



บทความ

## ก้าวแรกของลูก

พ.ย. 14, 2024

4 นาที

เมื่อลูกก้าวผ่านอายุ 1 ขวบคุณแม่อาจเริ่มอยากรู้ว่า ลูกจะเริ่มออกสำรวจโลกด้วยขาของตัวเองได้เมื่อไร และคุณแม่เองสามารถช่วยให้ลูกเรียนรู้การเดินได้อย่างไรบ้าง?

กว่าที่ลูกจะเริ่มจะหัดทรงตัวกับก้าวแรกๆ นั้น ลูกจะใช้เวลาในช่วง 9 เดือนแรกในชีวิตในการฝึกเปลี่ยนแปลงจากท่านอนไปเป็นการนั่ง เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับลูกที่มีความสงสัยต่อโลกภายนอก อยากรู้อยากเห็น การมองเห็น และการดมกลิ่นสิ่งต่างๆ คุณแม่สามารถส่งเสริมการเจริญเติบโตของลูกไปเรื่อยๆ คุณแม่ไม่จำเป็นต้องรีบร้อนจนกว่าลูกอายุ 20 เดือน โดยปกติจะมีเด็กเพียง 3% ที่สามารถเดินได้เมื่ออายุ 9 เดือน และน้อยกว่า 60% ที่สามารถเดินได้ทันในวันเกิดครั้งแรกของเขา



## การเดินเตาะเตาะต้องอาศัยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

> ระยะเวลาที่ 1: การเตรียมพร้อม ช่วงท้อง และแขน

ในช่วงสัปดาห์แรกๆ หลังจากที่คลอดออกมา ลูกจะเรียนรู้ในการสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อคอ และหลัง เพื่อให้พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวร่างกายที่มากขึ้นในช่วงอายุ 4 เดือน การเคลื่อนไหวต่างๆ เช่น การใช้ขาถีบ การแกว่งแขน การกลิ้งตัวไปด้านข้าง เป็นกิจกรรมที่ดีเยี่ยมสำหรับกล้ามเนื้อช่วงท้อง

เขาจะเริ่มสามารถค้ำยันตัวเองขึ้นได้ด้วยกำลังของแขนช่วงล่างพร้อมกับการยกหัว การนั่งตัวตรง จะเห็นได้บ่อยขึ้นในอีก 2 เดือนถัดไป ด้วยความอยากรู้อยากเห็นที่จะออกสำรวจโลกที่น่าสนใจ ลูกจะฝึกกลิ้งตัวไปมา และจะเริ่มคลานได้เหมือนแมวหน้าตัวน้อย ถึงแม้ว่าท่าทางจะยังดูเก๋ๆ กังๆ แต่ความพยายามของลูกก็มักจะสร้างเสียงหัวเราะให้คุณพ่อคุณแม่ได้ (ด้วยความรัก)!

> ระยะเวลาที่ 2: การนั่ง การดึงตัวเองขึ้น และการยืน!

รางวัลในช่วง 8 เดือนแรกคือ การผ่านเข้าสู่ขั้นถัดไป ช่วงพัฒนาการที่รวดเร็ว คุณแม่จะได้เห็นลูกสามารถยืนขึ้น และเอื้อมมือออกไปจับสิ่งของต่างๆ ได้ (ลูกสามารถมองเห็นได้ดีแล้วด้วย) ลูกจะเริ่มรู้ถึงการมีและการใช้ประโยชน์ของอวัยวะต่างๆ ในการสำรวจสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ด้วยตัวเอง

> ระยะเวลาที่ 3: การนั่ง การดึงตัวเองขึ้น และการยืน! ในช่วงอายุ 9-12 เดือน เขาจะใช้ทักษะต่างๆ ในการให้ได้มาหรือเคลื่อนไหวไปยังบริเวณที่เขาต้องการ เริ่มจากการใช้สองแขนและสองขา จากนั้นเริ่มใช้เข่า ก่อนที่จะลุกยืนโดยการจับมือคุณพ่อคุณแม่ไว้ ถึงแม้ว่าลูกจะยังทรงตัวได้มั่นคง แต่เขาจะเกิดความมั่นใจในตัวเองโดยการนั่ง การยืน สลับกันไปเรื่อยๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

> ระยะเวลาที่ 4: การยืน ก้าวแรก ก้าวที่สอง และการยืนได้หนึ่ง สำเร็จ!

สิ่งที่ลูกต้องการในช่วงนี้คือ ความกล้าและความเด็ดเดี่ยวในการออกเดินด้วยตัวเอง (โดยเฉลี่ยในช่วงอายุ 13-14 เดือน) คุณพ่อคุณแม่จะไม่มีวันลืมก้าวแรกของลูก แต่หากลูกยังเดินไม่ได้เมื่ออายุ 19-20 เดือน คุณแม่ควรปรึกษากุมารแพทย์ที่อาจแนะนำผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางให้คุณแม่

# เทคนิคเพื่อสร้างกำลังใจและความเชื่อมั่นให้ลูก



## รองเท้าที่เหมาะสมกับการเดิน

คำถามแรกคือ ลูกจำเป็นต้องสวมรองเท้าหรือไม่ คำตอบจากผู้เชี่ยวชาญคือ ไม่จำเป็น โดยเฉพาะในสถานที่ที่ไม่จำเป็นต้องใส่รองเท้า

> ที่บ้าน ให้ลูกเดินเท้าเปล่าบนพื้นที่ไม่แข็งมาก แต่มีความแน่นและมั่นคง ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการช่วยให้ลูกสามารถฝึกเดินได้อย่างเหมาะสม

> เมื่อออกนอกบ้าน คุณแม่ควรหารองเท้าที่ไม่แข็ง น้ำหนักเบาให้ลูก เสริมพื้นด้านบน มีเชือกหรือสายรัดเพื่อความกระชับ

> เพลย์เพน เพลย์เพนขนาดต่างๆ และไม่ว่าจะทำด้วยวัสดุใดก็มีประโยชน์หลายอย่าง ช่วยให้ลูกมีอิสระในขณะที่เขาสามารถยืนและยึดขาด้วยการเกาะขอบบาร์อย่างปลอดภัย และยังช่วยให้คุณแม่มีเวลาไปทำธุระอื่นๆ ได้บ้าง เพลย์เพนจึงมีประโยชน์มากในช่วงวัยนี้

## การช่วยให้ลูกเดินได้โดยไม่ต้องดึงแขนไว้

ในเวลาไม่กี่เดือน หรือ 2-3 เดือน ลูกจะอยากเดินโดยการจูงมือคุณแม่ เริ่มด้วยการก้าวไปข้างหน้าที่ยังมีความลังเล จากนั้นก้าวถัดไปจะตามมาด้วยความรู้สึกที่ค่อยๆ สบายและมั่นใจมากขึ้น แต่เขายังไม่พร้อมนักที่คุณแม่จะสามารถปล่อยมือให้เดินเองได้ คุณแม่ไม่ควรเร่งลูกให้เดิน แต่ควรชื่นชมและยินดีในความพยายามของลูก แม้ว่าลูกจะเริ่มเดินด้วยการจูงนิ้วเพียงนิ้วเดียวของคุณแม่ เขายังคงต้องการให้คุณแม่อยู่ข้างๆ เพื่อสร้างความมั่นใจ

## ของเล่น (รถบรรทุก รถเข็น ฯลฯ)

เมื่ออายุ 10-12 เดือน ความต้องการของลูกมีเพียงอย่างเดียวคือ การอยากสำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นในอีกด้านของห้องหรือสวน ปัญหาระหว่างความอยากและความสามารถของร่างกาย ทำให้เขาพยายามจะเดินไปให้ได้! ของเล่นสำหรับเด็กเพื่อช่วยพยุงตัวเมื่อเขาฝึกเดินจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับ

ลูก แนะนำว่าของเล่นสำหรับลูกควรมีทั้งความแข็งแรงแต่มีน้ำหนักเบา มีส่วนที่สามารถช่วยหยุดล้อได้ เพื่อป้องกันลูกกระเด็นออกจากรถ

## รถหัดเดิน ควรใช้หรือควรต่อต้าน

รถหัดเดิน เป็นอุปกรณ์ที่มีการถกเถียงกันและมีการห้ามใช้ในประเทศทางตะวันตก (อเมริกา และ แคนาดา) กุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการกล้ามเนื้อไม่แนะนำให้ใช้รถหัดเดิน เพราะเชื่อว่า มันขัดขวางการเคลื่อนไหวของขาและสะโพก และทำให้ลูกวางเท้าในตำแหน่งที่ไม่ถูกต้อง และยังทำให้เกิดอันตรายกับศีรษะได้ในอีกหลายกรณี

> สิ่งที่คุณแม่ควรทราบคือ เวลาช่วยซัพพอร์ตลูกตอนเดิน อย่าดึงแขนของลูกสูงเกินไป เพราะจะรบกวนการเรียนรู้การทรงตัวของลูก

## หากลูกล้มควรทำอย่างไร

ในกรณีส่วนใหญ่ การล้มเล็กๆน้อยๆ ไม่เป็นอันตรายมากที่คุณแม่จะต้องกังวล ถึงแม้จะมีรอบฟกช้ำบ้างก็ตาม คุณแม่ไม่ควรแสดงอาการที่ทำให้สถานการณ์นั้นดูเลวร้ายเกินไป และหลีกเลี่ยงการใช้คำพูด “ระวัง ลูกกำลังจะล้มแล้ว เดี่ยวจะเจ็บนะ” เด็กๆ มีทักษะการรับความเสี่ยง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกเดิน หากลูกได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย คุณแม่ไม่ควรดุลูก แต่ควรให้กำลังใจ กระตุ้นให้ลุกลุกขึ้นและเดินต่อ และเพื่อความปลอดภัย คุณแม่อย่าลืมห่อหุ้มขอบโต๊ะแหลมๆ ให้มิดชิด วางสิ่งของที่แตกได้ หรือสิ่งของมีคมให้ห่างจากการเอื้อมของลูก และติดตั้งราวที่ด้านบนและด้านล่างของบันได