

# การป้องกันการบาดเจ็บ ที่พบบ่อยในเด็กวัยขวบปีแรก

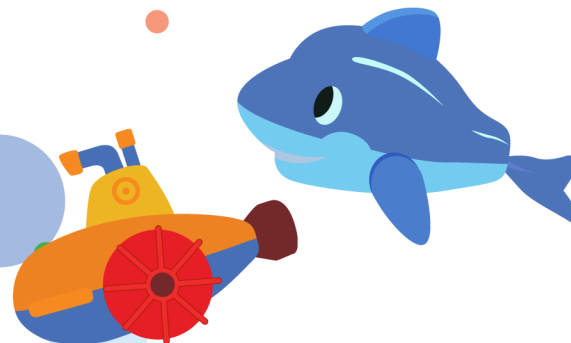
1. หลีกเลี่ยงการถือหรืออุ้มใกล้ของร้อนในขณะที่อุ้มเด็ก เช่น รีดผ้า หรือ ทำอาหาร หรือ ชงนม เป็นต้น
2. ควรจับทารกอย่างน้อยด้วยมือข้างหนึ่งตลอดเวลาเมื่อเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือแต่งตัวให้ โดยเฉพาะเมื่อเด็กเริ่มพลิกตัวได้เพื่อป้องกันการพลัดตกจากที่สูง
3. หลีกเลี่ยงการใช้รถหัดเดิน (infant walker) เนื่องจากพบว่ามีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้สูงมีรายงานว่าการใช้รถหัดเดินในทารกส่งผลให้ทารกมีพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อล่าช้าได้
4. ควรติดตั้งประตูกั้นที่บันไดกันเด็กขึ้นลงบันได ปิดประตูห้องตลอดเวลา เมื่อเด็กเริ่มคลานหรือเดินได้
5. ติดตั้งตัวล็อกคที่หน้าต่างทั้งด้านบนและล่าง รวมทั้งไม่วางแก้วหรือวัตถุที่เด็กสามารถปีนได้ไว้ใกล้หน้าต่าง
6. เก็บยา สารเคมี สารซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดต่างๆ ในตู้ที่ล็อกด้วยกุญแจให้พ้นจากมือเด็กและเด็กปีนไม่ถึง



7. หากเด็กได้รับประทานสารพิษเข้าไป ห้ามล้างคอให้อาเจียน ให้รีบนำเด็กส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด หรือติดต่อศูนย์พิษโรงพยาบาลศิริราช โทร. 02-419-7007 ได้ตลอด 24 ชม.

8. ห้ามปล่อยให้ทารกอยู่คนเดียวในอ่างอาบน้ำ รวมทั้งห้ามปล่อยให้เด็กดูแลกันเพียงลำพังแม้จะเป็นเด็กโตก็ตามแต่ผู้ปกครองต้องอยู่ด้วยตลอดเวลา ในขณะที่ทารกอยู่ในอ่างอาบน้ำและอยู่ในระยะที่สามารถเอื้อมให้การช่วยเหลือได้ทันพ่วงที

9. หลีกเลี่ยงการให้อาหารที่มีลักษณะเป็นทรงกระบอกหรือทรงกลมกับทารกเช่น ฮอทด็อก เมล็ดถั่วอ่อน ลูกอมหมากฝรั่ง รวมทั้ง เครื่องประดับ สายสร้อย ของเล่นที่เป็นชิ้นเล็กๆ เพราะมีโอกาสทำให้เด็กสำลักได้



จัดทำโดย คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพและงานบริการผู้ป่วยนอก  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
สนับสนุนการพิมพ์โดย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
พิมพ์ครั้งที่1 จำนวน 3,000 ฉบับ พ.ศ. 2557  
รหัสหน่วยงาน 12020000  
สงวนลิขสิทธิ์ โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

## คำแนะนำ

# การป้องกันการบาดเจ็บ ในเด็กวัยขวบปีแรก

นอนอย่างไรให้ปลอดภัย

ของเล่นที่เหมาะสมสำหรับลูกรัก

การป้องกันการบาดเจ็บอื่นๆ

จัดทำโดย  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
SIPI PD1001158

# การจัดทำนอนของทารก

การจัดทำนอนที่เหมาะสมช่วยป้องกันภาวะการเสียชีวิตแบบฉับพลันโดยไม่ทราบสาเหตุในทารกได้ ปัจจุบันมีคำแนะนำในการป้องกันการเกิดการเสียชีวิตระหว่างการนอนจากการขาดอากาศหายใจในทารกดังนี้

1. แนะนำให้ทารกนอนหงายจนถึงอายุ 1 ปี หากทารกสามารถพลิกคว่ำพลิกหงายได้คล่องแล้วสามารถให้ทารกนอนในท่าที่ตนเองถนัดได้
2. ควรให้ทารกนอนบนพูกหรือเบาะที่ค่อนข้างแข็ง พอดีพอดีไม่แน่นมากเกินไป ไม่ควรวางของที่ไม่จำเป็นต่างๆ เช่น ตุ๊กตา ผ้าห่ม บนเบาะที่นอน



# การเลือกของเล่น



3. สถานที่นอนของทารกควรอยู่ในบริเวณที่ผู้ปกครองสามารถให้การดูแลได้อย่างใกล้ชิดหรือสามารถให้การช่วยเหลือได้ทันทั่วทั้งที่หากเกิดปัญหากับทารก
4. ทารกควรสวมชุดหรือใช้เครื่องนอนสำหรับทารกที่เป็นชิ้นเดียวกัน

1. ควรเลือกของเล่นที่มีความเหมาะสมกับพัฒนาการของทารกโดยสามารถดูอายุที่เหมาะสมที่กำกับไว้บนบรรจุภัณฑ์ของเล่นได้ และควรพิจารณาถึงความปลอดภัยของของเล่นด้วย
2. ของเล่นที่ใช้จับและมีเสียง เช่น กริ่งกริ่ง ควรมีความแข็งแรง ไม่แตกง่าย และควรมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางอย่างน้อย 4 ซม.
3. ของเล่นที่เป็นตุ๊กตานิ่ม ควรตรวจสอบความคงทนแข็งแรงของอุปกรณ์ที่ติดที่ตุ๊กตา ไม่หลุดง่าย เช่น ลูกตา กระดุม รวมถึงหลีกเลี่ยงของเล่นที่เป็นเชือกหรือสายคล้องเป็นวงกลมที่อาจรัดคอเด็กได้
4. หลีกเลี่ยงการให้สิ่งของจำพวก เหรียญ ลูกโป่ง ยาง ถูพลาสติก กับทารกเนื่องจากทารกอาจคว้าเข้าปากทำให้เกิดการสำลักอุดกั้นทางเดินหายใจได้

