



พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการเด็ก

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.ย. 24, 2019

หลังจากที่ลูกน้อยลืมตาดูโลกมาได้ครบ 2 เดือน คุณแม่และลูกคงเริ่มคุ้นเคยกันและกันมากขึ้นแล้ว แม่เด็กวัยนี้ยังมีความบอบบาง ต้องการดูแลอย่างใกล้ชิด แต่พัฒนาการเด็ก 2 เดือนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเช่นกัน ทั้งการเติบโตด้านร่างกาย และการสนใจสิ่งรอบตัว รวมถึงการพยายามออกเสียงอ้อแอ้เป็นครั้งแรกให้คุณพ่อคุณแม่ได้ยิน

ภาษา

พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการเด็ก

สรุป

- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน เด็กมักช่างสงสัย สนใจสิ่งรอบตัว อยากรู้อยากเห็น ชอบมีปฏิสัมพันธ์ ยิ้มแย้มหรือส่งเสียงตอบโต้กับผู้คน
- ในช่วงวัยนี้ คุณแม่สามารถสังเกตพัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการที่ดีที่สุด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เมื่อทารก 2 เดือน เริ่มรู้จักคุณแม่

- พัฒนาการเด็กทารก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการทุกด้าน
- พัฒนาการเด็กทารก 2 เดือน ด้านร่างกาย
- พัฒนาการเด็กทารก 2 เดือน ด้านสติปัญญา
- พัฒนาการเด็กทารก 2 เดือน ด้านอารมณ์ และจิตใจ
- พัฒนาการเด็กทารก 2 เดือน ด้านโภชนาการ
- วิธีส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการเด็กทารก 2 เดือน
- ข้อควรระวัง พัฒนาการทารกและการเลี้ยงดูเด็กทารกวัย 2 เดือน
- คำแนะนำสำหรับคุณแม่

เมื่อทารก 2 เดือน เริ่มรู้จักคุณแม่

หลังจากที่คุณแม่และลูกน้อยได้ใกล้ชิดผูกพันกันมาเป็นเวลา 2 เดือนแล้วนั้น ทารกจึงเริ่มคุ้นเคยกับสัมผัสอันใกล้ชิดและอ้อมกอดอันอบอุ่นของคุณแม่ พร้อมกับเริ่มคุ้นเคยกับใบหน้าและเสียงของคุณแม่ได้แล้ว ลูกน้อยอยากใกล้ชิดกับคนที่คุ้นเคย และอาจส่งเสียงร้องเมื่อคนอุ้มไม่ใช่คุณแม่

นอกจากนี้ พัฒนาการเด็ก 2 เดือน คือการสื่อสารด้วยสัญญาณกับคุณแม่เสมอ โดยที่ลูกน้อยมักมองหน้าคุณแม่ เอื้อมมือมาหา ส่งเสียงอ้อแอ้พยายามจะคุยด้วย และยิ้มให้กับคุณแม่อย่างมีความสุข

พัฒนาการเด็กทารก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการทุกด้าน

แม้ลูกน้อยยังอยู่ในวัยแรกคลอด แต่ก็มีการพัฒนาที่รวดเร็วในหลายด้าน คุณแม่ควรใส่ใจสังเกตและส่งเสริมพัฒนาการที่ดีให้ลูกน้อยได้เติบโตอย่างสมบูรณ์

พัฒนาการเด็กทารก 2 เดือน ด้านร่างกาย

เด็กทารก 2 เดือนมีการพัฒนาด้านร่างกายอย่างต่อเนื่อง ทารกวัยนี้ใช้เวลานอนเป็นส่วนใหญ่ โดยมีการเติบโตทางร่างกายที่กล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้นและใช้งานดีขึ้น

- **น้ำหนักทารก 2 เดือน** มักมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจากเดือนแรกประมาณ 0.7-0.9 กิโลกรัม ทารก 2 เดือนเพศชายอาจมีน้ำหนักเฉลี่ย 5.6 กิโลกรัม ส่วนทารกเพศหญิงจะมีน้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 5.1 กิโลกรัม
- **ส่วนสูงทารก 2 เดือน** โดยส่วนใหญ่แล้ว ทารก 2 เดือนจะมีความสูงเพิ่มขึ้นประมาณ 2.5-3.8 เซนติเมตร ทารกเพศชายจะมีความยาวลำตัวตั้งแต่หัวจรดเท้าประมาณ 58 เซนติเมตร ส่วนทารกเพศหญิงจะมีส่วนสูงประมาณ 57 เซนติเมตร

อย่างไรก็ดี เด็กทารกวัยนี้อาจมีน้ำหนักหรือความสูงไม่ตรงกับเกณฑ์ดังกล่าว เพราะการเจริญเติบโตไม่เท่ากัน รวมถึงยังมีปัจจัยอื่น ๆ ประกอบอีกด้วย ในด้านการร่างกายนั้น ทารกวัย 2 เดือนจะสามารถควบคุมร่างกายได้มากขึ้น โดยมีลักษณะที่ชัดเจน ดังนี้

- ชันคอยกศีรษะ 45 องศาในท่านอนคว่ำ
- มีการประสานสัมพันธ์ของร่างกายได้ดี โดยเริ่มใช้แขนดันตัวขึ้น เคลื่อนไหวแขนขาได้มากขึ้น
- กลิ้งตัวไปมาได้ พร้อมพยายามตะแคง
- ยุกและยึดแขน คู้ว่าจับสิ่งต่าง ๆ ที่คุณแม่ยื่นให้ เรียนรู้ที่จะโบกมือและคลายมือ
- น้ำลายไหลมากขึ้น เพราะมีการสร้างน้ำลายเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรคต่าง ๆ



พัฒนาการเด็กทารก 2 เดือน ด้านสติปัญญา

พัฒนาการเด็ก 2 เดือน สมองของทารกตัวน้อยกำลังเติบโต โดยพัฒนาการที่เด่นชัด ได้แก่

- เริ่มมองตามผู้คนและวัตถุ เพราะลูกน้อยเริ่มมองเห็นได้ในระยะ 60 เซนติเมตรแล้ว นอกจากนี้ยังแยกสีที่แตกต่างกันได้ จึงสามารถมองสิ่งของหรือผู้คนจากด้านข้าง ฝ่าจุดกึ่งกลางลำตัวได้โดยไม่หันไปมองทางอื่น
- สนใจใบหน้าที่ได้เห็น คุณแม่จะสังเกตว่าลูกน้อยเริ่มให้ความสนใจกับใบหน้าของคุณแม่

และจดจำใบหน้าที่คุณเคยได้แล้ว

- **เริ่มมีอาการหงุดหงิดเมื่อรู้สึกเบื่อ** อาจเป็นการร้องไห้แงแง หรือดิ้นแข่งดิ้นขา เพื่อแสดงความรู้สึกออกมาให้คุณแม่สังเกตเห็น

พัฒนาการเด็กทารก 2 เดือน ด้านอารมณ์ และจิตใจ

เด็กทารก 2 เดือน มีพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจได้มากขึ้น ซึ่งคุณแม่สามารถสังเกตได้ ดังนี้

- **อมมือ ดูดนิ้ว เพื่อให้ตัวเองสบายใจ** ลูกน้อยวัยนี้จะเริ่มอมมือ หรือดูดนิ้วอยู่บ่อย ๆ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ เพราะเป็นการผ่อนคลายตัวเอง ให้รู้สึกสบายและมีความสุข
- **เริ่มยิ้ม** ทารก 2 เดือน สามารถยิ้มทักทาย หรือยิ้มตอบให้คนอื่นได้แล้ว รวมถึงเริ่มส่งเสียงโต้ตอบอ้อแอ้ได้ เพื่อพยายามสื่อสารกับคุณแม่
- **พยายามที่จะมองคุณพ่อคุณแม่** ทารกชอบมองใบหน้าของพ่อแม่ที่แสดงออกถึงความรัก วัยนี้จึงชอบมองหาคุณพ่อคุณแม่เพื่อสร้างความอบอุ่นใจให้ลูกน้อย

พัฒนาการเด็กทารก 2 เดือน ด้านโภชนาการ

นมแม่มีสารอาหารทุกชนิดที่จำเป็นสำหรับทารก ถือเป็นอาหารที่สำคัญที่สุดสำหรับทารกวัยแรกเกิด - 6 เดือน โดยที่องค์การอนามัยโลกและยูนิเซฟ มีคำแนะนำว่า ควรให้นมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด เพราะในนมแม่นั้นอุดมไปด้วยสารอาหารที่สำคัญมากกว่า 200 ชนิด ช่วยให้ร่างกายเติบโต และมีพัฒนาการที่ดี ทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันที่มีส่วนช่วยให้ลูกน้อยแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย

สารอาหารสำคัญในนมแม่ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามินต่าง ๆ และแร่ธาตุ นอกจากนี้ยังมี ดีเอชเอ (DHA) แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน โอเมก้า 3 ธาตุเหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัส จุลินทรีย์สุขภาพหลากหลายสายพันธุ์ ช่วยให้ลูกมีพัฒนาการที่แข็งแรงและเจริญเติบโตได้ดีสมวัย

ทารกวัยนี้มักมีอาการหิว 8 ถึง 12 ครั้งใน 24 ชั่วโมง โดยทารกแรกเกิดต้องได้รับนมแม่ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะอยู่ในช่วงเติบโตอย่างรวดเร็ว ส่วนอาหารอื่น เช่น นมแม่ ยังไม่จำเป็น เพราะในนมมีส่วนผสมของน้ำที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายทารกอยู่แล้ว



วิธีส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการเด็กทารก 2 เดือน

ในการส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการเด็ก 2 เดือนให้รอบด้าน คุณแม่สามารถทำได้ตามวิธีดังต่อไปนี้

1. ส่งเสริมกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหว

- กระตุ้นให้ลูกน้อยขยับศีรษะ แขน ขา โดยขยับของเล่นไปรอบ ๆ ตัวลูกน้อย
- ส่งเสริมให้ลูกน้อยใช้กล้ามเนื้อเพื่อขยับร่างกาย คลาน กิ้งตัว ฝึกกล้ามเนื้อคอและแขนจากการนอนคว่ำภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิด

2. ส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ ให้ลูกอารมณ์ดี

- สร้างความใกล้ชิดโดยสัมผัสลูกน้อยแบบเนื้อแนบเนื้อ ให้ลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลาย สงบ อารมณ์ดี
- โอบกอดลูก โดยอุ้มลูกขึ้นมาใกล้ ๆ ใบหน้าและสบตา พร้อมสื่อสารด้วยถ้อยคำแสดงความรัก เช่น แม่รักลูกนะจะเติบได้
- แขนของสีสดห่างราว ห่างจากหน้าลูกราว 1 ฟุต โดยกระตุ้นความสนใจโดยการแกว่งของหรือเลื่อนของให้ลูกมองตามไปมา

3. ส่งเสริมการสื่อสารให้ลูก

- ค่อยกับลูก ฝึกลูกพูด เมื่อเขาทำเสียงอ้อแอ้ โดยใช้เสียงแบบทารก การโต้ตอบกันไปมา จะช่วยให้ลูกพัฒนาภาษาและทักษะการสื่อสาร
- ทารกสามารถสื่อสารด้วยภาษาท่าทาง คุณแม่สื่อสารด้วยการเลียนแบบท่าทางของลูกได้ เช่น ปรบมือ และโบกมือ
- พูดซ้ำ ๆ ซัด ๆ เพื่อให้ลูกสังเกตปากและลิ้นเวลาคุณแม่พูด

ข้อควรระวัง พัฒนาการทารกและการเลี้ยงดูเด็กทารกวัย 2 เดือน

ถึงแม้ทารก 2 เดือนแต่ละคนจะมีพัฒนาการแตกต่างกัน แต่คุณแม่ควรใส่ใจสังเกตลูกน้อยอย่างใกล้ชิด หากมีอาการเหล่านี้ ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อสาเหตุต่อไป

- ปูระกบปากกับเต้านมหรือขวดนมไม่ได้ขณะกินนม
- น้าลายไหล ร้องไห้ ไม่ยอมดื่มนม หรือมีน้ำนมไหลออกจากมุมปากจำนวนมากขณะดื่มนม
- ซันคุดให้ตั้งขณะนอนคว่ำไม่ได้
- ไม่ยิ้มให้กับผู้คน
- ไม่ตอบสนองต่อเสียงดัง ไม่มองตามคนอื่นหรือวัตถุที่เคลื่อนไหว
- ไม่เอามือเข้าปาก แขนหรือขาขยับไม่สัมพันธ์กัน หรือขยับข้างเดียว

คำแนะนำสำหรับคุณแม่

ในการดูแลสุขภาพทารก 2 เดือน คุณแม่ควรพาไปตรวจสุขภาพและรับการฉีดวัคซีนตามที่กำหนด สำหรับการเลี้ยงดูนั้น ควรใส่ใจทารกวัยบอบบางเป็นพิเศษ โดยระวังสิ่งของอันตรายรอบตัว เพราะวัยนี้เริ่มคว้าหยิบจับของได้ และไม่ควรพูดเสียงดัง เพราะเด็กเริ่มได้ยิน ฟังและจดจำได้แล้ว

อย่างไรก็ดี คุณแม่ควรมีเวลาดูแลสุขภาพกายและใจของตัวเองด้วย โดยออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือหยุดพักทบทวน ผ่อนคลายกายใจ ลดความเหนื่อยล้าในการดูแลลูกน้อยแรกเกิด คุณแม่อาจต้องทุ่มเทเวลาทั้งหมดให้กับลูกน้อย ดังนั้นจึงอาจจัดสรรเวลาดูแลสุขภาพสัมพันธ์ที่ดีกับคุณพ่อหรือคนรอบข้าง เพื่อเป็นการปรับตัวในวันที่เริ่มมีสมาชิกใหม่ในครอบครัว

*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. คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด – 5 ปีสำหรับผู้ปกครอง, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต
2. ส่วนสูงและน้ำหนักของพัฒนาการเด็ก 2 เดือน, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 14 พฤศจิกายน 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น