

พัฒนาการเด็ก 3 เดือน ทารก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

มี.ค. 5, 2024

6 นาที

เด็กที่มีอายุ 3 เดือน คุณแม่จะสังเกตเห็นได้ถึงพัฒนาการของลูก เช่น ด้านกล้ามเนื้อ การขยับมือเพื่อหยิบจับสิ่งของ กางแขน กางขาได้มากขึ้น ในส่วนของการมองเห็นและการได้ยิน เด็กจะเริ่มหันมองไปตามเสียงที่ได้ยิน ด้านการมองเห็น เด็กจะเริ่มมองเห็นค่อย ๆ ชัดขึ้น มีการมองแยกสีได้มากขึ้น คุณแม่อาจจะหาของเล่นเพื่อให้ลูกได้หยิบจับ และมองสังเกตรูปร่างของของเล่น ก็จะช่วยเสริมพัฒนาการของลูกได้เป็นอย่างดี

สรุป

- เมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัย 3 เดือน คุณแม่จะสังเกตเห็นได้ถึงพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของลูกอย่างชัดเจน เช่น พัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดเล็ก พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว พัฒนาการด้านการสื่อสาร พัฒนาการด้านการเรียนรู้ พัฒนาการด้านการเข้าสังคม เป็นต้น
- คุณแม่ควรส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของลูกน้อย ด้วยวิธีการที่เหมาะสม เช่น หากต้องการเสริมพัฒนาการทางการสื่อสาร คุณแม่ควรมีการพูดคุย หัวเราะ กับลูกอยู่เสมอ และหากต้องการเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ คุณแม่ควรมีการพูดคุยและโอบกอดอยู่เสมอเพื่อสร้างความอบอุ่นและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างลูกกับคุณแม่

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน ด้านการสื่อสาร
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน ด้านการเรียนรู้
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน ด้านอารมณ์
- สิ่งที่คุณแม่ควรระมัดระวัง ในการเลี้ยงทารก 3 เดือน
- เคล็ดลับเสริมสร้างพัฒนาการทารก 3 เดือน

พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของเด็กอายุ 3 เดือน เด็กจะเริ่มกางแขนและขาได้มากขึ้น มีการเอื้อมหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ ได้มากขึ้น ยกศีรษะและอกได้ หันมองตามเสียงที่ได้ยินได้ คุณแม่อาจจะหาของเล่นที่มีรูปร่างต่าง ๆ หรือมีเสียงด้วยก็ได้เช่นกัน เพื่อกระตุ้นความสนใจและการเคลื่อนไหวของลูกน้อยได้เป็นอย่างดี

พัฒนาการเด็ก 3 เดือน ด้านการสื่อสาร

เด็กอายุ 3 เดือน จะได้ยินและมีการมองเห็นของทารกที่ดีมากขึ้น เริ่มส่งเสียงโต้ตอบได้เมื่อได้ยินเสียงหรือมองเห็นสิ่งต่าง ๆ คุณแม่สามารถเสริมสร้างพัฒนาการด้านการสื่อสารให้แก่ลูกได้โดยการจัดให้เด็กนอนหงายและยื่นหน้าเข้าใกล้เด็กในระยะที่เหมาะสมและมีการ พูดคุย หัวเราะ หรือโอบกอดทารก เพื่อให้ทารกรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย และปล่อยให้ทารกสัมผัสกับนิ้วมือของคุณพ่อคุณแม่ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

พัฒนาการเด็ก 3 เดือน ด้านการเรียนรู้

พัฒนาการด้านการเรียนรู้ของเด็กอายุ 3 เดือน เช่น พัฒนาการด้านสติปัญญา พัฒนาการด้านภาษา คุณแม่สามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาโดยการหาของเล่นที่มีลักษณะเป็นสี มีรูปทรงต่าง ๆ และค่อย ๆ เลื่อนไปมาอย่างช้า ๆ เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กมองตามวัตถุ รูปทรงนั้น ๆ และคุณแม่สามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา โดยการใช้ของเล่นเสริมพัฒนาการเด็กที่มีเสียง และเขย่าของเล่นให้เกิดเสียงแล้วเลื่อนไปมาอย่างช้า ๆ ให้เด็กมองตามเสียง หรือถ้าเด็กไม่หันมองตามเสียง ให้คุณแม่ประคองหน้าเด็กตามทิศทางของเสียงก็ได้เช่นกัน

พัฒนาการเด็ก 3 เดือน ด้านอารมณ์

พัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กอายุ 3 เดือน เด็กจะมีการยิ้มและส่งเสียงแสดงความรู้สึกได้บ้างแล้ว คุณแม่ควรเอาใจใส่ให้ความรักและตอบสนองความต้องการของลูกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้เด็กเกิดความไว้วางใจคนมากขึ้น



สิ่งที่พ่อแม่ควรระมัดระวัง ในการเลี้ยงทารก 3 เดือน

1. ไม่ปล่อยให้มือลูกสกปรก

ลูกน้อยเป็นวัยที่ชอบเอามือเข้าปาก การเอามือเข้าปากหรือการดูดนิ้วของเด็กในวัย 3 เดือน ถือเป็นเรื่องปกติตามพัฒนาการของเด็ก เป็นการเรียนรู้สิ่งของและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวของเด็ก หรือเด็กบางคนอาจใช้การเอามือเข้าปากเพื่อดึงดูดความสนใจจากคุณแม่ เพราะรู้ว่าเมื่อเอามือเข้าปากแล้วคุณแม่ต้องสนใจตัวเด็กมากขึ้นแน่นอน ดังนั้นคุณแม่ควรดูแลความสะอาดมือของลูกน้อยให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะไม่สามารถรับรู้ได้เลยว่าลูกจะเอามือเข้าปากเมื่อไหร่ จึงควรป้องกันไว้ก่อนที่สิ่งสกปรกหรือเชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายของเด็กได้

2. ไม่ควรละเลยในการสื่อสารกับลูก

คุณแม่ควรพูดคุย หัวเราะ กับลูกบ่อย ๆ เนื่องจากเป็นช่วงที่เด็กมีการเรียนรู้การสื่อสารกับคน คุณแม่จะต้องหมั่นทำกิจกรรมดังกล่าวกับลูกเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการด้านการสื่อสารโต้ตอบของลูกน้อยได้อย่างรวดเร็ว

3. ไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง

เด็กอายุ 3 เดือน เป็นวัยที่กำลังเรียนรู้สิ่งรอบตัวอยู่ตลอดเวลา คุณพ่อคุณแม่หรือคนเลี้ยงดูไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง แต่ควรจะมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านการสื่อสาร และการเข้าสังคมที่ดีขึ้นอีกด้วย

เคล็ดลับเสริมสร้างพัฒนาการทารก 3 เดือน

พูดคุย และเล่นกับลูกบ่อย ๆ

คุณแม่ควรมีการพูดคุย หัวเราะ เล่นกับลูกบ่อย ๆ เพื่อเป็นการเสริมพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว ด้านการสื่อสาร และด้านอารมณ์ ได้เป็นอย่างดี

ใช้ของเล่นเสริมสร้างการจดจำเสียงและรูปร่าง

การใช้ของเล่นที่มีรูปร่างและเสียงก็จะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการในด้านการกล่อมเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา เพราะเด็กจะมีการจับของเล่นในรูปทรงต่าง ๆ และได้ยินเสียงต่าง ๆ จากของเล่น ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ รู้จักช่างสังเกตอีกด้วย

ให้นมแม่แก่ลูกน้อย

คุณแม่ควรให้เด็กกินนมแม่เนื่องจากในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดที่มีประโยชน์ต่อเด็ก เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ทั้งยังมีโพรไบโอติกส์ ช่วยเพิ่มจำนวนของแบคทีเรียที่ดีที่ช่วยในกระบวนการย่อย และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อประสาทและจอประสาทตาของเด็ก ดังนั้นลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียวก่อน ตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึง 6 เดือน และควรกินนมแม่ต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม เนื่องจากในนมแม่ มีสารอาหารที่สำคัญสำหรับการเจริญเติบโตและเสริมสร้างพัฒนาการของเด็ก

พัฒนาการของเด็กอายุ 3 เดือน เป็นสิ่งสำคัญที่บอกให้คุณแม่ทราบว่าพัฒนาการของลูกในตอนนี้อย่างไรเหมาะสมตามวัยของเด็กหรือไม่ โดยคุณแม่สามารถดูได้จากตารางพัฒนาการของเด็กตามวัยของหน่วยงานที่เชื่อถือได้ต่าง ๆ ซึ่งหากพบว่าพัฒนาการของลูกช้ากว่าปกติ คุณแม่ควรกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการของลูกในด้านนั้น ๆ ทันที หรืออาจจะเข้าพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาและวิธีการรักษาที่เหมาะสมก็ได้เช่นกัน ทั้งนี้ก็เพื่อพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัยของลูกต่อไป

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. พัฒนาการทารก 3 เดือน และเคล็ดลับการเลี้ยงลูก, hellokhunmor
2. ตารางพัฒนาการเด็กปฐมวัย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
3. คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี สำหรับผู้ปกครอง, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
4. การส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 3 เดือน, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ลูกชอบดูดนิ้ว ทำอย่างไรดี...??, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
6. 11 เหตุผลที่ลูกควรกินนมแม่, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 19 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าตลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น