



พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการทารก 1 เดือน

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.ย. 24, 2019

เจ้าตัวน้อยอายุได้ 1 เดือนแล้ว พัฒนาการเด็ก 1 เดือน เริ่มมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น คุณแม่ควรส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการเด็กเล็กให้เหมาะสมกับวัย พร้อมกับให้ลูกกินนมแม่อย่างเพียงพอ เพื่อให้ได้รับสารอาหารกว่า 200 ชนิด เพื่อการเจริญเติบโตอย่างแข็งแรงของลูกน้อยทั้งทางร่างกาย และพัฒนาการทางสมองของลูก

ภาษา

พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการทารก 1 เดือน

สรุป

- แม่การกินและนอนคือเรื่องหลักของทารกวัย 0-1 เดือน พ่อแม่มือใหม่ควรทำความเข้าใจและรู้จักลูกน้อย โดยสังเกตพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กเล็ก
- เคล็ดลับส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 1 เดือน อาทิ การมองตา ลูกสื่อสารกับลูกด้วยการมองตาบ่อย ๆ ยิ้มให้ลูกบ่อย ๆ เมื่อลูกน้อยเห็นคุณยิ้มแย้มให้ ลูกคุณจะรู้สึกดี และปลอดภัยโดยธรรมชาติของร่างกาย นอกจากนี้ยังควร ใช้เวลากับลูก เล่นกับลูกน้อยแรกเกิด นอกจากจะ ช่วยสร้างใยสัมพันธ์อันดีกับพ่อและแม่แล้ว ยังจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 1 เดือน ไม่ว่าจะด้านร่างกาย ภาษาและการสื่อสารให้ดียิ่งขึ้นด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พัฒนาการเด็กทารก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการทุกด้าน
- การส่งเสริมกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหว
- การส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ให้ลูกอารมณ์ดี
- การส่งเสริมการสื่อสารให้ลูก
- ข้อควรระวัง พัฒนาการทารกและการเลี้ยงดูเด็กทารกวัย 1 เดือน
- คำแนะนำสำหรับคุณแม่

พัฒนาการเด็กทารก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการทุกด้าน

เมื่อทารก 1 เดือนเริ่มรู้จักคุณแม่

ทารกวัย 1 เดือน เป็นช่วงที่เริ่มมีพัฒนาการเด็กเล็ก ให้คุณพ่อคุณแม่ได้เห็นอย่างชัดเจน กิจกรรมหลักของเด็กวัยนี้เป็นการกินและนอน แต่ก็ยังเป็นช่วงเวลาสำคัญที่คุณแม่ควรดูแลลูกอย่างใกล้ชิด ให้ลูกได้ปรับตัวคุ้นเคยกับโลกภายนอก และมีพัฒนาการเด็ก 1 เดือน ที่เหมาะสมกับวัย เด็กวัยนี้จะสามารถมองเห็น สบตา ตอบสนองต่อเสียงพูด และเคลื่อนไหวแขน ขา ทั้ง 2 ข้าง ซึ่งวิธีส่งเสริมพัฒนาการทำได้โดย

- อุ้มให้หน้าลูกอยู่ระดับเดียวกับแม่ ยิ้มและคุยกับลูกบ่อย ๆ
- ลูกอุยรนอนหงายให้การเคลื่อนไหวเป็นไปได้อย่างอิสระ
- ใช้นิ้วสัมผัสฝ่ามือลูก ไม่ควรใส่ถุงมือตลอดเพื่อให้ทารกฝึกการใช้มือ

พัฒนาการเด็กทารก 1 เดือน ด้านร่างกาย

- **น้ำหนักทารก 1 เดือน:** ช่วงวัยนี้ น้ำหนักตัวของเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะยังไม่แตกต่างกันมากนัก เด็กผู้ชายจะมีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยตามเกณฑ์อยู่ที่ 4.5 กิโลกรัม เด็กผู้หญิงที่จะมีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยตามเกณฑ์อยู่ที่ 4 กิโลกรัม
- **ส่วนสูงทารก 1 เดือน:** เด็กผู้ชายจะมีพัฒนาการส่วนสูงโดยเฉลี่ยตามเกณฑ์อยู่ที่ 55 เซนติเมตร เด็กผู้หญิงที่จะมีพัฒนาการส่วนสูงโดยเฉลี่ยตามเกณฑ์อยู่ที่ 54 เซนติเมตร



อาการแบบนี้...

ลูกพัฒนาปกติหรือเปล่า!

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเรื่องพัฒนาการ
และการเลี้ยงลูก

สมัครฟรี! คลิก

พัฒนาการเด็ก 1 เดือน ด้านสติปัญญา

พัฒนาการด้านสติปัญญา เป็นการรวมพัฒนาการเด็กเล็กด้านต่าง ๆ ทั้งพัฒนาการด้านภาษา โดยเฉพาะพัฒนาการด้านความเข้าใจภาษา ที่สัมพันธ์กับพัฒนาการด้านสติปัญญา และยังสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กอีกด้วย ซึ่งเด็ก 1 เดือน จะมีพัฒนาการเด็กเล็กในการเรียนรู้อย่างเป็นขั้นตอน เด็กจะสามารถมองตามถึงกึ่งกลางลำตัวได้ จนอายุเกิน 1 เดือน จะสามารถมองตามผ่านกึ่งกลางลำตัวได้ คุณแม่จึงควรชวนลูกเล่น กระตุ้นการเรียนรู้ เพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน และการสัมผัส เช่น กู๋กิ้งกิ้ง หรือโมบาย ให้ลูกได้ฝึกหันศีรษะมองตาม หมั่นชวนลูกคุย ร้องเพลงให้ฟัง และอ่านหนังสือเพลงกล่อมเด็ก ก็จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาที่ดี

พัฒนาการเด็ก 1 เดือน ด้านอารมณ์ และจิตใจ

ทารกแรกเกิดถึง 1 ปี เป็นช่วงวัยที่สำคัญในการสร้างความไว้วางใจพ่อแม่ และเป็นพื้นฐานสำคัญ ทำให้ทารกเกิดความเชื่อมั่น อีกทั้งพัฒนาไปสู่การรู้จักควบคุมตนเองต่อไป โดยพื้นฐานทางอารมณ์ของเด็กแต่ละคนแตกต่างกันไป ตามแต่สภาพแวดล้อมตั้งแต่ตอนอยู่ในท้องแม่ รวมถึงพันธุกรรมก็ส่งผลต่อด้านอารมณ์ของเด็กเช่นกัน คุณพ่อคุณแม่ควรสร้างความรู้สึกรไว้วางใจ สัมผัสลูกให้บ่อย กอดและอุ้มด้วยความรัก นวดตัวทารกเบา ๆ ให้รู้สึกปลอดภัย เพื่อส่งเสริมความผูกพัน

พัฒนาการเด็ก 1 เดือน ด้านโภชนาการ

เด็กแรกเกิดถึง 5 ปี จะมีการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองรวดเร็วกว่าวัยอื่น ในวัย 1 เดือน จึงควรได้รับนมแม่อย่างเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน เพราะนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย มีไขมันที่ช่วยในการพัฒนาเซลล์สมอง และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ขณะที่ลูกเข้าเต้าดูดนมแม่ยังช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 ช่วยส่งเสริมพัฒนาการเด็กเล็ก สร้างความมั่นคงทางอารมณ์ให้ลูกได้ด้วย

การส่งเสริมกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหว

เด็กแรกเกิดถึง 1 เดือน จะสามารถนอนในท่านอนคว่ำ ยกศีรษะและหันไปข้างใดข้างหนึ่งได้ แต่เมื่ออายุเกิน 1 เดือน ลูกจะยกศีรษะตั้งขึ้นได้ 45 องศา นาน 3 วินาที ในท่านอนคว่ำ สามารถส่งเสริมกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวได้ด้วยการเล่นของเล่นมีเสียงกรุ๊งกริ๊ง

- ปล่อยให้ลูกอยู่ในท่านอนคว่ำ แล้วเขย่าของเล่นที่มีเสียงตรงหน้าลูก ระยะห่าง 30 เซนติเมตร ให้เด็กหันศีรษะมองตามของเล่นด้วยการค่อย ๆ เคลื่อนมาทางด้านซ้าย
- จากนั้นเคลื่อนกลับมาอยู่ที่เดิม
- ทำซ้ำโดยเปลี่ยนการเคลื่อนของเล่นมาทางด้านขวา

การส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ ให้ลูกอารมณ์ดี

เด็กวัยนี้พร้อมที่จะเชื่อใจ ไว้วางใจ เริ่มตั้งแต่การอุ้มทารก ควรอุ้มด้วยความรัก แสดงออกถึงความอ่อนโยน เมื่อลูกร้องให้ควรรีบอุ้มแล้วปลอบโยน เพื่อให้เด็กเกิดความมั่นคงทางอารมณ์ โดยให้อุ้มลูกแล้วยิ้ม โดยมีระยะห่างประมาณ 1 ไม้มบรทัด เด็กจึงจะเห็น ห่มนสบตา ยิ้มให้ลูกบ่อย ๆ จะทำให้ลูกค่อย ๆ เรียนรู้และจดจำได้

การส่งเสริมการสื่อสารให้ลูก

พัฒนาการเด็กเล็กในด้านการสื่อสารจะเริ่มจาก ลูกได้ยินเสียงแล้วจึงหัดพูดคุยได้ จากนั้นจะค่อย ๆ เรียนรู้คำศัพท์ การชวนลูกคุยเป็นประจำ และอ่านหนังสือให้ฟังจะช่วยส่งเสริมการสื่อสารให้ลูก พัฒนาการเด็ก 1 เดือนขึ้นไป จะยิ้มตอบหรือส่งเสียงตอบได้ เมื่อยิ้มหรือพูดคุยด้วย

- ในด้านการเข้าใจภาษา เด็กจะสะดุ้งหรือเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อได้ยินเสียงพูดระดับปกติ และเมื่ออายุเกิน 1 เดือนแล้ว จะสามารถมองหน้าผู้พูดคุยได้นาน 5 วินาที
- ในด้านการใช้ภาษา เด็กแรกเกิดถึง 1 เดือน จะส่งเสียงอ้อแอ้ แต่เมื่ออายุเกิน 1 เดือนขึ้นไป จะทำเสียงในลำคอ เสียงอู เสียงอา หรือเสียงอือ อย่างชัดเจน

ข้อควรระวัง พัฒนาการทารกและการเลี้ยงดู เด็กทารกวัย 1 เดือน

1. ให้ลูกนอนหงาย

ทารกวัย 1 เดือน ยังคอไม่แข็งดี จึงควรดูแลให้ลูกนอนหงาย ท่านอนหงายเป็นท่าที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับทารก หากต้องการให้ลูกนอนคว่ำหรือนอนตะแคง ต้องคอยดูแลอยู่ใกล้ ๆ ตลอดเวลา โดยการนอนหลับสำหรับทารกเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก เพราะส่งผลต่อการหลัง โกรทฮอร์โมน (Growth

Hormone) ให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย ซึ่งทารกแรกเกิดถึง 3 เดือน ควรนอน 14-17 ชั่วโมง

2. ดูแลสุขภาพช่องปาก

เช็ดทำความสะอาดช่องปากของลูกหลังกินนม ป้องกันการเกิดเชื้อรา ด้วยการใช้น้ำสะอาดนุ่ม ๆ พันปลายนิ้ว จากนั้นซับน้ำสะอาด แล้วค่อย ๆ เช็ดภายในช่องปากลูก โดยเฉพาะบริเวณเหงือก

3. อุ้มลูกเรือ

ทารกที่ร้องไห้ตอนนอน อาจเกิดจากอาการท้องอืด รู้สึกแน่นท้อง คุณแม่สามารถใช้ท่าอุ้มเรือ โดนการอุ้มลูกพาดบ่า แล้วค่อย ๆ ลูบหลังอย่างเบามือ ช่วยให้ลูกเรือ เด็กจะรู้สึกสบายตัวและนอนหลับได้ดี

สำหรับข้อควรระวังเรื่องพัฒนาการทารก 1 เดือน พ่อแม่ควรสังเกตว่าลูกมีพัฒนาการล่าช้าหรือไม่ ซึ่งในวัยนี้จะสังเกตได้ เช่น

- ไม่สามารถยกศีรษะและหันไปข้างใดข้างหนึ่งได้ในท่านอนคว่ำ
- มีพัฒนาการไวเกินไป เช่น พลิกคว่ำและหงายได้ก่อน 3 เดือน หรือลูกไม่ตอบสนองต่อเสียง หากสงสัยว่าลูกไม่ได้ยิน หรือมีพัฒนาการที่ผิดปกติ ควรรีบพบแพทย์

คำแนะนำสำหรับคุณแม่

การส่งเสริมพัฒนาการตามวัยให้ลูกเติบโตอย่างมีคุณภาพ คุณแม่ควรกอดลูกเป็นประจำ อุ้มลูกทุกครั้งที่ร้องไห้ด้วยสัมผัสที่อ่อนโยน และเรียนรู้สัญญาณต่าง ๆ ที่ลูกพยายามสื่อ เช่น ท่าทางเมื่อหิว เสียงร้องไห้เมื่อง่วงนอน และตอบสนองอย่างรวดเร็ว และควรชวนลูกเล่นบ่อย ๆ เพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัส การมอง การได้ยิน การสัมผัส ทั้งการชวนลูกคุย ฝึกลูกพูด ยิม สื่อสารกับลูกเชิงบวก ร้องเพลงให้ฟัง และอ่านหนังสือ จะช่วยให้ลูกมีพัฒนาการเด็ก 1 เดือน อย่างสมวัย ทั้งร่างกายและจิตใจ

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. การส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยแรกเกิด- 1 ปี, โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
2. การดูแลทารกเมื่อกลับบ้าน, โรงพยาบาลรามธิบดี
3. อารมณ์ของเด็กวัยนี้, กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
4. คู่มือพัฒนาเด็กตามวัย ปฐมวัย 0-3ปี,3-6ปี,6-12ปี และวัยรุ่น, ศูนย์ สแกนลายนิ้วมือค้นพบพรสวรรค์
5. คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด-5ปี สำหรับผู้ปกครอง, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
6. สมุดบันทึกภาพ แม่และเด็ก, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 6 พฤศจิกายน 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอต



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น