

เด็กวัย 18 เดือน(แก้ไขครั้งที่ 3)

ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย ในช่วงที่ผ่านมา
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโตพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน

ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ ดูเด็กเล่นและสำรวจสิ่งของ สังเกตวิธีการที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตให้เด็กรวมทั้งท่าที น้ำเสียงที่พ่อแม่ใช้
 - ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมินสัดส่วนของน้ำหนักต่อส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะ และบันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต
- ตรวจร่างกายตามระบบ

การคัดกรอง

- คัดกรองพัฒนาการ โดยการซักถามและสังเกตพฤติกรรม โดยที่เด็กควรพูดเป็นคำเดี่ยวที่มีความหมายได้ 3-6 คำขึ้นไป ทำตามคำสั่งง่ายๆ ที่ไม่มีท่าทางประกอบได้ ชี้อวัยวะในร่างกายได้ 1 ส่วน เดินเกาะราวขึ้นบันไดได้ หรือเด็กบางคนอาจวิ่งได้ จับดินสอขีดเส้นยุ่งๆ ได้ ถอดกางเกงได้เอง
- ประเมินตาเหล่ ตาเข ตาแหว่ง
- ประเมินการได้ยินโดยดูจากพัฒนาการการพูดและการสื่อสาร
- ซักประวัติเพื่อคัดกรองความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคไวรัสโรค สารตะกั่ว และภาวะไขมันในเลือดสูง (หากยังไม่เคยซักประวัติดังกล่าวเลย)

วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ฉีดวัคซีน คอตีบ โปлио บาดทะยัก (DPT4, OPV4) และวัคซีนไข้มองอักเสบเจอีเข็มที่ 1 และ 2 ห่างกัน 4 สัปดาห์ (หากยังไม่ได้รับวัคซีนเข็มที่ 1 เมื่ออายุ 1 ปี)
- สำหรับวัคซีนเสริม อาจให้วัคซีนคอตีบ-ไอกรนชนิดไร้เซลล์-บาดทะยัก วัคซีนโปลิโอชนิดฉีด วัคซีนป้องกันโรคสุกใสเข็มที่ 1 (หากยังไม่ได้รับวัคซีนเข็มที่ 1 เมื่ออายุ 1 ปี) วัคซีนป้องกันโรคไอพีดี และวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ (ซึ่งปกติจะให้ปีละครั้ง โดยในปีแรกฉีด 2 เข็ม ห่างกัน 4 สัปดาห์)
- อาจให้ยาลดไข้ เพราะวัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก มีผลข้างเคียงให้เกิดไข้และร้องกวนได้

แนะนำพ่อแม่

- การเลี้ยงดู
 - รัก เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก ตอบสนองพอเหมาะ ไม่ตามใจ
 - สร้างกฎเกณฑ์กติกาให้เหมาะสมตามวัย
- ส่งเสริมทักษะสำคัญ
 - เริ่มฝึกให้รับผิดชอบตนเอง เช่น กินอาหาร อาบน้ำ นั่งกระโถน แต่งตัว เป็นต้น
 - ฝึกระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต โดยกำหนดเวลากินอาหาร นอน เล่น ให้เป็นเวลา เมื่อเด็กทำได้ ควรชื่นชม การลงโทษควรใช้วิธีเพิกเฉยหรือตัดสิทธิ์ และหลีกเลี่ยงการตี
- ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี
 - นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 10-12 ชมต่อวัน.
 - แนะนำเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยเน้นอาหาร 5 หมู่เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ร่วมกับดื่มนมรสจืด เป็นอาหารเสริม มื้อละ 6-8 ออนซ์ วันละ 2-3 มื้อ นำเสนออาหารหลากหลายที่มีคุณค่าโดยให้เด็กได้เลือก
 - ดูแลสุขภาพฟัน โดยหลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน หัดดื่มนมหรือน้ำจากถ้วย และส่งต่อให้บุคลากรทางทันตกรรมเพื่อตรวจสุขภาพช่องปากครั้งแรก (หากยังไม่ได้ส่งต่อเมื่ออายุ 1 ปี)
- ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง
 - ไม่แนะนำให้ดูโทรทัศน์หรือจอทุกประเภท
 - ดูแลเด็กใกล้ชิดเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม การชนกระแทก การจมน้ำ สารพิษ สัตว์กัด ความร้อน ลวกและอันตรายจากไฟฟ้า และอุบัติเหตุจราจร แนะนำให้เริ่มสอนให้เด็กวัยนี้รู้จักอันตรายและหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่งน้ำ

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไปที่อายุ 2 ปี

เด็กวัย 2 ปี

ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย ในช่วงที่ผ่านมา
- สอบถามอาการตามระบบ การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน
- สอบถามการเจริญเติบโตพัฒนาการและพฤติกรรม โดยเฉพาะด้านการสื่อสาร การช่วยเหลือตนเอง และกิจวัตรประจำวัน

ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ ดูเด็กเล่นและสำรวจสิ่งของ สังเกตวิธีการที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตให้เด็กรวมทั้งท่าที น้ำเสียงที่พ่อแม่ใช้
- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมินสัดส่วนของน้ำหนักต่อส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะ และบันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโตตามเพศและอายุของเด็ก
- ตรวจร่างกายตามระบบ

การคัดกรอง

- คัดกรองพัฒนาการ โดยการซักถามและสังเกตพฤติกรรม โดยที่เด็กควร เลียนแบบผู้ใหญ่ นั่งเล่นข้างๆกับเด็กคนอื่นได้ เล่นสมมุติง่ายๆ พูดคำเดียวอย่างน้อย 50 คำ เริ่มพูดเป็นวลี 2 คำติดกัน ทำตามคำสั่ง 2 ขั้นตอนได้ วาดเส้นตรงแนวนอน วาดวงกลมวนๆคล้ายกันหอย เปิดหนังสือได้ที่ละหน้า กระโดด เดินขึ้นและลงบันไดได้ที่ละขั้น
- ประเมินการได้ยินโดยดูจากพัฒนาการด้านการพูดและการสื่อสาร
- ประเมินตาเหล่ ตาเข ตาแกว่ง
- ตรวจฟัน โดยสังเกตฟันผุ เหงือกอักเสบ คราบที่ฟัน
- ซักประวัติเพื่อคัดกรองความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคไวรัสโรค สารตะกั่ว และภาวะไขมันในเลือดสูง (หากยังไม่เคยซักประวัติดังกล่าวเลย)

วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ฉีดวัคซีน วัคซีนไข้มองอักเสบเฉียบพลันที่ 3 ถ้าเด็กได้เข็มแรกเมื่ออายุ 1ขวบ
- สำหรับวัคซีนทางเลือก อาจให้วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ สุกใส นิวโมคอคคัส(หากยังไม่ได้รับ)

แนะนำพ่อแม่

• การเลี้ยงดู

- รัก เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก ตอบสนองพอเหมาะ ไม่ตามใจ เน้นการช่วยเหลือตนเอง
- สร้างกฎเกณฑ์กติกาให้เหมาะสมตามวัย และจัดระเบียบวินัยในกิจวัตรประจำวัน
- สร้างความเข้าใจเรื่องพื้นอารมณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรม เพราะเด็ก

จะมีความเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น แต่พูดได้ไม่ด้นัก จึงทำให้เด็กหงุดหงิดง่าย มีโอกาสแสดงพฤติกรรมก่ดร้อง/ ดิ้นกับพื้นเมื่อไม่ได้อย่างที่ต้องการ

• ส่งเสริมทักษะสำคัญ

- ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน โดยเฉพาะด้านทางภาษา ผ่านการเล่น การเล่า/อ่านนิทานรูปภาพ เน้นให้ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด และช่วยให้เด็กหัดพูดบอกความต้องการ แทนการอาละวาด
- ฝึกให้รับผิดชอบตนเอง และทำสิ่งต่างๆด้วยตัวเองเพิ่มขึ้น เช่น กินอาหาร อาบน้ำ นั่งกระโถน แต่งตัว เป็นต้น
- ฝึกระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต โดยกำหนดเวลากินอาหาร นอน เล่น ให้เป็นเวลา เมื่อเด็กทำได้ ควรชื่นชม การลงโทษควรใช้วิธีเพิกเฉยหรือตัดสิทธิ์ และหลีกเลี่ยงการตี

• ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 10-12 ชมต่อวัน.
- แนะนำเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยเน้นอาหาร 5 หมู่เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ร่วมกับดื่มนมรสจืด เป็นอาหารเสริม มื้อละ 6-8 ออนซ์ วันละ 2-3 มื้อ นำเสนออาหารหลากหลายที่มีคุณค่าโดยให้เด็กได้เลือก
- ดูแลสุขภาพฟัน โดยหลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน หัดดื่มนมหรือน้ำจากถ้วย และส่งต่อให้บุคลากรทางทันตกรรมเพื่อตรวจสุขภาพช่องปากครั้งแรก (หากยังไม่ได้ส่งต่อเมื่ออายุ 1 ปี) แปรงฟันด้วยยาสีฟันวันละ 2 ครั้ง
- ฝึกให้ขับถ่ายโดยนั่งกระโถน โดยเน้นการสร้างแรงจูงใจ ไม่บีบบังคับ

• ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- กำหนดเวลาดูโทรทัศน์ ใช้คอมพิวเตอร์ และจอทุกประเภท ไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน โดยเลือกรายการให้เหมาะสมกับวัย นั่งดูร่วมกับเด็กและมีการพูดคุยชี้แนะ ควรใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกับเด็ก
- ให้พ่อแม่ดูแลขีดเพื่อป้องกันอันตราย จากการพลัดตกหกล้ม การชนกระแทก การจมน้ำ สารพิษ สัตว์กัด ความร้อนลวกและอันตรายจากไฟฟ้า และอุบัติเหตุจราจร แนะนำให้เริ่มสอนให้เด็กวัยนี้รู้จักอันตรายและหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่งน้ำ
- จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย เช่น โต๊ะที่วี ตู้วางของต้องวางมั่นคง ไม่ล้มง่ายเมื่อเด็กโหนหรือปีนป่าย ตรวจสอบความมั่นคงของประตูรั้วบ้าน ประตูเลื่อนซึ่งมีขนาดใหญ่ การเก็บสารมีพิษให้พ้นสายตา หากเด็กกิน

สารพิษ ให้ติดต่อศูนย์พิษวิทยาหมายเลข 022011083, 022468282 ไม่ให้เล่นกับสุนัขจรจัด สุนัขเลี้ยงที่ไม่รู้จัก และลูกสุนัขแรกเกิดที่มีแม่อยู่ด้วย ไม่ให้รังแกสัตว์เช่นคิงคอง คิงหาง แย่งงานอาหาร ของเล่นของสัตว์

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไปที่อายุ 3 ปี