

## เด็กวัย 3 ปี

### ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวล ความเจ็บป่วย ในช่วงที่ผ่านมา
- สอบถามอาการตามระบบ การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความตึงเครียดในบ้าน
- สอบถามการเจริญเติบโต พัฒนาการและพฤติกรรม โดยเฉพาะด้านการสื่อสาร การช่วยเหลือตนเอง และกิจวัตรประจำวัน

### ตรวจร่างกาย

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

### การคัดกรอง

- คัดกรองพัฒนาการ โดยการซักถามและสังเกตพฤติกรรม โดยที่วัยนี้ควรขว้างบอลเหนือศีรษะได้ เดินขึ้นบันไดสลับเท้า ยืนขาเดียวได้ประมาณ 1 วินาที วาดรูปร่างกลมตามแบบ บอกชื่อสิ่งของรอบตัว บอกเพศของตนเอง บอกสี 1 สี บอกความต้องการได้ ช่วยตัวเองและเล่นสมมุติได้
- ตรวจตาโดยใช้ picture tests
- ตรวจการได้ยินโดยดูจากพัฒนาการการพูดและสื่อภาษา ตอบสนองต่อเสียงเรียกหรือทำตามคำสั่งง่ายๆ
- ตรวจดูฟันผุ แผ่นคราบฟัน สีของฟัน และสุขภาพเหงือก เหงือกอักเสบ
- ตรวจคัดกรองภาวะซีดโดยวัดระดับฮีโมโกลบินหรือฮีมาโตคริต
- ซักประวัติเพื่อคัดกรองความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคไวรัสโรค สารตะกั่ว และภาวะไขมันในเลือดสูง (หากยังไม่เคยซักประวัติดังกล่าวเลย)

### วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- สำหรับวัคซีนทางเลือกอาจให้วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ สุกใส ตับอักเสบบเอ(หากยังไม่ได้รับ)

## แนะนำพ่อแม่

### ● การเลี้ยงดู

- รัก ใกล้ชิด และเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก เช่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักรอคอย ควบคุมอารมณ์ ส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง เช่น ช่วยตัวเอง หัดตัดสินใจ มีส่วนร่วมในการคิด หัดเลือก และตัดสินใจในบางเรื่อง
- ให้เรียนรู้โดยใช้วิธีลองผิดลองถูก และภาคภูมิใจเมื่อทำได้สำเร็จ เริ่มรู้จักการต่อรอง
- สร้างกฎเกณฑ์กติกาให้เหมาะสมตามวัย และจัดระเบียบวินัยในกิจวัตรประจำวัน
- สร้างความเข้าใจ เน้นการสื่อสารเชิงบวก ให้เวลาฝึกฝนหลายด้านอย่างสมดุลและส่งเสริมให้พี่น้องปรับตัวเข้าหากัน

### ส่งเสริมทักษะสำคัญ

- ส่งเสริมการอ่านหนังสือ การทำกิจกรรม เช่น วาดรูป เล่นกลางแจ้ง เล่นขายของ
- ส่งเสริมทักษะสังคม ปรับตัวให้อยู่รวมกันกับพี่น้อง พ่อแม่ ญาติได้อย่างสันติ
- เริ่มฝึกให้ควบคุมความโกรธเบื้องต้น และช่วยเด็กให้พูด เล่าเรื่องที่ทำให้ไม่พอใจ โกรธ เสียใจ หงุดหงิด ดีใจ
- ฝึกให้รับผิดชอบตนเอง เช่น เก็บของเล่น เอาช้อนนมไปเก็บ เป็นต้น
- ฝึกระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต โดยกำหนดเวลากินอาหาร นอน เล่น ให้เป็นเวลา เมื่อเด็กทำได้ ควรชื่นชม การลงโทษควรใช้วิธีเพิกเฉยหรือตัดสิทธิ์ และหลีกเลี่ยงการตี

### ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชมต่อวัน.
- แนะนำเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยเน้นอาหาร 5 หมู่เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ร่วมกับดื่มนมรสจืดเป็นอาหารเสริม หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน แปรงฟันด้วยยาสีฟันวันละ ครั้ง 2
- ฝึกให้ช่วยถ่ายให้เป็นเวลา และให้โดยช่วยตัวเองให้มากที่สุด
- เน้นการออกกำลังกายกลางแจ้ง

### ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- กำหนดเวลาดูโทรทัศน์ ใช้คอมพิวเตอร์ และจอทุกประเภท ไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน โดยเลือกรายการให้เหมาะสมกับวัย นั่งดูร่วมกับเด็กและมีการพูดคุยชี้แนะ ควรใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกับเด็ก
- เก็บสิ่งของอันตราย เช่น ปืน สารเคมี ยา ในที่ปลอดภัยให้พ้นสายตาและมือเด็ก
- ให้พ่อแม่อยู่ใกล้ชิดเพื่อป้องกันอันตราย จากการพลัดตกหกล้ม การชนกระแทก การจมน้ำ สารพิษ สัตว์กัด ความร้อนลวกและอันตรายจากไฟฟ้า และอุบัติเหตุจากรถ แนะนำให้เริ่มสอนให้เด็กวัยนี้รู้จักอันตรายและหลีกเลี่ยงของการเข้าใกล้แหล่งน้ำ

## ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- ชื่นชมเด็กที่แสดงความสามารถได้ และให้กำลังใจถ้ายังทำไม่ได้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป ที่อายุ 4 ปี
- 

## เด็กวัย 4 ปี

### ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

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

### ตรวจร่างกาย

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

### การคัดกรอง

- คัดกรองพัฒนาการ โดยการซักถามและสังเกตพฤติกรรม วัยนี้ควร พูดได้ชัด สามารถบอกชื่อและนามสกุลของตนเอง รู้จักสี 4 สี วาดรูปคนได้ 4 ส่วน ลอกรูปสี่เหลี่ยมได้ แปรงฟันได้และแต่งตัวได้เอง คงสมาธิในการฟังนิทานได้ รู้จักรอคอย เล่นสมมติได้
- ตรวจตาโดยใช้ picture tests
- ตรวจการได้ยินด้วยการซักถามพัฒนาการทางภาษา รวมทั้งการสังเกตความชัดของคำพูดของเด็ก หากยังไม่ได้รับการคัดกรองเมื่ออายุ 3 ปี
- ตรวจจักษุผ่าน ผื่นคราบฟัน สีของฟัน และสุขภาพเหงือก เหงือกอักเสบ
- ตรวจคัดกรองภาวะซีดโดยวัดระดับฮีโมโกลบินหรือฮีมาโตคริต หากยังไม่ได้รับการตรวจเมื่ออายุ 3 ปี
- ซักประวัติเพื่อคัดกรองความเสี่ยงต่อการสัมผัสไวรัสโรค สาระตะกั่ว และภาวะไข้มันในเลือดสูง (หากยังไม่เคยซักประวัติดังกล่าวเลย)

## วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนพื้นฐานได้แก่ วัคซีนคอตีบ-ไอกรนชนิดเต็มเซลล์-บาดทะยักเข็มที่ 5 วัคซีนโปลิโอชนิดกิน ครั้งที่ 5 และ วัคซีนโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมันเข็มที่ 2
- สำหรับวัคซีนทางเลือก อาจให้วัคซีนคอตีบ ไอกรนชนิดไร้เซลล์ บาดทะยัก วัคซีนโปลิโอชนิดฉีด วัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส หรือวัคซีนรวมสุกใสและหัด-คางทูม-หัดเยอรมันเข็มที่ 2 และวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่
- อาจให้ยาลดไข้เพราะวัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก มีผลข้างเคียงให้มีไข้และร้องกวนได้

## แนะนำพ่อแม่

- **การเลี้ยงดู**
  - รัก ใกล้ชิด และเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก เช่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักรอคอย ควบคุมอารมณ์ ส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง เช่น ช่วยตัวเอง มอบหมายงานบ้านให้เด็กทำ หัดตัดสินใจ มีส่วนร่วมในการคิดหัดเลือก และตัดสินใจในบางเรื่อง
    - เด็กเรียนรู้โดยใช้วิธีลองผิดลองถูก และภาคภูมิใจเมื่อทำได้สำเร็จ ตอรองเป็น
    - เน้นการเล่นกลางแจ้งกับเพื่อน
    - สร้างความเข้าใจ เน้นการสื่อสารเชิงบวก ให้เวลาฝึกฝนทักษะหลายด้านอย่างสมดุลและส่งเสริมให้พี่น้องปรับตัวเข้าหากัน เมื่อเด็กทำดี ควรชื่นชมหรือให้รางวัล การลงโทษไม่ควรทำในที่สาธารณะเพราะเด็กจะรู้สึกเสียหน้า
    - สร้างกฎเกณฑ์กติกาให้เหมาะสมตามวัย และจัดระเบียบวินัยในกิจวัตรประจำวัน ฝึกนิสัยการนอนให้เป็นเวลา
- **ส่งเสริมทักษะสำคัญ**
  - ส่งเสริมการอ่านหนังสือ การทำกิจกรรม เช่น วาดรูป เล่นกลางแจ้ง เล่นขายของ
  - ส่งเสริมทักษะสังคม ปรับตัวให้อยู่รวมกันกับพี่น้อง พ่อแม่ ญาติได้อย่างสันติ
  - เริ่มฝึกให้ควบคุมความโกรธเบื้องต้น และช่วยเด็กให้เล่าเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่พอใจ โกรธ เสียใจ หงุดหงิดดีใจ
  - ให้รับผิดชอบตนเอง และช่วยเหลืองานบ้านง่ายๆ เช่น เก็บของเล่น เอาขยะไปทิ้ง เป็นต้น
  - ฝึกระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต โดยกำหนดเวลากินอาหาร นอน เล่น ให้เป็นเวลา เมื่อเด็กทำได้ ควรชื่นชม การลงโทษควรใช้วิธีเพิกเฉยหรือตัดสิทธิ์ และหลีกเลี่ยงการตี
- **ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี**
  - นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชมต่อวัน.
  - อาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยเน้นอาหาร 5 หมู่เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ร่วมกับดื่มนมรสจืดเป็นอาหารเสริมวันละ 2-3 แก้วหรือกล่อง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสเค็มจัดและอาหารที่มีผงชูรสในปริมาณมาก หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน แปรงฟันด้วยยาสีฟันวันละ ครั้ง 2

- ฝึกให้จับถ้ำยให้เป็นเวลา ให้ช่วยตัวเองให้มากที่สุด
  - เน้นการออกกำลังกายกลางแจ้ง
  - **ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง**
    - กำหนดเวลาหน้าจอโทรทัศน์ จอทุกประเภทและคอมพิวเตอร์ไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน
    - เก็บสิ่งของอันตราย เช่น ปืน สารเคมี ยา ในที่ปลอดภัยให้พ้นสายตาและมือเด็ก
    - อยู่ใกล้ชิดเด็กเพื่อป้องกันอันตราย จากการพลัดตกหกล้ม การชนกระแทก การจมน้ำ สารพิษ สัตว์กัด
- ความร้อนลวกและอันตรายจากไฟฟ้า และอุบัติเหตุจลาจล แนะนำให้เริ่มสอนให้เด็กวัยนี้รู้จักอันตรายและหลีกเลี่ยงของการเข้าใกล้แหล่งน้ำ

### ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- ชื่นชมเด็กที่แสดงความสามารถได้ และให้กำลังใจถ้ายังทำไม่ได้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป ที่อายุ 6 ปี