



การเริ่มต้นที่ดีกว่าสำหรับทารก

ประสาทสัมผัส

การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ

สมาธิ/การดูแล

ความสัมพันธ์

ทำร่วมกับ

ช่วยลูกของคุณเรียนรู้ผ่านการเล่น อายุ 0 ถึง 3 เดือน

การเริ่มต้นที่ดีกว่าสำหรับทารกที่มีความเสี่ยงสูง

เข้าชมเว็บไซต์ของเราที่ www.eismart.co.uk [@EISmart](https://www.facebook.com/EISmart) [@EI_Smart](https://www.instagram.com/EI_Smart)

การสัมผัส การขยับ การดม การรับรส การได้ยิน และการมองเห็น
ลูกของคุณกำลังเรียนรู้อย่างรวดเร็ว พวกเขาต้องการความช่วยเหลือและคำแนะนำจากคุณ

ไอเดียการเล่น

การสื่อสารด้วยใบหน้า



การเล่นช่วยลูกของคุณอย่างไร

ช่วยให้ลูกน้อยของคุณเรียนรู้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบ

- ไม่จำเป็นต้องใช้ของเล่นราคาแพง ใบหน้าของคุณคือของเล่นที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยของคุณ!
- ลูกน้อยของคุณชอบมอง สำนวญ และสัมผัสใบหน้าของคุณ
- ลูกน้อยของคุณชอบฟังเสียงของคุณและเสียงของคุณจะช่วยพัฒนาการด้านภาษา
- หยุดสักครู่ขณะที่พูดคุยกับลูกน้อยของคุณและรอให้ลูกน้อยของคุณตอบสนอง จากนั้นค่อยผลักดัน นี่คือการเริ่มต้นบทสนทนา!

มองสิ่งที่น่าสนใจ



ช่วยให้ลูกน้อยของคุณเรียนรู้ผ่านการมอง

- เด็กเล็กชอบมองสิ่งที่น่าสนใจและรวดเร็วที่แตกต่างกัน
- ช่วยด้านความตั้งใจด้านการมองและทักษะการเรียนรู้
- รูปภาพควรอยู่ห่างจากใบหน้าของทารกประมาณ 30 ซม.
- หมายเหตุ: ดูให้แน่ใจว่ารูปภาพไม่ได้อยู่ใกล้ใบหน้าของคุณเกินไป และใช้รูปภาพเพียงสองสามนาที่ต่อครั้งเท่านั้นเมื่อลูกของคุณมองและให้ความสนใจ

แผ่นรองคลาน



ช่วยให้ลูกน้อยของคุณเรียนรู้ผ่านการสำรวจ

- ช่วยด้านการเอื้อมและการจับ
- เมื่อลูกของคุณถือของเล่น ของเล่นจะช่วยดึงดูดความสนใจไปที่มือของลูกน้อย
- ช่วยกระตุ้นการใช้มือเพื่อนำสิ่งของใส่ปาก
- ของเล่นที่สร้างเสียงเบา ๆ เช่น ลูกแซก ช่วยให้ลูกน้อยของคุณเริ่มพัฒนาด้านความเข้าใจถึงเหตุและผล

ลูกแซกและยางกัด



ช่วยให้ลูกน้อยของคุณเรียนรู้ผ่านการใช้มือ

- ช่วยด้านการเอื้อมและการจับ
- เมื่อลูกของคุณถือของเล่น ของเล่นจะช่วยดึงดูดความสนใจไปที่มือของลูกน้อย
- ช่วยกระตุ้นการใช้มือเพื่อนำสิ่งของใส่ปาก
- ของเล่นที่สร้างเสียงเบา ๆ เช่น ลูกแซก ช่วยให้ลูกน้อยของคุณเริ่มพัฒนาด้านความเข้าใจถึงเหตุและผล

ฝึกนอนคว่ำขณะตื่น



ช่วยให้ลูกน้อยของคุณพร้อมคลาน

- ช่วยให้รู้สึกสบายขณะนอนคว่ำ
- สร้างโอกาสในการพัฒนาการควบคุมศีรษะและความแข็งแรงของแขน

หมายเหตุ: ลองทำสิ่งนี้บ่อย ๆ และเป็นระยะเวลาสั้น ๆ ตลอดทั้งวันเท่าที่ลูกน้อยของคุณพยายามทำได้

รู้หรือไม่ ทารกเรียนรู้ผ่านการสร้างความสัมพันธ์ ดังนั้น การพูดคุย การเล่น และการสัมผัสด้วยความรักจะพัฒนาทักษะด้านการรับรู้ ภาษา และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อให้กับลูกน้อยของคุณ

การเล่นคือวิธีที่เด็กเล็กเรียนรู้ แผนพับนี้จัดทำขึ้นเพื่อมอบไอเดียเกี่ยวกับกิจกรรมที่สนับสนุนพัฒนาการทักษะด้านภาษา การรับรู้ และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ดังนั้น จุดมุ่งหมายจึงไม่ใช่การกำหนดแบบแผนการเล่นและนี่ไม่ใช่รายชื่อทั้งหมด พัฒนาการจะแตกต่างกันไปตามเด็กแต่ละคนและหากคุณมีข้อกังวลใด ๆ เกี่ยวกับลูกของคุณ ให้สอบถามกับแพทย์หรือพยาบาลเยี่ยมบ้านของคุณ





การเริ่มต้นที่ดีกว่าสำหรับทารกที่มีความเสี่ยงสูง

การเริ่มต้นที่ดีกว่าสำหรับทารก

ประสาทสัมผัส

การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ

สมาธิ/การดูแล

ความสัมพันธ์

ทำร่วมกัน

ช่วยลูกของคุณเรียนรู้ผ่านการ เล่น อายุ 0 ถึง 3 เดือน

เข้าชมเว็บไซต์ของเราที่ www.eismart.co.uk [@EISmart](https://www.facebook.com/EISmart) [@EI_Smart](https://www.instagram.com/EI_Smart)

เล่นกันหลากหลายท่า

ท่าลูกนอนขวางบนตัก



วางศีรษะของลูกน้อยพาดตรงข้อพับศอก อุ้มทั้งตัวด้วยสองมือ

ท่าเลื้อยหมอบบนตักไม้



ให้ลูกน้อยนอนพาดแขนโดยใช้มือแยกขาออกจากกัน ใช้มืออีกข้างของคุณพยุงที่หลังของลูกน้อย

ท่าอุ้มพาดบ่า



พักศีรษะของลูกน้อยบนไหล่ของคุณ พยุงศีรษะและคอด้วยมืออีกข้างหนึ่ง

ท่าอุ้มวางตัก



วางศีรษะของลูกน้อยไว้ที่เข่าของคุณ ใช้สองมือพยุง

อย่าลืมความสำคัญของ ...

เมื่ออุ้มลูกน้อยขึ้น...



อย่าลืมให้ร่างกายของลูกน้อยสัมผัสกับพื้นผิวก่อนศีรษะ มิฉะนั้นอาจจะทำให้ลูกน้อยของคุณตกใจ

ช่วงเวลาที่ได้สัมผัสทางกาย



ลูกน้อยของคุณนอนพักอยู่ที่หน้าอกของคุณ คลุมตัวคุณด้วยผ้าห่ม ปรับการเดินของหัวใจ การหายใจ อุดเหงื่อให้เป็นปกติ ส่งเสริมความใกล้ชิดระหว่างคุณและลูกน้อยของคุณ



การเติบโตทางสังคม-อารมณ์



ทารกในวัยนี้มักจะแสดงการก้ำกั้นตนเองที่เติบโตขึ้นและความสนใจต่อโลกใบนี้ โดยการยิ้มให้คนอื่นและเอามือใส่ปาก เพื่อให้รู้สึกสงบ

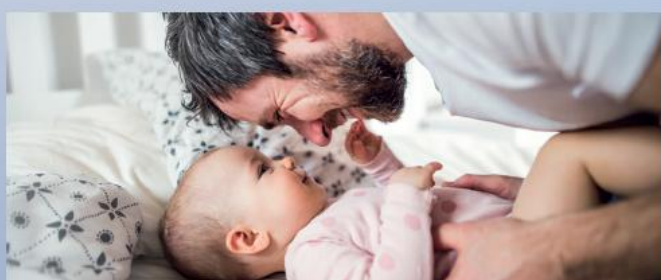
กระตุ้นสมองของลูกน้อย...

มองหน้ากันบ่อย ๆ



ช่วยสร้างความรักและความสัมพันธ์อันใกล้ชิด ใช้เวลานี้พูดคุยและร้องเพลงกับลูกของคุณ

กิจกรรมพูดคุย



พูดคุยด้วยการทำสิ่งต่าง ๆ กับลูกน้อยของคุณขณะเปลี่ยนผ้าอ้อม ให้นมเป็นต้น เลียนเสียงของลูกน้อย ผลักดันพูด

เล่นพร้อมกับลูกน้อยของคุณ



อุ้มลูกน้อยแกว่งไปมาเบา ๆ เท่าที่ลูกน้อยของคุณทำได้ ให้ลูกน้อยพักเพื่อปรับตัวกับการเคลื่อนไหว

รู้หรือไม่ ทารกชื่นชอบความสนใจและเติบโตขึ้นเมื่อพวกเขาพยายามสื่อสาร เช่น การมองและการทำเสียงดัง และได้รับการตอบสนอง อย่าลืมว่าไม่จำเป็นต้องใช้ของเล่นราคาแพง ใบหน้าและเสียงของคุณ การเดินเล่นในสวนเพื่อดูใบไม้เคลื่อนไหวก็น่าสนใจมากแล้วสำหรับลูกน้อยของคุณ

การเล่นคือวิธีที่เด็กเล็กเรียนรู้ แผ่นพับนี้จัดทำขึ้นเพื่อมอบไอเดียเกี่ยวกับกิจกรรมที่สนับสนุนพัฒนาการทักษะด้านภาษา การรับรู้ และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ดังนั้น จุดมุ่งหมายจึงไม่ใช่การกำหนดแบบแผนของเล่นและนี่ไม่ใช่รายชื่อทั้งหมด พัฒนาการจะแตกต่างกันไปตามเด็กแต่ละคนและหากคุณมีข้อกังวลใด ๆ เกี่ยวกับลูกของคุณ ให้สอบถามกับแพทย์หรือพยาบาลเยี่ยมบ้านของคุณ

©2026. Many thanks to Prestige Network for this translation on behalf of the Accessible Team at University Hospital Southampton

