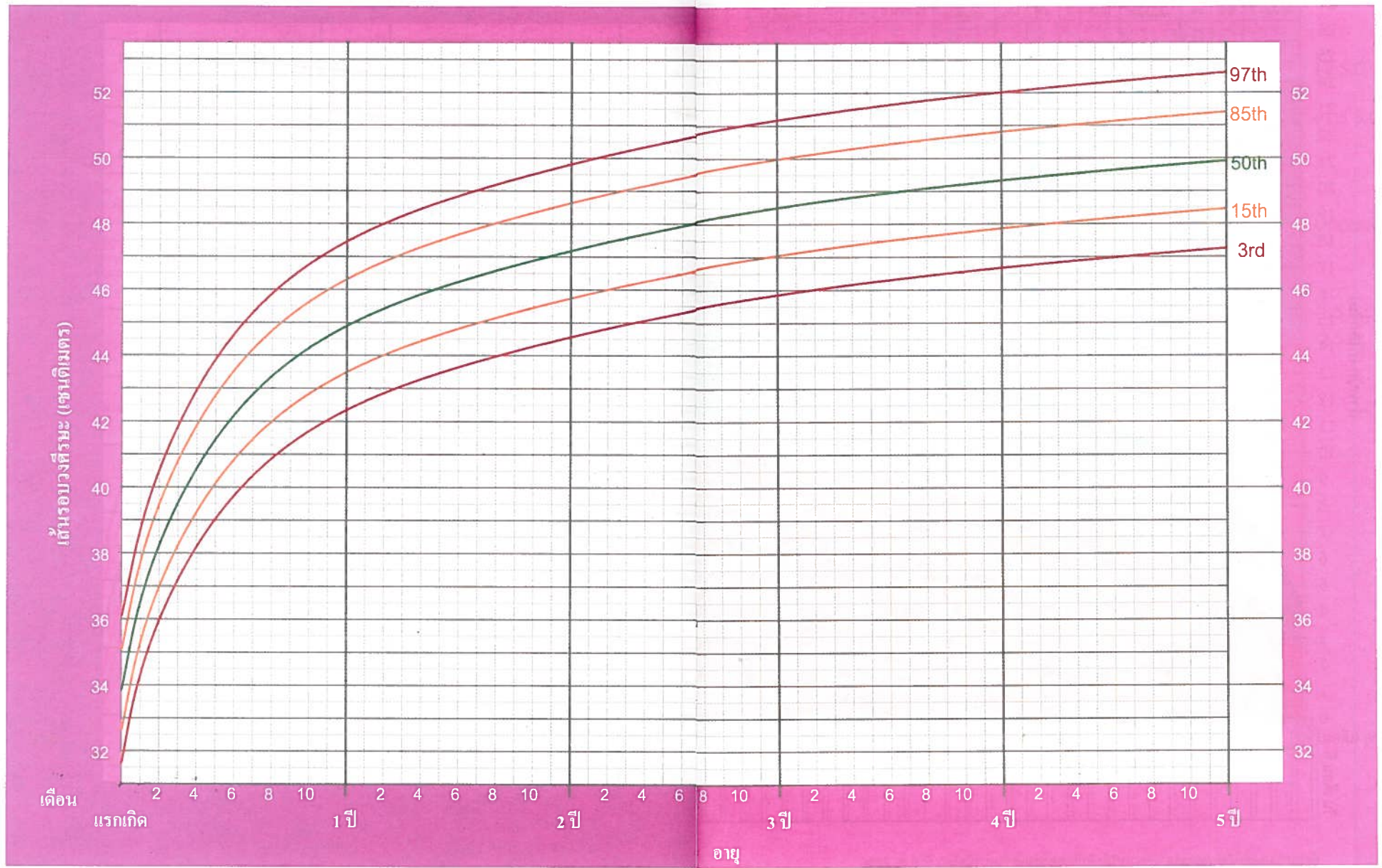
1. ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
2. ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวังหากไม่ดูแลน้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้น หรือลดลงอยู่ในระดับผอม
3. สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่า เด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง ต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้
4. ทั่ว หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในเริ่มอ้วน
5. เริ่มอ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนที่มีความรุนแรงอยู่ในระดับ 1 เด็กมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคตหากไม่ควบคุมน้ำหนัก
6. อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนที่มีความรุนแรงอยู่ในระดับ 2 มีน้ำหนักมากเกินไปไม่เหมาะสมกับส่วนสูงอย่างมาก เด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ไข้หวัด หายใจขณะนอนหลับ และเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก



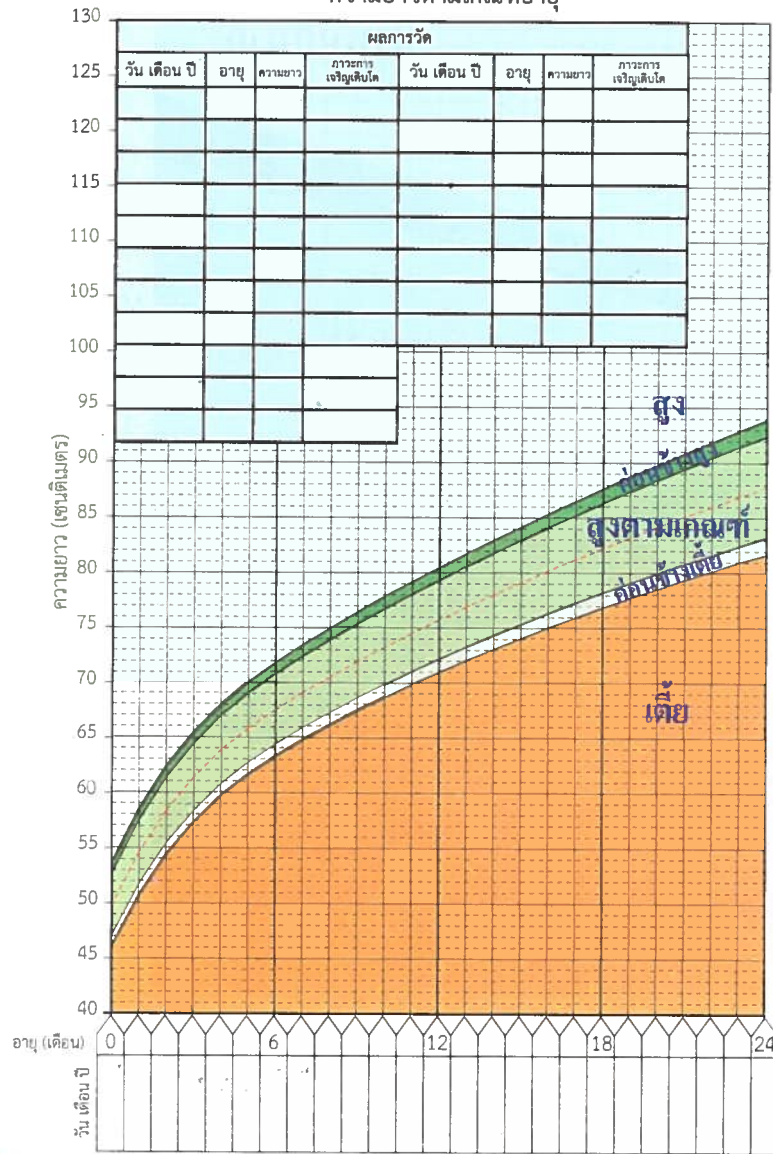
เส้นรอบวงศีรษะเด็กแรกเกิด - 5 ปีเพศชาย (ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์)



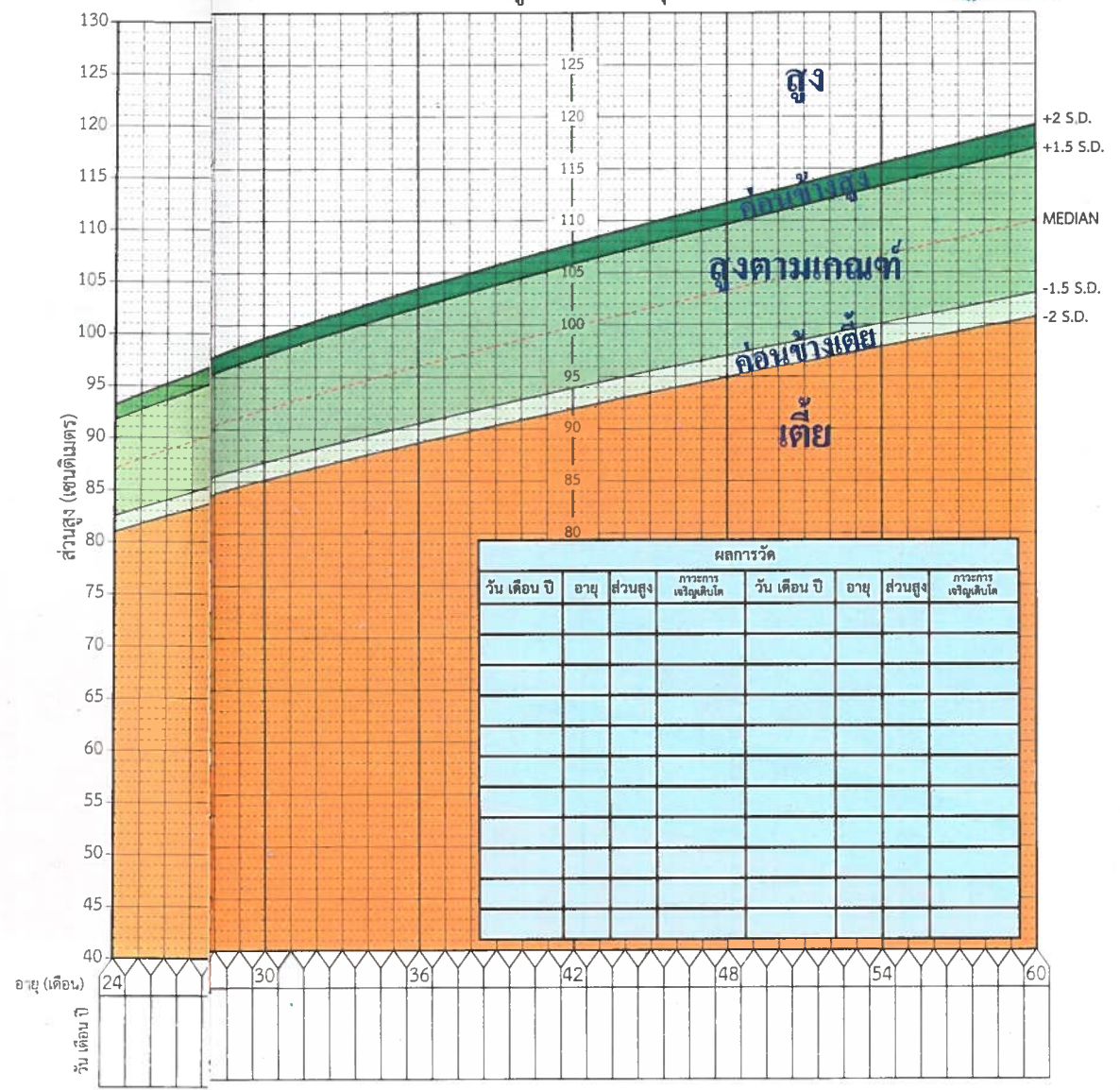
เส้นรอบวงศีรษะเด็กแรกเกิด - 5 ปีพหุหญิง (ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์)



กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เพศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามส่วนสูงของลูก



ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006



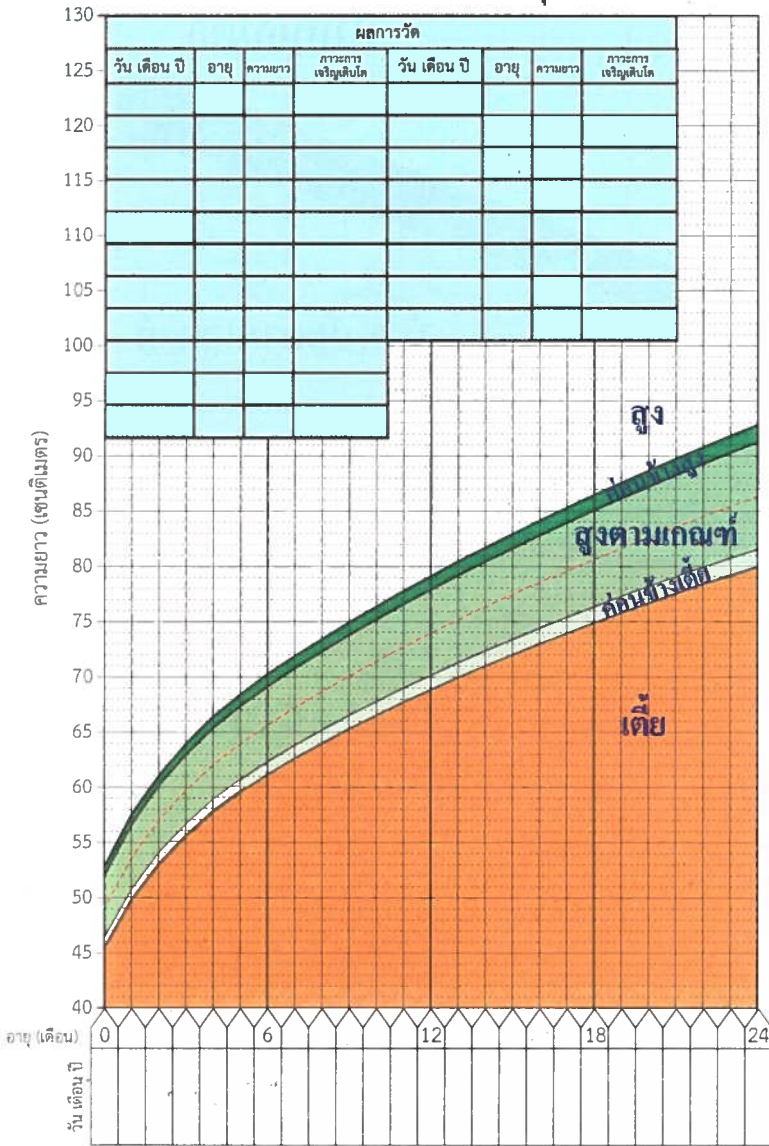
จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2558



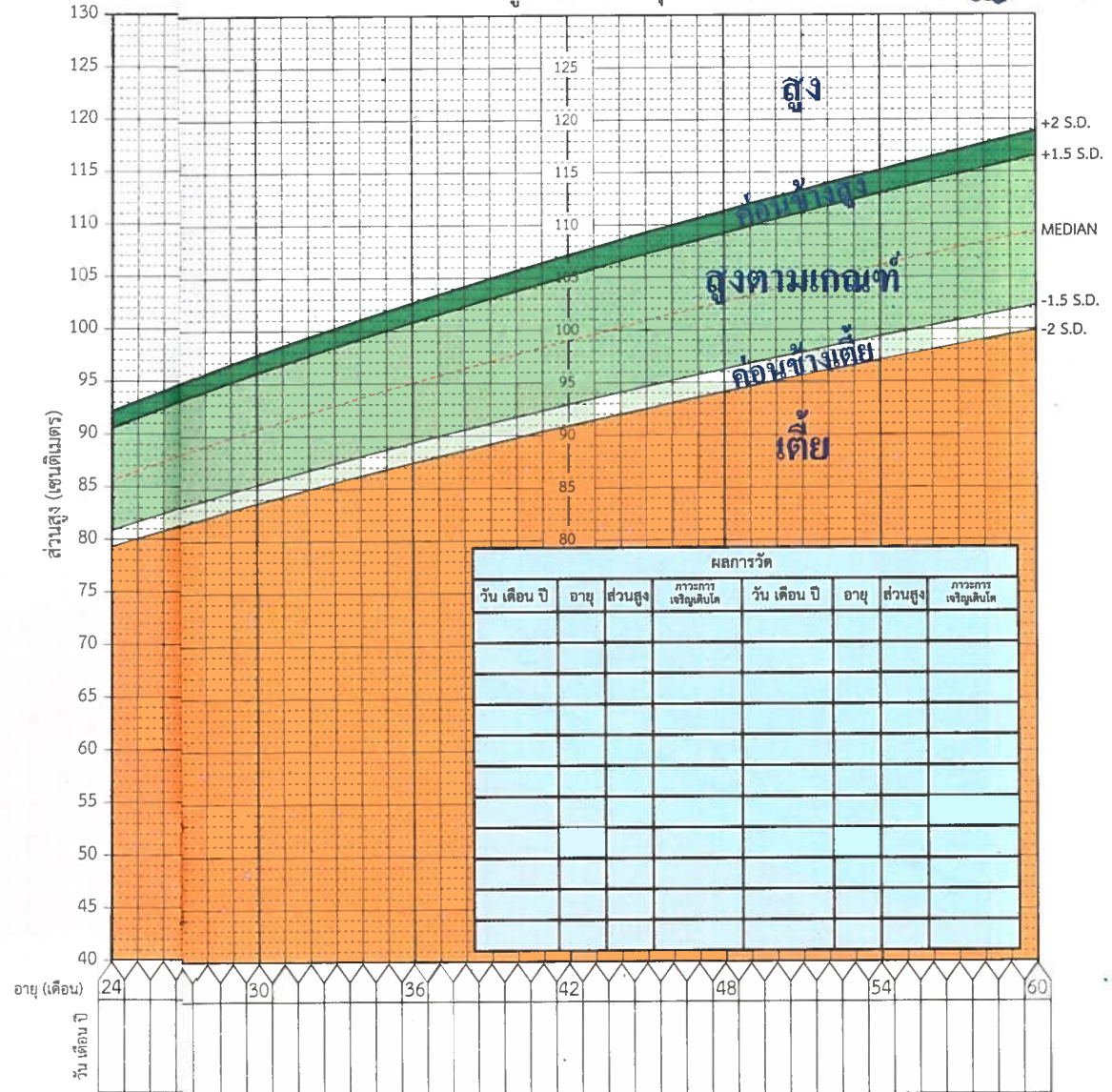
กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เพศหญิง สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามส่วนสูงของลูก



ความยาวตามเกณฑ์อายุ



ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ



ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006

จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2558



อาหารแรกเกิด จนถึง 12 เดือน

อายุ	แรกเกิด จนถึง 6 เดือน	6 เดือน	7 เดือน	8 เดือน	9-12 เดือน
อาหาร					
กินนมแม่	 <p>ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำ เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ</p>	เด็ก 6 เดือนขึ้นไปให้นมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนเด็กอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น			
กินอาหาร 1 มือ		กินอาหาร 1 มือ	กินอาหาร 2 มือ	กินอาหาร 3 มือ	
ข้าว		อาหารทารกตามวัยใน 1 มือ ประกอบด้วย			
เนื้อสัตว์		ข้าวต้มสุก บดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว	ข้าวต้มสุก บดละเอียด 3 ช้อนกินข้าว	ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว	ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
ผัก		6 เดือน ไข่แดงสุกครึ่งฟอง	7 เดือนขึ้นไป ไข่สุกครึ่งฟอง	เนื้อสัตว์ หรือ ไข่ 1 ช้อนกินข้าวต่อมือ หรือ ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง	หรือ ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง
ระดับการบดอาหาร		บดละเอียด	บดหยาบ	สับละเอียด	หั่นชิ้นเล็ก
น้ำมัน	น้ำมันครึ่งช้อนชา วันละมือ			(ใช้คลุกเคล้าผสมกับอาหาร)	
ผลไม้ (มือว่าง)	ผลไม้สุกบดละเอียดวันละ 1 ช้อน	ผลไม้สุกบดหยาบวันละ 1 ช้อน	ผลไม้สุก ตัดชิ้นเล็ก วันละ 3 ช้อน	มะม่วง หรือ ส้ม ผลไม้สุกหั่นชิ้นพอคำ วันละ 4 ช้อน	

คำแนะนำในการจัดอาหารทารก

1. เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละน้อยๆ เมื่อเด็กกินได้ ไม่มีปัญหาการแพ้อาหารจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณ และอาจแบ่งกินหลายมือเพื่อให้ได้ปริมาณรวมตามคำแนะนำ
2. จัดอาหารแต่ละกลุ่มให้มีความหลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอและสร้างความคุ้นเคย
3. เริ่มด้วยอาหารที่บดละเอียดแล้วค่อยๆ เพิ่มความหยาบมากขึ้นตามอายุเด็กที่เพิ่มขึ้น เพื่อฝึกการเคี้ยวอาหาร
4. ในแต่ละมือควรมีกุ้งเนื้อสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างร่วมกัน
5. ควรให้ได้ ตับ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 มือ
6. เมื่อเด็กกินอาหารวันละ 3 มือ ควรให้กินไข่ไม่เกินวันละมือและสับเปลี่ยนเป็นเนื้อสัตว์ในมืออื่นๆ
7. ควรให้เด็กเรียนรู้รสอาหารตามธรรมชาติ ไม่ควรปรุงรสอาหาร
8. ต้องเน้นความสะอาดและปลอดภัยของวัตถุดิบและภาชนะที่ใช้ปรุงและใส่อาหาร
9. ติดตามการเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอ



สำเนาโดยนางกรรมาณีย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปริมาณอาหารสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ควรได้รับใน 1 วัน และอาหารทดแทน

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร	
	เด็กอายุ 1-3 ปี	เด็กอายุ 4-5 ปี
ข้าว - แป้ง	3 ทัพพี	5 ทัพพี
ผัก	2 ทัพพี (6 ช้อนกินข้าว)	3 ทัพพี (9 ช้อนกินข้าว)
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
เนื้อสัตว์	3 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนกินข้าว
นม	2 แก้ว	3 แก้ว
น้ำมัน กะทิ	น้อยกว่า 3 ช้อนชา	น้อยกว่า 4 ช้อนชา
น้ำตาล	น้อยกว่า 2 ช้อนชา	น้อยกว่า 3 ช้อนชา

ความสำคัญของโภชนาการในเด็กอายุ 1-5 ปี

เด็กอายุ 1-5 ปี จำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารครบถ้วนเพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ ซึ่งส่งผลต่อการสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่างๆ ให้มีความสมบูรณ์ ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ



ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กอายุ 1-5 ปี

1. ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
2. ให้อาหารครบ 5 กลุ่มอาหาร แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน
3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี เสริมนมสูตรสจ๊วต วันละ 2-3 แก้ว
4. ฝึกให้กินผักและผลไม้จนเป็นนิสัย
5. ให้อาหารว่างที่มีคุณภาพ
6. ฝึกฝนให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
7. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
8. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวานและน้ำอัดลม
9. ฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย
10. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ



ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2559)

อาหารทดแทน (อาหารที่สามารถเลือกกินได้ภายในกลุ่มอาหาร)

กลุ่มอาหาร	หน่วย	ชนิดอาหารทดแทน
	ทัพพี	- ข้าวสวย 1 ทัพพี (5 ช้อนกินข้าว) - ข้าวเหนียว ½ ทัพพี - ขนมจีน 1 จับใหญ่ - ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น - ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี - มักกะโรนี สปาเกตตี้ลวก 1 ทัพพี - ข้าวโพดลวก 1 ฝัก - เผือก 1 ทัพพี - มันเทศต้มสุก 2 ทัพพี - เส้นหมี่ วุ้นเส้น 2 ทัพพี
	ทัพพี	- ผักสุกทุกชนิด 1 ทัพพี เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี แดงกวาง บ็อคโคลี่ ถั่วฝักยาว แครอท ฟักทอง - ผักดิบที่เป็นใบ 2 ทัพพี - ผักดิบที่เป็นหัว เช่น มะเขือเปราะดิบ 1 ทัพพี ถั่วฝักยาวดิบ 1 ทัพพี แดงกวาดิบ 2 ทัพพี มะเขือเทศดิบ 3 ทัพพี
	ส่วน	- มังคุด 4 ผล - ชมพู 2 ผล ขนาดใหญ่ - ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง - แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก - กล้วยน้ำว้า 1 ผลกลาง - กล้วยหอม 2/3 ผลใหญ่ - ฝรั่ง ½ ผลกลาง - มะม่วงสุก ½ ผลกลาง - มะละกอสุก 6 ชิ้น ขนาดคำ
	ช้อนกินข้าว	- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าวเช่น ไก่ หมู วัว ปลา หอย กุ้ง เป็นต้น - เครื่องในสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตับ เลือด เป็นต้น - ไข่ ½ ฟอง - ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว เป็นต้น - เต้าหู้แข็ง 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้อ่อน 6 ช้อนกินข้าว - นมถั่วเหลือง 1 แก้ว
	แก้ว 200 ซีซี	- นมสด 1 แก้ว (200 ซีซี) - โยเกิร์ต ½ ถ้วย - ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้แข็ง 1 ก้อน - เต้าหู้อ่อน 7 ช้อนกินข้าว

ข้อแนะนำ

ทั้งนี้ ควรจัดอาหารให้เด็กแรกเกิด - 5 ปี กินให้มีความหลากหลาย โดยสามารถเลือกอาหารทดแทนในแถวเดียวกันได้ ดังตารางอาหารทดแทน ตัวอย่าง เช่น กลุ่มข้าว แป้ง สามารถจัดอาหาร โดยอาจจะเป็นข้าวสวย ข้าวเหนียว เส้นหมี่ เผือก มัน หรือวุ้นเส้นแทนก็ได้ โดยเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งตามปริมาณที่แนะนำ อาหารในกลุ่มอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน จะส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตดีที่เหมาะสมเต็มศักยภาพ





ประเมินความเสี่ยงฟันผุ



ความเสี่ยง	อายุ	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	24 เดือน	30 เดือน	3 ปี	4 ปี
1. กินนมรสหวาน									
2. กินนมมือนมติด									
3. ดูดนมขวด/หลับคาขวด									
4. ใส่เครื่องดื่มรสหวานในขวดให้เด็กดูด									
5. กินขนมหวาน/เครื่องดื่มรสหวาน 2 ครั้ง/วัน									
6. เด็กไม่ได้รับการแปรงฟันด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง									
7. ตรวจพบคราบจุลินทรีย์ (ขี้ฟัน)									
8. ตรวจพบผิวฟันมีรอยขาวขุ่น									
9. ตรวจพบฟันผุเป็นรู (ซี่)									
เด็กมีความเสี่ยงฟันผุ (มีข้อใดข้อหนึ่งจาก 1-9)									
ให้คำแนะนำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ฝึกแปรงฟัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ทาฟลูออไรด์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บริการอื่นๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ระบุ									
ผู้ให้บริการ									
วันที่ให้บริการ									
นัดครั้งต่อไป									



รู้จักสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (Passport of life)



สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเป็นเอกสารของครอบครัว ไม่ใช่ของโรงพยาบาล ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็ก ควรใช้ประโยชน์จากสมุดบันทึกสุขภาพฯ นี้ ให้เต็มที่ในการบันทึกสุขภาพของตนเอง ขณะตั้งครรภ์ และบันทึกสุขภาพเด็กในหน้าที่ระบุว่า พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูบันทึก เพื่อจะได้ทราบสุขภาพของตนเองและลูก และเตรียมพร้อมที่จะขอคำปรึกษากับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งอ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาความรู้ที่จัดทำไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และปฏิบัติตามคำแนะนำของเนื้อหาดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและของลูกน้อย รวมทั้งสอบถามเพิ่มเติมจากเจ้าหน้าที่ในกรณีที่สงสัยหรือไม่เข้าใจ



การที่คู่สมรสจะมาอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวที่ดี และมีบุตร
สืบสกุลที่เติบโตเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป พ่อแม่
ควรมีความรู้และตระหนักถึงบทบาทของพ่อแม่เพื่อเป็น
แนวทางในการปฏิบัติตัวและเตรียมความพร้อมสำหรับการ
มีบุตร สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรทราบนั้นประกอบด้วย

- คุณธรรมประจำครอบครัว
- บทบาทของพ่อแม่ในครอบครัว
- ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี
- การตรวจสอบสุขภาพที่จำเป็นของพ่อแม่



บทบาทของพ่อแม่และคนในครอบครัว

ครอบครัวประกอบด้วยคนที่อยู่อาศัยในบ้านเดียวกัน ที่มีความเกี่ยวข้องกันทางสายเลือด
หรือทางกฎหมาย ซึ่งได้แก่ สามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก ซึ่งแต่ละคนย่อมมีบทบาทหน้าที่ที่พึงปฏิบัติ
ต่อกัน เพื่อให้เกิดความสงบภายในครอบครัว การเริ่มต้นชีวิตครอบครัวต้องมีการปรับวิถีการ
ดำเนินชีวิตของทั้งหญิง-ชาย เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้ โดยเข้าใจความแตกต่าง มีความ
ยืดหยุ่น มีความซื่อสัตย์ รู้จักการให้ การเสียสละ การช่วยเหลือซึ่งกันและกันมีความเมตตา
กรุณา มีความรักเอื้ออาทรต่อกัน หมั่นพูดคุย ปรึกษา และรู้จักบทบาทของสามีภรรยาที่พึง
ปฏิบัติต่อกัน



บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในครอบครัว

เมื่อภรรยาให้กำเนิดลูกก็จะมีบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น คือบทบาทหน้าที่ของแม่ในขณะเดียวกัน
สามีก็จะเพิ่มบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ไปพร้อมๆกันด้วย ในปัจจุบันพ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อย
มีเวลาอยู่ร่วมกับลูก หรือมีเวลาอยู่ร่วมกับลูกอย่างมีคุณภาพ ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการฟังพา
อาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันไม่มีความสุข การที่สมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะ
พ่อแม่ มีวิธีหรือจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวอย่างมีคุณภาพ ก็จะทำให้ครอบครัวน่าอยู่
มีชีวิตที่เป็นสุขยิ่งขึ้น และพ่อแม่ยังมีหน้าที่เลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์
และสังคม ดังนี้

1. ให้ความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย
2. มีการพูดจาสื่อสารที่ดีต่อกัน
3. มีการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิตให้กับลูก ฝึกลูกรู้จักช่วยเหลืองานบ้าน ฝึกให้ลูกได้
ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง
4. สอนให้ลูกทำความดี มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ
5. ส่งเสริมให้ลูกได้รับการศึกษาในวัยที่เหมาะสม
6. สิ่งสำคัญที่สุดของช่วงเวลาที่มีคุณภาพก็คือ พ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้
ลูกเห็นและเลียนแบบได้ ทั้งนี้การอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาว่า
พ่อแม่ต้องอยู่กับลูกยาวนานแค่ไหน แต่ขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่ปฏิบัติอย่างไรกับลูกหรือ
อยู่ร่วมกับลูกอย่างไร



5 เรื่องที่ต้องตรวจเพื่อลูกน้อยปลอดโรคปลอดภัย



1

ตรวจเพื่อ...

- หมู่เลือดคุณแม่และคุณพ่อเข้ากันได้หรือไม่
- กรณีที่เลือดคุณแม่และคุณพ่อเข้ากันไม่ได้ จะส่งผลและเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ เช่น มีภาวะซีด หัวใจวายในครรภ์
- จัดหาเลือดทดแทนได้อย่างรวดเร็วกรณีที่คุณแม่จำเป็นต้องรับเลือด

กรุ๊ปเลือดและ
หมู่เลือดอาร์เอช
(RH)

เป็นโรคชนิดหนึ่งที่เกิดจากเม็ดเลือดแดงผิดปกติ แดงง่าย โดยการถ่ายทอดจากพ่อแม่ทางกรรมพันธุ์เป็นได้ทั้งชายและหญิง راثัสซีเมียมี 2 แบบ

1. **เป็นพาหะ** ไม่แสดงอาการของโรค สุขภาพดีเหมือนคนทั่วไป แต่มีความผิดปกติของเม็ดเลือดสามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้
2. **เป็นโรค** แสดงอาการ ซีด ตาขาว สีเหลือง ตับโต ม้ามโต ใบหน้าจะเปลี่ยน จมูกแบน กะโหลกศีรษะหนา โหนกแก้มสูง คางและกระดูกขากรรไกรกว้างใหญ่ ฟันบนยื่น กระดูก เปราะหักง่าย ผิวหนังดำคล้ำ ร่างกายเติบโตช้ากว่าคนปกติ สามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้

เกิดจากการที่ตับติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี การอักเสบ จะทำให้เซลล์ตับตาย หากเป็นเรื้อรังจะเกิดพังผืด ตับแข็งและมะเร็งตับได้

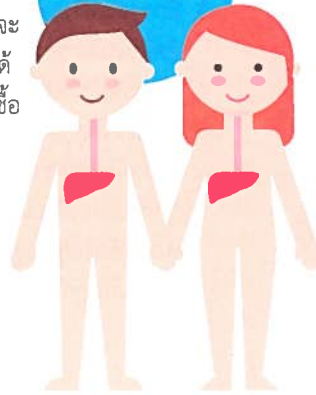
สาเหตุของโรคตับอักเสบบี เชื้อไวรัสตับอักเสบบีจะติดเชื้อและพบได้บ่อยในช่วงอายุต่างๆ คือ

- ระยะแรกเกิด ถ้ามารดาเป็นพาหะ
- ระยะเด็กเล็ก ถ้ามีพี่เลี้ยงใกล้ชิดเป็นพาหะ
- ระยะเข้าโรงเรียนหรือสถานเลี้ยงเด็กเล็กมีเพื่อนเด็กด้วยกันเป็นพาหะ
- ระยะหนุ่มสาว ถ้ามีการร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อ
- ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่นที่เป็นพาหะ

2
โรคเลือดจาง
ธาลัสซีเมีย



3
โรคไวรัสตับ
อักเสบบี



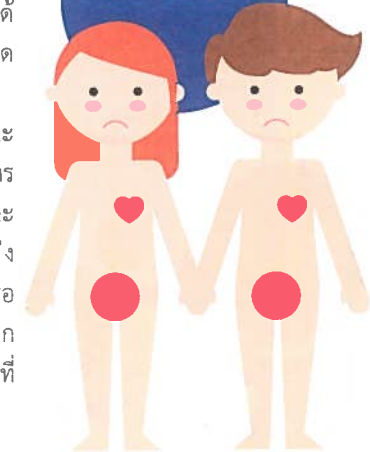
เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง

อาการ

- มีแผลที่อวัยวะเพศและอาจเกิดที่อื่นๆ แผลไม่เจ็บ อาจมีปัสสาวะแสบขัด มีผื่นขึ้นตามตัวที่ฝ่ามือฝ่าเท้าไม่เจ็บ ไม่คัน ผมรั้ง ฯลฯ อาการเหล่านี้จะหายได้เอง แต่เชื้อยังคงอยู่ในร่างกาย ดังนั้นถ้าตรวจเลือดจะพบว่า “เลือดบวก”
- หากปล่อยไว้ไม่รักษา อาจทำให้เกิดโรคลุกลาม และทำลายอวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ สมอง กระดูก พิกการ และไตได้แต่สิ่งที่สำคัญ ที่สุดก็คือ ถ้าคุณพ่อและคุณแม่ที่มีเชื้อซิฟิลิสอยู่ในกระแสเลือด จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยทำให้ทารกแท้งหรือตายได้ หรืออาจทำให้พิการแต่ กำเนิด เช่น หูหนวก ตาบอด หัวใจรั่ว หรือสมองพิการ ซึ่งเป็นโรคที่อันตรายต่อทารกในครรภ์อย่างมาก

4

โรคซิฟิลิส



5
โรคเอดส์



เป็นโรคที่พวกเราทุกคนคงได้ยินกันอย่างแพร่หลาย เกิดจากเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่องและเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อน เป็นโรคที่มีการแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว ในปัจจุบันก็ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

การตรวจเลือดหาเชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์) เป็นประโยชน์ต่อแม่และลูก

1. ได้รับคำแนะนำ การปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง
2. รู้วิธีป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อ เอช ไอ วี (เอดส์)
3. ได้รับการที่ถูกต้อง และเหมาะสมตลอดการ ตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด



เพิ่มสมองลูกน้อยในท้อง ด้วยวิตามิน



โฟลิก สิ่งจำเป็นสำหรับ “ว่าที่คุณแม่”

รู้จักกับโฟลิก มีหน้าที่สำคัญคือ เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างสารพันธุกรรม RNA และ DNA และทำงานร่วมกับวิตามิน B12 ในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์แข็งแรง

โฟลิกกับคุณแม่

1. **สำหรับคุณแม่** โฟลิกจะช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ลดปัญหาโลหิตจางให้กับคุณแม่
2. **สำหรับทารก** มีกรวิจัยว่า หากคุณแม่รับประทานก่อนการตั้งครรภ์ จะช่วยลดอาการผิดปกติของทารกในครรภ์ ให้ระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดโอกาสการเกิดทารกคลอดก่อนกำหนด

อาหารที่มีโฟลิก

โฟลิกจะมีอยู่ในอาหารทั่วไป แต่เราเลือกรับประทานให้ถูกและในปริมาณที่เพียงพอ อาหารที่มีโฟลิกอยู่มากเป็นพิเศษ ได้แก่ บิสต์ เครื่องในสัตว์ น้ามัน ถั่วเมล็ดแห้ง หน่อไม้ เห็ด และผักใบเขียว รวมถึงในไข่แดงอีกด้วย

กรดโฟลิกตั้งรับต้องกิน ก่อนตั้งครรภ์ 1-3 เดือน



ธาตุเหล็ก

ในช่วงตั้งครรภ์ ร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากมีการเพิ่มของการสร้างเม็ดเลือดแดงเพื่อให้เพียงพอสำหรับระบบการหมุนเวียนเลือดของมารดาและการส่งผ่านสู่ทารกในครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ขาดธาตุเหล็ก จะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด และถ้าเสียเลือดมากในการคลอด อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต การได้รับธาตุเหล็กจากอาหารอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอ ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์จึงมีความจำเป็นต้องได้รับการเสริมธาตุเหล็กในรูปแบบของยาเม็ดธาตุเหล็ก



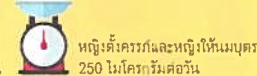
หญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการที่คลินิกฝากครรภ์ทุกคน จะได้รับยาเม็ดรวม ที่ประกอบด้วยธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม, กรดโฟลิก 400 ไมโครกรัม รับประทานทุกวันตลอดการตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคขาดสารไอโอดีน และป้องกันความพิการแต่กำเนิดในเด็กทารกแรกเกิด (โรคหลอดประสาทไขสันหลัง) ด้วย



เสริมไอโอดีน เพื่อลูกน้อยในท้อง

ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่จำเป็นในการเจริญเติบโตและสติปัญญา หากได้รับไม่เพียงพอ ลูกในท้องเสี่ยงอันตราย

ปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน



หากแม่ขาดไอโอดีนจะส่งผล?

ระดับสติปัญญาต่ำ การเจริญเติบโตของสมองไม่สมบูรณ์ การพัฒนาระบบประสาทและกล้ามเนื้อผิดปกติ (พิการ)

แหล่งที่มาของไอโอดีน

อาหารทะเล เกลือไอโอดีน เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน

สำหรับหญิงตั้งครรภ์ต้องรับประทาน ยาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวัน วันละ 1 เม็ด ตลอดการตั้งครรภ์ถึงหลังให้นมบุตร 6 เดือน



ดูแลฟันแม่

ปัญหาโรคเหงือกอักเสบ พบได้บ่อยในหญิงตั้งครรภ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ส่งผลให้เหงือกและเนื้อเยื่ออ่อนต่างๆ ที่รองรับฟันอ่อนแอ อาการแพ้ท้องอาเจียนบ่อย อนามัยช่องปากไม่ดี ทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดโรคฟันผุได้ ในมารดาที่มีฟันผุหลายซี่ จะมีปริมาณเชื้อแบคทีเรียในช่องปากมาก มีโอกาสสูงที่จะถ่ายทอดเชื้อจากแม่สู่ลูกมากขึ้น ทำให้ลูกมีความเสี่ยงสูงในการเกิดฟันผุ และนอกจากนั้นโรคปริทันต์อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดและเด็กมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยได้ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ที่มีมารับบริการฝากครรภ์ที่สถานบริการสาธารณสุข



ควรได้รับการตรวจฟัน เพื่อทราบสภาวะช่องปากของตนเอง



ได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองและลูก และฝึกทักษะการแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟันให้ถูกวิธี



หากพบว่ามีปัญหาโรคช่องปากก็ควรได้รับการรักษาตามความจำเป็นในช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ 4-6 หรือได้รับการส่งต่อเพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

ข้อปฏิบัติขณะตั้งครรภ์

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ อย่างเพียงพอ เพื่อให้ลูกมีโครงสร้างฟันที่สมบูรณ์ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีน้ำตาลบ่อยๆ
2. แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ใช้ไหมขัดฟันทุกวัน และบ้วนปากทุกครั้งหลังกินอาหาร
3. ถ้ามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ควรบ้วนปากด้วยน้ำมากๆ หลังอาเจียน หรือบ้วนปากด้วยน้ำผสมผงฟู เพื่อช่วยลดความเป็นกรดในปาก



การนับลูกดิ้น

1. การนับลูกดิ้น เพื่อป้องกันแก๊ซลูกตายในครรภ์ ซึ่งเกิดขึ้นได้เสมอ โดยเฉพาะแม่ที่มีโรคแทรกซ้อน เช่น เป็นเบาหวาน ความดันเลือดสูง ครรภ์เป็นพิษ และใกล้หรือเลยกำหนดคลอด
2. เริ่มสังเกตและนับความถี่ของการดิ้นของทารกในครรภ์ตั้งแต่ตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นต้นไป จนกระทั่งคลอด
3. ควรสังเกตลูกดิ้นทุกวัน และจดบันทึกตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ขึ้นไป อย่างน้อยวันละ 3 เวลา
4. การสังเกตลูกดิ้นจะทำเมื่อแม่อยู่ว่างๆ ไม่ได้ทำงาน เช่น หลังกินข้าว ก่อนนอน หรือเมื่อตื่นนอน เป็นต้น
5. ลูกดิ้น คือ เมื่อแม่รู้สึกลูกขยับเคลื่อนไหวไปมาในท้อง ถ้ารู้สึกเพียงท้องตึงหรือลูกดิ้งตัวขึ้นมา ไม่นับว่าเป็นลูกดิ้น
6. หากแม่สงสัย ไม่เข้าใจ หรือทำไม่ได้ ต้องถามแพทย์หรือพยาบาลทันที
7. เวลา 1 ชั่วโมงที่เฝ้าสังเกต แม่ควรรู้สึกลูกดิ้นอย่างน้อย 3 ครั้ง หากไม่รู้สึกรู้สึกไม่ถึง 3 ครั้งใน 1 ชั่วโมง ต้องรีบไปพบแพทย์หรือ พยาบาล เพื่อได้รับการตรวจเพิ่มเติม เช่น ตรวจอัตราการเต้นของหัวใจลูกด้วยเครื่องมือทันสมัยต่อไป

อายุครรภ์ 28-31 สัปดาห์

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							



อายุครรภ์ 32-35 สัปดาห์

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

อายุครรภ์ 36-40 สัปดาห์

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

เมื่อลูกดิ้น 1 ครั้ง ให้ใส่เครื่องหมาย / ทุกครั้ง
ควรมีเกิน 3 ซีด // ต่อชั่วโมงของการสังเกต



อุบัติเหตุแม่ท้องต้องระวัง...?

นั่งรถตกหลุม กระแทกอย่างแรง

นั่งแล้วลุกขึ้นยืนอย่างรวดเร็ว

เข็มขัดนิรภัย รถยนต์รีดต้อง

ลื่นล้มในห้องน้ำ

โดนชนอย่างแรง

สะดุดสิ่งของ

ตกบันได ตกสิ่งรองเท้า

ห้องชนโต๊ะชนประตู

ห้องกระแทก พวงมาลัยรถ

เพลื่อยกของหนัก หรือก้มเร็วเกินไป



อาการแทรกซ้อนและความผิดปกติ ที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง และลูกน้อยในครรภ์

เด็กดิ้นน้อยลงมากหรือไม่ดิ้น

เลือดออกจากช่องคลอด

ปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว จุกแน่นยอดอก บวมที่เท้ากดบุ๋ม

ปัสสาวะแสบขัด หรือลำบาก

มีน้ำเดินลักษณะใสๆ ไหลออกจากช่องคลอด ให้ใส่ผ้าอนามัยไว้ แล้วรีบมาโรงพยาบาล

เจ็บที่หลังแล้วปวดร้าวมาทางด้านหน้า บริเวณหัวไหล่และท้องน้อย อาการปวดท้องอยากถ่ายอุจจาระ



การนวดและท่านวดสำหรับหญิงตั้งครรภ์

ประโยชน์ของการนวดในหญิงตั้งครรภ์ ลดอาการเมื่อยล้า ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยลดการบวม กระตุ้นระบบประสาท เกิดความรู้สึกผ่อนคลายสบายกายและใจ รู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉง ลดความเครียดวิตกกังวล เพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ

ข้อควรระวังและข้อห้ามในการนวด

- ไม่ควรนวดหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ ทำได้หลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 30 นาที
- ไม่ควรนวดเมื่อมีอาการพุงแข็งตามผิวหนังหรือมีอาการอักเสบแทรกซ้อน มีอาการอักเสบติดเชื้อ มีไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว มีไข้มากกว่า 38 องศาเซลเซียส ปวด บวม แดง ร้อน



วิธีการนวด



ท่าที่ 1

จัดท่าให้หญิงตั้งครรภ์นั่งพับเพียบ โดยให้ขาซ้ายไว้ด้านหน้า ขาขวาวางข้างลำตัว ผู้นวดอยู่ด้านหลัง

ท่าที่ 1 นั่งพับเพียบนวดจากปลายเท้าซ้ายไล่ขึ้นไปถึงต้นขาไปมา 3 เทียว แล้วเปลี่ยนด้านขวาทำเช่นเดียวกัน



ท่าที่ 2

ท่าที่ 2 นั่งพับเพียบใช้สันมือกดที่บริเวณเอวแล้วไล่ขึ้นไปเส้นกระดูกสันหลังให้ได้ 5 แนว ขึ้นไปมา 3 ครั้ง



ท่าที่ 3

ท่าที่ 3 นวดแนวขาขึ้นต้นคอ ห่างจากแนวกระดูกคอ 1 นิ้ว 3 รอบ



ท่าที่ 4

ท่าที่ 4 นวดเบาๆ ที่ท้ายทอยและขมับ มาถึงหน้าผาก 3 รอบ



ท่าที่ 5

ท่าที่ 5 จัดท่าให้หญิงตั้งครรภ์นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า และผู้นวดนั่งอยู่ปลายเท้าด้านหน้า เริ่มกดที่ปลายเท้าลง และดันขึ้น 3 รอบ



ท่าที่ 6

ท่าที่ 6 ใช้นิ้วมือสอดไปที่เส้นเอ็นร้อยหวาย แล้วนวดจากเส้นเอ็นร้อยหวายขึ้นไปถึงใต้เข่า กลับไปมา 3 ครั้ง



ท่าที่ 7

ท่าที่ 7 ใช้สันมือกดแนวข้างตั้งแต่ใต้เข่า (ด้านบน) ไหลลงถึงข้อขา 3 ครั้ง

นมแม่ วัคซีนหยดแรก ของชีวิต

คุณค่านมแม่ บวกอ้อมกอด
อันอบอุ่นและการสัมผัส
ขณะลูกดูดนมช่วยกระตุ้น
การรับรู้และพัฒนาการสมอง

ทุนสมองลูกรัก จากนมแม่



ได้รับภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ
เพิ่มโอคิว ให้สมอง
ระบบย่อยอาหารดี
มีสารอาหารกว่า 1,000 ชนิด
ลดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ
ช่วยพัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโต

การบีบเก็บน้ำนม



1. ใช้มือข้างที่ถนัดวางนิ้วหัวแม่มือไว้ด้านบนของเต้านม
2. และนิ้วชี้ด้านตรงข้ามบริเวณบนของลานนม ห่างจากฐานหัวนมประมาณ 3 เซนติเมตร

เมื่อน้ำนมไหลให้ผ่อนนิ้วได้ โดยการกดบีบกลายเป็นจังหวะ 1-2 วินาที/ต่อครั้ง น้ำนมจะไหลพุ่งให้บีบเป็นจังหวะจนกระทั่งน้ำนมไหลลงจึงค่อยๆ เลื่อนนิ้วทั้งสองไปรอบๆ ลานนมแม่แต่ละเต้าใช้เวลา 15 นาที น้ำนมก็จะเริ่มไหลช้าลง จากนั้นย้ายไปที่เต้านมอีกข้างหนึ่งโดยให้บีบสลับทั้งสองเต้าจนกระทั่งครบ 30 นาที

การเก็บน้ำนม



การเก็บน้ำนมลงในขวดควรเก็บเท่ากับปริมาณที่ลูกต้องการในแต่ละมื้อ เมื่อบีบเก็บน้ำนมเสร็จให้ปิดฝาขวดให้มิดชิดทันที



ไม่ใส่ในตู้เย็นน้ำนมจะอยู่ได้ 6-8 ชั่วโมง



เก็บในตู้เย็น ชั้นที่ติดกับชั้นแช่แข็ง น้ำนมจะเก็บได้ 2 วัน

เก็บในช่องแช่แข็งน้ำนมจะอยู่ได้ 3 เดือน



ส่งเสริมพัฒนาการลูกรักเติบโตอย่างมีคุณภาพ: กิน กอด เล่น เล่า



กิน

0 - 6 เดือน

7 - 11 เดือน

1 - 2 ปี

2 - 3 ปี

3 - 5 ปี



- ให้แม่ลูกด้วยตนเอง



- ป้อนอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
- ไม่บังคับลูกถ้าลูกปฏิเสธอาหารเสริม



- ให้ลูกได้ดื่ก หีบอาหารเอง
- ชมเชยเมื่อลูกทำได้ดี
- ไม่เน้นปริมาณ
- ไม่ดุว่าเมื่อลูกทำอาหารเลอะเทอะ



- จัดที่นั่งให้ลูกได้กินอาหารกับสมาชิกอื่นๆ ไม่เดินตามป้อน
- ชื่นชมเมื่อลูกนั่งกินอาหารได้ดี



- มีเวลากินอาหารกับลูกทุกวัน วันละ 1 มื้อ
- ชวนลูกมาเตรียมอาหาร หรือคิดเมนูอาหารด้วยกัน



กอด

0 - 6 เดือน

7 - 11 เดือน

1 - 2 ปี

2 - 3 ปี

3 - 5 ปี



- อุ้มสัมผัสอย่างอ่อนโยนตอบสนองอย่างรวดเร็ว
- เรียนรู้สัญญาณต่างๆ ที่ลูกพยายามสื่อ เช่น ท่าทางเมื่อหิว เสียงร้องไห้เมื่อง่วงนอน



- อยู่ข้างๆ ลูก เมื่อลูกสำรวจค้นหา เล่นสิ่งใหม่ๆ
- ยิ้มพยกหน้า ให้ลูกมั่นใจ อ้าแขนรับ โอบกอด ปลอบประโลมเมื่อลูกเจ็บกลัว



- ลูกวัยนี้ช่างสำรวจและเรียนรู้
- สนับสนุนให้ลูกกล้าเล่นกล้าทดลอง
- พ่อแม่อยู่ข้างๆ ให้ความมั่นใจกับลูก ไม่แสดงท่าทีกังวลเกินไป



- ้วยแห่งความเป็นตัวของตัวเองสูง ตีโต้ต้านได้มาก
- พ่อแม่ไม่ควรบังคับหรือเอาชนะเด็กตรงๆ แต่ไม่ตามใจ
- ถ้าลูกต่อต้าน อาละวาด ให้ยืนหันตัวทำที่สงบนุ่มนวลหนักแน่น



- ช่วยลูกเตรียมความพร้อมไปโรงเรียน
- ติดตามการปรับตัวกับเพื่อน ครู ช่วยดูแลเรื่องการบ้าน



เล่น

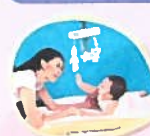
0 - 6 เดือน

7 - 11 เดือน

1 - 2 ปี

2 - 3 ปี

3 - 5 ปี



- พ่อแม่ชวนลูกเล่นเพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส



- ชวนลูกเล่นสิ่งของอะไรง่ายๆ รอบตัว
- เน้นความสนุกสนานระหว่างพ่อแม่และลูก



- ให้ลูกเป็นผู้นำในการเล่นตามสิ่งที่ลูกสนใจ
- ชวนลูกเล่นของทำกิจกรรมใหม่ๆ
- เน้นความสนุกสนานในการเล่นกับลูก



- เล่นตามลูก เล่นสิ่งที่ลูกสนใจ
- ชวนลูกเล่นบทบาทสมมติต่อเติมจินตนาการ



- ส่งเสริมการเล่นสมมติที่เป็นเรื่องราวต่อเนื่อง ช่วยลูกแต่งเรื่อง และพ่อแม่เล่นบทบาทสมมติกับลูก



เล่า

0 - 6 เดือน

7 - 11 เดือน

1 - 2 ปี

2 - 3 ปี

3 - 5 ปี



- ชวนลูกคุย ร้องเพลงให้ฟัง
- อ่านหนังสือเพลงกล่อมเด็ก



- เล่านิทานที่มีเสียงคล้องจอง อ่านนิทานที่มีรูปภาพต่างๆ
- มองหน้า สัมผัสลูกระหว่างเล่านิทาน



- อ่านหนังสือนิทานที่มีสิ่งที่ลูกชอบ เช่น รถ สัตว์ หรือนิทานที่มีเนื้อหาลึกลับ เรื่องใกล้ตัว
- ตอบคำถาม “ทำไม” “อะไร” ของลูกอย่างใส่ใจ ไม่รำคาญที่ลูกถาม



- สามารถเล่านิทานได้หลายรูปแบบ เช่น เล่าจากหนังสือ เล่าเรื่องแต่งเอง
- สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
- ชวนลูกคุยเกี่ยวกับตัวละครหรือเนื้อเรื่องที่อ่าน



- จัดเวลาอ่านหนังสือกับลูกอย่างสม่ำเสมอ
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการอ่านนิทาน
- ฟังลูกเล่าเรื่องราวต่างๆ อย่างตั้งใจ





ฝึกลูก เข้านอน

- การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับเด็กปฐมวัย
- การนอนหลับที่เพียงพอและเหมาะสม มีผลต่อการหลั่ง Growth Hormone ที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เพิ่มส่วนสูง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

ระยะเวลาการนอนหลับ ตามกลุ่มวัย ดังนี้

• วัยแรกเกิด (แรกคลอด - 3 เดือน)	ควรนอน 14-17 ชั่วโมง
• วัยทารก (4 เดือน - 1 ปี)	ควรนอน 12-15 ชั่วโมง
• วัยเตาะแตะ (1-2 ปี)	ควรนอน 11-14 ชั่วโมง
• วัยก่อนเข้าเรียน (3-5 ปี)	ควรนอน 10-13 ชั่วโมง



- การกรีดรกเกิด จนถึง 3-4 เดือน จะมีการนอนและตื่น เป็นวงจร ทุก 3 ชั่วโมง จากการตื่นมากินนมแม่ เป็นระยะ ช่วงวัยนี้จึงจำเป็นที่จะให้แม่แม่ ตามความต้องการของเด็กก่อน และอุ้มเรอหลังกินนม
- เมื่อการกายนึกมากขึ้น ประมาณ 3-4 เดือน จะมีรอบการนอนที่นานขึ้น รวมถึงการตื่นที่นานขึ้นด้วย โดยจะตื่นตอนกลางคืน ประมาณ 1-3 ครั้ง และ นอนตอนกลางวัน ประมาณ 2-3 รอบ
- วัยนี้ จะเริ่มฝึกการนอนได้ โดยการจัดที่นอนลูก ให้เป็นสัดส่วน แยกจากพ่อแม่ โดยระวังความปลอดภัย ด้านการตกเขา หรือเตียง จัดบรรยากาศให้มืด ไม่มีแสง และเสียงรบกวน อาจเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ
- เมื่อลูกร้องไห้ หรือตื่นนอนตอนกลางคืน อย่าเพิ่งกล่อม หรือให้นมลูก ให้ดูแลความปลอดภัยก่อนว่าไม่มีภาวะตกเตียง หรือจัดการเรื่องเปียกชื้นให้เรียบร้อยก่อน หลังจากนั้นให้กล่อมลูกบนที่นอน โดยไม่อุ้มลูกขึ้น ด้วยวิธีการลูบตัวและลูบหัว พร้อมกับพูดกระซิบกับลูกว่า “นอนนะคนดี นอนนะลูก” และไม่พูดคุยกันเอง หรือทำเสียงรบกวนอื่นๆ จนกว่าลูกจะหลับเอง
- เด็กบางคน อาจจะร้องไห้เสียงดังมาก และร้องนาน หากกล่อมแล้วไม่ดีขึ้น ให้ออกนอกห้องสัก 2-3 นาที แล้วกลับไปกล่อมแบบเดิมใหม่
- ช่วงเริ่มต้น เด็กที่นอนยากบางคน อาจร้องไห้ถึง 30 นาที จนเหงื่อออกชุ่มตัว และจะดีขึ้นหลังจากฝึก 1-2 สัปดาห์ พ่อและแม่ต้องอดทน และผลัดเปลี่ยนกันกล่อมหากไม่ไหว
- การกล่อมโดยพ่อ หรือบุคคลอื่นที่ไม่ใช่แม่ อาจกล่อมให้ลูกนอนได้เร็วกว่าแม่
- การให้นมตลอดคืน ทันทีที่ลูกร้อง จะทำให้เด็กกล่อมตัวเองไม่ได้ และ ทำให้กระเพาะอาหารทำงานในเวลาที่ไม่ควรพักผ่อน และทำให้ลูกนอนหลับไม่เพียงพอ เกิดผลเสียต่อสุขภาพลูก นอกจากนี้ยังทำให้เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุได้
- นอกจากนี้ ควรจัดเตียง หรือเบาะ ที่เด็กนอน ให้มีความปลอดภัย เช่น ดัดมุ้ง ไม่มีช่องว่างให้เด็กไปติด หรือตกลงไปได้ เป็นต้น



0-6 เดือน

ฟันยังไม่ขึ้น ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดเหงือก กระพุ้งแก้ม ลิ้น วันละ 2 ครั้ง



7-11 เดือน

แปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และปลายขนแปรงพอสั้น ทุไปมาสั้นๆ ในแนวขวาง ใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองออก ทำทุกวัน เช้า-ก่อนนอน หลังแปรงฟัน ใช้หลอดพลาสติกเล็กๆ ขูดบนตัวฟัน ต้องไม่มีคราบจุลินทรีย์ติดออกมา



1-2 ปี

มีฟันกรามน้ำนมขึ้น อย่าลืมแปรงฟันกรามน้ำนมด้านใน ถ้าพบฟันเริ่มผุเป็นรอยขาวขุ่น รีบพาไปพบทันตแพทย์ก่อนฟันผุลุกลาม

ฝ้าดูฟัน 5 ขวบปีแรก



2-3 ปี

เริ่มฝึกให้ลูกแปรงฟันเอง โดยพ่อแม่แปรงซ้ำให้



3-5 ปี

แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง โดยพ่อแม่แปรงซ้ำให้ จนถึงอายุ 7-8 ปี เปิดริมฝีปากลูก ตรวจสอบดูฟันทุกวัน ถ้าปากกว้าง ดูฟันล่างก้มหน้าลง ดูฟันบนเงยหน้าขึ้น



การบาดเจ็บในเด็ก (Child Injuries)

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการพลัดตก หกล้ม

ไม่วางเด็กไว้บนที่สูง เช่น เฝ้ายโต๊ะ โซฟา โดยลำพัง

ชิงช้าบันได และชิงช้ากระเบื้องต้องมีช่องว่างไม่เกิน 9 เซนติเมตร เพื่อให้ลำตัวเด็กและศีรษะเด็กลอดได้

โต๊ะ ทีวี ตู้เย็น ชั้นวางของ หากไม่มีคนพอควรใช้อุปกรณ์ยึดติดกับกำแพง เพื่อป้องกันการล้มคว่ำทับเด็ก เมื่อเด็กโหมหรือปีนเข้า

รถหัดเดินไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้ เพราะทำให้เดินช้าและพลัดตกคว่ำ ตกที่สูงได้ง่าย

1 เมตร

หน้าต่างต้องอยู่สูงจากพื้นประมาณ 1 เมตร เพื่อป้องกันการปีนเข้า

เครื่องเล่นในสนามเด็กเล่นต้องปลอดภัย

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการอุดตันทางเดินหายใจ

ควรให้เด็กนอนหงาย การนอนคว่ำอาจเกิดการกดทับปากและจมูกได้

อย่าปล่อยให้เด็กเล่นสิ่งของชิ้นเล็กตามลำพัง แม้เพียงชั่วขณะ เพื่อให้ไม่ให้ง่ายไปสู่อุญ

อย่าให้เด็กเล่นของเล่นที่มีสายยาว เพราะอาจรัดคอเด็กได้

อย่าวางของพลาสติกใกล้ตัวเด็ก เพื่อป้องกันการปีนขึ้นศีรษะ

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการแข็งกลจากวัตถุแข็งของ

ห้ามให้เด็กเล่นประทัด พลุ ดอกไม้ไฟ ตามลำพัง

ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด เมื่อใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟต์

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

การบาดเจ็บในเด็ก (Child Injuries)

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการจมน้ำ

ติดตั้งเครื่องกีดขวางหรือรั้วหรือคอกกั้นเด็ก

ผู้ปกครองต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด

ควรรวมเพื่อสุขทุกครั้ง

เด็กวัยเรียนควรรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้ (ความรู้ความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการเอาชีวิตรอดและการช่วยเหลือ)

หมายเหตุ: ระดับน้ำ 1-2 นิ้ว ทำให้เด็กเสือกจมน้ำได้

คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บจากการจราจร

ไม่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี โดยสารรถจักรยานยนต์

เด็กอายุมากกว่า 2 ปี ให้สวมหมวกนิรภัยเด็กทุกครั้ง

ใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กในรถยนต์

อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว

ก่อนโดยสารหรือออกรถ ให้สำรวจทุกครั้งว่าไม่มีเด็กอยู่ในรถ

สอนและสาธิตวิธีการเดินถนน และข้ามถนนอย่างปลอดภัย

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

การดูแลเด็กเป็นโรคไข้หวัด

1 เด็ก 1-5 ปี จะเป็นหวัดบ่อย พ่อ-แม่ให้การดูแลเองได้

2 โดยให้ดื่มน้ำบ่อยๆ กินอาหารได้ตามปกติ

3 ถ้าตัวร้อนให้เช็ดตัว และกินยาลดไข้ ห่างกันทุก 4-6 ชั่วโมง

4 ถ้าไอมากให้กินยาแก้ไอขั้วเสมหะ ไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะ (ยาม้าเชื้อ/แก้อักเสบ)

5 โรคไข้หวัด จะมีอาการใช้น้ำมาก ไอใน 2-3 วันแรก ต่อมามีไอราว 1-2 สัปดาห์ ก็จะหาย

ยาปฏิชีวนะ



ถ้าไอมาก หายใจผิดปกติ หายใจเร็ว หายใจแรงจนชายโครงบวม หายใจมีเสียงดัง หรือหอบซึ่ม ไม่ดูดนม อาจ ปอดบวม จะต้องรีบพาไปพบแพทย์



1 ให้สารน้ำ เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับอุจจาระ ได้แก่

- สารละลายน้ำตาลเกลือแร่หรือ โออาร์เอส แนะนำให้ใช้ สารละลายน้ำตาลเกลือแร่หรือ ORS องค์การเภสัชกรรม โดยวิธีผสมดูที่ข้างซอง
- เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ให้ครั้งละ 50 - 100 ซีซี (หนึ่งในสี่ถึงครึ่งแก้ว) ทุกครั้งที่ถ่าย
- ควรใช้ช้อนป้อน ไม่ควรใช้ขวดนม เนื่องจากได้รับเร็วไป อาจทำให้อาเจียนได้
- เด็กอายุต่ำกว่าสองถึง 10 ปี ให้ครั้งละ 100 - 200 ซีซี (ครึ่งแก้วถึงหนึ่งแก้ว) ทุกครั้งที่ถ่าย

2 ไม่ควรงดอาหารในระหว่างเป็นโรคอุจจาระร่วง ถ้าเลี้ยงด้วยนมแม่ กระตุ้นให้ลูกดูดนมให้มากขึ้น

การดูแลรักษาขั้นต้น เมื่อเด็กป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงที่บ้าน



อาการของการก่แรกเกิด ที่ต้องพาเด็กไปพบแพทย์ทันที



- 1 ตัวเหลืองมากขึ้น
- 2 ไข้ ซึม
- 3 ดูนมม่น้อยลงชัดเจน
- 4 หอบเหนื่อย หายใจเร็วมากกว่า 60 ครั้ง/นาที
- 5 ตา ผิวน้ำ หรือ สะดือบวมแดง มีหนอง
- 6 ท้องอืดมาก ถ่ายเป็นน้ำหรืออาเจียน
- 7 ไม่ปัสสาวะใน 6 - 8 ชั่วโมง

หากลูกของท่านมีอาการตัวเหลือง และมีอุจจาระสีเหลืองอ่อนหรือสีขาว เหมือนรูปด้านล่าง ต้องพาลูกไปพบกุมารแพทย์โดยเร็ว เพราะอาจเป็นโรคตับ หรือท่อน้ำดี ซึ่งต้องรับการรักษาก่อนอายุ 2 เดือน



อุจจาระสีเหลืองในทารกปกติ

อุจจาระสีเหลืองอ่อน

อุจจาระสีขาว




- 1 วัคซีนบางชนิดจำเป็นต้องได้รับมากกว่า 1 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานได้สูงเพียงพอในระดับที่สามารถป้องกันโรคได้ ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรพาบุตรหลานไปรับวัคซีนตามกำหนดนัดทุกครั้ง ซึ่งมีบัตรเรียกไว้ในสมุดเล่มนี้
- 2 เด็กที่เจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น หวัด ไอ หรือไข้ต่ำๆ สามารถรับวัคซีนได้
- 3 หลังได้รับวัคซีนบางชนิด เด็กอาจตัวร้อนเป็นไข้ ซึ่งจะหายได้ในเวลาอันสั้น ให้เช็ดตัว ทิมเหงื่อมากๆ และให้ยาลดไข้ ตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- 4 ถ้าเด็กเคยมีประวัติแพ้ยา หรือเคยมีอาการรุนแรง หลังได้รับวัคซีน เช่น ชัก ไข้สูงมาก โปรดแจ้งแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก่อนรับวัคซีนด้วย
- 5 แหล่งที่เกิดจากการฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค อาจเป็นฝอยขนาดเล็กอยู่ได้นาน 3-4 สัปดาห์ ไม่จำเป็นต้องใส่ยาหรือปิดแผล เพียงใช้สำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วเช็ดรอบๆ แผล
- 6 โปรดเก็บสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ เพื่อประโยชน์ของบุตรหลานในการติดตามดูว่า บุตรหลานได้รับวัคซีนอะไรบ้างครบถ้วนหรือไม่ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นหลักฐานสำคัญในโอกาสต่างๆ เช่น การมอบตัวบุตรหลานเข้าเรียนต่อในชั้นประถมศึกษาและการเดินทางไปต่างประเทศ เป็นต้น

คำแนะนำเกี่ยวกับ การได้รับวัคซีน



บันทึกการได้รับวัคซีนป้องกันโรค (เจ้าหน้าที่บันทึก)

วัคซีนที่ให้	อายุที่ควรได้รับ	วัน เดือน ปี ที่ได้รับวัคซีน		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
• ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG)	• แรกเกิด			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB)	• แรกเกิด • 1 เดือน (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ)			
• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก โอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB)	• 2 เดือน • 4 เดือน • 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV)	• 4 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR)	• 9 เดือน • 2 ปี 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบเจอี (JE)	• 1 ปี • 2 ปี 6 เดือน			
• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก โอกรน (DTP)	• 1 ปี 6 เดือน • 4 ปี			
• ฉีดวัคซีนป้องกันเอชพีวี (HPV)	• 11 ปี (นักเรียนหญิง ชั้น ป.5)			
• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก (dT)	• 12 ปี (ชั้น ป.6)			
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				

หมายเหตุ

1. หากไม่สามารถพาเด็กไปรับวัคซีนได้ตามกำหนด โปรดนำเด็กพร้อมสมุดเล่มนี้ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยเร็ว
2. ตามแผนงานของกระทรวงสาธารณสุข จะฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก แก่เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทุกคน
3. โปรดเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ตลอดไป เพื่อประโยชน์ในการป้องกันโรค ทั้งใช้ประกอบการเข้าเรียนและสมัครงานในอนาคต

กองโรคป้องกันด้วยวัคซีน



วันนัดตรวจสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ครั้งต่อไป

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	นัดครั้งต่อไป	หมายเหตุ
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			



วันนัดตรวจสุขภาพครั้งต่อไป

วัน เดือน ปี	เวลา	รายการ	สถานที่นัด
		<ul style="list-style-type: none"> คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB) (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ) 	
		<ul style="list-style-type: none"> คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB) 	
		<ul style="list-style-type: none"> คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV) ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB) 	
		<ul style="list-style-type: none"> คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB) 	
		<ul style="list-style-type: none"> คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR) 	
		<ul style="list-style-type: none"> คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขสมองอักเสบเจอี (JE) 	
		<ul style="list-style-type: none"> คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (DTP) 	
		<ul style="list-style-type: none"> คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR) ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขสมองอักเสบเจอี (JE) 	
		<ul style="list-style-type: none"> คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (DTP) 	

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก



ตัดตามรอยนี้

แบบส่งต่อข้อมูลปฐมวัยสู่โรงเรียน

วันที่ เดือน พ.ศ. 25

จาก ต.ช. ต.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

ประวัติการได้รับวัคซีนพื้นฐาน

วัคซีนที่ให้	อายุที่ควรได้รับ	ใน เดือน ปี ที่ได้รับวัคซีน		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
• วัคซีนป้องกันโรค (BCG)	• แรกเกิด			
• วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB)	• แรกเกิด • 1 เดือน (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ)			
• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB)	• 2 เดือน • 4 เดือน • 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV)	• 4 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR)	• 9 เดือน • 2 ปี 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขสมองอักเสบเจอี (JE)	• 1 ปี • 2 ปี 6 เดือน			
• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (DTP)	• 1 ปี 6 เดือน • 4 ปี			
วัคซีนอื่น ๆ (ระบุ)				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				

ประวัติพัฒนาการ สมวัย สงสัยล่าช้า





คำแนะนำการใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

สมุดบันทึกสุขภาพนี้เป็นสมุดประจำตัวของแม่และลูก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี ใช้สำหรับศึกษา เพื่อการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์หลังคลอดและลูก

ประโยชน์

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

วิธีใช้

- อ่านเนื้อหาทำความเข้าใจและบันทึกสุขภาพตนเองและบุตร เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ
- นำสมุดบันทึกสุขภาพไปด้วยทุกครั้ง เมื่อไปรับบริการที่สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง
- รักษาสมุดบันทึกสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานอยู่เสมอ

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

จัดพิมพ์โดย: กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1: จำนวน 80 หน้า

ปีที่พิมพ์: ธันวาคม 2559

จำนวน: 1,000,000 เล่ม

พิมพ์ที่: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

หมายเหตุ: หญิงตั้งครรภ์และสามี พ่อ แม่ สมัครรับข้อความ

SMS ดูแลสุขภาพตนเอง โดยเครือข่าย dtac

กด *1515 โทรออกเครือข่ายอื่นๆ

กด 02-202 8900 โทรฟรี





คำแนะนำที่ต้องปฏิบัติ

คุณพ่อ คุณแม่ ต้องไปแจ้งการเกิด ณ อำเภอ กิ่งอำเภอ เทศบาล เมืองพัทยา หรือเขตต่างๆ ในกทม. ซึ่งเป็นท้องที่มีเด็กเกิด เพื่อแจ้งการเกิดของเด็กออกสูติบัตรและเพิ่มชื่อในทะเบียนบ้าน ภายใน 15 วัน นับแต่วันที่เด็กเกิด โดยนำสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเล่มนี้ พร้อมสำเนาทะเบียนบ้านฉบับเจ้าบ้านและบัตรประจำตัวประชาชน ของบิดาหรือมารดาของเด็กไปด้วย หากเกินกำหนดนี้จะมีความผิดตามกฎหมายว่าด้วยการทะเบียนราษฎร ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 1,000 บาท



ข้อคิดเพื่อสุขภาพจิตของลูก



ลูกแข็งแรง อารมณ์ดี
และมีความสุข เกิดจาก
แม่ที่สมบูรณ์ทั้งกาย
และใจ ความสมบูรณ์
ทั้งกายและใจของแม่
มีได้ด้วยการดูแล
เอาใจใส่ที่จากพ่อ

โทร
ฟรี

เอกสารที่ควรเตรียม ไปใช้ในการแจ้งเกิดเด็ก

1. สำเนาทะเบียนบ้าน (ฉบับเจ้าบ้าน)
2. บัตรประจำตัวประชาชน
3. ใบสำคัญการสมรส (ถ้ามี)



หญิงตั้งครรภ์และสามี พ่อ แม่
สมัครรับข้อความ SMS ดูแลสุขภาพตนเอง
โดย เครือข่าย DTAC กด *1515
โทรออกเครือข่ายอื่นๆ กด 02-202 8900