

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

พัฒนาการเด็ก 8 เดือน ทารก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

ต.ค. 30, 2025

9 นาที

พัฒนาการเด็ก 8 เดือน ถือเป็นช่วงวัยที่เริ่มเห็นพัฒนาการด้านต่าง ๆ ชัดเจนมากขึ้น ทั้งด้านร่างกาย การทรงตัว กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การมองเห็นสิ่งรอบตัวชัดเจนขึ้น การออกเสียง รวมถึงการได้ยินเสียง ทำให้คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตพัฒนาการลูกวัย 8 เดือนได้มากขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมส่งเสริมพัฒนาการให้เหมาะสมตามวัยทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาสำหรับเด็ก 8 เดือนมากที่สุด

คำถามที่พบบ่อย

ลูก 8 เดือนแล้วแต่ยังนั่งไม่มั่นคงเลย ผิดปกติไหม?

คลิก

โดยทั่วไปเด็กวัย 8 เดือนควรจะนั่งได้อย่างมั่นคงโดยไม่ต้องใช้มือช่วยพยุงแล้ว หากลูกยังนั่งโอนเอนหรือล้มบ่อย ๆ อาจเป็นสัญญาณว่ากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวยังไม่แข็งแรงพอ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินพัฒนาการและรับคำแนะนำในการฝึกที่ถูกต้อง

ควรเริ่มฝึกให้ลูกหยิบอาหารกินเอง (Finger Foods) ได้หรือยัง?

คลิก

วัย 8 เดือนเป็นช่วงเวลาที่ดีในการเริ่มฝึกค่ะ เพราะกล้ามเนื้อมือและนิ้วของลูกเริ่มแข็งแรงพอที่จะหยิบจับของได้ ควรเริ่มจากอาหารที่มีเนื้อสัมผัสนิ่ม และหั่นเป็นชิ้นยาว เช่น ก๋วยหนึ่ชี่น, แครอทหั่น, ขุนมปั้ง และต้องดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันการสำลัก ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม

ถ้าลูกยังไม่คลาน แต่ใช้วิธีอื่นเคลื่อนที่แทน ควรทำอย่างไร?

คลิก

ไม่ใช่เรื่องน่ากังวลค่ะ เด็กบางคนอาจไม่คลานแต่ใช้วิธีอื่น เช่น กลิ้งตัว, ถัดกัน หรือคืบแบบทหาร สิ่งสำคัญคือลูกมีความพยายามในการเคลื่อนที่เพื่อสำรวจสิ่งรอบตัว พ่อแม่สามารถกระตุ้นการคลานได้โดยวางของเล่นไว้ไกลตัวให้เขาพยายามเอื้อม ควรปรึกษาแพทย์หากลูกไม่มีความพยายามในการเคลื่อนไหวร่างกายเลย

สรุป

- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน จะเริ่มทรงตัวหนึ่ง และเกาะยืนได้ดีขึ้น สามารถใช้มือและเข้าเริ่มคลานได้ รวมถึงการได้ยินเสียง และมองตามเสียงได้ดีขึ้นด้วย
- เริ่มมีอาการติดพ่อแม่มากขึ้น เพราะเด็กรู้สึกคุ้นเคยและรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่กับพ่อแม่ หากจำเป็นต้องฝากลูกไว้กับคนอื่นดูแล อาจต้องทำให้เด็กรู้สึกคุ้นเคยกับคนนั้น ๆ ก่อนสักพัก จนกว่าจะสามารถปล่อยลูกไว้กับคนอื่นได้
- ข้อควรระวังสำหรับการเลี้ยงดูลูกน้อยในวัย 8 เดือนนี้ ควรระมัดระวังไม่ให้มีสิ่งของมีคมหรือสิ่งทีอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ลูก อยู่ในบริเวณสำหรับเลี้ยงลูก และหมั่นทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอเพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายลูก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ภาพรวมพัฒนาการเด็ก 8 เดือนใน 4 ด้านหลัก
- วิธีส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการเด็ก 8 เดือน
- โภชนาการสำคัญสำหรับเด็กวัย 8 เดือน
- สิ่งทีพ่อแม่ควรระมัดระวัง ในการเลี้ยงเด็ก 8 เดือน

ภาพรวมพัฒนาการเด็ก 8 เดือนใน 4 ด้านหลัก

พัฒนาการเด็กวัย 8 เดือนนี้ เริ่มเห็นได้อย่างชัดเจนเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกายจากทารกน้อยที่นอนเพียงอย่างเดียวสู่วัยที่เริ่มทรงตัวได้ดีขึ้น คุณพ่อคุณแม่อาจจะสังเกตเห็นพัฒนาการของลูกที่รวดเร็วขึ้นมาก ทั้งการนั่ง การคลาน การส่งเสียงเป็นคำง่าย ๆ การมองตามเสียงต่าง ๆ ซึ่งสามารถส่งเสริมพัฒนาการผ่านของเล่น และการมีกิจกรรมร่วมกับคุณพ่อคุณแม่ได้ โดยได้รวบรวมพัฒนาการด้านต่าง ๆ มาให้แล้วดังนี้

ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว

- เด็กวัย 8 เดือนนี้ จะเริ่มมีพัฒนาการที่เด่นชัดด้านร่างกาย เริ่มทรงตัวลุกขึ้นนั่งได้ด้วยตัวเอง มีการใช้มือและเข้าในการช่วยเคลื่อนไหวด้วยการคลาน และเริ่มใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กได้ดีขึ้น อย่างเช่นนิ้วมือ หยิบจับสิ่งของใกล้ตัวต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ทำให้คุณพ่อคุณแม่ต้องเตรียมพื้นที่ปลอดภัยที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัย 8 เดือนนี้ให้เหมาะสม รวมถึงเก็บสิ่งของอันตรายต่าง ๆ ให้ห่างไกลจากลูกน้อย เพราะลูกสามารถเริ่มหยิบจับได้แล้ว และควรหาของเล่นที่มีขนาดใหญ่เพื่อป้องกันลูกอาจนำเข้าปากหรือจุมูกได้

- ในส่วนของการเคลื่อนไหว เด็กแต่ละคนอาจมีความพร้อมที่แตกต่างกัน เด็กบางคนอาจไม่ชอบคลานแต่เริ่มเกาะและยืนได้เลย หรือเด็กบางคนอาจคลานช้า ซึ่งถือเป็นพัฒนาการตามวัยที่ปกติ แต่หากลูกเกิน 1 ขวบแล้วยังไม่เริ่มเกาะยืนหรือคลาน คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มปรึกษาคุณหมอเพื่อประเมินพัฒนาการที่เหมาะสมและวิธีรักษาต่อไป

ด้านการใช้ประสาทสัมผัสและการมองเห็น

- พัฒนาการด้านการสัมผัสของเด็กวัย 8 เดือนถือเป็นสิ่งหนึ่งที่เด่นชัดในวัยนี้ การใช้มือบ่อย ๆ ของลูกหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ ถือเป็นพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มัดเล็กที่สำคัญ ทำให้เด็กวัยนี้สามารถแยกแยะสิ่งของได้จากการสัมผัสผ่านพื้นผิวที่แตกต่างกัน
- นอกจากการสัมผัสแล้ว การมองเห็นก็เป็นอีกหนึ่งพัฒนาการที่ดีขึ้น ลูกอาจมองระยะที่ห่างตัวออกไปมากขึ้นได้ รู้ได้ถึงความลึก หนา บางของสิ่งที่เห็นมากขึ้น และเริ่มจดจำบุคคลได้ เด็ก 8 เดือนบางคนอาจเริ่มมีอาการกลัวคนแปลกหน้าที่ไม่คุ้นเคยได้

ด้านอารมณ์ ความรู้สึก

- พัฒนาการทางด้านอารมณ์และความรู้สึกของเด็ก 8 เดือน ถือเป็นเรื่องละเอียดอ่อน เพราะลูก 8 เดือนสามารถเริ่มแยกคนที่คุ้นเคยและคนแปลกหน้าได้แล้ว อีกทั้งยังสามารถแสดงอารมณ์ได้ชัดเจนขึ้น ทั้งการแสดงออกเมื่อรู้สึกดีใจ เช่น การปรบมือ รวมถึงรู้สึกเศร้า เสียใจ หรือผิดหวัง
- เด็กวัย 8 เดือน อาจเรียกได้ว่าเริ่มมีอาการติดพ่อแม่มากขึ้น เพราะเด็กรู้สึกคุ้นเคยและมีความรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่กับพ่อแม่มากกว่าคนอื่น ๆ ดังนั้นหากคุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องพาลูกไว้กับคนอื่นดูแล อาจต้องทำให้เด็กรู้สึกคุ้นเคยกับคนนั้น ๆ ก่อนสักพัก จนกว่าจะสามารถปล่อยลูกไว้กับคนอื่นได้ และไม่ให้ลูกรู้สึกวิตกกังวลว่าโดนแยกจากพ่อแม่มากเกินไป

ด้านภาษาและการสื่อสาร

- เด็กวัย 8 เดือน จะเริ่มเข้าใจภาษาทั้งเป็นคำหรือเป็นประโยคได้มากขึ้น เข้าใจในสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องการสื่อสาร เช่น คำว่า สวัสดี ลูกก่อน นม ของเล่น หรือสัตว์เลี้ยง
- พัฒนาการด้านการสื่อสาร เด็ก 8 เดือนจะเริ่มเลียนเสียงคำที่คุ้นเคย ได้ยินจากคนรอบตัวบ่อย ๆ เช่น หิว สวัสดี แม่ หม่า ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถพูดคุย เต็มคัลงคำศัพท์ในสมองลูกแบบค่อยเป็นค่อยไปได้

วิธีส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการเด็ก 8 เดือน

หัวใจสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 8 เดือน คือ คุณพ่อคุณแม่ควรศึกษาเพื่อให้ทราบพัฒนาการของเด็กวัยนี้ และส่งเสริมพัฒนาการด้วยวิธีการที่เหมาะสมและต่อเนื่อง รวมถึงจัดเตรียมพื้นที่ที่ปลอดภัยให้แก่อลูกร้อย และเตรียมสิ่งของสำหรับให้ลูกเล่นเพื่อการเรียนรู้ และสนุกสนานไปพร้อมกับการเสริมสร้างพัฒนาการของลูกร้อย ซึ่งมีวิธีส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการ

เด็ก 8 เดือนที่เหมาะสมดังนี้

1. หัดให้ลูกคลานตามของเล่น

การกระตุ้นให้ลูกน้อยเคลื่อนไหวเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วยเขาเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกายหลายด้าน ทำให้กล้ามเนื้อและระบบประสาทมีพัฒนาการที่ดี คุณพ่อคุณแม่ควรวางกิจกรรมสนุก ๆ รวมถึงจัดพื้นที่ไม่ให้มีสิ่งของมีคมหรืออันตรายแก่ลูก และเริ่มกระตุ้นลูกน้อยด้วยกิจกรรมที่ช่วยฝึกพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวหรือขยับร่างกายง่าย ๆ ดังนี้

- **ลูกบอลมีเสียง:** ใช้ลูกบอลหรือของเล่นที่มีเสียงวางที่พื้นให้ห่างจากลูกเล็กน้อย และส่งเสียงให้ลูกหันไปหยิบสิ่งของนั้น ๆ โดยคุณแม่อาจช่วยเคาะให้เกิดเสียงเพื่อให้ลูกหันตามเสียงได้
- **คลานแข่ง:** ลงไปคลานกับลูกน้อย ชวนแข่งกันไปถึงเส้นชัย เอาของเล่นชิ้นโปรดเป็นรางวัล
- **สร้างเส้นทางผจญภัย:** วางหมอน ผ้าห่ม เป็นอุโมงค์ ชิกแซก ให้ลูกได้สัมผัสสิ่งของที่มีสัมผัสแตกต่างกันในระหว่างคลาน

2. หัดให้ลูกออกเสียงใหม่ ๆ ที่ยังไม่เคยพูด

เด็ก 8 เดือนมีพัฒนาการทางภาษาที่ดีขึ้น โดยเข้าใจคำศัพท์หรือประโยคง่าย ๆ ได้บ้างแล้ว คุณพ่อคุณแม่สามารถเสริมพัฒนาการด้านการพูดและเข้าใจภาษาให้พวกเขาได้ ดังนี้

- **ฝึกให้เด็กหันตามเสียง:** คุณพ่อคุณแม่อาจนั่งห่างจากลูกประมาณ 1.20 เมตร และลองเรียกชื่อให้ลูกน้อยหันตามเสียง
- **พูดคุยและเล่นกับลูกจากเสียง:** คุณพ่อคุณแม่อาจเล่นจ๊ะเอ๋ จับปูด้า หรือให้ลูกรู้จักการตบมือ
- **พูดคำที่เป็นเสียงใหม่ ๆ:** ฝึกพูดคำใหม่ ให้ลูกพยายามออกเสียงตาม เช่น มามา หม่าหม่า ไปไป เป็นต้น

โภชนาการสำคัญสำหรับเด็กวัย 8 เดือน

เนื่องจากพัฒนาการเด็กวัย 8 เดือนนี้ การเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสมองจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว คุณพ่อคุณแม่จึงควรใส่ใจให้ความสำคัญกับโภชนาการเป็นอย่างมาก เด็กจะเริ่มนั่งรับประทานอาหารได้แล้ว และสามารถบดเคี้ยวอาหารได้ดีขึ้น คุณพ่อคุณแม่จึงเริ่มเตรียมอาหารที่บดหยาบขึ้นได้ โดยฝึกให้รับประทานอาหารวันละ 1-2 มื้อ และมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

- เน้นอาหารที่ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และเสริมสารอาหารที่เหมาะสมตามวัย ซึ่งเด็กวัย 8 เดือนยังควรได้รับนมแม่ เพราะในนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ที่ประกอบไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารเพื่อพัฒนาสมองอย่าง DHA ARA โคลีน แกงกลีโอไซด์ และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีส่วนช่วยให้เด็กเจนใหม่ สมองไวกว่าที่คิด ด้วยการส่งสัญญาณประสาทและการเชื่อมต่อของระบบประสาทได้อย่างรวดเร็วแบบก้าวกระโดด รวมถึงมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายสายพันธุ์ ซึ่งเด็กผ้อคลอดส่วนใหญ่จะได้รับจุลินทรีย์ชนิดนี้น้อยกว่าเด็กคลอดธรรมชาติ เพราะจุลินทรีย์สุขภาพจากช่องคลอดเกิดขึ้นจากการคลอดธรรมชาติ

- ดี เช่น *B. lactis* ที่พบมากในนมแม่ มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับลูกน้อย
- นอกจากนี้ยังควรฝึกลูกให้ลองอาหารที่แปลกใหม่ เช่น ผักหรือผลไม้หลายสี เพื่อให้เด็กสามารถรับประทานอาหารได้หลากหลาย และเน้นปรุงสุก สดใหม่อยู่เสมอ
 - ฝึกให้ลูกได้หยิบจับอาหารรับประทานเอง โดยเริ่มจากอาหารที่ไม่แข็ง เช่น ฟักทองนึ่ง หรือ มันต้ม ซึ่งนอกจากจะเป็นการฝึกนิ้วมือหยิบจับแล้ว ยังทำให้การรับประทานอาหารไม่น่าเบื่ออีกด้วย



สิ่งที่พ่อแม่ควรระมัดระวัง ในการเลี้ยงเด็ก 8 เดือน

เด็กวัย 8 เดือน ถือเป็นวัยแห่งการเรียนรู้และเริ่มจดจำสิ่งต่าง ๆ รวมถึงรู้สึกสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เพราะสามารถเคลื่อนไหวและทรงตัวร่างกายได้ดีขึ้นทั้งการคลานและการเกาะยืน คุณพ่อคุณแม่จึงมีข้อควรระวังสำหรับการเลี้ยงดูลูกน้อยในวัยนี้

1. ระวังของใช้ในบ้านที่มีเหลี่ยม มีคม

คุณพ่อคุณแม่ควรสร้างสภาพแวดล้อมภายในบ้านโดยเน้นความปลอดภัยไปพร้อมกับการส่งเสริมพัฒนาการสำหรับลูกน้อย เพราะเป็นวัยที่ชอบสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และความอยากรู้อยากเห็นสิ่งแปลกใหม่

- **จัดบ้านให้มีความปลอดภัย** สิ่งของอันตราย เช่น ยา สารเคมี สิ่งของมีคม ของเล่นชิ้นเล็ก แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่เก็บใส่กล่องหรือวางบนชั้นสูงพ้นมือเอื้อมถึง ปิดฝาปลั๊กไฟและเต้ารับเพื่อป้องกันเด็ก ๆ เอานิ้วไปแหย่เล่น รวมถึงติดตั้งประตูกันเด็กที่บันไดป้องกันการพลัดตก
- **จัดเฟอร์นิเจอร์** คุณพ่อคุณแม่ควรรหาอุปกรณ์สำหรับปิดขอบเฟอร์นิเจอร์ที่เป็นมุมแหลมคม และยึดชั้นหนังสือ โทรทัศน์ ตู้กับผนังเพื่อป้องกันการล้มทับ นอกจากนี้ ควรเคลือบย้ายเฟอร์นิเจอร์หรือของตกแต่งที่มีน้ำหนักเบาที่ลูกอาจปีนหรือดึงล้มได้
- **หมั่นรักษาความสะอาดของบริเวณที่เลี้ยงดูหรือที่เล่นของลูกน้อย:** เพื่อป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ รวมถึงทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ รวมถึงของเล่นที่ลูกอาจสัมผัส หรือนำเข้าปากได้

2. ควรจดหน้าจอดีดขาดสำหรับเด็กรวัย 8 เดือน

การให้ลูกดูหน้าจอก่อนอายุ 3 ขวบ อาจทำให้ลูกมีพัฒนาการล่าช้า หรือเกิดภาวะสมาธิสั้นได้ การที่คุณพ่อคุณแม่พูดคุยหยอกล้อ เล่นกับลูก ถือเป็นการเล่นเชิงดูเด็กรวัยนี้ให้มีพัฒนาการที่ดีมากที่สุด อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มความสัมพันธ์ ความรักความอบอุ่นในครอบครัวอีกด้วย โดยอาจเป็นการเล่านิทาน หรือร้องเพลงเบา ๆ ให้ลูกน้อยฟังแทนการดูสื่อต่าง ๆ ผ่านหน้าจอ

นับว่าเป็นอีกความท้าทายอย่างหนึ่งของพ่อแม่ในการเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับพัฒนาการของลูกน้อยวัย 8 เดือน สิ่งสำคัญคือคุณพ่อคุณแม่ต้องมอบความรัก ความอุ่นใจให้ลูกรู้สึกปลอดภัยอยู่เสมอ การได้รับการดูแลที่สมดุลทั้งด้านพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สติปัญญา ถือเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ลูกเติบโตได้อย่างสมบูรณ์และพร้อมเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคตต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. พัฒนาการเด็ก แต่ละช่วงวัย (เด็กแรกเกิด - 6 ปี), โรงพยาบาลสมิติเวช
2. พัฒนาการเด็ก อายุ 8 เดือน, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
3. เด็กทารกอายุ 8 เดือน มีพัฒนาการอย่างไร?, PobPad
4. คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด - 5 ปี สำหรับผู้ปกครอง, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
5. คู่มืออาหารตามวัย สำหรับทารกและเด็กเล็ก, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
6. พัฒนาการเด็กแต่ละช่วงวัย แบบไหนเข้าข่าย “พัฒนาการล่าช้า”, โรงพยาบาลสุขุมวิท

แชร์ตอนนี้