



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

การงานอาชีพ **๖**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

นางเดือนนภา	อูนอ่อน	ศษ.ม. (ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต)
นางอรรณพ	พิภังษ์	กศ.ม. (การศึกษามหาบัณฑิต)

ผู้ตรวจ

นายมนัสชัย	กิตติพงษ์	วท.ม. (การจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศ), บธ.ม. (การบัญชี, คอมพิวเตอร์ธุรกิจ, การจัดการทั่วไป)
นางสาวปิยวีร์	จุติพงษ์รักษา	ศศ.ม. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), คหกรรมศาสตรศึกษา
นายวิสภา	ดวงอ่อนนาม	วท.ม. (เกษตรศาสตร์)

บรรณาธิการ

นางสาวสุชาดา	วราหพันธ์	กศ.บ. (สังคมศึกษา), ค.ม. (พื้นฐานการศึกษา)
นางสาวจริยา	บุรพกุลศรี	กศ.บ. (คหกรรมศาสตร์), ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน)

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๓

พิมพ์ครั้งที่ ๑

ISBN: 978-616-07-2019-4

จัดพิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๑ ฝ่ายการตลาด, ฝ่ายการเงินและบัญชี, ฝ่ายผลิตและจัดส่ง :

๖๙/๑๐๙ หมู่ ๑ ซ. พระแม่การุณย์ ต. บ้านใหม่ อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี ๑๑๑๒๐
โทร. ๐-๒๕๕๔-๕๕๕๕, ๐-๒๕๕๔-๕๕๕๕, ๐-๒๕๖๑-๕๕๕๐-๒, ๐-๒๕๕๒-๒๓๑๔-๑๕
โทรสาร ๐-๒๕๖๑-๕๕๕๕, ๐-๒๕๕๒-๒๓๑๓

๒ ฝ่ายวิชาการ :

๘๘/๑๒๒ ถ.เทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทร. ๐-๒๕๕๔-๑๓๖๘, ๐-๒๕๕๔-๕๕๕๕-๒๐, ๐-๒๕๕๓-๘๑๖๘-๘ โทรสาร ๐-๒๕๕๐-๒๕๒๓

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ ลิขสิทธิ์เป็นของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน **การงานอาชีพ ๖** เล่มนี้ได้เรียบเรียงขึ้นสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โดยได้ยึดมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้
การงานอาชีพ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยปรับปรุง
เนื้อหาและวิธีการนำเสนอให้ทันสมัย น่าสนใจ และเหมาะสมกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ของนักเรียนมากยิ่งขึ้น

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น ๑๑ หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

สาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว

- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ดูแลกันฉันท์ครอบครัว
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การตัดเย็บเสื้อผ้าอย่างง่าย
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การประกอบอาหารสำหรับครอบครัว
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ประดิษฐ์งานหัตถกรรมไทย
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เทคโนโลยีทางการเกษตร
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ หลักการเลี้ยงสัตว์
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ อุตสาหกรรมเกษตรเบื้องต้น
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ สร้างสรรค์งานอย่างสร้างสรรค์
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ การจัดการงานช่าง

สาระที่ ๒ การอาชีพ

- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ ประสบการณ์ในอาชีพ
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ คุณลักษณะที่ดีต่ออาชีพ

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน **การงานอาชีพ ๖**
เล่มนี้ จะอำนวยความสะดวกที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนา
เต็มศักยภาพและบรรลุตามเป้าหมายของหลักสูตร



ฝ่ายวิชาการ บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

สารบัญ

งานบ้าน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ดูแลกันฉันท์ครอบครัว ๒



- ความสำคัญของครอบครัว ๓
- หลักการอยู่ร่วมกันในครอบครัว ๔
- การดูแลและบริการสมาชิกในครอบครัว ๕
- ประโยชน์ของการดูแลและบริการสมาชิกในครอบครัว ๓๑
- สรุป ๓๒
- กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๓๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การตัดเย็บเสื้อผ้าอย่างง่าย ๓๓



- การเลือกผ้าสำหรับงานตัดเย็บ ๓๔
- การคำนวณผ้า ๓๖
- การเตรียมผ้าก่อนตัด ๓๗
- การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์สำหรับงานตัดเย็บเสื้อผ้า ๓๘
- การตัดเย็บเสื้อผ้า ๔๖
- สรุป ๖๓
- กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๖๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

การประกอบอาหาร สำหรับครอบครัว

๖๕



- ❏ หลักการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะ ๖๖
- ❏ ห้องครัวที่สะอาดปลอดภัย ๗๖
- ❏ การเลือกใช้และการทำความสะอาดภาชนะ ๗๗
- ❏ การปรุงอาหาร ๘๑
- ❏ การเก็บอาหาร ๘๖
- ❏ การตัดแปลงอาหาร ๘๘
- สรุป ๙๐
- กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๙๐

งานประดิษฐ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

ประดิษฐ์งานหัตถกรรมไทย

๙๒



- ❏ ความหมายและความสำคัญของงานหัตถกรรมไทย ๙๓
- ❏ งานหัตถกรรมไทย ๙๔
- ❏ การพัฒนาอาชีพหัตถกรรมไทย ๑๑๓
- สรุป ๑๑๘
- กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๑๑๘

งานเกษตร

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

เทคโนโลยีทางการเกษตร

๑๒๐



- ❏ เทคโนโลยีชีวภาพ ๑๒๑
- ❏ เทคโนโลยีด้านระบบการปลูกพืช ๑๒๘
- ❏ เทคโนโลยีด้านระบบโรงเรือนเลี้ยงสัตว์ ๑๓๓
- สรุป ๑๓๕
- กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๑๓๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

หลักการเลี้ยงสัตว์

๑๓๖



- ❏ การลงทุนในการเลี้ยงสัตว์ ๑๓๗
- ❏ การเลือกสถานที่เลี้ยงสัตว์ ๑๓๗
- ❏ หลักสำคัญในการเลี้ยงสัตว์ ๑๓๘
- ❏ ประเภทของการเลี้ยงสัตว์ ๑๓๙
- ❏ โรงเรือนเลี้ยงสัตว์ ๑๔๕
- ❏ การตลาดของการเลี้ยงสัตว์ ๑๔๗
- สรุป ๑๔๗
- กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๑๔๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

อุตสาหกรรมเกษตรเบื้องต้น ๑๔๙



- ความหมายและความสำคัญของอุตสาหกรรมเกษตร ๑๕๐
- องค์ประกอบของอุตสาหกรรมเกษตร ๑๕๑
- ประเภทของอุตสาหกรรมเกษตร ๑๕๒
- อุตสาหกรรมเกษตรในประเทศไทย ๑๕๓
- การแปรรูปอุตสาหกรรมเกษตร ๑๕๖
- การเก็บรักษามลพิษระหว่างรอจำหน่าย ๑๕๘
- สรุป ๑๕๙
- กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๑๕๙

งานช่าง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘

สร้างสรรค์งาน อย่างสร้างสรรค์

๑๖๑



- การสร้างสรรค์ ๑๖๒
- องค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์ ๑๖๔
- การคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ๑๖๕
- การออกแบบและงานสร้างสรรค์ ๑๖๗
- สรุป ๑๖๙
- กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๑๖๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙

การจัดการงานช่าง

๑๗๐



- การจัดการงานช่าง ๑๗๑
- ความปลอดภัยในการปฏิบัติงานช่าง ๑๗๓
- การปฐมพยาบาล ๑๗๓
- การติดตั้ง ซ่อมแซม บำรุงรักษาเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน ๑๗๓
- สรุป ๒๐๗
- กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๒๐๗

การอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐

ประสบการณ์ในอาชีพ

๒๐๙



- ทักษะจำเป็นในการประกอบอาชีพ ๒๑๐
- การเขียนแผนการจำลองโครงงานอาชีพ ๒๑๓
- ตัวอย่างการจำลองโครงงานอาชีพ ๒๑๗
- การจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย ๒๑๗
- สรุป ๒๕๑
- กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๒๕๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑

คุณลักษณะที่ติดต่ออาชีพ

๒๕๓



- คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมในวิชาชีพ ๒๕๔
- จรรยาบรรณวิชาชีพ ๒๖๑
- สรุป ๒๖๗
- กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๒๖๗

ตัวอย่างโครงงานกิจกรรม STEM ๒๖๘

บรรณานุกรม ๒๗๗



แผนผังแสดงสาระการเรียนรู้



ดูแลกันฉันท์ครอบครัว



- ความสำคัญของครอบครัว
- หลักการอยู่ร่วมกันในครอบครัว
- การดูแลและบริการสมาชิกในครอบครัว
- ประโยชน์ของการดูแลและบริการสมาชิกในครอบครัว

งานบ้าน



การประกอบอาหารสำหรับครอบครัว

- หลักการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้องลักษณะ
- ห้องครัวที่สะอาดปลอดภัย
- การเลือกใช้และการทำความสะอาดภาชนะ
- การปรุงอาหาร
- การเก็บอาหาร
- การดัดแปลงอาหาร



การตัดเย็บเสื้อผ้าอย่างง่าย

- การเลือกผ้าสำหรับงานตัดเย็บ
- การคำนวณผ้า
- การเตรียมผ้าก่อนตัด
- การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์สำหรับงานตัดเย็บเสื้อผ้า
- การตัดเย็บเสื้อผ้า



ดูแลกันฉันท์ครอบครัว

บทเรียนนี้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

สาระที่ ๑ : การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน ๑.๑ เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมเพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัด : สิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้

๑.๑.๑

๑. อธิบายวิธีการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต
๒. สร้างผลงานอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ และมีทักษะการทำงานร่วมกัน
๓. มีทักษะการจัดการในการทำงาน
๔. มีทักษะกระบวนการแก้ปัญหาในการทำงาน
๕. มีทักษะในการแสวงหาความรู้เพื่อการดำรงชีวิต
๖. มีคุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน
๗. ใช้พลังงาน ทรัพยากร ในการทำงานอย่างคุ้มค่า และยั่งยืน เพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม



แนวคิด

การที่สมาชิกในครอบครัวดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากจะเป็นการกระชับความสัมพันธ์ที่ดี ช่วยให้เกิดความรักความผูกพัน และเกิดความอบอุ่นในครอบครัวแล้ว ยังเป็นการบ่มเพาะลักษณะนิสัยที่ดีในเรื่องความมีน้ำใจ ความรับผิดชอบ เสียสละ และอดทนให้แก่สมาชิกในครอบครัว สามารถนำไปปรับใช้เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม



สาระการเรียนรู้

๑. ความสำคัญของครอบครัว
๒. หลักการอยู่ร่วมกันในครอบครัว
๓. การดูแลและบริการสมาชิกในครอบครัว
๔. ประโยชน์ของการดูแลและบริการสมาชิกในครอบครัว



ความสำคัญของครอบครัว

๑.

เป็นสถาบันพื้นฐานที่เป็นหลักสำคัญที่สุดของสังคม เพราะเป็นเบ้าหลอมที่สำคัญในการผลิตสมาชิกที่เป็นคนดีให้กับสังคม โดยการอบรมสั่งสอน เลี้ยงดู ให้ความรัก ความเอื้ออาทร และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน



๒.

เป็นสถาบันที่ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม เสริมสร้างทัศนคติ ถ่ายทอดค่านิยม ความเชื่อ วัฒนธรรมของสังคม และกำหนดบุคลิกภาพให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวเป็นบุคคลที่มีคุณภาพและมีความพร้อมที่จะใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข



๓.

เป็นสถาบันที่วางรากฐานการปกครองในระดับต่าง ๆ ทำหน้าที่ปฐมนิเทศที่สำคัญที่สุดคือการให้กำเนิดเด็ก ให้การเลี้ยงดูผู้เยาว์ ให้การศึกษา และสร้างคนให้รู้จักระเบียบของสังคม

๔.

เป็นสถาบันพื้นฐานทางการศึกษาของสังคม เป็นแหล่งถ่ายทอดองค์ความรู้ ผูกพันและอบรมให้สมาชิกได้เรียนรู้ระเบียบสังคมหรือการขัดเกลาทางสังคม เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป



หลักการอยู่ร่วมกันในครอบครัว

๑. สมาชิกปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองอย่างเต็มที่ ให้ความเคารพซึ่งกันและกัน รู้จักเอาใจใส่ดูแล ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และมอบความรักให้แก่กัน รวมทั้งปฏิบัติตนเป็นคนดีของครอบครัวและสังคม
๒. สมาชิกช่วยกันสร้างโอกาส หรือจัดหาเวลาให้ได้พบปะสนทนา และทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน
๓. สมาชิกควรมีส่วนร่วมรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของครอบครัว เมื่อมีปัญหาที่ปรึกษาหารือ เพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาาร่วมกัน
๔. สมาชิกต้องรู้จักรักตนเองพอ ๆ กับรักผู้อื่น โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน
๕. สมาชิกมีการประชุมปรึกษาคงลงแบ่งงาน โดยมอบหมายงานให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถ
๖. สมาชิกให้ความเคารพนับถือผู้อาวุโสได้อย่างเหมาะสมกับวัยและกาลเทศะ
๗. สมาชิกปฏิบัติต่อกันอย่างเป็นมิตรทั้งกาย วาจา และใจ
๘. สมาชิกทุกคนให้ความช่วยเหลือ เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน

ครอบครัวที่อบอุ่น
และอยู่ร่วมกันอย่าง
มีความสุข สมาชิก
ในครอบครัวควร
ยึดหลักการอยู่
ร่วมกัน ดังนี้

ถ้าสมาชิกในครอบครัวสามารถปฏิบัติตามแนวทางนี้ได้ ก็จะช่วยสร้างครอบครัวให้เป็นไปตามที่สังคมคาดหวัง เป็นพลเมืองดีที่ประเทศต้องการ นอกจากนี้ ครอบครัวควรปลูกฝังคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ ความเป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต ตรงต่อเวลา มีน้ำใจ รู้จักเสียสละ รักชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์

คำถามพัฒนาทักษะชีวิต

๑. นักเรียนคิดว่าครอบครัวมีความสำคัญต่อสังคมอย่างไร
๒. ครอบครัวของนักเรียนใช้หลักการอยู่ร่วมกันอย่างไรบ้าง



การดูแลและบริการสมาชิกในครอบครัว

การดูแลบุคคลในครอบครัวให้มีความสุขกายและใจมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

๑. **การดูแลสุขภาพกาย** โดยให้สมาชิกในครอบครัวได้รับปัจจัย ๔ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้แก่

๑. ดูแลการประกอบอาหารที่เป็นประโยชน์ครบถ้วนตามอาหารหลัก ๕ หมู่ ให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายของสมาชิกในครอบครัว เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สมบูรณ์และแข็งแรง
๒. ดูแลเรื่องที่อยู่อาศัยให้อากาศถ่ายเท สะอาด ปลอดภัย
๓. ดูแลเรื่องเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เครื่องนอนให้สะอาดและมีเพียงพอต่อการใช้สอย
๔. ดูแลช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวเมื่อเจ็บป่วย เช่น จัดหายาให้รับประทานหรือพาไปพบแพทย์

๒. **การดูแลสุขภาพจิต** โดยให้ความรักความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัวทุกคน ช่วยสร้างบุคลิกภาพที่ดี สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง รับฟังปัญหาต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัว ช่วยกันแก้ไขหรือหาแนวทางปฏิบัติที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวคลายจากความวิตกกังวล



ครอบครัวที่อบอุ่นจะทำให้สมาชิกมีสุขภาพจิตที่ดี



การดูแลวัยทารก (Infancy)

วัยทารก หมายถึง ช่วงเวลาของชีวิตตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๑ ปี ซึ่งแบ่งเป็น ๒ ช่วง คือ



๑. วัยแรกเกิด คือช่วงวัยตั้งแต่คลอดจนถึง ๑ เดือน เป็นช่วงเวลาที่ทารกต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและอุณหภูมิภายนอกครรภ์มารดา



๒. วัยทารก คือช่วงอายุ ๑ เดือน ถึงอายุครบ ๑ ปี ช่วงวัยนี้ทารกจะสนใจสิ่งแวดล้อมภายนอกและสามารถสื่อสารกับคนรอบข้างได้ดีขึ้น มารดาหรือผู้เลี้ยงดูควรมีความรู้และทักษะในการดูแลทารกทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจอย่างถูกวิธี ดังนี้

๑.๑ การดูแลด้านร่างกาย

๑.๑.๑ การบริโภคอาหาร

(๑) ช่วง ๖ เดือนแรก ทารกควรดูดนมแม่อย่างเดียว จึงจะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ และสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เด็ก

(๒) เมื่อลูกอายุ ๖ เดือนขึ้นไปให้ดูดนมแม่ควบคู่กับให้อาหารตามวัย ซึ่งมักเริ่มด้วยน้ำส้มคั้น กล้วยครูด ควรให้ทีละน้อย

(๓) เมื่ออายุประมาณ ๗ เดือนค่อย ๆ เริ่มให้ข้าวสุกผสมไข่แดงทีละน้อย จำนวนมือของการให้นมแม่จะค่อย ๆ ลดลง จนกระทั่งทารกอายุประมาณ ๑ ปี จะได้รับอาหารครบ ๓ มือ ดูดนมแม่ลดลงเหลือวันละ ๓-๔ มือ อาหารเสริมจะกลายเป็นอาหารหลัก แต่ควรให้ลูกดูดนมแม่ต่อไปจนถึงอายุประมาณ ๒ ปี

๑.๑.๒ การนอนหลับ ผู้ดูแลควรดูแลให้ทารกนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอในที่ที่สะอาด ปลอดภัย อากาศถ่ายเทสะดวก เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ควรจัดให้ทารกนอนหงายหรือนอนตะแคง เพราะถ้านอนคว่ำอาจทำให้เกิดอันตรายที่เรียกว่า ภาวะ SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) ซึ่งอาจทำให้ทารกเสียชีวิตได้



ป้อนอาหารเสริมตามวัยให้ทารก



๑.๓ การขับถ่าย ทารกจะอุจจาระครั้งแรกภายในช่วง ๑-๓ วันแรกหลังคลอด เรียกว่า ขับขี้เทา ซึ่งมีสีเขียวขี้น้ำปนดำ หลังจากนั้นอุจจาระจะมีลักษณะค่อนข้างและนุ่ม สีเหลืองเนื้อละเอียด เมื่อทารกโตขึ้น สามารถนั่งได้ ควรฝึกการขับถ่ายโดยอุ้มนั่งกระโถนให้เป็นเวลา ถ้าทารกท้องผูกควรหาอาหารเสริมที่มีใยอาหารเพียงพอ เช่น มะละกอสุก น้ำส้ม น้ำลูกพรุน กล้วยน้ำว่า เป็นต้น แต่ถ้าทารกท้องเสีย ควรให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ โดยลดปริมาณนมในแต่ละมื้อลงแต่ให้บ่อยครั้งขึ้น และให้อาหารอ่อนย่อยง่ายตามวัย หลังการขับถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะให้ทำความสะอาดกันและอวัยวะเพศโดยใช้สำลีชุบน้ำสะอาด เช็ดจากบนลงล่างแล้วเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้ง ถ้าทารกนั่งขับถ่ายได้ต้องล้างก้นและอวัยวะเพศให้สะอาด



เมื่อทารกนั่งได้ควรฝึกให้หั่งขับถ่าย

๑.๔ การเปลี่ยนผ้าอ้อม ผ้าอ้อมมีประโยชน์คือ ใ้รองรับปัสสาวะและอุจจาระของทารกไม่ให้เลอะเทอะ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

(๑) ผ้าอ้อมผ้า ทำจากผ้าชนิด

ต่างๆ ซึ่งผ้าแต่ละชนิดมีคุณสมบัติต่างกัน ดังนี้

- **ผ้าอ้อมผ้าสาหลู** เนื้อผ้านุ่ม ไม่ระคายเคืองต่อผิวหนังเด็ก ซึมซับน้ำได้ดีกว่าผ้าอ้อมชนิดอื่นๆ ไม่อับชื้น เมื่อซักจะแห้งง่าย ยิ่งซักเนื้อผ้าจะยิ่งนุ่ม ไม่ยุ่ย



ผ้าอ้อมที่ตัดเย็บจากผ้าสาหลู

- **ผ้าอ้อมผ้าสำลี** เนื้อผ้าหนาซึมซับน้ำได้ดี เมื่อซักจะแห้งยาก และเนื้อผ้าจะเป็นขน เมื่อใช้ไปสักระยะหนึ่งเนื้อผ้าจะแข็ง

- **ผ้าอ้อมหนังไก่** เนื้อผ้านุ่ม ข้างนุ่ม และระบายอากาศได้ดี มีความคงทน เนื้อผ้าไม่หนา ไม่ระคายผิวหนังเด็ก เมื่อซักผ้าจะแห้งเร็ว แต่จะมีราคาแพงกว่าผ้าอ้อมชนิดอื่น

(๒) ผ้าอ้อมสำเร็จรูป ควรเลือกขนาดผ้าอ้อมให้พอดีกระชับกับตัวเด็ก ข้อดีคือช่วยให้สะดวกสบายไม่ต้องซัก เหมาะกับการพาเด็กเดินทางออกนอกบ้าน ข้อเสียคือ เมื่อใส่แล้วอาจอับชื้น ถ้าสวมใส่ทั้งกลางวันและกลางคืนอาจทำให้เกิดผื่นผ้าอ้อมได้ สันเปื้อนล้างทำความสะอาดไม่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพราะเป็นวัสดุที่ใช้แล้วทิ้ง ไม่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้

รู้หรือไม่?



ปัจจุบันมีผ้าอ้อมผ้าแบบกางเกงที่เปลี่ยนเฉพาะแผ่นซึมซับปัสสาวะหรืออุจจาระ แล้วชักตัวกางเกงผ้าอ้อมเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ได้ ซึ่งมีราคาถูกกว่าผ้าอ้อมสำเร็จรูป



วิธีการเปลี่ยนผ้าอ้อม

๑. อุ้มทารกลงนอนที่แผ่นยางรองนอน แกะผ้าอ้อมที่เลอะออก จับข้อเท้าทารกยกขึ้นดึงผ้าอ้อมออกให้พ้นตัวทารก

๒. ใช้ผ้าซับน้ำเช็ดบริเวณก้นให้ทั่วรวมถึงซอกขาหนีบ ทวารหนัก และอวัยวะเพศ หากเป็นเด็กผู้หญิงต้องเช็ดจากทางด้านหน้าไปด้านหลัง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคจากทวารหนักเป็นอวัยวะเพศซึ่งจะทำให้เกิดการติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะและช่องคลอด

๓. ทาวาสลีน ครีม หรือโลชั่นเพื่อปกป้องผิวไม่ให้สัมผัสกับปัสสาวะหรืออุจจาระจนเกิดผื่นงูสวัด (กันผ้าอ้อม)

๔. จับข้อเท้าทารกยกขึ้น สอดผ้าอ้อมไว้ใต้ก้นทารก จับชายผ้าตลบผ่านหว่างขาขึ้นไปโดยพับขอบผ้าอ้อมให้อยู่ต่ำกว่าสะดือของทารก แล้วพับชายผ้าอ้อมทั้งสองข้างลำตัวเข้ามาซ้อนกันที่หน้าท้องของทารกแล้วยึดให้ติดกันด้วยเข็มกลัด สำหรับเด็กผู้ชายผู้ดูแลเด็กควรวางผ้าอ้อมที่แห้งบนอวัยวะเพศของทารกระหว่างการเปลี่ยนผ้าอ้อม เนื่องจากการให้อวัยวะเพศสัมผัสกับอากาศอาจทำให้ทารกปัสสาวะบ่อย

๕. ทำความสะอาดและเช็ดผ้าเช็ดแผ่นปูรองนอนทุกครั้งหลังการใช้งาน ก่อนพับเก็บเข้าที่

๖. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังการเปลี่ยนผ้าอ้อมเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค



ทำความสะอาดก่อนเปลี่ยนผ้าอ้อม



ติดเทปกาผ้าอ้อมไม่ให้หลวมหรือแน่นเกินไป

๙

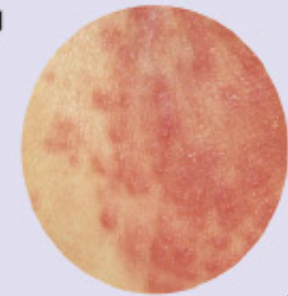
๗. ถ้าเป็นผ้าอ้อมสำเร็จรูป ควรทิ้งผ้าอ้อมที่ใช้แล้วในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิท และนำไปทิ้งถังขยะนอกตัวอาคารในทันที

๘. ถ้าเป็นผ้าอ้อมชนิดผ้า ให้แยกซักจากเสื้อผ้าชนิดอื่น ถ้าเป็นอุจจาระควรใช้กระดาษชำระเก็บอุจจาระออกจากผ้า นำอุจจาระไปทิ้งในโถส้วม แล้วใช้น้ำธรรมดาซักผ้าอ้อมให้สะอาดจนหลุดออกก่อนนำไปซัก ถ้าผ้าอ้อมเป็นปัสสาวะควรขยี้ในน้ำธรรมดา ๑ ครั้ง จากนั้นซักผ้าอ้อมตามปกติด้วยน้ำร้อนผสมกับน้ำยาซักผ้าเด็กและน้ำยาฆ่าเชื้อโรค เพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ล้างจนผ้าอ้อมสะอาด หลังจากนั้นนำไปแช่ในน้ำยาปรับผ้านุ่มเพื่อให้เนื้อผ้านุ่ม แล้วนำไปตากแดดจัด ๆ ถ้าแดดอ่อนให้นำผ้าอ้อมมารีดเพื่อฆ่าเชื้อโรคและป้องกันไม่ให้เกิดเชื้อรา

รู้หรือไม่?



ผ้าอ้อม คือ ผ้าที่มีสีแดงหรือดุ่มหนองเล็ก ๆ ขึ้นบริเวณที่ใส่ผ้าอ้อม เกิดได้จากหลายสาเหตุ ที่พบบ่อยที่สุดคือเกิดจากการระคายเคืองต่าง ๆ เช่น ความชื้นจากการสัมผัสปัสสาวะหรืออุจจาระนานเกินไป หรือการคั่งค้างของน้ำยาซักผ้าบนผ้าอ้อม พบได้บ่อยในเด็กอายุตั้งแต่ ๓-๑๘ เดือน ซึ่งเป็นวัยที่สวมใส่ผ้าอ้อมมากกว่าวัยอื่น ป้องกันได้โดยอย่าปล่อยให้ผ้าอ้อมที่เปียกชื้นหรืออุจจาระ ต้องล้างก้นทารกด้วยน้ำสะอาด แล้วซับผิวให้แห้งด้วยผ้าขนหนูนุ่ม ๆ ทาครีมกันผื่นคัน แล้วจึงเปลี่ยนผ้าอ้อม



๑.๕ การอาบน้ำ

- ขั้นตอนการอาบน้ำ

(๑) จัดเตรียมสถานที่อาบน้ำ โดยเลือกห้องที่ไม่มีลมโกรก เพราะในขณะที่อาบน้ำจะทำให้ทารกรู้สึกหนาว

(๒) ล้างมือและแขนให้สะอาดผสมน้ำอุ่นครึ่งอ่างและใช้ข้อศอกจุ่มน้ำ เพื่อทดสอบความอุ่นของน้ำให้อยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสม



ใช้ข้อศอกจุ่มน้ำเพื่อทดสอบความอุ่นของน้ำ

๑๐

(๓) อุ้มทารกวางบนที่นอนที่มีผ้าขนหนูผืนใหญ่ปูรองไว้ ถอดเสื้อผ้าออก ห่อตัวทารกด้วยผ้าขนหนูให้กระชับ

(๔) เช็ดใบหน้า โดยใช้สำลีชุบน้ำต้มสุก เช็ดจากหัวตาไปหางตา เปลี่ยนสำลีก่อนใหม่ เช็ดตาอีกข้างหนึ่งจากหัวตาไปหางตา ห้ามเช็ดย้อนกลับ ชุบให้แห้งด้วยผ้าขนหนูนุ่ม ๆ (หากพบว่าทารกมีขี้ตามากผิดปกติควรไปปรึกษาแพทย์) เช็ดใบหูและซอกหู แล้วจึงซับหน้าทารกเบา ๆ

(๕) ประคองศีรษะให้อยู่ในอุ้งฝ่ามือ ใช้แขนและข้อศอกหนีบลำตัวทารกไว้ข้างเอว ใช้นิ้วมือพับใบหู ๒ ข้างเพื่อป้องกันน้ำเข้าหู

(๖) ใช้ฟองน้ำชุบน้ำบิดให้หมาด ลูบให้ทั่วศีรษะของทารก หยดแชมพูสระผม ๑-๒ หยด บนปลายนิ้วชี้ให้เกิดฟอง ใช้ปลายนิ้ววดศีรษะทารกเบา ๆ ให้ทั่วแล้วล้างออกให้สะอาด เช็ดศีรษะให้แห้ง (กรณีที่ทารกตัวโต น้ำหนักมาก สามารถสระผมถูสบู่บนเบาะ แล้วอุ้มล้างตัวในอ่างได้)

(๗) นำผ้าห่อตัวทารกออก นำตัวทารกลงอ่างโดยใช้มือจับที่รักแร้ของทารก หายหน้าขึ้น ให้ไหล่พาดบนแขนของแม่

(๘) ลูบตัวทารกให้เปียกด้วยฟองน้ำ ใช้สบู่ลูบตัวที่ละส่วนของร่างกาย ตั้งแต่แขน ซอกคอ ลำตัว ขา แล้วล้างฟองสบู่ออกให้หมด

(๙) จับตัวทารกให้คว่ำหน้าลง ใช้มืออีกข้างหนึ่งลูบสบู่ให้ทั่วหลัง ก้น และขา แล้วล้างออกให้สะอาด ควรอาบน้ำอย่างเบามือ นุ่มนวล เพราะผิวหนังทารกบอบบางและกระดุกเปราะง่าย

(๑๐) อุ้มทารกขึ้นจากอ่าง ซับน้ำให้แห้ง โดยเฉพาะตามซอกข้อพับต่าง ๆ ห้ามถูหรือเช็ดตัวแรง ๆ แล้วห่อตัวให้ทารกรู้สึกอบอุ่นขึ้น



เช็ดตาทารกจากหัวตาไปหางตา



การสระผมให้ทารก



การจับตัวทารกให้คว่ำหน้าลงเพื่อล้างตัว

๑๑

(๑๑) ทำความสะอาดสะดือทารกด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดโคนสะดือจากด้านในออกมาด้านนอกวันละ ๒ ครั้ง ดูแลให้โคนสะดือและสะดือแห้งเสมอ สะดือจะหลุดภายใน ๗-๑๔ วัน เมื่อสะดือใกล้จะหลุดจะมีเลือดออกห้ามใช้แป้งและยาโรยสะดือ

(๑๒) แต่งตัวให้ทารก โดยใส่เสื้อ ผ้าอ้อม และห่อตัวด้วยผ้าขนหนูหรือผ้าอ้อมผืนใหญ่ เพื่อความอบอุ่นของทารก



ใช้แอลกอฮอล์เช็ดโคนสะดือของทารก



ห่อตัวทารกด้วยผ้าขนหนูผืนใหญ่



พาทารกไปรับวัคซีนตามแพทย์นัด

๑.๖ การให้ภูมิคุ้มกันโรค

ทารกแรกคลอดจะมีภูมิคุ้มกันโรคที่ได้รับจากแม่ จากนั้นภูมิคุ้มกันโรคจะลดลงเรื่อยๆ จึงควรพาทารกไปรับวัคซีนทุกครั้งตามกำหนดนัดในสมุดบันทึกสุขภาพเด็ก เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ เช่น วัคซีนป้องกันวัณโรค คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ดับอักเสบ หัดเยอรมัน เป็นต้น ถ้าหากไม่สามารถไปตามนัดได้ ควรพาทารกไปรับวัคซีนในภายหลังจนครบ ถ้าหากทารกเป็นหวัดสามารถฉีดวัคซีนได้ แต่ถ้าทารกมีไข้สูง ควรเลื่อนนัดไปก่อน ถ้าหากไม่ได้รับวัคซีนอาจทำให้ทารกติดโรคที่เป็นอันตรายถึงชีวิตได้



ดูหรือไม่ว่า

เราสามารถเข้าไปดูกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลกได้ในเว็บไซต์ของสำนักงานโภชนาการ กรมอนามัย

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group=1&d=717>

๒. การดูแลด้านจิตใจ

ทารกควรได้รับความรักและความอบอุ่นจากพ่อแม่ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยกระตุ้นและส่งเสริมให้ทารกมีพัฒนาการที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ การดูแลจิตใจสามารถทำได้โดยวิธีต่าง ๆ เช่น การสัมผัสกอด การอุ้ม การชวนพูดคุย หยอกเย้า การพุกหน้าหรืออุ้ม ควรเรียกชื่อทุกครั้งพูดคุยกับทารกตั้งแต่แรกคลอด หมั่นพูดคุย เล่น เล่านิทาน หรือร้องเพลงให้ทารกฟัง เพื่อให้ทารกเติบโตเป็นคนอารมณ์ดี มีเหตุผล และเป็นสื่อพัฒนาการของทารกได้เป็นอย่างดี เมื่อทารกอายุประมาณ ๘ เดือน มักจะกลัวคนแปลกหน้า ผู้ดูแลควรอยู่ใกล้ชิดขณะที่พาทารกไปพบปะบุคคลหรือสังคมนอกครอบครัว เพื่อสร้างความคุ้นเคยและลดอาการตื่นกลัว นอกจากนี้ สมาชิกในครอบครัวควรสร้างและแสดงความผูกพัน รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ทารก



หมั่นพูดคุยและอุ้มให้ทารก

รู้หรือไม่?

ร้องโคลิก เป็นอาการที่พบได้ทั้งในทารกผู้ชายและทารกผู้หญิง พบได้บ่อยในทารกอายุตั้งแต่ ๓ สัปดาห์ ทารกมักจะร้องเป็นเวลา เช่น ทุกเย็นหรือทุกค่ำ ทารกจะร้องมาก ร้องนานเป็นชั่วโมง เวลาร้องทารกจะงอตัว งอขา กำมือ หน้าแดง แล้วหายไปเองเมื่อทารกอายุประมาณ ๓ เดือน จึงมักเรียกว่า “เด็กร้องรื้อวัน” สาเหตุของอาการร้องโคลิกยังไม่มีข้อมูลแน่ชัด ดังนั้นการช่วยให้ทารกที่มีอาการร้องโคลิกหยุดร้องนั้นค่อนข้างยาก ทารกอาจหยุดร้องเป็นพัก ๆ การนวดสัมผัสสามารถช่วยให้อาการร้องโคลิกของทารกดีขึ้น เพราะการนวดอย่างอ่อนโยนจะช่วยลดภาวะลมในท้อง อาการท้องผูก และยังช่วยให้ทารกรู้สึกผ่อนคลายได้



วัยเด็ก (Childhood)

วัยเด็ก แบ่งออกเป็น ๒ ช่วงคือ



๑. วัยเด็กตอนต้น มีอายุระหว่าง ๑-๖ ปี

๒. วัยเด็กตอนปลาย มีอายุระหว่าง ๗-๑๒ ปี เป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พัฒนาการทางสมอง หากไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัยแล้ว จะส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของเด็กได้

๑. การดูแลด้านร่างกาย

วัยเด็กตอนต้นจะเจริญเติบโตเร็ว ส่วนวัยเด็กตอนปลายจะเจริญเติบโตช้าลง แต่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ เด็กผู้หญิงจะโตเร็วกว่าเด็กผู้ชาย ควรดูแลส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย ปลุกฝังนิสัยที่ดีและการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ดังนี้

๑.๑ การบริโภคอาหาร

(๑) ให้เด็กบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและครบทั้ง ๕ หมู่ เพราะนอกจากจะช่วยสร้างความเจริญเติบโตให้กับเด็กแล้ว ยังมีส่วนในการสร้างนิสัยการกินที่ดีให้กับเด็กด้วย

(๒) ควรดื่มนมวันละ ๒ แก้ว ถ้าเด็กไม่รับประทานอาหารเช้าได้ ไม่ควรบังคับ เพราะอาจทำให้เด็กเกลียดอาหารนั้น ควรเว้นระยะแล้วจึงฝึกให้รับประทานภายหลัง

(๓) ให้เด็กรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อ โดยเลือกอาหารที่มีประโยชน์ เช่น นม ผลไม้ แต่ไม่ควรให้ขนมหวานจนเป็นนิสัย นอกจากนี้ควรให้เด็กรับประทานอาหารร่วมกับผู้ใหญ่ เพื่อฝึกมารยาทในการรับประทานอาหาร และรับประทานอาหารได้หลากหลายมากขึ้น



ควรให้เด็กดื่มนมวันละ ๒ แก้ว

๑.๒ การพัฒนากล้ามเนื้อ

ผู้ดูแลควรส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาร่างกายส่วนต่าง ๆ โดยการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้แก่ กล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก ได้แก่ กล้ามเนื้อมือ นิ้วมือ รวมถึงการประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาท เช่น กล้ามเนื้อมือกับประสาทตา โดยฝึกให้ทำกิจวัตรประจำวัน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การสวมใส่เสื้อผ้า การทาแป้ง หวีผม การสวมใส่ถุงเท้า รองเท้า การหยิบจับช้อน ส้อม ส่งเสริมการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามจังหวะดนตรี การเล่นเกม การเล่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง เป็นต้น



ฝึกให้เด็กใส่ถุงเท้าด้วยตัวเอง



การนอนหลับจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

๑.๓ การนอนหลับ

การหลับนอนของเด็กส่งผลต่อการเจริญเติบโต เพราะขณะที่เด็กนอนหลับจะมีฮอร์โมนเรียกว่า โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ออกมากระตุ้นให้ร่างกายเติบโต โดยประสาทจะเชื่อมโยงกับเซลล์ จึงทำให้สมองเติบโตด้วย เด็กเล็กควรนอนหลับอย่างน้อยวันละ ๑๐-๑๒ ชั่วโมง เมื่อโตขึ้นเวลานอนจะลดลงเหลือประมาณวันละ ๘-๑๐

ชั่วโมงต่อเนื่องกัน เมื่อเด็กได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ จะช่วยให้เด็กอารมณ์ดี เรียนรู้ และจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น ผู้ดูแลควรดกกิจกรรมที่ทำให้เด็กหลับยาก เช่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์ รับประทานอาหารที่มีคาเฟอีน เช่น ช็อกโกแลต และควรจัดที่นอนให้มีบรรยากาศน่าอน มีแสงสว่างและอุณหภูมิที่เหมาะสม

๑.๔ การขับถ่าย

การสอนให้เด็กรู้จักการควบคุมการขับถ่าย และการสร้างสุขนิสัยที่ดีในการใช้ห้องน้ำ โดยทั่วไป เด็กเล็กจะเริ่มแสดงว่าตนเองเริ่มมีความพร้อมเมื่ออายุประมาณขวบครึ่งถึงสองขวบ แต่เด็กบางคนยังต้องการเวลานานกว่านั้น การที่คิดว่าเด็กพร้อมที่จะฝึกการขับถ่ายได้ให้สังเกต ดังนี้



ฝึกการขับถ่าย

(๑) ในช่วงเวลากลางวัน เด็กไม่ปัสสาวะรดกางเกง มีช่วงห่างระหว่างปัสสาวะแต่ละครั้งอย่างน้อยสองชั่วโมง หรือสามารถหลับไปและตื่นขึ้นมาโดยไม่ปัสสาวะรดที่นอน

(๒) ในแต่ละวันมีการขับถ่ายอุจจาระในช่วงเวลาเดิม

(๓) เด็กเริ่มจะมีการแสดงสีหน้า ท่าทาง หรือแม้แต่คำพูดที่จะสื่อให้ผู้ดูแลรู้ว่ากำลังจะขับถ่าย

(๔) เด็กสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ โดยการเดินไปที่ห้องน้ำ หรือสามารถช่วยถอดกางเกงของตนเองออกได้

(๕) เด็กเริ่มแสดงให้รู้ว่า เด็กไม่ชอบให้กางเกงหรือผ้าอ้อมที่สวมใส่อยู่แน่นและเกาะหรือเปื้อกชื้น และจะแสดงออกเมื่อต้องการให้มีคนช่วยเปลี่ยนให้

๒. การดูแลด้านอารมณ์

เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการการแสดงออกด้านอารมณ์ที่ชัดเจน เปิดเผย และมีเหตุผลมากขึ้นตามอายุ เด็กจะควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นเมื่อต้องเข้าสังคมในกลุ่มเพื่อน พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กวัยนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะการเลี้ยงดูของพ่อแม่และมีความสำคัญต่อการพัฒนาความรู้สึกมั่นคงของเด็ก ความมั่นคงทางอารมณ์จะช่วยให้เด็กมีการพัฒนาความเจริญงอกงามด้านจิตใจ และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ด้วยความมั่นใจยิ่งขึ้น ผู้ดูแลควรเข้าใจและช่วยเหลือเมื่อเด็กอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่

๒.๑ อารมณ์โกรธ เด็กวัยนี้จะโกรธง่าย บางครั้งอาจโกรธตัวเองหรือโกรธบุคคลที่เกี่ยวข้อง เด็กมีอารมณ์โกรธเมื่อไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการ แสดงออกโดยการร้องไห้ ทิ้งตัวลงนอน ตีกับพื้น กรีดร้องเสียงดัง ทบตีสิ่งของต่าง ๆ ทำร้ายตัวเอง เป็นต้น ผู้ดูแลควรบอกให้เด็กรู้ว่าเรารับรู้และเข้าใจความโกรธของเด็ก หรือเบี่ยงเบนความสนใจไปสู่สิ่งอื่น ปลอบประโลมให้เด็กคลายอารมณ์โกรธ ควรชื่นชมให้กำลังใจว่าเด็กจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นได้ดี ในกรณีที่เด็กโกรธแล้วมีพฤติกรรมที่รุนแรง ผู้ดูแลควรอดเด็กจนกว่าเด็กจะมีอาการดีขึ้น เด็กส่วนใหญ่จะเรียนรู้จากผู้ใหญ่ ดังนั้นผู้ใหญ่ต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการจัดการความโกรธ หรือเมื่อพบเห็นความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมที่มาจากความโกรธ เช่น ในสื่อสารมวลชน ข่าว ละครควรพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับลูกในเรื่องการจัดการความโกรธที่เหมาะสม



ปลอบโยนเมื่อเด็กมีอารมณ์โกรธ

๒.๒ อารมณ์กลัว เกิดจากการได้พบสิ่งแปลกใหม่ ถูกข่มขู่ ถูกหลอก หรือกลัวในสิ่งที่จินตนาการไปเอง เช่น กลัวความมืด กลัวผี กลัวสัตว์ต่าง ๆ เด็กมักเลียนแบบความกลัวจากผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดและจะแสดงออกโดยการหลบซ่อน วิ่งหนี หรือวิ่งเข้าหาผู้ใหญ่ ความกลัวจะค่อย ๆ ลดลง หากได้รับการอธิบายและให้เด็กเกิดความรู้สึกคุ้นเคยกับสิ่งนั้น ๆ ผู้ดูแลควรให้ความอบอุ่น ไม่แสดงอาการกลัวสิ่งต่าง ๆ จนเด็กซึมซับ ผิดให้เด็กเผชิญกับสิ่งที่เด็กกลัวทีละน้อย ค่อยเป็นค่อยไปจนเด็กลดอาการกลัว เมื่อเด็กโตขึ้นเข้าใจเหตุผล ความกลัวสิ่งต่าง ๆ จะลดลง



เด็กที่มีอาการกลัวจะวิ่งเข้าหาผู้ใหญ่

๒.๓ อารมณ์อิจฉาริษยา พบได้เมื่อเด็กเริ่มรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่นหรือกำลังจะสูญเสียสิ่งที่ตนเองรัก หรือความสนใจที่ตนเองได้รับถูกแบ่งปันให้บุคคลอื่น ส่วนมากจะเป็นการอิจฉาน้อง เพราะเด็กเห็นพ่อแม่ให้ความสนใจน้องมากกว่าตน มักแสดงออกคล้ายกับอารมณ์โกรธ หรืออาจแสดงภาวะถดถอยกลับไปสู่ความเป็นทารกอีกครั้ง เช่น ปัสสาวะรดที่นอนบ่อย การดูดมือ ดื้อดึง งอแง เป็นต้น ผู้ดูแลควรระมัดระวังการกระทำของตนเองไม่ให้เด็กรู้สึกว่าได้รับความรักความสนใจน้อยลง

๒.๔ อารมณ์ร่าเริง สนุกสนาน เกิดขึ้นเมื่อเด็กได้รับการตอบสนองตามที่ต้องการ หรือประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ แสดงออกด้วยการหัวเราะ ส่งเสียงดัง ยิ้ม ปอบมือ กระโดดโลดเต้น เป็นต้น ผู้ดูแลควรช่วยสร้างความสุขให้แก่เด็ก เช่น การเล่นนิทานให้ฟัง สอนให้ร้องเพลง เล่นกับเด็ก เป็นต้น



การเล่นอย่างมีความสุข ทำให้เด็กพึงพอใจ มีความสุขสนุกสนาน

๓- การดูแลด้านสังคม

เด็กวัยนี้ชอบการเข้าสังคม จะเรียนรู้การเข้าสังคม รู้จักปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นทั้งวัยเดียวกันและวัยต่างกัน เรียนรู้มารยาท การไหว้ทักทาย การพูดคุย เด็กจะพยายามเรียนรู้ที่จะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ตลอดจนเรียนรู้ที่จะระมัดระวังคนแปลกหน้า ชอบเล่นบทบาทสมมติ เช่น เล่นเป็นพ่อ-แม่ ครู-นักเรียน ขอบนำเสื้อผ้าและของใช้ของพ่อแม่มาสวมใส่ มีความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างเพศ พยายามช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลืองานบ้าน เช่น เก็บของ กวาดบ้าน ล้างจาน

ปิด-เปิดไฟ ซึ่งเด็กเรียนรู้จากการสังเกตผู้ใหญ่แล้วลองกระทำเอง อย่างไรก็ตาม การปรับตัวของเด็กจะเป็นไปได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากครอบครัว เช่น เด็กที่เติบโตมาจากครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จะมีความรู้สึกกล้าและมั่นใจในการเข้าสังคมนอกบ้านมากกว่าเด็กที่เติบโตมาจากครอบครัวที่มีปัญหาด้านสัมพันธภาพ ควรปลูกฝังให้เด็กรู้จักการปฏิบัติตนในหมู่คณะ การแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร นอกจากนี้ควรสนับสนุนให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวอย่างถูกต้องเหมาะสม



เด็กชอบเล่นบทบาทสมมติ



ควรเลือกรายการโทรทัศน์ที่ช่วยส่งเสริมความรู้รอบตัวและการสร้างจินตนาการที่ดีให้แก่เด็ก ควรสอนให้เด็กเรียนรู้กฎ กติกา มารยาททางสังคม รู้จักการแบ่งปันหรือการให้ รู้จักการรอคอย และการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารได้อย่างถูกต้อง รวมถึงฝึกให้ปฏิบัติตามกฎ กติกาที่ร่วมกันกำหนดขึ้น เช่น ทำการบ้านเสร็จก่อนจึงไปเล่นนอกบ้านได้ กำหนดช่วงเวลาดูโทรทัศน์ กำหนดเวลาเข้านอน เป็นต้น

การเล่น

การเล่นของเด็ก คือ กระบวนการเรียนรู้ที่มีความสุข เมื่อได้เล่น เด็กจะได้ลงมือทำ ได้ทดลองสิ่งใหม่ ๆ ได้ใช้ความคิด จะช่วยเพิ่มพูนทักษะชีวิตและพัฒนาการให้เด็กเติบโตอย่างมีวุฒิภาวะสมบูรณ์ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย คือ ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง ด้านสังคม คือ รู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้านอารมณ์และจิตใจ คือ ช่วยให้แจ่มใส อารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี สร้างคุณธรรม จริยธรรมที่ดี และด้านสติปัญญา คือ รู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเอง ช่วยสร้างสรรค์จินตนาการ เกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง สามารถตัดสินใจและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้รวดเร็วต่าง ๆ ผู้ดูแลควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ แต่อยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ และระมัดระวังการเล่นที่ก่อให้เกิดอันตราย อีกทั้งระหว่างการเล่นควรสอนเรื่องระเบียบวินัย การเคารพกฎเกณฑ์ การรู้แพ้รู้ชนะ และการให้อภัย

๕ การดูแลด้านสติปัญญา

ในช่วงต้นของเด็กวัยนี้จะสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม และต้องการเรียนรู้เพิ่มขึ้นตามลำดับอายุ มีความกระตือรือร้น และมีคำถามเกิดขึ้นมาก หากเด็กไม่ได้รับการตอบสนองที่ถูกต้องจะทำให้ความอยากรู้อยากเห็นลดลงจนเหลือน้อยกว่าเด็กวัยเดียวกัน สอนให้ปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ การถูกลงโทษเมื่อทำผิด หรือได้รับการชื่นชมเมื่อทำดีหรือทำถูก เป็นต้น เมื่อเด็กก้าวสู่วัยเด็กตอนปลายจะสามารถคิดวิเคราะห์ และรับผิดชอบ แก้ปัญหา รับฟังคนอื่น และตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากขึ้น ควรเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ค้นคว้า ลองผิดลองถูกในเรื่องที่สนใจด้วยตนเอง โดยมีพ่อแม่คอยช่วยเหลืออยู่ห่าง ๆ และควรดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือลูกในการทบทวนบทเรียน ส่งเสริมให้ลูกสนุกกับการเรียนรู้ส่งเสริมปฏิภาณไหวพริบ รู้จักหาเหตุผลให้เกิดความเข้าใจด้วยตนเอง



▶ พ่อแม่ควรใช้เวลาในการเล่นกับลูก

อุบัติเหตุในวัยเด็ก

วัยเด็กเป็นวัยที่ขาดประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและขาดความยั้งคิด จึงต้องได้รับการปกป้องดูแลเอาใจใส่ อบรมสั่งสอนจากพ่อแม่หรือผู้ดูแล เด็กวัยนี้จะซุกซนมาก เพราะต้องการเรียนรู้ประสบการณ์ของชีวิต ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เด็กเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย อันเนื่องมาจากการเล่นของเล่น การหยิบกินอาหารด้วยมือที่ไม่สะอาด หรือเกิดอุบัติเหตุได้บ่อยครั้งโดยไม่คาดคิดทั้งภายในบ้านและภายนอกบ้าน อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นภายในบ้าน เช่น การพลัดตกหกล้ม ถูกกระแสไฟฟ้าดูด ถูกของมีคมบาด ถูกรถชน เป็นต้น ผู้ดูแลควรสอนให้เด็กหลีกเลี่ยง



▶ การดูแลเด็กขณะฝึกว่ายน้ำ

หรือป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ สอนให้วิธีขึ้นลงบันไดบ้าน การหยิบยกหรือสัมผัสของที่ร้อน การหลีกเลี่ยงของมีคม การเลี่ยงปลั๊กไฟฟ้าอย่างถูกวิธี การข้ามถนนอย่างปลอดภัย สอนให้ว่ายน้ำ ชีร์จักรยาน เป็นต้น ไม่ควรละเลยหรือทิ้งเด็กไว้ตามลำพังโดยเฉพาะเด็กที่ซุกซนหรือเด็กพิการ เพราะอุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา



วัยรุ่น (Adolescence)

วัยรุ่น อยู่ในช่วงอายุ ๑๓-๑๙ ปี แม้วัยรุ่นจะสามารถดูแลตัวเองได้ดี แต่ยังต้องการการดูแลช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว ผู้ดูแลควรให้ความสนใจและดูแลวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ ดังนี้



๑๐ การดูแลด้านร่างกาย

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างเด่นชัด มีการเจริญเติบโตของร่างกายในส่วนที่เป็นลักษณะประจำเพศ คือ เด็กชายจะตัวสูงขึ้นและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว กล้ามเนื้อแข็งแรง มีกล้ามเนื้อได้ชัด หนวดอกและไหล่งกว้างขึ้น หัวนมขึ้นพาน (หัวนมจะโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) มีหนวดเคราขึ้นขึ้นที่อวัยวะเพศและรักแร้ เสียงแตกพราว มีกลิ่นตัว มีสิว จะเริ่มมีน้ำอสุจิ มีการฝันเปียก ส่วนเด็กหญิงจะมีประจำเดือน สะโพกขยายออก เอวคอด เต้านมขยายโตขึ้น เสียงหวานแหลมมากกว่าในวัยเด็ก มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิว ผู้ดูแลควรใส่ใจและช่วยเหลือ ดังนี้

๑.๑ จัดอาหารที่มีประโยชน์ ตามหลักโภชนาการ ให้วัยรุ่นรับประทานอาหารครบทุกหมู่และเพียงพอต่อร่างกาย เพื่อส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรงและชดเชยพลังงานที่สูญเสียไป โดยมีแนวทางในการรับประทานอาหารเหมาะสม ดังนี้

(๑) รับประทานอาหารให้พอดี ปริมาณอาหารที่เหมาะสมเพียงพอต่อวันจะไม่ทำให้อ้วนหรือผอมแห้งจนเกินไป รวมถึงต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ

(๒) ไม่เลือกรับประทานอาหาร เพราะจะทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน และสุขภาพไม่แข็งแรง

(๓) เคี้ยวอาหารให้ละเอียด จะช่วยให้อาหารย่อยง่าย ท้องไม่ผูก ช่วยให้มีพรรณดี

(๔) เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปรุงสุกใหม่ ปลอดภัย หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารรสจัด เพราะเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และมีสารที่เสี่ยงต่อโรคมะเร็ง



▶ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

(๕) รับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ หากงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งอาจทำให้เสี่ยงเป็นโรคกระเพาะอาหาร หากต้องการลดความอ้วน ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ แต่ให้พลังงานเพียงพอ ลดอาหารประเภทแป้งและไขมัน

๑.๒ ให้ความรู้แก่วัยรุ่น เพื่อให้เข้าใจการทำงานตามธรรมชาติของร่างกายที่เกิดขึ้น และเตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลง เช่น

● **การมีประจำเดือน หรือระดู หรือรอบเดือน** ซึ่งเป็นเลือดที่เกิดจากการหลุดลอกของเยื่อบุโพรงมดลูกที่ไม่มีการฝังตัวของไข่ที่ตกมาจากรังไข่ อาการที่มักเกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน ๑-๒ สัปดาห์ ซึ่งเป็นช่วงหลังไข่ตก ได้แก่ ปวดท้อง ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย น้ำหนักขึ้น เต้านมโตขึ้นจนรู้สึกตึงและเจ็บ ท้องอืด มีสิว อารมณ์โกรธ หงุดหงิดง่าย อาการเหล่านี้จะ



วัยรุ่นหญิงมักจะมีอารมณ์หงุดหงิดก่อนมีประจำเดือน

ค่อย ๆ หายไปหลังมีประจำเดือน สมาชิกในครอบครัวควรเข้าใจและช่วยเหลือดูแลบรรเทาอาการปวดประจำเดือนด้วยวิธีต่าง ๆ ได้แก่ การประคบร้อนบริเวณท้องน้อย ดื่มน้ำอุ่น นอนพักผ่อน รับประทานยาแก้ปวดประจำเดือน ยาที่ใช้ ได้แก่ paracetamol หรือ buscopan เพื่อช่วยลดการบีบตัวของกล้ามเนื้อมดลูกซึ่งเป็นสาเหตุของอาการปวดประจำเดือน

● **การมีผื่นเปียก** เกิดจากการเคลื่อนตัวของน้ำอสุจิออกมาจากร่างกายขณะนอนหลับซึ่งเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น เนื่องจากร่างกายของคนเราเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ฮอร์โมนที่เรียกว่า “ลูกอัณฑะ” จะผลิตตัวอสุจิขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง อสุจิที่สร้างขึ้นมาจะถูกส่งไปตามท่อนำเชื้อไปเก็บรวมไว้ที่ถุงเก็บเชื้ออสุจิ เมื่อร่างกายมีการสร้างอสุจิอย่างต่อเนื่อง แต่ถุงเก็บน้ำเชื้ออสุจิมีพื้นที่ที่จำกัด ร่างกายจึงต้องมีการบีบตัวในการควบคุมระดับน้ำอสุจิในถุงเก็บให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ จึงต้องมีการขับน้ำอสุจิที่เป็นส่วนเกินออกจากร่างกาย การป้องกันหรือลดการผื่นเปียกอาจทำได้โดย หลีกเลี่ยงการอ่านหนังสือหรือดูสื่อที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศก่อนนอน ไม่สวมชุดนอนที่รัดหรือทำให้เกิดการเสียดสีบริเวณอวัยวะเพศ ไม่ควรนอนคว่ำหรือกอดหมอนข้างเพราะอาจเป็นการกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ การสำรวจความใคร่ด้วยตัวเอง (Masturbation) เป็นครั้งคราว ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ผิดปกติหรือทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ทั้งนี้เพื่อช่วยระบายน้ำอสุจิออกมาและช่วยลดการเกิดอารมณ์ทางเพศ ทำให้ถุงเก็บน้ำอสุจิมีที่ว่าง ลดโอกาสที่จะเกิดการมีผื่นเปียก

๒.๑ การดูแลด้านอารมณ์

วัยรุ่นมักชอบอิสระ ชอบทดลอง มีอารมณ์รุนแรง อ่อนไหวง่ายและไม่มั่นคง หันเหความสนใจไปสู่ความต้องการใหม่ ๆ อยู่เสมอ การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดี ลักษณะอารมณ์เหล่านี้เรียกว่า **พายุบุแคม** ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ ผู้ดูแลควรให้คำแนะนำ ดังนี้

(๑) ควรให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา สอนความเป็นสุภาพบุรุษให้แก่วัยรุ่นชาย และสอนเทคนิคปฏิเสธให้แก่วัยรุ่นหญิง

(๒) ป้องกันไม่ให้วัยรุ่นอยู่ในสภาวะที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ เช่น หลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกันตามลำพังระหว่างวัยรุ่นชายกับวัยรุ่นหญิง ไม่เที่ยวกลางคืนไม่ไปบ้านเพื่อนเพียงคนเดียว ไม่ดูสื่อที่ขยี้ยั่วอารมณ์ทางเพศ หลีกเลี่ยงการสัมผัสเนื้อตัว เช่น การจับมือถือแขน การกอด เป็นต้น

(๓) ไม่แต่งกายที่ทำให้สื่อลามกเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น เสื้อรัดรูป เสื้อสายเดี่ยว เสื้อโชว์หน้าอก ทุ่งกระโปรงหรือใส่กางเกงขาสั้นเกินไป เป็นต้น

(๔) ไม่เสพสารเสพติดหรือสิ่งมีนเมา เพราะอาจทำให้ขาดสติในการควบคุมตนเอง

(๕) ผู้ดูแลต้องรับรู้ธรรมชาติของวัยรุ่น ยอมรับว่าการมีแฟนหรือการคบเพื่อนต่างเพศนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติ ควรเปิดใจกว้างยอมรับ จะทำให้วัยรุ่นกล้าเข้ามาพูดคุยและเปิดเผยความจริงได้

(๖) ผู้ดูแลจะสามารถสอดแทรกค่านิยมและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่วัยรุ่นควรรู้ รวมถึงพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น จะช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกว่ามีผู้ใหญ่พร้อมที่จะเป็นที่ปรึกษา ไม่ต้องปิดบัง ซ่อนเร้น หรือพูดโกหก



ผู้ปกครองจะต้องคอยสอดแทรกค่านิยมที่ดีให้แก่ลูก

๒.๒ การดูแลด้านสังคม

เพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากสำหรับวัยรุ่น วัยรุ่นมักคบเพื่อนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน มีลักษณะบางอย่างเหมือนกับตนเองหรือสามารถสนองความพึงพอใจให้ตนเองได้ วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ทำให้รู้สึกว่าคุณค่า สิ่งเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกใกล้ชิด และไว้วางใจ ยอมรับกันและกัน เมื่อมีปัญหาวัยรุ่นมักจะปรึกษากันเองค่อนข้างมาก ถ้าวัยรุ่นคบเพื่อนที่ดีทำกิจกรรมที่เหมาะสมก็จะเป็นผลดีต่อตัววัยรุ่นและสังคม การเข้ากลุ่มนอกจากเป็นช่องทางให้เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทางสังคมในแง่ต่าง ๆ เช่น ฐานะ ตำแหน่ง ค่าใช้จ่ายยังมีเพื่อนที่เข้าใจและร่วมทุกข์ร่วมสุขแล้ว ยังเปิดโอกาสให้ชายหญิงได้รู้จักกันและอาจนำไปสู่ความรัก (Puppy love)

ตามปกติวัยรุ่นหญิงมักนิยมเพื่อนชายที่มีอายุมากกว่าตน เพราะผู้หญิงมีกระบวนการพัฒนาการเร็วกว่าผู้ชายในวัยเดียวกันประมาณ ๒ ปี

การคบเพื่อนในวัยนี้มั่นคงมากกว่าในวัยเด็ก เพราะเด็กวัยรุ่นใช้เหตุผลและความคิดในการเข้ากลุ่มมากกว่าวัยเด็ก ทำให้ความสัมพันธ์ในกลุ่มค่อนข้างยั่งยืน อาจยังยืนยันไปจนเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นบางคนต้องการมีประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ จึงมักฝ่าฝืนกฎระเบียบ ความต้องการเช่นนี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นเสพยาเสพติด ประพฤติผิดทางเพศ และต่อต้านกฎเกณฑ์ของสังคม ฉะนั้นผู้ดูแลไม่ควรพร่ำสอนเรื่องการคบเพื่อนหรือเลือกเพื่อนให้วัยรุ่น แต่ควรช่วยเหลือประคับประคองเป็นขั้นเป็นตอน คือ

(๑) ทำความรู้จักกับเพื่อนของวัยรุ่น โดยให้เล่าถึงเพื่อน ๆ หรือความเป็นไปที่โรงเรียน หรือที่อื่น ๆ ตามแต่วัยรุ่นต้องการจะเล่า

(๒) ชวนเพื่อนของวัยรุ่นให้มาทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่บ้านด้วยความยินดีและเต็มใจ จะช่วยให้รู้จักเพื่อนของวัยรุ่น ซึ่งกลุ่มเพื่อนสามารถบ่งชี้ถึงพฤติกรรมของวัยรุ่นได้

(๓) สร้างความสัมพันธ์เป็นมิตรกับเพื่อนของวัยรุ่น โดยแสดงพฤติกรรมที่ช่วยให้เพื่อน ๆ ของวัยรุ่นไม่รู้สึกอึดอัดเมื่อได้อยู่ใกล้กับ ผู้ปกครอง อาจเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมหรืองานอดิเรกนั้น ๆ

(๔) เมื่อกลุ่มเพื่อนมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์เพื่อนของวัยรุ่น อย่างรุนแรง เพราะอาจทำให้วัยรุ่นรู้สึกที่ไม่สามารถพาเพื่อนเข้าบ้านได้ วัยรุ่นจะยิ่งห่างจาก ครอบครัวไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าพบว่าวัยรุ่นคบกลุ่มเพื่อนไม่ดี ควรหาทางให้สติ หรือสร้างสถานการณ์ให้วัยรุ่นได้เห็นว่ามีพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสม ควรเตือนเพื่อนให้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง

(๕) เป็นที่ปรึกษาให้เพื่อนวัยรุ่น จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกเกิดความภาคภูมิใจและไว้วางใจ ผู้ปกครองแต่ที่สำคัญคือ วัยรุ่นควรจะเป็นคนที่สามารถแยกแยะได้ว่าควรเลือกคบเพื่อนแบบใด จึงจะช่วยเหลือและส่งเสริมให้มีความคิดที่ดี นอกจากนี้ควรสนับสนุนให้มีจิตอาสา เข้าร่วมกิจกรรม ของชุมชนตามความเหมาะสม

๕.๕ การดูแลด้านสติปัญญา

ความเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาของวัยรุ่น จะพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นเดียวกับด้าน ร่างกาย ขนาดของม้ามสมองจะขยายออกมากขึ้น ดังนั้น วัยรุ่นจึงเป็นผู้ชอบคิด อยากรู้ อยากเห็น ข้างซ้ายตาม ใช้เหตุผล และแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์สิ่งต่าง ๆ ชอบแก้ปัญหา และตัดสินใจ



ชวนเพื่อนของวัยรุ่นให้มาทำกิจกรรมที่บ้าน

ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบ ผู้ดูแล จึงควรส่งเสริม ดังนี้

(๑) ต้องให้การสนับสนุน และเปิดโอกาสให้ วัยรุ่นได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์หรือคิดแก้ปัญหา หรือหาวิธีจัดการความขัดแย้งด้วยตนเอง

(๒) เคารพความคิดของวัยรุ่นจะช่วยให้วัยรุ่น เรียนรู้ในการตัดสินใจที่ดี

(๓) ให้คำแนะนำและชมเชยในความพยายาม และความสำเร็จของวัยรุ่น

(๔) เนื่องจากขณะนี้ เป็นระยะสุดท้ายที่เนื้อสมองจะเจริญเติบโต ควรจะพัฒนาให้มี ศักยภาพทางสมองให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้



สนับสนุนให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาตามศักยภาพ



วัยผู้ใหญ่ (Adulthood)

วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน อยู่ในช่วงอายุ ๒๐-๖๐ ปี เป็นวัยที่กำลังสร้างครอบครัวและกำลังหลักในการหารายได้และดูแลสมาชิกในครอบครัวให้ดำเนินชีวิต อย่างมีความสุข คนวัยนี้ต้องดูแลสุขภาพตนเองให้ แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อให้มีกำลังกายและกำลังใจในการช่วยเหลือบุคคลในครอบครัว ดังนี้



๕.๖ การดูแลด้านร่างกาย

๕.๖.๑ การบริโภคอาหาร ควรรับประทานอาหารให้มีความหลากหลายและครบทั้ง ๕ หมู่ ใน ปริมาณที่พออิ่ม ไม่รับประทานมากเกินไปจนความจำเป็น และไม่รับประทานอาหารชนิดเดิมซ้ำซาก ทุกวัน เนื่องจากไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งตามธรรมชาติที่จะมีสารอาหารครบถ้วนตามที่ ร่างกายต้องการ ควรดื่มน้ำวันละ ๑-๒ แก้ว รับประทานไข่สัปดาห์ละ ๓-๔ ฟอง หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ และอาหารที่มีไขมันมากเกินไป เพื่อป้องกันไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดแดง จนเกิดการแข็งตัว นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และโรคหัวใจขาดเลือด

๑.๒ การออกกำลังกาย เนื่องจากสภาพร่างกายของคนวัยทำงานต้องรับภาระหนักทั้งการทำงานในบ้านและนอกบ้าน ประกอบกับอายุที่เพิ่มมากขึ้นจึงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลงคนที่ขาดการออกกำลังกาย รวมไปถึงคนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ รับประทานอาหารไม่เหมาะสม มักมีอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรสูง ดังนั้นการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓-๔ วัน วันละ ๓๐ นาที จะช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ร่างกายเผาผลาญพลังงานส่งผลให้ร่างกายมีการเสริมสร้างความแข็งแรงของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนของเลือด รวมไปถึงความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



วัยผู้ใหญ่ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๑.๓ การพักผ่อน ควรนอนหลับให้เพียงพอ เพราะขณะที่นอนหลับ ร่างกายจะได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สมองได้คลายความตึงเครียด ระดับสารเมลาโทนินซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระจะหลั่งออกมาในขณะหลับ ดังนั้นผู้ใหญ่ควรนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย ๖-๘ ชั่วโมงต่อวัน

๑.๔ เพศหญิงที่มีอายุประมาณ ๔๕-๕๕ ปี จะเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน มักมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพครั้งสำคัญทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เนื่องจากฮอร์โมนเพศลดน้อยลงร่างกายจะปรับตัวให้ชินกับระดับฮอร์โมนที่ต่ำลง จึงอาจทำให้เกิดอาการผิดปกติบางอย่างในระยะแรก เช่น อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย หลงลืมง่าย ร้อนวูบวาบตามใบหน้าและลำตัว เหงื่อออกตอนกลางคืน นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย ใจสั่น ปวดหัว และปัญหาสุขภาพอีกอย่างหนึ่งที่จะตามมาในระยะยาวหลังหมดประจำเดือน คือ โรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ และหลอดเลือดตีบ ซึ่งผู้หญิงทุกคนสามารถเตรียมตัวเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนได้ โดยดูแลให้รับประทานอาหารครบทั้ง ๕ หมู่ ให้เป็นเวลา ควบคุมระดับไขมันในเส้นเลือดโดยรับประทาน อาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมันจากสัตว์ให้น้อยลง ควรรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักใบเขียว ผลไม้ ข้าวกล้อง รับประทานปลาดีกว่าเนื้อสัตว์อย่างอื่นเพราะย่อยง่าย ควรดื่มนมพร่องมันเนย หรือรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมมาสูง ได้แก่ กุ้งแห้ง กุ้งฝอย ปลาเล็กปลาน้อย กะปิ ใบชะพลู ใบยอ ยอดแค สะเดา เป็นต้น



ผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๔๕ ปีขึ้นไป ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง

๑.๕ การดูแลสุขภาพช่องปาก โรคที่เป็นต้นเหตุให้ผู้ใหญ่ต้องสูญเสียฟันกันมาก คือ โรคปริทันต์ ซึ่งเป็นโรคที่มีการทำลายของเหงือก และอวัยวะรอบฟัน โดยอาการจะค่อยเป็นค่อยไป แต่จะรุนแรงกว่าโรคฟันผุ ถ้าฟันโยกมาก รักษาฟันไว้ไม่ได้ควรถอนฟันออก ปัญหาสุขภาพช่องปากในวัยผู้ใหญ่ที่สำคัญอีกปัญหาหนึ่งคือ ฟันสึก ซึ่งพบได้ทั้งฟันสึกที่คอฟันและฟันสึกที่ด้านบดเคี้ยว วัยผู้ใหญ่ต้องพึงระวังในเรื่องการแปรงฟันให้สะอาดและถูกวิธี ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง เพื่อขจัดคราบจุลินทรีย์บริเวณซอกฟัน รวมทั้งเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงนุ่ม เพื่อป้องกันฟันสึก

๒. การดูแลด้านจิตใจ

วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงานมีการงานและความรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ ทั้งที่บ้านและที่ทำงานสูงขึ้น เช่น การทำงานที่ต้องการความรับผิดชอบสูง ปัญหาสังคมในที่ทำงาน การทำงานไม่เป็นเวลา หรืออดนอน ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะเครียด เหนื่อยล้า หงุดหงิด ไม่พอใจ อารมณ์แปรปรวน แต่ถ้าผู้ใหญ่มีสุขภาพจิตที่ดี มักคิดดี ทำดี จิตใจดี มีความสุข ส่งผลให้ใบหน้า



วัยทำงานเป็นวัยที่มีการงานและความรับผิดชอบสูง

และแวตาสดใส สุขภาพร่างกายก็ไม่เจ็บป่วยง่าย ฉะนั้นสมาชิกในครอบครัวควรประพฤติปฏิบัติตัวให้เหมาะสม ไม่สร้างความหนักใจให้แก่บุคคลวัยผู้ใหญ่ ช่วยเหลืองานบ้านเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระงาน ช่วยบิบนวดร่างกายเพื่อให้ผู้ใหญ่รู้สึกผ่อนคลายจากอาการปวดเมื่อย รู้สึกสบายกายสบายใจ



ผู้สูงอายุ (Old Age)

ผู้สูงอายุหรือวัยชราเป็นระยะสุดท้ายของชีวิต เริ่มตั้งแต่อายุประมาณ ๖๐ ปีเป็นต้นไป ร่างกายเสื่อมโทรมลงอย่างเห็นได้ชัด มีปัญหาด้านสุขภาพและจิตใจ โดยเฉพาะปัญหาจากการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีสาเหตุเนื่องมาจากการขาดการดูแลอย่างถูกต้องเหมาะสม และขาดการส่งเสริมพฤติกรรมและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องทั้งในด้านโภชนาการ การออกกำลังกายและ

