



# เด็กเดินได้ก็เดือน ลูกเดินช้า มีผลต่อพัฒนาการสมองไหม

ภาษา

เด็กเดินได้ก็เดือน ลูกเดินช้า มีผลต่อพัฒนาการสมองไหม

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.ย. 11, 2024

8 นาที

การได้เห็นลูกน้อยก้าวเดินครั้งแรก เป็นช่วงเวลาที่น่าประทับใจและมีความสุขสำหรับคุณพ่อคุณแม่ทุกคน แต่หลายคนอาจสงสัยว่า เด็กหัดเดินก็เดือน หรือ เด็กเดินได้ก็เดือน บทความนี้จะพาคุณพ่อคุณแม่ไปไขข้อข้องใจเกี่ยวกับพัฒนาการการเดินของลูกน้อย ตั้งแต่การสังเกตสัญญาณเริ่มต้น การเตรียมพร้อมในการฝึกเดิน และเทคนิคฝึกลูกเดินที่ได้ผล เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่มั่นใจและสนุกกับการเติบโตของลูกน้อยไปพร้อมกัน

## สรุป

- โดยทั่วไปแล้ว ลำดับการพัฒนากล้ามเนื้อขนาดใหญ่ของเด็กจะเริ่มจากการชันคอ พลิกคว่ำ นั่ง เกาะยืน ตั้งไข่ และเดิน ซึ่งเป็นทักษะที่เด็กทุกคนต้องเรียนรู้
- เด็กเดินได้ก็เดือน เด็กส่วนใหญ่จะเริ่ม "ตั้งไข่" เมื่ออายุประมาณ 7-8 เดือน และเริ่มเรียนรู้ที่จะเดินและเดินได้อย่างมั่นคง ประมาณ 9-15 เดือน
- ก่อนจะเริ่มฝึกลูกเดิน คุณแม่ต้องสังเกตสัญญาณความพร้อมเหล่านี้จากลูกน้อย เช่น พยา

- พยายามด้วยตัวเอง พยายามตั้งตัวเองขึ้นยืน เริ่มเกาะยืน เกาะเดิน
- หากสังเกตเห็นว่าลูกเดินไม่ได้ตามพัฒนาการ หรือเดินช้ากว่าเด็กวัยเดียวกัน ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกเดินได้ตอนกี่เดือน เด็กเริ่มเดินได้เมื่อไหร่
- เด็กหัดเดินกี่เดือน สังเกตอาการตั้งไข่
- ลูกเดินได้ตอนกี่เดือน สัญญาณที่บอกว่าลูกพร้อมเดิน
- พ่อแม่ควรเริ่มฝึกให้ลูกเดินได้ตอนกี่เดือน
- เทคนิคฝึกลูกเดิน ทำตามง่ายและได้ผล
- ลูกเดินไม่ได้ตามพัฒนาการ ควรปรึกษาแพทย์ไหม
- รกหัดเดินจำเป็นมากแค่ไหน
- อยากฝึกลูกเดิน จัดบ้านยังไงได้บ้าง

## ลูกเดินได้ตอนกี่เดือน เด็กเริ่มเดินได้เมื่อไหร่

คุณพ่อคุณแม่หลายท่านอาจสงสัยว่าลูกน้อยของเราจะเริ่มเดินได้เมื่อไหร่ การเข้าใจพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Gross motor development) ของเด็กจะช่วยให้เราติดตามพัฒนาการของเด็กตามช่วงวัยได้อย่างใกล้ชิด พัฒนาการนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนใหญ่ เช่น คอ แขน และขา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเคลื่อนไหวต่าง ๆ

โดยทั่วไปแล้ว พัฒนาการการเคลื่อนไหวจะเริ่มจากการชันคอ พลิกคว่ำ เด็กเริ่มคลาน นั่ง เกาะยืน ตั้งไข่ และเดิน ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่เด็กทุกคนต้องเรียนรู้ เด็กส่วนใหญ่เริ่มเดินได้อย่างมั่นคงเมื่ออายุประมาณ 9-15 เดือน และพัฒนาการในแต่ละเดือนเป็นไปตามลำดับนี้

- 7-9 เดือน: ลูกน้อยเริ่มพยายามเกาะยืนและก้าวเดิน
- 10 เดือน: ลูกสามารถเกาะเดินได้เอง
- 11-12 เดือน: ลูกสามารถยืนได้ด้วยตัวเองชั่วคราว
- 15 เดือน: ลูกเดินได้เตาะแตะและเริ่มคลานขึ้นบันได
- 18-24 เดือน: ลูกวิ่ง เดิน และขึ้นลงบันไดได้คล่องแคล่วมากขึ้น

## เด็กหัดเดินกี่เดือน สังเกตอาการตั้งไข่

หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นลูกน้อยพยายามขึ้นยืน แต่ยังล้มลุกคลุกคลานกับการตั้งไข่ นั่นเป็นสัญญาณที่ดี ที่บอกว่าลูกน้อยกำลังพัฒนาไปสู่การก้าวเดินได้ในไม่ช้า

โดยคำว่า "ตั้งไข่" ใช้เรียกช่วงเวลาที่เด็กพยายามยืนขึ้นครั้งแรก โดยเขาอาจยังไม่แข็งแรงพอที่จะรับน้ำหนักตัว ทำให้เด็กล้มลงเหมือนไข่ที่ตั้งอยู่ไม่มั่นคง เด็กส่วนใหญ่เริ่มมีพัฒนาการนี้เมื่ออายุประมาณ 11 เดือน แต่ช่วงเวลานี้อาจแตกต่างกันไปในแต่ละคน



**ลูกเดินได้ตอนกี่เดือน สัญญาณที่บอกว่าลูก**

# พร้อมเดิน

การได้เห็นลูกน้อยก้าวเดินครั้งแรกเป็นช่วงเวลาที่น่าตื่นเต้นและน่าจดจำสำหรับคุณพ่อคุณแม่ทุกคน ก่อนที่ลูกน้อยจะเดินได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว จะมีสัญญาณบางอย่างที่บ่งบอกว่าลูกน้อยกำลังพร้อมที่จะก้าวไปสู่การผจญภัยครั้งใหม่

## 1. พยายามดึงตัวเองเพื่อลุกขึ้น

การที่ลูกน้อยเริ่มดึงตัวเองขึ้นมาเพื่อยืน เป็นก้าวสำคัญสู่การเดินครั้งแรก นั่นหมายความว่ากล้ามเนื้อของลูกน้อยแข็งแรงขึ้นเรื่อย ๆ แล้ว และกำลังพร้อมที่จะเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ โดยทั่วไปแล้ว ลูกน้อยจะเริ่มฝึกดึงตัวเองขึ้นมาเพื่อยืนเมื่ออายุประมาณ 10 เดือน แต่ก็อาจเร็วกว่าหรือช้ากว่านี้ได้ ขึ้นอยู่กับพัฒนาการของแต่ละคน

## 2. เกาะยืน

เมื่อลูกน้อยเริ่มดึงตัวเองขึ้นยืนได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการฝึกทรงตัวให้นานขึ้น ลูกน้อยจะพยายามยืนเกาะเฟอร์นิเจอร์นานขึ้นเรื่อย ๆ แม้ว่าจะยังล้มบ่อยก็ตาม แต่คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องกังวล เพราะการล้มลุกคลุกคลานเป็นเรื่องปกติของเด็กวัยหัดเดิน

## 3. เกาะเดิน

การเกาะเดินเป็นขั้นตอนสำคัญที่ลูกน้อยกำลังเรียนรู้ที่จะควบคุมร่างกายและเตรียมพร้อมสำหรับการเดินอย่างอิสระ ลูกน้อยพยายามจับเฟอร์นิเจอร์ต่าง ๆ เช่น โซฟา โต๊ะ หรือขอบเตียง เพื่อช่วยพยุงตัวและก้าวเดินไปข้างหน้าทีละก้าว

## 4. ลูกน้อยอารมณ์แปรปรวน

คุณพ่อคุณแม่หลายท่านคงจำช่วงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่พิน้ำนมกำลังขึ้นได้ ช่วงนั้นลูกน้อยมักจะอารมณ์แปรปรวน กินยาก นอนไม่หลับ และร้องไห้ง่าย ซึ่งก็คล้ายกับช่วงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่กำลังฝึกเดินเช่นกัน อาจเป็นเพราะ การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ อย่างการเดิน ทำให้สมองของลูกน้อยต้องทำงานหนักมากขึ้น จึงอาจส่งผลให้อารมณ์ของลูกน้อยแปรปรวนได้ง่าย

## 5. การนอนหลับเปลี่ยนไป

พฤติกรรมหรือนอนหลับของลูกน้อยเปลี่ยนแปลงบ่อยครั้งในช่วงปีแรก ๆ บางครั้งลูกน้อยอาจจะนอนหลับมากขึ้น หรือบางครั้งอาจจะนอนน้อยลงกว่าเดิม ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ เมื่อลูกน้อยเติบโตขึ้น ร่างกายและสมองก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย ทำให้พฤติกรรมหรือนอนหลับเปลี่ยนไปได้ อีก

ทั้งการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เช่น การคลาน การยืน หรือการเดิน ทำให้ลูกน้อยใช้พลังงานมากขึ้น และอาจส่งผลต่อการนอนหลับของทารก

## 6. ลูกมีความมั่นใจมากขึ้น

เมื่อลูกน้อยเริ่มคุ้นเคยกับการตั้งตัวเองขึ้นยืนและรู้สึกมั่นคงมากขึ้นแล้ว เขาจะเริ่มอยากสำรวจโลกใบใหม่รอบตัวมากขึ้น ลูกน้อยไม่เพียงแต่จะยืนเกาะเฟอร์นิเจอร์อย่างเดียว แต่ยังคงเริ่มเคลื่อนที่จากวัตถุหนึ่งไปยังอีกวัตถุหนึ่งด้วยความมั่นใจมากขึ้น

## คุณพ่อคุณแม่ ควรเริ่มฝึกให้ลูกเดินได้ตอนกี่เดือน

คุณแม่หลายคนมักสงสัยว่าควรเริ่มฝึกให้ลูกน้อยเดินได้ตั้งแต่เมื่อไหร่ดี คำตอบก็คือ เมื่อลูกน้อยพร้อม ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว ลูกน้อยจะเริ่มพร้อมที่จะฝึกเดินเมื่ออายุประมาณ 7-8 เดือนขึ้นไป โดยคุณแม่คอยสังเกตสัญญาณ ว่าลูกน้อยพร้อมที่จะฝึกเดิน ได้แก่ ตั้งไข่ได้มั่นคง พยายามตั้งตัวเองขึ้นยืน เมื่อลูกน้อยยืนได้ ลูกน้อยอาจจะพยายามก้าวทำเล็ก ๆ ไปข้างหน้า เป็นสัญญาณว่าพร้อมจะเดิน

## เทคนิคฝึกลูกเดิน ทำตามง่ายและได้ผล

ก่อนเริ่มฝึกเดิน ให้คุณพ่อคุณแม่สังเกตสัญญาณความพร้อมจากลูกน้อย เช่น พยายามยืนด้วยตัวเอง พยายามตั้งตัวเองขึ้นยืน หรือเริ่มเกาะยืน เกาะเดิน เมื่อเห็นสัญญาณว่าลูกน้อยพร้อมที่จะเดินให้ฝึกดังนี้

### 1. ชมเชยและให้กำลังใจ

เมื่อลูกน้อยพยายามเดิน ก้าวแรก หรือเดินได้ไกลขึ้น ให้ชมเชยและแสดงความภูมิใจในตัวลูก การให้กำลังใจจะช่วยเสริมความมั่นใจและกระตุ้นให้ลูกน้อยมีแรงจูงใจในการเดินมากขึ้น

### 2. ปล่อยให้ล้มได้บ้าง

การล้มเป็นเรื่องปกติเมื่อลูกเริ่มฝึกเดิน อย่าตกใจหรือห้ามปรามลูกน้อย ให้โอกาสลูกลองล้มและลุกขึ้นเอง การล้มจะช่วยให้ลูกเรียนรู้การทรงตัวและปรับตัวได้ดีขึ้น

### 3. สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

ตรวจสอบพื้นที่ที่ลูกน้อยจะฝึกเดินให้ปลอดภัย โดยการปูพรมนุ่มหรือใช้ที่กันชนมุมโต๊ะ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการล้มหรือการชนสิ่งของต่าง ๆ

### 4. เล่นเกมกระตุ้นการเดิน

- **เดินตาม** ยื่นมือไปหาลูกน้อยแล้วเรียกชื่อลูก เพื่อกระตุ้นให้เดินมาหา หรือให้เดินตาม
- **เดินขึ้น-ลง** หาพื้นที่ที่มีความลาดชันเล็กน้อย เช่น บนเนินหญ้า หรือแผ่นรองคลาน ให้ลูกน้อยได้ฝึกเดินขึ้นลง

## ลูกเดินไม่ได้ตามพัฒนาการ ควรปรึกษาแพทย์ใหม่

หากลูกเดินช้ากว่าเด็กวัยเดียวกัน หรืออายุ 20 เดือนแล้วยังเดินไม่ได้ ควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา แพทย์จะทำการตรวจร่างกายและประเมินพัฒนาการของลูกเพื่อหาสาเหตุที่ทำให้ลูกเดินช้า สาเหตุอาจรวมถึงปัญหากล้ามเนื้ออ่อนแรง ข้อต่อ หรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ เช่น พันธุกรรม การติดเชื้อ โรคระบบประสาท ภาวะแทรกซ้อนระหว่างคลอด หรือการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม หากพบปัญหา แพทย์จะวางแผนการรักษาที่เหมาะสม เช่น การทำกายภาพบำบัด หรือการส่งต่อไปยังแพทย์เฉพาะทาง

## รถหัดเดินจำเป็นมากแค่ไหน

รถหัดเดิน ไม่จำเป็น และยังเป็นอันตรายต่อลูกน้อยอีกด้วย เนื่องจาก รถหัดเดินเป็นของเล่นที่ทำให้เด็กเคลื่อนที่เร็ว แต่ไม่ได้ช่วย “หัดเดิน” อย่างที่เข้าใจ โดยงานวิจัยพบว่า เด็กที่ใช้รถหัดเดินเป็นประจำ มีพัฒนาการการเดินช้ากว่าเด็กที่ไม่ได้ใช้ และยังพบว่า เด็กที่ใช้รถหัดเดิน มีท่าทางการเดินผิดปกติ

เนื่องจากใช้ปลายเท้าในการผลักรถหัดเดินเป็นประจำ อาจทำให้เด็กมีท่าทางการเดินที่ผิดปกติ เช่น เดินจิกปลายเท้า ทำให้ขาเกร็ง หรือมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเท้าและเข่าในระยะยาวยิ่งไปกว่านั้น เด็กที่ใช้รถหัดเดินมักเกิดอันตรายจากอุบัติเหตุ พลัดตุ๊กจากที่สูง หรือพื้นต่างระดับ หรือตกบันได ไถลออกนอกบ้านอาจถูกรถชน หรือตกลงไปในสระน้ำ อาจทำให้จมน้ำเสียชีวิตได้

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ประเทศต่าง ๆ เช่น แคนาดา ออสเตรเลีย และบางรัฐในสหรัฐอเมริกา จึงได้มีการออกกฎหมายห้ามจำหน่ายรถหัดเดินแล้ว

# อยากฝึกลูกเดิน จัดบ้านยังไงได้บ้าง

เด็กเล็กที่กำลังหัดเดินนั้นต้องการพื้นที่ที่ปลอดภัยและเอื้อต่อพัฒนาการการเคลื่อนไหว การจัดบ้านให้เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ และส่งเสริมให้ลูกน้อยกล้าที่จะลองเดินและสำรวจโลกใบใหม่

- **มีพื้นที่กว้างขวาง** ลดจำนวนเฟอร์นิเจอร์ในพื้นที่ที่เด็กเล่นเป็นประจำ เพื่อให้มีพื้นที่ว่างสำหรับลูกน้อยได้เคลื่อนไหวอย่างอิสระ เก็บของเล่น ของใช้ส่วนตัว และสิ่งของอื่น ๆ ที่อาจกีดขวางการเดินของลูกน้อยให้เป็นระเบียบในตู้หรือกล่อง
- **มีเฟอร์นิเจอร์ที่มั่นคงแข็งแรงให้ยึดเกาะ** เลือกเฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากวัสดุแข็งแรงและมีน้ำหนักมาก เพื่อป้องกันการล้มคว่ำทับตัวเด็ก และตรวจสอบให้แน่ใจว่าเฟอร์นิเจอร์ทุกชิ้นยึดติดกับผนังหรือพื้นอย่างมั่นคง
- **ปิดมุมโต๊ะ และขอบเฟอร์นิเจอร์ต่าง ๆ** ตรวจสอบมุมโต๊ะ มุมตู้ และหุ้มด้วยวัสดุที่นุ่ม ใช้ฟองน้ำหรือวัสดุกันกระแทกตามขอบประตูหรือขอบเฟอร์นิเจอร์ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

การพัฒนาการเดินของลูกน้อยแต่ละคนจะมีช่วงเวลาที่แตกต่างกันไป สิ่งสำคัญคือคุณพ่อคุณแม่ต้องสังเกตพัฒนาการของลูกน้อยอย่างใกล้ชิด ให้กำลังใจ และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ หากมีข้อสงสัยหรือกังวล ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำที่เหมาะสม กฎแรกของลูกน้อยไม่ใช่การแข่งขัน แต่เป็นการเดินทางที่เต็มไปด้วยความรักและความสุขของทั้งครอบครัว

## บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- โปรแกรม Baby Development เข้าใจพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัยเพื่อการเตรียมพร้อมของคุณแม่
- 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. การเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการในเด็ก, โรงพยาบาลสินแพทย์
2. สังเกตพัฒนาการลูกรักอย่างไร? ให้เติบโตอย่างสมวัย, โรงพยาบาลพญาไท
3. ดั่งไข่, สำนักงานราชบัณฑิตยสภา
4. 6 Signs Baby Will Walk Soon, theBUMP
5. Baby on the Move! How to Tell When Your Baby Is About to Start Walking, Healthline
6. สังเกตพัฒนาการลูกรัก การเคลื่อนไหวช้าผิดปกติหรือไม่, โรงพยาบาลพญาไท
7. หลากอันตรายจาก “ของเล่นเด็ก”, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
8. ปรับบ้านต้อนรับเจ้าตัวเล็ก, โรงพยาบาลสมิติเวช
9. การป้องกันอุบัติเหตุในเด็ก, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
10. อุปกรณ์ ของเล่นและการป้องกันอุบัติเหตุของลูกวัย 1-3 ปี, Khunlook
11. วิธีกระตุ้นพัฒนาการ แก้ปัญหาพัฒนาการล่าช้าในเด็ก, โรงพยาบาลสินแพทย์
12. เช็คพัฒนาการเจ้าตัวน้อยวัยแรกเกิด, โรงพยาบาลนนทเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 6 สิงหาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์





แม่ผ้าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์