

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
แนวทางการเลี้ยงดูเด็กอายุ 0-5 ปี

ภาคผนวก ก. การเลี้ยงดูเด็กวัยแรกเกิดถึง 5 ปี ผู้วิจัยได้สรุปเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยมีอยู่ 5 ด้าน คือ ด้านโภชนาการ การป้องกันโรค การส่งเสริมพัฒนาการ การดูแลสุขภาพ และการป้องกันอุบัติเหตุในเด็ก ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1.1 การดูแลเด็กอายุ 0-5 ปี ด้านโภชนาการ

อาหารที่เหมาะสมกับทารกแรกเกิดมากที่สุดคือ นมมารดา เพราะนมมารดาประกอบไปด้วยสารอาหารที่ทารกต้องการ ไม่มีนมชนิดใดจะสามารถใช้ทดแทนนมมารดาได้ไม่ว่าจะใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยผลิตให้ใกล้เคียงกับนมมารดาได้มากที่สุดเท่าใดก็ตาม เพราะนมมารดาประกอบไปด้วยภูมิคุ้มกันโรค และช่วยป้องกันการติดเชื้อของระบบทางเดินอาหารของทารก ระบบทางเดินหายใจ อีกทั้งนมมารดาไม่ต้องมีการจัดเตรียมที่ยุ่งยากเหมือนนมผสมอื่น ๆ ทำให้มารดาสะดวกและประหยัดปลอดภัย โดยธรรมชาตินมมารดาจะมีอย่างเพียงพอกับความต้องการของทารก และมีคุณภาพสูงจนถึงช่วงอายุประมาณ 6 เดือน หลังจากนั้นปริมาณและคุณภาพของน้ำนมจะค่อย ๆ ลดลง จึงต้องให้อาหารเสริม เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของทารก (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2536 : 23) เมื่อจัดตารางการให้อาหารแก่ทารกเพื่อสะดวกในการศึกษา จึงจัดเป็นตารางได้ดังนี้

การให้อาหารเสริมเด็กแรกเกิดถึง 1 ปี

อายุ	อาหารเสริม
อายุแรกเกิด - 3 เดือน	- ให้น้ำนมมารดาเพียงอย่างเดียว
อายุ 4 เดือน	- ให้น้ำนมมารดาเป็นอาหารหลัก 3 มื้อ เริ่มให้อาหารเสริมเป็นกล้วยสุกครูด ข้าวบดใส่น้ำแกงจืดเพิ่มระหว่างมื้ออาหาร
อายุ 5 เดือน	- ให้น้ำนมมารดาเป็นอาหารหลัก 3 มื้อ เริ่มให้อาหารเสริมเป็นข้าวบดใส่น้ำแกงจืด เพิ่มอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อปลา และเพิ่มผักใบเขียว เช่น ใบตำลึง ผักบุ้ง
อายุ 6 เดือน	- ให้น้ำนมเป็นอาหารหลัก 2 มื้อ ให้ข้าวบดผสมเนื้อ ผัก ใส่น้ำแกงจืด 1 ถ้วย แทนอาหาร 1 มื้อ และให้อาหารเสริมระหว่างมื้อ
อายุ 7 เดือน	- ให้น้ำนมมารดาเป็นอาหารหลัก 2 มื้อ ข้าวบดผสมเนื้อสัตว์บดไข่ และผักเป็นอาหารหลัก 1 มื้อ พร้อมกับอาหารเสริมระหว่างมื้อ
อายุ 8-9 เดือน	- ให้น้ำนมมารดาเป็นอาหารหลัก 1 มื้อ ข้าวบดผสมเนื้อสัตว์ เนื้อปลา ไข่ และผัก เป็นอาหารหลักแทนนมมารดา 3 มื้อ ให้อาหารเสริมพวกกล้วยสุกบด ผลไม้สุกบด เป็นอาหารว่างเสริม 1 มื้อ อาหารควรบดให้ละเอียดขึ้น และเพิ่มปริมาณให้มากขึ้น
อายุ 10-12 เดือน	- ให้เด็กรับประทานอาหารนมแม่เมื่อต้องการ แต่ให้ข้าวเป็นอาหารหลักทั้ง 3 มื้อ แต่เพิ่มปริมาณให้มากกว่าเมื่ออายุ 8-9 เดือน พร้อมกับให้อาหารเสริมพวกผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2536.

เด็กที่อายุมากกว่า 1 ปี ควรได้รับอาหารหลักครบ 3 มื้อ ซึ่งอาหารทั้ง 3 มื้อก็จะต้องประกอบด้วยอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพราะเด็กที่ไม่ได้ดื่มนมมารดาแล้วควรได้รับอาหารเพิ่มตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งเด็กวัยนี้จะเป็นช่วงที่กำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีพัฒนาการด้านต่าง ๆ อยู่เสมอ ทำให้เด็กเกิดความเพลิดเพลินกับการเปลี่ยนแปลง ทำให้มีกิจกรรมเข้ามาเกี่ยวข้องมากมาย เช่น การที่เด็กสามารถเดินหรือยืนได้ เคลื่อนไหวและให้เด็กวัยนี้มักจะมีปัญหาของการขาดอาหารมากกว่าวัยอื่น ๆ วัยหลังขวบปีแรก จะเป็นวัยที่สมองเด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เซลล์สมองจะเจริญเติบโตและบันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เด็กจะมีการเรียนรู้สั่งการรอบด้านค่อนข้างมากในช่วงนี้

การได้รับประทานอาหารไม่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย จะทำให้เด็กมีสุขภาพไม่แข็งแรง เจ็บป่วยได้ง่าย ไม่สามารถพัฒนาการได้อย่างเหมาะสมตามวัยสมองก็เจริญเติบโตช้า เพราะขาดสารอาหารที่ใช้สร้างเซลล์สมอง ทำให้มีเซลล์สมองน้อยกว่าเด็กปกติ เด็กจะเรียนรู้ได้ช้ากว่าเด็กปกติ ไม่เฉลียวฉลาดเท่าที่ควร

1.1.2 การดูแลสุขภาพ

เด็กควรได้รับการดูแลสุขภาพให้มีสุขภาพที่แข็งแรงอยู่เสมอ สามารถต่อต้านกับโรคที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กได้ ทำให้เด็กไม่เกิดการหยุดชะงักการเจริญเติบโต มีการเจริญเติบโตเต็มที่เหมาะสมตามวัย การดูแลสุขภาพจึงแบ่งออกเป็น 2 สภาวะ คือ

1) การดูแลสุขภาพเด็กเมื่อเด็กมีสุขภาพที่ดี เด็กควรได้รับการดูแลสุขภาพร่างกายดังนี้

(1) การได้รับสารอาหารให้ครบทุกหมวดหมู่ และเพียงพอตามความต้องการของร่างกาย

(2) การจัดเตรียมเครื่องใช้สำหรับเด็ก เด็กควรมีอุปกรณ์เครื่องใช้ให้เพียงพออย่างเหมาะสม เพราะเด็กมีร่างกายอ่อนแอ มีความต้านทานต่อโรคน้อย การเตรียมเครื่องใช้เครื่องนุ่งห่มตามโอกาส ตามฤดูกาล จึงมีความจำเป็นมากสำหรับเด็ก เช่น เสื้อผ้า เครื่องใช้สำหรับเด็ก ควรเป็นผ้าอ่อนนุ่ม เป็นเส้นชนิดผ้าทอ ใตสบาย เนื้อผ้าหนาบางตามความเหมาะสมกับสภาพอากาศ ตะเข็บเรียบ ซักได้ง่าย เครื่องใช้เกี่ยวกับการนอน ที่นอนควรเป็นนอนเรียบ เนื้อแน่น มีผ้าปูที่สะอาด มีผ้ายางหรือพลาสติกป้องกันความเปียกชื้น มีมุ้งกันยุง เครื่องใช้เกี่ยวกับการอาบน้ำ เช่น อ่างอาบน้ำ ชันน้ำ น้ำอุ่น สบู่ แปรงโรดัว ผ้าขนหนูเนื้อนุ่ม ชันน้ำได้ดี ผ้าขนหนูเล็กหรือฟองน้ำสำหรับถูตัวเด็ก ไม้พันสำลีสำหรับเช็ดหู ดาสำหรับเด็ก

(3) การดูแลบุตรให้ได้รับความสุขสบาย ได้รับการเลี้ยงดูอย่างทะนุถนอม และอบอุ่นในครอบครัว ได้รับการดูแลเรื่องความสะอาดของร่างกายเป็นอย่างดี และควรได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ตามความต้องการของร่างกาย พร้อมทั้งมีการดูแลระบบการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ

2) การดูแลสุขภาพเด็กเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย

เด็กวัยแรกเกิดถึง 5 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ร่างกายจึงต้องใช้พลังงานเพื่อเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไว้ให้แข็งแรงใช้งานได้ดีอยู่เสมอ อีกทั้งเด็กวัยนี้กำลังอยู่ในระยะที่ต้องปรับตัวให้ตัวเองสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อม ภูมิอากาศที่มีความเปลี่ยนแปลงเช่น ฤดูร้อน ฤดูหนาว และฤดูฝน ซึ่งอาจทำให้ร่างกายของเด็กไม่อาจทนทานต่อความรุนแรงของอากาศ จนทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นได้ ผู้เลี้ยงดูจึงต้องคอยสังเกตอาการของเด็กอย่างใกล้ชิด เพราะเด็กไม่สามารถสื่อสารให้ผู้ใหญ่รู้ว่าตนเองเกิดความเจ็บป่วย เช่น อาการซึม เบื่ออาหาร หงุดหงิด ร้องกวน มีไข้ ท้องเสีย อาเจียน (อาทรณ์ สงสฤณ, 2528 : 19) ผู้เลี้ยงดูเด็กควรมีความรู้เบื้องต้นที่สามารถช่วยเหลือเด็ก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการรุนแรงหรือเป็นอันตรายที่ร้ายแรงต่อเด็กได้ อาการเจ็บป่วยที่มีพบได้ในเด็กวัย 0-5 ปีคือ

(1) อาการตัวร้อน อาการตัวร้อนอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น โรคติดเชื้อ โรคสมอง ร่างกายขาดน้ำ การเป็นพิษจากยา เป็นต้น ผู้ดูแลเด็กควรเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น หรือน้ำธรรมดา เพื่อลดอุณหภูมิโดยเร็ว เพราะการที่มีไข้สูงมาก ๆ อาจทำให้เด็กเกิดอาการชัก ซึ่งจะอันตรายต่อสมองได้ ควรจัดให้เด็กพักในบริเวณที่ไม่มีลมโกรก ถอดเสื้อผ้าออกให้หมด ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดให้ทั่วตัว โดยเฉพาะบริเวณซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ ซึ่งเป็นบริเวณที่มีเส้นเลือดมาก จะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายลดลงเร็วขึ้น (คู่มืออนามัยแม่และเด็ก กระทรวงสาธารณสุข, 2535 : 29)

(2) การร้องไห้ การร้องไห้ของเด็กเป็นการแสดงออกให้ผู้เลี้ยงดูทราบว่า ตนเองอยู่ในสภาวะที่ไม่สบาย อาจเป็นเพราะมีอาการเจ็บป่วย คัดใจ ถูกขัดใจ หรือหิว ผู้เลี้ยงดูเด็กต้องคอยสังเกตอาการเพื่อให้ทราบว่า เด็กเกิดอาการผิดปกติที่ใด เช่น เด็กร้องไห้จากการปวดท้อง จะแสดงอาการร้องไห้ดังอ เสียงแหลม กำมือ ปากย่ำเท้าอ มีเหงื่อออก ตัวเย็น ท้องแข็ง และท้องอืด

อาการปวดท้องในเด็กเล็ก (Infantile colic) เป็นอาการปวดท้องจากระบบทางเดินอาหาร ซึ่งไม่ทราบสาเหตุแน่นอน อาการเหล่านี้อาจหายเองได้ ผู้เลี้ยงดูอาจคอยช่วยเหลือทุเลาความเจ็บปวด จากอาการที่สามารถแก้ไขได้ เช่น ท้องอืดมาก อาจช่วยอุ้มพาดบ่า อบอุ่น

หลังให้เรอ ทายามหาหงส์ หรือสวนลมออก นอกจากนี้อาจดูแลเกี่ยวกับการให้อาหารหรือนมผสมด้วย (อารณฺ์ สงสฤๅ, 2528 : 16-17)

(3) อาการท้องเดิน การถ่าย อุจจาระของเด็กจะแตกต่างกัน อาจถ่ายตั้งแต่ 1-7 ครั้งต่อวัน ลักษณะอุจจาระก็มีความสำคัญต่อเด็ก ปกติเด็กจะไม่ถ่ายอุจจาระเป็นก้อน ไม่มีมูกเลือดปน เด็กที่รับประทานนมมารดาจะถ่ายอุจจาระเป็นสีเหลืองปนเขียว ถ่ายวันละ 2-3 ครั้ง เด็กที่รับประทานนมผสม อุจจาระจะมีสีซีด ค่อนข้างแข็ง ถ่ายประมาณวันละ 1-2 ครั้ง อาการท้องเดินในเด็กเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น รับประทานนมไม่ถูกส่วน มีการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร (สฤๅฎิ จันทรหอม, 2536 : 27) การดูแลรักษา ควรดูอาหารที่กินตามปกติ โดยเฉพาะพวกที่มีกากมาก ๆ ผลไม้หรืออาหารที่มีรสจัด ให้อาหารที่มีกากน้อย มีลักษณะย่อยง่าย เช่น โจ๊ก น้ำแกงจืด ข้าวต้ม ข้าวต้ม ควรให้ผงเกลือแร่รับประทานสลับกับนม หากเด็กยังถ่ายเหลวเพิ่มขึ้น มีกลิ่น มีมูกเลือดปน หรือมีอาการอาเจียนร่วมด้วยควรพาไปพบแพทย์ อาการท้องเสียมักเกิดจากการที่เด็กรับประทานที่ไม่เหมาะสมกับเด็ก หรือจากภาชนะที่ไม่สะอาด ฉะนั้นหากผู้เลี้ยงดูเด็กปรุงอาหารหรือชงนมด้วยภาชนะที่สะอาด มีการป้องกันการติดเชื้อที่ดี และอาหารนั้นเหมาะสมกับเด็กตามวัย จะทำให้เกิดปัญหาเรื่องเด็กท้องเสียน้อยลง

(4) อาการไข้หวัด อาการที่มักพบบ่อยคือ มีตัวร้อนถึงร้อนจัด กระจายน้ำ มีน้ำมูก ทำให้หายใจติดขัด มีเสมหะเหนียวติดคอ ไอ เด็กจะร้องกวนจากการหายใจลำบาก ผู้เลี้ยงดูเด็กต้องช่วยเช็ดตัวลงไข้ให้เด็กรู้สึกสบาย และช่วยให้หายใจได้โล่งขึ้น ด้วยการดูดเสมหะหรือหายใจที่ช่วยให้หายใจโล่งขึ้น เนื่องจากไข้หวัดมักเกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งเป็นเชื้อโรคที่มีอยู่ทั่วไป ติดต่อกันได้ง่าย ผู้เลี้ยงดูเด็กควรมีการป้องกันการติดเชื้อระหว่างคนในครอบครัว ไม่ว่าผู้เลี้ยงดูเด็ก ควรมีการแยกผู้ที่มีอาการไข้หวัดจากสมาชิกของครอบครัว เพราะจะกระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ และสิ่งสำคัญที่ควรระวังคือ หากพบว่าเด็กมีอาการไข้หวัดติดต่อกัน (มากกว่า 3 วัน) ควรรีบนำเด็กไปพบแพทย์ เพราะอาจเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ไม่ใช่ไข้หวัดธรรมดา

1.1.3 การป้องกันโรค

เด็กจะได้รับภูมิคุ้มกันโรค มีความต้านทานโรคจากธรรมชาติจากมารดา ถ้าหากมารดาได้รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ จะทำให้เด็กมีภูมิต้านทานโรคสูงกว่ามารดาที่รับประทานอาหารไม่ดี (มะลิวัลย์ ยามโสภณ, 2536 : 12) ซึ่งจะทำให้เด็กมีการเจ็บป่วยน้อยในวัยนี้ และภูมิคุ้มกันโรคจะค่อย ๆ ลดลงหลังจากอายุได้ 6 เดือน ฉะนั้น การให้ภูมิคุ้มกันโรคจึงมีความสำคัญสำหรับเด็กในวัยนี้

ตารางการให้วัคซีนเด็กแรกเกิดถึง 1 ปี

อายุ	วัคซีนที่ให้	ข้อแนะนำ
แรกเกิด	BOG	เด็กที่มีอาการของโรคเอดส์ไม่ให้ BOG
	HB1	1. HB1 ควรให้ภายใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด กรณีคลอดที่บ้านควรให้ภายในไม่เกิน 7 วันหลังคลอด
2 เดือน	DTP1, OPV1	
	HB2	กรณีที่ตรวจพบว่าแม่เป็นพาหะของ HBV ควรให้ HB2 เมื่ออายุ 1 เดือน
4 เดือน	DTP2, OPV2	
6 เดือน	DTP2, OPV3	
	HB3	
9-12 เดือน	MMR1	1. ถ้าไม่ใช้วัคซีน MMR ควรให้วัคซีนหัดอย่างเดียวก้ได้ 2. หากฉีดไม่ทันอายุ 9-12 เดือน ให้รีบติดตามฉีดโดยเร็วที่สุด
1-1 ½ ปี	DTP4, OPV4	
4-6 ปี	DTP5, OPV5	ถ้าอายุเกิน 6 ปี ให้ DT แทน DTP
	BCG	1. ให้กรณีที่ไม่มีแผลเป็นจากการฉีด BCG ครั้งก่อน 2. เด็กที่มีอาการข้อ 1 เอดส์ไม่ให้ BCT

ที่มา : กำหนดการสร้างตารางภูมิคุ้มกันโรค จากหนังสือการดูแลสุขภาพเด็กแรกเกิด - 6 ปี
สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ของกองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ปี 2537 หน้า 114.

1.1.4 การป้องกันความปลอดภัยในเด็กอายุ 0-5 ปี

เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น เป็นวัยที่กำลังค้นหาและศึกษาสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว แต่เด็กก็ยังไม่มีความสามารถในการควบคุมกล้ามเนื้อ ยังไม่มีความสามารถในการตัดสินใจปัญหาที่พบเห็นได้ดีพอ ทำให้เกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัยแก่เด็ก ซึ่งนับวันจะเพิ่มมากขึ้นทุกที การให้ความรู้แก่ผู้ดูแลจะสามารถช่วยป้องกันให้อุบัติเหตุตามวัยของเด็ก ดังต่อไปนี้ (การดูแลสุขภาพเด็กแรกเกิด - 6 ปี กองอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2537)

สาเหตุและประเภท

สาเหตุและประเภทของอุบัติเหตุเหล่านั้น ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับสิ่งต่อไปนี้ คือ

1) ตัวเด็ก ได้แก่ อายุและสภาพการเคลื่อนไหวของเด็ก เช่น อุบัติเหตุการอุดตันของทางเดินหายใจ หรือการสำลัก จะพบในเด็กอายุน้อยกว่า 1 ปี ทั้งนี้เพราะเด็กในวัยดังกล่าวเวลาเห็นของตกหล่นจะเก็บใส่ปากหมด ส่วนอุบัติเหตุจากการจมน้ำหรือหกล้ม ตกจากที่สูง จะพบในเด็กอายุมากกว่าหนึ่งปีขึ้นไป

2) สภาพครอบครัว เป็นเรื่องที่สำคัญและมีอิทธิพลในการเกิดอุบัติเหตุเช่นกัน เศรษฐกิจและฐานะของครอบครัวมีส่วนเป็นอย่างมาก อุบัติเหตุมักเกิดในครอบครัวที่มีลูกมาก ฐานะไม่ดี บิดา-มารดาทำงานนอกบ้าน ทิ้งเด็กให้อยู่ในความดูแลหรือที่เลี้ยง ซึ่งอาจต้องทำงานอย่างอื่นร่วมกับการดูแลน้อง ทำให้เด็กได้รับการเอาใจใส่น้อยลง อาจเกิดอันตรายหรืออุบัติเหตุขึ้นได้

3) สภาพสิ่งแวดล้อมหรือสังคม เป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากอย่างหนึ่งในชุมชนที่มีความเจริญ มีเครื่องไฟฟ้า เครื่องผ่อนแรงมากขึ้น ถนนและการคมนาคมดีขึ้น ดังนั้นอุบัติเหตุจากเครื่องไฟฟ้าดูด อุบัติเหตุจากยานยนต์ จะมีมากขึ้นด้วย

สำหรับในชุมชนที่ห่างไกล ไม่มีไฟฟ้าใช้ ประเภทของอุบัติเหตุจะเปลี่ยนไป เช่น เกิดจากพิษน้ำมันก๊าดในชนบทที่ใช้ตะเกียง การถูกสัตว์ที่มีพิษกัด เป็นต้น

องค์ประกอบของการเกิดอุบัติเหตุ มีลักษณะเช่นเดียวกับองค์ประกอบของการเป็นโรคคือมีบุคคล (Host) มีตัวกระทำให้เกิดโรค (Agent) และมีสิ่งแวดล้อม (Environment) ซึ่งถ้าเราสามารถกำจัดหรือแก้ไขตัวการกับปรับปรุงสิ่งแวดล้อมได้อุบัติเหตุจะไม่เกิดขึ้น

หลักการที่พยายามตัดวงจร โดยใช้วิธีต่อไปนี้คือ

- 1) ศึกษาปัญหาของอุบัติเหตุเหล่านั้นโดยถ่องแท้
- 2) หาสาเหตุที่เกี่ยวข้องกันอุบัติเหตุเหล่านั้น
- 3) สร้างวิธีแก้ไขส่วนที่ถูกต้อง
- 4) ประเมินผลการแก้ไขนั้น

สำหรับการป้องกันแก้ไขควรใช้หลักสำคัญ 3 ประการ คือ

1) การที่มีกฎหมายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ เพื่อช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุลงได้ เช่น การออกกฎหมายจราจรและการขับรถต่าง ๆ

2) การสร้างสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องมือต่าง ๆ ที่เกิดอันตรายได้นั้น ควรจะคิดหาทางลดอุบัติเหตุให้มากที่สุด ตัวอย่างเช่น การออกแบบสร้างเข็มขัดให้รถยนต์ การตั้งอุณหภูมิของน้ำร้อนที่ต้มไม่ให้เดือดมากเกินไปจนทำให้ลวกผิวหนัง เป็นต้น

3) การให้ความรู้เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด และเป็นส่วนที่บุคลากรทางการแพทย์จะได้มีบทบาทมากในการป้องกันอุบัติเหตุ การสอนเกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุ นั้น มิใช่จะเน้นที่มารดาเท่านั้น แต่ควรให้ความสำคัญต่อทุก ๆ คนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็ก หรือแม้แต่ตัวเด็กเอง เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กได้

การป้องกันอุบัติเหตุตามวัยกับพัฒนาการ

อายุแรกเกิด - 3 เดือน

พัฒนาการ

มักจะนอนเป็นส่วนใหญ่ คอชันได้ในระยะหลัง

การป้องกัน

1) ไม่แนะนำให้นอนหนุนหมอน หรือผ้าใบเบาะนุ่ม ๆ เพราะเด็กอาจถูกอุดจมูก หายใจไม่ออกเป็นอันตรายได้

2) อย่าให้เด็กนอนหงายคว่ำนอน เพราะจะสำลักได้

3) อย่าปล่อยเด็กไว้แต่ผู้เดียว

4) ในกรณีที่นอนของเด็กเป็นเตียงมีลูกกรงกัน ควรมีฟองน้ำนุ่ม ๆ บุขอบเพื่อกันเด็กชนและซี่กรงไม่ควรห่างเกินไป จนเด็กหลุดตกลงมา

5) การให้ยาควรอ่านสลากให้เข้าใจทุกครั้งก่อนให้ยา

6) เวลาจะอาบน้ำควรทดสอบดูว่าน้ำไม่อุ่นจัดเกินไปสำหรับเด็ก

อายุ 4-6 เดือน

พัฒนาการ

คว่ำได้ คืบได้ คลำของเล่น และชอบเอาของเข้าปาก

การป้องกัน

1) อย่าปล่อยเด็กไว้คนเดียวในที่ที่จะตกได้

2) ของเล่นควรเลือกชนิดไม่มีคม สีไม่ฉูดฉาด และไม่มีขนาดเล็กเกินไป

- 3) เตียงเด็กควรเอาลูกทรงขึ้นสูงตลอดเวลา
- 4) ระวังเรื่องการให้ยาหรือวิตามิน ซึ่งอาจหิบบิดได้

อายุ 7-11 เดือน

พัฒนาการ

นั่งได้เอง เกาะยืนและเดินได้ ชอบเอาของเข้าปาก และโยนของทิ้ง หิบบของชิ้นเล็ก ๆ ได้ด้วยนิ้วมือ

การป้องกัน

- 1) ห้ามทิ้งเด็กไว้ในอ่างอาบน้ำตามลำพังเด็ดขาด
- 2) อย่าให้มีของเล็กอยู่ใกล้ตัวเด็ก เช่น เมล็ดผลไม้ ก็ปีติคผลไม้ กระจุก เม็ดยา
- 3) อย่าปล่อยให้เด็กคลานเช่นคนเดียว เพราะโอกาสที่หัวชนแง่เก้าอี้แตกจะเกิดได้ง่าย
- 4) กระจกน้ำร้อน มีด ส้อม อย่าวางกับพื้น หรืออยู่เฉยจนเกินไป

อายุ 1 ปี

พัฒนาการ

ในช่วงก่อนอายุ 2 ปีนี้ เด็กจะเดินและวิ่งได้คล่อง ปีนบันไดได้ เปิดจุกขวดได้ และชอบเอาของเข้าปาก

การป้องกัน

- 1) ระวังการหกล้มตกบันได โดยการทำลูกทรงบันได
- 2) ระวังเกี่ยวกับเครื่องไฟฟ้า ปลั๊กไฟควรจะอยู่สูง และเมื่อไม่ใช้ควรหาหัวปิดอย่าให้เด็กเห็นเพราะอาจจะเอานิ้วหรือก็ปีติคผลไม้เล่นได้
- 3) ของที่ร้อนควรเก็บไว้เป็นที่
- 4) ยาหรือของเป็นพิษต่าง ๆ ควรเก็บไว้ในตู้ยาให้หิบบได้ง่าย
- 5) เวลาเล่นกลางแจ้งควรอยู่ในที่ที่ปลอดภัย อย่าเล่นบริเวณที่มีรถพลุกพล่านผู้ใหญ่ควรอยู่ในที่ที่พร้อมจะช่วยเหลือ
- 6) การนั่งรถ ควรมีการป้องกันพอสมควร

อายุ 2-4 ปี

พัฒนาการ

เด็กวัยก่อนเรียนจะสามารถวิ่งปีนป่ายได้เก่ง เปิด - ปิดประตูได้เอง ชอบค้นหา
สำรวจดู ลึนชัก ถีบจักรยานสามล้อได้

การป้องกัน

1) การจัดเก็บของใช้ให้เกิดอันตรายต่อเด็กน้อยที่สุด เช่น การเก็บยา การเก็บสาร
พิษต่าง ๆ

2) ควรจะเลือกของเล่นที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้น้อยที่สุด ของเล่นที่มีปลาย
แหลม ของที่ทำเทียมของจริงเกินไป เช่น ปืน ไม่สมควรเล่น

3) สอนอันตรายที่จะเกิดขึ้นในรูปของนิทาน ประสบการณ์ชีวิตในแต่ละวัย

สรุปแล้วจะเห็นว่า อุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้กับเด็กทุกวัย แต่เราสามารถป้องกันหรือ
ลดอุบัติเหตุลงได้ เด็กทุกคนจะเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ จะทำให้เขารู้ว่าอะไรทำให้เขาเจ็บ ทำ
ให้อ่อน เป็นอันตราย เขาจะรู้จักระมัดระวังหลีกเลี่ยงได้อย่างไร ผู้ใหญ่ก็ควรระมัดระวังไม่
ประมาททั้งสิ่งของที่สามารทำให้เกิดอันตรายต่อเด็กก็ได้ ผู้เลี้ยงดูเด็กควรมีความละเอียด
รอบคอบ และมีความรู้เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุที่สามารถทำให้เกิดอันตรายต่อเด็กได้

1.1.5 การส่งเสริมพัฒนาการ

การส่งเสริมพัฒนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็ก เพราะเป็นการช่วยให้เกิด
พัฒนาการด้านการรับรู้ และการเรียนรู้ให้วัยเด็ก และจะเป็นการพัฒนาศักยภาพการทำงานของ
สมอง เกี่ยวกับระบบการสัมผัส การรับรู้ (Sensory motor) ระบบการประสานงาน (Associative)
การทำงานของทั้งสองระบบจะถูกกระตุ้นจากการอบรมเลี้ยงดู จากการจัดสภาพแวดล้อมให้
เหมาะสม การขาดการกระตุ้น ส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการของสมองในระยะ 2 ขวบปีแรก จะทำ
ให้เด็กมีพัฒนาการที่ล่าช้า มีเซลล์สมองน้อยจนถึงน้อยมาก ทำให้เด็กปัญญาอ่อนได้ ซึ่งการ
แสดงออกของความผิดปกติของสมองจะแสดงออกทางด้านพฤติกรรม การเรียนรู้ และการปรับตัว
ในสังคม ซึ่งหากการเจริญเติบโตของสมองผิดปกติอาจแสดงออกถึงความผิดปกติด้านใดด้าน
หนึ่ง หรือหลายด้านก็ได้

การเลี้ยงดูเด็กที่ดี ผู้เลี้ยงควรเข้าใจวิธีการตอบสนองพัฒนาการเด็กในแต่ละช่วงอายุ
เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถพัฒนาไปได้อย่างมั่นคงเหมาะสมตามวัย ซึ่งการตอบสนองพัฒนาการ
ได้แก่

1) การเล่นและของเล่น เป็นการช่วยให้อวัยวะของร่างกายทุก ๆ ส่วนได้รับการกระตุ้น ให้มีการทำงานได้อย่างคล่องแคล่ว มีระบบการทำงาน การจับถ้ายของเสียภายใน กล้ามเนื้อ ทุก ๆ ส่วนดีขึ้น ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เด็กจะมีทักษะในการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ ต่าง ๆ ดีขึ้น การวัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก ของเล่นที่เหมาะสมไม่เกิดอันตรายต่อเด็ก จะช่วยให้เกิดการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กอย่างแท้จริง

2) การส่งเสริมทักษะการใช้อวัยวะในการเคลื่อนไหว ทารกจะสามารถควบคุมกล้ามเนื้อที่อยู่บริเวณส่วนหน้า ศีรษะ ลำตัว แขนขา และกล้ามเนื้อเล็ก ๆ บริเวณนิ้วมือ ซึ่งอยู่ห่างจาก ประสาทส่วนกลางออกไปเป็นลำดับ หากเด็กได้ฝึกทักษะเพิ่มความสามารถในการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อเล็ก ๆ ไปจนถึงกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ได้อย่างถูกต้อง จะทำให้เด็กเจริญเติบโต เป็นผู้มีบุคลิกที่ดี ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนาด้านอื่น ๆ ต่อไป

การพัฒนาการของเด็กและการส่งเสริมพัฒนาการที่ผู้เลี้ยงดูเด็กควรทราบ ตาม มาตรฐานการของกระทรวงสาธารณสุข แบ่งตามช่วงอายุของเด็กได้ดังนี้

อายุ	พัฒนาการ	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
1 เดือน	- มองสบตา จ้องหน้าแม่ หรือ มองของเล่นที่อยู่ตรงหน้า	- แนะนำส่งเสริมให้มีการอุ้มชู พูดคุยกับเด็ก
2 เดือน	- ยืมได้ ชอบมองของเล่นที่เคลื่อนไหว ยืม ชันคอในท่าคว่ำ	- หาของเล่นพวงห้อย แขนว ที่เคลื่อนไหวได้ มีสีสด และรูปร่างต่าง ๆ แขนวไว้ตรงหน้า
3 เดือน	- ชันคอได้ ชอบเล่นแขนขาตนเอง ใช้เท้าเคาะตีไปมา พยายามจับ การสัมผัส การเห็นสิ่งแปลกใหม่ และการได้ยินเสียงต่าง ๆ	- ให้เด็กอยู่ในท่าที่มีการเคลื่อนไหว แขนขา ได้โดยสะดวกเต็มที่ เช่น ทำนั่งคก นอนคว่ำ หรือนอนหงาย - พูดคุยด้วย ร้องเพลงกล่อม เวลานอน หรือ อุ้มเดินเล่นเพื่อให้เด็กคุ้นเคย
4 เดือน	- หันหัวและตัวตามเสียง เอื้อมมือ แตะหรือจับสิ่งของเข้าปาก ยืม หัวเราะเสียงดังเมื่อพอใจได้เอง	- หาของเล่นที่ถือง่าย สีสด เข้ามามีเสียงดังควร เป็นสิ่งที่เด็กเอาเข้าปาก ดูดเคี้ยวได้โดยไม่เป็นอันตราย เช่น ตุ๊กตาผ้ารูปสัตว์ รูปวงกลม วงแหวน - ควรพูดหยอกล้อด้วยความอ่อนโยน มีเมตตาด้วย เสียงสูง ต่ำ ให้เด็กคุ้นเคยกับเสียงและ สัมผัส

อายุ	พัฒนาการ	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
5 เดือน	- คืบ พลิกคว่ำ พลิกหงายได้	- ระวังอันตรายจากการพลัดตกจากที่สูง และการเอาของเข้าปาก เล่นสิ่งของที่ถือได้ จับ เขย่า สั่น ให้เกิดเสียงดัง
6 เดือน	- ครว้าของได้ด้วยมือข้างเดียว หันหาเสียงเรียกชื่อ สั่นเสียง ได้ตอบ	- พูดคุยกับเด็กบ่อย ๆ เรียกชื่อให้คุ้นเคย - ชอบจับของเล่นด้วยมือตนเอง สามารถเปลี่ยนมือได้ ชอบฟาดของเล่นกระทบพื้น ให้เกิดเสียงดัง
7-8 เดือน	- พีนเริ่มขึ้น นั่งได้ หัดคลาน เอื้อมมือจับของและกำไว้เปลี่ยนมือได้ ทำเสียงเลียนแบบอาหรือกตัวคนแปลกหน้า	- นั่งเล่นในอ่างน้ำ หาของเล่นที่ลอยน้ำได้ ไว้ให้เล่น เช่น ฟองน้ำ ผ้าขนหนู - อุ้มให้อยู่ในท่ายืน หรือจับนั่งบนเข่า - พูดคุยด้วยคำสั้น ๆ ชัดเจน พาเดินเล่นรอบ ๆ บ้าน - อ่านหนังสือให้ฟัง ให้ดูภาพสัตว์หรือสิ่งของที่คุ้นเคย
9-10 เดือน	- คลานด้วยเข่าได้ เกาะโหนตัวยืนได้ เกาะเดินไค่ คืบนม หรือน้ำจากถ้วย	- ปลอ่ยให้เล่นในที่กว้าง พื้นเรียบ ไม่เป็นอันตราย ระวังหลุดสิ่งเข้าปากได้ - จับให้ยืน ให้หัดจับช้อน - ชอบโยน ขว้างสิ่งของ - ชอบเล่นจ๊ะเอ๋ และโบกมือตอบ - ฝึกหัดคืบน้ำจากถ้วย
12-15 เดือน	- ตั้งไข่ งู่มือข้างเดียวเดินได้ พูดได้ 2-3 คำ ชอบฟังเพลง	- ให้มีโอกาสยืน และเดินเอง - ให้โอกาสหยิบ ดัก อาหารกินเอง - ให้เล่นของเล่นที่ลาก ดึงได้ - ให้ฟังเพลงจังหวะต่าง ๆ ให้หัดพูดด้วยคำสั้น ๆ ง่าย ๆ

อายุ	พัฒนาการ	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
18 เดือน	- เดินคล่อง ปีนขึ้นนั่งบนเก้าอี้เตี้ย ๆ ได้ เหยียดลูกบอลเล่นได้ - พูดได้ประมาณ 10 คำ	- ให้ออกาสเดินเองให้มากที่สุด - ให้ออกาสลูกบอล - ฝึกให้ขึ้นลงบันได สอนการขึ้นลงจากที่สูง เช่น เก้าอี้ เติง - สอนให้รู้จักอันตรายต่าง ๆ เช่น ของร้อน เคาไฟ เป็นต้น
2 ปี	- วิ่งเล่นได้คล่อง ขึ้นลงบันไดเอง - พูดได้ยาวขึ้น - ชอบขยำ ทูบ ดิ	- ฝึกพูดด้วยประโยคสั้น ให้ชัดเจน - ให้ออกาสเล่นที่เป็นรูปร่างต่าง ๆ ที่มีสีสัน และเล่นขีดเขียน - พาหัดเดิน ออกเดินเล่นนอกบ้าน ให้ออกาสมีประสบการณ์และรู้จักเด็กอื่น ๆ ที่เป็นสังคมนอกบ้าน - สอนให้รู้จักทิศทางอวัยวะภายนอก เช่น คา จมูก ปาก หู เป็นต้น
3 ปี	- พูดเป็นประโยคได้ - เขียนวงกลมได้ - เล่นเป็นกลุ่มกับเด็กอื่น และรู้จักเพศตนเอง - ขี้ฉกรยาน 3 ล้อได้	- คอยดูแลอย่างใกล้ชิด คอยแนะนำการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพราะเด็กอาจต้องไปโรงเรียน อนุบาล และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอาจมีปัญหาการปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับเพื่อน ๆ สอนให้ออกาสมีคุณธรรม และมีความอ่อนโยน มีเมตตา - ฝึกให้ออกาสใช้ดินสอขีดเขียนเพื่อกล้ามเนื้อเล็ก ๆ ที่ควบคุมการเขียนแข็งแรง
4 ปี	- เด็กสามารถรับประทานอาหาร อาบน้ำ แต่งตัว ขับถ่าย ได้ด้วยตัวเอง - ใช้ก้ามเนื้อเล็ก ๆ ได้ดีขึ้น - รู้จักการเปรียบเทียบใหญ่ เล็ก สูง ต่ำ ยาว สั้น ได้	- ควรฝึกให้ออกาสช่วยเหลือตัวเองในการรับประทานอาหาร การแต่งตัว หรือฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลา - ผู้เลี้ยงเด็กควรขยันตั้งคำถามให้ออกาสได้คิด และสังเกตสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว เพื่อให้ออกาสเกิดทักษะ และเกิดการเรียนรู้ได้เร็วขึ้น

อายุ	พัฒนาการ	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
5 ปี	- กระโดดได้ด้วยขาข้างเดียวและเดินต่อเท้ากันได้ - นับเหรียญได้ 10 อัน - ช่วยเหลือตัวเองได้ดีขึ้น เช่น การแต่งตัว การรับประทานอาหาร - เล่นกับเพื่อนได้นาน ๆ แยกจากพ่อแม่ได้นานขึ้น	- เด็กควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดฝึกความมีระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกับการเคารพต่อสิทธิของผู้อื่น - การเล่นและเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ - การช่วยเหลืองานบ้านบ้างตามสมควร

- ที่มา : 1) การดูแลสุขภาพเด็กแรกเกิด - 6 ปี สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของกองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2537
- 2) คู่มืออนามัยแม่และลูก กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2537

ภาคผนวก ข.
แบบสัมภาษณ์การวิจัย

หมายเลขแบบสัมภาษณ์

[] [] [] [] [] 1-3

แบบสัมภาษณ์การวิจัย

เรื่อง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงดูเด็กอายุ 0-5 ปี ของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์การวิจัยนี้ เป็นเครื่องมือในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูเด็กอายุ 0-5 ปี ในครอบครัวที่บิดา-มารดา เด็กมีการอพยพแรงงานนานกว่า 3 เดือนขึ้นไป โดยแบ่งข้อมูลออกเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสำคัญของการเลี้ยงดูเด็ก

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านสังคมของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

1. เพศ		
[] 1) ชาย	[] 2) หญิง	[] 4 V1
2. อายุ.....ปี		[] [] 5-6 V2
3. ท่านเรียนจบชั้นใด		[] 7 V3
[] 1) ไม่ได้เรียน	[] 2) ประถมศึกษาปีที่ 4	
[] 3) มัธยมศึกษา	[] 4) ประถมศึกษาปีที่ 6	
[] 5) ปริญญาตรี	[] 6) ประกาศนียบัตร, อนุปริญญา	
4. สถานภาพสมรสของท่าน		[] 8 V4
[] 1) โสด	[] 2) คู่	
[] 3) หม้าย	[] 4) หย่าร้าง, แยกกันอยู่	
5. ท่านเคยมีประสบการณ์ในการเลี้ยงดูเด็กอายุ 0-5 ปี หรือไม่		[] 9 V5
[] 1) ไม่เคย		
[] 2) เคย (ระบุบุคคลที่เลี้ยงดู)		
[] 1) บุตร.....คน	[] 2) หลาน.....คน	[] [] 10-11 V6 V7
[] 3) น้อง.....คน	[] 4) รับจ้างเลี้ยงเด็ก.....คน	[] [] 12-13 V8 V9
[] 5) อื่น ๆ (ระบุ).....		[] 14 V10

6. ท่านเคยรับการฝึกอบรมหลักสูตรเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก หรือไม่	[] 15	V11
[] 1) ไม่เคย		
[] 2) เคย (ระบุหลักสูตรที่ฝึกอบรม)		
[] 1) แม่ตัวอย่าง [] 2) อาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน	[] [] 16-17	V12 V13
[] 3) ผดุงครรภ์โบราณ [] 4) ปฏิบัติงานอื่นๆ	[] [] 18-19	V14 V15
7. ท่านเคยปฏิบัติงานในหน้าที่อาสาสมัครที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูเด็กหรือไม่		
[] 1) ไม่เคย		
[] 2) เคย		
[] 1) แม่ตัวอย่าง [] 2) อาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน	[] [] 21-22	V17 V18
[] 3) ผดุงครรภ์โบราณ [] 4) ปฏิบัติงานอื่นๆ	[] [] 23-24	V19 V20
8. ในปัจจุบันท่านกำลังเลี้ยงเด็กอายุไม่เกิน 5 ปี จำนวน.....คน	[] 25	V21
[] 1) คนที่ 1 อายุ.....ปี.....เดือน		
[] 2) คนที่ 2 อายุ.....ปี.....เดือน		
[] 3) คนที่ 3 อายุ.....ปี.....เดือน		

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้เรื่อง การเลี้ยงเด็กอายุ 0-5 ปี ของผู้สูงอายุ
คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นแบบสัมพัทธ์ถึงการรับรู้ในการเลี้ยงเด็กอายุ 0-5 ปีของผู้สูงอายุ มีคำตอบให้เลือกอยู่ 3 คำตอบ คือ

- เห็นด้วย ตอบเมื่อ ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกรู้สึกของท่าน
ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ ตอบเมื่อ ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกรู้สึกของท่าน
ไม่เห็นด้วย ตอบเมื่อ ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกรู้สึกของท่านมาก

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ/ ไม่ทราบ	ไม่ เห็นด้วย
2.1 การรับรู้ความสำคัญของการเลี้ยงดูเด็กอายุ 0-5 ปี ของผู้สูงอายุ 1) หากเด็กอายุ 0-5 ปี ขาดสารอาหารจะทำให้ร่างกายและสมองเจริญเติบโตช้า 2) การเลี้ยงดูในวัยเด็กจะมีผลต่อสุขภาพกาย, จิตใจ และปลูกฝังบุคคลิกลักษณะความเป็นอยู่ของเด็กเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ 3) ร่างกายและสมองของเด็กจะเจริญเติบโตมากที่สุดในช่วงแรกเกิด -5 ปี 4) การเลี้ยงดูเด็กด้วยความรักความอบอุ่นจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็ก 5) ถ้าเด็กไม่ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง จะทำให้เด็กมีพัฒนาการช้ากว่าเด็กวัยเดียวกัน			[] 26 V22 [] 27 V23 [] 28 V24 [] 29 V25 [] 30 V26
2.2 การรับรู้ภาวะสุขภาพของเด็กอายุ 0-5 ปี ของผู้สูงอายุ 1) เด็กที่ท่านเลี้ยงดูมีสุขภาพดี จะทำให้เขาเจริญฉลาดกว่าเด็กอื่น ๆ ที่อยู่ในวัยเดียวกัน 2) เด็กที่ท่านเลี้ยงดูไม่เคยเจ็บป่วยด้วยโรค คออักเสบ, ไอกรน, บาดทะยัก, หัด, วัณโรค			[] 31 V27 [] 32 V28

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ/ ไม่ทราบ	ไม่เห็นด้วย	
3) เด็กที่ท่านเลี้ยงดูสามารถ นั่ง, คลาน, เดิน ได้เหมาะสมตามวัย				[] 33 V29
4) เด็กที่ท่านเลี้ยงดูไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร				[] 34 V30
5) เด็กที่ท่านเลี้ยงดูมีการเจ็บป่วยบ่อย ๆ				[] 35 V31
2.3 การรับรู้ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพเด็ก อายุ 0-5 ปี ของผู้สูงอายุ				
1) การให้เด็กรับประทานอาหารนมมารดา อย่างเดียวนานกว่า 4 เดือน จะช่วยให้เด็กมี ภูมิคุ้มกันโรคสูง				[] 36 V32
2) อาหารพวกเนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ มีประโยชน์ ทำให้ร่างกายเด็กแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย				[] 37 V33
3) การพาเด็กไปตรวจสุขภาพทุกครั้งตามนัดจะ ทำให้เด็กปลอดภัยจากการเจ็บป่วย				[] 38 V34
4) การเจ็บป่วยทำให้สมองและร่างกายหยุด เจริญเติบโต				[] 39 V35
5) เด็กที่มีสุขภาพดีมักจะมีอารมณ์และจิตใจดี				[] 40 V36
2.4 การรับรู้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับเด็ก อายุ 0-5 ปี ของผู้สูงอายุ				
1) ท่านมีปัญหาด้านการเงินทำให้ไม่สามารถ พาเด็กไปรับบริการตามนัดได้				[] 41 V37
2) ท่านไม่พาเด็กไปรับบริการตรวจสุขภาพ เพราะการเดินทางไปรับบริการไม่สะดวก				[] 42 V38
3) ท่านไม่พอใจการให้บริการของเจ้าหน้าที่ จึงไม่อยากพาเด็กไปรับบริการ				[] 43 V39
4) ท่านไม่อยากพาเด็กไปรับบริการ ฉีดวัคซีน เพราะกลัวเด็กเป็นไข้				[] 44 V40
5) ท่านไม่สะดวกในการเดินทางพาเด็กไป รับบริการเพราะสุขภาพของท่านไม่แข็งแรง				[] 45 V41

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านสังคมของผู้สูงอายุ
คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ส่วนนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ประเมินการสนับสนุนทางสังคมในการเลี้ยงดูเด็กของผู้สูงอายุ ให้ผู้สัมภาษณ์ขีดเครื่องหมาย / ในช่องที่ผู้สูงอายุตอบและกรอกข้อมูลตามที่ผู้สูงอายุตอบ

ข้อความ	เกิดเป็นประจำ	เกิดเป็นบางครั้ง	ไม่เคยเกิดเลย
3.1 การสนับสนุนด้านสังคมของผู้สูงอายุ ก) การตอบสนองด้านอารมณ์ 1) มีคนคอยให้คำปรึกษา ช่วยเหลือให้กำลังใจท่าน [] 46 V42 2) หากเกิดอันตรายขึ้นกับท่าน ท่านมั่นใจว่าจะมีคนช่วยเหลือ โดยไม่ปล่อยให้ท่านได้รับอันตรายโดยลำพัง [] 47 V43 3) คนที่อยู่รอบข้างไม่ให้ความช่วยเหลือท่าน [] 48 V44 4) บุคคลานทำให้ท่านเกิดความกังวลใจเสมอ [] 49 V45			
ข) การตอบสนองด้านการยอมรับในฐานะ เป็นส่วนหนึ่งของสังคม 1) ท่านเป็นบุคคลที่ได้รับการยกย่องนับถือจากลูกหลานในฐานะผู้อาวุโส [] 50 V46 2) ท่านให้คำปรึกษา แนะนำ คัดสินปัญหา [] 51 V47 3) ท่านทำหน้าที่เป็นญาติผู้ใหญ่หรือเจ้าภาพในงานแต่งงาน, งานขึ้นบ้านใหม่, งานบวช [] 52 V48 4) ลูกหลานปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านดี [] 53 V49			
ค) การตอบสนองความต้องการในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม 1) เมื่อมีกิจกรรมในหมู่บ้าน ท่านจะได้รับเชิญให้เข้าร่วมกิจกรรม [] 54 V50 2) เมื่อมีการทำกิจกรรมท่านได้แสดงความคิดเห็นในกิจกรรมนั้น [] 55 V51			

ข้อความ	เกิดเป็น ประจำ	เกิดเป็น บางครั้ง	ไม่เคย เกิดเลย
3) ท่านมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนข่าวสาร ประสบการณ์ ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม			[] 56 V52
4) ท่านรู้สึกอยากเข้าร่วมกิจกรรมทุก ๆ ครั้ง			[] 57 V53
ง) การตอบสนองด้านข้อมูลข่าวสาร			
1) มีผู้เตือนให้ท่านนำเด็กไปรับบริการตรวจ สุขภาพ			[] 58 V54
2) มีคนคอยแนะนำช่วยเหลือในการเลี้ยงดูเด็ก ในความรับผิดชอบของท่าน			[] 59 V55
3) ท่านได้รับเอกสาร สิ่งพิมพ์ แผ่นพับ แนะนำ เรื่องการเลี้ยงดูเด็ก			[] 60 V56
4) ท่านสนใจฟังข่าว หรือดูโทรทัศน์ เรื่องการเลี้ยงดูเด็ก			[] 61 V57
จ) การตอบสนองด้านการช่วยเหลือเป็นดังของ เงินทอง และแรงงาน			
1) ท่านเคยได้รับเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายใน ครอบครัวจากลูกหลาน			[] 62 V58
2) เมื่อท่านต้องทำงานที่ต้องใช้กำลังงานมาก จะมีผู้คอยช่วยเหลือเสมอ			[] 63 V59
3) ท่านได้รับการแบ่งปันอาหาร เครื่องใช้จาก ลูกหลาน หรือเพื่อนบ้านใกล้เคียง			[] 64 V60
4) เมื่อท่านเจ็บป่วย จะมีคนมากอดดูแล ช่วยเหลือ			[] 65 V61
3.2 แหล่งความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กของผู้สูง อายุ			
1) ท่านเคยได้รับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก อายุ 0-5 ปี			[] 66 V62
2) ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กจาก โทรทัศน์			[] 67 V63

ข้อความ	เกิดเป็น ประจำ	เกิดเป็น บางครั้ง	ไม่เคย เกิดเลย
3) ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับกาเลี้ยงดูเด็กจาก วิทยุ			[] 68 V64
4) ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กจาก หนังสือ เอกสาร แผ่นพับ สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ			[] 69 V65
5) ท่านขอคำแนะนำเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการ เลี้ยงดูเด็กจากญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน			[] 70 V66
6) ท่านขอคำแนะนำเรื่องการเลี้ยงดูเด็กจาก อสม.			[] 71 V67
7) ท่านขอคำแนะนำเรื่องการเลี้ยงดูเด็กจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุข			[] 72 V68
8) ท่านขอคำแนะนำเรื่องการเลี้ยงดูเด็กจาก แพทย์ พยาบาล			[] 73 V69
9) ท่านรู้เรื่องการเลี้ยงดูเด็กจากประสบการณ์ ของท่านเอง			[] 74 V70
10) ส่วนใหญ่คนอื่นจะเป็นฝ่ายมาขอคำแนะนำ จากท่าน			[] 75 V71

3.3 คุณลักษณะของครอบครัว

1. ลักษณะของครอบครัว

☐ 1) มีเฉพาะผู้สูงอายุกับเด็ก	☐ 14	V72
☐ 2) มีญาติคนอื่น ๆ รวมอยู่ในครอบครัว	☐ 11	V73
2. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน	5-6	
3. ในครอบครัวมีผู้มีรายได้ คือ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	7-12	V74
1) นาย/นาง/นางสาว.....สกุล.....รายได้.....บาท/เดือน		
2) นาย/นาง/นางสาว.....สกุล.....รายได้.....บาท/เดือน		
3) นาย/นาง/นางสาว.....สกุล.....รายได้.....บาท/เดือน		
4) นาย/นาง/นางสาว.....สกุล.....รายได้.....บาท/เดือน		
รวมรายได้ทั้งหมด.....บาท		
4. บุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวเคยช่วยเหลือท่านในการเลี้ยงดูเด็กหรือไม่	☐ 13	V75
☐ 1) เคยเป็นประจำ		
☐ 2) เคยเป็นบางครั้ง		
☐ 3) ไม่เคย		
5. บุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวเคยช่วยเหลือท่านในการพาเด็กไปรับบริการ บริการจิตเวช หรือตรวจสุขภาพหรือไม่	☐ 14	V76
☐ 1) เคยเป็นประจำ		
☐ 2) เคยเป็นบางครั้ง		
☐ 3) ไม่เคย		
6. เมื่อเด็กมีการเจ็บป่วยมีสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวดูแลเด็กช่วยท่านหรือไม่	☐ 15	V77
☐ 1) เคยเป็นประจำ		
☐ 2) เคยเป็นบางครั้ง		
☐ 3) ไม่เคย		

ส่วนที่ 4 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กอายุ 0-5 ปี ของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ถามข้อความที่กำหนดให้และกรอกคำตอบให้ชัดเจนตามความเป็นจริง
(ถ้าเลี้ยงดูเด็กหลายคนให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กที่มีอายุมากที่สุด)

4.1 แบบสัมภาษณ์การเลี้ยงดูเด็กอายุ 0-5 ปี ด้านโภชนาการ

1. ท่านเลี้ยงเด็กด้วยนมอะไร (ตั้งแต่เกิด)

[] 16 V78

1) นมมารดาอย่างเดียว ตั้งแต่อายุ.....ถึง.....

2) นมมารดา ร่วมกับนมผสม

ให้นมมารดา อายุ.....ถึง.....

นมผสม อายุ.....ถึง.....

3) ให้นมผสมอย่างเดียว ตั้งแต่อายุ.....ถึง.....

2. ท่านเริ่มให้อาหารเสริมครั้งแรกเมื่อเด็กอายุ.....

[] 17 V79

อาหารเสริมที่ให้ครั้งแรก คือ.....

3. เด็กที่ท่านเลี้ยงดูได้รับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์, นม, ไข่, ผัก, ผลไม้
สัปดาห์ละกี่ครั้ง

บ่อย บ่อย ๆ ครั้ง น้อยครั้ง
6-7 ครั้ง/สัปดาห์ 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์

1) เนื้อสัตว์ () () ()

[] 18 V80

2) ไข่ () () ()

[] 19 V81

3) ผัก () () ()

[] 20 V82

4) ผลไม้ () () ()

[] 21 V83

4. การปรุงอาหารให้เด็กรับประทาน

[] 22 V84

() 1) ท่านปรุงเองทุกมื้อ

() 2) ท่านปรุงเองเป็นบางมื้อ

() 3) ซื้ออาหารสำเร็จ ไม่ได้ทำเอง

5. เด็กได้รับการชั่งน้ำหนัก

[] 23 V85

() 1) มากกว่า 1 ครั้ง ใน 3 เดือน

() 2) 1 ครั้ง ใน 6 เดือน

() 3) 1 ครั้ง ในเวลามากกว่า 6 เดือน

4.2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเล่นของเด็กอายุ 0-5 ปี ด้านการดูแลสุขภาพ

1. ท่านอาบน้ำให้เด็ก	[] 24	V86
() 1) มากกว่า 7 ครั้ง/สัปดาห์		
() 2) 7 ครั้ง/สัปดาห์		
() 3) น้อยกว่า 7 ครั้ง/สัปดาห์		
2. ท่านใช้สบู่ชนิดใดอาบน้ำให้เด็ก	[] 25	V87
() 1) สบู่สำหรับเด็ก		
() 2) สบู่สำหรับเด็กบ้าง สบู่สำหรับผู้ใหญ่บ้าง		
() 3) สบู่สำหรับผู้ใหญ่		
3. ท่านสระผมให้เด็ก	[] 26	V88
() 1) มากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์		
() 2) 1 ครั้ง/สัปดาห์		
() 3) น้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์		
4. ผ้าเช็ดตัวที่ใช้เช็ดให้เด็ก	[] 27	V89
() 1) เป็นผ้าที่ใช้เฉพาะสำหรับเด็ก		
() 2) เป็นผ้าที่ใช้ร่วมกันทั้งเด็กและผู้ใหญ่		
() 3) เป็นผ้าของผู้ใหญ่		
5. ท่านให้เด็กนอนหลับพักผ่อน	[] 28	V90
กลางวัน.....ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา.....ถึงเวลา.....		
กลางคืน.....ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา.....ถึงเวลา.....		
6. เมื่อเด็กมีไข้ท่านทำอย่างไร	[] 29	V91
() 1) เช็ดตัวเพื่อลดไข้		
() 2) ให้ดื่มน้ำมาก ๆ		
() 3) ให้รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย		
7. เมื่อเด็กท้องเสียท่านทำอย่างไร	[] 30	V92
() 1) ให้เด็กกินสารละลายน้ำตาลเกลือแร่		
() 2) ให้อาหารพวก โจ๊ก ข้าวต้ม		
() 3) งดนมผสม หรือ ลดปริมาณเหลือครึ่งเดียว		

4.3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเล่นของเด็กอายุ ๓-5 ปี ด้านการป้องกันโรค

1. เด็กที่ท่านเลี้ยงดูเคยได้รับวัคซีนป้องกันโรค หรือไม่ (ดูจากสมุดบันทึกสุขภาพเด็ก)

() 1) ไม่เคย

[] 31 V93

() 2) เคย

[] 32 V94

บี ซี จี

() ได้รับ

() ไม่ได้รับ

ดี ที ที เข็มที่ 1

() ได้รับ

() ไม่ได้รับ

ดี ที ที เข็มที่ 2

() ได้รับ

() ไม่ได้รับ

ดี ที ที เข็มที่ 3

() ได้รับ

() ไม่ได้รับ

ดี ที ที กระตุ้น

() ได้รับ

() ไม่ได้รับ

2. เมื่อท่านไปเยี่ยมเพื่อนบ้านป่วยท่านพาเด็กไปค้าขาย หรือไม่

[] 33 V95

() 1) ไม่เคยพาไป

() 2) พาไปเป็นบางครั้ง

() 3) พาไปทุกครั้ง

3. ก่อนเตรียมอาหารเด็กท่านทำอย่าง

[] 34 V96

() 1) ล้างมือทุกครั้ง

() 2) ล้างมือเป็นบางครั้ง

() 3) ไม่ได้ล้างมือ

4. เมื่อท่านเป็นไข้หวัด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

[] 35 V97

() 1) ท่านพยายามอยู่ห่างจากเด็ก

() 2) ไม่ไอ จามรดเด็ก

() 3) รับประทานยาให้หายโดยเร็ว

5. ท่านกำจัดอุจจาระเด็กด้วยวิธีใด

[] 36 V98

() 1) โดยการนำไปทิ้งในส้วมทุกครั้ง

() 2) โดยการนำไปทิ้งในส้วมเป็นบางครั้ง

() 3) นำไปทิ้งโดย.....

4.4 แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นของเด็กอายุ 0-5 ปี ด้วยการป้องกันอุบัติเหตุ

ภายใน 1 เดือนที่ผ่านมา

- | | | | |
|--|-------|--------|------|
| 1. ท่านปล่อยให้เด็กเล่นโดยไม่มีคนดูแล | ครั้ง | [] 37 | V99 |
| 2. เด็กที่ท่านเลี้ยงดูมีแผลฟกช้ำ | ครั้ง | [] 38 | V100 |
| 3. เด็กที่ท่านเลี้ยงดูเคยตกจากที่สูง | ครั้ง | [] 39 | V101 |
| 4. เด็กที่ท่านเลี้ยงดูเคยโดนของมีคมบาด | ครั้ง | [] 40 | V102 |
| 5. เด็กที่ท่านเลี้ยงดูเคยได้รับอุบัติเหตุอื่น ๆ (ระบุ) | | [] 41 | V103 |
| 6. ท่านพาเด็กไปรับการรักษาพยาบาลจากการเกิดอุบัติเหตุ..... | ครั้ง | [] 42 | V104 |

4.5 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเล่นของเด็กอายุ 0-5 ปี ด้านส่งเสริมพัฒนาการ

ท่านปฏิบัติต่อเด็กในเรื่องต่อไปนี้สัปดาห์ละกี่ครั้ง

บ่อย เป็นบางครั้ง ไม่ค่อยทำ

4-7 ครั้ง/สัปดาห์ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ 0 ครั้ง/สัปดาห์

- | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|--------|------|
| 1. ท่านพาเด็กเดินเล่นเพื่อ
พบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้าน | () | () | () | [] 43 | V105 |
| 2. ท่านปล่อยให้เด็ก
รับประทานอาหารเอง | () | () | () | [] 44 | V106 |
| 3. ท่านร้องเพลง เต้นกล่อม
ให้เด็กนอน | () | () | () | [] 45 | V107 |
| 4. ท่านฝึกให้เด็กขับถ่าย
อุจจาระให้เป็นเวลา | () | () | () | [] 46 | V108 |
| 5. เด็กที่ท่านเลี้ยงดูได้เล่น
ของเล่น | () | () | () | [] 47 | V109 |
| 6. ท่านพูดปลอบโยนเด็ก
เมื่อร้องไห้ | () | () | () | [] 48 | V110 |
| 7. ท่านให้เด็กเก็บของเล่น
เมื่อเล่นเสร็จ | () | () | () | [] 49 | V111 |

4.6 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเล่นของเด็กอายุ 0-5 ปี ด้วยการเสริมสร้าง
คุณลักษณะของเด็กไทย

ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนี้บ่อยครั้งเพียงไร					
	บ่อย 4-7 ครั้ง/สัปดาห์	เป็นบางครั้ง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์	ไม่เคยทำ 0 ครั้ง/สัปดาห์		
1. ท่านเคยสอนเด็กให้แบ่งของเล่นให้เพื่อน	()	()	()	[] 50	V112
2. ท่านเล่านิทานเพื่อสอนเรื่อง บาป, บุญ, คุณ, โทษ ให้เด็กฟัง	()	()	()	[] 51	V113
3. ท่านพาเด็กไปถวายภัตตาหารพระ	()	()	()	[] 52	V114
4. ท่านพาเด็กไปดักบาตรตอนเช้า	()	()	()	[] 53	V115
5. ท่านสวดมนต์ให้เด็กเห็น/พาเด็กสวดมนต์ก่อนนอน	()	()	()	[] 54	V116
6. ท่านพาเด็กไปเล่นร่วมกับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน	()	()	()	[] 55	V117
7. ท่าน หรือคนในบ้าน สัมผัสว่าให้เด็กเห็น	()	()	()	[] 56	V118
8. ท่าน หรือคนในบ้าน สูดบุหรี่ยให้เด็กเห็น	()	()	()	[] 57	V119
9. ท่านให้เด็กเอาของเล่นไปคืนเพื่อน	()	()	()	[] 58	V120
10. ท่านสอนให้เด็กทิ้งขยะลงในถัง	()	()	()	[] 59	V121

ภาคผนวก ค.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ สำเริง จันทรสวรรณ
รองศาสตราจารย์ระดับ 9 ภาควิชาสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. นางสาวสมพิศ รักเสรี
นายแพทย์ 8 หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาวิชาการ
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 6 จังหวัดขอนแก่น
3. นางประนอม ใจสะอาด
นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ 7 กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 6 จังหวัดขอนแก่น
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เสาวมาศ เกื่อนนาคี
ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. รองศาสตราจารย์ นฤมล สีนสุพรรณ
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น