เป็นปลื้มกับ 12 เรื่องแรกของลูก

นำเสนอเมื่อ : 9 ม.ค. 2552

Surprise!! เมื่อเห็นช่วงเวลา "แรก" ของลูก รู้สึกยังไงกันคะ ตื่นเต้น ปลื้มใจ
และประทับใจกับการเติบโตของลูกใช่ไหมละ แล้วรู้ไหมคะว่าตั้งแต่แรกเกิดถึง 2 ปี มีช่วงนาทีที่ยิ่งใหญ่
ที่ลูกทำอะไรได้เป็นครั้งแรกเกิดขึ้นบ้าง โดยเฉพาะช่วงปีแรกของลูก บอกได้คำเดียววา อย่ากะพริบตาเชียวค่ะ

1.ยิ้มแรกของหนูเกิดมาไม่กี่วัน เจ้าตัวเล็กก็ยิ้มทักทาย
จนทำให้พ่อแม่หลงใหลได้ปลื้มและยิ้มตอบแกมแทบปริ
แต่ที่จริงยิ้มแรกของลูกนอยไม่ได้มีสัญญาณมาจากความสุขหรือว่าจำได้หรอกค่ะ
รอยยิ้มนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาระบบประสาทในตัวลูก หรือกล้ามเนื้อริมฝีปากกระตุกเท่านั้นเอง

อ๊ะ อย่าเพิ่งผิดหวังไปนะคะ เพราะยิ้มแรกที่มีความหมายของลูกจะเกิดขึ้นตอนอายุประมาณ 6
สัปดาห์เป็นยิ้มที่เกิดจากเลียนแบบสิ่งที่ได้เห็นคนอื่นทำกับเขาขณะอยู่ในเปลคะ

2.พลิกคว่ำ ครั้งแรกนอนอยู่ในท่าที่คุณแม่จับวางไว้มาตั้งนาน 4-5 เดือน
ชักเริ่มเบื่อคุณแม่ไม่ต้องแปลกใจนะคะถ้าเห็นเจ้าตัวเล็กที่จับนอนหงายเอาไว้กำลังพยายามตะแคงซ้ายตะแคงขวา
และพลิกตัวนอนคว่ำได้ในที่สุด เพราะวัยนี้ลูกมีความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อลำตัวพอที่จะเคลื่อนไหวอย่างอิสระ
และอยากจะเคลื่อนไหวร่างกายด้วยตัวเองบางแล้ว

3.กระดิ๊บ..กระดิ๊บ คืบแล้วช่วงเวลาเดียวกันกับที่เจ้าตัวเล็กพลิกคว่ำพลิกหงายได้สำเร็จ
และกำลังพัฒนากล้ามเนื้อท้อง ลำตัวและหลังอยู่นี้คุณแม่จะเห็นเจ้าตัวเล็กยกแขนขาเคลื่อนไหวเหมือนกำลังว่ายน้ำ
และเริ่มคืบตัวไปข้างหน้าด้วย เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อหน้าท้องไปในตัว
ต่อแต่นี้ไปเจ้าตัวเล็กที่เคยนอนตาแป๋วจะไม่ยอมนอนอยู่เฉยๆ อีกแล้วค่ะ

4.หนูนั่งแล้วนะSurprise! ของลูกน้อยวัยประมาณ 7 เดือนที่คุณแม่จะได้เห็นคือเจ้าตัวเล็กนั่งเองได้แล้ว
เพราะกล้ามเนื้อหลังและกลามเนื้อท้องของลูกแข็งแรงพอที่จะนั่งโดยไม่ต้องคอยประคอง แต่แรกๆ
ที่นั่งลูกอาจจะโยกเยกหงายหน้าหงายหลังไปบ้าง
เพราะยังปรับความสมดุลของร่างกายให้ทำงานสอดรับกับพัฒนาการของกล้ามเนื้อไม่ได้
แต่เขาจะค่อยๆเรียนรู้การทรงตัวและนั่งได้อย่างมั่นใจในไม่ช้าคะ

5.ต้วมเตี้ยม ฝึกคลานพลิกคว่ำแล้วคืบแล้วนั่งแล้วสเต็ปต่อมาเมื่ออายุย่างเข้าเดือนที่ 8
เจ้าตัวเล็กแสนซนคนเก่งก็เริ่มหัดคลานลูกจะคลานได้จำเป็นต้องใช้การทำงานประสานกันของมือเข่าและเท้าเป็นตัว
ขับเคลื่อนช่วงแรกลูกอาจจะยังคลานได้ไม่ดีนักคือแทนที่จะคลานไปข้างหน้าก็ดันคลานถอยหลัง
หรือคลานเป็นวงกลมวนรอบซะนี่ ดูแล้วคุณแม่คงอดขำไม่ได้ แต่อดใจรออีกนิดเถอะคะ
ลูกกำลังพยายามฝึกบังคับทิศทาง
พอคลานได้คล่องแล้วละก็คุณแม่จะได้เห็นลูกคลานสามขาโบกไม้โบกมือได้อย่างสบาย

6.เกาะยืนแล้วจ้าหลังเริ่มคลานได้คล่อง เจ้าตัวเล็กจะคลานไปทั่วบ้าน จนกระทั่งอายุประมาณ 10 เดือน พัฒนาการของลูกจะก้าวไปอีกขั้นคือเรียนรู้ที่จะเกาะเตียง เก้าอี้ หรือเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ เพื่อพยุงตัวเองให้ยืนขึ้น คนเป็นแม่เห็นอย่างนี้แล้วก็อดลุ้นให้ลูกเดินได้เองเร็ววันไม่ได้ ส่วนเจ้าตัวเล็กสิคะแม้วาจะยังยืนได้ไม่มั่นคง แต่ก็ตื่นเต้นกับวิวความสูงที่เพิ่มขึ้น

7.ตั้งไข่ล้ม ต้มไข่กิน“ตั้งไข่ล้ม ต้มไข่กิน ไข่ตกดิน อดกินไข่ต้ม” ว้าว...ว
เกาะยืนไม่ทันไรลูกแม่ก็ตั้งไข่ยืนเองได้แล้ว แม้จะยืนได้แค่แป๊บๆ แล้วก็ล้มกุนกระแทกก็เถอะ
ออ...ช่วงนี้ถ้าลูกยืนแล้วทิ้งก้นกระแทกจุมปุกลงกับพื้น ก็อย่าตกใจหรือกลัวว่าลูกจะเจ็บนะคะ
เพราะบางทีก็ล้มจริงบางทีก็ล้มหลอก ลูกเห็นการล้มก้นกระแทกเป็นเรื่องสนุก
และลองเล่นกับร่างกายตัวเองที่สามารถควบคุมได้อยู่คะ

8.ก้าวแรกที่เดิน1...2...3... ไชโย! ลุ้นตัวโก่งมานานในที่สุดลูกก็เดินได้แล้ว ครบขวบปีพอดีเลย
ก้าวแรกของลูกนี้แสดงให้เห็นว่ากล้ามเนื้อขาของลูกพัฒนาขึ้นมากแล้ว แรกๆ
ที่ลูกหัดเดินคุณแม่อาจช่วยด้วยการจับสองมือ ลดลงเหลือมือเดียว
ไม่นานเจ้าตัวเล็กจะมีความมั่นใจที่จะทรงตัวเดินเอง แม่แรกๆ จะยังไม่มั่นคงนัก อย่างเวลาอยากจะเดินเร็วๆ
ขาก็ดูเหมือนก้าวไม่ทันใจ ทำให้สะดุดล้มบ่อยครั้ง
แต่ลูกจะเรียนรู้การถ่วงน้ำหนักและความสมดุลเองของร่างกายเองค่ะ

9.ป๊า..ม้า คำแรกเจ้าตัวเล็กเริ่มทดสอบเสียงแรกของตัวเองด้วยการเล่นน้ำลาย ทำเสียงอืออา อ้อแอ้
คุยกับตัวเองมานาน แต่ยังพูดเป็นคำๆ ไม่ได้ จนอายุประมาณขวบนี่แหละค่ะ ลูกจะหลุดคำพูดแรก ซึ่งคำแรกๆ
ที่ลูกจะพูดนี้มักเป็นคำพยางค์เดียวแต่มีความหมาย เช่น นม หม่ำ ฯลฯ
แต่คำที่สร้างความชื่นใจให้คนเป็นพ่อแม่มากที่สุดคงหนีไม่พ้นคำว่า “พ่อ” “แม่” จริงไหมล่ะคะ

10.ตักข้าวกินเองนะหลังจากลูกเริ่มเดินเองได้คล่อง อายุสัก 14 เดือน เขามักจะอยากลองทำสิ่งต่างๆ
ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ช่วงนี้คุณจะเห็นลูกตักข้าวกินเองได้
แต่อาจจะหกเลอะเทอะเสื้อผ้าไปสักหน่อย ก็อย่าแสดงทีท่ารังเกียจความสกปรกนั้นจนลูกเกิดความรู้สึกผิดนะคะ
เพราะอาจจะกลายเป็นการปิดกั้นการเรียนรู้ของลูกไป
ทางที่ดีคุณแม่ควรถือโอกาสนี้ฝึกให้ลูกเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองไปเสียเลยดีกว่า

11.กระโดดสองขาการกระโดดเป็นทักษะที่คนเป็นแม่รู้สึกตื่นเต้นเมื่อเห็นลูกทำได้
เพราะเจ้าตัวเล็กวัยขวบครึ่งที่เดิน วิ่ง และปีนป่ายได้คล่อง จะเริ่มไม่อยู่นิ่ง เริ่มฝึกกระโดดตัวลอย 2 ขาไม่ติดพื้น
แม้ครั้งแรกจะกระโดดขาลอยจากพื้นไม่พร้อมกันและไม่สูงก็ตาม แต่ก็เป็นสัญญาณบอกว่า กล้ามเนื้อใหญ่ ส่วนแขน
ขา และลำตัวของลูกพัฒนามากขึ้น พื้นฐานแห่งการเคลื่อนไหวและการทรงตัวดีขึ้น
และลูกก็สามารถควบคุมกล้ามเนื้อได้ดีกว่าเดิม

12.ใส่และถอดเสื้อผ้าใส่ๆ ถอดๆ เป็นเรื่องกล้วยๆ สำหรับเจ้าตัวเล็กวัย 1 ปี 8 เดือนค่ะ
เพราะลูกวัยนี้จะรูจักรูดซิปเป็น ดึงถุงเท้าออกเป็น สวมรองเท้าได้ถูกข้างมากขึ้น
และเริ่มจะสวมถอดเสื้อและกางเกงแบบที่สวมง่ายๆ ได้ เพราะเป็นวัยที่ควบคุมการทำงานส่วนต่างๆ
ของร่างกายได้ดีขึ้นมาก และจะทำได้คล่องเมื่ออายุประมาณ 2 ปีครึ่งถึง 3 ปีค่ะ

เห็นมั้ยคะว่ามีช่วงเวลาที่น่าตื่นเต้นเกิดขึ้นกับลูกน้อยมากมายและยังจะมีอะไรแปลกใหม่มาให้คนเป็นพ่อแม่ตื่นเต้น

ได้เสมออย่าลืมเตรียมรับมืออย่างมีความสุขกับลูกให้ดีนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก MODERN MOM

เรียบเรียงมาจากเว็บไซต์ กระปุกดอทคอม