

การดูแลทารก 9 – 12 เดือน



เล่นด้วยกัน พัฒนาสมอง

ลูกน้อยอายุ 9-12 เดือน กำลังพัฒนาสมองและทักษะต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว เรียนรู้จากสิ่งรอบตัวมากขึ้น สามารถคิดและทำตามคำสั่งพื้นฐาน สนใจเสียงเพลง และสิ่งของที่เคลื่อนที่ได้ วิธีพัฒนาสมองที่ดีที่สุดสำหรับวัยนี้ คือ การเล่น ควรจัดให้ลูกได้มีเวลาเล่นเป็นช่วง ๆ รวมแล้วประมาณ 2-3 ชั่วโมงต่อวัน

เล่นสำรวจ

วัยนี้สามารถคลานและเริ่มเกาะยืน ให้นั่งบนพื้น และหยิบจับของเล่นด้วยตัวเอง หรือเขย่าของเล่น เพื่อให้เด็กคลานตาม 2-3 เมตร ถ้าใช้หมอนหรือผ้าห่มทำเป็นเครื่องกีดขวาง ให้เด็กคลานข้าม หรือคลานรอบ ๆ ก็สนุกดี



ซ่อนหา จ๊ะเอ๋

ลูกเริ่มจำสิ่งต่าง ๆ ที่เคยเห็นได้ เช่น ใบหน้าผู้คน สิ่งของ หรือสถานที่ที่คุ้นเคย และเริ่มเข้าใจว่าสิ่งของยังมีอยู่แม้ว่าจะมองไม่เห็น ลองเล่นซ่อนสิ่งของง่าย ๆ เช่น เอาผ้ามาปิดแก้วน้ำ แล้วถามว่า “แก้วไปไหนแล้วนะ ลองหาดูซิ”

ทำตามแบบง่าย ๆ

ลูกเริ่มเข้าใจคำสั่งง่าย ๆ เช่น “มา” “หยิบ” “ทิ้ง” และอาจทำตามได้ สอนให้ลูกสื่อสารง่าย ๆ ด้วยมือและเสียง เช่น โบกมือ ตบมือ ตอนแรก อาจจะจับมือทำและค่อย ๆ ลดความช่วยเหลือลงจนทำได้

ร้องเพลง

การร้องเพลงที่มีทำนองสนุก ๆ มีคำคล้องจอง และเขย่าของเล่นที่มีเสียงกรุ๊งกริ๊ง จะช่วยกระตุ้นการรับรู้และพัฒนาทักษะการฟัง กระตุ้นให้ทารกทำตามทำตาม

ช่วยเหลือตัวเอง

ช่วง 10-12 เดือน ลูกจะเริ่มรู้จักการเล่นตามประโยชน์ของสิ่งของรอบตัว ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกได้ช่วยเหลือตัวเอง เช่น หวีผมตัวเองให้ลูกดู และจับมือลูกหวีผมลูกเอง หรือชวนลูกเล่นป้อนอาหารให้ตุ๊กตาและป้อนให้ตัวเอง เป็นการฝึกให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองไปในตัว

แสดงความต้องการ

ก่อนขวบ เด็กสามารถแสดงความต้องการได้ นำของเล่นที่ชอบ 2-3 อย่าง วางไว้ตรงหน้า แล้วถามว่า “หนูเอาอันไหน” หรือถามว่า “หนูเอาไหม” รอให้เด็กแสดงความต้องการ เล่น ชี้ แล้วจึงหยิบของให้ เพื่อฝึกให้เขาได้รู้จักรับฟังและสื่อสารความต้องการของตัวเอง



ใช้หนังสือเพื่อพัฒนาสมองลูก

หนังสือเป็นเครื่องมือพิเศษ ที่สามารถใช้พัฒนาสมองของลูก ช่วยให้เด็กรู้จักคำใหม่ๆ และสร้างความสนุกสนานได้ด้วย พ่อแม่อาจสังเกตว่า ลูกอาจเริ่มพูดอ้อแอ้ ขณะดูภาพ หรืออาจอยากถือหนังสือและลองพลิกหน้าหนังสือเองด้วย ที่สำคัญ ช่วงเวลาที่ลูกนั่งตักแล้วดูหนังสือไปด้วยกัน เป็นช่วงเวลาในการสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นมาก

เทคนิคการใช้หนังสือสำหรับเด็ก 9-12 เดือน

1. พูดซ้ำ ๆ และชัดเจน เมื่อใช้คำซ้ำ ๆ จะช่วยให้คุ้นเคยกับคำศัพท์และจดจำได้ง่าย
2. ใช้เสียงและท่าทางประกอบการเล่า
3. เปิดหนังสือภาพ ให้ลูกนั่งตัก แล้วจับมือลูกชี้รูปภาพจากหนังสือ พร้อมพูดชื่อสิ่งนั้นไปด้วย และให้ลูกพูดตาม ช่วยให้เรียนรู้คำศัพท์และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
4. ตั้งคำถามง่าย ๆ เพื่อให้ลูกได้มีส่วนร่วม เช่น “หมาอยู่ไหน”



เลือกหนังสือแบบไหน สำหรับวัย 9-12 เดือน



1

หนังสือที่มีภาพสีสันสดใส
เช่น ภาพสัตว์ คน หรือ
สิ่งของที่คุ้นเคย



2

หนังสือที่ทำจากวัสดุที่ทนทาน
เช่น หนังสือผ้า หนังสือ
พลาสติก หรือหนังสือแข็ง
ใช้งานได้ยาวนานและทนต่อ
การดึงหรือกัดของทารก

3

มีเนื้อหาง่าย ๆ มีคำไม่กี่คำ
และภาพที่ไม่ซับซ้อน อาจยัง
ไม่จำเป็นต้องมี “เรื่องราว”



4

หนังสือที่มีเสียง หรือหนังสือที่มี
หน้าต่างเปิด-ปิด จะทำให้สนุกสนาน

นิทานมีประโยชน์
อย่างไร



7 เคล็ดลับ
อ่านนิทานให้ลูก



สร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยให้สำรวจ

วัย 9-10 เดือน ลูกเริ่มคลาน เกาะยืน พอ 11 เดือนก็ตั้งไข่ และบางคนก็ก้าวเดินได้ ก่อน 1 ขวบ สิ่งสำคัญคือ ต้องจัดพื้นที่เรียบ ปลอดภัย ให้เขาได้สำรวจอย่างอิสระ เช่น อยู่ในคอกกั้นที่มีเบาะรอง

เมื่อลูกเริ่มเกาะยืน หรือเดินได้

ควรตรวจสอบสิ่งของที่วางบนโต๊ะหรือตู้ ไม่ควรวางของร้อน ๆ ไว้ในที่ที่เด็กหยิบจับได้ หรือบนโต๊ะที่มีผ้าปูโต๊ะ เพราะลูกอาจจะดึงผ้าปูโต๊ะ จนของร้อนหล่นลงมาได้

นอกจากนี้ บ้านที่มีบันได หรือประตู

ควรใช้รั้วป้องกันเพื่อกันเด็กออก เก้าอี้ของมีคมให้พ้นมือทารก และปิดปลั๊กไฟที่ทารกอาจเอื้อมถึงได้



อันตรายจากการใช้รถหัดเดิน

ทราบหรือไม่ว่า การใช้รถหัดเดิน ไม่ดีต่อพัฒนาการของทารก ไม่ได้ช่วยให้ทารกหัดเดินได้ตามชื่อ และยังเพิ่มความเสี่ยงจากอุบัติเหตุได้

- ทารกยังไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนที่ได้ดี อาจเคลื่อนที่เร็วเกินไป ทำให้ชน ล้ม หรือพลัดตกบันไดได้
- เป็นใช้กล้ามเนื้อผิดวิธี ส่งผลกระทบต่อกล้ามเนื้อขาและการเคลื่อนไหวในอนาคต
- ทำให้ทารกขาดการฝึกการทรงตัวและการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญสำหรับการเดิน



อาหารตามวัย สำหรับเด็ก 9-12 เดือน



1

เด็กวัยนี้เริ่มมีฟันเพิ่มขึ้นแล้ว

ควรเปลี่ยนจากอาหารสับละเอียดในช่วง 9 เดือน เป็นแบบหั่นชิ้นเล็กตอนช่วง 10-11 เดือน เพื่อฝึกการเคี้ยวและกลืนอาหาร

2

สามารถเลือกอาหารที่มีเนื้อนุ่ม

หั่นเป็นชิ้นเล็ก ไม่ควรใช้เครื่องปั่นอาหารไปตลอดจนเด็กครบขวบปี

3

เพิ่มจำนวนมื้ออาหารตามวัยจนครบ 3 มื้อ

เมื่อลูกอายุ 9-11 เดือน

4

ให้น้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1

ครั้ง ร่วมกับการกินไข่ทุกวัน หรือกินไข่สลับกับตับ ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินเอ และโฟเลต

5

ให้อาหารธรรมชาติ

หลีกเลี่ยงการปรุงแต่งรส



6

จัดให้นั่งกินเป็นที่

ไม่ตามป้อนขณะคลาน เดิน อุ้มไปเดินเล่น ไม่ดูจอขณะกิน

10-11 เดือน กินอะไรใน 1 วัน (แบ่งกิน 3 มื้อ)

- ข้าวต้ม ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 15 เป็น 18 ช้อนกินข้าว
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
- ไข่ทั้งฟอง (ไข่แดงและไข่ขาว) สลับกับตับ 1 ช้อนกินข้าว
- ผัก 1 ช้อนครึ่งของช้อนกินข้าว
- ผลไม้ 4 ช้อน

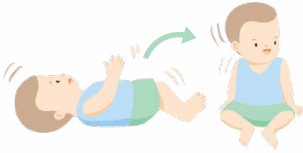


การจัดอาหาร
เด็ก 10-11 เดือน



เด็ก 9 เดือน

ด้านการเคลื่อนไหว



ลุกขึ้นนั่งได้
จากท่านอน



ยืนอยู่ได้โดยใช้มือ
เกาะเครื่องเรือน
สูงระดับอก

ด้านการใช้กล้ามเนื้อ มัดเล็กและสติปัญญา



หยิบสิ่งของจากพื้น
และถือไว้มือละชิ้น



ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วอื่นๆ
หยิบของขึ้นจากพื้น

ด้านการเข้าใจภาษา



ทำตามคำสั่งง่าย ๆ
เมื่อใช้ท่าทางประกอบ

ด้านการใช้ภาษา



เด็กรู้จักการปฏิเสธ
โดยการแสดงท่าทาง



เลียนเสียงคำพูด
ที่คุ้นเคย
อย่างน้อย 1 เสียง

ด้านการช่วยเหลือตัวเอง และสังคม



ใช้นิ้วหยิบอาหารกินได้

พัฒนาการเด็กปฐมวัย

เด็ก 10-12 เดือน

ด้านการเคลื่อนไหว



ยืนนาน
2 วินาที

ด้านการใช้กล้ามเนื้อ มัดเล็กและสติปัญญา



จับนิ้วมือเพื่อยับ
ของชิ้นเล็ก

ด้านการเข้าใจภาษา



โบกมือหรือ
ตบมือตามคำสั่ง

ด้านการใช้ภาษา



แสดงความต้องการโดย
ทำท่าทางหรือเปล่งเสียง

ด้านการช่วยเหลือตัวเอง และสังคม



เล่นสิ่งของตามประโยชน์
ของสิ่งของได้

ดูคลิปส่งเสริมพัฒนาการ
และนำมาลองใช้กัน

9 เดือน



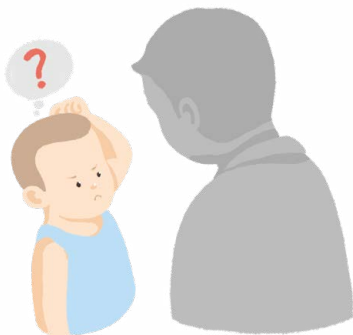
10-12 เดือน



การสร้างคามผูกพันทางอารมณ์ ในเด็ก 9-12 เดือน

เด็กอายุ 9-12 เดือน สามารถแยกระหว่างคน
คุ้นเคยกับคนแปลกหน้าได้ อาจพบการกลัวคน
แปลกหน้า หรือกลัวการแยกจากได้เพิ่มขึ้น ฟังรู้
ภาษาและเข้าใจสีหน้าท่าทางได้ สามารถสื่อสาร
ด้วยท่าทางหรือบอกความต้องการได้

การตอบสนองที่เหมาะสมของผู้เลี้ยงดู มีดังนี้



เมื่อเด็กโกรธหรือร้องไห้

ผู้เลี้ยงดูยังคงควรให้การตอบสนองโดยเร็ว แต่อาจจะสามารถให้เด็กทนรอคอยได้บ้าง
เปิดโอกาสให้เด็กได้สื่อสารมากขึ้น เช่น ถามความต้องการ ให้เด็กชี้บอก หรือพูดตอบว่าต้องการ
อะไร สัมผัส ปลอบด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน ผู้เลี้ยงดูควรมีท่าทีที่สงบ มีสติ ถ้าผู้ที่เข้าไปปลอบ โกรธ
หงุดหงิด หรือกังวล ลูกจะรับรู้ได้ และไม่หยุดร้อง หรือร้องมากขึ้นได้

เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดี ผู้เลี้ยงดูควรชื่นชม

สัมผัส อุ้ม กอด หอม สบตา ยิ้มตอบ เล่นกับเด็ก

หมั่นชื่นชมลูก แม้เขาจะยังไม่เข้าใจความ

หมาย แต่เริ่มเข้าใจสีหน้าและท่าทางของพ่อ
แม่ ดังนั้น ให้ชมลูกด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยน
และสีหน้าที่ยิ้มแย้ม



สร้างบรรยากาศที่เป็นสุข

เมื่อเด็กเล็กมีความทุกข์ทางกายและใจซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน ฮอร์โมนความเครียดจะหลั่งออกมา ความเครียดที่มากเกินไป อาจส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็กได้

ในทางกลับกัน เมื่อเด็กมีความสุข ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข ที่ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของสมอง สมองของเด็กก็พร้อมจะเปิดรับการเรียนรู้

ดังนั้น สิ่งที่สำคัญมากสำหรับผู้ปกครอง คือ การถ่ายทอดความรักและความอ่อนโยนผ่านทั้งสีหน้า ท่าทางและน้ำเสียง ตลอดเวลาที่อยู่กับลูก ให้ความสนใจเขาอย่างเต็มที่ ถ้าเด็กได้รับรู้ถึงความสุขเวลาที่พ่อแม่อยู่กับเขา ลูกก็จะ...

รับรู้ว่าเป็นที่รัก เป็นที่ยอมรับ และมีค่า

รับรู้ว่ามีใครบางคนที่เชื่อใจได้ และอยู่เคียงข้างเสมอเมื่อมีปัญหา

รู้สึกมั่นคงปลอดภัย



ลองดูคลิปนี้

“เป็นสุขด้วยกัน”



“ผูกพันเชื่อมโยง”



ช่วง 9 เดือน ลูกมี 2 นัด

- ✓ ประเมินและคัดกรองพัฒนาการเด็ก
- ✓ วัคซีนป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมันครั้งที่ 1

“

อย่าลืมหาลูกไปตามนัดหมายนะ

”

