กรมอนามัย
Department of Health

unicef
for every child

โรงเรียนพ่อแม่ | PARENTING SCHOOL

การดูแลทารก
5 – 8 เดือน

พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว

ทารก 6 เดือนเริ่มที่จะนั่งได้โดยไม่ต้องประคองจับ เริ่มพลิกตัวได้ทั้งสองด้าน ใช้ขาถีบพื้นเมื่อเท้าของเขาอยู่บนพื้นแข็ง หรือโยกตัวไปมา นอกจากนี้ เจ้าตัวน้อยเริ่มอยากรู้อยากเห็น เริ่มจะมองวัตถุใกล้ตัวและคว้าสิ่งของ พ่อแม่ลองวางของเล่นชิ้นโปรดไว้ใกล้ ๆ เพื่อลูกจะได้เอื้อมหยิบมาเล่น ช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเมื่อลูกหยิบของ คุณพ่อคุณแม่สามารถพูดคุยกับลูกน้อยของคุณเกี่ยวกับสิ่งของต่าง ๆ ที่หยิบขึ้นมา

เมื่อลูกหยิบของเล่นมา หรือบางทีก็ชอบหยิบของแล้วปาไป หรือปล่อยลงพื้น แล้วทำซ้ำอีก ซึ่งมีคนเก็บมาให้ ยิ่งชอบใจมาก และทำอีกซ้ำ ๆ จนคนเก็บอาจจะเหนื่อย แต่นี่คือการทดลองและเรียนรู้ลักษณะของสิ่งต่าง ๆ ของเด็กวัยนี้

เด็ก 8 เดือน สามารถเห็นระยะและความลึก-ตื้นได้มากขึ้น ทำให้สามารถเอื้อมหยิบของได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ เด็กวัยนี้ยังชอบรูปร่างและผิวสัมผัสแบบต่าง ๆ ลองหาผ้าหรือวัสดุที่มีพื้นผิวต่างกันให้ได้ลองจับ

เด็กวัยนี้เริ่มเกาะยืนได้ สนใจของรอบตัว และเริ่มคว้าของ ดังนั้นพ่อแม่ลองตรวจตราสิ่งของต่างๆ ในบ้านที่อยู่ในระยะลูกเอื้อมถึง ว่าอาจเป็นอันตรายหรือไม่ ***อย่าประมาทเจ้าตัวเล็กของเรา***

อย่าประมาทเรื่องความปลอดภัย

เมื่อลูกมีเคลื่อนไหวได้มากขึ้น เริ่มขยับ พลิกตัว หรือเกาะยืนได้ และอยากสำรวจสิ่งรอบตัว ก็มีความเสี่ยงเรื่องความปลอดภัยมากขึ้น พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูจะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพื่อให้ลูกเติบโตอย่างปลอดภัย

1

การตกจากที่สูง

ไม่ปล่อยทารกไว้บนเตียงหรือโซฟาโดยไม่มีใครเฝ้า เพราะทารกที่เริ่มพลิกตัวหรือคลานอาจตกลงมาได้ ควรใช้เตียงที่มีขอบสูงหรือรั้วกันตกเพื่อลดความเสี่ยงจากการตก

2

การป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม

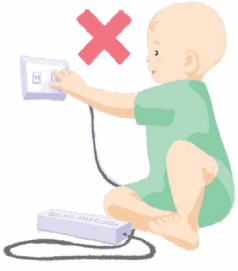
เมื่อทารกเริ่มหัดคลานหรือเกาะยืน ควรจับหรืออยู่ใกล้ ๆ เพื่อช่วยป้องกันการหกล้ม จัดบริเวณที่ปลอดภัยให้เด็กได้เล่นอิสระ เช่น ใช้คอกกั้นเด็กและมีเบาะรองคลาน ใช้ที่กั้นประตูและบันได เพื่อป้องกันการตกบันได

3

ของเล่น

เลือกของเล่นที่ปลอดภัย ไม่มีชิ้นส่วนเล็ก ๆ ที่อาจหลุดลงคอถ้าเอาเข้าปาก หลีกเลี่ยงของเล่นที่มีชิ้นส่วนเล็กหรือแหลม ตรวจสอบคุณภาพของของเล่นเพื่อให้มั่นใจว่ามีมาตรฐาน ไม่ใช้สีที่มีสารตะกั่ว ทำความสะอาดของเล่นของลูกอย่างสม่ำเสมอ

4



ไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้า

หลีกเลี่ยงให้ทารกใกล้เครื่องใช้ไฟฟ้า หรือปลั๊กไฟ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์ไฟฟ้าไม่มีสายไฟที่ห้อยหรือตกไปในบริเวณที่เด็กเอื้อมถึง ควรปิดปลั๊กไฟที่ไม่ใช้ ด้วยอุปกรณ์ป้องกันปลั๊ก

ชวนลูกคุย

ทารก 5-6 เดือน จะเลียนแบบการเล่น ทำตามเสียงได้ พ่อแม่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการได้โดยสบตาและพูดคุยกับเด็ก ใช้ริมฝีปากทำเสียง เช่น “จุ๊บ จุ๊บ” เดาะลิ้น หรือจับมือเด็กมาไว้ที่ปากแล้วขยับตีปากเบา ๆ กระตุ้นให้ออกเสียง “วา..วา” ให้เด็กดูหลาย ๆ ครั้ง แล้วรอให้ทำตาม จนเด็กสามารถเลียนแบบได้

อายุ 6 เดือนขึ้นไป ลูกเริ่มหันตามเมื่อได้ยินเสียงเรียกชื่อ ส่งเสียงโต้ตอบได้ พ่อแม่ควรคอยพูดคุยเรียกชื่อลูก พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่กับลูก

อายุ 7-8 เดือน จะเริ่มสามารถส่งเสียงซ้ำ ๆ เช่น “หม่ำ ๆ” ได้ พ่อแม่ควรพูดคุยกับลูกด้วยคำสั้น ๆ และชัดเจน ออกเสียงใหม่ ๆ ให้เด็กเลียนเสียงตาม หรือออกเสียงตามทำนองเพลงง่าย ๆ เช่น เพลงจับปูดำ เป็นต้น

วัย 8 เดือน ลูกฟังรู้ภาษา และเข้าใจสีหน้าท่าทาง ยิ้มดีใจเมื่อเห็นพ่อแม่ ชอบสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว พ่อแม่ควรชี้ให้ลูกดูสิ่งรอบตัวและสอนพูดไปด้วย

มาเช็คพัฒนาการลูกกัน

5-6 เดือน

- ☐ ยันตัวขึ้นจากท่านอนคว่ำโดยเหยียดแขนตรงทั้งสองข้างได้
- ☐ เอื้อมมือหยิบและถือวัตถุไว้ขณะอยู่ในท่านอนหงาย
- ☐ หันตามเสียงเรียก
- ☐ เลียนแบบการเล่นทำเสียงได้
- ☐ สนใจฟังคนพูดและสามารถมองไปที่ของเล่นที่เล่นกับเด็ก

7-8 เดือน

- ☐ นั่งได้มั่นคง และเอี้ยวตัวใช้มือเล่นได้อย่างอิสระ
- ☐ ยืนเกาะเครื่องเรือนสูงระดับอกได้
- ☐ จ้องมองไปที่หนังสือพร้อมผู้ใหญ่นาน 2-3 วินาที
- ☐ เด็กหันตามเสียงเรียกชื่อ
- ☐ เลียนเสียงพูดคุย
- ☐ เด็กเล่นจ๊ะเอ๋ได้

เล่นจ๊ะเอ๋กันเถอะ

เด็กวัย 5-6 เดือน จะเริ่มเรียนรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ ยังคงอยู่แม้จะมองไม่เห็น การเล่นจ๊ะเอ๋ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เรื่องการคงอยู่ของสิ่งต่าง ๆ จากการที่แม่ปิดหน้า หรือซ่อนแอบตรงไหน แล้วเดี๋ยวเดียวก็เปิดหน้าออกมาให้เห็น เด็กจะเรียนรู้ว่าแม่หายไปจากสายตาเพียงแค่ชั่วคราวและเดี๋ยวแม่ก็กลับมา

กิจกรรมที่เหมาะกับลูกวัยนี้ คือ การเล่นจ๊ะเอ๋ เล่นตบแปะ การร้องเพลงที่มีการตอบสนอง พร้อมการทำท่าทางประกอบ เช่น เพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน เพลงจับปูดำ แมงมุมขยุ้มหลังคา การทำท่าทางประกอบเพลงเหล่านี้จะช่วยให้ลูกได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กด้วย

เล่น**จ๊ะเอ๋**กับลูก **ดียังไง** คลิปนี้มีคำตอบ!!

การเล่น “จ๊ะเอ๋”

เมื่อเริ่มเล่น ต้องทำซ้ำสัก 2-3 ครั้ง จนเด็กเริ่มจำวิธีการเล่นได้ เด็กจะเริ่มสนุกและจะคาดหวังให้หน้าโผล่มาแล้วก็หายไป สำหรับเด็กวัย 6-8 เดือน พ่อแม่อาจจะเล่นแล้วผลุบหน้าไปนานกว่าเดิม หรือโผล่ไปตำแหน่งอื่น เพราะเด็กวัยนี้จะเริ่มรู้ว่าวัตถุจะยังคงอยู่เสมอ ไม่หายไปไหน เช่น ถ้าเอาของไปแอบไว้ใต้ผ้า เด็กจะเปิดผ้าดูว่าของนั้นยังอยู่หรือไม่

การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ในเด็ก 6-9 เดือน

เด็กอายุ 6-9 เดือน จะเริ่มแยกระหว่างคนคุ้นเคย และคนแปลกหน้า
เริ่มมีความกลัวคนแปลกหน้า กลัวการแยกจาก และเริ่มมีอารมณ์โกรธเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ สนใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เด็กวัยนี้ ยังใช้การร้องไห้เป็นการสื่อสารหลัก การตอบสนองที่เหมาะสมของผู้เลี้ยงดู มีดังนี้

เมื่อเด็กโกรธหรือร้องไห้
ผู้เลี้ยงดูควรให้การตอบสนองโดยเร็ว ใช้การอุ้ม กอด หรือสัมผัส อาจใช้การตบหลังเบา ๆ ปลอบด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน หาสาเหตุ และแก้ไข ผู้เลี้ยงดูควรมีท่าทีที่สงบ มีสติ ถ้าผู้ที่เข้าไปปลอบ โกรธหงุดหงิด หรือกังวล ลูกจะรับรู้ได้ และไม่หยุดร้อง หรือร้องมากขึ้นได้

เมื่อเด็ก ยิ้ม หัวเราะ อ้าแขนให้อุ้ม ให้กอด
ผู้เลี้ยงดูควร สัมผัส อุ้ม กอด หอม สบตา ยิ้มตอบ แสดงสีหน้าต่าง ๆ เล่นกับเด็ก เช่น ยื่นตุ๊กตา มือให้จับคว้า เล่นจ๊ะเอ๋ เป็นต้น

หมั่นชื่นชมลูกแม้เขาจะยังไม่เข้าใจความหมาย
แต่เริ่มเข้าใจสีหน้าและท่าทางของพ่อแม่ ดังนั้น ให้ชมลูกด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยนและสีหน้าที่ยิ้มแย้ม

หลับสบาย

การนอนหลับที่ปลอดภัย
เด็ก 5-8 เดือน ต้องการนอนประมาณ 12-16 ชั่วโมงต่อวัน โดยเป็นการนอนในช่วงกลางคืนประมาณ 10-12 ชั่วโมง ทารกยังอาจตื่นขึ้นกลางคืนบ้าง แต่จะเริ่มมีช่วงเวลานอนยาวขึ้นโดยไม่ต้องตื่นกินนมบ่อยเหมือนช่วงแรก

การนอนกลางวันจะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการและการเจริญเติบโตของทารก
โดยวัยนี้จะนอนกลางวันประมาณ 2-3 ครั้ง โดยระยะเวลานอนแต่ละครั้ง 1-2 ชั่วโมง

ควรให้ทารกนอนหงาย
เพื่อป้องกันการอุดกั้นทางเดินหายใจ

ไม่ควรมีหมอนและผ้าห่มฟู ๆ
เพราะเสี่ยงทำให้หายใจไม่ออก นอกจากนี้ตุ๊กตาต่าง ๆ อาจสะสมไรฝุ่น ทำให้เกิดภูมิแพ้ได้ง่าย

เคล็ดลับพาลูกเข้านอน

การจัดตารางเวลานอนที่เป็นเวลาสม่ำเสมอ ทั้งการเข้านอนตอนกลางคืนและการนอนกลางวันจะช่วยให้ทารกรู้สึกปลอดภัยและนอนหลับได้ดีขึ้น

การสังเกตสัญญาณของความง่วง
เช่น การขยี้ตาหรือการหาว ก็ช่วยให้ทารกนอนได้ตรงเวลา

ควรสร้างบรรยากาศในการนอนที่เงียบสงบ
เช่น ห้องมืด และอากาศเย็นสบาย ช่วยให้ทารกรู้สึกผ่อนคลายและนอนได้ดีขึ้น

สร้างกิจวัตรก่อนนอน เช่น การอาบน้ำ การเล่านิทาน หรือการทำความสะอาดช่องปากและแปรงฟัน ช่วยให้ทารกเตรียมตัวนอนหลับ

อาหารของลูกน้อย

เมื่อลูกอายุตั้งแต่ 6 เดือน จำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารเพิ่มขึ้น เพื่อให้ทารกเจริญเติบโต เราต้องให้อาหารอื่นเป็นมื้อนอกเหนือจากนมแม่ ซึ่งช่วงอายุนี้มีความพร้อมของระบบทางเดินอาหาร ไต ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

การเริ่มอาหารตามวัยอย่างค่อยเป็นค่อยไป ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกายและพัฒนาการทางการกินของทารก

เริ่มต้นด้วยอาหารที่บดละเอียดหรือเนื้อข้น

เช่น ข้าวบด ผักบด ผลไม้บดเริ่มจากอาหารทีละอย่าง เช่น ข้าวบดกับไข่ และลองเพิ่มชนิดของอาหารเพื่อตรวจสอบการแพ้ เช่น ผื่น ท้องเสียหรืออาเจียน

ดูประเภทของอาหารและปริมาณที่เหมาะสม ในตารางหน้าถัดไป

หากทารกมีอาการแพ้ ควรหยุดให้อาหารชนิดนั้นและปรึกษาแพทย์

ลองดูวิดีโอสาธิตการเตรียมอาหารสำหรับทารกเริ่มต้นอาหารตามวัย

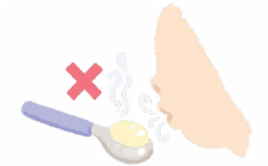
เริ่มต้น	6 เดือน	7 เดือน	8-9 เดือน

แม้ว่าลูกจะอายุ 6 เดือน และเริ่มกินอาหารอื่น แต่ก็ยัง *ควรได้รับนมแม่ต่อไป จนอายุ 2 ปี หรือนานกว่า*

เพราะคุณค่าของนมแม่มีอยู่เต็มเปี่ยมเช่นเดิม ทั้งนมแม่และอาหารตามวัยที่เหมาะสมจะช่วยให้ลูกจะได้รับสารอาหารพอเพียงต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ข้อควรระวังในการจัดอาหาร

ยังไม่ควรปรุงรสอาหาร ด้วยเกลือ น้ำตาล ซีอิ๊ว ซอสต่าง ๆ น้ำตาล ซุปก้อน ควรให้ลูกกินอาหารรสธรรมชาติ แต่สามารถใช้ผักต่าง ๆ ได้ เช่น ใช้หัวหอม แครอท ข้าวโพดหรือ กระดูกหมู กระดูกไก่ เพื่อเพิ่มรสชาติของน้ำซุป



อย่าเป่าอาหารลูก หรือเคี้ยวอาหารแล้วนำมาป้อนให้ลูก เพราะปากของเรามีเชื้อจุลินทรีย์มากมาย การเป่าอาหารให้เย็น อาจจะแพร่เชื้อจากปากเราลงไปในอาหารลูกได้

หลังมื้ออาหาร สามารถให้ลูกจิบน้ำเปล่าจากแก้วได้ อาจจะใช้น้ำกรองต้มสุก หรือน้ำขวด ไม่ควรใช้ขวดนม

น้ำผลไม้ในกล่องมีน้ำตาลสูง ควรให้ลูกกินผลไม้สดแทน เพื่อให้ได้ประโยชน์จากวิตามินและกากใยอาหาร

หลีกเลี่ยงอาหารแข็งหรือที่เสี่ยงต่อการสำลัก เช่น ถั่ว อาหารที่มีชิ้นใหญ่ หรือเคี้ยวยาก

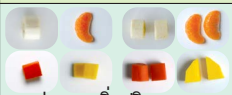
หากลูกไม่ค่อยถ่าย ลองเพิ่มอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักใบเขียวต้มเปื่อย ส้ม มะละกอ บดละเอียด การให้ลูกได้กินผักจะช่วยให้คุ้นชินกับรสชาติและกลิ่นของผัก จะทำให้ลูกไม่ปฏิเสธการกินผัก

ห้ามทารกอายุต่ำกว่า 1 ปี กินน้ำผึ้ง หรืออาหารที่มีส่วนผสมของน้ำผึ้ง เพราะน้ำผึ้งอาจปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียอันตรายที่ก่อให้เกิดโรคโบทูลิซึม

อาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับทารกแรกเกิด

นมแม่ ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ควรกินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องให้อาหารอื่น แม้แต่น้ำ เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ

ทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป

กลุ่มอาหาร / อายุ	เริ่มให้อาหารตามวัย ทารกอายุ 6 - 11 เดือน ควบคู่กับการกินนมแม่	6 เดือน									
		วันที่							สัปดาห์ที่		
		1	2	3	4	5	6	7	2	3	4
อาหารตามวัยร่วมกับนมแม่	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารต่อมื้อ หรือเพิ่มจำนวนมื้อ	เริ่มให้อาหารมื้อแรก							กินอาหาร		
ลักษณะอาหาร	ค่อย ๆ เพิ่มระดับการบดอาหารจากละเอียดไปหยาบ	บดละเอียด									
ข้าว	ข้าวต้ม (ข้อนกินข้าว)	1		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3					ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 3 เป็น 4		
เนื้อสัตว์	เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่ม เช่น ปลา ไก่ หมูบด ร่วมกับ ไข่ และ ตับ	ไข่แดง ½ ฟอง		และ เนื้อสัตว์ 1 ช้อนชา และไข่แดง ½ ฟอง					และ เนื้อสัตว์ 2 ช้อนชา และไข่แดง ½ ฟอง		
ผัก	ผักกลิ่นไม่แรง มื้อละ ½ ช้อนกินข้าว	-									
ผลไม้	ผลไม้เป็นอาหารว่าง เช่น กล้วย มะละกอ ส้ม	กล้วยครูด ¼ ลูก		กล้วยครูด ½ ลูก					 ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 1 เป็น 2 ชิ้น		

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ปริมาณและชนิดของสารอาหารเหมาะสม
- สะอาด
- ปลอดภัย ประหยัด
- สร้างภูมิคุ้มกัน
- ลูกแข็งแรง
- ฉลาด
- อารมณ์ดี
- สร้างสัมพันธ์แม่ - ลูก

– 11 เดือน 29 วัน

กินนมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัย จนเด็กอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น

7 เดือน				8 เดือน	9 เดือน	10 เดือน	11 เดือน
สัปดาห์ที่							
1	2	3	4				
1 มื้อ		กินอาหาร 2 มื้อ				กินอาหาร 3 มื้อ	
บดหยาบ				สับละเอียด		หั่นชิ้นเล็ก	
ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 4 เป็น 5		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 6 เป็น 8		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 9 เป็น 12		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 15 เป็น 18	
เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว และไข่แดง ½ ฟอง สลับกับ ตับ ½ ช้อนกินข้าว		เนื้อสัตว์ 1 ½ ช้อนกินข้าว และไข่แดง ½ ฟอง สลับกับ ตับ ½ ช้อนกินข้าว		เนื้อสัตว์ 1 ½ ช้อนกินข้าวและไข่แดงหรือไข่ทั้งฟอง ½ ฟอง สลับกับ ตับ 1 ช้อนกินข้าว		เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว และไข่ทั้งฟอง ½ ฟอง สลับกับ ตับ 1 ช้อนกินข้าว	
½ ช้อนกินข้าว		1 ช้อนกินข้าว				1 ½ ช้อนกินข้าว	
ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3 ชิ้น		3 ชิ้น				4 ชิ้น	

การดูแลสุขภาพช่องปากของทารกวัย 5-8 เดือน

ทำความสะอาดเหงือก หลังจากให้นม ควรใช้ผ้าก๊อซสะอาดชุบน้ำต้มสุก เช็ดที่เหงือกและกระพุ้งแก้มของทารก เพื่อป้องกันคราบอาหารที่อาจสะสม

การแปรงฟันเมื่อฟันเริ่มขึ้น ใช้แปรงฟันขนนุ่มหน้าตัดตรง บีบยาสีฟันเท่าเมล็ดข้าวสาร หรือแตะแปรงพอชื้น ใช้ยาสีฟันที่มีปริมาณฟลูออไรด์ 1,000 ppm ได้ตั้งแต่ฟันเริ่มขึ้นเพื่อป้องกันฟันผุ หลังแปรงฟันใช้ผ้าสะอาดหมาด ๆ เช็ดฟองออก

เป็นปกติที่เด็กเล็กจะร้องไห้เวลาแปรงฟัน ลูกจะไม่เจ็บแต่อาจจะรู้สึกขัดใจบ้าง พ่อแม่ไม่ต้องกังวล ขอให้อดทนและจริงจังกับการแปรงฟันให้ลูกต่อไป ถ้าเราแปรงให้ลูกได้ถูกวิธีอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ลูกจะเคยชินและร่วมมือได้อย่างดีในที่สุด การร้องไห้ตอนแปรงฟัน ดีกว่าร้องไห้ตอนฟันผุ

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

unicef
for every child

กรกฎาคม 2568