

## เป็นปลื้มกับ 12 เรื่องแรกของลูก

🕒 นำเสนอเมื่อ 9 ม.ค. 2552

Surprise!! เมื่อเห็นช่วงเวลา “แรก” ของลูก รู้สึกยังไงกันคะ ตื่นเต้น ปลื้มใจ และประทับใจกับการเติบโตของลูกใช่ไหมละ แล้วรู้ไหมคะว่าตั้งแต่แรกเกิดถึง 2 ปี มีช่วงเวลาที่ที่ยิ่งใหญ่ ที่ลูกทำอะไรได้เป็นครั้งแรกเกิดขึ้นบ้าง โดยเฉพาะช่วงปีแรกของลูก บอกได้คำเดียวว่า อายากะพริบตาเชียวคะ

1. ยิ้มแรกของหนูเกิดมาไม่กี่วัน เจ้าตัวเล็กก็ยิ้มทักทาย จนทำให้พ่อแม่หลงใหลได้ปลื้มและยิ้มตอบแถมแทบปริ แต่ที่จริงยิ้มแรกของลูกน้อยไม่ได้มีสัญญาณมาจากความสุขหรือว่าจำได้หรอกค่ะ รอยยิ้มนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาระบบประสาทในตัวลูก หรือกลามเนื้อริมฝีปากกระดูกเท่านั้นเอง

อ๊ะ อย่าเพิ่งผิดหวังไปนะคะ เพราะยิ้มแรกที่มีความหมายของลูกจะเกิดขึ้นตอนอายุประมาณ 6 สัปดาห์เป็นยิ้มที่เกิดจากเลียนแบบสิ่งที่ได้เห็นคนอื่นทำกับเขาขณะอยู่ในเปลคะ

2. พลิกคว่ำ ครั้งแรกนอนอยู่ในท่าที่คุณแม่จับวางไว้มาตั้งนาน 4-5 เดือน ชักเริ่มเมื่อคุณแม่ไม่ต้องแปลกใจนะคะถ้าเห็นเจ้าตัวเล็กที่จับนอนหงายเอาไว้กำลังพยายามตะแคงซ้ายตะแคงขวา และพลิกตัวนอนคว่ำได้ในที่สุด เพราะวัยนี้ลูกมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวพอที่จะเคลื่อนไหวอย่างอิสระ และอยากจะทำอะไรด้วยตัวเองบ้างแล้ว

3. กระดืบ..กระดืบ คืบแล้วช่วงเวลาเดียวกันกับที่เจ้าตัวเล็กพลิกคว่ำว่าพลิกหงายได้สำเร็จ และกำลังพัฒนากล้ามเนื้อท้อง ลำตัวและหลังอยู่นี้คุณแม่จะเห็นเจ้าตัวเล็กยกแขนขาเคลื่อนไหวเหมือนกำลังว่ายน้ำ และเริ่มคืบตัวไปข้างหน้าด้วย เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อหน้าท้องไปในตัว ต่อแต่นี้ไปเจ้าตัวเล็กที่เคยนอนตาแป๋วจะไม่ยอมนอนอยู่เฉยๆ อีกแล้วคะ

4. หนูนั่งแล้วนะ Surprise! ของลูกน้อยวัยประมาณ 7 เดือนที่คุณแม่จะได้เห็นคือเจ้าตัวเล็กนั่งเองได้แล้ว เพราะกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อท้องของลูกแข็งแรงพอที่จะนั่งโดยไม่ต้องคอยประคอง แต่แรกๆ ที่นั่งลูกอาจจะโยกเยกหงายหน้าหงายหลังไปบ้าง เพราะยังปรับความสมดุลของร่างกายให้ทำงานสอดคล้องกับพัฒนาการของกล้ามเนื้อไม่ได้ แต่เขาจะค่อยๆ เรียนรู้การทรงตัวและนั่งได้อย่างมั่นใจในไม่ช้าคะ

5. ต้มเตี้ยม ฝึกคลาน พลิกคว่ำแล้วคืบแล้วนั่งแล้วสลับต่อมาเมื่ออายุย่างเข้าเดือนที่ 8 เจ้าตัวเล็กแสนซนคนเก่งก็เริ่มหัดคลานลูกจะคลานได้จำเป็นต้องใช้การทำงานประสานกันของมือเข่าและเท้าเป็นตัวขับเคลื่อนช่วงแรกลูกอาจจะยังคลานได้ไม่ดีนักก็ต่อแทนที่จะคลานไปข้างหน้าก็ดันคลานถอยหลัง หรือคลานเป็นวงกลมวนรอบซะนี่ ดูแล้วคุณแม่คงอดเข้าใจไม่ได้ แต่อดใจรออีกนิดเถอะคะ ลูกกำลังพยายามฝึกบังคับทิศทาง

พอคลานได้คล่องแล้วละก็คุณแม่จะได้เห็นลูกคลานสามขาโบกไม้โบกมือได้อย่างสบาย

6. เกาะยี่นแล้วจ้าหลังเริ่มคลานได้คล่อง เจ้าตัวเล็กจะคลานไปทั่วบ้าน จนกระทั่งอายุประมาณ 10 เดือน พัฒนาการของลูกจะก้าวไปอีกขั้นคือเรียนรู้ที่จะเกาะเตียง เก้าอี้ หรือเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ เพื่อพยุงตัวเองให้ยืนขึ้น คนเป็นแม่เห็นอย่างนี้แล้วก็อดลุ้นให้ลูกเดินได้เองเร็ววันไม่ได้ ส่วนเจ้าตัวเล็กสิคะแม่ว่าจะยังยืนได้ไม่มั่นคง แต่ก็ตื่นเต้นกับวิวความสูงที่เพิ่มขึ้น

7. ตั้งไข่ล้ม ต้มไข่กิน “ตั้งไข่ล้ม ต้มไข่กิน ไข่ตักดิน อดกินไข่ต้ม” ว้าว... ภูเขา ยี่นไม่ทันไรลูกแม่ก็ตั้งไข่ยืนเองได้แล้ว แม่จะยี่นได้แค่นี้แหละ แล้วก็ล้มก้นกระแทกก็เถอะ ออ... ช่วงนี้ถ้าลูกยี่นแล้วทิ้งก้นกระแทกจุ่มปลุกลงกับพื้น ก็อย่าตกใจหรือกลัวว่าลูกจะเจ็บนะคะ เพราะบางทีก็ล้มจริงบางทีก็ล้มหลอก ลูกเห็นการล้มก้นกระแทกเป็นเรื่องสนุก และลองเล่นกับร่างกายตัวเองที่สามารถควบคุมได้อยู่คะ

8. ก้าวแรกที่เดิน 1...2...3... ไชโย! ลุ้นตัวโก่งมานานในที่สุดลูกก็เดินได้แล้ว ครบขวบปีพอดีเลย ก้าวแรกของลูกนี่แสดงให้เห็นว่ากล้ามเนื้อขาของลูกพัฒนาขึ้นมากแล้ว แรกๆ ที่ลูกหัดเดินคุณแม่อาจช่วยด้วยการจับสองมือ ลดลงเหลือมือเดียว ไม่นานเจ้าตัวเล็กจะมีความมั่นใจที่จะทรงตัวเดินเอง แม่แรกๆ จะยังไม่มั่นคงนัก อย่างเวลาอยากจะได้เดินเร็วๆ ขาก็ดูเหมือนก้าวไม่ทันใจ ทำให้สะดุดล้มบ่อยครั้ง แต่ลูกจะเรียนรู้การทรงน้ำหนักและความสมดุลของตัวเองของร่างกายเองคะ

9. ป๊า..ม๊า คำแรกเจ้าตัวเล็กเริ่มทดสอบเสียงแรกของตัวเองด้วยการเล่นน้ำลาย ทำเสียงอ้ออ อ้อแอ้ ค่อยกับตัวเองมานาน แต่ยังไม่พูดเป็นคำๆ ไม่ได้ จนอายุประมาณขวบนี้แหละคะ ลูกจะหลุดคำพูดแรก ซึ่งคำแรกๆ ที่ลูกจะพูดนี่มักเป็นคำพยางค์เดียวแต่มีความหมาย เช่น นม หม่า ฯลฯ แต่คำที่สร้างความชื่นใจให้คนเป็นพ่อแม่มากที่สุดคงหนีไม่พ้นคำว่า “พ้อ” “แม่” จริงไหมละคะ

10. ตักข้าวกินเองนะหลังจากลูกเริ่มเดินเองได้คล่อง อายุสัก 14 เดือน เขามักจะอยากลองทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ช่วงนี้คุณแม่จะเห็นลูกตักข้าวกินเองได้ แต่อาจจะหกเลอะเทอะเสื้อผ้าไปสักหน่อย ก็อย่าแสดงที่ทาร์จก็ความสกปรกนั้นจนลูกเกิดความรู้สึกผิดนะคะ เพราะอาจจะกลายเป็นการปิดกั้นการเรียนรู้ของลูกไป ทางที่ดีคุณแม่ควรถือโอกาสนี้ฝึกให้ลูกเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองไปเสียเลยดีกว่า

11. กระโดดสองขาการกระโดดเป็นทักษะที่คนเป็นแม่รู้สึกตื่นเต้นเมื่อเห็นลูกทำได้ เพราะเจ้าตัวเล็กวัยขวบครั้งที่เดิน วิ่ง และปีนป่ายได้คล่อง จะเริ่มไม่อยู่นิ่ง เริ่มฝึกกระโดดตัวลอย 2 ขาไม่ติดพื้น แม่ครั้งแรกจะกระโดดขาลอยจากพื้นไม่พร้อมกันและไม่สูงก็ตาม แต่ก็เป็นที่สัญญาณบอกว่า กล้ามเนื้อใหญ่ ส่วนแขนขา และลำตัวของลูกพัฒนามากขึ้น พื้นฐานแห่งการเคลื่อนไหวและการทรงตัวดีขึ้น และลูกก็สามารถควบคุมกล้ามเนื้อได้ดีกว่าเดิม

12. ใส่วินและถอดเสื้อผ้าใส่ๆ ถูดยๆ เป็นเรื่องกล้วยๆ สำหรับเจ้าตัวเล็กวัย 1 ปี 8 เดือนคะ เพราะลูกวัยนี้จะรู้จักจุดซิปเป็น ดึงถุงเท้าออกเป็น สวมรองเท้าได้ถูกข้างมากขึ้น และเริ่มจะสวมถอดเสื้อและกางเกงแบบที่สวมง่าย ๆ ได้ เพราะเป็นวัยที่ควบคุมการทำงานส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้นมาก และจะทำได้คล่องเมื่ออายุประมาณ 2 ปีครึ่งถึง 3 ปีคะ

เห็นมั้ยคะว่ามีช่วงเวลาที่น่าตื่นเต้นเกิดขึ้นกับลูกน้อยมากมายและยังจะมีอะไรแปลกใหม่มาให้คนเป็นพ่อแม่ตื่นเต้น  
ได้เสมออย่าลืมเตรียมรับมืออย่างมีความสุขกับลูกให้ดีนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก MODERN MOM

เรียบเรียงมาจากเว็บไซต์ กระปุกดอทคอม