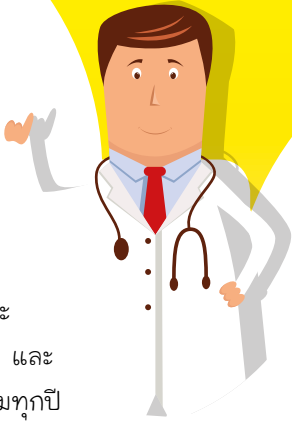


ส่งเสริมสุขภาพที่ดี

- อาหาร 5 หมู่เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ร่วมกับดื่มนมรสจืดเป็นอาหารเสริมหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานแปรรูปด้วยยาสีฟันวันละ 2 ครั้งและผู้ปกครองแปรงฟันและส่งพบบุคลากรทางทันตกรรมทุกปี
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชม. ต่อวัน
- ฝึกให้ขยับถ่ายเป็นเวลา โดยช่วยตัวเองให้มากที่สุด
- เน้นการออกกำลังกายกลางแจ้ง



ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

- การใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดรวมแล้วไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน ควรเลือกรายการให้เหมาะกับเด็กและนั่งดูร่วมกัน เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ พูดคุย ชี้แนะระหว่างผู้เลี้ยงดูกับเด็ก
 - ให้ผู้เลี้ยงดูตรวจสอบดูแลใกล้ชิด จัดบ้านและบริเวณรอบบ้านเพื่อป้องกันอันตราย จากการพลัดตกหกล้ม การชนกระแทก การจมน้ำ สารพิษ สัตว์กัด ความร้อนลวกและอันตรายจากไฟฟ้า เก็บสิ่งของอันตราย เช่น ปืน สารเคมี ยา ในที่ปลอดภัย ใ้พ้นสายตาและมือเด็ก



- ห้ามเด็กข้ามถนนโดยลำพัง สอนให้หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่งน้ำและจุดอันตรายอื่นๆ ฝึกสอนทักษะการลอยตัวและว่ายน้ำระยะสั้น
- สอนให้ระวังภัยจากคนแปลกหน้าและวิธีการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ
- แนะนำการใช้หมวกนิรภัยและที่นั่งนิรภัยเมื่อต้องโดยสารยานพาหนะ

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย และทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนั้น
- ชื่นชมเด็กที่แสดงความสามารถได้ และให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป ที่อายุ 6 ปี



Download ได้ที่
www.thaipediatrics.org



แนวทางดูแลสุขภาพเด็กไทย
ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย



เด็กวัย 3-5 ปี



ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

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

ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ สังเกตวิธีการที่พ่อแม่ดูแลเด็กรวมทั้งท่าที น้ำเสียงที่พ่อแม่ใช้
- ตรวจประเมิน: การเจริญเติบโตโดยการประเมินสัดส่วนของน้ำหนักต่อส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและบันทึกลงในกราฟการเจริญเติบโต วัดความดันโลหิต
- ตรวจร่างกายตามระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่อง ฟันผุ แผ่นคราบฟัน สีของฟัน และสุขภาพเหงือก เหงือกอักเสบ

การคัดกรอง

- เฝ้าระวังและติดตามพัฒนาการ โดยการซักถาม และสังเกตพฤติกรรม 3 ปี ช่วยตัวเองในกิจวัตรประจำวันได้ดี และชอบเล่นสมมุติ เล่นร่วมกับผู้อื่น บอกชื่อตัวเองและเพศของตนเอง บอกความต้องการได้ เดินขึ้นบันไดสลับเท้า ขี่จักรยาน วาดรูปวงกลมตามแบบ 4 ปี พุดได้ชัด บอก



- ชื่อ-นามสกุลของตนเอง รู้จักสี 4 สี วาดรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสได้ แต่งตัวได้เอง คงสมาธิในการฟังนิทานได้ดี รู้จักรอคอย เล่นสมมติได้
- ตรวจวัดสายตาโดยใช้ picture tests (1 ครั้งในช่วงอายุ 3-6 ปี)
- ประเมินการได้ยินโดยดูจากพัฒนาการการพูดและการสื่อสาร รวมทั้งการสังเกตความชัดของคำพูดของเด็ก (1 ครั้งในช่วงอายุ 3-6 ปี)
- ตรวจดูฟันผุ แผ่นคราบฟัน สีของฟัน และสุขภาพเหงือก เช่น เหงือกอักเสบ
- ตรวจคัดกรองภาวะซีดโดยวัดระดับฮีโมโกลบินหรือฮีมาโทคริต (1 ครั้งในช่วงอายุ 3-6 ปี)
- ซักประวัติเพื่อคัดกรองความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรค วัณโรค สารตะกั่ว และภาวะไขมันในเลือดสูง

วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ให้วัคซีนตามอายุดังนี้
วัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ ครั้งที่ 5 (1 ครั้งในช่วงอายุ 4-6 ปี)
วัคซีนโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน ครั้งที่ 2 (1 ครั้งในช่วงอายุ 4-6 ปี)
- พิจารณาให้วัคซีนเสริมหรือวัคซีนทางเลือกตามความเหมาะสม

แนะนำพ่อแม่

การเลี้ยงดู

- รัก ใกล้ชิดและไม่ตามใจ เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก สื่อสารเชิงบวก ไม่พูดคำหยาบคาย ใจเย็นรอคอย ควบคุมอารมณ์ได้เวลาไม่พอใจ ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน

- ส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง เช่น ช่วยตัวเอง มีส่วนร่วมในการคิด เลือกลง และตัดสินใจในบางเรื่อง ให้เรียนรู้โดยใช้วิธีลองผิดลองถูก เด็กจะภาคภูมิใจเมื่อทำได้สำเร็จ
- สร้างกฎเกณฑ์ที่กติกาให้เหมาะสมตามวัย และจัดระเบียบวินัยในกิจวัตรประจำวัน
- เน้นการคิดดี ทำดี คือ ช่วยตัวเองและช่วยคนในบ้าน พุดด้านดีเชิงบวก
- ให้เวลาฝึกฝนเด็กให้เกิดความสามารถหลายด้าน เช่น ใ้รับผิดชอบ ทำงานบ้าน จัดกระเป๋า เป็นต้น อย่านเน้นด้านการเรียนเพียงอย่างเดียว ควรชื่นชมเมื่อเด็กทำได้ การลงโทษควรใช้วิธีเพิกเฉยหรือตัดสิทธิ์ และหลีกเลี่ยงการตี

ส่งเสริมทักษะสำคัญ

- ส่งเสริมการอ่านหนังสือนิทาน ทำกิจกรรมวาดรูป เล่นร่วมกับคนอื่น และออกกำลังกายกลางแจ้ง
- เริ่มฝึกควบคุมความโกรธเบื้องต้น ช่วยให้เด็กเล่าเรื่องที่ทำไมไม่พอใจ โกรธ เสียใจ หงุดหงิด ดีใจ และการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันกับพี่น้อง เพื่อนๆ ได้อย่างสันติ
- ฝึกให้ช่วยเหลืองานบ้านง่ายๆ เช่น เก็บของเล่น ของใช้ ใ้รับผิดชอบตนเอง
- ฝึกระเบียบวินัยในกิจวัตรประจำวัน เช่น กำหนดเวลา กิน นอน เล่น ให้เป็นเวลา
- ส่งเสริมให้พี่น้องเล่นด้วยกัน ช่วยเหลือกันและกัน ปรับตัวเข้าหากัน

