

unicef 
for every child



พัฒนาการที่สำคัญและ
แนวทางการดูแลเด็กในช่วง
0-35 เดือนแรก



พัฒนาการที่สำคัญและ แนวทางการดูแลเด็กในช่วง 0-35 เดือนแรก

ช่วง 0-35 เดือนแรกเป็นช่วงที่เด็กมีพัฒนาการหลากหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย การรับรู้และเรียนรู้ อารมณ์และอื่น ๆ อีกหลายด้าน ดังนั้นช่วงเวลานี้จึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่พ่อแม่จำเป็นต้องเรียนรู้ทำความเข้าใจเพื่อที่จะสามารถดูแลและส่งเสริมพัฒนาการเหล่านี้ได้อย่างสอดคล้องกับช่วงวัยของเด็ก

เอกสารเรื่องพัฒนาการที่สำคัญและแนวทางการดูแลเด็กในช่วง 0-35 เดือนแรก ที่จัดทำโดยองค์การยูนิเซฟ นำเสนอข้อเท็จจริงและข้อเสนอแนะแนวทางในการปฏิบัติที่สำคัญสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในช่วง 0-35 เดือนแรก



พัฒนาการด้านร่างกาย

(การเคลื่อนไหว และสุขภาพร่างกาย)

เมื่อเด็กมีอายุ 10 เดือนจะสามารถลุกนั่งจากท่านอนได้ด้วยตัวเอง และเมื่อเข้าช่วงตั้งไข่ เด็กจะสามารถเกาะเดินรอบสิ่งของ เช่น โต๊ะ หรือเก้าอี้ หรือยืนเองได้นาน 2 วินาที

ในช่วงตั้งไข่ พ่อแม่ควรรหาโอกาสเล่นกับเด็กเพื่อกระตุ้นให้เด็กเคลื่อนไหว พื้นที่ควรโล่งและปลอดภัย อาจพาเด็กไปเดินบนทรายหรือสนามหญ้า เพราะพื้นผิวที่หลากหลายจะทำให้เด็กฝึกกล้ามเนื้อขาให้แข็งแรงขึ้นเมื่อเดินคล่องแล้วลองหาของเล่นให้เด็กถือและลากจูงไปมาเพื่อฝึกพัฒนาการกล้ามเนื้อแขนไปในเวลาเดียวกัน

Tips

พ่อแม่สามารถเสริมพัฒนาการโดยการหาที่โล่งกว้าง ให้เด็กหัดเคลื่อนไหวและเดิน ลองให้เด็กเดินเกาะตัวพ่อแม่ หรือสิ่งของโดยควรมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด พ่อแม่อาจช่วยจับมือเด็ก 2 ข้างเพื่อจุดเดิน เมื่อเด็กลงน้ำหนักที่เท้าได้ดีลองปล่อยมือเด็กให้ฝึกยืนเอง เมื่อเริ่มยืนได้นานขึ้น ลองให้เด็กเหยียบบนเท้าพ่อแม่เพื่อฝึกการก้าวเท้า

พัฒนาการด้านการรับรู้และเรียนรู้

การรับรู้และเรียนรู้ของเด็กเริ่มตั้งแต่เกิด และเมื่อเด็กอายุ 4-6 เดือน เด็กจะเริ่มแสดงความสนใจสิ่งที่อยู่รอบตัว เช่น มองหน้าหรือมองปากคนที่พูดด้วย สนใจแสงไฟ เสียง เด็กในวัยนี้ชอบเอื้อมมือเพื่อหยิบจับสิ่งของ หากมีของอยู่ในมือจะชอบนำไปตี เคาะ และเมื่อเด็กเริ่มจ้องสิ่งที่สนใจในระยะนานขึ้นประมาณ 20-30 วินาที นั้นเป็นการแสดงอาการว่าจำได้และสนใจสิ่งเร้าใหม่ๆ

เด็กในช่วง 4-6 เดือนสามารถรับรู้การสัมผัสซึ่งพ่อแม่ควรทำอย่างอ่อนโยน จะทำให้เด็กมีความรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์และรู้ว่าพ่อแม่คือผู้ที่คอยโอบอุ้มดูแล และให้ความปลอดภัยกับเด็ก เมื่อเด็กอายุ 7-9 เดือน เด็กจะชอบเล่นหาของที่ซ่อนไว้ พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้สำรวจสิ่งของรอบตัว

Tips

พ่อแม่ควรพูดคุยกับเด็กด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยนนุ่มนวลตั้งแต่แรกเกิด และเมื่อเข้า 4-6 เดือนเด็กจะเริ่มส่งเสียงอ้อแอ้เพราะเด็กจะรู้สึกสนุกกับการส่งเสียงทักทายและเล่นพ่นน้ำลาย ขณะคุยกับเด็กควรเว้นจังหวะการพูดให้เด็กได้โต้ตอบบ้าง ควรหมั่นบอกเด็กว่าเป็นเด็กน่ารัก และพ่อแม่รักเด็กมากจะทำให้เด็กเกิดความมั่นคงในใจ ในช่วงนี้ลองอุ้มเด็กมาส่งกระจกเงาเพื่อดูตัวเองและสังเกตปฏิกิริยา



Tips

แม่ควรคุยกับเด็กในตอนให้นม ซึ่งเป็นระยะเวลาที่เด็กมีความสุขและสร้างการเรียนรู้เสียงต่าง ๆ จากแม่ได้เร็ว แม่ควรอุ้มเด็กให้มีระยะห่างตัวแม่ประมาณ 12 นิ้วระยะห่างนี้เป็นระยะที่เด็กมองเห็นได้ชัดเจน ช่วงเวลาให้นมจึงเป็นช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้ เพราะสมองเชื่อมโยงหน่วยความจำและเสียงของคำพูดกับสิ่งที่เด็กเห็นหรือสัมผัสได้เป็นอย่างดี

พัฒนาการด้านภาษา และการสื่อความหมาย

เด็กมีพัฒนาการด้านภาษาตั้งแต่แรกเกิด โดยสามารถตอบสนองด้วย ปฏิกริยา ท่าทาง และตอบสนองต่อเสียงได้ดีขึ้นตามลำดับ เด็กส่วนมาก มักหันหาเสียงที่ได้ยินอย่างชัดเจนเมื่ออายุประมาณ 4 เดือน เด็กสื่อความหมายโดยเสียงร้องซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละโอกาส เช่น หิว ไม่สบาย เปียก เวลาคุยกับเด็ก ควรหยุดรอให้เด็กได้มีเวลาตอบโต้บ้าง เสียงที่พูดควร เริ่มจากเสียงสระยาว ได้แก่ อา อู อี พ่อแม่ควรเน้นการเคลื่อนไหวปากอย่าง ชัดเจน เพราะจะทำให้เป็นพื้นฐานที่ช่วยให้เด็กออกเสียงอื่นๆได้ง่ายในระยะถัดไป

Tips

การสร้างวินัยเชิงบวกสำหรับเด็กที่อายุไม่ถึง 1 ขวบ พ่อแม่ควรพยายามสังเกต ทำความเข้าใจความรู้สึกของเด็กที่สะท้อนจากสีหน้า และท่าทางของเด็กเมื่อเด็กแสดงความรู้สึกไม่ชอบใจเวลาถูกขัดใจ ถูกแย่งของ ขมวดคิ้ว พ่อแม่ควรพูดคุย ปลอดภัย และเบี่ยงเบนความสนใจของเด็กสู่สิ่งอื่น สิ่งที่ทำได้ง่ายที่สุดคือ การโอบกอด ให้กำลังใจเพื่อให้เด็กเกิดความไว้วางใจและได้รับสัมผัสที่อบอุ่น ทั้งนี้ พ่อแม่ไม่ควรตามใจให้ของที่เด็กต้องการ มีเช่นนั้น เด็กจะเรียนรู้อย่างผิดๆ

พัฒนาการด้านอารมณ์

การสร้างวินัยเชิงบวกสำหรับเด็ก เป็นการสร้างให้เด็กรับรู้ กฎ กติกา ระเบียบแบบแผนที่ควรปฏิบัติเพื่อใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีสุข กระบวนการพัฒนานี้ควรเริ่มตั้งแต่แรกเกิดและมีการพัฒนาไปตามวัย เมื่อเติบโตวินัยเชิงบวกนี้จะเป็พื้นฐานคุณธรรม จริยธรรม และมีความรู้จักผิดชอบชั่วดีภายในตนเอง

เมื่อความผูกพันของทารกได้รับการตอบสนองโดยการเลี้ยงดูเอาใจใส่ เด็กจะรู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลายเพียงพอ และสามารถสำรวจสิ่งรอบตัว สมองเปิดรับที่จะรับรู้และเรียนรู้ในเด็กที่มีความเครียดจากความรู้สึกกลัว กังวล จากการทำร้ายร่างกายหรือคำพูด ถูกหละหลยร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นบ่อนทำลายสมอง



พัฒนาการ ด้านสังคม

เด็กวัยเตาะแตะเป็นวัยที่ชอบเลียนแบบ และจะแสดงความสนใจเข้าไปใกล้ซัดกับเด็กคนอื่นที่กำลังเล่น พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เจอเด็กในวัยเดียวกันเพราะจะทำให้เด็กคุ้นเคยและปรับตัวเข้าสังคมได้เร็วเมื่อถึงวัยอนุบาล

เมื่อเด็กโตขึ้นถึงวัยเตาะแตะ เด็กจะสนใจและอยากเลียนแบบเด็กที่โตกว่า พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นหรือทำกิจกรรมกับเด็กที่โตกว่า เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการด้านสังคม โดยพ่อแม่ควรระมัดระวังการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

Tips

เวลาที่พ่อแม่พาเด็กไปเล่นกับเด็กในวัยเดียวกันเช่น สนามเด็กเล่นลงนำของเล่นไปด้วย เช่น ห่วงหรือลูกบอลยาง และให้เด็กได้นำไปเล่นกับเพื่อนเด็กด้วยกันโดยพ่อแม่ควรช่วยดูแลความปลอดภัยไม่让孩子เล่นกันด้วยความรุนแรง

โภชนาการ กับ การพัฒนาสมอง

การค้นพบล่าสุดทางประสาทวิทยาศาสตร์เปิดเผยว่าสมองของเด็กมีการเติบโตอย่างมากในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต การขาดโภชนาการ (ไม่ครบถ้วนและไม่เพียงพอ) ตั้งแต่แรกเกิดจะมีผลต่อการเจริญเติบโตและขั้นตอนพัฒนาการทางสมอง

เด็กที่อยู่ในภาวะเครียดรุนแรง (ถูกทำร้าย ละเมิด ละเลย และหิว) ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งจะขัดขวางการพัฒนาสมองและยับยั้งการดูดซึมสารอาหารที่จะมีผลต่อพัฒนาการทางร่างกายโดยไม่รู้ตัว

Tips

พ่อแม่ต้องให้ความสำคัญกับโภชนาการของเด็ก โดยเน้นไปที่ 1,000 วันแรกของชีวิต (ระยะตั้งครรภ์จนถึง 2 ขวบ) ส่งเสริมให้เด็กกินนมแม่ตั้งแต่ชั่วโมงแรกหลังคลอดและกินนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิตเด็ก และได้รับอาหารเสริมที่ปลอดภัยเหมาะสมและเพียงพอในช่วงอายุ 6-24 เดือนแรกของชีวิต หลีกเลี่ยงหวานและเค็มจะช่วยให้เด็กสูงดี สมส่วน



การให้นมลูก

การให้ลูกกินนมแม่ช่วยให้ร่างกายของแม่หลั่งสารอาหารที่สะสมไว้ออกมา ช่วยลดความดันโลหิตและฮอร์โมนเครียดในร่างกายของแม่ ทั้งยังลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่ของแม่อีกด้วย

ระยะเวลาในการให้นมลูกที่นานขึ้นสัมพันธ์กับระดับ

ไอคิวที่สูงขึ้น (3 จุดโดยเฉลี่ย) ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีในการสร้างความพร้อมเมื่อเข้าโรงเรียน และเป็นประโยชน์ต่อเด็กที่ต่อเนื่องยาวนานไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ โดยที่จากการศึกษาวิจัยทั่วโลกพบว่า หนึ่งในปัจจัยที่จะช่วยให้แม่สามารถให้นมแก่ลูกยาวนานและต่อเนื่องคือการสนับสนุนจากสามีและครอบครัว

Tips

แม่ที่ประสบปัญหาลูกดื่มนมน้อยและไม่หมดเต้าอาจเป็นเพราะเข้าเต้าไม่ถูกต้อง หากยังมีปัญหาการเข้าเต้า แม่ควรขอรับคำปรึกษาจาก “มिसนมแม่” ในโรงพยาบาลของรัฐ

วิธีเอาลูกเข้าเต้าแม่



1. ประคองศีรษะให้ลูก แหงนไปด้านหลัง เล็กน้อย คางชิดเต้านม



2. เมื่อลูกอ้าปากกว้าง เคลื่อนลูกเข้าหาเต้านมแม่ อย่างรวดเร็วและนุ่มนวล อมให้ลึกถึงลานนม



3. ให้นำปากลูกอมแนบสนิทกับลานนม ทำให้ลูกดูดนมได้ดี และแม่ไม่เจ็บหัวนม



• จุดนมได้ดี หัวนมและลานนมต้องอยู่ลึกในปากลูก ลิ้นยื่นออกมานอกปาก กดลานนม รีดน้ำนมออกจากอก เมื่อลูกอ้อมจะเปลวจากเต้าเอง

ดูอย่างไรว่าลูกได้นมพอ ดูปัสสาวะ และอุจจาระ ตามตารางข้างล่างนี้

อายุลูก	ปัสสาวะ	อุจจาระ
1 - 2 วัน	ปัสสาวะ: 1 - 2 ครั้ง มีสีใส	อุจจาระ: 1 - 2 ครั้ง หรือมากกว่า มีสีเขียวเข้ม
3 - 4 วัน	ปัสสาวะ: 3 - 4 ครั้ง มีสีใส	อุจจาระ: 3 ครั้ง หรือมากกว่า เริ่มเปลี่ยนสีเป็นเหลืองมีสตาร์ด
5 - 6 วัน	ปัสสาวะ: 6 - 8 ครั้ง ฟุ่นฟ้ออ่ม มีสีเหลืองอ่อน	อุจจาระ: มากกว่า 3 ครั้ง หรือมากกว่า สีเหลืองมีสตาร์ด นุ่มหรือเป็นน้ำ
อายุลูก 7 วัน - 3 สัปดาห์	ปัสสาวะ: 6 - 8 ครั้ง ฟุ่นฟ้ออ่ม มีสีเหลืองอ่อน	อุจจาระ: มากกว่า 3 ครั้ง หรือมากกว่า สีเหลืองมีสตาร์ด นุ่มหรือเป็นน้ำ



ขอบคุณภาพจากมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



การปลูกฝังนิสัยการอ่าน

การปลูกฝังนิสัยการอ่านควรเริ่มตั้งแต่แรกเกิด แต่เด็กนั้นไม่สามารถอ่านหนังสือได้เอง จึงต้องมีพ่อแม่ ผู้ปกครองชี้ชวนให้ดูรูปอ่านหนังสือให้เด็กฟัง ถามและชวนคุย และเล่นกับเด็กเพื่อให้ต่อยอดความรู้ จินตนาการ และสร้างความใกล้ชิดอบอุ่น หนังสือช่วยสร้างความเพลิดเพลิน ได้ความรู้ ได้คำศัพท์เปิดโลกทัศน์ ตลอดจนเสริมสร้างจินตนาการ

เมื่อเด็กเริ่มจำเนื้อหาในหนังสือได้แล้ว พ่อแม่ควรถามคำถามพูดคุย ชี้ชวน และกระตุ้นให้เด็กพูดตาม เพื่อเพิ่มคลังคำศัพท์ให้มากขึ้น เด็กจะเกิดความมั่นใจในการสื่อสาร และทำให้กล้าถามคำถามเมื่อสงสัย และเป็นการปลูกฝังนิสัยรักการอ่านในอนาคต

Tips

พ่อแม่ควรจัดเวลาอย่างน้อยวันละ 5-15 นาที อ่านหนังสือสำหรับเด็กให้ลูกฟังเป็นประจำ เด็กอายุ 2 ขวบจะชอบจ้องมองภาพนาน ๆ จึงไม่ควรเปลี่ยนหน้าเร็ว และแก้ภาพให้เด็กพิจารณาภาพ สี และฟังเสียง เวลาอ่านพ่อแม่ควรนำเด็กขึ้นนั่งตักเพื่อให้เด็กได้เห็นภาพและได้ยินเสียงชัดเจน ควรออกเสียงสูงๆ ต่ำๆ ทำเสียงหนักเบาตามเนื้อหาเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจ พร้อมชี้ชวนให้ดูภาพ กอด สัมผัส เด็กจะชอบฟังนิทานซ้ำๆ จึงไม่ควรอ่านข้าม เพราะเด็กจะจำได้

การเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีเกินครึ่งเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต และเครื่องเล่นเกม (ร้อยละ 50.9) โดยกลุ่มเด็กอายุ 2-5 ปีมีสัดส่วนมากที่สุด (ร้อยละ 67.1) ซึ่งการเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในเด็กวัยเตาะแตะมากเกินไปก่อให้เกิดผลเสียทางด้านสุขภาพ เช่น ปัญหาสายตา ไม่ยอมทานอาหารตามเวลา ปัญหาการตอบสนองต่อการเรียนรู้ ปัญหาการควบคุมอารมณ์ และในบางกรณีเกิดอาการออทิสติกเทียม

การให้เด็กเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นดาบสองคม พ่อแม่ไม่ควรปล่อยให้ลูกใช้เล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์จนเกิดอาการ “ติด” เพราะการแก้ไขยากกว่าการป้องกันการให้ความสนใจในเนื้อหาที่เด็กชอบดูและกำกับดูแล ตั้งคำถามและตอบความสงสัย จะช่วยให้เด็กสามารถสร้างการเรียนรู้และใช้ประโยชน์จากการใช้อุปกรณ์

Tips

พ่อแม่ควรหาของเล่นที่ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจให้เด็กได้เล่นและเสริมพัฒนาการตามวัยในเวลาเดียวกัน เช่น บล็อกไม้ ลูกบอล ทรายลูกปัด (ที่มีขนาดปลอดภัยและนำเข้าปากไม่ได้)



Tips

สำหรับเด็กทารกช่วงเวลาที่มีความสุขที่เหมาะสมกับการเรียนรู้คือเวลาอาบน้ำ ลองร้องเพลงสั้นๆ เช่น เพลงข้ามมดตัวน้อยตัวนิดไปด้วย เสียงเพลงที่มีจังหวะ และเสียงสูงต่ำจะช่วยให้เด็กสนใจและสนุก พ่อแม่อาจจะเปลี่ยนเป็นการนับเลข 1-10 สลับกันไปและใส่ทำนองไปด้วย

การทำกิจกรรมเสริมการเรียนรู้

การที่พ่อแม่และครอบครัวทำกิจกรรมง่ายๆ เช่น การอ่านหนังสือ พาเด็กออกไปข้างนอก เล่นนิทาน การร้องเพลงร่วมกับเด็ก เล่นกับเด็กนับเลข และวาดรูป วันละ 15-20 นาที จะช่วยสร้างการเรียนรู้และเตรียมความพร้อมก่อนเข้าเรียนสำหรับเด็กปฐมวัย

เมื่อเด็กโตขึ้น พ่อแม่สามารถทำกิจกรรมเพื่อเสริมการเรียนรู้และเตรียมความพร้อมโดยการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เวลาทำกิจกรรมลองนึกดูด้วยว่ากิจกรรมดังกล่าวช่วยเสริมพัฒนาการทางด้านไหน ซึ่งการทำกิจกรรมสามารถช่วยพัฒนา ร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ภาษา จริยธรรม และความคิดสร้างสรรค์



unicef 
for every child

ข้อมูลจากหนังสือ ความรู้เพื่อชีวิต ซึ่งคณะทำงาน
นำโดยสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
ได้ปรับปรุงจากหนังสือ Facts for Life

Facts for Life (4th edition, 2010) เป็นข้อมูลที่จัดทำโดยองค์การยูนิเซฟ,
WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS, WFP และ World Bank