

ร่วมมอบของขวัญที่มีค่าที่สุดสำหรับลูกน้อย  
ด้วยการมอบหลักประกันสุขภาพในอนาคตกับ **ไทย สเต็มไลฟ์**

มากกว่า 11 ปี **ไทย สเต็มไลฟ์** ได้รับเสียงไว้วางใจจากผู้เชี่ยวชาญหลากหลายสาขาให้เป็นผู้แทนในการส่งเสริมความรักความห่วงใยจากคุณพ่อคุณแม่สู่ลูกน้อย ดังนั้นจึงมั่นใจได้ว่า **ไทย สเต็มไลฟ์** คือคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยของคุณเช่นเดียวกัน

กณิณแพทย์หญิง พอลีน ลาซ่า  
Dr. Pauline Lamm DDS.



คุณกบ สุวนันท์ ปุณณกันต์  
Khun Kob, Suwanan Punnakan  
คุณบรู๊ค ดนุพร ปุณณกันต์  
Khun Brook, Danuporn Punnakan

คุณฮารุ ฮามากุชิ  
Khun Haru Yamakuchi

คุณทนาย รัชชานนท์ สุประภอม  
Khun Ratchanon Sukprakob



คุณเปิ้ล ปานวาด บุญยรัตกลิน  
Khun Pel, Penward Boonyaratkul  
คุณป๊อป นิธิ บุญยรัตกลิน  
Khun Pop, Nithi Boonyaratkul

คุณบ๊อบ นัฏฐ์ ไทศพิศนัย  
Khun Bob, Natthas Kasolpisit

คุณฮีม นัฏฐ์ ไทศพิศนัย  
Khun Heang, Natthas Kasolpisit



คุณมินิ ปณิศา ธรรมวัฒนะ  
Khun Ming, Panka Thumwattana

Join **THAI StemLife** to bestow the Gift of Gifts to your little ones.  
A Unique Insurance personalized for your children's Future Health.

For more than 11 years, **THAI StemLife** is the Trusted Choice of Medical and Parenting Experts alike for Cord Blood Collection and Storage.

A loving and caring statement of everlasting love from Parents to their Children made possible through the documented expertise of **THAI StemLife**.



บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด (สำนักงานใหญ่)  
566/3 ซอยรามคำแหง 39 (ถนนรัชดาภิเษก 1) ถนนรามคำแหง แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310  
THAI StemLife Co., Ltd. (Headquarters)  
566/3 Soi Ramkhamhaeng 39 (Theplek 1) Pracha-Uthit Rd., Wangthonglang, Wangthonglang, Bangkok 10310  
Tel : +66-2022-7000 Fax : +66-2022-7028 Hotline (24 hrs) : +668-1340-7676  
Email : info@thai-stemlife.co.th www.thai-stemlife.co.th www.facebook.com/THAISTEMLIFE Instagram : THAI\_STEMLIFE

จุลสาร **ไทย สเต็มไลฟ์** ฉบับที่ 1/2017

มีนาคม-เมษายน 2560

March - April 2017

# THAI StemLife

ไทย สเต็มไลฟ์

ด้วยความระลึกถึง “พ่อ” ของปวงชนชาวไทย



สัมภาษณ์  
คุณทนาย-ฮารุ  
สุประภอม

ถ้าหากนักเก็บ  
จะอย่างไร?

วิธีมอกรักลูกน้อย  
ในแต่ละวัย

หัดให้ลูกรู้จัก  
“ให้”  
ตั้งแต่เล็ก





## ด้วยความระลึกพ่อ

เราล้วนคุ้นเคยกับเรื่องราวในพระราชกรณียกิจต่างๆ ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งล้วนแต่เป็นพระราชกรณียกิจและพระราชดำริของพระองค์ ในบทบาทขององค์พระประมุขของครอบครัวขนาดใหญ่ที่เรียกขานกันว่า **"ประเทศไทย"** แต่น้อยคนนักจะได้ทราบถึงเรื่องราวอันน่าประทับใจของพระองค์ท่านในบทบาทของ **"พ่อ"** แห่งราชสกุลมหิดล ในโอกาสนี้เราจึงขอรวบรวมเรื่องราวอันน่าประทับใจ 8 เรื่องเล่า **"รักของพ่อ แห่งครอบครัวมหิดล"** ที่กล่าวถึงพระราชโอรสและพระราชธิดาทั้ง ๔ อีกทั้งพระฉายาที่ในหลวง ทรงใช้เรียก พระราชโอรสและพระราชธิดาทั้ง ๔ พระองค์ เฟซบุ๊กเพจ Play Academy ก็ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมที่ได้มาจากการค้นคว้าในหนังสือ และบทพระราชทานสัมภาษณ์ไว้ว่า..

### ตุ๊กตาองค์น้อยของพ่อ

ในปีพุทธศักราช ๒๔๙๓ เมื่อเสร็จพระราชพิธีบรมราชาภิเษก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ต้องเสด็จกลับไปทรงศึกษาต่อที่ประเทศวิตเซอร์แลนด์ ไม่นานหลังจากนั้น ชาวไทยก็ได้ปลื้มปิติอีกครั้งเมื่อสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถทรงพระครรภ์ และทรงคลอดทารกหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี ในตอนเช้าของวันที่ ๕ เมษายน ๒๔๙๔ โดยพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ได้เสด็จไปเฝ้า และประทับที่คลินิกมรดกซ์ชีด้วยพระองค์เองตั้งแต่ตอนบ่ายของวันที่ ๔ เมษายน เมื่อทารกหม่อมแข็งแรงดีแล้วก็กลับมาอยู่ที่พระตำหนักวิลล่าวัฒนาจากบทสัมภาษณ์ **"ขอเป็นข้ารองพระบาททุกชาติไป"** ของท่านผู้หญิงพิจิตต์ คุุมิตร คุณข้าหลวงผู้ใหญ่ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

พระบรมราชินีนาถ ได้กล่าวว่า "ในหลวงทรงทำของเล่น วาดภาพแต่งห้องด้วยพระองค์เอง พระองค์ทรงทำของให้พระธิดาเยอะเยอะเลยในห้องทรงการช่างที่อยู่ใต้ดินของบ้าน ท่านจะเสด็จลงไปทรงงานตอนกลางคืน ทรงทำเป็นตุ๊กเล็ก ๆ...ทำของเล่น แล้วมันในห้องทารกหม่อม ท่านก็ทรงติดกระดาษสีฟ้าอ่อน วาดเป็นนางฟ้า มีเสื้อดอกไม้เอง...ทำเหมือนวอลคล์เปเปอร์เลยคะ"

นอกจากนี้ ทั้งสองพระองค์ยังทรงตั้งพระนามเล่นของทารกหม่อมว่า **"เป้"** ซึ่งเป็นคำมาจากภาษาฝรั่งเศสว่า "La poupee" อ่านว่า ลา ปูเป แปลว่า ตุ๊กตา ทูลกระหม่อมทรงเป็นตุ๊กตาของทารกหม่อมพ่อ สมเด็จพระแม่และราชสกุลอย่างแท้จริง เห็นได้จากพระนามที่มีที่มาจากพระนาม และนามของพระประยูรญาติหลายพระองค์ ได้แก่ สร้อยพระนาม **"สิริ"** มาจากพระนามากิโยยของ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ สร้อยพระนาม **"วัฒนา"** มาจากพระนามากิโยยของ สมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า (สว่งวัฒนา) ซึ่งเป็นสมเด็จพระอัยยิกาในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 พระนาม **"อุบลรัตน์"** มาจากนามของ หม่อมหลวงบัว กิติยากร พระอัยกีของพระองค์

### ลูกชายของพ่อ

ลาวัณย์ โชตามระ ได้เล่าถึงในหนังสือ **"สี่เจ้าฟ้า"** เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ (สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร) ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 และ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ



ไว้ว่า "เมื่อเสด็จกลับจากโรงเรียนแล้ว ก่อนจะเสด็จเข้าบรรทมตอนหัวค่ำ ทูลกระหม่อมฟ้าชายจะต้องเข้าเฝ้าฯ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เพื่อรับพระบรมราโชวาท และทรงสวดมนต์ก่อน"

นอกจากนั้น ยังทรงเน้นเรื่องวินัยในชีวิตประจำวันเป็นอย่างยิ่ง ทรงเคยตกลงวินัยใดไว้จะต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงอนุญาตให้ทูลกระหม่อมทุกพระองค์ทอดพระเนตรโทรทัศน์ได้เฉพาะวันหยุดเรียน และถ้าบรรทมน้อยกว่า 9 ชั่วโมง ก็จะไม่ได้ออกพระเนตร เช่น คืนวันพฤหัสบดี หรือวันเสาร์ตอนเย็นจะต้องบรรทมเร็วมาก และเวลาดูโทรทัศน์ต้องไม่ใช้การนั่งดูเฉยๆ ในพระหัตถ์ของสมเด็จพระเจ้าฟ้าทุกพระองค์จะต้องมีสมุด ดินสอ ดินน้ำมัน หรืองานเล็กๆ ใดๆ ใกล้เคียงพระหัตถ์เสมอ เพราะ โปรดให้ทรงขยัน ไม่ให้เกียจคร้านนั่งเฉย โปรดให้ทรงงานทำไวเสมอแม้จะเป็นงานเล็กน้อยก็ตาม

ตอนเช้าวันเสาร์และวันอาทิตย์นั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ มีพระราชประสงค์ให้ทูลกระหม่อมทุกพระองค์เสด็จออกกลางแจ้งเพื่อให้ได้รับอากาศและแสงแดดให้มากที่สุด และให้ออกพระกำลัง เช่น ทรงฟุตบอลหรือว่ายน้ำจนถึงเวลาเสวย

ถ้าเป็นวันว่าง ไม่มีแขกพิเศษมาเฝ้าฯ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทูลกระหม่อมฟ้าชาย (สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร) และทูลกระหม่อมฟ้าหญิงอุบลรัตนฯ ก็จะได้ทรงร่วมเสวยพระกระยาหารกลางวัน กับทูลกระหม่อมพ่อและสมเด็จพระแม่

### สลาตันของพ่อ

ครั้งทรงเป็นทารกน้อย สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ไม่โปรดบรรทม และบรรทมยากเป็นอย่างยิ่ง เพราะทรงต้องเสวยพระเกษียรธรา (น้ำนม) ของสมเด็จพระแม่ ไม่สามารถเสวยนมผงได้เลย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงเข้ามาช่วยกล่อมให้บรรทม พระองค์จะทรงอุ้มสมเด็จพระเทพฯ ไว้ในอ้อมพระกรข้างหนึ่ง อีกข้างหนึ่งทรงอิลัดโทนเพลงพระราชนิพนธ์ Lullaby ซึ่งจัดอยู่ในหมู่เพลงกล่อมนอน แล้วทูลกระหม่อมน้อยก็ทรงหลับไปในที่สุด เหตุการณ์นี้แสดงถึงความรักของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 และแม่เบ้าภาภะของสมเด็จพระราชินีเป็นอย่างยิ่ง **"สลาตัน"** เป็นพระฉายาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 พระราชทานแก่สมเด็จพระเทพฯ เพราะพระองค์ทรงวิ่งเร็วและซนมาก

### ลูกสาวคนเล็กของพ่อ

ศ.ดร. วรภัทร โดณะเกษม ได้เล่าไว้ในบทความเรื่อง **"วันนั้น... ทรงเรียกพระองค์เองว่า พ่อ"** โดยกล่าวว่า "ความทรงจำของผมก็คือวันนั้น พระองค์ทรงดนตรีให้พวกเราซึ่งเป็นนักศึกษาธรรมดาๆ เป็นพลกนิกรธรรมดาๆ ของพระองค์ได้รับฟังอย่างเป็นกันเอง และสนทนากับพวกเราด้วยภาษาธรรมดาที่สุด และแทรกด้วยพระอารมณ์ขันเป็นระยะๆ บางครั้งยังทรงหยอกล้อสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และพระราชโอรส พระราชธิดาด้วย"

"ในเวลานั้น สมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ฯ อัครราชกุมารียังทรงพระเยาว์มากทรงโอบกอดสมเด็จพระราชินีเป็นครั้งคราว แต่ช่วงหนึ่งของการแสดง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงตรัสให้ออกไปเล่นเปียโนให้นักศึกษาฟัง ทูลกระหม่อมฟ้าหญิงจุฬาภรณ์ทรงขวยเขิน และมีท่าทีลังเลที่จะเสด็จไปกลางเวที ในที่สุดพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ก็ทรงตรัสด้วยความเอ็นดูว่า "นี่พ่อสั่งนะ..." เรียกเสียงหัวเราะของพวกเราได้ทั้งหอประชุม"

พระสุรเสียงที่พระองค์ทรงเรียกแทนพระองค์เองว่า **"พ่อ"** นั่นคือ พ่อของครอบครัวมหิดลของพระองค์เองจริงๆ ความอบอุ่นยังคงอยู่ในใจของผู้ที่อยู่ในสถานที่นั้นอย่างไม่เสื่อมคลาย

### ฉวลซุปลักขม

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ฯ อัครราชกุมารี ไม่ทรงเสวยผักมาตั้งแต่เล็ก เมื่อหลายปีก่อนได้ทรงเสด็จฯ ขึ้นเฝ้าพระอาการของทูลกระหม่อมพ่อ ณ โรงพยาบาลศิริราชก็มีเกร็ดสนุกๆ แต่แฝงด้วยจิตวิทยาของพ่อในการส่งเสริมให้ลูกกินผักมาเล่าให้ทุกท่านได้รับทราบโดยเหตุการณ์นี้นั้นสมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ฯ ได้พระราชทานสัมภาษณ์ว่า "ตัวข้าพเจ้านี่เองขึ้นไปเฝ้าพระอาการ บางครั้งขึ้นไปเฝ้าตอนเสวยข้าวท่านก็ทรงทักบอก **"มาดวลกันไหม"** ท่านรู้ว่าข้าพเจ้าตั้งแต่เล็กมาแล้วกินผักไม่เป็น ไม่กินผัก แล้วท่านก็บอกว่า **"วันนี้ซุปลักขม มาดวลกันไหม"** ก็เลยทูลท่านบอกว่า **"ดวลก็ดวล คือว่ารับประทานถวายพระองค์เดียวละ เพราะกับคนอื่น หมะ จะให้กลักรึกลืนทานซุปลักนั้นก็คงแยเหมือนกัน แต่วันนี้ก็ได้ทานซุปลักถวายท่านไป ๑ ชาม ท่านก็เสวยซุปลักเหมือนกัน ๑ ชาม"**

ต้องไม่ลืมว่า ที่ในหลวงทรงเป็นพ่อที่อบอุ่นได้มาถึงเพียงนี้ เพราะทรงได้รับความรัก ความอบอุ่นจากสมเด็จพระราชชนนีมาเช่นกัน

สถิตอยู่ในใจตราบนับวันคร้ น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้ ปวงข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน บริษัท ไทย สมมติโลฟ จำกัดและทีมงาน TSL Magazine

With the remembrance of the "father" of the Thai people We are accustomed to the stories of His Majesty King Bhumibol Adulyadej which are royal duties and initiatives in the role of the head of a large family known as "Thailand". But few people know about King Bhumibol's impressive stories in the role of "father" of the Mahidol family. On this occasion, we will present eight impressive stories from "Father's Love of the Mahidol Family", which cover the stories of the prince and princesses and the nicknames King Bhumibol called them. A Facebook page named Play Academy has provided additional information derived from a research on books and interview...

### Dad's Little Doll

In 1950, when the royal coronation was completed, His Majesty King Bhumibol Adulyadej returned to study in Switzerland. Not long after, Thais were happy again when Queen Sirikit conceived and gave birth to Princess Ubolratana Rajakanya Sirivadhana Barnavadi in the morning of April 5, 1951. King Bhumibol visited the Clinique de Montchoisi himself since the afternoon of 4th April. The princess was healthy, then His Majesty returned to Villa Vadhana. From the interview article "May I Forever Be Your Loyal Servant" of Lady Peungjit Suphamit, who worked for Queen Sirikit : "King Bhumibol made toys, painted and decorated the princess's bedroom himself. His Majesty made a lot of things for the princess. In the basement of the house which was a studio, his majesty went in there to work at night to make a small cabinet ... and toys. On the wall in the bedroom, his majesty attached a light blue paper, drew butterflies, fairies and flowers by himself ... like wallpaper. "In addition, King Bhumibol and Queen Sirikit named a nickname "Pe'e" to the princess, which derived from a French word "La poupe 'e", pronounced as "La pupae", meant a doll. The princess was a doll of King Bhumibol, Queen Sirikit and the royal family truly, as seen from the princess's name which derived from the name of the royal relatives, including "Siri" which derived from the name of Queen Sirikit; "Wattana" derived from the name of Queen Sri Savarindira (Sawang Wattana)-grandmother of King Bhumibol Adulyadej; and "Ubolratana" derived from the name of Mom Luang Bua Kitiyakara-the princess's grandmother on mother's side.

### Dad's Son

Ms.Lawan Chotamara wrote about the care of the crown prince (His Majesty King Maha Vajiralongkorn Bodindradebayavarangkun) of His Majesty King Rama IX and Queen Sirikit : "After returning from school, before going to bed, the crown prince must had an audience with King Bhumibol and Queen Sirikit to listen to the teachings and pray. In addition, the King and Queen emphasized disciplines on a daily life basis which were strictly adhered to. King Bhumibol and Queen Sirikit allowed the crown prince and the princesses watched television only on school holidays; and not allowed them to watch television if sleeping less than nine hours such as on Thursday night or Saturday evening which had to sleep quickly. During watching television, the crown prince and the princesses did not sit idle, but having notebooks, pencils, molding clays or small tasks aside. Because King Bhumibol and Queen Sirikit would like them to be diligent, not lazy , by always doing some small tasks. In the morning on

Saturday and Sunday, The King and Queen let the crown prince and the princesses went outside to get air, sunshine and exercise such as playing football or swimming until the time of meals. If it was a free day and there was no special guest in attendance, the crown prince and Princess Ubonratana would have lunch with King Bhumibol and Queen Sirikit.

### Dad's Tornado

Once was a little baby, Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn did not like sleeping and was hard to sleep, because the princess must be breastfed, and could not drink powdered milk at all. Hence King Bhumibol Adulyadej helped put the little princess to sleep, by holding the princess in one arm while the other hand played a lullaby named "Lullaby" on electrolyte. Then the princess fell asleep at the end. King Bhumibol helped care for the little princess and eased the burden of Queen Sirikit. "Tornado" was a nickname that King Bhumibol named Princess Maha Chakri Sirindhorn, because the princess ran fast and was very naughty.

### Dad's Youngest Daughter

Prof. Worapat Thothanakasem, Ph.D. narrated in the article "That Day ... His Majesty Called Himself Father" : "My memory was that day King Bhumibol Adulyadej played music for us who were ordinary students and people informally; chatted with us in the most common language and inserted funny stories intermittently; sometimes even teased Queen Sirikit, the crown prince and the princesses." "Her Royal Highness Princess Chulabhorn Walailak was very young, and embraced the queen occasionally. During the show, King Bhumibol told the princess to play piano for the students. But the princess was shy and hesitated to go to the center of the stage. Finally, his majesty said fondly : 'This is dad's order...' , made the whole auditorium laugh. The voice that King Bhumibol called himself 'dad' meant the father of the Mahidol family. The warmth stays in the minds of those in that place unceasingly."

### Spinach Soup Duel

Her Royal Highness Princess Chulabhorn Walailak did not eat vegetables since the princess was a small child. Many years ago, Princess Chulabhorn took care of King Bhumibol at Siriraj Hospital. There was a funny story latent with father's psychology to encourage child to eat vegetables told by Princess Chulabhorn through an interview : "I was there to take care of the king, sometimes during the meal. His Majesty challenged me by saying: 'Let's duel?' His Majesty knew I did not eat vegetables since I was little, so his majesty asked me: 'Today is the spinach soup. Let's duel?' I replied 'All right. I will eat the soup only with dad, because it is too bad to eat with others.' That day, I ate one bowl of vegetable soup and the king ate one bowl too."

It must not be forgotten that King Bhumibol is a very warm father, because his majesty has been loved by mother as well. His Majesty King Bhumibol was in our hearts forever.

In remembrance of His Majesty King Bhumibol's divine grace The executives and employees of Thai StemLife Co., Ltd and TSL magazine team





**ให้ความรู้สึกเหมือน คุณนมจากอกมารดา**  
**หมดปัญหาสับสนจุก**

**พัฒนานวัตกรรมจากศูนย์วิจัยญี่ปุ่น**  
**ที่ศึกษาทางดูบนตามธรรมชาติของทารก 3 ขั้นตอน**



**1 Latching on**  
ทารกจะสอดปากออกเพื่ออมมิมบริเวณลานหัวนม  
Suckling force  
แรงดูดๆ ตรงจากหัวนมบริเวณเฉพาะ  
ในเต้านมเท่านั้น



**2 Peristaltic tongue movement (suckling)**  
การเคลื่อนไหวลิ้นแบบคลื่น (Peristaltic movement)  
จะเป็นการรีดน้ำนมจากอกมารดา



**3 Swallowing**  
ลิ้นส่วนในสุดจะกระดกขึ้น  
เพื่อลำเลียงน้ำนมสู่หลอดอาหาร

**คุณนมเหมือนนมมารดารุ่น SofTouch<sup>®</sup> Peristaltic PLUS**

- คุณนมเลียนแบบพัฒนาการของช่วงวัย
- นำนมให้ตามปริมาณที่ทารกต้องการ
- ขนาดหัวนมเหมือนหัวนม Suckling Force ของเด็ก
- นำนมให้ตามปริมาณที่ทารกต้องการ
- ซอมน้ำนมจะบีบรัดกันตามหัวนมบนหัวนม
- ช่วยให้อุ้มทารกในหัวนมอย่างนุ่มนวล
- หัวนมมีขนาดหัวนมช่วงวัยเด็กเป็นปกติ

**ใช้สลับกับการปั๊มนมจากอกมารดาได้**

**ขวดนม WIDE NECK ขวดสีขาว**

- นวัตกรรม **หัวนมแบบใหม่ PP**
- นวัตกรรม **หัวนมแบบใหม่ PP**
- นวัตกรรม **หัวนมแบบใหม่ PP**
- นวัตกรรม **หัวนมแบบใหม่ PP**

**PPSU** **FREE** **180 องศา**

**ขวดนม WIDE NECK ขวดสีขาว**

- นวัตกรรม **หัวนมแบบใหม่ PP**
- นวัตกรรม **หัวนมแบบใหม่ PP**
- นวัตกรรม **หัวนมแบบใหม่ PP**
- นวัตกรรม **หัวนมแบบใหม่ PP**

**PP** **110 องศา**

**mypigeonlittlemomentsclub** **Like**

**ผู้เชี่ยวชาญผลิตภัณฑ์ 02-399-3399**



ในช่วงที่ผ่านมานั้นพวกเราทุกคนต่างก็ผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงมากมาย บางเรื่องก็แทบจะดังตัวไม่ติด และเหตุการณ์บางอย่างก็นำพาเอาการเปลี่ยนแปลงติดตามาเช่นกัน สิ่งหนึ่งที่ทำให้พวกเราทุกคนยังคงยิ้มได้ และมีกำลังใจสู้ในวันต่อไปก็เห็นจะได้แก่ความรักและแรงสนับสนุน กำลังใจจากครอบครัว ซึ่งนับเป็นแหล่งพลังงานทางใจที่สำคัญที่สุดของพวกเราทุกคนเลยนะค่ะ

ในช่วงเวลาที่พวกเราทุกคนต้องการความรัก กำลังใจนี้ เราจึงรวบรวมวิธีการบอกรักให้กับลูกน้อยในแต่ละวัย ในคอลัมน์ Play-ground เพื่อให้ทุกคนครอบครัวได้ร่วมกันหล่อหลอมเยาวชนของชาติให้เติบโตอย่างมีคุณภาพด้วยความรักอย่างเต็มเปี่ยมนั่นเอง และในขณะเดียวกัน เราเองก็ทราบกันดีว่า ลูกน้อยนั้นเติบโตอย่างรวดเร็ว และเราควรระวังโอกาสทุกครั้งในการหลอเลียงและใช้เวลากับเขาอย่างมีคุณภาพ เราจึงสรรหาเทคนิคการสอนให้ลูกเป็นผู้ให้แต่เยาว์วัย มาแบ่งปันในคอลัมน์ The Moment is Now และข้อมูลงานดีๆ ในคอลัมน์ News in Town เพื่อให้คุณได้แบ่งปันเวลาพาลูกๆ และสมาชิกในครอบครัวไปร่วมกิจกรรมในงานที่น่าสนใจซึ่งจะเกิดขึ้นในระยะเวลาก่อนใกล้นี้ด้วยนะค่ะ

สำหรับคอลัมน์สัมภาษณ์ในฉบับนี้ เราขอพาทุกท่านกลับไปเยี่ยมครอบครัว สุประกอบ ที่สุดแสนจะอบอุ่น พร้อมบทสัมภาษณ์คุณกายและฮารุ ในฐานะคุณพ่อคุณแม่ลูกน้อยวัยไล่เลี่ยกันถึงสามคน ซึ่งรับรองว่า เคล็ดลับดีๆ จากทั้งคู่จะทำให้หลายๆ ท่านต้องทึ่งและอยากจะทำไปปรับใช้ในครอบครัวของท่านบ้างเป็นแน่ค่ะ และ

For me, I tried to restraint my mind about the surrounding society since the first day Haru got pregnant. We can't stop the world from turning but we can teach our kids how to confront with it. What I'm worried in regards to my kids is about things, such as nutrition, because nowadays, everything seems so easy, but the word "easy" doesn't always come with "good." For example, domestic animals, such as pigs and chicken, are very large in size. Have we ever questioned why they grow so big? Or instant food – the one you can throw into a microwave and it comes out fresh as

เรายังนำข่าวสารใหม่ๆ ของ Stem Cells ในด้านการนำสเต็มเซลล์จากสายสะดือหรือกระแสเลือดของผู้ป่วยเอง มาใช้รักษาโรคสมองพิการ รวมทั้งการไปคุยกับคุณหมอใน Doctor's Talk เพื่อเจาะลึกถึงเทคโนโลยีล่าสุดของการเก็บสเต็มเซลล์จากเลือดสำหรับผู้ใหญ่และเด็กโต รวมทั้งประโยชน์ในการนำมาใช้รักษาโรคต่างๆ อีกด้วย นอกจากนี้ เรายังเอาใจคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ด้วยการรวบรวมข้อคิดๆ ในการดูแลทารกตัวระหว่างตั้งครรภ์ในคอลัมน์ Your Health, Your Style หวังว่าจะถูกใจคุณแม่ที่รักสายรักงาม และรักสุขภาพทุกท่านนะค่ะ

สุดท้ายนี้ ดังเช่นที่กล่าวเอาไว้ว่า ในช่วงที่ผ่านมา เราได้ผ่านพ้นเหตุการณ์ต่างๆ มากมาย และหนึ่งในเหตุการณ์นั้นก็คือ การเสด็จสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งยังความเสียใจอย่างท่วมท้นมายังประชาชนชาวไทยทั่วประเทศ และตลอดเวลาที่ผ่านมามารวมเราก็ชินตากับภาพการปฏิบัติพระราชกรณียกิจของพระองค์ท่าน ในวาระนี้ ทีมงานได้ขอัญเชิญเรื่องราวส่วนพระองค์ในบทบาทของครอบครัว รวมทั้งอัญเชิญพระบรมฉายาลักษณ์ของพระองค์มาตีพิมพ์ในคอลัมน์ Trend ด้วยความระลึกถึง "พ่อ" ของปวงชนชาวไทย เพื่อให้ทุกคนได้ร่วมรำลึกถึงพระองค์ในบทบาทของ "พ่อ" ของพวกเราทุกคน ดังที่ทุกคนคงอยากให้เป็นเช่นคำที่ว่า ๘ สติภัยในดวงใจไทยนิรันดร์

บรรณาธิการบริหาร

ไทย สเดมไลฟ์

if it's just cooked – is very scary for me. We try to choose the best things for our children, but we can't know for sure if our choices are really the best. You can notice that, nowadays, a child as young as ten years old can get cancer. The reason why I am pretty worried is because my acquaintance who is around ten years old is having cancer. Thus, my concern is whether we have chosen things well enough, and that we have precautionary or counter measures if our kids have to face these problems.

## Content

Trend ด้วยความระลึกพ่อ	1	Interview สัมภาษณ์	6	Stem Cell Update	9
Doctor's Talk	11	Life Style	13	Playground	15
The moment is now	17				

## INTERVIEW Guy & Haru

### สัมภาษณ์คุณกาย-ฮารุ สุประกอบ



**THAISTemLife :** คิดว่าตัวเองเป็นพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกแบบไหนคะ?

**คุณกาย :** ไม่ค่อยได้เลี้ยงครับ (หัวเราะ)

**คุณฮารุ :** บ้านเราเป็นบ้านง่ายๆ ค่ะ เลยเน้นเลี้ยงลูกตามธรรมชาติของเขา และผสมธรรมชาติของเราเข้าไปด้วย เน้นให้ลูกหาประสบการณ์ด้วยตัวเองไปเรื่อยๆ คือ ให้เล่นด้วยธรรมชาติของเขาเอง เช่น บางบ้าน อาจจะไม่อยากให้ลูกเล่นดิน โคลน เพราะกลัวสกปรก ทั้งที่ธรรมชาติของเด็กจะอยากเล่นอะไรพวกนี้ ฮารุก็จะไม่ห้ามค่ะ

**คุณกาย :** จริงๆ เรื่องนี้หลายบ้านอาจจะไม่กล้าให้ลูกเล่น หรือพอลูกเห็นแล้วแหงนเงิบ ไม่กล้าเหยียบ เหยียบแล้วกลัวก็เลิกไปเลย แต่เราจะเห็นว่าพาเค้าไปสร้างความคุ้นเคยกับมันให้ชิน ซึ่งเรื่องแบบนี้อยู่ที่ว่าพ่อแม่จะทำให้ลูกรู้สึกกลัวไหม ซึ่งเราสองคนไม่เป็นแบบนี้ครับ

**THAI StemLife :** คุณฮารุเน้นการให้นมลูกเองหรือไม่คะ?

**คุณฮารุ :** ให้เองค่ะ หลักๆ จะเน้นให้นมลูกเองให้เกินหกเดือน ยกเว้นในร่า (ลูกสาวคนกลาง) ที่ให้ได้ถึงสามเดือนครึ่งก็ท้องน้องเอเดน (ลูกชายคนเล็ก) เสียก่อน สำหรับน้องเอเดนนี้ก็จะพยายามให้นมแม่ให้นานที่สุด เพราะฮารุก็เชื่อค่ะว่านมแม่ก็ดียิ่งดีที่สุดสำหรับลูกค่ะ

**THAISTemLife :** ความรู้สึกตอนที่มิลูกคนแรก กับตอนนี้ที่มีลูกสามคนแล้ว ความรู้สึกเป็นอย่างไรบ้างคะ?

**คุณฮารุ :** ตอนมีลูกคนแรกรู้สึกเลียงเหนียวมากค่ะ แต่ตอนนี้ที่มีลูกสาม รู้สึกว่าตอนเลี้ยงลูกคนเดียวนี้สบายมากแล้วค่ะ (หัวเราะ) ถ้าตอนนี้ฮารุย้อนเวลากลับไปหาตัวเองตอนมีลูกคนเดียวได้ก็จะบอกกับตัวเองว่า เธอโชคดีมากแล้วที่มีลูกแค่คนเดียวค่ะ แต่ตอนที่เราน้อยจากการเลี้ยงลูกสองคนแรก เรายังมีความสุขและอยากมีลูกอีกนะค่ะ เพราะเราสองคนตั้งใจอยากมีลูกเยอะๆ ค่ะ แต่อาจจะ

บังเอิญมาลูกๆ มาติดๆ กัน เลยไม่มีจังหวะให้เว้นช่วงแบบบ้านอื่นเขา

**THAISTemLife :** สิ่งที่เป็นกังวลมากที่สุดเกี่ยวกับลูกๆ คืออะไรคะ?

**คุณฮารุ :** สำหรับฮารุนะค่ะในยุคนี ที่ห่วงที่สุดคืออยากให้เขาเติบโตมาในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วฉาบฉวยแบบนี้ ด้วยจิตใจและพื้นฐานที่แข็งแรง อยากปลูกฝังให้พวกเขาเป็นคนดี พึ่งพาตัวเองได้



ไม่จำเป็นต้องฉลาดหรือเรียนหนังสือเก่งมาก แต่อยากให้พวกเขาเอาตัวรอดได้ในสังคมยุคนี้ค่ะ

**คุณกาย :** สำหรับผม เรื่องของสิ่งแวดล้อมตัวนี้ ผมทำใจมาตั้งแต่วัยแรกที่ยารุเขาท้องแล้วครับ เราห้ามไม่ให้โลกหมุนต่อไปไม่ได้ แต่เราสอนให้เขาเรียนรู้ที่จะเผชิญกับโลกอย่างไรได้ สิ่งที่ผมเป็นห่วงมากเกี่ยวกับลูก จะเป็นเรื่องของการใช้ชีวิต เช่นเรื่องโภชนาการ เพราะทุกวันนี้อะไรก็ดูง่ายไปหมด แต่คำว่าง่ายมันไม่ได้มากกับคำว่าดีเสมอ เช่นทุกวันนี้หมู่มากากาโก่ตัวใหญ่มาก เคยตั้งคำถามไหมครับว่าทำไมมันใหญ่แบบนี้ หรืออาหารสำเร็จรูป ชนิดที่โยนเข้าไมโครเวฟแล้วออกมาสดใหม่เหมือนเพิ่งปรุงเสร็จ ผมว่าน่ากลัวมาก คือ เราก็อพยายามเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้เขาละ แต่เราก็ไม่สามารถมั่นใจได้เลยว่าสิ่งที่เราเลือกมันดีที่สุดแล้วจริงหรือไม่ สังเกตสิครับทุกวันนี้เด็กอายุสิบขวบก็เป็นมะเร็งกันแล้ว ที่ผมกังวลมากเพราะคนใกล้ตัวผม อายุสิบกว่า เป็นมะเร็ง ผมจึงห่วงมากกว่า ที่เราคิดสรรดีพอหรือยัง และเราจะมีวิธีป้องกันหรือแก้ไขหากลูกต้องประสบสิ่งเหล่านี้ยังไงครับ

**THAISTemLife: แล้วทั้งคู่มีวิธีการดูแลสุขภาพลูกๆอย่างไรบ้างคะ?**  
**คุณฮารุ :**สำหรับครอบครัวเราเนอะ พี่กายจะเป็นคนที่ให้ความสำคัญกับโภชนาการเป็นอย่างมาก อย่างธรรมชาติของเด็กๆ ชอบกินขนมซึ่งก็เป็นไปไม่ได้ที่เราจะห้ามเขา แต่พี่กายเวลาเลือกขนมลูกก็จะอ่านส่วนผสมข้างกล่องอย่างละเอียดจะคัดสรรสิ่งที่เหมาะสมกับเด็กไซเตียมไม่สูง ในขณะที่ยารุ จะเป็นหน่วยตามใจลูก ถ้าเห็นว่าลูกชอบ ยารุก็จะตามใจ ในขณะที่พี่กายจะไม่ค่อยยอม จะดูจากสารอาหารเป็นหลัก

**คุณกาย :** อย่างข้าว ผมจะไม่ให้กินข้าวขาว อย่างในร้านนี้ผมก็หัดให้กินข้าวกล้องแล้ว คือผมมองว่าการที่เราเลือกสิ่งที่มีประโยชน์กับร่างกาย จะทำให้เราไม่ต้องเสียเงินเข้าซื้อไปออกกำลังกายเพื่อขจัดความอ้วน หรือฉีดยาอะไรเข้าร่างกายเรา แล้วกินไปนานๆ มันก็ขึ้นนะครับ อร่อยดีด้วย



**THAISTemLife : วิธีการเลี้ยงลูกสาวกับลูกชายต่างกันไหมคะ?**  
**คุณกาย :** เลี้ยงไม่ต่างแต่นิสัยเขาจะต่างกันครับ

**คุณฮารุ :** ใช่ละ เลี้ยงไม่ต่างกันเลยคะพี่เนอะอะไรน้องก็เล่นตาม ไม่ว่าจะตากแดด ขับรถ

**คุณกาย :** เราไม่ได้ห่วงขนาดว่าลูกสาวห้ามเล่นโลดโผนเดี๋ยวหน้าจะเป็นแผล บาดเจ็บหรืออะไร เราไม่ได้ห่วงตรงนั้น

**คุณฮารุ :** คือเราก็ไม่ห้ามนะคะ เพราะพี่เขาเล่น เขาเห็นพี่ชายเล่น เขาก็จะเข้าไปเล่นตาม มันเป็นธรรมชาติของเด็ก แต่โดยพื้นฐานการแสดงออกของเด็กผู้หญิงกับเด็กผู้ชายต่างกัน นิสัยของเขาก็เลย



ต่างกัน ทั้งที่ใช้ชีวิตไม่ต่างกันคะ เด็กผู้หญิงอาจจะขี้อายกว่า นีมนวลกว่าหน่อย และขี้อ่อนกว่า

**คุณกาย :** วิธีการแสดงออกเลยจะไม่เหมือนกันครับ เช่น ถ้าคิริณ (ลูกชายคนโต) เขิน ก็จะไม่เข้ามากอด แต่กับโนรา (ลูกสาวคนกลาง) ก็จะเข้ามาเอามือปิดปากเราไว้ละไรแบบนี้ครับ

**THAISTemLife : มีวิธีแสดงความรักลูกสาวกับลูกชายต่างกันไหมคะ?**  
**คุณฮารุ :** ไม่คะ แสดงความรักเหมือนกันเลย แต่วิธีการแสดงความรักของลูกๆ จะไม่เหมือนกัน เช่นลูกสาวจะแสดงความรักแบบกูกิกิกกับแม่ อ้อน หอมแก้ม ในขณะที่ลูกชายจะแสดงออกแมนกว่าให้หอมแก้มก็จะทำท่าเขิน มาหอมทีเดียวแล้วก็วิ่งไป

**คุณกาย :** ส่วนมากคิริณ (ลูกชายคนโต) จะอ้อนผมเยอะ ชอบมาให้อุ้มให้กอด อาจจะเพราะผมไม่ค่อยอยู่บ้าน ในขณะที่เขาเจอแม่บ่อยกว่า

**คุณฮารุ :** แต่ในช่วงที่มีน้องเพิ่มมา เวลาเขาเห็นน้องอ้อนแม่ เขาก็จะวิ่งเข้ามากอดบ้าง อ้อนบ้าง ทั้งที่จริงๆไม่เป็นอะไรแบบนี้มากกว่าคะ

**THAISTemLife : อะไรคือความประทับใจที่ทำให้ตัดสินใจเลือกใช้บริการไทยสเต็มไลฟ์กับลูกทั้งสามคนเลยคะ?**

**คุณฮารุ :** ก่อนที่เราจะเลือกจะใช้บริการที่ไหน เราก็หาข้อมูลมามากพอสมควรนะคะ พอมาเจอไทยสเต็มไลฟ์ก็พบว่านี่คือ Stem Cell Bank เอกชน ที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่ง และมีมาตรฐานการทำงานในระดับสากล และสามารถนำสเต็มเซลล์มาใช้รักษาโรคได้จริง อย่างที่เราทราบไทยสเต็มไลฟ์มีเคสที่นำสเต็มเซลล์มารักษาก็ได้จริงหลายเคส



แล้ว พวกโรคธาลัสซีเมีย แผลเบาหวาน ซึ่งเมื่อเรตัดสินใจเก็บแล้ว เราต้องความมั่นใจว่าบริษัทนั้นๆ จะต้องมีการประกัน ในกรณีนี้ที่จำเป็นต้องใช้ ซึ่งเราก็พบว่าเป็นที่นี้ ซึ่งก็เป็นเหตุผลที่พอเพียงให้เราตัดสินใจเลือกไทยสเต็มไลฟ์แล้วคะ

**คุณกาย :** สำหรับผมแล้ว ผมประทับใจที่ ไทยสเต็มไลฟ์เป็นธนาคารเก็บสเต็มเซลล์เอกชนที่มีคนฝากในไทยมากที่สุด ก็ทำให้มั่นใจครับ แล้วบริการที่นี่ก็น่ารัก คอยห่วงใยดูแลดี คอยสอบถามตลอดช่วงใกล้คลอด จนคลอดแล้วก็ตาม ซึ่งมีการเตรียมพร้อมที่ดี ทำให้ผมประทับใจมากๆ เลยครับ

**THAISTemLife : What do you think your parenting styles are?**  
**Guy :** I didn't do much of the parenting (laugh).

**Haru :** Our family has a simple style. We focus on raising our children according to their natures and incorporating our natures into theirs. Our kids will gain experience themselves through playing with nature. For example, some families may not want their children to play with dirt, mud, or sand because they are worried about sanitation, even though it's in the children's nature to be interested in playing with these types of things. I personally won't stop them.

**Guy :** Actually, many families may not dare to let their kids play. Or when their kids see (dirt and sand), they feel daunted and do not want to put their feet on; or they may put their feet on but they feel afraid and quit playing. We focus on exposing our children so that they get used to it. I think it depends on the parents whether they will make the kids feel scared or not, which is not in our case.

**THAISTemLife : Ms. Haru, did you breastfeed your children?**  
**Haru :** Yes, I did. Basically, my goal is to breastfeed them for longer than 6 months, except for Naira (younger daughter) who was breastfed for only 3 and a half month because I got pregnant again with Aden (youngest son). As for Aden, I try to continue breastfeeding him for as long as I could because I believe that breast milk is still the best for my children.

**THAISTemLife : Your feeling when you had your first child, compared to now as there are three of them – how do you feel?**  
**Haru :** When I had my first child, it was very tiring. But now when there are three, I think raising one kid was such a breeze (laugh). If I could travel back in time when I had one child, I would tell myself that you were lucky to have only one. But when I got tired from raising my first two children, I was still happy and wanted to have more kid because Guy and I intend to have many children. Incidentally, the kids were born one after another, so we don't much of a pause like other families.

**THAISTemLife : What do you worry about the most regarding your children?**  
**Haru :** For me, in this era, I'm worried the most about them being able to grow up in this rapid-changing and superficial society with a strong mind and foundation. I want to instill good values and self-dependence in them. They don't have to be clever or do extremely well in school, but I want them to be able to survive on their own in the present-day society.

**Guy :** For me, I tried to restraint my mind about the surrounding society since the first day Haru got pregnant. We can't stop the world from turning but we can teach our kids how to confront with it. What I'm worried in regards to my kids is about living, such as nutrition, because nowadays, everything seems so easy, but the word "easy" doesn't always come with "good." For example, today domestic animals, such as pigs and chicken, are very large in size. Have we ever questioned why they grow so big? Or instant food – the one you can throw into a microwave and it comes out fresh as if it's just cooked – is very scary for me. We try to choose the best things for our children, but we can't know for sure if our choices are really the best. You can notice that, nowadays, a child as young as ten years old can get cancer. The reason why I am pretty worried about this is because my acquaintance who is around ten years old is having cancer. Thus, my concern is whether we have chosen things well enough, and that we have precautionary or counter measures if our kids have to face these problems.

**THAISTemLife : How do you take care of your children's health?**  
**Haru :** As for our family, Guy is the one who gives priority to nutrition. Kids, by nature, love eating sweets, so it's impossible to

stop them. But when Guy chooses snacks for our kids, he'll read the labels thoroughly, selecting only those suitable for children and low-sodium. I, on the other hand, would spoil them a little bit. If I see that the kids like it, I'll let them have it; while Guy will not give in. He will stick mainly to nutrition.

**Guy :** Take rice for example. I won't let them eat white rice. Naira is also being trained to eat brown rice. In my view, if we choose nutritious food, we will not have to pay extra money on exercise in order to lose weight, or on medication. Besides, when you eat it (nutritious food) for some time, you'll get used to it, and it tastes good.

**THAISTemLife : Do you raise your sons and daughter differently?**  
**Guy :** No differences when it comes to raising, but their characters are different.

**Haru :** That's true. We raise them similarly. What the elder one plays, the younger one imitates; be it playing out in the sun or driving. Guy : We aren't so worried to the point that we forbid our daughter from playing adventurously because of our fear that she might get facial wounds, injuries, or anything like that. That is not our concerns.

**Haru :** We won't stop her because when she sees her elder brother play, she will join him; that's the nature of kids. But when it comes to expression, girls and boys are different. Their characters, therefore, are not alike, although we raise them quite similarly. Girls tend to be more cautious, gentle, and clingy.

**Guy :** The way they express their feelings are different. For example, If Kirin (eldest son) feels shy, he will just come and hug me. But for Naira (younger daughter), she will put her hands over my mouth; something like that.

**THAISTemLife : Is the way you show your love and affection towards your daughter different from your sons?**  
**Haru :** No, not really. We show them the same affection, but the way they express theirs are different. For instance, my daughter will show her girlish loving side to me. She'll kiss and cuddle, while my son is manlier. If I ask him to kiss me on my cheeks, he'll just give me a peg and run away.

**Guy :** Most of the time, Kirin (eldest son) will be clingy with me a lot. He likes me to hold and hug him, probably because I work outside a lot, while he spends time more often with his mom.

Haru : But when we have more kids, if he sees his younger siblings cuddle with me, he'll run towards me for hugs and cuddles too, which is not really his characters.

**THAISTemLife : What impresses you and makes you choose the service of Thai StemLife for all your three children?**  
**Haru :** Before choosing any stem cell bank, we've done a number of research. When we found out about Thai StemLife, we realize that it's one of the largest, private stem cell banks. It adheres to the international working standards, and can actually use stem cell to cure diseases. As we all know, Thai StemLife has many successful cases on stem cell treatments, such as Thalassemia, and diabetes' wounds. When we decide to store our kids' stem cell, we have to make sure that the company has real experiences, in case we do need the treatment. And we find it here. That's enough reasons for us to choose Thai StemLife.

**Guy :** Personally, I am impressed with the fact that Thai StemLife is the most popular private stem cell bank in Thailand. That gives me assurances. And the staff here are very nice. They take good care of us and keep checking with us during perinatal period, and even after birth. They are well-prepared, which really impresses me.

## stem cell UPDATE



กลับมาพบกันอีกครั้งนะคะ ทุกๆ ท่านสังเกตหรือไม่ว่า คุณพ่อคุณแม่ในยุคนี้นิยมส่งเสริมพัฒนาการของลูกน้อย ตั้งแต่ในครรภ์จนถึงช่วงอายุวัยต่างๆ ในบางครั้งที่ลูกน้อยของเรามีความแตกต่างจากเด็กคนอื่น คุณพ่อคุณแม่คิดกันเช่นไรคะ **"ไม่เป็นไรหรอก ลูกข้ากว่าคนอื่นนิดหน่อยเอง เดี๋ยวก็ทัน"** **"ไม่เป็นไร รอดูไปก่อน"** บางเรื่องสำหรับลูกน้อย การรออาจเป็นสิ่งที่เรียกว่า ขี้เกียจไป วันนี้เราจะมาพูดคุยถึงเรื่องโรคที่เราสามารถสังเกตอาการของโรค ได้จากพัฒนาการของลูก คือ โรคสมองพิการ CP (Cerebral Palsy) บางท่านอาจไม่คุ้นกับชื่อโรคนี้ มีสถิติการพบเด็กป่วยด้วยโรคสมองพิการ 2-7 คน ต่อ เด็กที่เกิดมีชีวิตรอด 1000 คน\* ถึงแม้โอกาสที่เกิดขึ้นได้จะมีน้อย แต่เราก็ไม่ควรนิ่งเฉยหรือวางใจ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรเข้าใจอาการและสาเหตุของโรค เพื่อสามารถดูแลและป้องกันลูกน้อยได้อย่างทันทั่วทั้งที่เรามาศึกษาดูไปพร้อมๆ กันนะคะ

**โรคสมองพิการ CP (Cerebral Palsy)** \*\* แท้จริงแล้วคือคำที่ใช้เรียกรวมกลุ่มอาการของเด็ก ที่มีอาการผิดปกติทางสมอง ซึ่งมีผลทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อบกพร่อง โดยจะพบอาการได้ตั้งแต่ช่วงขวบปีแรก อาการที่จะสังเกตได้คือ คอไม่แข็ง ตั้งชันคอไม่ได้ ท่านอนผิดปกติอาจมีการเกร็งหรืออ่อนแรงของกล้ามเนื้อ ถ้ามีมากกว่าแบริบและเมื่อถึงวัยที่ลูกต้องเริ่มเดิน ลูกยืน หัดเดิน ลูกอาจไม่สามารถทำได้ตรงตามวัย ถ้าลูกหรือเด็กที่อยู่ในความดูแลของท่านมีอาการดังกล่าวให้รีบพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัยและรักษาต่อไป ส่วนสาเหตุของการเกิดโรค เกิดได้ตั้งแต่ \*\*\* (1) ระยะตั้งครรภ์ โดยคุณแม่อาจได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ มีภาวะขาด ได้รับสารพิษเข้าสู่ร่างกายแบบไม่รู้ตัว ทั้งสารตะกั่ว ปรอท ควินนุทรี หรือมีภาวะติดเชื้อขณะตั้งครรภ์ (2) ในระยะคลอดก็สามารถเกิดได้จากการตกเลือด คลอดยาก หรือภาวะรกพันคอจนทำให้เด็กขาดออกซิเจน และ (3) ในระยะหลังคลอด เกิดได้กับเด็กที่มีภาวะติดเชื้อในสมอง เด็กขาดออกซิเจนภายหลังคลอด และเด็กที่ได้รับบาดเจ็บที่สมอง ในส่วนของ การรักษา ส่วนใหญ่จะเป็นการรักษาตามอาการ เช่น การทานยาลดการหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ยากันชัก และการทำกายภาพเพื่อป้องกันการยึดติดของข้อ แต่นั่นอาจจะยังไม่เพียงพอทั้งหมดยังคงมีให้ลูกน้อย เพราะลูกคือคนสำคัญ เราจึงพยายามหาวิธีเพื่อช่วยลูกน้อยให้ได้มากที่สุด อย่างเช่นคุณแม่ท่านหนึ่ง ที่พยายามศึกษาหาข้อมูลในการรักษาเพื่อช่วยฟื้นฟูให้ลูกที่เป็นโรคสมองพิการ (CP) แล้วคุณแม่ก็พบทางออกอีกหนึ่งทาง???? นั่นคือการใช้ สเต็มเซลล์ ถึงกระนั้น

การค้นพบทางออก อาจจะไม่ช่วยเลยหากคุณแม่ไม่ได้ตัดสินใจเก็บสเต็มเซลล์ ไว้ให้น้องตั้งแต่ตอนคลอด หรือคุณแม่ไม่ได้เลือกฝากสเต็มเซลล์ไว้กับบริษัทที่มีประสบการณ์การดูแลเด็กที่เป็นโรคสมองพิการ (CP) ซึ่งบริษัท ไทยสเต็มไลฟ์ใช้วิธีการรักษาด้วยการใช้สเต็มเซลล์จากเลือดในสายสะดือ (UCB: Umbilical Cord Blood) ของทารกเอง ร่วมกับการใช้ยา G - CSF ในการรักษา และมีส่วนช่วยคุณแม่ท่านดังกล่าวในการดูแลน้องที่ป่วยด้วยโรคสมองพิการ (CP) ทำให้น้องมีอาการดีขึ้นตามลำดับ ซึ่งการรักษาในครั้งนั้นได้ถูกตีพิมพ์และนำเสนอในการประชุมของราชวิทยาลัยสูตินารีแพทย์แห่งประเทศไทย ประจำปี 2551 และถูกนำไปใช้อ้างอิงเพื่อการศึกษาเรื่องสเต็มเซลล์เพิ่มอีกมากมาย โดยจะเห็นได้จาก การตีพิมพ์ผลการศึกษาใหม่จากประเทศเกาหลีที่แสดงให้เห็นว่าการใช้สเต็มเซลล์จากเลือด (PBSC : Peripheral blood stem cell การเก็บสเต็มเซลล์จากในกระแสเลือด) ของเด็กร่วมกับการใช้ยา G - CSF จะช่วยพัฒนาและฟื้นฟูกระบวนการ การทำงานของระบบสมองได้ ซึ่งแต่ก่อนจะใช้ได้เฉพาะ สเต็มเซลล์จากเลือดในสายสะดือ (UCB) เท่านั้น ดังนั้นโอกาสในการรักษาโรคสมองพิการ (CP) ก็มีเพิ่มมากขึ้น

เมื่อถึงตอนนี้แล้วหลายๆ ท่านคงรู้สึก **"ดีนะที่เราได้เก็บสเต็มเซลล์ไว้ให้ลูก"** การเก็บรักษาสเต็มเซลล์ที่ดีเป็นเพียงหนึ่งองค์ประกอบ แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งคือการนำสเต็มเซลล์ไปใช้ได้จริงโดยทางไทยสเต็มไลฟ์มีประสบการณ์การนำไปใช้ได้จริงในหลายๆ กรณีศึกษา ดังจะเห็นได้จากการรายงานผลการรักษาของผู้รับบริการหลายๆ ท่าน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ และ ไทยสเต็มไลฟ์ ยังเป็นบริษัทเอกชนรายแรกที่สามารถเก็บ สเต็มเซลล์จากในกระแสเลือด (PBSC) ได้

ถ้าท่านสนใจสามารถติดตามดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.thaistemlife.co.th](http://www.thaistemlife.co.th) และถ้าคุณพ่อคุณแม่ท่านใด มีเรื่องที่น่าสนใจเกี่ยวกับ **สเต็มเซลล์** สามารถแจ้งเข้ามาเพื่อทางเราจะได้นำมาพูดคุยกันในฉบับต่อไป แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้านะคะ

### เอกสารอ้างอิง

- \* สถาบันราชานุกูล. ข้อมูลวิชาการเรื่อง เด็กสมองพิการ (ซี พี)
- \*\* พญ. อุบลวรรณ วัฒนาคิลกุล. การฟื้นฟูสมรรถภาพ เด็กสมองพิการ
- \*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมพร สุนทรภา. บทความเรื่อง สมองพิการ (Cerebral palsy, CP).

Hello again! Did you notice that parents nowadays are promoting the development of the babies since they are in the wombs till they are at the various ages. If our baby is different from others, how do parents think? **"It does not matter. Our baby just a little slower than the others, it's just a moment to catch up."** or **"Never mind, just wait and see."** Waiting may be something called too slow.

Today we will talk about the disease that we can observe the symptoms from the development of the child, which is CP (Cerebral Palsy). Some of you may not be familiar with the name of this disease. Statistics show that children with cerebral palsy are 2-7 per 1,000 live births. Even though the chance is low, but we should not ignore. Therefore, parents should understand the symptoms and causes of the disease in order to be able to care for and protect your baby in a timely manner. Let us study together.

**CP (Cerebral Palsy)** is a term used to refer to the syndrome of children with abnormalities in the brain, resulting in impaired muscle function. The symptoms can be observed from the first year including the babies' neck is stiff and cannot lift the head; sleeping position is abnormal; there may be spasm or muscle weakness; and clenched hand more than opened the palm of the hand. In addition, when it's time to start stand, get up and walk, the baby may not be able to do them.

If the child or children in your care have such symptoms, see the doctor immediately for further diagnosis and treatment. The cause of the disease are \*\*\* (1) During pregnancy, mother probably does not receive enough nutrients, has anemia, get toxins into the body unknowingly including lead, mercury and cigarette smoke or has a pregnancy infection. (2) During labor, it is maybe difficult hemorrhage or congestion, causing children lack of oxygen. And (3) during the postpartum period, it occurs with children with brain infection, lack of oxygen after delivery and having injured brain.

Most of the treatments are symptomatic treatments such as medication, contraction, muscle contraction, anticonvulsant and physical therapy to prevent adhesion; for example taking medicine to shrink the muscle, taking anticonvulsants and doing physical exercise to prevent adhesion of the joints. But these may not be all

the treatments available to the baby. Because children are precious, we try to find ways to help them as much as possible. There was a mother trying to find information on treatment to help rehabilitate children with cerebral palsy (CP). Then she found one???? That is the use of stem cell. Still, discovering a solution may not help unless the mother decides to keep the stem cell from birth or chooses to leave the stem cell to a company with experience caring for children with brain disability (CP). THAI StemLife Company uses stem cell from baby's umbilical cord blood (UCB: Umbilical Cord Blood) in combination with G-CSF to help mother to care for sick child with cerebral palsy (CP) till the baby getting better respectively. This treatment was published and presented in 2008 at the Royal Thai College of Obstetricians and Gynecologists (RTC08) Annual Meeting, and was used as reference for the many of the studies of stem cell. As can be seen from the publication of a new study from Korea showed that the use of stem cell from the blood of baby (PBSC: Peripheral Blood Stem Cell or collection of stem cell from the blood-stream) in combination with G-CSF will help the development and rehabilitation of the working process of brain system, which before only used stem cell from Umbilical Cord Blood (UCB). So the chance of cure for cerebrovascular disease (CP) are increasing.

By now, many of you may be thinking **"Fortunately, we have kept the stem cell for our baby."** Keeping good stem cell is only one element. What more important is the application of stem cell. THAI StemLife has experience of application in many cases. As we can see from the reports of the results of many service recipients both children and adults. Moreover THAI StemLife is also the first private company that can keep the stem cell from the blood (PBSC).

If you are interested in more information, please visit [www.thaistemlife.co.th](http://www.thaistemlife.co.th) And if any parent interested in any **stem cell** information, can inform us for talking in the next issue. I'll see you in the next issue.

### Reference documents :

- \* Rajanukul Institute, Academic Research on Children with Cerebral Palsy (CP).
- \*\* Dr. Ubonwan Wattanadikul, Rehabilitation of Children with Cerebral Palsy.
- \*\*\* Assistant Professor Somporn Sutarapa , Article on Cerebral Palsy (Cerebral, palsy CP).

## Doctor's TALK

# โรคสมองพิการคืออะไร ?



### โรคสมองพิการคืออะไร และเกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง?

► CP หรือ Cerebral Palsy เป็นโรคสมองพิการ โดยปกติเป็นปัญหาของเด็กที่ การพัฒนาการเริ่มไม่เป็นไปแบบปกติ การเคลื่อนไหวของร่างกายมีความผิดปกติ เช่นการเคลื่อนไหวแบบปกติ ข้างลง และมีพัฒนาการช้ากว่าเด็กปกติ แต่ CP เป็นโรคที่เป็นแล้วจะไม่เป็นมากขึ้น อาทิเช่น อายุ 1 ขวบ ยังเดินไม่ได้ หรือแขนขาเกร็ง ปัญหาคือ 1 สมอง คือ หน่วยความจำของสมองไม่มากพอ หรือ 2 ก็คือ การเคลื่อนไหวของร่างกาย

### มีข้อแตกต่างระหว่างอาการของ CP กับออทิสติกหรือไม่

► ถ้าจะถามว่า CP กับ ออทิสติกนั้นเป็นคนละเรื่องกัน ออทิสติกเด็กเคลื่อนไหวได้ปกติ แต่ลักษณะของเด็กพวกนี้ จะมีพัฒนาการบางอย่างที่ช้า แต่การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นปกติ

### เท่ากับ CP จุดสังเกตหลักคือการเคลื่อนไหวของร่างกาย?

► ใช่ครับ การมอเนเตอร์หลักก็จะมาจากอาการ เช่น ปกติยืนได้ กลับยืนไม่ได้ แขนขาเกร็ง และสมองไม่สามารถสั่งงานได้ตามปกติ ส่วนออทิสติกจะเป็นเรื่องที่เราไม่ทราบสาเหตุที่เกิดขึ้น แต่เวลาเป็นออทิสติก จุดสังเกตคือ พฤติกรรม ที่ก้าวร้าว ไม่สนใจคนอื่น ไม่สบตา ไม่สามารถสนใจการเรียนการสอนได้ แต่ก็จะมีทั้งประเภทที่แย่งเลย และฉลาดไปเลย

สำหรับภาวะสมองพิการ จุดสังเกตแรก คือ การเคลื่อนไหวของร่างกาย และมักจะพบเห็นในเด็กที่ยังอยู่ในวัยพัฒนาการ และปกติถ้าเลยวัยพัฒนาการไปแล้วก็จะไม่พบความผิดปกตินี้ เช่นสมมติลูกเรา มีพัฒนาการปกติ จำได้นี้คือแม่ และจดจำสิ่งต่างๆได้ตามปกติ เราถือว่า ผ่านจุดที่จะพบความผิดปกติไปแล้ว

### ถ้าเช่นนั้นจุดที่ผู้ปกครองควรระวังสังเกตว่าลูกของตัวเองมีความผิดปกติ จะอยู่ภายในขวบปีแรกใช้หรือไม่?

► ใช่ครับ  
**แล้วโอกาสที่เด็กจะตรวจพบ CP ในเด็กต่างประเทศ และเด็กไทย มีอัตราส่วนต่างกันหรือไม่?**

► โรคนี้มีอัตราส่วนอยู่ที่ 2.1 ราย ต่อเด็กที่เกิดมา 1,000 ราย **สาเหตุการเกิด CP?**

► ยังจำแนกกันได้ยาก อาจจะได้จากการขาดออกซิเจนในช่วงคลอด หรือตั้งครรภ์ ซึ่งการขาดออกซิเจนนี้ มีผลต่อการพัฒนาของสมอง หน่วยความจำ และมีผลต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ

### แล้วในปัจจุบันมีแนวทางป้องกันไม่ให้เกิดความเสี่ยงที่เด็กจะเกิดภาวะ CP หรือไม่?

► แนวทางการป้องกันก็ควรจะต้องให้คุณแม่ดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์ให้ดี เช่น การออกกำลังกายบางชนิด หรือกิจกรรมอะไรบางอย่าง เราคงเคยได้ยินว่า บางท่านกำลังตั้งครรภ์ก็มีเลือดออก หรือภาวะแท้งคุกคาม ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญ ประการที่สองก็คือการเลือกริธีการคลอด ที่เหมาะสมกับขนาดของเด็ก เช่น บางทีคุณแม่อยาก จะคลอดธรรมชาติ แต่เด็กขนาดโตมาก น้ำหนักเยอะมาก คุณหมอก็อาจจะต้องอธิบายว่า ท่าคลอดที่ผิดปกติ ก็จะมีโอกาสที่จะเกิดปัญหาในการขาดออกซิเจนระหว่างคลอด หรือ บางครั้งเด็กคลอดก่อนกำหนด และมีปัญหาในการขาดออกซิเจน ก็อาจจะทำให้สมองได้รับออกซิเจนน้อยลง สมองบางส่วนก็อาจจะพิการ โดยเฉพาะหากไปโดนในจุดที่ควบคุมหน่วยความจำ หรือการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ก็ทำให้เราคาดเดาได้ว่า คนเหล่านี้เมื่อโตขึ้นอาจจะมีปัญหาในการพัฒนาทางสมองได้

อย่างไรก็ดี บางทีก็เกิดขึ้นได้โดยไม่รู้สาเหตุ เพราะการขาดออกซิเจนของสมอง อาจเป็นสาเหตุเล็กน้อย ที่อาจเกิดขึ้นโดยที่หมอ และคนรอบตัวไม่มีใครทราบ

### และเมื่อพบว่าเด็กเป็นโรค CPจะมีวิธีการรักษาให้หายขาดหรือไม่?

► ต้องเข้าใจก่อนว่า สิ่งที่ถูกทำลายไปแล้วก็เหมือนกับแก้วที่แตกไปแล้ว แต่หากแค่ร้าวหรือมีรอยอยู่เล็กน้อย สิ่งที่เราทำได้ก็คือจำกัดความเสียหายไม่ให้ร้าวเพิ่มขึ้น ดังนั้น เด็ก CP ในสมัยก่อนวิธีการรักษาก็คือการกระตุ้นการพัฒนาการ เช่น การเลี้ยงเด็กปกติ อาจจะไม่ต้องทำอะไร เด็กจะมีพัฒนาการเดิน พูด ร้อง ไปตามปกติของเขา แต่สำหรับเด็กกลุ่มนี้ อาจต้องช่วยทำกายภาพบำบัด มีการใช้ยาช่วยคิด เช่น บางคนแขนเกร็ง เหยียดไม่ได้ อาจต้องทำกายภาพ และใช้ยาช่วยเพื่อให้กล้ามเนื้อคลาย รวมทั้งการสอนพิเศษเพื่อกระตุ้นให้สมองสร้างหน่วยความจำให้ดีขึ้น

การเรียนรู้ของเด็กทั่วไป เราอาจจะสอนปกติ เช่น นี่คือสีแดง หรือวิธีการนับเลข แต่ในเด็กที่เป็น CP ก็จะต้องมีวิธีสอนที่พิเศษให้เขาจดจำได้มากขึ้น มีพัฒนาการมากขึ้น

### แล้วมีโอกาที่คนเหล่านี้จะใช้ชีวิตเป็นปกติได้หรือไม่?

► ขึ้นอยู่กับความรุนแรง บางคนเป็นน้อยจนไม่รู้เลย ก็อาจจะเป็นปกติได้ แต่บางคนก็ช้า เช่น เรียนหนังสือแทนที่จะอยู่ในระดับ Top 10 ก็อาจจะอยู่ในลำดับท้ายๆของชั้นเรียน แต่ก็จะมีผ่านไปได้ แต่ก็เป็นที่น่ายินดีครับว่า วิวัฒนาการในปัจจุบัน ทำให้มีคนพยายามจะหาวิธีสร้างเนื้อสมองที่ดีมาทดแทนได้

เคยได้ยินการใช้สเต็มเซลล์กันมาบ้างใช่ไหมครับ มันคือการ ใช้เซลล์ต้นกำเนิด ที่จะกำเนิดไปเป็นเซลล์ประสาท เซลล์เม็ดเลือด เซลล์กล้ามเนื้อต่างๆ มีการศึกษาทดลองในหลายประเทศ ด้านการนำสเต็มเซลล์ไปรักษาผู้ป่วย CP ว่าทำอย่างไรจึงจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด สเต็มเซลล์นี้ เราได้จากสายสะดือเด็กแรกคลอด และเอาเลือดมาเก็บเซลล์เอาไว้ ซึ่งนั่นคือสเต็มเซลล์ที่จะสามารถเจริญเติบโตต่อไปเป็นเนื้อเยื่อต่างๆได้ นอกจากนี้อาจจะมีการเก็บสเต็มเซลล์จากคนอื่น หรือสเต็มเซลล์จากไขมัน หรือสเต็มเซลล์จากตัวเองเมื่อโตขึ้น ด้วยการฉีดยากระตุ้นให้ร่างกายสร้างสเต็มเซลล์ แต่วิธีที่ดีที่สุดคือการเก็บจากสายสะดือ

### แปลว่าสเต็มเซลล์สามารถนำมาช่วยฟื้นฟูเซลล์สมองและพัฒนาหน่วยความจำ?

► คนที่ทดลองเชื่อว่าเป็นแบบนั้น มีการทดลองหลายอย่าง เช่นฉีดสเต็มเซลล์จากสายสะดือของตนเอง เข้าไปในเส้นเลือดดำ โดยหวังว่าตัวนี้จะกระจายไปสร้าง ซ่อมแซม ส่วนที่เสียหายให้ดีขึ้น แต่จะดีขึ้นแค่ไหนนั้น ขณะนี้ยังอยู่ในช่วงการทดลองหาผู้ป่วย และบังเอิญมีสเต็มเซลล์ของตัวเองอยู่ ถ้าไม่มีก็มีการทดลองฉีดไขสันหลัง หรือเส้นเลือดแดง แต่จากประสบการณ์ของหมอ และการวิจัยศึกษาจากต่างประเทศ พบว่า สิ่งที่ดีกว่าน่าจะใช่แล้วพอจะมีประโยชน์และมีผลข้างเคียงน้อยที่สุดคือสเต็มเซลล์จากสายสะดือ และต้องให้โดยไว อย่ร่าให้เกิดอาการมากจนสายเกินไป

### ในประเทศไทยเคยมีผลการรักษาผู้ป่วย CP หรือไม่?

► ของในไทยเอง ก่อนที่แพทยสภาจะมีกฎเกณฑ์ข้อบังคับการใช้สเต็มเซลล์นั้น บังเอิญมีเด็กที่พ่อเป็นชาวต่างชาติ และแม่เป็นคนไทย คลอดในไทย และได้เก็บสเต็มเซลล์จากสายสะดือ และพบความผิดปกติในพัฒนาการเมื่อเด็กอายุเจ็ดแปดเดือน จึงมาขอร้องให้ฉีดในขณะนั้น เราคิดว่ามันเป็นเรื่องการเอาเลือดตัวเองฉีดให้กับตัวเอง ในผู้ป่วยรายนั้น มีการรายงานในวารสารทางการแพทย์ว่า การ

พัฒนาการในการเกร็งของกล้ามเนื้อดีขึ้น ความจำต่างๆก็เหมือนจะกลับมาเป็นปกติ แต่หากจะถามว่าทุกเคสจะเป็นเช่นนี้ไหม ก็ตอบได้ยาก เพราะขึ้นอยู่กับสภาวะของผู้ป่วยที่มาพบแพทย์ด้วย และมีสเต็มเซลล์เก็บไว้เองหรือไม่

สำหรับกรณีนี้ เราตัดสินใจอยู่นานว่าจะให้หรือไม่ให้ ก็มีผลวิจัยในวารสารของมหาวิทยาลัย ดูคส์ ใน นอร์ท แคโรไลนา โดยพ่อของเด็กเป็นคนนำเอาเอกสารนี้มายืนยันว่า หากไม่ทำ ก็จะไม่มีโอกาสอีกแล้ว จึงตัดสินใจ เพราะ เป็นการใช้สเต็มเซลล์ของตัวเอง หมอจึงหวังว่า หากการศึกษาต่างๆมีมากขึ้น และสร้างเป็นมาตรฐานในการรักษาได้ ก็จะช่วยให้เด็กที่มีความพิการทางสมอง ซึ่งอาการจะคงที่ หากเรา สามารถนำมารักษาได้ในระยะเวลาที่รวดเร็ว และถูกวิธี ด้วยจำนวนเซลล์ที่เพียงพอ การที่เราจะนำสเต็มเซลล์มารักษานั้น จะต้องมั่นใจว่า เลือดที่นำมาใช้ไม่มีเชื้อโรค และมั่นใจว่าเซลล์นั้นยังมีชีวิตอยู่ จำนวน Cell Count ก็จำเป็น จึงจะตอบได้ว่า เหมาะสมที่จะนำมารักษาด้วยวิธีนี้หรือไม่

เป็นที่น่าเสียดายว่าเราไม่มีโอกาสได้ทำการศึกษาเช่นนี้อีก เนื่องจากกฎข้อบังคับของแพทยสภา

### แนวทางการรักษาโรคสมองพิการในอนาคตจะเป็นไปอย่างไร?

► สำหรับหมอเองก็คิดว่า จากประสบการณ์ส่วนตัวที่เจอในฐานะกุมารแพทย์ เราเห็นว่าการรักษาด้วยสเต็มเซลล์นั้น จัดว่า ดี หากได้มีการทำการทดลองเพิ่มขึ้น ด้วยการนำเซลล์ของตัวเองมาทดลอง ก็จริงๆแล้วก็คือการเก็บเลือดจากสายสะดือของตัวเอง แล้วนำมาใช้เมื่อถึงเวลา

หมอมองว่า การเก็บสเต็มเซลล์จากสายสะดือก็เหมือนการซื้อประกัน ไม่มีใครอยากใช้หรอก แต่ถ้าถึงเวลาได้ใช้มันก็ใช้ได้

แต่อยากฝากบอกคุณพ่อคุณแม่ว่า ให้สังเกตความผิดปกติของลูกตัวเอง เพื่อจะได้พาไปพบคุณหมอแต่เนิ่นๆ เพื่อหาวิธีการที่จะรักษาให้ดีขึ้น หรืออย่างน้อยๆก็ไม่ให้แย่กว่าที่ควรจะเป็น

<p>With the remembrance of the "father" of the Thai people We are accustomed to the stories of His Majesty King Bhumibol Adulyadej which are royal duties and initiatives in the role of the head of a large family known as "Thailand". But few people know about King Bhumibol's impressive stories in the role of "father" of the Mahidol family. On this occasion, we will present eight impressive stories from "Father's Love of the Mahidol Family", which cover the stories of the prince and princesses and the nicknames King Bhumibol called them. A Facebook page named Play Academy has provided additional information derived from a research on books and interview...</p>	<p>flowers by himself ... like wallpaper. " In addition, King Bhumibol and Queen Sirikit named a nickname " Pe'e" to the princess, which derived from a French word "La poupe 'e", pronounced as "La pupae", meant a doll. The princess was a doll of King Bhumibol, Queen Sirikit and the royal family truly, as seen from the princess's name which derived from the name of the royal relatives, including "Siri" which derived from the name of Queen Sirikit; "Wattana" derived from the name of Queen Sri Savarindira (Sawang Wattana)-grand-mother of King Bhumibol Adulyadej; and "Ubolratana" derived from the name of Mom Luang Bua Kitiyakara-the princess's grandmother on mother's side.</p>
<p>Dad's Little Doll</p> <p>In 1950, when the royal coronation was completed, His Majesty King Bhumibol Adulyadej returned to study in Switzerland. But later, after the coronation, Thais were happy again when Queen Sirikit conceived and gave birth to Princess Ubolratana Rajakanya Sirivadhana Barnavadi in the morning of April 5, 1951. King Bhumibol visited the Clinique de Montchoisi himself since the afternoon of 4th April. The princess was healthy, then His Majesty returned to Villa Vadhana. From the interview article "May I Forever Be Your Loyal Servant" of Lady Peungjit Suphamit, who worked for Queen Sirikit : "King Bhumibol made toys, painted and decorated the princess's bedroom himself. His Majesty made a lot of things for the princess. In the basement of the house which was a studio, his majesty went in there to work at night to make a small cabinet ... and toys. On the wall in the bedroom, his majesty attached a light blue paper, drew butterflies, fairies and</p>	<p>Dad's Little Doll</p> <p>His Majesty King Bhumibol Adulyadej wrote about the care of the crown prince (His Majesty King Maha Vajiralongkorn Bodindradebayavarangkun) of His Majesty King Rama IX and Queen Sirikit : "After returning from school, before going to bed, the crown prince must had an audience with King Bhumibol and Queen Sirikit to listen to the teachings and pray. In addition, the King and Queen emphasized disciplines on a daily life basis which were strictly adhered to. King Bhumibol and Queen Sirikit allowed the crown prince and the princesses watched television only on school holidays; and not allowed them to watch television if sleeping less than nine hours such as on Thursday night or Saturday evening which had to sleep quickly. During watching television, the crown prince and the princesses did not sit idle, but having notebooks, pencils, molding clays or small tasks aside. Because King</p>

Guide

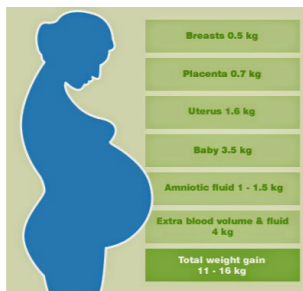
## Your health, YOUR STYLE

### กัน้ำหนักเกินจะทำอย่างไร?

How much more will I weight during my Pregnancy?



เคล็ดลับการคุมน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์ น้ำหนักเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นของคุณแม่นับตั้งแต่ตั้งครรภ์ควรจะอยู่ที่ประมาณ 12.5 กิโลกรัม เมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวก่อนตั้งครรภ์



การที่คุณแม่มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์นั้นถือเป็นเรื่องปกติทั่วไป เนื่องจากร่างกายของคุณมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อบำรุงทารกในครรภ์ เพื่อให้ชีวิตน้อยๆ ในครรภ์ได้ถือกำเนิดอย่างสมบูรณ์พร้อม แต่เมื่อถึงกำหนดคลอด น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นมานั้น มีเพียง 1/3 เท่านั้นที่มาจากน้ำหนักของทารก รก สายสะดือ และน้ำคร่ำ ซึ่งอาจจะมีสัดส่วนแตกต่างกันไปในแต่ละกรณี อย่างไรก็ตาม เราได้รวบรวมค่าเฉลี่ยน้ำหนักเพื่อให้เห็นเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

- เด็กทารกแรกเกิดมีน้ำหนักตัวประมาณ 3.3 กิโลกรัม
- รกที่ไขป้อนอาหารให้กับทารกในครรภ์ มีน้ำหนักประมาณ 0.7 กิโลกรัม
- น้ำคร่ำในครรภ์ มีน้ำหนักประมาณ 0.8 กิโลกรัม

สำหรับน้ำหนักอีกสองในสามซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ มีค่าเฉลี่ยดังต่อไปนี้ :

- ชั้นไขมันมดลูก ซึ่งขยายตัวอย่างรวดเร็วระหว่างตั้งครรภ์ มีน้ำหนักประมาณ 0.9 กิโลกรัม
- ปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้น้ำหนักเพิ่มโดยเฉลี่ยที่ 1.2 กิโลกรัม
- ปริมาณน้ำที่เพิ่มขึ้นในร่างกาย มีน้ำหนักเฉลี่ยที่ 1.2 กิโลกรัม
- ขนาดของทรวงอกที่ขยาย จะเพิ่มน้ำหนักโดยเฉลี่ยที่ 0.4 กิโลกรัม

- ปริมาณไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้นประมาณ 4 กิโลกรัม ซึ่งไขมัน ส่วนนี้จะช่วยให้ร่างกายมีความพร้อมในการให้นมลูกน้อย

### การตรวจสอบน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์ทำอย่างไร?

นางพยาบาลจะเป็นผู้ชั่งน้ำหนักตัวของคุณแม่ในครั้งแรกที่นัดพบแพทย์ผดุงครรภ์ จากนั้นจะช่วยคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) และจะมีการคอยติดตามน้ำหนักตัวของคุณแม่อย่างใกล้ชิดในช่วงสามเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะหากคุณแม่มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น มากผิดปกติ การที่น้ำหนักตัวคุณแม่เพิ่มขึ้นอย่างมากมายนั้น จะส่งผลกระทบกับการวางแผนคลอดลูกด้วย

การตรวจสอบสภาวะของทารกในครรภ์นั้น เบื้องต้นพยาบาลจะใช้วิธีวัดขนาดครรภ์หากมีขนาดเล็กหรือใหญ่ไปคุณแม่อาจจะต้องเข้าเครื่องอัลตราซาวด์เพื่อตรวจอย่างละเอียดซึ่งการตรวจนี้จะทำให้เห็นว่าพัฒนาการของเด็กทารกในครรภ์มีความเป็นไปอย่างไร

### กัน้ำหนักเกินจะทำอย่างไร?

หากคุณมีดัชนีมวลกายที่สูงตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ อายุรแพทย์จะแนะนำให้ได้รับคำปรึกษาจากนักโภชนาการสูตินารีแพทย์ หรือ ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายสำหรับผู้ตั้งครรภ์ เพื่อช่วยวางแผนก่อนการตั้งครรภ์ทั้งด้านโภชนาการ และการออกกำลังกายที่เหมาะสม วิธีนี้จะช่วยให้คุณควบคุมน้ำหนักได้ดี

การแบกรับน้ำหนักตัวที่มากเกินไปตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จะทำให้คุณแม่เกิดความเครียดทั้งระหว่างการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร ซึ่งมีความเป็นไปได้ที่จะเกิดปัญหาต่อไปนี้ตามมา

- ความดันโลหิตสูง
- โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- ทารกมีขนาดใหญ่เกินไป
- จำเป็นต้องผ่าตัดคลอด

แต่ถึงอย่างนั้น คุณแม่มือครรภ์ก็ไม่ควรกังวลกับเรื่องการลดน้ำหนักมากจนเกินไป การอดอาหาร ไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุดขณะตั้งครรภ์ เนื่องจากอาหารแคลอรีต่ำ หรือการลดน้ำหนักอย่างหักโหม จะทำให้คุณรู้สึกไม่สบายตัว และอาจส่งผลกับทารกในครรภ์ได้ ทางที่ดีที่สุดคือ ควรจะเลือกรับประทานอย่างใส่ใจในสุขภาพมากกว่าเดิม

เราขอแนะนำให้คุณเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย อาทิเช่น แทนที่จะกิน บิสกิต ขนมเค้ก ของหวาน หรือไอศกรีม ซึ่งมีปริมาณไขมันและน้ำตาลสูงนั้น ลองหันมาทานผักผลไม้สด แครกเกอร์ธัญพืช ซีสไขมันต่ำ โยเกิร์ต หรือผลไม้อบแห้งสักกำมือแทน แทนที่จะดื่มน้ำอัดลมแบบปกติ ให้เลือกดื่มแบบไม่มีน้ำตาล หรือจะให้ดี ก็ควรจะเลือกดื่มแต่น้ำเปล่า และพยายามออกกำลังกายเบาๆ อยู่เสมอ ลองเลือกเข้าคลาสออกกำลังกายสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ อาทิเช่น คลาสโยคะ พิลาตีส หรือการออกกำลังกายในน้ำ การเข้าคลาสเหล่านี้ ทำให้คุณได้พบปะสังสรรค์กับเหล่าที่คุณแม่ด้วยกันและทำให้เกิดแรงจูงใจจะไปออกกำลังกายอีก แต่ก็ควรจะเพิ่มการขยับร่างกายในชีวิตประจำวัน อาทิเช่น ใช้นันโดแทนลิฟต์ การเดินออกกำลังกายในกระยะใกล้ๆ หรือเลือกลงจากรถประจำทางก่อนถึงป้ายปกติ 1 ป้าย รวมทั้งขอคำแนะนำในด้านโภชนาการและการออกกำลังกายจากแพทย์ที่ดูแลคุณอยู่ด้วย

### How much more will I weigh during pregnancy?

By the end of your pregnancy, you may weigh about 12.5kg more than you did before you were pregnant. It's natural and healthy to put on weight during pregnancy. Your body needs to change to help you grow your baby, and to give him the best start in life.

By the time you reach your due date, just over a third of your extra weight will come from your baby, the placenta and amniotic fluid. Every mum and baby is different, but here are some averages:

- At birth, a baby weighs about 3.3kg
- The placenta, which keeps your baby nourished, weighs 0.7kg
- The amniotic fluid, which supports and cushions your baby, weighs 0.8kg

The other two thirds of extra weight is due to the changes that happen to your body while you're pregnant. On average:

- The muscle layer of your womb (uterus) grows dramatically, and weighs an extra 0.9kg
- Your blood volume increases, and weighs an extra 1.2kg
- You have extra fluid in your body, weighing about 1.2kg
- Your breasts weigh an extra 0.4kg You store fat, about 4kg (8.8lb), to give you energy for breast feeding.

### Will I be weighed while I'm pregnant?

Your midwife will weigh you the first time you see her. She will then work out your BMI. You will also be weighed during your third trimester, particularly if you have gained a lot of

weight. Putting on more weight than you expected may affect your plan for labour.

To check how well your baby is growing, your midwife will measure the size of your bump. If your baby seems on the small or large side, your midwife may suggest you have an ultrasound scan. A scan will give a better idea of how your baby is growing.

### What should I do if I'm overweight and pregnant?

If you had a high BMI before you conceived, your midwife should refer you to a dietitian, obstetrician or trained midwife. You should have a team supporting you to eat healthily and guiding you on the best sort of exercise to take. This will help you to control how much weight you gain.

Carrying a lot of extra weight at the start of pregnancy can increase your risk of complications during your pregnancy and Labour, and make you more likely to have:

- High Blood Pressure
- Gestational Diabetes
- A Big Baby
- A Caesarean

Try not to feel under pressure to lose weight, though. It's best not to go on a diet, while you're pregnant. Low-calorie or crash diets may make you unwell, and could affect your baby. Instead, aim to eat healthily.

Swap unhealthy foods for healthier alternatives. Instead of biscuits, cakes, sweets and ice cream, which are high in saturated fat and sugar, choose fresh fruit, wholegrain crackers and low-fat cheese, a yoghurt, or a handful of dried fruit. Swap full-sugar fizzy drinks for diet versions, or even better, water. These changes really will make a difference. Try to keep active. You could join a pregnancy exercise class, such as antenatal yoga, pilates or aquanatal. Classes are also a great way to meet other mums-to-be and keep up your motivation to exercise. But in general, try to build extra movement into each day. For example, take the stairs instead of the lift, take short walks, or get off the bus a stop early. Ask your midwife or doctor for ideas about how to eat well and be more active.



## Playground, SAYING I LOVE YOU

# วิธีบอกรักลูกน้อย ในแต่ละวัย

การแสดงออกความรักลูกนั้นคือศาสตร์และศิลป์แขนงหนึ่ง เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควักเงินไปซื้อได้อย่างง่ายดาย และเด็กในแต่ละวัยเองก็มีวิธีการรับรู้ถึงการแสดงออกที่แตกต่างกัน ในฉบับนี้ เราจะรวบรวมวิธีการที่แสดงออกถึงความรักให้แก่ลูกน้อยของคุณในแต่ละช่วงอายุวัยมาฝากกัน

### เด็กแรกเกิดถึงวัย 6 เดือน

จูเลีย วัตสัน สมิท ผู้ให้คำปรึกษาด้านครอบครัวและการใช้ชีวิต แนะนำว่า "ให้ใช้ทั้งการสัมผัสและน้ำเสียง" ตัวอย่างเช่น "แม่ชอบนิ้วเท้าหนูจังเพราะมันเล็กกระจิวหัวน่ารักจังเลย" ในขณะที่คุณก็สัมผัสนิ้วเท้าของลูกไปด้วย แล้วค่อยๆ จับหัวเข้ามือ ขอดอก คาง จมูก ดวงตา หรือ อาจจะใช้วิธีการเล่นซ่อนหา ร้องเพลงกล่อมเด็ก นวดอย่างแผ่วเบา หรือเล่นแลบลิ้นหลอกกันแบบหยอกล้อเข้า

### เด็กอายุ 6-12 เดือน

"ลองเล่นเกม เล่นไล่จับกับลูก แล้วลึงเกลือกไปบนพื้นกับลูกขณะที่ลองพยายามไล่จับ" เจนนิเฟอร์ บราวน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเด็กกล่าว หรืออาจจะใช้วิธี ร้องเพลงให้ลูกฟัง โดยมีชื่อของลูกอยู่ในนั้น แล้วเขียนเนื้อเพลงนี้ติดไว้รอบๆบ้าน นับเป็นเทคนิคในการเลี้ยงดูเพื่อให้ลูกเติบโตมาโดยรับรู้ว่าคุณคือคนสำคัญของครอบครัว

### อายุ 12 ถึง 18 เดือน

สำหรับเด็กวัยนี้ การจับเล่นขี่ม้าบนหน้าดัก หรือแก่งทำตัวลูกหล่นแล้วรับเอาไว้การให้เพลงเด็กง่ายๆ เช่น กระด่าขมจันท์ จะทำให้เด็กฝึกคาดการณ์ ได้เรียนรู้ถึงครรถ้องการดำเนินชีวิต



และทำให้แกรู้สึกมีส่วนร่วมกับการดำเนินเหตุการณ์ในจังหวะสั้นๆ

### อายุ 18-24 เดือน

เป็นวัยที่กำลังต้องการฟังเรื่องราวเพื่อก่อนนอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผสมผสานของที่อยู่ในความสนใจของคุณ คุณเข้าไปด้วย อาทิเช่น มนุษย์แมลงมุม หรือ ไดโนเสาร์สีรุ้ง เป็นต้น

อีกวิธีคือ หัดสังเกตวิธีในการให้ลูกยอมทำตาม เด็กวัยนี้มักจะชอบปฏิเสธ ให้ลองสังเกตดู หากลูกของคุณชอบทำท่ากินอาหารคล้ายสัตว์เลื้อยบนโต๊ะอาหาร ให้ลองวางแผนจัดงานเลี้ยงแบบป๊อๆ แล้วให้ลูกกินอาหารต่างๆ เช่น ธัญพืชหรือซีเรียล ในชามนอกบ้าน แล้วหัวเราะคิกคักไปกับความเลอะเทอะที่เกิดขึ้น เพื่อให้ลูกผ่อนคลาย

### วัย 2-4 ขวบ

ให้ลองเปลี่ยนงานเป็นการเล่นสนุก อาทิเช่น แจกฟองน้ำลูกๆ แล้วชวนเล่นเกมโจมตีเชื้อโรคร้าย ลองโจมตีพื้นห้องครัว แล้วร้องเตือนเชื้อโรคว่า เรากำลังจะบุกโจมตีนะ หรือแจกผ้าขี้ริ้วแล้วให้ลูกๆ ตามไล่ล่าเชื้อโรค หรืออีกวิธีคือ ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณเป็นคนพิเศษ ด้วยการสร้างมุมพิเศษ ให้เด็กได้แสดงความสามารถของตัวเอง ได้มีมูวอดผลงานภายในบ้าน และเชิญชวนแขกที่มาเยือนบ้านให้ชื่นชม เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถพิเศษและเป็นที่ยอมรับ



Making children feel loved and special can be as simple as rolling around on the floor with them! Read on to find age-by-age suggestions.

### Birth to 6 months old

"Use both touch and voice," says Julie Watson Smith, family and business lifestyle coach "For example, say, 'I love your toes because they have the cutest little toenails on top,' and while doing that you touch your child's toes. Continue with knees, hands, elbows, chin, nose, eyes ... you get the idea." Other ideas: play peekaboo, sing lullabies, give soft massages, play stick-out-your tongue games.

### 6 to 12 months old

"Play 'I'm gonna get you,' and rollick on the floor with your baby when you 'catch' her," says Jennifer Brown, a child and disability mental health specialist. Also, she adds: "Make up songs with your child's name in them. Then stick these songs around the house to make your child feel special for years to come."

### 12 to 18 months old

"Give horse rides on your lap with surprise drops and catches ('ride a little pony, down to town, ride a little pony, might ... fall ... down!')," says Brown. "The little silly songs and games teach children about predictability, and about a beginning, middle, and end. It allows them to anticipate."

### 18 to 24 months old

"Create your own bedtime stories with your child as the hero to spotlight his special traits," says Smith. "Really, who can resist 'Super Peanut-Butter-and-Pickles Boy,' right?"

"This is a key time to find every chance to say yes," adds Brown. "There are so many 'no's' in toddlerhood. Is he scooping up his food like an animal at the dinner table? Make silly plans to have a 'doggy party' later in the day, and eat cereal (Jell-O or yogurt if you are adventurous!) from a bowl outside, and giggle at the wonderful mess doggies make (while outside, and not at the table, of course!)."

### 2 to 4 years old

"Turn tasks into fun," says marriage and family therapist Linda Miles. "Arrange a germ attack and run around with a sponge. Knock on the kitchen door and warn the germs that you and your child are coming to get them. Give your child a cloth and let him go after the germs."

"Create a home art gallery to spotlight your child's personal masterpieces," says Smith. "Then invite family and friends over for a special evening with the artist."



Raising a Cheerful Giver

# หัดให้ลูกรู้จัก “ให้” ตั้งแต่เล็ก

หัดให้ลูกรู้จัก “ให้” ตั้งแต่เล็กวัยก่อนเข้าเรียนนั้นเป็นวัยที่กำลังหัดเข้าสังคม เพื่อนเริ่มมีความสำคัญ และการละเล่นเป็นกลุ่มคือการใช้เวลาว่างที่เด็กวัยนี้โปรดปรานที่สุด นั่นหมายความว่า มันคือโอกาสทองในการหัดให้เจ้าตัวน้อยรู้จักเปิดใจให้กว้าง หัดรู้จักแบ่งปันของเล่น หรือแบ่งขนมกับเพื่อนกิน แต่ไม่ได้แปลว่า พวกเขาจะยอมรับว่าควรจะเรียนรู้ในการทำสิ่งเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ หรือพวกเขาจะยอมทุกครั้งที่คุณคาดหวัง ข้อดีก็คือ พฤติกรรมไม่แน่นอนนี้ จัดเป็นเรื่องปกติ เพราะเด็กวัยก่อนเข้าเรียนยังคำนึงถึงแต่ตัวเองเป็นหลักอยู่แล้ว และเด็ก ๆ วัยนี้ยังยึดติดเรื่อง “สมบัติส่วนตัว” เป็นเรื่องใหญ่ จึงไม่ยอมแบ่งปันอะไรกับใครอย่างง่ายดายแน่นอน

**“ผู้ใหญ่อาจจะมองว่า ของเล่นที่เห็นก็แค่ตุ๊กตา ทรายพลาสติก หรือตุ๊กตาบาร์บี้ แต่ในมุมมองของเด็ก สิ่งเหล่านี้มีค่ากว่านั้นมาก”**

พอล โคลแมน นักจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษาครอบครัว ผู้เขียนหนังสือ *How to Say It to Your Kids* กล่าว

แต่ถึงกระนั้น เด็กวัยก่อนเข้าเรียนก็ยังมีช่วงเวลาที่ใจป้ำ ซึ่งพ่อแม่จะต้องเรียนรู้ในการสังเกตพฤติกรรมเหล่านี้ และคว้าโอกาสเหล่านั้นให้ดี ซึ่งถือเป็นจังหวะที่เหมาะสมในการเรียนรู้ถึงการแบ่งปัน

## แสดงให้เห็นเป็นตัวอย่าง

ทำตัวใจกว้างให้เห็น การสอนด้วยการกระทำให้นั้นมีอิทธิพลอย่างมากไม่แพ้คำพูดสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน เช่น คุณอาจจะลองถามลูกระหว่างมื้ออาหารว่า “ลูกอยากลองชิมอาหารในจานของแม่ไหม? แม่แบ่งให้เธอไหม?” ทำให้ลูกเห็นว่า การแบ่งปันคือกิจกรรมที่เพลิดเพลิน “แม้กำลังจะรดน้ำต้นไม้ มาช่วยกันถือสายยางรดน้ำต้นไม้กันไหม?” ยิ่งเราใช้คำว่า **แบ่งกัน** หรือ **ช่วยกัน** บ่อยเพียงใด เด็ก ๆ ก็จะค่อย ๆ เรียนรู้ถึงความหมายที่แท้จริงของคำพูดเหล่านั้นในที่สุด

ชวนลูกคุยถึงความต้องการหรือความจำเป็นของผู้อื่น เราควรจะทำให้ลูกเห็นว่าโลกนี้ไม่ได้หมุนรอบตัวเขาเพียงคนเดียว ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเด็กกล่าวว่า “ผมจะเอาขนมช็อคโกแลต”

ในร้านขายของ คุณอาจจะเลือกตอบว่า “ลูกอยากได้ช็อคโกแลต แล้วลูกว่าพ่อเขาจะอยากกินอะไรล่ะลูก? เราจะซื้ออะไรกลับไปฝากพ่อดี?” นับเป็นวิธีการชักชวนให้ลูกรู้จักคำนึงถึงความต้องการของผู้อื่นอย่างนุ่มนวล แทนที่จะกล่าวคำหยาบให้เด็กรู้สึกแย่ว่า อย่าเห็นแก่ตัว

สอนให้ลูกเห็นว่า การแบ่งปันนั้นมันแค่การให้ยืม เนื่องจากเด็กจะรู้สึกดี และมั่นใจมากขึ้นเมื่อเรียนรู้ว่า การให้เพื่อนยืมของเล่นไปนั้น เดียวก็ได้ของคืนกลับมาอยู่ดี จึงควรใช้คำอธิบายกับลูกเช่น “ให้เพื่อนยืมตุ๊กตาตอนนี้เถอะลูก เขาไม่เอากลับบ้านไปหรอก เดียวลูกก็ได้คืนแล้ว” เป็นต้น

แสดงให้เห็นว่าความเห็นแก่ตัวนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ ลองใช้คำตำหนิแบบไม่รุนแรง แต่แสดงให้เห็นอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เด็กวัยก่อนเรียน ค่อย ๆ ทำความเข้าใจถึงความใจกว้างและความสงบภายในครอบครัว ยกตัวอย่างเช่นแทนที่จะพูดว่า “แม่ไม่ชอบเลยนะเวลาลูกหวงของเล่นไว้กับตัว” คุณอาจจะลองพูดว่า “คนบ้านเราต้องรู้จักแบ่งกันนะ ลองแบ่งของเล่นให้น้องเล่นหน่อยสิลูก” พยายามอย่าใช้บทลงโทษ เนื่องจากเด็ก ๆ อาจจะเกิดอาการต่อต้านแทนที่จะเรียนรู้ที่จะแบ่งปันตามที่ตั้งใจไว้

หมั่นชมเข้าไว้ เมื่อไหร่ที่เด็กเลืกรู้จักแบ่งปันด้วยตนเอง ให้แสดงอาการชื่นชมออกมาอย่างชัดเจน “แหม แบ่งขนมให้แม่กินแบบนี้น่ารักที่สุดเลย” หรือใช้คำพูดว่า “แม่ภูมิใจในตัวลูกมากที่แบ่งตุ๊กตาให้น้องเล่น” ลูกจะได้รู้สึกว่าได้ทำให้คุณมีความสุข และท้ายที่สุดเด็กจะเรียนรู้ที่จะแบ่งปันไปเองโดยปริยาย

ให้สิทธิ์ยกเว้นในบางกรณี เราต้องเข้าใจด้วยว่า การจะให้เด็กร่วมแบ่งปันทุกอย่างกับทุกคนนั้น เป็นไปไม่ได้เลย เปรียบไปก็เหมือนกับว่า ผู้ใหญ่แบบเรา ไม่มีทางยอมให้คนอื่นมาแตะต้องรถใหม่ป้ายแดงของเราเช่นนั้นเอง เด็กวัยก่อนเข้าเรียนนั้นจะเรียนรู้ที่จะแบ่งปันได้ง่ายขึ้น หากเด็กรู้ว่ามิของบางชิ้นที่ได้รับการยกเว้นให้เป็นอภิสิทธิ์ของตนเอง ยกตัวอย่างเช่น หากรู้ว่ามีเพื่อนจะมาหาและลูกกำลังหวงรองเท้าคูใหม่ของตัวเองเป็นพิเศษ คุณอาจจะแนะนำให้ลูกเอาไปเก็บให้พ้นหุ้พันตาคนอื่นก่อนแขกจะมาถึง ด้วยคำอธิบายว่า ของชิ้นพิเศษไม่จำเป็นต้องแบ่งปันกับใครก็ได้ แต่ควรจะหัดแบ่งปันของเล่นชิ้นอื่นให้เด็กคนอื่นเล่นด้วย

ปล่อยให้ลูกเรียนรู้จากเพื่อนบ้าง วิธีที่ดีที่สุดคือ การปล่อยให้ลูกเรียนรู้จากเพื่อนๆ ซึ่งนับเป็นวิธีที่ได้ผลที่สุด อย่าเข้าไปใกล้เกลี่ยในศึกการแบ่งของเล่นทุกครั้ง เด็ก ๆ จะได้หัดระมัดระวังเมื่อเด็กรู้ได้ด้วยตัวเองว่า พฤติกรรมหวงของนั้นเป็นสิ่งที่ไล่ทุกคนไปให้ไกลห่าง

Preschoolers are well into the process of becoming more social. Friendships gain importance, and group activities are a favorite pastime. This means that your youngster will have moments of generosity – she'll take turns with the sand shovel or share her cookies – but these acts won't be consistent and won't always occur when you wish they would.

The good news is that this inconsistency is utterly normal. Preschoolers still think of themselves first. They also place great value on personal possessions, so they don't share them easily.

***We think that a toy is just a little plastic soldier or a Barbie doll, but a kid's identity is locked up in there,***

says Paul Coleman, a psychologist, family therapist, and the author of *How to Say It to*

However, preschooler do display moments of generosity, and you can capitalize on your opportunities to encourage such behavior. A good way to begin is to focus on sharing.

## What you can do

Demonstrate generosity. Teaching by example is one of the most effective ways to influence your preschooler's behavior. So during lunch, ask, "Want a bite of my sandwich, honey? Let me share it with you." Sharing a fun activity also leaves an impression: "I'm watering the garden – come share the hose with me." The more you use the word "share," the sooner she'll learn what it means.

Discuss other people's wants and needs. "You're trying to socialize your preschooler to see a world bigger than himself," says Wayne Dosick, a rabbi and the author of *Golden Rules: The Ten Ethical Values Parents Need to Teach Their Children*. So when your preschooler says, "I want chocolate milk!" in the grocery store, you can reply, "Okay, that's what you would like. Now, what do you think Daddy would like? What treat should we bring home for him?"



"That way, you're not just saying, 'Hey, don't be selfish!'" says Dosick. "Instead, you're telling him in the gentlest way, 'Be aware of others' needs.'"

Teach your preschooler that sharing can be temporary. She'll feel better when she knows that she can let a friend use her toy and still get it back. So explain to her, "Emma's just borrowing your doll right now. She's not going to take it home with her; it's still yours to keep."

Show that you disapprove of selfishness. Reprimands that are firm and consistent, but not harsh, will teach your preschooler the family stance on generosity. "I don't like it when you keep all the toy animals for yourself," you can say. "In our family, we share. Please let your brother have some of them too." Try not to resort to punishment, though. It'll probably just make her more defiant, not more generous.

Pile on the praise. Whenever your preschooler does share, tell her how happy it makes you. "You're so nice to share your Halloween candy with me!" you can say. Or "I'm so proud of you for sharing your doll with your sister." She'll be happy that she pleased you, and eventually generous behavior will come to her more naturally.

Set some toys aside. It isn't easy to share everything. After all, "You wouldn't necessarily want your neighbor to drive your new car," Coleman points out. Your preschooler may have an easier time learning to share if she knows that a few favorite items are just for her. If a friend is coming over and your preschooler's especially possessive of her new dress-up shoes, let her hide them away beforehand. Tell her she doesn't have to share them because they're special, but explain that all her other toys will be for both children to play with.

Let your preschooler learn from her peers. The best way for her to learn to share is for her friends to teach her and they will! Try not to get involved in every battle over toys; kids eventually learn how to compromise when they realize that selfish behavior drives playmates away.

## on the MOVE



เมื่อวันที่ 2-5 กุมภาพันธ์ 2560 ที่ผ่านมา Thai StemLife ได้ไปร่วมออกงาน Thailand Baby & Kids Best Buy ครั้งที่ 26 โดยได้รับความไว้วางใจเข้ามาสอบถามโปรโมชั่นพิเศษ และเลือกใช้บริการจากครอบครัวและคุณแม่อย่างอบอุ่น โดยมีดารานักแสดงชื่อดัง อาทิเช่น คุณฮารุ ยามาอุชิ คุณกาย รัชชานนท์ คุณเปิ้ล ภารดี และคุณนิว เชื้อชาติ ให้เกียรติแวะมาเยี่ยมชมบูธอย่างเป็นกันเอง สำหรับใครที่พลาดโอกาสในครั้งนี้ เราจะนำความพิเศษและบรรยากาศเช่นนี้กลับมาพบกับท่านอีกครั้งในงาน Thailand Baby & Kids Best Buy ครั้งที่ 27 ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ในวันที่ 1-4 มิถุนายน 2560 นี้ คุณแม่ๆ ไม่ควรพลาดนะคะ แล้วเจอกันค่ะ

Recently, Thai StemLife had joined 26th Thailand Baby & Kids Best Buy on 2-5 February 2017 with very special offer. A lot of families had subscribed our service inclusive of booth visits from celebrities i.e. Khun Haru Yamaguchi, Khun Guy Rachanon, Khun Ple Paratee and Khun New Chuechat. For those who missed this event, please mark your calendar and meet us on the next "27th Thailand Baby & Kids Best Buy" at Queen Sirikit National Convention Center on 1-4 June 2017 with our very exclusive offer as usual.

## new in TOWN

### เดือนพฤษภาคม



**International Bangkok Bike**  
4-7 พฤษภาคม 2560  
อิมแพค เมืองทองธานี  
4-7 May 2560  
IMPACT Muang Thong Thani



**Elder Fair Thailand 2017**  
4-7 พฤษภาคม 2560  
อิมแพค เมืองทองธานี  
4-7 May 2560  
IMPACT Muang Thong Thani



**รักลูก Family Festivals**  
5-7 พฤษภาคม 2560  
อิมแพค เมืองทองธานี  
5-7 May 2560  
IMPACT Muang Thong Thani



**Dek D's Admission & Ent 4.0 Fair**  
6 พฤษภาคม 2560  
ไบเทค บางนา  
4-7 May 2560  
Bitec Bangna



**Money Expo 2017**  
11-14 พฤษภาคม 2560  
อิมแพค เมืองทองธานี  
11-14 May 2560  
IMPACT Muang Thong Thani



**วันธรรมดา น่ารักจัง 2560**  
11-14 พฤษภาคม 2560  
ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์  
11-14 May 2560  
Queen Sirikit National Convention Center



**Thailand Education Technology Expo**  
12-14 พฤษภาคม 2560  
ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์  
12-14 May 2560  
Queen Sirikit National Convention Center

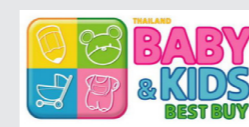


**Thailand Biggest Fair**  
13-21 พฤษภาคม 2560  
อิมแพค เมืองทองธานี  
13-21 May 2560  
IMPACT Muang Thong Thani



**Thaifex - World of Food Asia 2017**  
31 พฤษภาคม - 4 มิถุนายน 2560  
อิมแพค เมืองทองธานี  
31 May - 4 June 2560  
IMPACT Muang Thong Thani

### เดือนมิถุนายน



**Thailand Baby and Kids Best Buy ครั้งที่ 27**  
1-4 มิถุนายน 2560  
ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์  
1-4 June 2560  
Queen Sirikit National Convention Center



**e-Biz Expo 2017**  
15-17 มิถุนายน 2560  
ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์  
15-17 June 2560  
Queen Sirikit National Convention Center



**Smart SME Expo 2017**  
29 พฤษภาคม - 2 กรกฎาคม 2560  
อิมแพค เมืองทองธานี  
29 May - 2 June 2560  
IMPACT Muang Thong Thani



เพราะสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับลูก  
คือมีคุณแม่ที่รักและห่วงใยลูกทุกคน  
เปิ้ล สุโกศล

พัฒนานิสัยการดูดนมจากเต้านม  
ที่ศึกษาจากคุณแม่ตามธรรมชาติของทารก 3 ขั้นตอน



คุณแม่เหมือนนมมารดา  
**SofTouch™ Peristaltic PLUS**

- คุณแม่สามารถปรับพัฒนาการของช่วงวัย  
น้ำนมให้ตามปริมาณที่ทารกต้องการ
- ขนาดของรูเปิดในรู Sucking Force ของเด็ก  
น้ำนมให้ตามปริมาณที่ทารกต้องการ
- ซอยเส้นตรงป้องกันการบีบรัดนมจนเกินไป  
ช่วยให้อากาศไม่ไหลเข้าเป็นอันตราย
- ตัวสัมผัสบนหัวขวดจะเปลี่ยนเป็นปากเป็นช่อง

ใกล้ชิดกับ  
การให้นมจาก  
อกมารดาได้

ขวดนม WIDE NECK ขวดสีขาว

- ผลิตจากพลาสติกพรีเมียม PP
- มีปากกว้าง 1.5 นิ้ว ให้ง่ายต่อการทำความสะอาด
- มีรูเปิดในรู Sucking Force ของเด็ก
- ปากขวดกว้าง 1.5 นิ้ว ให้ง่ายต่อการทำความสะอาด

PPSU  
150 องศา

ขวดนม WIDE NECK ขวดสีขาว

- ผลิตจากพลาสติกพรีเมียม PP
- มีปากกว้าง 1.5 นิ้ว ให้ง่ายต่อการทำความสะอาด

PP  
110 องศา



mypigeonlittlemomentsclub

ผู้เชี่ยวชาญผลิตภัณฑ์ 02-399-3399

# เพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ของคุณ และให้กำเนิดลูกน้อยที่ปราศจากโรคทางพันธุกรรม

ถ้าคุณของคุณ เป็นคู่ที่มีปัญหาภาวะมีบุตรยาก  
หรือ มีโรคทางพันธุกรรมขอเชิญปรึกษาเรา....

ซูพีเรีย เอ.อาร์.ที. ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยากและวินิจฉัย  
พันธุกรรมตัวอ่อน เป็นหนึ่งในจำนวนไม่กี่ศูนย์ของ  
เอเชียที่สามารถให้บริการการตรวจวินิจฉัยพันธุกรรม  
ตัวอ่อนก่อนการย้ายฝากโดยเทคนิค PGD-CGH,  
PGD-PCR และ NGS แบบครบวงจร ที่มีผลสำเร็จ  
จนเป็นที่ยอมรับในสากลซึ่งประกอบไปด้วย

- ทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- ทีมนักวิทยาศาสตร์ผู้มากประสบการณ์
- เทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุดแห่งหนึ่งในเอเชีย

3 ปัจจัยหลักสำคัญ ในความสำเร็จที่ช่วยให้คู่สมรส  
หลายต่อหลายคู่มีบุตรสมหวัง

ผลงานคุณภาพของ ศูนย์ซูพีเรีย เอ.อาร์.ที.  
ที่เป็นที่ยอมรับในระดับเอเชีย

- ปี 2557** ผลงานคุณภาพครั้งแรกในระดับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้  
ช่วยให้คู่สมรสที่มีปัญหาเรื่องโรคพันธุกรรมกล้ามเนื้ออ่อนแรง  
Spinal Muscular Atrophy Type 1 (SMA1)  
ได้บุตรปลอดโรคทางพันธุกรรมนี้ สมหวัง
- ปี 2556** ผลงานคุณภาพครั้งแรกในระดับเอเชีย  
ช่วยให้คู่สมรสที่มีบุตรที่ปลอดโรคธาลัสซีเมีย และมีเซลล์ต้นกำเนิด  
ที่สามารถนำไปใช้ปลูกถ่ายรักษาบุตรคนพี่ที่ป่วยเป็นโรคธาลัสซีเมีย  
ได้สำเร็จ ปัจจุบันหายขาดจากโรคธาลัสซีเมียแล้ว
- ปี 2554** ผลงานคุณภาพครั้งแรกในระดับประเทศ  
ช่วยให้คู่สมรสที่มีบุตรที่ปลอดโรคธาลัสซีเมีย และมีเซลล์ต้นกำเนิด  
ที่พร้อมจะนำมาปลูกถ่าย เพื่อทำการรักษาโรคธาลัสซีเมีย  
สำหรับบุตรคนพี่ที่เป็นโรคให้หายขาดได้
- ปี 2551** ครั้งแรกกับการประสบความสำเร็จในการคัดกรองตัวอ่อน  
ให้ปลอดโรคทางพันธุกรรมธาลัสซีเมีย  
ด้วยเทคโนโลยีการตรวจคัดกรองตัวอ่อน PGD-PCR



ซูพีเรีย เอ.อาร์.ที.

ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยากและวินิจฉัย พันธุกรรมตัวอ่อน

ด้วยเทคนิค PGD-PCR / PGD-CGH / NGS ที่ได้รับผลสำเร็จในระดับสากล

ปรึกษาและรับคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่

0 2660 1400 Hotline : 08 1255 2120 Fax : 0 2660 1414

1126/2 อาคารนิมิต 2 ชั้น 2 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10140

www.thaisuperiorart.com, Email : services@thaisuperiorart.com

เวลาทำการ : จันทร์-ศุกร์ 07.00-19.00 เสาร์-อาทิตย์ 08.00-17.00



**SUPERIOR A.R.T.**  
ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยากและ  
วินิจฉัยพันธุกรรมตัวอ่อน