

พัฒนาการลูกน้อย อายุ 9-10 เดือน วิธีกระตุ้นพัฒนาการเด็ก

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

มี.ค. 4, 2020

พัฒนาการลูกน้อย อายุ 9-10 เดือน อาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย คุณพ่อ คุณแม่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการอะไรลูกได้บ้าง

พัฒนาการลูกน้อย อายุ 9-10 เดือน

• ลูกเป็นอย่างไรในวัยนี้

เด็กวัยนี้สามารถสื่อสารด้วยท่าทางมากขึ้น เช่น ชี้สิ่งที่สนใจ พยักหน้าหรือส่ายหน้า แสดงสีหน้าบ่งบอกอารมณ์ได้หลากหลายขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรแสดงความสนใจร่วมกับเด็กทุกครั้งที่เขาพยายามสื่อสาร ด้วยการมองไปยังสิ่งที่เขาสนใจ แสดงความสนใจร่วมกับเขา พูดบรรยายสิ่งที่เขาเห็น รวมทั้งพูดบอกอารมณ์ความรู้สึกของเขาในขณะนั้น ทั้งนี้นอกจากจะเป็นการกระตุ้นพัฒนาการด้านภาษาให้เขารู้จักคำศัพท์ต่าง ๆ เพิ่มขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เขาเกิดแรงจูงใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานของพัฒนาการทางสังคมอีกด้วย นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ควรนำหนังสือที่มีพื้นผิวสัมผัสหลาย ๆ แบบ หรือกดปุ่มแล้วมีเสียง มาอ่านกับเขา เพื่อกระตุ้นความสนใจในหนังสือ บ่มเพาะนิสัยรักการอ่านในอนาคต และฝึกให้เขาทำตามคำสั่งง่าย ๆ เช่น บ้ายบาย จับปุด้า โดยในช่วงแรกต้องจับมือเขา หรือทำท่าทางให้เขาเลียนแบบก่อน เมื่อเขาเก่งขึ้น เขาจะทำตามคำสั่งได้โดยไม่ต้องเห็นแบบ

• กระตุ้นพัฒนาการลูกได้อย่างไร

ลูกน้อยในวัยนี้สามารถใช้มือได้เก่งขึ้น และสนุกกับการทำอะไรด้วยตนเอง คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มฝึกให้เขาหยิบอาหารกิน โดยเลือกอาหารที่ถือได้เหมาะสมมือ ไม่เลอะจนเกินไป และเคี้ยวได้ง่าย เช่น

แครอทต้มสุก ขนมอบึงที่ตัดขอบออก โดยอาจหั่นเป็นชิ้นเล็กกลง เพื่อให้เด็กหัดใช้นิ้วหยิบ อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่จึงควรระวังเรื่องความปลอดภัย หากเขาหยิบวัตถุชิ้นเล็กทั้งที่เป็นอาหารและไม่ใช่อาหารแล้วนำเข้าปาก เพราะอาจเกิดการสำลักได้ง่าย เช่น เมล็ดถั่ว เมล็ดข้าวโพด เม็ดกระดุม เหยี่ยว เป็นต้น



• อาหารอะไรเหมาะกับลูก

ช่วงวัยนี้ควรกินอาหารเสริมบำรุงสมองเด็กแทนนม 2 มื้อ และกินนม 4-5 มื้อต่อวัน รวมทั้งเพิ่มความหยาบของอาหารที่กินให้มากขึ้นกว่าช่วงวัยก่อนหน้านี้ เด็กวัยนี้มักสนุกกับการโยนของและมองดูว่าของที่เขโยนจะกลิ้งไปที่ไหน คุณพ่อคุณแม่ควรระวังไม่让他เล่นของเล่นที่แตกหักง่าย เพราะหากเขาโยนลงพื้นอาจเกิดอันตรายได้ นอกจากนี้ควรฝึกกระตุ้นพัฒนาการด้วยการหาภาชนะปากกว้าง เช่น กะละมัง กล่องกระดาษ ตะกร้า มารองรับสิ่งที่เขาโยน เพื่อฝึกให้เขาโยนอย่างมีเป้าหมายมากขึ้น

• เคล็ดลับคุณแม่

ในวัยนี้ยังคงได้รับนมแม่ร่วมเหมือนเดิมร่วมไปกับอาหารเสริมที่มีคุณค่า อันเป็นแหล่งของไขมัน

หลากหลายชนิดที่จำเป็นต่อการพัฒนาสมองและการสร้างปลอกไมอีลิน นมแม่ก็ยังเป็นอาหารหลักของลูกน้อยเช่นเดิม ดังนั้นคุณแม่ที่ให้นมบุตรเป็นหลักจึงควรได้รับอาหารครบถ้วน เช่น นม ชีส โยเกิร์ต รวมไปถึงเนื้อสัตว์ ไข่ ผัก เป็นต้น เพื่อให้บุตรได้รับสารอาหารสำหรับจะนำไปสร้างปลอกไมอีลินได้อย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และส่งผลให้การพัฒนาและการทำงานของสมองเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

พัฒนาการลูกน้อยอายุ 8-9 เดือน

พัฒนาการลูกน้อย อายุ 7-8 เดือน

อ้างอิง

บทความโดย แพทย์หญิงพัฏฐา โจน่มหามงคล
กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม โรงพยาบาลศิริราช



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น