



บทความ

วิธีส่งเสริมพัฒนาการทางกายของทารก

พ.ย. 15, 2024

3 นาที

หากคุณแม่คิดว่า ลูกน้อยมีพัฒนาการไม่ค่อยเร็วในช่วงเดือนแรกๆ ก็อย่าเพิ่งกังวลเกินไป เพราะในแต่ละเดือนลูกน้อยจะมีทักษะใหม่ๆ และความก้าวหน้าเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

ทำไมลูกน้อยจึงหัวเราะ อ้อแอ้ นั่ง หรือเดินก้าวแรก?

เด็กทุกคนมีพัฒนาการด้านต่างๆ เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน แรงผลักดันที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการลูกน้อยได้แก่ ความต้องการสำรวจโลกและความต้องการแสดงตัวตน การรับรู้ของลูกน้อยเกิดจากการทำงานร่วมกันของระบบประสาทสัมผัส ได้แก่ การได้ยิน การดมกลิ่น การสัมผัส การลิ้มรส และการมองเห็น ที่ไม่ได้ทำงานแยกส่วนกัน แต่กลับทำงานร่วมกัน (แม้ว่าประสาทสัมผัสบางอย่างจะ

ทำงานได้ดีกว่าประสาทสัมผัสด้านอื่นๆ เช่น การดมกลิ่น การได้ยิน และการรับรู้รสชาติ ซึ่งโดดเด่นกว่าในช่วงแรกๆ) พัฒนาการของประสาทสัมผัสเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่เป็นผลจากหลายๆ ปัจจัยประกอบกันและส่งผลต่อพัฒนาการในแต่ละช่วงเวลาดังนี้



ลูกน้อยสามารถจดจำหน้าพ่อแม่ได้เมื่อไร?

การมองเห็นเป็นประสาทสัมผัสที่จะพัฒนาเป็นลำดับสุดท้าย เมื่อลูกอายุ 2 เดือน ลูกน้อยจะสามารถมองเห็นใบหน้าของคุณแม่ได้ในระยะใกล้เท่านั้น (ระยะห่างระหว่างคุณแม่และลูกในช่วงที่คุณแม่ให้นม) สิ่งที่ลูกน้อยเห็นจะยังไม่ชัดเจน ลูกจะตอบสนองตามสิ่งกระตุ้นต่างๆ และยังไม่สามารถจดจำคุณแม่ได้ ยกเว้นกลิ่น เสียง และการเคลื่อนไหวเฉพาะตัวของคุณแม่ ลูกน้อยจะผ่านช่วงพัฒนาการแรกๆ ในเวลาใกล้เคียงกัน รอยยิ้มแรกของลูกน้อยเป็นการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ จากนั้นลูกน้อยจะเริ่มหันหน้าไปมาเพื่อมองสิ่งต่างๆ รอบตัว และเมื่อลูกน้อยอายุ 3 เดือน เขาจะสามารถจดจำใบหน้าของสมาชิกในครอบครัวได้

ทำไมลูกน้อยชอบคว้าสิ่งของต่างๆ รอบตัวในช่วงอายุ 3 เดือน

ช่วงแรกของการจับคว้าสิ่งของนั้นเกิดขึ้นโดยความบังเอิญ แล้วจึงค่อยๆ ค้นพบมือและนิ้วของตนเองที่สามารถหยิบจับสิ่งของต่างๆ ได้ คุณแม่ควรกระตุ้นให้ลูกน้อยค้นพบและลองใช้ความสามารถพิเศษนี้



อะไรที่ช่วยกระตุ้นให้ลูกน้อยเริ่มหัดเดิน?

ลูกน้อยจะถูกกระตุ้นให้เริ่มหัดเดินจากความอยากรู้อยากเห็นและการเลียนแบบคุณแม่ ซึ่งเป็นสาเหตุเดียวกับการพัฒนาทักษะอื่นๆ เมื่อลูกน้อยอายุ 6 เดือน เขาจะเริ่มรู้การนอนคว่ำและนั่งเองได้ เมื่ออายุประมาณ 7 เดือนเขาจะเริ่มรู้จักการวางมือเพื่อตัวเองเมื่อต้องการหมุนตัว และเมื่ออายุ 10-11 เดือน ลูกน้อยจะสามารถเดินก้าวแรกได้ด้วยการเกาะเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ

ลูกน้อยจะเริ่มพัฒนากล้ามเนื้อผ่านการเคลื่อนไหวและการเล่น รวมถึงพัฒนาการต่างๆ ดังนี้

- การนั่ง
- การคลาน
- การคว่ำ
- ส่งเสริมการเคลื่อนไหวของดวงตาด้วยการมองรูปภาพที่มีสีสันต่างๆ จากหนังสือ
- กระตุ้นให้ลูกยกศีรษะโดยการโบกสิ่งของไปมาบริเวณด้านหน้าลูกน้อย
- วางของเล่นในตำแหน่งที่ลูกสามารถเอื้อมถึงได้ เพื่อกระตุ้นการเอื้อมหยิบของ

เมื่อลูกน้อยอายุ 1 ปี พัฒนาการต่างๆ มีดังนี้

- การขึ้นขี่ของเล่น
- ทำท่าต่างๆ ตามเพลง
- เดินไปข้างหน้า หรืออาจจะวิ่งได้
- การปีนป่าย
- การกระโดด
- การถือของ
- การตึง
- การผลัก
- การขว้างปา



กิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการสำหรับลูกน้อย

คุณแม่ไม่จำเป็นต้องบังคับหรือเร่งพัฒนาการของลูกน้อย เพราะเด็กทุกคนมีพัฒนาการที่ต่างกัน คุณแม่ควรเริ่มจากการพูดคุยกับลูกน้อยเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเขาตั้งแต่แรกเกิด ลูกน้อยจะชอบการดูสิ่งของเคลื่อนไหว ฟังเสียงเขย่าของเล่นเบาๆ และจับสิ่งของด้วยนิ้วน้อยๆ จนอายุได้ 3 เดือน เสื้อสำหรับทารกที่มีสีสันและของเล่นผูกติดอยู่จะเป็นของเล่นที่ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวที่ไปรอบๆ การมอง และการคว้าสิ่งของต่างๆ การให้ลูกน้อยอยู่บนพื้นในช่วงนี้เป็นสิ่งที่ดี และมีความปลอดภัยที่สุด คุณแม่ต้องจัดบ้านให้ปลอดภัยและเหมาะสมสำหรับลูกน้อย

พัฒนาการกลืนเนื้อขึ้นอยู่กับการกินอาหารด้วยหรือไม่?

“ปาก” ถือว่าเป็นประสาทสัมผัสที่ 6 ของลูกน้อย โดยช่วงอายุ 4-5 เดือน คุณแม่จะสังเกตว่าลูกน้อยมักหยิบเอาสิ่งของเข้าปาก ซึ่งการใช้ปากยังส่งเสริมการใช้ประสาทสัมผัสทุกๆ ส่วนของลูกน้อยอีกด้วย การเข้าใจความสำคัญของการใช้ปากของลูกเป็นสัญญาณหนึ่งที่บ่งบอกความพร้อมที่จะได้รับอาหารเสริมที่มีความหลากหลายทั้งในเรื่องเนื้อสัมผัส สี รูปร่าง และรสชาติ คุณแม่ต้องคำนึงถึงโภชนาการที่สมดุลกับพัฒนาการของแต่ละช่วงวัย เพราะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากสำหรับพัฒนาการทางสมองและการเคลื่อนไหวของลูกน้อย

สำคัญที่สุดคุณแม่ไม่ควรเปรียบเทียบหรือกังวลมากเกินไป หากลูกน้อยมีพัฒนาการทางร่างกายช้ากว่าวัย เช่น การคลาน การเดิน และการกินอาหารด้วยตัวเอง เพราะเด็กแต่ละคนมีวิธีพัฒนาตัวเองที่แตกต่างกัน คุณแม่สามารถปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำได้