

การสังเกตพัฒนาการ สำหรับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก

ผู้เรียบเรียง นายวสุรัตน์ พลอยล้วน

ลักษณะที่สงสัยว่าลูกอาจผิดปกติทางด้านพัฒนาการ ให้พ่อแม่พาลูกไปหาหมอ ถ้าพบอาการผิดปกติ ดังนี้

การมองเห็น

- อายุเดือนแรกไม่จ้องหน้า
- อายุ 2 เดือนไม่ยิ้มตอบ
- อายุ 3 เดือนไม่มองตาม

การได้ยิน

- อายุ 6 เดือน ไม่หันมองตามเสียงเรียกชื่อ หรือไม่สนใจคนที่มาเล่นด้วย

การเคลื่อนไหว

- อายุ 3 เดือน ไม่ชูคอในท่าคว่ำ
- อายุ 4 เดือน ยังไม่เอื้อมมือคว้าสิ่งของใกล้ตัว
- อายุ 6 เดือน ไม่พลิกคว่ำพลิกหงาย ไม่สามารถเปลี่ยนมือถือของ จากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง
- อายุ 7 เดือน นั่งเองยังไม่ได้
- อายุ 9 เดือน มีขาเหยียดเกร็งเวลาสืบคลาน หรือนั่งท่าตัว
- อายุ 1 ปี ยังไม่เกาะเดิน ไม่สามารถใช้มือหยิบของกินเข้าปาก
- อายุ 18 เดือน ยังเดินได้ไม่คล่อง
- อายุ 2 ปี ยังวิ่งได้ไม่คล่อง

การรู้จักและใช้ภาษา

- อายุ 6 เดือน ส่งเสียงน้อย หรือไม่ส่งเสียงอ้อแอ้โต้ตอบกับผู้เลี้ยงดู
- อายุ 1 ปี ยังไม่เลียนท่าทางและไม่เลียนเสียงพูด
- อายุ 1 ปีครึ่ง ทำตามคำสั่งง่ายๆ ไม่ได้ เช่น นั่งลง สวัสดี
- อายุ 2 ปี ยังไม่พูด 2 คำต่อกัน เช่น กินข้าว กินนม ฯ หรือพูดคำศัพท์ได้น้อยกว่า 20 คำ

คุณพ่อคุณแม่ที่รัก

ลูก คือ แก้วตาดวงใจ ของพ่อแม่ คุณพ่อคุณแม่ทุกคนอยากเห็นลูกเติบโต แข็งแรง และสามารถอยู่ในสังคมที่มี การเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้อย่างมีความสุขและเกื้อกูลต่อกัน นับเป็นสิ่งท้าทายสำหรับครอบครัวในปัจจุบัน ด้วยมี สิ่งภายนอกที่เฝ้าชวนให้ลูกหันเหไปได้ง่าย หากลูกไม่มีสมรรถนะในการรับรู้ คิด จำ และทำ ในสิ่งที่เหมาะสม ดังนั้น เป็นหน้าที่สำคัญอย่างยิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ทุกคนต้องช่วยกัน เตรียมสมองเตรียมปัญญา ให้กับลูกและต้องทำตั้งแต่ ช่วงปฐมวัย (แรกเกิดถึง 6 ปี) และไม่วางเงื่อนไขในการให้ความรักแก่ลูก

การสร้างเด็กให้แข็งแรงดีมีปัญญา จิตอาสา รู้หน้าที่ มีมนุษยสัมพันธ์เก่ง ดี ทำได้ง่ายโดยให้อาหารจานเด็ด 4 จาน แก่เด็กทุก ๆ วัน คือ

☐ อาหารกาย ☐ อาหารสมอง

☐ อาหารใจ ☐ อาหารธรรม

อาหารกายเตรียมสมอง เตรียมปัญญา....ให้อย่างไร

- นมแม่เต็มที่ที่สุด ให้นมแม่อย่างเดียว ในช่วง 4 เดือนแรก หลังจากนั้นให้นมแม่ต่อไปจนลูกอายุ 2 ปี ร่วมกับอาหารตามวัย
- อาหารตามวัยครบ 5 หมู่ทุกวัน ข้าว นม ไข่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ (ดูคำแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)
- ชั่งน้ำหนักลูกและวัดความยาวหรือความสูงทุก 3 เดือน เพื่อดูว่าโตสมวัยหรือไม่ โดยจุดน้ำหนักและความยาวหรือความสูงที่วัดได้ลงในกราฟในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
- ได้รับวัคซีนครบ
- ระวังกเรื่องอุบัติเหตุ เก็บของมีคม สารพิษ ให้ไกลมือเด็ก (ดูคำแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)
- พาลูกไปตรวจสุขภาพตามนัด การพาลูกมาตรวจสุขภาพตามนัดนอกจากจะได้รับวัคซีนแล้ว ลูกจะได้รับ การประเมินภาวะโภชนาการ การเฝ้าระวังติดตามพัฒนาการสมวัย การตรวจร่างกาย และได้รับคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการลูกในช่วงต่อไป