

## บทที่ 4

### ทารก (Infancy)

#### โครงร่างเนื้อหา

1. ความหมายของพัฒนาการ
2. ความหมายของการเจริญเติบโต
3. หลักการพื้นฐานของพัฒนาการทางร่างกาย
  - 3.1 Cephalocaudal
  - 3.2 Proximo distal
  - 3.3 Mass - to - specific development
4. พัฒนาการทางด้านร่างกายของทารก
  - 4.1 ส่วนสูงและน้ำหนักของทารก
  - 4.2 สัดส่วนของทารก
5. พัฒนาการเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ
  - 5.1 Reflex (ปฏิกิริยาสะท้อน)
  - 5.2 Gross Motor Skills
  - 5.3 Fine Motor Skills
6. น้่านมแม่
7. โภชนาการ
8. การนอนหลับ
9. การฝึกขับถ่าย
10. สุขภาพ
11. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของทารก
  - 11.1 ความหมายและองค์ประกอบของอารมณ์

- 11.2 พ่อแม่กับทารก
- 11.3 ตารางพัฒนาการเกี่ยวกับอารมณ์ของอิซาร์ด
- 11.4 ความหมาย และประเภทของการร้องไห้
- 11.5 การยิ้ม
- 11.6 ความโกรธ
- 11.7 ความกลัว
- 11.8 ความอยากรู้อยากเห็น
- 11.9 อารมณ์สนุกสนาน
- 12. พัฒนาการทางด้านสังคมของทารก
- 13. สรุปล
- 14. คำถามท้ายบท

## สาระสำคัญ

1. พัฒนาการ หมายถึง แบบแผนของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม การรู้คิด และจริยธรรม ตั้งแต่ภาวะตั้งครรภ์และต่อเนื่องกันไปตลอดช่วงชีวิต
2. กระบวนการผลิตพัฒนาการที่สำคัญ มี 3 กระบวนการ คือ กระบวนการชีววิทยา กระบวนการทางการรู้คิด และกระบวนการทางสังคมอารมณ์
3. พัฒนาการทางร่างกายของทารกคือ
  - แรกเกิดน้ำหนัก = 2.7 - 3.9 กิโลกรัม
  - ส่วนสูง = 46.8 - 53.1 เซนติเมตร
  - ศีรษะของทารกอายุ 2 เดือน มีขนาดเป็น  $\frac{1}{2}$  ของศีรษะผู้ใหญ่
4. พัฒนาการเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อของทารก มี 3 ประเภท คือ ปฏิบัติการ สะท้อน Gross Motor Skills และ Fine Motor Skills
5. น้านมแม่มีโปรตีนสูง คาร์โบไฮเดรตและไขมันต่ำ มีสารภูมิต้านโรครวมทั้งจะพัฒนาให้สมองและอารมณ์ของทารกดี
6. ทารกที่มีโภชนาการไม่ดีจะเกิดโรค Marasmus หรือ Kwashiorkor

3. ปฏิกริยาสะท้อนของทารกได้แก่ การดูด การกระพริบตา กำมือ Babinski Moro ว่ายน้ำ และ Rooting

4. Gross Motor Skills ได้แก่ คร่ำ นิ่ง คลาน ยืน เดิน (0 เดือน 7 เดือน 9 เดือน 14 เดือน และ 15 เดือน ตามลำดับ)

5. ทารกอายุ 14 เดือน เรียกชื่อสิ่งของได้ 4 - 5 ชื่อ

6. ทารกอายุ 12 - 18 เดือน จับดินสอขีดเครื่องหมายได้

7. น้านมแม่มีภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ทารก

8. โภชนาการควรมีการฝึกตารางการกินเมื่อทารกอายุ 8 เดือนขึ้นไป

9. เวลานอนของทารกคือกลางคืนประมาณ 8 ชั่วโมง ส่วนกลางวันหลับบางเวลา

10. การฝึกขับถ่าย สามารถเริ่มฝึกถ่ายอุจจาระด้วยการนั่งกระโถน เมื่ออายุประมาณ 1 ½ ปี

11. ทารกมีอาการแรกคืออารมณ์ตื่นเต้น ต่อมามีอาการสบายหรือไม่สบาย แสดงออกมาทางสีหน้า และ/ หรือพฤติกรรม (เช่น การร้องไห้ การยิ้ม ความโกรธ ความกลัว ความอยากรู้ อยากรู้อยากเห็น เป็นต้น)

12. บุคคลที่สำคัญในพัฒนาการทางสังคมของทารก คือพ่อแม่ และญาติพี่น้องในครอบครัว (หรือพี่เลี้ยง) ส่วนเพื่อนและของเล่น ทารกสนใจเท่าๆ กัน ในลักษณะนี้ใกล้เคียงกันแต่ต่างคนต่างเล่นของเล่นของตนเอง

### คำถามท้ายบท

1. เพราะเหตุใดเราจึงควรสนใจทารกมากที่สุด
2. จงยกตัวอย่างปฏิกริยาสะท้อนของทารกมา 2 ประเภท และอธิบายพฤติกรรมของทารกประกอบ
3. เราจะสังเกตว่าทารกนอนเพียงพอหรือไม่จากสิ่งใด
4. ทารกมักจะเลียนแบบพฤติกรรมความกลัวจากบุคคลใด
5. จงอธิบายธรรมชาติเกี่ยวกับการร้องไห้และการยิ้มของทารกมาให้เข้าใจ
6. จงอธิบายพัฒนาการทางสังคมของทารกมาให้เข้าใจ

การอ้างอิงสังคม (Social Referencing) หมายถึง “การอ่าน” ตัวชี้แนะ (cues) ทางอารมณ์ในคนอื่น ๆ เพื่อช่วยเหลือทารกในการตัดสินใจว่าจะกระทำอย่างไรในสถานการณ์ที่พิเศษ (หรือสถานการณ์ที่คลุมเครือ) เช่น แม่จะเป็นตัวชี้แนะเมื่อทารกกลัวคนแปลกหน้า โดยบ่อยครั้งทารกจะมองดูหน้าของแม่ว่ามีความสุข โกรธ หรือกลัว แล้วตัดสินใจว่าทารกจะมีปฏิกิริยาอย่างไร ทารกอายุ 14 - 22 เดือน จะมองดูหน้าแม่ในฐานะของแหล่งที่มาของข้อมูลในเรื่องปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสถานการณ์หนึ่ง ๆ มากกว่าทารกอายุ 6 - 9 เดือน (Walden, 1991)

ดังนั้นพัฒนาการทางอารมณ์ของทารกจะเป็นไปตามธรรมชาติ และการเรียนรู้ที่ได้รับจากพ่อแม่ พี่เลี้ยงและผู้ที่เกี่ยวข้องกับทารก สิ่งสำคัญก็คือพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีของทารกขึ้นอยู่กับความรักความเอาใจใส่ อารมณ์ เจตคติ ความรู้สึกไว และการยอมรับของพ่อแม่เป็นสำคัญ

### พัฒนาการทางสังคมของทารก

พัฒนาการทางสังคมจะเริ่มต้นเมื่อทารกสามารถเข้าใจความแตกต่างระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นได้ โดยเริ่มจากสังคมในครอบครัวทั้งด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวของทารก อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อทารก และวุฒิภาวะของทารก ดังนั้นทารกที่เกิดในสิ่งแวดล้อมที่มีโอกาสได้สมาคมกับผู้อื่นมากและบ่อยครั้ง ทารกมักมีการพัฒนาทางสังคมมากกว่าทารกที่เกิดในสิ่งแวดล้อมซึ่งไม่มีโอกาสใกล้ชิดกับผู้อื่น

ทารกอายุ 9 - 13 เดือนเริ่มตอบสนองต่อของเล่นก่อนและเพื่อน

ทารกอายุ 14 - 18 เดือนจะชอบเล่นกับเพื่อนมากกว่าของเล่น

ทารกอายุ 2 ปี ชอบการเล่นมากๆ เท่ากับชอบให้เพื่อนนั่งเล่นและอยู่ใกล้ๆ โดยต่างคนต่างเล่นของๆ ตนเอง

วัยนี้มักจดจำและตั้งใจเลียนแบบทุกอย่าง ทั้งที่น่าพึงพอใจ และไม่น่าพึงพอใจจากพ่อแม่ และบุคคลที่แวดล้อมทารก ดังนั้น จึงเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับสร้างรากฐานของบุคลิกภาพของบุคคล

### บทสรุป

1. ทารก (0 - 2 ปี) มีความสำคัญมากที่สุดในการวางรากฐานทางบุคลิกภาพของบุคคล
2. ศีรษะของทารก 2 เดือนจะมีขนาดเป็น  $\frac{1}{2}$  ของศีรษะผู้ใหญ่

เกิดขึ้นเมื่อทารกอายุ 6 เดือน แต่ไม่ได้เกิดขึ้นกับทารกทุกคน โดยปกติความวิตกกังวลเกี่ยวกับคนแปลกหน้าปรากฏขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับคนแปลกหน้า คือ บริบททางสังคมและคุณลักษณะ (Characteristics) ของคนแปลกหน้า เช่น ทารกอายุ 10 เดือน จะแสดงความวิตกกังวลต่อคนแปลกหน้าน้อยกว่าเมื่ออยู่ที่บ้านของตนเอง หรือเมื่อนั่งอยู่ในตักของแม่ (ซึ่งทารกรู้สึกว่าเป็นปลอดภัย) ส่วนคุณลักษณะของคนแปลกหน้า ทารกจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับคนแปลกหน้าที่เป็นเด็กน้อยกว่าเป็นผู้ใหญ่ และมีความกลัวคนแปลกหน้าที่แสดงความมีมิตรภาพเข้าสังคมเก่ง และยิ้ม น้อยกว่าคนแปลกหน้าที่อยู่เฉยและไม่ยิ้ม

2. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแยกจากกัน (Separation Anxiety) เป็นความกลัวและความเศร้าโศกเกี่ยวกับการจากไปของผู้ที่ดูแลทารก (caregiver) เพราะผู้ที่ดูแลทารกเป็นคนที่ปกป้องทารกจากการพลัดพราก หรือได้รับอันตรายจากบุคคลหรือสิ่งที่จะมาทำร้าย ความวิตกกังวลแบบนี้จะเริ่มเกิดขึ้น เมื่อทารกมีอายุ 8 - 19 เดือน และถึงขีดสูงสุดเมื่อทารกอายุประมาณ 12 ½ - 18 เดือน และหลังจากนี้จะลดความรุนแรงลง ในทางตรงกันข้ามความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแยกจากกันจึงทำให้ทารกติดผู้ที่ดูแลทารก (Main, 2000)

### 11.8 ความอยากรู้อยากเห็น

เกิดขึ้นเมื่อทารกมีความสามารถในการเคลื่อนไหวควบคู่กับความพร้อมทางระบบประสาทจะทำให้อยากรู้อยากเห็นสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ที่เด็กไม่เคยเห็นมาก่อน เด็กจึงแสดงพฤติกรรมด้วยการสำรวจสิ่งต่างๆ โดยพยายามเข้าใกล้ หยิบจับ ค้นหรือแกะเพื่อต้องการรู้ว่าคืออะไร หรือการเกร็งกล้ามเนื้อที่หน้า ปากอ้า น้ำลายหก หน้าผากย่น คอเอียง ตาเอียง ตาลูกจ้อง การชักถาม เป็นต้น

### 11.9 อารมณ์สนุกสนาน

เกิดขึ้นเมื่อทารกมีสุขภาพดีสมบูรณ์ โดยจะแสดงพฤติกรรม เช่น การยิ้มและหัวเราะเมื่อมีผู้เล่นด้วย หรือดูคนอื่นเล่น บางครั้งก็แสดงพฤติกรรมโดยขาและแขนจะเขยื้อนไปมา หายใจถี่ขึ้นพร้อมกับหัวเราะ ส่งเสียงดังพร้อมกับดิ้นแรงๆ

เมื่ออายุ 18 เดือน ทารกจะยิ้มกับกิจกรรมตนเอง

เมื่ออายุ 2 ปี จะยิ้มกับผู้อื่น

### 11.5 การยิ้ม (Smiling)

การยิ้มเป็นพฤติกรรมทางอารมณ์ในการสื่อสารที่สำคัญอีกประเภทหนึ่งของทารก การยิ้มมี 2 ประเภท คือ

1. การยิ้มแบบสะท้อน (Reflexive smile) ไม่ใช่เป็นการตอบสนองเมื่อมีสิ่งเร้า มากระตุ้นมักเกิดขึ้นเมื่อทารกมีอายุ 1 เดือนแรก (หลังคลอด) โดยปกติเกิดเมื่อทารกนอนแต่ ไม่ใช่เวลานอนโดยทั่วไปของทารก คล้ายกับคำเล่าลือว่า “แม่ซื้อมาเล่นกับเด็ก” (ดังนั้นการยิ้มแบบนี้ไม่เกิดขึ้นในขณะที่เด็กไม่อยู่หนึ่ง)

2. การยิ้มแบบรับแขก (Social smile) เกิดขึ้นเพื่อเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ภายนอก (เช่นคนแปลกหน้า) ในช่วงตอนต้นของพัฒนาการ ทารกมักจะแสดงการตอบสนองทางใบหน้าของทารกด้วยการยิ้มเมื่ออายุประมาณ 3 เดือน (ชนิกา ตูจินดา : 2526) หรือประมาณ 2 - 3 เดือน (Emde, Gaensbauer, & Harmon, 1976)

### 11.6 ความโกรธ (Anger)

มักเกิดจากมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาขัดขวางการกระทำหรือทารกไม่ได้รับการสนองตอบความต้องการหรือความปรารถนา ความโกรธจะเริ่มเกิดขึ้นเมื่อทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป เช่น โกรธเมื่อพ่อแม่หรือพี่เลี้ยงบังคับเกี่ยวกับการรับประทานอาหารหรือการฝึกการขับถ่าย เป็นต้น

### 11.7 ความกลัว (Fear)

เกิดขึ้นไม่บ่อยเท่ากับความโกรธ และเปลี่ยนแปลงไปตามวัยและสิ่งเร้าได้ เด็กแรกเกิดมักจะไม่มี ความกลัวต่อสิ่งใด ความกลัว ส่วนใหญ่จึงเกิดจากการเรียนรู้จากบุคคลอื่นๆ โดยปกติทารกจะกลัวมากต่อสิ่งเร้าต่อไปนี้คือ สัตว์ ห้องมืด ที่สูง คนแปลกหน้า สิ่งของและเสียงดัง ซึ่งเกิดขึ้นในลักษณะฉับพลันและไม่คาดฝัน หรือสิ่งเร้านั้นมีลักษณะแปลกและใหม่ เมื่อเด็กเล็กเกิดความกลัวจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้แก่ การถอยหนี ร้องไห้ กลั่นหายใจชั่วคราว

#### สาเหตุของความกลัวในทารก

ความกลัวของทารกเกิดจากความวิตกกังวล 2 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับคนแปลกหน้า (Stranger Anxiety) เกิดขึ้นเมื่อทารกแสดงความกลัวและระมัดระวังเกี่ยวกับคนแปลกหน้า ความวิตกกังวลแบบนี้เริ่ม

#### 11.4 ความหมายและประเภทของการร้องไห้ (Crying)

การร้องไห้เป็นกลไกที่สำคัญมากที่สุดของทารกแรกเกิดเพราะเป็นการสื่อสารกับโลกของทารก ความสำคัญของการร้องไห้ครั้งแรกเป็นการบอกแม่และกุมารแพทย์ว่าปอดของทารกมีอากาศเข้าไปในปอดแล้ว และการร้องไห้เป็นวิธีผ่อนคลายความเครียดตามธรรมชาติของทารก ทำให้ทารกได้รับการทะนุถนอม ความเอาใจใส่ และเกิดความสุข เมื่อโตขึ้นทารกก็เกิดการเรียนรู้ว่าการร้องไห้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ทารกสบายขึ้น (เช่น ทารกหิวหรือไม่สบาย หรือตัวเปียอนบัสสาวะทำให้ไม่สบายตัว เมื่อร้องไห้จะมีแม่หรือพี่เลี้ยงมาดูแลและช่วยเหลือทารก) ดังนั้นทารกจึงมักใช้การร้องไห้ให้เป็นประโยชน์เรื่อยมา

Santrock (2003 : 221) แบ่งประเภทของการร้องไห้ออกเป็น 3 ประเภท คือ

- การร้องไห้แบบธรรมดา (Basic Cry)
- การร้องไห้ด้วยความโกรธ (anger Cry)
- การร้องไห้ด้วยความเจ็บปวด (Pain Cry)

การร้องไห้แบบธรรมดา เป็นแบบแผนของจังหวะซึ่งโดยปกติประกอบด้วย การร้องไห้และตามด้วยความเงียบสั้นๆ และหายใจเข้า - ออกสั้นๆ การร้องไห้แบบธรรมดาเกิดขึ้นบ่อยกว่าการร้องไห้แบบอื่นๆ

การร้องไห้ด้วยความโกรธ เป็นการแปรผันมาจากการร้องไห้แบบธรรมดา แต่มีอากาศที่ถูกบีบออกมามากกว่าโดยผ่านเส้นเสียงทำให้เสียงร้องสั้นเครือ

การร้องไห้ด้วยความเจ็บปวด เป็นการร้องเสียงดังที่เกิดอย่างกะทันหัน และร้องเป็นเวลายาวนาน

Bell & Ainsworth (1972) ศึกษาพบว่า แม่ที่ตอบสนองอย่างรวดเร็วต่อทารกอายุ 3 เดือน ที่ร้องไห้จะทำให้ทารกคนนี้เมื่อมีอายุ 1 ปีจะมีการร้องไห้น้อยลง ซึ่งตรงกันข้ามกับการศึกษาของ Jacob Gerwitz (1977) นักพฤติกรรมนิยมศึกษาพบว่า การตอบสนองต่อการร้องไห้อย่างรวดเร็ว และโดยการปลอบโยนของผู้ดูแลทารกจะทำให้การร้องไห้เพิ่มขึ้นในเวลาต่อมา

นอกจากนี้ Lewis & Ramsay (1999) นักจิตวิทยาพัฒนาการศึกษพบว่า การร้องไห้จะลดน้อยลงภายในเวลา 1 ปี และแนะนำพ่อแม่ว่าควรปลอบโยนทารกที่ร้องไห้มากกว่าจะไม่ตอบสนองใดๆ เพราะทารกน่าจะพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจ และการผูกพันใกล้ชิดกับผู้ดูแลทารกในปีแรกของชีวิต

### 11.3 ตารางพัฒนาการเกี่ยวกับอารมณ์ของอิซาร์ด

เนื่องจากความต้องการทราบว่าทารกแสดงอารมณ์พิเศษอย่างแท้จริง Carroll Izard (1982 อ้างจาก Santrock, 2003 : 221) จึงพัฒนาระบบขึ้นมาเรียกว่า **“MAX” (Maximally Discriminative Facial Movement Coding System)** เป็นระบบของอิซาร์ดเกี่ยวกับการเข้ารหัสการแสดงสีหน้าของทารกที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ การใช้ MAX ผู้เข้ารหัสจะมองดูการเคลื่อนไหวซ้ำๆ ของทารก และใช้วิดีโอบันทึกปฏิบัติการโต้ตอบของทารกต่อสิ่งเร้า เช่น ส่งของเล่นที่ทารกชอบให้และดึงกลับ แยกทารกออกจากแม่และส่งกลับมาให้แม่อุ้ม ให้คนแปลกหน้าผลักศีรษะทารก เอานาฬิกาปลุกไปใกล้ๆ หูทารก ทำเสียงลูกโป่งแตกต่อหน้าทารก ให้การบุหนาทารกดม ให้ทารกชิมน้ำมะนาวและน้ำส้ม เป็นต้น ผลจากการวิจัยของอิซาร์ดสามารถนำมาแบ่งแยกแสดงตารางพัฒนาการเกี่ยวกับอารมณ์ของทารกได้ดังนี้

การแสดงออกทางสีหน้าของทารกเกี่ยวกับพัฒนาการทางอารมณ์	เวลาที่ปรากฏ (โดยประมาณ)
ความสนใจ การยิ้มของทารกแรกเกิด (ชนิดยิ้มน้อยๆ ซึ่งปรากฏตามธรรมชาติ โดยไม่ปรากฏเหตุผล) การตอบสนองที่ทำให้สะดุ้งตกใจ ความเศร้าโศก ความรังเกียจ	ตั้งแต่แรกเกิด
ยิ้มแบบรับแขก (Social smile)	3 สัปดาห์ถึง 3 เดือน
โกรธ ประหลาดใจ เศร้า	3 - 4 เดือน
กลัว	5 - 7 เดือน
อับอาย/ ซ้ำอาย	6 - 8 เดือน
ดูถูกเหยียดหยาม รู้สึกผิด	2 ปี

#### ตารางที่ 4.7 แสดงระบบการแบ่งแยกพัฒนาการทางอารมณ์ของอิซาร์ดในวัยทารก

(อ้างมาจาก Santrock, 2003 : 221)



นอกจากนี้ทารกมีความตกใจสุดขีดตอนแรกเกิด (Birth Trauma) เนื่องจากขณะอยู่ในครรภ์แม่ ทารกรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย มีอุณหภูมิที่พอเหมาะได้รับอาหารและออกซิเจนจากแม่ตลอดเวลา และจู่ๆ ก็ถูกบีบรัดผลึกใสให้ต้องออกมาและไม่สบายเนื้อสบายตัวน้ำหนักประชากร เช่น ร้อน - หนาวเกินไป อวัยวะต้องทำงานเอง ต้องหัดดูดและกลืนน้ำนมหรือน้ำเอง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดขึ้นกะทันหัน และทำให้ทารกเกิดความเครียด ทารกจึงแสดงการร้องไห้ออกมา

#### 11.2 ผลกระทบของอารมณ์ต่อความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับทารก

Maccoby (1992) เชื่อว่าอารมณ์เป็นภาษาที่หนึ่งซึ่งสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับทารกก่อนที่ทารกจะพูดได้ โดยทารกแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบโดยใช้การแสดงสีหน้าและจังหวะของเสียงกับพ่อแม่ ในทางกลับกันพ่อแม่ "อ่าน (read)" สิ่งที่ทารกพยายามสื่อสาร และตอบสนองอารมณ์เศร้าโศกหรือความสุขของทารกได้อย่างเหมาะสม โดยพ่อแม่ตอบสนองด้วยความรู้สึกไวเพื่อช่วยเหลือทารกให้มีการเจริญเติบโตทางอารมณ์ตามแนวทางของอารมณ์เศร้าโศก หรือความสุข

ลักษณะเริ่มแรกที่ทารกติดพ่อแม่ (Attachment) อยู่บนพื้นฐานการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันที่เชื่อมโยงกับอารมณ์ เช่นทารกร้องไห้ พ่อหรือแม่จะเข้าไปโอบกอดและปลอบประโลมเมื่อทารกมีอายุประมาณ 1 ปี การแสดงสีหน้าของแม่ (ยิ้ม หรือหวาดกลัว) มีอิทธิพลต่อทารกซึ่งจะสำรวจสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย และเมื่อเด็กได้ยินเสียงพ่อแม่ทะเลาะวิวาทกันบ่อยครั้งจะแสดงปฏิกิริยาเศร้าโศกและหยุดเล่น (Cummings, 1987) ยกเว้นครอบครัวที่ทำหน้าที่อย่างดีบ่อยครั้งประกอบด้วยความตกลงขบขันในการปฏิสัมพันธ์กัน บางครั้งทำให้ทุกคนหัวเราะกันและพัฒนาสถานภาพด้านอารมณ์ที่มีสุขเพื่อปฏิเสธความขัดแย้ง และเมื่ออารมณ์ดีทารกจะได้รับการชกจูง และมีท่าทางว่าจะทำตามทิศทางของพ่อแม่มากกว่า

ความสามารถในการสื่อสารอารมณ์ระหว่างทารกกับผู้ใหญ่ทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ที่มีความร่วมมือกันระหว่างทารกกับผู้ใหญ่ เริ่มตั้งแต่ทารกอายุประมาณ 3 เดือน การปฏิสัมพันธ์กันแบบเผชิญหน้า (face - to - face interactions) กับการสื่อสาร 2 ทางของผู้ใหญ่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน และจะดำเนินต่อไปด้วยดี

## 11. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของทารก (อายุ 0 - 2 ปี)

ทารกเป็นสิ่งที่ชีวิตที่มีอารมณ์ และแสดงอารมณ์แปรผันตามภาวะทางจิตใจของทารก พ่อแม่หรือผู้ที่ดูแลทารกจึงต้องใช้การสังเกต และมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ เพื่อจะได้เข้าใจอารมณ์ของทารกในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง และจะได้ปรับตัวเข้ากับทารกได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เข้าใจอารมณ์ของทารกได้ลึกซึ้งจึงขออธิบายแยกเป็นหัวข้อดังนี้

### 11.1 ความหมายขององค์ประกอบของอารมณ์

**อารมณ์ (Emotional)** คือความรู้สึกที่รุนแรง เป็นพฤติกรรมภายใน ที่เรารับรู้ได้ว่าบุคคลเกิดอารมณ์โดยสังเกตจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (เช่น การเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น เหงื่อเต็มฝ่ามือ ท้องปั่นป่วน ตัวสั่น) และการเปลี่ยนแปลงทางใบหน้า (เช่น หน้าแดง ตาเบิกโพลง ยิ้มเห็นฟัน 32 ซี่) ตลอดจนการเกิดอารมณ์ประเภทใดขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ความรู้สึกส่วนบุคคล การรับรู้และความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น ๆ เช่น มหาอุทกภัยในกรุงเทพมหานคร ระหว่างเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน พ.ศ. 2554 เด็กจะดีใจและออกมาว่ายน้ำที่ท่วมบริเวณท้องถนนในหมู่บ้าน แต่ผู้ใหญ่บางคนกลับร้องไห้ ตกใจหรือช็อคต้องส่งโรงพยาบาลเพราะน้ำท่วมถึงหลังคาบ้านชั้นเดียว เป็นต้น ทั้งนี้เพราะเด็กและผู้ใหญ่แปลความหมายสถานการณ์แตกต่างกัน แต่เนื่องจากเด็กยังมีความรู้เพียงสา เราจึงสามารถเข้าใจอารมณ์ของเด็กได้ง่ายกว่าอารมณ์ของผู้ใหญ่

ดังนั้นนักจิตวิทยาจึงสรุปว่าอารมณ์เป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประเภท คือ การกระตุ้นทางสรีระ (เช่นการเต้นเร็วของหัวใจ) ประสบการณ์ในระดับจิตสำนึก (เช่นความคิดในเรื่องตกลูมรักใครคนหนึ่ง) และการแสดงออกทางพฤติกรรม (เช่น การยิ้ม หรือหน้าตาบูดบึ้ง) (Cacioppo & Gardner, 1999 ; Izard, 2000)

เมื่อแรกเกิด อารมณ์ของทารกมีลักษณะที่แบ่งแยกประเภทของอารมณ์ไม่ได้ แต่ต่อมานักจิตวิทยาได้ศึกษาพบว่าทารกแรกเกิดมีอารมณ์เดียวคือความตื่นเต้น และหลังจากนั้นทารกจะมีอารมณ์สบายและไม่สบายเกิดขึ้น โดยเปลี่ยนแปลงตามเจตคติของแม่ต่อทารก เช่นแม่ที่ยอมรับและทะนุถนอมทารก ก็จะทำให้ทารกมีอารมณ์แจ่มใส สบายใจ ถ้าแม่ไม่โอ้อกอดหรือทิ้งขว้างทารกให้อยู่ตามมีตามเกิด (“อยากร้องก็ร้องไป น่ารำคาญ”) ทารกอาจจะมี ความไม่สบายใจ ซึ่งผลสรุปจากการศึกษาของหลายท่านมีความคิดเห็นตรงกันว่า ความอบอุ่นที่ทารกได้รับจากแม่เป็นรากฐานในการพัฒนาอารมณ์ที่สมบูรณ์ในระยะต่อไปในชีวิตของบุคคลนั้น

ตารางที่ 4.6 แสดงระยะเวลาในการฉีดวัคซีนให้แก่ทารก/ เด็ก

อายุ	การให้วัคซีนป้องกันโรค
แรกเกิด	ฉีดวัคซีน บีซีจี ป้องกันวัณโรค ฉีดวัคซีนตับอักเสบบี ครั้งที่ 1
1 เดือน	ฉีดวัคซีนตับอักเสบบี ครั้งที่ 2
2 เดือน	ฉีดวัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ครั้งที่ 1 ฉีดวัคซีนเยื่อหุ้มสมองอักเสบบี ครั้งที่ 1 หยอดวัคซีนโปลิโอ ครั้งที่ 1
4 เดือน	ฉีดวัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ครั้งที่ 2 ฉีดวัคซีนเยื่อหุ้มสมองอักเสบบี ครั้งที่ 2 หยอดวัคซีนโปลิโอ ครั้งที่ 2
5 เดือน	ฉีดวัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ครั้งที่ 1 ฉีดวัคซีนเยื่อหุ้มสมองอักเสบบี ครั้งที่ 3 ฉีดวัคซีนตับอักเสบบี ครั้งที่ 3 หยอดวัคซีนโปลิโอ ครั้งที่ 3
9 เดือน	ฉีดวัคซีนหัด คางทูม หัดเยอรมัน ครั้งที่ 1
1 ปี 3 เดือน	ฉีดวัคซีนไข้มองอักเสบบี ครั้งที่ 1 ฉีดวัคซีนไข้มองอักเสบบี ครั้งที่ 2 (ห่างจากครั้งแรก 1 - 2 สัปดาห์)
1 ปี 6 เดือน	ฉีดวัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ครั้งที่ 4 หยอดวัคซีนโปลิโอ ครั้งที่ 4 ฉีดวัคซีนตับอักเสบบี เอ 2 ครั้ง ห่างกัน 6 เดือน ฉีดวัคซีนสุกใส
2 ปี 3 เดือน	ฉีดวัคซีนไข้มองอักเสบบี ครั้งที่ 3
4 ปี	ฉีดวัคซีนคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ครั้งที่ 5 หยอดวัคซีนโปลิโอ ครั้งที่ 5
5 ปี	ฉีดวัคซีน หัด คางทูม หัดเยอรมัน ครั้งที่ 2
6 ปี	วัคซีนไทฟอยด์ ในรายที่กลืน capsule ได้

ทารกอายุประมาณ 1 ปี ทารกจะนอนหลับได้นานโดยที่ไม่ปัสสาวะรดที่นอน การฝึกหัดการขับถ่าย คือการฝึกให้ทารกรู้จักขับถ่ายปัสสาวะ - อุจจาระให้เป็นเวลาและนั่งกระโถน ควรเริ่มต้นการฝึกเมื่ออายุประมาณ 1 - 2 ปี

ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงชนิกา ตู้จินดา (2537 : 206) ได้เสนอแนะในการฝึกขับถ่ายของทารกว่า ทารกสามารถเริ่มฝึกการอึโดยนั่งกระโถน เมื่ออายุขวบครึ่ง และใช้เทคนิคอื่นๆ มาประกอบดังนี้

การหัดนั่งกระโถนต้องหัดเมื่อถึงเวลา คือ เด็กเต็มใจจึงจะสำเร็จ ไม่มีความจำเป็นต้องเร่งร้อนอะไร การฝึกนั่งกระโถนสำหรับการอึ และการฉี่นั้น มีหลักดังนี้

- อย่าบังคับ อย่าพยายามเอาชนะ ต้องรอให้เด็กพร้อม
- อย่าเขินดี ต่ำว่า ประชดประชันถ้าเด็กทำไม่ได้
- เด็กบางคนอาจจะนานถึง 2 ปี จึงจะควบคุมการอึและการฉี่ได้
- เด็กทุกคน ในที่สุดจะต้องรู้จักการนั่งกระโถนและรวมทั้งการใช้ส้วมด้วยอย่างแน่นอน
- ถ้าเด็กร้อง กลัว งดไว้ก่อนสัก 2 - 3 อาทิตย์จึงพยายามใหม่
- อย่าเอาจริงเอาจัง กับการนั่งกระโถนในเด็กที่ยังเล็กเกินไปและไม่พร้อม

## 10. สุขภาพ

สุขภาพของทารกในปัจจุบันมีโอกาสรอดชีวิตมากกว่าตายทันทีหลังคลอด เพราะวิทยาการทางการแพทย์มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยมีการจัดบันทึกประวัติทางการแพทย์ของเด็กแต่ละคนทำให้ทราบว่าพัฒนาการของเด็กแต่ละคนปกติ หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นปัญหาทำให้สามารถรีบแก้ไขได้ทันท่วงที นอกจากนี้จากความเชื่อว่า “กันดีกว่าแก้” แต่ละโรงพยาบาลจึงมี “สมุดบันทึกการเจริญเติบโตและการให้วัคซีน” ทำให้พ่อแม่ร่วมมือกับแพทย์ในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ทารกในระยะยาว เช่น ตัวอย่างตาราง “การสร้างภูมิคุ้มกันโรค” ของโรงพยาบาลพญาไท 2 ดังนี้

อายุ	อาหาร
5 เดือน	- นมมารดาตามต้องการ - ข้าวบดละเอียด ไข่แดงสุกสลับเนื้อ เนื้อปลาบดใส่น้ำแกงจืดและ ใบผักเขียวต้มเปื่อย ให้กิน 1 มื้อ ตามด้วยนม
6เดือน	- นมมารดา - อาหารหลัก 1 มื้อ (ใช้อาหารเหมือนตอนอายุ 5 เดือน) - หย่านมมารดาได้ 1 มื้อ

## 8. การนอนหลับ

ในระยะ 2 - 3 วันแรกที่ทารกคลอดใหม่ๆ จะใช้เวลานอนหลับ 80% และตื่น 20% นั่นคือทารกต้องการนอนหลับมาก แต่ในเวลาต่อมาการนอนของทารกจะแตกต่างกัน บางคนกินอิ่มนอนหลับ แต่บางคนไม่กินร้องไห้แง หลับยาก ทั้งนี้อาจจะเกิดจากวิธีการฝึกของแม่ในการให้ลูกนอนหลับแตกต่างกัน แม่บางคนอุ้มลูกและโยกไปมาลูกก็หลับคามือแม่ แต่วางลงลูกก็ผวาร้องแม่อีกอีก ส่วนแม่บางคนก็ร้องเพลงกล่อมและไกวเปลจนลูกหลับ หรือเกิดจากทารกแน่นท้องจึงนอนไม่หลับโดยทั่วไปทารกจะเริ่มฝึกให้นอนได้ประมาณอายุ 2 เดือนขึ้นไป เมื่อทารกอายุ 3 เดือน จะมีระบบการนอนหลับเป็นเวลาเหมือนผู้ใหญ่มากขึ้น

จำนวนเวลาการนอนของทารกแต่ละคนแตกต่างกัน (เช่นทารกนอนยาวกลางคืน 8 ชั่วโมง ส่วนกลางวันหลับบ้างเล็กน้อย) เราจะสังเกตว่าการนอนของทารกพอเพียงหรือไม่ จากการสังเกตพฤติกรรมว่าทารกยิ้มแย้ม น้ำหนักและส่วนสูงใกล้เคียงเกณฑ์มาตรฐานก็ถือว่าใช้ได้ เพราะเด็กแต่ละคนมีแบบแผนการนอนไม่เท่ากัน เนื่องจากเด็กมีกิจกรรมทำในเวลากลางวันมากจึงหลับยาวในเวลากลางคืน แต่บางคนนอนกลางวัน 4 - 5 ครั้ง กลางคืนก็หลับแต่จะต้องกินนมช่วงกลางคืนอีกครั้ง เป็นต้น

การศึกษาเรื่องหนึ่งเมื่อเร็วๆ นี้ พบว่า ทารกบางคนตายเนื่องมาจากการนอนเตียงเดียวกับพ่อหรือแม่ และพ่อหรือแม่นอนกลิ้งไปทับลูกตายโดยไม่รู้ตัว (Kemp & others, 2000)

## 9. การฝึกขับถ่าย

ระยะต้นๆ ของชีวิต ทารกจะขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระเป็นไปโดยอัตโนมัติ ทารกอายุประมาณ 2 เดือน ถ่ายอุจจาระวันละ 1 - 2 ครั้ง ถือว่าปกติ โดยควรสังเกตพฤติกรรมของทารกร่วมด้วยว่าทารกมีความสุขสบาย กินได้ นอนหลับ และน้ำหนักขึ้น

ปัญญาดำกว่าเด็กปกติ (เช่น เด็กเอริโอเปีย) ซึ่งการขาดสารอาหารที่จำเป็น (หรือโปรตีน แม้จะได้รับประทานอาหารแบ่งและน้ำตาลอย่างเพียงพอ) ก็จะมีผลร้ายต่อพัฒนาการทางร่างกายของเด็กในระยะสั้นหรือยาว นอกจากนี้สาเหตุหลักของการเป็นโรค Marasmus และ Kwashiorkor อาจจะทำให้เกิดการหย่านมเร็วเกินไปทำให้เด็กขาดอาหารที่เพียงพอ หรือสูตรของน้ำนมวัว - นำนมที่ทำจากมันสำปะหลัง หรือข้าว ซึ่งไม่เหมาะสมและไม่ถูกสุขอนามัย

ในหลายประเทศที่กำลังพัฒนา แม่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อยประมาณ 2 ปี แต่ในบางประเทศ (โดยเฉพาะแม่ที่ทำงานนอกบ้าน) จะงดการให้ลูกดื่มนมแม่เร็วและทดแทนด้วยการให้ลูกดื่มนมจากขวด Grant (1997 อ้างจาก Santrock, 2003 : 166) ทำการวิจัยเปรียบเทียบทารกที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่กับนมจากขวด ในประเทศแอฟริกา เติ การนำ และซีลี ผลปรากฏว่าอัตราการตายของทารกที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมจากขวด เกิดขึ้นเป็น 5 เท่าของทารกที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่

ดังนั้นวงการแพทย์จึงพยายามค้นหาวิธีเพื่อการเลี้ยงดูทารกให้มีชีวิตที่ยืนยาวโดยการเพิ่มอาหารเสริมอีกด้านหนึ่ง ดังนี้

#### ตารางที่ 4.5 แสดงอาหารเสริมที่มีประโยชน์ต่อทารก (อายุ 0 - 1 ปี)

โดย ศ.พญ. ชนิการ ตูจินดา (2537 : 87)

อายุ	อาหาร
แรกเกิด ต่ำกว่า 3 เดือน 3 เดือน	- นมมารดาตามต้องการ - นมมารดา - กลัวย่น้ำว่าสุกครูด 1 มื้อ - ตามหลังนมจนอิ่ม
4 เดือน	- นมมารดาตามต้องการ - กลัวย่น้ำว่าครูด ข้าวครูด ผสมไข่แดงสุกน้ำแกงจืด 1 มื้อ แล้วตามด้วยนม อาจใช้ถั่วเขียวสุกแทนไข่แดง

## 7. โภชนาการ (Nutrition)

ทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ปี ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็น 3 เท่าของแรกเกิด และมี ส่วนสูงประมาณ 50 เซนติเมตร แต่พบว่าทารกมีน้ำหนักและส่วนสูงแตกต่างกันอาจจะ เนื่องมาจากการกินอาหาร องค์ประกอบของร่างกาย อัตราการเจริญเติบโต และแบบแผนของ กิจกรรมของเด็กแต่ละบุคคล นักโภชนาการจึงแนะนำว่า ทารกควรบริโภคแคลอรีประมาณวัน ละ 50 กิโลแคลอรีต่อวัน เพื่อเพิ่มน้ำหนัก 1 ปอนด์ (Santrock, 2003 : 164 - 165)

นอกจากนี้ John Watson (1928) การให้อาหารแก่ทารกควรมีตารางเวลาเพื่อฝึก ระเบียบการกินให้ทารก โดยเริ่มประมาณอายุ 8 เดือน แต่การให้นมลูกของแม่แต่ละคนเป็น ศิลปะอย่างหนึ่ง คือแม่ต้องรู้สึกไว (Sensitive) และสังเกตว่าลูกได้น้ำนมเพียงพอ โดยพิสูจน์ จากน้ำหนักของลูกที่เพิ่มขึ้นประมาณเดือนละ 1 กิโลกรัมอย่างน้อย 3 เดือนแรกของชีวิต (ชนิก กา ตูจินดา, 2537 : 21) ตลอดจนน้ำนมแม่จะมีประโยชน์เมื่อแม่รับประทานอาหารครบทุกหมู่ โดยแม่ไม่ดื่มน้ำชาหรือกาแฟ ไม่กินของหมักดอง หรือของรสเผ็ดจัด แต่ควรทานอาหารที่มี คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผักและผลไม้ เป็นต้น

ทารกที่มีโภชนาการไม่ดี มี 2 ประเภท คือ

1. Marasmus
2. Kwashiorkor



**Marasmus** คือโรคที่เนื้อเยื่อทางร่างกาย ถูกทำลาย เกิดขึ้นเมื่อทารกอายุประมาณ 0 - 1 ปี เกิดจากการขาดโปรตีนและแคลอรี อย่างรุนแรง ทารกจะกลายเป็นมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์และมีกล้ามเนื้อของร่างกายฝ่อลีบ หรือหดตัว

**Kwashiorkor** คือโรคขาดโปรตีนอย่าง รุนแรง (ดังภาพ) พบในเด็กอายุประมาณ 1 - 3 ปี เด็กจะมีอาการหน้า และขาของเด็กบวมด้วยน้ำ ผมร่วง พุงโร (บวมด้วยน้ำ) อาจจะมีระดับสติ

ดังนั้นในระยะ 2 ปีแรกของชีวิตทารกสะท้อนให้เห็นการปรับปรุงทักษะการเคลื่อนไหว ได้ดีมากขึ้น จึงนับว่าเป็นระยะที่สำคัญที่สุดในชีวิตของบุคคล เพราะถ้าทารกไม่สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและการดำรงชีวิตใหม่ได้ ทารกอาจถึงแก่ความตายในช่วงนี้ได้ นักจิตวิทยาพัฒนาการได้ศึกษาพบว่า ทารกจะปรับตัวได้มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบด้านอื่นๆ เช่น น้ำนมแม่ การนอนหลับ การฝึกขับถ่าย สุขภาพ ความสามารถในการสัมผัสและการรับรู้ (เช่น การเห็น การได้ยิน และการสัมผัสแบบอื่นๆ)

## 6. น้ำนมแม่



การให้ทารกดูดน้ำนมแม่ให้เร็วที่สุดจะทำให้ทารกได้รับหัวน้ำนม (Colostrum) (หรือเรียกว่านมน้ำเหลือง) เป็นแหล่งอาหารที่มีโปรตีนสูง มีคาร์โบไฮเดรต และไขมันต่ำ และมี "สารภูมิคุ้มกัน" ที่ช่วยปกป้องทารกจากภาวะเจ็บป่วยได้ นอกจากนี้เด็กที่กินน้ำนมแม่จะมีพัฒนาการทางสมองและอารมณ์ที่ดีกว่าเด็กที่ดื่มนมผสมจากขวด เนื่องจากขณะลูกดูดนมแม่จะทำให้ระดับฮอร์โมนออกซิโทซินของแม่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ส่งผลดีต่อแม่และลูก คือทำให้แม่จิตใจอ่อนโยน และส่งผลให้ลูกอารมณ์ดีหรือรู้สึกโล่งใจได้ ตลอดจนขณะที่ลูกดูดนมแม่ ประสาทสัมผัสทุกส่วนของลูกก็จะถูกกระตุ้นให้เกิดการ

ทำงานที่สำคัญลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมของแม่

แต่จากข้อมูลของสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) พบจากการสำรวจสภาวะสุขภาพประชากรไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551 - 2552 (อ้างจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ, 2554 : 7) พบว่า มีเด็กไทยเพียงร้อยละ 6.1 ที่ได้รับนมแม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือน ร้อยละ 31.1 ที่ได้รับนมแม่อย่างเดียวยังน้อย 3 เดือน ส่วนเด็กไทยที่มีโอกาสกินนมแม่ตั้งแต่แรกคลอดจนถึง 1 ปี 11 เดือน มีเพียงร้อยละ 23.6 เท่านั้น จึงทำให้กระทรวงสาธารณสุขไทยพยายามรณรงค์ให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ทารก 12 เดือน	ยึดตัวเองและยืนเกาะขอบโต๊ะได้ ต้องการเพื่อนเล่น เข้าใจคำพูดง่ายๆ ("ไม่กิน")
ทารก 13 เดือน	หัดปีนขึ้นบันได
ทารก 14 เดือน	ยืนได้เอง เรียกชื่อสิ่งของที่คุ้นเคยได้ 4 - 5 ชื่อ ชี้มือเมื่อ อยากได้สิ่งนั้น เมื่อปวดปัสสาวะจะบอกได้
ทารก 15 เดือน	เดินได้ด้วยตนเอง ช่วงแรกๆ อาจจะมีการหกล้มบ้าง เมื่ออายุ 18 เดือนจึงเดินได้คล่องแคล่ว
ทารก 1 ขวบ 6 เดือน	เริ่มหัดวิ่ง ขึ้น - ลงบันไดได้ พุดได้ประมาณ 10 คำ และพุด เป็นพยางค์
ทารก 2 ปี	วิ่งได้คล่องแคล่ว พุดเป็นประโยคได้ ป้อนอาหารให้ตนเองได้ ควบคุมการขับถ่ายได้

**5.3 ทักษะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวแบบประสานร่วมกันได้ดี (Fine Motor Skills)**  
หมายถึง การเคลื่อนไหวที่ปรับเปลี่ยนได้อย่างคล่องแคล่ว เนื่องจากตั้งแต่แรกเกิดการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับแขน มือและนิ้วต่างๆ จะเป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก แต่ในเวลาต่อมาจากวุฒิภาวะประกอบการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม (โดยมีเป้าหมาย) ทำให้ทารกฝึกหัดจนเกิดความสอดคล้องกันหรือประสานกันได้อย่างชำนาญ ตัวอย่างเช่น

- ทารก อายุ 2 ½ เดือน จ้องมองวัตถุชิ้นหนึ่งไปสู่การจ้องมองวัตถุอื่น
- ทารก อายุ 4 เดือน หยิบของเข้าปาก
- ทารก อายุ 5 เดือน มือ 2 ข้างสลับส่งวัตถุไปมาได้
- ทารก อายุ 7 ½ เดือน - 8 ½ เดือน ใช้หัวแม่มือและนิ้วจับวัตถุได้
- ทารก อายุ 10 เดือน ใช้ช้อนเคาะแก้วได้
- ทารก อายุ 11 - 12 เดือน ใส่วัตถุมากกว่า 3 ชิ้นลงกล่องได้
- ทารก อายุ 12 - 18 เดือน จับดินสอขีดเครื่องหมายบนกระดาษได้ วางบล็อกไม้ 2 ก้อน  
ซ้อนบล็อกไม้ที่วางฐานไว้ 2 ก้อน (โดยการเลียนแบบ) ได้
- ทารก อายุ 18 - 24 เดือน เขียนเส้นโค้งบนกระดาษเปล่าได้ ปิดลูกบิดประตูด้วยมือ 2  
ข้างได้

เมื่อทารกแรกเกิดจนถึงอายุประมาณ 24 เดือนจะสามารถเคลื่อนไหวและอวัยวะต่างๆ  
เริ่มทำงานเต็มที่ดังนี้



**ทารกแรกเกิด (0 เดือน)** นอนคว่ำตัวคล้าย  
อยู่ในท้องแม่ ร้องให้ได้ ดูคนนมได้ เคลื่อนไหวแขน - ขา  
อย่างไม่มีจุดมุ่งหมาย และการหายใจเริ่มปกติเมื่ออายุ  
2 สัปดาห์

**ทารก 1 เดือน** ยกคางขึ้นจากเบาได้  
ปรับสายตาจ้องมองวัตถุและแสงไฟ เคลื่อนไหว

อวัยวะต่างๆ อย่างมีจุดมุ่งหมาย

**ทารก 2 เดือน**

ยันตัวยกอกได้ แสดงอาการให้รู้ว่าได้ยินเสียงเรียกหรือ  
เสียงกล่อมของผู้ใหญ่ จำหน้าแม่ได้ รู้จักยิ้มเล่น พลิกตัว  
จากนอนตะแคงไปนอนหงายได้

**ทารก 3 เดือน**

ยันมือจะจับของ (หรือโมบายที่แขวนเหนือที่นอน) แต่พลาด  
ชอบฟังเพลง และเริ่มติดแม่

**ทารก 4 เดือน**

นั่งโดยมีคนจับได้ พยายามเอามือเข้าปาก หัวเราะเสียงดัง

**ทารก 5 เดือน**

นั่งในคอก และจับของเล่นได้ หันศีรษะไปมาได้โดยอิสระ

**ทารก 6 เดือน**

นั่งเก้าอี้สำหรับเด็ก จับและแกว่งของเล่นได้ กลืนอาหารชิ้น  
ได้ ชอบส่องกระจก จำหน้าสมาชิกในครอบครัวได้ ทำเสียง  
ได้หลายชนิด เสียงดังขึ้น

**ทารก 7 เดือน**

นั่งได้เองตามลำพัง

**ทารก 8 เดือน**

ยืนโดยมีผู้อื่นช่วยเหลือ (หรือเรียกว่า "ยืนตั้งไข่" ได้)  
เริ่มหัดคลาน ต้องการความสนใจ ดึงผม ที่งู้อัด ชอบเล่น  
นิ้วเท้า

**ทารก 9 เดือน**

ยืนเกาะขอบโต๊ะได้ช่วงเวลาสั้นๆ

**ทารก 10 เดือน**

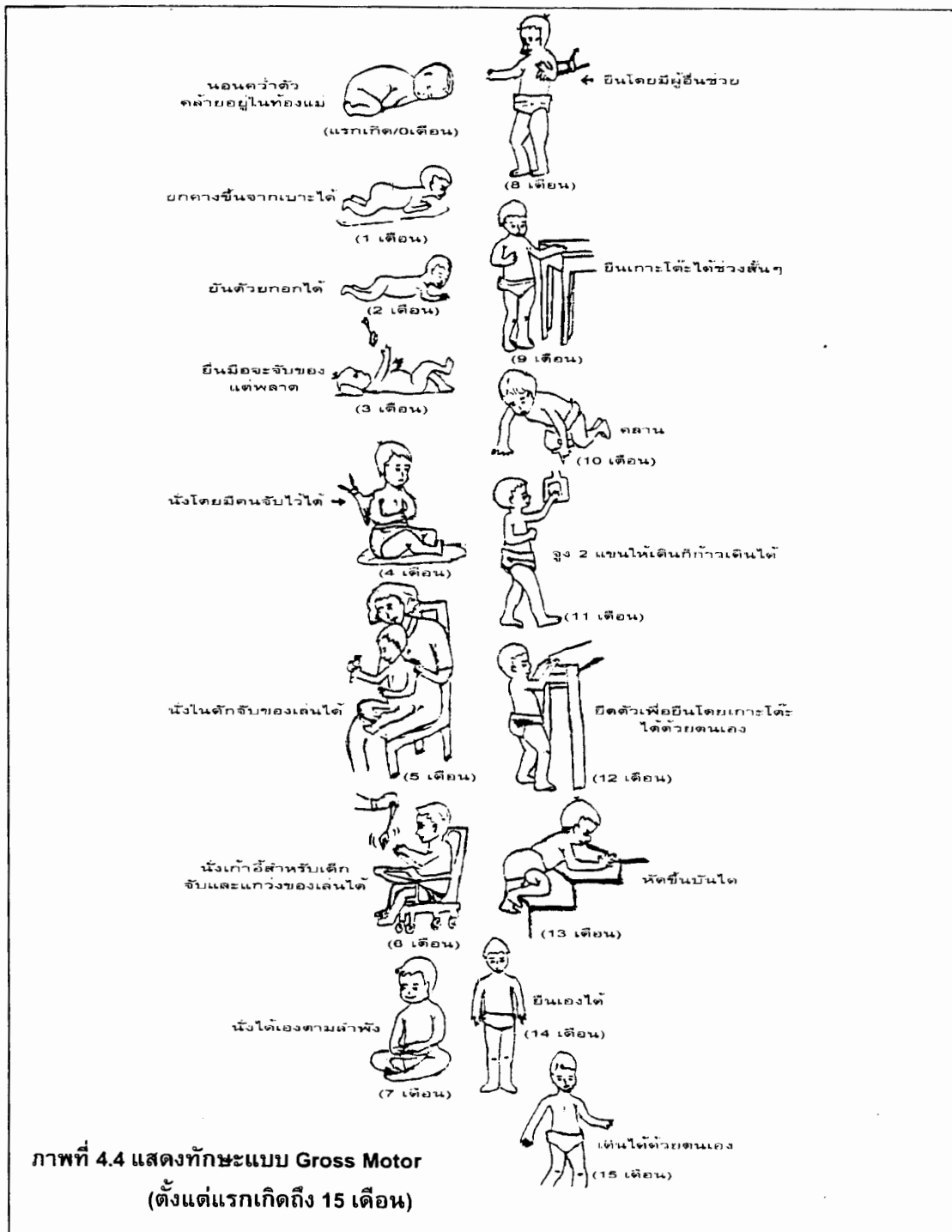
คลานได้คล่องแคล่ว เลียนคำพูดง่ายๆ ได้เป็นคำๆ

โบกไม้โบกมือได้

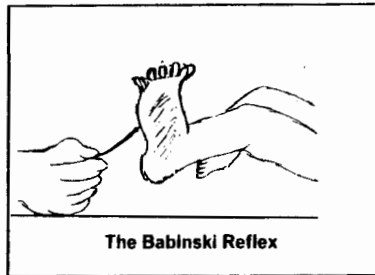
**ทารก 11 เดือน**

จูงแขนให้เดินก้าวตามได้

5.2 Gross Motor Skills หมายถึงทักษะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมของกล้ามเนื้อใหญ่ เช่น การเดิน (Santrock 2003 : 173)



ตารางที่ 4.3 แสดงปฏิกิริยาสะท้อนของทารกแรกเกิด (Some Newborn Reflexes)



ปฏิกิริยาสะท้อน	สิ่งกระตุ้น	การตอบสนองของทารก	แบบแผนของพัฒนาการ
การดูด (Sucking)	วัตถุสัมผัสที่ปาก	ดูดโดยอัตโนมัติ	ภายหลัง 3 - 4 เดือน จะหายไป
กะพริบตา (Blinking)	แสงวาบ กลุ่มควัน - ลม	ปิดตาทั้งสองข้าง	ถาวร
กำมือ (Grasping)	ลูบหรือสัมผัส	กำมือแน่น	น้อยลงเมื่อ 3 เดือน และจะไม่ปรากฏอีกหลังจาก 1 ปี
Babinski	ลูบฝ่าเท้า	ทารกเกร็งเท้า นิ้วเท้ากางออก (คล้ายพัด)	หายไปเมื่อ 9 เดือน ถึง 1 ปี
Moro	สิ่งกระตุ้นที่เกิดทันทีทันใด เช่น การได้ยินเสียงดัง การโยนตัวทารกขึ้นลง	ทารกสะดุ้ง อ้าแขนออก (คล้ายกอด)	หายไปภายหลัง 3 - 4 เดือน
ว่ายน้ำ (Swimming)	วางหน้าทารกลงบนน้ำในสระว่ายน้ำ	ทารกกางแขนและเตะขาคล้าย การเคลื่อนที่แบบว่ายน้ำ	หายไปเมื่อ 4 - 6 เดือน
Rooting	การสัมผัสที่แก้มหรือด้านข้างของปาก	ทารกหมุนศีรษะอ้าปาก เริ่มต้นการดูด	หายไปเมื่อ 3 - 4 เดือน

ดังนั้นทฤษฎีระบบพลวัตจึงเน้นในเรื่องพัฒนาการเกี่ยวกับท่าทางและการเคลื่อนที่ และความสำคัญเกี่ยวกับการรับรู้และการกระทำที่ประสานกัน นอกจากนี้ยังเน้นความสำคัญเกี่ยวกับการสำรวจและการคัดเลือกเพื่อค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาสำหรับการเรียกร้องในงานใหม่ๆ เช่น การทดลองของ Thelen เพื่อค้นพบว่าทารกเรียนรู้เพื่อควบคุมแขนของตนเองเพื่อเอื้อมไปให้ถึงและจับตุ๊กตา เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่าทารกจะมีการปรับวงจรของการกระทำและการรับรู้ซ้ำๆ โดยผลที่ตามมาของการกระทำจะมีความสัมพันธ์กับเป้าหมายเสมอ

พัฒนาการเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ ถูกแบ่งแยกออกเป็น 3 ประเภท คือ

5.1 ปฏิกริยาสะท้อน (Reflexes)

5.2 Gross Motor Skills

5.3 Fine Motor Skills

### 5.1 ปฏิกริยาสะท้อน

ทารกแรกเกิดมีกลไกเพื่อการมีชีวิตอยู่รอดโดยได้รับถ่ายทอดทางยีน จึงทำให้ทารกแรกเกิดสามารถแสดงปฏิกริยาสะท้อนตอบโต้สิ่งที่กระตุ้นได้โดยอัตโนมัติ ปฏิกริยาสะท้อนช่วยให้ทารกปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ก่อนที่ทารกจะมีโอกาสเพื่อการเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น การดูด (Sucking) นมจากแม่ เป็นต้น นอกจากนี้ทารกแรกเกิดจะแสดงปฏิกริยาในลักษณะต่างๆ ดังตารางที่ 4.3

ลำตัวของทารกจะมีขนาดเป็น  $\frac{1}{3}$  ของลำตัวผู้ใหญ่

แขนของทารกจะมีขนาดเป็น  $\frac{1}{4}$  ของแขนผู้ใหญ่

ขาของทารกจะมีขนาดเป็น  $\frac{1}{5}$  ของขาผู้ใหญ่

ดังนั้น ทารกจะมีสัดส่วนของร่างกายที่ไม่ได้สัดส่วน

ทารกอายุ 5 - 6 เดือน **ฟันคุด**แรกกำลังเกิดขึ้น ทารกจึงรู้สึกคันฟัน

รองศาสตราจารย์ประไพศรี ศิริจักรวาล ได้ศึกษาปัญหาสุขภาพเด็กไทยในปัจจุบัน/ ในด้านอาหาร/ ขนมหที่มีผลเสียต่อสุขภาพ (2547 : 1019 - 1024) พบว่า

สถานการณ์ในประเทศไทยในการสำรวจสุขภาพช่องปาก เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี พบว่าเป็นโรคฟันผุสูงถึงร้อยละ 65.7 เด็กกลุ่มอายุ 3 - 5 ปี และ 6 - 8 ปี มีอัตราโรคฟันผุ ร้อยละ 61.7 และ 70.6 ตามลำดับ และในช่วงที่มีฟันแท้ขึ้นแล้วคืออายุ 9 - 12 ปี มีอัตราการเกิดโรคฟันผุร้อยละ 5.5"

## 5. พัฒนาการเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ (Motor Development)

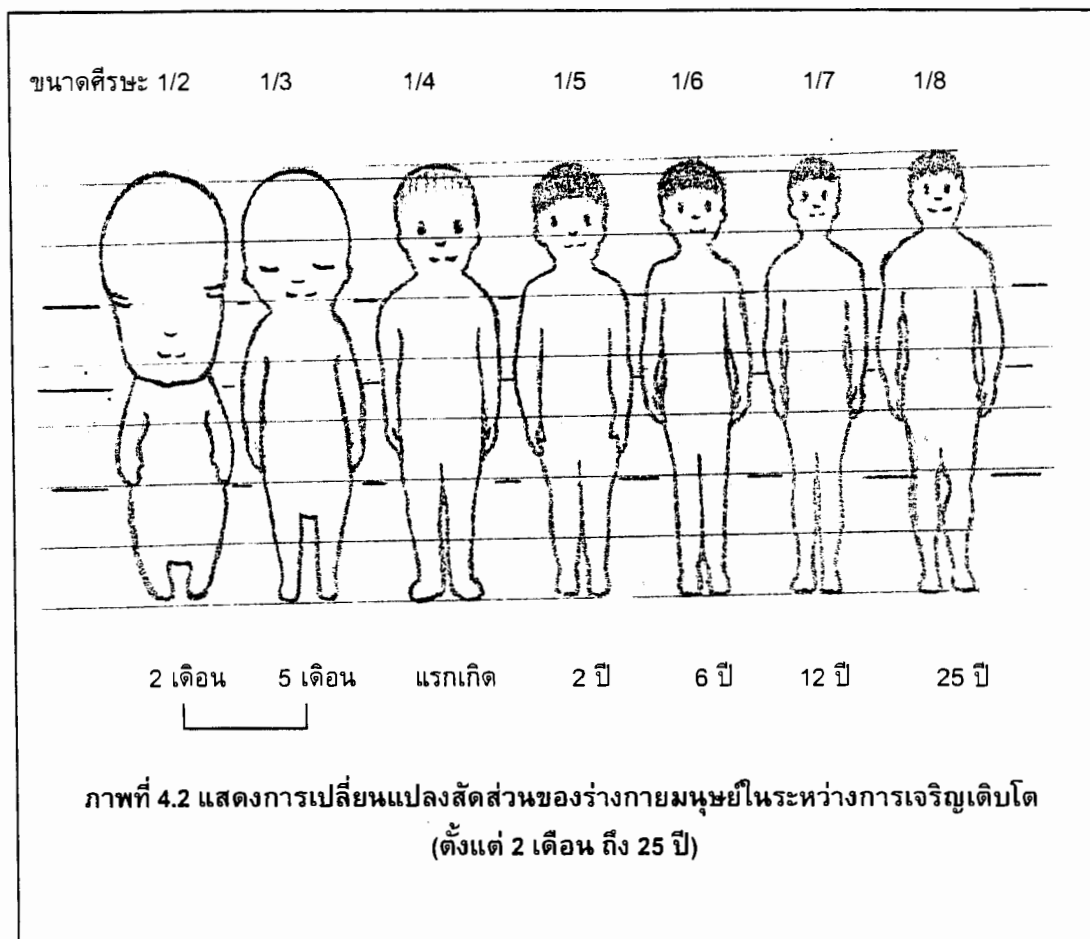
ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่มีการกระทำที่ประสานกันและอย่างมีจุดมุ่งหมายด้วยทักษะที่เกิดมาจากวัยทารก เช่น พิมพ์รายงานด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ เล่นดนตรี วาดภาพได้อย่างคล่องแคล่ว เป็นต้น ความสามารถเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเหล่านี้ สำหรับ Arnold Gesell (1934) เชื่อว่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิตเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเหล่านี้เกิดขึ้นจากวุฒิภาวะ (หรือธรรมชาติ) ทั้งสิ้น แต่นักจิตวิทยาพัฒนาการบางท่านในรุ่นต่อมาเสนอแนวคิดเพิ่มเติมว่าพัฒนาการเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อไม่ใช่ผลที่เกิดมาจากธรรมชาติหรือการอบรมเลี้ยงดูเพียงด้านใดด้านหนึ่ง

Esther Thelen (1955, 2000) และ Thele & Smith (1998) ได้ตั้งทฤษฎีสำคัญที่มีชื่อเรียกว่าทฤษฎีระบบพลวัต (Dynamic systems Theory) ขึ้นมาเพื่ออธิบายว่าพฤติกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเป็นการรวบรวมของการรับรู้และการกระทำ

คำว่า "การรวบรวม" หมายถึง การประสานกันหรือการบรรจบกันที่จุดหนึ่งขององค์ประกอบต่างๆ จำนวนมาก เช่น พัฒนาการของระบบประสาท คุณสมบัติของสภาพทางร่างกาย ความเป็นไปได้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เป้าหมายที่จูงใจให้เด็กพยายามไปให้ถึงและสิ่งที่สนับสนุนทางด้านสิ่งแวดล้อมเพื่อพัฒนาทักษะนั้นๆ (Santrock, 2003 : 170 - 171)

2. หากทารกมีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ น่าจะแสดงว่าทารกมีการขาดสารอาหารอย่างยาวนาน และมักจะสัมพันธ์กับฐานะทางเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ซึ่งทางการแพทย์มีข้อเสนอแนะให้พ่อแม่รีบปรับปรุงอาหารหรือปรึกษาแพทย์

#### 4.2 สัดส่วนร่างกายของมนุษย์



ภาพที่ 4.2 แสดงสัดส่วนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายของมนุษย์ที่เกิดขึ้นอย่างกระทันหัน ด้วยวุฒิภาวะ โดยเฉพาะในปีแรกของชีวิต ตัวอย่างเช่น เปอร์เซนต์ความสูง/ ยาวของร่างกายทั้งหมดอยู่ต่ำกว่าสัดส่วนคือ 25% เมื่ออายุ 2 เดือน หลังภาวะตั้งครรภ์ประมาณ 45% เมื่อคลอด 50% เมื่ออายุประมาณ 2 ปี และ 80% เมื่อวัยผู้ใหญ่ ทารกแรกเกิด ศีรษะของทารกจะมีขนาดเป็น  $\frac{1}{2}$  ของศีรษะผู้ใหญ่

ตารางที่ 4.1 แสดงเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตและสุขภาพของเด็กไทย  
อายุประมาณ 0 - 2 ปี

อายุ ปี เดือน	เพศชาย		เพศหญิง	
	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
0	2.8 - 3.9	47.6 - 53.1	2.7 - 3.7	46.8 - 52.9
1	3.4 - 4.7	50.4 - 56.2	3.3 - 4.4	49.4 - 56.0
2	4.2 - 5.5	53.2 - 59.1	3.8 - 5.2	52.0 - 59.0
3	4.8 - 6.4	55.7 - 61.9	4.4 - 6.0	54.4 - 61.8
4	5.3 - 7.1	58.1 - 64.6	4.9 - 6.7	56.8 - 64.5
5	5.8 - 7.8	60.4 - 67.1	5.3 - 7.3	58.9 - 66.9
6	6.3 - 8.4	62.4 - 69.2	5.8 - 7.9	60.9 - 69.1
7	6.8 - 9.0	64.2 - 71.3	6.2 - 8.5	62.6 - 71.1
8	7.2 - 9.5	65.9 - 73.2	6.6 - 9.0	64.2 - 72.8
9	7.6 - 9.9	67.4 - 75.0	6.9 - 9.3	65.5 - 74.5
10	7.9 - 10.3	68.9 - 76.7	7.2 - 9.8	66.7 - 76.1
11	8.1 - 10.6	70.2 - 78.2	7.5 - 10.2	67.7 - 77.6
1 0	8.3 - 11.0	71.5 - 79.7	7.7 - 10.5	68.8 - 78.9
2 0	10.5 - 14.4	82.5 - 91.5	9.7 - 13.7	80.8 - 89.9

ข้อมูลตัวเลขจากตารางข้างบนนี้สามารถนำมาเป็นตัวบ่งชี้พัฒนาการทางร่างกายของทารกได้ว่าปกติหรือผิดปกติ คือ

1. หากทารกมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ น่าจะแสดงว่าทารกมีปัญหาการขาดอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตโดยรวมของทารก เช่น ทารกเพศชายอายุ 8 เดือน มีน้ำหนักตัวเพียง 5 กิโลกรัม (น้ำหนักตามเกณฑ์ = 7.2 กิโลกรัม) แสดงว่าทารกคนนี้น่าจะมีปัญหาการได้รับอาหารไม่พอหรือเจ็บป่วย



2. **Proximodistal pattern** หมายถึง ลำดับขั้นของการเจริญเติบโตที่เริ่มจากส่วนกลางลำตัวไปสู่ส่วนนอกสุดของลำตัว เช่น วุฒิภาวะในวัยตอนต้น ทารกควบคุมกล้ามเนื้อของลำตัวและแขน ก่อนมือและนิ้วมือ

3. **Mass -to - specific pattern** หมายถึง ลำดับขั้นของการเจริญเติบโตจากกล้ามเนื้อใหญ่ไปสู่กล้ามเนื้อเล็ก เช่น ทารกใช้ทั้งมือ (เป็นหนึ่งหน่วย) ได้ก่อนที่จะทารกจะสามารถควบคุมนิ้วมือแต่ละนิ้วจับสิ่งของ

#### 4. พัฒนาการทางด้านร่างกายของทารก

##### 4.1 ส่วนสูงและน้ำหนักของทารก

ทารกแรกเกิดของชาวอเมริกันโดยเฉลี่ยสูงประมาณ 20 นิ้ว หรือ 51 เซนติเมตร และน้ำหนัก  $7\frac{1}{2}$  ปอนด์ (หรือ 3.2 กิโลกรัม) ในระยะหลายวันแรกๆ ของชีวิตทารกแรกเกิดส่วนใหญ่จะมีน้ำหนักหายไป 5 - 7% ของน้ำหนักร่างกายก่อนที่ทารกจะปรับตัวกับการดูดกลืน และระบบย่อยอาหาร ต่อมาประมาณ 4 เดือนทารกจะมีน้ำหนักเป็น 2 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด ทารกจะมีความสูงเพิ่มขึ้นประมาณ 1 นิ้วต่อหนึ่งเดือน (ในช่วง 1 ปีแรกหลังคลอด)



ภาพ 4.1 แสดงลักษณะทารกแรกเกิด

เมื่อทารกใกล้จะถึงอายุ 1 ปี มีน้ำหนักประมาณ 30 ปอนด์ (หรือ 13 กิโลกรัม) (หรือน้ำหนักเป็น 1 ใน 5 ของเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่) และทารกประมาณ 2 ปี จะมีส่วนสูงประมาณ 81 - 91 เซนติเมตร (หรือประมาณครึ่งหนึ่งของส่วนสูงเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่)

การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาใน 2 ปีแรกของชีวิตทารก เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน จากการเกิดที่ทารกต้องพึ่งพาแม่ (คล้ายกาฝาก) กลายเป็นสามารถต่อสู้

ด้วยการเรียกร้องอิสระของชีวิตด้วยตนเอง เมื่อใกล้สิ้นสุดวัยทารกจะมีการเปลี่ยนแปลงขนาดทักษะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและวุฒิภาวะทางสมองของทารก

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2543 อ้างมาจาก [www.skb.ac.th](http://www.skb.ac.th)) ศึกษาพบว่าเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตทางน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กที่เป็นข้อมูลตัวเลข มีดังนี้

### 1.3 กระบวนการทางสังคมอารมณ์ (Socioemotional Processes)

หมายถึงการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลกับบุคคลอื่น การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพ เช่นการยิ้มของทารกตอบสนอง การสัมผัสจากแม่ ความก้าวหน้าของเด็กชายกับเพื่อนเล่น พัฒนาการการกล้าแสดงออกของเด็กหญิง การปรับตัวเข้ากับบุคคลที่แปลกหน้า

เนื่องจากการใช้คำว่า “การเจริญเติบโต” กับพัฒนาการซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลง ในการพัฒนาการมนุษย์บ่อยครั้ง จึงควรทำความเข้าใจความหมายของคำว่าเจริญเติบโตเพิ่มเติม

2. การเจริญเติบโต (Growth) หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่วุฒิภาวะทางด้านการเพิ่มขนาดของร่างกาย (บางส่วนหรือทุกส่วน) โดยสามารถวัดออกมาเป็นน้ำหนัก ความยาว ความกว้าง หรือความหนา เพื่อเข้าใจคำว่าพัฒนาการกับการเจริญเติบโตชัดเจนมากขึ้น จึงนำเปรียบเทียบลักษณะดังนี้

พัฒนาการ	การเจริญเติบโต
การเปลี่ยนแปลง : ร่างกาย อารมณ์ สังคม การรู้คิดและจริยธรรม	ร่างกาย
ลักษณะทั่วไป เพิ่มขึ้น หรือเสื่อมลง	เพิ่มขึ้น

3. หลักการพื้นฐานของพัฒนาการทางร่างกายของทารก แบ่งแยกออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. **Cephalocaudal pattern** หมายถึง ลำดับขั้นของการเจริญเติบโตจากศีรษะลงสู่ส่วนล่าง เป็นการเจริญเติบโตทางด้านขนาด น้ำหนัก และลักษณะการทำงานที่ค่อยๆ แตกต่างกันจากศีรษะลงสู่ส่วนล่าง (ลำคอ หัวไหล่ กลางลำตัว เป็นต้น) เช่น ทารกสามารถควบคุมกล้ามเนื้อลำคอได้ก่อนกล้ามเนื้อที่หน้าอก ทารกนั่งได้ก่อนยืน

จตุพร ลิ้มมันจริง (2549 : 3) ให้ความหมายของคำว่าพัฒนาการ หมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม การรู้คิด และจริยธรรมตามระยะเวลาและต่อเนื่องกันไป เป็นลำดับขั้นอย่างมีระบบ

Santrock (2003 : 18 - 19) ให้ความหมายของพัฒนาการ (Development) หมายถึงแบบแผนของการเปลี่ยนแปลงซึ่งเริ่มตั้งแต่ภาวะตั้งครรรภ์ (conception) และต่อเนื่องกันไปตลอดช่วงชีวิต (Development as the pattern of change that begins at conception and continues through the life span)

ดังนั้นตำราเล่มนี้จึงใช้คำจำกัดความของคำว่า **พัฒนาการ** หมายถึงแบบแผนของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอารมณ์ สังคม การรู้คิด และจริยธรรม ตั้งแต่ภาวะตั้ง ครรรภ์ และต่อเนื่องกันไปตลอดช่วงชีวิต

นอกจากนี้ พัฒนาการ เป็นผลผลิตของกระบวนการมากมายซึ่งกระบวนการที่สำคัญต่อพัฒนาการของเด็ก (ซึ่งรวมความทารกไว้ด้วย) มีกระบวนการ คือ

- 1.1 กระบวนการชีววิทยา
- 1.2 กระบวนการทางการรู้คิด
- 1.3 กระบวนการทางสังคมอารมณ์

#### 1.1 กระบวนการทางชีววิทยา (Biological Processes)

หมายถึง การเปลี่ยนแปลงโดยธรรมชาติทางด้านร่างกายของแต่ละบุคคล เช่น ยีนมีการถ่ายทอดจากพ่อแม่ พัฒนา การของสมอง ความสูงและน้ำหนัก ทักษะการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในวัยเด็กตอนปลาย

#### 1.2 กระบวนการทางการรู้คิด (Cognitive Processes)

หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด (Thought) สติปัญญา (Intelligence) และภาษา (Language) ของแต่ละบุคคล เช่น การมองดูการแกว่งของโอบายเหนือเตียงนอนเด็กที่มีส่วนกันโดยรอบ การใช้คำมารวมกันเป็นประโยค ความจำเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ การแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน และจินตนาการเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กชอบการเล่นบทบาทสมมติเป็นบุคคลต่างๆ ที่เด็กมีประสบการณ์จากในชีวิตจริง หรือละครทางโทรทัศน์

7. การนอนหลับ ทารก 3 เดือนจะมีระบบการนอนแบบผู้ใหญ่
8. การฝึกขับถ่าย ควรเริ่มประมาณอายุขวบครึ่ง (โดยพิจารณาความพร้อมของทารกประกอบด้วย)
  9. ทารกที่มีสุขภาพที่ดีจำเป็นต้องมีการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามตารางของแพทย์
  10. ทารกแสดงอารมณ์ออกมาในรูปของพฤติกรรมต่างๆ เช่น การร้องไห้ การยิ้ม ความโกรธ ความกลัว และความอยากรู้อยากเห็น
  11. บุคคลที่สำคัญที่สุดคือพ่อแม่ และสมาชิกในครอบครัว
  12. ทารกเมื่ออายุ 2 ปี จะสนใจเพื่อนเท่าๆ กับของเล่น โดยมีลักษณะนั่งใกล้กันแต่ต่างคนต่างเล่น

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อศึกษาบทเรียนนี้จบแล้ว นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายความหมายของพัฒนาการได้
2. อธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกายและอารมณ์ของทารกได้
3. อธิบายลักษณะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อของทารกได้
4. อธิบายประโยชน์ของน้ำนมแม่และโภชนาการที่ดีได้
5. อธิบายลักษณะการนอนหลับของทารกได้
6. อธิบายการฝึกขับถ่ายให้ทารกได้

### พัฒนาการทางร่างกายของทารก (0 - 2 ปี) (Physical Development in Infancy)

โดยทั่วไปเมื่อทารกคลอดออกมาอย่างปลอดภัย พ่อแม่และญาติพี่น้องก็จะช่วยกันดูแลให้ทารกมีพัฒนาการต่อไปได้มากที่สุด แต่เราก็พบว่าทารกบางคนอาจถึงแก่ชีวิตก่อนวัยอันควรได้ด้วยความคิดรวบยอดของคำว่าพัฒนาการเป็นอันดับแรก

#### 1. ความหมายของพัฒนาการ (Development)

มลวิภา ทรงวุฒิสีล (2529) ให้ความหมายของคำว่าพัฒนาการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงไปสู่วุฒิภาวะทางด้านหน้าที่ และการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม