

ชุดความรู้ กิน กอด เล่น เล่า นอน ฟ้าดูพื้น

รูปเด็ก 6
เดือน

เด็ก 6-12
เดือน

เด็ก 1-2
ปี

เด็ก 3-6
ปี

ชุดความรู้ กิน กอด เล่น เล่า นอน ฟ้าดูพื้น

6 เดือนแรก จุดเริ่มต้นของความรัก ความอบอุ่น

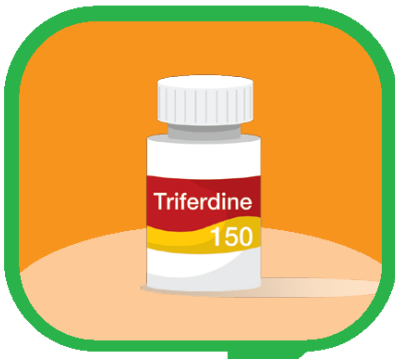
ไอคิวดี

เติบโตดี

ผูกพันกันดี



เด็กวัยนี้กินนมแม่อย่างเดียวก็นเพียงพอต่อความต้องการ โดยไม่ต้องให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำ เพราะกระเพาะเด็กยังเล็กมาก



แม่ให้นมลูกควรกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟลิก ตลอด 6 เดือนหลังคลอด



กอด/หอม/สัมผัส/สบตากลูกขณะให้นม ช่วยเพิ่มความรักความอบอุ่น สร้างสายสัมพันธ์ที่ดีต่อพ่อแม่

6 เดือนแรก จุดเริ่มต้นของความรัก ความอบอุ่น



ให้ขยับและเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนด้วยการพลิกตัว เล่นไขว่คว้าโมบายสีสดใส หยิบจับลูกบอลผ้า เขย่ากริ่งเครื่องทุกทิศทางทุกวัน



ทักทาย ยิ้มแย้ม พูดคุยด้วยคำที่สั้น ง่าย ชัดเจน สบตาจ้องมอง ร้องเพลงโยกเยก ช่าง จับปุดำ และเล่นจ๊ะเอ๋กับลูกบ่อยๆ ทุกวัน



การเล่นนิทาน เป็นการฝึกทักษะด้านการฟังและการอ่านของลูกในอนาคต

6 เดือนแรก จุดเริ่มต้นของความรัก ความอบอุ่น



ระยะเวลานอนวันละ 14-17 ชั่วโมง สร้างความผูกพันด้วยการกอด เล่านิทาน เพลงกล่อมเบาๆ

** ไม่แนะนำให้ลูกนอนคว่ำหน้าเพราะจะขาดอากาศหายใจ*



ไม่ควรให้ลูกจุกนมปลอมเพราะ ขากรรไกรของลูกยื่น และควรให้ลูกเลิกขวดนมเมื่ออายุ 12-18 เดือน



ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุก ทำความสะอาดช่องปาก เช้า-ก่อนนอน ทำให้เด็กคุ้นเคย เมื่อฟันขึ้นทำให้แปรงฟันได้ง่ายขึ้น

6 – 12 เดือน



เมื่อครบ 6 เดือนเต็ม เริ่มอาหาร
ทีละชนิดใน 2-3 วันแรก เพื่อ
ทดสอบอาการแพ้ จากนั้นเพิ่มให้
หลากหลายครบทั้ง 5 หมู่



เด็กต้องได้กินตับสัปดาห์ละ 3
ครั้ง และกินยาน้ำเสริมธาตุ
เหล็ก* สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
ต่อเนื่องจนถึง 5 ปี เพื่อป้องกัน
ภาวะซีด

** รับได้ที่สถานบริการของรัฐทุกแห่ง*



การกอด หอมลูกด้วย ความชื่น
ชม สบตา ขณะที่มีกิจกรรมกิน
นอน เล่นกับลูกทุกวัน

6 – 12 เดือน



ให้ขยับและเคลื่อนไหวร่างกายทุก
ส่วนด้วยการคืบคลาน จับกระโดด
ไขว่คว้าของเล่นวางห่าง 2-3 เมตร
ระยะเวลาสะสมอย่างน้อย 3
ชั่วโมงต่อวัน โดยเฝ้าระวังใกล้ชิด



งดจอทีวี โทรศัพท์ ให้เกาะยืน ฝึก
เดิน เล่นโบกมือ ตบมือ หยิบจับ
ของเล่นหลากหลายรูปร่างและ
พื้นผิว ซ่อน-หาของเล่น พูดยุข
เลียนเสียง มา ตา อา ปา อุ ร้อง
เพลงซ้ำ จับปุดำ ห้ามใช้รถหัดเดิน
และระวังหยิบของชิ้นเล็กเข้าปาก



การเล่านิทานช่วยพัฒนาทักษะการ
ฟังและอ่านของเด็ก พร้อมกับชี้
ชวนให้เรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว

6 – 12 เดือน



ควรนอนวันละ 12-15 ชั่วโมง เข้า
นอนให้ตรงเวลาเพื่อฝึกการ
เรียนรู้กลางวัน-กลางคืน หรือ
เปิด-ปิดไฟ



เริ่มแปรงฟันตั้งแต่ซี่แรกด้วยยาสี
ฟันผสมฟลูออไรด์ วันละ 2 ครั้ง
จัดทำให้เหมาะสมตามภาพ เพื่อ
แปรงไม่กระทบเหงือกและ
กระพุ้งแก้ม



ไม่ควรให้เด็กกินขนมหรือน้ำหวาน
เพื่อป้องกันฟันผุ
การเคี้ยวข้าวบ่อนลูกเป็นอีกหนึ่ง
สาเหตุที่ทำให้ลูกฟันผุ

1 – 2 ปี



อาหารมื้อเช้าสำคัญต่อการเรียนรู้
และการเจริญเติบโต เติมความ
พร้อมการเรียนรู้



ผู้ปกครองควรรู้การเจริญเติบโต
ของลูกโดยดูจากกราฟการ
เจริญเติบโตในสมุดสีเขียวทั้ง 3
กราฟ



หยุดพฤติกรรมการร้องแวงด้วยการ
กอด จะได้ผลดีกว่าดุว่า หรือ
ลงโทษ

1 – 2 ปี



ให้เล่นอิสระ คลาน เดิน วิ่ง
กระโดด ปีนป่าย หมุดลอด อย่าง
น้อย 3 ชั่วโมงต่อวัน ทำกิจกรรม
กับพ่อแม่ ชวนตบมือ เคลื่อนไหว
กระทืบเท้าประกอบเพลง เล่นกับ
วัยเดียวกัน เล่นสมมติ พาเข้า
สังคม



ให้ช่วยเหลืองานบ้านเล็กน้อย
ฝึกแก้ไขปัญหา เก็บของเล่นเข้าที่
ล้าง-เช็ดมือ ใช้ช้อนกินข้าวเอง
เดินด้วยตนเอง จับพาเดินขึ้น-ลง
บันได 2-3 ชั้น ชี้อวัยวะ ชีตเขียน
เส้นยุ่งๆ ชื่นชมเมื่อทำสำเร็จ

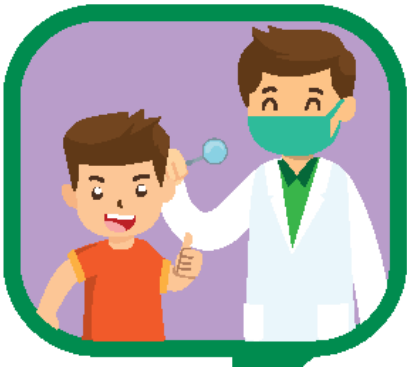


เล่านิทานให้ลูกฟังทุกวัน มีภาพ
และทำเสียงประกอบสูง-ต่ำ
ทำทางสนุกสนาน เพิ่มส่งเสริม
จินตนาการ การเคลื่อนไหว
เรียนรู้คำ/สิ่งต่างๆทั้งในและนอก
บ้าน และการใช้ภาษา

1 – 2 ปี



ควรนอนวันละ 11-14 ชั่วโมง ฝึก
การเข้านอนให้ตรงเวลา จัด
สิ่งแวดล้อมให้น่านอน ไม่สว่าง
เกินไป ไม่ร้อน-เย็นเกินไป



พาลูกพบหมอฟัน เพื่อตรวจฟัน
และเคลือบฟลูออไรด์ทุก 6 เดือน

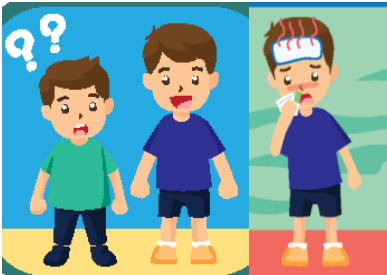


ให้ลูกเลิกขวดนม เปลี่ยนมาดื่มนม
จากแก้ว และแปรงฟันเช้า-ก่อน
นอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
เท่าเม็ดถั่วเขียว

3 – 6 ปี



ฝึกลูกให้กินอาหารมื้อหลักเป็น เวลา ไม่กินอาหารจุบจิบ ป้องกัน ภาวะอ้วน และเสี่ยงต่อ NCDs ใน วัยผู้ใหญ่



เด็กพอม คือ เด็กขาดสารอาหาร เลี้ยงเจ็บป่วยง่าย
เด็กเตี้ย คือ เด็กขาดสารอาหาร เป็นเวลานาน ส่งผลต่อสติปัญญา เด็กได้



ควรกอด หอม เล่น กันทุกวัน กอดกันแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 20 วินาที เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

3 – 6 ปี



เล่นต่อก้อนไม้ ก่อทรงเหลี่ยม
ฝึกใช้กรรไกรตัดกระดาษ สอนนับ
จำนวน สอนสี ฝึกให้รู้จักตำแหน่ง
บน ใต้ ข้างๆ ข้างนอก-ใน ฝึกการ
รอคอย ฝึกการเก็บของให้เป็น
ระเบียบ



ให้เล่นอิสระ กระโดดขาเดียว
กระโดดหมุนตัว เดินบนแผ่น
กระดาน ให้ระบายสี ปั้นดิน
น้ำมัน/แป้ง ร้อยลูกปัด ปลูกผัก
เล่นบทบาทสมมติ เล่นเป็นกลุ่ม
พาเที่ยวสวนสัตว์ สวนสาธารณะ
ฝึกติดกระดุม ฝึกเข้าห้องน้ำด้วย
ตัวเอง



การฟังนิทานทำให้เด็กมีสมาธิ ฝึก
ความคิด จินตนาการ และพูดคุย
โต้ตอบตามในเนื้อหา นิทาน ร้อง
เพลงให้คลอตาม

3 – 6 ปี



ควรรนอนวันละ 10-13 ชั่วโมง ฝึกให้เข้านอนตรงเวลา เลี่ยงการเล่นสมาร์ทโฟน หรือดูสื่อที่มีความน่ากลัวก่อนนอน



เทคนิคง่ายๆ ชวนลูกแปรงฟัน ด้วยการลองให้ถือแปรงสีฟัน ร้องเพลงขณะแปรงฟัน ทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน



ลูกยังแปรงฟันเองไม่สะอาด พ่อแม่ต้องแปรงให้สะอาดอีกครั้ง ทั้งเช้าและก่อนนอน

ปกหลัง