



น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ 0-12 ปี และส่วนสูงเด็กตามช่วงวัย

ภาษา

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ 0-12 ปี และส่วนสูงเด็กตามช่วงวัย

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.พ. 23, 2024

7 นาที

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในช่วงปีแรก ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว แม้ในช่วงแรกของทารก ลูกน้อยจะนอนหลับเป็นส่วนใหญ่แต่ในแต่ละวัน แต่ละเดือนลูกน้อยมีการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ อยู่ ทำให้พ่อแม่อาจไม่ทันสังเกตถึงพัฒนาการที่ดีขึ้นของลูกน้อย มาติดตามพัฒนาการของทารกรายเดือนตั้งแต่แรกเกิดกันเถอะ

สรุป

- พันธุกรรม โภชนาการ การออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมรอบตัว ล้วนมีบทบาทในการกำหนดความสูงของเด็ก คุณแม่ควรส่งเสริมให้ลูกทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมตามวัย และจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดีของลูกน้อย
- การจดบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงมีความสำคัญสามารถช่วยติดตามพัฒนาการของเด็กได้ หากลูกน้อยมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์การประเมินแสดงว่าเด็กได้รับอาหารที่มีประโยชน์

เพียงพอและมีการเจริญเติบโตที่ดี

- ทารกในแต่ละคนมีพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญาที่ต่างกัน เด็กบางคนมีพัฒนาการที่เร็ว เด็กบางคนมีพัฒนาการที่ช้าออกไปแต่ไม่ควรเข้าไปกว่าลำดับขั้นพัฒนาการของเด็ก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ปัจจัยที่ทำให้เด็กแต่ละคน มีน้ำหนักส่วนสูงแตกต่างกัน
- คุณพ่อคุณแม่ควรจดบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และพัฒนาการของลูกน้อย
- น้ำหนักตามเกณฑ์ของเด็กชาย ช่วงอายุ 0-5 ปี
- ส่วนสูงตามเกณฑ์ของเด็กชาย ช่วงอายุ 0-5 ปี
- น้ำหนักตามเกณฑ์ของเด็กหญิง ช่วงอายุ 0-5 ปี
- ส่วนสูงตามเกณฑ์ของเด็กหญิง ช่วงอายุ 0-5 ปี
- ตารางแสดงความหมายของกราฟน้ำหนักเด็ก
- ตารางแสดงความหมายของกราฟส่วนสูงเด็ก
- พัฒนาการตามเกณฑ์ของลูกน้อย ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ขวบ

ปัจจัยที่ทำให้เด็กแต่ละคน มีน้ำหนักส่วนสูงแตกต่างกัน

1. **พันธุกรรม:** ความสูงสามารถส่งต่อทางพันธุกรรมได้ หากคุณพ่อคุณแม่สูงลูกมักจะสูงตามไปด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้าคุณพ่อคุณแม่ตัวไม่สูงมากลูกอาจจะมีความสูงไม่มากนัก
2. **อาหาร:** โภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารก คุณพ่อคุณแม่จึงควรส่งเสริมลูกน้อยให้ได้ทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างครบถ้วน ในแต่ละวันคุณแม่ควรจัดให้ลูกได้กินทั้งแป้ง ไขมัน โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ พร้อมเสริมนมกล่องเด็ก ที่เหมาะสมตามวัย เพื่อให้ลูกน้อยมีกระดูกที่แข็งแรงและมีความสูงตามเกณฑ์
3. **การออกกำลังกาย:** พ่อแม่ควรปลุกฝังให้เด็กออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย และการเล่นกีฬาจะช่วยให้ลูกน้อยมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและตัวยืดสูงได้ดีโดยเฉพาะกีฬาจำพวกแบดมินตัน หรือบาสเกตบอล เป็นต้น
4. **สิ่งแวดล้อมรอบตัว:** สภาพแวดล้อมส่งผลต่อความสูงของลูกน้อยได้เนื่องจากเด็กเป็นวัยที่ต้องการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโต ทั้งอาหาร การพักผ่อน และพื้นที่ในการได้ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ คุณพ่อคุณแม่จึงควรคอยสนับสนุนให้ลูกน้อยมีสภาพแวดล้อมในการเติบโตที่ดี
5. **การนอนหลับพักผ่อน:** การนอนมีความสำคัญกับเด็ก ๆ มาก เด็กทุกคนควรมีการนอนที่ดีมีคุณภาพ เพราะในช่วงเวลาที่ลูกน้อยหลับจะเป็นเวลาที่ฮอร์โมนการเจริญเติบโตหรือโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) หลั่งออก ซึ่งสารตัวนี้เองที่ช่วยให้เจ้าตัวเล็กเติบโตได้ดี

คุณพ่อคุณแม่ควรจดบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง

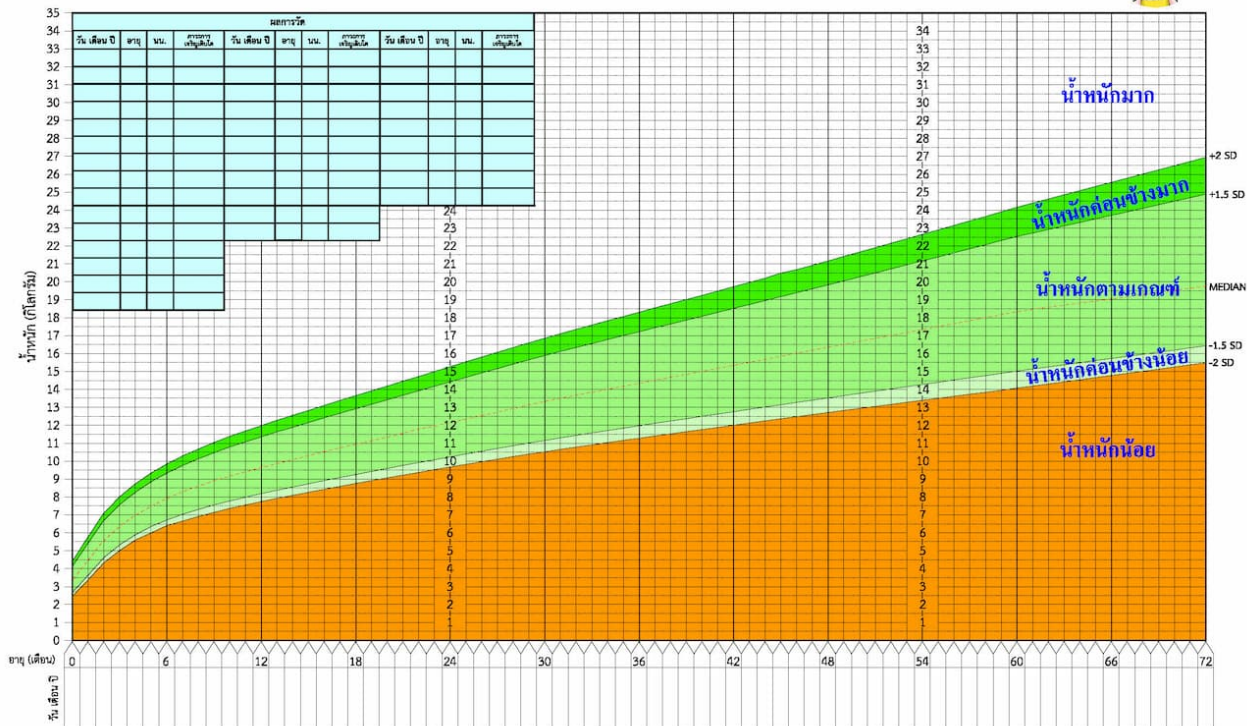
และพัฒนากาการของลูกน้อย

เด็กเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว หากคุณพ่อคุณแม่ไม่ยอมพลาดโอกาสในการติดตามพัฒนาการของลูกน้อยควรมีการจดบันทึกน้ำหนักเด็กแรกเกิดและส่วนสูงเป็นประจำ เพราะทั้งสองสิ่งนี้สามารถบอกได้ว่าลูกน้อยได้รับอาหารเพียงพอหรือไม่ ลูกน้อยขาดสารอาหารหรือเปล่า อีกทั้งการจดบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงยังสามารถใช้ประเมินดูว่าเจ้าตัวเล็กมีการเจริญเติบโตเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่ สำหรับวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ถูกต้องมีดังนี้

- **การชั่งน้ำหนัก:** คุณแม่ควรเลือกตาชั่งที่ละเอียดถึง 100 กรัม หรือ 0.1 กิโลกรัม ก่อนวัดคุณแม่ต้องตรวจสอบก่อนว่าหน้าปัดอยู่ที่เลข 0 หรือไม่ ในกรณีที่ลูกน้อยอยู่ในวัยทารกคุณแม่สามารถอุ้มลูกแล้วชั่งน้ำหนักพร้อมกัน จากนั้นคุณแม่ค่อยชั่งน้ำหนักคนเดียว แล้วนำน้ำหนักของแม่และลูกมาลบกับน้ำหนักของคุณแม่ก็จะได้เป็นน้ำหนักของทารก สำหรับเด็กเล็กคุณแม่ควรให้ลูกน้อยถอดรองเท้าและสวมเสื้อผ้าแบบบางเบาเพื่อจะได้ทราบน้ำหนักที่แท้จริงของเจ้าตัวเล็ก
- **การวัดส่วนสูง:** สำหรับเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปี คุณแม่อาจจะใช้วิธีการให้ลูกน้อยนอนเหยียดตรงแล้วใช้ไม้บรรทัดหรือสายวัดวัดความสูงของเด็ก เมื่อลูกน้อยอายุ 2 ปีขึ้นไป คุณแม่สามารถให้ลูกน้อยยืนวัดโดยใช้ที่วัดส่วนสูงแบบติดผนังได้เลย
- **จดบันทึกและนำไปเปรียบเทียบ:** คุณแม่สามารถจดบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของลูกไว้ในคู่มือสุขภาพแม่และเด็ก จากกรมอนามัย จากนั้นนำไป เปรียบเทียบกับกราฟแสดงตามเกณฑ์อายุของเด็กอายุ 0-5 ปี เพื่อดูว่าเจ้าตัวเล็กมีพัฒนาการอย่างไรเป็นไปตามเกณฑ์ปกติหรือไม่

น้ำหนักตามเกณฑ์ของเด็กชาย ช่วงอายุ 0-5 ปี

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0 - 5 ปี เพศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก



ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006
และการจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2563
จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2564

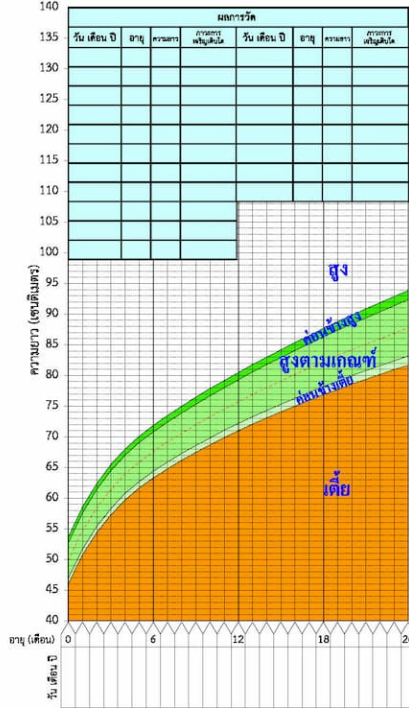
Download As PDF

ส่วนสูงตามเกณฑ์ของเด็กชาย ช่วงอายุ 0-5 ปี

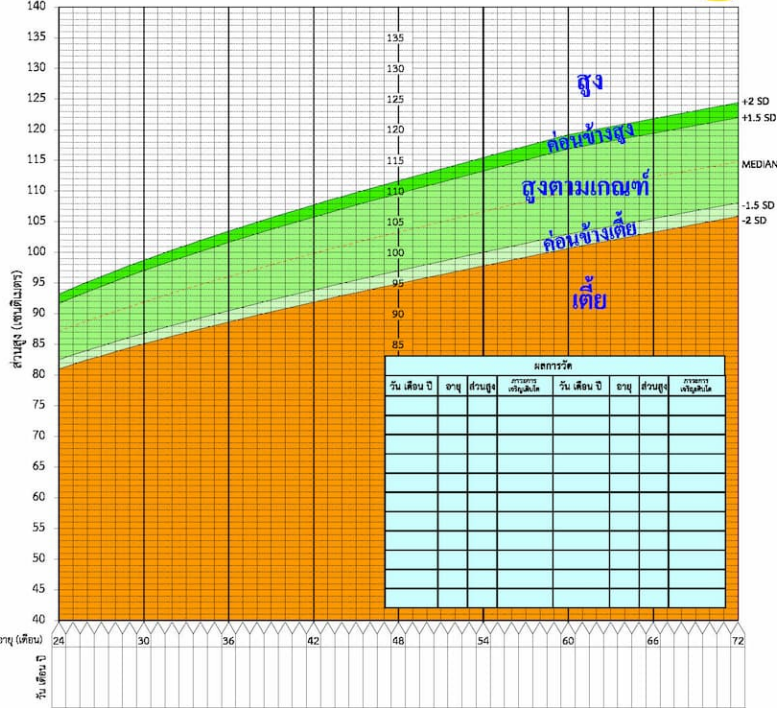
กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0 - 5 ปี เพศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามส่วนสูงของลูก



ความยาวตามเกณฑ์อายุ



ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ



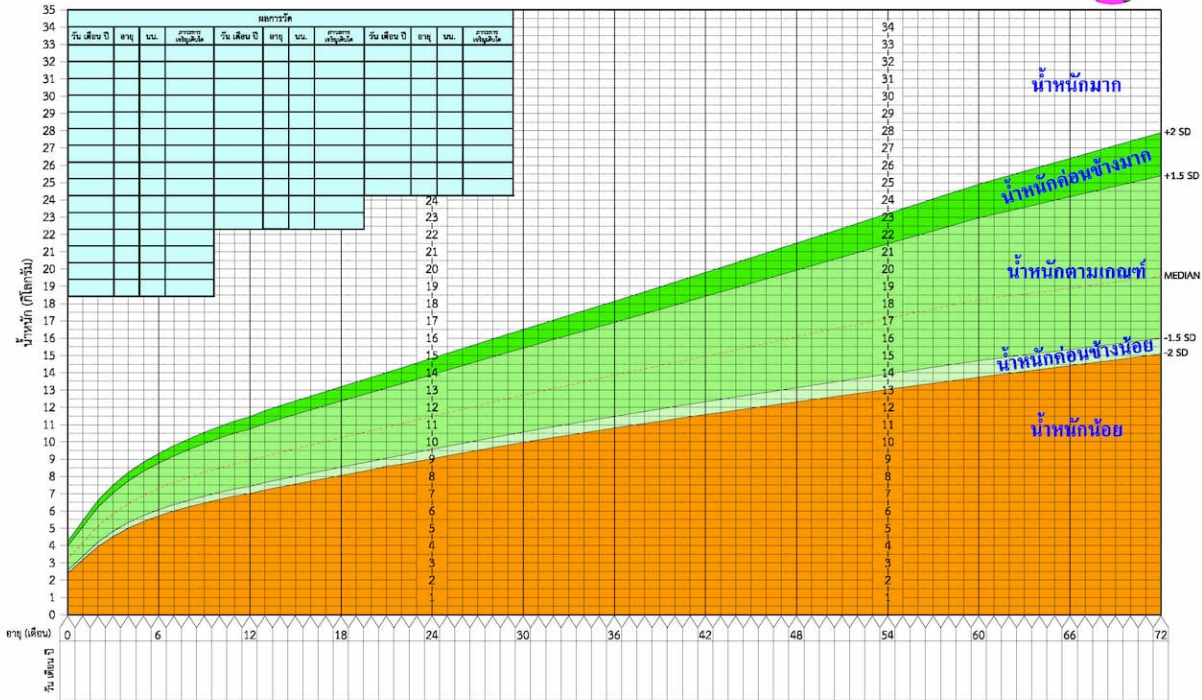
ข้อมูล : ประมวลจากมาตรฐานการเจริญเติบโตของทารกอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006 และการจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2563

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2564

Download As PDF

หน้าหักตามเกณฑ์ของเด็กหญิง ช่วงอายุ 0-5 ปี

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0 - 5 ปี เพศหญิง สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก



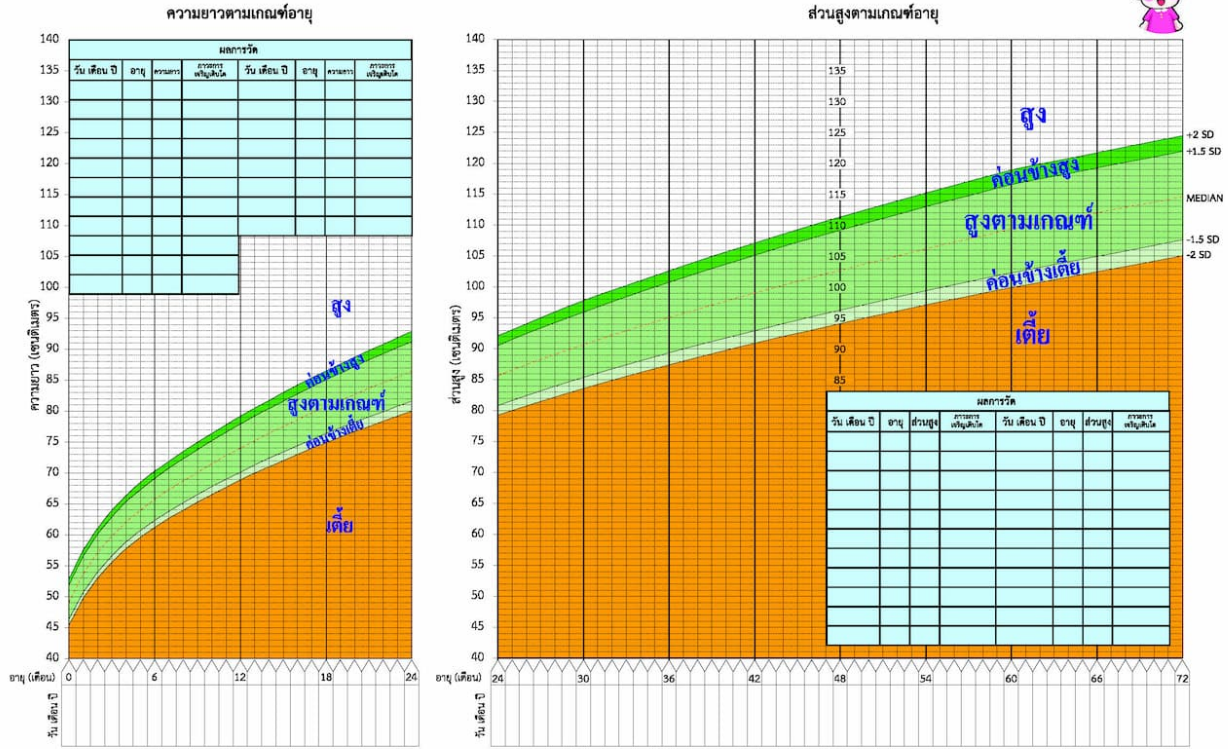
ข้อมูล : ประยุกต์จากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี พ.ศ. 2006 และการจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2563

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2564

Download As PDF

ส่วนสูงตามเกณฑ์ของเด็กหญิง ช่วงอายุ 0-5 ปี

กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0 - 5 ปี เพศหญิง สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามส่วนสูงของลูก



ข้อมูล : ประมวลจากมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006 และการจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2563

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2564

Download As PDF

วิธีอ่านกราฟแสดง น้ำหนัก และความยาวหรือความสูงตามเกณฑ์อายุ ของเด็กอายุ 0-5 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชายมีดังนี้

1. ตัวเลขตามแนวทวน: จะแสดงอายุของลูกน้อย เป็น จำนวน เดือน
2. ตัวเลขตามแนวตั้ง: จะแสดงน้ำหนักกิโลกรัม และความยาวหรือส่วนสูงวงเล็บเซนติเมตร
3. พื้นที่สีในกราฟ: คือ เกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็ก แบ่งเป็น 5 ระดับคือ

ตารางแสดงความหมายของกราฟน้ำหนักเด็ก

พื้นที่สีในกราฟ	เกณฑ์แบ่งการเจริญเติบโต	ความหมาย
สีน้ำตาล	น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	เด็กขาดสารอาหาร
สีเขียวอ่อน	น้ำหนักค่อนข้างน้อย	เด็กเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร
สีเขียว	น้ำหนักตามเกณฑ์	เด็กเจริญเติบโตได้ดี
สีเขียวเข้ม	น้ำหนักค่อนข้างมาก	คุณแม่ควรควบคุมอาหารให้ลูกน้อย

สีขาว	น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	ต้องนำน้ำหนักไปเปรียบเทียบกับส่วนสูงของเด็ก เพื่อดูว่าลูกเข้าข่ายเป็นเด็กอ้วนหรือไม่
-------	---------------------	--

ตารางแสดงความหมายของกราฟส่วนสูงเด็ก

พื้นที่สีในกราฟ	เกณฑ์แบ่งการเจริญเติบโต	ความหมาย
สีน้ำตาล	เตี้ย	เด็กขาดสารอาหารมานาน หรือป่วยบ่อยพ่อแม่จำเป็นต้องเร่งดูแลอย่างเร่งด่วน
สีเขียวอ่อน	ค่อนข้างเตี้ย	เด็กเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร พ่อแม่ควรใส่ใจอาหารของเด็กเพิ่มขึ้น
สีเขียว	สูงตามเกณฑ์	เด็กได้รับสารอาหารเพียงพอต่อร่างกาย
สีเขียวเข้ม	ค่อนข้างสูง	เด็กมีการเจริญเติบโตที่ดี
สีขาว	สูงกว่าเกณฑ์	เด็กมีการเจริญเติบโตที่ดีมาก

พัฒนาการตามเกณฑ์ของลูกน้อย ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ขวบ

- **แรกเกิด:** ทารกแรกเกิดสามารถส่งเสียงอ้อแอ้ และสามารถมองจ้องหน้าได้นาน 1-2 วินาที
- **1 - 2 เดือน:** ลูกน้อยสามารถนอนคว่ำแล้วยกศีรษะขึ้นตั้งได้ 45 องศา นาน 3 นาที สามารถมองหน้าพ่อแม่หรือคนที่พูดด้วยนาน 5 วินาที สามารถมองตามวัตถุผ่านกลางลำตัวได้ ทั้งยังสามารถทำเสียง “อู” “อา” ในลำคอ และยิ้มตอบพ่อแม่หรือคนที่พูดด้วยได้แล้ว
- **3 - 4 เดือน:** ลูกน้อยสามารถนอนคว่ำยกศีรษะและช่วงอกได้พินพินแล้ว สามารถมองตามสิ่งของที่เคลื่อนที่ได้เป็นมุม 180 องศา สามารถหันตามเสียงได้แล้ว ทั้งยังสามารถยิ้มทักและทำเสียงสูงต่ำเพื่อแสดงความรู้สึกได้ด้วย
- **5 - 6 เดือน:** ลูกน้อยเริ่มรู้จักยืนตัวขึ้นจากท่านอนคว่ำโดยที่แขนเหยียดตรงทั้งสองข้าง พร้อมทั้งยังสามารถนอนหงายแล้วเอื้อมมือหยิบจับสิ่งของ และถือของไว้ได้ นอกจากนี้ยังหันตามเสียงได้ดี สนุกกับการเลียนแบบเสียง และสนใจกับคนพูดและของเล่น
- **7 - 8 เดือน:** ตอนนี้อยู่เริ่มนั่งได้มั่นคงและใช้มือเล่นของเล่นได้อย่างอิสระ สามารถเกาะยืนได้ เมื่อพ่อแม่เปิดหนังสือลูกจะมองไปที่หนังสือได้นาน 2-3 วินาที สามารถเลียนเสียงพูดและสนุกกับการเล่นจ๊ะเอ๋
- **9 เดือน:** ลูกน้อยสามารถลุกขึ้นนั่งจากท่านอนได้แล้ว สามารถหยิบจับของจากพื้นและถือไว้ได้ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วอื่นๆ หยิบจับไว้ แต่พอยืนขึ้นยังต้องอาศัยมือในการยึดเกาะอยู่ สามารถทำตามคำสั่งง่าย ๆ ได้ รู้จักแสดงท่าทางว่าปฏิเสธสิ่งของหรือการช่วยเหลือได้ และสามารถเลียนเสียงพูดได้น้อย 1 เสียง เช่น “แม่” “หมา”
- **10 - 12 เดือน:** ลูกน้อยสามารถยืนได้นานกว่า 2 นาที สามารถใช้นิ้วมือหยิบจับของชิ้นเล็ก ๆ ได้ สามารถโบกมือตามคำสั่ง ใช้ท่าทางแสดงความต้องการ และเล่นของเล่นตามประโยชน์ของสิ่งของได้ เช่น เล่น หวีลม หรือป้อนอาหาร เป็นต้น

โดยทั่วไปแล้วพัฒนาการเด็กมี 4 ด้านด้วยกัน คือ พัฒนาการการใช้กล้ามเนื้อเล็ก การใช้กล้ามเนื้อใหญ่ การสื่อสาร และการเข้าสังคม พัฒนาการในแต่ละด้านของเด็กจะเชื่อมโยงกับการเจริญเติบโตของลูกน้อย หากเด็กมีพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งล่าช้า ย่อมส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ ของเด็กด้วย ดังนั้น คุณแม่ต้องคอยสังเกตพัฒนาการของลูกน้อย ถ้าพบว่าลูกมีพัฒนาที่ผิดปกติให้รีบปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำในการกระตุ้นพัฒนาการของเด็ก ลูกน้อยจะได้มีพัฒนาสมวัยได้ไม่ต่างจากเด็กคนอื่น

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซีมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ลูกจะสูงเท่าไร คำนวณความสูงลูกง่ายนิดเดียว, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. 3 สิ่งต้องทำ ถ้าอยากให้ลูกตัวสูง, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. อยากสุขภาพดี ต้องมี 3 อ. สำหรับเด็กเล็ก, โครงการจัดการความรู้ ผ่านสื่อและเทคโนโลยี เทคโนโลยีออนไลน์มูลนิธิหมอชาวบ้าน
4. กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตเด็กอายุ 0-5 ปี, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
5. สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ฉบับภาษาไทย ปี 65, กรมอนามัย
6. คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM), กรมอนามัย
7. เช็คพัฒนาการเจ้าตัวน้อยวัยแรกเกิด, โรงพยาบาลนนทเวช
8. Newborn Development: 0-1 month, Children's Hospital of Orange County

อ้างอิง ณ วันที่ 4 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์