

ภาษาไทย

タイ語
版

หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัย แม่และบุตร

ほ し けん こう て ちょう
母子健康手帳



ปีออกใช้	交付日	ปี	เดือน	วันที่	No.
		年	月	日	
ชื่อผู้ปกครอง	<small>ふりがな</small> 保護者の氏名				
ชื่อบุตร	<small>ふりがな</small> 子の氏名	บุตรคนที่			
		第		子	
วันเดือนปีเกิด	生年月日	เพศ		性別	
	年 月 日				

สารบัญ

目次

เกี่ยวกับหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร 母子健康手帳について.....	2
ผู้ปกครอง เอกสารรับรองลงทะเบียนการเกิด 保護者・出生届出済証明.....	3
บันทึกสุขภาพอนามัยของผู้ตั้งครรภ์ บันทึกอาชีวภาพและสภาพแวดล้อมของผู้ตั้งครรภ์ 妊婦の健康状態等・妊婦の職業と環境.....	4~5
ประวัติของผู้ตั้งครรภ์ 妊婦自身の記録.....	6~9
บันทึกรายละเอียดช่วงระหว่างตั้งครรภ์ 妊娠中の経過.....	10~11
ประวัติการตรวจ 検査の記録.....	12
บันทึกการเข้ารับการอบรมสำหรับมารดา (บิดามารดา) 母親(両親)学級受講記録.....	14
สุขภาพฟันระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด 妊娠中と産後の歯の状態.....	15
บันทึกสภาพตอนคลอดบุตร 出産の状態.....	16
อาการหลังคลอด 出産後の母体の経過.....	17
บันทึกการเจริญเติบโตของทารกแรกเกิด 早期新生児期の経過/後期新生児期の経過.....	18
ประวัติการตรวจ 検査の記録.....	19
ประวัติการตรวจสอบ สีอูจจาระ 便色の確認の記録.....	21
ผู้ปกครองบันทึกการเจริญเติบโตและสุขภาพของบุตร (ตั้งแต่อายุประมาณ 1 เดือนถึง 6 ปี) 保護者の記録と健康診査等(1か月頃~6歳).....	20~43
กราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็กทารก 乳幼児身体発育曲線.....	44~49
ชาร์ทส่วนสูง-น้ำหนักสำหรับเด็ก 幼児の身長体重曲線.....	50~51
ฉีดวัคซีนป้องกันโรค 予防接種の記録.....	52~56
ตัวอย่างตารางนัดหมายการฉีดวัคซีน การฉีดวัคซีนป้องกันโรค 予防接種スケジュールの例・予防接種.....	57~59
กราฟแสดงการเจริญเติบโต 成長曲線.....	60~61
บันทึกชื่อโรค 今までにかかった主な病気.....	62
ตรวจสุขภาพฟัน แนะนำวิธีป้องกันรักษา 歯の健康診査、保健指導、予防処置.....	63
เพื่อการตั้งครรภ์และการคลอดอย่างมีสุขภาพดี すこやかな妊娠と出産のために.....	64~70
การทานอาหารระหว่างการตั้งครรภ์และหลังคลอด 妊娠中と産後の食事.....	71~75
เด็กแรกเกิด (ทารกตั้งแต่เกิดจนมีอายุ 4 สัปดาห์) 新生児(生後約4週間までの赤ちゃん).....	76~79
คู่มือการเลี้ยงลูก โรคและการบาดเจ็บของเด็ก 育児のしおり・子どもの病気やけが.....	80~86
การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความกังวลใจของคุณพ่อ คุณแม่และการเลี้ยงลูก お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談.....	87~89
การป้องกันอุบัติเหตุ 事故の予防.....	90~94
โภชนาการของวัยเด็ก สุขภาพปากและฟัน 乳幼児期の栄養・お口と歯の健康.....	95~101
ขั้นตอนเกี่ยวกับการคลอดลูกและเลี้ยงลูกสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่ทำงาน 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度.....	102~105
ระบบเงินช่วยเหลือทางการแพทย์ที่สำคัญ ระบบการชดเชยทางการแพทย์ด้านสูติกรรม 主な医療給付の制度・産科医療補償制度.....	106~107
บัตรจดคำแนะนำการดูแลสุขภาพของคุณแม่ 母性健康管理指導事項連絡カード.....	108~109
กฎบัตรว่าด้วยเด็ก, การนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพ 児童憲章・心肺蘇生法.....	112~113
หมายเลขโทรศัพท์ที่ใช้อยู่ 連絡先メモ.....	114

กรุณาติดภาพถ่ายของลูกที่นี่
ここに赤ちゃんの写真を貼りましょう

ข้อความ

Message

วันที่ถ่ายภาพ

撮影日

เกี่ยวกับหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร 母子健康手帳について

รักษาสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อย เพื่อสร้างครอบครัวที่สดใสกัน 母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

- ◎ หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตรจัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปกป้องคุณแม่และลูกที่ลืมหูลืมตาขึ้นมาให้มีสุขภาพดี เนื่องจากในระหว่างตั้งครรภ์หรือในช่วงที่ยังเป็นทารกอยู่ สุขภาพจะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรวดเร็ว และสุขภาพของเด็กต่อจากนี้ไปจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับช่วงวัยดังกล่าวเช่นกัน ดังนั้นเมื่อได้รับหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตรแล้ว กรุณาอ่านให้จบและกรอกข้อมูลของคุณแม่ที่ตั้งครรภ์และผู้ปกครองลงไปหนังสือคู่มือด้วย
妊娠中や乳幼児期は急に健康状態が変化しやすいこと、この時期が生涯にわたる健康づくりの基盤となることから、お母さんとお子さんの健康を守るために母子健康手帳がつけられました。受けとったら、まず一通り読んで妊婦自身や保護者の記録欄などに記入しましょう。
- ◎ หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตรเป็นเครื่องมือสำคัญในการบันทึกภาวะสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อย กรุณาใส่ใจตัวไปด้วยทุกครั้ง เมื่อมีการตรวจสุขภาพ ตอนที่ไปตรวจที่แผนกสูติหาริเวช หรือแผนกกุมารเวช ตอนที่รับวัคซีนป้องกันโรค หรือตอนที่จะไปขอรับคำแนะนำด้านสุขภาพ และให้แพทย์หรือผู้ให้คำปรึกษากรอกข้อมูลตามความจำเป็นลงในหนังสือคู่มือด้วย ข้อมูลที่บันทึกลงในหนังสือคู่มือนี้ไม่เพียงแต่สามารถใช้อ้างอิงได้ในตอนที่มีการตรวจสุขภาพของลูกน้อย แต่ยังมีประโยชน์สำหรับการบันทึกประวัติการรับวัคซีนป้องกันโรคของลูกน้อย หลังจากเข้าเรียนแล้วด้วย ดังนั้นกรุณาอย่าทำหาย นอกจากนี้ยังใช้เป็นบันทึกกลิ่นเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพ รวมถึงผลการตรวจสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อยด้วย
この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらいましょう。手帳の記録は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の公的記録として就学後も役立つものなので、紛失しないように注意してください。また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。
- ◎ ใช้หนังสือคู่มือให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้ทั้งคุณพ่อและคุณแม่ช่วยกันเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของลูกน้อยและเลี้ยงลูกน้อยให้เติบโตต่อไป รวมทั้งบันทึกความรู้สึกของตนเอง รวมถึงสภาพร่างกายและจิตใจของทั้งคุณพ่อและคุณแม่กัน หรือคุณพ่อ คุณแม่จะมอบให้กับลูกน้อยเมื่อลูกน้อยโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ยังเป็นสิ่งที่มีความหมายเช่นกัน
この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康、発育に関心を持ちましょう。お父さんもお子さんの様子や自分の気持ちなどを積極的に記録しましょう。お子さんが成人されたときに、お母さん、お父さんから手渡してあげることも有意義です。
- ◎ ในกรณีที่ทราบว่ามีลูกแฝด ให้ไปรับหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตรเพิ่มเติมจากเทศบาลท้องถิ่นที่ตนเองอาศัยอยู่ โดยเด็ก 1 คน จะมีหนังสือคู่มือ 1 เล่ม
双生児（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、お住まいの市区町村窓口からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。
- ◎ ในกรณีที่หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตรขาด สกปรก หรือหายไป ให้ไปขอรับหนังสือคู่มือเล่มใหม่ได้จากเทศบาลท้องถิ่นที่ตนเองอาศัยอยู่ ใช้งานที่支障をきたすほど破れたり、よごれたり、なくしたりしたときは、お住まいの市区町村窓口で母子健康手帳の再交付を受けましょう。
- ◎ หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติม ให้สอบถามกับเทศบาลท้องถิ่นที่เป็นผู้ออกหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตรให้ ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็ก ศูนย์อนามัย หรือศูนย์สุขภาพของเทศบาลท้องถิ่น
その他わからないことは、受けとった市区町村窓口、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センターで聞きましょう。

ประวัติผู้ปกครอง 子の保護者	ความเกี่ยวข้อง 続柄	ชื่อ 氏名	วันเดือนปีเกิด (ปัจจุบันอายุ) 生年月日 (年齢)	อาชีพ 職業
	มารดา (ผู้ตั้งครรภ์) 母 (妊婦)		ปี/เดือน/วันที่ (อายุ _____ ปี) 年 月 日生 (歳)	
	บิดา 父		ปี/เดือน/วันที่ (อายุ _____ ปี) 年 月 日生 (歳)	
			ปี/เดือน/วันที่ (อายุ _____ ปี) 年 月 日生 (歳)	
	ที่อยู่ปัจจุบัน 居住地		โทรศัพท์ 電話	
		โทรศัพท์ 電話		
		โทรศัพท์ 電話		

เอกสารรับรองการลงทะเบียนเกิด
出生届出済証明

ชื่อบุตร 子の氏名	ชาย / หญิง 男・女		
สถานที่เกิด 出生の場所	อำเภอ / จังหวัด 都道府県	เมือง / อำเภอ / ถนน / หมู่บ้าน 市区町村	
วันเดือนปีเกิด 出生の年月日	ปี 年	เดือน 月	วัน 日

ขอรับรองว่ารายชื่อที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นได้รับการลงทะเบียนการเกิดแล้วใน

ปี _____ เดือน _____ วันที่ _____

上記の者については 年 月 日出生の届出があったことを証明する。

หัวหน้าเขตอำเภอ/จังหวัด
市区町村長

印

* กรุณาแจ้งเกิดภายใน 14 วันหลังจากคลอดและรับการลงทะเบียนการก่อกอข้อความในช่องว่าง

* 赤ちゃんが生まれたときは14日以内に出生届をして、同時に上欄に出生届出済の証明を受けてください。

บันทึกสุขภาพอนามัยของผู้ตั้งครรภ์ 妊婦の健康状態

ความสูง 身長	cm	น้ำหนักปกติ ふだんの体重	kg	แต่งงานเมื่ออายุ 結婚年齢	ปี 歳
BMI		BMI (ดัชนีมวลกาย) = น้ำหนัก (kg) ÷ ส่วนสูง (m) ÷ ส่วนสูง (m) BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)			

- ท่านเคยเป็นโรคดังต่อไปนี้หรือไม่ (ถ้าเคยกรอกวงกลม)
次の病気にかかったことがありますか。(あるものに○印)
 ความดันสูง / ไตอักเสบเรื้อรัง / เบาหวาน / ตับอักเสบ / โรคหัวใจ / ต่อมไทรอยด์
 高血圧 / 慢性腎炎 / 糖尿病 / 肝炎 / 心臓病 / 甲状腺の病気
 อาการป่วยทางจิต / โรคอื่นๆ (ชื่อโรค: _____)
 精神疾患 (心の病気) その他病気 (病名 _____)
- เคยติดโรคติดต่อหรือไม่
次の感染症にかかったことがありますか。
 โรคหัดเยอรมัน (เคย (อายุ _____ ปี) / ไม่มี / ฉีดยาป้องกันแล้ว)
 風しん (三日はしか) (はい (_____ 歳) / いいえ / 予防接種を受けた)
 โรคหัด (เคย (อายุ _____ ปี) / ไม่มี / ฉีดยาป้องกันแล้ว)
 麻疹 (はしか) (はい (_____ 歳) / いいえ / 予防接種を受けた)
 โรคอีสุกอีใส (เคย (อายุ _____ ปี) / ไม่มี / ฉีดยาป้องกันแล้ว)
 水痘 (水ぼうそう) (はい (_____ 歳) / いいえ / 予防接種を受けた)
- เคยได้รับการผ่าตัดหรือไม่ _____ ไม่เคย / เคย (ตัวโรค _____)
今までに手術を受けたことがありますか。 なし あり (病名 _____)
- อยู่ในระหว่างรับประทานยา (ยาประจำ: _____)
服用中の薬(常用薬) :
- รู้สึกเครียดมากเกี่ยวกับชีวิตประจำวันของคุณ ทั้งที่บ้านหรือที่ทำงานหรือไม่ _____ ใช่ / ไม่ใช่
家庭や仕事など日常生活で強いストレスを感じていますか。 はい いいえ
- กังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์เพราะมีความผิดปกติเกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์หรือการคลอดครั้งที่แล้วหรือไม่ _____ ใช่ / ไม่ใช่
今回の妊娠に際し、過去の妊娠・分娩に関して心配なことはありますか。 はい いいえ
- มีความกังวลอื่น ๆ หรือไม่ (_____)
その他心配なこと (_____)
- สูบบุหรี่หรือไม่ _____ ไม่ / สูบ (_____ มวนต่อวัน)
たばこを吸いますか。 いいえ はい (1日 _____ 本)
- สมาชิกที่อาศัยอยู่ด้วยกันในครอบครัวสูบบุหรี่หรือไม่ _____ ไม่ / สูบ (_____ มวนต่อวัน)
同居者は同室でたばこを吸いますか。 いいえ はい (1日 _____ 本)
- ดื่มขมอมมีนเมาหรือไม่ _____ ไม่ / สูบ (_____ ด้วยต่อวัน)
酒類は飲みますか。 いいえ はい (1日 _____ 程度)
- เนื่องจากการสูบบุหรี่ และการดื่มขมอมมีนเมาอาจมีผลเสียต่อการเจริญเติบโตของทารกของท่าน จึงขอแนะนำให้งดการกระทำดังกล่าว
※喫煙と飲酒は、赤ちゃんの成長に大きな影響を及ぼしますので、やめましょう。

สุขภาพของสามี 夫の健康状態	แข็งแรง / ไม่แข็งแรง (เป็นโรค: _____) 健康 よくない (病名 _____)
-------------------------	---

ประวัติการตั้งครรภ์ คุมกำเนิด คุมกำเนิด คุมกำเนิด いままでの妊娠

ปีเดือนที่คลอด 出産年月	สภาพตอนตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด 妊娠・出産・産後の状態	น้ำหนักตัวตอนเกิดและเพศของทารก 出生児の体重・性別	สุขภาพปัจจุบันของบุตร 現在の子の状態
ปี/เดือน 年 月	(ตอนตั้งครรภ์ _____ ปกติ / ไม่ปกติ _____ อาทิตย์ (_____ เดือน)) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g ชาย / หญิง 男・女	แข็งแรง / ไม่แข็งแรง 健・否
ปี/เดือน 年 月	(ตอนตั้งครรภ์ _____ ปกติ / ไม่ปกติ _____ อาทิตย์ (_____ เดือน)) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g ชาย / หญิง 男・女	แข็งแรง / ไม่แข็งแรง 健・否
ปี/เดือน 年 月	(ตอนตั้งครรภ์ _____ ปกติ / ไม่ปกติ _____ อาทิตย์ (_____ เดือน)) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g ชาย / หญิง 男・女	แข็งแรง / ไม่แข็งแรง 健・否

* หากคุณรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ หรือไม่มั่นใจเกี่ยวกับการคลอดบุตร และ/หรือการเลี้ยงดูบุตร โปรดปรึกษาสูติแพทย์หรือพยาบาลก่อน

※妊娠についての悩みや、出産・育児の不安がある方は、保健所、市町村(保健センター)、医療機関等に気軽に相談しましょう。

บันทึกอาชีพและสภาพสิ่งแวดล้อมของผู้ตั้งครรภ์
妊婦の職業と環境

สถานการณ์เมื่อเข้าสู่ตั้งครรภ์ 妊娠に気づいたときの状況	อาชีพ 職業			
	สภาพงานและสภาพสิ่งแวดล้อม (*) 仕事の内容と職場環境 (※)			
	จำนวนชั่วโมง 仕事をする時間	ต่อ 1 วัน () ชั่วโมง, ตั้งแต่เวลา () นาฬิกาถึง () นาฬิกา มีระบบผลัดเปลี่ยนเวรหรืองานที่ไม่เป็นไปตามกฎ (มี / ไม่มี) 1日約 () 時間・() 時～() 時 交代制などの変則的な勤務 (あり・なし)		
	เดินทางไปทำงานโดยอะไร 通勤や仕事に利用する乗り物			
เวลาที่ใช้ในการเดินทาง 通勤の時間	เที่ยวเดียว () นาที 片道 () 分	จำนวนผู้คนแออัด 混雑の程度	แออัดมาก/ปกติ ひどい・普通	
จุดที่เปลี่ยนแปลงหลังตั้งครรภ์ 妊娠してからの変更点	พักงาน : ตั้งแต่ตั้งครรภ์ _____ อาทิตย์ (_____ เดือน) 仕事を休んだ (妊娠 _____ 週 (第 _____ 月) のとき)			
	เปลี่ยนงาน : ตั้งแต่ตั้งครรภ์ _____ อาทิตย์ (_____ เดือน) 仕事を変えた (妊娠 _____ 週 (第 _____ 月) のとき)			
	เลิกทำงาน : ตั้งแต่ตั้งครรภ์ _____ อาทิตย์ (_____ เดือน) 仕事をやめた (妊娠 _____ 週 (第 _____ 月) のとき)			
	อื่นๆ : () その他 ()			
ลาพักงานก่อนคลอด 産前休業	ตั้งแต่ (เดือน) _____ (วัน) _____ เป็นเวลา _____ วัน 月 日から 日間			
ลาพักงานหลังคลอด 産後休業	ตั้งแต่ (เดือน) _____ (วัน) _____ เป็นเวลา _____ วัน 月 日から 日間			
ผู้ที่จะหยุดงานดูแลเด็ก (บิดา/มารดา) 育児休業 (父親・母親)	ตั้งแต่ (เดือน) _____ (วัน) _____ ถึง (เดือน) _____ (วัน) _____ 月 日から 月 日まで			
	ตั้งแต่ (เดือน) _____ (วัน) _____ ถึง (เดือน) _____ (วัน) _____ 月 日から 月 日まで			
ที่อยู่อาศัย 住居の種類	บ้านหลังเดียว () ชั้น คอนโดมีเนียม (ตึก _____ ชั้น อยู่ชั้น _____ มี / ลิฟท์ : มี/ไม่มี) / อื่นๆ () 一戸建て (階建) ・集合住宅 (階建 階・エレベーター : 有・無) ・その他			
เสียงรบกวน 騒音	เงียบ/ปกติ/รบกวน 静・普通・騒	แสงสว่าง 日当たり	ดี/ปกติ/ไม่ดี 良・普通・悪	
อาศัยร่วมกับ 同居	บุตร (_____ คน), สามี, พ่อสามี, แม่สามี, บิดา, มารดา, อื่น (_____ คน) 子ども (人) ・夫・夫の父・夫の母・実父・実母 その他 (人)			

* กรุณาเขียนหัวข้อหรือลักษณะพิเศษเกี่ยวกับงานที่ทำ งานที่จะะย็นเป็นส่วนมาก, อุณหภูมิไม่ค่อยดี, คำนับหรือมาก, สั่นสะเทือนมาก, เครียดมาก, หยุดพักไม่ค่อยได้, ทำงานนอกเวลามาก ฯลฯ

※立ち作業など負担の大きい作業が多い、温湿度が厳しい、たばこの煙がひどい、振動が多い、ストレスが多い、休憩がとりにくい、時間外労働が多いなどの特記事項も記入してください。

ประวัติของผู้ตั้งครรภ์ (1)

妊婦自身の記録 (1)

- ใช้พื้นที่ข้างล่างนี้ จดบันทึกสภาพร่างกายของท่าน คำถามใดๆที่ท่านต้องการถาม ขณะทำการตรวจร่างกายที่ท่านแม่ รวมถึงความรู้สึกของท่านและครอบครัวเกี่ยวกับการต้อนรับทารกคนใหม่

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<เดือนที่สามของการตั้งครรภ์> อายุครรภ์ 8 ถึง 11 สัปดาห์ ((เดือน) _____ (วัน) _____ ถึง(เดือน) _____ (วัน) _____)

<妊娠3か月> 妊娠8週～妊娠11週 (月 日～ 月 日)

- * การหาใครสักคนที่ท่านสามารถขอคำแนะนำเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอดบุตรได้ จะทำให้ท่านรู้สึกสบายใจและมีกำลังใจมากขึ้น
※妊娠・出産について気軽に相談できる人を見つけておくとう安心です。

<เดือนที่สี่ของการตั้งครรภ์> อายุครรภ์ 12 ถึง 15 สัปดาห์ ((เดือน) _____ (วัน) _____ ถึง(เดือน) _____ (วัน) _____)

<妊娠4か月> 妊娠12週～妊娠15週 (月 日～ 月 日)

- * ควรตรวจสอบผลการตรวจเลือดในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ (รวมถึงผลการตรวจเลือดทุกครั้งหลังจากช่วงดังกล่าว)
- * หากท่านวางแผนจะกลับภูมิลำเนาเพื่อคลอดบุตร ควรปรึกษาแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ช่วยผดุงครรภ์ของท่าน และพูดคุยเรื่องการเตรียมตัวกับครอบครัวของท่านด้วย

※妊娠初期の血液検査結果を確認しましょう (以降も各種検査結果について確認しましょう)。

※里帰り出産を予定している場合は、医師や助産師、家族と話し合い、準備しましょう。

วันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย 最終月経開始日	ปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日
วันที่ตรวจครรภ์ この妊娠の初診日	ปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日
วันที่รู้สึกว่ามีเด็กในครรภ์กระตุกกระติก 胎動を感じた日	ปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日
กำหนดคลอด 分娩予定日	ปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日

- * ผู้หญิงที่ต้องทำงานควรใช้บัตรข้อมูลการดูแลสุขภาพมารดา เมื่อได้รับคำแนะนำ (รวมถึงการป้องกันโรค) จากแพทย์ในระหว่างการตรวจร่างกายของท่านที่คุณแม่

※働く女性は、妊婦健康診査で医師等から指導 (予防的措置も合みます。)があった際は、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。

ประวัติของผู้ตั้งครรภ์ (2) 妊婦自身の記録 (2)

- ไซพื้นที่ข้างล่างนี้ จัดบันทึกสภาพร่างกายของท่าน คำถามใดๆที่ท่านต้องการถาม ขณะทำการตรวจร่างกายว่าคุณแม่ รวมถึงความรู้สึกของท่านและครอบครัวเกี่ยวกับการต้อนรับทารกคนใหม่

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<เดือนที่ทำการตั้งครรภ์> อายุครรภ์ 16 ถึง 19 สัปดาห์ ((เดือน) _____ (วัน) _____ ถึง(เดือน) _____ (วัน) _____)

<妊娠5か月> 妊娠16週～妊娠19週 (月 日～ 月 日)

- * ตรวจจุดโปรแกรมต่างๆเกี่ยวกับการคลอดบุตร และการเลี้ยงดูบุตรสำหรับผู้ชายและผู้หญิงที่ต้องทำงาน

※働く女性・男性のための出産、育児に関する制度を確認しましょう。

<เดือนที่ทำการตั้งครรภ์> อายุครรภ์ 20 ถึง 23 สัปดาห์ ((เดือน) _____ (วัน) _____ ถึง(เดือน) _____ (วัน) _____)

<妊娠6か月> 妊娠20週～妊娠23週 (月 日～ 月 日)

- * จัดบันทึกความคิดของท่าน เมื่อรู้สึกว่าการกินในครรภ์กำลังดีขึ้น

※胎動を感じた時の気持ちを書いておきましょう。

- * โปรดแน่ใจว่าได้ไปตรวจสุขภาพสำหรับว่าที่คุณแม่

แม้ว่าท่านจะไม่รู้สึกตัว ร่างกายของท่านจะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในระหว่างตั้งครรภ์ ท่านควรไปตรวจสุขภาพสำหรับว่าที่คุณแม่

※妊婦健康診査は必ず受けましょう。

妊娠中は、気がかりなことがなくても、身体にはいろいろな変化が起こっています。きちんと妊婦健康診査を受けましょう。

- * อาการที่ควรระวังระหว่างตั้งครรภ์

อาการต่อไปนี้อาจแสดงถึงอาการของการเจ็บป่วยที่อาจส่งผลกระทบต่ออย่างมากต่อตัวท่าน และ/หรือลูกในครรภ์ของท่าน

(อាកบวม, เลือดออกในช่องคลอด, ท้องบวม, เจ็บท้อง, มีไข้, ท้องเสีย, ท้องผูก, เลือดออกทางช่องคลอดผิดปกติ, ปวดหัวรุนแรง, เวียนศีรษะ, คลื่นไส้, อาเจียน)

โปรดปรึกษาแพทย์โดยทันที หากท่านมีอาการเหล่านี้ นอกจากนี้ ท่านยังควรปรึกษาแพทย์ หากท่านรู้สึกอ่อนเพลียจากการแพ้ท้อง,

รู้สึกหงุดหงิดง่าย, มีอาการใจสั่นรุนแรง, รู้สึกไม่ปลอดภัย, และรู้สึกว่าลูกของท่านไม่ตื่นเลย

※妊娠中注意したい症状

次のような症状は、母体や胎児に重大な影響を及ぼす病気の症状かもしれませんので、医師に相談しましょう。

(むくみ・性器出血・おなかの張り・腹痛・発熱・下痢・がんこな便秘・ふだんと違ったおりもの・強い頭痛・めまい・ほげけ・嘔吐)

また、つわりで衰弱がひどいとき、イライラや動悸がはげしく、不安感が強いとき、今まであった胎動を感じなくなったときは、すぐに医師に相談しましょう。

ประวัติของผู้ตั้งครรภ์ (3)
妊婦自身の記録 (3)

- ใช้พื้นที่ข้างล่างนี้ จดบันทึกสภาพร่างกายของท่าน คำถามใดๆที่ท่านต้องการถาม ขณะทำการตรวจร่างกายว่าคุณแม่ รวมถึงความรู้สึกของท่านและครอบครัวเกี่ยวกับการต้อนรับทารกคนใหม่
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<เดือนที่เจ็ดของการตั้งครรภ์> อายุครรภ์ 24 ถึง 27 สัปดาห์ ((เดือน) _____ (วัน) _____ ถึง(เดือน) _____ (วัน) _____)
<妊娠7か月> 妊娠24週～妊娠27週 (月 日～ 月 日)

<เดือนที่แปดของการตั้งครรภ์> อายุครรภ์ 28 ถึง 31 สัปดาห์ ((เดือน) _____ (วัน) _____ ถึง(เดือน) _____ (วัน) _____)
<妊娠8か月> 妊娠28週～妊娠31週 (月 日～ 月 日)

ที่อยู่ก่อนคลอดและหลังคลอด 出産前後の居住地	ที่อยู่ 住所	โทรศัพท์ 電話
สถานที่ติดต่อก่อนคลอดและหลังคลอด (ผู้ต้องการให้ติดต่อ) 妊娠・分娩に係る緊急連絡先 (知らせしてほしい人)	ชื่อ 氏名	โทรศัพท์ 電話
	ชื่อ 氏名	โทรศัพท์ 電話
วิธีเดินทางเวลาเข้าโรงพยาบาล 分娩施設へのアクセス方法	รถส่วนตัว / แท็กซี่ / อื่นๆ () ใช้เวลาเดินทาง (ชั่วโมง นาที) 自家用車・タクシー・徒歩・その他 () 所要時間 (時間 分)	
บุคคลที่สามารถช่วยท่านทำงานบ้านและเลี้ยงเด็กก่อนและหลังคลอดบุตร 出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人		

* ควรพบแพทย์โดยทันที หากท่านมีเลือดออกในช่องคลอด ท้องบวม หรือเจ็บท้อง หากถุงน้ำคร่ำแตก หรือหากทารกในครรภ์เคลื่อนไหวน้อย หรือหยุดเคลื่อนไหว

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

ประวัติของผู้ตั้งครรภ์ (4) 妊婦自身の記録 (4)

- ใช้พื้นที่ข้างล่างนี้ จัดบันทึกสภาพร่างกายของท่าน คำถามใดๆที่ท่านต้องการถาม ขณะทำการตรวจร่างกายที่คุณแม่ รวมถึงความรู้สึกของท่านและครอบครัวเกี่ยวกับการต้อนรับทารกคนใหม่
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<เดือนที่เข้าของการตั้งครรภ์> อายุครรภ์ 32 ถึง 35 สัปดาห์ ((เดือน) _____ (วัน) _____ ถึง(เดือน) _____ (วัน) _____)
<妊娠9か月> 妊娠32週～妊娠35週 (月 日～ 月 日)

- * เตรียมการคลอดบุตร โดยการตรวจสอบข้อมูลหมายเลขติดต่อที่จำเป็น และสิ่งที่ท่านจะนัดตัวไปโรงพยาบาล หรือเครื่องใช้สำหรับการคลอดบุตรอื่นๆ
- * หากท่านมีคำถาม หรือความกังวลใดๆ เกี่ยวกับการคลอดบุตร และการใช้ชีวิตประจำวันหลังจากคลอดบุตร โปรดปรึกษาศูนย์พยาบาลที่ท่านไปเป็นประจำ หรือศูนย์อนามัยชุมชนของสำนักงานเขต

※出産に備えて連絡先や分娩施設に持参するものを確認しておきましょう。

※出産や産後の生活について、不安な点や不明な点はかかりつけの医療機関や市町村の保健師などに相談しましょう。

<เดือนที่สิบของการตั้งครรภ์> อายุครรภ์ 36 ถึง 39 สัปดาห์ ((เดือน) _____ (วัน) _____ ถึง(เดือน) _____ (วัน) _____)
<妊娠10か月> 妊娠36週～妊娠39週 (月 日～ 月 日)

ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 40 เป็นต้นไป 妊娠40週～ (ตั้งแต่ (เดือน) _____ (วันที่) _____) (月 日～)	วันกำหนดคลอด : (ปี) _____ (เดือน) _____ (วันที่) _____ 出産日 : 年 _____ 月 _____ 日
	* บันทึกความรู้สึกของบิดามารดาที่มีบุตร ※赤ちゃん誕生を迎えた両親の気持ちを記入しておきましょう。

- * ควรพบแพทย์โดยทันที หากท่านมีเลือดออกในช่องคลอด ท้องบวม หรือเจ็บท้อง หากถุงน้ำคร่ำแตก หรือหากทารกในครรภ์เคลื่อนไหวน้อย หรือหยุดเคลื่อนไหว

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

บันทึกรายละเอียด ระหว่างตั้งครรภ์
妊娠中の経過

วันที่ตรวจ 診察 月日	จำนวนอาทิตย์ ที่ตั้งครรภ์ 妊娠 週数-日	ส่วนสูงของ มดลูก (เบ้องล่าง) 子宮底長	ระบบท้อง 腹囲	น้ำหนัก 体重	ความดันโลหิต 血压	บวมหน้า 浮腫	โปรตีน ในปัสสาวะ 尿蛋白	น้ำตาลใน ปัสสาวะ 尿糖
				น้ำหนักก่อน ตั้งครรภ์ 妊娠前の体重 ()				
		cm	cm	kg		- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #

ประวัติการตรวจ
検査の記録

ประเภทการตรวจ 検査項目	วันที่ตรวจ 検査年月日	หมายเหตุ 備考
กรุ๊ปเลือด 血液型	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	A B O 型 Rh
ภูมิต้านทานผิดปกติ 不規則抗体	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
การตรวจมะเร็งปากมดลูก 子宮頸がん検診	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
ปฏิกิริยาตอบโต้เซรุ่มซีฟิลิส 梅毒血清反応	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
แอนติเจน ต่อ HBs (ไวรัสตับอักเสบบี) HBs抗原	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
ภูมิต้านทาน HCV (ไวรัสตับอักเสบซี) HVC抗体	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
ภูมิต้านทาน HIV (ไวรัสที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง) HIV抗体	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
ภูมิต้านทานเชื้อไวรัสหัดเยอรมัน 風しんウイルス抗体	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
ภูมิต้านทาน HTLV-1 (ไวรัสมะเร็งเลือดขาว T-cell ในมนุษย์ ชนิด 1) HTLV- I 抗体	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
แอนติเจนต่อเชื้อหนองในเทียม クラミジア抗原	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
เชื้อสเตรปโตคอคคัส กลุ่มบี B群溶血性連鎖球菌	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	
	เมื่อปี _____ เดือน _____ วัน _____ 年 月 日	

*เมื่อบันทึกผลการตรวจแล้ว โปรดแน่ใจว่าได้อธิบายให้ว่าที่คุณแม่ฟัง และได้รับความยินยอมจากเธอ
※検査結果を記録する場合は、妊婦に説明し同意を得ること。

บันทึกและสังเกต

予備欄

บันทึกการเข้ารับการอบรมสำหรับมารดา (บิดามารดา)

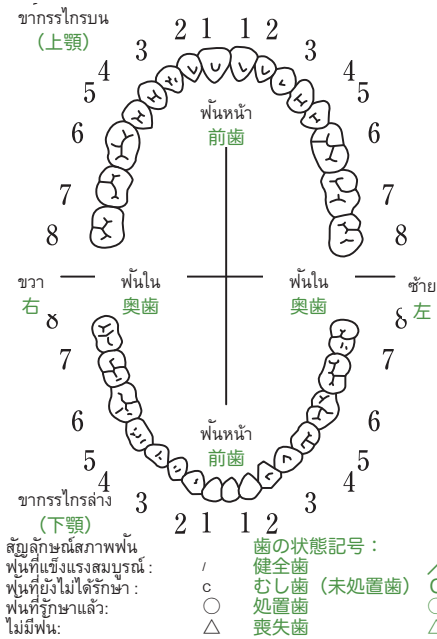
母親 (両親) 学級受講記録

ป/ด/ว 受講年月日	หัวข้อ 課目	หมายเหตุ 備考
ปี ____ เดือน ____ วัน ____ 年 月 日		
ปี ____ เดือน ____ วัน ____ 年 月 日		
ปี ____ เดือน ____ วัน ____ 年 月 日		
ปี ____ เดือน ____ วัน ____ 年 月 日		
ปี ____ เดือน ____ วัน ____ 年 月 日		
ปี ____ เดือน ____ วัน ____ 年 月 日		
ปี ____ เดือน ____ วัน ____ 年 月 日		
ปี ____ เดือน ____ วัน ____ 年 月 日		

บันทึกและสังเกต
予備欄

สุขภาพฟันระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด

妊娠中と産後の歯の状態



รักษาครั้งแรก ปี _____ เดือน _____ วัน _____	
初回診査 _____ 年 _____ 月 _____ 日	
ตั้งครรภ์ () สัปดาห์ 妊娠 _____ 週	
ฟันผุ 要治療のむし歯	ไม่มี なし มี (จำนวนฟันผุ _____ ซี่) あり (_____ 本)
หินปูน 歯石	ไม่มี / มี なし・あり
เหงือกอักเสบ 歯肉の炎症	ไม่ なし ใช่ (ต้องการคำแนะนำ) あり (要指導) ใช่ (ต้องการการรักษา) あり (要治療)
คำแนะนำ 特記事項	
ชื่อสถานรับการรักษาหรือผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名	

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	ระหว่างตั้งครรภ์/หลังคลอด: () สัปดาห์ 妊娠・産後 _____ 週	
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	หินปูน 歯石	ไม่มี / มี なし あり
คำแนะนำ 特記事項															เหงือกอักเสบ 歯肉の炎症	ไม่ / ใช่ (ต้องการคำแนะนำ) / なし あり (要指導) ใช่ (ต้องการการรักษา) あり (要治療)	
รักษาเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ 年 月 日 検査															ชื่อสถานรับการรักษาหรือผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名		

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	ระหว่างตั้งครรภ์/หลังคลอด: () สัปดาห์ 妊娠・産後 _____ 週	
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	หินปูน 歯石	ไม่มี / มี なし あり
คำแนะนำ 特記事項															เหงือกอักเสบ 歯肉の炎症	ไม่ / ใช่ (ต้องการคำแนะนำ) / なし あり (要指導) ใช่ (ต้องการการรักษา) あり (要治療)	
รักษาเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ 年 月 日 検査															ชื่อสถานรับการรักษาหรือผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名		

- * อาการต่างๆ เช่น ฟันผุและเหงือกอักเสบ อาจเป็นมากขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ ควรปรึกษาทันตแพทย์เกี่ยวกับเชื้อโรคที่เหงือก เนื่องจากอาจทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด ฯลฯ
- * โปรดแน่ใจว่าท่านได้แจ้งทันตแพทย์ว่าท่านตั้งครรภ์
- ※むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯周病は早産等の原因となることがあるので注意し、歯科医師に相談しましょう。
- ※歯科医師にかかるときは、妊娠中であることを話してください。

บันทึกสภาพตอนคลอดบุตร

出産の状態

ช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์ 妊娠期間	_____ สัปดาห์ _____ วัน 妊娠 _____ 週 _____ 日		
วันเวลาที่คลอด 娩出日時	ปี _____ เดือน _____ วัน _____ AM • PM _____ เวลา _____ น. 年 _____ 月 _____ 日 午前 • 午後 時 分		
แบบการคลอด (สภาพของมารดา) 分娩経過	ตำแหน่งที่ศีรษะ ตำแหน่งที่สะโพก อื่นๆ () 頭位 骨盤位 その他 () คำแนะนำ: 特記事項		
วิธีคลอด 分娩方法			
เวลาที่ใช้ในการคลอด 分娩所要時間	_____ วัน _____ ชั่วโมง _____ นาที 日 時間 分	ปริมาณเลือดที่ออก 出血量	น้อย / ปานกลาง / มาก (_____ มล.) 少量 • 中量 • 多量 (ml)
การถ่ายเลือด (รวมถึงการใช้ผลิตภัณฑ์เลือด) 輸血 (血液製剤含む) の有無		ไม่ / ใช่ (_____) 無 • 有 (_____)	
สภาพของการคลอด 出産時の児の状態	เพศ / จำนวน 性別 • 数	ชาย / หญิง / ไม่เหมือนกัน 男 • 女 • 不明	คนเดียว / หลายคน (_____) 単 • 多 (_____ 胎)
	รังวัดทารก 計測値	น้ำหนัก: 体重	g ส่วนสูง: 身長 _____ cm
		รอบอก: 胸囲	cm รอบศีรษะ: 頭囲 _____ cm
ความเห็นพิเศษ / ปฏิบัติ 特別な所見 • 処置	ทารกแรกเกิดหัวใจหยุดปฏิบัติงานชั่วคราว → (เสียชีวิต/คืนชีพ) / เสียชีวิตแต่กำเนิด 新生児仮死 → (死亡 • 蘇生) • 死産		
รับรอง 証明	ใบรับรองการเกิด/ใบรับรองการเสียชีวิตแต่กำเนิด/ใบรับรองการเกิดและเสียชีวิต 出生証明書 • 死産証書 (死胎検案書) • 出生証明書及び死亡診断書		
สถานที่ที่คลอด 出産の場所			
ชื่อ 名称			
ชื่อผู้ทำคลอด 分娩取扱者氏名	นายแพทย์: 医師	อื่นๆ: その他	
	ผู้ช่วยผดุงครรภ์: 助産師		

อาการหลังคลอด
 出産後の母体の経過

จำนวนวัน/ เดือน หลังคลอด 産後日月数	การกลับสู่สภาพปกติ ของมดลูก 子宮復古	อาการของ ช่องคลอด 悪露	สภาพ เต้านม 乳房の状態	ความดันโลหิต 血压	โปรตีนใน ปัสสาวะ 尿蛋白	น้ำตาลใน ปัสสาวะ 尿糖	น้ำหนัก 体重	หมายเหตุ 備考
	ปกติ / ไม่ปกติ 良・否	ปกติ / ไม่ปกติ 正・否			- + #	- + #	kg	
	ปกติ / ไม่ปกติ 良・否	ปกติ / ไม่ปกติ 正・否			- + #	- + #		
	ปกติ / ไม่ปกติ 良・否	ปกติ / ไม่ปกติ 正・否			- + #	- + #		
	ปกติ / ไม่ปกติ 良・否	ปกติ / ไม่ปกติ 正・否			- + #	- + #		
	ปกติ / ไม่ปกติ 良・否	ปกติ / ไม่ปกติ 正・否			- + #	- + #		

บันทึกของผู้เป็นมารดา
 母親自身の記録

- ให้บุตรกินนมครั้งแรกหลังคลอด _____ ชั่วโมง
 赤ちゃんに初めてお乳を飲ませたのは生後 () 時間目です。
- นมที่ให้คือ นมมารดา / นมตามสูตร
 そのとき、与えたお乳は(母乳・人工乳)です。
- เคยมีความรู้สึกไม่เบิกบานหรือไม่มีอารมณ์ที่จะทำอะไรไหม
 気分が沈んだり涙もろくなったり、何もやる気になれないといったことがありますか。 いいえ はい 何ともいえない
- หลังคลอด หากมีความสงสัยในเรื่องใด หรือมีเรื่องใดที่เปลี่ยนไป
 กรุณาปรึกษาแพทย์หรือผู้ช่วยผดุงครรภ์ หรือจดบันทึกไว้เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ
 産後、気がついたこと、変わったことがあれば医師、助産師などに相談しましょう。

อาบน้ำ 入浴	หลังคลอด ____ วัน (เดือน ____ วัน ____) 産後 ____ 日 (____ 月 ____ 日)	เริ่มทำงานบ้าน 家事開始	หลังคลอด ____ วัน (เดือน ____ วัน ____) 産後 ____ 日 (____ 月 ____ 日)
เริ่มกลับไปทำงาน 家事以外の労働開始	หลังคลอด ____ วัน (เดือน ____ วัน ____) 産後 ____ 日 (____ 月 ____ 日)	เริ่มประจำเดือน 月経再開	ปี ____ เดือน ____ วันที่ ____ 年 ____ 月 ____ 日
วางแผนการในครอบครัว 家族計画指導	ไม่มี / มี (แพทย์ผู้แนะนำแผนการตั้งครรภ์/ผู้ช่วยผดุงครรภ์) なし・あり (医師・受胎調節実施指導員・助産師)		ปี ____ เดือน ____ วันที่ ____ 年 ____ 月 ____ 日

บันทึกการเจริญเติบโตของทารกแรกเกิด (แรกเกิดภายใน 1 สัปดาห์)

早期新生児期【生後1週間以内】の経過

อายุ (วัน)* 日齢※	น้ำหนักตัว (g) 体重 (g)	กำลังในการดูดนม 哺乳力	โรคดีซ่าน 黄疸	อื่นๆ その他
		ธรรมดา / อ่อน 普通・弱	ไม่มี / ปกติ / มาก なし・普通・強	
		ธรรมดา / อ่อน 普通・弱	ไม่มี / ปกติ / มาก なし・普通・強	

การให้น้ำนมเชื่อมวิตามิน K ₂ : ビタミンK ₂ シロップ投与	ปด/ว 実施日	/	/	
อาการผิดปกติตอนแรกเกิดหรือหลังแรกเกิด: 出生時またはその後の異常:	ไม่มี なし	มี () あり ()	ได้รับการรักษา その処置	()

บันทึกการออกจากโรงพยาบาล (ปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ หลังเกิด _____ วัน)
退院時の記録 (年 月 日 生後 日)

น้ำหนัก: 体重	kg	วิธีป้อนเลี้ยงร่างกาย: 栄養法:	นมมารดา / ปนกัน / ตามสูตร 母乳・混合・人工乳
หัวข้อที่ต้องสังเกต: 引き続き観察を要する事項:			
ชื่อสถานที่ที่ได้รับการตรวจรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ: 施設名又は担当者名:	โทรศัพท์ 電話		

บันทึกการเจริญเติบโตของทารกแรกเกิด (หลังเกิด 1-4 สัปดาห์)

後期新生児期【生後1~4週】の経過

อายุ (วัน)* 日齢※	น้ำหนักตัว (g) 体重 (g)	กำลังในการดูดนม 哺乳力	วิธีป้อนเลี้ยงร่างกาย: 栄養法	ชื่อสถานที่ที่ได้รับการตรวจรักษา หรือชื่อผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名
		ธรรมดา / อ่อน 普通・弱	นมมารดา / ปนกัน / ตามสูตร 母乳・混合・人工乳	
		ธรรมดา / อ่อน 普通・弱	นมมารดา / ปนกัน / ตามสูตร 母乳・混合・人工乳	

ประวัติการเยี่ยมบ้านทารกเกิดใหม่และคำแนะนำ (ปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ หลังเกิด _____ วัน)
新生児訪問指導等の記録 (年 月 日 生後 日)

อายุ (วัน)* 日齢※	น้ำหนักตัว (g) 体重 (g)	ความสูง (cm) 身長 (cm)	รอบอก (cm) 胸囲 (cm)	รอบศีรษะ (cm) 頭囲 (cm)	วิธีป้อนเลี้ยงร่างกาย 栄養法
					นมมารดา / ปนกัน / ตามสูตร 母乳・混合・人工乳

ชื่อสถานที่ที่ได้รับการตรวจรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ: 施設名又は担当者名:	
คำแนะนำ: 特記事項:	

* วันแรกที่เกิดนับเป็นศูนย์
※生まれた当日を0として数えること。

ประวัติการตรวจ

検査の記録

ประเภทการตรวจ 検査項目	วันที่ตรวจ 検査年月日	หมายเหตุ 備考
ตรวจความผิดปกติแต่กำเนิดของกระบวนการสร้างและสลาย 先天性代謝異常検査	(ปี) _____ (เดือน) _____ (วันที่) _____ 年 月 日	
ตรวจการได้ยินในทารกแรกเกิด ABR (การตรวจการได้ยินในระดับก้านสมองแบบอัตโนมัติ) OAE (การวัดการสะท้อนกลับในหูชั้นใน) 新生儿聴覚検査 (自動ABR・OAE)	(ปี) _____ (เดือน) _____ (วันที่) _____ 年 月 日	ขวา (Pass / Refer) 右 (パス・リファー) ซ้าย (Pass / Refer) 左 (パス・リファー)
กรณี Refer (ส่งต่อเพื่อทำการตรวจซ้ำ) リファー (要再検査) の場合	(ปี) _____ (เดือน) _____ (วันที่) _____ 年 月 日	

* เมื่อบันทึกผลการตรวจแล้ว โปรดแน่ใจว่าได้อธิบายให้ผู้ปกครองของเด็กฟัง และได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง

※検査結果を記録する場合は、保護者に説明し同意を得ること。

บันทึกและสังเกต

予備欄

ผู้ปกครองบันทึกการเจริญเติบโตของบุตร (ครบ 1 เดือน)

保護者の記録【1か月頃】

(บันทึกเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____)
(年 月 日記録)

อายุครบ 1 เดือนเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____)
年 月 日で1か月になりました。

- | | |
|---|---|
| ●มือและเท้ากระดูกกระดูกหรือไม่เมื่อเวลาไม่ใส่เสื้อผ้า
裸にすると手足をよく動かしますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ●กินนมเก่งไหม
お乳をよく飲みますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ●แสดงอาการตกใจหรือร้องไห้เมื่อได้ยินเสียงดังต่างๆ
大きな音にビックと手足を伸ばしたり、泣き出すことがありますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ●สะดือแห้งหรือยัง
おへそはかわいていますか。
(หากยังมีอาการบวมหรือเหนียวกรณมาบอกแพทย์)
(ジクジクしている時は医師にみてもらいましょう。) | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ●มีใครที่ท่านสบายใจที่จะปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ●มีเรื่องใดเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรที่ทำให้ท่านกังวล หรือรู้สึกยุ่งยากเป็นพิเศษหรือไม่
子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | ไม่เคย / เคย / ไม่สามารถกล่าวได้
いいえ はい 何ともいえぬ |
- * ใช้พื้นที่ว่างนี้ จดบันทึกการเจริญเติบโตของลูกท่าน ความกังวลใดๆเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร อาการการเจ็บป่วยใดๆที่ต้องการการดูแลทาง
การแพทย์ และความเห็นอื่นใดที่ท่านมี
成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

* ตรวจสอบตารางนัดหมายรับวัคซีนที่กำลังจะมาถึง
※これからの予防接種のスケジュールを確認しましょう。

ประวัติการตรวจสอบ — สีอุจจาระ
便色の確認の記録

ตรวจสอบสีอุจจาระของลูกของท่าน และ
เปรียบเทียบกับสีในการ์ดในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
うんちの色に注意しましょう
明るいとこでカードの色と見比べてください。

สีใกล้เคียงกับ
หมายเลข 1 ถึง 3
1番～3番 に近い色だと思う

สีเดิมใกล้เคียงกับ
หมายเลข 4 ถึง 7 แต่
เริ่มเปลี่ยนไปใกล้เคียง
กับหมายเลข 1 ถึง 3
4番～7番 だったのが
1番～3番 に近くなった

มีโอกาสมีอาการป่วย เช่น ท่อน้ำดีตัน ทั้งในสองกรณีข้างต้น
โปรดพาลูกของท่านไปรับการตรวจโดยกุมารแพทย์
หรือศัลยแพทย์ด้านกุมารเวชโดยเร็วที่สุด
どちらかが当てはまるときは、胆道閉鎖症などの病気の可能性がありますので、
1日も早く小児科医、小児外科医等の診察を受けてください。

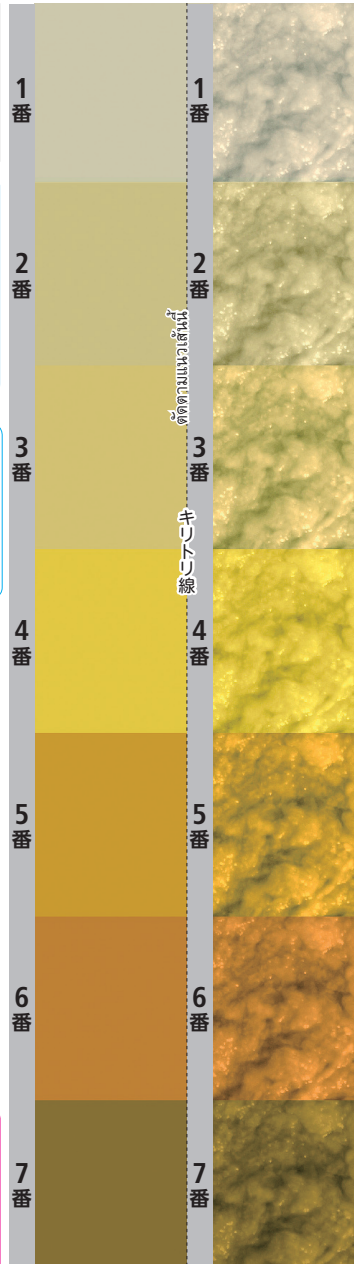
ประวัติสีอุจจาระ

(จดวันที่ และหมายเลขสีที่ตรงกับสีอุจจาระ)

便色の記入欄 (観察日と右欄に当てはまる番号)

อายุ 2 สัปดาห์ 生後 2 週				หมายเลข 番
(ปี) 年	(เดือน) 月	(วัน) 日		
อายุ 1 เดือน 生後 1 か月				หมายเลข 番
(ปี) 年	(เดือน) 月	(วัน) 日		
อายุ 1-4 เดือน 生後 1～4 か月				หมายเลข 番
(ปี) 年	(เดือน) 月	(วัน) 日		

ท่านควรใส่ใจกับสีอุจจาระของลูกท่าน **จนกว่าเขา/เธอจะมีอายุประมาณสี่เดือน**
หากผิวหนังหรือตาขาวของลูกท่านเป็นสีเหลืองหลังจากอายุเกินสองสัปดาห์
หรือปัสสาวะของเขาหรือเธอเป็นสีเหลืองเข้ม โปรดปรึกษาแพทย์โดยทันที
生後4か月くらいまでは、うんちの色に注意が必要です。生後2週を過ぎても皮膚
や白目(しろめ)が黄色い場合、おしっこが濃い黄色の場合にも、すぐに医師
等に相談しましょう。



ตรวจร่างกายเมื่ออายุครบ 1 เดือน

1か月児健康診査

ตรวจเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ อายุครบ _____ เดือน _____ วัน) (年 月 日実施・ か月 日)

น้ำหนักตัว: 体重	g	ส่วนสูง: 身長	cm
รอบอก: 胸囲	cm	รอบศีรษะ: 頭囲	cm
อาหารบำรุงร่างกาย: ดี / รับคำแนะนำ 栄養状態: 良・要指導	วิธีป้อนเลี้ยงร่างกาย: นมมารดา / ปั่นกัน / ตามสูตร 栄養法: 母乳・混合・人工乳		
สุขภาพอนามัย: แข็งแรง/คอยสังเกตการณ์ 健康・要観察:			
คำแนะนำ: 特記事項:			
ชื่อสถานที่รับการตรวจรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ: 施設名又は担当者名:			

บันทึกรายละเอียดก่อนถึงการตรวจร่างกายครั้งต่อไป

次の健康診査までの記録

(จดน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ท่านวัดเองที่บ้านไว้ด้วย)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

ป/ด/ว 年月日	อายุ (เดือน) 月齢	น้ำหนักตัว 体重	ส่วนสูง 身長	คำแนะนำ 特記事項	ชื่อสถานที่รับการตรวจรักษาหรือ ชื่อผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名
		g	cm		

ผู้ปกครองบันทึกการเจริญเติบโตของบุตร (อายุ 3-4 เดือน)

保護者の記録【3~4か月頃】

(บันทึกเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____)
(年 月 日記録)

- | | |
|--|--|
| ● เมื่อลูกของท่านสามารถชันคอให้ศีรษะของเขา/เธอตั้งตรงได้
首がすわったのはいつですか。
(“ชันคอให้ศีรษะตั้งตรง” หมายถึง ทารกสามารถตั้งศีรษะของเขา/เธอให้ตั้งตรงได้โดยไม่ต้องช่วยประคอง)
(「首がすわる」とは、支えなしで首がぐらつかない状態をいいます。) | ((เดือน) (วันที่))
(月 日頃) |
| ● เมื่อหยอกล้อเด็กหัวเราะรับหรือไม่
あやすとよく笑いますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีอะไรเป็นกังวลเกี่ยวกับดวงตาหรือไม่
目つきや目の動きがおかしいのではないかと気になりますか。 | ไม่ใช่ / ใช่
いいえ はい |
| ● เด็กหันมองหาตามเสียงเรียกหรือไม่
見えない方向から声をかけてみると、そちらの方を見ようとしますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● พาเด็กออกไปถูกแสงแดดบ้างหรือไม่
外気浴をしていますか。
(ในวันที่อากาศดีควรพาเด็กออกไปเดินเล่นบ้าง)
(天気の良い日に薄着で散歩するなどしてあげましょう。) | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีใครที่ท่านสบายใจที่จะปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีเรื่องใดเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรที่ทำให้ท่านกังวล หรือรู้สึกยุ่งยากเป็นพิเศษหรือไม่
子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | ไม่เคย / เคย / ไม่สามารถกล่าวได้
いいえ はい 何ともいえなし |
- * ใช้พื้นที่ว่างนี้ จดบันทึกการเจริญเติบโตของลูกท่าน ความกังวลใดๆเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร อาการการเจ็บป่วยใดๆที่ต้องการการดูแลทางการแพทย์ และความเห็นอื่นใดที่ท่านมี
成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

ตรวจร่างกายเมื่ออายุครบ 3-4 เดือน

3~4か月児健康診査

ตรวจเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ อายุครบ _____ เดือน _____ วัน
 (年 月 日実施・ か月 日)

น้ำหนักตัว: 体重	g	ส่วนสูง: 身長	cm
รอบอก: 胸囲	cm	รอบศีรษะ: 頭囲	cm
อาหารบำรุงร่างกาย: ดี / รับคำแนะนำ 栄養状態: 良・要指導	วิธีป้อนเลี้ยงร่างกาย: นมมารดา / ปั่นกิน / ตามสูตร 栄養法: 母乳・混合・人工乳		
เบาะสะโพก: ปกติ/เบาะได้ข้างเดียว 股関節開排制限: なし・あり			
สุขภาพอนามัย: แข็งแรง/คอยสังเกตการณ์ 健康・要観察:			
คำแนะนำ: 特記事項:			
ชื่อสถานที่ที่รับการตรวจรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ: 施設名又は担当者名:			

บันทึกรายละเอียดก่อนถึงการตรวจร่างกายครั้งต่อไป

次の健康診査までの記録

(จดน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ตนเองที่บ้านไว้ด้วย)
 (自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

ป/ด/ว 年月日	อายุ (เดือน) 月齢	น้ำหนักตัว 体重	ส่วนสูง 身長	คำแนะนำ 特記事項	ชื่อสถานที่ที่รับการตรวจรักษาหรือ ชื่อผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名
		g	cm		

ผู้ปกครองบันทึกการเจริญเติบโตของบุตร (อายุ 6-7 เดือน)

保護者の記録【6~7か月頃】

(บันทึกเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____)
(年 月 日記録)

- เมื่อใดที่ลูกของท่านสามารถพลิกคว่ำได้ ((เดือน) (วันที่)
寝返りをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- เมื่อใดที่ลูกของท่านสามารถนั่งได้ด้วยตัวเขา/เธอโดยไม่ต้องช่วยเหลือ ((เดือน) (วันที่)
ひとりずわりをしたのはいつですか。 (月 日頃)
(“นั่งได้ด้วยตัวเขา/เธอ” หมายถึง เด็กสามารถนั่งเองได้โดยไม่ต้องช่วยประคอง)
(「ひとりずわり」とは、支えなくてもすわれることをいいます。)
- เด็กยืนมือไปหยิบของเล่นที่วางอยู่ข้างตัวหรือไม่ ใช่ / ไม่ใช่
からだのそばにあるおもちゃに手をのぼしてつかみますか。 はい いいえ
- เด็กทำเสียงอ้อแอ้เหมือนจะคุยด้วยหรือไม่เมื่ออยู่พร้อมหน้าครอบครัว ใช่ / ไม่ใช่
家族といっしょにいるとき、話しかけるような声を出しますか。 はい いいえ
- เมื่อได้ยินเสียงวิทยุหรือโทรทัศน์เด็กหันหน้าไปทางเสียงนั้นหรือไม่ ไม่ใช่ / ใช่
テレビやラジオの音がしはじめると、すぐそちらを見ますか。 いいえ はい
- เริ่มทานอาหารอ่อนแล้วหรือยัง ใช่ / ไม่ใช่
離乳食を始めましたか。 はい いいえ
(เมื่อเริ่มให้อาหารอ่อนสำหรับทารกแล้วประมาณ 1 เดือน จึงเปลี่ยนเป็นวันละ 2 มื้อและเพิ่มประเภทของ
อาหาร เด็กเริ่มใช้ลิ้นบี้อาหารเองเมื่ออายุประมาณ 7 ถึง 8 เดือน)
(離乳食を始めて1か月位したら1日2回食にし、食品の種類をふやしていきましょう。
7、8か月頃からは舌でつぶせる固さにします。)
- ตาดำเป็นสีขาวหรือสีเหลืองเขียวสะท้อนแสงหรือไม่ ไม่ใช่ / ใช่
ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見えたりすることがありますか。 ※ いいえ はい
- มีใครที่ท่านสบายใจที่จะปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่ ใช่ / ไม่ใช่
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- มีเรื่องใดเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรที่ทำให้ท่านกังวล หรือรู้สึกยุ่งยากเป็นพิเศษหรือไม่ ไม่เคย / เคย / ไม่สามารถกล่าวได้
子育てについて不安や困難を感じることはありませんか。 いいえ はい 何ともいえない
- * ใช้พื้นที่ว่างด้านล่างนี้ จดบันทึกการเจริญเติบโตของลูกท่าน ความกังวลใดๆเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร อาการการเจ็บป่วยใดๆ
ที่ต้องการการดูแลทางการแพทย์ และความเห็นอื่นใดที่ท่านมี
成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。

* หากตาดำเป็นสีขาวหรือสีเหลืองเขียวสะท้อนแสงแสดงถึงอาการผิดปกติของดวงตา ควรไปพบจักษุแพทย์

※ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見えたりするときは眼の病気の心配があります。すぐに眼科医の診察を受けましょう。

ตรวจร่างกายเมื่ออายุครบ 6-7 เดือน

6~7か月児健康診査

ตรวจเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ อายุครบ _____ เดือน _____ วัน
 (年 月 日実施・ か月 日)

น้ำหนักตัว: 体重	g	ส่วนสูง: 身長	cm
รอบอก: 胸囲	cm	รอบศีรษะ: 頭囲	cm
อาหารบำรุงร่างกาย: ดี / รับคำแนะนำ 栄養状態: 良・要指導	วิธีบำรุงเลี้ยงร่างกาย: นมมารดา / ปั่นกิน / ตามสูตร 栄養法: 母乳・混合・人工乳		
เตรียมให้อาหารอย่างอ่อน: เริ่มแล้ว/ยัง 離乳準備: 開始・未開始	ฟัน: _____ ซี่ 歯 _____ 本		
สภาพในปากหรือสิ่งผิดปกติ: ไม่มีมี () 口の中の疾患や異常※: なし・あり ()			
สุขภาพอนามัย: แข็งแรง/คอยสังเกตการณ์ 健康・要観察:			
คำแนะนำ: 特記事項:			
ชื่อสถานที่รับการตรวจรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ: 施設名又は担当者名:			

บันทึกรายละเอียดก่อนถึงการตรวจร่างกายครั้งต่อไป

次の健康診査までの記録

(จดน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ท่านวัดเองที่บ้านไว้ด้วย)
 (自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

ป/ด/ว 年月日	อายุ (เดือน) 月齢	น้ำหนักตัว 体重	ส่วนสูง 身長	คำแนะนำ 特記事項	ชื่อสถานที่รับการตรวจรักษาหรือ ชื่อผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名
		g	cm		

* สภาพในปากหรือสิ่งผิดปกติหมายถึง ฟันผุ โรคเกี่ยวกับเหงือก และสิ่งผิดปกติอื่นๆ
 ※口の中の疾患や異常は、むし歯、歯ぐきの病気、かみ合わせの不具合等を含みます。

ผู้ปกครองบันทึกการเจริญเติบโตของบุตร (อายุ 9-10 เดือน)

保護者の記録【9~10か月頃】

(บันทึกเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____)
(年 月 日記録)

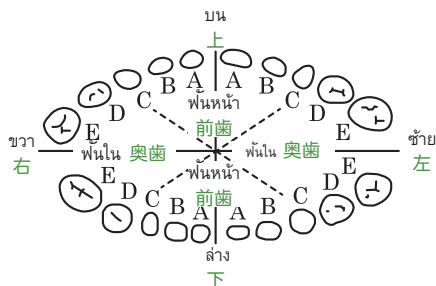
- | | |
|---|--|
| ●เมื่อใดที่ลูกของท่านสามารถคลานได้
はい(はいをしたのはいつですか。 | ((เดือน) (วันที่)
(月 日頃) |
| ●เมื่อใดที่ลูกของท่านสามารถลุกขึ้นยืนได้
つかまり立ちをしたのはいつですか。 | ((เดือน) (วันที่)
(月 日頃) |
| ●หยิบของชิ้นเล็กด้วยนิ้วมือได้หรือไม่
指で、小さい物をつまみますか。
(การระวังเด็กหยิบบุหรี่ยั่ว หรือสิ่งของเป็นอันตรายเข้าปาก)
(たばこや豆などの異物誤飲に注意しましょう。) | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ●เล่นคนเดียวอย่างอารมณ์ดีไหม
機嫌よくひとり遊びができますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ●อาหารอ่อนสำหรับทารกกินไหม
離乳食は順調にすすんでいますか。
(ให้อาหารอ่อนสำหรับทารกวันละ 3 มื้อ เด็กเริ่มเคี้ยวอาหารด้วยเหงือกเมื่ออายุ 9 เดือน)
(離乳食を1日3回食にし、9か月頃から歯ぐきでつぶせる固さにします。) | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ●เด็กหันหน้ามาหาเมื่อได้ยินเสียงกระซิบเรียกหรือไม่
そとと近づいて、ささやき声で呼びかけると振り向きますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ●ตามมาข้างหลังหรือไม่
後追いをしますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ●เป็นหวัดหรือกังวลเกี่ยวกับฟันที่ขึ้น, ลักษณะ, สี หรือเนื้อฟันหรือไม่
歯の生え方、形、色、歯肉などについて、気になることがありますか。 | ไม่ใช่ / ใช่
いいえ はい |
| ●มีใครที่ท่านสบายใจที่จะปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ●มีเรื่องใดเกี่ยวกับเลี้ยงดูบุตรที่ทำให้ท่านกังวล หรือรู้สึกยุ่งยากเป็นพิเศษหรือไม่
子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | ไม่เลย / เคย / ไม่สามารถกล่าวได้
いいえ はい 何ともいえなし |
- * ใช้พื้นที่ว่างด้านล่างนี้ จดบันทึกการเจริญเติบโตของลูกท่าน ความกังวลใดๆเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร อาการการเจ็บป่วยใดๆที่ต้องการการดูแลทางการแพทย์ และความเห็นอื่นใดที่ท่านมี
成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。

เขียนวันเดือนที่ฟันเริ่มขึ้น จากรูปขามือ
歯の生えた月日を右の図に記入しましょう。

(ฟันเริ่มขึ้นเมื่อ: _____ เดือน)
(生え始め: _____ か月)

เขียนเครื่องหมาย "x" ที่รูปฟันด้านขามือหากเด็กมีฟันผุหรือ
สิ่งผิดปกติเกี่ยวกับฟัน

むし歯など歯の異常に気づいたら右の図にx印をつけて
おきましょう。



ตรวจร่างกายเมื่ออายุครบ 9-10 เดือน

9~10か月児健康診査

ตรวจเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ อายุครบ _____ เดือน _____ วัน
 (年 月 日実施・ か月 日)

น้ำหนักตัว: 体重	g	ส่วนสูง: 身長	cm
รอบอก: 胸囲	cm	รอบศีรษะ: 頭囲	cm
อาหารบำรุงร่างกาย: ดี / รับคำแนะนำ 栄養状態: 良・要指導		อาหารสำหรับทารกวันละ _____ มื้อ 離乳食は1日 _____ 回	
ฟัน: _____ 歯	ซี่ 本	สภาพในปากหรือสิ่งผิดปกติ: ไม่มี/มี () 口の中の疾患や異常: なし ・ あり ()	

สุขภาพอนามัย: แข็งแรง/คอยสังเกตการณ์
健康・要観察:

คำแนะนำ:
特記事項:

ชื่อสถานที่ที่รับการตรวจรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ:
施設名又は担当者名:

บันทึกรายละเอียดก่อนถึงการตรวจร่างกายครั้งต่อไป

次の健康診査までの記録

(จดน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ตนเองที่บ้านไว้ด้วย)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

ป/ด/ว 年月日	อายุ (เดือน) 月齢	น้ำหนักตัว 体重	ส่วนสูง 身長	คำแนะนำ 特記事項	ชื่อสถานที่ที่รับการตรวจรักษาหรือ ชื่อผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名
		g	cm		

ผู้ปกครองบันทึกการเจริญเติบโตของบุตร (ครบ 1 ปี)

保護者の記録【1歳の頃】

(บันทึกเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____)
(年 月 日記録)

อายุครบ 1 ปีเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____
年 月 日で1歳になりました。

เขียนคำอวยพรวันเกิดจากทั้งพ่อและแม่ให้แก่ลูกของท่านในพื้นที่ข้างล่างนี้เพื่อเป็นการระลึกถึงวันเกิดครั้งแรกของเขา/เธอ
両親から1歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|--|--|
| ● เมื่อใดที่ลูกของท่านสามารถเดินได้ โดยเกาะสิ่งอื่นเพื่อช่วยประคอง
つたい歩きをしたのはいつですか。 | ((เดือน) (วันที่))
(月 日頃) |
| ● บ้ายบายหรือยิ้มตอบรับหรือไม่
バイバイ、コンニチハなどの身振りをしますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ขยับตัวเดินตามเสียงดนตรีหรือไม่
音楽に合わせて、からだを楽しそうに動かしますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● เข้าใจเมื่อพูดคำว่า “มานี่, ขอน้อย” หรือไม่
大人の言う簡単なことば (おいで、ちょうだいなど) がわかりますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● หากท่านชี้ไปที่ของเล่นซึ่งอยู่ห่างออกไปจากห้อง ลูกของท่านมองตามไปทางนั้นหรือไม่
部屋の離れたところにあるおもちゃを指さすと、その方向をみますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ดีใจเมื่อเล่นด้วยกันหรือไม่
一緒に遊ぶと喜びますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ชอบเล่นของเล่นหรือเล่นอะไร (ตัวอย่าง: _____)
どんな遊びが好きですか。(遊びの例: _____) | ()
() |
| ● เริ่มรู้จังหวะที่จะรับประทานอาหาร 3 มื้อได้แล้วหรือยัง
日3回の食事のリズムがつかえましたか。
(เพื่อไม่ให้เด็กเบื่ออาหารและเพื่อป้องกันโรคฟันผุ ควรลดของกินและเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลจำนวนมากผสมอยู่)
(食欲をなくさぬよう、また、むし歯予防のために、砂糖の多い飲食物を控えましょう。) | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ท่านเริ่มปล่อยให้ลูกของท่านหัดแปร่งฟันด้วยตัวของเขา/เธอเองหรือไม่
歯みがきの練習をはじめていますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีใครที่ท่านสบายใจที่จะปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีเรื่องใดเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรที่ทำให้ท่านกังวล หรือรู้สึกยุ่งยากเป็นพิเศษหรือไม่
子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | ไม่เคย / เคย / ไม่สามารถกล่าวได้
いいえ はい 何ともいえない |
- * ใช้พื้นที่ข้างล่างนี้ จดบันทึกการเจริญเติบโตของลูกท่าน ความกังวลใดๆเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร อาการการเจ็บป่วยใดๆที่ต้องการการดูแลทาง
การแพทย์ และความเห็นอื่นใดที่ท่านมี
成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

ตรวจร่างกายเมื่ออายุครบ 1 ปี

1歳児健康診査

ตรวจเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ อายุครบ _____ ปี _____ เดือน
(年 月 日実施・ 歳 か月)

น้ำหนักตัว: 体重	g	ส่วนสูง: 身長	cm
รอบอก: 胸囲	cm	รอบศีรษะ: 頭囲	cm
อาหารป้อนร่างกาย: ดี / รับคำแนะนำ 栄養状態: 良・要指導		นมมารดา: ไม่กิน / กิน 母乳: 飲んでいない・飲んでいる	

หนึ่งวันกินอาหาร () ครั้ง ของกินเล่น (ของว่าง) () ครั้ง 1日に食事 () 回、間食 (おやつ) () 回	ตา (ตำแหน่งของสายตาและอื่นๆ): ปกติ / ไม่ปกติ/สงสัย () 目の異常 (眼位異常・その他) : なし・あり・疑 ()
--	--

สุขภาพอนามัย: แข็งแรง/คอยสังเกตการณ์
健康・要観察:

สภาพ 歯の状態												ฟันผุ: ไม่มี (_____ ซี่) 要治療のむし歯: なし・あり (_____ 本) คราบสกปรกติดฟัน: สะอาด / ธรรมดา / สกปรก 歯の汚れ: きれい・少ない・多い เหงือก/เยื่อเหงือก: ปกติ / ไม่ปกติ (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) มีสิ่งอุดฟัน: ไม่มี / ติดตามผล かみ合わせ: よい・経過観察 (ตรวจฟันเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____) (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		

คำแนะนำ:
特記事項:

ชื่อสถานที่ที่รับการตรวจรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ:
施設名又は担当者名:

บันทึกรายละเอียดก่อนถึงการตรวจร่างกายครั้งต่อไป

次の健康診査までの記録

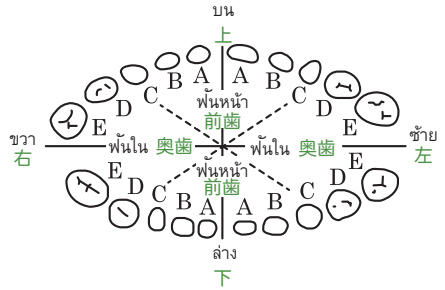
(จดน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ท่านวัดเองที่บ้านไว้ด้วย)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

ป/ด/ว 年月日	อายุ 年齢	น้ำหนักตัว 体重	ส่วนสูง 身長	คำแนะนำ 特記事項	ชื่อสถานที่ที่รับการตรวจรักษาหรือ ชื่อผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名
		g	cm		

ผู้ปกครองบันทึกการเจริญเติบโตของบุตร (ครบ 1 ปี 6 เดือน) (บันทึกเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____)
保護者の記録【1歳6か月の頃】 (年 月 日記録)

- เมื่อใดที่คุณสามารถเดินได้ โดยไม่ต้องช่วยประคอง (ปี) (เดือน)
つたい歩きをしたのはいつですか。 (月 日頃)
 - เด็กพูดง่าย ๆ เช่น “มา嘛, บ้ายบาย” ได้หรือไม่ ใช่ / ไม่ใช่
ママ、プープーなど意味のあることばをいくつか話しますか。 はい いいえ
 - ถือถ้วยกินน้ำเองได้หรือไม่ ใช่ / ไม่ใช่
自分でコップを持って水を飲めますか。 はい いいえ
 - ใช้ขวดนมหรือไม่ ไม่ใช่ / ใช่
哺乳ビンを使っていますか。 いいえ はい
(เพื่อเป็นการป้องกันโรคฟันผุ ควรเลิกใช้ขวดนม)
(いつまでも場乳ビンを使って飲むのは、むし歯につながるおそれがあるので、やめるようにしましょう。)
 - ระยะเวลาการให้อาหารหรือของกินเล่น(ของว่าง) หรือไม่ ใช่ / ไม่ใช่
食事や間食(おやつ)の時間はだいたい決まっていますか。 はい いいえ
 - ผู้ปกครองช่วยแปรงฟันให้สะอาดอีกครั้งหรือไม่ ใช่ / ไม่ใช่
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
 - เด็กรู้สึกตาพร่าหรือการเคลื่อนไหวของตาแปลกใหม่ * ไม้ใช่ / ใช่
極端にまぶしがったり、目の動きがおかしいのではないかと気になったりしますか。 ※ いいえ はい
 - หันหลังเมื่อเวลาถูกเรียกชื่อหรือไม่ ใช่ / ไม่ใช่
うしろから名前を呼んだとき、振り向きますか。 はい いいえ
 - ชอบเล่นของเล่นหรือเล่นอะไร (ตัวอย่าง: _____) (_____)
どんな遊びが好きですか。(遊びの例: _____)
 - ท่านทาฟลูออไรด์ให้ฟันของลูกท่าน หรือใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์หรือไม่ ใช่ / ไม่ใช่
歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。 はい いいえ
 - มีใครที่ท่านสบายใจที่จะปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่ ใช่ / ไม่ใช่
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
 - มีเรื่องใดเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรที่ทำให้ท่านกังวล หรือรู้สึกยุ่งยากเป็นพิเศษหรือไม่ ไม่เคย / เคย / ไม่สามารถกล่าวได้
子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえなし
- * ใช้พื้นที่ข้างล่างนี้ จดบันทึกการเจริญเติบโตของลูกท่าน ความกังวลใดๆเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร อาการการเจ็บป่วยใดๆที่ต้องการการดูแลทาง การแพทย์ และความเห็นอื่นใดที่ท่านมี
成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

เขียนเครื่องหมาย “x” ที่รูปฟันด้านขวามือหากเด็กมีฟันผุหรือ
สิ่งผิดปกติเกี่ยวกับฟัน
むし歯など歯の異常に気づいたら右の図にx印をつけておきましょう。



* หากลูกของท่านมีอาการไวต่อแสงเมื่อออกไปข้างนอก หรือชอบมองสิ่งต่างๆ โดยหรีดตาของเขา/เธอ หรือเอียงคอ อาจเกิดจากปัญหาทางสายตา การปรึกษาจักษุแพทย์
※外に出た時に極端にまぶしがったり、目を細めたり、首を傾けたりするときには、目に異常がある可能性がありますので、眼科医に相談しましょう。

เนื่องจากการตรวจสอบสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 1 ปี 6 เดือนจะมีการจัดขึ้นในทุกเขตทั่วญี่ปุ่น โปรดแนใจว่าได้นำลูกของท่านไปรับการตรวจดังกล่าว
 1歳6か月児健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。

ตรวจร่างกายเมื่ออายุครบ 1 ปี 6 เดือน

1歳6か月児健康診査

ตรวจเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ อายุครบ _____ ปี _____ เดือน
 (年 月 日実施・ 歳 か月)

น้ำหนักตัว: 体重	g	ส่วนสูง: 身長	cm
รอบอก: 胸囲	cm	รอบศีรษะ: 頭囲	cm
อาหารปาร์ร่างกาย: ดี / รับคำแนะนำ 栄養状態: 良・要指導	นมมารดา: ไม่กิน / กิน 母乳: 飲んでいない・飲んでいる		อดนม: เลิกแล้ว / ยัง 離乳: 完了・未完了

ตา (ตำแหน่งของสายตา, ระดับสายตาและอื่นๆ): _____ หู (ได้ยินและอื่นๆ): _____
 ปกติ / ไม่ปกติ / สงสัย () ปกติ/ไม่ปกติ/สงสัย ()
 目の異常 (眼位異常・視力・その他) : なし・あり・疑 () 耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ()

ฉีดวัคซีนป้องกันโรค (วงกลมรอบหัวข้อที่รับการวัคซีนแล้ว): _____
 予防接種 (受けているものに○を付ける。) : _____
 โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบชนิดบี(Hib) โรคปอดอักเสบ โรคไวรัสตับอักเสบบี คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก โปลิโอ มีซีจี โรคหัด โรคหัดเยอรมัน อีสุกอีใส
 Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘

สุขภาพอนามัย: แข็งแรง/คอยสังเกตการณ์
 健康・要観察 :

สุขภาพ ฟัน の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	โรคแมงกินฟัน*: O ₁ O ₂ A B C むし歯の罹患型*: O ₁ O ₂ A B C ฟันผุ: ไม่มี (_____) 要治療のむし歯: なし・あり (_____ 本) คราบสกปรกติดฟัน: สะอาด / ธรรมดา / สกปรก 歯の汚れ: きれい・少ない・多い เหงือก/เยื่อเหงือก: ปกติ / ไม่ปกติ (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) มีสิ่งอุดฟัน: ไม่มี / ติดตามผล かみ合わせ: よい・経過観察 (ตรวจฟันเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____) (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

คำแนะนำ:
 特記事項 :

ชื่อสถานที่ที่รับการตรวจรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ:
 施設名又は担当者名 :

บันทึกรายละเอียดก่อนถึงการตรวจร่างกายครั้งต่อไป

次の健康診査までの記録

(จดน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ท่านวัดเองที่บ้านไว้ด้วย)
 (自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

ป/ด/ว 年月日	อายุ 年齢	น้ำหนักตัว 体重	ส่วนสูง 身長	คำแนะนำ 特記事項	ชื่อสถานที่ที่รับการตรวจรักษาหรือ ชื่อผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名
		g	cm		

* โรคแมงกินฟัน: O₁= ไม่มีฟันผุ, สะอาด O₂= ไม่มีฟันผุ, ฟันสกปรก A= ฟันในหรือฟันหน้ามีฟันผุ B= ฟันในกับฟันหน้ามีฟันผุ C= ฟันหน้าล่างมีฟันผุ
 ※むし歯の罹患型 O₁: むし歯なし、歯もきれい O₂: むし歯なし、歯の汚れ多い A: 奥歯または前歯にむし歯 B: 奥歯と前歯にむし歯 C: 下前歯にもむし歯

ผู้ปกครองบันทึกการเจริญเติบโตของบุตร (ครบ 2 ปี)

保護者の記録【2歳の頃】

(บันทึกเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____)
(年 月 日記録)

อายุครบ 2 ปีเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____
年 月 日で2歳になりました。

เขียนคำอวยพรวันเกิดจากทั้งพ่อและแม่ให้แก่ลูกของท่านในพื้นที่ข้างล่างนี้เพื่อเป็นการระลึกถึงวันเกิดครั้งแรกของเขา/เธอ
両親から2歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|--|--|
| ● รุ่งได้เองหรือไม่
走ることができますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ใช้ช้อนกินข้าวเองได้หรือไม่
スプーンを使って自分で食べますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● เล่นต่อไม้ที่เป็นของเล่นให้เป็นรูปเหมือนปราสาทหรือเป็นรูปรถไฟหรือไม่
積木で塔のようなものを作ったり、横に並べて電車などにみたりして遊ぶことをしますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● เลียนแบบตามผู้ใหญ่หรือตามที่วีหรือไม่
テレビや大人の身振りのまねをしますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● พูดสองคำติดต่อกัน (เช่น หมามา ขอหน่อย)
2語文(ワンワンキタ、マンマチョウダイ)などを言いますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● กินเนื้อหมูหรือผักที่มีเส้นใยได้หรือไม่
肉や繊維のある野菜を食べますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ผู้ปกครองช่วยแปรงฟันให้สะอาดอีกครั้งหรือไม่
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ชอบเล่นของเล่นหรือเล่นอะไร (ตัวอย่าง: _____)
どんな遊びが好きですか。(遊びの例: _____) | |
| ● มีใครที่ท่านสบายใจที่จะปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีเรื่องใดเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรที่ทำให้ท่านกังวล หรือรู้สึกยุ่งยากเป็นพิเศษหรือไม่
子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | ไม่เคย / เคย / ไม่สามารถกล่าวได้
いいえ はい 何ともいえない |
- * ใช้พื้นที่ข้างล่างนี้ จดบันทึกการเจริญเติบโตของลูกท่าน ความกังวลใดๆเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร อาการการเจ็บป่วยใดๆที่ต้องการการดูแลทางการแพทย์ และความเห็นอื่นใดที่ท่านมี
成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

ตรวจร่างกายเมื่ออายุครบ 2 ปี

2歳児健康診査

ตรวจเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ อายุครบ _____ ปี _____ เดือน
(年 月 日実施・ 歳 か月)

น้ำหนักตัว: 体重	g	ส่วนสูง: 身長	cm
รอบอก: 胸囲	cm	ร่างกาย: อ้วน / ธรรมดา / ผอม 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味	

ตา (ตำแหน่งของสายตา, ระดับสายตาและอื่นๆ):
ปกติ / ไม่ปกติ / สงสัย ()
目の異常 (眼位異常・視力・その他) : なし・あり・疑 ()

หู (ได้ยินและอื่นๆ):
ปกติ/ไม่ปกติ/สงสัย()
耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ()

สุขภาพอนามัย: แข็งแรง/คอยสังเกตการณ์
健康・要観察 :

สภาพฟัน 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	โรคแมงกินฟัน: O ₁ O ₂ A B C むし歯の罹患型: O ₁ O ₂ A B C ฟันผุ: ไม่มี (_____ ซี่) 要治療のむし歯: なし・あり (_____ 本) คราบสกปรกติดฟัน: สะอาด / ธรรมดา / สกปรก 歯の汚れ: きれい・少ない・多い เหงือก/เยื่อเหงือก: ปกติ / ไม่ปกติ (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) มีสิ่งอุดตัน: ไม่มี / ติดตามผล かみ合わせ: よい・経過観察 (ตรวจฟันเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____) (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

คำแนะนำ:
特記事項 :

ชื่อสถานที่ที่รับการตรวจรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ:
施設名又は担当者名 :

บันทึกรายละเอียดก่อนถึงการตรวจร่างกายครั้งต่อไป

次の健康診査までの記録

(จดน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ท่านวัดเองที่บ้านไว้ด้วย)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

ป/ด/ว 年月日	อายุ 年齢	น้ำหนักตัว 体重	ส่วนสูง 身長	คำแนะนำ 特記事項	ชื่อสถานที่ที่รับการตรวจรักษาหรือ ชื่อผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名
		g	cm		

ผู้ปกครองบันทึกการเจริญเติบโตของบุตร (ครบ 3 ปี) (บันทึกเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____)

保護者の記録【3歳の頃】(年 月 日記録)

อายุครบ 3 ปีเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____
年 月 日で3歳になりました。

เขียนคำอวยพรวันเกิดจากทั้งพ่อและแม่ให้แก่ลูกของท่านในพื้นที่ข้างล่างนี้เพื่อเป็นการระลึกถึงวันเกิดครั้งแรกของเขา/เธอ
両親から3歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|---|--|
| ● ขึ้นบันไดโดยไม่ใช้มือเกาะได้หรือไม่
手を使わずにひとりで階段をのぼれますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ใช้ดินสอสีเขียนเขียนวงกลมได้หรือไม่
クレヨンなどで丸(円)を書きますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ยากใส่, ถอดเสื้อผ่าด้วยตัวเองหรือไม่
衣服の着脱をひとりでできますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● บอกชื่อตัวเองได้หรือไม่
自分の名前が言えますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● แปรงฟันและล้างมือเองได้หรือไม่
歯みがきや手洗いをしていますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ผู้ปกครองช่วยแปรงฟันให้สะอาดอีกครั้งหรือไม่
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ขอบอม(ดูด) นิ้วหรือไม่
いつも指しゃぶりをしていますか。 | ไม่ใช่ / ใช่
いいえ はい |
| ● เคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนหรือไม่
よくかんで食べる習慣はありますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ตาเขหรือไม่
斜視はありますか。 | ไม่ใช่ / ใช่
いいえ はい |
| ● เวลาของสิ่งของต้องหิวหรือมองเข้าไปใกล้หรือไม่
物を見るとき目を細めたり、極端に近づけて見たりしますか。 | ไม่ใช่ / ใช่
いいえ はい |
| ● เป็นกังวลว่าหูคงจะไม่ค่อยได้ยินหรือไม่
耳の聞こえが悪いのではないかと気になりますか。 | ไม่ใช่ / ใช่
いいえ はい |
| ● มีสิ่งใดเกี่ยวกับการกัด (การสบฟัน) หรือการเรียงตัวของฟันของลูกที่ทำให้ท่านกังวลหรือไม่
かみ合わせや歯並びで気になることがありますか。 | ไม่ใช่ / ใช่
いいえ はい |
| ● ทำหน้าฟลูออไรด์ให้ฟันของลูกท่าน หรือใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์หรือไม่
歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● เล่นพ่อแม่ลูก วีระบุรุษ หรืออะไรบางอย่างหรือไม่
ママごと、ヒーローごっこなど、ごっこ遊びができますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีเพื่อนเล่นหรือไม่
遊び友だちがいますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีใครที่ท่านสบายใจที่จะปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีเรื่องใดเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรที่ทำให้ท่านกังวล หรือรู้สึกยุ่งยากเป็นพิเศษหรือไม่
子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | ไม่เคย / เคย / ไม่สามารถกล่าวได้
いいえ はい 何ともいえなし |
- * ใช้พื้นที่ข้างล่างนี้ จดบันทึกการเจริญเติบโตของลูกท่าน ความกังวลใดๆเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร อาการการเจ็บป่วยใดๆที่ต้องการการดูแลทางการแพทย์ และความเห็นอื่นใดที่ท่านมี
成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

เนื่องจากการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 3 ปี จะมีการจัดขึ้นในทุกเขตทั่วญี่ปุ่น โปรดแน่ใจว่าได้นำลูกของท่านไปรับการตรวจดังกล่าว
3歳児健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。

ตรวจร่างกายเมื่ออายุครบ 3 ปี

3歳児健康診査

ตรวจเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ อายุครบ _____ ปี _____ เดือน _____
(年 月 日実施・ 歳 か月)

น้ำหนักตัว: 体重	g	ส่วนสูง: 身長	cm
รอบอก: 胸囲	cm	ร่างกาย: อ้วน / ธรรมดา / ผอม 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味	
ตา (ตำแหน่งของสายตา, ระดับสายตาและอื่นๆ): ปกติ / ไม่ปกติ / สงสัย () 目の異常 (眼位異常・視力・その他) : なし・あり・疑 ()			
หู (ได้ยินและอื่นๆ): ปกติ/ไม่ปกติ/สงสัย() 耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ()			
ฉีดวัคซีนป้องกันโรค (วงกลมรอบหัวข้อที่รับการวัคซีนแล้ว): 予防接種 (受けているものに○を付ける。) :		โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบชนิดบี(Hib) โรคปอดอักเสบ โรคไวรัสตับอักเสบบี คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก โปลิโอ บีซีจี โรคหัด โรคหัดเยอรมัน อีสุกอีใส โรคไขสันหลังอักเสบในผู้ใหญ่ Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘 日本脳炎	

สุขภาพอนามัย: แข็งแรง/คอยสังเกตการณ์
健康・要観察 :

สภาพฟัน: 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	โรคแมงกินฟัน*: O A B C ₁ C ₂ むし歯の罹患型*: O A B C ₁ C ₂ ฟันผุ: ไม่มี (_____ ซี่) 要治療のむし歯: なし・あり (本) คราบสกปรกติดฟัน: สะอาด / ธรรมดา / สกปรก 歯の汚れ: きれい・少ない・多い เหงือก/เยื่อเหงือก: ปกติ / ไม่ปกติ (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) มีสิ่งอุดตัน: ไม่มี / ติดตามผล かみ合わせ: よい・経過観察 (ตรวจฟันเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____) (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

คำแนะนำ:
特記事項 :

ชื่อสถานที่ที่รับการตรวจรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ:
施設名又は担当者名 :

บันทึกรายละเอียดก่อนถึงการตรวจร่างกายครั้งต่อไป

次の健康診査までの記録

(จดน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ท่านวัดเองที่บ้านไว้ด้วย)

(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

ป/ด/ว 年月日	อายุ 年齢	น้ำหนักตัว 体重	ส่วนสูง 身長	คำแนะนำ 特記事項	ชื่อสถานที่ที่รับการตรวจรักษาหรือ ชื่อผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名
		g	cm		

* โรคแมงกินฟัน: O= ไม่มีฟันผุ A= ฟันในหรือฟันหน้ามีฟันผุ B=ฟันในกับฟันหน้ามีฟันผุ C₁=ฟันหน้าล่างมีฟันผุ C₂=ฟันหน้าล่างและฟันที่อื่น ๆ มีฟันผุ
※むし歯の罹患型 O : むし歯なし A : 奥歯または前歯にむし歯 B : 奥歯と前歯にむし歯 C₁ : 下前歯がむし歯 C₂ : 下前歯やその他にむし歯

ผู้ปกครองบันทึกการเจริญเติบโตของบุตร (ครบ 4 ปี)

保護者の記録【4歳の頃】

(บันทึกเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____)
(年 月 日記録)

อายุครบ 4 ปีเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____
年 月 日で4歳になりました。

เขียนคำอวยพรวันเกิดจากทั้งพ่อและแม่ให้แก่ลูกของท่านในพื้นที่ข้างล่างนี้เพื่อเป็นการระลึกถึงวันเกิดครั้งแรกของเขา/เธอ
両親から4歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|--|--|
| ● กระโดดจาก 2-3 ชั้นบันไดได้หรือไม่
階段の2、3段目の高さからとびおるようなことをしますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● เล่นกระโดดขาเดียวได้หรือไม่
片足でケンケンをしてとびますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● เล่าเรื่องราวที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ให้บิดามารดาฟังหรือไม่
自分の経験したことをお母さんやお父さんに話しますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● เขียนรูปกากบาทเขียนแบบตัวอย่างที่มีได้หรือไม่
お手本を見て十字が描けますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ใช้กรรไกรเป็นหรือไม่
はさみを上手に使えますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ใส่-ถอดเสื้อผ้าได้หรือไม่
衣服の着脱ができますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● เล่นเรื่องสมมุติได้หรือไม่
友だちと、ごっこ遊びをしますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● แปรงฟัน บ้วนปาก ล้างมือได้หรือไม่
歯みがき、口ゆすぎ(ぶくぶくうがい)、手洗いをしますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ผู้ปกครองช่วยแปรงฟันให้สะอาดอีกครั้งหรือไม่
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ชอบอม(ตุก) นิ้วหรือไม่
いつも指しゃぶりをしていますか。 | ไม่ใช่ / ใช่
いいえ はい |
| ● มีชอบ-ไม่ชอบอาหารหรือไม่
食べ物好き嫌いはありますか。
(ตัวอย่างของอาหารที่ไม่ชอบ : _____)
(嫌いなものの例 : _____) | ไม่ใช่ / ใช่
いいえ はい |
| ● ไม้สไลด์คนเดียวได้หรือไม่
おしっこをひとりですますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีใครที่ท่านสบายใจที่จะปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีเรื่องใดเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรที่ทำให้ท่านกังวล หรือรู้สึกยุ่งยากเป็นพิเศษหรือไม่
子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | ไม่เคย / เคย / ไม่สามารถกล่าวได้
いいえ はい 何ともいえない |
- * ใช้พื้นที่ข้างล่างนี้ จดบันทึกการเจริญเติบโตของลูกท่าน ความกังวลใดๆเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร อาการการเจ็บป่วยใดๆที่ต้องการการดูแลทางการแพทย์ และความเห็นอื่นใดที่ท่านมี
成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

ตรวจร่างกายเมื่ออายุครบ 4 ปี

4 歳児健康診査

ตรวจเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ อายุครบ _____ ปี _____ เดือน
(年 月 日実施・ 歳 か月)

น้ำหนักตัว: 体重	g	ส่วนสูง: 身長	cm
รอบอก: 胸囲	cm	ร่างกาย: อ้วน / ธรรมดา / ผอม 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味	

ตา (ตำแหน่งของสายตา ระดับสายตา: ขวา () ซ้าย () และอื่น ๆ): ปกติ / ไม่ปกติ / สงสัย ()
目の異常 (眼位異常・視力: 右 () ・左 () ・その他) : なし・あり・疑 ()

หู (ได้ยินและอื่น ๆ): ปกติ/ไม่ปกติ/สงสัย ()
耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ()

สุขภาพอนามัย: แข็งแรง/คอยสังเกตการณ์
健康・要観察 :

สภาพฟัน 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	ฟันผุ: ไม่มี (_____ ซี่) 要治療のむし歯: なし・あり (_____ 本) ครอบสกปรกติดฟัน: สะอาด / ธรรมดา / สกปรก 歯の汚れ: きれい・少ない・多い เหงือก/เยื่อเหงือก: ปกติ / ไม่ปกติ (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) มีสิ่งอุดฟัน: ไม่มี / ติดตามผล かみ合わせ: よい・経過観察 (ตรวจฟันเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____) (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

คำแนะนำ:
特記事項 :

ชื่อสถานที่ที่ได้รับการตรวจรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ:
施設名又は担当者名 :

บันทึกรายละเอียดก่อนถึงการตรวจร่างกายครั้งต่อไป

次の健康診査までの記録

(จดน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ท่านวัดเองที่บ้านไว้ด้วย)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

ป/ด/ว 年月日	อายุ 年齢	น้ำหนักตัว 体重	ส่วนสูง 身長	คำแนะนำ 特記事項	ชื่อสถานที่ที่ได้รับการตรวจรักษาหรือ ชื่อผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名
		g	cm		

ผู้ปกครองบันทึกการเจริญเติบโตของบุตร (ครบ 5 ปี)

保護者の記録【5歳の頃】

(บันทึกเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____)
(年 月 日記録)

อายุครบ 5 ปีเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____
年 月 日で5歳になりました。

เขียนคำอวยพรวันเกิดจากทั้งพ่อและแม่ให้แก่ลูกของท่านในพื้นที่ข้างล่างนี้เพื่อเป็นการระลึกถึงวันเกิดครั้งแรกของเขา/เธอ
両親から5歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|--|--|
| ● ตีลังกาได้เองหรือไม่
でんぐり返しができますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● วาดรูปที่ตัวเองนึกถึงได้หรือไม่
思い出して絵を描くことができますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● สามารถเข้าใจสี (แดง เหลือง เขียว น้ำเงิน) หรือไม่
色 (赤、黄、緑、青) がわかりますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● พูดออกเสียงได้ชัดหรือไม่
はっきりした発音で話ができますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ไปดูจระเข้คนเดียวได้หรือไม่
うんちをひとりでしますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● สามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อนในสถานที่ฝากเลี้ยงหรือโรงเรียนอนุบาลได้หรือไม่
幼稚園、保育所などの集団生活になじみ、楽しく過ごしていますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● สามารถแสดงความนับถือผู้คนหรือมีใจรักสัตว์หรือดอกไม้หรือไม่
動物や花をかわいがったり、他人を思いやる気持ちを持ったりしているようですか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● รับประทานอาหารร่วมกับครอบครัวหรือไม่
家族と一緒に食事を食べていますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ผู้ปกครองช่วยแปรงฟันให้สะอาดอีกครั้งหรือไม่
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ขอบอม(ตุ๋น) นิ้วหรือไม่
いつも指しゃぶりをしていますか。 | ไม่ใช่ / ใช่
いいえ はい |
| ● สามารถทำความเข้าใจกับเนื้อเรื่องในหนังสือที่อ่านให้ฟังได้หรือไม่
お話を読んであげるとその内容がわかるようになりましたか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีใครที่ท่านสบายใจที่จะปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีเรื่องใดเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรที่ทำให้ท่านกังวล หรือรู้สึกยุ่งยากเป็นพิเศษหรือไม่
子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | ไม่เคย / เคย / ไม่สามารถกล่าวได้
いいえ はい 何ともいえない |
- * ใช้พื้นที่ข้างล่างนี้ จดบันทึกการเจริญเติบโตของลูกท่าน ความกังวลใดๆเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร อาการการเจ็บป่วยใดๆที่ต้องการการดูแลทาง
การแพทย์ และความเห็นอื่นใดที่ท่านมี
成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

ตรวจร่างกายเมื่ออายุครบ 5 ปี

5 歳児健康診査

ตรวจเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ อายุครบ _____ ปี _____ เดือน
(年 月 日実施・ 歳 か月)

น้ำหนักตัว: 体重	g	ส่วนสูง: 身長	cm
รอบอก: 胸囲	cm	ร่างกาย: อ้วน / ธรรมดา / ผอม 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味	

ตา (ตำแหน่งของสายตา ระดับสายตา: ขวา () ซ้าย () และอื่น ๆ): ปกติ / ไม่ปกติ / สงสัย ()
目の異常 (眼位異常・視力: 右 () ・左 () ・その他) : なし・あり・疑 ()

หู (ได้ยินและอื่น ๆ): ปกติ / ไม่ปกติ / สงสัย ()
耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ()

สุขภาพอนามัย: แข็งแรง/คอยสังเกตการณ์
健康・要観察 :

สภาพฟัน 歯状態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	ฟันผุ: แข็งแรง/ต้องรักษา (ฟันน้ำนม: _____ ชี้ ฟันแท้: _____ ชี้) 要治療のむし歯: なし・あり (乳歯 本 永久歯 本) ครบสบปรกติฟัน: สะอาด / ธรรมดา / สกปรก 歯の汚れ: きれい・少ない・多い เหงือก/เยื่อเหงือก: ปกติ / ไม่ปกติ (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) มีสิ่งอุดฟัน: ไม่มี / ติดตามผล かみ合わせ: よい・経過観察 สภาพในปากหรือสิ่งผิดปกติ (_____) 歯・口腔の疾病異常: (_____) (ตรวจฟันเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____) (年 月 日診査)
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	

คำแนะนำ:
特記事項 :

ชื่อสถานที่รับการตรวจรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ:
施設名又は担当者名 :

บันทึกรายละเอียดก่อนถึงการตรวจร่างกายครั้งต่อไป

次の健康診査までの記録

(จดน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ทำนวดเองที่บ้านไว้ด้วย)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

ป/ด/ว 年月日	อายุ 年齢	น้ำหนักตัว 体重	ส่วนสูง 身長	คำแนะนำ 特記事項	ชื่อสถานที่รับการตรวจรักษาหรือ ชื่อผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名
		g	cm		

ผู้ปกครองบันทึกการเจริญเติบโตของบุตร (ครบ 6 ปี)

保護者の記録 【6歳の頃】

(บันทึกเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____)
(年 月 日記録)

อายุครบ 6 ปีเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____
年 月 日で6歳になりました。

เขียนคำอวยพรวันเกิดจากทั้งพ่อและแม่ให้แก่ลูกของท่านในพื้นที่ข้างล่างนี้เพื่อเป็นการระลึกถึงวันเกิดครั้งแรกของเขา/เธอ
両親から6歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|---|--|
| ● ยืนขาเดียวเป็นเวลาประมาณ 5-10 วินาทีได้หรือไม่
片足で5~10秒間立っていられますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● เขียนรูปลสี่เหลี่ยมได้หรือไม่
四角の形をまねて、書けますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● เข้าใจซ้าย ขวา หน้า หลัง ของตัวเองได้หรือไม่
自分の「前後」「左右」がおおよそわかりますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● เขียนอ่านตัวอิระงะนะชื่อตัวเองได้หรือไม่
ひらがなの自分の名前を読んだり、書いたりできますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● สามารถถอดกลิ้งกับของเล่นหรือขนมที่อยากได้หรือไม่
おもちゃやお菓子などをほしくて我慢できるようになりましたか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● รู้จักรักษาเวลาหรือกฎเกณฑ์เวลาเล่นกับคนอื่นหรือไม่
約束やルールを守って遊べますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ฟันแท้ขึ้นหรือยัง
第一大臼歯（乳歯列の奥に生える永久歯）は生えましたか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● ผู้ปกครองช่วยแปรงฟันให้สะอาดอีกครั้งหรือไม่
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● รับประทานอาหารเข้าทุกวันหรือไม่
朝食を毎日食べますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีใครที่ท่านสบายใจที่จะปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | ใช่ / ไม่ใช่
はい いいえ |
| ● มีเรื่องใดเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรที่ทำให้ท่านกังวล หรือรู้สึกยุ่งยากเป็นพิเศษหรือไม่
子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | ไม่เคย / เคย / ไม่สามารถกล่าวได้
いいえ はい 何ともいえなし |
| * ใช้พื้นที่ข้างล่างนี้ จดบันทึกการเจริญเติบโตของลูกท่าน ความกังวลใดๆเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร อาการการเจ็บป่วยใดๆที่ต้องการการดูแลทาง
การแพทย์ และความเห็นอื่นใดที่ท่านมี
成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。 | |

ตรวจร่างกายเมื่ออายุครบ 6 ปี

6歳児健康診査

ตรวจเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ อายุครบ _____ ปี _____ เดือน _____
(年 月 日実施・ 歳 か月)

น้ำหนักตัว: 体重	g	ส่วนสูง: 身長	cm
รอบอก: 胸囲	cm	ร่างกาย: อ้วน / ธรรมดา / ผอม 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味	

ตา (ตำแหน่งของสายตา ระดับสายตา: ขวา () ซ้าย () และอื่น ๆ): ปกติ / ไม่ปกติ / สงสัย ()
目の異常 (眼位異常・視力: 右 () ・左 () ・その他) : なし・あり・疑 ()

หู (ได้ยินและอื่น ๆ): ปกติ / ไม่ปกติ / สงสัย ()
耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ()

ฉีดวัคซีนป้องกันโรค (วงกลมรอบหัวข้อที่รับการวัคซีนแล้ว): 予防接種 (受けているものに○を付ける。):	โรคเชื้อหุ้มสมองอักเสบชนิดบี(Hib) โรคปอดอักเสบ โรคไวรัสตับอักเสบบี B คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ ีซซึจิ โรคหัด โรคหัดเยอรมัน อีสุกอีใส โรคไขข้ออักเสบในผู้ใหญ่ Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘 日本脳炎
---	---

สุขภาพอนามัย: แข็งแรง/คอยสังเกตการณ์
健康・要観察:

สภาพฟัน 歯の状態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	ฟันผุ: แข็งแรง/ต้องรักษา (ฟันน้ำนม: _____ คู่ ฟันแท้: _____ คู่) 要治療のむし歯: なし・あり (乳歯 本 永久歯 本)
													คราบสกปรกติดฟัน: สะอาด / ธรรมดา / สกปรก 歯の汚れ: きれい・少ない・多い
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	เหงือก/เยื่อเหงือก: ปกติ / ไม่ปกติ (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____)		
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	มีสิ่งอุดตัน: ไม่มี / ติดตามผล かみ合わせ: よい・経過観察 สภาพในปากหรือสิ่งผิดปกติ (_____) 歯・口腔の疾病異常: (_____) (ตรวจฟันเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____) (年 月 日診査)		

คำแนะนำ:
特記事項:

ชื่อสถานที่ที่รับการตรวจรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ:
施設名又は担当者名:

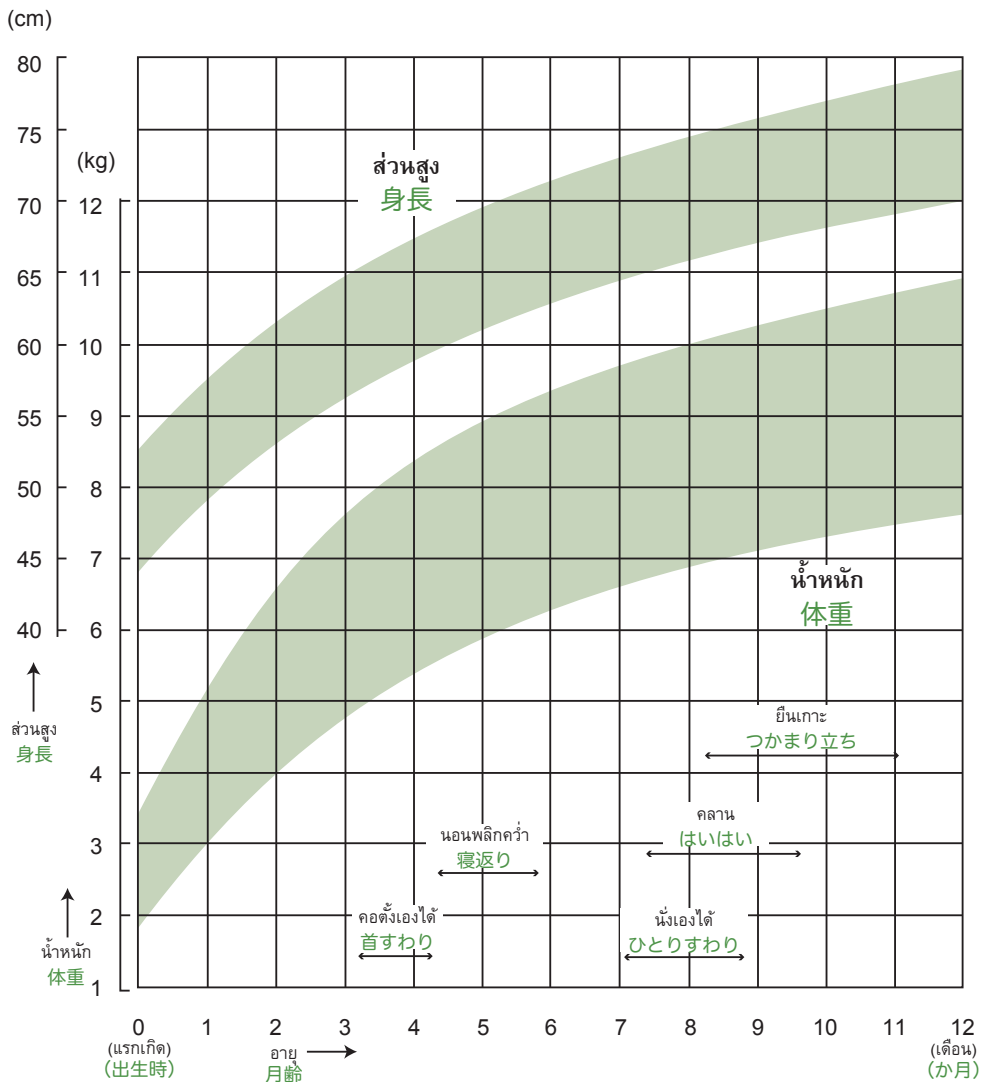
บันทึกรายละเอียดก่อนถึงการตรวจร่างกายครั้งต่อไป

次の健康診査までの記録

(จดน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ทำนวดเองที่บ้านไว้ด้วย)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

ป/ด/ว 年月日	อายุ 年齢	น้ำหนักตัว 体重	ส่วนสูง 身長	คำแนะนำ 特記事項	ชื่อสถานที่ที่รับการตรวจรักษาหรือ ชื่อผู้รับผิดชอบ 施設名又は担当者名
		g	cm		

เด็กผู้ชาย กราฟแสดงการเจริญเติบโตของทารก (สำรวจเมื่อปี 2010)
 男孩子 乳児身体发育曲线 (平成22年調査)

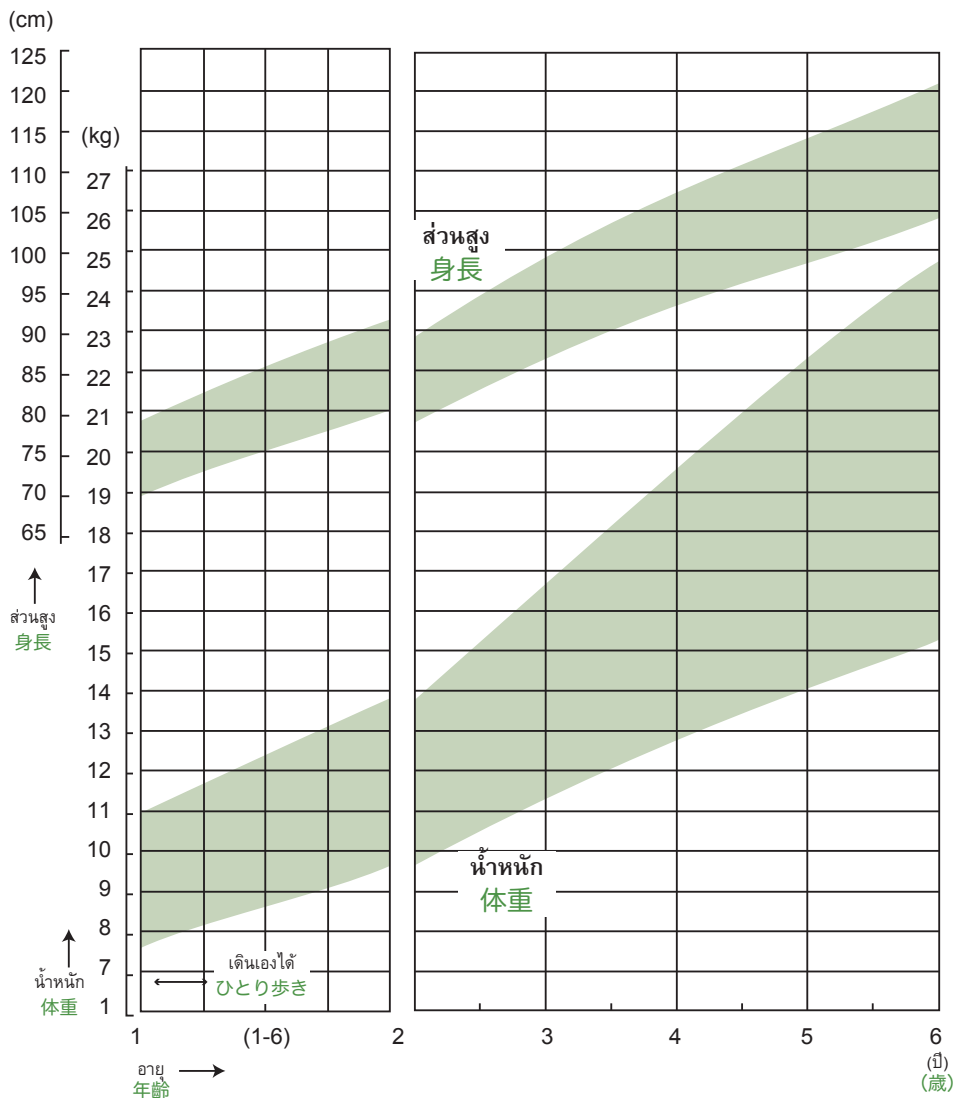


ลูกครที่เขียนไว้ที่คอตั้งได้เอง นอนพลิกคว่ำ นั่งได้เอง คลาน ยืนเกาะ และเดินเองได้ แสดงช่วงอายุโดยประมาณระหว่างจำนวนอายุเดือนที่เด็กร้อยละ 50 เจริญเติบโตและพัฒนาตามเดือนที่แสดงไว้ จนถึงจำนวนอายุเดือนที่ เด็กร้อยละ 90 เจริญเติบโตและพัฒนาตามเดือนที่ได้แสดง เมื่อเด็กเริ่มกระทำตามที่เขียนไว้ กรุณาทำเครื่องหมายแสดงอายุเดือนเก็บไว้ด้วย

首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。

お子さんができるようになったときに矢印で記入しましょう。

เด็กผู้ชาย กราฟแสดงการเจริญเติบโตของทารก (สำรวจเมื่อปี 2010)
男の子 幼児身体発育曲線(平成22年調査)



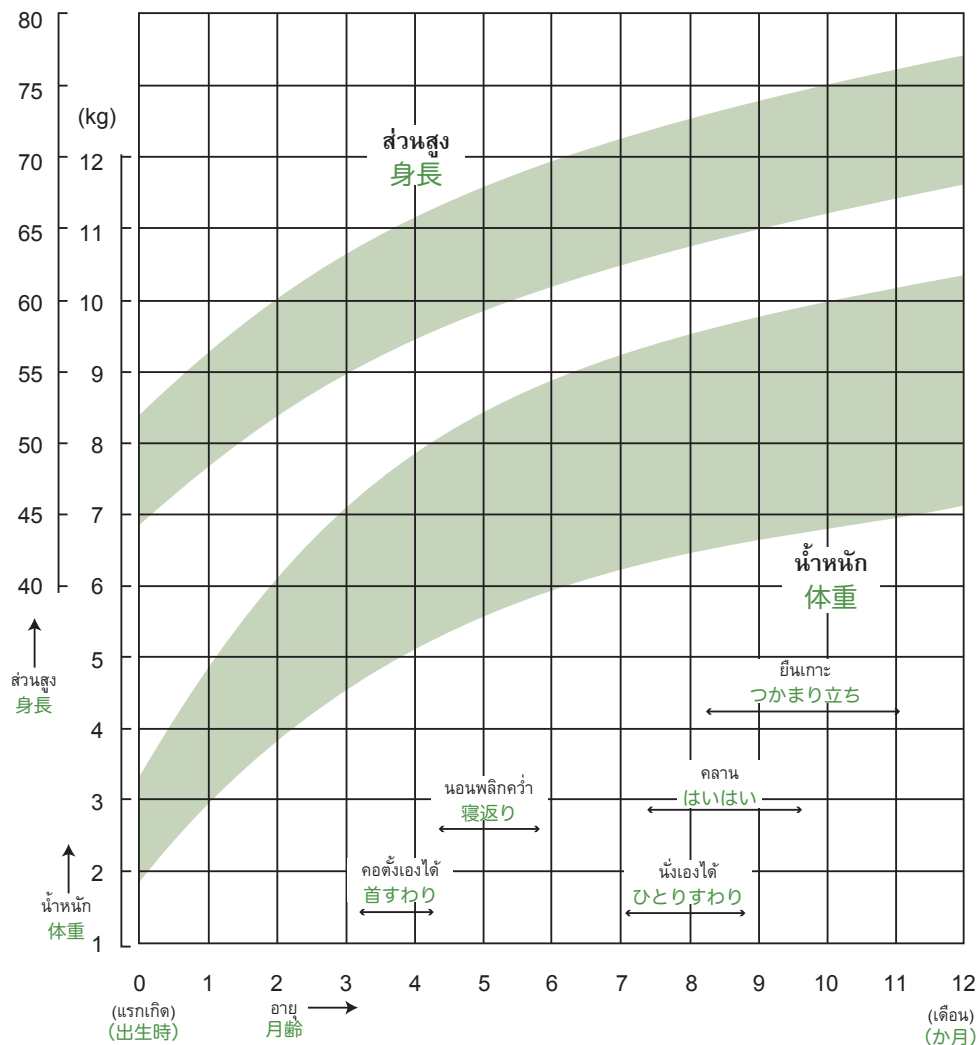
เส้นกราฟแสดงส่วนสูงและน้ำหนัก: จำนวน 94% ในเด็กอายุวัยเดียวกันซึ่งแสดงอยู่ในเกณฑ์เขตของแต่ละเดือน เด็กเล็กจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละคน กรุณาใช้กราฟแสดงนี้เป็นเกณฑ์มาตรฐาน เด็กที่อายุไม่ถึงสองขวบจะวัดด้วยการให้นอน ส่วนเด็กที่อายุสองขวบขึ้นไปจะวัดโดยการให้ยืน

身長と体重のグラフ: 帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです、このグラフを一応の目安としてください。

なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

เด็กผู้หญิง กราฟแสดงการเจริญเติบโตของทารก (สำรวจเมื่อปี 2010)
 女の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)

(cm)

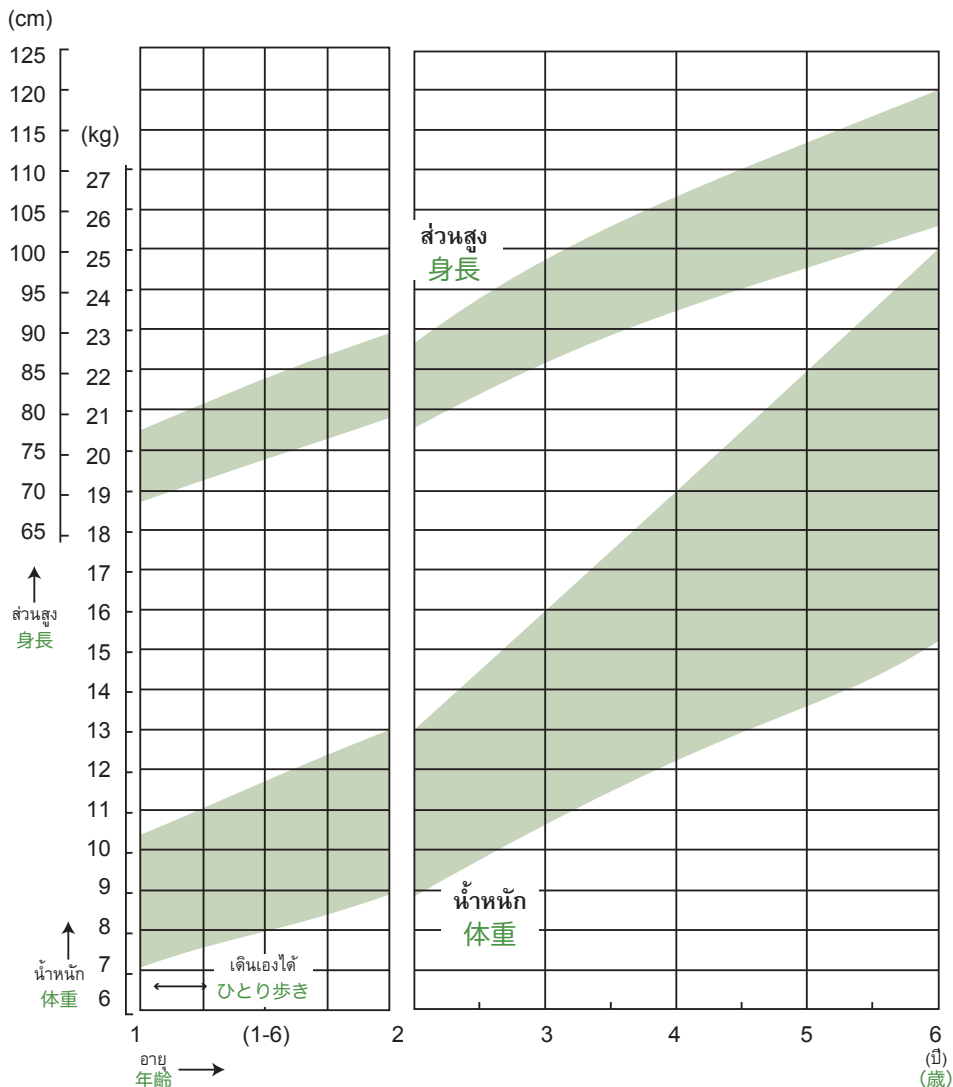


ลูกครที่เขียนไว้ที่คอต้งตัวเอง นอนพลิกคว่ำ นั่งได้เอง คลาน ยืนเกาะ และเดินเองได้ แสดงช่วงอายุโดยประมาณระหว่างจำนวนอายุเดือนที่เด็กร้อยละ 50 เจริญเติบโตและพัฒนาตามเดือนที่แสดงไว้ จนถึงจำนวนอายุเดือนที่ เด็กร้อยละ 90 เจริญเติบโตและพัฒนาตามเดือนที่ได้แสดง เมื่อเด็กเริ่มกระทำตามที่เขียนไว้ กรุณาทำเครื่องหมายแสดงอายุเดือนเก็บไว้ด้วย

首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。

お子さんができるようになったときに矢印で記入しましょう。

เด็กผู้หญิง กราฟแสดงการเจริญเติบโตของทารก (สำรวจเมื่อปี 2010)
女の子 幼児身体発育曲線(平成22年調査)

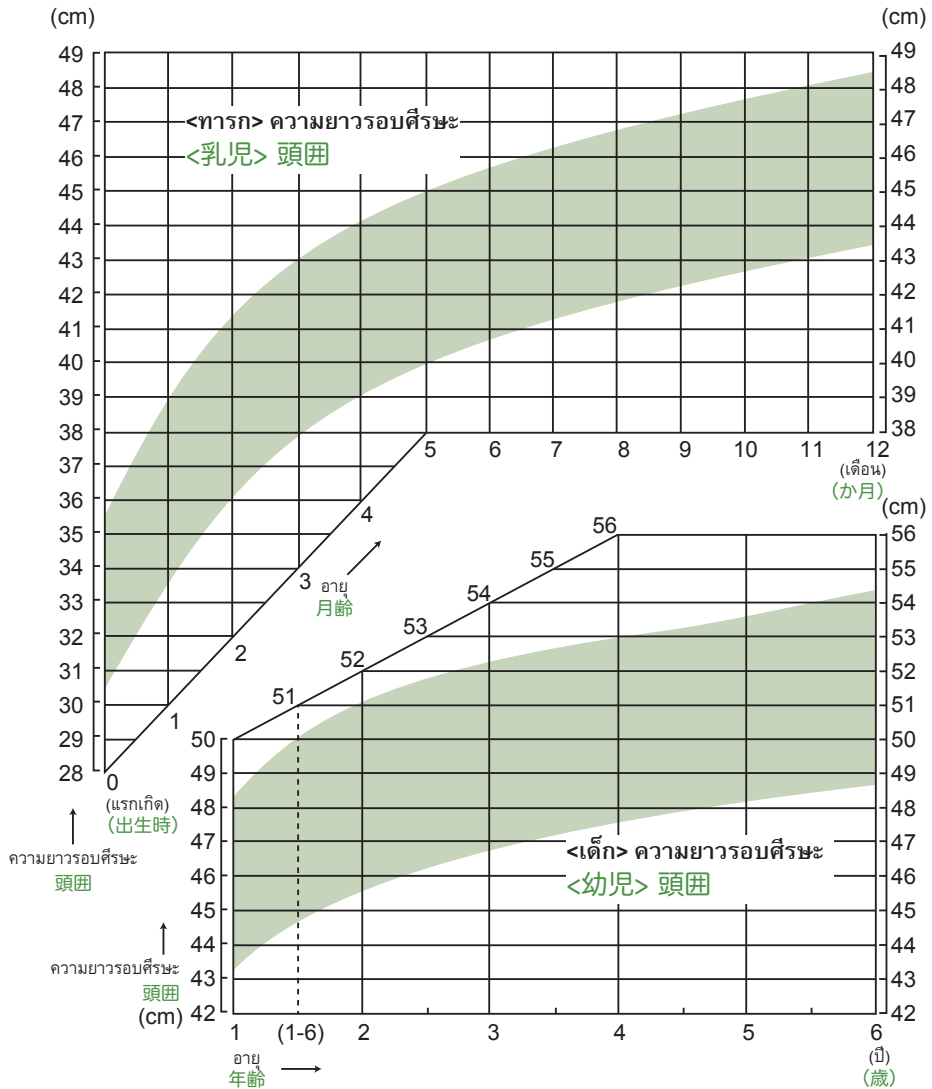


เส้นกราฟแสดงส่วนสูงและน้ำหนัก: จำนวน 94% ในเด็กอายุวัยเดียวกันซึ่งแสดงอยู่ในเกณฑ์เขตของแต่ละเดือน เด็กเล็กจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละคน กรุณาใช้กราฟแสดงนี้เป็นเกณฑ์มาตรฐาน เด็กที่อายุไม่ถึงสองขวบจะวัดด้วยการให้นอน ส่วนเด็กที่อายุสองขวบขึ้นไปจะวัดโดยการให้ยืน

身長と体重のグラフ: 帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです、このグラフを一応の目安としてください。

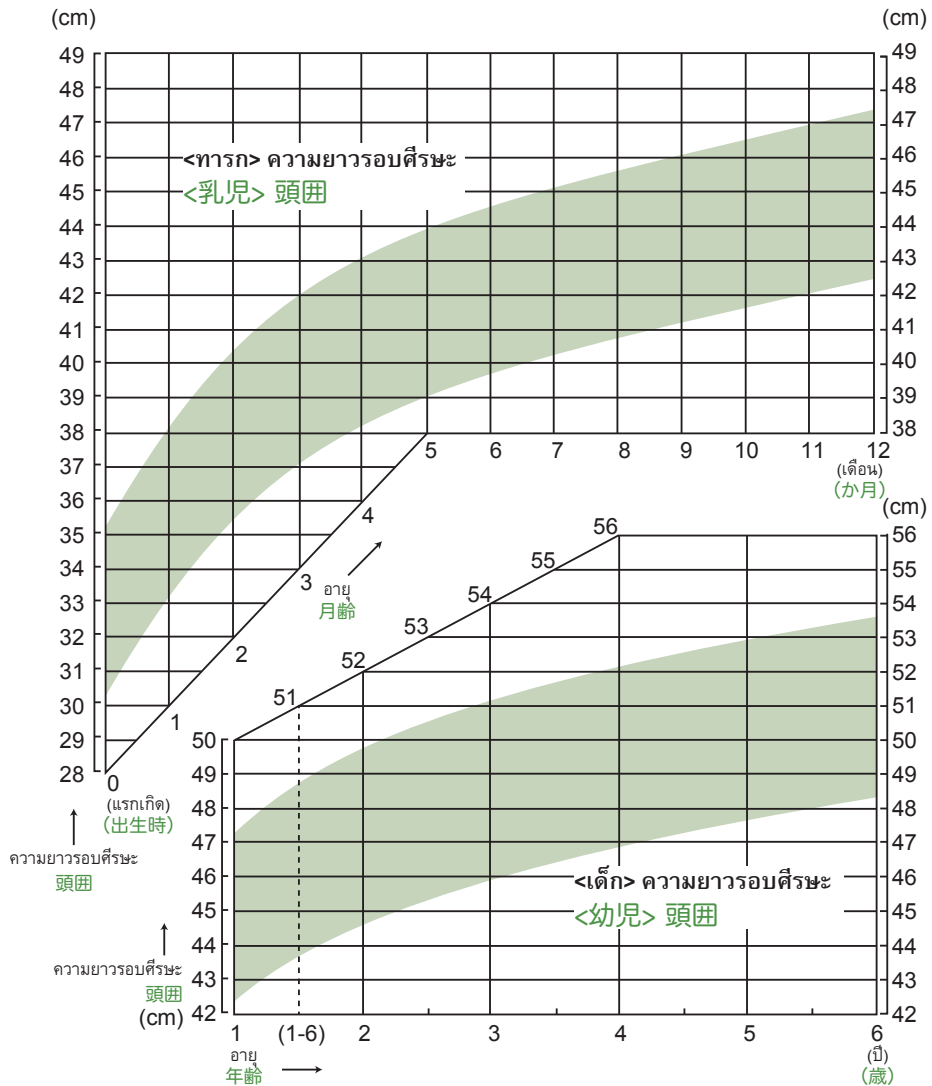
なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

เด็กผู้ชาย กราฟแสดงการเจริญเติบโตของทารก (สำรวจเมื่อปี 2010)
男孩子 乳幼児身体发育曲线(平成22年調査)



กราฟความยาวรอบศีรษะ: จำนวน 94% ในเด็กอายุวัยเดียวกันซึ่งแสดงอยู่ในเกณฑ์เขต ทั้งนี้ การวัดรอบศีรษะวัดจากเหนือคิ้วซ้ายและขวา
 頭囲のグラフ: 帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、頭囲は左右の眉の直上を通して測ったものです。

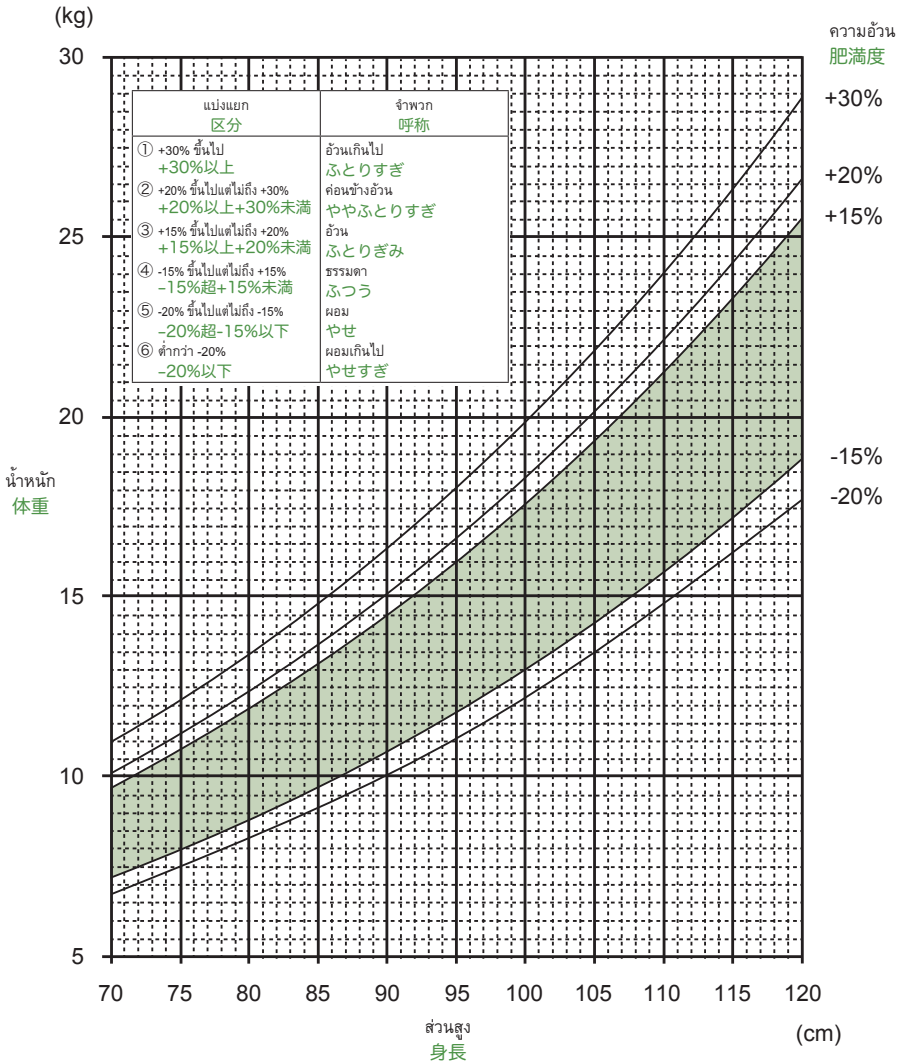
เด็กผู้หญิง
กราฟแสดงการเจริญเติบโตของทารก (สำรวจเมื่อปี 2010)
女の子
乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)



กราฟความยาวรอบศีรษะ: จำนวน 94% ในเด็กอายุวัยเดียวกันซึ่งแสดงอยู่ในเกณฑ์เขต ทั้งนี้ การวัดรอบศีรษะวัดจากเหนือคิ้วซ้ายและขวา
 頭囲のグラフ: 帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、頭囲は左右の眉の直上を通して測ったものです。

เด็กผู้ชาย ชาร์ตส่วนสูง-น้ำหนักสำหรับเด็ก (สำรวจเมื่อปี 2010)

男孩子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



รูปร่างของเด็กเจริญเติบโตขึ้นพร้อมกันกับการเปลี่ยนแปลง ในเด็กแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกันหากแต่จากเส้นกราฟนี้ กรุณาใช้พอเป็นสังเขป ถึงความอ้วนและความผอมของเด็กได้ หากไม่ถูกจัดในจำพวก (ธรรมดา) ก็มีได้หมายความว่าผิดปกติ แต่หากเป็นกังวลในเรื่องนี้ กรุณาปรึกษากับแพทย์ การบันทึกผลทุกครั้งที่มีการวัดน้ำหนักและส่วนสูงของเด็ก เพื่อติดตามดูผลการเจริญเติบโตที่เปลี่ยนแปลงไป

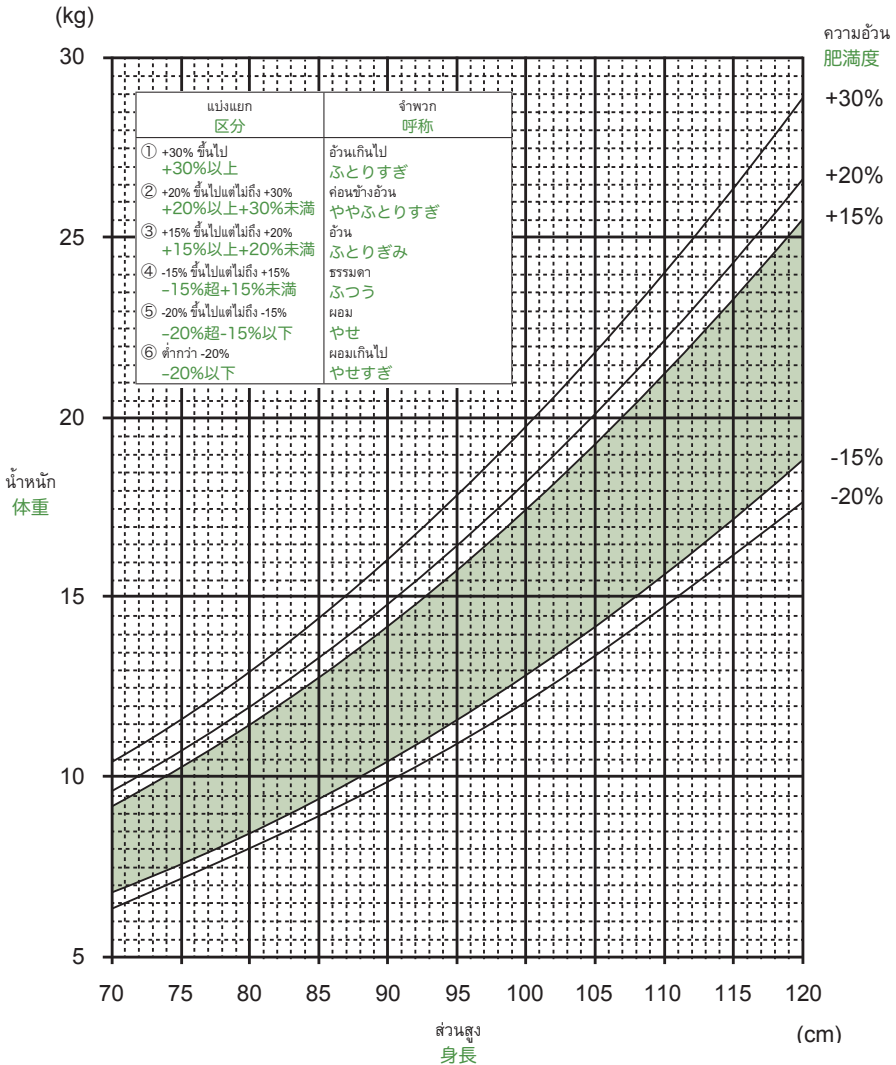
子どものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

เด็กผู้หญิง

ชาร์ทส่วนสูง-น้ำหนักสำหรับเด็ก (สำรวจเมื่อปี 2010)

女の子

幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



รูปร่างของเด็กเจริญเติบโตขึ้นพร้อมกันกับการเปลี่ยนแปลง ในเด็กแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกันหากแต่จากเส้นกราฟนี้ กรณณาใช้พอเป็นสังเขป ถึงความอ้วนและความผอมของเด็กได้ หากไม่ถูกจัดในจำพวก (ธรรมดา) ก็มีได้หมายความทันทีว่าผิดปกติ แต่หากเป็นกังวลในเรื่องนี้ กรุณาปรึกษากับแพทย์ ครบถ้วนที่สุดทุกครั้งที่มีการวัดน้ำหนักและส่วนสูงของเด็ก เพื่อติดตามดูผลการเจริญเติบโตที่เปลี่ยนแปลงไป

子どものからだづきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

ฉีดวัคซีนป้องกันโรค (1) 予防接種の記録 (1)

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันเด็ก (รวมถึงลูกของท่านเอง) จากโรคติดต่อต่างๆ โปรดศึกษาเกี่ยวกับผล และผลข้างเคียงจากการฉีดวัคซีนป้องกันโรค และนำลูกของท่านไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคเพื่อให้เขา/เธอมีสุขภาพที่แข็งแรง

感染症から子ども（自分の子どもはもちろん、周り子どもたちも）を守るために、予防接種は非常に効果の高い手段の一つです。子どもたちの健康を守るために予防接種の効果と副反応をよく理解し、子どもに予防接種を受けさせましょう。

ชนิดวัคซีน ワクチンの種類		ป/ด/ว ฉีดวัคซีน (อายุ) 接種年月日 (年齢)	ผู้ผลิต/เบอร์ล็อต メーカー/ロット	ผู้ฉีดวัคซีน 接種者署名	หมายเหตุ 備考
โรคเยื่อหุ้มสมอง อักเสบชนิดบี (Hib) インフルエンザ菌 b型 (Hib)	ครั้งที่ 1 1回				
	ครั้งที่ 2 2回				
	ครั้งที่ 3 3回				
	เพิ่มเติม 追加				
วัคซีนป้องกัน โรคปอดอักเสบ 小児肺炎球菌	ครั้งที่ 1 1回				
	ครั้งที่ 2 2回				
	ครั้งที่ 3 3回				
	เพิ่มเติม 追加				
โรคไวรัสตับอักเสบบี B型肝炎	ครั้งที่ 1 1回				
	ครั้งที่ 2 2回				
	ครั้งที่ 3 3回				

●หมายเหตุ その他

วัคซีนป้องกันโรค (2)

予防接種の記録 (2)

คอติบ, ไอกรน, บาดทะยัก และโปลิโอ ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ					
เวลา 時期	ชนิดวัคซีน ワクチンの種類	ป/ด/ว ฉีดวัคซีน (อายุ) 接種年月日 (年齢)	ผู้ผลิต/เบอร์ล็อต メーカー/ロット	ผู้ฉีดวัคซีน 接種者署名	หมายเหตุ 備考
ช่วงแรก 第1期初回	ครั้งที่ 1 1回				
	ครั้งที่ 2 2回				
	ครั้งที่ 3 3回				
ช่วงแรก เพิ่มเติม 第1期追加					

ปัสสาวะ BCG			
ป/ด/ว ฉีดวัคซีน(อายุ) 接種年月日 (年齢)	ผู้ผลิต/เบอร์ล็อต メーカー/ロット	ผู้ฉีดวัคซีน 接種者署名	หมายเหตุ 備考

ชนิดวัคซีน ワクチンの種類		ป/ด/ว ฉีดวัคซีน(อายุ) 接種年月日 (年齢)	ผู้ผลิต/เบอร์ล็อต メーカー/ロット	ผู้ฉีดวัคซีน 接種者署名	หมายเหตุ 備考
โรคหัด 麻疹 (はしか)	ช่วงแรก 第1期				
โรคหัดเยอรมัน 風疹	ครั้งที่ 2 第2期				

ชนิดวัคซีน ワクチンの種類		ป/ด/ว ฉีดวัคซีน(อายุ) 接種年月日 (年齢)	ผู้ผลิต/เบอร์ล็อต メーカー/ロット	ผู้ฉีดวัคซีน 接種者署名	หมายเหตุ 備考
อีสุกอีใส 水痘	ครั้งที่ 1 1回				
	ครั้งที่ 2 2回				

ฉีดวัคซีนป้องกันโรค (3)

予防接種の記録 (3)

โรคไขสมองอักเสบในญี่ปุ่น 日本脳炎				
เวลา 時期	ป/ด/ว ฉีดวัคซีน(อายุ) 接種年月日 (年齢)	ผู้ผลิต/เบอร์ล็อต メーカー/ロット	ผู้ฉีดวัคซีน 接種者署名	หมายเหตุ 備考
ช่วงแรก 第1期 初回	ครั้งที่ 1 1回			
	ครั้งที่ 2 2回			
ช่วงแรก เพิ่มเติม 第1期 追加				

ชนิดวัคซีน ワクチンの種類		ป/ด/ว ฉีดวัคซีน(อายุ) 接種年月日 (年齢)	ผู้ผลิต/เบอร์ล็อต メーカー/ロット	ผู้ฉีดวัคซีน 接種者署名	หมายเหตุ 備考
วัคซีนป้องกัน มะเร็งปากมดลูก (HPV 2/4)	ครั้งที่ 1 1回				
	ครั้งที่ 2 2回				
ฮิตบาปิโร-มา ไวรัส (HPV) (2価・4価)	ครั้งที่ 3 3回				

- บันทึกประวัติการแพ้ยา, อาหาร หรือสิ่งอื่น ๆ ไว้ที่นี่
- 薬剤や食品などのアレルギー記入欄

ฉีดวัคซีนป้องกันโรค (4)
予防疫種の記録 (4)

เวลา ワクチンの種類		ป/ด/ว ฉีดวัคซีน(อายุ) 接種年月日 (年齢)	ผู้ผลิต/เบอร์ล็อต メーカー/ロット	ผู้ฉีดวัคซีน 接種者署名	หมายเหตุ 備考
คอติป/บาดทะยัก ジフテリア・破傷風	ช่วงที่สอง 第2期				
โรคไขสมองอักเสบในญี่ปุ่น 日本脳炎	ช่วงที่สอง 第2期				

เวลา ワクチンの種類		ป/ด/ว ฉีดวัคซีน(อายุ) 接種年月日 (年齢)	ผู้ผลิตหรือชื่อยี่ห้อ/ หมายเลขล็อต メーカー又は製剤名/ ロット	ผู้ฉีดวัคซีน 接種者署名	หมายเหตุ 備考
ไวรัสโรต้า ロタウイルス (※) 5価経口弱毒生ロタウイルスワクチンのみ3回目を接種 (* ฉีดวัคซีนครั้งที่ 3 เฉพาะวัคซีนป้องกันไวรัสโรต้าเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ 5 สายพันธุ์ ชนิดรับประทาน)	1 ครั้ง 1回				
	2 ครั้ง 2回				
	3 ครั้ง (* 3回 (※))				
โรคคางทูม おたふくかぜ					
โรคไขหวัดใหญ่ インフルエンザ					

ฉีดวัคซีนป้องกันโรค (5)
 予防接種の記録 (5)
 รายละเอียดการฉีดวัคซีนป้องกันโรคชนิดต่าง ๆ
 その他の予防接種

ชนิดวัคซีน ワクチンの種類	ป/ต/ว ฉีดวัคซีน(อายุ) 接種年月日 (年齢)	ผู้ผลิต/เบอร์ล็อต メーカー/ロット	ผู้ฉีดวัคซีน 接種者署名	หมายเหตุ 備考

ตัวอย่างตารางนัดหมายการฉีดวัคซีน 予防接種スケジュールの例

ตารางด้านล่างแสดงตัวอย่างของอายุที่แนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรค

โปรดปรึกษาแพทย์ประจำตัวของท่านเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่ลูกของท่านควรได้รับ และตารางนัดหมาย

ตัวเลข (1, 2 และอื่นๆ) แสดงถึงจำนวนครั้งที่ได้รับการฉีดวัคซีน ตัวอย่างเช่น 1 หมายถึง "ครั้งแรก" และ 2 หมายถึง "ครั้งที่สอง"

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。

丸囲み数字 (①、②など) は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

ชนิด 種類	ชนิดวัคซีน ワクチン	วัยทารก 乳児期								วัยทารกตอนปลายก่อนวัยเรียน 幼児期								วัยเรียน 学童期				
		2 เดือน 2か月	3 เดือน 3か月	4 เดือน 4か月	5 เดือน 5か月	6 เดือน 6か月	7 เดือน 7か月	8 เดือน 8か月	ตั้งแต่ 9 เดือน 9か月～	ตั้งแต่ 12 เดือน 12か月～	ตั้งแต่ 15 เดือน 15か月～	ตั้งแต่ 18 เดือน 18か月～	2 ปี 2歳	3 ปี 3歳	4 ปี 4歳	5 ปี 5歳	6 ปี 6歳	7 ปี 7歳	8 ปี 8歳	9 ปี 9歳	ตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป 10歳～	
การฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามรอบเวลา 定期接種	โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบชนิดบี (Hib) インフルエンザB型 (Hib)	①	②	③						④												
	โรคปอดอักเสบ 小児用肺炎球菌	①	②	③						④												
	โรคไวรัสตับอักเสบบี (HBV) B型肝炎	①	②				③															
	คอตีบ, ไอกรน, บาดทะยัก และโปลิโอ (DPT-IPV) 四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③						④											
	บีซีจี BCG					①																
	โรคหัด และโรคหัดเยอรมัน (MR) 麻疹・風しん(MR)									①							②					
	โรคอีสุกอีใส 水痘 (水ぼうそう)									①	②										อายุ 9-12 ปี(ช่วงที่สอง) 9～12歳 (2期)	
	โรคไขสมองอักเสบในญี่ปุ่น 日本脳炎												①	②	③						④	
	คอตีบและบาดทะยัก (DT) 二種混合 (DT)																				อายุ 11-12 ปี(ช่วงที่สอง) 11～12歳 (2期)	①
	วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก (HPV) ヒトパピローウイルス (HPV)																					อายุ 13-14 ปี 13～14歳
การฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามสมัครใจตามตัวเลือก 任意接種	ไวรัสโรตา ロタウイルス		①	②																		
	ไม่ในวาลนที่วัคซีน 1 価 ペンタวาเลนที่วัคซีน 5 価		①	②	③																	
	โรคตาหูกุม おたふくかぜ									①						(2)					ตั้งแต่อายุ 13 ปี 13歳より	
โรคไขหวัดใหญ่ インフルエンザ																					ทุกปี (ในเดือน ตุลาคม พฤศจิกายน และอื่นๆ) 毎年①、② (10月、11月など)	①

(*) ตัวอย่างกำหนดการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามความสมัครใจตามแต่เลือกเป็นคำแนะนำที่ได้รับจาก Japan Pediatric Society

(**) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの

(*) การฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสโรตาจะฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสโรตาเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ ชนิดรับประทาน (สายพันธุ์เดี่ยว) หรือวัคซีนป้องกันไวรัสโรตาเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ 5 สายพันธุ์ ชนิดรับประทาน (5 สายพันธุ์) ก็ได้

(*) โรตาไวรัสについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン (1価) ・ 5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン (5価) のいずれかを接種

(*) กำหนดการฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่ Japan Pediatric Society แนะนำ (http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)

※日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール

(http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)

* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรค โปรดดูเว็บไซต์ของศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ (<https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

※予防接種について詳しい情報はこちら

国立感染症研究所感染症疫学センター (<http://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

การฉีดวัคซีนป้องกันโรค 予防接種

◎ ประเภทของการฉีดวัคซีนป้องกันโรค (ณ วันที่ 1 เมษายน 2018) 予防接種の種類 (平成30年4月1日現在)

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคแบ่งเป็นการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามรอบเวลา ซึ่งเทศบาลท้องถิ่นแต่ละแห่งเป็นผู้ดำเนินการตามพระราชบัญญัติการฉีดวัคซีนป้องกันโรค (ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเป้าหมายจะต้องพยายามไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรค) และการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามความสมัครใจตามแต่เลือกของผู้ที่อยู่ในกลุ่มเป้าหมาย สำหรับประเภทของการฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่เทศบาลท้องถิ่นเป็นผู้ดำเนินการ รวมทั้งรายละเอียดในส่วนของเทศบาลท้องถิ่นสนับสนุน กรุณาสอบถามกับเทศบาลท้องถิ่นอีกครั้ง

予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種 (対象者は予防接種を受けるよう努力する) と、対象者の希望により行う任意接種があります。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。

・ การฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามรอบเวลา

定期接種

โรคอหิวาต์ โรคปอดอักเสบในเด็ก โรคคอตีบ โรคไอกรน โรคบาดทะยัก โรคโปลิโอ (DPT-IPV) (หรือโรคคอตีบ โรคไอกรน โรคบาดทะยัก (DPT) โรคโปลิโอ) โรคหัด โรคหัดเยอรมัน (MR) โรคไขสมองอักเสบญี่ปุ่น มีซีซี (วันโรค) โรคเมริงปากมดลูก (HPV) โรคอีสุกอีใส โรคไวรัสตับอักเสบบี Hib 感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ (DPT-IPV) (又はジフテリア・百日せき・破傷風 (DPT)、ポリオ)、麻しん・風しん (MR)、日本脳炎、BCG (結核)、ヒトパピローマウイルス 感染症 (HPV)、水痘 (水ぼうそう)、B型肝炎

・ การฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามความสมัครใจตามแต่เลือก

主な任意接種

โรคคางทูม โรคไขหวัดใหญ่ โรคท้องเสียจากเชื้อไวรัสโรต้า

おたふくかぜ、インフルエンザ、ロタウイルス

* การฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่ฉีดแล้วได้หนึ่ง เป็นวัคซีนชนิดเชื้อเป็นที่ผลิตโดยใช้เชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัสที่มีฤทธิ์อ่อนหรือทำให้อ่อนฤทธิ์ลง และพึงระวังเสมอว่าการฉีดวัคซีนป้องกันโรคในครั้งต่อไปต้องเว้นระยะห่างมากกว่า 27 วัน (4 สัปดาห์) (สำหรับวัคซีนชนิดเชื้อตาย การฉีดวัคซีนป้องกันโรคในครั้งต่อไปต้องเว้นระยะห่างมากกว่า 6 วัน (1 สัปดาห์))

* ในกรณีที่มีความจำเป็น สามารถรับวัคซีนหลายประเภทได้พร้อมกัน ในกรณีนี้ให้ปรึกษาแพทย์ประจำท่าน

※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、又は毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使う生ワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を27日間 (4週間) 以上空ける必要があるため、注意が必要です (不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は6日 (1週間) 以上)。

※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。

◎ ช่วงเวลาในการรับวัคซีนป้องกันโรค 予防接種を受ける時期

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่เทศบาลท้องถิ่นเป็นผู้ดำเนินการ จะมีการกำหนดประเภทของวัคซีนป้องกันโรค และรายละเอียดในการฉีดวัคซีน รวมถึงช่วงเวลาแนะนำในการรับวัคซีน ซึ่งช่วงเวลาแนะนำในการรับวัคซีนแต่ละประเภทนั้นจะถูกกำหนดโดยการพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ เช่น การลดลงของภูมิคุ้มกันต่อโรคที่แม่ส่งมอบให้กับทารก ช่วงอายุที่มีการติดเชื้อได้ง่าย ช่วงอายุที่จะทำให้อาการหนักขึ้นหากมีการติดเชื้อ เป็นต้น วัคซีนบางตัวจะแนะนำให้ฉีดเมื่อครบ 2 เดือนหลังคลอด ดังนั้นจึงขอเชิญไปปรึกษาเทศบาลท้องถิ่น ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็ก ศูนย์อนามัย ศูนย์สุขภาพของเทศบาลท้องถิ่น หรือแพทย์ประจำท่านได้

市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後2か月から接種が勧められるものもあるので、早めに、市区町村、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。

◎ ตอนที่รับวัคซีนป้องกันโรค 予防接種を受ける時に

ก่อนรับวัคซีน ให้วัดอุณหภูมิร่างกาย อ่านข้อควรระวังในการตอบใบซักประวัติก่อนพบแพทย์อย่างละเอียดถี่ถ้วน แล้วกรอกข้อมูลที่เราเป็นลงในใบซักประวัติอย่างถูกต้อง รวมทั้งน้ำหนักหรือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตรไปพบแพทย์ด้วย นอกจากนี้ให้พาลูกไปตรวจที่ทราบเกี่ยวกับสุขภาพประจำวันของเด็กที่จะเข้ารับวัคซีนเป็นอย่างดีไปด้วย ในกรณีที่มีข้อกังวลใจ ให้ปรึกษาแพทย์

予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。

◎ อาจมีกรณีที่ไม่สามารถรับวัคซีนป้องกันโรคได้ 予防接種を受けられないことがあります

ในกรณีที่สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง หากรับวัคซีนป้องกันโรคเข้าไป อาจทำให้อาการแย่ลง หรือเกิดปฏิกิริยาข้างเคียงขึ้น ดังนั้นหากเด็กมีอาการดังต่อไปนี้ อาจไม่สามารถรับวัคซีนป้องกันโรคได้

からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります。

1. มีไข้ หรือเป็นโรคแบบเฉียบพลัน
熱がある、又は急性の病気にかかっている
2. ก่อนหน้านั้นเกิดความผิดปกติหลังจากที่รับวัคซีนชนิดเดียวกัน
過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある
3. มีการแพ้ยาเฉพาะหรือแพ้อาหาร
特定の薬物や食品等にアレルギーがある

นอกจากนี้อาจมีกรณีที่สภาพร่างกายไม่เหมาะสมกับการรับวัคซีน หรือมีกรณีที่ถึงแม้ว่าจะเป็นโรคแต่ควรรับวัคซีน ดังนั้นจึงขอให้ปรึกษาแพทย์ประจำที่ทราบถึงสุขภาพของเด็กเป็นอย่างดี

これ以外にも予防接種を受けるのに不適当な場合もあります。また、病気があっても受けた方がよい場合もありますので、子どもの健康状態をよく知っているかかりつけ医に相談しましょう。

◎ หลังจากรับวัคซีนป้องกันโรค 予防接種を受けた後に

หากมีปฏิกิริยาข้างเคียงที่รุนแรง มักจะพบภายใน 30 นาทีหลังจากเข้ารับการฉีดวัคซีน ดังนั้นให้สังเกตอาการของเด็กในสถานพยาบาลนั้น ๆ หรือเตรียมการเพื่อให้สามารถติดต่อกับแพทย์ได้ทันที ทั้งนี้ไม่มีการห้ามไม่ให้อาบน้ำ แต่ไม่ควรอยู่ในตำแหน่งที่มีการฉีดวัคซีน ในวันที่ได้รับวัคซีน ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหักโหม และหากมีไข้ขึ้น หรือมีความผิดปกติ เช่น เกิดการเกร็ง การชัก ให้รีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจโดยทันที

กรณีที่เกิดความเสียหายต่อสุขภาพจากการรับวัคซีน สามารถขอรับเงินเยียวยาได้ นอกจากนี้ ประสิทธิภาพการรับวัคซีนจะถูกบันทึกลงในหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร รวมถึงมีการออกหลักฐานแสดงการเข้ารับวัคซีนป้องกันโรคแล้ว ซึ่งสามารถนำไปใช้ในตอนตรวจสุขภาพเด็กก่อนเข้าเรียน หรือใช้ในตอนที่เดินทางไปต่างประเทศได้อีกด้วย ดังนั้น จึงควรเก็บรักษาไว้เป็นอย่างดี

* ระบบการช่วยเหลือในกรณีที่เกิดความเสียหายต่อสุขภาพจากการรับวัคซีน (ในกรณีของการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามรอบเวลาที่เทศบาลท้องถิ่นเป็นผู้ดำเนินการตามพระราชบัญญัติการฉีดวัคซีนป้องกันโรค)

(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/)

* ระบบการช่วยเหลือในกรณีที่เกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยารักษาโรค (ในกรณีของการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามความสมัครใจตามแต่เลือกของผู้ที่อยู่ในกลุ่มเป้าหมาย) (http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html)

重篤な副反応は、予防接種後30分以内に生じることが多いため、その間は、医療機関等で様子を見るか、又は医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、注射した部位をわざとこすことはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさげましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起こしたり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。

万が一、予防接種で健康被害が生じた場合は、補償制度があります。また、接種の記録として母子健康手帳へ記入されたり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用されますので、大切に保管しましょう。

※ 予防接種健康被害救済制度 (予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種の場合)

(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/)

※ 医薬品副作用被害救済制度 (対象者の希望により行う任意接種の場合)

(http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html)

◎ กรณีที่ไม่สามารถเข้ารับวัคซีนในวันและเวลาที่กำหนดไว้ได้

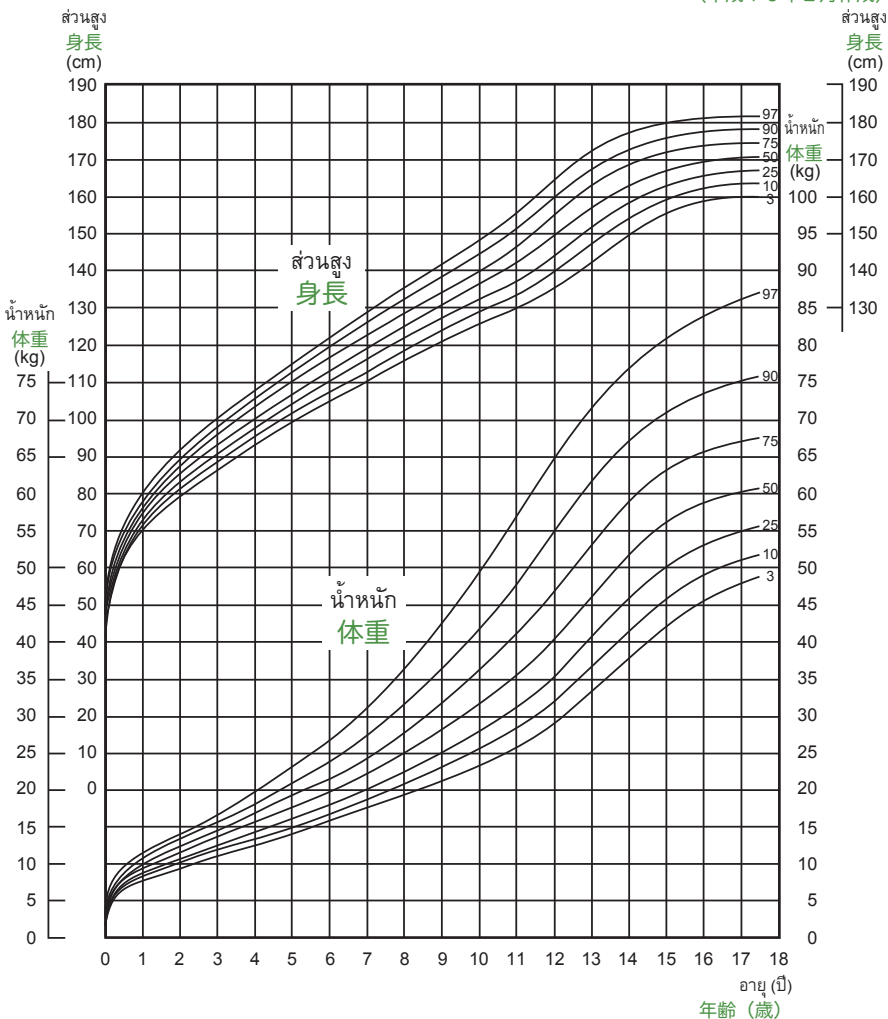
指定された日時に受けられなかった場合

ในการฉีดวัคซีนป้องกันโรค อาจมีหลายครั้งที่ไม่สามารถรับวัคซีนได้ในกรณีที่ไม่สามารถเข้ารับวัคซีนในวันที่กำหนดไว้ได้ ให้ปรึกษาแพทย์ประจำ
予防接種には、複数にわたって受けなければならないものもあります。指定日に接種を受けられなかったときには、かかりつけ医に相談しましょう。

เด็กผู้ชาย กราฟแสดงการเจริญเติบโต

男の子 成長曲線

(จัดทำเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2004)
(平成16年2月作成)



○จดบันทึกส่วนสูงและน้ำหนักของลูกท่าน และตรวจสอบการเจริญเติบโตของเขา/เธอ

- ส่วนสูงและน้ำหนักของลูกท่านอยู่ในช่วงระหว่างเส้นกราฟจำลองหรือไม่
- เส้นกราฟบ่งบอกว่าลูกของท่านมีน้ำหนักมากเกินไปหรือไม่
- น้ำหนักของลูกท่านกำลังลดลงหรือไม่

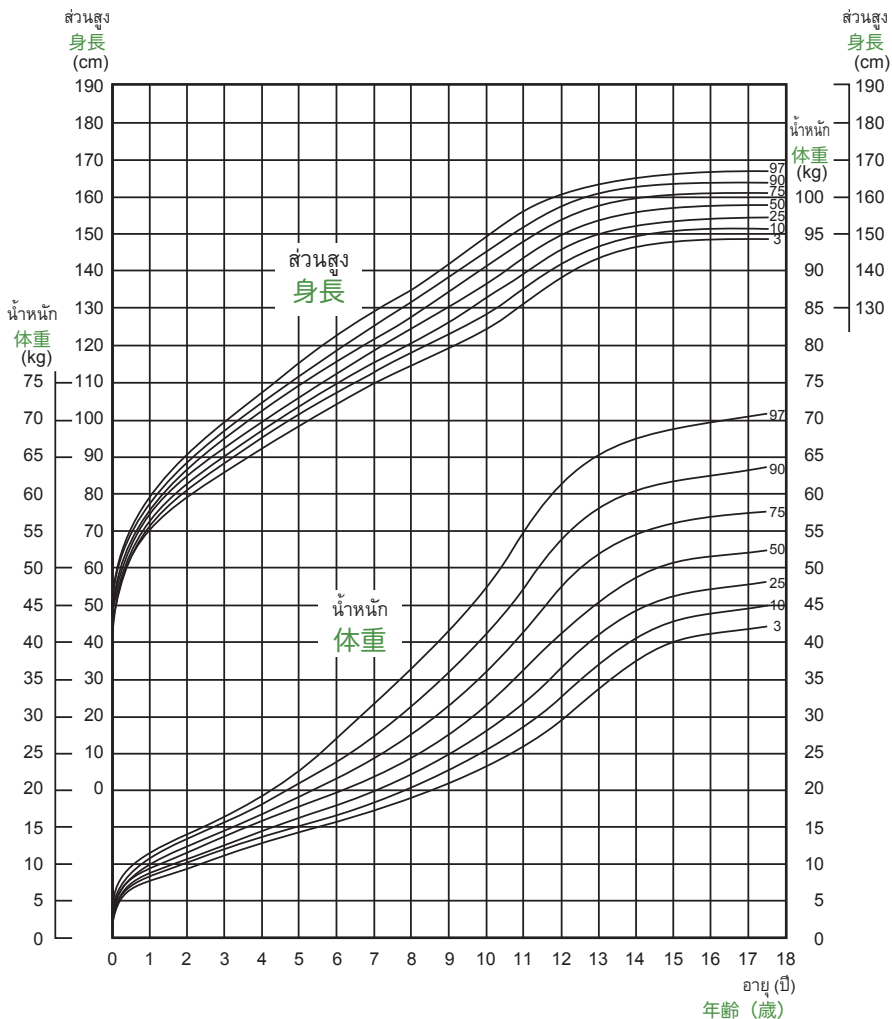
○身長と体重を記入して、その変化を見てみましょう。

- 身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
- 体重は、異常に上向きになっていませんか。
- 体重、は低下していませんか。

เด็กผู้หญิง กราฟแสดงการเจริญเติบโต

女の子 成長曲線

(จัดทำเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2004)
(平成 16 年 2 月作成)



กราฟเส้นกลาง (กราฟเปอร์เซนไทล์ที่ 50) คือกราฟแสดงการเจริญเติบโตตามมาตรฐาน
成長曲線のまんなかの曲線 (50のカーブ) が標準の成長曲線です。

ข้อมูลอ้างอิง: รายงานจากการประชุมการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรงของเด็กด้วยอาหาร (จากมุมมองของการศึกษาด้านโภชนาการ)
(出版) 「食を通じた子どもの健全育成 (—いわゆる「食育」に視点から—) のあり方に関する検討会」報告書
(<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html>)

บันทึกชื่อโรค 今までにかかった主な病気

จดบันทึกข้อมูลอย่างถูกต้อง หากลูกของท่านเคยได้รับการรักษาโรคติดต่อใดๆ (อีสุกอีใส, หัดเยอรมัน และอื่น), อาการแพ้ต่าง (ผิวหนังแพ้อาหาร, หอบหืด และอื่นๆ), การบาดเจ็บ (กระดูกหัก และอื่นๆ) หรือโรคร้ายแรงอื่นๆ (โรคหัวใจ และอื่นๆ) 水痘 (水ぼうそう) や風しんなどの感染症、アトピー性皮膚炎や喘息などのアレルギー疾病、骨折などの外傷、心臓病などの大きい病気にかかった場合にきちんと記録しておきましょう。

ชื่อโรค 病名	ป/ด/ว (อายุ) 年月日 (年齢)	หมายเหตุ (อาการ, ภาวะแทรกซ้อน, การรักษา, การผ่าตัด และอื่นๆ) 備考 (症状、合併症、治療、手術の状況など)

โปรดให้ทันตแพทย์ของคุณกรอกแบบฟอร์มนี้ เมื่อคุณเข้ารับการตรวจสุขภาพฟันประจำปี, การรักษาฟัน หรือการรับคำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพฟัน
 歯の健康診査や指導を受けるときは、持参して記入してもらいましょう。

ตรวจสุขภาพฟัน แนะนำวิธีการรักษา 歯の健康診査、保健指導、予防処置

สัญลักษณ์แสดงสภาพฟัน: ฟันที่แข็งแรงสมบูรณ์ / ฟันที่ไม่เคยรักษา C ฟันที่รักษาแล้ว ○ ไม่มีฟัน △
 歯に状態記号：健全歯 / 未処置歯 C 処置歯 ○ 喪失歯 △

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	อายุเมื่อเข้ารับการรักษานี้: _____ ปี _____ เดือน 診査時年齢 歳 か月
												ได้รับการแนะนำมาก่อนหรือไม่ (ใช่ / ไม่ใช่) 保健指導 (有・無) ป้องกันมาก่อนหรือไม่ (ใช่ / ไม่ใช่) 予防処置 (有・無)
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	เหงือก/เยื่อเหงือก (ปกติ / ไม่ปกติ: _____) 歯肉・粘膜 (以上なし・あり _____)
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	การขบเคี้ยว (ปกติ/ติดตามผล: _____) かみ合わせ (よい・経過観察 _____)
												รูปร่างและสภาวะ/สีของฟัน (ปกติ / ผิดปกติ: _____) 歯の形態・色調 (異常なし・あり _____)
												อื่นๆ _____ その他 _____
ตรวจเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ 年 月 日						ชื่อสถานรับการรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ 診査施設名または歯科医師名						

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	อายุเมื่อเข้ารับการรักษานี้: _____ ปี _____ เดือน 診査時年齢 歳 か月
												ได้รับการแนะนำมาก่อนหรือไม่ (ใช่ / ไม่ใช่) 保健指導 (有・無) ป้องกันมาก่อนหรือไม่ (ใช่ / ไม่ใช่) 予防処置 (有・無)
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	เหงือก/เยื่อเหงือก (ปกติ / ไม่ปกติ: _____) 歯肉・粘膜 (以上なし・あり _____)
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	การขบเคี้ยว (ปกติ/ติดตามผล: _____) かみ合わせ (よい・経過観察 _____)
												รูปร่างและสภาวะ/สีของฟัน (ปกติ / ผิดปกติ: _____) 歯の形態・色調 (異常なし・あり _____)
												อื่นๆ _____ その他 _____
ตรวจเมื่อปี _____ เดือน _____ วันที่ _____ 年 月 日						ชื่อสถานรับการรักษาหรือชื่อผู้รับผิดชอบ 診査施設名または歯科医師名						

บันทึกและสังเกต 予備欄

เพื่อการตั้งครรภ์และการคลอดอย่างมีสุขภาพดี

すこやかな妊娠と出産のために

◎ชีวิตประจำวันระหว่างการตั้งครรภ์ 妊娠中の日常生活

ร่างกายของคุณแม่ในระหว่างตั้งครรภ์มักจะมีการเปลี่ยนแปลงในหลากหลายรูปแบบ เนื่องมาจากพัฒนาการของทารกในครรภ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงที่เริ่มตั้งครรภ์จนถึงช่วงที่อายุครรภ์ 11 สัปดาห์ (3 เดือน) และช่วงหลังจากอายุครรภ์ 28 สัปดาห์ (8 เดือน) ไปแล้ว จะเป็นช่วงที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ง่าย ดังนั้นจึงควรให้ความระมัดระวังเกี่ยวกับวิธีการทำงาน วิธีการพักผ่อน (เช่น ระหว่างทำงานบ้านหรือทำงานให้เอนตัวนอนพักสักครู่) วิธีการทานอาหาร เป็นต้น ให้ความใส่ใจกับสุขภาพมากกว่าปกติ หากมีเลือดออก เกิดภาวะน้ำเดิน หรือมีอาการท้องตึงมาก เจ็บท้องมาก เด็กในครรภ์กลการเคลื่อนไหวลง ให้รีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจโดยทันที

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起ってきます。特に妊娠11週(3か月)頃までと妊娠28週(8か月)以降は、からだの調子に変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法(例えば家事や仕事の合間に、少しの時間で横になって休むなど)、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

◎ไปตรวจสุขภาพและรับคำปรึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพจากผู้เชี่ยวชาญ

健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

ระหว่างที่ตั้งครรภ์ แม้ว่าจะไม่มีอาการอะไรบ่งบอกเป็นพิเศษ ให้คุณแม่ไปรับการตรวจสุขภาพครรภ์ทุกเดือนอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (หากอายุครรภ์ตั้งแต่ 24 สัปดาห์ (7 เดือน) ให้ไปตรวจเดือนละ 2 ครั้งขึ้นไป และหากอายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ (10 เดือน) ให้ไปตรวจสัปดาห์ละ 1 ครั้ง) เพื่อเฝ้าหยั่งตรวจดูการเติบโตของทารกในครรภ์ และสุขภาพร่างกายของคุณแม่เอง (เช่น ความดันโลหิต ปัสสาวะ)

เพื่อให้คุณแม่คลอดทารกออกมาได้อย่างปลอดภัย และมีสุขภาพดีทั้งคุณแม่และลูกน้อย การใส่ใจกับการใช้ชีวิตประจำวัน โภชนาการ สิ่งแวดล้อม และปัจจัยอื่น ๆ เป็นสิ่งสำคัญ หมั่นไปพบแพทย์ ทันตแพทย์ แพทย์ผดุงครรภ์ นักสาธารณสุข ทันตอนามัย นักโภชนาการ เพื่อรับคำแนะนำ หากมีข้อกังวลใจหรือคำถามเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอด หรือมีความเครียดเรื่องครอบครัว เรื่องที่ทำงาน ให้ปรึกษาขอคำแนะนำโดยทันที นอกจากนี้ คลาสอบรมคุณแม่ตั้งครรภ์ คลาสอบรมคุณพ่อและคุณแม่ก่อนคลอดก็เป็นเวทีที่จะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์เช่นกัน

ในกรณีที่จะกลับบ้านเกิดก่อนหรือหลังคลอด (เช่น กลับไปคลอดที่บ้านเกิด) ให้ติดต่อไปยังสถานพยาบาลที่จะคลอดแต่เนิ่นๆ ในขณะที่เดียวกัน ให้ปรึกษาวิธีดำเนินการกับเจ้าหน้าที่ฝ่ายสุขภาพอนามัยแม่และเด็กของเทศบาลท้องถิ่นที่อยู่ปัจจุบันและเทศบาลท้องถิ่นในเขตบ้านเกิดด้วย

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、少なくとも毎月1回(妊娠24週(7か月)以降には2回以上、さらに妊娠36週(10か月)以降は毎週1回)妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態(血圧、尿など)をみてもらいましょう。

健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活、栄養、環境その他いろいろなことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるときは家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずにご相談しましょう。母親学級、両親学級でも役に立つ情報を提供しています。

出産前後に帰省する(里帰り出産など)場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住所地と帰省地の市区町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

* การตรวจสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ อาจพบความผิดปกติ (โรค) ระหว่างตั้งครรภ์ดังต่อไปนี้

- การแท้ง: คือการคลอดทารกในครรภ์ก่อนอายุครรภ์ 22 สัปดาห์ ซึ่งอาจมีอาการปวดบริเวณอุ้งเชิงกราน มีเลือดไหลออกจากช่องคลอดจำนวนมาก แม้ว่าการแท้งในช่วงแรก ๆ ของการตั้งครรภ์จะไม่มีสาเหตุเฉพาะเจาะจงเป็นพิเศษ แต่ก็มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้ประมาณ 10-15% ของการตั้งครรภ์ ในกรณีที่มีการแท้งลูกมากกว่า 2 ครั้ง จำเป็นจะต้องได้รับการตรวจและรับการรักษา
- โลหิตจาง: ในระหว่างที่ตั้งครรภ์ความเข้มข้นของเลือดจางลงกว่าปกติ ทำให้เกิดภาวะโลหิตจางได้ง่าย ดังนั้นคุณแม่ควรทานอาหารที่มีธาตุเหล็กที่ปลอดภัย ในกรณีที่มีอาการรุนแรง จำเป็นต้องรับการรักษาจากแพทย์
- ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดคุกคาม: คือ ภาวะมีโอกาสเสี่ยงคลอดก่อนที่อายุครรภ์จะครบกำหนดที่จะคลอดได้ตามปกติ (อายุครรภ์ตั้งแต่ 37 สัปดาห์) ซึ่งอาจมีอาการปวดบริเวณอุ้งเชิงกราน มีเลือดไหลออกจากช่องคลอด น้ำเดินก่อนเจ็บครรภ์ ซึ่งจะมีคำสั่งจากแพทย์ให้พักผ่อนไม่ให้เคลื่อนไหวร่างกายมากนัก หรือมีการสั่งยาให้ทาน เป็นต้น
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์: ในขณะกำลังตั้งครรภ์ คุณแม่บางคนอาจมีอาการคล้ายเบาหวานได้ แม้ว่าจะก่อนหน้านั้นไม่เคยมีประวัติเป็นโรคเบาหวานมาก่อนจนอาจทำให้ต้องควบคุมน้ำตาลในเลือดและอาหาร
- ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ (ภาวะครรภ์เป็นพิษ): การมีความดันโลหิตสูงร่วมกับอาการตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะ อาการอาจทวีความรุนแรงขึ้นอย่างฉับพลัน บางครั้งมีอาการ "ปวดศีรษะอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง" "ตาบวม" ดังนั้นจึงควรสังเกตตัวเองอย่างสม่ำเสมอ
- การรกเกาะต่ำ: ตำแหน่งของรกอยู่ต่ำกว่าปกติ ทำให้รกปกคลุมปากมดลูก อาจทำให้เกิดภาวะเสียเลือดมาก จำเป็นต้องผ่าคลอด
- ภาวะรกหลุดตัวก่อนกำหนด: รกซึ่งมีหน้าที่แลกเปลี่ยนสารอาหาร ออกซิเจนจากแม่ไปยังลูกเกิดลอกตัวจากโพรงมดลูกก่อนคลอด ทำให้ทารกไม่ได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ จำเป็นต้องผ่าคลอดอย่างเร่งด่วน โดยมักจะมีอาการปวดท้อง มีเลือดออกจากช่องคลอด บางครั้งจะมีความรู้สึกว่าการรกในครรภ์ไม่เคลื่อนไหว

※妊婦健康診査をきっかけに、下記のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。

- ・流産：妊娠22週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹部痛などの症状が起こります。妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約10～15%に起こるとされています。2回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。
- ・貧血：妊娠中は血が薄まって貧血になりやすくとされています。出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。
- ・切迫早産：正常な時期（妊娠37週以降）より早くお産になる可能性がある状態です。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。
- ・妊娠糖尿病：妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。
- ・妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）：高血圧と尿蛋白がみられる状態です。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。
- ・前置胎盤：胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。
- ・常位胎盤早期剥離：赤ちゃんに酸素や栄養を供給する胎盤が、出産前に子宮からはがれて（剥離）しまう状態です。赤ちゃんは酸素不足になるため、早急な分娩が必要になることがあります。主な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

◎ความเสี่ยงในระหว่างตั้งครรภ์ 妊娠中のリスクについて

ผู้ที่มัลักษณะดังต่อไปนี้ โดยปกติแล้วจะมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความผิดปกติ (โรค) ระหว่างการตั้งครรภ์และขณะคลอด ในกรณีที่คุณรู้สึกกังวลใจ ให้ไปปรึกษากับสถานพยาบาล

下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気）を起こすリスクが高いとされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

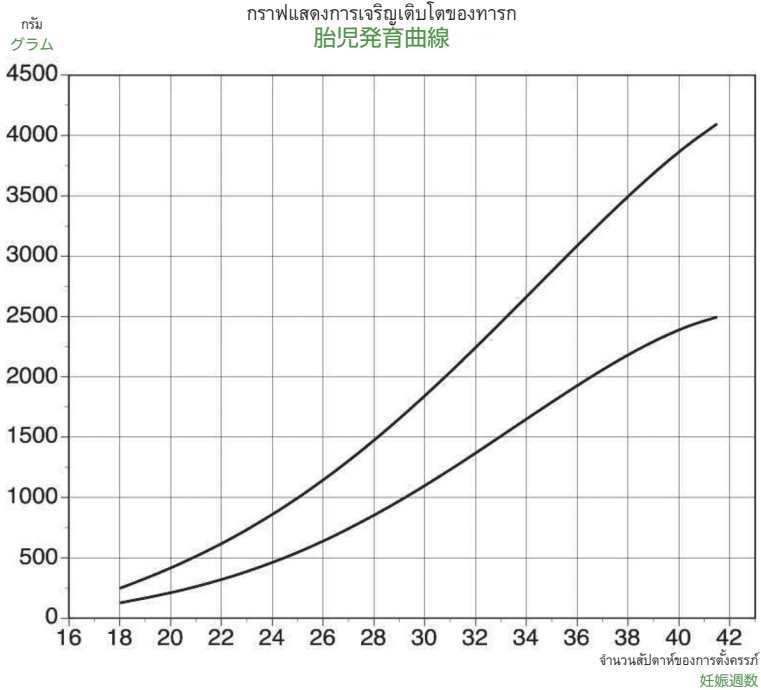
- （ วัยรุ่น (อายุไม่ถึง 20 ปี) วัยกลางคน (อายุ 40 ปีขึ้นไป) ส่วนสูงไม่มาก (ไม่ถึง 150 ซม.) อ้วน (ค่า BMI มากกว่า 25 ขึ้นไป) ตีมีเหล็ก สูบบุหรี่ ตั้งครรภ์แฝด ตั้งครรภ์หลังจากการรักษาอาการมีบุตรยาก เป็นโรคเบาหวาน เป็นโรคไต หรือเคยมีปัญหายุ่งยากเกี่ยวกับการตั้งครรภ์หรือการคลอด
- （ 若年（20歳未満）、高年（40歳以上）、低身長（150cm未満）、肥満（BMI25以上）、飲酒、喫煙、多胎、不妊治療での妊娠、糖尿病・腎臓病などの病気がある、過去の妊娠・分娩で問題があった

◎เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ 胎児の発育について

น้ำหนักโดยประมาณของทารกในครรภ์สามารถคำนวณโดยใช้การตรวจอัลตราซาวด์ในช่วงการตรวจร่างกายสำหรับว่าที่คุณแม่ จดบันทึก

น้ำหนักโดยประมาณลงในกราฟแสดงการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และตรวจสอบการเจริญเติบโตของลูกท่าน

妊婦健康診査の超音波検査により、胎児の推定体重を計算することができます。推定体重を胎児の発育曲線に書き入れて赤ちゃんの発育の様子を確認してみましょう。



*น้ำหนักโดยประมาณตามจำนวนสัปดาห์ของการตั้งครรภ์ประมาณ 95.4 เปอร์เซ็นต์ของทารกทั้งหมดจะอยู่ในช่วงระหว่างกราฟสองเส้น หากท่านมีความกังวลใดๆ โปรดปรึกษากับแพทย์ หรือสถานที่ที่ทำการตรวจรักษาโดยทันที

ข้อมูลอ้างอิง: กราฟน้ำหนักและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์โดยประมาณ* คู่มือแนะนำด้านสุขภาพ

この曲線の、上下の線間に約95.4%の赤ちゃんの妊婦週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。

(出典) 「推定胎児体重と胎児発育曲線」保健指導マニュアル

◎ดูแลสุขภาพฟันในระหว่างตั้งครรภ์ 妊娠中の歯の健康管理

ในระหว่างตั้งครรภ์จะเกิดการแพ้ท้อง หรือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้ยากต่อการแปรงฟันให้สะอาด นอกจากนี้ยังเป็นช่วงที่จะเกิดการเหงือกอักเสบ หรือเกิดฟันผุได้ง่าย เนื่องจากความสมดุลของฮอร์โมนและวิถีการทานอาหารเปลี่ยนแปลงไป เพื่อรักษาความสะอาดในช่องปาก นอกจากการทำความสะอาดฟันเป็นประจำทุกวันแล้ว ยังต้องดูแลสุขภาพในช่องปากด้วยการไปพบทันตแพทย์เป็นประจำด้วย หากจำเป็นก็ควรไปรักษาฟันและช่องปากในตอนที่อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ (ประมาณ 4-8 เดือน) หากสุขภาพในช่องปากไม่ดี จะส่งผลต่อทารกในครรภ์ด้วย

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周炎やむし歯が進行しやすい時期です。お口の中を清潔に保つため、日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診により口の中の環境を整え、必要があれば妊娠安定期（概ね4～8か月）に歯科治療を行いましょう。口の中の環境が悪いと生まれてくる赤ちゃんに影響の出ることがあります。

◎ดูแลทารกให้ห่างไกลอันตรายจากบุหรี่และสุรา

たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

การสูบบุหรี่ระหว่างการตั้งครรภ์มีความเสี่ยงที่จะทำให้มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดลูกคาม นำเดินก่อนเจ็บครรภ์ หรือเกิดภาวะรกหลุดตัวก่อนกำหนดได้ง่าย และยังส่งผลต่อการเติบโตของทารกในครรภ์ด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าการสูบบุหรี่ในบริเวณที่หญิงตั้งครรภ์หรือทารกอยู่นั้นมีความสัมพันธ์กับโรคการเสียชีวิตเฉียบพลันในเด็กทารก (SIDS) อีกด้วย ดังนั้นหญิงมีครรภ์ไม่ควรสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด ตัวพ่อของเด็กและครอบครัวก็ไม่ควรสูบบุหรี่ในบริเวณที่หญิงตั้งครรภ์หรือทารกอยู่เช่นกัน

คุณแม่บางคนเริ่มสูบบุหรี่หลังจากที่คลอดลูกแล้ว แต่เพื่อรักษาสุขภาพของทั้งแม่และลูก จึงควรงดสูบบุหรี่ นอกจากนี้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก็ส่งผลร้ายต่อการเติบโตของทารกในครรภ์ (โดยเฉพาะสมอง) มากเช่นกัน จึงควรงดการดื่มเหล้าในระหว่างช่วงที่ตั้งครรภ์อยู่ และหลังจากที่คลอดลูก รวมถึงระหว่างที่ให้นมลูกก็ควรงดเหล้าด้วยเช่นกัน

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起しやすく、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群 (SIDS) と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。

◎การป้องกันโรคติดต่อระหว่างตั้งครรภ์ 妊娠中の感染症予防について

ระหว่างที่ตั้งครรภ์อยู่นั้นมีโอกาสที่จะเกิดโรคติดต่อได้ง่ายเนื่องจากภูมิคุ้มกันของร่างกายลดต่ำลง นอกจากนี้ยังไม่สามารถใช้อย่างยาระหว่างการตั้งครรภ์เพราะอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ ต้องล้างมือ บ้วนปากอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

นอกจากนี้หากเชื้อโรค (เช่น แบคทีเรีย ไวรัส) จากแม่แพร่ไปสู่ลูก ก็มีความเป็นไปได้ที่จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ไม่มีโอกาสไม่มากนักก็ตาม การตรวจสุขภาพของคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์จะสามารถตรวจเช็คได้ว่าเป็นโรคติดต่อหรือไม่ การรักษาเป็นการป้องกันการติดต่อสู่ทารกในครรภ์ ดังนั้นจึงควรไปตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

ทั้งนี้ โรคติดต่อบางโรคยังไม่มีการค้นพบ หรือไม่มีการตรวจวิเคราะห์ในการตรวจสุขภาพปกติ แต่หากคุณแม่ถูกนำฉลาม ปัสสาวะหรืออุจจาระของสัตว์หรือเด็ก ให้ล้างมือให้สะอาด

* โรคติดต่อที่สามารถตรวจวิเคราะห์ได้ในการตรวจสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์

(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf)

* สถานะวินิจฉัยโรคติดต่อแห่งชาติ (<http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html>)

* 5 มาตราการในการป้องกันโรคที่ติดต่อระหว่างแม่กับลูก (<http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf>)

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。

また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることができるものもあり、治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもあるのできちんと受診しましょう。

まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物のだ液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをしましょう。

※妊婦健康診査で調べる感染症 (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf)

※国立感染症研究所 (<http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html>)

※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条 (<http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf>)

◎การใช้ยาระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอด และขณะให้นมลูก 妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

การใช้ยาระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอด และขณะให้นมลูก ควรปรึกษาแพทย์ ทันตแพทย์ หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง เนื่องจากการหยุดใช้ยาชั่วคราว การเปลี่ยนวิธีการทานยาหรือปริมาณยาเอง อาจมีความเสี่ยงก่อให้เกิดอันตรายได้ ดังนั้นจึงควรปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำทั้งในเรื่องวิธีการใช้ยาและปริมาณยา

* สามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ยาระหว่างการตั้งครรภ์ได้ที่ “ศูนย์ข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และยา” (<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>) อย่างไรก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวเช่นกัน

นอกจากนี้ ควรรับฟังคำอธิบายถึงความจำเป็น สรรพคุณ และผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้นจากการใช้ยาแรงลดหรือยาที่ช่วยให้นมลูกเกิดการบีบตัวในขณะคลอดจากแพทย์ด้วยเช่นกัน

* สามารถค้นหาเอกสารกำกับยาแต่ละประเภทได้จากเว็บไซต์ของ Pharmaceuticals and Medical Devices Agency (PMDA) (องค์การมหาชน) (<https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/>)

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。

※ 「妊娠と薬情報センター」 (<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>) において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。

また、子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。

※ (独) 医薬品医療機器総合機構のWebサイト (<https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/>) から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。



◎การระงับความปวดในระหว่างเจ็บครรภ์คลอด 無痛分娩について

การใช้ยาชาในการคลอดทางช่องคลอดเพื่อระงับความปวดในระหว่างเจ็บครรภ์ตอนที่ปากมดลูกเปิด สำหรับคุณแม่ที่ต้องการคลอดโดยไร้ความเจ็บปวด กรุณาดูรายละเอียดเพิ่มเติมจากเว็บไซต์ด้านล่างนี้ และให้ความรู้เข้าใจเกี่ยวกับระบบการรักษาของสถานพยาบาลแต่ละแห่ง ปรึกษาแพทย์ประจำ แล้วจึงเลือกวิธีการคลอดที่เหมาะสมกับตัวเอง

* “การระงับความปวดในระหว่างเจ็บครรภ์คลอด” กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการของญี่ปุ่น (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)

* “ข้อมูลเกี่ยวกับการระงับความปวดในระหว่างเจ็บครรภ์คลอด” ของสภาที่ปรึกษาประกอบด้วยสมาคมและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาระงับความปวดในระหว่างเจ็บครรภ์คลอด (<https://www.jalasis e.org/>)

* “Q&A การระงับความปวดในระหว่างเจ็บครรภ์คลอด” Japan Society for Obstetric Anesthesia and Perinatology (SOAP) (http://www.jssoap.com/pompier_painless.html)

経腔分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。無痛分娩を検討される方は、下記のURLを参照するなど、各医療機関の診療体制をよく理解した上で、担当医と相談し、分娩の方法を選びましょう。

※厚生労働省「無痛分娩について」 (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)

※無痛分娩関係学会・団体連絡協議会「無痛分娩に関する情報」など (<https://www.jalasisite.org/>)

※日本産科麻酔学会無痛分娩Q&A (http://www.jssoap.com/pompier_painless.html)

◎การใช้เข็มขัดนิรภัยระหว่างการตั้งครรภ์ 妊娠中のシートベルト着用について

กฎหมายกำหนดให้ใช้เข็มขัดนิรภัยในทุกที่นั่งรวมถึงที่นั่งด้านหลังด้วย แม้จะอยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ การใช้เข็มขัดนิรภัยอย่างถูกวิธีถือเป็นการปกป้องทารกในครรภ์และตัวคุณแม่เองจากความเสียหายที่จะเกิดขึ้นจากอุบัติเหตุทางจราจรได้ ทั้งนี้ สภาวะการตั้งครรภ์ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ว่าการใช้เข็มขัดนิรภัยมีความเหมาะสมกับสภาพการตั้งครรภ์ของตนเองหรือไม่

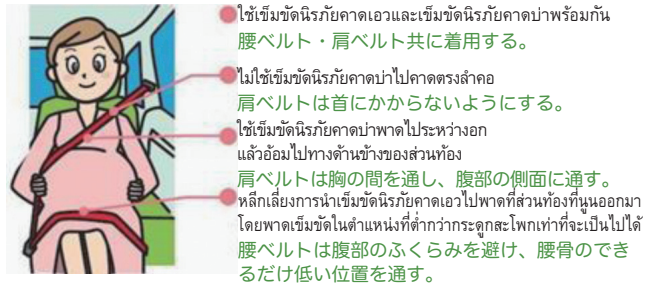
ดังนั้นในระหว่างการตั้งครรภ์จึงจำเป็นต้องใช้เข็มขัดนิรภัยอย่างถูกวิธี ซึ่งอาจมีหลายรูปแบบ เช่น ไม่ใช้เข็มขัดนิรภัยคาดเอวอย่างเดียว แต่ใช้เข็มขัดนิรภัยคาดเอวและเข็มขัดนิรภัยคาดขาพร้อมกัน หรือการใช้เข็มขัดนิรภัยที่ไม่ไปพาดส่วนที่เป็นท้อง เป็นต้น

* วิธีการใช้เข็มขัดนิรภัยอย่างถูกวิธีขณะตั้งครรภ์ (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/enzen/seatbelt.html>)

シートベルトの着用は、後部座席を含む全座席について義務付けられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。

妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法 (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/enzen/seatbelt.html>)



◎หน้าที่ของคุณพ่อระหว่างที่คุณแม่ตั้งครรภ์ 妊娠中の夫の役割

การรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์อยู่ให้คงที่นั้นจำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจและความร่วมมือของคนรอบข้าง ทั้งคุณพ่อของเด็ก และคนในครอบครัว ควรเอาอกเอาใจ ใส่ใจ ให้กำลังใจ ช่วยเหลืองานบ้านอย่างเต็มที่ ระยะเวลาประมาณ 10 เดือนที่คุณแม่ตั้งครรภ์ เป็นช่วงเวลาในการเตรียมตัวที่สำคัญที่จะเป็น “พ่อของลูก” ดังนั้นในช่วงระยะเวลานี้คุณพ่อและคุณแม่ของเด็กควรคุยกันว่าลูกของเราเป็นอย่างไรบ้าง การเป็นพ่อแม่คืออะไร นอกจากนี้ควรปรึกษากันก่อนตั้งแต้อยู่ในระหว่างที่คุณแม่ตั้งครรภ์อยู่ว่าในขณะที่คลอดและหลังคลอดลูกแล้ว คุณพ่อควรทำหน้าที่อะไรบ้าง และเตรียมตัวให้พร้อม

妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。妻の妊娠期間の約10か月は、夫にとっても「父親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。

◎การเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจจากการตั้งครรภ์และการคลอด 妊娠・出産に伴う心身の変化

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงร่างกายและไลฟ์สไตล์ของคุณแม่จากการตั้งครรภ์และการคลอด อาจทำให้เกิดความกังวลใจ ไม่สบายใจในเรื่องต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนหลังคลอดที่คุณแม่ก็จะรู้สึกเศร้า เสียใจ หมดหวัง น้าตาไหลง่าย วิตกกังวลมากผิดปกติ แต่ในกรณีทั่วไป อาการเช่นนี้ จะออกมาให้เห็นแค่ชั่วคราวเท่านั้น แต่ในบางครั้งอาจมีความรู้สึกเศร้า เสียใจ หมดหวัง ไร้บริณ หรือรู้สึกวิตกกังวลในเรื่องการเลี้ยงลูกนั้นจะ ยาวต่อเนื่องไปมากกว่า 2 สัปดาห์ มีข้อมูลว่า "ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด" จะเกิดกับคุณแม่หลังคลอดประมาณ 10-15% โดยหลังคลอด คุณแม่ หลายคนมักจะวุ่นกับการดูแลลูกน้อยจนไม่ได้ใส่ใจกับความผิดปกติของร่างกายและจิตใจของตนเอง

นอกจากนี้ ทั้งคุณพ่อและครอบครัวข้างมักจะให้ความสำคัญกับทารกเป็นคนแรก จึงมักจะมองข้ามการเปลี่ยนแปลงของตัวคุณแม่ไป หากในระหว่าง ตั้งครรภ์หรือหลังคลอดแล้ว คุณแม่เกิดความวิตกกังวลมากผิดปกติ หรือคิดว่าตนเองอาจจะอยู่ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ให้นำอาการของตนเอง ไปปรึกษาแพทย์ แพทย์ผดุงครรภ์ นักสาธารณสุข ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็ก โดยไม่เก็บความทุกข์ไว้คนเดียว และใช้บริการการดูแลหลังคลอดกัน

妊娠や出産による身体や生活スタイルの変化などにより、不安を感じることがあります。特に、出産後に気持ちが悪く落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものと言われていますが、気持ちの落ち込みや焦り、育児に対する不安などが2週間以上続く場合もあります。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。

また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見逃しがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつかもしれない、と思ったときは、ひとりで悩まず医師、助産師、保健師、子育て世代包括支援センター等で相談し、産後ケア等の利用を検討しましょう。

また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、医師の診察を受けましょう。

◎แพทย์ประจำตัวของเด็ก 赤ちゃんのかかりつけ医

หากมีกุมารแพทย์ประจำที่จะดูแลสุขภาพของลูกน้อย ให้คำปรึกษาในตอนที่เป็นหวัดเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือมีไข้ ก็จะทำให้เราอุ่นใจมากขึ้น ซึ่งอาจจะขอคำแนะนำจากสูติรีแพทย์ในระหว่างที่ตั้งครรภ์ก็ได้

妊娠中に、産科医から紹介を受けるなどして、軽い風邪や発熱などで気軽にいつでもみてもらえるよう、かかりつけの小児科医をきめておくこと安心です。

◎เครื่องหมายความเป็นแม่ (Maternity Mark) マタニティマーク

นำพวงกุญแจที่ติดเครื่องหมายความเป็นแม่ (Maternity Mark) ติดตัวไปด้วยในตอนที่ใช้บริการระบบขนส่งมวลชน เพื่อแสดงให้เห็นครอบครัวที่กำลังตั้งครรภ์อยู่ นอกจากนี้ตามระบบขนส่งมวลชน สถานที่ทำงาน ร้านอาหาร ยังมีโปสเตอร์ที่มีข้อความให้ใส่ใจกับหญิงมีครรภ์แม่ไว้ด้วย ถือได้ว่าเป็นการส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรต่อหญิงตั้งครรภ์มาก

* เว็บไซต์เครื่องหมายความเป็นแม่

(Maternity Mark) (http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html)

マタニティマークは、妊婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。また、交通機関、職場、飲食店などが、呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

※ マタニティマークホームページ

(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html)



การทานอาหารระหว่างการตั้งครรภ์และหลังคลอด
 -โภชนาการที่ดีต่อชีวิตน้อย ๆ ที่เกิดมาและตัวคุณแม่เอง--
 妊娠中と産後の食事
 --新しい生命と母体に良い栄養を--

การทานอาหารเป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อสุขภาพของคุณแม่เองและการเลี้ยงลูกน้อยให้เติบโตอย่างมีสุขภาพดี การทานอาหารให้ครบ 3 มื้อต่อวัน โดยทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาครบถ้วน มีครบทุกหมู่ ไม่เลือกทานอาหารหมู่ใดหมู่หนึ่งมากเกินไปเป็นสิ่งสำคัญพื้นฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างช่วงกลางของระยะตั้งครรภ์ไปจนถึงช่วงให้นมลูก จะต้องทานกับข้าวหลัก กับข้าวเสริม ผลไม้มากกว่าปกติ เพื่อเพิ่มสารอาหารและพลังงานที่จำเป็น

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりとりましょう。

◎การที่น้ำหนักเพิ่มระหว่างการตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่ดีต่อตัวคุณแม่เองและทารก แต่ต้องเพิ่มในปริมาณที่เหมาะสม

妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

เนื่องจากในระหว่างตั้งครรภ์ มีน้ำหนักจากทารกในครรภ์ รก ถุงน้ำคร่ำ รวมถึงมดลูกและเต้านมของแม่มีกรขยายตัว ดังนั้นน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น แต่ควรอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม สำหรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ที่เหมาะสมนั้นแตกต่างกันไปตามรูปร่างของคุณแม่ก่อนตั้งครรภ์ ตารางด้านล่างนี้แสดงปริมาณน้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงอยากให้คุณอ้างอิงปริมาณน้ำหนักจากตารางนี้ คำนึงถึงเมนูอาหาร วิธีการทานอาหาร วิธีการใช้ชีวิตประจำวัน พร้อมปรึกษาแพทย์ รับฟังคำแนะนำจากแพทย์ผดุงครรภ์ว่าลักษณะการเพิ่มน้ำหนักของคุณแม่เหมาะสมหรือไม่

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。次の表の推奨体重増加量を目安に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

ปริมาณน้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ โดยแบ่งตามรูปร่างของคุณแม่
 体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

รูปร่างของคุณแม่ก่อนตั้งครรภ์	ปริมาณน้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นในช่วงระหว่างการตั้งครรภ์		ปริมาณน้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ตั้งช่วงกลางไปจนถึงช่วงสุดท้ายของระยะตั้งครรภ์
非妊娠時の体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量		妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量
น้ำหนักน้อย (ผอม): ค่า BMI น้อยกว่า 18.5 低体重 (やせ) : BMI18.5未満	9-12 กก. 9~12kg		0.3-0.5 กก./สัปดาห์ 0.3~0.5kg/週
ปกติ: ค่า BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 18.5 แต่น้อยกว่า 25.0 ふつう : BMI18.5以上25.0未満	7-12 กก. 7~12kg	หมายเหตุ 1 注1	0.3-0.5 กก./สัปดาห์ 0.3~0.5kg/週
อ้วน: ค่า BMI มากกว่า 25.0 ขึ้นไป 肥満 : BMI25.0以上	รายบุคคล 個別対応	หมายเหตุ 2 注2	ควรปรึกษาแพทย์ 医師に要相談

*ค่า BMI (Body Mass Index): น้ำหนัก (กก./) ส่วนสูง (เมตร)²

※BMI (Body Mass Index) : 体重 (kg) / 身長(m)²

หมายเหตุ 1 ในกรณีที่รูปร่างของคุณแม่อยู่ในเกณฑ์ "ปกติ" แต่ค่า BMI มีค่าใกล้เคียงกับเกณฑ์ "น้ำหนักน้อย (ผอม)" ปริมาณน้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นจะอยู่ในระดับเต้านมของช่วงค่าน้ำหนักที่ระบุไว้ หรือหากค่า BMI มีค่าใกล้เคียงกับเกณฑ์ "อ้วน" ปริมาณน้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นจะอยู่ในระดับช่วงของช่วงค่าน้ำหนักที่ระบุไว้

หมายเหตุ 2 ในกรณีที่ค่า BMI เป็น 25.0 มาเล็กน้อย ปริมาณน้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นจะอยู่ที่ประมาณ 5 กก. แต่หากค่า BMI เกินกว่า 25.0 ไปมาก ในกรณีนี้ควรปรึกษาแพทย์เป็นการส่วนตัวเนื่องจากจะต้องนำความเสี่ยงอื่น ๆ มาพิจารณาด้วย

注1 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重 (やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限に近い範囲、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限に近い範囲の体重増加が望ましい。

注2 BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを体重増加量の目安とする。BMIが25.0を著しく超える場合には、他のリスクなどを考慮しながら、個別に対応する必要がありますので、医師などに相談することが望ましい。

◎เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจาง 貧血予防のために

การทานอาหารให้มีความสมดุลทางโภชนาการในทุกๆ วันเป็นสิ่งสำคัญต่อการป้องกันภาวะโลหิตจาง ในการเพิ่มธาตุเหล็กให้กับร่างกาย การใส่ใจกับการทานเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง เนื้อปลา ซึ่งมีธาตุเหล็กที่เป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบิน (heme iron) ที่มีอัตราการดูดซึมสูงกว่าของพืช นอกจากนั้น การทานอาหารที่มีโปรตีนและทานวิตามินซีร่วมด้วย ก็จะเป็นสิ่งสำคัญที่จะเพิ่มอัตราการดูดซึมธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกายได้เช่นกัน ขอให้นำอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพดี ธาตุเหล็ก วิตามินผสมอยู่ในปริมาณมาก (ไข่ เนื้อสัตว์ ตับ อาหารทะเล ถั่วเหลืองต่าง ๆ (เช่น เต้าหู้ ถั่วหมักหัดโตะ) ผักใบเขียว ผักที่มีสีเหลือง ผลไม้สีทึบ (เช่น สลัดผลไม้สด)) รวมอยู่ในทุกเมนูอาหาร

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスのとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などを上手に取り入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。

良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品（卵、肉類、レバー、魚介類、大豆類（豆腐、納豆など）、緑黄色野菜類、果物、海藻（ひじきなど））を上手にとり入れましょう。

◎เพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ 妊娠高血圧症候群の予防のために

การให้ความสำคัญกับการเพิ่มน้ำหนักในปริมาณที่เหมาะสม นอกเหนือจากพักผ่อน หลีกเลี่ยงการทำงานที่หนักเกินไป เพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ ทานอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการทุกวัน ทานน้ำตาล ขนมให้น้อยลง ทานเนื้อสัตว์ เนื้อปลาที่มีไขมันน้อย ทานผลิตภัณฑ์จากนม เต้าหู้ ถั่วหมักหัดโตะที่มีโปรตีนคุณภาพดี ทานผักและผลไม้อย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งลดการทานเค็ม

妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、休養を十分にとり、過労を避け、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味は薄くするようにしましょう。

◎เพื่อกระดูกที่แข็งแรงและสุขภาพฟันที่ดี 丈夫な骨や歯をつくるために

นอกจากแคลเซียมแล้ว การทานอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการ มีโปรตีน วิตามิน A วิตามิน C และวิตามิน D ด้วยเพื่อให้อาหารที่จะเกิดมา มีกระดูกที่แข็งแรงและมีสุขภาพฟันที่ดี และหลีกเลี่ยงการทานอาหารให้ครบทุกหมู่ เพื่อสุขภาพที่ดีของทั้งตัวคุณแม่เองและทารกที่เกิดมา

生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。

◎การทานกรดโฟลิก 葉酸摂取について

การทานกรดโฟลิกในช่วงตั้งแต่อนตั้งครรภ์ไปจนถึงระยะแรกของการตั้งครรภ์จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะหลอดประสาทไม่ปิด เช่น ความบกพร่องของกระดูกสันหลัง โดยใน 1 วันควรจะทานกรดโฟลิกประมาณ 400 µg แล้วแต่อาหารเสริมแต่ละประเภท อย่างไรก็ตาม ควรระวังไม่ให้ทานมากเกินไปด้วย

二分脊椎などの神経閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期の女性は、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に1日あたり400 µgの葉酸摂取が望まれます。ただし、とりすぎには注意が必要です。

* ภาวะหลอดประสาทไม่ปิดเป็นความผิดปกติของประสาทที่เกิดจากความไม่สมบูรณ์ในการสร้างส่วนที่เรียกว่าหลอดประสาท ซึ่งเป็นจุดกำเนิดของสมองและไขสันหลังในระยะของการตั้งครรภ์ มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น การขาดกรดโฟลิก พันธุกรรม เป็นต้น

※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによつて起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

◎สารปรอทที่อยู่ในอาหารทะเล 魚介類に含まれる水銀について

ในอาหารทะเลมีโปรตีนคุณภาพดีและสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอยู่มากมาย แต่มีรายงานว่าอาหารทะเลบางอย่างมีปริมาณสารปรอทที่เข้มข้นปนอยู่ด้วยจากห่วงโซ่อาหาร ซึ่งสารปรอทนี้มีความเสี่ยงที่จะส่งผลเสียต่อทารก ดังนั้นจึงไม่ควรทานแต่ปลาเพียงอย่างเดียว หรือปลาบางชนิดเท่านั้น รวมทั้งหลีกเลี่ยงที่จะทานทุกวันในปริมาณมากด้วย

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれていくものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりに偏ることなく、毎日たくさん食べることは避けましょう。

◎การป้องกันภาวะอาหารเป็นพิษระหว่างการตั้งครรภ์ 妊娠中の食中毒予防について

ระหว่างการตั้งครรภ์ ภูมิคุ้มกันในร่างกายจะลดลง จึงง่ายต่อการเกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากอาหารที่ทานเข้าไปได้ เช่น ภาวะอาหารเป็นพิษ เชื้อที่หญิงตั้งครรภ์ควรระมัดระวังมากเป็นพิเศษได้แก่ เชื้อแบคทีเรียลิสเทอเรีย เชื้อท็อกซิพลาสโมซิส นอกจากนี้ แม้มดแม่มจะไม่มีอาการใด แต่เชื้อที่อยู่ในอาหารอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการทานอาหารที่มีเชื้อโรคนั้นเข้าไป ดังนั้นจึงควรระมัดระวังในการทานอาหาร ล้างวัตถุดิบให้สะอาด ใช้ความร้อนในการประกอบอาหาร

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物の原因の病気にかかりやすくなっています。妊婦にとって特に注意が必要な病原体として、リステリア菌とトキソプラズマ原虫が挙げられます。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる病原体が付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取扱いに注意しましょう。

* รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาปรึกษานักโภชนาการของเทศบาลท้องถิ่น

* ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และอาหาร

• “ถึงคุณที่กำลังจะเป็นคุณแม่” กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการของญี่ปุ่น (<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)

• “การทานอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด” ในเว็บไซต์พ่อแม่ลูกที่มีสุขภาพดีในศตวรรษที่ 21 (ระยะที่ 2)

※詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。

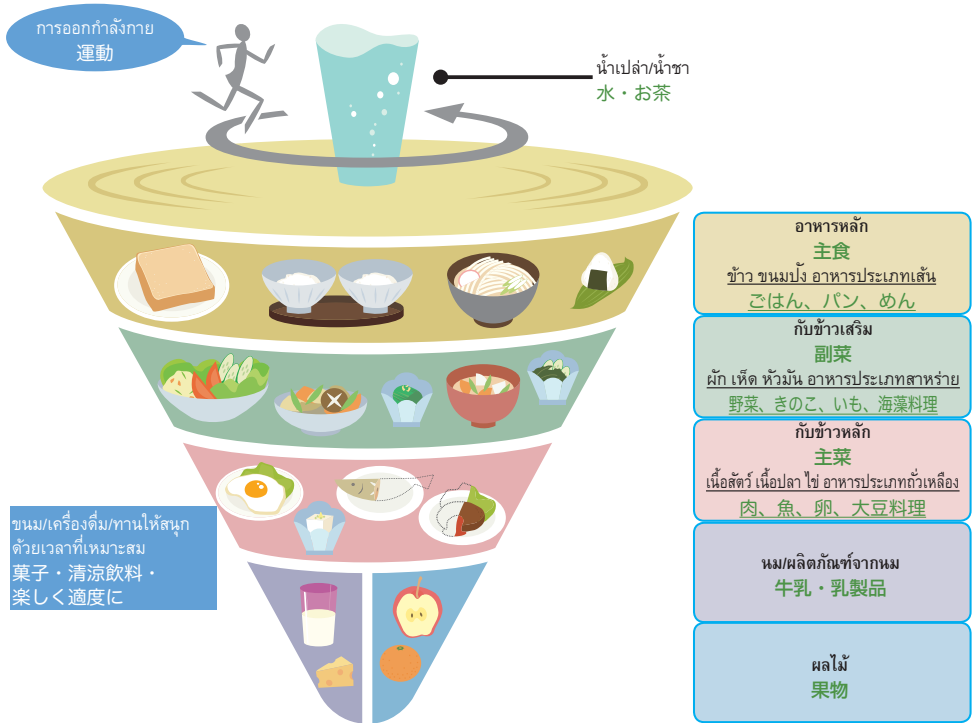
※妊娠と食事についての詳しい情報

• 厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」 (<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)

• 健やか親子21 (第2次) ホームページ「妊産婦のための食習慣」<http://sukoyaka21.jp/syokuiku>

คู่มือแนะนำความสมดุลทางโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์
妊産婦のための食事バランスガイド

ตัวอย่างอาหารที่ทานระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด
妊娠中と産後の食事の目安



หากนับแคลอรีจากตัวอย่างอาหารในภาพทั้งหมด จะคำนวณได้ประมาณ 2,000-2,200 kcal ปริมาณ
ต่อวันที่เหมาะสมสำหรับระดับการเคลื่อนไหวของร่างกายช่วงที่ยังไม่ได้ตั้งครรภ์/
ช่วงตั้งครรภ์ระยะแรก (ผู้หญิง อายุ 18-49 ปี) ที่มากกว่าระดับ "ปกติ (II)" ขึ้นไป

「このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000～2,200Kcal. 非妊
娠時・妊娠初期 (18～49歳女性) の身体活動レベル「ふつう (II)」以上の1
日分の適量を示しています。

เป้าหมายของพลังงานที่ได้รับ (kcal)
エネルギーの目安 (kcal)

ตัวอย่างอาหารใน 1 วัน (ช่วงที่ยังไม่ตั้งครรภ์/ช่วงตั้งครรภ์ระยะแรก)
1日の食事例 (非妊娠時・妊娠初期)



อาหารเช้า
朝食



อาหารกลางวัน
昼食



อาหารเย็น
夕食



อาหารเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับสุขภาพของคุณแม่และการเติบโตอย่างแข็งแรงของลูกน้อย นี่คือเป้าหมายในการทานอาหารว่าใน 1 วัน ควรทาน "อะไร" "ปริมาณเท่าไร" ดี

นี่เป็นภาพแสดงถึงปริมาณอาหาร 5 กลุ่มที่เหมาะสม ได้แก่ "อาหารหลัก" "กับข้าวเสริม" "กับข้าวหลัก" "นม/ผลิตภัณฑ์จากนม" "ผลไม้" ซึ่งควรทานประกอบกันให้ครบทุกกลุ่ม

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目わかる食事の目安です。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、それぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

ปริมาณที่เพิ่มใน 1 วัน 1 日付加量				ตัวอย่างอาหาร 料理例			
ช่วงที่ยัง ไม่ตั้งครรภ์ 非妊娠時	ช่วงตั้งครรภ์ ระยะแรก 妊娠初期	ช่วงตั้งครรภ์ ระยะกลาง 妊娠中期	ช่วงตั้งครรภ์ ระยะสุดท้าย 妊娠末期 授乳期				
5-7 อย่าง SV 5~7つ (SV)	-	-	+ 1	1 ส่วน = ข้าวกล้อง 1 ถ้วย, ข้าวโพด 1 ถ้วย, ข้าวโพด 1 ถ้วย, ข้าวโพด 1 ถ้วย 1 1/2 ส่วน = ข้าว (แดง) 1 ถ้วย, ข้าวโพด 1 ถ้วย	2 ส่วน = ข้าวโพด 1 ถ้วย, ข้าวโพด 1 ถ้วย	2 ส่วน = ข้าวโพด 1 ถ้วย, ข้าวโพด 1 ถ้วย	2 ส่วน = ข้าวโพด 1 ถ้วย, ข้าวโพด 1 ถ้วย
5-6 อย่าง SV 5~6つ (SV)	-	+ 1	+ 1	1 ส่วน = ผักสด, ผักสด, ผักสด, ผักสด 1 1/2 ส่วน = ผักสด, ผักสด, ผักสด, ผักสด	2 ส่วน = ผักสด, ผักสด, ผักสด, ผักสด	2 ส่วน = ผักสด, ผักสด, ผักสด, ผักสด	2 ส่วน = ผักสด, ผักสด, ผักสด, ผักสด
3-5 อย่าง SV 3~5つ (SV)	-	+ 1	+ 1	1 ส่วน = เต้าหู้, เต้าหู้, เต้าหู้, เต้าหู้ 1 1/2 ส่วน = เต้าหู้, เต้าหู้, เต้าหู้, เต้าหู้	2 ส่วน = เต้าหู้, เต้าหู้, เต้าหู้, เต้าหู้	2 ส่วน = เต้าหู้, เต้าหู้, เต้าหู้, เต้าหู้	2 ส่วน = เต้าหู้, เต้าหู้, เต้าหู้, เต้าหู้
2 อย่าง SV 2つ (SV)	-	-	+ 1	1 ส่วน = นม, นม, นม, นม 1 1/2 ส่วน = นม, นม, นม, นม	2 ส่วน = นม, นม, นม, นม	2 ส่วน = นม, นม, นม, นม	2 ส่วน = นม, นม, นม, นม
2 อย่าง SV 2つ (SV)	-	+ 1	+ 1	1 ส่วน = ผลไม้, ผลไม้, ผลไม้, ผลไม้ 1 1/2 ส่วน = ผลไม้, ผลไม้, ผลไม้, ผลไม้	2 ส่วน = ผลไม้, ผลไม้, ผลไม้, ผลไม้	2 ส่วน = ผลไม้, ผลไม้, ผลไม้, ผลไม้	2 ส่วน = ผลไม้, ผลไม้, ผลไม้, ผลไม้

2,000~2,200 +250

ช่วงตั้งครรภ์ระยะสุดท้าย
妊娠末期 +450
ช่วงให้นมลูก
授乳期 +350

ปริมาณที่ต้องการเพิ่มในช่วงตั้งครรภ์ระยะกลาง
妊娠中期に追加したい量

กับข้าวเสริม 副菜, กับข้าวหลัก 主菜, ผลไม้ 果物

ปริมาณที่ต้องการเพิ่มในช่วงตั้งครรภ์ระยะสุดท้ายหรือช่วงให้นมลูก
妊娠末期・授乳期に追加したい量

อาหารหลัก 主食, กับข้าวเสริม 副菜, กับข้าวหลัก 主菜, นม/ผลิตภัณฑ์จากนม 牛乳・乳製品, ผลไม้ 果物

- SV ย่อมาจากหนึ่งหน่วยบริโภค (serving size) SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略
- ปริมาณเกลือ และน้ำมันที่ใช้ในอาหารไม่ได้มีภาพ "วงกลม" ล้อมรอบ ในตอนที่มีการเลือกอาหารจริง ควรมีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณภาพของไขมันและปริมาณเกลือ 食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

☆ ปริมาณที่แสดงอยู่นี้แสดงถึงปริมาณต่อ 1 วันสำหรับช่วงที่ยังไม่ตั้งครรภ์ หรือช่วงตั้งครรภ์ระยะแรก สำหรับคุณแม่ที่อยู่ในช่วงตั้งครรภ์ระยะกลาง ช่วงตั้งครรภ์ระยะสุดท้าย หรือช่วงให้นมลูก จำเป็นต้องเพิ่มปริมาณตามรายละเอียดที่อยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม 非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

(อ้างอิง) คู่มือแนะนำความสมดุลทางโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf
(参考) 妊娠婦のための食事バランスガイド
http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf

เด็กแรกเกิด (ทารกตั้งแต่เกิดจนมีอายุ 4 สัปดาห์) 新生児 (生後約4週間までの赤ちゃん)

ช่วงประมาณ 4 สัปดาห์หลังจากคลอด โดยเฉพาะ 2 สัปดาห์แรก เป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่ทารกต้องปรับตัวและทำความคุ้นเคยด้วยตัวเองกับโลกใหม่ที่มีสภาพแวดล้อมแตกต่างไปจากตอนอยู่ในท้องแม่โดยสิ้นเชิง

ดังนั้นคุณแม่จะต้องใส่ใจกับเรื่องดังต่อไปนี้ เพื่อให้ลูกน้อยสามารถเริ่มการใช้ชีวิตของตัวเองในก้าวแรก สามารถทำความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมภายนอกได้แม้ว่าจะต้องห่างจากคุณแม่

生まれて約4週間、特に最初の2週間は、赤ちゃんがお母さんの体内とはまったく違う環境の中で、自分の力で发育していくことに慣れる大切な時期です。

下記のような注意をしながら、母体を離れての生活に無理なく慣れ、人生の第一歩を踏み出せるようにしましょう。

◎สถานที่สำหรับการใช้ชีวิตของทารก 赤ちゃんが過ごす場所

นอกจากเวลาทานนม ทารกที่เพิ่งเกิดใหม่ๆ จะใช้เวลาเกือบทั้งหมดกับการนอน ดังนั้นจึงควรเลือกสถานที่ที่สะอาดและเงียบสงบให้ลูกน้อยได้นอนหลับอย่างเต็มที่

นอกจากนี้ควรให้ลูกน้อยนอนหงายเพื่อให้เห็นหน้าอย่างชัดเจน นอกจากกรณีที่มีแพทย์แนะนำให้ทารกนอนคว่ำด้วยเหตุผลทางการแพทย์บางอย่าง ไม่ควรปล่อยให้ทารกอยู่ลำพัง ซึ่งจะเป็นการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด เช่น การเกิดโรคการเสียชีวิตเฉียบพลันในเด็กทารก (SIDS) การขาดอากาศหายใจ การกลืนสิ่งของเข้าไป การบาดเจ็บ เป็นต้น

生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むとき以外はほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。

また、医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。乳幼児突然死症候群 (SIDS) や窒息、誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにつながります。

◎การรักษาอุณหภูมิ 保温

เนื่องจากเด็กทารกยังไม่สามารถปรับอุณหภูมิในร่างกายได้ด้วยตัวเอง ดังนั้นจึงไม่ควรปล่อยให้อุณหภูมิภายในห้องต่ำกว่า 20 องศา ทั้งนี้อย่าลืมทำให้อากาศภายในห้องสะอาดบริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา

赤ちゃんは、まだ、自分で体温を調節することがうまくできないので、部屋の温度はなるべく20°C以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないでください。

◎นมแม่ 母乳

โดยพื้นฐานแล้วเด็กแรกเกิดควรทานนมแม่ สารอาหารในนมแม่จะช่วยป้องกันโรคให้กับทารก และจะช่วยให้ความผูกพันระหว่างลูกน้อยกับคุณแม่ให้แน่นแฟ้นมากขึ้น โดยเฉพาะตอนแรกๆ ที่เริ่มให้นม นั่นเป็นครั้งแรกที่ลูกน้อยนำอาหารเข้าปาก เป็นขั้นตอนการเริ่มใช้ชีวิตด้วยตนเองที่สำคัญมากสำหรับลูกน้อย ดังนั้นจึงควรให้นมแม่ในระยะนี้ ในกรณีที่นมแม่ไม่ไหลออกมา ก็ไม่ควรรีบร้อน ปล่อยให้ลูกน้อยรู้สึกต้องการทานนม แล้วลูกน้อยจะพยายามดูดเอง สิ่งสำคัญอีกอย่างคือคุณแม่จะต้องทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและนอนพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้มีนมไหลออกมามากอย่างสม่ำเสมอ

ขณะที่ให้นมลูก พยายามดูลูกอย่างใกล้ชิด โดยปิดทีวี ฯลฯ เพื่อทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

新生児には母乳が基本です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にできる食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるときにかけて根気よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。

授乳中はテレビなどを消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。

◎ความสะอาด 清潔

ก่อนจะดูแลหรือสัมผัสกับลูกน้อยทุกครั้ง จะต้องล้างมือให้สะอาด รวมถึงรักษาความสะอาดของเครื่องนอน เสื้อผ้า ผ้าอ้อมอยู่ตลอดเวลา และจะต้องอาบน้ำให้ลูกน้อยทุกวัน เพื่อให้ผิวหนังสะอาด นอกจากนี้ควรระมัดระวังไม่ให้คนที่เป็นหวัดมาเข้าใกล้หรืออุ้มลูกน้อยด้วย

赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具、衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。

◎การยื่นเอกสารของทารกที่มีน้ำหนักน้อย เงินช่วยเหลือทางการแพทย์ของเด็กที่คลอดก่อนกำหนด

低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

กฎหมายญี่ปุ่นกำหนดไว้ว่าในกรณีที่ทารกมีน้ำหนักน้อยไม่ถึง 2,500 กรัม จะต้องยื่นเอกสารต่อเทศบาลท้องถิ่น ในกรณีที่น้ำหนักทารกน้อยกว่า 2,000 กรัม หรือในกรณีที่เกิดความผิดปกติอื่น ๆ ทารกดังกล่าวจะสามารถรับการบริการทางการแพทย์ที่บ้านได้ นอกจากนี้ หากมีความจำเป็นจะต้องเข้าโรงพยาบาล อาจมีกรณีที่เงินช่วยเหลือทางการแพทย์ ดังนั้นให้ติดต่อกับเทศบาลท้องถิ่นเพื่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、市町村に届けことが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。出生体重が2,000g以下の場合や、その他の異常がある場合、自宅訪問などの支援が受けられます。また、入院が必要な場合、医療給付が受けられる場合がありますので市町村に連絡をしましょう。

◎ในตอนที่ทารกไม่สบาย赤ちゃんと具合が悪い時

หากทารกเป็นไข้ ไม่สบาย คี้นแม่แมหรือคนม่วได้น้อยกว่าปกติ มีอาการท้องเสีย ทารกซึม สีหน้าไม่ค่อยดี หายใจไม่สะดวกหรือมีจางหะ มีอาการตัวเหลือง ในกรณีนี้ให้ไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์โดยด่วน

母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があって元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。

◎ตรวจหาความผิดปกติทางเมตาบอลิซึมแต่กำเนิดกัน

先天性代謝異常等の検査を受けましょう

เด็กแรกเกิดทุกคนจะต้องได้รับการตรวจคัดกรองว่ามีความผิดปกติทางเมตาบอลิซึมแต่กำเนิด เช่น โรคฟีนิลคีโตนูเรีย หรืออยู่ในภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมนแต่กำเนิดหรือไม่ ซึ่งหากพบโรคดังกล่าวแต่เนิ่น ๆ จะรักษาด้วยยาไทรอยด์ฮอร์โมน หรือแบบพิเศษได้ หากผลตรวจพบว่าผิดปกติ ให้ไปรับการรักษาที่สถานพยาบาลโดยเร็วอย่างเร่งด่วน

すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニールケトン尿症などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査が行われています。これらの病気は早期に発見された場合、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関で受診しましょう。

◎ให้เด็กแรกเกิดตรวจประสาทสัมผัสที่ใช้ในการฟังกัน 新生児聴覚検査を受けましょう

เด็กทารกที่มีความพิการทางการฟังตั้งแต่แรกเกิดมีประมาณ 1-2 คนต่อ 1,000 คน

หากค้นพบแต่เนิ่น ๆ จะสามารถรักษาได้ด้วยวิธีที่เหมาะสมแต่เนิ่น ๆ ซึ่งอาจจะส่งผลดีต่อพัฒนาการด้านการสื่อสารของเด็ก ดังนั้นจึงควรให้เด็กทารกตรวจประสาทสัมผัสที่ใช้ในการฟังแต่เนิ่น ๆ (ภายใน 3 วันหลังคลอด) หากได้รับการวินิจฉัยว่าต้องตรวจให้ละเอียดมากขึ้น ผู้ปกครองควรพาเด็กทารกไปตรวจที่สถานพยาบาลเฉพาะทางก่อนที่เด็กทารกจะมีอายุครบ 3 เดือน นอกจากนี้หากมีข้อสงสัยหรือข้อกังวลจากผลตรวจว่าจะมีความผิดปกติหรือไม่ หรือหูได้ยินชัดเจนหรือไม่ ก็ควรปรึกษาสถานทางการแพทย์เช่นกัน

生まれつき、耳の聞こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは、1,000人に1~2人といわれています。

その場合は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのこことばやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期（概ね3日以内）に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも生後3か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気になるときは医療機関に相談しましょう。



เว็บไซต์ของสมาคมโสต ศอ นาสิกวิทยา
“รายชื่อสถานที่รับการตรวจการฟัง
อย่างละเอียด”

日本耳鼻咽喉科学会 HP
「精密聴力検査機関リスト」



เว็บไซต์ของสมาคมโสต ศอ นาสิกวิทยา
“Q&A โรคเกี่ยวกับหู คอ จมูกของเด็ก”

日本耳鼻咽喉科学会HP
「子どものみみ・はな・のどの病気 Q&A」

◎พัฒนาการด้านการมองเห็น 視覚の発達について

เด็กทารกจะเริ่มใช้สายตาโดยมีพัฒนาการด้านการมองเห็นตั้งแต่ลืมตาโลกขึ้นมา ซึ่งในช่วงแรกการมองเห็นของเด็กแรกเกิดอาจพร่ามัว แต่หากมองติดต่อกันไปเรื่อยๆ จะมีพัฒนาการด้านการมองเห็นที่ดีขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงหลังแรกเกิด 1 เดือนไปจนถึงอายุได้ 1 ขวบ 6 เดือน การพัฒนาการด้านการมองเห็นจะเห็นเด่นชัดขึ้นเป็นอย่างมาก ดังนั้นในช่วงระยะเวลานี้ควรให้เด็กทารกจ้องมองสิ่งต่างๆ ด้วยดวงตาทั้งสองดวง หากดวงตามีสีขาว หรือมีการสะท้อนแสงออกมา ตาไม่เปิด หากใช้มีดลองปิดตาของลูกน้อยทีละข้าง แล้วลูกน้อยเมือหน้าหน้าในขณะที่เปิดตาข้างใดข้างหนึ่งเท่านั้น หรือลูกน้อยมีสายตาที่ผิดปกติในตอนที่มองสิ่งต่างๆ ให้รีบพาลูกน้อยไปตรวจที่แผนกจักษุ

視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でモノをしっかり見ることが大切です。

ひとみが白い・光って見える、目が開かない、片目ずつの目にそと手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。

ตารางตรวจเช็คสุขภาพตา

*Japanese Association of Certified Orthoptists (JACO) (http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco_renew/assets/pdf/check.pdf)

目の健康を調べるチェックシート

※日本視能訓練士協会 (http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco_renew/assets/pdf/check.pdf)

◎เพื่อการป้องกันโรคการเสียชีวิตเฉียบพลันในเด็กทารก (SIDS)

乳幼児突然死症候群 (SIDS) の予防のために

SIDS คือโรคไหลตายในเด็ก เกิดขึ้นอย่างกะทันหันทั้งที่ดูมีสุขภาพดี มักเกิดขึ้นในขณะที่ยังนอนหลับอยู่ และเด็กมักไม่มีอาการหรือสัญญาณเตือนใดๆ ก่อนการเสียชีวิต สาเหตุของโรคนี้ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่หากใส่ใจระมัดระวังกับสิ่งเหล่านี้ในทุกๆ วัน ก็จะสามารถลดการเกิดโรคไหลตายในเด็กได้

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまふ病気です。原因はわかっていませんが、下記のような点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

1 ให้ทารกนอนหงาย

ทั้งนี้ อาจมีกรณีแพทย์แนะนำให้ทารกนอนคว่ำด้วยเหตุผลทางการแพทย์บางอย่าง ในกรณีเช่นนี้ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。

ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。

2 ห้ามสูบบุหรี่ในระหว่างที่ตั้งครรภ์หรือสูบบุหรี่ในบริเวณที่มีเด็กทารกอยู่

妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸ってはいけません。

3 เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

できるだけ母乳で育てましょう。

◎การป้องกันการหลุดของข้อสะโพก 股関節脱臼の予防のために

การหลุดของข้อสะโพกคือการหัวกระดูกของกระดูกต้นขาหลุดออกจากเบ้าสะโพก ซึ่งมักจะพบได้ในเด็กทารกเพศหญิงและเด็กทารกทำกัน โดยผู้ปกครองสามารถป้องกันได้โดยให้เด็กทารกนั่งเป็นรูปตัว M ซึ่งเวลานั่ง หัวเข่าและข้อสะโพกของทั้งสองข้างของเด็กจะสามารถโค้งงอได้อย่างอิสระออกไปทางด้านนอก อุ่มนึ่งหันหน้าออก และต้องให้ความใส่ใจกับท่านอนของเด็กทารกด้วย

* แม่หมิ่นปับแนะนำการป้องกันการหลุดของข้อสะโพกของสมาคมศัลยแพทย์กระดูกและข้อในเด็กแห่งประเทศไทยรุ่น

(<http://www.jpcoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf>)

股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女兒や逆子（骨盤位）に多い病気です。この予防には、赤ちゃんの両脚は、両膝と股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いて自由に動かせることが好ましいため、抱っこは正面抱きとし、寝ている姿勢等にも気をつけましょう。

※日本小児整形外科学会股関節脱臼予防パンフレット

(<http://www.jpcoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf>)

◎ไม่เขย่าหรือแกว่งเด็กทารกอย่างแรง (เกี่ยวกับกลุ่มอาการทารกถูกเขย่า)

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで (乳幼児揺さぶられ症候群について)

กลุ่มอาการทารกถูกเขย่าเกิดจากการจับทารกเขย่าแรงๆ ซึ่งแรงเขย่านั้นจะทำให้เนื้อสมองกระแทกกับกะโหลกศีรษะจนสมองบอบช้ำเสียหายได้ง่าย เนื่องจากกล้ามเนื้อคอไม่แข็งแรง ในบางกรณีอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ (พ่อแม่บางรายอาจรู้สึกหงุดหงิดกับการที่ลูกน้อยร้องไห้ไม่หยุด แต่ห้ามจับลูกน้อยเขย่าไปมาโดยเด็ดขาด) หากเขย่าลูกน้อยแรงๆ ไปแล้ว ให้ไปพบแพทย์โดยทันทีแล้วแจ้งสิ่งที่เกิดขึ้น

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が発達するために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります (乳幼児揺さぶられ症候群)。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

*การที่เด็กทารกร้องไห้คืออะไร

เนื่องจากเด็กทารกยังไม่สามารถสื่อสารออกมาได้เป็นคำๆ ดังนั้นการร้องไห้จะแสดงถึงความรู้สึกของเด็กเองว่าหิว ผ่าอ้อมเบื่อน ต้องการให้สวมกอด ร้อน หนาว ซึ่งคุณพ่อ คุณแม่ที่อยู่กับลูกน้อยตลอดจะค่อย ๆ เข้าใจว่าการร้องไห้ในแต่ละครั้งของลูกน้อยนั้น ลูกน้อยสื่อถึงอะไร โดยคุณพ่อ คุณแม่มักจะรู้สึกหงุดหงิดใจเวลาที่ลูกน้อยร้องไห้ไม่หยุดแม้จะให้ดื่มนม กอดให้ความอบอุ่น หรือพาไปอยู่ในที่เงียบๆ แล้วก็ตามสถานการณ์เช่นนี้คุณพ่อ คุณแม่ควรสุดหายใจลึกๆ พาลูกน้อยไปนอนยังที่ที่สงบ แล้วเดินออกมาอยู่กับตัวเองสักพัก หรือหากคนพูดคุยด้วยเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศสักครู่ โดยปกติแล้วเด็กทารกจะร้องไห้จนเหนื่อยแล้วก็หลับไป หากมีเรื่องที่ไม่สบายใจ ก็ควรปรึกษากับแพทย์ประจำ

※赤ちゃんが泣くのは?

言葉を話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかがすいた、おむつが汚れた、だっこしてほしい、暑い、寒いなどと伝えてきます。お母さんやお父さんは一緒にいると徐々に泣き方で分かってきます。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、だっこしたり、静かな環境にしたりなどしても赤ちゃんが泣きやまない時は、イライラしてしまいがちです。そのようなときは、深呼吸をしたり、安全な所に赤ちゃんを寝かせてその場からいったん離れたり、誰かと言葉をかわしたりなどして、気分転換をしてみましょう。たいていの赤ちゃんは泣き疲れて眠ってしまいます。もし、心配な事があれば、かかりつけ医などに相談しましょう。

* DVD ประชาสัมพันธ์ "ลูกน้อยร้องไห้ไม่หยุด - เพื่อทำความเข้าใจและรับมือ-" ในเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการของญี่ปุ่น (http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html)

※厚生労働省広報啓発DVD 「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」 ホームページ (http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html)

◎การไปเยี่ยมเด็กแรกเกิดและเด็กอ่อนที่บ้าน (ไปเยี่ยมทักทายเด็กน้อย)

新生児訪問や乳児家庭全戸訪問 (こんにちは赤ちゃん訪問) など

นักสาธารณสุขและแพทย์ผู้สมัครจะไปเยี่ยมที่บ้าน เพื่อดูพัฒนาการของเด็กทารก ให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพกับแม่และเรื่องการเลี้ยงดู รวมถึงให้ข้อมูลต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการเลี้ยงลูกด้วย เมื่อลูกน้อยลืมตาดูโลกแล้ว ให้รีบส่งไปรษณีย์บัตรแจ้งเกิดไปที่เทศบาลท้องถิ่นนั้นๆ保健師や助産師などが自宅を訪問し、赤ちゃんの発育状況の確認、お母さんの健康相談、育児相談、子育て支援に関する情報提供などを行っています。赤ちゃんが生まれたら、早めに出生通知のハガキを市区町村に郵送しましう。

คู่มือการเลี้ยงลูก 育児のしおり

ในที่นี้จะขอแนะนำสิ่งสำคัญสำหรับผู้ปกครองในการเลี้ยงลูกในแต่ละช่วงวัยของเด็ก

育児の上で保護者の方に心得て頂きたい各時期の子どもの成長に合わせた育児のポイントを記したものです。

◎เลี้ยงลูกด้วยจิตใจที่ผ่อนคลาย ゆったりとした気持ちで

การเติบโตและพัฒนาการของเด็กทารกแต่ละคนแตกต่างกัน แต่ไม่ควรวิตกกังวลไปเปรียบเทียบกับเด็กทารกคนอื่นมากเกินไป การเลี้ยงลูกทุกวันถือว่าเป็นภาระอย่างหนึ่งที่จะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ดังนั้นสุขภาพกายและใจที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับคุณพ่อและคุณแม่ ควรพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อที่สามารถจะทำได้ โดยให้ความสำคัญกับสุขภาพเป็นลำดับแรกก่อนสิ่งอื่น ๆ

赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

◎เพื่อการเลี้ยงลูกให้มีสุขภาพที่ดี 子どもを健やかに育むために

การตี การใช้ถ้อยคำดูต่ำ หรือการมีน้ให้ลูกทำสิ่งใดนั้นไม่เพียงแต่ไม่ส่งผลดีต่อการเติบโตของลูกน้อยแล้ว ยังมีความเสี่ยงที่จะส่งผลเสียต่อลูกน้อยด้วย ดังนั้นคุณพ่อ คุณแม่ควรระวังเรื่องต่อไปนี้ เพื่อให้ลูกเติบโตมาอย่างมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ

子育てにおいて、しつこく称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを意識しながら、子どもを健やかに育みましょう。

1. ไม่ทำโทษทางร่างกายหรือดูต่ำลูก
子育てに体罰や暴言を使わない
2. หากลูกรู้สึกกลัวพ่อแม่แล้ว เขาจะไม่กล้าร้องขอความช่วยเหลือ
子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
3. หากรู้สึกหงุดหงิดจนแทบจะระเบิดอารมณ์ ให้สงบสติอารมณ์ไว้ให้ได้
爆発寸前のイライラをクールダウン
4. พ่อแม่ควรส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือเอง
親自身がSOSを出そう
5. ในการเลี้ยงลูก ความแบ่งความรู้สึกและการกระทำของลูกน้อยออกจากกัน
子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援



เว็บไซต์พ่อแม่ลูกที่มีสุขภาพดีในศตวรรษที่ 21
“กลยุทธ์แบบไม่มีการร้าวให้ลูก รักลูกให้ดี”
健やか親子21ホームページ
「愛の鞭ゼロ作戦」

◎ตอนที่รู้สึกกังวลใจให้มาปรึกษา 心配な時は相談を

การตรวจสุขภาพเป็นโอกาสหนึ่งที่คุณพ่อ คุณแม่จะสามารถเช็คสุขภาพของลูกน้อย และขอคำปรึกษาในเรื่องที่สงสัยหรือเป็นข้อกังวลใจอยู่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตรวจสุขภาพตอนอายุ 1 ขวบ 6 เดือนและตอนอายุ 3 ขวบ มีการดำเนินการในเทศบาลท้องถิ่นทุกแห่ง ดังนั้นจึงควรรีบให้ลูกน้อยตรวจสุขภาพตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ หากมีเรื่องที่กังวลใจหรือเรื่องที่ไม่สบายใจเกี่ยวกับลูกน้อย หรือเกี่ยวกับการเลี้ยงลูก ให้ปรึกษาแพทย์ นักสาธารณสุข หรือแพทย์ผดุงครรภ์ นอกจากนี้ยังสามารถโทรสอบถามกับเจ้าหน้าที่ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็ก ศูนย์อนามัย ศูนย์สุขภาพของเทศบาลท้องถิ่น รวมทั้งมีการจัดตารางไปเยี่ยมเด็กก่อนที่บ้านโดยนักสาธารณสุข แพทย์ผดุงครรภ์ หรือผู้มีประสบการณ์ด้านการเลี้ยงเด็กอีกด้วย

健康診査は、赤ちゃんの健康状態を定期的に確認し、気になっていることを相談する機会です。特に1歳6か月と3歳の健康診査は全ての市区町村で実施しています。きちんと受診し、赤ちゃんのこと、育児のことでわからないこと、不安なことがあれば、遠慮せずに、医師、保健師、助産師などに相談しましょう。子育て世代包括支援センターや保健所、市町村保健センター等では電話相談も受け付けています。保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問も利用してみましょう。

◎หน้าที่ของคุณพ่อ お父さんの役割

คุณพ่อก็ควรเข้ามามีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนผ้าอ้อม การอาบน้ำ การกล่อมเด็กไม่ให้ร้องแอม โดยไม่ปล่อยให้คุณแม่รู้สึกเดียวดายเหมือนอยู่คนเดียว ดูแลสภาพจิตใจของคุณแม่ รู้จักปลอบโยน เอาอกเอาใจคุณแม่ นี่เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการทำหน้าที่เป็นคุณพ่อ นอกจากนี้การพูดคุยกันระหว่างคุณพ่อกับคุณแม่ เพื่อเลี้ยงลูกไปด้วยกันนั้นก็เป็นสิ่งสำคัญมากเช่นกัน

お父さんもおむつを替えたり、お風呂に入れたり、あやしたりなど、積極的に子育てに参加しましょう。お母さんを独りぼっちにせず、精神的に支え、いたわることもお父さんの大切な役割です。お父さんとお母さんがよく話し、二人で育てていくという意識を持つことが大切です。

ช่วงเด็กอ่อน (อายุไม่ถึง 1 ขวบ)

乳児期 (1歳まで)

◎การร้องไห้เป็นการสื่อสารของเด็กทารก 泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

ทารกที่มีอายุ 1-2 เดือนเวลาร้องไห้ ให้งอนในตอนที่ไม่ใช่เป็นเพราะความหิว หรือต้องการเปลี่ยนผ้าอ้อม ให้ออกดลูกน้อยและปลอบโยนให้ลูกน้อยสงบลง เมื่อลูกน้อยได้รับการสวมกอดจากพ่อแม่ ลูกน้อยจะรู้สึกอุ่นใจ และหยุดร้องไห้ไปเอง ไม่จำเป็นต้องกังวลใจ หากลูกน้อยโน้มตัวเข้ามากอดเอง หลังจากอายุ 6 เดือนไปแล้ว ลูกน้อยจะร้องไห้กลางคืนบ่อยครั้งมากขึ้น หากดูเหมือนว่าลูกน้อยรู้สึกหิว ก็สามารถให้นมแม่หรือนมธรรมชาติได้แม้กลางคืน นอกจากนี้การหมั่นพูดคุย การสวมกอด หรือการเล่นกับลูกน้อยได้บางครั้งก็เป็นสิ่งที่สำคัญมากเช่นกัน

1~2か月頃の赤ちゃんが、おむつの汚れ、空腹以外で泣いたりぐずっているときは、だっこして十分なだめてあげましょう。赤ちゃんはお母さん、お父さんに抱かれると安心して泣き止みます。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがついている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりすることも必要です。

◎เด็กทารกชอบให้กอด 赤ちゃんはだっこが好き

เด็กทารกชอบการกอดมาก หากลูกน้อยรู้สึกหวาดกลัว รู้สึกไม่อุ่นใจ วิตกกังวล ให้กอดลูกน้อยเอาไว้ แล้วปลอบโยนให้ลูกน้อยรู้สึกอุ่นใจที่ยังมีพ่อกับแม่อยู่เคียงข้าง

赤ちゃんはだっこが大好きです。赤ちゃんがこわがったり、不安そうにしたりしているときは、だっこしてよくなだめて安心させてあげましょう。

◎หมั่นพูดคุยกับลูกน้อย 赤ちゃんに話しかけましょう

พอลูกน้อยอายุได้ 3-4 เดือน หากเราเล่นกับเขา กล่อมเขา เขาก็จะยิ้ม จะพยายามที่จะพูดส่งเสียงกับเรา ดังนั้นจึงควรเล่นใจอยู่กับลูกน้อย พูดคุยกับเขา และเล่นกับลูกน้อยอย่างสม่ำเสมอ

3~4か月になると、あやすとにっこり笑ったり、赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞきこみ、話しかけて遊んであげましょう。

◎การเลี้ยงลูกของคุณพ่อ お父さんも育児を

คุณพ่อก็ควรที่จะดูแลลูกด้วยเช่นกัน โดยเริ่มจากการสัมผัสสัมผัสให้ความอบอุ่นกับลูกน้อย เปลี่ยนผ้าอ้อม อาบน้ำให้กับลูกน้อย ซึ่งก็จะเป็นการแบ่งเบาภาระของคุณแม่ได้ ทำให้คุณแม่ออกไปหามาไหนได้ โดยฝากลูกน้อยให้คุณพ่อดูแลได้

お父さんも赤ちゃんとスキンシップをしっかりもち、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、できることから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようになると、お母さんも助かります。

◎การทานอาหาร 食べること

เด็กทารกมักจะดูดนิ้ว หรือนำของเล่นใส่เข้าปาก ซึ่งถือเป็นช่วงหนึ่งของการพัฒนาการเคลื่อนไหวของปาก ดังนั้นจึงควรทำให้ของเล่นสะอาดอยู่เสมอ ระหว่างช่วงอายุ 9-10 เดือน เด็กทารกมักจะอยากทานสิ่งโน้นสิ่งนี้

赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れたりして遊びます。口の発達が進みますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。9~10か月頃になると、自分で食べたがるようになります。

◎การไม่เข้ากับคนแปลกหน้าก็เป็นสิ่งที่แสดงถึงการเติบโตของเด็ก 人見知りも成長の証拠

ช่วงเวลาและความมากน้อยในการเข้าหาคนแปลกหน้าหรือไม่เข้าหาคนแปลกหน้าของเด็กแต่ละคนนั้นจะแตกต่างกัน นั่นถือได้ว่าเป็นการแยกแยะคนในครอบครัวกับคนอื่นที่ไม่ใช่คนในครอบครัวออกจากกันได้ คุณพ่อ คุณแม่ควรค่อยๆ สร้างโอกาสให้ลูกน้อยอยู่กับเด็กในวัยเดียวกันด้วย

人見知りは、子どもによって時期や程度はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになった証拠です。同じくらいの年の子と一緒にいる機会も、少しずつ作ってあげましょう。

วัยเด็ก (ประมาณ 1 ขวบ)

幼兒期 (1歳頃)

◎เริ่มสร้างความเป็นตัวของตัวเอง 自我が芽生えてきます

ช่วงวัยนี้เด็กจะมีสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้เองเพิ่มขึ้น ทำให้มีความรู้สึกที่อยากจะทำอะไรๆ เองทั้งหมด แต่ก็บางอย่างที่ไม่สามารถทำได้ตามที่คิดไว้ เลยร้องไห้ แสดงความรู้สึกโมโห หรือส่งเสียงดังออกมา ในตอนที่ลูกน้อยสามารถทำอะไรได้เอง ก็ให้ชม เพื่อสร้างกำลังใจในการที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จต่อไป

自分でできることが増えるにつれ、なんでも自分でやりたいという気持ち芽生えてきます。思うとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもありますが、うまくできたときはほめてあげて、やる気を育てましょう。

◎ควรรอ่านหนังสือภาพ และพูดคุยกับลูกน้อย 絵本を読んだり、お話ししてあげましょう

เด็กที่มีอายุประมาณ 1 ขวบ 6 เดือน จะเริ่มขีดตัวต่างๆ หรือสิ่งของต่างๆ แล้วบอกเรวว่านั่นคืออะไร ดังนั้น พ่อแม่ควรรอ่านหรือใช้หนังสือภาพเล่นกับลูกน้อย ควรเพิ่มช่วงเวลาที่เด็กน้อยได้สัมผัสกับพ่อแม่มากขึ้น เพื่อเสริมพัฒนาการทางด้านการใช้คำต่าง ๆ ในการสื่อสาร และพยายามจดไม่ให้ลูกน้อยดูโทรทัศน์ DVD สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ตเป็นเวลานาน

1歳6か月頃になると、動物やものを指差して教えてくれるようになります。一緒に絵本などを見て遊んであげましょう。親子のふれあいの時間を増やし、言葉の発達を促すためにも、テレビ、DVD、スマートフォンやタブレットなどを長時間見せるのはやめましょう。

◎จัดสรรเวลาในการใช้ชีวิต และพยายามให้ลูกน้อยได้เคลื่อนไหวทางร่างกาย

生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

การนอนเร็ว ดินเช้าของทั้งคุณพ่อ คุณแม่และลูกน้อย จะทำให้ลูกน้อยสามารถเล่นได้อย่างสนุกสนาน และคุณพ่อ คุณแม่ก็จะมีเวลาเล่นกับลูกน้อยเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการของลูกน้อยต่อไปได้อีกด้วย สร้างโอกาสให้ลูกน้อยได้เดิน วิ่ง หรือเคลื่อนไหวร่างกายให้เพียงพออย่างสนุกสนาน 早寝早起きの生活にすると、子ども自身も元気よく遊べ、親も余裕を持って楽しく子育てができるようになります。歩いたり走ったり、体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を作ってあげましょう。

วัยเด็ก (ประมาณ 2 ขวบ)

幼兒期 (2歳頃)

◎ให้ลูกน้อยเล่นในสถานที่ที่ปลอดภัย 遊びは危険のない場所で

ช่วงวัยนี้เด็กชอบที่จะวิ่ง หรือเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น คุณพ่อ คุณแม่ควรสร้างโอกาสให้ลูกน้อยได้ออกไปข้างนอก ได้เล่นกับเพื่อน ๆ อย่างอิสระในสถานที่ที่ปลอดภัย ไม่มีอันตราย ฝึกใช้ดินสอเทียนลากเส้นตามใจชอบ ฝึกเล่นตัวต่อไม้หรือบล็อกประเภทต่างๆ ที่มีความหมายต่อการเรียนรู้ และที่สำคัญคุณพ่อ คุณแม่ควรจะเล่นกับลูกด้วย

走ったり、体を動かしたりすることがますます好きになります。なるべく外遊びや友だちとの遊びの機会を作り、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。クレヨンなどでなぐり書きを楽しんだり、積木やブロックでなにか意味のあるものを作ったりして遊ぶようになってきます。一緒に遊んであげましょう。

◎ลูกน้อยสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น 自立心が強くなります

ช่วงวัยนี้ลูกน้อยจะรู้สึกอยากจะทำอะไรด้วยตัวเอง เช่น การทานอาหาร หรือการเปลี่ยนเสื้อผ้า หากทำไม่ได้ตั้งใจ เด็กในวัยนี้มักจะไม่โห ร้องไห้ ออกมา ในตอนนี้คุณพ่อ คุณแม่ควรพูดคุยชมเชยลูกน้อย เพื่อให้กำลังใจลูกน้อยให้พยายามทำสิ่งอื่นๆ ให้สำเร็จเช่นกัน หากลูกน้อยพบกับเรื่องน่าหาวคกลัว หรือเรื่องที่เป็นประสบการณ์ใหม่ ยังไม่เคยทำ หรือรบเร้ากับคุณพ่อ คุณแม่ ในกรณีนี้ให้อุ้มลูกน้อย แล้วปล่อยให้เขาย่างอ่อนโยน 食事や着替えなど、自分ひとりでしたがるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。かわいいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん、お父さんを求めてきたときには、だっこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。

◎ค่อย ๆ เริ่มฝึกให้ลูกน้อยแสดงออกว่ายากเปลี่ยนผ้าอ้อม

少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

เด็กในวัยนี้จะเริ่มพูดว่า “ฉี่แล้ว” “อึแล้ว” และเริ่มเข้าใจความหมายของคำว่า “ถ้า (ฉี่หรืออึ) ออกแล้ว ให้นำออกนะ” ถ้าลูกน้อยสามารถทำได้ ก็ให้ชมเชย ถ้าทำไม่ได้ ก็อย่าไปพูดว่า เพราะเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องที่เด็กจะทำได้เองในที่สุด สำหรับการแสดงออกว่ายากเปลี่ยนผ้าอ้อมในตอนเด็ก ยังคงต้องให้เวลาผ่านไปอีกสักระยะ

「おしっこが出た」「うんちが出た」と言えるようになり、「出たら教えてね」という言葉も理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。夜のおむつが取れるのはまだ先です。

◎ให้ความสำคัญกับการป้องกันฟันผุ ระวังฟันผุป้องกันไว้ก่อน

ช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่เด็กจะเกิดฟันผุได้ง่าย คุณพ่อ คุณแม่อาจจะกำหนดจำนวนครั้งหรือเวลาในการทานขนม แปรงฟันให้ หรือทาฟลูออไรด์บนผิวฟัน เพื่อป้องกันฟันผุ

むし歯がしやすい時期です。おやつ回数や時間を決める、仕上げみがきをする、フッ化物塗布を行うことによりむし歯を予防することができます。

วัยเด็ก (ประมาณ 3 ขวบ)

幼児期 (3歳頃)

◎ช่วงเวลาที่ยากอ่อนพ่อแม่ まだまだ甘えたい時期です

คุณพ่อ คุณแม่ควรหมั่นยิ้ม หัวเราะ และกอดลูกน้อย

お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。

◎เริ่มยืนยันความคิดของตัวเอง 自己主張が始まります

เด็กในวัยนี้เริ่มแสดงความคิดของตัวเองได้ว่าชอบหรือไม่ชอบสิ่งใด เริ่มยืนยันความคิดของตัวเองได้ บางครั้งเรียกร้องสิ่งที่ยึดตัวเองเป็นหลัก คุณพ่อ คุณแม่ก็ควรที่จะยอมรับฟังสิ่งที่เด็กในวัยนี้พูดโดยไม่ปฏิเสธ แล้วรับมืออย่างเหมาะสมด้วยความอ่อนโยน ถือได้ว่าเป็นวัยที่ยากจะทำอะไรที่เป็นเรื่องของตนเองด้วยตัวเอง หากทำไม่ได้เองทั้งหมด ก็ให้คุณพ่อ คุณแม่ยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือ แต่ก็พยายามในลูกน้อยทำเองในขอบเขตที่พวกเขาสามารถทำได้

好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。自分のことは自分でやりたがる時期です。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。

◎คอยเตือนด้วยวิธีที่ถูกต้อง 上手に叱りましょう

สำหรับเรื่องที่เป็นอันตรายหรือเรื่องที่ไม่ห้ามทำ ควรบอกให้ลูกน้อยรู้ว่าทำไม่ถึงทำไม่ได้โดยไม่ใช้อารมณ์ หากลูกน้อยเหมือนจะเข้าใจในสิ่งที่พูดแล้ว ก็ให้พูดชมเชย

危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。

◎ทานข้าวพร้อมหน้าพร้อมตากันทั้งครอบครัว 家族で食事を楽しみましょう

การทานข้าวพร้อมกันบนโต๊ะอาหารเป็นสิ่งที่สำคัญ ฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้น โดยหลังจากอายุ 3 ขวบไปแล้ว ความสามารถในการกัดหรือเคี้ยวจะเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงควรฝึกให้ลูกน้อยกินอาหารที่สามารถกัดๆ เคี้ยวๆ ง่ายๆ แล้วทานได้ ปิดปากแล้วเคี้ยวทานจะส่งผลต่อพัฒนาการในการใช้กล้ามเนื้อบริเวณคาง รวมถึงส่งผลดีต่อการเรียงตัวของฟันแท้อีกด้วย

家族そろった楽しい食事と団らんの際は大切です。乳歯が生えそろそろ3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。口を閉じてよくかんで食べることなどによる健やかなあごの成長発育は、永久歯の歯並びにも良い影響を与えます。

วัยเด็ก (ประมาณ 4 ขวบ)

幼児期 (4歳)

◎เปิดโอกาสให้ลูกน้อยเล่นกับเพื่อน ๆ 友だちと遊ぶ機会を積極的に

เด็กที่อายุครบ 4 ขวบแล้วมักจะสนุกกับการเล่น "บทบาทสมมติ" ที่แต่ละบทบาทจะมีหน้าที่แต่ละอย่างไม่เหมือนกัน (เช่น การเล่นหม้อข้าวหม้อแกง การเล่นเป็นฮีโร่ การเล่นขับรถ) ดังนั้นคุณพ่อ คุณแม่ควรสร้างโอกาสให้ลูกน้อยได้เล่นกับเพื่อนๆ ด้วย 4歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」(ままごと、ヒーローごっこ、自動車ごっこなど)を楽しむようになります。友だちと遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。

◎ให้ลูกน้อยได้มีโอกาสช่วยทำงาน お手伝いしてもらいましょう

การให้ลูกน้อยช่วยเหลืองานในบ้านเป็นสิ่งที่ดี เช่น การเตรียมอาหาร การทำอาหาร โดยฝึกให้ลูกน้อยได้ช่วยเหลือชนิดที่ละหน่อย 家庭で、手伝いの役割を持つことは良いことです。食事の準備や調理など、できることを少しずつ手伝ってもらいましょう。

◎ชื่นชมในสิ่งที่ดี 良いところをほめてあげましょう

หาสิ่งที่ดีของลูกน้อยแล้วพูดชมเขา แม้ว่าจะยุ่งสักเท่าไร ก็ควรรับฟังสิ่งที่ลูกน้อยพูดออกมา 子どもの良いところを探して、ほめましょう。忙しくても、お子さんの話に耳を傾けましょう。

วัยเด็ก (ประมาณ 5-6 ขวบ)

幼児期 (5~6歳)

◎พูดคุย สัมผัสลูกน้อยด้วยความอ่อนโยน 優しい気持ちで接しましょう

เด็กวัยนี้มักจะเลียนแบบคุณพ่อ คุณแม่ หากคุณพ่อ คุณแม่พูดคุยหรือสัมผัสกับลูกน้อยด้วยความอ่อนโยน เด็กก็จะเติบโตมาเป็นคนที่มีความอ่อนโยน 子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。

◎การสัมผัสหรือเล่นระหว่างพ่อแม่กับลูก 親子でふれあい遊びを

จะทำให้การพัฒนาการทางการเคลื่อนไหวของปลายนิ้วดีขึ้น ส่งผลทำให้เด็กสามารถใช้กรรไกร ดินสอได้ดียิ่งขึ้น จึงขอแนะนำให้ทำกิจกรรมทำร่วมกับระหว่างพ่อแม่และลูก โดยการใช้วัสดุต่างๆ ที่มีอยู่ในบ้าน มาประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยกัน นอกจากนี้เด็กในวัยนี้ยังสามารถเริ่มเล่นลูกบอลได้อีกด้วย 手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。家にある様々な材料を利用して、親子で何か作ってみてはいかがでしょうか。ボール遊びもできるようになります。

◎ลองให้ลูกน้อยเปลี่ยนเสื้อผ้าเอง ひとりで着替えをさせましょう

แม้จะใช้เวลา แต่ก็คอยให้กำลังใจ ถ้าลูกน้อยทำได้ ก็ให้พูดชมเขา 時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

◎ให้ลูกน้อยมีหน้าที่ในบ้าน 家の中で役割を持たせましょう

สร้างบรรยากาศให้ลูกน้อยรู้สึกสนุกสนานกับการช่วยเรียงจาน ช่วยเก็บของให้เป็นระเบียบ และฝึกให้ลูกน้อยเก็บของเล่นให้เป็นที่เป็นทาง หลังจากเล่นเสร็จแล้ว 食器を並べたり、片付けたりするお手伝いなどを楽しくさせましょう。遊んだ後のおもちゃの後かたづけも、自分でできる習慣をつけましょう。

◎พัฒนาการด้านการใช้คำศัพท์และจินตนาการ 言葉や想像力が発達します

เมื่อเด็กอายุ 5 ขวบแล้ว การออกเสียงจะเริ่มชัดเจนและมีความไพเราะมากขึ้น การออกเสียงเริ่มสัมพันธ์ระหว่างเสียงบรรทัด TA และบรรทัด SA ในภาษาญี่ปุ่น หากเด็กใช้คำศัพท์ต่างๆ เพื่อสื่อสารแล้ว ผู้ใหญ่ก็ไม่ควรจะฝันแก่เด็กพูดผิด ตั้งใจค่อยๆ ฟังเด็กพูดออกมาให้หมด นอกจากนั้นเวลาอ่านหนังสือภาพ คุณพ่อคุณแม่ก็ควรพยายามมีส่วนร่วมในการแต่งเติมเรื่องราวต่อไปตามจินตนาการของลูก

5歳になると発音がはっきりし、きれいになってきます。夕行とサ行が混乱したり、言葉がつかえたりするときは、大人はむりに直そうとせず正確な発音でゆっくり話を聞いてあげましょう。絵本の続きのお話を一緒に考えるなど、子どもの想像力につぎ合せてあげましょう。

◎ให้สำคัญกับการรักษาสุขภาพและการปฏิบัติตามกฎระเบียบ 約束やルールを大切に

เด็กในวัยนี้จะเริ่มมีเพื่อนที่สนิทด้วย และเริ่มเล่นด้วยกัน จากการเล่นกับเพื่อนหรือสัมผัสประสบการณ์ในรูปแบบต่างๆ จะทำให้เด็กได้เรียนรู้เรื่องการอยู่ร่วมกันในสังคมได้ ควรสอนให้เด็กรู้จักการรักษาสุขภาพ การปฏิบัติตามกฎระเบียบ พร้อมทั้งส่งเสริมให้เด็กเลิกพฤติกรรมที่เอาแต่ใจตัวเอง โดยใช้ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบของตนเองเป็นที่ตั้ง

仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶようになってきます。友達とさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていきます。約束やルールを守り、自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するように、励ましてあげましょう。

◎ฟันแท้เริ่มขึ้น 永久歯が生え始めます

ฟันเป็นอวัยวะสำคัญของร่างกาย ในวัยนี้ควรเริ่มหัดให้ลูกแปรงฟันเองเพื่อให้ลูกสามารถช่วยเหลือตัวเอง สามารถทำอะไรได้ด้วยตัวเองได้ ฟันคุดในที่สุดมักจะเกิดฟันผู้ได้ง่าย ดังนั้นควรแปรงฟันให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ

一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥歯は大変むし歯になりやすいので、仕上げみがきを続けましょう。

* เคล็ดลับในการเลี้ยงลูก

※子育てのヒント集

เว็บไซต์ “การเรียนรู้ในครอบครัวเพื่อนาคตที่ก้าวไกลของลูก”

ของกระทรวงศึกษาธิการ วัฒนธรรม กีฬา วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี

(<http://katei.mext.go.jp/index.html>)

มี “คู่มือการเรียนรู้ในครอบครัว” ให้ดาวน์โหลดเพื่อใช้เป็นเคล็ดลับในการเลี้ยงลูก

文部科学省「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」ホームページ

(<http://katei.mext.go.jp/index.html>)

子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。

โรคและการบาดเจ็บของเด็ก 子どもの病気やけが

สำหรับเด็กแล้ว การติดเชื้อ ได้รับบาดเจ็บ ถูกน้ำร้อนลวก หรือเกิดอุบัติเหตุจากการกลืน ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร ให้ผู้ปกครองที่อยู่ด้วยกันกับเด็ก ตลอดเวลาสังเกตพฤติกรรมหรือลักษณะท่าทางของเด็กว่า "มีบางอย่างผิดไปจากปกติ" "มีอะไรที่แปลกไป" หรือไม่ หากมีข้อกังวล ให้ไปปรึกษาแพทย์ประจำ

子どもは、感染症にかかったり、やけど、けが、誤飲などの事故にあたりすることも稀ではありません。いつも子どもと接している保護者が、子どもの様子が「普段と何かが違う」「どこかおかしい」と感じたときには、よく子どもの状態を観察しましょう。心配な点がある場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

◎ไปตรวจที่สถานพยาบาล 医療機関への受診について

ในกรณีที่พบว่าเด็กมีอาการหายใจไม่สะดวก อ่อนเพลียผิดจากปกติ อาเจียนหลายครั้ง ชัก สลบ หรือหมดสติไป ให้รีบไปปรึกษาแพทย์หรือสถานพยาบาลโดยด่วน ในตอนที่ไปรับการตรวจที่สถานพยาบาล ให้ผู้ปกครองบันทึกอาการ การเปลี่ยนแปลง และเวลาที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของเด็ก นอกจากนี้ ควรนำหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตรติดตัวมาด้วยทุกครั้ง เนื่องจากเป็นบันทึกที่สำคัญที่บันทึกข้อมูลของเด็กที่ผ่านมา 呼吸が苦しそう、ぐったりしている、何度も吐く、けいれん、意識を失うような症状が見られた場合には、必ず医療機関を受診しましょう。医療機関を受診する際には、子どもの症状、その変化、時間をメモしておきましょう。また、母子健康手帳にはこれまでの重要な記録があるので、必ず持参しましょう。

- ・ โครงการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์เกี่ยวกับการดูแลรักษาโรคเด็ก (โทรศัพท์: #8000 (โทรได้ทั่วประเทศ))
 - ・ 子ども医療電話相談事業 (電話番号: #8000 (全国同一の短縮ダイヤル))
- ระหว่างวันหยุดหรือกลางคืน หากไม่แน่ใจว่าจะทำอย่างไรกับอาการของเด็ก หรือยังตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปโรงพยาบาลดีไหม ให้ขอคำแนะนำจากกุมารแพทย์หรือพยาบาลเกี่ยวกับวิธีการรับมือกับอาการต่างๆ ที่เหมาะสม หรือโรงพยาบาลเฉพาะทางที่ตรวจรักษา
- 休日、夜間の子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのかなど判断に迷った時は、小児科医師や看護師から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。
- * "เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์เกี่ยวกับการดูแลรักษาโรคเด็ก (#8000)" กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการของญี่ปุ่น (<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)
 - * เว็บไซต์ "ONLINE-QQ สำหรับเด็ก" ของ Japan Pediatric Society (หน่วยงานรัฐวิสาหกิจ)
- ※厚生労働省「子ども医療電話相談事業 (#8000) について」 (<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)
- ※ (公社) 日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ (<http://kodomo-qq.jp/>)

◎เพื่อการใช้ยาปฏิชีวนะ (ยาฆ่าเชื้อ) ที่ถูกวิธี 抗生物質 (抗菌薬) を正しく使うために

ยาปฏิชีวนะ (ยาฆ่าเชื้อ) เป็นยารักษาโรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งจะไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของ "ไข้หวัด" หรือไข้หวัดใหญ่ได้ นอกจากนี้ยาปฏิชีวนะอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงหรือเกิดเชื้อแบคทีเรียที่ต่อต้านด้วยยาที่ทานเข้าไป (เชื้อดื้อยา) ได้อีกด้วย ดังนั้นเวลาไปพบแพทย์เพื่อตรวจว่าเป็น "ไข้หวัด" หรือไม่ ควรเล่าอาการให้แพทย์ฟังอย่างละเอียด หากมีข้อสงสัย ให้ถามแพทย์ทันที และหากแพทย์จ่ายยาปฏิชีวนะให้ ก็ต้องทานในปริมาณและระยะเวลาที่กำหนดอย่างเคร่งครัด

* "เกี่ยวกับการดื้อยา (AMR) (AMR Clinical Reference Center) (<http://amr.ncgm.go.jp/general>)

抗生物質 (抗菌薬) は、細菌を退治する薬であり、"かぜ"やインフルエンザの原因であるウイルスには効きません。また、副作用や抗生物質の効かない細菌 (薬剤耐性菌) を産む原因にもなります。抗生物質が必要かどうかを慎重に判断できるように、"かぜ"で受診する時には症状を医師にくわしく伝え、わからないことがあれば尋ねましょう。また、処方された場合は量と期間を守りましょう。

※薬剤耐性 (AMR) について (AMR臨床リファレンスセンター) (<http://amr.ncgm.go.jp/general>)

การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความกังวลใจของคุณพ่อ คุณแม่และการเลี้ยงลูก お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

หลังจากที่เด็กทารกลืมตาโลกแล้ว คุณพ่อ คุณแม่จะยิ่งชื่นกว่าเดิมเป็นอย่างมาก และในระหว่างที่เลี้ยงลูกอยู่นั้นจะเกิดความเครียดได้ง่าย แม้จะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ที่แข็งแรงในตอนปกติทั่วไป แต่ก็เกิดอารมณ์หงุดหงิด นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ รู้สึกหดหู รวมถึงสภาพร่างกายอาจอ่อนแอลงได้

赤ちゃんが生まれてから、お母さん、お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。

◎รู้สึกเช่นนี้ในชีวิตประจำวันไหม ลองคิดทบทวนดูกัน 日頃こんなことを感じますか?振り返ってみましょう

รู้สึกวิตกกังวล หดหู่ นอนไม่หลับ หงุดหงิด ไม่รู้ว่าทำไมถึงเหนื่อย รู้สึกไม่สนุกกับการเลี้ยงลูก ไม่รู้ว่าจะเล่นกับลูกยังไง ไม่มีคนที่พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเห็นเรื่องการเลี้ยงลูกหรือไม่มีคนช่วยเลี้ยงลูก

不安になる、気分が落ち込む、不眠やイライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、子どもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいないなど

◎มีเรื่องที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับลูกไหม 子どものことで不安に思っていることはありませんか

ลูกร้องไห้กลางดึกบ่อยครั้ง ลูกตื่นๆ หลับๆ ไม่ยอมทานนมแม่ ลูกไม่ยอมทานอาหารหลักหย่านม ลูกยังเข้ากับครูหรือเพื่อนๆ ที่เนอสเซอรี่ โรงเรียนอนุบาล หรือสถานเลี้ยงเด็กที่ได้รับการรับรอง ลูกพูดไม่ชัด ให้ความสนใจในเรื่องบางเรื่องเท่านั้น อยู่ไม่เป็นสุขเวลาอยู่ในหมู่คนมากๆ ไม่ตอบคำถาม พูดคำศัพท์ซ้ำไปซ้ำมา

夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがるなど
保育所、幼稚園、認定こども園の先生や友だちになじめない、言葉をはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いてられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返すなど

หากมีเรื่องที่ทำให้กังวลใจหรือข้อสงสัย ก่อนอื่นให้พูดคุยกับคนในครอบครัว นอกจากนี้ ควรหาคนอื่นที่ไม่ใช่คนในครอบครัวที่จะช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาในเรื่องการเลี้ยงลูกก็ได้

気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合みましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

ความกังวลใจเรื่อง การเลี้ยงลูก ใครๆ ก็มีทั้งนั้น หากมีความกังวลใจเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองและเรื่องการเลี้ยงลูก ก่อนอื่นให้บอกความรู้สึกของตนเองกับคนในครอบครัว แล้วพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เด็กจะเติบโตขึ้นได้จากครอบครัวร่วมใจกัน คุณพ่อ คุณแม่ไม่ควรเก็บความวิตกกังวลไว้ ควรที่จะปรึกษากับสาธารณสุขจังหวัด หรือหน่วยงานด้านสาธารณสุขของเทศบาลท้องถิ่น ศูนย์สุขภาพ ศูนย์สนับสนุนการเรียนเด็ก หรือแพทย์ประจำ

นอกจากนี้ คุณแม่ (คุณพ่อ คุณแม่) ของเพื่อนร่วมชั้นเรียนของลูก อาสาสมัครช่วยเลี้ยงเด็กที่อยู่ใกล้บ้านนั้นจะเป็นเพื่อนคู่คิดที่ช่วยแนะนำเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับ การเลี้ยงลูกให้เราได้ หรืออาจขอรับบริการการดูแลหลังคลอด ขอรับบริการจากหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงลูกเข้าคลาสที่สอนเรื่องการเลี้ยงลูก เข้าร่วมการเลี้ยงลูก เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น สร้างเพื่อนคู่คิด ก็จะช่วยลดความเครียดของพ่อแม่ได้

子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合みましょう。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、子育て世代包括支援センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。

また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。産後ケア、育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

หน่วยงานที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความกังวลใจของคุณพ่อ คุณแม่ และเรื่องการเลี้ยงลูก

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับข้อกังวลใจเรื่องร่างกายและจิตใจของคุณพ่อ คุณแม่ พัฒนาการของลูก และวิธีการเลี้ยงลูก

お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談
สถานพยาบาล ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็ก ศูนย์สุขภาพของเทศบาลท้องถิ่น ศูนย์อนามัย ศูนย์สวัสดิการสุขภาพกายและจิต ศูนย์สนับสนุนผู้ที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการ ศูนย์สนับสนุนพัฒนาการของเด็ก

かかりつけの医療機関、子育て世代包括支援センター、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター、発達障害者支援センター、児童発達支援センター

ชื่อ 名称	ชื่อทางการติดต่อ 連絡先	
ชื่อ 名称	ชื่อทางการติดต่อ 連絡先	
ชื่อ 名称	ชื่อทางการติดต่อ 連絡先	

◎การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความกังวลใจเรื่องการเลี้ยงลูกและความวิตกกังวลเกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวัน

養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็ก ศูนย์สนับสนุนครอบครัวและเด็กของเทศบาลท้องถิ่น โรงเรียนอนุบาล เนอสเซอร์รี่ สถานรับเลี้ยงเด็กที่ได้รับการรับรอง สถานดูแลเด็ก คณะกรรมการที่รับผิดชอบด้านการดูแลเด็ก (*) คณะกรรมการด้านการดูแลเด็กและพลเมือง (*) สำนักงานสวัสดิการ ศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเด็ก ศูนย์สนับสนุนครอบครัวและเด็กของเทศบาลท้องถิ่น

<ศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเด็ก โทร 189 ทั่วประเทศ>

<เคาน์เตอร์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาความรุนแรงในครอบครัว (DV) โทร 0570-0-55210 ทั่วประเทศ>

子育て世代包括支援センター、地域子育て支援拠点、幼稚園、保育所、認定こども園、児童館、主任児童委員 (※)、民生・児童委員 (※)、福祉事務所、児童相談所、市区町村子ども家庭総合支援拠点

【児童相談所全国共通ダイヤル189】

【DV相談ナビ全国共通ダイヤル0570-0-55210】

ชื่อ 名称	ชื่อทางการติดต่อ 連絡先	
ชื่อ 名称	ชื่อทางการติดต่อ 連絡先	
ชื่อ 名称	ชื่อทางการติดต่อ 連絡先	

* ได้รับการมอบหมายจากรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการของญี่ปุ่น เพื่อช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาในเรื่องความวิตกกังวลที่เกิดจากการเลี้ยงลูก ความกังวลระหว่างตั้งครรภ์ รวมทั้งสนับสนุนในการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานสวัสดิการ

※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要な支援を行っています。

◎การสนับสนุนการเลี้ยงเด็กของเทศบาลท้องถิ่น 地域の育児サポート

หากรู้สึกเหนื่อยกับการเลี้ยงลูก หรือป่วย ให้มาใช้บริการของศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กของเทศบาลท้องถิ่น โดยจะมีบริการเนอสเซอรี่ “รับฝากเด็กชั่วคราว” หรือ “รับฝากเด็กในระยะสั้น” “Family Support” ที่จัดกิจกรรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกในเขตพื้นที่ “ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงเด็ก” และ “ศูนย์สนับสนุนครอบครัวและเด็กของเทศบาลท้องถิ่น” ที่สนับสนุนและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอดลูก และการเลี้ยงลูก “เคาน์เตอร์สนับสนุนการเลี้ยงเด็กของเทศบาลท้องถิ่น” ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูก รวมถึงให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูก ซึ่งจะตั้งเป็นชมุคหาในลานอเนกประสงค์ที่เป็นแหล่งรวมตัวกันของเหล่าบรรดาพ่อแม่ลูก สามารถเข้าถึงได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีการไปเยี่ยมเยียนที่บ้านเพื่อสนับสนุนช่วยเหลือเกี่ยวกับงานบ้านงานเรือน การแนะนำวิธีการเลี้ยงเด็ก รวมถึงสนับสนุนการเรียนรู้อยู่ภายในบ้านอีกด้วย ในเทศบาลบางท้องถิ่นยังมีให้บริการอื่นๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาข้างต้นอีก กรุณาติดต่อสอบถามฝ่ายที่รับผิดชอบเกี่ยวกับสนับสนุนการเรียนรู้ภายในบ้าน การสนับสนุนการเลี้ยงลูก สวัสดิการ สาธารณสุขของเทศบาลท้องถิ่น

育児に疲れてしまったときや病気になったときなどは、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。具体的には、保育所などで子どもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」、地域における子育ての相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、妊娠、出産や子育てに関する相談・支援などを行う「子育て世代包括支援センター」や「市区町村子ども家庭総合支援拠点」、身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、家事支援、育児指導・家庭教育支援などを行う家庭訪問があります。地域によっては、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、市区町村の保健、福祉、子育て支援、家庭教育支援の担当課にお問い合わせください。

ชื่อ 名称		ช่องทางการติดต่อ 連絡先	
ชื่อ 名称		ช่องทางการติดต่อ 連絡先	
ชื่อ 名称		ช่องทางการติดต่อ 連絡先	

(ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง) เว็บไซต์ “ระบบการสนับสนุนเด็กและการเลี้ยงลูกแบบใหม่” ของสำนักนายกรัฐมนตรี

(<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>)

มีข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียนอนุบาล เนอสเซอรี่ สถานเลี้ยงเด็กที่ได้รับการรับรอง และ “เนอสเซอรี่ระดับเขตพื้นที่” ที่รับดูแลเด็กจำนวนมาก รวมถึงสถานเลี้ยงเด็กที่ป่วยเช่นกัน

(関連情報) 内閣府「子ども・子育て支援新制度」ホームページ

(<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>)

幼稚園、保育所、認定こども園や少人数の単位で子どもを保育する「地域型保育」、病児保育についても掲載しています。

ปัจจุบันนี้สาเหตุการเสียชีวิตของเด็กลำดับต้นๆ คือสาเหตุจากอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิด โดยลักษณะของอุบัติเหตุจะแตกต่างกันตามอายุของเด็ก อย่างไรก็ตาม อุบัติเหตุส่วนใหญ่คนรอบข้างสามารถสังเกตและป้องกันได้ การทราบไว้ก่อนว่าอุบัติเหตุในรูปแบบใดมักจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาใดระหว่างที่เด็กมีพัฒนาการในแต่ละขั้นนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากในการป้องกันอุบัติเหตุ

現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้ง่ายโดยแยกตามอายุของเด็ก 月齡・年齢別で見る起こりやすい事故

อายุ 月・年齢	อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้ง่าย 起こりやすい事故	สาเหตุหลักและวิธีการรับมือจากอุบัติเหตุ 事故の主な原因と対策
เด็กแรกเกิด 新生児	กรณีเกิดจากความไม่ระมัดระวังของคนรอบข้าง 周囲の不注意によるもの	☆ กรณีทำสิ่งของที่อยู่ด้านบนตกลงมา 誤って上から物を落とす ☆ กรณีปล่อยให้ลูกคนพี่อุ้มน้องแล้วทำให้น้องบาดเจ็บ หรือปล่อยให้บ่อนสิ่งของเข้าปากน้อง 上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする
	กรณีหายใจไม่ออก 窒息	☆ กรณีหมอนหรือผ้าห่มอื่นๆ ปิดหน้า (ใช้ผ้าห่มแข็งท่อน้อย และปล่อยให้นอนหงาย) まくらや柔らかい布団に顔が埋もれる (硬めの布団等を使い、仰向けに寝かせる)
1-6 เดือน 1~6カ月	กรณีตกลงมา 転落	☆ กรณีตกลงมาจากเตียงหรือโซฟา (หากเป็นไปได้ให้ลูกนอนบนเตียงเด็ก ไม่ใช่เตียงสำหรับผู้ใหญ่ หากคนดูแลห่างจากตัวเด็ก ให้ตั้งที่กันชนมา) ベッドやソファなどから落ちる (大人用ではなく、出来るだけベビーベッドで寝かせ、ベッドから離れるときは柵を上げる)
	กรณีน้ำร้อนลวก やけど	☆ กรณีผู้ใหญ่อุ้มเด็กแล้วทำเครื่องดื่มร้อนหกใส่ 大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7-12 เดือน 7~12カ月	กรณีพลัดตก/หกล้ม/ถูกหนีบ 転落・転倒・はさむ	☆ จากประตู บันได เตียง รถเข็นเด็ก เก้าอี้ 扉、階段、ベッド、バギー、椅子
	กรณีแผลโดนของร้อนหรือน้ำร้อนลวก やけど	☆ จากเตารีด น้ำร้อนจากกระติกน้ำร้อน น้ำร้อนจากกาต้มน้ำไฟฟ้า ไอน้ำจากหม้อหุงข้าวหรือเครื่องพ่นไอน้ำ アイロン、魔法瓶や電気ケトルのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気
	กรณีจมน้ำ 溺水	☆ กรณีตกลงไปในอ่างน้ำ เครื่องซักผ้า (ไม่เหลือน้ำร้อนทิ้งไว้) 浴槽、洗濯機に落ちる (残し湯をしない)
	กรณีลิ้นสิ่งของเข้าไปได้รับสารพิษ 誤飲・中毒	☆ จากนุรี ยา เครื่องสำอาง ผงซักฟอก เหรียญ เป็นต้น たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど
	กรณีหายใจไม่ออก 窒息	☆ จากอาหาร เช่น ขนม ดิโดค お菓子などの食品がのどにつまる
	กรณีได้รับบาดเจ็บภายในรถ 車中のけが	☆ กรณีหล่นจากที่นั่ง (สามารถป้องกันได้ด้วยคาร์ซีทหรือเบาะนั่งนิรภัยสำหรับเด็ก) 座席から転落 (チャイルドシートで防止できる)

อายุ 月・年齢	อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้ง่าย 起こりやすい事故	สาเหตุหลักและวิธีการรับมือจากอุบัติเหตุ 事故の主な原因と対策
1-4 ขวบ 1~4歳	กรณีกลืนสิ่งของเข้าไป (ได้รับสารพิษ) 誤飲 (中毒)	☆ กรณีเด็กสามารถเคลื่อนที่ได้อะไร สิ่งของที่ถูกรอบตัวอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กกลืนเข้าไปได้ 範囲が広がり、あらゆるものが原因になる
	กรณีหายใจไม่ออก 窒息	☆ จากอาหาร เช่น ขนม ดิโดค お菓子などの食品がのどにつまる
	กรณีพลัดตก/หกล้ม 転落・転倒	☆ บริเวณบันได ระเบียง (ไม่ว่าสิ่งของที่พื้นบันไดหรือระเบียง) 階段、ベランダ (踏台になるものを置かない)
	กรณีแผลโดนของร้อนหรือน้ำร้อนลวก やけど	☆ กรณีโดนหม้อร้อนๆ ฝูฝูปุ้ปุ้แล้วทำน้ำร้อนหก (ไม่ควรใช้ฝูฝูปุ้ปุ้) 熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす (テーブルクロスは使用しない)
	กรณีจมน้ำ 溺水	☆ กรณีหล่นลงไปใต้น้ำ หรือเล่นน้ำแล้วจมน้ำ 浴槽に落ちる、水あそび
	กรณีอุบัติเหตุทางรถยนต์ 交通事故	☆ กรณีอุบัติเหตุที่เกิดจากเด็กพุ่งตัววิ่งออกไปที่ถนน (ควรจูงมือเด็กเดิน) 飛び出し事故 (手をつないで歩く)
กรณีได้รับบาดเจ็บจากการเล่นสิ่งของ ที่ทำให้เกิดประกายไฟ 火遊びによる死傷	☆ การเล่นสิ่งของที่ทำให้เกิดประกายไฟ เช่น ไฟแช็ก ไม้ขีด (ไม่ว่าไฟแช็กในที่เด็กเอื้อมมือถึง) ライター、マッチなどによる火遊び (子どもの手の届くところにライターなどを置かない)	

* อ้างอิง "คู่มือการป้องกันอุบัติเหตุ ป้องกันเด็กจากอุบัติเหตุ!!"

※参考 「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」

(ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง) (関連情報)

เว็บไซต์สำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค "วิธีป้องกันอุบัติเหตุ ป้องกันเด็กจากอุบัติเหตุ"

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/)

消費者庁ウェブサイト「子どもを事故から守る! 事故防止ポータル」

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/)

มีการโพสต์เกร็ดความรู้และข้อควรระวังเกี่ยวกับการป้องกันเด็กจากอุบัติเหตุลงใน Twitter และอีเมล

子どもの事故予防に関する豆知識や注意点を、Twitterやメール配信しています



หน้าคู่มือการป้องกันเด็กจากอุบัติเหตุ
子どもの事故防止ハンドブックページ

- "สำนักงานคุ้มครองผู้บริโภคป้องกันเด็กจากอุบัติเหตุ!"
Twitter (@caa_kodomo)
- 「消費者庁子どもを事故から守る!」 Twitter (@caa_kodomo)

- อีเมลจากสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค แจ้งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยของเด็ก
- 子ども安全メール from消費者庁



หน้า Twitter
Twitterページ



ลงทะเบียนรับอีเมลแจ้งเรื่องที่เกี่ยวข้อง
ความปลอดภัยของเด็ก
子ども安全メール登録

- * ให้ข้อมูลและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการได้รับสารพิษแบบเฉียบพลันจากสารเคมี (บุหรี่ยาสูบ ยาฆ่าเชื้อโรค ยาพิษจากสัตว์) (ไม่รับปรึกษาเรื่องผลข้างเคียงจากยารักษาโรคที่ใช้ปริมาณปกติ การกลืนสิ่งแปลกปลอมเข้าไป (เช่น ก้อนหินขนาดเล็ก ลูกบิด) อาหารเป็นพิษ การได้รับสารพิษแบบเรื้อรัง)

ศูนย์ข้อมูลการได้รับสารพิษ ประเทศญี่ปุ่น (องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร) (<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>)

- เบอร์ 110 โอซาก้าจูโดะคุ (สายด่วนเรื่องสารพิษ) TEL 072-727-2499 (ให้บริการ 24 ชั่วโมง ตลอด 365 วัน)
- เบอร์ 110 โอซาก้าจูโดะคุ (สายด่วนเรื่องสารพิษ) TEL 029-852-9999 (ให้บริการ 9.00-21.00 น. ตลอด 365 วัน)
- สายด่วนเรื่องบุหรี่ยาสูบ TEL 072-726-9922 (ฟรี (ให้ข้อมูลจากเสียงโทร) ให้บริการ 24 ชั่วโมง ตลอด 365 วัน)

※化学物質 (たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています (異物誤飲 (小石、ビー玉など)、食中毒、慢性の中毒、常用量の医薬品の副作用は受け付けていません)。

(公財) 日本中毒情報センター (<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>)

- 大阪中毒110番TEL072-727-2499 (24時間365日対応)
- つくば中毒110番TEL029-852-9999 (9時~21時365日対応)
- たばこ専用回線TEL072-726-9922 (無料 (テーブルによる情報提供) 24時間365日対応)

◎คาร์ซีทหรือเบาะนั่งนิรภัยสำหรับเด็กเพื่อคุ้มครองชีวิตของเด็ก 子どもの命を守るチャイルドシート

ตามกฎหมายแล้ว เด็กอายุไม่ถึง 6 ขวบ จะต้องใช้คาร์ซีท ดังนั้นคุณพ่อ คุณแม่ควรใช้คาร์ซีทอย่างถูกวิธีในตอนที่ให้ลูกน้อยนั่งรถ เพื่อคุ้มครองชีวิตของลูกน้อยเอง ป้องกันและลดความเสียหายที่จะเกิดขึ้นจากอุบัติเหตุ หากเปรียบเทียบอัตราการเสียชีวิตหรืออัตราการบาดเจ็บสาหัสที่เกิดจากอุบัติเหตุในตอนที่ใช้คาร์ซีทกับตอนที่ไม่มีคาร์ซีทจะเห็นได้ว่าแตกต่างกันมาก อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะใช้คาร์ซีท แต่ถ้าติดตั้งผิดวิธีหรือจับให้เด็กนั่งผิดวิธี ประสิทธิภาพในการใช้งานก็จะลดลง ดังนั้นจึงควรใช้คาร์ซีทด้วยวิธีที่ถูกต้องตามคู่มือการใช้งาน

- * ใช้ตั้งแต่ตอนที่พาลูกน้อยแรกเกิดกลับบ้านจากสถานพยาบาล (ตอนนั่งรถครั้งแรกหลังลืมตาดูโลก) เตรียมคาร์ซีทที่ได้รับมาตรฐานความปลอดภัยของญี่ปุ่นก่อนที่ลูกน้อยจะลืมตาดูโลกให้เรียบร้อย นอกจากนี้ ควรติดตั้งคาร์ซีทไว้ที่เบาะหลังรถ
- * โดยทั่วไปกฎหมายกำหนดไว้ว่าหากให้เด็กอ่อนและเด็กเล็ก (เด็กอายุไม่ถึง 6 ขวบ) นั่งรถไปด้วย จะต้องใช้คาร์ซีท นอกเหนือจากได้รับกรณียกเว้นไม่ใช้คาร์ซีทเนื่องจากอยู่ระหว่างการรักษาโรคบางอย่างหรือมีเหตุผลทางการแพทย์อื่นๆ
- * ข้อมูลเกี่ยวกับคาร์ซีท -เพื่อชีวิตน้อยๆ ที่เกิดมา-

เว็บไซต์สำนักงานตำรวจแห่งชาติ (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html>)

เว็บไซต์กระทรวงที่ดิน โครงสร้างพื้นฐาน การคมนาคม และการท่องเที่ยว (<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/>)

หน่วยงานตรวจสอบความปลอดภัยรถยนต์และช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางถนน ประเทศญี่ปุ่น (NASVA)

法令で、6歳未満はチャイルドシート使用義務があります。子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときと比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用しても取り付け方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、取り扱い説明書などに従って、正しく使用しましょう。

※医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき (生まれて初めて車に乗るとき) から使用できるよう、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出産前から準備しておきましょう。また、チャイルドシートはできるだけ後部座席に固定するようにしましょう。

※乳幼児 (6歳未満の子ども) を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。

※チャイルドシートに関する情報～生まれてくる大切な命のために～

警察庁ホームページ (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html>)

国土交通省ホームページ (<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/>)

(独) 自動車事故対策機構 (NASVA) (http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search)

◎อันตรายที่เกิดขึ้นภายในรถยนต์ 車の中の危険

ในรถที่เปิดประตูและหน้าต่างสนิท แม้จะไม่ใช้ในฤดูร้อน อุณหภูมิภายในรถก็เพิ่มขึ้นได้ในเวลาอันรวดเร็ว ซึ่งอาจทำให้เด็กเกิดอาการขาดน้ำ หรือเกิดอาการของโรคลมแดด ซึ่งอาจอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ เด็กอาจบังคับอุปกรณ์ในรถยนต์แล้วทำให้เกิดอุบัติเหตุได้เช่นกัน แม้จะเป็นเวลาไม่นาน แต่ก็ห้ามปล่อยเด็กทิ้งไว้ในรถยนต์โดยเด็ดขาด นอกจากนี้อาจมีโอกาสดังกล่าวเกิดอุบัติเหตุที่กระจกไฟฟ้าหนึบคอหรือหนีบมือของเด็ก ดังนั้นหากจะสตาร์ทเครื่องรถยนต์ ให้ส่งเสียงเรียกเด็ก และล็อกประตูไว้เสมอ

窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、子どもが脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。子どもが車内の装置を動かして事故になることもあります。どんなに短時間でも、決して子どもだけを残して車から離れてはいけません。また、パワーウィンドウに首や指を挟まれて重傷を負う事故が起きています。操作する前に必ず一声かけ、普段はロックしましょう。

◎อันตรายของรถจักรยาน 自転車の危険

ตอนให้เด็กนั่งเบาะนั่งเด็กในจักรยานควรรัดเข็มขัดที่ที่นั่งและสวมหมวกนิรภัยสำหรับนั่งจักรยานให้กับเด็กด้วย รวมทั้งเวลาขี่รถจักรยานก็ควรระวังกฎจราจรอย่างเคร่งครัด เวลาเลือกจักรยานควรเลือกจักรยานที่ได้มาตรฐานความปลอดภัย ซึ่งมีทั้งจักรยานแบบธรรมดา จักรยานไฟฟ้า และจักรยานที่เด็กเล็กสามารถนั่งได้ 2 คน นอกจากนี้ ยังมีความเสี่ยงที่จักรยานอาจจะล้มได้ ดังนั้นจึงไม่ควรปล่อยเด็กไว้ให้อยู่บนรถจักรยานเพียงลำพังโดยเด็ดขาด

* เว็บไซต์ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>)

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、ルールを守って安全な運転を心がけるとともに、自転車乗車専用のヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。自転車は普通・電動アシスト・幼児2人同乗用といった基準に適合した安全なものを選びましょう。また、転倒のおそれがあるので、決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。

※警察庁ホームページ (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>)

◎การรับมือในกรณีฉุกเฉิน เช่น ตอนที่อาหารหรือของเล่นติดอยู่ในลำคอ 食べ物や玩具など、ものがどにつまった時の応急手当

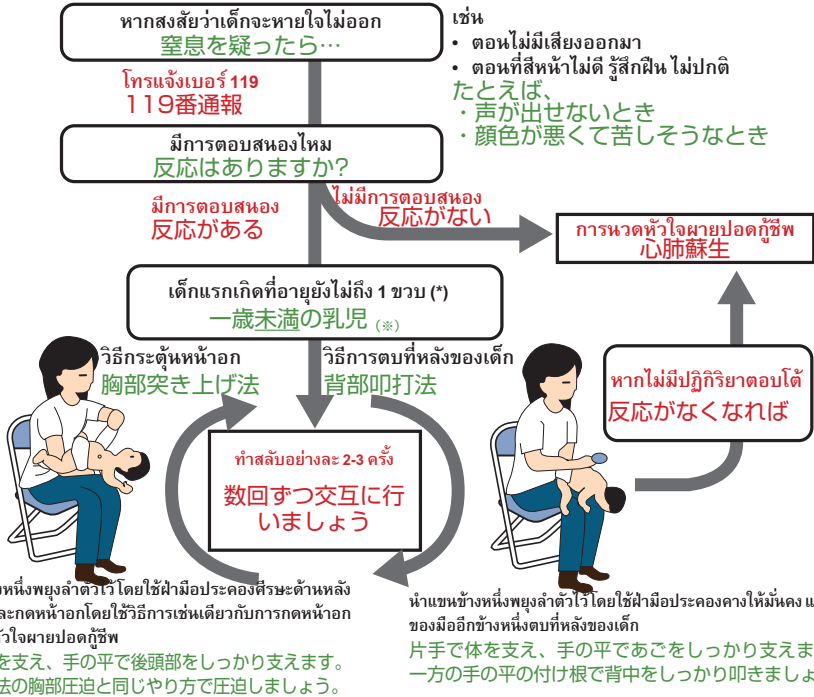
เด็กอ่อนและเด็กเล็กมักจะนำสิ่งของที่ผู้ใหญ่คิดไม่ถึงถึงเข้าปาก หากอาหารหรือของเล่นติดคอแล้ว อาจทำให้หายใจไม่ออกได้ ผู้ใหญ่ที่อยู่รอบข้างเด็กควรจะทราบขนาดของสิ่งของที่ติดคอเด็กอ่อนและเด็กเล็กได้ง่าย (ความยาวเส้นผ่านศูนย์กลางของปากเด็กอายุ 3 ขวบ จะอยู่ที่ประมาณ 39 มม. ความลึกจากปากถึงลำคอจะอยู่ที่ประมาณ 51 มม. หรือมีขนาดประมาณแกนกระดาษทิชชู) อ่านข้อควรระวังเกี่ยวกับการใช้ของเล่นและการทานอาหาร นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องทราบถึงวิธีรับมือในกรณีฉุกเฉินให้สามารถแก้ปัญหาได้ทันทั้งที *หากนำนิ้วแห้งเข้าไปในปากเพื่อจะนำสิ่งของที่ติดอยู่ออกมา อาจทำให้สิ่งของที่อยู่ปากถูกดันลึกเข้าไปมากขึ้นกว่าเดิมอีก 乳幼児は、大人が悪いもよらないものを口に入ります。食べ物や玩具等がどにつまると、窒息する危険があります。

周囲の大人が、普段から乳幼児のどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、食べ物や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。

※口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

การป้องกันอุบัติเหตุ 事故の予防

<วิธีการรับมือฉุกเฉินในตอนที่สิ่งของติดคอ>
【ものがのどにつまった時の応急処置】



ลองดูว่าสิ่งของที่ติดคอก่อนออกหรือยัง ปฐมพยาบาลต่อไปเรื่อยๆ
จนกว่ารถพยาบาลจะมารับ
異物が取れるか、救急隊と交代するまで繰り返しましょう。

(*) เด็กอ่อนที่อายุ 1 ขวบขึ้นไป
(※) 1歳以上の幼児

ใช้แนววิธีการดันหน้าอกและวิธีการตบที่หลังของเด็ก
胸部突き上げ法や背部叩打法の代わりに行います。
วิธีการกระตุกที่หน้าอก (วิธีการตบที่ท้องเหนือสะดือได้ลิ้นปี่ หรือ Heimlich maneuver)
胸部突き上げ法 (ハイムリック式)
นำแขนอ้อมมาจากด้านหลัง กำมือข้างหนึ่งไว้ที่ใต้ลิ้นปี่ของเด็ก ใช้มือข้างหนึ่งรัดกระตุกที่ท้องเหนือสะดือ
背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手で腹部を上方向へ圧迫しましょう。

(ควบคุมแก้ไข) สมาคมแพทย์ฉุกเฉินสำหรับเด็กแห่งประเทศไทย (Japanese Society of Emergency Pediatrics) คณะกรรมการการหนดหัวใจผายปอดกู้ชีพ สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งประเทศไทย
(監修) 日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

โภชนาการของวัยเด็ก

乳幼児期の栄養

◎ตรวจเช็คการเติบโตของร่างกายและภาวะโภชนาการกัน 身体发育や栄養の状態を確認しましょう

ร่างกายของเด็กในวัยเด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกระบวนการเจริญเติบโตของเด็ก ซึ่งแต่ละคนจะมีลักษณะการเจริญเติบโตและวิธีการรับโภชนาการที่ไม่เหมือนกัน ผู้ปกครองควรนำความสูงและน้ำหนักของเด็กที่มาพล็อตเป็นกราฟเส้นโค้งแสดงการเจริญเติบโตของเด็กอย่างสม่ำเสมอ เพื่อตรวจเช็คการเจริญเติบโตของร่างกายและภาวะโภชนาการกัน

乳幼児期の子どものからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体发育曲线のグラフに記入して、身体发育や栄養の状態を見ましょう。

◎การให้นมลูก 授乳について

นมแม่มีสารอาหารขั้นพื้นฐานที่เด็กทารกควรจะได้รับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนมแม่ในระยะแรกจะมีส่วนผสมของสารอาหารบางอย่างที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของเด็กทารกให้ห่างไกลจากการเป็นโรค ในตอนที่คุณแม่ไม่สามารถให้น้ำนมแม่ได้ด้วยสาเหตุเนื่องมาจากคุณแม่ป่วย หรือคุณแม่ติดงาน อาจจะเห็นนมหรือให้น้ำนมสำหรับเด็กทารกแทน

สำหรับปริมาณของการทานนมในแต่ละวันแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับเด็กทารกแต่ละคน อย่างไรก็ตามไม่ควรผินให้เด็กทารกทานนมจนทำให้เด็กรู้สึกสนุกกับการดื่มนม หากน้ำหนักตัวค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทีละนิดก็ไม่มีเรื่องอะไรที่ต้องกังวล หากมีเรื่องกังวลใจเกี่ยวกับการให้นม ให้ขอรับคำปรึกษาจากแพทย์ผลตรวจที่สถานพยาบาลที่คลอดลูก

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用します。

飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よるこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。

◎วิธีการชงนมผง 粉ミルクの作り方

สิ่งที่สำคัญในการชงนมผงคือการละลายนมผงให้มีความเข้มข้นเท่ากับที่ผลิตภัณฑ์นมผงแต่ละชนิดได้ระบุไว้ หากใช้น้ำจากบ่อบาดาลหรือน้ำที่ไหลออกมาในการชงนม เด็กทารกอาจได้รับเชื้อโรค แล้วทำให้ไม่สบายได้ ดังนั้นจึงควรใช้นมผงสำหรับเด็กทารกโดยเฉพาะ และน้ำที่บรรจุอยู่ในภาชนะที่ปิดมิดชิดสำหรับการชงนมโดยเฉพาะ น้ำประปาหรือน้ำจากบ่อบาดาลที่ผ่านการตรวจสอบมาตรฐานคุณภาพน้ำก่อนที่จะชงนมให้ล้างมือให้สะอาด ละลายนมผงด้วยน้ำอุ่นที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 70 องศาขึ้นไปที่ต้มเดือดมาแล้วครึ่งหนึ่ง ปล่อยให้ทั้งไว้ให้เย็นจนเท่าอุณหภูมิร่างกาย ตรวจสอบอุณหภูมิแล้วค่อยให้ลูกน้อยดื่ม หากนมที่เด็กทารกดื่มเหลือถูกปล่อยให้ไว้เกินกว่า 2 ชั่วโมงหลังจากชงนมเสร็จให้ทิ้งนมดังกล่าว

粉ミルクの作り方は、製品によって定められたおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密封容器に入った水などを使いましょう。

粉ミルクの前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70°C以上のお湯で粉ミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

◎ให้ทานน้ำผึ้ง หลังจากที่เด็กอายุเกิน 1 ขวบไปแล้ว はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

น้ำผึ้งมีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดภาวะโบทูลิซึมในเด็กทารก จึงไม่ควรให้เด็กทารกที่อายุยังไม่ถึง 1 ขวบทาน

はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。

◎การหย่านม 離乳について

การหย่านมคือการที่คุณแม่เริ่มเปลี่ยนวิธีการทานนมแม่ นมผงหรือน้ำนมสำหรับเด็กทารกไปให้ลูกน้อยกินอาหารบดนั้นๆ อย่างอื่นแทน โดยจะค่อยๆ ปรับความแข็ง ปริมาณของอาหาร และค่อยๆ เพิ่มประเภทของอาหารให้หลากหลายมากขึ้น โดยช่วงที่เด็กทารกได้ 5-6 เดือนจะเป็นช่วงอายุที่เหมาะสมที่จะเริ่มให้อาหารที่บดนั้นๆ เคี้ยวทานได้


ทั้งนี้ การให้เด็กทารกดื่มน้ำผลไม้ก่อนหน้าที่จะเริ่มการหย่านม ยังไม่พบข้อมูลที่ชัดเจนว่ามีผลดีต่อทางโภชนาการ นอกจากนี้ การให้ลูกน้อยเริ่มใช้ช้อน ปกติแล้วควรเริ่มตั้งแต่ทารกอายุได้ 5-7 เดือน เนื่องจากปฏิกิริยาการค้นหา (Rooting Reflex) จะเริ่มลดน้อยลงและค่อยๆ หายไป ดังนั้นเวลาที่ให้น้ำซอเข้าไปปากของลูกน้อย ลูกน้อยจะไม่แสดงปฏิกิริยาต่อต้าน หรือหัดให้ใช้ช้อนหลังจากที่เริ่มหย่านมแล้วก็ได้ หากวางแผนในการหย่านมเป็นลำดับขั้นก่อนแล้ว จะเป็นการช่วยเพิ่มพลังในการเคี้ยว การกัดหรือการกลืนด้วย หลังจากที่ถูกน้อยอายุได้ 9-10 เดือนแล้ว จะเริ่มหยิบจับอาหารขึ้นมาทาน ซึ่งการหยิบจับอาหารขึ้นมาทานเองนั้นถือเป็นการฝึกให้ลูกน้อยสามารถทานอาหารได้ด้วยตัวเองไปพร้อมกับเป็นการฝึกให้ตนเองเรียนรู้ด้วย





母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクだけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といえます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめるのは、5〜6か月頃が適当です。

なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後5〜7か月頃にかけて哺乳反射が减弱、消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。離乳を段階的にすすめることで、しっかりとむちや飲み込む力が発達します。9〜10か月頃になると、手づかみ食べが始まります。手づかみ食べにより、自分で食べる練習になるとともに自分で食べる意欲が育ちます。

◎ กระบวนการการหย่านม 離乳の進め方の目安

ในการหย่านมควรจะดูการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กด้วย นอกจากนี้ควรสร้างจังหวะของการใช้ชีวิตให้ลูกน้อย รู้จักัดแปลง หาลูกเล่น หรือ นวัตกรรมต่างๆ มาใช้เพื่อให้ลูกน้อยรู้สึกสนุกกับการทานอาหาร
 子どもの発育、発達状況にあわせて離乳をすすみましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように工夫しましょう。

	เริ่มหย่านม 離乳の開始				หย่านมเสร็จ 離乳の完了
	สิ่งที่แสดงไว้ด้านล่างนี้เป็นเพียงตัวอย่างที่เป็นเป้าหมาย คุณพ่อและคุณแม่ควรปรับให้เหมาะสมตามความอยากทานอาหาร พัฒนาการ และการเจริญเติบโตของลูกน้อย 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。				
	ช่วงหย่านมระยะแรก 離乳初期 ประมาณ 5, 6 เดือนหลังเกิด 生後5~6か月頃	ช่วงหย่านมระยะกลาง 離乳中期 ประมาณ 7, 8 เดือนหลังเกิด 生後7~8か月頃	ช่วงหย่านมระยะสุดท้าย 離乳後期 ประมาณ 9-11 เดือนหลังเกิด 生後9~11か月頃	ช่วงหย่านมเสร็จแล้ว 離乳完了期 ประมาณ 12-18 เดือนหลังเกิด 生後12~18か月頃	
ตัวอย่างวิธีการทาน 食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> เริ่มให้ทาน 1 ข้อนมื่อ/วัน โดยสังเกตท่าทางของเด็ก 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める ให้นมแม่หรือนมผงทานเท่าที่เด็กอยากจะทาน 母乳やミルクは飲みたいだけ与える 	<ul style="list-style-type: none"> จัดเวลาในการทานอาหาร 2 มื้อ/วัน 1日2回食で食事のリズムをつけていく。 เพิ่มประเภทของอาหารที่ให้เด็กสนุกกับรสชาติและเนื้อสัมผัสของอาหารได้ いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ให้ความสำคัญกับเวลาในการทานอาหาร โดยทาน 3 มื้อ/วัน 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ให้เด็กได้นั่งโต๊ะอาหารทานข้าวร่วมกับคนในครอบครัว ทำให้เด็กรู้สึกสนุกกับทานอาหาร 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。 	<ul style="list-style-type: none"> ให้ความสำคัญกับเวลาในการทานอาหารวันละ 3 มื้อ ปรับจังหวะในการใช้ชีวิตให้เหมาะสม 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ให้เด็กหยิบจับอาหารขึ้นมาทานเองเพื่อเพิ่มความสนุกในการทานอาหาร 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。 	
รูปแบบการประกอบอาหาร 調理形態	บดละเอียดนุ่มๆ なめらかにすりつぶした状態	ความแข็งที่จะใช้ลิ้นบดได้ 舌でつぶせる固さ	ความแข็งที่จะใช้เหงือกบดได้ 歯ぐきでつぶせる固さ	ความแข็งที่จะใช้เหงือกเคี้ยวได้ 歯ぐきで噛める固さ	
ปริมาณ (ตัวอย่าง)/ครั้ง 一回あたりの目安量					
I ธัญพืช (กรัม) 穀類 (g)	(เริ่มจากข้าวต้มบด ลองผักบดดู หากคุ้นชินแล้ว ให้ลอง เต้าหู้บด ปลาเนื้อขาว บด หรือไข่แดงบดดู つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたら、 つぶした豆腐・ 白身魚・卵黄等 を試してみる。	ข้าวต้ม 全がゆ 50-80	ข้าวต้ม 90 - ข้าวต้ม 70 全がゆ90~軟飯80	ข้าวต้ม 70 - ข้าวต้ม 80 軟飯90~ご飯80	
II ผัก/ผลไม้ (กรัม) 野菜・果物 (g)		20-30	30-40	40-50	
III ปลา (กรัม) 魚 (g) หรือเนื้อสัตว์ (กรัม) 又は肉 (g) หรือเต้าหู้ (กรัม) 又は豆腐 (g) หรือไข่ (กรัม) 又は卵 (個) หรือผลิตภัณฑ์จากนม (กรัม) 又は乳製品 (g)		10-15	15	15-20	
		10-15	15	15-20	
		30-40	45	50-55	
		ไข่แดง 1-1/3 ของไข่ทั้งฟอง 卵黄1~全卵1/3	1/2 ของไข่ทั้งฟอง 全卵1/2	1/2-2/3 ของไข่ทั้งฟอง 全卵1/2~2/3	
		50-70	80	100	

	<p>เริ่มหย่านม  หย่านมเสร็จ</p> <p>離乳の開始 離乳の完了</p>			
	<p>สิ่งที่แสดงไว้ด้านล่างนี้เป็นเพียงตัวอย่างที่เป็นเป้าหมาย คุณพ่อและคุณแม่ควรปรับให้เหมาะสมตามความอยากทานอาหาร พัฒนาการ และการเจริญเติบโตของลูกน้อย</p> <p>以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。</p>			
	<p>ช่วงหย่านมระยะแรก</p> <p>離乳初期</p> <p>ประมาณ 5, 6 เดือนหลังเกิด</p> <p>生後5~6か月頃</p>	<p>ช่วงหย่านมระยะกลาง</p> <p>離乳中期</p> <p>ประมาณ 7, 8 เดือนหลังเกิด</p> <p>生後7~8か月頃</p>	<p>ช่วงหย่านมระยะสุดท้าย</p> <p>離乳後期</p> <p>ประมาณ 9-11 เดือนหลังเกิด</p> <p>生後9~11か月頃</p>	<p>ช่วงหย่านมเสร็จแล้ว</p> <p>離乳完了期</p> <p>ประมาณ 12-18 เดือนหลังเกิด</p> <p>生後12~18か月頃</p>
<p>ตัวอย่างที่เป็นเป้าหมายเมื่อฟันเด็กเริ่มขึ้น</p> <p>歯の萌出の目安</p>		<p>ฟันน้ำนมเริ่มขึ้น</p> <p>乳歯が生え始める。</p>	<p>ตอนประมาณ 1 ขวบ เด็กจะมีฟันน้ำขึ้นครบ 8 ซี่</p> <p>1歳前後で前歯が8本生えそろう。</p> <p>ช่วงหลังของระยะหลังหย่านมเสร็จแล้วฟันกรามด้านในสุด (ฟันกรามน้ำนมซี่ที่ 1) จะเริ่มขึ้น</p> <p>離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。</p>	
<p>ตัวอย่างที่เป็นเป้าหมายของพัฒนาการทางปาก</p> <p>摂食機能の目安</p>	<p>สามารถปิดปากกลืนอาหารได้</p> <p>口を閉じて取り込み</p> <p>や飲み込みが出来るようになる。</p>	<p>สามารถยับยั้งค้างขึ้นลงบดเคี้ยวอาหารได้</p> <p>下と上あごで潰して</p> <p>いくことが出来るようになる。</p>	<p>สามารถใช้เหรียญกบดเคี้ยวอาหารได้</p> <p>歯ぐきで潰すことが出来るようになる。</p>	<p>สามารถใช้ฟันได้</p> <p>歯を使うようになる。</p>
				

* ให้ทานอาหารที่ทานง่ายโดยคำนึงถึงสุขอนามัยด้วย

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

หมายเหตุ: สิ่งสำคัญของอาหารระหว่างการหย่านม

注) 離乳食のポイント

ก. มีประเภทของอาหารที่หลากหลาย

ア 食品の種類と組合せ

เพิ่มประเภทและปริมาณของอาหาร โดยดูปฏิกิริยาของลูกน้อยระหว่างการหย่านม

ตอนที่เริ่มหย่านม ควรเริ่มจากบ้วนข้าวต้มหรืออาหารใหม่ๆ โดยใช้ช้อนสำหรับการหย่านมโดยเฉพาะ สังเกตปฏิกิริยาของลูกน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มปริมาณไปเรื่อยๆ หากลูกน้อยคุ้นชินแล้วค่อยๆ เพิ่มประเภทของอาหาร เช่น มันฝรั่ง แครอท ผลไม้ หากคุ้นชินมากขึ้นไปอีก ก็เริ่มบ้วนเต้าหู้ ปลาเนื้อขาว ไข่แดงต้ม เป็นต้น

ระหว่างการหย่านม หากลูกน้อยรู้สึกชินกับอาหารปกติมากกว่าเดิมแล้ว ค่อยๆ เพิ่มประเภทของอาหารใหม่ๆ มากขึ้น เช่น จาการบ้วนปลาเนื้อขาวก็ค่อยๆ พัฒนาเป็นปลาเนื้อแดง ปลาที่มีหน้เงินสีน้ำเงิน จากไข่แดงก็ค่อยๆ พัฒนาเป็นไข่ทั้งฟอง เนื้อที่มีไขมันน้อยนำมาประกอบอาหารได้ง่าย อาหารประเภทถั่ว ผักใบเขียว ผักสีเหลืองต่างๆ สาหร่าย โยเกิร์ต ชีสที่มีปริมาณเกลือหรือโซเดียมน้อย

สำหรับประเภทเนื้อที่ไม่มีไขมันเยื่อ เลื่อนช่วงเวลาให้เริ่มให้เด็กทานให้ช้าลงหน่อย

หากเด็กรู้สึกคุ้นชินกับอาหารที่ใช้ในการหย่านมแล้ว ให้เพิ่มจำนวนมื้ออาหารเป็นวันละ 2 มื้อ โดยให้เด็กทานอาหารที่มีธัญพืช (อาหารหลัก)

ผัก (กับข้าวเสริม) ผลไม้ อาหารที่มีส่วนผสมของโปรตีน (กับข้าวหลัก) นอกจากนี้ หากแยกอาหารสำหรับเด็กออกจากการปรุงอาหาร

สำหรับเด็กคนอื่น ๆ ในครอบครัวทาน หรือทำอาหารรสอ่อน จะช่วยเพิ่มความหลากหลายในการใช้ชีวิตและวิธีการปรุงอาหารด้วย

ในกรณีที่ไม่เล็กลงตัวนมแม่ มีรายงานว่าหลังจากที่ทารกลืมตาดูโลกได้ประมาณ 6 เดือน มักจะขาดธาตุเหล็กและวิตามิน D ดังนั้น

สิ่งสำคัญคือควรเริ่มหย่านมในช่วงเวลาที่เหมาะสม และให้ทานอาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามิน D ผสมอยู่ด้วยตามสถานการณ์

ในกรณีที่มีอุปสรรคเกิดขึ้นระหว่างการหย่านมและมีความเสี่ยงสูงที่จะขาดธาตุเหล็ก หรือในกรณีที่ไม่สามารถเพิ่มน้ำหนักที่เหมาะสมได้

ให้ปรึกษาแพทย์และพิจารณาลองใช้นมผสมสูตรต่อเนื่องตามความจำเป็น และในกรณีที่ทำให้ทานนมวัวเพื่อป้องกันภาวะเลือดจางเนื่องจาก

ขาดธาตุเหล็ก ควรให้ทานตั้งแต่ลูกมีอายุครบ 1 ขวบไปแล้ว

離乳の進行に応じて、食品の種類及び量を増やしていきます。

離乳の開始は、おかゆ（米）から始め、新しい食品を始める時には離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしましょう。慣れてきたらじゃがいもや人参等の野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしてみましょう。

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚や青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へ、食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、緑黄色野菜などの野菜類、海藻とヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズと新たな種類も増やしてみましょう。

脂肪の多い肉類は少し遅らせましょう。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）、果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせる食事に行きましょう。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れたりすると、食品の種類や調理方法が多様になります。

母乳育児の場合、生後6か月頃に鉄欠乏やビタミンD欠乏の報告があることから、適切な時期に離乳を開始し、様子をみながら鉄やビタミンDの供給源となる食品を意識的に取り入れることが重要です。

離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクの活用も検討しましょう。

牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましいです。

ข. รูปแบบการประกอบอาหาร/วิธีการประกอบอาหาร

イ 調理形態・調理方法

ควรให้ลูกน้อยทานอาหารที่ถูกประกอบอาหารมาแล้วและทานง่ายตามระยะการหย่านม และควรระวังเรื่องสุขอนามัยเป็นพิเศษ ในตอนประกอบอาหาร เนื่องจากเด็กยังมีภูมิคุ้มกันต่ำต่อเชื้อโรคน้อยอยู่

ควรใช้ความร้อนในการประกอบอาหารเพื่อให้อาหารมีความแข็งพอที่จะให้เด็กสามารถบดเคี้ยวได้ในปาก ในระยะแรกอาจจะให้อาหารเป็น "ข้าวต้มบด" และเมื่อคุ้นชินแล้ว ให้ลองบดหยาบๆ ดู เมื่อเวลาผ่านไปอีกนิดก็อาจเป็นต้องบดอาหารแล้ว โดยเปลี่ยนให้ไปทานข้าวต้มๆ แทน สำหรับอาหารประเภทผักและอาหารที่มีโปรตีนผสมอยู่ด้วย ในระยะแรกควรนำมาประกอบอาหารที่นุ่มๆ ก่อน แล้วค่อยทำให้หยาบขึ้น ในระยะกลางของการหย่านม เด็กจะเริ่มจำวิธีการบดเคี้ยวอาหารบดเป็นคำๆ ดังนั้นผู้ปกครองควรหาวิธีการที่ทำให้อาหารมีความนุ่มเพื่อช่วยให้เด็กกลืนอาหารได้ง่ายขึ้น

สำหรับการปรุงรส ในตอนที่เริ่มหย่านม ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องปรุงรส แต่หลังจากที่เริ่มการหย่านมไปแล้ว ในกรณีที่จะใช้เครื่องปรุงรส เช่น เกลือ น้ำตาล ควรปรุงรสให้อ่อนๆ แต่คงความอร่อยของวัตถุดิบไว้ และใช้น้ำมันเพียงเล็กน้อย

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与えましょう。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に気を配りましょう。

食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理し、初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさなままへと進め、軟飯へと移行させます。野菜類やたんぱく質性食品

などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていきます。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いようにとろみをつける工夫も必要になります。調味料について、離乳の開始時期は、調味料は必要なく、離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。油脂類も少量の使用としましょう。

◎การหย่านมเสร็จ 離乳の完了

การหย่านมเสร็จคือการที่เด็กสามารถรับประทานอาหารที่เป็นของแข็งและทานอาหารอย่างอื่นที่ให้พลังงานและมีคุณค่าทางโภชนาการหลักๆ นอกเหนือจากนมแม่ นมผง หรือน้ำนมสำหรับเด็กทารกได้ โดยทั่วไปเด็กจะหย่านมในช่วงอายุประมาณ 12-18 เดือน แต่ก็ไม่ได้หมายถึงว่าเด็กจะไม่ทานนมแม่ นมผง หรือน้ำนมสำหรับเด็กทารกเลย ซึ่งในช่วงนี้เด็กจะทานอาหาร 3 มื้อใน 1 วันและทานอาหารว่าง 1-2 ครั้งต่อวัน

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12～18か月頃ですが、母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1～2回の間食となります。

◎การทานอาหารของเด็กในวัยเด็ก 幼児期の食生活

ในวัยเด็กเป็นวัยที่สร้างพื้นฐานของการทานอาหาร ดังนั้นสิ่งสำคัญคือการฝึกให้เด็กทานอาหารเป็นเวลา การใส่ใจปริมาณและความสมดุลทางโภชนาการของอาหารว่าง ซึ่งถือเป็นหนึ่งในเมนูอาหารประจำวัน และการฝึกให้เด็กทานได้ทุกอย่าง ไม่ชอบหรือชอบอะไรเป็นพิเศษ ไม่เลือกทานสิ่งสำคัญอีกอย่างคือการสร้างบรรยากาศในการทานอาหารที่สนุกสนาน มีคนในครอบครัวล้อมวงทานอาหารด้วยกัน แต่เด็กในวัยนี้จะทานอาหารปริมาณไม่สม่ำเสมอ หากเป็นวันที่ลูกน้อยอารมณ์ดี หรือไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันให้ต่างไปจากปกติ ก็ไม่ควรฝืนให้ลูกน้อยทาน หรือไม่ควรให้ลูกน้อยทานจนจุก

幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、子どもにとっては食事の一部である間食についても量や栄養のバランスに気を配ること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくるのが大切です。この時期には食べ方のむらがあります。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることやだらだら食べさせることはやめましょう。

* รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาปรึกษานักโภชนาการของเทศบาลท้องถิ่น

- (อ้างอิง)
- คู่มือสนับสนุนการให้นมลูก/การหย่านม (มีนาคม 2019) (<https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf>)
 - เพื่อให้เด็กทานอาหารได้อย่างสนุกสนาน (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>)
 - เว็บไซต์ชมรมนอนเร็ว ดิ้นเข้า ทานอาหารเช้า (<http://www.hayanehayaoki.jp/>)

※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。

- (参考)
- 授乳・離乳の支援ガイド (2019年3月) (<https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf>)
 - 楽しく食べる子どもに (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>)
 - 早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト (<http://www.hayanehayaoki.jp/>)

สุขภาพปากและฟัน お口と歯の健康

◎ช่วงฟันขึ้น 歯の生える時期について

ฟันน้ำนมจะมีจำนวน 10 ซี่และด้านล่าง 10 ซี่ รวมเป็น 20 ซี่ หลังจากที่เกิดทารกอายุได้ประมาณ 7-8 เดือน ฟันหน้าด้านล่างจะเริ่มขึ้นมา และเมื่ออายุประมาณ 2 ขวบครึ่ง-3 ขวบ ฟันน้ำนมจะขึ้นครบ 20 ซี่ นอกจากนี้เด็กแต่ละคนจะมีช่วงเวลาฟันขึ้นและลำดับในการขึ้นของฟันที่ไม่เหมือนกัน

สำหรับฟันแท้ รวมฟันคุด (ฟันกรามแท้ซี่ที่ 3) จะมีจำนวน 16 ซี่และด้านล่าง 16 ซี่ รวมเป็น 32 ซี่ ฟันแท้ที่ขึ้นก่อนซี่อื่นคือฟันหน้าด้านล่าง หลังจากนั้นฟันกรามด้านในสุด (ฟันกรามแท้ซี่ที่ 1) จะขึ้นต่อๆ กันมาเพื่อเพิ่มแรงในการเคี้ยว และฟันแท้จะขึ้นครบเมื่ออายุได้ 12-13 ปี

乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7~8か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半~3歳頃、20歯が生えそろういます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。

永久歯は親知らず（第三大臼歯）をあわせると上下16歯ずつ、合計32歯あります。多くの場合、最初に生える永久歯は下の前歯で、次にかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えることが多く12~13歳頃までに生えそろういます。

◎หลักในการแปรงฟันสำหรับเด็กเพิ่งเริ่มหัดแปรงฟัน 初めての歯みがきのポイント

ควรให้เด็กเริ่มหัดแปรงฟันตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ เพื่อเสริมสร้างนิสัยในการแปรงฟันของเด็ก
子どもの歯みがき習慣づけるために、下記の順序で始めていきましょう。

(1) ผู้ปกครองควรแปรงฟันอย่างสนุกสนานให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง

子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。

(2) เมื่อฟันน้ำนมเริ่มขึ้นแล้ว ให้ผู้ปกครองหมั่นให้เด็กนอนหงายลงบนตักเพื่อสังเกตฟันของเด็ก (นับฟันของเด็ก) ตรวจสอบวิธีการขึ้นของฟันแล้วเริ่มทำความสะอาดฟันโดยใช้ผ้าก๊อซเช็ดฟันก่อน หลังจากนั้นพอดูเด็กโตขึ้นก็ค่อยๆ หัดให้เด็กรู้จักขึ้นกับการแปรงฟันด้วยแปรงสีฟัน

乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。

(3) หากสังเกตเห็นฟันเด็กเริ่มขึ้นแล้ว ฝึกให้เด็กนำแปรงสีฟันสำหรับเด็กทารกมาแตะที่ฟัน 1-2 ครั้ง และหลังจากที่ฝึกแล้วให้พุดชมเด็กด้วย (เด็กอายุประมาณ 1 เดือน)

歯の観察ができたら、赤ちゃん用の歯ブラシで1~2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約1か月程度）

* ในกรณีที่เด็กรู้สึกไม่สบายจะแปรงฟัน ให้สังเกตตอนที่เด็กอารมณ์ดี แล้วพยายามใช้วิธีหลอกล่อให้เด็กหันมาแปรงฟันโดยไม่ทำให้เด็กร้องไห้
嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行い、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。

(4) หากเด็กชินกับการนำแปรงสีฟันเข้าปากแล้ว ให้เริ่มฝึกแปรงฟัน โดยคอยดูอารมณ์ของเด็ก ผู้ปกครองจะจับแปรงสีฟันเหมือนจับดินสอไม่เกร็ง มองฟันไปแปรงฟันไปที่ละซี่อย่างนุ่มนวล ใช้เวลาแปรงฟันซี่ละประมาณ 5 วินาทีก็เพียงพอค่ะ

歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。

* การแปรงฟันให้สะอาดเป็นสิ่งที่สำคัญ แต่การทำให้เด็กรู้สึกคุ้นชินกับการที่ถูกแปรงสีฟันดูฟัน และรู้สึกชอบการแปรงฟันเป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน

歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

* เพื่อเสริมสร้างนิสัยให้เด็กแปรงฟันอย่างปลอดภัย จึงไม่ควรให้เด็กถือแปรงสีฟันโดยพำไว้เหนือ ควรเลือกแปรงสีฟันที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก
安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

◎การบ้วนปาก みがいについて

การบ้วนปากจะช่วยป้องกันหวัดและป้องกันฟันผุ ดังนั้นจึงควรบ้วนปากพร้อมการแปรงฟันด้วย โดยการบ้วนปากจะแบ่งออกเป็น การ "กลั้วปาก" ทำความสะอาดในปาก และการ "กลั้วคอ" หรือทำความสะอาดคอตาม ผู้ปกครองควรสาธิตให้เด็กดูแล้วทำตาม (หากอายุเกิน 2 ขวบแล้วให้เริ่มฝึกการ "กลั้วปาก")

みがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。みがいは大きく分けて、口を洗浄する「ブクブクみがい」とのどを洗浄する「ガラガラみがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう（2歳を過ぎたら、少しずつ「ブクブクみがい」の練習をさせていきましょう。）

◎การใช้ฟลูออไรด์ ฟลูออไรด์ (フッ素) の利用について

การทาฟลูออไรด์คือการทาฟลูออไรด์ลงไปที่ผิวฟันที่เพิ่งขึ้นใหม่ ซึ่งช่วยทำให้ฟันแข็งแรงขึ้น ฟันผุได้ยาก สามารถขอรับบริการได้ที่คลินิกทันตกรรม ศูนย์อนามัย ศูนย์สุขภาพของเทศบาลท้องถิ่น นอกจากนี้ควรแปรงฟันโดยใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์เป็นประจำทุกวัน และหลังจากอายุเกิน 4 ขวบแล้ว ให้ใช้น้ำยาบ้วนปากแบบ “กลั้วปาก” ที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ด้วย เพื่อป้องกันฟันผุ

ฟลูออไรด์ (フッ素) の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯磨剤を使って歯みがきをすることや、4歳を過ぎたらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。

◎ข้อควรระวังเวลาเด็กรับประทานอาหาร 乳幼児期の食事の際の注意

หลังจากที่ฟันน้ำนมขึ้นแล้ว พยายามอย่าให้เศษอาหารติดที่ผิวของฟัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตอนที่เด็กหย่านมแล้วจะเริ่มทานอาหารประเภทต่าง ๆ ทำให้เศษอาหารที่มีน้ำตาลผสมอยู่ติดอยู่ตามผิวฟันได้ง่าย การทานขนมหวานหรือทานจุกบับ จะทำให้เกิดฟันผุได้ง่าย ควรกำหนดให้ลูกน้อยทานขนมได้วันละประมาณ 2 ครั้ง และกำหนดปริมาณที่จะให้ทานในแต่ละครั้งด้วย นอกจากนี้ควรคำนึงเสมอว่าน้ำตาลไม่ เครื่องดื่มเกลือแร่ และนมเปรี้ยวมีส่วนช่วยให้เกิดฟันผุได้ง่ายเช่นกัน ในการเติมน้ำให้ร่างกายในชีวิตประจำวัน ควรให้ลูกน้อยดื่ม น้ำที่ไม่มีรสหวาน เช่น น้ำเปล่า น้ำชาชาบาร์เลย์ นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงให้อาหารกับเด็กโดยผู้ปกครองเดี่ยวอาหารในปากให้ก่อนและป้อนให้เด็กทาน เนื่องจากหากสุขภาพช่องปากของผู้ปกครองไม่ดี อาจทำให้เชื้อโรคที่เกิดจากฟันผุของผู้ปกครองอาจติดไปกับอาหารที่เด็กทานเวลาป้อนอาหารก็เป็นได้

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと食べ物を口移しで与えることにより、保護者のむし歯の原因菌が唾液を介して子どもにうつることがあるので避けましょう。

◎การดูดนิ้วมือ 指しゃぶりについて

หากเด็กรู้สึกวิตกกังวลใจ ไม่รู้สึกพอใจ อาจจะดูดนิ้วมือเพื่อระงับให้อารมณ์สงบลง แต่หากปล่อยให้เด็กดูดนิ้วมากเกินไปจนเกิดแผลที่นิ้ว อาจส่งผลเสียต่อพัฒนาการการทำงานของเขา การเรียงตัวของฟัน และการสบฟัน อย่างไรก็ตามก็ไม่ควรฝืนห้ามไม่ให้ลูกดูดนิ้ว ควรส่งเสริมเรียกหรือเล่นกับเบี่ยงเบนความสนใจโดยการหาทางเล่นกับลูกแทน ในกรณีที่ยังอายุจะเกิน 3 ขวบแล้ว แต่ก็ยังดูดนิ้วอยู่ ควรพาลูกไปพบทันตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านฟันเพื่อขอคำปรึกษาแต่เนิ่นๆ

心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。3歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

เว็บไซต์ทันตแพทย์สมาคมแห่งประเทศไทย

“การป้องกันและการดูแลช่องปาก” (http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html)

日本歯科医師会ウェブサイト

「お口の予防とケア」 (http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html)

ขั้นตอนเกี่ยวกับการคลอดลูกและเลี้ยงลูกสำหรับคุณแม่ที่ทำงาน 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎หากทราบว่าตั้งครรภ์แล้ว 妊娠がわかったら

・ แจ้งให้บริษัททราบถึงวันกำหนดคลอดและช่วงเวลาที่จะคลอดตั้งแต่เนิ่นๆ

・ ในกรณีที่ต้องใช้เวลาเพื่อรับการตรวจสุขภาพครรภ์หรือรับคำปรึกษาด้านสุขภาพ ให้รีบแจ้งบริษัท

หากได้รับการแจ้งแล้ว ทางบริษัทจะต้องจัดเวลาให้กับพนักงานที่ตั้งครรภ์เพื่อรับการตรวจสุขภาพ (จะเป็นลาหยุดที่ได้รับเงินเดือนหรือไม่ได้รับเงินเดือนนั้น ขึ้นอยู่กับหลักเกณฑ์ของแต่ละบริษัท)

จำนวนครั้ง... ก่อนอายุครรภ์ครบ 23 สัปดาห์ ไปตรวจ 1 ครั้ง/4 สัปดาห์ หากอายุครรภ์ตั้งแต่ 24 สัปดาห์ถึง 35 สัปดาห์ ไปตรวจ 1 ครั้ง/2 สัปดาห์ หากอายุครรภ์มากกว่า 36 สัปดาห์ไปจนถึงกำหนดคลอด ไปตรวจ 1 ครั้ง/สัปดาห์ (หากแพทย์ประจำกำหนดช่วงเวลาที่แตกต่างกัน ให้ยึดถือจำนวนครั้งที่แพทย์บอก)

・ หากได้รับการแนะนำจากแพทย์ในตอนที่ตรวจสุขภาพครรภ์แล้ว...

ในกรณีที่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ เช่น ลดการเดินทางไปทำงาน เพิ่มเวลาพักผ่อน ลดเวลาทำงาน จำกัดรูปแบบการทำงาน ลงานตามอาการ แพทย์หรือการบวมหน้า ให้แจ้งบริษัทเพื่อรับมาตรการดูแลที่เหมาะสม

ในกรณีที่ได้รับแจ้ง บริษัทจะต้องดำเนินการมาตรการที่เหมาะสมตามสิ่งที่แพทย์แนะนำ และเพื่อให้สามารถแจ้งสิ่งที่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ ให้กับบริษัทได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น พนักงานที่ตั้งครรภ์ควรกรอกข้อมูลลงไป "บัตรจดคำแนะนำการดูแลสุขภาพของคุณแม่" (ฟอร์มตามเอกสารแนบ สามารถขยายขนาดให้ใหญ่แล้วสำเนาเก็บไว้ใช้ได้)

・ 出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう

・ 妊婦健康診査または保健指導を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう

申請があった場合、会社は、健康診査等のために必要な時間を確保しなければなりません。
(有給か無給かは、会社の規定によります。)

回数... 妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から35週までは2週間に1回、妊娠36週以後出産までは1週間に1回 (医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数)

・ 妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたら...

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。

申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」(別記様式。拡大コピーをして用いる事ができます)を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。

◎การใช้ชีวิตในที่ทำงานระหว่างการตั้งครรภ์ 妊娠中の職場生活

・ ลดการทำงานนอกเวลา การทำงานในวันหยุด การทำงานในตอนดึก และหันมาใช้ระบบการทำงานแบบ

ยืดหยุ่น

พนักงานที่ตั้งครรภ์สามารถยื่นขอรับการยกเว้นการทำงานนอกเวลา การทำงานในวันหยุด และการทำงานในตอนดึกได้

ในกรณีที่ใช้ระบบการทำงานแบบยืดหยุ่น สามารถยื่นขอรับการคุ้มครองไม่ทำงานเกินกว่าเวลาทำงานที่กฎหมายกำหนดใน 1 วันหรือ 1 สัปดาห์

・ เปลี่ยนไปทำงานที่เบาลง

ในระหว่างตั้งครรภ์สามารถขอเปลี่ยนไปทำงานที่เบาลงหรือง่ายขึ้น เมื่อรู้สึกลำบากในตอนที่ต้องทำงานที่ต้องยืนหรือถือสิ่งของที่หนักๆ

・ 時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限

妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。

・ 軽易業務転換

妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の軽易な業務への転換を請求できます。



◎การลางานช่วงก่อนคลอดและหลังคลอด 産前・産後休業を取るときは

・ การลางานช่วงก่อนคลอด

หากมีการทำเรื่องลาคลอด จะสามารถลาคลอดได้ 6 สัปดาห์ก่อนวันที่กำหนดคลอด (ในกรณีที่เป็นลูกแฝด สามารถลาได้ 14 สัปดาห์)

・ การลาคลอด

ไม่สามารถทำงานได้ 8 สัปดาห์ นับจากวันรุ่งขึ้นของวันคลอด อย่างไรก็ตาม แม้จะเป็นช่วงหลังคลอด 6 สัปดาห์ แต่ถ้าคุณแม่ยื่นเรื่องและหากได้รับการยินยอมจากแพทย์ ก็สามารถทำงานได้โดย

・ นอกจากพนักงานประจำแล้ว พนักงานพาร์ทไทม์หรือพนักงานชั่วคราวที่บริษัทจัดหางานส่งมาก็สามารถลางานช่วงก่อนคลอดและหลังคลอดได้

・ 産前休業

出産予定日以前の6週間(双子以上の場合は14週間)について請求すれば取得できます。

・ 産後休業

出産の翌日から8週間は、働くことはできません。ただし、産後6週間経ったあとに、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。

・ 産前・産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方など誰でも取得できます

◎การกลับมาทำงานอีกครั้งหลังลาคลอด 産後休業後に復職するときは

・ เวลาในการเลี้ยงลูก

คุณแม่ที่เลี้ยงลูกที่ยังอายุไม่ครบ 1 ปี สามารถยื่นเรื่องขอเวลาดูแลลูกได้ 2 ครั้ง/วัน อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที

・ มาตรการดูแลสุขภาพของคุณแม่

คุณแม่ที่คลอดลูกยังไม่ถึง 1 ปี หากมีคำแนะนำหรือคำสั่งจากแพทย์ สามารถยื่นขอเวลาเพื่อไปตรวจสุขภาพได้ นอกจากนี้ หากได้รับคำแนะนำใดๆ จากแพทย์ จะสามารถขอรับมาตรการที่จำเป็นได้

・ ลดการทำงานนอกเวลา การทำงานในวันหยุด การทำงานในอดนติก หันมาใช้ระบบการทำงานแบบยืดหยุ่น ลดการทำงานที่อันตราย

คุณแม่ที่คลอดลูกยังไม่ถึง 1 ปี สามารถขอรับการลดเวลาการทำงานดังกล่าวได้เช่นเดียวกับระหว่างตั้งครรภ์

・ 育児時間

生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回少なくとも各30分間の育児時間を請求できます。

・ 母性健康管理措置

産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要な時間の確保を申請できます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。

・ 時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限

産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。

◎กรณีลาเลี้ยงลูก 育児休業を取るときは

・ ระบบลาเลี้ยงบุตรคืออะไร

คุณพ่อหรือคุณแม่ที่เลี้ยงลูกที่ยังอายุยังไม่ครบ 1 ขวบ สามารถยื่นเรื่องลาเลี้ยงบุตรได้ตามระยะเวลาที่ต้องการ

・ 育児休業制度とは

1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間、子どもを育てるために休業することができます。

・ ผู้ที่สามารถลาเลี้ยงบุตรได้

ไม่เพียงแต่พนักงานประจำเท่านั้น พนักงานพาร์ทไทม์หรือพนักงานชั่วคราวที่บริษัทจัดหางานส่งมา หรือพนักงานสัญญาจ้างที่ได้รับจ้างในระยะเวลาที่กำหนด หากอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดก็สามารถลาเลี้ยงบุตรได้เช่นกัน

・ 育児休業を取ることができる人は

正社員だけでなく、パートや派遣などの有期契約労働者も一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。

・ ในกรณีที่คุณพ่อและคุณแม่ลาเลี้ยงบุตรเพิ่ม

ในกรณีที่ทั้งคุณพ่อและคุณแม่ลาเลี้ยงบุตร สามารถขยายระยะเวลาการลาได้เป็น 1 ปี จนกว่าเด็กจะมีอายุครบ 1 ขวบ 2 เดือน ซึ่งสามารถกระทำได้ทั้งฝ่ายคุณพ่อและฝ่ายคุณแม่

・ パパ・ママ育休プラス

両親ともに育児休業を取得する場合は、休業可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間の1年間、それぞれ育児休業を取得できます。

・ การขยายระยะเวลาการลาเลี้ยงบุตร

ในกรณีเด็กอายุเกิน 1 ขวบและไม่พาเข้าเนอสเซอรี่ จะสามารถขยายเวลาการลาได้ไปจนกว่าเด็กจะมีอายุ 1 ขวบ 6 เดือน หรือในกรณีเด็กอายุเกิน 1 ขวบ 6 เดือน และไม่พาเข้าเนอสเซอรี่ จะสามารถขยายเวลาการลาได้ไปจนกว่าเด็กจะมีอายุ 2 ขวบ

・ 育児休業の延長

子が1歳以降、保育所に入れないなどの場合には、子が1歳6か月に達するまでの間、子が1歳6か月以降、保育所に入れないなどの場合には、子が2歳に達するまでの間、育児休業を延長することができます。

• การยื่นขอลาเลี้ยงบุตร

ในการยื่นขอลาเลี้ยงบุตรต่อบริษัท จะต้องจัดทำเป็นลายลักษณ์อักษร โดยยื่นเอกสารเพื่อขอลาเลี้ยงบุตรต่อบริษัทอย่างช้าควรจะยื่นก่อนวันที่จะลาวันแรกเป็นเวลา 1 เดือน

• 育児休業を取るための手続き

育児休業を取得するためには、会社に書面で申し出ることが必要です。遅くとも休業開始1か月前までに、会社に育児休業申出書を提出しましょう。

◎ห้ามล่วงละเมิดหรือกระทำการใด ๆ ที่ก่อให้เกิดผู้อื่นเกิดการเสียเปรียบ โดยใช้อ้างว่าผู้หนึ่งตั้งครรภ์ ลาคคลอด หรือลาเลี้ยงบุตรอยู่

妊娠・出産・育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントは許されません

ห้ามกระทำการใดๆ ที่ก่อให้เกิดการเสียเปรียบ เช่น การหยุดให้มาทำงาน การไล่ออก หรือการลดตำแหน่ง โดยใช้อ้างว่าผู้หนึ่งตั้งครรภ์ ลาคคลอด หรือลาเลี้ยงบุตรอยู่ นอกจากนี้ บริษัทเองยังมีหน้าที่ที่จะต้องป้องกันการล่วงละเมิดภายในบริษัทซึ่งเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ลาคคลอด หรือลาเลี้ยงบุตร หากถูกล่วงละเมิด ให้ปรึกษาผู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ในบริษัท

妊娠・出産・育児休業等を理由に、解雇、雇止め、降格などの不利益な取扱いを行うことは禁止されています。また、会社は職場での妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントについて防止する義務があります。ハラスメントを受けたら会社に相談しましょう。

◎เพื่อให้เลี้ยงลูกเล็กไปด้วยทำงานไปด้วยได้ 幼い子どもを育てながら働き続けるために

• ระบบการลดเวลาการทำงาน

บริษัทจะต้องกำหนดระบบการลดเวลาการทำงานสำหรับพนักงานที่เป็นคุณพ่อหรือคุณแม่ซึ่งกำลังเลี้ยงลูกที่อายุไม่ถึง 3 ขวบ (โดยปกติ 6 ชั่วโมง/วัน)

• 短時間勤務制度

会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度（原則として1日6時間）を設けなければなりません。

• การลาเพื่อดูแลบุตร

พนักงานที่เป็นคุณพ่อหรือคุณแม่ซึ่งกำลังเลี้ยงลูกในวัยก่อนเข้าโรงเรียนประถม จะสามารถยื่นขอวันลาเพิ่มเติม โดยไม่นับรวมกับจำนวนวันลาพักร้อนในแต่ละปี ซึ่งกำหนดไว้ว่าหากมีบุตร 1 คน จะสามารถลาได้ไม่เกิน 5 วัน/ปี และหากมีบุตร 2 คนขึ้นไป จะสามารถลาได้ไม่เกิน 10 วัน/ปี นอกจากนี้ ยังสามารถทำงาน 1 วันหรือครึ่งวันเพื่อดูแลบุตรที่ป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ ลาเพื่อพาไปรับวัคซีนป้องกันโรค หรือลาเพื่อพาไปตรวจสุขภาพได้อีกด้วย

• 子の看護休暇

小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に、1年につき、子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために1日又は半日単位で休暇を取得することができます。

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายแรงงาน แผนกการจ้างงาน สิ่งแวดล้อม และความเท่าเทียม (สำนักงาน) ของแต่ละจังหวัด

以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇環境・均等部 (室)

• การจำกัดการทำงานนอกเวลา

หากมีการยื่นขอจากพนักงานที่เป็นคุณพ่อหรือคุณแม่ซึ่งกำลังเลี้ยงลูกที่อายุไม่ถึง 3 ขวบอยู่ บริษัทจะไม่มีสิทธิ์ให้พนักงานคนดังกล่าวทำงานนอกเวลาที่กำหนดได้

• 所定外労働の制限

会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者から請求があったときは、所定外労働をさせてはなりません。

• จำกัดการทำงานนอกเวลา และการทำงานในตอนดึก

ในกรณีที่มีการยื่นขอจากพนักงานที่เป็นคุณพ่อหรือคุณแม่ซึ่งกำลังเลี้ยงลูกในวัยก่อนเข้าโรงเรียนประถม บริษัทจะไม่สามารถให้พนักงานคนดังกล่าวทำงานนอกเวลาเกิน 24 ชั่วโมง/เดือน หรือเกิน 150 ชั่วโมง/ปี นอกจากนี้ ยังไม่สามารถสั่งให้พนักงานคนดังกล่าวทำงานในตอนดึก (22.00 น. - 05.00 น.) อีกด้วย

• 時間外労働、深夜業の制限

会社は、小学校入学前の子を育てる男女労働者から請求があった場合は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはなりません。また、深夜（午後10時から午前5時まで）に働かせてはなりません。



◎การสนับสนุนการกลับมาทำงานอีกครั้งของผู้ที่ลาออกไปเนื่องด้วยเหตุผลเพื่อเลี้ยงบุตร 育児等のために退職した方への再就職支援

- มีการจัดสัมมนาส่งเสริมการกลับมาทำงานอีกครั้งเพื่อให้ข้อมูลข่าวสาร รวมถึงมีการสนับสนุนการจัดทำแผนการกลับเข้ามาทำงานอีกครั้งสำหรับผู้ที่ลาออกเพื่อเลี้ยงบุตรแล้วต้องการกลับมาทำงานอีกครั้งในอนาคต
- โดยทั่วไปผู้ที่ลาออกจากงาน จะสามารถรับสิทธิจากประกันการจ้างงานได้ในช่วงเวลาที่มีการหางานใหม่อีกครั้งภายในระยะเวลา 1 ปีหลังจากที่ลาออกจากงาน อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่ระหว่างช่วงเวลาดังกล่าวไม่สามารถหางานใหม่ได้ด้วยเหตุผลว่าตั้งครุร์ก คลอดลูก เลี้ยงลูกป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ จะสามารถขยเวลาในการรับสิทธิจากประกันการจ้างงานได้ (สูงสุด 4 ปีหลังจากที่ลาออก)
- 育児などにより退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。
- 雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児、疾病及び負傷のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます (退職後最大4年間まで)。

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่สำนักงานความมั่นคงด้านอาชีพของสาธารณชน (ฮัลโหลเวิร์ค)

問い合わせ先 公共職業安定所 (ハローワーク)

◎เงินก้อนสำหรับคลอดบุตรและเลี้ยงบุตร/การให้คำตอบแทนในการคลอดบุตร/การ ยกเว้นค่าประกันสังคม/ค่าประกันบำนาญแห่งชาติ 出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除

- มีระบบให้เงินก้อนสำหรับคลอดบุตรและเลี้ยงบุตร หรือระบบเงินสนับสนุนสำหรับการคลอดบุตร นอกจากนี้ยังมีระบบยกเว้นค่าประกันสังคม (ประกันสุขภาพ/เงินบำนาญสำหรับลูกจ้าง) ในระหว่างลางานก่อนคลอดและหลังคลอด หรือในช่วงระหว่างการลาเลี้ยงบุตร และระบบยกเว้นค่าประกันบำนาญแห่งชาติในช่วงเวลาก่อนคลอดและหลังคลอดด้วย
- 出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中の、社会保険料 (健康保険・厚生年金) が免除される制度や、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度があります。

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่บริษัทที่ทำงานอยู่ สมาคมประกันสุขภาพแห่งชาติ (เคียวไค เค็มโปะ) สมาพันธ์ประกันสุขภาพ สำนักงานระบบบำนาญ
เคาน์เตอร์แผนกเงินบำนาญแห่งชาติของเทศบาลท้องถิ่น (เฉพาะระบบยกเว้นค่าประกันบำนาญแห่งชาติ) เป็นต้น

問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会 (協会けんぽ)、健康保険組合、年金事務所、市区町村の国民年金担当窓口 (国民年金保険料に係る免除制度に限る) など

◎เงินสนับสนุนในการเลี้ยงเด็ก 児童手当

- ผู้ที่เลี้ยงเด็กจะได้รับเงินสนับสนุน โดยจำนวนเงินจะแตกต่างกันไปตามรายได้และช่วงอายุของเด็ก ซึ่งผู้ปกครองจำเป็นต้องยื่นเรื่องต่อเทศบาลท้องถิ่นในเขตที่อาศัยอยู่ภายใน 15 วันนับจากวันรุ่งขึ้นของวันที่เด็กเกิด
- 児童を養育している方に支給されます。支給額は所得や児童の年齢等によって異なります。子どもが生まれた日の翌日から15日以内に、お住まいの市区町村 (公務員は勤務先) に申請が必要です。

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่เคาน์เตอร์เงินสนับสนุนในการเลี้ยงเด็กของเทศบาลท้องถิ่นแต่ละแห่ง

問い合わせ先 市区町村の児童手当担当窓口

◎เงินสนับสนุนสำหรับการลาเลี้ยงบุตร 育児休業給付

- เมื่อลาเลี้ยงบุตร ในกรณีที่อยู่ภายใต้เงื่อนไข จะได้รับเงินสนับสนุนสำหรับการลาเลี้ยงบุตรเป็นจำนวนเงิน 67% ของค่าจ้างในตอนจะเริ่มกลางจากเงินประกันการจ้างงาน (หลังจากเริ่มลาไปแล้ว 6 เดือน จะคิดเป็น 50%)
- 育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67% (休業開始から6ヶ月経過後は50%) 相当額が育児休業給付金として支給される制度があります

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่สำนักงานความมั่นคงด้านอาชีพของสาธารณชน (ฮัลโหลเวิร์ค)

問い合わせ先 公共職業安定所 (ハローワーク)

ระบบเงินช่วยเหลือทางการแพทย์ที่สำคัญ 主な医療給付等の制度

◎เกี่ยวกับเด็กที่คลอดก่อนกำหนด 未熟児に対して

เด็กแรกเกิดที่เด็กที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายน้อยกว่าเด็กทั่วไป ในกรณีที่เป็นจำเป็นต้องนอนโรงพยาบาล จะสามารถขอรับการสนับสนุนค่ารักษาพยาบาลจากรัฐบาลได้

からだの発育が未熟なまま生まれた新生児で、入院が必要な場合、公費で医療が受けられます。

◎เด็กทารกที่มีโรคเรื้อรังในเด็ก 小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

ในกรณีที่เด็กมีโรคเรื้อรังในเด็กที่อยู่ในกลุ่มโรคดังต่อไปนี้ จะสามารถขอรับการสนับสนุนค่ารักษาพยาบาลจากรัฐบาลได้ นอกจากนี้ อาจมีกรณีที่ได้รับการสนับสนุนอื่นๆ (การสนับสนุนเพื่อให้หยุดด้วยตนเองได้) เพื่อให้ครอบครัวของเด็กสามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือการสนับสนุนเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน

子どもが下記の疾患群に属する小児慢性特定疾病にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、自立のための各種支援（自立支援事業）や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

เนื้องอกที่ร้ายแรง โรคไตเรื้อรัง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจเรื้อรัง โรคต่อมไทรอยด์ โรคเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน โรคเบาหวาน โรคพันธุกรรมเมตาบอลิก โรคเลือด โรคพุ่มมีตุ่มกันตัวเอง โรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและเส้นประสาท โรคระบบทางเดินอาหารเรื้อรัง กลุ่มโรคที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางโครโมโซมหรือหน่วยพันธุกรรม โรคทางผิวหนัง โรคทางกระดูก โรคหลอดเลือดและหลอดเลือดน้ำเหลือง
悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患

* ศูนย์ข้อมูลโรคเรื้อรังในเด็ก (<https://www.shouman.jp/>)

※小児慢性特定疾病情報センター (<https://www.shouman.jp/>)

◎เกี่ยวกับเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย 障害児に対して

ในกรณีที่จะต้องมีการรักษา เช่น การผ่าตัด เพื่อบรรเทาอาการจากความบกพร่องทางร่างกาย จะสามารถขอรับการสนับสนุนค่ารักษาพยาบาลจากรัฐบาลได้ (การรักษาเพื่อสนับสนุนให้หยุดด้วยตนเองได้) นอกจากนี้ อาจได้รับการสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์ช่วยเหลือและเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด จะมีข้อจำกัดในเรื่องระดับความรุนแรงของโรคและรายได้ ดังนั้นกรุณาสอบถามเทศบาลท้องถิ่นที่ท่านอาศัยอยู่เพิ่มเติม

และในกรณีที่มีเหตุอันใดเกิดขึ้นกับผู้ปกครอง (เสียชีวิต พิกการ) จะมีระบบช่วยเหลือดูแลผู้พิการ โดยให้เงินบำนาญตลอดชีพกับเด็กหรือผู้พิการคนดังกล่าว (จะสมัครหรือไม่ขึ้นอยู่กับแต่ละคน) กรุณาสอบถามเทศบาลท้องถิ่นที่ท่านอาศัยอยู่หรือหน่วยงานราชการที่กำหนดไว้เพิ่มเติม

身体の障害の状態の軽減を行う手術などの治療を行う場合、公費で医療（自立支援医療）が受けられます。また、補装具費の支給や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。いずれの場合も、病気の程度や所得などに依りて制限がありますので、市町村などに相談してください。

保護者に万一（死亡・重度障害）のことがあったとき、障害児・者に終身年金を支給する障害者扶養共済制度（任意加入）があります。お住まいの都道府県又は指定都市にお問い合わせください。

ระบบการชดเชยทางการแพทย์ด้านสูติกรรม 産科医療補償制度

ในกรณีที่เกิดคลอดในสถานพยาบาลที่มีระบบชดเชยทางการแพทย์ด้านสูติกรรม หากเด็กทารกเป็นโรคสมองพิการ ทำให้หน้าหนักแรกเกิด จำนวน สปีดาคท์ที่อยู่ในครรภ์ และระดับความพิการเข้าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จะมีการวิเคราะห์ถึงสาเหตุของการเกิดโรคสมองพิการ โดยเด็กทารกผู้นั้น จะได้รับการดูแลและเงินชดเชยสำหรับการดูแลรักษา สำหรับรายชื่อสถานพยาบาลที่มีระบบชดเชยทางการแพทย์สามารถดูได้จากเว็บไซต์ของ สภารับรองคุณภาพด้านสุขภาพแห่งญี่ปุ่น (Japan Council for Quality Health Care) (<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp>) ทั้งนี้ สามารถยื่นขอรับการชดเชยได้จนถึงวันที่เด็กมีอายุครบ 5 ปีบริบูรณ์

産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万が一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなり、出生体重、在胎週数、障害の程度などの基準を満たした場合には、看護、介護のための補償金が支払われるとともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は、(公財)日本医療機能評価機構のホームページ (<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp>) に掲載されています。なお、補償申請期限はお子様の満5歳の誕生日までです。

- ช่องทางการติดต่อสอบถามเกี่ยวกับระบบการชดเชยทางการแพทย์ด้านสูติกรรม
คอลเซนเตอร์เกี่ยวกับระบบการชดเชยทางการแพทย์ด้านสูติกรรมโดยเฉพาะ
โทรศัพท์ 0120-330-637
เวลาให้บริการ: 9.00-17.00 น. (ยกเว้นวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์)
- 産科医療補償制度についてのお問い合わせ先
産科医療補償制度専用コールセンター
電話 0120-330-637
受付時間: 午前9時～午後5時 (土日祝除く)

<บันทึกช่วยจำ>
<メモ>

ชื่อสถานพยาบาลที่ทำการคลอด: _____
出産をした分娩機関の名称: _____
วันที่ออกหลักฐานการลงทะเบียน: _____
登録証交付日: _____
หมายเลขประจำตัวหญิงตั้งครรภ์:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

妊産婦管理番号: _____



สัญลักษณ์ของระบบการชดเชยทางการแพทย์
ด้านสูติกรรม
産科医療補償制度のシンボルマーク

- * หมายเลขประจำตัวหญิงตั้งครรภ์จะระบุอยู่ใน "หลักฐานการลงทะเบียนระบบการชดเชยทางการแพทย์ด้านสูติกรรม" กรุณาเก็บรักษาหลักฐานการลงทะเบียนไว้ให้ดีกว่าเด็กจะมีอายุครบ 5 ขวบ
- ※妊産婦管理番号は、分娩機関より交付される「産科医療補償制度 登録証」に記載されています。登録証はお子様か5歳になるまで大切に保管してください。

(ด้านหน้า)
(表)

บัตรจดคำแนะนำการดูแลสุขภาพของคุณแม่
母性健康管理指導事項連絡カード

เรียน ผู้บริหาร
事業主殿

ชื่อสถานพยาบาล
医療機関等名

วันที่ 令和 年 月 日

ชื่อแพทย์
医師等氏名

ตราประทับ
印

ผู้ที่เข้าข่ายอยู่ในข้อ 1 ตามที่ระบุด้านล่างนี้ จากผลการตรวจสุขภาพและการให้คำปรึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพ ถือว่ามีความจำเป็นจะต้องเข้ามากรตามข้อ 2-4 ที่ระบุด้านล่างนี้

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2~4の措置を講ずることが必要であると認めます。

บันทึก
記

1. ชื่อ-นามสกุล และอื่น ๆ
氏名等

ชื่อ-นามสกุล 氏名	จำนวนสัปดาห์ที่ตั้งครรภ์ 妊娠週数	สัปดาห์ 週	กำหนดคลอด 分娩予定	วันที่ 年	เดือน 月	日 日
--------------------	----------------------------------	--------------	-------------------	-------------	------------	--------

2. คำแนะนำ (กรุณาวางกลมที่หัวข้อคำแนะนำที่เกี่ยวข้อง)
指導事項 (該当する指導項目等に○をつけてください。)

อาการและอื่นๆ 症状等	คำแนะนำ 指導項目	มาตรฐานขั้นต่ำ 標準措置
การแพ้อากาศ つわり	หากมีอาการที่เด่นชัด 症状が著しい場合	ลดเวลาการทำงาน 勤務時間の短縮
อาการแพ้ท้องอย่างรุนแรง 妊娠悪阻		หยุดงาน (รวมช่วงเวลาเข้าโรงพยาบาลรักษาตัว) 休業 (入院加療)
ภาวะโลหิตจางขณะตั้งครรภ์ 妊婦貧血	ระดับ Hb มากกว่าหรือเท่ากับ 9g/dl แต่น้อยกว่า 11g/dl Hb9g/dl 以上11g/dl 未満 ระดับ Hb น้อยกว่า Hb9g/dl Hb9g/dl 未満	ลดการทำงานหนักหรือลดเวลาการทำงาน 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 หยุดงาน (พักรักษาตัวที่บ้าน) 休業 (自宅療養)
ภาวะทารกในครรภ์เจริญเติบโตช้า 子宮内胎児発達遅延	อาการไม่รุนแรง 軽症 อาการรุนแรง 重症	ลดการทำงานหนักหรือลดเวลาการทำงาน 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 หยุดงาน (รวมช่วงเวลาเข้าโรงพยาบาลรักษาตัวหรือพักรักษาตัวที่บ้าน) 休業 (自宅療養または入院加療)
ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดคุกคาม (อายุครรภ์ไม่ถึง 22 สัปดาห์) 切迫早産 (妊娠22週未満)		หยุดงาน (รวมช่วงเวลาเข้าโรงพยาบาลรักษาตัวหรือพักรักษาตัวที่บ้าน) 休業 (自宅療養または入院加療)
ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดคุกคาม (อายุครรภ์มากกว่า 22 สัปดาห์) 切迫早産 (妊娠22週以後)		หยุดงาน (รวมช่วงเวลาเข้าโรงพยาบาลรักษาตัวหรือพักรักษาตัวที่บ้าน) 休業 (自宅療養または入院加療)
อาการบวมหน้าขณะตั้งครรภ์ 妊娠浮腫	อาการไม่รุนแรง 軽症 อาการรุนแรง 重症	ลดการทำงานหนัก การทำงานที่ยืนเป็นเวลานาน การทำงานที่อยู่ในท่าก้ม เดี่ยวก้มเป็นเวลานาน หรือลดเวลาการทำงาน 負担の大きい作業、長時間の立ち作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮 หยุดงาน (รวมช่วงเวลาเข้าโรงพยาบาลรักษาตัว) 休業 (入院加療)
ภาวะโปรตีนรั่วในปัสสาวะ 妊娠蛋白尿	อาการไม่รุนแรง 軽症 อาการรุนแรง 重症	ลดการทำงานหนัก การทำงานที่ทำให้รู้สึกเครียดหรือรู้สึกเกร็ง หรือลดเวลาการทำงาน 負担の大きい作業、ストレス、緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮 หยุดงาน (รวมช่วงเวลาเข้าโรงพยาบาลรักษาตัว) 休業 (入院加療)
ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ (ครรภ์เป็นพิษ) 妊婦高血圧症候群 (妊娠中毒症)	ในกรณีที่มีอาการของภาวะความดันโลหิตสูง 高血圧がみられる場合 โปรตีนรั่วในปัสสาวะเนื่องมาจากความดันโลหิตสูง 高血圧に蛋白尿を伴う場合	อาการไม่รุนแรง 軽症 อาการรุนแรง 重症 ลดการทำงานหนัก การทำงานที่ทำให้รู้สึกเครียดหรือรู้สึกเกร็ง หรือลดเวลาการทำงาน 負担の大きい作業、ストレス、緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮 หยุดงาน (รวมช่วงเวลาเข้าโรงพยาบาลรักษาตัว) 休業 (入院加療)
โรคที่เป็นอยู่ก่อนตั้งครรภ์ (หากอาการรุนแรงขึ้นจากโรคตั้งครรภ์) 妊娠前から持っている病気 (妊娠により症状の悪化が見られる場合)	อาการไม่รุนแรง 軽症 อาการรุนแรง 重症	ลดการทำงานหนักหรือลดเวลาการทำงาน 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 หยุดงาน (รวมช่วงเวลาเข้าโรงพยาบาลรักษาตัวหรือพักรักษาตัวที่บ้าน) 休業 (自宅療養または入院加療)

(ด้านหน้า)
(裏)

อาการและอื่น ๆ 症状等		คำแนะนำ 指導項目	มาตรการขั้นพื้นฐาน 標準措置
โรคที่เป็นได้ง่าย ขณะตั้งครรภ์ 妊娠中にかかり やすい病気	เส้นเลือดขด 静脈痛	หากมีอาการที่เด่นชัด 症状が著しい場合	ลดการทำงานที่ยืนเป็นเวลานาน การทำงานที่อยู่ใต้อ่างเดียวกัน เป็นเวลานาน หรือยืนตัวนอนพักผ่อน 長時間の立ち作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は横になつての休憩
	โรคข้ออักเสบ 痔	หากมีอาการที่เด่นชัด 症状が著しい場合	ลดการทำงานที่ยืนเป็นเวลานาน การทำงานที่เป็นภาระต่อเอวมากเกินไป และการทำงานที่อยู่ใต้อ่างเดียวกัน เป็นเวลานาน 長時間の立ち作業、腰に負担のかかる作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	เจ็บเอว เป็นต้น 腰痛等	หากมีอาการที่เด่นชัด 症状が著しい場合	ลดการทำงานหนัก การทำงานที่ต้องใช้เวลาทำเป็นเวลานาน ไม่สามารถแยกตัวออกจากงานได้ การทำงานอยู่ในสภาพอากาศที่หนาวเย็น 長時間の立ち作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、寒い場所での作業の制限
ภาวะเพาะปัสสาวะอักเสบ 膀胱炎	อาการไม่รุนแรง 軽症	ลดการทำงานหนัก การทำงานที่ต้องใช้เวลาทำเป็นเวลานาน ไม่สามารถแยกตัวออกจากงานได้ การทำงานที่อยู่ในสภาพอากาศที่หนาวเย็น 負担の大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、寒い場所での作業の制限	
		อาการรุนแรง 重症	หยุดงาน (รวมช่วงเวลาที่เข้าโรงพยาบาลรักษาตัว) 休業 (入院加療)
ครรภ์แฝด (多胎妊娠)	(คน) 胎)		ลดการทำงานหนักและลดเวลาการทำงานตามความเหมาะสม 必要に応じ、負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 ในกรณีตั้งครรภ์แฝดที่เป็นกรณีพิเศษ หรือตั้งครรภ์แฝดตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป จำเป็นต้องดูแลเป็นพิเศษ 多胎で特殊な例又は三胎以上の場合、特に慎重な管理が必要
ภาวะมีไม่ฟื้นตัวหลังคลอด 産後の回復不全	อาการไม่รุนแรง 軽症	ลดการทำงานหนักและลดเวลาการทำงาน 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	หยุดงาน (พักรักษาตัวที่บ้าน) 休業 (自宅療養)
		อาการรุนแรง 重症	หยุดงาน (พักรักษาตัวที่บ้าน) 休業 (自宅療養)

กรุณากรอกข้อมูล หากมีสิ่งที่จะต้องใช้อัตราฐานเพิ่มเติมนอกจากมาตรการขั้นพื้นฐาน
標準措置と異なる措置が必要である等の特記記事があれば記入してください。

--

3. ระยะเวลาที่จำเป็นต้องใช้มาตรการข้อ 2 ตามที่ระบุไว้ด้านบนนี้
(กรุณางบวมที่ระยะเวลาที่คาดการณ์)
上記2の措置が必要な期間
(当面の予定期間に○を付けてください)
4. คำแนะนำอื่น ๆ (กรุณางบวม หากจำเป็นต้องใช้มาตรการ)
その他の指導事項
(措置が必要である場合は○をつけてください。)

1 สัปดาห์ (วันที่ เดือน - วันที่ เดือน) 1週間 (月 日～ 月 日)	
2 สัปดาห์ (วันที่ เดือน - วันที่ เดือน) 2週間 (月 日～ 月 日)	
4 สัปดาห์ (วันที่ เดือน - วันที่ เดือน) 4週間 (月 日～ 月 日)	
อื่น ๆ () その他 ()	

มาตรการลดการเดินทางไปทำงานระหว่างตั้งครรภ์ 妊娠中の通勤緩和の措置	
มาตรการเกี่ยวกับการพักผ่อนระหว่างตั้งครรภ์ 妊娠中の休憩に関する措置	

(ข้อควรระวังในการกรอก)
(記入上の注意)

- (1) หากจำเป็นต้องใช้มาตรการ ให้ทำเครื่องหมายบนของกรอกราชการและอาการตั้งครรภ์ กรอกด้วยตัวอักษร ○ ลงในช่อง มาตรการลดการเดินทางไปทำงานระหว่างตั้งครรภ์ ของหัวข้อ 4. คำแนะนำอื่น ๆ
[4 その他の指導事項] の「妊娠中の通勤緩和の措置」欄には、交通機関の混雑状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要な場合、○印をご記入ください。
- (2) สัมผัสคณะกรรมการทำงานและกรรมการที่อาจจำเป็นต้องใช้มาตรการ กรุณากรอกด้วยตัวอักษร ○ ลงในช่อง มาตรการลดการเดินทางไปทำงานระหว่างตั้งครรภ์ ของหัวข้อ 4. คำแนะนำอื่น ๆ
[4 その他の指導事項] の「妊娠中の休憩に関する措置」欄には、作業の状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、休憩に関する措置が必要な場合、○印をご記入ください。

ใบสมัครขอรับมาตรการเพื่อปฏิบัติตามคำแนะนำ
指導事項を守るための措置申請書

ข้าพเจ้าขอรับมาตรการดังกล่าวตามคำแนะนำของแพทย์
上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

วันที่ เดือน ปี
令和 年 月 日

สังกัด
所属 _____
ชื่อและนามสกุล
氏名 _____ 氏名 _____ 印

เรียน ผู้ประกอบการ
事業主殿

และขอเป็นผู้ออกข้อมูลลงในช่องว่างใน "บัตรจดคำแนะนำการดูแลสุขภาพของคุณแม่" และพนักงานหญิงที่ตั้งครรภ์จะเป็นผู้ออกข้อมูลลงในช่องว่างใน "ใบสมัครขอรับมาตรการเพื่อปฏิบัติตามคำแนะนำ"
この様式の「母性健康管理指導連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

บันทึกและสังเกต

予備欄

* ใช้ช่องหมายเหตุนี้ในตอนเช้ารับการตรวจจากสถานพยาบาล หรืออาจจะกรอกสิ่งที่เป็นข้อสังเกตหรือข้อกังวลใจเกี่ยวกับตัวคุณแม่เอง หรือลูกน้อยก็ได้

※当予備欄は医療機関を受診する時に利用したり、お母さんやお子さんの気になる点などを記載したり、ご自由にお使いください。

บันทึกและสังเกต

予備欄

* ใช้ช่องหมายเหตุนี้ในตอนเช้ารับการตรวจจากสถานพยาบาล หรืออาจจะกรอกสิ่งที่เป็นข้อสังเกตหรือข้อกังวลใจเกี่ยวกับตัวคุณแม่เอง หรือลูกน้อยก็ได้

※当予備欄は医療機関を受診する時に利用したり、お母さんやお子さんの気になる点などを記載したり、ご自由にお使いください。

กฎบัตรว่าด้วยเด็ก 児童憲章

เราประชาชนชาวญี่ปุ่นได้บัญญัติกฎบัตรฉบับนี้ภายใต้เจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญแห่งประเทศญี่ปุ่น เพื่อสร้างทัศนคติที่ถูกต้องที่มีต่อเด็ก และเพื่อความสุขของเด็กทุกคน
われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

เด็กจะต้องได้รับการเคารพศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์
児童は、人として尊ばれる。

เด็กจะต้องได้รับการพิจารณาเหมือนกับสมาชิกของสังคมคนหนึ่ง
児童は、社会の一員として重んぜられる。

เด็กจะต้องได้รับการเลี้ยงดูในสิ่งแวดล้อมที่ดี
児童は、よい環境のなかで育てられる。

- เด็กทุกคนจะต้องได้รับการรับรองว่าการเกิดและการเลี้ยงดูจะเป็นไปอย่างสมบูรณ์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมถึงลดถึงการมีชีวิตในวัยเด็กอย่างสมบูรณ์
すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。
- เด็กทุกคนมีสิทธิได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวด้วยความรัก ความรู้ และทักษะที่ถูกต้องเหมาะสมกับเด็ก ถ้าเด็กบางคนมีครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ก็จะได้รับการเลี้ยงดูในสิ่งแวดล้อมที่มีลักษณะเดียวกัน
すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
- เด็กทุกคนจะต้องได้รับการบำรุงเลี้ยงดูอย่างพอเพียง พร้อมทั้งที่อยู่อาศัยและเครื่องนุ่งห่ม การป้องกันจากโรคภัยไข้เจ็บและภัยพิบัติ
すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。
- เด็กทุกคนจะต้องได้รับการศึกษาตามบุคลิกภาพและความสามารถของตนเองและเพื่อช่วยนำทางให้เด็กมีความพยายามรับผิดชอบหน้าที่ด้วยตนเองในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของสังคม
すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
- เด็กทุกคนจะต้องได้รับแนวทางเพื่อที่จะเติบโต ไปรู้จักธรรมชาติและศิลปะ และยอมรับคุณค่าของความซื่อสัตย์สุจริต
すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつちかわれる。
- เด็กทุกคนจะได้รับการรับรองว่าจะต้องได้รับการศึกษาจากสถาบันการศึกษาที่มีความพร้อมทุกอย่าง
すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
- เด็กทุกคนจะต้องมีโอกาสเพื่อที่จะได้รับการแนะนำและการฝึกหัดต่ออาชีพ
すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
- เด็กทุกคนจะต้องได้รับการคุ้มครองต่อการแสวงหาประโยชน์จากแรงงานที่ทำให้เด็กมีจิตใจทรุดโทรมและเป็นเหตุให้เสียโอกาสที่จะได้รับการศึกษา และหรือขัดขวางต่อการเป็นเด็ก
すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
- เด็กทุกคนจะต้องได้รับการเตรียมสถานที่เล่นที่ดีพร้อมมรดกทางวัฒนธรรมโดยได้รับการปกป้องจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีต่อเด็ก
すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
- เด็กทุกคนจะต้องได้รับความคุ้มครองต่อการทารุณ การแสวงหาประโยชน์ การทอดทิ้ง และการกระทำอันไม่เป็นธรรมอื่นๆ ทั้งนี้เด็กที่กระทำความผิดจะได้รับการควบคุมตัวและอบรมสั่งสอนอย่างเหมาะสม
すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。
- เด็กทุกคนที่พิการทั้งสุขภาพและจิตใจ จะต้องได้รับการรักษาและการศึกษาอย่างเหมาะสม
すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
- เด็กทุกคนจะต้องได้รับการแนะนำเพื่อที่จะได้ยึดถือความรักและความซื่อสัตย์ และเป็นพลเมืองที่ดีเพื่ออุทิศตนต่อสันติภาพและวัฒนธรรมของมนุษยชาติ
すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

การนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพ

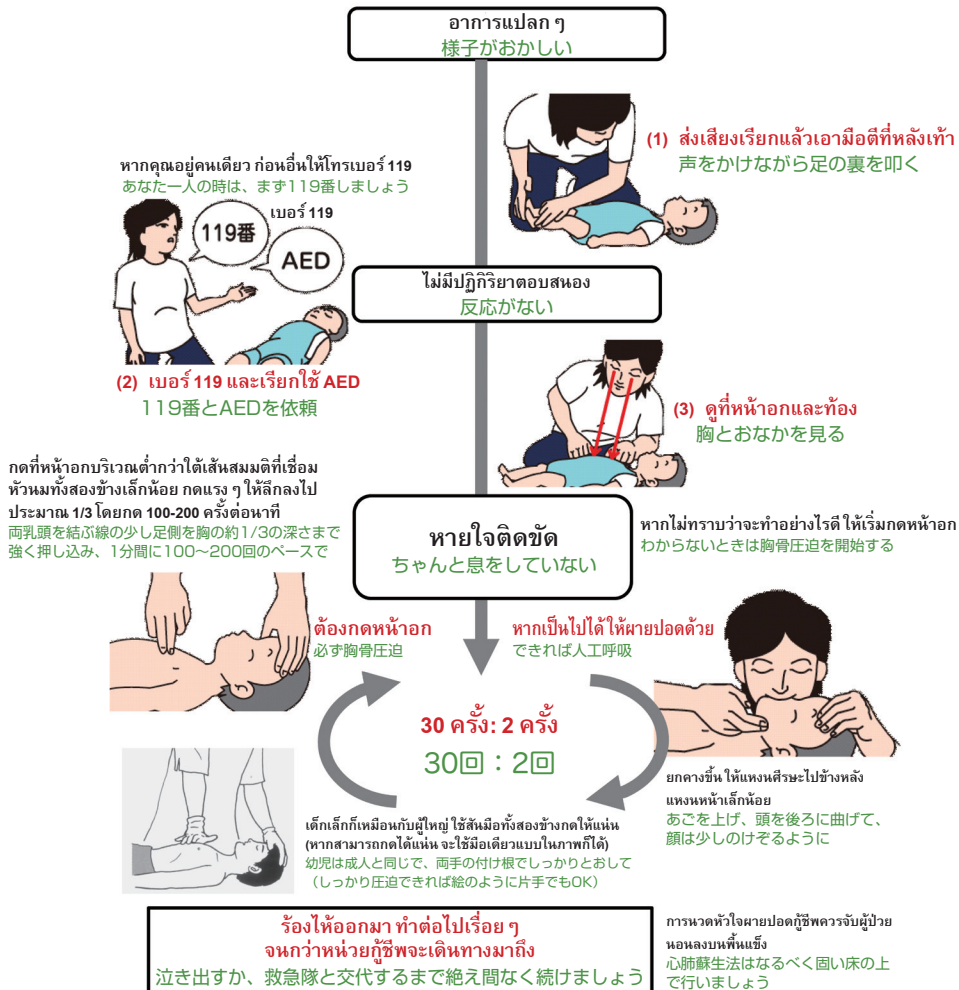
心肺蘇生法

พื้นฐานของการนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพคือการกดหน้าอกและการผายปอด แม้ว่าจะกดหน้าอกหรือผายปอดเพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่มีความกล้าที่จะทำสิ่งเหล่านี้ ก็อาจจะช่วยชีวิตของเด็กคนหนึ่งได้

หากคิดว่ามีอาการแปลกๆ ให้เรียกขอความช่วยเหลือ และเริ่มปฏิบัติตามขั้นตอนการนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพดังต่อไปนี้

心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。

様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。



(ควบคุมแก้ไข) สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินสำหรับเด็กแห่งประเทศไทย (Japanese Society of Emergency Pediatrics) คณะกรรมการการนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพ สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งประเทศไทย (監修) 日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

* มีการจัดสัมมนาให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีรับมือในยามฉุกเฉินที่สถานับดับเพลิง หากรู้สึกคุ้นเคยแล้ว จะช่วยเพิ่มความมั่นใจมากขึ้น ดังนั้นจึงขอเชิญชวนให้ทุกท่านเข้าร่วมสัมมนาดังกล่าวกัน

※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくくと安心なので、参加してみましょう。

หมายเลขโทรศัพท์ที่ใช้บ่อย
連絡先×モ

สถานที่ตรวจร่างกาย 健診受診施設	ชื่อ 名称 ที่อยู่ 所在地	โทรศัพท์ 電話	
สถานที่กำหนดคลอด 分娩予定施設	ชื่อ 名称 ที่อยู่ 所在地	โทรศัพท์ 電話	
กุมารเวชศาสตร์ 小児科	ชื่อ 名称 ที่อยู่ 所在地	โทรศัพท์ 電話	
ทันตแพทย์ 歯科	ชื่อ 名称 ที่อยู่ 所在地	โทรศัพท์ 電話	
	ชื่อ 名称 ที่อยู่ 所在地	โทรศัพท์ 電話	
	ชื่อ 名称 ที่อยู่ 所在地	โทรศัพท์ 電話	
	ชื่อ 名称 ที่อยู่ 所在地	โทรศัพท์ 電話	

คลินิกผดุงครรภ์ต้องกรอกข้อมูลนี้ หากมีกำหนดการจะคลอดบุตร ที่คลินิกผดุงครรภ์ (กฎหมายการบริการทางการแพทย์ มาตรา 6 ข้อ 4 วรรค 2) 助産所で分娩予定の場合は助産所にて記載 (医療法6条の4の2によるもの)		วันที่กรอก: 記載日:	ปี 年	เดือน 月	วัน 日
ชื่อคลินิกผดุงครรภ์: 助産所の名称:		หมายเลขติดต่อในกรณีฉุกเฉิน: 緊急連絡先:			
ชื่อผดุงครรภ์: 助産師の名称:					
สภาพครรภ์ที่คลินิกผดุงครรภ์สามารถดูแลได้* 助産所で管理できる妊婦の状態(※)		<input type="checkbox"/> หญิงตั้งครรภ์ที่พยาบาลผดุงครรภ์สามารถดูแลได้ 助産師が管理できる妊婦 <input type="checkbox"/> หญิงตั้งครรภ์ที่ควรควบคุมดูแลการทำงาน โดยปรึกษากับสูติกรแพทย์ที่เกี่ยวข้อง 連携する産婦人科医師と相談の上、共働管理すべき妊婦			
การจัดการ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน 異常の際の対応 について	ชื่อของสถานพยาบาลที่จะช่วย จัดการเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน 連携して異常に対する医療機関名 ที่อยู่ 所在地	โทรศัพท์ 電話			

* อ้างอิงจาก "□รายการเพื่อดูแลหญิงมีครรภ์" ใน "แนวปฏิบัติกรมผดุงครรภ์ ปี 2019" และใส่เครื่องหมายถูกลงในช่อง
 ※助産業務ガイドライン2019の「Ⅲ妊婦管理適応リスト」を参照して□にチェックを記載すること。

