

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด  
บทความ

# พัฒนาการเด็ก 11 เดือน ทารก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

มี.ค. 8, 2024

10 นาที

ชีวิตแม่ลูกอ่อนผ่านไปเร็วมาก ไม่ทันไรลูกน้อยของเราก็จะย่างเข้าวัยขวบปีแล้ว เด็ก 11 เดือนของแม่เติบโตมีความเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน และควรต้องได้รับการฝึกกระตุ้นพัฒนาการในด้านต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อม การดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดจากพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู จึงเป็นหลักสำคัญที่จะทำให้พัฒนาการเด็ก 11 เดือน มีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งกายและใจ เพื่อจะเรียนรู้โลกกว้าง และก้าวเป็นเด็กวัย 1 ขวบ อย่างมั่นคงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

## ลูกชอบปาของลงพื้นมากๆ เลยค่ะ ขนมหงอกเล่น ปาทิ้งหมดเลย ควรทำยังไงดีคะ?

คลิก

เป็นเรื่องปกติมากๆ และเป็นสัญญาณที่ดีว่าน้องกำลังเรียนรู้เรื่อง "เหตุและผล" (cause and effect) ค่ะ! เขาจะสนุกกับการได้เห็นว่าพอเขาปาของไปแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้น วิธีรับมือคือใจเย็นๆ ค่ะ ถ้าเป็นของเล่นให้เก็บเงียบๆ โดยไม่แสดงท่าที่สนใจมาก แต่ถ้าเป็นอาหารที่ปาทิ้ง อาจจะบอกสั้นๆ ว่า "อาหารมีไว้สำหรับทานนะคะ" แล้วยุติมีอนั้นไปก่อนค่ะ เดี่ยวน้องก็จะเรียนรู้ไปเองว่าของแต่ละอย่างมีไว้ทำอะไร หากพฤติกรรมรุนแรงขึ้น ควรปรึกษาคุณหมอนะคะ

## ทำไมลูก 11 เดือนถึงติดแม่แฉะเลยคะ? แควางก็ร้องแล้ว ควรทำยังไงดี?

คลิก

โอ้ๆ เข้าใจเลยคะ นี่คือภาวะ "กังวลต่อการแยกจาก" หรือ Separation Anxiety ซึ่งเป็นพัฒนาการทางอารมณ์ที่ปกติสุดๆ ค่ะ มันแปลว่าน้องสร้างความผูกพันกับคุณแม่ได้ดีมากๆ จนกลัวว่าถ้าคุณแม่หายไปจะไม่กลับมาค่ะ ลองเล่น "จ๊ะเอ๋" หรือ "ซ่อนหา" บ่อยๆ เพื่อสอนให้น้องรู้ว่าถึงจะมองไม่เห็นแต่เดี๋ยวแม่ก็กลับมา และบอกลาก่อนจะเดินจากไปสั้นๆ ทุกครั้งจะช่วยได้ค่ะ หากน้องร้องไห้หนักมากจนหนักกังวล ควรปรึกษาแพทย์ค่ะ

# ลูก 11 เดือนดูเหมือนจะเข้าใจที่เราพูดทุกอย่างเลยคะ แต่ยังไม่ยอมพูดเป็นคำเลย ผิดปกติไหมคะ?

คลิก

ยังไม่ผิดปกตินะคะคุณแม่! พัฒนาการด้านภาษาของเด็กจะมี 2 ส่วนคือ "ความเข้าใจภาษา" (Receptive Language) กับ "การใช้ภาษา" (Expressive Language) คะ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเด็กจะ "เข้าใจ" ได้ก่อนที่จะ "พูด" ออกมาได้คะ การที่น้องเข้าใจคำสั่งได้ถือเป็นสัญญาณที่ดีมากๆ เลยคะ แต่คุณแม่พูดคุยกับเขาบ่อยๆ ต่อไป เตียวพอเขาพร้อมก็จะพูดออกมาเองคะ แต่ถ้าหลัง 15-18 เดือนไปแล้วยังไม่มีการพูดที่มีความหมายเลย ควรปรึกษาคุณหมอนะคะ

## สรุป

- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน ด้านการเคลื่อนไหว สามารถยืนหนึ่งทรงตัวได้สั้นๆ ใช้นิ้วโป้ง นิ้วชี้ หยิบจับสิ่งของได้มากขึ้น และยังใช้นิ้วอื่น ๆ ได้ดี
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน ด้านการสื่อสาร แสดงความต้องการด้วยการส่งเสียง แสดงท่าทาง พูดคำที่มีความหมายได้มากกว่าเดิม
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน ด้านการเรียนรู้ เข้าใจความหมาย เข้าใจคำสั่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ช่างสังเกต และคอยเลียนแบบท่าทางของผู้ใหญ่ เริ่มโยกตัวตามเพลง เลียนแบบท่าทางตามเพลงของเด็ก จดจำผู้คนได้มากขึ้น
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน ด้านอารมณ์ ต้องการความไว้วางใจจากพ่อแม่ สามารถบอกความต้องการให้พ่อแม่ หรือคนใกล้ตัวรู้โดยไม่ร้องไห้ งอแง

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน ด้านการสื่อสาร
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน ด้านการเรียนรู้
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน ด้านอารมณ์
- สิ่งที่คุณแม่ควรระมัดระวัง ในการเลี้ยงทารก 11 เดือน
- เคล็ดลับเสริมสร้างพัฒนาการทารก 11 เดือน

พัฒนาการเด็ก 11 เดือน มีการพัฒนารวดเร็วอย่างมาก จากที่ใช้มือเหนียวเกาะทรงตัว ก็สามารถที่จะยืนหนึ่งทรงตัวได้ด้วยตัวเองสั้นๆโดยไม่ต้องมีใครช่วย เด็กบางคนอาจสามารถก้าวเดินได้ เด็ก 11 เดือนจะใช้มือ นิ้วโป้ง นิ้วชี้ หยิบจับสิ่งของได้มากขึ้น นอกจากนั้นยังใช้นิ้วอื่นได้ดี ใช้มือจับลูกบอล กลิ้งลูกบอลเล่นไปมาได้ เริ่มจับแก้วน้ำเองได้

## พัฒนาการเด็ก 11 เดือน ด้านการสื่อสาร

เด็ก 11 เดือนแสดงความต้องการของตัวเองได้แล้ว ด้วยการส่งเสียง ท่าทางแสดงความต้องการ

ของตนเองให้พ่อแม่ได้รับรู้ เช่น ยื่นมือไปหาพ่อแม่เมื่ออยากให้อุ้ม ชี้ไปที่สิ่งของเมื่ออยากให้พ่อแม่ดู พูดเป็นคำที่มีความหมายมากขึ้น นอกจากคำว่า หม่า จะ จำ เปล่งออกเสียงเป็นภาษาได้มากกว่าเดิม แม้คำบางคำเป็นภาษาของเด็กก็ตาม

## พัฒนาการเด็ก 11 เดือน ด้านการเรียนรู้

ในด้านการเรียนรู้ พัฒนาการเด็ก 11 เดือน จะเริ่มเรียนรู้ได้มากขึ้น เข้าใจความหมาย เข้าใจคำสั่งต่าง ๆ มากขึ้น สามารถยกมือขึ้นมาโบกเองโดยไม่ต้องมีคนทำให้ดู เช่น เมื่อบอกว่ากลับบ้านแล้ว บ้ายบายสิลูก เด็กก็จะเรียนรู้ว่า บ้ายบาย คือการยกมือขึ้นมาโบก สวัสดีได้ หอมแก้มเป็น เด็ก 11 เดือนจะสังเกต และคอยเลียนแบบท่าทางของผู้ใหญ่ เริ่มโยกตัวตามเพลง เลียนแบบท่าทางตามเพลงของเด็ก จดจำผู้คนได้มากขึ้น

## พัฒนาการเด็ก 11 เดือน ด้านอารมณ์

พัฒนาการเด็ก 11 เดือนทางด้านอารมณ์ เด็กสามารถบอกความต้องการให้พ่อแม่รู้ได้โดยไม่ต้องร้องไห้แง ในวัยนี้เด็กต้องการความไว้วางใจจากผู้เลี้ยง จากพ่อแม่ เพื่อช่วยให้เด็กเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นคงในอนาคต ผู้ใกล้ชิดเด็กควรเรียนรู้เข้าใจสนองความต้องการของเขา ไม่ควรปล่อยให้ละเลย

## สิ่งที่พ่อแม่ควรระมัดระวัง ในการเลี้ยงทารก 11 เดือน

### 1. ระมัดระวังขอบโต๊ะ ขอบตู้

พัฒนาการเด็ก 11 เดือน มักเคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ พ่อแม่จึงควรระมัดระวัง ดูแลความปลอดภัยในพื้นที่ของบ้าน และความแหลมคมของมุมเฟอร์นิเจอร์ต่าง ๆ เช่น ขอบโต๊ะ ขอบตู้ ขอบเตียงนอน ควรหาขมาหุ้มเพื่อป้องกันลูกชน หรือกระแทก

### 2. ระมัดระวังคำพูด และน้ำเสียงที่ไม่เหมาะสม

คำพูด น้ำเสียงในการพูดของพ่อแม่ั้นสำคัญกับจิตใจ และพฤติกรรมของลูก เด็ก 11 เดือน เรียนรู้ภาษามากกว่าตอนเป็นทารก เข้าใจในภาษาและน้ำเสียงมากขึ้น การพูดคุยไม่สุภาพ หรือใช้คำไม่เหมาะสม จะทำให้เด็กจดจำและซึมซับคำพูด น้ำเสียง ลักษณะการพูดของพ่อแม่ หากเป็นคำพูดไม่ดี เด็กก็จะจดจำคำพูดไม่ดี น้ำเสียงที่ไม่เหมาะสมและยึดถือเป็นแบบอย่าง การตะคอก ใช้น้ำเสียงที่ไม่เหมาะสม จะทำให้กระทบสภาพจิตใจของเด็กได้ เมื่อโตมาอาจมีแนวโน้มให้เป็นเด็กก้าวร้าว

หงุดหงิดง่าย ซี้โมโหง่าย กับคนรอบตัว

### 3. อย่างบังคับ หรือกดดันลูกจนเกินไป

การสั่ง บังคับ หรือตั้งความคาดหวังกับลูกมากเกินไป ให้ลูกทำในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ อาจทำให้ลูกเกิดความกดดันโดยไม่รู้ตัว เด็ก 11 เดือน ยังสื่อสารบอกถึงความรู้สึกตัวเองไม่ได้อย่างสมบูรณ์ เมื่อถูกสั่ง ห้าม บังคับมากขึ้น ลูกจะเกิดความไม่มั่นใจ ไม่กล้าคิด ไม่กล้าที่จะทำ หรือเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ยิ่งกดดันมากขึ้น จะสะสมกลายเป็นความเครียด ไม่ไว้ใจคนในบ้าน และแสดงออกผ่านพฤติกรรมที่ไม่ดี เช่น อารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว ทำให้เกิดความสัมพันธ์ไม่ดีกับคนในครอบครัว

### 4. ปล่อยให้ลูกเล่นตามลำพังบ้าง

การเล่นของเด็ก ไม่มีผิดไม่มีถูก พ่อแม่ควรปล่อยให้เด็ก 11 เดือน ได้เล่นตามลำพังแบบอิสระบ้าง โดยไม่บอก ไม่สั่ง ไม่ห้าม จะทำให้เด็กได้เพิ่มทักษะด้านการเรียนรู้มากขึ้น ยิ่งได้เล่นก็จะยิ่งเรียนรู้ การปล่อยให้ลูกได้เล่นตามใจ เล่นในแบบที่ตัวเองคิดเอง มีอิสระนั้น จะช่วยฝึกความเป็นผู้นำให้ลูกอีกด้วย

### 5. ควรสอนลูกทุกครั้งที่ทำผิด

เมื่อเด็ก 11 เดือน ทำผิด พ่อแม่ควรตั้งสติ อย่าเพิ่งดุตำ อย่าใส่อารมณ์กับเขา เพราะการแสดงทางอารมณ์ที่ไม่ดีของพ่อแม่ จะทำให้เขาตกใจ หวาดกลัว และรู้สึกไม่ดี เมื่อทำผิดบ่อย ๆ แล้วเจอกับความเกรี้ยวกราดเป็นประจำ อาจทำให้ร้องไห้ ไม่ยอมรับในความผิดของตนเอง และโทษคนอื่นในที่สุด เมื่อลูกทำผิดพ่อแม่ควรตักเตือนลูก ค่อย ๆ บอก สอนลูกอย่างเหมาะสม เพื่อสร้างให้ลูกมั่นใจว่า ไม่ว่าทำผิดพลาดก็จะมีพ่อแม่อยู่ข้าง ๆ หากมีปัญหาในวันข้างหน้า ลูกจะยังรู้ว่ายังมีพ่อแม่คอยอยู่รับฟังและช่วยตักเตือน เพื่อจะได้ไม่ทำความผิดอีกต่อไป และหากเมื่อพ่อแม่ทำผิด ก็ควรขอโทษลูก ขอโทษคนในบ้านให้ลูกดู และรู้จักแก้ไขในความผิดนั้น เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูก



## เคล็ดลับเสริมสร้างพัฒนาการทารก 11 เดือน

### 1. หัดให้ลูกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก เพื่อหยิบจับของ

พัฒนาการเด็ก 11 เดือน เริ่มหยิบจับสิ่งของเล็ก ๆ ได้ดีขึ้น ควรช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อมัดเล็กของลูก ด้วยการตัดแบ่งอาหาร หรือขนม ที่ละลายในปาก ไม่เสียงสำลัก ตัดเป็นชิ้นขนาด 1 เซนติเมตร มาใส่ในชามให้ลูกหยิบจับ พ่อแม่อาจใช้นิ้วชี้ กับนิ้วหัวแม่มือทำท่าหยิบจับให้ลูกได้ทำตาม เริ่มหยิบจากชามใบที่หนึ่ง เคลื่อนย้ายไปที่ชามใบที่สอง ระวังว่า การฝึกหัดนี้ ต้องมีพ่อแม่อยู่ด้วยตลอดเวลา เพื่อป้องกันการหยิบจับอาหาร และขนมเข้าปากแล้วเกิดการสำลัก

### 2. หัดให้ลูกทานอาหาร และดื่มน้ำเอง

เมื่อเด็ก 11 เดือน เริ่มหยิบจับอาหารด้วยมือได้ดีขึ้นแล้ว พ่อแม่ควรให้ลูกทานอาหารบำรุงสมอง และอาจเพิ่มทักษะในการทานอาหารด้วยการใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ช้อน หรือ แก้วน้ำ พ่อแม่ควรเตรียมใจไว้ก่อนเลยว่า การฝึกให้ลูกใช้ช้อน แก้วน้ำ จาน ชามนั้น ลูกอาจไม่ได้ทานอาหารได้มากขึ้น แต่เป็นการฝึกทักษะให้มือน้อย ๆ ของเขามีกล้ามเนื้อมือที่แข็งแรง ได้คุ้นชินในการหยิบจับอุปกรณ์ ใช้มือให้สัมพันธ์กับตา ในช่วงแรกการเริ่มต้นฝึกใช้ช้อน ลูกอาจตักอาหารทานได้ไม่มาก ควรเตรียมอาหารเผื่อไว้สองชุด ชุดแรกคืออาหารสำหรับจานของลูก อีกชุดคือจานที่เราเตรียมไว้คอยป้อนเสริมให้ลูก หากกลัวว่าลูกจะกินน้อยเกินไป สำหรับจานและแก้วน้ำของลูกนั้น ให้ใส่อาหารและ

น้ำเพียงเล็กน้อย เมื่อถึงมืออาหารก็ให้ลูกทานอาหารโดยใช้ช้อน ค่อย ๆ ปรองมอดมือของลูกให้จับช้อน จับแก้วน้ำ แล้วค่อย ๆ ให้ลองฝึก หยิบ ยก ขึ้นใส่ปาก ไม่แรง ไม่กดดัน ที่สำคัญอย่าลืมนั่งชมและปรบมือให้กำลังใจลูกด้วย

### 3. หัดให้ลูกช่วยเหลือตัวเองแบบง่าย ๆ ผ่านการเล่น

พัฒนาการเด็ก 11 เดือน เรียนรู้ สังเกตคนรอบข้าง ชอบที่จะทำตาม การชวนลูกฝึกช่วยเหลือตัวเองผ่านการเล่น ในสถานการณ์ต่าง ๆ จะช่วยเสริมทักษะให้ลูกได้ พ่อแม่ช่วยฝึกด้วยการเตรียมของใช้สำหรับเด็กไว้ เช่น แปรงสีฟัน ช้อน แก้วน้ำ หรือหวี เริ่มจากทำให้ลูกเห็น แล้วยื่นของใช้ให้ลูกทำตาม แล้วคอยดูว่าเขาจับอุปกรณ์ของใช้ แสดงท่าทางได้ถูกต้องกับของใช้นั้น ๆ หรือเปล่า เช่น ใช้หวีหวีผม ใช้แปรงสีฟันสีกับฟัน ใช้ช้อนตักข้าว นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ยังสามารถให้ลูกน้อยเล่นของเล่นเสริมพัฒนาการเด็กตามช่วงวัย

### 4. หัดให้ลูกพุงตัวยืนด้วยตัวเองให้นานขึ้น

พัฒนาการเด็ก 11 เดือน จะเริ่มยืนหนึ่งได้นานกว่าเดิม พ่อแม่สามารถหัดให้ลูกพุงตัวเองให้ยืนนานขึ้น ด้วยการค่อย ๆ ปรองมอดลำตัว พุงลูกให้ยืนขึ้น พอลูกยืนทรงตัวได้หนึ่งขณะหนึ่งแล้ว ก็เปลี่ยนมาเป็นจับที่ข้อมือของลูกแทน เมื่อลูกยืนหนึ่งไม่ไหวเอนแล้วก็ลองปล่อยมือ เพื่อให้ลูกได้ยืนด้วยตัวเอง

การเสริมสร้าง ฝึกทักษะพัฒนาการเด็ก 11 เดือนนั้น ไม่ใช่เป็นหน้าที่ของเด็กเพียงอย่างเดียว พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการที่ดึรอบด้านได้ พ่อแม่จึงควรให้ความรักเอาใจใส่ดูแล คอยสังเกต ติดตามพัฒนาการในทุกย่างก้าวของลูก หมั่นฝึกทักษะให้ลูกอยู่เสมอ เพื่อที่เขาจะได้เติบโต สมวัย แข็งแรง

#### บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

## อ้างอิง:

1. ตารางพัฒนาการเด็กปฐมวัย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
2. พัฒนาการเด็ก สปีดท์ที่ 48 ของลูกน้อย, HelloKhunmor
3. การส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยแรกเกิด - 1 ปี, ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
4. พัฒนาการของเด็กตามช่วงวัย, โรงพยาบาลเปาโล
5. การป้องกันอุบัติเหตุในเด็ก, ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
6. 8 คำพูด ที่ไม่ควรพูดกับลูก, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. เมื่อเด็กพูดคำหยาบ, สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
8. ตะคอกใส่เด็กบ่อยๆ ส่งผลเสียอย่างไร, Hellokhunmor
9. ข้อมูลความรู้/บทความวิชาการ ที่สนับสนุนความสำเร็จของการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพเด็กปฐมวัย โดย ครอบคลุมประเด็นพัฒนาการเด็ก ในด้านกิจกรรมทางกาย (การเล่น), กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
10. สอนลูก ให้เรียนรู้จากสิ่งที่ทำผิด ควรทำอย่างไร, HelloKhunmor
11. คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM), กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
12. ฝึกนิสัยการกินให้ลูกน้อย, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 17 มกราคม 2567