

## LIKE Talk

### ชื่อเรื่อง สร้างด้วยรัก พุ่มพุกด้วยใจ

เส้นทางชีวิตสุขภาพ (Life Course Approach) วิสัยทัศน์ของแนวคิด

“เส้นทางชีวิตสุขภาพ (Life Course Approach)” ต่อสุขภาพประชาชน เป็นอย่างไร หลายภูมิภาคในทวีปอเมริกากำลังเข้าสู่ช่วงของการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างประชากร ระบาดวิทยา สังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม สุขภาพของประชาชนได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่าง ๆ ข้างต้นทั้งสิ้น โรคต่าง ๆ ใช้เวลาในการรักษานานขึ้น แต่ขณะเดียวกัน ประชาชนก็มีอายุยืนขึ้นเช่นกัน สุขภาพของประชาชน จึงต้องการความมั่นคงและยั่งยืน โดยไม่ส่งผลกระทบต่อรุ่นลูกหลานในอนาคต ด้วยเหตุนี้ บุคลากรสาธารณสุขจึงต้องคำนึงถึงสภาพบริบทที่เปลี่ยนแปลงไป มาตรการด้านสุขภาพของอเมริกาในปัจจุบัน ตอบสนองต่อโรคในปัจจุบัน ปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงวัยเด็กก็ถูกแก้ไขในกลุ่มเด็ก ปัญหาในผู้สูงอายุก็ถูกแก้ไข ในกลุ่มผู้สูงอายุ แต่จะดีกว่ามั๊ย ? หากเรามองไปข้างหน้ามากขึ้น ตามแนวคิด Life Course Approach สภาวะสุขภาพในปัจจุบันเป็นผลอันเนื่องมาจากสภาวะสุขภาพและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ตั้งแต่การตั้งครรภ์ วัยรุ่นหรือแม้แต่วัยทำงาน ตลอดเส้นทางชีวิตหนึ่ง จะมีช่วงเวลาสำคัญ ซึ่งหากได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีแล้ว จะทำให้เกิดประสิทธิผลต่อการดูแลสุขภาพประชาชนเป็นอย่างมาก สุขภาพ คือกระบวนการที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง โดยไม่มีช่วงเวลาสะดุด ที่จริงแล้ว สุขภาพ สมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต สามารถพัฒนาขึ้นได้และเสื่อมลงได้ ถูกสร้างขึ้นวันต่อวัน ขึ้นอยู่กับบริบทของบุคคลและชุมชน ที่มีสิ่งกระตุ้นเชิงบวกและลบเข้ามาเกี่ยวข้อง ถึงแม้ว่าการสร้างปัจจัยที่ดีต่อสุขภาพควรดำเนินการแต่เนิ่น ๆ แต่ไม่มีคำว่าสายเกินไป หากจะเริ่มดำเนินการตั้งแต่ตอนนี้ ดังนั้น สุขภาพของท่านในวันนี้ คือผลของสิ่งที่ เกิดขึ้นในอดีต และจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพครอบครัวและชุมชนในอนาคต

จากหลักการ เส้นทางชีวิตสุขภาพ (Life Course Approach) จึงควรให้ความสำคัญในช่วงต้นของชีวิต สถิติที่น่าสนใจเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

- ทารกแรกเกิด – 1 ปี มีพัฒนาทางด้านร่างกายรวดเร็วถึง 200 %
- สมอองจะเติบโตเต็มที่ ประมาณ 70 – 80 % ในช่วง 3 ปี แรก
- อุปนิสัยส่วนใหญ่ของคนเรา จะก่อรูปแบบที่แน่ชัดในช่วง 0- 3 ปี เช่นเดียวกับทางด้านจิตใจและสังคม
- หัวใจของพัฒนาการจะเกิดขึ้นในช่วง 0-4 ปี เพราะเป็นช่วงที่เด็กจะเปิดรับการเรียนรู้จากกรอบด้านเพื่อเป็นฐานในการพัฒนาต่อไปในอนาคต

ความรู้ต่างๆเหล่านี้

- ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง มหัศจรรย์ 1000 วันแรกของชีวิต
- เส้นทางชีวิตสุขภาพ (Life Course Approach)
- ทักษะชีวิตเพื่อความสำเร็จ ( Executive Functions )
- บันได 7 ขั้น สู่ศตวรรษที่ 21 ของนายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ เพจเฟซบุ๊กแหล่งความรู้ที่น่าเชื่อถือในการเลี้ยงดูลูก

ล้วนแล้วแต่เป็นแนวทางในการเลี้ยงดูลูก

ความพร้อมความตั้งใจในการที่จะมีลูก สู่การวางแผนที่ดีในการสร้างครอบครัว

การได้มาอยู่ในองค์กรที่เป็นผู้นำความรู้ด้านสุขภาพทำให้รู้สึกว่าคุณโชคดี

การมีลูก 2 คนเกิดจากการวางแผนและตั้งใจ ชีวิตแม่ไม่แน่นอนนอน แต่การที่ได้ทุ่มเททุกช่วงเวลาอย่างเต็มที่ ตั้งแต่วางแผนก่อนตั้งครรภ์สู่การเลี้ยงดูลูก แม้มีสิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นก็ไม่เคยรู้สึกเสียเวลา เพราะได้ทำทุกอย่างอย่างเต็มที่แล้ว

เริ่มตั้งแต่กินอาหารเพื่อสุขภาพในช่วงตั้งครรภ์ ฝากครรภ์คุณภาพ

ดูแลลูกในช่วงแรกเกิดถึงหนึ่งปี ทุ่มเทเรื่องนมแม่การให้อาหารเสริมตามวัย การดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อให้คนหนึ่งคนเกิด Trust คือ ความเชื่อมั่นและไว้วางใจ แม่มีอยู่จริงในใจลูก

สองปีคือ ช่วงเวลาแห่งการสร้างสายสัมพันธ์ Attachment

สามปี คือช่วงแห่งการสร้างตัวตน Self

สรุป

จากประสบการณ์สู่การส่งมอบคุณค่าให้กับผู้รับบริการ การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ดี ๆ ในการเลี้ยงดูลูกและเสนอทางเลือกเพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการในการเป็นต้นแบบ ศูนย์เด็กเล็กนอกระบบแม่ ผู้รับบริการพึงพอใจ และมีความสุขในการได้เลี้ยงดูลูกเองและได้ใช้เวลาคุณภาพกับลูก ไม่ต้องส่งลูกไปเลี้ยงที่ต่างจังหวัดให้ปู่ย่าตายายเลี้ยงแทน การได้เห็นลูกเติบโตและมีพัฒนาการที่ดีคือความสุขของพ่อแม่