



พัฒนาการเด็ก 5 เดือน ทารก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

ภาษา

พัฒนาการเด็ก 5 เดือน ทารก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

มี.ค. 5, 2024

9 นาที

ทารกอายุ 5 เดือน วัยนี้มีพัฒนาการด้านต่าง ๆ มากขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตมากขึ้น กระดูกและข้อต่อต่าง ๆ แข็งแรง นิ้วตัวตรงมากขึ้น พลิกคว่ำพลิกหงายได้คล่องแคล่วมากขึ้น ในวัยนี้ทารกน้อยสนใจเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว จดจำ เสียงแบบ ส่งเสียงอ้อแอ้เพื่อโต้ตอบกับคุณพ่อคุณแม่ วัยแห่งการเรียนรู้จึงมักชอบหยิบจับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเข้าปาก ควรดูแลเรื่องความสะอาดและจัดสถานที่แวดล้อมให้ปลอดภัย

สรุป

- พัฒนาการทารก ทารกอายุ 5 เดือน ทารกในวัยนี้เป็นวัยที่มีพัฒนาการด้านต่าง ๆ มากขึ้น จาก 1-4 เดือน ที่ผ่านมา ร่างกายที่เจริญเติบโตขึ้น นิ้วตัวตรงได้มากขึ้น พลิกคว่ำพลิกหงายได้ สนใจ เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากขึ้น จับ หยิบ ค้ำ สิ่งของต่าง ๆ ได้ดีขึ้น
- กระตุ้นพัฒนาการทารกอายุ 5 เดือน พุดคุยกับลูกน้อยบ่อย ๆ ทารกกำลังจดจำและเลียนแบบท่าทางจากคุณพ่อคุณแม่ เริ่มส่งเสียงอ้อแอ้ โต้ตอบ เปิดเพลงให้ลูกโยกตัวตามไปมา อ่านนิทานภาพประกอบสีสันสวยงาม สายตาของทารกอายุ 5 เดือน มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน จดจ่อกับสิ่งของที่สนใจได้นานขึ้น

- ทารกอายุ 5 เดือน สามารถพลิกคว่ำพลิกหงายได้ ต้องระมัดระวังการตกเตียงหรือที่สูงจากพื้น ระมัดระวังเรื่องการหยิบจับสิ่งของชิ้นเล็ก ๆ เข้าปาก ควรเก็บสิ่งของภายในบ้านที่อาจเกิดอันตราย เช่น ขงมีคม สารเคมี รวมถึงปลั๊กไฟเพื่อความปลอดภัยของทารกน้อย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน ด้านการสื่อสาร
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน ด้านการเรียนรู้
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน ด้านอารมณ์
- สิ่งที่คุณแม่ควรระมัดระวัง ในการเลี้ยงเด็ก 5 เดือน
- เคล็ดลับเสริมสร้างพัฒนาการทารก 5 เดือน

ทารกอายุ 5 เดือน กระดูกและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานประสานกันดีขึ้น ทำให้ทารกเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้น กระดิกเท้า เหยียดแขนเหยียดขา หรือตะปามาไม่อยู่นิ่ง นิ้วมือหยิบจับสิ่งของได้ถนัด กำ-แบนิ้วมือได้ ยกศีรษะขึ้นสูงเมื่อนอนคว่ำ และพยายามดันตัวโดยใช้มือทั้งสองข้างจนข้อศอกเหยียดตรง ท้องและหน้าอกยกสูงพ้นจากพื้นเพื่อทรงตัวได้มากขึ้น

พัฒนาการเด็ก 5 เดือน ด้านการสื่อสาร

ในวัยนี้ทารกอายุ 5 เดือน เริ่มมีพัฒนาการด้านการสื่อสารอย่างเห็นได้ชัด ออกเสียงอ้อแอ้โต้ตอบกับคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ที่มาทักทายเล่นด้วย ออกเสียงพูดออกเป็นคำ ๆ เช่น มา-มา แม่-แม่ แต่ทารกยังไม่เข้าใจความหมายเพียงแต่พยายามเลียนเสียงพูดที่ได้ยิน สนใจเสียงต่าง ๆ รอบตัว เมื่อได้ยินเสียงเรียกจะหันศีรษะไปตามเสียง สื่อสารความต้องการได้มากขึ้น ร้องให้เวลาถูกขัดใจหรือไม่พอใจ เอามือปิดหากไม่ชอบ หรือไม่ต้องการ ส่งเสียงเรียกให้พ่อแม่อุ้ม

พัฒนาการเด็ก 5 เดือน ด้านการเรียนรู้

ทารกวัย 5 เดือน มีพัฒนาการด้านการเรียนรู้มากขึ้น สนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว สามารถแยกเสียงและใบหน้าของคนที่ไม่คุ้นเคยกับคนที่รู้จักได้ สนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว จดจ่อกับสิ่งที่ตนเองสนใจได้นานขึ้น หยิบ จับ คำว่าสิ่งของที่สนใจนำมาใส่ปาก มองดูนิ้วมือ การขยับนิ้วมือของตนเอง เริ่มรับรู้และเข้าใจที่มาของเสียงได้มากขึ้น เช่น เสียงเห่าของสุนัข เสียงเพลง เลียนแบบท่าทาง เช่น เป่าปาก จับปาก

พัฒนาการเด็ก 5 เดือน ด้านอารมณ์

ทารกวัย 5 เดือน แสดงออกด้านอารมณ์ได้มากขึ้น แสดงออกด้วยท่าทาง เช่น ร้องไห้ สะบัดตัว เอามือปิด เมื่อรู้สึกไม่พอใจ จะยิ้ม หัวเราะ หรือออกเสียง แสดงท่าทางเมื่อต้องการสิ่งใด เช่น ชูแขนให้อุ้ม ส่งเสียงเรียกให้คุณพ่อคุณแม่หรือผู้ที่คุ้นเคยอุ้ม



สิ่งที่พ่อแม่ควรระมัดระวัง ในการเลี้ยงเด็ก 5 เดือน

1. เลือกของเล่นที่มีความปลอดภัย ไม่คม หรือเป็นอันตรายกับลูก

ทารกวัย 5 เดือน วัยที่เริ่มสนใจและสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวด้วยการหยิบ จับ คั่ว และนำมาใส่ปาก เพื่อความปลอดภัยควรจัดวางสิ่งของในห้องหรือบริเวณที่ทารกอยู่ ปราศจากของมีคม สิ่งของที่มีส่วนผสมของสารเคมีอันตราย วัสดุที่ขนาดเล็ก เช่น กระจุก ยามีด เงินเหรียญ ลูกบิด เพราะทารกอาจนำเข้าปากจนเกิดอันตรายได้

2. ของเล่นมีเสียง สี สันสวยงามกระตุ้นพัฒนาการ

การเลือกของเล่นเสริมพัฒนาการ ของทารกอายุ 5 เดือน ควรเลือกของเล่นที่มีเสียง เคลื่อนไหวได้ หรือมีสีสันสวยงาม เพราะทารกในวัยนี้กำลังพัฒนาทักษะการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว ดวงตาสามารถแยกสีสันความแตกต่างได้ชัดเจน เสียงของคุณพ่อคุณแม่ช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารให้กับทารกได้ดี ทำได้ด้วยการพูดคุยกับทารกบ่อย ๆ อ่านนิทาน ทำเสียงประกอบการอ่านนิทาน เด็กวัยนี้กำลังเลียนแบบเสียงและท่าทางจากพ่อแม่ และเริ่มเข้าใจเสียงที่ได้ยิน เช่น เสียงสุนัขเห่า เสียงปรบมือ แต่ทารกยังไม่เข้าใจความหมายของเสียง

3. ควรจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการคลานของลูก

พัฒนาการกระดุกและกลิ้งเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทารกอายุ 5 เดือน มีความแข็งแรงมากขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วว่องไว พูลิกตัวไปมาได้คล่อง คุณพ่อคุณแม่ต้องระมัดระวังหากทารกนอนเตียงหรือนอนในระดับสูงกว่าพื้นอาจหล่นลงมาได้รับอันตราย นิ้วมือของทารกหยิบ จับคว้าสิ่งของใกล้ตัวได้เอง ต้องระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยและจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย จัดวางสิ่งของรอบตัวที่อาจเกิดอันตราย เช่น ของชิ้นเล็ก ๆ หรือของมีคม ให้ห่างมือทารก

เคล็ดลับเสริมสร้างพัฒนาการทารก 5 เดือน

1. ใช้เสียงเพลงในการเลี้ยงลูก

ในช่วงวัยอายุ 5 เดือน พัฒนาการด้านการได้ยินของทารกพัฒนาขึ้นมา การได้ยินสัมพันธ์กับการเรียนรู้ การใช้เสียงเพลงจังหวะช้า ๆ เบา ๆ ทำให้ทารกน้อยรู้สึกผ่อนคลาย โดยเฉพาะเวลาฟังเสียงเพลง คุณพ่อคุณแม่อุ้มลูกน้อยโยกตัวไปตามจังหวะเสียงทำให้ทารกรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย นอกจากนี้การอ่านนิทานเพิ่มความสนุกด้วยการทำเสียงเล็กเสียงน้อยหรือส่งเสียงร้องตามสัตว์ในนิทาน ทำให้ทารกเรียนรู้ จดจำไปพร้อม ๆ กับรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ หรือเครื่องดนตรีแบบเขย่า ๆ เป็นของเล่นที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการการได้ยินและการเคลื่อนไหวข้อมือให้ทารกได้

2. นิทานเสริมพัฒนาการทารก

การอ่านหนังสือนิทานช่วยกระตุ้นพัฒนาการให้ทารกอายุ 5 เดือนอย่างดี ส่งเสริมการได้ยิน ผูกประสาทสัมผัส พัฒนาการฝึกทักษะด้านความคิด ความจำ แนวทางการเลือกนิทานสำหรับทารก มีดังนี้

- หนังสือนิทานอาจเป็นหนังสือนุ่มนิ่ม หนังสือที่มีพื้นผิวสัมผัสแตกต่างกัน หรือหนังสือที่เป็นกระดาษแข็ง มีขนาดใหญ่พอประมาณ มีภาพประกอบมีสีสันสวยงาม ทำจากวัสดุที่ทนทาน ปลอดภัย เพื่อป้องกันการเอาเข้าปาก หยิบจับแล้วไม่เกิดอันตราย สามารถใช้นิ้วมือพลิกเปลี่ยนหน้าได้ง่าย
- ภาพประกอบขนาดใหญ่ ไม่มีรายละเอียดมากนัก เนื้อเรื่องสั้น ๆ ง่าย ๆ ช่วยในการมองเห็น

และการจดจำ

- นิทานที่มีรูปคน รูปสัตว์ หรือสิ่งของที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน อ่านออกเสียงเน้นย้ำ ฝึกความจำ ฝึกการแยกแยะบุคคล สัตว์ และสิ่งของ

3. เล่น “จ๊ะเอ๋” ฝึกการอดทนรอคอยให้ทารก

เล่น “จ๊ะเอ๋” การเล่นเกมง่าย ๆ ที่ช่วยฝึกพัฒนาการด้านต่าง ๆ ให้ทารก ข้อดีของการเล่นจ๊ะเอ๋สำหรับทารก นอกจากช่วยฝึกการอดทนรอคอย รอว่าพ่อหรือแม่จะเปิดหน้าออกมา ยังมีข้อดีอื่น ๆ ดังนี้

- ฝึกการจดจำ ทารกจะได้เรียนรู้ว่า คุณพ่อคุณแม่จะโผล่หน้ามาทางไหน
- เรียนรู้ว่าบางสิ่งแม้มองไม่เห็นแต่ยังมีอยู่ เวลาที่พ่อแม่เอามือหรือเอาผ้าปิดหน้า แล้วให้ทารกเปิดออก ทารกจะเรียนรู้ว่า มีใบหน้าพ่อแม่อยู่ตรงนี้
- ฝึกทักษะด้านการสื่อสาร การสื่อสารสำหรับทารก เพียงแค่ได้ยิ้ม หัวเราะ มองตา กับคนที่เล่นด้วย พูดคุยด้วย ถือเป็นการฝึกฝนด้านการสื่อสาร
- สายสัมพันธ์ ช่วงเวลาที่พ่อแม่เล่นจ๊ะเอ๋กับลูก เป็นช่วงเวลาที่ลูกเป็นศูนย์กลาง ความสนุก รอยยิ้ม เสียงหัวเราะชอบใจ ช่วยกระชับสายสัมพันธ์ที่อบอุ่นให้ทารกและคนในครอบครัว

4. ใช้แขนยันฝึกการทรงตัว

ทารกวัย 5 เดือน มีพัฒนาการทางร่างกาย กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น เริ่มฝึกฝนการทรงตัวด้วยตนเอง เช่น เวลานอนคว่ำทารกจะยกศีรษะด้วยตนเองได้ รวมถึงใช้แขนสองข้างยันตัวเองเพื่อฝึกการทรงตัวเมื่อต้องนอนคว่ำหน้า

5. ให้ลูกนอนหลับอย่างเพียงพอ

การนอนหลับมีความสำคัญต่อทารกมาก โดยเฉพาะในช่วงแรกเกิด-ขวบปีแรก ทารกอายุ 5 เดือน การนอนหลับที่เพียงพอมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ทารกน้อยควรนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 12-16 ชั่วโมงต่อวัน ตารางการนอนของทารก และวิธีที่ช่วยให้ทารกนอนหลับได้ง่ายขึ้น ดังนี้

- อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า ใส่เสื้อผ้าที่อบอุ่น สบาย ไม่หนาวหรือร้อนจนเกินไป
- จัดที่นอนให้เหมาะสม สะอาด ปลอดภัย ไม่มีสิ่งของวางเกะกะ
- ห้องนอนเงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน
- แสงไฟสลัว ๆ ไม่มีตีสุนัข หรือสว่างเกินไป
- ปรับอุณหภูมิห้องนอนให้เหมาะสมไม่หนาวหรือร้อนจนเกินไป
- อ่านนิทาน ร้องเพลงกล่อม หรือเปิดคลอเบา ๆ
- พาทารกเข้านอนในเวลาเดิมทุกวัน

พัฒนาการของทารกอายุ 5 เดือน จะมีพัฒนาการที่เหมาะสมได้ ประกอบด้วยปัจจัยการเลี้ยงดูเป็น

สำคัญ อาหารและโภชนาการที่ดีมีประโยชน์ การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ความใส่ใจดูแลและกระตุ้นพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของทารก จะช่วยส่งเสริมให้ทารกเจริญเติบโตสมวัย

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. พัฒนาการลูกน้อยตามวัย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
2. พัฒนาการเด็กแรกเกิด - 1 ปี และวิธีเสริมพัฒนาการเด็ก ที่พ่อแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลพริ้น สุวรรณภูมิ
3. พัฒนาการ เด็ก 5 เดือน และวิธีเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเหมาะสม, hellokhunmor
4. เช็คพัฒนาการเจ้าตัวน้อยวัยแรกเกิด, โรงพยาบาลนนทเวช
5. การส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยแรกเกิด - 1 ปี, โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
6. พัฒนาการทารกแต่ละช่วงวัย, pobpad
7. พัฒนาการเด็ก อายุ 5 เดือน, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
8. ‘จ๊ะเอ๋’ กิจกรรมง่ายๆ เสริมพัฒนาการลูก, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต
9. การนอนหลับปกติพัฒนาการเรียนรู้ให้ลูกน้อย, โรงพยาบาลศิรินครินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 17 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์