



บทความ

ถอดรหัสภาษาทารก เมื่อลูกส่งเสียง อ้อแอ้หมายความว่าอะไร

พ.ย. 25, 2025

18 นาที

ปีแรกของลูกน้อย พ่อแม่มือใหม่ต้องเรียนรู้มากกว่าเรื่องกิน นอน ขับถ่าย นั่นคือการทำความเข้าใจภาษาทารก ผ่านท่าทาง รอยยิ้ม และเสียงอ้อแอ้ ของลูกน้อย การเข้าใจสัญญาณเหล่านี้จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ตอบสนองความต้องการของลูกได้ตรงจุด และยังทำให้รู้ว่าจะส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษาให้กับลูกได้อย่างไรอีกด้วย ซึ่งทักษะภาษาระยะแรกนี้เอง คือรากฐานสำคัญต่อความสำเร็จด้านการอ่าน การเขียน และทักษะทางสังคมของลูกในอนาคตค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

การใช้ 'ภาษาทารก' (Baby Talk) พูดกับลูก ดีหรือไม่?

คลิก

การใช้เสียงเล็กเสียงน้อย ประกอบกับท่าทางที่ดูใหญ่โต นั้นดีต่อพัฒนาการของทารก เพราะช่วยดึงดูดความสนใจ ทำให้ทารกเรียนรู้ภาษาได้ง่ายขึ้น อีกทั้งยังช่วยสร้างความผูกพันให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและเป็นที่รัก อีกด้วย ควรปรึกษาแพทย์หากมีข้อกังวลเกี่ยวกับพัฒนาการทางภาษาของลูก

ลูก 1 ขวบแล้วแต่ยังไม่พูดคำที่มีความหมายเลย ควรทำอย่างไร?

คลิก

โดยทั่วไปเด็กวัย 1 ขวบ ควรจะเริ่มพูดคำง่าย ๆ ที่มีความหมายได้บ้างแล้ว เช่น "หม่า" หรือ "แม่" การที่ยังไม่พูดเลยอาจเป็นสัญญาณของพัฒนาการทางภาษาที่ล่าช้า ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินพัฒนาการอย่างละเอียดและรับคำแนะนำในการกระตุ้นที่ถูกต้อง

การดูทีวีหรือสมาร์ทโฟน ช่วยให้ลูกเรียนรู้การพูดเร็วขึ้นไหม?

คลิก

ไม่ช่วยค่ะ พัฒนาการทางภาษาที่ดีเกิดจากสื่อสารและการโต้ตอบกับผู้อื่น การอยู่กับหน้าจอจะขัดขวางกระบวนการนี้ เพราะทำให้ผู้ใหญ่พูดคุยกับเด็กน้อยลง กุมารแพทย์ส่วนใหญ่จึงไม่แนะนำให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีดูหน้าจอทุกชนิด ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำในการส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาที่เหมาะสม

สรุป

- เสียงอ้อแอ้ (Babbling) คือ การที่ทารกเปล่งเสียงพยางค์หรือเสียงต่าง ๆ ซ้ำไปซ้ำมา โดยทั่วไปจะเกิดขึ้นในช่วง 2-3 เดือนแรกของชีวิต ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของพัฒนาการทางภาษาของลูกน้อย โดยทั่วไป ลูกจะเริ่มพูดคำแรกที่มีความหมาย เช่นคำว่า "แม่" "หม่า" "พ่อ" "ไป" ได้เมื่อลูกอายุประมาณ 10-12 เดือน
- ในวัยที่ลูกยังพูดไม่ได้ ทารกมักใช้เสียงร้องให้ที่แตกต่างกันเพื่อสื่อสารถึงความต้องการและอารมณ์ที่ต่างกัน คุณพ่อคุณแม่จึงต้องเรียนรู้วิธีแยกแยะเสียงร้องของลูก ว่าร้องแบบไหน ลูกกำลังบอกอะไร เช่น หิว เหนื่อย เปื้อน ปวดท้อง หรือลูกกำลังป่วย เป็นต้น
- นอกจากสื่อสารผ่านการร้องให้แล้ว ทารกยังใช้ภาษากาย (Body Language) เพื่อส่งสัญญาณต่าง ๆ ให้กับคุณพ่อคุณแม่ด้วย เช่น เหยียดแขน เตะขา ขยี้ตา กำมือ แ่นหลัง ขยับปาก และส่งยิ้ม เป็นต้น
- คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาของลูกน้อยได้ง่าย ๆ ที่บ้าน ด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดีในการพูด พูดคุยกับลูกบ่อย ๆ รอให้ลูกพยายามพูดก่อนตอบสนอง อ่านนิทานให้ลูกฟังเป็นประจำ และหลีกเลี่ยงการเลี้ยงลูกด้วยจออย่างสมาร์ทโฟน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เสียง "อ้อแอ้": จุดเริ่มต้นและพัฒนาการของภาษาพูด
- การร้องไห้ เมื่อลูกใช้เสียงบอกความต้องการ
- ภาษากาย ท่าทางต่าง ๆ ที่เต็มไปด้วยความหมาย
- การยิ้มมีความหมายอย่างมาก
- ถอดรหัสสัญญาณ "หิว" หรือ "อึม" (ทารกอายุ 0-6 เดือน)
- วิธีส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษาและการสื่อสารของลูกวัยเตาะแตะ

เสียง "อ้อแอ้": จุดเริ่มต้นและพัฒนาการของภาษาพูด

ก่อนที่ลูกน้อยจะหัดพูดคำแรกได้ เขาจะพยายามสื่อสารกับพ่อแม่ด้วยวิธีอื่น เช่น การร้องไห้ การกวนใจ หรือการส่งเสียงพึมพำในลำคอค่ะ เมื่อโตขึ้นอีกหน่อย ลูกน้อยก็จะพัฒนาไปสู่ขั้นถัดไป นั่นคือการเริ่มส่งเสียงอ้อแอ้ได้แล้ว ซึ่งถือเป็นก้าวสำคัญในการพัฒนาภาษาของเด็ก

เสียงอ้อแอ้คืออะไร?

เสียงอ้อแอ้ (Babbling) คือ การที่ทารกเปล่งเสียงพยางค์หรือเสียงต่าง ๆ ซ้ำไปซ้ำมา โดยทั่วไปจะเกิดขึ้นในช่วง 2-3 เดือนแรกของชีวิต ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของพัฒนาการทางภาษาของลูกน้อยเลยล่ะค่ะ

เสียงอ้อแอ้ถือเป็นทักษะก่อนการพูดจริง ที่ช่วยให้ทารกพัฒนาการควบคุมกล้ามเนื้อในช่องปากที่จำเป็นต่อการผลิตเสียงพูด เวลาที่ทารกส่งเสียงอ้อแอ้ ทารกไม่ได้แค่ส่งเสียงออกมาเล่น ๆ นะคะ แต่กำลังฝึกปากเล็ก ๆ ของพวกเขาด้วยค่ะ การพูดเสียงอ้อแอ้ช่วยให้ทารกเรียนรู้ที่จะควบคุมกล้ามเนื้อที่ใช้เปล่งเสียง และทดลองกับเสียงแบบต่าง ๆ นอกจากนี้ แม้ว่าเสียงอ้อแอ้จะไม่ใช่คำพูดจริง ๆ แต่ทารกมักจะใช้การพูดอ้อแอ้นี้แหละเป็นวิธีในการสื่อสาร ซึ่งทำให้พ่อแม่รู้สึกตื่นเต้นมากที่ได้เห็นพัฒนาการของลูกน้อย

Timeline พัฒนาการ จากเสียงอ้อแอ้สู่คำแรกของลูก

พัฒนาการด้านการพูดของทารกเริ่มต้นจากการเปล่งเสียงและพัฒนาสู่คำที่มีความหมายตามลำดับดังนี้

- **2-3 เดือน:** เริ่มต้นอ้อแอ้ (Babbling) ลูกน้อยจะเริ่มทำเสียงอ้อแอ้เมื่อรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ
- **5-6 เดือน:** ช่วง "เล่นเสียง" (Vocal Play) พัฒนาการจะก้าวสู่การ "เล่นเสียง" โดยเริ่มเปล่งเสียงต่าง ๆ เช่น “มามา” “คาคา” แต่ในวัยนี้ เสียงเหล่านี้ยังไม่มีความหมาย เป็นเพียงการเลียนเสียงตัวเอง เล่นเสียงสูงต่ำ หรือเพื่อเรียกร้องความสนใจ
- **9 เดือน:** เริ่มมีเป้าหมายในการสื่อสาร ลูกน้อยจะเริ่มพูดตามหรือโต้ตอบแบบไม่เป็นภาษาเลียนแบบการเล่นเสียงของผู้อื่น รวมถึงเสียงแปลก ๆ เช่น เสียงหมาเห่า เสียงจิ้งจก

- และที่สำคัญคือ การเปล่งเสียงเริ่มมีเป้าหมายของการสื่อสาร เพื่อเรียกร้องความสนใจ
- **10-12 เดือน:** คำแรกที่มีความหมาย ลูกน้อยยังคงเล่นเสียงแบบไม่เป็นภาษาโดยเพิ่มจำนวนพยางค์มากขึ้น และพูดเสียงดังขึ้น โดยในช่วงวัยนี้ ลูกจะเริ่มพูดคำแรกที่มีความหมายได้สำเร็จ เช่นคำว่า "แม่" "หม่า" "พ่อ" "ไป" เป็นต้น
 - **1 ขวบครึ่ง:** เริ่มรวมคำ และคลังศัพท์ 10-50 คำ ลูกจะพูดคำที่มีความหมายได้ประมาณ 10-50 คำ เริ่มรู้จักนำคำ 2 พยางค์มารวมกัน และบอกความต้องการง่าย ๆ ได้ (เช่น ไป, ไม่, หม่า)
 - **2 ขวบครึ่ง:** เริ่มพูดเป็นประโยคสั้น ๆ และคลังศัพท์ 50-500 คำ พัฒนาการก้าวกระโดดสู่คลังศัพท์ 50-500 คำ ลูกเริ่มพูดวลีหรือประโยคสั้น ๆ เช่น "เอามา" "ไปเที่ยว" และเริ่มใช้คำเชื่อมประโยค เช่น "และ" ในวัยนี้ ลูกพูดแบบไม่เป็นภาษาน้อยลงมากอย่างเห็นได้ชัด
 - **2 ขวบครึ่ง - 3 ขวบ:** พูดประโยคยาว และคลังศัพท์ราว 900 คำ ในช่วงวัยนี้ ลูกจะสามารถพูดเป็นประโยคยาวขึ้น โดยมีคลังคำศัพท์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วถึงประมาณ 900 คำ และสามารถพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นได้ ชอบถามคำถาม เช่น "คืออะไร" "นั่นใคร" "แม่อยู่ไหน" เป็นต้น

การร้องไห้ เมื่อลูกใช้เสียงบอกความต้องการ

ทารกมักใช้เสียงร้องไห้ที่แตกต่างกันเพื่อสื่อสารถึงความต้องการและอารมณ์ที่ต่างกัน แม้ว่าพ่อแม่บางคนอาจถอดรหัสเสียงร้องของลูกได้เองตามธรรมชาติ แต่พ่อแม่มือใหม่ส่วนใหญ่ก็มักต้องการคำแนะนำเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อช่วยแปลความหมาย มาดูกันเลยว่า เสียงร้องของลูกกำลังบอกอะไร

1. หนูหิว

- **ลักษณะเสียง:** เสียงร้องจะทุ้มต่ำ เป็นจังหวะ และร้องซ้ำ ๆ มักมาพร้อมสัญญาณอื่น เช่น การหันหน้าซुकหาเต้านม ทำท่าทางเหมือนกำลังดูดนม ทำปากจ๊วบจ๊าบ หรือเอานิ้วเข้าปาก
- **วิธีรับมือ:** ตอบสนองต่อสัญญาณหิวให้เร็วที่สุด เพื่อไม่ให้ลูกหงุดหงิดจนเกินไป หากลูกโมโหหิวและเริ่มกลืนอากาศเข้าไปพร้อมกับนม อาจทำให้ท้องอืดหรือแหวะนม ซึ่งจะยิ่งทำให้ร้องไห้หนักกว่าเดิม

2. หนูเหนื่อย หรือไม่สบายตัว

- **ลักษณะเสียง:** เสียงร้องงอแง ขึ้นจมูก ร้องต่อเนื่อง และค่อย ๆ ดังขึ้นเรื่อย ๆ คือสัญญาณว่าลูกเหนื่อยแล้ว "หนูอยากนอนแล้ว!" ซึ่งมักจะมาพร้อมกับการหาว ขยี้ตา หรือดึงหู หรืออาจหมายถึงกำลังไม่สบายตัว เช่น "ผ้าอ้อมแฉะ" หรือ "นั่งคาร์ซีทไม่สบายเลย"
- **วิธีรับมือ:** ตรวจสอบผ้าอ้อม และช่วยกล่อมให้ลูกได้นอนหลับเท่าที่ต้องการ

3. หนูถูกกระตุ้นมากเกินไป (หนูพอแล้ว!)

- **ลักษณะเสียง:** เสียงร้องจะจุกจิก งอแง ลูกอาจพยายามหันศีรษะหรือเบือนตัวหนีจากแสง สีหรือเสียงที่ดังเกินไป

- **วิธีรับมือ:** เมื่อได้ยินเสียงร้องแบบนี้ ให้ลองพาลูกออกจากบริเวณที่มีเสียงดัง การเคลื่อนไหวกว้าง หรือสิ่งที่กระตุ้นเขามากเกินไป สภาพแวดล้อมที่เงียบสงบขึ้น หรือการเปิดเสียงขาวหรือ White Noise เช่น เสียงพัดลม เครื่องดูดฝุ่น หรือเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงคลื่น อาจช่วยให้ลูกสงบลงได้



4. หูเบื้อ

- **ลักษณะเสียง:** เสียงร้องนี้จะเริ่มจากเสียงอ้อแอ้ในลำคอ เพื่อพยายามเรียกให้คนมาเล่นด้วย เมื่อยังไม่มีใครสนใจ จะเปลี่ยนเป็นเสียงงอแง จากนั้นจะเริ่มร้องให้เสียงดังเป็นชุด ๆ อารมณ์ว่า "ทำไมไม่มีใครสนใจหนูเลย!" สลับกับเสียงครางหึ่ง ๆ "มาอุ้มหนูหน่อยได้ไหม?"
- **วิธีรับมือ:** เพียงแค่อุ้มลูกขึ้นมาหรือเล่นกับเขา เสียงร้องให้ก็จะหยุดแทบจะในทันทีค่ะ

5. หูปวดท้อง (โคลิค)

- **ลักษณะเสียง:** เสียงร้องแหลมดังหรือกรีดร้องอย่างรุนแรง ร่วมกับการบิดตัวไปมา มักเกิดขึ้นช่วงบ่ายแก่ ๆ หรือตอนเย็น และอาจร้องให้นานต่อเนื่องหลายชั่วโมง โดยอาการนี้มักจะรุนแรงที่สุดตอนอายุ 6 สัปดาห์ และจะค่อย ๆ หายไปเมื่ออายุ 3-4 เดือน
- **วิธีรับมือ:** แม้จะปลอบให้สงบลงได้ยาก แต่หากคุณแม่ลองเปลี่ยนท่าอุ้ม เช่น ให้ลูกนอนคว่ำบนท้องแขนหรือเข้าคุณแม่มือแล้วลูบหลัง หรือให้ลูกนอนหงาย แล้วค่อย ๆ งอเข่าลูกขึ้น

เข้าหาหน้าท้อง ค้างไว้ 10 วินาที แล้วปล่อย ทำซ้ำ ๆ เพื่อช่วยไล่แก๊ส ซึ่งเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของอาการโคลิค (Colic)

6. หนุป่วย

- **ลักษณะเสียง:** เสียงร้องครางเบา ๆ (Whimpers) ที่ฟังดูอ่อนแรงและขึ้นจุก เสียงจะห้วนต่ำกว่าเสียงร้องเวลาเจ็บ หรือเหนื่อยเกินไป ราวกับว่าลูกไม่มีแรงจะร้องดัง ๆ หากสงสัยว่าลูกป่วย ให้มองหาอาการอื่นร่วมด้วย เช่น มีไข้ ท้องเสีย ท้องผูก อาเจียน มีผื่น หรืออาการใด ๆ ที่ดูผิดปกติ
- **วิธีรับมือ:** จงเชื่อสัญชาตญาณของตัวเอง หากคุณแม่กังวลว่าลูกป่วย (โดยเฉพาะหากอายุต่ำกว่า 3 เดือน) ให้วัดไข้ทางทวารหนัก หากอุณหภูมิ 38 องศาเซลเซียสขึ้นไป (100.4°F) ให้รีบไปพบแพทย์ทันทีค่ะ

ภาษากาย ท่าทางต่าง ๆ ที่เต็มไปด้วยความหมาย

นอกจากสื่อสารผ่านการร้องไห้แล้ว ทารกยังใช้ภาษากาย (Body Language) เพื่อส่งสัญญาณต่าง ๆ ให้กับคุณพ่อคุณแม่ การทำความเข้าใจสัญญาณเหล่านี้จึงสำคัญมาก เพื่อจะได้ตอบสนองความต้องการและพัฒนาการของลูกได้อย่างเหมาะสมค่ะ

1. เตะขา

การเตะขาของทารก สามารถบอกได้หลายความหมาย ดังนี้

- **เตะขาและยิ้ม:** ลูกกำลังมีความสุข ตื่นเต้น หรืออยากชวนพ่อแม่เล่นด้วย
- **เตะขาด้วยความหงุดหงิด/ร้องไห้:** ลูกกำลังกำลังไม่สบายตัว อาจเกิดจากผ้าอ้อมแฉะ หรือมีอาการท้องอืด ควรรีบตรวจสอบและแก้ไขให้ลูกสบายตัวขึ้น

2. จับหู หรือ ขยี้ตา

การที่ลูกจับหูหรือตา อาจหมายความว่า ดังนี้

- **จับเล่น:** ลูกกำลังสำรวจอวัยวะในร่างกายตัวเอง
- **จับแล้วแฉะ หรือ ขยี้ตาบ่อย ๆ:** สัญญาณว่า ลูกกำลังเหนื่อยและง่วงนอนเต็มที่ หรือหากเป็นช่วงที่ลูกฟันขึ้น อาจเกิดจากอาการคันเหงือก ลูกจึงจับตาและหูพร้อมขยี้บ่อย ๆ เพื่อระบายความหงุดหงิด ควรหาของเล่นยางกัด มาให้ลูกกัดเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ
- **ข้อควรระวัง:** ถ้าจับหู จับตา พร้อมอาการตัวร้อนและซึม อาจเป็นสัญญาณการเจ็บป่วย ควรรีบวัดไข้และพาไปพบแพทย์

3. กำมือ

มาดูกันค่ะว่า ลูกน้อยกำมือ บอกอะไร

- **กำมือตอนหลับ:** เป็นท่าปกติของทารกที่ระบบประสาทยังพัฒนาไม่เต็มที่
- **กำมือแน่นกว่าปกติ:** อาจหมายถึง ลูกกำลังเครียดหรือหิว
- **กำมือแน่นร่วมกับเกร็งตัว:** มักแปลว่า ลูกหิวจัด
- **วิธีรับมือ:** ควรทำให้ลูกผ่อนคลายก่อน เช่น อุ้ม หรือจัดท่านอนใหม่ให้สบายขึ้น แล้วจึงค่อยปล่อยนมค่ะ

4. แอ่นหลัง

หากลูกมีอาการแอ่นหลัง ให้สังเกตและรับมือ ดังนี้

- **แอ่นหลังทั่วไป:** ลูกอาจกำลังเจ็บปวด หรือนอนไม่สบายตัว คุณแม่ตรวจสอบอาการและจัดท่านอนให้เหมาะสม
- **แอ่นหลัง ระหว่างกินนมหรืออาหาร:** สัญญาณว่า ลูกอึดแล้ว ควรหยุดป้อนทันที ไม่ควรบังคับให้กินต่อ เพราะอาจเสี่ยงเกิดภาวะกรดไหลย้อนในเด็กได้ค่ะ
- **แอ่นหลัง ช่วง 4-5 เดือน:** เป็นพัฒนาการปกติ เพราะเป็นช่วงที่กำลังพยายามพลิกตัวค่ะ

5. เอาหัวโขกพื้น หรือที่ก้นเตียง

การที่ลูกเอาหัวโขก ลูกอาจกำลังต้องการผ่อนคลาย แต่คุณแม่ต้องเฝ้าระวังความปลอดภัยด้วยเช่นกัน

- **การโขกหัวเป็นจังหวะ:** เป็นท่าทางการเคลื่อนไหวที่ช่วยให้เด็กบางคนรู้สึกผ่อนคลาย หรือเป็นการกล่อมตัวเอง
- **สิ่งที่พ่อแม่ต้องทำ:** ห้ามละเลย ต้องคอยสังเกตว่าทำบ่อย นาน หรือรุนแรงเกินไปหรือไม่ หากถึงขั้นเกิดรอยแดงหรือหัวโน ควรปรึกษาแพทย์นะคะ

6. ขยับปาก

หากลูกขยับปาก ทำท่าดูดนมเป็นสัญญาณชัดเจนว่า "หิวแล้ว" ซึ่งจะเริ่มพบสัญญาณเช่นนี้ได้ตั้งแต่อายุ 3 สัปดาห์ คุณแม่ควรจับลูกเข้าเต้าทันที ไม่ควรปล่อยให้หิวจนตัวเกร็ง เพราะจะส่งผลต่ออารมณ์และพัฒนาการได้ค่ะ

7. การเบือนหน้าหนี

เมื่อลูกเบือนหน้าหนี สามารถบอกได้หลายความหมาย ดังนี้

- **ปฏิเสธ:** ลูกกำลังปฏิเสธสิ่งที่อยู่ตรงหน้า เช่น ไม่เอาคนแปลกหน้า หรือไม่อยากกินยา
- **ชวนมอง:** ลูกพยายามบอกให้พ่อแม่หันไปดูสิ่งที่ตัวเองกำลังมองอยู่
- **ยังไม่พร้อม:** หากลูกเบือนหน้าหนีระหว่างกินอาหาร ลูกกำลังบอกว่า "ยังเคี้ยวหรือกลืนคำนี้ไม่เสร็จ" และยังไม่พร้อมสำหรับคำใหม่

8. การเหยีดแขน

การเหยีดแขน อาจเป็นการสื่อสารด้านอารมณ์ หรือด้านพัฒนาการ ดังนี้

- **อารมณ์:** เป็นสัญญาณว่า ลูกกำลังอารมณ์ดี
- **พัฒนาการ:** หากทำในช่วงหัดนั่ง ลูกมักจะยืดแขนออกเพื่อช่วยในการทรงตัว ในกรณีนี้ คุณพ่อคุณแม่ควรเฝ้าระวังอยู่ห่าง ๆ เพื่อป้องกันอันตราย แต่ไม่จำเป็นต้องเข้าไปช่วยประคองทุกครั้ง ควรปล่อยให้ลูกได้เรียนรู้การจัดระเบียบร่างกายและทรงตัวด้วยตัวเอง

การยิ้มมีความหมายอย่างมาก

การยิ้มเป็นอีกหนึ่งภาษาทารก และรอยยิ้มของลูก ถือเป็นหนึ่งในพัฒนาการสำคัญที่พ่อแม่ต่างเฝ้ารอคอย แต่คุณแม่ทราบไหมคะว่า ยิ้มแรกของลูกน้อยนั้นไม่ได้เกิดจากความตั้งใจยิ้มจริง ๆ แต่คือ ยิ้มอัตโนมัติ แล้วลูกเริ่มยิ้มจริงตอนไหน มาดูกันเลยค่า



รอยยิ้มแรกของการก คือ ยิ้มอัตโนมัติ (Reflex Smile)

ทารกยิ้มได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์แล้วค่ะ และรอยยิ้มของลูกน้อยในช่วงแรกเกิดนั้น ไม่ได้เกิดจากความตั้งใจหรือยิ้มเพื่อตอบสนองต่อสิ่งใด แต่เป็นรอยยิ้มอัตโนมัติ (Reflex) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายทารกเท่านั้น

ยิ้มจริง (Social Smile) เริ่มต้นเมื่อไหร่?

ทารกเริ่มยิ้มจริง หรือที่เรียกว่า Social Smile ในช่วงอายุประมาณ 6 สัปดาห์ค่ะ และพัฒนาเป็นการยิ้มโต้ตอบอย่างมีความสุขเมื่ออายุ 2-3 เดือน โดยจะมองตามคุณพ่อคุณแม่และยิ้มให้ เมื่อถึง 3-4 เดือน ลูกน้อยจะเริ่มแสดงอารมณ์มากขึ้นและยิ้มให้กับสิ่งที่ตัวเองชอบ ซึ่งรอยยิ้มจริงนี้ ถือเป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งบอกถึงพัฒนาการทางสังคม อารมณ์ และการมองเห็นที่ดีขึ้น และยังเป็นการแสดงความรักของลูกอีกด้วยค่ะ

การยิ้มตอบลูกน้อยสำคัญอย่างไร?

การที่คุณพ่อคุณแม่ยิ้มตอบลูกน้อยเป็นสิ่งสำคัญมากค่ะ เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยสร้างความผูกพันเท่านั้น แต่ยังเป็นการสอนให้ลูกรู้ว่าโลกใบนี้เป็นสถานที่ที่ปลอดภัยมั่นคง ผู้คนเป็นมิตร และ

พร้อมที่จะตอบสนองต่อความต้องการของเขา ดังนั้น อย่าลืมที่จะยิ้มตอบลูกเสมอ นะคะ

ถอดรหัสสัญญาณ "หิว" หรือ "อึ้ม" (ทารกอายุ 0-6 เดือน)

ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงหลายเดือนต่อมา การทำความเข้าใจความต้องการของลูกน้อยเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งค่ะ และสิ่งหนึ่งที่พ่อแม่มือใหม่มักกังวลอยู่เสมอคือ "ลูกกินนมพอหรือยัง?" ซึ่งก็เป็นเรื่องยากที่จะหาคำตอบที่ชัดเจน เพราะทารกยังสื่อสารกับเราได้เพียงการส่งเสียงอ้อแอ้ การอึ้ม หรือการร้องไห้เท่านั้น

ปริมาณนมที่ลูกน้อยวัย 0-6 เดือนต้องการ

ในวัย 0-6 เดือนลูกน้อยต้องกินนมมากแค่ไหนถึงจะอึ้ม? โดยทั่วไปแล้ว ปริมาณนมที่ลูกน้อยต้องการ และความถี่ในการให้นมทารก มีดังนี้

- **ทารกแรกเกิด (0-1 เดือน):** หากเข้าเต้า ควรให้นมตามต้องการ ประมาณ 8-12 ครั้ง/วัน หรือหากดูดนมปั๊มจากขวด ประมาณ 60-90 มิลลิลิตร ทุก 2-3 ชั่วโมง
- **วัย 1-2 เดือน:** ให้ตามต้องการ 7-9 ครั้ง/วัน หรือจากขวด 90-120 มิลลิลิตร ทุก 3-4 ชั่วโมง
- **วัย 2-4 เดือน:** ให้ตามต้องการ 6-8 ครั้ง/วัน หรือจากขวด 120-180 มิลลิลิตร ทุก 3-4 ชั่วโมง
- **วัย 4-6 เดือน:** ให้ตามต้องการ หรือจากขวด 180-240 มิลลิลิตร ทุก 4-5 ชั่วโมง

อย่างไรก็ตาม เด็กแต่ละคนอาจกินนมมาก-น้อยแตกต่างกัน การสังเกตสัญญาณจากลูกน้อยที่ส่งผ่าน ภาษาทารก ก็สำคัญเช่นกันค่ะ หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตให้ดี ทารกจะมีสัญญาณเฉพาะตัวที่แสดงออกมาอย่างชัดเจนเพื่อบอกเราว่า ลูกกำลัง "หิว" หรือ "อึ้มแล้ว"

วิธีสังเกต "สัญญาณหิว"

คุณพ่อคุณแม่ควรเรียนรู้สัญญาณหิว ลูกร้องเสียงอ้อแอ้ หรือภาษาทารกแบบไหน ที่ควรจะป้อนนมทันที

การเสาะหา: เมื่อคุณแม่ใช้มือแตะแก้ม ลูกจะหันหน้าไปทางนั้นเพื่อหาหัวนม

- **การดูด:** ลูกเริ่มดูดนิ้ว ดูดปาก หรือดูดสิ่งของที่อยู่ใกล้ ๆ
- **การตื่นตัว:** ลูกตาเบิกกว้าง ดูตื่นตัว และมองหาอาหาร
- **การขยับตัว:** ลูกขยับแขนขาอย่างกระสับกระส่าย
- **การร้องไห้:** เริ่มร้องไห้เบา ๆ หากปล่อยไว้จะร้องดังขึ้น

วิธีสังเกต "สัญญาณอึม"

เพื่อป้องกันการป้อนนมมากเกินไป ควรสังเกตสัญญาณที่บอกว่าลูกอึมแล้ว ได้แก่

- **การปฏิเสธ:** ผลักหัวนมหรือขวดนมออก หรือหันหน้าหนีเมื่อพยายามป้อนต่อ
- **การปิดปาก:** ปิดปากแน่น ไม่ยอมรับหัวนม
- **การดูด:** หยุดดูด หรือดูดช้าลงมาก
- **ร่างกายผ่อนคลาย:** มือที่เคยกำแน่นตอนหิว จะเริ่มคลายตัวออก
- **อารมณ์:** ดูสงบ ผ่อนคลาย หรือเริ่มง่วงนอน

วิธีส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษาและการสื่อสารของลูกวัยเตาะแตะ

พัฒนาการด้านภาษาของลูกน้อยเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยกระตุ้นและส่งเสริมได้ง่าย ๆ ที่บ้านทุกวันเลยนะคะ ลองดู 5 วิธีง่าย ๆ ดังนี้ค่ะ

1. **เป็นแบบอย่างที่ดีในการพูด** คุณพ่อคุณแม่ควรพูดคุยกับลูกด้วยถ้อยคำที่กระชับ ออกเสียงให้ชัดเจน และใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายค่ะ
2. **พูดคุยกับลูกบ่อย ๆ** พยายามหาเวลาพูดคุยกับลูกเป็นประจำ โดยเฉพาะการชวนคุยในสิ่งที่ลูกกำลังให้ความสนใจอยู่ จะช่วยให้เขาเรียนรู้ได้เร็วขึ้นค่ะ
3. **"รอ" ให้ลูกพยายามพูดก่อนตอบสนอง** ข้อนี้สำคัญมากนะคะ หากลูกใช้ท่าทางบอกความต้องการ เช่น ชีไปที่ตุ๊กตาแทนที่เราจะรีบหยิบให้ทันที ให้เราลองหยิบตุ๊กตาขึ้นมาก่อน แล้วเปิดโอกาสให้ลูกได้พยายามเปล่งเสียงสื่อสาร เช่น พูดว่า "ตา" หรือ "ตุ๊กตา" ก่อนที่เราจะยื่นของให้ วิธีนี้เป็นกระบวนการกระตุ้นให้ลูกเรียนรู้ที่จะใช้คำพูดแทนท่าทางค่ะ
4. **อ่านนิทานให้ลูกฟังเป็นประจำ** การอ่านนิทานช่วยพัฒนาภาษาได้ดีมากค่ะ สำหรับเด็กเล็กอาจเริ่มด้วยภาษาสั้น ๆ ง่าย ๆ พร้อมทำเสียงหรือท่าทางประกอบให้น่าสนใจ สำหรับเด็กที่โตขึ้น สามารถเล่าเรื่องที่ซับซ้อนขึ้น และลองตั้งคำถามเกี่ยวกับนิทาน เพื่อให้ลูกได้ฝึกคิดวิเคราะห์ เพิ่มคลังคำศัพท์ และเรียนรู้การเชื่อมโยงคำศัพท์กับรูปภาพค่ะ
5. **หลีกเลี่ยงการเลี้ยงลูกด้วยจอ** แม้ว่าปัจจุบันการใช้ โทรศัพท์ สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต จะเป็นที่ยอมรับ แต่มีงานวิจัยหลายชิ้นชี้ชัดว่า การใช้สื่อผ่านจอเหล่านี้อาจส่งผลให้ลูกมีปัญหาพัฒนาการด้านภาษา เช่น พูดช้า หรือมีการสื่อสารที่ไม่เหมาะสมตามมาได้ค่ะ

ดั่งงานวิจัยชิ้นหนึ่งซึ่ง ได้ทำการศึกษาในเด็ก 7,097 คน พบว่า เด็กวัย 1 ขวบที่ใช้เวลาหน้าจอวันละ 1-4 ชั่วโมง มีความเสี่ยงสูงที่จะมีพัฒนาการล่าช้าเมื่ออายุ 2 ขวบ ทั้งในด้านการสื่อสารทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก การแก้ปัญหา และทักษะทางสังคม

นอกจากนี้ ยังมีผลการศึกษาใหม่ ที่ชี้ให้เห็นว่า การที่เด็กวัยทารกใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการทำงานของสมอง และยิ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านทักษะการบริหารจัดการของสมอง (Executive Functioning) ในด้านความสามารถในการจดจำ รวมถึงการควบคุมแรงกระตุ้น พฤติกรรม และอารมณ์ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยประถม

ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สื่อของสถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา

(AAP) ซึ่งระบุว่า เด็กเล็กควรหลีกเลี่ยงการใช้หน้าจอจนถึงอายุ 18 เดือน และจำกัดการใช้สื่อดิจิทัลสำหรับเด็กอายุ 2-5 ขวบไว้เพียง 1 ชั่วโมงต่อวันเท่านั้น

เสียงอ้อแอ้ หรือ ภาษาทารก ถือเป็นหนึ่งในสัญญาณของพัฒนาการของลูก ซึ่งปัจจัยหลักที่มีผลต่อพัฒนาการด้านร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์ที่ดี คือ การที่ลูกน้อยได้สารอาหารและพลังงานที่เพียงพอ โดยนมแม่เป็นโภชนาการที่ดีที่สุดสำหรับทารก ซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียม โดยเฉพาะสารอาหารที่สำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ช่วยให้การส่งสัญญาณประสาทเป็นไปอย่างรวดเร็วและแม่นยำ กระตุ้นสมองของลูกน้อยให้ฉลาดสมวัย คุณแม่จึงควรให้นมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือนหรือนานที่สุดเท่าที่จะให้ได้

จะเห็นได้ว่า พัฒนาการด้านภาษาเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคน หากคุณแม่คิดว่าลูกมีพัฒนาการด้านภาษาล่าช้า หรือมีปัญหาการพูด ควรปรึกษากุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม เพื่อประเมินพัฒนาการ และรับคำแนะนำในการส่งเสริมหรือฝึกแก้ไขการพูดให้ถูกต้องเหมาะสมต่อไปนะคะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- PlayBrain ยิ่งเล่น สมองยิ่งแล่น โปรแกรมฝึกทักษะ EF พัฒนาสมอง
- 10 สุดยอดอาหารบำรุงสมองลูกน้อย ให้ลูกฉลาด สมองไว เต็มโตสมวัย
- EF คืออะไร สำคัญต่อพัฒนาการสมองของเด็กในแต่ละช่วงวัยอย่างไร
- เด็กเริ่มคลานกี่เดือน สัญญาณแบบไหนที่บอกว่าเด็กเริ่มคลาน
- เด็กนั่งได้กี่เดือน ทารกนั่งได้ตอนกี่เดือน แบบไหนคือพัฒนาการล่าช้า

อ้างอิง:

1. Baby Talk หรือ ภาษาเด็กเล็ก, UNICEF Thailand
2. ทำไงดี? ลูกพูดช้า...ไม่ยอมพูด, โรงพยาบาลพญาไท ศรีราชา
3. ดูทีวี ส่งผลเสียต่อเด็กหรือไม่ ดูแลลูกอย่างไรดี ?, Pobpad
4. When Do Babies Start Babbling?, Parents
5. พัฒนาการทางภาษาและการพูด, สถาบันราชานุกูล
6. คู่มือการฝึกพูดเบื้องต้น, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
7. When Your Baby Will Start Babbling, What to Expect
8. What Do Your Baby's Cries Mean?, What to Expect
9. Body Language ถอดรหัสลับภาษากายลูกน้อย, empowerliving โดย มูลนิธิหมอชาวบ้าน
10. What To Know About When Babies Start Smiling, Parents
11. When babies start smiling and why it's important to smile back, Raising Children Network
12. การให้อาหารมากเกินไปในทารก, โรงพยาบาลเอกชัย
13. 5 เทคนิค ส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษาลูกน้อยวัยหัดพูด, โรงพยาบาลพญาไท 2
14. Baby Talk: Communicating With Your Baby, WebMD

15. Babies and screen time: New research calls for caution, Boston Children's Hospital
16. Screen time linked with developmental delays in toddlerhood, study finds, CNN

อ้างอิง ณ วันที่ 21 กันยายน 2568

แชร์ตอนนี้