6 เดือนแรกของชีวิตลูกน้อย
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป

นมแม่เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
ลูกไม่ป่วยบ่อย นมแม่อุดมด้วยสารอาหารที่ช่วยให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรง มีสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน กระตุ้นภูมิคุ้มกันโรค ช่วยลดโอกาสของการเกิดโรคภูมิแพ้ และโรคติดเชื้ออื่นๆ

นมแม่บำรุงร่างกายและสมองลูก
นมแม่มีสารอาหารที่ช่วยสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง เด็กที่กินนมแม่จึงมีสุขภาพที่ดี เติบโตสมวัย และมีพัฒนาการด้านสติปัญญาที่ดี

3 เครื่องมือ เสริมสร้างพัฒนาการเด็ก
เล่น อ่าน เล่า
เครื่องมือง่ายๆ ใกล้ตัวที่จะช่วยพัฒนาทักษะสมอง EF และส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ให้กับลูกได้ดีที่สุดมี 3 อย่าง

เล่นกับลูก
สำหรับลูกเล็กวัย 0-3 ปี พ่อแม่คือเพื่อนเล่นที่ดีที่สุด การเล่นคือช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้ เด็กได้พัฒนาทักษะทุกด้านผ่านการเล่น เด็กทุกคนควรมีเวลาเล่นอย่างมีความสุขทุกวัน พ่อแม่ควรเล่นกับลูกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อกระตุ้นส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ของลูกอย่างต่อเนื่อง

อ่านหนังสือกับลูก
การอ่านหนังสือให้ลูกฟังช่วยให้เด็กมีทักษะเรื่องการอ่าน การเขียน และมีเชาวน์ปัญญาที่ดี อ่านนิทานให้ลูกฟังทุกวัน ชี้ชวนให้ดูรูป ชวนลูกพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องราวในหนังสือ

เล่านิทานให้ลูกฟัง
เด็กทุกคนรักการฟังเรื่องเล่า เล่านิทานหรือเล่าเรื่องสนุกๆ ให้ลูกฟัง ชวนลูกพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องราวที่เล่า เพื่อสร้างให้ลูกมีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ทั้งยังเป็นการฝึกทักษะด้านภาษาให้กับลูกด้วย

KhunLook คุณลูก
แอปพลิเคชั่นที่ช่วยในการติดตามการเจริญเติบโต พัฒนาการ และสุขภาพของเด็ก

www.dwf.go.th

ตั้งท้องคุณภาพ & เลี้ยงลูกพัฒนาการดี

ลูกเก่งและดีเริ่มตั้งแต่อยู่ในท้อง ด้วยการดูแลการตั้งครรภ์ให้มีคุณภาพ และเมื่อลูกคลอดออกมา ให้เวลาเลี้ยงดูลูกด้วยความเข้าใจในพัฒนาการของเด็ก โดยเฉพาะเด็กในวัย 0-3 ปี ที่เป็นจังหวะทองของการพัฒนาชีวิต พ่อแม่ต้องให้เวลาในการเลี้ยงดูลูกให้เติบโตสมวัยเพื่อเป็นพื้นฐานให้ลูกเติบโตเป็นคนดีมีคุณภาพต่อไป

9 เดือนในท้องแม่
ใส่ใจดูแลแม่ท้อง

อาหารดีบำรุงครรภ์
สมองและร่างกายของลูกเริ่มมีพัฒนาการตั้งแต่อยู่ในครรภ์ แม่ท้องควรใส่ใจเรื่องโภชนาการเพื่อให้ลูกน้อยในครรภ์ได้รับสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโตอย่างครบถ้วน

แม่ท้องสุขภาพจิตดี
ในช่วงที่กำลังตั้งท้องแม่อาจมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย จากระดับฮอร์โมนในร่างกายที่เปลี่ยนแปลง หรือความวิตกกังวลจากการตั้งครรภ์ คนในครอบครัวควรเข้าใจอารมณ์ของแม่ และช่วยดูแลประคับประคองจิตใจของแม่ท้องให้ผ่อนคลายสบายใจ

0 - 3 ปีแรก
จังหวะทองของพัฒนาการ หน้าต่างแห่งโอกาสการเรียนรู้

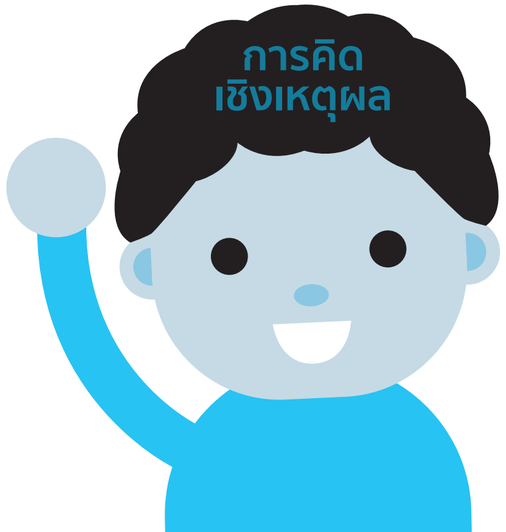
ลูกอายุแรกเกิด - 3 ปี ถือเป็นช่วงจังหวะทองของพัฒนาการ เรียกได้ว่าเป็น “หน้าต่างแห่งโอกาส” คือช่วงเวลาที่สมองของเด็กเปิดรับการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ได้ดีที่สุดในแต่ละช่วงวัย โดยหากพ้นช่วงนี้ไปแล้ว การพัฒนาทักษะด้านนั้นๆ อาจเกิดขึ้นได้ยาก หรืออาจเป็นไปไม่ได้เลย ดังนั้น อย่าปล่อยให้โอกาสทองหลุดมือไป ช่วงที่ลูกอายุ 0-3 ปีพ่อแม่จึงต้องดูแลลูกอย่างใกล้ชิด เพื่อกระตุ้นให้ลูกได้เรียนรู้อย่างเหมาะสมกับวัย

เด็กวัย 0-3 ปี
“หน้าต่างแห่งโอกาส” ที่พ่อแม่ควรเสริมสร้างให้แก่เด็กวัยนี้ มี 2 ด้านคือ

สร้างความผูกพัน พ่อแม่สามารถสร้างความรักความผูกพันด้วยการให้อาหาร สัมผัสโอบกอด การสื่อสารพูดคุย และการเล่นกับลูกอย่างมีความสุข เด็กที่รู้สึกผูกพันกับพ่อแม่จะเติบโตเป็นคนที่มีจิตใจที่มั่นคง เป็นคนที่มีความสุขได้ง่าย

ความไว้วางใจผู้อื่น สร้างความมั่นคงทางใจให้กับลูกด้วยความรักความผูกพัน สร้างสายใยรักที่เหนียวแน่นภายในครอบครัว ด้วยการมีเวลาคุณภาพให้กับลูกอยู่เสมอ ให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่เป็นที่พึ่งพิงทางใจให้ลูกได้ เด็กที่รู้จักไว้วางใจผู้อื่นจะเป็นพื้นฐานให้ลูกเป็นคนที่มีทักษะสังคมที่ดีต่อไปในอนาคต

ทักษะทางสังคม



เด็กวัย 3-5 ปี
“หน้าต่างแห่งโอกาส” ที่พ่อแม่ควรเสริมสร้างให้แก่เด็กวัยนี้ มี 2 ด้านคือ

การรู้จักถูกผิด สอนให้รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกสิ่งที่ควรทำ เช่น การรู้จักแบ่งปัน การช่วยเหลือผู้อื่น การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และสอนลูกว่าอะไรคือสิ่งที่ผิดสิ่งที่ไม่ควรทำ เช่น ไม่หยิบของผู้อื่น ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่รังแกคนอื่น เป็นต้น

การควบคุมอารมณ์ตัวเอง เด็กวัยนี้มักเอาแต่ใจตัวเอง แสดงออกด้วยอารมณ์อยากได้อะไรต้องได้ดังใจ ถ้าไม่ได้จะร้องไห้งอแงอาละวาด ควรสอนให้เด็กเรียนรู้การควบคุมตัวเอง ควบคุมความโกรธ รู้จักการรอคอย พูดคุยกับลูกด้วยเหตุผล ไม่ควรตามใจลูกทุกอย่าง

หน้าต่างแห่งโอกาสทั้ง 4 ด้าน ช่วยทำให้ลูกเก่ง ดี และมีความสุข 3 ประการ ได้แก่

- **มีความฉลาดทางอารมณ์** รู้จักจัดการกับอารมณ์ด้านลบ ควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่เป็นคนอารมณ์ร้าย ขี้หงุดหงิด
- **มีทักษะทางสังคมที่ดี** สามารถปรับตัวเข้ากับคนกลุ่มต่างๆ ได้ดี รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่มีปัญหาในการเข้าสังคม หรือการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- **สร้างทักษะการคิดเชิงเหตุผล** เป็นคนคิดเป็น มีเหตุผล รู้ว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ และเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ดี

ชีวิตดี...เพราะมี
ทักษะสมอง EF (Executive Functions)

ลูกวัยเด็กยังเป็นวัยที่สำคัญในการสร้างทักษะสมอง EF ซึ่งเป็นทักษะสมองในด้านการบริหารจัดการชีวิต ซึ่งทักษะนี้จะช่วยให้ลูกประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้

ทักษะสมอง EF คืออะไร

ทักษะสมอง EF ช่วยให้ลูกสามารถจัดการชีวิตของตนเองได้ดี และมีความสุข เป็นทักษะการคิดไตร่ตรอง การคิดวิเคราะห์ คิดวางแผน และลงมือทำให้สำเร็จ คิดแก้ปัญหาเป็น มีความสามารถในการปรับตัวอยู่ร่วมกับคนอื่น ทักษะสมอง EF ยังทำให้เด็กมีความพร้อมในการเรียนรู้ และมีแรงจูงใจในการทำตามเป้าหมายที่วางแผนไว้ให้สำเร็จ

พัฒนาทักษะสมอง EF
พ่อแม่สามารถพัฒนาทักษะสมอง EF ให้กับลูกได้โดย

กระตุ้นให้ลูกกล้าคิด กล้าลงมือทำ

การส่งเสริมให้ลูกได้ลองลงมือทำสิ่งต่างๆ ที่ลูกสนใจ ฝึกให้ลูกกล้าคิด กล้าทำ กล้าลองผิดลองถูกด้วยตนเอง

ให้ลูกมีส่วนร่วมวางแผน

ไม่มองว่าลูกเป็นเด็กเล็กไม่รู้เรื่อง แต่มองว่าลูกเป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว พ่อแม่ควรหมั่นถามความคิดเห็นของลูก และเปิดโอกาสให้ลูกได้ช่วยเลือก ช่วยตัดสินใจ หรือวางแผนร่วมกัน เช่น ถามลูกว่าวันนี้เราจะเล่นอะไร เล่นอย่างไร ทำไมลูกถึงอยากเล่นแบบนี้ หรือวันนี้เราจะไปเที่ยวไหน ทำไมลูกถึงอยากไป ชวนลูกคุยถึงเหตุผลในการตัดสินใจเลือกเล่น หรือเลือกทำสิ่งต่างๆ

ฝึกความรับผิดชอบ

ฝึกให้เด็กรับผิดชอบกิจกรรมง่ายๆ เช่น ทำงานบ้านที่เหมาะสมกับวัย เพื่อให้ลูกมีวินัย มีความรับผิดชอบ มีความอดทน รู้จักการวางแผนลงมือทำด้วยตนเอง