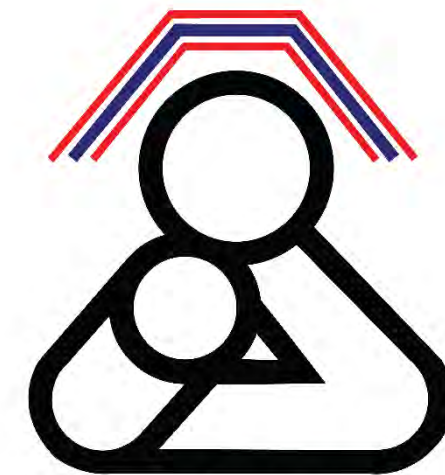


สภทึยมูลนัร
HOLT SAHATHAI FOUNDATION

โปรแการม โภชนนการ เด็ก

สมุดภาพชมชน



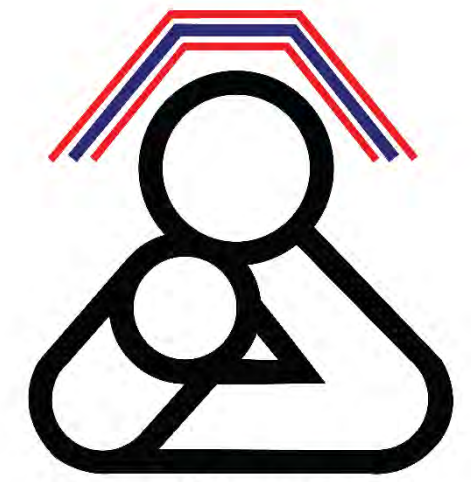


สภท้ยมุลนัร
HOLT SAHATHAI FOUNDATION

โปรแการม โภชนากการ เด็ก

สมุดภาพชมชน





สภกัฏยบมูลนัร
HOLT SAHATHAI FOUNDATION

จุดประสงค์ของหนังสือภาพเล่มนี้คืออะไร?

หนังสือภาพเล่มนี้มีจุดประสงค์เพื่อสนับสนุนการศึกษาสำหรับครอบครัวเกี่ยวกับโภชนาการและการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม โดยนำเสนอเรื่องราวที่แบ่งออกเป็น 6 หมวดหมู่ ได้แก่ โภชนาการทั่วไป สภาวะสุขภาพ สุขภาพของผู้หญิงและทารก โภชนาการตามอายุ การสนับสนุนด้านการให้อาหารและการรับประทานอาหาร และสุขอนามัยกับการป้องกันโรค

ควรใช้หนังสือภาพเล่มนี้อย่างไร?

เจ้าหน้าที่ชุมชนที่ได้เรียนรู้และทำความเข้าใจกับเนื้อหาของหนังสือภาพเล่มนี้ ควรนำเสนอเรื่องราว และนาการสนทนากับผู้เข้าอบรมโดยใช้คำถามที่ให้ไว้ การมีปฏิสัมพันธ์และการสนทนาระหว่างผู้ดำเนินการอบรมและผู้เข้าอบรม รวมถึงการแลกเปลี่ยนความเห็นระหว่างผู้อบรมด้วยกันเองเกี่ยวกับหัวข้อที่กล่าวถึง มีความสำคัญต่อประสิทธิภาพของเครื่องมือนี้ คำถามจากผู้เข้าร่วมอบรมเป็นสิ่งที่ควรได้รับการสนับสนุน และผู้ดำเนินการอบรมสามารถปรับแต่งการสนทนาตามความเหมาะสมของผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มที่มีความแตกต่างกัน ภายในขอบเขตของโภชนาการและการดูแลสุขภาพ

คำแนะนำ

ภาพประกอบแต่ละภาพในหนังสือภาพเล่มนี้ มาพร้อมกับคำบรรยายเพื่อแนะนำหัวข้อเกี่ยวกับโภชนาการหรือสุขภาพ รวมถึงคำถามเพื่อนำไปสู่การสนทนาในหัวข้อที่เกี่ยวข้อง การตอบสนองและการมีส่วนร่วมของคุณ มีความสำคัญต่อประสบการณ์นี้ โปรดรับฟัง ตอบคำถาม และตั้งคำถามตามความเหมาะสม เพื่อให้คุณและผู้เข้าอบรมได้รับประโยชน์จากสนทนาเพื่อการศึกษาได้อย่างเต็มที่ ในการพิมพ์สมุดปกนี้ ให้พิมพ์ทั้งสองด้าน และพลิกที่ขอบสันของหน้า

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

เนื้อหาในหนังสือภาพเล่มนี้ ได้รับการสนับสนุนจากคู่มือทรัพยากรชุมชนของ Holt International ข้อมูลเพิ่มเติมที่ www.holtinternational.org/nutrition-health/



ครอบครัว “วงศ์ดี” ประกอบด้วย พ่อ แม่และลูก คือ เซษฐ์ วัย 7 ขวบ แนน วัย 3 ขวบ และอิงวัย 6 เดือน พ่อกับแม่ต้องการให้สมาชิกในครอบครัว คนที่เขารัก และสมาชิกในชุมชนของพวกเขาแข็งแกร่ง นี่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับพวกเขา ดังนั้นพวกเขาจึงหาตามขั้นตอนอันมีค่าในแต่ละวันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้



คำถาม

สุขภาพมีความสำคัญต่อคุณอย่างไร?

ใครในชีวิตของคุณที่คุณอยากให้มีสุขภาพที่แข็งแรง?

คุณมีวิธีอะไรที่ช่วยให้คนในครอบครัวของคุณมีสุขภาพแข็งแรง?



ส่วนที่ 1

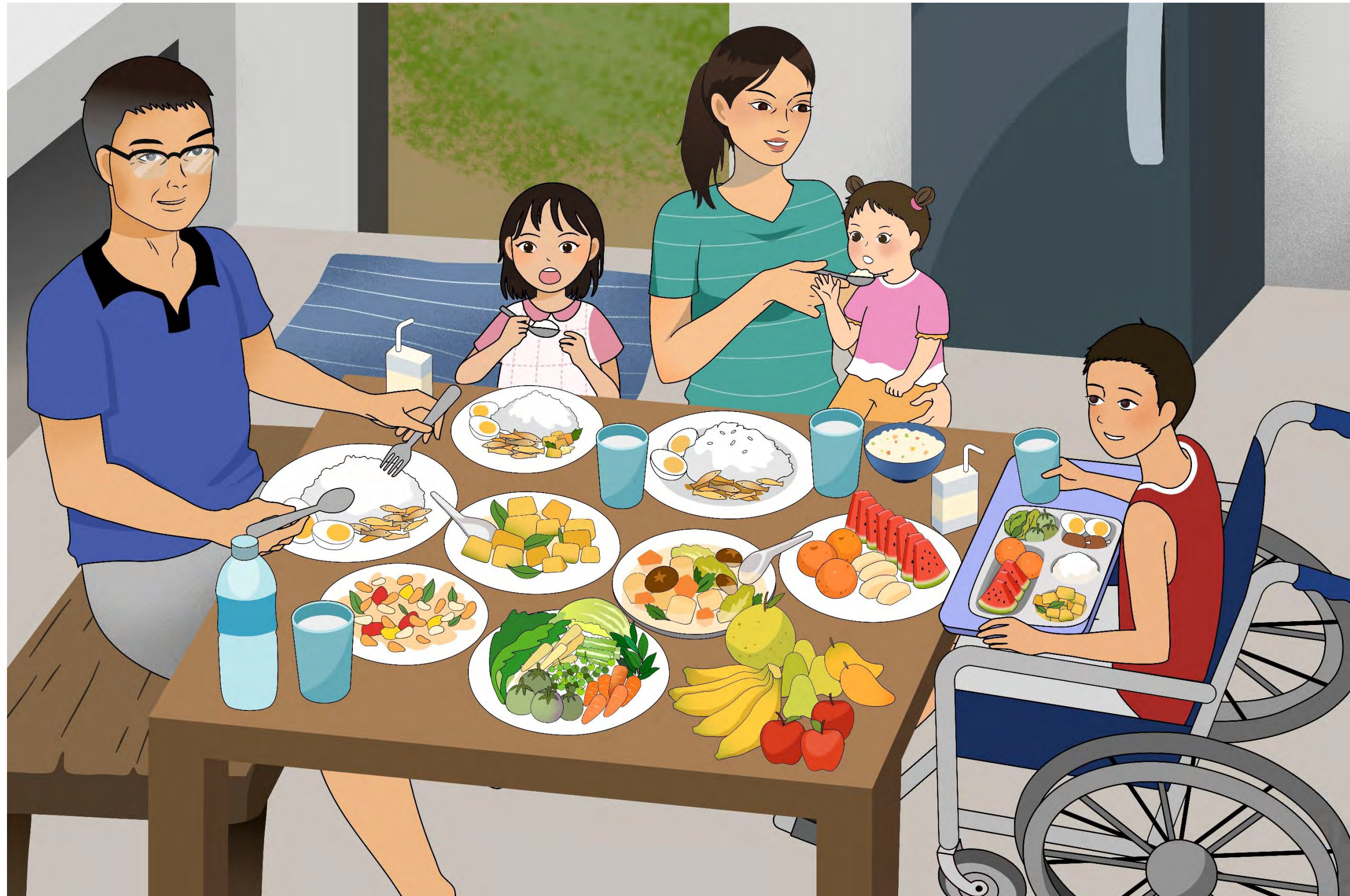
โภชนาการ ทั่วไป



ส่วนที่ 1

โภชนาการ ทั่วไป

กิจกรรมที่ 1.1



กิจกรรมที่ 1.1

พ่อกับแม่รู้ว่าเพื่อให้ครอบครัวมีสุขภาพแข็งแรงและเพื่อให้ลูกพัฒนา ทุกคนต้องการสารอาหารที่ดีและมีประโยชน์



คำถาม

โภชนาการคืออะไร?

โภชนาการคือการบริโภคและการนำสารอาหารไปใช้เพื่อซ่อมแซมและบำรุงรักษาเนื้อเยื่อในร่างกาย รวมทั้งช่วยให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สารอาหารมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพทั้งด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนาสมอง

อาหาร 5 หมู่มีอะไรบ้าง?

กลุ่มผลไม้, กลุ่มผัก, กลุ่มข้าวและผลิตภัณฑ์ รวมทั้งมันฝรั่ง กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้งที่ให้สารอาหารจากพวกโปรตีน กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ ที่ให้สารอาหารจากพวกแคลเซียม

สารอาหารที่จำเป็นอีกชนิดหนึ่งคืออะไร?

น้ำ! ทุกเซลล์ในร่างกายต้องการน้ำในการทำงาน



กิจกรรมที่ 1.2



กิจกรรมที่ 1.2

เมื่อแม่วางแผนว่าจะทำอะไรในวันนั้นเธอคิดว่าเธอจะทำเมนูที่หลากหลายไว้ รวมทั้งของว่าง เธอรู้ว่าการกินอาหารที่หลากหลายจากอาหารทั้ง 5 หมู่มีประโยชน์และได้สารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ง่ายๆ ๆ ที่เธอทำได้ถึงความหลากหลายของอาหาร คือการคิดถึงสี การทำอาหารจากวัตถุดิบหลากสีทำให้เธอรู้ว่า สมาชิกในครอบครัวกำลังได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย



คำถาม

ทำไมการรับประทานอาหารที่หลากหลายจากทุกกลุ่มอาหารจึงมีความสำคัญ?

สิ่งนี้ทำให้มั่นใจได้ว่าร่างกายของคุณได้รับสารอาหารที่จำเป็นทั้งหมดที่จำเป็นรวมถึงโปรตีน ไขมันคาร์โบไฮเดรต วิตามิน และแร่ธาตุ

คุณมีอาหารอะไรบ้างในมื้ออาหารและของว่างสำหรับวันนั้น?

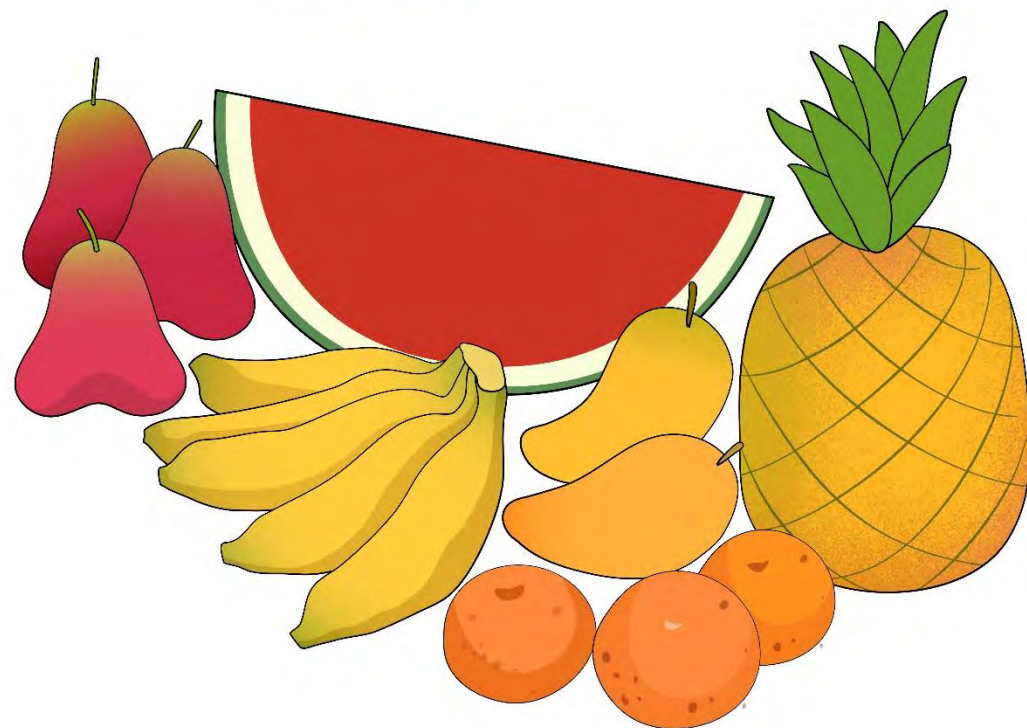
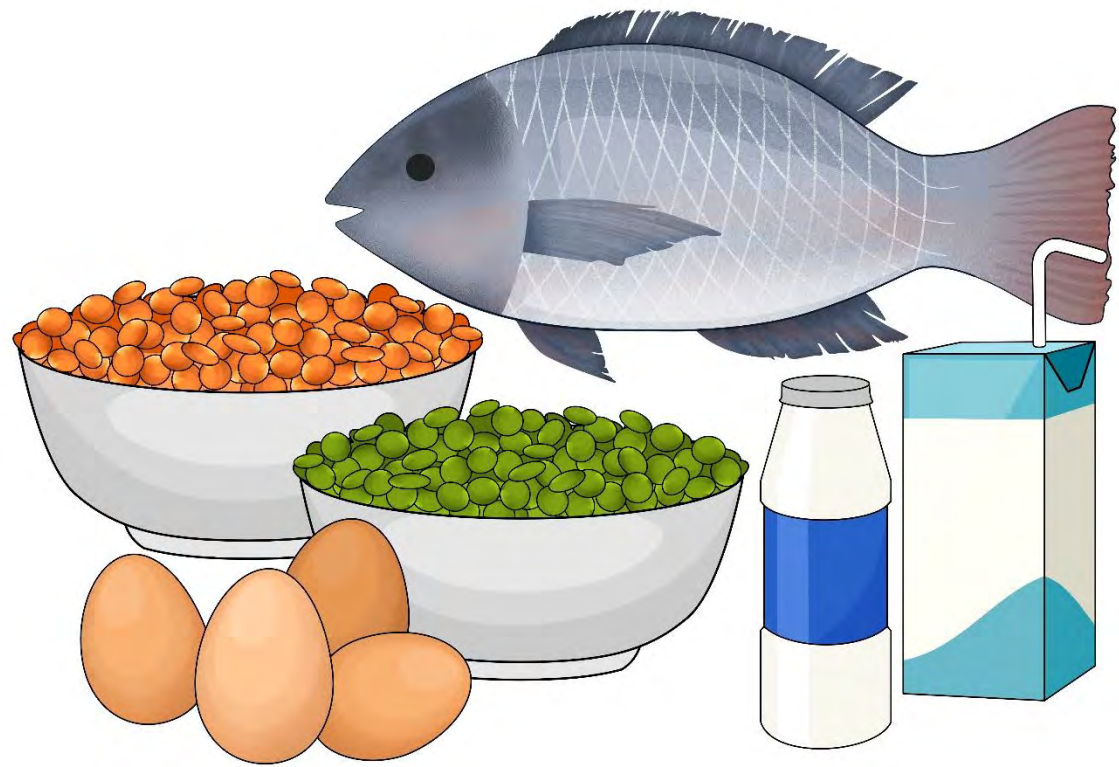
มีอาหารใหม่ ๆ ที่คุณต้องการลองหรือไม่?

คุณจะแน่ใจได้อย่างไรว่าคุณและครอบครัวกินอาหารที่หลากหลาย?

กินอาหารหลากสีและลองอาหารใหม่ ๆ บ่อยขึ้น



กิจกรรมที่ 1.3



กิจกรรมที่ 1.3

พ่อและแม่พยายามให้ลูก ๆ กินอาหาร เช่น ไข่ นม ปลา ผัก สดสีเขียวและผลไม้เพราะช่วยให้สารอาหารที่จำเป็น เช่น วิตามินเอ วิตามินซี เหล็กและไอโอดีน

คำถาม

วิตามินเอช่วยอะไรได้บ้างและตัวอย่างของอาหารที่อุดมด้วยวิตามินเอมีอะไรบ้าง?

- มีความสำคัญในการมองเห็น ภูมิคุ้มกัน สุขภาพผิว
- ไข่, ตับ, ส้ม, มะม่วง, บรอกโคลี, ปลา, มะละกอสุก, ฟักทอง, แครอท

วิตามินซีช่วยเรื่องอะไรและตัวอย่างของอาหารที่อุดมด้วยวิตามินซีมีอะไรบ้าง?

- มีความสำคัญในด้านภูมิคุ้มกัน สุขภาพผิว และช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก
- ผลไม้รสเปรี้ยว, บรอกโคลี, พริกหวาน

สารอาหารที่สำคัญอื่น ๆ ที่คุณเคยได้ยินคืออะไร?

ธาตุเหล็กช่วยเรื่องอะไรและตัวอย่างของอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กมีอะไรบ้าง?

- พัฒนาการทางสมอง เซลล์เม็ดเลือดแดง ระบบภูมิคุ้มกัน
- เนื้อสัตว์, ผักโขม, เครื่องในสัตว์ เช่น ตับไก่ ตับหมู

ไอโอดีนช่วยเรื่องอะไรและตัวอย่างของอาหารที่มีไอโอดีนมีอะไรบ้าง?

- ช่วยในการพัฒนาการเจริญเติบโตและช่วยให้ร่างกายสามารถสร้างโปรตีนเพื่อเป็นพลังงานของร่างกาย
- เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน, ปลาน้ำเค็มและหอย, ผลิตภัณฑ์นม





กิจกรรมที่ 1.4

ครอบครัววงศ์ดีตัดสินใจเริ่มปลูกผักสวนครัว แม่ได้เรียนรู้จากเพื่อน ๆ ของเธอว่าผักสวนครัวเป็นวิธีที่ดีในการจัดหาผักและผลไม้ให้กับครอบครัวของเธอและทำได้ง่ายมาก!



คำถาม

ผักสวนครัวคืออะไร?

สวนเล็ก ๆ ใกล้ห้องครัวของคุณที่มีผลไม้ ผักและสมุนไพร

ทำไมจึงควรปลูกผักสวนครัว?

การเข้าถึงผลไม้ ผัก และสมุนไพรได้ง่ายช่วยให้คุณและครอบครัว มีอาหารเหล่านี้ไว้ในมืออาหารได้ง่ายขึ้น การกินผักและผลไม้ช่วยให้คุณได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นมากขึ้นเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น นอกจากนี้การทำผักสวนครัวส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพโดยการออกกำลังกายผ่านการปลูกและการเก็บเกี่ยวพืชผักผลไม้





ส่วนที่ 2

ภาวะ
สุขภาพ



ส่วนที่ 2

ภาวะ
สุขภาพ

กิจกรรมที่ 2.1



กิจกรรมที่ 2.1

พ่อกับแม่รู้ว่าโภชนาการที่ดีจะช่วยป้องกันไม่ให้ลูกขาดสารอาหาร ภาวะทุพโภชนาการมีสองประเภทหลัก ภาวะโภชนาการขาดและภาวะโภชนาการเกิน

คำถาม

ภาวะโภชนาการขาดคืออะไร?

เป็นภาวะชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นไม่เพียงพอจากอาหารเพื่อตอบสนองความต้องการสารอาหารนั้น ๆ ของร่างกาย

ภาวะโภชนาการเกินคืออะไร?

เมื่อกินอาหารมากเกินไปกว่าที่ร่างกายต้องการและจะสะสมในรูปของไขมันในร่างกาย

อะไรทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ?

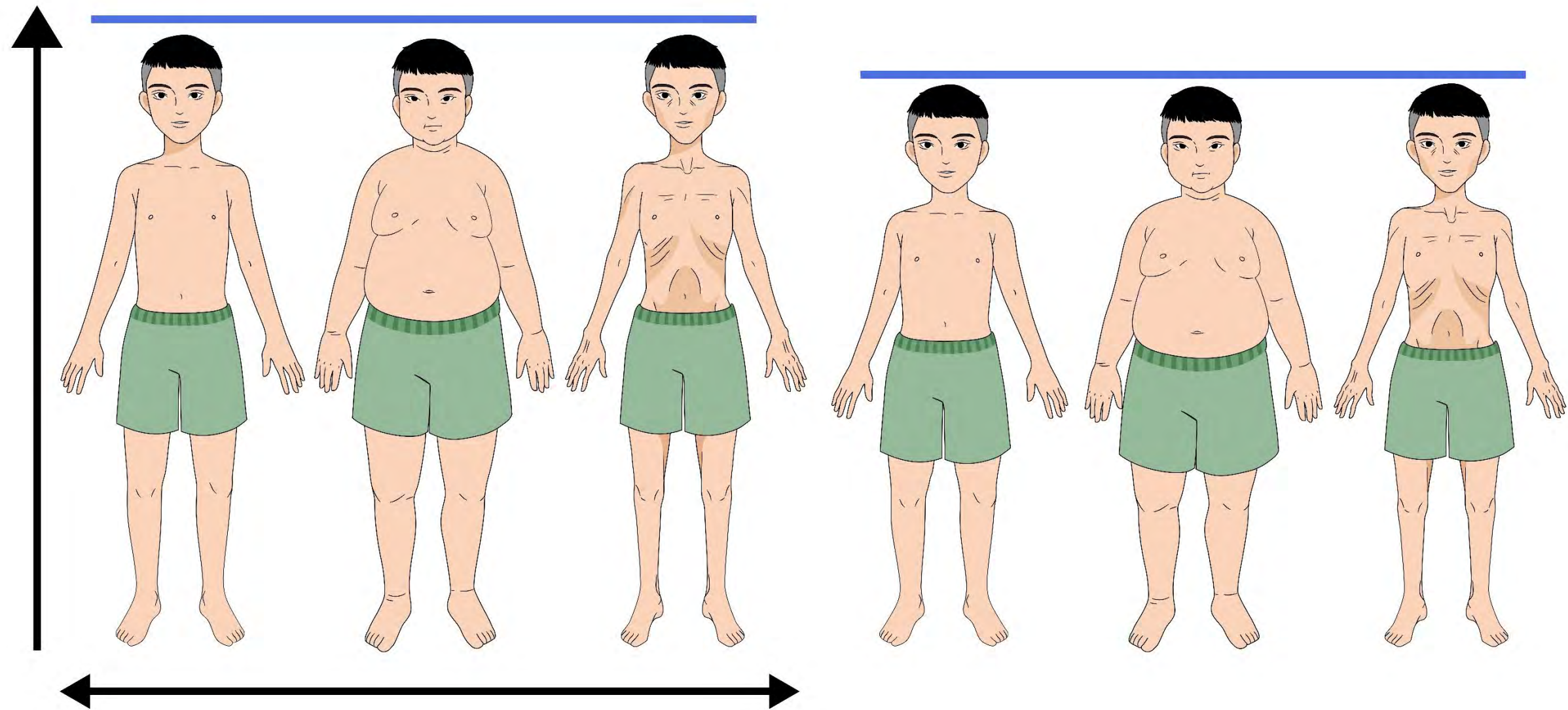
- การบริโภคไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หรือการเจ็บป่วย / การติดเชื้อ
- การเจริญเติบโตและการติดเชื้ออาจทำให้ความต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น และการได้รับอาหารที่ไม่มีคุณภาพดีพอ หรือนมแม่ที่มีทั้งปริมาณไม่เพียงพอและคุณภาพไม่ดีพอ หรือบางครั้งความเจ็บป่วย เช่น ท้องเสียหรือการติดเชื้อจากเชื้อโรคต่างๆ อาจส่งผลต่อภาวะโภชนาการได้เช่นกัน

อะไรคือผลที่ตามมาของการขาดสารอาหาร?

การเจริญเติบโตไม่ดีเท่าที่ควรเป็น และส่งผลต่อการพัฒนาสมองที่ช้า และภูมิคุ้มกันไม่ดี

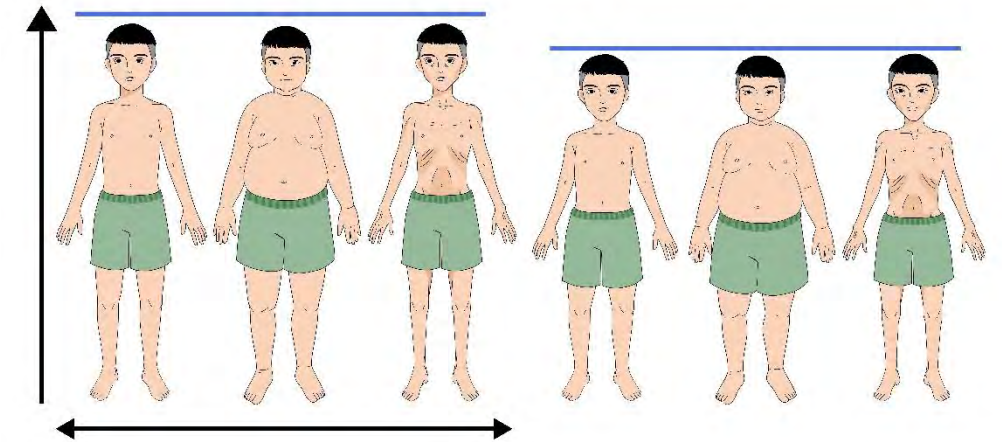


กิจกรรมที่ 2.2



กิจกรรมที่ 2.2

พอรู้ว่า ควรให้ลูก ๆ ของเขาได้รับอาหารและผลิตภัณฑ์แปรรูปให้น้อยที่สุด เนื่องจากอาหารเหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย สามารถส่งผลต่อการทำให้เด็กน้ำหนักน้อย เตี้ยแคระแกรน หรือน้ำหนักเกินได้ รวมทั้งเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารพวกวิตามิน แร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

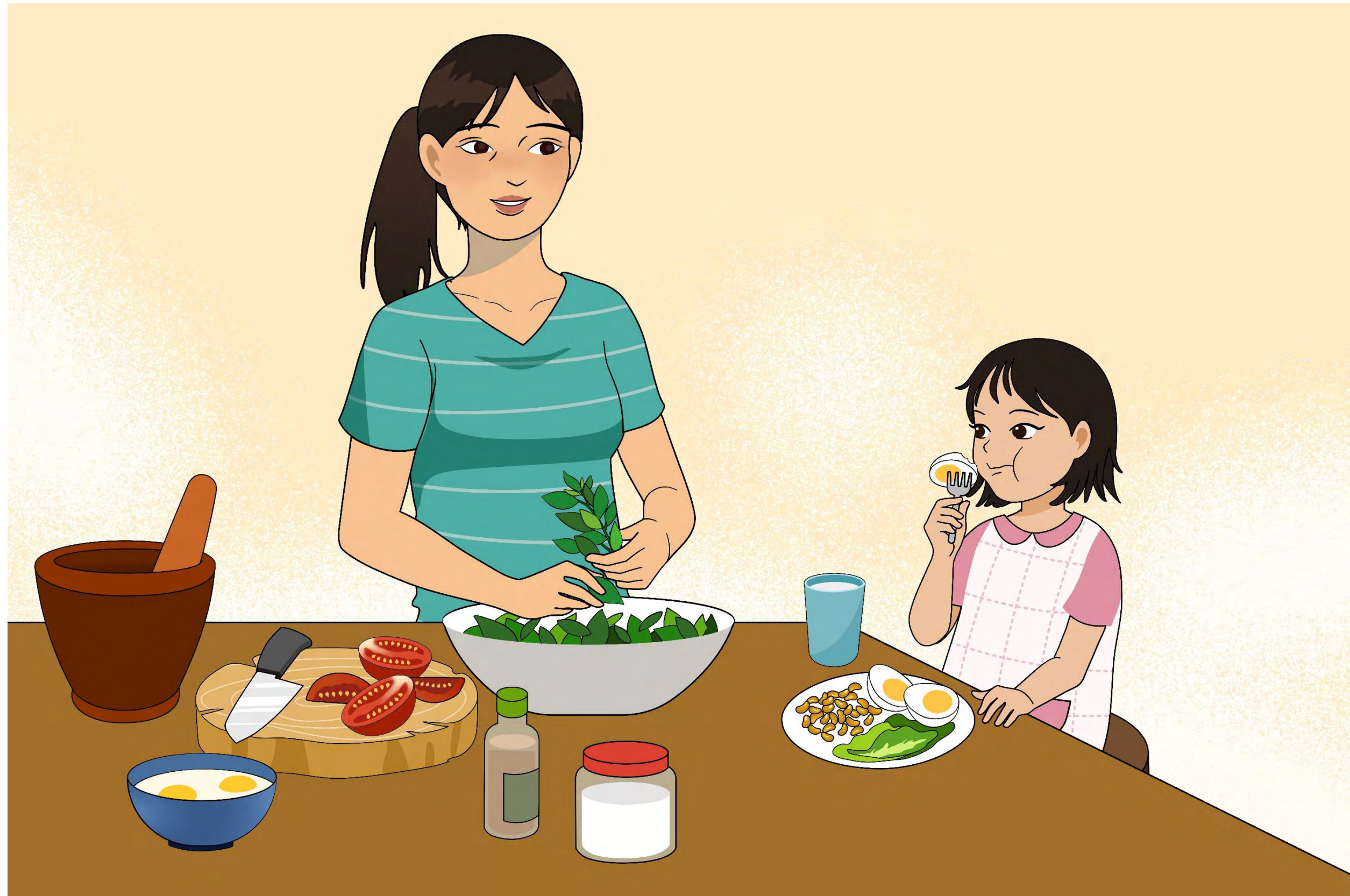


คำถาม

เตี้ยแคระแกรน, ภาวะพอม น้ำหนักตัวน้อย, น้ำหนักตัวเกินและการขาดสารอาหารคืออะไร?

- เด็กควรมีภาวะโภชนาการที่สมวัยคือ มีความสูง และน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็นตามเกณฑ์มาตรฐาน ตามวัย
- น้ำหนักเกิน คือ ภาวะที่เด็กมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งอาจมีความสูงที่น้อยกว่ามาตรฐาน
- พอม คือ เมื่อเด็กมีน้ำหนักน้อยเกินไป เมื่อเทียบกับความสูงของพวกเขา
- ภาวะแคระแกรน คือ เมื่อเด็กเตี้ยเกินไปสำหรับอายุของพวกเขา
- การขาดสารอาหารจากพวกวิตามินและแร่ธาตุ เป็นภาวะทุพโภชนาการอีกประเภทหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเมื่อลูกของคุณได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นไม่เพียงพอ
- บางครั้งเด็กอาจมีภาวะทุพโภชนาการหลายประเภท เช่น แคระแกรน น้ำหนักตัวน้อย และขาดวิตามินและแร่ธาตุ หรือเตี้ยและมีน้ำหนักเกิน





กิจกรรมที่ 2.3

แนน เกิดมามีน้ำหนักแรกเกิดต่ำ สิ่งนี้ทำให้เธอเสี่ยงต่อการเป็นโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคโลหิตจางสามารถทำให้คุณรู้สึกเหนื่อยและป่วย พ่อกับแม่ไม่ลืมที่จะพาแนนไปรักษาด้วยยาถ่ายพยาธิ เพราะจะช่วยป้องกันโรคโลหิตจางได้ พวกเขาต้องแน่ใจว่าได้ให้อาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก เช่น ตับสัตว์ ไข่ เนื้อสัตว์ ถั่วเหลือง ข้าวโอ๊ต และผักโขม เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้ลูกเป็นโรคโลหิตจาง



คำถาม

มีวิธีใดบ้างที่คุณสามารถป้องกันโรคโลหิตจางได้?

- ให้อาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กเมื่ออายุ 1 ขวบและทุก ๆ หกเดือนหลังจากนั้น
- ให้อาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก รวมถึงอาหารที่ระบุไว้ข้างต้น





กิจกรรมที่ 2.4

เมื่อน้องอึ้งอแงกว่าปกติ ไม่กิน ไม่หลับไม่นอน ขาดความสนใจในการเล่น หรือเซื่องซึมมากขึ้น คุณแม่จะต้องตรวจวัดอุณหภูมิ การตรวจวัดอุณหภูมิของเด็กจะช่วยตรวจสอบว่าพวกเขามีไข้หรือไม่ หากพวกเขามีไข้ อาจเป็นสัญญาณของภาวะต่างๆ มากมาย แม่รู้ว่าบางครั้งการมีไข้เป็นเรื่องปกติ แต่ก็ต้องมีการรักษาเพื่อให้เด็กสบายตัว



คำถาม

อุณหภูมิเท่าใดที่บ่งบอกว่าเป็นไข้?

- ทวารหนัก (ด้านล่าง) > 38 C, > 100.4 F
- แก้วหู (ภายในหู) > 38 C, > 100.4 F
- ช่องปาก (ในปาก) > 37.5 C, > 99.5 F
- รักแร้ (ใต้รักแร้) > 37.2 C, > 99 F

กรณีต่อไปนี้ เป็นเรื่องปกติที่เด็กจะมีไข้

- หลังฉีดวัคซีน (อาจมีไข้ 1-2 วันหลังฉีดวัคซีน)
- เมื่อมีฟันงอก (อุณหภูมิมักจะ ไม่สูงกว่า 37.8°C/100°F)

การดูแลเด็กเมื่อมีไข้

- ให้เด็กดื่มน้ำมาก ๆ เช่น น้ำและซุพหรือนมแม่ปกติสำหรับเด็กที่ยังคงดื่มนม
- หากเด็กมีอาการท้องร่วงและ/หรืออาเจียน ควรให้น้ำผสมเกลือแร่ดื่ม
- จำกัดปริมาณน้ำผลไม้
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล
- ไม่ควรบังคับให้เด็กกิน
- ให้อาหารมื้อเล็ก ๆ บ่อย ๆ (ทุก 3-4 ชั่วโมง) หากไม่มีความอยากอาหาร



กิจกรรมที่ 2.5



กิจกรรมที่ 2.5

หากลูกๆ รู้สึกท้องอืด ปวดท้อง และ/หรือรับประทานอาหารไม่อิ่ม คุณแม่สงสัยว่าอาจมีอาการท้องผูก อาการท้องผูก คือ ภาวะที่อุจจาระแข็งและแห้งหรือถ่ายของอุจจาระน้อยกว่าสามครั้งต่อสัปดาห์ เราพบว่าทารกแรกเกิดอาจมีการเคลื่อนไหวของลำไส้หลายครั้งต่อวัน ในขณะที่เด็กโต อาจมีเพียงครั้งเดียว การรู้อย่างนี้ช่วยให้เราทราบว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับลูกหรือไม่ และควรปฏิบัติต่อลูกเช่นไร



คาถาม

อาการท้องผูกเกิดจากอะไร?

- ปริมาณของเหลวหรือใยอาหารไม่เพียงพอ
- ขาดนิสัยการเข้าห้องน้ำเป็นประจำ
- การฝึกขับถ่ายที่มีลักษณะถูกบังคับ
- หลีกเลี่ยงการถ่ายอุจจาระเนื่องจากความเจ็บปวด
- ไม่เข้าห้องน้ำทันทีเมื่อปวดอุจจาระ
- อยู่ในภาวะเครียด

วิธีการป้องกันและรักษามีอะไรบ้าง?

- กินอาหารที่มีกากใยมากขึ้น (ผัก ผลไม้ ธัญพืชถั่วและพืชตระกูลถั่ว) นาชุปใส น้าผัก และน้าผลไม้ (ลูกพรุน ลูกแพร์และน้าแอปเปิ้ล)
- ส่งเสริมกิจกรรมออกก้างกายประจำวันเป็นประจำอย่างน้อย 20 ถึง 30 นาที
- ฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลา และให้เวลาเพียงพอ
- ใช้ยาระบายเฉพาะเมื่อแพทย์แนะนำให้ใช้เท่านั้น

อาการท้องผูกมีอะไรบ้าง?

ปวดท้อง, กินได้น้อยลง, ท้องอืด, หงุดหงิด, ปวดเกร็งในท้อง หรือต้องเบ่งอุจจาระนาน

ข้อจำกัดการดื่มน้ำผลไม้ตามอายุ:

- อายุ < 6 เดือนไม่ควรดื่มน้ำผลไม้
- อายุ 6-12 เดือน จำกัดและไม่ควรดื่มน้ำก่อนนอน
- อายุ 1 ถึง 6 ปี < น้ำผลไม้ 4-6 ออนซ์/วัน
- อายุ 7 ถึง 18 ปี < 8 ถึง 12 ออนซ์/วัน





กิจกรรมที่ 2.6

พ่อและแม่รู้ว่าอาการท้องร่วงเป็นภัยคุกคามร้ายแรงต่อสุขภาพของลูก

คาถาม

ท้องเสียคืออะไร?

อาการอุจจาระร่วงหรือถ่ายอุจจาระบ่อยครั้งกว่าปกติ รวมทั้งมีลักษณะอุจจาระที่ผิดปกติ เช่น ถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายเป็นมูกเลือด หรือมีอาการอาเจียนด้วย มีสามประเภท:

- **เฉียบพลัน:** เริ่มมีอาการฉับพลันและมีอุจจาระเหลวและเป็นน้ำมากกว่าสาม ครั้ง ภายใน 24 ชั่วโมงเป็นเวลาสองวัน หรือนานกว่านั้น
- **ถาวร:** เริ่มเหมือนท้องเสียเฉียบพลัน แต่คงอยู่ 14 วันหรือนานกว่านั้น
- **เรื้อรัง:** อาการท้องร่วงนาน 28 วันหรือนานกว่านั้น

อะไรทำให้เด็กเสี่ยงต่อการท้องเสีย?

- ขาดการเข้าถึงแหล่งน้ำสะอาด ที่ปลอดภัย
- อาศัยอยู่ในอาคารหรือชุมชนที่มีโครงสร้างพื้นฐานด้านสุขอนามัยที่ไม่ดี
- ผู้ดูแล พ่อครัว และผู้ใหญ่ที่เลี้ยงดูขาดสุขอนามัย
- อาศัยอยู่ในที่แออัด ใกล้ชิดกับเด็กและผู้ดูแลคนอื่น ๆ



กิจกรรมที่ 2.7



กิจกรรมที่ 2.7

พ่อและแม่ให้ความสำคัญกับอาการท้องร่วงเป็นอย่างมากเพราะรู้ว่ามันสามารถนำไปสู่ภาวะสุขภาพที่รุนแรงอื่น ๆ เช่น ขาดน้ำและการขาดสารอาหาร พวกเขาต้องแน่ใจว่าได้ฝึกฝนสุขอนามัยและสุขอนามัยที่ดี กินอาหารเพื่อสุขภาพที่หลากหลายและน้ำที่ปลอดภัยและฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดให้ลูก ๆ



คำถาม

ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากอาการท้องร่วงมีอะไรบ้าง?

- การขาดน้ำ – ควรได้รับการรักษาโดยการดื่มน้ำผสมเกลือแร่ โดยเร็วที่สุด โดยทั่วไปการขาดน้ำจะเกิดขึ้นเร็วขึ้นในทารกและเด็กเล็กในสภาพอากาศร้อนและเมื่อมีไข้
- ภาวะทุพโภชนาการ
- การติดเชื้อ – อาจเกิดจากการขาดความอยากอาหาร สูญเสียสารอาหารจากอาการท้องร่วง และสูญเสียแร่ธาตุสังกะสี ซึ่งมีความสำคัญต่อ สุขภาพและพัฒนาการของเด็ก

คุณสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยรักษาอาการท้องร่วง?

- ป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดน้ำถ้าเป็นไปได้
- หากเกิดภาวะขาดน้ำ ให้รักษาอย่างรวดเร็วโดยใช้ น้ำผสมเกลือแร่ให้ดื่ม
- ให้เสริมแร่ธาตุสังกะสีเป็นเวลา 14 วันเพื่อลดความรุนแรงของอาการและลดอุบัติการณ์ของโรคท้องร่วง
- ป้อนอาหารที่ละน้อย ๆ แต่บ่อย ๆ
- ใช้ยาปฏิชีวนะเฉพาะเมื่อเหมาะสมเช่น ในที่ที่มีอาการท้องร่วงเป็นเลือด
- งดการให้ยาแก้ท้องเสียแก่เด็ก





ส่วนที่ 3
ผู้หญิงและ
ทารก:
ก่อน ระหว่าง
และหลังการ
ตั้งครรภ์



ส่วนที่ 3
ผู้หญิงและ
ทารก:
ก่อน ระหว่าง
และหลังการ
ตั้งครรภ์



ก่อนที่จะเริ่มสร้างครอบครัว พ่อกับแม่รู้ว่าพวกเขาต้องมีการคุมกำเนิดและการวางแผนครอบครัวเพื่อให้แน่ใจว่าการคลอดมีระยะห่างเพื่อให้พวกเขาสามารถเลี้ยงดูลูก ๆ ได้ดีที่สุด พวกเขาหารือกันเพื่อวางแผนให้มีลูกวัย 7 ขวบ 3 ขวบ และ 6 เดือน เพื่อให้มีความมั่นคงทางการเงิน มีอาหารเพียงพอสำหรับทุกคน และสมาชิกมีสุขภาพดี

กิจกรรมที่ 3.1



คำถาม

ผลกระทบของการตั้งครรภ์ถี่เกินไป?

- เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด
- ทารกมีน้ำหนักแรกเกิดต่ำ
- เสี่ยงต่อการที่แม่จะมีสุขภาพทรุดโทรม
- การตั้งครรภ์ที่ยากลำบากและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต
- ทารกขาดสารอาหาร
- ลูกที่ยังกินนมแม่ได้รับนมในระยะเวลาที่สั้นลง
- นำนมแม่ขาดคุณภาพ
- สามารถเพิ่มความเสี่ยงในการแพร่เชื้อเอชไอวีไปยังทารกในครรภ์ได้หากมารดาติดเชื้อเอชไอวี

การวางแผนครอบครัวมีประโยชน์อย่างไร

- แม่มีสุขภาพดี ทารกในครรภ์ เด็กและทุกคนในครอบครัวมีสุขภาพดี
- ทารกเกิดครบกำหนด
- ครอบครัวเข้มแข็ง
- มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและอาหาร
- ลดภาวะแคะแกระแค้นและการเสียชีวิต
- เด็ก ๆ มีโอกาสได้เข้าเรียนและได้รับการศึกษาที่ดีขึ้น
- การตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยยิ่งขึ้น
- ลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อเอชไอวีไปยังทารกในครรภ์หากแม่ติดเชื้อเอชไอวี

คำแนะนำการวางแผนครอบครัว

- ท้องห่างกัน 3 ปี ลูกคนสุดท้ายท้องควรจะมีอายุ 2 ขวบ ก่อนจะตั้งครรภ์อีกครั้ง
- เข้าถึงวิธีการวางแผนครอบครัวจากศูนย์สุขภาพในพื้นที่เพื่อให้ตรงกับความต้องการของครอบครัวของคุณ
- วางแผนสำหรับลูกคนใหม่ให้เหมาะสมกับทรัพยากรของครอบครัว





กิจกรรมที่ 3.2

เมื่อแม่เริ่มเข้าสู่วัยสาว ก่อนที่จะตั้งครรภ์ เธอมุ่งเน้นไปที่การมีโภชนาการที่ดีเพื่อให้ร่างกายของเธอแข็งแรงและพร้อมสำหรับวัยผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพและเริ่มต้นครอบครัว เธอกินอาหารสามมื้อต่อวันและเน้นการกินอาหารที่หลากหลาย โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินเอ วิตามินซี ธาตุเหล็ก และโปรตีน

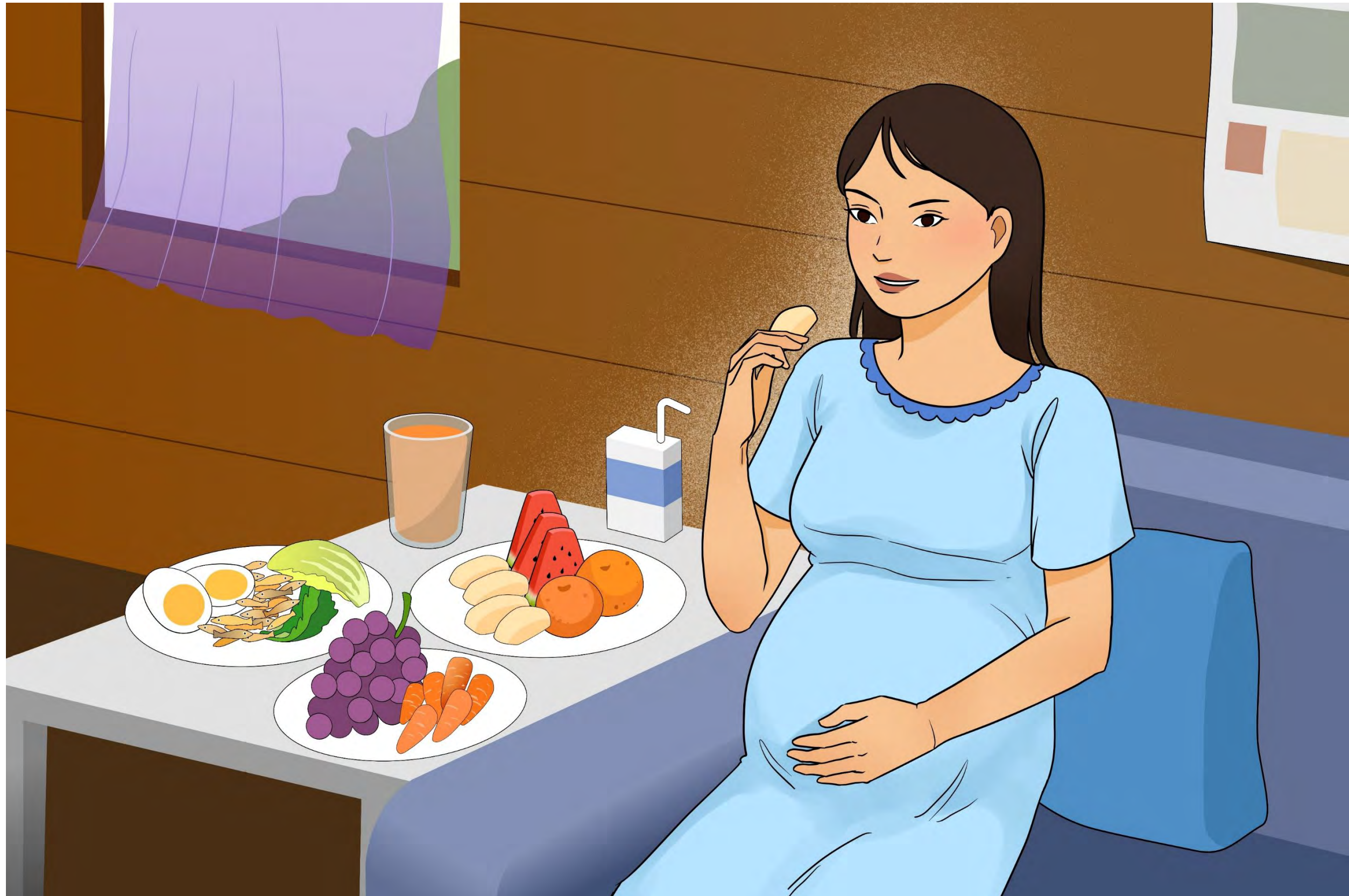


คำถาม

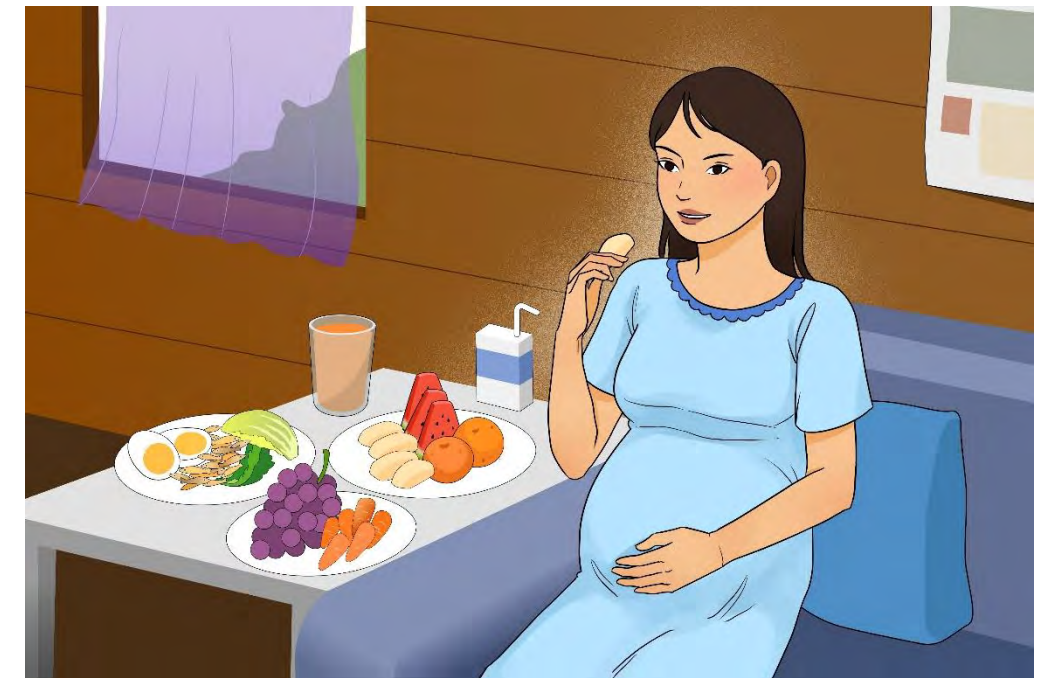
ผู้หญิงควรทำอย่างไรเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในวัยผู้ใหญ่และมีการตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพ?

- รอจนถึงอายุ 20 ปีก่อนที่จะตั้งครรภ์เพื่อให้ร่างกายของคุณเติบโตเต็มที่
- กินอาหารอย่างน้อยสามมื้อต่อวัน พร้อมอาหารหนึ่งมื้อที่มีอาหารที่อุดมด้วยโปรตีน เช่น ไข่ ปลา เต้าหู้ หรือเนื้อสัตว์
- เน้นรับประทานอาหารให้หลากหลาย โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินเอ ธาตุเหล็ก และโปรตีน
- ทานอาหารเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิกตามคำแนะนำของแพทย์
- รับประทานอาหารที่อุดมด้วยวิตามินซีร่วมกับอาหารที่มีธาตุเหล็กหรืออาหารเสริมธาตุเหล็กเพื่อให้มีการดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี
- รับประทานยาถ่ายพยาธิปีละสองครั้งหรือตามที่กำหนด
- ออกกำลังกายทุกวันหรือออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน
- ตั้งเป้าดื่มน้ำ 2.7 ลิตรหรือ 9 ถ้วยต่อวัน





เมื่อแม่ตั้งครรภ์ลูก ๆ แต่ละคน เธอและสามีของเธอต้อง
แน่ใจว่าได้ให้ความสำคัญกับสุขภาพของเธอและลูกน้อย
เธอมุ่งเน้นไปที่การได้รับสารอาหารที่ดี ทานวิตามินสำหรับ
หญิงตั้งครรภ์ และพักผ่อนเมื่อจำเป็น



คำถาม

ผู้หญิงควรทำอย่างไร เพื่อให้เธอและลูกน้อยมีสุขภาพแข็งแรงในระหว่างตั้งครรภ์?

- รับประทานอาหารเพิ่มวันละ 1 มื้อ
- รับประทานอาหารที่มีสีสรรหลากหลาย เช่น ผักและผลไม้ ซึ่งเต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น
- พยายามกินอาหารที่มีธาตุเหล็กและโฟเลตสูงทุกวัน เช่น พืชตระกูลถั่ว ผักใบเขียว ธัญพืชไม่ขัดสี และเนื้อสัตว์
- กินอาหารที่อุดมด้วยวิตามินซีพร้อมอาหารที่มีธาตุเหล็กและอาหารเสริมธาตุเหล็กเพื่อเพิ่มการดูดซึม
- บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน
- พักผ่อนบ่อยขึ้น
- ดื่มน้ำสะอาดปลอดภัยปริมาณมาก สตรีมีครรภ์ต้องการของเหลวเพิ่มเติม สตรีมีครรภ์ควรตั้งเป้าดื่มน้ำ 3 ลิตรหรือน้ำ 10 ถ้วยต่อวัน
- เสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิกตลอดการตั้งครรภ์ ตามคำแนะนำของแพทย์
- รับประทานยาถ่ายพยาธิหรือวิตามินเอเสริมตามคำแนะนำของแพทย์



กิจกรรมที่ 3.4



กิจกรรมที่ 3.4

ในระหว่างการให้นมบุตร คุณแม่ยังคงให้ความสำคัญกับการได้รับสารอาหารที่ดีเพียงพอเพื่อให้ร่างกายของเธอรู้สึกดีขึ้น เร็วขึ้นและทารกจะได้รับสารอาหารที่จำเป็นทั้งหมดที่พวกเขาต้องการจากนมแม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต้องการพลังงาน และสารอาหารจำนวนมากจากแม่ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณแม่ที่จะได้รับสารอาหารสำหรับร่างกายของเธอเพื่อช่วยให้ลูกน้อยของเธอเติบโตแข็งแรงและมีสุขภาพดี

คำถาม



ผู้หญิงควรทำอย่างไรเพื่อให้เธอและลูกน้อยมีสุขภาพแข็งแรงหลังคลอดและในขณะที่ให้นมลูก?

- ขณะให้นมลูกผู้หญิงควรตั้งเป้าที่จะดื่มน้ำสะอาดที่ปลอดภัย 3.8 ลิตรหรือ 13 ถ้วย
- ใช้เวลาพักผ่อนและนอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมง
- รับประทานอาหารอย่างน้อย 4-6 มื้อต่อวัน
- รับประทานอาหารที่หลากหลายซึ่งเต็มไปด้วยอาหารหลากสีเช่น ผักและผลไม้
- กินอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น นม ปลา ไข่ พืชตระกูลถั่ว ถั่ว และเนื้อสัตว์
- เพิ่มการบริโภคอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กเพื่อช่วยเติมเต็มธาตุเหล็กที่เกิดจากการเสียเลือดระหว่างการคลอดและจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- พิจารณาการเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิกอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาสามเดือนหลังคลอด
- กินอาหารที่อุดมด้วยวิตามินซีพร้อมอาหารที่มีธาตุเหล็กและอาหารเสริมธาตุเหล็กเพื่อให้มีการดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี
- หากอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีโรคมาลาเรียทั้งแม่และเด็กควรนอนกางมุ้ง



กิจกรรมที่ 3.5



คุณแม่ใช้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวหลังคลอดเป็นเวลา 6 เดือน และใช้ยาคุมกำเนิดหลังคลอด 6 เดือนเพื่อเว้นระยะการตั้งครรภ์

คำถาม

มีวิธีอื่นใดในการวางแผนครอบครัวที่คุณสามารถใช้ได้ตลอดเวลาหลังคลอด และประสิทธิภาพในการใช้งานที่สม่ำเสมอและถูกต้องคืออะไร?

- เลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานถึง 6 เดือน (99.1%)
- คุมกำเนิดโดยใช้ถุงยางอนามัย (ถุงยางอนามัยชาย - 98% และถุงยางอนามัยหญิง - 95%)
- ใส่ห่วงอนามัยคุมกำเนิด (99.4%)
- ผังยาคุมกำเนิด (99.9%)
- การทำหมัน (ชาย - 99.9% และหญิง - 99.1-99.5% ขึ้นอยู่กับประเภท)
- การวางแผนครอบครัวตามธรรมชาติ (ไม่มีอัตราประสิทธิผล)
- การหลั่งนอกช่องคลอด (96%)
- งดเว้นการมีเพศสัมพันธ์หรือมีเพศสัมพันธ์แบบไม่สอดใส่ (100%)

มีวิธีใดบ้างที่สามารถใช้ได้ 6 สัปดาห์หลังคลอด?

- ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว (โปรเจสตอโรนเท่านั้น) (99.7%)
- ยาฉีดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว (โปรเจสตอโรนเท่านั้น) (99.8%)

มีวิธีใดบ้างที่สามารถใช้ได้หลังคลอด 6 เดือน?

- ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนรวม (ประกอบด้วยโปรเจสตอโรนและเอสโตรเจน) (99.7%)
- ยาฉีดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม (ประกอบด้วยโปรเจสตินและเอสโตรเจน) (99.95%)

วิธีการวางแผนครอบครัวแบบใดมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อใช้อย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง

- งดเว้นการมีเพศสัมพันธ์หรือมีเพศสัมพันธ์แบบไม่สอดใส่ (100%)
- ยาฉีดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม (มีโปรเจสตินและเอสโตรเจน) (99.95%)
- ผังยาคุมกำเนิด (99.9%)
- การทำหมันชาย (99.9%) การทำหมันหญิง (99.1-99.5%) ขึ้นอยู่กับประเภท
- ใส่ห่วงอนามัยคุมกำเนิด (99.4%)

กิจกรรมที่ 3.5



เหตุใดการใช้วิธีการวางแผนครอบครัวอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องจึงมีความสำคัญ

การใช้วิธีการวางแผนครอบครัวที่ไม่สม่ำเสมอและ/หรือไม่เหมาะสม สามารถลดประสิทธิภาพของแต่ละวิธีได้อย่างมาก ดังนั้นจึงเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์



ส่วนที่ 4

โภชนาการ ตามอายุ



ส่วนที่ 4

โภชนาการ ตามอายุ



กิจกรรมที่ 4.1



กิจกรรมที่ 4.1

แม่ให้นมลูกโดยเฉพาะในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิตลูกน้อย เพราะเธอรู้ว่านมแม่มีสารอาหารที่จำเป็นทั้งหมดสำหรับความต้องการของลูกน้อยในการเจริญเติบโตและพัฒนาการ แม่ต้องแน่ใจว่าได้อุ้มลูกไว้ในท่าที่สบายและปลอดภัยเพื่อให้ป้อนนมได้ง่าย



คำถาม

ทำไมการให้นมลูกจึงสำคัญ?

นมแม่มีสารอาหารและภูมิคุ้มกันที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก

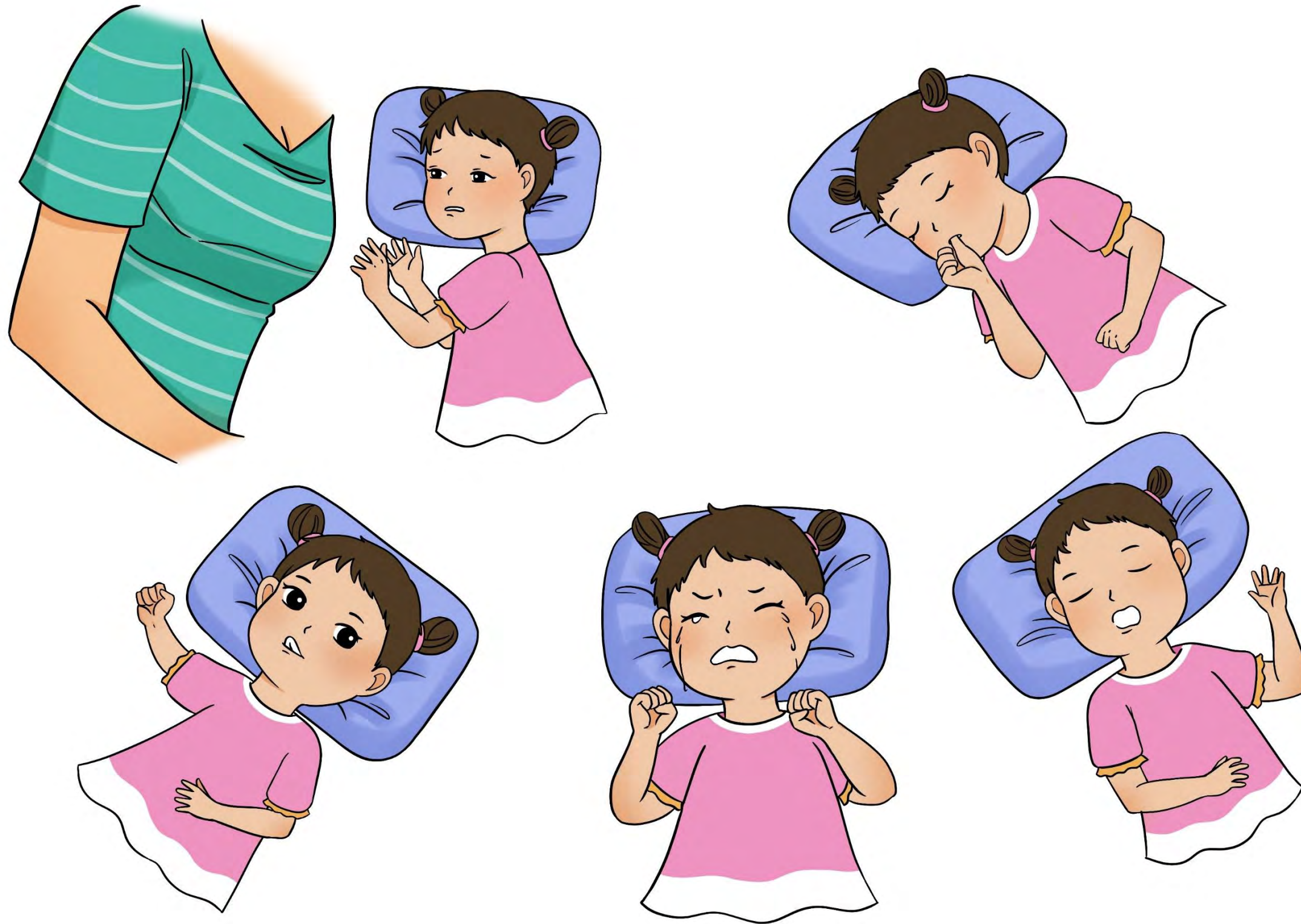
ผู้หญิงในชุมชนของคุณประสบปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือไม่? ปัญหาแบบไหน? พวกเขาขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาเหล่านี้ได้ที่ไหน?

ทำไมการให้นมลูกอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิตลูกจึงสำคัญ?

นมแม่มีสารอาหารที่จำเป็นและปริมาณที่เหมาะสมที่ทารกต้องการในการเจริญเติบโต ช่วยให้ทารกเติบโตได้ดีขึ้น มีโอกาสน้อยที่จะติดเชื้อหรือท้องเสีย นอนหลับได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้โรคหอบหืดหรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ สำหรับคุณแม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยป้องกันความเจ็บป่วย ช่วยในการลดน้ำหนักของคุณแม่ ช่วยเพิ่มความผูกพันและชะลอการมีประจำเดือน



กิจกรรมที่ 4.2



กิจกรรมที่ 4.2

แม่ให้นมลูกทุกครั้งทีลูกหิว เธอรู้ว่าการให้นมลูกอย่างน้อย 8 ถึง 12 ครั้งต่อวันช่วยให้ลูกน้อยของเธอมีสุขภาพที่ดีและเติบโตอย่างเหมาะสม แม่ยังรู้สึกดีขึ้นเมื่อเธอให้นมลูกบ่อยๆ เพราะมันช่วยให้เธอผลิตน้ำนมได้เพียงพอและทำให้เธอสบาย

คำถาม

ทารกที่อายุน้อยกว่าหกเดือนต้องการอะไร?

นมแม่อย่างเดียว โดยเฉพาะจนถึงอายุหกเดือน ระบบย่อยอาหารของทารกยังไม่พร้อมสำหรับอาหารอื่น ๆ และหากเด็กได้รับอาหารอื่นแทนนมแม่เด็กอาจขาดสารอาหาร

คุณจะได้รู้อย่างไรว่าลูกต้องการนม?

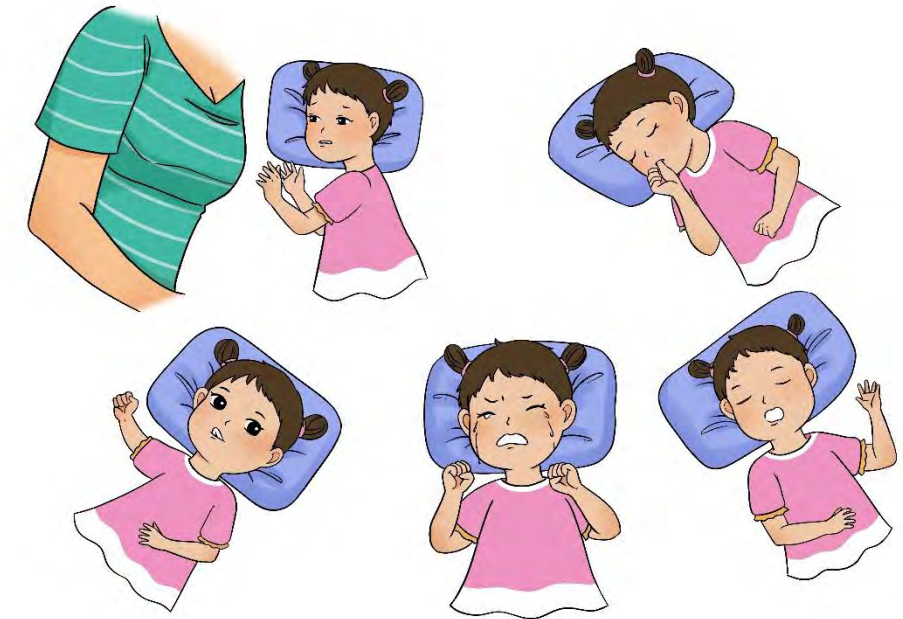
เมื่อพวกเขาเลียริมฝีปากหรือแลบลิ้น ขยับกราม ปาก หรือศีรษะเพื่อค้นหาเต้านมของคุณ อ้าปาก ดูดสิ่งของ งอแง หรือเอามือเข้าปาก

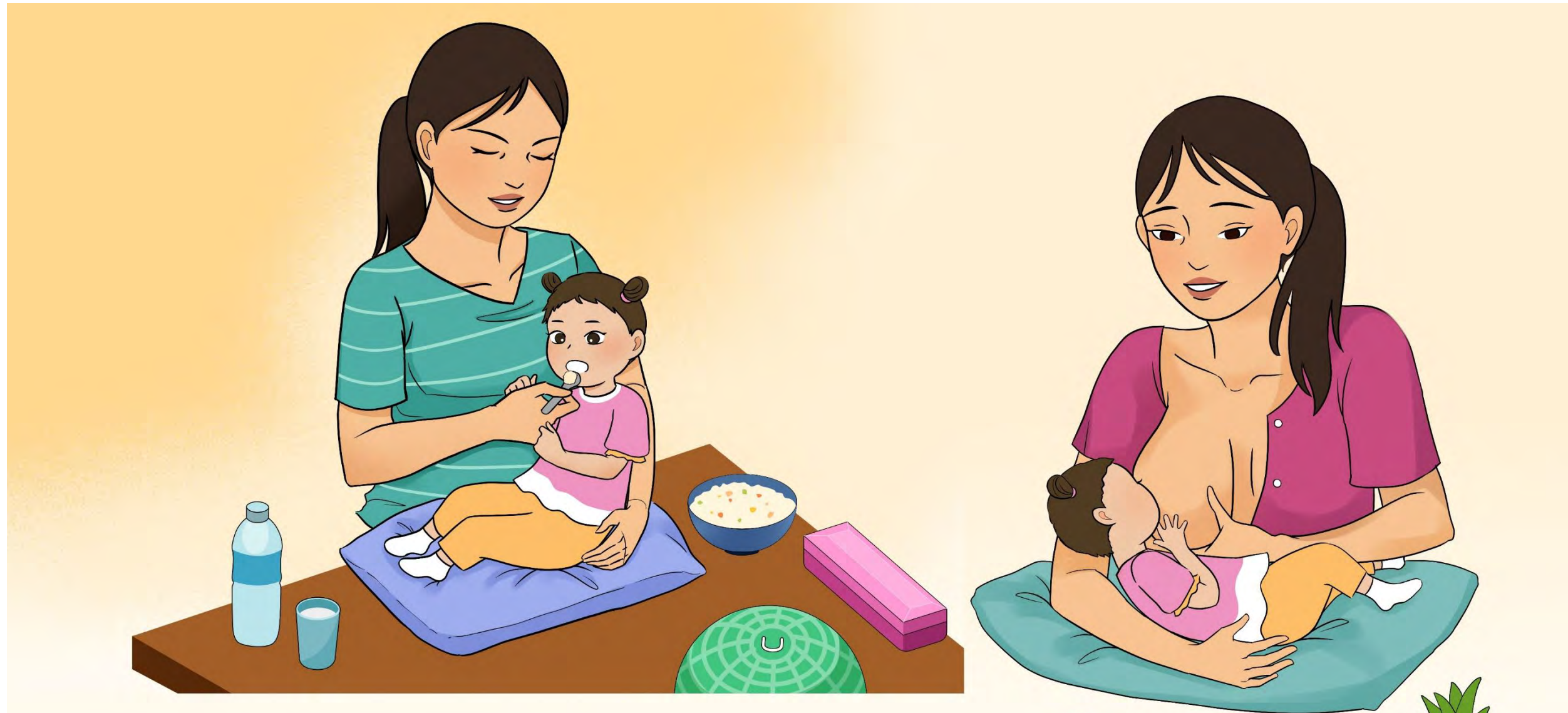
คุณควรให้นมลูกบ่อยแค่ไหน?

อย่างน้อยแปดถึงสิบสองครั้งต่อวันเพื่อการเจริญเติบโตที่เหมาะสม ทารกแรกเกิดจะกินอาหารทุก 2-3 ชั่วโมง ภายใน 2 เดือนทารกจะกินอาหารทุก 3-4 ชั่วโมงและหกเดือนทุก 4-5 ชั่วโมง

คุณควรให้นมลูกนานแค่ไหน?

แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานถึง 2 ปี แม้ว่าเด็กส่วนใหญ่จะเริ่มหย่านมหรือเปลี่ยนไปใช้อาหารแข็งเป็นอาหารหลักภายใน 1 ปี





เนื่องจากน้องอิงเพิ่งอายุ 6 เดือน เธอจึงได้รับนมแม่เท่านั้น แม่รู้ว่ามันปลอดภัยที่จะให้ลูกเริ่มอาหารเสริมหลังจาก 6 เดือน เธอจึงเตรียมให้ข้าวบดผสมน้ำซูปผักให้กับลูก โดยที่ยังคงให้นมลูกเป็นส่วนใหญ่

คาถาม

การแนะนำอาหารเสริมจะปลอดภัยเมื่อใด หลังหกเดือนเพื่อเสริมการบริโภคนมแม่

ทารกต้องการอาหารเสริมมากแค่ไหน?

เริ่มแรกควรได้รับอาหารเสริมวันละ 1-2 ครั้ง ระหว่าง 6-8 เดือน และเพิ่มเป็น 3-4 ครั้งต่อวัน ระหว่าง 9-11 เดือน และ 12-24 เดือน นอกจากนี้ ควรให้ของว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มเติม 1-2 ครั้งต่อวันสำหรับอายุ 12-24 เดือนตามต้องการ

ภายใน 12 เดือนเด็กส่วนใหญ่สามารถกินอาหารประเภทเดียวกับที่ทุกคนในครอบครัวบริโภค ในขณะเดียวกัน ก็ให้คำนึงถึงความต้องการอาหารที่อุดมด้วยสารอาหารรวมถึงอาหารที่มาจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ สัตว์ปีก ปลา ไข่ และผลิตภัณฑ์จากนม

ตัวอย่างของอาหารเสริมที่ปลอดภัยสำหรับทารกมีอะไรบ้าง?

อาหารที่ดีในระยะเริ่มแรก ได้แก่ ข้าวบด ผักและผลไม้บด ค่อยๆ เพิ่มความสม่ำเสมอและความหลากหลายของอาหารเมื่อทารกโตขึ้น โดยปรับให้เข้ากับความต้องการและความสามารถของทารก ทารกสามารถกินอาหารครอบครัวที่นำมาบด และกึ่งแข็งได้ตั้งแต่ 6 เดือน เมื่อถึง 8 เดือน ทารกส่วนใหญ่สามารถกินอาหารชิ้นเล็ก ๆ ที่อาจหยิบกินด้วยมือได้ (เช่น ไข่ต้มสุกหั่นพอดีคำ ผลไม้เนื้อนุ่มหั่นชิ้นเล็ก ๆ อย่างกล้วย มะม่วง มะละกอ)

อาหารอะไรที่ทารกไม่ควรกิน?

หลีกเลี่ยงอาหารในรูปแบบที่อาจทำให้สำลัก เช่น องุ่นทั้งลูก หรือ ผักดิบ หลีกเลี่ยงการให้เครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางสารอาหารต่ำ เช่น น้ำอัดลมที่มีน้ำตาล น้ำผลไม้ผสมน้ำตาล นมรสหวาน แม้ น้ำผลไม้ก็ควรจำกัดปริมาณเพื่อหลีกเลี่ยงการแทนที่อาหารที่อุดมด้วยสารอาหาร รวมทั้งนมแม่

กิจกรรมที่ 4.3



สาริต:

ห้องของทารกมีขนาดประมาณกัปันเท่านั้น หากพวกเขาเต็มเต็มพื้นที่นั้นด้วยอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น น้ำอัดลม พวกเขาจะไม่ได้รับสารอาหารที่เป็นเพียงพอและอาจขาดสารอาหารได้



กิจกรรมที่ 4.4



กิจกรรมที่ 4.4

ครอบครัววงษ์ดีไปเยี่ยมเพื่อน ครอบครัวสมศรี ทารกวัย 4 เดือนของครอบครัวสมศรีกำลังได้รับนมผงสำหรับทารก สมศรีรู้ว่านมผงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย และให้สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต พวกเขาไม่เคยให้นมประเภทอื่นแก่ทารก เช่น นมกล่อง นมข้น หรือนมจากพืช เช่น นมถั่วเหลือง เพราะพวกเขาเชื่อมั่นไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพของทารก

คำถาม

ทารกควรได้รับนมแม่หรือนมผงเพียงอย่างเดียวจนถึงอายุเท่าใด ?

๖ เดือน หลังจากนั้นลูกต้องได้รับอาหารเสริมเพิ่มเติม เนื่องจากระบบการย่อยอาหารของทารกมีพร้อมในการย่อยอาหารชนิดอื่นมากขึ้น

การให้นมจากสัตว์ หรือนมถั่วเหลืองได้ เมื่อทารกควรมีอายุเท่าไร?

๑๒ เดือน ควรจะเป็นนมที่ไม่มีรสหวาน ไม่ควรให้ขงนมข้นให้แก่ทารก

นมผงมีสารอาหารที่จำเป็นแก่ทารกหรือไม่?

มี ควรเลือกนมผงสำหรับทารกปลอดภัยและมีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกเช่นกัน

การขงนมผงให้ทารกควรเขย่าหรือขงจนกว่านมผงละลายและให้มั่นใจว่าอยู่ในอุณหภูมิที่ปลอดภัย ควรให้นมในท่าที่สบายให้ศีรษะอยู่ในระดับตั้งไม่นอนราบลงไปเพื่อป้องกันการสำลักนม

โดยทั่วไปแล้วเด็ก ๆ ควรหย่านมจากขวดเมื่ออายุเท่าใด

12-18 เดือน. เด็ก ๆ อาจมีปัญหาทางทันตกรรมได้หากใช้ขวดนานเกินไป



กิจกรรมที่ 4.5



คุณพ่อของครอบครัวสมัครใจช่วยภรรยาในการเลี้ยงลูกเพื่อให้ภรรยาได้พักผ่อน เขาเตรียมนมผงสำหรับทารกโดยใช้น้ำต้มสะอาดที่ปลอดภัยในขวดที่ผ่านการฆ่าเชื้อ

คำถาม

เตรียมนมผงสำหรับทารกอย่างไรให้ปลอดภัย?

1. ล้างขวดและชิ้นส่วนต่างๆ (จุกนม แหวน ฝา) ด้วยสบู่และน้ำ.
2. ฆ่าเชื้อขวดและชิ้นส่วนขวดในน้ำเดือดเป็นเวลาห้านาที.
3. เตรียมน้ำปลอดเชื้อ (ขวดหรือน้ำที่ต้มแล้ว).
4. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ.
5. ตวงน้ำปลอดเชื้อลงในขวดที่สะอาดตามที่อธิบายไว้ในฉลากผลิตภัณฑ์นมผงสำหรับทารก
6. ใช้ที่ตักตวงปริมาณนมผงลงในขวดตามที่อธิบายไว้บนฉลากผลิตภัณฑ์ ยึดจุกนมกับวงแหวน และฝาปิดเข้ากับขวด.
7. เขย่าขวดเบาๆ จนส่วนผสมเข้ากันดี อย่าเขย่าขวดมากเกินไปเพราะจะเกิดฟองมากเกินไปอาจทำให้ทารกได้รับฟองอากาศ อาจส่งผลมีแก๊ส ทำให้ทารกรู้สึกไม่สบายตัวและเรอมากขึ้น หรืออาจส่งผลต่อระบบย่อยอาหารที่ละเอียดอ่อนของทารก ทำให้เด็กไม่สบายท้อง และอแง.
8. ใช้ทันทีหรือปิดฝาขวดไว้ ควรติดฉลากบอกเวลาชงนม เพื่อป้องกันเชื้อโรค

คุณจะช่วยเก็บนมผงสำหรับทารกอย่างปลอดภัยได้อย่างไร?

1. เก็บกระป๋องนม ปิดฝาให้สนิทในที่อุณหภูมิห้อง ไม่ให้แสงแดดส่อง และหลีกเลี่ยงความร้อนหรือความเย็นจัด ห้ามเก็บในตู้เย็น.
2. ติดป้ายกำกับกระป๋องที่เปิดอยู่พร้อมวันที่เปิด
3. ใช้นมผสมสำหรับทารกภายในหนึ่งเดือนหลังจากเปิด อย่าใช้เกินวันหมดอายุที่พิมพ์ไว้บนกระป๋อง.

กิจกรรมที่ 4.5



นมผงสำหรับทารกที่เตรียมไว้ใช้ได้นานแค่ไหน?

1. หลังจากให้นมทารกแล้ว ให้ทิ้งนมที่เหลือภายในหนึ่งชั่วโมงเนื่องจากแบคทีเรียสามารถเจริญเติบโตได้ในขวดที่อุณหภูมิห้อง อย่าใช้นมผสมร่วมกับทารกคนอื่นๆ
2. ทิ้งนมที่ชงไว้หากไม่ได้แช่เย็นนานกว่าสองชั่วโมง.
3. ต้องใช้นมผงสำหรับทารกในตู้เย็นที่เตรียมไว้ภายใน 24 ชั่วโมงหลังการเตรียม.
4. ห้ามนำขวดนมเข้าไมโครเวฟและตรวจสอบอุณหภูมิก่อนให้นมทารก.





กิจกรรมที่ 4.6

เมื่อสัปดาห์อายุ 14 เดือน เธอเริ่มแสดงความสนใจในอาหาร แข็งเป็นส่วนใหญ่ พ่อกับแม่ตัดสินใจให้สัปดาห์ทานอาหาร 3 มื้อ ครบ 5 หมู่ และให้นมเสริมเพื่อคงความสมดุลของ โภชนาการที่เหมาะสม

คำถาม

มีวิธีใดบ้างที่จะช่วยหย่านม?

- ให้เด็กฝึกถือถ้วยและช้อนตั้งแต่ 6 เดือน
- ค่อย ๆ เพิ่มการใช้ถ้วยและปล่อยให้เด็กถือเข้าปากด้วยตัวเอง
- เริ่มให้เด็กทานอาหารตามเวลา และเป็นมื้อๆ

พ่อและแม่และคนในครอบครัวควรเป็นแบบอย่างและให้เด็กได้เห็นการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เด็กเรียนรู้จากการดูผู้อื่นได้ เมื่อหย่านมเสร็จแล้วเด็กเล็กโดยเฉลี่ยควรรับประทานอาหารสามมื้อต่อวัน พร้อมของว่างเพิ่มเติม 2-3 ครั้งต่อวัน



กิจกรรมที่ 4.7



กิจกรรมที่ 4.7

คุณแม่รู้ว่าอาหารเป็นสิ่งสำคัญในการเจริญเติบโตของลูก เด็กต้องการอาหารให้เพียงพอเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง คุณแม่พยายามให้ลูกได้ทานอาหารที่หลากหลายและครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ

คาถาม

ควรเสิร์ฟอาหารในหมู่ต่างๆเท่าไรเพื่อให้เพียงพอต่อสารอาหารในแต่ละมื้อ

- ซีเรียล, พาสต้า, ข้าว, มันฝรั่ง, ขนมปัง: 2-3 ครั้งต่อวัน (1 เสิร์ฟ = ขนมปัง 1 ชิ้น; (ข้าวหุงสุก หรือซีเรียล 1/2 ถ้วยหรือ 113 กรัม)
- ผักและผลไม้: ประมาณ 230-470 กรัม (1-2 ถ้วย) ต่อวันหรือ 5 ครั้ง
- นมวัวหรือสัตว์ (ไขมันเต็ม) นมหรืออาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม: ประมาณ 2 ครั้งหรือ 470 มิลลิลิตร (2 ถ้วย) ต่อวัน
- เนื้อสัตว์ถั่วและพืชตระกูลถั่ว: 2-4 ครั้งต่อวัน (1 เสิร์ฟ = ไข่ 1 ฟอง หรือถั่วปรุงสุก 113 กรัมถั่วเหลือง 57 กรัมเนื้อสัตว์ 28 กรัมไก่หรือปลา)

เด็ก ๆ ยังต้องการน้ำดื่มที่สะอาด ตลอดทั้งวัน

- อายุ 1-5 ปี: 4-5 ถ้วย / 1.3 – 1.5 ลิตร
- อายุ 4-8 ปี: 5-6 ถ้วย / 1.7 - 1.8 ลิตร
- อายุ 9-13 ปี: 7-8 ถ้วย / 2.1- 2.4 ลิตร
- อายุ 14-18 ปี: 8–11 ถ้วย / 2.3- 3.3 ลิตร

ปริมาณอาหารเท่าไร?

สำหรับเด็กเล็กมีปริมาณน้อยกว่าขนาดที่ให้เด็กโตหรือผู้ใหญ่มาก — ประมาณหนึ่งในสี่ของสิ่งที่ผู้ใหญ่รับประทาน หลักการทั่วไปคือ สำหรับเด็กเล็กปริมาณอาหารที่เหมาะสมคือปีละ 15 กรัม/มิลลิลิตร (1 ช้อนโต๊ะ) ผู้ใหญ่มักจะประเมินค่าสูงไปว่าเด็กเล็กต้องกินอาหารมาก

ดังนั้นให้เริ่มด้วยปริมาณน้อยและให้มากขึ้นได้ตามความเหมาะสม

- ตัวอย่างเช่นปริมาณอาหารสำหรับเด็กอายุ ๒ ขวบจะอยู่ที่ประมาณ 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)



สาริตอัตราส่วนอาหาร



กิจกรรมที่ 4.8



กิจกรรมที่ 4.8

ครอบครัวสนุกกับการเล่นและออกกำลังกาย พ่อกับแม่ สนับสนุนให้ลูก ๆ ได้เล่นและออกกำลังกายด้วยความ กระฉับกระเฉงเพื่อให้พวกเขาสามารถสร้างกล้ามเนื้อและ เติบโตและเพื่อชีวิตที่มีสุขภาพแข็งแรง

คำถาม

เหตุใดกิจกรรมประจำวันและการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญ?

ช่วยสร้างกล้ามเนื้อข้อต่อและกระดูกที่แข็งแรง สนับสนุนการพัฒนาสมอง รักษาน้ำหนักให้ได้สัดส่วน สร้างหัวใจ แข็งแรง และปอดพัฒนา สร้างทักษะการควบคุมการเคลื่อนไหวและสร้างความมั่นใจในตนเองนอกจากนี้ทำให้มี สุขภาพจิตที่ดี

ใครควรตื่นตัวในการทำกิจกรรมและออกกำลังกายทุกวัน?

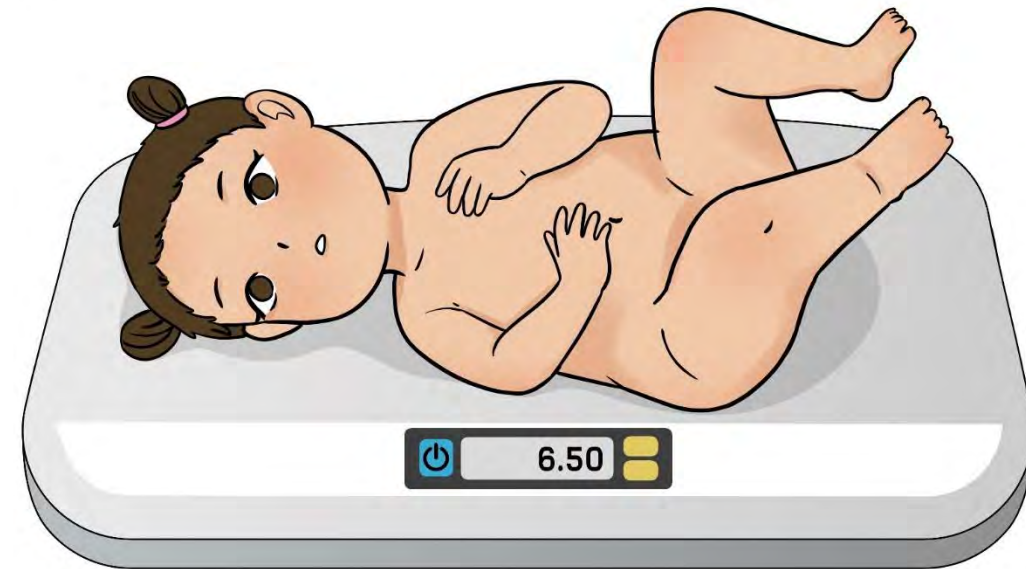
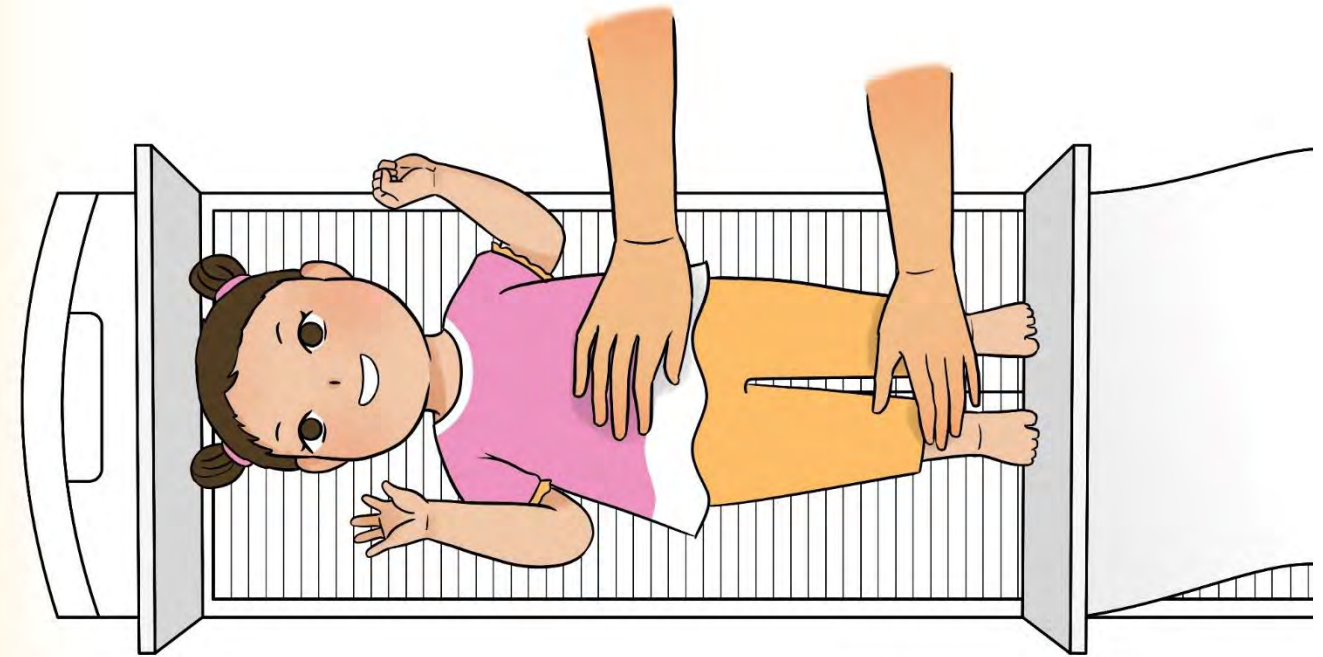
การทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกกลุ่มอายุ รวมถึงเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย

ตัวอย่างของวิธีออกกำลังกายมีอะไรบ้าง?

การเล่นที่มีการขยับร่างกาย การทำงานบ้าน กีฬา ออกกำลังกาย หรือเล่นเกม



กิจกรรมที่ 4.9



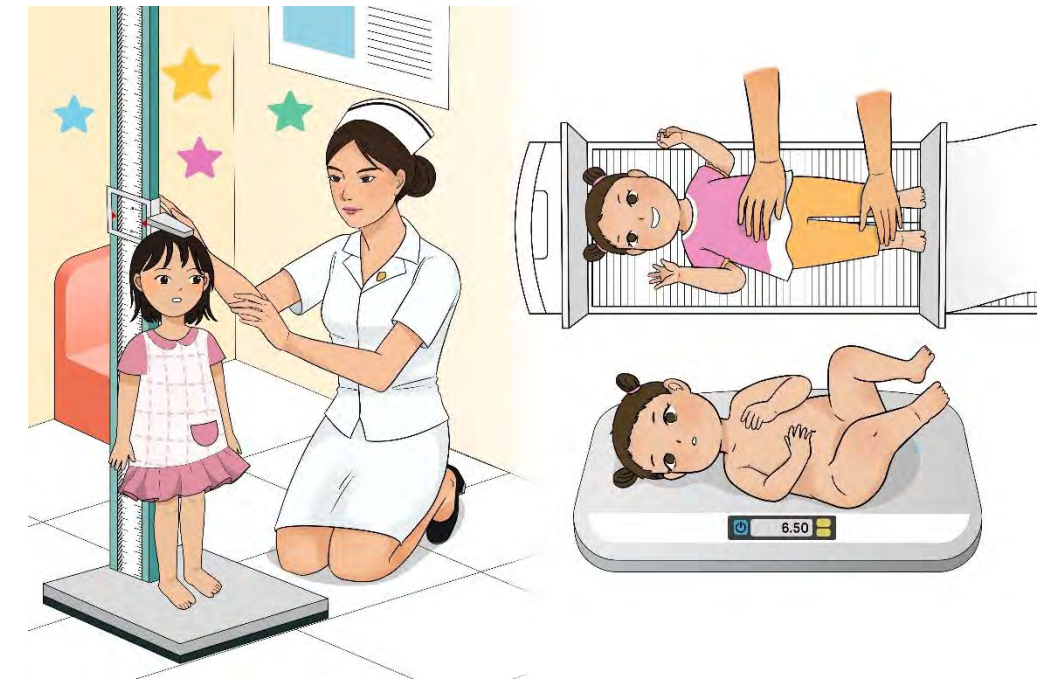
กิจกรรมที่ 4.9

คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสนใจในการตรวจสอบสุขภาพของลูกให้เป็นไปตามวัย การตรวจสอบสุขภาพมีความสำคัญ เพราะเราจะได้รู้ว่าลูกของเรามีการเจริญเติบโตเหมาะสมตามวัยหรือไม่

คำถาม

ทำไมการตรวจสอบสุขภาพเด็กจึงมีความสำคัญ?

- เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กมีการเจริญเติบโตตามปกติ
- รับวิตามินและวัคซีนที่จำเป็นเพื่อสนับสนุนการเจริญเติบโต
- หากตรวจเจอโรคหรือสิ่งผิดปกติจะได้รับการรักษาได้ทันเวลาที่และป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นได้ถูกวิธี



ส่วนที่ 5

การ

สนับสนุนการ
ให้อาหารและ

เวลา

รับประทาน

อาหาร



ส่วนที่ 5

การ

สนับสนุนการ
ให้อาหารและ

เวลา

รับประทานอาหาร

อาหาร



กิจกรรมที่ 5.1



กิจกรรมที่ 5.1

พ่อทำให้แน่ใจว่าลูก ๆ ของเขาที่เป็นเด็กโต นั่งกินอาหารในท่าที่ถูกต้อง พ่อรู้ว่าการจัดท่าทางที่ถูกต้องมีความสำคัญต่อความปลอดภัยของเด็ก ๆ ขณะพวกเขากินอาหาร การกินในท่าที่ถูกต้องสามารถช่วยป้องกันไม่ให้ลูกของคุณสำลักหรือไอขณะกินอาหารและดื่มน้ำ พ่อต้องการมั่นใจว่าเชษฐภัก์กับแนนนั่งตัวตรง 90 องศา



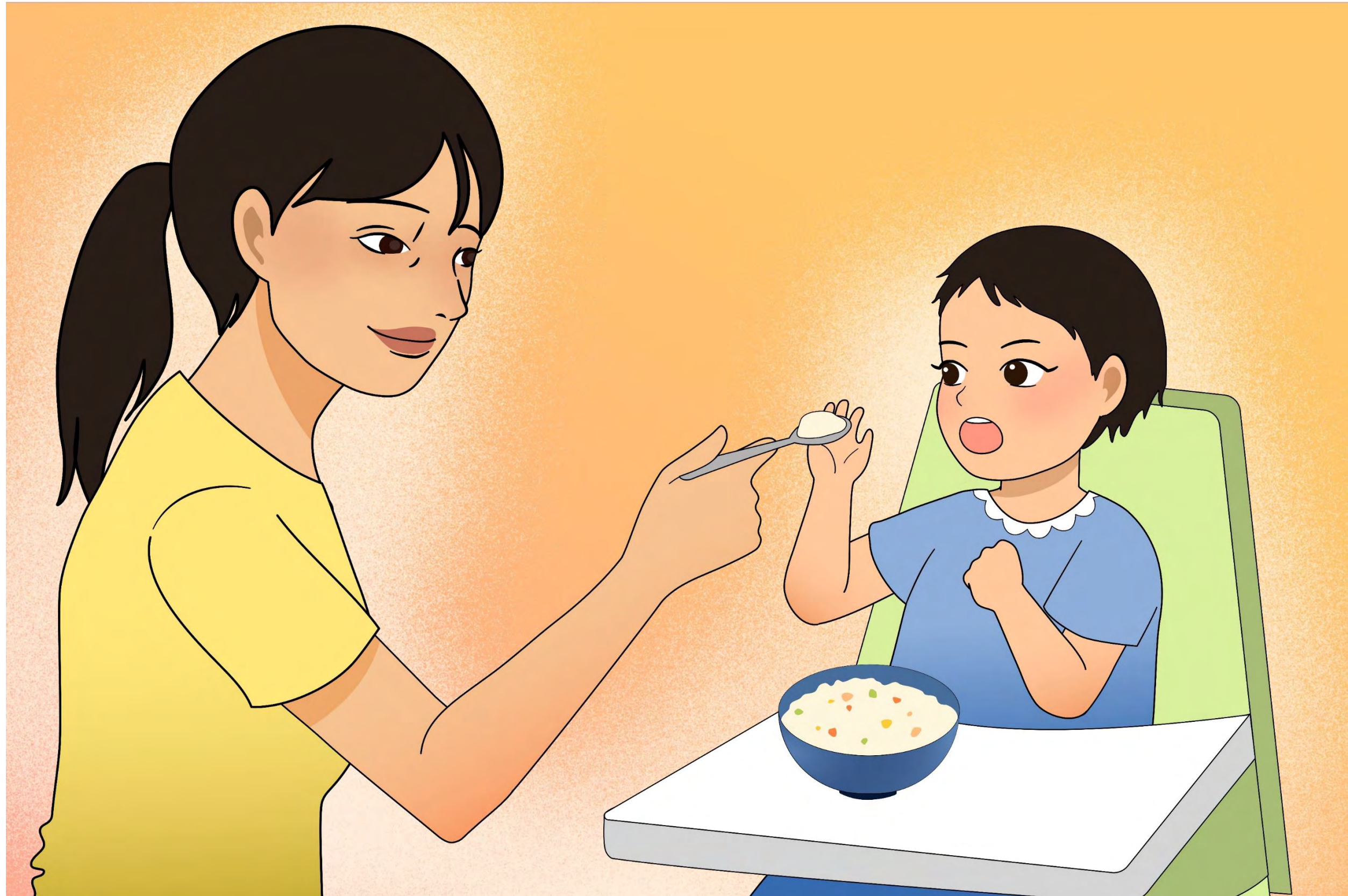
คำถาม

ท่าการนั่งกินอาหารที่ปลอดภัยสำหรับเด็กเป็นอย่างไร?

นั่งตัวตรงบนเก้าอี้โดยให้เท้าแตะพื้น หรือนั่งกับพื้นโดยให้หลังตรง ไม่เอนตัวลง และไม่ควรถูกรบกวนหรือเล่นขณะกินอาหาร

ส่วนใหญ่แล้วลูก ๆ ของคุณนั่งกินอาหารอยู่ที่ไหน? คุณจะหาอย่างไรเพื่อให้แน่ใจว่าลูก ๆ ของคุณนั่งในท่าที่ปลอดภัยขณะกิน?





กิจกรรมที่ 5.2

พ่อและแม่ได้ฝึกการให้อาหารลูกตั้งแต่ทารกจนถึงวัยเด็กเล็ก พวกเขาทราบว่าความหยาบละเอียดของอาหารเป็นสิ่งที่ต้องใส่ใจเพื่อความปลอดภัยของลูก เนื่องจากแม่เพิ่งเริ่มให้อาหารเสริมกับน้องอิง เธอจึงเริ่มจากการให้อาหารครอบครัวในรูปแบบบดละเอียดที่เนื้อเนียน

คำถาม

อาหารและความหยาบละเอียดใดที่เหมาะสมในแต่ละช่วงอายุหรือพัฒนาการของเด็ก?

0 ถึง 5 เดือน:

- ดูด
- นมจากเต้า และ/หรือขวด

6 เดือน:

- ดูด, การดันลิ้นน้อยลง, ปากเปิดรับซ้อน, อาหารเคลื่อนจากด้านหน้าของลิ้นไปด้านหลัง
- อาหารบดละเอียดเนื้อเนียน

7-9 เดือน:

- เด็กมีการเคลื่อนไหวขึ้นและลง
- พฤติกรรมการเคี้ยวเริ่มพัฒนา การเคลื่อนลิ้นลดลง, การเคลื่อนไหวของลิ้นจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งพัฒนาขึ้น
- อาหารบดละเอียดที่มีความเข้มข้น
- อาหารที่ละลายในน้ำลายได้ เช่น ขนมปังกรอบ เป็นต้น
- อาหารที่มีความนุ่มโดยไม่ผ่านการบด เช่น ก๋วยเตี๋ยว, คาโด้, แครอท และผักทองที่ปรุงสุกดีแล้ว ฯลฯ

อาหารและความหยาบละเอียดใดที่เหมาะสมในแต่ละช่วงอายุหรือพัฒนาการ?

12-14 เดือน:

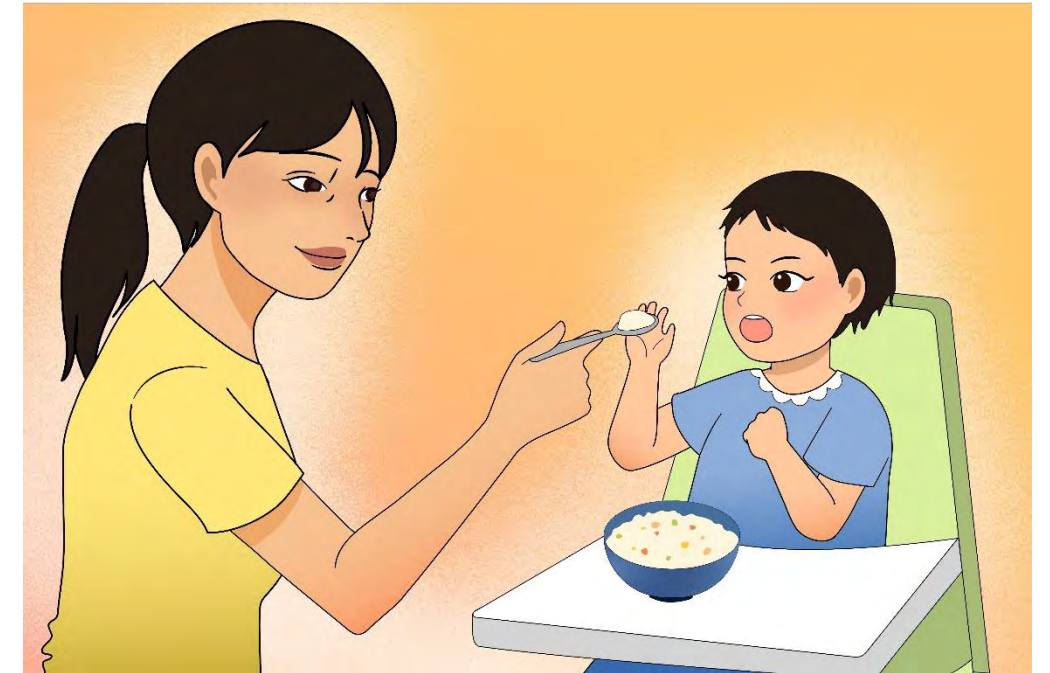
- พฤติกรรมการเคี้ยวยังคงพัฒนาต่อไปมากขึ้นเริ่มเคี้ยวแบบเด็กที่โตขึ้น (เคี้ยวแบบหมุนวน)
- อาหารนุ่ม ๆ ที่มีเนื้อแน่นขึ้น

14-18 เดือน:

- การเคี้ยวแบบหมุนวนพัฒนาต่อไป, มีการเคลื่อนไหวของริมฝีปากและการปิดริมฝีปากดีขึ้น
- เนื้อสัตว์นุ่มและอาหารที่มีความหยาบละเอียดผสม เช่น ธัญพืชกับนม ซุป ข้าวกับถั่ว เป็นต้น

18-24+ เดือน:

- การเคี้ยวแบบหมุนวนได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่, มีการปิดริมฝีปากเพียงพอสำหรับการเคี้ยวและการกลืน, ความมั่นคงของกรามดีขึ้น และสามารถกัดอาหารที่มีความหนาต่างๆ ได้
- เนื้อสัตว์
- ผักและผลไม้สด
- อาหารที่มีความหยาบละเอียดผสมกัน



กิจกรรมที่ 5.3



กิจกรรมที่ 5.3

เด็กหลายคนมีความพิการ เด็กเหล่านี้ต้องการความรัก การเล่น และการมีปฏิสัมพันธ์เช่นเดียวกับเด็กคนอื่น ๆ แต่บางครั้งก็ต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติมเพื่อเติบโตและพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ เด็กบางคนอย่างเชษฐาต้องการอุปกรณ์พิเศษ เช่น เก้าอี้รถเข็นหรืออุปกรณ์พิเศษช่วยในการรับประทานอาหารระหว่างมื้ออาหาร หรือเวลาพิเศษที่โรงเรียนเพื่อการเรียนรู้

คำถาม

ความพิการทั่วไปในชุมชนของคุณมีอะไรบ้าง?

ตัวอย่าง: ตาบอด, ดาวน์ซินโดรม, สมองพิการ (CP), สมาธิสั้น, ออทิสติก, ปากแหว่งเพดานโหว่

ข้อท้าทายที่พบได้บ่อยในเด็กที่มีความต้องการพิเศษมีอะไรบ้าง?

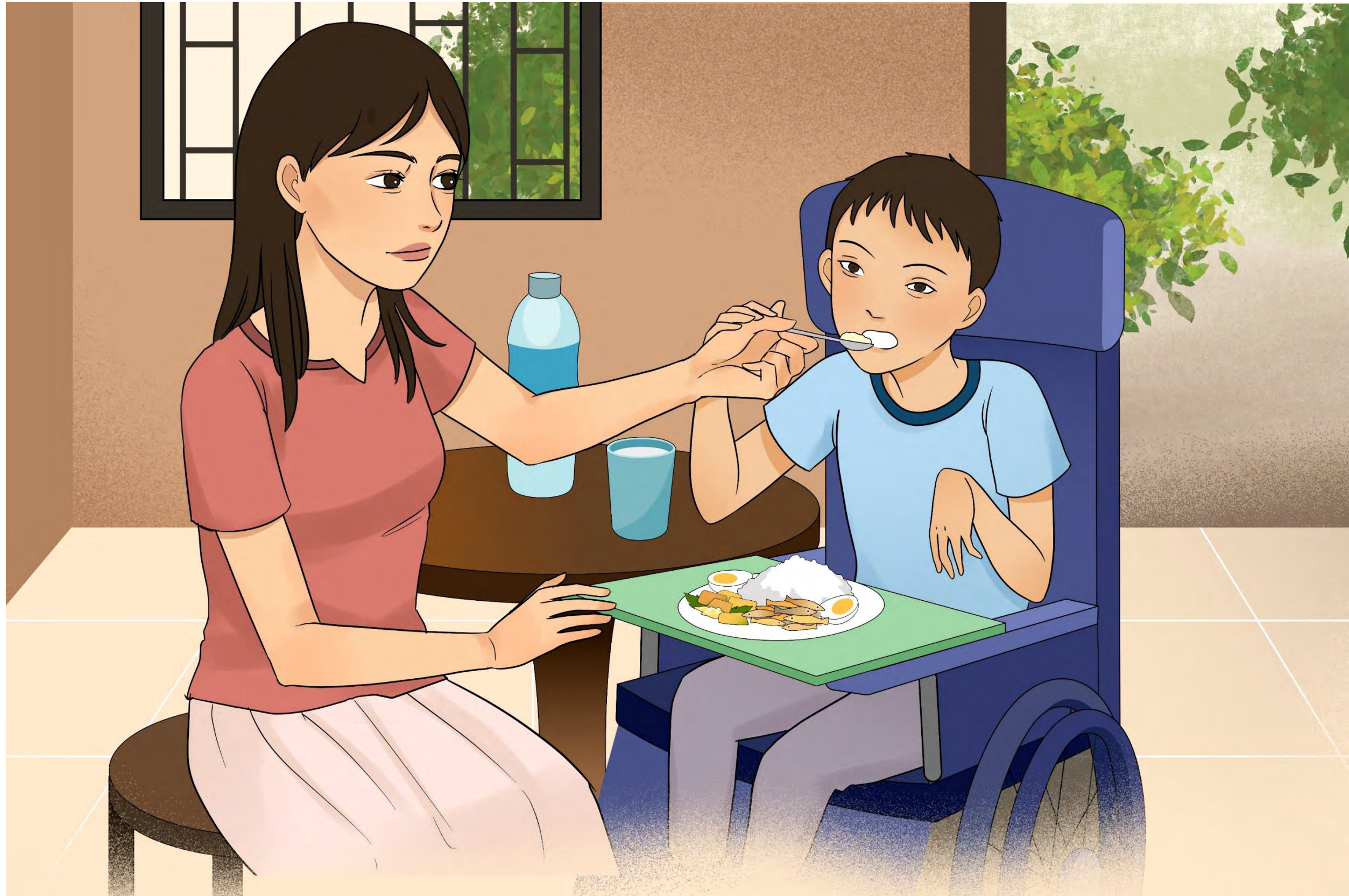
- การเจริญเติบโตที่ผิดปกติ (เช่น น้ำหนักน้อย น้ำหนักเกิน และ/หรือเตี้ยหรือแคระแกร็น)
- การบริโภคอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตและสุขภาพ
- ปัญหาการกินที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของปากและอวัยวะในช่องปาก (เช่น ความยากในการดูด การกลืน การเคี้ยว)
- ปัญหาด้านพฤติกรรม (เช่น ว่องแวกหรือถูกระตุ้นได้ง่าย ปฏิเสธอาหาร มีพฤติกรรมก้าวร้าว)
- กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- ท้องผูกหรือท้องเสียเรื้อรัง

ความพิการส่งผลกระทบต่อโภชนาการอย่างไร?

เด็กทุกคนต้องการสารอาหารที่ดีเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ อย่างไรก็ตาม ในเด็กที่มีความพิการ อาจส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การให้อาหาร และการกิน รวมทั้งพฤติกรรมการขับถ่าย เมื่อปัญหาเหล่านี้ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเพียงพอ เด็กอาจป่วยบ่อยขึ้นและนานขึ้น ปัญหาด้านโภชนาการและการให้อาหารที่เด็กพิการประสบ สามารถปรับปรุงหรือควบคุมได้ แต่อาจไม่สามารถแก้ไขได้ทั้งหมด เด็กเหล่านี้อาจต้องมีการตรวจคัดกรองและการแทรกแซงด้านโภชนาการเป็นระยะ ๆ อย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการมีส่วนร่วมของทีมเพื่อให้การดูแลแบบสหวิทยาการ



กิจกรรมที่ 5.4



กิจกรรมที่ 5.4

เนื่องจากความหยาบละเอียดของอาหารที่คุณจัดให้ลูกของคุณขึ้นอยู่กับระดับพัฒนาการของลูก จึงมีข้อควรพิจารณาเพิ่มเติมสำหรับเด็กที่มีความพิการ ครอบครัววงษ์ดีมีเพื่อนเป็นครอบครัวที่มีลูกซึ่งเป็นโรคสมองพิการ (Cerebral Palsy หรือ CP) ภาวะนี้ส่งผลต่อความสามารถในการกินของเด็ก สำหรับเด็กเหล่านี้ มืออาหารอาจใช้เวลานานและต้องการความพยายามมากขึ้นจากผู้ดูแล ซึ่งทำให้พวกเขาเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร



คำถาม

โรคสมองพิการ (CP) คืออะไร?

CP เป็นความผิดปกติที่ส่งผลต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวและการประสานงานของกล้ามเนื้อ เนื่องจากความเสียหายต่อสมอง เด็กบางคนพัฒนา CP ตั้งแต่ก่อนเกิด ระหว่างคลอด หรือในช่วงปีแรกๆ ของชีวิต เด็กที่มี CP ก็เหมือนกับเด็กคนอื่นๆ ที่ต้องการความรัก เวลาเล่น และการส่งเสริมสนับสนุน

CP ส่งผลต่อการกินอย่างไร?

CP ส่งผลต่อกล้ามเนื้อที่เปิดปิดปาก การเคลื่อนไหวของริมฝีปากและลิ้น และการควบคุมการกลืน มันอาจทำให้เกิดความยากลำบากในการกินและดื่ม ซึ่งเรียกว่า dysphagia ปัญหาเหล่านี้อาจมีตั้งแต่ปัญหาเล็กน้อยจนถึงรุนแรง เช่น การดูด การเคี้ยว การเก็บอาหารไว้ในปาก การกลืนอาหารและดื่มน้ำอย่างปลอดภัย รวมถึงการใช้เวลานานกว่าจะกินอาหารแต่ละมื้อเสร็จ

เหตุใดจึงอาจมีการปรับเปลี่ยนอาหารสำหรับเด็กที่มี CP

ความยากลำบากในการกินและดื่มอาจทำให้อาหารหรือเครื่องดื่มลงผิดทางและเข้าสู่ปอด ซึ่งอาจนำไปสู่การติดเชื้อและกลายเป็นปอดบวมได้ ปัญหาในการกลืนอาจทำให้เกิดการสำลัก ซึ่งอาจกลายเป็นเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์ที่คุกคามถึงชีวิต หากคุณหรือสมาชิกในครอบครัวประสบปัญหาเหล่านี้ ควรปรึกษานักโภชนาการอย่างเร่งด่วน





กิจกรรมที่ 5.5

ครอบครัววงษ์ดีพยายามรับประทานอาหารร่วมกันเมื่อทำได้ พ่อกับแม่รู้ว่าเด็ก ๆ สามารถเรียนรู้มากมายจากพวกเขาในเวลารับประทานอาหาร พวกเขาพยายามเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก ๆ เพื่อให้เด็ก ๆ เรียนรู้ทักษะการรับประทานอาหารที่จำเป็น พวกเขายังอนุญาตให้ลูก ๆ จัดการกับอาหารบางอย่าง (สัมผัส หยิบ จับ) ด้วยตนเองหลังจาก 6 เดือนไปแล้ว การสำรวจอาหารด้วยการสัมผัสสามารถช่วยให้ทารกเรียนรู้วิธีป้อนอาหารให้ตัวเองได้



คำถาม

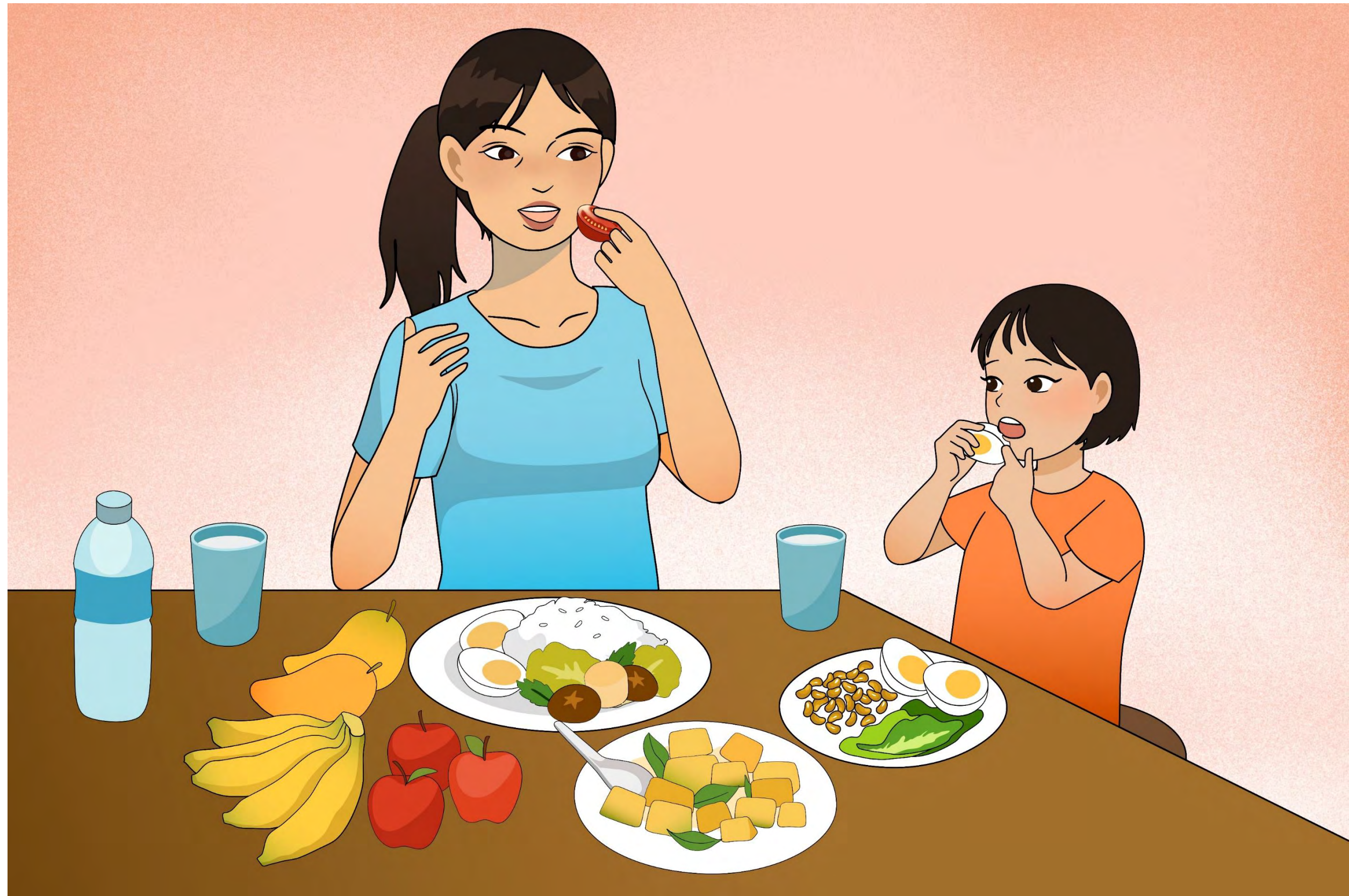
ครอบครัวของคุณทานอาหารด้วยกันหรือไม่?

มีอุปสรรคในการรับประทานอาหารร่วมกันเป็นครอบครัวหรือไม่? คุณจะหาเวลากินข้าวด้วยกันเป็นครอบครัวได้อย่างไร?

คุณควรปล่อยให้ทารกจัดการอาหารของตัวเองเมื่อใด

ควรเริ่มให้ลูกน้อยของคุณสำรวจอาหารและอุปกรณ์การกินโดยการสัมผัสหลังจาก 6 เดือนไปแล้ว อย่างไรก็ตาม คุณยังคงต้องให้นมแม่หรืออาหารเสริมเพื่อให้พวกเขามีภาวะโภชนาการที่ดี แต่ควรให้พวกเขาสำรวจอาหารเพื่อให้พวกเขาสามารถเรียนรู้วิธีป้อนอาหารให้ตัวเองได้





กิจกรรมที่ 5.6

แม่มีปัญหาเกี่ยวกับแนเมื่อเธออายุสองขวบเพราะเธอเป็นเด็กที่จู้จี้ช่างเลือกอาหาร แทนที่จะรู้สึกหงุดหงิด คุณแม่กลับรู้ว่าความช่างเลือกกินอาหารของลูกเป็นเพราะพัฒนาการทางสมองของเด็กในวัยนี้ คุณแม่ช่วยแนโดยให้แนได้สัมผัสและเล่นกับอาหารใหม่ๆ ก่อนรับประทาน เพื่อให้เธอรู้สึกสบายใจขึ้น และเปิดโอกาสอย่างเต็มที่ให้แนได้ลองอาหารใหม่ๆ คุณแม่ฝึกฝนความอดทนและความสม่ำเสมอของตัวเอง และตอนนี้ แนอายุ 3 ขวบแล้ว แนชอบอาหารมากมายหลายอย่างกว่าเมื่อก่อน



คำถาม

มีวิธีใดบ้างในการช่วยเหลือเด็กที่จู้จี้ช่างเลือกอาหาร?

- ให้เด็กได้ลองสำรวจอาหาร (ทั้งอาหารใหม่และอาหารที่คุ้นเคย) ด้วยมือหรืออุปกรณ์ทานอาหาร ควรให้เด็กมีโอกาสสำรวจอาหารบ่อยๆ ตลอดทั้งวัน
- ส่งเสริมให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับอาหาร เปิดโอกาสให้เด็กได้ลองกินอาหารเอง เมื่อเด็กได้รู้สึกว่าคุณมีอิสระและควบคุมได้ในเวลารับประทานอาหาร เด็กจะยอมเปิดใจรับอาหารได้มากขึ้น
- เสนออาหารใหม่จำนวนเล็กน้อยในแต่ละครั้งเพื่อหลีกเลี่ยงไม่让孩子รู้สึกกดดัน สามารถจัดหาอาหารเพิ่มเติมได้ในมืออื่น เสนออาหารใหม่ควบคู่กับอาหารที่เด็กคุ้นเคยและชอบอยู่แล้ว เพื่อให้เด็กเห็นว่าเขามีตัวเลือกที่หลากหลาย ลดความเครียด
- ให้โอกาสเด็กอย่างต่อเนื่องในการทำความคุ้นเคยกับอาหารในมืออาหาร เสนออาหารใหม่บ่อยๆ
- กินอาหารร่วมกับเด็ก เด็ก ๆ มักชอบทำตามสิ่งที่คนอื่นทำ ดังนั้น นี่จึงเป็นวิธีที่ดีในการแสดงให้เด็กเห็นว่าอาหารนั้นปลอดภัยและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ให้เด็กได้มีโอกาสทานอาหารร่วมกับเพื่อนๆ
- ให้เด็กสนุกไปกับการสัมผัสอาหารในแบบที่ไม่ใช่การกิน เช่น ดูภาพอาหาร เล่นกับอาหารที่เป็นของเล่น และพูดคุยเกี่ยวกับอาหารที่คุณเห็นในสภาพแวดล้อมของครอบครัวคุณ เช่น ในตลาดของชุมชนที่คุณอยู่ หรือในครัว





กิจกรรมที่ 5.7

การมีปฏิสัมพันธ์ไม่ได้เกิดเฉพาะในมืออาหารเท่านั้น การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและมีความหมายสามารถเพิ่มคุณภาพชีวิตของเด็ก และนำไปสู่ผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่ดีขึ้น แม่และพ่ออาจจะยุ่งแต่พยายามหาเวลาเล่นกับลูกๆ เพราะการเล่นช่วยให้เด็กเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่างๆ



คำถาม

มีวิธีใดบ้างในการฝึกปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับเด็ก

- อยู่กับเด็กอย่างเต็มที่ในช่วงเวลาที่มีปฏิสัมพันธ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ใส่ใจความต้องการของเด็กเพื่อช่วยให้เด็กรู้สึกเป็นที่เข้าใจและได้รับการยอมรับ
- ตอบสนองอย่างทันท่วงทีเพื่อให้เด็กเรียนรู้ที่จะวางใจว่าผู้ดูแลจะปกป้องพวกเขาให้ปลอดภัย
- เรียนรู้ความต้องการเฉพาะของบุตรหลานของคุณแต่ละคน เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อเด็กแต่ละคนอย่างสม่ำเสมอและให้เกียรติ





มาตรา 6

**สุขอนามัย
และสุขาภิบาล**



มาตรา 6

**สุขอนามัย
และสุขภาพ**

กิจกรรมที่ 6.1



กิจกรรมที่ 6.1

สมชาย जा ได้ดีถึงความรู้สึกแย ๆ ตอนห้องเสียเมื่อปีที่แล้ว เขาได้เรียนรู้ว่าอาการห้องเสียอาจเกิดจากแบคทีเรียที่แพร่กระจายผ่านอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาด หรือจากการสัมผัสระหว่างคนสู่คน ตอนนี้เขาจึงต้มน้ำก่อนนำไปใช้เสมอและเก็บน้ำไว้ในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด นอกจากนี้เขายังล้างมือก่อนจัดเก็บน้ำเพื่อให้ น้ำไม่ปนเปื้อนหลังจากต้มน้ำแล้ว



คำถาม

อะไรคือสาเหตุของอาการห้องเสีย?

แบคทีเรียที่แพร่กระจายผ่านอาหาร น้ำ หรือคน

หนึ่งในวิธีการป้องกันอาการห้องเสียคืออะไร?

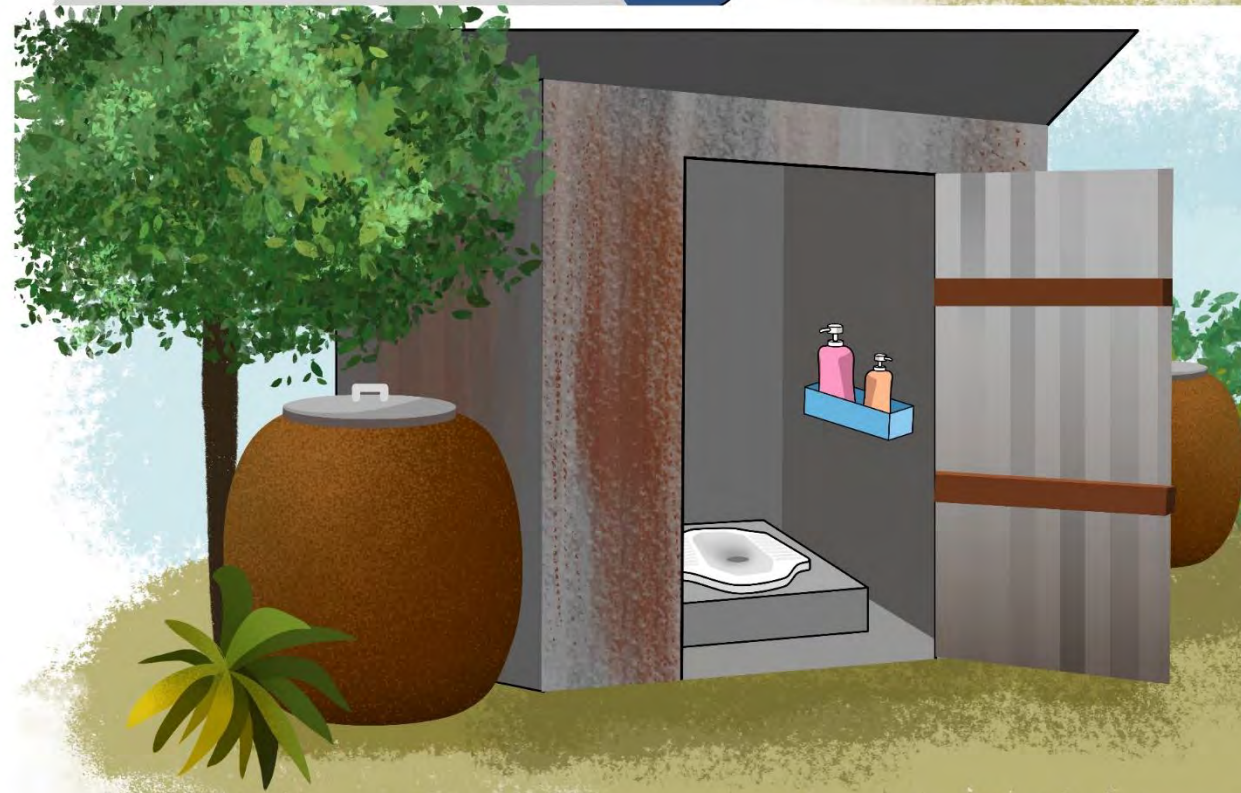
ต้มน้ำก่อนใช้และเก็บน้ำไว้ในภาชนะที่ปราศจากเชื้อพร้อมฝาปิด

ทำไมคุณควรล้างมือก่อนเก็บน้ำ?

เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำปนเปื้อนก่อนจัดเก็บ



กิจกรรมที่ 6.2



กิจกรรมที่ 6.2

อีกวิธีหนึ่งที่ครอบคลุมวงษ์ดีป้องกันการแพร่กระจายของ
แบคทีเรียที่เป็นอันตราย คือการล้างมือบ่อยๆ พ่อกับแม่ต้อง
ล้างมือก่อนเตรียมอาหารหรือรับประทานอาหาร และหลังใช้
ห้องน้ำหรือเปลี่ยนผ้าอ้อมลูก พวกเขาช่วยลูก ๆ ล้างมือ
ก่อนรับประทานอาหารด้วย



คาถาม

คุณควรล้างมือเมื่อใด

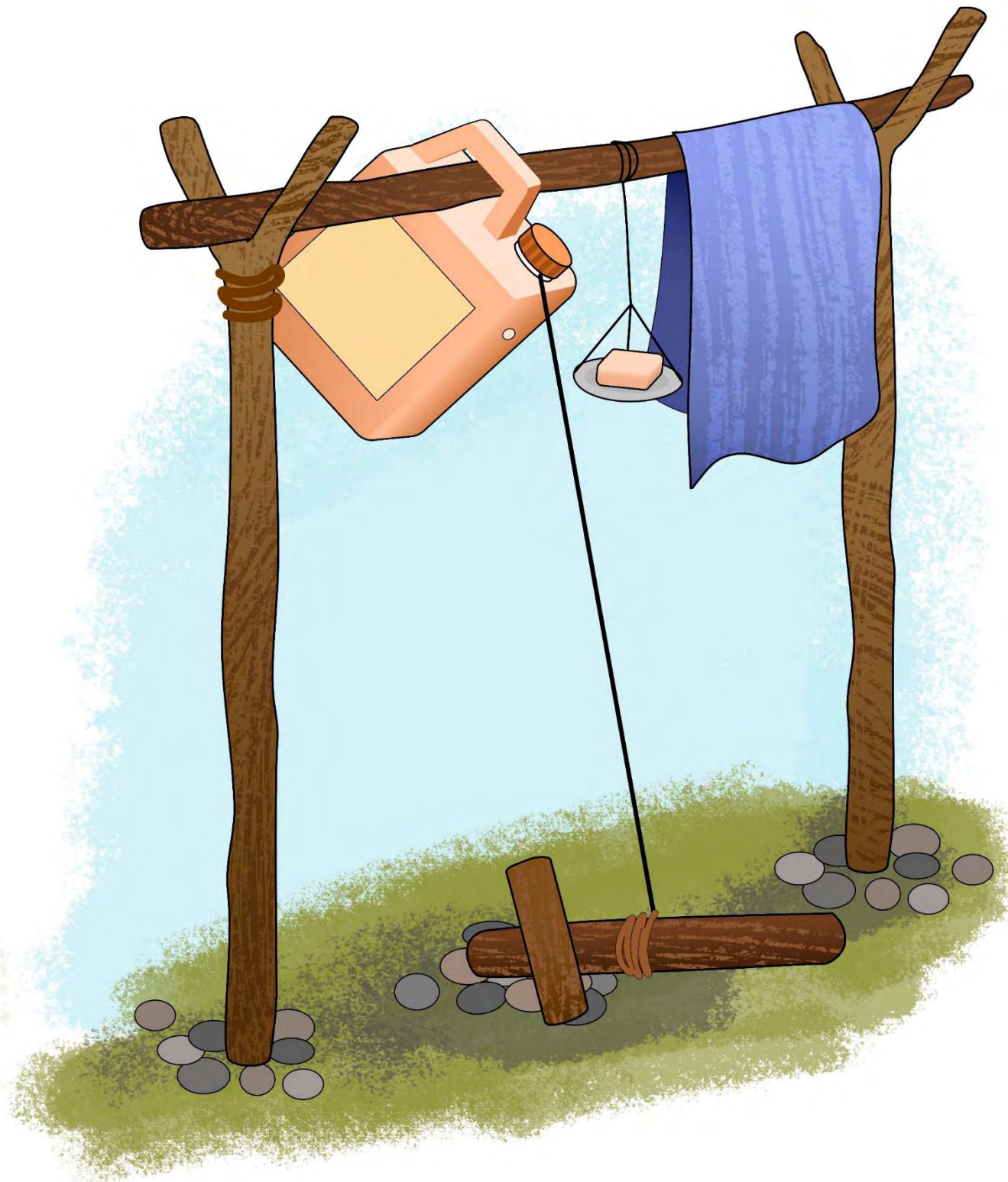
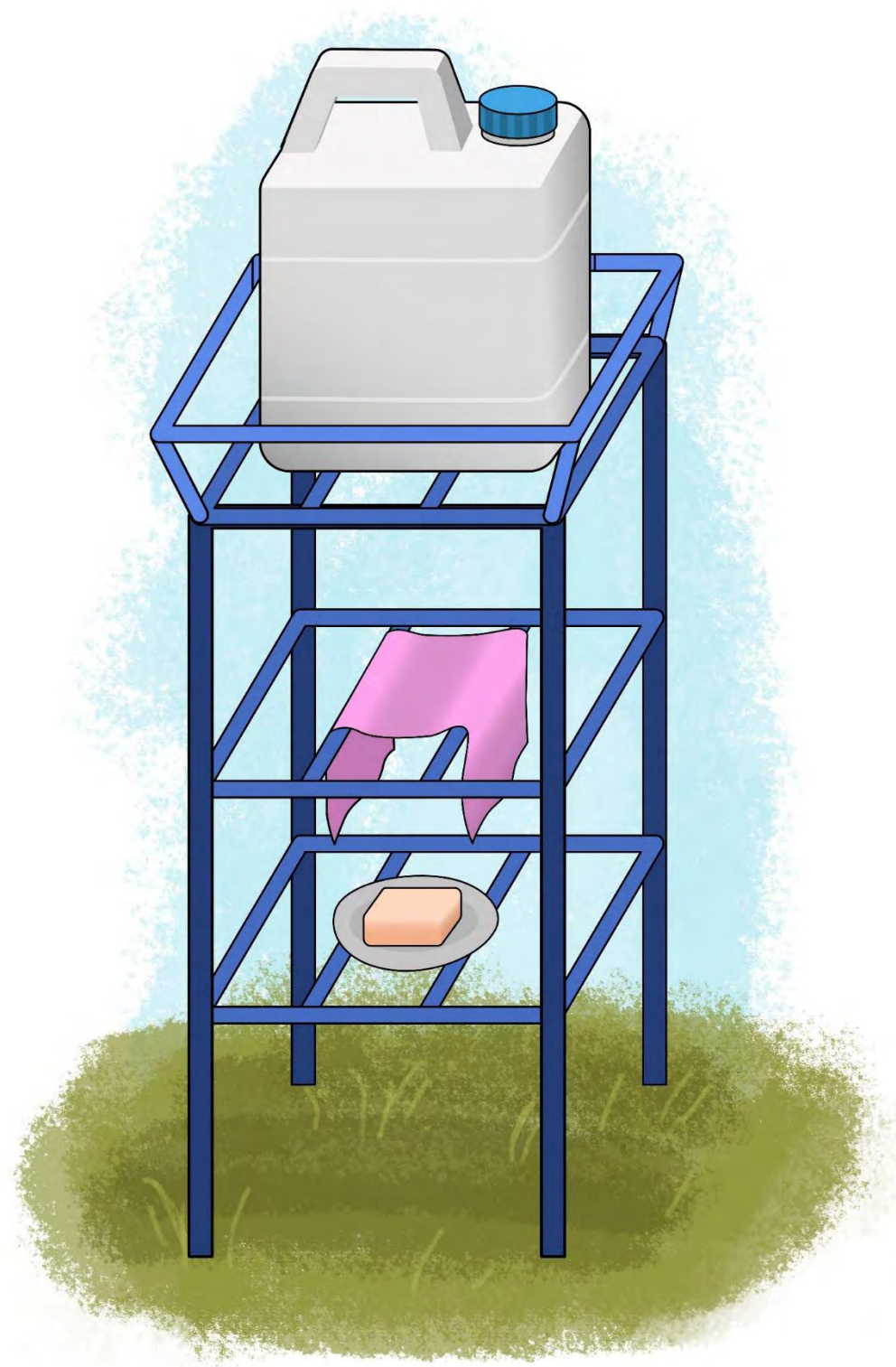
ก่อนเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ห้องน้ำ หลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อมลูก

การล้างมืออย่างถูกต้องมีขั้นตอนอย่างไร?

ทำให้มือเปียกด้วยน้ำ, ทาสบู่ลงบนมือ, ถูสบู่ให้ทั่วมือจนเกิดฟอง, ล้างสบู่ออกจากมือด้วยน้ำสะอาด, เช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือหรือผ้า

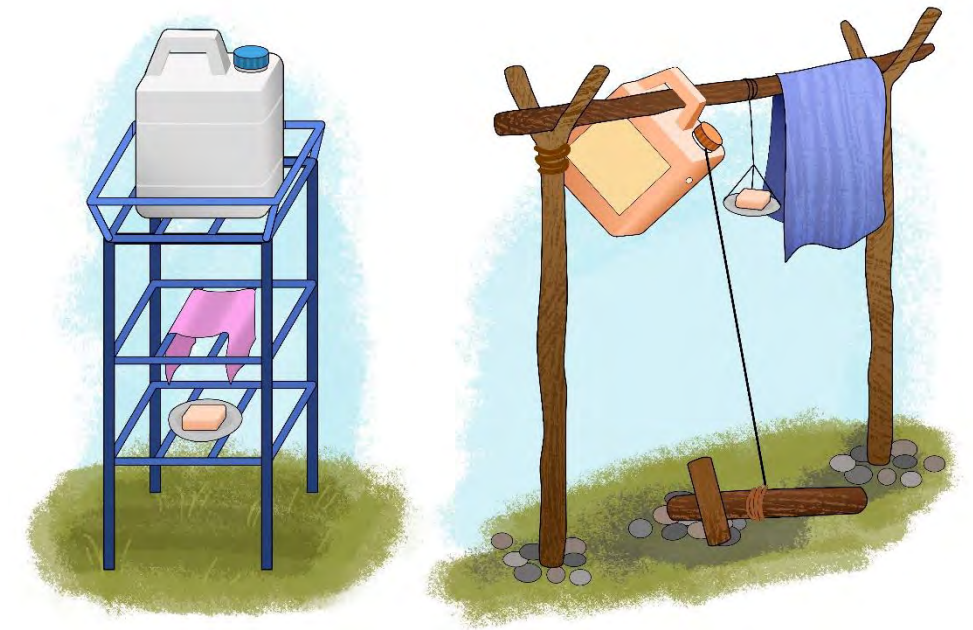


กิจกรรมที่ 6.3



กิจกรรมที่ 6.3

ครอบครัววงษ์ดีได้สร้างจุดล้างมือแบบง่าย ๆ เพื่อให้สามารถล้างมือได้อย่างสะดวกเมื่อจำเป็น พวกเขาได้เรียนรู้ว่าจุดล้างมือแบบนี้ทำได้ง่าย ราคาประหยัด และสามารถช่วยให้ครอบครัวของพวกเขาที่มีสุขภาพที่ดีได้ มีหลายวิธีในการสร้างจุดล้างมือแบบเคลื่อนย้ายได้ง่าย (แบบพกพา) และสามารถออกแบบตามความต้องการในการใช้งานได้



คำถาม

ควรใช้จุดล้างมือแบบเคลื่อนย้ายได้ง่ายเมื่อใด?

เมื่อห้องครัวหรือห้องน้ำไม่มีอ่างล้างมือให้ใช้, เมื่อแหล่งน้ำไม่ปลอดภัยสำหรับการล้างมือ, และเมื่อแหล่งน้ำที่ใช้ล้างมือถูกปิด

อุปกรณ์พื้นฐานที่จำเป็นในการสร้างจุดล้างมือแบบนี้ มีอะไรบ้าง?

ภาชนะที่มีฝาปิดและมีรูสำหรับใส่น้ำสะอาด, ถังหรือภาชนะรองน้ำ, สบู่ (หรือซีเมนต์แทนสบู่ถ้าหากไม่มี), และกระดาษเช็ดมือ



กิจกรรมที่ 6.4



กิจกรรมที่ 6.4

พ่อช่วยฆ่าเชื้อทำความสะอาดหม้อ กระทะ ขวด จาน และ
ช้อนส้อมด้วยการแช่ในน้ำยาฟอกขาวหรือน้ำต้มเดือด ส่วนแม่
ทำความสะอาดพื้นผิวที่ใช้เตรียมอาหารทุกวันด้วยน้ำยาฟอก
ขาวผสมน้ำ นอกจากนี้เธอยังคอยระวังปิดอาหารที่วางไว้ข้าง
นอกเพื่อป้องกันไม่ให้แมลงหรือสิ่งสกปรกเข้ามาปนเปื้อนอาหาร



คำถาม

เหตุใดการดูแลรักษาเครื่องครัว จาน และช้อนส้อมให้สะอาดจึงมีความสำคัญ?

การรับประทานอาหารด้วยจาน ชาม ช้อนส้อมที่สกปรกสามารถแพร่กระจายแบคทีเรียที่เป็นอันตรายซึ่งทำให้เกิดอาการท้องร่วงและโรคอื่น ๆ

วิธีการใดบ้างที่ใช้ทำความสะอาดหม้อ กระทะ จาน และช้อนส้อมให้ปลอดภัย?

ใช้น้ำต้มเดือด หรือน้ำยาผสมโดยสัดส่วนระหว่างน้ำยาฟอกขาว 8 มิลลิลิตร กับน้ำ 4 ลิตร ปล่อน้ำยาผสมทิ้งไว้อย่างน้อย 30 นาที ก่อนนำมาใช้

สารละลายใดที่ใช้ทำความสะอาดพื้นผิวเตรียมอาหารได้?

ใช้น้ำ 4 ลิตรผสมกับน้ำยาฟอกขาว 15 มิลลิลิตร ปล่อยสารละลายนั้นทิ้งไว้อย่างน้อย 30 นาทีก่อนนำมาใช้

คุณจะช่วยป้องกันไม่ให้แมลงและสิ่งสกปรกปนเปื้อนอาหารที่วางไว้ข้างนอกได้อย่างไร?

ปิด/คลุมอาหารที่ไม่ได้รับประทานในทันที



กิจกรรมที่ 6.5



กิจกรรมที่ 6.5

พ่อและแม่อาจได้คิดว่าควรเก็บอาหารแห้งและอาหารกระป๋องไว้ในที่ที่เย็น สะอาด และแห้ง การรักษาความสะอาดบริเวณเก็บอาหารเป็นสิ่งสำคัญสำหรับพวกเขา เพราะอาหารที่สัมผัสกับอากาศและพื้นที่เก็บอาหารที่ไม่สะอาดสามารถพาสัตว์ที่อาจเป็นพาหะนำโรคอันตรายมาสู่ครอบครัวได้



คำถาม

ตู้กับข้าวหรือพื้นที่เก็บอาหารแห้งและอาหารกระป๋องควรมีลักษณะอย่างไร?

- ตู้กับข้าวควรอยู่ในที่เย็น สะอาด และแห้ง
- ควรเก็บอาหารไว้บนชั้นวาง ไม่วางไว้บนพื้น

คุณควรเก็บน้ำยาทำความสะอาดและสารเคมีอย่างไร?

- ควรติดฉลากน้ำยาทำความสะอาดและสารเคมีให้ชัดเจน ปิดฝาให้แน่น และเก็บไว้ใต้ที่เก็บอาหารหรือเก็บแยกต่างหาก



กิจกรรมที่ 6.6



กิจกรรมที่ 6.6

ครอบครัววงษ์ดีใช้ส้วมที่ได้รับการปรับปรุง พร้อมมีจุดล้างมือในบริเวณใกล้เคียงเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพของครอบครัว

คำถาม

ส่วนประกอบของส้วมที่ได้รับการปรับปรุงควรมีอะไรบ้าง?

ส้วมที่มีการปิดมิดชิด และ/หรือมีระบบที่สามารถชะล้างของเสียออกไป

ควรมีอะไรที่อยู่ใกล้ ๆ ห้องส้วม?

จุดล้างมือ

การมีสิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้คนมีสุขภาพดีได้อย่างไร?

เมื่อส้วมได้รับการปิดอย่างมิดชิดหรือของเสียถูกชะล้างออกไป จะช่วยลดโอกาสที่แมลงวันจะบินมาเกาะบนอุจจาระ และแพร่เชื้อแบคทีเรีย หรือปนเปื้อนผ่านการสัมผัสจากมนุษย์ (เช่น มือที่ไม่ได้ล้างหรือรองเท้า) ไปสู่อาหารหรือคนอื่น ๆ อีกทั้งยังลดการปนเปื้อนของดินและอาหาร





กิจกรรมที่ 6.7

มีหลายสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยให้ครอบครัวของคุณมีสุขภาพที่ดี เมื่อคุณให้ความสำคัญกับโภชนาการที่ดี การมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวก การออกกำลังกาย การให้อาหารบุตรหลาน และการรับประทานอาหารเช้าอย่างปลอดภัย รวมถึงสุขอนามัยที่ดีเหมือนกับครอบครัววงษ์ดี ย่อมเท่ากับว่าคุณก็กำลังดูแลครอบครัวของคุณอยู่เช่นกัน



คำถาม

คุณสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อให้ครอบครัวของคุณมีสุขภาพดี?



หนังสือภาพนี้จัดทำขึ้นโดยองค์การ Holt International Children's Services เพื่อวัตถุประสงค์ทางการศึกษา และเอกสารต่าง ๆ ได้รับการเผยแพร่และแจกจ่ายโดยเป็นองค์ความรู้ ณ ขณะการจัดพิมพ์ การวิจัยและการค้นพบใหม่ ๆ อาจทำให้เนื้อหาบางอย่างล้าสมัยหรือไม่สอดคล้องในบางสถานการณ์หรือการใช้งาน โปรแกรมโภชนาการเด็กของ Holt International Children's Services มีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนสุขภาพของเด็ก อย่างไรก็ตาม ความรับผิดชอบในการตีความและการใช้เอกสารอยู่ที่ผู้อ่าน ข้อมูลในคู่มือนี้มีไว้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการศึกษาและอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

ในกรณีใด ๆ องค์การ Holt International Children's Services จะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายใด ๆ ที่เกิดจากการใช้งาน ข้อมูลในคู่มือนี้ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้แทนคำแนะนำทางการแพทย์ การวินิจฉัย หรือการรักษาทางการแพทย์ ข้อมูลนี้มีไว้เพื่อสนับสนุนและให้ความรู้ทั่วไปเท่านั้น และไม่สามารถทดแทนคำแนะนำทางการแพทย์ได้

องค์การ Holt International Children's Services ไม่ได้ให้คำแนะนำทางการแพทย์หรือมีงานที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์ องค์การ Holt International Children's Services ไม่แนะนำการรักษาใด ๆ สำหรับบุคคล และในทุกกรณีแนะนำให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ก่อนที่จะดำเนินการตามวิธีการรักษาใด ๆ ห้ามละเลยคำแนะนำทางการแพทย์หรือชะลอการรักษาอันเนื่องมาจากสิ่งที่คุณได้อ่านในคู่มือนี้

ยกเว้นที่ระบุไว้ในที่นี้ ต้องขออนุญาตจาก องค์การ Holt International Children's Services ในการทำซ้ำเนื้อหา กราฟิก รูปภาพ หรือสื่อการศึกษา ไม่ว่าจะเป็สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (เช่น หน้าเว็บ) หรือสื่อใด ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันหรือที่จะพัฒนาขึ้นในอนาคต ทั่วโลก หากได้รับอนุญาตแล้ว บทความหรือรายการใด ๆ จะต้องพิมพ์ซ้ำทั้งหมดเพื่อหลีกเลี่ยงการอ้างถึงผู้เขียนหรือข้อมูลออกจากบริบทและจะต้องมีบรรทัดแสดงเครดิตดังนี้: ลิขสิทธิ์ © Holt International. กันยายน 2023. พิมพ์ซ้ำโดยได้รับอนุญาต เขียนแก้ไข และผลิตโดย Julia Hayes MS, RDN, LDN และ Emily DeLacey PhD, RDN, LDN ตรวจสอบโดย ดร.กิตติ สรณเจริญพงศ์ภาพประกอบโดย Thanchanok Saitong (Fonh Thacha) และแปลโดย ฐาปนี สุทธินาคและสหทัยมูลนิธิ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ Holt International: 1-888-355-HOLT (4658) info@holtinternational.org

References

1. Black RE, Victora CG, Walker SP, et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet* 2013; 382(9890): 427-51.
2. DeLacey E, Tann C, Smythe T, et al. Learning from the Implementation of the Child Nutrition Program: A Mixed Methods Evaluation of Process. *Children* 2022; 9: 1965.
3. Guyon A. QV, Nielsen J., Stone-Jimenez, . Essential Nutrition Actions and Essential Hygiene Actions Reference Manual: Health Workers and Nutrition Managers. Washington, DC: CORE Group, 2015.
4. Hayes J, Quiring M, Kerac M, et al. Mid-upper arm circumference (MUAC) measurement usage among children with disabilities: A systematic review. *Nutrition and Health* 2023. DOI:10.1177/02601060231181607.
5. HemoCue AB. HemoCue Hb 801 System Operating Manual. hemocue.com: HemoCue AB; 2023.
6. JSI Research & Training Institute, Inc. Infant and Young Child Feeding Image Bank. <https://iycf.advancingnutrition.org/> (accessed 2020).
7. Kaplan T, DeLacey E, Quiring M, et al. Holt's International's Feeding and Positioning Manual: Guidelines for Working with Babies and Children. Eugene, Oregon: Holt International; 2019.
8. UNICEF. The Community Infant and Young Child Feeding Counselling Package: Facilitator Guide. In: URC/CHS, editor.; 2013.
9. United Nations Children's Fund (UNICEF). Seen, Counted, Included: Using data to shed light on the well-being of children with disabilities. New York: UNICEF; 2021.
10. Werner D. Disabled Village Children: A Guide for Community Health Workers, Rehabilitation Workers, and Families: Hesperian Foundation; 1987.
11. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Head circumference-for-age, arm circumference-for-age, triceps skinfold-for-age and subscapular skinfold-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2007.
12. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for height and body mass index-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2006.
13. World Health Organization. Essential Nutrition Actions. www.who.int; 2013.
14. World Health Organization. Growth reference data for 5-19 years. <https://www.who.int/growthref/en/>; 2019.
15. World Health Organization. Training Course on Child Growth Assessment: Measuring a Child's Growth. Geneva, Switzerland: WHO; 2008.
16. World Health Organization. WHO Hemoglobin concentrations for the diagnosis of anemia and assessment of severity. Geneva: Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 2011.