

# พัฒนาการลูกน้อย อายุ 4-5 เดือน วิธีช่วยกระตุ้นพัฒนาการเด็ก

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

มี.ค. 4, 2020

พัฒนาการลูกน้อย อายุ 4-5 เดือน อาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัยคุณพ่อ คุณแม่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการอะไรลูกได้บ้าง

## พัฒนาการลูกน้อย อายุ 4-5 เดือน

### • ลูกเป็นอย่างไรในวัยนี้

โดยทั่วไปเด็กจะนอนหลับได้ยาวนานโดยไม่จำเป็นต้องกินนมกลางดึกเมื่ออายุประมาณ 3 เดือน อย่างไรก็ตาม เด็กที่อายุมากกว่า 3 เดือนก็ยังคงตื่นช่วงกลางดึกได้ แต่อาจมีสาเหตุอื่นที่ไม่ได้เกิดจากความหิว คุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกให้เขานอนช่วงกลางคืนได้ยาวนานขึ้น โดยหากเขาดิ้นขึ้นกลางดึก ยังไม่ควรให้นมทันที แต่ควรหาสาเหตุอื่นก่อน เช่น อุณหภูมิห้องร้อนหรือเย็นเกินไป มีเสียงดังหรือแสงสว่างมากเกินไป หรือเปียกแฉะ เป็นต้น แล้วจัดการตามสาเหตุ แต่หากไม่พบสาเหตุ ให้ลองกล่อมให้หลับต่อด้วยการตบกันเบา ๆ กู๋นอน ต่อเมื่อไม่ได้ผลจึงค่อยให้นมเป็นวิธีสุดท้าย นอกจากนี้อาจเปลี่ยนที่นอนโดยให้คุณพ่อนอนกึ่งกลางระหว่างคุณแม่กับลูก เพื่อให้เขาไม่ได้กลิ่นนมจากตัวของคุณแม่ ซึ่งอาจช่วยยว่นให้เขาอยากกินนมเมื่อรู้สึกตัวตื่น

### • กระตุ้นพัฒนาการลูกได้อย่างไร

คุณพ่อคุณแม่สามารถกระตุ้นให้เขาฝึกคว้าโดยเมื่อเขานอนหงาย ให้นำของเล่นเด็กที่มีสีสัน หรือ เขย่ามีเสียงมาล่อให้เขาสนใจ แล้วนำมาวางด้านข้างให้ห่างจากตัวเขาลูกน้อย เพื่อให้เขามีแรงจูงใจในการพลิกตะแคงและคว้า ถ้าเขายังคว้าเองไม่ได้ ให้คุณพ่อคุณแม่ช่วยจับเขาคำแล้วชูของเล่นให้สูงขึ้น เพื่อให้เขาใช้ท่อนแขนพยุงตัวให้สูงขึ้น การทำเช่นนี้จะเป็นการช่วยให้กล้ามเนื้อหลัง

ของลูกแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการพลิกคว่ำหงายได้คล่องขึ้น



## • อาหารอะไรเหมาะกับลูก

เด็กวัยนี้ควรกินนมแม่เป็นหลักเช่นเดิม เมื่อถึงช่วงวัยนี้ลูกจะมีความสามารถในการใช้มือเล่นของเล่นได้ดีขึ้น คุณพ่อคุณแม่อาจสังเกตเห็นว่าลูกเริ่มจะนำของเล่นในมือมาอม แทนที่จะนำมาอมเหมือนวัยก่อนหน้านั้น การกระตุ้นพัฒนาการทำได้โดยการนำของเล่นที่มีสีสัน พื้นผิวสัมผัสหลากหลาย เขย่าหรือบีบแล้วเกิดเสียงหรือแสง มาให้เขาจับและฝึกเล่นของเล่นด้วยวิธีการบีบหรือเขย่า

## • เคล็ดลับคุณแม่

ในวัยนี้ระดับฮอร์โมนในร่างกายของคุณแม่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากขณะตั้งครรภ์ อีกทั้งระดับฮอร์โมนดังกล่าวในตัวคุณลูกที่ได้รับมาตั้งแต่เขาอยู่ในครรภ์ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงในทำนองเดียวกัน ส่งผลให้ทั้งคุณแม่และคุณลูกเกิดอาการผมร่วงได้ และอาจร่วงจนผมบางลงมาก อาการนี้จะเป็นเพียงชั่วคราว ในที่สุดผมจะงอกขึ้นมาใหม่ แต่อาจใช้เวลานานประมาณ 6-12 เดือน ระหว่างนี้คุณแม่และลูกสามารถสระผมได้ตามปกติ แต่คุณแม่ยังไม่ควรตัดผม ยืดผม หรือทำสีผม ปรึกษากีตาม หากมีอาการคันหรือมีผื่นขึ้นบริเวณหนังศีรษะ ควรไปพบแพทย์

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

พัฒนาการลูกน้อย อายุ 3-4 เดือน

พัฒนาการลูกน้อย อายุ 2-3 เดือน

## อ้างอิง

บทความโดย แพทย์หญิงพัฏฐา โรจนม่อมมงคล  
กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม โรงพยาบาลศิริราช



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน