

การส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยแรกเกิด- 1 ปี

ผศ.พญ. จิรพันธ์ วีรกุล

เด็กวัยแรกเกิด- 1 ปี เป็นวัยที่มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากเด็กแรกเกิดที่ยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องอาศัยพ่อแม่เป็นผู้ดูแลช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดจนกระทั่งอายุ 1 ปี เด็กสามารถบอกความต้องการง่ายๆ เดินเตาะเตาะได้ ดังนั้นวัยนี้เป็นวัยที่มีความสำคัญในด้านพัฒนาการทุกด้าน ได้แก่ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก ภาษากการสื่อความหมาย และ การช่วยเหลือตนเอง ผู้ปกครองสามารถติดตามพัฒนาการของบุตรหลานได้จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กว่าบุตรหลานของท่านมีพัฒนาการสมวัยหรือไม่



อายุและพัฒนาการตามวัย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
แรกเกิด -1 เดือน	<ul style="list-style-type: none">-มองเห็น สบตา-ตอบสนองต่อเสียงพูด ทำเสียงในลำคอ-เคลื่อนไหวแขน-ขาทั้ง 2 ข้าง	<ul style="list-style-type: none">-อุ้มให้หน้าลูกอยู่ในระดับเดียวกับหน้าแม่ ยิ้ม พูดคุยกับลูกบ่อยๆ-ให้ลูกนอนหงายเพื่อให้ลูกสามารถเคลื่อนไหวแขน-ขาได้อย่างอิสระ-ใช้นิ้วสัมผัสฝ่ามือลูก ไม่ควรใส่ถุงมือตลอดเวลา เพื่อฝึกให้ลูกใช้มือ

อายุและพัฒนาการตามวัย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
อายุ 1-2 เดือน	- ยิ้มตอบ ยิ้มทัก - ทำเสียงอือ อา สนใจฟังและมอง หาเสียง - มองตามสิ่งที่เคลื่อนไหว ได้ 180 องศา - ชันคอในท่าคว่ำได้ 45 องศา	- อุ้มลูกหันหน้าเข้าหาแม่ พูดคุย มองหนสบตา เอียงหน้าไปมา ช้าๆ เพื่อให้ลูกมองตาม - ขณะตื่นจัดให้ลูกอยู่ใน ท่าคว่ำ พูดคุย ส่งเสียง และ เขย่าของเล่นที่มี เสียงเหนือศีรษะ เพื่อให้ ลูกสนใจเงยหน้ามอง

อายุและพัฒนาการตามวัย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
อายุ 3-4 เดือน	<ul style="list-style-type: none">- ทักทายคนคุ้นเคย- หันหาเสียง หัวเราะ ส่งเสียงอ้อแอ้อบ- เอามือมาจับกัน- ในท่าคว่ำ ใช้ท่อนแขนยัน ชูคอได้ 90 องศา	<ul style="list-style-type: none">- ทักทาย เรียกชื่อลูก พูดคุย เล่นสัมผัส กับลูกบ่อยๆ- ใช้นิ้วหัวแม่มือของแม่ให้ลูกจับ ด้วยมือทั้ง 2 ข้าง- เขย่าของเล่นที่มีสีสนสดใส และมีเสียงให้ลูกมองตาม- ขณะตื่นจัดให้ลูกอยู่ในท่าคว่ำ พูดคุย ส่งเสียง และ เขย่าของเล่นที่มีเสียงเหนือศีรษะ เพื่อให้ลูกสนใจเงยหน้ามอง

อายุและพัฒนาการตามวัย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
อายุ 5-6 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> -แสดงอารมณ์และท่าทาง เช่น ดีใจ ชัดใจ -จำหน้าพ่อแม่ ได้ -หันตามเสียงเรียกชื่อ , ส่งเสียง สูงๆ ต่ำๆ -คว้าของมือเดียว, สลับมือถือของได้ -เริ่มพลิกคว่ำ พลิกหงาย คืบ 	<ul style="list-style-type: none"> -ยิ้มแย้ม พูดคุยกับลูกในทิศทางต่างๆ ฝึกให้ลูกตอบสนองต่อเสียง -พูดในสิ่งที่กำลังทำกับลูก เช่น อาบน้ำ, กินนม -หาของเล่นสีสันสดใสให้ลูกคว้าเล่น -จัดที่ปลอดภัยให้ลูกได้พลิกคว่ำ พลิกหงาย และ คืบอย่างอิสระ โดยพ่อแม่ ใช้เสียง หรือของเล่นสีสันสดใสเพื่อกระตุ้นความสนใจ

อายุและพัฒนาการตามวัย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
อายุ 7-8 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> -กลัวคนแปลกหน้า รู้สึกผูกพัน ติดคนเลี้ยงดู -ชูมือให้อุ้ม -ทำเสียงพยางค์เดียว เช่น จ๊ะ ป๊ะ หม่า -ค้นหาเสียงเรียกได้ถูกต้อง -มองตามของที่ตก -ถือของมือละชิ้น -นั่งทรงตัวได้เองโดยไม่ต้องใช้มือยันพื้น 	<ul style="list-style-type: none"> -อุ้มลูกไว้ให้รู้สึกอุ่นใจ ขณะพบบปะกับคนอื่น และให้เวลาลูกทำความคุ้นเคย -บอกหรือทำท่าจะอุ้มให้ลูกรู้ทุกครั้ง -พูดถึงสิ่งที่กำลังทำกับลูก หรือสิ่งที่ลูกกำลังสนใจ เช่น หม่าๆ ขณะพูดคุยกับลูกต้องเรียกชื่อลูกทุกครั้ง -อ่านหนังสือกับลูก ชี้ภาพประกอบ -อุ้มลูกในท่านั่ง ถือของเล่นหรือผ้าที่มีสีสันสดใส ปล่อยให้เล่นให้ตกลง เพื่อกระตุ้นให้ลูกมองตามของตก -เปิดโอกาสให้ลูกหยิบของเล่นขนาดพอดีมือ -อุ้มลูกให้น้อยลง ปล่อยให้ลูกนั่งเล่นของเล่นโดยมีพ่อแม่เล่นด้วย -ฝึกให้นั่งได้มั่นคง ฝึกให้ลูกเอี้ยวตัว <p>คว้าของจากหลายทิศทาง</p>

อายุและพัฒนาการตามวัย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
อายุ 9-10 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> - เล่นจ๊ะเอ๋ ปรบมือ มองหาของที่ซ่อนอยู่ - หยิบอาหารกินเองด้วยมือ - ใช้ท่าทางหรือบอกความต้องการ - ฟังรู้ภาษา เข้าใจสีหน้าท่าทาง และตอบสนอง - ส่งเสียงหลายพยางค์ เช่น หม่าๆ จ๊ะจ๋า - ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือหยิบของ - คลาน เกาะยืน และเหนี่ยวตัวลุกขึ้นยืนจากท่านั่ง 	<ul style="list-style-type: none"> - เล่นจ๊ะเอ๋ ร้องเพลง ทำท่าต่างๆ และเล่นปรบมือกับลูกบ่อยๆ - ฝึกให้ลูกใช้นิ้วหยิบของชิ้นเล็กที่อ่อนนุ่มเข้าปากเอง เช่น ข้าวสุก พักทองต้ม - สอนให้ลูกแสดงท่าทาง เช่น ชี้มือ เวลาอยากได้สิ่งของ - พูดคุยโต้ตอบกับลูกด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล - จัดพื้นที่ให้ลูกคลานและเกาะยืนอย่างปลอดภัย - กระตุ้นให้ลูกยืนจากท่านั่ง โดยวางของเล่นที่ลูกสนใจบนเก้าอี้ - กระตุ้นให้ลูกเหนี่ยวตัวลุกขึ้นยืนหยิบของ

อายุและพัฒนาการตามวัย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
อายุ 11-12 เดือน	<ul style="list-style-type: none">-เลียนแบบท่าทางต่างๆ เช่น ไหว้ โบกมือ ลา หอมแก้ม โยกตัวตามจังหวะเพลง-ดื่มน้ำจากถ้วยโดยต้องช่วยเหลือ-พูดได้ 1 คำ อย่างมีความหมาย เข้าใจเสียงห้าม และหยุดทำ-ถือสิ่งของที่มีขนาดพอดีมือ แล้วนำมาเคาะกัน-ยืนเองได้ชั่วคราว หรือตั้งไข่	<ul style="list-style-type: none">-เป็นตัวอย่างสอนให้ลูกเลียนแบบท่าทางต่างๆ เช่น ไหว้ โบกมือ และ ชมเชยเมื่อลูกทำได้-สิ่งของที่ลูกไม่ควรทำ ควรห้ามทุกครั้ง-ให้ลูกถือของมือละชิ้น แล้วนำมาเคาะกัน โดยแม่ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง-จัดสถานที่ปลอดภัยเพื่อให้หัดยืน โดยพ่อแม่ดูแลอย่างใกล้ชิดและ คอยให้กำลังใจ

การส่งเสริมพัฒนาการเด็กต้องทำด้วยความรัก
และ ความเอาใจใส่ และทำอย่างสม่ำเสมอ
ควรดูแลเรื่องความปลอดภัยด้วย

