

ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยทารก  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยทารก  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

### คำสำคัญและความหมายวัยทารก

วัยทารก หมายถึง ช่วงเวลาของชีวิตซึ่งนับตั้งแต่แรกคลอดไปจนกระทั่งอายุ ๒ ปี

วัยทารกแบ่งออกเป็น ๒ ระยะ

-วัยทารกแรกเกิดนับตั้งแต่แรกคลอดไปจนถึง ๒ สัปดาห์

-วัยทารก ตั้งแต่ช่วงอายุ ๒ สัปดาห์ไปจนกระทั่งถึง ๒ ปี

### ลักษณะเด่นของวัยทารก

**เด็กแรกเกิด (Newborn)** เด็กในวัยนี้จะมีแค่การกิน นอน ร้อง ถ่าย การเคลื่อนไหวของเด็กเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่างๆโดยอัตโนมัติ เช่น สะดุ้งเมื่อได้ยินเสียงดัง ขยับศีรษะเมื่อมีคนลูบแก้ม กำนิ้วมือหรือนิ้วเท้าเมื่อมีสิ่งของวางบนฝ่ามือหรือฝ่าเท้า ในระยะนี้ เด็กสามารถเห็นสิ่งของที่อยู่ใกล้ๆ เช่น ใบหน้าของคุณพ่อคุณแม่ จำกลิ่นบางอย่างได้ ยิ้มและร้องไห้เพื่อสื่อสารถึงความต้องการ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ต้องคอยใส่ใจว่าเสียงร้องของลูกหมายความว่าอย่างไร เพื่อตอบสนองได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ควรสบตา มองหน้า พูดคุยกับลูกในเวลากลางวันเพื่อให้เด็กตื่นอย่างสดชื่นและช่วยพัฒนาทางด้านภาษาให้แก่เด็ก

**เด็กทารก (Infant)** เด็กจะเริ่มแสดงออกถึงพัฒนาการใหม่ๆ เมื่อเด็กมีอายุ ๓-๖ เดือนเด็กจะสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของศีรษะ นั่งศีรษะนิ่ง คอไม่อ่อนพับไปมา(sit with head steady) พลิกคว่ำหงายได้ จดจำใบหน้าของคุณพ่อคุณแม่และคนใกล้ชิดได้ เด็กเริ่มพูดอ้อแอ้เมื่อมีอายุ ๖-๙ เดือนและรับรู้ชื่อของตัวเองและคำง่ายที่คุณพ่อคุณแม่ใช้บ่อยๆ เมื่ออายุ ๗ -๑๒ เดือน เด็กเริ่มพัฒนาทักษะทางร่างกายโดยสามารถคลาน เกาะยืน เดินได้เอง หยิบสิ่งของด้วยนิ้วโป้งและนิ้วชี้ได้ คุณพ่อคุณแม่สามารถให้ของเล่นที่เหมาะสมเพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้งห้าของเด็ก ระยะนี้เป็นระยะของการสร้างความไวใจ คุณพ่อคุณแม่ควรสอนให้ลูกเรียนรู้ที่จะไวใจโดยการตอบสนองต่อความต้องการของเด็กทันที่อย่างเหมาะสม เพื่อให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มั่นคงทางอารมณ์

### พัฒนาการด้านร่างกาย

ส่วนใหญ่แล้ววัยทารกเมื่อแรกเกิดนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดจากวุฒิภาวะมากกว่าผลจากสิ่งแวดล้อมและเป็นไปอย่างสม่ำเสมอมีแบบแผนที่แน่นอนคือจาก ศีรษะสู่เท้าจากแกนกลางลำตัวออกมาสู่มือและเท้า

พัฒนาการด้านร่างกาย สามารถแบ่งเป็น ๒ ส่วนหลักๆคือ

#### ๑. ลักษณะทางกายภาพของทารก

-ด้านน้ำหนักและส่วนสูง พบว่าทารกแรกเกิด จะมีส่วนสูงประมาณ ๔๕-๕๐ ซม.

น้ำหนักประมาณร้อยละ ๕ ของน้ำหนักตัวผู้ใหญ่ และเพิ่มเป็น ๒ เท่า เมื่ออายุประมาณ ๕ เดือน

เมื่ออายุครบ ๑ ปี ส่วนสูงประมาณ ๗๕ ซม. และน้ำหนักเพิ่มขึ้น ๓ เท่าของแรกเกิด เมื่ออายุ ๒ ปี น้ำหนักเพิ่มเป็น ๔ เท่า ของแรกเกิด

-ด้านขนาดศีรษะและสมอง

-แรกเกิด - ๓ เดือน กระโหลกศีรษะมีกระดูกไม่เต็ม ว่างรอบศีรษะได้ ๓๓-๓๗ ซม.

-๖ เดือนแรก สมองจะพัฒนาร้อยละ ๕๐

-อายุ ๑ ปีขึ้นไป รอบศีรษะประมาณ ๔๕ ซม. เซลล์สมองเพิ่มมากขึ้น

-อายุครบ ๒ ปี สมองพัฒนา ร้อยละ ๗๕

-ด้านเส้นขนและผม

ทารกแรกเกิดบางคนจะมีขนตามร่างกาย เป็นขนเส้นเล็กละเอียด สีอ่อน เรียกว่า ขนอ่อน มักเห็นได้ชัดที่บริเวณหลัง ไหล่ หน้าผาก หู และใบหน้าของทารกเกิดก่อนกำหนด ขนอ่อนนี้จะหลุดร่วงหายไปภายใน ๒-๓ สัปดาห์ ทารกแรกเกิดบางคนมีเส้นผมหนาเต็มศีรษะ ส่วนบางคนโดยเฉพาะทารกแรกเกิดชาวคอเคเซียนอาจมีเส้นผมเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเส้นผมเลย ซึ่งเส้นผมที่มีเล็กน้อยนี้อาจเป็นผมสีบลอนด์หรือสีน้ำตาลแม่พ่อก่อนจะมีผมดำก็ได้ นอกจากนี้ยังมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับเส้นขนและผมของทารก เช่น ผมร่วง ผมน้อย ผมบาง

๒. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว (Motor or Movement) เป็นความสามารถในการขยับ ปรับเปลี่ยน หรือ เคลื่อนย้ายร่างกายหรือส่วนของร่างกายทั้งที่เกิดขึ้นด้วยตั้งใจและที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ อันเนื่องมาจากการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ และโครงกระดูก การเคลื่อนไหวของมนุษย์เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ในระยะก่อนคลอดและพัฒนาขึ้นเป็นลำดับจากแบบแผนการเคลื่อนไหวที่เป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับสู่การเคลื่อนไหวภายใต้การควบคุมของอำนาจจิตใจที่ซับซ้อนและมีทักษะมากขึ้นได้ ในวัยทารก เด็กทารกจะมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับการถึงวุฒิภาวะของระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดระดับความพร้อมและแบบแผนของปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

### พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

อารมณ์ทารกเมื่อแรกเกิดจะสังเกตได้เพียง ๒ อารมณ์คืออารมณ์สงบและอารมณ์ตื่นเต้นเท่านั้น เมื่อทารกสามารถแยกแยะอารมณ์ได้มากขึ้นตามอิทธิพลของสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์รำเริง อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น เป็นต้น โดยอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยทารกมากที่สุดคืออารมณ์โกรธและอารมณ์กลัว

★ **เสริมสาระ :** ในเด็กที่อายุน้อยกว่า ๖ เดือน การร้องของเด็กเป็นการร้องที่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องตอบสนองทุกกรณี เพราะการร้องของเด็กเกิดจากความไม่สบายตัวจริงๆ พ่อแม่ผู้ปกครองที่กลัวว่าลูกร้องเพราะอ่อนหรืออึดมากจะติดมือ ขอให้ตัดความคิดนี้ออกไปก่อน เพราะเด็กวัยนี้ยังไม่มีมารยา ไม่ได้เรียกร้องเอาแต่ใจ (สุรียเดช ทรีปาตี, ๒๕๖๒)

### พัฒนาการด้านสังคม

พัฒนาการด้านสังคมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น การสัมผัสและมีพฤติกรรมเลียนแบบ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบ้านซึ่งมีทั้งในแง่บวกและแง่ลบ โดยประมาณ ๒ -๓ เดือนแรกจะเริ่มสบตาและเริ่มส่งเสียงอ้อแอ้เพื่อแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ประมาณ ๔ -๗ เดือนจะเริ่มแสดงความสนใจ

และผูกพันกับมารดามากขึ้น เด็กจะแสดงออกด้วยการดีใจอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเห็นหน้าแม่ และช่วงนี้เด็กบางคนอาจกลัวคนแปลกหน้า

★ **เสริมสาระ :** การให้เด็กเล่นกับพี่น้องหรือพาไปเล่นกับเพื่อนนอกบ้านเป็นสิ่งสำคัญมากที่ช่วยให้เด็กรู้จักการเข้าสังคม รู้จักการปรับตัว รู้จักอะลุ่มอล่วย และสร้างความเป็นผู้นำผู้ตามได้ (มาซารุ อิบูกะ, ๒๕๖๒)

### พัฒนาการด้านสติปัญญา

-ประมาณ ๗ - ๑๑ เดือน เด็กจะเริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างใบหน้าแม่กับบุคคลอื่น ส่งเสียงต่างๆ เช่น หม่ำ ๆ จำจ๊ะ พูดคำที่มีความหมาย เช่น พ่อ แม่ และเริ่มเลียนเสียงพูดและท่าทางได้ชัดเจนขึ้น

-ประมาณ ๑-๒ ปีจะสามารถแยกแยะรูปร่างและสีเส้นที่แตกต่างกันได้รวมถึงสามารถแสดงความชอบสิ่งที่ได้รับรู้ได้เช่น ชอบรสหวาน ชอบสีบางสี ซึ่งส่วนต่างๆของร่างกายตามคำบอกได้ รู้จักขอและทำตามสิ่งง่ายๆได้ดี พูดแสดงความต้องการ พูด ๒ -๓ คำติดต่อกัน เริ่มพูดโต้ตอบขีดเขียนเป็นเส้นได้ เด็กบางคนเรียกชื่อคน สิ่งของ เครื่องใช้ที่คุ้นเคยได้ ตลอดจนเริ่มพูดและเข้าใจความหมายของคำที่พูดได้ เช่น อุ้ม ไป กิน เป็นต้น

★ **เสริมสาระ :** ๑.การเล่นละครช่วยให้เด็กแสดงพลังสร้างสรรค์อย่างตรงไปตรงมา และยังเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันเป็นกลุ่มอีกด้วย

๒. “ปัญญาเลิศอยู่ในร่างเปรี้ยว” กล่าวคือการฝึกพื้นฐานการเคลื่อนไหวให้เด็ก เช่น การเดิน การว่ายน้ำ นอกจากช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตแล้วยังเสริมสร้างระบบประสาทและทำให้มีสติปัญญาดีอีกด้วย (มาซารุ อิบูกะ, ๒๕๖๒)

ช่วงอายุของวัยทารก	พฤติกรรมและความสามารถตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
แรกคลอด - ๒ สัปดาห์	นอนขดตัว แขนขาจะงอ คออ่อน	ให้นมแม่อย่างเดียว อุ้มบ่อยๆ อุ้มพาดบ่า จับเรอหลังให้นมทุกครั้ง ทำความสะอาดและทายา บริเวณสะดือจนกว่าสะดือจะหลุด
๑ - ๓ เดือน	จ้องหน้าแม่ สบตา คู้ยอ้อแอ้ ยิ้ม มองตาม ชันคอในท่าคว่ำ เคลื่อนไหวหรือถีบ แขนขา ชันคอได้ตรงเมื่ออุ้มนั่ง ส่งเสียงตอบโต้ เด็กเอานิ้วโป้งหรือกำปั้นใส่ปากดูด	ยิ้มแย้ม มองสบตา เล่นพูดคุยกับลูก เอียงหน้าไปมาช้าๆให้ลูกมองตาม เล่นกับลูกโดยแขวนของสีสดห่างจากลูกราว ๑ ศอก ให้ลูกมองตาม พูดคุยทำเสียงต่างๆ ร้องเพลง ให้ลูกนอนคว่ำในที่นอนค่อนข้างแข็งและหมั่นอยู่ใกล้คอยช่วยเหลือ อุ้มทำนั่งพูดคุยทำเสียงโต้ตอบกับลูก ถ้าให้ลูกนอนเปลๆนั้นต้องไม่มีดทับ มีอากาศถ่ายเทได้

<p>๔ - ๖ เดือน</p>	<p>คีบคลาน ชูคอตั้งขึ้นในท่าคว่ำ มือไขว่คว้าสิ่งของ หัวเราะเสียงดัง เคลื่อนไหวแขนขาได้อิสระขึ้น พลิกคว่ำ พลิกหงาย คว่ำของมือเดียว หันตามเสียงเรียกชื่อ ส่งเสียงต่างๆโต้ตอบ กลัวคนแปลกหน้า เวลาจับยึบบนตักอาจถีบเท้ากระโดด</p>	<p>จัดที่ปลอดภัยเพื่อไม่ให้ตกเวลาทารกเริ่มพลิกคว่ำพลิกหงาย เล่นกับลูกโดยชูของเล่นลูก ไขว่คว้า ชมเชย ให้กำลังใจเมื่อลูกทำได้ หาของเล่นสีสันสดใสใหญ่ที่ปลอดภัยให้หยิบจับให้พลิกไปมา พ่อแม่ชวนคุยโต้ตอบยิ้ม เล่นกับลูก พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่กับเด็ก เช่น อาบน้ำ กินข้าวหาของให้จับ เวลาพูดกับเด็กให้เรียกชื่อ เล่นโยกเยกกับเด็ก</p>
<p>๗ - ๙ เดือน</p>	<p>นั่งทรงตัวได้เอง มองตามของตก ปรบมือ หยิบของได้ นั่งทรงตัวเองได้ คีบได้ เปลี่ยนสลับมือถือของได้ มองตามของที่ตก กลัวคนแปลกหน้า เข้าใจเสียงห้าม เล่นจ๊ะเอ๋ ตบมือ ใช้นิ้วชี้และหัวแม่มือหยิบจับของชิ้นเล็กๆ</p>	<p>อุ้มให้น้อยลง ให้คืบและนั่งเล่นเองโดยแม่เฝ้าระวังอยู่ข้างหลัง ให้เล่นสิ่งที่มีสีและขนาดต่างกัน ลักษณะผิวเรียบ หยาบ อ่อนแข็ง ให้หยิบจับสิ่งของเข้าและออกจากถ้วยหรือกล่อง กลิ้งของเล่นให้เด็กมองตาม พูดและทำท่าทางเล่นกับเด็ก เช่น จ๊ะเอ๋ จับปุดำ แมงมุม จ้ำจี้ ตบมือ หัดให้เกาะยืนเกาะเดิน หัดให้เด็กใช้นิ้วหยิบจับของกินชิ้นเล็กๆเข้าปาก เช่น ข้าวสุก มะละกอ มันต้มน้ ฟักทองต้ม ห้ามให้เมล็ดถั่วหรือสิ่งอื่นที่เป็นลักษณะชิ้นเล็กให้เด็กเล่น เพราะอาจใส่ในจมูกหรือติดคอสำลักได้</p>
<p>๑๐ เดือน - ๑ ปี</p>	<p>เหนียวตัวเกาะยืน (ตั้งไข่) เกาะเดิน ส่งเสียงต่างๆ เช่น หม่า ๆ จ้ำจี้ พูดคำที่มีความหมาย เช่น พ่อ แม่ เลียนเสียงพูดและท่าทาง</p>	<p>จัดที่ให้เด็กคลานและเกาะเดินอย่างปลอดภัย เรียกเด็กและชูของเล่นให้เด็กสนใจเพื่อลุกขึ้นจับ ให้เด็กมีโอกาสเล่นอยู่ในสายตามเฝ้าใหญ่ พูดชมเชยเมื่อเด็กทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ พูดคุยชี้บอกส่วนต่างๆของร่างกาย ให้เด็กรู้จักฟัน แปรงสีฟัน และการแปรงฟัน</p>
<p>๑ ปี ๓ เดือน</p>	<p>เดินได้เอง ชีส่วนต่างๆของร่างกายตามคำบอก ตื่นน้ำจากถ้วย</p>	<p>พูดคุยโต้ตอบ ชีชวน ให้เด็กสังเกตของและคนรอบข้าง ให้</p>

		หาของที่ปิดซ่อนไว้ ซึ่ให้ดูภาพ และเล่าเรื่องสั้นๆให้เด็กฟัง ให้เด็กหัดตักอาหาร ตีมน้ำและนม จากถ้วย ให้เด็กคุ้นเคยกับการ แปรงฟันโดยแปรงฟันทุกครั้งที อาบน้ำให้เด็ก
๑ ปี ๖ เดือน	เดินได้คล่อง รู้จักขอและทำตามสิ่งง่ายๆ ได้ดี	ให้ออกาสเด็ก เดิน วิ่ง และหยิบ จับสิ่งของโดยดูแลให้ปลอดภัย จัดหาและทำของเล่นที่มีสีและ รูปทรงต่างๆ ร้องเพลง คุยกับ เด็กเกี่ยวกับสิ่งรอบตัว เล่นเกม ง่ายๆ
๑ ปี ๗ เดือน	วิ่ง เตะลูกบอลได้ พุดแสดงความ ต้องการ พุด ๒ -๓ คำติดต่อกัน เริ่มพุด โต้ตอบขีดเขียนเป็นเส้นได้	สนใจสิ่งที่เด็กพยายามทำ ซึ่แนะให้กำลังใจ ให้เด็กคิดเอง ทำเองบ้าง ฝึกเด็กให้ช่วยเหลือ ตนเอง ชับถ่ายให้เป็น รู้จักล้าง มือก่อนกินอาหารและหลัง ชับถ่าย ให้เด็กมีส่วนร่วม กิจกรรมต่างๆในบ้าน พ่อแม่ ผู้ปกครองทำตัวเป็นตัวอย่างที ดีตลอดเวลาและอบรมสั่งสอน
๒ ปี	กระโดดสองเท้า ตักอาหารรับประทาน เองได้ เรียกชื่อคน สิ่งของ เครื่องใช้ที คุ้นเคย	สอนเด็กให้รู้จักทักทาย ขอบคุณ ขอโทษในเวลาที เหมาะสม ตัดอาหารเป็นชิ้น เล็กๆให้เด็กตักทานเอง พ่อแม่ ผู้ปกครองทำตัวเป็นตัวอย่างที ดีตลอดเวลา และอบรมสั่งสอน ลูกด้วยเหตุผลง่ายๆ



แหล่งอ้างอิง

หนังสือ

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๓). *คู่มือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

มาซารุ อิบูกะ. (๒๕๖๒). *รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว* แปลโดย พรอนงค์ นิยมค้า. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด.

มิชิโอะ มัตสึดะ. (๒๕๖๑). *สารานุกรมการเลี้ยงดูเด็ก เล่ม ๑* แปลโดย พรอนงค์ นิยมค้า. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐.

กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด.

สุริยเดว ทรีปาตี. (๒๕๖๒). *เด็กไม่ใช่ผ้าขาวอย่าเข้าใจผิด*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด.

### เว็บไซต์

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (๒๕๖๒). *ทารก* . <https://th.wikipedia.org>

ศูนย์กุมารเวช โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. (๒๕๖๒). *เข้าใจพัฒนาการลูก จากทารกสู่วัยรุ่น* .

<https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/may-๒๐๑๙/child-growth-and-development>

โรงเรียนคิดส์ดี. (๒๕๖๒). *พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว (Motor or Movement)* .

<https://www.kidsdeeschool.com>

### แหล่งศึกษาเพิ่มเติม

#### E-book

นัยนา ณิชะนันท์ และคณะ. (๒๕๖๐). *คู่มือสำหรับพ่อแม่ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอน เด็กวัยอนุบาล ๐-๓ ปี* . กรุงเทพมหานคร: ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. <http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๑๗๑๐๑๐๑๒๓๐๕๒.pdf>