

“การเจริญเติบโต (Growth)” หมายถึง การเพิ่ม ขึ้นเชิงปริมาณทางกายภาพ

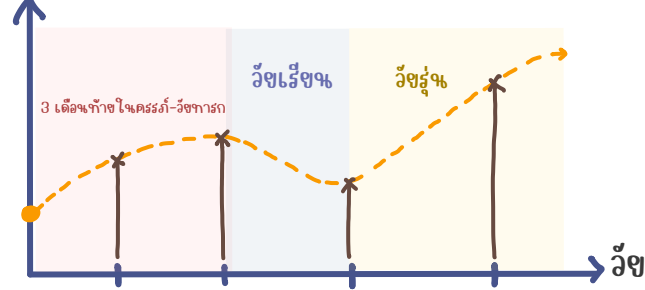
- >> การเพิ่มขึ้นของความยาว ส่วนสูง น้ำหนัก
- >> ส่งผลให้ร่างกายมีขนาดเพิ่มขึ้น

“**พัฒนาการ (Development)**” หมายถึง เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางเป็นลำดับขั้นต่อๆ และมีความเฉพาะเจาะจงกับสถานการณ์ที่นำไปสู่ความสามารถและการทำ
หน้าที่ในกิจกรรมใหม่ ๆ ตลอดจนรูปแบบของกิจกรรมใหม่ ๆ

หลักการของการเจริญเติบโต

1. การเจริญเติบโตในเด็กเป็นกระบวนการที่ต้องต่อเนื่องตั้งแต่
ปฏิสนธิจนถึงวัยผู้ใหญ่
2. อัตราการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละวัยไม่เท่ากัน

อัตราการเจริญเติบโต



อัตราการเจริญเติบโตตามอายุที่สูงสุดในช่วงสามเดือนสุดท้ายในครรภ์ต่อเดือน
มาจนถึงวัยทารก อัตราการเจริญเติบโตจะลดลงในช่วงวัยเด็กและจะกลับมาก
เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงวัยรุ่น

3. การเจริญเติบโตมีทิศทางตั้งแต่ศีรษะไปส่วนล่าง
(cephalocaudal direction)

4. การเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมีการเจริญ
เติบโตแบบเฉพาะเจาะจงและไม่เท่ากันในแต่ละวัย

สรุปข้อสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก

1 ด. เด็กเบ่งตามอง

มองหน้าได้ อย่างสนใจ

ตาพร้อม



2 ด. ชี้นิ้วช่องท้องใส

ชี้มได้ใจเล็กน้อยตอบสนอง

ชี้มได้

3 ด. เกร็งหัวเรื้อยไป

อายุ 4-5 เดือน มองตามได้บ้าง

ไขว่คว้า



4 ด. แม่ไม่ต้องยก

เริ่มนั่งแบบมีค้ำพุงได้ ชื่นชอบ

เอื้อมมือ

5 ด. ชื่นชอบมองหน้า

ชื่นชมแบบสัพพัญญูได้

มองหน้า



6 ด. ทารกสเฟอร์มือเดี๋ยว

ถือของมือเดี๋ยวได้

อายุ 4-5 เดือน

7 ด. นั่งได้ช่วยเหลือ

นั่งเองได้ไม่ต้องพุง

นั่งนาน



8 ด. หยิบของด้วยมือ

เริ่มคลาน โดด ๆ ได้บ้าง

คลานเก่ง

9 ด. ชื่นชอบดูของ

เด็กเริ่มหัดเขียน

อายุ 3-4 ปี



10 ด. ชื่นชอบดูของได้

เริ่มเขียนเองช่วงสั้น ๆ ได้

ลูกเขียน

11 ด. เด็กใกล้ต้องเกาะ

หัดตั้งไข่แต่อาจล้มได้

สูงวัย



12 ด. ข้างเข่าอาจหายไป

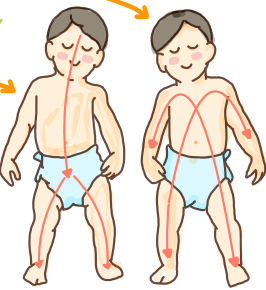
เด็กได้ช่วงสั้น ๆ ออกเดิน

การเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็ก

หลักการของพัฒนาการ

1. พัฒนาการมีทิศทาง (development is directional)

proximodistal
cephalocaudal



• cephalocaudal direction

>> ทิศทางจากศีรษะไปส่วนล่าง
เช่น เด็กสามารถยกศีรษะ
ขึ้นก่อน แล้วจึง
ควบคุมการเคลื่อนไหว
ของศีรษะได้ก่อนจะ
เดินและยืน

• proximodistal direction

>> ทิศทางจากกลางลำตัวสู่
ส่วนปลายหรือส่วนปลาย เช่น
เช่น ขนลุกแขนงแล้วจึง
สามารถควบคุมส่วนปลาย เช่น
การใช้มือหยิบจับ



2. พัฒนาการเป็นความเฉพาะของแต่ละ
บุคคล (development is unique
for each child)

3. พัฒนาการแต่ละด้านจะมีความสัมพันธ์
กันและส่งเสริมซึ่งกันและกัน
(development is interrelated)

4. พัฒนาการมีความแตกต่างเพิ่มมากขึ้น
(development becomes increasingly
differentiated)

6. พัฒนาการมีระยะวิกฤติ (critical period)

ตารางพฤติกรรมพัฒนาการปกติ (developmental milestone)

อายุ	การทรงตัว และการ เคลื่อนไหว	การใช้ตา และมือ	การสื่อ ความหมาย และภาษา	สังคม
1 - 2	- ทำอะไรก็ได้ ยกศีรษะขึ้น ชันคอ	- มองตาม กลางลำตัว	- ทำเสียง อ้ออ	- มองหน้า ยิ้มตอบ
3 - 4	- ชื่นชอบ, ยกอก	- คลำของ - มองตามได้ 180 องศา	- ส่งเสียง - ทำเสียง	- ชื่นชอบ
5 - 6	- พลิกตัวคว่ำ หงาย	- เปลี่ยนมือ ถือของ	- ทำเสียง เสียง	- หยิบของ ใส่ปาก
7 - 9	- นั่งเองได้ - คลาน	- หยิบของ เล็ก ๆ ด้วยมือ - มองหาของ หาย	- เลียน แบบเสียง - ทำเสียง เสียงเรื้อย ชื่อ	- เล่นของ บาง, จีระ เล่น
9	- เกาะเดิน	- ถือของได้ เคาะ	- ทำตามคำ สั่งง่าย ๆ เมื่อใช้ ท่าทาง ประกอบ	
10 - 12	- ชื่นชอบ 2 ปี - เดินเอง 2-3 ก้าว	- จับสิ่ง ได้	- พูดได้ 1-2 คำ (ไม่มีความ หมาย)	
18, (ปีครึ่ง)	- ลงพื้น บันได - โยนลูกบอล	- เกลือก ตามแบบ - จัดสิ่ง - ถือของ ได้ 2 ก้าว	- ชื่นชอบ ได้ - ชื่นชอบ คำบอก	- ดึงจาก ตัวเอง
2 ปี	- กระโดด อยู่กับที่	- จัดสิ่ง - พลิก - หยิบสิ่ง - ถือของ ได้ 6-8 ก้าว	- พูด 2 คำ ติดกัน	- บอก สิ่ง - ถือของ ได้บ้าง
3 ปี	- จัดสิ่ง สามสิ่ง	- ใช้กรรไกร ตัด - ถือของ ได้ 8 ก้าว	- พูดให้ เข้าใจได้ บ้าง	- แต่งตัว ได้บ้าง - รู้เพศ - เล็ก - สวม - ผูก - เล่น
4 ปี	- เดิน บน บันได - เดิน	- เขียน - เขียน - วาดรูป 3 สิ่ง	- รู้ 3 สิ่ง - อายุ 1-5	- ถือของ ได้ - แต่งตัว ได้

การประเมินการเจริญเติบโต

1. การซักประวัติการเจริญเติบโตของเด็กจากผู้ปกครอง
>> น้ำหนักและความยาวเมื่อแรกเกิด
>> ควบคุมจากสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวเด็ก
>> เด็กวัยเรียนหรือเด็กวัยรุ่น ควรซักถามว่ามีการ
เปลี่ยนแปลงลักษณะที่สองทางเพศ
(secondary sex characteristics) หรือไม่
>> ควรซักถามประวัติการมีประจำเดือนเด็กหญิง การมีประจำ
เดือนเด็กชาย

2. การวัดค่าพารามิเตอร์

• น้ำหนัก (Weight)

อายุ	การคาดประมาณน้ำหนัก
แรกเกิด	3 กิโลกรัม
4-5 เดือน	2 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด
1 ปี	3 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด
2 ปี	4 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด
5 ปี	5 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด

NOTE

อายุ 1 - 6 ปี น้ำหนัก (กิโลกรัม) = (อายุเป็นปี x 2) + 8

อายุ 7 - 15 ปี น้ำหนัก (กิโลกรัม) = (อายุเป็นปี x 7) - 5

• ความยาวหรือส่วนสูง (Length or height)

ช่วงอายุ	ประมาณความยาวหรือความสูง (cm.)
แรกเกิด	50
6 เดือน	66 - 68
12 เดือน	74 - 76 (1.5 เท่าของความยาวเมื่อแรกเกิด)
2 ปี	84 - 87
4 ปี	100 (2 เท่าของความยาวเมื่อแรกเกิด)
10 ปี	130
13 ปี	150 (3 เท่าของความยาวเมื่อแรกเกิด)

NOTE

อายุ 2 - 12 ปี ความสูง (เซนติเมตร) = {6 x อายุ (ปี)} + 77

• เส้นรอบศีรษะ (head circumference)

>> ค่าปกติของความยาวเส้นรอบศีรษะของทารกแรกเกิด
ครบกำหนดคือประมาณ 35 เซนติเมตร หลังจากนี้จะเพิ่ม
ขึ้นเฉลี่ยประมาณ 0.5 - 1 เซนติเมตรในช่วงอายุ 3 เดือนแรก
ต่อมาเพิ่มเฉลี่ย 1 เซนติเมตร

ช่วงอายุ	ประมาณเส้นรอบศีรษะ (cm.)
แรกเกิด	35
3-4 เดือน	40
9-12 เดือน	45 - 47
2 ปี	49
3 ปี	50
6 ปี	51

• เส้นรอบอก (chest circumference)

>> ทำในเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 5 ปี

- วิธีการวัด

~ ใช้สายวัดที่อ่อน พับได้ แต่ต้องไม่ยืดง่าย

~ วัดบริเวณที่ใหญ่ที่สุดโดยวัดผ่านสะดือ

ของกระดูกซี่โครงเข้าตาบริเวณหน้าอกไปซึ่งส่วนที่
นูนที่สุดของท้ายทอย (occiput) ระหว่างไม่ให้อายุ
วัดซ้ำ

~ ทำซ้ำที่วัดได้ไปวัดลงบนกราฟมาตรฐานของ
เด็กชาย/หญิงเพื่อเทียบกับเกณฑ์ปกติ

• การขึ้นของฟัน

>> ฟันน้ำนม (deciduous teeth or primary teeth)
เริ่มขึ้นเมื่ออายุ 6 - 10 เดือน ฟันน้ำนม 20 ซี่ เมื่ออายุ
ประมาณ 2 ปีครึ่ง

>> ฟันแท้ (permanent teeth) เริ่มขึ้นเมื่ออายุ 6 - 7
ปี ฟันแท้จะมี 28 ซี่เมื่ออายุประมาณ 12 - 13 ปี