รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

Tummy Time สำหรับทารก 1 เดือน: เคล็ดลับช่วยพัฒนาการลูกน้อย

พ.ค. 9, 2025

7นาที

Tummy Time คือ การฝึกลูกตั้งแต่วัยทารก 1 เดือน ในขณะที่ตื่นนอนด้วยการนอนคว่ำ ซึ่งต้องมีคุณพ่อคุณแม่คอยดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อเป็นการฝึกชันคอ ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อคอและอกส่วนบน อีกทั้งยังช่วยในเรื่องของการกระตุ้นการมองเห็น เพราะระหว่างที่ทารก 1 เดือนพยายามชันคอ ลูกจะได้มองเห็นภาพที่แตกต่างออกไปจากการนอนหงายตามปกติ และภาพยังมีความเคลื่อนไหวระหว่างที่ศีรษะขยับขึ้นลงตามคอในระหว่างทำ Tummy Time ซึ่งทารก 1 เดือน ถือเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่คุณพ่อคุณแม่จะเริ่มฝึก Tummy Time ได้ดี โดยให้เริ่มต้นแบบค่อยเป็นค่อยไปจนลูกมีความคุ้นเคยกับการนอนคว่ำมากขึ้น

สรุป

- Tummy Time คือ การฝึกลูกน้อยวัยทารก 1 เดือน นอนคว่ำ ในระหว่างที่ทารกตื่นนอน และมีคุณพ่อคุณแม่คอยเฝ้าระวังตลอดเวลา ช่วยกระตุ้นพัฒนาการในด้านต่าง ๆ มากมาย
- ช่วงแรกของการฝึก Tummy Time สำหรับทารก 1 เดือน คุณพ่อคุณแม่สามารถใช้ผ้านุ่ม ๆ วางรองบริเวณหน้าอกของลูกน้อย เพื่อช่วยให้ลูกนอนคว่ำและชันคอได้ง่ายมากยิ่งขึ้น โดยใช้เวลาในการฝึกนอนคว่ำไม่นานมากเกินไป และอาจมีสิ่งของเพื่อหลอกล่อให้ลูกรู้สึกสนุกมากขึ้น
- หลีกเลี่ยงการฝึกกับทารกที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง และไม่ฝึกหลังทานนมเสร็จทันที เพราะลูกอาจมีอาการอึดอัดหรือแหวะนมได้ และพื้นผิวต้องไม่ลาดเอียง รวมถึงไม่แข็งหรือนิ่มจนเกินไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- Tummy Time คืออะไร และทำไมถึงสำคัญสำหรับทารก 1 เดือน?
- เริ่มต้น Tummy Time สำหรับทารก 1 เดือนอย่างไรให้ปลอดภัย?
- เคล็ดลับเพิ่มความสนุกในช่วง Tummy Time สำหรับทารก 1 เดือน
- ข้อควรระวังเมื่อทำ Tummy Time กับทารก 1 เดือน
- สัญญาณพัฒนาการที่ดีจากการทำ Tummy Time

Tummy Time คืออะไร และทำไมถึงสำคัญสำหรับทารก 1 เดือน?

Tummy Time คือ การฝึกลูกน้อยวัยทารก 1 เดือน นอนคว่ำ ในระหว่างที่ทารกตื่นนอน และมีคุณพ่อคุณแม่คอยเฝ้าระวังตลอดเวลา โดยฝึกนอนคว่ำวันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 3-5 นาที แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาให้นานมากขึ้นเมื่อลูกเริ่มมีความคุ้นเคยกับการฝึก Tummy Time ซึ่งประโยชน์ของการนอนคว่ำ แบ่งออกได้เป็นดังนี้

- ช่วยป้องกันไม่ให้ลูกศีรษะแบน
- ช่วยในการฝึกชันคอ เป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและลำคอของลูกได้เป็นอย่างดี
- ฝึกการมองเห็นในมุมมองที่ต่างออกไปจากเดิม กระตุ้นพัฒนาการทางสายตา เพราะระหว่างการฝึก Tummy Time ภาพที่ลูกมองเห็นอาจมีการเคลื่อนไหวจากศีรษะที่ขยับไปมา

การฝึก Tummy Time จึงถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่คุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกลูกวัยทารก 1 เดือนได้ง่ายดาย อีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นพัฒนาการด้านต่าง ๆ และถือเป็นกิจกรรมที่สามารถใช้เวลาร่วมกันได้อย่างมีประโยชน์อีกด้วย

เริ่มต้น Tummy Time สำหรับทารก 1 เดือนอย่างไรให้ปลอดภัย?

ในช่วงแรกของการฝึก Tummy Time สำหรับทารก 1 เดือน คุณพ่อคุณแม่สามารถใช้ผ้าห่มหรือผ้าขนหนูนุ่ม ๆ ที่ไม่หนามากนัก วางรองบริเวณหน้าอกของลูกน้อย เพื่อช่วยให้ลูกนอนคว่ำและชันคอได้ง่ายมากยิ่งขึ้น และใช้ระยะเวลาในการฝึกนอนคว่ำไม่นานมากเกินไป ซึ่งในเด็กบางคนอาจไม่ชอบการนอนคว่ำมากนัก อาจร้องไห้งอแง แสดงความไม่พอใจเนื่องจากรู้สึกอึดอัด ไม่คุ้นเคยกับการฝึก Tummy Time คุณพ่อคุณแม่อาจสรรหาของเล่นหรือสิ่งของที่มีสีสันสดใสช่วยในการหลอกล่อให้เด็กเบี่ยงเบนความสนใจไปที่สิ่งของในระหว่างการฝึกได้ และถ้าหากลูกยังงอแง อาจเว้นระยะการฝึก Tummy Time ไปก่อน 2-3 วัน แล้วค่อยกลับมาฝึกใหม่อีกครั้ง เพื่อเป็นการปรับตัวให้ลูกคุ้นเคยต่อการนอนคว่ำมากขึ้น

เคล็ดลับเพิ่มความสนุกในช่วง Tummy Time สำหรับทารก 1 เดือน

คุณพ่อคุณแม่สามารถเพิ่มความสนุกในระหว่างการฝึก Tummy Time สำหรับ ทารก 1 เดือน ได้ง่าย ๆ โดยให้กำลังใจอย่างใกล้ชิด และอาจเพิ่มเติมการกระตุ้นให้ลูกอยากฝึก Tummy Time ดังนี้

- คอยพูดคุยด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน และให้กำลังใจลูกในขณะพยายามฝึกคว่ำ เพื่อให้ลูกรู้สึกปลอดภัย สนุกสนาน และมีกำลังใจในการฝึกฝนมากขึ้น

- อาจลองฝึกลูกน้อยให้คว่ำตัวบนอกของคุณพ่อคุณแม่ เพราะลูกจะได้ยินเสียงหัวใจของพ่อแม่ รู้สึกอบอุ่นและใกล้ชิดพ่อแม่มากยิ่งขึ้น
- เลือกเวลาการฝึก Tummy Time เป็นช่วงเวลาหลังอิ่มนมแล้ว เพื่อให้ลูกมีอารมณ์ดี ไม่งอแง เพราะรู้สึกหิวนม
- ใช้ของเล่นหลอกล่อ ซึ่งอาจมีสีสันสดใส หรือมีเสียงเบา ๆ ชวนให้ลูกสนใจ และพยายามชันคอขึ้นดู
- เปลี่ยนท่าทางของลูกขณะฝึก Tummy Time โดยอาจให้หันไปทางซ้าย สลับไปทางขวา เพื่อให้ลูกสามารถขยับร่างกายไปมาแบบง่าย ๆ ได้หลากหลายขึ้น

ข้อควรระวังเมื่อทำ Tummy Time กับทารก 1 เดือน

การฝึก Tummy Time กับทารก 1 เดือน หรือการให้เด็กนอนคว่ำนั้น ถือว่าเป็นท่านอนของทารกที่มีความเสี่ยงมากกว่าท่านอนหงาย หรือท่านอนตะแคง เนื่องจากอาจเกิดภาวะทางเดินหายใจอุดกั้น และ SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) ขึ้นได้ ดังนั้นก่อนการฝึก Tummy Time คุณพ่อคุณแม่จึงต้องรู้ข้อควรระวังต่าง ๆ ดังนี้

- ระหว่างการฝึก Tummy Time ต้องมีคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ใหญ่คอยดูแลอย่างใกล้ชิดเท่านั้น
- ต้องฝึก Tummy Time กับทารก 1 เดือน ที่มีความตื่นตัว หรือหลังตื่นนอน และไม่ฝึกหลังทานนมเสร็จทันที เพราะลูกอาจมีอาการอึดอัดหรือแหวะนมได้
- หลีกเลี่ยงการฝึกกับทารกที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือเป็นทารกที่คลอดก่อนกำหนด

น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ หรือมีภาวะเจ็บป่วย รวมถึงโรคประจำตัวต่าง ๆ
- บริเวณสำหรับฝึก Tummy Time ควรเป็นพื้นราบ ไม่ลาดเอียง และมีลักษณะพื้นผิวไม่นุ่มหรือแข็งจนเกินไป
- ในบางครั้งเด็กอาจแสดงอาการไม่พอใจ งอแง คุณพ่อคุณแม่ควรค่อย ๆ ปรับตัวลูกด้วยการพักการฝึก 2-3 วัน แล้วจึงกลับมาฝึกใหม่อีกครั้ง

สัญญาณพัฒนาการที่ดีจากการทำ Tummy Time

การฝึกฝน Tummy Time อย่างถูกวิธี และได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากคุณพ่อคุณแม่ จะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย ให้ลูกน้อยมีกล้ามเนื้อแข็งแรง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่บริเวณลำคอ หัวไหล่ และแขน อีกทั้งช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหว ทำให้ลูกพยายามชันคอ พยายามพลิกตัว หัดคลาน เริ่มฝึกลุกนั่ง และเดินได้ในที่สุด และยังส่งเสริมการมองเห็นของลูกให้ดียิ่งขึ้น เพราะระหว่างการฝึก Tummy Time เด็กจะอยู่ในท่าชันคอ พยายามมองหาคุณพ่อคุณแม่ และพยายามมองหาสิ่งของต่าง ๆ รอบตัว ช่วยฝึกฝนสายตาในการมองไปรอบทิศทางทั้งด้านข้าง ด้านบน และด้านล่าง ซึ่งหากคุณพ่อคุณแม่พบสัญญาณของความผิดปกติทางพัฒนาการการเคลื่อนไหวในระหว่างการฝึกคว่ำตัว อาทิ ลูกไม่สามารถเคลื่อนไหวศีรษะ ไม่มองสิ่งของหลอกล่อ หรือไม่หันตามเสียงที่ได้ยิน ไม่พยายามพลิกคว่ำตัว ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งเพียงมือเดียว ตัวเกร็ง หรือดูไม่มีเรี่ยวแรง รวมถึงไม่ส่งเสียงอ้อแอ้ คุณพ่อคุณแม่ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยทันที เพื่อให้ได้รับคำแนะนำหรือวิธีการรักษาอย่างถูกวิธี

ประโยชน์ของการฝึก Tummy Time หรือการฝึกคว่ำตัวมีมากมาย ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มฝึกลูกน้อยได้ตั้งแต่วัยทารก 1 เดือน โดยในระหว่างการฝึก ต้องมีคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ใหญ่คอยดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อคำนึงถึงปลอดภัยของลูกน้อย ซึ่งการฝึก Tummy Time มีส่วนช่วยให้ลูกมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ทั้งการเคลื่อนไหว การได้ยิน การมอง รวมไปถึงฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเด็ก เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว คุณพ่อคุณแม่อาจจัดสรรเวลาเพียงเล็กน้อย ครั้งละ 3-5 นาที ในการฝึกคว่ำตัวให้แก่ลูก และสามารถฝึกฝนได้วันละ 2-3 ครั้ง หรือตามที่ลูกน้อยรู้สึกอยากทำ

บทความแนะนำ:

- เด็กคว่ำกี่เดือน เด็กนอนคว่ำได้ตอนไหน พร้อมวิธีฝึกเด็กนอนคว่ำ
- เด็กเริ่มคลานกี่เดือน สัญญาณแบบไหนที่บอกว่าเด็กเริ่มคลาน

อ้างอิง:

1. ชวนคุณพ่อ คุณแม่ มาเล่น TUMMY TIME กับลูกน้อยกันเถอะ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. 6 วิธีฝึกลูกน้อยคว่ำตัว Tummy Time อย่างสนุกสนาน, YouTube: Bangkok Hospital Pattaya
3. เด็กคว่ำกี่เดือน และการฝึกให้เด็กนอนคว่ำอย่างถูกวิธี, Helloคุณหมอ

อ้างอิง ณ วันที่ 18 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้