



# พัฒนาการและอาหารที่เหมาะสมกับลูกน้อย ช่วง 10-11 เดือน

ภาษา

พัฒนาการและอาหารที่เหมาะสมกับลูกน้อยช่วง 10-11 เดือน

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

มี.ค. 4, 2020

พัฒนาการลูกน้อยอายุ 10-11 เดือน อาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย คุณพ่อ คุณแม่ช่วยกระตุ้น  
พัฒนาการอะไรลูกได้บ้าง

## พัฒนาการลูกน้อยอายุ 10-11 เดือน

### • ลูกเป็นอย่างไรในวัยนี้

ด้วยความที่เด็กวัยนี้สามารถทำอะไรได้เก่งขึ้นกว่าช่วงวัยก่อนหน้านี้ คลานคล่อง อยากรู้อยากเห็นอะไร  
จากที่สูงก็สามารถเหินยตัวขึ้นยืน เกาะยืน เกาะเดินได้ เขาจึงรู้สึกว่าจะสามารถทำอะไรได้ตามใจ  
มากขึ้น

## • กระตุ้นพัฒนาการลูกได้อย่างไร

อย่างไรก็ตามคุณพ่อคุณแม่ควรสอนให้เขารู้จักขอบเขตว่าอะไรทำได้หรือไม่ได้บนพื้นฐานของความปลอดภัยเป็นสำคัญ โดยการห้ามเขาไม่ให้ทำในสิ่งที่เป็นอันตราย หรือห้ามไม่ให้เขาทำของเสียหาย เช่น ถ้าเขากำลังจะจับสายไฟ หรือกำลังจะโยนของที่แตกหักได้ คุณพ่อคุณแม่ต้องร้องห้ามเขาทันที ทั้งนี้เวลาห้ามคุณพ่อคุณแม่ควรแสดงสีหน้าท่าทาง และนำเสียงให้สอดคล้องไปด้วยกัน มีความหนักแน่นจริงจัง และอาจจำเป็นต้องเข้าไปพาตัวเขาออกจากสถานการณ์ที่เป็นอันตรายนั้น หรือนำของที่เขา กำลังจะโยนออกจากมือของเขาทันทีด้วย นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ควรเก็บสิ่งของที่อาจเป็นอันตรายต่อเขาออก และนำของที่เขาอาจโยนแล้วเกิดความเสียหายออกให้พ้นมือและพ้นตาของเขา เพื่อหลีกเลี่ยงการที่จะต้องห้ามมุกกันอย่างพร่ำเพรื่อตลอดเวลา เมื่อทำเช่นนี้เขาจะเรียนรู้ว่าเมื่อใดที่คุณพ่อคุณแม่ห้าม แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งอันตราย และเขาควรปฏิบัติตาม



## • อาหารอะไรเหมาะกับลูก

คุณพ่อคุณแม่สามารถเพิ่มปริมาณอาหารเสริมสำหรับเด็กวัยนี้เป็น 3 มื้อต่อวัน และให้กินนม 3-4 มื้อต่อวัน ลูกน้อยในวัยนี้สามารถเกาะเดินได้ไกล เด็กหลายคนเริ่มตั้งไข่ คุณพ่อคุณแม่สามารถกระตุ้นพัฒนาการด้วยการฝึกให้เขาทรงตัวในท่ายืนให้แก่งขึ้น เพื่อเป็นพื้นฐานของการยืนและเดิน โดยในขณะที่เขาเกาะเดิน ให้นำของเล่นมาส่งให้เขาที่มือข้างหนึ่ง และส่งให้ในทิศทางต่าง ๆ กัน ทั้งนี้เพื่อให้เขาฝึกประคองตัวเองแม้จะใช้มือเกาะไว้เพียงข้างเดียว ชักชวนให้เขาดูหนังสือนิทานที่มีรูปภาพใหญ่ ๆ แล้วสอนเขาชื่อรูปภาพนั้น ๆ สอนคำศัพท์เกี่ยวกับสิ่งของที่เขาเห็นบ่อย ๆ เช่น นม

น้ำ ของเล่น ของใช้ในชีวิตประจำวัน

## • เคล็ดลับคุณแม่

การพัฒนาสมองของลูกน้อยในช่วงวัยนี้ นมแม่จะเป็นแหล่งสารอาหารที่ดีที่สุดและสำคัญที่สุด และเสริมด้วยสารอาหารที่ช่วยในการพัฒนาและการทำงานของสมอง อย่างแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่พบได้ในนมแม่ ซึ่งหากคุณแม่ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน ทั้งในส่วนของโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ โดยแหล่งอาหารของแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลินสำหรับคุณแม่ให้นมบุตรนั้น จะประกอบไปด้วยนมและผลิตภัณฑ์นมต่างๆ เช่น ชีส โยเกิร์ต เป็นต้น รวมไปถึงเนื้อสัตว์ เนื้อปลา ไข่และผักบางชนิด คุณแม่ให้นมบุตรควรได้รับอาหารดังกล่าวนี้อย่างเหมาะสม เพื่อให้ลูกน้อยมีวัตถุดิบในการสร้างปลอกไมอีลินให้เพียงพอส่งผลให้การพัฒนาและการทำงานของสมองเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

---

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

พัฒนาการลูกน้อย อายุ 9-10 เดือน

พัฒนาการลูกน้อย อายุ 11-12 เดือน

## อ้างอิง

บทความโดย แพทย์หญิงพัฏฐา โรจนัมหามงคล  
กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม โรงพยาบาลศิริราช





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์