

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

เด็กเริ่มคลานก็เดือน สัญญาณแบบ ไหนที่บอกว่าเด็กเริ่มคลาน

ก.ย. 11, 2024

7 นาที

เด็กเริ่มคลานก็เดือน พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวและร่างกายของเด็กทารก ส่วนใหญ่เริ่มเรียนรู้ที่จะคลานได้นั้น จะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 6 เดือนถึง 12 เดือน คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตได้จากการที่ลูกน้อยเริ่มมีการใช้มือและเข่าพยุงตัวขึ้นเพื่อช่วยในการทรงตัวและเริ่มคลานไปหาพ่อแม่หรือของเล่นที่ลูกน้อยสนใจได้

ลูกชอบคลานถอยหลังอย่างเดียวเลยคะ แบบนี้ผิดปกติไหมคะ?

คลิก

ไม่ผิดปกติเลยคะคุณแม่! เป็นเรื่องธรรมดาจริงๆ เลย เพราะกล้ามเนื้อแขนของน้องมักจะแข็งแรงกว่ากล้ามเนื้อขาในช่วงแรกๆ เวลาที่พยายามดันตัวไปข้างหน้า เลยกลายเป็นการดันตัวเองถอยหลังแทนคะ พอขาของน้องเริ่มแข็งแรงขึ้น เดี่ยวเขาก็จะเรียนรู้วิธีคลานไปข้างหน้าเองคะ ถ้ากังวลเรื่องพัฒนาการส่วนอื่นร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์นะคะ

ลูกคลานได้แล้วคะ แต่หัวโขกพื้น โขกเฟอร์นิเจอร์ตลอดเลย ควร ทำยังไงดี?

คลิก

ยินดีกับอีกหนึ่งพัฒนาการของน้องด้วยนะคะ! ช่วงแรกๆ ที่น้องยังกะระยะไม่ค่อยถูก การโขกนั่นนี่ โขกนี่หน้อยเป็นเรื่องปกติคะ สิ่งที่คุณแม่ทำได้คือสร้าง "พื้นที่ปลอดภัย" คะ อาจจะใช้คอกกั้นเด็ก หรือติดโฟมกันกระแทกตามขอบโต๊ะ ขอบตู้ที่แหลมคม และคอยดูแลอยู่ใกล้ๆ คะ ไม่นานน้องก็จะเรียนรู้ที่จะควบคุมทิศทางได้เก่งขึ้นเองคะ แต่ถ้ามีการกระแทกที่รุนแรง ควรปรึกษาแพทย์นะคะ

ทำไมลูกถึงคลานไปที่ปลั๊กไฟหรือของอันตรายตลอดเลย ทั้งๆ ที่มี ของเล่นวางล่ออยู่?

คลิก

เพราะของที่คุณพ่อคุณแม่ "ห้าม" มันดูน่าสนใจกว่าของเล่นเสมอเลยล่ะ! นี่เป็นธรรมชาติของเด็กวัยสำรวจเลยล่ะ เขาอยากรู้อะไรที่คุณพ่อคุณแม่สนใจและคอยกันอยู่นั่นมันคืออะไรกันแน่ วิธีที่ดีที่สุดไม่ใช่การวางของเล่นล่อ แต่เป็นกฎ "ป้องกัน" ของอันตรายเหล่านั้นให้พ้นมือและพ้นสายตาของน้องไปเลยล่ะ เช่น ใช้ที่ครอบปลั๊กไฟ เก็บของชิ้นเล็กๆ ขึ้นที่สูง เป็นต้นค่ะ หากมีปัญหาเรื่องพฤติกรรมของน้อง ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กค่ะ

สรุป

- การคลานเป็นพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวและร่างกายของเด็กทารก และจะเริ่มเรียนรู้ที่จะคลาน จะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 6 เดือนถึง 12 เดือน
- เด็กเริ่มคลานก็เดือน เด็กทารกจะเริ่มคลานตอนประมาณ 8 เดือน
- การคลานของเด็กทารกมีท่าในการคลานประมาณ 6 แบบ ได้แก่ ท่าคลานแบบปกติ ท่าคลานแบบหมี ท่าคลานแบบปู ท่าคลานด้วยท้อง ท่าคลานด้วยก้น และ ท่าคลานแบบกิ้ง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กควรเริ่มคลานเมื่อไหร่ เด็กเริ่มคลานก็เดือน
- ลำดับพัฒนาการของลูกน้อยในแต่ละช่วงวัย
- สัญญาณที่บอกว่าลูกพร้อมคลาน
- ท่าคลานแบบต่าง ๆ ของลูกน้อย
- ลูกไม่คลาน แต่เดินเลยได้ไหม
- เด็กคลานก็เดือน ถึงเรียกว่าพัฒนาการช้า
- สาเหตุอะไรบ้าง ที่ทำให้ลูกไม่ยอมคลานสักที
- กิจกรรมช่วยลูกฝึกคลานในบ้านอย่างปลอดภัย
- อยากรู้ฝึกลูกคลาน ควรจัดบ้านแบบนี้

การคลาน คือโอกาสแรกของลูกน้อยที่จะได้เคลื่อนที่ด้วยตัวเอง การคลานเป็นพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวและร่างกายของเด็กทารก เป็นหนึ่งในพัฒนาการสำคัญของลูกน้อย เด็กทารกจะประสานการเคลื่อนไหวของแขนและขา เพื่อเสริมสร้างพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณแขน ไหล่ และขา การคลานทำให้ลูกน้อยได้สำรวจโลกใบใหม่รอบตัว เด็กเริ่มคลานก็เดือน คุณพ่อคุณแม่จะสังเกตสัญญาณของการคลานได้อย่างไร พบคำตอบได้ในบทความนี้

เด็กควรเริ่มคลานเมื่อไหร่ เด็กเริ่มคลานก็เดือน

น

การคลานเป็นหนึ่งในพัฒนาการสำคัญที่แสดงถึงการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อใหญ่ของทารก โดยทั่วไปแล้ว เด็กทารกจะเริ่มคลานได้เมื่ออายุประมาณ 8 เดือน และจะมีความคล่องตัวมากขึ้นเมื่ออายุ 9 เดือนขึ้นไป พัฒนาการนี้ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา และลำตัว รวมถึงช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวและการสำรวจสิ่งรอบตัวของเด็กด้วย

ลำดับพัฒนาการของลูกน้อยในแต่ละช่วงวัย

ปีแรกของชีวิตลูกน้อยเป็นช่วงเวลาที่น่าตื่นเต้นและเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการที่รวดเร็ว คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตเห็นความก้าวหน้าของลูกในแต่ละช่วงวัย ตั้งแต่พัฒนาการเด็กแรกเกิดจนถึง 1 ปี มาดูกันว่ามีการพัฒนาการสำคัญอะไรบ้างในแต่ละช่วง

1. แรกเกิด – 2 เดือน

ในช่วงแรกของชีวิต ลูกน้อยเริ่มทำความรู้จักกับโลกใบใหม่ผ่านการมองและฟัง คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตพัฒนาการลูกน้อยได้ ดังนี้

- **มองเห็น สบตา:** ลูกน้อยจะเริ่มมองเห็นคนใกล้ชิดและสบตา เป็นการเริ่มต้นของการสร้างความผูกพัน
- **ส่งเสียงอ้อแอ้:** ลูกเริ่มส่งเสียงอ้อแอ้ เป็นสัญญาณของการสื่อสารเบื้องต้น
- **เริ่มชันคอ:** เมื่อลูกอยู่ในท่าคว่ำ จะพยายามชันคอขึ้นมาเล็กน้อย เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อคอและหลัง

2. 3 เดือน – 5 เดือน

พัฒนาการของลูกน้อยช่วงนี้เริ่มมีการตอบสนองกับคุณพ่อคุณแม่มากขึ้น และเริ่มควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดีขึ้น

- **ส่งเสียงโต้ตอบกับพ่อแม่:** ลูกจะเริ่มส่งเสียงตอบสนองเมื่อพ่อแม่พูดคุยด้วย เป็นการพัฒนาทักษะการสื่อสาร
- **เริ่มไขว่คว้าสิ่งของ:** ลูกจะเริ่มใช้มือจับและคว้าสิ่งของรอบตัว เป็นการฝึกกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส
- **เริ่มคืบ และพลิกตัว:** ลูกจะเริ่มคืบไปข้างหน้า พลิกคว่ำและพลิกหงาย เป็นขั้นตอนแรกของการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนขึ้น

3. 6 เดือน – 8 เดือน

พัฒนาการของลูกน้อยในช่วงนี้หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตอย่างใกล้ชิด จะพบว่าลูกน้อยเริ่มมีความ

คล่องตัวมากขึ้น และเริ่มเข้าใจสิ่งรอบตัวได้ดีขึ้น

- **หันหาเสียงเรียกชื่อ:** เมื่อลูกได้ยินเสียงเรียกชื่อ จะหันไปหา เป็นการแสดงถึงการจดจำและการตอบสนองต่อเสียง
- **เริ่มนั่งทรงตัว:** ลูกน้อยจะเริ่มนั่งได้เองโดยไม่ต้องพยุง เป็นการพัฒนาความสมดุลและกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว
- **ตามองตามสิ่งของ:** ลูกจะเริ่มมองตามสิ่งของที่เคลื่อนที่ เป็นการพัฒนาทักษะการมองเห็นและการติดตามวัตถุ

4. 9 เดือน – 12 เดือน

ในช่วงท้ายของปีแรก ลูกน้อยเริ่มเคลื่อนไหวและสื่อสารได้มากขึ้น ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตพัฒนาการลูกน้อยอย่างใกล้ชิดก็จะพบว่า

- **คลาน:** ลูกจะเริ่มคลานไปมารอบบ้าน เป็นการสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- **เกาะยืน เกาะเดิน:** ลูกจะพยายามยืนและเดินโดยเกาะยึดสิ่งของ เป็นการเตรียมตัวสำหรับการเดินได้เองในอนาคต
- **ตั้งไข่:** ลูกน้อยจะเริ่มพยายามตั้งไข่หรือยืนด้วยตัวเองโดยไม่ต้องพยุง เป็นสัญญาณของการพัฒนากล้ามเนื้อขา
- **พูดคำเดี่ยวๆ:** ลูกจะเริ่มพูดคำง่ายๆ เช่น "หม่า" หรือ "จ๊ะ" เป็นการเริ่มต้นของการใช้ภาษา
- **ก้าวเดิน:** ลูกจะเริ่มก้าวเดินด้วยตัวเอง เป็นก้าวแรกของการเดินอย่างมั่นคงในอนาคต

แต่ละขั้นตอนเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญของการพัฒนา ทั้งทางร่างกายและการเรียนรู้ของลูกน้อย ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญและสนับสนุนเพื่อให้ลูกน้อยเติบโตอย่างสมบูรณ์

สัญญาณที่บอกว่าลูกพร้อมคลาน

เด็กจะเริ่มคลานตอนเด็กอายุ 8 เดือน เวลาที่ลูกเล่นอยู่บนพื้นให้คุณพ่อคุณแม่สังเกตสัญญาณต่อไปนี้ที่บอกว่าลูกน้อยกำลังจะเริ่มคลาน

- ลูกสามารถพลิกตัวจากคว่ำไปหงายและหงายไปคว่ำได้
- ลูกสามารถดันตัวขึ้นนั่งจากท่าคว่ำได้เอง
- ลูกจะพยายามดันตัวขึ้นโดยใช้มือกับเข่าเพื่อการทรงตัวแล้วโยกไปมา



ท่าคลานแบบต่าง ๆ ของลูกน้อย

การคลานของเด็กทารกเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายจากจุดที่อยู่เพื่อไปยังอีกที่หนึ่ง ซึ่งเด็กทารกจะมีท่าคลานหลายแบบ ได้แก่

1. คลานแบบปกติ

เป็นท่าคลานที่ลูกจะใช้มือและเข่าในการคลาน โดยที่ท้องจะลอยอยู่เหนือพื้น

2. คลานแบบหมี

การคลานแบบหมีคล้ายกับการคลานแบบปกติ โดยใช้มือและเข่าในการเคลื่อนไหว แต่ต่างกันตรงที่เข่าและศอกจะยกขึ้นจากพื้น และแขนขาเหยียดตรง

3. คลานแบบปู

เป็นการคลานในท่านั่ง โดยใช้มือและเท้าในการเคลื่อนไหวไปด้านข้างหรือถอยหลัง

4. คลานด้วยท้อง

เป็นการคลานที่คล้ายกับท่าหมอบคลานของทารก ท้องของลูกจะราบไปกับพื้นและใช้แขนดันตัวไปข้างหน้า

5. คลานด้วยก้น

เป็นการคลานด้วยท่าหนึ่ง ลูกจะเคลื่อนตัวจากด้านหลัง โดยจะใช้ขาและเท้าเพื่อดันตัวไปข้างหน้า ลูกอาจจะกางแขนออกเพื่อช่วยในการทรงตัว

6. คลานแบบกิ้ง

เป็นการคลานแบบกิ้งไป ลูกจะเคลื่อนย้ายร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งด้วยการพลิกตัวกิ้งไป

ลูกไม่คลาน แต่เดินเลยได้ไหม

เด็กทารกบางคนอาจข้ามพัฒนาการการคลานไปและเริ่มเดินทันที โดยดึงตัวขึ้นมายืนและเดินไปมาด้วยการเกาะเฟอร์นิเจอร์หรือสิ่งของรอบตัวที่สามารถจับยึดเพื่อช่วยในการทรงตัวและการเดิน แม้จะไม่ได้คลาน แต่ก็ถือว่าเป็นพัฒนาการที่ปกติในเด็กบางคน

เด็กคลานก็เดือน ถึงเรียกว่าพัฒนาการช้า

คุณแม่หลายคนอาจสงสัยว่าเด็กเริ่มคลานก็เดือน โดยทั่วไป เด็กจะเริ่มคลานได้เมื่ออายุประมาณ 8 เดือน แต่พัฒนาการของเด็กแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ อย่างไรก็ตาม หากลูกน้อยอายุครบ 1 ปีแล้วยังไม่เริ่มคลาน ควรพาลูกไปปรึกษากุมารแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลอย่างเหมาะสม

สาเหตุอะไรบ้าง ที่ทำให้ลูกไม่ยอมคลานสักที

หากลูกน้อยอายุ 9-11 เดือนแล้วยังไม่ยอมคลาน อาจมีสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเลี้ยงดูของคุณพ่อคุณแม่ เช่น การปล่อยให้ลูกอยู่ในรถเข็น เปล หรือเบาะนั่งแบบกึ่งนั่งกึ่งนอนนานเกินไป ทำให้

ลูกไม่มีโอกาสได้เล่นหรือเคลื่อนไหวบนพื้น ส่งผลให้พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อล่าช้า เด็กจึงไม่สามารถคลานได้ตามวัยที่ควรจะเป็น

กิจกรรมช่วยลูกฝึกคลานในบ้านอย่างปลอดภัย

ก่อนจะฝึกลูกคลานเพื่อให้มีพื้นที่ในการฝึกคลานที่ปลอดภัย คุณพ่อคุณแม่ควรต้องเคลียร์พื้นที่ในบ้าน ห้องนั่งเล่นและห้องนอนของลูก เอาสิ่งของที่อาจเป็นอันตรายออกไป ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพื้นที่ที่จะให้ลูกฝึกคลานนั้นปลอดภัยจริง ๆ จากนั้นลองฝึกลูกคลานด้วยกิจกรรมสนุก ๆ เพื่อกระตุ้นลูกในการคลานให้สามารถคลานได้เร็วขึ้น ได้แก่

1. ทำ Tummy Time

การทำ Tummy Time คือการให้ลูกนอนคว่ำแล้วขยับตัวบนท้อง ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อช่วงคอ ไหล่ แขน และลำตัวของลูกแข็งแรง การทำ Tummy Time ก็เพื่อช่วยพัฒนาการเริ่มคลาน

2. จูงใจลูกด้วยของเล่น

วางของเล่นชิ้นโปรดให้ห่างจากมือลูก เป็นการกระตุ้นให้ลูกเอื้อมมือและขยับตัวคลานเพื่อไปหยิบของเล่น

อยากฝึกลูกคลาน ควรจัดบ้านแบบไหน

การฝึกลูกคลานบนพื้นภายในบ้าน คุณพ่อคุณแม่ต้องเช็คอย่างละเอียดทุกซอกทุกมุม ต้องเป็นพื้นที่ที่สะอาดและปลอดภัยจากอุปกรณ์ของใช้ที่เป็นอันตรายกับลูกน้อย

- **บันได:** ตรงบริเวณบันไดทั้งด้านบนและด้านล่าง ควรติดประตุนิรภัยที่แข็งแรง เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกคลานไปถึง เพราะจะล้มลงตกบันไดไปได้
- **ของหนักและเฟอร์นิเจอร์:** ควรติดตั้งอุปกรณ์ยึดติด เพื่อป้องกันไม่ให้สิ่งของนั้น ล้มหรือหล่นลงมาทับลูก เช่น โทรทัศน์ ชั้นหนังสือ และของหนักอื่น ๆ
- **ปลั๊กไฟ:** ควรปิดฝาครอบเต้าเสียบปลั๊กไฟในบ้าน เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกแหย่นิ้วเข้าไป และเกิดอันตรายจากการถูกไฟดูด

การคลานเป็นพัฒนาการสำคัญที่ช่วยให้ลูกน้อยเรียนรู้และเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพ การให้กำลังใจ สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และการสังเกตพัฒนาการของลูกน้อยอย่างใกล้ชิด จะช่วยให้ลูกน้อยก้าวผ่านช่วงวัยนี้ไปได้อย่างมีความสุขและมีพัฒนาการที่ดี ทั้งนี้หากพบว่าลูกอายุ 1 ขวบแล้ว แต่ยังไม่เริ่มที่จะคลาน ควรปรึกษากุมารแพทย์เพื่อหาสาเหตุและแนวทางการแก้ไขที่เหมาะสม

S-Mom
Club

แอลฟา เล็ก
สฟิงโก
ไมอีลิน

กุญแจ สู่การเรียนรู้

สมองไว

คิดไว

จดจำไว



*นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ร่วมกับ แอลฟาแล็คตับูมิน สฟิงโกไมอีลิน

เพราะทุกจังหวะของการคลานเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ ลูกน้อยกำลังใช้ร่างกายเพื่อสำรวจโลก
ใบใหม่ ผ่านการมอง การจับ การเคลื่อนไหว และการจดจำ และเพื่อให้ทุกประสบการณ์เหล่านั้นเกิด

ขึ้นได้อย่างเต็มศักยภาพ สมองของลูกก็ต้องพร้อมที่จะรับรู้และเชื่อมโยงข้อมูลอยู่เสมอ ซึ่งหนึ่งในตัวช่วยสำคัญที่คุณแม่มอบให้ลูกได้ตั้งแต่วันแรกก็คือ นมแม่ ที่อุดมด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงสารสำคัญอย่างแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทในการสร้างปลอกไมอีลินและสารสื่อประสาทในสมอง ช่วยให้การส่งสัญญาณระหว่างเซลล์ประสาทเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้สมองของเด็กเจนใหม่พร้อมเรียนรู้ เต็มโต และพัฒนาได้อย่างเต็มที่ ไปพร้อมกับทุกการคลานที่คุณแม่เฝ้ามองด้วยหัวใจ

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- โปรแกรม Baby Development เข้าใจพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัยเพื่อการเตรียมพร้อมของคุณแม่
- 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. พัฒนาการของลูกน้อยเมื่ออายุ 9 เดือน, Unicef Thailand
2. When Do Babies Start Crawling?, Healthline
3. 7 กิจกรรมที่สามารถช่วยให้ลูกคลานได้เร็วขึ้น (Top tip to teach baby to crawl), แพทย์หญิง ทานตะวัน พระโสภณาแพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์ฉุกเฉิน
4. เด็กทารกอายุ 8 เดือน มีพัฒนาการอย่างไร?, Pobpad
5. When do babies start crawling?, Babycenter
6. พัฒนาการเด็กแต่ละช่วงวัย แบบไหนเข้าข่าย “พัฒนาการล่าช้า”, โรงพยาบาลสุขุมวิท
7. เช็คพัฒนาการเจ้าตัวน้อยวัยแรกเกิด, โรงพยาบาลนนทเวช
8. เทคนิคการฝึกลูกนอนคว่ำ หรือ การทำ Tummy Time (Guide to Tummy Time), แพทย์หญิง ทานตะวัน พระโสภณา แพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์ฉุกเฉิน

อ้างอิง ณ วันที่ 10 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้