

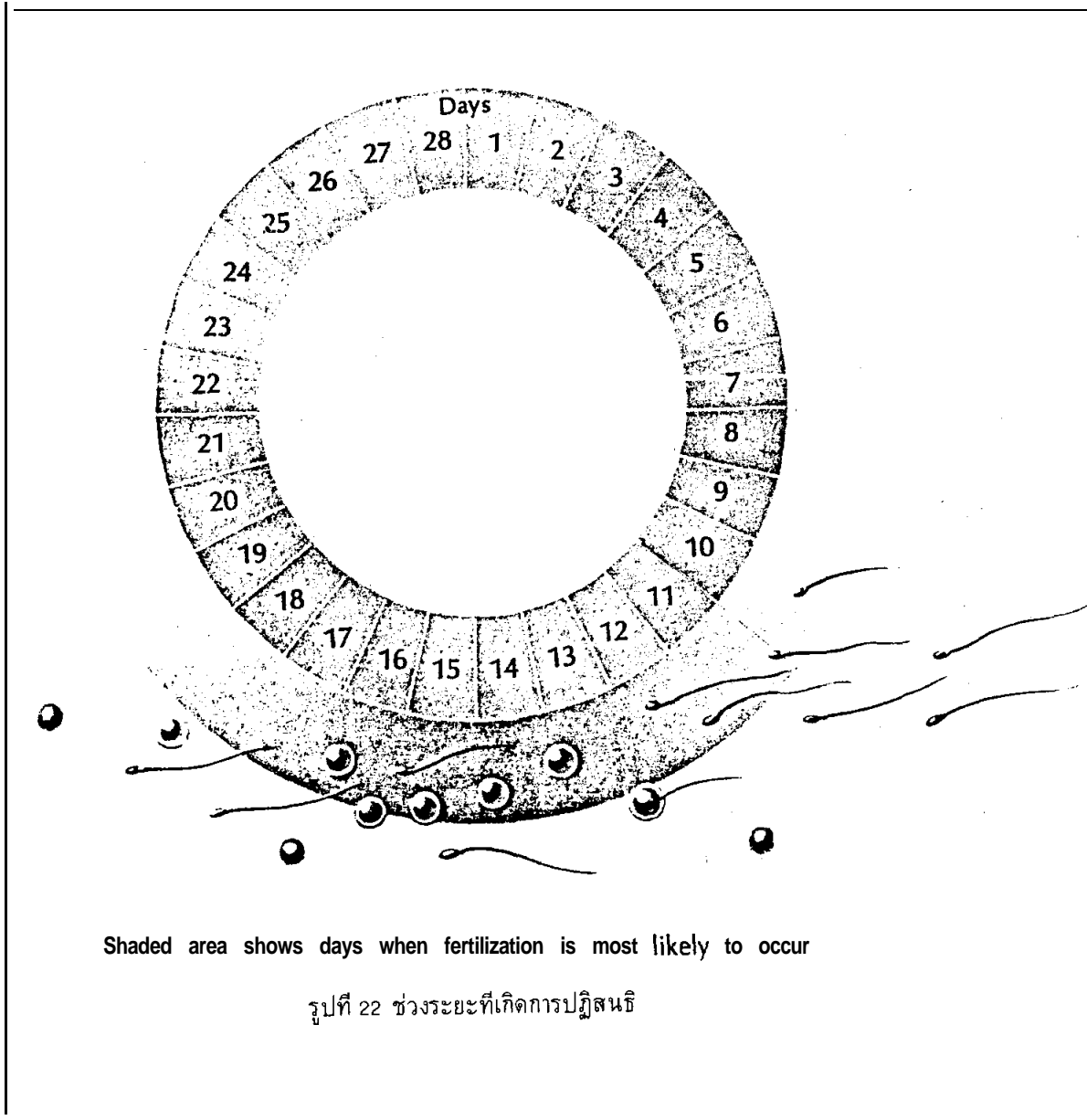
บทที่ 4 อนามัยเด็ก (CHILD HEALTH)

เด็กเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเด็กในวันนี้ก็คือผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า ซึ่งเป็นกำลังแรงงานของประเทศชาติในอนาคต ถ้าหากเด็กมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงย่อมเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีอนามัยดี เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป การที่จะให้เด็กมีสุขภาพดีต้องอาศัยมารดาที่มีสุขภาพดีนับตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์จนถึงระยะเริ่มตั้งครรภ์ นั่นคือ เริ่มจากการปฏิสนธิและเติบโตเป็นทารกในครรภ์ การคลอด การเจริญเติบโตตามวัย นับตั้งแต่วัยทารก วัยก่อนเข้าเรียน วัยเรียน จนถึงวัยรุ่น สำหรับสุขภาพของเด็กหมายถึงสุขภาพทางร่างกาย สุขภาพทางจิตใจ และการปรับตัวทางสังคมด้วย ในบทนี้จึงได้กล่าวถึงสาระสำคัญดังกล่าวข้างต้น

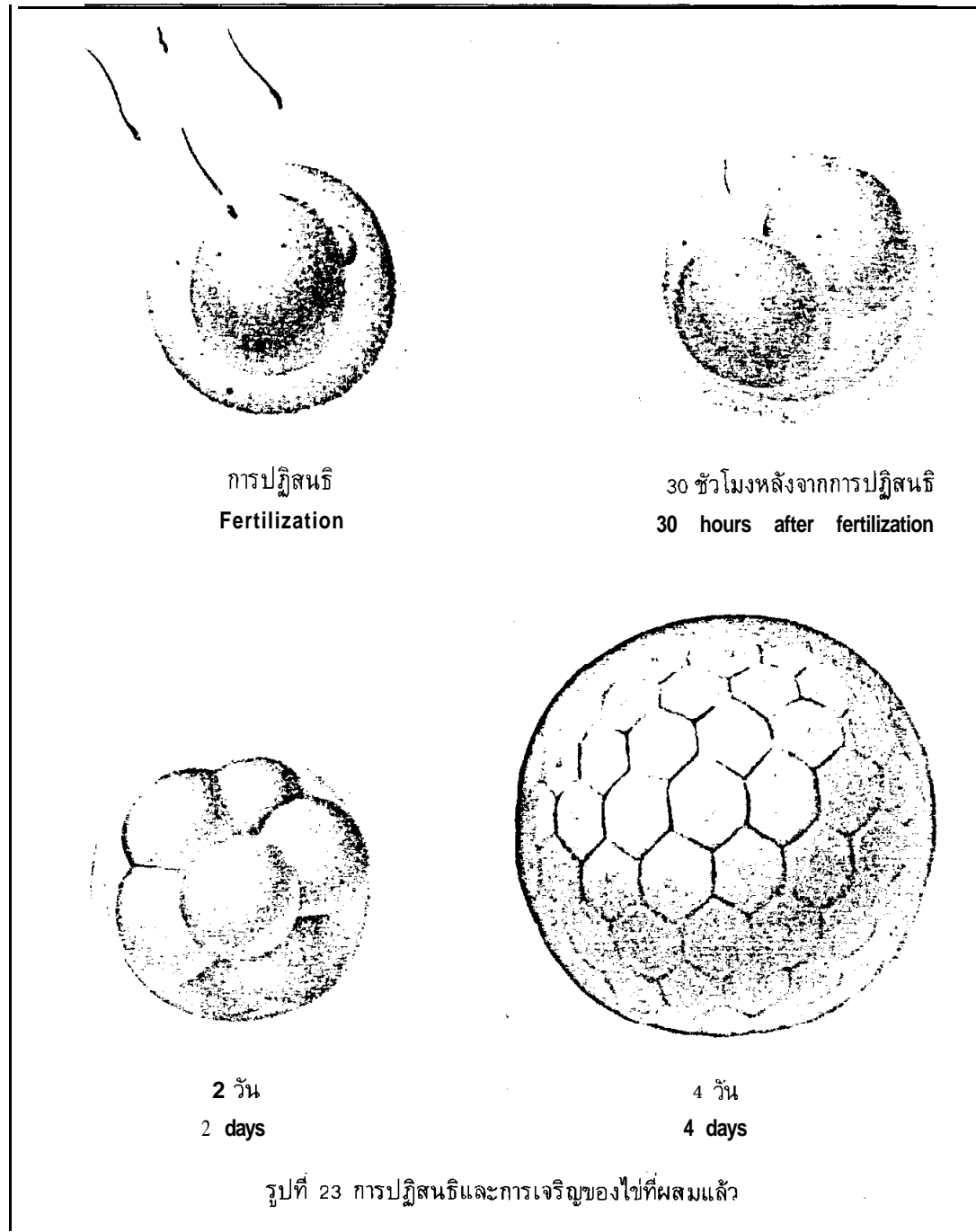
4.1 การปฏิสนธิ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กในครรภ์มารดา

กำเนิดชีวิตของบุคคลย่อมเริ่มต้นนับตั้งแต่การปฏิสนธิ (Fertilization) คือการที่อสุจิ (Spermatozoa) ซึ่งเป็นเซลล์ของบิดาเข้าไปในช่องคลอด เมื่อมีการร่วมประเวณีระหว่างชายและหญิง อสุจิจะเข้าไปผสมกับไข่ (Ovum) ซึ่งเป็นเซลล์ของมารดา มีขนาดเล็กมากประมาณ 0.135 มิลลิเมตร เป็นไข่ที่สุกแล้ว และหลุดออกมาจากรังไข่ในช่วงประมาณวันที่ 14 หรือกึ่งกลางของรอบประจำเดือน ซึ่งเรียกว่าการตกไข่ (Ovulation) อสุจิเพียงตัวเดียวเท่านั้นที่จะเข้าไปผสมกับไข่ การผสมกันระหว่างอสุจิและไข่เกิดขึ้น ณ ท่อรังไข่ (Fallopian Tube) หลังจากนั้นไข่ที่ผสมแล้ว (Fertilized Ovum) จะลอยเข้าไปในโพรงมดลูก แล้วฝังตัวลงในเยื่อมดลูก (Implantation) และเจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์ต่อไป

สำหรับบางส่วนของไข่ ก็จะกลายเป็นถุงน้ำ รก (Placenta) และสายสะดือ (Umbilical Cord) รกเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดสำหรับเด็กในครรภ์มารดา ทำหน้าที่หล่อหุ้มทารกไว้ รกมีลักษณะอ่อนนุ่ม รกจะเจริญเต็มที่เมื่อตั้งครรภ์ประมาณ 4 เดือน รกแบ่งได้เป็น 2 ด้าน คือ ด้านมารดา ซึ่งมองดูขรุขระและด้านทารกซึ่งเรียบมัน มีสายสะดือเกาะอยู่บริเวณกลางรก เชื่อมโยงระหว่างทารกกับมารดา สายสะดือยาวประมาณ 55 เซนติเมตร ประกอบด้วยหลอดเลือด รกทำหน้าที่แทนระบบการหายใจ การหาอาหาร การขับถ่ายของทารกในครรภ์ และผลิตฮอร์โมนทั้งโปรเจสเตอโรนและเอสโตรเจน (Progesterone and Estrogen Hormone)



ส่วนน้ำคร่ำมีประมาณ 1,000–1,200 ลูกบาศก์เซนติเมตร มีหน้าที่รักษาระดับความร้อนของทารกในครรภ์ เป็นอาหารของทารกในระยะตั้งครรภ์ช่วงแรก ๆ ทำหน้าที่ป้องกันการกระเทือนและป้องกันอันตรายจากภายนอก รวมทั้งช่วยหล่อลื่นในขณะเด็กคลอดด้วย



การเจริญเติบโตของเด็กในครรภ์มารดา มี 3 ระยะ ๆ ละ 3 เดือน หรือเรียกว่า ไตรมาส (Trimester) ระยะแรกคือ 12 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ เริ่มตั้งแต่การปฏิสนธิจนถึงตั้งครรภ์ได้ 3 เดือนแรก ระยะที่สองคือ เมื่อตั้งครรภ์ได้ 13–26 สัปดาห์ ประมาณ 4–6 เดือน และระยะสุดท้ายคือ เมื่อตั้งครรภ์ได้ 26–38 สัปดาห์ หรือประมาณ 7–9 เดือน¹ สำหรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์มารดา มีรายละเอียดดังนี้คือ²

สัปดาห์ที่ 1 ไข่ที่ผสมแล้วเรียกว่า Zygote มีการแบ่งตัวเพิ่มจำนวนของเซลล์ และอยู่ในโพรงมดลูก ตัวยาวประมาณ 0.05 มิลลิเมตร

สัปดาห์ที่ 2 ระยะนี้เรียกว่า ตัวอ่อน (Embryo) เซลล์จะแบ่งตัวออกเป็นสองชั้นคือ ชั้นนอก (Ectoderm) และชั้นใน (Endoderm) ตัวยาวประมาณ 2 มิลลิเมตร ตัวงอมีหัวและหาง

สัปดาห์ที่ 3 เป็นระยะเวลาที่เกิดมีเนื้อชั้นกลาง (Mesoderm) เกิดแทรกขึ้นระหว่างชั้นนอกและชั้นใน เริ่มมีตุ่มแขน ขา และทางเดินอาหาร

สัปดาห์ที่ 4 (เดือนที่ 1) ตัวอ่อนยาวประมาณ 1 เซนติเมตร เริ่มเป็นรูปร่างมีตุ่มตา หู จมูก และกระดูกสันหลัง

สัปดาห์ที่ 8 (เดือนที่ 2) สมองเริ่มเจริญเติบโต ศีรษะใหญ่กว่าตัว และตัวงอโค้ง อวัยวะสืบพันธุ์เจริญ

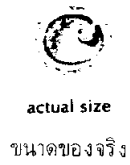
สัปดาห์ที่ 12 (เดือนที่ 3) ตัวยาวประมาณ 9 เซนติเมตร หนัก 15 กรัม เริ่มมีนิ้วมือ นิ้วเท้า ปุ่มหู เล็บ อวัยวะภายในเริ่มเจริญขึ้น เช่น ตัว กระเพาะ ไต

สัปดาห์ที่ 16 (เดือนที่ 4) ระยะนี้เรียกว่า เด็กอ่อน (Fetus) ตัวยาวประมาณ 16 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 110 กรัม สามารถบอกความแตกต่างของเพศได้ มีการเคลื่อนไหวของระบบการหายใจและการกลืน สมองเจริญ เด็กเริ่มเคลื่อนไหว มารดารู้สึกในขณะที่เด็กดิ้น สามารถฟังเสียงอาการเต้นของหัวใจได้

สัปดาห์ที่ 20 (เดือนที่ 5) ตัวยาวประมาณ 25 เซนติเมตร หนัก 300 กรัม ท้องเล็กลง แต่ศีรษะยังใหญ่อยู่ มีไขมัน ต่อมเหงื่อ อวัยวะภายในครบ แต่ยังไม่เจริญเต็มที่ เด็กอ่อนจะดิ้นแรงขึ้นในระยะนี้

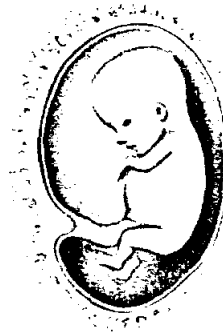
¹ Boston Women's Health Book Collective, *Our Bodies, Ourselves : A Book by and for Women* (New York: Simon and Schuster, 1976). p. 257.

² Robert J. Demarest, *Understanding Conception and Contraception* (Raritan, New Jersey : Ortho Pharmaceutical Corporation, 1967), p. 40-45.



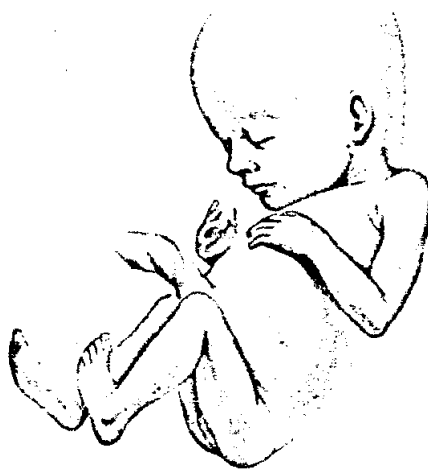
The First Two Weeks

การตั้งครรภ์สองสัปดาห์แรก



The First and Second Month

การตั้งครรภ์เดือนที่ 1 และเดือนที่ 2



The Third and Fourth Month

การตั้งครรภ์เดือนที่ 3 และ 4

รูปที่ 24 ขนาดจริงของทารกในครรภ์มารดา

สัปดาห์ที่ 24 (เดือนที่ 6) ตัวยาวประมาณ 30 เซนติเมตร หนักประมาณ 630 กรัม รูปร่างของเด็กอ่อนได้สัดส่วน เริ่มมีผมและขนอ่อนทั่วตัว ขนตา ขนคิ้ว เล็บมือ และเล็บเท้าเริ่มงอก หลังตรง ส่วนอกยาว ผิวหนังเหี่ยวย่น บางครั้งเด็กจะดูดนิ้วมือ ถ้าเด็กคลอดในระยะนี้จะเสียชีวิต

สัปดาห์ที่ 28 (เดือนที่ 7) ตัวยาวประมาณ 35 เซนติเมตร หนักประมาณ 1045 กรัม อวัยวะต่าง ๆ เจริญเติบโต ปอดเจริญ ผิวหนังมีไขปกคลุม เด็กลืมตาได้ เริ่มมีภูมิคุ้มกันโรคซึ่งได้รับจากมารดา ระยะนี้มดลูกขยายตัวประมาณ 500 เท่า ถ้าเด็กคลอดในระยะนี้อาจมีโอกาสรอดชีวิต

สัปดาห์ที่ 32 (เดือนที่ 8) ทารกตัวยาวขึ้น ตัวยาวประมาณ 40 เซนติเมตร หนักประมาณ 2,000 กรัม ลักษณะผิวหนังเหี่ยวย่นคล้ายคนแก่

สัปดาห์ที่ 36 (เดือนที่ 9) ตัวยาวประมาณ 45–48 เซนติเมตร หนักประมาณ 2,500 กรัม หรือมากกว่า มีไขมันใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังไม่เหี่ยวย่น เด็กส่วนมากจะหันศีรษะลงทางปากมดลูก ระยะนี้กล้ามเนื้อมดลูกจะมีการบีบรัดตัว ทำให้เกิดการเจ็บครรภ์ และช่วยให้ทารกคลอดออกมา เด็กเมื่อคลอดจะร้องทันทีและปัสสาวะ รวมระยะเวลาที่เด็กอยู่ในครรภ์มารดาประมาณ 38–40 สัปดาห์ หรือประมาณ 280 วัน จึงคลอดออกมา

รูปที่ 25 ขนาดจริงของทารกอายุ 5-6 เดือน ในครรภ์มารดา



HE 459

การตั้งครรภ์เดือนที่ 5 และ 6

The Fifth And Sixth Month

71



actual size

การตั้งครรภ์เดือนที่ 7, 8, 9
The Last Three Months

รูปที่ 27 การเจริญเติบโตของเด็กในครรภ์มารดา



ลักษณะเด็กในท้อง
เมื่อท้องได้ 3 เดือน

ลักษณะเด็กในท้อง
เมื่อท้องได้ 6 เดือน

ภาพแสดงเด็ก
ในท้องอายุ 9 เดือน

ภาพแสดงเด็ก
ในท้องอายุ 10 เดือน

**ภาพแสดงการเจริญ
เติบโตของเด็ก**

4.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก

การเจริญเติบโต (Growth) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในด้านปริมาณเพิ่มจำนวนมากขึ้น โดยไม่ได้เป็นผลจากการเรียนรู้³ เช่น เด็กมีความสูงเพิ่มขึ้นและน้ำหนักเพิ่มขึ้น ส่วนพัฒนาการ (Development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในด้านที่จะนำไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity) อันเป็นผลจากการเรียนรู้ เป็นการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของร่างกาย และการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ⁴ เช่น การที่เด็กสามารถคืบ คลาน ยืน และเดินได้ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ย่อมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

การที่เด็กจะเจริญเติบโตขึ้นมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์มากน้อยหรือไม่เพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ นับตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดา ซึ่งมีปัจจัยสำคัญ 2 ประการ ที่มีอิทธิพลต่อทารกและเด็ก ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ และมีผลให้เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกันไปด้วย ได้แก่ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ดังนี้คือ

1. พันธุกรรม (Heredity) หมายถึง การถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ จากบรรพบุรุษไปยังบุตรหลาน เป็นการสืบเนื่องลักษณะต่าง ๆ ที่เป็นลักษณะประจำตัว ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้⁵ ลักษณะต่าง ๆ ที่ได้รับถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์มี 2 ประการคือ

1.1 ลักษณะทางกาย ประกอบด้วยลักษณะต่อไปนี้เป็นคือ เพศชาย หรือ เพศหญิง ซึ่งมีโครโมโซมเพศของบิดาเป็นตัวกำหนดว่าทารกจะเป็นเพศชายหรือหญิง รูปลักษณะทางกาย เช่น สีของผมหงอก สีของขนตา ผมหยิกหรือเหยียด จมูกโด่งหรือแบน เป็นต้น ชนิดของกลุ่มโลหิต ความบกพร่องทางร่างกาย และโรคต่าง ๆ เช่น ตาบอดสี ศีรษะล้าน โรคเบาหวาน โรคธาลัสซีเมีย (Thalassemia) สิ่งเหล่านี้เป็นลักษณะทางกาย ซึ่งสามารถถ่ายทอดจากบรรพบุรุษไปยังบุตรหลานได้

1.2 ลักษณะทางสติปัญญา ประกอบด้วย ความสามารถทางสมองหรือเชาวน์ปัญญา ความไว หรือความเฉลียวฉลาด ระดับสติปัญญาย่อมสามารถถ่ายทอดจากบิดามารดาไปยังบุตรได้ ซึ่งมีผลให้ทารกเกิดมามีสติปัญญาต่ำ หรือเฉลียวฉลาด ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของบิดาและมารดา

การถ่ายทอดลักษณะทางกรรมพันธุ์ดังกล่าวแล้ว เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนมาก เริ่มต้นตั้งแต่เมื่อมีการปฏิสนธิเกิดขึ้นคือ มีตัวอสุจิ ซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์ของบิดา ผสมกับไข่ซึ่งเป็นเซลล์

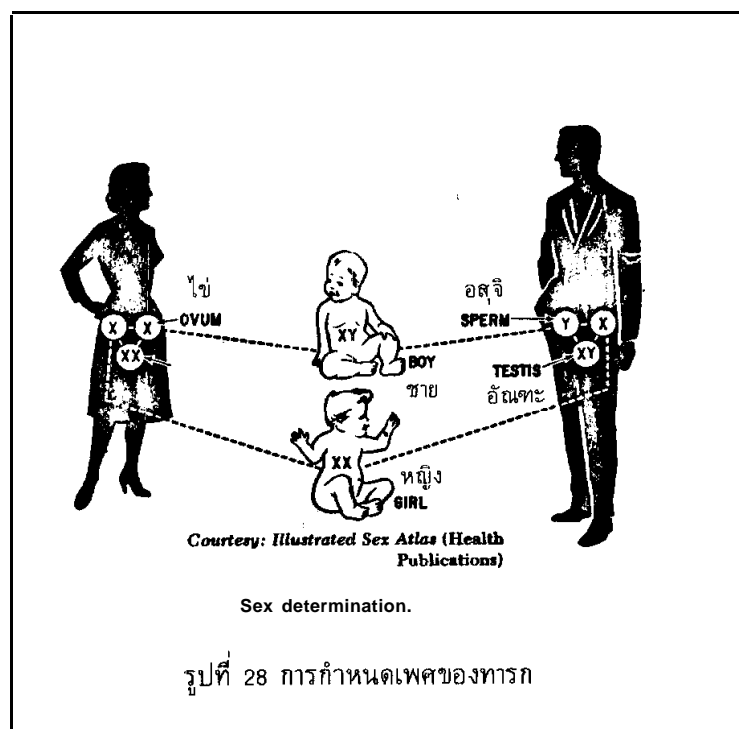
³ Edward B. Johns, et al, Health for Effective Living (New York : McGraw-Hill Book Company, 1966), p. 13

⁴ Ibid.

⁵ ประสงค์ มั่นจินดา และคณะ, คู่มือการศึกษาวิชาพัฒนาการเด็ก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์เกษตร, 2516), หน้า 46.

สีบพันธุ์ของมารดา ในแต่ละเซลล์จะมีนิวเคลียส (Nucleus) ซึ่งประกอบด้วย โครโมโซม (Chromosome) 46 ตัว เป็นโครโมโซมส่วนร่างกาย (Autosome) 44 ตัว และโครโมโซมเพศ (Sex Chromosome) 2 ตัว ในเพศหญิงมีโครโมโซม xx และเพศชายมีโครโมโซม xy เมื่อผสมกันแล้วจะมีโครโมโซม 23 คู่ ภายในโครโมโซมจะมียีนส์ (Genes) อันเป็นส่วนที่เล็กที่สุดของเซลล์ ซึ่งเป็นหน่วยควบคุมลักษณะทางกรรมพันธุ์ และมีหน้าที่ถ่ายทอดลักษณะทางกรรมพันธุ์ ในโครโมโซมประกอบด้วย ยีนส์ มีประมาณ 40,000 – 60,000 ตัว ซึ่งแต่ละตัวก็ทำหน้าที่ถ่ายทอดลักษณะเฉพาะแต่ละอย่าง การถ่ายทอดทางพันธุกรรมนี้เป็นไปตามกฎของเมนเดล (Mendel)⁶

ในการกำหนดเพศของทารกนั้น ขึ้นอยู่กับโครโมโซมของบิดาเป็นสำคัญ ในกรณีที่โครโมโซมของบิดากับมารดาผสมกันได้โครโมโซม xx จะได้ทารกเพศหญิง ถ้าผสมกันได้โครโมโซม xy ก็จะได้ทารกเพศชาย ดังรูปที่ 28



⁶Warren R. Guild, et al, The Science of Health, (Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, inc., 1969), pp. 155.156.

พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ติดตัวทารกมาแต่กำเนิด ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อทารกและเด็กมาก เราสามารถป้องกันและควบคุมพันธุกรรมบางอย่างได้ โดยการให้ความรู้ความเข้าใจและคำแนะนำแก่หนุ่มสาวและคู่สมรส เป็นการให้บริการให้คำปรึกษาแนะนำก่อนแต่งงาน (Premarriage Counseling) เกี่ยวกับโรคที่ถ่ายทอดโดยกรรมพันธุ์ต่าง ๆ เช่น โรคหัดเยอรมัน โรคเบาหวาน โรคทาลัสซีเมีย (Thalassemia) เป็นต้น และการวางแผนครอบครัวรวมทั้งให้บริการตรวจร่างกายก่อนสมรสแก่ทั้งชายและหญิง เช่น ตรวจเลือด ตรวจหาสิ่งผิดปกติต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากพันธุกรรมจะมีอิทธิพลต่อเด็กแล้ว สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ยังมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กด้วย

2. สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กมาก เป็นสิ่งที่เราสามารถป้องกันได้มากกว่าปัจจัยด้านพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลนับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ จนเป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดา จนกระทั่งคลอดออกมาและเจริญเติบโตตามวัยต่าง ๆ ดังนั้น สิ่งแวดล้อมที่สำคัญของทารกก็คือ มารดาและสิ่งแวดล้อมของมารดานั่นเอง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้คือ

2.1 ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว ในครอบครัวที่มีฐานะทางการเงินดี มารดาย่อมมีความเป็นอยู่ดี ทั้งในด้านที่อยู่อาศัย อาหาร ยารักษาโรค และสิ่งอื่น ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมให้มารดาและเด็กมีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ ตรงข้ามกับครอบครัวที่ยากจน ประสบกับภาวะขาดแคลน ย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งมารดาและเด็กด้วย ทำให้เจ็บป่วยง่ายและจิตใจมีความวิตกกังวล มีปัญหาทางอารมณ์ ทำให้มารดาไม่อยากตั้งครรภ์ เกิดการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว ระหว่างสามีและภรรยา ทำให้มารดามีสุขภาพจิตไม่ดี มารดาที่มีปัญหาสังคม เศรษฐกิจและจิตใจ อารมณ์ ได้แก่ มารดาที่มีครอบครัวฐานะยากจน ความเป็นอยู่และที่อยู่อาศัยไม่ถูกสุขลักษณะ แออัด มีปัญหาตั้งครรภ์นอกสมรส ไม่อยากตั้งครรภ์ มีปัญหาสุขภาพจิต โรคจิต โรคประสาท โรคพิษสุราเรื้อรัง ติดยาเสพติดให้โทษ ปัญญาอ่อน เป็นต้น

2.2 อาหารและโภชนาการ จากการศึกษาพบว่า อาหารมีอิทธิพลต่อทารกในครรภ์มาก ทั้งในด้านการเจริญเติบโต เซาวน์ปัญญา และระบบประสาทของทารก มารดาจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีคุณค่า และเพียงพอทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ครบถ้วนตามอาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน แป้งและน้ำตาล ไขมัน เกลือแร่และวิตามินจึงจะมีผลให้ทารกเจริญเติบโตแข็งแรงสมบูรณ์ และมีพัฒนาการตามวัยอย่างเหมาะสม ถ้ามารดาเป็นโรคขาดสารอาหาร ก็จะทำให้ทารกเป็นโรคขาดสารอาหารไปด้วย

2.3 โรคต่าง ๆ โรคบางชนิดที่เกิดกับมารดา จะมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ทำให้ทารกพิการ เจ็บป่วย หรือเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ เช่น โรคหัดเยอรมัน (German Measles)

ถ้ามารดาเป็นโรคนี้นี้ในระยะตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก อาจทำให้ทารกเกิดโรคหัวใจแต่กำเนิด มีอวัยวะพิการ หูหนวก ตาบอด ปัญญาอ่อน หรือมารดาแท้งบุตรได้ ถ้ามารดาเป็นโรคซิฟิลิส (Syphilis) ในระยะ 3 เดือนแรก ของการตั้งครรภ์ ก็จะทำให้ทารกมีความพิการและผิดปกติได้ สำหรับโรคที่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ เช่น เบาหวาน โรคธาลัสซีเมีย (Thalassemia) ก็มีผลต่อทารกในครรภ์ นอกจากนี้ โรคอื่น ๆ ที่อาจทำให้เกิดความพิการทางร่างกายและสมอง ทารกตายในครรภ์ ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ คางทูม โปлио ไซทริฟิซ ไซสกุส เป็นต้น

2.4 ยา สารเคมีและรังสีต่าง ๆ ยาบางชนิดและสารพิษที่มารดาได้รับประทานเข้าไป ในขณะที่กำลังตั้งครรภ์ ย่อมมีผลร้ายต่อทารกในครรภ์ได้ ยาปฏิชีวนะ (Antibiotics) เช่น เตตราไซคลิน (Tetracycline) ทำให้ทารกฟันเหลือง กระดูกไม่เจริญหรือผิดปกติ ยาทาลิโดไมด์ (Thalidomide) ซึ่งเป็นยาแก้แพ้ท้องจะทำให้ทารกพิการ แขนขาขาด ยาคอร์ติโซน (Cortisone) ซึ่งเป็นยาประเภทฮอร์โมน อาจมีผลให้ทารกเพดานโหว่ มารดาที่ติดยาเสพติดขณะตั้งครรภ์มีผลให้ทารกที่คลอดใหม่มีอาการติดยาเสพติดได้ หรือมีการคลอดก่อนกำหนดและทารกอาจตายได้ สำหรับสารเคมีต่าง ๆ เช่น ผงชูรส อาจมีผลกระทบกระเทือนต่อทารกในครรภ์และทารกหลังคลอดได้ สารตะกั่ว ปรอท ยาฆ่าแมลง และอื่น ๆ ย่อมมีอันตรายต่อทารกทั้งสิ้น นอกจากนี้ รังสีต่าง ๆ เช่น รังสีเอกซ์ (X-ray) รังสีปรมาณู ย่อมมีผลร้ายต่อทารก ทำให้มีกระดูกผิดปกติหรือพิการทางสมองได้

2.5 สาเหตุอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับมารดา มีผลกระทบกระเทือนต่อทารกในครรภ์ ได้แก่ มารดาที่มีอายุน้อยเกินไปหรือมากเกินไป ถ้ามารดาตั้งครรภ์เมื่ออายุต่ำกว่า 16 ปี หรืออายุเกิน 35 ปี ในท้องแรก และอายุเกิน 40 ปีในครรภ์ต่อ ๆ ไป มารดาที่มีบุตรเกิน 5 คนขึ้นไป มารดาที่รูปร่างเล็ก เตี้ย สูงน้อยกว่า 140 เซนติเมตร มารดาที่มีประวัติคลอดก่อนกำหนด แท้งบ่อย ๆ ท้องนอกมดลูก มดลูกแตก หรือมีประวัติมีบุตรปัญญาอ่อน พิการ เป็นต้น

4.3 อิทธิพลของครอบครัวและวัฒนธรรมต่อการเจริญเติบโต

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่เล็กที่สุด แต่สำคัญที่สุด ครอบครัวมีอิทธิพลอย่างมากต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก และเป็นสภาพแวดล้อมแรกที่เด็กเผชิญครอบครัวมีรากฐานจากการแต่งงาน อันเป็นการยอมรับความสัมพันธ์ทางเพศ

ครอบครัว หมายถึง กลุ่มคนที่ประกอบด้วยบิดามารดาและบุตร ที่มีความสัมพันธ์ด้วยความรักและความเข้าใจซึ่งกันและกัน บุคคลเหล่านี้ย่อมมีประสบการณ์ พื้นภูมิหลัง อายุและเพศแตกต่างกัน แต่มีความผูกพันต่อกัน และมีส่วนร่วมกันในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ

วัฒนธรรม (Culture) หมายถึง สัญลักษณ์ที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ รวมทั้งพฤติกรรมมนุษย์ซึ่งได้เรียนรู้และใช้เป็นวิธีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่กลุ่มชน

ยอมรับ เกี่ยวพันกับศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี และความเชื่อของประชาชน วัฒนธรรม และครอบครัวย่อมเกี่ยวข้องกัน เด็กเรียนรู้วัฒนธรรมจากครอบครัวที่เขาเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นแห่งแรก

ครอบครัวมี 2 ประเภท คือ ครอบครัวขยาย (Extended Family) ซึ่งหมายถึง ครอบครัวที่อยู่กันแบบเครือญาติ ประกอบด้วย บิดา มารดา บุตร ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติพี่น้องทั้งฝ่ายสามีและภรรยา และครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ซึ่งหมายถึงครอบครัวที่ประกอบด้วยบิดา มารดา และบุตร เท่านั้น เป็นครอบครัวสมัยใหม่

หน้าที่ของครอบครัวก็คือ การเลี้ยงดูอบรมบุตรทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จนกว่าบุตรจะเจริญเติบโตบรรลุนิติภาวะ สามารถเลี้ยงตนเองได้ การเจริญเติบโตของเด็กทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการปรับตัวทางสังคม ย่อมขึ้นอยู่กับอิทธิพลของครอบครัว กล่าวโดยทั่วไป เด็กย่อมมีความต้องการพื้นฐานต่าง ๆ ซึ่งจะได้รับการตอบสนองจากครอบครัว ซึ่งได้แก่ ความรักความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย การเลี้ยงดูเอาใจใส่ การได้รับอาหารที่ดีและเพียงพอ การนอนหลับพักผ่อน การดูแลด้านสุขภาพอนามัย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ บิดามารดาย่อมมีอิทธิพลอย่างมากต่อเด็ก

บทบาทของบิดามารดาที่มีต่อบุตร ได้แก่ การรับผิดชอบตอบสนองความต้องการทางร่างกายและจิตใจของเด็ก อิทธิพลของบิดาและมารดาที่มีต่อบุตร ย่อมขึ้นอยู่กับความใกล้ชิดและสัมพันธ์ภาพระหว่างบิดามารดาและบุตร รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างสามีและภรรยา นับได้ว่าสัมพันธ์ภาพระหว่างบิดากับมารดา ย่อมเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งของการสร้างบรรยากาศทางอารมณ์ของครอบครัว และเป็นรากฐานของการก่อรูปสุขภาพจิตของเด็กและการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นด้วย บทบาทของบิดามารดาที่มีความสำคัญมาก และมีผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัว เด็กย่อมคาดหวังที่จะได้รับความพึงพอใจจากการตอบสนองความต้องการความรัก ความเอาใจใส่ ความมั่นคง และปลอดภัย จากครอบครัว

ปัจจุบันนี้บทบาทของบิดามารดาได้เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลง ทำให้ทั้งบิดาและมารดาต้องออกทำงานนอกบ้าน เพื่อหารายได้มาช่วยกันเลี้ยงครอบครัว ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรม ซึ่งได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมของประเทศตะวันตกรุกเข้ามา ซึ่งมีผลให้การดูแลเอาใจใส่และให้ความใกล้ชิดกับเด็กลดน้อยลงไป อันก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ แก่เด็กและครอบครัวได้

ลักษณะของครอบครัวย่อมมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อเด็ก ครอบครัวราบรื่น เต็มไปด้วยความรักความเข้าใจซึ่งกันและกัน สามีและภรรยามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และสัมพันธ์ภาพระหว่างบิดามารดาและบุตรดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย ย่อมทำให้เด็กในครอบครัวเช่นนี้เจริญเติบโตและ

พัฒนาการได้อย่างเหมาะสมตามวัยและตามขั้นพัฒนาการ ส่วนในครอบครัวที่มีปัญหาแตกร้าง บิดามารดาแยกกัน หย่าร้าง (Broken Home) หรืออยู่ร่วมกันโดยไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ขอบทะเลาะเบาะแว้ง ขัดแย้งกันตลอดเวลา ย่อมมีผลให้เด็กในครอบครัวมีความเครียด วิตกกังวล ขาดความรักความอบอุ่นและความมั่นคงทางใจ ปัญหาที่มีทางจิตใจและอารมณ์ ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายอาจหยุดชะงัก หรือไม่เหมาะสมตามวัยและขั้นพัฒนาการ ดังนั้นครอบครัวที่ราบรื่นจึงเป็นที่พึงประสงค์ เป็นที่หล่อหลอมเด็กให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มารดาย่อมมีความสำคัญและมีบทบาทอย่างมากต่อการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ให้เจริญเติบโตและมีสุขภาพแข็งแรง ถ้าหากเด็กเจ็บป่วย มารดาจะให้การดูแลช่วยเหลือขั้นต้น โดยการรักษาพยาบาล ให้ยาสามัญประจำบ้าน หรือยาแผนโบราณ บางครอบครัวใช้พิธีกรรมทางศาสนาเข้าช่วยด้วย เป็นการช่วยเหลือทางจิตใจ เช่น การรดน้ำมนต์ การทำบุญ มีพิธีสวดมนต์ นับได้ว่าวัฒนธรรมในครอบครัว มีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับวิธีการดูแลสุขภาพของครอบครัว

4.4 พัฒนาการของเด็กตามวัย

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กย่อมเป็นไปตามลำดับและตามวัยสำหรับการแบ่งวัยของการเจริญเติบโตของเด็กแยกได้ดังนี้คือ

- (1) วัยทารกแรกเกิด (Newborn) คือ ตั้งแต่คลอดจนถึง 4 สัปดาห์ หรือ 1 เดือน
- (2) วัยทารก (Infancy) คือ ตั้งแต่อายุ 1 เดือน จนถึง 12 เดือน
- (3) วัยเตาะแตะ (Toddler) คือ ตั้งแต่อายุ 1 ปี จนถึง 3 ปี
- (4) วัยก่อนเข้าเรียน (Preschool Age) คือ ตั้งแต่อายุ 3 ปี จนถึง 6 ปี
- (5) วัยเรียน (School Age) คือ ตั้งแต่อายุ 6 ปี จนถึง 12 ปี
- (6) วัยก่อนวัยรุ่น (Preadolescence) คือ ตั้งแต่อายุ 12 ปี จนถึง 13 ปี
- (7) วัยรุ่น (Adolescence) เด็กหญิงตั้งแต่อายุ 12 ปี จนถึง 15 ปี ส่วนเด็กชายตั้งแต่อายุ 13 ปี จนถึง 17 ปี

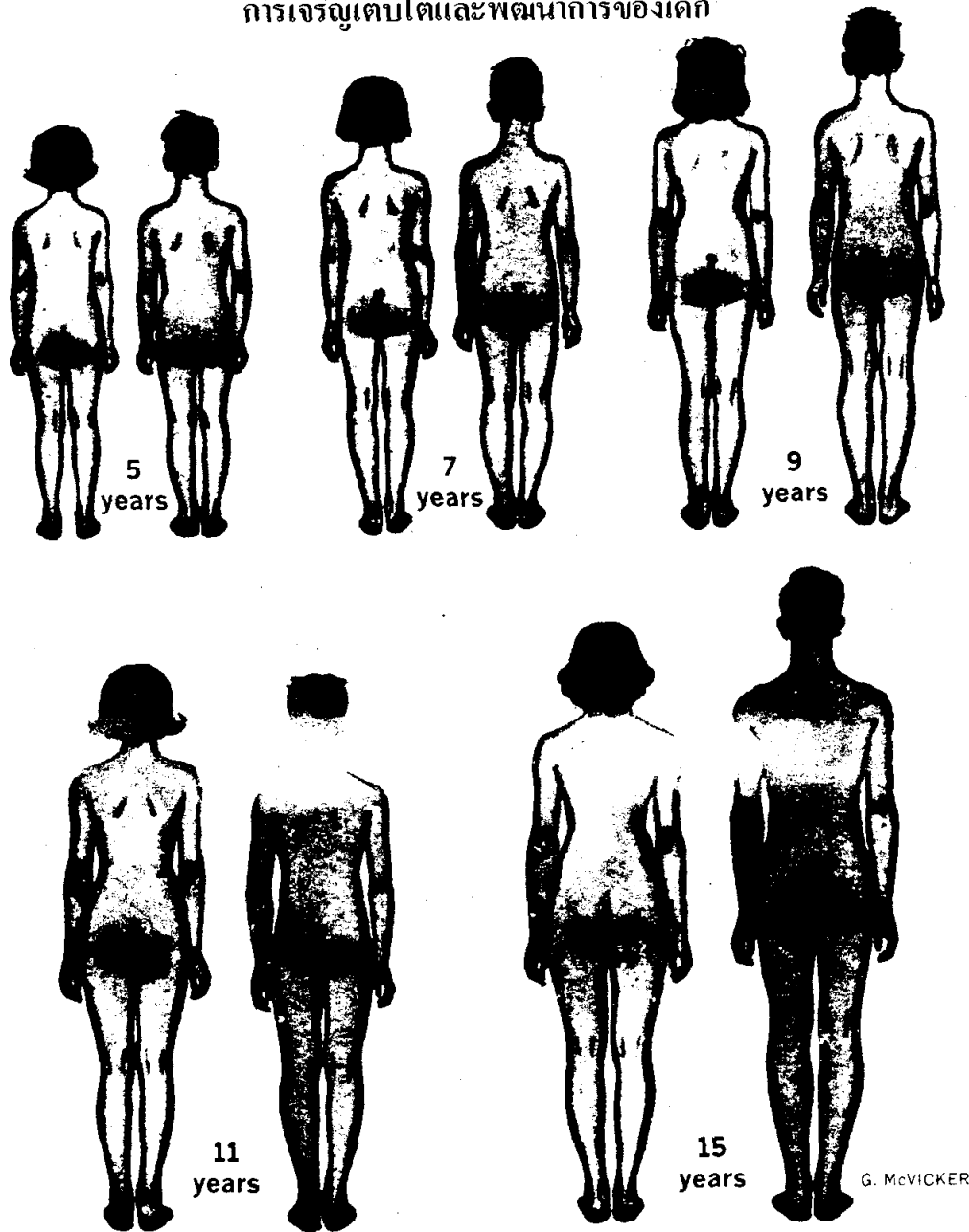
(1) วัยทารกแรกเกิด (Newborn)

ทารกแรกเกิด หมายถึง เด็กที่มีอายุนับตั้งแต่คลอดจากครรภ์มารดาจนถึง 28 วัน⁷ ตามปกติทารกแรกคลอดจะมีน้ำหนักตัวประมาณ 2,700–3,300 กรัม ความยาวประมาณ 50 เซนติเมตร ศีรษะของทารกจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างได้ เพราะกระดูกยังอ่อนอยู่ เส้นรอบวงศีรษะของ

⁷ พูนทรัพย์ สัลลกะชาติ, การพยาบาลเด็กเกิดใหม่ (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามเจริญพานิช, 2522); หน้า 1.

Growth and Development

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก



Growth differences between boys and girls are shown in this series of figures. During childhood the boy grows faster than the girl, but around age

รูปที่ 29 การเจริญเติบโตของเด็กชายเปรียบเทียบกับเด็กหญิง

ทารกประมาณ 35 เซนติเมตร วิทยาแรกเกิดเป็นวัยที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะทารกต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างกระทันหัน จากการเป็นทารกในครรภ์มารดา ออกมาสู่โลกภายนอก ซึ่งทารกต้องเปลี่ยนแปลงและปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ระยะเวลาเป็นระยะที่มีการเกิดโรค ความพิการ หรือความตายได้บ่อยที่สุด การดูแลเด็กวัยนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง การให้คำแนะนำแก่มารดาในการดูแลทารกแรกเกิดควรมีดังต่อไปนี้คือ⁸

(1.1) การอาบน้ำ ควรฝึกหัดให้อาบน้ำเป็นเวลาในตอนเช้าทุกวัน และในเวลาที่มีอากาศร้อนควรเช็ดตัวตอนบ่ายหรือเย็น โดยใช้ผ้าหรือผ้า น้ำอุ่น และสบู่ ควรสระผมทุกวัน ถ้าสะดือเด็กยังไม่หลุดต้องระวังไม่ให้สะดือถูกน้ำ จะทำให้สะดือแฉะและเป็นหนองได้ ควรใช้แอลกอฮอล์ 95% ชุบสำลีเช็ดสะดือเด็กทุกวัน จนกว่าสะดือจะหลุด เวลาอาบน้ำระวังอย่าให้น้ำเข้าตาและหูของเด็ก หลังจากนั้น เช็ดตัวให้แห้ง โรยแป้งตัดเล็บให้สั้น

(1.2) ความอบอุ่น ควรสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นเพียงพอเหมาะสมกับอากาศ ควรดูแลเกี่ยวกับเสื้อผ้าและเครื่องใช้เด็กให้สะอาด เปลี่ยนผ้าทุกครั้งที่เด็กทำเปียกเปื้อน เพื่อลดนิสัยให้เด็กเคยชินกับความสะอาดด้วย

(1.3) การสังเกตอาการผิดปกติ มารดาต้องคอยสังเกตอาการผิดปกติของทารกดังต่อไปนี้
ตา ถ้าเด็กตาเหลืองแสดงว่า เด็กอาจขาดน้ำหรือเป็นดีซ่าน (Jaundice) ควรแนะนำให้ดื่มน้ำสุกมาก ๆ มารดาต้องรักษาความสะอาดของมืออย่างดี อย่าแตะต้องตาเด็ก ถ้ามีการอักเสบหรือมีหนองต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที

ปาก ภายในปาก กระพุ้งแก้มและเพดานของทารก โดยมีจุดขาว ๆ เล็ก ๆ ขนาดเข็มหมุด มารดาไม่ควรแกะ เป็นอาการปกติ ซึ่งจะหลุดหายไปเอง ฝ้าขาวที่ลิ้นมี 2 ชนิด ฝ้าขาวเนื่องจากมีน้ำตาลค้างหรืออาการย่อยไม่ปกติ จะติดอยู่ที่ลิ้นหรือตามกระพุ้งแก้ม ให้ใช้กลีเซอรินโบเร็กซ์เช็ดจะหลุดได้ ส่วนฝ้าขาวเนื่องจากเชื้อราหรือความสกปรก จะเป็นวงขาวตามกระพุ้งแก้ม เหงือก ริมฝีปากเช็ดออกยาก ให้ใช้ยา Gentian Violet 1% ทา

สะดือ หลังจากอาบน้ำให้เด็กแล้ว ควรใช้แอลกอฮอล์เช็ดสะดือทุกวัน ห้ามใช้ยาหรือแป้งโรยสะดือยกเว้นกรณีแพทย์สั่ง

ผิวหนัง ควรระวังรักษาความสะอาดให้มาก เมื่ออาบน้ำและเช็ดตัวเด็กแล้ว ใช้น้ำมันมะกอกหรือเบบี้ออยล์ (Baby Oil) ทาตัวเด็ก แล้วโรยแป้ง ระวังอย่าให้แป้งเข้าตาและจมูกของเด็ก ถ้ามีเม็ด ผดผื่นคัน มากผิดปกติหรือเป็นฝีให้ปรึกษาแพทย์

⁸ กองการพยาบาล, กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือการอนามัยชุมชน (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรพัฒนา, 2523), หน้า 70-74.

การถ่ายอุจจาระ ในวันแรกหลังคลอดทารกจะถ่ายขี้เทา (Meconium) มีสีเขียวปนดำและค่อนข้างเหนียว หลังจากถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะทุกครั้ง ต้องทำความสะอาดและเช็ดให้แห้ง ถ้าทารกถ่ายบ่อยครั้งคือ ถ่ายมากกว่า 3 ครั้ง ใน 12 ชั่วโมง ถือว่าท้องเสีย ลักษณะเป็นน้ำสีเขียว ควรดนมสัก 2 มื้อ ให้น้ำชาแทนและปรึกษาแพทย์ แต่ถ้าทารกท้องผูก ควรให้น้ำส้มคั้นทุกวัน

(1.4) การให้นม มารดาควรให้นมตนเองแก่ทารกจนถึงอายุ 6 เดือน หลังจากให้นมแล้วทุกครั้ง ควรจับทารกพาดบ่า แล้วลูบหลังเบา ๆ เพื่อให้ทารกเรอเอาลมออกมา ป้องกันการสำรอกของทารกได้ แล้วให้ทารกนอนตะแคงขวา จะช่วยให้การย่อยดีขึ้น ควรให้หย่านมเมื่ออายุ 9 เดือนขึ้นไป โดยค่อยเป็นค่อยไป

(1.5) การนอนหลับ ทารกแรกเกิดมักนอนหลับเกือบตลอดเวลา เมื่ออายุมากขึ้น จำนวนชั่วโมงนอนหลับจะน้อยลง ทารกแรกเกิดถึงอายุ 1 ปี ต้องการนอนกลางวันทั้งเช้าและบ่ายอายุ 1½ ปี ต้องการนอนกลางวันเพียงครั้งเดียว อายุ 2 ปี เด็กมักไม่ชอบนอนกลางวัน บิดามารดาควรแยกห้องนอนกับเด็ก หลังจากเด็กอายุ 6 เดือนแล้ว

(1.6) การขยับถ่าย บิดามารดาควรฝึกหัดการขยับถ่ายให้แก่เด็กในเด็กอายุ 15–18 เดือน ให้เป็นไปตามความต้องการของเด็ก อย่าฝืนใจ อย่าให้เด็กนอนแช่อุจจาระปัสสาวะ ต้องรีบเปลี่ยนและทำความสะอาดทันที ให้เป็นสุขนิสัยที่ดี

(1.7) ความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและบุตร มารดาควรให้ความรักความเอาใจใส่ดูแลทารกให้มาก เมื่อทารกอายุ 3 เดือน จะเริ่มจำแม่ได้เด็กที่ได้รับการรักความอบอุ่นอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ จะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตและพัฒนาไปตามปกติ เด็กที่ขาดแม่จะซีโรค ป่วยง่าย ร้องกวน การเจริญเติบโตช้าหรือหยุดซังก

(1.8) การให้ภูมิคุ้มกันโรค (Immunization) ควรแนะนำมารดาให้นำทารกไปรับภูมิคุ้มกันโรคตามวัย ตามคำแนะนำของแพทย์ และให้มารดาระวังเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อ

โรคต่าง ๆ ที่พบในเด็กแรกเกิด มีดังนี้คือ⁹

(1) โรคหัวใจแต่กำเนิด (Congenital Heart Disease) เกิดจากความผิดปกติในการเจริญเติบโตของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ซึ่งอาจเกิดจากกรรมพันธุ์หรือการติดเชื้อ เช่น มารดาเป็นหัดเยอรมัน (German Measles) หรือโรคซิฟิลิส (Syphilis) ในระยะตั้งครรภ์ ทำให้มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ทำให้พิการ ปัญญาอ่อน เป็นโรคหัวใจแต่กำเนิด ซึ่งจะพบทันทีหลังเด็กคลอด คือ เด็กจะมีอาการตัวเขียว (Cyanosis) และหายใจลำบาก

⁹ ประพนธ์ สุวรรณประทีป, "การดูแลทารกแรกเกิด และโรคต่างที่พบในเด็ก," เอกสารโรเนียว, 2524, หน้า 2–3.

(2) อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นระหว่างคลอด (Birth Injuries) เด็กที่ได้รับความกระทบกระเทือนหรือเกิดอุบัติเหตุในสมอง เนื่องจากการคลอดอาจมีผลให้เด็กตายก่อนคลอด หรือภายใน 1 สัปดาห์หลังคลอด ถ้าไม่ตายก็อาจพิการ เป็นอัมพาต อันตรายเหล่านี้สามารถป้องกันได้โดยการคลอดที่ถูกต้องและปลอดภัย

(3) การติดเชื้อ เด็กอาจได้รับการติดเชื้อตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เช่น โรคหัดเยอรมัน โรคซิฟิลิส หรือการติดเชื้อระหว่างคลอด เช่น มารดาเป็นโรคหนองใน เมื่อเด็กคลอดออกมาจะได้รับเชื้อ ทำให้ตาบอด เจ็บป่วย และตายได้ โรคนี้สามารถป้องกันได้โดยใช้ Silver Nitrate 1%ป้ายตาทารกแรกเกิด

(4) ความพิการ เด็กแรกเกิดอาจมีปัญหาความพิการ เช่น พิการทางร่างกาย ปากแหว่ง เพดานโหว่ พิการทางสมองและสติปัญญา ความพิการบางอย่างสามารถป้องกันได้ แต่บางอย่างไม่สามารถป้องกันได้

(5) ตุ่มพุงทอง (Impetigo) การติดเชื้อของผิวหนังอาจพบได้ในเด็กแรกเกิด ถ้าไม่ได้รับการระวังความสะอาดปราศจากเชื้อโรค เด็กจะเป็นตุ่มแผลพุงทองตามร่างกาย ควรล้างด้วยสบู่หรือยาฆ่าเชื้อ แล้วใส่ยาบริเวณตุ่มแผล

(6) ลิ้นเป็นฝ้า (Thrush) เด็กแรกเกิดมักมีฝ้าเกิดในปากบ่อย ๆ ซึ่งอาจเกิดจากเชื้อรา เพราะขวดนมไม่สะอาด หรือเชื้อราที่มีอยู่แล้วในช่องคลอดของมารดา ควรระวังความสะอาด ใช้ยาตามแพทย์สั่ง ควรใช้ยา Gentian Violet ป้ายลิ้นและปากเด็ก

(7) โรคท้องเดิน (Diarrhoea) ทารกแรกเกิดมักเป็นโรคท้องเดิน เนื่องจากการติดเชื้อเพราะความสกปรกของนม น้ำ และอาหาร ดังนั้นต้องระวังความสะอาดให้มาก ทารกที่ถ่ายเหลว 3 ครั้งใน 12 ชั่วโมง ถือว่าท้องเสีย แต่ถ้าถ่ายเป็นมูกหรือมูกเลือด แม้เพียงครั้งเดียวก็ถือว่าท้องเสีย นอกจากนี้จะมีอาการขาดน้ำ เช่น กระหม่อมบวม ผิวหนังแห้ง ตาแห้ง ลึกโบ๋ ขาดอาหาร ต้องรีบพาทารกไปพบแพทย์ การป้องกันโดยการส่งเสริมทารกให้กินนมแม่ ซึ่งสะอาดและมีประโยชน์กว่านมผสม ควรรักษาความสะอาด ดูแลการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม น้ำดื่ม น้ำใช้ อาหารและเครื่องใช้ต่าง ๆ ตลอดจนคนผู้ดูแลเด็กต้องสะอาดด้วย

(2) วัยทารก (Infancy)

วัยทารก คือ นับตั้งแต่อายุ 1 เดือน ถึง 12 เดือน วัยทารกนี้เป็นวัยที่มีความสำคัญอย่างมากต่อชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นวัยที่มีการสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานของมนุษย์ ทารกจำเป็นต้องอาศัยการเลี้ยงดูโดยบิดามารดาหรือผู้อื่น สำหรับมารดามีความสำคัญมากต่อทารก

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารกขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการ คือ วุฒิภาวะ (Maturity) และการเรียนรู้ (Learning) วุฒิภาวะหมายถึง สิ่งที่ได้รับมาตั้งแต่เกิด และถ่ายทอด ต่อมาเพื่อให้เกิดการพัฒนาต่อไป ส่วนการเรียนรู้เป็นผลที่ได้รับจากการมีประสบการณ์ ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถทางสมองของบุคคล¹⁰ ถ้าสติปัญญาสูงการเรียนรู้ของเด็กจะสูงไปด้วย วุฒิภาวะ และการเรียนรู้ของเด็กย่อมเกี่ยวพันกัน ถ้าเด็กอยู่ในวุฒิภาวะเพียงพอ เด็กจะสามารถเรียนรู้ได้ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สำหรับการเจริญเติบโตของวัยทารก แบ่งได้ดังนี้คือ

(2.1) การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย การเจริญเติบโตของทารกเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจแยกให้เห็นได้ชัดตามวัยได้ดังนี้

อายุ 1 เดือน ทางด้านร่างกายของทารก โดยปกติทารกจะมีน้ำหนักประมาณ 3–3.5 กิโลกรัม ความสูงจะเพิ่มประมาณ 1 นิ้วต่อเดือน ใน 6 เดือนแรก ชีพจรเต้น 120–150 ครั้งต่อ นาที การหายใจประมาณ 36–60 ครั้งต่อนาที เด็กยังต้องมีคนคอยพุงในเวลาอุ้ม เพราะคอยัง ไม่แย่ง เด็กจะร้องไห้เมื่อมีความหิวหรือเจ็บปวด สามารถมองรอบ ๆ ตัวได้ แต่การรับภาพยัง พัฒนาไม่เพียงพอ ทารกสามารถออกเสียงได้เล็กน้อย

อายุ 2 เดือน น้ำหนักของเด็กประมาณ 5 กิโลกรัม สูง 60 เซนติเมตร สามารถ ยกศีรษะได้เมื่อให้นอนคว่ำ พลิกตะแคงตัวได้ มองตามแสงสว่างได้ การยิ้มของทารกมีความหมาย เป็นการเรียกร้องความสนใจของมารดา

อายุ 3 เดือน น้ำหนักตัวและส่วนสูงจะขึ้นช้าลง ทารกสามารถชันคอและหันหัว ไปมาได้ ทำเสียงอ้อแอ้ ชอบยิ้มและหัวเราะ เอานิ้วมือใส่ปากได้

อายุ 4 เดือน น้ำหนักตัวประมาณ 6.3 กิโลกรัม ส่วนสูงประมาณ 63 เซนติเมตร เริ่มคอแข็ง ยกศีรษะได้ และมองรอบ ๆ ตัว คร่ำได้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ชอบยิ้ม และชอบหัวเราะเสียงดัง สนใจต่อผู้รับและอยากให้ผู้อื่นสนใจตนเอง

อายุ 5 เดือน น้ำหนักตัวจะเป็นสองเท่าของเมื่อแรกเกิด คือประมาณ 6 กิโลกรัม ความสูงประมาณ 65 เซนติเมตร สามารถนั่งได้ ใช้ข้อมือและนิ้วมือได้ดีขึ้น ถ้ามีใครมาแย่งของเล่น จากมือ จะส่งเสียงไม่พอใจ

อายุ 6 เดือน น้ำหนักตัวประมาณ 7.2 กิโลกรัม ความสูงประมาณ 67 เซนติเมตร สามารถพุงตัวลุกขึ้นนั่งได้เอง ถัดตัวได้ ชอบของเล่น ถ้าไม่ได้สิ่งที่ต้องการจะร้อง เริ่มรู้จักคน แปลกหน้า

อายุ 7 เดือน เมื่อนอนพยายามยกศีรษะขึ้น การทรงตัวไป การนั่งดีขึ้น เมื่อพุงให้ยื่นขึ้นจะแสดงความดีใจ โดยกระโดดโลดเต้น อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่ายมาก หัวเราะเมื่อพอใจ ร้องไห้เมื่อไม่พอใจ

อายุ 8 เดือน สามารถนั่งได้เองและนาน สามารถใช้นิ้วหยิบวัตถุได้ สามารถใช้สายตาและมือประสานกันได้ดี ถ้าพบคนแปลกหน้าจะแสดงอารมณ์กลัว ร้องไห้และมักมีอาการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย

อายุ 9 เดือน สามารถคลานได้ พยายามจะยืนขึ้นถ้ามีการช่วยพยุง ชอบบอกเสียงเลียนแบบพยายามพูด รู้จักแสดงอารมณ์ตอบสนองได้ เช่น จะร้องไห้ เมื่อถูกดุ

อายุ 10 เดือน นั่งได้นาน คลานได้คล่องแคล่ว ถ้ามีคนจูงเดินจะสามารถเกาะยืนได้ หยิบอาหารและสิ่งของเข้าปากได้ สามารถเรียก พ่อ แม่ ได้ และสนใจเมื่อมีคนมาเรียกชื่อตนเอง

อายุ 11 เดือน น้ำหนักตัวประมาณ 8.5 กิโลกรัม สูงประมาณ 72 เซนติเมตร คลานไปข้างหน้าและถอยหลังได้ พยุงตัวยืนได้ถ้ามีคนช่วยจับตัว สามารถเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น พูดซ้ำๆ เลียนแบบได้

อายุ 12 เดือน น้ำหนักจะเป็นสามเท่าของแรกเกิดคือ ประมาณ 9 กิโลกรัม ความสูงประมาณ 74 เซนติเมตร มีฟัน 6 ซี่ สามารถยืนได้เองชั่วคราว ปรองกอบให้เดินได้ สามารถเปลี่ยนท่ายืนเป็นท่านั่งด้วยตนเอง จับดินสอเขียนกระดาษได้ จับแก้วน้ำดื่มได้ พูดได้ครั้งละสองพยางค์ เช่น พ่อ แม่ มีอารมณ์โกรธ พอใจ ชอบเรียกร้องความสนใจจากมารดา โดยการร้องไห้ มักสนใจตนเองมาก

(2.2) พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยทารก พัฒนาการด้านอารมณ์ของทารกวัยนี้ จะเป็นรากฐานการพัฒนบุคลิกภาพที่สำคัญเมื่อเติบโตขึ้น พัฒนาการด้านอารมณ์และด้านร่างกายของทารกมีความสัมพันธ์กันตามทฤษฎีของอีริก อีริกสัน (Erik Erikson) ได้ให้ความสำคัญของความเชื่อมั่นขั้นพื้นฐาน (Sense of Basic Trust) ซึ่งเริ่มพัฒนาตั้งแต่ทารกในขวบปีแรก¹¹ โดยทารกได้ได้รับความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่อย่างเพียงพอจากมารดา ซึ่งเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในการสร้างความเชื่อมั่นขั้นพื้นฐานแก่ทารก เพราะเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดตลอดเวลา การพัฒนาขั้นนี้จะเป็นรากฐานของการพัฒนบุคลิกภาพในขั้นต่อไป จนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่และบรรลุวุฒิภาวะ (Maturity) ในกรณีที่ทารกขาดมารดาย่อมขาดการตอบสนองความต้องการ ไม่ได้ได้รับความรัก ความเอาใจใส่อย่างเพียงพอ ย่อมมีผลให้ทารกสร้างความไม่เชื่อมั่นและไม่ไว้วางใจขั้นพื้นฐาน

¹¹ Theodore Lidz, *The Person* (New York : Basic Books, Inc., 1968), p. 57

(Mistrust) ซึ่งเป็นพื้นฐานบุคลิกภาพที่มีปัญหาเมื่อเติบโตขึ้น ดังนั้น การตอบสนองความต้องการของทารกและความสัมพันธ์ระหว่างมารดากับทารก จึงเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์ที่มั่นคงของทารก

กล่าวโดยทั่วไป ทารกในขวบปีแรกมีความต้องการหลายประการคือ

(1) ความต้องการอาหาร ทารกจะร้องเมื่อรู้สึกหิว และมีความสุขเมื่อได้ดูดนมจากมารดา ความสุขของทารกวัยนี้อยู่ที่ปากคือ การได้รับประทานจนอิ่ม ในขณะที่เดียวกัน ทารกจะได้รับความรักความอบอุ่นจากการกอดรัดสัมผัสของมารดาขณะให้นมด้วย นมมารดามีคุณค่าทางอาหารสูงและมีประโยชน์มากกว่านมผสม เพราะอุดมด้วยโปรตีน ไขมัน เกลือแร่และวิตามิน รวมทั้งสะอาดและประหยัดด้วย

(2) ความต้องการความรักและความมั่นคงปลอดภัย ทารกต้องการความรักความดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ซึ่งจะก่อให้เกิดความมั่นคงปลอดภัย ทารกได้รับขณะที่มารดาให้นมบุตร การเอาใจใส่ดูแลอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า การสัมผัสกอดรัดจากมารดา ทำให้ทารกเกิดความสบายและอบอุ่น เป็นการตอบสนองความต้องการของทารกอย่างเหมาะสม ทารกย่อมมีความมั่นคงในจิตใจ และสามารถแสดงความรักต่อมารดาและผู้อื่นได้ ดังนั้น ควรอยู่ใกล้ชิดกับเด็กให้มาก อย่าปล่อยหรือทอดทิ้งเด็ก แต่ไม่ควรปกป้องทารกมากเกินไป

(2.3) การให้ภูมิคุ้มกันโรค ตามปกติทารกจะได้รับภูมิคุ้มกันโรคจากมารดานับตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดา ถ้ามารดามีสุขภาพดี ย่อมมีผลให้ทารกสุขภาพดีด้วย แต่หลังจาก 6 เดือนไปแล้วความต้านทานโรคดังกล่าวจะลดน้อยลงไป ดังนั้น จึงจำเป็นต้องให้ทารกได้รับภูมิคุ้มกันโรคเพิ่มขึ้นตามวัยดังตารางที่ 1 และตารางที่ 2

มารดาควรได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการฉีดวัคซีน ดังนี้

- (1) ถ้าเด็กมีไข้สูง ไม่ควรนำมารับวัคซีน
- (2) หลังจากรับวัคซีนแล้ว เด็กอาจมีไข้ ควรให้ยาลดไข้และเช็ดตัว แต่อย่าให้แกะเกาแผลที่ฉีดยา ซึ่งอาจบวมแดง
- (3) ควรย้าให้นำเด็กมารับวัคซีนตามกำหนดนัดทุกครั้งให้ครบถ้วน ในกรณีที่เด็กไม่ได้มารับวัคซีนตามกำหนด ไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นใหม่ ให้นำครบต่อกันไปได้เลย

(2.4) อาหารเสริมสำหรับทารก การให้อาหารเสริมแก่ทารกควรเริ่มทีละน้อยตั้งแต่ก่อนอายุ 6 เดือน ความต้องการสารอาหารของทารกมีมาก เพราะร่างกายทารกเติบโตขึ้นมาก น้านมแม่ไม่เพียงพอแก่ความต้องการสารอาหารของทารก ตามหลักการให้อาหารเสริมแก่ทารกและเด็กวัยก่อนเรียน ของคณะอนุกรรมการโภชนาการแห่งชาติ ดังนี้

ตารางที่ 1
กำหนดการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคในเขตเมือง
(กรุงเทพมหานคร และในเขตเทศบาลทั่วราชอาณาจักร)

อายุ	การให้ภูมิคุ้มกันโรค
แรกเกิดถึง 1 เดือน	1. ฉีดวัคซีน BCG 2. ปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ
2-3 เดือน	1. ฉีดวัคซีน DTP ครั้งที่หนึ่ง 2. ให้วัคซีน OPV ครั้งที่หนึ่ง 3. ฉีดวัคซีน BCG และ/หรือปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ ถ้ายังไม่เคยได้รับ
4-5 เดือน	1. ฉีดวัคซีน DTP ครั้งที่สอง 2. ให้วัคซีน OPV ครั้งที่สอง 3. ฉีดวัคซีน BCG และ/หรือปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ ถ้ายังไม่เคยได้รับ
6-7 เดือน	1. ให้วัคซีน OPV ครั้งที่สาม 2. ฉีดวัคซีน BCG และ/หรือปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ ถ้ายังไม่เคยได้รับ
1½ - 2 ปี	1. ฉีดวัคซีน DTP กระตุ้น 2. ให้วัคซีน OPV กระตุ้น 3. ฉีดวัคซีน BCG และ/หรือปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ ถ้ายังไม่เคยได้รับ
4-7 ปี (ปีแรก เข้าโรงเรียน)	1. ฉีดวัคซีน DTP หรือ DT กระตุ้น (ดูหมายเหตุ) 2. ฉีดวัคซีน BCG และ/หรือปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ ถ้ายังไม่เคยได้รับ 3. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้ไทฟอยด์
11-14 ปี (ก่อนออก จากโรงเรียนชั้น- ประถม)	1. ฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก (ต่อไปฉีดกระตุ้นทุก 10 ปี) 2. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้ไทฟอยด์

หมายเหตุ : (1) ในกลุ่มอายุ 4-7 ปี : เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ให้ DTP
 เด็กอายุเกิน 6 ปี ให้ DT

(2) BCG คือ วัคซีนป้องกันวัณโรค

(3) DTP คือ วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยักและไอกรน (Diphtheria, Tetanus, and Pertussis)

(4) OPV คือ วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (Oral Polio Vaccine)

(5) DT คือ วัคซีนป้องกันโรคคอตีบและบาดทะยัก (Diphtheria and Tetanus)

ที่มา : สมชาย สุพันธ์วัฒน์ และ กาญจนา สุพันธ์วัฒน์. การป้องกันและการควบคุมโรคติดต่อ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สามมิตร, 2523), หน้า 303.

ตารางที่ 2
กำหนดการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคนอกเขตเมือง
(นอกกรุงเทพมหานคร และนอกเขตเทศบาลทั่วราชอาณาจักร)

อายุ	การให้ภูมิคุ้มกันโรค
แรกเกิด ถึง 1 เดือน	1. ฉีดวัคซีน BCG 2. ปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ
2-3 เดือน	1. ฉีดวัคซีน DTP ครั้งที่หนึ่ง 2. ฉีดวัคซีน BCG และ/หรือปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ ถ้ายังไม่เคยได้รับ
4-5 เดือน	1. ฉีดวัคซีน DTP ครั้งที่สอง 2. ฉีดวัคซีน BCG และ/หรือปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ ถ้ายังไม่เคยได้รับ
1½ - 2 ปี	1. ฉีดวัคซีน DTP กระตุ้น 2. ฉีดวัคซีน BCG และ/หรือปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ ถ้ายังไม่เคยได้รับ
4-7 ปี (ปีแรก เข้าโรงเรียน)	1. ฉีดวัคซีน DTP หรือ DT กระตุ้น (ดูหมายเหตุ) 2. ฉีดวัคซีน BCG และ/หรือปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ ถ้ายังไม่เคยได้รับ
11-14 ปี (ก่อนออก จากโรงเรียนชั้นประถม)	1. ฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก (ต่อไปฉีดกระตุ้นทุก 10 ปี) 2. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้ไทฟอยด์

หมายเหตุ : ในกลุ่มอายุ 4-7 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ให้ DTP
 เด็กอายุเกิน 6 ปี ให้ DT

ที่มา : สมชาย สุพันธุ์วัฒน์ และ กาญจนา สุพันธุ์วัฒน์. การป้องกันและการควบคุมโรคติดต่อ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
 สามมิตร, 2523) หน้า 304.

อายุ 1 เดือน	ให้น้ำนมคั้น เริ่มให้ 1 ช้อนชา ผสมน้ำสุกเท่าตัว ให้รับประทานก่อน รับประทานนมมือใดมือหนึ่ง แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนจนได้ประมาณ วันละ $\frac{1}{2}$ - 1 ผล
อายุ 2 เดือน	เริ่มให้น้ำมันตับปลา
อายุ 3 เดือน	ให้กล้วยสุกงอมบด ไม่ใช่ใส้
อายุ 4 เดือน	เริ่มให้อาหารผสมคือ ข้าวครูดหรือบด ครั้งแรก 1-2 ช้อนชา แล้ว ค่อย ๆ เพิ่มจนถึง 1-2 ช้อนโต๊ะ โดยผสมกับน้ำต้มกระดูก น้ำต้มตับ และน้ำต้มผัก แล้วจึงให้นมตาม ต่อมาเริ่มให้ไข่แดงต้มสุกลงไปใน ข้าวด้วย
อายุ 5 เดือน	เริ่มให้เนื้อปลาบดผสมข้าวและน้ำซุปลับกับไข่ผสมกับข้าว
อายุ 6 เดือน	ให้อาหารผสมแทนนม 1 มือ และใส่ใบผักต้มบดละเอียด เช่น ผักโขม ผักบุ้ง ใบตำลึง ฟักทอง ผสมในข้าวด้วย ในรายที่ให้นม ควรให้เด็ก จับขวดนมดูดเองได้
อายุ 7 เดือน	ให้อาหารเนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว และตับบดละเอียด ให้รับประทาน ไข่ขาวและไข่แดง ถ้าแพ้ไข่ขาวให้งด แล้วให้ใหม่เมื่ออายุ 1 ขวบ ให้ ขนมปังกรอบสำหรับเด็กกัดเล่น เพราะระยะนี้ฟันเริ่มขึ้น
อายุ 8 เดือน	เริ่มให้อาหารผสมแทนนมอีก 1 มือ รวมเป็นให้อาหารผสม 2 มือ และเริ่มให้ของหวานบ้าง เช่น แป้งกวนกับน้ำตาลและนม สาเกเปียก
อายุ 9 เดือน	ให้อาหารเช่นเดียวกับเมื่ออายุ 8 เดือน เริ่มให้เด็กจับช้อนป้อนอาหาร เองและตักน้ำจากถ้วยเอง
อายุ 10 เดือน	เพิ่มอาหารผสมแทนนมอีก 1 มือ รวมเป็นให้อาหารผสม 3 มือ
อายุ 11-12 เดือน	ให้อาหารเช่นเดียวกับเมื่ออายุ 10 เดือน

(2.5) หลักในการให้อาหารแก่ทารก การฝึกให้เด็กสร้างนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร
ให้แก่เด็กนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ควรเริ่มตั้งแต่ยังเล็กดังนี้

(1) ควรสร้างให้เด็กมีทัศนคติที่ดีในการรับประทานอาหาร ควรเป็นรสกลาง ๆ
ไม่รสจัด และในการให้อาหารใหม่แก่เด็ก ควรลองให้ทีละอย่าง ทีละน้อย ๆ ถ้าเด็กไม่ชอบ อย่า
ฝืนใจหรืออย่าบังคับ ควรฝึกให้เด็กทานอาหารได้ทุกประเภท จะไม่ทำให้เป็นคนเลือกอาหาร

(2) พยายามฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเป็นเวลา อย่าให้ทานจุกจิกตลอดเวลาใน
ระหว่างมื้ออาหาร เพราะจะทำให้รับประทานอาหารได้น้อย ควรฝึกให้เด็กทานอาหาร 3 มื้อ คือ

เข้า กลางวัน และเย็น ในระหว่างมือหรือก่อนนอน ถ้าเด็กหิวควรให้ดื่มนมหรือน้ำผลไม้ หรือผลไม้ แต่ไม่ควรให้น้ำอัดลม ขนมหวาน ลูกกวาดท็อฟฟี่ จะทำให้ฟันผุ

(3) ควรเอาใจใส่ดูแลและสุขภาพฟันของเด็กให้มาก ควรพาไปพบทันตแพทย์ปีละ 2 ครั้ง และให้เด็กแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง

(4) ควรฝึกมารยาทในการรับประทานอาหารให้แก่เด็กบ้าง แต่ไม่ควรเคร่งครัดจนเกินไป ค่อย ๆ ฝึกหัดให้ตามวัย เช่น การจับช้อนส้อม การเคี้ยวอาหารโดยปิดปาก ไม่มูมมาม เป็นต้น

(5) การสร้างบรรยากาศที่ดีระหว่างรับประทานอาหาร ถ้าบรรยากาศดีจะทำให้เด็กรับประทานอาหารได้มากและการย่อยอาหารดี ไม่ควรทะเลาะเบาะแว้งหรือถกเถียงกันระหว่างรับประทานอาหาร จะทำให้เด็กพลอยมีอารมณ์เครียดไปด้วย ถ้าเด็กเริ่มรับประทานอาหารใหม่และแปลกได้ ก็ควรให้คำชมเชยบ้าง เพื่อให้เกิดกำลังใจและจูงใจให้เด็กรับประทานอาหาร

(3) วัยเตาะแตะ (Toddler) อายุ 1–3 ปี

ทารกในวัยขวบปีแรกมักมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว แต่สำหรับเด็กวัยเตาะแตะจะมีอัตราการเจริญเติบโตช้ากว่า การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยนี้ มีดังนี้คือ

(3.1) การเจริญเติบโตทางร่างกาย เมื่ออายุได้ 10–16 เดือน จะมีพินน้ำนมขึ้นคือ ฟัน-กรามซี่แรกด้านล่างและด้านบน อายุ 18 เดือน กระหม่อมหน้าปิด มีพินน้ำนม 12 ซี่ เด็กสามารถบังคับการขับถ่ายได้ ควรฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา ให้รู้จักใช้กระโถน ไม่ควรเคร่งครัดจนเกินไป โดยเฉพาะเมื่อเด็กยังไม่พร้อมหรือเจ็บป่วย ควรให้คำชมเชย ให้กำลังใจเมื่อเด็กพยายามควบคุมตนเองได้สำเร็จ ท่าทีของมารดามีความสำคัญต่อเด็กอย่างมาก ถ้ามารดาเข้มงวดเกินไปอาจทำให้เด็กมีปัญหาพฤติกรรมได้เมื่อเติบโตขึ้น เมื่ออายุ 2½ ปี พินน้ำนมขึ้นครบ 20 ซี่ อายุ 3 ปี จะมีน้ำหนักตัวประมาณ 32 ปอนด์ และสูง 37 นิ้ว อัตราการเจริญเติบโตช้าลง สามารถควบคุมการขับถ่ายในเวลากลางคืนได้

(3.2) พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว อายุได้ 15–18 เดือน เด็กสามารถเดินเองได้ และลุกขึ้นยืนได้โดยไม่มีคนช่วย คลานขึ้นและลงบันไดได้ ป้อนอาหารตัวเอง วิ่งและหกล้มบ่อยลง อายุ 2–2½ ปี สามารถกระโดดและยืนขาเดียวได้ ถอดดินสอได้ถูกต้อง อายุ 3 ปี สามารถเดินขึ้นลงบันไดโดยสลับขาได้ พยายามวาดรูป ชอบช่วยทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน เช็ดโต๊ะได้

(3.3) พัฒนาการด้านภาษาและการปรับตัว อายุ 15–18 เดือน รู้ศัพท์มากขึ้น รู้จักชื่อตนเอง ถอดรองเท้า ถูงเท้าได้ รู้จักชื่อสิ่งของต่าง ๆ ปฏิบัติตามคำสั่งได้ มีความสนใจสั้นมาก ชอบชนและชอบสำรวจอายุ 2–2½ ปี หัดร้องเพลงง่าย ๆ ได้ สามารถปฏิบัติตามคำสั่งได้ ชอบ

พูดซ้ำ ๆ รู้จักแม่สี และรู้จักศัพท์มากขึ้นถึง 200 คำ อายุ 3 ปี พูดเป็นประโยคได้แต่ยังไม่สมบูรณ์ แบบ ใช้ภาษาคล่องขึ้น อ่านเลขได้ ช่วยแต่งตัวให้ตนเองได้ เข้าห้องน้ำนั่งโถร่วมได้ เด็กมักชอบตั้งคำถามว่าทำไม

(3.4) พัฒนาการด้านสมอง อายุ 15–18 เดือน รู้จักพูดขอบคุณและขอ รู้จักคนแปลกหน้า ความสนใจเปลี่ยนง่าย ชอบเลียนแบบมารดา ชอบนอนดูดนิ้วมือ อายุ 2–2½ ปี มักติดพ่อแม่ ชอบเล่นกับเพื่อน และชอบแสดงเป็นตัวของตัวเอง ผู้ใหญ่มักคิดว่าเด็กถือ มีอารมณ์โกรธง่าย อายุ 3 ปี รู้จักเพศของตนเอง และความแตกต่างของเพศ ชอบเล่นเกมง่ายๆ มักถือ ขี้โมโห อิจฉาพี่น้องและชอบทำตนให้พ่อแม่รัก

(4) วัยก่อนเข้าเรียน (Preschool Age) อายุ 3–5 ปี

วัยก่อนเข้าเรียน เป็นวัยที่อยู่ในระยะการมีความคิดริเริ่มของตนเอง (Sense of Initiative) ต้องการการเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม วัยทารกเป็นวัยของการฝึกใช้และควบคุมการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เด็กมักชอบสำรวจคิดค้นสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเข้าเรียนมีดังนี้คือ

(4.1) การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย อัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยนี้ เป็นไปอย่างช้า ๆ กว่าในขวบปีแรก ขนาดของร่างกายโตขึ้น ส่วนสัดของร่างกายดูดีกว่าวัยเตาะแตะ กล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น ฟันแท้จะขึ้นประมาณ 1–2 ซี่ อาหารมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตของเด็ก เด็กควรได้รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการอย่างเพียงพอ ทั้งคุณภาพและปริมาณ

(4.2) พัฒนาการของกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหว เด็กวัยนี้มักสนใจต่อการเล่นมาก ไม่ค่อยชอบนอนกลางวันเพราะห่วงการเล่น เด็กสามารถสวมเสื้อผ้า อาบน้ำ แต่งตัวได้เอง ชอบเล่นลูกบอล ขี่จักรยาน ซึ่งจะช่วยในการฝึกทักษะการใช้แขน ขา และกล้ามเนื้อมากขึ้น เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อประสานกันดีขึ้น ควรเปิดโอกาสให้เด็กวัยนี้ฝึกหัดการใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายให้ถูกต้องและมั่นคง เด็กวัยนี้ชอบสำรวจสิ่งแวดล้อม ชุกชุน ชอบออกกำลังกาย ชอบซักถาม ชอบคบเพื่อน และเริ่มมีความรู้สึกรับผิดชอบ

(4.3) พัฒนาการด้านการพูดและด้านสังคม เด็กสามารถรู้ศัพท์ ประมาณ 900 คำ รู้จักใช้ภาษาพูดอย่างคล่องแคล่ว พูดเป็นประโยคได้ และชอบเลียนแบบคำพูดของผู้ใหญ่ ร้องเพลงได้ ควรฝึกให้เด็กเรียนรู้การใช้คำพูดที่เป็นมารยาททางสังคม เช่น ขอขอบคุณ ขอโทษ เป็นต้น เด็กอายุ 5 ปี มักชอบการสังคม สามารถเข้าใจเหตุผลอย่างง่าย ๆ ได้ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ในการ

ปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ในวัยนี้ ควรให้เด็กเข้าโรงเรียนอนุบาล ซึ่งจะช่วยให้โอกาสแก่เด็กได้มีประสบการณ์ในการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน ฝึกหัดการมีระเบียบวินัย และการมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เด็กวัยนี้สามารถช่วยเหลือตนเองได้มาก ชอบคบเพื่อนนอกบ้าน ลดความสัมพันธ์ในบ้านลงไป เด็กมักชอบเล่นเป็นกลุ่ม เด็กชายชอบเล่นกับเด็กชาย ส่วนเด็กหญิงก็ชอบเล่นกับเพศเดียวกัน

(4.4) พัฒนาการด้านบุคลิกภาพ เด็กรู้จักตนเองมากขึ้น รู้จักแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อม เริ่มมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพ สำหรับเด็กชายมักมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าเด็กหญิง

(4.5) ความต้องการของเด็กวัยก่อนเข้าเรียน เด็กวัยนี้มีความต้องการต่าง ๆ หลายประการคือ

ก. ความต้องการด้านร่างกาย เด็กต้องการอาหารที่ได้สัดส่วน มีมาตรฐานถูกต้องตามหลักโภชนาการอย่างเพียงพอและครบถ้วน ได้แก่ อาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่งประกอบด้วย สารอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน รวมทั้งน้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารอาหารโปรตีน เด็กต้องการมากกว่าผู้ใหญ่ เด็กก่อนวัยเรียนต้องการโปรตีนประมาณ 3 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ใน 1 วัน ต้องการธาตุแคลเซียมประมาณ 800 มิลลิกรัมต่อวัน ธาตุเหล็ก 10 มิลลิกรัมต่อวัน ควรให้เด็กรับประทานอาหารทั้ง 3 มื้อ เหมือนผู้ใหญ่ สำหรับตอนสายบ่าย และก่อนนอน ควรให้ดื่มน้ำนม หรือน้ำผลไม้ แต่ไม่ควรให้เด็กรับประทานอาหารจุกจิก เช่น น้ำอัดลม ลูกกวาด ลูกอม เพราะจะทำให้เด็กรับประทานอาหารน้อยลงและทำให้ฟันผุ อาหารของเด็กควรเป็นอาหารย่อยง่ายและรสไม่จัด เด็กวัยนี้ไม่ชอบการถูกบังคับให้รับประทานอาหาร เด็กควรได้รับการอบรมฝึกนิสัยให้มีการยากในการรับประทานอาหาร รู้จักช่วยตนเองและไม่เลือกอาหาร โดยบิดามารดาทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีและสร้างบรรยากาศที่ดีขณะรับประทานอาหารเช้า อาหารช่วยให้ร่างกายของเด็กรวมทั้งสมองเจริญเติบโตตามวัย ช่วยสร้างความต้านทานโรคและป้องกันโรค ถ้าเด็กไม่ได้รับอาหารที่มีคุณค่าอย่างเพียงพอและถูกต้องตามหลักโภชนาการย่อมก่อให้เกิดปัญหาทุพโภชนาการ (Malnutrition) ได้ โดยเฉพาะเด็กวัยก่อนเข้าเรียนในประเทศไทยประสบปัญหาการขาดโปรตีนและแคลอรีเป็นจำนวนมาก ดังได้กล่าวแล้วในเรื่องปัญหาสุขภาพอนามัยของเด็ก

ข. ความต้องการความรักความอบอุ่นและความเอาใจใส่จากบิดามารดาอย่างพอเพียง เด็กวัยนี้อาจแสดงความคิดเห็นบางอย่างใหม่ได้ ดังนั้น บิดามารดาจึงควรเพิ่มความใกล้ชิดต่อเด็กให้มากยิ่งขึ้น และหาทางเตรียมจิตใจให้เด็กยอมรับสภาพการมีน้องใหม่ เพื่อช่วยลดความอิจฉาริษยาของเด็กลง เช่น โดยการให้เด็กได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในการช่วยดูแลน้องใหม่บ้าง

ค. ความต้องการรู้สึกเป็นอิสระ และความมั่นคงปลอดภัย เด็กที่ได้รับการรัก

ความอบอุ่นและความเข้าใจจากพ่อแม่ อยู่ในครอบครัวที่มีความผาสุกและมั่นคง ย่อมทำให้เด็ก มีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง มีความก้าวร้าวน้อยลง เด็กชอบความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ในขณะเดียวกัน บิดามารดาควรให้คำแนะนำแก่เด็กในการประพฤติปฏิบัติตนในการมีความรับผิดชอบ ต่อตนเอง ต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย รู้จักช่วยตนเอง ตลอดจนทำให้เด็กมีความรู้เรื่องเพศตาม สมควรรวมทั้งสอนให้เด็กมีคุณธรรม ยึดมั่นในศาสนา อันจะเป็นรากฐานของการมีเหตุผลเมื่อ เติบโตขึ้น

ง. ความต้องการเลียนแบบ เด็กวัยนี้ชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ เด็กชายมักชอบเลียนแบบ บิดาในลักษณะและบทบาทของการเป็นผู้ชาย ส่วนเด็กหญิงชอบเลียนแบบพฤติกรรมของมารดา ในขณะเดียวกันเด็กจะทำตนแข่งกับบิดาหรือมารดา ซึ่งเป็นเพศตรงข้ามกับตน อันก่อให้เกิดความ รู้สึกขัดแย้งในตนเองด้วย ซึ่งนักจิตวิทยาชื่อ ฟรอยด์ (Freud) เรียกระยะนี้ว่า ระยะเอดิปัล (Oedipal Period)¹²

จ. ความต้องการการเล่น เด็กวัยนี้ชอบการเล่นมาก ควรส่งเสริมให้เด็กเล่นแบบ สร้างสรรค์ เพื่อช่วยในการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก เด็กมักชอบเล่นรวมกลุ่มกับเพื่อนวัยเดียวกัน การเล่นของเด็กย่อมเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งด้วย เด็กจะเจริญเติบโตตามปกติ สุขภาพ แข็งแรง

ฉ. ความต้องการการดูแลรักษาที่ถูกต้องเมื่อเจ็บป่วย ถ้าเด็กเจ็บป่วยเป็นไข้ ควร ได้รับการดูแลรักษาในระยะเริ่มแรก เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนให้หายป่วยโดยเร็ว หากเด็กเจ็บ ป่วยบ่อย ๆ จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก สุขภาพไม่แข็งแรง

ช. ความต้องการความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ บิดามารดาต้องคอยระมัดระวัง ดูแล และจัดสิ่งแวดลอมภายในบ้านให้ปลอดภัยสำหรับเด็ก เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ เพราะเด็กวัยนี้มัก ชอบซุกซน ชอบสำรวจ ซึ่งอาจเกิดอันตรายและอุบัติเหตุได้

(5) วัยเรียน (School Age) อายุ 6–13 ปี

เด็กวัยเรียนเป็นวัยเด็กตอนกลาง ส่วนใหญ่เด็กจะเข้าเรียนชั้นประถม เด็กจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมใหม่และการปรับตัวกับสังคมมากในวัยนี้ เพราะสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ชั้นประถม ย่อมแตกต่างไปจากโรงเรียนอนุบาล เด็กต้องพยายามช่วยตนเองมากขึ้น รวมทั้งต้อง พยายามเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นด้วย ในวัยนี้ ครูย่อมมีบทบาทที่สำคัญอย่างยิ่งต่อเด็ก ซึ่งมีผลต่อการ วางรากฐานทางบุคลิกภาพและทัศนคติที่ดีต่อโรงเรียนและการเรียนของเด็กต่อไป พัฒนาการ ของเด็กวัยเรียนมีดังนี้

¹² Theodore Lidz, *Op. Cit.*, p. 232.

(5.1) การเจริญเติบโตทางร่างกาย เด็กวัยนี้มีอัตราการเจริญเติบโตช้าลงอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายไม่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเหมือนวัยทารกหรือวัยก่อนเข้าเรียน ระยะเวลาที่เด็กจะขยายออกทางส่วนสูงมากกว่าส่วนกว้าง แขนขายาวออก โดยเฉลี่ยเด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชายที่อายุเท่ากัน รูปร่างเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ลักษณะของผู้ใหญ่ อวัยวะภายในเจริญเติบโตเกือบเต็มที่ ส่วนหัวใจเจริญเติบโตช้ากว่าอวัยวะอื่น ฟันแท้เริ่มขึ้นแทนฟันน้ำนมที่ค่อย ๆ หักไปที่ละซี่ สมอมีน้ำหนักเกือบเท่าของผู้ใหญ่ อวัยวะเพศเจริญเติบโตช้า ลักษณะและขนาดของดวงตายังไม่เจริญเต็มที่ สำหรับเด็กอายุ 8 ปี ยังพัฒนากล้ามเนื้อไม่เท่ากัน ดังนั้น ถ้าหากให้เด็กทำงานที่ต้องใช้ความประณีตมากไป อาจทำให้เด็กเกิดความเครียดได้ ต่อมา เมื่อเด็กเติบโตขึ้นอายุประมาณ 7 ปี ขึ้นไป จึงจะสามารถใช้กล้ามเนื้อทำงานประสานกันดีมากขึ้น เด็กวัยนี้มีพลังงานมาก มักชอบทำกิจกรรมอย่างรวดเร็ว โดยไม่มีใครมีความระมัดระวังมากนัก ดังนั้นควรระวังเกี่ยวกับอุบัติเหตุ โรคติดเชื้อ โรคเรื้อรัง และโรคอื่นๆ เช่น วัณโรคปอด โรคขาดสารอาหาร โรคหัด เป็นต้น จึงควรต้องดูแลเกี่ยวกับอาหาร การจัดสิ่งแวดล้อมต่างๆ ทั้งในบ้านและโรงเรียน การเล่นกลางแจ้ง รวมทั้งการให้เด็กได้พักผ่อนและนอนหลับอย่างเพียงพอ

(5.2) พัฒนาการทางอารมณ์ เด็กวัยเรียนเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เมื่อเข้าโรงเรียน เด็กต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับครู เพื่อนนักเรียน ระเบียบวินัย และกฎเกณฑ์ต่างๆ ของโรงเรียน ดังนั้นเด็กอาจมีอาการแค้นเคือง ว้าวุ่น เด็กวัยนี้มีความต้องการความรักความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย และความเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิดจากบิดามารดา เด็กเริ่มเรียนรู้การมีความสัมพันธ์กับครู ครูมักมีความสัมพันธ์ต่อเด็กมากกว่าเพื่อน เด็กอยากให้ครูสนใจตนเองแต่เพียงผู้เดียวในโรงเรียน เด็กจะได้รับการฝึกหัดให้มีระเบียบวินัย ถ้าหากเด็กได้รับการตอบสนองตามวัยก่อนวัยเข้าสู่วัยเรียนมากพอสมควรแล้ว ย่อมทำให้เด็กสามารถปรับตัวเข้ากับครูและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน รวมทั้งเพื่อนนักเรียนได้ อย่างไรก็ดี เด็กวัยนี้ถือว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญ ต้องการให้ผู้อื่นสนใจตน เมื่อเด็กเติบโตขึ้น ก็จะทำค่อย ๆ เรียนรู้ว่าตนเองก็ต้องให้ความสนใจผู้อื่นด้วย และเด็กจะรู้จักควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้ดีขึ้น

(5.3) พัฒนาการทางสังคมและบุคลิกภาพ เด็กที่เจริญเติบโตมาในครอบครัวที่ราบรื่นเต็มไปด้วยความรักความอบอุ่นและมั่นคงอย่างเพียงพอ ย่อมทำให้เด็กสามารถพัฒนาบุคลิกภาพที่มั่นคง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เด็กจะเริ่มพัฒนาความรู้สึกที่รับผิดชอบ เด็กชอบเลียนแบบ เด็กชายมักก้าวร้าวมากกว่าเด็กหญิง แต่ไม่ควรให้ก้าวร้าวมากเกินไป เด็กมักชอบเรียกร้องความสนใจ มีสังคมของตนเองแยกออกไป ไม่ชอบเล่นคนเดียว กลุ่มมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก เด็กมักชอบเล่นกับเพื่อนเพศเดียวกัน ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน เพื่อให้ได้รับความสนุกสนาน และเรียนรู้การปรับตัวเข้ากับสังคม

(5.4) พัฒนาการด้านภาษา เด็กวัยนี้มีการพัฒนาด้านภาษาอย่างรวดเร็ว เรียนรู้ศัพท์มากขึ้น สามารถอ่านออกเสียงง่าย ๆ ได้ นับหนึ่งถึงสิบได้ เข้าใจความหมายของเวลา ตอนเช้า บ่าย และ เย็นได้ สามารถเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเวลาและเหตุการณ์ได้ เด็กใช้ภาษาแสดงความรู้สึกได้ดี เมื่อเด็กได้มีโอกาสเรียนรู้และมีประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อม เช่น จากการเรียนรู้ภาษาจากภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุ ก็จะช่วยทำให้เด็กเรียนรู้ศัพท์อย่างกว้างขวางมากขึ้น เด็กมักชอบอ่านหนังสือ ดังนั้น บิดามารดาควรเลือกหนังสืออ่านง่าย ๆ ให้เด็กโดยเหมาะสมกับวัยและความสนใจของเด็ก พร้อมทั้งแนะนำด้านการสร้างนิสัยประหยัด การใช้เงิน และการสะสมของต่าง ๆ

(6) วัยก่อนวัยรุ่น (Preadolescence) อายุ 10–12 ปี

วัยนี้เป็นวัยเริ่มต้นของวัยก่อนเข้าสู่วัยรุ่น เด็กหญิงมักเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย แต่ แข็งแรงน้อยกว่าเด็กชาย เด็กมีความสนใจความแตกต่างกันของเพศชายและเพศหญิง พัฒนาการของเด็กวัยนี้มีดังนี้

(6.1) การเจริญเติบโตทางร่างกาย ระยะเวลาเด็กมีความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีพลัง บังคับควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อเป็นไปด้วยดี เด็กมักชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้มือและ เท้า เช่น เล่นกีฬาต่าง ๆ ฟุตบอล บาสเกตบอล เต้นรำ เด็กวัยนี้มีฟันกรามขึ้นหลายซี่

(6.2) พัฒนาการด้านอารมณ์ เด็กวัยก่อนวัยรุ่นรู้จักช่วยตนเองมากขึ้น รู้จักการเก็บ อารมณ์ความรู้สึก ไม่ใคร่แสดงออกถึงอารมณ์ ความก้าวร้าวรุนแรงเหมือนเมื่อยังเป็นเด็กเล็ก เด็กก็ต้องการมีบุคลิกภาพเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้ ซึ่งทำให้เด็กอาจ แสดงออกถึงการถือดี ไม่เชื่อฟัง อยากรับอิสระและพึ่งตนเอง บิดามารดาและครูควรเข้าใจ ถึงอารมณ์ของเด็กด้วย ควรให้คำปรึกษาแนะนำตามความเหมาะสม ตลอดจนส่งเสริมให้เด็กใช้ พลังในด้านเล่นการกีฬา ดนตรี และการทำงานที่เป็นประโยชน์

(6.3) พัฒนาการด้านภาษาพูด ด้านสังคม และสติปัญญา เด็กมีความสนใจกว้างขวาง ต่อโลกภายนอกและต่อปัญหาสังคมที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน สามารถใช้ภาษาและคำศัพท์ ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ชอบสนใจเรื่องสุขภาพและการช่วยเหลือพยาบาลตนเอง ต้องการช่วยเหลือดูแล เด็กรุ่นน้อง และในขณะเดียวกัน เด็กก็ต้องการความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ด้วย เด็กวัยนี้ชอบเข้า สังคมกับกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน แต่บางครั้งจะยอมให้เพื่อนต่างเพศเข้าร่วมกิจกรรมด้วย

(7) วัยรุ่น (Adolescence) อายุ 13-21 ปี

วัยรุ่น หมายถึง ระยะเวลาที่เปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ อันเป็นระยะที่สำคัญอย่างยิ่ง ของชีวิต การเจริญเติบโตมักเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านร่างกายและบุคลิกภาพ ซึ่งเด็กที่ไม่

เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ไม่สามารถปรับจิตใจให้ยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางกาย ไม่สามารถปรับตนเองได้ จึงมักประสบปัญหาต่างๆ สำหรับวัยรุ่นแบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ

วัยรุ่นตอนต้น: หญิงอายุ 13-15 ปี ชายอายุ 15-17 ปี

วัยรุ่นตอนกลาง: หญิงอายุ 15-18 ปี ชายอายุ 17-19 ปี

วัยรุ่นตอนปลาย: หญิงอายุ 18-21 ปี ชายอายุ 19-21 ปี

โดยทั่วไปเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายคือ อายุเฉลี่ยของเพศหญิงตั้งแต่อายุ 13-21 ปี อายุเฉลี่ยของเพศชายคือ ตั้งแต่ 14-21 ปี พัฒนาการของวัยรุ่นมีดังนี้

(7.1) การเจริญเติบโตทางร่างกาย ระยะวัยรุ่นเป็นวัยที่สมบูรณ์ร่างกายกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงทั้งขนาดและน้ำหนักอย่างมาก เด็กต้องการอาหารเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตในด้านความเจริญทางสมอง วัยรุ่นมีการรับรู้และยอมรับความคิดเห็นต่อสิ่งใหม่ๆ ได้ง่าย พลังความคิดและจิตใจเจริญอย่างเต็มที่ วัยนี้ชอบแสวงหาความรู้ สนใจสิ่งแปลกๆ มีความใฝ่ฝันอยาก رؤอยากเห็น ชอบค้นคว้า และทดลอง เป็นวัยกำลังศึกษาเล่าเรียนเพื่อเกิดสติปัญญา บิดามารดาควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด เด็กจะพยายามแยกตนเองทั้งร่างกายและจิตใจให้เป็นอิสระออกจากครอบครัว แต่บิดามารดาก็ควรให้โอกาสและให้คำปรึกษาแนะนำแก่เด็ก เมื่อเด็กต้องการ

สำหรับวัยรุ่นชายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายดังนี้คือ เริ่มมีการเจริญเติบโตของอวัยวะ มีขนขึ้นที่อวัยวะสืบพันธุ์และมีที่รักแร้ มีหนวดขึ้น มีการหลั่งน้ำกามครั้งแรก มีการเปลี่ยนแปลงของเสียงมากขึ้น ระยะนี้มีอัตราการเจริญเติบโตสูงสุด ส่วนวัยรุ่นหญิงมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายดังนี้คือ มีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและโครงร่างของร่างกายคือ เริ่มมีการขยายของเต้านมและสะโพก มีไขมันตามบริเวณหน้า ทรวงอก สะโพก มีขนขึ้นที่อวัยวะสืบพันธุ์และที่รักแร้ มีอัตราการเจริญเติบโตสูงสุด ร่างไขเจริญอย่างรวดเร็ว เริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก การมีประจำเดือนในปีแรกยังไม่สม่ำเสมอ ระยะการมีประจำเดือนปกติคือ 28-30 วัน นับได้ว่าวัยรุ่นทั้งชายและหญิงกำลังเข้าสู่ภาวะการมีบุตรได้

กล่าวโดยทั่วไป วัยรุ่นชายมีความเจริญอย่างรวดเร็ว ทั้งส่วนสูงและน้ำหนักมากกว่าหญิง จะหยุดเจริญเติบโตด้านความสูงเมื่ออายุประมาณ 20 ปี สำหรับอวัยวะภายในเติบโตและทำงานแข็งแรงขึ้น ภาวะอาหารมีขนาดใหญ่ ทำให้วัยรุ่นรับประทานอาหารมาก เพราะร่างกายเจริญเติบโตมากทุกด้าน ตามปกติเพศชายต้องการอาหารวันละ 3,000 แคลอรี ส่วนเพศหญิงต้องการอาหารวันละ 2,400 แคลอรี เพศชายต้องการอาหารมากกว่าเพศหญิง เพราะขนาดของร่างกายใหญ่โตกว่าเพศหญิง อย่างไรก็ตามทั้งชายและหญิงควรได้รับประทานอาหารอย่าง

เพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ

(7.2) พัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างรุนแรงและรวดเร็ว ชอบแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น ชอบเด่น โดยทั่วไป วัยรุ่นมีความต้องการดังต่อไปนี้

ก. ความต้องการเป็นอิสระ วัยรุ่นมักไม่ชอบการบังคับ ชอบเป็นตัวของตัวเอง การพึ่งตนเอง รวมทั้งต้องการหาเลี้ยงชีวิตด้วยตนเอง บิดามารดาควรเข้าใจและให้โอกาสวัยรุ่นได้มีความเป็นอิสระ แยกห้องนอนเป็นสัดส่วน ไปไหนมาไหนได้โดยอิสระ รวมทั้งให้เด็กมีอิสระด้านการแสดงออกถึงความคิดเห็นด้วย

ข. ความต้องการการยอมรับนับถือว่าเป็นผู้ใหญ่ บิดามารดาไม่ควรควบคุมใกล้ชิดจนเกินไป ควรให้การยอมรับว่า วัยรุ่นโตแล้ว ปกครองตนเอง และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

ค. ความต้องการทางเพศ วัยรุ่นต้องการมีโอกาสคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งควรเป็นไปอย่างเหมาะสม ทั้งนี้โดยบิดามารดาควรดูแลอย่าให้มีความสัมพันธ์เกินขอบเขต นอกจากนี้ วัยรุ่นมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและทางร่างกาย ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล และมีความขัดแย้งในใจ ไม่เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงร่างกาย เช่น การมีประจำเดือน การหลังน้ำกามเวลาหลับ หรือฝันเปียก การเจริญเติบโตของอวัยวะเพศ เป็นต้น วัยรุ่นมีอารมณ์รุนแรง มีความกลัว ซื่ออาย และประหม่าต่อการปรากฏตัวต่อหน้าคนหรือเพศตรงข้าม มักมีความอยากรู้อยากเห็น มีความรักอย่างรุนแรงเป็นความหลงใหลใฝ่ฝัน บิดามารดาควรให้คำแนะนำแก่วัยรุ่นให้รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองอย่างเหมาะสมด้วย

(7.3) พัฒนาการทางสติปัญญา วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกายและสติปัญญา รู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล ชอบใช้ความคิดอย่างลึกซึ้งและทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ นำต้นตัมมีความสามารถในการเรียนรู้ ชอบแสดงความคิดเห็นและหาประสบการณ์ด้วยตนเอง วัยนี้รู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และหมู่คณะ บิดามารดาควรให้โอกาสเด็กได้แสดงออกและทดลองปฏิบัติ เพื่อให้เด็กได้ฝึกหัดคิดอย่างมีเหตุผล

4.5 บริการเพื่อสุขภาพเด็ก

บริการสุขภาพมารดาและเด็กย่อมมีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน การจัดบริการเพื่อสุขภาพของเด็กมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย ซึ่งควรเน้นทั้งในด้านการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การรักษาพยาบาล โดยให้บริการอย่างต่อเนื่อง วัตถุประสงค์ของบริการเพื่อสุขภาพเด็ก เพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยของเด็กทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ

และการปรับตัวทางสังคม โดยการให้ความรู้แก่คู่สมรสให้เตรียมพร้อมในการมีชีวิตครอบครัว ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก การให้บริการเพื่อสุขภาพมารดา ในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด ระยะหลังคลอด บริการวางแผนครอบครัว การบริหารทารก แรกเกิด การส่งเสริมโภชนาการในทารกและเด็กก่อนวัยเข้าเรียน การส่งเสริมพัฒนาการของทารก และเด็ก บริการอนามัยโรงเรียน การให้สุขศึกษา การแนะนำสุขวิद्याส่วนบุคคล อนามัยสิ่งแวดล้อมล้อมภายในบ้านและในชุมชน วัตถุประสงค์อีกประการหนึ่งของบริการเพื่อสุขภาพเด็กคือ ตรวจค้นพยาธิสภาพและปัญหาของเด็กในระยะเริ่มแรก โดยการตรวจร่างกายทารกแรกเกิด เพื่อหาความผิดปกติหรือความพิการ การตรวจโรคตามวัย การป้องกันการเจ็บป่วย และอุบัติเหตุ รวมทั้งการให้ภูมิคุ้มกันโรค

4.6 ทันตสุขภาพสำหรับเด็ก

ได้มีการสำรวจพบว่า เด็กนักเรียนเป็นโรคฟันกว่าร้อยละ 80 กระทรวงสาธารณสุข จึงหาทางควบคุมและป้องกันโรคฟัน โดยจัดโครงการทันตสาธารณสุขขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2510 เพื่อส่งเสริมสุขภาพฟันของเด็ก ป้องกันโรคฟันและเหงือก โดยให้บริการเริ่มตั้งแต่สำรวจ โรคฟันและโรคเหงือกของเด็กนักเรียนในโรงเรียน ดูแลและป้องกันพร้อมทั้งให้การบำบัดโรค ในช่องปาก ให้ทันตสุขศึกษาแก่ประชาชนและนักเรียน การใส่สารฟลูออไรด์ (Fluoride) ในน้ำดื่มในอัตราส่วนพอเหมาะ เพื่อป้องกันโรคฟันผุ การใช้ยาเม็ดฟลูออไรด์ให้เด็กเริ่มรับประทาน ตั้งแต่อายุ 6 เดือน ถึง 12 ปี การใช้น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ การใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ สำหรับการใช้น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์นั้น ต้องใช้ภายใต้การแนะนำของทันตแพทย์ มิฉะนั้น อาจเกิดอันตรายได้

การดูแลสุขภาพในช่องปาก ควรเน้นในเรื่องต่อไปนี้คือ

(1) การแปรงฟันสม่ำเสมอทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และหลังอาหาร โดยแปรงฟัน ให้ถูกวิธี จะช่วยกำจัดแผ่นคราบฟันที่อาศัยของเชื้อแบคทีเรีย และชำระล้างเศษอาหารตาม ซอกฟันในช่องปากให้หมดไป จะช่วยลดกรดให้น้อยลงและเป็นการป้องกันโรคฟันผุได้ ถ้าหาก ไม่สะดวกในการแปรงฟันหลังอาหาร ควรบ้วนปากแรงๆ หลังอาหารทุกครั้ง

(2) รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ เพื่อช่วยบำรุงฟันโดยเฉพาะอาหารประเภท แคลเซียม ฟอสฟอรัส ควรให้เด็กรับประทานให้เพียงพอ ได้แก่ นมสด เนื้อสัตว์ ปลาเล็ก ปลาน้อยที่รับประทานทั้งกระดูก กุ้งแห้ง เป็นต้น ส่วนอาหารหวาน เช่น ลูกกวาด ทอฟฟี่ ลูกอม ช็อคโกแลต ควรงด เพราะน้ำตาลทำให้เกิดฟันผุง่าย ไม่ควรรับประทานอาหารจุกจิก

(3) ควรรับการตรวจฟันโดยทันตแพทย์ อย่างน้อย 6 เดือนครั้ง เมื่อมีความผิดปกติ

4.7 การส่งเสริมโภชนาการสำหรับเด็ก

ดังได้กล่าวแล้วว่า ปัญหาทุพโภชนาการสำหรับเด็กเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยในปัจจุบัน ดังนั้น จึงมีการจัดโครงการส่งเสริมโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน จัดตั้งหน่วยงานบริการสุขภาพแก่เด็ก ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ได้แก่ ศูนย์โภชนาการเด็ก กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สถานบริการรับเลี้ยงเด็กกลางวัน (Day Care Center) ในศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก กรมพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย และหน่วยงานของส่วนราชการอื่น ๆ เป็นต้น

บริการดังกล่าวข้างต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยเด็กวัยก่อนเข้าเรียน ให้เจริญเติบโตทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีสุขภาพดี โดยการให้เด็กได้รับการดูแลเลี้ยงดูอย่างถูกหลักอนามัย มีการฝึกนิสัยการกินที่ถูกต้อง การปฏิบัติตน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การให้บริการควบคุมป้องกันโรค ให้ภูมิคุ้มกันโรค การรักษาพยาบาลแก่เด็กที่เริ่มเจ็บป่วย ตลอดจนให้การศึกษาก่อนวัยเรียน การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ด้านอาหารและโภชนาการ การดูแลเด็ก การปรับปรุงรักษาความสะอาดของบ้านเรือน และการจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ให้ถูกสุขลักษณะ

การส่งเสริมโภชนาการแก่เด็กวัยเรียน โดยการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน ซึ่งดำเนินการโดยกองโภชนาการ กองอนามัยโรงเรียน กระทรวงสาธารณสุข และกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้เด็กเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย สมอง จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้นักเรียนได้รับประทานอาหารถูกส่วนและครบถ้วนอย่างเพียงพอ ทั้งคุณภาพและปริมาณ ตามหลักโภชนาการและถูกสุขลักษณะ ป้องกันการเป็นโรคขาดสารอาหาร เพื่อช่วยให้นักเรียนที่ยากจนได้มีอาหารกลางวันรับประทานและเพื่อการประหยัด

หลักการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน ควรคำนึงถึงการให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่สะอาดปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค มีคุณภาพดี มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และต้องไม่หวังผลกำไร

หนังสืออ้างอิง

- กองการพยาบาล, กระทรวงสาธารณสุข. *คู่มือการอนามัยชุมชน*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรพัฒนา, 2523.
- กองอนามัยครอบครัว. กระทรวงสาธารณสุข. *คำบรรยายประกอบการสอนวิชาอนามัยแม่และเด็ก*. กรุงเทพมหานคร : แผนกการพิมพ์ กรมการทหารสื่อสาร, 2517.
- กองโภชนาการ, กรมอนามัย. “การเลี้ยงทารกด้วยน้ำนมแม่.” *ชีวิตและสุขภาพ*. ปีที่ 2, ฉบับที่ 12 (2525).
- _____ . “อาหารทารก 0-12 เดือน.” *ชีวิตและสุขภาพ*. ปีที่ 2, ฉบับที่ 13 (2525).
- ฉลองรัฐ อินทรีย์. *ตำราวิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์*. คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.
- ชนิกา ตูจินดา. “โรคภัยไข้เจ็บของเด็ก ๆ.” *แม่และเด็ก*. ปีที่ 4, ฉบับที่ 61 (พฤษภาคม, 2524), 39-46.
- ประพนธ์ สุวรรณประทีป. “การดูแลทารกแรกเกิดและโรคต่าง ๆ ที่พบในเด็ก.” *เอกสารโรเนียว*, 2524.
- เพ็ญศรี พิชัยสนิธ. *การอภิบาลเด็กเล็ก*. เอกสารประกอบการอบรม เรื่องการอภิบาลเด็กเล็ก, 6-16 พฤษภาคม 2523, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.
- พูนทรัพย์ สัลลกะชาติ. *การพยาบาลเด็กเกิดใหม่*. กรุงเทพมหานคร : ห.ส.น.สามเจริญพานิช, 2522.
- มะลิ ชดช้อย (แปล). *ก้านดกุมาร*. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด หนึ่งเจ็ดการพิมพ์, 2525.
- วราวุธ สุมาวงศ์. *คู่มือการฝากครรภ์และการคลอด*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2523.
- วิมลรัตน์ กรัยวิเชียร. *สูติศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- สมชาย ดุรงค์เดช. “สิ่งแวดล้อมกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการ.” *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*. ปีที่ 12, ฉบับที่ 12 (พฤษภาคม, 2525), 161-175.
- สมชาย สุพันธ์วณิช และ กาญจนา สุพันธ์วณิช. *การควบคุมโรคติดต่อ*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สามมิตร, 2523.

- Boston Women's Health Book Collective. *Our Bodies, Ourselves : A Book By and For Women*. Second edition. New York : Simon and Schuster, 1976.**
- Demarest, Robert J. *Understanding Conception and Contraception*. Raritan, New Jersey : Ortho Pharmaceutical Corporation, 1967.**
- Guild, Warren B.; Fuisz, Fi. E.; and Bojar, S. *The Science of Health*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1969.**
- Johns, Edward B.; Sutton, W. C.; and Webster, L. E. *Health for Effective Living*. New York : McGraw-Hill Book Company, 1966.**
- Lidz, Theodore. *The Person : His Development Throughout the Life Cycle*. New York : Basic Books, Inc.. 1968**