



# พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ทารก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

มี.ค. 8, 2024

10 นาที

เมื่อทารกตัวน้อย ๆ ของคุณแม่เริ่มเติบโตก้าวอย่างเป็นเด็ก 10 เดือน พัฒนาการรอบด้านของลูกก็เริ่มเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงวัยทั้งเรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกาย เรื่องอารมณ์ การเรียนรู้ และการสื่อสารต่าง ๆ จะเป็นเรื่องดีไม่น้อยหากคุณแม่ช่วยเสริมกระตุ้นพัฒนาการเด็ก 10 เดือน ในทักษะต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมเพื่อให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีสมวัย เติบโตแข็งแรง  
ภาษา

พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ทารก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

## สรุป

- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ด้านการเคลื่อนไหว เริ่มเกาะยืน ทรงตัวได้ในช่วงสั้นๆ ใช้มือหยิบจับสิ่งของเล็ก ๆ ได้มากขึ้น
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ด้านการสื่อสาร พูดคำที่มีความหมายได้มากขึ้น แม้พูดไม่ได้มาก แต่ก็เข้าใจคำสั่งง่าย ๆ ของพ่อแม่ได้ สื่อสารด้วยท่าทาง นำเสียง ปฏิเสธด้วยท่าทาง การแสดงออก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ด้านการเรียนรู้ เลียนแบบพฤติกรรมของคนเลี้ยงได้มากขึ้น เช่น หยิบจับโทรศัพท์มาพูดคุย หรือ จับรีโมททำท่าเปิดทีวี
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ด้านอารมณ์ เมื่อรู้สึกชอบ ไม่ชอบ ไม่พอใจ ก็จะแสดงออกทางอา

รรมณ์ เช่น ร้องไห้เมื่อถูกขัดใจ เอามือผลักเมื่อไม่พอใจ ตบมือหัวเราะเมื่อชอบใจ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ด้านการสื่อสาร
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ด้านการเรียนรู้
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ด้านอารมณ์
- สิ่งที่พ่อแม่ควรระมัดระวัง ในการเลี้ยงเด็ก 10 เดือน
- เคล็ดลับเสริมสร้างพัฒนาการทารก 10 เดือน

เด็ก 10 เดือน จะเริ่มเรียนรู้ที่จะเคลื่อนไหวมากขึ้น เขาจะใช้มือน้อย ๆ เหนี่ยวเกาะหาที่ยึดทรงตัว เพื่อยืน เมื่อเกาะยืนได้สักพัก จะทรงตัวได้ในช่วงสั้นๆ ไม่กี่วินาที เด็กก็จะเริ่มเรียนรู้ที่จะเกาะเดิน ถ้านั่งก็สามารถเกาะลุกยืนเองได้ ออกแรงกระตุกตัว ปีนป่ายไขว่คว้าโต๊ะ เก้าอี้ ส่วนด้านการใช้มือ และนิ้ว ก็จะใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้หยิบจับสิ่งของที่มีขนาดเล็กได้ดีขึ้น หยิบจับอาหารกินเองด้วยมือ คล่องแคล่วขึ้น ตบมือแปะ แปะ โบกมือบ้ายบาย ตามคำสั่งได้

## พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ด้านการสื่อสาร

เมื่อรู้จักเปล่งเสียงออกมาแล้ว เด็ก 10 เดือนจะเปล่งเสียงออกมาเป็นคำที่มีความหมายได้มากกว่า เดิม เช่น จ๊ะ จำ หมา เข้าใจภาษา ท่าทาง สีหน้า เข้าใจในสิ่งที่พ่อแม่สื่อสาร ตอบสนองได้ดี ทำท่าทาง ออกเสียง ให้พ่อแม่ทำตามความต้องการของตนเอง

## พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ด้านการเรียนรู้

พัฒนาการเด็ก 10 เดือนนั้น จะเริ่มเรียนรู้ที่จะเลียนแบบคนใกล้ชิด พ่อแม่ได้แล้ว เช่น การหยิบสิ่งของมาทำท่าทำพูดคุยโทรศัพท์ หรือ จับรีโมททำท่าเปิดทีวี ชี้นิ้ว ยกแขน ทำท่าทางง่าย ๆ เลียนแบบตามผู้ใหญ่ เรียนรู้ถึงการมีอยู่ของสิ่งของหรือผู้คน เช่น เมื่อตื่นขึ้นไม่เห็นว่ามีแม่อยู่ในห้อง แต่ได้ยินเสียงแม่ก็จะหยุดร้อง เพราะรู้ว่าแม่กำลังจะมาอยู่ใกล้ ๆ เด็ก 10 เดือนจะจดจำเก่ง โดยเฉพาะภาพในนิทาน หรือ สิ่งของรอบตัว ถ้าแม่ชี้ถามก็จะตอบได้ ชอบให้พ่อแม่เล่นจ๊ะเอ๋ และจะสามารถหาสิ่งของที่นำไปซ่อนได้

## พัฒนาการเด็ก 10 เดือน ด้านอารมณ์

พัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัย 10 เดือนนั้นจะรู้จักแสดงอารมณ์ และรู้ถึงความต้องการของตัวเองได้แล้ว เช่น ส่ายหน้าเมื่อไม่ต้องการ ร้องไห้เมื่อถูกขัดใจ ร้องหาเมื่อแม่เดินไกลไปจากตัว

# สิ่งที่พ่อแม่ควรระมัดระวัง ในการเลี้ยงเด็ก 10 เดือน

## 1. ระมัดระวังขอบโต๊ะ ขอบตู้เป็นพิเศษ

เด็ก 10 เดือนคือเด็กวัยเรียนรู้ที่ชอบปีนป่าย ลูกนั่ง เกาะยืน โต๊ะ ตู้ จะเป็นเฟอร์นิเจอร์ที่เด็กมักใช้ เกาะยืน จึงควรระมัดระวังป้องกัน โดยเฉพาะเหลี่ยมคม มุมของ โต๊ะ ตู้ ควรใส่อุปกรณ์กัน กระแทกปิดมุมเหลี่ยมที่คมเพื่อความปลอดภัย

## 2. ระมัดระวังคำพูดที่ไม่เหมาะสม

คำพูดที่ไม่ดี หรือคำหยาบที่เด็กมักจะได้รับจะเลียนแบบหรือหลุดพูดออกมา ส่วนใหญ่มักมาจากคนเลี้ยงดู พ่อแม่ หรือคนในครอบครัว อยากให้ลูกพูดจาไพเราะ พูดคำที่ดี ที่เหมาะสม เริ่มต้นง่าย ๆ จากการ พูดคุยของคนในบ้านก่อน ควรพูดคุยกัน หรือพูดคุยกับลูกด้วยคำที่สุภาพ ไพเราะน่าฟัง พูดจาด้วย เหตุผลไม่ตะคอก ตะโกน ดุด่า

## 3. ระมัดระวังท่าทาง และการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

พัฒนาการเด็ก 10 เดือนอยู่ในวัยของการเรียนรู้ เลียนแบบ ยิ่งคนใกล้ตัวประพฤติ หรือแสดง อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้เด็กเห็นบ่อย ๆ เด็กจะจดจำและทำตาม เลียนแบบพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น เกิดการมีปากเสียง ทะเลาะในครอบครัว โยนข้าวของเสียงดัง รวมถึงการแสดงอารมณ์ไม่เหมาะสมต่าง ๆ เมื่อเห็นเป็นประจำเด็กก็จะคุ้นชิน เมื่อเกิดเหตุการณ์ใกล้เคียงนี้เด็กก็จะแก้ปัญหาในแบบ ที่เคยเห็นพ่อแม่เคยทำ หรือคนในบ้านทำมาก่อน

## 4. ระมัดระวัง การปล่อยให้เด็กอยู่เพียงลำพังคนเดียว

ไม่ควรปล่อยลูกไว้คนเดียว แม้ว่าจะเป็นเวลาเพียงไม่กี่วินาทีก็ตาม เพราะอุบัติเหตุเป็นสิ่งที่คาดเดา ไม่ได้และมักเกิดขึ้นได้เสมอ

## 5. ระมัดระวัง การวางสิ่งของที่ทำให้เกิดอันตรายไว้ใกล้มือเด็ก

เด็ก 10 เดือนนั้นจะเริ่มหยิบจับสิ่งของมากขึ้น การวางสิ่งของที่มีคม ของที่ร้อน ยา หรือวัตถุสารเคมี ไม่มีขีดขีด วางไว้ไม่ถูกที่ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

## 6. ระเบิดระว่าง ของเล่นชิ้นเล็ก หรือของเล่นที่หัก หลุด แดก ง่าย

ของเล่นบางชนิด อาจผลิตมาบอบบางหรือแตกหัก หลุด เสียหายได้ง่าย หากไม่หมั่นตรวจสอบของเล่นให้ดี แล้ววางไว้ให้หยิบจับมาเล่น ส่วนเล็ก ๆ ของของเล่นที่หลุดออกมานั้น หากเด็กนำเข้าปากด้วยความไม่รู้ ชิ้นส่วนอาจหลุดเข้าไป ทำให้อุดตันทางเดินหายใจได้

## 7. ระเบิดระว่าง การรับสารอาหารไม่เพียงพอกับร่างกาย

เด็กวัย 10 เดือน มักติดเล่นจนไม่ทานอาหาร เมื่อเล่น ขยับตัวมากขึ้น ทานอาหารน้อยลง ก็จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารน้อยลงไปด้วย ไม่ควรให้เล่นขณะทานอาหารนอกจากจะเป็นการสร้างวินัยที่ไม่ดีแล้ว จะทำให้จดจ่อกับการเล่นมากกว่าการทานอาหาร ควรให้เด็กทานอาหารที่มีประโยชน์ นั่งทานอาหารเพียงอย่างเดียว เพื่อที่จะได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ



# เคล็ดลับเสริมสร้างพัฒนาการทารก 10 เดือน

## 1. หัดให้ลูกยืน โดยไม่ต้องเกาะสิ่งของ

จับพื้นที่ในการยืนให้ปลอดภัย กระตุ้นให้เด็ก 10 เดือน ให้ลุกยืนด้วยการหาของเล่นที่ชอบ มาวาง เพื่อช่วยกระตุ้นให้เกิดความสนใจ อยากรู้อยากเห็น หยิบของเล่นด้วยตัวเอง

## 2. สอนให้ลูกทานอาหารด้วยตัวเอง

ฝึกให้ลูกนั่งทานอาหารที่เก้าอี้สำหรับเด็ก โดยนั่งทานอาหารพร้อมกับพ่อแม่ ก่อนทานอาหารให้ล้างมือให้สะอาด ฝึกกระตุ้นกล้ามเนื้อเล็ก โดยการหยิบจับอาหารชิ้นเล็ก ที่มีลักษณะนิ่มเข้าปากตัวเอง อาจเริ่มด้วย ฟักทอง บรอกโคลี แครอท ที่ปรุงจนสุกและนิ่ม หั่นอาหารชิ้นใหญ่ชิ้น เป็นชิ้นยาว ขนาดเล็กพอดีมือของลูกจับ รวมถึงอาหารบำรุงสมองที่ช่วยให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีมากยิ่งขึ้น

ควรให้ลูกได้ทานอาหารตามช่วงวัยที่มีประโยชน์อื่น ๆ เช่น ผลไม้ เนื้อสัตว์ เมื่อลูกใช้นิ้วมือในการหยิบจับอาหารได้คล่องขึ้นแล้ว ลองให้จับช้อนตักอาหารในชามดูบ้าง อย่าเร่งรีบ ค่อย ๆ จับมือลูกให้จับช้อนให้คุ้นชิน ฝึกให้ทานอาหารเองเป็นประจำทุกวัน หลีกเลี่ยงฝึกลูกช่วงเวลาที่เขาง่วงนอน เพราะจะทำให้หงุดหงิด ไม่อยากทานอาหาร เมื่อลูกทานอาหารได้ อย่าลืมนมลูกน้อยด้วย ลูกจะได้มีกำลังใจ ระวังอย่าทิ้งให้ลูกทานอาหารคนเดียว เพื่อป้องกันการสำลักอาหาร งดกินขนม ต้มขนมก่อนทานอาหาร 2 ชั่วโมงเพื่อไม่ให้อึดจนเกินไป ลูกจะได้ทานอาหารได้ในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสม

## 3. สอนให้ลูกพูดคำที่ถูกต้อง โดยพูดให้ช้า และชัด

สนใจ ใส่ใจ เวลาลูกพูดกับเรา แม้ว่าเด็ก 10 เดือนอาจจะพูดไม่ชัดถ้อยชัดคำ พ่อแม่ก็ควรมองหน้า พูดคุยโต้ตอบกับลูก ให้รู้ว่าเรานั่นสนใจที่จะพูดคุยกับเขา พยายามพูดคุยกับลูกบ่อย ๆ ด้วยคำที่ง่าย พูดด้วยจังหวะที่พอดีไม่เร็วเกินไป และออกเสียงพูดให้ชัดเจน ชักชวนลูกอ่านหนังสือ อ่านนิทานให้ลูกฟัง การอ่านช่วยฝึกให้ลูกมีสมาธิ ได้เรียนรู้คำศัพท์ และภาษา แม้ว่า พัฒนาการเด็ก 10 เดือนจะยังอ่านหนังสือ หรือนิทานไม่ได้ แต่การที่มีพ่อแม่ช่วยอ่านให้ฟัง ก็ทำให้ได้เรียนรู้ภาษา ได้ฝึกคิด มีจินตนาการ อีกทั้งยังเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวอีกด้วย

## 4. ปล่อยให้ลูกมีอิสระในการเล่น

การเล่นมีประโยชน์มากมายสำหรับเด็ก เด็กจะเรียนรู้ผ่านการได้เล่น ได้ฝึกการแก้ปัญหา ใช้ทักษะใหม่ ๆ ฝึกประสาทสัมผัสรอบด้าน การเล่นช่วยส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 10 เดือน โดยเฉพาะ พัฒนาการทางด้านอารมณ์ การเล่นทำให้เด็กอารมณ์ดี ยิ้ม สนุกสนาน การเล่นของเด็ก 10 เดือนนั้น พ่อแม่ไม่ควรทิ้งให้ลูกเล่นเอง สามารถชวนลูกเล่นได้ง่าย ๆ การเล่นไม่จำเป็นต้องมีของเล่นเสมอไป เล่นแบบอิสระ เล่นแบบธรรมชาติ หาของเล่นใกล้ ๆ ตัว เริ่มจากการเล่นปูได้ เล่นจะเอ้

หรือช้อนสิ่งของ นอกจากสนุกสนานแล้ว พ่อแม่อังเวลาในการเล่นนี้สร้างความสัมพันธ์กับลูกอีกด้วย

## 5. ของเล่นดีช่วยเสริมพัฒนาการ

เด็ก 10 เดือน มีประสาทสัมผัส และทักษะในการเคลื่อนไหวได้ดีมากขึ้น ควรเลือกของเล่นที่เสริมพัฒนากล้ามเนื้อเพื่อฝึกความเคลื่อนไหว ให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ของเล่นที่ต้องหยิบ หรือต่อให้สูง เช่น รถที่ใช้ลากจูง บล็อกไม้ บล็อกพลาสติกที่ต่อเป็นชั้น ๆ หรือจะเป็นหนังสือนิทานสีสวย ที่มีที่จับเปิดดูภาพสัตว์ต่าง ๆ ให้ลูกได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมือได้มากขึ้น

พัฒนาการเด็กในแต่ละเดือน จะมีความเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านซ้ำเร็วแตกต่างกัน พ่อแม่ ผู้เลี้ยงคือปัจจัยสำคัญในการส่งเสริม ช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะรอบด้านของตัวเอง พ่อแม่ไม่ควรเปรียบเทียบลูกกับเด็กคนอื่น ๆ เด็กแต่ละคนจะมีความถนัดในแต่ละด้านไม่เหมือนกัน ควรปล่อยให้เด็กได้พัฒนาตัวเองไปตามธรรมชาติ ไม่กดดัน ไม่เร่งรัด และคอยดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อผลักดันให้ลูกเติบโตอย่างมีพัฒนาการรอบด้านที่ดี สมวัย และมีความสุข

### บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

### อ้างอิง:

1. เช็คพัฒนาการเจ้าตัวน้อยวัยแรกเกิด, โรงพยาบาลนนทเวช
2. พัฒนาการเด็ก 10 เดือน และวิธีส่งเสริมพัฒนาการตามช่วงวัย, hellokhunmor
3. ตารางพัฒนาการเด็กปฐมวัย. โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์
4. การส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยแรกเกิด- 1 ปี, ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร



5. พัฒนาการทารกแต่ละช่วงวัย, pobpad
6. การป้องกันอุบัติเหตุในเด็ก, ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. เมื่อเด็กพูดคำหยาบ, สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
8. พฤติกรรมเลียนแบบของเด็ก...ที่พ่อแม่ไม่ควรมองข้าม, โรงพยาบาลพญาไท
9. วิธีการสอนให้ลูกกินแบบ BLW, hellokhunmor
10. ฝึกนิสัยการกินให้ลูกน้อย, โรงพยาบาลเปาโล
11. การสื่อสารกับทารก ทักษะสำคัญของลูกน้อยที่ไม่ควรมองข้าม, Hellokhunmor
12. เสริมพัฒนาการแก่เด็กด้วยการเล่นิทาน, สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
13. เสริมพัฒนาการลูก ด้วยการเล่นิทาน , โรงพยาบาลบางปะกอก
14. การเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการในเด็ก, โรงพยาบาลสินแพทย์
15. เล่นกับลูกอย่างไร ให้สมวัยและสร้างสรรค์ หากโรงเรียนยังปิด และทุกคนยังต้องติดบ้าน, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
16. ของเล่น กับ การเล่น เล่นอย่างไรให้ดี และปลอดภัย, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
17. เลือกลง “ของเล่น” เป็น “ของขวัญ” ช่วยเสริมพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย, โรงพยาบาลมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 16 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
ไมอีลิน

สปิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร





เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน