

**ใบความรู้ที่ 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

**พัฒนาการด้านร่างกาย**

ส่วนใหญ่แล้ววัยทารกเมื่อแรกเกิดนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดจากวุฒิภาวะมากกว่าผลจากสิ่งแวดล้อมและเป็นไปอย่างสม่ำเสมอมีแบบแผนที่แน่นอนคือจาก ศีรษะสู่เท้าจาก แขนกกลางลำตัวออกมาสู่มือและเท้า

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 วัดรอบศีรษะได้ 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 มักเห็นได้ชัดที่ บริเวณหลัง ไหล่ หน้าผาก หู และใบหน้าของทารกเกิดก่อนกำหนด ขนอ่อนนี้จะหลุดร่วงหายไปภายใน ๒-๓ สัปดาห์ ทารกแรกเกิดบางคนมีเส้นผมหนาเต็มศีรษะ ส่วนบางคนโดยเฉพาะทารกแรกเกิดชาวคอเคเซียนอาจมีเส้นผมเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเส้นผมเลย นอกจากนี้ยังมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับเส้นขนและผมของทารก เช่น ผมร่วง ผมน้อย ผมบาง

๒. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว (Motor or Movement) เป็นความสามารถในการขยับ ปรับเปลี่ยน หรือ เคลื่อนย้ายร่างกายหรือส่วนของร่างกายทั้งที่เกิดขึ้นด้วยตั้งใจและที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ อันเนื่องมาจากการ ทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ และโครงกระดูก ในวัยทารก เด็กทารกจะมีการเจริญเติบโตทางร่างกาย

อย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับการถึงวุฒิภาวะของระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดระดับความพร้อม และแบบแผนของปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

### พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

อารมณ์ทารกเมื่อแรกเกิดจะสังเกตได้เพียง ๒ อารมณ์คืออารมณ์สงบและอารมณ์ตื่นเต็นเท่านั้น เมื่อทารกสามารถแยกแยะอารมณ์ได้มากขึ้นตามอิทธิพลของสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์ร่าเริง อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น เป็นต้น โดยอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยทารกมากที่สุดคืออารมณ์โกรธ และอารมณ์กลัว

### พัฒนาการด้านสังคม

พัฒนาการด้านสังคมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น การซึมซับและมีพฤติกรรมเลียนแบบ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบ้านซึ่งมีทั้งในแง่บวกและแง่ลบ โดยประมาณ ๒ -๓ เดือนแรกจะเริ่มสบตาและเริ่มส่งเสียงอ้อแอ้เพื่อแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ประมาณ ๔ -๗ เดือนจะเริ่มแสดงความสนใจ และผูกพันกับมารดามากขึ้น เด็กจะแสดงออกด้วยการตีใจอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเห็นหน้าแม่ และช่วงนี้เด็กบางคนอาจกลัวคนแปลกหน้า

### พัฒนาการด้านสติปัญญา

- ประมาณ ๗ - ๑๑ เดือน เด็กจะเริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างใบหน้าแม่กับบุคคลอื่น ส่งเสียงต่างๆ เช่น หม่ำ ๆ จำจำ พุดคำที่มีความหมาย เช่น พ่อ แม่ และเริ่มเลียนเสียงพุดและท่าทางได้ชัดเจนขึ้น
- ประมาณ ๑-๒ ปีจะสามารถแยกแยะรูปร่างและสีสันทันที่แตกต่างกันได้รวมถึงสามารถแสดงความชอบสิ่งๆที่รับรู้ได้เช่น ชอบรสหวาน ชอบสีบางสี ซึ่งส่วนต่างๆของร่างกายตามคำบอกได้ รู้จักขอและทำตามสิ่งง่ายๆได้ดี พุดแสดงความต้องการ พุด ๒ -๓ คำติดต่อกัน เริ่มพุดโต้ตอบขีดเขียนเป็นเส้นได้ เด็กบางคนเรียกชื่อคน สิ่งของ เครื่องใช้ที่คุ้นเคยได้ ตลอดจนเริ่มพุดและเข้าใจความหมายของคำที่พุดได้ เช่น อุ้ม ไป กิน เป็นต้น



### แหล่งอ้างอิง

#### หนังสือ

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

กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

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

กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด.

#### เว็บไซต์

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

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

<https://www.kidsdeeschool.com>