

การดูแลสุขภาพวัยเด็ก

อาจารย์บัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์

วัตถุประสงค์ หลังจบบทเรียนนี้นักศึกษาสามารถ

1. บอกความหมายของเด็กแต่ละวัย
2. บอกแบบแผนการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพของเด็กวัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ และวัยก่อนเรียนได้
3. บอกแนวทางในการดูแลสุขภาพของเด็กวัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ และวัยก่อนเรียนได้

หัวข้อที่สอน

1. ความหมายของเด็กในแต่ละวัย
2. แบบแผนการรับรู้สุขภาพ
 - 2.1 การดูแลสุขภาพเด็กวัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ และวัยก่อนเรียน
 - 2.2. แบบแผนอาหารและการเผาผลาญ
 - 2.3. แบบแผนการขับถ่าย
 - 2.4. แบบแผนกิจกรรมและการออกกำลังกาย
 - 2.5. แบบแผนสติปัญญาและการรับรู้
 - 2.6. แบบแผนการนอนหลับพักผ่อน
 - 2.7. แบบแผนเพศและการเจริญพันธุ์
 - 2.8. แบบแผนการปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด
 - 2.9. แบบแผนบทบาทและสัมพันธภาพ
 - 2.10. แบบแผนการรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์
 - 2.11. แบบแผนคุณค่าและความเชื่อ

ความหมายของเด็กในแต่ละวัย

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ (Toddler) หมายถึง เด็กอายุ 1-3 ปี เป็นวัยที่เด็กมีการเจริญของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ และมีการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวอย่างมาก เด็กจะไม่ชอบอยู่นิ่งชอบซุกซน พัฒนาการรู้สึกเป็นตัวของตัวเองจากการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมาเป็นการช่วยตัวเอง

วัยก่อนเรียน (Pre-school) หรือวัยเด็กตอนต้น หมายถึงเด็กอายุ 3-6 ปี เด็กจะเรียนรู้ในการที่จะทำอะไรได้ด้วยตนเอง มีจินตนาการในการเล่นแบบผู้ใหญ่ เริ่มมีความคิดสร้างสรรค์ การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และต้องการมีกิจกรรม

วัยเรียน (School age) หมายถึง เด็กช่วงอายุ 6-12 ปี เป็นวัยที่เด็กเข้าเรียนในการศึกษาภาคบังคับ

วัยรุ่น (Adolescence) หมายถึง เด็กอายุ 12-21 ปี เป็นวัยที่เด็กมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีการเจริญเติบโตเข้าสู่ภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ สามารถสืบพันธุ์ได้

แบบแผนการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ (Toddler)

เด็กวัยนี้ยังไม่ทราบแนวคิดเกี่ยวกับภาวะสุขภาพความเจ็บป่วย หรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องเพียงแต่ว่าความเจ็บป่วย หมายถึง ความรู้สึกไม่ดี ดังนั้นการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพจึงยังคงเป็นความรับผิดชอบของบิดามารดาหรือผู้ดูแล

การป้องกันโรคติดเชื้อ

แนวทางในการดูแล

- สอนการล้างมือให้เด็กและผู้ดูแล
- แนะนำเรื่องความสะอาดร่างกาย การจัดเตรียมอาหาร และการรับประทานอาหาร
- แนะนำให้บิดามารดาพาเด็กมารับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนด

ตารางวัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของประเทศไทย

วัคซีนที่ให้	อายุที่ควรได้รับ
● ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG)	● แรกเกิด
● ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB)	● แรกเกิด ● 1 เดือน (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ)
● กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)	● 2 เดือน
● ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน-ตับอักเสบบี-ฮิบ (DTP-HB-Hib)	● 4 เดือน ● 6 เดือน
● กินวัคซีนโรต้า (Rota)	● 2 เดือน ● 4 เดือน ● 6 เดือน
● ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV)	● 4 เดือน
● ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR)	● 9 เดือน ● 2 ปี 6 เดือน
● ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบ เจอีชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ (LAJE)	● 1 ปี ● 2 ปี 6 เดือน
● กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV)	● 1 ปี 6

<ul style="list-style-type: none"> ● ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (DTP) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4 ปี
---	--

การป้องกันอุบัติเหตุจากยานยนต์

- ใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กในรถยนต์
- สวมหมวกนิรภัยเด็กทุกครั้ง
- อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว
- ก่อนออกรถหรือออกจากรถให้สำรวจทุกครั้งว่าไม่มีเด็กอยู่ใกล้รถ
- ให้การดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดขณะที่เด็กเล่นอยู่นอกบ้าน
- ไม่อนุญาตให้เด็กเล่นบริเวณหลังที่จอดรถ
- ให้การดูแลในขณะที่เด็กขี่จักรยาน 3 ล้อ
- ควรล็อคประตูหรือรั้วบ้านเมื่อปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพัง
- สอนให้เด็กรู้จักกฎจราจรและการข้ามถนนที่ปลอดภัย

การป้องกันอุบัติเหตุจมน้ำ

- ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดเมื่อเด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำ
- มีรั้วล้อมรอบสระว่ายน้ำ และล็อคประตู
- ปิดประตูห้องน้ำอยู่เสมอ
- สอนให้เด็กว่ายน้ำ

การป้องกันอุบัติเหตุไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

- เลื่อนด้านจับหม้อไปข้างหลังเตาให้ไกลจากมือเด็ก
- ปลั๊กไฟควรมีฝาครอบ
- เก็บสิ่งของที่อาจก่อให้เกิดอันตรายให้ไกลจากมือเด็ก เช่น กล่องไม้ขีดไฟ ไฟแช็ค อาหารที่ร้อน ยกกันยุงที่จุดแล้ว บุหรี่ สายไฟ
- จัดผ้าปูโต๊ะไม่ควรให้ห้อยลงมาในระดับที่เด็กดึงได้
- สอนให้เด็กรู้ความหมายคำว่า “ร้อน”
- ตรวจสอบอุณหภูมิของน้ำก่อนอาบน้ำให้เด็ก

การป้องกันสารพิษ

- เก็บสารพิษทุกชนิดให้ไกลมือเด็กหรือเก็บไว้ในลิ้นชัก
- เก็บยาหรือสารพิษทันทีที่ใช้แล้ว
- อย่าให้เด็กคิดว่ายาเป็นลูกกวาด
- ทิ้งภาชนะที่ใส่สารพิษเมื่อใช้หมดแล้วทันที
- อย่าให้เด็กไปเล่นบริเวณที่ทิ้งขยะ

การป้องกันการตกจากที่สูง

- ควรมีที่กั้นบริเวณด้านบนและด้านล่างของบันได
- เอาไม้กั้นเตียงขึ้นอยู่เสมอ
- หลีกเลี่ยงการใช้เก้าอี้หัดเดินบริเวณใกล้บันได
- ดูแลเวลาเด็กเล่นที่สนามหญ้า เลือกสถานที่เล่นและของเล่นที่ปลอดภัย

แบบแผนการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนยังไม่สามารถรับผิดชอบในการดูแล สุขภาพของตนเองได้ทั้งหมด แต่สามารถรับผิดชอบได้ บางส่วน เช่น การแปรงฟัน การรับประทานยาตามเวลา ดังนั้นการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพจึงยังคงอยู่ใน ความดูแลของบิดามารดา

การป้องกันโรคติดเชื้อ

แนวทางในการดูแล

- สอนและเน้นย้ำการล้างมือให้เด็ก
- แนะนำเรื่องความสะอาดร่างกาย และการรับประทาน
- แนะนำให้บิดามารดาพาเด็กมารับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนด

เด็กจะต้องฉีดกระตุ้นวัคซีนป้องกันโรค คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน โปลิโอ และวัคซีนป้องกันโรคคางทูม หัด หัดเยอรมัน ในระหว่างอายุ 4-6 ปี

อุบัติเหตุที่พบบ่อยเด็กวัยก่อนเรียน ได้แก่ อันตรายจากวัตถุที่ร้อน เครื่องมือที่แหลมคม และอันตรายจากที่สูง สารพิษ การบาดเจ็บจากการจมน้ำ และจากยานยนต์เพิ่มขึ้น เช่น การขี่จักรยาน 2 ล้อ การเตะ ลูกบอลหรือการลื่นล้มขณะปีนกับความปลอดภัยในการ ข้ามถนน

- สารพิษ; กลืนสารตะกั่ว หรือรับประทานวิตามิน/ยาใน ปริมาณมาก
- จมน้ำ เป็นสาเหตุการตายที่พบบ่อยในเด็กวัยก่อนเรียน
- บาดเจ็บจากยานยนต์; ขาดความระมัดระวังจากการข้ามถนน

การดูแลป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

- การให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยและอันตรายที่อาจเกิดขึ้น
- การเป็นแบบอย่างที่ดี; การคาดเข็มขัดนิรภัย การสวมหมวกกันน็อค
- แนะนำผู้ดูแลอย่าปล่อยให้เด็กอยู่ในรถตามลำพัง
- เล่นในสถานที่ที่ปลอดภัย
- ป้องกันอันตรายจากคนแปลกหน้า

2. แบบแผนอาหารและการเผาผลาญ

2.1 ความต้องการสารอาหาร

วัยหัดเดิน

- Protein 1.2 g/kg/day
- Calorie 102 kcal/kg/day
- น้ำ 100-125 ml/kg/day
- เกลื้อแร่ เช่น เหล็ก แคลเซียม และ ฟอสฟอรัส ยังคงต้องการสูง
- ให้เด็กดื่มนมวันละ 2 ถึง 3 แก้ว

วัยก่อนเรียน

- ความต้องการ สารอาหาร 1.3 g/kg/day
- Protein 90 (1800 kcal/day)
- Calorie 100 ml/kg/day
- รับประทานอาหารหลักให้ ครบ 5 หมู่

2.2 แบบแผนการรับประทานอาหาร

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

- ต้องการอิสระ ; การปฏิเสธ อาหาร เลือกอาหารเอง ไม่ยอมให้ป้อน เลียนแบบการรับประทานอาหาร/ปฏิเสธ อาหารชนิดเดียว กับบิดา มารดา

วัยก่อนเรียน

- เริ่มลองรับประทานอาหาร ใหม่ ๆ
- พร้อมที่จะรับประทานอาหาร บนโต๊ะ
- ชอบอาหารที่มีรสชาติ มีสีสั่น
- ชอบรับประทานอาหาร ครั้งละชนิด
- ไม่ชอบผักแต่ชอบ ผลไม้

การดูแลแบบแผนการรับประทานอาหาร (วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ)

- ให้ความรู้แก่บิดามารดา เรื่องความต้องการสารอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร
- ไม่ลงโทษเมื่อรับประทานอาหารน้อยลง
- เด็กวัยนี้จะเป็นตัวของตัวเองสูง (autonomy) จึงควรให้เด็กเลือกอาหารเอง ได้
- ไม่ควรให้รับประทานอาหารประเภทแป้งหรือขนมก่อนมื้ออาหาร เนื่องจากจะทำให้เด็ก รับประทานอาหารมื้อหลักได้น้อย

การดูแล : แบบแผนการรับประทานอาหาร (วัยก่อนเรียน)

- ให้ข้อมูลแก่บิดามารดาถึงความต้องการสารอาหารและแบบแผนการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับการเจริญเติบโต
- บรรยายการรับประทานอาหารที่อบอุ่น
- สร้างความเข้าใจกฎระเบียบของครอบครัวในระหว่างรับประทานอาหาร

2.3 สุขภาพฟัน

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

- พบทันตแพทย์ครั้งแรกเมื่ออายุ 1 ปีหรือเมื่อฟันซี่แรกขึ้น ไม่ควรเกิน 2 ปีครึ่ง โดยผู้ดูแลควรไปดูสถานที่ เครื่องมือ ลองนั่งเก้าอี้ก่อน
- บิดามารดาควรเป็นผู้แปรงฟัน ให้เพราะเด็กยังไม่สามารถแปรงฟันให้สะอาดเองได้

วัยก่อนเรียน

- ฟันน้ำนมขึ้นครบ ถ้าฟันน้ำนมหลุดไปก่อนเวลา เด็กจะเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด มีปัญหาการเคี้ยวอาหารแข็ง พุด ไม่ชัดอีกด้วย
- ถ้าพบว่าเด็กวัยนี้มีพฤติกรรมดูด นิ้วต้องพยายามให้เด็กเลิก

ฟันผุ วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

สาเหตุ

- การเลียขี้ดัวนมขวด
- ดูนมขวดคาปากในขณะที่หลับ

ส่งผลให้เด็กการสูญเสียฟันก่อนเวลา โดยเฉพาะฟันหน้าทำให้เด็กถูกเพื่อนล้อ และมีผลต่อการพูด ของเด็กทำให้เด็กออกเสียงไม่ชัด กลายเป็นเด็กพูดไม่ชัด

ฟันผุ วัยก่อนเรียน

จากการสำรวจพบว่าเด็กไทยวัย 3 ปี เป็นโรคฟันผุ ร้อยละ 65.7 และมีฟันผุ เฉลี่ยคนละ 3- 4 ซี่ • การศึกษาในสถาบันสุขภาพเด็กฯ พบว่าเด็กอายุ 3 ปี มีฟันผุร้อยละ 70.5 จะเห็นได้ว่าสถิติการเกิดฟันผุใน เด็กวัยนี้สูงมาก

การดูแล : การป้องกันฟันผุวัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

- จากการเลียขี้ดัวนมขวด ไม่ควรให้เด็กหลับด้วยการให้นมขวด เดินดูขวดนมตลอดเวลา
- ทำความสะอาดช่องปากอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- เมื่อฟันเด็กเริ่มขึ้น ควรให้นมเด็กเป็นมือ
- พบทันตแพทย์ครั้งแรกเมื่ออายุ 6-12 เดือน
- หย่านมขวดเมื่อเด็กอายุ 10-12 เดือน

การดูแล : สุขภาพฟัน (วัยก่อนเรียน)

- ให้ความช่วยเหลือคำแนะนำในการแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟัน
- เมื่อฟันน้ำนมหลุด ฟันแท้เริ่มขึ้นบิดามารดาควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ

- ควรแปรงฟัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้งหรือทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
- ถ้าไม่สามารถแปรงฟันได้ควรให้เด็กบ้วนปากด้วยน้ำทุกครั้งหลังอาหาร

3. แบบแผนการขับถ่าย

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ จำเป็นต้องได้รับการฝึกการ ขับถ่าย เพื่อเด็กขับถ่ายได้ ในสถานที่ที่เหมาะสมและ ปฏิบัติตนในการขับถ่ายได้ถูกต้อง

วัยก่อนเรียน สามารถควบคุมการขับถ่าย อุจจาระและปัสสาวะในเวลา กลางวันจากการที่ได้ฝึกทักษะใน วัยหัดเดิน

3.1 การฝึกการขับถ่าย (toilet training)

- ควรเริ่มเมื่อเด็กอายุ 18-24 เดือน พร้อมทั้งด้านสรีรวิทยา และด้านจิตใจในการฝึกการขับถ่าย ใช้กล้ำมเนื้อที่จำเป็น สำหรับการขับถ่าย เช่น เดิน ยืน ถอดกางเกง ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่อยากถ่าย และสื่อสารแสดงความต้องการที่จะ ถ่ายซึ่งอาจแสดงออกโดย ท่าทางหรือคำพูด

การดูแล : ฝึกการขับถ่าย (วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ)

แนวทางในการประเมินความพร้อม ด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ บิดามารดา โดยมากการฝึกการถ่ายอุจจาระมักจะได้ก่อนการขับถ่าย ปัสสาวะ เนื่องจากเป็นความรู้สึกที่รุนแรงกว่าอยากขับถ่าย ปัสสาวะ *** บิดามารดาที่ฝึกการขับถ่ายเร็วเกินไป อาจก่อให้เกิดความ ล้มเหลวในการฝึกเด็กได้

การดูแล : การควบคุมการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ (วัยก่อนเรียน)

- เมื่อเด็กถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะรดกางเกงให้ถือว่าเป็นอุบัติเหตุ
- การลงโทษไม่สามารถป้องกันอุบัติเหตุนี้ได้
- คอยเตือนให้เด็กไปถ่ายเป็นระยะ
- ตรวจสอบสุขอนามัยภายหลังการขับถ่าย
- เด็กผู้หญิงควรแนะนำให้เด็กทำความสะอาดจากอวัยวะสืบพันธุ์ ไปทวารหนัก (ด้านหน้าไปด้านหลัง)

3.2 การละเลงอุจจาระ (fecal smearing)

การป้องกัน

- เปลี่ยนผ้าอ้อมหรือกางเกงทันทีที่เด็กถ่าย
- สวมกางเกงหรือผ้าอ้อมสำเร็จรูปที่กระชับ
- ควรนำกระโถนไปล้างทันทีที่เด็กถ่ายเสร็จ
- จัดให้เด็กมีโอกาสดูแล และละเลงดินเหนียว ททราย โคลน หรือละเลงสีด้วยนิ้วมือ

4. แบบแผนกิจกรรมและการออกกำลังกาย

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

- รื้อของออกจากชั้น
- เล่นร่วมกับผู้อื่น

4.1 พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่

- เด็กเดินได้เองเมื่ออายุ 15 เดือนและพยายามวิ่งเมื่ออายุ 18 เดือน แต่หกล้มได้ง่าย เด็กจะเดินและวิ่งได้ดีเมื่ออายุ 2 ปี

4.2 พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก

- สังกัดได้จากทักษะการใช้มือเพิ่มขึ้น ตามอายุของเด็กที่เพิ่มขึ้น

4.3 การเล่น

- ลักษณะการเล่นคนเดียว (solitary play) ค่อย ๆ พัฒนาเป็นเล่นข้าง ๆ เพื่อน หรือการเล่นคู่ขนาน (parallel play)

การดูแล : การเล่น

- จัดของเล่นที่ทำนายพัฒนาทักษะใหม่ ๆ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ
- ไม่บังคับให้เด็กเล่นด้วยกัน
- ฝึกให้เด็กมีความเป็นผู้นำ
- ของเล่นควรเป็นของเล่นที่แข็งแรง ไม่แตกหักง่าย สามารถลาก จูง ทุบและขยำได้

วัยก่อนเรียน

4.1 พัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็ก

- เดิน วิ่ง ปีน กระโดดดีขึ้นเมื่ออายุ 3 ปี
- 4 ปีกระโดดด้วยขาข้างเดียว ขึ้นลงบันไดโดยไม่ต้องจับราว บันได
- 5 ปีกระโดดสลับขาได้ กระโดดเชือก เริ่มเล่นสเกตได้

4.2 การเล่น

- พยายามเลียนแบบบทบาทผู้ใหญ่ มีความคิดสร้างสรรค์
- เล่นร่วมกับผู้อื่น เลียนแบบบทบาทในสังคม

การดูแล : การเล่น

- ควรให้คำแนะนำถึงบทบาทของบิดามารดาต่อการเล่นของเด็ก
- บิดามารดาควรจัดโอกาส อุปกรณ์ สถานที่และความปลอดภัย
- หลีกเลี่ยงที่จะไปรบกวนหรือชี้หน้า การแสดงอาการขบขันต่อ พฤติกรรมการเล่นหรือคำพูดของเด็ก
- ให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการเท่านั้น เมื่อเด็กไม่สามารถจัดการปัญหาได้
- หาเวลาเล่นกับเด็ก

5. แบบแผนสติปัญญาและการรับรู้

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

- ไม่อยู่นิ่ง สนใจและสำรวจ สิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา
- จำวันเกิดตัวเองได้
- พัฒนาความคิดแบบ สัญลักษณ์ (symbolic thinking)

วัยก่อนเรียน

- เพิ่มความสามารถทางมโนทัศน์ และสติปัญญาอย่างมาก
- 4 ปี ความสนใจจะนาน 20 min
- 5 ปี ความสนใจขยายเป็น 30 min
- ให้เหตุผลอย่างเป็นตรรกะ (logic)

5.1 พัฒนาการด้านสติปัญญา

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

- ยังไม่มีความคิดที่สมเหตุสมผลเด็กเริ่มแก้ปัญหาด้วยการลองถูกลงผิด
- มีความคิดที่ตนเอง เป็นศูนย์กลาง สามารถใช้ สัญลักษณ์แทนวัตถุ

วัยก่อนเรียน

- ใช้สัญลักษณ์แทนวัตถุโดยไม่ต้องเห็นวัตถุมองสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งมีชีวิต (animism)
- เชื่อว่ามนุษย์ เป็นผู้กระทำหรือควบคุมทุกอย่างในโลก

การดูแล : พัฒนาการด้านสติปัญญา (วัยก่อนเรียน)

- การเล่นบทบาทสมมติ เด็กต้องสมมติตนเองเป็นอีกคนหนึ่ง และเพื่อนเป็นอีกคนหนึ่ง แล้วทั้งสองมีปฏิสัมพันธ์กัน
- บิดามารดาสามารถส่งเสริมความสามารถทางสติปัญญาของเด็ก โดยการตอบคำถาม ให้ ความหมายของคำ และพูดคุยกับเด็กถึงประสบการณ์ของเด็กในแต่ละวัน

การรับรู้การมองเห็น

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

- อายุ 18-24 เดือน ความสามารถในการมองเห็น 20/40
- อายุ 2-3 ปี = 20/30

วัยก่อนเรียน

- ความสามารถในการมองเห็นของเด็กพัฒนาดี แล้วเมื่ออายุ 2 ปี
- อายุ 6 ปี = 20/20

ภาวะตาขี้เกียจ (amblyopia)

พบได้ในเด็กวัยทารกถึง 4 ปีได้ ทำให้สูญเสียการมองเห็น หรือความสามารถในการมองเห็นลดน้อยลง เนื่องจากการไม่ได้ใช้ตาข้างนั้น ซึ่งเป็นผลจากตาข้างนั้นเข หรือ

เหล่ ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขแต่เนิ่น ๆ เด็กมองโดยใช้ตาข้างเดียว และตาอีกข้างจะสูญเสียการมองเห็นในที่สุด (lazy eye)

การประเมินการมองเห็น

การประเมินการมองเห็นในเด็กวัยก่อนเรียนจึงเป็น สิ่งจำเป็น โดยใช้ The Snellen Screening Test ซึ่งสามารถค้นหาปัญหาการมองเห็นที่พบบ่อยในเด็กวัยนี้ เช่น ความคลาดเคลื่อนของการหักเหของแสง ตาเข และตามัว

การรับรู้การได้ยิน

พัฒนาเกือบเต็มที่ เด็กเริ่มกระบวนการการเรียนรู้เพื่อที่จะฟังเข้าใจความหมาย

- บิดามารดาวิตกกังวลเกี่ยวกับการได้ยินของเด็กกลัวว่าเด็กจะหูหนวก เพราะเด็กมักไม่ตอบสนองต่อการเรียก เพราะเด็กเลือกที่จะสนใจบางสิ่งและไม่สนใจบางสิ่ง
- ปัญหาการได้ยินที่อาจเกิดจากพยาธิสภาพที่เกิดที่หู เช่น การเป็นหูน้ำหนวกเรื้อรัง

การรับรู้รสและกลิ่น

พัฒนาได้เหมาะสมตั้งแต่ช่วงวัยทารก ปฏิเสธสิ่งของ บางอย่างที่ไม่ชอบ มีปฏิกิริยา ต่อกลิ่นและรสถูกต้อง ภายใต้อารมณ์หรือวัฒนธรรมที่เด็กอยู่ เช่น ถ้าอยู่ในครอบครัวไม่รับประทานสิ่งใด เด็กก็จะเรียนรู้ว่าสิ่งนั้นมี รสชาติที่ไม่ดีและไม่ชอบไปตลอดชีวิต

การรับรู้ความรู้สึกจากสัมผัส

ตลอดช่วงวัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ เด็กเรียนรู้ความรู้สึกต่าง ๆ จากการสัมผัสด้วยนิ้วมือ ลิ้นและริมฝีปาก เด็กสำรวจความรู้สึกต่าง ๆ ผ่านการสัมผัส เช่น ความอบอุ่น/ความเย็น ความนุ่ม/หยาบ

5.3 พัฒนาการด้านภาษา

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

- ขวบปีแรกวลีสั้น ๆ คำ 2-3 คำ
- 2 ปี วลีที่พูดสัมพันธ์กับ เหตุการณ์ในปัจจุบัน
- อธิบายถึงการกระทำความต้องการและความเป็นเจ้าของ “แม่ไป” “بابาย

วัยก่อนเรียน

- ภาษาของเด็กวัยก่อน เรียนค่อนข้าง สลับซับซ้อน โครงสร้าง ในระดับที่ผู้ใหญ่ใช้

การดูแล : พัฒนาการด้านสติปัญญาและภาษา

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

- บิดามารดาจัดหาของเล่น พาเด็กไปเที่ยว การทำกิจวัตรประจำวันของบิดามารดา
- เลียนแบบการทำงานบ้านของมารดา

วัยก่อนเรียน

- บิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดี ออกเสียงให้ชัดเจน
- สนใจสิ่งที่เด็กจะพูดก่อน
- พูดช้า ๆ เรียบ เรียงคำพูดใหม่
- ไม่ควรคาดหวังว่าเด็กพูดได้ถูกต้อง
- ไม่วิจารณ์หรือบังคับให้เด็ก พูดช้า เพื่อแก้ไขความถูกต้องทันที

6. แบบแผนการนอนหลับพักผ่อน

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

- 2 ปี เด็กต้องการนอนช่วง กลางคืน ประมาณ 8-12 ชั่วโมง และนอนหลับ กลางวัน ประมาณ 1-3 ชม. วัยก่อนเรียน
- 3 ปี นอนวันละ 10-14 ชั่วโมง นอนกลางวันหรือเล่นเงียบ ๆ อย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง
- 4 ปี ต่อด้านการนอนกลางวัน แต่ต้องการช่วงเวลาอยู่เงียบ ๆ
- 5 ปี ต้องการการนอนหลับวันละ 9-13 ชั่วโมง

การดูแล : การนอนหลับพักผ่อน (วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ)

- กำหนดเวลาเข้านอนให้เด็ก
- ทำกิจวัตรก่อนถึงเวลาเข้านอน 30 นาที
- ควรเปิดไฟดวงเล็ก ๆ หรือให้กอดของเล่นที่ชอบ
- เปิดเพลงเบา ๆ เพื่อให้เด็กหลับง่ายขึ้น
- หลีกเลี่ยงการดูโทรทัศน์หรือการเล่นที่ตื่นเต้น น่ากลัว
- บิดามารดาควรเล่นหรือมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กในช่วงเวลา กลางวัน

6.1 กิจวัตรก่อนนอน (bedtime ritual) (วัยก่อนเรียน)

- ต่อด้านการเข้านอนอย่างรุนแรง
- บิดามารดาอยู่ด้วยหรือเล่นนิทาน
- เอาของเล่นที่ชอบไปกอดนอน /นอนเปิดไฟ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที หรืออาจนานกว่านี้

6.2 ปัญหาการนอนหลับ

- **ฝันร้าย** ; ปลุกให้ตื่น ให้รู้สึกตัวเต็มที่ เปิดไฟให้ ได้รับการ กอดรัดจากบิดามารดาเพื่อยืนยันความปลอดภัย เด็กจะหลับต่อและตื่นนอนในตอนเช้า
- **ละเมอกลัว** ; ไม่ควรปลุกแต่ควรนั่งใกล้ ๆ คอยสังเกต อาการเพราะเด็กอาจตื่นตกเดียว เมื่อเด็กรู้ตัวจะจำเหตุการณ์ไม่ได้ จะลืมหมดในตอนเช้า

การดูแล : แบบแผนการนอนหลับพักผ่อน (วัยก่อนเรียน)

- กำหนดเวลาเข้านอนให้คงที่ ในเวลาที่เด็กไม่รู้สึกเหนื่อยล้าเกินไป
- จัดสภาพแวดล้อมให้เงียบ
- เด็กอาจอ่านหนังสือ หรือเล่น ตามลำพังในห้อง เด็กอาจหลับได้
- จัดหาตุ๊กตา หรือสิ่งของที่เด็กชอบให้เด็กเอาไปนอน

7. แบบแผนเพศและการเจริญพันธุ์

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

- สัมผัสอวัยวะเพศ
- กอดรัด/ขึ้นไปเขย่าบนหลังผู้อื่น
- อายุ 21 เดือน แทนตนเองด้วย ชื่อได้
- อายุ 2 ปี สามารถจัดกลุ่มคน เป็นเพศหญิง/เพศชายได้

วัยก่อนเรียน

- อายุ 3-5 ปี มีความพึงพอใจ/ความสุขทางอวัยวะเพศ
- บอกเพศตนเองได้
- ระบุความแตกต่างระหว่าง เพศหญิง/เพศชายได้

การดูแล : พัฒนาการทางเพศ (วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ)

- ช่วยติดตามดาเข้าใจถึงพัฒนาการทางเพศของเด็ก
- แนะนำให้ติดตามดาทราบว่าการเล่นเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถเตรียมเด็กเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ

การดูแล : การพัฒนาเอกลักษณ์ทางเพศ (วัยก่อนเรียน)

- การบอกให้เด็กหยุดการกระทำนั้นทันทีเป็นวิธีที่สร้างความรู้สึกละอายใจแก่เด็ก
- ควรบอกเด็กว่า การสัมผัสอวัยวะเพศเป็นเรื่องที่ไม่ควรเปิดเผยคล้ายกับการถ่ายปัสสาวะหรือเช่นเดียวกับการที่ เราไม่ถ่ายอุจจาระต่อหน้าคนอื่น

8. แบบแผนการปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ และวัยก่อนเรียน

สาเหตุ

- มีน้องใหม่
- ไปสถานเลี้ยงเด็ก daycare
- คาดหวังต่อการขับถ่าย
- หย่าร้าง
- ความวิตกจากการพรางจากและ การถดถอย

เป็นลักษณะที่พบมาก ในการตอบสนองความเครียด เด็กอาจใช้การปฏิเสธ การเก็บกด หรือการโทษผู้อื่น

การดูแล : การปรับตัวต่อความเครียด

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ และวัยก่อนเรียน

- ให้ความรู้แก่บิดามารดาถึงพัฒนาการที่สำคัญของเด็กวัยนี้

- ช่วยเหลือบิดามารดา เข้าใจและยอมรับพฤติกรรม การตอบสนองความเครียดของเด็ก
- แนะนำให้บิดามารดาในการเข้าใจรากฐานความต้องการของเด็ก ต้องการแสดงความรัก ความสนใจจากบิดามารดา

9. แบบแผนบทบาทและสัมพันธภาพ

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

- ขยายการสร้างสัมพันธภาพกับมารดาไปยังบุคคลอื่น เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย และพี่ ๆ
- แสดงพฤติกรรมสัมพันธภาพโดย การเฝ้ามอง ยิ้ม ติดตาม เรียกชื่อ และฟัง
- เด็กมีความวิตกจากการพรากจาก

วัยก่อนเรียน

- เริ่มเข้าสู่สังคม มีส่วนร่วมใน กิจกรรมของครอบครัว
- เป้าหมายเพื่อเตรียมความพร้อม เด็กเข้าโรงเรียน
- เข้ากลุ่มได้ ทำตามคำบอก รอคิว เคารพสิทธิผู้อื่น
- รู้บทบาทตามเพศได้

การดูแล : ความวิตกจากการพรากจาก (วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ)

แนวทางในการเตรียมเด็กไปสถานเลี้ยงเด็ก

- เล่นเกมส์ เช่น เล่นจ๊ะเอ๋ ซ่อนหา
- ปล่อยให้เด็กอยู่กับญาติหรือพี่เลี้ยงบ้าง
- ปล่อยให้เด็กกับพี่เลี้ยงช่วงสั้น ๆ ค่อย ๆ เพิ่มเวลาในวันถัดไป
- บอกช่วงเวลาที่จะมารับ “หลังกินข้าวแล้ว”
- ให้ของเล่น ของใช้บิดามารดาไว้กับเด็ก

9.1 สัมพันธภาพภายในครอบครัว มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก

9.2 สัมพันธภาพระหว่างพี่น้อง

- เด็กจะเลียนแบบพี่ เพราะอยากได้รับความสนใจ/การยอมรับจากพี่
- พี่มักมองน้องเป็นตัวยุ่ง ทำให้หงุดหงิดไม่สามารถเข้ากลุ่มได้

9.3 อิจฉาน้อง รู้สึกโดนทอดทิ้ง ถูกแย่งความรักความสนใจไปจากบิดา

มารดา

การดูแล : การอิจฉาน้อง

- แสดงความรักกับเด็กแทนการลงโทษ
- ยิ้ม กอด สัมผัสเด็ก
- หลีกเลี่ยงการแสดงความรักกับทารกเกิดใหม่ต่อหน้าเด็ก
- จัดแบ่งเวลาให้เด็ก ชื่นชมเด็กตามโอกาส

10. แบบแผนการรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

- ภาวะภูมิใจในตนเอง
- ต้องการความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น
- โมโหร้ายต่อเมื่อไม่ได้รับการตอบสนองสิ่งที่ต้องการ

วัยก่อนเรียน

เป็นที่รัก ที่ต้องการของบิดา มารดาหรือตรงกันข้าม เด็กที่ไม่เคยได้รับคำชมเชย หรือการเสริมแรงบวกจาก บิดามารดา เมื่อตนเอง กระทำสิ่งใหม่ ๆ ได้ จะรู้สึกว่า ตนเองไร้ค่า

การดูแล : การรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ (วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ)

มารดาต้องมีโนทัศน์ในด้านบวก และต้องมีความรู้สึกที่ดีต่อการทำหน้าที่เป็นมารดา เพราะถ้าบทบาทของการเป็นมารดา ถูกบุคคลในครอบครัวหรือสังคมตำหนิ จะทำให้ความภาคภูมิใจ ในตนเองของเด็กลดน้อยลง หลีกเลี่ยงการเรียกเด็กว่า อ้วน ผอม เตี้ย ดำ ดำนวล

การดูแล : การรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ (วัยก่อนเรียน)

- ให้คำแนะนำ บิดามารดา เด็กต้องการมีโอกาสในการมีทักษะใหม่ พุดถึงเด็กในด้านบวก
- แสดงพฤติกรรมที่ดีต่อเด็ก เช่น กอด จูบ เล่นกับเด็ก
- เมื่อเด็กทำไม่สำเร็จ หรือมีความรู้สึกว่าคุณต่อต้าน ควรประคับประคอง ด้านจิตใจ
- เป็นแบบอย่างให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมที่ดี ถ่ายทอดทัศนคติที่ดีให้เด็ก

10.1 การพัฒนาภาพลักษณ์

- ตระหนักว่าตนเองเป็นบุคคลที่แยกจากผู้อื่น ความเป็น ปัจเจกบุคคล
- ความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและชาย
- เรียนรู้ลักษณะของคน เช่น สวย หล่อ แข็งแรง ผอม หรือ อ้วน

การดูแล : การพัฒนาภาพลักษณ์

- อธิบายให้บิดามารดาทราบถึงการพัฒนาภาพลักษณ์ ถ้าเด็กพิการ ควรหาจุดเด่นในร่างกายเด็ก แล้วมุ่งเน้นให้ตรงจุดนั้น จะช่วยให้เด็กไม่สนใจวัยวะที่พิการ
- ขณะพยาบาลสัมผัสเด็ก ให้เด็กเล่าถึงลักษณะการเติบโต คุณลักษณะของตนเอง อาจให้เด็กวาดรูปตนเอง ถ้าพบว่าเด็กมีภาพลักษณ์ในทางลบ พยาบาลควรชี้แนะให้บิดามารดาช่วยแก้ไข

11. แบบแผนคุณค่าและความเชื่อ

วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ

ถูกจำกัดด้วยระเบียบวินัยและ จริยธรรมจากผู้ใหญ่ ผ่านการลงโทษ ดู ดี พฤติกรรมของเด็กมักจะ เป็นไปตามความชอบของ ผู้ใหญ่

วัยก่อนเรียน

- เริ่มพัฒนาจิตสำนึกหรือมโนธรรม

- เริ่มที่จะควบคุมการกระทำของตนเองได้ แต่ยังไม่ค่อย คงที่และไม่มีประสิทธิภาพ

การดูแล : การพัฒนาคุณค่าและความเชื่อ (วัยเด็กเล็ก หรือวัยเตาะแตะ)

แนะนำบิดามารดา

- บอกเด็กสั้น ๆ และชัดเจนถึงการกระทำที่ยอมรับได้
- สรรเสริญเมื่อเด็กมีพฤติกรรมตามที่ต้องการ
- สรรเสริญเมื่อเด็กพยายามกระทำในพฤติกรรมที่ต้องการแม้ว่า จะยังไม่สมบูรณ์ก็ตาม
- รูปแบบการสรรเสริญ แต่ต้องแสดงถึงความจริงใจ ต่อหน้าผู้อื่น

การดูแล : การพัฒนาคุณค่าและความเชื่อ (วัยก่อนเรียน)

แนะนำบิดามารดา

- การเป็นแบบอย่างให้เด็กเลียนแบบ
- การถ่ายทอดคุณค่าและความเชื่อให้แก่เด็ก
- มีการกระทำที่คำนึงจริยธรรม ไม่เน้นการถูก ผิด ชั่ว ดีมาก เกินไป
- ปฏิบัติกิจทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอ