

## คำนำ

สุขภาพแม่และเด็กมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันโดยตรง การให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพแม่ให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงและปราศจากโรค มีอารมณ์แจ่มใส เป็นสุข เด็กที่เกิดย่อมมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงและปราศจากโรค เป็นเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี อารมณ์แจ่มใส มีความสุข เมื่อสุขภาพแม่และเด็กมีความสัมพันธ์กันเช่นนี้ การดูแลสุขภาพแม่ให้มีความพร้อมและสมบูรณ์ทางสภาพร่างกายและจิตใจจึงเป็นเรื่องที่ควรให้ความสำคัญ เพื่อเป็นการวางรากฐานคุณภาพชีวิตที่ดีให้เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปี มีความพร้อมสมบูรณ์ทุกด้าน สามารถพัฒนาและส่งเสริมโอกาสแห่งการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับช่วงเวลา ให้เด็กเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์เป็นคนดี คนเก่งและมีความสุข มีสติปัญญา นำพาประเทศให้เจริญรุ่งเรือง การเอาใจใส่ และเห็นประโยชน์ของสุขภาพแม่ว่ามีอิทธิพลต่อสุขภาพเด็ก จึงเป็นเรื่องที่ควรให้ความสนใจดูแลเป็นพิเศษ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ ผู้แต่งหนังสือและตำราทุกเล่มที่ผู้เขียนนำมาใช้ประกอบการศึกษาค้นคว้าและอ้างอิง ขอบพระคุณครู อาจารย์ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ช่วยให้หนังสือเล่มนี้เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษา ครูปฐมวัย และผู้ที่เกี่ยวข้อง จะได้นำความรู้ที่ได้รับไปเป็นข้อมูลในการถ่ายทอดความรู้และปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพแม่และเด็กต่อไป หากมีข้อผิดพลาด ผู้เขียนยินดีรับฟังข้อเสนอแนะ เพื่อจะได้นำมาเป็นแนวทางในการพัฒนางาน ให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น พร้อมทั้งขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์มา ณ โอกาสนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุลีพร สงวนศรี

2 ตุลาคม 2550



## สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	(1)
สารบัญ.....	(3)
สารบัญภาพ.....	(7)
สารบัญตาราง.....	(9)
บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพ.....	1
ความหมายของสุขภาพ.....	1
ความสำคัญของสุขภาพแม่และเด็ก.....	2
วัตถุประสงค์ของการส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็ก.....	6
วิธีการส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็ก.....	7
ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็ก.....	11
ปัญหาของสุขภาพแม่และเด็ก.....	15
สรุป.....	16
บทที่ 2 สุขภาพแม่ก่อนตั้งครรภ์และระยะตั้งครรภ์.....	19
การเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์.....	19
การเปลี่ยนแปลงของแม่ระยะตั้งครรภ์.....	22
อาการของแม่ระยะตั้งครรภ์.....	24
การตรวจสอบการตั้งครรภ์.....	27
การฝากครรภ์.....	28
ภาวะความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์.....	31
อาการผิดปกติและภาวะแทรกซ้อนระยะตั้งครรภ์.....	37
สรุป.....	39

	หน้า
บทที่ 3 สุขภาพแม่และเด็กทารกในครรภ์.....	41
การปฏิบัติตนระยะตั้งครรภ์.....	41
การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์.....	52
ความสามารถและพฤติกรรมของทารกในครรภ์.....	61
ปัจจัยส่งเสริมพัฒนาการของทารกในครรภ์.....	63
บทบาทของสิ่งแวดล้อมกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง.....	67
สรุป.....	69
บทที่ 4 สุขภาพแม่และเด็กหลังคลอด.....	71
การเตรียมพร้อมก่อนคลอด.....	71
การคลอด.....	73
การดูแลสุขภาพแม่หลังคลอด.....	76
ข้อควรปฏิบัติสำหรับแม่หลังคลอด.....	80
การดูแลสุขภาพเด็กหลังคลอด.....	81
ข้อควรปฏิบัติสำหรับทารกหลังคลอด.....	84
ปฏิกิริยาสะท้อนของเด็กลหลังคลอด.....	85
การเสริมสร้างสมองทารกแรกเกิด.....	87
สรุป.....	89
บทที่ 5 สุขภาพเด็กวัยทารก.....	91
ความสำคัญของเด็กวัยทารก.....	91
พัฒนาการของเด็กวัยทารก.....	93
ความต้องการของเด็กวัยทารก.....	100
การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่.....	104
การเลี้ยงทารกด้วยนมผสม.....	111
อาหารเสริมของเด็กวัยทารก.....	114
การดูแลสุขภาพของเด็กวัยทารก.....	116

	หน้า
ปัญหาสุขภาพของเด็กวัยทารก.....	122
สรุป.....	124
บทที่ 6 สุขภาพเด็กวัยก่อนเรียน.....	127
ความหมายของเด็กวัยก่อนเรียน.....	127
ความสำคัญของเด็กวัยก่อนเรียน.....	130
ลักษณะและธรรมชาติของเด็กวัยก่อนเรียน.....	131
การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียน.....	134
อาหารของเด็กวัยก่อนเรียน.....	142
การดูแลสุขภาพของเด็กวัยก่อนเรียน.....	148
หลักการส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยก่อนเรียน.....	156
สรุป.....	157
บทที่ 7 โรคที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเด็ก.....	159
ความหมายของโรค.....	159
โรคต่าง ๆ ที่พบในเด็ก.....	160
โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ.....	160
โรคหัด.....	160
คอตีบและทอนซิลอักเสบ.....	161
หลอดลมอักเสบ.....	162
หลอดลมฝอยอักเสบ.....	163
ปอดบวม.....	163
โรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร.....	164
โรคอุจจาระร่วง.....	164
โรคติดต่อจากเชื้อไวรัส.....	165
โรคหัด.....	165
โรคหัดเยอรมัน.....	167
โรคอีสุกอีใส.....	167

	หน้า
โรคคางทูม.....	168
โรคไข้เลือดออก.....	168
โรคไข้หวัดใหญ่.....	169
โรคไวรัสโรตาในเด็ก.....	170
โรคพิษสุนัขบ้า.....	170
โรคเริม.....	171
โรคเอดส์.....	171
โรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในเด็ก.....	172
โรคอ้วน.....	172
โรคฟันผุ.....	175
ข้อควรรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเด็ก.....	179
สรุป.....	181
บทที่ 8 อุบัติเหตุในเด็กและการป้องกัน.....	183
ความหมายของอุบัติเหตุ.....	183
สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ.....	184
ผลกระทบของการเกิดอุบัติเหตุ.....	187
อุบัติเหตุที่เกิดกับเด็กในวัยต่าง ๆ.....	188
อุบัติเหตุและอันตรายจากการเล่น.....	197
การป้องกันอุบัติเหตุในเด็ก.....	204
สรุป.....	206
บรรณานุกรม.....	209

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	การดูแลเอาใจใส่เด็กช่วยให้เด็กเจริญเติบโตดีสมวัย.....	13
1.2	การเล่นกลางแจ้งช่วยส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพและพลานามัย.....	14
1.3	ส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่า.....	14
3.1	ตัวอสุจิและไข่ที่เริ่มจะปฏิสนธิ.....	52
3.2	ไข่ที่ได้รับการปฏิสนธิและเริ่มแบ่งตัว.....	53
3.3	ไข่ที่แบ่งตัวแล้วมีเซลล์เพิ่มขึ้น.....	53
3.4	ตัวอ่อนอายุ 5 สัปดาห์.....	55
3.5	ตัวอ่อนอายุ 8 สัปดาห์.....	56
3.6	ตัวอ่อนอายุ 12 สัปดาห์.....	57
3.7	ตัวอ่อนอายุ 16 สัปดาห์.....	58
3.8	ตัวอ่อนอายุ 22 สัปดาห์.....	59
3.9	พัฒนาการทารกในครรภ์.....	60
3.10	สมองเด็กแรกเกิด.....	66
3.11	สมองเด็กอายุ 2 ปี.....	66
4.1	ขั้นตอนคลอดตั้งแต่ระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 3 .....	75
6.1	เด็กวัยก่อนเรียนขณะตื่นนอนและรับประทานอาหารว่าง.....	128
6.2	เด็กวัยก่อนเรียนขณะเตรียมนอนพักผ่อน.....	128
6.3	เด็กวัยก่อนเรียนขณะทำกิจกรรมพลศึกษา.....	129
6.4	เด็กวัยก่อนเรียนขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ.....	129





## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	การใช้ยาที่มีผลต่อทารกในครรภ์.....	35
3.1	วิตามินและเกลือแร่จากแหล่งที่มาของอาหาร.....	45
5.1	ตัวอย่างการให้อาหารเสริมสำหรับทารก.....	114
5.2	กำหนดการสร้างภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2535.....	120
6.1	อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน.....	146
7.1	น้ำหนักและส่วนสูงคนปกติทั่วไป.....	173
7.2	กลุ่มอาหารที่ทำให้เด็กฟันผุ.....	177
8.1	อุบัติเหตุกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก.....	195
8.2	ประเภทของเล่นกับระดับเสียง.....	203