

5 ขวบปีแรกคือโอกาสทองในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

พัฒนาการเด็กเริ่มตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดา การฝากครรภ์เร็วเพื่อคัดกรองความเสี่ยงทางพันธุกรรมที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กจึงเป็นเรื่องเป็นสำคัญ และฝากครรภ์ให้ครบตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด เพื่อให้ได้รับการที่ได้มาตรฐาน ที่จะส่งเสริมให้เด็กในครรภ์เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ จนคลอดครบกำหนด (ตั้งแต่ 37 สัปดาห์ขึ้นไป) และน้ำหนักแรกคลอดดี (มากกว่า 2500 กรัม) และคลอดในสถานบริการสาธารณสุขที่มีระบบการดูแลการคลอดและหลังคลอดที่ได้มาตรฐาน ทำให้ลูกเกิดรอด (ไม่มีภาวะขาดออกซิเจนแรกเกิด หรือ Birth Asphyxia) แม่ปลอดภัย บริการช่วงหลังคลอดที่อยู่ในโรงพยาบาล ได้แก่

1. เด็กแรกเกิดได้รับการคัดกรองภาวะที่กระทบต่อพัฒนาการตั้งแต่แรกเกิดได้แก่ ภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์แต่แรกเกิด (Congenital Hypothyroidism) ภาวะพันธุกรรมทางเมตาบอลิก ฟีนิลคีโตนูเรีย (Phenylketonuria) เพื่อให้การรักษาได้อย่างทันทั่วถึง ก่อนที่จะมีผลกระทบต่อการพัฒนาการ
2. เด็กแรกคลอดได้รับวัคซีนตั้งแต่อายุ 1 ปี และ วัคซีน เพื่อให้มีภูมิคุ้มกัน
3. หลังคลอด นอกจากจะดูแลมารดาและทารกแล้ว ยังได้รับการเสริมพลัง (empower) ในการดูแลมารดาและเด็กหลังคลอด รวมถึงการแจ่มใสการประเมินพัฒนาการเด็ก DSPM หรือ DAIM (ในรายที่เป็นกลุ่มเสี่ยงได้แก่ ทารกน้ำหนักตัวน้อย หรือภาวะขาดออกซิเจนแรกเกิด) เป็นการส่งไม้ต่อการดูแลเด็กทารกไปสู่พ่อแม่

วัยเด็กเป็นวัยที่เป็นรากฐานที่สำคัญต่อช่วงวัยต่างๆ และเป็นช่วง Golden Period หรือช่วงเวลาทองของการพัฒนาสมอง เด็ก หมายถึงระยะเวลาที่สมองเด็กเติบโตและเชื่อมโยงเซลล์ประสาทได้รวดเร็วที่สุด. ช่วงนี้ครอบคลุมตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 ปี โดยสมองพัฒนาถึง 80-90% ของขนาดผู้ใหญ่ สมองสร้าง synapse (จุดเชื่อมต่อประสาท) มากที่สุดใน 0-3 ปีแรก และยังคงพัฒนาต่อเนื่องใน 3-6 ปี. 0-2 ปี: สมองโตเร็วมาก ต้องเน้นการเรียนรู้ผ่านสัมผัส การกอด และเสียงพูด ช่วยสร้างฐานการเรียนรู้พื้นฐาน. 3-6 ปี: เน้นการพัฒนาการคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา และควบคุมอารมณ์ เช่น การอ่าน เขียน และเข้าสังคม. ช่วงอายุ 2-7 ปี: โอกาสทองสำหรับทักษะหลากหลาย เพราะการเชื่อมต่อประสาทเพิ่ม 2 เท่าของผู้ใหญ่. การเสริมพลังพ่อแม่ในการเลี้ยงดูลูก (Empower Parenting) เพื่อให้การพัฒนาด้านร่างกายและสติปัญญาได้พัฒนาเต็มศักยภาพ กระทรวงสาธารณสุขได้ใช้คู่มือต่างๆ เพื่อแนวทางให้กับพ่อแม่ในการเลี้ยงดูอย่างมืออาชีพ ไม่ต้องลองผิดลองถูก ได้แก่

1. Infant and young child feeding (WHO and Unicef) เน้น 3 ประเด็นใหญ่ได้แก่
 - 1.1. ให้นมแม่เร็วภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด
 - 1.2. เลี้ยงนมแม่อย่างเดียว (Exclusive breast feeding หรือ EBF) ใน 6 เดือนแรก
 - 1.3. ให้อาหารเสริมตามวัย ร่วมกับนมแม่ หลัง 6 เดือน และสามารถให้นมแม่ต่อได้ถึง 2 ปีหรือมากกว่านั้น
2. Guidelines on Physical activity , Sedentary behavior and Sleep for children under 5 years of age.(WHO)

- 2.1. การมีกิจกรรมทางกายแบบสะสมโดยเลือกประเภทและระยะเวลาของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับ ขวบปีแรกเวลาสะสม 30 นาที เป็นกิจกรรมในท่านอน และให้เด็กนอนคว่ำ (Tummy time) ,ช่วงอายุ 1 ปีขึ้นไปเวลาสะสม 180 นาที โดยในช่วงอายุ 3-4 ปี ต้องมีกิจกรรมทางกายด้วยความหนักปานกลางขึ้นไปไม่น้อยกว่า 60 นาที
- 2.2. พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ไม่ควรดูหน้าจอมือถือ คอมพิวเตอร์หรือโทรทัศน์ (Screen time = 0) ส่วนอายุ 2 ปีขึ้นไป ควรจำกัดเวลาดูหน้าจอให้น้อยที่สุด และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง โดยพ่อแม่ต้องคอยแนะนำอย่างใกล้ชิด และควรหากิจกรรมมาทดแทนเวลาหน้าจอ เช่น การอ่านหนังสือให้เด็กฟัง
- 2.3. การนอน ขวบปีแรก 13-17 ชั่วโมงใน 3 เดือนแรก และ 12-16 ชั่วโมงใน 9 เดือนต่อมา , อายุ 1-2 ปี 11-14 ชั่วโมง อายุ 3-4 ปี 10-13 ชั่วโมง
3. Child Growth Monitoring : A Technical Guideline โดยใช้ WHO Child Growth Standard. เพื่อให้พ่อแม่ได้ plot กราฟ น้ำหนักตามอายุ (Weight for Age หรือ WFA) ส่วนสูงตามอายุ (Height for Age หรือ HFA) น้ำหนักตามส่วนสูง (Weight for Height หรือ WFH) เส้นรอบศีรษะตามอายุ (Head circumference by Age) และ BMI by Age ซึ่งทำให้สามารถติดตามความก้าวหน้าของการเจริญเติบโตของลูกเมื่อเทียบกับมาตรฐานโลกว่าโตเต็มตามศักยภาพหรือไม่ ทั้งแบบภาคตัดขวาง (Cross sectional) และแนวโน้ม (Trend)
4. สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู) ซึ่งพัฒนาดังแต่ปี 2528 และต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ซึ่งถือเป็นคู่มือสำหรับแม่ ในช่วงตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด และต่อเนื่องไปถึงลูก เป็นทั้งคู่มือในการให้ความรู้และการบันทึกเมื่อมารับบริการ และทำให้สามารถไปรับบริการอนามัยแม่และเด็กที่ใดก็ได้ในแผ่นดินไทย เนื่องจากข้อมูลของแม่และเด็กได้ถูกบันทึกในสมุดดังกล่าวด้วย โดยมีทั้งข้อมูลการฝากครรภ์ของแม่ ข้อมูลการคลอด ข้อมูลการได้รับวัคซีน ข้อมูลบันทึก น้ำหนัก ส่วนสูง เส้นรอบศีรษะ (ใน 2 ขวบปีแรก)
5. คู่มือ DSPM และ DAIM เป็นคู่มือที่กำหนดว่าในแต่ละช่วงวัย ตั้งแต่ แรกเกิด ,1,3,5,7,9 จนถึง 73 เดือน เด็กจะสามารถพัฒนาการใน 5 ด้านได้แก่ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ , กล้ามเนื้อมัดเล็ก ,การเข้าใจภาษา การใช้ภาษา และการช่วยเหลือตัวเองและสังคม อะไรได้บ้าง เพื่อให้พ่อแม่สังเกตว่าลูกมีพัฒนาการตาม milestone นั้นหรือไม่ ถ้ายังไม่มีคู่มือจะแนะนำวิธีการกระตุ้นพัฒนาการในด้านต่างๆได้ ก่อนหน้านั้นการตรวจพัฒนาการเด็กเป็นเรื่องของกุมารแพทย์ แม้แต่แพทย์ทั่วไปก็ไม่สามารถตรวจได้ แต่คู่มือทั้ง 2 นี้ ทำให้การประเมินพัฒนาการเด็กในแต่ละช่วงวัย พ่อแม่ สามารถประเมินเพื่อเฝ้าระวังได้ และครูพี่เลี้ยงในศูนย์เด็กเล็ก เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สามารถประเมินเพื่อคัดกรองได้ เพื่อส่งต่อในรายที่สงสัยล่าช้า เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญได้ประเมินด้วยเครื่องมือที่มีความละเอียดขึ้นต่อไป

นอกจากนี้ ยังมีหลาย startup ที่จะพัฒนา App เพื่อให้พ่อแม่ใช้ได้สะดวกขึ้น เช่น App: Child Development (เครื่องมือเลี้ยงลูก : Empower Parenting) โดยเป็นทั้ง App ให้ความรู้แก่พ่อแม่ (e Learning) และการบันทึกผ่าน App ในเรื่องการให้ภูมิคุ้มกันในเด็ก (Vaccine) ,การบันทึกการเจริญเติบโต (Growth) และแสดงผลด้วยกราฟเพื่อให้เห็นแนวโน้ม , การบันทึกพัฒนาการเด็กด้วย DSPM ในแต่ละช่วงอายุ , การบันทึกผลความเข้มข้นของเลือด (Hct) เพื่อดูภาวะโลหิตจาง การบันทึก

สุขภาพช่องปาก เพื่อเน้นการสร้างความตระหนักให้แก่พ่อแม่ว่า พันแท่ที่สวดยงานในผู้ใหญ่ มาจากรากฐานของฟันน้ำนมในวัยเด็ก เป็นต้น

การที่เด็กยังไม่สามารถดูแลตัวเองได้ พ่อแม่จึงต้องมือน้อย 3 ทักษะ (Parental Skill) ดังนี้

1. ทักษะในการปกป้องเด็ก (Protection skill) เพื่อให้เด็กให้มีคุ้มครองทางกฎหมาย คุ้มครองจากภูมิคุ้มกันโรค (การได้รับวัคซีน) ปกป้องให้ห่างจากความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุ มลพิษ รวมถึงหน้าจอ Screen time เป็น 0 ในช่วง 2 ขวบแรก และไม่เกิน 1 ชั่วโมงภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดจากผู้ปกครอง หลังจาก 2 ขวบ เนื่องจากเวลาหน้าจอได้แย่งเวลาของการมีกิจกรรมทางกายที่เสริมสร้างความแข็งแรง แย่งเวลาของการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก แย่งเวลาของการเรียนรู้ บั่นทอนสมาธิและอาจบ่มเพาะความรุนแรง จนถึงระดับการเสพติด (Online Addiction)
2. ทักษะการส่งเสริม(Promotion skill) ให้เด็กได้รับอาหารครบทั้งปริมาณ คุณภาพ และปลอดภัย เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญา ส่งเสริม Bonding และความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งจะพื้นฐานทางสังคมที่ดีเมื่อเติบโต และส่งเสริมการเรียนรู้ และการศึกษาที่ดี เพื่อที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต
3. ทักษะการกำกับติดตาม(Monitoring Skill) ทั้งด้านการเจริญเติบโต และพัฒนาการ และเฝ้าระวังเมื่อเห็นแนวโน้มของการเบี่ยงเบนจากค่าปกติ โดยไม่ต้องรอให้เกิดความผิดปกติอย่างชัดเจน