

## ทารกวัยแรกเกิด

### ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวลใจของแม่ ความเจ็บป่วย สุขภาพของทารก การให้นม การขับถ่ายและปัญหาที่พบในการดูแลลูก ในช่วงที่ผ่านมา
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก การเปลี่ยนแปลงและความรู้สึกของคนอื่นในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน

### ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก ความพร้อมและความเชื่อมั่นของพ่อแม่ วิธีการที่พ่อแม่ตอบสนองความต้องการของลูก วิธีที่ใช้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น เด็กร้องไห้ขณะตรวจ
- ตรวจร่างกายตามระบบ เช่น ตรวจดูการสะท้อนแสงจากจอประสาทตา (red reflex) การขยับแขนขา คลำก้อนในท้อง ตรวจข้อสะโพกอวัยวะเพศ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะ บันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต

### การคัดกรอง

- ประเมินผลเลือดของแม่ ประเมินภาวะ blood incompatibility
- ตรวจคัดกรองโรคทางเมตาบอลิก เช่น ภาวะพร่องไทโรซิดอัสโมน
- ประเมินการได้ยินโดยการซักถามหรือใช้อุปกรณ์พิเศษในกรณีที่มีข้อบ่งชี้
- คัดกรองวัดโรคในเด็กที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น มารดาหรือบุคคลใกล้ชิดเป็นวัณโรคในระยะติดต่อ
- ตรวจคัดกรองโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในเด็กที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น มารดาเป็นโรคซิฟิลิสและไม่ได้รับการรักษาหรือได้รับการรักษาด้วยยาที่ไม่ได้มาตรฐานที่แนะนำไว้

### วัคซีน

- ทารกทุกคนต้องได้รับวัคซีนบีซีจีและได้รับวัคซีนตับอักเสบบีก่อนกลับบ้านหลังคลอด
- ในกรณีที่มารดาเป็นพาหะของโรคตับอักเสบบี ทารกควรได้รับวัคซีนตับอักเสบบีภายใน 24 ชม. หลังคลอด (การให้ภูมิโกลบูลินขึ้นกับความพร้อมของสถานพยาบาล)

### แนะนำพ่อแม่

- **การเลี้ยงดู**
  - รัก ดูแลใกล้ชิด เอาใจใส่ต่อตัวเด็กและสังเกตความต้องการ ตอบสนองความต้องการของทารกอย่างเหมาะสม ให้พ่อแม่สังเกตลักษณะเฉพาะตัวและพื้นอารมณ์ของลูก โดยดูจากการตื่น นอน ขับถ่าย ร้องไห้ ซึ่งจะแตกต่างกันในเด็กแต่ละคน
  - ไม่แนะนำให้อุ้มหรือกอดเด็กให้หลับในมือ ควรวางเด็กลงบนที่นอนตั้งแต่เด็กยังไม่หลับ

- ควรบ้วนนมเท่าที่ต้องการ กรณีที่ให้นมแม่ ควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับระยะเวลาการดูนมในแต่ละมื้อ การเปลี่ยนเต้านมระหว่างให้นม ทำทางการให้นมที่เหมาะสม ให้แม่ดื่มน้ำมากๆ ในกรณีที่ให้นมขวด ควรพูดถึงชนิดของนมที่ควรใช้ การทำความสะอาดขวดนม และไม่ควรอุ่นนมในไมโครเวฟ

- ควรมีเวลาให้แม่ได้พักผ่อน

- **ปัญหาที่พบตามวัย**

- กรณีที่มีตกขาวและบางครั้งมีเลือดปน ถือเป็นภาวะปกติ แนะนำการทำทำความสะอาดทวารหนักโดยควรเช็ดจากอวัยวะเพศย้อนไปทางทวารหนักเพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อจากอุจจาระมาที่ทวารหนัก

- ภาวะนมตั้งเต้าพบได้ในทารกทั้งสองเพศ อาจมีน้ำคล้าย colostrum ไหลออกมา ซึ่งภาวะนี้จะหายเองในระยะเวลาหลายสัปดาห์ ควรแนะนำบิดามารดาไม่ให้บีบเค้นเต้านมเพราะอาจนำไปสู่การติดเชื้อ

- การดูแลปัญหาเต้านมคัดของแม่

- แนะนำการปรับตัวของแม่ ที่ ครอบคลุมหลังการคลอด

- **ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี**

- แนะนำให้ทารกนอนหงายบนเบาะบางที่ไม่อ่อนนิ่มมาก ไม่ควรมีหมอน ผ้าห่ม ควรแยกที่นอนไม่ควรนอนรวมกับผู้ใหญ่บนเตียงหรือเบาะที่นอนเดียวกันเพราะมีความเสี่ยงจากการการกักกักนอนทับ อย่าจัดให้เด็กนอนอยู่ใกล้สิ่งของซึ่งอาจพลิกคว่ำทับตัวเด็กได้ เช่น พูกนอนที่วางตั้งพิงกำแพงไว้เป็นต้น

- ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน โดยใช้ผ้านุ่มชุบน้ำเช็ดทำความสะอาดบริเวณเหงือก ลิ้นและกระพุ้งแก้มอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพื่อลดโอกาสเกิดเชื้อราในช่องปากและฝึกความคุ้นเคยในการทำความสะอาดช่องปากหลังฟันขึ้น

- ควรอาบน้ำทารกทุกวัน บริเวณฐานสายสะดืออาจมีสีเหลือง และเล็กน้อยหรืออาจมีเลือดติดได้ ให้ทำความสะอาดสายสะดือด้วยแอลกอฮอล์หรือน้ำยาจากรพ. จนกระทั่งสายสะดือแห้งและหลุด

- จำกัดผู้มาเยี่ยมทารก ผู้ที่ไม่สบายควรงดเยี่ยม

- จัดที่พักรักษาให้อากาศถ่ายเทสะดวก

- **ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง**

- ช่องสี่เหลี่ยมเด็กหรือเปล ต้องห่างไม่เกิน 6 ซม.ผนังด้านศีรษะและปลายเท้าไม่มีรูช่องโหว่เกินกว่า 6 ซม. เพื่อป้องกันไม่ให้ลำตัวลอดตกออกมา

- ไม่แนะนำให้ใช้จุกนมหลอก และอย่าวางถุงพลาสติกใกล้ตัวเด็ก หรือใกล้ที่นอนเด็ก ถุงพลาสติกอาจทำให้อุดตันจมูกปาก และทางเดินหายใจได้

- อย่าทิ้งเด็กไว้โดยลำพังบนเตียง โต๊ะ โซฟา ถ้าไม่สามารถอุ้มได้ให้วางเด็กไว้บนที่นอนที่วางบนพื้นราบ หรือในเปลนอนที่มีขอบกั้น ให้พ่อแม่อยู่ใกล้เด็กตลอดเวลาเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม หากมีความจำเป็นต้องวางเด็กบนที่สูงชั่วคราวเช่นเก้าอี้โซฟา เพื่อหยิบผ้าอ้อม หรือเตรียมนม ผู้ดูแลเด็กต้องวางมือหนึ่งบนตัวเด็กเสมอเพื่อป้องกันเด็กตก

- อย่าจับเด็กเขย่า โดยเฉพาะถ้าพ่อแม่หงุดหงิดกับการร้องไห้ของเด็ก

- ไม่ปล่อยให้ทารกอยู่ตามลำพังกับเด็กเล็กและสุนัข ต้องฉีดวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้าแก่สุนัขเลี้ยง

- การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัยควรใช้ที่นั่งสำหรับเด็กทารก โดยติดตั้งบนที่นั่งด้านหลังและหันหน้าเด็กไปทางด้านหลังรถ สำหรับรถปิกอัพให้ติดตั้งด้านหน้าข้างคนขับโดยจัดที่นั่งให้หันหน้าเด็กไปทางด้านหลัง

รถ และห้ามใช้ถุงลมในที่นั่งด้านข้างคนขับเพราะถุงลมที่ทางออกขณะเกิดอุบัติเหตุที่นั่งจะทำให้เด็กได้รับบาดเจ็บได้ ไม่ควรนั่งหรืออุ้มโดยสารรถจักรยานยนต์

- ผู้ดูแลเด็กควรได้รับการฝึกการปฐมพยาบาล การกู้ชีพ (การช่วยการหายใจ การนวดหัวใจ และการช่วยนำสิ่งแปลกปลอมออกจากหลอดลม) และการป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก

### ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกเหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป อายุ 1-2 เดือน

## เด็กวัย 1 เดือน

### ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเครียด สุขภาพพ่อแม่ลูก ในช่วงที่ผ่านมา การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน บทบาท การทำงานและความรับผิดชอบของพ่อแม่
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโตพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก  
การดูแลเด็กตามกิจวัตรประจำวัน เช่น การนอน เป็นต้น

### ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก ความพร้อมและความเชื่อมั่นของพ่อแม่ วิธีการที่พ่อแม่ตอบสนองความต้องการของลูก วิธีที่ใช้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น เด็กร้องไห้ขณะตรวจ
- ตรวจร่างกายตามระบบ เช่น ตรวจดูการสะท้อนแสงจากจอประสาทตา (red reflex) การขยับแขนขา อวัยวะเพศ ฟังการเต้นของหัวใจ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะ บันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต

### การคัดกรอง

- ทบทวนผลการตรวจคัดกรองโรคทางเมตาบอลิก เช่น ภาวะพร่องไทโรซิดอซีโมน
- ประเมินการได้ยินโดยการซักถามหรือใช้อุปกรณ์พิเศษ ในกรณีที่ยังไม่ได้ตรวจตั้งแต่แรกเกิดหรือบิดามารดามีความกังวล
- คัดกรองพัฒนาการ เด็กควรยกศีรษะได้เล็กน้อยในขณะนอนคว่ำ กระพริบตาเมื่อเจอแสงจ้า จ้องและมองตามวัตถุ ตอบสนองต่อเสียงดัง
- คัดกรองวัณโรคในเด็กที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น มารดาหรือบุคคลใกล้ชิดเป็นวัณโรคในระยะติดต่อกัน

### วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ในกรณีที่แม่เป็นพาหะของโรคตับอักเสบบี ต้องให้วัคซีนตับอักเสบบีเข็มที่ 2

### แนะนำพ่อแม่

- **การเลี้ยงดู**
  - รัก ดูแลใกล้ชิด เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก สังเกตและตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม ให้พ่อแม่สังเกตลักษณะเฉพาะตัวและพื้นอารมณ์ของลูก โดยดูจากการตื่น นอน ขับถ่าย ร้องไห้ ซึ่งจะแตกต่างกันในเด็กแต่ละคน
  - พูดคุยกับลูก ไม่แนะนำให้อุ้มหรือกอดเด็กให้หลับในมือ ควรวางเด็กลงบนที่นอนตั้งแต่เด็กยังไม่หลับ
  - ให้นมเท่าที่เด็กต้องการ ไม่ให้อาหารอื่นนอกเหนือจากนม กรณีที่ให้นมแม่ ควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับระยะเวลาการดูนมในแต่ละมื้อ การเปลี่ยนเต้านมระหว่างให้นม ทำทางการให้นมที่เหมาะสม ให้แม่ดื่ม น้ำมากๆ

ในกรณีที่ทำให้หม�ขวด ควรพูดถึงชนิดของนมที่ควรใช้ การทำความสะอาดขวดนม และไม่ควรอุ่นนมในไมโครเวฟ แนะนำทำใ้หม� เช่น ทำอุ้ม การจับเรอ เป็นต้น

- ควรมีเวลาให้แม่ได้พักผอน

## • ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- ช่องซี่ราวเตียงเด็กหรือเปล ต้องห่างไม่เกิน 6 ซม.ผนังด้านศีรษะและปลายเท้าไม่มีรูช่องโหว่เกินกว่า 6 ซม. เพื่อป้องกันไม่ให้ลำตัวลอดตกออกมา

- ไม่แนะนำใ้ใช้จุกนมหลอก

- อย่าทิ้งเด็กไว้โดยลำพังบนเตียง โต๊ะ โซฟา ถ้าอุ้มไม่ได้ให้วางเด็กไว้บนพื้นราบ หรือในเปลนอนที่มีขอบกั้น เด็กแรกเกิดสามารถถีบขาตั้นกับสิ่งขวางกั้นต่างๆทำให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางตรงกันข้าม ทำให้เด็กกิ้งได้ หากมีความจำเป็นต้องวางเด็กบนที่สูงช่วงเช่นเก้าอี้โซฟา เพื่อหยิบผ้าอ้อม หรือเตรียมนม ผู้ดูแลเด็กต้องวางมือหนึ่งบนตัวเด็กเสมอ

- อย่าจับเด็กเขย่า โดยเฉพาะถ้าพ่อแม่หงุดหงิดกับการร้องไห้ของเด็ก

- ไม่ปล่อยให้ทารกอยู่ตามลำพังกับเด็กเล็กและสุนัข ต้องฉีควัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้าแก่สุนัขเลี้ยง

- การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัยควรใช้ที่นั่งสำหรับเด็กทารก โดยติดตั้งบนที่นั่งด้านหลังและหันหน้าเด็กไปทางด้านหลังรถ สำหรับรถปิกอัพให้ติดตั้งด้านหน้าข้างคนขับโดยจัดที่นั่งให้หันหน้าเด็กไปทางด้านหลังรถ ห้ามใช้ถุงลมในที่นั่งด้านข้างคนขับเพราะถุงลมที่กางออกขณะเกิดอุบัติเหตุ จะทำให้เด็กได้รับบาดเจ็บได้ ไม่ควรนั่งหรืออุ้มโดยสารรถจักรยานยนต์

- ผู้ดูแลเด็กควรได้รับการฝึกการปฐมพยาบาล การกู้ชีพ (การช่วยการหายใจ การนวดหัวใจ และการช่วยนำสิ่งแปลกปลอมออกจากหลอดลม) และการป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก

## ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสใ้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ดูแลลูกอย่างเหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป อายุ 2 เดือน

## เด็กวัย 2 เดือน

### ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย ในช่วงที่ผ่านมา
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโตพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน

### ตรวจร่างกาย

- สอบถามและสังเกตพื้นอารมณ์ของเด็ก เช่น มีอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวหรือร้องไห้อย่างมาก สังเกตปฏิสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก ความพร้อมและความเชื่อมั่นของพ่อแม่ วิธีการที่พ่อแม่ตอบสนองความต้องการของลูก วิธีที่ใช้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น เด็กร้องไห้ขณะตรวจ และสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กที่อาจจะมีความขัดแย้งกัน
- ตรวจร่างกายตามระบบ เช่น ตรวจดูการสะท้อนแสงจากจอประสาทตา (red reflex) การขยับแขนขา อวัยวะเพศ ผิวน้ำหนัง ฟังการเต้นของหัวใจ คลำก้อนในท้อง ตรวจข้อสะโพก รวมทั้ง ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คลำกระหม่อมของเด็กและวัดเส้นรอบศีรษะ บันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต

### การคัดกรอง

- ประเมินการได้ยินโดยการซักถามหรือใช้อุปกรณ์พิเศษ ในกรณีที่ยังไม่ได้ตรวจตั้งแต่แรกเกิดหรือบิดามารดา มีความกังวล
- เฝ้าระวังติดตามพัฒนาการ ซึ่งวัยนี้เด็กจะเริ่มจ้องหน้า ยิ้ม สบตา ส่งเสียงอ้อแอ้

### วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนดีทีพี (DTP หรือ DTap) โปลิโอชนิดหยอดหรือฉีดครั้งที่ 1 วัคซีนตับอักเสบบีเข็มที่ 2
- วัคซีนทางเลือก เช่น วัคซีนป้องกันโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบฮิบ นิวโมคอคคัส โรตา เป็นต้น

### แนะนำพ่อแม่

- การเลี้ยงดู
  - รัก ดูแลใกล้ชิด เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก สังเกตและตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม สม ให้พ่อแม่สังเกตลักษณะเฉพาะตัวของลูก โดยดูจากการตื่น นอน ขับถ่าย ร้องไห้ ซึ่งจะแตกต่างกันในเด็กแต่ละคน
  - ควรพูดคุยกับลูกเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา ไม่แนะนำให้อุ้มหรือกอดเด็กให้หลับในมือ ควรวางเด็กลงบนที่นอนตั้งแต่เด็กยังไม่หลับ ควรเล่นหรือกอดเด็กเพื่อช่วยให้เด็กไว้ใจต่อพ่อแม่เพิ่มขึ้น
  - พ่อแม่ควรแบ่งเวลามาทำกิจกรรมกับลูกคนอื่นด้วย เช่น อ่านหนังสือ พูดคุย เป็นต้น และเปิดโอกาสให้ที่มีส่วนร่วมในการดูแลน้อง เช่น แบ่งของใช้/ของเล่นให้น้องหรือจับมือน้องเพื่อเพิ่มความผูกพันระหว่างพี่น้อง
  - กรณีที่พ่อแม่ไม่ได้เลี้ยงดูตัวเอง แนะนำให้พ่อแม่สังเกตท่าทีของผู้เลี้ยงดู หากสงสัยว่าละทิ้งหรือละเลยเด็ก ควรแก้ไขโดยเร็ว

- **ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี**

- เด็กจะสามารถนอนหลับติดต่อกันได้นานขึ้นในเวลากลางคืนประมาณ 4-5 ชั่วโมง จึงสามารถฝึกเด็กให้กินนมในเวลากลางคืนน้อยลง ปรับให้นอนหลับทั้งในเวลากลางวันและกลางคืนอย่างเป็นเวลาและส่งเสริมให้เด็กกล่อมตัวเองจนหลับเองได้

- เริ่มกินนมเป็นเวลามากขึ้น แต่ยังไม่ควรให้อาหารเสริมก่อนอายุ 4-6 เดือน แนะนำทำให้นม เช่น ทำอุ้ม การจับเรอ เป็นต้น

- **ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง**

- อย่าทิ้งเด็กไว้โดยลำพังบนเตียง โต๊ะ โซฟา ถ้าอุ้มไม่ได้ให้วางเด็กไว้บนพื้นราบ หรือในเปลนอนที่มีขอบกั้น เด็กแรกเกิดสามารถถีบขาดันกับสิ่งขวางกั้นต่างๆทำให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางตรงกันข้าม ทำให้เด็กกิ้งก้างได้ หากมีความจำเป็นต้องวางเด็กบนที่สูงชั่วคราวเช่นเก้าอี้โซฟา เพื่อหยิบผ้าอ้อม หรือเตรียมนม ผู้ดูแลเด็กต้องวางมือหนึ่งบนตัวเด็กเสมอ

### ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ดูแลลูกอย่างเหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป อายุ 4 เดือน

## เด็กวัย 4 เดือน

### ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย ในช่วงที่ผ่านมา สภาพของครอบครัว บทบาทและความรับผิดชอบของพ่อแม่ การตอบสนองต่อเด็ก ความกังวล,ความเครียด การทำงานของพ่อแม่ การดูแลเด็กตามกิจวัตรประจำวัน เช่น การนอน เป็นต้น, สุขภาพของพ่อแม่และเด็ก การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก

### ตรวจร่างกาย

- ควรสอบถามและ สังเกตพื้นอารมณ์ของเด็ก ปฏิสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก วิธีการที่พ่อแม่ใช้ตอบสนองความต้องการของลูก วิธีที่ใช้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ความเอาใจใส่ของพ่อแม่ ตลอดจนทักษะการควบคุมตนเอง เช่น เด็กกล่อมตัวเองให้สงบได้ และสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กที่อาจจะมี ความขัดแย้งกัน
- ตรวจร่างกายตามระบบ เช่น ตรวจดูการสะท้อนแสงจากจอประสาทตา (red reflex) ตรวจจกล้ามเนื้อและกระดูกเพื่อดูว่ามีข้อสะโพกหลุดหรือไม่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คลำกระหม่อมของเด็กและวัดเส้นรอบศีรษะ บันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต

### การคัดกรอง

- ประเมินการได้ยินโดยการซักถามหรือตรวจสอบการตอบสนองของเด็กต่อเสียงกระดิ่งหรือเสียงอื่นๆ เช่น เสียงที่เกิดจากการเขย่าแก้วพลาสติกที่บรรจุก้อนไม้ไว้ หรือใช้อุปกรณ์พิเศษ
- เฝ้าระวังติดตามพัฒนาการ ซึ่งเด็กในวัยนี้จะเริ่มนำมือมาจับกันตรงกลาง หรือนำมาเข้าปาก ชันคอได้ดี เริ่มพลิกคว่ำ หัวเราะเสียงดัง

### วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนดีทีพี (DTP หรือ DTaP) โปลิโอชนิดหยอดหรือฉีดครั้งที่ 2 วัคซีนตับอักเสบบีเข็มที่ 2 (กรณีที่ยังไม่ได้)
- วัคซีนทางเลือก เช่น วัคซีนป้องกันโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบฮิบ นิวโมคอคคัส โรตา เป็นต้น

### แนะนำพ่อแม่

- **การเลี้ยงดู**
  - รัก ดูแลใกล้ชิด เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก สังเกตและตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม สม ให้พ่อแม่สังเกตลักษณะเฉพาะตัวของลูก โดยดูจากการตื่น นอน ขับถ่าย ร้องไห้ ซึ่งจะแตกต่างกันในเด็กแต่ละคน
  - ควรพูดคุยกับลูกเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา ไม่แนะนำให้อุ้มหรือกอดเด็กให้หลับในมือ ควรวางเด็กลงบนที่นอนตั้งแต่เด็กยังไม่หลับ ควรเล่น หรือกอดเด็กเพื่อช่วย ให้เด็กไวใจต่อพ่อแม่เพิ่มขึ้น
  - พ่อแม่ควรแบ่งเวลามาทำกิจกรรมกับลูกคนอื่นด้วย เช่น อ่านหนังสือ พูดคุย เป็นต้น และเปิดโอกาสให้พี่มีส่วนร่วมในการดูแลน้อง เช่น แบ่งของใช้/ของเล่นให้น้องหรือจับมือน้อง เพื่อ เพิ่มความผูกพันระหว่างพี่น้อง



- กรณีที่พ่อแม่ไม่ได้เลี้ยงดูตัวเอง แนะนำให้พ่อแม่สังเกตท่าทีของผู้เลี้ยงดู หากสงสัยว่าละทิ้งหรือละเลยเด็ก ควรแก้ไขโดยเร็ว
- พ่อแม่ควรรหาเวลาส่วนตัวบ้าง
- **ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี**
  - นอนหลับติดต่อกันได้นานขึ้นในเวลากลางคืนประมาณ 4-5 ชั่วโมง จึงสามารถฝึกเด็กให้กินนมในเวลากลางคืนน้อยลง ปรับให้นอนหลับทั้งในเวลากลางวันและกลางคืนอย่างเป็นเวลาและส่งเสริมให้เด็กกล่อมตัวเองจนหลับเองได้
  - เริ่มกินนมเป็นเวลามากขึ้น อาจให้อาหารตามวัยช่วงอายุ 4-6 เดือน
- **ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง**
  - อย่าทิ้งเด็กไว้โดยลำพังบนเตียง โต๊ะ โซฟา ถ้าอุ้มไม่ได้ให้วางเด็กไว้บนพื้นราบ หรือในเปลนอนที่มีขอบกั้น เด็กแรกเกิดสามารถปีนขาดันกับสิ่งขวางกั้นต่างๆทำให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางตรงกันข้าม ทำให้เด็กกิ้งได้ หากมีความจำเป็นต้องวางเด็กบนที่สูงช่วงเช่นเก้าอี้โซฟา เพื่อหยิบผ้าอ้อม หรือเตรียมนม ผู้ดูแลเด็กต้องวางมือหนึ่งบนตัวเด็กเสมอ

### ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ดูแลลูกอย่างเหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป อายุ 6 เดือน

## เด็กวัย 6 เดือน

### ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย ในช่วงที่ผ่านมา สภาพของครอบครัว บทบาทและความรับผิดชอบของพ่อแม่ การตอบสนองต่อเด็ก ความกังวล, ความเครียด การทำงานของพ่อแม่ การดูแลเด็ก ตามกิจวัตรประจำวัน เช่น การกิน การนอน เป็นต้น สุขภาพของพ่อแม่และเด็ก การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก

### ตรวจร่างกาย

- สอบถามและสังเกตพื้นอารมณ์ของเด็ก ปฏิสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก วิธีการที่พ่อแม่ใช้ตอบสนองความต้องการของเด็ก วิธีที่ใช้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ความเอาใจใส่ของพ่อแม่ ตลอดจนทักษะการควบคุมตนเองของเด็ก เช่น เด็กกล่อมตัวเองให้สงบได้ และสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กที่อาจมีความขัดแย้งกัน
- ตรวจร่างกายตามระบบ เช่น ฟังเสียงหัวใจ ตรวจดูการสะท้อนแสงจากจอประสาทตา (red reflex) ตรวจสอบว่าแก้วตาขุ่นหรือไม่ ประเมินดูภาวะตาแห้ง ตรวจข้อสะโพกเพื่อคัดกรองภาวะข้อสะโพกหลุด ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คลำกระหม่อมของเด็กและวัดเส้นรอบศีรษะ บันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต

### การคัดกรอง

- ประเมินการได้ยินโดยการซักถามหรือใช้เทคนิคการตรวจอย่างง่าย หรือใช้อุปกรณ์พิเศษในกรณีที่มีพ่อแม่กังวลหรือมีข้อสงสัย
- เผื่อระวังและติดตามพัฒนาการ ซึ่งเด็กจะนั่งเองได้ชั่วคราว ดึงจากท่านอนหงายมานั่งศีรษะไม่ตกหายไปด้านหลัง ใช้มือหยิบของมือเดียวและเปลี่ยนมือได้ คำขอของโดยใช้นิ้วมือ หันหาเสียงเรียกชื่อ ส่งเสียงที่มีเสียงพยัญชนะ เช่น ปะ มะ เป็นต้นเล่นน้ำลาย รู้จักคนแปลกหน้า กินอาหารกึ่งเหลวด้วยช้อนได้
- ระดับฮีมาโตคริต ควรทำการคัดกรองอย่างน้อย 1 ครั้งในช่วงอายุ 6-12 เดือน เพื่อคัดกรองภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก

### วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนดีทีพี (DTP หรือ DTaP) โปลิโอชนิดหยอดหรือฉีดครั้งที่ 3 วัคซีนตับอักเสบบีเข็มที่ 3
- วัคซีนทางเลือก เช่น วัคซีนป้องกันโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ Hib นิวโมคอคคัส ไขหวัดใหญ่ เป็นต้น

## แนะนำพ่อแม่

### ● การเลี้ยงดู

- รัก ดูแลใกล้ชิด เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก สังเกตและตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม
- เด็กจะเริ่มนั่งเองได้และควรรี้นั่งนานขึ้น เพื่อให้เด็กเห็นสิ่งต่างๆ รอบตัว เน้นการหยิบจับของเล่นเพิ่มขึ้น พูดคุยกับลูกบ่อยๆ เล่น หรือกอดเด็ก รวมทั้งส่งเสริมการเคลื่อนไหว
- หลีกเลี่ยงการให้เด็กดูโทรทัศน์
- ควรแบ่งเวลามาทำกิจกรรมกับลูกคนอื่นด้วย เช่น อ่านหนังสือ พูดคุย เป็นต้น และเปิดโอกาสให้พ่มีส่วนร่วมในการดูแลน้อง เช่น แบ่งของใช้ของเล่นให้น้องหรือจับมือน้อง เพื่อ เพิ่มความผูกพันระหว่างพี่น้อง
- พ่อแม่ควรรหาเวลาส่วนตัวบ้าง

### ● ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

- นอนหลับติดต่อกันได้นานขึ้นประมาณ 4-5 ชั่วโมง ให้ลดนมในเวลากลางคืน
- ฝึกให้เด็กทำกิจวัตรประจำวันเป็นเวลา เช่น เข้านอน กินอาหาร เป็นต้น
- ส่งเสริมการกินนมแม่ต่อเนื่อง แต่ควรได้รับอาหารทดแทนนมวันละ 1 มื้อ ควรเริ่มอาหารเสริมทีละอย่างห่างกันประมาณ 5-7 วัน ควรให้อาหารที่มีธาตุเหล็ก
- การป้อนอาหารแก่เด็ก ควรขึ้นกับความต้องการของเด็ก ไม่ควรบังคับเด็กให้กิน
- ดูแลสุขภาพฟัน ใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟันและกระพุ้งแก้มวันละ 2 ครั้ง ให้ฟลูออไรด์เสริมถ้าอยู่ในพื้นที่มีฟลูออไรด์ในน้ำที่ต่ำเกินไป และไม่ได้ฟลูออไรด์จากแหล่งอื่น

### ● ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- ระมัดระวังการพลัดตกจากที่สูง และการลื่นล้มกระแทก ไม่ควรใช้รถหัดเดินแบบที่มีลูกล้อเพราะจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้บ่อย
- อย่าอุ้มเด็กขณะที่ถือของร้อน และควรเก็บสายไฟของกาน้ำร้อนให้ไกลมือเด็ก
- ควรเลือกของเล่นที่เหมาะสม ไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นที่มีขนาดเล็กเพราะเด็กชอบเอาของเข้าปากและอาจทำให้สำลักขาดอากาศได้
- อยู่ใกล้ขีดเด็ก ไม่ปล่อยให้เล่นน้ำตามลำพัง แม้เพียงชั่วขณะ
- การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัย ควรใช้ที่นั่งสำหรับเด็กทารก โดยติดตั้งบนที่นั่งด้านหลังและหันหน้าเด็กไปทางด้านหลังรถ อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว

## ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ดูแลลูกอย่างเหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป อายุ 9 เดือน

## เด็กวัย 9 เดือน

### ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย ในช่วงที่ผ่านมา สภาพของครอบครัว บทบาทและความรับผิดชอบของพ่อแม่ การตอบสนองต่อเด็ก ความกังวล ความเครียด การทำงานของพ่อแม่ การดูแลเด็กตามกิจวัตรประจำวัน เช่น การกิน การนอน เป็นต้น สุขภาพของพ่อแม่และเด็ก การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโตพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก

### ตรวจร่างกาย

- สอบถามและ สังเกตพื้นอารมณ์ของเด็ก ปฏิสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก วิธีการที่พ่อแม่ใช้ตอบสนองความต้องการของลูก วิธีที่ใช้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ความเอาใจใส่ของพ่อแม่ ตลอดจนทักษะการควบคุมตนเองของเด็ก เช่น เด็กกล่อมตัวเองให้สงบได้ และสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กที่อาจมีความขัดแย้งกัน
- ตรวจร่างกายตามระบบ เช่น ฟังเสียงหัวใจ ตรวจดูการสะท้อนแสงจากจอประสาทตา (red reflex) ตรวจสอบว่าแก้วตาขุ่นหรือไม่ ประเมินดูภาวะตาแห้ง ตรวจข้อสะโพกเพื่อคัดกรองภาวะข้อสะโพกหลุด ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คลำกระหม่อมของเด็กและวัดเส้นรอบศีรษะ บันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต

### การคัดกรอง

- ประเมินการได้ยินโดยการซักถามหรือใช้เทคนิคการตรวจอย่างง่าย หรือใช้อุปกรณ์พิเศษในกรณีที่พ่อแม่กังวลหรือมีข้อบ่งชี้
- เผื่อระวังติดตามพัฒนาการ ซึ่งเด็กจะนั่งเองได้มั่นคง คลาน เกาะยืน ใช้นิ้วหยิบของชิ้นเล็กได้ เข้าใจสีหน้าท่าทาง ทำตามคำสั่งง่ายๆ ที่มีท่าทางประกอบได้ เปล่งเสียงเลียนเสียงพยัญชนะหลายเสียงแต่ยังไม่มีความหมาย เล่นจ๊ะเอ๋ ตบมือ ร้องตามเมื่อคนเลี้ยงออกจากห้อง ใช้มือหยิบอาหารกินเอง และควรทำการคัดกรองพัฒนาการด้วยแบบคัดกรองมาตรฐาน
- ระดับฮีมาโตคริต ควรทำการคัดกรองอย่างน้อย 1 ครั้งในช่วงอายุ 6-12 เดือน เพื่อคัดกรองภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก

### วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนหัด คางทูม หัดเยอรมัน (Measles-Mumps-Rubella:MMR) ครั้งที่1

### แนะนำพ่อแม่

- การเลี้ยงดู
  - รัก ดูแลใกล้ชิด เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก สังเกตและตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม และฝึกวินัยเชิงบวกให้แก่เด็ก

- ส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกการเคลื่อนไหว และเล่นภายในบริเวณที่ปลอดภัย ควรจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการเคลื่อนไหว หัดให้เด็กหยิบจับของเล่นเพิ่มขึ้น พูดคุยกับลูกบ่อยๆ
- ไม่แนะนำให้เด็กดูโทรทัศน์และสื่อผ่านจอทุกประเภท ควรเสริมกิจกรรมการเล่นที่มีการพูดคุยกัน และการอ่านหนังสือนิทานให้เด็กฟัง
- การที่เด็กกลัวคนแปลกหน้าเป็นเรื่องปกติ และจะกลัวลดลงเมื่อเด็กโตขึ้น เด็กจะแสดงความต้องการของตัวเองมากขึ้น
- **ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี**
  - ฝึกให้เด็กทำกิจวัตรประจำวันเป็นเวลา เช่น เข้านอน กินอาหาร เป็นต้น ให้ลดนมในเวลากลางคืน
  - ให้อาหารตามวัย 2 มื้อต่อวัน ควรบดให้หยาบขึ้น และควรให้อาหารที่หลากหลายและนม 3-4 มื้อต่อวัน เด็กที่ยังกินนมแม่ควรส่งเสริมให้กินนมแม่ต่อ ส่วนเด็กที่กินนมผสมในวัยนี้สามารถใช้ได้ทั้งนมสูตรสำหรับทารก และสูตรต่อเนื่อง
  - เปิดโอกาสให้เด็กหัดใช้มือหยิบอาหารที่นุ่มขึ้นเล็กน้อย หัดให้เด็กดื่มน้ำจากแก้ว ป้อนอาหารตามความต้องการของเด็ก ไม่ควรบังคับให้กิน ไม่ให้กินอาหารชิ้นเล็ก ลื่น แข็ง เช่น ถั่ว ข้าวโพด ฝรั่ง ชมพู ไข่กรอก เพราะจะสำลักได้ง่าย
  - ดูแลสุขภาพฟัน ใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟันและกระพุ้งแก้มวันละ 2 ครั้ง ให้ฟลูออไรด์เสริมถ้าอยู่ในพื้นที่มีฟลูออไรด์ในน้ำที่ต่ำเกินไป และไม่ได้ฟลูออไรด์จากแหล่งอื่น
- **ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง**
  - ระมัดระวังการพลัดตกจากที่สูง และการลื่นล้มกระแทก ไม่ใช้รถหัดเดินแบบที่มีลูกล้อเพราะจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้บ่อย
  - อย่าอุ้มเด็กขณะที่ถือของร้อน และควรเก็บสายไฟของกาน้ำร้อนให้ไกลมือเด็ก
  - ควรเลือกของเล่นที่เหมาะสม ไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นที่มีขนาดเล็กเพราะเด็กชอบเอาของเข้าปากและอาจสำลักได้
  - อยู่ใกล้ซิดเด็ก ไม่ปล่อยให้เล่นน้ำตามลำพัง แม้เพียงชั่วขณะ ถ้าเด็กเกาะยืนได้ ให้ระวังเด็กก้มตัวลงเพื่อเล่นน้ำในถัง อาจพลิกคว่ำ ศีรษะที่มลงถึงน้ำ
  - การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัย ควรใช้ที่นั่งสำหรับเด็กทารก โดยติดตั้งบนที่นั่งด้านหลังและหันหน้าเด็กไปทางด้านหลัง อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว

### ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป อายุ 1 ปี

## เด็กวัย 1 ปี

### ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย ในช่วงที่ผ่านมา สภาพของครอบครัว บทบาทและความรับผิดชอบของพ่อแม่ การตอบสนองต่อเด็ก ความกังวล ความเครียด การทำงานของพ่อแม่ การดูแลเด็กตามกิจวัตรประจำวัน เช่น การกิน การนอน เป็นต้น สุขภาพของพ่อแม่และเด็ก การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก

### ตรวจร่างกาย

- สอบถามและ สังเกตพื้นอารมณ์ของเด็ก ปฏิสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก วิธีการที่พ่อแม่ใช้ตอบสนองความต้องการของลูก วิธีที่ใช้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ความเอาใจใส่ของพ่อแม่ ตลอดจนทักษะการควบคุมตนเองของเด็ก เช่น เด็กกล่อมตัวเองให้สงบได้ และสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กที่อาจมีความขัดแย้งกัน
- ตรวจร่างกายตามระบบ เช่น ฟังเสียงหัวใจ ตรวจดูการสะท้อนแสงจากจอประสาทตา (red reflex) ประเมินดูภาวะแก้วตาขุ่น หรือตาแห้ง ตรวจหาฟันผุหรือคราบนม ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คลำกระหม่อมของเด็ก และวัดเส้นรอบศีรษะ บันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต

### การคัดกรอง

- ประเมินการได้ยินโดยการซักถามหรือใช้เทคนิคการตรวจอย่างง่าย หรือใช้อุปกรณ์พิเศษในกรณีที่พ่อแม่กังวลหรือมีข้อบ่งชี้
- เฝ้ารอและติดตามพัฒนาการ ซึ่งเด็กจะเกาะยืน ยืนเองได้ชั่วคราว เดินโดยงูเดินมือเดียว ใช้ปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือหยิบจับของชิ้นเล็กได้ หยิบของใส่ถ้วยหรือใส่กล่องได้ เรียกพ่อแม่ หรือคำ ที่มีความหมายได้ 1 คำ ทำตามคำสั่งที่มีท่าทางประกอบได้ เลียนแบบท่าทาง โบกมือลา สวัสดี ช่วยยกแขนขาในเวลาที่แต่งตัวให้
- ระดับฮีมาโตคริต ควรทำการคัดกรองอย่างน้อย 1 ครั้งในช่วงอายุ 6-12 เดือน เพื่อคัดกรองภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก

### วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนหัด คางทูม หัดเยอรมัน (Measles-Mumps-Rubella:MMR) ครั้งที่1 เฉพาะคนที่ไม่เคยฉีดที่อายุ 9 เดือน วัคซีนไข้มองอักเสบเจอี ครั้งที่1

## แนะนำพ่อแม่

### ● การเลี้ยงดู

- รัก ดูแลใกล้ชิด เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก สังเกตและตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม ไม่ตามใจ
- จัดการปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย และฝึกวินัยเชิงบวกให้แก่เด็ก โดยไม่ใช้วิธีการรุนแรงในการลงโทษเด็ก ให้เบี่ยงเบนความสนใจ การฝึกให้เด็กสงบ และชมเชยเมื่อเด็กทำดี
- อยากรู้ อยากเห็น ชอบสำรวจสิ่งต่างๆ ควรส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสเล่น ทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเหมาะสมกับวัย ให้เด็กมีโอกาสออกไปเล่นหรือพบปะกับเด็กอื่นๆ โดยที่จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยต่อการเล่นและเรียนรู้ของเด็ก
- ฝึกให้เด็กทำตามกฎกติกาต่างๆภายในครอบครัว และทำกิจวัตรประจำวันให้เป็นเวลา เช่น การกิน การนอน กำหนดเวลาสำหรับการเล่น เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการให้เด็กดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกม แต่ควรเสริมกิจกรรมการเล่นที่มีการพูดคุยกัน และการอ่านหนังสือนิทานให้เด็กฟัง
- การที่เด็กกลัวคนแปลกหน้าเป็นเรื่องปกติ และจะกลัวลดลงเมื่อเด็กโตขึ้น แสดงความต้องการของตัวเองมากขึ้น

### ● ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

- ฝึกให้เด็กทำกิจวัตรประจำวันเป็นเวลา เช่น เข้านอน กินอาหาร เป็นต้น ให้เลิกนมในเวลากลางคืน
- ให้อาหารหลัก 3 มื้อต่อวัน ควรเป็นอาหารนิ่มชิ้นเล็กที่เคี้ยวง่าย ไม่บดละเอียดเพื่อให้เด็กฝึกเคี้ยวอาหารมีหลากหลาย มีธาตุเหล็กเพียงพอ และนม 2-3 มื้อต่อวัน ถ้ายังกินนมแม่ควรให้กินต่อ ถ้ากินนมผสมวัยนี้สามารถใช้ได้ทั้งนมสูตรต่อเนื่องหรือน้ำนมครบส่วน นมผงครบส่วน
- ให้เด็กใช้ช้อนตักอาหารเอง ดื่มน้ำจากแก้วเอง ไม่ควรบังคับเด็กให้กิน
- ดูแลสุขภาพฟัน โดยหลีกเลี่ยงนมรสหวาน ใช้แปรงสีฟันขนนิ่มแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ควรแปรงด้วยน้ำเปล่า ยังไม่ควรใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ให้ฟลูออไรด์เสริมในรูปแบบยาเม็ดหรือยาน้ำ ถ้าอยู่ในพื้นที่มีฟลูออไรด์ในน้ำที่ใช้ดื่มต่ำ และไม่ได้ฟลูออไรด์จากแหล่งอื่น

### ● ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- ระวังเรื่องการพลัดตกจากที่สูง การกระแทก ล้ม ใส่อุปกรณ์กันกระแทกที่มุมขอบทุกมุม โต๊ะทีวี ตู้วางของต้องวางบนพื้นราบ มั่นคง ไม่ล้มง่าย เมื่อเด็กโหนหรือปีนป่าย หากไม่แน่ใจต้องยึดให้แน่น
- ควรมีประตูกันที่บันได ซึ่งสามารถเปิดเข้าหาตัวได้ทิศทางเดียว และใส่กลอนไว้เป็นประจำเพื่อป้องกันกันเด็กไม่ให้ปีนป่ายบันไดโดยลำพัง หากราวบันไดหรือระเบียงมีช่องห่างเกิน 9 ซม. ควรทำที่กันเพื่อป้องกันไม่ให้เด็กลอดผ่านได้
- ระวังอันตรายจากน้ำร้อนลวกและไฟฟ้า โดยอย่าวางของร้อนบนพื้นเช่น หม้อน้ำแกง ควรมีประตูกันเพื่อมิให้เด็กเข้าไปในบริเวณห้องครัว ติดตั้งปลั๊กไฟสูง 1.5 เมตรหรือใช้อุปกรณ์ปิดปลั๊กไฟ
- ไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นที่มีขนาดเล็ก ไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นประเภทลูกบอลเล็ก ลูกแก้ว เชือกยาว ไม่ควรให้เด็กกินอาหารแข็งชิ้นเล็ก เช่น ถั่ว ลูกอม เป็นต้น
- เก็บสารต่างๆในบ้านที่อาจก่อพิษแก่เด็ก ให้มิดชิด ปิดล็อกแน่นหนา

- ห้ามให้เด็กนั่งเล่นน้ำโดยลำพังในอ่างน้ำ กำจัดแหล่งน้ำที่ไม่จำเป็นในบ้านและละแวกบ้าน หรือกั้นรั้วกันประตูไม่ให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำ

- การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัย ควรใช้ที่นั่งนิรภัยที่เหมาะสมกับอายุ โดยติดตั้งที่เบาะหลัง อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียวเพราะความร้อนภายในรถจะทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กที่โดยสารรถ จักรยานควรมีที่นั่งพิเศษสำหรับเด็ก และเด็กควรสวมใส่หมวกนิรภัย

### ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป อายุ 18 เดือน