

บทที่ 1

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพ

คุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์เริ่มต้นจากการวางพื้นฐานที่ดีทางด้านสุขภาพโดยเริ่มตั้งแต่มาก่อนเกิดปฏิสนธิในครรภ์ แม่จึงเป็นผู้มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการดูแลและเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์เพื่อเตรียมสุขภาพแม่ให้พร้อมสำหรับการมีบุตรและการดูแลสุขภาพของตนให้ดีในระยะตั้งครรภ์จนถึงระยะคลอด เด็กในช่วงแรกเกิด - 6 ปี เป็นช่วงโอกาสทองของชีวิต เด็กสามารถเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หากเด็กได้รับการกระตุ้นดังคำกล่าวของรุ่ง แก้วแดง (2545, หน้า 1) ที่กล่าวว่า “เด็กปฐมวัยมีส่วนกำหนดคุณภาพของบุคคลทั้งชีวิต” จากคำกล่าวนี้ย่อมแสดงให้เห็นว่าเด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มีความสำคัญที่สุดเป็นวัยที่กำหนดคุณภาพของคนในวัยต่อมาทั้งชีวิต ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์ การดูแลสุขภาพของแม่จึงมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งโดยตรงกับสุขภาพของเด็ก ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ แม่ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรค ย่อมให้กำเนิดบุตรที่มีสุขภาพร่างกาย สมบูรณ์ แข็งแรง เด็กที่เจริญเติบโตดีสมวัย มีความสุข ย่อมมีแม่ที่อารมณ์ดี แจ่มใส เข้าใจการอบรมเลี้ยงดูเด็กเป็นอย่างดี สุขภาพของแม่จึงมีอิทธิพลต่อสุขภาพของเด็ก ขณะตั้งครรภ์ร่างกายของแม่มีการเปลี่ยนแปลงจากภาวะปกติเป็นอย่างมาก ความผิดปกติและภาวะเสี่ยงอันตรายที่เกิดขึ้นกับแม่ในระหว่างตั้งครรภ์ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็ก แม่และเด็กจึงเป็นกลุ่มประชากรที่มีความอ่อนแอและมีภาวะเสี่ยงอันตรายสูง การให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพแม่และเด็กจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นและสมควรได้รับการดูแลใกล้ชิดเป็นพิเศษ จึงควรตระหนักถึงความจำเป็นเหล่านี้ เพราะเมื่อประชากรมีสุขภาพสมบูรณ์และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นพื้นฐานแล้ว ก็จะมีสติปัญญาในการเล่าเรียน สามารถพัฒนาตนเองและนำพาประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้าและมั่นคงต่อไป

ความหมายของสุขภาพ

คำว่า “สุขภาพ” มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Health โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ให้คำจำกัดความของสุขภาพว่า “เป็นสภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย สังคม และจิตใจประกอบกัน ไม่ใช่แต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือ ความพิการเท่านั้น” (ลดาวัลย์ ประทีปชัยกูร, 2546, หน้า 3) สำหรับสุขภาพ ในความหมายของพจนานุกรมฉบับ

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 หมายถึง “ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น อาหารเพื่อสุขภาพ การสูบบุหรี่ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ” (พจนานุกรม, 2546, หน้า 1201)

สรุปได้ว่าสุขภาพเป็นความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ปราศจากภาวะเสี่ยงอันตราย ไม่มีความพิการ เจ็บป่วย ทุกข์ทรมานจากโรคภัยไข้เจ็บใด ๆ ทั้งปวง เช่น สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้ด้วยความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเหมาะสมกับวัย เป็นต้น

ความสำคัญของสุขภาพแม่และเด็ก

1. สุขภาพแม่

สุขภาพแม่มีความสำคัญต่อสุขภาพเด็กตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนทารกคลอดและเจริญเติบโตผ่านช่วงวัยต่าง ๆ ย่อมเกิดจากสุขภาพที่ดีของแม่ ในทางตรงข้ามแม่ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือปฏิบัติไม่เหมาะสมในระยะตั้งครรภ์ย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพเด็ก การปฏิบัติตัวของแม่จึงมีความสำคัญและมีผลกระทบกับเด็กดังต่อไปนี้

1.1 การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ แม่ที่สูบบุหรี่มีผลกระทบต่อสุขภาพทารกในครรภ์โดยสารนิโคตินในบุหรี่จะผ่านรกไปยังทารกในครรภ์ สารนิโคตินจะไปกีดการทำงานของสมองส่วนที่ควบคุมการหายใจ ทารกจะคลอดก่อนกำหนดและมีน้ำหนักตัวน้อย นอกจากนี้แม่ที่สูบบุหรี่ยังส่งผลให้มีอัตราการแท้งและเกิดความพิการของทารกเพิ่มขึ้น ทารกอาจเสียชีวิตขณะคลอดหรือเสียชีวิตหลังจากคลอดได้ไม่นาน

1.2 แม่ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ย่อมส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ลูกที่เกิดมาจะมีขนาดตัวเล็ก ขนดก เซวาร์ปัญญาต่ำ เรียกเด็กกลุ่มนี้ว่า “Fetal Alcohol Syndrome” ถ้าแม่รับประทานยากันชัก ขณะตั้งครรภ์ เช่น Dilantin เด็กเกิดมาจะมีขนาดตัวเล็ก ศีรษะเล็ก มีความผิดปกติของนิ้วมือ นิ้วเท้า หน้าตาผิดปกติ มีระดับเซวาร์ปัญญาต่ำ เรียกเด็กกลุ่มนี้ว่า “Fetal Dilantin Syndrome” (จันทิตา พฤกษานนท์ และประสพศรี อึ้งถาวร, 2536, หน้า 85 – 86)

1.3 แม่ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน แหล่งของการได้รับกาเฟอีนมาจากการดื่มชาหรือกาแฟแต่ความจริงกาเฟอีน (cafeine) เป็นสารเคมีที่พบในส่วนต่าง ๆ ของพืชกว่า 60 ชนิด ได้แก่ เมล็ดกาแฟ ใบชา ผลโกโก้ ผลโคล่า มาเต้ และกัวราน่า เป็นต้น (เวณิกา เบ็ญจพงษ์, 2549, หน้า 38 – 40) นอกจากนี้กาเฟอีนยังได้มาจากอาหารอื่น เช่น ช็อกโกแลต ขนมที่มีส่วนผสมของช็อกโกแลตหรือกาแฟ เช่น ลูกอม เค้ก และขนมขบเคี้ยวรสดไล้ต่าง ๆ เป็นต้น มีการศึกษาจำนวนหนึ่งพบว่าการได้รับกาเฟอีนมากกว่า 150 มิลลิกรัมต่อวัน ส่งผลให้เกิด

ความเสี่ยงต่อการแท้งบุตรในช่วงของการตั้งครรภ์ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์และแม่ให้นมลูกไม่ควรบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน

1.4 แม่ที่ใช้ยาระหว่างตั้งครรภ์ เริ่มตั้งแต่วันที่ปฏิสนธิ ถึงวันที่ 20 ของทารก (ประมาณ 3 สัปดาห์แรก) ยาบางชนิดที่แม่ได้รับ อาจทำให้เกิดการแท้งหรือทารกเสียชีวิตได้ เช่น ยารักษามะเร็ง ฮอร์โมนเพศ ยาแก้อักเสบ ยารักษาโรคไทรอยด์ ยาต้านแบคทีเรียกลุ่มเตตราไซคลิน เป็นต้น (วิรัตน์ ทองรอด, 2548, หน้า 44 – 45)

1.5 แม่ที่รับประทานอาหารที่แต่งกลิ่น แต่งรส แต่งสีชวนให้น่ารับประทาน เช่น อาหารหมักดอง อาหารใส่สีติดากแห้ง ไข่กรอก และกุนเชียง เป็นต้น อาหารเหล่านี้มักพบว่ามีสีผสมอาหาร เมื่อรับประทานทำให้อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเดิน น้ำหนักลด ตับและไตอักเสบ มะเร็งจากสารเคมีสะสมในร่างกายและพิษจากโลหะหนัก จึงควรหลีกเลี่ยงเพราะส่งผลเสียต่อสุขภาพแม่ (กระทรวงสาธารณสุข, 2546, หน้า 27)

1.6 แม่ที่รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของสารบอแรกซ์ เป็นสารปรุงแต่งอาหารให้อาหารมีความเหนียว กรูบกรอบผิดปกติ เช่น ผักกาดดอง มะม่วงดอง กุ้งทอด มันทอด ผักสดบางชนิด ลูกชิ้นแดง และหมุยอ เป็นต้น อันตรายที่เกิดจากการรับประทานจะส่งผลให้เกิดอาการระคายเคืองบริเวณเยื่อบุทางเดินอาหาร ทำให้ระคายเคืองและลำไส้เป็นแผล มีอาการอาเจียน น้ำหนักลด ผิวหนังมีผื่นคัน ปวดท้อง กรวยไตอักเสบและเสียชีวิตได้ (กระทรวงสาธารณสุข, 2546, หน้า 28)

สรุปว่าสุขภาพแม่มีความสำคัญอย่างมาก สุขภาพที่ดีของแม่ย่อมหมายถึงสุขภาพที่ดีของเด็ก ผลกระทบที่เกิดจากสุขภาพแม่ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพเด็ก เช่น ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน จากการสูบบุหรี่ จากการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของสารปรุงแต่ง และจากการใช้ยาระหว่างตั้งครรภ์ เป็นต้น แม่จึงควรหลีกเลี่ยงเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพเด็ก เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่ แม่ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ย่อมส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ให้เจริญเติบโต โดยเฉพาะในระยะแรกของการตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นช่วงที่ทารกเริ่มสร้างอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะการจัดระบบโครงสร้างของสมอง เพื่อให้เจริญเติบโตตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ อาหารที่เหมาะสมจะช่วยเสริมสร้างโครงสร้างของสมองและอวัยวะต่าง ๆ ของทารกให้เจริญเต็มที่

2. สุขภาพเด็ก

สุขภาพที่ดีของทารกในครรภ์ย่อมได้รับผลมาจากการดูแลสุขภาพที่ดีของแม่ขณะตั้งครรภ์ เด็กจะมีความสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและโรคติดต่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางพันธุกรรม หรือจากสภาพแวดล้อมขึ้นอยู่กับความพร้อมของแม่ในการเตรียมตนเองก่อนตั้งครรภ์และระยะตั้งครรภ์ สุขภาพเด็กจึงมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าสุขภาพของแม่ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทุกด้านเป็นอย่างดีตั้งแต่อยู่ในครรภ์และเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่ได้รับการพัฒนาให้มีความพร้อมและสมบูรณ์ทุกด้าน ย่อมส่งผลให้เด็กมีทุนชีวิตในระยะยาวเพื่อสามารถสะสมประสบการณ์ที่ช่วยพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพไปตลอดชีวิต ความสำคัญของสุขภาพเด็กจึงมีดังต่อไปนี้

2.1 สุขภาพที่ดีของเด็กได้รับผลมาจากการดูแลสุขภาพและการปฏิบัติตัวที่ดีของแม่ระหว่างตั้งครรภ์ เมื่อมีการปฏิสนธิเกิดขึ้นภายในครรภ์ของแม่ นับเป็นการเริ่มกำเนิดชีวิตใหม่ ทารกมีการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญเพียงไม่กี่วันหลังจากปฏิสนธิ สมองได้เริ่มพัฒนาอย่างครบถ้วนสมบูรณ์แล้วตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ดังที่คັນสเนีย ฉัตรคุปต์ (2545, หน้า 9) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของสมองว่า “การเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมองเริ่มต้นในระหว่างตั้งครรภ์ หลังจากการมีปฏิสนธิระหว่างไข่กับเชื้ออสุจิ เซลล์ที่ปฏิสนธิแล้วจะมีการแบ่งตัวอย่างมาก และประมาณวันที่ 18 หลังจากมีการปฏิสนธิ เซลล์ส่วนหนึ่งจะเจริญเติบโตเป็นสมอง”

2.2 สุขภาพที่ดีของเด็กพัฒนาได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา แม่ที่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ย่อมส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างครบถ้วน ตรงกันข้ามถ้าแม่ไม่รักษาสุขภาพ รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ย่อมส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสมองของทารกในครรภ์

2.3 สุขภาพเด็กได้รับผลโดยตรงจากผลกระทบที่เกิดขึ้นกับสุขภาพแม่ เช่น พัฒนาการทางสมองของทารกในครรภ์ เนื่องจากสมองพัฒนาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เมื่อสมองได้รับความกระทบกระเทือนอันเกิดจากสุขภาพแม่ย่อมส่งผลถึงสุขภาพเด็กในวัยต่อมา ดังที่คັນสเนีย ฉัตรคุปต์ (2545, หน้า 12) กล่าวว่า “เซลล์ประสาทบางส่วนที่ถูกทำลายจากการขาดเลือดมาเลี้ยง หรือถูกกระทบกระเทือนจากอุบัติเหตุจะไม่มีการสร้างเซลล์ประสาทขึ้นมาใหม่ แต่เซลล์ประสาทที่เหลืออยู่จะพยายามทำหน้าที่ชดเชยให้” ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยจากอาหารและประสบการณ์จากการใช้ประสาทสัมผัสในระยะต่อมา

2.4 วัยเด็ก เป็นวัยที่มีอัตราการเจ็บป่วยและการตายสูงกว่าวัยอื่น ๆ เนื่องจากสภาพแวดล้อมต่าง ๆ มีผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็กทั้งด้านบวกและลบ และจากระบบภูมิคุ้มกัน

ภายในร่างกายของเด็กยังเจริญไม่สมบูรณ์ ทำให้เด็กได้รับเชื้อโรคได้ง่ายและรวดเร็วกว่าเด็กวัยอื่น ดังที่ เพ็ญศรี พิชัยสนธิ (2540 ข, หน้า 283) ได้กล่าวถึงปัญหานี้ว่า “ทารกเป็นวัยที่อ่อนแอกว่าวัยอื่น ทำให้เกิดปัญหาหรือเจ็บป่วยได้ง่ายกว่า การดูแลเพื่อวินิจฉัยปัญหาให้ได้เร็วมีความสำคัญต่อผลการรักษา การวินิจฉัยล่าช้าอาจทำให้ปัญหาหรือโรคลุกลามและทำให้ทารกเสียชีวิตได้มาก” ดังนั้นเด็กจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลสุขภาพเป็นอย่างดี จากบิดา มารดา และผู้เลี้ยงดู เพื่อให้มีสุขภาพดีสมบูรณ์ แข็งแรง และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

2.5 สุขภาพเด็กควรได้รับการดูแลและเอาใจใส่ทางด้านร่างกายและจิตใจให้พร้อมเพื่อการปรับตัวให้อยู่ได้ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ดังที่นิตยา คชภักดี (2543, หน้า 9) ได้ให้ความเห็นว่า “หลังจากปฏิสนธิ ปัจจัยทางพันธุกรรมได้ถูกกำหนดขึ้นแล้ว หากเด็กเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงและเหตุการณ์ที่เป็นวิกฤติรุนแรงก็มักจะเกิดปัญหาอ่อนแอ หากเด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อเด็กและพิทักษ์ป้องกัน เด็กก็มีโอกาสจะปรับตัวดีขึ้น จนบางคนสามารถเอาชนะปัจจัยเสี่ยงและวิกฤติได้อย่างสร้างสรรค์ เติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพได้”

นั่นย่อมหมายความว่าสุขภาพเด็กมีความสำคัญควรให้ความสนใจและดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากเด็กยังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ บิดา มารดา และผู้เลี้ยงดูเด็ก จึงมีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบคุณภาพชีวิต ให้เด็กผ่านวิกฤตไปได้ด้วยดี และมีคุณภาพ เหมาะสมกับพัฒนาการ

2.6 วัยเด็กเป็นวัยเริ่มต้นของการพัฒนาบุคลิกภาพ บุคลิกภาพในวัยเด็กย่อมเป็นพื้นฐานของบุคลิกภาพในวัยต่อมา หากเด็กได้รับการดูแลเอาใจใส่ด้วยความรักและความเข้าใจ จากบิดา มารดาและผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างสม่ำเสมอ เช่น เมื่อร้องไห้มีผู้ดูแล เมื่อหิวได้รับประทานอาหาร ได้รับการตอบสนองตามความจำเป็นพื้นฐานทางด้านร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลให้เด็กสามารถพัฒนาบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ได้เป็นอย่างดี ช่วยให้เด็กเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี รักตนเอง และรักคนอื่นเป็น เจริญเติบโต สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตรงกันข้ามถ้าแนวทางการตอบสนองความต้องการของเด็กไม่เหมาะสมกับความจำเป็นและความต้องการ ย่อมส่งผลต่อบุคลิกภาพ ในวัยเด็กและวัยต่อมา เช่น บุคลิกที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เก็บกด และก้าวร้าว เป็นต้น

2.7 จากการศึกษาค้นคว้าของเพสตาลอชชี นักการศึกษาผู้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว กล่าวว่า “ความรักของแม่เป็นพลังสำคัญในการเจริญเติบโตของเด็ก ความรักที่บริสุทธิ์ และความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกลมเกลียวกันในครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญสำหรับพัฒนาความคิด และความรู้สึก การกระทำที่สอดคล้องกันจะเป็นพื้นฐานที่ดีของชีวิตทำให้

ชีวิตมีความสมบูรณ์มั่นคงต่อไป” (ทีศนา เขมมณี และคนอื่น ๆ, 2536, หน้า 58) ซึ่งคำกล่าวนี้ช่วยสนับสนุนความสำคัญของสุขภาพเด็กที่ผู้เลี้ยงดูเด็กควรดูแล เอาใจใส่ ใกล้ชิด สร้างความรู้สึกผูกพัน ปฏิบัติต่อเด็กด้วยความสุภาพ อ่อนโยน เอื้ออาทร เพื่อความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

กล่าวได้ว่า สุขภาพเด็กมีความสำคัญเพราะถ้าเด็กมีสุขภาพดีเป็นพื้นฐานแล้วจะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย มีสุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส สมวัย บิดามารดาและผู้เลี้ยงดูเด็กจึงควรตระหนักเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการเตรียมสุขภาพที่ดีให้เด็กตั้งแต่ออยู่ในครรภ์ การปฏิบัติตัวที่ดีและเหมาะสมของแม่ การดูแลเอาใจใส่เรื่องอาหารการกินของแม่ย่อมส่งผลถึงสารอาหารที่เด็กได้รับขณะอยู่ในครรภ์แม่ด้วย การให้ความรัก ความอบอุ่น ตลอดจนเป็นแบบอย่างที่ดีทางด้านบุคลิกภาพ การคำนึงถึงความสำคัญของสุขภาพเด็กด้านต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้เด็กมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เติบโตขึ้นเป็นคนดี มีความสุข สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมและประเทศชาติได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์ของการส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็ก

การส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็กมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อส่งเสริมให้แม่มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนในการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง
2. เพื่อส่งเสริมให้แม่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพและเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ เพื่อเตรียมพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจแม่ให้พร้อมยอมรับบุตรที่จะเกิด
3. เพื่อส่งเสริมให้แม่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมในระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่และทารกในครรภ์
4. เพื่อส่งเสริมให้แม่เลี้ยงทารกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นการสร้างสายใยผูกพันระหว่างแม่กับลูกได้เป็นอย่างดี ทำให้แม่รักเอ็นดู ห่วงใย ลูกน้อย มีความใกล้ชิดกัน
5. เพื่อให้แม่เล็งเห็นคุณค่าในตนเองว่าสามารถเลี้ยงลูกให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ดี เหมาะสมตามวัย
6. เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้รับการดูแล เอาใจใส่จากบิดา มารดา และผู้เลี้ยงดูอย่างถูกต้อง เหมาะสมกับธรรมชาติของเด็ก
7. เพื่อส่งเสริมให้เด็กเห็นคุณค่าของตนเองว่าตนเป็นที่รักของบิดา มารดา และผู้เลี้ยงดู เป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่งในฐานะสมาชิกของครอบครัว

8. เพื่อส่งเสริมให้แม่และเด็กมีความรักและความผูกพันต่อกัน โดยแม่เล็งเห็นถึงความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็กเพื่อให้มีชีวิตที่ดีมีความสุข ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและอันตรายใด ๆ ทั้งปวง

วิธีการส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็ก

1. การส่งเสริมสุขภาพแม่

สุขภาพของแม่มีความสำคัญและจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริม ซึ่งมีวิธีส่งเสริมดังต่อไปนี้

1.1 ส่งเสริมให้แม่มีสุขภาพที่ดี เช่น การเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ ระวังตั้งครรภ์ระยะก่อนคลอด ระยะคลอดและระยะหลังคลอดให้สมบูรณ์ แข็งแรง ด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อความสุขและความสมบูรณ์ของสุขภาพแม่และเด็ก

1.2 ส่งเสริมให้แม่ได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพของแม่ สามารถปฏิบัติตนเองในการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและพร้อมที่จะดูแลตนเองได้ก่อนตั้งครรภ์ เช่น การตรวจเลือด ตรวจหาโรคที่ส่งผลต่อทารกในครรภ์ การลด เลิก หรือหลีกเลี่ยงจากภาวะความเสี่ยงต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพแม่และทารกในครรภ์ เป็นต้น

1.3 ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของแม่เมื่อรู้ว่ตนเองตั้งครรภ์ด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญ เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพิ่มแคลเซียม โปรตีน และแร่ธาตุต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการเลี้ยงดูด้วยนมแม่ และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 – 10 แก้ว เป็นต้น

1.4 ส่งเสริมให้แม่รู้จักดูแลสุขภาพจิตของตนเอง เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน การมาพบแพทย์ตามนัด การดูแลรักษาความสะอาดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น การขยายของหน้าท้องซึ่งอาจทำให้ท้องลาย อาการแพ้ท้องและอาการต่าง ๆ ที่เป็นผลมาจากการตั้งครรภ์ เป็นต้น โดยสามารถปรับตัวให้การยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของแม่เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ไม่ควรวิตกกังวล

1.5 ส่งเสริมสุขภาพที่ดีของแม่ตั้งแต่ระยะก่อนคลอด และระยะคลอด เพื่อเป็นการเตรียมตัวของแม่อย่างถูกต้อง เช่น การเลือกวิถีคลอดที่มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแม่ โดยอยู่ในความดูแลและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์สูตินรีเวชที่รับฝากครรภ์ เป็นต้น แพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยและตัดสินใจเลือกวิถีคลอดที่มีความเหมาะสมและปลอดภัยที่สุดสำหรับแม่

และทารกในครรภ์เป็นราย ๆ ไป เพื่อช่วยคลายความกังวลใจของแม่ในช่วงระยะก่อนคลอดและระยะคลอดได้เป็นอย่างดี

1.6 ส่งเสริมสุขภาพที่ดีของแม่ระยะหลังคลอด การปฏิบัติตนของแม่หลังจากการคลอดผ่านไปแล้วยังปลอดภัย ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพของแม่ในระยะต่อมา เช่น การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยให้แม่ไม่เจ็บปวดจากการคัดตึงของเต้านม ลูกได้ดูดนมจากอกของแม่ ได้รับการสัมผัสที่มีความสุขจากการใช้ปากดูด ได้รับการอุ้มและการโอบกอดจากอ้อมแขนที่อบอุ่นของแม่ ขณะดูดนม ได้ฟังจังหวะการเต้นของหัวใจของแม่ ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างแม่และลูกให้แนบแน่น เป็นความภาคภูมิใจของแม่ ที่ประสบความสำเร็จในการตั้งครรรภ์และมีน้ำนมเพียงพอเพื่อเลี้ยงลูก เป็นต้น

1.7 ส่งเสริมให้แม่และบุคคลใกล้ชิดเห็นความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูเด็กช่วงปฐมวัยตั้งแต่แรกเกิด - 6 ปี ให้ได้รับการพัฒนาทุก ๆ ด้านพร้อม ๆ กัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา ให้พัฒนาเป็นไปตามวัย เหมาะสมกับความสามารถของเด็ก มีความพร้อมสมบูรณ์ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความต้องการตามธรรมชาติและวัยได้อย่างถูกต้อง ถูกเวลา ถูกวิธีการและโอกาส เพื่อเป็นพื้นฐานของการพัฒนาเด็ก ให้เต็มตามศักยภาพที่เด็กควรจะได้รับ

1.8 ส่งเสริมให้บิดา มารดา ผู้เลี้ยงดูเด็กและผู้เกี่ยวข้องกับการทำงานเพื่อเด็กมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความสำคัญและความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพแม่ตั้งแต่วัยตั้งครรรภ์ ตลอดจนระยะก่อนคลอดและหลังคลอด ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพเด็กโดยตรง

1.9 ส่งเสริมให้แม่ได้รับปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละวัน ได้แก่ ถั่วต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ประมาณ 15% ของแต่ละมื้อ แกง ชุป และผลไม้ ประมาณ 10% ของแต่ละมื้อ ผักดิบและสุกล้างให้สะอาดด้วยการแช่น้ำนาน ๆ ประมาณ 25% ของแต่ละมื้อ อาหารประเภทแป้งไม่ได้ขัดขาว เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวโพด ประมาณ 50% ของแต่ละมื้อ เป็นต้น (ข้อควรปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี, 2550)

1.10 ส่งเสริมให้แม่ได้รับโปรตีนจากถั่วเหลือง เนื่องจากถั่วเหลืองเป็นแหล่งโปรตีนจากพืช เป็นอาหารหลัก มีไขมันต่ำ จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ป้องกันโรคหลอดเลือดเบาหวาน (ปราชญ์ บุญยวงศิริโรจน์, 2550) นอกจากนี้โปรตีนจากถั่วเหลืองมีโปรตีนใกล้เคียงโปรตีนจากไข่ นม ป้องกันมะเร็ง ทำให้กระดูกแข็งแรง ป้องกันกระดูกพรุน เพราะมีสารไอโซฟลาโวนอยลดอาการวูบวาบในสตรีวัยทอง วิตามินบี 12 ประจำเดือน ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้แข็ง และ

เต้าหู้ไข่ เป็นต้น นอกจากนี้ยังได้มีการศึกษาค้นคว้าด้วยการเติมแคลเซียมในผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง ให้มีคุณภาพเท่าผลิตภัณฑ์นม (เอมอร์ วสันตวิสุทธิ, 2550)

1.11 ส่งเสริมให้แม่รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยประมาณ 10 – 12 กิโลกรัม หลังจากคลอดแล้วการไปตรวจสุขภาพหลังคลอด จากค่าดัชนีความหนาของร่างกาย ซึ่งจะบอกได้ว่าอ้วนหรือผอม โดยเทียบจากน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมกับความสูงเป็นเมตร

ค่าปกติคือ ผลลัพธ์จะอยู่ระหว่าง 20 – 25 ถ้าค่าต่ำกว่า 20 จัดว่าผอม ถ้ามมากกว่า 25 ถือว่าอ้วน (ข้อควรปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี, 2550)

1.12 ส่งเสริมให้ออกกำลังกายที่ทุกส่วนของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้ทุกส่วนได้ใช้พลังงาน ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 ครั้ง อย่างน้อย 20 – 30 นาที / ครั้ง การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

1.13 ส่งเสริมให้ตรวจสุขภาพสม่ำเสมออย่างน้อยปีละครั้ง จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคร้ายบางโรค ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน เป็นต้น การตรวจสุขภาพควรเริ่มตั้งแต่วัยที่สมรรถภาพของร่างกายเริ่มเสื่อมลงคือ กลุ่มอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป (ข้อควรปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี, 2550)

1.14 ส่งเสริมให้แม่ทำจิตใจให้สบาย พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด มีเวลาไปพักผ่อนตามแหล่งธรรมชาติ เช่น ทะเล ภูเขา น้ำตก อุทยานแห่งชาติ สวนดอกไม้ และทุ่งนา เป็นต้น หลีกเลี่ยงสถานที่ที่ผู้คนหนาแน่นแออัด จะช่วยให้ได้พักผ่อนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สรุปว่า การส่งเสริมสุขภาพแม่เป็นวิธีที่ช่วยให้แม่มีสุขภาพดี เป็นภาวะความรับผิดชอบโดยตรงของแม่และบุคคลใกล้ชิดที่สามารถดูแลสุขภาพ และปฏิบัติตนได้เหมาะสมเพื่อประโยชน์ของสุขภาพที่ดีของแม่และส่งผลดีต่อสุขภาพทารกในครรภ์ให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง อันเป็นผลจากการส่งเสริมและดูแลสุขภาพที่ดีของแม่ก่อนตั้งครรภ์และระยะของการตั้งครรภ์

2. การส่งเสริมสุขภาพเด็ก

การส่งเสริมสุขภาพเด็กเพื่อให้เด็กมีความสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตดี มีพัฒนาการสมวัย วิธีส่งเสริมสุขภาพเด็กมีดังนี้ (เพ็ญศรี กาญจนรัชชิต, 2539, หน้า 147 – 148)

2.1 การเลี้ยงดูด้วยความรัก ความอบอุ่น คงเส้นคงวา จากบิดามารดา การยอมรับเด็กในฐานะลูกให้ความสำคัญเป็นบุคคลหนึ่งในครอบครัว เป็นตัวอย่างที่ดีแก่การเรียนรู้ และเลียนแบบให้ประสบการณ์การเรียนรู้ตามวัยและให้โอกาสปฏิบัติตามความสามารถของ

พัฒนาการและวุฒิภาวะ จะช่วยให้เด็กได้พัฒนาตนเองสมเพศ สมวัย และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ทำประโยชน์ต่อส่วนรวมในอนาคต

2.2 การส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย ด้วยการให้อาหารครบ 5 หมู่ ครอบคลุมตามความต้องการเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตทางร่างกายและสมองสำหรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับทารก คือ นมแม่และอาหารเสริมตามวัย นอกจากนี้ควรติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง

2.3 การหาคำแนะนำในการเลี้ยงดูและบริการตรวจสุขภาพจากสาธารณสุขในชุมชน เช่นการวางแผนครอบครัวตามความเหมาะสมของแต่ละครอบครัว แม่ควรมีบุตรในเกณฑ์อายุที่เหมาะสม การฝากครรภ์ และการเว้นระยะการตั้งครรภ์ 2 – 3 ปี เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่และเด็ก เป็นต้น

2.4 การส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสด้านต่าง ๆ เพื่อตอบสนองพัฒนาการตามวัย ให้เด็กเกิดการเรียนรู้และประสบการณ์จากการเล่นแบบต่าง ๆ จึงควรให้เด็กใช้ชีวิตตามธรรมชาติ ไม่บังคับให้เด็กเกิดความคับข้องใจ หรือกังวลใจ ควรมีทำที่เป็นมิตรกับเด็กแบบค่อยเป็นค่อยไป เด็กยอมเลี้ยงง่าย และไม่ดื้อรั้น

2.5 การส่งเสริมให้เด็กรักษาความสะอาดของร่างกาย ผิวหนัง ผม เล็บ ปาก ฟัน มือ อวัยวะที่ทำหน้าที่ขับถ่าย ความสะอาดของอาหารและน้ำ ตลอดจนความสะอาดของที่อยู่อาศัย แสงสว่าง การถ่ายเทอากาศ การจัดระเบียบในบ้าน สิ่งแวดล้อมในบ้านและรอบ ๆ บ้าน ให้สะอาดน่าอยู่

2.6 การส่งเสริมสุขภาพเด็กโดยการให้ภูมิคุ้มกันโรคด้วยวัคซีนที่จำเป็นอย่างครบถ้วน ค้นหาโรคหรือภาวะต่าง ๆ ตั้งแต่ระยะแรก และให้การดูแลรักษาเพื่อป้องกัน ผลตามมาที่ทำให้เกิดการไร้สมรรถภาพกาย จิต อวัยวะรับความรู้สึก และทางสังคม นอกจากนี้ควรหาวิธีแก้ไขปัญหามาจากการเกิดโรคจากสาเหตุต่าง ๆ ด้วยการฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้

2.7 การส่งเสริมสุขภาพเด็ก ด้วยการป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้อย่างกระตือรือร้น โดยควรหมั่นตรวจของเล่นต่าง ๆ ที่อาจเป็นอันตราย และก่อให้เกิดอุบัติเหตุกับเด็กได้ หรือเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้นควรรีบหาวิธีแก้ไขให้เด็กได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์เหล่านั้นให้น้อยที่สุด

2.8 การส่งเสริมสุขภาพเด็ก ให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ เหมาะสมกับวัย เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และทักษะต่าง ๆ ได้แก่ ทักษะการ

ใช้แขนและขา เช่น ว่ายน้ำ การขี่จักรยาน เล่นแบดมินตัน เล่นเทนนิส เล่นบอล และอื่น ๆ เป็นต้น นอกจากนี้พบว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกายใช้เวลาส่วนใหญ่ดูโทรทัศน์ และเล่นเกม คอมพิวเตอร์จะมีปัญหาโรคอ้วน

2.9 การส่งเสริมสุขภาพเด็กให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่า หลีกเลียงอาหารจานด่วน ซึ่งมีไขมันและให้พลังงานสูง เช่น พิซซ่า และแฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น ส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหาร เช่น ผักและผลไม้ เพื่อสุขภาพ ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อเพิ่มออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงสมอง ช่วยให้แข็งแรงและเรียนรู้ได้ดี (ฉันทนา ภาคบังกช, 2549, หน้า 28)

2.10 การส่งเสริมสุขภาพเด็ก พาเด็กไปตรวจสุขภาพ เช่น ตรวจฟันอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง หมั่นรักษาสุขอนามัยของร่างกาย เช่น มือ เท้า เล็บ ผม หู ตา จมูก และผิวหนัง ให้สะอาดอยู่เสมอ

2.11 การส่งเสริมสุขภาพเด็ก ให้เด็กมีเวลาพักผ่อนและนอนหลับอย่างเพียงพอ เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตดี เนื่องจากกิจกรรมประจำวันเด็กมักเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาทั้งวัน เมื่อถึงเวลาพักผ่อนควรให้เด็กได้นอนพักผ่อนช่วงกลางวัน 1 – 2 ชั่วโมง และนอนหลับเวลากลางคืน 8 – 10 ชั่วโมง เป็นต้น

สรุปได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพเด็กควรให้ครอบคลุมโดยส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านให้ครบถ้วน สมบูรณ์ สมวัย และเป็นไปตามธรรมชาติ ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา การส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายและสมองโดยให้เด็กได้รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ให้สารอาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์แก่การเจริญเติบโตทางร่างกาย เลี้ยงดูเด็กด้วยความรัก ความอบอุ่น มีเวลาในการอยู่ร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ดูแลวางแผนครอบครัวให้โอกาสเด็กมีเวลาเล่นตามธรรมชาติ ตามวัย ส่งเสริมให้รู้จักรักษาความสะอาดของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ให้วัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันอันตรายและอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กได้ตลอดเวลาเพราะความอยากรู้อยากเห็น และซุกซนตามวัย ด้วยการดูแลเอาใจใส่เด็กอย่างใกล้ชิด ย่อมช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับเด็กในวันนี้ เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีในวันหน้า

ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็ก

1. ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพแม่

การส่งเสริมสุขภาพแม่มีประโยชน์ดังต่อไปนี้

1.1 ช่วยให้แม่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ าระยะตั้งครรภ์ ระยะเวลาคลอด ระยะเวลาหลังคลอดตลอดจนการอบรมเลี้ยงดูเด็ก และการดูแลสุขภาพเด็กด้าน

ต่าง ๆ เช่น การป้องกันอุบัติเหตุ การให้วัคซีน และโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเด็กมีความรู้ความสามารถ ในการดูแลและเตรียมตัวเป็นแม่ที่มีความพร้อม เป็นต้น

1.2 ช่วยให้แม่ได้มีการวางแผนการมีบุตร โดยเริ่มจากตัวของแม่ก่อน โดยคำนึงถึงอายุของแม่ จำนวนครั้งของการคลอด และระยะห่างของการตั้งครรภ์ ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพของแม่

1.3 ช่วยให้แม่พร้อมและเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ช่วยให้แม่การหลีกเลี่ยงจากภาวะเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพแม่

1.4 ช่วยให้สภาพจิตใจของแม่พร้อมยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ระหว่างตั้งครรภ์ เช่น การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ เป็นต้น เพื่อแม่จะได้มีการเตรียมใจและพยายามปรับประคับประคองตนเอง ให้ผ่านพ้นช่วงตั้งครรภ์ได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

1.5 ช่วยให้แม่มีความรู้ ความเข้าใจ ในการเลี้ยงดูลูกและมีการเตรียมตนเอง เพื่อให้ทารก เป็นการสร้างรากฐาน ของความรัก ความผูกพันระหว่างแม่กับลูกได้เป็นอย่างดี แม่จะรักและทะนุถนอมลูก ห่วงใยลูก ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของแม่และลูก

1.6 ช่วยให้แม่หมั่นรักษาสุขภาพและไม่ละเลยการตรวจสุขภาพประจำปี โดยตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้งเพื่อป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิต เป็นต้น

สรุปได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพของแม่มีประโยชน์กับแม่ เช่น การฉีดวัคซีนป้องกันโรค การตรวจสุขภาพร่างกาย เช่น ตรวจเลือด การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ การออกกำลังกาย การเตรียมตัวก่อนมีบุตร การรักษาสุขภาพจิตให้สดชื่น แจ่มใส ไม่วิตกกังวล ตรวจสุขภาพก่อนคลอด การตรวจสุขภาพประจำปี การปฏิบัติเช่นนี้ช่วยส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของแม่มีความพร้อมสมบูรณ์และแข็งแรงย่อมส่งผลดีต่อทารกในครรภ์

2. ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพเด็ก

การส่งเสริมสุขภาพเด็กมีประโยชน์ดังต่อไปนี้

2.1 ช่วยให้เด็กได้รับความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ จากผู้เลี้ยงดูเด็กได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของคนรอบครัว ทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ มีความมั่นใจในตนเอง มองตนเองและมองผู้อื่นในแง่ดี

2.2 ช่วยให้เด็กได้รับการดูแลเอาใจใส่ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์แม่ เด็กได้รับสารอาหารที่จำเป็นเพียงพอต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและสมอง ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ครบสมบูรณ์

2.3 ช่วย让孩子ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับเด็ก นั่นคือนมแม่การได้รับการกอดรัด การสัมผัส การดูแลจากแม่ การพูดคุย สบตากับแม่ช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสและการรับรู้ของเด็กได้อย่างดี ช่วยสร้างความรักความผูกพันระหว่างแม่และเด็ก

2.4 ช่วย让孩子ได้รับการดูแลให้ห่างไกลจากโรคด้วยการได้รับภูมิคุ้มกันที่เหมาะสมตามวัย ได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขอนามัยที่ดี อยู่ในที่ที่สะอาด ปลอดภัย และปราศจากเชื้อโรค

2.5 ช่วย让孩子ได้รับการดูแลให้ห่างไกลจากอันตรายและอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดกับเด็กได้ตลอดเวลา แต่ด้วยความเอาใจใส่ของบิดา มารดา ผู้เลี้ยงดูเด็กย่อมช่วยให้เด็กปลอดภัย และปราศจากอันตราย

สรุปได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพเด็กมีประโยชน์สำหรับเด็กเป็นอย่างมาก เพราะเด็กจะได้รับการดูแลรักษาพยาบาลเมื่อเด็กเจ็บป่วย ได้รับวัคซีนเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ ตามวัย ได้รับการดูแลรักษาสุขอนามัยที่ดี ดูแลด้านจิตใจด้วยการให้ความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจ การให้ความสำคัญกับประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพเด็กไม่คิดว่าเด็กยังเล็กไม่รู้เรื่อง เด็กควรจะได้รับสิ่งดี ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต เพียงแต่ผู้ใหญ่เห็นประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพเด็ก ย่อมเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้เด็ก มีความพร้อม สมบูรณ์ เติบโตจากความรัก ความเอาใจใส่จากผู้เลี้ยงดู ช่วย让孩子เจริญเติบโตได้ดีสมวัย ซึ่งจะเป็นรากฐานที่มีประโยชน์อย่างมหาศาลไปตลอดชีวิต ดังภาพที่ 1.1 ถึงภาพที่ 1.3



ภาพที่ 1.1 การดูแลเอาใจใส่เด็กช่วยให้เด็กเจริญเติบโตได้ดีสมวัย



ภาพที่ 1.2 การเล่นกลางแจ้งช่วยส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพและพลานามัยที่ดี



ภาพที่ 1.3 ส่งเสริมให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่า

ปัญหาของสุขภาพแม่และเด็ก

ปัญหาสุขภาพแม่และเด็กปัจจุบันมีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล ทำให้การดำรงชีวิตประจำวันไม่เป็นไปตามปกติ ขาดความรู้ความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพ ส่งผลกระทบต่อสังคม และเศรษฐกิจ ประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศที่ลงนามในปฏิญญาว่าด้วยความอยู่รอดการปกป้องและการพัฒนาเด็กร่วมกับประเทศสมาชิกสหประชาชาติ เมื่อเดือนกันยายน 2543 และร่วมลงนามแผนปฏิบัติการ “โลกที่เหมาะสมสำหรับเด็ก” กับองค์การสหประชาชาติในปี 2545 เอกสารทั้ง 2 ฉบับ ทำให้รัฐบาลไทยต้องปรับปรุงความเป็นอยู่ของเด็กไทยให้ดีขึ้น และสำรวจความคืบหน้าโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้สำรวจปัญหาสุขภาพแม่และเด็กในประเทศไทย ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2548 – กุมภาพันธ์ 2549 จำนวน 43,440 ครักเรือนทั่วราชอาณาจักร โดยร่วมมือกับองค์การยูนิเซฟประเทศไทย พบปัญหาสุขภาพหลายด้านต่อไปนี้ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550)

1. ด้านการคุ้มครองเด็ก

พบว่า สตรีสมรสก่อนอายุ 18 ปี มีร้อยละ 19.7 โดยภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือมีมากที่สุด ต่ำสุดคือภาคกลาง สตรีร้อยละ 2.3 สมรสก่อนอายุ 15 ปี โดยภาคเหนือมากที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่าร้อยละ 12.3 ของเด็กอายุ 2-9 ขวบ มีความพิการอย่างน้อย 1 อย่าง โดยร้อยละ 7.1 ไม่สามารถเรียนรู้หรือทำสิ่งต่าง ๆ เหมือนเด็กวัยเดียวกันได้ ร้อยละ 3.3 มีพัฒนาการทางสติปัญญาช้า ร้อยละ 11.5 ของเด็กอายุ 2 ขวบ สามารถบอกชื่อสิ่งของอย่างน้อย 1 อย่างได้

2. ด้านสุขภาพ

พบว่าเด็กอายุไม่เกิน 23 เดือน ร้อยละ 83.3 ได้รับวัคซีนป้องกันโรคครบถ้วน ขณะที่ร้อยละ 1.3 ไม่ได้รับเลย

3. ด้านภาวะโภชนาการ

พบว่าเด็กไทยมีการเลี้ยงทารกแรกเกิดถึง 5 เดือน ด้วยนมแม่อย่างเดียวเพียงร้อยละ 5.4 มากสุดที่ภาคเหนือ ร้อยละ 10.9 น้อยที่สุดในกลุ่มมารดาภาคกลาง ซึ่งรวมกรุงเทพมหานครด้วย มีเพียงร้อยละ 2.4 ส่วนอัตราบริโภคไอโอดีนมีร้อยละ 58 น้อยที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 35 มากสุดภาคใต้ร้อยละ 75.4 ขณะที่ร้อยละ 18 ของครัวเรือนในภาคกลางไม่มีเกลือบริโภค สำหรับน้ำหนักแรกคลอดทารกร้อยละ 9.2 ต่ำกว่า 2,500 กรัม ส่วนใหญ่เป็นครัวเรือนที่ฐานะยากจน ร้อยละ 9.3 ของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานในระดับปานกลาง

4. ด้านอนามัยเจริญพันธุ์

พบว่าร้อยละ 71.5 ของสตรีทั้งหมดใช้วิธีการคุมกำเนิดโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ส่วนมาก ร้อยละ 70 ใช้วิธีสมัยใหม่ เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด ทำหมันหญิง และยาฉีดคุมกำเนิด สตรีสมรส หรืออยู่กินกับชายในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีอัตราการคุมกำเนิดสูงสุด ส่วนสตรีภาคใต้ไม่ได้คุมกำเนิดสูงสุดถึงร้อยละ 10

5. ด้านโรคเอดส์

พบว่าร้อยละ 49 ของสตรีอายุ 15 – 49 ปี ทราบวิธีป้องกันการติดเชื้อเอดส์ ทั้ง 3 วิธี คือ การมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนที่ไม่ติดเชื้อ การใช้ถุงยางอนามัย และการละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ พบว่าภาคกลางรวมทั้งกรุงเทพมหานคร และภาคใต้ ทราบวิธีป้องกันเอดส์ต่ำกว่าภาคอื่น สตรีร้อยละ 94.7 ทราบวิธีป้องกันอย่างน้อย 1 วิธี สตรีภาคอีสานและภาคเหนือมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเอดส์มากที่สุด หรือร้อยละ 50.2 และร้อยละ 48 ตามลำดับ ซึ่งสตรีนอกเขตเทศบาลเข้าใจด้านโรคเอดส์มากกว่าในเขตเทศบาล ทั้งนี้ร้อยละ 93.3 ทราบว่าเชื้อเอดส์สามารถแพร่จากแม่สู่ลูกได้ ภาคกลาง รวมทั้งกรุงเทพมหานคร และภาคใต้ มีความรู้การแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูกน้อยที่สุด ส่วนสภาพความเป็นกำพว้าและเด็กที่อยู่ในภาวะเสี่ยงกำพว้า ร้อยละ 63 เด็กอายุไม่เกิน 17 ปี อาศัยอยู่กับพ่อแม่ ร้อยละ 19.3 ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ที่แท้จริง หากแยกตามภาคพบว่าภาคเหนือมีภาวะเสี่ยงมากที่สุด

จากรายงานผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ทำให้ทราบข้อมูลความจริงของปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพแม่และเด็กในปัจจุบัน ได้แก่ ด้านการคุ้มครองเด็ก ด้านสุขภาพ ด้านภาวะโภชนาการ ด้านอนามัยเจริญพันธุ์ และด้านโรคเอดส์ ซึ่งถือเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของคนในชาติ จึงควรตระหนักถึงสาเหตุและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยเฉพาะของแม่และเด็กเพื่อให้ประชากรในชาติมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีสติปัญญาดี สามารถพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

สรุป

สุขภาพที่ดีของแม่เป็นพื้นฐานสำคัญต่อสุขภาพที่ดีของเด็กตั้งแต่วัยตั้งครรภ์จนถึงระยะคลอด สุขภาพแม่และเด็กจึงมีความสัมพันธ์โดยตรงและลึกซึ้งต่อกัน เด็กที่มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ต้องเกิดจากแม่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง สุขภาพแม่เป็นไปในทิศทางใดย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพเด็กให้เป็นที่ไปตามทิศทางนั้น แม่ที่มีอารมณ์ดี แจ่มใส มีความรู้ ความเข้าใจในการอบรมเลี้ยงดูเด็กเป็นอย่างดี เด็กย่อมได้รับผลดีจากการเลี้ยงดูของแม่ ทำให้เป็นเด็กอารมณ์ดี เลี้ยงง่าย มีพัฒนาการด้านต่าง ๆ เหมาะสมตามวัย เมื่อสุขภาพแม่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพเด็กเช่นนี้ การดูแลและส่งเสริมสุขภาพของแม่และเด็กจึงควรเริ่มตั้งแต่การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี มีความพร้อมก่อนมีลูก เตรียมดูแลสุขภาพแม่ขณะตั้งครรภ์ ด้วยการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของแม่และทารกในครรภ์ แม่ควรหลีกเลี่ยงผลกระทบต่าง ๆ ที่จะเกิดกับลูกในครรภ์ เช่น งดสูบบุหรี่ งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และกาเฟอีน งดการใช้ยาระหว่างตั้งครรภ์ ถ้าจำเป็นต้องใช้ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ รักษาสุขภาพจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน ตระหนักถึงประโยชน์ของการรักษาสุขภาพที่แม่และทารกจะได้รับ โดยไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยละเลยการดูแลสุขภาพแม่ แม่และเด็กจัดว่าเป็นกลุ่มประชากรที่มีอัตราเสี่ยงอันตรายสูงกว่าประชากรกลุ่มอื่น จากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2550 พบปัญหาสุขภาพหลายด้าน ได้แก่ ด้านการคุ้มครองเด็ก ด้านสุขภาพ ด้านภาวะโภชนาการ ด้านอนามัยเจริญพันธุ์ และด้านโรคเอดส์ เป็นต้น ปัญหาทางสุขภาพเหล่านี้ผู้เกี่ยวข้องจำเป็นต้องร่วมมือกันให้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันปัญหาทางสุขภาพ ซึ่งส่วนใหญ่พบว่าเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของแม่และเด็ก ได้แก่ การมีบุตร การได้รับวัคซีน การให้นมแม่ การคุมกำเนิด และการป้องกันโรค แม่และเด็กจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลสุขภาพ เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพ สามารถนำพาประเทศชาติให้พัฒนาและเจริญรุ่งเรืองต่อไป