

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

พัฒนาการเด็ก 9 เดือน ทารก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

ต.ค. 30, 2025

18 นาที

เด็ก 9 เดือน เป็นวัยที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงและการค้นพบใหม่ ๆ ทุกวัน พัฒนาการเด็ก 9 เดือน ทำให้ลูกน้อยเริ่มเรียนรู้สิ่งรอบตัวมากขึ้น ทั้งการคลาน ยืนเกาะของเล่น หรือหยิบจับสิ่งของเล็ก ๆ เด็กแต่ละคนอาจมีพัฒนาการเร็วหรือช้าต่างกัน แต่สิ่งสำคัญคือคุณแม่ควรคอยสังเกตและส่งเสริมลูกอย่างใกล้ชิด ผ่านการพูดคุย เล่น และสร้างกิจกรรมที่สนุกและปลอดภัย เพื่อให้ลูกได้สำรวจโลกรอบตัวอย่างอิสระ เพราะทุกก้าวเล็ก ๆ ของพัฒนาการทารก 9 – 10 เดือน จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้ลูกเติบโตอย่างมั่นใจและแข็งแรง

บทความที่เกี่ยวข้อง

ลูก 9 เดือนแล้ว แต่ยังไม่คลานเลย ผิดปกติไหม?

คลิก

ไม่ผิดปกติเสมอไปค่ะ เด็ก 9 เดือนแล้วแต่ยังไม่คลาน เพราะเด็กแต่ละคนมีพัฒนาการและวิธีเคลื่อนไหวที่ต่างกัน แม้การคลานจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อและการทรงตัวสำหรับการยืนและเดิน แต่ไม่ได้หมายความว่าเด็กทุกคนจะต้องคลานทันทีเมื่ออายุ 9 เดือน

โดยทั่วไปทารกจะเริ่มคลานช่วงอายุ 7 - 10 เดือน บางคนเริ่มเร็วหรือช้ากว่านี้ และบางคนอาจไม่คลานเลย แต่ทราบได้ที่ลูกยังขยับร่างกาย สนใจสำรวจสิ่งรอบตัว และเล่นสนุกกับการเคลื่อนไหว ก็ยังถือว่าปกติ หากสังเกตว่าลูกไม่พยายามขยับตัว หรือไม่ใช้ทั้งสองข้างของร่างกาย ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดเด็กเพื่อตรวจประเมิน

ควรให้ลูกกินอาหาร Finger Foods อะไรดีที่ปลอดภัย?

คลิก

Finger Foods หรืออาหารที่สามารถใช้มือหยิบเข้าปากกินได้ด้วยตัวเอง ช่วยให้ลูกฝึกทั้งการเคี้ยวและการใช้กล้ามเนื้อเล็กในการหยิบจับอาหาร โดยทั่วไปเมื่ออายุประมาณ 9 เดือน เด็กจะเริ่มพร้อมสำหรับอาหารลักษณะนี้ และค่อย ๆ พัฒนาทักษะได้ดีขึ้นเมื่อได้ลองบ่อย ๆ ค่ะ ควรเริ่มจากอาหารที่ นิ่มและเคี้ยวง่าย เช่น

ผักนึ่ง (แครอท พักทอง บรอกโคลี) ผลไม้สุก (กล้วย อะโวคาโด) รวมถึงไข่ต้ม และขนมปังนุ่ม ๆ เหล่านี้
เหมาะสำหรับให้ลูกลองหยิบกินเองได้ค่ะ

เคล็ดลับคือเลือกอาหารที่ นุ่มและบีบแตกได้ ขนาดใกล้เคียงกับนิ้วผู้ใหญ่ เพื่อให้ลูกหยิบจับง่ายและเคี้ยวได้
ปลอดภัย คุณแม่ควรคอยสังเกตว่าลูกพร้อมแค่ไหน เพราะเด็กแต่ละคนมีพัฒนาการต่างกัน ไม่จำเป็นต้องเร่ง
คะ ค่อย ๆ ให้ลูกลองเรียนรู้ตามจังหวะของเขาเองดีที่สุด

ทำไมเด็ก 9 เดือนถึงติดแม่มาก ไม่ยอมให้คนอื่นอุ้ม?

คลิก

เมื่อถึงวัย 9 เดือน ลูกมักจะ “ติดแม่” มากขึ้น และไม่ยอมให้คนอื่นอุ้ม ซึ่งเป็นพัฒนาการที่ปกติของวัยนี้ค่ะ
เริ่มจาก พัฒนาการทางร่างกาย เด็กวัยนี้กำลังหัดคลาน หัดเอื้อมหยิบสิ่งที่ยากได้ จึงมักหงุดหงิดหรือร้องไห้
หากทำไม่ได้ตามใจ ต่อมาเป็น พัฒนาการทางด้านความคิดและอารมณ์ เด็กเริ่มจดจำใบหน้าและแยกแยะคน
ใกล้เคียงได้ จึงเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อต้องห่างแม่ หรืออยู่กับคนแปลกหน้า เราเรียกช่วงนี้ว่า ความกังวลเมื่อ
ถูกแยกจาก (Separation Anxiety) ทำให้ลูกไม่ยอมให้ใครอุ้มและต้องการอยู่กับแม่เป็นหลัก

นอกจากนี้ ลูกยังเริ่ม รับรู้สิ่งรอบตัวได้มากขึ้น แต่ยังไม่สามารถสื่อสารความต้องการออกมาได้เต็มที่ จึงเกิด
ความหงุดหงิด ร้องไห้ง่าย และต้องการการปลอบโยนจากแม่มากกว่าเดิม

ทั้งหมดนี้ถือเป็นพัฒนาการตามวัยและจะค่อย ๆ ผ่านไป คุณแม่เพียงให้เวลากอด อุ้ม และมอบความอบอุ่น ก็
จะช่วยให้ลูกน้อยมั่นใจ และเรียนรู้ที่จะปรับตัวได้เองค่ะ

สรุป

- พัฒนาการของเด็ก 9 เดือน เป็นก้าวสำคัญที่ลูกเริ่มสำรวจโลกและแสดงตัวตนได้ชัดเจนขึ้น
ทั้งด้านร่างกาย สมอ ภาษ และอารมณ์ ด้านร่างกาย เด็ก 9 เดือน จะคลานได้คล่องมากขึ้น
ยืนเกาะเฟอร์นิเจอร์ เดินก้าวเล็ก ๆ ภายในบ้าน และหยิบจับของชิ้นเล็ก ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว
ด้านภาษา ลูกจะเริ่มอ้อแอ้ เลียนเสียงหรือคำง่าย ๆ และเริ่มเข้าใจคำสั่งง่าย ๆ ด้าน
อารมณ์และสังคม ลูกจะแสดงความผูกพันกับพ่อแม่ ใช้ภาษากายสื่อสารความรู้สึก และสนใจ
สิ่งรอบตัวมากขึ้น
- การเลี้ยงเด็ก 9 เดือนเป็นช่วงเวลาสนุกสนานและตื่นเต้น เพราะลูกเริ่มคลาน ยืน และอยาก
สำรวจสิ่งรอบตัวมากขึ้น ดังนั้นความปลอดภัยจึงสำคัญ คุณแม่ควรติดตั้งประตูกันบันไดและ
มุ้งลวดนิรภัย เก้าอี้ของมีคมหรือแตกง่ายให้พ้นมือเด็ก ระวังน้ำร้อน ของร้อน ไฟ เชือก พลา
สติก รวมถึงน้ำในอ่างหรือตู้ปลา และเก็บสารเคมีหรือยาให้มิดชิดและพ้นจากมือเด็ก
- เด็ก 9 เดือน ยังคงได้รับนมแม่เป็นอาหารหลัก พร้อมได้รับอาหารตามวัย วันละ 2 มื้อ ปรง
สุกนิ่มหรือสับละเอียดเพื่อฝึกการเคี้ยวและกลืน เด็กวัยนี้ร่างกายต้องการอาหารที่หลากหลาย
และสารอาหารครบถ้วนจาก ผัก ผลไม้ ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ไข่ เต้าหู้ และอาหารทะเลที่ปรุง
สุก หลีกเลียงอาหารแปรรูป อาหารปรุงแต่ง อาหารชิ้นเล็ก แข็ง หรือกลมที่เสี่ยงต่อการสำลัก
เพื่อให้ลูกปลอดภัยและสนุกกับการเรียนรู้โลกใบเล็กของเขาได้อย่างมั่นใจ
- คุณแม่สามารถส่งเสริม พัฒนาการเด็ก 9 เดือน ด้วยกิจกรรมง่าย ๆ เช่น อ่านหนังสือ ชี้สิ่ง
รอบตัว ให้ลูกคลาน ยืน เกาะ หรือเดินรอบห้อง เล่นซ่อนของ ฝึกหยิบอาหารเอง และลอง
รสชาติหรือเนื้อสัมผัสต่าง ๆ วางขอบเขตง่าย ๆ ให้ลูกเข้าใจ สร้างกิจวัตรการนอนและกินที่
สม่ำเสมอ สังเกตและตอบสนองความต้องการลูกด้วยความอ่อนโยน พร้อมดูแลตัวเองให้มี
พลัง เพื่อให้ทุกวันของลูกเต็มไปด้วยความอบอุ่นและสนุกสนาน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ภาพรวมพัฒนาการเด็ก 9 เดือน ก้าวสำคัญสู่การเป็นนักสำรวจตัวน้อย
- สิ่งที่คุณแม่ควรระมัดระวัง ในการเลี้ยงเด็ก 9 เดือน
- โภชนาการสำคัญสำหรับเด็ก 9 เดือน
- เคล็ดลับเสริมสร้างพัฒนาการเด็ก 9 เดือน

ภาพรวมพัฒนาการเด็ก 9 เดือน ก้าวสำคัญสู่การเป็นนักสำรวจตัวน้อย

เมื่อเข้าสู่วัย เด็ก 9 เดือน สมอของลูกจะพัฒนาอย่างก้าวกระโดด บุคลิกและความเป็นตัวตนเริ่มปรากฏชัดเจขึ้น คุณแม่จะสังเกตเห็นว่าลูกจดจำและผูกพันกับคนใกล้ชิดมากขึ้น บางครั้งอาจมีน้ำตาเมื่อต้องห่างแม่ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของวัยนี้ ขณะเดียวกันเสียงอ้อแอ้ที่เคยได้ยินก็เริ่มเปลี่ยนเป็นคำง่าย ๆ เช่น “แม่” หรือ “พ่อ” แม้ว่าบางคนยังไม่พูดชัด แต่ก็มักเข้าใจคำสั่งง่าย ๆ และตอบสนองด้วยท่าทางได้แล้ว

ด้านการเคลื่อนไหว ลูกเริ่มคลานได้คล่อง บางคนอาจยืนเกาะเฟอร์นิเจอร์หรือก้าวเดินไปข้างหน้าได้บ้างแล้ว ลองให้ลูกเริ่มจากเดินเท้าเปล่าภายในบ้านเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อและการทรงตัวให้ได้ เพราะยังไม่ถึงเวลาที่จะปล่อยให้ลูกออกไปเดินเล่นนอกบ้านนะค่ะ สำหรับทักษะการหยิบจับ ลูกสามารถหยิบอาหารชิ้นเล็ก ๆ ได้เอง คุณแม่จึงควรจัดเมนูหลากหลายครบ 5 หมู่ และเริ่มให้ลูกกินอาหารก่อนมื้อนม เพื่อค่อย ๆ ปรับสมดุลจากนมไปสู่อาหารหลักอย่างเหมาะสม

วัย เด็ก 9 เดือน เป็นช่วงเวลาสำคัญ ที่ลูกน้อยกำลังเรียนรู้และสำรวจโลกด้วยตัวเอง ทุกก้าวคลาน ทุกเสียงอ้อแอ้ และทุกการหยิบจับ ล้วนเป็นก้าวเล็ก ๆ ที่นำไปสู่พัฒนาการเติบโตที่ยิ่งใหญ่ สิ่งสำคัญที่สุดที่คุณแม่อยู่เคียงข้าง มอบความรัก ความมั่นใจ และโอกาสให้ลูกได้ค้นพบศักยภาพของตนเองอย่างปลอดภัยและมีความสุข

1. พัฒนาการทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว

เด็ก 9 เดือน มีหลายอย่างที่คุณแม่จะเริ่มทำได้ เป็นช่วงที่ลูกเริ่มมีความเป็นอิสระทางร่างกายและอยากสำรวจโลก ทุกการคลาน การนั่ง การหยิบจับ และการยืนเกาะเฟอร์นิเจอร์ ล้วนเป็นก้าวสำคัญของพัฒนาการเด็ก 9 เดือน ที่ช่วยปูทางสู่การเดินและการเคลื่อนไหวอย่างมั่นใจ

พัฒนาการที่สำคัญ ได้แก่

1. การคลานและเคลื่อนไหว

- คลานได้คล่อง สามารถถือของเล่นในมือหนึ่ง ขณะใช้มืออีกข้างและสองเข่าพุงตัวไปข้างหน้า
- บางคนเริ่มปีนขึ้นบันได แต่การลงยังยาก ควรอยู่ในการดูแลอย่างใกล้ชิด
- เปลี่ยนท่าทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น คลาน นั่งหยิบของ แล้วกลับมานั่งตรงโดยไม่ล้ม

2. การยืนและเดิน

- เริ่มดึงตัวขึ้นยืนเกาะเฟอร์นิเจอร์และเดินที่ละก้าวเล็ก ๆ รอบห้อง
- ยังไม่จำเป็นต้องใส่รองเท้า การเดินเท้าเปล่าในบ้านช่วยพัฒนากล้ามเนื้อและเอ็นเท้า เตรียมพร้อมสู่การเดินอย่างมั่นคง
- หากอากาศเย็น ใช้ถุงเท้าที่มีแถบกันลื่น เพื่อความอบอุ่นและปลอดภัย

3. การนั่ง

- นั่งได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องพยุง
- เอียงตัวไปข้างหน้าแล้วกลับมาตั้งตรงได้มั่นคง
- เริ่มเรียนรู้ งอเข่าเพื่อนั่งลง และสนุกกับการเต็งหรือโยกตัว

4. ทักษะมือและการสำรวจ

- ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หยิบของชิ้นเล็ก ๆ (pincer grasp)
- ส่งของจากมือหนึ่งไปอีกมือหนึ่ง และสำรวจของเล่นซับซ้อน เช่น หย่อนชิ้นส่วนลงช่อง ช้อนถ้วย เล่นโทรศัพท์ของเล่น
- ทักษะมือและการสำรวจนี้ ช่วยฝึกการประสานงานระหว่างตากับมือ และเสริมความสามารถในการสำรวจสิ่งรอบตัว

2. พัฒนาการทางด้านภาษาและการสื่อสาร

การสื่อสารของเด็ก 9 เดือนเริ่มชัดเจนขึ้นทั้งทางเสียงและภาษากาย คุณพ่อคุณแม่จะได้เห็นลูกพยายาม “พูดคุย” และตอบสนองต่อสิ่งรอบตัวมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ภาษาในอนาคต

พัฒนาการเด็ก 9 เดือน ที่สำคัญในด้านนี้ ได้แก่

1. การเปล่งเสียงและการเลียนเสียง

- ลูกส่งเสียงพึมพำไม่หยุด เช่น “บาบาบา” หรือ “มามามา”
- ส่งเสียงง่าย ๆ ซ้ำ ๆ เช่น “จ๋าจ๊ะ” หรือ “หม่าๆ”
- เริ่มเลียนเสียงคำพูดที่คุ้นเคย เช่น “แม่” “ไป” หรือ “หม่า”
- แสดงให้เห็นว่าลูกกำลังเชื่อมโยงเสียงกับความหมายและเริ่มสื่อสารกับคุณพ่อคุณแม่

2. การเข้าใจคำพูดง่าย ๆ

- ลูกเริ่มเข้าใจความหมายของคำ เช่น หากถามว่า “บอลอยู่ไหน” เขาอาจไปหยิบลูกบอลให้
- ถ้าชี้รูปวัวแล้วถาม “วัวอยู่ไหน” ลูกอาจชี้ไปที่รูป
- แสดงให้เห็นว่าลูกกำลังเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างคำกับสิ่งรอบตัว

3. การใช้ภาษากายสื่อสาร

- ชูแขนเพื่อขออุ้ม
- ยื่นของเล่นเพื่อชวนเล่น
- ส่งยิ้มเพื่อเรียกความสนใจและสร้างปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่
- ภาษากายเหล่านี้ช่วยสร้างความผูกพัน ระหว่างพ่อแม่กับลูกน้อยอย่างอบอุ่น

4. การสื่อสารผ่านอารมณ์

- เป็นสัญญาณของการรับรู้ ความผูกพัน และความไวใจต่อพ่อแม่
- แสดงอารมณ์อย่างชัดเจน เช่น แสดงอารมณ์หงุดหงิด ไม่พอใจ เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ หรือแสดงอารมณ์ร่าเริง เมื่อมีความสุข เป็นต้น
- ร้องไห้เมื่อถูกแยกจากพ่อแม่หรืออยู่กับคนแปลกหน้า
- ถึงแม้บางครั้งมีน้ำตา แต่ถือเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการการสื่อสารและอารมณ์

3. พัฒนาการทางด้านปัญญา

เด็ก 9 เดือน จะเริ่มสนุกกับการสำรวจและเรียนรู้สิ่งรอบตัวอย่างตั้งใจ นี่คือช่วงเวลาที่สมองของลูกเติบโตอย่างรวดเร็ว การเชื่อมต่อของเซลล์สมองหลายล้านจุดกำลังก่อตัว ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต

พัฒนาการสำคัญของวัยนี้ ได้แก่

1. การเล่นเพื่อเรียนรู้

- ลูกมักชอบเล่นเกมให้ของแล้วเอาคืน เป็นการเรียนรู้เรื่องการแลกเปลี่ยนและเหตุผล
- สนุกกับการใส่ของลงในภาชนะแล้วหยิบออกมา เรียงแถว หรือเล่นของเล่นที่มีคันโยก ประตู หรือชิ้นส่วนเคลื่อนที่

2. ทักษะการคิดและแก้ปัญหา

- เริ่มค้นหาสิ่งของที่หายไปจากสายตา เช่น ซ่อนหรือของเล่นที่ตกพื้น
- ทดลองเกาะสิ่งของสองชิ้นเข้าด้วยกัน เช่น บล็อกไม้ เพื่อเรียนรู้ผลลัพธ์และความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งของ

3. การเรียนรู้และกระตุ้นสมอง

- ช่วงปีแรกเป็นเวลาสำคัญของพัฒนาการสมอง
- การอ่านหนังสือ ร้องเพลง และพูดคุยกับลูกทุกวัน ช่วยเสริมสร้างสมองได้ดีที่สุด
- ลูกไม่จำเป็นต้องเริ่มอ่านหนังสือตั้งแต่ 9 เดือน แต่ได้เรียนรู้และสำรวจสิ่งใหม่ ๆ ทุกวันก็เพียงพอ

4. การพัฒนาประสาทสัมผัส

- ใช้มือและปากสำรวจสิ่งของรอบตัว
- พลิกหน้าหนังสือได้หลายหน้าในครั้งเดียว
- ทดลองแรงที่ใช้ในการหยิบสิ่งของของแต่ละชนิด
- มองและสนใจวัตถุใกล้ไกล
- สังเกตรูปร่าง ขนาด และพื้นผิวของสิ่งของ
- สังเกตสิ่งแวดล้อมจากหลายท่าทาง เช่น นั่ง คลาน หรือยืนเกาะ

4. พัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม

ลูกเริ่มแสดงอารมณ์และพฤติกรรมทางสังคมได้ชัดเจนขึ้น คุณแม่จะสังเกตเห็นความผูกพันและความไว้วางใจระหว่างลูกกับผู้ดูแล ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของ พัฒนาการเด็ก 9 เดือน ในด้านอารมณ์และสังคมที่กำลังเติบโตอย่างต่อเนื่อง

พัฒนาการสำคัญของวัยนี้ ได้แก่

1. ความสัมพันธ์และความไว้วางใจ

- ลูกอาจกลัวคนแปลกหน้า ดิตคุณพ่อคุณแม่ หรืออายุเมื่อเจอคนไม่คุ้นเคย
- ลูกอาจร้องไห้หรือแสดงความไม่พอใจเมื่อคุณแม่หรือผู้ดูแลออกไป
- เมื่อลูกเรียนรู้ว่าคุณจะกลับมา จะเริ่มสร้างความไว้วางใจและสัมพันธ์กับคนรอบตัวได้มากขึ้น
- บางครั้งความกังวลเรื่องการแยกจากกับพ่อแม่
- อาจทำให้ลูกนอนหลับยากขึ้น

2. อารมณ์และการแสดงออก

- ลูกจะสำรวจและเล่นอย่างสนุกเมื่อคุณอยู่ด้วย ลูกรู้สึกสบายใจที่สุดเมื่อคุณอยู่ใกล้ และอาจเครียดหรือกังวลหากคุณไม่อยู่
- เริ่มแสดงอารมณ์ผ่านสีหน้า เช่น ดีใจ เศร้า โกรธ และประหลาดใจ
- มองหรือยื่นมือหาเมื่อคุณเรียกชื่อ
- ยิ้มหรือหัวเราะเมื่อเล่นเกมง่าย ๆ เช่น เล่นซ่อนหา เล่นจ๊ะเอ๋



สิ่งที่พ่อแม่ควรระมัดระวัง ในการเลี้ยงเด็ก 9 เดือน

การเลี้ยงเด็ก 9 เดือนเต็มไปด้วยความสนุกและความตื่นเต้น ลูกเริ่มคลาน ยืน เกาะเฟอร์นิเจอร์ และสำรวจสิ่งรอบตัวด้วยตัวเอง แต่ความอยากรู้อยากเห็นนี้ก็ทำให้เกิดความเสี่ยง พ่อแม่จึงควรใส่ใจเรื่องความปลอดภัยในทุกมุมบ้าน เพื่อให้ลูกเติบโตอย่างปลอดภัยและมั่นใจ

1. การป้องกันการล้ม

- ติดตั้งประตูกันบันไดและประตูห้อง เพื่อป้องกันลูกพลัดตก
- ติดตั้งมุ้งลวดนิรภัยหรือราวกันตก บนหน้าต่างทุกบานที่สูงจากพื้น เพื่อความปลอดภัย
- เก็บเฟอร์นิเจอร์ที่มี มุมแหลม แข็ง หรืออันตราย ออกจากพื้นที่ที่ลูกเล่น
- ไม่ควรใช้รถหัดเดิน เพราะเสี่ยงให้ลูกพลัดตกบันได หรือเข้าถึงสิ่งของที่เป็นอันตราย
- หากลูกล้มแล้วมีอาการผิดปกติ เช่น ชี้น อาเจียน ร้องกวนผิดปกติ หรือมีแผลรุนแรง ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

2. การป้องกันการถูกน้ำร้อนหรือไฟไหม้

- อย่าวางแก้วน้ำร้อนหรืออาหารร้อนตรงขอบโต๊ะ เพราะลูกอาจดึงลงมาได้
- อย่าอุ้มหรือปล่อยให้ลูกอยู่ใกล้ ๆ เวลาคุณแม่ถือของร้อน
- ถ้าคุณแม่ต้องทำอาหาร ควรให้ลูกอยู่ในคอกเด็ก เตี้ยงเด็ก หรือเก้าอี้สูง เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
- หากลูกถูกน้ำร้อน ให้รีบราดน้ำเย็นตรงบริเวณที่ถูกลวกประมาณ 5 นาที ปิดด้วยผ้าสะอาด แล้วพาลูกไปพบแพทย์ทันที

3. การป้องกันการถูกเชือกรัดหรือพลาสติกคลุม

- วางเตียงลูกห่างจากหน้าต่าง และม้วนสายม่านหรือสายบังแดดให้สูงพ้นมือลูก เพราะลูกอาจดึงเล่นจนสายพันมือหรือพันคอ เสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรืออันตรายได้
- เก็บถุงพลาสติกให้พ้นมือลูก เพราะถ้าลูกนำมาคลุมหน้าเล่น อาจทำให้ขาดอากาศหายใจได้

4. การป้องกันการจมน้ำ

- เทน้ำออกจากอ่างหรือถังทุกครั้งหลังใช้งาน เพื่อไม่ให้มีน้ำขังที่ลูกอาจพลัดตกลงไป ควรระมัดระวังให้มาก เพราะน้ำเพียงแค่ 2 นิ้ว ก็อาจทำให้ลูกจมน้ำได้
- ปิดประตูห้องน้ำให้แน่นหนา และอย่าปล่อยให้ลูกอยู่ใกล้หน้าต่างตามลำพัง
- หากบ้านมีสระว่ายน้ำ ควรติดตั้งรั้วรอบสระทุกด้าน เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกคลานหรือเดินตกลงไป

5. การป้องกันการสำลักและอาหารเป็นพิษ

- หลีกเลี่ยงการวางของชิ้นเล็ก เช่น ของเล่น ลูกโป่ง ใกล้เคียงมือเด็ก เพราะลูกอาจหยิบเข้าปาก และเสี่ยงต่อการสำลักหรือกลืนติดคอ
- ไม่ควรให้อาหารแข็งหรือกลม เช่น ลูกเกด เมล็ดถั่ว หากต้องให้ควรหั่นหรือบดเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อป้องกันการสำลัก
- คุณพ่อคุณแม่ควรเรียนรู้วิธีปฐมพยาบาลและการช่วยชีวิตหากลูกเกิดอาการสำลักฉุกเฉิน
- เก็บสารเคมี ยา และของใช้ทำความสะอาดให้พ้นสายตาและมือเด็ก เพราะอาจเกิดอันตรายหากเผลอกินหรือสัมผัส

6. ความปลอดภัยในรถยนต์

- ลูกควรนั่ง เบาะด้านหลังเสมอ เพราะปลอดภัยที่สุดและช่วยให้ลูกนั่งสบาย ไม่ร้องงอแง
- ใช้คาร์ซีทแบบหันหลัง (หันหน้าลูกเข้าหาเบาะ) ทุกครั้งที่นั่งรถ จนกว่าจะถึงน้ำหนักหรือความสูงที่กำหนดสูงสุด เพื่อช่วยป้องกันศีรษะและร่างกายลูกจากแรงกระแทก
- ห้ามให้นั่งเบาะหน้า โดยเฉพาะที่มีถุงลมนิรภัย เพราะอันตรายมากหากเกิดอุบัติเหตุ
- ห้ามทิ้งลูกไว้ในรถตามลำพัง เพราะความร้อนภายในรถสูงขึ้นเร็วและอันตรายถึงชีวิตภายใน

7. ภาวะนอนหลับถดถอย

พัฒนาการเด็ก 9 เดือน อยู่ในช่วงที่เริ่มก้าวเข้าสู่พัฒนาการใหม่ ๆ เช่น เริ่มคลาน เกาะยืน หรือพยายามสื่อสารมากขึ้น จึงอาจเกิดภาวะนอนหลับถดถอย (Sleep Regression) ทำให้ลูกนอนหลับยาก ตื่นกลางคืนบ่อย จิบกลางวันส่น หรืออารมณ์หงุดหงิดง่าย บางครั้งอาจสับสนกับอาการฟันขึ้น

โดยทั่วไปภาวะนี้มักเกิดประมาณ 2 - 6 สัปดาห์ สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรทำคือ

- รักษาเวลาเข้านอนและตื่นนอนให้สม่ำเสมอ
- สร้างกิจวัตรก่อนนอน เช่น อาบน้ำอุ่น อ่านนิทาน เพื่อให้ลูกสงบและพร้อมนอน
- จัดห้องให้เหมาะสม ทั้งอุณหภูมิ แสง และเสียง เพื่อช่วยให้ลูกหลับสบาย
- ให้ลูกจิบกลางวันเพียงพอ เพราะหากเหนื่อยเกินไป จะยิ่งหลับยากในตอนกลางคืน
- เมื่อตื่นกลางดึก ปลอดภัยด้วยความอ่อนโยน เช่น ลูบหลังหรือใช้เสียงเบา ๆ โดยไม่รีบอุ้มทันที เพื่อฝึกให้ลูกกลับไปนอนเอง

สิ่งสำคัญคือพ่อแม่ควรเข้าใจว่าภาวะนอนหลับถดถอย เป็นเรื่องที่พบได้ใน พัฒนาการเด็ก 9 เดือน ต้องใช้เวลาและความอดทน หากผ่านไป 6 สัปดาห์แล้วยังไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อดูแลลูกอย่างเหมาะสม

โภชนาการสำคัญสำหรับเด็ก 9 เดือน

เด็กวัย 9 เดือน ควรได้รับ อาหารตามวัย วันละ 2 มื้อ โดยเริ่มจากอาหารบดหยาบแล้วปรับเป็นสับละเอียด เพื่อฝึกการเคี้ยวและกลืนให้เหมาะสมกับ พัฒนาการเด็ก 9 เดือน และไม่ปรุงรสให้เค็มหรือหวานเกินไป อาหารควรหลากหลาย ครอบคลุมทุกกลุ่มสารอาหาร เช่น

- ผักและผลไม้สุกนิ่ม เช่น แครอท บรอกโคลี ผักโขม อะโวคาโด หรือผลไม้บดง่าย ๆ อย่างกล้วย แอปเปิ้ล บลูเบอร์รี่ มะม่วง
- แป้งและคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว ข้าวต้ม ข้าวโอ๊ต มันฝรั่ง มันเทศ ขนมอบัง ปรุงสุกนิ่มหรือบดหยาบ
- โปรตีน เช่น เนื้อไก่ หมู ปลา ไข่ เต้าหู้ ถั่ว และอาหารทะเลปรุงสุก เพื่อเสริมธาตุเหล็กและสังกะสีที่ช่วยเรื่องภูมิคุ้มกัน

การจัดอาหารแบบนี้ช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วนและฝึกทักษะการกินได้อย่างปลอดภัย พร้อมกันนี้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารเสี่ยงต่าง ๆ เพื่อป้องกันอันตรายและส่งเสริมสุขภาพลูกให้ดีขึ้น ได้แก่

- น้ำผึ้ง เพราะอาจปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคโบทูลิซึม (Botulism) ซึ่งเกิดจากอาหารเป็นพิษ
- เกลือและอาหารแปรรูป เช่น เบคอน ไส้กรอก แฮม เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อความดัน

โลहितสูง

- อาหารเสี่ยงแพ้ สำหรับเด็กกลุ่มเสี่ยง เช่น นมวัว ถั่วลิสง
- อาหารทะเล หรือข้าวสาลี เพราะระบบภูมิคุ้มกันยังไม่สมบูรณ์
- ซ็อกโกแลต เนื่องจากมีคาเฟอีนและน้ำตาลที่อาจทำให้ปวดศีรษะและฟันผุ
- อาหารดิบหรือไม่ผ่านการบวนการพาสเจอร์ไรส์ เช่น ปลาดิบ นม ชีส โยเกิร์ต เพราะเสี่ยงปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียและทำให้ท้องเสีย
- ควรหลีกเลี่ยง อาหารปรุงแต่งและเครื่องปรุงรสต่าง ๆ เช่น สีสผสมอาหาร น้ำตาลเทียม วัตถุกันเสีย ควรเน้นอาหารธรรมชาติ ปรุงสุก ปลอดภัย เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วนโดยไม่เสี่ยงต่อสุขภาพ

นอกจากนี้ เด็ก 9 เดือนยังคง กินนมแม่เป็นอาหารหลักตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่แนะนำให้ทารกกินนมแม่อย่างเดียวยุติตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และให้นมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยต่อไปจนอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น เพราะในนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ทำหน้าที่พัฒนาสมองของ เด็กเจนใหม่ ช่วยพัฒนาการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาท ทำให้การส่งสัญญาณระหว่างเซลล์รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ สนับสนุนการเติบโตของร่างกาย อารมณ์ และสมอง ช่วยให้ลูกมีพื้นฐานการเรียนรู้ที่แข็งแกร่ง คิดไว และพร้อมเปิดรับโลกกว้างด้วยความมั่นใจ

เคล็ดลับเสริมสร้างพัฒนาการเด็ก 9 เดือน

คุณแม่คือ ครูคนแรกของลูก การพูดคุย เล่น และให้ลูกได้สำรวจสิ่งรอบตัวเป็นสิ่งสำคัญต่อพัฒนาการสมองและการเรียนรู้ นี่เป็นช่วงเวลาสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและภาษา คุณแม่ไม่จำเป็นต้องใช้ของเล่นราคาแพง เพียงส่งเสริมพัฒนาการของลูกด้วยกิจกรรมง่าย ๆ ที่สนุกและปลอดภัย ได้แก่

ภาษาและการสื่อสาร

- เลียนเสียงลูกและพูดคำง่าย ๆ ตามลูก เช่น ลูกส่งเสียง “บาบา” คุณแม่พูดตามและต่อด้วยคำง่าย ๆ เช่น “แม่” เพื่อให้ลูกเริ่มเข้าใจความหมายของคำ
- สอน ภาษามือง่าย ๆ เพื่อให้ลูกสื่อสารสิ่งที่ต้องการก่อนพูดเป็นคำ เช่น โบกมือ “บายบาย” หรือส่ายหัว “ไม่”

การเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อ

- วางของเล่นให้ลูกคลานหรือเลื้อยตัวไปหยิบ และชมเชยเมื่อลูกทำได้
- เล่นเกมง่าย ๆ กับลูก เช่น จ๊ะเอ๋ ต่อบล็อกเป็นหอคอย แล้วเก็บกลับด้วยกัน
- ให้ลูกคลาน ยืนเกาะ ดึงตัวขึ้น หรือเดินเกาะสิ่งของปลอดภัย โดยมีคุณแม่อยู่ดูแลใกล้ ๆ
- จับมือและเดินรอบห้องกับลูก เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวและการทรงตัว

การเล่นและสำรวจ

- อ่านหนังสือ หรือชี้สิ่งของรอบตัว เช่น ลูกบอลสีแดง
- เล่นซ่อนของให้ลูกหา เช่น ซ่อนของเล่นใต้ผ้าห่ม
- ให้ลูกได้สำรวจพื้นที่ปลอดภัยในบ้าน โดยเก็บของมีคมหรือแตกง่ายให้พ้นมือเด็ก และเก็บยาสารเคมี นำยาทำความสะอาดไว้ให้มิดชิด
- เมื่อลูกทำของตก ให้ถือเป็นเกมสนุก ให้ลูกลองหยิบขึ้นมาเอง และเล่นซ้ำไปด้วยกัน
- ใช้รถเข็นของเล่นให้ลูกจับยืนขณะฝึกเดิน ควรเลือกแบบมั่นคง พื้นกว้าง และเหมาะสมกับวัย ไม่แนะนำให้ใช้รถหัดเดิน เพราะอาจทำให้เดินช้าลง เดินผิดท่า และเสี่ยงอันตรายหลายอย่าง เช่น ชนสิ่งของ ล้มตกบันได รถพลิกคว่ำ อาจทำให้บาดเจ็บรุนแรงได้

อาหารและโภชนาการ

- ให้ลูกลองหยิบอาหารเองด้วยนิ้ว หรือใช้แก้วน้ำเล็ก เพื่อฝึกการกินอย่างปลอดภัยและลดความเสี่ยงสำลัก
- ส่งเสริมให้ลูกลองรสชาติและเนื้อสัมผัสต่าง ๆ เช่น อาหารบด นุ่ม หรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก
- นั่งทานอาหารใกล้ลูก เตรียมใจรับการหกเลอะบ้าง เพราะนี่เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และสนุกไปกับมืออาหาร

การวางขอบเขตและวินัย

- ใช้คำง่าย ๆ เช่น “ไม่” หรือสื่อสารด้วยท่าทางเมื่อเด็กกำลังจะทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ให้เขาเริ่มเรียนรู้ว่าอะไรทำได้และไม่ได้
- เมื่อต้องแยกตัว เช่น คุณแม่ต้องไปทำงาน ให้พูดว่า “แม่ไปทำงานนะ แล้วเจอกันค่ะ!” ด้วยน้ำเสียงร่าเริงและมั่นใจ การบอกลาแบบชัดเจนช่วยให้ลูกคาดเดาได้ว่าเป็นการแยกตัวชั่วคราว และลดความวิตกกังวล

การนอนและกิจวัตร

- จัดกิจวัตรการนอนและการกินให้เป็นเวลา ลูกจะเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นและปรับตัวได้ง่าย
- เด็กวัย 4-12 เดือนควรนอนรวม 12-16 ชั่วโมงต่อวัน รวมทั้งงีบระหว่างวัน

การสังเกตและตอบสนอง

- คุณแม่ควรคอยสังเกตว่าลูกตอบสนองต่อสิ่งรอบตัวหรือคนใหม่ ๆ อย่างไร เพราะจะช่วยให้เข้าใจความรู้สึกของลูก เช่น กลัว เหม็น ดีใจ หรือสนใจสิ่งต่าง ๆ การสังเกตนี้ช่วยให้คุณแม่ตอบสนองได้อย่างถูกต้อง เช่น ปรกอบให้ลูกรู้สึกปลอดภัย หรือส่งเสริมให้ลูกลองสำรวจต่ออย่างมั่นใจ
- ตอบสนองด้วยความอ่อนโยน ใช้คำพูด น้ำเสียง และสีหน้าแสดงความเข้าใจ เช่น ถ้าลูกร้อง

ให้ คุณแม่อาจพูดว่า “หนูเศร้าใช่ไหม มาที่นี่มา แม่จะช่วยทำให้หนูสบายใจ” เพื่อให้ลูกรู้สึกปลอดภัยและเข้าใจว่าคุณแม่อยู่ใกล้

นอกจากการดูแลลูกแล้ว คุณแม่ควรดูแลตัวเองด้วยเช่นกัน การพักผ่อนให้เพียงพอ และใส่ใจสุขภาพร่างกาย จะช่วยให้คุณแม่มีพลัง พร้อมความสุขในการเลี้ยงลูกได้อย่างเต็มที่

เด็ก 9 เดือนแต่ละคนมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน เด็กบางคนอาจเริ่มยืนเกาะ หรือเริ่มพูดคำง่าย ๆ ได้เร็ว แต่เด็กบางคนอาจทำได้ช้ากว่า คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรเร่งหรือเปรียบเทียบ ค่อย ๆ ฝึกและส่งเสริมทีละขั้น เช่น เล่นหยิบจับสิ่งของ หรือให้ลูกสำรวจพื้นที่ปลอดภัยในบ้าน สนุกไปกับการเรียนรู้ หากสังเกตว่าลูกมีพัฒนาการที่ล่าช้าอย่างชัดเจน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อคำแนะนำและการดูแลที่เหมาะสม พัฒนาการทุกช่วงวัยของลูกมีความสำคัญ การเรียนรู้วิธีส่งเสริมพัฒนาการตั้งแต่วันนี้จะช่วยให้ลูกเติบโตอย่างมั่นใจและแข็งแรง คุณพ่อคุณแม่สามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมและแนวทางส่งเสริมพัฒนาการของลูกได้ที่ <https://www.s-momclub.com/member-privilege>

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- EF คืออะไร สำคัญต่อพัฒนาการสมองของเด็กในแต่ละช่วงวัยอย่างไร
- BPD คืออะไร ทำไมคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ควรรู้
- เด็กเริ่มคลานกี่เดือน สัญญาณแบบไหนที่บอกว่าเด็กเริ่มคลาน
- ทารกหัวเราะได้ตอนกี่เดือน คุณแม่ช่วยกระตุ้นให้ทารกยิ้มได้ไหม
- เด็กนั่งได้กี่เดือน ทารกนั่งได้ตอนกี่เดือน แบบไหนคือพัฒนาการล่าช้า

อ้างอิง:

1. 9-Month-Old Baby , whattoexpect.com
2. Your baby's growth and development — 9 months old , pregnancybirthbaby.org.au
3. Baby Development: Your 9-Month-Old , webmd.com
4. Important Milestones: Your Baby By Nine Months , cdc.gov
5. 9-Month-Old Baby: Developmental Milestones and Guidelines , healthline.com
6. Your Child's Development: 9 Months , kidshealth.org
7. พัฒนาการเด็ก แต่ละช่วงวัย (เด็กแรกเกิด - 6 ปี) , โรงพยาบาลสมิติเวช
8. Safety for Your Child: 6 to 12 Months ,
9. 9 Month Sleep Regression: What To Expect & How To Cope? , cheerschildcare.com
10. สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ฉบับปรับปรุงใหม่ พ.ศ. 2568 , กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
11. ที่ควรกิน และควรหลีกเลี่ยง มีอะไรบ้าง , hellokhunmor.com
12. When do babies start crawling: 6 tips to encourage crawling , huckleberrycare.com
13. How to Serve Finger Foods to Baby from 6-12 months , srnutrition.co.uk
14. Crying at 9 Months , texashealth.org
15. Finger Food Ideas From 8 To 12 Months , kidshealth.org.nz
16. The Best Finger Foods for Baby , thebump.com
17. What are finger foods and why are they important? , gov.nl.ca
18. Finger foods for your baby , babycenter.com
19. รับมืออย่างไรเมื่อเด็กมีความกังวลเกี่ยวกับการแยกจาก (Separation Anxiety) , โรงพยาบาลมหารมย์
20. รถหัดเดิน คืออะไร และจำเป็นสำหรับเด็กหรือไม่ , hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 4 กันยายน 2568

แชร์ตอนนี้