

รู้จัก 5Q พัฒนาเด็ก/ ให้อาหารเสริมลูกน้อยเมื่อไหร่ / พัฒนาการเดินของหนู ช่วงอายุ 1-3 ปี / เคล็ดลับเสริมความจำให้ลูกน้อย /

ลูกคุณเรียนรู้เรื่องเวลาได้ตั้งแต่อายุเท่าไร

รู้จัก 5Q พัฒนาเด็ก

พูดถึง IQ (Intelligence Quotient) หรือระดับความสามารถทางด้านสติปัญญา การพัฒนา IQ เด็ก แต่เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอเสียแล้ว แต่ยังต้องพัฒนา EQ (Emotion Quotient) หรือระดับความสามารถในการควบคุมทางด้านอารมณ์ประกอบกันอีกด้วย

นอกจากนี้ ได้มีการแนะนำอีกสาม Q ให้คุณพ่อคุณแม่รู้จัก นั่นคือ

MQ (Moral Quotient) หรือระดับความฉลาดทางจริยธรรม ความสามารถในการทำสิ่งที่ถูกต้อง ซึ่งแตกต่างจาก EQ ตรงที่เน้นเรื่องของความคิดด้านศีลธรรม จริยธรรมเป็นหลัก โดย MQ นั้นไม่สามารถฝึกฝนหรือขัดเกลาได้ในช่วงเวลาสั้นๆ และต้องเริ่มปลูกฝัง ตั้งแต่วัยเด็กจึงจะได้ผล

AQ (Adversity Quotient) ระดับความสามารถในการอดสาหัส เผชิญปัญหา รวมถึงการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และ SQ (Spiritual Quotient) ระดับความสามารถในการตีความหมายของชีวิต ซึ่งจะก่อให้เกิดอุดมคติและแรงบันดาลใจ รวมถึงการเผชิญปัญหาต่อความทุกข์

จิตวิศ เติ้งฟุ่ม ที่มา: นิตยสาร Lisa vol.5 no.18

ให้อาหารเสริมลูกน้อยเมื่อไหร่

คุณแม่หลายท่านยุคใหม่มักจะได้รับข้อมูลมาว่า ควรให้อาหารอื่นนอกเหนือ จากนมแม่เด็ก เมื่อเด็กอายุครบ 4 เดือนไปแล้ว แต่ คุณแม่หลายท่าน ก็พบเสมอว่า มีคุณแม่หลายคน ป้อนกล้วยน้ำว้า และ/หรือข้าวครูดให้ทารกที่มีอายุเพียงเดือนกว่าๆ และเด็กเหล่านั้นก็ไม่เห็นเป็นอะไร กลับแข็งแรง อ้วนท้วนสมบูรณ์ดี อย่างไรก็ตามคุณแม่อย่าเพิ่งลดความมั่นใจในข้อมูลนะคะ เหตุผลทางการแพทย์ที่จะไม่ให้อาหารอื่นนอกจากนมในทารก 4 เดือนแรกมีดังนี้ค่ะ 1. น้ำย่อยสำหรับย่อยอาหารพวกแป้งในกระเพาะอาหารของทารกยังไม่มี ดังนั้นถ้าให้ทารกอายุ 1 เดือนกินกล้วยหรือข้าวจะไม่ย่อยอาจทำให้กระเพาะแตกได้ แต่ที่คุณแม่พบว่าเพื่อนบ้านให้กินแล้วไม่เป็นไร อาจเป็นเพราะกินทีละไม่มาก 2. การรับอาหารอื่น ทำให้ทารกมีโอกาสรับแป้ง หรือ โปรตีน ที่อาจเข้าไปในผนังของกระเพาะอาหาร และกระตุ้นให้ทารกเกิดการแพ้สารนั้นๆ ได้ง่ายในอนาคต เพราะช่องว่างระหว่างเซลล์บุกระเพาะของทารกอ่อนเดือนจะยังมีอยู่มากกว่าทารกที่โตขึ้น สารแปลกปลอมจะแทรกเข้าไปได้ง่ายกว่า 3. นมยังเป็นอาหารหลักสำหรับทารกวัยนี้ โดยเฉพาะน้ำนมแม่ จะมีสารที่ช่วยการเจริญเติบโตของสมองอย่างรวดเร็ว ถ้าไปให้อาหารอื่นจะทำให้รับนมได้น้อยลง ได้รับสารอาหารบำรุงสมองน้อยกว่าที่ควร ที่คุณแม่หลายคนบอกว่าทารกอ้วนท้วนก็เพราะได้แป้งมาก แต่โปรตีนจากนมที่จะไปเลี้ยงสมองจะน้อยลงเมื่อลูกอายุได้ประมาณ 4 เดือน ก็ถึงเวลาที่คุณแม่จะต้องเตรียมอาหารเสริมให้กับลูกตัวน้อยของคุณแล้ว แต่ก่อนจะลงมือทำมารู้จักอาหารสำหรับลูกกันหน่อยดีกว่าค่ะ ประเภทของอาหารเสริมที่คุณพ่อคุณแม่ควรรู้จักไว้มีดังนี้ น้ำผลไม้หรือน้ำส้มคั้น : การให้น้ำผลไม้เพื่อให้ลูกได้รับวิตามินซี ซึ่งใช้ในการบำรุงเหงือก ฟัน และกระดูก รวมทั้งอวัยวะต่าง ๆ ของลูกน้อย ที่คุณแม่เริ่มให้ได้เมื่อลูกอายุ 4 เดือน โดยค่อยๆ ให้นวันละน้อยแล้วเพิ่มทีหลัง แต่การคั้นผลไม้จะต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดเป็นที่สุด เพราะน้ำผลไม้ที่คั้น ไม่สะอาดทำให้เด็กท้องเสียมานักต่อนักแล้ว หรือใช้น้ำผลไม้สำเร็จรูปสำหรับเด็กที่ไม่มีน้ำตาล แล้วนำมาเจือจาง ส่วนใหญ่เด็กชอบทานน้ำผลไม้เพราะรสชาติดี เมื่อลูกเริ่มมีฟัน ผลไม้ที่ให้แก่ลูกอาจจะไม่ต้องคั้นก็ได้ โดยให้ฝึกหัดเคี้ยวผลไม้ที่มีเนื้อนิ่ม เช่น แอปเปิ้ล ส้ม แต่ระหว่างที่ลูกกินอยู่ควรมีผู้ใหญ่ดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อมิให้เกิดการกักขื่นใหญ่จนติดคอ

อาหารประเภทแป้ง : อาหารกลุ่มนี้จะให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอบอุ่นและเด็กมีแรงในการเคลื่อนไหว ได้แก่ข้าวพอกข้าว มันฝรั่ง มันเทศ นำมาตุ๋น หรือต้มแล้วบด รสชาติส่วนใหญ่ก็จะจืด อาหารกลุ่มนี้จะนิยมนำมาให้ลูกกินเป็นอาหารเสริมที่เป็นพื้น แล้วนำมากินพร้อมน้ำแกงจืด หรือเมื่อลูกโตขึ้นอีกหน่อยก็ผสมเนื้อสัตว์บดหรือ ไข่ลงไป เมื่อลูกมีฟันเริ่มเคี้ยว อาจให้อาหารประเภทแป้งนี้ในรูปแบบขนมปังกรอบก็ได้ เพื่อช่วยในการบริหารเหงือกและฟัน และเมื่อลูกอายุได้ราว 1 ปีอาจเปลี่ยนรูปของอาหารประเภทแป้งจากข้าว มัน เป็นจำพวกก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ มักกะโรนี ก็ได้เพื่อจูงใจให้ลูกกินได้มากขึ้น (ต่อฉบับหน้า)

เอกสารอ้างอิง พญ.ศิริพัฒนา ศิริรัตนกุล โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ นิตยสารแม่และเด็ก และ <http://www.rakluke.php>

ให้อาหารเสริมลูกน้อยเมื่อไหร่ (ต่อ)

ประเภทของอาหารเสริมที่คุณพ่อคุณแม่ควรรู้จักไว้มีดังนี้ค่ะ

ธัญพืชสำเร็จรูป : ในยุคที่คุณพ่อคุณแม่ต้องทำมาหากินอย่างรีบเร่ง ทำให้ไม่ค่อยมีเวลาในการจัดเตรียมอาหารให้ลูก ซึ่งต้องใช้เวลาในการทำอย่างประณีต จึงนิยมธัญพืชสำเร็จรูปหรือที่เรียกกันติดปากว่า “ซีเรียล” (cereal) แทนข้าวตุ๋น ข้าวบด ในบางมือ เช่น มือเช้า ธัญพืชเหล่านี้

สามารถผสมกับน้ำ หรือนมแล้วนำมาป้อนลูกได้ทันที ส่วนมากจะมีธาตุเหล็ก เสริมอยู่ด้วย ซึ่งเป็นการดีสำหรับเด็ก เพราะเด็กที่ทานนมแต่อย่างเดียว นั้นหลังอายุ 6 เดือน ไปแล้วจะได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอแต่ถ้ากินธัญพืชสำเร็จรูปแล้ว มีอาการถ่ายเหลวหรือมีมูก แสดงว่าร่างกายยังไม่พร้อมจะรับ หรือการเตรียมอาหาร ไม่สะอาดพอ คุณพ่อคุณแม่ควรรอไประยะหนึ่งแล้วค่อยเริ่มต้นใหม่ สำหรับวิธีเริ่มให้ธัญพืชก็เช่นเดียวกับหลักในการให้อาหารเสริมทั่วไป คือเริ่มจากทีละน้อยไปก่อน และข้อควรระวังคือ เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีประวัติการแพ้ง่าย ๆ ไม่ควรเริ่มธัญพืชพวกข้าวสาลีเร็วนัก อาจจะเริ่มจากธัญพืช ข้าวบดจะดีกว่า ผักต่าง ๆ: เมื่อลูกเริ่มคุ้นกับอาหารประเภทแป้งบ้างแล้ว ควรให้ลูกเริ่มอาหารผักได้ ผักที่ควรใช้ทำอาหารให้ลูก ได้แก่ ผักใบเขียว อาทิ ตำลึง ผักบุ้ง ผักขม หรือผักกาดขาว กะหล่ำ ฟักทอง โดยเริ่มให้ครั้งละน้อย ๆ ก่อน และอย่าให้ผักที่มีกลิ่นฉุนทั้งหลาย ผักที่กินเข้าไปจะช่วยให้ลูกที่เคยมีอาการท้องผูก (เนื่องจากได้นมผสม) ระบายท้องได้ดีขึ้น เพราะในผักมีกากใยซึ่งช่วยในการขับถ่ายได้ดี นอกจากนี้ผักยังช่วยให้เด็กมีผิวพรรณ ผสม ฟัน กระดูกแข็งแรง บางครอบครัวนิยมให้น้ำต้มผักแก่ลูกดื่มในระหว่างมื้อแทนน้ำก็มี เนื้อสัตว์: อาหารประเภทนี้จะให้สารอาหาร โปรตีน ธาตุเหล็กและวิตามิน ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งแก่ร่างกายของเด็กที่กำลังเจริญเติบโต เมื่อลูกเข้าสู่วัย 4-6 เดือน ควรเริ่มให้เนื้อสัตว์ บางอย่างทีละน้อย เช่น ตับไก่ เนื้อปลา หรือเริ่มต้นอาจให้เป็นน้ำต้มกระดูก หรือเนื้อสัตว์สับละเอียดก็ได้ แล้วรองเอาแต่น้ำให้ลูกกินกับข้าวบด อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ทั้งหมดควรทำให้สุกดีด้วยการต้มหรือตุ๋นเสียก่อน อย่าทำอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ให้ลูก และเมื่อลูกยังเคี้ยวไม่เก่ง ยังไม่ควรให้อาหารเนื้อทอดเพราะเคี้ยวลำบาก

คุณแม่อาจให้ถั่วแทนก็ได้ โดยอาจให้ถั่วต้มเปื่อยหรือเต้าหู้ขาวซึ่งจะได้ปริมาณคุณค่าของโปรตีนเช่นเดียวกันสามารถทดแทนเนื้อสัตว์ได้ ไข่: เป็นอาหารเสริมที่สำคัญมากสำหรับลูก เพราะประกอบด้วยโปรตีน วิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะธาตุเหล็ก ซึ่งร่างกายของลูกต้องการนำไปใช้ในการสร้างเม็ดเลือดแดงเมื่ออายุได้ 6 เดือนขึ้นไป ไข่ที่จะให้ลูกกินนั้นควรทำให้สุกจึงจะปลอดภัย ไม่ควรให้เป็นลักษณะไข่มะตูม เมื่อเริ่มแรกให้ไข่ ควรให้ไข่แดงก่อน เพราะไข่เป็นอาหารที่แพ้ง่ายโดยเฉพาะไข่ขาว เราจึงมักเริ่มให้ไข่แดงก่อน ต่อเมื่ออายุได้ 7 เดือนจึงให้ลองไข่ขาวบ้าง และถ้าลูกไม่แพ้ก็ให้ไข่ได้ทั้งฟองเลย แต่ถ้าลูกมีอาการแพ้คือ มีผื่นขึ้นที่ใบหน้า ทั้งสองข้างแฉก ที่ผู้ใหญ่เรียกว่า “จ๊กลากน้านม” ก็ควรเลื่อนการให้ไข่แก่ลูกออกไปเป็นเริ่มเมื่ออายุราว 1 ปีได้รู้จักอาหารเสริมของลูกมาบ้างแล้ว คราวนี้คุณแม่คงจัดการกับเรื่องกินของเจ้าตัวน้อยได้อย่างมั่นใจยิ่งขึ้นนะคะ ส่วนอาหารเสริมของลูกวัย 4 เดือน ขึ้นไป มีอะไรบ้าง โปรดติดตาม ฉบับหน้า ค่ะ

เอกสารอ้างอิง พญ.ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล กุมารแพทย์ โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ นิตยสารแม่และเด็ก และ <http://www.raklukefamilygroup.com/known.php>

ให้อาหารเสริมลูกน้อยเมื่อไหร่ (ต่อ)

ไม่มั่นใจหรือกำลังสงสัยใช่ไหมคะว่าจะให้ลูกกินอะไรได้บ้าง มีวิธีทำอาหารให้ลูกง่ายๆ มาเล่าสู่กันฟังค่ะ ดิฉันเข้าใจค่ะว่า คุณแม่มีมือใหม่เวลาที่ให้อาหารเสริมกับลูก ก็ไม่รู้ว่าเริ่มยังไงดี ลูกกินอะไรได้บ้าง สารพัดความไม่มั่นใจ กลัวไปหมดว่าอันนี้ลูกกินได้ไหม อันนี้ลูกกินแล้วจะต้องเสียรีเปลา่ทำไม่ดิฉันรู้นะเธอคะ ก็เคยผ่านประสบการณ์นั้นมาแล้วนี่ ทั้งกลัว ทั้งไม่มั่นใจ แต่พอผ่านมาแล้ว จับหลักการได้ ถึงได้รู้ว่าจริงๆ แล้วไม่ต้องกังวลขนาดนั้นก็ได้ และอาหารเสริมของลูกก็ทำง่ายนิดเดียว มีหลักไม่กี่อย่าง เช่น ทำน้ำซุป ปรุงรส บด ต้ม ตู้น ที่ง่ายแสนง่าย

1. น้ำซุป น้ำซุปลงเอาไว้ผสมในอาหารของลูก น้ำซุปจะช่วยให้อาหารเหลวขึ้น กลืนง่ายคล่องคอ และรสชาติกลมกล่อม หรือถ้าจะทำอาหารตุ๋น หรือต้มและๆ ให้ลูก อาจจะใช้ น้ำซุปลดไฟ แล้วนำอาหารลงไปต้มกับน้ำซุปลงได้ วิธีทำ อาจจะใช้กระดูกหมูหรือไก่ติดกระดูก มาต้มจนเนื้อที่ติดกระดูกเปื่อยไปกับน้ำ เสร็จแล้วกรองให้น้ำซุปลใส หรือถ้าวันนั้นไม่มีเวลาмаเคี้ยวน้ำกระดูกหมู อาจใช้เป็นน้ำซุปลผักก็ได้ เช่น ใช้น้ำต้มผักบร็อคคอลลีนนำมาทำน้ำซุปลได้เหมือนกัน **2. ปรุงรส** เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับอาหารเด็กเลยคะ พ่อแม่ส่วนใหญ่จะเริ่มให้ก๋ล้วยปรุงรสกับลูก ถ้าเป็นก๋ล้วยส่วนใหญ่จะใช้ซ้ช้อนปรุง แต่ว่าอาหารอื่นก็ปรุงได้ทั้งนั้นคะ เช่น ฟักทอง แคร้รอต โดยต้มให้สุกแล้วหั่นหรือสับเป็นชิ้นเล็กๆ ใช้ช้ช้อนปรุง หรือตะแกรงคั่วดี พอปรุงเสร็จแล้วก็จับคู่อาหารที่ปรุงแล้วเอามาผสมกัน เช่น ไข่แดงกับฟักทอง หรือแคร้รอตกับหมู ถ้าอาหารที่ได้ขึ้นไปอาจจะเติมน้ำซุปลลูกขลิกล **3. บด/ ปั่น** ใช้ช้ช้อนหรือที่บดอาหารเด็กบดอาหารให้ละเอียด อาหารที่นิยมนบดก็ เช่น มันฝรั่งต้มสุก ไข่แดงต้มสุก แคร้รอต ฟักทอง ผักบร็อคคอลลี ฯลฯ อาหารบางชนิด เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ต้มให้สุกแล้วนำไปบด/ ปั่นก่อนจะนำมาทำอาหารให้ลูก หรือ ปั่นสด เช่น มะเขือเทศ แอปเปิ้ล แดงกว่า **4. ต้ม ต้ม** ถ้าเป็นข้าวตุ๋นก็นำข้าวสวยมาเกี่ยวกับน้ำซุปล เคี้ยวไปเรื่อยๆ จนข้าวเริ่มละเอียด อาจจะเติมผักต้มหั่นชิ้นเล็กๆ ลงไป เติมหอมสับ หรือเนื้อไก่ต้มสุกลงไปเล็กน้อยด้วย เคี้ยวจนอาหารและเป็นเนื้อเดียวกัน อาหารตุ๋นจะได้รสชาติที่กลมกล่อม หอมกลิ่นอาหารเข้าเนื้อมากกว่า ถ้าลูกยังเล็กเพิ่งเริ่มให้อาหารเสริมครั้งแรกๆ ควรใช้ นี้ไปวิธีทำอาหารเด็กก็มีหลักการง่ายๆ แค่นี้เองคะ ส่วนคุณแม่จะประยุกต์ หรือเอาอาหารอะไรมาผสมผสานทำเป็นเมนูของลูก ขอเพียงมีความมั่นใจเต็มเปี่ยม คุณแม่สามารถนำผัก ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ที่มีอยู่ในตู้เย็นมาใช้ทำอาหารให้ลูกได้ทั้งนั้นเลยละคะ **Tips +**อาหารทุกอย่างก่อนจะ

นำมาครูด บด หรือคั้นต้องดื่มให้สุกเปื่อยพอสมควรก่อนค่ะ เพื่อเวลานำมาครูด บดจะได้ง่ายขึ้น +ส่วนความหยาบของอาหารก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามอายุของลูก จะให้อาหารชนิดใหม่ทุกครั้งให้เริ่มครั้งละน้อย และไม่ควรมผสมอาหารชนิดอื่นจะได้ง่ายต่อการสังเกตอาการแพ้

ตัวอย่าง อาหารเสริมของลูกวัย 4 เดือน ขึ้นไป มีดังนี้ค่ะ

แรกเกิด- ก่อนครบ 4 เดือนนมแม่เท่านั้น

4 เดือนขึ้นไปนมแม่+ ข้าวบด1 ช้อนเล็กผสมไข่แดงต้มสุก 1/4 ฟอง น้ำแกงจืดใส หรือกล้วยน้ำว้าสุกครูด (ไม่เอาไส้) 1/2 ผล อาหารบดละเอียดและทำให้เหลว

5 เดือนนมแม่+ข้าวบด 3-4 ช้อนเล็กผสมไข่แดงสลับต้ม หรือปลาน้ำจืด ใสผักใบเขียวและน้ำแกงจืด อาหารเริ่มข้นขึ้นบ้าง

6-7 เดือนขึ้นไปนมแม่+อาหารเหมือนเดิมแต่เพิ่มเนื้อสัตว์ชนิดอื่นสับละเอียดและผลไม้สุกเป็นอาหารว่างข้าวบดหยาบขึ้น ให้อาหารแทนนม 1 มื้อ ให้ไข่ทั้งฟองได้8-9 เดือนขึ้นไปนมแม่+ให้อาหารสลับกันไป เช่นเดียวกับช่วง 6-7 เดือน แต่ให้เพิ่มปริมาณมากขึ้นเตรียมอาหารให้หยาบขึ้น ให้อาหารแทนนม 2 มื้อ และอาหารว่าง 1 มื้อ ช่วงนี้เริ่มให้ปลาทะเลได้ ถ้าไม่แพ้จึงลองอาหารทะเลชนิดอื่น10-12 เดือนขึ้นไปนมแม่+ให้อาหารสลับกันไป เช่นเดียวกับช่วง 8-9 เดือน แต่ให้เพิ่มปริมาณมากขึ้นเนื้ออาหารหยาบขึ้นจนใกล้เคียงกับอาหารผู้ใหญ่ ให้อาหารแทนนม 3 มื้อ และอาหารว่าง 1 มื้อ

***** วันไหนที่เร่งรีบอาจให้อาหารกล่อง หรือ อาหารขวดสำเร็จรูป ได้ ตามอายุเด็ก**

เอกสารอ้างอิง ที่มาจาก <http://www.pooyingnaka.com> *นิตยสารแม่และเด็ก*

พัฒนาการเดินของหนู ช่วงอายุ 1-3 ปี

เด็กเล็ก ๆ ไม่จำเป็นต้องใส่รองเท้าหรือถ้าจะใส่ควรใส่รองเท้าเด็กอ่อนที่เป็นผ้านุ่ม เบา จนกว่าพวกเขาจะเริ่มเดิน ซึ่งโดยทั่วไปก็ประมาณช่วงอายุ 12 ถึง 15 เดือน

ในช่วงวัยนี้คุณแม่หลายคนคงลุ้นกันน้ำดู ว่าเจ้าตัวน้อยจะเดินได้มากแค่ไหน แล้วก็ยังมีพัฒนาการการเดินที่สัมิวัยหรือเปล่า เรามีรายละเอียดมาให้คุณแม่ดังนี้ค่ะ

เจ้าหนูน้อยวัย 12-13 เดือน - เด็กส่วนใหญ่ในวัยนี้จะสามารถเดินได้อย่างอิสระด้วยตนเอง แต่ถ้าลูกน้อยของคุณแม่วังไม่สามารถเดินได้เอง ก็ไม่ต้องกลุ่มใจนะค่ะ เพราะเด็กจะใช้เวลาเร็วหรือช้าแตกต่างกันไปค่ะ เด็กบางคนอาจจะรอถึง 16 - 17 เดือน ถึงจะเริ่มเดินได้**เจ้าหนูน้อยวัย 14 เดือน** - ลูกน้อยจะสามารถลุกนั่ง ได้ดี คล่องแคล่วมากขึ้น เดินได้ดีขึ้น หรือบางคนอาจจะเริ่มเดินถอยหลังได้แล้ว (ลูกสาวตัวเอง เดินได้ดี ช่วงนี้ ก็เลยพาไปซื้อรองเท้า ซึ่งทางร้านต้องวัดเท้าเด็กให้ถูกต้องก่อน และควรซื้อแบบที่ป้องกันการล้ม เพราะข้อเท้าเด็กยังไม่แข็งแรง ซึ่ง บางร้าน (Clarks) จะถ่ายรูปไปให้เป็นที่ระลึก ฟรี สำหรับรองเท้าคู่แรก ของเจ้าเด็กน้อยด้วยค่ะ)**เจ้าหนูน้อยวัย 15 เดือน** - เด็กในช่วงวัยนี้จะเดินได้คล่องมากขึ้น เดินถือของ และยื่นมือรับ และส่งของได้

เจ้าหนูน้อยวัย 16 เดือน - วัยนี้จะเป็นวัยที่เริ่มจะสนใจอยากขึ้นบันได เขาจะอยากให้คุณแม่สอนเขา และพุงให้เขาเดินขึ้นบันไดค่ะ

เจ้าหนูน้อยวัย 18 เดือน - การเดินขึ้นและลงบันไดจะเป็นของโปรดของเขาเลยละค่ะ เขาจะคะยั้นคะยอให้คุณแม่พุงหรือจับมือเขา พาเดินขึ้นและลงบันไดได้อย่างไม่เบื่อ เขาจะชอบปีนป่ายขึ้นลงเก้าอี้หรือ โซฟา

เจ้าหนูน้อยวัย 25 เดือน - ลูกน้อยจะเริ่มฝึกกระโดด โดยเริ่มจากการฝึกกระโดดอยู่กับที่ และเริ่มที่จะเขย่งดูของบน โต๊ะ ได้แล้ว

เจ้าหนูน้อยวัย 3 ขวบ - เรื่องการเดิน วิ่ง กระโดด ของหนูน้อยวัยนี้จะเป็นเรื่องกล้วยๆค่ะ

*คุณควรตรวจดูที่เท้าของเด็กว่ามีร่องรอยที่แสดงถึงการใส่รองเท้าคับเกินไปหรือไม่

เช่น รอยแดง รอยด้าน หรือ การพองของหนังเท้า และควรนำเด็กไปวัดขนาดเท้าเป็นครั้งคราวเพื่อดูว่าขนาดใหญ่ขึ้นจนถึงเวลาที่ต้องเปลี่ยนรองเท้าคู่ใหม่แล้วหรือยัง การให้เจ้าตัวเด็กได้ฝึกพัฒนาการเดินให้ได้ดั่งนั้น ควรหัดให้เขาได้เดินเท้าเปล่าจะดีที่สุดค่ะ เพราะการเดินเท้าเปล่า เด็กจะได้รับความรู้สึกจากฝ่าเท้า ซึ่งมีผลต่อการทรงตัว ดังนั้นการเดินในบ้าน ควรให้เขาฝึกเดินบนพื้นที่ยืดหยุ่น ไม่ขรุขระ แข็ง หรือเย็นจนเกินไป ถ้าเขาเริ่มเดินได้แล้วอยากเดินนอกบ้าน คุณควรจะให้เขาใส่รองเท้า เพื่อป้องกันเท้าเล็กๆ ของเขาจะ แต่ถ้าอากาศหนาวควรสวมถุงเท้าให้เจ้าหนูน้อยเพื่อความอบอุ่น และหัดให้ใส่รองเท้าที่นุ่ม และเบาเท้า ใส่สบายในบ้าน (slipper)

ที่มา: http://women.sanook.com/mom-baby/develop/age1-3_27599.php

เคล็ดลับเสริมความจำให้ลูกน้อย

ถ้าคุณพ่อคุณแม่อยากให้คุณรักของคุณจำเก่งจำแม่น ลองเอา

เทคนิคเสริมความจำไปฝึกลูกกันคุณนะคะ

คุยกันบ่อยๆ : หมั่นพูดกับลูกบ่อยๆ ด้วยคำหรือประโยคสั้นๆ

ซ้ำหลายๆ ครั้งเพื่อให้ลูกค่อยๆ จดจำและพูดตามได้อย่างถูกต้องด้วยตัวเองได้

สนุกกับเสียงเพลง : ถึงแม้จะไม่ใช่นักร้องเสียงทองแต่การที่คุณมันร้องเพลงให้ลูกฟัง นำดนตรีและเสียงเพลงมาสร้างจังหวะให้สนุกสนาน น่าสนใจด้วยการตบมือ ต่ายหัวโยกตัว ทำท่าทางต่างๆ จะเป็นอีกทางหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ลูกจดจำสิ่งต่างๆ ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

อ่านหนังสือด้วยกัน : เลือกหยิบหนังสือเล่มสนุกหน้าตาสดใสมาเปิดอ่านให้ลูกฟังบ่อยๆ และจะดียิ่งขึ้นไปอีก ถ้าเปิดโอกาสให้ลูกมีส่วนร่วมในการสร้างจินตนาการเติมแต่งเรื่องราวในหนังสือไปด้วยกัน คุณอาจจะแปลกใจและทึ่งในความจำของลูกตัวน้อยของคุณก็ได้

ชวนกันนับ ชวนกันท่อง : การที่ชวนนับตัวเลข ท่อง ก. ไข่ หรือคำศัพท์ ถ้าคุณพ่อคุณแม่สร้างจังหวะต่อเนื่องสอดคล้องกัน มีคำคล้องจองลงจังหวะ ก็จะช่วยให้ง่ายขึ้น เมื่อลูกได้ฟังหลายๆ หนเข้าก็จะกระตุ้นความจำ และท่องตามและจำได้ในที่สุดคะ

ลูกคุณเรียนรู้เรื่องเวลาได้ตั้งแต่อายุเท่าไร?

คุณไม่สามารถที่จะให้เค้าเข้าใจเรื่องเวลาได้จนกว่าเค้าจะพร้อม แต่คุณสามารถส่งเสริมทักษะเพื่อเตรียมความพร้อมได้ก่อนเช่นกัน

ทารกแรกเกิด

เด็กแรกเกิดจะชอบสีที่สว่างๆ และ สัมผัสได้ถึงถึงความแตกต่างของสี การเคลื่อนไหว เพราะฉะนั้นนาฬิกาที่นำมาติดไว้ในห้องนอนเค้าควรจะมีหน้าปัดสีสว่างสดใสสะดุดตา และมีเสียงติ๊ก-ต็อก ที่ไม่หนวกหูจนเกินไปนัก

อายุ 1 ขวบขึ้นไป

เด็กจะเริ่มชอบที่จะสำรวจและอยากรู้อะไรต่างๆ ทำงานกันอย่างไร เพราะฉะนั้นควรมานาฬิกาเด็กเล่นที่มีเข็มปรับได้และมีเสียง

อายุ 2 ขวบขึ้นไป

ให้เค้าดูหนังสือเรื่องเกี่ยวกับนาฬิกา หรือต่อจิ๊กซอร์ที่เป็นรูปหน้าปัดนาฬิกา

อายุ 4 ขวบขึ้นไป

ถ้าในห้องนอนเค้ายังไม่มียานาฬิกาควรมานาฬิกาไปติดไว้ซักเรือนและอย่าลืมหัดให้เค้าใช้มันด้วย

อายุ 5 ขวบขึ้นไป

เค้าจะสนุกสนานกับการใสนาฬิกาข้อมือที่มีตัวเลขหน้าๆ ชัดเจนบนหน้าปัดโล่งๆ

ข้อมูล: *Practical Parenting Magazine UK*