

พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 1 ขวบ

ม.ย. 8, 2020

ช่วงเวลา 3 ปีแรกของลูกน้อยนั้น เปรียบได้ตั้งรากฐานสำคัญของสุขภาพและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ตลอดชีวิตของเขา เพราะในช่วงนี้จะเป็นช่วงเวลาที่เขาเริ่มมีการเติบโตและการเปลี่ยนแปลงมากมายของพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน ซึ่งในวันนี้เราอยากนำเสนอถึงข้อมูลอันสำคัญเกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของลูกวัย 1 ขวบ ว่าในช่วงวัยนี้ เขาควรมีพัฒนาการอะไรบ้าง และคุณพ่อคุณแม่ควรทำอย่างไรเพื่อกระตุ้นพัฒนาการของลูกให้ดียิ่งขึ้น

สรุป

- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ หรือพัฒนาการเด็ก 12 เดือน ตามเกณฑ์ สามารถยืนได้อย่างมั่นคงชั่วคราว สามารถพูดคำง่าย ๆ ที่คุ้นชิน หรือเปล่งเสียงเป็นคำพยางค์เดี่ยวที่มีความหมายได้ และสามารถแสดงความต้องการโดยท่าทางหรือเปล่งเสียง
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ หรือพัฒนาการเด็ก 12 เดือน ที่อาจล่าช้า เช่น ไม่ลูกนั่ง ไม่คลาน มีอาการกระสับกระส่าย ไม่อยู่นิ่ง หรือไม่ตอบสนองต่อผู้เลี้ยงดู เวลาป้อนอาหารไม่อ้าปาก และไม่เข้าใจเสียงห้าม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการทุกด้าน
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ ด้านร่างกาย
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ ด้านสติปัญญา
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ ด้านอารมณ์ และจิตใจ
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ ด้านโภชนาการ
- วิธีส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการเด็ก 1 ขวบ
- ส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ให้ลูกอารมณ์ดี
- ส่งเสริมการสื่อสารให้ลูก
- ข้อควรระวัง พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ
- คำแนะนำสำหรับคุณแม่

พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการทุกด้าน

เมื่อเด็กอายุ 12 เดือน หรือเด็กอายุ 1 ขวบ จะสามารถเริ่มทำอะไรได้มากขึ้น เจ้าตัวน้อยจะยืนได้อย่างมั่นคงชั่วคราว จึงควรจัดสถานที่ให้ปลอดภัย ให้ลูกได้หัดยืน โดยที่พ่อแม่คอยดูแลอย่างใกล้ชิด พร้อมกับให้กำลังใจลูกไปด้วย ในช่วงวัยแห่งการเรียนรู้นี้เอง ลูกจะเริ่มส่งเสียงเรียกพ่อหรือแม่ หรือเปล่งเสียงเป็นคำพยางค์เดียวที่มีความหมายได้ และยังเข้าใจเสียงห้ามและหยุดทำ ทำตามคำสั่ง 1 ขั้นตอนโดยมีท่าทางประกอบ เช่น ขอของเล่นให้แม่นะคะ โดยที่แม่แบมือยื่นให้เด็ก รวมทั้งเริ่มสนุกกับการเลียนแบบท่าทางต่าง ๆ จึงควรส่งเสริมพัฒนาการ ดังนี้

- สอนให้ลูกเลียนแบบท่าทาง เช่น การไหว้ โบกมือบายบาย แล้วควรชมเชยเมื่อลูกทำได้
- หาของเล่นที่ปลอดภัยให้ลูกเล่น ให้ฝึกจับด้วยปลายนิ้ว หรือปล่อยของเล่นลงภาชนะ

พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ ด้านร่างกาย

- **น้ำหนักเด็ก 1 ขวบ:** เด็กผู้ชายจะมีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยตามเกณฑ์อยู่ที่ 9.5 กิโลกรัม เด็กผู้หญิงที่จะมีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยตามเกณฑ์อยู่ที่ 9 กิโลกรัม
- **ส่วนสูงเด็ก 1 ขวบ:** เด็กผู้ชายจะมีพัฒนาการส่วนสูงโดยเฉลี่ยตามเกณฑ์อยู่ที่ 76 เซนติเมตร เด็กผู้หญิงที่จะมีพัฒนาการส่วนสูงโดยเฉลี่ยตามเกณฑ์อยู่ที่ 74 เซนติเมตร

พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ ด้านสติปัญญา

พัฒนาการเด็ก 1 ขวบหรือพัฒนาการเด็ก 12 เดือน ในด้านสติปัญญา ลูกจะค่อย ๆ มีความสามารถในการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ กับตัวเอง ได้ฝึกการรู้จัก รู้เหตุผล และมีความสามารถในการแก้ปัญหาเมื่อโตขึ้น ซึ่งจะแสดงออกในด้านภาษา การพูดสื่อสารโดยเฉพาะพัฒนาการด้านความเข้าใจภาษาจะสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านสติปัญญา รวมถึงสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กด้วย ดังนั้น การเล่น อ่านหนังสือ ร้องเพลง และฝึกให้ลูกช่วยเหลือตัวเองตามวัย จะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาที่ดี โดยมีวิธีเสริมพัฒนาการ เช่น

- ให้ลูกเล่นของเล่นเสริมพัฒนาการ ที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของของเล่น เช่น เล่นลูกบอลด้วยการใช้กลิ้งหรือโยน แต่หากยังเล่นด้วยการนำมาเคาะหรือนำของเล่นเข้าปาก ควรปรึกษาแพทย์ถึงพัฒนาการของลูก
- ให้ลูกเล่นเลียนแบบ เช่น พ่อแม่ตอก่อนไม่ให้ดู แล้วลูกก็จะตอก่อนไม่ทำตาม

พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ ด้านอารมณ์ และจิตใจ

การพัฒนาด้านอารมณ์ และจิตใจ ลูกควรจะสามารถในการแสดงความรู้สึกออกมา เช่น พอใจหรือไม่พอใจ ชอบหรือเกลียด โกรธ กลัว และเป็นสุข อีกทั้งยังควรควบคุมการแสดงออกของ

อารมณ์อย่างเหมาะสม รวมถึงการสร้างความรู้สึกที่ดีและนับถือต่อตัวเอง ซึ่งเด็กแต่ละคนจะมีลักษณะเฉพาะและความต้องการที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการตอบสนองของพ่อแม่ที่สอดคล้องกับพื้นฐานทางอารมณ์ของลูกตั้งแต่เล็ก ๆ จึงควรเข้าใจธรรมชาติของลูก

ช่วงวัยเด็ก 1 ขวบเป็นอีกช่วงเวลาสำคัญ เพราะเด็กจะเริ่มเดินได้ พูดได้ อยากรู้ อยากลอง พร้อมสำรวจสิ่งต่าง ๆ การถูกห้ามหรือเรียกร้องให้ลูกควบคุมตัวเองมากขึ้น จะทำให้เด็กอาจมีพฤติกรรมต่อต้านมากขึ้น เพื่อพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง จึงจำเป็นต้องเข้าใจและยอมรับ ปฏิบัติต่อลูกอย่างใจเย็นด้วยความรัก ไม่ใช่การบังคับและค่อย ๆ ฝึกวินัยเชิงบวกด้วยการกำหนดขอบเขตกฎเกณฑ์ว่าสิ่งไหนทำได้ สิ่งไหนทำไม่ได้ เป็นพื้นฐานในการพัฒนาการควบคุมตนเองของเด็ก

พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ ด้านโภชนาการ

พัฒนาการเด็ก 1 ขวบหรือพัฒนาการเด็ก 12 เดือน ในด้านโภชนาการ ลูกจะเริ่มคุ้นเคยกับอาหารมากขึ้นแล้ว แต่ยังควรให้อาหารควบคู่กับนมแม่ต่อไป สำหรับโภชนาการเด็ก 1 ขวบ จำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารให้ครบ รวมถึงอาหารบำรุงสมอง อย่างเพียงพอ ทั้งปริมาณและคุณภาพ ที่ส่งผลต่อการสร้างอวัยวะ รวมถึงเซลล์สมอง ระบบประสาท กล้ามเนื้อ และกระดูก โดยปริมาณอาหารสำหรับเด็กอายุ 1 ขวบ ควรได้รับใน 1 วัน ได้แก่

- **กลุ่มอาหารข้าว-แป้ง** เด็กอายุ 1 ขวบ ควรได้รับปริมาณอาหาร 3 ทัพพีต่อวัน
- **เนื้อสัตว์** เด็กอายุ 1 ขวบ ควรได้รับปริมาณอาหาร 3 ช้อนกินข้าวต่อวัน หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- **ผัก** เด็กอายุ 1 ขวบ ควรได้รับปริมาณอาหาร 2 ทัพพีต่อวัน หรือ 6 ช้อนกินข้าว หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- **ผลไม้** เด็กอายุ 1 ขวบ ควรได้รับปริมาณอาหาร 3 ส่วนต่อวัน หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ

โภชนาการเด็ก 1 ขวบ ควรได้รับอาหารครบ 5 กลุ่มอาหารอย่างหลากหลาย และกินนมแม่ต่อเนื่องอย่างน้อย 2 ปี โดยเสริมนมสำหรับเด็ก 1 ขวบ รสจืดวันละ 2 แก้ว โดยฝึกฝนการกินอาหารธรรมชาติ เลือกผักผลไม้ที่หวานน้อย และดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงน้ำหวานหรือน้ำอัดลม



วิธีส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการเด็ก 1 ขวบ

ส่งเสริมกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหว เมื่อลูกอายุ 12 เดือนขึ้นไป จะสามารถเดินได้ 2-3 ก้าวโดยไม่ต้องช่วยตัวเองได้โดยไม่ต้องช่วยยันตัวให้ลุกขึ้นและเดินได้โดยเกาะตามโต๊ะ เก้าอี้ หรือเฟอร์นิเจอร์อื่น ๆ

- ให้ลูกเกาะยืน ปีนป่าย ในสถานที่ที่ปลอดภัย ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิด
- ให้เล่นของเล่นที่ต้องลากดึงเพื่อการเรียนรู้ เช่น หมุดไม้ หรือหยิบห่วงใส่ห่วงไม้
- ปลอ่ยให้ลูกหยิบอาหารด้วยมือ หรือจับถ้วยน้ำยากดื่มเอง

ส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ ให้ลูกอารมณ์ดี

หมั่นพูดคุยกับลูกเป็นประจำ กระตุ้นให้ลูกพูด ให้ลูกฝึกการโต้ตอบ จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ให้ลูกอารมณ์ดี เช่น

- สอนลูกพูดว่า หม่า ๆ ตอนที่ป้อนข้าวไปด้วย
- ชีบอกร่างส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สอนให้ลูกรู้จักอวัยวะต่าง ๆ
- ฝึกให้ลูกทำตามคำสั่งง่าย ๆ
- เล่นจะเอากับลูก ให้ลูกอารมณ์ดี

- ให้ลูกทำท่าทางเลียนแบบง่าย ๆ เช่น สวัสดี และโบกมือทักทาย
- ร้องเพลงให้ลูกฟัง

ส่งเสริมการสื่อสารให้ลูก

เด็กวัยนี้เริ่มพูดคุย สื่อสาร และสามารถแสดงความต้องการโดยทำท่าทางหรือเปล่งเสียง วิธีส่งเสริมพัฒนาการด้านการใช้ภาษา สามารถทำได้ง่าย ๆ ผ่านกิจกรรมพัฒนาสมองเด็ก ด้วยการนำของเล่นหรืออาหารที่เด็กชอบมา 2-3 อย่าง วางไว้หน้าเด็กแล้วถามว่า "หนูเอาไหม เอานั่นไหม" จากนั้นให้รอให้เด็กแสดงความต้องการก่อน จึงให้ของที่ลูกต้องการ ลองฝึกด้วยการถามทุกครั้งที่ให้ของเล่นหรืออาหารกับลูก

ข้อควรระวัง พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ

การเลี้ยงดูเด็ก 1 ขวบ ต้องอาศัยการดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะเด็กมีความสนใจ ชอบสำรวจ ขณะเดียวกันก็ต้องส่งเสริมให้เด็กมีความกล้าเรียนรู้ กล้าลองทำสิ่งใหม่ ๆ และควรปล่อยให้ลูกได้ทดลอง เพียงแต่เลือกสถานที่ให้ปลอดภัย คอยเฝ้ามองดูอยู่ในระยะใกล้ชิด

สำหรับพัฒนาการเด็ก 1 ขวบ หากมีพัฒนาการที่ผิดปกติหรือล่าช้า ควรปรึกษาแพทย์ โดยสังเกตได้ดังนี้

- ไม่ลูกนั่ง ไม่คลาน
- ไม่ส่งเสียงโต้ตอบ ไม่เลียนเสียงพูด ไม่เลียนแบบท่าทาง
- กระสับกระส่าย ไม่อยู่เฉย
- ไม่ตอบสนองต่อผู้เลี้ยงดู เวลาป้อนอาหารไม่อ้าปาก และไม่เข้าใจเสียงห้าม

คำแนะนำสำหรับคุณแม่

พ่อแม่ควรส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 1 ขวบ ให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ด้วยการฝึก กิน กอด เล่น เล่า ให้เหมาะกับพัฒนาการทารก 12 เดือน ได้แก่

1. **กิน:** ปล่อยให้ลูกตักหรือหยิบอาหารขึ้นมาด้วยมือตัวเอง หมั่นชมเชยเมื่อลูกทำได้ดี หากลูกทำอาหารเลอะเทอะ ควรเข้าใจว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกฝนพัฒนาการ ไม่ควรดุว่าหรือตำหนิลูก
2. **กอด:** เด็กวัยนี้ชอบสำรวจและอยากเรียนรู้ ควรปล่อยให้ลูกได้กล้าเล่น กล้าทดลองสิ่งใหม่ โดยมีพ่อแม่คอยดูแล ให้กำลังใจอย่างใกล้ชิด เมื่อพ่อแม่อยู่ข้าง ๆ จะเป็นการให้ความมั่นใจกับลูกได้
3. **เล่น:** ให้ลูกเป็นผู้นำในการเล่น ปล่อยให้เล่นตามสิ่งที่ลูกให้ความสนใจ ลองชวนลูก

ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ดูบ้าง และส่งเสริมให้ลูกได้เดิน วิ่ง ปีนป่าย ในสถานที่ปลอดภัย ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิด

4. เล่า: อ่านหนังสือนิทานที่มีเนื้อหาง่าย ๆ เรื่องใกล้ตัว หรือหนังสือนิทานที่มีสิ่งที่ลูกชอบ เช่น รถหรือสัตว์

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- 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

อ้างอิง:

1. สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ
2. 3 ปีแรก จังหวะทองของพัฒนาการ, โรงพยาบาลศิริราช
3. คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี สำหรับผู้ปกครอง, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
4. คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอน วัยเด็กเล็ก 0-3 ปี , ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
5. หลักสูตรการใช้คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี สำหรับบุคลากรสาธารณสุขและบุคลากรทางการศึกษา , สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
6. พัฒนาการของลูกน้อยเมื่ออายุ 1 ปี, UNICEF Thailand
7. คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี สำหรับบุคลากรสาธารณสุขและบุคลากรทางการศึกษา, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
8. คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอน วัยเด็กเล็ก 0-3 ปี, ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

อ้างอิง ณ วันที่ 12 พฤศจิกายน 2566