



# พัฒนาการเด็ก 4 เดือน ทารก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

ภาษา

พัฒนาการเด็ก 4 เดือน ทารก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.ย. 24, 2019

เด็กในวัย 4 เดือน เด็กผู้ชายจะมีส่วนสูง 60.8-67.0 เซนติเมตร และมีน้ำหนัก 5.9-8.3 กิโลกรัม เด็กผู้หญิงจะมีส่วนสูง 58.9-65.4 เซนติเมตร และมีน้ำหนัก 5.3-7.7 กิโลกรัม อาหารของลูกน้อยในช่วงนี้คือน้ำนมแม่เพียงอย่างเดียว ไปจนถึงอายุ 6 เดือน เพราะระบบลำไส้ยังไม่สามารถย่อยอาหารได้เต็มที่ และไม่สามารถควบคุมกล้ามเนื้อในการเคี้ยวและกลืนได้ ในตอนกลางคืนลูกน้อยสามารถนอนหลับได้ยาวถึง 6-8 ชั่วโมง เริ่มแสดงออกผ่านรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ หรือส่งเสียงในลำคอ และเริ่มมองเห็นสีได้มากขึ้น

## สรุป

- พัฒนาการเด็ก 4 เดือนจะสามารถพลิกตัวได้เองแล้ว ชันคอและยกศีรษะได้ ชอบเอามือหรือสิ่งของเข้าปาก มองตามวัตถุหรือหันตามเสียงที่ได้ยินได้ เริ่มส่งเสียงเพื่อเรียกร้องความสนใจ จดจำใบหน้าของผู้คนได้และสามารถแสดงอารมณ์สีหน้าได้บ้างแล้ว
- คุณแม่ควรเล่นและพูดคุยกับลูกน้อยบ่อย ๆ โดยสามารถใช้ของเล่นสีสดใส หรือของเล่นนุ่ม ๆ รวมถึงการเล่านิทานเป็นประจำทุกวัน เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการของลูกน้อยได้
- คุณแม่สามารถฝึกลูกน้อยวัย 4 เดือนให้นอนหลับได้ยาวนานขึ้น และสามารถแยกแยะเวลาเล่น กิน และนอนได้
- เพื่อความปลอดภัย คุณแม่ไม่ควรปล่อยให้ลูกน้อยอยู่ตามลำพัง และไม่วางสิ่งของที่สามาร

ก่อให้เกิดอันตรายไว้ใกล้มือของลูกน้อย

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน ด้านการเคลื่อนไหว
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน ด้านการสื่อสาร
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน ด้านการเรียนรู้
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน ด้านอารมณ์
- สิ่งที่คุณแม่ควรรระมัดระวัง ในการเลี้ยงทารก 4 เดือน
- เคล็ดลับเสริมสร้างพัฒนาการทารก 4 เดือน

## พัฒนาการเด็ก 4 เดือน ด้านการเคลื่อนไหว

- เมื่อจับในท่านอนคว่ำสามารถใช้แขนยันให้ยกพื้นขึ้นและยกศีรษะได้
- เมื่อจับในท่านั่งหรืออุ้มสามารถประคองศีรษะได้
- สามารถพลิกตัวตะแคงหรือนอนหงายได้
- การมองเห็นของทารก สามารถกวาดสายตาตามวัตถุที่เคลื่อนที่ได้ 180 องศา
- เอามือหรือสิ่งของเข้าปากบ่อย ๆ
- สามารถจับและเขย่าวัตถุที่อยู่ในมือได้

## พัฒนาการเด็ก 4 เดือน ด้านการสื่อสาร

- หันหน้าไปตามทิศทางที่ได้ยินเสียงอย่างถูกต้อง
- ส่งเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ เพื่อเรียกร้องความสนใจหรือแสดงความรู้สึก
- เริ่มเลียนแบบเสียงที่ได้ยิน และเริ่มออกเสียงที่ไม่มี ความหมาย



## พัฒนาการเด็ก 4 เดือน ด้านการเรียนรู้

- ยิ้มตอบหรือทักทายผู้เลี้ยงได้
- เริ่มเรียนรู้วิธีอ่านอารมณ์จากน้ำเสียง และการแสดงออกทางสีหน้าของผู้เลี้ยง
- จดจำเสียงหรือสัมผัสของบุคคลที่คุ้นเคยได้
- เริ่มเรียนรู้ว่าผู้คนรอบตัวตอบสนองต่อการกระทำของตัวเอง เช่น ถ้าร้องไห้แล้วจะมีคนมาอุ้ม

## พัฒนาการเด็ก 4 เดือน ด้านอารมณ์

- สามารถแสดงอารมณ์ทางใบหน้าได้หลากหลาย เช่น ยิ้มเมื่ออารมณ์ดี หรือโกรธเมื่อไม่พอใจ
- ชอบเล่นกับคนรอบข้าง แต่อาจแสดงอาการต่อต้านเมื่อถูกห้ามหรือถึงเวลาต้องเลิกเล่น

## สิ่งที่พ่อแม่ควรระมัดระวัง ในการเลี้ยงทารก 4 เดือน

## เล่นและพูดคุยกับลูกบ่อย ๆ ไม่ควรปล่อยให้หยุดตามลำพัง

คุณแม่ควรส่งเสริมเสียงพูดคุยโต้ตอบกับลูกบ่อย ๆ หมั่นเล่นและเรียกชื่อลูกในขณะที่เล่น เนื่องจากในช่วงวัยนี้ลูกน้อยสามารถจำชื่อของตัวเองได้ และสามารถตอบสนองเวลาคุณแม่เรียกชื่อเขา โดยการหันหน้าไปตามทิศทางที่ได้ยินเสียง และในส่วนของความปลอดภัย ถึงแม้ว่าลูกน้อยในวัยนี้ยังไม่สามารถคลานได้ก็ไม่ควรปล่อยให้หยุดตามลำพัง เพราะอาจเกิดอันตรายหรือเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดได้ โดยเฉพาะการพลัดตกจากที่สูงซึ่งเป็นอุบัติเหตุที่พบได้บ่อยครั้ง และควรเก็บวัสดุที่อาจเป็นอันตรายอื่น ๆ ไว้ให้ห่างจากมือของลูกน้อย

## ไม่ควรตามใจลูกจนเกินไป แบ่งเวลาเล่น กิน นอนให้ชัดเจน

เพื่อเป็นการสร้างสุขนิสัยที่ดี คุณแม่ไม่ควรตามใจลูกจนเกินไป เนื่องจากในวัยนี้ลูกน้อยจะสนใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ห่วงเล่น ทำให้กินนมน้อยลง คุณแม่ต้องแบ่งเวลาเล่น กิน นอนให้ชัดเจน โดยเฉพาะเวลาหลับไม่ควรให้ลูกหลับในขณะที่ยังกินนมอยู่ และคุณแม่สามารถลดความถี่ในการให้นมลูกช่วงเวลากลางคืนลงด้วยการไม่ปลุกให้ลุกขึ้นมากินนมกลางดึก เพื่อให้ลูกน้อยสามารถนอนหลับต่อเนื่องได้ยาวนานขึ้น

## เคล็ดลับเสริมสร้างพัฒนาการทารก 4 เดือน

### ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก ด้วยการให้ขยับของเล่นนุ่ม ๆ

ตุ๊กตาที่ทำจากผ้าที่มีสีสันสวยงาม อาจจะแขวนหรือเคลื่อนย้ายของเล่นช้า ๆ ให้ลูกน้อยมองตามหรือหลอกล้อเพื่อให้เอื้อมมือไปจับของเล่นนั้น

### ให้เล่นของเล่นที่มีเสียง

ของเล่นที่เขย่าแล้วทำให้เกิดเสียง เนื่องจากเด็กวัยนี้จะชอบของเล่นเสริมพัฒนาการประเภทนี้เป็นพิเศษ โดยคุณแม่เขย่าของเล่นให้เกิดเสียงเพื่อให้ลูกน้อยสนใจและหันมามอง เป็นการช่วยกระตุ้นพัฒนาการด้านการสื่อสาร

### ให้สัมผัสใบหน้าของพ่อแม่ และสอนให้รู้จักตา หู จมูก ปาก

ให้เล่นและสัมผัสกับคุณพ่อคุณแม่บ่อย ๆ เช่น ให้ลูกน้อยได้สัมผัสใบหน้า ระหว่างนั้นก็สบตา พูดคุย และยิ้มกับลูกน้อย หรือสัมผัสลูกน้อยเบา ๆ ตามอวัยวะต่าง ๆ เช่น ตา หู จมูก ปาก และเรียกชื่อตามอวัยวะนั้น

## อ่านนิทานให้ลูกฟังเป็นประจำ

ทุกวันควรใช้เวลาอย่างน้อย 2-3 นาที อ่านนิทานหรือร้องเพลงให้ลูกน้อยของคุณฟัง ซึ่งจะช่วยให้เสริมพัฒนาการด้านภาษา โดยแนะนำให้ใช้หนังสือที่มีสีสันสดใส และทำจากวัสดุที่แข็งแรงทนทาน



ในเด็กแต่ละช่วงวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้การเลี้ยงดูลูกน้อยวัย 4 เดือนเติบโตได้อย่างสมวัย สิ่งสำคัญที่คุณแม่ควรใส่ใจก็คือ การนอน การเล่น การกิน โดยในช่วงวัยนี้ ลูกควรได้กินนมแม่เพียงอย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงอายุ 6 เดือน และควรกินนมแม่ต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม เพราะนมแม่มีสารอาหารที่จำเป็นกว่า 200 ชนิด รวมทั้งยังมีแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมอง และอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญมากไม่แพ้กัน คือการใส่ใจพัฒนาการของลูกน้อยทั้ง 4 ด้าน อันได้แก่ ด้านการเคลื่อนไหว ด้านการสื่อสาร ด้านการเรียนรู้ และด้านอารมณ์ อย่าลืมว่าคุณแม่ต้องไม่เครียดและรักษาสุขภาพของตัวเองด้วยนะค่ะ เพื่อให้มีแรงกายแรงใจดูแลลูกน้อยของคุณแม่ต่อไป

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

### 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. คู่มือการใช้มาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2006 ในเด็กแรกเกิด - 5 ปี, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. Your Baby at 4 Months, UCSF Benioff Children's Hospitals
3. Baby Development: Your 4-Month-Old, Webmd
4. ตารางพัฒนาการเด็กปฐมวัย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
5. พัฒนาการของลูกน้อยเมื่ออายุ 4 เดือน, Unicef Thailand
6. Developmental milestones record - 4 months, MedlinePlus
7. คู่มือ การเสริมสร้างความผูกพันทางอารมณ์ สำหรับเด็กวัยแรกเกิด - 5 ปี, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
8. คู่มือสำหรับพ่อแม่ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอน วัยเด็กเล็ก 0-3 ปี, ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
9. การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก อายุ 3-4 เดือน, สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต

อ้างอิง ณ วันที่ 19 มกราคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก





S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์