守護健康
ปกป้องสุขภาพ

衛生福利部 國民健康署
กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

衛生福利部國民健康署 編印
จัดพิมพ์โดย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
臺北市大同區塔城街36號
เลขที่ 36 ถ. ถ่าเฉิง เขตต้าถง กรุงไทเป
電話 / โทรศัพท์ : (02)2522-0888
傳真 / โทรสาร : (02)2522-0629

ISBN : 978-986-05-1208-3
GPN 1010503099
ราคา : NT$20

兒童健康手冊 คู่มือสุขภาพเด็ก
【中泰版】【ฉบับภาษาจีน-ไทย】

衛生福利部國民健康署 編印

# 兒童健康手冊 【中泰版】
# 【ฉบับภาษาจีน-ไทย】
# คู่มือสุขภาพเด็ก



兒童姓名 / ชื่อ-นามสกุลเด็ก: _____
出生日期 / วันเดือนปีเกิด: _____
媽媽姓名 / ชื่อ-นามสกุลมารดา: _____
聯絡電話 / โทรศัพท์: _____

- 本手冊為兒童健康檢查與預防接種的重要紀錄，請永久保存。
  คู่มือนี้ได้บันทึกการตรวจสุขภาพและการรับวัคซีนที่สำคัญของเด็ก กรุณาเก็บรักษาอย่างดีตลอดไป
- 健康檢查、預防接種及就醫時請同時攜帶本手冊及健保卡。
  เมื่อทำการตรวจสุขภาพ รับวัคซีน และพบแพทย์ กรุณานำหนังสือคู่มือเล่มนี้และบัตรประกันสุขภาพไปด้วย
- 本手冊印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應。
  งบประมาณในการจัดพิมพ์คู่มือนี้อุดหนุนโดยภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อสวัสดิการสุขภาพ

衛生福利部 國民健康署 編印
จัดพิมพ์โดย ทบวงสุขภาพประชาชน กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

# 獻給父母…

在歡喜迎接寶寶誕生的此刻，獻給您這本兒童健康手冊，用來記錄寶寶從出生到上小學前的成長及健康狀況，並提供您育兒保健的重要資訊。

目前國民健康署補助未滿7歲兒童預防保健服務。提醒您儘速至戶政事務所為您的寶寶申報戶籍，並儘速申辦健保卡。如您於生產後已於醫療院所聲明寶寶依附投保對象及申請無照片健保卡，健保署將於收到戶政資料後主動寄發寶寶的健保卡給您；如您未聲明或表達，請您向寶寶所依附被保險人之投保單位申請加保及申辦健保卡手續，以保障寶寶應享有的醫療照護。出生60日內未領健保卡者可依附父母接受兒童預防保健服務。

請將這本手冊及寶寶的健保卡一起妥善收存，在寶寶每次打預防針或看病時隨身攜帶，提供醫護人員參考。

祝福您闔家平安健康！

**如寶寶的健保卡無法使用，請利用健保諮詢服務專線：0800-030-598或逕向健保署各分區業務組申請換卡。**

## 溫馨提示好受用

- 女孩男孩都疼愛：性別平權、消除性別歧視的時代已到來，無論是在民法、社會與政治參與上，以至於社會習俗的平等權利，都不會因為性別而不同，女孩男孩都疼愛（參閱第202頁）。
- 母乳是嬰兒最好的食物：請以母乳哺育您的寶寶（參閱第28頁），並為寶寶提供健康、安全、無菸的成長環境（參閱第204頁）。
- 當新生寶寶回家後：確認寶寶是否已接受新生兒先天代謝異常疾病篩檢（參閱第36頁），並參考大便辨識卡（參閱第32頁），每天觀察比對寶寶的大便顏色。此外，1歲以下寶寶應避免餵食蜂蜜，以避免肉毒桿菌中毒。
- 寶寶也需要健康檢查喔：寶寶的成長及發育是連續進行的，請您依照寶寶的實足月（年）齡（早產兒請以矯正年齡），自行核對手冊中各年齡層的兒童發展重點。建議您善加利用兒童預防保健服務，並選擇1位兒科或家醫科醫師，固定為寶寶進行身體健康狀況之評估與發展診察，守護孩子的健康。
- 請善用兒童預防保健服務：當寶寶出生滿1個月時，應至設有兒童預防保健服務之院所進行健康檢查。目前國民健康署提供7歲以下兒童7次預防保健服務，其時程及檢查項目請參閱第6頁。您在家中觀察到寶寶的成長狀況或育兒相關問題，都可以在看診前記錄在這本手冊（第62-126頁），提供醫護人員參考。
- 寶寶的黃卡務必永久保存：寶寶的兒童預防保健及預防接種紀錄表（黃卡，手冊前面拉頁），請永久保存，將來孩子進入小學或出國留學時都會用得到喔！若手冊不慎遺失或毀損者，可至就近之衛生所或原檢查（接種）之醫療院所查詢補登。

# การปฏิบัติในภาวะฉุกเฉิน (มากกว่า 1 ขวบ)

## การปฏิบัติเมื่อสิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจ




## การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)



**"เรียก"** เด็ก แน่ใจว่าเด็กไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง หรือไม่หายใจ

**"เรียก"** ผู้อื่น ให้ทำการช่วยเหลือ หรือโทรแจ้ง 119
- หากอยู่คนเดียว ให้ทำการช่วยเหลือ CPR ก่อนเป็นเวลา 2 นาที แล้วจึงโทรแจ้ง 119

**"C"** การกดหน้าอกหรือการนวดหัวใจ (Compression)
- ใช้ฝ่ามือข้างเดียวหรือฝ่ามือสองข้างทับกันกดบริเวณหน้าอกตรงจุดกึ่งกลางระหว่างหัวนมสองข้าง
- ออกแรงกด กดบริเวณอกให้ยุบลงราว 5 เซนติเมตร
- กดอย่างเร็ว จำนวน 100-120 ครั้งต่อนาที
- หน้าอกคืนตัว : ต้องแน่ใจว่าการกดทุกครั้งหน้าอกมีการคืนตัวแล้วกดใหม่
- กดสม่ำเสมอไม่หยุด : หลีกเลี่ยงหยุดชะงักการกด การหยุดกดห้ามเกิน 10 วินาที



**"A"** การเปิดทางเดินหายใจ (Airway) -การดึงขากรรไกรขึ้นแล้วกดหน้าผากให้แหงนหน้า



**"B"** การช่วยหายใจด้วยการเป่าปาก (Breaths)
- เป่าลมแบบปากต่อปาก (บีบจมูก) หรือ ปากต่อปากและจมูก
- เป่าลมสองครั้ง แต่ละครั้ง 1 วินาที จนเห็นหน้าอกขยับขึ้นลง

**"กดหน้าอก 30 ครั้ง เป่าปาก 2 ครั้ง" ทำซ้ำสลับกัน จนกระทั่งเด็กเริ่มขยับตัวหรือเจ้าหน้าที่ด้านการรักษาพยาบาลมาถึง**


ISBN : 978-986-05-1208-3
9 789860 512083
GPN:1010503099
ราคา : NT$20

**จัดพิมพ์โดย ทบวงสุขภาพประชาชน กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ**
งบประมาณในการจัดพิมพ์อุดหนุนโดยภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อสวัสดิการสุขภาพ

# 預防接種時程及紀錄表
## กำหนดเวลาและตารางบันทึกการรับวัคซีน

支持疾品健康福利捐
寶貝疫苗防護有資涼
捐款將用於提升兒童預防接種率，並協助偏鄉及弱勢家庭取得疫苗資源。

姓名：_____ 身份證字號：_____
ชื่อ-นามสกุล; เลขประจำตัวประชาชน;
出生日期：民國_____年_____月_____日 性 別：_____
วันเดือนปีเกิด ปีสาธารณรัฐจีน เดือน วันที่ เพศ;
聯絡住址：_____ 電 話：_____
ที่อยู่ติดต่อ; โทรศัพท์;
戶籍地址：_____ 電 話：_____
ที่อยู่ตามทะเบียนบ้าน; โทรศัพท์;
母親姓名：_____ □低出生體重兒，_____公克
ชื่อ-นามสกุลมารดา; เด็กแรกคลอดน้ำหนักน้อย กรัม

| 適合接種年齡<br>อายุที่ควรรับวัคซีน | 疫苗種類<br>ชนิดวัคซีน | | 預約日期<br>วันนัดหมายรับวัคซีน | 接種日期<br>วันที่รับวัคซีน | 接種單位<br>หน่วยงานที่ให้วัคซีน |
|---|---|---|---|---|---|
| 出生24小時內儘速接種<br>ควรรับโดยเร็วที่สุดภายใน 24 ชั่วโมง หลังคลอด | B型肝炎免疫球蛋白<br>สารอิมมูโนโกลบูลินต้านไวรัสตับอักเสบบี | 一劑<br>1 เข็ม | 接種時間<br>วันที่รับเวลา 年 月 日<br>ปี เดือน วันที่<br>時 分<br>นาฬิกา นาที | | |
| | B型肝炎疫苗<br>วัคซีนตับอักเสบบี | 第一劑<br>เข็มที่ 1 | 接種時間<br>วันที่รับเวลา 年 月 日<br>ปี เดือน วันที่<br>時 分<br>นาฬิกา นาที | | |
| 出生滿1個月<br>อายุครบ 1 เดือน | B型肝炎疫苗<br>วัคซีนตับอักเสบบี | 第二劑<br>เข็มที่ 2 | | | |
| 出生滿2個月<br>อายุครบ 2 เดือน | 13價結合型肝炎鏈球菌疫苗<br>วัคซีนป้องกันเชื้อนิวโมคอคคัสชนิดคอนจูเกตแบบ 13 วาเลนต์ (PCV13). | 第一劑<br>เข็มที่ 1 | | | |
| | 白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗<br>วัคซีนรวม 5 โรค คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อฮิบ และโปลิโอ | | | | |
| 出生滿4個月<br>อายุครบ 4 เดือน | 13價結合型肝炎鏈球菌疫苗<br>วัคซีนป้องกันเชื้อนิวโมคอคคัสชนิดคอนจูเกตแบบ 13 วาเลนต์ (PCV13). | 第二劑<br>เข็มที่ 2 | | | |
| | 白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗<br>วัคซีนรวม 5 โรค คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อฮิบ และโปลิโอ | | | | |
| ※ 出生滿5個月<br>※ อายุครบ 5 เดือน | 卡介苗<br>วัคซีนบีซีจี | 一劑<br>1 เข็ม | | | |
| 出生滿6個月<br>อายุครบ 6 เดือน | B型肝炎疫苗<br>วัคซีนตับอักเสบบี | 第三劑<br>เข็มที่ 3 | | | |
| | 白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗<br>วัคซีนรวม 5 โรค คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อฮิบ และโปลิโอ | | | | |
| 出生滿12個月<br>อายุครบ 12 เดือน | 母親為B肝e抗原陽性的寶寶應抽血檢測B型肝炎表面抗原（HBsAg）及表面抗體（anti-HBs），詳見第 228 頁。<br>มารดามีค่าอีแอนติเจน (HBeAg) ไวรัสตับอักเสบบีเป็นผลบวก ทารกต้องตรวจเลือดแอนติเจนชนิด ผิวของไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg) และตรวจภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี (anti-HBs) อ่านรายละเอียดที่หน้า 229 | | | | |

※ 建議接種時間為出生滿 5-8 個月
※ แนะนำให้ฉีดวัคซีนเมื่อครบ5-8เดือน

105.06 版

# 預防接種時程及紀錄表（續）
## กำหนดเวลาและตารางบันทึกการรับวัคซีน (ต่อ)

| 適合接種年齡<br>อายุที่ควรรับวัคซีน | 疫苗種類<br>ชนิดวัคซีน | | 預約日期<br>วันนัดหมายรับวัคซีน | 接種日期<br>วันที่รับวัคซีน | 接種單位<br>หน่วยงานที่ให้วัคซีน |
|---|---|---|---|---|---|
| 出生滿12個月<br>อายุครบ 12 เดือน | 麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗<br>วัคซีนรวมหางทูม หัดเยอรมัน | 第一劑<br>เข็มที่ 1 | | | |
| | 水痘疫苗<br>วัคซีนอีสุกอีใส | 一劑<br>1 เข็ม | | | |
| 出生滿12到15個月<br>อายุครบ 12 เดือน ถึง 15 เดือน | 13價結合型肺炎鏈球菌疫苗<br>วัคซีนป้องกันเชื้อนิวโมคอคคัสชนิดคอนจูเกตแบบ13-วาเลนต์ (PCV13). | 第三劑<br>เข็มที่ 3 | | | |
| | A型肝炎疫苗（特定對象）<br>วัคซีนตับอักเสบเอ (สำหรับผู้มีคุณสมบัติเฉพาะ) | 第一劑<br>เข็มที่ 1 | | | |
| 出生滿1年3個月<br>อายุครบ 1 ขวบ 3 เดือน | 日本腦炎疫苗<br>วัคซีนไข้สมองอักเสบเจอี | 第一劑<br>เข็มที่ 1 | | | |
| | 日本腦炎疫苗<br>วัคซีนไข้สมองอักเสบเจอี | 隔2週第二劑<br>เว้นระยะห่าง 2 สัปดาห์ เข็มที่ 2 | | | |
| 出生滿1年6個月<br>อายุครบ 1 ขวบ 6 เดือน | A型肝炎疫苗（特定對象）<br>วัคซีนตับอักเสบเอ (สำหรับผู้มีคุณสมบัติเฉพาะ) | 隔6週第二劑<br>เว้นระยะห่าง 6 เดือน เข็มที่ 2 | | | |
| | 白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗<br>วัคซีนรวม 5 โรค คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อฮิบ และโปลิโอ | 第四劑<br>เข็มที่ 4 | | | |
| 出生滿2年3個月<br>อายุครบ 2 ขวบ 3 เดือน | 日本腦炎疫苗<br>วัคซีนไข้สมองอักเสบเจอี | 第三劑<br>เข็มที่ 3 | | | |
| 滿5歲至入國小前<br>อายุครบ 5 ขวบ ถึงก่อนเข้าเรียนชั้นประถมศึกษา | 減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗<br>วัคซีนรวมบาดทะยัก คอตีบ ไอกรนชนิดไร้เซลล์แบบลดปริมาณ และโปลิโอ | 一劑<br>1 เข็ม | | | |
| | 麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗<br>วัคซีนรวมหางทูม หัดเยอรมัน | 第二劑<br>เข็มที่ 2 | | | |
| | 日本腦炎疫苗<br>วัคซีนไข้สมองอักเสบเจอี | 第四劑<br>เข็มที่ 4 | | | |
| 國小一年級<br>ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 | 卡介苗（無接種紀錄且測驗陰性者補種）<br>วัคซีนบีซีจี<br>(ให้วัคซีนเพิ่มเติมสำหรับผู้ที่ไม่มีบันทึกการรับวัคซีนและการทดสอบเป็นลบ) | 一劑<br>1 เข็ม | | | |

* 表列為目前由政府（疾病管制署）提供之預防接種項目，但A型肝炎疫苗僅提供特定對象接種（請參閱第 214 頁）。
如有疑問請撥打各縣市衛生局預防接種專線或 1922 洽詢。
※ 本接種紀錄請家長務必永久保存，以備國小新生入學、出國留學及各項健康紀錄檢查之需。
* วัคซีนตามรายการเป็นวัคซีนที่ให้บริการโดยรัฐบาล (กรมควบคุมโรค) แต่วัคซีนตับอักเสบเอให้สำหรับผู้ที่มีคุณสมบัติเฉพาะเท่านั้น (กรุณาดูที่หน้า 215)
หากมีข้อสงสัยกรุณาโทรศัพท์สอบถามได้จากหน่วยงานให้วัคซีนของการสาธารณสุขในท้องที่ต่างๆ หรือโทร 1922
※ขอให้ผู้ปกครองเก็บรักษาบันทึกการรับวัคซีนนี้ไว้เป็นอย่างดีตลอดไป เพราะจะต้องใช้เมื่อเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษาเดินทางไปศึกษายังต่างประเทศและการตรวจสอบบันทึกสุขภาพต่างๆ

# 預防接種時程及紀錄表（續）
## กำหนดเวลาและตารางบันทึกการรับวัคซีน (ต่อ)

| 接種年齡<br>อายุรับวัคซีน | 疫苗種類<br>ชนิดวัคซีน | 劑別<br>เข็มที่ | 預約日期<br>วันนัดหมายรับวัคซีน | 接種日期<br>วันที่รับวัคซีน | 接種單位<br>หน่วยงานที่ให้วัคซีน |
|---|---|---|---|---|---|
| 出生滿6個月至國小6年級 (1)<br>อายุครบ 6 เดือน ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (1) | 流感疫苗（每年10月起接種）<br>วัคซีนไข้หวัดใหญ่ (เริ่มให้วัคซีนในเดือนตุลาคมของทุกปี) | 第一劑<br>เข็มที่ 1 | | | |
| | 流感疫苗（每年10月起接種）<br>วัคซีนไข้หวัดใหญ่ (เริ่มให้วัคซีนในเดือนตุลาคมของทุกปี) | 隔4週第二劑<br>เว้นระยะ 4 สัปดาห์ เข็มที่ 2 | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |

※ 備註
(1) 8歲以下幼兒初次接種流感疫苗應接種兩劑，第一、二劑間隔 4 週以上，其後每年應接種一劑。
國小學童於學校全面接種一劑。
(2) 本頁空白欄提供嬰幼兒及學幼童各項新增或自費接種疫苗登錄之需。
(3) 各項自費接種疫苗請明列疫苗名稱，以利接種資料之完整登錄與後續應接種劑別之評估。
※หมายเหตุ
(1)สำหรับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 8 ขวบ ในการรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ครั้งแรกต้องรับสองเข็ม โดยเข็มที่ 1 และเข็มที่ 2 ต้องห่างกัน 4 สัปดาห์ จากนั้นควรรับ 1 เข็ม ทุกปี
เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษารับวัคซีนพร้อมกันที่โรงเรียน 1 เข็ม
(2)ตารางช่องว่างในหน้านี้ ใช้เมื่อต้องการบันทึกข้อมูลการรับวัคซีนเพิ่มเติม หรือวัคซีนที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเองของทารกและเด็กเล็กและเด็กวัยเรียน
(3)สำหรับวัคซีนที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเองนั้น กรุณาระบุชื่อวัคซีนให้ชัดเจน เพื่อสะดวกต่อการบันทึกข้อมูลการรับวัคซีนที่สมบูรณ์ และการแยกประเมินวัคซีนที่ควรได้รับต่อไปในภายหลัง

# 預防接種時程及紀錄表（續）
## กำหนดเวลาและตารางบันทึกการรับวัคซีน (ต่อ)

| 接種年齡<br>อายุรับวัคซีน | 疫苗種類<br>ชนิดวัคซีน | 劑別<br>เข็มที่ | 預約日期<br>วันนัดหมายรับวัคซีน | 接種日期<br>วันที่รับวัคซีน | 接種單位<br>หน่วยงานที่ให้วัคซีน |
|---|---|---|---|---|---|
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |
| 出生滿 ___ 個月<br>อายุครบ ___ เดือน | | 第 _____ 劑<br>ครั้งที่ | | | |

# 新生兒篩檢紀錄表
## บันทึกการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด

| 補助項目<br>รายการที่ให้ความช่วยเหลือ | 補助時程<br>กำหนดเวล<br>าที่ให้การช่วยเหลือ | 建議年齡<br>อายุที่แนะนำ | 檢查日期<br>วันที่ตรวจ | 採集／檢查院所<br>สถานพยาบา<br>ลที่เก็บตัวอย่าง/ตรวจ | 結果<br>ผลการตรวจ |
|---|---|---|---|---|---|
| 新生兒先天性代謝異常疾病篩檢（見第 36. 38 頁）<br>การตรวจคัดกรองความผิดปกติทางเมตาบอ<br>ลิซึมแต่กำเนิดในทารกแรกเกิด (ดูที่หน้า 37, 39) | 出生 1 個月內<br>ดภายใน 1 เดือน | | | | □異常　ผิดปกติ<br>□無異常　มผิดปกติ<br>□未／拒篩 ติการตรวจ |
| 新生兒聽力篩檢（見第 40 頁）<br>การตรวจคัดกรองการได้ยินเสียงของทารกแรกเกิด<br>(ดูที่หน้า 41) | 出生 3 個月內<br>ดภายใน 3 เดือน | | | | 左耳：□通過<br>□不通過　□未／拒篩<br>หูซ้าย : ผ่าน　ไม่ผ่าน<br>ไม่ได้/ปฏิเสธการตรวจ<br>右耳：□通過<br>□不通過　□未／拒篩<br>หูขวา : ผ่าน　ไม่ผ่าน<br>ไม่ได้/ปฏิเสธการตรวจ |
| 大便卡篩檢第 1 次 ※<br>การตรวจคัดกรองบัตรเทียบสีอุจจาระครั้งที่ 1※ | | 出生滿 1 週內<br>ภายใน 1<br>สัปดาห์หลังคลอด | | | □正常　□不正常<br>□不確定或不知道<br>ปกติ　ผิดปกติ<br>ไม่แน่ใจหรือไม่ทราบ |
| 大便卡篩檢第 2 次 ※<br>อายุที่แนะนำ<br>การตรวจคัดกรองบัตรเทียบสีอุจจาระครั้งที่ 2 ※ | | 出生滿1個月接種B肝疫苗第2劑時<br>อายุครบ 1 เดือน<br>เมื่อรับวัคซีนตับอักเสบบี<br>เข็มที่ 2 | | | □正常　□不正常<br>□不確定或不知道<br>ปกติ　ผิดปกติ<br>ไม่แน่ใจหรือไม่ทราบ |
| 髖關節篩檢（見第 42 頁）<br>บันทึกสุขภาพลูกน้อย (ดูที่หน้า 43) | | | | | □正常　□不正常<br>□不確定或不知道<br>ปกติ　ผิดปกติ<br>ไม่แน่ใจหรือไม่ทราบ |

※ 大便卡篩檢之重要性，請見第 32-33 頁；另請檢查院所協助將篩檢結果上傳至全國性預防接種資訊管理系統（NIIS），共同守護嬰兒健康（詳請洽轄區衛生局）。

※ความสำคัญของการตรวจคัดกรองบัตรเทียบสีอุจจาระ กรุณาดูที่หน้า 32-33
นอกจากนี้ขอให้ทางสถานพยาบาลช่วยเหลือทำการอัพโหลดผลการตรวจคัดกรองไปยังระบบควบคุมข้อมูลการป้องกันและรับวัคซีนทั่วประเทศ (NIIS) เพื่อร่วมกันปกป้องสุขภาพของทารก (กรุณาสอบถามรายละเอียดที่กองการสาธารณสุขในท้องที่)

# 兒童預防保健服務(含衛教指導)就醫憑證

兒童姓名：＿＿＿＿＿＿　身分證字號：＿＿＿＿＿＿　出生年月日：＿＿＿＿＿＿

| 次數 | 適用月／年齡 | 就醫序號 | | 就診日期 | 服務院所戳章 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 預防保健 | 衛教指導 | | |
| 1 | 出生至 2 個月<br>แรกเกิด ถึง 2 เดือน | 11/71 | 01 | | |
| 2 | 2 至 4 個月<br>2 ถึง 4 เดือน | 12/72 | 02 | | |
| 3 | 4 至 10 個月<br>4 ถึง 10 เดือน | 13/73 | 03 | | |
| 4 | 10 個月至 1 歲半<br>10 เดือน ถึง 1 ขวบครึ่ง | 15/75 | 04 | | |
| 5 | 1 歲半至 2 歲<br>1 ขวบครึ่ง ถึง 2 ขวบ | 16/76 | 05 | | |
| 6 | 2 歲至 3 歲<br>2 ถึง 3 ขวบ | 17/77 | 06 | | |
| 7 | 3 歲至未滿 7 歲<br>3 ขวบ วบ ถึง ไม่ครบ 7 ขวบ | 19/79 | 07 | | |

※ 使用說明：
1. 請持本憑證就診，並經服務院所加蓋戳章，院所始得向國民健康署申請費用給付。
2. 未帶本憑證就診，院所無法提供兒童預防保健（含衛教指導）服務。
3. 表內序號業經服務院所加蓋戳章使用者，不得再使用同一序號（序號如有修改，依國民健康署公告為準）。
4. 兒童超過適用月／年齡之序號則作廢，不得再使用。

# 兒童牙齒塗氟補助時程及記錄
## บันทึกและกำหนดเวลารับการช่วยเหลือทาฟลูออไรด์เคลือบฟันสำหรับเด็ก

| 補助時程<br>กำหนดเวลาที่ให้การช่วยเหลือ | | 日期<br>วันที่ | 服務項目 รายการให้บริการ | | | 院所名稱牙醫師簽章<br>ชื่อสถานพยาบาลทันตแพ<br>ทย์ลงนามประทับตรา |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 塗氟<br>ทาฟลูออไรด์เคลือบฟัน | 潔牙衛教<br>สุขวิทยาการท<br>ำความสะอาดฟัน | 口腔檢查<br>การตรวจช่องปาก | |
| 6 個月—1 歲<br>6 เดือน-1 ขวบ | 第一次<br>ครั้งที่ 1 | | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有齲齒□ มีฟันผุ<br>無齲齒□ ไม่มีฟันผุ | |
| 1 歲—1 歲半<br>1 ขวบ–1 ขวบครึ่ง | 第二次<br>ครั้งที่ 2 | | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有齲齒□ มีฟันผ<br>無齲齒□ ไม่มีฟันผุ | |
| 1 歲半—2 歲<br>1 ขวบครึ่ง–2 ขวบ | 第三次<br>ครั้งที่ 3 | | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有齲齒□ มีฟันผ<br>無齲齒□ ไม่มีฟันผุ | |
| 2 歲—2 歲半<br>2 ขวบ–2 ขวบครึ่ง | 第四次<br>ครั้งที่ 4 | | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有齲齒□ มีฟันผ<br>無齲齒□ ไม่มีฟันผุ | |
| 2 歲半—3 歲<br>2 ขวบครึ่ง–3 ขวบ | 第五次<br>ครั้งที่ 5 | | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有齲齒□ มีฟันผ<br>無齲齒□ ไม่มีฟันผุ | |
| 3 歲—3 歲半<br>3 ขวบ–3 ขวบครึ่ง | 第六次<br>ครั้งที่ 6 | | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有齲齒□ มีฟันผ<br>無齲齒□ ไม่มีฟันผุ | |
| 3 歲半—4 歲<br>3 ขวบครึ่ง –4 ขวบ | 第七次<br>ครั้งที่ 7 | | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有齲齒□ มีฟันผ<br>無齲齒□ ไม่มีฟันผุ | |
| 4 歲—4 歲半<br>4 ขวบ–4 ขวบครึ่ง | 第八次<br>ครั้งที่ 8 | | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有齲齒□ มีฟันผ<br>無齲齒□ ไม่มีฟันผุ | |
| 4 歲半—5 歲<br>4 ขวบครึ่ง –5 ขวบ | 第九次<br>ครั้งที่ 9 | | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有齲齒□ มีฟันผ<br>無齲齒□ ไม่มีฟันผุ | |
| 5 歲—5 歲半<br>5 ขวบ–5 ขวบครึ่ง | 第十次<br>ครั้งที่ 10 | | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有齲齒□ มีฟันผ<br>無齲齒□ ไม่มีฟันผุ | |
| 5 歲半—6 歲<br>5 ขวบครึ่ง –6 ขวบ | 第十一次<br>ครั้งที่ 11 | | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有□ มี<br>無□ ไม่มี | 有齲齒□ มีฟันผ<br>無齲齒□ ไม่มีฟันผุ | |

＊衛生福利部心理及口腔健康司為了兒童口腔健康，補助未滿 6 歲兒童牙齒塗氟，由牙醫師每半年塗氟一次，口腔檢查及衛教，請家長多利用，不要放棄權利。

＊口腔保健記得二要二不：
一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。
二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。
一不：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。
二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。

＊ กรมสุขภาพจิตและสุขอนามัยช่องปาก กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ เพื่อให้การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับเด็ก ได้ให้การช่วยเหลือการทาฟลูออไรด์เคลือบฟันแก่เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ โดยสามารถรับการทาฟลูออไรด์เคลือบฟัน ตรวจช่องปาก และแนะแนวสุขวิทยาโดยทันตแพทย์ได้ 1 ครั้ง ทุกครึ่งปี  ขอให้ผู้ปกครองพาเด็กไปรับบริการ อย่าได้ละเลยสิทธิประโยชน์ที่พึงมี

＊ การปกป้องสุขภาพช่องปากควรจดจำ 2 ต้องและ 2 ไม่ :
ต้อง 1 : ก่อนนอนต้องแปรงฟัน แปรงฟันอย่างน้อยวันละสองครั้ง
ต้อง 2 : ต้องมี "ฟลูออไรด์" รวมทั้งการใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์
รับการทาฟลูออไรด์เคลือบฟันและการตรวจช่องปากจากทันตแพทย์ทุกครึ่งปี
ไม่ 1 : ไม่ทำลายฟัน ทานอาหารหวานให้น้อย บ้วนปากให้มาก อย่าอมขวดนมนอนหลับเด็ดขาด
ไม่ 2 : ไม่ใช้การป้อนด้วยปาก บรรดาผู้ปกครองอย่าป้อนอาหารที่ตนเองเคี้ยวแล้วให้กับลูกน้อย

# มอบแด่คุณพ่อคุณแม่

ในห้วงความสุขแห่งการต้อนรับการเกิดของลูกน้อย ขอมอบหนังสือคู่มือสุขภาพเด็กเล่มนี้ให้แก่ท่าน เพื่อใช้บันทึกการเจริญเติบโตและภาวะสุขภาพของลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิดถึงช่วงก่อนเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษา และให้ข้อมูลความรู้ที่สำคัญในการเลี้ยงดูรักษาสุขภาพของลูกแก่ท่าน

ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขให้การช่วยเหลืออุดหนุนบริการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 7 ขวบ ขอให้ท่านรีบแจ้งชื่อเด็กเข้าทะเบียนบ้านที่สำนักงานทะเบียนราษฎร์ พร้อมทำการยื่นเรื่องขอทำบัตรประกันสุขภาพโดยเร็ว หากท่านได้แสดงความจำนงให้ลูกน้อยทำประกันสุขภาพร่วมด้วยและยื่นขอทำบัตรประกันสุขภาพแบบไม่ติดรูปถ่ายกับโรงพยาบาลหลังคลอดแล้ว เมื่อได้รับข้อมูลจากทางสำนักงานทะเบียนราษฎร์ ทางกรมประกันสุขภาพจะทำการส่งบัตรประกันสุขภาพทางไปรษณีย์ให้กับท่านเอง แต่หากท่านไม่ได้แสดงความจำนงหรือแสดงความต้องการที่โรงพยาบาลหลังคลอด ขอให้ท่านทำเรื่องยื่นขอร่วมประกันสุขภาพกับหน่วยงานต้นสังกัดพร้อมทำบัตรประกันสุขภาพ เพื่อเป็นหลักประกันการรักษาพยาบาลแก่ลูกน้อยของท่าน ทารกหลังคลอดไม่ครบ 60 วัน ยังไม่มีบัตรประกันสุขภาพ สามารถรับบริการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็กโดยรวมอยู่กับพ่อแม่ได้

กรุณาเก็บรักษาคู่มือเล่มนี้และบัตรประกันสุขภาพไว้ด้วยกันให้ดี และทุกครั้งที่ลูกน้อยต้องไปรับวัคซีนหรือไปรับการตรวจรักษาโรคจากแพทย์ กรุณานำติดตัวไปด้วย เพื่อใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับเจ้าหน้าที่รักษาพยาบาล

ขออวยพรให้ท่านและครอบครัวมีความร่มเย็นและสุขภาพแข็งแรง !

**หากบัตรประกันสุขภาพของลูกน้อยไม่สามารถใช้งานได้ กรุณาโทรศัพท์สอบถามได้ที่ สายตรงบริการสอบถามประกันสุขภาพ 0800-030-598 หรือทำการยื่นเรื่องขอเปลี่ยนบัตรใหม่ยังหน่วยงานบริการกรมประกันสุขภาพในทุกท้องที่**

## เตือนอย่างอบอุ่นมากด้วยประโยชน์

- **ลูกสาวลูกชายล้วนรักทะนุถนอมเช่นเดียวกัน** : สิทธิความเสมอภาคทางเพศ ยุคแห่งการลบล้างความเหลื่อมล้ำทางเพศได้มาถึงแล้ว ไม่ว่าจะเป็นด้านกฎหมายแพ่ง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและการเมือง ตลอดจนสิทธิประโยชน์ด้านวัฒนธรรมประเพณีในสังคมนั้น ไม่ได้มีความแตกต่างกันอันเนื่องมาจากเพศอีกต่อไป ลูกสาวลูกชายล้วนรักทะนุถนอมเช่นเดียวกัน (ดูที่หน้า 203)
- **น้ำนมแม่นั้นเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับเด็กทารก** : ขอให้คุณแม่เลี้ยงลูกน้อยของท่านด้วยนมแม่ (ดูที่หน้า 29) และขอให้รักษาสภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโตที่ดีต่อสุขภาพ มีความปลอดภัย และปราศจากควันบุหรี่แก่ลูกน้อย (ดูที่หน้า 205)
- **เมื่อลูกน้อยแรกเกิดกลับถึงบ้าน** : ขอให้ตรวจดูให้แน่ใจว่าลูกน้อยได้รับการตรวจคัดกรองโรคความผิดปกติของเมตาบอลิซึมในทารกแรกเกิดแล้วหรือไม่ (ดูที่หน้า 37) และใช้บัตรเทียบสีอุจจาระ (ดูที่หน้า 33) สังเกตและเปรียบเทียบสีอุจจาระของทารกทุกวัน
  นอกจากนี้ ลูกน้อยอายุต่ำกว่า 1 ขวบ ควรหลีกเลี่ยงการป้อนน้ำผึ้ง เพื่อไม่ให้เกิดการติดเชื้อคลอสติเดียม โบทูลินัม
- **ลูกน้อยก็ต้องการรับการตรวจสุขภาพ** : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยนั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ขอให้ท่านทำการตรวจสอบพัฒนาการตามอายุครบเดือน (ปี) (ทารกคลอดก่อนกำหนดกรุณาใช้อายุที่ปรับแล้ว) ของลูกน้อยได้จากรายการพัฒนาการที่สำคัญในแต่ละช่วงวัยของเด็กจากคู่มือนี้ได้เอง
  ขอให้ท่านใช้ประโยชน์จากบริการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็ก พร้อมเลือกกุมารแพทย์หรือแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวที่ให้การรักษาเป็นประจำเพียง 1 ท่าน ในการประเมินผลและตรวจรักษาลูกน้อยทั้งทางด้านสุขภาพร่างกายและด้านพัฒนาการ เพื่อปกป้องสุขภาพลูกน้อยของท่าน
- **กรุณาใช้ประโยชน์จากบริการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็ก** : เมื่อลูกน้อยคลอดครบ 1 เดือน ควรพาไปรับบริการยังสถานพยาบาลที่จัดให้มีบริการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็ก เพื่อทำการตรวจสุขภาพปัจจุบันทบวงสุขภาพประชาชนเสนอบริการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 7 ขวบ ทั้งหมด 7 ครั้ง กำหนดเวลาและรายการตรวจกรุณาดูที่หน้า 7
  เมื่ออยู่ที่บ้านหากท่านสังเกตพบปัญหาในการเจริญเติบโตของลูกน้อย หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก ท่านสามารถจดบันทึกไว้ในคู่มือนี้ (ที่หน้า 63-127) เพื่อใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับเจ้าหน้าที่รักษาพยาบาล
- **กรุณาเก็บรักษาบัตรสีเหลืองของลูกน้อยของท่านไว้ให้ดีตลอดไป** : ตารางบันทึกการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันและการรับวัคซีนในเด็กของลูกน้อย (บัตรสีเหลือง แผ่นพับด้านหน้าของคู่มือ) กรุณาเก็บรักษาให้ดีตลอดไป เพราะในอนาคตเมื่อเด็กเข้าเรียนชั้นประถมศึกษาหรือต้องเดินทางไปศึกษายังต่างประเทศจะต้องใช้สำหรับผู้ที่หนังสือคู่มือนี้ชำรุดหรือสูญหายนั้น สามารถติดต่อสอบถามและขอทำบัตรใหม่ที่สำนักงานสาธารณสุขใกล้บ้านท่าน หรือยังสถานพยาบาลที่รับการตรวจ (รับวัคซีน) แห่งเดิม

# 寶寶出生狀況紀錄表

**ตารางบันทึกสภาพทารกขณะแรกเกิด**

寶寶出生時間：_____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分
วันเวลาเกิดของทารก　ปี　เดือน　วันที่　นาฬิกา　นาที

懷孕週數：_____ 週　預產期：_____ 年 _____ 月 _____ 日
จำนวนสัปดาห์การตั้งครรภ์　สัปดาห์　สัปดาห์ กำหนดคลอด　ปี　เดือน　วันที่

生產方式：☐ 自然生產　☐ 真空吸引　☐ 產鉗　☐ 剖腹產
วิธีการคลอด　คลอดตามธรรมชาติ　ใช้เครื่องดูดสูญญากาศ　ใช้คีมหนีบช่วยคลอด　ผ่าตัดคลอด

Apgar分數：1分鐘 _____　5分鐘 _____
ค่า Apgar　1 นาที　5 นาที

體重 _____ 公克　身長 _____ 公分
น้ำหนัก　กรัม　ความยาวของร่างกาย　เซนติเมตร

頭圍 _____ 公分　胸圍 _____ 公分
รอบศีรษะ　เซนติเมตร　รอบอก　เซนติเมตร

☐ 已確認「**母親乙型鏈球菌篩檢**」結果（參閱孕婦健康手冊）
ยืนยันผล “**การตรวจคัดกรองหาเชื้อสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีในมารดา**” แล้ว (ดูคู่มือสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์)

※ 特定疾病篩檢及結果，請記錄於前面黃卡拉頁之新生兒篩檢記錄表
การตรวจคัดกรองโรคที่กำหนดและผลตรวจ กรุณาบันทึกที่ตารางบันทึกการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดแผ่นพับบัตรสีเหลืองด้านหน้า

寶寶出生時照片
รูปถ่ายทารกขณะแรกเกิด



寶寶出生時腳印
รอยพิมพ์เท้าทารกขณะแรกเกิด



接生醫療院所：
สถานพยาบาลที่ทำคลอด



# 目錄 สารบัญ

## 迎接新生兒


兒童預防保健服務補助時程及服務項目 ...6
每個孩子都是寶 預防保健不能少 ...9
給新手爸媽的話 ...12
新生兒照顧錦囊 ...20
哺育母乳，媽媽健美，寶寶健康 ...28
嬰兒大便「卡」重要 ...32
新生兒先天性代謝異常疾病篩檢 ...36
聽力篩檢很重要 ...40
髖關節篩檢 ...42


## 寶寶健康紀事


兒童生長曲線百分位圖 ...46
口腔及乳牙保健紀錄 ...56
出生至二個月 ...62
二至四個月 ...70
四至十個月 ...78
十個月至一歲半 ...90
一歲半至二歲 ...98
二歲至三歲 ...106
三歲至七歲 ...114


## 衛教指導重點


早產兒居家照顧錦囊 ...128
培養良好的睡眠習慣 ...136
嬰兒猝死症預防有訣竅 ...138
副食品添加原則 ...140
培養良好的飲食習慣 ...146
培養動態生活習慣 ...152
嬰幼、兒童期每日膳食營養素 ...154
嬰幼兒聽力自我評估 ...158
兒童常見疾病及處理 ...160
腸絞痛 ...168
不和腸病毒打交道 ...170
發燒的正確處置 ...172
口腔保健知多少 ...176
視力保健基本功 ...180
預防事故傷害 ...186
燒燙傷及瓦斯事故傷害緊急處理 ...190
保貝!寶貝!113保護專線 ...192
親親・寶貝-協助孩子遠離家庭暴力 ...194
親子共讀 ...196
和尿布說掰掰～如廁訓練 ...198
女孩男孩都疼愛 ...202
無菸家庭 ...204
早期療育成效佳 ...206
國小學前健康檢查與入學準備 ...208


## 預防接種


提醒家長預防接種注意事項 ...212
按時預防接種小寶貝健康沒煩惱 ...214
認識自費疫苗 ...222
卡介苗資訊 ...224
B型肝炎檢查紀錄表 ...228


## 資源百寶箱


縣市衛生局聯絡地址及電話 ...232
早產兒追蹤檢查服務同意書 ...236
兒童發展評估轉介單 ...238
發展遲緩兒童通報轉介中心 ...242
好用的電話與網站 ...252
國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料 256
緊急狀況處理 ...258

## ต้อนรับชีวิตใหม่


กำหนดการให้ความช่วยเหลือและรายการให้บริการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็ก ..... 7
เด็กทุกคนคือแก้วตาดวงใจ
การป้องกันดูแลสุขภาพขาดไม่ได้ ..... 10
ฝากถึงคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ ..... 13
เคล็ดลับการดูแลทารกแรกเกิด ..... 21
การให้นมแม่ คุณแม่สวยแข็งแรง ลูกน้อยสุขภา พดี ..... 29
ความสำคัญของบัตร” “เทียบสื่อุจจาระทารก ..... 33
การตรวจคัดกรองโรคความผิดปกติทางเมตาบอลิ
ซึมแต่กำเนิดในทารกแรกเกิด ..... 37
การตรวจคัดกรองการได้ยินเสียงสำคัญมาก ..... 41
ตรวจคัดกรองกระดูกข้อต่อสะโพก ..... 43


## บันทึกสุขภาพลูกน้อย


บันทึกอนามัยช่องปากและฟันน้ำนม ..... 57
แรกเกิด ถึง 2 เดือน ..... 63
2 ถึง 4 เดือน ..... 71
4 ถึง 10 เดือน ..... 79
10 เดือน ถึง 1 ขวบครึ่ง ..... 91
1 ขวบครึ่ง ถึง 2 ขวบ ..... 99
2ขวบ ถึง3ขวบ ..... 107
3ขวบ ถึง7ขวบ ..... 115


## หลักสำคัญการแนะแนวสุขวิทยา


คำแนะนำการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดที่บ้า น ..... 129
ปลูกฝังสร้างนิสัยการนอนที่ดี ..... 137
เคล็ดวิธีป้องกันการเสียชีวิตอย่างฉับพลันในทา รก ..... 139
หลักในการให้อาหารเสริม ..... 141
ปลูกฝังสร้างนิสัยการทานอาหารที่ดี ..... 147
ปลูกฝังสร้างนิสัยการดำรงชีวิตประจำวันในลักษณะ
ที่มีการเคลื่อนไหว ..... 153
ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวันของทารกและเด็กเล็ก ..... 155
ประเมินการได้ยินเสียงของทารกและเด็กเล็กด์ วยตนเอง ..... 159
โรคที่พบได้บ่อยในเด็กและการจัดการ ..... 161
อาการปวดบิดในทารกหรือโคลิก ..... 169
ห่างไกลจากโรคมือเท้าปาก ..... 171
การปฏิบัติที่ถูกต้องเมื่อมีไข้ ..... 173
รู้หรือไม่เรื่องอนามัยช่องปาก ..... 177
การดูแลสุขภาพสายตาขั้นพื้นฐาน ..... 181
ป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ ..... 187
การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจาก
ไฟไหม้น้ำร้อนลวกและแก๊สรั่ว ..... 191
คุ้มครอง! ลูกรัก! สายตรงปกป้อง 113 ..... 193
โอบกอดลูกรัก- ช่วยเด็กห่างไกลจากความรุนแรง
ในครอบครัว ..... 195
อ่านหนังสือร่วมกับพ่อแม่ ..... 197
บอกลาผ้าอ้อม-การฝึกขับถ่าย ..... 199
ลูกชายลูกสาวล้วนรักทะนุถนอมเหมือนกัน ..... 203
ครอบครัวไร้บุหรี่ ..... 205
การบำบัดรักษาในระยะแรกเริ่มให้ประสิทธิภา พดี ..... 207
การตรวจสุขภาพก่อนเข้าเรียนและการเต
รียมตัวเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษา ..... 209


## การรับวัคซีน


คำเตือนสำหรับผู้ปกครองเรื่องข้อควรระวัง
ในการรับวัคซีน ..... 213
รับวัคซีนตามกำหนดเวลา ลูกน้อยแข็งแรงไร้กัง วล ..... 215
รู้จักวัคซีนที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง ..... 223
ข้อมูลวัคซีนบีซีจี ..... 225
ตารางบันทึกการตรวจสอบโรคไวรัสตับอักเสบ ชนิด บี ..... 229


## แหล่งข้อมูล


หมายเลขโทรศัพท์และที่อยู่ติดต่อของกองการสาธารณสุขประจำท้องที่ต่างๆ ..... 233
หนังสือยินยอมการรับบริการตรวจติดตามอาการ
ในทารกคลอดก่อนกำหนด ..... 237
แบบส่งเรื่องการประเมินผลพัฒนาการในเด็ก ..... 239
ศูนย์แจ้งเรื่องโอนย้ายเด็กพัฒนาการล่าช้า ..... 243
เบอร์โทรศัพท์และเว็บไซต์ที่ควรรู้ ..... 253
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ ..... 257
ข้อปฏิบัติในภาวะฉุกเฉิน ..... 259

# 兒童預防保健服務補助時程及服務項目

| 補助時程 | | 建議年齡 | 服務項目 | |
|---|---|---|---|---|
| 出生六天內 | 新生兒 | 出生六天內 | 身體檢查： | 身長、體重、頭圍、營養狀態、一般外觀、頭、眼睛、耳、鼻、口腔、頸部、心臟、腹部、外生殖器及肛門、四肢（含髖關節篩檢）、皮膚及神經學檢查等。 |
| | | | 篩檢服務： | 新生兒先天性代謝異常疾病篩檢（出生滿48小時）、新生兒聽力篩檢。 |
| 出生至二個月 | 第一次 | 一個月 | 身體檢查： | 身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、瞳孔、對聲音之反應、唇顎裂、心雜音、疝氣、隱睪、外生殖器、髖關節篩檢。 |
| | | | 問診項目： | 餵食方法。 |
| | | | 發展診察： | 驚嚇反應、注視物體。 |
| 二至四個月 | 第二次 | 二至三個月 | 身體檢查： | 身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、瞳孔及固視能力、肝脾腫大、髖關節篩檢、心雜音。 |
| | | | 問診項目： | 餵食方法。 |
| | | | 發展診察： | 抬頭、手掌張開、對人微笑。 |
| 四至十個月 | 第三次 | 四至九個月 | 身體檢查： | 身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、眼位瞳孔及固視能力、髖關節篩檢、疝氣、隱睪、外生殖器、對聲音之反應、心雜音、口腔檢查。 |
| | | | 問診項目： | 餵食方法、副食品添加。 |
| | | | 發展診察： | 翻身、伸手拿東西、對聲音敏銳、用手拿開蓋在臉上的手帕（四至八個月）、會爬、扶站、表達〝再見〞、發ㄅㄚ、ㄇㄚ音（八至九個月）。 |
| | | | *牙齒塗氟： | 每半年1次。 |
| 十個月至一歲半 | 第四次 | 十個月至一歲半 | 身體檢查： | 身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、眼位、瞳孔、疝氣、隱睪、外生殖器、對聲音反應、心雜音、口腔檢查。 |
| | | | 問診項目： | 固體食物。 |
| | | | 發展診察： | 站穩、扶走、手指拿物、聽懂簡單句子。 |
| | | | *牙齒塗氟： | 每半年1次。 |
| 一歲半至二歲 | 第五次 | 一歲半至二歲 | 身體檢查： | 身長、體重、頭圍、營養狀態、一般檢查、眼位【須做斜弱視檢查之遮蓋測試】、角膜、瞳孔、對聲音反應、口腔檢查。 |
| | | | 問診項目： | 固體食物。 |
| | | | 發展診察： | 會走、手拿杯、模仿動作、說單字、瞭解口語指示、肢體表達、分享有趣東西、物品取代玩具。 |
| | | | *牙齒塗氟： | 每半年1次。 |
| 二至三歲 | 第六次 | 二至三歲 | 身體檢查： | 身長、體重、營養狀態、一般檢查、眼睛檢查、心雜音、腔檢查。 |
| | | | 發展診察： | 會跑、脫鞋、拿筆亂畫、說出身體部位名稱。 |
| | | | *牙齒塗氟： | 每半年1次。 |
| 三至未滿七歲 | 第七次 | 三至未滿七歲 | 身體檢查： | 身長、體重、營養狀態、一般檢查、眼睛檢查【得做亂點立體圖】、心雜音、外生殖器、口腔檢查。 |
| | | | 發展診察： | 會跳、會蹲、畫圓圈、翻書、說自己名字、瞭解口語指示、肢體表達、說話清楚、辨認形狀或顏色。 |
| | | | *牙齒塗氟： | 每半年1次。 |
| | | | ※ 預防接種是否完整。 | |

＊牙齒塗氟由牙醫師執行

# กำหนดการให้ความช่วยเหลือและรายการให้บริการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็ก

| กำหนดเวลาที่ให้การช่วยเหลือ | | อายุที่แนะนำ | รายการให้บริการ | |
|---|---|---|---|---|
| หลังคลอดภายใน 6 วัน | ทารกแรกเกิด | หลังคลอดภายใน 6 วัน | การตรวจร่างกาย : | ความยาวของร่างกาย, น้ำหนัก, รอบศีรษะ, ภาวะโภชนาการ, ลักษณะภายนอกทั่วไป, ศีรษะ, ตา, หู, จมูก, ช่องปาก, ลำคอ, หัวใจ, ช่องท้อง, อวัยวะเพศภายนอกและทวารหนัก, แขนขา (รวมการตรวจคัดกรองกระดูกข้อต่อสะโพก), ผิวหนังและประสาทวิทยา เป็นต้น |
| | | | บริการตรวจคัดกรองโรค : | การตรวจคัดกรองโรคความผิดปกติทางเมตาบอลิซึมแต่กำเนิดในทารกแรกเกิด (หลังคลอดครบ 48 ชั่วโมง), การตรวจคัดกรองการได้ยินของทารกแรกเกิด |
| แรกเกิดถึง 2 เดือน | ครั้งที่ 1 | 1 เดือน | การตรวจร่างกาย : | ความยาวของร่างกาย, น้ำหนัก, รอบศีรษะ, ภาวะโภชนาการ, การตรวจทั่วไป, รูม่านตา, การตอบสนองต่อเสียง, ปากแหว่งเพดานโหว่, เสียงฟู่ของหัวใจ, ไส้เลื่อน, ลูกอัณฑะไม่ลงถุง, อวัยวะเพศภายนอก, การตรวจคัดกรองกระดูกข้อต่อสะโพก |
| | | | รายการสอบถาม : | วิธีการป้อนอาหาร |
| | | | ตรวจสอบพัฒนาการ : | ปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อตกใจ, การจ้องมองวัตถุ |
| 2 ถึง 4 เดือน | ครั้งที่ 2 | 2 ถึง 3 เดือน | การตรวจร่างกาย : | ความยาวของร่างกาย, น้ำหนัก, รอบศีรษะ, ภาวะโภชนาการ, การตรวจทั่วไป, รูม่านตาและความสามารถในการจ้องอยู่กับที่, ตับและม้ามบวมโต, การตรวจคัดกรองกระดูกข้อต่อสะโพก, เสียงฟู่ของหัวใจ |
| | | | รายการสอบถาม : | วิธีการป้อนอาหาร |
| | | | ตรวจสอบพัฒนาการ : | ผงกหัว, แบมือ, ยื้มให้กับคนอื่น |
| 4 ถึง 10 เดือน | ครั้งที่ 3 | 4 ถึง 9 เดือน | การตรวจร่างกาย : | ความยาวของร่างกาย, น้ำหนัก, รอบศีรษะ, ภาวะโภชนาการ, การตรวจทั่วไป, ตำแหน่งของตา, รูม่านตา, ไส้เลื่อน, ลูกอัณฑะไม่ลงถุง, อวัยวะเพศภายนอก, การตอบสนองต่อเสียง, เสียงฟู่ของหัวใจ, ตรวจช่องปาก |
| | | | รายการสอบถาม : | การให้อาหารแข็ง |
| | | | ตรวจสอบพัฒนาการ : | ยืนได้มั่นคง, เกาะเดิน, ใช้นิ้วมือจับสิ่งของ, ฟังประโยคง่ายๆ เข้าใจ |
| | | | * ทาฟลูออไรด์เคลือบฟัน: | 1 ครั้งทุกครึ่งปี |
| 10 เดือน ถึง 1 ขวบครึ่ง | ครั้งที่ 4 | 10 เดือน ถึง 1 ขวบครึ่ง | การตรวจร่างกาย : | ความยาวของร่างกาย, น้ำหนัก, รอบศีรษะ, ภาวะโภชนาการ, การตรวจทั่วไป, ตำแหน่งของตา, รูม่านตา, ไส้เลื่อน, ลูกอัณฑะไม่ลงถุง, อวัยวะเพศภายนอก, การตอบสนองต่อเสียง, เสียงฟู่ของหัวใจ, ตรวจช่องปาก |
| | | | รายการสอบถาม : | การให้อาหารแข็ง |
| | | | ตรวจสอบพัฒนาการ : | ยืนได้มั่นคง, เกาะเดิน, ใช้นิ้วมือจับสิ่งของ, ฟังประโยคง่ายๆ เข้าใจ |
| | | | * ทาฟลูออไรด์เคลือบฟัน: | 1 ครั้งทุกครึ่งปี |
| 1 ขวบครึ่ง ถึง 2 ขวบ | ครั้งที่ 5 | 1 ขวบครึ่ง ถึง 2 ขวบ | การตรวจร่างกาย : | ความยาวของร่างกาย, น้ำหนัก, รอบศีรษะ, ภาวะโภชนาการ, การตรวจทั่วไป, ตำแหน่งของตา (ต้องรับการตรวจภาวะตาขี้เกียจและตาเหล่โดยทดสอบด้วยการปิดตา), กระจกตา, รูม่านตา, การตอบสนองต่อเสียง, ตรวจช่องปาก |
| | | | รายการสอบถาม : | การให้อาหารแข็ง |
| | | | ตรวจสอบพัฒนาการ : | เดินได้, ใช้มือจับถือแก้วน้ำ, เลียนแบบท่าทาง, พูดคำพยางค์เดียว, เข้าใจคำสั่งด้วยปากเปล่า, แสดงออกด้วยภาษากาย, รู้จักแบ่งปันสิ่งที่น่าสนใจ, หวัดถุอื่นแทนของเล่น |
| | | | * ทาฟลูออไรด์เคลือบฟัน: | 1 ครั้งทุกครึ่งปี |
| 2 - 3 ขวบ | ครั้งที่ 6 | 2 - 3 ขวบ | การตรวจร่างกาย : | ความยาวของร่างกาย, น้ำหนัก, ภาวะโภชนาการ, การตรวจทั่วไป, การตรวจดวงตา, เสียงฟู่ของหัวใจ, ตรวจช่องปาก |
| | | | ตรวจสอบพัฒนาการ : | วิ่งได้, ถอดรองเท้าได้, ใช้มือจับดินสอหรือปากกาวาดเล่น, บอกชื่ออวัยวะของร่างกายได้ |
| | | | * ทาฟลูออไรด์เคลือบฟัน: | 1 ครั้งทุกครึ่งปี |
| 3 ขวบ-ต่ำกว่า 7 ขวบ | ครั้งที่ 7 | 3 ขวบ-ต่ำกว่า 7 ขวบ | การตรวจร่างกาย : | ความยาวของร่างกาย, น้ำหนัก, ภาวะโภชนาการ, การตรวจทั่วไป, การตรวจดวงตา (ต้องรับการตรวจด้วยการสุ่มชี้รูปที่มีมิติ), เสียงฟู่ของหัวใจ, อวัยวะเพศภายนอก, ตรวจช่องปาก |
| | | | ตรวจสอบพัฒนาการ : | กระโดดได้, นั่งยองๆ ได้, วาดรูปวงกลม, พลิกเปิดหนังสือ, บอกชื่อตัวเองได้, เข้าใจคำสั่งปากเปล่า, แสดงออกด้วยภาษากาย, พูดได้ชัดเจน, แยกแยะรูปร่างและสีได้ |
| | | | * ทาฟลูออไรด์เคลือบฟัน: | * ทาฟลูออไรด์เคลือบฟัน: |
| | | | ※ ได้รับวัคซีนครบถ้วนหรือไม่ | |

* ทันตแพทย์ทำการทาฟลูออไรด์เคลือบฟัน




# 每個孩子都是寶
# 預防保健不能少

在寶寶七歲內，請攜帶本手冊接受兒童預防保健服務（僅需支付掛號費）。新生兒出生60日內未領健保卡者可依附父母接受檢查。

領到兒童健康手冊時，請先填上寶寶生日，再分別加上二個月、四個月等時程，以提醒在此日期前帶寶寶接受健康檢查。




如果寶寶生日為103年04月04日，則填入生日103/04/04；出生至二個月填103/06/04二至四個月填103/08/04；四至十個月填104/02/04，並依此類推。




# เด็กทุกคนคือแก้วตาดวงใจ การป้องกันดูแลสุขภาพขาดไม่ได้

ตั้งแต่ลูกน้อยเกิดภายใน 2 เดือน กรุณาพาไปรับบริการด้านการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็ก (เสียค่าใช้จ่ายเพียงค่าลงทะเบียนเท่านั้น) เด็กแรกเกิดหลังคลอดไม่ครบ 60 วัน ที่ยังไม่มีบัตรประกันสุขภาพ สามารถรับการตรวจโดยรวมอยู่กับพ่อแม่ได้

เมื่อได้รับคู่มือสุขภาพเด็กแล้ว กรุณากรอกวันเดือนปีเกิดของลูกน้อยก่อน จากนั้นจึงกรอกกำหนดเวลา เช่น 2 เดือน 4 เดือน เป็นต้น เพื่อเตือนว่าก่อนเวลาดังกล่าวควรพาลูกน้อยไปรับการตรวจสุขภาพ




หากลูกน้อยเกิดปี ค.ศ. 2014 เดือน 4 วันที่ 4 ให้กรอกวันเดือนปีเกิด คือ 2014/04/04, แรกเกิดถึง 2 เดือน กรอก 2014/06/04, 2 ถึง 4 เดือน กรอก 2014/08/04 และ 4 ถึง 10 เดือน กรอก 2015/02/04 เช่นนี้ตามลำดับ

# 給新手爸媽的話

初為人父母是前所未有的經驗，照顧寶寶既愉悅，卻也會讓人焦慮、勞累不已。您與另一半需要相互打氣、彼此感謝，共同分擔照顧的工作。也請別忘了善待自己，讓自己可以適時放鬆一下。

## 新手媽媽小叮嚀

- 寶寶出生後，您的個人時間會變少。為了專心照顧寶寶和您自己，應該勇於向家人提出請求幫忙分擔家務，或尋求外界的協助，直到生活模式穩定下來。
- 照顧並了解自己與家人的需要。有時不妨請家人協助照顧寶寶，出去散步或游泳、與朋友聊天喝咖啡，甚至換個新髮型或買本雜誌閱讀，讓自己放鬆一下。
- 經歷懷孕和分娩之後，您需要至少9個月來調整身體，因此不建議您進行減肥。請均衡飲食，並配合運動，才有助於復原。

**每日飲食指南**




來源：衛生福利部國民健康署（http://www.hpa.gov.tw）

## 新手爸爸小叮嚀

- 協調工作分配很重要，可依據夫妻雙方每天之時間規劃或擅長的工作來分攤，如洗澡、換尿布等。孩子逐漸長大，會睡不安穩！若覺得不堪負荷或影響到工作，務必與另一半討論解決方法。
- 孩子長大後，會越來越有自己的想法，不再只是黏在您身旁。您必須讓孩子感受到您的關愛，主動參與他們生活上的每件事。
- 即便忙碌了一整天，下班後仍需要用點時間陪孩子玩耍或閱讀。
- 請記得善待自己，讓自己也能喘息一下，像是參加朋友聚會或去運動。

# ฝากถึงคุณพ่อคุณแม่มือใหม่

การเป็นพ่อแม่ครั้งแรก นับเป็นประสบการณ์ที่ไม่เคยมีมาก่อน การดูแลลูกน้อยนำมาซึ่งความรู้สึกเป็นสุข แต่ก็สร้างความกังวลและเหน็ดเหนื่อยอย่างมากเช่นกัน ท่านและคู่ชีวิตจำเป็นต้องให้กำลังใจซึ่งกันและกัน รู้สึกขอบคุณอีกฝ่าย ร่วมกันแบ่งเบาภาระการดูแล และกรุณาอย่าลืมดูแลใส่ใจตนเอง ให้ตนเองได้มีเวลาผ่อนคลายอย่างเหมาะสม

## คำเตือนเล็กๆ สำหรับคุณแม่มือใหม่

- หลังจากลูกน้อยเกิดมา เวลาส่วนตัวของท่านจะน้อยลง
  เพื่อการใส่ใจดูแลลูกน้อยและตัวท่าน ควรกล้าที่จะเสนอกับคนในครอบครัวให้ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานบ้าน หรือขอรับการช่วยเหลือจากภายนอก จนกระทั่งรูปแบบการดำรงชีวิตลงตัว
- ดูแลและเข้าใจความต้องการของตนเองและคนในครอบครัว
  บางครั้งก็ลองขอให้คนในครอบครัวช่วยเหลือดูแลลูกน้อย ออกไปเดินเล่นหรือว่ายน้ำ นัดเพื่อนสังสรรค์ดื่มกาแฟ หรือแม้แต่การเปลี่ยนทรงผมใหม่ หรือหาซื้อนิตยสารมาอ่าน ให้ตนเองได้ผ่อนคลายบ้าง
- ผ่านประสบการณ์การตั้งครรภ์และคลอดบุตรแล้ว ท่านต้องการเวลาในการปรับสภาพร่างกายอย่างน้อย 9 เดือน ดังนั้นไม่แนะนำให้ท่านทำการลดน้ำหนัก
  กรุณาทานอาหารให้สมดุล พร้อมทั้งออกกำลังกาย จึงจะมีผลช่วยในการกลับคืนสู่สภาพเดิม

**หลักแนวทางการบริโภคอาหารในหนึ่งวัน**




แหล่งที่มา: ทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (http://www.hpa.gov.tw)

## คำเตือนเล็กๆ สำหรับคุณพ่อมือใหม่

- การพูดคุยแบ่งงานเป็นเรื่องสำคัญมาก สามารถวางแผนแบ่งงานตามเวลาหรือความถนัดของสามีภรรยาทั้งสองฝ่าย เช่น อาบน้ำ เปลี่ยนผ้าอ้อม เป็นต้น
  เด็กเริ่มโตขึ้น จะนอนหลับไม่สนิท! หากรู้สึกรับไม่ไหวหรือส่งผลกระทบต่อการทำงาน ต้องหาวิธีแก้ไขกับคู่ชีวิต
- หลังเด็กโตขึ้น จะมีความคิดของตนเองมากขึ้นเรื่อยๆ จะไม่เกาะติดแจอยู่ข้างกายท่านต่อไป
  ท่านจำเป็นต้องให้ลูกรับรู้ถึงความรักเอาใจใส่ของท่าน โดยสนใจเข้าร่วมกิจกรรมในชีวิตของพวกเขาในทุกเรื่อง
- แม้จะยุ่งมาแล้วทั้งวัน หลังเลิกงานยังคงต้องใช้เวลาเป็นเพื่อนเล่นกับลูกๆ หรืออ่านหนังสือร่วมกัน
- และกรุณาอย่าลืมดูแลใส่ใจตนเอง ให้ตนเองได้มีเวลาผ่อนลมหายใจพักผ่อน เช่น พบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือไปออกกำลังกาย

# 爸媽的心理調適

一旦為人父母，自然而然想為您的孩子和家人做到最好。請記得您是獨特的個體，也是獨特的父母，要照顧好自己。而保持規律運動，有助於消除緊張壓力，並常保健康活力。最重要的是，在工作、家庭和自己的需求上找到平衡點。

## 保持規律運動

- 運動是生活中很重要的一部分，它能幫助您放鬆，並且讓您更有活力。
- 您可以透過親子活動來放鬆身心，並且達到運動的需求，例如：
  - 用嬰兒車載著孩子，全家一起出門散步。
  - 和家人一起去游泳。
  - 和孩子一起去公園玩耍。

## 重回工作崗位以後

- 產假或陪產假即將結束，必須重返工作崗位，您可能會面臨以下問題，讓您備感壓力甚至精疲力竭，比方說：
  - 得將孩子送到托嬰中心，或請保母照顧孩子。
  - 必須送其他學齡期的孩子上學。
  - 您需要全神貫注地工作，因此面臨工作上的壓力。
  - 需配合工作而調整孩子的作息，親子適應過程可能較辛苦。
- 孩子逐漸長大，形成新的生活模式。每1次調適都不輕鬆，這是為人父母必經的學習過程，您會習慣生活上的變動和新安排。
- 最重要的是，在工作、家庭和自己的需求上找到最佳的平衡點。

## 照顧自己和您的至親

- 為人父母需要學習務實。不要對您自己或其他人期望太高，也不要對自己和家人的付出視為理所當然。
- 相信自己的能力。您做得非常好，而且每一天都在學習新的事物。
- 定期獎賞自己。放鬆或做一些開心的事情，像是找時間去散步，和父母、另一半還是朋友享受一頓美好的晚餐。
- 沒有人是完美的，所有父母都有不足之處，不必太在意，從中記取經驗比相互指責更為重要。
- 有時候您可能不同意另一半的作法或想法，適當表達您的感受，並且與另一半共同商量解決方法。
- 請別在孩子面前吵架。
- 如果問題很難解決，請尋求外界支援。

# การปรับสภาพจิตใจของพ่อแม่

เมื่อเป็นพ่อแม่ เป็นธรรมชาติที่อยากทำเพื่อลูกของท่านและคนในครอบครัวอย่างดีที่สุด กรุณาอย่าลืมว่าท่านมีตัวตนที่มีความเป็นพิเศษ และก็เป็นพ่อแม่ที่พิเศษ ต้องดูแลตนเองให้ดี รักษาการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ช่วยผ่อนคลายแรงกดดันจากความกังวลและช่วยรักษาร่างกายให้แข็งแรง สำคัญที่สุด คือ การหาจุดสมดุลระหว่างความต้องการของการงาน ครอบครัว และตนเอง

## รักษาการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ

- การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญมากส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน สามารถช่วยให้ท่านผ่อนคลาย และทำให้ท่านมีกำลังดีขึ้น
- ท่านสามารถใช้การทำกิจกรรมร่วมกันของพ่อแม่ลูกช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งสนองความต้องการในการออกกำลังกายด้วย เช่น:
  - ให้ลูกนั่งรถเข็นสำหรับเด็กทารกออกจากบ้านไปเดินเล่นพร้อมกันทั้งครอบครัว
  - ไปว่ายน้ำกับคนในครอบครัว
  - ไปเล่นที่สวนสาธารณะพร้อมกับลูก

## หลังกลับสู่หน้าที่การงาน

- การลาพักหรือลาเป็นเพื่อนในการคลอดใกล้สิ้นสุดลง จำเป็นต้องกลับสู่หน้าที่การงาน ท่านอาจพบกับปัญหาต่อไปนี้ ทำให้ท่านมีความกดดันหรือถึงขั้นรู้สึกเหนื่อยอ่อนหมดกำลัง อย่างเช่น:
  - ต้องส่งลูกไปยังสถานอนุบาลทารก หรือจ้างพี่เลี้ยงดูแลลูก
  - ต้องส่งลูกคนอื่นๆ ที่อยู่ในวัยเรียนไปโรงเรียน
  - ท่านจำเป็นต้องตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ ดังนั้นจึงพบกับแรงกดดันในการทำงาน
  - ต้องปรับกิจวัตรประจำวันของลูกเพื่อให้เข้ากับการทำงาน ทั้งพ่อแม่และลูกจึงอาจมีความลำบากในระหว่างการปรับตัว
- ลูกเริ่มโตขึ้น จะมีรูปแบบการใช้ชีวิตแบบใหม่
  ทุกครั้งที่ต้องทำการปรับเพื่อให้เหมาะสมล้วนแต่ไม่ง่าย นี่คือบทเรียนที่ผู้เป็นพ่อแม่จำเป็นต้องผ่านการเรียนรู้ ท่านจะเคยชินกับการปรับเปลี่ยนในชีวิตประจำวันและการวางแผนใหม่ๆ
- สิ่งสำคัญที่สุด คือ การหาจุดสมดุลที่ดีที่สุดระหว่างความต้องการของการงาน ครอบครัว และตนเอง

## ดูแลตนเองและญาติใกล้ชิดของท่าน

- ผู้ที่เป็นพ่อแม่ต้องเรียนรู้โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง
  อย่าได้ตั้งความหวังต่อตนเองและผู้อื่นสูงเกินไป และอย่าได้มองว่าการอุทิศเพื่อตนเองและครอบครัวเป็นเรื่องแน่นอนที่สมควรกระทำ
- เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
  ท่านทำได้ดีมาก และในแต่ละวันล้วนกำลังเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
- ให้รางวัลกับตัวเองเป็นระยะ
  ผ่อนคลายหรือทำเรื่องที่มีความสุขบ้าง เช่น หาเวลาไปเดินเล่น หรือลิ้มรสอาหารมื้อค่ำแสนสุขสันต์กับพ่อแม่ คู่ชีวิต หรือเพื่อนๆ สักมื้อ
- ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ พ่อแม่ทุกคนล้วนมีสิ่งที่ไม่สมบูรณ์ในตัว ไม่จำเป็นต้องใส่ใจเกินไป การจดจำบทเรียนจากประสบการณ์สำคัญกว่าการต่อว่ากล่าวโทษกันไปมา
- บางครั้งท่านอาจไม่เห็นด้วยกับความคิดและการกระทำของคู่ชีวิตแสดงความรู้สึกของท่านอย่างเหมาะสม พร้อมทั้งหารือกับคู่ชีวิตถึงวิธีการแก้ไข
- กรุณาอย่าทะเลาะกันต่อหน้าลูก
- หากปัญหายากที่จะแก้ไข กรุณาขอรับการช่วยเหลือจากภายนอก

# 給單親爸爸媽媽

現今社會越來越多孩子來自單親家庭。孩子面臨家庭結構的改變，常常無法適應；家長則因為必須身兼數職而分身乏術。為了照顧孩子的需求與感受，並協助您滿足自己的需要，以下建議提供您參考。

## 心理上的調適

- 保持樂觀的態度，看待每一天的驚喜和挑戰。
- 為了您的家庭著想，應好好照顧自己。均衡飲食，並得到足夠的休息、運動和睡眠。
- 留一個時間去做自己喜歡的事情，像是和朋友看電影、唱歌等社交活動。
- 不要對您的孩子感到內疚，很多家庭也有同樣遭遇，您不需要懲罰自己，或是用溺愛來彌補孩子。覺得自己有罪並不會讓生活美滿。
- 別鑽牛角尖，執著於不存在的問題。很多單親家庭的孩子都可以幸福快樂的長大，單親家庭不代表會遇到更多問題，或是需要解決更多的問題。

## 家庭生活的安排

- 尋求外界的協助，例如保母或是幼兒園，在您上班的時候，幫忙照顧孩子。
- 對孩子訂定一個合理的規則，並且堅決實行。當規則清楚且貫徹一致時，孩子會有安全感，並且萌生責任感。等到孩子能接受更大的責任時，您再擴充規則的內容，藉以培養孩子的責任感。
- 每天安排一些時間與孩子相處，例如聊天、玩耍、閱讀、看功課或陪同看電視。
- 經常讚美您的孩子，表現出真正的愛，無條件的付出，積極支持您的孩子。

## 對外尋求支援

- 與親戚朋友保持良好關係，有時他們可以幫忙照顧孩子。
- 與其他家庭建立友誼，這些朋友會分享訊息，提供協助照顧孩子的管道或方法，也會介紹可靠的保母，或本身就願意幫忙帶孩子。
- 與可信賴的親人、朋友和兒科或家醫科醫師等專業人士討論孩子的行為、生長發展與家庭的關係等問題。

# ฝากถึงคุณพ่อคุณแม่เลี้ยงเดี่ยว

สภาพสังคมปัจจุบันมีเด็กที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเด็กเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างครอบครัว มักจะไม่สามารถปรับตัวได้ ผู้ปกครองเองก็ยากที่จะแบ่งตัวเพราะต้องทำหน้าที่หลายอย่าง เพื่อดูแลความต้องการและความรู้สึกของเด็ก และให้การช่วยเหลือในสิ่งที่ท่านต้องการ จึงเสนอข้อแนะนำต่อไปนี้ให้ท่านพิจารณา

## การปรับสภาพจิตใจ

- มองความตื่นเต้นและท้าทายในทุกวัน
- เพื่อครอบครัวของท่าน จึงควรดูแลตนเองให้ดี
  ทานอาหารอย่างสมดุล และได้รับการพักผ่อน ออกกำลังกาย และนอนหลับอย่างเพียงพอ
- เหลือเวลาให้ตนเองได้ทำในสิ่งที่ชอบบ้าง เช่น การร่วมกิจกรรมสังคม ดูภาพยนตร์หรือร้องเพลงกับเพื่อน
- อย่าได้รู้สึกผิดต่อลูกของท่าน มีครอบครัวจำนวนมากที่ประสบภาวะเช่นเดียวกัน ท่านไม่จำเป็นต้องลงโทษตัวเองหรือใช้วิธีรักตามใจไม่ถูกทางเป็นการทดแทนให้ลูก
  การรู้สึกว่าตนเองผิดบาปไม่ได้ทำให้ชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ขึ้น
- อย่าดื้อรั้นเสียเวลาคิด ยึดติดอยู่กับปัญหาที่ไม่ได้มีอยู่จริง
  เด็กในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจำนวนมากที่สามารถเติบโตได้อย่างมีความสุข ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวไม่ได้หมายความว่าต้องพบกับปัญหามากขึ้น หรือจำเป็นต้องแก้ปัญหามากขึ้น

## การวางแผนชีวิตครอบครัว

- ขอรับการช่วยเหลือจากภายนอก เช่น พี่เลี้ยงหรือสถานอนุบาลเด็ก ช่วยดูแลเด็กในเวลาที่ท่านทำงาน
- ตั้งกฎเกณฑ์ที่สมเหตุสมผลให้กับเด็ก พร้อมทั้งยึดถือปฏิบัติ
  เมื่อกฎระเบียบชัดเจนและยึดถือปฏิบัติเด็กจะเกิดความรู้สึกปลอดภัยพร้อมทั้งก่อเกิดความรับผิดชอบ
  เมื่อถึงเวลาที่เด็กสามารถรับผิดชอบได้มากขึ้น ท่านจึงขยายเนื้อหาของหลักเกณฑ์ เพื่อใช้ในการปลูกฝังสร้างความรับผิดชอบแก่เด็ก
- จัดเวลาส่วนหนึ่งอยู่กับเด็กทุกวัน เช่น พูดคุย เล่นด้วยกัน อ่านหนังสือ ดูการบ้าน หรืออยู่เป็นเพื่อนดูโทรทัศน์
- ชมเชยลูกของท่านอยู่เสมอ แสดงออกซึ่งความรักที่แท้จริง ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน สนับสนุนลูกของท่านอย่างกระตือรือร้น

## เสาะหาความช่วยเหลือสนับสนุนจากภายนอก

- รักษาสัมพันธ์ที่ดีกับญาติมิตร บางครั้งพวกเขาสามารถช่วยดูแลเด็กได้
- ผูกมิตรกับครอบครัวอื่น เพื่อนเหล่านี้จะแบ่งปันข้อมูลข่าวสาร ช่องทาง และวิธีการในการช่วยเหลือดูแลเด็ก และยังแนะนำพี่เลี้ยงเด็กที่เชื่อถือได้ หรือตนเองยินดีช่วยเลี้ยงเด็กให้
- ปรึกษาหารือปัญหา เช่น พฤติกรรมของเด็ก การเติบโตและพัฒนาการ และความสัมพันธ์ในครอบครัวกับญาติที่ไว้ใจได้ เพื่อนหรือแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น

# 給多胞胎爸爸媽媽

對您和家人來說，幾個小寶貝一口氣同時加入家庭生活，這是何等熱鬧開心的事。但是在實際生活中，您勢必要面臨更多的育兒工作和挑戰。

- 您可能需要更大的住家空間或較大的車子，以便容納多位家庭成員。
- 每個孩子都是獨特的，提醒您的家人或朋友，別把孩子們當作「雙胞胎」或「三胞胎」，必須視他們為獨特的個體。您可以參照下列技巧：
  - 叫孩子的時候，請呼喚他們自己的名字，不要以類似「雙胞胎」之類的稱號叫他們。
  - 和每個孩子單獨交談並且用眼神接觸。
  - 安排時間與每個孩子單獨相處，例如，輪流與每個孩子一起去購物。
  - 鼓勵每個孩子的獨特性，例如讓他們有不同的穿著樣式。

## 孕產婦關懷專線

**0800-870870（0800-抱緊您抱緊您）**

- 專人諮詢
- 產前諮詢
- 產後諮詢
- 親職諮詢



## 孕產婦關懷網站

**http://mammy.hpa.gov.tw/**

- 孕產知識
- 產檢管理
- 健康管理
- 媽媽日記

# ฝากถึงคุณพ่อคุณแม่ลูกฝาแฝด

สำหรับท่านและครอบครัวแล้ว ลูกน้อยหลายคนเข้าร่วมเป็นสมาชิกของครอบครัวพร้อมกัน นับเป็นเรื่องที่น่าสุขใจเสียเหลือเกิน แต่ในชีวิตจริง ท่านจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับงานดูแลเด็กและการท้าทายที่มากขึ้น

- ท่านอาจต้องการบ้านที่กว้างขวางขึ้นหรือรถที่ใหญ่ขึ้น เพื่อสามารถรองรับจำนวนสมาชิกครอบครัวหลายคน
- เด็กแต่ละคนล้วนมีความพิเศษในตัวเอง ควรเตือนคนในครอบครัวของท่านหรือเพื่อนว่าอย่ามองเด็กๆ เป็นแค่ “แฝดสอง" หรือ "แฝดสาม" แต่ควรมองเด็กทุกคนเป็นตัวตนที่มีความพิเศษในตนเอง
  เทคนิคที่ท่านสามารถพิจารณาใช้:
  - เวลาเรียกเด็ก กรุณาเรียกชื่อของพวกเขา อย่าใช้ลักษณะการเรียกชื่อแบบ “แฝดสอง” เช่นนี้มาใช้รวมเพื่อเรียกพวกเขา
  - พูดคุยกับเด็กแต่ละคนเป็นการส่วนตัวพร้อมทั้งสัมผัสด้วยสายตา
  - จัดเวลาอยู่กับเด็กแต่ละคนเป็นการส่วนตัว เช่น ผลัดกันไปซื้อของร่วมกับเด็กแต่ละคน
  - สนับสนุนความเป็นพิเศษของเด็กแต่ละคน เช่น ให้พวกเขาสวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่เหมือนกัน

**สายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด**
**0800-870870 (0800-เป๊าจิ่นหนินเป๊าจิ่นหนิน-กอดท่านแน่น กอดท่านแน่น)**

- ปรึกษากับบุคคล
- ปรึกษาก่อนคลอด
- ปรึกษาหลังคลอด
- ปรึกษาบทบาทหน้าที่ผู้ปกครอง



**เว็บไซต์ห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด**
**http://mammy.hpa.gov.tw/**

- ความรู้ในการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร
- ควบคุมการตรวจครรภ์
- ควบคุมสุขภาพ
- บันทึกคุณแม่

# 新生兒照顧錦囊

新生小寶寶的到來，對爸媽來說，人生的意義與過去大不相同，寶寶抱在懷裡，責任加重，卻也是最甜蜜的負擔。以下說明幾種照顧寶寶的入門技巧。

## 正確抱寶寶的方式




第一步：**把手放在寶寶頭下**

剛出生不久的新生兒，頭大身子小，**頸部肌肉發育不成熟**，沒有足夠力量支撐頭部重量，故家長須把一隻手輕輕地放到寶寶頭下，用手掌包住整個頭部並**托住頸部**，以支撐寶寶的頭。




第二步：**另一隻手抱寶寶臀部**

穩住頭部後，再把另一隻手放到寶寶的臀部下面，手掌包住整個臀部，力量集中在兩手手腕上。




第三步：**慢慢把寶寶的頭托起來**

慢慢地把寶寶的頭托起來，但一定要注意頸部，否則寶寶的頭會往後仰而感到不舒服。家長要用腰部和手部力量配合，讓寶寶躺在臂彎中，貼近胸口處，這時也可以較為放鬆。

- 一般來講，1-2個月的寶寶盡可能橫抱在臂彎中， 3個月後就可以豎著抱起。任何時候動作要輕柔，注意保護寶寶的頸部，讓寶寶感覺舒服。
- 由於胎兒在母體內已習慣母親的心跳節律，抱著寶寶緊貼左胸，傾聽爸媽的心跳聲，當他聽到熟悉的聲音時，會有安全感，更容易適應其情境，從而使寶寶情緒平復下來。
- 抱著寶寶時，多和他說話，並有目光的交流。這種感情交流，對孩子大腦發育、精神發育，以及身體生長都有著極大的好處。

# เคล็ดลับการดูแลทารกแรกเกิด

ลูกน้อยลืมตามาดูโลก สำหรับพ่อแม่แล้วเป็นการสร้างความหมายให้กับชีวิตแตกต่างจากที่ผ่านมา อุ้มลูกน้อยไว้แนบอกต้องรับผิดชอบมากขึ้น แต่ก็คือความรับผิดชอบอันหวานชื่นที่สุด ต่อไปนี้คือเทคนิคการดูแลลูกน้อยขั้นพื้นฐานบางอย่าง

## วิธีอุ้มลูกน้อยที่ถูกต้อง




ขั้นตอนที่ 1: **วางมือไว้ใต้ศีรษะเด็ก**
เด็กแรกเกิดที่เพิ่งคลอดไม่นาน **หัวใหญ่ตัวเล็กกล้ามเนื้อส่วนคอยังพัฒนาไม่สมบูรณ์** ไม่มีแรงเพียงพอในการรับน้ำหนักส่วนศีรษะดังนั้นผู้ปกครองต้องวางมือข้างหนึ่งไว้ใต้ศีรษะลูกน้อยเบาๆ ใช้ฝ่ามือโอบส่วนศีรษะทั้งหมดไว้ **พร้อมทั้งประคองส่วนลำคอไว้เพื่อ**พยุงรับส่วนศีรษะของลูกน้อย




ขั้นตอนที่ 2: **มืออีกข้างหนึ่งอุ้มสะโพกของลูกน้อย**
จับศีรษะลูกน้อยมั่นคงแล้ว ให้ใช้มืออีกข้างวางไว้ใต้สะโพกลูกฝ่ามือโอบส่วนสะโพกทั้งหมดไว้ รวมแรงทั้งหมดอยู่ที่ข้อมือทั้งสองข้าง




ขั้นตอนที่ 3: **ค่อยๆ ประคองยกศีรษะของลูกน้อยขึ้น**
อยๆ ประคองยกศีรษะของลูกน้อยขึ้น แต่ต้องระวังส่วนคอค่มิเช่นนั้นลูกน้อยจะรู้สึกไม่สบายเพราะศีรษะแหงนไปข้างหลัง

- โดยทั่วไปแล้ว เด็กเล็กอายุ 1-2 เดือนให้พยายามอุ้มโดยนอนอยู่ในข้อศอกแขนที่พับ หลังจาก 3 เดือนไปแล้วก็สามารถอุ้มตั้งขึ้นได้ ทุกเวลาต้องกระทำอย่างนุ่มนวล ระมัดระวังปกป้องลำคอของลูกน้อย ให้ลูกน้อยรู้สึกสบาย
- เนื่องจากทารกเมื่ออยู่ในครรภ์มารดาได้คุ้นเคยต่อจังหวะการเต้นของหัวใจมารดา อุ้มลูกน้อยไว้แนบอกซ้าย ฟังเสียงหัวใจของพ่อและแม่เต้น เมื่อเขาได้ยินเสียงที่คุ้นเคย จะรู้สึกปลอดภัยทำให้ปรับตัวกับสภาพการณ์ได้ง่าย ส่งผลให้ลูกน้อยอารมณ์สงบลง
- ขณะอุ้มลูกน้อย พูดกับเขาให้มาก พร้อมทั้งสบสายตาด้วย

# 新生兒照顧錦囊

## 如何幫寶寶洗澡？

洗澡前，**先放冷水再放熱水**，並確認門窗留有通風口，水溫保持在**38-40°C**間。準備寶寶洗澡用品，如：寶寶專用沐浴乳、毛巾、紗布巾等，且換洗衣物與尿布應放在就近的位置以方便拿取，接著就可按下面的步驟幫寶寶洗澡了：

1. 脫掉寶寶身上衣服並以衣物或浴巾蓋在身上。
2. 沾濕毛巾或紗布巾，從寶寶內眼擦向外眼並清潔鼻孔、耳朵和臉部。
3. 用少量沐浴乳輕搓頭髮。**沖水前須用手指壓蓋住寶寶耳朵**，避免水流到耳朵裡（如下圖1）。
4. 簡單擦乾頭髮後，在寶寶身上先拍點水以適應水溫（如下圖2）。
5. 讓寶寶枕在前臂，且手要抓著寶寶的腋下及手臂，再將寶寶臀部放入澡盆中（如下圖3）。
6. 用少量寶寶專用沐浴乳塗抹身體，注意脖子、腋下、大腿、股溝處等皺褶部位，再沖水洗淨。
7. 用浴巾包好擦乾，迅速幫寶寶包尿布穿上衣服。

＊ 切記，即便水很淺也**不可獨自留寶寶在澡盆裡**。



手指壓蓋耳朵







## 寶寶哭了怎麼辦？

- 哭是寶寶向您表達需求的一種方式。
- 寶寶情緒不佳時，寶寶有能力讓自己冷靜並調整情緒，像是：吸吮自己的手、觸碰或撫摸自己的手腳、與您眼神交流或觸摸您。
- 如果寶寶整晚持續哭鬧，可能是希望您在旁陪伴，以下提供一些安撫寶寶的技巧。想改變寶寶的睡眠習慣，得花上一至兩個星期，持續努力終可成功。
  - 當寶寶哭鬧時，請留意可能的問題及其需求，並給予適度的安撫。
  - 不要劇烈搖晃寶寶。
  - 輕聲細語跟寶寶說話並撫摸寶寶的背部，來緩和情緒。
  - 如果寶寶已被安撫，勿逗留在寶寶的房間裡。
  - 如果寶寶又醒來和哭鬧，請重複以上的步驟。
  - 這段時間不要餵食、逗玩寶寶，才可以讓寶寶學習安撫自己的情緒並再次睡著。
  - 隔天別忘了讚賞寶寶的努力。

# เคล็ดลับการดูแลทารกแรกเกิด

## ควรอาบน้ำให้ลูกน้อยอย่างไร?

ก่อนอาบน้ำ**ให้เปิดน้ำเย็นก่อนแล้วตามด้วยน้ำร้อน**พร้อมทั้งแน่ใจว่าประตูหน้าต่างมีช่องระบายอากาศ รักษาอุณหภูมิของน้ำไว้ระหว่าง**38-40°C** เตรียมอุปกรณ์อาบน้ำของลูกน้อย เช่น: ครีมอาบน้ำสำหรับเด็กเล็ก ผ้าขนหนู ผ้ากอซ เป็นต้น อีกทั้งเสื้อผ้าที่จะใช้เปลี่ยนและผ้าอ้อมควรวางไว้ใกล้ๆ เพื่อให้หยิบได้ง่าย จากนั้นก็สามารถทำตามขั้นตอนต่อไปนี้อาบน้ำให้ลูกน้อยได้:

1. ถอดเสื้อของลูกน้อยออกพร้อมใช้ผ้าเช็ดตัวหรือเสื้อผ้าปิดคลุมบนร่างกาย
2. ใช้ผ้าขนหนูหรือผ้ากอซชุบน้ำ เช็ดตาลูกน้อยจากด้านในไปสู่หางตา พร้อมทั้งทำความสะอาดรูจมูก หู และใบหน้า
3. ใช้ครีมอาบน้ำเด็กน้อยถูศีรษะเบาๆ **ก่อนล้างด้วยน้ำต้องใช้นิ้วกดปิดหูของลูกน้อย**เพื่อหลีกเลี่ยงน้ำไหลเข้าหู (ดังรูปที่ 1)
4. เช็ดผมให้แห้งแบบง่ายๆ จากนั้นใช้น้ำหยดแตะบนตัวลูกเล็กน้อยก่อนเพื่อให้ปรับตัวกับอุณหภูมิของน้ำ (ดังรูปที่ 2)
5. ให้ศีรษะลูกน้อยหนุนบนแขนท่อนล่าง มือต้องจับรักแร้และแขนของลูก จากนั้นวางสะโพกลูกลงในอ่างอาบน้ำ(ดังรูปที่ 3)
6. ใช้ครีมอาบน้ำสำหรับเด็กเล็กปริมาณเล็กน้อยลูบถูบนร่างกาย เอาใจใส่เป็นพิเศษในส่วนที่มีผิวหนังพับย่น เช่น ลำคอ รักแร้ ต้นขา ร่องก้นเป็นต้นจากนั้นใช้น้ำชะล้างให้สะอาด
7. ใช้ผ้าเช็ดตัวห่อเช็ดให้แห้ง ใส่ผ้าอ้อมและสวมเสื้อผ้าให้ลูกอย่างรวดเร็ว

✳ จำไว้ว่า แม้น้ำจะตื้น**ก็ห้ามปล่อยลูกไว้ตามลำพังในอ่างอาบน้ำ**



นิ้วกดปิดใบหู







## ทำอย่างไรเมื่อลูกน้อยร้องไห้?

- ร้องไห้ คือ การแสดงออกถึงความต้องการของลูกน้อยต่อท่านอย่างหนึ่ง
- เมื่อลูกน้อยอารมณ์ไม่ดี ลูกน้อยจะมีความสามารถที่จะทำให้ตนเองเยือกเย็นลงพร้อมปรับอารมณ์ เช่น การดูดมือตนเอง สัมผัสหรือลูบแขนหรือขาของตนเอง สบตากับท่านหรือสัมผัสจับต้องท่าน
- หากลูกน้อยร้องไห้งอแงทั้งคืน อาจต้องการให้ท่านเป็นเพื่อนอยู่ข้างๆ ขอเสนอเทคนิคบางอย่างในการปลอบโยนลูกน้อยดังนี้ ต้องการเปลี่ยนแปลงนิสัยในการนอนของลูกน้อย ต้องใช้เวลา 1-2 สัปดาห์ พยายามอย่างต่อเนื่องก็จะประสบผลสำเร็จในที่สุด
  - เมื่อลูกน้อยร้องไห้งอแง กรุณาสังเกตถึงปัญหาและความต้องการ พร้อมทำการปลอบโยนอย่างเหมาะสม
  - อย่าเขย่าลูกน้อยอย่างรุนแรง
  - พูดคุยกับลูกน้อยด้วยเสียงเบาๆ พร้อมลูบไล้หลังลูกน้อย เพื่อปลอบลดอารมณ์ลง
  - เมื่อปลอบโยนลูกน้อยสำเร็จแล้ว อย่าแช่ตัวอยู่ในห้องของลูกน้อย
  - หากลูกน้อยตื่นมาแล้วร้องไห้งอแงอีก กรุณาทำตามขั้นตอนที่กล่าวมาซ้ำ
  - ในเวลานี้อย่าป้อนอาหาร หรือหยอกเล่นกับลูกน้อย จึงจะสามารถทำให้เขาเรียนรู้ในการปลอบโยนอารมณ์ของตนเอง พร้อมทั้งนอนหลับอีกครั้ง
  - อย่าลืมชื่นชมต่อความพยายามของลูกน้อยในวันถัดไปด้วย

# 新生兒照顧錦囊

## 不要劇烈搖晃嬰兒

- 寶寶哭泣是和大人溝通的一種方式，需要家長耐心安撫，不可以劇烈搖晃、旋轉或將寶寶拋到床上；如果照顧者情緒無法控制，請向親友尋求協助。
- 嬰兒搖晃症候群大部分發生在2歲以下兒童，尤其是小於6個月的嬰兒。可能出現的症狀有：嗜睡、急躁不安、抽筋、意識受損、嘔吐、食慾不振及呼吸異常等。
- 一旦發生應盡速就醫，由醫護人員給予適當的治療。在就診時不要因為困窘或罪惡感不敢告知醫師，及早的診治往往有助於避免無法挽回的結果，更能減少後遺症的發生。




## 嬰兒猝死症防治評估表

以下指標請家長核對，若未符合，請儘速改善，以降低嬰兒猝死之風險。

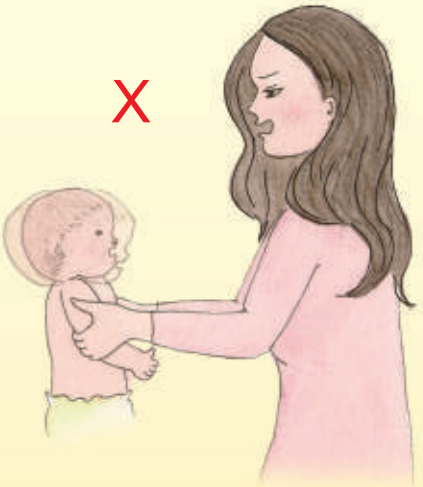
- □ 每次睡眠都仰睡。
- □ 哺餵母乳。
- □ 嬰兒不與其他人同睡，建議與父母同室不同床。
- □ 一個月之後，可考慮在睡眠時使用奶嘴。奶嘴不可懸掛於嬰兒頸部或附著於嬰兒衣物上。
- □ 勿讓嬰兒趴睡在父母或照顧者身上。



# เคล็ดลับการดูแลทารกแรกเกิด

## อย่าเขย่าทารกอย่างรุนแรง

- ร้องไห้เป็นวิธีการสื่อสารกับผู้ใหญ่อย่างหนึ่งของลูกน้อย ผู้ปกครองจำเป็นต้องอดทนปลอบโยน ห้ามเขย่าอย่างรุนแรง หมุนวน หรือโยนลูกน้อยลงบนเตียง หากผู้ดูแลไม่สามารถระงับอารมณ์ได้ กรุณาขอความช่วยเหลือจากญาติมิตร
- ภาวะอาการจากเด็กทารกถูกเขย่าอย่างรุนแรงมักจะเกิดในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ โดยเฉพาะทารกที่มีอายุต่ำกว่า 6 เดือน อาการที่สามารถพบได้คือ: ซอบนอน กระวนกระวาย ชัก การรับรู้ได้รับความเสียหาย อาเจียน เบื่ออาหาร และหายใจผิดปกติ เป็นต้น
- หากเกิดอาการต้องรีบพบแพทย์โดยเร็ว เพื่อให้เจ้าหน้าที่รักษาพยาบาลทำการรักษาอย่างเหมาะสม เมื่อทำการตรวจรักษาไม่ควรเป็นเพราะรู้สึกอึดอัดใจหรือรู้สึกผิด ทำให้ไม่กล้าบอกแพทย์ การรักษาแต่เนิ่นๆ สามารถช่วยหลีกเลี่ยงผลที่สายเกินแก้ และช่วยลดการเกิดอาการตามมาภายหลังลงได้



## ตารางประเมินการป้องกันภาวะการเสี่ยงชีวิตฉับพลันในทารก

ขอให้ผู้ปกครองตรวจเทียบดัชนีต่อไปนี้ หากไม่ถูกต้องโปรดทำการปรับปรุงแก้ไขโดยด่วน เพื่อลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตอย่างฉับพลันของทารก

- ☐ การนอนทุกครั้งต้องนอนหงาย
- ☐ ให้นมแม่
- ☐ ทารกไม่นอนร่วมกับผู้ใด แนะนำให้นอนคนละเตียงในห้องเดียวกับพ่อแม่
- ☐ หลังจาก 1 เดือน ไปแล้ว สามารถพิจารณาใช้จุกนมหลอกขณะนอนหลับ
- ☐ ห้ามแขวนจุกนมหลอกไว้ที่คอทารกหรือติดไว้บนเสื้อผ้าทารก

### คำเตือนเล็กๆ

**ในอนาคตหากตั้งครรภ์ควร:**

- รับการตรวจครรภ์ก่อนคลอดตามกำหนดเวลา
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และอยู่ในสิ่งแวดล้อม บุหรี่มือสอง หรือบุหรี่มือสาม
- หลีกเลี่ยงดื่มสุราและใช้ยาผิดกฎหมาย



# 新生兒照顧錦囊

## 安全睡眠環境

- ☐ 床鋪表面必須堅實，外表可包以被單。
- ☐ 每次睡眠都需仰睡
- ☐ 勿讓嬰兒睡在沙發，椅子，墊子，或大人的床上。
- ☐ 睡眠區域不可有任何鬆軟物件，包括枕頭、玩具枕具、被褥、蓋被、羊毛製品、毛毯、床單、填充玩具等軟的物件。
- ☐ 確認無任何東西蓋住嬰兒頭部。
- ☐ 穿著睡衣睡覺，如一件式睡衣。
- ☐ 無菸環境，勿讓任何人在嬰兒附近吸菸。
- ☐ 如需額外保暖措施，可穿著睡袋型的嬰兒睡衣，或以包巾包裹孩子，並將手臂露出，以取代毯子。
- ☐ 避免環境過熱，包括穿著太多衣物與過度包裹嬰兒。無空調設備時，宜注意通風。



# เคล็ดลับการดูแลทารกแรกเกิด

## สภาพแวดล้อมในการนอนที่ปลอดภัย

☐ พื้นผิวของฟูกที่นอนต้องแข็งแน่น สามารถใช้ผ้าคลุมเตียงได้

☐ การนอนทุกครั้งต้องนอนหงาย

☐ อย่าให้ทารกนอนบนโซฟา เก้าอี้ เบาะรอง หรือบนเตียงของผู้ใหญ่



☐ บริเวณที่นอนไม่ควรมีสิ่งฟูนุ่มใดๆ รวมทั้งหมอน หมอนของเล่น ผ้านวม ผ้าห่ม ผลิตภัณฑ์ขนแกะ ผ้าห่มขนสัตว์ ผ้าคลุมเตียง ของเล่นยัดไส้ เป็นต้น

☐ ต้องแน่ใจว่าไม่มีสิ่งใดคลุมอยู่บนศีรษะของทารก

☐ ใส่ชุดนอนเมื่อนอน เช่น ชุดนอนแบบชิ้นเดียว

☐ สภาพแวดล้อมไร้บุหรี่ อย่าให้ผู้ใดสูบบุหรี่ใกล้กับทารก

☐ หากต้องมีมาตรการเพื่อสร้างความอบอุ่นเพิ่ม สามารถสวมชุดนอนทารกแบบถุงนอน หรือใช้ผ้าห่อตัวห่อเด็กโดยให้แขนอยู่ข้างนอก แทนการใช้ผ้านวม

☐ หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่ร้อนเกินไป รวมทั้งการสวมใส่เสื้อผ้ามากเกินไป และการห่อหุ้มทารกมากเกินไป
เมื่อไม่มีอุปกรณ์ปรับอากาศ ควรระวังเรื่องอากาศถ่ายเท

# 哺育母乳，媽媽健美，寶寶健康

母乳是嬰兒最好的營養來源，為了使媽媽和寶寶健康，母親在哺餵母乳期間盡量維持飲食均衡。母乳哺育可以增進兒童智力發展，降低腹瀉及肺炎等疾病的感染率，減少過敏性疾病及成人期心臟血管疾病的發生率。哺育母乳的媽媽產後身材恢復較快，罹患乳癌及卵巢癌的機率也較低。國民健康署建議純母乳哺育6個月，之後必須添加適當副食品，持續哺育母乳到2歲或2歲以上。

## 母乳及營養

- 在嬰兒出生後的前幾個月，採用純母乳哺育（只給母乳，不給配方奶、水、奶嘴），是對嬰兒與母親最好的做法。
- 母乳中所含的蛋白質、脂肪及醣類較易吸收消化，其免疫球蛋白、促腦細胞發育物質及不含過敏原，更是配方奶所無法取代的。6個月左右再搭配富含鐵的副食品，母乳仍可是重要的營養來源。

## 剛出生寶寶的胃容量

- 1天大的新生兒胃容量只有5cc（約龍眼大小）、第4-5天約25cc（約荔枝大小），7天大的時候也不過50cc左右（約桃子大小）。
- 足月健康新生兒的胃容量不大，所以需求量也不大，正好配合媽媽的初乳量。

## 如何哺育母乳

- 哺育母乳以**親餵為原則**，尤其前2個月。
- 如果從寶寶出生後就不分日夜的在他需要時立即餵奶，大部分媽媽都會有足夠奶水。
- 當寶寶出現明顯的尋乳動作（頭轉來轉去、張開嘴、舌頭往下前方靠近乳房），或做出吸吮自己的手等行為，就是餵奶的時機了，不要等到寶寶哭鬧才餵。
- 餵奶時，媽媽的姿勢要舒適而放鬆，讓寶寶面對著媽媽，臉、胸及腹部都緊貼著媽媽的身體。
- 寶寶的嘴巴要張得夠大，大口含住乳房，下巴貼著乳房。一開始吸吮的速度可能很快（1秒2-3次），但是當奶水開始流出，寶寶吸到奶水時，吸吮的動作會變慢（大約為1秒1次），而且會有明顯的吞嚥動作。當寶寶吃飽後，會全身放鬆，自己鬆口放開乳房。
- 如因特殊狀況需暫停哺育母乳或無法直接哺育母乳時，應該按照寶寶平常吃奶的頻率繼續將奶水擠出來，以維持奶水的分泌。
- 若無法哺育而選擇配方奶時，請尋求外界協助如孕產婦關懷專線0800-870870，以克服哺育之障礙。

# การให้นมแม่ คุณแม่สวยแข็งแรง ลูกน้อยสุขภาพดี

นมแม่เป็นแหล่งโภชนาการที่ดีที่สุดของลูกน้อย เพื่อให้คุณแม่และลูกน้อยแข็งแรง ระหว่างที่มารดาให้นมบุตรควรพยายามทานอาหารให้สมดุลอยู่เสมอ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นสามารถเพิ่มพูนพัฒนาการทางด้านสติปัญญาแก่เด็ก ช่วยลดอัตราการติดเชื้อ เช่น อาการท้องเสียหรือปอดอักเสบ เป็นต้น ช่วยลดอัตราการเกิดของภาวะภูมิแพ้และการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจในวัยผู้ใหญ่ได้ หลังคลอดคุณแม่รูปร่างคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วขึ้น ช่วยลดโอกาสการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่ ทบวงสุขภาพประชาชนแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวเป็นเวลา 6 เดือน หลังจากนั้นจำเป็นต้องเพิ่มอาหารเสริมที่เหมาะสม และควรให้นมแม่ต่อไปจนอายุ 2 ขวบ หรือ 2 ขวบขึ้นไป

## นมแม่และโภชนาการ

- ในช่วงไม่กี่เดือนหลังทารกคลอด ใช้การให้นมแม่เพียงอย่างเดียว (ให้แต่นมแม่ ไม่ให้นมผงดัดแปลง น้ำ จุกนมหลอก) เป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับทารกและมารดา
- ในนมแม่มีโปรตีน ไขมันและน้ำตาลที่ดูดซึมและย่อยง่าย และมีโปรตีนภูมิคุ้มกัน สารกระตุ้นการเติบโตของเซลล์สมองและไม่มีสารภูมิแพ้ ซึ่งเป็นสิ่งที่นมผงดัดแปลงไม่สามารถทดแทนได้
  ประมาณ 6 เดือน จึงให้อาหารเสริมที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น นมแม่ยังคงเป็นแหล่งโภชนาการหลัก

## ความจุกระเพาะของทารกแรกเกิด

- ทารกแรกเกิดอายุ 1 วัน มีความจุกระเพาะเพียง 5 cc (ขนาดเท่าลูกลำไย) อายุ 4-5 วันจะมีความจุประมาณ 25 cc (เท่าลูกลิ้นจี่) เมื่ออายุ 7 วันมีความจุไม่เกิน 50 cc โดยประมาณ (เท่าลูกท้อ)
- สำหรับทารกแรกเกิดที่อายุครบเดือนและมีสุขภาพแข็งแรงนั้น จะมีขนาดกระเพาะที่ไม่ใหญ่นัก ดังนั้นความต้องการอาหารจึงมีไม่มาก ซึ่งก็สอดคล้องกับปริมาณน้ำนมเหลืองของคุณแม่พอดี

## ให้นมแม่อย่างไร

- การให้นมแม่ **ควรใช้หลักการให้ด้วยตนเอง** โดยเฉพาะในช่วง 2 เดือนแรก
- หากคุณแม่สามารถให้นมแม่แก่ลูกน้อยทั้งกลางวันและกลางคืนตามความต้องการของทารกตั้งแต่หลังคลอดแล้วนั้น คุณแม่ส่วนใหญ่จะมีปริมาณน้ำนมที่พอเพียง
- เมื่อลูกน้อยแสดงอาการต้องการกินนมอย่างชัดเจน (ส่ายศีรษะไปมา อ้าปาก แลบลิ้นออกมาเข้าใกล้กับเต้านม) หรือดูดมือของตนเอง เป็นต้น แสดงว่าถึงเวลาที่จะให้นมแก่ลูกน้อยได้แล้ว โดยไม่ต้องรอให้ทารกร้องไห้ถึงจะให้นม
- เวลาที่ให้นมแม่นั้น คุณแม่ควรอยู่ในท่าที่สบายและผ่อนคลาย ให้ลูกน้อยหันหน้าเข้าหาแม่ ใบหน้า อก และส่วนท้องของทารก แนบสนิทกับลำตัวของแม่
- ปากของทารกควรอ้ากว้างพอ เพื่อให้สามารถอมเต้านมได้เต็มที่ โดยให้คางของทารกแนบอยู่กับเต้านมแม่
  ในช่วงแรกของการดูดนมทารกอาจดูดอย่างรวดเร็ว (วินาทีละ 2-3 ครั้ง) แต่เมื่อเริ่มมีน้ำนมไหลออกมาและทารกได้รับน้ำนมแล้วนั้น การดูดจะช้าลง (ประมาณวินาทีละ 1 ครั้ง) และจะมีการกลืนอย่างชัดเจน
  เมื่อลูกน้อยอิ่มแล้ว ร่างกายก็จะมีลักษณะผ่อนคลาย และอ้าปากคลายออกจากเต้านมเอง
- ถ้าหากมีเหตุจำเป็นที่ทำให้ต้องหยุดพักการให้นมแม่ชั่วคราวหรือไม่สามารถให้นมแม่ได้โดยตรงได้นั้น ก็ควรบีบน้ำนมแม่ออกมาตามความถี่ในการดื่มนมของลูกน้อยในเวลาปกติอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ร่างกายสามารถสร้างน้ำนมได้ต่อไป
- หากไม่สามารถให้นมแม่และต้องเลือกใช้นมผง โปรดขอรับการช่วยเหลือจากภายนอก เช่น สายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด 0800-870870 เพื่อช่วยเหลือแก้ไขอุปสรรคของการให้นมแม่

# 哺育母乳，媽媽健美，寶寶健康

## 哺餵母乳嬰兒常見生理現象

- 喝母乳的寶寶，黃疸可能持續到2-3個月才完全消退，如果寶寶大便顏色為大便卡(參閱第32頁)之1-6的不正常顏色，或者是滿月後仍有黃疸，應請教兒科醫師或家醫科醫師確定黃疸的原因。而在此同時，仍然可持續哺餵母乳。
- 喝母乳的寶寶在頭幾個月的大便通常是稀稀水水的，帶有顆粒或酸味，甚至一吃就解，這是正常現象。
- 嬰兒排便的性狀變化
  - 第1-3天：深綠，幾乎是黑色的黏便。
  - 第4-6天：顏色由深變淡，越來越黃。
  - 第6天以後：1天至少3-4次的黃色大便（量約10元銅板大小）。
  - 有些寶寶在3週大以後可能大便次數變少，變成3至4天才解1次便，甚至10到14天才解1次。

## 從寶寶的排尿情形判斷有吃飽

- 第1-3天：很少，但是每天會增加一些。
- 第4-6天：1天4-5次尿溼尿褲，每次尿量約2片乾紙尿褲的重量。
- 第6天以後：尿褲很濕且重，1天約有5-6次小便。

### 小提示

**母乳哺育支持系統相關資源**

- 孕產婦關懷專線
  0800-870870
  （國語諧音:抱緊您抱緊您）
- 孕產婦關懷網站：
  http://mammy.hpa.gov.tw/
- 各縣市社區支持團體（聚會時間及專線詳見上述網址）

## 哺餵母乳的媽媽何時應該求助

若出現以下情形，可能是寶寶沒有吃到足夠奶水、或是屬於疾病的表現，應該尋求專業人員協助。

- 嬰兒含著乳房就睡著，抱開沒多久就哭。
- 出生後24到48小時仍未解大便。
- 黃疸變嚴重。
- 7天內仍未回到出生體重、或是回到出生體重後體重卻又減輕。

## 何時應馬上就醫

- 嬰兒只是非常快速的淺淺吸吮。
- 嬰兒含著乳房就睡著，沒有喝奶，外觀嗜睡。
- 出生3天後尿尿次數仍不多，或是尿尿顏色變成深黃色甚至橘色。
- 出生後48小時內沒有大便排出，或只有少量深綠色或黑色的胎便排出。

## 「母乳一指通」APP哺乳資訊隨身帶著走！

功能有「地圖搜尋」可以快速地搜尋到臨近的「母嬰親善醫療院所」或「公共哺集乳室」，且可一指接通諮詢電話，提供媽媽母乳聚會相關資訊。

IOS系統(QRcode)　Pad　Phone

Android系統(QRcode)　Pad　Phone

註：純母乳哺育的定義，是除了母乳與維生素、藥品之類液劑以外，不提供其他任何食物或飲品。

# การให้นมแม่ คุณแม่สวยแข็งแรง ลูกน้อยสุขภาพดี

## ภาวะทางร่างกายที่พบบ่อยในทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่

- สำหรับทารกที่ดื่มนมแม่นั้นอาจมีภาวะตัวเหลืองต่อเนื่องกันนานถึง 2-3 เดือน จึงจะจางหายไป หากสีอุจจาระของทารกเมื่อเทียบกับบัตรเทียบสีอุจจาระ (ดูที่หน้า 31) แล้วมีสีผิดปกติที่หมายเลข 1–6 หรือเมื่ออายุครบหนึ่งเดือนแล้วยังคงมีอาการตัวเหลืองอยู่นั้น ควรพาทารกไปพบกุมารแพทย์ หรือแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวเพื่อหาสาเหตุที่แน่ชัดของอาการตัวเหลือง
และในขณะเดียวกัน ยังสามารถให้นมแม่ต่อไปได้
- สำหรับอุจจาระของเด็กทารกที่ดื่มนมแม่ในช่วงไม่กี่เดือนแรกหลังคลอดนั้น มักมีลักษณะเป็นน้ำเหลวๆ มีก้อนอุจจาระเล็กๆ ปะปนอยู่ หรือมีกินเหมือนเปรี้ยว หรือ ถ่ายอุจจาระทุกครั้งหลังดื่มนม ลักษณะนี้เป็นภาวะปกติ
- สภาพความเปลี่ยนแปลงในการถ่ายอุจจาระของทารก
  - อายุ 1-3 วัน: มีสีเขียวเข้ม มักจะเป็นอุจจาระที่มีลักษณะเหนียวๆ สีดำ
  - อายุ 4-6 วัน: อุจจาระมีสีอ่อนลง เริ่มเป็นสีเหลืองมากขึ้น
  - อายุ 6 วันขึ้นไป: ถ่ายอุจจาระสีเหลืองอย่างน้อยวันละ 3-4 ครั้ง (ขนาดใหญ่ประมาณเหรียญ 10 ของไต้หวัน)
  - ในทารกบางคนเมื่อมีอายุตั้งแต่ 3 สัปดาห์ขึ้นไป จำนวนครั้งในการถ่ายอุจจาระอาจลดลง เปลี่ยนเป็น 3-4 วัน ถ่ายอุจจาระหนึ่งครั้ง หรืออาจนานถึง 10–14 วัน จึงจะถ่ายหนึ่งครั้ง

## ทราบว่าทารกดื่มนมอิ่มแล้วจากการสังเกตปัสสาวะ

- อายุ 1-3 วัน: มีปริมาณน้อยมาก แต่มีปริมาณเพิ่มขึ้นทุกวัน
- อายุ 4-6 วัน: ปัสสาวะเปียกผ้าอ้อมวันละ 4-5 ครั้ง ปริมาณปัสสาวะในแต่ละครั้ง มีน้ำหนักโดยประมาณเท่ากับแผ่นผ้าอ้อมสำเร็จรูปแห้ง 2 แผ่น
- อายุ 6 วันขึ้นไป: ผ้าอ้อมเปียกมากและหนัก ปัสสาวะประมาณวันละ 5-6 ครั้ง

## คุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควรขอความช่วยเหลือเมื่อใด

เมื่อเกิดสภาพการณ์ต่อไปนี้ อาจเป็นไปได้ว่าทารกได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ หรือเป็นอาการของโรค ควรขอรับการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ

- เมื่อทารกนอนหลับขณะดูดนมแม่ แต่พอวางลงนอนได้ไม่นานก็ร้องไห้
- หลังคลอด 24-48 ชั่วโมงแล้วยังไม่ถ่ายอุจจาระ
- ภาวะตัวเหลืองรุนแรงขึ้น
- น้ำหนักยังคงไม่กลับไปที่น้ำหนักแรกเกิดภายใน 7 วัน หรือกลับไปที่น้ำหนักแรกเกิดแล้วกลับลดลงอีก

## เมื่อไรที่ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

- ทารกเพียงแต่ดูดนมอย่างสั้นๆ และรวดเร็ว
- ทารกหลับขณะอมหัวนมแม่ โดยที่ไม่ได้ดูดนม ดูแล้วมีอาการชอบนอน
- ทารกมีอายุตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป แต่ปัสสาวะน้อยครั้ง หรือปัสสาวะมีสีเหลืองเข้มหรือสีส้ม
- หลังคลอดภายใน 48 ชั่วโมง ทารกยังคงไม่ถ่ายอุจจาระ หรือถ่ายเพียงขี้เทาที่มีสีเขียวเข้มหรือสีดำเพียงเล็กน้อย

### คำเตือนเล็กๆ

**ทรัพยากรระบบที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**

- สายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด 0800-870870 (คำพ้องเสียงในภาษาจีน : เป้าจื่นหนิน เป้าจื่นหนิน (กอดท่านไว้ กอดท่านไว้))
- เว็บไซต์ห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด: http://mammy.hpa.gov.tw/
- กลุ่มผู้สนับสนุนในชุมชนเขตพื้นที่ต่างๆ (กรุณาดูรายละเอียดของเวลานัดพบปะและหมายเลขโทรศัพท์ได้จากเว็บไซต์)

## “คู่มือนมแม่สัมผัสด้วยนิ้วเดียว” APP เกี่ยวกับข้อมูลการให้นมแม่พกติดตัวได้เสมอ

การใช้งานประกอบด้วย “แผนที่ค้นหา” สามารถค้นหา “สถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารก” หรือ “ห้องให้นมลูกสาธารณะ” ที่อยู่ใกล้เคียงได้อย่างรวดเร็ว และยังเสนอบริการให้ข้อมูลการนัดพบปะสังสรรค์พูดคุยเรื่องนมแม่ของคุณแม่ โดยสามารถโทรศัพท์สอบถามด้วยสัมผัสเพียงนิ้วเดียว

ระบบ IOS (QRcode)

Pad

Phone

ระบบ Android (QRcode)

Pad

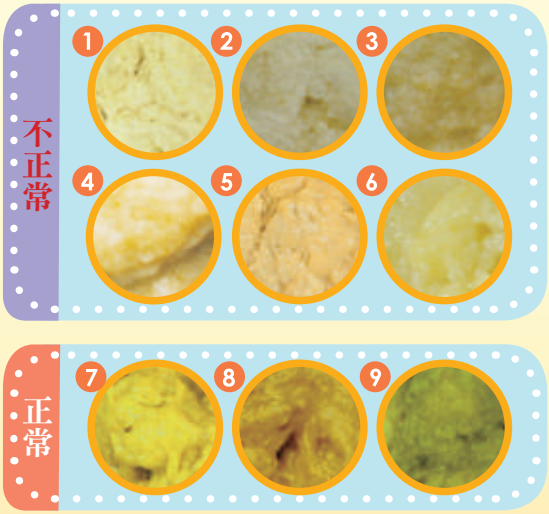
Phone

หมายเหตุ : ความหมายของการให้นมแม่อย่างเดียว คือ นอกจากของเหลวได้แก่ นมแม่และวิตามิน ยาเวชภัณฑ์แล้ว ไม่มีการให้อาหารหรือเครื่องดื่มใดๆ.

# 嬰兒大便「卡」重要

仔細評估『黃疸』及檢查『大便顏色』可提早發現寶寶是否罹患肝膽疾病。因哺餵母乳而引起的新生兒黃疸通常對寶寶無害，一般而言，黃疸會在出生後2週內消退，但若持續至出生第3-4週之後，則其中有部分嬰兒可能患有膽道閉鎖，同時他們也可能出現淡黃便、灰白便。

這些寶寶應儘量在出生後30天內尋求就醫，原則上在60天(愈早愈好)完成手術，若不治療，寶寶可能多在2歲內失去生命。家長對於寶寶有上述症狀疑慮，應讓寶寶及早接受治療，切勿拖延就醫時間，是為人父母的責任。




請您在寶寶出生後，將寶寶的大便顏色和「嬰兒大便卡」比對，當發現大便顏色與不正常的1-6號最相似時，或發現寶寶大便顏色介於正常與不正常之間，為了寶寶的健康，請趕快就醫，並於24小時之內將第34頁表格填寫清楚，影印後傳真到諮詢中心，或直接來電諮詢，我們會及時給您協助！



有任何相關問題，歡迎您與我們聯繫：

諮詢電話：(02)2382-0886#12

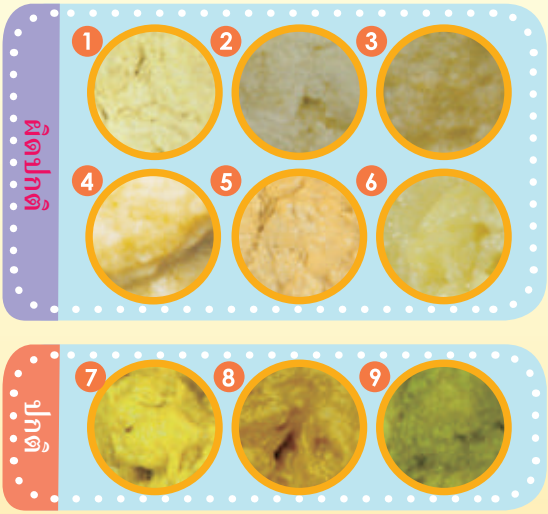
或傳真至：(02)2388-1798

E-mail: stoolcard@gmail.com

『大便卡諮詢中心』

# ความสำคัญของบัตร” “เทียบสีอุจจาระทารก

การประเมิน “อาการตัวเหลือง” อย่างละเอียด และการตรวจดู “สีอุจจาระ” นั้นสามารถช่วยให้ตรวจพบโรคตับและถุงน้ำดีในเด็กทารกได้ตั้งแต่เนิ่นๆ สำหรับอาการตัวเหลืองที่มีสาเหตุมาจากการให้นมแม่ ไม่เป็นอันตรายสำหรับทารก โดยทั่วไปแล้วอาการตัวเหลืองจะจางหายไปเองภายใน 2 สัปดาห์หลังคลอด แต่ถ้าหากหลังคลอดแล้ว 3-4 สัปดาห์ ยังมีอาการตัวเหลืองอยู่ต่อเนื่อง ทารกบางคนอาจเป็นโรคท่อน้ำดีตีบตันมาแต่กำเนิดได้ ซึ่งในเวลาเดียวกันทารกที่เป็นโรคนี้อาจถ่ายอุจจาระออกมาเป็นสีเหลืองอ่อนหรือสีเทาขาว




เด็กทารกที่เป็นโรคนี้ควรได้รับการรักษาพยาบาลโดยเร็วที่สุดภายใน 30 วัน หลังคลอด และตามหลักการแล้ว ควรได้รับการผ่าตัดภายในเวลา 60 วัน (ยิ่งเร็วยิ่งดี) ถ้าหากไม่รับการรักษา เด็กอาจเสียชีวิตได้ภายในอายุ 2 ขวบ สำหรับผู้ปกครองที่สงสัยว่าทารกมีอาการข้างต้น ควรพาลูกน้อยไปรับการตรวจรักษาโดยด่วน อย่ารอช้าในการพบแพทย์ เพราะนั่นถือเป็นความรับผิดชอบของผู้เป็นพ่อแม่

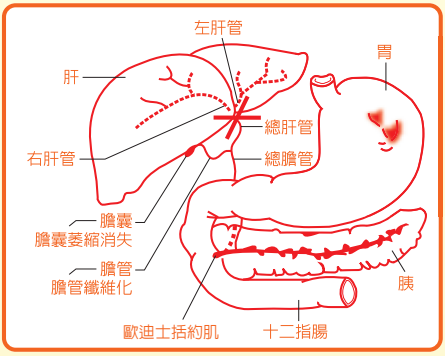
ท่านควรทำการเปรียบเทียบสีอุจจาระของลูกน้อยกับ “บัตรเทียบสีอุจจาระของทารก” ตั้งแต่แรกเกิด เมื่อพบว่าสีอุจจาระของลูกน้อยตรงกับระดับสีที่ผิดปกติ หมายเลข 1-6 หรือพบว่าสีอุจจาระนั้นอยู่ระหว่างระดับสีปกติและสีที่ผิดปกติ เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อย ขอให้ท่านรีบพาเด็กไปรับการตรวจรักษา พร้อมทั้งกรอกแบบตารางในหน้าที่ 35 ให้ชัดเจน ถ่ายเอกสารและส่งโทรสาร (แฟกซ์) มายังศูนย์ให้คำปรึกษาหรือโทรศัพท์ติดต่อสอบถามกับศูนย์ฯ โดยตรงภายในเวลา 24 ชั่วโมง ทางศูนย์ฯ จะให้ความช่วยเหลือแก่ท่านทันที



**หากท่านมีปัญหาที่เกี่ยวข้อง กรุณาติดต่อกับเราที่:**
**โทรศัพท์: (02)2382-0886#12**
**หรือส่งโทรสารมาที่: (02)2388-1798**
**E-mail: stoolcard@gmail.com**

**“ศูนย์ให้คำปรึกษาเรื่องบัตรเทียบสีอุจจาระ”**

# 認識膽道閉鎖



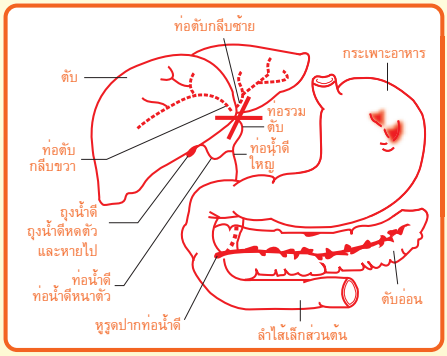

膽道閉鎖寶寶常被誤以為是母乳性黃疸，而延誤治療。我國嬰兒比西方嬰兒好發膽道閉鎖，一般新生兒生理性黃疸相當常見，出生後第2-3天出現，第4-5天達高峰，第7-10天逐漸下降，約2週消失。哺餵母乳的嬰兒黃疸期可能比較長，但黃疸指數不致升高，若第3-4週黃疸仍延遲不退，則其中有部分嬰兒可能患有膽道閉鎖，必須請醫師診治。膽道閉鎖宜在出生45天內完成診斷，原則上在60天以內(愈早愈好)完成葛西手術，若延遲治療，手術後膽汁順利排出的機率會下降。膽汁鬱積於肝內，很容易會造成肝硬化，甚至面臨早期換肝。因此家長切莫延誤就醫及接受葛西手術的時間，以便寶寶獲得較好的預後。

寶寶出生後應仔細觀察皮膚及糞便的顏色(請於日光或白色燈光下觀察)，這在出升後60天內尤其重要。若寶寶的皮膚呈現黃疸現象，眼白變黃，就要更仔細觀察比對大便的顏色(如圖指示)。由於膽汁的顏色為黃色或綠色，若肝臟分密的膽汁能順暢排出，和大便混合後便會呈現出黃色或綠色大便，亦即編號7-9的三種顏色，此為正常的狀況。如果膽汁滯留，糞便無膽汁混合下會呈現淡黃色或灰白色，像編號1-6號的顏色， 屬於不正常狀況，此時應懷疑是否有膽道閉鎖或肝內膽汁滯留的可能。為了嬰兒的健康，應趕快就醫請教專業兒科醫師，必要時轉診至兒科消化學專科醫師，以免延誤病情。

- 寶寶的異常大便顏色與編號 _____ 的大便最相似
- 發現此種顏色的大便是在 _____ 年 _____ 月 _____ 日
- 寶寶的姓名 _____ 生日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
- 母親的姓名 _____ 電話 _____ 手機 _____
- 住址 _____
- 寶寶在 _____ 醫院 / 診所出生



# รู้จักโรคท่อน้ำดีตีบตันแต่กำเนิด




เด็กทารกที่เป็นโรคท่อน้ำดีตีบตันแต่กำเนิดมักถูกเข้าใจผิดว่าเป็นอาการตัวเหลืองที่เกิดจากน้ำนมแม่ ซึ่งทำให้ได้รับการรักษาที่ล่าช้า สำหรับเด็กทารกในไต้หวันนั้นมีอาการของโรคท่อน้ำดีตีบตันแต่กำเนิดมากกว่าทารกในประเทศแถบตะวันตก ทารกทั่วไปมีอาการตัวเหลืองทางร่างกายเป็นภาวะที่พบได้บ่อย ซึ่งจะออกอาการเมื่อมีอายุ 2-3 วันหลังคลอด ในช่วงวันที่ 4-5 จะเป็นช่วงที่แสดงอาการมากที่สุด จะค่อยๆ จางลงเมื่อมีอายุ 7-10 วัน และอาการจะหายไปภายใน 2 สัปดาห์ สำหรับทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่นั้น ระยะที่มีอาการตัวเหลืองอาจนานกว่าปกติ แต่ค่าดัชนีภาวะตัวเหลืองจะไม่สูงขึ้น หากทารกอายุ 3-4 สัปดาห์แล้ว อาการตัวเหลืองยังไม่ลดลงนั้น ในทารกบางคนอาจจะเป็นโรคท่อน้ำดีตีบตันแต่กำเนิดได้ จำเป็นต้องพาลูกน้อยไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์ การวินิจฉัยโรคท่อน้ำดีตีบตันแต่กำเนิดนั้นควรตรวจพบภายใน 45 วันหลังคลอด ตามหลักแล้วทารกควรได้รับการผ่าตัดต่อท่อน้ำดีกับลำไส้แบบ Kasai ภายใน 60 วัน (ยิ่งเร็วยิ่งดี) หากได้รับการรักษาที่ล่าช้า อาจทำให้อัตราการขับถ่ายของน้ำดีหลังผ่าตัดลดลงได้ การที่น้ำดีคั่งค้างอยู่ในตับจะทำให้เกิดภาวะตับแข็งได้ง่าย ซึ่งอาจทำให้ต้องรับการผ่าตัดเปลี่ยนตับตั้งแต่อายุยังน้อย ด้วยเหตุนี้ผู้ปกครองจึงไม่ควรล่าช้าในการพบแพทย์และรับการผ่าตัดแบบ Kasai เพื่อให้การพยากรณ์โรคของลูกน้อยทำได้ดียิ่งขึ้น

หลังทารกคลอดควรสังเกตสีของผิวหนังและอุจจาระอย่างละเอียด (กรุณาสังเกตภายใต้แสงไฟธรรมชาติ หรือแสงไฟสีขาว) ซึ่งช่วงเวลาหลังคลอดภายใน 60 วันเป็นช่วงเวลาที่สำคัญยิ่ง หากผิวของทารกแสดงอาการตัวเหลืองตาขาวเป็นสีเหลืองแล้ว ก็ยิ่งต้องสังเกตเทียบสีอุจจาระอย่างละเอียด (ดังรูปบัตรเทียบสีอุจจาระ) เนื่องจากน้ำดีนั้นมีสีเหลืองหรือสีเขียว หากตับสามารถขับถ่ายน้ำดีได้อย่างสะดวก เมื่อน้ำดีผสมกับอุจจาระจะทำให้อุจจาระนั้นมีสีเหลืองหรือสีเขียว ซึ่งตรงกับสีอุจจาระหมายเลข 7-9 รวมสามสี ถือว่ามีลักษณะที่ปกติ หากมีภาวะน้ำดีคั่งค้าง อุจจาระที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำดีจะมีสีเหลืองอ่อนหรือสีเทาขาว คล้ายสีอุจจาระในหมายเลข1-6 ซึ่งเป็นลักษณะที่ผิดปกติ เวลานี้ก็ควรตั้งข้อสงสัยว่าอาจเป็นอาการของภาวะท่อน้ำดีตีบตันหรือน้ำดีคั่งในตับหรือไม่ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของทารก จึงควรรีบพาเด็กไปรับการตรวจรักษากับกุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ในกรณีที่จำเป็นอาจโอนย้ายผู้ป่วยต่อไปยังกุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหาร เพื่อไม่ให้การรักษาเป็นไปอย่างล่าช้า

- สีอุจจาระที่ผิดปกติของเด็กทารกมีสีใกล้เคียงกับสีอุจจาระหมายเลข_____
- พบว่าทารกถ่ายอุจจาระสีนี้เมื่อ ปี _____เดือน _____ วันที่ _____
- ชื่อ-นามสกุลเด็ก _____ วันเกิด : ปี _____ เดือน _____ วันที่ _____
- ชื่อ-นามสกุลมารดา _____ โทรศัพท์ _____ มือถือ_____
- ที่อยู่ _____
- เด็กทารกคลอดที่โรงพยาบาล/คลินิก _____



# 新生兒先天性代謝異常疾病篩檢

健康的孩子，是家庭的歡樂泉源，讓孩子儘早接受新生兒篩檢及相關健康檢查非常重要。透過新生兒篩檢，可以**早期發現**症狀不明顯的先天性代謝異常疾病。如果**篩檢結果為(疑)陽性時**，並不代表寶寶已確定罹患該項疾病，請及早接受進一步檢查。若篩檢結果為無異常時，也不代表不會發病或身體健康。若寶寶已確診時，**在黃金治療期間提供妥善之診治**，可以將疾病對身體或智能的損害降到最低。

## 如何接受新生兒先天性代謝異常疾病篩檢

- 由醫療院所對**出生後48小時之新生兒採取少許腳後跟血液**，寄交國民健康署指定之新生兒篩檢中心合約實驗室進行相關檢驗。
- **尚未知道篩檢結果前，請不要讓寶寶接觸萘丸(俗稱臭丸)，也不可任意服用藥物。**
- 篩檢結果為(疑似)陽性時，原採血院所或確認檢查醫院會在最短時間內協助您的寶寶接受進一步之確認檢查。
- 篩檢的敏感度並非100%，主要是因為檢查結果會因疾病的型別(如某些疾病有晚發作型、非典型)與飲食攝取方式(如蛋白質攝取不足、特殊飲食)而有偽陰性的可能。




- 寶寶如果出現任何健康上的問題，請務必詢問您的兒科或家庭醫學科醫師。
- 篩檢結果可在採血後約2個星期得知，請洽原採血院所，或查詢_____
  新生兒篩檢中心衛教諮詢專線：_____
  網址：_____

## 葡萄糖-六-磷酸鹽脫氫酶缺乏症(G-6-PD缺乏症，俗稱蠶豆症)

- 約每100個寶寶就會有3個，是臺灣地區常見的遺傳性疾病。
- 主因是寶寶體內紅血球之葡萄糖新陳代謝發生異常。
- 患有此病症的寶寶在接觸某些藥物時，如：吃蠶豆、接觸萘丸(臭丸)、擦紫藥水，或服用磺胺劑及比林類等藥品，常容易發生急性溶血性貧血，而造成貧血、出現臉色蒼白、疲累、食慾差、嚴重的新生兒黃疸(眼白及皮膚均變黃)、茶色尿等症狀。當孩子出現以上症狀時，請務必儘快帶孩子至醫院就醫。

# การตรวจคัดกรองโรคความผิดปกติทางเมตาบอลิซึมแต่กำเนิดในทารกแรกเกิด

เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นที่มาของความสุขในครอบครัว การให้ลูกน้อยได้รับการตรวจคัดกรองในทารกแรกเกิดแต่เนิ่นๆ และรับการตรวจสุขภาพที่เกี่ยวข้องเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง จากผลการตรวจคัดกรองในทารกแรกเกิด สามารถช่วยให้ตรวจพบอาการของโรคความผิดปกติทางเมตาบอลิซึมแต่กำเนิดในทารกแรกเกิดที่ไม่ชัดเจน**ได้เร็วยิ่งขึ้น** หากผล**การตรวจคัดกรองเป็น (สงสัยเป็น)** ผลบวกไม่ได้หมายความว่าลูกน้อยเป็นโรคดังกล่าวอย่างแน่นอน โปรดเข้ารับการตรวจสอบในขั้นต่อไปโดยเร็ว หากผลการตรวจคัดกรองไม่มีความผิดปกติ ก็ไม่ได้หมายความว่าจะไม่เกิดโรคหรือร่างกายแข็งแรง หากลูกน้อยได้รับการวินิจฉัยเป็นโรค**การรักษาที่เหมาะสมในช่วงเวลาที่ให้ผลการรักษาดีที่สุด**สามารถช่วยลดความเสียหายจากโรคที่มีต่อร่างกายหรือสติปัญญาให้เหลือน้อยที่สุด

## รับการตรวจคัดกรองโรคความผิดปกติทางเมตาบอลิซึมแต่กำเนิดในทารกแรกเกิดอย่างไร

- โดยทางสถานพยาบาลจะ**เจาะเลือดปริมาณเล็กน้อยจากส้นเท้าของทารกแรกเกิดหลังคลอด 48 ชั่วโมง** และส่งไปยังห้องปฏิบัติการ ของศูนย์ตรวจคัดกรองโรคในทารกแรกเกิดที่ทบวงสุขภาพประชาชนกำหนด เพื่อทำการตรวจคัดกรองโรค
- **ก่อนทราบผลการตรวจคัดกรองโรค โปรดอย่าให้ทารกสัมผัสแนฟทาลีน (ลูกเหม็น) และห้ามใช้ยาเอง**
- เมื่อผลการตรวจคัดกรองเป็น (สงสัยเป็น) ผลบวก โรงพยาบาลที่เก็บตัวอย่างเลือดเดิมหรือโรงพยาบาลที่ยืนยันผลตรวจสอบ จะให้การช่วยเหลือลูกน้อยของท่านให้รับการตรวจยืนยันในขั้นต่อไปอย่างเร็วที่สุด
- ความแม่นยำในการตรวจคัดกรองนั้นไม่ใช่ 100% ที่สำคัญคือ ผลการตรวจอาจแสดงผลลบที่เป็นเท็จ ที่อาจมีสาเหตุมาจากกลุ่มอาการของโรค (เช่น โรคบางอย่างที่แสดงอาการช้า มีอาการที่ไม่ใช่อาการธรรมดาทั่วไป) และจากการทานอาหาร (เช่น ได้รับโปรตีนในปริมาณที่ไม่เพียงพอ หรือทานอาหารพิเศษ)
- หากทารกมีปัญหาด้านสุขภาพใดๆ ต้องสอบถามจากกุมารแพทย์หรือแพทย์เวชศาตร์ครอบครัวของท่าน
- ผลการตรวจคัดกรองจะทราบผลหลังเจาะเลือดประมาณ 2 สัปดาห์ กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่สถานพยาบาลที่ทำการเจาะเลือดหรือสอบถามที่: _____สายตรงฝ่ายให้คำปรึกษาด้านสุขวิทยา
  ศูนย์ตรวจคัดกรองโรคในทารกแรกเกิด _____
  เว็บไซต์: _____




## โรคพร่องหรือขาดเอนไซม์กลูโคส-6-ฟอสเฟต ดีไฮโดรจีเนส (ภาวะพร่องเอนไซม์ G-6-PD หรือโรคแพ้ถั่วปากอ้า-ภาษาจีนเรียกฉานโต้วเจิ้ง)

- ในทารกจำนวนราว 100 คน ก็จะพบได้ 3 คน เป็นโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในพื้นที่ใต้หวัน
- สาเหตุหลักมาจากความผิดปกติของกระบวนการเผาผลาญน้ำตาลกลูโคสของเม็ดเลือดแดงในร่างกายทารก
- สำหรับเด็กที่เป็นโรคนี้เมื่อได้รับยาบางชนิด เช่น ทานถั่วปากอ้า ส้มผัสถูกแนฟทาลีน (ลูกเหม็น) ทายาน้ำสีม่วง หรือการใช้ยาในกลุ่มซัลโฟนามัยและกลุ่มไพริน เป็นต้น มักทำให้มีภาวะโลหิตจางเนื่องจากเม็ดเลือดแดงแตกอย่างฉับพลันได้ง่าย ทำให้ผู้ป่วยมีใบหน้าซีดขาว อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีภาวะตัวเหลืองรุนแรงในทารกแรกเกิด (ตาขาวและสีผิวเป็นสีเหลือง) ปัสสาวะมีสีเข้มคล้ายสีน้ำชา
  เมื่อเด็กมีอาการดังที่กล่าวมาข้างต้น ควรรีบพาเด็กไปรับการตรวจรักษายังโรงพยาบาล

# 新生兒先天性代謝異常疾病篩檢

- 平日注意避免各類引起溶血的物質，萬一發生嚴重溶血時，施予合適治療，以減少後遺症的發生及影響身高、體重及智能等各方面發展。如未及時處理會導致核黃疸、智能障礙，甚至有生命危險。
- 如果您確知寶寶患有蠶豆症時，記得提醒醫護人員，並**隨身攜帶「G-6-PD缺乏症注意事項卡」**，早期確認寶寶健康狀況，避免接觸上述之致病因素，可減少對寶寶的傷害。

## 先天性甲狀腺低能症

- 約每3千個寶寶就有1個。
- 主因是寶寶體內缺乏甲狀腺荷爾蒙，影響腦神經及身體生長發育。
- 剛出生的寶寶幾乎無異常症狀，通常在出生後2-3個月才會慢慢出現症狀。
- 如果及早發現，在出生後1-2個月內給予甲狀腺素治療，可使寶寶有正常的身體成長及智能發展。但若到了6個月以後才治療，大部分會變成智能障礙、生長發育遲緩、身材矮小。

## 其它新生兒代謝異常篩檢項目

政府提供補助的新生兒篩檢檢查還包括以下幾項，如想更進一步的了解，可至國民健康署網站 (http://www.hpa.gov.tw)> 健康主題 > 婦幼健康 > 遺傳疾病防治項下查詢。

- 先天性腎上腺增生症
- 中鏈脂肪酸去氫酶缺乏症
- 戊二酸血症第一型
- 苯酮尿症
- 異戊酸血症
- 甲基丙二酸血症
- 高胱胺酸尿症
- 楓漿尿症
- 半乳糖血症



**早期發現，早期治療，請按時接受健康檢查**

# การตรวจคัดกรองโรคความผิดปกติทางเมตาบอลิซึมแต่กำเนิดในทารกแรกเกิด

- ให้ระวังและหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นต่างๆ ที่เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะเม็ดเลือดแดงแตกในชีวิตประจำวัน หากเมื่อเกิดภาวะเม็ดเลือดแดงแตกอย่างรุนแรงแล้ว ได้รับการรักษาพยาบาลที่เหมาะสม ก็จะทำให้ไม่มีภาวะแทรกซ้อนอื่น และไม่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการต่างๆ ของร่างกายทั้งส่วนสูง น้ำหนัก และพัฒนาการของสมอง เป็นต้น หากรักษาไม่ทันเวลาอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางสมองจากตัวเหลืองจัด ปัญญาอ่อน และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
- หากท่านทราบแน่ชัดแล้วว่าทารกนั้นเป็นโรคแพ้ถั่วปากอ้า อย่าลืมแจ้งให้แพทย์และพยาบาลทราบ พร้อมทั้งพก **"บัตรข้อควรระวังสำหรับผู้ป่วยภาวะพร่องเอนไซม์ G-6-PD"** ติดตัวไปด้วย การวินิจฉัยสุขภาพทารกตั้งแต่ระยะเริ่มแรก หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดอาการข้างต้น สามารถช่วยลดอันตรายที่จะเกิดกับเด็กทารกได้

## ภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมนแต่กำเนิด (Congenital Hypothyroidism: CHT)

- ในจำนวนทารกประมาณ 3,000 คน จะมี 1 คน
- โดยมีสาเหตุหลักมาจากภาวะขาดฮอร์โมนไทรอยด์ในร่างกายของทารก ส่งผลกระทบต่อระบบประสาทสมองและพัฒนาการด้านการเจริญเติบโตของร่างกาย
- ทารกแรกเกิดส่วนมากแทบจะไม่มีอาการผิดปกติ โดยทั่วไปแล้วจะค่อยๆ แสดงอาการหลังการคลอด 2-3 เดือน
- หากสามารถตรวจพบโรคได้เร็ว ได้รับการรักษาโดยการให้ฮอร์โมนไทรอยด์ในระหว่างอายุ 1-2 เดือนหลังคลอด ก็จะสามารถช่วยให้ทารกมีการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการทางสมองที่เป็นปกติได้

## การตรวจคัดกรองโรคความผิดปกติทางเมตาบอลิซึมในทารกแรกเกิดรายการอื่นๆ

รัฐบาลให้การช่วยเหลือการตรวจคัดกรองในทารกแรกเกิด ยังประกอบไปด้วยรายการต่อไปนี้ หากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาตรวจสอบได้จากเว็บไซต์ทบวงสุขภาพประชาชน (http://www.hpa.gov.tw) > เกี่ยวกับสุขภาพ > สุขภาพสตรีและเด็ก > รายการโรคทางพันธุกรรม

- ภาวะพร่องฮอร์โมนต่อมหมวกไตแต่กำเนิด (Congenital Adrenal Hyperplasia)
- โรคพร่องเอนไซม์ MCAD (Medium-chain Acyl CoA dehydrogenase deficiency)
- โรคกรดกลูตาริกในเลือดสูง ชนิดที่ 1 (Glutaric acidemia type I)
- ภาวะพร่องเอนไซม์ย่อยสลายกรดอะมิโนฟีนิลอะลานีน หรือโรคฟีนิลคีโตนูเรีย (Phenylketonuria: PKU).
- โรคกรดไอโซวาลิริกในเลือดสูง (Isovaleric Acidemia : IVA)
- โรคกรดเมทิลมาโลนิกในเลือดสูง (Methylmalonic Acidemia)
- ภาวะโฮโมซีสเทอีนสูงในปัสสาวะ (Homocystinuria)
- โรคปัสสาวะกลิ่นเมเปิลไซรับหรือโรคปัสสาวะหอม (Maple syrup urine disease)
- โรคกาแล็คโตซีเมีย (Galactosemia)



**ตรวจพบเร็ว รักษาแต่แรกเริ่ม กรุณารับการตรวจสุขภาพตามกำหนดเวลา**

# 聽力篩檢很重要

新生兒先天性聽力損失發生率，比起其他出生時篩檢的先天性代謝疾病高出10至100倍。只用肉眼觀察來看嬰兒對聲音的行為反應，無法正確診斷出聽力損失問題，必須使用聽力檢查儀器才能正確診斷出嬰兒的聽力損失。

## 早期發現聽力損失的重要

- 新生兒雙側重度感音性聽力損失發生率約為千分之1，如果再加上輕度、中度或單側性聽力損失，則發生率高達千分之3。
- 先天性聽力損失應在3個月大前診斷，且於6個月大前開始配戴聽覺輔具與接受聽能復健/創健，如此才能有正常的語言發展歷程。

## 正確診斷必須仰賴聽力檢查儀器

- 只觀察嬰幼兒對聲音的反應，而不使用聽力儀器來做檢查，只能診斷出大於60分貝之雙側中度聽力損失。
- 對6-7個月大寶寶，只利用觀察方式來看其對聲音的行為反應，也無法正確診斷出聽力損失問題，所以務必要使用儀器檢查聽力加以確診 。

101年3月15日起，政府全面補助新生兒聽力篩檢，請把握時程（本國籍出生3個月內之新生兒，可接受1次篩檢補助）至醫療院所（公告於國民健康署網站http://www.hpa.gov.tw）接受篩檢。



# การตรวจคัดกรองการได้ยินเสียงสำคัญมาก

ความสูญเสียการได้ยินเสียงแต่กำเนิดของทารกแรกเกิด มีอัตราการเกิดมากกว่าโรคจากความผิดปกติทางเมตาบอลิซึมแต่กำเนิดอื่นๆ ที่ตรวจคัดกรองในทารกแรกเกิดมากเป็น 10 ถึง 100เท่า ใช้เพียงการสังเกตด้วยตาเปล่าเพื่อดูปฏิกิริยาและการตอบสนองต่อเสียงของทารกนั้น ไม่สามารถวินิจฉัยปัญหาความสูญเสียการได้ยินอย่างแม่นยำได้ จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์ตรวจสอบการฟัง จึงจะสามารถวินิจฉัยความสูญเสียการได้ยินของทารกได้อย่างถูกต้อง

## ความสำคัญของการตรวจพบความสูญเสียการได้ยินแต่แรกเริ่ม

- อัตราสูญเสียการได้ยินของทารกแรกเกิดสำหรับอาการประสาทรับฟังสูญเสียรุนแรงในหูทั้งสองข้าง มีโอกาสเกิดในอัตรา 1 ต่อ 1,000 หากรวมถึงความสูญเสียในระดับต้นและระดับปานกลาง หรือในหูข้างเดียวแล้ว มีอัตราการเกิดสูงถึง 3 ใน 1,000
- ความสูญเสียการได้ยินแต่กำเนิดควรได้รับการตรวจวินิจฉัยพบก่อนทารกอายุ 3 เดือน และควรเริ่มใส่เครื่องช่วยฟังและรับการฟื้นฟูหรือสร้างสมรรถภาพในการได้ยินก่อนอายุ 6 เดือน เช่นนี้จึงจะช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านภาษาที่เป็นปกติได้

## การวินิจฉัยที่ถูกต้องจำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์ตรวจสอบการฟัง

- ใช้เพียงการสังเกตปฏิกิริยาการตอบสนองต่อเสียงของทารก โดยไม่ใช้อุปกรณ์ตรวจสอบการฟัง จะสามารถวินิจฉัยความสูญเสียการได้ยินของหูทั้งสองข้างระดับปานกลาง ที่ความถี่มากกว่า 60 เดซิเบลขึ้นไปได้เท่านั้น
- สำหรับทารกที่มีอายุ 6-7 เดือน การใช้เพียงวิธีการสังเกตปฏิกิริยาการตอบสนองต่อเสียงของทารก ก็ไม่สามารถวินิจฉัย ปัญหาความสูญเสียการได้ยินได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ตรวจสอบการได้ยินเพื่อยืนยันการวินิจฉัย

นับตั้งแต่วันที่ 15 มีนาคม ค.ศ. 2012 เป็นต้นมา รัฐบาลได้ให้การช่วยเหลืออุดหนุนการตรวจคัดกรองการได้ยินเสียงของเด็กแรกเกิดทั้งหมด โปรดไปรับการตรวจตามกำหนดเวลา (เด็กแรกเกิดสัญชาติไต้หวันที่คลอดภายใน 3 เดือน สามารถรับการช่วยเหลืออุดหนุนตรวจ 1ครั้ง) ยังสถานพยาบาล (ประกาศยังเว็บไซต์กระทรวงสุขภาพประชาชน http://www.hpa.gov.tw)



# 髖關節篩檢

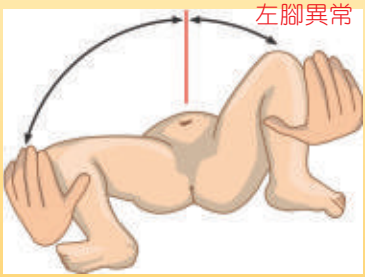
髖關節發育不良，早期沒有明顯症狀，也不會痛，因此往往被家長忽略此問題，即使專業醫師也無法保證檢查出所有的病患。它可能造成日後不良於行的病痛與後遺症，而愈早發現愈容易治療，因此父母與醫師都必須一起提高警覺。

## 什麼是發展性髖關節發育不良

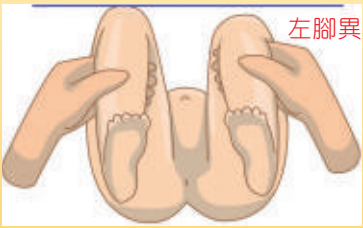
- 髖關節是連接骨盆及大腿的關節；臺灣每1,000名新生兒約1-2位有髖關節發育不良問題。
- 此症在嬰兒時期會表現出關節鬆脫，長大則有髖關節脫臼、長短腿、終身跛行、退化性關節炎等長期病痛。
- 愈早發現髖關節發育不良，愈容易治療，例如，6個月大之前檢查出來，可用吊帶矯治；6個月大之後檢查出來，往往需要徒手復位及石膏固定來治療；一旦延遲至開始步行後才發現，則需開刀手術方能復位（但以上治療方式會因人而異）。
- 早期髖關節發育不良可自然復原，但是若將嬰兒束縛於過緊的包巾中，使大腿處於伸直併攏的姿勢，會阻礙此自然復原，或惡化為脫臼。將大腿處於自然的屈曲外張姿勢，則有助於髖關節的發育。

## 早期發現的重要線索

- 危險因子：髖關節發育不良的女嬰比男嬰多，常見於臀位產的嬰兒（特別是兩膝伸直的臀位產）、有家族病史、第一胎羊水過少者，以及出生就有斜頸、兩腿姿勢不對稱、膝後翻、前足內翻等肢體變形的嬰兒，有以上危險因子的嬰兒應特別注意。
- 身體徵象：若您的寶寶有**大腿外張受限**（圖1）、**長短腿**（圖2）、**髖關節動作時有聲響等現象**，請告知您的兒科或家醫科醫師，特別留意髖關節的問題。
- 髖關節發育不良轉介醫療診所，可至國民健康署網站(http://www.hpa.gov.tw)/健康主題專區/婦幼健康查詢。




圖一：左側大腿外張角度明顯較少，可能有髖關節發育不良。




圖二：嬰兒仰躺，同時彎曲兩側髖關節至90度，雙足離開床面，圖中左邊膝蓋高度較低，可能有髖關節發育不良。

# ตรวจคัดกรองกระดูกข้อต่อสะโพก

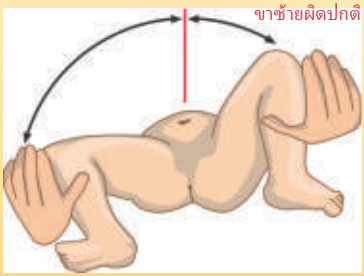
โรคข้อต่อสะโพกเจริญผิดปกติ ในระยะเริ่มแรกจะไม่แสดงอาการที่ชัดเจนนัก และไม่รู้สึกเจ็บปวด ด้วยเหตุนี้ทำให้ผู้ปกครองส่วนใหญ่มองข้ามปัญหานี้ไป แม้แต่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญก็ไม่สามารถรับประกันได้ว่าจะสามารถตรวจพบโรคในผู้ป่วยทุกรายได้ โรคนี้อาจส่งผลสร้างความลำบากในการเดินและความเจ็บปวดตามมาภายหลัง ยิ่งพบได้เร็วก็ยิ่งรักษาได้ง่าย ดังนั้นพ่อแม่และแพทย์ล้วนต้องเพิ่มการระวังสังเกตมากขึ้น

## โรคข้อต่อสะโพกเจริญผิดปกติ (Developmental Dysplasia of the hip) คืออะไร

- ข้อต่อสะโพก คือ กระดูกข้อต่อที่เชื่อมต่อกระดูกเชิงกรานกับกระดูกต้นขา ทารกแรกเกิดในไต้หวันทุก 1,000 คน จะมีทารกที่มีปัญหาข้อต่อสะโพกพัฒนาผิดปกติราว 1-2 คน
- โรคนี้ในวัยทารกจะมีอาการข้อต่อหลวม เมื่อโตขึ้นจะมีอาการเจ็บป่วยในระยะยาว เช่น ข้อต่อสะโพกเคลื่อนหลุด ขายาวไม่เท่ากัน เดินขากระเผลกไปตลอดชีวิต หรือมีอาการข้อเสื่อม เป็นต้น
- หากตรวจพบอาการข้อต่อสะโพกเจริญผิดปกติได้เร็ว ก็จะทำให้ง่ายต่อการรักษา เช่น หากตรวจพบโรคในระยะแรกเกิดถึง 6 เดือน สามารถรักษาด้วยวิธีการใช้สายรัดตึงขา หากตรวจพบหลังอายุ 6 เดือนขึ้นไป จะต้องรักษาด้วยวิธีการใช้มือจัดต้นกระดูกให้เข้าที่หรือเข้าเฝือก หากการวินิจฉัยโรคล่าช้า ปล่อยไว้จนเริ่มเดินแล้วจึงพบอาการโรค จะต้องรักษาด้วยการผ่าตัดจึงจะจัดกระดูกสะโพกให้เข้าที่ (แต่วิธีการรักษาที่กล่าวมาจะแตกต่างกันตามบุคคล)
- โรคข้อต่อสะโพกเจริญผิดปกติในระยะเริ่มแรกจะสามารถหายได้เองตามธรรมชาติ แต่ถ้าทารกถูกรัดไว้ในผ้าห่อทารกที่แน่นเกินไป มีผลให้อยู่ในท่าที่ต้นขาเหยียดตรงชิดติดกัน ก็จะเป็นอุปสรรคในการฟื้นฟูให้หายเองตามธรรมชาติ หรืออาจทำให้รุนแรงขึ้นจนข้อสะโพกหลุดได้ การที่ให้ทารกอยู่ในท่ากางขาออกตามธรรมชาตินั้น มีส่วนช่วยในพัฒนาการของข้อต่อสะโพก

## ความสำคัญของการตรวจพบความสูญเสียการได้ยินแต่แรกเริ่ม

- ปัจจัยเสี่ยง : ทารกเพศหญิงจะมีภาวะข้อต่อสะโพกเจริญผิดปกติมากกว่าทารกเพศชาย มักพบในทารกที่คลอดแบบไม่กลับหัวหรือคลอดท่าก้น (โดยเฉพาะการคลอดท่าก้นที่ขาทั้งสองข้างของทารกเหยียดตรง) ครอบครัวมีประวัติการเป็นโรค ผู้ที่มีปริมาณน้ำคร่ำน้อยกว่าปกติในครรภ์แรก และทารกที่มีความผิดปกติของร่างกายแต่กำเนิด เช่น มีอาการคอเอียง ขาสองข้างไม่สมดุลกัน เข่าแอ่น เท้าปุก เป็นต้น สำหรับทารกที่มีปัจจัยเสี่ยงข้างต้นนี้ควรระวังเป็นพิเศษ
- สัญญาณทางกายภาพ : หากลูกน้อยของท่านมีอาการผิดปกติ **เช่น กางต้นขาได้จำกัด**(รูป1)**มีความยาวขาไม่เท่ากัน**(รูป2) **หรือมีเสียงดังเมื่อเคลื่อนไหวบริเวณข้อต่อสะโพก** เป็นต้นโปรดแจ้งให้กุมารแพทย์หรือแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวของท่านทราบเพื่อให้ระวังปัญหากระดูกข้อต่อสะโพกของทารกเป็นพิเศษ
- คลินิกสถานพยาบาลที่สามารถโอนย้ายผู้ป่วยโรคข้อต่อสะโพกเจริญผิดปกติ สามารถตรวจสอบได้จากเว็บไซต์ทบวงสุขภาพประชาชน (http://www.hpa.gov.tw)/มุมเกี่ยวกับสุขภาพ/สุขภาพสตรีและเด็ก




รูป1 : ต้นขาข้างซ้ายกางออกได้น้อยกว่าอย่างชัดเจน อาจมีภาวะข้อต่อกระดูกสะโพกเจริญผิดปกติได้




รูป2 : เมื่อทารกนอนหงาย งอขาทารกทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกันโดยให้งอข้อต่อกระดูกสะโพกทำมุม 90 องศา ให้เท้าทั้งสองข้างลอยพ้นจากที่นอน จากรูป ระดับหัวเข่าข้างซ้ายของทารกต่ำกว่าข้างขวา อาจมีภาวะข้อต่อกระดูกสะโพกเจริญผิดปกติได้

# 我幸福，因為愛







## 給寶寶最貼心的禮物 哺餵母乳

衛生福利部國民健康署 提醒您

「公共場所母乳哺育條例」明定婦女於公共場所母乳哺育時，
任何人不得禁止、驅離或妨礙，違者處六千元以上三萬元以下罰鍰。
母乳哺育相關資訊請參閱28頁。

衛生福利部國民健康署 關心您

健康ing

# ฉันมีความสุข เพราะความรัก







## ให้ของขวัญที่ดีที่สุดแก่ลูกน้อยด้วยการให้นมแม่

เตือนด้วยความห่วงใย จากทบวงสุขภาพประชาชน กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

“กฎหมายการให้นมแม่ในที่สาธารณะ” กำหนดอย่างชัดเจนว่า เมื่อสตรีทำการให้นมแม่ในที่สาธารณะ
ห้ามมิให้ผู้ใดทำการห้าม ไล่ออกจากบริเวณ หรือขัดขวาง ผู้ฝ่าฝืนมีโทษปรับเป็นเงิน
ตั้งแต่ 6,000 เหรียญไต้หวันขึ้นไป ไม่เกิน 30,000เหรียญไต้หวัน
ข้อมูลเกี่ยวข้องกับการให้นมแม่ กรุณาดูที่หน้า 29

ทบวงสุขภาพประชาชน กระทรวงสาธารณสุขและ
สวัสดิการ ห่วงใยท่าน

สุขภาพing

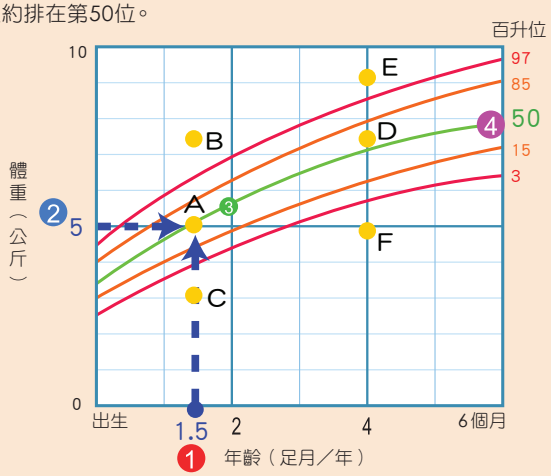
# 兒童生長曲線百分位圖

兒童生長曲線百分位圖包括身長／身高、體重與頭圍3種生長指標，分為男孩版和女孩版。生長曲線圖上畫有第97、85、50、15、3等五條百分位曲線；百分位圖是在100位同月（年）齡的寶寶中，依生長指標數值由高而低、重而輕，從第100位排序至第1位。

兒童生長曲線圖的身長／身高圖，在2歲時的曲線有落差，主要是因為測量身長／身高的方法不同；2歲前是測量寶寶躺下時的身長，2歲後則是測量站立時的身高。

**以1.5個月大體重5公斤的男寶寶為例：**

1. 【年齡】1.5個月大向上延伸。
2. 【體重】5公斤重橫向延伸。
3. 在【年齡】與【體重】交會處，即A點。
4. 參照右方的百分位曲線數值，發現體重是【第50百分位】，代表在100名同年齡的男寶寶裡，其體重大約排在第50位。




（請試著查查看3個月大男孩體重6.5公斤的百分位喔！答案請見下方）

**寶寶的生長指標落在第3-97百分位之間都屬正常範圍**，若生長指標超過第97百分位（如上圖B點）或低於第3百分位（如上圖C點）就可能有過高或低的情形！此外，兒童的成長是連續性的，除了觀察寶寶單一年齡的曲線落點外，其生長連線也應該要依循生長曲線的走勢（如上圖A點→D點）；如果高於或低於二個曲線區間時（如上圖A點→E點或A點→F點），需要請醫師評估檢查喔！

答：第50百分位

- 0-5歲生長曲線圖，係採世界衛生組織公布適用全球0-5歲兒童生長曲線標準圖；其以跨國合作方式，調查餵食母乳並在良好健康環境成長的兒童生長情形，故可避免將餵食母乳的嬰兒誤判為體重不夠的情形。
- 5-7歲生長曲線圖，係採用陳偉德教授2010年研究結果，以WHO 0-5歲生長曲線，銜接臺灣7-18歲依體適能訂定之生長標準，並參考WHO BMI rebound趨勢，據以繪製5-7歲生長曲線。
- 檢測結果僅供參考，如有生長發育之疑義，請逕洽兒科或家醫科醫師。

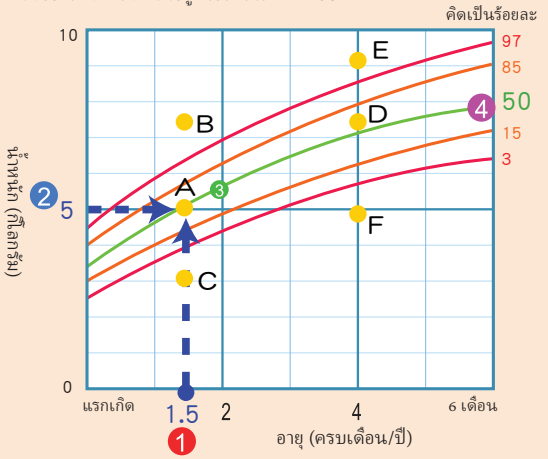
# กราฟอัตราร้อยละแสดงการเจริญเติบโตของเด็ก

กราฟอัตราร้อยละแสดงการเจริญเติบโตของเด็ก ประกอบด้วยดัชนีการเจริญเติบโต 3 รายการ ได้แก่ ความยาว/ส่วนสูง น้ำหนัก และขนาดรอบศีรษะ แบ่งเป็นฉบับเด็กชายและฉบับเด็กหญิง บนกราฟแสดงการเจริญเติบโต ประกอบด้วยเส้นกราฟแสดงอัตราร้อยละ 5 เส้น ที่ตำแหน่งร้อยละ 97, 85, 50, 15 และ 3 กราฟอัตราร้อยละ คือ การเทียบเด็กทารกในจำนวน 100 คนที่มีอายุเดือน (ปี) เท่ากันตามดัชนี เรียงลำดับจากสูงไปต่ำ หนักไปเบา จากตำแหน่งคนที่ 100 ไปยังตำแหน่งคนที่ 1

บนกราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็ก ค่าดัชนีความยาว/ส่วนสูง เมื่อเด็กมีอายุ 2 ขวบ เส้นกราฟมีความแตกต่าง ที่สำคัญเป็นเพราะวิธีการวัดความยาว/ส่วนสูงไม่เหมือนกัน ในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ขวบ จะวัดส่วนสูงโดยให้ทารกนอนราบแล้ววัดความยาว หลังอายุ 2 ขวบขึ้นไปจะวัดส่วนสูงจากการยืนตรง

**ยกตัวอย่าง ทารกชายอายุ 1.5 เดือน น้ำหนัก 5 กิโลกรัม:**

1. [อายุ] 1.5 เดือน เลื่อนไปด้านบน
2. [น้ำหนัก] 5 กิโลกรัมเลื่อนไปตามขวาง
3. บริเวณ [อายุ] และ [น้ำหนัก] ตัดกันน คือจุด A
4. พิจารณาจากกราฟเส้นอัตราร้อยละด้านขวา พบว่าน้ำหนักอยู่ที่ [ตำแหน่งร้อยละ 50] แสดงว่าในจำนวนทารกชาย 100 คนที่อายุเท่ากัน น้ำหนักของเด็กทารกคนนี้อยู่ประมาณลำดับที่ 50




*(กรุณาลองตรวจสอบดูว่าเด็กชายอายุ 3 เดือน น้ำหนัก 6.5 กิโลกรัม อยู่ที่ตำแหน่งร้อยละเท่าใด กรุณาดูคำตอบได้จากด้านล่าง)*

**ดัชนีการเจริญเติบโตของเด็กทารกอยู่ระหว่างเส้นกราฟแสดงตำแหน่งร้อยละ 3-97 ล้วนถือว่าอยู่ในขอบข่ายที่ปกติ** หากมีตำแหน่งที่สูงกว่าตำแหน่งร้อยละ 97 (ตามภาพข้างบน จุด B) หรือต่ำกว่าตำแหน่งร้อยละ 3 (ตามภาพข้างบน จุด C) พิจารณาได้ว่าดัชนีการเจริญเติบโตของทารกในรายการนั้นสูงหรือต่ำเกินไป

นอกจากนี้ การเจริญเติบโตของเด็กนั้นเป็นสิ่งที่ต่อเนื่อง นอกจากสังเกตตำแหน่งจุดบนเส้นกราฟในแต่ละวัยของทารกแล้ว เส้นกราฟการเจริญเติบโตของทารกเมื่อลากเส้นเชื่อมต่อกันควรมีแนวโน้วตามเส้นกราฟแสดงการเจริญเติบโต (ตามภาพข้างบนจุด A ->จุดD) ถ้าหากสูงกว่าหรือต่ำกว่าระหว่างเส้นกราฟสองเส้น (ตามภาพข้างบนจุด A-> จุด E หรือจุด A ->จุด F) ต้องให้แพทย์ตรวจประเมินผล!

*ตอบ: ที่ตำแหน่งร้อยละ 50*

- กราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 0-5 ขวบ ใช้ตามกราฟมาตรฐานสำหรับทั่วโลกของเด็ก 0-5 ขวบจากการประกาศขององค์การอนามัยโลก ซึ่งได้จากวิธีใช้ความร่วมมือระหว่างประเทศในการสำรวจภาวะการเจริญเติบโตของเด็กที่เลี้ยงด้วยนมแม่ และเจริญเติบโตภายใต้สภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ ด้วยเหตุนี้ทำให้สามารถหลีกเลี่ยงการประเมินที่ผิดพลาดว่าเด็กทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่นั้นมีน้ำหนักตัวที่ไม่เพียงพอ
- กราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-7 ขวบ ใช้ตามผลงานการวิจัยของศาสตราจารย์เฉินเหว่ยเต๋อ โดยอ้างอิงจากกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโต WHO 0-5 ขวบ ตามด้วยมาตรฐานการเติบโตด้านสมรรถนะร่างกายระหว่าง อายุ 7-12 ขวบ ของไต้หวัน พร้อมพิจารณาตามแนวโน้ม WHO BMI rebound รวมกันสร้างเป็นกราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-7 ขวบ
- ผลการตรวจวัดใช้ประกอบการพิจารณาเท่านั้น หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการเติบโตและพัฒนาการ โปรดสอบถามจากกุมารแพทย์หรือแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว

0到7歲生長百分比



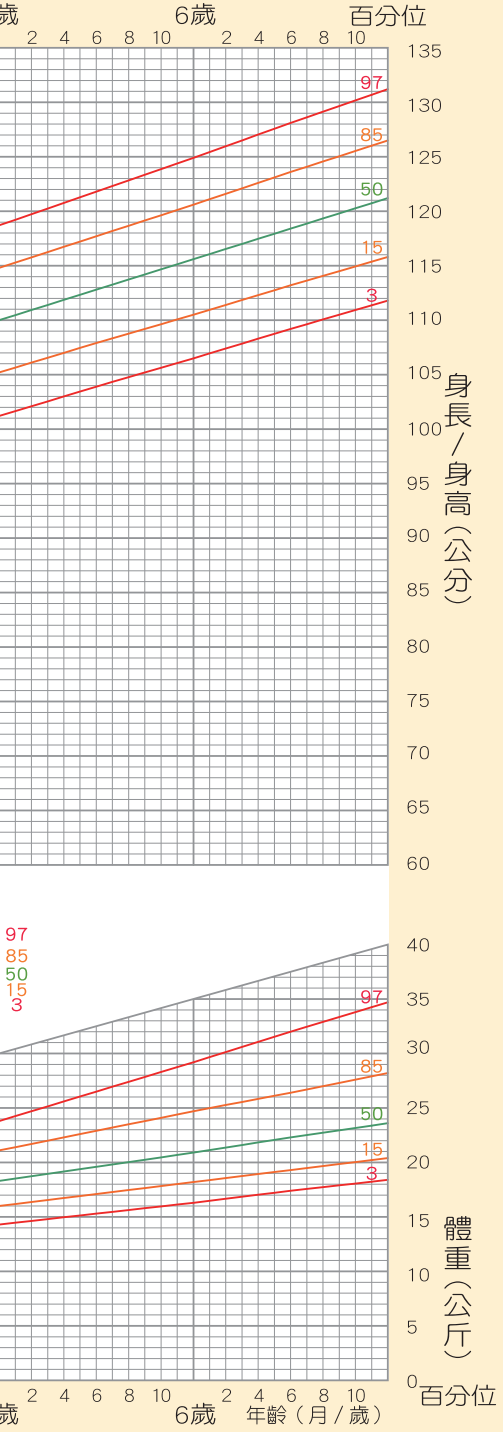
# 兒童生長曲線百分位圖

## (男孩)

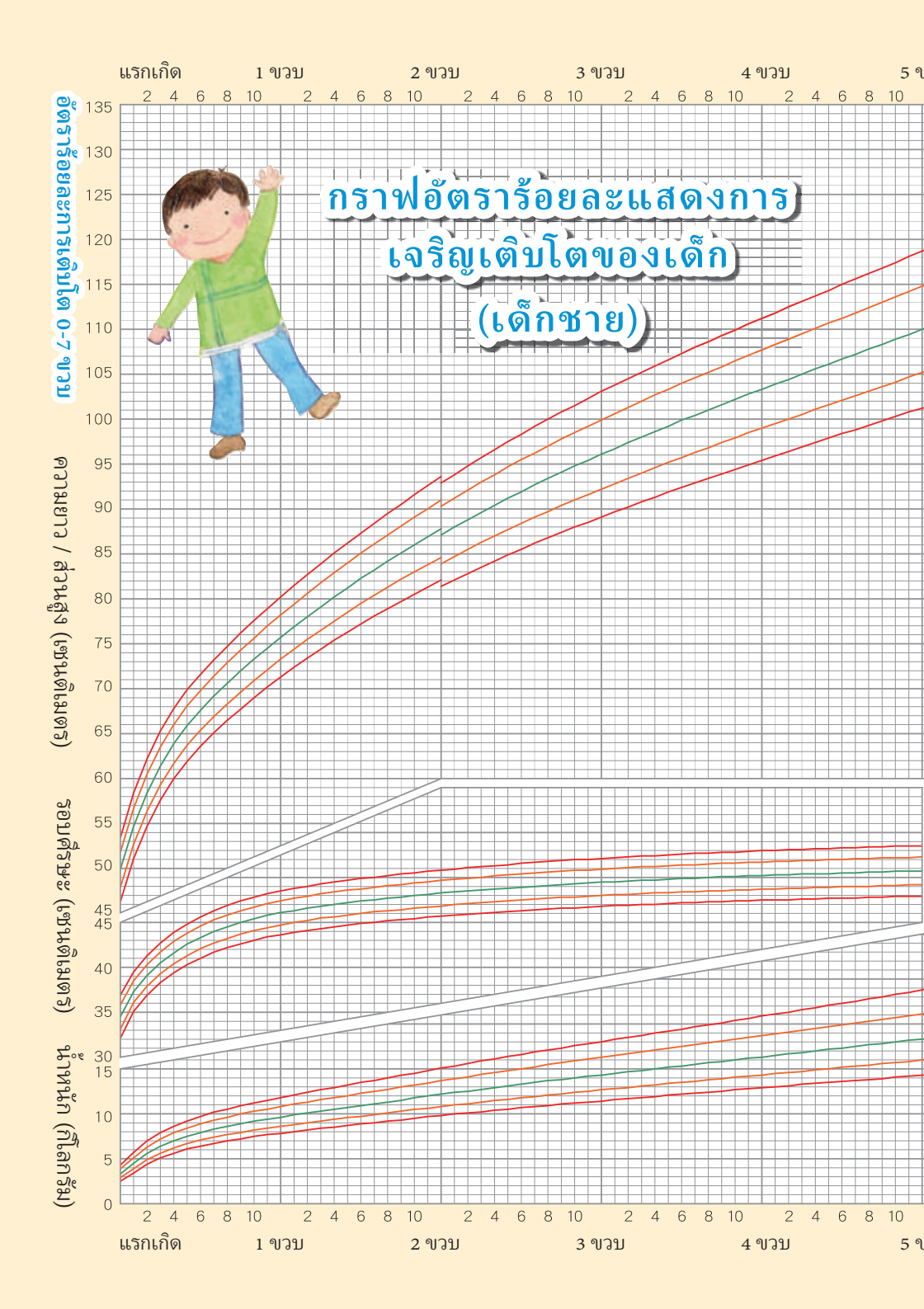
出生 1歲 2歲 3歲 4歲 5歲

身長/身高（公分）

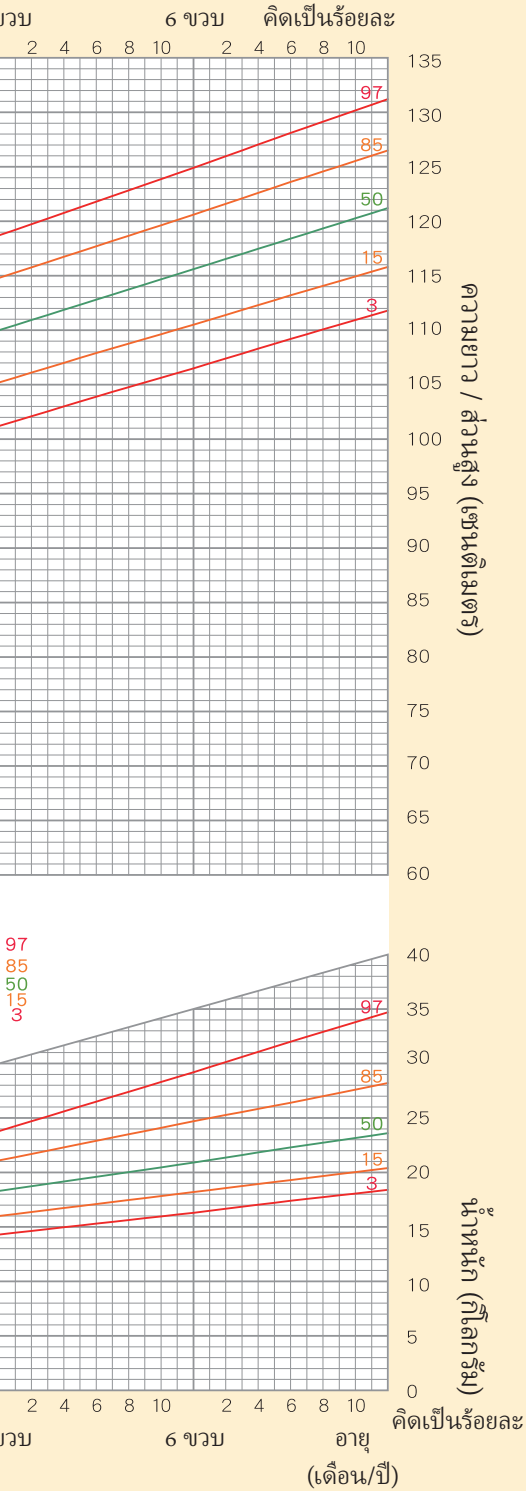
頭圍（公分） 體重（公斤）




| 檢查日期 | 年齡 | 身長/身高 | 頭圍 | 體重 |
|---|---|---|---|---|
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年<br>月 日 | 歲<br>月 | 公分 | 公分 | 公斤 |



กราฟอัตราร้อยละแสดงการ
เจริญเติบโตของเด็ก
(เด็กชาย)
อัตราร้อยละการเติบโต 0-7 ขวบ
ความยาว / ส่วนสูง (เซนติเมตร)
รอบศีรษะ (เซนติเมตร)
น้ำหนัก (กิโลกรัม)
แรกเกิด
1 ขวบ
2 ขวบ
3 ขวบ
4 ขวบ




| วันที่ตรวจ | อายุ | ความยาว/ความสูง | รอบศีรษะ | น้ำหนัก |
|---|---|---|---|---|
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |

0到7歲生長百分比

# 兒童生長曲線百分位圖
## (女孩)



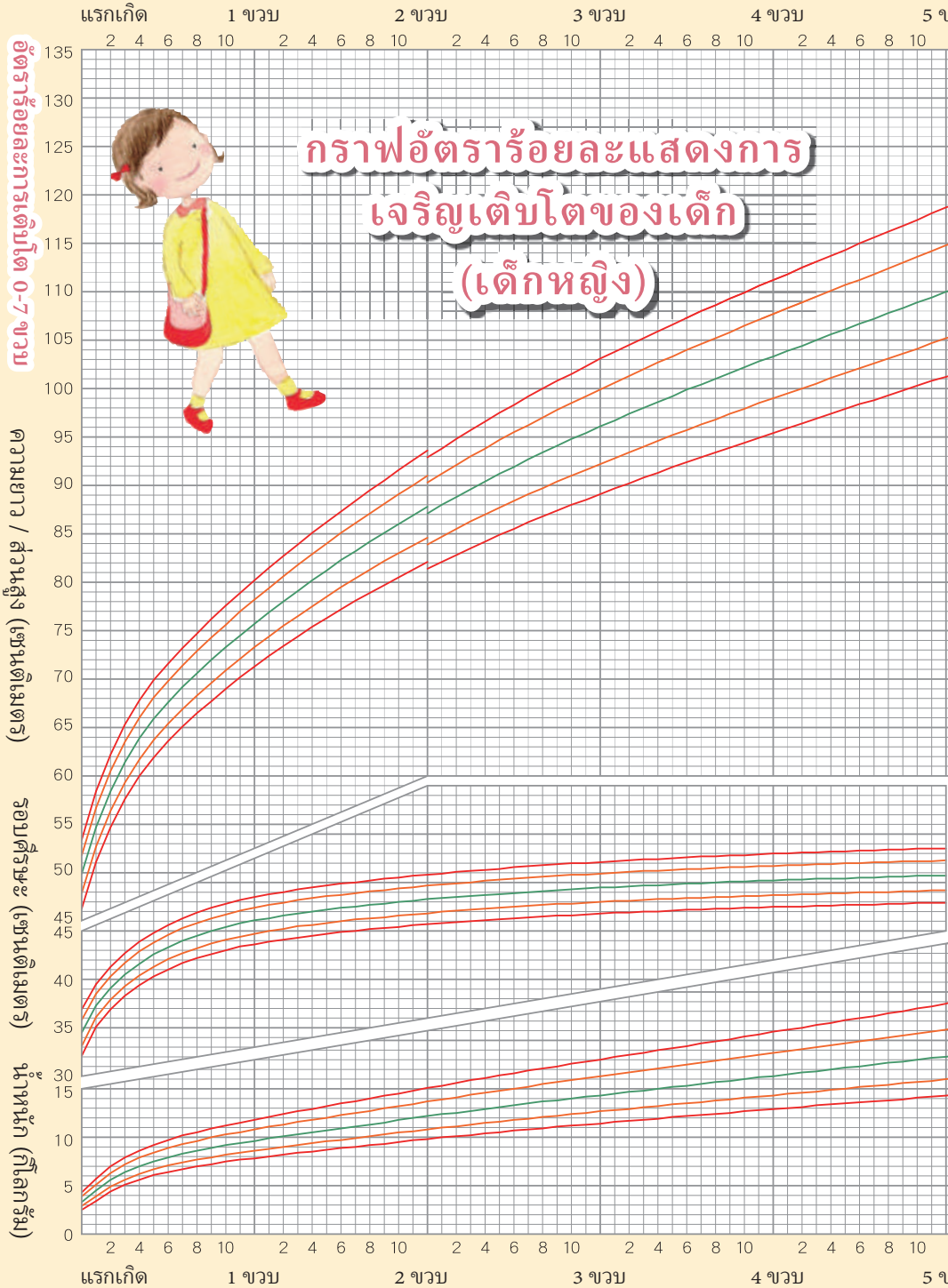
出生 1歲 2歲 3歲 4歲 5歲

身長/身高（公分）

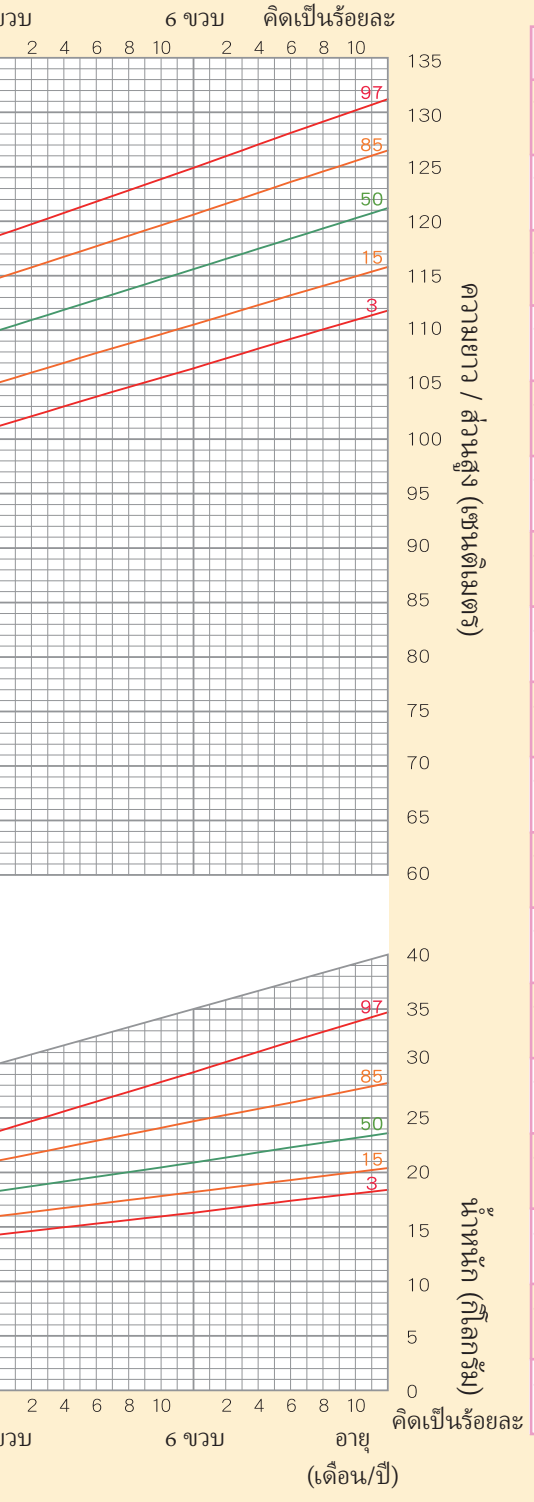
頭圍（公分） 體重（公斤）




| 檢查日期 | 年 齡 | 身長/身高 | 頭圍 | 體重 |
|---|---|---|---|---|
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |
| 年 月 日 | 歲 月 | 公分 | 公分 | 公斤 |



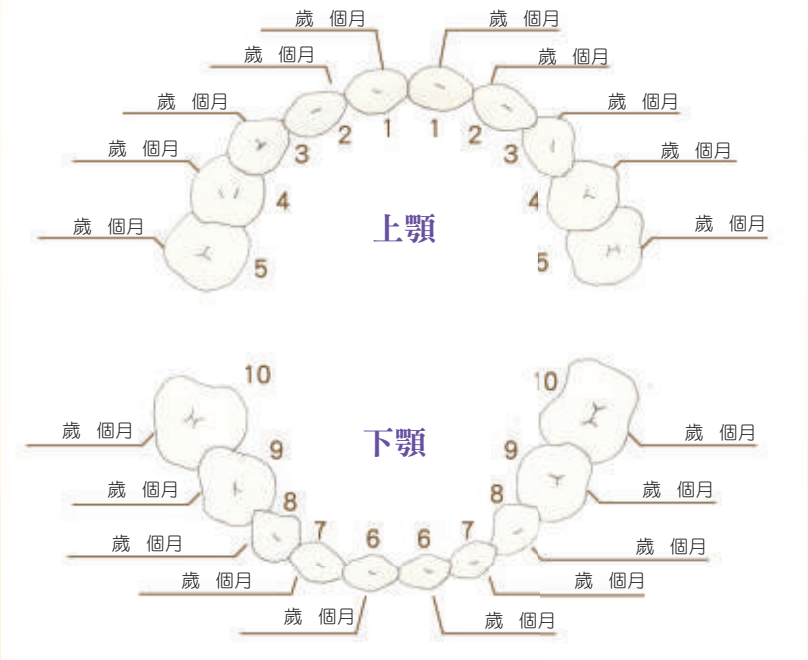
กราฟอัตราร้อยละแสดงการ
เจริญเติบโตของเด็ก
(เด็กหญิง)
อัตราร้อยละการเติบโต 0-7 ขวบ
ความยาว / ส่วนสูง (เซนติเมตร)
รอบศีรษะ (เซนติเมตร)
น้ำหนัก (กิโลกรัม)
แรกเกิด
1 ขวบ
2 ขวบ
3 ขวบ
4 ขวบ




| วันที่ตรวจ | อายุ | ความยาว/ความสูง | รอบศีรษะ | น้ำหนัก |
|---|---|---|---|---|
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |
| ปี เดือน วันที่ | ปี เดือน | เซนติเมตร | เซนติเมตร | กิโลกรัม |

# 口腔及乳牙保健紀錄

註：由牙醫師檢查及記錄



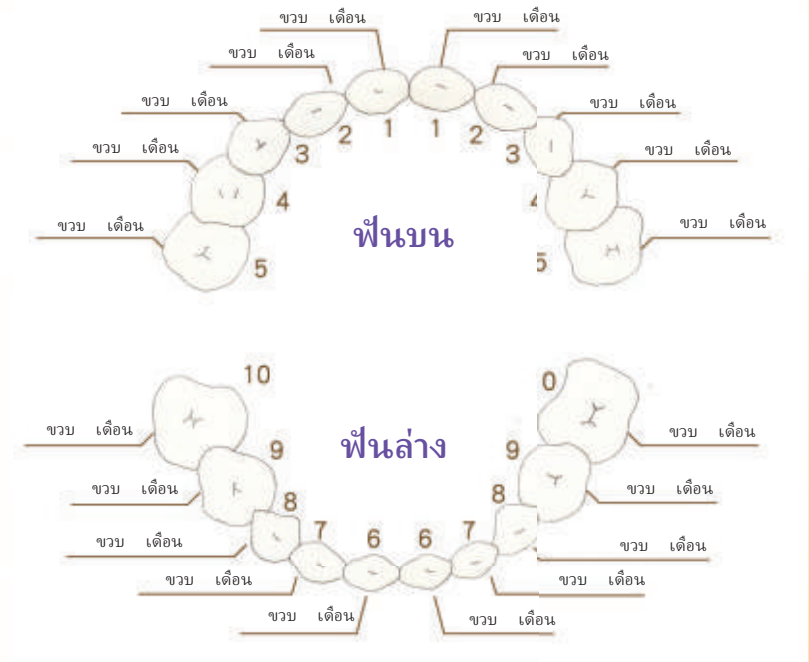



## 長牙時間參考

| | | |
|---|---|---|
| 上顎 | 上顎中門齒（1） | 7.5個月 |
| | 上顎側門齒（2） | 8個月 |
| | 上顎犬齒（3） | 16-20個月 |
| | 上顎第1臼齒（4） | 12-16個月 |
| | 上顎第2臼齒（5） | 20-30個月 |
| 下顎 | 下顎中門齒（6） | 6.5個月 |
| | 下顎側門齒（7） | 7個月 |
| | 下顎犬齒（8） | 16-20個月 |
| | 下顎第1臼齒（9） | 12-16個月 |
| | 下顎第2臼齒（10） | 20-30個月 |

# บันทึกอนามัยช่องปากและฟันน้ำนม

หมายเหตุ: ตรวจและบันทึกโดยทันตแพทย์






## เวลาการขึ้นของฟันประกอบการพิจารณา

| | | |
|---|---|---|
| ฟันบน | ฟันหน้าบน (ฟันตัด) ซี่กลาง (1) | 7.5 เดือน |
| | ฟันหน้าบน (ฟันตัด) ซี่ข้าง (2) | 8 เดือน |
| | ฟันเขี้ยวบน (3) | 16-20 เดือน |
| | ฟันกรามบนซี่ที่ 1 (4) | 12-16 เดือน |
| | ฟันกรามบนซี่ที่ 2 (5) | 20-30 เดือน |
| ฟันล่าง | ฟันหน้าล่าง (ฟันตัด) ซี่กลาง (1) | 6.5 เดือน |
| | ฟันหน้าล่าง (ฟันตัด) ซี่ข้าง (2) | 7 เดือน |
| | ฟันเขี้ยวล่าง (3) | 16-20 เดือน |
| | ฟันกรามล่างซี่ที่1 (4) | 12-16 เดือน |
| | ฟันกรามล่างซี่ที่2 (5) | 20-30 เดือน |

# 「二要二不，從齒健康」

一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。
二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。
一不：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。
二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。

| 年齡 | 兒童口腔保健注意事項 |
|---|---|
| 6個月-1歲 | 1. 喝完母奶後，可用棉棒或紗布幫寶寶清潔牙齒、牙齦、口腔及舌頭（寶寶有吸吮反射，不會抵抗放進去的棉棒或紗布）。<br>2. 在長出第1顆牙後至1歲期間，就可以開始看牙醫，並每半年口腔檢查、衛教及牙齒塗氟。<br>3. 避免讓寶寶接觸到含糖飲料、添加物或果汁。<br>4. 在幼兒萌發第1顆牙齒後，夜間餵奶頻率儘量減少，並且在餵食後，以紗布沾含氟牙膏薄薄一層，幫寶寶清潔牙齒，以減少齲齒的發生。<br>5. 不要幫忙吹涼熱食或預先咀嚼食物，勿共用餐具。<br>6. 也可將薄薄一層含氟量1,000 ppm的牙膏塗在刷毛上，幫3歲以下兒童潔牙。<br>7. 不要讓寶寶含奶瓶睡覺。 |
| 1歲-1歲半<br>1歲半-2歲 | 幼兒約12個月大左右時，開始積極養成使用杯子喝水、果汁的習慣，並戒斷使用奶瓶餵奶，避免齲齒的發生。 |
| 2歲-2歲半 | 1. 限制含糖高的食物，避免給予碳酸飲料，果汁及含糖飲料限制每天不超過125cc。<br>2. 當發現2顆乳牙相鄰時，即可開始使用牙線(棒)幫幼兒潔牙及使用含氟牙膏刷牙。 |
| 2歲半-3歲 | 由照護者使用小牙刷於用餐後幫幼兒清潔及使用含氟牙膏刷牙，務必將內、外側及咬合面刷乾淨，確實完成清潔。 |
| 3歲-3歲半<br>3歲半-4歲<br>4歲-4歲半<br>4歲半-5歲<br>5歲-5歲半<br>5歲半-6歲 | 1. 使用含氟量1,000ppm的牙膏，以豌豆般大小的牙膏量，幫助3-6歲兒童刷牙。<br>2. 由照護者教導、監督幼兒的刷牙動作，於睡覺前，必須幫寶寶清潔牙齒。<br>3. 記得每半年一次牙齒塗氟、衛教及口腔檢查，如：乳牙萌出時間、順序及咬合情況、有無齲齒、牙齦炎、上下顎骨發育是否協調、有無吸手指、吸奶嘴等情形，都會影響牙齒的萌發與排列。<br>4. 恆牙第一大臼齒長出後，就要至牙醫院所接受窩溝封填服務。 |

# "2 ต้อง 2 ไม่ ฟันแข็งแรงตลอดไป"

ต้อง 1 : ก่อนนอนต้องแปรงฟัน แปรงฟันอย่างน้อยวันละสองครั้ง

ต้อง 2: ต้องมี "ฟลูออไรด์" รวมทั้งการใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ รับการทาฟลูออไรด์เคลือบฟันและการตรวจช่องปากจากทันตแพทย์ทุกครึ่งปี

ไม่ 1: ไม่ทำลายฟัน ทานอาหารหวานให้น้อย บ้วนปากให้มาก อย่าอมขวดนมนอนหลับเด็ดขาด

ไม่ 2: ไม่ใช้การป้อนด้วยปาก บรรดาผู้ปกครองอย่าป้อนอาหารที่ตนเองเคี้ยวแล้วให้กับลูกน้อย

| อายุ | ข้อควรระวังสำหรับอนามัยช่องปากของเด็ก |
|---|---|
| 6 เดือน ถึง 1 ขวบ | 1. หลังการให้นมแม่แล้ว ควรใช้สำลีพันก้านหรือผ้ากอซทำความสะอาดฟัน เหงือก ช่องปาก และลิ้นแก่ทารก (เนื่องจากทารกมีปฏิกิริยาตอบสนองในการดูด จึงไม่ขัดขืนเมื่อสอดสำลีพันก้านหรือผ้ากอซเข้าในช่องปาก)<br>2. ในช่วงเวลาระหว่างที่ฟันน้ำนมซี่แรกขึ้นจนกระทั่งมีอายุ 1 ขวบ ก็สามารถเริ่มพบทันตแพทย์ได้ พร้อมทั้งทำการตรวจภายในช่องปาก เรียนรู้สุขวิทยา และทาฟลูออไรด์เคลือบฟันทุกครึ่งปี<br>3. หลีกเลี่ยงไม่ให้ทารกดื่มเครื่องดื่มใดๆ ที่มีส่วนผสมของน้ำตาล วัตถุปรุงแต่ง หรือน้ำผลไม้<br>4. หลังจากที่เด็กมีฟันน้ำนมซี่แรกขึ้นแล้ว ควรลดความถี่ในการให้นมในช่วงเวลากลางคืน พร้อมทั้งใช้ผ้ากอซแตะยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์เล็กน้อย ช่วยเช็ดทำความสะอาดฟันให้ลูกน้อยหลังอาหาร เพื่อลดการเกิดฟันผุ<br>5. ไม่ควรช่วยเป่าอาหารให้เย็นหรือช่วยเคี้ยวอาหารให้แหลกก่อนการป้อน ห้ามใช้อุปกรณ์หรือภาชนะในการรับประทานอาหารร่วมกัน<br>6. สามารถทายาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ 1,000 ppm บางๆ บนขนแปรง ช่วยทำความสะอาดฟันให้เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 3 ขวบได้<br>7. อย่าให้ทารกนอนหลับโดยที่อมขวดนมอยู่ |
| 1 ขวบ-1 ขวบครึ่ง<br>1 ขวบครึ่ง - 2 ขวบ | เมื่อเด็กมีอายุประมาณ 12 เดือน ควรเริ่มฝึกให้เด็กเคยชินต่อการใช้แก้วดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้โดยเร็ว พร้อมทั้งเลิกการให้นมด้วยขวดนม เพื่อป้องกันการเกิดฟันผุ |
| 2 ขวบ-2 ขวบครึ่ง | 1. จำกัดอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูง หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม น้ำผลไม้ และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล โดยจำกัดให้ดื่มได้วันละไม่เกิน 125 cc.<br>2. เมื่อพบว่ามีฟันน้ำนมขึ้นติดกัน 2 ซี่ ควรเริ่มใช้ไหม (ก้าน) ขัดฟัน ช่วยเด็กทำความสะอาดฟันและใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์แปรงฟัน |
| 2 ขวบ-2 ขวบครึ่ง | ให้ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลเด็กใช้แปรงสีฟันขนาดเล็กช่วยทำความสะอาดให้เด็กหลังรับประทานอาหาร และใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์แปรงฟัน ต้องแปรงให้สะอาดทั้งด้านในและด้านนอก รวมถึงผิวด้านบนของฟันที่ใช้ขบเคี้ยว เพื่อให้แน่ใจว่าช่องปากสะอาดดีแล้ว |
| 3 ขวบครึ่ง - 4 ขวบ<br>3 ขวบครึ่ง - 4 ขวบ<br>4 ขวบ-4 ขวบครึ่ง<br>4 ขวบครึ่ง - 5 ขวบ<br>5 ขวบ-5 ขวบครึ่ง<br>5 ขวบครึ่ง - 6 ขวบ | 1. ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ 1,000 ppm ขนาดเท่าเมล็ดถั่วลันเตา ช่วยแปรงฟันให้เด็กอายุ 3-6 ขวบ<br>2. ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลเด็กควรสอนและกำกับดูแลวิธีแปรงฟันของเด็ก และต้องช่วยทำความสะอาดฟันให้ลูกน้อยทุกครั้งก่อนเข้านอน<br>3. อย่าลืมรับการทาฟลูออไรด์เคลือบฟันหนึ่งครั้ง เรียนรู้สุขวิทยา และตรวจภายในช่องปากทุกครึ่งปี เช่นตรวจดูช่วงเวลาที่ฟันน้ำนมขึ้น ลำดับการขึ้นของฟันและภาวะสบฟัน มีฟันผุหรือไม่ อาการเหงือกอักเสบ พัฒนาการของกระดูกขากรไกรบนและล่างสอดคล้องกันหรือไม่ มีนิสัยดูดนิ้วมือหรือดูดจุกนมหลอกหรือไม่ เป็นต้น เนื่องจากสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการงอกและการเรียงตัวของฟัน<br>4. เมื่อฟันแท้ฟันกรามซี่แรกเริ่มขึ้น ควรต้องไปรับบริการเคลือบหลุมร่องฟันยังคลินิกทันตกรรม |

# 我與家人的合照



## ฉันถ่ายรูปพร้อมกับครอบครัว



# 出生至二個月 您會關心的事



## 給爸媽的叮嚀

- 當心情不好或連續幾天覺得好累時，記得找家人或朋友幫忙。
- 在寶寶睡覺時，嘗試也跟著一起休息或睡覺，但須在不同床鋪。
- 如果寶寶有哥哥姊姊，可以讓他們用安全的方式幫點小忙，並且也請爸媽分一點時間與大孩子單獨相處。
- 如果有人提供給您不喜歡的建議，微笑稱謝就好。
- 記得照顧好自己才有精力照顧寶寶。
- 別忘了做產後檢查。
- 如果要返回職場或校園，可以提前做規劃。
- 仔細觀察皮膚及糞便的顏色（於日光或白色燈光下觀察）。

## 如何和寶寶互動

- 可以開始每天玩跟洗澡。
- 可以溫柔地摸寶寶的頭或輕輕地搖他讓他覺得舒服。
- 喝奶睡著時，可以拍他、換尿布，或脫掉一些衣服讓他醒來繼續喝。
- 讓寶寶和您在同一個房間，在自己的小床裡仰睡，嬰兒床的床欄間隔要小於6公分，且床欄應保持拉起。
- 哭是正常的，而且寶寶在6-8週大時可能更會哭。寶寶哭時可以跟他說話、拍他、摸他、抱他，或輕輕搖他來安撫他。



寶寶出生至二個月的照片

**孕產婦關懷專線：0800-870870**

# เรื่องที่ท่านสนใจ ของเด็กแรกเกิด ถึง 2 เดือน

## คำเตือนสำหรับคุณพ่อคุณแม่



- เมื่อรู้สึกอารมณ์เสียหรือรู้สึกเหนื่อยติดต่อกันเป็นเวลาหลายวัน อย่าลืมขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัวหรือเพื่อน
- ขณะลูกน้อยนอนหลับ ลองพักผ่อนหรือนอนหลับไปพร้อมกันแต่ต้องนอนคนละเตียง
- หากลูกน้อยมีพี่ชายหรือพี่สาว สามารถให้พวกเขาช่วยเหลือเล็กๆ น้อยๆ ได้ด้วยวิธีการที่ปลอดภัย และพ่อแม่ควรหาเวลาเล็กน้อยอยู่ตามลำพังกับลูกที่โตกว่าด้วย
- หากมีผู้ให้คำแนะนำที่ไม่ถูกใจท่าน กิยิ้มรับแล้วกล่าวขอบคุณเป็นพอ
- จำไว้ว่าดูแลตนเองให้ดีจึงจะมีพละกำลังดูแลลูกน้อย
- อย่าลืมทำการตรวจหลังคลอด
- หากต้องกลับไปทำงานหรือกลับเข้าเรียน สามารถทำการวางแผนล่วงหน้าได้
- สังเกตสีของผิวหนังและสีของอุจจาระอย่างละเอียด (สังเกตภายใต้แสงอาทิตย์หรือแสงไฟสีขาว)



รูปถ่ายลูกน้อยตอนแรกเกิดถึง 2 เดือน

## จะทำการปฏิสัมพันธ์กับลูกน้อยอย่างไร

- สามารถเริ่มเล่นและอาบน้ำทุกวัน
- สามารถลูบศีรษะของลูกน้อยอย่างเบามือหรือแกว่งไกวเบาๆ ให้ลูกน้อยรู้สึกสบาย
- เมื่อดูดนมแล้วหลับไป สามารถตบลูกน้อยเบาๆ เปลี่ยนผ้าอ้อมหรือถอดเสื้อผ้าบางส่วนเพื่อให้เขาตื่นแล้วดูดนมต่อไป
- ให้ลูกน้อยอยู่ในห้องเดียวกับท่าน นอนหงายอยู่ในเตียงเด็กของตนเอง ช่องของที่กั้นขอบเตียงเด็กต้องน้อยกว่า 6 เซนติเมตร และที่กั้นขอบเตียงต้องดึงขึ้นอยู่ตลอดเวลา
- การร้องไห้เป็นเรื่องปกติ อีกทั้งเมื่อทารกอายุ 6-8 เดือนอาจจะร้องไห้เก่งขึ้นด้วย
  เมื่อลูกน้อยร้องไห้สามารถพูดคุยกับเขา ตบเบาๆ ลูบไล้ อุ้ม หรือแกว่งไกวเบาๆ เพื่อปลอบโยน

**สายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด: 0800-870870**

# 出生至二個月 家長記錄事項

**＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整**

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____月_____天）

1. 寶寶於出生後_____天自生產院所返家。

2. 是否已接受新生兒先天性代謝異常疾病篩檢？ ☐是，☐否

3. 是否已接受新生兒聽力篩檢？ ☐是，☐否

4. 出生至今生過病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

5. 餵食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 嬰兒配方奶粉，約_____小時餵奶1次，1天餵食_____次，
   每次_____C.C.，奶粉_____匙，廠牌 _____
   有任何餵食問題嗎？_____

6. 大便狀況：1天解_____次或_____天解1次大便。

   顏色_____☐ 正常，☐ 不正常（請參閱第32頁嬰兒大便卡說明）
   形狀_____☐ 糊狀，☐ 水稀狀，☐ 條狀，☐ 其他_____

7. 發展狀況：

   (1) 清醒時俯臥，是否能將頭稍微抬離床面？ ☐是，☐否
   (2) 出現巨大聲音時，是否會驚嚇得手腳伸開或哭出來？ ☐是，☐否
   (3) 用手電筒照射寶寶的眼睛，他是否會眨眼？ ☐是，☐否
   (4) 在耳邊搖動鈴鐺或其他會發出聲音的東西，是否會有反應（眨眼、驚嚇、突然安靜下來、稍微轉頭等）？ ☐是，☐否

8. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

# รายการจดบันทึกสำหรับผู้ปกครอง เด็กแรกเกิดถึง 2 เดือน

*** ผู้ปกครองโปรดกรอกข้อมูลต่อไปนี้ให้เรียบร้อยก่อนพาเด็กไปรับการตรวจสุขภาพ**

บันทึกรายการต่อไปนี้เมื่อ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ (มีอายุ_____เดือน_____วัน)

1. ทารกออกจากโรงพยาบาลที่คลอดกลับไปอยู่บ้าน หลังคลอดได้_____ วัน
2. ได้รับการตรวจคัดกรองโรคความผิดปกติทางเมตาบอลิซึมแต่กำเนิดในทารกแรกเกิดแล้วใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
3. ได้รับการตรวจคัดกรองการได้ยินเสียงของทารกแรกเกิดแล้วใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
4. หลังคลอดจนถึงปัจจุบัน ทารกเคยเจ็บป่วยหรือไม่? เคยต้องอยู่รักษาตัวในโรงพยาบาลหรือไม่? กรุณาจดบันทึกไว้ข้างล่าง :

   _____
5. ลักษณะการป้อนอาหาร:
   ☐ เลี้ยงด้วยนมแม่วันละประมาณ _____ครั้ง.
   ☐ เลี้ยงด้วยนมผงดัดแปลงสำหรับทารก ประมาณ _____
   ชั่วโมงให้นม 1 ครั้ง 1 วัน ให้นม _____ ครั้ง
   ครั้งละ _____C.C. ใช้นมผง _____ช้อน ใช้นมผงยี่ห้อ _____
   มีปัญหาในการให้นมหรือไม่?_____
6. การขับถ่ายอุจจาระ : ถ่ายวันละ _____ครั้ง หรือ _____วัน ถึงจะถ่ายอุจจาระ 1 ครั้ง
   สี _____ ☐ปกติ ☐ผิดปกติ (กรุณาดูที่หน้า 33 คำชี้แจงบัตรเทียบสีอุจจาระทารก)
   ลักษณะรูปร่าง _____ ☐มีเนื้อเหลว ☐เป็นน้ำ ☐เป็นแท่ง ☐อื่นๆ _____
7. พัฒนาการ :
   (1) ขณะที่ตื่นอยู่ เมื่อทารกนอนคว่ำสามารถยกศีรษะขึ้นพ้นจากที่นอนได้ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (2) เมื่อมีเสียงดังมากๆ ทารกจะตกใจจนยืดแขนขาออกหรือร้องไห้ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (3) เมื่อใช้ไฟฉายส่องที่ดวงตาของทารก ทารกจะกระพริบตาใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (4) เมื่อสั่นกระดิ่งหรือวัตถุอื่นที่มีเสียงที่ข้างหูของทารก ทารกจะมีปฏิกิริยาตอบสนองใช่หรือไม่ (เช่น กระพริบตา ตกใจ หยุดเงียบเสียงลง หันศีรษะเล็กน้อย เป็นต้น)? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
8. หากท่านมีข้อสงสัยใดเกี่ยวกับการดูแลเด็กหรือมีปัญหาที่ต้องการสอบถามแพทย์ กรุณาจดบันทึกไว้ข้างล่างนี้:

   _____

# 出生至二個月 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過 ☐需追蹤 ☐需轉介_____




建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

# บันทึกการตรวจสุขภาพ ของเด็กแรกเกิดถึง 2 เดือน

**＊ ทารกคลอดก่อนกำหนดโปรดใช้อายุที่ผ่านการปรับแก้ไขแล้ว**

วันที่ตรวจ: ปี_____ เดือน_____ วันที่_____ อายุ: _____เดือน_____วัน

ความยาว: _____เซนติเมตร (ที่ตำแหน่งร้อยละ____) น้ำหนัก: ____ กิโลกรัม (ที่ตำแหน่งร้อยละ____)

รอบศีรษะ: _____เซนติเมตร (ที่ตำแหน่งร้อยละ____)

ประเมินการเจริญเติบโต: ☐ ปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____

การตรวจร่างกาย :
☐ ไม่พบความผิดปกติ
☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1. _____ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
2. _____ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
3. _____ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
4. _____ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____

＊ หากพบบาดแผลที่ไม่ทราบสาเหตุ หรือสงสัยว่ามีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว หรือมีการทารุณกรรมเด็ก เป็นต้น กรุณาแจ้งเรื่องตามกำหนด (ดูที่หน้า 193)

ประเมินผลพัฒนาการ: ☐ ผ่าน ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย




เวลาที่แนะนำให้ตรวจสุขภาพครั้งต่อไป:

นับตั้งแต่ ปี_____ เดือน_____

จนถึงปี_____ เดือน_____

ผู้ปกครองลงนาม: _____ แพทย์ลงนาม: _____

# 出生至二個月 衛教記錄表

**紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。**

【本方案由菸品健康福利捐補助】

| 衛教主題 | 重點 | 家長評估 | | | 醫師指導重點 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 不清楚未做到 | 清楚但未做到 | 已做到 | |
| 1.嬰兒哺餵(參閱第28頁) | 餵食狀況 | ☐ | ☐ | ☐ | 觀察寶寶一天尿褲變濕5-8次來確定寶寶有吃飽。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 餵奶問題之原因與處理，尤其是母乳哺餵問題。 |
| 2.預防嬰兒猝死(參閱第20, 138, 204頁) | 寶寶睡姿 | ☐ | ☐ | ☐ | 每次睡眠都應仰睡，可考慮在睡眠時使用奶嘴。 |
| | 睡眠環境 | ☐ | ☐ | ☐ | 睡眠地方(床鋪)表面須堅實。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 與嬰兒同室但避免同床(含沙發或墊子)。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 嬰兒床避免有鬆軟物件。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 避免環境過熱。 |
| | 家人情形 | ☐ | ☐ | ☐ | 保持無菸環境，避免寶寶受二手菸、三手菸的危害。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 避免服用會影響清醒能力的藥物或酒精性飲料。 |
| 3.預防事故傷害(參閱第186-188頁) | 嬰兒搖晃症 | ☐ | ☐ | ☐ | 寶寶哭泣是和大人溝通方式，需要家長耐心安撫，不可以劇烈搖晃、旋轉或將寶寶拋到床上；如果照顧者情緒無法控制，請向親友尋求協助。 |
| | 寶寶外出 | ☐ | ☐ | ☐ | 乘車應使用嬰兒用臥床置於後座且面向後方。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 避免使用機車或自行車搭載寶寶。 |
| | 居家環境安全 | ☐ | ☐ | ☐ | 使用嬰兒床都會將嬰兒床欄拉起或是在一般床邊使用床欄，並注意床欄間隔。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 寶寶身上或身邊勿有任何懸線，如懸掛奶嘴、項鍊、平安符、窗簾繩或玩具吊繩。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 不要抱著寶寶泡牛奶或拿著熱飲。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 準備寶寶洗澡水，先放冷水再放熱水。 |
| ※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870 | | | | | |
| 醫療院所名稱及代碼 | | 衛教對象與寶寶關係： | | 醫師簽章：<br>指導日期_____年_____月_____日 | |

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為1個月大，可搭配第1次兒童預防保健（補助時程為0-2個月大）執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

# ตารางบันทึกสุขวิทยา เด็กแรกเกิดถึง 2 เดือน

**ภายในกรอบสีแดง ขอให้แพทย์พยาบาลช่วยเหลือผู้ปกครองในการกรอก ก่อนเริ่มแนะแนวสุขวิทยา เพื่อไว้ให้แพทย์พิจารณา**

[โครงการนี้ได้รับการอุดหนุนจากภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อสวัสดิการสุขภาพ]

| หัวข้อสุขวิทยา | หลักสำคัญ | ผู้ปกครองประเมิน | | | หลักสำคัญที่แพทย์แนะแนว |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ไม่ทราบ ไม่ได้ทำ | ทราบแต่ไม่ได้ทำ | ทำแล้ว | |
| 1. การป้อนทารก (ดูที่หน้า 29) | ลักษณะการป้อนอาหาร | ☐ | ☐ | ☐ | สังเกตลูกน้อยปัสสาวะเปียกผ้าอ้อมวันละ 5-8 ครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่าลูกน้อยกินอิ่ม |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | สาเหตุและการแก้ไขปัญหาการให้นม โดยเฉพาะปัญหาการให้นมแม่ |
| 2. ป้องกันการเสียชีวิตอย่างฉับพลันของทารก (ดูที่หน้า 21, 139, 205) | ท่านอนของทารก | ☐ | ☐ | ☐ | ควรนอนหลับในท่าหงายทุกครั้ง สามารถพิจารณาใช้จุกนมหลอกขณะนอนหลับได้ |
| | สภาพแวดล้อมในการนอน | ☐ | ☐ | ☐ | พื้นผิวของสถานที่นอนหลับ (ฟูกที่นอน) ต้องแข็งแน่น |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อยู่ห้องเดียวกันกับทารก แต่หลีกเลี่ยงการนอนเตียงเดียวกัน (รวมถึงโซฟาหรือเบาะรอง) |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เตียงทารกควรหลีกเลี่ยงการมีสิ่งฟูนุ่มใดๆ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่ร้อนเกินไป |
| | สภาพการณ์ของคนในครอบครัว | ☐ | ☐ | ☐ | รักษาสภาพแวดล้อมไร้บุหรี่ หลีกเลี่ยงการที่ทารกได้รับอันตรายจากควันบุหรี่มือสองและควันบุหรี่มือสาม |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ |
| 3. ป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ (ดูที่หน้า 187-189) | ภาวะอาการจากเด็กทารกถูกเขย่าอย่างรุนแรง | ☐ | ☐ | ☐ | การร้องให้เป็นวิธีการสื่อสารกับผู้ใหญ่อย่างหนึ่งของลูกน้อย ผู้ปกครองจำเป็นต้องอดทนปลอบโยน ห้ามเขย่าอย่างรุนแรง หมุนวน หรือโยนลูกน้อยลงบนเตียง หากผู้ดูแลไม่สามารถระงับอารมณ์ได้ กรุณาขอความช่วยเหลือจากญาติมิตร |
| | พาลูกน้อยออกไปนอกบ้าน | ☐ | ☐ | ☐ | เมื่อนั่งรถควรใช้เบาะนิรภัยสำหรับทารกติดตั้งไว้เบาะที่นั่งด้านหลังของรถและหันหน้าไปข้างหลัง |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | หลีกเลี่ยงการให้ทารกนั่งรถจักรยานยนต์หรือรถจักรยาน |
| | ความปลอดภัยด้านสภาพแวดล้อมในบ้าน | ☐ | ☐ | ☐ | การใช้เตียงเด็กทารกต้องดึงที่กั้นขอบเตียงขึ้นหรือใช้ที่กั้นเตียงสำหรับเตียงทั่วไป และต้องระมัดระวังช่องห่างของที่กั้นขอบเตียงด้วย |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อย่าให้มีเชือกหรือเส้นสายบนร่างกายหรือข้างกายทารก เช่น เชือกแขวนจุกนมหลอก สร้อยคอ ถุงใส่ยันต์มงคล เชือกผ้าม่าน หรือเชือกแขวนของเล่น เป็นต้น |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อย่าอุ้มเด็กขณะชงนมหรือถือเครื่องดื่มร้อน |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | การเตรียมน้ำอาบสำหรับทารก ให้ปล่อยน้ำเย็นใส่ก่อนค่อยตามด้วยน้ำร้อนให้ |

※ หลังกลับบ้านหากมีความต้องการปรึกษาการเลี้ยงดูบุตร โปรดใช้บริการจากสายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด 0800-870870

| ชื่อและรหัสสถานพยาบาล | ความสัมพันธ์ของผู้เรียนสุขวิทยากับทารก: | แพทย์ลงนามประทับตรา:<br>วันที่แนะนำ ปี_____เดือน_____วันที่_____ |
|---|---|---|

หมายเหตุ:
1. เนื้อหาด้านการแนะแนวสุขวิทยานี้ วิเคราะห์จัดทำขึ้นร่วมกันระหว่างทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ และสมาคมกุมารเวชศาสตร์ไต้หวัน
2. การแนะแนวสุขวิทยาครั้งนี้สำหรับทารกอายุ 1 เดือน สามารถปฏิบัติร่วมกับการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็ก ครั้งที่ 1 (กำหนดการให้ความช่วยเหลือคือ แรกเกิดถึง 2 เดือน) และโปรดอ่านรายละเอียดคู่มือสุขภาพเด็กเพื่อให้การแนะแนวสุขวิทยา

# 二至四個月 您會關心的事



## 給爸媽的叮嚀

- 有私人的時間。
- 與每個孩子有單獨相處的時間。
- 鼓勵另一半幫忙照顧寶寶。
- 如果有需要，選擇一個受過訓練且成熟負責的保母。
- 每天擁抱寶寶，對著寶寶唱歌與說話。
- 按摩寶寶使他容易入睡。

## 如何和寶寶互動

- 保持日常生活習慣，如餵食、午睡和晚上睡覺的時間需固定。
- 午睡和晚上睡覺的時間，不管寶寶是醒著或是昏昏欲睡，都放在寶寶床上。
- 降低寶寶的床墊，使他坐起來也無法越過床欄，並應隨時保持床欄立起。
- 了解寶寶的喜惡。
- 鼓勵寶寶主動玩耍，如給寶寶鏡子或鮮豔的玩具，讓他們握著。
- 當寶寶哭鬧的時候，給寶寶一個奶嘴。
- 經常與寶寶說話。



寶寶二至四個月的照片

**孕產婦關懷專線：0800-870870**

# เรื่องที่ท่านสนใจ ของเด็ก 2 ถึง 4 เดือน

## คำเตือนสำหรับคุณพ่อคุณแม่

- มีเวลาเป็นส่วนตัว
- มีเวลาอยู่ตามลำพังกับลูกทุกคน
- ให้กำลังใจสนับสนุนคู่ชีวิตให้ช่วยดูแลลูกน้อย
- หากมีความจำเป็น เลือกพี่เลี้ยงเด็กที่ผ่านการฝึกอบรม มีวุฒิภาวะ และความรับผิดชอบ
- อุ้มกอดลูกน้อย ร้องเพลง และพูดกับลูกน้อยทุกวัน
- บีบนวดลูกน้อยเพื่อให้เขาหลับง่าย





รูปถ่ายลูกน้อยอายุ 2 ถึง 4 เดือน

## จะทำการปฏิสัมพันธ์กับลูกน้อยอย่างไร

- รักษาระเบียบในชีวิตประจำวัน เช่น เวลาในการป้อนอาหาร นอนตอนกลางวัน และนอนตอนกลางคืนต้องแน่นอน
- เวลานอนตอนกลางวันหรือตอนกลางคืน ไม่ว่าลูกน้อยจะตื่นอยู่หรือง่วงสะลึมสะลือ ต้องให้นอนบนเตียงของลูกน้อย
- ลดระดับฟูกนอนในเตียงของลูกน้อยให้ต่ำ แม้เขาจะยืนขึ้นก็ไม่สามารถก้าวข้ามที่กั้นขอบเตียงได้ พร้อมทั้งดึงที่กั้นขอบเตียงขึ้นตลอดเวลา
- รู้ในสิ่งที่ลูกน้อยชอบและเกลียด
- สนับสนุนการเล่นของลูกน้อย เช่น มอบกระจกแก่ลูกน้อยหรือของเล่นสีสด ให้พวกเขาได้ถือไว้ในมือ
- ในเวลาที่ลูกน้อยร้องไห้งอแง มอบจุกนมหลอก 1 อัน ให้ลูกน้อย
- พูดคุยกับลูกน้อยอยู่เสมอ

**สายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด: 0800-870870**

# 二至四個月 家長記錄事項

**＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整**

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____月_____天）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 餵食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 嬰兒配方奶粉，約_____小時餵奶1次，1天餵食_____次，
   每次_____C.C.，奶粉_____匙，廠牌 _____
   有任何餵食問題嗎？_____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。

   顏色_____☐ 正常，☐ 不正常（請參閱第32頁嬰兒大便卡說明）
   形狀_____☐ 糊狀，☐ 水稀狀，☐ 條狀，☐ 其他_____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：

   (1) 俯臥時，是否能抬頭至45度？ ☐是，☐否
   (2) 跟寶寶說話或逗他時，他是否會微笑？ ☐是，☐否
   (3) 是否會注視移動的物品？ ☐是，☐否
   (4) 跟寶寶說話或逗他時，他是否會發出像「Y」「ㄍㄨ」之類的聲音回應？ ☐是，☐否

6. 日常行為：

   (1) 乘車時使用平躺式汽車安全座椅，且置於後座面向後方嗎？ ☐是，☐否
   (2) 每天協助寶寶清潔口腔嗎？ ☐是，☐否
   (3) 住家是無菸環境嗎？ ☐是，☐否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

# รายการจดบันทึกสำหรับผู้ปกครอง เมื่อเด็กมีอายุ 2 ถึง 4 เดือน

*** ผู้ปกครองโปรดกรอกข้อมูลต่อไปนี้ให้เรียบร้อยก่อนพาเด็กไปรับการตรวจสุขภาพ**

บันทึกรายการต่อไปนี้เมื่อ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ (มีอายุ_____เดือน_____วัน)

1. นับตั้งแต่การตรวจสุขภาพครั้งที่แล้วถึงปัจจุบัน ทารกเคยเจ็บป่วยหรือไม่? เคยต้องอยู่รักษาตัวในโรงพยาบาลหรือไม่? กรุณาจดบันทึกไว้ข้างล่าง :

   _____

2. ลักษณะการป้อนอาหาร:
   ☐ เลี้ยงด้วยนมแม่วันละประมาณ _____ครั้ง.
   ☐ เลี้ยงด้วยนมผงดัดแปลงสำหรับทารก ประมาณ _____ชั่วโมง ให้นม1ครั้ง1 วัน ให้นม _____ ครั้ง, ครั้งละ_____C.C. ใช้นมผง _____ช้อน ใช้นมผงยี่ห้อ _____
   มีปัญหาในการให้นมหรือไม่? _____

3. การขับถ่ายอุจจาระ: _____วัน ถ่ายอุจจาระ 1 ครั้ง หรือถ่ายวันละ _____ครั้ง
   สี _____ ☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ (กรุณาดูที่หน้า 33 คำชี้แจงบัตรเทียบสีอุจจาระทารก)
   ลักษณะ _____ ☐ มีเนื้อเหลว ☐ เป็นน้ำ ☐ เป็นแท่ง ☐ อื่นๆ _____

4. มีปัญหาเรื่องการนอนหรือไม่?_____

5. พัฒนาการ :
   (1) เมื่อนอนคว่ำ สามารถยกศีรษะขึ้นทำมุม 45 องศาได้ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (2) เมื่อมีคนพูดคุยหรือเล่นด้วย ลูกน้อยจะยิ้มใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (3) สามารถจ้องมองวัตถุที่เคลื่อนไหวได้ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (4) เมื่อมีคนพูดคุยหรือเล่นด้วย ลูกน้อยจะโต้ตอบโดยออกเสียง เช่น “อา” “กู” เช่นนี้ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

6. พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน:
   (1) เมื่อนั่งรถใช้เบาะนั่งนิรภัยสำหรับเด็กแบบนอนราบ และติดตั้งไว้ยังเบาะที่นั่งด้านหลังของรถ หันหน้าไปด้านหลังหรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (2) ช่วยทำความสะอาดช่องปากให้ลูกน้อยทุกวันหรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (3) ที่อยู่อาศัยเป็นสภาพแวดล้อมไร้บุหรี่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

7. หากท่านมีข้อสงสัยใดเกี่ยวกับการดูแลเด็กหรือมีปัญหาที่ต้องการสอบถามแพทย์ กรุณาจดบันทึกไว้ข้างล่างนี้:

   _____

# 二至四個月 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

# บันทึกการตรวจสุขภาพ เด็กอายุ 2 ถึง 4 เดือน

**＊ ทารกคลอดก่อนกำหนดโปรดใช้อายุที่ผ่านการปรับแก้ไขแล้ว**

วันที่ตรวจ: ปี_____ เดือน_____ วันที่_____ อายุ: _____เดือน_____วัน

ความยาว: _____เซนติเมตร (ที่ตำแหน่งร้อยละ____) น้ำหนัก: ____ กิโลกรัม (ที่ตำแหน่งร้อยละ____)

รอบศีรษะ: _____เซนติเมตร (ที่ตำแหน่งร้อยละ____)

ประเมินการเจริญเติบโต: ☐ ปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____

การตรวจร่างกาย :
☐ ไม่พบความผิดปกติ
☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1. _____ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
2. _____ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
3. _____ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
4. _____ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____

＊ หากพบบาดแผลที่ไม่ทราบสาเหตุ หรือสงสัยว่ามีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว หรือมีการทารุณกรรมเด็ก เป็นต้น กรุณาแจ้งเรื่องตามกำหนด (ดูที่หน้า 193)

ประเมินผลพัฒนาการ: ☐ ผ่าน (รวมรายการที่ไม่ผ่านในครั้งก่อน)
☐ ต้องติดตาม
☐ ต้องโอนย้าย (กรุณากรอก “แบบส่งเรื่องการประเมินผลพัฒนาการในเด็ก” ดูที่หน้า 239)

รายการที่ควรระวัง: ☐ ด้านการเคลื่อนไหว ☐ ด้านภาษา ☐ ด้านการเรียนรู้ ☐ ด้านสังคมและอารมณ์
☐ อื่นๆ _____



เวลาที่แนะนำให้ตรวจสุขภาพครั้งต่อไป:

นับตั้งแต่ ปี_____ เดือน_____

จนถึง ปี_____ เดือน_____

ผู้ปกครองลงนาม: _____ แพทย์ลงนาม: _____

# 二至四個月 衛教記錄表

**紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。**

【本方案由菸品健康福利捐補助】

| 衛教主題 | 重點 | 家長評估 | | | 醫師指導重點 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 不清楚未做到 | 清楚但未做到 | 已做到 | |
| 1.嬰兒哺餵(參閱第28頁 | 餵食及口腔清潔 | □ | □ | □ | 可持續哺育母乳至2歲；但6個月後即需添加副食品。 |
| | | □ | □ | □ | 奶量與餵食頻率，須依寶寶需求餵食。 |
| | | □ | □ | □ | 絕對不要含奶瓶睡覺。 |
| 2.預防嬰兒猝死(參閱20, 138, 204頁) | 寶寶睡姿 | □ | □ | □ | 每次睡眠都應仰睡，可考慮在睡眠時使用奶嘴。 |
| | 睡眠環境 | □ | □ | □ | 睡眠地方(床鋪)表面須堅實。 |
| | | □ | □ | □ | 與嬰兒同室但避免同床(含沙發或墊子)。 |
| | | □ | □ | □ | 嬰兒床避免有鬆軟物件。 |
| | | □ | □ | □ | 避免環境過熱。 |
| | 家人情形 | □ | □ | □ | 保持無菸環境，避免寶寶受二手菸、三手菸的危害。 |
| | | □ | □ | □ | 避免服用會影響清醒能力的藥物或酒精性飲料。 |
| 3.預防事故傷害(參閱第186-188頁) | 寶寶外出 | □ | □ | □ | 不可讓寶寶獨處，或將寶寶單獨留在車內。 |
| | | □ | □ | □ | 乘車應使用嬰兒用臥床置於後座且面向後方。 |
| | 居家環境安全 | □ | □ | □ | 不要抱著寶寶泡牛奶或拿著熱飲。 |
| | | □ | □ | □ | 燙傷急救五步驟『沖、脫、泡、蓋、送』。 |
| | | □ | □ | □ | 使用嬰兒床都會將嬰兒床欄拉起或是在一般床邊使用床欄，並注意床欄間隔。 |
| | | □ | □ | □ | 寶寶身上或身邊勿有任何懸線，如懸掛奶嘴、項鍊、平安符、窗簾繩或玩具吊繩。 |
| ※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870 | | | | | |
| 醫療院所名稱及代碼 | 衛教對象與寶寶關係： | 醫師簽章：<br>指導日期_____年_____月_____日 | | | |

備註：1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為2-3個月大，可搭配第2次兒童預防保健（補助時程為2-4個月大）執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

# ตารางบันทึกสุขวิทยา เด็กอายุ 2 ถึง 4 เดือน

**ภายในกรอบสีแดง ขอให้แพทย์พยาบาลช่วยเหลือผู้ปกครองในการกรอก ก่อนเริ่มแนะแนวสุขวิทยา เพื่อไว้ให้แพทย์พิจารณา**

[โครงการนี้ได้รับการอุดหนุนจากภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อสวัสดิการสุขภาพ]

| หัวข้อสุขวิทยา | หลักสำคัญ | ผู้ปกครองประเมิน: ไม่ทราบ ไม่ได้ทำ | ทราบแต่ไม่ได้ทำ | ทำแล้ว | หลักสำคัญที่แพทย์แนะแนว |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. การป้อนทารก (ดูที่หน้า 29) | การป้อนอาหารและทำความสะอาดช่องปาก | ☐ | ☐ | ☐ | สามารถให้นมแม่ต่อเนื่องได้จนถึงอายุ 2 ขวบ แต่หลัง 6 เดือนไปแล้วควรให้อาหารเสริม |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ปริมาณนมและความถี่ในการให้ ต้องให้ตามความต้องการของทารก |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ห้ามอมขวดนมนอนหลับเด็ดขาด |
| 2. ป้องกันการเสียชีวิตอย่างฉับพลันของทารก (ดูที่หน้า 21, 139, 205) | ท่านอนของทารก | ☐ | ☐ | ☐ | ควรนอนหลับในท่าหงายทุกครั้ง สามารถพิจารณาใช้จุกนมหลอกขณะนอนหลับได้ |
| | สภาพแวดล้อมในการนอน | ☐ | ☐ | ☐ | พื้นผิวของสถานที่นอนหลับ (ฟูกที่นอน) ต้องแข็งแน่น |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อยู่ห้องเดียวกันกับทารก แต่หลีกเลี่ยงการนอนเตียงเดียวกัน (รวมถึงโซฟาหรือเบาะรอง) |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เตียงทารกควรหลีกเลี่ยงการมีสิ่งฟูนุ่มใดๆ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่ร้อนเกินไป |
| | สภาพการณ์ของคนในครอบครัว | ☐ | ☐ | ☐ | รักษาสภาพแวดล้อมไร้บุหรี่ หลีกเลี่ยงการที่ทารกได้รับอันตรายจากควันบุหรี่มือสองและควันบุหรี่มือสาม |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ |
| 3. ป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ (ดูที่หน้า 187-189) | พาลูกน้อยออกไปนอกบ้าน | ☐ | ☐ | ☐ | ห้ามให้ลูกน้อยอยู่คนเดียว หรือปล่อยลูกน้อยไว้ตามลำพังในรถ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เมื่อนั่งรถควรใช้เบาะนิรภัยสำหรับทารกติดตั้งไว้เบาะที่นั่งด้านหลังของรถและหันหน้าไปข้างหลัง |
| | ความปลอดภัยด้านสภาพแวดล้อมในบ้าน | ☐ | ☐ | ☐ | อย่าอุ้มเด็กขณะชงนมหรือถือเครื่องดื่มร้อน |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | การปฐมพยาบาลแผลไหม้ลวก 5 ขั้นตอน “ชง(ล้าง) ทัว(ถอด) เพ่า(แช่) ไก้(ปิด) ซ่ง(ส่ง)” |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | การใช้เตียงเด็กทารกต้องดึงที่กั้นขอบเตียงขึ้นหรือใช้ที่กั้นเตียงสำหรับเตียงทั่วไป และต้องระมัดระวังช่องห่างของที่กั้นขอบเตียงด้วย |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อย่าให้มีเชือกหรือเส้นสายบนร่างกายหรือข้างกายทารก เช่น เชือกแขวนจุกนมหลอก สร้อยคอ ถุงใส่ยันต์มงคล เชือกผ้าม่าน หรือเชือกแขวนของเล่น เป็นต้น |

✳ หลังกลับบ้านหากมีความต้องการปรึกษาการเลี้ยงดูบุตร โปรดใช้บริการจากสายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด 0800-870870

| ชื่อและรหัสสถานพยาบาล | ความสัมพันธ์ของผู้เรียนสุขวิทยากับทารก: | แพทย์ลงนามประทับตรา: วันที่แนะนำ ปี_____เดือน_____วันที่_____ |
|---|---|---|

หมายเหตุ:
1. เนื้อหาด้านการแนะแนวสุขวิทยานี้ วิเคราะห์จัดทำขึ้นร่วมกันระหว่างทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ และสมาคมกุมารเวชศาสตร์ไต้หวัน
2. การแนะแนวสุขวิทยาครั้งนี้ สำหรับทารกอายุ 2-3 เดือน สามารถปฏิบัติร่วมกับการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็ก ครั้งที่ 2 (กำหนดการให้ความช่วยเหลือคืออายุ 2-4 เดือน) และโปรดอ่านรายละเอียดคู่มือสุขภาพเด็กเพื่อให้การแนะแนวสุขวิทยา

# 四至十個月 您會關心的事

## 給爸媽的叮嚀



- 需要有耐心地幫助寶寶學習獨自把食物吃完。
- 要堅持原則，禁止驚嚇或吆喝寶寶。
- 保持家裡安全，不要經常對寶寶說「不行」。只有當寶寶可能會受傷或傷害到別人的時候，才說「不行」。
- 1次給予1種新食物，不要強迫寶寶進食，可以選擇不同稠度或能引起寶寶興趣的食物給寶寶吃，建議每天準備三餐和2-3次的點心給寶寶食用。
- 汽車安全座椅需後向式並置於後座，嚴禁置於前座。
- 如有疑慮或有困難無法解決時，請尋找外界的協助。
- 常用清水或紗布幫寶寶清洗口腔。

## 如何和寶寶互動

- 為您的寶寶維持日常的生活習慣。
- 在睡前1個小時，可有溫馨的親子時間，也讓寶寶鎮定下來。
- 如果寶寶晚間醒來，在旁查看但不要把他抱起。
- 注意寶寶的行為，這階段他會探索家裡和外面的世界。
- 當把玩具拿開，寶寶會哭是很正常的，請保持冷靜。
- 給予寶寶玩球、玩具磚塊等適合該年齡層之安全玩具。
- 不要讓寶寶看電視和電腦等螢幕。
- 利用簡單的詞句，告訴寶寶您想要他做什麼。
- 每天與寶寶說話和唱歌。



寶寶四至十個月的照片

**孕產婦關懷專線：0800-870870**

# เรื่องที่ท่านสนใจ ของเด็กอายุ 4 ถึง 10 เดือน

## คำเตือนสำหรับคุณพ่อคุณแม่



- ต้องมีความอดทนในการช่วยลูกน้อยเรียนรู้การทานอาหารให้หมดด้วยตนเอง
- ยึดมั่นในหลักการ ห้ามทำการข่มขู่หรือตะคอกให้ลูกน้อยตกใจ
- รักษาให้บ้านเป็นสถานที่ปลอดภัย อย่าพูดคำว่า “ไม่ได้” กับลูกน้อยบ่อยๆ จะพูดคำว่า “ไม่ได้” ต่อเมื่อลูกน้อยอาจเป็นอันตราย หรือทำร้ายผู้อื่นเท่านั้น
- ให้อาหารชนิดใหม่ครั้งละ 1 อย่าง อย่าบังคับลูกน้อยทานอาหาร สามารถเลือกอาหารที่มีความข้นต่างกัน หรืออาหารที่สามารถสร้างความสนใจให้กับลูกน้อยทาน แนะนำให้เตรียมอาหารวันละ 3 มื้อ และของว่าง 2-3 ครั้ง ให้กับลูกน้อย
- เบาะนั่งรถนิรภัยต้องวางโดยหันหน้าไปด้านหลัง และติดตั้งไว้ที่เบาะนั่งด้านหลังของรถ ห้ามวางไว้ที่เบาะนั่งด้านหน้าเด็ดขาด
- หากมีข้อสงสัยหรือมีปัญหาลำบากไม่สามารถแก้ไขได้ กรุณารับการช่วยเหลือจากภายนอก
- ใช้น้ำสะอาดหรือผ้ากอซช่วยทำความสะอาดช่องปากให้ลูกน้อยอยู่เสมอ



รูปถ่ายลูกน้อยอายุ 4 ถึง 10 เดือน

## จะทำการปฏิสัมพันธ์กับลูกน้อยอย่างไร

- ช่วยลูกน้อยของท่านรักษาระเบียบในชีวิตประจำวัน
- ก่อนนอน 1 ชั่วโมง ควรมีเวลาระหว่างพ่อแม่ลูกที่อบอุ่นเพื่อให้ลูกน้อยมีอารมณ์สงบรู้สึกมั่นคง
- หากลูกน้อยตื่นมาช่วงกลางดึก ให้สังเกตดูอยู่ข้างๆ อย่าอุ้มลูกน้อยขึ้นมา
- ระวังสังเกตพฤติกรรมของลูกน้อย ช่วงเวลานี้เขากำลังค้นหาศึกษาเรื่องรอบตัวในบ้านและโลกภายนอก
- เมื่อหยิบของเล่นออกไป ลูกน้อยจะร้องไห้นั้นเป็นเรื่องธรรมดา โปรดรักษาอารมณ์ให้เยือกเย็น
- ให้ของเล่นที่ปลอดภัยเหมาะสมกับช่วงวัยของลูกน้อย เช่น ลูกบอล หรือของเล่นตัวต่อ เป็นต้น
- อย่าให้ลูกน้อยดูจอภาพ เช่น โทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์
- ใช้ประโยคที่มีคำง่ายๆ บอกกับลูกน้อยว่าคุณต้องการให้เขาทำอะไร
- ร้องเพลงและพูดคุยกับลูกน้อยทุกวัน

**สายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด: 0800-870870**

# 四至十個月 家長記錄事項

**＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整**

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____月_____天）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 餵食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 嬰兒配方奶粉，1天餵食_____次，每次_____C.C.，奶粉_____匙，
   廠牌_____。6-10個月夜間仍餵奶嗎？☐ 是，☐ 否
   ☐ _____個月開始添加副食品，1天餵食_____次，
   食物種類？_____
   有任何餵食問題嗎？_____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。
   形狀是呈☐ 水稀狀，☐ 糊狀，☐ 條狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他_____

4. 6-10個月有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

   **4-5個月**

   (1) 直著抱時，頸部已經挺直，且頭可左右自由轉動嗎？ ☐是，☐否
   (2) 俯臥時，會用兩隻前臂支撐將頭抬高至90度嗎？ ☐是，☐否
   (3) 手會自動張開嗎？ ☐是，☐否
   (4) 會「咯咯」笑出聲嗎？ ☐是，☐否
   (5) 激動或生氣的時候會叫得很大聲嗎？ ☐是，☐否
   (6) 眼睛會追著移動的東西或人看嗎？ ☐是，☐否

# รายการจดบันทึกสำหรับผู้ปกครอง เมื่อเด็กมีอายุ 4 ถึง 10 เดือน

*** ผู้ปกครองโปรดกรอกข้อมูลต่อไปนี้ให้เรียบร้อยก่อนพาเด็กไปรับการตรวจสุขภาพ**

บันทึกรายการต่อไปนี้เมื่อ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ (มีอายุ_____เดือน_____วัน)

1. นับตั้งแต่การตรวจสุขภาพครั้งที่แล้วถึงปัจจุบัน ทารกเคยเจ็บป่วยหรือไม่? เคยต้องอยู่รักษาตัวในโรงพยาบาลหรือไม่? กรุณาจดบันทึกไว้ข้างล่าง :

   _____

2. ลักษณะการป้อนอาหาร:
   ☐ เลี้ยงด้วยนมแม่วันละประมาณ _____ครั้ง.
   ☐ เลี้ยงด้วยนมผงดัดแปลงสำหรับทารก ใน 1 วันให้นม _____ครั้ง ครั้งละ_____C.C. ใช้นมผง____ช้อนใช้นมผงยี่ห้อ _____อายุ 6-10 เดือนยังต้องให้นมในเวลากลางคืน ใช่หรือไม่?_____☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   ☐ _____เดือน เริ่มให้อาหารเสริม โดยให้วันละ _____ครั้ง ประเภทอาหาร? _____
   มีปัญหาในการให้นมหรือไม่? _____

3. การขับถ่ายอุจจาระ: _____วัน ถ่ายอุจจาระ 1 ครั้ง หรือถ่ายวันละ _____ครั้ง
   มีลักษณะเป็น ☐ เป็นน้ำ ☐ มีเนื้อเหลว ☐ เป็นแท่ง ☐ เป็นก้อนเล็กๆ ☐ อื่นๆ _____

4. 6-10 เดือน มีปัญหาเรื่องการนอนหรือไม่? _____

5. พัฒนาการ : (การตรวจสุขภาพครั้งนี้ครอบคลุมช่วงอายุที่ค่อนข้างกว้าง อาจมีบางรายการที่ลูกน้อยยังไม่สามารถทำได้ ขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริง โดยแพทย์จะทำการประเมินผลซ้ำอีกครั้ง)

   **4-5 เดือน**

   (1) เมื่ออุ้มตั้งในท่าพาดบ่า สามารถชูคอขึ้นตรงได้ และสามารถหันหน้าซ้ายขวาได้เอง ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

   (2) เมื่อนอนคว่ำ สามารถใช้แขนท่อนล่างทั้งสองข้างยันตัวยกศีรษะขึ้นทำมุม 90 องศาได้ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

   (3) สามารถแบมือออกเองได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

   (4) สามารถหัวเราะออกเสียง “เคอะๆ” ได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

   (5) เวลาที่ตื่นเต้นตกใจหรือโมโหจะร้องเสียงดัง ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

   (6) ดวงตาจะมองตามวัตถุหรือคนที่เคลื่อนไหวไปมา ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

# 四至十個月 家長記錄事項

**6-8個月**

(1) 將您的雙手放在寶寶腋下，稍加支撐他就能站得很挺嗎？ □是，□否

(2) 會翻身了嗎？ □是，□否

(3) 會伸出手抓取身邊的玩具嗎？ □是，□否

(4) 將手帕蓋在寶寶臉上，他會將手帕拿開嗎？ □是，□否

(5) 呼喚寶寶的名字（或小名）時，他會朝著聲音的方向轉頭嗎？ □是，□否

(6) 會發出像「ㄇㄚ」、「ㄅㄚ」、「ㄉㄚ」等不具意義的聲音嗎？ □是，□否

**9-10個月**

(1) 會用雙手和雙膝著地向前爬行嗎？ □是，□否

(2) 10個月大以後的寶寶，會扶著東西站立嗎？ □是，□否

(3) 會將玩具由一手換至另一手嗎？ □是，□否

(4) 會一手各拿一個玩具相互敲打嗎？ □是，□否

(5) 叫寶寶「拍拍手」或「拜拜」（再見）時，他會做出動作嗎？ □是，□否

(6) 會發出連續的「ㄇㄚㄇㄚㄇㄚ」或「ㄉㄚㄉㄚㄉㄚ」之類無意義的聲音嗎？ □是，□否

6. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

_____

# รายการจดบันทึกสำหรับผู้ปกครอง เมื่อเด็กมีอายุ 4 ถึง 10 เดือน

**6-8 เดือน**

(1) เมื่อท่านใช้มือทั้งสองข้างสอดเข้าที่ใต้รักแร้และพยุงตัวลูกน้อยไว้ เขาก็สามารถยืนตัวตรงได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(2) สามารถพลิกตัวเองได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(3) สามารถยื่นมือจับหรือหยิบของเล่นข้างกายได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(4) เมื่อนำผ้าเช็ดหน้าวางปิดไว้ที่หน้าลูกน้อย เขาก็สามารถใช้มือดึงผ้าเช็ดหน้าออกเองได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(5) เมื่อเรียกชื่อ (หรือชื่อเล่น) ของลูกน้อย เขาก็จะหันหน้าไปทางที่มาของเสียงเรียก ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(6) สามารถออกเสียงที่ไม่มีความหมาย คล้ายเสียง “มา” “ปา” “ตา” ได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

**9-10 เดือน**

(1) สามารถใช้มือและเข่าทั้งสองข้างยันพื้นคลานไปข้างหน้าได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(2) หลังจากลูกน้อยอายุมากกว่า 10 เดือน สามารถเกาะสิ่งของยันตัวขึ้นยืนได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(3) สามารถเปลี่ยนมือที่หยิบจับของเล่น จากมือหนึ่งไปยังอีกมือหนึ่งได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(4) สามารถใช้ของเล่นที่อยู่ในมือทั้งสองข้างเคาะกันได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(5) เมื่อบอกให้ลูกน้อย “ตบมือ” หรือ “บ๊าย บาย” (โบกมือลาก่อน) เขาก็สามารถแสดงท่าทางนั้นได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(6) สามารถออกเสียงที่ไม่มีความหมาย “มา มา มา” หรือ “ตา ตา ตา”ประเภทนี้ติดๆกันหลายครั้งได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

6. หากท่านมีข้อสงสัยใดเกี่ยวกับการดูแลเด็กหรือมีปัญหาที่ต้องการสอบถามแพทย์ กรุณาจดบันทึกไว้ข้างล่างนี้:

_____

# 四至十個月 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

# บันทึกการตรวจสุขภาพ เด็กอายุ 4 ถึง10 เดือน

**＊ทารกคลอดก่อนกำหนดโปรดใช้อายุที่ผ่านการปรับแก้ไขแล้ว**

วันที่ตรวจ: ปี_____ เดือน_____ วันที่_____ อายุ: _____เดือน_____วัน

ความยาว: _____เซนติเมตร (ที่ตำแหน่งร้อยละ____) น้ำหนัก: ____ กิโลกรัม (ที่ตำแหน่งร้อยละ____)

รอบศีรษะ: _____เซนติเมตร (ที่ตำแหน่งร้อยละ____)

ประเมินการเจริญเติบโต: ☐ ปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____

การตรวจร่างกาย :

☐ไม่พบความผิดปกติ

☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
2. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
3. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
4. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____

＊หากพบบาดแผลที่ไม่ทราบสาเหตุ หรือสงสัยว่ามีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว หรือมีการทารุณกรรมเด็ก เป็นต้น กรุณาแจ้งเรื่องตามกำหนด (ดูที่หน้า 193)

ประเมินผลพัฒนาการ: ☐ ผ่าน (รวมรายการที่ไม่ผ่านในครั้งก่อน)
☐ ต้องติดตาม
☐ ต้องโอนย้าย (กรุณากรอก “แบบส่งเรื่องการประเมินผลพัฒนาการในเด็ก” ดูที่หน้า 239)

รายการที่ควรระวัง: ☐ ด้านการเคลื่อนไหว ☐ ด้านภาษา ☐ ด้านการเรียนรู้ ☐ ด้านสังคมและอารมณ์
☐ อื่นๆ _____



เวลาที่แนะนำให้ตรวจสุขภาพครั้งต่อไป:

นับตั้งแต่ ปี_____ เดือน_____

จนถึง ปี_____ เดือน_____

ผู้ปกครองลงนาม: _____ แพทย์ลงนาม: _____

# 四至十個月 衛教記錄表

**紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。**

【本方案由菸品健康福利捐補助】

| 衛教主題 | 重點 | 家長評估 | | | 醫師指導重點 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 不清楚未做到 | 清楚但未做到 | 已做到 | |
| 1.嬰兒哺餵(參閱第28, 140-154頁) | 副食品 | ☐ | ☐ | ☐ | 可持續哺育母乳至2歲；但6個月後即需添加副食品。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 副食品添加、補充碘營養素，可食用海帶、海菜及其注意事項。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 副食品、均衡飲食問題之原因與處理。 |
| 2.口腔清潔與乳牙照護(參閱第176, 178頁) | 進食習慣 | ☐ | ☐ | ☐ | 以新鮮、天然的食品為主，避免含糖飲料。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 不要將大人嚼過的食物餵食寶寶。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 不要讓寶寶邊含奶瓶邊睡覺。 |
| | 口腔清潔 | ☐ | ☐ | ☐ | 開始長乳牙了，餐後及睡前使用含氟牙膏，幫寶寶潔牙。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 長乳牙後，每半年定期看牙醫及牙齒塗氟。 |
| 3.預防事故傷害(參閱第186-188頁) | 寶寶外出 | ☐ | ☐ | ☐ | 乘車使用嬰兒用臥床或座椅，置於後座且面向後方。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 避免使用機車或自行車搭載寶寶。 |
| | 居家環境安全 | ☐ | ☐ | ☐ | 充分了解使用學步車的危險性，並預防及避免危險發生。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 寶寶身上或身邊勿有任何懸線，如懸掛奶嘴、項鍊、平安符、窗簾繩或玩具吊繩。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 家具尖銳角或桌角使用防撞套來保護。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 使用嬰兒床都會將嬰兒床欄拉起或是在一般床邊使用床欄，並注意床欄間隔。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 家中餐桌或茶几上不要鋪桌巾。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 不要抱著寶寶泡牛奶或拿著熱飲。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 將細小東西、藥品或其他危險物品，放在寶寶無法拿到的地方。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 不要在室內或車內吸菸，避免寶寶受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免寶寶模仿。 |
| ※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870 | | | | | |
| 醫療院所名稱及代碼： | | 衛教對象與寶寶關係： | | 醫師簽章：<br>指導日期_____年_____月_____日 | |

備註：1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為4-6個月大，可搭配第3次兒童預防保健（補助時程為4-10個月大）執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

# ตารางบันทึกสุขวิทยาเด็กอายุ 4 ถึง 10 เดือน

**ภายในกรอบสีแดง ขอให้แพทย์พยาบาลช่วยเหลือผู้ปกครองในการกรอก ก่อนเริ่มแนะแนวสุขวิทยา เพื่อไว้ให้แพทย์พิจารณา**

[โครงการนี้ได้รับการอุดหนุนจากภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อสวัสดิการสุขภาพ]

| หัวข้อสุขวิทยา | หลักสำคัญ | ผู้ปกครองประเมิน: ไม่ทราบ ไม่ได้ทำ | ทราบแต่ไม่ได้ทำ | ทำแล้ว | หลักสำคัญที่แพทย์แนะแนว |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. การป้อนทารก (ดูที่หน้า 29, 141-155) | อาหารเสริม | ☐ | ☐ | ☐ | สามารถให้นมแม่ต่อเนื่องได้จนถึงอายุ 2 ขวบ แต่หลัง 6 เดือนไปแล้วควรให้อาหารเสริม |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | การให้อาหารเสริม เพิ่มสารไอโอดีนสามารถรับประทานสาหร่าย ทะเลคอมบุ ผักสาหร่ายทะเล และข้อควรระวัง |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อาหารเสริม สาเหตุของปัญหาการทานอาหารอย่างสมดุลและการจัดการ |
| 2. การทำความสะอาดช่องปากและปกป้องฟันน้ำนม (ดูที่หน้า 177, 179) | นิสัยการรับประทานอาหาร | ☐ | ☐ | ☐ | ใช้อาหารสดตามธรรมชาติเป็นหลัก หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มผสมน้ำตาล |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อย่าป้อนอาหารที่ผู้ใหญ่เคี้ยวแล้วให้ลูกน้อย |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อย่าให้ลูกน้อยอมขวดนมระหว่างนอนหลับ |
| | การทำความสะอาดช่องปาก | ☐ | ☐ | ☐ | เมื่อฟันน้ำนมเริ่มขึ้นใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ทำความสะอาดฟันให้ลูกน้อยหลังอาหารและก่อนนอน |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เมื่อเริ่มมีฟันน้ำนม ควรพบทันตแพทย์และทาฟลูออไรด์เคลือบฟันทุกครึ่งปีตามกำหนดเวลา |
| 3. ป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ (ดูที่หน้า 187-189) | พาลูกน้อยออกไปนอกบ้าน | ☐ | ☐ | ☐ | เมื่อนั่งรถใช้เก้าอี้นิรภัยหรือเตียงสำหรับทารก ติดตั้งไว้ที่เบาะนั่งด้านหลังของรถและหันหน้าไปข้างหลัง |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | หลีกเลี่ยงการให้ทารกนั่งรถจักรยานยนต์หรือรถจักรยาน |
| | ความปลอดภัยด้านสภาพแวดล้อมในบ้าน | ☐ | ☐ | ☐ | ทำความเข้าใจต่ออันตรายของการใช้รถหัดเดินอย่างถ่องแท้ พร้อมทั้งป้องกันและหลีกเลี่ยงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อย่าให้มีเชือกหรือเส้นสายบนร่างกายหรือข้างกายทารก เช่น เชือกแขวนจุกนมหลอก สร้อยคอ ถุงใส่ยันต์มงคล เชือกผ้าม่าน หรือเชือกแขวนของเล่น เป็นต้น |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | มุมโต๊ะหรือขอบเครื่องเรือนภายในบ้านที่มีมุมแหลมคมให้ใช้อุปกรณ์ยางกันกระแทกติดไว้เพื่อเป็นการป้องกัน |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | การใช้เตียงเด็กทารกต้องดึงที่กั้นขอบเตียงขึ้นหรือใช้ที่กั้นเตียงสำหรับเตียงทั่วไป และต้องระมัดระวังช่องห่างของที่กั้นขอบเตียงด้วย |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อย่าใช้ผ้าปูโต๊ะอาหารหรือโต๊ะน้ำชาในบ้าน |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อย่าอุ้มเด็กขณะชงนมหรือถือเครื่องดื่มร้อน |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เก็บวัตถุที่มีขนาดเล็ก ผลิตภัณฑ์ยา หรือสิ่งอันตรายอื่นๆ ไว้ในที่ที่ลูกน้อยไม่สามารถหยิบได้ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อย่าสูบบุหรี่ภายในอาคารหรือในรถ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ลูกน้อยได้รับอันตรายจากบุหรี่มือสองและบุหรี่มือสาม และอย่าเคี้ยวหมากเพื่อไม่ให้ลูกน้อยเลียนแบบ |

※ หลังกลับบ้านหากมีความต้องการปรึกษาการเลี้ยงดูบุตร โปรดใช้บริการจากสายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด 0800-870870

| ชื่อและรหัสสถานพยาบาล | ความสัมพันธ์ของผู้เรียนสุขวิทยากับทารก: | แพทย์ลงนามประทับตรา: วันที่แนะนำ ปี_____เดือน_____วันที่_____ |
|---|---|---|

หมายเหตุ:
1. เนื้อหาด้านการแนะแนวสุขวิทยานี้ วิเคราะห์จัดทำขึ้นร่วมกันระหว่างทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ และสมาคมกุมารเวชศาสตร์ไต้หวัน
2. การแนะแนวสุขวิทยาครั้งนี้ สำหรับทารกอายุ 4-6 เดือน สามารถปฏิบัติร่วมกับการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็ก ครั้งที่ 3 (กำหนดการให้ความช่วยเหลือคืออายุ 4-10 เดือน) และโปรดอ่านรายละเอียดคู่มือสุขภาพเด็กเพื่อให้การแนะแนวสุขวิทยา

# 二手菸、三手菸的真相

不在同一個房間裡吸菸就可以。



X

即使在封閉區域，二手菸霧也會從房間傳到另一個房間。況且吸菸者身上會帶有菸煙的懸浮微粒，在別的房間吸完菸再回來抱小孩，頭髮、衣服、手指的菸塵還是會傳給小孩。



---

在家裡或車裡打開窗戶或電風扇就可以吸菸。



X

通風不能消除二手菸的危害，且打開窗口可能導致空氣回流，直接影響非吸菸者。



---

孩子不在家裡或車裡就可以吸菸。



X

吸菸後，三手菸會留在車子、衣服、窗簾和地毯等看不見的表面，即使吸菸發生在數個月前也是一樣，徘徊久久不散。



---

使用空氣清新劑或空氣過濾器就可以吸菸。



X

空氣清新劑只能掩蓋菸霧的氣味，但卻不能減少傷害，許多致癌物質的氣體仍然存在。



# รู้ทันภัยบุหรี่มือสองและบุหรี่มือสาม

ไม่สูบบุหรี่ในห้องเดียวกันเป็นใช้ได้



X

แม้จะอยู่ในบริเวณที่ปิดมิดชิด
ควันบุหรี่มือสองก็สามารถผ่านจากห้องหนึ่งไปยังอีกห้องหนึ่งได้
อีกทั้งร่างกายของผู้สูบบุหรี่จะมีละอองสารจากควันบุหรี่ติดอยู่ สูบบุหรี่ในห้องอื่นแล้วกลับมาอุ้มเด็ก ฝุ่นละอองจากบุหรี่ที่ติดตามผม เสื้อผ้า และนิ้วมือก็จะติดไปกับเด็กได้



---

เปิดหน้าต่างหรือพัดลมในบ้านหรือในรถ ก็สามารถสูบบุหรี่ได้



X

การระบายอากาศไม่สามารถลดอันตรายจากบุหรี่มือสองได้ อีกทั้งการเปิดหน้าต่างทำให้อากาศไหลย้อน ส่งผลกระทบต่อผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่โดยตรง



---

เด็กไม่อยู่ในบ้านหรือในรถก็สามารถสูบบุหรี่ได้



X

หลังสูบบุหรี่ บุหรี่มือสามจะตกค้างอยู่บนพื้นผิวโดยมองไม่เห็น เช่น รถ เสื้อผ้า ผ้าม่าน และพรม เป็นต้น แม้การสูบบุหรี่จะผ่านไปหลายเดือนแล้ว ก็จะยังคงตกค้างอยู่เช่นนั้นเป็นเวลานานมาก



---

ใช้น้ำหอมปรับอากาศหรือเครื่องฟอกอากาศก็สามารถสูบบุหรี่ได้



X

น้ำหอมปรับอากาศทำได้แค่กลบกลิ่นบุหรี่เท่านั้น ไม่สามารถลดอันตรายลงได้ สารก่อมะเร็งจำนวนมากยังคงตกค้างอยู่ต่อไป



# 十個月至一歲半 您會關心的事

## 給爸媽的叮嚀

- 設置簡單且短的規則，不要體罰或對寶寶大吼大叫。
- 要有耐心面對寶寶凌亂飲食和玩耍。要記得您的寶寶正在學習。
- 確保寶寶所在的地方安全。
- 確保每個人都關心寶寶，給予健康的食物，避免吃甜食，使用同樣的規則，維持紀律。
- 幫助寶寶上廁所，在換尿布後和飯前應洗手。
- 當寶寶表現良好時，請適時的讚美他；當表現不好時，請利用簡短且清楚的句子告知他。
- 母親為B型肝炎e抗原(HBeAg)陽性的寶寶，應於出生滿12個月大時進行B型肝炎表面抗原(HBsAg)及B型肝炎表面抗體(anti-HBs)等檢測。

## 如何和寶寶互動

- 讓寶寶學習選擇。給予兩個不錯的選擇，如香蕉或蘋果，或兩本最喜歡的書，只能其中擇一。
- 在新環境、新朋友面前，您的寶寶可能會感到焦慮不安，這是正常的，請安慰他們。
- 讓您的寶寶有機會嘗試新食品，並允許他們用嘴巴或手觸摸食物，從而學習。
- 不要期望您的寶寶會分享，他可能嘗試獨立並維護自身的利益，這時期是正常的表現，不用擔心。
- 教導寶寶不傷害其他人或動物，如不打人、不咬人。
- 教導您的寶寶如何用字彙，如用手勢搭配言語。



寶寶十個月至一歲半的照片

**孕產婦關懷專線：0800-870870**

# เรื่องที่ท่านสนใจ ของเด็กอายุ 10 เดือน ถึง 1 ขวบครึ่ง

## คำเตือนสำหรับคุณพ่อคุณแม่

- จัดทำกฎระเบียบที่สั้นและง่าย อย่าลงโทษทางร่างกายหรือแผดเสียงตะโกนใส่ลูกน้อย
- ต้องมีความอดทนเมื่อลูกน้อยเล่นและทานอาหารเลอะเทอะ อย่าลืมว่าลูกน้อยของท่านกำลังเรียนรู้
- แน่ใจว่าสถานที่ที่ลูกน้อยอยู่มีความปลอดภัย
- ต้องแน่ใจว่าทุกคนห่วงใยลูกน้อย ให้อาหารที่ดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงอาหารหวาน ใช้กฎระเบียบเดียวกัน เพื่อรักษาวินัย
- ช่วยลูกน้อยเข้าห้องน้ำ หลังจากเปลี่ยนยนผ้าอ้อมและก่อนรับประทานอาหารควรล้างมือของพวกเขา
- เมื่อลูกน้อยทำได้ดี โปรดให้คำชมเชยแก่เขา และเมื่อทำได้ไม่ดี โปรดใช้คำพูดที่สั้นและชัดเจนบอกกล่าวเขา
- เด็กทารกที่เกิดจากมารดาที่มีผลการตรวจอีแอนติเจนของไวรัสตับอักเสบบี (HBeAg) เป็นผลบวก ควรทำการตรวจแอนติเจนชนิดผิวของไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg) และการตรวจภูมิคุ้มกันเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (Anti-HBs) เป็นต้น เมื่อทารกมีอายุครบ 12 เดือน



รูปถ่ายลูกน้อยอายุ
10 เดือน ถึง 1 ขวบครึ่ง

## จะทำการปฏิสัมพันธ์กับลูกน้อยอย่างไร

- ให้ลูกน้อยเรียนรู้การเลือก ให้ตัวเลือกที่ดีสองอย่าง เช่น กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล หรือหนังสือที่ชอบที่สุดสองเล่ม โดยให้เลือกได้เพียงหนึ่งในสองอย่าง
- ลูกน้อยของท่านอาจรู้สึกกังวลกระวนกระวาย เมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่หรือต่อหน้าเพื่อนใหม่ นี่เป็นเรื่องปกติ โปรดปลอบโยนพวกเขา
- ให้ลูกน้อยของท่านมีโอกาสลองทานอาหารใหม่ๆ และอนุญาตให้พวกเขาใช้ปากหรือมือสัมผัสอาหาร เพื่อทำการเรียนรู้
- อย่าคาดหวังว่าลูกน้อยของคุณจะทำการแบ่งปัน เขาอาจทดลองที่จะเป็นตัวของตัวเองพร้อมทั้งปกป้องสิทธิประโยชน์ของตน ถือเป็นการแสดงออกที่เป็นปกติในช่วงเวลานี้ อย่าได้กังวลใจ
- สอนลูกน้อยไม่ให้ทำร้ายคนอื่นหรือสัตว์ เช่น ไม่ทุบตีหรือกัดผู้อื่น
- สอนลูกน้อยของท่านให้รู้จักการใช้คำศัพท์ เช่น แสดงท่ามือร่วมกับคำพูด

**สายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด: 0800-870870**

# 十個月至一歲半 家長記錄事項

**＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整**

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____月_____天）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 飲食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約_____C.C.
   夜間仍吃奶嗎？☐ 是，☐ 否
   ☐ 固體食物，1天_____餐，食物種類 _____
   有任何飲食問題嗎？

   _____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。
   形狀是呈☐ 條狀，☐ 糊狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他_____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

   (1) 15個月大以後的寶寶，能不扶任何東西，自己行走了嗎？ ☐是，☐否
   (2) 會用拇指和食指的指尖捏起小東西嗎？（例如葡萄乾、豆子） ☐是，☐否
   (3) 能瞭解幾個單字的意義嗎？例如問他「狗狗呢？」、「姊姊呢？」，會轉頭找尋標的物或人。 ☐是，☐否
   (4) 會說1、2個有意義的單字嗎？例如「抱抱」、「媽媽」。 ☐是，☐否
   (5) 會用姿勢表達自己的需要嗎？例如用手指或拉扯大人的衣服。 ☐是，☐否
   (6) 將玩具當著寶寶的面藏在手帕或床單下，他會掀開找出玩具嗎？ ☐是，☐否

6. 日常行為：

   (1) 知道使用螃蟹車是不安全的嗎？ ☐是，☐否
   (2) 每天協助寶寶清潔口腔嗎？ ☐是，☐否
   (3) 住家是無菸環境嗎？ ☐是，☐否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

# รายการจดบันทึกสำหรับผู้ปกครอง เมื่อเด็กมีอายุ10 เดือน ถึง 1 ขวบครึ่ง

**＊ ผู้ปกครองโปรดกรอกข้อมูลต่อไปนี้ให้เรียบร้อยก่อนพาเด็กไปรับการตรวจสุขภาพ**

บันทึกรายการต่อไปนี้เมื่อ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ (มีอายุ_____เดือน_____วัน)

1. นับตั้งแต่การตรวจสุขภาพครั้งที่แล้วถึงปัจจุบัน ทารกเคยเจ็บป่วยหรือไม่? เคยต้องอยู่รักษาตัวในโรงพยาบาลหรือไม่? กรุณาจดบันทึกไว้ข้างล่าง :

   _____

2. ลักษณะการป้อนอาหาร:
   ☐ เลี้ยงด้วยนมแม่ โดยให้นมแม่วันละ _____ครั้ง
   ☐ อาหารจำพวกนม (รวมถึงนมผง นมสด นมแพะ โยเกิร์ต เป็นต้น) ปริมาณรวมวันละประมาณ _____C.C.
   ยังต้องให้นมในเวลากลางคืนหรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   ☐ อาหารแข็ง วันละ _____มื้อเป็นอาหารประเภท _____
   มีปัญหาในการทานอาหารหรือไม่?

   _____

3. การขับถ่ายอุจจาระ: _____วัน ถ่ายอุจจาระ _____ครั้ง
   มีลักษณะเป็น ☐ เป็นแท่ง ☐ มีเนื้อเหลว ☐ เป็นก้อนเล็กๆอื่นๆ _____

4. มีปัญหาเรื่องการนอนหรือไม่?_____

5. พัฒนาการ : (การตรวจสุขภาพครั้งนี้ครอบคลุมช่วงอายุที่ค่อนข้างกว้าง อาจมีบางรายการที่ลูกน้อยยังไม่สามารถทำได้ ขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริง โดยแพทย์จะทำการประเมินผลซ้ำอีกครั้ง)
   (1) หลังจากลูกน้อยมีอายุ 15 เดือนขึ้นไป สามารถเดินเองได้โดยไม่ต้องเกาะสิ่งของอื่นช่วย ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (2) สามารถใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้หยิบจับสิ่งของชิ้นเล็กๆ ได้ ใช่หรือไม่? (เช่น ลูกเกด เมล็ดถั่ว) ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (3) สามารถเข้าใจความหมายของคำได้หลายๆ คำ ใช่หรือไม่? เช่น เมื่อถามว่า “สุนัขล่ะ?” “พี่สาวล่ะ?” ก็จะหันศีรษะมองหาสิ่งนั้นหรือคนนั้น ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (4) สามารถพูดคำที่มีความหมายได้ 1-2 คำ ใช่หรือไม่? เช่น “เป้าเป้า (อุ้ม)” “มามา (แม่)” ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (5) สามารถใช้ท่าทางแสดงความต้องการของตนเองใช่หรือไม่? เช่น ใช้มือชี้หรือดึงเสื้อของผู้ใหญ่ ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (6) เมื่อนำของเล่นซ่อนไว้ในผ้าเช็ดหน้าหรือในผ้าปูที่นอนต่อหน้าลูกน้อย เขาสามารถเปิดผ้าออกหาของเล่นได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

6. พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน:
   (1) รู้ว่าการใช้รถหัดเดินนั้นไม่ปลอดภัยหรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (2) ช่วยทำความสะอาดช่องปากให้ลูกน้อยทุกวันหรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (3) ที่อยู่อาศัยเป็นสภาพแวดล้อมไร้บุหรี่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

7. หากท่านมีข้อสงสัยใดเกี่ยวกับการดูแลเด็กหรือมีปัญหาที่ต้องการสอบถามแพทย์ กรุณาจดบันทึกไว้ข้างล่างนี้:

   _____

# 十個月至一歲半 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

# รายการจดบันทึกสำหรับผู้ปกครอง เมื่อเด็กมีอายุ10 เดือน ถึง 1 ขวบครึ่ง

**＊ ทารกคลอดก่อนกำหนดโปรดใช้อายุที่ผ่านการปรับแก้ไขแล้ว**

วันที่ตรวจ: ปี_____ เดือน_____ วันที่_____ อายุ: _____เดือน_____วัน

ความยาว: _____เซนติเมตร (ที่ตำแหน่งร้อยละ____) น้ำหนัก: ____ กิโลกรัม (ที่ตำแหน่งร้อยละ____)

รอบศีรษะ: _____เซนติเมตร (ที่ตำแหน่งร้อยละ____)

ประเมินการเจริญเติบโต: ☐ ปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____

การตรวจร่างกาย :
☐ไม่พบความผิดปกติ
☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
2. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
3. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
4. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____

＊ หากพบบาดแผลที่ไม่ทราบสาเหตุ หรือสงสัยว่ามีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว หรือมีการทารุณกรรมเด็ก เป็นต้น กรุณาแจ้งเรื่องตามกำหนด (ดูที่หน้า 193)

ประเมินผลพัฒนาการ: ☐ ผ่าน (รวมรายการที่ไม่ผ่านในครั้งก่อน)
☐ ต้องติดตาม
☐ ต้องโอนย้าย (กรุณากรอก “แบบส่งเรื่องการประเมินผลพัฒนาการในเด็ก” ดูที่หน้า 239)

รายการที่ควรระวัง: ☐ ด้านการเคลื่อนไหว ☐ ด้านภาษา ☐ ด้านการเรียนรู้ ☐ ด้านสังคมและอารมณ์
☐ อื่นๆ _____



เวลาที่แนะนำให้ตรวจสุขภาพครั้งต่อไป:

นับตั้งแต่ ปี_____ เดือน_____

จนถึง ปี_____ เดือน_____

ผู้ปกครองลงนาม: _____ แพทย์ลงนาม: _____

# 十個月至一歲半 衛教記錄表

**紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。**

【本方案由菸品健康福利捐補助】

| 衛教主題 | 重點 | 家長評估 | | | 醫師指導重點 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 不清楚未做到 | 清楚但未做到 | 已做到 | |
| 1.幼兒哺餵(參閱第28, 140-154頁) | 副食品 | □ | □ | □ | 可持續哺育母乳至2歲；但6個月後即需添加副食品。 |
| | | □ | □ | □ | 均衡食用六大類食品，補充鐵質可食用紅色肉類、蛋黃及深色蔬菜；補充碘營養素，可食用海帶、海菜。 |
| | 餵食習慣 | □ | □ | □ | 讓幼兒少量多嘗試各類食物並多變換烹煮方式。 |
| | | □ | □ | □ | 1歲開始讓幼兒使用學習杯及湯匙，並逐漸減少奶瓶餵奶次數以準備戒斷奶瓶。 |
| | | □ | □ | □ | 餵食時應讓幼兒坐穩，避免追逐餵食。 |
| 2.口腔與視力保健(參閱第176, 178頁) | 口腔清潔 | □ | □ | □ | 餐後及睡前使用含氟牙膏，幫寶寶潔牙。 |
| | | □ | □ | □ | 每半年定期看牙醫及牙齒塗氟。 |
| | 視力保健 | □ | □ | □ | 建議2歲以下幼兒避免觀看電視及其他螢幕(含手機及電腦)。 |
| 3.預防事故傷害(參閱第186-188頁) | 幼兒外出 | □ | □ | □ | 幼兒活動範圍要遠離車道。 |
| | | □ | □ | □ | 1歲以下或體重未滿10公斤的寶寶，使用嬰兒用臥床或座椅，置於後座且面向後方。 |
| | 居家環境安全 | □ | □ | □ | 與幼兒同室但避免同床(含沙發或墊子)，且幼兒床避免有鬆軟物件。 |
| | | □ | □ | □ | 幼兒活動時移除地板上會滑動的小地毯、或使用防滑墊並幫幼兒穿上止滑的鞋襪。 |
| | | □ | □ | □ | 避免玩具脫落之附件吸入，或口中含著食物奔跑、嬉戲。 |
| | | □ | □ | □ | 不讓幼兒玩塑膠袋或爬入密閉箱櫃，易造成窒息。 |
| | | □ | □ | □ | 不可讓幼兒獨處或託付給未成年者照顧。 |
| | | □ | □ | □ | 不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。 |
| ※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870 | | | | | |
| 醫療院所名稱及代碼： | | 衛教對象與寶寶關係： | | 醫師簽章：<br>指導日期_____年_____月_____日 | |

備註：1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為10個月至一歲半大，可搭配第4次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

# ตารางบันทึกสุขวิทยาเด็กอายุ 10เดือน ถึง 1 ขวบครึ่ง

**ภายในกรอบสีแดง ขอให้แพทย์พยาบาลช่วยเหลือผู้ปกครองในการกรอก ก่อนเริ่มแนะแนวสุขวิทยา เพื่อไว้ให้แพทย์พิจารณา**

[โครงการนี้ได้รับการอุดหนุนจากภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อสวัสดิการสุขภาพ]

| หัวข้อสุขวิทยา | หลักสำคัญ | ผู้ปกครองประเมิน: ไม่ทราบ ไม่ได้ทำ | ทราบแต่ไม่ได้ทำ | ทำแล้ว | หลักสำคัญที่แพทย์แนะแนว |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. การป้อนทารก (ดูที่หน้า 29, 141-155) | อาหารเสริม | ☐ | ☐ | ☐ | สามารถให้นมแม่ต่อเนื่องได้จนถึงอายุ 2 ขวบ แต่หลัง 6 เดือนไปแล้วควรให้อาหารเสริม |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ทานอาหารให้สมดุลทั้ง 6 หมู่ เพิ่มธาตุเหล็กโดยทานอาหารประเภทเนื้อแดง ไข่แดง และผักสีเข้ม เพิ่มสารไอโอดีนสามารถรับประทานสาหร่ายทะเลคอมบุ ผักสาหร่ายทะเล |
| | นิสัยการรับประทานอาหาร | ☐ | ☐ | ☐ | ให้เด็กลองทานอาหารหลากหลายชนิดในปริมาณเล็กน้อย พร้อมทั้งเปลี่ยนแปลงวิธีปรุงอาหารบ่อยๆ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เมื่ออายุ 1 ขวบขึ้นไป เริ่มให้เด็กใช้แก้วหัดดื่มและช้อน พร้อมทั้งค่อยๆ ลดจำนวนครั้งในการใช้ขวดนมลง เพื่อเตรียมตัวเลิกขวดนม |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เมื่อป้อนอาหารควรให้เด็กนั่งอยู่กับที่ หลีกเลี่ยงการวิ่งตามป้อนอาหาร |
| 2. อนามัยในช่องปากและการดูแลสุขภาพตา (ดูที่หน้า 177, 179) | การทำความสะอาดช่องปาก | ☐ | ☐ | ☐ | ใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ทำความสะอาดฟันให้ลูกน้อยหลังอาหารและก่อนนอน |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ควรพบทันตแพทย์และทาฟลูออไรด์เคลือบฟันทุกครึ่งปีตามกำหนดเวลา |
| | การดูแลสุขภาพตา | ☐ | ☐ | ☐ | ขอแนะนำให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ หลีกเลี่ยงการดูโทรทัศน์หรือจอภาพอื่นๆ (รวมทั้งมือถือและคอมพิวเตอร์) |
| 3. ป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ (ดูที่หน้า 187-189) | เด็กออกไปนอกบ้าน | ☐ | ☐ | ☐ | ขอบเขตสถานที่ทำกิจกรรมของเด็กต้องอยู่ห่างจากถนน |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เด็กทารกอายุต่ำกว่า 1 ขวบ หรือ น้ำหนักไม่ถึง 10 กิโลกรัม เมื่อใช้เบาะนิรภัยหรือเตียงสำหรับทารก ให้ติดตั้งไว้ที่เบาะนั่งด้านหลังของรถและหันหน้าไปข้างหลัง |
| | ความปลอดภัยด้านสภาพแวดล้อมในบ้าน | ☐ | ☐ | ☐ | อยู่ห้องเดียวกับเด็กแต่หลีกเลี่ยงการนอนเตียงเดียวกัน (รวมทั้งโซฟาและเบาะรอง) และเตียงเด็กควรหลีกเลี่ยงการมีสิ่งฟูนุ่มใดๆ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เมื่อเด็กกระทำกิจกรรม ให้ย้ายพรมขนาดเล็กที่ลื่นไถลได้บนพื้นออก หรือใช้แผ่นกันลื่นพร้อมทั้งให้เด็กสวมใส่ถุงเท้าหรือรองเท้าชนิดกันลื่น |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | หลีกเลี่ยงการสูดเอาวัตถุที่หลุดจากของเล่นเข้าไป หรือวิ่งเล่นขณะอมอาหารในปาก |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ไม่ให้เด็กเล่นถุงพลาสติกหรือปีนเข้าไปในหีบกล่องที่ปิดสนิท ซึ่งก่อให้เกิดการขาดอากาศหายใจได้ง่าย |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ห้ามให้เด็กอยู่คนเดียวหรือมอบหมายให้บุคคลที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะดูแล |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อย่าสูบบุหรี่ภายในอาคารหรือในรถ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กได้รับอันตรายจากบุหรี่มือสองและบุหรี่มือสาม และอย่าเคี้ยวหมาก เพื่อไม่ให้เด็กเลียนแบบ |

※ หลังกลับบ้านหากมีความต้องการปรึกษาการเลี้ยงดูบุตร โปรดใช้บริการจากสายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด 0800-870870

| ชื่อและรหัสสถานพยาบาล | ความสัมพันธ์ของผู้เรียนสุขวิทยากับเด็ก: | แพทย์ลงนามประทับตรา: วันที่แนะนำ ปี_____เดือน_____วันที่_____ |
|---|---|---|

หมายเหตุ:
1. เนื้อหาด้านการแนะแนวสุขวิทยานี้ วิเคราะห์จัดทำขึ้นร่วมกันระหว่างทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ และสมาคมกุมารเวชศาสตร์ไต้หวัน
2. การแนะแนวสุขวิทยาครั้งนี้สำหรับทารกอายุ 10 เดือน ถึง 1 ขวบครึ่ง สามารถปฏิบัติร่วมกับการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็ก ครั้งที่ 4 และโปรดอ่านรายละเอียดคู่มือสุขภาพเด็กเพื่อให้การแนะแนวสุขวิทยา

# 一歲半至二歲 您會關心的事

## 給爸媽的叮嚀

- 不要讓寶寶獨自在家裡或院子裡，尤其是靠近汽車的馬路上更是要看緊。
- 當寶寶抗拒您或去結交新朋友，這很正常，不用擔心。
- 每天陪伴寶寶，傾聽寶寶說話，了解他們的想法，尊重寶寶的意願。
- 幫助寶寶表達自己的感情與想法，教導他們記得自己的名字。
- 讓您的寶寶遠離爐子、滾燙的液體、火柴、打火機等危險用品，防止燙傷。
- 開始教導寶寶上廁所。

## 如何和寶寶互動

- 2歲以下幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。看電視時需要在旁陪同並一起討論您所看到的，以引導寶寶思考。
- 您的寶寶可能會喜歡重複聽同樣的故事，可以停止一個故事讓他們學習動物的叫聲或是讓他們完成故事的其中一部份。
- 注意您的寶寶如何回應新見面的朋友或新環境的情況。
- 不要取笑寶寶的恐懼，或使別人驚嚇您的寶寶。
- 幫助您的寶寶與其他孩子玩耍，但不要期望他會共享，這是正常的行為。



寶寶一歲半至二歲的照片

**孕產婦關懷專線：0800-870870**

# เรื่องที่ท่านสนใจ ของเด็กอายุ 1 ขวบครึ่ง ถึง 2 ขวบ

## คำเตือนสำหรับคุณพ่อคุณแม่

- อย่าให้ลูกน้อยอยู่ในบ้านหรือในสวนตามลำพัง โดยเฉพาะบนถนนที่เข้าใกล้รถยนต์ต้องดูให้ดี
- เมื่อลูกน้อยต่อต้านคุณหรือไปคบหาเพื่อนใหม่ นี่เป็นเรื่องธรรมดาอย่าได้กังวลใจ
- เป็นเพื่อนข้างกายลูกน้อยทุกวัน รับฟังสิ่งที่ลูกน้อยพูด ทำความเข้าใจในความคิดของพวกเขา เคารพต่อเจตนารมณ์ของลูกน้อยอยู่
- ช่วยให้ลูกน้อยแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิดของตน สอนให้พวกเขาจำชื่อของตนเอง
- ให้ลูกน้อยของท่านห่างไกลจากสิ่งที่เป็นอันตราย เช่น เตาไฟ ของเหลวที่ร้อนเดือด ไม้ขีดไฟและไฟแช็ค เป็นต้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการถูกลวก
- เริ่มสอนให้ลูกน้อยเข้าห้องน้ำ



รูปถ่ายลูกน้อยอายุ 1 ขวบครึ่งถึง 2 ขวบ

## จะทำการปฏิสัมพันธ์กับลูกน้อยอย่างไร

- เด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ ไม่จ้องมองจอภาพ มากกว่า 2 ขวบขึ้นไป แต่ละวันจ้องมองจอภาพไม่เกิน 1 ชั่วโมง เมื่อดูโทรทัศน์ให้เป็นเพื่อนดูอยู่ข้างๆ พร้อมทั้งหารือพูดคุยกันในสิ่งที่ท่านดู เพื่อชักนำให้ลูกน้อยใช้ความคิด
- ลูกน้อยของท่านอาจชอบฟังนิทานเรื่องเดียวกันซ้ำๆ สามารถหยุดนิทานเรื่องหนึ่ง ให้ลูกน้อยลองฝึกร้องเสียงสัตว์หรือให้พวกเขาได้เล่าตอนหนึ่งในนิทานนั้น
- ระวังสังเกตว่าลูกน้อยมีปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อพบเจอกับเพื่อนใหม่หรือสภาพแวดล้อมใหม่อย่างไร
- อย่าหัวเราะเยาะต่อความหวาดผวาของลูกน้อย หรือใช้ผู้อื่นทำให้ลูกน้อยของท่านตกใจ
- ช่วยเหลือลูกนอย่าคาดหวังว่าลูกน้อยจะมีการแบ่งปัน พฤติกรรมเช่นนี้เป็นสิ่งปกติ

**สายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด: 0800-870870**

# 一歲半至三歲 家長記錄事項

**＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整**

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____歲_____月）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 飲食狀況：

   ☐ 母乳，1天餵食約_____次。
   ☐ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約_____C.C.
   夜間仍吃奶嗎？☐ 是，☐ 否
   ☐ 正餐（飯或麵），1天_____餐，食物種類 _____
   有任何飲食問題嗎？

   _____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。

   形狀是呈☐ 條狀，☐ 糊狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他_____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

   (1) 能由大人牽手或自扶欄杆上樓嗎？ ☐是，☐否
   (2) 會自己爬進椅子坐好嗎？ ☐是，☐否
   (3) 會說5個以上有意義的單字了嗎？ ☐是，☐否
   (4) 會指出至少三個身體部位嗎？例如：眼睛、嘴巴、手。 ☐是，☐否
   (5) 會聽從簡單的口頭指令嗎？例如：「拿去給哥哥」、「去拿鞋鞋」。 ☐是，☐否
   (6) 會模仿大人使用家裡的用具或做家事嗎？例如：聽電話、拿梳子梳頭、拿布擦桌子。 ☐是，☐否
   (7) 會用肢體動作表達嗎？例如：點頭謝謝、揮手再見。 ☐是，☐否
   (8) 會用手去指有趣的東西，與別人分享嗎？ ☐是，☐否
   (9) 玩遊戲時會用相似物品取代正確的玩具嗎？例如：拿積木當汽車。 ☐是，☐否

6. 日常行為：

   (1) 將藥物、洗潔劑、殺蟲劑等物品放在寶寶拿不到的地方嗎？ ☐是，☐否
   (2) 沒有可讓幼童碰著的繩索(如窗簾繩) ☐是，☐否
   (3) 住家是無菸環境嗎？ ☐是，☐否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

# รายการจดบันทึกสำหรับผู้ปกครอง เมื่อเด็กมีอายุ 1 ขวบครึ่ง ถึง 2 ขวบ

*** ผู้ปกครองโปรดกรอกข้อมูลต่อไปนี้ให้เรียบร้อยก่อนพาเด็กไปรับการตรวจสุขภาพ**

บันทึกรายการต่อไปนี้เมื่อ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ (มีอายุ_____เดือน_____วัน)

1. นับตั้งแต่การตรวจสุขภาพครั้งที่แล้วถึงปัจจุบัน ทารกเคยเจ็บป่วยหรือไม่? เคยต้องอยู่รักษาตัวในโรงพยาบาลหรือไม่? กรุณาจดบันทึกไว้ข้างล่าง :

   _____

2. ลักษณะการป้อนอาหาร:
   ☐ เลี้ยงด้วยนมแม่ โดยให้นมแม่วันละ _____ครั้ง
   ☐ อาหารจำพวกนม (รวมถึงนมผง นมสด นมแพะ โยเกิร์ต เป็นต้น) ปริมาณรวมวันละประมาณ_____C.C.
   ยังต้องให้นมในเวลากลางคืนหรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   ☐ อาหารหลัก (ข้าวหรือบะหมี่) วันละ _____มื้อเป็นอาหารประเภท _____
   มีปัญหาในการทานอาหารหรือไม่?

   _____

3. การขับถ่ายอุจจาระ: _____วัน ถ่ายอุจจาระ 1 ครั้ง หรือถ่ายวันละ _____ครั้ง
   มีลักษณะเป็น ☐ เป็นแท่ง ☐ มีเนื้อเหลว ☐ เป็นก้อนเล็กๆ ☐ อื่นๆ _____

4. มีปัญหาเรื่องการนอนหรือไม่?_____

5. พัฒนาการ : (การตรวจสุขภาพครั้งนี้ครอบคลุมช่วงอายุที่ค่อนข้างกว้าง อาจมีบางรายการที่ลูกน้อยยังไม่สามารถทำได้ ขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริง โดยแพทย์จะทำการประเมินผลซ้ำอีกครั้ง)
   (1) สามารถจับมือผู้ใหญ่หรือจับราวบันไดเดินขึ้นบันไดได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (2) สามารถปีนขึ้นนั่งบนเก้าอี้เองได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (3) สามารถพูดคำที่มีความหมายได้ตั้งแต่ 5 คำขึ้นไป ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (4) สามารถชี้บอกอวัยวะของร่างกายได้อย่างน้อย 3 แห่ง ใช่หรือไม่? เช่น: ตา ปาก มือ ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (5) สามารถปฏิบัติตามคำสั่งอย่างง่ายๆ ด้วยปากเปล่า ใช่หรือไม่? เช่น: “เอาไปให้พี่ชาย” “ไปหยิบรองเท้า” ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (6) สามารถเลียนแบบผู้ใหญ่ในการใช้งานสิ่งของภายในบ้านหรือทำงานบ้าน ใช่หรือไม่? เช่น: ฟังโทรศัพท์ หยิบหวีขึ้นหวีผม ใช้ผ้าเช็ดโต๊ะ ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (7) สามารถใช้ภาษากายในการสื่อสาร ใช่หรือไม่? เช่น: โค้งศีรษะแสดงความขอบคุณ โบกมืออำลา ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (8) สามารถใช้นิ้วชี้สิ่งของที่น่าสนใจ เพื่อแบ่งปันกับผู้อื่น ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (9) ขณะที่เล่น สามารถใช้สิ่งที่มีลักษณะใกล้เคียงมาแทนที่ของเล่นนั้นๆ ใช่หรือไม่? เช่น: ใช้บล็อกตัวต่อเล่นแทนรถยนต์ ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

6. พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน:
   (1) ได้เก็บวัตถุ เช่น ยา น้ำยาทำความสะอาดยาฆ่าแมลง เป็นต้น ไว้ในที่ที่เด็กเอื้อมหยิบไม่ถึง ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (2) ไม่มีเชือกที่เด็กสามารถจับได้ (เช่น เชือกผ้าม่าน) ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (3) ที่อยู่อาศัยเป็นสภาพแวดล้อมไร้บุหรี่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

7. หากท่านมีข้อสงสัยใดเกี่ยวกับการดูแลเด็กหรือมีปัญหาที่ต้องการสอบถามแพทย์ กรุณาจดบันทึกไว้ข้างล่างนี้:

   _____

# 一歲半至三歲 健康檢查記錄

＊早產兒請用矯正年齡

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____

斜弱視檢查之遮蓋測試，經初篩：☐無發現異常
☐有發現異常
☐兒童無法配合測試



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

# บันทึกการตรวจสุขภาพ เด็กอายุ 1 ขวบครึ่ง ถึง 2 ขวบ

*** ทารกคลอดก่อนกำหนดโปรดใช้อายุที่ผ่านการปรับแก้ไขแล้ว**

วันที่ตรวจ: ปี_____ เดือน_____ วันที่_____ อายุ: _____เดือน_____วัน

ความยาว: _____เซนติเมตร (ที่ตำแหน่งร้อยละ____) น้ำหนัก: ____ กิโลกรัม (ที่ตำแหน่งร้อยละ____)

รอบศีรษะ: _____เซนติเมตร (ที่ตำแหน่งร้อยละ____)

ประเมินการเจริญเติบโต: ☐ ปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____

การตรวจร่างกาย :

☐ ไม่พบความผิดปกติ

☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1. _____ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
2. _____ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
3. _____ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
4. _____ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____

* หากพบบาดแผลที่ไม่ทราบสาเหตุ หรือสงสัยว่ามีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว หรือมีการทารุณกรรมเด็ก เป็นต้น กรุณาแจ้งเรื่องตามกำหนด (ดูที่หน้า 193)

ประเมินผลพัฒนาการ: ☐ ผ่าน (รวมรายการที่ไม่ผ่านในครั้งก่อน)
☐ ต้องติดตาม
☐ ต้องโอนย้าย (กรุณากรอก “แบบส่งเรื่องการประเมินผลพัฒนาการในเด็ก” ดูที่หน้า 239)

รายการที่ควรระวัง: ☐ ด้านการเคลื่อนไหว ☐ ด้านภาษา ☐ ด้านการเรียนรู้ ☐ ด้านสังคมและอารมณ์
☐ อื่นๆ _____



การตรวจภาวะตาขี้เกียจและตาเหล่โดยการปิดหนังตา ตรวจคัดกรองครั้งแรก:
☐ ไม่พบความผิดปกติ ☐ พบมีความผิดปกติ ☐ เด็กไม่สามารถให้ความร่วมมือในการตรวจวัด

เวลาที่แนะนำให้ตรวจสุขภาพครั้งต่อไป:

นับตั้งแต่ ปี_____ เดือน_____

จนถึง ปี_____ เดือน_____

ผู้ปกครองลงนาม: _____ แพทย์ลงนาม: _____

# 一歲半至三歲 衛教記錄表

**紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。**

【本方案由菸品健康福利捐補助】

| 衛教主題 | 重點 | 家長評估 | | | 醫師指導重點 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 不清楚未做到 | 清楚但未做到 | 已做到 | |
| 1.幼兒飲食(參閱第146-154頁) | 餵食習慣 | ☐ | ☐ | ☐ | 少喝含糖飲料。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 選擇新鮮、當季的天然食物，烹煮方式以蒸、燉、煮取代煎、炸。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 讓幼兒使用學習杯及湯匙，並戒斷奶瓶餵奶；但持續乳類食品之供應。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 幫助幼兒建立均衡飲食習慣。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 用餐應固定地點，讓幼兒坐高腳椅，並與家人一起用餐。 |
| 2.口腔與視力保健(參閱第176-180頁) | 口腔清潔 | ☐ | ☐ | ☐ | 餐後及睡前使用含氟牙膏，幫幼兒潔牙。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 每半年定期看診牙醫及牙齒塗氟。 |
| | 視力保健 | ☐ | ☐ | ☐ | 建議2歲以下幼兒避免觀看電視及其他電子用品螢幕(含手機及電腦)。 |
| 3.預防事故傷害(參閱第186-188頁) | 幼兒外出 | ☐ | ☐ | ☐ | 開車前先安置幼兒上車，行車時按下兒童安全鎖，停車後由成人協助幼兒下車。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 1-4歲或體重在10公斤以上至18公斤以下的幼兒，使用幼童用座椅，並予以束縛或定位於後座。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 倒車時留意幼兒行蹤。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 不可將幼兒單獨留在車內。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 不讓幼兒離開視線範圍，並禁止讓幼兒獨自留在儲水容器邊、池塘邊、河邊、游泳池及游泳池邊或海邊。 |
| | 居家環境安全 | ☐ | ☐ | ☐ | 浴室或浴盆內要設置防滑設備。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 將瓦斯熱水器安裝於戶外通風處，並隨時保持室內空氣流通。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 隨時清空儲水容器，避免幼兒不慎栽入。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 藥品、清潔劑、殺蟲劑、刀剪等危險物品，置於高處或鎖在櫥櫃、抽屜內。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 禁止幼兒攀爬窗戶，以策安全。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。 |
| ※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870 | | | | | |
| 醫療院所名稱及代碼： | | 衛教對象與寶寶關係： | | | 醫師簽章：<br>指導日期_____年_____月_____日 |

備註：1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為一歲半至二歲大，可搭配第5次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

# ตารางบันทึกสุขวิทยา เด็กอายุ1 ขวบครึ่ง ถึง 2 ขวบ

**ภายในกรอบสีแดง ขอให้แพทย์พยาบาลช่วยเหลือผู้ปกครองในการกรอก ก่อนเริ่มแนะแนวสุขวิทยา เพื่อไว้ให้แพทย์พิจารณา**

[โครงการนี้ได้รับการอุดหนุนจากภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อสวัสดิการสุขภาพ]

| หัวข้อสุขวิทยา | หลักสำคัญ | ผู้ปกครองประเมิน: ไม่ทราบ ไม่ได้ทำ | ทราบแต่ไม่ได้ทำ | ทำแล้ว | หลักสำคัญที่แพทย์แนะแนว |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Children's diet (refer to page 147-155) | นิสัยการรับประทานอาหาร | ☐ | ☐ | ☐ | ดื่มเครื่องดื่มผสมน้ำตาลให้น้อย |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เลือกอาหารธรรมชาติที่สดและตามฤดูกาล เลือกวิธีปรุงอาหารโดยการนึ่ง ตุ๋น ต้มแทนการทอดด้วยน้ำมันน้อยหรือน้ำมันท่วม |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ให้เด็กใช้แก้วหัดดื่มและช้อน พร้อมทั้งเลิกใช้ขวดนมในการป้อนนม แต่ต้องให้อาหารประเภทนมต่อเนื่องต่อไป |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ช่วยให้เด็กสร้างนิสัยการทานอาหารอย่างสมดุล |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ทานอาหารในสถานที่กำหนดเฉพาะ ให้เด็กนั่งเก้าอี้สูง และทานอาหารพร้อมกับคนในครอบครัว |
| 2. อนามัยในช่องปากและการดูแลสุขภาพสายตา (ดูที่หน้า 177-181) | การทำความสะอาดช่องปาก | ☐ | ☐ | ☐ | ใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ช่วยทำความสะอาดฟันให้เด็กหลังอาหารและก่อนนอน |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ควรพบทันตแพทย์และทาฟลูออไรด์เคลือบฟันทุกครึ่งปีตามกำหนดเวลา |
| | การดูแลสุขภาพตา | ☐ | ☐ | ☐ | ขอแนะนำให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ หลีกเลี่ยงการดูโทรทัศน์และจอภาพอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ (รวมทั้งโทรศัพท์มือถือและคอมพิวเตอร์) |
| 3. ป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ (ดูที่หน้า 187-189) | เด็กออกไปนอกบ้าน | ☐ | ☐ | ☐ | ก่อนการขับรถให้เด็กนั่งรถให้เรียบร้อยก่อน เมื่อขับรถให้กดล็อคปุ่มล็อคนิรภัยสำหรับเด็ก หลังจากจอดรถให้ผู้ใหญ่ช่วยเหลือเด็กลงจากรถ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เด็กอายุ 1-4 ขวบ หรือน้ำหนัก 10 กิโลกรัม ขึ้นไปแต่ไม่ถึง 18 กิโลกรัม ต้องใช้เบาะนั่งนิรภัยสำหรับเด็ก พร้อมทั้งรัดให้แน่นหรือติดตั้งไว้ที่เบาะนั่งด้านหลังของรถ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เมื่อถอยรถให้ระวังตำแหน่งที่เด็กอยู่ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ห้ามปล่อยให้เด็กอยู่ในรถตามลำพัง |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ให้เด็กอยู่ในสายตาตลอด พร้อมทั้งห้ามให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง เช่น อยู่ข้างภาชนะเก็บน้ำ ข้างบ่อน้ำ ริมแม่น้ำ สระว่ายน้ำและข้างสระว่ายน้ำ หรือริมทะเล |
| | ความปลอดภัยด้านสภาพแวดล้อมในบ้าน | ☐ | ☐ | ☐ | ห้องน้ำหรือ่างอาบน้ำต้องติดตั้งอุปกรณ์กันลื่น |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ติดตั้งเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้แก๊สภายนอกอาคารที่อากาศถ่ายเทสะดวก พร้อมทั้งรักษาอากาศภายในอาคารให้หมุนเวียนได้ดี |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เทน้ำในภาชนะเก็บน้ำออกให้หมดอยู่เสมอ ป้องกันเด็กไม่ระวังพลัดตกลงไป |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เก็บวัตถุอันตราย เช่น ยา น้ำยาทำความสะอาด ยาฆ่าแมลง และกรรไกร เป็นต้น ไว้ในที่สูงหรือไว้ในตู้และลิ้นชักที่ปิดล็อคกุญแจ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ห้ามเด็กปีนป่ายหน้าต่าง เพื่อความปลอดภัย |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อย่าสูบบุหรี่ภายในอาคารหรือในรถ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กได้รับอันตรายจากบุหรี่มือสองและบุหรี่มือสาม และอย่าเคี้ยวหมากเพื่อไม่ให้เด็กเลียนแบบ |

※ หลังกลับบ้านหากมีความต้องการปรึกษาการเลี้ยงดูบุตร โปรดใช้บริการจากสายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด 0800-870870

| ชื่อและรหัสสถานพยาบาล | ความสัมพันธ์ของผู้เรียนสุขวิทยากับเด็ก: | แพทย์ลงนามประทับตรา: วันที่แนะนำ ปี_____เดือน_____วันที่_____ |
|---|---|---|

หมายเหตุ:
1. เนื้อหาด้านการแนะแนวสุขวิทยานี้ วิเคราะห์จัดทำขึ้นร่วมกันระหว่างทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ และสมาคมกุมารเวชศาสตร์ไต้หวัน
2. การแนะแนวสุขวิทยาครั้งนี้สำหรับเด็กอายุ 1 ขวบครึ่ง ถึง 2 ขวบ สามารถปฏิบัติร่วมกับการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็ก ครั้งที่ 5 และโปรดอ่านรายละเอียดคู่มือสุขภาพเด็กเพื่อให้การแนะแนวสุขวิทยา

# 二歲至三歲 您會關心的事

## 給爸媽的叮嚀

- 所有的家庭成員需達成共識，有相同的家庭規則，並鼓勵孩子良好的行為。
- 要注意，您的父母可能有不同的教育方式。
- 每當孩子靠近水的地方，包括水桶、水池、上廁所，應當提高警覺，在旁注意。
- 教導您的孩子如何管理憤怒的情緒，如獨處冷靜後才說話。
- 周末假日時參觀動物園、博物館和其他地方，幫助您的孩子學習。
- 確保家裡的窗戶不被孩子推開爬出，可在窗戶外安裝鐵架或讓孩子遠離窗邊。
- 讓您的孩子遠離爐子、滾燙的液體，火柴，打火機等危險用品，防止燙傷。

## 如何和寶寶互動

- 進行戶外活動時，限制孩子在陽光下的時間，幫孩子戴上一頂帽子和擦防蚊液，做好保護措施。
- 您的孩子可能會要求讀同一本書一遍又一遍。養成孩子閱讀的習慣。
- 教導您的孩子在觸摸動物之前需要事先詢問。
- 到處都是讓孩子學習的機會，例如看到超級市場的水果招牌等都是教材。
- 讓您的孩子與其他幼兒一起玩耍，從而學習與他人相處。



孩子二至三歲的照片

**孕產婦關懷專線：0800-870870**

# เรื่องที่ท่านสนใจ ของเด็กอายุ 2 ถึง 3 ขวบ

## คำเตือนสำหรับคุณพ่อคุณแม่

- สมาชิกในครอบครัวทั้งหมดต้องเห็นตรงกัน มีกฎเกณฑ์ของครอบครัวเหมือนกัน พร้อมทั้งสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีของเด็ก
- ควรระวัง พ่อแม่ของท่านอาจมีวิธีการอบรมสั่งสอนไม่เหมือนกัน
- เมื่อเด็กเข้าใกล้แหล่งที่มีน้ำ เช่น ถังน้ำ สระน้ำ เข้าห้องน้ำ ควรเพิ่มความระมัดระวังสังเกตอยู่ข้างๆ
- สอนลูกของท่านว่าจะควบคุมอารมณ์โกรธได้อย่างไร เช่น แยกออกไปอยู่ลำพังคนเดียวเมื่ออารมณ์สงบแล้วจึงพูด
- ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์พาลูกไปเที่ยวชมสวนสัตว์ พิพิธภัณฑ์ และสถานที่อื่นๆ ช่วยให้ลูกของท่านได้เรียนรู้
- ต้องแน่ใจว่าหน้าต่างในบ้านจะไม่ถูกเด็กเปิดแล้วปีนออกไปได้ สามารถติดลูกกรงเหล็กนอกหน้าต่างหรือให้เด็กอยู่ห่างจากหน้าต่าง
- ให้ลูกของท่านห่างไกลจากสิ่งที่เป็นอันตราย เช่น เตาไฟ ของเหลวที่ร้อนเดือด ไม้ขีดไฟ และไฟแช็ค เป็นต้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการถูกลวก



รูปถ่ายลูกอายุ 2 ถึง 3 ขวบ

## จะทำการปฏิสัมพันธ์กับลูกน้อยอย่างไร

- เมื่อทำกิจกรรมกลางแจ้ง จำกัดเวลาการอยู่ใต้แสงอาทิตย์ของเด็ก ช่วยสวมหมวกให้เด็ก และทาโลชั่นป้องกันยุง ทำมาตรการป้องกันให้ดี
- ลูกของท่านอาจขอให้ท่านอ่านหนังสือเล่มเดียวกันรอบแล้วรอบเล่า
  สร้างนิสัยรักการอ่านให้กับเด็ก
- สอนลูกของท่านว่าเมื่อจะจับต้องสัตว์ควรถามก่อน
- ให้เด็กมีโอกาสได้เรียนรู้ในทุกที่ เช่น ในซุปเปอร์มาร์เก็ตเมื่อเห็นป้ายบอกชื่อผลไม้ เป็นต้น ก็สามารถใช้เป็นอุปกรณ์การสอนได้
- ให้ลูกของท่านเล่นกับเด็กคนอื่น เพื่อเรียนรู้การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

**สายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด: 0800-870870**

# 二至三歲 家長記錄事項

**＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整**

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____歲_____月）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 飲食狀況：

   ☐ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約_____ C.C.
   用什麼喝奶？☐ 奶瓶 ☐ 杯子
   ☐ 正餐（飯或麵），1天_____餐，每餐量約_____碗，☐ 自己吃 ☐ 大人餵
   有任何飲食問題嗎？

   _____

3. 大便狀況：_____天解1次或1天解_____次大便。
   形狀是呈☐ 條狀，☐ 糊狀，☐ 顆粒狀，☐ 其他_____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

   (1) 能由大人牽著1隻手或自己扶著欄杆下樓梯嗎？ ☐是，☐否
   (2) 會雙腳離地跳躍嗎？ ☐是，☐否
   (3) 會將幾塊積木或類似的方塊物體堆高嗎？ ☐是，☐否
   (4) 會將兩個單字組合成短句嗎？例如「媽媽抱」、「看狗狗」。 ☐是，☐否
   (5) 會正確指認1、2樣圖片中的東西或動物嗎？例如球、狗。 ☐是，☐否
   (6) 會自己脫掉鞋襪嗎 ☐是，☐否

6. 日常行為：

   (1) 乘車時使用汽車安全座椅置於後座嗎？ ☐是，☐否
   (2) 孩子每天看電視時間不超過2小時嗎？ ☐是，☐否
   (3) 住家是無菸環境嗎？ ☐是，☐否

7. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

   _____

# รายการจดบันทึกสำหรับผู้ปกครองเมื่อเด็กมีอายุ 2 ถึง 3 ขวบ

**＊ ผู้ปกครองโปรดกรอกข้อมูลต่อไปนี้ให้เรียบร้อยก่อนพาเด็กไปรับการตรวจสุขภาพ**

บันทึกรายการต่อไปนี้เมื่อ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ (มีอายุ_____เดือน_____วัน)

1. นับตั้งแต่การตรวจสุขภาพครั้งที่แล้วถึงปัจจุบัน ทารกเคยเจ็บป่วยหรือไม่? เคยต้องอยู่รักษาตัวในโรงพยาบาลหรือไม่? กรุณาจดบันทึกไว้ข้างล่าง :

   _____

2. ลักษณะการป้อนอาหาร:
   ☐ อาหารจำพวกนม (รวมถึงนมผง นมสด นมแพะ โยเกิร์ต เป็นต้น) ปริมาณรวมวันละประมาณ_____C.C.
   ใช้อะไรในการดื่มนม? ☐ ขวดนม ☐ แก้ว
   ☐ อาหารหลัก (ข้าวหรือบะหมี่) วันละ _____มื้อ แต่ละมื้อประมาณ____ถ้วย ☐ ทานเอง ☐ ผู้ใหญ่ป้อน
   มีปัญหาในการทานอาหารหรือไม่?

   _____

3. การขับถ่ายอุจจาระ: _____วัน ถ่ายอุจจาระ 1 ครั้ง หรือถ่ายวันละ _____ครั้ง
   มีลักษณะเป็น ☐ เป็นแท่ง ☐ มีเนื้อเหลว ☐ เป็นก้อนเล็กๆ ☐ อื่นๆ _____

4. มีปัญหาเรื่องการนอนหรือไม่?_____

5. พัฒนาการ : (การตรวจสุขภาพครั้งนี้ครอบคลุมช่วงอายุที่ค่อนข้างกว้าง อาจมีบางรายการที่ลูกน้อยยังไม่สามารถทำได้ ขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริง โดยแพทย์จะทำการประเมินผลซ้ำอีกครั้ง)
   (1) สามารถจับมือผู้ใหญ่เพียงข้างเดียวหรือจับราวบันไดเดินลงบันไดได้เอง ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (2) สามารถกระโดดโดยให้เท้าทั้งสองข้างพ้นจากพื้น ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (3) สามารถใช้บล็อกตัวต่อไม้หรือของเล่นสี่เหลี่ยมที่มีลักษณะคล้ายตัวต่อวางต่อกันขึ้นสูงได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (4) สามารถผสมคำสองคำให้เป็นประโยคสั้นๆ ได้ ใช่หรือไม่? เช่น “มามาเป้า (แม่อุ้ม)” “คั่นโก่วโกว (ดูสนัข)” ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (5) สามารถบอกชื่อที่ถูกต้องของสิ่งของหรือสัตว์ในรูปภาพได้ 1-2 อย่าง ใช่หรือไม่? เช่น ลูกบอล สุนัข ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (6) สามารถถอดถุงเท้า รองเท้าเองได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

6. พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน:
   (1) เมื่อนั่งรถใช้เบาะนิรภัยติดตั้งไว้ยังเบาะที่นั่งด้านหลังหรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (2) เด็กดูโทรทัศน์วันละไม่เกิน 2 ชั่วโมงหรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (3) ที่อยู่อาศัยเป็นสภาพแวดล้อมไร้บุหรี่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

7. หากท่านมีข้อสงสัยใดเกี่ยวกับการดูแลเด็กหรือมีปัญหาที่ต้องการสอบถามแพทย์ กรุณาจดบันทึกไว้ข้างล่างนี้:

   _____

# 二至三歲 健康檢查記錄

檢查日期：_____年____月_____日　　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐正常，☐需追蹤，☐需轉介 _____

身體檢查：

☐無特殊發現

☐需注意或異常項目

1. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
2. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
3. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____
4. _____☐需追蹤，☐需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐通過（含上次未通過的項目）
☐需追蹤
☐需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐動作，☐語言，☐認知，☐社會情緒
☐其他 _____



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

# บันทึกการตรวจเด็กอาย 2ขวบ ถึง3ขวบ

วันที่ตรวจ: ปี_____ เดือน_____ วันที่_____ อายุ: _____เดือน_____วัน

ความยาว: _____เซนติเมตร (ที่ตำแหน่งร้อยละ____) น้ำหนัก: ____ กิโลกรัม (ที่ตำแหน่งร้อยละ____)

รอบศีรษะ: _____เซนติเมตร (ที่ตำแหน่งร้อยละ____)

ประเมินการเจริญเติบโต: ☐ ปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____

การตรวจร่างกาย :

☐ไม่พบความผิดปกติ

☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
2. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
3. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
4. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____

* หากพบบาดแผลที่ไม่ทราบสาเหตุ หรือสงสัยว่ามีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว หรือมีการทารุณกรรมเด็ก เป็นต้น กรุณาแจ้งเรื่องตามกำหนด (ดูที่หน้า 193)

ประเมินผลพัฒนาการ: ☐ ผ่าน (รวมรายการที่ไม่ผ่านในครั้งก่อน)
☐ ต้องติดตาม
☐ ต้องโอนย้าย (กรุณากรอก “แบบส่งเรื่องการประเมินผลพัฒนาการในเด็ก” ดูที่หน้า 239)

รายการที่ควรระวัง: ☐ ด้านการเคลื่อนไหว ☐ ด้านภาษา ☐ ด้านการเรียนรู้ ☐ ด้านสังคมและอารมณ์
☐ อื่นๆ _____



เวลาที่แนะนำให้ตรวจสุขภาพครั้งต่อไป:

นับตั้งแต่ ปี_____ เดือน_____

จนถึง ปี_____ เดือน_____

ผู้ปกครองลงนาม: _____ แพทย์ลงนาม: _____

# 三歲至三歲 衛教記錄表

**紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。**

【本方案由菸品健康福利捐補助】

| 衛教主題 | 重點 | 家長評估 | | | 醫師指導重點 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 不清楚未做到 | 清楚但未做到 | 已做到 | |
| 1.幼兒飲食(參閱第146-154頁) | 飲食習慣 | ☐ | ☐ | ☐ | 少喝含糖飲料。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 避免以食物作為幼兒行為表現的獎勵品。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 餐前2小時內不宜提供點心。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 規定合理用餐時間(一般為30分鐘)。 |
| | 用餐環境 | ☐ | ☐ | ☐ | 用餐應固定地點，讓幼兒坐高腳椅，並與家人一起用餐。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 用餐時不要看電視，並固定在餐桌上用餐。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 維持進餐愉悅氣氛，讓幼兒參與餐桌談話。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 非用餐時間，應讓兒童在安全範圍內，安排兒童從事中等費力的身體活動，增加親子體能活動，養成動態生活習慣。 |
| 2.口腔與視力保健(參閱第176-180頁) | 口腔清潔 | ☐ | ☐ | ☐ | 餐後及睡前使用含氟牙膏，幫幼兒潔牙，兩顆牙齒的臨接面，需使用牙線清潔。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 每半年定期看診牙醫及牙齒塗氟。 |
| | 視力保健 | ☐ | ☐ | ☐ | 避免讓幼兒看電視及其他螢幕，每天看螢幕時間不超過1-2小時。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 用眼30分鐘，休息10分鐘，並避免長時間近距離用眼。 |
| 3.預防事故傷害(參閱第186-188頁) | 幼兒外出 | ☐ | ☐ | ☐ | 教導幼兒有關馬路行人安全常識，但仍隨時有成人在旁監督。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 乘車時勿將頭、手等身體部位露出窗外。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 1-4歲或體重在10公斤以上至18公斤以下的幼兒，使用幼童用座椅，並予以束縛或定位於後座。 |
| | 居家環境安全 | ☐ | ☐ | ☐ | 藥品、清潔劑、殺蟲劑、刀剪等危險物品，置於高處或鎖在櫥櫃、抽屜內。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。 |
| ※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870 | | | | | |
| 醫療院所名稱及代碼： | 衛教對象與寶寶關係： | 醫師簽章：<br>指導日期_____年_____月_____日 | | | |

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為二至三歲，可搭配第6次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

# ตารางบันทึกสุขวิทยา เด็กอายุ2 ถึง3 ขวบ

**ภายในกรอบสีแดง ขอให้แพทย์พยาบาลช่วยเหลือผู้ปกครองในการกรอก ก่อนเริ่มแนะแนวสุขวิทยา เพื่อไว้ให้แพทย์พิจารณา**

[โครงการนี้ได้รับการอุดหนุนจากภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อสวัสดิการสุขภาพ]

| หัวข้อสุขวิทยา | หลักสำคัญ | ผู้ปกครองประเมิน: ไม่ทราบไม่ได้ทำ | ทราบแต่ไม่ได้ทำ | ทำแล้ว | หลักสำคัญที่แพทย์แนะแนว |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. การทานอาหารของเด็ก (ดูที่หน้า 147-155) | นิสัยการรับประทานอาหาร | ☐ | ☐ | ☐ | ดื่มเครื่องดื่มผสมน้ำตาลให้น้อย |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | หลีกเลี่ยงการใช้อาหารเป็นรางวัลตอบแทนความประพฤติของเด็ก |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ก่อนการทานอาหารภายใน 2 ชั่วโมงไม่ควรให้ของว่าง |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | กำหนดเวลาในการทานอาหารที่เหมาะสม (โดยทั่วไปคือ 30 นาที) |
| | สภาพแวดล้อมในการทานอาหาร | ☐ | ☐ | ☐ | ทานอาหารในสถานที่กำหนดเฉพาะให้เด็กนั่งเก้าอี้สูง และทานอาหารพร้อมกับคนในครอบครัว |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เวลาทานอาหารอย่าดูโทรทัศน์ พร้อมทั้งกำหนดให้ทานที่โต๊ะอาหาร |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | รักษาบรรยากาศการทานอาหารที่เป็นสุข ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการพูดคุยที่โต๊ะอาหาร |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เมื่อไม่ใช่เวลาอาหาร ควรวางแผนให้เด็กทำกิจกรรมที่ใช้แรงกายปานกลาง ในขอบเขตที่ปลอดภัย เพิ่มกิจกรรมทางกายภาพของพ่อแม่ลูก สร้างนิสัยการดำรงชีวิตประจำวันในลักษณะที่มีการเคลื่อนไหว |
| 2. อนามัยในช่องปากและการดูแลสุขภาพสายตา (ดูที่หน้า 177-181) | การทำความสะอาดช่องปาก | ☐ | ☐ | ☐ | ใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ช่วยทำความสะอาดฟันให้เด็กหลังอาหารและก่อนนอน และใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดร่องรอยต่อระหว่างฟันสองซี่ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ควรพบทันตแพทย์และทาฟลูออไรด์เคลือบฟันทุกครึ่งปีตามกำหนดเวลา |
| | การดูแลสุขภาพตา | ☐ | ☐ | ☐ | หลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กดูโทรทัศน์หรือจอภาพอื่นๆ เวลาการจ้องมองจอภาพในแต่ละวันไม่ควรเกิน 1-2 ชั่วโมง |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | การใช้ตา ควรใช้ 30 นาที พัก 10 นาที พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้ตามองในระยะใกล้เป็นเวลานาน |
| 3. ป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ (ดูที่หน้า 187-189) | เด็กออกไปนอกบ้าน | ☐ | ☐ | ☐ | สอนเด็กเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปความปลอดภัยในการใช้ถนนของคนเดินเท้า แต่ยังคงต้องมีผู้ใหญ่คอยกำกับดูแลอยู่ข้างๆ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เมื่อนั่งรถอย่ายื่นอวัยวะร่างกายออกนอกรถ เช่น ศีรษะ แขน เป็นต้น |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เด็กอายุ 1-4 ขวบ หรือน้ำหนัก 10 กิโลกรัม ขึ้นไปแต่ไม่ถึง 18 กิโลกรัม ต้องใช้เบาะนั่งนิรภัยสำหรับเด็ก พร้อมทั้งรัดให้แน่นหรือติดตั้งไว้ที่เบาะนั่งด้านหลังของรถ |
| | ความปลอดภัยด้านสภาพแวดล้อมในบ้าน | ☐ | ☐ | ☐ | เก็บวัตถุอันตราย เช่น ยา น้ำยาทำความสะอาด ยาฆ่าแมลง และกรรไกร เป็นต้น ไว้ในที่สูงหรือไว้ในตู้และลิ้นชักที่ปิดล็อคกุญแจ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อย่าสูบบุหรี่ภายในอาคารหรือในรถ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กได้รับอันตรายจากบุหรี่มือสองและบุหรี่มือสาม และอย่าเคี้ยวหมาก เพื่อไม่ให้เด็กเลียนแบบ |

※ หลังกลับบ้านหากมีความต้องการปรึกษาการเลี้ยงดูบุตร โปรดใช้บริการจากสายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด 0800-870870

| ชื่อและรหัสสถานพยาบาล | ความสัมพันธ์ของผู้เรียนสุขวิทยากับเด็ก: | แพทย์ลงนามประทับตรา: วันที่แนะนำ ปี_____เดือน_____วันที่_____ |
|---|---|---|

หมายเหตุ:
1. เนื้อหาด้านการแนะแนวสุขวิทยานี้ วิเคราะห์จัดทำขึ้นร่วมกันระหว่างทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ และสมาคมกุมารเวชศาสตร์ไต้หวัน
2. การแนะแนวสุขวิทยาครั้งนี้สำหรับเด็กอายุ 2 ถึง 3 ขวบ สามารถปฏิบัติร่วมกับการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็ก ครั้งที่ 6 และโปรดอ่านรายละเอียดคู่มือสุขภาพเด็กเพื่อให้การแนะแนวสุขวิทยา

# 三歲至七歲 您會關心的事

## 給爸媽的叮嚀

- 尊重您的孩子並傾聽您孩子的需求。
- 教導您的孩子甚麼是對的，甚麼是錯的。
- 幫助您的孩子為自己做事情。
- 讓孩子養成吃早餐的習慣，三餐正常，避免孩子食用營養價值低的食物，如糖果、汽水類等。
- 與老師保持良好溝通，若您覺得孩子做得不是很好，可請老師幫忙評估；如果您認為孩子需要額外的幫助或輔導，可與老師討論。
- 教導您的孩子學會保護自己，不隨便和陌生人交談，遇到甚麼事情一定要告訴父母。
- 傾聽孩子每天在學校發生的事情，不管事情是好的還是壞的。
- 做一個好榜樣。

## 如何和寶寶互動

- 幫助您的孩子處理憤怒，如憤怒的時候可走開或到別的地方去玩。
- 孩子開始需要上學，上課前帶孩子去看學校認識環境和跟老師打招呼。
- 陪伴孩子念書。可以帶孩子到圖書館，讓他們選擇自己想要看的書籍。
- 給予您的孩子做家務，並期望他們完成工作。
- 常常擁抱與讚美您的孩子，如他有良好的行為和在學校表現良好時。
- 教導您的孩子遠離危險地方，如火爐、水池旁。
- 教導您的孩子不要讓陌生人碰觸身體或私處。



孩子三至七歲的照片

**孕產婦關懷專線：0800-870870**

# เรื่องที่ท่านสนใจ ของเด็กอายุ 3 ขวบถึง 7 ขวบ

## คำเตือนสำหรับคุณพ่อคุณแม่

- ให้เกียรติต่อลูกของท่านและรับฟังความต้องการของลูก
- สอนลูกของท่านให้รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ถูก และอะไรคือสิ่งที่ผิด
- ช่วยลูกของท่านให้จัดการงานของตัวเอง
- ให้ลูกได้สร้างนิสัยการทานอาหารเช้า ทาน 3 มื้อตามปกติ หลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เช่น ลูกอม น้ำอัดลม เป็นต้น
- รักษาการติดต่อสื่อสารที่ดีกับคุณครู หากท่านรู้สึกว่าเด็กทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร สามารถขอให้คุณครูช่วยประเมินได้ หากท่านคิดว่าเด็กต้องการความช่วยเหลือหรือการแนะแนวเพิ่มเติม สามารถหารือกับคุณครู
- สอนลูกของท่านให้รู้จักการป้องกันตนเอง ไม่พูดคุยกับคนแปลกหน้า เมื่อพบเหตุการณ์ใดต้องบอกให้พ่อแม่ทราบ
- รับฟังเรื่องที่เกิดกับเด็กในโรงเรียนทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องร้าย
- ทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดี



รูปถ่ายลูกอายุ 3 ถึง 7 ขวบ

## จะทำการปฏิสัมพันธ์กับลูกน้อยอย่างไร

- สอนลูกของท่านในการจัดการกับอารมณ์โกรธ เช่น เมื่อโมโหให้แยกตัวออกไปหรือไปเล่นที่อื่น
- เด็กเริ่มต้องไปโรงเรียน ก่อนการเรียนพาเด็กไปดูโรงเรียน ทำความรู้จักกับสภาพแวดล้อมและทักทายกับคุณครู
- เป็นเพื่อนอ่านหนังสือกับลูก สามารถพาเด็กไปห้องสมุดให้พวกเขาได้เลือกหนังสือที่ตนเองอยากอ่าน
- ให้ลูกของท่านได้ทำงานบ้าน พร้อมตั้งความหวังให้พวกเขาทำงานได้สำเร็จ
- กอดและชมเชยลูกของท่านอยู่เสมอ หากเขามีพฤติกรรมที่ดีและมีผลงานที่ดีในโรงเรียน
- สอนลูกของท่านให้ห่างไกลจากสถานที่อันตราย เช่น เตาไฟ ริมบ่อน้ำบ่อน้ำ
- สอนลูกของท่านอย่าให้คนแปลกหน้าสัมผัสร่างกายหรือบริเวณที่ลับ

**สายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด: 0800-870870**

# 三歲至七歲 家長記錄事項

**＊請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整**

以下是記錄於_____年_____月_____日（年齡_____歲_____個月）

1. 上次健康檢查至今，生過什麼病嗎？住過院嗎？請記錄在下面：

   _____

2. 飲食狀況：

   ☐ 奶製品（包括奶粉、鮮奶、羊奶、優酪乳等），1天總量約_____ C.C.
   用什麼喝奶？☐ 奶瓶 ☐ 杯子
   ☐ 正餐（飯或麵），1天_____餐，每餐量約_____碗，☐ 自己吃 ☐ 大人餵
   有任何飲食問題嗎？

   _____

3. 大便狀況：☐ 正常，☐ 太硬，_____天大一次，☐ 其他 _____

4. 有任何睡眠問題嗎？_____

5. 發展狀況：（本次健康檢查年齡涵蓋較廣，有些題目可能寶寶還做不到，請照實作答即可，醫師會再加以評估。）

**3-4歲**

| | | |
|---|---|---|
| (1) | 會從樓梯的最後1階雙腳跳下嗎？ | ☐是，☐否 |
| (2) | 會單腳站立數秒鐘嗎？ | ☐是，☐否 |
| (3) | 會畫圓形嗎？ | ☐是，☐否 |
| (4) | 會唸或唱1首完整的兒歌嗎？ | ☐是，☐否 |
| (5) | 說話時會正確的使用代名詞「你」、「我」、「他」嗎？ | ☐是，☐否 |
| (6) | 會自己去廁所尿尿嗎？ | ☐是，☐否 |
| (7) | 會自己解開扣子，脫掉衣服嗎？ | ☐是，☐否 |
| (8) | 會用肢體動作表達嗎？例如：點頭謝謝、揮手再見。 | ☐是，☐否 |
| (9) | 會聽從簡單的口頭指令嗎？例如：「拿去給哥哥」、「去拿鞋鞋」。 | ☐是，☐否 |
| (10) | 說話表達正常嗎？例如：不需要求再說一遍或由照顧的大人代為說明，就能聽懂。 | ☐是，☐否 |
| (11) | 能說出1個顏色，並說出3個圖形名稱（例如：鞋子、飛機、魚…等）？（參閱第120頁，圖1、圖2） | ☐是，☐否 |

# รายการจดบันทึกสำหรับผู้ปกครอง เมื่อเด็กมีอายุ 3 ถึง 7 ขวบ

*** ผู้ปกครองโปรดกรอกข้อมูลต่อไปนี้ให้เรียบร้อยก่อนพาเด็กไปรับการตรวจสุขภาพ**

บันทึกรายการต่อไปนี้เมื่อ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ (มีอายุ_____เดือน_____วัน)

1. นับตั้งแต่การตรวจสุขภาพครั้งที่แล้วถึงปัจจุบัน ทารกเคยเจ็บป่วยหรือไม่? เคยต้องอยู่รักษาตัวในโรงพยาบาลหรือไม่? กรุณาจดบันทึกไว้ข้างล่าง :

   _____

2. ลักษณะการป้อนอาหาร:

   ☐ อาหารจำพวกนม (รวมถึงนมผง นมสด นมแพะ โยเกิร์ต เป็นต้น) ปริมาณรวมวันละประมาณ _____C.C.
   ใช้อะไรในการดื่มนม? ☐ ขวดนม ☐ แก้ว

   ☐ อาหารหลัก (ข้าวหรือบะหมี่) วันละ ____มื้อ แต่ละมื้อประมาณ ____ ถ้วย ☐ ทานเอง ☐ ผู้ใหญ่ป้อน
   มีปัญหาในการทานอาหารหรือไม่?

   _____

3. การขับถ่ายอุจจาระ: ☐ปกติ ☐แข็งเกินไป_____ วัน ถ่ายอุจจาระ1 ครั้ง ☐ อื่นๆ_____

4. มีปัญหาเรื่องการนอนหรือไม่?_____

5. พัฒนาการ : (การตรวจสุขภาพครั้งนี้ครอบคลุมช่วงอายุที่ค่อนข้างกว้าง อาจมีบางรายการที่ลูกน้อยยังไม่สามารถทำได้ ขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริง โดยแพทย์จะทำการประเมินผลซ้ำอีกครั้ง)

   **3-4 ขวบ**

   (1) สามารถกระโดดด้วยขาทั้งสองข้างลงจากบันไดขั้นสุดท้ายได้หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (2) สามารถยืนขาเดียวได้เป็นเวลาหลายวินาทีใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (3) สามารถวาดวงกลมได้หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (4) สามารถท่องหรือร้องเพลงเด็กได้ตลอดทั้งเพลง 1 เพลงหรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (5) ขณะสนทนา สามารถใช้สรรพนาม “เธอ” “ฉัน” “เขา” ได้อย่างถูกต้องหรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (6) สามารถไปปัสสาวะในห้องน้ำได้เองหรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (7) สามารถปลดกระดุมเสื้อ ถอดเสื้อได้เองหรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (8) สามารถใช้ภาษากายในการสื่อสาร ใช่หรือไม่? เช่น: โค้งศีรษะแสดงความขอบคุณ โบกมือลา ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (9) สามารถปฏิบัติตามคำสั่งอย่างง่ายๆ ด้วยปากเปล่า ใช่หรือไม่? เช่น: “เอาไปให้พี่ชาย” “ไปเอารองเท้า” ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (10) การสื่อสารด้วยคำพูดปกติดีหรือไม่? เช่น: สามารถฟังเข้าใจโดยที่ไม่ต้องพูดซ้ำอีกครั้ง หรือไม่ต้องให้ผู้ใหญ่ที่คอยดูแลเป็นผู้อธิบายให้ฟัง ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
   (11) สามารถบอกสีได้ 1 สี และบอกชื่อรูปภาพได้ 3 ชื่อ (เช่น รองเท้า เครื่องบิน ปลา เป็นต้น) ใช่หรือไม่? (ดูที่หน้า 121 รูป 1, รูป 2) ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

# 三歲至七歲 家長記錄事項

**4-7歲前**

(1) 會單腳跳嗎？ □是，□否
(2) 4歲以後的孩子，會1腳1階上下樓梯嗎？ □是，□否
(3) 會用剪刀剪紙嗎？ □是，□否
(4) 玩家家酒時會扮演爸爸、媽媽或其他大人的模樣（4歲半以上）。 □是，□否
(5) 會自己穿衣服並扣上釦子嗎？ □是，□否
(6) 會用肢體動作表達嗎？例如：點頭謝謝、揮手再見。 □是，□否
(7) 會聽從簡單的口頭指令嗎？例如：「拿去給哥哥」、「去拿鞋鞋」。 □是，□否
(8) 說話表達正常嗎？例如：會和他人一問一答的聊天或談話。 □是，□否
(9) 能說出4個顏色，並模仿畫出3個圖形如：□ △◇＋）嗎？（參閱第120頁，圖1、圖3） □是，□否

6. 孩子上幼兒園了嗎？ □是，□否

有無任何學習上或人際關係上的困難？（例如跟不上進度、上課坐不住、不會交朋友等）？

7. 日常行為：
(1) 乘車時使用汽車安全座椅置於後座嗎？ □是，□否
(2) 窗戶有裝設護欄或安全鎖，且窗戶離地至少110公分，窗戶旁不放置床、沙發、椅子、桌子或矮櫃等可攀爬之傢俱。 □是，□否
(3) 住家是無菸環境嗎？ □是，□否

8. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

_____

# รายการจดบันทึกสำหรับผู้ปกครอง เมื่อเด็กมีอายุ 3 ถึง 7 ขวบ

**4 ขวบ-ก่อน 7 ขวบ**

(1) สามารถกระโดดด้วยขาข้างเดียวได้หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(2) หลังจาก 4 ขวบ สามารถเดินขึ้นลงบันไดแบบก้าวขาทีละขั้นได้หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(3) สามารถใช้กรรไกรตัดกระดาษ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(4) เมื่อเล่นพ่อ แม่ ลูก จะแสดงเลียนแบบพ่อ แม่ หรือผู้ใหญ่คนอื่น ใช่หรือไม่? (เมื่ออายุ 4 ขวบครึ่ง ขึ้นไป) ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(5) สามารถสวมใส่เสื้อและติดกระดุมเองได้ ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(6) สามารถใช้ภาษากายในการสื่อสาร ใช่หรือไม่? เช่น: โค้งศีรษะแสดงความขอบคุณ โบกมืออำลา ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(7) สามารถปฏิบัติตามคำสั่งอย่างง่ายๆ ด้วยปากเปล่า ใช่หรือไม่? เช่น: “เอาไปให้พี่ชาย” “ไปเอารองเท้า” ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(8) การสื่อสารด้วยคำพูดปกติดีหรือไม่? เช่น: สามารถพูดคุยแบบถามมาตอบไปกับผู้อื่นได้ ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(9) สามารถบอกสีได้ 4 สี และวาดรูปตามภาพได้ 3 รูป (เช่น □ △ ◇ +) ใช่หรือไม่? (ดูที่หน้า 121 รูป 1, รูป 3) ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

6. เด็กเข้าเรียนในโรงเรียนอนุบาลแล้ว ใช่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่
มีความยากลำบากในการเรียนรู้หรือด้านมนุษยสัมพันธ์หรือไม่? (เช่น เรียนตามไม่ทัน เวลาเรียนนั่งไม่อยู่กับที่ คบเพื่อนไม่เป็น เป็นต้น)?

7. พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน:

(1) เมื่อนั่งรถ ใช้เบาะนั่งรถนิรภัยติดตั้งไว้ที่เบาะนั่งด้านหลังหรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(2) หน้าต่างมีการออกแบบใส่ราวกั้นหรือกุญแจนิรภัย และขอบหน้าต่างสูงกว่าพื้นอย่างน้อย110 เซนติเมตร ริมหน้าต่างไม่วางเครื่องเรือนที่สามารถปีนป่ายได้ เช่นเตียง โซฟา เก้าอี้ โต๊ะ หรือตู้ใส่ของแบบเตี้ย เป็นต้น ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

(3) ที่อยู่อาศัยเป็นสภาพแวดล้อมไร้บุหรี่หรือไม่? ☐ใช่ ☐ไม่ใช่

8. หากท่านมีข้อสงสัยใดเกี่ยวกับการดูแลเด็กหรือมีปัญหาที่ต้องการสอบถามแพทย์ กรุณาจดบันทึกไว้ข้างล่างนี้:

_____

# 發展異常題項圖形一覽表

圖1

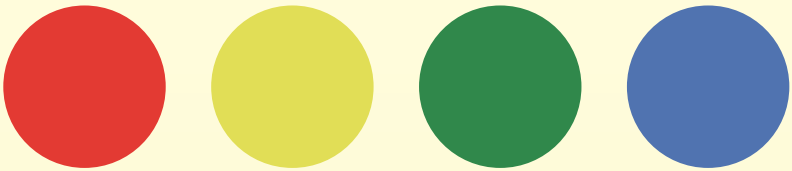


圖2

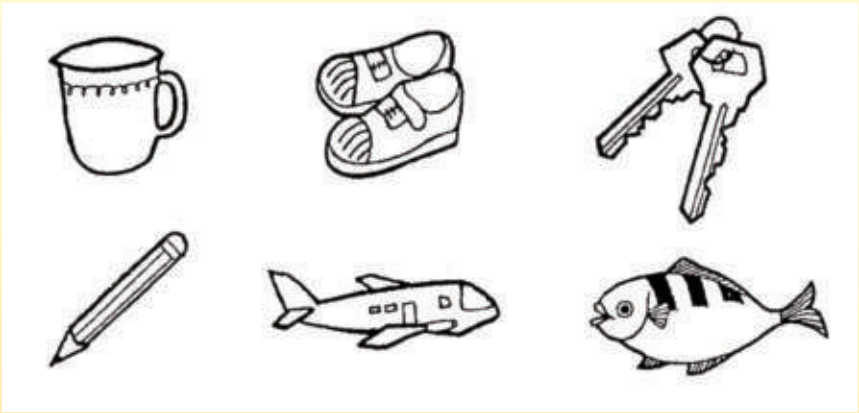
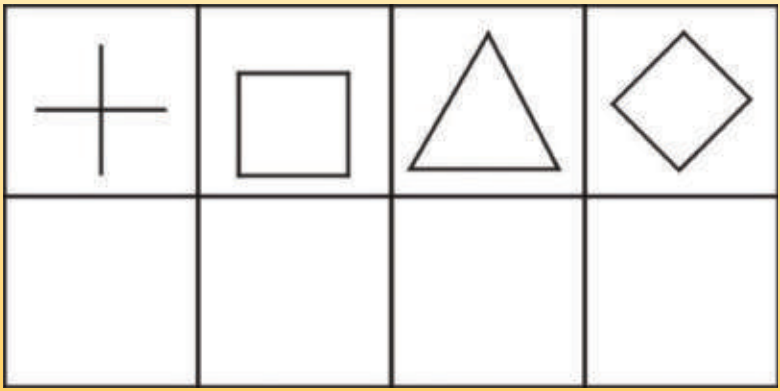
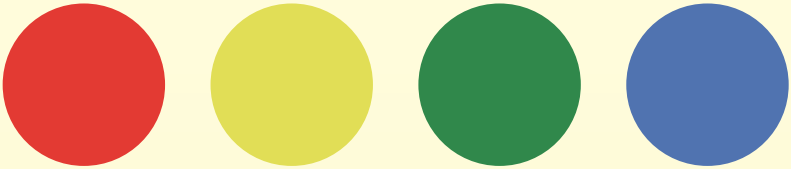


圖3

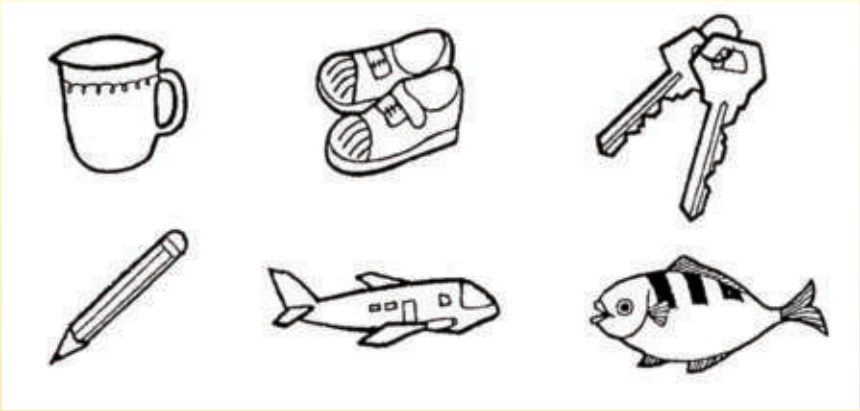


# แบบรูปลักษณะทดสอบความผิดปกติด้านพัฒนาการ

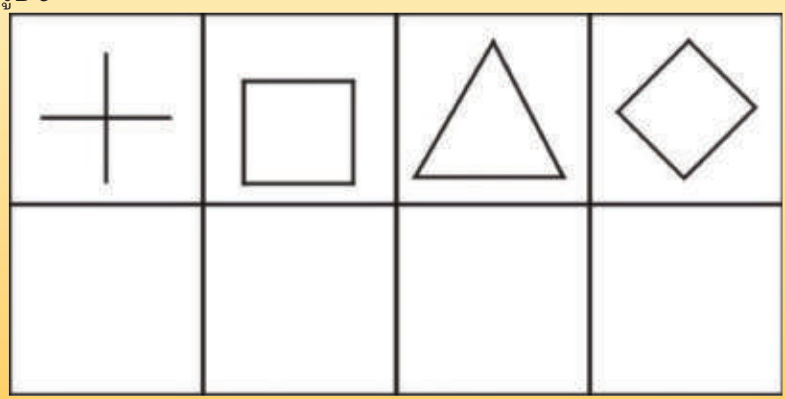
รูป 1



รูป 2



รูป 3



# 三歲至七歲 健康檢查記錄

檢查日期：_____年____月_____日　年齡：_____歲_____月

身長：_____公分（第____百分位）　體重：____ 公斤（第____百分位）

頭圍：_____公分（第____百分位）

生長評估：☐ 正常，☐ 需追蹤，☐ 需轉介 _____

身體檢查：

☐ 無特殊發現

☐ 需注意或異常項目

1. _____☐ 需追蹤，☐ 需轉介 _____
2. _____☐ 需追蹤，☐ 需轉介 _____
3. _____☐ 需追蹤，☐ 需轉介 _____
4. _____☐ 需追蹤，☐ 需轉介 _____

＊如有不明傷痕，或疑似家庭暴力、兒虐等情事，請依規定通報（參閱第192頁）

發展評估：☐ 通過（含上次未通過的項目）
☐ 需追蹤
☐ 需轉介（請填寫「兒童發展評估轉介單」，參閱第238頁）

注意項目：☐ 動作，☐ 語言，☐ 認知，☐ 社會情緒
☐ 其他 _____

亂點立體圖：☐ 順利通過，☐ 未通過，☐ 兒童無法配合測試



建議下次健康檢查時間：

自 _____年 _____月

至 _____年 _____月

家長簽名：_____ 醫師簽名：_____

＊本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

# บันทึกการตรวจสุขภาพ เด็กอายุ 3 ถึง 7 ขวบ

วันที่ตรวจ: ปี_____ เดือน_____ วันที่_____ อายุ: _____เดือน_____วัน

ความยาว: _____เซนติเมตร (ที่ตำแหน่งร้อยละ____) น้ำหนัก: ____ กิโลกรัม (ที่ตำแหน่งร้อยละ____)

รอบศีรษะ: _____เซนติเมตร (ที่ตำแหน่งร้อยละ____)

ประเมินการเจริญเติบโต: ☐ ปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____

การตรวจร่างกาย :
☐ไม่พบความผิดปกติ
☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
2. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
3. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____
4. _____☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องโอนย้าย _____

* หากพบบาดแผลที่ไม่ทราบสาเหตุ หรือสงสัยว่ามีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว หรือมีการทารุณกรรมเด็ก เป็นต้น กรุณาแจ้งเรื่องตามกำหนด (ดูที่หน้า 193)

ประเมินผลพัฒนาการ: ☐ ผ่าน (รวมรายการที่ไม่ผ่านในครั้งก่อน)
☐ ต้องติดตาม
☐ ต้องโอนย้าย (กรุณากรอก “แบบส่งเรื่องการประเมินผลพัฒนาการในเด็ก” ดูที่หน้า 239)

รายการที่ควรระวัง: ☐ ด้านการเคลื่อนไหว ☐ ด้านภาษา ☐ ด้านการเรียนรู้ ☐ ด้านสังคมและอารมณ์
☐ อื่นๆ _____

การสุ่มชี้เลือกรูปสามมิติ: ☐ ผ่านได้อย่างราบรื่น ☐ไม่ผ่าน ☐ เด็กไม่สามารถให้ความร่วมมือตรวจสอบ



เวลาที่แนะนำให้ตรวจสุขภาพครั้งต่อไป:

นับตั้งแต่ ปี_____ เดือน_____

จนถึง ปี_____ เดือน_____

ผู้ปกครองลงนาม:_____ แพทย์ลงนาม: _____

# 三歲至七歲 衛教記錄表

**紅框內之欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫，以供醫師參考。**

【本方案由菸品健康福利捐補助】

| 衛教主題 | 重點 | 家長評估 | | | 醫師指導重點 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 不清楚未做到 | 清楚但未做到 | 已做到 | |
| 1.兒童習慣養成(參閱第146-152頁) | 飲食習慣 | ☐ | ☐ | ☐ | 少喝含糖飲料。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 選擇營養食物，避免高油、高糖、高鹽及重口味的食物或零食。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 多攝取富含鐵質食物以及蔬菜水果。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 避免給予兒童零食，且家中不要存放過多零食。 |
| | 用餐環境 | ☐ | ☐ | ☐ | 餵食時應讓幼兒坐穩，避免追逐餵食。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 用餐應固定地點，讓兒童坐高腳椅，並與家人一起用餐。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 避免在兒童房放置電視，除兒童易受電視食品廣告影響外，長期久坐會有肥胖風險。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 非用餐時間，應讓兒童在安全範圍內，安排兒童從事中等費力的身體活動，增加親子體能活動，養成動態生活習慣。 |
| 2.口腔與視力保健(參閱第176-180頁) | 口腔清潔 | ☐ | ☐ | ☐ | 餐後及睡前使用含氟牙膏，協助或教導兒童潔牙，兩顆牙齒的臨接面，需使用牙線清潔。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 每半年定期看診牙醫及牙齒塗氟。 |
| | 視力保健 | ☐ | ☐ | ☐ | 用眼30分鐘，休息10分鐘，且避免長時間近距離用眼。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 避免讓幼兒看電視及其他螢幕，每天看螢幕時間不超過1-2小時。 |
| 3.預防事故傷害(參閱第186-188頁) | 幼兒外出 | ☐ | ☐ | ☐ | 4歲以上至12歲以下或體重在18公斤以上至36公斤以下的兒童，使用後座安全帶。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 禁止讓兒童獨自留在車內、儲水容器邊、池塘邊、河邊、游泳池及游泳池邊、海邊。 |
| | 居家環境安全 | ☐ | ☐ | ☐ | 不可讓兒童獨處或託付給未成年者照顧。 |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | 不要在室內或車內吸菸，避免幼兒受二手菸、三手菸的危害，且勿食檳榔，以免幼兒模仿。 |
| ※返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線0800-870870 | | | | | |
| 醫療院所名稱及代碼： | | 衛教對象與寶寶關係： | | 醫師簽章：<br>指導日期_____年_____月_____日 | |

備註：1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議年齡為三至四歲，可搭配第7次兒童預防保健執行，並請參閱兒童健康手冊內容予以衛教。

# ตารางบันทึกสุขวิทยา เด็กอายุ3 ถึง7 ขวบ

**ภายในกรอบสีแดง ขอให้แพทย์พยาบาลช่วยเหลือผู้ปกครองในการกรอก ก่อนเริ่มแนะแนวสุขวิทยา เพื่อไว้ให้แพทย์พิจารณา**

[โครงการนี้ได้รับการอุดหนุนจากภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อสวัสดิการสุขภาพ]

| หัวข้อสุขวิทยา | หลักสำคัญ | ผู้ปกครองประเมิน: ไม่ทราบ ไม่ได้ทำ | ทราบแต่ไม่ได้ทำ | ทำแล้ว | หลักสำคัญที่แพทย์แนะแนว |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. การสร้างนิสัยให้เด็ก (ดูที่หน้า 147-153) | นิสัยการรับประทานอาหาร | ☐ | ☐ | ☐ | ดื่มเครื่องดื่มผสมน้ำตาลให้น้อย |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารที่มันมาก หวานมาก เค็มมาก และอาหารรสจัดหรือขนมขบเคี้ยว |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ทานอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กและผักผลไม้ให้มาก |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | หลีกเลี่ยงการให้ขนมขบเคี้ยวแก่เด็ก และในบ้านไม่ควรมีขนมขบคี้ยวมากเกินไป |
| | สภาพแวดล้อมในการทานอาหาร | ☐ | ☐ | ☐ | เมื่อป้อนอาหารควรให้เด็กนั่งอยู่กับที่ หลีกเลี่ยงการวิ่งตามป้อนอาหาร |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ทานอาหารในสถานที่กำหนดเฉพาะให้เด็กนั่งเก้าอี้สูง และทานอาหารพร้อมกับคนในครอบครัว |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | หลีกเลี่ยงการวางโทรทัศน์ไว้ในห้องของเด็ก นอกจากเด็กจะได้รับอิทธิพลจากการโฆษณาอาหารทางโทรทัศน์ได้ง่ายแล้ว การนั่งเป็นเวลานานจะมีความเสี่ยงทำให้อ้วน |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | เมื่อไม่ใช่เวลาอาหาร ควรวางแผนให้เด็กทำกิจกรรมที่ใช้แรงกายบ่านกลางในขอบเขตที่ปลอดภัย เพิ่มกิจกรรมทางกายภาพของพ่อแม่ลูก สร้างนิสัยการดำรงชีวิตประจำวันในลักษณะที่มีการเคลื่อนไหว |
| 2. อนามัยในช่องปากและการดูแลสุขภาพสายตา (ดูที่หน้า 177-181) | การทำความสะอาดช่องปาก | ☐ | ☐ | ☐ | ใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ช่วยหรือสอนเด็กทำความสะอาดฟันหลังอาหารและก่อนนอน และใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดร่องรอยต่อระหว่างฟันสองซี่ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ควรพบทันตแพทย์และทาฟลูออไรด์เคลือบฟันทุกครึ่งปีตามกำหนดเวลา |
| | การดูแลสุขภาพตา | ☐ | ☐ | ☐ | การใช้ตา ควรใช้ 30 นาที พัก 10 นาที พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้ตามองในระยะใกล้เป็นเวลานาน |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | หลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กดูโทรทัศน์หรือจอภาพอื่นๆ เวลาการจ้องมองจอภาพในแต่ละวันไม่ควรเกิน 1-2 ชั่วโมง |
| 3. ป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ (ดูที่หน้า 187-189) | เด็กออกไปนอกบ้าน | ☐ | ☐ | ☐ | เด็กอายุ 4 ขวบขึ้นไป แต่ต่ำกว่า 12 ปี หรือน้ำหนัก 18 กิโลกรัมขึ้นไปไม่ถึง 36 กิโลกรัม ให้ใช้เข็มขัดนิรภัยของเบาะที่นั่งด้านหลังของรถ |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ห้ามให้เด็กอยู่ตามลำพังในรถ อยู่ข้างภาชนะเก็บน้ำ ริมบ่อน้ำ ริมแม่น้ำ สระว่ายน้ำและข้างสระว่ายน้ำหรือริมทะเล |
| | ความปลอดภัยด้านสภาพแวดล้อมในบ้าน | ☐ | ☐ | ☐ | ห้ามให้เด็กอยู่คนเดียวหรือมอบหมายให้บุคคลที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะดูแล |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | อย่าสูบบุหรี่ภายในอาคารหรือในรถ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กได้รับอันตรายจากบุหรี่มือสองและบุหรี่มือสาม และอย่าเคี้ยวหมาก เพื่อไม่ให้เด็กเลียนแบบ |

※ หลังกลับบ้านหากมีความต้องการปรึกษาการเลี้ยงดูบุตรโปรดใช้บริการจากสายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด 0800-870870

| ชื่อและรหัสสถานพยาบาล | ความสัมพันธ์ของผู้เรียนสุขวิทยากับเด็ก: | แพทย์ลงนามประทับตรา: วันที่แนะนำ ปี_____เดือน_____วันที่_____ |
|---|---|---|

หมายเหตุ:
1. เนื้อหาด้านการแนะแนวสุขวิทยานี้ วิเคราะห์จัดทำขึ้นร่วมกันระหว่างทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ และสมาคมกุมารเวชศาสตร์ใต้หวัน
2. การแนะแนวสุขวิทยาครั้งนี้สำหรับเด็กอายุ 3 ถึง 4 ขวบ สามารถปฏิบัติร่วมกับการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับเด็ก ครั้งที่ 7 และโปรดอ่านรายละเอียดคู่มือสุขภาพเด็กเพื่อให้การแนะแนวสุขวิทยา

# 三至七歲 衛教重點

## 兒童生長身體質量指數(BMI)建議值

102年6月11日公布

BMI=體重(公斤) / 身高²(公尺)

| 年紀 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 過輕 | 正常範圍 | 過重 | 肥胖 | 過輕 | 正常範圍 | 過重 | 肥胖 |
| | BMI＜ | BMI 介於 | BMI≧ | BMI≧ | BMI＜ | BMI 介於 | BMI≧ | BMI≧ |
| 0.0 | 11.5 | 11.5-14.8 | 14.8 | 15.8 | 11.5 | 11.5-14.7 | 14.7 | 15.5 |
| 0.5 | 15.2 | 15.2-18.9 | 18.9 | 19.9 | 14.6 | 14.6-18.6 | 18.6 | 19.6 |
| 1.0 | 14.8 | 14.8-18.3 | 18.3 | 19.2 | 14.2 | 14.2-17.9 | 17.9 | 19.0 |
| 1.5 | 14.2 | 14.2-17.5 | 17.5 | 18.5 | 13.7 | 13.7-17.2 | 17.2 | 18.2 |
| 2.0 | 14.2 | 14.2-17.4 | 17.4 | 18.3 | 13.7 | 13.7-17.2 | 17.2 | 18.1 |
| 2.5 | 13.9 | 13.9-17.2 | 17.2 | 18.0 | 13.6 | 13.6-17.0 | 17.0 | 17.9 |
| 3.0 | 13.7 | 13.7-17.0 | 17.0 | 17.8 | 13.5 | 13.5-16.9 | 16.9 | 17.8 |
| 3.5 | 13.6 | 13.6-16.8 | 16.8 | 17.7 | 13.3 | 13.3-16.8 | 16.8 | 17.8 |
| 4.0 | 13.4 | 13.4-16.7 | 16.7 | 17.6 | 13.2 | 13.2-16.8 | 16.8 | 17.9 |
| 4.5 | 13.3 | 13.3-16.7 | 16.7 | 17.6 | 13.1 | 13.1-16.9 | 16.9 | 18.0 |
| 5.0 | 13.3 | 13.3-16.7 | 16.7 | 17.7 | 13.1 | 13.1-17.0 | 17.0 | 18.1 |
| 5.5 | 13.4 | 13.4-16.7 | 16.7 | 18.0 | 13.1 | 13.1-17.0 | 17.0 | 18.3 |
| 6.0 | 13.5 | 13.5-16.9 | 16.9 | 18.5 | 13.1 | 13.1-17.2 | 17.2 | 18.8 |
| 6.5 | 13.6 | 13.6-17.3 | 17.3 | 19.2 | 13.2 | 13.2-17.5 | 17.5 | 19.2 |
| 7.0 | 13.8 | 13.8-17.9 | 17.9 | 20.3 | 13.4 | 13.4-17.7 | 17.7 | 19.6 |

說明：

一、本建議值係依據陳偉德醫師及張美惠醫師2010年發表之研究成果制定。

二、0-5歲之體位，係採用世界衛生組織（WHO）公布之「國際嬰幼兒生長標準」。

三、7-18 歲之體位標準曲線，係依據1997 年臺閩地區中小學學生體適能（800/1600 公尺跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎四項測驗成績皆優於25百分位值之個案）檢測資料。

四、5-7 歲銜接點部份，係參考WHO BMI rebound 趨勢，銜接前揭兩部份數據。



# หลักสำคัญสุขวิทยาเด็กอายุ 3 ถึง 7 ขวบ

## ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ที่แนะนำในการเติบโตของเด็กและเยาวชน

ประกาศเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน ค.ศ.2013

BMI = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ความสูง$^2$(เมตร)

| อายุ | เพศชาย | | | | เพศหญิง | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | น้ำหนักน้อยเกินไป | ช่วงปกติ | น้ำหนักมากเกินไป | อ้วน | น้ำหนักน้อยเกินไป | ช่วงปกติ | น้ำหนักมากเกินไป | อ้วน |
| | BMI < | BMI อยู่ระหว่าง | BMI ≧ | BMI ≧ | BMI < | BMI อยู่ระหว่าง | BMI ≧ | BMI ≧ |
| 0.0 | 11.5 | 11.5-14.8 | 14.8 | 15.8 | 11.5 | 11.5-14.7 | 14.7 | 15.5 |
| 0.5 | 15.2 | 15.2-18.9 | 18.9 | 19.9 | 14.6 | 14.6-18.6 | 18.6 | 19.6 |
| 1.0 | 14.8 | 14.8-18.3 | 18.3 | 19.2 | 14.2 | 14.2-17.9 | 17.9 | 19.0 |
| 1.5 | 14.2 | 14.2-17.5 | 17.5 | 18.5 | 13.7 | 13.7-17.2 | 17.2 | 18.2 |
| 2.0 | 14.2 | 14.2-17.4 | 17.4 | 18.3 | 13.7 | 13.7-17.2 | 17.2 | 18.1 |
| 2.5 | 13.9 | 13.9-17.2 | 17.2 | 18.0 | 13.6 | 13.6-17.0 | 17.0 | 17.9 |
| 3.0 | 13.7 | 13.7-17.0 | 17.0 | 17.8 | 13.5 | 13.5-16.9 | 16.9 | 17.8 |
| 3.5 | 13.6 | 13.6-16.8 | 16.8 | 17.7 | 13.3 | 13.3-16.8 | 16.8 | 17.8 |
| 4.0 | 13.4 | 13.4-16.7 | 16.7 | 17.6 | 13.2 | 13.2-16.8 | 16.8 | 17.9 |
| 4.5 | 13.3 | 13.3-16.7 | 16.7 | 17.6 | 13.1 | 13.1-16.9 | 16.9 | 18.0 |
| 5.0 | 13.3 | 13.3-16.7 | 16.7 | 17.7 | 13.1 | 13.1-17.0 | 17.0 | 18.1 |
| 5.5 | 13.4 | 13.4-16.7 | 16.7 | 18.0 | 13.1 | 13.1-17.0 | 17.0 | 18.3 |
| 6.0 | 13.5 | 13.5-16.9 | 16.9 | 18.5 | 13.1 | 13.1-17.2 | 17.2 | 18.8 |
| 6.5 | 13.6 | 13.6-17.3 | 17.3 | 19.2 | 13.2 | 13.2-17.5 | 17.5 | 19.2 |
| 7.0 | 13.8 | 13.8-17.9 | 17.9 | 20.3 | 13.4 | 13.4-17.7 | 17.7 | 19.6 |

อธิบาย:

1. ค่ามาตรฐานนี้จัดทำขึ้นโดยอ้างอิงตามผลงานวิจัย ในปี ค.ศ.2010 ของนายแพทย์เฉินเหว่ยเต๋อและแพทย์หญิงจางเหม่ยหุ้ย
2. ค่ามวลกาย อายุ 0-5 ขวบ ใช้ตามประกาศขององค์การอนามัยโลก (WHO) เกี่ยวกับ “มาตรฐานสากลการเจริญเติบโตของเด็กและทารก”
3. กราฟค่ามาตรฐานมวลกาย อายุ 7-18 ปี อ้างอิงจากข้อมูลการวัดสมรรถภาพทางกาย ปี ค.ศ. 1997 ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้นทั่วไต้หวัน (โดยวัดสมรรถนะ 4 รายการ ได้แก่ เดินวิ่ง 800/1600 เมตร จับเข่าซิทอัพ กระโดดไกล และนั่งงอลำตัว โดยเลือกเฉพาะรายที่มีผลการวัดอยู่ในลำดับต้นร้อยละ 25)
4. จุดเชื่อมต่อช่วงอายุ 5-7 ขวบ พิจารณาอ้างอิงตามแนวโน้ม WHO BMI rebound เชื่อมต่อค่าในช่วงอายุทั้งสองตามที่กล่าวมาข้างต้น



# 早產兒居家照顧錦囊

新生兒無論出生時的體重為多少，只要未滿37週出生，即是早產兒。早產寶寶各時期的生長（身高、頭圍、體重）、認知與動作發展、副食品添加等等，在3歲之前都是依其矯正年齡進行評量。此外，政府與民間都有提供相關的資源與照顧支持，希望能有效分擔家長養育的負擔與辛勞，有需要的家屬請善加利用。早產兒的生長、腦神經發展、副食品添加須使用矯正年齡，但預防注射則依實際出生年齡。

## 早產兒常見合併症

- 早產兒較容易因器官未成熟產生相關問題，常見的合併症包括：腦室內出血、腦室周圍白質軟化症、視網膜病變、聽力受損、慢性肺部疾病、開放性動脈導管、壞死性腸炎等。
- 懷孕週數越短，早產兒發生上述問題的機會越大，因而極低出生體重早產兒的父母宜與主治醫師長期配合觀察追蹤。

## 早產兒的矯正年齡

不論寶寶何時出生，以「現在日期」減去「預產日期」，即可計算出寶寶的「矯正年齡」。例如：寶寶出生日期為5月1日，媽媽的預產日期是7月1日，則至8月1日時，寶寶的矯正年齡為1個月。

| | | |
|---|---|---|
| 矯正年齡算法： | 8月1日 | （現在日期） |
| | - 7月1日 | （預產日期） |
| | 1月 | （矯正年齡） |

## 如何餵食早產兒

- 早產兒進食特性：由於生理發展仍未成熟，吸吮能力較足月兒弱，餵食過程中比較容易嗆到，或有發紺現象（皮膚或是嘴唇顏色變青、變紫）。
- 早產兒最佳的餵食方式是「需求性餵食」，也就是依照寶寶的生理時鐘予以哺餵，並且按照寶寶能接受的餵食量適當給予。

## 餵食時應注意事項

- 早產兒回家後仍可能有胃食道逆流的問題，餵奶時可採取少量多餐分段餵食，並注意早產兒的膚色及唇色，若有發紺現象，必須先停止餵奶並輕拍背部，待膚色及唇色恢復正常後再繼續餵奶。
- 切勿平躺餵奶。
- 特殊狀況無法親餵母乳而需採瓶餵時，早產兒因為吸吮能力較弱，奶嘴的選擇應以質軟、中號、圓洞為佳。

# คำแนะนำการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดที่บ้าน

ทารกแรกเกิดไม่ว่าจะมีน้ำหนักแรกคลอดเท่าใด หากคลอดเมื่ออายุในครรภ์ไม่ครบ 37 สัปดาห์ ถือว่าเป็นทารกคลอดก่อนกำหนด พัฒนาการในทุกช่วงวัยของทารกคลอดก่อนกำหนด ทั้งการเจริญเติบโต (ส่วนสูง ขนาดรอบศีรษะ น้ำหนัก) การเรียนรู้และพฤติกรรม การเพิ่มอาหารเสริม เป็นต้น ก่อนเด็กอายุ 3 ขวบต้องใช้อายุที่ปรับแก้ไขแล้วในการประเมินเปรียบเทียบ นอกจากนี้ รัฐบาลและองค์กรเอกชนล้วนมีทรัพยากรที่เกี่ยวข้องและให้การสนับสนุนในการดูแลเด็ก โดยหวังว่าจะสามารถช่วยแบ่งเบาภาระการเลี้ยงดูและความเหนื่อยยากของผู้ปกครอง ผู้ปกครองที่มีความต้องการ กรุณาติดต่อเพื่อขอใช้บริการได้ การเจริญเติบโต พัฒนาการของเส้นประสาทสมอง การเพิ่มอาหารเสริมของทารกคลอดก่อนกำหนด ต้องใช้อายุที่ปรับแก้ไขแล้ว แต่การรับวัคซีนยังคงใช้อายุตอนคลอดจริง

## ภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยในทารกคลอดก่อนกำหนด

- ทารกที่คลอดก่อนกำหนดมักมีปัญหาเนื่องจากอวัยวะภายในร่างกายยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยได้แก่ ภาวะเลือดออกในโพรงสมอง ความผิดปกติที่เนื้อขาวของสมอง จอประสาทตาผิดปกติ การได้ยินบกพร่อง ภาวะโรคปอดเรื้อรัง ภาวะหลอดเลือดหัวใจเกิน ภาวะลำไส้เน่าตาย เป็นต้น
- การตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์ยิ่งสั้น โอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนตามที่กล่าวมาของทารกคลอดก่อนกำหนดก็ยิ่งมากขึ้น ดังนั้นทารกคลอดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักแรกคลอดน้อยมาก พ่อ แม่ และแพทย์ ควรร่วมมือกันสังเกตติดตามอาการในระยะยาว

## อายุที่ปรับแก้ไขแล้วของทารกคลอดก่อนกำหนด

ไม่ว่าทารกนั้นจะเกิดเมื่อใด สามารถคำนวณ “อายุที่ปรับแก้ไขแล้ว” ของทารกได้ โดยใช้ “วันที่ในปัจจุบัน” ลบด้วย “วันกำหนดคลอด” เช่น ทารกคลอดเมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม วันกำหนดคลอดของแม่คือ วันที่ 1 กรกฎาคม เมื่อถึงวันที่ 1 สิงหาคม อายุที่ปรับแก้ไขแล้วของทารกคืออายุ 1 เดือน

| วิธีคำนวณปรับแก้ไขอายุ: | | |
|---|---|---|
| | วันที่ 1 สิงหาคม | (วันที่ในปัจจุบัน) |
| - | วันที่ 1 กรกฎาคม | (วันกำหนดคลอด) |
| | 1 เดือน | (อายุที่ปรับแก้ไขแล้ว) |

## ควรให้นมทารกคลอดก่อนกำหนดอย่างไร

- การให้อาหารพิเศษสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนด: เนื่องจากมีพัฒนาการทางร่างกายที่ยังไม่สมบูรณ์ ความสามารถในการดูดทำได้ไม่ดีเท่าทารกที่คลอดตามกำหนด ทำให้ขณะที่ให้นมมีอาการสำลักได้ง่ายหรือมีอาการตัวเขียว (ผิวหนังหรือริมฝีปากเปลี่ยนเป็นสีเขียวหรือสีม่วง)
- วิธีการให้นมที่ดีที่สุดสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนดคือ “การให้นมตามความต้องการ” หมายถึง การให้นมตามนาฬิกาชีวิตของทารกและให้นมในปริมาณที่ทารกสามารถรับได้ตามความเหมาะสม

## ควรให้นมทารกคลอดก่อนกำหนดอย่างไร

- หลังจากที่ทารกคลอดก่อนกำหนดกลับไปอยู่บ้านแล้ว อาจมีปัญหาเรื่องกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อน การให้นมจึงควรใช้วิธีให้น้อยๆ หลายมื้อโดยแบ่งการให้นมเป็นช่วงๆ ทั้งยังต้องสังเกตสีผิวและสีริมฝีปากของทารกคลอดก่อนกำหนดด้วย หากพบว่ามีอาการตัวเขียว ต้องหยุดการให้นมก่อนและทำการไล่ลมด้วยการตบหลังเบาๆ รอจนกระทั่งสีผิวและสีริมฝีปากของทารกกลับมาเป็นสีปกติแล้วจึงให้นมต่อ
- ห้ามให้นมในขณะที่ทารกนอนราบโดยเด็ดขาด

# 早產兒居家照顧錦囊

- 一般嗆奶處理，只需移除口中奶水，並以適度力量輕拍背部至呼吸平順、膚色紅潤即可繼續餵奶，或休息一下再繼續。
- 餵奶中，萬一寶寶咳嗽後呼吸暫停，可以輕搓寶寶背部或輕彈寶寶腳底，以刺激呼吸。

## 預防感染

早產兒的免疫力較足月兒弱，較容易感染疾病，有少數早產兒因肺部尚未發育成熟，易發生慢性肺疾病，而有慢性肺疾病的孩子，肺部感染的機率較一般嬰兒來得高，症狀也較嚴重。預防感染的方法包括：

- 限制訪客。
- 注意居家環境的通風。
- 接觸寶寶前後皆須洗手。
- 家中禁菸。
- 寶寶週歲前避免帶他出入公共場所。
- 若照護上有疑慮，可善用早產兒基金會居家照護諮詢專線服務（**02-2523-0908**，週一至週五 8:00~17:00），以減少不必要的醫院就診。

## 早產兒的睡眠照護

- 早產兒的住院期間較長，已習慣醫院的吵雜環境，且無晝夜分別，剛回家時會有一段適應期。
- 可藉由環境營造、夜間點小夜燈，及讓寶寶聽收音機等方式調整，待寶寶習慣後，再慢慢減少光線亮度及聲音。

## 早產兒的行為照護

早產兒比足月兒容易躁動、不易安撫，可藉由做袋鼠式護理和嬰幼兒按摩來改善。（相關資訊請參考早產兒基金會網站 http://www.pbf.org.tw）

# คำแนะนำการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดที่บ้าน

- ในสถานการณ์พิเศษที่ไม่สามารถให้นมแม่โดยตรง จำเป็นต้องให้นมจากขวดนมแทนนั้น เนื่องจากทารกคลอดก่อนกำหนดมีความสามารถในการดูดที่ไม่ดีนัก ควรเลือกใช้หัวนมที่เหมาะสม คือ เป็นหัวนมที่นิ่ม ขนาดกลาง มีรูหัวนมเป็นรูกลม
- ข้อปฏิบัติทั่วไปเมื่อทารกสำลักนม เพียงแต่เอาน้ำนมที่ค้างอยู่ในปากทารกออก พร้อมทั้งตบหลังเบาๆ เพื่อไล่ลมจนทารกหายใจได้สะดวก เมื่อมีสีผิวอมชมพูก็สามารถให้นมต่อได้ หรือให้พักสักครู่แล้วค่อยให้นมต่อ
- หากทารกหยุดหายใจหลังจากมีอาการไอ สามารถลูบหลังทารกเบาๆ หรือดีดเบาๆ ที่ฝ่าเท้าทารก ระหว่างป้อนนม เพื่อกระตุ้นการหายใจ

## ป้องกันการติดเชื้อ

เนื่องจากทารกคลอดก่อนกำหนดนั้นมีภูมิคุ้มกันที่ต่ำกว่าทารกปกติ ทำให้ติดเชื้อเกิดโรคได้ง่าย มีทารกคลอดก่อนกำหนดส่วนน้อยเนื่องจากปอดยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ทำให้เกิดโรคปอดเรื้อรังได้ง่ายและเด็กที่มีโรคปอดเรื้อรังจะมีอัตราการติดเชื้อโรคของปอดที่สูงกว่าเด็กทารกปกติทั่วไป และมีอาการที่หนักกว่าด้วย วิธีการป้องกันการติดเชื้อประกอบด้วย:

- จำกัดแขกผู้มาเยี่ยม
- ระวังการถ่ายเทอากาศของสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย
- ล้างมือทั้งก่อนและหลังการสัมผัสกับทารก
- งดการสูบบุหรี่ภายในบ้าน
- ก่อนทารกอายุครบ 1 ขวบ ควรหลีกเลี่ยงการพาทารกเข้าออกสถานที่สาธารณะ
- หากมีปัญหาเกี่ยวกับการดูแล กรุณาใช้บริการสายตรงสอบถามการดูแลที่บ้านของมูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนด (**02-2523-0908** วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 8:00-17:00) เพื่อลดการไปโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น

## การดูแลด้านการนอนของทารกคลอดก่อนกำหนด

- ทารกคลอดก่อนกำหนดต้องอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลานานกว่าทารกปกติ ทำให้คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดังรบกวนของโรงพยาบาล อีกทั้งยังไม่แบ่งกลางวันกลางคืน เมื่อทารกเพิ่งกลับไปอยู่บ้านนั้น ต้องอาศัยเวลาปรับตัวระยะหนึ่ง
- สามารถใช้วิธีการปรับตัวโดยสร้างสภาพแวดล้อม เช่น เปิดไฟดวงเล็กในเวลากลางคืน หรือเปิดวิทยุให้ทารกฟัง เป็นต้น เมื่อทารกคุ้นเคยดีแล้ว จึงค่อยๆ ลดแสงไฟหรือลดเสียงลง

## การดูแลพฤติกรรมของทารกคลอดก่อนกำหนด

ทารกคลอดก่อนกำหนด มักมีอาการกระสับกระส่าย ปลอบโยนได้ยากกว่าทารกปกติ ซึ่งสามารถแก้ไขด้วยวิธีการดูแลแบบจิงโจ้และการนวดตัวทารก เป็นต้น (กรุณาดูรายละเอียดจากเว็บไซต์มูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนด http://www.pbf.org.tw)

# 早產兒居家照顧錦囊

## 早產兒追蹤檢查很重要

- 由早產兒基金會近十年追蹤檢查門診資料的分析顯示，出生體重≤ 1500公克之早產兒或有特殊合併症的早產兒，比一般足月兒在認知與動作發展上較易發生遲緩情形。
- 建議至少於矯正年齡6個月、1歲、2歲及5歲時做定期回診，及早發現、及時轉介，以期達到早期療育功效。
- 完整的極低出生體重早產兒追蹤檢查服務應該包括五大項目：
  1. 身高、頭圍、體重與營養狀態評估：量測生長指標，並對照矯正年齡的生長曲線表以評估生長狀況。詢問哺餵攝取情形、副食品添加比重等，並提供適當的營養諮詢。
  2. 神經發育與粗動作評估：藉由肌肉張力、神經反射的消失或出現，及坐姿與站姿的穩定性等評估來評量早產兒的神經發育狀況。
  3. 心智發展評估：評量嬰幼兒目前認知、語言、社會人際、精細動作及粗動作之各項發展，並配合評測過程的行為觀察，整體瞭解嬰幼兒的心智發展情形。
  4. 眼科評估：建議除了住院中進行的視網膜檢查外，於矯正年齡一歲左右開始定期視力檢查。
  5. 聽力評估：於住院中接受首次聽力篩檢，並於矯正年齡一歲左右再次評估（需同時考量孩子發展的語言、認知、表達與理解等能力）。

## 巴掌仙子加油站

- 健保身分
  - 寶寶出生後60天內，尚未加保前，可用父母的健保卡就診；在寶寶辦理出生登記後，則可跟隨父親或母親其中一方加入健保並申請健保卡。
  - 3歲以下兒童醫療補助於2002年開辦，凡3歲以下參加全民健康保險之兒童，就醫時即自動減免健保部分負擔。
- 申辦重大傷病證明
  - 依「全民健康保險保險對象免自行負擔費用辦法」第二條規定，保險對象經特約醫療院所醫師診斷為重大傷病者，得檢具醫師開具之診斷證明書及重大傷病申請書、身分證明文件影本及相關佐證之病歷資料，向健保署轄區分區業務組提出申請，經審查符合資格者，發給重大傷病證明。
  - 若早產兒出生後3個月內因相關併發症住院者，由醫師逕行認定免申請證明；若早產兒出生滿3個月後，領有身心障礙等級中度以上之身心障礙手冊經醫師認定符合重大傷病項目者，可依規定申請重大傷病證明。

# คำแนะนำการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดที่บ้าน

## การตรวจติดตามอาการในทารกคลอดก่อนกำหนดสำคัญมาก

- การวิเคราะห์ข้อมูลคลินิกตรวจติดตามอาการของมูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนดในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา แสดงว่า ทารกคลอดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักตัว≤1,500 กรัม หรือทารกคลอดก่อนกำหนดที่มีภาวะแทรกซ้อนพิเศษ มักเกิดสภาพการณ์การเรียนรู้และพัฒนาการด้านพฤติกรรมที่ล่าช้ากว่าทารกปกติทั่วไป
- แนะนำให้พาทารกกลับไปรับการตรวจที่คลินิกตามกำหนด เมื่อทารกมีอายุที่ปรับแก้ไขแล้วครบ 6 เดือน 1 ขวบ 2 ขวบ และ 5 ขวบ ซึ่งการตรวจพบอาการที่เร็ว และโอนย้ายผู้ป่วยไปยังแผนกที่เหมาะสมทันท่วงทีนั้น ทำให้การบำบัดรักษาในระยะเริ่มแรกบรรลุผล
- บริการตรวจติดตามอาการอย่างครบถ้วน ในทารกคลอดก่อนกำหนดที่น้ำหนักแรกคลอดน้อยมาก ควรประกอบด้วย 5 รายการ ได้แก่:
  1. การประเมินส่วนสูง รอบศีรษะ น้ำหนัก และลักษณะทางโภชนาการ: วัดดัชนีการเจริญเติบโต พร้อมเปรียบเทียบกราฟแสดงการเจริญเติบโตของอายุที่ปรับแก้ไขแล้วเพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโต สอบถามลักษณะการให้อาหาร สัดส่วนการให้อาหารเสริม เป็นต้น พร้อมทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสม
  2. ประเมินพัฒนาการของระบบประสาทและกล้ามเนื้อมัดใหญ่: อาศัยการตึงตัวของกล้ามเนื้อ การมีปฏิกิริยาตอบโต้ฉับพลันและหยุดของระบบประสาท และความมั่นคงของท่านั่ง และท่ายืน เป็นต้น มาประเมินภาวะพัฒนาการของระบบประสาทในทารกคลอดก่อนกำหนด
  3. ประเมินพัฒนาการด้านจิตใจ: ประเมินพัฒนาการด้านต่างๆ เช่น การเรียนรู้ ภาษา สังคมและมนุษยสัมพันธ์ การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของทารกและเด็กเล็ก พร้อมสังเกตพฤติกรรมขณะทำการประเมิน ทำความเข้าใจต่อภาวะพัฒนาการโดยรวมของทารกและเด็กเล็ก
  4. การประเมินด้านจักษุ: แนะนำว่านอกจากทำการตรวจจอประสาทตาขณะที่อยู่โรงพยาบาลแล้ว เมื่อมีอายุที่ปรับแก้ไขแล้วประมาณ 1 ขวบ ให้เริ่มตรวจวัดสายตาตามกำหนดเวลา
  5. ประเมินการได้ยินเสียง: ทำการตรวจคัดกรองการได้ยินครั้งแรกขณะอยู่โรงพยาบาล พร้อมทำการประเมินอีกครั้งเมื่อมีอายุที่ปรับแก้ไขแล้วประมาณ 1 ขวบ (ต้องพิจารณาพัฒนาการด้านภาษา การเรียนรู้ การแสดงออก และความสามารถเข้าใจของเด็กในขณะเดียวกัน)

## บริการเสริมกำลังสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนด

- ฐานะผู้ประกันตนประกันสุขภาพ
  - หลังทารกคลอดภายใน 60 วัน ขณะยังไม่ได้แจ้งร่วมประกันสุขภาพ สามารถใช้บัตรประกันสุขภาพของพ่อแม่ในการรักษาพยาบาล หลังจากทารกแจ้งเกิดแล้ว สามารถแจ้งร่วมประกันกับพ่อหรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง และยื่นขอบัตรประกันสุขภาพได้
  - เงินช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลเด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ เริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี ค.ศ. 2002 เด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ ที่ร่วมประกันสุขภาพ เมื่อรับการรักษาจะได้รับการลดหย่อนค่าใช้จ่ายในส่วนที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเองของประกันสุขภาพ
- ยื่นขอใบรับรองผู้ป่วยโรคร้ายแรง
  - ตาม “ระเบียบปฏิบัติการลดหย่อนส่วนที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเองสำหรับผู้ประกันตนของประกันสุขภาพ” ข้อ 2 กำหนดผู้ประกันตนที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นผู้ป่วยโรคร้ายแรงจากแพทย์โรงพยาบาลในสัญญาของประกันสุขภาพ สามารถแนบหลักฐานหนังสือวินิจฉัยโรคร้ายแรงที่แพทย์ออกให้ พร้อมกับหนังสือคำร้องใบรับรองผู้ป่วยโรคร้ายแรง บัตรประชาชนฉบับถ่ายเอกสารและหลักฐานประวัติโรคที่เกี่ยวข้อง ยื่นขอได้ที่หน่วยงานดำเนินการสำนักงานประกันสุขภาพทุกสาขา เมื่อผ่านการตรวจสอบแล้วว่ามีคุณสมบัติถูกต้อง จะได้รับมอบใบรับรองผู้ป่วยโรคร้ายแรง

# 早產兒居家照顧錦囊

- 早產兒基金會醫療費用補助
  - 由基金會的合約醫院社工師評估，評估資料包括家庭經濟收入、家中工作人口數、早產兒之住院時間長短及醫療狀況等。若符合申請標準，由合約醫院的社工師協助申請。

- 早產兒基金會居家醫療器材費用補助
  - 若早產兒出院返家後須租用醫療器材，如：血氧濃度監視器、製氧機、氧氣鋼瓶、抽痰機、呼吸器、靜脈輸注幫浦（含灌食幫浦）等，可透過合約醫院的社工師評估後協助申請。早產兒基金會將補助一半的醫療器材租借費用至不需使用為止。
  - 如特殊個案需半年以上長期使用者，由醫師註明原因，則可申請購置。儀器不需使用後，請家屬將儀器捐贈給個案住院醫院之社會服務室，提供給經濟困難的早產兒家庭使用。

- 相關資源
  - 早產兒追蹤檢查服務同意書，請參閱第236頁。
  - 兒童發展評估轉介單，請參閱第238頁。
  - 發展遲緩兒童通報轉介中心名冊，請參閱第242頁。
  - 各縣市社會局另有提供兒少生活補助、托育費用補助、育兒津貼等兒童及少年相關的社會福利，詳情可參閱各縣市政府社會局網站。



# คำแนะนำการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดที่บ้าน

- หากทารกคลอดก่อนกำหนด หลังคลอดภายใน 3 เดือน เข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลเนื่องจากอาการแทรกซ้อน เมื่อผ่านการยืนยันจากแพทย์แล้วไม่ต้องยื่นขอใบรับรอง หากทารกคลอดก่อนกำหนดหลังคลอดครบ 3 เดือนขึ้นไป มีหนังสือรับรองผู้ทุพพลภาพระดับกลางขึ้นไป เมื่อผ่านการยืนยันจากแพทย์ว่ามีคุณสมบัติตามรายการเป็นโรคร้ายแรงสามารถยื่นขอใบรับรองผู้ป่วยโรคร้ายแรงตามกำหนดได้

- เงินช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลจากมูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนด
  - ทำการประเมินผลโดยเจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ประจำโรงพยาบาลคู่สัญญาของมูลนิธิฯ ข้อมูลที่ต้องประเมินประกอบด้วย รายได้รวมของครอบครัว จำนวนผู้ที่มีงานทำในครอบครัว ระยะเวลาสั้นยาวที่ทารกคลอดก่อนกำหนดต้องอยู่ที่โรงพยาบาล และอาการป่วย เป็นต้น

- เงินช่วยเหลือค่าใช้จ่ายอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ใช้ภายในบ้านจากมูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนด
  - หากทารกคลอดก่อนกำหนดที่ออกจากโรงพยาบาลกลับบ้านแล้ว แต่จำเป็นต้องเช่ายืมอุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น เครื่องวัดความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือด เครื่องผลิตออกซิเจน ถังออกซิเจน เครื่องดูดเสมหะ เครื่องช่วยหายใจ เครื่องควบคุมการให้สารละลายทางหลอดเลือด (รวมเครื่องให้อาหาร) เป็นต้น เจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ประจำโรงพยาบาลคู่สัญญาของมูลนิธิฯ จะเป็นผู้ประเมินผลและช่วยยื่นคำร้องขอรับเงินช่วยเหลือให้
    มูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนดจะให้เงินช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการเช่ายืมอุปกรณ์ทางการแพทย์ครึ่งหนึ่งของค่าใช้จ่ายทั้งหมด และจ่ายให้จนกว่าผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องใช้อีกต่อไป
  - เด็กทารกกรณีพิเศษที่ต้องใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์เป็นเวลานานกว่า 6 เดือน ให้แพทย์ระบุเหตุผลให้ชัดเจน สามารถทำเรื่องขอซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ได้
    หลังจากที่ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์นั้นแล้ว ขอให้ญาติบริจาคอุปกรณ์นั้นแก่ฝ่ายบริการสังคมสงเคราะห์ของโรงพยาบาลที่รักษาทารก เพื่อเป็นประโยชน์แก่ครอบครัวทารกคลอดก่อนกำหนดที่ยากจนต่อไป

- แหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้อง
  - หนังสือยินยอมรับบริการตรวจติดตามอาการในทารกคลอดก่อนกำหนด กรุณาดูที่หน้า 237
  - แบบส่งเรื่องการประเมินผลพัฒนาการในเด็ก กรุณาดูที่หน้า 239
  - รายชื่อศูนย์รับแจ้งโอนย้ายเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า กรุณาดูที่หน้า 243
  - กองการสังคมประจำท้องที่ต่างๆ ยังมีบริการอุดหนุนช่วยเหลือด้านสวัสดิการสังคมสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น เงินช่วยเหลือค่าครองชีพเด็กและเยาวชน เงินช่วยเหลือในการฝากเลี้ยงบุตร เงินช่วยเหลือเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น สามารถดูรายละเอียดได้จากเว็บไซต์กองการสังคมทุกท้องที่



# 培養良好的睡眠習慣

充足的睡眠，能使孩子維持充沛的體力和學習的企圖心。睡眠習慣不好，會導致睡眠不足或睡眠品質不良，使得孩子情緒不穩定、合作性差、學習興趣降低及不能專心。孩子睡不好，家長也可能睡不好，長久下來不但影響健康，亦傷害親子關係，因此有必要培養孩子良好的睡眠習慣。

## 大人孩子都好睡的訣竅

- 嬰幼兒夜間的睡眠分成7-8個週期，淺睡與深睡交替進行，淺睡時會有響動，可能吵醒同床的家長。此時除非孩子大哭，應避免一些不必要的安撫動作，如餵奶、拍背等，給孩子機會學習自行入睡比較適當。建議分床睡，減少互相干擾的機會。
- 2-3個月大後，夜裡儘量少換尿布，寶寶如有響動可先不理睬，除非他大哭，不然不要餵奶。餵奶時不要開大燈，不跟他說話或玩，亦可逐漸減少餵奶量，讓他體會白天和晚上的不同，而逐漸放棄夜間吃奶的習慣，一覺睡到天亮。（吃母乳的寶寶可能要更大一些才會拉長夜間吃奶的間隔）
- 6個月大後，儘量讓寶寶學會自行入睡，家長的幫助愈少愈好。總是習慣依賴大人拍、抱、搖，或餵奶哄他入睡的寶寶，在夜間由深睡回到淺睡狀態時，一旦感覺到沒有人安撫他就會醒來，吵著要大人再哄他入睡，一夜間發生數次都有可能。日復一日，家長的身心都會受到很大的干擾。
- 入睡的地方，應該就是寶寶夜裡睡覺的地方。若由家長抱著入睡，或在小搖床、沙發、大床等處先睡著後，再放回小床，也會讓寶寶在淺睡時感受到睡眠環境的不同而醒來。

## 如何養成孩子的良好睡眠習慣

- 大多數孩子都是貪玩、不想上床睡覺的，因此睡前的掙扎與煩躁不安極為常見。為了孩子的健康，就寢時間不應由他自己決定，而是由家長在考量自己和孩子的需要後，訂定一個合理的就寢時間，並且確實執行。
- 替孩子建立一套「就寢儀式」，有助於順利入睡。也就是在睡前進行一系列、有一定順序、安靜的準備活動，幫助孩子放鬆心情，例如：尿尿→洗澡→換睡衣→刷牙→喝水→上床→講故事→道晚安→關燈。

# ปลูกฝังสร้างนิสัยการนอนที่ดี

การนอนหลับที่เพียงพอนั้น สามารถช่วยให้เด็กมีกำลังกายอย่างเต็มที่และมีจิตใจมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ นิสัยการนอนที่ไม่ดี ส่งผลให้มีการนอนหลับที่ไม่เพียงพอหรือคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี ทำให้เด็กมีอารมณ์แปรปรวน ไม่ค่อยให้ความร่วมมือ ขาดความสนใจในการเรียนรู้ และขาดสมาธิ หากเด็กมีการนอนหลับที่ไม่ดี ผู้ใหญ่ก็อาจไม่สามารถมีการนอนหลับที่ดีได้เช่นกัน นานวันเข้าไม่เพียงแต่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ยังเป็นผลเสียต่อความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกด้วย ด้วยเหตุนี้จึงมีความจำเป็นที่จะต้องปลูกฝังสร้างนิสัยการนอนที่ดีแก่เด็ก

## เคล็ดวิธีในการนอนหลับที่ดีของทั้งเด็กและผู้ใหญ่

- การนอนของทารกและเด็กในช่วงกลางคืนนั้นแบ่งได้ 7-8 รอบเวลา เป็นการหลับตื้นสลับกับการหลับลึก เมื่อทารกหลับตื้นก็จะมีเสียงและการขยับตัว อาจทำให้ผู้ปกครองที่นอนร่วมเตียงเดียวกันตื่นได้
  ในเวลานี้หากเด็กไม่ได้ร้องไห้งอแงเสียงดัง ก็ไม่ควรทำการปลอบโยนโดยไม่จำเป็น เช่น ให้นม หรือตบหลัง เป็นต้น ควรให้โอกาสเด็กเรียนรู้การนอนหลับด้วยตัวเองจะเหมาะสมกว่า
  ขอแนะนำให้แยกเตียงนอน เพื่อลดโอกาสการรบกวนการนอนระหว่างกัน
- หลังอายุ 2-3 เดือนขึ้นไป ควรลดการเปลี่ยนผ้าอ้อมในช่วงกลางคืน หากลูกน้อยมีเสียงหรือขยับตัวก็ควรเฉยไว้ก่อน ไม่ควรให้นมนอกจากร้องไห้งอแงเสียงดัง
  เวลาที่ให้นมไม่ควรเปิดไฟดวงใหญ่ ไม่พูดคุยหรือเล่นกับเขา และควรค่อยๆ ลดปริมาณการให้นมลง ให้เขารับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างกลางวันกับกลางคืน และค่อยๆ เลิกนิสัยดื่มนมในช่วงกลางคืน สามารถนอนหลับตลอดทั้งคืนได้
  (สำหรับลูกน้อยที่เลี้ยงด้วยนมแม่นั้น อาจต้องรอให้โตกว่านี้จึงจะยืดระยะห่างในการให้นมช่วงกลางคืนออกไป)
- เมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไป ควรพยายามให้ลูกน้อยเรียนรู้ที่จะนอนหลับด้วยตัวเอง การให้ความช่วยเหลือของผู้ปกครองยิ่งน้อยเท่าไรยิ่งดี
  ถ้าหากลูกน้อยติดนิสัยให้ผู้ใหญ่กล่อมเข้านอน เช่น ต้องให้ผู้ใหญ่ตบเบาๆ อุ้ม แกว่ง หรือให้นมถึงจะนอนหลับนั้น ในช่วงกลางคืนเมื่อการนอนหลับเปลี่ยนจากหลับลึกมาเป็นหลับตื้น และรู้สึกว่าไม่มีคนปลอบโยน ก็จะรู้สึกตัวตื่นร้องไห้ให้ผู้ใหญ่กล่อมให้นอนอีกครั้ง ซึ่งภาวะเช่นนี้อาจเกิดขึ้นเพียงหนึ่งครั้งหรือหลายครั้งก็เป็นได้ในหนึ่งคืน
  วันแล้ววันเล่า ก็จะส่งผลรบกวนต่อทั้งสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ปกครองเป็นอย่างมาก
- สถานที่ที่ลูกน้อยนอนหลับนั้น ควรเป็นที่ที่ลูกน้อยนอนในเวลากลางคืน
  หากพ่อแม่เป็นคนอุ้มกล่อมให้นอน หรือให้นอนหลับอยู่ที่เปลโยก โซฟา เตียงใหญ่ เป็นต้น แล้วจึงค่อยอุ้มลูกน้อยกลับไปนอนที่เตียงเล็ก เมื่อลูกน้อยมีภาวะการนอนหลับแบบหลับตื้น ก็จะตื่นขึ้นมาเนื่องจากรู้สึกถึงสภาพแวดล้อมในการนอนที่ต่างไป

## สร้างนิสัยการนอนที่ดีให้กับเด็กได้อย่างไร

- เด็กส่วนใหญ่นั้นชอบเล่น ไม่อยากขึ้นเตียงนอนหลับ ด้วยเหตุนี้การที่เด็กมีการขัดขืนและหงุดหงิดในเวลาก่อนนอนนั้นเป็นลักษณะที่พบทั่วไป
  เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็ก เวลาที่เข้านอนไม่ควรขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของเด็ก แต่ควรเป็นเวลาที่ผู้ปกครองพิจารณาตามความจำเป็นของตนเองและลูก แล้วกำหนดเวลาที่เหมาะแก่การเข้านอน ทั้งควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด
- ควรคิดค้น “พิธีการนอน” สำหรับเด็กขึ้น เพื่อช่วยให้สามารถเข้านอนได้อย่างราบรื่น
  คือ มีขบวนการปฏิบัติก่อนนอน อย่างมีขั้นตอนมีการเตรียมการอย่างเงียบๆ ช่วยให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย เช่น: ปัสสาวะ -> อาบน้ำ -> เปลี่ยนชุดนอน -> แปรงฟัน -> ดื่มน้ำ -> ขึ้นเตียง -> เล่านิทาน -> กล่าวราตรีสวัสดิ์ -> ปิดไฟ

# 嬰兒猝死症預防有訣竅

許多研究顯示，趴睡是導致嬰兒猝死症的重要危險因素；除了睡姿，還有一些關於睡眠環境的危險因子陸續被發現。避免這些可能的危險，並注意嬰兒睡姿及睡眠環境的安全，才能協助孩子擁有香甜的睡眠品質。

## 排除呼吸道阻塞因素，預防嬰兒睡眠中發生意外

- 寶寶應該**仰睡**。仰睡並不會增加嗆奶的機會，家長無須擔心。
- 趴睡易導致嬰兒猝死症，可能是因為有些嬰兒於睡夢中驚醒的神經反應不佳，所以容易發生窒息等事故，故不建議。
- 側睡因為容易翻身成趴睡，亦不建議。
- 寶寶的床墊應平滑，不可太軟，除了床單，身體下面不宜有任何的枕頭、棉被、毯子，也勿將填充玩偶放在嬰兒床上。
- 如使用毛巾被或毛毯，應將嬰兒裹至胸部，以減少蓋住臉部的機會。使用的被子不宜厚重或鬆軟。
- 睡眠環境不可太熱，也不要讓寶寶穿太多衣物或戴帽子。
- 寶寶不可和大人同床而睡，也不建議和其他孩子一起睡，包括多胞胎兄弟姊妹；若大人喝酒、服用影響清醒能力的藥物，或抽菸後，則更增加嬰兒猝死的危險性。

### 小提示

**這樣睡更好**

- 為避免頭形睡扁，請注意不要讓寶寶的頭固定偏向某一側睡。
- 因為寶寶比較喜歡朝門的方向看，可以每週將床頭、床尾的方向調換1次。
- 寶寶醒著的時候，一天數次讓他趴著玩一段時間，一方面避免後腦殼受壓的時間太長，一方面也可以訓練頸部和肩膀肌肉的力量。





# เคล็ดวิธีป้องกันการเสียชีวิตอย่างฉับพลันในทารก

ปัจจุบันมีการวิจัยจำนวนมากพบว่า การนอนคว่ำเป็นสาเหตุอันตรายที่สำคัญที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตอย่างฉับพลันในทารก นอกจากท่านอนของทารกแล้ว ยังมีการค้นพบอย่างต่อเนื่องถึงปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมในการนอนบางอย่าง หลีกเลี่ยงสาเหตุอันตรายที่อาจเกิดขึ้นเหล่านี้ พร้อมทั้งระมัดระวังท่านอนของทารกและความปลอดภัยของสภาพแวดล้อมในการนอน จึงจะช่วยให้เด็กมีคุณภาพการนอนหลับที่ดี

## ขจัดสาเหตุของหลอดลมอุดตัน ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุขณะนอนหลับของทารก

- เด็กควรนอนหงาย**นอนหงาย**
- นอนหงายการนอนหงายไม่ได้เพิ่มโอกาสการสำลักนมแต่อย่างใด ผู้ปกครองไม่ต้องกังวลใจ
- การนอนคว่ำทำให้เกิดภาวะเสี่ยงชีวิตอย่างฉับพลันในทารกได้ง่าย อาจเป็นเพราะในทารกบางรายมีปฏิกิริยาตอบสนองทางประสาทในการตกใจตื่นระหว่างนอนหลับที่ไม่ดี ทำให้เกิดเหตุทารกเสียชีวิตเพราะขาดอากาศหายใจ ดังนั้นจึงไม่แนะนำ
- การนอนตะแคงก็อาจพลิกตัวมาอยู่ในท่านอนคว่ำได้ง่าย จึงไม่แนะนำเช่นกัน
- ฟูกที่นอนของลูกน้อยนั้นควรเรียบเสมอกัน ไม่ควรนิ่มจนเกินไป นอกจากผ้าคลุมเตียงแล้วไม่ควรมีหมอน ผ้านวม ผ้าห่ม หรือสิ่งอื่นใดรองใต้ตัวลูกน้อย และอย่าวางตุ๊กตายัดไส้ไว้ในเตียงของทารก
- หากใช้ผ้าขนหนูห่มหรือผ้าห่ม ควรห่มให้ทารกแค่บริเวณหน้าอก เพื่อลดโอกาสที่ผ้าห่มจะปิดหน้าเด็ก
  ผ้าห่มนั้นไม่ควรหนาหรือฟูนุ่ม
- ลูกน้อยไม่ควรนอนเตียงเดียวกันกับผู้ใหญ่ และไม่แนะนำให้นอนร่วมกับเด็กอื่น รวมทั้งพี่น้องฝาแฝดหลายคน หากผู้ใหญ่ดื่มสุรา ใช้ยาที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทหรือสูบบุหรี่แล้ว จะยิ่งเพิ่มอันตรายของการเสียชีวิตอย่างฉับพลันในทารก

### คำเตือนเล็กๆ

**นอนลักษณะนี้ดีกว่า**

- เพื่อหลีกเลี่ยงลักษณะหัวแบนเนื่องจากการนอนโปรดระวังอย่าให้ลูกน้อยนอนเอียงศีรษะด้านใดด้านหนึ่งเป็นประจำ
- เนื่องจากลูกน้อยชอบนอนในทิศทางที่มองเห็นประตูได้ สามารถกลับทิศด้านหัวและเท้าของเตียงนอนทุก 1 สัปดาห์
- เวลาที่ลูกน้อยตื่นในวันหนึ่งๆให้ลูกน้อยเล่นในท่านอนคว่ำสักพักหลายๆ ครั้ง ด้านหนึ่งเพื่อหลีกเลี่ยงการกดทับกระโหลกศีรษะด้านหลังเป็นเวลานานๆ อีกด้านหนึ่งสามารถฝึกการออกแรงกล้ามเนื้อบริเวณคอและไหล่ด้วย

ขจัดสาเหตุของหลอดลมอุดตัน ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุขณะนอนหลับของทารก





# 副食品添加原則

當寶寶逐漸長大，就必須添加副食品，一方面提供奶類不足的營養，另一方面也能夠訓練咀嚼和吞嚥，為日後的營養攝取作準備。

## 何時開始添加副食品？




- 寶寶出生後4個月(校正年齡)內不建議添加副食品，純母乳哺育到6個月後必須添加副食品，不然會有營養不良危機。
- 若有以下狀況，可以考慮提早在滿4個月後開始添加副食品，包括：
  - 純餵到6個月實在有困難
  - 媽媽奶水量明顯降低
  - 寶寶顯得吃不飽
  - 寶寶出現厭奶但沒生病或其他原因
  - 寶寶有主動要求其他食物的表現（看大人吃其他食物時很有興趣，伸手來抓、抓了放嘴巴）
  - 寶寶的頭是否可以自己抬起來穩住
  - 可以將食物從湯匙移動到自己的喉嚨

## 添加副食品的訣竅

- 每次只添加一種新食物，由少量（1-2湯匙）開始，逐漸增加，觀察4-7天，如無長紅疹、腹瀉、嘔吐等症狀，則可繼續餵食。若出現以上的身體反應，則應暫停該食物1-2個月後再嘗試，或向醫師諮詢。
- 添加副食品建議從單一穀類開始，再依序添加蔬菜類、水果類、肉類，建議由口味淡的食物開始。
- 使用過的食物可重複使用，若寶寶可以接受穀類，添加蔬菜時，可將穀類和蔬菜混合後再添加。
- 請選擇強化鐵質的嬰兒專用米精而非市售米麩，米精應以水或奶調成糊狀餵食。
- 開始餵食糊狀食物（如米糊、果泥等）時，應以湯匙餵食，避免將副食品加入奶瓶內與奶一起餵食，除非醫師指示。

# หลักในการให้อาหารเสริม

เมื่อลูกน้อยค่อยๆ โตขึ้น ก็มีความจำเป็นที่จะต้องให้อาหารเสริม ด้านหนึ่งเพื่อเสริมคุณค่าโภชนาการที่ไม่มีในนมอีกด้านหนึ่งเพื่อฝึกการเคี้ยวและกลืน เตรียมพร้อมสำหรับการบริโภคเพื่อรับสารอาหารในวันข้างหน้า

## ควรให้อาหารเสริมเมื่อใด?




- หลังลูกน้อยคลอดภายใน 4 เดือน (อายุที่ปรับแล้ว) ไม่แนะนำให้ใช้อาหารเสริม การให้นมแม่เพียงอย่างเดียวหลัง 6 เดือนไปแล้วต้องให้อาหารเสริม มิเช่นนั้นอาจมีอันตรายจากภาวะทุพโภชนาการ
- หากพบกับภาวะต่อไปนี้ อาจพิจารณาเริ่มให้อาหารเสริมเร็วขึ้น หลังลูกน้อยครบ 4 เดือนขึ้นไป ประกอบด้วย:
  - การให้นมแม่เพียงอย่างเดียวถึง 6 เดือน ทำได้ลำบาก
  - ปริมาณน้ำนมแม่ลดลงอย่างชัดเจน
  - ลูกน้อยแสดงอาการกินไม่อิ่มอย่างชัดเจน
  - ลูกน้อยแสดงอาการเบื่อนมแต่ไม่เจ็บป่วยหรือมีสาเหตุอื่น
  - ลูกน้อยแสดงท่าที่ต้องการอาหารอื่นด้วยตนเอง (ดูผู้ใหญ่ทานอาหารอื่นอย่างสนใจ ยื่นมือเพื่อจับอาหารนั้น เมื่อจับได้แล้วหยิบใส่ปาก)
  - ลูกน้อยสามารถเงยศีรษะขึ้นตั้งได้อย่างมั่นคงเองหรือไม่
  - สามารถเคลื่อนอาหารจากช้อนกลืนลงคอได้

## เคล็ดวิธีในการให้อาหารเสริม

- การให้อาหารเสริมแต่ละครั้งควรเพิ่มอาหารชนิดใหม่เพียงชนิดเดียวเท่านั้น โดยเริ่มให้ในปริมาณน้อย (1-2 ช้อน) แล้วจึงค่อยๆ เพิ่ม สังเกตดูเป็นเวลา 4-7 วัน ว่ามีอาการ เช่น ขึ้นผื่นแดง ท้องเสีย อาเจียนหรือไม่ จึงจะให้อาหารต่อได้ หากร่างกายแสดงอาการดังที่กล่าวมาข้างต้น ควรหยุดให้อาหารนั้นเป็นเวลา 1-2 เดือน หลังจากนั้นจึงเริ่มลองให้ทานใหม่อีกครั้ง หรือปรึกษาแพทย์
- การให้อาหารเสริมแนะนำว่าให้เริ่มจากอาหารประเภทธัญพืชประเภทเดียวก่อน จากนั้นจึงเพิ่มประเภทผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และควรเริ่มจากอาหารที่มีรสจืดก่อน
- อาหารที่เคยใช้สามารถใช้ซ้ำได้ หากทารกสามารถรับอาหารประเภทธัญพืช เมื่อจะเติมผัก ให้ใช้ธัญพืชผสมกับผักก่อนแล้วจึงให้
- กรุณาเลือกใช้ข้าวน้ำนมเสริมธาตุเหล็กสำหรับทารก ไม่เลือกซื้อรำข้าวในท้องตลาด ข้าวน้ำนมควรใช้น้ำหรือนมผสมให้เป็นลักษณะเหลวข้นก่อนป้อนเด็ก
- เมื่อเริ่มให้อาหารที่มีลักษณะเหลวข้น (เช่น ข้าวบด เนื้อผลไม้ขูดละเอียด เป็นต้น) ควรใช้ช้อนป้อน ไม่ควรใส่อาหารเสริมผสมลงในขวดนมให้ทารกดื่มพร้อมกับนม นอกจากแพทย์สั่ง

# 副食品添加原則

- 選在寶寶較餓的時候餵食（例如吃奶前1小時）較易成功。下一餐何時吃奶可視副食品吃了多少而作彈性調整。
- 餵食時應抱起寶寶，面對面餵食。寶寶會坐了以後，則應讓他坐穩以確保安全，勿追逐餵食。
- 若寶寶拒絕張口、將頭轉開或哭鬧起來時，勿強迫餵食；可暫停1-2星期後再試。若寶寶僅露出皺眉和嫌惡的表情，並未明顯推拒時，可能只是不習慣新食物，應多嘗試幾次，讓他習慣，勿輕易放棄。
- 餵食時的氣氛應保持輕鬆愉快，如果吃飽了就應該停止，不要強迫寶寶將準備的食物全部吃完。

## 添加副食品應注意什麼？

- 稀飯是很好的半固體食物，但僅用大骨湯煮的稀飯，營養和熱量均不足，必須添加其他食物（如蔬菜、根莖類、蛋黃、肉類等）在內。
- 製作副食品時應注意衛生，毋須添加人工調味品（如鹽、糖），口味儘量清淡為主。
- 市售罐裝嬰兒食品應避免選用添加有澱粉等賦形劑的產品，以免攝取不必要的熱量。購買時應注意有效期限及適用年齡，吃不完的食物應置於冰箱保鮮。
- 寶寶的大便中若出現未消化的食物，如豆子或玉米的皮、蔬菜的纖維等，都是正常的，不必因此停止餵食。
- 寶寶副食品添加應避免提供以下食物：
  - 蜂蜜偶含肉毒桿菌芽孢，1歲以下嬰兒因免疫系統及腸道菌叢未健全，應避免餵食，減少肉毒桿菌中毒的風險。
  - 奶類可提供豐富的鈣質及蛋白質，但一般牛奶含鐵質不足，且容易受到污染或引起過敏，因此建議一歲以下嬰兒不要給予牛奶，可以選擇起司、優格。
  - 避免給予硬且圓的食物，易導致寶寶噎住，如堅果、葡萄或糖果。
  - 不提供八寶粉（散）、退胎水、紅嬰水與偏方給寶寶食用。



# หลักในการให้อาหารเสริม

- ควรเลือกป้อนอาหารในเวลาที่ลูกน้อยรู้สึกหิว (เช่น ก่อนให้นม 1 ชั่วโมง) จะประสบความสำเร็จมากกว่า สำหรับเวลาในการให้นมครั้งต่อไปนั้นสามารถยืดหยุ่นได้ ขึ้นอยู่กับปริมาณอาหารเสริมที่ลูกน้อยรับประทาน
- เวลาที่ป้อนอาหารนั้นควรอุ้มลูกน้อยขึ้น หันหน้าเข้าหาผู้ป้อน หลังจากที่ลูกน้อยนั่งได้แล้ว ควรให้ทารกนั่งอยู่กับที่เพื่อความปลอดภัย ไม่ควรใช้วิธีการวิ่งตามป้อนอาหาร
- หากลูกน้อยไม่ยอมอ้าปาก หันหน้าหนี หรือร้องไห้ อย่าบังคับป้อนอาหาร ควรหยุดพักสัก 1–2 สัปดาห์แล้วจึงเริ่มลองใหม่อีกครั้ง
  หากลูกน้อยเพียงแต่ขมวดคิ้วและแสดงท่าทางรังเกียจ ไม่มีท่าทีปฏิเสธที่ชัดเจนนัก อาจเป็นเพราะยังไม่คุ้นเคยกับอาหารชนิดใหม่ ควรลองป้อนหลายๆ ครั้งเพื่อให้เขาเคยชิน ไม่ควรยอมแพ้ง่ายๆ
- บรรยากาศในช่วงเวลาที่ป้อนอาหารควรจะผ่อนคลายและรื่นรมย์ หากรับประทานอิ่มแล้วก็ควรหยุดป้อน ไม่ควรบังคับให้ลูกน้อยรับประทานอาหารที่เตรียมจนหมด

## ข้อควรระวังในการให้อาหารเสริมมีอะไรบ้าง?

- ข้าวต้มเป็นอาหารประเภทกึ่งของแข็งที่ดีอย่างหนึ่ง แต่ข้าวต้มที่ใช้เพียงน้ำต้มกระดูกนั้น ให้สารอาหารและพลังงานที่ไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องเพิ่มอาหารอื่น (เช่น ผัก ผักชนิดหัว ไข่แดง ประเภทเนื้อสัตว์ เป็นต้น) ใส่ลงไปด้วย
- ควรระวังรักษาความสะอาดในการเตรียมอาหารเสริม และไม่ควรใส่เครื่องปรุงรส (เช่น เกลือ น้ำตาล) ให้มีรสชาดจืดเป็นหลัก
- สำหรับอาหารทารกบรรจุขวดที่วางขายตามท้องตลาดนั้น ควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีสารเพิ่มความข้น เช่น แป้ง เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับพลังงานที่ไม่จำเป็น
  ขณะเลือกซื้อควรสังเกตวันหมดอายุและช่วงอายุที่เหมาะรับประทาน หากรับประทานไม่หมดควรรักษาความสดของอาหารโดยเก็บไว้ในตู้เย็น
- ในอุจจาระของลูกน้อย หากมีอาหารที่ย่อยไม่หมด เช่น เมล็ดถั่วหรือผิวข้าวโพด เส้นใยอาหารของผัก เป็นต้น นั่นเป็นลักษณะปกติ ไม่จำเป็นต้องหยุดการให้อาหาร
- การให้อาหารเสริมแก่ลูกน้อยควรหลีกเลี่ยงอาหารต่อไปนี้:
  - ในน้ำผึ้งอาจมีสปอร์ของเชื้อคลอสตริเดียม โบทูลินัม จึงไม่ควรป้อนให้เด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบทาน เพราะระบบภูมิคุ้มกันและเชื้อดีในลำไส้ของทารกยังไม่สมบูรณ์ เพื่อลดอันตรายจากอาหารเป็นพิษเนื่องจากเชื้อ คลอสตริเดียม โบทูลินัม
  - อาหารประเภทนมเป็นแหล่งที่อุดมด้วยแคลเซียมและโปรตีน แต่ในนมวัวทั่วไปมีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ และยังถูกปนเปื้อนได้ง่ายหรือทำให้เกิดภูมิแพ้ ดังนั้นขอแนะนำว่าเด็กทารกอายุต่ำกว่า 1 ขวบไม่ควรให้นมวัว สามารถเลือกให้ชีสหรือโยเกิร์ตแทน
  - หลีกเลี่ยงการให้อาหารที่แข็งและเป็นเม็ดกลม ซึ่งอาจทำให้ลูกน้อยเกิดการสำลักติดคอเมื่อทาน เช่น ถั่วเปลือกแข็ง องุ่น หรือลูกอม
  - อย่าให้ทารกทานยาตำรับพื้นบ้านและยาแผนโบราณ เช่น ปาเป่าเฟิ่น (ซ่าน) ทุ่ยไทสุ่ย หงอิงสุ่ย (เชื่อว่าทำให้เด็กเจริญอาหารและแข็งแรง)



# 副食品添加原則

## 添加副食品的重點時程

- 6個月大以後，開始訓練寶寶使用杯子，以作為日後戒斷奶瓶的準備。6個月前不需要給予果汁，開始給予時須進行稀釋。
- 6-8個月左右，可以讓寶寶練習自己拿著餅乾或烤過的土司吃。
- 9-10個月大時，提供一些約一口大小、較軟的食物，也可讓寶寶用手抓著吃。
- 副食品吃得較多時，奶量自然隨著減少。依照世界衛生組織的建議，喝母乳的寶寶，在6-8個月時，一天至少應吃兩次副食品；9個月以後，則1天至少吃3次副食品；對於沒有喝母奶的寶寶，則6個月後，1天至少要吃4次副食品或配方奶，以維持寶寶足夠的能量攝取。
- 未添加副食品前，除非天氣很熱、流很多汗，一般不需要額外再給予水分，以免影響奶量攝取。

### 小提示

**三心 二意 獻親情**

只要在孩子成長的路上，多付出「三心」與「二意」，您就可以為孩子的健康加分喔！

**健康生活三重心：**

- 飲食多元需用心～從小飲食多樣化，吃得均衡最健康。
- 餐點內容要關心～點心種類要慎選，零食不要隨處放。
- 適度運動有恆心～日常生活多活動，規律運動益成長。

**親職教育二要意：**

- 親子溝通多在意～面對偏食的孩子，鼓勵嘗試勿強迫！
- 親人身教多注意～建立學習好榜樣，良好飲食從己做！

# หลักในการให้อาหารเสริม

## ช่วงเวลาสำคัญในการให้อาหารเสริม

- เมื่อมีอายุ 6 เดือนขึ้นไป ควรเริ่มหัดให้ลูกน้อยใช้แก้วน้ำ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเลิกขวดนมในอนาคต ก่อนอายุ 6 เดือน ไม่จำเป็นต้องให้น้ำผลไม้ เมื่อเริ่มให้ทานต้องทำให้เจือจางก่อน
- อายุประมาณ 6 - 8 เดือน สามารถหัดให้ลูกน้อยถือขนมปังกรอบหรือขนมปังปิ้งรับประทานเอง
- เมื่ออายุ 9-10 เดือน ควรให้อาหารที่นิ่มๆ มีขนาดพอดีคำ และสามารถให้ลูกน้อยใช้มือจับรับประทานเอง
- เมื่อทานอาหารเสริมในปริมาณมากขึ้น ปริมาณการดื่มนมจะลดน้อยลงตามไปด้วย ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ทารกที่ดื่มนมแม่นั้น เมื่ออายุ 6 - 8 เดือน ควรรทานอาหารเสริมอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เมื่อมีอายุตั้งแต่ 9 เดือนขึ้นไป ควรทานอาหารเสริมอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง สำหรับทารกที่ไม่ได้ดื่มนมแม่นั้น หลังอายุ 6 เดือนไปแล้ว ควรทานอาหารเสริมหรือนมผงดัดแปลงอย่างน้อยวันละ 4 ครั้ง เพื่อให้เด็กทารกได้รับพลังงานที่เพียงพอ
- ก่อนการให้อาหารเสริม โดยทั่วไปแล้วไม่จำเป็นต้องให้น้ำ นอกจากอากาศร้อนจัดเหงื่อออกมาก เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อปริมาณน้ำนมที่ได้รับ

## คำเตือนเล็กๆ

**มอบความรักด้วยสามหลักสองระวัง**

ในช่วงวันเวลาที่เด็กเติบโต เพียงมอบให้ซึ่ง “สามหลัก” และ “สองระวัง” ท่านก็จะสามารถสร้างสุขภาพที่ดีให้เด็กได้

**สามหลักสำคัญแห่งสุขภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน:**

- ทานอาหารหลากหลายต้องตั้งใจ-อาหารหลายอย่างทานแต่เด็ก กินอย่างสมดุลสุขภาพแข็งแรง
- อาหารที่ทานต้องใส่ใจ-ของว่างให้ระวังเลือกชนิด ขนมขบเคี้ยวอย่าวางไว้ทั่วไป
- ออกกำลังกายพอเหมาะมุ่งมั่นทำ-เคลื่อนไหวให้มากในชีวิตประจำวัน ออกกำลังกายสม่ำเสมอเติบโตดี

**เรียนรู้บทบาทหน้าที่ผู้ปกครองสองระวัง:**

- ระวังใส่ใจสื่อสารพ่อแม่ลูก-เจอปัญหาเด็กเลือกอาหาร สนับสนุนให้ลองอย่าบังคับ!
- คนใกล้ชิดเป็นแบบอย่างต้องระวัง-สร้างแบบอย่างการเรียนรู้ที่ดีงาม นิสัยทานอาหารที่ดีเริ่มจากตนเอง!

# 培養良好的飲食習慣

高熱量低營養的過度飲食內容及缺乏運動的靜態生活，是造成肥胖的主要原因。良好的飲食習慣，能使孩子攝取充足、均衡的營養。父母以身作則，陪伴孩子養成健康生活型態，透過聰明吃、快樂動，教導孩子學習選擇健康飲食，養成動態生活習慣，可以為國家未來主人翁預約一個健康的未來。

## 養成嬰幼兒良好飲食習慣

- 用餐有一定的地點。餵副食品時讓寶寶坐穩，1歲以後，將高腳椅放在餐桌邊，安排與其他家人一同進食。
- 尊重寶寶的胃口，不強迫餵食。若孩子吃不完，下次可將食物減少。
- 1歲到1歲半之間為黃金訓練期，讓寶寶學習自己用湯匙吃飯。
- 孩子會自己吃飯以後，1次給予他少量的食物；吃完了還要的話，才再給他。
- 維持進餐時的愉悅氣氛，讓孩子參與餐桌上的談話。
- 3歲後可以開始規定一些簡單的餐桌禮節，孩子遵循時應常給予誇獎。
- 規定合理的用餐時間（一般而言約為30分鐘），時間到了或全家人都已經吃完了，就請孩子下桌。
- 三餐之間可提供點心！但宜在正餐前2小時吃完，量不要多，選擇有營養的食物，避免高油、高糖、高鹽及重口味的食物或零食。牛奶、蛋、豆花、蔬果、麵包等都是可以選擇的好點心。
- 引發孩子對食物的興趣！藉著與孩子一起進食、購物、看電視、看書等機會，介紹及討論各類食物。採購與製作準備食物時，也可邀請孩子參與。



# ปลูกฝังสร้างนิสัยการทานอาหารที่ดี

การทานอาหารพลังงานสูงแต่คุณค่าทางโภชนาการต่ำมากเกินไป และการดำเนินชีวิตแบบอยู่นิ่งขาดการออกกำลังกายนั้น เป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคอ้วน นิสัยการทานอาหารที่ดี ทำให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอและมีความสมดุล คุณพ่อคุณแม่ควรปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง ร่วมสร้างเสริมลักษณะนิสัยของการมีสุขภาพดีไปพร้อมกับเด็ก โดยอาศัยการเลือกทานอย่างฉลาด ออกกำลังกายอย่างมีความสุข สอนให้เด็กรู้จักเลือกทานอาหารที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง สร้างลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิตแบบเคลื่อนไหว เพื่อนัดหมายการมีสุขภาพที่ดีในวันข้างหน้าให้แก่เด็กซึ่งเป็นอนาคตของชาติ

## สร้างนิสัยการทานอาหารที่ดีให้กับทารกและเด็กเล็ก

- รับประทานอาหารให้เป็นที่เป็นทาง
  ขณะที่ป้อนอาหารเสริม ให้ลูกน้อยนั่งอยู่กับที่ หลังอายุ 1 ขวบขึ้นไป วางเก้าอี้สูงสำหรับเด็กไว้ข้างโต๊ะอาหาร ให้รับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกอื่นในครอบครัว
- ให้ความเคารพต่อความอยากอาหารของลูกน้อย ไม่บังคับป้อนอาหาร
  หากเด็กทานไม่หมด ให้ลดปริมาณอาหารที่เตรียมลงในครั้งต่อไป
- ระหว่างอายุ 1 ขวบ ถึง 1 ขวบครึ่งเป็นเวลาทองสำหรับการฝึกหัด ให้ลูกน้อยเรียนรู้การใช้ช้อนทานอาหารเอง
- หลังจากที่เด็กสามารถรับประทานอาหารได้เองแล้ว ควรให้อาหารแก่เด็กครั้งละน้อย หลังจากทานหมดแล้ว หากยังต้องการเพิ่มถึงจะเพิ่มอาหารให้แก่เด็ก
- รักษาบรรยากาศที่รื่นรมย์ขณะรับประทานอาหาร ให้เด็กร่วมการสนทนาบนโต๊ะอาหาร
- อายุ 3 ขวบขึ้นไป สามารถเริ่มกำหนดมารยาทบนโต๊ะอาหารแบบง่ายๆ เมื่อเด็กปฏิบัติตามควรให้คำชมเชย
- กำหนดระยะเวลาในการรับประทานอาหารอย่างสมเหตุสมผล (โดยทั่วไปแล้วใช้เวลาประมาณ 30 นาที) เมื่อถึงเวลาที่กำหนดหรือสมาชิกในครอบครัวทุกคนรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ก็ขอให้เด็กลงจากโต๊ะอาหาร
- ระหว่างอาหารสามมื้อสามารถให้เด็กทานของว่างได้!
  แต่ควรให้ทานหมดก่อนอาหารมื้อหลัก 2 ชั่วโมง ปริมาณที่ให้ไม่มากเกินไป ควรเลือกอาหารที่มีคุณค่า หลีกเลี่ยงอาหารหรือขนมขบเคี้ยวที่มีรสจัด เช่น มันเกินไป หวานเกินไป หรือเค็มเกินไป
  เลือกของว่างที่ดี เช่น นม ไข่ เต้าฮวย ผักผลไม้ ขนมปัง เป็นต้น
- ชักนำให้เด็กเกิดความสนใจในอาหาร! ใช้โอกาสในช่วงเวลาที่รับประทานอาหาร ซื้อของ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือร่วมกับเด็ก แนะนำและพูดคุยหารือในการเกี่ยวกับอาหารชนิดต่างๆ
  เมื่อเลือกซื้อและเตรียมทำอาหาร สามารถเชิญชวนให้เด็กร่วมทำด้วย



# 培養良好的飲食習慣

## 幼兒期營養攝取小叮嚀

- 幼兒的飲食習慣是奠定成人飲食的基礎！您與孩子最親密，不但是孩子飲食的把關者，更是行為模仿的對象。請多關心孩子吃些什麼、怎麼吃，作孩子的好榜樣。
- 均衡飲食從小做起！幼兒期是飲食行為養成的關鍵期，在飲食上，除了補充熱量以外，更要重視均衡性，使孩子攝取到多種營養素，幫助孩子建立均衡飲食習慣。
- 6個月大以後的寶寶光喝奶是不夠的，寶寶需要攝取各種食物、練習咀嚼與進食，主食應增加肉末、果泥、粥等的食物。
- 儘量讓孩子嘗試各種食物！孩子此時期的飲食選擇，可能會影響一生的飲食喜好及健康。
- 不要強迫孩子一定要清空盤子，避免日後是為了吃而吃，而不是因為餓了。

## 培養一生適用的飲食習慣

- 孩子不再以母奶或嬰兒奶粉為主要食物了，但每天還是可以喝牛奶，供應足夠蛋白質、鈣質、維生素A及B2。
- 牛奶的選擇未必要使用特殊成長奶粉，2歲以前可使用一般全脂鮮奶及奶製品，2-5歲可以使用低脂鮮奶及製品，5歲以上才可以使用脫脂鮮奶，最重要是，不要再將牛奶當主食，而忽略其他食物的攝取。
- 多吃富含鐵的食物！1-2歲的孩子比較容易缺乏鐵質，可多吃紅色肉類、蛋黃及深色蔬菜。
- 蔬菜及水果不可少！蔬果中含有豐富維生素、礦物質及膳食纖維，都是孩子生長所需營養。
- 少喝含糖飲料！補充水分以白開水為宜。
- 不在孩子面前批評或不吃某種食物，讓孩子有樣學樣。
- 多變換烹煮方式，讓孩子少量多嘗試。
- 提供孩子多元多樣的食物選擇，不要侷限在父母的好惡。



## 創意美食「新煮張」

- 加點巧思，創造千變萬化的美味健康餐食！重視食物的顏色搭配，嘗試變化外型，如利用食物本身的顏色、餐盤擺飾及壓模等。
- 選擇新鮮、當季的天然食物！少吃罐頭、醃漬物等加工食品。

# ปลูกฝังสร้างนิสัยการทานอาหารที่ดี

## คำเตือนเรื่องการรับสารอาหารในวัยเด็ก

- นิสัยการทานอาหารของเด็กเล็กเป็นการสร้างรากฐานการทานอาหารเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่! ท่านคือผู้ที่ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด ไม่เพียงเป็นผู้ดูแลกำกับการทานอาหารของเด็กเท่านั้น แต่ยังเป็นตัวอย่างให้เด็กเลียนแบบอีกด้วย โปรดให้การใส่ใจว่าเด็กทานอะไรบ้าง ทานอย่างไร ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก
- ทานอาหารอย่างสมดุลเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก! ช่วงวัยเด็กเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างเสริมพฤติกรรมในการทานอาหาร การทานอาหารนอกจากเพื่อให้ได้รับ พลังงานแล้ว ยิ่งต้องให้ความสำคัญต่อการทานอย่างสมดุล เพื่อให้เด็กได้รับคุณค่าทางอาหารที่หลากหลาย ช่วยสร้างนิสัยการทานอาหารแบบสมดุลให้กับเด็ก
- หลังลูกน้อยมีอายุ 6 เดือนขึ้นไป การดื่มนมเพียงอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอแล้ว ลูกน้อยจำเป็นต้องบริโภคอาหารที่หลากหลาย ฝึกหัดการเคี้ยวและกลืนด้วยตัวเอง ดังนั้นอาหารหลักจึงควรเพิ่มเนื้อสับ ผลไม้ชูต โจ๊ก เป็นต้น
- พยายามให้เด็กได้ลิ้มลองอาหารนานาชนิด! การเลือกทานอาหารในวัยเด็กนั้น อาจจะส่งผลต่อความชอบในอาหาร และต่อสุขภาพไปตลอดชีวิตได้
- อย่าบังคับให้เด็กต้องทานอาหารจนหมดจาน หลีกเลี่ยงการเกิดลักษณะการกินเพราะต้องกิน ไม่ใช่กินเพราะหิวในวันข้างหน้า

## ปลูกฝังสร้างนิสัยการทานอาหารที่ใช้ได้ตลอดชีวิต

- เด็กไม่ได้ดื่มนมแม่หรือนมผงสำหรับทารกเป็นอาหารหลักอีกต่อไป แต่ยังคงสามารถดื่มนมได้ทุกวัน เพื่อให้ได้รับโปรตีน แคลเซียม วิตามิน A และ B2 อย่างพอเพียง
- การเลือกนมนั้นไม่จำเป็นต้องใช้นมผงดัดแปลงพิเศษ ก่อนอายุ 2 ขวบสามารถดื่มนมสดธรรมดาและอาหารจำพวกนม อายุ 2-5 ขวบสามารถเลือกนมสดประเภทพร่องมันเนยและอาหารจำพวกนม อายุ 5 ขวบขึ้นไปจึงจะสามารถให้นมสดประเภทขาดมันเนย ที่สำคัญคือ อย่าใช้นมเป็นอาหารหลัก จนละเลยการได้รับอาหารประเภทอื่น
- ควรเลือกทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ! เด็กที่มีอายุระหว่าง 1 ถึง 2 ขวบมักมีภาวะขาดธาตุเหล็กได้ง่าย สามารถเลือกรับประทานอาหารประเภทเนื้อแดง ไข่แดง หรือผักใบเขียว เป็นต้น
- ผักและผลไม้ขาดไม่ได้ ! ในผักและผลไม้นั้นอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ล้วนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก
- ดื่มเครื่องดื่มผสมน้ำตาลให้น้อย ! การดื่มน้ำเปล่าเป็นสิ่งที่เหมาะที่สุด
- ไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือเลือกไม่ทานอาหารบางอย่างต่อหน้าเด็ก ซึ่งส่งผลให้เด็กเลียนแบบ
- เปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารหลายรูปแบบ ให้เด็กได้ทดลองทานในปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยๆ
- ให้เด็กได้เลือกอาหารหลายรูปแบบ ไม่ควรจำกัดตามความชอบของพ่อแม่



## สร้างสรรค์อาหารอร่อย “ปรุงแบบใหม่”

- เพิ่มการสร้างสรรค์บ้าง เปลี่ยนแปลงการทำอาหารให้มีความแปลกใหม่ อร่อยและดีต่อสุขภาพ ! ให้ความสำคัญกับสีสันของอาหาร ลองเปลี่ยนรูปลักษณะของอาหาร เช่น ใช้ประโยชน์จากสีเดิมของอาหาร การจัดแต่งจาน และการใช้พิมพ์กด เป็นต้น
- เลือกอาหารตามธรรมชาติที่สดใหม่ ตามฤดูกาล ! ไม่ควรรับประทานอาหารแปรรูป เช่น อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง เป็นต้น

# 培養良好的飲食習慣

- 製備食物的過程中，不宜添加過多的鹽、味精等調味料，以及辣椒、咖哩等味道較刺激的香辛料。
- 改以蒸、燉、煮的方式，取代煎、炸。因為油炸食物油膩不易消化，也有更高的致病風險。
- 切生食、熟食的砧板要分開！製作餐點時要注意衛生，避免食物被污染。
- 烹煮蛋類前，應先將蛋殼洗淨，擦乾再打蛋，並須完全煮熟，勿食用蛋殼破損的蛋。

## 孩子飲食偏差怎麼辦？

- 偏食：照顧者以身作則，不要在孩子面前批評或不吃某種食物。烹煮時需要耐心多變換方式，並且讓孩子少量多嘗試幾次。採購與製備食物時也可以邀請孩子一起參與。
- 愛吃零食、甜點：家中不要存放太多零食讓孩子隨手可拿。當然也不要用零食、甜點當作獎勵或要求孩子的條件。
- 吃飯不專心：吃飯時不要開電視，並遠離玩具，堅持固定在餐桌上用餐。



### 小提示

用餐時儘量避免以下情形：

- 不要限定孩子一定要吃多少份量的食物。
- 不要利用進餐時批評、教訓或責罵孩子。
- 不要家中存放許多零食，讓孩子隨手可拿。
- 不要以食物作為孩子行為表現良好的獎勵品。
- 不要在遊戲、看電視或聽故事時，讓孩子一面吃東西。

# ปลูกฝังสร้างนิสัยการทานอาหารที่ดี

- ในระหว่างที่เตรียมอาหาร ไม่ควรใส่เครื่องปรุงรส เช่น เกลือ ผงชูรส มากเกินไป รวมทั้งเครื่องเทศที่มีกลิ่นฉุน เช่น พริก ผงกะหรี่ เป็นต้น
- ใช้วิธีการปรุงอาหารด้วยการนึ่ง ตุ๋น ต้ม แทนการทอดด้วยน้ำมันน้อยและน้ำมันท่วม เนื่องจากอาหารทอดน้ำมันค่อนข้างมันทำให้ย่อยยาก และมีโอกาสทำให้เกิดโรคสูงขึ้น
- ควรแยกเขียงที่ใช้หั่นอาหารดิบและอาหารสุก ! เมื่อทำอาหารต้องระวังเรื่องความสะอาด หลีกเลี่ยงไม่ให้อาหารถูกปนเปื้อน
- ก่อนการปรุงอาหารประเภทไข่ ควรล้างเปลือกไข่ให้สะอาดเช็ดให้แห้งก่อนจึงตอกไข่ พร้อมทั้งต้องปรุงให้สุกเต็มที่ และอย่าบริโภคไข่ที่เปลือกไข่แตก

## ควรทำอย่างไรเมื่อเด็กมีการบริโภคอาหารที่ไม่ดี

- เลือกอาหาร: ผู้ดูแลเด็กควรปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง วิพากษ์วิจารณ์หรือเลือกไม่ทานอาหารบางอย่างต่อหน้าเด็ก
  เวลาทำอาหารต้องมีความอดทนในการเปลี่ยนวิธีการทำอาหารบ่อยๆ ให้เด็กทดลองทานในปริมาณน้อยๆ หลายๆ ครั้ง
  เมื่อเลือกซื้อและเตรียมทำอาหาร สามารถเชิญชวนให้เด็กร่วมทำด้วย
- ชอบทานของหวาน ขนมขบเคี้ยว: ภายในบ้านไม่ควรมีขนมขบเคี้ยวมากเกินไป จะทำให้เด็กหยิบเองได้ตามสบาย
- และแน่นอนไม่ควรใช้ของหวาน ขนมขบเคี้ยวเป็นรางวัลหรือเป็นข้อแลกเปลี่ยนกับเด็ก



### คำเตือนเล็กๆ

เมื่อทานอาหารควรหลีกเลี่ยงสภาพการณ์ต่อไปนี้:

- อย่าจำกัดให้เด็กต้องทานอาหารในปริมาณมากน้อยเท่าใด
- อย่าใช้เวลาขณะรับประทานอาหารวิพากษ์วิจารณ์สั่งสอนหรือว่ากล่าวเด็ก
- อย่าให้ในบ้านมีของขบเคี้ยวมากเกินไป จนทำให้เด็กหยิบเองได้ตามสบาย
- อย่าใช้อาหารเป็นรางวัลแก่เด็ก เมื่อเด็กมีความประพฤติดี
- อย่าให้เด็กทานอาหารในขณะที่เล่นเกม ดูโทรทัศน์ หรือฟังนิทานไปด้วย

# 培養動態生活習慣

## 養成孩子動態生活習慣

- 盡量培養幼兒及學齡前兒童從事中等費力的身體活動如丟球遊戲、帶動唱等。另每天應安排約1小時(可分段)中等費力至費力的活動如跳舞、玩球比賽、爬上爬下、跑來跑去的活動。
- 六個月以下的嬰兒每天應有身體俯臥活動的親子遊戲時間，但睡眠時則不可俯臥以避免增加嬰兒猝死機率。
- 不要限制孩子身體活動的機會，例如，非用餐時間，不要將孩子固定在餐椅上，在安全範圍內，盡量讓孩子增加身體活動量。
- 孩子2歲以前不要觀看電視或電子用品螢幕，2歲以後要限制每日注視螢幕時間不可超過2小時，切勿在幼兒房放置電視，避免長期久坐增加肥胖的風險，且易受電視食品廣告影響。
- 依孩子不同年齡，每天早睡早起的習慣，維持充分的睡眠時間。

## 避免兒童肥胖

- 根據研究指出，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成年人的機率更高，達三分之二，未來都是血管疾病、糖尿病等慢性疾病的潛在病患。
- 了解嬰幼兒體重及身高生長情形，於每次健康檢查時，應計算身體質量指數(Body Mass Index，簡稱BMI)，並與醫師討論。
- 當孩子身體質量指數被定義為“體重過重或肥胖”時，(請參閱第126頁)，應尋求醫師或營養師建議，儘速調整生活作息，避免增加相關慢性疾病的風險。

**小提示**

BMI的計算方式：
BMI＝體重（公斤）／身高$^2$（公尺）
例如：
3歲孩子體重為18公斤
身高為100公分
BMI ：18（公斤）／$1^2$（公尺）＝18（肥胖）

# ปลูกฝังสร้างนิสัยการดำรงชีวิตประจำวันในลักษณะที่มีการเคลื่อนไหว

## สร้างนิสัยการดำรงชีวิตประจำวันในลักษณะที่มีการเคลื่อนไหวให้แก่เด็ก

- พยายามฝึกให้เด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กำลังกายปานกลาง เช่น เล่นโยนบอล ร้องเต้นประกอบเพลง เป็นต้น
  ในแต่ละวันจัดให้มีเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง (แบ่งเป็นช่วงได้) ในการทำกิจกรรมที่ใช้กำลังกายปานกลางจนถึงใช้กำลังกายเต็มที่ เช่น การเต้นรำ แข่งขันเล่นบอล ปีนขึ้นปีนลง วิ่งไปวิ่งมา เป็นต้น
- ทารกที่มีอายุต่ำกว่า 6 เดือน ควรมีเวลาทำกิจกรรมเล่นกับพ่อแม่ ด้วยการให้นอนคว่ำผงกศรีษะทุกวัน แต่ขณะนอนหลับไม่ควรนอนคว่ำ เพื่อหลีกเลี่ยงการเพิ่มอัตราการเสียชีวิตอย่างฉับพลันในทารก
- อย่าจำกัดโอกาสการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็ก เช่น เมื่อไม่ใช่เวลาอาหาร ไม่ควรให้เด็กนั่งนิ่งที่โต๊ะอาหาร ในขอบเขตที่ปลอดภัย พยายามให้เด็กได้เพิ่มการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- เด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ ไม่ควรดูโทรทัศน์หรือจอภาพผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์ หลังอายุ 2 ขวบขึ้นไป ต้องควบคุมเวลาจ้องมองจอภาพ ไม่ควรเกินวันละ 2 ชั่วโมง อย่าวางโทรทัศน์ในห้องของเด็ก หลีกเลี่ยงการนั่งเป็นเวลานานซึ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะอ้วน อีกทั้งรับอิทธิพลจากการโฆษณาอาหารทางโทรทัศน์ได้ง่าย
- สร้างนิสัยนอนหัวค่ำตื่นแต่เช้าให้กับเด็กตามอายุที่แตกต่าง รักษาเวลาในการนอนหลับให้พอเพียง

## หลีกเลี่ยงภาวะอ้วนในเด็ก

- จากการวิจัยพบว่า เด็กที่อ้วนมีโอกาสที่จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนในอัตรา 1/2 เยาวชนที่อ้วนมีโอกาสกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนสูงมากขึ้นในอัตราถึง 2/3 ซึ่งในอนาคตมีความน่าจะเป็นในการป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือด โรคเบาหวาน เป็นต้น
- ทำความเข้าใจต่อ(Body Mass Index ย่อว่า BMI) พร้อมทั้งทำการหารือกับแพทย์ทุกครั้ง
- เมื่อค่าดัชนีมวลกายของเด็กถูกยืนยันว่ามี “น้ำหนักเกินหรืออ้วน” (กรุณาดูที่หน้า 127) ควรขอรับคำแนะนำจากแพทย์หรือนักโภชนาการ และรีบปรับรูปแบบการดำรงชีวิตโดยเร็ว เพื่อหลีกเลี่ยงการเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้อง

### คำเตือนเล็กๆ

การคำนวณค่า BMI:
BMI = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ความสูง$^2$ (เมตร)
เช่น:
เด็กอายุ 3 ขวบ น้ำหนัก 18 กิโลกรัม
ความสูง 100 เซนติเมตร
BMI : 18 (กิโลกรัม) / 1$^2$ (เมตร) = 18 (อ้วน)

# 嬰幼、兒童期每日膳食營養素

有關副食品添加原則，可參閱本手冊第140頁建議，如對嬰幼、兒童期營養有問題，請洽詢醫師或營養師提供諮詢協助。營養素足夠攝取量及建議量可至國民健康署網站（首頁/健康主題/體重管理、飲食、運動/飲食/食物營養與熱量/主題文章）查詢「國人膳食營養素參考攝取量」。飲食建議可至國民健康署健康九九網站搜尋「嬰兒期營養」、「幼兒期營養」及「學童期營養」。

## 蛋白質

依據第七版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議，動物性蛋白佔總蛋白質中的比例，1歲以下的嬰兒以佔2/3以上為宜。

## 礦物質

- **碘：**人體所需的碘大部分來自飲食，諸如：海苔、海帶、貝類、綠色蔬菜、蛋類、乳類、穀類等，其中以海帶、海藻等食物含碘量最為豐富。
- **鐵：**鐵質豐富的食物，如：深色蔬菜、紅肉、肝腎內臟、貝類等。
- **鈣：**含鈣質豐富的食物，除了鮮乳和乳製品之外，中式的傳統豆腐與豆乾所含的鈣亦是不錯的來源。
- 磷：主要來源為五穀根莖類、乳類、蛋、豆、魚、肉類、蔬菜類。
- 鎂：因為鎂為葉綠素組成份之一，因此鎂多存在於富含葉綠素的蔬菜中，如：菠菜、莧菜及甘藍菜。而胚芽、全穀類之麩皮、核果類、種子類及香蕉亦為鎂之豐富飲食來源。
- 鋅：動物性來源如肝臟、 魚貝類及瘦肉的鋅含量高。

### 嬰幼兒膳食營養素參考攝取量

| | | | AI | AI | | AI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 營養素 | 碘 | 鐵 | 鈣 | 磷 | 鎂 | 鋅 |
| 單位 / 年齡 | 微克 | 毫克 | 毫克 | 毫克 | 毫克 | 毫克 |
| 0 - 6月 | AI=110 | 7 | 300 | 200 | AI=25 | 5 |
| 7 - 12月 | AI=130 | 10 | 400 | 300 | AI=70 | 5 |
| 1 - 3歲 | 65 | 10 | 500 | 400 | 80 | 5 |
| 4 - 6歲 | 90 | 10 | 600 | 500 | 120 | 5 |
| 7 - 9歲 | 100 | 10 | 800 | 600 | 170 | 8 |

＊本表摘錄自依據第七版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議
＊表中未標明AI (足夠攝取量Adequate Intakes)值者，即為RDA (建議量Recommended Dietary allowance)值。
＊年齡係以足歲計算

小提示：

1. 建議攝取量(RDA)：是指可滿足97-98% 的健康人群一日所需要的營養素量
2. 足夠攝取量(AI)：當研究數據不足，無法訂出RDA，因而無法求出建議攝取量時，則以能滿足健康人群中每一個人為原則，以實驗或觀察(流行病學的)數據估算出的攝取量。

# ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวันของทารกและเด็กเล็ก

สำหรับหลักการให้อาหารเสริม สามารถอ่านคำแนะนำได้จากคู่มือนี้ ที่หน้า 141 หากมีปัญหาเกี่ยวกับโภชนาการในวัยทารกและเด็กเล็ก กรุณาติดต่อสอบถามได้จากแพทย์หรือนักโภชนาการเพื่อให้การแนะนำช่วยเหลือ ชนิดและปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับอย่างพอเพียง สามารถดูได้ที่เว็บไซต์ทบวงสุขภาพประชาชน (หน้าแรก/หัวข้อเพื่อสุขภาพ / ควบคุมน้ำหนัก โภชนาการ ออกกำลังกาย / โภชนาการ / สารอาหารและพลังงาน / บทความหลัก) ตรวจสอบ "ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับประชาชนในประเทศ" แนะนำโภชนาการสามารถค้นหาที่ เว็บไซต์เจี๊ยนดังจิ่วจิ่ว (สุขภาพดียาวนาน) ทบวงสุขภาพประชาชนเลือก"สารอาหารวัยทารก""สารอาหารวัยเด็กเล็ก" และ "สารอาหารเด็กวัยเรียน"

## โปรตีน

ตามคำแนะนำปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับประชาชนในประเทศ (DRIs) ฉบับที่ 7 สัดส่วนโปรตีนที่ได้จากสัตว์ต่อปริมาณโปรตีนทั้งหมด สัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับทารกอายุต่ำกว่า 1 ขวบ คือ 2/3 ขึ้นไป

## แร่ธาตุ

- **ไอโอดีน:** ที่ร่างกายมนุษย์ต้องการส่วนใหญ่ได้จากอาหารต่างๆ เช่น สาหร่ายทะเลสีเขียว สาหร่ายทะเลคอมบุ หอย ผักสีเขียว ไข่ นม ธัญพืช เป็นต้น ในจำนวนนี้ไอโอดีนมีมากในสาหร่ายทะเลคอมบุ สาหร่ายทะเลสีน้ำตาล เป็นต้น
- **ธาตุเหล็ก:** อาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก เช่น: ผักสีเข้มเนื้อแดง ตับไตเครื่องในสัตว์ หอย เป็นต้น
- **แคลเซียม:** อาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม นอกจากนมสดและผลิตภัณฑ์จากนมแล้ว เต้าหู้ขาวและเต้าหู้แข็งแบบจีนก็เป็นแหล่งที่มาของแคลเซียมที่ดีด้วย
- ฟอสฟอรัส: แหล่งที่มาหลัก ได้แก่ ธัญพืชห้าชนิดและพืชผักประเภทหัวและราก ผลิตภัณฑ์นม ไข่ ถั่ว ปลา เนื้อ และผัก เป็นต้น
- แมกนีเซียม: เนื่องจากแมกนีเซียมเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของสารคลอโรฟิลล์ ดังนั้นแมกนีเซียมจึงมีอยู่มากในพืชผักสีเขียว เช่น ผักปวยเล้ง ผักโขม และผักคะน้า เป็นต้น
  นอกจากนี้จมูกธัญพืช รำของธัญพืช วอลล์นัท เมล็ดพืช และกล้วยหอม ก็เป็นแหล่งที่มีแมกนีเซียมมากเช่นกัน
- สังกะสี: สังกะสีมีอยู่มากในจำพวกสัตว์ เช่น ตับ ปลาหอย และเนื้อไม่ติดมัน เป็นต้น

### ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันของทารกและเด็กเล็ก

| | | | AI | AI | | AI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| สารอาหาร | ไอโอดีน | ธาตุเหล็ก | แคลเซี่ยม | ฟอสฟอรัส | แมกนีเซี่ยม | สังกะสี |
| หน่วย / อายุ | ไมโครกรัม | มิลลิกรัม | มิลลิกรัม | มิลลิกรัม | มิลลิกรัม | มิลลิกรัม |
| 0–6 เดือน | AI=110 | 7 | 300 | 200 | AI=25 | 5 |
| 7–12 เดือน | AI=130 | 10 | 400 | 300 | AI=70 | 5 |
| 1–3 ขวบ | 65 | 10 | 500 | 400 | 80 | 5 |
| 4–6 ขวบ | 90 | 10 | 600 | 500 | 120 | 5 |
| 7–9 ขวบ | 100 | 10 | 800 | 600 | 170 | 8 |

* ตารางนี้มาจากคำแนะนำปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับประชาชนในประเทศ (DRIs) ฉบับที่ 7
* สำหรับผู้ที่ไม่ได้ระบุค่า AI ในตาราง (ปริมาณสารอาหารที่เพียงพอในแต่ละวัน- Adequate Intakes)ก็คือค่า RDA (ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้แต่ละคนได้รับในแต่ละวัน- Recommended Dietary allowance)
* คำนวณอายุโดยใช้อายุเต็ม

คำเตือน:

1. ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้แต่ละคนได้รับในแต่ละวัน (RDA): หมายถึง ปริมาณสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการร้อยละ 97-98 ของกลุ่มคนแข็งแรงทั่วไปในแต่ละวัน
2. ปริมาณสารอาหารที่เพียงพอในแต่ละวัน (AI): เมื่อจำนวนการวิจัยไม่เพียงพอ ไม่สามารถกำหนดค่า RDA ได้ ทำให้ไม่สามารถหาค่าปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้แต่ละคนได้รับในแต่ละวัน จึงใช้หลักการสารอาหารที่เพียงพอสำหรับกลุ่มคนแข็งแรงแต่ละคนในแต่ละวัน โดยใช้การทดลองหรือสังเกตการณ์ตัวเลข (ทางระบาดวิทยา) คำนวณปริมาณที่ควรได้รับ

# 嬰幼、兒童期每日膳食營養素

## 維生素

- 維生素A：動物肝臟、蛋黃為富含維生素A之食物。深綠色與深橙黃色蔬菜水果為富含維生素A先質之食物。
- 維生素D：皮膚經陽光照射之合成是人類主要維生素D的來源，天然界含維生素D的食物種類不多，如：魚肝油、高油脂魚類的肉(如鮭魚、鮪魚及沙丁魚等)、海洋動物的肝臟、餵予維生素D的雞所產的蛋黃。
- 維生素E：穀類胚芽、植物油、深綠色蔬菜、蛋黃、堅果為含量較高的食物。
- 維生素K：肝臟類、綠色葉菜類。
- 維生素C：大部分新鮮的蔬菜、水果含量都很豐富。
- 維生素B1：全穀類及小麥胚芽含量最豐富。另外，瘦豬肉、肝臟、大豆及其製品、花生、葵花子、豌豆、酵母以及牛奶等都是維生素 B1的主要食物來源。
- 維生素B2：大部分的植物及動物組織皆含有維生素B2，其中牛奶、乳製品及強化穀類含量豐富。肉類、動物之內臟及綠色蔬菜亦是維生素B2之良好來源。
- 菸鹼素：富含菸鹼素的食物包含動物肝臟、牛肉、豬肉、雞肉、魚貝類、蛋奶類、乳酪、糙米、胚芽米、酵母菌、香菇、紫菜等。攝取足夠的蛋白質也是菸鹼素的來源，而體內若缺乏維生素B1、B2及B6亦會影響菸鹼素的製造，所以飲食中也要注意這些營養素的適宜攝取量。
- 維生素B6：動物性食品是維生素B6的良好飲食來源。植物中，全麥、糙米、豆類及堅果類均是維生素B6的良好食物來源；除此之外，馬鈴薯、青花菜、白花菜和水果中的香蕉、酪梨等也含有豐富的維生素B6。
- 維生素B12：主要來源為動物性食品，主要以肝臟、肉類等含量較豐，乳品類亦含少量，另外人體腸內細菌所合成之維生素B12可能有少許被吸收利用。
- 葉酸：葉酸主要的食物來源為，肝臟、酵母、綠葉蔬菜、豆類及一些水果都是其豐富的 食物來源。

### 嬰幼兒膳食營養素參考攝取量

| 單位 | | AI | AI | AI | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 營養素 | 維生素A | 維生素D | 維生素E | 維生素K | 維生素C | 維生素B1 | | 維生素B2 | | 菸鹼素 | | 維生素B6 | 維生素B12 | 葉酸 |
| 單位 / 年齡 | 微克 | 微克 | 毫克 | 微克 | 毫克 | 毫克 | | 毫克 | | 毫克 | | 毫克 | 微克 | 微克 |
| 0-6月 | AI=400 | 10 | 3 | 2.0 | AI=40 | AI=0.3 | | AI=0.3 | | AI=2 | | AI=0.1 | AI=0.4 | AI=70 |
| 7-12月 | AI=400 | 10 | 4 | 2.5 | AI=50 | AI=0.3 | | AI=0.4 | | | | AI=0.3 | AI=0.6 | AI=85 |
| 1-3歲 | 400 | 5 | 5 | 30 | 40 | 0.6 | | 0.7 | | 9 | | 0.5 | 0.9 | 170 |
| | | | | | | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | | | |
| 4-6歲 | 400 | 5 | 6 | 55 | 50 | 0.9 | 0.8 | 1 | 0.9 | 12 | 11 | 0.6 | 1.2 | 200 |
| 7-9歲 | 400 | 5 | 8 | 55 | 60 | 1.0 | 0.9 | 1.2 | 1.0 | 14 | 12 | 0.8 | 1.5 | 250 |

＊本表摘錄自依據第七版國人膳食營養素參考攝取量(DRIS)建議

＊表中未標明AI(足夠攝取量Adequate Intakes)值者，及為RDA(建議量Recommended Dietary allowance)值。

＊年齡係以足歲計算

# ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวันของทารกและเด็กเล็ก

## วิตามิน

- วิตามิน A: อาหารที่อุดมด้วยวิตามิน A ได้แก่ ตับสัตว์ ไข่แดง
  ผักผลไม้สีเขียวเข้มและสีส้มเหลืองเข้มก็มีวิตามิน A อยู่มากเช่นกัน
- วิตามิน D: แหล่งที่มาหลักของวิตามิน D สำหรับมนุษย์ คือ การสังเคราะห์จากผิวหนังที่ได้รับแสงแดด อาหารตามธรรมชาติที่มีวิตามิน D อยู่ ได้แก่ น้ำมันตับปลา ปลาที่มีน้ำมันมาก (เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า และปลาซาร์ดีน เป็นต้น) ตับของสัตว์ทะเล และไข่แดงที่เกิดจากไก่ที่เลี้ยงโดยเสริมวิตามินD
- วิตามิน E: มีอยู่มากในอาหารประเภท จมูกธัญพืช น้ำมันพืช ผักสีเขียวเข้ม ไข่แดง และถั่วเปลือกแข็ง เป็นต้น
- วิตามิน K: ประเภทตับ ผักใบเขียว เป็นต้น
- วิตามิน C: ส่วนใหญ่มีมากในผักและผลไม้สด
- วิตามิน B1: มีอยู่มากในโฮลวีทและจมูกข้าวสาลี เป็นต้น
  นอกจากนี้ เนื้อหมูไม่ติดมัน ตับ ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์ ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน ถั่วลันเตา ยีสต์ และนม เป็นต้น ต่างเป็นแหล่งที่มาหลักของวิตามิน B1
- วิตามิน B2: เนื้อเยื่อของพืชและสัตว์ส่วนใหญ่มีวิตามิน B2 ในจำนวนนี้มีอยู่มากใน นม ผลิตภัณฑ์นม และธัญพืชสูตรเสริมธาตุ
  เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ และผักสีเขียว ก็เป็นแหล่งที่มาของวิตามิน B2 ที่ดีเช่นกัน
- ไนอะซิน: อาหารที่อุดมด้วยไนอะซิน ประกอบด้วย ตับสัตว์ เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ ปลาและหอย ไข่และนม ชีส ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ยีสต์ เห็ดหอม และสาหร่ายโนริ เป็นต้น
  การได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอก็เป็นแหล่งที่มาของไนอะซินด้วย หากร่างกายขาดวิตามิน B1 ,B2 และ B6 ก็จะส่งผลต่อการผลิตไนอะซิน ดังนั้นในการทานอาหารก็ควรให้ความสนใจต่อการรับปริมาณสารอาหารเหล่านี้อย่างพอเหมาะด้วย
- วิตามิน B6: แหล่งของวิตามิน B6 คือ ผลิตภัณฑ์อาหารจากสัตว์
  สำหรับพืชแล้ว โฮลวีท ข้าวกล้อง ถั่ว และถั่วเปลือกแข็ง ล้วนเป็นแหล่งที่ดีของวิตามิน B6 นอกจากนี้ มันฝรั่ง บล็อกโคลี่ กะหล่ำดอก และผลไม้ประเภทกล้วยหอม อะโวคา เป็นต้น ก็ล้วนมีวิตามิน B6 อยู่มาก
- วิตามิน B12: แหล่งที่มาสำคัญ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์อาหารจากสัตว์ เช่นตับ เนื้อสัตว์ ซึ่งมีอยู่มาก ผลิตภัณฑ์นมก็มีอยู่บ้างในปริมาณเล็กน้อย นอกจากนี้การสังเคราะห์วิตามิน B12 ของจุลินทรีย์ในลำไส้มนุษย์ก็อาจมีการดูดซึมเพื่อใช้ได้บ้าง
- โฟเลต: อาหารซึ่งเป็นแหล่งที่มาหลักของโฟเลต ได้แก่ ตับ ยีสต์ ผักใบเขียว ถั่ว และผลไม้บางชนิด ล้วนมีโฟเลตอยู่มาก

## ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันของทารกและเด็กเล็ก

| หน่วย | | AI | AI | AI | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| สารอาหาร | วิตามิน A | วิตามิน D | วิตามิน E | วิตามิน K | วิตามิน C | วิตามิน B1 | | วิตามิน B2 | | ไนอะซิน | วิตามิน B6 | วิตามิน B12 | โฟเลต |
| หน่วย / อายุ | ไมโครกรัม | ไมโครกรัม | มิลลิกรัม | ไมโครกรัม | มิลลิกรัม | มิลลิกรัม | | มิลลิกรัม | | มิลลิกรัม | มิลลิกรัม | ไมโครกรัม | ไมโครกรัม |
| 0-6 เดือน | AI=400 | 10 | 3 | 2.0 | AI=40 | AI=0.3 | | AI=0.3 | | AI=2 | AI=0.1 | AI=0.4 | AI=70 |
| 7-12 เดือน | AI=400 | 10 | 4 | 2.5 | AI=50 | AI=0.3 | | AI=0.4 | | | AI=0.3 | AI=0.6 | AI=85 |
| 1-3 ขวบ | 400 | 5 | 5 | 30 | 40 | 0.6 | | 0.7 | | 9 | 0.5 | 0.9 | 170 |
| | | | | | | ชาย | หญิง | ชาย | หญิง | ชาย | หญิง | | | |
| 4-6 ขวบ | 400 | 5 | 6 | 55 | 50 | 0.9 | 0.8 | 1 | 0.9 | 12 | 11 | 0.6 | 1.2 | 200 |
| 7-9 ขวบ | 400 | 5 | 8 | 55 | 60 | 1.0 | 0.9 | 1.2 | 1.0 | 14 | 12 | 0.8 | 1.5 | 250 |

* ตารางนี้ได้จากคำแนะนำปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับประชาชนในประเทศ (DRIs) ฉบับที่ 7
* สำหรับผู้ที่ไม่ได้ระบุค่า AI ในตาราง (ปริมาณสารอาหารที่เพียงพอในแต่ละวัน- Adequate Intakes) ก็คือค่า RDA (ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้แต่ละคนได้รับในแต่ละวัน- Recommended Dietary allowance)
* คำนวณอายุโดยใช้อายุเต็ม

# 嬰幼兒聽力自我評估

## 嬰幼兒聽力簡易居家行為量表

本量表的指標僅供家長參考，並不能取代專業的聽力檢查。除了新生兒聽力篩檢，我們也鼓勵孩子上幼稚園之前先至相關聽力單位進行學前聽力篩檢。若發現任何聽力上的問題，及時治療可避免孩子日後因聽力損失而在生活上有所不便。

**出生-2個月大**

□是，□否　1. 有無接受聽力篩檢？

□是，□否　2. 巨大的聲響會使孩子有驚嚇的反應。（如：用力關門聲、拍手聲）

□是，□否　3. 淺睡時會被大的說話聲或噪音干擾而扭動身體。

**3個月-6個月大**

□是，□否　4. 對著他說話時，他會偶爾發出咿咿唔唔的聲音或是有眼神的接觸。

□是，□否　5. 餵奶時，會因突發的聲音而停止吸奶。

□是，□否　6. 哭鬧時，聽見媽媽的聲音會安靜下來。

□是，□否　7. 會對一些環境中的聲音表現出興趣。（如：電鈴聲、狗叫聲、電視聲等）

**7個月至-12個月大**

□是，□否　8. 開始牙牙學語，例如ㄇㄚ、ㄅㄚ、ㄉㄚ等，並自得其樂。

□是，□否　9. 喜歡玩會發出聲音的玩具。

□是，□否　10. 開始對自己的名字會有回應，並了解「不可以」和「掰掰」的意思。

□是，□否　11. 當你從背後叫他，他會轉向你或者發出咿咿唔唔的聲音。

**1歲-2歲大**

□是，□否　12. 可以說簡單的單字。（如：爸爸、媽媽）

□是，□否　13. 可以了解簡單的指示。（如：給我）

□是，□否　14. 兩歲左右時，能夠重複你所說的話、片語（如：不要、沒有了），或是短句子（如：爸爸去上班）。

以上項目，在您對孩子持續觀察之後，若每個階段的答案為「否」者多於3項以上，建議讓您的孩子立即接受聽力檢查。

（本量表由雅文兒童聽語文教基金會　整理）

# ประเมินการได้ยินเสียงของทารกและเด็กเล็กด้วยตนเอง

## ตารางประเมินพฤติกรรมการได้ยินเสียงของทารกและเด็กเล็กอย่างง่ายที่บ้าน

ดัชนีข้างต้นนี้ใช้เป็นข้ออ้างอิงสำหรับผู้ปกครองเท่านั้น ไม่สามารถใช้แทนการตรวจสอบการได้ยินเสียงโดยผู้เชี่ยวชาญได้ นอกจากการตรวจคัดกรองการได้ยินเสียงในทารกแรกเกิดแล้ว ก่อนที่เด็กจะเข้าเรียนในชั้นอนุบาลนั้น ขอแนะนำให้พาเด็กไปรับการตรวจคัดกรองการได้ยินเสียงในเด็กก่อนวัยเรียนยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านการได้ยินเสียงของเด็กก่อน หากพบปัญหาผิดปกติในการได้ยินเสียงใดๆ การรักษาที่ทันท่วงที สามารถหลีกเลี่ยงความไม่สะดวกในการดำเนินชีวิตที่มีสาเหตุมาจากการสูญเสียการรับฟังในอนาคตของเด็กได้

**แรกเกิด-2 เดือน**

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 1. ได้รับการตรวจคัดกรองการได้ยินเสียงแล้ว ใช่หรือไม่?
☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 2. เด็กมีปฏิกิริยาตกใจเมื่อมีเสียงดัง (เช่น: เสียงปิดประตูอย่างแรง เสียงตบมือ)
☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 3. เมื่อหลับแบบตื้นจะมีการขยับตัวเมื่อมีเสียงพูดหรือเสียงดังรบกวน

**3 เดือน - 6 เดือน**

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 4. เมื่อมีคนพูดด้วยจะออกเสียงอ้อแอ้ในบางครั้งหรือมองสบตาด้วย
☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 5. ขณะป้อนนม จะหยุดดูดนมเมื่อมีเสียงเกิดขึ้นกะทันหัน
☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 6. เมื่อร้องไห้งอแง จะเงียบเสียงลงเมื่อได้ยินเสียงของแม่
☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 7. จะแสดงความสนใจต่อเสียงบางอย่างที่เกิดรอบข้าง
(เช่น: เสียงกริ่งประตู เสียงสุนัขร้อง เสียงโทรทัศน์ เป็นต้น)

**7 เดือน-12 เดือน**

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 8. เริ่มหัดพูด มีความสุขกับการออกเสียง เช่น ออกเสียง มา ป่า ตา เป็นต้น
☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 9. ชอบเล่นของเล่นที่มีเสียง
☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 10. เริ่มตอบสนองต่อการเรียกชื่อตนเอง และเข้าใจความหมายของคำว่า “ไม่ได้” และ “บ๊ายบาย (อำลา) ” เป็นต้น
☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 11. เมื่อท่านเรียกเด็กจากด้านหลัง เขาจะหันหน้ามาหาท่านหรือออกเสียงอ้อแอ้

**1 ขวบ-2 ขวบ**

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 12. สามารถพูดคำง่ายๆ ได้ (เช่น: พ่อ แม่ )
☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 13. สามารถเข้าใจคำสั่งง่ายๆ ได้ (เช่น: ให้ฉัน)
☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 14. เมื่ออายุประมาณ 2 ขวบ สามารถพูดซ้ำคำหรือวลีที่ท่านพูดได้ (เช่น: ไม่เอา ไม่มีแล้ว) หรือ ประโยคสั้นๆ (เช่น: พ่อไปทำงาน)

ตามรายการข้างต้น หากท่านสังเกตเด็กอย่างต่อเนื่องแล้วพบว่า ทุกช่วงวัยมีคำตอบ “ไม่ใช่” มากกว่า 3 รายการขึ้นไป แนะนำให้พาลูกของท่านไปรับการตรวจคัดกรองการได้ยินเสียงทันที

(ตารางนี้เรียบเรียงโดยมูลนิธิเพื่อการได้ยินเสียงในเด็กหย่าเหวิน)

# 兒童常見疾病及處理

小兒腹瀉及嘔吐、呼吸道感染、上呼吸道感染、哮吼、中耳感染、細支氣管炎、肺炎、腦膜炎及敗血症等是兒童常見疾病，以下提供一些預防警訊，供家長參考。

## 小兒腹瀉及嘔吐

- 腹瀉對寶寶而言是嚴重的疾病，如果腹瀉帶走體內大量的水份，就會脫水、電解質不平衡，嚴重的話會危及寶寶生命。因此，適時地補充水份非常重要！
- 如果寶寶出現下列情形之一，請儘速帶寶寶就醫：
  - 食慾不振
  - 在1-2小時內就解了數次水樣便，換了數次尿布
  - 頻繁嘔吐
  - 發燒
  - 非常口渴
  - 換下來的尿布帶血
  - 不尋常地躁動不安
  - 眼窩或是前囟門凹陷以及口乾
  - 持續腹瀉超過24小時
- 注意！寶寶腹瀉時請務必這樣做



  - 在腹瀉狀一開始，就必須給予足夠的水份，來補充流失的水份；先給予清淡的食物，等到狀況穩定下來再給予營養的食物。
  - 母乳寶寶，請增加母乳哺餵次數；若是以配方奶哺餵的寶寶，可如同往常給予補充液體，例如：煮沸過且已快速冷卻的水。
  - 除非有醫師的建議，否則小兒腹瀉時萬萬不可自行投予任何藥物。



  - 只要寶寶因為拉肚子而更換尿布，就替寶寶補充水分，可使用奶瓶、杯子或湯匙等工具給予。
  - 假如寶寶嘔吐，請勿馬上餵食，需等候10分鐘再替寶寶潤濕嘴唇。
  - 補充額外的水份，需持續至止瀉，期間通常是3-5天。
  - 請勿給寶寶飲用含糖飲料，例如果汁或碳酸飲料（包含檸檬水），因為這些飲料可能會使寶寶的腹瀉情形變得更嚴重。



  - 6個月以上的寶寶腹瀉時，仍可以給予食物，因為食物可以減緩腹瀉情形，並增強寶寶體力。

# โรคที่พบได้บ่อยในเด็กและการจัดการ

โรคที่พบได้บ่อยในเด็ก เช่น ท้องร่วงและอาเจียนในเด็ก ติดเชื้อทางเดินหายใจ โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจส่วนบน กลุ่มอาการครูป หูชั้นกลางอักเสบ หลอดลมฝอยอักเสบ ปอดอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ และโลหิตเป็นพิษ เป็นต้น ต่อไปนี้เป็นข้อมูลด้านการป้องกันเพื่อประกอบการพิจารณาของผู้ปกครอง

## อาการท้องร่วงและอาเจียนในเด็ก

- ท้องร่วงเป็นโรคที่ร้ายแรงสำหรับลูกน้อย หากท้องร่วงทำให้สูญเสียน้ำในร่างกายปริมาณมาก อาจทำให้เกิดภาวะขาดน้ำ ความไม่สมดุลของอิเล็กโทรไลต์ หากรุนแรงอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตของลูกน้อย
  ดังนั้นการให้น้ำทดแทนอย่างเหมาะสมจึงสำคัญมาก!

- หากลูกน้อยมีอาการใดดังต่อไปนี้ ควรรีบพาไปพบแพทย์โดยเร็ว:
  - เบื่ออาหาร
  - ถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำหลายครั้งภายใน 1-2 ชั่วโมง เปลี่ยนผ้าอ้อมหลายครั้ง
  - อาเจียนบ่อยๆ
  - เป็นไข้
  - กระหายน้ำมาก
  - ผ้าอ้อมที่ใช้แล้วมีเลือดติดอยู่
  - กระสับกระส่ายร้อนรนผิดปกติ
  - เบ้าตาหรือกระหม่อมหน้าบุ๋มลึกและคอแห้ง
  - ท้องร่วงต่อเนื่องนานกว่า 24 ชั่วโมง

- ระวัง! เมื่อลูกน้อยท้องร่วงต้องทำเช่นนี้



  - เมื่อเริ่มมีอาการท้องร่วง ก็ต้องให้น้ำอย่างเพียงพอ เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไปให้อาหารอ่อนและจืดก่อน รอเมื่ออาการดีขึ้นจึงค่อยให้อาหารที่มีคุณค่ามากขึ้น
  - ลูกน้อยที่เลี้ยงนมแม่ โปรดเพิ่มจำนวนครั้งในการให้นม หากเป็นทารกที่ให้นมผงดัดแปลง สามารถให้ของเหลวเพิ่มเติมเช่นเดิม เช่น น้ำที่ต้มเดือดและทำให้เย็นอย่างรวดเร็ว
  - นอกจากแพทย์แนะนำ มิเช่นนั้นเมื่อเด็กท้องร่วงไม่ควรหยาดให้ทานเองเด็ดขาด
  - เมื่อต้องเปลี่ยนผ้าอ้อมเพราะลูกน้อยท้องเสีย ก็ต้องให้น้ำทดแทนแก่ลูกน้อยด้วย โดยสามารถใช้ขวดนม แก้ว หรือช้อน เป็นอุปกรณ์ป้อนน้ำ



  - หากลูกน้อยอาเจียน โปรดอย่าป้อนอาหารทันที ต้องรอประมาณ 10 นาที แล้วจึงทำให้ริมฝีปากของลูกน้อยชุ่มฉ่ำก่อน
  - การให้น้ำทดแทนต้องทำอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะหยุดท้องร่วง ทั่วไปจะมีระยะเวลา 3-5 วัน
  - โปรดอย่าให้ลูกน้อยดื่มเครื่องดื่มผสมน้ำตาล เช่น น้ำผลไม้หรือน้ำอัดลม (รวมทั้งน้ำมะนาว) เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้อาจทำให้อาการท้องร่วงของลูกน้อยรุนแรงขึ้น
  - เมื่อลูกน้อยอายุ 6 เดือนขึ้นไปท้องร่วง ยังคงให้อาหารต่อไปได้ เพราะอาหารสามารถลดอาการท้องร่วงและเพิ่มกำลังกายแก่ลูกน้อย



# 兒童常見疾病及處理

- 腹瀉的預防
  - 餵哺母乳，母乳是無菌且安全無虞的。
  - 烹調食物至滾熱，保存食物時器皿要保持清潔且加蓋，並冷藏保存。
  - 每個人如廁後及接觸寶寶前都必須先洗手，換尿布後也必須清潔雙手。
  - 如果寶寶使用配方奶，在開封後要儘快食用。
  - 詢問您的醫師關於奶瓶及奶嘴消毒方式的建議，所有用來泡奶粉的器具都必須保持清潔，哺餵的器具必須洗淨消毒（包含母乳哺餵的任何器具），奶瓶及奶嘴外的器具每使用3個月就須徹底清潔及沖洗1次。

## 呼吸道感染

呼吸道感染是孩童就醫最常見的問題，多數為病毒感染所致。最重要的預防之道就是多洗手、減少出入人多的公共場所或與病人接觸的機會。並且讓孩子多運動、吃飽、睡足，身體保持良好狀況。

## 上呼道感染

- 一般俗稱的『感冒』，由病毒感染引起的，主要症狀就是咳嗽、鼻塞、流鼻水、發燒、食慾不佳，有時伴有有嘔吐、拉肚子。
- 通常症狀在3、5天後就改善，就醫的主要目的是確定是否為單純的感冒，檢查有無併發症。

## 哮吼

- 哮吼是指喉部會厭下與氣管出現發炎腫脹，並且併發呼吸窘迫。
- 哮吼發生時，孩子的咳嗽聲會變得嘶啞，嚴重時伴隨呼吸困難。

### 小提示

**孩子哮吼發生時 ：**

- 讓他的身體保持溫暖。
- 多補充水分，可以從飲水或奶類中補充。
- 若出現呼吸困難，請立即就醫。
- 若是哮吼情況沒有改善，也請您向醫師求助。

# โรคที่พบได้บ่อยในเด็กและการจัดการ

- การป้องกันท้องร่วง
  - ให้นมแม่ นมแม่เป็นอาหารที่ปราศจากเชื้อและปลอดภัยไร้กังวล
  - หุงต้มอาหารจนเดือดและสุก เมื่อเก็บรักษาอาหารภาชนะต้องสะอาดและมีฝาปิด พร้อมทั้งเก็บรักษาโดยการแช่เย็น
  - ทุกคนควรทำการล้างมือหลังเข้าห้องน้ำและก่อนอุ้มลูกน้อย หลังเปลี่ยนผ้าอ้อมก็ต้องล้างมือทั้งสองให้สะอาด
  - หากลูกน้อยดื่มนมตัดแปลง เมื่อเปิดผนึกแล้วควรทานโดยเร็ว
  - สอบถามขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการฆ่าเชื้อขวดนมและหัวนมจากแพทย์ของท่าน อุปกรณ์ทุกอย่างที่ใช้ชงนมต้องรักษาความสะอาด อุปกรณ์ในการป้อนอาหารต้องล้างสะอาดและฆ่าเชื้อ (รวมทั้งอุปกรณ์การให้นมแม่) อุปกรณ์อื่นนอกจากขวดนมและหัวนม ต้องทำความสะอาดอย่างหมดจดทุก 3 เดือนต่อครั้ง

## โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ

โรคติดเชื้อทางเดินหายใจเป็นปัญหาของเด็กที่ต้องพบแพทย์อยู่เสมอ ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส แนวทางการป้องกันที่สำคัญที่สุดก็คือ การล้างมือบ่อยๆ ลดการเข้าออกบริเวณสถานที่สาธารณะที่ผู้คนพลุกพล่านหรือลดโอกาสใกล้ชิดสัมผัสกับผู้ป่วย พร้อมทั้งให้เด็กออกกำลังกายให้มาก ทานอิ่ม นอนหลับเพียงพอ รักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพดี

## โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจส่วนบน

- อาการที่เรียกทั่วไปว่า “ไข้หวัด” เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มีอาการหลัก คือ ไอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เป็นไข้ เบื่ออาหาร บางครั้งอาจมีอาการอาเจียน ท้องเสียร่วมด้วย
- โดยทั่วไปอาการจะดีขึ้นภายใน 3-5 วัน วัตถุประสงค์ของการพบแพทย์ที่สำคัญ คือ วินิจฉัยว่าเป็นหวัดอย่างเดียวหรือไม่ และตรวจหาว่ามีอาการแทรกซ้อนหรือไม่

## ภาวะอาการครู้ป

- กลุ่มอาการครู้ป หมายถึง การกดทับบริเวณคอหอยและหลอดลมเกิดการอักเสบ พร้อมทั้งเกิดภาวะการหายใจลำบากร่วมด้วย
- เมื่อเด็กเกิดภาวะกลุ่มอาการครู้ป เสียงไอจะแหบแห้ง หากรุนแรงจะมีอาการหายใจลำบากร่วมด้วย

### คำเตือนเล็กๆ

**เมื่อเด็กเกิดภาวะกลุ่มอาการครู้ป :**

- รักษาร่างกายเด็กให้อบอุ่น
- เพิ่มการให้น้ำโดยอาจได้น้ำจากการดื่มน้ำหรือดื่มนม
- หากมีอาการหายใจลำบาก กรุณาพบแพทย์ทันที
- หากภาวะอาการครู้ปยังคงไม่ดีขึ้น ขอให้ท่านรับความช่วยเหลือจากแพทย์

# 兒童常見疾病及處理

## 中耳感染

- 中耳感染通常是病毒感染的細菌合併症，會造成中耳不適。
- 中耳感染的孩子，可能會有以下特徵：
  - 觸摸或拉耳朵，且煩躁哭鬧
  - 單邊耳朵看起來紅紅的，而且發熱發燒
  - 食慾不振嘔吐、腹瀉，或者上吐下瀉

**小提示**

**孩子罹患中耳炎時：**

- 不要用棉花棒清潔耳道，這可能會造成傷害或疼痛。
- 帶孩子尋求醫療協助。

## 細支氣管炎

- 多發生於兩歲以下的幼兒，為病毒感染引起細小氣管發炎阻塞所導致的症狀。主要的病毒之一為呼吸道融合病毒。
- 症狀開始像一般的感冒，隨後出現呼吸急促、哮喘、厭食等現象，有些會有嘔吐、腹瀉，大多數約一週左右會改善。
- 若出現呼吸變快、合併胸部凹陷、鼻孔隨著呼吸而搧動、無法進食時，有必要安排住院，給予氧氣和點滴注射。

## 肺炎

- 初期與感冒的症狀相似，不過肺炎可能會出現較嚴重的症狀，像是發燒較高、較多天，呼吸急促、疲倦、胸痛、胸凹等。
- 若判斷為細菌性肺炎，應接受適當的抗生素治療。



# โรคที่พบได้บ่อยในเด็กและการจัดการ

## ติดเชื้อในหูส่วนกลาง

- การติดเชื้อในหูส่วนกลางส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสและมีภาวะแทรกซ้อนจากเชื้อแบคทีเรีย ทำให้หูส่วนกลางรู้สึกไม่สบาย
- เด็กที่มีการติดเชื้อในหูส่วนกลาง อาจมีลักษณะพิเศษดังนี้:
  - ชอบสัมผัสหรือดึงใบหู อีกทั้งกระสับกระส่ายร้องไห้งอแง
  - ใบหูข้างหนึ่งดูเหมือนจะแดง และรู้สึกร้อนที่บริเวณใบหู
  - เบื่ออาหารและอาเจียน ท้องร่วง หรือทั้งอาเจียนพร้อมท้องร่วง

### คำเตือนเล็กๆ

**เมื่อเด็กเป็นโรคหูชั้นกลางอักเสบ:**

- อย่าใช้ก้านพันสำลีทำความสะอาดช่องหู อาจทำให้เกิดอันตรายหรือเจ็บปวด
- พาเด็กไปรับความช่วยเหลือด้านการรักษา

## โรคหลอดลมฝอยอักเสบ

- มักเกิดในเด็กเล็กอายุต่ำกว่าสองขวบ เนื่องจากการติดเชื้อไวรัสทำให้หลอดลมฝอยอักเสบอุดตันจนก่อให้เกิดอาการ เชื้อไวรัสสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดโรค คือ เชื้อไวรัสอาร์เอสวี
- เริ่มต้นมีอาการคล้ายเป็นหวัด จากนั้นจะเกิดการหายใจเร็วและหอบ เบื่ออาหาร เป็นต้น บางรายอาจมีอาเจียน ท้องร่วงร่วมด้วย ซึ่งส่วนใหญ่จะดีขึ้นในเวลาประมาณ 1 สัปดาห์
- หากมีอาการหายใจเร็ว บริเวณหน้าอกบุ๋มลงไป รูจมูกขยับเปิดตามการหายใจ ไม่สามารถทานอาหารได้ จำเป็นต้องให้พักรักษาตัวในโรงพยาบาล เพื่อให้ออกซิเจนและน้ำเกลือ

## โรคปอดอักเสบ

- อาการเริ่มต้นคล้ายเป็นหวัด แต่ปอดอักเสบอาจมีอาการที่รุนแรงกว่า เช่น เป็นไข้สูงกว่า หลายวันกว่า หายใจเร็วและหอบ อ่อนเพลีย เจ็บหน้าอก และบริเวณอกบุ๋ม เป็นต้น
- หากวินิจฉัยว่าเป็นโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ควรรับการรักษาโดยใช้ยาปฏิชีวนะ



# 兒童常見疾病及處理

## 腦膜炎及敗血症

- 腦膜炎：發生在覆蓋腦及脊髓襯膜的感染或發炎，感染可來自細菌或病毒。敗血症：細菌進入血液系統所引起的嚴重感染。嬰幼兒的腦膜炎常合併敗血症發生，而敗血症可能會伴隨腦膜炎一起出現或者單獨出現。
- 腦膜炎及敗血症可能出現以下症狀，但不是每個患者都會同時出現所有的症狀，而且症狀發生的順序沒有一定的規律：
  - 活動力下降
  - 情緒變得焦躁，被抱起時會尖叫或呻吟
  - 頭上前囟門出現緊繃膨出
  - 頸部僵硬
  - 皮膚蒼白或出現紫斑
  - 手腳發冷並顫抖
  - 發高燒
  - 痙攣或抽搐
  - 劇烈頭痛
  - 嘔吐或拒絕進食
  - 身體僵硬、抽搐動作或癱軟，無精神
  - 出現紅色、棕色或紫色皮疹，或是皮膚上有黑色斑塊

## 川崎症

- 是一種多系統血管發炎的症候群，目前原因仍不清楚，好發於五歲以下的孩子。若無適當治療可能有20~25%會合併心血管併發症，是導致兒童後天性心臟病的主因。川崎症的診斷主要是依據病人的臨床症狀，且必須排除其他已知的疾病。
- **若孩子連續高燒5天以上**，請留意以下徵象並就醫，包括：
  - 紅眼睛
  - 嘴唇乾裂及草莓舌
  - 皮膚出現紅疹
  - 手掌手指、腳掌腳趾發紅腫脹或脫皮。
  - 頸部淋巴腺腫大



# โรคที่พบได้บ่อยในเด็กและการจัดการ

## โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบและโรคโลหิตเป็นพิษ

- โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ: เป็นภาวะที่มีการอักเสบหรือติดเชื้อของเยื่อที่อยู่รอบสมองและไขสันหลัง อาจเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส
  โรคโลหิตเป็นพิษ: เป็นการติดเชื้ออย่างรุนแรงจากการที่แบคทีเรียเข้าสู่ระบบเลือด
  โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบในเด็กมักเกิดโลหิตเป็นพิษร่วมด้วย ส่วนโลหิตเป็นพิษอาจจะเกิดร่วมกับเยื่อหุ้มสมองอักเสบหรือมีอาการเพียงอย่างเดียว
- โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบและโลหิตเป็นพิษอาจเกิดอาการดังต่อไปนี้ แต่ไม่ใช่ว่าผู้ป่วยทุกรายจะเกิดอาการทุกอย่างในเวลาเดียวกัน อีกทั้งลำดับของอาการก็ไม่แน่นอน:
  - เฉื่อยชาเคลื่อนไหวน้อยลง
  - อารมณ์แปรปรวนหงุดหงิด เมื่ออุ้มอาจกรีดร้องหรือครวญคราง
  - กระหม่อมหน้าของศีรษะจะตึงโป่งนูนขึ้น
  - มีอาการคอแข็ง
  - ผิวขาวซีดหรือมีจุดคล้ำสีม่วง
  - มือเท้าเย็นหนาวสั่น
  - เป็นไข้สูงมาก
  - มีอาการเกร็งหรือชัก
  - ปวดศีรษะรุนแรง
  - อาเจียนหรือปฏิเสธการทานอาหาร
  - ร่างกายแข็งทื่อ มีอาการเกร็งหรืออ่อนแรง ซึมเซา
  - เกิดผื่นผิวหนังสีแดง สีน้ำตาล หรือสีม่วง หรือมีรอยจ้ำดำบนผิวหนัง

## โรคคาวาซากิ

- เป็นกลุ่มอาการเส้นโลหิตหลายระบบอักเสบ ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด มักเกิดในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจแทรกซ้อน ร้อยละ 20-25 เป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคหัวใจในเด็กภายหลัง ในการวินิจฉัยโรคคาวาซากิที่สำคัญ คือ อ้างอิงตามอาการทางคลินิกของผู้ป่วย อีกทั้งต้องคัดโรคที่ทราบว่าเป็นแน่นอนอยู่แล้วออกด้วย
- **หากเด็กเป็นไข้สูงติดต่อกัน 5 วันขึ้นไป** กรุณาสังเกตลักษณะพิเศษต่อไปนี้พร้อมพบแพทย์ ประกอบด้วย:
  - ตาแดง
  - ริมฝีปากแห้งแตกและลิ้นเป็นสีแดงแบบผิวสตรอเบอรี่
  - มีผื่นแดงตามผิวหนัง
  - มือและฝ่านิ้วมือ ฝ่าเท้าและนิ้วเท้าบวมแดงหรือผิวลอก
  - ต่อมน้ำเหลืองที่คอโต



# 腸絞痛

有些寶寶在10天到3個月大時會在傍晚或半夜的時候哭鬧，令父母手足無措且神經緊張，腸絞痛是可能的原因之一。目前腸絞痛發生的原因尚不清楚，每個寶寶發生的情況也有所不同，以下幾個處理原則供父母參考。

## 腸絞痛最常發生在何時

- 腸絞痛通常發生在10天至3個月大的寶寶。約20%的寶寶在第2週至第4週大時開始出現腸絞痛狀況，高峰期大約在6週大時。
- 腸絞痛的寶寶會在傍晚或半夜的時候哭鬧，雖然感覺有餓卻拒絕吸奶，因為哭鬧而臉部漲紅，並高舉他的大腿或脹氣放屁。
- 腸絞痛寶寶的哭鬧很難安撫，一天可能出現3個小時，之後慢慢降低至一天約1-2個小時，直到3-4個月大時狀況開始消失，最晚持續到6個月大。

## 腸絞痛發生的原因

- 寶寶腸絞痛發生原因不明，有可能是寶寶受到某種刺激、情緒無法得到安撫，也可能是寶寶神經系統尚未發育成熟。
- 少數的腸絞痛是牛奶蛋白過敏所造成。
- 重要的是，腸絞痛需要和疝氣等急症鑑別。當寶寶發生腸絞痛時，兒科醫師會先判斷寶寶哭鬧的原因是不是因為其他需治療的疾病所引起。

## 如何改善腸絞痛

腸絞痛發生原因未明，每個寶寶發生的情況亦有不同，沒有一種方法可以適用所有寶寶，下列方法父母可多管齊下，以便改善寶寶的症狀：

- 關於哺餵，母乳媽媽自己可嘗試減少食用乳製品、咖啡因、洋蔥、甘藍菜（包心菜），和其他可能引起腸絞痛的食物；配方奶寶寶則可和醫師討論是否需要改變餵食種類。
- 不要過量哺餵寶寶，嘗試將餵奶的間隔拉長至少兩個至兩個半小時。
- 帶寶寶散步來安撫他。
- 輕搖寶寶，帶他到另一個沒人的房間或可以聽到烘衣機／洗衣機、電風扇等會發出規律低沉聲音的家電旁邊。穩定節奏的輕搖及聲音可以幫助寶寶入睡，但不可以直接把寶寶放在洗衣機或烘衣機上面。
- 奶嘴有安撫作用，如果寶寶願意吃奶嘴，可以嘗試給予寶寶吸吮奶嘴。
- 讓寶寶趴著，橫跨在大人雙腿上，並輕輕拍撫他的背。這樣可以讓寶寶腹部受壓力，幫助他舒服點。
- 將寶寶裹在大的薄毯裡，讓他感覺到安全感及溫暖；但一定要注意避免呼吸道阻塞，或是造成體溫過高。

# อาการปวดบิดในทารกหรือโคลิก

ทารกบางรายในวัย 10 วันถึง 3 เดือน จะร้องไห้งอแงช่วงพลบค่ำหรือกลางดึก ทำให้พ่อแม่ตกใจเป็นกังวลไม่รู้จะจัดการอย่างไร อาจมีสาเหตุอย่างหนึ่งมาจากอาการโคลิก ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุของอาการโคลิกที่แน่ชัด ทารกแต่ละรายก็มีสภาพอาการแตกต่างกัน ต่อไปเป็นหลักของการจัดการให้คุณพ่อคุณแม่ประกอบการพิจารณา

## อาการโคลิกมักเกิดเวลาใด

- อาการโคลิกมักเกิดในทารกที่มีอายุ 10 วันถึง 3 เดือน
  ประมาณร้อยละ 20 ของทารก จะเริ่มเกิดอาการโคลิกในช่วงวัย 2 สัปดาห์ถึง 4 สัปดาห์ และจะเป็นมากในช่วงวัย 6 สัปดาห์
- ทารกที่เกิดอาการโคลิกจะร้องไห้งอแงในช่วงเวลาพลบค่ำหรือกลางดึก แม้จะรู้สึกว่าหิวแต่ไม่ยอมดูดนม และ ร้องไห้มากจนหน้าแดง ยกขาขึ้นสูงหรือท้องอืดผายลม
- การร้องไห้ของทารกที่มีอาการโคลิกค่อนข้างปลอบโยนได้ยากแต่ละวันอาจเกิดเป็นเวลา 3 ชั่วโมง จากนั้นค่อยๆ ลดลงเหลือวันละประมาณ 1-2 ชั่วโมง จนเมื่อมีอายุ 3-4 เดือนอาการก็จะเริ่มหายไป อย่างช้าที่สุดจะมีอาการจนถึงอายุ 6 เดือน

## สาเหตุของการเกิดอาการโคลิก

- อาการโคลิกของทารกไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด อาจเป็นเพราะทารกได้รับการกระตุ้นบางอย่าง ไม่สามารถสงบอารมณ์ได้ และอาจเป็นไปได้ว่าระบบประสาทของทารกยังไม่เจริญเต็มที่
- มีส่วนน้อยที่เกิดอาการโคลิกเพราะภูมิแพ้โปรตีนในนม
- ที่สำคัญคือ ต้องสามารถแบ่งแยกอาการโคลิกออกจากภาวะฉุกเฉินได้ เช่น ไส้เลื่อน เป็นต้น
  เมื่อทารกเกิดอาการโคลิก กุมารแพทย์จะหาสาเหตุการร้องไห้งอแงของทารกก่อนว่าเกิดจากโรคอื่นที่ต้องรับการรักษาหรือไม่

## จะแก้ไขอาการโคลิกให้ดีขึ้นได้อย่างไร

สาเหตุการเกิดอาการโคลิกไม่แน่ชัด ทารกแต่ละรายก็มีสภาพการเกิดอาการที่ไม่เหมือนกัน ไม่มีวิธีการใดที่ใช้ได้กับทารกทุกราย วิธีการต่อไปนี้คุณพ่อคุณแม่อาจทำคราวเดียวหลายอย่าง เพื่อช่วยให้อาการของทารกดีขึ้น:

- สำหรับการป้อนอาหารนั้น คุณแม่ที่เลี้ยงนมแม่ลองลดการทานผลิตภัณฑ์นม คาเฟอีน หอมหัวใหญ่ กะหล่ำปลี และอาหารอื่นที่อาจทำให้เกิดอาการโคลิก สำหรับทารกที่ให้นมผงดัดแปลงนั้น สามารถหารือกับแพทย์ว่าควรเปลี่ยนแปลงประเภท หรือไม่
- อย่าป้อนลูกน้อยในปริมาณมากเกินไป ลองขยายเวลาห่างของการป้อนนมให้ยาวขึ้นเป็นสองชั่วโมงถึงสองชั่วโมงครึ่งเป็นอย่างน้อย
- ปลอบโยนโดยการพาลูกน้อยไปเดินเล่น
- แกว่งลูกน้อยเบาๆ พาไปยังอีกห้องหนึ่งที่ไม่มีคน หรือพาไปอยู่ข้างๆ อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านที่สามารถสร้างเสียงทุ้มเป็นจังหวะ เช่น เครื่องอบผ้า /เครื่องซักผ้าหรือพัดลม เป็นต้น
  การแกว่งเบา ๆ หรือเสียงที่เป็นจังหวะคงที่สามารถช่วยให้ลูกน้อยนอนหลับได้ แต่ห้ามวางลูกน้อยไว้บนเครื่องซักผ้าหรือเครื่องอบผ้าโดยตรง
- จุกนมหลอกสร้างผลในการปลอบโยนได้ หากลูกน้อยยอมรับจุกนมหลอก ก็สามารถลองให้ลูกน้อยดูดจุกนมหลอกได้
- ให้ลูกน้อยคว่ำหน้าในแนวขวางอยู่บนตักของผู้ใหญ่ พร้อมทั้งตบหลังลูกน้อยเบาๆ
  การทำเช่นนี้ทำให้เกิดแรงกดทับบริเวณท้อง ช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกสบายขึ้น
- ห่อหุ้มลูกน้อยไว้ในผ้าห่มบาง ให้ทารกรู้สึกว่าปลอดภัยและอบอุ่น แต่ต้องระวังไม่ให้ปิดกั้นทางเดินหายใจหรือทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงเกินไป

# 不和腸病毒打交道

腸病毒感染症是臺灣的季節性流行疾病，但全年都有感染個案發生，患者以5歲以下幼兒為主，尤其以3歲以下幼兒為腸病毒感染併發重症的高危險群。

## 腸病毒感染途徑

- 腸病毒的傳染性極強，可經由腸胃道（糞-口、水或食物污染）、呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏），也可經由接觸病人的皮膚水泡潰瘍液體而感染。
- 新生兒在生產過程中接觸到母親產道分泌物，或是接觸母親的血液及呼吸道分泌物，也可能感染。出生後的感染源可能來自母親及其他人。

## 感染腸病毒常見症狀

- 大多數腸病毒感染沒有症狀，或類似一般感冒。有時會引起較特殊的臨床表現，常見的有手足口病、疱疹性咽峽炎等，可以至疾病管制署網站（http://www.cdc.gov.tw）點選傳染病介紹中有關腸病毒的說明。
- 大部分新生兒感染後症狀都不嚴重，但少數會出現心肌炎、肝炎、腦炎、血小板下降、多發性器官衰竭等敗血症徵候，甚至死亡。

**小提示**

**腸病毒重症前表現病徵**

在發病後7天內，出現下列病徵，應及早就醫，包括：持續發燒、嗜睡、意識不清、活動力降低、手腳無力、肌躍型抽搐（有如受到驚嚇的肢體抽動）、持續嘔吐、不發燒時心跳加快等症狀。

## 預防腸病毒的方法

- 勤於正確洗手，保持良好個人衛生習慣。
- 注意環境衛生及居家環境良好通風。
- 儘量避免出入擁擠之公共場所，或與疑似病患接觸。
- 注意營養、均衡飲食、運動及充足的睡眠，都可以增強免疫力。餵食母乳，也可提高嬰兒抵抗力。
- 在摟抱、親吻或餵食幼兒前，務必更衣洗手。
- 若幼童經診斷感染腸病毒時，最好讓病童請假在家休息至少一星期，以避免傳給他人。
- 孕婦在生產前後有疑似腸病毒感染症狀時，產後要加強在接觸嬰兒前後的洗手、戴口罩及個人衛生，也要注意觀察新生兒的體溫及活力表現。
- 當嬰兒有不明原因的發燒、精神活力變差時，應立即就醫，如曾有接觸到發燒或腸病毒感染的患者，也應主動告知醫師。

# ห่างไกลจากโรคมือเท้าปาก

โรคติดเชื้อไวรัสลำไส้หรือเชื้อเอนเทอโรไวรัสหรือโรคมือเท้าปากนั้น เป็นโรคระบาดตามฤดูกาลในไต้หวัน แต่มีผู้ป่วยที่ติดเชื้อโรคนี้ตลอดทั้งปี ส่วนใหญ่แล้วเป็นผู้ป่วยเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ขวบเป็นหลัก โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 3 ขวบนั้นมีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อไวรัสลำไส้ที่มีภาวะแทรกซ้อนอย่างรุนแรง

## ช่องทางการติดเชื้อโรคมือเท้าปาก

- โรคมือเท้าปากมีการระบาดติดต่ออย่างรวดเร็ว โดยผ่านระบบทางเดินอาหาร (อุจจาระ- ทางปาก อาหารหรือน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน) ระบบทางเดินหายใจ (ละออง จากการไอหรือจาม) และอาจติดเชื้อเนื่องจากการสัมผัสโดยตรงกับของเหลวจากตุ่มบนผิวหนังของผู้ป่วย
- ในขั้นตอนการคลอด ทารกแรกเกิดอาจติดเชื้อโดยการสัมผัสกับสารคัดหลั่งภายในช่องคลอดของมารดา หรือสัมผัสกับเลือดและสารคัดหลั่งของระบบทางเดินหายใจของมารดา

## อาการที่พบบ่อยหลังติดเชื้อโรคมือเท้าปาก

- การติดเชื้อโรคมือเท้าปากส่วนใหญ่จะไม่แสดงอาการ หรือมีอาการคล้ายกับโรคหวัดทั่วไป
  บางครั้งอาจแสดงอาการทางคลินิกที่มีลักษณะพิเศษ ที่พบบ่อยคือ เกิดโรคมือเท้าปาก ในช่องปากและลำคอมีแผลอักเสบเป็นตุ่มพองใส เป็นต้น สามารถดูได้ที่เว็บไซต์กรมควบคุมโรค (http://www.cdc.gov.tw) คลิกเลือกการแนะนำโรคติดต่อเกี่ยวกับโรคมือเท้าปาก
- ในทารกแรกเกิดส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อโรคนี้มักมีอาการที่ไม่รุนแรง แต่มีส่วนน้อยที่พบอาการเยื่อหุ้มกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ตับอักเสบ สมองอักเสบ เกล็ดเลือดต่ำ อวัยวะภายในล้มเหลว เป็นต้น ซึ่งเป็นภาวะโลหิตเป็นพิษ หรือติดเชื้อในกระแสเลือด อาจถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้

### คำเตือนเล็กๆ

**ลักษณะอาการของโรคมือเท้าปากก่อนเกิดภาวะรุนแรง**

หลังเกิดโรคภายใน 7 วัน หากมีลักษณะอาการต่อไปนี้ ควรรีบพบแพทย์โดยเร็ว ประกอบด้วย เป็นไข้ต่อเนื่อง ซอบนอน สะลึมสะลือ การเคลื่อนไหวลดน้อยลง แขนขาอ่อนแรง ชักแบบกระตุก (ลักษณะกระตุกคล้ายสะดุ้งเมื่อตกใจ) อาเจียนอย่างต่อเนื่อง หัวใจเต้นแรงเมื่อไม่มีไข้ เป็นต้น

## วิธีการป้องกันโรคมือเท้าปาก

- หมั่นล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี รักษาสุขอนามัยส่วนตัวที่ดี
- ระวังเรื่องสุขอนามัยสิ่งแวดล้อม ภายในบ้าน และให้มีอากาศถ่ายเทได้ดี
- พยายามหลีกเลี่ยงการเข้าออกสถานที่สาธารณะที่มีผู้คนพลุกพล่าน หรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้สงสัยว่าป่วยเป็นโรค
- ระมัดระวังเรื่องโภชนาการสารอาหาร ทานอาหารให้สมดุล ออกกำลังกาย และนอนหลับให้เพียงพอ ล้วนสามารถเสริมภูมิคุ้มกันได้
  การเลี้ยงด้วยนมแม่ ก็สามารถช่วยเพิ่มภูมิต้านทานให้ทารกได้
- ต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและล้างมือ ก่อนการโอบกอด หอมจุบ หรือป้อนอาหารแก่เด็ก
- เมื่อแพทย์วินิจฉัยว่าเด็กเป็นโรคมือเท้าปาก ควรให้เด็กหยุดเรียนพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านอย่างน้อย 1 สัปดาห์ เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น
- หญิงตั้งครรภ์ที่สงสัยว่ามีอาการรติดเชื้อโรคมือเท้าปากทั้งช่วงก่อนและหลังคลอด หลังคลอดแล้วยิ่งควรหมั่นล้างมือให้สะอาดทั้งก่อนและหลังการสัมผัสกับทารก ใส่ผ้าปิดจมูกและปากและรักษาสุขอนามัยส่วนตัว และยังต้องสังเกตอุณหภูมิร่างกายและพฤติกรรมการเคลื่อนไหวของทารกแรกเกิดอีกด้วย
- เมื่อทารกมีอาการไข้โดยไม่ทราบสาเหตุ มีอาการซึมเคลื่อนไหวน้อย ควรพาไปพบแพทย์ทันที หากมีประวัติเคยสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีไข้หรือติดเชื้อโรคมือเท้าปากแล้วนั้นควรแจ้งให้แพทย์ทราบ

# 發燒的正確處置

發燒是兒童生病最常見的症狀表現之一，但發燒未必就是疾病引起。發燒可以促進免疫功能，貿然退燒未必有助孩子的健康，應把握正確處理原則，避免不當的退燒方法，才能夠協助孩子康復。

## 關於發燒現象

- 發燒的定義為身體內部中心體溫 ≥ 38°C。
- 人體生病引起的發炎反應會讓體溫的定位點提高，所以造成發燒現象。
- 開始發燒時，身體會感到發寒、四肢冰冷，這是體溫定位點上升的結果。
- 一旦體溫提高到定位點之後，四肢會變溫熱，也不會有明顯怕冷的感覺。
- 發燒一段時間或使用退燒藥以後，體溫定位點下降，身體可能會覺得熱，並開始流汗退燒。

## 測量體溫

- 肛溫最接近身體內部的中心體溫，耳溫與肛溫的相關性很高，但三個月以下嬰兒的耳溫與中心體溫的相關性較差。
- 口溫平均比肛溫低，腋溫平均比肛溫低。
- 一個月以下或體重很低的新生兒，不適合量肛溫與耳溫，可考慮量腋溫或背溫。

## 重新認識發燒的影響

- 適度發燒可以提升免疫系統的效能，有研究顯示退燒藥會壓抑身體免疫反應，反而可能延緩疾病的康復。
- 人體對發炎反應引起的發燒有調控機制，所以一般不會超過 41°C。
- 有些家長擔心如果不積極退燒，孩子的體溫可能一直往上飆高，其實人體的體溫調控機制不會讓體溫無限上升。坊間孩子腦子燒壞的傳說，其實是孩子罹患腦炎、腦膜炎等疾病而留下神經後遺症，與發燒無直接因果關係。

## 必須注意的危險病徵

有無發燒和體溫高低都不一定能代表疾病嚴重程度。兒童生病時，重要的是觀察有無重症危險病徵，如果有下列情形就必須儘速至醫師處診治。

- 三個月以下嬰兒出現發燒症狀
- 尿量大幅減少
- 哭泣時沒有眼淚
- 痙攣、肌抽躍（肌肉不自主快速抽動，像觸電一樣）、肢體麻痺、感覺異常
- 咳痰有血絲
- 呼吸暫停

# การปฏิบัติที่ถูกต้องเมื่อมีไข้

มีไข้เป็นอาการที่พบได้บ่อยที่สุดอย่างหนึ่งเมื่อเด็กป่วย แต่การมีไข้ไม่ได้เกิดจากการเป็นโรคเสมอไป การมีไข้สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย การลดไข้ที่ไม่จำเป็นใช่ว่าจะมีผลดีต่อสุขภาพของเด็กเสมอไป ควรปฏิบัติด้วยวิธีที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงวิธีการลดไข้ที่ไม่เหมาะสม จึงจะสามารถช่วยให้เด็กหายเป็นปกติ

## เกี่ยวกับอาการมีไข้

- การมีไข้ หมายถึง การที่อุณหภูมิแกนของร่างกายนั้น ≥ 38°C
- ปฏิกิริยาการอักเสบที่เกิดจากความเจ็บป่วยของร่างกายจะทำให้อุณหภูมิเป้าหมายของร่างกายปรับสูงขึ้น ดังนั้นทำให้เกิดอาการไข้
- เมื่อเริ่มมีไข้ ร่างกายจะรู้สึกหนาวยะเยือก มือเท้าเย็น นั่นเป็นผลจากการที่ร่างกายเปลี่ยนอุณหภูมิเป้าหมายให้สูงขึ้น
- เมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงถึงอุณหภูมิเป้าหมายใหม่แล้ว จะทำให้มือเท้าอุ่น และไม่รู้สึกกลัวหนาวอย่างชัดเจนอีก
- เมื่อมีไข้ผ่านไประยะหนึ่งหรือหลังรับประทานยาลดไข้ อุณหภูมิเป้าหมายของร่างกายก็จะลดลง ร่างกายอาจรู้สึกร้อนและเริ่มมีเหงื่อออกทำให้ไข้ลดลง

## การวัดอุณหภูมิร่างกาย

- อุณหภูมิที่วัดที่ทวารหนักเป็นอุณหภูมิที่ใกล้เคียงกับอุณหภูมิแกนของร่างกายมากที่สุด อุณหภูมิที่วัดที่ช่องหูและที่ทวารหนักนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก แต่ในทารกที่มีอายุต่ำกว่า 3 เดือนนั้น อุณหภูมิที่วัดที่ช่องหูและอุณหภูมิแกนของร่างกายจะมีความสัมพันธ์กันไม่มากนัก
- อุณหภูมิในช่องปากโดยเฉลี่ยแล้วจะต่ำกว่าที่ทวารหนัก อุณหภูมิที่รักแร้โดยเฉลี่ยแล้วจะต่ำกว่าที่ทวารหนักเช่นกัน
- ในทารกแรกเกิดที่มีอายุต่ำกว่า 1 เดือน หรือมีน้ำหนักตัวเบามาก ไม่เหมาะกับการวัดอุณหภูมิร่างกายที่ทวารหนักหรือที่ช่องหู ควรทำการวัดอุณหภูมิร่างกายที่รักแร้หรือที่แผ่นหลัง

## ทำความรู้จักกับผลกระทบของการมีไข้ใหม่อีกครั้ง

- การมีไข้ในระดับที่เหมาะสมนั้นสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย จากการวิจัยบ่งบอกว่ายาลดไข้นั้นจะไปกดทับการตอบสนองของภูมิคุ้มกันในร่างกาย กลับทำให้อาการเจ็บป่วยหายล่าช้าออกไป
- ร่างกายของมนุษย์นั้นมีกลไกควบคุมอาการไข้ที่เกิดจากปฏิกิริยาการอักเสบ ดังนั้นโดยทั่วไปแล้วร่างกายจะมีอุณหภูมิไม่เกิน 41°C
- มีผู้ปกครองบางท่านกังวลว่าหากไม่ทำการลดไข้โดยด่วน อุณหภูมิร่างกายของเด็กก็อาจจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งความจริงแล้วร่างกายของมนุษย์เรามีกลไกควบคุมอุณหภูมิไว้ ไม่ให้มีอุณหภูมิที่สูงขึ้นอย่างไร้ขีดจำกัด
  จากคำเล่าลือที่ว่าเด็กสมองเสียหายเพราะมีอาการไข้สูงนั้น ความจริงแล้วเป็นเพราะเด็กเป็นโรคไข้สมองอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ เป็นต้น ซึ่งเหลืออาการข้างเคียงทางระบบประสาทของโรคไว้ ไม่ได้เป็นเหตุเป็นผลโดยตรงกับการมีไข้

## ลักษณะอาการอันตรายที่ต้องระวัง

การมีหรือไม่มีไข้ หรือการมีไข้สูงหรือต่ำนั้น ล้วนไม่สามารถใช้บ่งบอกถึงความรุนแรงของโรคได้ เมื่อเด็กเจ็บป่วย ข้อสำคัญคือ ต้องสังเกตว่ามีลักษณะที่เสี่ยงต่ออาการของโรครุนแรงหรือไม่ หากมีลักษณะดังต่อไปนี้ ควรรีบรับการรักษาโดยแพทย์เร็วที่สุด

# 發燒的正確處置

- 頸部僵硬
- 未發燒時呼吸急促、呼吸困難、吸氣時胸壁凹陷
- 心跳速度太慢、心跳不規則
- 意識不清、持續昏睡、未發燒時燥動不安、眼神呆滯
- 持續頭痛與嘔吐
- 皮膚出現紫斑

## 退燒的時機

- 如果體溫並未太高也未引起特殊不舒服，尤其體溫並未超過39°C的時候，不需要積極退燒。
- 要注意的是，發燒對下列病人會產生較大的不良影響，所以當體溫超過38°C，就可考慮積極退燒：
  - 慢性肺病
  - 併發心臟衰竭之心臟病或發紺性心臟病
  - 曾有熱性痙攣或癲癇發作
  - 嚴重的神經肌肉疾病
  - 慢性貧血
  - 糖尿病與其他代謝異常（例如先天酵素缺乏）
  - 孕婦
  - 其他因為發燒而有特殊不適症狀



## 認識正確的退燒方法

- 各種退燒藥物中，除了阿斯匹靈不可用於18歲以下兒童，其他口服與塞劑之退燒藥均可於必要時適量使用。
- 單純注射點滴並沒有退燒效果。
- 冰枕、溫水拭浴等物理退燒法，並不會改變發炎反應引起體溫定位點的異常上升現象，所以不會有退燒效果，反而可能造成發燒兒童額外的代謝負擔。
- 衣服穿太多、中暑等產熱與散熱失調的情形也會造成發燒現象，但此時身體的體溫定位點其實是正常的，在這種情況下使用物理退燒法才會有些幫助。

## 發燒的後續照顧

- 部分家長認為吃退燒藥以後如果又燒起來，就表示醫生開的藥沒有效，所以會去找其他醫師。事實上，各種退燒藥的效果都只能維持幾個小時，目的在暫時緩解病人的不適。如果疾病的過程還沒有結束，退燒以後又燒起來是很常見的現象。
- 常見的呼吸道或腸胃道病毒感染，有些可能持續發燒達7天或甚至更久。家長必須注意孩子有無出現上述所列的危險病徵，並持續遵從醫囑追蹤治療。

# การปฏิบัติที่ถูกต้องเมื่อมีไข้

- มีอาการไข้ในทารกที่อายุต่ำกว่า 3 เดือน
- ปัสสาวะมีปริมาณลดน้อยลงอย่างมาก
- ไม่มีน้ำตาไหลเมื่อร้องไห้
- มีอาการคอแข็ง
- เวลาที่ไม่มีไข้จะหายใจหอบถี่ หายใจลำบากหน้าอกบุ๋มยุบลงเมื่อหายใจเข้า
- หัวใจเต้นช้า หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ
- มีอาการชัก กล้ามเนื้อกระตุก (กล้ามเนื้อกระตุกอย่างเร็วโดยควบคุมไม่ได้ เหมือนถูกไฟดูด) แขนขาชา รู้สึกว่ามีอาการผิดปกติ
- เสมหะมีเลือดปะปน
- หยุดหายใจชั่วขณะ
- มีอาการสะลึมสะลือ ง่วงหลับต่อเนื่อง กระสับกระส่าย เวลาไม่มีไข้ ดวงตาเหม่อลอย
- ปวดศีรษะและอาเจียนต่อเนื่อง
- มีจ้ำสีม่วงตามผิวหนัง

## เวลาในการลดไข้

- หากอุณหภูมิของร่างกายไม่สูงนักและไม่มีอาการไม่สบายอื่นเป็นพิเศษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีไข้ไม่เกิน 39°C ไม่จำเป็นต้องทำการลดไข้โดยด่วน
- ที่ต้องระวังคือ การมีไข้นั้นมีผลกระทบในเชิงลบอย่างมากต่อผู้ป่วยดังต่อไปนี้ ซึ่งควรรีบทำการลดไข้โดยด่วนเมื่อมีไข้สูงกว่า 38°C ขึ้นไป:
  - โรคปอดเรื้อรัง
  - โรคหัวใจที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวหรือโรคหัวใจพิการมาแต่กำเนิดชนิดเขียว
  - เคยมีอาการชักจากไข้สูงหรือเคยมีอาการของโรคลมชัก
  - โรคความผิดปกติของประสาทกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง
  - โรคโลหิตจางเรื้อรัง
  - โรคเบาหวานหรือโรคระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกายบกพร่องอื่นๆ (เช่น ภาวะขาดเอนไซม์บางชนิดแต่กำเนิด)
  - สตรีมีครรภ์
  - อาการไม่สบายพิเศษอื่นที่มีสาเหตุมาจากการมีไข้



## รู้จักวิธีการลดไข้ที่ถูกต้อง

- ในยาลดไข้ทุกชนิด นอกจากยาแอสไพรินที่ห้ามใช้ในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีแล้ว ยาลดไข้ทั้งชนิดรับประทานและชนิดเหน็บทวาร สามารถใช้ได้ในขนาดที่เหมาะสมตามความจำเป็น
- การฉีดให้น้ำเกลือเพียงอย่างเดียวไม่มีผลในการลดไข้แต่อย่างใด
- การใช้หมอนน้ำแข็ง หรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นนั้น ไม่สามารถแก้ไขความผิดปกติจากการปรับอุณหภูมิเป้าหมายของร่างกายที่สูงขึ้นเนื่องจากการอักเสบเนื่องจากการอักเสบได้ได้ ดังนั้นจึงไม่สามารถช่วยลดอาการไข้ ในทางกลับกันอาจเพิ่มภาระในกระบวนการเผาผลาญพลังงานแก่เด็กที่มีไข้นั้น
- การใส่เสื้อผ้ามากเกินไปหรือเป็นโรคลมแดด ก็สามารถทำให้เกิดอาการไข้ได้ แต่เวลานี้อุณหภูมิเป้าหมายอุณหภูมิเป้าหมายของร่างกายยังคงเป็นปกติ ลักษณะเช่นนี้ใช้การลดไข้ทางกายภาพจึงจะสามารถช่วยในการลดไข้ได้

## การดูแลภายหลังการเป็นไข้

- มีผู้ปกครองบางส่วนเข้าใจว่าหากหลังรับประทานยาลดไข้แล้วยังมีอาการไข้ซ้ำอีก นั่นแสดงว่ายาที่แพทย์ให้นั้นไม่ได้ผล ดังนั้นจึงเปลี่ยนไปรักษากับแพทย์ท่านอื่น
  ซึ่งความจริงแล้ว ยาลดไข้ทุกชนิดจะมีฤทธิ์เพียงไม่กี่ชั่วโมงเท่านั้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดความรู้สึกไม่สบายของผู้ป่วยเพียงชั่วคราว
  หากกระบวนการของโรคยังไม่สิ้นสุด การที่ไข้ลดลงแล้วกลับมีไข้ซ้ำอีกครั้งเป็นลักษณะที่ปกติ
- การติดเชื้อไวรัสในระบบทางเดินหายใจหรือระบบทางเดินอาหารซึ่งพบบ่อย บางอย่างอาจทำให้มีไข้ติดต่อกันถึง 7 วัน หรือนานกว่านั้น ผู้ปกครองควรสังเกตว่าเด็กมีอาการที่เป็นอันตรายดังที่กล่าวมาข้างต้นหรือไม่ และควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ พร้อมรับการตรวจติดตามอาการอย่างต่อเนื่อง

# 口腔保健知多少

## 口腔保健知多少～小測驗提醒您！

（ ）1. 超過1歲半後仍有吸奶嘴、吸手指的習慣容易造成寶寶咬合不正。
（ ）2. 寶寶10~12個月還未長牙時，應該去看診向牙醫師詢問。
（ ）3. 寶寶萌發第一顆乳牙後應該去做第1次口腔定期檢查。
（ ）4. 父母親餵食幼兒時，先幫忙吹涼熱食或預先咀嚼食物，並不容易造成幼兒的蛀牙。
（ ）5. 如果寶寶已長出牙齒，但經常吃完食物後又沒馬上潔牙，就容易形成蛀牙。
（ ）6. 牙齒還沒萌發前，寶寶喝奶、用餐後及睡前，可以用溼的紗布包住手指，替寶寶進行牙齦、舌頭、口腔黏膜的清潔。
（ ）7. 當發現2顆乳牙相鄰時，即可開始使用牙線幫幼兒潔牙。
（ ）8. 幼兒使用含氟牙膏的含氟量一般為1,000 ppm左右。
（ ）9. 使用含氟牙膏幫幼兒潔牙，必須要注意牙膏量的多少。對3歲以下兒童，可將薄薄一層的牙膏塗在牙刷上，由照顧者幫忙刷牙；對3-6歲兒童，使用豌豆般大小的牙膏量，由照顧者幫忙或監督刷牙。
（ ）10. 一般而言，建議幼兒每6個月請牙醫師幫忙塗氟1次。



☆答案在這裡☆

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | O | O | X | O | O | O | O | O | O |

☆ 您答對幾題呢？☆

答對8題以上：恭喜您-您的觀念很正確！

答對6-7題：還不錯喔！不過有些觀念並不清楚呢？

答對4-5題：還要再加油喔-請仔細檢討答錯題目的正確觀念吧！

答對3題以下：請趕快把每題的詳細解說看清楚喔！

# รู้หรือไม่เรื่องอนามัยช่องปาก

## รู้หรือไม่เรื่องอนามัยช่องปาก - แบบทดสอบเพื่อเตือนคุณ !

( ) 1. เด็กที่มีอายุมากกว่า 1 ขวบครึ่งขึ้นไปแล้ว ยังติดนิสัยดูดจุกนมหลอก หรือดูดนิ้วมือ จะทำให้เด็กมีการสบฟันที่ผิดปกติได้ง่าย

( ) 2. ลูกน้อยมีอายุ 10-12 เดือนแล้ว แต่ฟันยังไม่ขึ้น ควรพาไปพบทันตแพทย์เพื่อสอบถาม

( ) 3. ลูกน้อยควรรับการตรวจอนามัยในช่องปากตามกำหนดเวลาครั้งแรกหลังจากที่ฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น

( ) 4. เมื่อพ่อแม่ป้อนอาหารแก่เด็กนั้น ควรช่วยเป่าอาหารให้เย็นหรือควรช่วยเคี้ยวอาหารให้แหลกก่อนจะช่วยให้เด็กไม่เกิดฟันผุได้ง่าย

( ) 5. หากลูกน้อยมีฟันขึ้นแล้ว แต่มักไม่ได้แปรงฟันทันทีหลังการทานอาหาร ก็สามารถทำให้เกิดฟันผุได้ง่าย

( ) 6. ก่อนที่ฟันของลูกน้อยจะขึ้นนั้น หลังการดื่มนมหรือทานอาหาร และก่อนนอน สามารถใช้ผ้ากอซชุบน้ำพันรอบนิ้วมือช่วยทารกทำความสะอาดเหงือก ลิ้นและเยื่อบุในช่องปาก

( ) 7. หลังพบว่าฟันน้ำนมของเด็กขึ้นติดกัน 2 ซี่ ให้เริ่มใช้ไหมขัดฟันช่วยทำความสะอาดฟันให้เด็ก

( ) 8. ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์สำหรับเด็ก โดยทั่วไปมีปริมาณฟลูออไรด์ประมาณ 1,000 ppm

( ) 9. ใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ช่วยทำความสะอาดฟันให้เด็ก ต้องระวังเรื่องปริมาณการใช้ยาสีฟัน สำหรับเด็กที่อายุต่ำกว่า 3 ขวบสามารถบีบยาสีฟันบางๆ บนแปรงสีฟัน แล้วให้ผู้ดูแลช่วยแปรงฟันให้เด็ก ส่วนเด็กอายุ 3-6 ขวบ ใช้ยาสีฟันในปริมาณเท่าเมล็ดถั่วลันเตา ให้ผู้ดูแลเด็กช่วยแปรงฟันหรือกำกับการแปรงฟันของเด็ก

( ) 10. โดยทั่วไปแล้ว ควรพาเด็กไปพบทันตแพทย์เพื่อทาฟลูออไรด์เคลือบฟันในทุก 6 เดือนต่อครั้ง



☆ ที่นี่มีคำตอบ ☆

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | O | O | X | O | O | O | O | O | O |

☆ คุณตอบถูกกี่ข้อ ? ☆

ตอบถูก 8 ข้อขึ้นไป: ยินดีด้วย คุณมีแนวความคิดที่ถูกต้องแล้ว !

ตอบถูก 6-7 ข้อ: ดีทีเดียว !

แต่คุณยังมีแนวคิดบางอย่างที่ยังไม่กระจ่างนัก?

ตอบถูก 4-5 ข้อ: คุณต้องพยายามหน่อยแล้ว ลองตรวจดูแนวคิดที่ถูกต้องในข้อที่คุณทำผิดดูนะ !

ตอบถูก น้อยกว่า 3 ข้อ: ขอให้คุณรีบดูคำอธิบายอย่างละเอียดให้เข้าใจในทุกๆ ข้อเลย !

# 口腔保健知多少

## 兒童口腔衛生清潔

- 兒童在起床後、三餐飯後或吃完東西後（如：喝完母乳或牛奶、飲料及果汁、麥片及果泥、其它副食品等），以及晚上睡覺前都應該要清潔口腔。
- 在寶寶零到6個月大時，進食後應該用紗布擦拭口腔(包括牙床、黏膜及舌頭)。6個月到1歲半時（乳臼齒萌發前），可用矽膠指套刷清潔前牙。待乳臼齒長出後，就應該用牙刷潔牙了。
- 幫孩子刷牙時，一定要讓寶寶的頭部有所倚靠，並選在安全明亮的地方，例如坐在沙發、地毯或床上等地方並讓寶寶枕在家長的大腿上。且因寶寶的牙齦脆弱，所以刷牙的力量要輕柔。
- 固定刷牙的方法、時間、順序，讓孩子習慣固定的潔牙方式。此外，可搭配遊戲、音樂等來增加潔牙樂趣。

## 牙刷的使用方法

- 牙刷應選擇軟毛小頭的牙刷，且每3個月至半年更換1次。
- 刷牙時，牙刷刷毛朝向牙齦約45度，且要同時涵蓋牙齒與一些牙齦。刷上排牙齒時刷毛朝上，刷下排牙齒時刷毛朝下。每次以2顆牙齒為單位來回輕刷至少10次，並清潔到牙齒的每一面。
- 兒童刷牙順序：先刷右邊的頰側面→咬合面→舌側面，接著刷上下門牙的唇側面→舌側面，最後刷左邊的頰側面→咬合面→舌側面。

## 牙線的使用方法

- 牙線主要是輔助牙刷的功能，可以去除牙縫中的食物殘渣與牙菌斑。因此，當孩子長出較多顆乳牙時，最好能夠每天至少使用1次牙線清潔齒列。
- 牙線使用時，先拉出約45公分的牙線（長如手臂），纏繞在雙手中指第2指節，比出手槍姿勢，以雙手姆指及食指打直撐住牙線，約留下1公分牙線，並將牙線拉成C字型，使牙線緊貼牙面上下刮。



# รู้หรือไม่เรื่องอนามัยช่องปาก

## อนามัยและการทำความสะอาดช่องปากในเด็ก

- หลังเด็กตื่นนอน หลังอาหารสามมื้อ หรือหลังรับประทาน (เช่น หลังดื่มนมแม่หรือนมวัว เครื่องดื่มและน้ำผลไม้ ข้าวโอ๊ตและเนื้อผลไม้ขูด หรืออาหารเสริมอื่นๆ เป็นต้น) และก่อนเข้านอนตอนกลางคืน ล้วนต้องทำความสะอาดช่องปาก
- เมื่อทารกอายุ 0-6 เดือน หลังการป้อนอาหารแล้ว ควรใช้ผ้ากอซทำความสะอาดช่องปากแก่ทารก (ประกอบด้วยเหงือก เยื่อบุช่องปาก และลิ้น)
  เมื่ออายุ 6 เดือนถึง 1 ขวบครึ่ง (ก่อนการขึ้นของฟันกรามน้ำนม) สามารถใช้ถุงมือยางสวมนิ้วเพื่อทำความสะอาดฟันหน้าให้แก่เด็ก
  หลังจากฟันกรามน้ำนมเริ่มขึ้น ก็ควรใช้แปรงสีฟันทำความสะอาดฟันได้แล้ว
- เมื่อช่วยแปรงฟันให้เด็ก ต้องให้ศีรษะของทารกมีที่รองรับ พร้อมทั้งเลือกสถานที่ที่ปลอดภัยและสว่าง เช่น นั่งบนโซฟา พรม หรือบนเตียง เป็นต้น และให้ทารกหนุนบนตักผู้ปกครอง
  เนื่องจากเหงือกของทารกเปราะบาง ดังนั้นเมื่อแปรงฟันควรทำอย่างละมุนละม่อม
- กำหนดวิธีการ เวลา ลำดับของการแปรงฟันที่แน่นอน เพื่อให้เด็กคุ้นเคยต่อวิธีทำความสะอาดฟัน
  นอกจากนี้ ยังอาจใช้การเล่นเกม ฟังเพลง เป็นต้น ร่วมด้วย เพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้กับการแปรงฟัน

## วิธีการใช้แปรงสีฟัน

- ควรเลือกแปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่มและหัวแปรงขนาดเล็ก และเปลี่ยนแปรงสีฟันใหม่ทุก 3 เดือนถึงครึ่งปี
- ขณะแปรงฟัน ขนแปรงควรทำมุม 45 องศากับเหงือก และขนแปรงต้องครอบคลุมฟันและเหงือกบางส่วน
  เมื่อแปรงฟันแถวบน ขนแปรงหันขึ้นข้างบน แปรงฟันแถวล่างขนแปรงหันลงข้างล่าง
  การแปรงแต่ละครั้งให้ถือฟัน 2 ซี่เป็นหนึ่งหน่วย โดยแปรงไปมาเบา ๆ อย่างน้อย 10 ครั้ง พร้อมทั้งทำความสะอาดให้ทั่วถึงทุกด้าน
- ลำดับการแปรงฟันของเด็ก: แปรงด้านกระพุ้งแก้มด้านขวาก่อน -> ด้านฟันสบกัน -> ด้านข้างลิ้น จากนั้นแปรงฟันหน้าบนและล่างข้างริมฝีปาก -> ด้านข้างลิ้น สุดท้ายแปรงด้านกระพุ้งแก้มด้านซ้าย -> ด้านฟันสบกัน -> ด้านข้างลิ้น

## วิธีการใช้ไหมขัดฟัน

- ไหมขัดฟันใช้เพื่อเสริมประสิทธิภาพของแปรงสีฟัน สามารถขจัดเศษอาหารที่ติดอยู่ในซอกระหว่างฟันและคราบจุลินทรีย์
  ดังนั้น เมื่อเด็กมีฟันขึ้นหลายซี่ ควรใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้งทำความสะอาดซอกฟัน
- เมื่อใช้ไหมขัดฟัน ดึงออกมายาวประมาณ 45 เซนติเมตร (ยาวประมาณถึงข้อศอก) พันรอบข้อที่สองของนิ้วกลางทั้งสองมือ ทำท่ามือแบบยิงปืน ใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้ดันไหมขัดฟันให้ตึง เหลือความยาวประมาณ 1 เซนติเมตร และดึงไหมขัดฟันเป็นรูปตัว C ให้ไหมขัดฟันแนบติดกับผิวฟันขัดขึ้นและลง



# 視力保健基本功

幼兒常見的視力問題有弱視、斜視及屈光不正（即近視、遠視、散光）等，六歲前是斜、弱視治療的關鍵期，錯過了治療效果變差；愈早近視，度數增加愈快，變成高度近視（大於600度）機會愈大，而高度近視易產生青光眼、網膜周邊變性、視網膜剝離、黃斑出血及黃斑退化、後極部退化、提早發生白內障，可能導致失明。研究顯示：戶外活動是近視發病和惡化的保護因素，長時間近距離用眼是近視的危險因素。

## 護眼運動從小開始

隨時觀察幼兒，下列疑似視力不良的症狀，請儘早至眼科就診。

□是，□否 1. 瞇著眼睛看東西。

□是，□否 2. 常常揉眼睛。

□是，□否 3. 慣於歪頭、仰頭或低頭去看東西。

□是，□否 4. 反覆側視看物體，表現出想要看得更清楚的模樣。

□是，□否 5. 參加遊戲時，行動不靈活、不敏捷。

□是，□否 6. 看書或寫字時，眼睛與紙面的距離太近。

□是，□否 7. 學習進度減慢或退步。

□是，□否 8. 常抱怨看不清楚黑板上的字、眼睛疲勞、眼痛、頭痛。

□是，□否 9. 眼位外觀異常（如鬥雞眼）。

□是，□否 10. 眼球震顫（眼球不自主的規律性轉動），或黑眼珠內出現反光等現象。

## 幼兒接受視力檢查前的預備工作

- 3-4歲：某些視力問題（如單眼弱視）並無明顯症狀。一般而言，3歲半至4歲是視力檢查的理想時機，家長應先在家中教會孩子辨認、並以手勢比劃或言語說出「E」或「C」字視標之缺口方向，再帶至眼科接受視力檢查。
- 3-6歲：「亂點立體圖」可有效檢查出立體感不良的患童，也可以避免測試單眼視力時用正常眼偷看的弊病。除了教會孩童比出視力表之缺口方向外，也要請家長先教導孩童認識說（指）出亂點立體圖上之● 、■、▲、◆ 四種圖形。

# การดูแลสุขภาพสายตาขั้นพื้นฐาน

ปัญหาสุขภาพตาในเด็กเล็กที่พบบ่อย ได้แก่ โรคตาขี้เกียจ ตาเหล่ และความผิดปกติในการหักเหของแสง (ได้แก่ สายตาสั้น สายตายาว สายตาเอียง) เป็นต้น ในช่วงอายุก่อน 6 ขวบนั้นเป็นช่วงสำคัญในการรักษาโรคตาเหล่และตาขี้เกียจ หากพ้นช่วงนี้ไปแล้วผลการรักษาจะไม่ดีเท่าที่ควร ยิ่งมีสายตาสั้นเมื่ออายุน้อยเท่าใดการเพิ่มของระดับสายตาสั้นก็ยิ่งเร็ว จะมีโอกาสกลายเป็นสายตาสั้นมาก (การมีระดับค่าการมองเห็นมากกว่า 600 ) ได้ยิ่งขึ้น และสายตาสั้นมากก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น ต้อหิน จอประสาทตาลอก จอประสาทตาส่วนกลางขาดเป็นรู มีเลือดออกในจอประสาทตาและจอประสาทตาเสื่อม ส่วนหลังจอประสาทตาเสื่อม เกิดต้อกระจกเมื่ออายุน้อย ซึ่งอาจทำให้ตาบอด งานวิจัยระบุว่า การทำกิจกรรมกลางแจ้งมีผลต่อการป้องกันการเกิดสายตาสั้นและไม่ให้เป็นหนักขึ้นได้ การใช้สายตามองในระยะใกล้เป็นเวลานานคือสาเหตุอันตรายในการก่อให้เกิดสายตาสั้น

## กิจกรรมปกป้องสายตาเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก

โปรดหมั่นสังเกตเด็ก อาการต่อไปนี้เป็นสิ่งที่น่าสงสัยว่าสายตามีความผิดปกติ กรุณารับการตรวจวินิจฉัยจากจักษุแพทย์โดยเร็ว

- ☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 1. ชอบหรี่ตามองสิ่งของหรือวัตถุ
- ☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 2. ขยี้ตาเป็นประจำ
- ☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 3. ติดนิสัยเอียงคอ เงยหน้า หรือก้มหน้ามองสิ่งของหรือวัตถุ
- ☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 4. เอียงคอมองวัตถุซ้ำไปซ้ำมา เหมือนกับต้องการมองให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น
- ☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 5. ขณะที่เล่นเกมกีฬานั้น มีการเคลื่อนไหวที่เชื่องช้า ไม่คล่องแคล่ว
- ☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 6. ขณะที่อ่านหรือเขียนหนังสือ ระยะห่างระหว่างดวงตากับหน้ากระดาษมีระยะที่ใกล้เกินไป
- ☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 7. มีความคืบหน้าในการเรียนที่ช้าลงหรือถดถอย
- ☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 8. มักบ่นเป็นประจำว่ามองตัวหนังสือบนกระดานดำไม่ชัดเจน มีอาการตาล้า ปวดตา ปวดศีรษะ
- ☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 9. ลักษณะภายนอกของตำแหน่งดวงตาผิดปกติ (เช่น ตาเหล่)
- ☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 10. มีอาการลูกตาสั่น (ลูกตาสั่นเคลื่อนไหวควบคุมไม่ได้) หรือมีแสงสะท้อนในตาดำ เป็นต้น

## การเตรียมตัวก่อนนำเด็กเข้ารับการตรวจวัดสายตา

- 3-4 ขวบ: ปัญหาสายตาบางอย่าง (เช่น ตาขี้เกียจข้างเดียว) จะไม่มีอาการที่แน่ชัด
  โดยทั่วไปแล้ว ช่วงอายุ 3 ขวบครึ่ง ถึง 4 ขวบนั้น เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การตรวจวัดสายตามากที่สุด ผู้ปกครองควรสอนให้เด็กรู้จักระบุโดยวิธีการใช้มือชี้หรือบอกด้วยคำพูด เพื่อบอกทิศทางที่ช่องว่างของตัวอักษรจากแผ่นป้ายวัดสายตา “E” หรือ “C” ชี้ไป ตั้งแต่อยู่ที่บ้านก่อนที่จะพาเด็กไปรับการตรวจวัดสายตาจากจักษุแพทย์
- 3-6 ขวบ: “การสุ่มชี้รูปภาพที่มี 3 มิติ” นั้น สามารถวินิจฉัยเด็กที่มีปัญหาด้านการมองภาพใน 3 มิติ และยังสามารถหลีกเลี่ยงข้อเสียในการใช้ตาข้างที่เป็นปกติแอบดูขณะที่ทำการตรวจวัดด้วยการปิดตาข้างหนึ่ง
  นอกจากต้องสอนให้เด็กรู้จักการชี้ทิศทางของช่องว่างของตัวอักษรที่ใช้ตรวจวัดสายตาแล้ว ขอให้ผู้ปกครองช่วยสอนให้เด็กรู้จักการบอก (ชี้) รูปร่างต่างๆ สี่รูป ของรูปภาพ 3 มิติสำหรับสุ่มชี้ ซึ่งประกอบด้วยรูป ●, ■, ▲ และ ◆ ด้วย

# 視力保健基本功

## 預防高度近視是全家運動

- 什麼是高度近視
  - 大部分高度近視定義都是以大於600度為主，往往肇始於學齡前，並持續惡化至高中畢業，缺乏戶外活動並大量近距離使用眼力常導致近視發生及惡化。
  - 幼兒一旦發生近視，度數會逐年增加，日後變成高度近視的機會很大，且產生併發症的機會也相對提高。
  - 目前高度近視已經成為臺灣、日本及中國大陸不可逆的失明原因第一位。
- 可怕的近視併發症

近視相關的併發症有：白內障、青光眼、網膜周邊變性、視網膜剝離、黃斑出血及黃斑退化、後極部退化，這些情況都不易治療，甚至導致失明。

- 幼兒的基本視力保健

建議孩子未滿2歲不要觀看螢幕，而大於2歲之幼兒每天看螢幕時，時間不超過1小時，避免讓幼兒過度近距離用眼，傷害視力。近年實證研究亦發現，戶外活動是近視發生和惡化的保護因素，每天戶外活動超過2-3小時，可能減緩兒童近視的發生和惡化。世界衛生組織（WHO）亦建議5歲至17歲兒童與青少年，每天累計至少60分鐘(1小時)中等費力至費力身體活動。



# การดูแลสุขภาพสายตาขั้นพื้นฐาน

## การป้องกันสายตาสั้นมากเป็นกิจกรรมของทั้งครอบครัว

- สายตาสั้นมากคืออะไร
  - ความหมายของสายตาสั้นมากส่วนใหญ่หมายถึง การมีระดับค่าการมองเห็นตั้งแต่ 600 ขึ้นไปเป็นหลัก มักจะเริ่มจากช่วงก่อนวัยเรียน และเป็นหนักขึ้นต่อเนื่องจนถึงจบชั้นมัธยมปลาย การขาดการทำกิจกรรมกลางแจ้งและใช้สายตาในระยะใกล้มาก มักทำให้เกิดสายตาสั้นหรือเป็นหนักขึ้น
  - เมื่อเด็กเกิดสายตาสั้น ระดับค่าสายตาก็จะเพิ่มขึ้นทุกปี ทำให้โอกาสที่จะมีสายตาสั้นมากในอนาคตเป็นไปได้สูง และโอกาสที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนก็สูงขึ้นตามไปด้วย
  - ปัจจุบันสายตาสั้นมากได้กลายเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งที่ทำให้ตาบอดอย่างไม่สามารถย้อนกลับได้ของไต้หวัน ญี่ปุ่น และจีนแผ่นดินใหญ่

- ภาวะแทรกซ้อนจากสายตาสั้นที่น่ากลัว

ภาวะแทรกซ้อนของอาการสายตาสั้น ได้แก่ : ต้อกระจก ต้อหิน จอประสาทตาลอก จอประสาทตาส่วนกลางขาดเป็นรู มีเลือดออกในจอประสาทตาและจอประสาทตาเสื่อม ส่วนหลังจอประสาทตาเสื่อม ภาวะเหล่านี้เป็นภาวะอาการที่รักษาได้ยาก และอาจทำให้ตาบอด

- การดูแลสุขภาพตาขั้นพื้นฐานในเด็ก

แนะนำว่าเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบไม่ควรจ้องมองจอภาพ อายุมากกว่า 2 ขวบขึ้นไปแต่ละวันจ้องมองจอภาพไม่เกิน 1 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงการให้เด็กมองในระยะใกล้เกินไป ซึ่งเป็นผลเสียต่อสายตา



ในช่วงหลายปีที่ผ่านมางานวิจัยที่มีการเผยแพร่พบว่า การทำกิจกรรมกลางแจ้งมีผลต่อการป้องกันการเกิดสายตาสั้นและไม่ให้เป็นหนักขึ้นได้ การทำกิจกรรมกลางแจ้ง 2-3 ชั่วโมงทุกวันอาจช่วยให้เด็กชะลอการเกิดสายตาสั้นหรือไม่ทำให้สายตาสั้นหนักขึ้น

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้แนะนำว่า เด็กและเยาวชนอายุ 5 ขวบ ถึง 17 ปี ควรทำกิจกรรมที่ใช้แรงกายปานกลางจนถึงใช้แรงกายเต็มที่รวมเป็นเวลาอย่างน้อยวันละ 60 นาที (1 ชั่วโมง)

# 視力保健基本功

## 小提示

**愛EYE秘笈，護眼行動備忘錄**

| 第1招：眼睛休息不忘記 | 有做到 | 要改進 |
|---|---|---|
| 1. 每天戶外活動2-3小時以上，建議每週至少14小時。 | | |
| 2. 看電視或螢幕要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。 | | |
| 3. 下課時間務必走出教室外活動，或讓眼睛望遠休息至少10分鐘。 | | |
| 4. 早睡早起，睡眠充足。 | | |

| 第2招：均衡飲食要做到 | 有做到 | 要改進 |
|---|---|---|
| 5. 多攝取維生素A、B、C群，及深色蔬果。 | | |
| 6. 日常飲食種類多樣化、不偏食。 | | |

| 第3招：閱讀習慣要養成 | 有做到 | 要改進 |
|---|---|---|
| 7. 每閱讀、寫字或其他近距離用眼30分鐘應休息10分鐘。 | | |
| 8. 看書或拿筆寫字，保持35-40公分的距離。 | | |
| 9. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書 | | |

| 第4招：讀書環境要注意 | 有做到 | 要改進 |
|---|---|---|
| 10.光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上。 | | |
| 11.書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。 | | |

| 第5招：拿筆、坐姿要正確 | 有做到 | 要改進 |
|---|---|---|
| 12.書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字的人，檯燈放左前方，左撇子則在右前方。 | | |
| 13.姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。 | | |
| 14.握筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。 | | |

| 第6招：定期檢查要知道 | 有做到 | 要改進 |
|---|---|---|
| 15.每年固定1-2次視力檢查。 | | |
| 16.接到學校視力篩檢未達合格標準的通知，盡速至合格眼科醫師處接受複檢。 | | |
| 17. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。 | | |

# การดูแลสุขภาพสายตาขั้นพื้นฐาน

## คำเตือนเล็กๆ

**EYE เคล็ดลับรักษ์ตา บันทึกกิจกรรมเพื่อปกป้องดวงตา**

| บันทึกข้อที่ 1: อย่าลืมพักดวงตา | ทำได้ประจำ | ต้องปรับปรุง |
|---|---|---|
| 1. ทำกิจกรรมกลางแจ้งวันละ 2-3 ชั่วโมงขึ้นไปทุกวัน แนะนำว่าอย่างน้อย 14 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ | | |
| 2. ดูโทรทัศน์ต้องปฏิบัติตามหลักการ 3010 คือ ดูโทรทัศน์ ทุก 30 นาที หยุดพักสายตา 10 นาที เวลาดูโทรทัศน์รวมไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน | | |
| 3. หลังหมดคาบเรียน ต้องออกไปทำกิจกรรมนอกห้องเรียน หรือพักสายตาด้วยการมองไกลๆ อย่างน้อย 10 นาที | | |
| 4. เข้านอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้า นอนหลับอย่างเพียงพอ | | |

| บันทึกข้อที่ 2: บริโภคอาหารอย่างสมดุล | ทำได้ประจำ | ต้องปรับปรุง |
|---|---|---|
| 5. รับประทานอาหารกลุ่มวิตามิน A B C และผักผลไม้สีเข้มให้มาก | | |
| 6. ทานอาหารประจำวันที่หลากหลาย ไม่เลือกอาหาร | | |

| บันทึกข้อที่ 3 : ฝึกนิสัยที่ดีในการอ่าน | ทำได้ประจำ | ต้องปรับปรุง |
|---|---|---|
| 7. ทุกครั้งที่อ่าน เขียนหนังสือ หรือใช้ตามองในระยะใกล้อื่นๆ ควรกำหนดให้ใช้ตา 30 นาที พัก 10 นาที | | |
| 8. ในการอ่านหนังสือหรือเขียนหนังสือนั้น ควรมีระยะห่าง 35-40 เซนติเมตร | | |
| 9. ไม่อ่านหนังสือในรถที่เขย่าไปมา และไม่นอนอ่านหนังสือ | | |

| บันทึกข้อที่ 4: ใส่ใจสภาพแวดล้อมในการอ่านหนังสือ | ทำได้ประจำ | ต้องปรับปรุง |
|---|---|---|
| 10. มีแสงสว่างเพียงพอ แสงไฟบนโต๊ะจะต้องมีความสว่าง 350 ลักซ์ ขึ้นไป | | |
| 11. ความสูงของโต๊ะหนังสือนั้นต้องสามารถวางศอกทำมุม 90°บนโต๊ะพอดี เก้าอี้ต้องนั่งได้เต็มก้น ขาทั้งสองข้างเหยียบวางบนพื้นได้ | | |

| บันทึกข้อที่ 5: จับดินสอ นั่งในท่าที่ถูกต้อง | ทำได้ประจำ | ต้องปรับปรุง |
|---|---|---|
| 12. แสงไฟของโต๊ะอ่านหนังสือไม่ควรส่องเข้าตาโดยตรง ผู้ที่ถนัดเขียนหนังสือด้วยมือขวา ให้วางโคมไฟไว้ที่ข้างหน้าด้านซ้าย สำหรับเด็กที่ถนัดซ้ายให้วางไว้ข้างหน้าด้านขวา | | |
| 13. นั่งตัวตรง ไหล่ทั้งสองข้างปล่อยตามสบาย เอวตรง ไม่เอียงคอ ไม่ฟุบตัวกับโต๊ะ | | |
| 14. จับดินสอโดยการใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลาง สามนิ้วนี้จับดินสอตั้งขึ้นแล้วลากเส้น โดยมีนิ้วนางและนิ้วก้อยเป็นตัวค้ำให้มั่น | | |

| บันทึกข้อที่ 6 : ต้องรู้เรื่องการตรวจวัดตามกำหนดเวลา | ทำได้ประจำ | ต้องปรับปรุง |
|---|---|---|
| 15. ควรตรวจสายตาอย่างสม่ำเสมอปีละ 1-2 ครั้ง | | |
| 16. เมื่อได้รับหนังสือแจ้งผลการตรวจวัดสายตาจากโรงเรียนว่าเด็กมีสายตาไม่ได้มาตรฐานตามที่กำหนด ควรรับการตรวจวัดสายตาซ้ำอีกครั้งจากจักษุแพทย์ที่ได้รับการรับรองโดยเร็ว | | |
| 17. ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ในการบำบัดรักษา พร้อมกลับไปรับการตรวจติดตามตามกำหนดเวลา | | |

# 預防事故傷害

以下指標請家長核對，若答案為「否」，請儘速改善，以維護家中幼兒之安全。

## 燙傷的預防



□是，□否　1. 您是否避免在餐桌上放置桌巾，且端熱湯或菜上桌時，先看看幼兒是否在旁邊。

□是，□否　2. 您是否不讓幼兒接近熨斗及熱燈泡。

□是，□否　3. 您準備洗澡水時，是否永遠先放冷水，再放熱水；嬰兒進入浴盆前，先試過水溫。

## 跌落或摔倒的預防

□是，□否　4. 您是否知道2樓以上，必須禁止幼兒攀爬窗戶以策安全。

□是，□否　5. 您是否注意不在地板上放置會滑動的小地毯；地板很滑時，應讓幼兒穿著止滑襪或止滑拖鞋行走，並且避免奔跑。

□是，□否　6. 您是否在浴室或浴盆中設有防滑裝置。

□是，□否　7. 您是否使用桌角防撞套包裹傢俱尖銳角或邊緣，還是將傢俱暫時移開。

## 窒息、嗆到、噎到及中毒的預防

□是，□否　8. 您是否知道會形成密閉空間的家用品，如冰箱、烘衣機或洗衣機等，應選擇不易被幼兒開啟者，或加裝幼兒不易開啟的裝置，以免幼兒誤入造成窒息。

□是，□否　9. 您是否避免讓幼兒拿到小東西（如銅板、鈕扣、小珠子、別針、螺絲釘等）；選購玩具時，必定檢查玩具上的小零件是否可能脫落（如狗熊的眼珠等）。

□是，□否　10. 您是否會將所有的藥物（尤其是糖漿）、洗潔劑、殺蟲劑、洗髮精、沐浴乳、汽機油、化妝品及其他危險的東西都放到高處，或鎖在櫥櫃、抽屜內。

□是，□否　11. 您是否知道不慎吞食了不該吃的東西時，應保留容器，並立刻去電毒物諮詢中心 **02-2871-7121** 詢問緊急處理方法。

□是，□否　12. 您是否知道瓦斯熱水器應安裝於室外通風處，並隨時保持室內空氣流通，以減少一氧化碳中毒的可能性。

# ป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ

ขอให้ผู้ปกครองตรวจเทียบดัชนีต่อไปนี้ หากมีคำตอบ “ไม่ใช่” โปรดทำการปรับปรุงแก้ไขโดยด่วน เพื่อรักษาความปลอดภัยของเด็กภายในบ้าน

## การป้องกันการโดนลวก



☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 1. ท่านหลีกเลี่ยงการใช้ผ้าปูโต๊ะบนโต๊ะอาหาร และเมื่อต้องยกน้ำแกงร้อนหรือกับข้าวมาวางบนโต๊ะ จะสังเกตก่อนเสมอว่ามีเด็กอยู่ใกล้ๆ หรือไม่

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 2. ท่านป้องกันไม่ให้เด็กเข้าใกล้เตารีดและดวงไฟที่ร้อน ใช่หรือไม่

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 3. ขณะที่ท่านเตรียมน้ำสำหรับอาบน้ำ จะเปิดน้ำเย็นก่อนเสมอ แล้วจึงเปิดน้ำร้อน และก่อนที่ทารกจะลงในอ่างอาบน้ำนั้น จะตรวจดูอุณหภูมิของน้ำก่อน ใช่หรือไม่

## การป้องกันการพลัดตกหรือหกล้ม

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 4. ท่านทราบหรือไม่ว่าในบ้านตั้งแต่ชั้น 2 ขึ้นไป ต้องห้ามไม่ให้เด็กปีนป่ายหน้าต่างเพื่อความปลอดภัย

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 5. ท่านระวังไม่วางพรมขนาดเล็กที่ลื่นไปมาได้บนพื้นใช่หรือไม่ เมื่อพื้นลื่นมาก ควรให้เด็กสวมใส่ถุงเท้ากันลื่นหรือรองเท้าแตะชนิดกันลื่นเดินในบ้าน และหลีกเลี่ยงการวิ่งเล่น

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 6. ท่านใช้อุปกรณ์กันลื่นภายในห้องน้ำหรือภายในอ่างอาบน้ำหรือไม่

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 7. ท่านใช้อุปกรณ์ยางกันกระแทกขอบหรือมุมโต๊ะติดไว้ที่เครื่องเรือนภายในบ้านที่มีมุมหรือขอบที่แหลมคม ใช่หรือไม่ หรือ ย้ายเครื่องใช้นั้นออกชั่วคราว

## การป้องกันการหายใจไม่ออก สำลัก ติดคอ และการได้รับสารพิษ

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 8. ท่านทราบหรือไม่ว่าเครื่องใช้ภายในบ้านที่เป็นพื้นที่ปิดสนิทอับอากาศ เช่น ตู้เย็น เครื่องอบผ้า หรือเครื่องซักผ้า เป็นต้น ควรเลือกซื้อชนิดที่เด็กเปิดใช้งานได้ยาก หรือติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันการเปิดใช้ของเด็กเพื่อป้องกันไม่ให้เด็กเข้าไปในนั้นเป็นเหตุให้ขาดอากาศหายใจ

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 9. ท่านป้องกันไม่ให้เด็กหยิบวัตถุที่มีขนาดเล็ก (เช่น เงินเหรียญ กระดุม ลูกแก้ว เข็มกลัด นอตตะปู เป็นต้น) ใช่หรือไม่ เมื่อเลือกซื้อของเล่นก็ต้องตรวจสอบอุปกรณ์ชิ้นส่วนเล็กๆ ของของเล่นนั้นว่าสามารถหลุดออกหรือไม่ (เช่น ลูกตาของตุ๊กตาหมี เป็นต้น)

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 10. ท่านได้ทำการเก็บยาทั้งหมด (โดยเฉพาะยาน้ำ) น้ำยาทำความสะอาดยาฆ่าแมลง ครีมสระผม ครีมอาบน้ำ น้ำมันเครื่อง เครื่องสำอาง และสิ่งอันตรายอื่นทั้งหมดไว้ในที่สูงหรือไว้ในตู้และลิ้นชักที่ปิดล็อคกุญแจหรือไม่

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 11. ท่านทราบหรือไม่ว่า หากเด็กไม่ระวังกลืนกินสิ่งที่ไม่ควรกินเข้าไป ควรเก็บภาชนะที่บรรจุสารนั้นไว้และโทรศัพท์สอบถามวิธีการจัดการฉุกเฉินจากศูนย์พิษวิทยา ที่หมายเลขโทรศัพท์ **02-2871-7121** ในทันที

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 12. ท่านทราบหรือไม่ว่าเครื่องทำน้ำอุ่นชนิดใช้แก๊สนั้นจะต้องติดตั้งอยู่นอกบ้านที่มีอากาศถ่ายเท และต้องรักษาภาวะอากาศถ่ายเทภายในบ้านตลอดเวลา เพื่อลดความเสี่ยงจากการได้รับพิษของก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์

# 預防事故傷害

## 車禍的預防

□是，□否 13. 您開車載幼兒前，是否會先固定好幼兒汽車安全座椅，再安置幼兒並繫好安全帶，且不讓幼兒坐在前座。並會避免用機車載幼兒。

□是，□否 14. 您是否知道開車前必須先安置幼兒上車，行車時按下兒童安全鎖，停車後讓幼兒最後下車。

□是，□否 15. 您是否知道不可將幼兒單獨留在車內。因為緊閉門窗的車子，在大熱天只需10分鐘的日曬，車內溫度就可能高達54-60度，對熱度比較敏感的嬰幼兒，即使只是短暫時間留置其中，也會受到嚴重熱傷害。

□是，□否 16. 您是否會禁止幼兒在馬路邊嬉戲。

□是，□否 17. 您倒車時，是否先確認幼兒不在車子後面，避免倒車造成傷害、死亡。

## 溺水的預防

□是，□否 18. 您是否會注意避免讓幼兒獨自留在浴盆、小池塘邊、河邊、游泳池邊或海邊，即使只是幾秒鐘也不行。

□是，□否 19. 您家中的任何儲水容器使用完畢後，是否會將水倒掉、放乾或將容器加蓋，以免幼兒栽入窒息。

□是，□否 20. 您是否知道池塘或魚池應加裝柵欄，避免幼兒不慎跌落而溺斃。

## 防墜的預防

□是，□否 21. 窗戶有裝設護欄或安全鎖且窗戶之窗臺高度不得小於110公分，10層以上不得小於120公分。

□是，□否 22. 窗戶旁不放置床、椅子、桌子或矮櫃等可攀爬之傢俱以防幼童墜落。

□是，□否 23. 陽臺上沒有可當腳凳東西。

□是，□否 24. 陽臺欄杆高度設計不易幼童攀爬。

□是，□否 25. 陽臺欄杆高度設計至少110公分以上，10層以上者，不得小於120公分且間距小於10公分。陽臺欄杆高度設計至少120公分以上，且間距小於10公分。

## 其他

□是，□否 26. 繩索長度及收線器位置應收置幼童無法碰觸的高度(如窗簾繩、電線、延長線…)。

□是，□否 27. 您是否知道塑膠袋、尿布、鈕扣等易引起幼童窒息，應收納於幼童無法碰觸的地方。

□是，□否 28. 您是否知道幼兒與寵物接觸時，應有大人在旁監督。

□是，□否 29. 您是否知道電動捲門可能將幼兒壓傷，所以最好加裝碰觸物體自動停止裝置，否則也應將開關設在幼兒無法觸及的地方。

□是，□否 30. 您房間中是否設置煙霧偵測器，平時即設想好火災時的應變措施及逃生途徑。廚房中並且備有滅火器。

# ป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ

## การป้องกันอุบัติเหตุทางรถยนต์

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 13. ก่อนที่ท่านจะขับรถโดยมีเด็กนั่งโดยสารด้วยนั้น ท่านจะทำการผูกยึดเบาะนั่งรถนิรภัยสำหรับเด็กให้ดีก่อน จากนั้นจึงวางเด็กลงแล้วคาดเข็มขัดนิรภัยแก่เด็ก และไม่ให้เด็กนั่งในที่นั่งด้านหน้าใช่หรือไม่ และหลีกเลี่ยงการให้เด็กนั่งซ้อนรถจักรยานยนต์

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 14. ท่านทราบหรือไม่ว่า ก่อนที่จะออกรถนั้นควรวางเด็กในที่นั่งให้ดีเสียก่อน ขณะที่รถเคลื่อนที่นั้นควรกดปุ่มล็อคประตูนิรภัยสำหรับเด็ก หลังจอดรถให้เด็กลงจากรถเป็นคนสุดท้าย

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 15. ท่านทราบหรือไม่ว่า ห้ามปล่อยให้เด็กอยู่ในรถเพียงลำพัง เนื่องจากรถที่ปิดประตูหน้าต่างสนิทนั้น จอดตากแดดไว้เพียง 10 นาที อุณหภูมิภายในรถจะสูงถึง 54–60 องศา สำหรับทารกและเด็กเล็กที่มีความไวต่อความร้อนค่อนข้างสูง แม้อยู่ในรถนั้นเพียงระยะเวลาสั้นๆ ก็อาจทำให้เด็กได้รับอันตรายอย่างรุนแรงจากความร้อนได้

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 16. ท่านห้ามไม่ให้เด็กเล่นที่ริมถนนใช่หรือไม่

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 17. เมื่อท่านถอยรถ ได้สังเกตให้แน่ใจหรือไม่ว่าไม่มีเด็กอยู่บริเวณท้ายรถ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตเนื่องจากการถอยรถ

## การป้องกันการจมน้ำ

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 18. ท่านจะระมัดระวังหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กอยู่ในอ่างอาบน้ำ ข้างสระน้ำ ริมแม่น้ำ ข้างสระว่ายน้ำ หรือที่ริมทะเลเพียงลำพัง แม้ว่าจะเป็นเวลาเพียงไม่กี่วินาทีก็ตามใช่หรือไม่

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 19. ภาชนะบรรจุน้ำภายในบ้านของท่าน หลังการใช้งานแล้ว ท่านจะเทน้ำทิ้ง ทิ้งไว้ให้แห้ง หรือเพิ่มการปิดฝาภาชนะเพื่อป้องกันไม่ให้เด็กตกลงไปขาดอากาศหายใจจนเสียชีวิตได้ใช่หรือไม่

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 20. ท่านทราบหรือไม่ว่า ข้างสระน้ำหรือบ่อเลี้ยงปลานั้นควรทำรั้วกั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการที่เด็กไม่ระวังพลัดตกลงไปจมน้ำตายได้

## ป้องกันการร่วงหล่น

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 21. หน้าต่างมีการใส่ลูกกรงหรือกุญแจนิรภัย และความสูงขอบล่างของหน้าต่างห้ามต่ำกว่า 110 เซนติเมตร อาคารที่สูงมากกว่า 10 ชั้น ห้ามต่ำกว่า 120 เซนติเมตร

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 22. ไม่วางเครื่องใช้ภายในบ้านที่สามารถปีนป่ายได้ เช่น เตียง เก้าอี้ โต๊ะ หรือตู้เตี้ย เป็นต้น ไว้ริมหน้าต่าง เพื่อป้องกันเด็กร่วงหล่น

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 23. ระเบียงไม่มีสิ่งใดที่สามารถใช้เป็นเก้าอี้รองเท้าให้สูงขึ้น

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 24. รั้วกั้นระเบียงต้องออกแบบให้มีความสูงที่เด็กไม่สามารถปีนป่ายได้

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 25. รั้วกั้นระเบียงต้องออกแบบให้มีความสูงอย่างน้อย 110 เซนติเมตร ขึ้นไป อาคารที่สูงมากกว่า 10 ชั้น ห้ามต่ำกว่า 120 เซนติเมตร และต้องมีช่องห่างน้อยกว่า 10 เซนติเมตร รั้วกั้นระเบียงต้องออกแบบให้มีความสูงอย่างน้อย 120 เซนติเมตร และต้องมีช่องห่างน้อยกว่า 10 เซนติเมตร

## อื่นๆ

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 26. ความยาวของเชือกและล้อเก็บสายไฟควรเก็บไว้ในที่สูงที่เด็กไม่สามารถหยิบได้ (เช่น เชือกผ้าม่าน สายไฟสายพ่วงปลั๊กไฟ..)

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 27. ท่านทราบหรือไม่ว่า ถุงพลาสติก ผ้าอ้อม กระดุม เป็นต้น สามารถทำให้เด็กขาดอากาศหายใจได้ จึงควรเก็บไว้ในที่ที่เด็กไม่สามารถหยิบได้

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 28. ท่านทราบหรือไม่ว่า ขณะที่เด็กเล่นกับสัตว์เลี้ยงนั้น ควรมีผู้ใหญ่ดูแลอยู่ใกล้ๆ

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 29. ท่านทราบหรือไม่ว่า ประตูม้วนไฟฟ้านั้นอาจทับเด็กบาดเจ็บได้ ดังนั้นจึงควรติดตั้งระบบหยุดอัตโนมัติเมื่อสัมผัสกับสิ่งของหรือวัตถุ ไม่เช่นนั้นก็ควรติดตั้งสวิทช์เปิด-ปิดประตูไว้ในที่พ้นมือเด็ก

☐ใช่ ☐ไม่ใช่ 30. ภายในห้องของท่านได้ติดตั้งอุปกรณ์เครื่องตรวจจับควันหรือไม่ ในเวลาปกติควรเตรียมคิดหามาตรการฉุกเฉินและเส้นทางหนีไฟกรณีที่เกิดไฟไหม้

# 燒燙傷及瓦斯事故傷害緊急處理

常見燒燙傷及瓦斯外洩意外，在第一時間有其正確處理步驟。平日熟悉這些步驟，能在緊急時刻將傷害降到最低，所以請家長務必要牢記。

## 燙傷急救五步驟『沖、脫、泡、蓋、送』

**沖：** 迅速以流動的自來水沖洗傷口15-30分鐘，或將受傷部位浸泡於冷水內，以快速降低皮膚表面熱度。

**脫：** 充分泡濕後，再小心除去衣物；必要時用剪刀剪開衣服，並暫時保留黏住的部分。儘量避免將傷口水泡弄破。

**泡：** 繼續浸泡於冷水15-30分鐘，可減輕疼痛及穩定情緒。但若燙傷面積廣大，或幼童年齡較小，則不必浸泡過久，以免體溫下降過度，或延誤治療時機。

**蓋：** 用清潔乾淨的床單或布單、紗布覆蓋。勿任意塗上外用藥或民間偏方，這些東西可能無助於傷口的復原，並且容易引起傷口感染，及影響醫護人員的判斷和緊急處理。

**送：** 除極小之燙傷可以自理之外，應送往鄰近的醫療院所做進一步的處理。若傷勢較大，則最好轉送到設置有燙傷中心的醫院治療。

## 瓦斯外洩處理四步驟『禁、關、推、離』

**禁：** 禁止開或關任何電器用品，如抽油煙機、電燈等，也不可以插拔電插頭。

**關：** 先關閉瓦斯總開關，但不可碰觸瓦斯爐開關，以免產生火花。

**推：** 輕輕緩緩推開（打開）門窗，讓空氣流通。

**離：** 離開現場，疏散至屋外安全場所，再打電話通知當地瓦斯公司，請求檢測外洩情形，或通報**119**消防局求助。



# การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากไฟไหม้น้ำร้อนลวกและแก๊สรั่ว

อุบัติเหตุบาดเจ็บจากไฟไหม้น้ำร้อนลวกและแก๊สรั่วที่พบทั่วไป มีขั้นตอนการปฐมพยาบาลอย่างถูกต้องในเบื้องต้น ทำความคุ้นเคยกับขั้นตอนเหล่านี้ในเวลาปกติ ก็สามารถลดความเสียหายให้เหลือน้อยที่สุดในเวลาฉุกเฉิน ดังนั้นขอให้ผู้ปกครองจดจำขั้นตอนเหล่านี้ให้ดี

## การปฐมพยาบาลแผลโดนลวก 5 ขั้นตอน “ชง (ล้าง) ทัว (ถอด) เพ่า (แช่) ไก้ (ปิด) ซ่ง (ส่ง)”

**ชง (ล้าง):** ล้างแผลด้วยน้ำประปาโดยด่วน โดยเปิดให้น้ำไหลผ่านบริเวณแผล เป็นเวลา 15-30 นาที หรือแช่บริเวณแผลที่โดนลวกไว้ในน้ำเย็น เพื่อช่วยลดอาการแสบร้อนที่ผิวหนังอย่างรวดเร็ว

**ทัว (ถอด):** หลังจากที่แช่เปียกอย่างเต็มที่แล้ว จึงค่อยๆ ถอดเสื้อผ้าออกอย่างระมัดระวัง ในกรณีที่จำเป็นอาจต้องใช้กรรไกรตัดเสื้อผ้าออก และควรปล่อยส่วนที่ติดอยู่กับผิวหนังทิ้งไว้
พยายามหลีกเลี่ยงอย่าทำให้แผลพุพองแตก

**เพ่า (แช่):** แช่น้ำเย็นต่อไปอีกประมาณ 15-30 นาที สามารถช่วยลดอาการปวดและทำให้อารมณ์สงบลงได้
แต่สำหรับแผลโดนลวกที่มีบริเวณกว้าง หรือเป็นเด็กอายุค่อนข้างน้อยนั้น ไม่ควรแช่แผลนานเกินไป เพื่อป้องกันไม่ให้อุณหภูมิร่างกายเย็นเกินไป หรือทำให้เวลาในการรับการรักษาล่าช้า

**ไก้ (ปิด):** ใช้ผ้าปูที่นอน แถบผ้าที่สะอาด หรือผ้ากอซปิดบาดแผลไว้
อย่าใช้ยาทาภายนอกหรือยารักษาแบบพื้นบ้านอื่นทาแผลตามอำเภอใจ เนื่องจากสิ่งเหล่านี้อาจไม่สามารถช่วยให้แผลหายได้ ยังอาจทำให้บาดแผลติดเชื้อได้ง่าย และอาจส่งผลกระทบต่อการวินิจฉัยอาการและการรักษาฉุกเฉินของเจ้าหน้าที่รักษาพยาบาล

**ซ่ง (ส่ง)** นอกจากแผลโดนลวกที่มีบริเวณเล็กมากๆ ที่สามารถรักษาด้วยตัวเองได้แล้วนั้น นอกนั้นควรส่งตัวไปยังสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดเพื่อรับการรักษาขั้นต่อไป
หากเป็นแผลบริเวณค่อนข้างกว้าง ทางที่ดีควรส่งตัวไปรับการรักษาในโรงพยาบาลที่มีศูนย์ดูแลผู้ป่วยไฟไหม้น้ำร้อนลวก

## 4 ขั้นตอนจัดการกับแก๊สรั่ว - จิ้น (ห้าม) กวน (ปิด) ทุย (ผลัก) หลี่ (ออก) :

**จิ้น (ห้าม):** ห้ามเปิดหรือปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด เช่น เครื่องดูดควันในครัว แสงไฟฟ้า เป็นต้น และห้ามถอดหรือเสียบหัวปลั๊กไฟอย่างเด็ดขาด

**กวน (ปิด):** ปิดวาล์วหัวจ่ายแก๊สหลักก่อน แต่ไม่ควรหมุนปุ่มเปิด-ปิดเตาแก๊ส เพื่อป้องกันการเกิดประกายไฟ

**ทุย (ผลัก):** ผลักประตูหน้าต่าง (เปิดออก) อย่างช้าๆ แบบเบามือ เพื่อให้อากาศถ่ายเท

**หลี่ (ออก):** ออกจากจุดเกิดเหตุ แยกย้ายไปยังที่ที่ปลอดภัยนอกบ้าน จากนั้นโทรศัพท์แจ้งให้บริษัทแก๊สในท้องที่ทราบเพื่อขอให้ส่งเจ้าหน้าที่มาทำการตรวจสอบสาเหตุแก๊สรั่ว หรือโทรแจ้ง **119** เพื่อขอความช่วยเหลือจากสำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



# 保貝!寶貝!113保護專線

每個孩子都是家庭的寶貝、社會的希望。孩子就像脆弱的幼苗，大人的一時情緒失控、不當體罰管教，或是心存僥倖而疏忽，就有可能在一瞬間造成無法補救的傷害。讓我們一起來寶貝孩子，讓他們都能在「免於恐懼、沒有傷害」的安全環境下，健康快樂地長大。

## 別讓憤怒情緒主宰您的行動

- 責打並不能教導孩子做好事情，它只會使孩子變得暴力並且失去控制。
- 憤怒的父母一時失控，可能造成孩子重大傷害，如腦部受傷、身體內出血，或終身殘障甚至死亡。當孩子因而傷亡，父母會被依刑法和兒童及少年福利與權益保障法加重其刑1/2，嚴重者判處無期徒刑！
- 孩子大部分是被憤怒的父母所傷害，不要讓憤怒主宰了您的行動，如果您害怕自己會傷害孩子，請立即尋求以下幫助：
  - 當您覺得很生氣的時候，離開現場，不要接近孩子。
  - 打電話給您的朋友或親戚，說出自己的憤怒。
  - 向家庭教育中心，請教並學習正確管教孩子的要領。

## 父母心存僥倖將使自己觸法

- 兒童意外喪生不幸事件的原因包括墜樓、悶死車內、火災及意外災害；兒童安全是父母的責任，不要心存僥倖，就算只是一分鐘也別讓寶貝單獨在家或留置車上。
- 「兒童及少年福利與權益保障法」中明文規定，不可以將6歲以下或需要特別看護之兒童及少年單獨放在危險的環境中，例如讓孩子一個人在家或是在車內，或是由不適當的人照顧（比如孩子，或精神疾病、酗酒、吸毒的人等）。
- 違反以上規定，將會遭到罰款（3,000元以上，15,000元以下），或是強制接受親職教育輔導（4小時以上，50小時以下）。若拒絕參加輔導，將遭到累積罰款，一直罰到參加為止。

### 小提示

1. 兒少的基本資料
   (姓名、年齡、電話、地址等)
2. 受傷情形
3. 受虐史
4. 家庭狀況
5. 生活照顧情形

## 協助通報人人有責

- 如果發現鄰居孩子被責打、不當對待或單獨留在家裡，您可以幫忙打電話到**113**或報警**110**請求協助，這樣可以避免孩子發生危險。
- 通報時請盡量蒐集相關資訊，如兒少的基本資料(姓名、年齡、電話、地址等)、受傷情形、受虐史、家庭狀況、生活照顧情形等。
- 通報資訊越完整，越有助於社工員及時、有效判斷案件之危急程度，給予適當處遇。

# คุ้มครอง! ลูกรัก! สายตรงปกป้อง 113

เด็กทุกคนนั้นเป็นแก้วตาดวงใจของครอบครัว และความหวังของสังคม
เด็กก็เหมือนกับต้นกล้าที่เปราะบาง การโมโหควบคุมอารมณ์ไม่ได้เพียงชั่วขณะ การลงโทษทางร่างกายที่ไม่เหมาะสม หรือการสะเพร่าคิดว่าโชคจะเข้าข้างของผู้ใหญ่นั้น ก็อาจก่อให้เกิดผลร้ายที่ไม่สามารถทดแทนได้ในเวลาเพียงชั่วขณะ ขอให้เรามาช่วยกันรักและทะนุถนอมเด็กของเรา ให้เด็กทุกคนสามารถเจริญเติบโตอย่างแข็งแรงและมีความสุขภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย “ปราศจากความหวาดผวา ไม่มีการทำอันตราย”

## อย่าให้อารมณ์โกรธควบคุมพฤติกรรมของท่าน

- การด่าหรือเฆี่ยนตีไม่สามารถสอนให้เด็กทำสิ่งต่างๆ ได้ดี แต่จะทำให้เด็กกลายเป็นคนที่ชอบใช้ความรุนแรงและควบคุมตนเองไม่ได้
- พ่อแม่ที่โมโหควบคุมตนเองไม่ได้ชั่วขณะ อาจสร้างความเสียหายอย่างใหญ่หลวงให้กับเด็ก เช่น สมองได้รับบาดเจ็บ เลือดออกภายในร่างกาย หรือพิการตลอดชีวิตและอาจถึงขั้นเสียชีวิต
  หากเด็กบาดเจ็บหรือเสียชีวิตเนื่องจากเหตุดังกล่าว พ่อแม่จะถูกเพิ่มโทษอีกกึ่งหนึ่ง ตามประมวลกฎหมายอาญาและกฎหมายคุ้มครองสิทธิและสวัสดิการเด็กและเยาวชน ในขั้นร้ายแรงอาจถูกตัดสินจำคุกตลอดชีวิต !
- เด็กส่วนใหญ่ถูกทำร้ายจากอารมณ์โกรธของพ่อแม่ อย่าให้อารมณ์โกรธควบคุมพฤติกรรมของท่าน หากท่านกลัว ว่าตนเองอาจทำร้ายลูกได้ กรุณาขอรับการช่วยเหลือต่อไปนี้โดยด่วน :
  - เมื่อท่านรู้สึกโมโหมาก ควรออกห่างจากสถานที่นั้น และไม่ควรเข้าใกล้ตัวเด็ก
  - โทรศัพท์ถึงเพื่อนหรือญาติของท่าน เพื่อบอกกล่าวระบายอารมณ์โกรธของตน
  - ขอรับการชี้แนะเพื่อเรียนรู้วิธีการอบรมสั่งสอนเด็กที่ถูกต้องกับศูนย์การศึกษาในครอบครัว

## พ่อแม่สะเพร่าคิดว่าโชคจะเข้าข้าง ทำให้ตนผิดกฎหมาย

- เหตุร้ายที่เด็กประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตนั้นเกิดจากหลายสาเหตุ ประกอบด้วย การพลัดตกตึก ถูกขังอบตายในรถ ไฟไหม้ และจากอุบัติเหตุความ ปลอดภัยของเด็กนั้นเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของพ่อแม่ อย่าสะเพร่าคิดว่าโชคจะเข้าข้าง อย่าให้เด็กอยู่ในบ้านหรือในรถตามลำพัง แม้ว่าจะเป็นเวลาสั้นๆ เพียงนาทีเดียวก็ตาม
- ตามข้อบัญญัติของ “กฎหมายคุ้มครองสิทธิและสวัสดิการเด็กและเยาวชน” ระบุอย่างชัดเจนว่า ห้ามมิให้เด็กและเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 6 ขวบ หรือผู้ที่ต้องการการ ดูแลพิเศษอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นอันตรายตามลำพัง เช่น ให้เด็กอยู่ในบ้านหรือในรถตามลำพัง หรือให้บุคคลที่ไม่เหมาะสมเป็นผู้ดูแลเด็ก (เช่น ผู้ที่เป็นเด็ก ผู้ที่ป่วยเป็นโรคประสาท ติดเหล้า ติดยาเสพติด เป็นต้น)
- สำหรับผู้ที่ละเมิดข้อบัญญัตินี้ จะมีโทษปรับ (ตั้งแต่ 3,000 เหรียญไต้หวันขึ้นไป แต่ไม่เกิน 15,000 เหรียญไต้หวัน) หรือบังคับให้ต้องเข้ารับการอบรมแนะแนวเรื่องบทบาทหน้าที่ผู้ปกครอง (ตั้งแต่ 4 ชั่วโมงขึ้นไป แต่ต่ำกว่า 50 ชั่วโมง) หากผู้กระทำผิดไม่เข้าร่วมการอบรม จะถูกปรับเงินแบบสะสม ปรับจนกว่าจะเข้าร่วมการอบรม

### คำเตือนเล็กๆ

1. ข้อมูลพื้นฐานของเด็กและเยาวชน (ชื่อ-นามสกุล อายุ โทรศัพท์ ที่อยู่ เป็นต้น)
2. ลักษณะอาการบาดเจ็บ
3. ประวัติการถูกทารุณกรรม
4. สภาพครอบครัว
5. สภาพการดูแลเกี่ยวกับการดำรงชีวิต

## ช่วยเหลือแจ้งเหตุเป็นหน้าที่ของทุกคน

- หากท่านพบว่าเด็กบ้านใกล้เรือนเคียงถูกดุว่าเฆี่ยนตี ถูกกระทำอย่างไม่เหมาะสม หรือถูกปล่อยทิ้งให้อยู่บ้านตามลำพัง ท่านสามารถช่วยโทรแจ้ง **113** หรือโทร **110** แจ้งตำรวจเพื่อขอความช่วยเหลือ การทำเช่นนี้จะสามารถป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับเด็กได้
- เมื่อแจ้งเรื่องกรุณารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องอย่างเต็มที่ เช่น ข้อมูลพื้นฐานของเด็กและเยาวชน (ชื่อ-นามสกุล อายุ โทรศัพท์ ที่อยู่ เป็นต้น) ลักษณะอาการบาดเจ็บ ประวัติการถูกทารุณกรรม สภาพครอบครัว สภาพการดูแลเกี่ยวกับการดำรงชีวิต เป็นต้น
- การแจ้งเรื่องยิ่งมีข้อมูลสมบูรณ์มากเพียงใด ก็ยิ่งมีส่วนช่วยให้เจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ สามารถตัดสินถึงระดับอันตรายของกรณีดังกล่าวได้ทันทีและมีประสิทธิภาพ และให้การจัดการอย่างเหมาะสม

# 親親・寶貝-協助孩子遠離家庭暴力

## 親親・寶貝-協助孩子遠離家庭暴力

孩子出生後，夫妻間易因角色轉換、子女照顧及教養議題出現許多衝突，甚至出現家庭暴力行為。根據國內外相關研究及實務經驗顯示，長期目睹父母激烈爭吵或暴力行為，將對孩子產生許多負面影響。

## 目睹家庭暴力可能對孩子的影響

- 許多父母常認為孩子年紀小，不清楚父母之間發生什麼事，或即便孩子看到或聽到父母激烈爭吵或暴力行為，也不會有任何不良影響，但事實上，不論孩子年紀多小，不論孩子是否看到或聽到父母間的激烈爭吵或暴力行為，都會使孩子的生理與心理發展產生負面影響。
- 長期目睹父母激烈衝突或暴力行為，孩子會出現以下反應：
  - 嬰幼兒及學齡前階段
    - 生理層面出現發展遲緩現象
    - 出現嚴重的分離焦慮
    - 因恐懼、不安而影響孩子探索及遊戲能力
    - 在遊戲中可能模仿父母的暴力行為
    - 不敢表達情緒，或用激烈的方式表達憤怒與攻擊
    - 認為暴力是自己所導致的
    - 出現退化（如：已會自己上廁所後，突然變成經常尿在褲子上）
  - 學齡期階段
    - 恐懼、害怕、無力、憤怒、覺得都是自己的錯、缺乏安全感
    - 攻擊行為、焦慮（如：咬指甲、拔頭髮）、沮喪、退縮
    - 頭痛、胃痛、厭食、嗜睡、注意力不集中等
    - 對父母說相愛卻彼此傷害的行為，感到困惑、混淆
    - 認為暴力可以解決問題

## 如何幫助孩子遠離家庭暴力

- 家庭應是提供孩子穩定及安全成長的場所，保護孩子免於遭受家庭暴力的傷害更是父母的責任，因此，如果您和伴侶有意見上的爭執時，應冷靜地想辦法解決，切勿以暴力行為來逼迫對方屈服，或是藉由傷害孩子來報復對方，應尊重每個孩子的生命權。
- 如果您和伴侶的衝突已無法自行解決，甚至已經出現暴力行為，便應向專業人員尋求協助，或撥打 113 保護專線諮詢，才能真正改善彼此的關係，並讓孩子在安全、穩定及健康的關係中成長。

# โอบกอดลูกรัก- ช่วยเด็กห่างไกลจากความรุนแรงในครอบครัว

## โอบกอดลูกรัก- ช่วยเด็กห่างไกลจากความรุนแรงในครอบครัว

เมื่อลูกรักลืมตามาดูโลก สามีภรรยาก็จะเกิดความขัดแย้งกันได้ง่ายในหลายเรื่อง เนื่องจากบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป การดูแลลูก และการอบรมสั่งสอน จนอาจถึงขั้นเกิดการใช้ความรุนแรงในครอบครัว การวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งจากในและต่างประเทศแสดงว่า การที่เด็กได้เห็นและรับรู้การทะเลาะเบาะแว้งอย่างรุนแรงหรือพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของพ่อแม่เป็นเวลานาน จะเกิดผลมากมายในทางลบกับเด็ก.

## ผลกระทบที่อาจเกิดกับเด็กเมื่อพบเห็นการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

- พ่อแม่จำนวนมากคิดว่าเด็กอายุยังน้อย ไม่เข้าใจว่าเกิดเรื่องอะไรขึ้นระหว่างพ่อแม่ หรือแม้ว่าเด็กจะมองเห็นการทะเลาะเบาะแว้งอย่างรุนแรงหรือพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ก็จะไม่เกิดผลเสียใดๆ แต่ความจริงแล้ว ไม่ว่าเด็กจะมีอายุน้อยเพียงใด และไม่ว่าเด็กจะมองเห็นการทะเลาะเบาะแว้งอย่างรุนแรงหรือพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของพ่อแม่หรือไม่ ล้วนก่อเกิดผลในทางลบต่อพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก
- การที่เด็กเห็นและรับรู้การทะเลาะเบาะแว้งอย่างรุนแรงหรือพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของพ่อแม่เป็นเวลานาน เด็กจะแสดงปฏิกิริยาต่อไปนี้:
  - ช่วงวัยทารกและเด็กเล็ก และก่อนวัยเรียน
    - ในด้านพัฒนาการร่างกายเกิดภาวะพัฒนาการช้า
    - เกิดภาวะความวิตกกังวลจากการพลัดพรากอย่างรุนแรง
    - มีผลต่อความสามารถในการค้นหาหรือการเล่นเกมของเด็ก เนื่องจากความหวาดผวารู้สึกไม่ปลอดภัย
    - อาจแสดงการเลียนแบบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของพ่อแม่ขณะเล่นเกม
    - ไม่กล้าแสดงออกซึ่งอารมณ์ หรือใช้วิธีที่รุนแรงแสดงถึงความโกรธและการจู่โจม
    - คิดว่าความรุนแรงมีสาเหตุมาจากตนเอง
    - เกิดภาวะถดถอย (เช่น สามารถเข้าห้องน้ำด้วยตนเองได้แล้ว แต่อยู่ๆ กลับกลายเป็นปัสสาวะรดกางเกงบ่อยๆ)
  - ช่วงวัยเรียน
    - หวาดผวา กลัวไร้เรี่ยวแรง โกรธ รู้สึกว่าเป็นความผิดของตนเองทั้งหมด ขาดความรู้สึกปลอดภัย
    - พฤติกรรมการจู่โจม วิตกกังวล (เช่น กัดเล็บ ดึงผม) ท้อแท้ หดกลัว
    - ปวดศีรษะ ปวดกระเพาะ เบื่ออาหาร ชอบนอน ขาดสมาธิ เป็นต้น
    - เกิดความสงสัย สับสนต่อคำพูดของพ่อแม่ที่ว่ารักกันแต่กลับทำร้ายกัน
    - คิดว่าการใช้กำลังความรุนแรงสามารถแก้ไขปัญหาได้

## ช่วยให้เด็กห่างไกลจากความรุนแรงในครอบครัวได้อย่างไร

- ครอบครัวควรเป็นที่ที่ให้การเจริญเติบโตอย่างปลอดภัยและมั่นคงแก่เด็ก ปกป้องเด็กไม่ให้ได้รับอันตรายจากการใช้ความรุนแรงในครอบครัวเป็นความรับผิดชอบของพ่อแม่ ดังนั้นหากท่านและคู่ชีวิตมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน ควรสงบสติอารมณ์ หาวิธีการแก้ไข อย่าใช้ความรุนแรงมาบีบบังคับให้อีกฝ่ายยอมรับ หรือใช้การทำร้ายเด็กเป็นเครื่องมือแก้แค้นอีกฝ่ายหนึ่ง ควรให้ความเคารพต่อสิทธิในชีวิตของเด็กทุกคน
- หากความขัดแย้งของท่านกับคู่ชีวิตถึงขั้นที่ไม่สามารถแก้ไขได้เองแล้ว หรืออาจเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงแล้วด้วย ยิ่งต้องขอรับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ หรือโทรศัพท์สายตรงปกป้อง 113 เพื่อขอรับคำปรึกษา จึงจะสามารถแก้ไขความสัมพันธ์ระหว่างกันได้อย่างแท้จริง พร้อมให้เด็กได้มีการเติบโตท่ามกลางความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย มั่นคง และแข็งแรง

# 親子共讀

## 閱讀的重要性

在少子化的年代，每個孩子都是父母的寶貝。根據研究發現，及早養成閱讀習慣且喜歡閱讀的孩子，能夠從閱讀中獲得想像力的啟發與創造力的培養，不但對於孩子的腦力、語言等發展都很有助益，甚至在長大之後，各方面的表現多半也較為優異。因此，身為父母，都應該正視閱讀的重要性，尤其要養成孩子的閱讀習慣。建議父母要參與孩子的閱讀歷程，陪孩子一同領略閱讀的樂趣，在與孩子分享閱讀帶來的新奇體驗之際，也讓孩子深刻感受到父母的愛護與關懷，進而健康快樂地成長、茁壯。

## 寶寶的閱讀起步走

3-6個月大的寶寶，認知能力已慢慢發展到可受紅、黃、藍、綠等鮮豔色彩吸引；語言溝通發展方面，已經開始牙牙學語，甚至對自己的名字產生反應；生理動作發展方面，藉由抓、丟、推、拉等動作，慢慢發展出使用小肌肉的能力。在這個時候，父母可以將孩子抱在懷裡，使用柔軟的布書或可以發出聲音的童書，用溫柔的聲音教導寶寶認識書本上的顏色與形狀，從而刺激寶寶各方面的學習與成長。

7-9個月大的寶寶，生理動作已經發展到會自己坐著、使用雙手操作物品；認知能力發展到重複出現覺得有趣的探索行為（例如覺得鈴噹會發出聲音就一直去搖）、瞭解臉部表情所代表的意涵；語言溝通發展方面，會開始模仿與學習他人的說話及聲音，對簡單的指令性語彙（例如「再見」）有反應。在這個時候，父母可以鼓勵寶寶自己動手翻閱書本，輔以從旁向寶寶說明書本內容或圖片呈現的意涵，及試著用簡單的語彙與寶寶溝通互動，以激發寶寶對於閱讀的興趣。

10個月大以後的寶寶，父母可以就寶寶發展的情形，漸進加深親子共讀的方式與時間，總之，陪伴孩子閱讀的習慣與時間是不能減少的，相信身為父母的您，一定能從中發現不一樣的育兒樂趣。

| ระยะเวลาที่เป็นปกติ | เดือน 1 | เดือน 2 | เดือน 3 | เดือน 4 | เดือน 5 | เดือน 6 | เดือน 7 | เดือน 9 | 10 เดือน | 11 เดือน | 1 ขวบ | 1 ขวบ 6 เดือน |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ | เมื่อนอนคว่ำต่างแหน่งของกระดูกเชิงกรานจะยังคงตั้งขึ้นเสียง ยกศีรษะและหน้าพ้นจากพื้นเสียงได้ | เมื่อตั้งให้ลูกขึ้นนั่ง มีพื้องศีรษะที่เอนไปทางด้านหลังอีกก่อย | เมื่อนอนคว่ำ สามารถยกศีรษะสูงระดับ 45 องศา | เมื่อประคองให้นั่ง ส่วนใหญ่จะสามารถชูศีรษะให้ตรงได้ตลอด | เมื่อจูงขึ้นตรง สามารถชูลองระและรักษาศีรษะและหน้าใหญ่ในตำแหน่งตรงกลางได้ | เมื่อนอนคว่ำ สามารถใช้แขนท่อนล่างลงข้างยันตัว ยกศีรษะสูงระดับ 90 องศา | พลิกกลับตัวได้เอง (จากท่านอนหงายเป็นท่านอนคว่ำ) | สามารถนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงได้ด้วย | นั่งได้อย่างมั่นคง โดยไม่ต้องใช้คนมือช่วยประคอง | คลานเองได้ (ท้องติดกับพื้น ดึงไปข้างหน้า) | เวลาที่นั่ง จะชอบวางการไปในทิศทางของวัตถุที่ต้องการได้ | กระจับสิ่งของยันตัวให้ลูกขึ้นมีนองได้ | อาจับมือทั้งสองข้างให้เดิน สามารถเดินได้สองสามก้าว | ใช้มือทั้งสองข้างการสิ่งของเดินได้สองสามก้าว | เดินได้อย่างมั่นคง | เดินได้อย่างรวดเร็ว | เดินขึ้นบันไดได้มือมีพนลูมือหรือขั้นบันได |
| ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน | | | | | | เดือน 6 | | 8 ขวบ | | 1 ขวบ | | 1 ขวบ 1 เดือน | 1 ขวบ 4 เดือน | | 1 ขวบ 10 เดือน |
| พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก | | | | | แบมือเองได้ | ยกมือขึ้นแล้ว "จ้องมองมือตัวเอง" ยอมครั้ง | เมื่อใส่ของลงในที่ขยายมือเสียงไว้ในมือ สามารถถือไว้ได้ประมาณ 1 นาที | มือทั้งสองข้างสามารถจับประสานเข้าด้วยกันได้ | ยื่นมือหยิบจับสิ่งของได้ | สามารถสิ่งของใส่ที่ตนอยู่ที่หน้าตัวเองออกได้ | เปลี่ยนมือที่จับสิ่งของจากมือหนึ่งไปยังอีกมือหนึ่งได้ | ใช้มือทั้งสองข้างจับถือแก้วได้ | หยิบของส่งเข้าปากตัวเองได้ | ตบมือ | สามารถใช้นิ้วชี้ควมมือและนิ้วชี้จับสิ่งของขนาดเล็กได้ | สามารถหยิบสิ่งของที่มีขนาดเล็กใส่ลงในแก้วได้ | ฉีกกระดาษได้ | ใช้ปากกาวาดเส้นได้ | สามารถเปิดฝาขวดได้เอง |
| ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน | | | | | | | เดือน 5 | | | | 1 ขวบ 2 เดือน | | | 2 ขวบ | |
| ภาษาและการเรียนรู้ | | หันศีรษะไปมาเรื่องไปในทิศทางแหล่งที่มาของเสียง | เมื่อมีคนพูดด้วยจะทำเสียงอ้อแอ้ | | เมื่อร้องไห้ จะเรียกเสียงของแม่ได้ยินเสียงปลอบโยนจากแม่ | เมื่อมองหน้า เด็กจะมองสบตาด้วย | หันไปในทิศทางแหล่งที่มาของเสียง | ออกเสียงพยางค์เดียวได้ (เช่น หม่า น่า) | โบกมือแสดงลา "ตาก่อน" ได้ | สามารถเลียนแสดงอย่างง่ายได้ | เรียก ปาปา (พ่อ) มามา (แม่) อย่างรู้ความหมาย | ออกเสียงตามหรือพูดเองได้ 1 คำ |
| ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน | | | | | | | | 8 ขวบ | | | 11 ขวบ | | 1 ขวบ 6 เดือน | | |
| การจัดการกับสิ่งรอบกายและด้านสังคม | | ยื่นเมื่อมีคนแสนด้วย | | ยื่นให้กับแม่อย่างสนิทสนมได้ | ตวงตาทั้งสองข้างสามารถจ้องมองคนและมองตามวัตถุที่เคลื่อนไหวได้ | | จะอ้าปากหรือมีท่าทางยื่นที่แสดงว่าต้องการรับประทาน | หยิบขนมปังกรอบทานได้เอง | กล้าคนแปลกหน้า | เมื่อเรียก ก็จะมาหา | ยอดหมวกเองได้ | ใช้มือทั้งสองข้างยกแก้วน้ำขึ้นดื่มได้ | เมื่อขวดไสเตื่อน้ำให้ เด็กจะยื่นแขนเหรียขวดเองได้ |
| ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน | | | | เดือน 5 | | | | | | | | | 1 ขวบ 6 เดือน | | |

หมายเหตุ : พัฒนาการของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกัน ระยะเวลาที่เป็นปกติ คือ เด็ก 50% สามารถมีพัฒนาการตามที่ระบุ ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน คือ เด็ก 90% สามารถมีพัฒนาการตามที่ระบุ หากแตกกำหนดระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือนแล้ว เด็กยังไม่มีความสามารถทำได้ตามที่ระบุ กรุณาปรึกษาแพทย์ เพื่อขอรับการช่วยเหลือเฉพาะด้าน

| ระยะเวลาที่เป็นปกติ | 1 ขวบครึ่ง | 2 ขวบ | 3 ขวบ | 4 ขวบ | 5 ขวบ | 6 ขวบ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ | เดินขึ้น-ลงบันไดเองได้ | ปีนลงจากเก้าอี้เองได้ | เตะบอลได้ | ยืนด้วยขาข้างเดียวนานขึ้นโดยที่มือข้างหนึ่งจับราวหรือเกาะผู้ใหญ่ไว้ | สามารถโยนลูกบอลหรือสิ่งของโดยใช้ทั้งมือทั้งแขนด้านหลังได้ | กระโดดไปข้างหน้าสองเท้าพ้นจากพื้นได้โดยที่ไม่ต้องจับสิ่งยึดเหนี่ยว<br>ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน: 3 ขวบ |
| | | | | สามารถกระโดดขาเดียวได้ 1 ครั้ง โดยที่ไม่ต้องจับสิ่งยึดเหนี่ยว | ยืนขาเดียวได้อย่างมั่นคงประมาณสิบวินาที โดยไม่ต้องจับสิ่งยึดเหนี่ยว | ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน: 5 ขวบ<br>ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน: 6 ขวบ |
| | | | | สามารถเดินต่อเท้าโดยเอาปลายนิ้วเท้าของคนหนึ่งแตะส้นเท้าอีกข้างหนึ่งได้ 2-3 ก้าว | สามารถกระโดดขาเดียวได้ 5 ครั้งขึ้นไป โดยไม่ต้องจับสิ่งยึดเหนี่ยว | สามารถกระโดดไปข้างหน้าโดยไม่เท้าชิดกันเป็นระยะทางตั้งแต่ 45 เซนติเมตรขึ้นไป |
| พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก | วางตัวต่อไม่ตรงขึ้นขอนกันได้ | พลิกหน้าหนังสือรูปภาพทีละหน้าได้ | เทน้ำจากแก้วหนึ่งไปยังอีกแก้วหนึ่งได้ | ลากเส้นตรงแนวตั้งตามแต่ลพรีอลากเลียนแบบได้ | เลียนแบบคนยืนพักระดานได้<br>ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน: 1 ขวบ 8 เดือน | สามารถใช้นิ้วสามนิ้วจับปากกาได้ |
| | | | | | | สามารถใช้นิ้วสามนิ้วจับปากกาได้<br>ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน: 3 ขวบ 6 เดือน |
| | | | | | เขียนเครื่องหมาย+ ตามแสดงหรือเขียนเลียนแบบได้ | สามารถใช้นิ้วห้วแม่มือหรือนิ้วชี้ นิ้วใดนิ้วหนึ่งเข้าหาฝ่ามือได้<br>ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน: 4 ขวบ 6 เดือน |
| | | | | | | วาดรูปสามเหลี่ยมตามแต่ลพรีอวาดเลียนแบบได้ |
| | | | | | | วาดรูปคนได้ (สามารถแสดงสวนอวัยวะต่างๆ ได้อย่างน้อย 6<br>ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน: 5 ขวบ 6 เดือน |
| ภาษาและการเรียนรู้ | ชี้ส่วนอวัยวะของร่างกายได้หนึ่งส่วน | พูดได้อย่างน้อย 10 คำ | สามารถเอาชื่อของอวัยวะร่างกายใดๆก็ได้ 6 แห่ง | สามารถพึมเข้าใจคำพูดที่เด็กพูดได้อย่างน้อยครึ่งหนึ่ง | บอกว่าต่องการเข้าห้องน้ำได้ด้วยตัวเอง<br>ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน: 2 ขวบ | สามารถบอกชื่อ-นามสกุลตัวเองได้ |
| | | | | | | สามารถบอกประโยชน์ในการใช้งานของเครื่องใช้ที่ใกล้ตัวได้ถูกต้อง 2 ชนิด |
| | | | | | | สามารถบอก แดง เหลือง เขียว สามสีได้<br>ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน: 3 ขวบ 6 เดือน |
| | | | | | | สามารถเรียงลำดับเวลาของวันได้ถูกต้อง (กายในสามวัน) |
| | | | | | | สามารถเรียงลำดับบัตรเลข จาก 1 -10 ได้อย่างถูกต้อง |
| | | | | | | สามารถเลียนแบบอ่านซ้ำตัวเลขอารบิกได้ 5 หัว เช่น 96275 |
| | | | | | | สามารถบอกลักษณะการใช้งานของอวัยวะในร่างกายได้ เช่น ตวงตา ปาก |
| การจัดการกับสิ่งขับถ่ายและด้านสังคม | ถอดเสื้อผ้าเองได้ | สามารถแกะกระดาษห่อลูกอมได้ | ใส่และถอดรองเท้าแบบไม่มีเชือกผูกรองเท้าได้ด้วยตัวเอง | สามารถใช้ช้อนในการตักได้ | ล้างมือและขัดสีฉวีให้แห้งได้ด้วยตัวเอง<br>ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน: 3 ขวบ | ใส่เสื้อผ้าเองได้ |
| | | | | | | เล่นกับเพื่อนคนอื่นได้ |
| | | | | | | ไม่ปัสสาวะตกกางเกงในตอนกลางวันแล้ว<br>ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน: 3 ขวบ 6 เดือน |
| | | | | | | ใส่ถุงเท้าเองได้ |
| | | | | | | ใช้แปรงสีฟันแปรงฟันได้ |
| | | | | | | สามารถผูกปิด-เปิดซิปได้เอง |
| | | | | | | สามารถเล่นเกมที่มีกฎกติกาง่ายๆ ได้ เช่น เล่นซ่อนหา<br>ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน: 6 ขวบ |

หมายเหตุ : พัฒนาการของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกัน ระยะเวลาที่เป็นปกติ คือ เด็ก 50% สามารถมีพัฒนาการตามที่ระบุ ระยะเวลาที่เป็นสัญญาณเตือน คือ เด็ก 90% สามารถมีพัฒนาการตามที่ระบุ

# อ่านหนังสือร่วมกับพ่อแม่

## ความสำคัญของการอ่าน

ในยุคที่มีบุตรน้อย เด็กทุกคนล้วนเป็นแก้วตาดวงใจของพ่อแม่ จากการวิจัยพบว่า การสร้างนิสัยรักการอ่านตั้งแต่เด็กและเด็กที่ชอบอ่านหนังสือ สามารถบ่มเพาะให้เกิดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์จากการอ่านได้ ไม่เพียงแต่มีผลดีต่อพัฒนาการด้านสมองและด้านภาษา ยังทำให้มากกว่าครึ่งหนึ่งของการแสดงออกในทุกด้านดีมากเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ด้วย ดังนั้น ผู้ที่เป็นพ่อแม่ควรให้ความสำคัญต่อการอ่าน โดยเฉพาะต้องปลูกฝังสร้างนิสัยรักการอ่านให้กับเด็ก ขอแนะนำผู้ปกครองว่าควรมีส่วนร่วมในการอ่านพร้อมกับเด็ก เป็นเพื่อนรับรู้ความสนุกในการอ่าน ขณะแบ่งปันความแปลกใหม่ที่ได้จากการอ่านร่วมกับเด็ก ยังทำให้เด็กรู้สึกได้ถึงความรักความห่วงใยของพ่อแม่ ส่งผลให้เด็กเติบโตอย่างมีความสุขด้วยสุขภาพที่ดีและแข็งแกร่ง

## เริ่มต้นการอ่านของลูกน้อย

ทารกอายุ 3-6 เดือน ความสามารถในการเรียนรู้ค่อยๆ พัฒนา จนถูกดึงดูดได้ด้วยสีสด เช่น สีแดง เหลือง เขียว เป็นต้น พัฒนาการด้านการสื่อสารด้วยภาษา เริ่มออกเสียงหัดพูด หรือแม้กระทั่งมีการตอบสนองต่อชื่อของตนเอง ส่วนพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้น ใช้วิธีการ เช่น จับ ทิ้ง ผลัก และดึง ในการฝึกความสามารถการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ในเวลานี้ คุณพ่อคุณแม่สามารถอุ้มเด็กไว้ในอ้อมกอด ใช้หนังสือผ้าที่อ่อนนุ่มหรือหนังสือที่มีเสียง ใช้เสียงอันนุ่มนวลสอนลูกน้อยให้รู้จักสีและรูปร่างในหนังสือ เพื่อกระตุ้นพัฒนาการและการเรียนรู้ด้านต่างๆ ของลูกน้อย

ทารกอายุ 7-9 เดือน มีพัฒนาการด้านร่างกาย คือ สามารถนั่งได้ด้วยตนเอง ใช้สองมือจับเล่นวัตถุหรือสิ่งของ มีพัฒนาการด้านการเรียนรู้จนถึงขั้นกระทำซ้ำในพฤติกรรมที่ตนคิดว่าสนุกอยากค้นหา (เช่น รู้ว่ากระดิ่งมีเสียงก็จะเขย่าอยู่ตลอด) เข้าใจถึงความหมายของการแสดงออกทางใบหน้า ในด้านพัฒนาการด้านภาษาและการสื่อสาร เริ่มเลียนแบบและเรียนรู้เสียงและการพูดของผู้อื่น มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อคำสั่งง่ายๆ (เช่น “ลาก่อน”) ในเวลานี้ คุณพ่อคุณแม่สามารถสนับสนุนให้ลูกน้อยใช้มือพลิกหน้าหนังสือ และกล่าวอธิบายถึงเนื้อหาหรือความหมายของรูปภายในหนังสืออยู่ข้างๆ ลูกน้อย พร้อมทดลองใช้คำศัพท์อย่างง่ายในการพูดคุยทำการปฏิสัมพันธ์กับลูก เพื่อกระตุ้นความสนใจต่อการอ่านให้กับลูกน้อย

เมื่อทารกมีอายุ 10 เดือนขึ้นไป คุณพ่อคุณแม่สามารถเพิ่มความยากและเวลาในการอ่านหนังสือพร้อมกับลูกตามภาวะพัฒนาการของลูกน้อย อย่างไรก็ตาม ความเคยชินและเวลาในการอ่านหนังสือกับเด็กนั้นไม่ควรลดลง เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่จะพบความสุขในการเลี้ยงลูกที่ต่างออกไปอย่างแน่นอน

# 和尿布說掰掰～如廁訓練

嬰兒的大小便是靠反射動作，完全無法自己控制；2至3歲間，生理上已成熟到可以隨意控制大小便的肌肉，幼兒就能學會在內急時，不需要提醒，自己走向馬桶，脫下褲子大小便，之後再穿好褲子，這就是所謂完成「如廁訓練」了。能夠揮別尿布，真是孩子人生中的一大步！

## 順利完成如廁訓練的正確心態

- 孩子揮別尿布是遲早的事，家長不必太急躁，應保持輕鬆愉快的態度，像是跟孩子玩遊戲似的完成訓練。
- 如果遇到阻力，勿跟孩子硬拗，可包回尿布等一、兩個星期後再試，如廁訓練終會成功的。
- 孩子失誤時，以有點惋惜的態度，告訴他下次想尿或解便的時候，趕快告訴大人，大人會幫助他。然後幫他清理乾淨，並請他幫點小忙，例如把髒尿布丟進垃圾桶等，勿責罵或體罰孩子。家長強烈的情緒反應常常是訓練失敗的主要原因。
- 即使已經成功的達成訓練，孩子仍會有幾個月的時間偶有「意外」發生，這是正常現象。勿苛責孩子，冷靜、淡然處理即可。

## 開始訓練的良好時機

- 1歲半至2歲之間，通常男孩會較女孩慢一些。
- 以下現象表示孩子已準備好了：
  - 感覺得到膀胱脹和便意（例如突然安靜下來、臉部表情改變、跳腳、蹲下、拉扯褲子或用語言、手勢告訴大人）。
  - 尿濕了或解便了，會有所表示或讓大人知道。
  - 喜歡換上乾淨的尿布。
  - 瞭解「尿尿」、「嗯嗯」、「臭臭」、「便便」、「馬桶」、「乾的」、「乾淨」、「濕的」、「髒」的意思。
  - 看過同性別的大人或孩子（如手足）使用馬桶，知道馬桶是做什麼用的。
  - 會自己拉下及拉上褲子。



# บอกลาผ้าอ้อม-การฝึกขับถ่าย

การปัสสาวะและอุจจาระในทารกนั้นอาศัยปฏิกิริยาตอบสนอง ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้ด้วยตัวเอง เมื่ออายุระหว่าง 2 ถึง 3 ขวบ ด้านร่างกายมีพัฒนาการสมบูรณ์จนสามารถควบคุมกล้ามเนื้อที่ใช้ในการปัสสาวะหรืออุจจาระได้แล้ว เด็กก็สามารถเรียนรู้ว่า เมื่อเวลาที่รู้สึกปวดปัสสาวะหรือปวดอุจจาระนั้น ไม่จำเป็นต้องบอกเตือน ก็สามารถเดินไปที่ชักโครก ถอดกางเกงปัสสาวะหรืออุจจาระ จากนั้นใส่กางเกงกลับเช่นเดิมได้ด้วยตัวเอง กระบวนการทั้งหมดนี้เรียกว่า “การฝึกขับถ่าย” สามารถเลิกใส่ผ้าอ้อมนั้นถือเป็นก้าวใหญ่ในชีวิตของเด็กจริงๆ !

## ฝึกขับถ่ายให้สำเร็จด้วยความคิดที่ถูกต้อง

- เด็กเลิกใส่ผ้าอ้อมเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นไม่ช้าก็เร็ว ผู้ปกครองไม่จำเป็นต้องรีบร้อน ควรมีท่าทีสบายๆ ฝึกการขับถ่ายให้สำเร็จเหมือนการเล่นเกมร่วมกับเด็ก
- หากมีอุปสรรคในการฝึกก็ไม่ควรงัดข้อกับเด็ก สามารถให้เด็กกลับไปใส่ผ้าอ้อมเช่นเดิม ทิ้งระยะห่างประมาณ 1 - 2 สัปดาห์ แล้วค่อยเริ่มฝึกใหม่ก็จะประสบความสำเร็จในที่สุด
- เมื่อเด็กเกิดความผิดพลาด ควรแสดงท่าทีเสียดายเล็กน้อย แล้วบอกเด็กว่าคราวหน้าหากปวดปัสสาวะหรือปวดอุจจาระ ควรรีบบอกให้ผู้ใหญ่ทราบ ผู้ใหญ่ก็จะให้ความช่วยเหลือ
  จากนั้นจึงช่วยทำความสะอาดให้กับเด็ก พร้อมทั้งให้เด็กช่วยเล็กๆ น้อยๆ เช่น หยิบผ้าอ้อมที่เปื้อนสกปรกไปทิ้งในถังขยะ เป็นต้น ไม่ควรดุด่าหรือตีเด็ก
  อารมณ์ที่รุนแรงของผู้ปกครองนั้น มักเป็นสาเหตุหลักทำให้การฝึกขับถ่ายล้มเหลว
- ถึงแม้ว่าจะประสบความสำเร็จในการฝึกขับถ่ายแล้วก็ตาม แต่เด็กก็อาจเกิด “อุบัติการณ์” ขึ้นได้อีกในหลายเดือนต่อมาซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ
  ไม่ควรตำหนิหรือว่ากล่าวเด็ก ควรปฏิบัติต่อเด็กอย่างเรียบเฉยและใจเย็น

## เวลาที่ดีที่สุดในการเริ่มฝึกขับถ่าย

- อายุประมาณ 1 ขวบครึ่ง ถึง 2 ขวบ โดยทั่วไปเด็กชายมักจะช้ากว่าเด็กหญิงเล็กน้อย
- ลักษณะดังต่อไปนี้แสดงว่าเด็กพร้อมแล้วที่จะฝึกการขับถ่าย :
  - เด็กรู้สึกถึงการปวดปัสสาวะหรือปวดอุจจาระ (เช่น อยู่ๆ ก็เงียบสงบลง สีหน้าเปลี่ยนไป กระโดด นั่งยอง ดึงกางเกง หรือบอกให้ผู้ใหญ่ทราบด้วยคำพูดหรือภาษามือ)
  - เมื่อปัสสาวะเปียกหรืออุจจาระแล้ว จะบอกหรือแสดงให้ผู้ใหญ่ทราบ
  - ชอบเปลี่ยนใส่ผ้าอ้อมที่แห้งสะอาด
  - เข้าใจความหมายของคำว่า “เนี่ยวๆ (ปีสสาวะ)” “อึ้นๆ (อุจจาระ)” “โช่วๆ (เหม่น)” “เปี้ยนๆ (อุจจาระ) ” “หมาถ่ง (ชักโครก)” “กานเตอ (แห้ง)” “กานจึ้ง(สะอาด)” “ซื่อเตอ (เปียก)” “จาง (สกปรก)”
  - เคยเห็นผู้ใหญ่หรือเด็กอื่น (เช่น พี่น้อง) ที่มีเพศเดียวกันใช้ชักโครก รู้ว่าชักโครกนั้นมีไว้เพื่อทำอะไร
  - สามารถถอดและใส่กางเกงได้เอง



# 和尿布說掰掰～如廁訓練

## 訓練成功的訣竅

- 買了小馬桶後，先將它放在孩子常遊戲的地方，鼓勵他常常坐在上面，時間長短不拘，讓孩子逐漸熟悉它，視它為所有物。
- 注意孩子想小便或大便的跡象，或利用午睡剛睡醒或是飯後20-30分鐘的好時機，帶他到小馬桶處，鼓勵他脫下尿布坐上去，尿（或便）在裡面。
- 當孩子已經有一半的機率成功時，可以開始不穿尿布，改穿寬鬆的褲子，讓他練習自己拉下、拉上褲子。尿布只在午睡或夜裡才使用。

## 小技巧幫大忙

- 唸一、兩本有關如廁訓練的故事書給孩子聽。
- 讓孩子跟1、2位已經達成訓練的孩子一起玩，並看著別的孩子使用小馬桶。
- 不要選擇孩子正處於反抗期或生病時開始訓練。
- 不要一直嘮嘮叨叨的提醒、催促孩子，只有在他顯示出有尿意或便意時才帶他去坐小馬桶。
- 不要強制孩子坐上小馬桶；孩子不想坐了，就應該讓他起來；即使孩子未抗拒，坐了5分鐘還解不出來，也應該讓他起來。
- 孩子肯合作就應該誇獎他，如果解出，更應同時給予精神鼓勵和實質上的獎勵（如外出散步、貼紙等），可以有效的提高成功機率，不要怕物質獎勵寵壞孩子。



# บอกลาผ้าอ้อม-การฝึกขับถ่าย

## เคล็ดลับในการฝึกขับถ่ายให้ประสบความสำเร็จ

- หลังจากซื้อกระโถนสำหรับเด็กแล้ว ควรนำไปวางไว้ในที่ที่เด็กเล่นเป็นประจำก่อน ชักจูงให้เด็กนั่งเล่นบนกระโถนบ่อยๆ ไม่ว่าจะนั่งนานหรือเพียงชั่วขณะก็ตาม เพื่อให้เด็กค่อยๆ คุ้นเคยกับกระโถน และมีความรู้สึกว่าเป็นเจ้าของกระโถนนั้น
- สังเกตลักษณะอาการเมื่อเด็กปวดปัสสาวะหรือปวดอุจจาระ หรือใช้ช่วงเวลาที่ดี คือ หลังตื่นนอนตอนกลางวัน หรือช่วงหลังทานอาหารประมาณ 20-30 นาทีพาเด็กไปนั่งกระโถน ชักจูงให้เด็กถอดผ้าอ้อมออกแล้วนั่งปัสสาวะ (หรืออุจจาระ) ลงในกระโถน
- เมื่อเด็กมีอัตราความสำเร็จครึ่งหนึ่งแล้ว ก็ควรเริ่มที่จะไม่ใส่ผ้าอ้อม เปลี่ยนมาใส่กางเกงแบบหลวมๆ แทน ให้เด็กฝึกถอดและใส่กางเกงเอง

## เทคนิคเล็กๆ ช่วยได้มาก

- อ่านหนังสือนิทานที่เกี่ยวข้องกับการฝึกขับถ่าย 1-2 เล่มให้เด็กฟัง
- ให้เด็กเล่นกับเพื่อนเด็ก 1-2 คน ที่ฝึกขับถ่ายสำเร็จแล้ว พร้อมทั้งให้ดูเด็กอื่นใช้กระโถน
- ไม่ควรเริ่มการฝึกในช่วงที่เด็กกำลังมีปฏิกิริยาต่อต้านหรือเจ็บป่วย
- ไม่ควรบ่นเตือนหรือเร่งเด็กซ้ำไปซ้ำมา เพียงแต่พาเด็กไปนั่งกระโถน เมื่อเด็กแสดงอาการ ปวดปัสสาวะหรือปวดอุจจาระอย่างชัดเจนเท่านั้น
- ไม่ควรบังคับให้เด็กนั่งบนกระโถน หากเด็กไม่อยากนั่งก็ควรให้ลุกขึ้น แม้ว่าเด็กจะไม่แสดงอาการขัดขืน แต่ถ้าหากนั่งเกิน 5 นาทีแล้วเด็กยังไม่ถ่ายก็ควรให้เด็กลุกขึ้น
- เมื่อเด็กยอมให้ความร่วมมือก็ควรกล่าวชมเชย หากเด็กถ่ายออกมา ก็ยิ่งควรกล่าวชื่นชมให้กำลังใจและให้รางวัล (เช่น พาออกไปเดินเล่นข้างนอก ให้สติ๊กเกอร์ เป็นต้น) ซึ่งช่วยเพิ่มโอกาสประสบความสำเร็จมากขึ้น ไม่ต้องกังวลว่าการให้ของรางวัลจะเป็นการตามใจจนเสียเด็ก



# 女孩男孩都疼愛

隨著文化的變遷，兩性平等的觀念漸趨普及，新時代的父母應以更開明的兩性觀念，珍惜孩子的性別特質，讓孩子獲得適性的發展。

## 女性也可以傳宗接代

- 女性結婚後可繼續保有原來姓氏，無需再冠夫姓。
- 子女姓氏可由父母書面約定從父姓或母姓。
- 女性與男性具有平等的家產繼承權利，女兒和兒子繼承家產的權利也完全相同。
- 祭祀公業條例自2008年7月1日起施行，已摒棄過去排除女性繼承宗祠的習俗，展現男女的平權意識。
- 在喪葬禮儀中，女性也可以擔任主奠者及主持捧斗、執幡等儀式，傳承家族血緣。

## 孩子未來的成就無關性別

- 「性別平等教育法」：讓女性與男性皆有平等受教育之權利。
- 「性別工作平等法」：保障女性工作權之平等，消除性別歧視。
- 女性勞動參與率、專業技術人員比率、管理及經理人員比率不斷提升；國會議員和民意代表中的女性席次比例，及女性公務人員進入決策階層比率都有提高。

## 女孩男孩都是寶

- 研究發現，生女兒的父母較長壽，可能與女兒較貼心，會照顧年邁、生病父母有關。
- 父母和孩子之間的親情連結與子女性別並無關聯，長期情感的親密互動才是真正讓父母感到「有女、有子萬事足」的關鍵。

**小提示**

偏見停一停，女男一樣行，兩性都珍貴，平等才是對，讓我們珍惜生命，珍惜上天賜予我們的心肝寶貝。

# ลูกชายลูกสาวล้วนรักทะนุถนอมเหมือนกัน

จากวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ความคิดเรื่องความเสมอภาคทางเพศก็เริ่มพบได้ทั่วไป พ่อแม่ยุคใหม่ควรมีความคิดในเรื่องเกี่ยวกับสองเพศอย่างเปิดกว้าง ทะนุถนอมเอกลักษณ์ในตัวเด็ก ให้เด็กได้รับการพัฒนาตามแนวทางที่เหมาะสมต่อตนเอง

## ผู้หญิงก็สามารถสืบสกุลได้

- หลังการสมรส ฝ่ายหญิงสามารถใช้นามสกุลเดิมของตนเองได้ ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนใช้นามสกุลตามสามี
- สำหรับนามสกุลของบุตรนั้น สามารถใช้นามสกุลของพ่อหรือแม่ได้ตามที่พ่อและแม่ได้ทำหนังสือตกลงกันเอาไว้
- ผู้หญิงและผู้ชายล้วนมีสิทธิประโยชน์เท่าเทียมกันในการรับมรดกของครอบครัว สิทธิประโยชน์การรับมรดกของครอบครัวของทั้งบุตรสาวและบุตรชาย ล้วนเท่าเทียมกัน
- ตามประกาศระเบียบข้อบังคับในการบูชาบรรพบุรุษ นับแต่วันที่ 1 กรกฎาคม ค.ศ. 2008 ให้ยกเลิกประเพณีที่ไม่ให้ผู้หญิงเข้าร่วมพิธีกรรมบูชาบรรพบุรุษ เพื่อแสดงถึงความเสมอภาคระหว่างหญิงและชาย
- ในขั้นตอนพิธีงานศพ ผู้หญิงก็สามารถเป็นเจ้าภาพงานศพและถือกระถางธูปนำศพ หรือจูงศพ เป็นต้น เพื่อสืบทอดสายเลือดวงศ์ตระกูล

## ความสำเร็จของเด็กในอนาคตไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศ

- “กฎหมายความเสมอภาคทางเพศทางการศึกษา”: ให้หญิงและชายล้วนมีสิทธิได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคกัน
- “กฎหมายความเสมอภาคทางเพศทางการทำงาน” : ปกป้องความเสมอภาคในสิทธิการทำงานของสตรี ลดการกีดกันทางเพศ
- อัตราส่วนการมีส่วนร่วมของแรงงานสตรี ช่างเทคนิคผู้เชี่ยวชาญ ผู้บริหารและผู้จัดการที่เป็นสตรีนั้นเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง อัตราส่วนวุฒิสมาชิกและสภาผู้แทนราษฎรที่เป็นสตรี และอัตราส่วนของข้าราชการในระดับบริหารที่เป็นสตรีนั้นล้วนมีอัตราสูงขึ้น

## ลูกสาวลูกชายล้วนเป็นแก้วตาดวงใจ

- จากผลการวิจัยพบว่า พ่อแม่ที่มีลูกสาวจะมีอายุยืนกว่า อาจเป็นเพราะลูกสาวนั้นมีความอ่อนโยนใส่ใจมากกว่า คอยดูแลพ่อแม่ที่แก่เฒ่าหรือในยามที่เจ็บป่วยก็เป็นได้
- ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกนั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับเพศของบุตร ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดอันยาวนานถึงจะ เป็นกุญแจสำคัญซึ่งทำให้พ่อแม่รู้สึกถึง “มีลูกสาว มีลูกชาย ดีพร้อมทุกอย่าง” อย่างแท้จริง

### คำเตือนเล็กๆ

หยุดความคิดลำเอียง ชายก็ได้ หญิงก็ดี ทั้งสองเพศนั้นมีค่า ความเสมอภาคคือความถูกต้อง ขอให้เราร่วมทะนุถนอมชีวิต ทะนุถนอมลูกน้อยแก้วตาดวงใจที่สวรรค์ประทานมาให้แก่เรา

# 無菸家庭



菸品的煙霧中有超過7000種化學物質，其中數百種的成分具有毒性，有93種為有毒及致癌成分。「菸害」會增加孩子罹患呼吸道感染、氣喘、中耳炎、眼睛發炎、腸絞痛和嬰兒猝死症的機率，甚至會增加未來罹患癌症的風險。二手菸又稱被動吸菸，是指不吸菸的人吸取吸菸者噴吐的菸霧。三手菸是泛指吸菸後殘留在衣服、牆壁、傢俱，甚至是頭髮和皮膚等菸草殘餘化學物質，這些代謝物附著身上，毒性物質便四處傳播。

## 寶貝孩子的健康，請不要吸菸

- 孕婦吸菸會增加生出低體重兒與嬰兒猝死症的風險，孩子發生學習障礙或腦性麻痺的風險也較高。
- 二手菸、三手菸會傷害所有的人，但對於孩童而言特別危險，包括：
  - 會增加發生嬰兒猝死症的風險。
  - 會影響嬰兒腦部功能，干擾正常的呼吸。
  - 讓孩子容易咳嗽或打噴嚏、罹患氣喘或加重症狀、刺激耳咽管導致感染中耳炎。
  - 讓孩子肺功能較差，容易罹患如支氣管炎、喉頭炎或肺炎等呼吸道疾病。
  - 大人吸菸，使孩子更容易成為終生吸菸者，未來罹患癌症、喝酒、濫用藥物與發生問題行為等風險升高。

### 小提示

若您吸菸，建議您快戒菸！若您不吸菸，請鼓勵家裡的吸菸者戒菸！

- 免費戒菸專線：**0800-636363**
- 全國超過3,000家門診戒菸服務醫事機構、社區藥局(查詢電話：**02-2351-0120**)
- 洽各縣市衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可索取免費戒菸教戰手冊

## 保護孕婦與孩子的健康，建議您立即戒菸！

「菸害防制法」新規定自98年1月11日實施。

- 室內公共場所與室內三人以上的共用工作場所全面禁菸（第15條）。
- 孕婦不得吸菸（第12條）。
- 任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦吸菸（第13條）。
- 於孕婦或未滿三歲兒童在場之室內場所，禁止吸菸（第17條）。

# ครอบครัวไร้บุหรี่



ในควันบุหรี่ประกอบด้วยสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด ในจำนวนนั้นมีสารหลายร้อยชนิดที่เป็นสารพิษ และมีสารประมาณ 93 ชนิดที่เป็นพิษและเป็นสารก่อมะเร็ง “อันตรายจากบุหรี่” จะเพิ่มโอกาสการเจ็บป่วยของเด็กจากโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ หอบหืด หูชั้นกลางอักเสบ ตาอักเสบ ปวดบิดในทารกหรือโคลิก และการเสียชีวิตอย่างเฉียบพลันของทารก กระทั่งอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในอนาคตได้ บุหรี่มือสองหรือเรียกสูบบุหรี่ทางอ้อม หมายถึง ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่สูดรับเอาควันพิษจากคนที่สูบบุหรี่ปล่อยออกมา บุหรี่มือสาม หมายถึง หลังสูบบุหรี่แล้วมีสารเคมีจากบุหรี่ตกค้างอยู่บนเสื้อผ้า ผนัง เครื่องเรือนภายในบ้าน หรือแม้แต่เส้นผมและผิวหนัง เป็นต้น สารพิษเหล่านี้ติดอยู่บนร่างกายก็จะนำพาให้กระจายไปทั่ว

## เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อย กรุณางดสูบบุหรี่

- การสูบบุหรี่ในขณะที่ตั้งครรภ์นั้น เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะทารกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวน้อยและทารกเสียชีวิตอย่างฉับพลัน และความเสี่ยงต่อการเกิดความบกพร่องในการเรียนรู้หรือเกิดอาการสมองอักเสบในเด็กก็สูงด้วยเช่นกัน
- บุหรี่มือสอง บุหรี่มือสาม ทำอันตรายต่อทุกคน แต่สำหรับเด็กแล้วจะมีอันตรายเป็นพิเศษ ประกอบด้วย:
  - จะเพิ่มความสี่ยงต่อภาวะทารกเสียชีวิตอย่างฉับพลัน
  - ส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมองทารก รบกวนระบบหายใจปกติ
  - ทำให้เด็กมีอาการไอหรือจามได้ง่าย เป็นโรคหอบหืดหรือทำให้อาการหอบหืดทรุดหนัก ระคายเคืองต่อท่อยูสเตเชียน (ท่อเชื่อมระหว่างหูชั้นกลางกับคอส่วนบน) จนทำให้ หูชั้นกลางอักเสบ
  - ทำให้สมรรถภาพในการทำงานของปอดต่ำ เกิดเป็นโรคระบบทางเดินหายใจได้ง่าย เช่น โรคหลอดลมอักเสบ โรคกล่องเสียงอักเสบ และโรคปอดอักเสบเป็นต้น
- ผู้ใหญ่สูบบุหรี่ ทำให้เด็กกลายเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ไปตลอดชีวิตได้ง่าย ในอนาคตอาจมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ดื่มสุรา ติดยาเสพติด และมีปัญหาด้านพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เป็นต้น

### คำเตือนเล็กๆ

หากท่านไม่สูบบุหรี่ โปรดสนับสนุนให้คนในครอบครัวที่สูบบุหรี่เลิกบุหรี่!

- สายตรงเลิกบุหรี่ (โทรฟรี): 0800-636363
- คลินิกบริการเลิกบุหรี่ในสถานพยาบาล ร้านขายยาชุมชนกว่า 3,000 แห่งทั่วประเทศ (โทรศัพท์สอบถาม: 02-2351-0120)
- ติดต่อสอบถามและขอรับบริการเลิกบุหรี่ยังกองการ (สำนักงาน) สาธารณสุขในทุกท้องที่สามารถขอรับคู่มือเลิกบุหรี่ได้ฟรี

## ปกป้องสุขภาพของสตรีมีครรภ์และเด็ก ขอแนะนำให้ท่านเลิกบุหรี่ทันที !

ข้อกำหนดใหม่ตาม “กฎหมายป้องกันอันตรายจากบุหรี่” เริ่มประกาศใช้เมื่อวันที่ 11 มกราคม ค.ศ. 2009

- กำหนดให้ห้ามสูบบุหรี่ในอาคารสถานที่สาธารณะหรือภายในห้องทำงานที่มีบุคคลตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป (มาตรา 15)
- ห้ามมิให้สตรีมีครรภ์สูบบุหรี่ (มาตรา 12)
- ห้ามมิให้ผู้ใดบังคับ ล่อลวง หรือด้วยวิธีอื่นใด ให้สตรีมีครรภ์สูบบุหรี่ (มาตรา 13)
- ห้ามมิให้สูบบุหรี่ภายในห้องที่มีสตรีมีครรภ์หรือเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปีบริบูรณ์ ร่วมอยู่ด้วย (มาตรา 17)

# 早期療育成效佳

孩子進入小學就讀前，身體不斷成長，其神經、智能也同步發展中，並表現在認知、語言、動作、社會適應行為或情緒等各方面，形成一定的發展過程，比如：什麼時候會爬、會走、會對媽媽微笑、會開口叫「爸爸」、會開始怕陌生人、喜歡玩躲貓貓或辦家家酒等…如果有某些發展步驟沒有跟上一般正常發展的兒童，我們稱為「發展遲緩」。

## 兒童早期療育愈早進行成效愈好

- 過去家長多數存有「大雞慢啼」的觀念，以為孩子慢慢就會趕上。但現在認為，年幼的孩子神經系統可塑性較大，因此有發展遲緩現象的兒童應當接受早期療育，其黃金時間是在3歲之前，介入成效較好。
- 如果不能提早給予這些嬰幼兒協助，可能影響其後續的神經智能發展，因此早期療育就像疾病治療一樣，對孩子的身心健康十分重要！

## 較容易出現發展遲緩的高風險群

- 如果寶寶是早產兒、出生低體重、有先天性異常、腦部疾病或受傷、母親懷孕期間曾接觸過菸酒藥品，或家族近親有視聽覺障礙、智能不足、精神異常等，較容易發展遲緩，家長應特別留意觀察。
- 造成兒童發展遲緩的原因很多，專業團隊在評估時會給予仔細的評量。孩子如有疑似發展遲緩的症狀，家長應隨時帶孩子就醫，以儘速確診及轉介早期療育。

**小提示**

若有疑似發展問題，請直接詢問兒科或家醫科醫師，協助您作適當的轉介。或撥打各縣市兒童發展聯合評估中心聯絡電話（參閱第 240 頁），或各大醫院的兒童神經科、兒童心智科或復健科。

## 如何早期發現孩子的發展問題

- 家長平日應多加觀察寶寶的發展步驟，同時定期帶孩子接受健康檢查。
- 家長應定期觀察並填寫兒童健康手冊中各年齡層之「家長記錄事項」，及寶寶成長的發展步驟，並在每次健檢時，提供寶寶的狀況給醫師作參考。
- 家長可依寶寶的實足月（年）齡，自行對照各年齡層的發展重點。

# การบำบัดรักษาในระยะแรกเริ่มให้ประสิทธิภาพดี

ก่อนที่เด็กจะเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษา จะมีการเจริญเติบโตทางร่างกาย และมีพัฒนาการของระบบประสาทสติปัญญาไปพร้อมกันอย่างต่อเนื่อง โดยจะแสดงออกในด้านต่างๆ เช่น การรับรู้ ภาษา การเคลื่อนไหว พฤติกรรมในการปรับตัวเข้ากับสังคมหรือพัฒนาการทางด้านอารมณ์ เป็นต้น ก่อเกิดเป็นกระบวนการพัฒนาในระดับหนึ่ง เช่น เมื่อใดสามารถคลานได้ เดินได้ ยิ้มกับแม่ได้ เริ่มเรียก “พ่อ” ได้ เริ่มกลัวคนแปลกหน้า ชอบเล่นซ่อนหาหรือชอบเล่นพ่อแม่ลูก เป็นต้น หากว่าเด็กมีพัฒนาการบางอย่างช้ากว่าเด็กปกติทั่วไป เราเรียกว่า “พัฒนาการล่าช้า”

## การบำบัดรักษาเด็กพัฒนาการล่าช้า เริ่มยิ่งเร็วยิ่งให้ผลการรักษาที่ดี

- ในอดีต มีผู้ปกครองจำนวนไม่น้อยที่มีแนวคิดว่า “ไก่ตัวใหญ่นั้นขันช้า” เชื่อว่าเด็กจะมีพัฒนาการที่ค่อยๆ ดีขึ้นตามทันเด็กทั่วไปเอง
  แต่ในปัจจุบันเห็นว่า ระบบประสาทในเด็กเล็กนั้นสามารถปรับแก้ได้มากกว่า ดังนั้นเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าจึงควรได้รับการบำบัดรักษาในระยะแรกเริ่ม โดยช่วงเวลาทองของการรักษา คือ ช่วงก่อนอายุ 3 ขวบ ซึ่งจะทำให้มีประสิทธิภาพในการรักษาที่ดีกว่า
- หากไม่ให้ความช่วยเหลือโดยเร็วแก่ทารกและเด็กเล็กที่มีพัฒนาการล่าช้าเหล่านี้ อาจมีผลกระทบต่อการพัฒนาระบบประสาทด้านสติปัญญาในอนาคตได้ ดังนั้นเหมือนการรักษาโรคอื่นทั่วไป ที่ควรได้รับการรักษาในระยะแรกเริ่มเพราะเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อสุขภาพกายและใจของเด็ก

## กลุ่มเด็กที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดพัฒนาการที่ล่าช้า

- หากเด็กเป็นเด็กทารกที่คลอดก่อนกำหนด มีน้ำหนักตัวที่น้อยผิดปกติเมื่อคลอด มีความผิดปกติมาแต่กำเนิด เป็นโรคหรือได้รับบาดเจ็บทางสมอง มารดาสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้ยาขณะตั้งครรภ์ หรือญาติใกล้ชิดคนในครอบครัวมีความบกพร่องในการมองหรือการฟัง ปัญญาอ่อน มีความผิดปกติทางระบบประสาท เป็นต้น มักมีผลให้เด็กมีพัฒนาการที่ล่าช้าได้ง่าย ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรให้ความสนใจเพิ่มการสังเกตเป็นพิเศษ
- เด็กมีพัฒนาการที่ล่าช้านั้นเกิดได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน เมื่อทำการประเมินทีมงานผู้เชี่ยวชาญจะให้การประเมินผลอย่างละเอียด
  หากสงสัยว่าเด็กมีอาการบ่งบอกว่ามีพัฒนาการที่ล่าช้า ผู้ปกครองควรพาเด็กไปพบแพทย์อยู่เสมอ เพื่อรับวินิจฉัยอาการและส่งต่อผู้ป่วยเพื่อการบำบัดรักษาในระยะแรกเริ่ม

### คำเตือนเล็กๆ

หากสงสัยว่ามีปัญหาด้านพัฒนาการ กรุณาสอบถามกุมารแพทย์หรือแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวโดยตรง เพื่อให้ช่วยเหลือท่านในการโอนย้ายหรือส่งเรื่องต่ออย่างเหมาะสม

หรือโทรศัพท์ติดต่อกับศูนย์ประเมินพัฒนาการเด็กประจำท้องที่ต่างๆ (ดูที่หน้า 241) หรือโรงพยาบาลขนาดใหญ่ที่มีแผนกประสาทวิทยาเด็ก แผนกจิตเวชเด็ก หรือแผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู (กายภาพบำบัด) ทุกแห่ง

## สังเกตพบปัญหาด้านพัฒนาการของเด็กตั้งแต่แรกเริ่มได้อย่างไร

- ในเวลาปกติผู้ปกครองควรหมั่นสังเกตขั้นตอนพัฒนาการในแต่ละวัยของลูกน้อย พร้อมพาเด็กไปรับการตรวจสุขภาพตามกำหนดเวลา
- ผู้ปกครองควรหมั่นสังเกตตามกำหนดเวลาและเขียนบันทึกใน “รายการบันทึกสำหรับผู้ปกครอง” ในแต่ละช่วงวัย ภายในหนังสือคู่มือสุขภาพเด็ก และขั้นตอนในพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย อีกทั้งควรแจ้งภาวะของลูกน้อยให้แพทย์ทราบ เมื่อรับการตรวจสุขภาพทุกครั้ง เพื่อใช้ประกอบการตรวจพิจารณาของแพทย์
- ผู้ปกครองสามารถเทียบตามอายุเต็มเดือน (ปี) ของลูกน้อยของท่าน ตรวจดูขั้นตอนพัฒนาการที่สำคัญในแต่ละช่วงวัยของทารก

# 國小學前健康檢查與入學準備

孩子上小學前，家長如果能讓其先養成基本的生活自理、自我表達、情緒行為表現等能力，對其入學後的學習適應和發展將會有很大的幫忙。而入國小前的健康檢查、發展評估及相關醫學建議，有助於了解學生入學後，在學習上可能遭遇到的困難，因此意義重大。

## 入國小前的準備

生活自理能力：
- 能靈活使用餐具。
- 能在餐後收拾自己的餐具。
- 能遵守用餐禮儀，如不邊吃邊說話或亂丟食物殘渣等。
- 能整理服裝、儀容，以及餐後擦嘴巴、漱口、洗手等。
- 能穿脫衣服、襪子、鞋子及整理衣物，例如放、摺、疊、掛。
- 能使用蹲、坐馬桶。
- 能遵守如廁禮節及衛生習慣，如敲門、擦拭、沖水、洗手。

自我表達能力：
- 能以自己的詞彙，清楚發音來表達生活需求。
- 能以動作、手勢或其他肢體語言來幫助陳述。
- 能注意傾聽別人說話，並表達是否聽懂。
- 能理解較為冗長或複雜的應對語句。

情緒行為表現：
- 能適度紓解情緒，能表達喜、怒、哀、樂。
- 能表達適當的社會行為，避免不當的退縮或攻擊行為。
- 能跟別人和諧互動溝通。



## 家長為孩子入學前所做的其他教育準備

- 備妥子女各項資料，拜訪學校、老師。
- 詢問學校、老師相關學習及配合方式。
- 教導子女認識學校環境及教室方位。
- 教導子女在校園中行的安全知能與技巧。
- 教導子女熟悉教室內的佈置、動線及座位。
- 教導子女辨識自己上學常需攜帶的文具、用品。

## 入國小前健康檢查的意義

- 進入小學前的健康檢查、發展評估以及相關醫學建議，有助於讓家長、學校老師或健康照護人員（如學校護士）了解學生入學後，在學習上可能遭遇到的困難，以及解決問題的個人需求。例如，部分心臟病、氣喘、糖尿病、腎臟病或其他特定疾病的學生上體育課時，不適合進行劇烈運動。
- 身心障礙的學生在學習環境的適應以及整體學習障礙的克服上，可能需要更多的協助，必要時可報請縣市政府，透過正式鑑定、安置與輔導程序，接受適時適切的特殊教育及其相關協助措施。

# การตรวจสุขภาพก่อนเข้าเรียนและการเตรียมตัวเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษา

ก่อนที่เด็กจะเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษา หากผู้ปกครองสามารถสอนเด็กให้มีทักษะชีวิตพื้นฐาน ทักษะด้านการแสดงออก และการแสดงออกด้านอารมณ์ เป็นต้น ไว้ก่อน จะมีส่วนช่วยในด้านการปรับตัวในการเรียนรู้และพัฒนาการภายหลังการเข้าเรียนของเด็กได้เป็นอย่างมาก ซึ่งการตรวจสุขภาพ การประเมินพัฒนาการ และคำแนะนำทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง ในช่วงวัยก่อนเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษา จะสามารถช่วยเหลือในการทำความเข้าใจต่อความลำบากที่เด็กอาจประสบในการเรียนรู้ภายหลังการเข้าเรียนได้ ดังนั้นจึงมีความหมายสำคัญมาก

## การเตรียมตัวก่อนเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษา

ทักษะชีวิตพื้นฐาน:
- สามารถใช้อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารได้อย่างคล่องแคล่ว
- หลังอาหารสามารถเก็บอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารของตัวเองได้
- สามารถรักษามารยาทในการรับประทานอาหาร เช่น ไม่พูดคุยขณะที่รับประทานอาหารหรือทิ้งเศษอาหารไม่เป็นที่ เป็นต้น
- สามารถจัดเสื้อผ้า แต่งตัวให้เรียบร้อย และเช็ดปาก บ้วนปาก ล้างมือ หลังรับประทานอาหาร เป็นต้น
- สามารถสวมใส่และถอดเสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้าและจัดเก็บเสื้อผ้า เช่น วาง พับ ซ้อน แขวน
- สามารถใช้ส้วมแบบนั่งยองและแบบชักโครกได้
- รักษามารยาทในการเข้าห้องน้ำและสุขอนามัย เช่น เคาะประตู เช็ดก้น กด (ราด) น้ำ ล้างมือล้างมือ

ทักษะด้านการแสดงออก:
- สามารถใช้คำศัพท์ ออกเสียงได้อย่างชัดเจนเพื่อบอกแสดงความต้องการของตนเอง
- สามารถใช้การกระทำ ภาษามือ หรือภาษากายอื่นเข้าช่วยเหลือในการบอกกล่าว
- สามารถฟังคนอื่นพูดได้อย่างตั้งใจ และบอกได้ว่าฟังเข้าใจหรือไม่
- สามารถเข้าใจการสนทนาโต้ตอบด้วยประโยคยาวๆ และซับซ้อนได้

การแสดงออกด้านอารมณ์:
- สามารถปลดปล่อยอารมณ์อย่างเหมาะสม สามารถแสดงอารมณ์ดีใจ โกรธ เสียใจ สุขใจ
- สามารถแสดงพฤติกรรมทางสังคมอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงพฤติกรรมหดกลัวหรือการจู้จี้ที่ไม่เหมาะสม
- สามารถทำการปรองดองสื่อสารโต้ตอบกับผู้อื่นได้

## การเตรียมด้านการศึกษาอื่นๆ ที่ผู้ปกครองเตรียมให้แก่เด็กก่อนเข้าเรียน



- เตรียมเอกสารต่างๆ ของเด็กให้พร้อม ไปติดต่อกับทางโรงเรียนและครู
- สอบถามโรงเรียนและครูเรื่องการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องและวิธีให้ความร่วมมือ
- แนะนำให้เด็กรู้จักสภาพแวดล้อมในโรงเรียนและตำแหน่งของห้องเรียน
- แนะแนวความรู้และทักษะเรื่องความปลอดภัยภายในโรงเรียนแก่เด็ก
- แนะนำให้เด็กรู้จักคุ้นเคยกับการตกแต่ง ทางเดิน และที่นั่งภายในห้องเรียน
- สอนให้เด็กรู้จักแยกแยะเครื่องเขียนหรือเครื่องใช้ที่ตนเองควรนำไปโรงเรียนเป็นประจำ

## ความสำคัญของการตรวจสุขภาพก่อนเข้าเรียนชั้นประถมศึกษา

- การตรวจสุขภาพ การประเมินพัฒนาการ และคำแนะนำทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องในช่วงวัยก่อนเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษา จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปกครอง ครูในโรงเรียน หรือเจ้าหน้าที่ที่ดูแลด้านสุขภาพ (เช่น พยาบาลประจำโรงเรียน) ในการทำความเข้าใจความยากลำบากที่เด็กอาจต้องประสบและการแก้ไขปัญหาตามความต้องการในแต่ละบุคคลภายหลังการเข้าเรียน เช่น เด็กนักเรียนบางรายที่มีโรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคเบาหวาน โรคไต หรือโรคพิเศษอื่น เมื่อเรียนวิชาพลศึกษาจะไม่เหมาะกับการออกกำลังที่หนักหรือรุนแรงเกินไป
- ส่วนนักเรียนที่ทุพพลภาพอาจต้องการความช่วยเหลือเพิ่มมากขึ้น ในด้านการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในการเรียน กรณีที่จำเป็นสามารถแจ้งกับทางสำนักงานเทศบาลในท้องถิ่น เพื่อขอรับความช่วยเหลือตามมาตรการที่เกี่ยวข้องด้านการศึกษาพิเศษในเวลาที่เหมาะสม โดยผ่านขั้นตอนการประเมินผล จัดสรรและแนะแนวอย่างเป็นทางการ

# 溫柔呵護

孕產婦關懷專線

0800-870870(抱緊您抱緊您)

# 雲端照護

孕產婦關懷網站

http://mammy.hpa.gov.tw/

## 孕產婦關懷專線

0800-870870(0800-抱緊您抱緊您)

- ☑ 專人諮詢
- ☑ 產前諮詢
- ☑ 產後照護



服務時間 週一至週五上午8:00至下午18:00(星期例假日除外)

## 孕產婦關懷網站

http://mammy.hpa.gov.tw/

- ☑ 孕產知識
- ☑ 產檢管理
- ☑ 健康管理
- ☑ 媽媽日記






衛生福利部國民健康署
孕產婦關懷中心 關心您

廣告

# ปกป้องอย่างอบอุ่น

สายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด

0800-870870 (0800-เป้าจิ๋นหนินเป้าจิ๋นหนิน-กอดท่านแน่น กอดท่านแน่น)

# บริการดูแลระบบคลาวด์

เว็บไซต์ห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด:

http://mammy.hpa.gov.tw/

## สายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด

0800-870870 (0800-เป้าจิ๋นหนินเป้าจิ๋นหนิน-กอดท่านแน่น กอดท่านแน่น)

- ☑ ปรึกษากับบุคคล
- ☑ ปรึกษาก่อนคลอด
- ☑ บริการดูแลหลังคลอด



เวลาให้บริการ วันจันทร์ถึงศุกร์ 8.00-18.00 น. (นอกจากวันหยุดราชการ)

## เว็บไซต์ห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด:

http://mammy.hpa.gov.tw/

- ☑ ความรู้ในการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร
- ☑ ควบคุมการตรวจครรภ์
- ☑ ควบคุมสุขภาพ
- ☑ บันทึกคุณแม่






กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
ศูนย์ห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด ห่วงใยท่าน

โฆษณา

# 提醒家長預防接種注意事項

一、 請依所列疫苗種類、時程按時接種，以達接種效益。接種時請務必攜帶兒童健康手冊及健保卡，以利查核登錄，接種紀錄應妥善永久保存，以備國小新生入學、出國留學、工作、移民及各項健康紀錄檢查之需。

二、 媽媽若為高傳染性B型肝炎帶原者（s抗原及e抗原均為陽性）的嬰兒

- 應於出生後儘速注射1劑B型肝炎免疫球蛋白及B型肝炎疫苗，越早越好，同時不要晚於24小時。
- 因e抗原(HBeAg)陽性媽媽所生之小孩可能有10%之帶原機會，應於出生滿12個月大時進行B型肝炎表面抗原（HBsAg）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs）等檢測。針對檢測後之相關建議，請參閱第228頁幼兒B型肝炎追蹤檢查項目及紀錄表。

三、 選擇自費進行嚴重複合型免疫缺乏症(SCID)篩檢，應注意事項如下：

1. 接種卡介苗可以預防結核性腦膜炎及粟粒性結核所造成的後遺症或死亡，因此愈早接種愈好。
2. 極少數的寶寶會有嚴重複合型免疫缺乏症，發生率約為十萬分之一；此類寶寶可能因為接種卡介苗(活性減毒疫苗)，感染卡介苗內之結核菌引發疾病。因此，在篩檢前，家長需簽署SCID新生兒篩檢同意書，並權衡疫苗的效益和風險後，可以選擇於未知結果報告下，於出院前即接種卡介苗。
3. 若未於住院期間完成卡介苗接種，篩檢後，若送驗醫療院所通知家長檢驗報告異常，則不應接種卡介苗，且應請依指示至轉介醫院做進一步治療。
4. 若無3的情形，且未於住院期間完成卡介苗接種，則接種卡介苗最遲應於出生滿1個月接種B型肝炎疫苗第2劑時，同時完成。

四、 白喉、破傷風混合疫苗（DT）係提供6歲以下不適合接種百日咳疫苗的兒童接種，例如曾因注射含白喉破傷風百日咳混合疫苗而有嚴重反應者，可預防白喉和破傷風。

五、 流感疫苗接種對象為年滿6個月以上至國小6年級學童，除8歲（含）以下兒童首次接種需接種2劑外，曾接種者或9歲以上每年接種1劑即可。國小學童於學校集中接種，全面提供1劑公費流感疫苗。

六、 水痘疫苗接種對象為92年元月以後出生且滿12個月以上之幼兒（得過水痘的幼兒不用再接種水痘疫苗）。

七、 自102年起「麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗(MMR)第2劑」、「減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗（Tdap-IPV）」及日本腦炎疫苗第4劑提前於滿5歲至入國小前完成。

# คำเตือนสำหรับผู้ปกครองเรื่องข้อควรระวังในการรับวัคซีน

๑. กรุณาไปรับวัคซีนตามชนิดวัคซีนและกำหนดการรับวัคซีนที่กำหนด เพื่อให้การรับวัคซีนนั้นเกิดผล เมื่อไปรับวัคซีนต้องนำคู่มือสุขภาพเด็กและบัตรประกันสุขภาพไปด้วย เพื่อสะดวกต่อการตรวจสอบเข้าระบบ กรุณาเก็บรักษาบันทึกการรับวัคซีนไว้ให้ดีตลอดไป เพราะจะต้องใช้เมื่อเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษา เดินทางไปศึกษาในต่างประเทศ ทำงาน ย้ายถิ่นฐานไปอยู่ต่างประเทศ และในการตรวจสอบบันทึกสุขภาพต่างๆ

๒. สำหรับทารกที่แม่เป็นพาหะโรคไวรัสตับอักเสบบีที่มีการแพร่เชื้อสูง (มีค่าอีแอนติเจน (HBeAg) และแอนติเจนชนิดผิวของไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg) เป็นผลบวก)

- ทารกหลังคลอดควรได้รับการฉีดสารอิมมูโนโกลบูลินต้านไวรัสตับอักเสบบีและวัคซีนไวรัสตับอักเสบบี 1 เข็ม โดยเร็วที่สุดยิ่งเร็วยิ่งดี และภายในเวลาไม่เกิน 24 ชั่วโมงหลังคลอด
- นอกจากนี้ ทารกที่เกิดจากแม่ที่มีค่าอีแอนติเจน (HBeAg) เป็นผลบวกนั้น มีโอกาสที่จะเป็นพาหะของโรคถึง 10% โปรดพาทารกไปรับการตรวจแอนติเจนชนิดผิวของไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg) และตรวจภูมิต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (anti-HBs) เป็นต้น เมื่อทารกมีอายุครบ 12 เดือน

ข้อมูลแนะนำหลังการตรวจสอบ กรุณาดูที่หน้า 229 ตารางบันทึกผลการตรวจสอบและตารางติดตามผลการตรวจของโรคไวรัสตับอักเสบชนิด B ในเด็กเล็ก

๓. สำหรับการตรวจคัดกรองภูมิคุ้มกันบกพร่องปฐมภูมิ (SCID) ที่รุนแรง ซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง มีสิ่งที่ต้องระวังดังนี้:

1. การฉีดวัคซีนบีซีจีสามารถป้องกันเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากวัณโรค และอาการที่ตามมาหรือเสียชีวิตจากวัณโรคชนิดแพร่กระจาย ดังนั้นควรรับวัคซีนยิ่งเร็วยิ่งดี
2. ทารกจำนวนน้อยมากที่พบมีภูมิคุ้มกันบกพร่องปฐมภูมิที่รุนแรง ซึ่งมีโอกาสเกิดเพียง 1 ในแสน ทารกเหล่านี้อาจติดเชื้อวัณโรคจนทำให้เกิดโรคได้จากการฉีดวัคซีนบีซีจี (วัคซีนชนิดเชื้อเป็นลดพิษ) ดังนั้นก่อนการตรวจคัดกรอง ผู้ปกครองต้องลงนามในหนังสือยินยอมรับการตรวจ SCID ในทารกแรกเกิด พร้อมทั้งประเมินประสิทธิภาพและความเสี่ยงของวัคซีนอย่างทั่วถึงแล้วก่อน จึงจะสามารถเลือกรับวัคซีนบีซีจีก่อนออกจากโรงพยาบาล ขณะยังไม่ทราบผลการตรวจคัดกรองได้
3. หากยังไม่ได้รับวัคซีนบีซีจีขณะอยู่โรงพยาบาล หลังการตรวจคัดกรองแล้ว หากโรงพยาบาลที่ทำการส่งตรวจแจ้งต่อผู้ปกครองว่าผลการตรวจผิดปกติ ก็ไม่ควรรับวัคซีนบีซีจี และกรุณาทำตามคำแนะนำเพื่อไปรับการตรวจรักษาขั้นต่อไปยังโรงพยาบาลที่รับโอนย้าย
4. หากไม่มีภาวะตามข้อ 3 และไม่ได้รับวัคซีนบีซีจีขณะอยู่โรงพยาบาล ควรต้องรับวัคซีนบีซีจีอย่างช้าที่สุดภายในเวลาอายุครบ 1 เดือนหลังทารกคลอด โดยรับวัคซีนพร้อมกับวัคซีนไวรัสตับอักเสบบีเข็มที่ 2

๔. วัคซีนรวมคอตีบ บาดทะยัก (DT) นั้น ให้ในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบที่ไม่ควรรับวัคซีนไอกรน เช่น ในเด็กที่มีประวัติรับวัคซีนรวมคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก แล้วเกิดอาการข้างเคียงที่รุนแรง เพื่อให้เด็กมีภูมิคุ้มกันโรคคอตีบและบาดทะยัก

๕. วัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลฉีดให้สำหรับเด็กที่มีอายุครบ 6 เดือน ถึงนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นอกจากเด็กอายุต่ำกว่า 8 ขวบ (รวม) ที่ต้องฉีด 2 เข็มในการรับวัคซีนครั้งแรกแล้ว ผู้ที่เคยรับวัคซีนหรืออายุมากกว่า 9 ขวบขึ้นไปให้ฉีดปีละ 1 เข็มก็พอ

เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ให้รับการฉีดวัคซีนที่โรงเรียนพร้อมกัน โดยฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล 1 เข็มฟรีทั้งหมด

๖. วัคซีนอีสุกอีใสฉีดให้แก่เด็กที่เกิดหลังเดือนมกราคม ค.ศ. 2003 เป็นต้นไป และอายุครบ 12 เดือนขึ้นไป (เด็กที่เคยเป็นอีสุกอีใสไม่จำเป็นต้องรับวัคซีนอีสุกอีใสอีก)

๗. นับแต่ปี ค.ศ. 2013 เป็นต้นไป “วัคซีนรวมป้องกันหัด คางทูม และหัดเยอรมัน (MMR) เข็มที่ 2” “วัคซีนรวมบาดทะยัก คอตีบ ไอกรนชนิดไร้เซลล์ และโปลิโอชนิดฉีด (Tdap-IPV)” และ วัคซีนไข้สมองอักเสบเข็มที่ 4 เลื่อนเวลาเร็วขึ้นเป็นรับวัคซีนให้แล้วเสร็จเมื่ออายุครบ 5 ปี จนถึงก่อนเข้าเรียนชั้นประถมศึกษา

# 按時預防接種小寶貝健康沒煩惱

寶寶誕生了!提醒家長們,預防接種是最直接、最有效的傳染病預防措施。讓您的寶寶贏在起跑點,主動預防,快樂接種!

## 目前由政府提供學幼童接種的疫苗

### 常規預防接種項目

- 卡介苗
- B型肝炎疫苗
- 白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗
- 13價結合型肺炎鏈球菌疫苗
- 水痘疫苗
- 麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗
- 日本腦炎疫苗
- 破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗
- 每年10月起於流感疫苗接種計畫實施期間,提供6個月以上至國小6年級之學幼童接種流感疫苗

### A型肝炎疫苗

設籍於30個山地鄉、9個鄰近山地鄉之平地鄉鎮及金馬地區出生滿1歲之幼童。

註:實施地區可撥打各縣市預防接種專線(第232頁)洽詢或至疾病管制署網站(http://www.cdc.gov.tw/預防接種專區)查閱。

### 接種單位、應攜帶文件及相關費用

- 現今提供學幼童預防接種服務的單位含括各縣市之衛生所(室)及各衛生單位合約之醫院診所,相關資訊可撥打各縣市預防接種專線(參閱232頁)洽詢。
- 幼兒預防接種應攜帶兒童健康手冊及健保卡,初次赴該單位接種者,請同時攜帶戶口名簿,以利幼兒接種資料之登錄。至於結合型肺炎鏈球菌疫苗則請依所屬類別另檢具證明文件(如診斷證明書、低/中低收入戶證明或戶口名簿)。
- 兒童接受常規預防接種,疫苗由政府免費提供,合約醫院診所得依據各縣市所訂收費標準酌收掛號、診察等費用。而低收入戶及中低收入戶13歲以下兒童至合約院所接種常規疫苗或學齡前幼兒至合約院所接種流感疫苗,其診察費則由政府支付接種院所。
- 如同時接種兩項以上疫苗或因其他看診或實施預防保健健康檢查已申請健保給付者,則該診察費、掛號費不再另加。

# รับวัคซีนตามกำหนดเวลา ลูกน้อยแข็งแรงไร้กังวล

ลูกน้อยลืมตามาดูโลกแล้ว ! ขอเตือนบรรดาผู้ปกครอง การรับวัคซีนนั้นเป็นมาตรการป้องกันโรคติดต่อโดยตรงที่ได้ผลดีที่สุด

## วัคซีนสำหรับเด็กเล็กและวัยเรียนที่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายโดยรัฐบาลในปัจจุบัน

### รายการการรับวัคซีนทั่วไป

- วัคซีนบีซีจี
- วัคซีนตับอักเสบบี
- วัคซีนรวม 5 โรค คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อฮิป และโปลิโอ
- วัคซีนรวมบาดทะยัก คอตีบ ไอกรนชนิดไร้เซลล์แบบลดปริมาณ และโปลิโอ
- วัคซีนป้องกันการติดเชื้อนิวโมคอคคัสชนิดคอนจูเกตแบบ13-วาเลนต์ (PCV13).
- วัคซีนอีสุกอีใส
- วัคซีนรวมคางทูม หัดเยอรมัน
- วัคซีนตับอักเสบเอ
- วัคซีนไข้สมองอักเสบเจอี
- วัคซีนรวมบาดทะยัก คอตีบ ไอกรนชนิดไร้เซลล์แบบลดปริมาณ และโปลิโอ
- เดือนตุลาคมของทุกปี เป็นช่วงเวลาดำเนินมาตรการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล เด็กที่มีอายุครบ 6 เดือน ถึงนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สามารถรับการฉีดวัคซีนได้

### วัคซีนตับอักเสบเอ

เด็กเล็กอายุไม่ถึง 1 ขวบซึ่งมีทะเบียนบ้านอยู่ในหมู่บ้านเขตพื้นที่ภูเขา 30 แห่ง และหมู่บ้านในที่ราบใกล้เคียงเขตพื้นที่ภูเขา 9 แห่งและพื้นที่เขตจินเหมินหม่าจู่

หมายเหตุ: ท้องที่ให้บริการสามารถโทรศัพท์สอบถามรายละเอียดได้ที่สายตรงงานการให้วัคซีนในท้องที่ต่างๆ (หน้าที่ 233) หรือดูได้ที่เว็บไซต์กรมควบคุมโรค (http://www.cdc.gov.tw/งานการรับวัคซีน)

### หน่วยงานที่ให้วัคซีน เอกสารที่ต้องใช้และค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้อง

- หน่วยงานที่ให้บริการให้วัคซีนแก่เด็กเล็กและวัยเรียนในปัจจุบัน รวมถึงสำนักงาน (สถานี) สาธารณสุขประจำท้องที่ต่างๆ และสถานพยาบาลคู่สัญญาของหน่วยงานสาธารณสุขทุกหน่วย สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ สายตรงงานให้วัคซีนในแต่ละพื้นที่ (กรุณาดูหน้า 233)
- เด็กเล็กรับวัคซีน ควรนำคู่มือสุขภาพเด็กและบัตรประกันสุขภาพไปด้วย สำหรับผู้ที่ใช้บริการจากหน่วยงานที่ให้วัคซีนนั้นเป็นครั้งแรก จะต้องนำทะเบียนบ้านฉบับเจ้าบ้านไปด้วย เพื่อสะดวกต่อการเข้าระบบข้อมูลของเด็กที่ต้องรับวัคซีน
  สำหรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบจากเชื้อสเตรปโตคอคคัส กรุณาแนบหลักฐานตามกลุ่มที่มีคุณสมบัติด้วย (เช่น ใบรับรองการวินิจฉัยโรค ใบรับรองครอบครัวผู้มีรายได้น้อยและปานกลางหรือทะเบียนบ้านฉบับเจ้าบ้าน)
- สำหรับเด็กที่รับวัคซีนทั่วไปตามที่รัฐบาลกำหนด จะได้รับวัคซีนฟรี โดยค่าใช้จ่ายในการรับวัคซีนนั้นรัฐบาลจะเป็นผู้รับผิดชอบ สถานพยาบาลคู่สัญญาที่ให้วัคซีนนั้นจะเรียกเก็บค่าใช้จ่าย เช่น ค่าลงทะเบียน ค่าตรวจ เป็นต้น ตามมาตรฐานค่าใช้จ่ายที่เทศบาลในแต่ละท้องที่กำหนด
  ส่วนเด็กอายุต่ำกว่า 13 ปีจากครอบครัวผู้มีรายได้น้อยและรายได้น้อยปานกลาง ไปรับวัคซีนทั่วไปยังสถานพยาบาลคู่สัญญาที่ให้วัคซีน หรือเด็กก่อนวัยเรียนที่ไปรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลยังสถานพยาบาลคู่สัญญาที่ให้วัคซีน ค่าใช้จ่ายในการตรวจจะมีรัฐบาลเป็นผู้รับผิดชอบจ่ายให้กับสถานพยาบาลที่ให้วัคซีน
- แต่สำหรับผู้ที่รับวัคซีนพร้อมกันตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไปในครั้งเดียวกัน หรือเนื่องจากตรวจรักษาโรคอื่น หรือเป็นผู้ที่รับการตรวจร่างกายแบบเชิงป้องกันและได้ทำเรื่องขอต่อทางสำนักงานประกันสุขภาพแล้วนั้น ไม่ต้องเสียค่าตรวจและค่าลงทะเบียนในส่วนนั้นเพิ่ม

# 按時預防接種小寶貝健康沒煩惱

## 什麼情況下不能接種疫苗

常見父母因幼兒的小病不斷，而一再延遲疫苗接種，其實一般除發高燒及染患急性疾病，考量接種疫苗後的反應可能會影響病情的判斷不要接種外，如感冒已進入恢復期僅流鼻水等症狀，是可以接種的，如父母仍不放心，應請醫師評估。而先前接種該項疫苗曾發生嚴重反應或未經治療的結核病患，亦列為接種禁忌。

此外，活性減毒疫苗（包括麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗）有下列禁忌：

1. 免疫不全或正接受免疫抑制劑治療者。（服用類固醇者，請與醫師討論是否適合接種疫苗）。
2. 染患嚴重疾病、營養不良致免疫力低下者。
3. 孕婦。
4. 接受血液製劑後與麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗應注意下列接種間隔：
   - 一般肌肉注射免疫球蛋白或B型肝炎免疫球蛋白，應間隔3個月。
   - 輸過血或接受靜脈血液製品者，應間隔6個月（Washed RBC無須間隔）。
   - 靜脈注射高劑量（≥1g/kg）免疫球蛋白，應間隔11個月。

   ※ 幼兒如有接受呼吸道融合病毒(RSV)預防性單株抗體（Palivizumab），與各項疫苗無須間隔。
5. 接種卡介苗尚有下列禁忌：嚴重濕疹與有明顯皮膚表皮缺損的其他皮膚病、免疫機能不全者。另，如有下列情況，應特別注意：
   a. 疑似結核病人及疑似被結核菌感染者，勿直接接種卡介苗。
   b. 早產兒或出生體重在2,500公克以下之新生兒(體重一旦超過2,500公克，經醫師診察確定可接種不在此限)。
   c. 發燒或正患有急性中重度疾病者，宜待病情穩定後再接種。
   d. 麻疹及水痘感染，待復原期(6週)後再接種。
   e. 請父母確認父母雙方家人沒有疑似先天性免疫缺失之家族史（如幼年因不明原因感染而死亡)。

## 疫苗接種部位及途徑

幼兒預防接種為盡量避開有神經及血管的部位，一般選擇於大腿前外側或上臂三角肌接種，針對2歲以下嬰幼兒，建議接種部位為大腿前外側。而水痘、日本腦炎及麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗採皮下注射，其餘不活化疫苗則採肌肉注射。

# รับวัคซีนตามกำหนดเวลา ลูกน้อยแข็งแรงไร้กังวล

## ภาวะใดบ้างที่ไม่ควรรับวัคซีน

มักพบว่าพ่อแม่เลื่อนเวลาในการรับวัคซีนของลูกน้อยออกไป เนื่องจากเด็กมีอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ อยู่ตลอด ความจริงโดยทั่วไปแล้วนอกจากเด็กมีอาการไข้สูงและเป็นโรคติดเชื้อแบบฉับพลัน ที่พิจารณาแล้วว่าผลข้างเคียงหลังจากการรับวัคซีนอาจส่งผลต่อการวินิจฉัยโรค จึงไม่ควรรับวัคซีนแล้วนั้น ถ้าโรคหวัดอยู่ในระยะฟื้นตัวแล้ว มีอาการเพียงแค่น้ำมูกไหล เป็นต้น ก็สามารถรับวัคซีนได้ หากพ่อแม่ไม่วางใจ ควรขอให้แพทย์เป็นผู้ประเมิน และสำหรับผู้ที่ก่อนหน้านี้เคยมีอาการข้างเคียงที่รุนแรงหลังจากการรับวัคซีนชนิดนั้น หรือผู้ป่วยวัณโรคที่ยังไม่ได้รับการรักษา ก็เป็นกลุ่มของผู้ที่ห้ามรับวัคซีน

นอกจากนี้ สำหรับวัคซีนชนิดเชื้อเป็นลดพิษ (รวมถึงวัคซีนรวมหัด คางทูม หัดเยอรมัน วัคซีนอีสุกอีใส)ยังมีข้อห้ามต่อไปนี้:

1. ผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือกำลังรับการรักษาด้วยยากดภูมิคุ้มกัน (สำหรับผู้ที่ใช้ยาสเตอรอยด์ โปรดปรึกษาแพทย์ว่าควรรับวัคซีนหรือไม่)
2. ผู้ป่วยติดเชื้อโรคร้ายแรง และผู้ที่ขาดสารอาหารจนทำให้มีภูมิต้านทานต่ำ
3. สตรีมีครรภ์
4. หลังจากรับสารสร้างเลือด เมื่อรับวัคซีนรวมหัด คางทูม หัดเยอรมัน วัคซีนอีสุกอีใส ควรระวังช่วงระยะห่างในการรับวัคซีนดังนี้:
   - ในการฉีดสารอิมมูโนโกลบูลินทั่วไปหรือสารอิมมูโนโกลบูลินต้านไวรัสตับอักเสบบี ต้องเว้นระยะห่าง 3 เดือน
   - สำหรับผู้ป่วยที่ถ่ายเลือดหรือรับผลิตภัณฑ์เลือดที่หลอดเลือดดำ ต้องเว้นระยะห่าง 6 เดือน (Washed RBC ไม่ต้องเว้นระยะ)
   - ในการฉีดสารอิมมูโนโกลบูลินเข้าหลอดเลือดดำปริมาณสูง ( ≥ 1g/kg) ควรเว้นระยะห่าง 11 เดือน

   ※ สำหรับเด็กที่ได้รับสารแอนติบอดี้โมโนโคลนชนิดป้องกัน (Palivizumab) สำหรับเชื้อไวรัสทางเดินหายใจ (RSV) ไม่ต้องเว้นระยะห่างในการฉีดวัคซีนทุกชนิด
5. การฉีดวัคซีนบีซีจียังมีข้อห้ามดังนี้: มีผื่นตามร่างกายรุนแรงหรือโรคผิวหนังอื่นที่มีแผลผิวหนังเสียหายชัดเจน ผู้ที่การทำงานของภูมิคุ้มกันไม่สมบูรณ์

   นอกจากนี้ หากมีภาวะต่อไปนี้ ต้องระวังเป็นพิเศษ:
   a. สงสัยว่าเป็นผู้ป่วยวัณโรคหรือติดเชื้อวัณโรค อย่ารับวัคซีนบีซีจีโดยตรง
   b. ทารกคลอดก่อนกำหนดหรือมีน้ำหนักแรกคลอดต่ำกว่า 2,500 กรัม (เมื่อน้ำหนักเกิน 2,500 กรัม และผ่านการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์แล้วว่าสามารถรับวัคซีนได้ ไม่อยู่ในข้อจำกัด)
   c. เป็นไข้หรือกำลังป่วยเป็นโรคฉับพลันรุนแรงปานกลางหรือรุนแรงมาก ควรให้อาการของโรคทุเลาก่อนจึงค่อยรับวัคซีน
   d. ติดเชื้อหัดหรืออีสุกอีใส รอให้หายเป็นปกติ (6 สัปดาห์) แล้วค่อยรับวัคซีน
   e. ขอให้ผู้ปกครองตรวจสอบให้แน่ใจว่า คนในครอบครัวของทั้งสองฝ่ายไม่เคยมีประวัติครอบครัวที่สงสัยว่าเป็นโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องแต่กำเนิด (เช่น ช่วงวัยเด็กติดเชื้อและเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด)

## ตำแหน่งและช่องทางการรับวัคซีน

การฉีดวัคซีนในเด็กนั้นควรหลีกเลี่ยงการฉีดในบริเวณประสาทและหลอดเลือด โดยทั่วไปแล้วจะเลือกฉีดวัคซีนในบริเวณกล้ามเนื้อต้นขาด้านนอก หรือกล้ามเนื้อบริเวณต้นแขน สำหรับเด็กเล็กและทารกที่มีอายุต่ำกว่า 2 ขวบ ควรฉีดบริเวณกล้ามเนื้อต้นขาด้านนอก สำหรับวัคซีนอีสุกอีใส ไข้สมองอักเสบ และวัคซีนรวมหัด คางทูม หัดเยอรมันนั้น ให้ฉีดใต้ผิวหนัง ส่วนวัคซีนชนิดเชื้อตายนั้นให้ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ นอกจากนี้วัคซีนบีซีจีควรฉีดบริเวณกล้ามเนื้อต้นแขนซ้ายตรงกลาง และให้ฉีดยาเข้าชั้นผิวหนัง

# 按時預防接種小寶貝健康沒煩惱

## 接種疫苗後可能發生的反應與處理

接種疫苗後可能發生的局部紅腫、疼痛，通常2-3天內會消失，至於發燒如係在該項疫苗所列可能時間發生，可使用醫師給的退燒藥，但如高燒不退或有其他特殊症狀，則可能染患其他疾病，應儘速就醫診察，找出真正的病因。如本身有熱性痙攣的病史，在接種疫苗後，可能會增加出現熱性痙攣之機會，除需注意體溫變化外，亦請於接種前告訴醫師，俾利其評估退燒藥之服用時機。

各項疫苗接種後的反應及處理方法如下表，若仍有預防接種相關問題，可撥打各地衛生局預防接種專線洽詢。（參閱232頁）。

| 疫苗種類 | 反應及處理方法 |
|---|---|
| 卡介苗⊙ | • 注射後接種部位大多有紅色小結節，不需特別處理，若變成輕微的膿泡或潰瘍，不需要擠壓或包紮，只要保持局部清潔，約經2-3月潰瘍就會自然癒合。<br>• 如果接種部位出現多量的膿液或發生同側腋窩淋巴腺腫大情形，可請醫師診治。 |
| B型肝炎疫苗 # | • 一般少有特別反應。 |
| 白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 # | • 接種後1-3天可能發生注射部位紅腫、酸痛，偶爾有哭鬧不安、疲倦、食慾不振或嘔吐等症狀，通常2-3天後會恢復。<br>• 不停啼哭或發高燒之症狀較為少見；而嚴重不良反應如嚴重過敏、昏睡或痙攣則極為罕見。<br>• 如接種部位紅腫持續擴大、接種後持續高燒超過48小時或發生嚴重過敏反應及嚴重不適症狀，應儘速請醫師處理。 |
| 水痘疫苗⊙ | • 局部腫痛，注射後5-26天於注射部位或身上出現類似水痘的水泡。 |
| 麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗⊙ | • 在接種後5-12天，偶有疹子、咳嗽、鼻炎或發燒等症狀。 |
| 日本腦炎疫苗 # | • 一般少有特別反應。 |
| 減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗 # | • 接種部位常有紅腫、疼痛現象，通常都是短暫的，會在數天內恢復，請勿揉、抓注射部位。<br>• 如接種部位紅腫、硬塊不退、發生膿瘍或持續發燒，請儘速就醫。<br>• 偶爾有食慾不振、嘔吐、輕微下痢、腸胃不適等症狀。 |
| 流感疫苗 # | • 局部腫痛，偶有發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心、皮膚搔癢、蕁麻疹及紅疹等全身性輕微反應，一般會在發生後1-2天內自然恢復。 |
| 13價結合型肺炎鏈球菌疫苗 # | • 接種後少數的人可能發生注射部位疼痛、紅腫的反應，一般於接種2天內恢復。<br>• 發燒、倦怠等嚴重副作用極少發生，接種後如有持續發燒、嚴重過敏反應，如呼吸困難、氣喘、眩昏、心跳加速等不適症狀，應儘速就醫，請醫師做進一步的判斷與處理。 |
| A型肝炎疫苗 # | • 一般少有特別反應，少數為接種部位紅腫痛。系統性反應不常見。 |

⊙活性減毒疫苗　#不活化疫苗

# รับวัคซีนตามกำหนดเวลา ลูกน้อยแข็งแรงไร้กังวล

## ภาวะอาการที่อาจเกิดขึ้นหลังการรับวัคซีนและข้อควรปฏิบัติ

หลังรับวัคซีนอาจมีอาการปวด บวมแดงในบริเวณที่ฉีดวัคซีน โดยทั่วไปแล้วจะหายเองภายใน 2-3 วัน สำหรับอาการไข้ ถ้ามีอาการไข้ในช่วงเวลาตามที่บอกไว้ในรายละเอียดการฉีดวัคซีนชนิดนั้น สามารถใช้ยาลดไข้ที่แพทย์จ่ายให้ แต่ถ้าหากมีอาการไข้สูงไม่ลดหรือมีอาการพิเศษอื่น เด็กอาจติดเชื้อเป็นโรคอื่นได้ ควรรีบพาไปตรวจรักษา เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงของโรค สำหรับเด็กที่มีประวัติมีอาการชักเนื่องจากไข้ หลังจากรับวัคซีน อาจทำให้มีความเสี่ยงในการชักเนื่องจากไข้สูงเพิ่มขึ้น นอกจากจะต้องระวังต่อการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิร่างกายแล้ว ก่อนรับวัคซีนกรุณาแจ้งให้แพทย์ทราบ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการประเมินระยะเวลาในการใช้ยาลดไข้

ลักษณะอาการข้างเคียงและข้อควรปฏิบัติหลังจากการรับวัคซีนชนิดต่างๆ ดังตารางต่อไปนี้ หากท่านยังมีปัญหาเกี่ยวกับการรับวัคซีน กรุณาโทรศัพท์สอบถามที่สายตรงงานให้วัคซีนของหน่วยงานสาธารณสุขในแต่ละท้องที่ (ดูที่หน้า 233)

| ชนิดวัคซีน | อาการข้างเคียงและข้อควรปฏิบัติ |
|---|---|
| วัคซีนบีซีจี ⊙ | • หลังฉีดวัคซีน ส่วนใหญ่แล้วจะมีตุ่มแดงบริเวณที่ฉีด ไม่จำเป็นต้องจัดการใดๆ เป็นพิเศษ หากตุ่มแดงกลายเป็นตุ่มหนองหรือแผลเน่าที่มีลักษณะไม่รุนแรง ไม่จำเป็นต้องบ่งหนองออกหรือพันผ้าทำแผล เพียงแค่รักษาความสะอาดในบริเวณนั้น แผลนั้นจะหายเองในเวลาประมาณ 2-3 เดือน<br>• หากบริเวณที่ฉีดวัคซีนมีน้ำหนองเป็นจำนวนมากหรือเกิดอาการต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้ข้างที่ฉีดบวมโต โปรดพาไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษา |
| วัคซีนตับอักเสบบี # | • โดยทั่วไปแล้วไม่มีอาการข้างเคียงเป็นพิเศษ |
| วัคซีนรวม 5 โรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อฮิบ และโปลิโอ # | • หลังฉีดวัคซีน 1-3 วันอาจมีอาการบวมแดง ปวดเมื่อยในบริเวณที่ฉีดวัคซีด บางครั้งอาจร้องให้งอแง อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หรืออาเจียน เป็นต้น โดยทั่วไปแล้วจะหายเป็นปกติใน 2-3 วัน<br>• มีส่วนน้อยที่ร้องไห้ไม่หยุดหรือมีไข้สูง สำหรับอาการข้างเคียงที่รุนแรง เช่น มีอาการแพ้ยาอย่างรุนแรง ง่วงซึม หรืออาการกล้ามเนื้อกระตุก เป็นต้น เป็นอาการที่พบได้น้อยมาก<br>• หากอาการบวมแดงในบริเวณที่ฉีดวัคซีนขยายวงกว้างขึ้น หลังการฉีดวัคซีนมีอาการไข้สูงติดต่อกันเกิน 48 ชั่วโมง หรือมีอาการแพ้ยาอย่างรุนแรงและอาการไม่สบายอื่นอย่างรุนแรง ควรรีบพาไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์โดยด่วน |
| วัคซีนอีสุกอีใส ⊙ | • ปวดบวมในบริเวณที่ฉีดวัคซีน หลังฉีด 5-26 วันจะมีตุ่มน้ำใสคล้ายตุ่มโรคอีสุกอีใสขึ้นในบริเวณที่ฉีดหรือตามร่างกาย |
| วัคซีนรวมหัด คางทูม หัดเยอรมัน ⊙ | • หลังฉีดวัคซีน 5-12 วัน อาจมีอาการผื่น ไอ โพรงจมูกอักเสบ หรือมีไข้ เป็นต้น |
| วัคซีนไข้สมองอักเสบ # | • โดยทั่วไปแล้วไม่มีอาการข้างเคียงเป็นพิเศษ |
| วัคซีนรวมบาดทะยัก คอตีบ ไอกรน ชนิดไร้เซลล์แบบลดปริมาณ และโปลิโอ # | • บริเวณฉีดมักมีอาการบวมแดง ปวด ซึ่งเป็นอาการชั่วขณะ จะหายเป็นปกติภายในไม่กี่วัน กรุณาอย่านวดหรือเกาบริเวณที่ฉีดวัคซีน<br>• หากบริเวณฉีดวัคซีนบวมแดง เป็นก้อนแข็งไม่หาย เป็นหนองหรือมีไข้ต่อเนื่อง กรุณาพบแพทย์โดยด่วน<br>• บางครั้งมีอาการเบื่ออาหาร อาเจียน ท้องร่วงไม่รุนแรง กระเพาะและลำไส้ไม่สบาย เป็นต้น |
| วัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล # | • บริเวณที่ฉีดบวมปวด บางครั้งอาจมีอาการข้างเคียงเกิดทั่วร่างกาย เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ คลื่นไส้ คันตามผิวหนัง เป็นลมพิษ และผื่นแดงเป็นต้น โดยทั่วไปจะหายเป็นปกติภายใน 1-2 วันหลังเกิดอาการ |
| วัคซีนโรคปอดอักเสบ13-วาเลนต์ นิวโมคอกคอล คอนจูเกต (PCV13) # | • หลังรับวัคซีน มีจำนวนน้อยอาจเกิดอาการข้างเคียงคือ ปวดบริเวณที่ฉีด บวมแดงโดยทั่วไปจะหายภายใน 2 วันหลังการฉีดวัคซีน<br>• อาการข้างเคียงรุนแรง เช่น มีไข้ อ่อนเพลีย เป็นต้น เป็นอาการที่พบได้น้อยมาก หลังรับวัคซีนหากมีอาการเป็นไข้ต่อเนื่อง แพ้อย่างรุนแรง หายใจลำบาก หอบหืด วิงเวียนศีรษะ หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น ควรพบแพทย์โดยด่วน เพื่อให้แพทย์ทำการวินิจฉัยรักษาในขั้นต่อไป |
| วัคซีนตับอักเสบเอ # | • โดยทั่วไปผลข้างเคียงของวัคซีนพบไม่มาก ส่วนน้อยที่มีอาการบวมแดงบริเวณที่ฉีด |

⊙ วัคซีนชนิดเชื้อเป็นลดพิษ # วัคซีนชนิดเชื้อตาย

# 按時預防接種小寶貝健康沒煩惱

## 疫苗接種間隔

- 活性減毒疫苗可同時接種，如不同時接種最少要間隔1個月。如為口服活性減毒疫苗則可與其他活性減毒注射式疫苗同時或間隔任何時間接種。
- 不活化疫苗可同時（分開不同部位接種）或間隔任何時間接種。
- 活性減毒與不活化疫苗可同時（分開不同部位接種）或間隔任何時間接種，但黃熱病與霍亂疫苗應間隔3週以上。

## 疫苗漏打或延遲，應如何補種

各項疫苗規定的接種時程一般是經研究達到最佳的免疫效果，寶寶如非因接種禁忌或特殊情形延遲接種，請家長按時為寶寶補完各劑應接種疫苗。漏打的疫苗不用從頭接種，但應儘速依衛生單位規定進行補種或繼續完成。

## 寶寶兩地跑，預防接種該如何接續

若攜子女居住或往來於兩國之間，由於各國之預防接種項目與時程，可能因該國的疾病流行趨勢等相關因素而有些微不同，至當地應先瞭解該國之預防接種項目與時程，再依其規定接續完成各項預防接種；回國後其預防接種之接續，可攜帶原使用保存之預防接種紀錄至各地衛生所（室）及各縣市預防接種合約醫院診所完成補接種。

## 預防接種紀錄保存與補發

嬰幼兒自出生後各項疫苗接種的日期及接種單位等資料，應登記在本手冊的「預防接種時程及紀錄表」上，妥善永久保存，以提供後續醫護人員接種之參考。幼兒及國小新生入學時，必須繳交該紀錄影本，經校方及衛生單位檢查，若有未完成接種的疫苗，則安排進行補接種。另外出國就學、工作或移民等，各國亦多要求檢查該接種證明。幼兒接種紀錄丟了，可向原接種單位申請補發，如在各不同地點接種，可先向現戶戶籍所在地衛生所洽詢，如接種資料均經衛生所登入電腦（通常在衛生所或衛生單位合約的醫院診所接種，相關資料會轉介回戶籍地衛生所），則可由衛生所統一補發。

# รับวัคซีนตามกำหนดเวลา ลูกน้อยแข็งแรงไร้กังวล

## ระยะห่างในการรับวัคซีนดังนี้:

- วัคซีนชนิดเชื้อเป็น สามารถรับพร้อมกันได้ หากรับวัคซีนไม่พร้อมกันจะต้องเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เดือน หากรับวัคซีนชนิดเชื้อเป็นแบบรับประทาน สามารถรับพร้อมกับวัคซีนชนิดเชื้อเป็นแบบฉีดอื่นได้ หรือให้เว้นระยะห่างในการรับโดยไม่จำกัดระยะเวลา
- สำหรับวัคซีนชนิดเชื้อตาย สามารถรับพร้อมกัน (โดยให้ฉีดวัคซีนคนละที่) หรือให้เว้นระยะห่างในการฉีดไม่จำกัดระยะเวลา
- วัคซีนชนิดเชื้อเป็นและวัคซีนชนิดเชื้อตายสามารถรับพร้อมกัน (โดยให้ฉีดวัคซีนคนละที่) หรือให้เว้นระยะห่างในการฉีดไม่จำกัดระยะเวลา แต่สำหรับวัคซีนไข้เหลืองและวัคซีนอหิวาตกโรค ให้เว้นระยะในการฉีดอย่างน้อย 3 สัปดาห์ขึ้นไป

## รับวัคซีนไม่ครบหรือรับวัคซีนล่าช้า ควรทำการฉีดชดเชยอย่างไร

กำหนดเวลาในการรับวัคซีน โดยทั่วไปแล้วได้ผ่านการศึกษาวิจัยแล้วว่าเป็นช่วงเวลาที่ให้ผลภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุด หากทารกรับวัคซีนล่าช้า โดยที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากข้อห้ามในการรับวัคซีนหรือมีกรณีพิเศษ ขอให้ผู้ปกครองพาเด็กไปติดตามรับวัคซีนต่างๆ ให้ครบตามกำหนดเวลา สำหรับผู้ที่รับวัคซีนไม่ครบ ไม่จำเป็นต้องรับวัคซีนใหม่ตั้งแต่ต้น แต่ควรรีบไปติดตามรับวัคซีนหรือรับวัคซีนต่อให้ครบตามที่หน่วยงานสาธารณสุขกำหนดโดยเร็วที่สุด

## เด็กที่เดินทางไปมาระหว่างประเทศ ควรรับวัคซีนอย่างไร

หากท่านเป็นผู้ที่พาบุตรไปอาศัยอยู่หรือไปมาระหว่างสองประเทศ เนื่องจากกำหนดเวลาและรายการรับวัคซีนของแต่ละประเทศนั้น อาจมีลักษณะที่แตกต่างกันบ้างเล็กน้อยเนื่องจากปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น แนวโน้มโรคระบาดในประเทศนั้นๆ เป็นต้น ดังนั้นจึงควรทำความเข้าใจต่อกำหนดการและรายการรับวัคซีนในประเทศนั้นก่อน แล้วทำการรับวัคซีนจนครบตามที่ประเทศนั้นกำหนด สำหรับการฉีดวัคซีนต่อภายหลังเดินทางกลับประเทศไต้หวันนั้น สามารถนำบัตรบันทึกการรับวัคซีนที่เคยรับและเก็บรักษาไว้เดิมไปติดต่อกับสำนักงาน (สถานี) สาธารณสุขทุกแห่ง และไปติดตามรับการฉีดวัคซีนจากโรงพยาบาลหรือคลินิกคู่สัญญางานให้วัคซีนในเขตท้องที่ต่างๆ จนครบตามที่กำหนด

## การเก็บรักษาหลักฐานการรับวัคซีนและการออกเอกสารทดแทน

ข้อมูลต่างๆ ในการรับวัคซีนของทารกตั้งแต่แรกเกิด เช่น วันที่รับวัคซีน หน่วยงานที่ให้วัคซีน เป็นต้น จะถูกบันทึกลงใน “ตารางกำหนดการและบันทึกการรับวัคซีน” ของหนังสือคู่มือนี้ กรุณาเก็บเอกสารไว้เป็นอย่างดีตลอดไป เพื่อใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ต่อไปในอนาคต เมื่อเด็กต้องเข้าเรียนในชั้นอนุบาลและในชั้นประถมศึกษานั้น จำเป็นต้องส่งมอบบันทึกการรับวัคซีนฉบับถ่ายสำเนาให้แก่ทางโรงเรียนและหน่วยงานสาธารณสุขตรวจสอบ หากพบว่าได้รับวัคซีนไม่ครบตามที่กำหนด จะดำเนินการติดตามให้วัคซีนชดเชย สำหรับผู้ที่เดินทางไปศึกษา ทำงานในต่างประเทศ หรือย้ายถิ่นที่อยู่ เป็นต้น ในแต่ละประเทศก็จะเรียกตรวจหลักฐานการรับวัคซีนด้วย หากบันทึกการรับวัคซีนของเด็กสูญหาย สามารถยื่นเรื่องขอเอกสารทดแทนได้จากหน่วยงานที่ให้วัคซีนเดิม สำหรับผู้ที่ไปรับวัคซีนในพื้นที่ที่ต่างกัน สามารถติดต่อสอบถามจากสำนักงานสาธารณสุขประจำท้องที่ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในปัจจุบันก่อน หากข้อมูลการรับวัคซีนทั้งหมดสามารถอ่านผ่านการเข้าระบบคอมพิวเตอร์ของสำนักงานสาธารณสุขได้ (โดยทั่วไปหากไปรับวัคซีนจากสำนักงานสาธารณสุขหรือโรงพยาบาลหรือคลินิกคู่สัญญาของหน่วยงานสาธารณสุขแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องจะถูกส่งมายังสำนักงานสาธารณสุขในท้องที่ที่มีภูมิลำเนาอยู่) สำนักงานสาธารณสุขก็สามารถออกเอกสารทดแทนแสดงการรับวัคซีนให้ได้

# 認識自費疫苗

由於陸續有新疫苗或混合疫苗核准上市，政府亦審慎評估，未來將這些疫苗納入常規接種之可行性及必要性，並依優先順序積極爭取經費。在政府未全面實施前，父母可評估寶寶的需求，至醫院診所自費接種。同時請醫護人員將相關接種資料詳細登錄於預防接種紀錄卡。

## 肺炎鏈球菌疫苗

肺炎鏈球菌常可發現存在於正常人的呼吸道內，當免疫力不佳時，可能會受其感染，甚或引起嚴重的侵襲性肺炎鏈球菌感染症。目前國內上市的肺炎鏈球菌疫苗計有3種廠牌，分別為10價與13價的結合型疫苗(Pneumococcal conjugate vaccine, PCV）及23價的多醣體疫苗(Pneumococcal polysaccharide vaccine, PPV）。其中23價的多醣體疫苗不適用於2歲以下幼兒。另國內專家建議：5歲以下幼童初次接種肺炎鏈球菌疫苗，建議使用結合型的肺炎鏈球菌疫苗。

## 輪狀病毒疫苗

輪狀病毒是5歲以下幼兒腸胃炎之主要原因之一，它可引起嘔吐、水瀉、發燒、腹痛、食慾不振、甚或脫水。此疫苗目前國內上市的廠牌有兩種，均為口服疫苗，接種劑次分2劑與3劑，請依建議時程完成。

## A型肝炎疫苗

A型肝炎的流行與環境有密切關係，好發於衛生條件不佳的地區。其主要的傳染途徑是食用遭A型肝炎病毒污染的食物或水而感染。感染後的症狀包括疲倦、厭食、發燒，黃疸、尿的顏色變濃、上腹部疼痛等，大多數都會自然痊癒，並產生抗體；只有極少數病例會發生猛爆型肝炎，嚴重的話可能致死，其致死率約千分之一。接種A型肝炎疫苗是預防A型肝炎病毒感染的有效方法之一。目前國內上市的A型肝炎疫苗有兩種廠牌，均為不活化疫苗，核准的接種年齡為出生滿12個月以上，接種劑次為2劑，2劑間隔至少6個月。接種1劑後約95%以上可產生保護抗體，接種第2劑，其免疫力可維持20年。

# รู้จักวัคซีนที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง

เนื่องจากมีวัคซีนหรือวัคซีนรวมชนิดใหม่ๆ ได้รับอนุญาตให้วางจำหน่ายได้อย่างต่อเนื่อง รัฐบาลได้ทำการพิจารณาอย่างรอบคอบ ในอนาคตอาจมีความเป็นไปได้หรือมีความจำเป็นที่จะต้องกำหนดให้วัคซีนเหล่านี้เป็นวัคซีนที่ใช้ทั่วไป พร้อมทั้งทำการจัดสรรงบประมาณตามลำดับความสำคัญ ก่อนที่รัฐบาลจะออกมาตรการประกาศใช้วัคซีนนั้น พ่อแม่สามารถประเมินความจำเป็นของวัคซีนที่มีต่อลูกน้อย ไปรับวัคซีนโดยเสียค่าใช้จ่ายเองจากโรงพยาบาลหรือคลินิก พร้อมทั้งขอให้เจ้าหน้าที่รักษาพยาบาลบันทึกรายละเอียดในการรับวัคซีนนั้นลงในบัตรบันทึกการรับวัคซีน

## วัคซีนโรคปอดอักเสบจากเชื้อสเตรปโตคอคคัส

เชื้อแบคทีเรียสเตรปโตคอคคัสนิวโมเนียอีเป็นเชื้อที่อยู่ในระบบทางเดินหายใจของคนปกติทั่วไป เมื่อร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำ อาจมีการติดเชื้อโรคนี้ได้ หรืออาจทำให้เป็นโรคปอดอักเสบนิวโมคอคคัสที่มีอาการรุนแรงได้ ปัจจุบันวัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบนิวโมคอคคัสที่วางจำหน่ายภายในไต้หวันรวม 3 ยี่ห้อ แบ่งออกเป็นวัคซีนนิวโมคอคคัสชนิดคอนจูเกต (Pneumococcal conjugate vaccine, PCV) แบบ10-วาเลนต์ (PCV10) และแบบ 13-วาเลนต์ (PCV13) และวัคซีนนิวโมคอคคัสชนิดโพลีแซคคาไรด์ (Pneumococcal polysaccharide vaccine,PPV) แบบ 23-วาเลนต์ (PPV23) โดยวัคซีน PPV 23 นั้นไม่เหมาะสำหรับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ขวบ ผู้เชี่ยวชาญในประเทศไต้หวันเสนอว่า การให้วัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบนิวโมคอคคัสครั้งแรกในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ขวบ ควรใช้วัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบนิวโมคอคคัสชนิดคอนจูเกตฉีดให้แก่เด็ก

## วัคซีนโรตาไวรัส

โรตาไวรัสเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของโรคกระเพาะลำไส้อักเสบในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ขวบ โดยจะมีอาการอาเจียน ท้องร่วงถ่ายเป็นน้ำ มีไข้ ปวดท้อง เบื่ออาหาร หรือจนถึงขั้นภาวะขาดน้ำในร่างกายได้ ปัจจุบันในไต้หวันมีวัคซีนชนิดนี้วางจำหน่าย 2 ยี่ห้อ ซึ่งล้วนเป็นชนิดรับประทาน โดยแบ่งจำนวนครั้งในการรับวัคซีนออกเป็น 2 ครั้ง และ 3 ครั้ง กรุณารับวัคซีนให้ครบตามกำหนดเวลาที่แนะนำ

## วัคซีนตับอักเสบเอ

การระบาดของโรคตับอักเสบเอมีส่วนเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับสิ่งแวดล้อม โดยจะมีการระบาดมากในพื้นที่ที่มีสุขอนามัยไม่ดี มีช่องทางการติดต่อ คือ การรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อนไวรัสตับอักเสบเอ หลังติดเชื้อจะมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีไข้ ตัวเหลือง ปัสสาวะสีเข้ม ปวดท้องส่วนบน เป็นต้น ส่วนใหญ่จะหายได้เอง พร้อมเกิดภูมิต้านทาน โดยจะมีผู้ป่วยเพียงส่วนน้อยมากที่เกิดอาการตับอักเสบฉับพลัน หากรุนแรงอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยอัตราการเสียชีวิตราว 1 ในหนึ่งพัน การรับวัคซีนตับอักเสบเอ เป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบเอที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง ปัจจุบันไต้หวันมีวัคซีนตับอักเสบเอวางจำหน่าย 2 ยี่ห้อ ล้วนเป็นแบบเชื้อตาย ได้รับอนุมัติการให้วัคซีนในเด็กอายุหลังคลอดครบ 12 เดือนขึ้นไป โดยทำการรับวัคซีน 2 เข็ม ระยะห่างระหว่าง 2 เข็มอย่างน้อย 6 เดือน หลังรับวัคซีนเข็มที่ 1 จำนวน 95% ขึ้นไปจะเกิดแอนติ้บอดี้ป้องกัน รับวัคซีนเข็มที่ 2 จะมีภูมิคุ้มกันเป็นเวลา 20 ปี

# 卡介苗資訊

預防重於治療，接種卡介苗可避免幼童發生結核性腦膜炎及粟粒性結核病，研究顯示，未接種卡介苗的幼童較接種卡介苗者罹患結核性腦膜炎增加了47倍的風險(我國未接種卡介苗之幼童結核性腦膜炎發生率約為百萬分之152.5)，此類疾病若未及早診治會造成腦積水、脊髓障礙、腦血管病變、腦梗塞等不可逆病變，最後導致終身殘疾(無法行走及自理生活、長期臥床、智商受損、 發展遲緩)的後遺症，且其伴隨著高致死率(約20%~40%)。嬰幼兒的抵抗力弱，如受到結核菌的感染，可能發生急性結核病（如結核性腦膜炎或粟粒性結核病）而危及生命，因此，對於沒有接種卡介苗禁忌症的嬰幼兒，宜依建議接種時程施打。

我國目前尚屬結核病中度負擔之國家，且結核菌之傳播途徑為空氣傳染，任何人都有受感染的機會。依照我國目前出生率及國內結核病發生資料推估，倘國內停止施打疫苗，則每年將新增約30例之幼兒結核性腦膜炎病例。而目前結核病發生率較我國低的鄰近國家包括日本、新加坡，還有南韓、泰國、越南等，也都實施全面性新生兒接種卡介苗，尚未有選擇性接種的情形。

卡介苗為一活性減毒疫苗，當大規模接種時，確實會有少數的小孩因某些尚未可確定的因素，產生副作用，而目前確也無法以簡單的方式篩選出可能發生副作用的小孩。部分兒童在接種後，可能發生局部膿瘍、淋巴結炎等較常見但不嚴重的不良反應，極少數幼童可能發生較嚴重的副作用，如：骨炎、骨髓炎等。經過醫療照顧後，幼童多半能恢復正常生活。

在接種前請父母確認父母雙方家人沒有疑似先天性免疫缺失之家族史（如幼年因不明原因感染而死亡）。另對於後天免疫不全病毒(HIV)感染的母親所生之新生兒，請諮詢感染科醫師後始得接種。

# ข้อมูลวัคซีนบีซีจี

การป้องกันดีกว่าการรักษา การรับวัคซีนบีซีจี สามารถป้องกันทารกเกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากวัณโรคและวัณโรคชนิดแพร่กระจายได้ การวิจัยพบว่า เด็กที่ไม่ได้รับวัคซีนบีซีจีมีโอกาสเสี่ยงเกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากวัณโรคมากกว่าเด็กที่ได้รับวัคซีนถึง 47 เท่า (ในประเทศอัตราการเกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากวัณโรคของเด็กที่ไม่ได้รับวัคซีนบีซีจีราว 152.2 ต่อหนึ่งล้าน) โรคร้ายดังกล่าวหากไม่ได้รับการรักษาโดยเร็วจะทำให้เกิดสมองบวมน้ำ ความพิการของกระดูกสันหลัง เส้นเลือดในสมองผิดปกติ เนื้อสมองตายจากขาดเลือด เป็นต้น ซึ่งไม่สามารถย้อนกลับให้ดีได้ และในที่สุดทำให้เกิดอาการตามมา คือร่างกายพิการไปตลอดชีวิต (ไม่สามารถเดินและช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันได้ นอนรักษาเป็นเวลานาน เกิดความเสียหายด้านสติปัญญา พัฒนาการช้า) อีกทั้งยังมีโอกาสทำให้เสียชีวิตสูงด้วย (ราว 20%~40%) ทารกและเด็กเล็กมีภูมิต้านทานต่ำ หากติดเชื้อวัณโรคแล้ว อาจทำให้เกิดวัณโรคชนิดฉับพลัน (เช่น เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากวัณโรคหรือวัณโรคชนิดแพร่กระจาย) เป็นอันตรายต่อชีวิต ดังนั้นสำหรับทารกและเด็กที่ไม่มีข้อห้ามในการรับวัคซีน ควรทำการรับวัคซีนตามกำหนดเวลาที่แนะนำ

ปัจจุบันไต้หวันนับเป็นประเทศที่มีภาระด้านการรักษาพยาบาลวัณโรคในระดับกลาง อีกทั้งช่องทางการแพร่กระจายของเชื้อวัณโรคผ่านทางอากาศ ทุกคนล้วนมีโอกาสในการติดเชื้อได้ทั้งสิ้น การวิเคราะห์ประเมินจากข้อมูลอัตราการเกิดและการเกิดวัณโรคในประเทศ หากภายในประเทศหยุดการให้วัคซีนบีซีจีแล้ว ในแต่ละปีจะมีผู้ป่วยเด็กที่เป็นเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากวัณโรคเพิ่มขึ้นราว 30 ราย อีกทั้งประเทศข้างเคียงที่มีอัตราการเกิดวัณโรคต่ำกว่า ซึ่งประกอบด้วย ญี่ปุ่น สิงคโปร์ เกาหลีใต้ ไทย เวียดนาม เป็นต้น ก็ล้วนดำเนินมาตรการให้วัคซีนบีซีจีแก่ทารกแรกเกิดทั่วประเทศ ไม่มีการให้เลือกฉีดแต่อย่างใด

วัคซีนบีซีจีเป็นวัคซีนชนิดเชื้อเป็นอย่างหนึ่ง เมื่อมีการให้วัคซีนขนานใหญ่ ก็อาจพบเด็กส่วนน้อยที่เกิดอาการข้างเคียงโดยยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด และในปัจจุบันก็ยังไม่มีวิธีการตรวจคัดกรองอย่างง่ายเพื่อหาเด็กที่อาจเกิดอาการข้างเคียงแต่อย่างใด หลังรับวัคซีน เด็กบางส่วนอาจเกิดภาวะอาการข้างเคียงที่ไม่รุนแรงและพบได้บ่อย เช่น เป็นหนองบริเวณที่ฉีด ต่อมน้ำเหลืองอักเสบเป็นต้น เด็กส่วนน้อยมากที่อาจเกิดอาการข้างเคียงรุนแรง เช่น กระดูกอักเสบ ไขกระดูกอักเสบ เป็นต้น หลังได้รับการดูแลรักษาพยาบาล เด็กส่วนใหญ่สามารถกลับสู่การดำเนินชีวิตปกติได้

ก่อนการรับวัคซีน ขอให้ผู้ปกครองตรวจสอบให้แน่ใจว่าคนในครอบครัวของทั้งสองฝ่ายไม่เคยสงสัยว่ามีประวัติครอบครัวเป็นโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องแต่กำเนิด (เช่น ช่วงวัยเด็กติดเชื้อและเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด) นอกจากนี้ทารกที่เกิดจากมารดาที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องจากการติดเชื้อไวรัส (HIV) กรุณาสอบถามปรึกษาแพทย์แผนกโรคติดต่อก่อนการรับวัคซีน

# 卡介苗資訊

自2007年起我國開始主動監測卡介苗不良反應，而近幾年之發生數已可掌握且穩定，除了芬蘭、瑞典及加拿大之外，其他國家尚未建立該項目之監測系統。監測資料亦顯示，我國卡介苗接種後造成骨炎、骨髓炎發生比率約百萬分之55(如下表一)，尚在世界衛生組織估計的範圍內。

表一、我國2008~2009年主動監測及世界衛生組織2000年報告之接種卡介苗副作用發生率對照表

| 副作用發生率 / 資料來源 | 骨炎/骨髓炎 | 瀰漫性卡介苗感染 |
|---|---|---|
| 我國監測資料 (2008-2009出生世代) | 55例/每百萬人口 | 0例/每百萬人口 |
| 世界衛生組職 2000年報告 | 2-700例/每百萬人口 | 2例/每百萬人口 |

國際間亦非常重視卡介苗相關問題，並已花費相當長的時間及資源積極開發新的疫苗以取代卡介苗，倘有所成，我國亦會主動進行疫苗之調整以減輕不良反應之風險。在此之前，疑似因接種卡介苗受傷害者，得透過接種地之縣市衛生局的說明與協助，申請預防接種受害救濟。

接種卡介苗後之1至2週內，注射部位會呈現一個小紅結節，之後逐漸變大，微有痛癢但不發燒。4至6週後會變成膿瘍或潰爛，不必擦藥或包紮，只要保持清潔及乾燥，如果有膿流出可用無菌紗布或棉花拭淨，應避免擠壓。平均2至3個月會自動癒合結痂，留下一個淡紅色小疤痕，經過一段時間後會變成膚色。

5歲以下幼童如果出現局部膿瘍/腫脹等疑似卡介苗不良反應時，宜提醒醫師將卡介苗接種因素納入評估；或洽地方衛生局(所)協助轉介醫院小兒科診治(或請小兒科醫師進行會診)，以便進一步釐清病因，經過適當處置後絕大多數均可康復，不會留下長期傷害。

# ข้อมูลวัคซีนบีซีจี

นับตั้งแต่ปี ค.ศ. 2007 เป็นต้นมา ไต้หวันเริ่มการติดตามตรวจสอบผลข้างเคียงจากวัคซีนบีซีจีในเชิงรุก ซึ่งจำนวนการเกิดในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาสามารถควบคุมได้และอยู่ในสภาพที่คงที่ นอกจากฟินแลนด์ สวีเดน และแคนาดาแล้ว ประเทศอื่นยังไม่มีการจัดทำระบบติดตามตรวจสอบแต่อย่างใด จากข้อมูลการติดตามตรวจสอบพบว่า อัตราการเกิดกระดูกอักเสบ ไขกระดูกอักเสบจากวัคซีนบีซีจีของไต้หวันราว 55 ต่อหนึ่งล้าน (ตามตาราง 1) ซึ่งยังคงอยู่ในขอบข่ายการประเมินขององค์การอนามัยโลก

ตาราง 1 ตารางเปรียบเทียบอัตราการเกิดอาการข้างเคียงจากวัคซีนบีซีจีระหว่างการติดตามตรวจสอบเชิงรุกของไต้หวันใน ค.ศ. 2008-2009 และรายงานขององค์การอนามัยโลกปี ค.ศ. 2000

| อัตราการเกิดอาการข้างเคียง / แหล่งที่มาของข้อมูล | กระดูกอักเสบ / ไขกระดูกอักเสบ | การติดเชื้อวัคซีนบีซีจีแบบกระจายทั่วไป |
|---|---|---|
| ข้อมูลการติดตามตรวจสอบในไต้หวัน (ช่วงปีที่เกิด ค.ศ. 2008-2009 ) | 55 ราย / ประชากรหนึ่งล้านคน | 0 ราย / ประชากรหนึ่งล้านคน |
| องค์การอนามัยโลก รายงานปี ค.ศ.2000 | 2-700 ราย /ประชากรหนึ่งล้านคน | 2 ราย / ประชากรหนึ่งล้านคน |

ปัญหาเกี่ยวกับวัคซีนบีซีจีได้รับการให้ความสำคัญเป็นอย่างมากในระดับสากล พร้อมทั้งมีการใช้ทั้งเวลาและทรัพยากรเป็นอย่างมากในการคิดค้นพัฒนาวัคซีนใหม่ทดแทนวัคซีนเก่าอย่างกระตือรือร้น แต่ยังคงไม่ประสบผลสำเร็จ ไต้หวันเองก็จะมีการปรับวัคซีนในเชิงรุกเพื่อลดความเสี่ยงของอาการข้างเคียง สำหรับก่อนหน้านี้ ผู้ที่สงสัยว่าเป็นผู้เคราะห์ร้ายจากการรับวัคซีนบีซีจี สามารถแจ้งรายละเอียดและขอรับการช่วยเหลือได้ที่กองการสาธารณสุขทุกท้องที่ เพื่อยื่นขอรับการอุดหนุนความเสียหายอันเนื่องจากการรับวัคซีนทั่วไป

หลังรับวัคซีนบีซีจีภายใน 1-2 สัปดาห์ บริเวณฉีดวัคซีนจะเกิดก้อนแข็งแดงเล็กๆ จากนั้นค่อยๆ โตขึ้น จะมีอาการเจ็บและคันเล็กน้อยแต่ไม่มีไข้ หลังจาก 4-6 สัปดาห์ไปแล้ว จะกลายเป็นแผลหนองหรือเน่าเปื่อย ไม่จำเป็นต้องทายาหรือปิดผ้าพันแผล เพียงแต่รักษาให้แห้งและสะอาดก็พอ หากมีน้ำหนองไหลออกมาสามารถใช้ผ้ากอซที่ฆ่าเชื้อแล้วหรือสำลีเช็ด ควรหลีกเลี่ยงการบ่งบีบหนอง โดยเฉลี่ย 2 ถึง 3 เดือนแผลจะตกสะเก็ดและหายเอง เกิดเป็นแผลเป็นสีแดงเล็กๆ เมื่อผ่านไประยะหนึ่งก็จะกลายเป็นสีเช่นเดียวกับสีผิว

เด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ขวบ หากสงสัยว่าเกิดอาการข้างเคียงจากวัคซีนบีซีจี เช่น บริเวณฉีดวัคซีนเป็นหนองบวมโต ควรเตือนแพทย์ให้บรรจุสาเหตุจากการรับวัคซีนบีซีจีไว้ในการประเมินด้วย หรือติดต่อกองการ (สำนักงาน) สาธารณสุขในท้องที่ให้การช่วยเหลือโอนย้ายไปยังแผนกกุมารเวชในโรงพยาบาลเพื่อทำการตรวจรักษา (หรือขอให้กุมารแพทย์ทำการตรวจวินิจฉัย) เพื่อทำการสืบหาสาเหตุของโรค ซึ่งเมื่อผ่านการตรวจรักษาอย่างเหมาะสมแล้ว เด็กส่วนใหญ่จะหายเป็นปกติ ไม่เกิดผลเสียหายในระยะยาวเหลือไว้แต่อย่างใด

# B型肝炎檢查紀錄表

幼兒B型肝炎**追蹤檢查紀錄表**（可沿虛線撕下保存）

姓名：_____ 出生日期：_____ 身分證字號：_____

| 項目 / 結果 / 時間 | B型肝炎表面抗原（HBsAg）(-陰性；+陽性) | B型肝炎表面抗體(anti-HBs) (-陰性；+陽性) | 肝功能檢查 | | ＊超音波建議填列有無肝硬化等資訊 | 檢查單位 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ★AST (GOT) | ★ALT (GPT) | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

※ **母親為e抗原（HBeAg）陽性者，其所生小孩**於接種B型肝炎免疫球蛋白（HBIG）及3劑B型肝炎疫苗後，B型肝炎帶原機率由90%左右大幅降低，但仍可能有**10%之帶原機會**。為利及早發現幼兒帶原狀況及瞭解疫苗接種成效，並定期進行追蹤檢查，政府自99年9月起提供母親為e抗原陽性之幼兒（97年7月以後出生者），**於滿12個月大時，進行B型肝炎表面抗原（HBsAg）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs）檢測**，若幼兒經檢驗已有抗體，則無需再接種，若無B型肝炎表面抗原（HBsAg陰性）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs陰性）者，可免費追加1劑B型肝炎疫苗，1個月後再抽血檢驗抗體，若表面抗體仍為陰性，後續可於第1及第6個月提供公費疫苗接續完成第2、3劑。如經此補種仍無法產生抗體者，則無需再接種；但仍應採取B型肝炎之相關預防措施，並定期追蹤B型肝炎表面抗原（HBsAg）之變化。

※ **e抗原陽性之母親請攜帶孕婦健康手冊之「孕婦B型肝炎檢查紀錄及追蹤表」等相關資料，提供臨床醫師，以為幼兒HBsAg及anti-HBs檢測之參考資料。**

※ B型肝炎帶原者，若其肝功能正常，建議每**6個月至1年追蹤1次**；如肝功能異常，則由醫師決定其肝功能及超音波複檢時間。

★ GOT（AST）：麩胺酸苯醋酸轉氨基胸；GPT（ALT）：麩胺酸丙酮酸轉氨基胸。

可沿虛線撕下保存

# ตารางบันทึกการตรวจสอบโรคไวรัสตับอักเสบชนิด บี

**ตารางบันทึกการติดตามผลการตรวจของ**โรคไวรัสตับอักเสบชนิด บี ในเด็กเล็ก (สามารถฉีกตามรอยประเพื่อเก็บรักษา)

ชื่อ-นามสกุล:_____ วันเกิด:_____ หมายเลขบัตรประชาชน:_____

| รายการ / ผลการตรวจ / เวลา | การตรวจแอนติเจนชนิดผิวของไวรัสตับอักเสบบี(HBsAg) (-ผลลบ, +ผลบวก) | การตรวจภูมิต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (anti-HBs) (-ผลลบ, +ผลบวก) | การตรวจการทำงานของตับ | | อัลตร้าซาวด์ ※กรุณากรอกข้อมูล เช่นมีอาการตับแข็งหรือไม่ เป็นต้น | หน่วยงานที่ตรวจ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ★AST (GOT) | ★ALT (GPT) | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

※ **ทารกที่เกิดจากมารดาที่มีผลการตรวจอีแอนติเจนของไวรัสตับอักเสบบี** (HBeAg) เป็นผลบวก หลังจากได้รับสารอิมมูนโนโกลบูลินต้านไวรัสตับอักเสบบี (HBIG) และรับวัคซีนตับอักเสบบี 3 เข็มแล้วนั้น อัตราความเสี่ยงในการเป็นพาหะโรคตับอักเสบบีลดลงถึง 90% แต่ยังมี**โอกาสในการเป็นพาหะของโรคได้ 10%** เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการตรวจพบภาวะการเป็นพาหะโรคของเด็กโดยเร็วและการศึกษาผลจากการรับวัคซีนพร้อมทั้งทำการตรวจติดตามอาการ ตั้งแต่เดือนกันยายน ปี ค.ศ.2010 เป็นต้นไป รัฐบาลกำหนดให้เด็กทารกที่เกิดจากมารดาที่มีผลการตรวจอีแอนติเจนของไวรัสตับอักเสบบี (HBeAg) เป็นผลบวก (ทารกที่เกิดหลังเดือนกรกฎาคม ค.ศ.2008 เป็นต้นไป) **ทำการตรวจแอนติเจนชนิดผิวของไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg) และ การตรวจภูมิต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (Anti-HBs) เมื่อทารกมีอายุครบ 12** เดือน หลังการตรวจ หากผลการตรวจพบว่าทารกนั้นมีแอนติเจนแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องรับวัคซีน แต่หากผลการตรวจแอนติเจนชนิดผิวของไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg) และภูมิต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (anti-HBs) เป็นลบ สามารถให้วัคซีนตับอักเสบบีเพิ่มอีก 1 ครั้งฟรี หลังจากนั้น 1 เดือนจึงทำการเจาะเลือดตรวจภูมิซ้ำอีกครั้ง หากผลการตรวจภูมิต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบบียังเป็นผลลบ หลังจากนั้นในเดือนที่ 1 และเดือนที่ 6 สามารถรับวัคซีนครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 ได้จนครบตามที่กำหนด สำหรับผู้ที่ทำการฉีดวัคซีนเพิ่มแล้ว แต่ยังไม่สามารถสร้างภูมิต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบบีได้ ก็ไม่จำเป็นต้องให้วัคซีนอีก แต่ยังคงต้องดำเนินมาตรการป้องกันตับอักเสบบี พร้อมทั้งติดตามตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของแอนติเจนชนิดผิวของไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg) ต่อเนื่อง

※ **สำหรับมารดาที่มีผลการตรวจอีแอนติเจนของไวรัสตับอักเสบบี (HBeAg) เป็นผลบวก กรุณานำเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น "บันทึกผลการตรวจสอบและตารางติดตามผลของโรคไวรัสตับอักเสบชนิด B ในสตรีมีครรภ์" ที่อยู่ในคู่มือตรวจสุขภาพสตรีมีครรภ์ มาให้แก่แพทย์ที่ทำการตรวจรักษา เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบในการตรวจ HBsAg และ anti-HBs แก่เด็ก**

※ สำหรับผู้ที่เป็นพาหะโรคตับอักเสบบี หากมีการทำงานของตับปกติ **ควรทำการตรวจติดตามอาการในทุก 6 เดือนถึง 1 ปีต่อ** ครั้ง หากเป็นผู้ที่ตับทำงานผิดปกติ ให้แพทย์นัดเวลาทำการตรวจยืนยันการทำงานของตับและตรวจอัลตราซาวด์

★ GOT( AST) :Glutamate oxaloacetate transaminase GPT( ALT): Glutamate pyruvate transaminase





# 縣市衛生局聯絡地址及電話

| 各縣市衛生局 | 地址.網址 | 電話 | 預防接種專線 |
|---|---|---|---|
| 基隆市衛生局 | 20147基隆市信義區信二路266號<br>http://www.klchb.gov.tw | 02-24230181 | 02-24276154 |
| 臺北市政府衛生局 | 11008臺北市信義區市府路1號<br>http://www.health.gov.tw | 02-27208889 | 02-23754341 |
| 新北市政府衛生局 | 22006新北市板橋區英士路192-1號<br>http://www.health.ntpc.gov.tw | 02-22577155 | 02-22588923 |
| 桃園市政府衛生局 | 33053桃園市桃園區縣府路55號<br>http://www.tychb.gov.tw | 03-3340935 | 03-3363270<br>03-3382157 |
| 新竹縣政府衛生局 | 30210新竹縣竹北市光明7街1號<br>http://www.hcshb.gov.tw | 03-5518160 | 03-5511287 |
| 新竹市衛生局 | 30041新竹市東區中央路241號11樓<br>http://dep.hcchb.gov.tw | 03-5355191 | 03-5355130 |
| 苗栗縣政府衛生局 | 35646苗栗縣後龍鎮大庄里21鄰光華路373號<br>http://www.mlshb.gov.tw | 037-722620 | 037-558100 |
| 臺中市政府衛生局 | 42053臺中市豐原區中興路136號<br>http://www.health.taichung.gov.tw | 04-25265394 | 04-25270780 |
| 彰化縣衛生局 | 50049彰化縣彰化市中山路2段162號<br>http://www.chshb.gov.tw | 04-7115141 | 04-7115141#103<br>04-7115141#104 |
| 南投縣政府衛生局 | 54062南投縣南投市復興路6號<br>http://www.ntshb.gov.tw | 049-2222473 | 049-2220904<br>049-2230607 |
| 雲林縣衛生局 | 64054雲林縣斗六市府文路34號<br>http://www.ylshb.gov.tw | 05-5373488 | 05-5345811 |
| 嘉義縣衛生局 | 61249嘉義縣太保市祥和二路東段3號<br>http://www.cyshb.gov.tw | 05-3620600 | 05-3620607<br>05-3620600#201 |
| 嘉義市政府衛生局 | 60097嘉義市西區德明路1號<br>http://www.cichb.gov.tw | 05-2338066 | 05-2341150 |

# หมายเลขโทรศัพท์และที่อยู่ติดต่อของกองการสาธารณสุขประจำท้องที่ต่างๆ

| กองการสาธารณสุขท้องที่ต่างๆ | ที่อยู่ เว็บไซต์ | โทรศัพท์ | สายตรงงานให้วัคซีน |
|---|---|---|---|
| กองการสาธารณสุขเมืองจีหลง | เลขที่ 266 ถ.ซื่นเอ้อ เขตซื่นอี้ เมืองจีหลง 20147 | 02-24230181 | 02-24276154 |
| | http://www.klchb.gov.tw | | |
| กองการสาธารณสุขสังกัดเทศบาลกรุงไทเป | เลขที่ 1 ถ.ซื่อฝู่ เขตซื่นอี้ กรุงไทเป 11008 | 02-27208889 | 02-23754341 |
| | http://www.health.gov.tw | | |
| กองการสาธารณสุขสังกัดเทศบาลนครนิวไทเป | เลขที่ 192-1 ถ.อิงซื่อ เขตปั่นเฉียว นครนิวไทเป 22006 | 02-22577155 | 02-22588923 |
| | http://www.health.ntpc.gov.tw | | |
| กองการสาธารณสุขสังกัดเทศบาลนครเถาหยวน | เลขที่ 55 ถ.เซี่ยนฝู่ เขตเถาหยวน นครเถาหยวน 33053 | 03-3340935 | 03-3363270 |
| | http://www.tychb.gov.tw | | 03-3382157 |
| กองการสาธารณสุขสังกัดเทศบาลเขตซินจู๋ | เลขที่ 1 ถ.กวงหมิง 7 เมืองจู๋เป่ย เขตซินจู๋ 30210 | 03-5518160 | 03-5511287 |
| | http://www.hcshb.gov.tw | | |
| กองการสาธารณสุขเมืองซินจู๋ | ชั้น 11 เลขที่ 241 ถ.จงยาง เขตตะวันออก (ตงชวี) เมืองซินจู๋ 30041 | 03-5355191 | 03-5355130 |
| | http://dep.hcchb.gov.tw | | |
| กองการสาธารณสุขสังกัดเทศบาลเขตเหมียวลี่ | เลขที่ 373 ถ.กวงฮวา ม.21 ต.ต้าหลี่ อ.โห้วหลง เขตเหมียวลี่ 35646 | 037-722620 | 037-558100 |
| | http://www.mlshb.gov.tw | | |
| กองการสาธารณสุขสังกัดเทศบาลนครไถจง | เลขที่ 136 ถ.จงซิง เขตฟงหยวน นครไถจง 42053 | 04-25265394 | 04-25270780 |
| | http://www.health.taichung.gov.tw | | |
| กองการสาธารณสุขเขตจางฮั่ว | เลขที่ 162 ถ.จงซ้าน ตอน 2 เมืองจางฮั่ว เขตจางฮั่ว 50049 | 04-7115141 | 04-7115141#103 |
| | http://www.chshb.gov.tw | | 04-7115141#104 |
| กองการสาธารณสุขสังกัดเทศบาลเขตหนานโถว | เลขที่ 6 ถ.ฝู่ซิง เมืองหนานโถว เขตหนานโถว 54062 | 049-2222473 | 049-2220904 |
| | http://www.ntshb.gov.tw | | 049-2230607 |
| กองการสาธารณสุขเขตหยุนหลิน | เลขที่ 34 ถ.ฝู่เหวิน เมืองโต่วลิ่ว เขตหยุนหลิน 64054 | 05-5373488 | 05-5345811 |
| | http://www.ylshb.gov.tw | | |
| กองการสาธารณสุขเขตเจียอี้ | เลขที่ 3 ถ.เสี่ยงเหอเอ้อลู่ช่วงตะวันออก เมืองไท่เป่า เขตเจียอี้ 61249 | 05-3620600 | 05-3620607 |
| | http://www.cyshb.gov.tw | | 05-3620600#201 |
| กองการสาธารณสุขสังกัดเทศบาลเมืองเจียอี้ | เลขที่ 1 ถ.เต๋อหมิง เขตตะวันตก (ซีชวี) เมืองเจียอี้ 60097 | 05-2338066 | 05-2341150 |
| | http://www.cichb.gov.tw | | |

# 縣市衛生局聯絡地址及電話

| 各縣市衛生局 | 地址.網址 | 電話 | 預防接種專線 |
|---|---|---|---|
| 臺南市政府衛生局 | 73064臺南市新營區東興路163號(東興辦公室) | 06-6357716 | 06-6357716#360 |
| | 70151臺南室東區林森路1段418號(林森辦公室) | | 06-2679751#372 |
| | http://health.tainan.gov.tw/tnhealth | | |
| 高雄市政府衛生局 | 80276高雄市苓雅區凱旋二路132之1號 | 07-7134000 | 07-7134000#1377<br>07-7230513 |
| | http://khd.kcg.gov.tw | | |
| 屏東縣政府衛生局 | 90054屏東縣屏東市自由路272號 | 08-7370002 | 08-7380208 |
| | http://www.ptshb.gov.tw | | 08-7362986 |
| 宜蘭縣政府衛生局 | 26051宜蘭縣宜蘭市女中路2段287號 | 03-9322634 | 03-9357011 |
| | http://www.ilshb.gov.tw | | 03-9322634#1206 |
| 花蓮縣衛生局 | 97058花蓮縣花蓮市新興路200號 | 03-8227141 | 03-8226975 |
| | http://www.hlshb.gov.tw | | |
| 臺東縣衛生局 | 95043臺東縣臺東市博愛路336號 | 089-331171 | 089-331171#215 |
| | http://www.ttshb.gov.tw | | |
| 連江縣衛生局 | 20941連江縣南竿鄉復興村216號 | 083-622095 | 083-622095#8855 |
| | http://www.matsuhb.gov.tw | | |
| 金門縣衛生局 | 89148金門縣金湖鎮新市里復興路1-12號 | 082-330697 | 082-330697#609 |
| | http://www.kmhb.gov.tw | | |
| 澎湖縣政府衛生局 | 88041澎湖縣馬公市中正路115號 | 06-9272162 | 06-9270508 |
| | http://www.phchb.gov.tw | | 06-9272162#211 |

**衛生福利部疾病管制署網際網路網址：**
http://www.cdc.gov.tw/
電話：02-23959825

**衛生福利部國民健康署網際網路網址：**
http://www.hpa.gov.tw/
電話：02-29978616，04-22172200

# หมายเลขโทรศัพท์และที่อยู่ติดต่อของกองการสาธารณสุขประจำท้องที่ต่างๆ

| กองการสาธารณสุขท้องที่ต่างๆ | ที่อยู่ เว็บไซต์ | โทรศัพท์ | สายตรงงานให้วัคซีน |
|---|---|---|---|
| กองการสาธารณสุขสังกัดเทศบาลนครไถหนาน | เลขที่ 163 ถ.ตงชิง เขตซินอิ๋ง นครไถหนาน 73064 (สำนักงานตงชิง) | 06-6357716 | 06-6357716#360 |
| | เลขที่ 418 ถ.หลินเซินตอน1 เขตตะวันออก (ตงชวี่) นครไถหนาน 70151 (สำนักงานหลินเซิน) | | 06-2679751#372 |
| | http://health.tainan.gov.tw/tnhealth | | |
| กองการสาธารณสุขสังกัดเทศบาลนครเกาสง | เลขที่ 132-1 ถ.ไป่เสวียนเอ้อลู่ เขตหลิงหย่า นครเกาสง 80276 | 07-7134000 | 07-7134000#1377<br>07-7230513 |
| | http://khd.kcg.gov.tw | | |
| กองการสาธารณสุขสังกัดเทศบาลเขตผิงตง | เลขที่ 272 ถ.จื้อโหยว เมืองผิงตง เขตผิงตง 90054 | 08-7370002 | 08-7380208 |
| | http://www.ptshb.gov.tw | | 08-7362986 |
| กองการสาธารณสุขสังกัดเทศบาลเขตอี๋หลาน | เลขที่ 287 ถ.นวี่จง ตอน 2 เมืองอี๋หลาน เขตอี๋หลาน 26051 | 03-9322634 | 03-9357011 |
| | http://www.ilshb.gov.tw | | 03-9322634#1206 |
| กองการสาธารณสุขเขตฮวาเหลียน | เลขที่ 200 ถ.ซินซิง เมืองฮวาเหลียน เขตฮวาเหลียน 97058 | 03-8227141 | 03-8226975 |
| | http://www.hlshb.gov.tw | | |
| กองการสาธารณสุขเขตไถตง | เลขที่ 336 ถ.โป่อ้าย เมืองไถตง เขตไถตง 95043 | 089-331171 | 089-331171#215 |
| | http://www.ttshb.gov.tw | | |
| กองการสาธารณสุขเขตเหลียนเจียง | เลขที่ 216 หมู่บ้านฟู่ชิง ต.หนานกัน เขตเหลียนเจียง 20941 | 083-622095 | 083-622095#8855 |
| | http://www.matsuhb.gov.tw | | |
| กองการสาธารณสุขเขตจินเหมิน | เลขที่ 1-12 ถ.ฟู่ชิง ต.ซินซื่อ อ.จินหู เขตจินเหมิน 89148 | 082-330697 | 082-330697#609 |
| | http://www.kmhb.gov.tw | | |
| กองการสาธารณสุขสังกัดเทศบาลเขตเผิงหู | เลขที่ 115 ถ.จงเจิ้ง เมืองหม่ากง เขตเผิงหู 88041 | 06-9272162 | 06-9270508 |
| | http://www.phchb.gov.tw | | 06-9272162#211 |

**เว็บไซต์กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ:**
http://www.cdc.gov.tw/
โทรศัพท์: 02-23959825

**เว็บไซต์ทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ:**
http://www.hpa.gov.tw/
โทรศัพท์: 02-29978616, 04-22172200

# 早產兒追蹤檢查服務同意書

出生體重≤1500公克之極低出生體重早產兒比一般足月兒在認知與動作發展上較易發生遲緩的情形。有鑒於此，早產兒基金會於全國追蹤檢查專案合作之22家院區推廣極低出生體重早產兒追蹤檢查工作，安排極低出生體重早產兒回門診進行追蹤檢查評估(視力、聽力及心智發展評估檢查)，及早發現、及時轉介，以期達到早期療育之效。

為確保您了解追蹤檢查工作，讓您與孩子獲得最即時的服務，基金會將於您簽署同意書並回傳後，先以電話與您聯絡，以便轉介全國各地的早療評估中心。基金會亦將秉持保密原則，妥善處理包括您與孩子的個人辨識資料，絕不會洩漏或用於其他用途。感謝您的支持與協助，敬祝您與孩子身體健康。

財團法人臺灣早產兒基金會 敬啟

註：
1. 若您的孩子出生於下表追蹤檢查專案合作之22家院區內，或醫院已代為安排追蹤檢查門診者，則毋需回傳同意書。
2. 早產兒基金會追蹤檢查諮詢專線：02-2522-1792；02-2523-0908，傳真：02-2521-7723

**極低出生體重早產兒追蹤檢查服務卡**

我了解極低出生體重早產兒追蹤檢查的重要性，同意讓家中的極低出生體重孩子接受早產兒之追蹤檢查及早期療育的轉介服務。

家長姓名：_____連絡電話：_____

聯絡地址：_____中華民國 _____年 _____月 _____日

早產兒基金會追蹤檢查服務專案參與院所

| 區域 | 參與醫院 | 聯絡電話(洽各區個案管理師) |
|---|---|---|
| 北一區 | 臺大醫院、婦幼醫院、國泰醫院、永和耕莘醫院 | (02)23123456 # 71602<br>0968-571749 |
| 北二區 | 新光醫院、臺北榮民總醫院、臺北長庚醫院、三軍總醫院 | (02)28332211#2590<br>(02)28378347 |
| 北三區 | 馬偕醫院 | (02)25433535#3266 |
| 北四區 | 林口長庚醫院 | (03)3281200#8243<br>0978-103153 |
| 臺中區 | 中國醫附設醫院、中山醫附設醫院 | (04)22052121#4120 |
| | 臺中榮民總醫院、彰化基督教醫院 | (04)23592525#5994 |
| 臺南區 | 成大附設醫院、新樓醫院、奇美醫院、郭綜合醫院 | (06)2353535#7141 |
| | 嘉義基督教醫院 | (05)2765041#5882 |
| 高雄區 | 高雄榮民總醫院、高雄長庚醫院 | (07)7317123#8111<br>(07)7333266 |
| | 高醫附設中和紀念醫院 | (07)3121101#6522、6525 |

# หนังสือยินยอมการรับบริการตรวจติดตามอาการในทารกคลอดก่อนกำหนด

ทารกคลอดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักตัวน้อยมาก ≤ 1,500 กรัม มักมีการเรียนรู้และพัฒนาการด้านพฤติกรรมที่ล่าช้ากว่าทารกปกติทั่วไปได้ง่าย ด้วยประการนี้ มูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนดได้ร่วมมือกับโรงพยาบาลในสัญญาแผนงานบริการตรวจติดตามอาการ 22 แห่ง ผลักดันงานการตรวจติดตามอาการทารกคลอดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักแรกคลอดน้อยมาก จัดการวางแผนให้ทารกคลอดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักแรกคลอดน้อยมากกลับไปรับการประเมินตรวจสอบที่โรงพยาบาล (ประเมินตรวจสอบสายตา การได้ยิน และพัฒนาการด้านจิตใจ) เพื่อให้พบปัญหาแต่แรก ทำการโอนย้ายโดยเร็ว เพื่อสร้างผลในการรักษาแต่แรกเริ่มที่ดีที่สุด

เพื่อความแน่ใจว่าท่านเข้าใจในงานการตรวจติดตามอาการ ทำให้ท่านและบุตรได้รับบริการทันท่วงที หลังท่านลงนามในหนังสือยินยอมแล้ว ทางมูลนิธิฯ จะทำการโทรศัพท์ติดต่อกับท่านก่อน เพื่อความสะดวกในการโอนย้ายไปทำการประเมินยังศูนย์บำบัดรักษาแต่แรกเริ่มทุกท้องที่ทั่วประเทศ ทางมูลนิธิฯ จะยึดถือหลักการปกปิดเป็นความลับ ทำการจัดการอย่างเหมาะสม ทั้งการตรวจข้อมูลของท่านและเด็ก ไม่ให้ข้อมูลมีการรั่วไหลหรือใช้เพื่อการอื่นอย่างเด็ดขาด ขอขอบคุณท่านที่ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือ ขออวยพรให้ท่านและบุตรมีสุขภาพแข็งแรง

ด้วยความนับถือจาก มูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนด

หมายเหตุ: 1. หากบุตรของท่านคลอดที่โรงพยาบาลในสัญญาแผนงานบริการตรวจติดตามอาการ 22 แห่งตามตาราง หรือทางโรงพยาบาลได้ทำการวางแผนให้กลับไปตรวจติดตามอาการแล้ว ไม่จำเป็นต้องส่งโทรสาร (แฟกซ์) หนังสือยินยอมนี้กลับให้ทางมูลนิธิฯ

2. สายตรงปรึกษาการตรวจติดตามมูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนด: 02-2522-1792 ; 02-2523-0908 โทรสาร (แฟกซ์): 02-2521-7723

## บัตรบริการตรวจติดตามอาการทารกคลอดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักแรกคลอดน้อยมาก

ข้าพเจ้าเข้าใจในความสำคัญของการตรวจติดตามอาการทารกคลอดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักแรกคลอดน้อยมาก และยินยอมให้เด็กในครอบครัวซึ่งเป็นทารกคลอดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักแรกคลอดน้อยมากรับบริการตรวจติดตามอาการและการโอนย้ายเพื่อทำการรักษาแต่แรกเริ่มโดยเร็ว

ผู้ปกครองลงนาม: _____ โทรศัพท์: _____

ที่อยู่_____ ปีสาธารณรัฐจีน ปี_____ เดือน_____ วันที่_____

โรงพยาบาลที่ร่วมแผนงานบริการตรวจติดตามอาการมูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนด

| พื้นที่ เขต | ชื่อโรงพยาบาลที่เข้าร่วม | โทรศัพท์ (ติดต่อแพทย์ผู้ดูแลรายกรณีในแต่ละเขต) |
|---|---|---|
| เขตไทเป 1 | โรงพยาบาลไถต้า โรงพยาบาลแม่และเด็ก โรงพยาบาลกว่อไท่ โรงพยาบาลเกิงซิน สาขาหย่งเหอ | (02)23123456 # 71602<br>0968-571749 |
| เขตไทเป 2 | โรงพยาบาลซินกวง ไถเป่ยหรงหมินจ่งอีเยวี่ยน โรงพยาบาลฉางเกิงไทเป โรงพยาบาลซานจวินจ่งอีเยวี่ยน(สามเหล่าทัพ) | (02)28332211 # 2590<br>(02)28378347 |
| เขตไทเป 3 | โรงพยาบาลหม่าเจีย | (02)25433535 # 3266 |
| เขตไทเป 4 | โรงพยาบาลหลินโข่วฉางเกิง | (03)3281200 # 8243<br>0978-103153 |
| เขตไถจง | โรงพยาบาลจงกว่ออีเสวี่ยต้าเสวี่ย โรงพยาบาลจงซานอีเสวี่ยต้าเสวี่ย | (04)22052121 # 4120 |
| | โรงพยาบาลไถจงหรงหมินจ่งอีเยวี่ยน โรงพยาบาลคริสเตียนจางฮั่ว (จางฮั่วจีตูเจี้ยวอีเยวี่ยน) | (04)23592525 # 5994 |
| เขตไถหนาน | โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเฉิงกง โรงพยาบาลซินโหลว โรงพยาบาลฉีเหม่ย โรงพยาบาลกวอจ้งเหออีเยวี่ยน | (06)2353535 # 7141 |
| | โรงพยาบาลคริสเตียนเจียอี้ (เจียอี้จีตูเจี้ยวอีเยวี่ยน) | (05)2765041 # 5882 |
| เขตเกาสง | โรงพยาบาลเกาสงหรงหมินจ่งอีเยวี่ยน โรงพยาบาลเกาสงฉางเกิง | (07)7317123 # 8111<br>(07)7333266 |
| | โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์เกาสงจงเหอ (เกาอี) | (07)3121101 # 6522, 6525 |

# 兒童發展評估轉介單

（交付家長用）

親愛的家長

您好！您的寶寶已於_____ 年 _____月 _____日

□ 接受了第_____次兒童預防保健服務

□ 疾病就醫，經初步檢查：

□ 動作，□ 語言，□ 認知，□ 社會情緒，□ 其他：_____

有疑似遲緩的情形。

為了持續關心寶寶的健康狀況，本院（診所）將依兒童及少年福利與權益保障法轉介寶寶的資料，提供衛生局、聯合評估中心（評估醫院）及社福單位進行追蹤管理；並請您儘速帶寶寶就近至國民健康署委託之兒童發展聯合評估中心（見下頁），儘速就診，早期確認寶寶的健康狀況。






醫事機構：_____

轉介醫師：_____

聯絡電話：_____

# แบบส่งเรื่องการประเมินผลพัฒนาการในเด็ก

(สำหรับผู้ปกครอง)

สวัสดี

ท่านผู้ปกครองที่รัก !
บุตรของท่านได้รับการตรวจเมื่อ ปี_____เดือน_____วันที่_____

☐ รับบริการสาธารณสุขเชิงป้องกันแก่เด็ก ครั้งที่_____

☐ พบแพทย์เนื่องจากเจ็บป่วย จากการตรวจเบื้องต้น:

☐ ด้านการเคลื่อนไหว ☐ ด้านภาษา ☐ ด้านการเรียนรู้ ☐ ด้านสังคมและอารมณ์ ☐ ด้านอื่นๆ: _____

สงสัยว่ามีภาวะพัฒนาการที่ล่าช้า

เพื่อเป็นการห่วงใยต่อสุขภาพบุตรของท่านอย่างต่อเนื่อง ตามกฎหมายสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ของเด็กและเยาวชน ทางโรงพยาบาล (คลินิก) ต้องทำการโอนย้ายข้อมูลบุตรของท่านให้กับกองการสาธารณสุข ศูนย์ประเมิน (โรงพยาบาลรับประเมิน) และหน่วยงานสังคมสงเคราะห์เพื่อทำการติดตามควบคุม พร้อมทั้งขอให้ท่านรีบพาบุตรไปรับการตรวจรักษายังศูนย์ประเมินพัฒนาการเด็กที่ได้รับมอบหมายจาก กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (ตามหน้าถัดไป) อย่างเร่งด่วน เพื่อประเมินภาวะของเด็กโดยเร็ว






สถานพยาบาล : _____

แพทย์ผู้แจ้งโอนย้าย : _____

หมายเหตุ : _____

# 兒童發展評估轉介單

## 衛生福利部國民健康署輔導兒童發展聯合評估中心

| 縣市 | 醫院名稱 | 聯絡電話 |
|---|---|---|
| 臺北市 | 臺北醫學大學附設醫院 | 02-27372181*1236 |
| | 臺北榮民總醫院 | 02-28712121 *2932/2940 |
| | 國立臺灣大學醫學院附設醫院 | 02-23123456 *67883 |
| 新北市 | 行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院 | 02-26723456*3305 |
| | 佛教慈濟醫療財團法人臺北慈濟醫院 | 02-66289779*7713 |
| | 醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會附設亞東紀念醫院 | 02-77281034 |
| | 天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院 | 02-22193391*67403 |
| 宜蘭縣 | 國立陽明大學附設醫院 | 03-9325192*2120 |
| | 財團法人天主教靈醫會羅東聖母醫院 | 03-9544106*6516 |
| 桃園市 | 衛生福利部桃園醫院 | 03-3699721*1203 |
| | 壢新醫院 | 03-4941234*8270 |
| | 長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院 | 03-3281200*8148 |
| 新竹縣 | 東元綜合醫院 | 03-5527000*1617 |
| 新竹市 | 國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院 | 03-5326151*3523 |
| | 財團法人馬偕紀念醫院新竹分院 | 03-6119595*6040 |
| 苗栗縣 | 財團法人為恭紀念醫院 | 037-676811*53382 |
| | 大千綜合醫院 | 037-357125*75103 |
| 臺中市 | 臺中榮民總醫院 | 04-23592525*5936 |
| | 光田醫療社團法人光田綜合醫院 | 04-26625111*2624 |
| | 佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院 | 04-36060666*3980 |
| | 童綜合醫療社團法人童綜合醫院 | 04-26581919*4848 |
| 彰化縣 | 彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院 | 04-7238595*1164 |
| | 衛生福利部彰化醫院 | 04-8298686*2043/2041 |

| 縣市 | 醫院名稱 | 聯絡電話 |
|---|---|---|
| 南投縣 | 埔基醫療財團法人埔里基督教醫院 | 049-2912151*2012 |
| 雲林縣 | 國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院 | 05-5323911*6125 |
| | 天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院 | 05-6337333*2237 |
| 嘉義市 | 衛生福利部嘉義醫院 | 05-2319090*2229 |
| | 戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院 | 05-2765041*6707 |
| 嘉義縣 | 佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院 | 05-2648000*5773 |
| 臺南市 | 奇美醫療財團法人奇美醫院 | 06-2812811*55005 |
| | 國立成功大學醫學院附設醫院 | 06-2353535*4619 |
| 高雄市 | 義大醫療財團法人義大醫院 | 07-6150011*5751 |
| | 高雄榮民總醫院 | 07-3422121*5017 |
| | 長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院 | 07-7317123#8167 |
| | 財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院 | 07-3121101#6468 |
| 屏東縣 | 屏基醫療財團法人屏東基督教醫院 | 08-7368686*2417 |
| | 安泰醫療財團法人安泰醫院 | 08-8329966*2012 |
| 花蓮縣 | 佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院 | 03-8561825*12311 |
| | 臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院 | 03-8241240 |
| 臺東縣 | 馬偕紀念醫院臺東分院 | 089-351642 |
| | 東基醫療財團法人臺東基督教醫院 | 089-960115 |
| 澎湖縣 | 財團法人天主教靈醫會惠民醫院 | 06-9272318*120 |
| 金門縣 | 衛生福利部金門醫院 | 082-331960 |
| 連江縣 | 連江縣立醫院 | 0836-23995*1316 |

備註: 兒童發展聯合評估中心資訊，可撥打02-2522-0654洽詢或至國民健康署網站（首頁/健康主題/婦幼健康/兒童健康/主題公告）查閱。
各縣市衛生局委託或認可之聯合評估醫院，請逕洽各縣市衛生局。
如受檢者不同意接受個案健康管理，得隨時以書面通知衛生福利部國民健康署（臺北市大同區塔城街36號），並註明受檢人姓名、身分證字號、檢查時間及檢查單位，如未通知，視為同意。

# แบบส่งเรื่องการประเมินผลพัฒนาการในเด็ก

## ศูนย์การพัฒนาร่วมกับการประเมินเด็ก ให้คำปรึกษาโดยทบวงสุขภาพประชาชน กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

| เขตพื้นที่ | ชื่อโรงพยาบาล | โทรศัพท์ |
|---|---|---|
| กรุงไทเป | โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์ไทเป (เป่ยอีอีเยวี่ยน) | 02-27372181*1236 |
| | โรงพยาบาลทหารผ่านศึกไทเป (ไถเป่ยทรงหมินจ่งอีเยวี่ยน) | 02-28712121*2932/2940 |
| | โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไต้หวัน (ไถต้า) | 02-23123456*67883 |
| นครนิวไทเป | โรงพยาบาลเอินจู่กง มูลนิธิเพื่อการรักษาพยาบาลสิงเทียนกง | 02-26723456*3305 |
| | โรงพยาบาลฉือจี้ไทเป มูลนิธิเพื่อการรักษาพยาบาลพุทธฉือจี้ | 02-66289779*7713 |
| | โรงพยาบาลหย่าตงมูลนิธิเพื่อการรักษาพยาบาลสวี่หยวนจื้อ | 02-77281034 |
| | โรงพยาบาลคาร์ดินัลเทียน (เก๋อซินอีเยวี่ยน) มูลนิธิโรงพยาบาลเก๋อซิน | 02-22193391*67403 |
| เขตอี๋หลาน | โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยหยางหมิง | 03-9325192*2120 |
| | โรงพยาบาลเซนต์แมรี่หลอตง (หลอตงเซิ่งหมู่อีเยวี่ยน) มูลนิธิคาทอลิกหลินอีหุ้ย | 03-9544106*6516 |
| นครเถาหยวน | โรงพยาบาลเถาหยวนสังกัดกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ | 03-3699721*1203 |
| | โรงพยาบาลลี่ซิน | 03-4941234*8270 |
| | โรงพยาบาลหลินโข่วฉางเก็ง มูลนิธิเพื่อการรักษาพยาบาลฉางเก็ง | 03-3281200*8148 |
| เขตซินจู๋ | โรงพยาบาลตงหยวนจังเหออีเยวี่ยน | 03-5527000*1617 |
| เมืองซินจู๋ | โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไต้หวันสาขาซินจู๋ (ไถต้าซินจู๋อีเยวี่ยน) | 03-5326151*6001 |
| | โรงพยาบาลหม่าเจ๋ยสาขาซินจู๋ | 03-6119595*3523 |
| เขตเหมี่ยวลี่ | โรงพยาบาลเหว่ยกง | 037-676811*53382 |
| | โรงพยาบาลต้าเซียน | 037-357125*75103 |
| นครไถจง | โรงพยาบาลทหารผ่านศึกไถจง (ไถจงทรงหมินจ่งอีเยวี่ยน) | 04-23592525*5936 |
| | โรงพยาบาลกวงเอี๋ยน | 04-26625111*2624 |
| | โรงพยาบาลพุทธฉือจี้สาขาไถจง | 04-36060666*3980 |
| | โรงพยาบาลถงจังเหออีเยวี่ยน | 04-26581919*4848 |
| เขตจางฮั่ว | จางฮั่วจือเอี๋ยวอีเยวี่ยน มูลนิธิเพื่อการรักษาพยาบาลคริสเตียนจางฮั่ว | 04-7238595*1164 |
| | โรงพยาบาลจางฮั่ว สังกัดกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ | 04-8298686*2043/2041 |

| เขตพื้นที่ | ชื่อโรงพยาบาล | โทรศัพท์ |
|---|---|---|
| เขตหนานโถว | โรงพยาบาลผู่หลี่จือจเอี๋ยวอีเยวี่ยน มูลนิธิเพื่อการรักษาพยาบาลผู่จื | 049-2912151*2012 |
| เขตหยุนหลิน | โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไต้หวันสาขาหยุนหลิน | 05-5323911*6125 |
| | โรงพยาบาลเทียนจู่เจี๋ยวรั่วเซ่ออีเยวี่ยน มูลนิธิเพื่อการรักษาพยาบาลเซนต์โจเซฟ | 05-6337333*2237 |
| เมืองเจียอี้ | โรงพยาบาลเจียอี้ สังกัดกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ | 05-2319090*2229 |
| | โรงพยาบาลเจียอี้จือจูเอี๋ยวอีเยวี่ยน โรงพยาบาลคริสเตียนเจียอี้ (เจียอี้จือเจี๋ยวอีเยวี่ยน) | 05-2765041*6707 |
| เขตเจียอี้ | โรงพยาบาลพุทธฉือจี้สาขาต้าหลิน | 05-2648000*5773 |
| นครไถหนาน | โรงพยาบาลฉีเหม่ย มูลนิธิเพื่อการรักษาพยาบาลฉีเหม่ย | 06-2812811*55005 |
| | โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเฉิงกง (ไถต้า) | 06-2353535*4619 |
| นครเกาสง | โรงพยาบาลอี้ต้า มูลนิธิเพื่อการรักษาพยาบาลอี้ต้า | 07-6150011*5751 |
| | โรงพยาบาลทหารผ่านศึกเกาสง (เกาสงทรงหมินจ่งอีเยวี่ยน) | 07-3422121*5017 |
| | โรงพยาบาลหลินโข่วฉางเก็ง โรงพยาบาลเกาสงฉางเก็ง | 07-7317123#8167 |
| | โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเกาสงจงเหอ (เกาฮี) | 07-3121101#6468 |
| เขตผิงตง | โรงพยาบาลผิงตงจือจูเอี๋ยวอีเยวี่ยน มูลนิธิเพื่อการรักษาพยาบาลคริสเตียนผิงจื | 08-7368686*2417 |
| | โรงพยาบาลอันไท่ มูลนิธิเพื่อการรักษาพยาบาลอันไท่ | 08-8329966*2012 |
| เขตฮวาเหลียน | โรงพยาบาลพุทธฉือจี้ฮวาเหลียน | 03-8561825*12311 |
| | โรงพยาบาลคริสเตียนเมนโนไนท์ (จือตู้เจี๋ยวเหมินนั่วอีเยวี่ยน) | 03-8241240 |
| เขตไถตง | โรงพยาบาลหม่าเจ๋ยสาขาไถตง | 089-351642 |
| | โรงพยาบาลไถตงจือจูเอี๋ยวอีเยวี่ยน มูลนิธิเพื่อการรักษาพยาบาลตงจื | 089-960115 |
| เขตเผิงหู | โรงพยาบาลหุ้ยหมิน | 06-9272318*120 |
| เขตจินเหมิน | โรงพยาบาลจินเม็น สังกัดกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ | 082-331960 |
| เขตเหลียนเจียง | โรงพยาบาลเหลียนเจียง สังกัดเทศบาลเขตเหลียนเจียง | 0836-23995*1316 |

หมายเหตุ: ข้อมูลเกี่ยวกับศูนย์ประเมินพัฒนาการเด็ก สามารถโทรศัพท์สอบถามได้ที่ 02-2522-0654 หรือดูได้จากเว็บไซต์ทบวงสุขภาพประชาชน (หน้าแรก /หัวข้อสุขภาพ/สุขภาพสตรีและเด็ก/สุขภาพเด็ก/ประกาศ)

โรงพยาบาลรับประเมินพัฒนาการเด็กที่ได้รับมอบหมายหรือได้รับการยอมรับจากกองการสาธารณสุขในแต่ละท้องที่ กรุณาติดต่อสอบถามได้จากกองการสาธารณสุขท้องที่ต่างๆ

หากผู้รับการตรวจไม่ยินยอมรับการควบคุมรายกรณี ต้องทำการแจ้งเรื่องโดยทำหนังสือไปยังกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (เลขที่ 36 ถ.ถ่าเฉิง เขตต้าถง กรุงไทเป) พร้อมทั้งระบุชื่อผู้รับการตรวจ หมายเลขประจำตัวประชาชน เวลาในการตรวจและหน่วยงานที่ตรวจ หากไม่ทำการแจ้ง ถือว่าให้ความยินยอมแล้ว

# 發展遲緩兒童通報轉介中心

| 縣市 | 通報中心 | 服務區域 | 辦理單位 | 地址 | 電話 |
|---|---|---|---|---|---|
| 新北市 | 新北市政府兒童健康發展中心 | 全新北市 | 新北市政府社會局 | 新北市板橋區中山路一段161號25樓 | 02-29950885 |
| 臺北市 | 臺北市發展遲緩早期療育通報及轉介中心 | 全臺北市 | 臺北市政府社會局 | 臺北市松山區民生東路5段163-1號7樓 | 02-27568852 |
| 臺中市 | 臺中市兒童發展通報中心 | 全臺中市 | 財團法人臺灣兒童暨家庭扶助基金會附設臺中市私立家扶發展學園 | 臺中市北區民權路400號1樓 | 04-22083688 |
| 臺南市 | 臺南市兒童早期發展服務管理中心(溪北區) | 新營、鹽水、後壁、白河、東山、柳營、佳里、西港、七股、學甲、將軍、北門、麻豆、下營、六甲、官田 | 財團法人天主教伯利恆文教基金會 | 726臺南市學甲區華宗路517號 | 067835670 |
| 臺南市 | 臺南市兒童早期發展服務管理中心(溪南區) | 新化、玉井、南化、左鎮、善化、新市、安定、山上、楠西、永康、仁德、歸仁、關廟、龍崎、大內 | 財團法人天主教臺南市私立德蘭啟智中心 | 714臺南市玉井區中華路200號 | 06-5746623 |
| 臺南市 | 臺南市兒童早期發展服務管理中心(市區) | 東、南、北、中西、安南、安平 | 財團法人臺南市私立天主教美善社會福利基金會 | 708臺南市中華西路二段315號5樓 | 06-2996648 |
| 高雄市 | 高雄市早期療育綜合服務中心 | 三民、苓雅、左營、楠梓、新興、前金、鹽埕、鼓山、前鎮、小港、旗津 | 財團法人高雄市私立博正兒童發展中心 | 高雄市三民區九如一路775號 | 07-3985011 |

# ศูนย์แจ้งเรื่องโอนย้ายเด็กพัฒนาการล่าช้า

| เขตพื้นที่ | ศูนย์รับแจ้งเรื่อง | พื้นที่ที่ให้บริการ | หน่วยงานรับเรื่อง | ที่อยู่ | โทรศัพท์ |
|---|---|---|---|---|---|
| นครนิวไทเป | ศูนย์พัฒนาสุขภาพเด็กเทศบาลนครนิวไทเป | ทั่วนครนิวไทเป | กองสังคมสงเคราะห์เทศบาลนครนิวไทเป | ชั้น 25 เลขที่ 161 ถ.จงซานตอน 1 เขตปั่นเฉียว นครนิวไทเป | 02-29950885 |
| กรุงไทเป | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้ารักษาระยะแรกเริ่มกรุงไทเป | ทั่วกรุงไทเป | กองสังคมสงเคราะห์เทศบาลกรุงไทเป | ชั้น 7 เลขที่ 163-1 ถ.หมินเชิงตะวันออก (ตง) ตอน 5 เขตซงซาน กรุงไทเป | 02-27568852 |
| นครไถจง | ศูนย์แจ้งเรื่องพัฒนาการเด็กนครไถจง | ทั่วนครไถจง | สถานพัฒนาการเด็กเจียฝูไถจงของมูลนิธิกองทุนเพื่อเด็กและครอบครัวเจียฝู | ชั้น 1 เลขที่ 400 ถ.หมินฉวน เขตเหนือ (เป่ยชวี) นครไถจง | 04-22083688 |
| นครไถหนาน | ศูนย์บริการควบคุมพัฒนาการเด็กระยะแรกเริ่มนครไถหนาน (เขตซีเป่ย) | ซินหยิง เหยียนสุ่ย โห้วปี้ ไป่เหอ ตงซาน หลิ่วหยิง เจียหลี่ ซีกั่ง ซีต้วน เสวียจ่า เจียงจวิน เป่ยเหมิน หม่าโต้ว เซี่ยหยิง ลิ่วจ่า กวนเถียน | มูลนิธิเพื่อการศึกษาคาทอลิกเบธเลเฮม (ปั๋อลี่เหิง) | เลขที่ 517 ถ.ฮวาจง เขตเสวียจ่า นครไถหนาน 726 | 06-7835670 |
| นครไถหนาน | ศูนย์บริการควบคุมพัฒนาการเด็กระยะแรกเริ่มนครไถหนาน (เขตซีหนาน) | ซินฮว่า อวี่จิ่ง หนานฮว่า จั่วเจิ้น สั้นฮว่า ซินซื่อ อันติ้ง ซานซั่ง หนานซี่ หย่งคัง เหรินเต๋อ กุยเหริน กวนเมี่ยว หลงฉี ต้าเน่ย | มูลนิธิศูนย์พัฒนาปัญญาคาทอลิกเต๋อหลานนครไถหนาน | เลขที่ 200 ถ.จงฮวา เขตอวี่จิ่ง นครไถหนาน 714 | 06-5746623 |
| นครไถหนาน | ศูนย์บริการควบคุมพัฒนาการเด็กระยะแรกเริ่มนครไถหนาน (เขตเมือง-ซื่อชวี) | ตง หนาน เป่ย จงซี อันหนาน อันผิง | มูลนิธิสวัสดิการสังคมคาทอลิกไทโบอัส (เหม่ยซ่าน) นครไถหนาน | ชั้น 5 เลขที่ 315 ถ.จงฮวาตะวันตก (ซี) ตอน 2 นครไถหนาน 708 | 06-2996648 |
| นครเกาสง | ศูนย์บริการรวมเพื่อการรักษาระยะแรกเริ่มนครเกาสง | ซานหมิน หลิงหย่า จั่วหยิง หนานจื่อ ซินซิง เฉียนจิน เหยียนเฉิง กู่ซาน เฉียนเจิ้น เสี่ยวกั่ง ฉีจิน | มูลนิธิศูนย์พัฒนาการเด็กป๋อเจิ้งนครเกาสง | เลขที่ 775 ถ.จิ่วหรูอี เขตซานหมิน นครเกาสง | 07-3985011 |

# 發展遲緩兒童通報轉介中心

| 縣市 | 通報中心 | 服務區域 | 辦理單位 | 地址 | 電話 |
|---|---|---|---|---|---|
| 高雄市 | 高雄市鳳山區兒童早期療育發展中心 | 鳳山、林園、大寮、大樹、大社、仁武、鳥松 | 財團法人伊甸社會福利基金會 | 高雄市鳳山區體育路65號 | 07-7422971 |
| 高雄市 | 高雄市岡山身心障礙福利服務中心 | 岡山、橋頭、燕巢、路竹、阿蓮、茄萣、田寮、梓官、彌陀、永安、湖內 | 財團法人平安社會福利慈善事業基金會 | 高雄市岡山區公園東路131號 | 07-6226730 |
| 高雄市 | 高雄市旗山區兒童早期療育發展中心 | 旗山、美濃、內門、杉林、六龜、甲仙、那瑪夏、桃源、茂林、內門 | 財團法人伊甸社會福利基金會 | 高雄市旗山區文中路7號 | 07-6618106 |
| 宜蘭縣 | 宜蘭縣通報轉介中心 | 全宜蘭縣 | 財團法人一粒麥子社會福利慈善事業基金會 | 宜蘭市同慶街95號2樓 | 03-9334040 |
| 桃園市 | 桃園市兒童發展通報轉介中心 | 全桃園市 | 財團法人伊甸社會福利基金會桃園分事務所 | 桃園市桃園區四維街12號 | 03-3330210 |
| 新竹縣 | 發展遲緩兒童早期療育通報轉介暨個案管理中心 | 全新竹縣 | 財團法人私立天主教華光智能發展中心 | 新竹縣關西鎮正義路126號 | 03-5170643 |
| 苗栗縣 | 苗栗縣兒童早期療育通報轉介中心 | 全苗栗縣 | 財團法人伊甸社會福利基金會苗栗分事務所 | 苗栗縣大湖鄉靜湖村和平路28號 | 037-997152<br>037-997157 |
| 彰化縣 | 彰化縣兒童發展通報轉介中心 | 全彰化縣 | 財團法人基督教瑪喜樂社會福利基金會 | 彰化縣田尾鄉北曾村福德巷343號 | 04-8837588 |
| 南投縣 | 南投縣早期療育通報轉介暨個案管理中心 | 全南投縣 | 中華民國發展遲緩兒童早期療育協會 | 南投市南崗二路87號2樓 | 049-2205345 |

# ศูนย์แจ้งเรื่องโอนย้ายเด็กพัฒนาการล่าช้า

| เขตพื้นที่ | ศูนย์รับแจ้งเรื่อง | พื้นที่ที่ให้บริการ | หน่วยงานรับเรื่อง | ที่อยู่ | โทรศัพท์ |
|---|---|---|---|---|---|
| นครเกาสง | ศูนย์พัฒนาการรักษาระยะแรกเริ่มสำหรับเด็กเขตฟงซันนครเกาสง | ฟงซัน หลินหยวน ต้าเหลียว ต้าซู่ ต้าเซ่อ เหรินอู่ เหนี่ยวซง | มูลนิธิสวัสดิการสังคมอี่เตน | เลขที่ 65 ถ.อี่อวี้ เขตฟงซัน นครเกาสง | 07-7422971 |
| นครเกาสง | ศูนย์บริการสวัสดิการสำหรับผู้ทุพพลภาพกังซันนครเกาสง | กังซัน เฉียวโถว เอี๋ยนเฉา ลู่จู๋ อาเหลียน เฉียติ้ง เถียนเหลียว จื่อกวน หมี่ถัว หย่งอัน หูเน่ย | มูลนิธิสังคมสงเคราะห์สวัสดิการสังคมผิงอัน | เลขที่ 131 ถ.กงหยวนตะวันออก (ตง) เขตกังซัน นครเกาสง | 07-6226730 |
| นครเกาสง | ศูนย์พัฒนาการรักษาระยะแรกเริ่มสำหรับเด็กเขตฉีซันนครเกาสง | ฉีซัน เหม่ยหนง เน่ยเหมิน ซันหลิน ลิ่วกุย เจี่ยเซียน น่าหม่า เซี่ย เถาหยวน เม่าหลิน เน่ยเหมิน | มูลนิธิสวัสดิการสังคมอี่เตน | เลขที่ 7 ถ.เหวินจง เขตฉีซัน นครเกาสง | 07-6618106 |
| เขตอี่หลาน | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายเขตอี่หลาน | ทั่วเขตอี่หลาน | มูลนิธิสังคมสงเคราะห์สวัสดิการสังคมอีลี่ไหม้จื่อ | ชั้น 2 เลขที่ 95 ถ.ถงซิ่ง เมืองอี่หลาน | 03-9334040 |
| นครเถาหยวน | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายพัฒนาการเด็กนครเถาหยวน | ทั่วนครเถาหยวน | มูลนิธิสวัสดิการสังคมอี่เตนสำนักงานสาขาเถาหยวน | เลขที่ 12 ถ.ซื่อเหวยเขตเถาหยวน นครเถาหยวน | 03-3330210 |
| เขตซินจู๋ | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้ารักษาระยะแรกเริ่มและการควบคุมรายกรณี | ทั่วเขตซินจู๋ | มูลนิธิศูนย์พัฒนาสติปัญญาคาทอลิกหัวกวง | เลขที่ 126 ถ.เจิ้งอี้ อ.กวนซี เขตซินจู๋ | 03-5170643 |
| เขตเหมียวลี่ | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายเด็กรักษาระยะแรกเริ่มเขตเหมียวลี่ | ทั่วเขตเหมียวลี่ | มูลนิธิสวัสดิการสังคมอี่เตนสำนักงานเขตเหมียวลี่ | เลขที่ 28 ถ.เหอผิง หมู่บ้านจิ้งหู ต.ต้าหู เขตเหมียวลี่ | 037-997152<br>037-997157 |
| เขตจางฮั่ว | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายพัฒนาการเด็กเขตจางฮั่ว | ทั่วเขตจางฮั่ว | มูลนิธิสวัสดิการสังคมคริสเตียนหม่าสี่เล่อ | เลขที่ 343 ซอยฝูเต๋อ หมู่บ้านเป่ยเจิง ต.เถียนเหว่ย เขตจางฮั่ว | 04-8837588 |
| เขตหนานโถว | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายรักษาระยะแรกเริ่มและการควบคุมรายกรณี | ทั่วเขตหนานโถว | สมาคมเด็กพัฒนาการล่าช้ารักษาระยะแรกเริ่มสาธารณรัฐจีน | ชั้น 2 เลขที่ 87 ถ.หนานกังเอ้อ เมืองหนานโถว | 049-2205345 |

# 發展遲緩兒童通報轉介中心

| 縣市 | 通報中心 | 服務區域 | 辦理單位 | 地址 | 電話 |
|---|---|---|---|---|---|
| 雲林縣 | 財團法人臺灣兒童暨家庭扶助基金會附設雲林縣私立家扶發展學園 | 全雲林縣 | 財團法人臺灣兒童暨家庭扶助基金會雲林分事務所 | 雲林縣虎尾鎮穎川里頂南56號 | 05-6361712 |
| 嘉義縣 | 嘉義縣兒童發展通報轉介中心 | 全嘉義縣 | 戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院 | 嘉義市保建街100號7樓 | 05-2718661 |
| 屏東縣 | 屏東縣發展遲緩兒童及身心障礙者通報轉介暨個案管理中心(屏南區) | 東港、新園、新埤、林邊、佳冬、枋寮、枋山、車城、滿州、恆春、琉球、南州、來義、春日、獅子、牡丹、崁頂 | 財團法人伊甸社會福利基金會屏東分事務所 | 屏東縣東港鎮中正路一段10-1號 | 08-831008 |
| 屏東縣 | 屏東縣發展遲緩兒童及身心障礙者通報轉介暨個案管理中心(屏北區) | 屏東、麟洛、長治、九如、里港、內埔、鹽埔、竹田、萬丹、泰武、萬巒、潮州、高樹、霧臺、瑪家、三地門 | 財團法人屏東基督教勝利之家 | 屏東縣屏東市建豐路180巷35號2樓 | 08-7382592 |
| 臺東縣 | 臺東縣發展遲緩兒童早期療育通報轉介暨個案管理中心 | 全臺東縣 | 中華民國發展遲緩兒童早期療育協會(臺東中心) | 臺東市正氣路372巷2號 | 089-333905、333973 |
| 花蓮縣 | 花蓮縣發展遲緩兒童早期療育通報轉介暨個案管理中心 | 全花蓮縣 | 中華民國發展遲緩兒童早期療育協會 | 花蓮市華西路123號弘道樓 | 03-8227813、8227823 |

# ศูนย์แจ้งเรื่องโอนย้ายเด็กพัฒนาการล่าช้า

| เขตพื้นที่ | ศูนย์รับแจ้งเรื่อง | พื้นที่ที่ให้บริการ | หน่วยงานรับเรื่อง | ที่อยู่ | โทรศัพท์ |
|---|---|---|---|---|---|
| เขตหยุนหลิน | สถานพัฒนาการเด็กเจียฝูเขตหยุนหลินของมูลนิธิกองทุนเพื่อเด็กและครอบครัวเจียฝู | ทั่วเขตหยุนหลิน | มูลนิธิความช่วยเหลือแก่เด็กและครอบครัวเจียฝูไต้หวัน สำนักงานเขตหยุนหลิน | เลขที่ 56 ตึ่งหนาน ต.อึ่งชวน อ.หู่เหว่ย เขตหยุนหลิน | 05-6361712 |
| เขตเจียอี้ | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายพัฒนาการเด็กเขตเจียอี้ | ทั่วเขตเจียอี้ | มูลนิธิเพื่อการรักษาพยาบาลดิทแมนชั่น โรงพยาบาลคริสเตียนเจียอี้ (เจียอี้จีตูเอี้ยวอีเยวี่ยน) | ชั้น 7 เลขที่ 100 ถ.เป่าเอี้ยน เมืองเจียอี้ | 05-2718661 |
| เขตผิงตง | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าและผู้ทุพพลภาพและการควบคุมรายกรณีเขตผิงตง (เขตผิงตงใต้) | ตงกั่ง ซินหยวน ซินผี หลินเปียน เจียตง ฟางเหลียว ฟางซัน เซอเฉิง หม่านโจว เหิงชุน หลิวฉิว หนานโจว ไหลอี้ ชุนรื่อ ซือจื่อ หมู่ตัน ขันติ่ง | มูลนิธิสวัสดิการสังคมอี่เดนสำนักงานสาขาผิงตง | เลขที่ 10-1 ถ.จงเจิ้งตอน 1 อ.ตงกั่ง เขตผิงตง | 08-831008 |
| เขตผิงตง | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าและผู้ทุพพลภาพและการควบคุมรายกรณีเขตผิงตง (เขตผิงตงเหนือ) | ผิงตง หลินสั่ว ฉางจื้อ จิ่วหรู หลี่กั่ง เน่ยผู่ เหยียนผู่ จู่เถียน วั่นตัน ไท่อู่ วั่นหลวน เฉาโจว เกาซู่ อู้ไถ หม่าเจี่ย ซันตี้เหมิน | สถานสงเคราะห์คริสเตียนเซิ่งลี่จื่อเจี่ย | ชั้น 2 เลขที่ 35 ซอย 180 ถ.เจี้ยนฟง เมืองผิงตง เขตผิงตง | 08-7382592 |
| เขตไถตง | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้ารักษาระยะแรกเริ่มและการควบคุมรายกรณีเขตไถตง | ทั่วเขตไถตง | สมาคมเด็กพัฒนาการล่าช้ารักษาระยะแรกเริ่มสาธารณรัฐจีน (ศูนย์ไถตง) | เลขที่ 2 ซอย 372 ถ.เจิ้งอี้ เมืองไถตง | 089-333905, 333973 |
| เขตฮวาเหลียน | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้ารักษาระยะแรกเริ่มและการควบคุมรายกรณีเขตฮวาเหลียน | ทั่วเขตฮวาเหลียน | สมาคมเด็กพัฒนาการล่าช้ารักษาระยะแรกเริ่มสาธารณรัฐจีน | ตึกหงเต้า เลขที่ 123 ถ.ฮวาซี่ เมืองฮวาเหลียน | 03-8227813, 8227823 |

# 發展遲緩兒童通報轉介中心

| 縣市 | 通報中心 | 服務區域 | 辦理單位 | 地址 | 電話 |
|---|---|---|---|---|---|
| 澎湖縣 | 澎湖縣早期療育通報轉介暨個案管理中心 | 全澎湖縣 | 澎湖縣政府衛生局 | 澎湖縣馬公市中正路115號 | 06-9260256 |
| 基隆市 | 基隆市兒童發展通報轉介暨個案管理中心 | 全基隆市 | 基隆市身心障礙福利服務中心 | 基隆市東信路282之45號 | 02-24662355 |
| 新竹市 | 新竹市兒童發展早期療育資源轉介中心 | 全新竹市 | 財團法人伊甸社會福利基金會 | 新竹市竹蓮街6號1樓 | 03-5612921 |
| 嘉義市 | 嘉義市兒童發展通報轉介暨個案管理中心 | 全嘉義市 | 戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院 | 嘉義市保健街100號7樓 | 05-2719509 |
| 金門縣 | 金門縣早期療育聯合服務中心 | 全金門縣 | 財團法人瑪利亞社會福利基金會 | 金門縣金湖鎮中正路1-1號1樓 | 082-337886 |
| 連江縣 | 連江縣政府民政局社會課 | 南竿、北竿、莒光、東引 | 連江縣政府民政局社會課 | 連江縣南竿鄉介壽村156號3樓 | 0836-25022-313 |

# ศูนย์แจ้งเรื่องโอนย้ายเด็กพัฒนาการล่าช้า

| เขตพื้นที่ | ศูนย์รับแจ้งเรื่อง | พื้นที่ที่ให้บริการ | หน่วยงานรับเรื่อง | ที่อยู่ | โทรศัพท์ |
|---|---|---|---|---|---|
| เขตเผิงหู | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายการรักษาระยะแรกเริ่มและการควบคุมรายกรณีเขตเผิงหู | ทั่วเขตเผิงหู | กองการสาธารณสุขสังกัดเทศบาลเขตเผิงหู | เลขที่ 115 ถ.จงเจิ้ง เมืองหม่ากง เขตเผิงหู | 06-9260256 |
| เมืองจีหลง | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายพัฒนาการเด็กและการควบคุมรายกรณีเมืองจีหลง | ทั่วเมืองจีหลง | ศูนย์บริการสวัสดิการผู้ทุพพลภาพทางด้านร่างกายและจิตใจเมืองจีหลง | เลขที่ 282 - 45 ถ.ตงซื่น เมืองจีหลง | 02-24662355 |
| เมืองซินจู๋ | ศูนย์โอนย้ายทรัพยากรพัฒนาการเด็กรักษาระยะแรกเริ่มเมืองซินจู๋ | ทั่วเมืองซินจู๋ | มูลนิธิสวัสดิการสังคมอี๋เตน | ชั้น 1 เลขที่ 6 ถ.จู๋เหลียน เมืองซินจู๋ | 03-5612921 |
| เมืองเจียอี้ | ศูนย์รับแจ้งและโอนย้ายพัฒนาการเด็กและการควบคุมรายกรณีเมืองเจียอี้ | ทั่วเมืองเจียอี้ | มูลนิธิเพื่อการรักษาพยาบาลดิทแมนชั่นโรงพยาบาลคริสเตียนเจียอี้ (เจียอี้จีตูเจี้ยวอีเยวี่ยน) | ชั้น 7 เลขที่ 100 ถ.เป่าเจี้ยน เมืองเจียอี้ | 05-2719509 |
| เขตจินเหมิน | ศูนย์บริการรวมการรักษาระยะแรกเริ่มเขตจินเหมิน | ทั่วเขตจินเหมิน | มูลนิธิสวัสดิการสังคมมาเรีย | ชั้น1 เลขที่ 1-1 ถ.จงเจิ้ง อ.จินหู เขตจินเหมิน | 082-337886 |
| เขตเหลียนเจียง | ฝ่ายสังคมสงเคราะห์กองกิจการพลเรือนเทศบาลเขตเหลียนเจียง | หนานกัน เป่ยกัน จวี่กวง ตงอิ๋น | ฝ่ายสังคมสงเคราะห์กองกิจการพลเรือนเทศบาลเขตเหลียนเจียง | ชั้น 3 เลขที่ 156 หมู่บ้านเจี้ยโส้ว ต.หนานกัน เขตเหลียนเจียง | 0836-25022-313 |

# 值得您擁有的幸福
# 一輩子的溫馨感激

**請共同守護女孩，拒絕懷孕性別篩檢**

衛生福利部國民健康署
http://www.hpa.gov.tw/ 廣告



# ความสุขอันควรค่าแก่การครอบครองของท่าน

# ความขอบคุณอันอบอุ่นตลอดชีวิต

## โปรดร่วมกันปกป้องเด็กผู้หญิง ปฏิเสธการตรวจเพศเด็กเมื่อตั้งครรภ์

ทบวงสุขภาพประชาชน กระทรวงสาธารณสุข
และสวัสดิการ
http://www.hpa.gov.tw/
โฆษณา



# 好用的電話與網站

| 機構 | 電話／傳真／網址 |
| --- | --- |
| 衛生福利部國民健康署 | 臺北辦公室電話：02-2997-8616<br>臺中辦公室電話：04-2217-2200<br>網址：http://www.hpa.gov.tw/ |
| 衛生福利部疾病管制署 | 電話：02-2395-9825<br>網址：http://www.cdc.gov.tw/ |
| 衛生福利部食品藥物管理署 | 電話：02-2787-8200<br>網址：http://www.fda.gov.tw/ |
| 衛生福利部中央健康保險署 | 健保諮詢務專線：0800-030-598<br>網址：http://www.nhi.gov.tw/ |
| 衛生福利部社會及家庭署 | 電話：02-23565577<br>網址：http://www.sfaa.gov.tw/ |
| 大便卡諮詢中心 | 電話：02-2382-0886<br>傳真：02-2388-1798 |
| 吞食毒物防治諮詢中心電話 | 電話：02-2871-7121 |
| 臺大醫院新生兒篩檢中心 | 電話：02-2312-3456 轉 71929 或 71930<br>網址：http://www.ntuh.gov.tw/gene/nbsc |
| 衛生保健基金會檢驗所 | 電話：02-8768-1020 轉 11<br>網址：http://www.cfoh.org.tw/ |
| 臺北病理中心 | 電話：02-8596-2065 轉 401 或 403<br>網址：http://www.tipn.org.tw/INB |
| 免費戒菸專線 | 網址：http://www.tsh.org.tw/<br>電話：0800-636363<br>戒菸服務醫事機構查詢電話：02-2351-0120 |
| 婦幼保護專線 | 電話：113 |

# เบอร์โทรศัพท์และเว็บไซต์ที่ควรรู้

| หน่วยงาน | โทรศัพท์ / โทรสาร / เว็บไซต์ |
|---|---|
| ทบวงสุขภาพประชาชน กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ | โทรศัพท์สำนักงานไทเป: 02-2997-8616<br>โทรศัพท์สำนักงานไถจง: 04-2217-2200<br>เว็บไซต์: http://www.hpa.gov.tw/ |
| กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ | โทรศัพท์: 02-2395-9825<br>เว็บไซต์: http://www.cdc.gov.tw/ |
| สำนักงานอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ | โทรศัพท์: 02-2787-8200<br>เว็บไซต์: http://www.fda.gov.tw/ |
| กรมประกันสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ | สายตรงสอบถามประกันสุขภาพ: 0800-030-598<br>เว็บไซต์: http://www.nhi.gov.tw/ |
| กรมพัฒนาสังคมและสถาบันครอบครัว กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ | โทรศัพท์: 02-23565577<br>เว็บไซต์: http://www.sfaa.gov.tw/ |
| ศูนย์ให้คำปรึกษาเรื่องบัตรเทียบสื่อจาระ | โทรศัพท์: 02-2382-0886<br>Fax: 02-2388-1798 |
| โทรศัพท์ศูนย์ให้คำปรึกษาป้องกันการกลืนกินวัตถุมีพิษ | โทรศัพท์: 02-2871-7121 |
| ศูนย์ตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดโรงพยาบาลไถต้า | โทรศัพท์: 02-2312-3456 ต่อ 71929 หรือ 71930<br>เว็บไซต์: http://www.ntuh.gov.tw/gene/nbsc |
| สำนักตรวจทดลองมูลนิธิสุขภาพและสุขอนามัย | โทรศัพท์: 02-8768-1020 ต่อ11<br>เว็บไซต์: http://www.cfoh.org.tw/ |
| ศูนย์พยาธิวิทยาไทเป | โทรศัพท์: 02-8596-2065 ต่อ 401 หรือ 403<br>เว็บไซต์: http://www.tipn.org.tw/INB |
| สายตรงเลิกบุหรี่ (โทรฟรี) | เว็บไซต์: http://www.tsh.org.tw/<br>โทรศัพท์: 0800-636363<br>โทรศัพท์สอบถามสถานพยาบาลบริการเลิกบุหรี่: 02-2351-0120 |
| สายตรงคุ้มครองสตรีและเด็ก | โทรศัพท์: 113 |

# 好用的電話與網站

| 機構 | 電話／傳真／網址 |
| --- | --- |
| 孕產婦關懷專線與網站 | 電話：0800-870870<br>網址：http://mammy.hpa.gov.tw/ |
| 早產兒基金會 | 網址：http://www.pbf.org.tw |
| 早產兒基金會居家護理諮詢專線 | 電話：02-2523-0908 |
| 雅文兒童聽語文教基金會 | 網址：http://www.chfn.org.tw/ |
| 公私協力平價托嬰中心、托育資源中心 | 網址：http://www.sfaa.gov.tw/<br>社會及家庭署網頁 > 便民服務 > 申辦項目 > 下載表格 > 檔案下載 > 家庭支持 |
| 育兒親職網 | 網址：http://babyedu.sfaa.gov.tw/ |
| 托育人員(保母)登記管理資訊網 | 網址：http://cwisweb.sfaa.gov.tw/ |
| 1957社會福利諮詢專線 | 網址：http://1957.mohw.gov.tw/ |
| 家庭教育網站及諮詢專線 | 電話：412-8185（手機撥打請加02）<br>網站：http://moe.familyedu.moe.gov.tw |
| 國稅局(綜合所得稅幼兒學前特別扣除額) | 國稅局免付費電話：0800-000-321、<br>地方稅務局免付費電話：0800-086-969 |
| | |
| | |
| | |
| | |

# เบอร์โทรศัพท์และเว็บไซต์ที่ควรรู้

| หน่วยงาน | โทรศัพท์ / โทรสาร / เว็บไซต์ |
|---|---|
| สายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอดและเว็บไซต์ | โทรศัพท์: 0800-870870<br>เว็บไซต์: http://mammy.hpa.gov.tw/ |
| มูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนด | เว็บไซต์: http://www.pbf.org.tw |
| สายตรงสอบถามการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดที่บ้าน มูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนด | โทรศัพท์: 02-2523-0908 |
| มูลนิธิเพื่อการได้ยินเสียงในเด็กหย่าเหวิน | เว็บไซต์: http://www.chfn.org.tw/ |
| สถานรับเลี้ยงเด็กทารกร่วมแรงภาครัฐและเอกชนราคาย่อมเยา ศูนย์ทรัพยากรการรับเลี้ยงเด็ก | เว็บไซต์: http://www.sfaa.gov.tw/<br>เว็บเพจกรมพัฒนาสังคมและสถาบันครอบครัว > บริการประชาชน > รายการยื่นเรื่อง > ดาวน์โหลดแบบฟอร์ม > ดาวน์โหลดไฟล์ > สนับสนุนครอบครัว |
| เว็บไซต์บทบาทหน้าที่ผู้ปกครองในการเลี้ยงดูบุตร | เว็บไซต์: http://babyedu.sfaa.gov.tw/ |
| เว็บไซต์ข้อมูลควบคุมการลงทะเบียนผู้รับเลี้ยงเด็ก (พี่เลี้ยง) | เว็บไซต์: http://cwisweb.sfaa.gov.tw/ |
| 1957 สายตรงสอบถามสวัสดิการสังคม | เว็บไซต์: http://1957.mohw.gov.tw/ |
| เว็บไซต์ครอบครัวศึกษาและสายตรงสอบถาม | โทรศัพท์: 412-8185 (โทรศัพท์มือถือกรุณากด 02 ก่อน)<br>เว็บไซต์: http://moe.familyedu.moe.gov.tw |
| กรมสรรพากร (รายการหักลดหย่อนพิเศษสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนเมื่อแจ้งภาษีรายได้บุคคลธรรมดา) | โทรศัพท์กรมสรรพากร (โทรฟรี)<br>0800-000-321,<br>โทรศัพท์สรรพากรท้องที่ (โทรฟรี)<br>0800-086-969 |
| | |
| | |
| | |
| | |

**國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料**

兒童健康手冊 / 衛生福利部國民健康署著.
-- 第3版. -- [臺中市] : 健康署, 2017.07
面 ; 公分
ISBN 978-986-05-1208-3(平裝)
1.育兒 2.幼兒健康 3.手冊
428.026 105023569

廣告

書名:兒童健康手冊
著(編、譯)者:衛生福利部 國民健康署 (委託臺灣兒科醫學會編製)
出版機關:衛生福利部 國民健康署
地址:臺中市民權路95號6樓(臺中辦公室)
網址:http://www.hpa.gov.tw/
電話:(04)2217-2200
出版年月:2017年07月
版(刷)次:第3版;2005年1月初版
發行數量:4,000本
其他類型版本說明:本書同時登載於衛生福利部國民健康署網站,網址為http://www.hpa.gov.tw
定價:新臺幣20元
展售處

| | | | |
|---|---|---|---|
| 臺北 | 國家書店 | 10485臺北市松江路209號1、2樓 | (02)2518-0207 |
| 臺中 | 五南文化廣場 | 40042臺中市中區中山路6號 | (04)2226-0330 |

GPN:1010503099
ISBN:978-986-05-1208-3

著作財產權人：衛生福利部國民健康署
本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-25220888）。
©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.（TEL：886-2-252208888）
本出版品經費由國民健康署菸品健康福利捐支應。
This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.




# ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ (CIP)

คู่มือสุขภาพเด็ก / โดยทบวงสุขภาพประชาชน กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
-- พิมพ์ครั้งที่ 3 -- [นครไถจง] : ทบวงสุขภาพ, 2017.07
ปก ; เซนติเมตร
ISBN 978-986-05-1208-3 (รูปเล่ม)
1. เลี้ยงดูบุตร 2. สุขภาพเด็กเล็ก 3. คู่มือ

428.026 105023569

โฆษณา

ชื่อหนังสือ: คู่มือสุขภาพเด็ก
ผู้เขียน (เรียบเรียง, แปล): ทบวงสุขภาพประชาชน กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (มอบหมายให้สมาคมกุมารเวชศาสตร์ไต้หวันจัดทำ)
จัดพิมพ์โดย: ทบวงสุขภาพประชาชน กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
ที่อยู่: ชั้น 6 เลขที่ 95 ถ.หมินเฉวียน นครไถจง (สำนักงานไถจง)
เว็บไซต์: http://www.hpa.gov.tw/
โทรศัพท์: (04) 2217-2200
พิมพ์เมื่อ: 07.2017
ครั้งที่พิมพ์: พิมพ์ครั้งที่ 3, พิมพ์ครั้งแรก เดือนมกราคม ค.ศ. 2005
จำนวนพิมพ์เผยแพร่: 4,000 เล่ม
รายละเอียดหนังสือรูปแบบอื่น: หนังสือนี้ได้มีการอัพโหลดไว้ที่เว็บไซต์ทบวงสุขภาพประชาชน กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการพร้อมกันด้วย
เว็บไซต์คือ http://www.hpa.gov.tw
ราคา: 20 เหรียญไต้หวัน
สถานที่วางจำหน่าย

| | | | |
|---|---|---|---|
| ไทเป | ร้านหนังสือแห่งชาติ | ชั้น 1, 2 เลขที่ 209 ถ.ซงเจียง กรุงไทเป 10485 | (02)2518-0207 |
| ไถจง | ร้านลานวัฒนธรรมอู่หนาน | เลขที่ 6 ถ.จงซาน เขตกลาง (จงชวี) นครไถจง 40042 | (04)2226-0330 |

GPN：1010503099
ISBN：978-986-05-1208-3

ผู้ถือลิขสิทธิ์: ทบวงสุขภาพประชาชน กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
หนังสือเล่มนี้สงวนลิขสิทธิ์ ผู้ที่ต้องการลอกเลียนเนื้อหาบางส่วนหรือทั้งหมดของหนังสือเล่มนี้ ต้องได้รับความเห็นชอบหรือมีหนังสือมอบอำนาจ จากผู้เขียนซึ่งมีลิขสิทธิ์ทรัพย์สินทางปัญญาคือทบวงสุขภาพประชาชน กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
กรุณาติดต่อทบวงสุขภาพประชาชน กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ ( โทรศัพท์: 02-25220888 )
©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. (TEL：886-2-252208888).
งบประมาณในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้อุดหนุนโดยภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อสวัสดิการสุขภาพ
This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

# 緊急狀況處理

## 失去意識

呼吸 → 有 → 平緩移動他們側躺（如下圖），讓舌頭不會阻塞呼吸，保持呼吸道暢順，並觀察其呼吸狀況和臉色是否有發黑現象。

無 → 心肺復甦術（CPR）



## 中毒

**若孩子誤食不明物品而感到身體不適，保持冷靜，並保留物品容器。**

- 對外求助，立即撥打毒藥物防治諮詢中心電話 **02-2871-7121**。
- 如果孩子失去意識或睡著了，撥打 **119**，請求救護車送往醫院檢查。
- 在沒有醫師的建議下，請不要讓他們嘔吐。有些產品（如清潔劑）可能會灼傷喉嚨，如果讓他們嘔吐會增加灼傷的程度和肺部的損傷。
- 如果沒有醫師的建議，請不要給予孩子其他流質物。

| 重要電話 | | 請自行添加… |
|---|---|---|
| 警察局 | **110** | |
| 婦幼保護專線 | **113** | |
| 消防局 | **119** | |
| 吞食毒物防治諮詢中心電話 | **02-2871-7121** | |

# ข้อปฏิบัติในภาวะฉุกเฉิน

## หมดสติ

หายใจ

มี

วางพวกเขาให้นอนตะแคงอย่างเบาๆ (ดังภาพ) อย่าให้ลิ้นอุดตันการหายใจ รักษาให้ทางเดินหายใจโล่ง พร้อมสังเกตภาวะการหายใจและสีหน้าของผู้ป่วยว่าเกิดภาวะหน้าสีดำคล้ำหรือไม่

ไม่มี

Cardiopulmonary resuscitation (CPR)



## ได้รับพิษ

**หากเด็กไม่ระวังทานวัตถุแปลกปลอมที่ไม่ทราบแน่ชัดเข้าไป แล้วเกิดอาการไม่สบาย ต้องสงบจิตใจ และเก็บรักษาภาชนะบรรจุวัตถุนั้นไว้**

- ขอความช่วยเหลือจากภายนอก โทรศัพท์สอบถามยังศูนย์ป้องกันวัตถุมีพิษและยาทันที **02-2871-7121**
- หากเด็กหมดสติหรือนอนหลับไป ให้โทร **119** ขอให้รถพยาบาลส่งไปตรวจรักษายังโรงพยาบาล
- หากไม่ใช่การแนะนำจากแพทย์ กรุณาอย่าให้พวกเขาอาเจียน
- มีผลิตภัณฑ์บางอย่าง (เช่น น้ำยาทำความสะอาด) อาจลวกทำอันตรายต่อคอหอย หากให้พวกเขาอาเจียน จะเพิ่มความรุนแรงจากการลวกและสร้างความเสียหายแก่ปอดได้

หากไม่ใช่การแนะนำจากแพทย์ กรุณาอย่าให้ของเหลวใดๆ แก่เด็ก

| โทรศัพท์ที่สำคัญ | | กรุณาเขียนเพิ่มเอง... |
|---|---|---|
| กรมตำรวจ | **110** | |
| สายตรงคุ้มครองสตรีและเด็ก | **113** | |
| สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย | **119** | |
| โทรศัพท์ศูนย์ให้คำปรึกษาป้องกันการกลืนกินวัตถุมีพิษ | **02-2871-7121** | |

# 緊急狀況處理(大於一歲)

## 異物梗塞的處理








哈姆立克法（大於1歲）

**氣道完全阻塞**

孩子無法咳嗽、發不出聲音、臉部發紫

**哈姆立克法（腹部壓迫法）**

孩童可以站立：從背部環抱，一手握拳，虎口向內置於肚臍上方，另一手抱住拳頭並握緊，兩手快速向上向內連續擠壓5下

孩童倒下時：使其仰臥，跨坐其大腿，兩手十指互扣並翹起，掌根置於其肚臍上方與心窩中線，快速向下並往前推壓5下

## 心肺復甦術（CPR）



**「叫」孩子，確認孩子無反應或沒有呼吸**

**「叫」他人，尋求他人協助或撥打119**

- 若獨自一人，先做2分鐘CPR再打119



**「C」胸部按壓(Compressions)**

- 單手掌或雙手掌按壓胸部兩乳頭連線中央
- 用力壓：下壓胸廓約5公分
- 快快壓：每分鐘100~120次
- 胸回彈：確保每次按壓後完全回彈
- 莫中斷：盡量避免中斷，中斷時間不超過10秒

**「A」打開呼吸道(Airway)- 壓額提下巴法**



**「B」人工呼吸(Breaths)**

- 口對口(捏住鼻子)或口對口鼻吹氣
- 吹兩口氣，每口氣一秒鐘，可見胸部起伏

**重複交替「胸部按壓30次，人工呼吸2次」，直到孩子會動或醫療救護人員到達為止**

ISBN：978-986-05-1208-3
9 789860 512083
GPN:1010503099
定價：NT$20



衛生福利部　國民健康署　編印
印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應