

เลี้ยงลูกให้ดี ฉลาดสมวัย

พญ.อมรรัตน์ เพ็ญภัทรกุล

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

คุณพ่อคุณแม่ทุกท่านย่อมรักลูก ต้องการให้ลูกเติบโตเป็นคนเก่ง ดี ฉลาด ซึ่งการเลี้ยงลูกให้ได้ดี จะต้องใส่ใจกับเรื่องใดบ้าง และมีวิธีการเลี้ยงลูกอย่างไร คุณหมอจะมาให้คำแนะนำว่าเลี้ยงลูกอย่างไรให้ดี และฉลาดสมวัย

ควรวางแผนอย่างไรให้ลูกเกิดมา สมบูรณ์ดีมีความฉลาด

คุณแม่ควรเตรียมความพร้อมตั้งแต่เมื่อคิดและวางแผนจะมีบุตร โดยเริ่มต้นจากดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และควรรับประทานวิตามินโฟลิกเสริมอย่างน้อย 1 เดือนก่อนการตั้งครรภ์ อีกทั้งควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อลูกรัก เช่น งดการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้สารเสพติด สำหรับคุณแม่ที่มีโรคประจำตัว ควรไปพบแพทย์เพื่อปรึกษาแพทย์ก่อนการตั้งครรภ์

นอกจากสุขภาพกายแล้ว สุขภาพจิต ความเครียดของคุณแม่ก็มีผลต่อทารกในครรภ์เช่นกัน ดังนั้นคุณแม่จึงควรดูแลสุขภาพจิตให้สำคัญเท่ากับการดูแลสุขภาพกาย

การส่งเสริมพัฒนาการลูกน้อย คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจเรื่องใดบ้าง

คุณพ่อคุณแม่ควรส่งเสริมพัฒนาด้านสมองของลูก ซึ่งสมองของเด็กมีการพัฒนาได้ดีแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย โดยช่วงขวบปีแรกพัฒนาการเน้นในเรื่องการเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อใหญ่ การเรียนรู้ของเด็กจะเรียนรู้ผ่านการสัมผัส กอดหอม พูดคุยหรือมองหน้า

ใน 6 เดือนแรกนั้นเด็กจะเรียนรู้ผ่านผู้ดูแล คุณพ่อคุณแม่เน้นการตอบสนองให้ตรงกับความต้องการของเด็กในทุกช่วงอารมณ์ ทั้งอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ จะช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

ช่วง 6 เดือนหลัง เด็กจะเริ่มคุ้นเคยกับผู้ดูแลมากขึ้น และเริ่มเรียนรู้สิ่งรอบข้าง จึงไม่แปลกที่เด็กจะร้องหาคุณพ่อคุณแม่ตลอดเวลา และเริ่มกลัวคนแปลกหน้า คุณพ่อคุณแม่ลดการตอบสนองไม่แสดงท่าที่เป็นกังวล และฝึกให้เด็กรู้จักการรอคอย การส่งเสริมพัฒนาการของลูกเน้นการพูดคุย เล่นนิทาน ร้องเพลง ชวนให้ทำกิจกรรมที่มีเป้าหมายมากขึ้น เช่น การโยนก้อนไม้ใส่ห่วง ใส่แก้วแทนการโยนทิ้ง ชวนเล่นซ่อนหาของ หรือชวนเล่นเลียนแบบท่าทาง

เด็กยุคใหม่เลี้ยงยากจริงหรือ

ในปัจจุบันวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทกับการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก ส่งผลกระทบถึงสิ่งแวดล้อม และความเชื่อ ค่านิยม เช่น ความเชื่อทางการศึกษา การใช้สื่อจอมีเดีย ซึ่งล้วนแล้วส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงควรระมัดระวังการใช้สื่อและวิทยาการดังกล่าว