

## บทที่ 9

### การพัฒนาของเด็กวัยทารก (INFANCY)

วัยทารก (INFANCY or Childhood) เริ่มจากอายุ 0-2 ปี นักจิตวิทยา นักพัฒนาการเด็ก จิตแพทย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเด็ก เห็นพ้องกันว่า วัยทารกเป็นวัยที่ต้องวางรากฐานให้แข็งแรงมั่นคงซึ่งจะมีผลไปถึงบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่ เหล่านี้ขึ้นอยู่กับการเล่นและการเลี้ยงดูในวัยทารก

ทารกเจริญเติบโตที่เร็วที่สุดในระยะ 4 เดือนหลังคลอด ดังนั้น บิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูเด็กต้องเข้าใจว่าเด็กวัยนี้จำเป็นมากที่ต้องให้การอบรมเลี้ยงดูที่ดีทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะจะมีผลไปถึงวัยผู้ใหญ่เพราะฉะนั้นบิดามารดาหรือผู้เกี่ยวข้องควรจะได้รู้ถึงการพัฒนาการของเด็กในวัยนี้เป็นอย่างดี

#### 1. การพัฒนาการทางกาย

เมื่อทารกอยู่ในครรภ์ทารกหายใจ กินอาหารและขับถ่ายของเสียผ่านมารดา แต่พอคลอดแล้วต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ช่วยตัวเองทุกอย่าง เช่น การหายใจ เมื่อคลอดจากท้องแม่จะร้องจ้าทันที เป็นการเริ่มต้นของการหายใจครั้งแรก หลังคลอด เริ่มดูดปากเมื่อหิว ในระยะแรกเกิดทารกจะมีน้ำหนัก 3.000 กรัม ขึ้นไป ตัวยาว 50 ซม. เด็กชายหนักกว่าเด็กหญิง

2-3 วันหลังคลอด น้ำหนักจะลดลงเนื่องจากช่วงระยะเวลากำลังปรับตัว

การพัฒนาการของทารกเป็นไปตามแผน คือ จากศีรษะสู่เท้า และจากแกนกลางลำตัว สู่มือและเท้า

ก. ส่วนสูง แรกเกิดสูงเป็นร้อยละ 33 ของส่วนสูงเมื่อโตเต็มที่ และร้อยละ 50 เมื่ออายุ  $2\frac{1}{2}$  ปี ร้อยละ 60 เมื่ออายุ 6 ปี ความสูงของทารกจึงมีลักษณะดังนี้ (จันทร์นิวัทธิ เกษมสันต์ และคณะ, 2522)

แรกเกิดยาวประมาณ	50 ซม.
12 เดือน สูงประมาณ	75 ซม.
4 ขวบ สูงประมาณ	100 ซม.
13 ปี สูงประมาณ	150 ซม.

ผู้ใหญ่สูงเป็น 2 เท่าของความสูงเมื่อ 2 ปี

ข. **น้ำหนัก** แรกเกิดทารกน้ำหนักร้อยละ 5 ของน้ำหนักตัวผู้ใหญ่ เมื่อ 10 ขวบหนักประมาณร้อยละ 50 ของน้ำหนักเมื่อโตเต็มที่ การเพิ่มน้ำหนักในวัยต่างๆ มีดังนี้ (จันทรนิวัติ เกษมสันต์ และคณะ, 2522)

2 เท่าแรกเกิด	เมื่ออายุ	5 เดือน
3 เท่าแรกเกิด	เมื่ออายุ	12 เดือน
4 เท่าแรกเกิด	เมื่ออายุ	30 เดือน
6 เท่าแรกเกิด	เมื่ออายุ	5 ปี
10 เท่าแรกเกิด	เมื่ออายุ	10 ปี

ค. **น้ำหนักสมองและเส้นรอบศีรษะ** น้ำหนักของสมองแรกเกิดเป็นร้อยละ 25 ของน้ำหนักสมองผู้ใหญ่ ใน 6 เดือนน้ำหนักเพิ่มเป็นร้อยละ 50 อายุ 1 ปี น้ำหนักเพิ่มเป็นร้อยละ 60 อายุ  $2\frac{1}{2}$  ปี ร้อยละ 75 เด็กอายุ 7 ปีน้ำหนักสมองเพิ่มเป็นร้อยละ 90 พบว่า สมองเจริญรวดเร็วมากโดยเฉพาะวัยทารก การดูแล สำคัญมากในวัยนี้ เพราะสมองและเขาวงกตปัญญาพัฒนาเร็วมากในช่วงนี้

การวัดเส้นรอบศีรษะเป็นกฎที่ต้องพึงปฏิบัติ ในระยะที่เกิดใหม่จำเป็นต้องวัดเส้นรอบศีรษะเด็กที่เกิดใหม่ทุกคน และบันทึกไว้ในสมุดรายงานการคลอด เช่นเดียวกับน้ำหนักและส่วนสูง เพื่อใช้ในการวินิจฉัยความปกติของทารก

แรกเกิด เส้นรอบศีรษะ	ประมาณ	$35 \pm 2$	ซม.
อายุ 0-4 เดือน	เพิ่มขึ้น		5 ซม.

อายุ 4-12 เดือน	เพิ่มขึ้น	5 ซม.
อายุ 1-20 ปี	เพิ่มขึ้น	10 ซม.
อายุ 14 ปี (วัยรุ่น) มีเส้นรอบศีรษะ ประมาณ 56.2 ซม.		

### ง. สัดส่วนของร่างกาย

สัดส่วนของศีรษะต่อลำตัว

แรกเกิด ศีรษะต่อลำตัว เท่ากับ 1:4

โตเต็มที่ ศีรษะต่อลำตัว ประมาณ  $1:7\frac{1}{2}$  - 8

Fritzkahn 1945 ได้พบว่า สัดส่วนของร่างกายใหญ่ไม่เท่ากัน ดังนี้

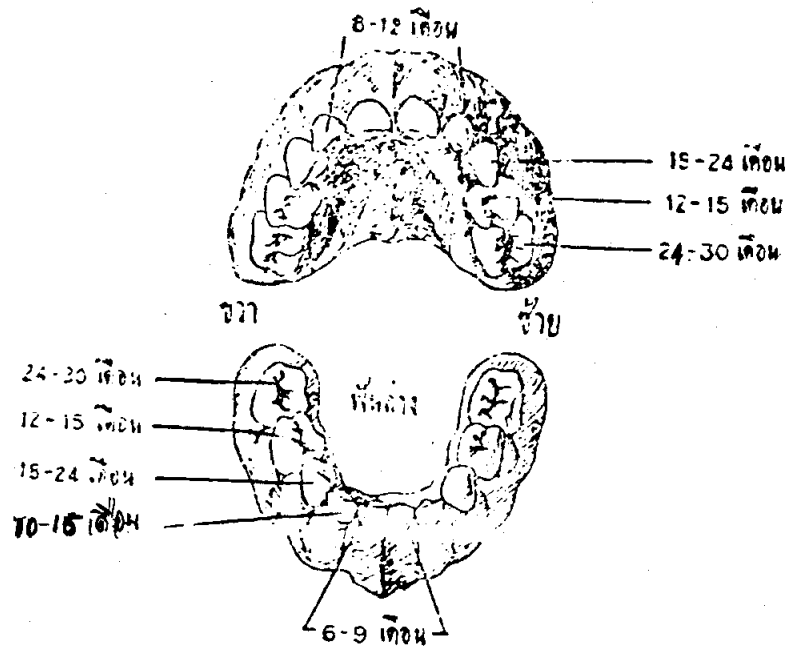
- ส่วนศีรษะ	ขยายจากวัยทารกแรกเกิด	1 เท่า
- ลำตัว	ขยายจากเดิม	2 เท่า
- แขน	ขยายจากเดิม	3 เท่า
- ขา	ขยายจากเดิม	4 เท่า

(รัชนี ลาชโรจน์, มสธ. 2527 : 157)

### ระบบโครงกระดูกและฟัน

กระดูกบางชิ้นเริ่มแข็ง เช่น ข้อมือ มือ ส่วนกะโหลกศีรษะยังต่อกันไม่สนิท จะคลำพบรอยอยู่ห่างกัน กะโหลกส่วนหน้าจะปิดสนิทประมาณสัปดาห์ที่ 6-8 กระหม่อมหน้าปิดสนิทอายุประมาณ 1 -  $1\frac{1}{2}$  ปี กระหม่อมหลัง (กระดูกกกหู 2 ข้าง และด้านหลัง 1 แห่ง ที่มาบรรจบกันตรงกลางศีรษะด้านหลัง) จะปิดเมื่ออายุประมาณ 2 เดือน ดังนั้น บิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูต้องจับทารกอย่างระมัดระวังเป็นพิเศษ นิ่มนวลที่สุด

การเจริญของฟันพบว่า มีมาตั้งแต่ทารกในครรภ์อายุ 5 เดือน แต่ยังไม่ฟันแทงออก จะเริ่มมองเห็น เมื่ออายุประมาณ 6-9 เดือน เป็นฟันหน้าข้างล่าง 2 ซี่ ฟันบนหน้าจะเริ่มเห็นเมื่ออายุประมาณ 8-12 เดือน ฟันจะขึ้นตามลำดับ ดังรูป จะขึ้นครบ 20 ซี่ เมื่ออายุประมาณ 2-3 ปี อายุประมาณ 6-7 ปี ฟันน้ำนมจะหักไปหมด พร้อมกับฟันแท้ขึ้นมาแทนที่จะครบ 32 ซี่ เมื่ออายุประมาณ 20-25 ปี



แสดงระยะเวลาการขึ้นของพินน้านม

### ระบบประสาท

เป็นส่วนสำคัญมากเพราะมีหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย  
 แรกเกิดสมองส่วนกลาง (Mid Brain) จะพัฒนามากกว่าส่วนอื่น ควบคุมการนอน  
 การตื่น การขับถ่าย

สมองส่วนผิว ยังควบคุมการรับรู้ การคิดและภาษา ยังรู้น้อย ต้องใช้เวลาเป็นปี  
 การทำหน้าที่ของสมอง 6 เดือนแรก จะพัฒนาได้ร้อยละ 50 อายุ 2 ปี สมองพัฒนา  
 ร้อยละ 75 การรับรู้ต่างๆ เคลื่อนไหว พัฒนาได้รวดเร็วมาก

การร้องไห้ของทารกหลังจากคลอดเป็นครั้งแรก เป็นผลให้อากาศวิ่งเข้าสู่หลอดเสียง  
 เป็นผลให้หลอดเสียงสั้น เสียงดัง เป็นจังหวะเหมือนการหายใจ

การร้องไห้เป็นการแสดงความต้องการของทารก ได้แก่  
 เสียงร้องซ้ำๆ แสดงถึง หิวหรือไม่สบาย  
 เสียงร้องแผดแถม แสดงถึงว่า ยังไม่ได้รับตามความต้องการ (เกิดความโกรธ โมโห)  
 เสียงแหลมครวญคราง แสดงถึง เจ็บหรือไม่สบายจนอ่อนเพลีย  
 เสียงสะอื้น แสดงถึง ความน้อยใจและเริ่มคลายความโมโห  
 ถ้าร้องจ้าจนงอหาย แสดงถึง โมโหจัด

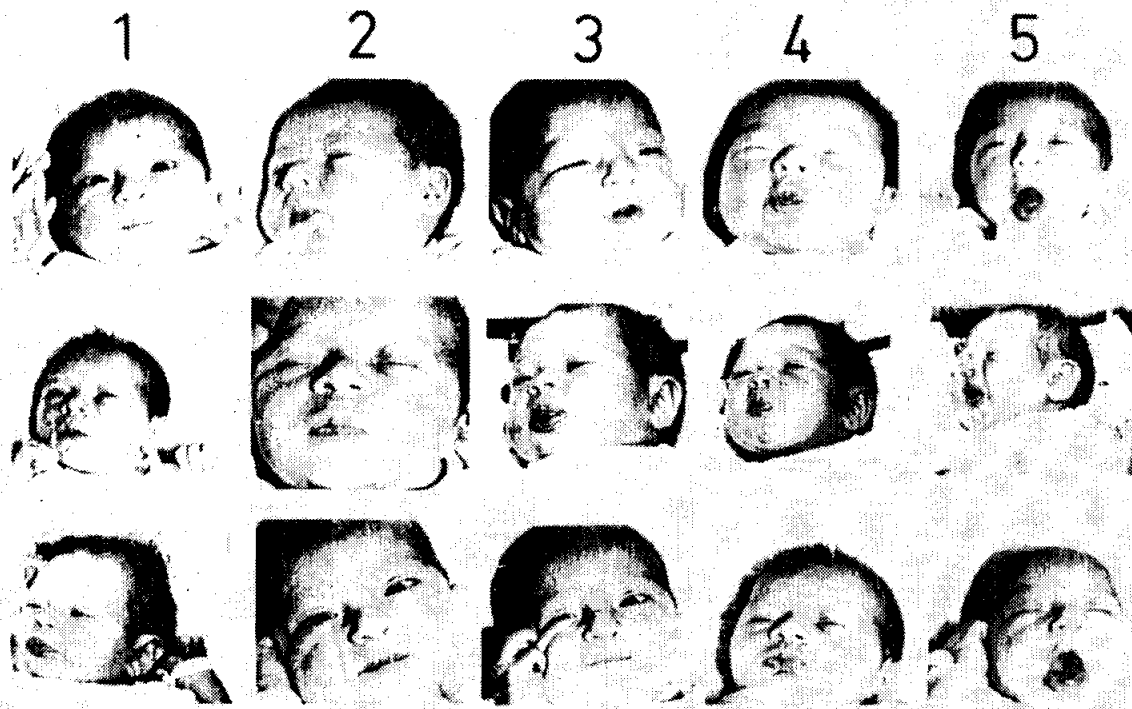
ดังนั้น การร้องไห้เป็นภาษาที่ทารกใช้แสดงความต้องการออกให้ผู้ใหญ่ทราบสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ทารกต้องปรับตัว ได้แก่

1. ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิที่เคยอยู่ในครรภ์ ประมาณ 100 องศาฟาเรนไฮต์ มาเป็น 80-90 องศาฟาเรนไฮต์
2. การปรับตัวในการหายใจ เปลี่ยนแปลงการรับออกซิเจนจากรกมาเป็นรับทางปอดด้วยการหายใจ
3. ปรับตัวในการดูดกลืน เป็นการได้รับอาหารโดยตรงด้วยการดูดการกลืนแทนที่จะได้รับจากแม่ทางสายสะดือ
4. การปรับตัวในการขับถ่าย ทารกขับถ่ายโดยการไอ้ข้อวัยวะขับถ่ายแทนการขับถ่ายผ่านทางสายสะดือในครรภ์แม่

การปรับตัวสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับการที่มารดาได้รับอาหารเพียงพอในระยะตั้งครรภ์หรือไม่ ถ้ามารดาได้อาหารไม่เพียงพอจะเป็นสาเหตุให้การพัฒนาการต่าง ๆ ของทารกผิดไปจากแบบ บางครั้งทารกอาจถึงแก่ชีวิตก่อนที่จะเติบโตต่อไปในอนาคต

### การรับรู้ของวัยทารก

การรับรู้	ความสามารถ
การเห็น	มองเห็นสิ่งเดียวกันโดยใช้ 2 ตา ในระยะ 8 นิ้ว สามารถมองตามสิ่งที่เคลื่อนที่ไปได้



การแสดงออกทางสีหน้าเด็กเมื่อได้รับรสต่างๆ กัน

1. และ 2. เป็นเด็กที่แสดงสีหน้าปกติ
3. เด็กได้รับรสหวาน
4. เด็กได้รับรสเปรี้ยว
5. เด็กได้รับรสขม

เด็กแสดงสีหน้าต่างๆ กันเมื่อได้รับรสต่างๆ กัน

(J.E. Steiner, Human facial Expressions in response to taste and smell stimulations in H.W. Reese & L.P. Lipsett (Eds)

Advance in Child development and Behavior, Vol. 13, N.Y. Academic Press 1979, P.269)

การรับรู้	ความสามารถ
การเห็น	การพัฒนาด้านการเห็น แรกเกิดจะมองเห็นไม่ตึก แต่การเห็นจะพัฒนาอย่างรวดเร็ว หลังจากนั้น อายุ 2 อาทิตย์ สามารถแยกสีจากสิ่งของได้
การได้ยิน	ประสาทรับรู้ เสียงแหลมเสียงดังก สามารถรู้แหล่งของเสียง แยกเสียงแม่จากเสียงของผู้อื่นได้ เมื่ออายุ 1 วัน หรืออายุ 2-3 วัน หลังคลอด
การได้กลิ่น	รับรู้กลิ่นได้ แยกกลิ่น น้านมมารดาจากกลิ่นอื่นได้เมื่ออายุ 1 อาทิตย์
การร่ำรส	ร่ำรส เปรี้ยว เค็ม หวาน ขม ชอบรสหวานมากที่สุด
การสัมผัส	รับรู้การสัมผัสทั่วร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณมือและปาก จะรับรู้ดีที่สุด

### การเคลื่อนไหว

ในระยะ 2 ปีแรกของชีวิต ทารกจะมีการเจริญและพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวเป็นขั้นตอนและรวดเร็ว

แรกเกิด การเคลื่อนไหวเกิดจากปฏิกิริยาสะท้อนเพียงแต่ยกแขนขา ไร้จุดหมายเป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติต่อสิ่งเร้าเฉพาะอย่าง ปฏิกิริยานี้เรียกปฏิกิริยาสะท้อน

จากการสังเกตเด็กเกิด 2 ชั่วโมง เมื่อมีแสงจ้าจะหลับตาทันที รู้จักดูดนิ้วคุณแม่ได้ ปฏิกิริยาสะท้อนนี้ ได้แก่

1. Rooting Reflex ได้แก่ ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น เมื่อเราเชยแก้มทารก ทารกจะหันศีรษะมายังด้านที่ถูกเชยแก้มหรือปาก

2. Moro Reflex ได้แก่ ทารกพวา กางแขนออก นิ้วมือกางออก หลังแอ่นเหมือนกับจะโผล่เข้าอก จะเกิดเมื่อเด็กตกใจจากเสียงดัง หรือจับเปลี่ยนท่าโดยที่เด็กยังไม่รู้ตัวมาก่อน จะหายไปเมื่ออายุ 3-4 เดือน ถ้ายังไม่หาย แสดงว่าเกิดผิดปกติในเนื้อสมองส่วนผิวสมอง

### Rooting Reflex



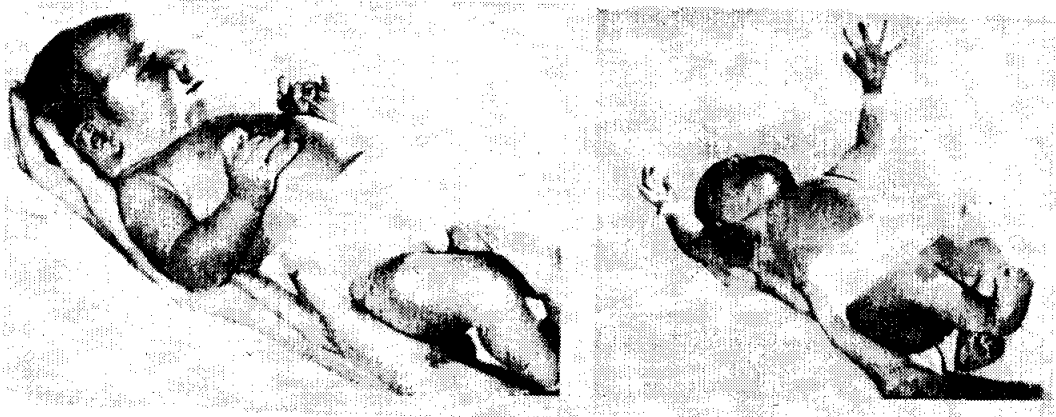
ก.

ข.

ค.

- ก. กระตุ้นโดยใช้นิ้วชี้ปากเด็กมุมใดมุมหนึ่ง
- ข. เด็กจะหันศีรษะมาทางนิ้วมือชี้
- ค. จะปิดปากและเริ่มดูดนิ้วมือ

### Moro Reflex



เด็กตกใจกางแขนออก ทำมือกางออก หรือแอนเหมือนโพเข้ากอด

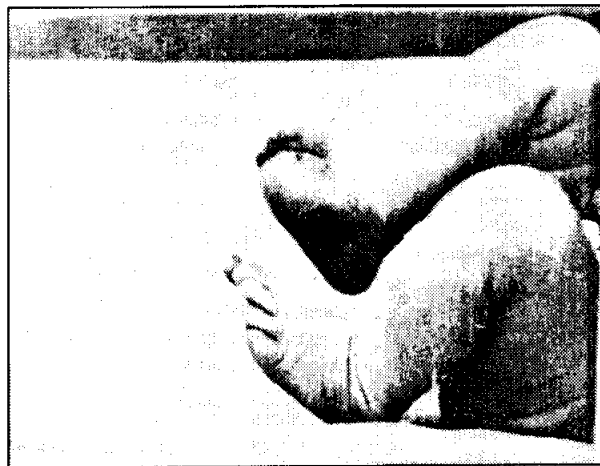


3. Babinski Reflex เกิดขึ้นเมื่อนิ้วชี้เท้าถูกรูดจากบนลงล่าง นิ้วเท้าจะกางออก ปฏิกิริยาสะท้อนจะหายไปเมื่ออายุ 6 เดือน

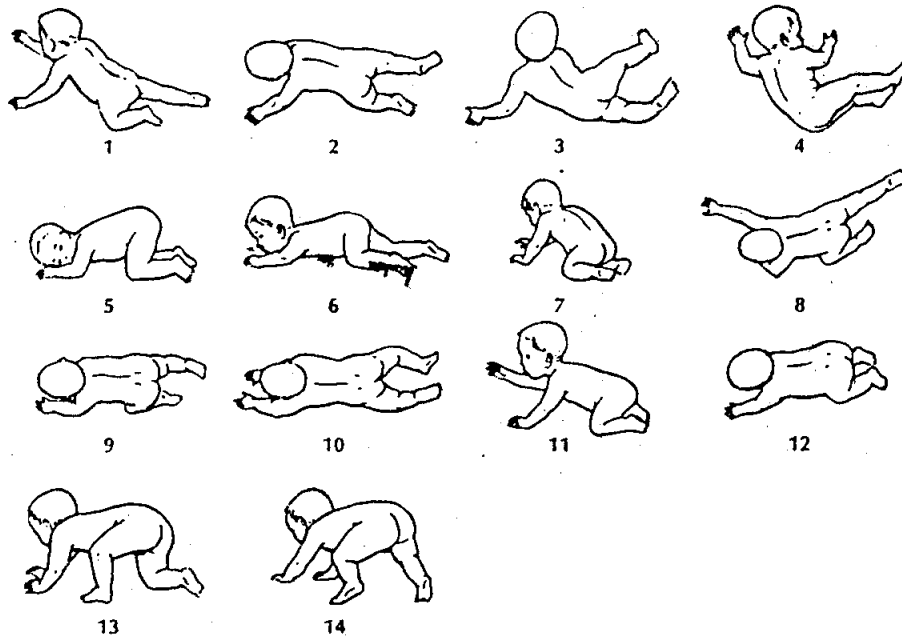
### Babinski Reflex



ก. ใช้ปลายนิ้วมือเขี่ยสันเท้า



ข. เด็กจะแสดงปฏิกิริยาหดออย โดยการหดเท้าหนีไปทางอื่น



แสดงถึงการพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวในท่าคว่ำ ซึ่งมีทั้งหมด 14 ระยะ

(Mussen H. Paul. *Child Development and Personality*, 1969 : 89)



การพัฒนาการเคลื่อนไหวและการทรงตัวในระยะต่างๆ ของอายุ

(Mussen H. Paul. *Child Development and Personality*, 1969 : 89) .

การเคลื่อนไหวทารกบางคนอาจทำได้ก่อนบางคนทำได้ช้ากว่า เราถือว่า การพัฒนาการปกติ แต่ถ้าการพัฒนาการนั้น ทั้งระยะเวลา นานมาก เช่น อายุ 12 เดือนแล้ว ไม่นั่ง ไม่คลาน แสดงว่ามีการพัฒนาผิดปกติ

การฝึกหรือเร่งเด็กให้มีการพัฒนาด้านนี้เร็ว ไม่เกิดผลอย่างไรแต่เด็กอาจจะเดินได้ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการฝึกมาก่อนวัยนี้ อาจพูดได้ว่า การฝึกมีผลต่อการเคลื่อนไหวเป็นอย่างมาก

การเคลื่อนไหวบางชนิดต้องได้รับการฝึก เช่น การวิ่งทน การตีปิงปอง การเล่นยืดหยุ่น การตีแบดมินตัน การตีเทนนิส การว่ายน้ำ การคลาน เป็นต้น ถ้าฝึกในวัยทารกจะทำให้รวดเร็วและเป็นท่าสวยงาม

พัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับการใช้ในชีวิตประจำวันของคุณ คือ การใช้มือ การใช้ขา แต่การใช้นิ้วมือจะใช้ได้ดีต่อเมื่อมีการควบคุมการใช้กล้ามเนื้อนิ้วมือได้

### การใช้มือพัฒนาการดังนี้

แรกเกิด - 2 เดือน กำวัตถุที่ส่งให้ในมือ โดยปฏิกิริยาสะท้อน โดยใช้นิ้วทั้งห้ากดสิ่งของไว้ในฝ่ามือ

6 เดือน บัดสิ่งของที่ต้องการได้

7 เดือน จับหรือตะครุบของในอุ้งมือได้แม่นยำพอใช้

9 เดือน ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วอื่น ๆ ได้

6-12 เดือน ใช้มือได้ถนัด

18 เดือน จับถ้วยได้ ตักอาหารได้ ถอดถุงเท้าได้

2 ปี ใช้ส้อมจิ้มอาหารได้

3 ปี เขียนวงกลมได้

$3\frac{1}{2}$  ปี กากบาทได้ ใส่กระดุมเสื้อได้

6 ปี เขียนรูปสามเหลี่ยมได้

ทารกจะเคลื่อนไหวได้ต้องมีการควบคุมหรือบังคับกล้ามเนื้อก่อน การควบคุมหรือบังคับกล้ามเนื้อจะเริ่มที่บริเวณศีรษะและกล้ามเนื้อแขนขา มือ ตามลำดับ

#### 4 สัปดาห์

เด็กจะยกศีรษะได้บ้าง เมื่อเรายกขึ้นมาก ข้อศอกและข้องอ ถ้าจับให้หมอบคว่ำ ตะโพกสูงจะยกคางพ้นพื้นได้บ้าง ศีรษะหันไปทางใดข้างหนึ่ง

#### 8 สัปดาห์

จะยกคางเหนือพื้น ท่ามุม 45 องศากับพื้น ถ้าจับนั่งจะยกศีรษะได้เล็กน้อย หลังงอกลมเล็กน้อย

#### 12 สัปดาห์

ยกศีรษะได้สูง ด้านบนคว่ำในแนวราบกับพื้น จะยกคอไหลขึ้นเหนือพื้นได้นาน ใช้ปลายแขนรับน้ำหนัก ถ้าจับนั่งจะยกศีรษะได้ แต่ศีรษะจะตกไปข้างหน้า เริ่มคว่ำได้

#### 16 สัปดาห์

ยกศีรษะชันคอได้แข็ง ถ้าจับนั่งจะยกศีรษะได้ตลอดเวลา หันมองรอบ ๆ ได้

#### 20 สัปดาห์

พลิกคว่ำได้ ยกเท้าไปบริเวณปากได้ ถ้าจับนั่ง ศีรษะจะตรงหลังตรง ถ้าจับให้ยืนจะยืนได้โดยเท้าสองข้างรับน้ำหนักตัว

#### 24 สัปดาห์

พลิกคว่ำ หายใจได้ ในท่าหมอบคว่ำ คืบ ชันตัวช่วงบนได้ น้ำหนักตัวจะลงที่ฝ่ามือ ถ้าจับนั่งแก้อุ้มมีพนักพิงนั่งได้ ถ้ายืนน้ำหนักจะอยู่บริเวณขาทั้งสองข้าง

#### 28 สัปดาห์

ถ่านอนหงาย จะยกศีรษะขึ้นได้เอง พลิกหงายคว่ำได้ดี ถ้าจับให้ยืนและมีจังหวะเพลงในการให้กระโดด เด็กจะชอบกระโดดมาก

#### 32 สัปดาห์

นั่งได้นานพอสมควร เริ่มเคลื่อนไหวเพื่อเล่นสิ่งของที่ต้องการได้

### 36 สัปดาห์

จะเริ่มคลานได้ แต่ถอยหลัง จะกลับตัวไปหาของเล่น  
นั่งตรงๆ ได้ประมาณ 10 นาที  
ยื่นเกาะเก้าอี้ โต๊ะ ได้

### 40 สัปดาห์

คลานไปข้างหน้าได้ โดยใช้มือยันตัว

### 44 สัปดาห์

คลานและยกตัวขึ้นได้ โดยใช้มือกับเข่า ยื่น ยกเท้าได้

### 48 สัปดาห์

นั่งหมุนตัว เดินเกาะเก้าอี้ได้ เดินเมื่อมีคนจูงได้

### 18 เดือน

จับลงบันไดโดยมีสิ่งยึด กระโดด 2 เท้าได้

### 2 ปี

ขึ้นลงบันไดได้เอง เตะลูกบอลได้ไม่เซ

## การนอนและการกิน

การนอนวัยทารกจะมีการนอนมากเกือบตลอดวัน ได้แก่

แรกเกิด - 1 เดือน นอนวันละ 16-18 ชั่วโมง

1 เดือนขึ้นไป นอนวันละ 14-16 ชั่วโมง

$6\frac{1}{2}$  เดือนถึง 1 ปี นอนกลางคืนนาน ส่วนกลางวันจะนอนน้อยลงเหลือประมาณ 1-2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1-2 ชั่วโมง

**การกิน** ทารกต้องช่วยตนเองในระยะแรกของชีวิต ระบบต่างๆ ยังเจริญไม่เต็มที่ การกินต้องใช้วิธีดูดกลืน จนอายุประมาณ 4-5 เดือน จึงค่อยๆ ให้อาหารเหลว เพราะเริ่มมีฟันขึ้นจะค่อยๆ เริ่มฝึกหัดเคี้ยวอาหารเหลวๆ ก่อน เมื่อทารกได้รับอาหารที่ถูกต้องตามวัยทารก

จะมีนิสัยการกินที่ดี ในอายุ 1 ปี ทั้งนี้ ขึ้นกับการฝึกของพ่อแม่ ทารกควรได้ฝึกการดื่มนม น้ำ จากถ้วย เมื่ออายุประมาณ 6 เดือน แต่ลักษณะของถ้วยต้องมีปากเล็กเหมาะสำหรับเด็กจะถือดื่มเองได้ และให้อาหารเสริมสำหรับวัยทารกให้เหมาะสม

การให้นมและอาหารแก่ทารก ต้องนึกถึงว่า ทารกแตกต่างกัน ความต้องการอาหารต่างกันจะวางกฎไม่ได้ ต้องให้ทารกกำหนดเอง (Reflex Regulation) ตามเวลาที่ทารกต้องการ พ่อแม่ต้องเข้าใจและรู้จักเปลี่ยนแปลงอาหารไม่ขัดใจหรือบังคับ ปัญหาในการกินในระยะต่อไปก็จะน้อยลง

**การควบคุมคุดน้ำของทารก** ถ้าปล่อยให้ให้นานจนอายุ 1 ปี จะทำให้ทารกติดนิสัยการดูด ดังนั้น การดูดไม่ควรให้อาหารโดยการดูดมากเกินไป หรือมีระยะการดูดนาน บางครั้งเด็กจะหงุดหงิด ถ้าไม่ได้ดูด จึงคุดนิ้วมือ หัวนมยาง การให้อาหารจึงสำคัญมาก ให้คุดน้ำจากขวดบ้างเป็นบางครั้งเท่านั้น การกินอาหารของทารกวัยนี้ มีปัญหามากกว่าวัยอื่น ๆ เพราะเป็นวัยที่จะเริ่มการฝึกทดลอง ถ้าวัยนี้ พัฒนาการด้านการกินดี วัยต่อ ๆ ไปก็ดีขึ้น

เมื่ออายุ 1 ปีขึ้นไป ทารกจะกินอาหารน้อย การบ้วนทำให้ลำบาก จึงต้องเดินตาม บ้วนข้าว เพราะเป็นระยะเวลาต้องการใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องการกินอาหารเอง บางครั้งต้องปล่อยให้เปรอะเปื้อนพร้อมทั้งคอยดูแลอย่างใกล้ชิด โดยฝึกมารยาทในการกินบ่อย ๆ ทารกก็จะติดนิสัยมารยาทในการกินที่ดีต่อไป

## 2. การพัฒนาการทางอารมณ์

พัฒนาการด้านอารมณ์เพิ่มไปตามระดับวุฒิภาวะและการเรียนรู้อารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นได้ โดยมีสิ่งกระตุ้น อารมณ์ต่าง ๆ จะเกิดขึ้นง่ายและระยะเวลาสั้นเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็ว เช่น อารมณ์โกรธและอารมณ์ดีใจ จะเกิดขึ้นได้บ่อยและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ผู้เลี้ยงดูต้องพยายามเบนความสนใจของเด็กไปทางอื่นเสีย

ทารกแรกเกิดไม่ค่อยมีอารมณ์มากนัก จะมีอารมณ์ตื่นเต้น (Exciting) อย่างเดียว เมื่อเจริญเติบโตอายุระหว่างเดือนที่ 4-8 ทารกจะส่งเสียงร้องเหมือนร้องเรียก นอกจากร้องให้

เพียงอย่างเดียว อายุ 16-20 เดือน จะสั้นที่สุดในเมื่อต้องการปฏิเสธร อายุ 20-24 เดือน จะพูด  
ขอร้องควบคู่กับปฏิเสธร "ไม่เอา" เช่นเดียวกัน และการหันหน้าหนีจะไม่พบ จนกว่าอายุ 16-20  
เดือน

1. **ความโกรธ** อารมณ์โกรธเกิดได้บ่อยๆ แก่ทารก เนื่องจากสิ่งแวดล้อมของทารก  
และเด็กเต็มไปด้วยสิ่งกระตุ้นให้ทารกและเด็กเกิดอารมณ์โกรธได้ง่าย และเขายังเรียนรู้ได้อย่าง  
รวดเร็วว่า การแสดงอารมณ์โกรธเป็นสิ่งที่เขาได้รับความสนใจ ความเอาใจใส่ และได้รับการ  
ตอบสนองตามความต้องการ อารมณ์โกรธเกิดได้ง่ายมาก เมื่อมีสิ่งไม่พอใจ หรือมีผู้มาขัดขวาง  
โดยให้เขาอยู่ในขอบเขตจำกัด การถูกบังคับให้แต่งตัว ในขณะที่กำลังเล่นของเล่น การหยิบของ  
เล่นไม่ถึง การถูกแย่งของเล่น การถูกห้ามเล่นของที่ชอบ การขัดใจต่างๆ การรอคอยในสิ่งที่  
ต้องการแล้วไม่ได้ตามความต้องการเหล่านี้เป็นต้น การแสดงของอารมณ์โกรธ ต้องการร้องกรี๊ดๆ  
ใช้ขาถีบเตะ ตีน โบกมือ ลงนอนดิ้น ทบตีข้าวของ เตะทุกอย่างที่อยู่ใกล้ตัว ถ้าปล่อยให้เกิดอารมณ์  
เช่นนี้บ่อยๆ จะก่อให้เกิดปฏิกิริยาก้าวร้าว จนติดเป็นนิสัยที่ไม่ดี

2. **ความกลัว** ทารกจะกลัวคนแปลกหน้า กลัวสถานที่แปลกๆ กลัวความมืด กลัว  
ความสุข กลัวคนแต่งกายรุงรัง สวมหมวกใหญ่ๆ กลัวเสียงดัง การแสดงออกของความกลัว  
ได้แก่ การร้องไห้ ถอยหนี กลั่นหายใจชั่วคราว วิงหนี ซ่อน หรือหาผู้ที่ช่วยเหลือได้ แล้ว  
แอบดูว่า ปลอดภัยหรือยัง จะได้ออกมาได้ สิ่งที่ทำให้ทารกหวาดกลัว อาจเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้  
ทารกและเด็ก เกิดความอยากรู้อยากเห็น มีใจแปรปรวน จะหนีดี หรือเข้าไปสำรวจดี

3. **ความอยากรู้อยากเห็น** ในระยะวัย 2-3 เดือนแรก กล้ามเนื้อตาและประสาทตา  
จะทำงานได้ดี ทารกจะได้รับสิ่งกระตุ้นและสิ่งเร้ามากขึ้น สิ่งใหม่และแปลกเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้  
ทารกอยากรู้อยากจับมากขึ้น เว้นแต่ จะเกิดความกลัว แต่เมื่อหายกลัวแล้ว ก็พยายามจะเข้าหา  
สิ่งนั้นๆ อีก เพราะความอยากรู้อยากเห็น จะแอบหลังผู้ใหญ่แล้วค่อยๆ มอง หรือค่อยๆ เอื้อมมือจับ  
กล้ามเนื้อหน้าจะเกร็ง ปากอ้าลิ้นยื่นออกมา หน้าผากย่น แต่เมื่อคุ้นเคยกับสิ่งนั้นแล้ว ก็จับเล่นให้  
ความใกล้ชิด โดยไม่คำนึงถึงอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น



4. **ความร่าเริงเบิกบาน** ในระยะ 2-3 เดือนแรก ทารกยิ้มและหัวเราะได้ และต่อมาก็มักจะตอบสนองความสุขเหล่านี้ โดยการหัวเราะดัง เมื่อมีผู้เล่นด้วย และคุยเด็กอื่นๆ เล่น การแสดงความรักของทารกได้จากการยิ้ม การหัวเราะ แขน ขาขยับ กระโดดโลดเต้นหายใจดี ถ้าดีใจมากจะทำเสียงซู่ และเอ็กอ้อก เต็มหรือตื่นแรงๆ

5. **ความอิจฉาริษยา** ส่วนมากจะพบในวัย 18 เดือน เด็กจะมีความอิจฉาริษยาน้องใหม่ที่เกิด เพราะพ่อแม่ให้ความเอาใจใส่น้องมากกว่าตนเอง ทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อต้านทำตัวเป็นเด็กเล็ก เพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ บางครั้งก้าวร้าวทางกายต่อน้อง เช่น หยิก ตี เหล่านี้เป็นต้น พ่อแม่ต้องพยายามอธิบายให้เข้าใจ และให้เขามีส่วนในการเลี้ยงดูน้องด้วย จะลดความอิจฉาริษยาลงได้

#### **ความแตกต่างของเด็กแต่ละคนทางพันของอารมณ์ (Temperament)**

เด็กจะแตกต่างกันตามแบบและการตอบสนอง ต่อสิ่งเร้าที่มีอยู่ในตนเองตามพันของอารมณ์ ตามความกระตือรือร้น การได้รับการพักผ่อนรวมไปถึงการร้องไห้ การแสดงออกเมื่อมีการกอดรัด อุ้มชู บางคนก็แสดงการดีใจ กระโดด เต็ม บางคนแสดงออกในทางเงิบไม่สนใจต่อสิ่งแวดล้อม

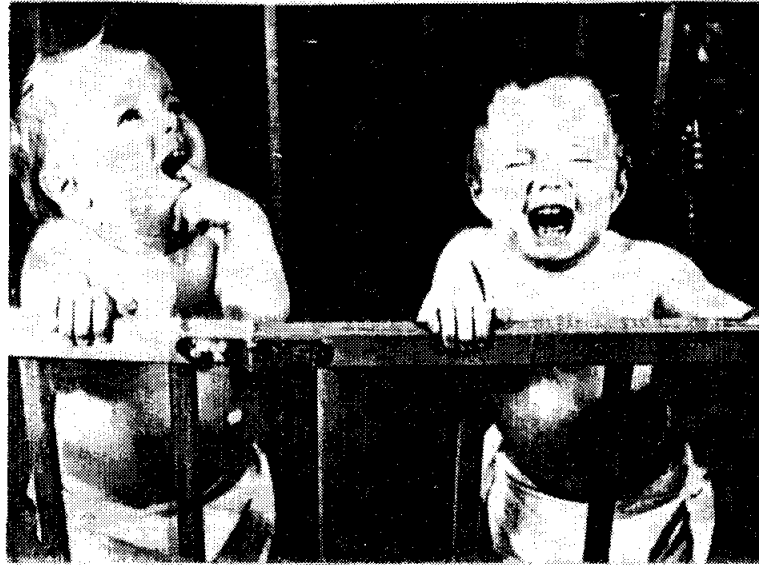
Alexander Thomas และ Stella Chess (1977) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพันอารมณ์ที่แตกต่างกันระหว่างทารกไว้ ได้แก่

1. เด็กที่เลี้ยงง่าย เป็นเด็กที่สามารถปรับตัวตามสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ เช่น การทดลองกินอาหารที่แปลกๆ เป็นต้น เด็กเหล่านี้จะไม่มีปัญหาในด้านการกิน การนอน จะมีความสุข ร่าเริง เบิกบานตลอดเวลา

2. เด็กที่เลี้ยงยาก เด็กเหล่านี้จะเจริญเติบโตช้า มีปัญหาในด้านการกิน การนอน และการสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ ไม่มีความรักแจ่มใส ร้องไห้ งอแง ยากในการอบรมเลี้ยงดู

3. เด็กช้า เด็กเหล่านี้ เป็นเด็กที่ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ แต่ต้องใช้เวลานาน บางครั้งทำได้บางครั้งไม่สามารถทำได้ มีความสนใจในสิ่งต่างๆ ใหม่ๆ ได้เล็กน้อย ต้องอดทนมาก ในการอบรมเลี้ยงดู

นอกจากนี้ จากการศึกษาวิจัยพบว่า เด็กที่เลี้ยงยาก จะเป็นเด็กมีปัญหาในการเข้าโรงเรียน บางครั้งแสดงปฏิกิริยาต่อต้าน เกเร ก้าวร้าว นอกจากนี้ ยังพบปัญหาในด้านการพูดหรือพูดติดอ่าง เมื่อโตขึ้น



เด็กเลี้ยงง่าย

เด็กเลี้ยงยาก

### 3. พัฒนาการด้านสังคม

การพัฒนาด้านนี้จะเริ่มเมื่อทารกเริ่มเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลอื่น ๆ กับตนเอง ทารก 2-3 สัปดาห์ เริ่มมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อสิ่งแวดลอม เข้าใจเสียงสุภาพอ่อนโยน เสียงขู่กรรโชก ทารกจะหยุดร้องไห้เมื่อได้ยินเสียงพ่อแม่

อายุ 6 เดือน เห็นความแตกต่างระหว่างผู้คุ้นเคยและคนแปลกหน้า ต้องการมีเพื่อนในเวลาเล่น ขอให้มีคนอยู่เป็นเพื่อนก็พอใจ ระหว่างคนแปลกหน้าถ้าได้คุ้นเคยก็จะเริ่มใกล้ชิด เริ่มมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ถ้าบุคคลอื่น ๆ ได้เล่น ได้ช่วยเหลือทารกในสิ่งต่างๆ ที่ทารกต้องการ พบว่าทารกวัย 1 ขวบ จะชอบเล่นและมีความสุขกับพ่อแม่ที่บ้านและเพื่อนฝูงในครอบครัว

ทารกรู้จักเล่นกับกระจกเงา เมื่ออายุเกือบ 1 ปี เล่นกับพีเลียงหรือผู้ใกล้ชิด เช่น เล่นจ๊ะเอ๋ จ้าจี้ สังคมของทารกจะกว้างออก ชอบเล่นกับเพื่อนใกล้ชิด พยายามทำให้เพื่อนสนใจ โดยการแตะต้องตัวของผู้อื่น ดึงของเล่นและส่งเสียงพูดแบบทารก ผู้ใหญ่ไม่เข้าใจภาษาที่พูดออกมา

อายุ 1 เดือน ทารกจะเข้าใจและยอมรับรู้โดยการจ้องหน้าผู้ใกล้ชิดหรือพ่อแม่ บางครั้งจะผงกศีรษะขึ้นลงตามที่พ่อแม่ทำ หรือถ้ำร้องไห้ก็จะหยุดร้องเพื่อรับฟังคำพูดต่าง ๆ

อายุ 2 เดือน แสดงความเข้าใจและการเปล่งเสียงออกมาด้วยการยิ้มและทำเสียงโต้ตอบเวลาพูดด้วย

อายุ 3 เดือน จะทำเสียงร้องเวลาชอบหรือไม่ชอบ และทำเสียงอ้อแอ้ หรือคู้คู้ในลำคอ

อายุ 4 เดือน จะเริ่มหัวเราะเสียงดัง ลงคอ

อายุ 5 เดือน เปล่งเสียงดังเอ๊กอ้าก

อายุ 6 เดือน ถ้าเล่นด้วยแบบจ๊ะเอ๋ หรือคลุมผ้าบนศีรษะจะหัวเราะชอบใจ

อายุ 7 เดือน เริ่มเปล่งเสียงพยัญชนะเป็นคำได้ เช่น มา ตา

อายุ 8 เดือน จะเริ่มเลียนแบบในการพูดโดยการได้ยินได้ฟัง เปล่งเสียงได้ 2 พยางค์ เช่น จ้าจี้

อายุ 9-11 เดือน เข้าใจในสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น รู้จักปิดหน้าเมื่อจะถูกกล้ำหน้าให้ทำท่าโบกมือลา และตบมือได้ รู้จักแย่งของเล่น ยกเท้าออกจากรองเท้าได้เอง

อายุ 1 ปี พูดคำพยางค์เดียว มีความหมายขึ้น เช่น "นม" "แม่" "หม่า" พูดได้รู้เรื่อง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการหัดพูด เช่น เสียงเด็กอ้อแอ้ ในครั้งแรกและค่อย ๆ เป็นประโยค โดยการฝึกเลียนแบบแม่หรือผู้เลี้ยงดู ทำให้ทารกเปล่งเสียงต่าง ๆ ได้บ่อยขึ้น ถ้าทารกอยู่ในบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมไม่ดี จะทำให้พัฒนาการทางภาษาช้า หรือบุคคลภายในบ้านพูดหลายภาษา เด็กจะสับสนและการพูดจะหยุดหรือพูดได้ช้า ดังนั้น วุฒิกวาระเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกพูดของเด็กรวมทั้งสิ่งแวดล้อมในการอบรมเลี้ยงดูด้วย เด็กจะพูดได้เร็วหรือช้า ชัดหรือไม่ชัดเพียงใด ขึ้นอยู่กับการฝึกหัด และความสมบูรณ์ของร่างกาย และความสามารถทางสมองด้วย

ทารกเริ่มการพูดเป็นการเข้าถึงสังคม และการทำให้ผู้อื่นเข้าใจตนเอง และตนเอง เริ่มเข้าใจผู้อื่น เป็นการเลียนแบบ (Imitation) ดังนั้น พ่อแม่ หรือผู้ใกล้ชิดต้องเป็นแบบที่ดี ให้แก่ทารก โดยทั่วไปทารกเริ่มพูดทีละคำ เมื่ออายุ 10-12 เดือน ถ้าอายุ  $1\frac{1}{2}$  - 2 ปี ไม่ยอมพูด ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อหาทางช่วยเหลือต่อไป หรือถ้าเคยพูดแล้ว เกิดหยุดพูดเมื่ออายุ 3-4 ปี ควรปรึกษาทางแก้ไข เช่นกัน

#### 4. การพัฒนาด้านภาษาพูด

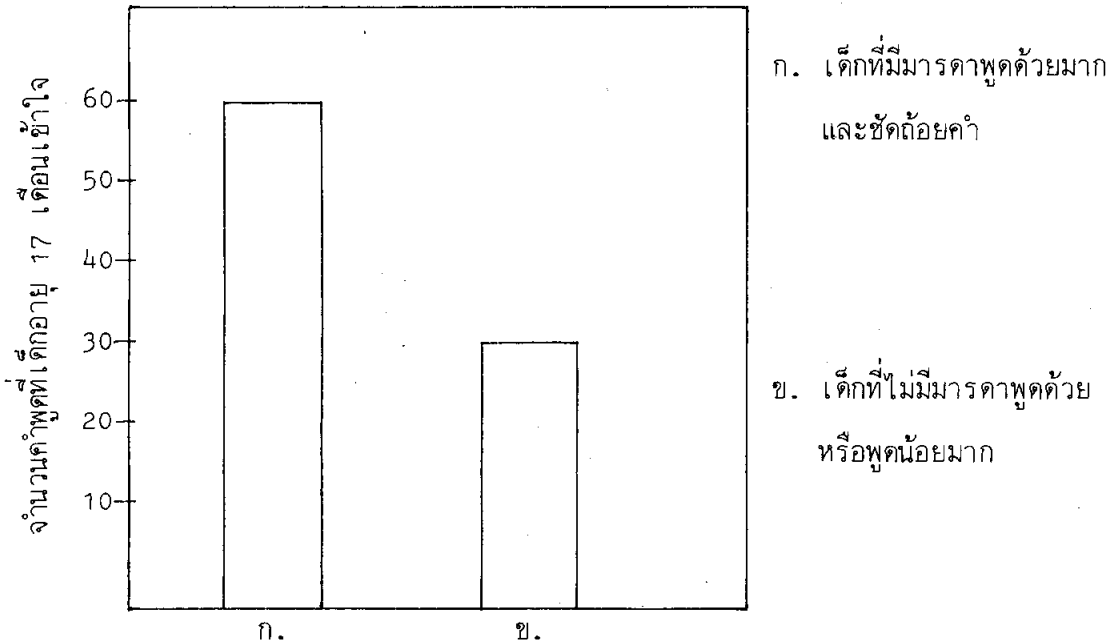
เด็กพัฒนาทางภาษาพูดได้ 5 ระยะ ดังนี้คือ

1. ระยะเปล่งเสียงจากคอ หรือเสียงกู กู (Cowing) เมื่ออายุ 0-4 เดือน
2. ระยะเปล่งเสียงอ้อแอ้ (Babbling) เมื่ออายุ 4-5 เดือน การเจริญด้านการฟังยังไม่ดีพอ
3. เริ่มการเลียนเสียง (Lalling) เมื่ออายุ 5-7 เดือน (ถ้าในเด็กหูหนวกการพัฒนาด้านนี้จะไม่เกิดขึ้น)
4. เริ่มเลียนเสียงสูงขึ้น (Echolalia) เมื่ออายุ 7-11 เดือน การฟังได้ยินชัดเจนขึ้น
5. พูดได้รู้เรื่องดี (True Speech) เมื่ออายุ 12-24 เดือน เข้าใจความหมายของคำเพิ่มขึ้นมาก

ในอายุระหว่าง 17 เดือน ถึง 2 ปี สามารถจะพูดได้มากกว่า 1 คำ และมีคำกริยา คำกริยาวิเศษณ์ และคุณศัพท์ เช่น "ไปแล้ว" "แม่ไปแล้ว" "หมายูนี" "รักมาก" "ไปเร็วๆ" เป็นต้น (ปรียา เกตุหัต 2527)

นักภาษาศาสตร์ได้ทำการศึกษาวิจัย การพูดของเด็กชาติต่างๆ ทั่วโลก มีความเห็นตรงกันว่า การพัฒนาทางภาษาของเด็กตั้งแต่ชั้นที่หนึ่งจนถึงชั้นที่ห้า จะอยู่ในวัยตั้งแต่แรกเกิดจนถึง  $2\frac{1}{2}$  ปี ส่วนระยะที่เด็กเข้าใจการพูดและการใช้ภาษาได้ดีเหมือนผู้ใหญ่ จะอยู่ในระยะตั้งแต่ อายุประมาณ 6 ปี เป็นต้นไป (ฉลองรัฐ อินทรีย์ 2522 หน้า 76)

Allison Clarke-Stewart (1973) และคณะได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพูดของทารกและเด็กพบว่า ทารกและเด็กที่มารดาพูดด้วยบ่อยๆ ชัดถ้อยคำ จะพัฒนาด้านภาษาได้ถึง 60 คำเมื่ออายุ 1-2 ปี แต่ทารกและเด็กที่ไม่มีมารดาจะพูดด้วยหรือพูดน้อยมาก การพัฒนาด้านภาษาจะน้อยกว่ากลุ่มแรกในระดับอายุเท่ากันจะพูดได้ประมาณ 30 คำเท่านั้น



แสดงถึงการพัฒนาด้านภาษาของเด็ก อายุระหว่าง 1-2 ปี ที่มีมารดาพูดด้วยมาก และไม่มีมารดาพูดด้วยหรือพูดน้อยมาก

## 5. พัฒนาการทางปัญญา

พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูต้องเข้าใจเด็กในวัยนี้ว่า เด็กยังไม่มีข้อคิดเห็นต่าง ๆ ในด้านคุณค่าศีลธรรมจรรยา การทำผิดถูกอย่างไร พ่อแม่ต้องเป็นผู้ปูรากฐานด้านศีลธรรมให้แก่เด็กในวัยนี้ซึ่งจะมีผลไปจนถึงวัยรุ่น

การฝึกระเบียบวินัย ในพฤติกรรมง่าย ๆ จะทำได้เพราะระยะนี้เป็นระยะที่จะเรียนรู้ที่ จะต้องทำสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้อง พ่อแม่ต้องฝึกหรือให้ความเอาใจใส่ให้คงเส้นคงวาสม่ำเสมอ เพราะ

ทารกไม่สามารถตัดสินใจได้เองว่าผิดหรือถูก ต้องปลุกฝังนิสัย บุคลิกภาพให้สมบูรณ์ จำกัดการลงโทษ แต่จะทำได้ก็ต่อเมื่อทารกทำในสิ่งที่จะเกิดอันตรายขึ้นได้ และเคยลงโทษมาแล้ว

วัยทารกนี้จะกำหนดบุคลิกภาพได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับท่าทีของแม่ที่แสดงออกในการปฏิบัติต่อลูก เช่น การอุ้ม การให้นม ทำด้วยความเต็มใจ หรือทำตามหน้าที่ ทารกไม่เข้าใจแต่ทารกรู้สึกได้ ถ้าทำด้วยความไม่เต็มใจทารกก็จะเกิดความระแวงสับสนจนติดเป็นบุคลิกลักษณะได้ ต่อไปจะไม่เชื่อถือใครในสังคม มีความระแวงว่าทุกคนไม่จริงจั่งต่อตนเอง จะเห็นแก่ตัวตลอดเวลา อะไรที่ต้องการก็ต้องได้เป็นของตัวเอง

### **ความสัมพันธ์กับพ่อแม่**

ทารกจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมจำกัดอยู่แต่ในบ้าน พ่อแม่จึงเป็นผู้กำหนดบุคลิกภาพของทารก ผู้ที่ช่วยเลี้ยงดู เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย คนเลี้ยง จะเป็นผู้อ่างแบบท่าทีและควรเป็นแบบที่เป็นแนวเดียวกัน ไม่ควรขัดแย้งกันเพราะจะทำให้ทารกปรับตัวได้ยาก เลยไม่มีอะไรจะยึดถือเป็นแบบที่ดีไว้ ควรมีคนเลี้ยงเพียงคนเดียว จะพบชัดเจนในทารกในสถานสงเคราะห์เด็กอ่อน ทารกขาดความรักความอบอุ่น ทารกจะพัฒนาการด้านร่างกายช้ามาก การพูด การเข้าสังคมเป็นไปอย่างช้าๆ มีผลร้ายต่อบุคลิกภาพของทารก เป็นคนเงียบ ซึม ร้องไห้โยเย โดยไม่มีเหตุผล ไม่ค่อยยิ้ม ไม่ร่าเริง หน้าตาอมทุกข์ บางครั้งแสดงอารมณ์รุนแรง เอาแต่ใจตนเอง ได้ของไม่ทันใจก็กรี๊ดเสียงร้องเพื่อต้องการตอบสนองความต้องการของตัวเอง แม่เป็นบุคคลที่ใกล้ชิดลูกมาก พร้อมทั้งจะรับการแก้ไข เด็กอายุระหว่าง 9-12 เดือนแรก แม่ต้องให้ความรัก ความอบอุ่นสำคัญที่สุด เพื่อเป็นแนวทางสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้แก่ทารกได้ การพัฒนาด้านต่างๆ ก็จะเจริญตามวัย มีการรู้จักให้ มีใจเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ มองโลกในแง่ดี เป็นการเสริมสร้าง บุคลิกภาพให้แก่ทารก

### เด็กควรได้อาหารอะไร

ในระยะ 6 เดือนหลังคลอด นมแม่เป็นอาหารชนิดเดียวที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเด็กอ่อน เพราะให้ทั้งคุณค่าอาหารและภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อ นมแม่สะอาดและปลอดภัย อาหารที่ให้ใน

ระยะนี้ก็เพื่อให้เด็กคุ้นกับอาหารบางอย่าง เมื่ออายุ 6 เดือน เด็กจะกินอาหารมากขึ้น อาจจะทำให้อาหารมือหลักได้หนึ่งมือ นอกจากนี้ อาจจะทำให้กล้วย มะละกอสุก เป็นอาหารว่าง และเมื่อเด็กอายุได้ 1 ปี ก็จะได้อาหาร 3 มื้อ ปริมาณที่เด็กกินได้ต่อมื้อจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น จนในที่สุดอาหารเสริมจะเป็นอาหารหลัก และนมแม่ก็จะกลายเป็นอาหารเสริม

ผลจากการที่เด็กได้อาหารไม่พอกับที่ร่างกายต้องการในระยะหย่านม จะทำให้เกิดโรคขาดอาหาร มีน้ำหนักน้อยกว่าที่ควร เช่น พออายุ 1 ปี น้ำหนักควรเป็น 3 เท่าของแรกเกิด คือ น้ำหนักประมาณ 9 กิโลกรัม แต่เด็กที่ขาดอาหารก็อาจจะหนักเพียง 7 กิโลกรัม เป็นต้น และถ้าได้อาหารไม่พอต่อไปอีกก็จะทำให้เติบโตช้าและเกิดโรคขาดอาหารซึ่งอาจจะรุนแรงถึงต้องเข้าโรงพยาบาลได้ เด็กจะเจ็บป่วยเป็นโรคที่ไม่น่าจะเป็นอย่างนี้ ตายด้วยโรคที่ไม่น่าจะตาย เช่น ห้างเสีย บอดบวม หรือหัด เป็นต้น เด็กที่รอดตายคุณภาพทางร่างกายและสมองจะไม่ดีเต็มที่ ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาประเทศอย่างมาก หากบระชากรต่อคุณภาพ การศึกษาเล่าเรียนก็ไม่ไ้ผล พัฒนาการด้านอื่นๆ ก็ไปไม่รอด ฉะนั้น การให้อาหารแก่เด็กอ่อนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

อาหารเด็กอ่อนนั้น มีสถาบันต่างๆ ให้คำแนะนำกันมานานแล้ว และแตกต่างกันไปตามสถาบัน หรือโรงพยาบาล เมื่อสิบปีที่แล้ว คำแนะนำอาหารเด็กวัยนี้ เน้นการให้น้ำนมแม่แก่เด็กอายุ 1 เดือน ข้าวบดอายุ 2 เดือน และให้น้ำมันตับปลาด้วย คำแนะนำเหล่านี้ยังแพร่หลายอยู่ไม่น้อย แต่เนื่องจากขณะนี้ ได้มีการศึกษาเรื่องความเพียงพอของน้ำนมแม่ที่ให้แก่เด็กในระยะแรกเกิดถึง 6 เดือน และความต้องการอาหารของเด็กอายุแรกเกิดถึง 12 เดือน และพบปัญหาในการให้น้ำนมที่ไม่สะอาดพอ ทำให้เกิดโรคท้องเสีย ฉะนั้น คณะอนุกรรมการโภชนาการมารดา ทารกและเด็กวัยก่อนเรียน จึงได้แต่งตั้งคณะกรรมการขึ้น ในต้นปี 2522 เพื่อร่างอาหารแนะนำสำหรับแม่ ทารก และเด็กก่อนวัยเรียน ผู้เขียนได้มีส่วนร่วมในคณะกรรมการด้วย เห็นสมควรที่จะเผยแพร่การให้อาหารแก่เด็กอ่อนอายุ 0-1 ปี หรือวัยทารก เพื่อนำไปปฏิบัติให้แพร่หลายยิ่งขึ้น

**อาหารที่ควรให้ในวัยนี้**

อายุครบ 3 เดือน ข้าวบดใส่น้ำแกงจืด ผลัดเปลี่ยนกับกล้วยสุกครูด

อายุครบ 4 เดือน ข้าวบดกับไข่แดงต้มสุก ข้าวบดกับตับ สลับข้าวบดกับถั่วต้มเปื่อย

หรือเต้าหู้ขาว

1 มือ

อายุครบ 5 เดือน เริ่มอาหารพวกปลา และควรเติมผักทองหรือผักบดด้วย

อายุครบ 6 เดือน อาหารมือหลัก 1 มือ ให้กล้วยหรือมะละกอสุก เป็นอาหารว่างอีก

อายุครบ 7 เดือน เริ่มเนื้อสัตว์บดผสมข้าวสุกและให้ไข่ทั้งฟองได้

อายุครบ 8-9 เดือน อาหารมือหลัก 2 มือ

อายุครบ 10-12 เดือน อาหารมือหลัก 3 มือ

## ข้อสังเกตในการให้อาหารเสริม

1. เริ่มอาหารทีละอย่างทีละน้อย เช่น 1 ช้อนกาแฟ แล้วค่อยๆ เพิ่มเป็น 2-3 ช้อนโต๊ะ หรือครึ่งถ้วย แล้วแต่ชนิดของอาหาร ใน 6 เดือนแรก ควรให้อาหารเสริมวันละ 1 ครั้ง แล้วตามด้วยนมแม่

2. เมื่อเริ่มอาหารใหม่แต่ละชนิดควรเว้นระยะ เพื่อดูว่าร่างกายเด็กจะเกิดอาการแพ้ เช่น มีผื่นตามผิวหนังหรือไม่ ถ้าเด็กปฏิเสธเพราะไม่คุ้นเคยหรือไม่ชอบ ควรจะงดไว้ก่อนแล้วลองให้ใหม่อีก 3-4 วันต่อมา จนเด็กยอมรับ

3. อาจจะให้น้ำส้มคั้นแก่เด็กอายุ 2 เดือนได้ แต่ต้องระวังความสะอาดให้ดี เพราะถ้าไม่สะอาดพอ อาจเกิดโรคท้องเสียได้

4. อาหารมือหลักหนึ่งมือนั้น จะเป็นข้าวบดใส่ไข่แดง ปลา ตับ หรือถั่วต้มบดผสมกับใบผักเขียวในปริมาณหนึ่งถ้วย ซึ่งจะทำให้เด็กอึดพอดี ถ้าต้องการเพิ่มกำลังงานให้มากขึ้น อาจจะทำให้ได้โดยเติมน้ำมันพืชหรือน้ำมันหมู 1 ช้อนชา ในอาหาร แล้วผสมให้เข้ากัน

5. ไม่ควรให้น้ำหวานแก่เด็ก เช่น น้ำกลูโคสหรือน้ำอัดลม เพราะจะทำให้เกิดชอบอาหารหวาน และไม่รู้สึกหิว เด็กจะเบื่อและปฏิเสธอาหารเสริม

เห็นได้ว่า การให้อาหารแก่เด็กวัยอ่อนที่คณะทำงานได้เสนอแนะนั้น ได้ตัดการให้น้ำส้มคั้นแก่เด็กวัยอ่อน เพราะการให้น้ำส้มคั้นก็เพื่อให้วิตามินซี แต่เท่าที่ศึกษาพบว่า นานนมแม่มีวิตามินซีพอเพียงแก่เด็ก นอกจากนี้ เวลาเด็กโตขึ้นก็ได้วิตามินซีจากผักใบเขียว ทำให้ปัญหาการขาด



วิตามินซีมีน้อยมาก ผลจากการให้น้ำส้มคั้นที่ไม่สะอาดพอทำให้เกิดโรคท้องเสีย โดยเฉพาะโรคบิดได้เสมอๆ ฉะนั้น จึงแนะนำว่าไม่ต้องให้น้ำส้มคั้นแก่เด็กก่อน

อาหารพวกข้าวบด และกล้วยควรให้แก่ทารกอายุครบ 3 เดือนแล้วเท่านั้น เพราะถ้าให้ก่อน 3 เดือน เด็กจะไม่พร้อมทั้งในเรื่องการกลืนและการย่อย ถ้าให้อาหารครึ่งแข็งครึ่งเหลว เด็กจะเอาลิ้นดันออกมา นอกจากจะบังคับโดยเอาอาหารไปไว้โคนลิ้น เด็กจึงจะกลืนลงไปได้ พอเด็กอายุเกิน 3 เดือน จะรู้จักใช้ลิ้นตัวอาหารไปที่คอและกลืนลงไปได้ น้ำย่อยที่จะย่อยอาหารพวกข้าวก็เริ่มมีพร้อม นอกจากนี้ การให้อาหารพวกข้าวหรือกล้วยเร็วเกินไป จะทำให้เด็กแน่นท้องรู้สึกอึด จะดูคนมแม่ค่อยลง ทำให้ได้คนมแม่น้อยกว่าที่ควร เมื่อมั่นใจว่านมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอแล้วสำหรับ เด็กวัยนี้ จึงไม่ควรให้ข้าวหรือกล้วยก่อน 3 เดือน ที่เริ่มให้อาหารต่างๆ ที่ละน้อยๆ แก่เด็กวัยนี้ก็เพื่อให้เกิดความเคยชิน จะได้ไม่มีปัญหาในเรื่องการยอมรับอาหารในเวลาต่อมา

สำหรับเรื่องน้ำมันตับปลานั้น สมัยก่อนที่แนะนำให้แก่ทารกก็หวังผลจะให้วิตามินเอและดี ซึ่งอาจจะพบว่าค่าในนมแม่ แทร่ระยะหลังๆ พบว่า วิตามินทั้งสองมีพอเพียงในน้ำนมแม่และถ้าจะให้ดีจริงๆ ก็ควรบำรุงสุขภาพแม่ให้ดี

อาหารที่แนะนำให้แก่เด็กอ่อนนั้น เน้นด้านปฏิบัติด้วย ต้องให้เตรียมง่าย มีประโยชน์และหาได้ในท้องถิ่น อาหารที่ควรจะเน้นมีไข่แดง ตับ ปลา และถั่วต่างๆ รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากถั่วด้วย เช่น เต้าหู้ขาว เต้าหู้เหลือง เป็นต้น

สำหรับผักและผลไม้ที่ควรจะเน้นก็มีผักทอง ตำลึง มะละกอสุก และกล้วย ซึ่งหาได้ง่ายและมีประโยชน์แก่เด็ก

การให้อาหารแก่เด็กอ่อน ควรจะคำนึงถึงความสะอาดเป็นอย่างยิ่ง เพราะเด็กวัยหย่านมมีปัญหาโรคท้องเสีย ซึ่งถ้าเป็นมาก ก็ทำให้เกิดโรคขาดอาหาร และอาจจะถึงแก่ความตายได้ สาเหตุใหญ่ของโรคท้องเสียคือ ความไม่สะอาดในการเตรียมอาหาร เด็กไทยเป็นโรคท้องเสียกันบ่อย จนพ่อแม่และผู้ใหญ่ยอมรับว่าเป็นธรรมชาติที่ต้องเกิดขึ้น และมักจะโยนความผิดไปให้เด็กว่า เด็กยึดตัวหรือเปลี่ยนท่าจากนั่งเป็นคลาน หรือจากคลานเป็นยืนแล้วจะต้องท้องเสีย

ความจริงท้องเสียเพราะได้อาหารสกปรก หรือเด็กอยู่ในภาวะแวดล้อมที่สกปรก ซึ่งทำให้มือไม่สะอาดเมื่อเด็กกอมมือหรือคุณนี่จึงเกิดโรคท้องเสียขึ้น

เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของเด็กอ่อน และเพื่อที่จะให้เด็กอ่อนเติบโตมีน้ำหนักเป็น 2 เท่าของแรกเกิดเมื่ออายุ 4 เดือน น้ำหนักเป็น 3 เท่าของแรกเกิดเมื่ออายุ 1 ปี เด็กคงจะต้องได้รับนมแม่ และอาหารที่เหมาะสมตามวัย และอาหารที่ให้เด็กต้องสะอาด

เด็กไทยที่เป็นกำลังของชาติในอนาคต จะต้องได้อาหารที่ช่วยเขาให้เจริญเติบโตแข็งแรงต่อไป ฉะนั้น กรุณาช่วยกันเผยแพร่ความรู้ การให้อาหารแก่เด็กอ่อนให้แพร่หลายทั่วไปด้วย - น.พ. ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ร.พ. รามาธิบดี และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (คัดจาก ทวีร์ สมิ ธนาคม, 2524)

นมแม่มีประโยชน์มากที่สุดในวัยทารก เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก เด็กแรกเกิดต้องได้รับนมมารดาเร็วที่สุดหลังจากแม่ได้พักฟื้นหลังคลอดแล้ว เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ต่อมน้ำนมเริ่มหลั่งน้ำนม โดยการให้เด็กดูดนมแม่ภายใน 2-3 ชั่วโมง หลังคลอด หรืออย่างช้าไม่เกิน 12 ชั่วโมง ในระยะแรกเกิดนี้ เด็กบางคนจะร้องเพราะหิวก็ได้ ควรให้ดูดน้ำกลูโคสหรือน้ำต้มสุกได้

น้ำนมแม่ในวันแรกๆ จะมีสีเหลืองเรียกว่า โคลอสตรัม (Colostrum) เป็นน้ำนมที่มีประโยชน์มาก เพราะมีภูมิคุ้มกันโรคหลายอย่าง และช่วยระบายขี้เทา (Meconium) ด้วย

### ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. ได้รับภูมิคุ้มโรคหลายชนิด รวมทั้งโรคภูมิแพ้ต่างๆ ด้วย แต่อยู่ในช่วงระยะ 3 เดือนแรกที่ได้รับนมแม่เท่านั้น
2. น้ำนมแม่ย่อยง่าย เพราะส่วนประกอบของโปรตีนในน้ำนมแม่ย่อยง่ายต่างกับโปรตีนของน้ำนมสัตว์ชนิดอื่น
3. ส่วนประกอบของกรดไขมันของนมแม่ เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง เหมาะในการเจริญเติบโตทางสมองของทารก

4. ทารกจะไม่อ้วนดู แต่ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตได้รวดเร็วตามวัย เพราะเมื่อลูกอ้วนก็จะหยุดเอง
5. ประหยัดค่านมและอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการชงนม
6. สะดวกสบาย ทำความสะอาดหัวนมแล้วให้นมได้ทันทีเมื่อเด็กหิว
7. สะอาด เพราะไม่ต้องทำความสะอาดเครื่องใช้ในการชงนมต่าง ๆ แล้ว จึงนำมาใช้ภายหลัง อาจได้รับเชื้อโรคจากการชงนม และการให้นมเด็กที่ไม่ถูกต้อง
8. ด้านจิตใจ แม่กับลูกมีความสัมพันธ์กันมากขึ้น ลูกได้รับความรัก ความอบอุ่น

### ประโยชน์ของแม่

1. ทำให้มดลูกหดตัวเร็ว
2. เป็นการคุมกำเนิดชั่วคราว จะคุมกำเนิดได้ประมาณ 7 เดือน โดยการให้เด็กกินนมแม่อย่างเดียว
3. ทำให้แม่รูปร่างดีขึ้น เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานในการผลิตน้ำนม

### ข้อปฏิบัติของแม่ระหว่างการให้นมลูก

1. ต้องล้างมือให้สะอาด แล้วใช้สำลีชุบน้ำสะอาดเช็ดเต้านมและหัวนมให้สะอาด
2. แม่อยู่ในท่าที่สบาย นั่งหรือนอนก็ได้ ถ้าเด็กเล็กมากใช้หมอนวางเพื่อรองเด็กไว้บนตักแม่ให้ปากเด็กอยู่ระหว่างหัวนมแม่
3. ใช้หัวแม่มือ นิ้วชี้และนิ้วกลางจับหัวนมใส่ปากเด็ก ใช้หัวนมเขี่ยปากเด็กก่อน เพื่อกระตุ้นให้อ้าปาก ระวังไม่ให้หัวนมปิดจมูกเด็ก
4. ในระยะแรกดูดนม ให้ทุก 3 ชั่วโมง ต่อก่อนให้ห่างออกไป
5. ในการให้นมแต่ละครั้ง ให้ดูดทั้งสองข้าง
6. ดูดนานพอควร วันแรกดูดข้างละ 5 นาที วันที่สองดูดข้างละ 10 นาที วันที่สามเรื่อย ๆ ไปดูดข้างละ 15 นาที ช่วยให้เต้านมเพิ่มมากขึ้น และช่วยให้มดลูกหดตัวเร็ว น้ำนมจะมีมากในวันที่ 7 เป็นต้นไป

7. ในระยะ 2-3 วันแรก น้ำนมจะมีน้อย ถ้าเด็กร้องไห้ดูดนมไม่เต็มอิ่ม หลังนมแม่เท่านั้น
8. เมื่อคุณนมเสร็จแล้ว ก่อนดึงนมออกให้ใช้นิ้วก้อยสอดเข้าไประหว่างมุมปากเด็กกับนมแม่ หรือกดมุมปากลงเพื่อให้อากาศภายนอกกับภายในปากผ่านติดต่อกันได้ แล้วดึงหัวนมออกเพื่อป้องกันไม่ให้หัวนมถลอกเป็นแผล
9. ความเจ็บปวดที่หัวนม พบได้โดยให้คุณนมไม่ถูกวิธี โดยใส่หัวนมเข้าปากเด็กไม่ลึกพอ หรือหัวนมแตกเป็นแผล ควรให้เด็กดูดคุณนมข้างนั้น ๆ สักพักและปรึกษาแพทย์ ในทำนองเดียวกัน ถ้ามีนมคัดพบในราว 3-4 วันหลังคลอด จะหายใน 2-3 วัน ถ้าปวดมากรีบปรึกษาแพทย์
10. ภายหลังที่เด็กกินนมเสร็จแล้ว ควรจับนั่งหรือจับพาดบ่า คบหลังเบาๆ เพื่อช่วยให้เธอ จึงจะให้นอนหรือเล่นต่อไป
11. การสังเกตว่าเด็กได้นมเพียงพอหรือไม่ดูได้ว่าหลังคุณนมแล้ว เด็กจะนอนหลับเป็นเวลา 3-4 ชั่วโมง แสดงว่าได้นมเพียงพอ การซึ้นน้ำหนักรายวันจะ 1-2 ครั้ง น้ำหนักจะขึ้นตามปกติ แสดงว่าได้รับอาหารพอเพียง

### นมมารดาเทียม (Humanized milk)

นมชนิดนี้เป็นนมที่ดัดแปลงส่วนผสมของนมวัวให้มีสัดส่วนใกล้เคียงนมมารดามากที่สุด แต่ก็มีวิตามินและเกลือแร่ที่ช่วยป้องกันโรคติดเชื้อ นมในกลุ่มนี้แนะนำให้เลี้ยงทารกแทนนมมารดาได้ ในระยะ 4-6 เดือนแรก นมเหล่านี้จะมีคำว่า "นมผงดัดแปลงสำหรับทารก" อยู่ข้างกระป๋อง ได้แก่ S26 Nan Enfalac Snow Enfamil Similac SMA Mamex Bremil Lactogen Dumex Meiji ตราหมี และสินไทย เป็นต้น

ภายหลัง 6 เดือนแล้ว ถ้าทารกยังกินนมมารดาอยู่ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยน แต่ถ้ากินนมผงดัดแปลง ควรจะเปลี่ยนเป็นนมประเภทโปรตีนสูง เช่น Lactogen full protein Bear full protein Enfapro promil Snow F Alacta NF หรือนมวัวครบส่วน เช่น Nespray Klim Carnation เป็นต้น

(ประพุทธ ศิริบุญ นพ. 2521 : 38)

ปริมาณสารอาหารในนมมารดาและนมวัว

สารอาหารในน้ำนม 100 ซีซี	นมมารดา	นมวัว
น้ำ	87.6	87.2
โปรตีน (กรัม)	1.1	3.3
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	7.0	4.8
ไขมัน (กรัม)	3.8	3.8
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	34.0	126.0
เหล็ก (มิลลิกรัม)	0.21	0.15
วิตามิน เอ (ไมโครกรัม)	80.0	72.0
วิตามิน บี หนึ่ง (ไมโครกรัม)	16.0	42.0
วิตามิน บี สอง (ไมโครกรัม)	43.0	157.0
วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	4.3	1.8
วิตามิน ดี (หน่วยสากล)	0.4-10.0	0.3-4.2

(ทวีรัสมิ์ ธนาคม ดร. 2523 : 51)

จากตารางนี้ จะพบว่าโปรตีนของนมวัวมากกว่านมมารดาและเป็นโปรตีนที่ย่อยยาก ซึ่งโปรตีนในน้ำนมมารดาอย่างง่ายเหมาะกับทารกมากกว่านมวัว เด็กที่กินนมวัวจึงต้องคัดแปลงส่วนผสมให้คล้ายนมมารดามากที่สุด จึงจะมีคุณค่าทางโภชนาการ พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายวัยทารก

สัดส่วนของนมผสมสำหรับทารก

อายุทารก	นมผง ช้อนโต๊ะ	ชนิดของนม นมผงคล้ายนม คน ช้อนโต๊ะ 2	นมสดระเหย ออนซ์ 3	น้ำตาล ช้อนชา (3)	ให้มัลเ ออนซ์	จำนวนมือ
12 ชั่วโมงแรก	-	-	-	-	-	-
12 ชั่วโมงหลัง	-	-	-	-	$\frac{1}{2}$	3
3 วัน	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	ก $\frac{1}{2}$	1	6
4 วัน						
5 วัน	1	1	1	1	2	6
6 วัน						
7 วัน						
8 วัน						
9 วัน	1	1	1	1	$2\frac{1}{2}-3$	6
10 วัน						
11 วัน-1 เดือน	$1-1\frac{1}{2}$	$1-1\frac{1}{2}$	$1-\frac{1}{2}$	1	$3-4\frac{1}{2}$	6
1-2 เดือน	$1\frac{1}{2}-2$	$1\frac{1}{2}-2$	$1\frac{1}{2}-2$	1	$4\frac{1}{2}-5$	5-6
2-3 เดือน	$2-2\frac{1}{2}$	$2-\frac{1}{2}$	$2-2\frac{1}{2}$	1	5-6	5-6
3-4 เดือน	$2\frac{1}{2}-3$	$2\frac{1}{2}-3$	$2\frac{1}{2}-3$	$\frac{1}{2}-1$	5-7	4-5
4-6 เดือน	$3-3\frac{1}{2}$	$3-3\frac{1}{2}$	$3-3\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}-2$	6-7	4-5
6-12 เดือน	3-4	-	3-4	ข -	6-8	4-5
เกิน 12 เดือน	3	-	4	-	8	2-3

1. เปรียบเรียงโดยคณะกรรมการสาขาโภชนาการทารกและเด็กวัยก่อนเรียน ในคณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ
2. ถ้าเลี้ยงด้วยนมผงคล้ายนม ควรจะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นนมผง หรือนมสดระเหย ตั้งแต่ทารกอายุ 6 เดือน
3. ก. เติมน้ำตาลเฉพาะเวลาใช้นมผง และนมสดระเหยเท่านั้น  
ข. ไม่มีควมจำเป็นต้องเติมน้ำตาลในนมสำหรับทารกอายุเกิน 6 เดือน เพราะกินอาหารอื่น นอกจากนมเพียงพอแล้ว

## วิธีเตรียมนม

ต้องคำนึงถึงความสะดวกเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการเลี้ยงทารก

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่
2. ล้างขวดและหัวนมด้วยแปรงกับสบู่หรือน้ำยาล้างขวดนมทั้งภายในและภายนอกให้สะอาด
3. ต้มขวดนม หัวนม ฝาครอบหัวนม และอุปกรณ์อื่น ๆ ที่ใช้ในการชงนมในน้ำเดือดนานประมาณ 5 นาที (หม้อสำหรับต้มขวดนมควรเป็นหม้อทรงสูงพอดีขวดนมหรือเครื่องต้มขวดนม)
4. ใช้เข็มหยิบขวดนมที่ต้มแล้ว ใส่น้ำสุกสำหรับชงนมตามต้องการ
5. ตวงนมตามต้องการใช้ช้อนปาด (ปกติใช้นม 1 ช้อนต่อน้ำ 1 ออนซ์ หรือ 30 ซีซี) ดูได้จากวิธีใช้ของนมแต่ละชนิดตามน้ำหนักและอายุของทารก
6. ใช้เข็มหยิบหัวนม ใส่ติดกับฝาเกลียว แล้วปิดขวด ระวังมือถูกต้องหัวนม หรือด้านในขวดนม เชย่าววดเบา ๆ ให้นมละลาย
7. คว้าขวดนมดูว่าหัวนมมีขนาดรูใช้ได้หรือไม่ ดูว่านมไหลเป็นหยด ๆ ติดต่อกัน หรือว่าไหลเป็นทาง ถ้าไหลเป็นหยด ๆ ติดต่อกัน ใช้งานได้
8. ทดสอบความร้อนโดยใช้นมหยดบนหลังมือ หรือท้องแขนว่าร้อนเกินไปหรือไม่ เพียงอุ่น ๆ ก็ใช้ได้
9. เสร็จเรียบร้อยแล้วให้ทารกกินทันที
10. เมื่อทารกกินเสร็จแล้วรีบล้างขวดนมทันที
11. การชงนมวิธีนี้เป็นวิธีการชงนมที่สะดวก เมื่อต้องการไม่ควรชงเก็บไว้ที่ละหลาย ๆ ขวด เพราะเชื้อโรคที่มีบ้างจะเจริญมากขึ้น เป็นอันตรายแก่ทารก

## การหย่านม

คือการงดให้นมแม่ แต่เปลี่ยนจากนมแม่เป็นนมผสม การเปลี่ยนอาจทำได้ทันทีหรือค่อย ๆ เปลี่ยนทีละมื้อ เพื่อต้องการให้ทารกได้กินนมแม่มากที่สุด ควรให้กินนมแม่ไปจนกระทั่งอายุประมาณ 3-9 เดือน เพราะน้ำนมแม่ยังมีสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนตามต้องการของทารกทั้งยังเพิ่มอาหารอื่น ๆ ให้ทารกอีกด้วย

ทารกแต่ละคนต่างกัน บางคนเริ่มฝึกให้กินนมจากถ้วยได้ตั้งแต่ 6 เดือน บางคนฝึกไม่ได้ ต้องรอจนกระทั่ง 9-10 เดือน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับผู้ฝึกให้ความเอาใจใส่เล็กน้อยเพียงใด

การฝึกควรให้เล่นแก้วกระดาษเปล่า ๆ ตั้งแต่อายุ 6 เดือน เพราะเป็นระยะที่ทารกชอบเอาของใส่ปาก ต่อมาใส่นมสักเล็กน้อย ทารกจะเริ่มกินนมจากถ้วยได้โดยไม่ต้องใช้ขวด

การหย่านมไม่ควรทำอย่างเร่งด่วนทันทีทันใด เพราะจะทำให้เกิดความเครียดทั้งมารดาและบุตร จึงค่อยทำค่อยไป อาจจะต้องใช้เวลาเป็นอาทิตย์เพื่อให้ทารกได้คุ้นเคยกับการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ

## การให้อาหารเสริม

อาหารเสริมควรเริ่มให้เมื่ออายุประมาณ 3 เดือน ซึ่งแล้วแต่ประเภทของอาหารโดยเฉพาะพวกน้ำผลไม้ ไข่ไก่ น้ำส้มเริ่มให้ตั้งแต่อายุ 1 เดือน บางตำรา 2 เดือน แล้วแต่สุขภาพของเด็กด้วย

วัยต่างๆ ที่ควรให้อาหารเสริม

- 1 เดือน น้ำส้มคั้น เริ่มทีละน้อย ประมาณ 1-2 ช้อนชา ผสมน้ำสุกเท่าตัว ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนกระทั่ง วันละ 1 ผล
- 2 เดือน กล้วยสุกบดละเอียดไม่เอาไส้กล้วย เริ่ม 1-2 ช้อนชา ให้ระหว่างนม เพิ่มขึ้นจนกระทั่ง  $\frac{1}{2}$  - 1 ผล



- 3 เดือน ให้ข้าวบดละเอียด ใส่น้ำแกงจืด
  - 4 เดือน ข้าวบดผสมไข่แดงต้มสุก บดละเอียด (ข้าวคั่วหรือข้าวต้มเปียกๆ) ไข่ให้ทีละน้อยๆ จนกระทั่งเพิ่มขึ้น วันละ 1 ฟอง
  - 5 เดือน ให้ข้าวบดผสมเนือบลานบดละเอียดประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ สลับไข่แดงบดกับข้าวตามความต้องการของทารก
  - 6 เดือน ให้อาหารดังกล่าวแทนนมหนึ่งมื้อ
  - 7 เดือน ให้น้ำสัตว์ทุกชนิดได้ บดละเอียด ผสมในผักต้มเปียก บดให้ละเอียด เริ่มให้ไข่ขาวทีละน้อยได้
  - 8 เดือน ให้อาหารแทนนม 2 มื้อ ให้ผลไม้หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ สลับกับส้ม
  - 9 - 12 เดือน ให้อาหารแทนนม 3 มื้อ แต่เป็นอาหารอื่น รสไม่จัด ห้ามของหมักดอง น้ำชา กาแฟ หรืออาหารดิบๆ สุกๆ
- (ประพุทธ ศิริบุญย์ นพ. 2531 : 55)

## การทำให้เด็กเรอหรือไล่ลมหลังดื่มนม



1. วางเด็กนอนคว่ำบนตัก ใช้มือลูบหลังเบา ๆ
2. อุ้มเด็กพาดบ่าให้ศีรษะอยู่บนไหล่ แล้วใช้มือลูบหลังเบา ๆ
3. อุ้มเด็กในท่านอนหงาย ใช้มือประคองหรือแบมือรองศีรษะ

(Kiester Edwin and other "New Baby Book". 1979 : 161)

ตารางอาหารสำหรับเด็ก

อาหารเช้า	1-2 ปี	2-3 ปี	4-5 ปี
ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง	1 ฟอง
ข้าวสุก	$\frac{1}{2}$ ถ้วย	$\frac{1}{2}$ ถ้วย	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
ส้มหรือส้มคั้น	1 ผล	1 ผล	1 ผล
ระหว่างเช้า-กลางวัน	1-2 ปี	2-3 ปี	4-5 ปี
นม	1 ถ้วย	1 ถ้วย	1 ถ้วย
ผลไม้เช่นกล้วย	1 ผล	1 ผล	1 ผล
อื่นๆ เช่น มะละกอสุก	พอสมควร	พอสมควร	พอสมควร
มื้อกลางวัน	1-2 ปี	2-3 ปี	4-5 ปี
ข้าวสุก	$\frac{1}{2}$ ถ้วย	$\frac{1}{2}$ ถ้วย	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
เนื้อสัตว์ต่างๆ	1 - $1\frac{1}{2}$ ช.ต.	1 - $1\frac{1}{2}$ ช.ต.	2 - $2\frac{1}{2}$ ช.ต.
ผักใบเขียว	2 ช้อนโต๊ะ	3 ช้อนโต๊ะ	4 ช้อนโต๊ะ
ระหว่างกลางวัน-เย็น	1-2 ปี	2-3 ปี	4-5 ปี
ขนมต่างๆ	พอสมควร	พอสมควร	พอสมควร
นม	1 ถ้วย	1 ถ้วย	1 ถ้วย
อาหารเย็น	1-2 ปี	2-3 ปี	4-5 ปี
ข้าวสุก	$\frac{1}{2}$ ถ้วย	$\frac{1}{2}$ ถ้วย	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
เนื้อสัตว์ต่างๆ ต้มเปื่อย	1 - $1\frac{1}{2}$ ช.ต.	$1\frac{1}{2}$ - 2 ช.ต.	2 - $2\frac{1}{2}$ ช.ต.
ผักเขียวหั่นและต้ม	2 ช้อนโต๊ะ	3 ช้อนโต๊ะ	4 ถ้วย

(ประพุทธ ศิริบุญ นายแพทย์ : 2517, 104-105)

การให้อาหารในทารก ต้องคำนึงถึงว่า อายุหลัง 6 เดือนแล้ว ทารกต้องการอาหารเพื่อความเจริญเติบโตมากกว่าปกติ โดยเฉพาะเมื่อแรกเกิดต้องการพลังงานประมาณ 120 แคลอรี เมื่ออายุประมาณ 1 ปี ลดลงเหลือประมาณ 100 แคลอรี (อ้างจาก ทวีรัศมี ธนาคม ดร.: 2525 : 51)

## การให้ภูมิคุ้มกันโรค

ปัจจุบันนี้ วิทยาศาสตร์การแพทย์เจริญมากขึ้น มีการค้นพบวัคซีนป้องกันโรคติดต่อต่าง ๆ ได้หลายชนิด ในทารกมีความจำเป็นต้องได้รับการฉีดวัคซีนทุกคนตามกำหนดระยะเวลา ถึงแม้ว่าทารกจะได้รับภูมิคุ้มกันโรคบางอย่างจากแม่ขณะอยู่ในครรภ์ และผ่านมาจากน้ำนมแม่ แต่เป็นการได้รับชั่วคราวระยะสั้น ๆ และไม่ครบทุกชนิด ดังนั้น ทารกทุกคนต้องได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรค วัคซีนที่จำเป็นและใช้เป็นประจำในการให้ภูมิคุ้มกันแก่ทารกและเด็กในประเทศไทย มีดังนี้

1. วัคซีนป้องกันวัณโรค (บี ซี จี) ทารกไม่ได้ภูมิคุ้มกันโรคนี้จากมารดา ฉีดได้เร็วที่สุดได้ผลดี ฉีดให้กับทารกแรกเกิดทุกคนหรือภายในอาทิตย์แรก
2. วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ เป็นโรคติดต่อร้ายแรงในเด็ก ตามปกติฉีดร่วมกับไอกรน และบาดทะยัก ฉีด 3 ครั้งห่างกันประมาณ ครั้งละ 1 เดือน ครั้งที่ 4 ฉีดหลังเข็มที่ 3 ประมาณ 1 ปี จากนั้นฉีดซ้ำทุก ๆ 2-3 ปี หรือเมื่อมีโรคระบาด การให้ภูมิคุ้มกันแบบนี้ ต้องฉีดให้ครบตามสั่ง จึงจะป้องกันโรคได้ ฉีด 1-2 ครั้งทำให้เจ็บและไม่ได้ผล
3. วัคซีนไอกรน ทารกไม่ได้รับจากแม่เช่นกัน ควรฉีดร่วมกับโรคคอตีบ
4. ป้องกันบาดทะยัก เป็นโรคอันตรายมาก พบบ่อยๆ ในประเทศไทย เชื้อเข้าได้ทางบาดแผล หรือตะปูตำ ฟันผุ ในเด็กแรกคลอดเป็นบาดทะยักได้เช่นกัน (โดยการทำความสะอาดไม่สะอาด เช่น ใช้ไม้รวกตัดสายสะดือ หรือ เครื่องมือไม่ได้ฆ่าเชื้อโรค) เครื่องมือเครื่องใช้ในการทำคลอด ใช้ฉีดในการป้องกันได้แก่ ท็อกซอย (Toxoid) ฉีดร่วมกับคอตีบ ไอกรน
5. วัคซีนป้องกันโรคไขสันหลังอักเสบ (โปลิโอ) วัคซีนชนิดนี้ ในการฉีดเชื่อว่าได้ผลไม่ดี ส่วนมากใช้รับประทานทางปากสะดวกกว่าให้ทางอื่น เด็กที่ฉีดวัคซีนชนิดนี้แล้ว ควรได้รับวัคซีนทางปากใหม่อีก การให้ 3 ครั้ง ห่างกัน 4-6 อาทิตย์ต่อครั้ง

6. การปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ บกตีให้การปลูกฝีกับเด็กทุก 3-5 ปี ครั้งแรกเริ่มเมื่ออายุครบ 1 ปี จะมีโรคแทรกเกิดได้ แต่ถ้าจำเป็นจริง ๆ ก็ปลูกได้ (ปัจจุบันนี้ บางแห่งเลิกการปลูกฝีแล้ว เพราะเหตุผลว่า ปัจจุบันโรคนี้อันตรายไม่มีในประเทศไทย)

7. การฉีดวัคซีนป้องกันไข้รากสาด เป็นโรคติดต่อเช่นกัน ป้องกันโดยฉีดวัคซีน 2-3 ครั้ง ห่างกันประมาณ 1-4 อาทิตย์ เริ่มเมื่อเด็กอายุ 2 ปี จะฉีดรวมกับวัคซีนอหิวาตกโรคพร้อมกันได้ เพื่อไม่ให้เจ็บหลายครั้ง

8. วัคซีนป้องกันโรคหัด เป็นโรคไม่ร้ายแรง แต่อาจเกิดโรคแทรกซ้อนซึ่งมีอันตรายได้มาก แพทย์จะแนะนำให้ฉีดเมื่อทารกอายุครบ 1 ปี

(ประยุทธ ศิริบุญ นายแพทย์ : 2517 : 164-165)

ควรวัดภูมิคุ้มกันตามอายุ ดังนี้

อายุ	คำแนะนำการให้ภูมิคุ้มกัน	หมายเหตุ*
2-7 วัน	ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (บี ซี จี) (ฉีดหลังคลอด)	
2-6 เดือน	ฉีดวัคซีนกันคอตีบ ไอกรน บาดทะยักรวม รับประทาน โปลิโอวัคซีน พร้อมกันให้ครบ 2-3 ครั้ง ห่างกันประมาณ 8 สัปดาห์	
3-6 เดือน	ถ้าไม่มีแผลเป็นให้ฉีดวัคซีน บี ซี จี ซ้ำ ดูแผลเป็นจากฉีด วัคซีน บี ซี จี	
	ทดสอบภูมิคุ้มกันวัณโรคซ้ำ เมื่ออายุประมาณ 10 ปี ถ้าให้ ผลลบให้ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรคซ้ำ	
12 เดือน	ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด หรือหัดเยอรมัน คางทูมรวม (ถ้ามีวัคซีนนี้ให้)	
15-18 เดือน	ฉีดวัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยักรวม 1 ครั้ง รับประทาน โปลิโอวัคซีน 1 ครั้ง เพื่อเร่งภูมิคุ้มกัน	
2 ปี	ฉีดวัคซีนป้องกันไข้รากสาดน้อย	
	ฉีดเร่งภูมิคุ้มกันทุก 1-3 ปี (ตามแต่ชนิดของวัคซีน) และ เมื่อมีการระบาด	
3-6 ปี	ฉีดภูมิคุ้มกันคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก รวม 1 ครั้ง (รับประทานโปลิโอวัคซีน 1 ครั้ง) เพื่อเร่งภูมิคุ้มกัน	
	ต่อไป-ฉีดภูมิคุ้มกันบาดทะยักทุก 10 ปี และเมื่อมีแผลตำ และสกปรกหรือแผลถูกสัตว์กัด ถ้าได้วัคซีนครั้งสุดท้าย เกินกว่า 5 ปี	

หมายเหตุ ปลุกผี กระทรวงสาธารณสุขให้เลิกตั้งแต่ ตุลาคม 2522 เพราะไม่ปรากฏว่ามีโรค ฝีดาษแล้ว

\* ใช้บันทึกวัน เดือนปีที่ได้รับภูมิคุ้มกัน

## การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

การให้วัคซีนต้องเป็นไปอย่างเหมาะสม ถ้ามีการขาดระยะ ภูมิคุ้มกันในระดับที่ต้องการจะเกิดต่อเมื่อมีการให้ต่อ และครบถ้วนด้วยตามขนาดและระยะเวลาที่กำหนด

### ตารางการกำหนดสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคสำหรับเด็กตั้งแต่แรกเกิด

อายุ	วัคซีน	หมายเหตุ
แรกเกิด	BCG HBV1	ไม่ให้ในเด็กมีอาการ โรคเอดส์
2 เดือน	DTP 1, OPV1 HBV2	กรณีแม่เป็นพาหะ ควรให้ HBV2 เมื่ออายุ 1 เดือน
4 เดือน	DTP2, OPV2	
6 เดือน	DTP3, OPV3 HBV 3	
9-12 เดือน	MMR, หรือ M	MMR. นัดได้ทุกอายุ หลังอายุ 4 เดือน ถ้ายังไม่ได้ออก หัดหรือฉีดวัคซีนมาก่อน ในกรณีที่ไม่มี MMR ให้ฉีด วัคซีน อย่างเดียว
1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ปี	DTP4, OPV4 JE1, JE2	JE2 ควรให้ห่างจากครั้งแรก 1-2 สัปดาห์ หรือนานกว่า ก็ได้ถ้าไม่มาตามกำหนดและให้เฉพาะในท้องที่ที่มีโรค ชุกชุม
2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ปี	JE3	เฉพาะท้องที่ที่มีโรคชุกชุม
4 - 6 ปี	DTP5, OPV5 BCG, MMR1	- ในกรณีไม่มีแผลเป็น หรือมีโรคชุกชุมสูง - กรณียังไม่ได้รับมาก่อน
12 - 14 ปี	dT MMR2 หรือ R	ถ้าไม่มี MMR ให้ฉีดวัคซีนหัดเยอรมันอย่างเดียว

## ผลข้างเคียงที่อาจพบได้จากการได้รับวัคซีน

1. คอตีบ จะมีไข้ภายใน 24 - 48 ชั่วโมง เจ็บ บวมแดงบริเวณที่ฉีดวัคซีน
2. บาดทะยัก เช่นเดียวกับได้รับวัคซีนคอตีบร่วมกัน มีอาการครั่นเนื้อครั่นตัวและมีผื่นแพ้
3. ไอกรน เช่นเดียวกับได้รับวัคซีนป้องกันคอตีบ และอาจพบ (น้อยมาก) อาการหมดสติ ชัก เกล็ดเลือดต่ำ
4. โปлиоซันดิกิน ปกติไม่พบอาการข้างเคียงใด ๆ (นอกจากเด็กกำลังมีไข้และท้องเดินจะหยุดฉีด)
5. หัด มีตุ่ม ผื่น เบื่ออาหาร ครั่นเนื้อครั่นตัว จะเกิดภายหลังรับวัคซีน 7-10 วัน
6. คางทูม ปกติไม่พบอาการข้างเคียง นอกจากมีไข้เล็กน้อย

## ข้อห้ามในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

ในกรณีดังต่อไปนี้

1. เด็กมีไข้สูงเฉียบพลัน เจ็บป่วยเรื้อรัง หรือเป็นโรกระบบประสาทอย่างเฉียบพลัน
2. เด็กป่วยโรคมะเร็ง โรคเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือกำลังได้ยาด้านโรคมะเร็ง
3. หญิงมีครรภ์ (ยกเว้นวัคซีนป้องกันบาดทะยัก)
4. เด็กเคยมีประวัติแพ้วัคซีนมาก่อน
5. เด็กที่มีประวัติพี่น้องเคยแพ้วัคซีน คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (DTP) อย่างรุนแรง (ประกายแก้ว ประพตฤทัย, 2539: 79-82)

ความหมายของวัคซีน

- BCG - วัคซีนป้องกันวัณโรค
- HBV - วัคซีนป้องกันตับอักเสบบ
- DTP - วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน
- OPV - วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ชนิดกิน
- MMR - วัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน
- JE - วัคซีนป้องกันไข้สมองอักเสบ

เลขท้าย HBV1 หมายถึง นัดเข็มที่ 1.....5

ปัจจุบันนี้มีวัคซีนป้องกันโรคสุกใส แต่ราคาแพงมาก ต้องซื้อเองตามแพทย์สั่ง เป็นวัคซีนที่ไม่จำเป็นต้องฉีดตามตารางการให้ภูมิคุ้มกัน แล้วแต่ผู้ต้องการฉีดเท่านั้น



## สิ่งที่บิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูควรปฏิบัติต่อเด็กวัยทารก

ในภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันนี้ ทุกคนทุกครอบครัวย่อมทราบดีแล้วว่าทั้งสามมีภรรยาต้องออกทำงานนอกบ้าน เพื่อช่วยกันทำมาหากินเพื่อความเป็นอยู่ของครอบครัว แต่ปัญหาที่ตามมาเนืองมาหลายเหลือเกิน เช่น การเกิดของสมาชิกใหม่ด้วยความตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วบิดามารดาที่ต้องการบุตรก็พยายามให้ทุกสิ่งทุกอย่างแก่ลูกสุดที่รักได้ โดยเฉพาะความรักให้ได้ตั้งใจ แต่การให้ความรักมีเพียงแต่ให้สิ่งของวัตถุต่าง ๆ หรือเพียงแต่จุกอดเท่านั้น ผลสุดท้ายจะพบว่าลูกจะมีนิสัยดื้อดึง ทำลายสิ่งของ แต่บิดามารดาก็จะพุดว่าเพราะพี่เลี้ยงสอนไม่ดี เพราะลูกต้องอยู่กับคนเลี้ยงตลอดวัน บิดามารดาควรต้องคำนึงถึงว่าเด็กในวัยแรกเกิด (0-2 ปี) นิสัยต่าง ๆ ที่แสดงออกมาจะติดตัวไปตลอดชีวิตซึ่งเราเรียกว่า สันดาน ดังนั้นบิดามารดาจึงจำเป็นต้องสนใจลูกตั้งแต่แรกเกิดจนอายุสองปีเป็นอย่างมาก

## สิ่งที่บิดามารดาจะให้แก่เด็ก

บิดามารดาควรคำนึงถึงสิ่งที่ควรให้ในวัยทารก ได้แก่

1. ในวัยทารกแรกเกิด เด็กในวัยนี้มารดาควรให้นมเองจะเป็นนมมารดาหรือนมขวดก็แล้วแต่ความเหมาะสม แต่ที่เหมาะสมที่สุดควรเป็นของมารดา เพราะนมมารดามีคุณค่ามากที่สุด และมีภูมิคุ้มกันโรคบางโรคด้วย การที่มารดาควรให้นมด้วยตนเองเพราะระยะนี้ลูกสนใจผู้ที่ใกล้ชิด มารดาได้พิจารณาใบหน้าลูก สนใจคำร้อง ทำทางของลูกอย่างใกล้ชิด ลูกจะจำหน้ามารดาได้เร็ว เมื่อได้ยินเสียงหรือเห็นหน้าของมารดา

2. เด็กวัยทารก เป็นวัยที่ความรู้สึกอยู่ที่ริมฝีปาก เป็นความต้องการการดูด และใช้เวลาหลายชั่วโมงในการดูดหัวนมหรือดูดนิ้วตนเองเป็นความรู้สึกสัมผัสอันละเอียดอ่อน การที่ทารกมีอะไรดูดอยู่ย่อมก่อให้เกิดความมั่นใจว่าไม่ถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังในโลกภายนอกอันกว้างใหญ่ซึ่งต่างกับเมื่ออยู่ในครรภ์

3. บิดามารดาควรอุ้มเด็กและเล่นกับเด็กในท่าตรง ท่าเอียง หรือเอาศีรษะลง เพื่อให้กล้ามเนื้อของเด็กแข็งแรงและทรงตัวได้ดี และเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับเด็กด้วย

4. สนใจ เด็กเมื่อร้องไห้เป็นการบอกอย่างหนึ่งที่ต้องการความช่วยเหลือความสนใจจากบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู ต้องการความปลอดภัย ดังนั้นเมื่อเวลาเด็กร้องแสดงว่าต้องมีอะไรที่ผิดปกติเกิดขึ้น จึงต้องรีบดูแลสุขภาพสบายให้เรียบร้อย เช่น การหิว การปัสสาวะเปียก การ



อ่อนโยน เด็กก็จะเล่นเช่นกัน บิดามารดาต้องคำนึงถึงเสมอว่าเด็กจะทำตามตัวแบบ และนำแบบไปใช้ในชีวิตของเขาตลอดไป

12. การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวเป็นสิ่งไม่ดี ถ้าจะเกิดขึ้นก็ควรรอให้เด็กหลับ หรืออย่าให้เห็นเด็ดขาด จะทำให้เด็กไม่ร่าเริงแจ่มใส สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะติดตัวในจิตใจเด็กจนถึงหนุ่มสาว ทำให้เกิดความสับสนในชีวิตอยู่ในอนาคตของเด็กได้

13. ให้โอกาสแก่เด็ก บิดามารดาต้องให้โอกาสเด็กได้ทดลองทำในส่วนที่เขาสนใจ ขอมให้เลือกเสื้อผ้าใส่เอง เวลาที่ออกนอกบ้านต้องพาเด็กเล็กไปด้วย อย่าพาเด็กโตไปเท่านั้น จะทำให้เกิดความน้อยใจ ว่าบิดามารดาไม่รักเรา บางครั้งจะเรียกร้องความสนใจออกมาในลักษณะต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและการพูดจา

14. ดูแลความสะอาดของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และให้ออกกำลังกายตามที่เด็กชอบ บิดามารดาอย่ารังเกียจความสกปรกจากการเล่นของเด็ก ควรร่วมเล่นกับเด็กเมื่อมีโอกาสเหมาะสม

## การอบรมเลี้ยงดูวัยทารก

ทารกในขวบปีแรกมีความต้องการ ดังนี้

1. ความต้องการอาหาร ทารกจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยตนเอง เช่น เด็กเกิดความหิว ทำให้มีอาการแคะเรียก ต่อมาพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูให้อาหารเขา ทำให้รู้สึกอิ่มลดอาการแคะเรียก ทารกจะเรียนรู้ว่าผู้อยู่ใกล้ชิดเขาได้แก่พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูสามารถให้ความสุขแก่เขาได้สนองตอบความต้องการของเขาได้ ทำให้ทารกเกิดความเชื่อมั่นต่อบุคคลที่ใกล้ชิด หรือสังคมต่อไปเมื่อเจริญเติบโตขึ้น

การให้ทารกดูนมแม่ จะทำให้ทารกได้รับความอบอุ่นมาก เพราะได้รับการโอบอุ้มจากแม่ ในกรณีที่ทารกได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมผสมและดูนมจากขวด แม่ต้องให้ความอบอุ่นเช่นเดียวกับการให้ดูนมแม่ ด้วยการอุ้มไว้ในอกแม่ เช่นกัน

2. ความต้องการการกอด ทารกวัยนี้จะมีความสุขอยู่กับการกอด กู๊ดนิ้วมือ กู๊ดของเล่น การกอดนี้เป็นส่วนหนึ่งของความต้องการอาหาร ถ้าทารกไม่ได้รับการตอบสนองด้านนี้ จะก่อให้เกิดความกระวนกระวาย ในปัจจุบันนี้ วงการแพทย์มีความเห็นว่า ไม่ควรมีการหย่านม เพราะเป็นการทำร้ายจิตใจทารก ควรหาทางแก้ไข โดยใช้ผ้าครอบหัวนมมารดาทำด้วยยาง มีลักษณะเหมือน

ห้วงมรณาคาที่สุด ให้ทารกถูก (ฉลองรัฐ อินทรีย์, 2522 : 54) เพื่อตอบสนองความต้องการ  
ของทารก

3. ความต้องการความรักและอบอุ่น ทารกจะมีความสุข อบอุ่นสุขสบายเมื่อได้รับการ  
โอบอุ้มจากแม่ การเปลี่ยนผ้าอ้อมที่เปียก การสัมผัสสกอร์คัมมวอล สิ่งเหล่านี้จะทำให้ทารกเป็น  
คนที่มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส จนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่

4. ความต้องการความรักและความปลอดภัย ทารกต้องการสิ่งเหล่านี้จากแม่และผู้ดูแล  
ในการตอบสนองในชีวิตประจำวันแก่เขา เช่น การอาบน้ำ ป้อนข้าว เล่นหยอกล้อ การกอดรัด  
สัมผัส ทารกได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอและเหมาะสม จะเป็นพื้นฐานของอารมณ์ที่ดี เมื่อ  
ทารกอายุเกิน 6 เดือนแล้ว จะมีความรักผู้ใกล้ชิดในครอบครัว ความรักจะเป็นมาต่อไป รักสิ่ง  
ของ รักของเล่น รักสัตว์เลี้ยง ทางตรงข้ามถ้าทารกไม่ได้รับการตอบสนองในด้านนี้เพียงพอ  
ทารกจะไม่พัฒนาด้านอารมณ์รักเท่าที่ควร ดังนั้น ควรให้ความสุขสบายความรัก ความปลอดภัย  
แก่ทารกที่จะเจริญเติบโตเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

### การดูแลวัยทารกทั่วไป

วัยทารกเป็นวัยที่สำคัญในการปูพื้นฐานด้านบุคลิกภาพ และพัฒนาการด้านอื่นๆ ไปจนถึง  
วัยผู้ใหญ่ ดังนั้น การอบรมเลี้ยงดูทารกวัยนี้สำคัญมาก สิ่งที่ต้องคำนึงถึง ได้แก่ ความสะอาด  
เป็นหัวใจของการดูแลของวัยนี้ นอกจากนี้ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ ได้แก่

1. การกิน เริ่มจากการให้นมแม่ หรือ นมขวด การให้คุณแม่แม่เป็นสิ่งที่มีความหมาย  
มาก ด้านคุณค่าอาหาร ด้านความรักความอบอุ่น การให้นมขวด เป็นวิธีที่ต้องรักษาความสะอาด  
อย่างมาก (เครื่องใช้และวิธีการให้ดูจากหน้า 146) ความต้องการสารอาหารของทารกขึ้นอยู่กับ  
น้ำหนักของร่างกาย และการออกกำลังกาย ปริมาณโปรตีนและแคลอรีที่ทารกต้องการ

อายุ	โปรตีน กรัม/นน.ตัว (กก.)/วัย	แคลอรี แคลอรี/นน.ตัว/วัย
แรกเกิด-6 เดือน	2.4	120
6-12 เดือน	2.0	110
1-3 ปี	1.8	100
4-6 ปี	1.5	90

(ไกรสิทธิ์ ตันศิริรินทร์ นพ. การอบรมเลี้ยงดูวัยทารก, มสธ. 2527 : 183)

2. การนอนและพักผ่อน ทารกหรือเด็กแรกเกิดใช้เวลานอน 16-18 ช.ม. โดยเฉลี่ยจะนอนหลับวันละ 15 ชั่วโมง จนอายุ 3½ เดือน จะนอนวันละ 14 ชั่วโมง นอนกลางวัน น้อยลง นอนหลับกลางคืนมากขึ้น ท่าที่ให้ให้นอนที่ดีที่สุด คือ ท่าคว่ำ ถ้าเป็นเด็กเล็กต้องพยายาม เปลี่ยนท่าให้ ถ้านอนท่าเดียววนๆ กระดูกจะเสียรูป และก่อให้เกิดหงุดหงิด อายุ 4-6 เดือน ทารกจะคว่ำและพลิกตะแคงตัวได้เอง เลือกท่านอนที่พอใจได้ด้วยตนเอง

การนอนของทารกหรือเด็กเป็นการพักผ่อน ดังนั้น ต้องจัดสถานที่นอนให้เหมาะสมบางครั้งทารกหรือเด็กตื่นนอนแล้วแต่ยังนอนอยู่เฉยๆ ต้องให้ความอบอุ่นแก่ทารก อย่าทอดทิ้งให้ว่าเหว่ พูดยุกับทารก เพียงนอนควรมีลูกกรงกันป้องกันการตกเตียง ก่อนนอนควรใช้เสื้อผ้าที่เหมาะสม อากาศไม่คับหรือหลวมเกินไป อาบน้ำแต่งตัวให้สดชื่น มีของเล่นประเภทมีเสียงดนตรีแขวนให้ดูหรือร้องเพลงกล่อมให้เพลิน เหล่านี้คือการให้ความสุขสบายแก่ทารกในด้านการพักผ่อนนอนหลับ

3. การรักษาความสะอาด ทารกหรือเด็กต้องการความสะอาดในด้านร่างกายเหมือนกับผู้ใหญ่ ดังนั้น ควรดูแลรักษาความสะอาดในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย อาบน้ำให้ก่อนคัมภีร์ หรือก่อนอาหาร ควรเลือกเวลาที่อากาศอบอุ่น เช่น เวลาสายหรือบ่าย หลังจากนั้น ใช้เช็ดตัวตามความเหมาะสม

อุปกรณ์ที่ใช้ในการอาบน้ำ

อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการอาบน้ำ ได้แก่

- อ่างอาบน้ำเด็ก
- ผ้าขนหนูเช็ดตัวผืนเล็กสำหรับชุบน้ำ เช็ดศีรษะ เช็ดตัว หรือฟองน้ำชนิดอ่อน ๆ
- แชมพูสำหรับเด็ก
- สบู่สำหรับเด็ก
- แป้งฝุ่น สาลีเช็ดตา เช็ดหู แอลกอฮอล์ 70%
- โลชั่นสำหรับเด็ก แปรงผม
- ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่ สำหรับเช็ดตัวเมื่ออาบน้ำเสร็จแล้ว
- เสื้อผ้าเด็ก ผ้าอ้อม หรือกางเกงกันเปื้อน

## วิธีอาบน้ำ

1. ล้างมือผู้อาบน้ำด้วยสบู่ให้สะอาด
2. เตรียมผ้าโดยผสมน้ำเย็นและน้ำร้อนใส่อ่าง และทดสอบน้ำด้วยหลังมือหรือข้อศอก  
ใช้น้ำอุ่นไม่ใช้น้ำร้อน
3. วางเด็กบนโต๊ะ ปูผ้าเช็ดตัวห่อตัวเด็ก ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็ก หรือฟองน้ำชุบน้ำเช็ด  
ศีรษะเด็ก ใช้แชมพูหรือสบู่ฟอกศีรษะให้ทั่ว (ระวังสบู่เข้าตา) แล้วอุ้มตัวเด็กไว้ ใช้ผ้าขนหนูหรือ  
ฟองน้ำ เช็ดสบู่ออกจนหมดสบู่ ระวังน้ำเข้าหู โดยการใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วกลางคันใบหุ้มาปิดรูหู  
ไว้ เช็ดศีรษะให้แห้ง
4. วางเด็กลงบนโต๊ะอีกครั้ง ใช้ผ้าขนหนูหรือฟองน้ำชุบน้ำ เช็ดหน้า บริเวณแก้มให้  
สะอาด (ใช้สบู่ก็ได้ถ้าจำเป็น)
5. เช็ดให้สะอาดแล้วใช้ผ้าเช็ดโดยการค่อยๆ ชุบน้ำเท่านั้น
6. นำผ้าห่อเด็กออก ถูสบู่ตัวเด็กทั้งตัว เสร็จแล้วอุ้มลงอ่าง โดยใช้ 2 มือ มือซ้าย  
จับแขนซ้ายของเด็กให้ศีรษะพาดบนแขน มือขวาจับระหว่างขา โดยใช้นิ้วชี้ต้นระหว่างขาของเด็ก  
เพื่อกันขาเสียดสีกัน เด็กหลุดมือต้องจับให้มั่นคง แช่น้ำทั้งตัว ยกเว้นศีรษะและบริเวณใบหน้าล้าง  
สบู่ออกให้หมด ยกเด็กขึ้นวางบนผ้าเช็ดตัวสะอาดอีกผืนหนึ่ง ชุบน้ำให้แห้ง
7. ใช้สาลีชุบน้ำสุก เช็ดตาข้างละ 1 ก้อน เช็ดจากหัวตาไปหางตาแล้วทิ้งสาลี (อย่า  
เช็ดกลับไปกลับมา)

8. ใช้สำลีม้วนยาว ๆ หรือไม้พันสำลี เช็ดรูจมูกให้สะอาด
9. ถ้าสะดือยังไม่หลุด หลังอาบน้ำแล้ว ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ 70% เช็ดรอบสายสะดือ จะหลุดเองเมื่ออายุประมาณ 7-10 วัน
10. เมื่อทำความสะอาดเสร็จแล้ว ทาแป้งโดยการเทแป้งใส่ฝ่ามือขยี้เสียก่อนแล้วจึงทาหน้า ทาตัวเด็ก โดยเฉพาะบริเวณซอกขา ซอกแขน ถ้าอากาศเย็น ควรทาโลชั่นหรือครีมสำหรับเด็กก่อน แล้วทาแป้งที่หลัง
11. แต่งตัวให้โดยใส่เสื้อ นุ่งกางเกงหรือผ้าอ้อม หวีผมให้เรียบร้อย

#### ข้อควรสังเกต

เล็บเด็กควรตัดให้สั้นประมาณ 3-4 วัน ควรตัดเวลาเด็กหลับ ใช้ที่ตัดเล็บเป็นรูปโค้ง และคม

ผิวหนัง ถ้าแห้งหรือแตกต้องทามันมะกอก หรือครีมภายหลังอาบน้ำทุกครั้ง

#### 4. การเล่นและกิจกรรมต่าง ๆ

การเล่นเป็นการใช้พลังงานส่วนเกินของเด็ก เป็นแนวทางการแสดงออกทางอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ โดยทำให้เกิดความสนุกเพลิดเพลิน ก่อให้เกิดพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จริยธรรม ด้วย

ผู้อบรมเลี้ยงดู ต้องเข้าใจเรื่องการเล่นของเด็ก ต้องจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยในการเล่น และการนำกิจกรรม เช่น สถานที่ของเล่นต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก รวมทั้งต้องร่วมกิจกรรมและเป็นพี่ปรึกษาแก่เด็กด้วย จะเป็นการทำให้ทารกหรือเด็กพัฒนาการตามแบบที่สมบูรณ์

#### 5. การป้องกันอันตราย

วัยทารกเป็นวัยชอบค้นหาสิ่งของรอบ ๆ ตนเอง แต่การใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ยังไม่เจริญเพียงพอ จึงจำเป็นต้องมีคนดูแลอย่างใกล้ชิด พ่อแม่หรือผู้อบรมเลี้ยงดู มีหน้าที่ต้องคอยป้องกันอันตรายทุกอย่างที่เกิดแก่เด็ก อันตรายที่พบบ่อยได้แก่ ตกจากที่สูงหรือตกบันไดหัวโน หัวแตก กระจกหัก สัตว์ที่มีพิษต่อย ไฟฟ้าดูด น้ำร้อนลวก ถูกของมีคมบาด ผู้เลี้ยงดูจำเป็นต้องปล่อยให้เด็กอิสระ อย่าห้ามทำสิ่งต่าง ๆ โดยเกินเหตุ แต่ต้องคอยติดตามอย่างใกล้ชิด

## การสร้างสัมพันธภาพกับทารก

Cropley ได้สร้างเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมของมารดาในการสร้างความสัมพันธ์กับทารก ซึ่งเป็นประโยชน์แก่บิดามารดาที่มีปัญหาในการมีบุตร และการปฏิบัติต่อบุตรในวัยแรกเกิดหรือวัยทารกอย่างไร และเป็นแนวทางที่บิดามารดาใช้ในการปฏิบัติต่อบุตรในวัยทารกได้เป็นอย่างดี

ระยะเวลา	พฤติกรรมของมารดาที่เหมาะสม	พฤติกรรมของมารดาที่ไม่เหมาะสม
<p>ภายหลังคลอด</p> <p>1-2 ชั่วโมง แรก</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. มารดาพยายามยกศรีษะมองทารก</li> <li>2. เมื่อเห็นทารก มารดาจะมีปฏิกิริยา ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ยิ้มอย่างมีความสุข</li> <li>- มองสำรวจร่างกายบุตร</li> <li>- หันหน้าเข้าหาหน้าของทารก</li> <li>- ใช้ปลายนิ้วสัมผัส ลูบไล้ใบหน้า แขน ขา ของทารก</li> <li>- ขอกอดอุ้ม</li> <li>- ขอดูร่างกายทารกโดยไม่มีผ้าปกปิด</li> <li>- ดีใจเมื่อทราบว่าทารกปกติ</li> <li>- ยอมรับเพศถึงแม้จะไม่ตรงกับที่มีความต้องการตั้งแต่เริ่มแรกมีบุตร</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ไม่สนใจ</li> <li>2. ปฏิกริยาแสดงออก <ul style="list-style-type: none"> <li>- หน้าบึ้ง</li> <li>- มองทารกอย่างเย็นชา</li> <li>- หันหน้าหนีทารก</li> <li>- ไม่สนใจจับต้องสัมผัสทารก</li> <li>- ไม่อุ้ม</li> <li>- ทำทางซึ่ม ไม่มีความสุข</li> <li>- ไม่พอใจเมื่อเพศไม่ตรงกับความต้องการ</li> <li>- ทำทางไม่สนใจ เฉยเมย</li> </ul> </li> </ol>
<p>7 วันหลังคลอด</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สัมผัสอุ้มทารก ลูบไล้ทั่วลำตัว</li> <li>2. อุ้ม กอด จูบ หยอดล้อ</li> <li>3. ประสานสายตากับทารก</li> </ol> <p>สังเกตการเปลี่ยนแปลงของทารก</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ไม่สัมผัสหรืออุ้มทารก ถ้าอุ้มจะอุ้มห่างลำตัวของมารดา ใช้ปลายนิ้วสัมผัสเล็กน้อย</li> <li>2. ไม่หยอดล้อ กอดจูบ</li> <li>3. ไม่ประสานตากับทารก</li> <li>4. ไม่สนใจการเปลี่ยนแปลงของทารก</li> </ol>



ระยะเวลา	พฤติกรรมของมารดาที่เหมาะสม	พฤติกรรมของมารดาที่ไม่เหมาะสม
1 เดือน หลังคลอด	5. เปรียบเทียบลักษณะหน้าตาทารก คล้ายญาติพี่น้องหรือตนเองและสามี 6. ความสนใจการเลี้ยงทารก 1. ชอบอุ้มหยอกล้อ 2. วางทารกใกล้ ๆ ตัวเอง 3. ให้ผู้อื่นดูแลเพียงบางครั้งเมื่อจำเป็น	5. ไม่เปรียบเทียบลักษณะหน้าตาทารกกับญาติ 6. ไม่สนใจวิธีการเลี้ยงทารก 1. อุ้มเวลาที่ต้องการและจำเป็น 2. ทิ้งทารกตามลำพัง 3. ฝากให้ผู้อื่นดูแลแทนโดยไม่จำเป็น

บิดาก็มีส่วนที่จะสร้างสัมพันธภาพกับทารกเช่นกัน จากเกณฑ์ของ Murphy จะเป็นแนวทางให้บิดาได้ปฏิบัติต่อทารกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชนิดของพฤติกรรม	พฤติกรรมของบิดาที่เหมาะสม	พฤติกรรมของบิดาที่ไม่เหมาะสม
1. การสัมผัสทารก	1. ใช้มืออย่างแผ่วเบา นุ่มนวล ทะนุถนอม	1. ใช้ปลายนิ้วสัมผัสอย่างรุนแรง
2. การอุ้มทารก	2. อุ้มแนบอก อย่างสุขสบาย	2. อุ้มห่างจากลำตัว เกร็ง
3. การแสดงสีหน้า	3. แสดงความรักใคร่ประสานสายตากับทารก	3. เงียบ เฉย ไม่ยิ้มไม่ประสานสายตากับทารก
4. การฟังเสียง	4. สนใจฟัง และได้ตอบ	4. เฉยเมยต่อเสียงร้องของทารก
5. การตอบสนองความต้องการของทารก	5. กระตือรือร้นตามแบบที่ทารกต้องการ	5. ไม่ให้การตอบสนองความต้องการ
6. การให้เวลาและการเล่น	6. ให้เวลาและเล่นอย่างสม่ำเสมอ	6. ไม่ให้เวลาและเล่นอย่างรุนแรงไม่เหมาะสม
7. การหาความรู้การเลี้ยงดู	7. สนใจและใฝ่หาความรู้ในการเลี้ยงดูทารก	7. ไม่สนใจเรื่องการเลี้ยงดู
8. การมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดู	8. ช่วยในการเลี้ยงดู	8. หลีกเลี้ยงการเลี้ยงดูทารก

(กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์ หน้า 118-120)