

## เลี้ยงลูกรักให้มีพัฒนาการสมวัย

นำเสนอดเมื่อ : 7 มิ.ย. 2552

8 ข้อที่คุณหมอแนะนำ เพื่อช่วยให้เพิ่มความมั่นใจของคุณพ่อคุณแม่ ที่จะเลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตเมื่อพัฒนาการที่ดี

คุณหมอ ขอแนะนำ 8 ข้อ อ เพื่อช่วยให้เพิ่มความมั่นใจของคุณพ่อคุณแม่ ที่จะเลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตมีพัฒนาการที่ดี สมกับความรักและความเอาใจใส่ที่คุณมีให้ต่อสมาชิกตัวน้อยในครอบครัว

ข้อแรก สร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย การสร้างสภาพแวดล้อมของเด็ก "มั่นคงปลอดภัย"  
"ตอบสมองลูกไโดย่างเหมาะสม" "คาดการณ์ได"

"มั่นคงปลอดภัย" คือ การนำสิ่งที่อาจเป็นอันตรายกับลูกได้ ออกไปจากสิ่งแวดล้อมของลูก

"ตอบสนองลูกได้อย่างเหมาะสม" คือ ตอบสนองความต้องการของลูกในเวลาที่.org เช่น พูดคุย  
โอบกอด เปลี่ยนผ้าอ้อม หรือให้นม

"คาดการณ์ได้" คือ ดำเนินกิจวัตรประจำวันของลูกให้มีกำหนดเวลาที่แน่นอน (แต่อาจยืดหยุ่นได้บ้าง) เพื่อให้ลูกเรียนรู้ว่า ขณะนี้เข้าจะคาดหวังอะไรได้จากโลกรอบๆ ตัวเขาระบบ

ข้อที่สอง สร้างโอกาสในการเรียนรู้ให้แก่ลูก สมองจะเดิบโตได้ดี ถ้ามีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับประสบการณ์เดิม

ข้อที่สาม ดูแลโภชนาการ นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด สำหรับพัฒนาการของสมองลูก แต่ต้องไม่ลืมสร้างพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม

ข้อที่สี่ พุดคุยกับลูก เมื่อลูกยังเป็นทารก คุณควรสนทนากับ ยิ้ม เห็นกล่อมด้วยเสียงที่เป็นจังหวะอ่อนหนักสือให้ลูกฟัง ร้องเพลง แต่เมื่อลูกโตขึ้น คุณควรพูดคุยกับเขา อธิบายเมื่อเขารู้ตั้งคำถาม ตั้งคำถามด้วยคำถามที่สมวัยให้ลูกตอบ

ข้อที่ห้า จำกัดเวลาในการดูโทรทัศน์ อย่าใช้โทรทัศน์ช่วงเย็น เนื่องจากต้องการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่ใช่โทรทัศน์

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

ข้อที่เจ็ด ตรวจสอบการร้องพัฒนาการเป็นระยะๆ นอกเหนือจากการวัดการเจริญเติบโตของลูก ไม่ว่าจะเป็นหนังหรือส่วนสูง ซึ่งจัดเป็นหนึ่งในพัฒนาการทางด้านร่างกายแล้ว การประเมินพัฒนาการเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากพ่อแม่จะได้ทราบว่า ลูกมีระดับพัฒนาการสมวัยหรือไม่ ถ้าลูกมีพัฒนาการสมวัย พ่อแม่จะได้แนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการต่อไป

จากการศึกษาพบว่า หากมีการตรวจคัดกรองพัฒนาการตั้งแต่แรกเริ่ม และในกรณีที่มีความล่าช้าให้ความช่วยเหลือด้านพัฒนาการตั้งแต่แรกเริ่ม จะช่วยให้เด็กพัฒนาได้เต็มศักยภาพของตน และมีผลดีกว่าที่จะรอจนเด็กแสดงปัญหาทั้งด้านพัฒนาการและพฤติกรรมอื่นๆ แล้ว

ข้อที่เบ็ด อย่าลืมดูแลตัวคุณเอง พ่อแม่ที่มีความเครียดมีแนวโน้มที่จะส่งต่อความเครียดไปยังลูก และส่งผลเสียต่อพัฒนาการของสมองลูกน้อย ดังนั้น พ่อแม่จึงควรดูแลเอาใจใส่ตนเอง หาเวลาอยู่กับตัวเองบ้าง อาบน้ำสักเล็กน้อย หรือหาโอกาสพูดคุยกับคนที่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงเด็กมาก่อน เพื่อช่วยให้คลายความกังวลจากการเลี้ยงลูก

ที่มา : คลินิกพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลกรุงเทพ