



พัฒนาการเด็ก 10 เดือน เจ้าตัวน้อยมีพัฒนาการทารก 10 เดือน อย่างไรบ้าง

ภาษา

พัฒนาการเด็ก 10 เดือน เจ้าตัวน้อยมีพัฒนาการทารก 10 เดือน อย่างไรบ้าง

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ค. 14, 2023

11 นาที

พัฒนาการเด็ก 10 เดือน คุณแม่จะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงมากขึ้น เจ้าตัวน้อยเริ่มเติบโต ทำอะไรหลายอย่างได้มากขึ้นแล้ว ช่วงวัยนี้คุณแม่สามารถให้ลูกกินอาหารได้ครบ 3 มื้อต่อวัน สามารถให้ควมคู่กับนมแม่ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างครบครัน เพื่อพัฒนาการที่ดีทางร่างกาย ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการสมองและการเรียนรู้ให้กับลูก

สรุป

- พัฒนาการเด็กทารก 10 เดือนตามเกณฑ์ สามารถยืนได้นาน 2 วินาที จีบนิ้วมือเพื่อหยิบของชิ้นเล็กได้ โบกมือหรือตบมือตามคำสั่ง สามารถทำท่าทางหรือเปล่งเสียงเพื่อแสดงความต้องการ
- พัฒนาการเด็กทารก 10 เดือน ที่อาจล่าช้า เช่น ไม่สามารถลุกยืนได้ ใช้นิ้วมือหยิบจับสิ่งของชิ้นเล็กไม่เป็น ไม่สามารถทำตามคำสั่งเบื้องต้นได้ ไม่สามารถแสดงความต้องการด้วยการทำท่าหรือส่งเสียงออกมา

พัฒนาการเด็กทารก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการทุกด้าน

เมื่อเด็กทารกอายุ 10 เดือน

ทารกวัย 10 เดือน อีกไม่นานก็จะครบ 1 ขวบแล้ว จึงเป็นอีกหนึ่งช่วงเวลาสำคัญ ที่พ่อแม่จะช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ และส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 10 เดือน ให้เหมาะสมตามวัย ในช่วงวัยนี้ เด็กจะเริ่มเข้าใจเมื่อถูกห้ามว่า “ไม่” สามารถใช้ท่าทางหรือบอกความต้องการ ส่งเสียงได้หลายพยางค์ สามารถเกาะเดินจนยืนได้นาน 2 วินาที และใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือหยิบของได้ จึงควรส่งเสริมพัฒนาการ ดังนี้

- เล่นจ๊ะเอ๋ ร้องเพลง เล่นปรูมือกับลูก
- ฝึกให้ลูกใช้นิ้วหยิบอาหารชิ้นเล็ก ๆ เข้าปาก
- จัดพื้นที่ให้ทารกได้คลาน เกวีย่น อย่างปลอดภัย
- ฝึกลูกพูด พูดคุยกับลูกด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล
- ทำท่าต่าง ๆ และสอนให้ลูกแสดงท่าทาง

พัฒนาการเด็กทารก 10 เดือน ด้านร่างกาย

- **น้ำหนักเด็กทารก 10 เดือน:** เด็กผู้ชายจะมีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยตามเกณฑ์อยู่ที่ 9 กิโลกรัม เด็กผู้หญิงที่จะมีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยตามเกณฑ์อยู่ที่ 8.5 กิโลกรัม
- **ส่วนสูงเด็กทารก 10 เดือน:** เด็กผู้ชายจะมีพัฒนาการส่วนสูงโดยเฉลี่ยตามเกณฑ์อยู่ที่ 73 เซนติเมตร เด็กผู้หญิงที่จะมีพัฒนาการส่วนสูงโดยเฉลี่ยตามเกณฑ์อยู่ที่ 71 เซนติเมตร

พัฒนาการเด็กทารก 10 เดือน ด้านสติปัญญา

พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา เด็กจะสามารถจับนิ้วมือเพื่อหยิบขนมหรืออาหารที่เป็นชิ้นเล็ก ๆ ได้ การส่งเสริมพัฒนาการของลูกในวัยนี้ สามารถทำได้ด้วยการเตรียมขนมหรืออาหารขนาด 1 เซนติเมตร และจาน 1 ใบ โดยทำตามวิธีส่งเสริมพัฒนาการ ดังนี้

- แบ่งขนมหรืออาหารเป็นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ 1 เซนติเมตร ไว้ในจาน
- ให้นิ้วหยิบอาหารหรือขนมโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ โดยหยิบให้เด็กดู แล้วบอกให้ทำตาม
- ถ้าเด็กยังทำไม่ได้ สามารถช่วยเหลือได้ด้วยวิธีการจับรวบนิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย เข้าหาฝ่ามือ เพื่อให้เด็กได้ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หยิบวัตถุ
- เล่นเกมที่ต้องใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้แตะกันเป็นจังหวะ หรือเล่นร้องเพลงแมงมุมขยุ้มหลังคา ประกอบท่าทางจับนิ้ว

พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ด้านอารมณ์ และจิตใจ

เมื่อทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป จะแสดงอารมณ์โกรธเมื่อไม่พอใจ หรือตอนที่ถูกขัดใจได้ พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกเรียนรู้ประสบการณ์นี้ แต่ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น เมื่อลูกหิวแล้ว โกรธ จนร้องไห้ พ่อแม่สามารถฝึกให้ลูกรอคอยในระยะเวลาสั้น ๆ ก่อนจะให้นมหรืออาหาร วิธีนี้จะช่วยให้ลูกหัดรอคอย ควบคุมอารมณ์ตัวเอง เด็กบางคนอาจหันไปสนใจของเล่น หรือดูทีวีเพื่อช่วยผ่อนคลาย

ทารกวัยนี้ยังพัฒนาอารมณ์ด้านอื่นด้วย เช่น เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล มักจะแสดงออกเมื่อได้ยินเสียงดัง หรือเจอกับคนแปลกหน้า และยังกลัวการพลัดพรากแยกจาก เมื่อลูกเกิดอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่ควรเร่งลูกให้เผชิญกับความกลัว ไม่ควรขู่ลูก หรือแกล้งจากไป หากลูกเจอกับคนแปลกหน้า ควรให้ความมั่นใจแก่ลูกว่าปลอดภัย ไม่ควรให้อุ้มในทันที ค่อย ๆ ฝึกให้เด็กเผชิญหน้าเอาชนะความกลัว โดยมีพ่อแม่คอยชมเชยและให้กำลังใจลูก

พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ด้านโภชนาการ

พัฒนาการเด็ก 10 เดือน สามารถฝึกการเคี้ยวและกลืนอาหารได้ดีขึ้น จึงสามารถหันเป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้ลูกได้ โดยจัดอาหารให้มีความหลากหลาย ลูกจะได้คุ้นเคยกับรสสัมผัสและรสชาติใหม่ ๆ รวมถึงได้สารอาหารอย่างเพียงพอ แต่ละมือนควรมีเนื้อสัตว์และผักที่อ่อนนุ่ม กลืนไม่แรง

ตัวอย่างอาหารทารก 1 มื้อ ประกอบด้วย

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อสัตว์หรือไข่ 1 ช้อนกินข้าวต่อมื้อ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- ผักสุก 1 ช้อนครึ่ง หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- ในแต่ละวันให้น้ำมันครึ่งช้อนชามาคลุกเคล้าผสมกับอาหาร เพียงวันละ 1 มื้อ
- ส่วนมือว่างเลือกผลไม้สุก เช่น ส้มหรือมะม่วงสุก หั่นชิ้นพอดีคำ วันละ 4 ชิ้น

พ่อแม่ควรให้ลูกกินอาหาร 3 มื้อ ควบคู่กับนมแม่ โดยให้กินไข่ไม่เกินวันละ 1 มื้อ ส่วนอีก 2 มื้อเป็นเนื้อสัตว์ชนิดอื่น และควรให้ดื่บอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 มื้อ อาหารที่ให้เด็กกินไม่ควรปรุงแต่งรสชาติ ให้เด็กได้เรียนรู้รสชาติตามธรรมชาติ

วิธีส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการเด็ก 10 เดือน



การส่งเสริมกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหว

ด้านการเคลื่อนไหว พัฒนาการทารก 10 เดือน สามารถยืนได้นาน 2 วินาที และลูกจะสามารถ หย่อนตัวลงนั่งจากท่ายืนโดยใช้มือเกาะเพื่อช่วยพยุง พ่อแม่สามารถส่งเสริมพัฒนาการตามวัยได้ โดยใช้อุปกรณ์อย่างกรังกริ่ง ดังนี้

- ให้เด็กอยู่ในท่ายืนเกาะเครื่องเรือนหรือเฟอร์นิเจอร์ โดยที่คอยดูอยู่ด้านหลังในระยะห่างพอดีที่จะช่วยประคองได้ทันทีเมื่อลูกจะล้ม
- หูยิบของเล่นขึ้นมาเล่นในระดับสายตาของเด็ก จนเด็กสนใจของเล่น แล้วจึงวางของเล่นไว้ที่พื้น
- ชักชวนให้เด็กหย่อนตัวลงมานั่งเล่นของเล่นที่พื้นด้วยกัน
- หากลูกยังทรงตัวได้ไม่ดี สามารถช่วยพยุงตัวเด็กให้ลงนั่งที่พื้น แล้วค่อย ๆ ลดการช่วยเหลือลง จนกว่าเด็กจะหย่อนตัวลงนั่งที่พื้นได้เอง

การส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ ให้ลูกอารมณ์ดี

พ่อแม่สามารถสร้างความมั่นคงทางจิตใจ สร้างความรักความผูกพันให้กับลูกได้ด้วยการสัมผัสโอบกอด สื่อสารพูดคุยกับเจ้าตัวน้อยเป็นประจำ เล่นนิทานให้ฟังหรือการทำกิจกรรมร่วมกันก็จะช่วยสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ความใกล้ชิดจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ ทำให้เด็กมั่นใจในตัวเอง อารมณ์ดี ที่สำคัญที่สุด คือ พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกในการควบคุมอารมณ์ ทำให้บรรยากาศอบอุ่นอยู่เสมอ

การส่งเสริมการสื่อสารให้ลูก

พัฒนาการทารก 10 เดือน จะสามารถโบกมือหรือตบมือตามคำสั่ง ขณะเดียวกันก็สามารถแสดงความต้องการ โดยทำท่าทางหรือเปล่งเสียงได้ พ่อแม่สามารถส่งเสริมการสื่อสารให้ลูกได้ ดังนี้

- เล่นกับเด็กโดยใช้คำสั่งง่าย ๆ เช่น โบกมือ ตบมือ พร้อมกับทำท่าทางประกอบ อาจเปิดเพลงประกอบการเล่นตบมือหรือฝึกร่วมกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น โบกมือทักทาย แล้วปรบมือให้ทุกครั้งที่ทำสำเร็จ และให้เด็กปรบมือให้กับตนเองด้วยเพื่อให้เข้าใจคำสั่งได้เร็วขึ้น
- ถ้าเด็กไม่ทำ ให้จับมือทำก่อน แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นจับข้อมือ เปลี่ยนเป็นแตะข้อศอก เพื่อเป็นการลดความช่วยเหลือลง จนเหลือแค่การบอกให้ทำอย่างเดียว

ข้อควรระวัง พัฒนาการทารกและการเลี้ยงดูเด็กทารกวัย 10 เดือน

1. พัฒนาการเด็กทารก 10 เดือน อาจล่าช้า

- การเคลื่อนไหว: ไม่สามารถลุกยืนได้
- การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา: ใช้นิ้วมือหยิบจับสิ่งของชิ้นเล็กไม่เป็น
- การเข้าใจภาษา: ไม่สามารถทำตามคำสั่งง่าย ๆ เช่น โบกมือหรือตบมือ
- การใช้ภาษา: ไม่สามารถทำท่าหรือเปล่งเสียงเพื่อแสดงความต้องการของตัวเองได้
- การช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่น: ยังเล่นของตามประโยชน์ไม่เป็น

แนะนำให้ปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์ หากคุณแม่สงสัยเรื่องพัฒนาการของลูก

2. ฝึกลูกเข้านอน

การนอนเป็นสิ่งสำคัญ เด็กควรนอนหลับให้เพียงพอและเหมาะสม จะส่งผลต่อการหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เพิ่มส่วนสูงและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย โดยทารก 4 เดือนถึง 1 ปี ควรนอน 12-16 ชั่วโมง

3. เลือกอาหารที่เหมาะสมตามวัย

แม่ควรคำนึงถึงโภชนาการทารก 10 เดือน โดยป้อนอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย ฝึกลูกให้ลองรสชาติใหม่ ๆ โดยไม่ปรุงแต่ง หากลูกไม่ยอมกินอาหาร ไม่ควรบังคับ แต่ควรหาวิธีจูงใจลูกให้ลองสัมผัสกับรสชาติใหม่ ๆ

4. ให้ลูกได้สำรวจ

เมื่อลูกสำรวจ ค้นหา หรือเล่นสิ่งใหม่ ๆ พ่อแม่ควรอยู่เคียงข้างลูก ยิ้มและพยักหน้าให้ลูกรู้สึกมั่นใจ และคอยอ้าแขนรับ โอบกอด ปลอบประโลม เมื่อลูกเจ็บหรือกลัว จะช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัย

5. ชวนเล่นสิ่งรอบตัว

เลือกเล่นสิ่งของง่าย ๆ รอบตัว เน้นความสนุกสนาน ระหว่างพ่อแม่ลูก ให้เด็กได้เรียนรู้ รวมถึงส่งเสริมให้ลูกคลานและเกาะยืน

6. เล่าเรื่องให้ลูกฟัง

เล่านิทานที่มีเสียงคล้องจอง และอ่านนิทานที่มีรูปภาพง่าย ๆ โดยที่มองหน้า คอยสัมผัสตัวลูกอย่างใกล้ชิดระหว่างที่กำลังเล่านิทาน

7. แปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรก

แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ โดยแตะปลายขนแปรงพอเปียก ถูไปมาสั้น ๆ ในแนวขวาง

และใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองออก ทำทุกวัน เช้า ก่อนนอน หลังแปรงฟันตรวจความสะอาดโดยใช้หลอดพลาสติกเล็ก ๆ ปลายมด ชูดบนตัวฟัน ต้องไม่มีคราบจุลินทรีย์ออกมา และอย่าลืมพาลูกไปพบหมอฟันครั้งแรกก่อนอายุ 1 ปี

ข้อควรระวังลูกน้อยวัยซน

เจ้าตัวน้อยเริ่มคลานเก่ง เกาะยืนได้ อยู่ในวัยอยากรู้อยากเห็น จึงต้องระมัดระวังมากเป็นพิเศษ เช่น

- หน้าต่างควรอยู่สูงจากพื้นไม่ต่ำกว่า 1 เมตร ป้องกันการปีนป่าย
- ทีวีราวบันไดและซึกรงระเบียง ต้องมีช่องห่างไม่เกิน 9 เซนติเมตร เพื่อไม่ให้ลำตัวและศีรษะเด็กลอดเข้าไปได้
- เฟอร์นิเจอร์ในบ้าน เช่น โต๊ะหรือทีวี หากไม่มั่นคงพอ ควรใช้อุปกรณ์ยึดไว้กับกำแพง ป้องกันการล้มคว่ำทับเด็ก เมื่อเจ้าตัวน้อยเริ่มปีนป่าย
- รถหัดเดินไม่มีความจำเป็น อาจทำให้เด็กเดินช้า พลิกคว่ำตกจากที่สูงได้ง่าย
- ไม่ควรวางเด็กไว้ที่สูงโดยลำพัง เช่น เติง โต๊ะ หรือโซฟา
- อย่าให้เด็กเล่นสิ่งของชิ้นเล็กตามลำพัง เพราะเด็กอาจหยิบมาใส่ปากหรือจมูกได้ และไม่ควรถูกเล่นสิ่งของที่มีสายยาว เพราะอาจรัดอวัยวะเด็กได้

คำแนะนำสำหรับคุณแม่

ปัจจุบันมีโรคติดต่อในเด็กเล็กที่ต้องระวังเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี เพราะเป็นวัยที่ภูมิคุ้มกันยังไม่แข็งแรง หากพบว่าลูกมีอาการผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ ซึ่ง 5 โรคที่พบบ่อย ได้แก่

1. ไวรัส RSV
2. ไข้เลือดออก
3. โรคมือเท้าปาก
4. ไข้หวัดใหญ่
5. ท้องร่วง ท้องเสีย

พัฒนาการเด็กทารก 10 เดือน ทารกในวัย 10 – 12 เดือน มีพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมที่เติบโตมากขึ้น ทำให้ลูกสนใจการเล่นมากขึ้น และอาจมีปัญหา ในการเลือกกินอาหาร คุณแม่จึงต้องใส่ใจในเรื่องโภชนาการของลูก โดยที่ไม่บังคับเขาให้กินข้าว และกระตุ้นพัฒนาการและการเรียนรู้ของลูก ด้วยกิจกรรมพัฒนาสมองและวิธีที่แนะนำในข้างต้น

อ้างอิง:

- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- การส่งเสริมพัฒนาการเด็กต้องทำด้วยความรักและ ความเอาใจใส่ และทำอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมดูแลเรื่องความปลอดภัยด้วย, ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
- หลักสูตรการใช้คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี สำหรับบุคลากรสาธารณสุขและ บุคลากรทางการศึกษา, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี สำหรับผู้ปกครอง, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 6 พฤศจิกายน 2566

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์