

3 ปีแรก จังหวะทองของพัฒนาการ

ทิพยา ถนัดช่าง

พยาบาล

(ผู้ตรวจการพยาบาลและผู้ชำนาญการ)ร.พ.ศิริราช

เด็กคือดวงใจของคุณพ่อคุณแม่ และเป็นทรัพยากรที่มีค่าของประเทศชาติ คุณพ่อคุณแม่ทุกคนย่อมคาดหวังให้ลูกของตนเติบโตขึ้นเป็นคนดี คนเก่ง มีความสุข มีสุขภาพแข็งแรง ประสบความสำเร็จในชีวิต และทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม แต่เด็กทุกคนจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การเลี้ยงดูแต่ด้วยเยาว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 3ปีแรกขงชีวิต ดังนั้นในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก หากคุณพ่อคุณแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กมี ความรัก ความห่วงใย ความเข้าใจในธรรมชาติของเด็ก รู้ความต้องการพัฒนาการ และขีดความสามารถในแต่ละช่วงวัยของเด็ก สามารถตอบสนองความต้องการ รวมถึงการจัดคนและสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ก็จะทำให้เด็กเติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพดังที่ทุกคนคาดหวัง ดังนั้นความรู้ในเรื่องการเจริญเติบโต พัฒนาการของเด็ก และการส่งเสริมพัฒนาการเด็กจึงเป็นเรื่องจำเป็นที่คุณพ่อคุณแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กทุกคนควรทราบ

ความหมายของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก

การเจริญเติบโต

หมายถึง การเปลี่ยนแปลงขนาดของร่างกายและอวัยวะ ซึ่งเกิดจากการเพิ่มจำนวนและขนาดของเซลล์และส่วนต่อเลี้ยง ทำให้รูปร่างเปลี่ยน เช่น มีขนาดใหญ่ขึ้น สูงขึ้น สัดส่วนเปลี่ยนแปลง การเพิ่มจำนวน

สามารถประเมินได้ว่าเด็กมีการเติบโตเป็นปกติหรือไม่ โดยการวัดหรือการชั่งร่างกายแล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่าปกติที่เป็นมาตรฐาน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก การวัดความยาวหรือความสูง ในทางการแพทย์และสาธารณสุขประเมินเพิ่มเติมโดยการวัดเส้นรอบวงศีรษะ เส้นรอบวงอก ความหนาของผิวหนัง การนับจำนวนฟัน และถ่ายภาพรังสีอายุกระดูก แล้วนำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานตามอายุ เป็นต้น

ส่วนสูงของเด็กตามวัย

อายุ	อัตราการเพิ่ม	จำนวนเท่าของแรกเกิด	ความสูง(ซ.ม.)
แรกเกิด	-	-	50
0-6 เดือน	2.5ซ.ม. / เดือน	-	65
6-12 เดือน	1.5ซ.ม. / เดือน	1.5 เท่าเมื่ออายุ 1ปี	75
1-2 ปี	12 ซม.	1.75 เท่าเมื่ออายุ 2ปี	87
2-7 ปี	5-6 ซ.ม. / ปี	2 เท่าเมื่ออายุ 3ปี	100

สูตรการคำนวณส่วนสูง

อายุ1ปี = 75ซ.ม.

อายุ 2-12 ปี = อายุ (ปี) x 6+77

น้ำหนักของเด็กตามวัย

อายุ	อัตราการเพิ่ม	จำนวนเท่าของแรกเกิด	น้ำหนัก(กก.)
แรกเกิด	-	-	3
0-2 เดือน	30กรัม/วัน	-	-
3-6 เดือน	20กรัม/วัน	2 เท่าเมื่ออายุ 4 เดือน	6
6-12 เดือน	15กรัม/วัน	3 เท่าเมื่ออายุ 1ปี	9
1-2 ปี	2.5กก.	-	-
2-10 ปี	2กก. /ปี	4 เท่าเมื่ออายุ 2ปี	12
		6 เท่าเมื่ออายุ 5ปี	18

สูตรการคำนวณน้ำหนัก	อายุ 3 –12เดือน	= $\frac{\{ \text{อายุ (เดือน)} + 9 \}}{2}$
	อายุ 1-6ปี	= อายุ (ปี) x 2 +8

พัฒนาการ

หมายถึง การเปลี่ยนแปลงด้านการทำหน้าที่ (function) และวุฒิภาวะ (maturation) ของอวัยวะระบบต่าง ๆ รวมทั้งตัวบุคคล ทำให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำสิ่งที่ยากสลับซับซ้อนมากขึ้น ตลอดจนการเพิ่มทักษะใหม่ ๆ และความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมของครอบครัวและสังคม

การประเมินพัฒนาการนั้นสามารถทำได้จากการสังเกตหรือทดสอบความสามารถ ในการทำหน้าที่ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานตามวัย โดยจำแนกการประเมินออกเป็น 2 ระดับ คือ การประเมินพัฒนาการทางสรีรวิทยา (physiological development) ของระบบอวัยวะ เช่น การประเมินสมรรถภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด และการประเมินพัฒนาการของมนุษย์ (human development) เป็นการประเมินความสามารถในการทำหน้าที่ด้านต่าง ๆ ของบุคคล โดยสังเกตจากพฤติกรรมและผลงาน เช่น การประเมินทักษะในการช่วยตัวเอง การทรงตัวและเคลื่อนไหว การใช้ภาษาและวิธีสื่อความหมาย การเขียน การแก้ปัญหา เป็นต้น

พัฒนาการของมนุษย์จำแนกเป็น 5 ด้าน ได้แก่

1. **ด้านร่างกาย** (physical หรือ psycho-motor development) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทรงตัวในอิริยาบถต่าง ๆ และการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ไปโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (gross motor) เช่น การคว่ำ นั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น การใช้สัมผัสรับรู้ และการใช้ตาและมือประสานกันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ (fine motor-adaptive) เช่น การหยิบจับของ การขีดเขียน ปั่น ประดิษฐ์ เป็นต้น

2. **ด้านสติปัญญา** (cognitive development) หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ กับตนเอง การรับรู้ รู้จักสังเกต จดจำ การรู้จัก รู้เหตุผล และความสามารถในการวิเคราะห์ แก้ปัญหา ซึ่งแสดงออกด้วยการใช้ภาษาสื่อความหมายและการกระทำ ดังนั้นพัฒนาการด้านภาษา

(language) และสื่อความหมาย (communication) กับการใช้ตากับมือทำงานประสานกันเพื่อแก้ปัญหา (fine motor adaptive) จึงมีความเกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสติปัญญา

3. ด้านจิตใจ-อารมณ์ (emotional development) หมายถึง ความสามารถในการรู้สึกและแสดงความรู้สึก เช่น พอใจ ไม่พอใจ รัก ชอบ โกรธ เกลียด กลัว และเป็นสุข ความสามารถในการแยกแยะ ความรู้สึกและควบคุมการแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนการสร้างความรู้สึกที่ดีและนับถือตนเอง (self-esteem) ซึ่งเกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสังคมด้วย บางครั้งจึงมีการรวมพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ กับทางด้านสังคมเป็นกลุ่มเดียวกัน

4. ด้านสังคม (social development) หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีทักษะการปรับตัวในสังคม คือสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของความร่วมมือกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบ ความเป็นตัวของตัวเอง และรู้จักกาลเทศะ สำหรับเด็กหมายถึงความรวมถึงความสามารถในการช่วยตัวเองในชีวิตประจำวัน (personal-social) นอกจากนั้นพัฒนาการด้านสังคมยังเกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านจิตวิญญาณ (spiritual development) คุณธรรม (moral) และเกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสติปัญญา ทำให้รู้จักแยกแยะความรู้สึกผิดชอบชั่วดี และความสามารถในการเลือกดำรงชีวิตในทางสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมอีกด้วย

5. ด้านจิตวิญญาณ (spiritual development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงความสามารถในการรู้จักคุณค่าของชีวิต สิ่งแวดล้อม สุนทรียภาพ วัฒนธรรม และการมีคุณธรรม การรู้จักควบคุมตนเองให้มีความอดทนอดกลั้น มีเมตตากรุณา มีความซื่อสัตย์ เป็นต้น

หลักการพัฒนาการของมนุษย์

1. เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องตั้งแต่ปฏิสนธิ จนเป็นผู้ใหญ่ มีวุฒิภาวะ และต่อไปจนตลอดชีวิต การเกิดจึงเป็นเพียงช่วงเวลาหนึ่งในกระบวนการนี้ ดังนั้นความเชื่อที่กล่าวว่า การเรียนรู้เริ่มต้นเมื่อเด็กเข้าสู่ระบบการศึกษาในโรงเรียนจึงไม่ถูกต้อง เพราะการเรียนรู้พัฒนาการของเด็กที่สำคัญเกิดขึ้นตั้งแต่ 2-3 เดือนก่อนเกิดจนถึงอายุ 3-4 ปี ก่อนที่เด็กจะเข้าโรงเรียน ดังนั้น การส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กจำเป็นต้องเริ่มต้นตั้งแต่วัยทารก วัยเตาะแตะจนถึงวัยรุ่น โดยใช่วิธีการที่เหมาะสม

2. ลำดับขั้นตอนของพัฒนาการของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะเดียวกัน แต่อัตราและระยะเวลาในการผ่านขั้นตอนต่าง ๆ อาจต่างกัน ได้ ซึ่งพัฒนาการของเด็กจะดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง โดยขั้นต้นเป็นพื้นฐานสำหรับขั้นตอนต่อไป

3. พัฒนาการมีมิติสัมพันธ์ระหว่างกันหลายด้าน พัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญา สังคม จิตใจ และอารมณ์ แต่ละส่วนส่งผลกระทบต่อซึ่งกันและกัน เมื่อด้านหนึ่งก้าวหน้าอีกด้านหนึ่งจะก้าวหน้าตามด้วย เช่น เมื่อเด็กเดินได้จะสำรวจสิ่งแวดล้อมได้มากขึ้น ทำให้มีโอกาสเกิดประสบการณ์เรียนรู้กว้างยิ่งขึ้น จึงส่งผลให้มีพัฒนาการทางสติปัญญาก้าวหน้า และเด็กมีความภูมิใจ สนุกที่เดินได้ ทำให้มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ และจิตใจก้าวหน้าขึ้นด้วย ในทำนองเดียวกันถ้าด้านหนึ่งด้านใดผิดปกติก็จะทำให้ด้านอื่น ๆ ผิดปกติตามด้วย เช่น เด็กที่มีความผิดปกติในด้านการได้ยินและการสื่อความหมายมักจะมีพัฒนาการทางสติปัญญาล่าช้าไปด้วย และมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาทางด้านอารมณ์และสังคม

กิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการอย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงความสนใจของเด็กและมีความเข้าใจเด็ก
บูรณาการของด้านต่าง ๆ อย่างสมดุลจะส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม อารมณ์ และจิตวิญญาณร่วมไปกับ
พัฒนาการทางสติปัญญา และด้านร่างกายไปพร้อม ๆ กัน

4. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยด้านพันธุกรรมกับ
ปัจจัยด้านภาวะแวดล้อมในแต่ละช่วงชีวิต โดยปัจจัยทางพันธุกรรมที่ได้รับจากบิดามารดาเป็นตัวกำหนด
ศักยภาพ ส่วนปัจจัยทางภาวะแวดล้อมเป็นตัวกำหนดโอกาสความเป็นไปได้ของการที่เด็กจะเติบโตและ
พัฒนาตามศักยภาพนั้น ๆ ผลลัพธ์ของพัฒนาการจะเป็นอย่างไรหลังจากปฏิสนธิแล้วจึงขึ้นอยู่กับสุขภาพ
มารดาและสภาพครอบครัว สังคม และโอกาสที่จะได้รับการดูแลและประสบการณ์การเรียนรู้

5. พฤติกรรมพัฒนาการของเด็กขึ้นอยู่กับระดับวุฒิภาวะของสมองและระบบประสาทโดยตรง กล่าวคือ
ระบบประสาทที่ควบคุมอวัยวะหรือระบบต่าง ๆ จะต้องพัฒนาอย่างเต็มที่ ก่อนที่ระบบหรืออวัยวะนั้นจะทำ
หน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ทั้งนี้ปัจจัยแวดล้อมเชิงกายภาพและสังคม ในวัยเด็กปฐมวัย มีส่วนสำคัญในการพัฒนา
โครงสร้างและการทำงานของสมองและระบบประสาท นอกเหนือไปจากปัจจัยทางพันธุกรรม และอาหารที่เด็ก
ได้รับ

6. ทิศทางของพัฒนาการเริ่มจากศีรษะไปเท้า ทารกจะชันคอได้ก่อนแล้วจึงคว่ำ นั่ง ยืน และเดินได้
ส่วนการควบคุมการทำงานของแขนขาจะมีทิศทางจากส่วนใกล้ตัวไปส่วนปลาย คือ เด็กจะใช้ทั้งแขนปิด
สิ่งของก่อนจะควบคุมข้อมือ ฝ่ามือ และนิ้วมือได้

7. พัฒนาการทางการเคลื่อนไหวจะเปลี่ยนจากปฏิกิริยาสะท้อน (reflex) มาเป็นการเคลื่อนไหวที่
ควบคุมได้ (voluntary movement) เช่น ปฏิกิริยาสะท้อนที่พบในทารกแรกเกิดถึง 3 เดือน คือ การกำมือโดย
อัตโนมัติจะต้องถูกควบคุม คือ ทารกรู้จักคลายนิ้วมือออกก่อนที่ทารกจะใช้มือคว้าและกำของอย่างจงใจได้
เมื่อประมาณอายุ 4-5 เดือน

8. พัฒนาการทางพฤติกรรมเริ่มจากการแสดงออกแบบรวม ๆ ก่อนที่จะเปลี่ยนไปเป็นพฤติกรรมที่
เจาะจง เช่น ทารกอายุ 3 เดือนเมื่อเห็นของเล่นที่สนใจจะเคลื่อนไหวทั้งตัวและแขนขา แต่เมื่ออายุ 6-7 เดือน
จะเอื้อมมือเดียวไปหยิบมา หรือเด็กอายุ 1 ปี เมื่อพูดคำว่า “แม่-นม” อาจหมายถึง “แม่เอานมมาให้หนู” หรือ
“แม่เอาขวดนมคืนไป” หรืออาจหมายถึง เครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ไม่ใช่นมก็ได้ ต่อมาเมื่อโตขึ้นพัฒนาการด้านภาษา
มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นจึงพูดอย่างจำเพาะเจาะจงได้

9. พัฒนาการของเด็กจะก้าวหน้าตามลำดับได้เมื่อเด็กมีประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง จาก
ประสาทสัมผัสต่าง ๆ จากการคิด พูดและลงมือกระทำ ดังนั้นผู้ใหญ่ควรส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก โดยให้
เด็กมีโอกาสเรียนรู้จากการสัมผัส สำรวจ ทดลองและค้นพบสิ่งแวดล้อม การเล่น การลงมือกระทำ การ
ทำงานตามกำลังและการเอาใจใส่ดูแลตอบสนองให้เด็กมีโอกาสนปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ เพื่อให้เด็กรู้ถึงการ
ยอมรับและมีความรู้สึกมั่นคงในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรที่ช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้และพัฒนาการด้าน
อื่นๆ

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก

1. ปัจจัยด้านธรรมชาติของตัวบุคคล (organismic factor หรือ nature) เป็นผลโดยตรงของพันธุกรรม
ที่กำหนดศักยภาพ (potential) กำหนดเพศและลักษณะแตกต่างจำเพาะของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังรวมถึง
ขั้นตอนการบรรลุมิติภาวะและระดับความอ่อนแอเมื่อบุคคลนั้นถูกกระทบโดยสิ่งแวดล้อม อีกด้วย

2. ปัจจัยด้านภาวะแวดล้อมที่หล่อเลี้ยง (environmental factor หรือ nurture) แบ่งเป็น 2 ด้านคือ

ก. ชีวกายภาพ (biophysical) ได้แก่ อาหาร ภูมิประเทศ สภาพอากาศ สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย การติดเชื้อ การเจ็บป่วย การได้รับรังสี สารเคมี และมลภาวะ เป็นต้น

ข. จิตสังคม วัฒนธรรม (psychosocial and culture) ได้แก่ การเลี้ยงดู โอกาสรับการศึกษา ลักษณะครอบครัว บิดามารดา และผู้เลี้ยงดู เศรษฐฐานะ สภาพสังคม วัฒนธรรม การเมือง ตลอดจนระบบสาธารณสุขโลก สื่อมวลชน บริการทางสังคม การศึกษา สุขภาพและสวัสดิการ ที่มีอยู่ในสังคม

ปัจจัยเหล่านี้เอื้ออำนวยต่อชีวิตและการเจริญเติบโตและพัฒนาการในระดับที่แตกต่างกัน ขึ้นกับโอกาสที่เด็กจะได้รับการตอบสนองความต้องการด้านต่าง ๆ และประสบการณ์ที่เด็กจะมีในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ ถ้าภาวะแวดล้อมเอื้ออำนวยเต็มที่ เด็กก็จะมีโอกาสเติบโตและมีพัฒนาการสมบูรณ์ตามศักยภาพ ในทางตรงกันข้าม ถ้าปัจจัยภาวะแวดล้อมบางด้านไม่เอื้ออำนวยในช่วงวัยที่จำเป็น ความสามารถในด้านนั้นก็จะถูกปิดกั้นไป เช่น ขาดสารอาหาร ธาตุเหล็ก หรือไอโอดีน ช่วงอยู่ในครรภ์และวัยทารก หรือได้ประสบการณ์เรียนรู้น้อย เช่น ขาดคนดูแลเอาใจใส่ในวัยทารก หรือได้รับสารพิษบางอย่างมากเกินไปก็จะทำให้เด็กคนนั้นไม่เจริญเติบโต หรือมีความสามารถไม่เต็มตามที่เขาคควรจะเป็นได้

การติดตามพัฒนาการของลูกน้อยวัยแรกเกิด ถึง 3 ปี

คุณพ่อคุณแม่สามารถติดตามพัฒนาการของลูก และเรียนรู้วิธีส่งเสริมพัฒนาการของลูกได้ง่าย ๆ โดยดูจากตารางต่อไปนี้

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
1-2 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ♦ ทำคว่ำ ยกศีรษะได้ 45 องศา ♦ กำมือหลวมๆ ♦ มองเห็นชัดระยะ 8-9 นิ้ว ♦ มองหน้าสบตา ยิ้มตอบ 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ อุ้มสัมผัสลูกอย่างอ่อนโยน ♦ ยิ้มแย้มมองหน้า สบตา พูดคุยเล่นกับลูกบ่อยๆ ♦ เอียงหน้าไปมาช้าๆ ให้ลูกมองตาม
3-4 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ♦ อุ้มนั่งตั้งศีรษะได้ตรง ♦ ทำคว่ำ ยกศีรษะได้ 90 องศา ♦ ทำคว่ำเริ่มใช้มือยันยกอกพ่นพ่น ♦ มองตามได้ 180 องศา / เอื้อมมือคว้าของเล่น ♦ หันหาเสียงเรียกชื่อ ♦ ส่งเสียงอ้อแอ้ ได้ตอบ หัวเราะ 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ อุ้มลูกพิงอกในท่านั่ง ให้นอนคว่ำนอนหงาย ในท่าที่แขนขาจะเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ ♦ หาของเล่นที่ถือง่าย เช่น กริ่งกริ่ง ตุ๊กตาบีบสี สดใส ของเล่นเขย่ามีเสียงดัง ให้เด็กมองเอื้อมคว้า และถือเล่น ♦ เรียกชื่อลูกในทิศทางต่างๆ ฝึกให้ลูกหันหาเสียงและตอบสนอง
5-6 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ♦ พลิกคว่ำและหงายได้ เริ่มนั่งมือยันพื้น ♦ จับยื่น เริ่มลงน้ำหนักที่เท้า ♦ หยิบของมือเดียวและเปลี่ยนมือถือของ จับเขย่าและเคาะ ♦ มองเห็นได้ไกลขึ้น ♦ ส่งเสียงต่างๆ ได้ตอบได้หลายเสียง 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ ให้หัด คว้า เล่น คีบ คลานบนพื้นราบที่สะอาดและปลอดภัย ♦ อุ้มนั่งเล่นโยกเขย่ากับลูก โกลัซติดกับลูกอย่างสม่ำเสมอ ♦ ยิ้มพูดคุยโต้ตอบเล่นกับลูกด้วยเสียงสูงๆต่ำๆ ♦ จี๊จวนให้ลูกมองสิ่งต่างๆ ♦ หาของเล่นหรือก้อนไม้ขนาดต่าง ๆ ให้ลูกหยิบจับเล่น ของเล่นควรให้ปลอดภัยหากลูกนำเข้าปาก
7-8 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ♦ นั่งทรงตัวได้มั่นคง / ลูกนั่งได้เองจากท่าคลาน / คลานได้ / ♦ ถือของสองมือพร้อมกันและนำมาเคาะกันได้ ♦ ชอบทำเสียงเลียนแบบ ♦ รู้จักอายุ / กลัว คนแปลกหน้า 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ ให้เด็กพยายามลุกนั่งด้วยตนเอง ให้นั่งเล่นบนเก้าอี้เด็ก / อุ้มเล่นในท่ายืน ♦ ขณะอาบน้ำให้ลูกเล่นของเล่นลอยน้ำได้ หาของเล่นขนาดต่างๆ ให้ลูกถือเล่นพร้อมกัน 2 มือ ♦ พูดคุยเล่นให้ลูกโต้ตอบ / อ่านหนังสือให้ลูกฟังให้ดูรูปสัตว์ ทำเสียงสัตว์เลี้ยง ที่คุ้นเคย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
9-12 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ♦ ลูกนั่งเองได้ / คลาน / เหนี่ยวตัวขึ้นยืน / เกาะยืนและเริ่มเดินเกาะตามโต๊ะ ♦ หยิบของชิ้นเล็กๆด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ / เปิดหาของที่ซ่อนไว้ ♦ ฟังรู้ภาษา เข้าใจท่าทาง เลียนแบบท่าทางได้ ออกเสียงคำซ้ำๆ เช่น หม่าๆ จ๊าจ๊ะ ♦ หยิบขนมเข้าปาก/ดื่มน้ำจากถ้วยได้ 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ อุ้มลูกให้น้อยลงควรให้โอกาสลูกคลาน เกาะยืน หรือปีนป่ายกับโต๊ะ เก้าอี้หรือโซฟา โดยคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ♦ หาของเล่นที่ปลอดภัยให้ลูกเล่น หยิบจับด้วยปลายนิ้ว หรือปล่อยของเล่นลงในภาชนะ ♦ พูดคุยให้ลูกได้ตอบ เช่น สอนพูด หม่าๆ ขณะป้อนข้าว เล่นจ๊ะเอ๋ ให้ลูกทำท่าทางง่าย เช่น สวัสดี โบกมือบายบาย ร้องเพลง จับปุดาแมงมุม จ๊าจ๊า ♦ หัดให้ลูกหยิบอาหารด้วยมือให้ลูก จับถ้วยน้ำดื่มเอง
12-18 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ♦ ยืนเองได้ชั่วคราว / วิ่งมือเดิน / เดินได้เอง ♦ วางของซ้อนกันได้ 2 ชั้น / ใส่งกลมลงในช่อง / ปักหมุดลงในช่อง ♦ เรียกพ่อแม่ หรือพูดคำพยางค์เดียวที่มีความหมาย ♦ บอกส่วนต่างๆบนใบหน้า 1-3 ส่วน ♦ ใช้ช้อนตักอาหารแต่ยังหกบ้าง 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ ให้ลูกมีโอกาสยืนเดินด้วยตนเอง ♦ ให้เล่นของเล่นที่คล้องลากดึง ให้เล่นของเล่นเพื่อการเรียนรู้ เช่น หมุดไม้ หยิบห่วงใส่ห่วงไม้ ♦ พูดคุย ชี้บอกส่วนต่างๆ ของร่างกาย / ใช้คำสั่งง่ายๆให้ลูกทำตาม ♦ ให้หยิบตักอาหารรับประทานเอง
18-24 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ♦ เดินได้คล่อง / วิ่งได้ / วิ่งมือเดียวเดินขึ้นบันได / เดินถอยหลัง / เตะลูกบอล ♦ วางของซ้อนกันได้ 4-6 ชั้น / แยกสี 2 สี ♦ จิตเขียนเป็นเส้นยุ่งๆ / จิตเส้นตรงในแนวตั้งได้ ♦ ชี้รูปภาพตามบอกได้ ♦ พูดคำโดดได้มากขึ้น พูดเป็นวลี 2-3 พยางค์ต่อกันเมื่ออายุ 2 ปี / บอกชื่อเล่น ♦ ใช้ช้อนตักอาหารเองได้ / เริ่มถอดเสื้อตัวเองได้ 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ พาลูกเดินเล่นในสนามหญ้า สนามเด็กเล่น เตะบอล ปีนป่าย ♦ ให้เล่นของเล่นที่ซับซ้อนกว่าเดิม เน้นเรื่องของสี รูปทรง มากขึ้น ♦ พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งรอบตัว ให้ดูภาพ เล่าเรื่องเล่านิทานสั้นๆ ♦ เริ่มฝึกการจับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะให้เป็นที เช่น กระโถนหรือส้วมที่ดัดแปลงให้เหมาะกับลูก ♦ สนใจเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ฝึกให้ลูกรู้สิ่งที่ควรและไม่ควรทำ โดยชี้แนะและให้ลูกมีทางเลือกเองบ้าง

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
3 ปี	<ul style="list-style-type: none"> ♦ ตะบอล / ขว้างบอล / กระโดดอยู่กับที่ เดินขึ้นลงบันได / ขี่จักรยาน3-4ล้อ ♦ เปิดหนังสือที่ละเอียด / ต่อก้อนไม้สูง 8 ชั้น / เขียนกากบาท และวงกลมได้ตามตัวอย่าง / รู้จักจำนวน 1-3 ขึ้น / รู้จักรอให้และรับ ♦ พูดได้เป็นประโยค ได้ตอบได้ตรงเรื่อง บอกชื่อตัวเองได้ ร้องเพลงง่ายๆ อาจพูดบางคำไม่ชัด ♦ บอกเวลาจะถ่ายอุจจาระ ถอดเสื้อผ้า และใส่เองได้ เริ่มเล่นเข้ากลุ่มแยกจากแม่ได้บ้าง 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ ให้เด็กได้เล่นเครื่องเล่นสนามกับเด็กอื่น เล่นปีนป่าย กระโดด ขึ้นบันได ขี่จักรยาน3ล้อ โดยดูแลให้ปลอดภัยระวังอุบัติเหตุ ♦ ฝึกขีดเขียน ระบายสี นับเลข เล่นบทบาทสมมุติ / หาของเล่นที่มีสี ขนาด รูปทรง หรือพื้นผิว ที่แตกต่างกัน ♦ พูดคุยเล่านิทาน ร้องเพลงกับลูก ส่งเสริมให้ลูกพูด เล่าเรื่อง ร้องเพลง และทำท่าทางประกอบเพลง ♦ สนใจความรู้สึกลูก และตอบสนองโดยไม่บังคับหรือตามใจจนเกินไป ♦ ฝึกให้ลูกรับประทานอาหาร แต่งตัวเอง และไปเข้าส้วมเมื่อจะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะทุกครั้งโดยมีผู้คอยดูแลช่วยเหลือ

สัญญาณเตือนว่าเด็กอาจมีพัฒนาการผิดปกติ

อายุ	พฤติกรรม/สัญญาณเตือน
1 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ♦ แขนขาไม่ค่อยเคลื่อนไหว ♦ ไม่ตอบสนองต่อเสียงดัง และแสงจ้า ♦ ดูคนแม่ได้ไม่ดี / ร้องกวนเป็นเวลานานโดยหาสาเหตุไม่ได้
6 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ♦ เด็กเคลื่อนไหวลำบาก คอยังไม่แข็ง ตัวอ่อนหรือเกร็ง ยังไม่คว้า ไม่คลิบ ♦ ไม่มองหน้า หรือมองตามของที่เคลื่อนไหวจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง ♦ ไม่ตอบสนองต่อเสียงคนที่คุ้นเคย ♦ สายหัวไปมาตลอดเวลา / ไม่สนใจหยิบจับของใกล้ตัว
12เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ♦ ไม่ลุกนั่ง ไม่คลาน ♦ ไม่ส่งเสียงโต้ตอบ ไม่เลียนเสียงพูดและท่าทาง ♦ กระสับกระส่ายไม่อยู่เฉย ♦ ไม่ตอบสนองต่อผู้เลี้ยงดู เวลาป้อนอาหารไม่อ้าปาก ไม่เข้าใจเสียงห้าม
2 ปี	<ul style="list-style-type: none"> ♦ ยังเดินไม่มั่นคง เดินพร้อมถือของไม่ได้ ♦ ไม่สามารถพูดคำที่มีความหมาย และไม่ตอบสนอง ไม่ทำตามคำสั่งง่ายๆ ♦ มีพฤติกรรมแปลกๆที่เปลี่ยนแปลงโดยอธิบายไม่ได้
3ปี	<ul style="list-style-type: none"> ♦ สัมบ่อย ♦ จับสิ่งของเล็กได้ไม่ถนัด ยังขีดเขียนไม่ได้ ♦ ไม่เข้าใจคำสั่ง พูดหลายคำต่อกันไม่ได้ ♦ ไม่สนใจเล่นกับเด็กอื่น ไม่รู้จักการให้ ♦ ตักข้าวกินเองไม่ได้

** ถ้าคุณพ่อคุณแม่พบสัญญาณเตือนเหล่านี้ ควรพาเด็กมาพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อทำการตรวจประเมินพัฒนาการ ให้ความรู้ และให้การช่วยเหลือ เช่น การให้คำแนะนำ หรือฝึกสอนวิธีการกระตุ้นพัฒนาการหากเด็กมีพัฒนาการช้าต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ♦ กุลยา ดันดิผลาชีวะ .2550 . เลี้ยงลูกวัย 3 ขวบแรก . กรุงเทพฯ : เพื่อนอักษร.
- ♦ นิตยา คชภักดี .2543 . ขั้นตอนการพัฒนาของเด็กปฐมวัยตั้งแต่ปฏิสนธิถึง 5 ปี . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา .
- ♦ นิตยา คชภักดี และคณะ .2548 . ความรู้เพื่อชีวิต :สาระสำคัญเพื่อการปฏิบัติ . กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด .
- ♦ พรธณี แสงชูโต .2545 . การประเมินและการกระตุ้นพัฒนาการเด็กวัยแรกเกิด-5ปี . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา .