

จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์





ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็ก (Value chain)

Nutrition (protein, iodine, iron, micronutrients), Pollution (PM 2.5), Environmental toxin (lead*), Psychological problems

Periconceptual

- Nutrition:
 - **Iodine*****,
 - **Iron****, calcium
- **Education***
- **Occupation***
- **Age***
- Chronic disease
- Infection
- Psychological problem

Pregnancy

- **Antenatal care***
- **Chronic disease*** : DM, HT, Heart, cancer
- **Nutritional status***: **IUGR**, **iron**, **iodine**
- **Pregnancy complication***
- Maternal infection
- Mental health



Labor and childbirth

- **IUGR***, **SGA****
- Labor and child care
- Intrapartum complications: **prematurity***, **birth asphyxia***
- Immediate newborn care: hygiene, skill

Neonatal and infancy

- **Complication of prematurity****, **LBW*****, SGA
- **Nutrition status***, **iodine***, **iron***
- **Early child care and stimulation*****
- **Exposure to violence*****
- Congenital anomaly
- Neonatal infection and sepsis

Early childhood

- Nutrition: PEM, **stunt****, **iodine***, **iron***
- **Parent education*****
- **Child care & education program*****
- **Exposure to violence*****
- Infectious disease and other illness: meningitis, pneumonia, brain injury, impaired neurodevelopment
- Sanitation

Adolescence and adulthood

First trimester
Pregnancy
Second trimester
Third trimester

Labour and birth

Neonatal

Infancy

Early childhood

School age



ก่อนตั้งครรภ์

- การวางแผนครอบครัว
- คลินิกก่อนตั้งครรภ์
- การตรวจคัดกรองโรคทางพันธุกรรม
- **การให้ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและโฟลิกแก่หญิงวัยเจริญพันธุ์**
- Health literacy
- การดูแลสุขภาพช่องปาก
- **การดูแลรักษาโรคประจำตัวสุขภาพกายและสุขภาพจิต**
- **การคุมกำเนิดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น**

ระยะตั้งครรภ์

- **คัดกรองปัจจัยเสี่ยง**
 - โรคประจำตัว, ภาวะแทรกซ้อน
 - การติดเชื้อ
- **การเสริมอาหาร**
 - นม ไข่ โฟลิก ธาตุเหล็ก ไอโอดีน
- **การฝากครรภ์คุณภาพ**
 - การฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์
 - **การฝากครรภ์ครบ 5 ครั้งตามเกณฑ์**
 - สถานที่ฝากครรภ์ผ่านเกณฑ์
 - **คัดกรองและติดตามภาวะซีด ไอโอดีน**
 - **คัดกรองความผิดปกติทางพันธุกรรม**
 - **การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด: Progesterone**
 - HL: โรงเรียนพ่อแม่

ระยะคลอด

- **การลดการตายและภาวะแทรกซ้อนของมารดา**
 - ห้องคลอดคุณภาพ
 - **การใช้ CPG, standing order PPH, PIH**
 - Seamless referral system
 - การเตรียมคลังเลือด เวชภัณฑ์
 - การเตรียมความพร้อมของบุคลากรทางการแพทย์ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์และเด็ก โดยเฉพาะในระยะวิกฤติ
 - การทบทวนการตายมารดาตามมาตรฐานโดย RCA และ MCHB

อายุ 0-6 เดือน

- **การดูแลมารดาหลังคลอดและเด็ก**
 - การให้ยา Triferdine แม่ ครบ 6 เดือน
 - การเยี่ยมหลังคลอด 3 ครั้ง
 - การให้นมแม่อย่างน้อย 6 เดือน
 - **เฝ้าระวังโภชนาการ**
 - **การคัดกรองภาวะพร่องธัยรอยด์ซอร์โมน และ inborn error metabolism**
 - การเฝ้าระวังพัฒนาการ
 - Screening : DSPM
 - Early stimulation
 - โรงเรียนพ่อแม่
 - **Well baby clinic**
 - วัคซีน



อายุ 6 เดือน- 5 ปี

- **เฝ้าระวังโภชนาการภาวะเตี้ย**
 - อาหารคุณภาพ นม ไข่
 - **การคัดกรองและติดตามภาวะซีด ไอโอดีน**
 - การให้ยารักษาเสริมธาตุเหล็ก
- **เฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการ**
 - **การคัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการในเด็กอายุ 9, 18 เดือน (รพ.) และอายุ 24, 42, 60 เดือน (สพด.)**
 - โรงเรียนพ่อแม่ : กิน กอด เล่น เล่า นอน ฟัน
 - สพด.มาตรฐาน และ สนามเด็กเล่นคุณภาพ
- **Well child care**
- **การป้องกันโรค: วัคซีน**



**“ การดูแลตั้งแต่ในครรภ์
คือการพัฒนาเด็กที่ง่าย
และคุ้มค่าที่สุด ”**

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด แห่งเสถียรธรรมสถาน

“

จิตประภัสสร คือ

จิตที่สงบ สะอาด สว่าง

มีความสุข บริสุทธิ์ ผ่องใส

ทั้งหลับ ทั้งตื่น ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน

และในหลายๆ กิจกรรม

”





“

โรคซึมเศร้าในคนท้อง

ตามสถิติของคุณแม่ตั้งครรภ์ 1 ใน 4 (14 – 23 %)

มีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าได้ขณะตั้งครรภ์

”

ก่อนคลอด

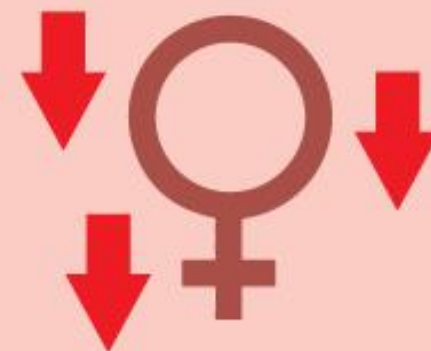
ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน
และโปรเจสตอโรนเพิ่มสูงขึ้น



ทำให้สารสื่อประสาท
“เซโรโทนิน” เพิ่มขึ้น

หลังคลอด

ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน
และโปรเจสตอโรนลดลงอย่างรวดเร็ว



ทำให้สารสื่อประสาท
“เซโรโทนิน” ลดลง
ส่งผลให้รู้สึกเบื่อหน่าย
ซึมเศร้า นอนไม่หลับ



จิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ จังหวัดสระแก้ว



ไตรมาส 1

1-3 เดือน

ไตรมาส 2

4-6เดือน

ไตรมาส 3

7-9 เดือน



ครอบครัว

- พ่อแม่ออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินช้าๆ
- พ่อดูแลด้านจิตใจ
- ดูแลด้านอาหาร และยาเสริมธาตุเหล็ก
- 8-10 สัปดาห์ ทารกเริ่มรับรู้ความรู้สึกทางกาย
- พ่อแม่ลูบหน้าท้องเบาๆ วนเป็นวงกลมหรือขึ้นลง

- ดูแลด้านอาหาร และยาเสริมธาตุเหล็ก
- ลูบหน้าท้องเบาๆ
- พ่อแม่พูดคุยกับลูกในครรภ์ สร้างความผูกพัน
- พ่อแม่ อ่านนิทาน ใช้เสียงโทนสูง ต่ำ
- เปิดเพลงให้ฟัง 30-60 นาที เน้น เพลงเบาสบาย
- การนับลูกตื่น
- นั้งเก้าอี้โยก ร้องเพลงกล่อม

- ดูแลด้านอาหาร และยาเสริมธาตุเหล็ก
- ลูบหน้าท้องเบาๆ
- พ่อแม่ อ่านนิทาน ใช้เสียงโทนสูง ต่ำ
- เปิดเพลงให้ฟัง 30-60 นาที เน้น เพลงเบาสบาย
- ส่องไฟหน้าท้อง วนเป็นวงกลมรอบสะดือ ซ้ายไปขวา วันละ 5-10 ครั้งๆละประมาณ 1-2 นาที
- นั้งเก้าอี้โยก ร้องเพลงกล่อม
- ดูแลด้านจิตใจ (เตรียมคลอด)



ชุมชน

- อาสาแม่บุญธรรม ทีมCFT เยี่ยมบ้าน
- แนะนำด้านโภชนาการ
- ดูแลด้านจิตใจ
- หาแนวทางแก้ไข

- อาสาแม่บุญธรรม ทีมCFT เยี่ยมบ้าน
- แนะนำด้านโภชนาการ
- ดูแลด้านจิตใจ
- หาแนวทางแก้ไข

- อาสาแม่บุญธรรม ทีมCFT เยี่ยมบ้าน
- แนะนำด้านโภชนาการ
- ดูแลด้านจิตใจ
- หาแนวทางแก้ไข



สาธารณสุข

- โรงเรียนพ่อแม่ ตั้งแต่ฝากครรภ์ครั้งแรก
- ประเมินความเครียด ภาวะซึมเศร้า
- แนะนำด้านโภชนาการ
- ดูแลหญิงตั้งครรภ์ร่วมกับชุมชน
- ประสานงานส่งต่อกรณีมีความเสี่ยง

- ประเมินความเครียด ภาวะซึมเศร้า
- แนะนำด้านโภชนาการ
- ส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์
- ดูแลหญิงตั้งครรภ์ร่วมกับชุมชน
- ประสานงานส่งต่อกรณีมีความเสี่ยง

- โรงเรียนพ่อแม่ ครั้งที่ 2
- ประเมินความเครียด ภาวะซึมเศร้า
- แนะนำด้านโภชนาการ
- ส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์
- ดูแลจิตใจด้านการเตรียมคลอด
- ดูแลหญิงตั้งครรภ์ร่วมกับชุมชน



9

อย่าง

สร้างลูกให้ฉลาด

1. การรับประทานอาหาร

- แม่กินอาหาร เพื่อสร้างร่างกายและสมองของลูกในครรภ์
- ตั้งแต่เดือนที่ 4 ลูกในท้องเริ่มรับรู้รสแม่กินอาหารรสชาติอย่างไร ทารกก็รับรู้รสอย่างนั้น
- เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ถ้าแม่กินอาหารรสจัดทารกจะจำกลิ่นอาหารชนิดนั้นได้ นานหลายปี
- อาหารที่แม่กินตอนตั้งครรภ์ มีผลต่ออาหารที่ลูกชอบ เมื่อเขาโตขึ้นแม่จึงต้องกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ลูกที่คลอดออกมาก็พร้อมจะรับรู้รสชาติอาหาร ในแบบต่าง ๆ เมื่อถึงวัยที่เหมาะสม



2. ลูบหน้าท้องกระตุ้นสมอง

- สัปดาห์ที่ 8-10 ทารกเริ่มรับรู้สัมผัสทางกายได้แม่ใช้มือลูบหน้าท้องเบา ๆ ช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสมอง ลูบเป็นวงกลมหรือลูบขึ้นลงก็ได้
- ขณะที่ลูบ...ใช้ความรักจากใจของแม่ ส่งผ่านมือไปยังลูกในท้อง เพราะลูกสามารถรับรู้ความรู้สึกของแม่ได้
- ขณะที่ลูบ พูดคุยหรือร้องเพลงเบา ๆ ให้ลูกฟังด้วย เป็นการเพิ่มพัฒนาการที่ดี และทำให้แม่มีความสุขด้วยเมื่อแม่มีความสุข ร่างกายจะหลั่งเอ็นโดรฟิน และส่งผ่านทางสายสะดือไปยังลูก ทำให้ลูกอารมณ์ดี เลี้ยงง่าย มีพัฒนาการที่ดีทั้ง IQ และ EQ

3. การพูดคุย

- **ช่วยกระตุ้นการได้ยิน** รับรู้ แยกแยะเสียง จะทำให้มีทักษะด้านภาษาและสื่อสารตั้งแต่ยังไม่คลอด
- **ให้บุคคลแวดล้อมที่ไม่ใช่พ่อแม่** พูดคุยด้วย เพื่อให้เด็กคุ้นเคยกับเสียงเพราะโทนเสียงของแต่ละคน จะแสดงถึงความอ่อนโยน ความแข็งกระด้าง ความนินวล ลูกจะได้เรียนรู้ ความสัมพันธ์ที่ดีจากคนที่มาพูดคุยผ่านหน้าท้องของแม่
- **การพูดคุยกับลูก** เป็นการสื่อสารที่ดี มีความรัก ความผูกพันจะทำให้ลูกรักและผูกพันตอบในทางที่ดีเช่นเดียวกัน

4. อ่านหนังสือ

- แม่อ่านออกเสียงให้ลูกฟัง ใช้เวลาสัก 30 นาทีหรือก่อนนอนทุกวัน อ่านนิทานเด็ก หนังสือ วรรณกรรมเด็ก เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของสมอง โดยเฉพาะทักษะด้านภาษา
- **อ่านหนังสือด้วยโทนเสียงสูงต่ำ** เหมือนการเล่นนิทาน และเอามือแตะท้องเบา ๆ ไปด้วยในขณะที่อ่าน จะเป็นการกระตุ้นพัฒนาการให้ลูกตอบสนองกับเสียงของแม่ไปด้วย
- ใน**ไตรมาสที่ 3** นอกจากทารกจะได้ยินเสียงชัดเจนแล้ว ทารกเรียนรู้ที่จะจำด้วย

5. เปิดเพลงกระตุ้น

- อายุครรภ์ 4-5 เดือน ลูกเริ่มได้ยิน ควรเปิดเพลงให้ลูกฟัง 30 นาที - 1 ชม./วัน เพื่อกระตุ้นการได้ยินและการเคลื่อนไหวในท้อง
- เลือกเพลงที่แม่ชอบ ฟังสบาย ช้าหรือเร็วก็ได้ เปิดเพลงให้ห่างจากหน้าท้องประมาณ 1 ฟุต เสียงดังพอประมาณ ลูกอาจตื่นตอบสนองต่อเสียงเพลง เป็นการเพิ่มพัฒนาการทางร่างกาย
- ควรใช้หูฟังแบบครอบศีรษะ (ถ้ามี) คลื่นเสียงจะกระตุ้นการได้ยินได้เร็วขึ้น
- ควรปิดเพลงให้ลูกฟังในช่วงบ่าย เป็นช่วงที่ลูกตื่นตัวมากที่สุด

6. ไฟฉายส่องท้อง

- พ่อแม่ใช้ไฟฉายส่องที่หน้าท้อง เปิดไฟพร้อมกับพูดว่า “แม่จะเปิดไฟแล้วนะ ลูกมองเห็นแสงหรือเปล่า” ถ้าปิดไฟก็ถามว่า “แม่ปิดไฟแล้ว ลูกมองไม่เห็นแล้ว ใช้ไหม”
- ใช้ไฟฉายส่องที่หน้าท้อง วนเป็นวงกลมรอบสะดือซ้ำ ๆ ลูกจะเคลื่อนไหวสนใจแสง เล่นกับลูก วันละ 5-10 ครั้ง ประมาณ 1-2 นาที
- การส่องไฟที่หน้าท้อง ทำให้เซลล์สมองและประสาทส่วนรับภาพและการมองเห็นมีการพัฒนาดีขึ้น

7. ออกกำลังกาย

- เริ่มต้นออกกำลังกายวันละ 5 -15 นาที เพิ่ม 5 นาทีต่อสัปดาห์ จนสามารถทำต่อเนื่องได้วันละ 30 นาที เริ่มจากสัปดาห์ละ 3 วัน แล้วจึงเพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 4 วัน
- ใน 3 เดือนสุดท้าย ลดเวลาและลดความแรงในการออกกำลังกายลง
- เมื่อแม่ออกกำลังกาย ลูกในท้องจะเคลื่อนไหวตามจังหวะของแม่ด้วย เป็นการกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของลูกให้พัฒนาดีขึ้น
- Endorphin หลังทำให้แม่และลูก มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน นอนหลับได้ดี



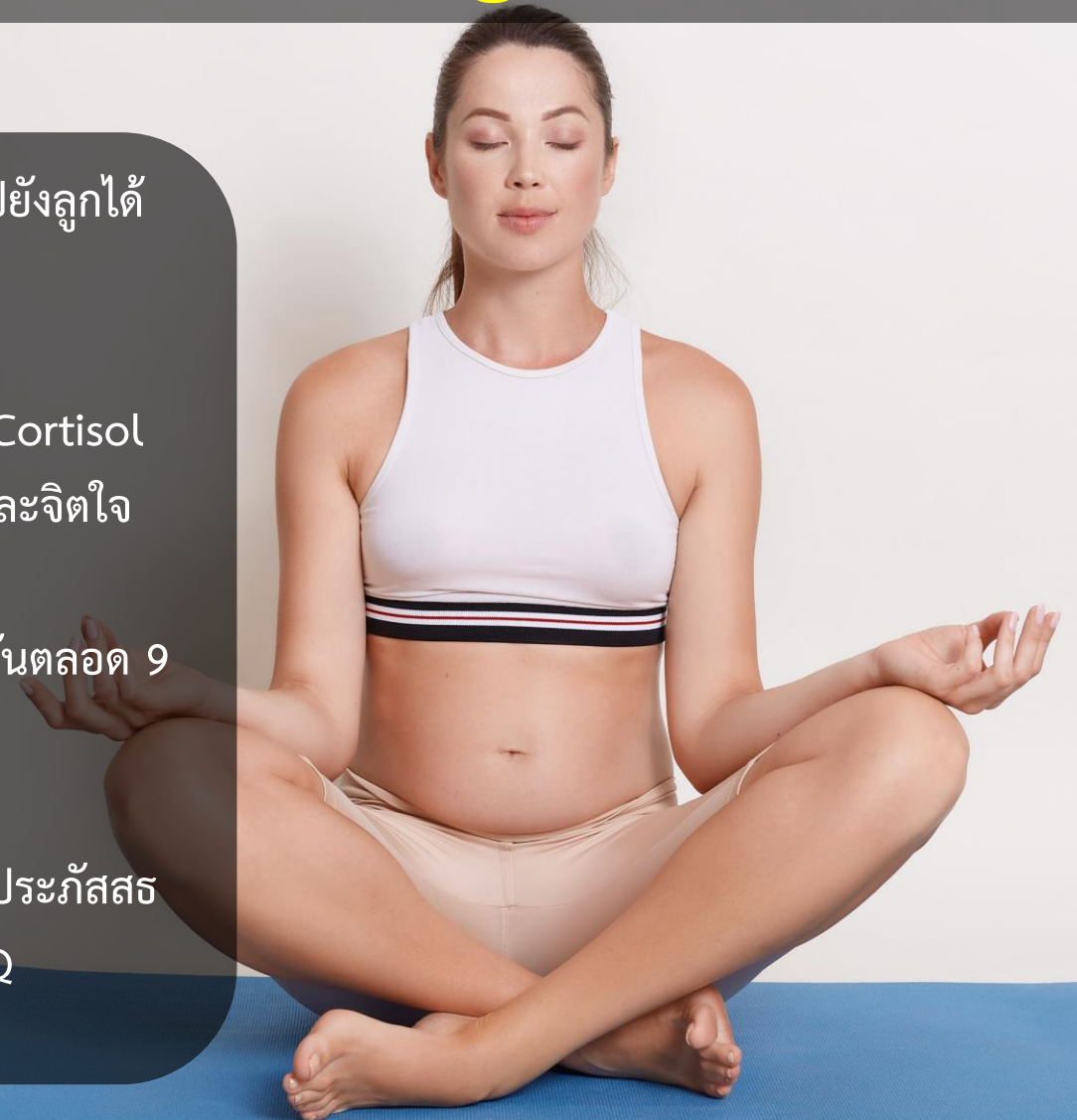
8. กลิ่นหอม

- เมื่ออายุครรภ์ 6-7 เดือน เซลล์ประสาทรับกลิ่นของลูกเริ่มพัฒนา รับรู้กลิ่นต่าง ๆ ได้ และจะตอบสนองต่อกลิ่นต่าง ๆ โดยอาจทำ หน้าเบะหรือขยับคิ้วระชะ...หมายความว่า เมื่อคลอดออกมา ลูกสามารถจดจำและรู้สึกคุ้นเคยกับกลิ่นของแม่ได้
- พ่อแม่สามารถกระตุ้นการรับกลิ่น โดยใช้กลิ่นหอมจากธรรมชาติ ดอกไม้ หรืออโรมาอ่อน ๆ ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมภายในบ้าน ทำให้แม่ ผ่อนคลาย ลดภาวะเครียดช่วงใกล้คลอดได้
- เมื่อแม่อารมณ์ดี มีความสุข จากฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟินที่หลั่งออกมา จะส่งผลต่อไอคิวของลูกน้อยให้ฉลาดได้ อย่างไม่น่าเชื่อ



9. จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์

- แม่ที่อารมณ์ดีจะหลั่งสารแห่งความสุขคือ **Endorphin** ที่ผ่านไปยังลูกได้ ทำให้ลูกอารมณ์ดี และมีความสุข
- แม่ที่เครียด หงุดหงิด โมโหง่าย จะหลั่งสารแห่งความเครียดคือ **Cortisol** ที่ผ่านไปยังลูก จะขัดขวางพัฒนาการของลูกทั้งร่างกาย สมองและจิตใจ
- **การรักษาใจของแม่** เป็นการพัฒนาจิตของแม่และลูก ไปพร้อมกันตลอด 9 เดือน โดยมีพ่อและวงศาคณาญาติเป็นผู้เกื้อกูล
- **การฝึกสมาธิ** จะทำให้ใจของแม่และลูก กลับมาอยู่ในสภาวะจิตประภัสสร และทำให้ลูกอารมณ์ดี เลี้ยงง่าย มีพัฒนาการที่ดีทั้ง 1Q และ EQ







วิธีการใช้ไฟฉายส่องห้อง

ระบบหลอดไฟธรรมดา แบบ 2 ท่อนหรือ 3 ท่อน

หน้าห้อง วนรอบสวดเป็นวงกลม ซ้าย
ขวา สลับกันไปมา

กลางคืน/ที่มีด ทารกจะเห็นแสงไฟชัดเจน

5-10 ครั้งๆละ ประมาณ 1-2 นาที

และเล่นประสาธส่วนรับภาพและการมองเห็น
พัฒนาดีขึ้น







การฝากครรภ์คุณภาพ 5 ครั้ง



การฝากครรภ์คุณภาพ 8 ครั้ง

- องค์การอนามัยโลก ได้ศึกษา พบว่าอัตราการเกิดโรคซีพีของทารกในกลุ่มประเทศแอฟริกาเพิ่มขึ้น เมื่อฝากครรภ์ 5 ครั้ง จึงได้ประกาศคำแนะนำเป็นฝากครรภ์ 8 ครั้ง
- มุ่งเน้นกิจกรรมบริการที่สำคัญให้เป็นไปตามมาตรฐานสอดคล้องตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก
- ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยคณะกรรมการอนามัยแม่และเด็กแห่งชาติ จากการประชุมเมื่อวันที่ 8 ธันวาคม 2564 เรียบร้อยแล้ว

นโยบาย

1. สถานบริการสาธารณสุขจัดบริการอนามัยแม่และเด็กที่มีมาตรฐาน ตามแนวทางการฝากครรภ์คุณภาพสำหรับประเทศไทย พ.ศ.2565
2. หญิงตั้งครรภ์และคู่ทุกรายได้รับการบริการที่มีคุณภาพ โดยเน้นการส่งเสริมสนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์ฝากครรภ์ก่อน 12 สัปดาห์ และได้รับการดูแลต่อเนื่องและครบถ้วนตามเกณฑ์ฝากครรภ์คุณภาพสำหรับประเทศไทย พ.ศ.2565
3. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายและชุมชน ในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพอนามัยแม่และเด็ก

การฝากครรภ์คุณภาพ

ตามนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนามัธยมศึกษาพื้นฐานแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2560-2569) ประกอบด้วย

1. การซักประวัติ
2. การคัดกรองความเสี่ยง
3. การคัดกรองโรคทางพันธุกรรม
4. การตรวจร่างกายและตรวจครรภ์
5. ประเมินพฤติกรรมและให้คำแนะนำ
6. การให้ความรู้โรงเรียนพ่อแม่รายกลุ่ม
7. การจัดให้มีช่องทางติดต่อเพื่อช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉิน



มุ่งเน้นให้ได้รับบริการตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ในแต่ละครั้งอย่างครบถ้วน ฝากครรภ์ก่อน 12สัปดาห์ และต่อเนื่อง

สาวไทยแถมแดง

โครงการมหัศจรรย์ 1,000วัน Plus 2,500 วัน และ สถานเด็กปฐมวัย 4D จังหวัดสระแก้ว

นโยบายยุทธศาสตร์การพัฒนามัธยมศึกษาพันธุ์แห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2560-2569)

เป้าหมาย

- เพิ่มจำนวนการเกิดทดแทนจำนวนประชากร โดยส่งเสริมการเกิดในหญิงอายุ 20-34 ปี ที่มีความพร้อมและตั้งใจที่จะมีครรภ์
- วางแผนเตรียมความพร้อม และได้รับความช่วยเหลือในการมีบุตร
- ทำให้ทารกเกิดมาอย่างแข็งแรง ส่งเสริมให้ลูกเกิดรอดแม่ปลอดภัย และได้รับการดูแลหลังคลอดที่ดี



PP Fee schedule : PPFS (ต่อ)

บริการ	ผู้มีสิทธิ	ขอบเขตบริการ/การจ่าย	หน่วยบริการ	Authen code	หมายเหตุ
บริการยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก	หญิงไทยทุกคน อายุ 13 - 45 ปี ทุกสิทธิการรักษาพยาบาล	สำหรับการจัดบริการสาธารณสุข ตามรายการและอัตรา ดังนี้ - ค่าบริการยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก จ่ายแบบเหมาจ่ายในอัตรา 80 บาทต่อคนต่อปี	1. หน่วยบริการในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติที่สามารถให้บริการป้องกันและควบคุมภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก 2. หน่วยบริการ Non cap : หน่วยบริการรับส่งต่อเฉพาะด้านเวชกรรม/การพยาบาลและผดุงครรภ์/ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค/ด้านเภสัชกรรม	✓	1. e-Claim 2. Hospital Portal KTB

การจัดการระบบ

- ระบบ Refer จากรพ.สต. ไปยัง รพ.แม่ข่าย

กลุ่มเสี่ยงหญิงตั้งครรภ์
ฝากครรภ์ครั้งที่ 5-8 ที่รพ.แม่ข่าย

- ระบบ LAB / การฟังผล LAB

- การเชื่อมต่อข้อมูลถึงชุมชน

ทีม CFT ระดับตำบล/หมู่บ้าน
อาสาแม่บวชธรรม

- ระบบยา

Triferdine
Calcium



It's a Miracle.

" **ความมหัศจรรย์** เกิดขึ้นกับเด็กและครอบครัว
ความสุข เกิดขึ้นกับพวกเราที่ลงมือทำ"

