

## เลี้ยงลูกรักให้มีพัฒนาการสมวัย

📌 **นำเสนอเมื่อ** 7 มิ.ย. 2552

8 ข้อที่คุณหมอแนะนำ เพื่อช่วยให้เพิ่มความมั่นใจของคุณพ่อคุณแม่ ที่จะเลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตมีพัฒนาการที่ดี

คุณหมอ ขอแนะนำ 8 ข้อ เพื่อช่วยให้เพิ่มความมั่นใจของคุณพ่อคุณแม่ ที่จะเลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตมีพัฒนาการที่ดี สัมกับความรักความเอาใจใส่ที่คุณมีให้ต่อสมาชิกตัวน้อยในครอบครัว

**ข้อแรก** สร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย การสร้างสภาพแวดล้อมของเด็ก "มั่นคงปลอดภัย"  
"ตอบสนองลูกได้อย่างเหมาะสม" "คาดการณได้"

"มั่นคงปลอดภัย" คือ การนำสิ่งนี้อาจเป็นอันตรายกับลูกได้ ออกจากสิ่งแวดล้อมของลูก

"ตอบสนองลูกได้อย่างเหมาะสม" คือ ตอบสนองความต้องการของลูกในเวลาที่ยังแฉะ เช่น พุดคุย โอบกอด เปลี่ยนผ้าอ้อม หรืออาบน้ำ

"คาดการณได้" คือ ดำเนินกิจวัตรประจำวันของลูกให้มีความถี่แน่นอน (แต่อาจยืดหยุ่นได้บ้าง) เพื่อให้ลูกเรียนรู้ว่า ขณะนี้เขาจะคาดหวังอะไรได้จากโลกรอบๆ ตัวเขา

**ข้อที่สอง** สร้างโอกาสในการเรียนรู้ให้แก่ลูก สมองจะเติบโตได้ดี ถ้ามีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับประสบการณ์เดิม

ข้อที่สาม ดูแลโภชนาการ นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด สำหรับพัฒนาการของสมองลูก แต่ต้องไม่ลืมสร้างพฤติกรรมมารีที่ที่เหมาะสม

ข้อที่สี่ พุดคุยกับลูก เมื่อลูกยังเป็นทารก คุณควรสบตา ลูก ยิ้ม เหม่อด้วยเสียงที่เป็นจังหวะอ่านหนังสือให้ลูกฟัง ร้องเพลง แต่เมื่อลูกโตขึ้น คุณควรพุดคุยกับเขา อธิบายเมื่อเขาถาม ตั้งคำถามด้วยคำถามที่สมวัยให้ลูกตอบ

**ข้อที่ห้า** จำกัดเวลาในการดูโทรทัศน์ อย่าใช้โทรทัศน์ช่วยเลี้ยงลูก เพราะลูกต้องการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่ใช่โทรทัศน์

**ข้อที่หก** ส่งเสริมพัฒนาการของลูกอย่างสมดุลรอบด้าน อย่ามุ่งเน้นเพียงพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่ง แต่ควรคำนึงว่า พัฒนาการเด็กต้องพัฒนาทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ สังคม คุณธรรม และจิตวิญญาณ จึงไม่ควรส่งเสริมลูกเพียงการอ่าน/ การเขียน เท่านั้น

ข้อที่เจ็ด ตรวจสอบการติดตามพัฒนาการเป็นระยะๆ นอกเหนือจากการวัดการเจริญเติบโตของลูก ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักหรือส่วนสูง ซึ่งจัดเป็นหนึ่งในพัฒนาการทางร่างกายแล้ว การประเมินพัฒนาการเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากพ่อแม่จะได้ทราบว่า ลูกมีระดับพัฒนาการสมวัยหรือไม่ ถ้าลูกมีพัฒนาการสมวัย พ่อแม่จะได้รู้แนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการขั้นต่อไป

จากการศึกษา พบว่า หากมีการตรวจคัดกรองพัฒนาการตั้งแต่แรกเริ่ม และในกรณีที่มีความล่าช้า ให้ความช่วยเหลือด้านพัฒนาการตั้งแต่แรกเริ่ม จะช่วยให้เด็กพัฒนาได้เต็มศักยภาพของตน และมีผลดีกว่าที่จะรอจนเด็กแสดงปัญหาทั้งด้านพัฒนาการและพฤติกรรมออกมาแล้ว

ข้อที่แปด อย่าลืมดูแลตัวคุณเอง พ่อแม่ที่มีความเครียดมีแนวโน้มที่จะส่งต่อความเครียดไปยังลูก และส่งผลเสียต่อพัฒนาการของสมองลูก ดังนั้น พ่อแม่จึงควรดูแลเอาใจใส่ตนเอง หาเวลาอยู่กับตัวเองบ้าง อ่านหนังสือ หรือหาโอกาสพูดคุยกับคนที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงเด็กมาก่อน เพื่อช่วยให้ลดความกังวลต่อการเลี้ยงลูก

**ที่มา :** คลินิกพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลกรุงเทพ