

เด็กคว่ำก็เดือน เด็กนอนคว่ำได้ตอนไหน พร้อมวิธีฝึกเด็กนอนคว่ำ

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ส.ค. 29, 2024

8 นาที

พัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของทารกนั้น เป็นสิ่งที่พ่อแม่ควรให้ความสำคัญ เพราะพัฒนาการในแต่ละวัยสามารถบ่งบอกว่า ทารกมีพัฒนาการสมวัย หรือมีสัญญาณพัฒนาการล่าช้าหรือไม่ โดยปกติทารกจะเริ่มพลิกคว่ำอายุ 4 - 6 เดือน พ่อแม่สามารถฝึกให้ลูกนอนคว่ำได้ การให้ลูกนอนคว่ำจะช่วยกระตุ้นพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว ทำให้สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณคอ แขน และไหล่

สรุป

- ทารกอายุ 4 เดือน จะเริ่มเรียนรู้พลิกตัวจากท่านอนคว่ำไปนอนหงาย ทารกบางรายอาจพลิกคว่ำได้ตอนอายุ 6 เดือน เด็กทารกในแต่ละคนจะมีพัฒนาการด้านร่างกายที่เร็วและช้า ไม่เหมือนกัน หากทารกอายุ 6 เดือนแล้วยังไม่พลิกคว่ำ คุณพ่อคุณแม่ควรปรึกษากุมารแพทย์เพื่อรับการตรวจอย่างละเอียด
- คุณพ่อคุณแม่ฝึกให้ทารกนอนคว่ำได้ตั้งแต่แรกคลอด ช่วงอายุประมาณ 2-3 สัปดาห์ คุณพ่อคุณแม่อาจเริ่มฝึกด้วยการให้ทารกนอนคว่ำบนหน้าอก หรือบนลำตัว 1-2 นาทีต่อวันแล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้น จับลูกนอนคว่ำบนหน้าอกแบบนี้ได้วันละหลาย ๆ ครั้ง
- การให้ทารกนอนคว่ำจะช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางด้านการเคลื่อนไหว ทำให้เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณคอ แขน และไหล่ การนอนคว่ำยังช่วยฝึกพัฒนาการการมองเห็นของทารก ทำให้ทารกได้สังเกตมองสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้
- ในการฝึกการนอนคว่ำนั้น เพื่อความปลอดภัยต่อทารก คุณพ่อคุณแม่ และผู้ดูแลนั้นต้องอยู่กับทารกอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กคว่ำก็เดือน สังเกตยังไงว่าลูกควรคว่ำตัวแล้ว

- พัฒนาการคว่ำตัวของเด็ก ในแต่ละช่วงวัย
- เด็กนอนคว่ำช้ากว่าปกติ จะเป็นอะไรไหม
- เด็กคว่ำก็เดือนถือว่าปกติ ถ้าช้าหรือไวกว่าต้องพบแพทย์ไหม
- ภาวะไหลตายในทารก เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง
- ควรเริ่มฝึกให้เด็กนอนคว่ำตอนไหน
- เคล็ดลับฝึกเด็กนอนคว่ำที่คุณแม่ทำตามได้
- ฝึกเด็กนอนคว่ำ แล้วลูกร้องไห้ ทำยังไงดี
- ฝึกเด็กนอนคว่ำ ช่วงไหนดีที่สุด

เด็กคว่ำก็เดือน สังเกตยังไงว่าลูกคว่ำตัวแล้ว

ทารกวัย 2 เดือน หากคุณแม่จับเด็กนอนคว่ำ เขาจะเริ่มชันคอขึ้นในท่าคว่ำ เมื่ออายุเข้า 4 เดือนจะเริ่มชันคอตั้งขึ้น ทารกน้อยจะเริ่มพลิกตัวคว่ำได้ เมื่อตั้งศีรษะได้ โดยไม่ต้องช่วยประคอง ใช้ศอกกดันตัวเองขึ้นเมื่อนอนคว่ำ เริ่มพลิกตัวนอนหงายได้ พัฒนาการทางด้านร่างกายของทารกในวัยนี้ เริ่มเตรียมความพร้อมที่จะพลิกหงาย พลิกคว่ำ พอเข้าเดือนที่ 5 ทารกจะมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ดี สามารถคืบ พลิกหงาย พลิกคว่ำได้ด้วยตัวเอง

โดยทั่วไป จะสังเกตได้ว่า เมื่อ 4 เดือนทารกมักเรียนรู้การเริ่มพลิกตัวจากท่านอนคว่ำไปนอนหงาย ทารกจะขยับนิ้ว เอื้อมมือหยิบจับสิ่งต่าง ๆ ชันคอมองสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว ในขณะที่ทารกบางคนพลิกคว่ำได้ตอนอายุ 6 เดือน เด็กทารกแต่ละคนจะมีพัฒนาการด้านร่างกายช้าและเร็วที่แตกต่างกันออกไป หากทารกอายุ 6 เดือนแล้วยังพลิกคว่ำไม่ได้ คุณพ่อคุณแม่ควรปรึกษากุมารแพทย์ในเรื่องพัฒนาการของลูก เพื่อดูแลลูกอย่างเหมาะสมตรงตามพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย

พัฒนาการคว่ำตัวของเด็ก ในแต่ละช่วงวัย

อายุ 2-4 เดือน

- ยกศีรษะ ชันคอได้ในท่าคว่ำประมาณ 45 องศา
- ยกศีรษะ ชันคอได้ตรงเมื่ออุ้มนั่ง
- ยกศีรษะ และหันออกขึ้นในท่านอนคว่ำ โดยใช้มือดันกับพื้น
- เริ่มไขว่คว้าสิ่งรอบตัว
- ใช้ขาถีบพื้นเมื่อทำอยู่บนพื้นแข็ง
- ใช้ศอกยันตัวขึ้นเวลานอนในท่านอนคว่ำ
- เริ่มพลิกตัวนอนหงาย

อายุ 5-6 เดือน

- สามารถใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างดันตัวขึ้น ท้องและหน้าอกยกขึ้นพ้นพื้น จนข้อศอกของทารกนั้นเหยียดตรง
- หันหาเสียงเรียกชื่อจากพ่อแม่ และเสียงต่าง ๆ รอบตัว คำว่าของมือเดียว
- โยกตัวไปมา พลิกตัวได้ทั้งคว่ำ และพลิกหงาย
- ใช้ขาถีบพื้นไปมาเมื่อทำอยู่บนพื้นแข็ง

อายุ 6 เดือนขึ้นไป

- ทารกอายุ 6 เดือน จะเริ่มพลิกคว่ำ พลิกหงาย
- ทารกอายุ 7 เดือน จะสามารถนั่งทรงตัวเองได้
- ทารกอายุ 9 เดือน จะเริ่มคลานได้
- ทารกอายุ 10 เดือน จะเริ่มเหินยวตัว เกาะยืน เกาะเดิน
- ทารกอายุ 11 เดือน เริ่มตั่งไข่
- ทารกอายุ 12 เดือน เมื่อตั่งไข่ได้แล้ว จะเริ่มก้าวเดิน 1 หรือ 2 ก้าว

เด็กนอนคว่ำช้ากว่าปกติ จะเป็นอะไรไหม

ส่วนใหญ่แล้วทารกมักจะนอนคว่ำได้ประมาณ 4-6 เดือน ทารกบางคนจะมีพัฒนาการ พลิกคว่ำได้เร็วช้า ไม่เหมือนกัน บางรายอาจจะพลิกคว่ำได้เร็วกว่า ในบางรายอาจพลิกคว่ำได้ตอน 6 เดือน หากทารกอายุ 6 เดือนแล้วไม่พลิกคว่ำ เพื่อลดความเสี่ยงปัญหาพัฒนาการล่าช้าในทารก คุณแม่ควรพาทารกไปพบกุมารแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย เพื่อรับการดูแล กระตุ้นพัฒนาการในแต่ละวัยอย่างถูกวิธี

เด็กคว่ำก็เดือนถือว่าปกติ ถ้าช้าหรือไวกว่า ต้องพบแพทย์ไหม

ตามที่ได้กล่าวข้างต้นว่า เด็กทารกจะนอนคว่ำได้ในช่วงวัย 4 เดือน ไปจนถึงวัย 6 เดือน หากทารกอายุ 6 เดือนแล้วไม่พลิกคว่ำ ไม่สามารถพลิกตัวได้ ไม่คว่ำสิ่งของใด ๆ ที่อยู่ใกล้ตัว และไม่ตอบสนองต่อเสียงที่อยู่ใกล้ ๆ อาจเป็นสัญญาณว่าทารกมีปัญหาพัฒนาการล่าช้า ควรปรึกษากุมารแพทย์ เพื่อได้รับการตรวจวินิจฉัย และรับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี

หากทารกพลิกคว่ำได้ไว หรือพลิกคว่ำในช่วงที่ศีรษะยังไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ดี เพื่อความปลอดภัยให้คุณพ่อคุณแม่ควรดูแลทารกอย่างใกล้ชิดเมื่อเขานอนพลิกคว่ำ เพื่อป้องกันโรค SIDS หรือภาวะไหลตายในทารก ซึ่งเป็นภาวะที่ทารกช่วงขวบปีแรกเสียชีวิตขณะนอนหลับ พบได้บ่อยในทารก 2-4 เดือน เป็นช่วงที่ทารกยังไม่สามารถเคลื่อนไหวศีรษะได้ดี

ภาวะไหลตายในทารก เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง

ภาวะไหลตายในทารก เกิดจากการจัดทำให้ทารกนอนคว่ำ หรือนอนตะแคง นอนในที่นอนนิ่ม ๆ มีผ้าห่ม หรือมีตุ๊กตาวางใกล้ตัว ปิดหน้าขณะนอนหลับ วิธีป้องกันคือ คุณพ่อคุณแม่ควรอยู่ใกล้ซัดทารกเมื่อพลิกคว่ำ ควรจัดท่านอนหงายให้ลูกในเวลานอน ไม่นำของเล่น ตุ๊กตาของเล่น ไม่ควรนำมาไว้ใกล้ตัวลูกน้อยเวลานอน และควรแยกที่นอนทารกออกจากที่นอนของพ่อแม่ เพื่อป้องกันการนอนทับของผู้ใหญ่

ควรเริ่มฝึกให้เด็กนอนคว่ำตอนไหน

เพื่อความปลอดภัยในการฝึกให้ทารกนอนคว่ำนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ คุณพ่อคุณแม่ต้องอยู่กับทารกอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา ควรเริ่มฝึกให้ทารกนอนคว่ำได้ตั้งแต่แรกคลอด ช่วงอายุประมาณ 2-3 สัปดาห์ คุณพ่อคุณแม่อาจเริ่มฝึกด้วยการให้ทารกนอนคว่ำบนหน้าอก หรือบนลำตัว 1-2 นาทีต่อวัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลา 2-3 นาทีต่อวัน หรือ 10-15 นาทีต่อครั้ง จับลูกนอนคว่ำบนหน้าอกแบบนี้ได้วันละหลาย ๆ ครั้ง การให้ทารกนอนคว่ำจะช่วยให้เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่ แขน การนอนคว่ำยังช่วยฝึกพัฒนาการการมองเห็นเด็กทารกได้สังเกตมองสิ่งต่าง ๆ รอบตัว



เคล็ดลับฝึกเด็กนอนคว่ำที่คุณแม่ทำตามได้

- ให้ทารกนอนเล่นบนเบาะในท่านอนคว่ำ โดยใช้ของเล่นที่มีสีสันห่างจากสายตาทารกประมาณ 1 ศอก เพื่อให้ทารกมองตาม
- ควรฝึกให้ทารกนอนคว่ำบนพื้นที่แข็ง ไม่นิ่ม เป็นพื้นที่ราบเรียบเสมอกัน
- เมื่อทารกนอนคว่ำบนพื้น คุณพ่อคุณแม่สามารถลงไปนอนอยู่ข้าง ๆ ชวนอ่านหนังสือ โดยใช้นิทานภาพมาเปิดชีชวนให้ลูกดูไปพร้อมกัน หรือเล่นร้องเพลงกับทารก
- วางกระจกที่ทำจากพลาสติก ช่วยกระตุ้นให้ทารกตอบสนองต่อสิ่งที่เห็นและเรียนรู้ กระตุ้นให้ทารกได้มองเห็นภาพสะท้อนของตัวเอง เรื่องรูปทรงของใบหน้า ช่วยในการพัฒนาประสาทสัมผัส
- ใช้ของเล่นที่มีเสียง หรือสีสัน ขยับไปมา เพื่อกระตุ้นให้ทารกหันคอ หันศีรษะมองตาม
- ร้องเพลง หรือพูดคุยกับทารก เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลายและสบาย
- ในทุกขั้นตอนของการฝึก คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้เลี้ยงดู ต้องดูแลทารกอย่างใกล้ชิดห้ามละสายตาโดยเด็ดขาด

ฝึกเด็กนอนคว่ำ แล้วลูกร้องไห้ ทำยังไงดี

ในทารกบางรายอาจไม่ชอบนอนคว่ำบนพื้น หากทารกร้องไห้เพราะความไม่คุ้นชิน คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มต้นให้ทารกนอนคว่ำบนหน้าอก หรือบนตักแทนได้ โดยให้คุณพ่อคุณแม่นอนหงาย แล้วอุ้มลูกมาคว่ำนอนบนหน้าอก ชวนพูดคุย หรือร้องเพลงให้ทารกฟัง เพื่อสร้างบรรยากาศสบาย ๆ ผ่อนคลาย พยายามเริ่มฝึกด้วยเวลาที่น้อย ๆ ไปก่อน เพียงครั้งละ 1-2 นาที อาจเปลี่ยนสถานที่จากในห้องนอน เป็นสถานที่อื่นในบ้านที่ปลอดภัย เพื่อสร้างบรรยากาศให้ดีขึ้น

ฝึกเด็กนอนคว่ำ ช่วงไหนดีที่สุด

ควรฝึกให้ทารกนอนคว่ำ ในช่วงเช้าหลังตื่นนอนจะดีที่สุด เพราะเป็นช่วงที่ทารกนอนเต็มอิ่ม และเป็นเวลาที่สบายตัว ไม่หงุดหงิด ไม่ควรฝึกตอนลูกง่วงนอน หรือไม่สบายตัว

การนอนคว่ำมีประโยชน์มากกับพัฒนาการของทารกแรกเกิดตามช่วงวัย การส่งเสริมกระตุ้นพัฒนาการ ฝึกให้ลูกนอนคว่ำนั้น คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยฝึกให้ทารกได้ แต่การฝึกนั้นต้องไม่ประมาท และคอยดูแลอย่างใกล้ชิด หากทารกอายุ 6 เดือนแล้ว ไม่พลิกคว่ำ พลิกหงาย อาจเป็นการส่งสัญญาณได้ว่ามีปัญหาเรื่องพัฒนาการในด้านร่างกาย คุณพ่อคุณแม่ควรปรึกษากุมารแพทย์เพื่อรับการตรวจอย่างละเอียด จะได้ดูแลและกระตุ้นพัฒนาการทารกอย่างถูกวิธี

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- คลายกังวลคุณแม่ด้วยแบบประเมินสุขภาพคุณแม่และพัฒนาการลูกน้อย
- วัคซีนเด็กแรกเกิด สำคัญแค่ไหน ลูกน้อยต้องฉีดอะไรบ้าง
- ล้างจมูกทารก แบบไหนปลอดภัย ล้างยังไงไม่ให้ลูกกลัว
- ทารกคอแข็งก็เดือน เด็กคอแข็งช้า คุณแม่ช่วยลูกน้อยได้อย่างไรบ้าง
- ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและวิธีรับมือ
- ลูกบิดตัวบ่อยหลับไม่สนิท เป็นเพราะอะไร คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลแบบไหน
- วิธีชงนมผงที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่่มือใหม่
- ลูกเป็นหวัดน้ำมูกไหลไม่หายสักที ลูกมีน้ำมูกไหลเป็นน้ำใส ๆ ไม่หยุด
- ลูกตัวร้อนอย่างเดี๋ยวทำไงดี พร้อมวิธีสังเกตเมื่อลูกตัวร้อนไม่ทราบสาเหตุ
- ของใช้เด็กแรกเกิดก่อนคลอดดูเจ้าตัวเล็ก คุณแม่ต้องเตรียมอะไรบ้าง
- วิธีชงนมผงที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่่มือใหม่

อ้างอิง:

1. เซ็คพัฒนาการเจ้าตัวน้อยวัยแรกเกิด, โรงพยาบาลนนทเวช
2. พัฒนาการของลูกน้อยเมื่ออายุ 4 เดือน, Unicef Thailand

3. เด็กคว่ำกึ่งเดือน และการฝึกให้เด็กนอนคว่ำอย่างถูกวิธี, HelloKunmor
4. ตารางพัฒนาการเด็กปฐมวัย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
5. พัฒนาการของลูกน้อยเมื่ออายุ 6 เดือน, Unicef Thailand
6. โรค SIDS หรือโรคไหลตายในทารก ภัยเงียบที่ควรรู้, สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กระทรวงสาธารณสุข
7. วิธีเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 1 ปี ที่พ่อแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ
8. Tummy Time for Baby, What to expect
9. Benefits of 'Tummy Time' and How To Do It Safely, Cleveland Clinic

อ้างอิง ณ วันที่ 16 กรกฎาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน