รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

เช็กตารางน้ำหนัก ส่วนสูงเด็ก ตามเกณฑ์มาตรฐาน 0-19 ปี เพื่อลูกน้อย

ธ.ค. 24, 2025

12นาที

ในช่วงขวบปีแรก ลูกน้อยจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่รวดเร็วมากจนพ่อแม่อาจไม่ทันได้สังเกตเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงน้อยๆ เหล่านั้น เพื่อให้ทราบว่าลูกมีการเจริญเติบโตที่ดีหรือไม่ พ่อแม่สามารถนำข้อมูลความสูงและน้ำหนักที่วัดได้ ไปเปรียบเทียบกับกราฟส่วนสูงเด็กและน้ำหนักมาตรฐานสำหรับเด็ก เพื่อใช้ในการประเมิน หากพบว่าน้ำหนักหรือส่วนสูงเด็กของลูกไม่เป็นไปตามเกณฑ์ พ่อแม่ควรปรึกษาหรือพาเด็กไปพบแพทย์เพื่อขอรับคำแนะนำเพิ่มเติม

จริงไหมคะที่ "ฟันขึ้นช้า" เกี่ยวกับที่ลูก "ตัวเล็ก" หรือได้รับแคลเซียมน้อย?

คลิก

ไม่จริงเสมอไปค่ะ! การที่ฟันน้ำนมจะขึ้นช้าหรือเร็วนั้น ส่วนใหญ่แล้วเป็นเรื่องของ "พันธุกรรม" ที่ส่งต่อกันมาในครอบครัวเป็นหลักเลยค่ะ คุณแม่ไม่ต้องกังวลใจไปนะคะ เพราะพัฒนาการของลูกแต่ละคนไม่เหมือนกัน เด็กบางคนฟันซี่แรกขึ้นตอน 4 เดือน แต่บางคนก็อาจจะรอจนขวบกว่าถึงจะเริ่มขึ้นก็เป็นเรื่องปกติค่ะ โดยปกติแล้วเด็กผู้หญิงฟันน้ำนมมักจะขึ้นเร็วกว่าเด็กผู้ชาย เริ่มขึ้นก็เป็นเรื่องปกตินะคะ

ถ้าคุณพ่อตัวเล็ก คุณแม่ตัวสูง ลูกจะสูงเหมือนใครคะ แล้วมีวิธีไหนช่วยให้ลูกสูงขึ้นได้บ้าง?

คลิก

ลูกอาจจะสูงเหมือนพ่อหรือเหมือนแม่ หรือมีความสูงอยู่กึ่งกลางระหว่างความสูงของทั้งสองท่านก็ได้ค่ะ เนื่องจากพันธุกรรมเป็นตัวกำหนด "ศักยภาพความสูง" แต่สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ทุกคนสามารถทำได้เพื่อ "ส่งเสริม" ให้ลูกสูงได้เต็มศักยภาพก็คือ การให้ทานอาหารที่เหมาะสม นอนหลับให้เพียงพอเพื่อให้โกรทฮอร์โมน(Growth Hormone) ทำงานเต็มที่ และชวนลูกออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น วิ่ง และกระโดดเชือก เป็นต้น (3) หากกังวลเรื่องความสูงของลูกควรปรึกษาแพทย์ค่ะ

ลูกน้ำหนัก ส่วนสูงตกเกณฑ์ แต่ร่าเริงแข็งแรงดี เล่นได้ปกติ แบบนี้ต้องกังวลไหมคะ?

คลิก

คุณพ่อคุณแม่สามารถนำข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของลูกน้อย ไปเปรียบเทียบในกราฟมาตรฐานน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงได้เลยค่ะ กราฟนี้จะช่วยบอกเราได้ว่าลูกน้อย 'สมส่วน' หรือไม่ค่ะ หากผลการเปรียบเทียบยังอยู่ในพื้นที่สีเขียว หมายความว่าลูกน้อยสมส่วน แสดงว่าเด็กเจริญเติบโตได้ดี มีน้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสม แต่หากผลการเปรียบเทียบอยู่ในพื้นที่สีอื่น คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญกับการดูแลเรื่อง อาหารการกิน และคอยติดตามน้ำหนักส่วนสูงอย่างใกล้ชิด และควรปรึกษาคุณหมอเพื่อขอรับคำแนะนำการดูแลเรื่องการเจริญเติบโตที่เหมาะสมค่ะ

สรุป

- พ่อแม่สามารถติดตามการเจริญเติบโตของลูกน้อยได้จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงลูกน้อย แล้วนำไปเปรียบเทียบกับกราฟส่วนสูงเด็กตามเกณฑ์อายุ กราฟน้ำหนักเด็กตามเกณฑ์อายุ และกราฟน้ำหนักเด็กตามเกณฑ์ส่วนสูง
- วิธีใช้กราฟการเจริญเติบโตของเด็ก พ่อแม่ควรเลือกใช้กราฟให้ถูกต้อง ถูกเพศ และตามช่วงอายุของเด็ก เพราะเพศชายและเพศหญิงมีการเจริญเติบโตที่แตกต่างกัน
- ปัจจัยที่ทำให้ส่วนสูงเด็กและน้ำหนักเด็กมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่ พันธุกรรม อาหาร การนอนหลับ และการออกกำลังกาย

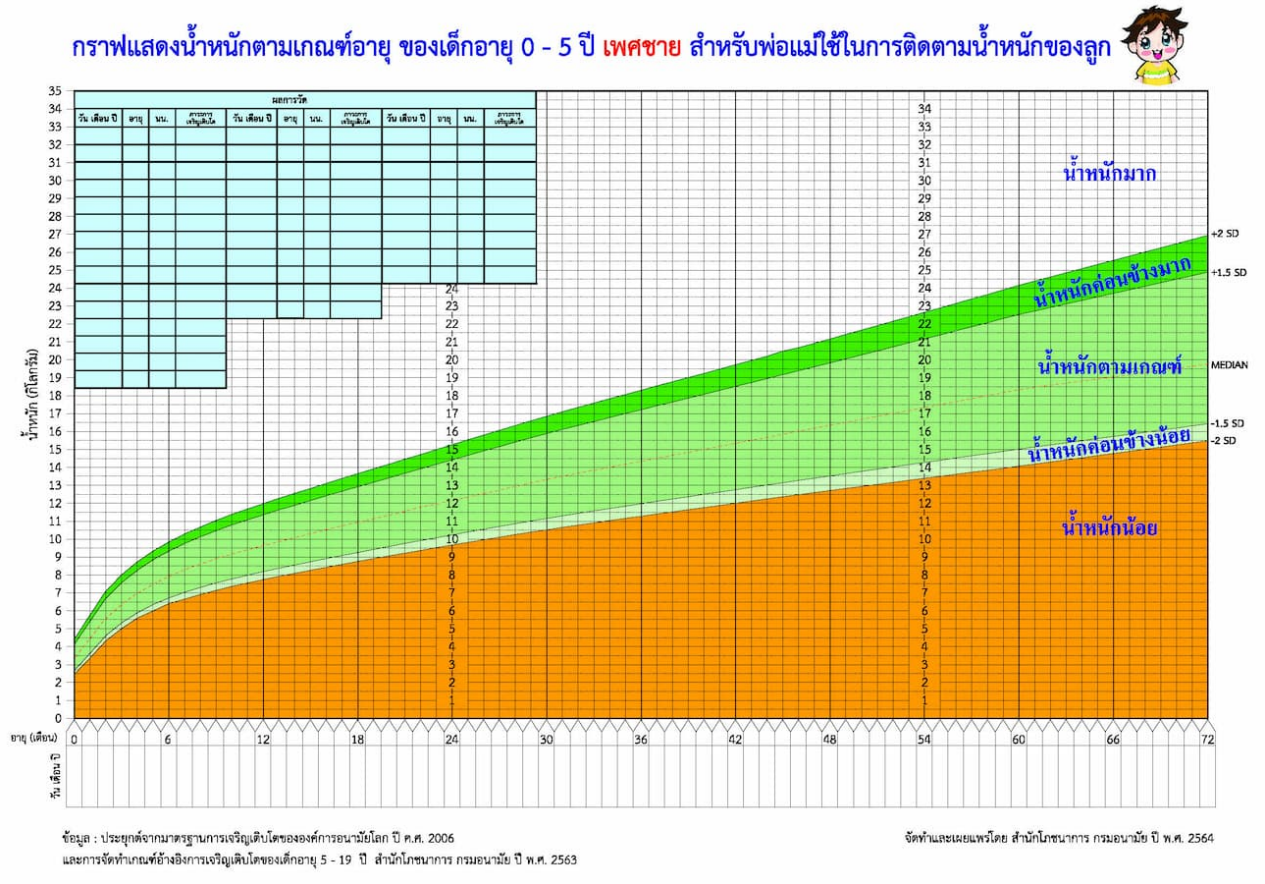
เลือกอ่านตามหัวข้อ

- น้ำหนักเด็กตามเกณฑ์อายุ ช่วงอายุ 0-5 ปี
- ส่วนสูงเด็กตามเกณฑ์อายุ ช่วงอายุ 0-5 ปี
- ส่วนสูงเด็กตามเกณฑ์อายุ ช่วงอายุ 6-19 ปี
- น้ำหนักเด็กตามเกณฑ์ความยาวหรือความสูง ช่วงอายุ 0-5 ปี
- น้ำหนักเด็กตามเกณฑ์ส่วนสูง ช่วงอายุ 6-19 ปี
- วิธีอ่านกราฟและตาราง ลูกเราอยู่ตรงไหนในเกณฑ์?
- ปัจจัยที่ทำให้เด็กแต่ละคน มีน้ำหนักส่วนสูงแตกต่างกัน
- เมื่อลูก "ตกเกณฑ์" หรือ "เกินเกณฑ์" คุณพ่อคุณแม่ควรทำอย่างไร?
- เช็คลิสต์พัฒนาการตามเกณฑ์ของลูกน้อย ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ขวบ
- คุณพ่อคุณแม่ควรจดบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และพัฒนาการของลูกน้อย

น้ำหนักเด็กตามเกณฑ์อายุ ช่วงอายุ 0-5 ปี

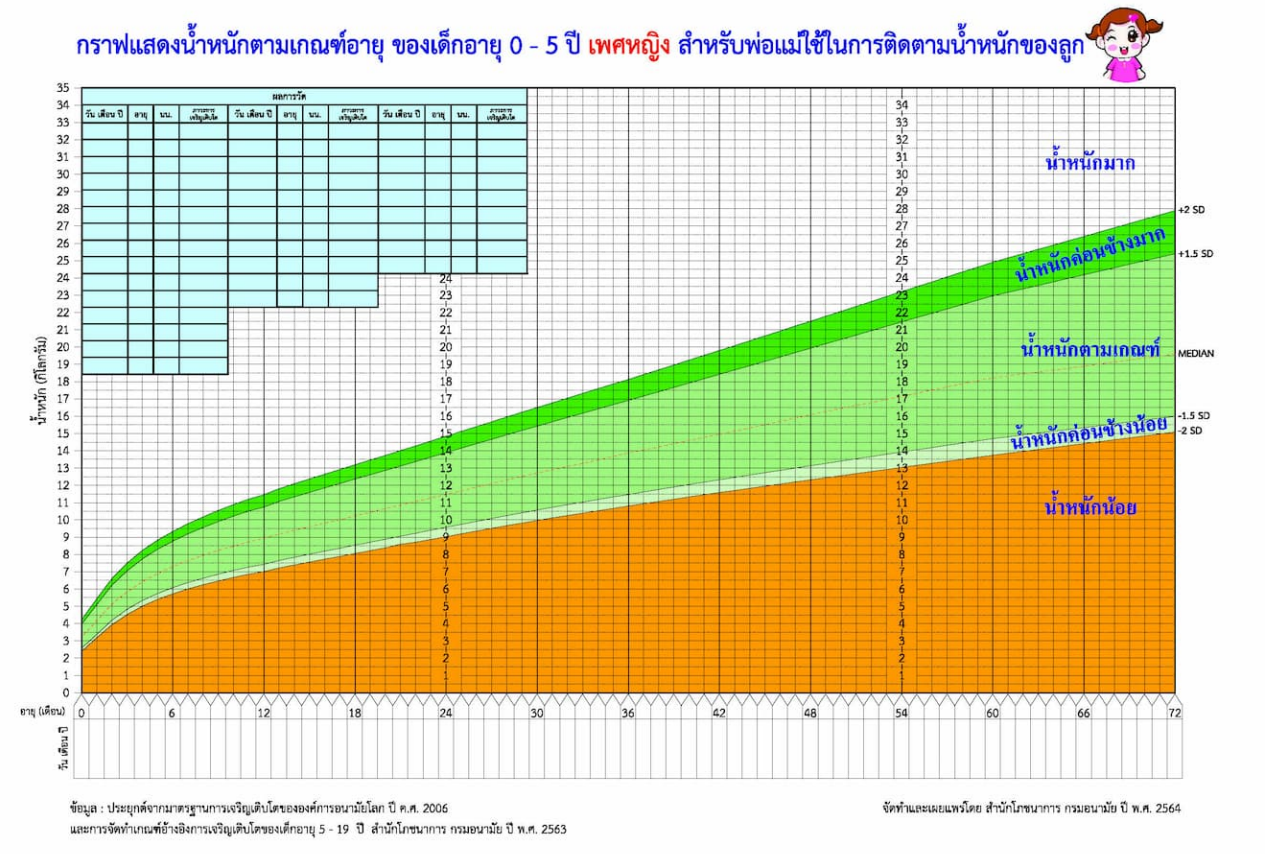
น้ำหนักตัวเด็กสามารถใช้วัดการเจริญเติบโตของลูกน้อยได้ พ่อแม่สามารถใช้กราฟแสดงเกณฑ์น้ำหนักเด็ก ช่วงอายุ 0-5 ปี เพื่อเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของลูกน้อย โดยจะแบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง ดังนี้

น้ำหนักเด็กตามเกณฑ์อายุของเด็กชาย ช่วงอายุ 0-5 ปี



ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

น้ำหนักเด็กตามเกณฑ์อายุของเด็กหญิง ช่วงอายุ 0-5 ปี



ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ตารางแสดงความหมายของกราฟน้ำหนักเด็ก

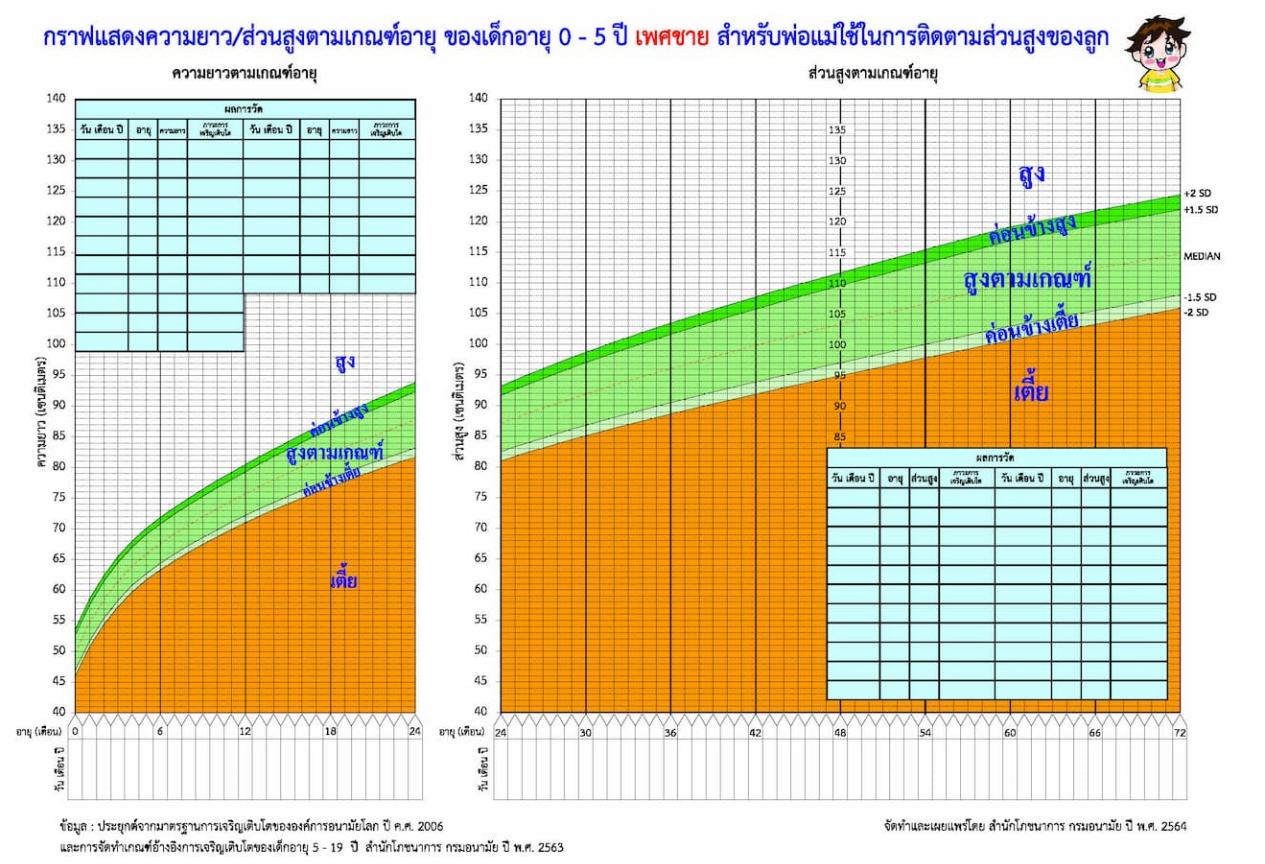
เมื่อพ่อแม่ชั่งน้ำหนักเด็กแล้วให้นำมาเปรียบเทียบกับกราฟด้านบน จากนั้นดูความหมายของกราฟน้ำหนักเด็กตามวัย และตามเพศสภาพเพื่อประเมินว่าลูกน้อยมีน้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่ โดยมีคำอธิบาย ดังนี้ค่ะ

พื้นที่สีในกราฟ	เกณฑ์แบ่งการเจริญเติบโต	ความหมาย
สีน้ำตาล	น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	เด็กขาดสารอาหาร
สีเขียวอ่อน	น้ำหนักค่อนข้างน้อย	สัญญาณเตือนว่าเด็กมีน้ำหนักตัวน้อย และเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร
สีเขียว	น้ำหนักตามเกณฑ์	เด็กเจริญเติบโตได้ดี และควรมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์นี้
สีเขียวเข้ม	น้ำหนักค่อนข้างมาก	เด็กเสี่ยงน้ำหนักมาก คุณแม่ควรดูกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงควบคู่ไปด้วย
สีขาว	น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	ต้องนำน้ำหนักไปเปรียบเทียบกับส่วนสูงของเด็กในกราฟน้ำหนักเด็กตามเกณฑ์ความยาวหรือความสูงของเด็กด้วย

ส่วนสูงเด็กตามเกณฑ์อายุ ช่วงอายุ 0-5 ปี

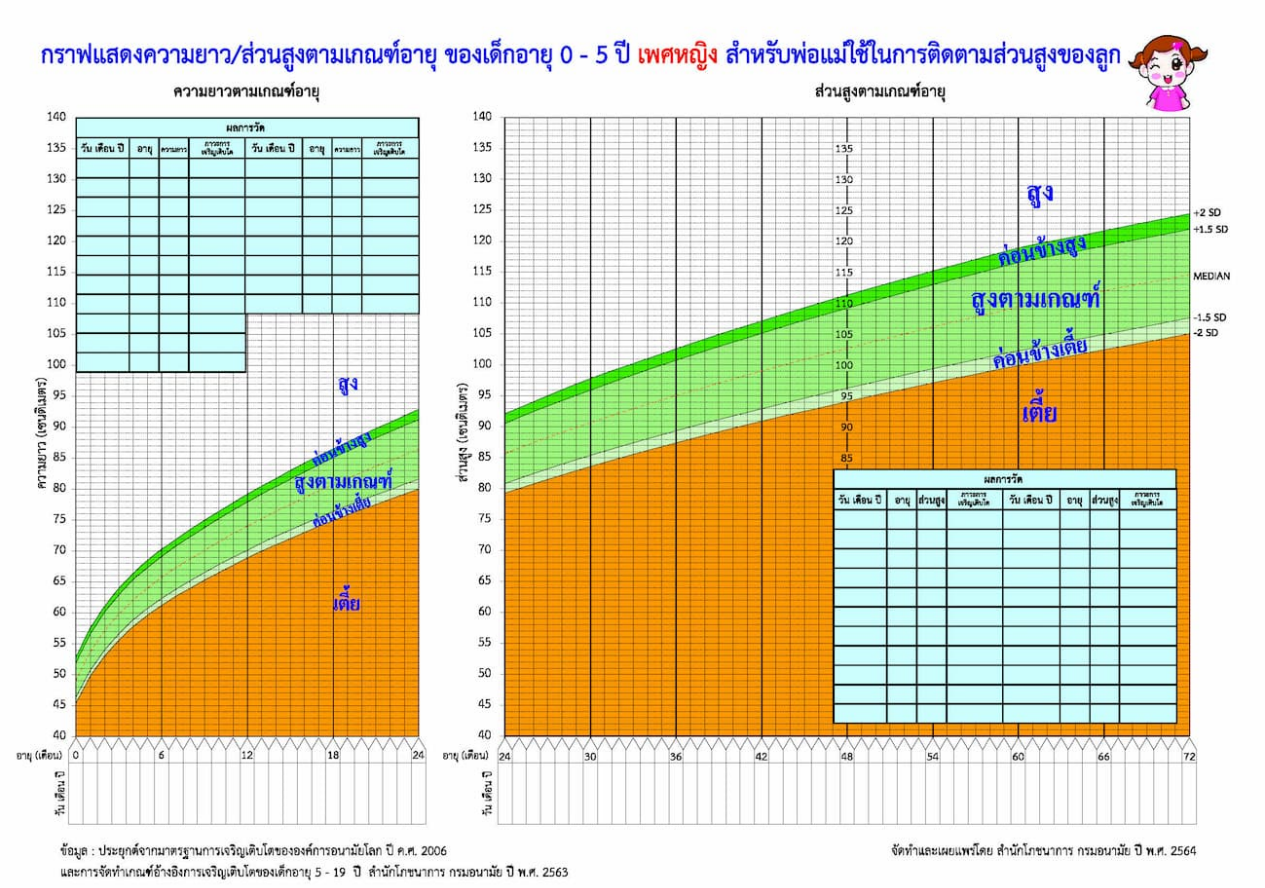
ส่วนสูงเด็กสามารถใช้วัดการเจริญเติบโตของลูกน้อยได้ พ่อแม่สามารถใช้กราฟแสดงเกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์ของเด็ก ช่วงอายุ 0-5 ปี เพื่อเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของลูกน้อย โดยกราฟจะแบ่งเป็นเพศชาย และเพศหญิง ดังนี้

ส่วนสูงเด็กตามเกณฑ์ของเด็กชาย ช่วงอายุ 0-5 ปี



ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ส่วนสูงเด็กตามเกณฑ์ของเด็กหญิง ช่วงอายุ 0-5 ปี

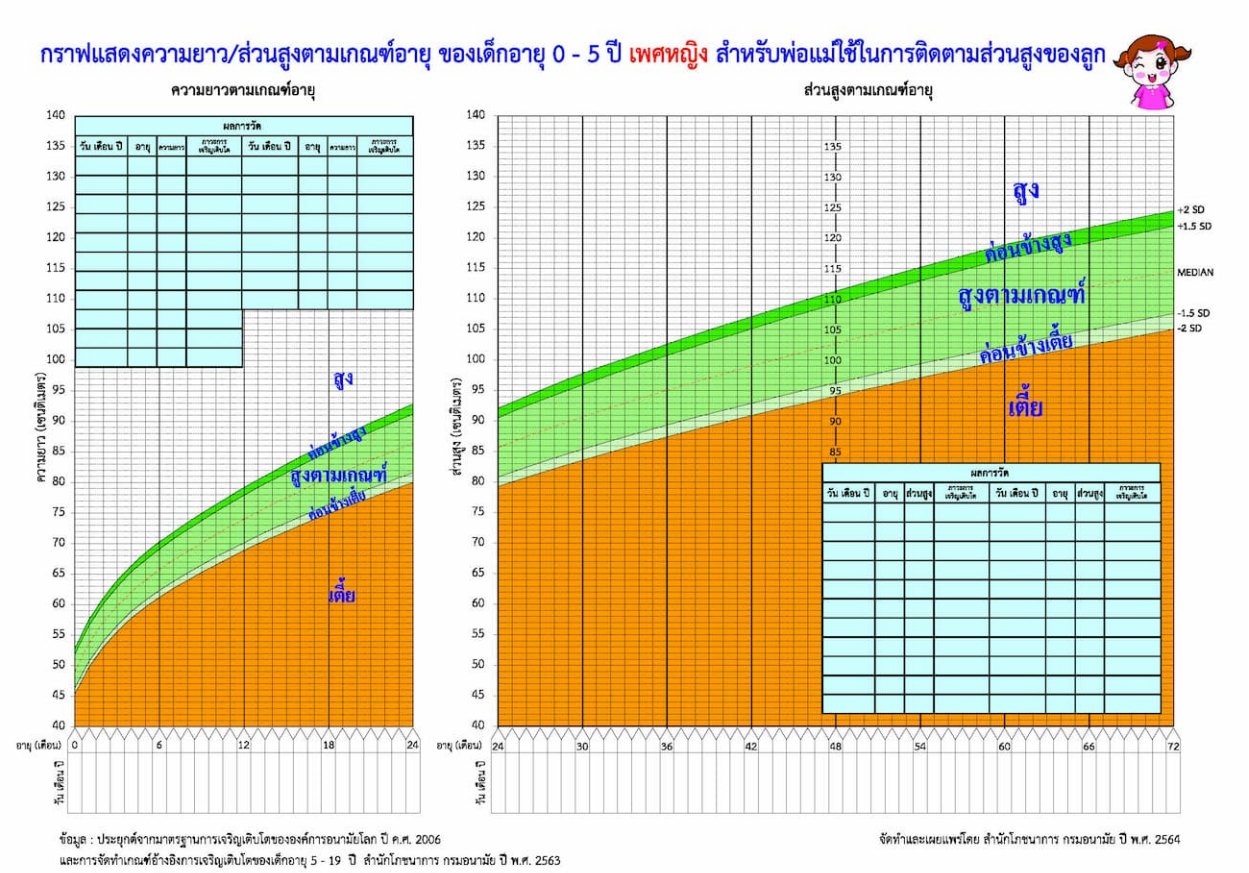


ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ส่วนสูงเด็กตามเกณฑ์อายุ ช่วงอายุ 6-19 ปี

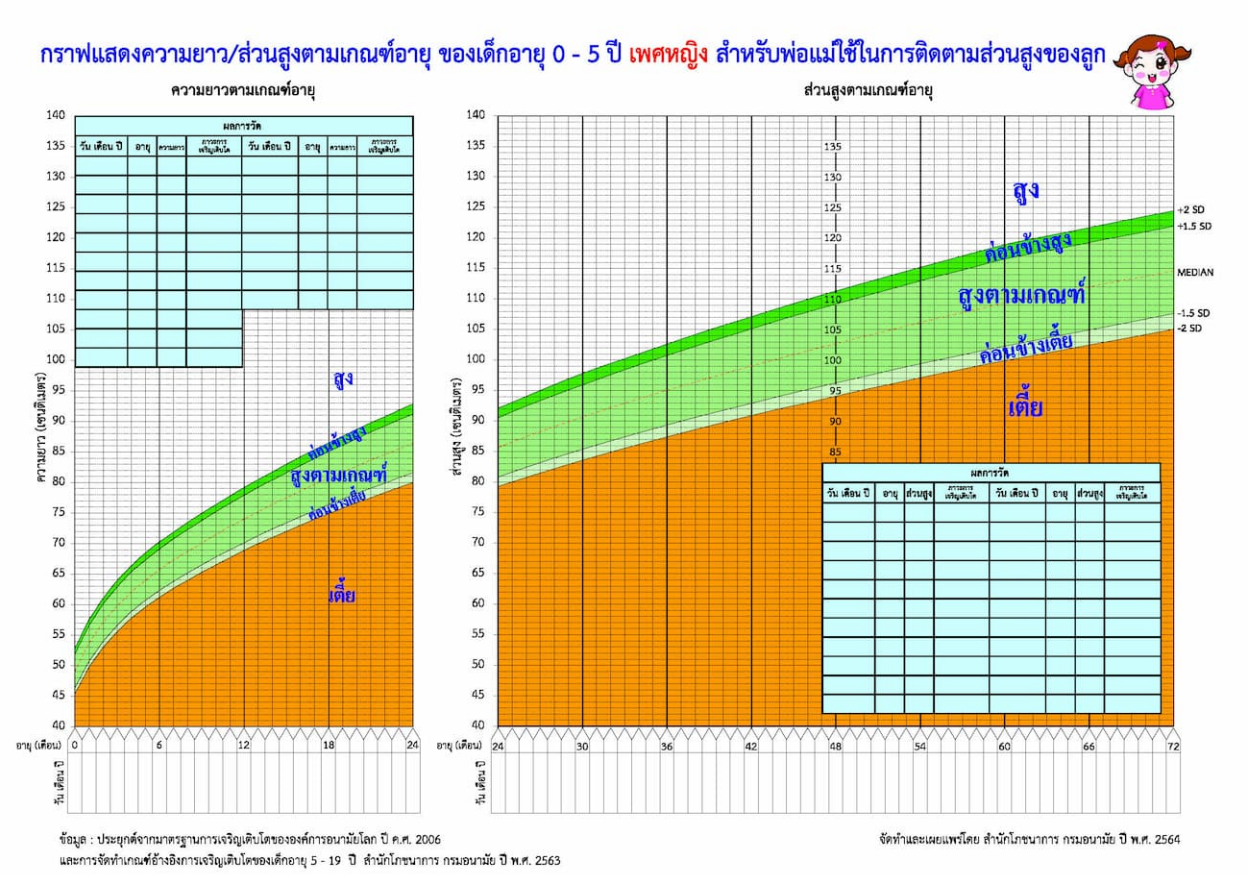
ส่วนสูงเด็กสามารถใช้วัดการเจริญเติบโตของลูกน้อยได้ พ่อแม่สามารถใช้กราฟแสดงเกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์ของเด็ก ช่วงอายุ 6-19 ปี เพื่อเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของลูกน้อย โดยกราฟจะแบ่งเป็นเพศชาย และเพศหญิง ดังนี้

ส่วนสูงเด็กตามเกณฑ์ของเด็กชาย ช่วงอายุ 6-19 ปี



ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ส่วนสูงเด็กตามเกณฑ์ของเด็กหญิง ช่วงอายุ 6-19 ปี



ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ตารางแสดงความหมายของกราฟส่วนสูงเด็ก

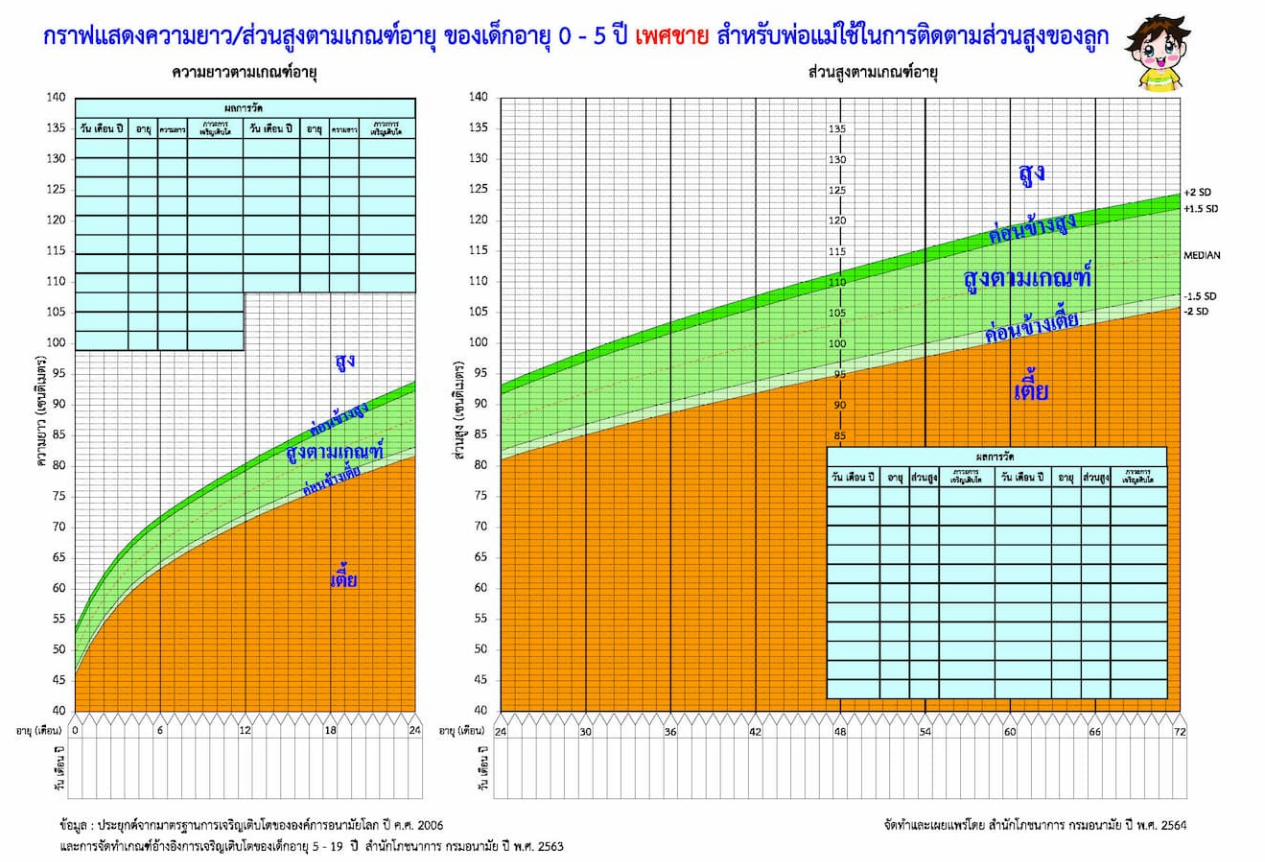
เมื่อพ่อแม่ชั่งน้ำหนักเด็กแล้วให้นำมาเปรียบเทียบกับกราฟด้านบน จากนั้นดูความหมายของกราฟน้ำหนักเด็กตามวัย และตามเพศสภาพเพื่อประเมินว่าลูกน้อยมีน้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่ โดยมีคำอธิบาย ดังนี้ค่ะ

พื้นที่สีในกราฟ	เกณฑ์แบ่งการเจริญเติบโต	ความหมาย
สีน้ำตาล	เตี้ย	เด็กขาดสารอาหารเรื้อรัง อาจส่งผลต่อสติปัญญา และทำให้เด็กป่วยได้
สีเขียวอ่อน	ค่อนข้างเตี้ย	สัญญาณเตือนว่าเด็กเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารเรื้อรัง พ่อแม่ควรเสริมอาหารให้ลูกน้อย
สีเขียว	ตามเกณฑ์	เด็กเจริญเติบโตได้ดี ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อวัน
สีเขียวเข้ม	ค่อนข้างสูง	เด็กเจริญเติบโตดีมาก พ่อแม่ควรส่งเสริมสติปัญญาและความแข็งแรงให้กับลูกน้อย
สีขาว	สูง	เด็กเจริญเติบโตดีมากๆ พ่อแม่ควรส่งเสริมสติปัญญาและความแข็งแรงให้กับลูกน้อย

น้ำหนักเด็กตามเกณฑ์ความยาวหรือความสูง ช่วงอายุ 0-5 ปี

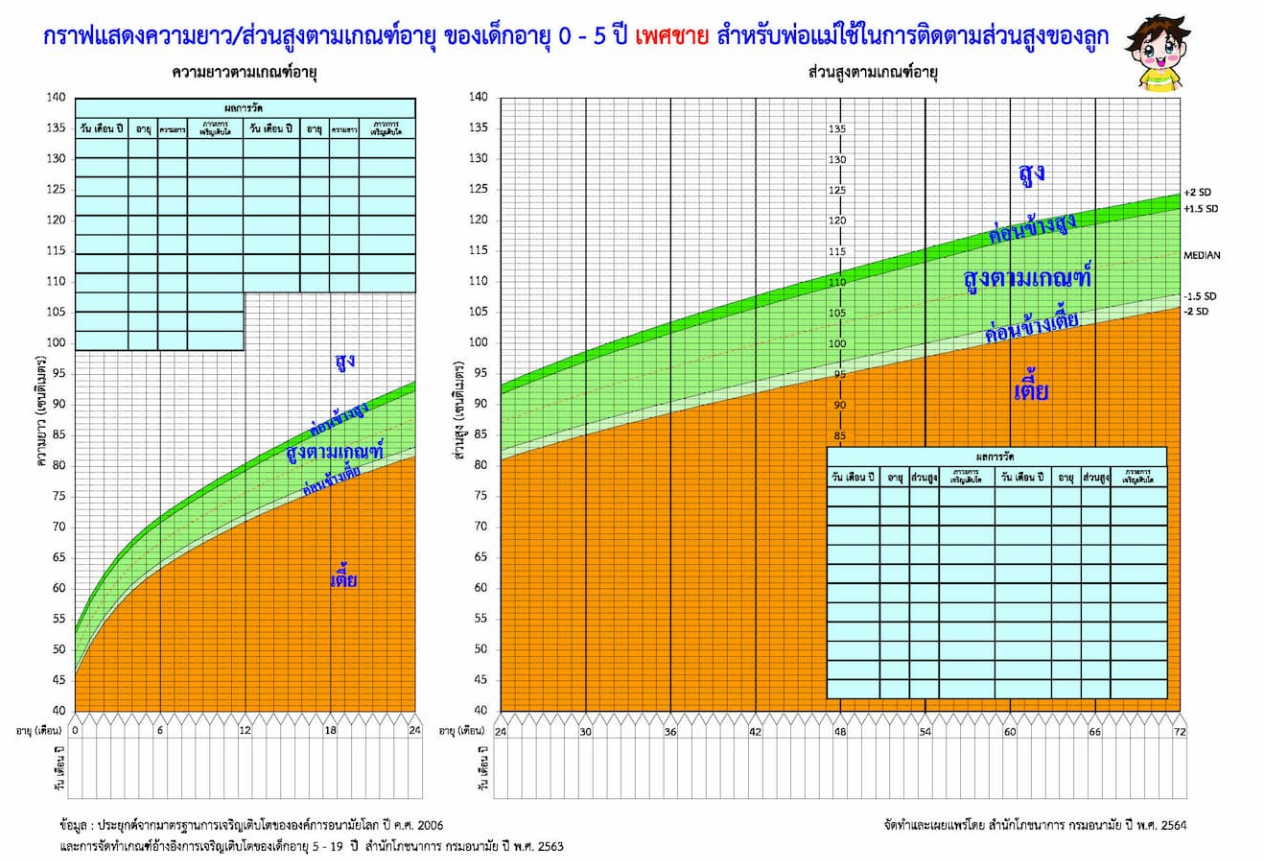
พ่อแม่หลายคนคงสงสัยว่าลูกน้ำหนัก “สูงเกณฑ์เกิน” หรือ “ต่ำกว่าเกณฑ์” เกินไปไหม ต้องมีน้ำหนักมากน้อยแค่ไหนที่สามารถบอกได้ว่าลูกอ้วน ผอม หรือมีร่างกายสมส่วน สามารถดูได้จากกราฟน้ำหนักเด็กตามเกณฑ์ความยาวหรือส่วนสูงเด็ก ตามช่วงอายุ และเพศสภาพได้ดังนี้ค่ะ

น้ำหนักเด็กตามเกณฑ์ความยาวของเด็กชาย ช่วงอายุ 0-2 ปี



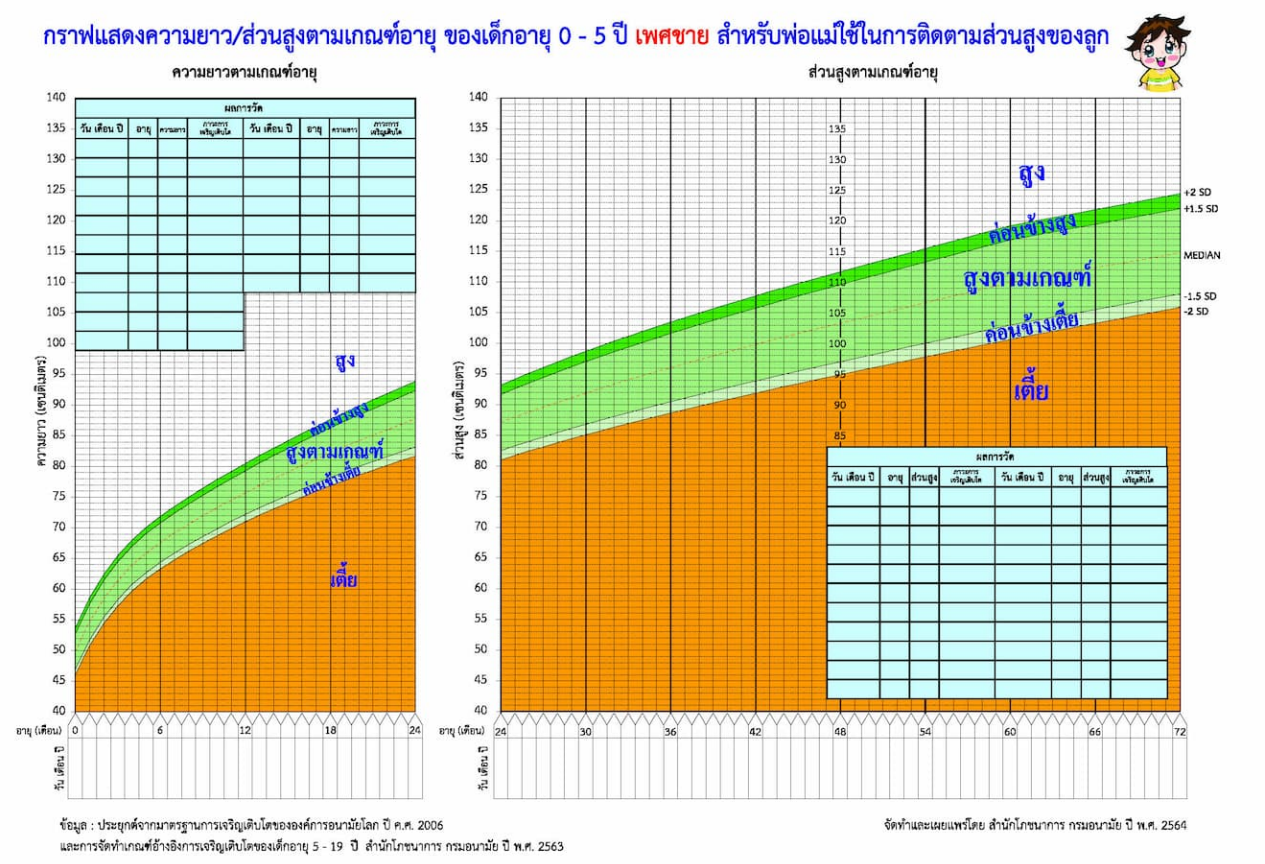
ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

น้ำหนักเด็กตามเกณฑ์ความยาวของเด็กหญิง ช่วงอายุ 0-2 ปี



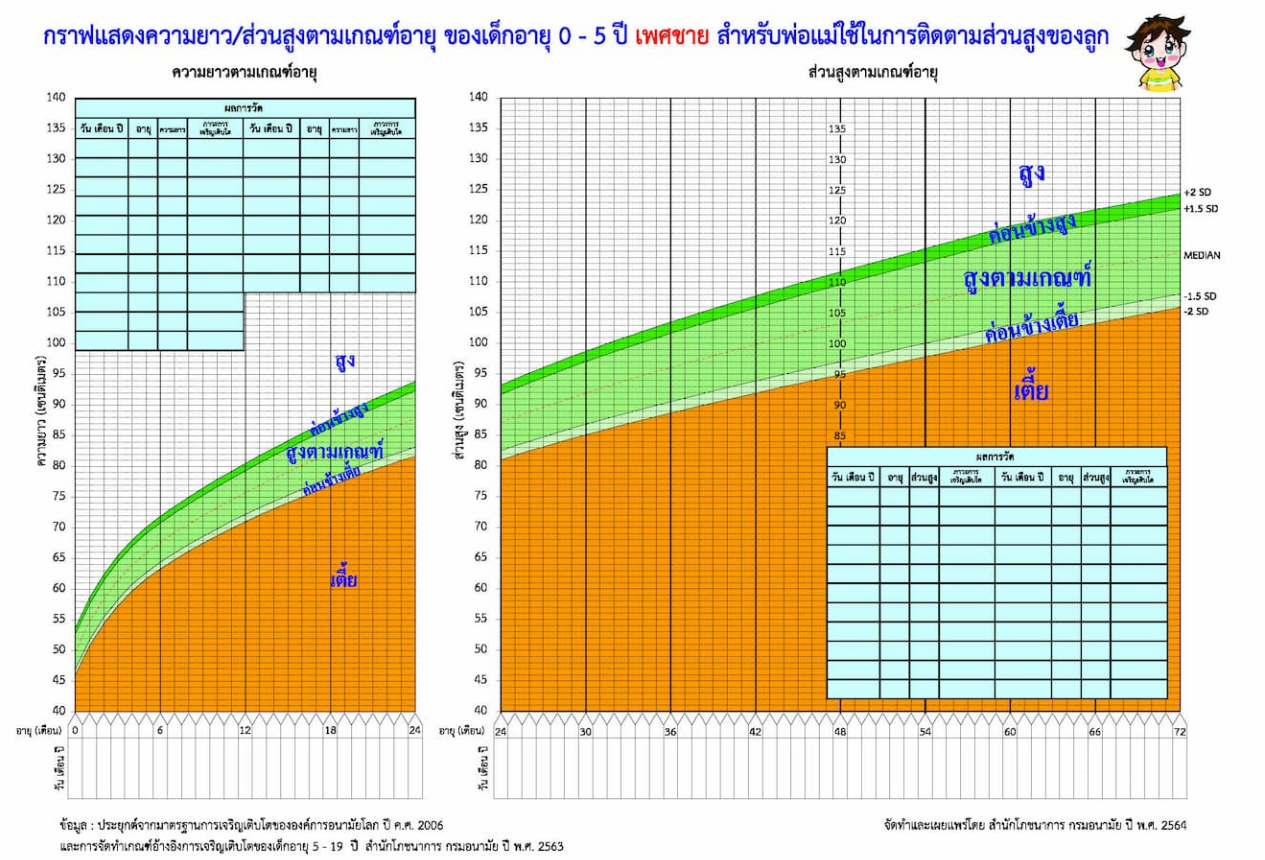
ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

น้ำหนักเด็กตามเกณฑ์ส่วนสูงของเด็กชาย ช่วงอายุ 2-5 ปี



ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

น้ำหนักเด็กตามเกณฑ์ส่วนสูงของเด็กหญิง ช่วงอายุ 2-5 ปี

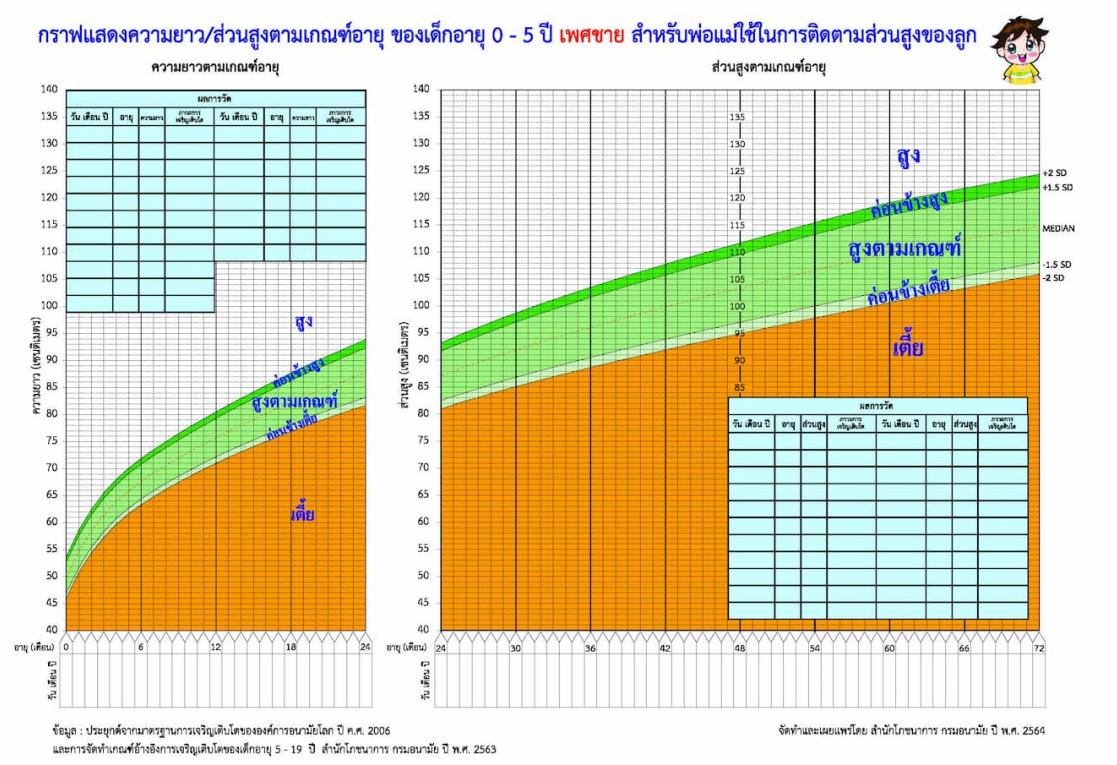


ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

น้ำหนักเด็กตามเกณฑ์ส่วนสูง ช่วงอายุ 6-19 ปี

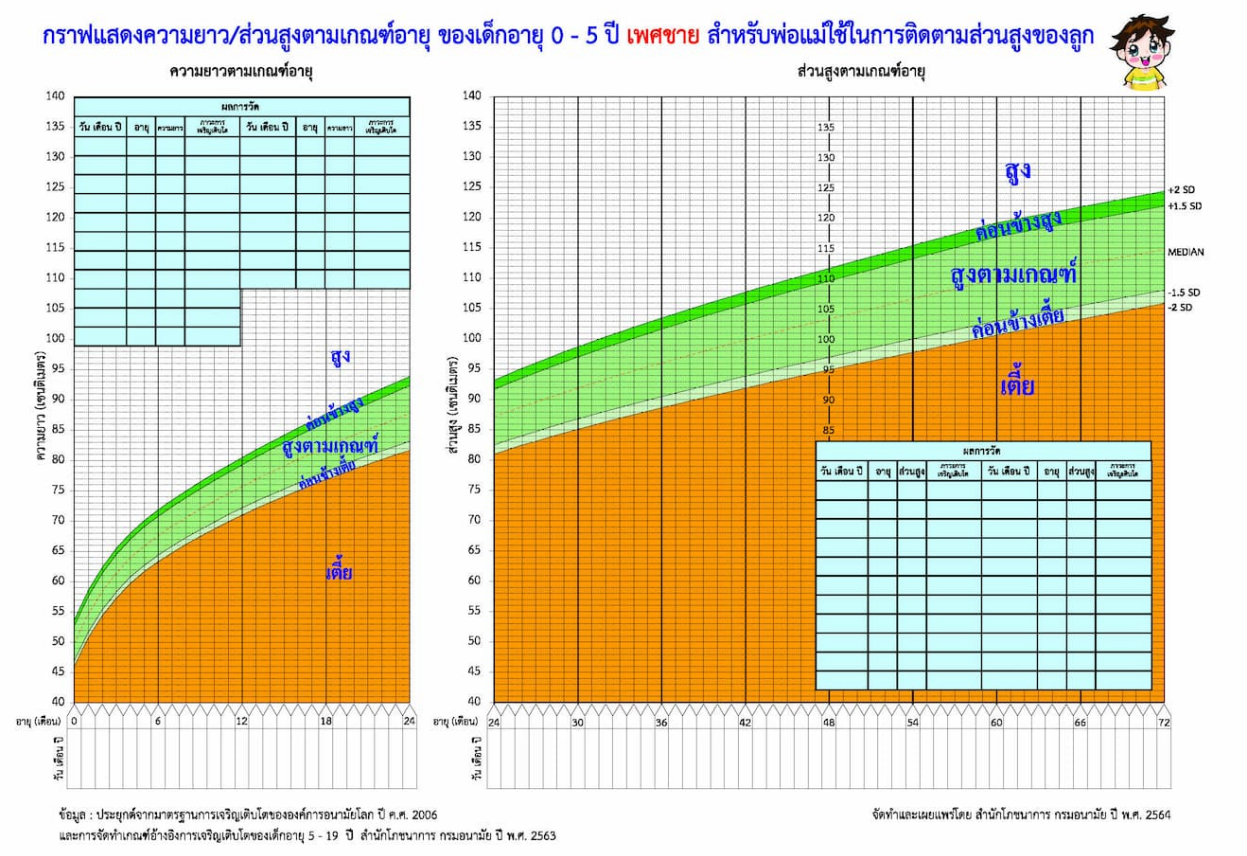
น้ำหนักตัวเด็กสามารถใช้วัดการเจริญเติบโตของลูกน้อยได้ พ่อแม่สามารถใช้กราฟแสดงเกณฑ์น้ำหนักเด็ก ช่วงอายุ 6-19 ปี เพื่อเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของลูกน้อย โดยจะแบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง ดังนี้

น้ำหนักเด็กตามเกณฑ์ส่วนสูงของเด็กชาย ช่วงอายุ 6-19 ปี



ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

น้ำหนักเด็กตามเกณฑ์ส่วนสูงของเด็กหญิง ช่วงอายุ 6-19 ปี



ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ตารางแสดงความหมายของกราฟน้ำหนักเด็กตามเกณฑ์ส่วนสูง

พื้นที่สีในกราฟ	เกณฑ์แบ่งการเจริญเติบโต	ความหมาย
สีน้ำตาล	ผอม	เด็กขาดสารอาหารในระยะสั้น
สีเขียวอ่อน	ค่อนข้างผอม	สัญญาณเตือนให้ระวังว่าเด็กเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร
สีเขียว	สมส่วน	เด็กเจริญเติบโตได้ดี มีน้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสม
สีเขียวเข้ม	ท้วม	เด็กเสี่ยงต่อภาวะอ้วน หากดูแลไม่ดีอาจทำให้น้ำหนักเพิ่มจนเข้าสู่ภาวะเริ่มอ้วนได้
สีม่วงอ่อน	เริ่มอ้วน	เด็กมีน้ำหนักตัวมาก และอาจมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนในอนาคตได้
สีม่วงเข้ม	อ้วน	เด็กมีภาวะอ้วนชัดเจน น้ำหนักมากเกินไป และอาจมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วน ทั้งยังเสี่ยงต่อโรคในอนาคตหากไม่มีการควบคุมน้ำหนัก

วิธีอ่านกราฟและตาราง ลูกเราอยู่ตรงไหนในเกณฑ์?

พ่อแม่สามารถใช้กราฟการเจริญเติบโตของเด็กเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงขนาดของร่างกายลูกน้อยว่าเป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่ ซึ่งมีวิธีอ่านกราฟง่ายๆ ดังนี้ค่ะ

1. **เริ่มจากเลือกใช้กราฟตามเพศของลูก:** เนื่องจากเด็กชายและเด็กหญิงมีค่าการเจริญเติบโตที่แตกต่างกัน
2. **ตัวเลขตามแนวนอน:** แทนอายุของลูกน้อยเป็นจำนวน “เดือน” หรือ “ปี”
3. **ตัวเลขตามแนวตั้ง:** แทนน้ำหนักเด็ก(กิโลกรัม) และความยาวหรือส่วนสูงเด็ก(เซนติเมตร)

ปัจจัยที่ทำให้เด็กแต่ละคน มีน้ำหนักส่วนสูงแตกต่างกัน

เด็กแต่ละคนมีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่แตกต่างกัน โดยปัจจัยที่ทำให้น้ำหนักและส่วนสูงเด็กมีความแตกต่างกันนั้นขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่

1. พันธุกรรม: ตัวกำหนดศักยภาพ

พันธุกรรมเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อส่วนสูงเด็กโดยตรง หากพ่อแม่สูงทั้งคู่ลูกน้อยจะมีโอกาสสูงตามไปด้วย ในขณะที่พ่อแม่ไม่สูงทั้งคู่ โอกาสที่ลูกจะสูงโดดเด่นก็อาจจะน้อยลงมา ในกรณีที่พ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งสูง ลูกก็จะมีโอกาสสูงในระดับกลาง ๆ ถ้าพ่อและแม่มีความสูงตามมาตรฐานแต่เด็กมีแนวโน้มผิดปกติผิดปกติ คุณแม่สามารถปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้

2. อาหาร: รากฐานของสุขภาพที่ดี

โภชนาการในวัยเด็กมีความสำคัญอย่างมากโดยเฉพาะช่วงแรกเกิดถึง 2 ปีแรก ซึ่งเป็นช่วงเวลาทองของการสร้างรากฐานร่างกายค่ะ โดยปกติแล้วเด็กจะได้รับสารอาหารจากนมแม่ตั้งแต่แรกคลอด เพราะในนมแม่มีสารอาหารสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของลูกน้อยมากกว่า 200 ชนิดไม่ว่าจะเป็นโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ ธาตุเหล็ก DHA และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) นอกเหนือจากนมแม่แล้ว ทั้งยังเป็นการวางรากฐานสุขภาพที่ดีให้กับลูกน้อย ช่วยลดอัตราการเจ็บป่วยได้ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตได้

3. การออกกำลังกาย: กระตุ้นการยืดตัว

การออกกำลังกายเป็นหนึ่งในวิธีที่ช่วยเพิ่มส่วนสูงเด็กได้ โดยเฉพาะกิจกรรมหรือกีฬาที่ใช้แรง

กระแทกอย่างสม่ำเสมอวันละประมาณ 45 – 60 นาที เช่น วิ่ง กระโดดเชือก และว่ายน้ำ เป็นต้น เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะกระตุ้นข้อต่อและกระดูกให้มีการยืดตัวขึ้น และช่วยเพิ่มความยาวของกระดูกสันหลังมากขึ้นได้หากทำอย่างสม่ำเสมอ พ่อแม่จึงควรส่งเสริมให้ลูกน้อยออกกำลังกายเป็นประจำนะคะ

4. การนอนหลับพักผ่อน: เวลาทำงานของโกรทฮอร์โมน

เด็กจำเป็นต้องมีการพักผ่อนที่ดีและเพียงพอต่อวัน เพราะช่วงเวลาที่ลูกน้อยนอนหลับตอนกลางคืน ร่างกายจะมีการซ่อมแซมเนื้อเยื่อ และหลั่งโกรทฮอร์โมน(Growth Hormone) ที่มีส่วนสำคัญในเจริญเติบโตของร่างกายลูกน้อยค่ะ เด็กจึงต้องนอนให้ได้อย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง และนอนหลับเป็นเวลานอนเพื่อให้ร่างกายสามารถหลั่งโกรทฮอร์โมนได้อย่างมีคุณภาพ

เมื่อลูก "ตกเกณฑ์" หรือ "เกินเกณฑ์" คุณพ่อคุณแม่ควรทำอย่างไร?

เด็กที่มีน้ำหนักหรือส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์หรือมากกว่าเกณฑ์อาจมีสาเหตุมาจากการชอบทานอาหารว่างและขนมในปริมาณมากกว่าที่ร่างกายควรได้รับต่อวันค่ะ หากเด็กมีน้ำหนักและส่วนเด็กที่ไม่ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน พ่อแม่ควรใส่ใจกับอาหารการกินของลูกน้อยเพิ่มขึ้น (4) เพราะการให้อาหารที่เหมาะกับช่วงอายุ จะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตเป็นปกติ และมีสุขภาพดี มีอุปโภคนิสัยที่ดี และถูกต้อง ตลอดจนสมารถลดโอกาสการเจ็บป่วยทั้งในปัจจุบัน และอนาคตได้ (5) โดยมีคำแนะนำ ดังนี้

กรณีน้ำหนัก/ส่วนสูง "น้อยกว่าเกณฑ์"

เด็กหลายคนมักชอบทานขนมหรือของว่างก่อนมื้ออาหาร พอถึงเวลามื้ออาหารหลักทำให้เด็กทานน้อยลงเพราะทานขนมจนอิ่มไปก่อนหน้านี้แล้ว ร่างกายจึงได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์น้อยลงจนอาจนำไปสู่ภาวการณ์ขาดสารอาหารในเด็กได้ค่ะ

กรณีน้ำหนัก "มากกว่าเกณฑ์" (เทียบกับส่วนสูง)

หากเด็กอยากกินขนมหรือของว่างพ่อแม่ควรเลือกขนมหรืออาหารที่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายและในปริมาณที่เหมาะสม พยายามหลีกเลี่ยงที่มีส่วนประกอบของแป้ง ไขมัน และน้ำตาลในปริมาณมาก เช่น ขนมขบเคี้ยว รวมถึงน้ำอัดลม เพราะอาจทำให้ลูกน้อยมีภาวะโภชนาการเกินหรือเป็นโรคอ้วนได้ค่ะ

เช็คลิสต์พัฒนาการตามเกณฑ์ของลูกน้อย

ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ขวบ

เด็กในวัยแรกเกิดจนถึง 1 ปี เป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมาก พ่อแม่ต้องไม่พลาดช่วงเวลาสำคัญของลูกน้อย รวมถึงต้องคอยสังเกตดูว่าลูกรักมีพัฒนาการที่ดีตามวัยหรือไม่ หากพ่อแม่สงสัยว่าลูกอาจมีพัฒนาการช้าหรือผิดปกติให้พบแพทย์ทันที

- **พัฒนาการเด็ก 1 เดือน:** เด็กสามารถมองหน้า และเอียงหน้าไปมาได้แล้ว
- **พัฒนาการเด็ก 2 เดือน:** เด็กสามารถชันคอได้เมื่อนอนคว่ำ สามารถทำเสียงอ้อแอ้ มอง และยิ้มตามวัตถุที่เคลื่อนไหว
- **พัฒนาการเด็ก 3 เดือน:** เด็กสามารถส่งเสียงโต้ตอบพ่อแม่ได้ และสามารถชันคอได้เมื่อมีการอุ้มนั่ง
- **พัฒนาการเด็ก 4 เดือน:** เด็กเริ่มส่งเสียงหัวเราะ เริ่มใช้มือคว้าสิ่งของ และสามารถตั้งคอขึ้นในท่านอนคว่ำ
- **พัฒนาการเด็ก 5 เดือน:** เด็กเริ่มคืบคลาน พลิกคว่ำและพลิกหงายได้แล้ว
- **พัฒนาการเด็ก 6 เดือน:** เด็กมีการส่งเสียงโต้ตอบ สามารถคว้าของด้วยมือข้างเดียว และหันหาเสียงเมื่อเรียกชื่อหรือได้นิยเสียงต่างๆ
- **พัฒนาการเด็ก 7 เดือน:** เด็กสามารถใช้มือคว้าสิ่งของ เปลี่ยนมือสลับเพื่อถือของได้ และนั่งทรงตัวได้เอง
- **พัฒนาการเด็ก 8 เดือน:** เด็กสามารถมองตามของที่ตกได้แล้ว และยังเริ่มรู้จักสังเกตสิ่งของใกล้ตัวด้วย
- **พัฒนาการเด็ก 9 เดือน:** เด็กเริ่มคลานในเดือนนี้ เริ่มเข้าใจคำสั่ง สามารถใช้นิ้วหัวแม่มือจับสิ่งของ และเล่นจ๊ะเอ๋ หรือตบมือกับพ่อแม่ได้แล้ว
- **พัฒนาการเด็ก 10 เดือน:** เด็กรู้จักเหนี่ยวตัว เกาะยืน เกาะเดิน และเริ่มส่งเสียงคำที่มีความหมาย เช่น “หม่ำ” “จ๊ะ”
- **พัฒนาการเด็ก 11 เดือน:** เด็กเริ่มตั้งไข่แล้ว และสามารถเลียนเสียงและท่าทางของพ่อแม่ได้ด้วย
- **พัฒนาการเด็ก 12 เดือน:** เด็กเริ่มก้าวเดินได้ประมาณ 1-2 ก้าว รู้จักเลียนเสียงพูดและท่าทางของพ่อแม่ และพูกเป็นคำที่มีความหมาย เช่น “พ่อ” “แม่” เป็นต้น

คุณพ่อคุณแม่ควรจดบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และพัฒนาการของลูกน้อย

พ่อแม่ควรติดตามการเจริญเติบโตของลูกน้อยด้วยวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเป็นระยะๆ ตามวัย พร้อมทั้งจดบันทึกลงบนกราฟการเจริญเติบโตของเด็ก เพื่อตรวจสอบดูว่าลูกน้อยมีการเจริญเติบโตที่ปกติตามวัยหรือไม่ หรือมีน้ำหนักมากน้อยเพียงใด หากลูกมีการเจริญเติบโตที่ผิดปกติควรปรึกษาแพทย์เพื่อการเจริญเติบโตที่ดีของลูกน้อยในอนาคตค่ะ โดยระยะเวลาในการจดบันทึกน้ำหนักเด็ก และส่วนสูงเด็ก มีดังนี้

- **วัยทารก** ควรจดบันทึกน้ำหนักเด็กและส่วนสูงเด็ก 1-2 เดือนต่อครั้ง
- **วัยก่อนเข้าเรียน** ควรจดบันทึกน้ำหนักเด็กและส่วนสูงเด็กปีละ 2-3 ครั้ง
- **วัยเรียน** ควรจดบันทึกน้ำหนักเด็กและส่วนสูงเด็กอย่างน้อยปีละ 3 ครั้ง แล้วลงจุด

แม้ว่าเด็กแต่ละคนจะมีน้ำหนักและส่วนสูงที่แตกต่างกัน แต่พ่อแม่สามารถติดตามการเจริญเติบโตของลูกน้อยด้วยการชั่งน้ำหนักและวัดความสูงอยู่เสมอ รวมถึงควรพาลูกน้อยเข้าตรวจสุขภาพเป็น

ประจำเพื่อให้คุณหมอช่วยประเมินการเจริญเติบโตของลูกน้อย หากลูกน้อยมีน้ำหนักมากเกินไปหรือน้อยเกินไปคุณหมอจะได้ช่วยควบคุมน้ำหนักของลูกน้อยให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ลูกน้อยจะได้เจริญเติบโตอย่างสมส่วนและเต็มศักยภาพ นอกจากนี้ คุณแม่ต้องคอยสังเกตพัฒนาการของลูกน้อย หากพบว่าลูกมีพัฒนาที่ผิดปกติให้รีบปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำในการกระตุ้นพัฒนาการของเด็ก ลูกน้อยจะได้มีพัฒนาสมวัยได้ไม่ต่างจากเด็กคนอื่นนะคะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตเด็กอายุ 0-5 ปี และ 6-19 ปี, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก 2568, กรมอนามัย
3. ปัจจัยที่มีผลต่อความสูงของเด็ก, โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
4. ภาวะเด็กผอมเกินหรือภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
5. การบริบาลทารกและโรคทางกุมารเวชศาสตร์ม มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน
6. เช็คพัฒนาการเจ้าตัวน้อยวัยแรกเกิด, โรงพยาบาลนนทเวช
7. Dental health for children, Royal Children’s Hospital

อ้างอิง ณ วันที่ 10 พฤศจิกายน 2568