



พัฒนาการทารก 1 เดือน ถึง 2 เดือน ลูกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

ภาษา

พัฒนาการทารก 1 เดือน ถึง 2 เดือน ลูกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.พ. 28, 2020

พัฒนาการลูกน้อย อายุ 1-2 เดือน อาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย คุณพ่อ คุณแม่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการอะไรลูกได้บ้าง

พัฒนาการลูกน้อย อายุ 1-2 เดือน

• ลูกเป็นอย่างไรในวัยนี้

คุณพ่อคุณแม่บางคนอาจกลัวลูกศีรษะแบน จึงมักให้ลูกนอนคว่ำหรือตะแคง แต่กุมารแพทย์มักแนะนำให้เด็กวัยแรกเกิดถึง 4 เดือนนอนหลับในท่าหงาย ทั้งนี้เพื่อป้องกันภาวะทางเดินหายใจอุดตันหากนอนหลับในท่าคว่ำ แต่แนะนำให้จับคว่ำขณะเข้านอนควบคู่กับการใช้ของเล่นล้อให้เขาหันคอให้สูงขึ้น ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นพัฒนาการให้คอแข็งเร็วขึ้นด้วย

• กระตุ้นพัฒนาการลูกได้อย่างไร

เด็กวัยนี้ควรได้รับการฝึกให้สามารถนอนหลับด้วยตนเอง เมื่อสังเกตว่าลูกง่วงและกำลังจะเคลิ้มหลับ คุณพ่อคุณแม่ควรวางเขาลงบนที่นอนเพื่อให้เขาหลับต่อเอง อย่าปล่อยให้เขาดูคนนมจนหลับหรืออุ้มจนเขาหลับคาอก วิธีการเช่นนี้จะช่วยลดปัญหาการนอนในระยะยาวได้มาก



• อาหารอะไรเหมาะกับลูก

ในวัยนี้อาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับลูกคือนมแม่ ดังนั้นโภชนาการของคุณแม่จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารครบถ้วน โดยคุณแม่ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเน้นอาหารปรุงสุก สะอาด หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง ในระยะนี้ลูกจะมองเห็นได้ดีขึ้น เขาจะเริ่มยิ้มได้ แม้ว่าการยิ้มของลูกวัยนี้ยังเป็นการยิ้มอยู่คนเดียว คล้ายว่าอยู่ดี ๆ ก็ยิ้ม ยังไม่สื่อความหมายอะไรในรอยยิ้มนั้น แต่ก็ทำให้คุณพ่อคุณแม่ชื่นใจได้ไม่น้อย คุณพ่อคุณแม่สามารถกระตุ้นพัฒนาการด้วยการการมองหน้าสบตาลูก เอียงหน้าไปมาช้า ๆ ให้เขามองตามการเคลื่อนไหวของใบหน้าคุณพ่อคุณแม่

• เคล็ดลับคุณแม่

เด็กส่วนมากจะร้องมากขึ้นและนานขึ้นในช่วงอายุ 1 เดือนถึง 1 เดือนครึ่ง โดยอาจร้องได้นานเป็นชั่วโมง เมื่อลูกร้อง คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตทำที่ว่าเขาต้องการอะไร เช่น หิว เปียก เจ็บ ง่วง ร้อน

หรือหนาวเกินไป ฯลฯ ซึ่งถ้าพบสาเหตุควรให้ความช่วยเหลือตามสาเหตุนั้น แต่หากไม่พบสาเหตุ ควรอุ้มปลอบด้วยท่าทางหรือจังหวะที่เขาชอบ จนกระทั่งเขาหยุดร้อง หากคุณแม่ดูแลคนเดียวและรู้สึกเหนื่อย ควรให้คุณพ่อหรือบุคคลอื่นในครอบครัวมาเปลี่ยนอุ้ม หรือในกรณีไม่มีใครสามารถมาผลัดเปลี่ยน คุณแม่สามารถวางเขาลงสักครู่หนึ่งเพื่อให้คุณแม่ได้หยุดพัก แล้วค่อยกลับมาดูแลเขาต่อ โดยทั่วไปการร้องจะค่อย ๆ ลดลงเมื่อเขาอายุประมาณ 2-3 เดือน

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

พัฒนาการลูกน้อยวัยแรกเกิดถึง 1 เดือน

พัฒนาการลูกน้อย อายุ 2-3 เดือน

อ้างอิง

โดย แพทย์หญิงพัฏฐา โรจนัมหามงคล

กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม โรงพยาบาลศิริราช



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์