

แบบรายงานผลการดำเนินงานแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน  
หลักประกันสุขภาพ

ชื่อโครงการ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาศักยภาพ อสม. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการและโภชนาการ  
เด็ก ๐-๕ ปี

๑. ผลการดำเนินงาน

โดยจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาศักยภาพ อสม. ในวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๐  
โดยแบ่งเป็นช่วงเช้าจำนวน ๖๐ คน เวลา ๐๘.๐๐ น.-๑๒.๐๐ น. ช่วงบ่าย ๖๑ คน เวลา ๑๓.๐๐ น.- ๑๖.๓๐ น.  
กิจกรรมความรู้ที่ได้รับจากวิทยากร คุณวิลาวัลย์ วัชราคม “การตรวจพัฒนาการและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก  
๐-๕ ปี” ฝึกปฏิบัติทักษะการคัดกรอง ประเมินและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก โดยให้ความรู้และการฝึกปฏิบัติ  
ดังนี้

การประเมินพัฒนาการเด็กสำหรับ อสม. โดยใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู)

ข้อเสนอแนะการประเมินและบันทึกพัฒนาการ

๑. สังเกตและส่งเสริมพัฒนาการ ตามช่วงอายุที่แนะนำต่างๆ ได้เหมาะสมตามช่วงอายุหรือไม่  
โดยเติมอายุเด็กในช่วงอายุเมื่อทำได้ที่จุดประ.....
  ๓. วิธีการส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการเด็กตามวัย ควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาการ  
สมวัยของเด็ก
  ๔. บันทึกพัฒนาการเด็กตามสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กนี้แสดงความสามารถบางส่วนที่สำคัญตาม  
วัยเด็ก ซึ่งแต่ละคนอาจพัฒนาเร็วช้า แตกต่างกัน ถ้าถึงอายุที่ควรทำได้ แล้วเด็กทำไม่ได้ควรให้โอกาส ฝึกก่อน  
๑ เดือน
  ๕. ถ้าเด็กมีลักษณะต่อไปนี้ ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ๕.๑ อายุ ๓ เดือน ลูกไม่สบตาหรือยิ้มตอบ ไม่ชูคอในท่านนอนคว่ำ
  - ๕.๒ ลูก ๖ เดือน ไม่มองตาม ไม่หันตามเสียง ไม่สนใจคนที่เล่นด้วย  
ไม่พลิกคว่ำพลิกหงาย
  - ๕.๓ อายุ ๑ ปี ยังไม่เกาะเดิน ใช้นิ้วมือหยิบของเข้าปากไม่ได้  
ไม่เลียนแบบท่าทางและเสียงพูด
  - ๕.๔ อายุ ๑ ปี ๖ เดือน ทำตามคำสั่งง่าย ๆ ไม่ได้เช่น นั่งลงสวัสดี  
เดินมาหาแม่หยิบของตามคำบอก
  - ๕.๕ อายุ ๒ ปี พูดคำต่อกัน ๒ คำไม่ได้
  - ๕.๖ พัฒนาการการเล่นล่าช้ากว่าวัย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ป่วยบ่อย  
และคุณวารินทร์ รอดขำ ให้ความรู้ภาวะโภชนาการเด็ก ๐-๕ ปี การฝึกทักษะ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัด  
รอบศีรษะ การแปลผลภาวะโภชนาการเด็กอย่างถูกวิธีและถูกต้อง ดังนี้

การประเมินการเจริญเติบโตของเด็ก

การประเมินการเจริญเติบโตของเด็ก จะทำให้ทราบว่าเด็กได้รับสารอาหารปริมาณมาก  
(คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน) เพียงพอหรือไม่ ทั้งนี้ การเจริญเติบโตของเด็กอายุ ๐-๕ ปี เปลี่ยนแปลงได้ง่าย  
จึงจำเป็นต้องมีการประเมินการเจริญเติบโตทุก ๓ เดือน เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโต  
ทำให้สามารถส่งเสริมการเจริญเติบโต หรือป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาโภชนาการด้านขาดและเกิน หรือหากมี  
ปัญหาโภชนาการแล้ว จะได้จัดการแก้ไขได้ทันที่

วิธีการประเมินการเจริญเติบโตของเด็กที่นิยมใช้ ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบ  
ศีรษะ และวัดเส้นรอบอก

### การชั่งน้ำหนัก

#### เทคนิคการชั่งน้ำหนัก

#### การเตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก

เครื่องชั่งน้ำหนักเด็ก เป็นปัจจัยแรกที่ทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนของน้ำหนักตัวเด็กได้  
จึงต้องมีการเตรียมเครื่องชั่งน้ำหนักให้เหมาะสมกับตัวเด็ก มีมาตรฐาน รวมทั้งการวางเครื่องชั่งน้ำหนัก  
มีรายละเอียด ดังนี้

1. เครื่องชั่งน้ำหนักสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ควรมีความละเอียดถึง ๑๐๐ กรัม (๐.๑ กิโลกรัม) หรือ  
แบ่งย่อยเป็น ๑๐ ซีดไน ๑ กิโลกรัม ถ้าเป็นเครื่องชั่งแบบยีนชนิดตัวเลข น้ำหนักจะเปลี่ยนแปลงทีละ ๐.๑  
กิโลกรัม เช่น ๒๐.๑, ๒๐.๒, ๒๐.๓ เป็นต้น
2. วางเครื่องชั่งลงบนพื้นราบ ไม่เอียง
3. ทดสอบมาตรฐานเครื่องชั่งโดยการนำลูกตุ้มน้ำหนักมาตรฐานหรือสิ่งของที่รู้น้ำหนักมาวาง  
บนเครื่องชั่ง เพื่อดูว่าน้ำหนักได้ตามน้ำหนักลูกตุ้มหรือสิ่งของนั้นหรือไม่
4. ก่อนชั่งน้ำหนักเด็ก ควรตั้งค่าเครื่องชั่งให้อยู่ที่เลขศูนย์
5. ควรใช้เครื่องชั่งเดิมทุกครั้งในการติดตามการเจริญเติบโต

#### วิธีการชั่งน้ำหนักมีดังนี้

1. ควรชั่งน้ำหนักเมื่อเด็กยังไม่ได้รับประทานอาหารจนอิ่ม
2. ควรถอดเสื้อผ้าที่หนาๆออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น รวมทั้งรองเท้า ถุงเท้า ของเล่น

### การวัดส่วนสูง

#### เทคนิคการวัดส่วนสูง

เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ต้องวัดให้อยู่ในท่านอนที่เรียกว่า วัดความยาว ซึ่งควรมีผู้วัดอย่างน้อย ๒  
คน โดยคนหนึ่งจับด้านศีรษะและลำตัวให้อยู่ในท่านอนราบ ตัวตรง ไม่เอียง ส่วนอีกคนหนึ่งจับเข้าให้เหยียด  
ตรงและเคลื่อนไม้ฉากเข้าหาฝ่าเท้าอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. ถอดหมวก รองเท้าออก
2. นอนในท่าขาและเข้าเหยียดตรง ส่วนศีรษะชิดกับไม้วัดที่ตั้งฉากอยู่กับที่
3. เลื่อนไม้วัดส่วนที่ใกล้เท้าให้มาชิดกับปลายเท้าและสันเท้าที่ตั้งฉากกับพื้น
4. อ่านค่าให้ละเอียดถึง ๐.๑ เซนติเมตร เช่น ๗๐.๒ เซนติเมตร

เด็กอายุมากกว่า ๒ ปี วัดความสูงของเด็กในท่านยืนเรียกว่า วัดความสูงหรือส่วนสูง มีวิธีการดังนี้

1. ถอดรองเท้า ยืนบนพื้นราบ เท้าชิด
2. ยึดตัวขึ้นไปข้างบนให้เต็มที ไม่งอเข่า
3. สันเท้า หลัง ก้น ไหล่ ศีรษะ สัมผัสกับไม้วัด
4. ตามองตรงไปข้างหน้า
5. ผู้วัดประคองหน้าให้ตรง ไม่ให้แขนหน้าขึ้น หรือก้มหน้าลง หน้าไม่เอียง
6. เลื่อนไม้ที่ใช้วัดให้สัมผัสกับศีรษะพอดี
7. อ่านตัวเลขให้อยู่ในระดับสายตาผู้วัด
8. อ่านค่าส่วนสูงให้ละเอียดถึง ๐.๑ เซนติเมตร เช่น ๑๑๘.๔ เซนติเมตร

## ข้อควรระวัง

ในการวัดส่วนสูง ต้องมีไม้ฉากสำหรับวางทาบที่ศีรษะ เพื่ออ่านค่าส่วนสูง หากใช้ไม้บรรทัด หรือสมุด หรือกระดาษแข็ง มาทาบที่ศีรษะเด็ก จะทำให้การอ่านค่าไม่ถูกต้อง ทั้งนี้ ไม้ฉากตรงส่วนที่สัมผัสกับ ศีรษะนั้น ต้องมีขนาดกว้างพอสมควร ประมาณ ๕ เซนติเมตร เพื่อให้ทาบบนศีรษะส่วนที่หนูนที่สุด แต่ถ้าเล็กไป อาจไม่ตรงส่วนที่หนูนที่สุดของศีรษะ ไม้ฉากตรงส่วนที่สัมผัสศีรษะเด็กควรกว้างประมาณ ๕ เซนติเมตร

### การแปลผลการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง

เมื่อทราบน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กแล้ว ข้อมูลอื่นที่ต้องใช้ในการแปลผลคือ อายุ เพศ และ มาตรฐานน้ำหนัก ส่วนสูงเพื่อใช้ในการเปรียบเทียบ

การจุดน้ำหนักและส่วนสูงลงในกราฟแสดงเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็ก เป็นขั้นตอนที่มี

ความสำคัญอย่างมาก เนื่องจาก กราฟแสดงเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็กเป็นเครื่องมือที่ใช้ ติดตามการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละคน เพื่อดูว่ามีแนวโน้มการเจริญเติบโตที่สอดคล้องกับมาตรฐาน หรือไม่ หากเด็กมี

ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดี แต่แนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี ทำให้สามารถแก้ไขได้ทันก่อนที่เด็กจะ เข้าสู่ภาวะโภชนาการที่เสี่ยงต่อการขาดอาหารหรือเสี่ยงต่อภาวะอ้วน และถ้าไม่ดำเนินการแก้ไข เด็กจะเข้าสู่ ภาวะโภชนาการด้านขาดหรืออ้วนในที่สุด

วิธีการที่จะเห็นแนวโน้มการเจริญเติบโตของเด็ก คือ จุดน้ำหนักและส่วนสูงลงในกราฟแต่ละครั้งที่ชั่ง น้ำหนัก-วัดส่วนสูงแล้วเชื่อมโยงจุดน้ำหนักและส่วนสูงแต่ละจุดซึ่งจะแสดงได้ทั้งภาวะโภชนาการและเส้นการ เจริญเติบโตของเด็ก ทำให้ง่ายต่อการติดตามการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตของเด็ก

ว่าเป็นไปในอัตราที่เหมาะสมหรือไม่ เด็กที่มีการเจริญเติบโตดี จะมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น เส้นการ เจริญเติบโตจะขนานไปกับเส้นประ โดยเส้นนี้อาจอยู่สูงหรือต่ำกว่าเส้นประก็ได้ แต่ถ้าพบว่า เด็กเริ่มมี น้ำหนักเบียงเบนลดลงหรือเพิ่มขึ้นโดยเบนออกจากเส้นประ จะเป็นการเตือนให้มีการค้นหาสาเหตุ และ น้ำหนักมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของเด็กที่มีอายุเดียวกัน ใช้ดูการเจริญเติบโต โดยรวม แต่ไม่ได้บอกชัดเจนว่าเด็กมีลักษณะของการเจริญเติบโตเป็นแบบใด

### การจุดน้ำหนัก

มีวิธีการลงน้ำหนักในกราฟดังนี้

◆ เมื่อรู้น้ำหนักเด็ก นำไปจุดลงในกราฟ

◆ ตัวเลขที่อยู่แนวนอนด้านล่าง หมายถึง อายุ แต่ละเส้นที่เป็นแนวตั้งแทนอายุ ๑ เดือน

◆ ตัวเลขที่อยู่แนวตั้งด้านซ้ายมือ หมายถึง น้ำหนัก แต่ละเส้นที่เป็นเส้นประตามแนวนอน

แทนน้ำหนัก ๐.๕ กิโลกรัม

◆ ดูที่อายุเด็ก ไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้ง ไปตัดกับน้ำหนัก ซึ่งดูจากเส้นตรงในแนวนอน ทางซ้ายมือ ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้

### การอ่านระดับภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการของเด็ก ให้ดูเครื่องหมายกากบาทที่อยู่ในแถบสีใด โดยอ่านข้อความที่อยู่ บนแถบสีนั้น ซึ่งแบ่งกลุ่มภาวะโภชนาการเป็น ๕ ระดับคือ

๑. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโต เป็นน้ำหนักที่เหมาะสม ควรส่งเสริมให้เด็กมีน้ำหนักอยู่ในระดับนี้

๒. หนักค่อนข้างน้อย หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหาร แม้ว่าเป็น น้ำหนักที่อยู่ในภาวะโภชนาการปกติ แต่เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักจะน้อยกว่าเกณฑ์อายุ

๓. น้ำหนักค่อนข้างมาก หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ แม้ว่าเป็น น้ำหนักที่อยู่ในภาวะโภชนาการปกติ แต่อาจมีแนวโน้มต่อการมีภาวะโภชนาการเกินหรือไม่ได้ เพราะ

เด็กอาจมีส่วนสูงที่ค่อนข้างสูงมากกว่าเด็กอายุเดียวกัน จึงควรตรวจสอบโดยใช้กราฟน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง ถ้าพบว่ามีความผิดปกติ ต้องระวัง หากไม่ดูแลมีโอกาสที่จะเป็นเด็กอ้วนได้

๔. น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ขาดอาหาร เป็นน้ำหนักที่แสดงว่าได้รับอาหารไม่เพียงพอ

๕. น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ เป็นน้ำหนักที่ยังบอกไม่ได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ เด็กอาจมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ดี เนื่องจากเป็นเด็กที่มีส่วนสูงที่สูงมาก จึงทำให้น้ำหนักมากกว่าเด็กทั่วไปที่อายุเดียวกัน จึงต้องมีการตรวจสอบภาวะโภชนาการเกินโดยใช้กราฟน้ำหนักเทียบกับส่วนสูงเมื่อตรวจสอบแล้วพบว่า

๕.๑ เด็กมีรูปร่างสมส่วน ถือว่า เด็กมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ดี

๕.๒ เด็กมีรูปร่างท้วม แสดงว่า เสี่ยงต่อภาวะอ้วน

๕.๓ เด็กมีรูปร่างเริ่มอ้วนหรืออ้วน แสดงว่า เด็กมีน้ำหนักมากไปแล้ว ต้องควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้น

มาก

ซึ่งจากการได้รับการอบรมในครั้งนี้ อสม.ที่ผ่านการอบรมสามารถชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบศีรษะ ประเมินพัฒนาการ และแปลผลตามกราฟอย่างถูกต้อง และเด็ก ๐-๕ ปีได้รับการส่งเสริมพัฒนาการและโภชนาการทุกคน

## ๒.ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ เพราะ.....

## ๓.การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ.....๔,๙๖๐.....บาท

๑ ค่าอาหารว่าง จำนวน ๑๒๕ คน x ๑ มื้อ x ๒๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท

๒ ค่าวิทยากรจำนวน ๖ ชั่วโมง x ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

๓ ค่าหนังสือเชิญเข้าร่วมอบรม จำนวน ๑๒๑ แผ่น x ๐.๕๐ บาท เป็นเงิน ๖๐ บาท

๔ ค่าจัดทำป้ายไวนิล ขนาด ๒.๕ x ๑.๕ เมตร จำนวน ๑ ป้าย x ๖๐๐ บาท

เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง .....๔,๙๖๐.....บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ..... -.....บาท คิดเป็นร้อยละ-

## ๔.ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

## ปัญหา/อุปสรรค(ระบุ)

๑. ระยะเวลาในการทำกิจกรรมน้อย เนื้อหาที่ผู้เข้ารับการอบรมได้รับไม่ครอบคลุม การฝึกภาคปฏิบัติทำได้น้อย

## แนวทางแก้ไข(ระบุ)

๑. ปรับเวลาในการอบรมให้เหมาะสมมากขึ้น เพื่อที่จะสามารถฝึกปฏิบัติได้มากขึ้น

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน

(นางดารุณี มากแก้ว)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๐

## ภาพกิจกรรม

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาศักยภาพ อสม. เพื่อส่งเสริม  
พัฒนาการและโภชนาการเด็ก ๐-๕ ปี



