รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

เด็กตั้งไข่กี่เดือน ตั้งไข่แล้วล้มผิดปกติไหม ฝึกลูกตั้งไข่ตอนไหนดี

ก.ย. 7, 2024

7นาที

เมื่อลูกเริ่มเกาะยืนและฝึกตั้งไข่ อาจมีการล้มบ้างซึ่งเป็นเรื่องปกติและสำคัญต่อการเรียนรู้ คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรกังวลหรือเร่งรัด แต่ควรสนับสนุนการพัฒนาของลูกอย่างใจเย็น โดยช่วยในการฝึกฝนทักษะการทรงตัวและการเคลื่อนไหวให้ดี เพื่อให้ลูกพร้อมยืนและก้าวเดินต่อไปได้อย่างมั่นใจ

คำถามที่พบบ่อย

ลูก 10 เดือนแล้วยังไม่ยอมเกาะยืนเลยค่ะ ผิดปกติไหมคะเมื่อเทียบกับลูกคนอื่น?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าเป็นเรื่องที่คุณแม่กังวลเมื่อเห็นพัฒนาการของลูกคนอื่น แต่พัฒนาการของเด็กแต่ละคนเปรียบเสมือนการเดินทางในเส้นทางของตัวเองค่ะ บางคนอาจจะถึงจุดหมายเร็วกว่า แต่ไม่ได้หมายความว่าคนที่ช้ากว่าจะไปไม่ถึง เด็กบางคนอาจจะใช้เวลาสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนานกว่า หรือบางคนอาจจะมีความสุขกับการคลานสำรวจโลกมากกว่าค่ะ โดยทั่วไปแล้วเด็กจะเริ่มเกาะยืนในช่วง 9-12 เดือน แต่หากน้องอายุครบ 1 ขวบแล้วยังไม่มีวี่แววจะพยายามดึงตัวขึ้นยืนเลย หรือดูเหมือนกล้ามเนื้อจะอ่อนแรงผิดปกติ การปรึกษากุมารแพทย์เพื่อตรวจประเมินพัฒนาการก็เป็นสิ่งที่ดีที่สุดค่ะ

ลูกล้มบ่อยมากตอนพยายามจะยืนค่ะ ควรเข้าไปช่วยประคองตลอดเวลาไหมคะ กลัวเขาเจ็บ

คลิก

เป็นคำถามที่ดีและเป็นสัญชาตญาณของคนเป็นแม่เลยค่ะ แต่จริงๆ แล้วการล้มเล็กๆ น้อยๆ บนพื้นที่ปลอดภัย (เช่น พื้นปูแผ่นรองคลาน) คือส่วนสำคัญที่สุดของการเรียนรู้เลยค่ะ ทุกครั้งที่เขาล้ม สมองและร่างกายของเขากำลังเรียนรู้เรื่องการทรงตัวและการหาจุดสมดุลใหม่ หน้าที่ของเราคือการจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัยที่สุด คอยให้กำลังใจอยู่ใกล้ๆ และปล่อยให้เขาได้ลองผิดลองถูกด้วยตัวเองค่ะ แต่หากการล้มดูรุนแรงผิดปกติ หรือสังเกตว่าน้องมีอาการเกร็งหรืออ่อนแรงข้างใดข้างหนึ่งอย่างชัดเจน ควรพาน้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็กร่างกายอย่างละเอียดค่ะ

ควรใช้รถหัดเดิน (walker) ช่วยให้ลูกตั้งไข่เร็วขึ้นไหมคะ เห็นเพื่อนบ้านใช้แล้วลูกเดินเร็ว

คลิก

เป็นอุปกรณ์ที่ได้รับความนิยมมาก แต่ในทางการแพทย์สมัยใหม่ไม่แนะนำให้ใช้รถหัดเดินแล้วค่ะ เนื่องจากมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุสูง และที่สำคัญคือมันไม่ได้ช่วยให้เด็กฝึกใช้กล้ามเนื้อขาและลำตัวในการทรงตัวอย่างถูกวิธีค่ะ การให้ลูกได้ฝึกเกาะยืนและก้าวเดินไปตามเฟอร์นิเจอร์ที่มั่นคงด้วยเท้าเปล่าบนพื้นที่ปลอดภัย จะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการของกล้ามเนื้อและการทรงตัวที่ดีที่สุดตามธรรมชาติค่ะ หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับพัฒนาการการยืนของลูก การปรึกษากุมารแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดเด็กจะให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และปลอดภัยกว่าค่ะ

สรุป

- เด็กแต่ละคนจะมีพัฒนาการที่ช้าเร็วแตกต่างกัน ในเด็กบางคนอาจเริ่มตั้งไข่ ยืนได้เร็ว ตั้งแต่ 9 เดือน บางคนอาจยืนตั้งไข่ในช่วง 10-11 เดือน หรือในเด็กบางคนอาจยืนได้ช้า ประมาณ 12 เดือน ขึ้นอยู่กับทักษะการทรงตัว และควบคุมกล้ามเนื้อขา สะโพก และลำตัวของเด็กแต่ละคน
- เด็กอาจมีความกระฉับกระเฉง หรือความแข็งแรงของแกนลำตัว กล้ามเนื้อขา และสะโพกที่ไม่เท่ากัน ช่วงแรกอาจยืนตั้งไข่ได้เพียงไม่กี่วินาที แล้วล้มลง พอล้มแล้วจะทำให้ลูกเรียนรู้ที่จะยืน เริ่มทรงตัว ยืนด้วยตัวเองได้ดี และนานขึ้น
- หากลูกมีพัฒนาการล่าช้าผิดปกติจากเด็กวัยเดียวกัน มีปัญหาทางกายภาพ เคลื่อนไหวทรงตัวไม่ได้ ควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจประเมิน และวางแผนการรักษาต่อไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พ่อแม่จะรู้ได้ยังไงว่าลูกเริ่มตั้งไข่แล้ว
- เด็กเริ่มตั้งไข่ตอนตอนอายุเท่าไหร่
- เด็กตั้งไข่กี่เดือน ถึงจะเริ่มเดินได้
- ลูกตั้งไข่ช้า เกิดจากอะไรได้บ้าง
- ลูกตั้งไข่ช้าแค่ไหน ควรปรึกษาแพทย์
- เคล็ดลับฝึกลูกตั้งไข่ อย่างไรให้ปลอดภัย
- พ่อแม่มือใหม่ ควรเริ่มฝึกลูกตั้งไข่ตอนไหน
- ข้อดีของการฝึกลูกตั้งไข่

พ่อแม่จะรู้ได้ยังไงว่าลูกเริ่มตั้งไข่แล้ว

เมื่อเริ่มตั้งไข่ ลูกจะมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวอย่างเห็นได้ชัด พัฒนาการจะเริ่มจากการลุกนั่งเองและดันตัวขึ้นยืนโดยไม่ต้องพยุง ลูกจะเริ่มไขว่คว้าหาที่เกาะ เช่น โต๊ะหรือเก้าอี้ เพื่อช่วยให้ยืนได้ เด็กบางคนอาจเริ่มตั้งไข่ได้ตั้งแต่เด็กอายุ 9 เดือน ขณะที่บางคนอาจเริ่มได้เมื่อเด็กอายุ 12 เดือน ขึ้นอยู่กับทักษะการทรงตัวและการควบคุมกล้ามเนื้อขา สะโพก และลำตัว

ในช่วงแรก ลูกอาจยืนได้เพียงไม่กี่วินาทีแล้วล้มลง การล้มช่วยให้ลูกเรียนรู้การทรงตัวและการยืนได้ดีขึ้น และสามารถยืนด้วยตัวเองได้นานขึ้น

เด็กเริ่มตั้งไข่ตอนตอนอายุเท่าไหร่

เด็กแต่ละคนจะมีพัฒนาการในการยืนที่ช้าเร็วต่างกัน เมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัย 6 เดือน ก็เริ่มมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวร่างกายที่มากขึ้น ลูกจะเริ่มขยับตัวไปรอบ ๆ พลิกตัวได้ทั้งสองด้าน ใช้ขาถีบพื้นเมื่อเท้าอยู่บนพื้นแข็ง ๆ พอเริ่มเข้าเดือนที่ 9-10 ลูกน้อยพยายามดันตัวขึ้นนั่งโดยไม่ต้องช่วยพยุง ไขว่คว้ายึดโต๊ะ เก้าอี้ เพื่อเหนี่ยวดึงตัวเองให้ลุกขึ้นยืน และเริ่มหัดยืน ตั้งไข่ เมื่ออายุ 11 เดือน เด็กบางคนยืนได้ตั้งแต่ 9 เดือน หรือบางคนอาจยืนได้เมื่อ 11-12 เดือน

เด็กตั้งไข่กี่เดือน ถึงจะเริ่มเดินได้

เมื่อลูกอายุ 11 เดือน มีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวร่างกายที่ก้าวหน้าขึ้น มีทักษะการทรงตัวและควบคุมกล้ามเนื้อขา สะโพก และลำตัว ทำให้ยืนตั้งไข่ได้แล้ว และจะเริ่มก้าวเดินได้เองทีละ 1-2 ก้าวในช่วงอายุ 12 เดือน หรือ 1 ขวบ

ลูกตั้งไข่ช้า เกิดจากอะไรได้บ้าง

เด็กแต่ละคนจะมีพัฒนาการที่ช้าเร็วแตกต่างกัน ซึ่งความแตกต่างของเด็กนี้อาจทำให้เด็กบางคนตั้งไข่ได้ตั้งแต่ 9 เดือน หรือบางคนอาจตั้งไข่ได้เมื่ออายุ 1 ขวบ ทั้งนี้เกิดจากเด็กแต่ละคนอาจมีความกระฉับกระเฉง หรือความแข็งแรงของแกนลำตัว กล้ามเนื้อขา และสะโพกที่ไม่เท่ากัน คุณพ่อคุณแม่ สามารถเสริมความแข็งแรง กระตุ้นกล้ามเนื้อในส่วนของการเคลื่อนไหวนี้ให้ลูกได้ ลูกตั้งไข่ช้า

อีกหนึ่งสาเหตุ อาจเป็นเพราะเกิดจากเด็กพัฒนาการล่าช้า มีพัฒนาการไม่สมวัยโดยเฉพาะในด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ที่จะส่งผลให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น นั่ง ยืน เดิน เมื่อเทียบกับเด็กวัยเดียวกัน คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตพัฒนาการของลูกได้ เช่น ลูกสามารถลุกยืน ตั้งไข่ และเริ่มหัดเดิน ได้คงที่ไหม เคลื่อนไหวลำบากหรือไม่ แขนขามีลักษณะเกร็ง หรืออ่อนปวกเปียกผิดปกติหรือเปล่า สามารถควบคุมลำตัวเพื่อทรงตัวได้ไหม หากลูกมีพัฒนาการล่าช้าผิดปกติจากเด็กวัยเดียวกัน มีปัญหาทางกายภาพ เคลื่อนไหวทรงตัวไม่ได้ ควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจประเมิน และการวางแผนรักษาต่อไป

ลูกตั้งไข่ช้าแค่ไหน ควรปรึกษาแพทย์

เมื่อลูกเข้าช่วงวัย 10-12 เดือนแล้ว หากลูกน้อยไม่คลาน หรือใช้ลำตัวข้างใดข้างหนึ่งไถขณะที่คลาน หรือ ไม่เกาะยืนเอง ไม่ตั้งไข่ แม้ว่าคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้เลี้ยงช่วยให้ยืน ซึ่งการมีพัฒนาการล่าช้านี้ อาจเป็นการส่งสัญญาณแสดงความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับพัฒนาการของลูก คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้เลี้ยงดูควรรีบพาลูกไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็กพัฒนาการ และรับการรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป

เคล็ดลับฝึกลูกตั้งไข่ อย่างไรให้ปลอดภัย

เมื่อลูกเริ่มฝึกตั้งไข่และยืน อาจมีการล้มบ้าง ซึ่งเป็นเรื่องปกติ คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยให้การฝึกตั้งไข่เป็นไปอย่างปลอดภัยและสนุกสนาน ด้วยเคล็ดลับดังนี้:

- **เล่นกับเพื่อนวัยเดียวกัน:** พาลูกไปเล่นกับเด็กที่อายุใกล้เคียงเพื่อให้เห็นและเลียนแบบการตั้งไข่และการเกาะยืน
- **กระตุ้นการเคลื่อนไหว:** ใช้ของเล่นหรือของโปรดของลูกวางไว้ที่ใกล้ ๆ ดึงความสนใจให้ลูกต้องยืนเพื่อหยิบมา
- **ถือของเล่นขนาดเล็ก:** ให้ลูกถือของเล่นขนาดเล็กในมือขณะยืน เพื่อให้รู้สึกมีสิ่งของให้ยึด
- **ใช้หมอนช่วยฝึก:** วางหมอนใกล้ ๆ ให้ลูกปีนป่ายข้ามหมอนเพื่อฝึกกล้ามเนื้อและการทรงตัว
- **พูดคุยหรือร้องเพลง:** ชวนลูกพูดคุยหรือร้องเพลงขณะยืน เพื่อลดความกังวลและทำให้ยืน

ได้นานขึ้น
- **อยู่ใกล้ ๆ ลูก:** คุกเข่าหรือยืนใกล้ ๆ ลูกเพื่อให้รู้สึกปลอดภัย
- **ชมเชยและปรบมือ:** เมื่อลูกพยายามยืนหรือตั้งไข่ ให้ปรบมือและชมเชยทุกครั้ง
- **ฝึกการเคลื่อนไหวบนพื้นเรียบ:** ให้ลูกขยับแขนขาและคลานบนพื้นเรียบเพื่อเสริมทักษะการเคลื่อนไหว
- **วางเฟอร์นิเจอร์มั่นคง:** วางโต๊ะหรือเก้าอี้ที่แข็งแรงใกล้ลูกเพื่อให้ยึดเกาะและยืนได้
- **จัดพื้นที่ให้ปลอดภัย:** ทำความสะอาดพื้น อย่าให้มีน้ำหก และวางที่กั้นมุมหรือลงยางกันกระแทกที่ขอบมุม
- **ช่วยพยุงเมื่อลูกโอนเอน:** ยื่นมือช่วยเหลือเมื่อลูกยืนแล้วโอนเอน
- **ฝึกยืนด้วยเท้าเปล่า:** ให้ลูกฝึกยืนด้วยเท้าเปล่าเพื่อป้องกันการลื่นและสะดุด

พ่อแม่มือใหม่ ควรเริ่มฝึกลูกตั้งไข่ตอนไหน

เมื่อลูกเข้าสู่วัย 11 เดือน จะมีทักษะการทรงตัว และควบคุมกล้ามเนื้อขา สะโพกและลำตัว มีความพร้อมในการเริ่มตั้งไข่ ช่วงเวลานี้จึงเป็นช่วงที่ดีที่คุณพ่อคุณแม่จะช่วยลูกเริ่มฝึกฝนได้ การฝึกทักษะพัฒนาการให้ลูก ควรเลือกฝึกในช่วงที่ลูกนอนเต็มอิ่ม สดใส ไม่งอแง ไม่ง่วงนอน หรือคุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตช่วงเวลาของลูก ให้เป็นช่วงเวลาที่ลูกพร้อมเปิดรับการฝึก การเรียนรู้ หากลูกอารมณ์ไม่ดีอย่าเพิ่งเริ่มฝึก

ข้อดีของการฝึกลูกตั้งไข่

การฝึกลูกตั้งไข่นั้น มักเป็นธรรมดาที่ลูกน้อยจะล้มลงได้ เมื่อลูกล้มจะเป็นการเรียนรู้ที่จะทำให้ลูกลุกขึ้นยืน การช่วยให้ลูกฝึกตั้งไข่นี้ เป็นสิ่งที่คุณพ่อไม่ควรละเลย ยังเป็นการฝึกความสมดุลให้กับร่างกายของลูกเพื่อเตรียมพร้อมที่จะเดินเมื่อถึงวัยที่พร้อม เมื่อฝึกตั้งไข่บ่อย ๆ ลูกจะรู้จักเรียนรู้ที่จะพัฒนาทักษะการทรงตัว สมองก็จะเรียนรู้ที่จะควบคุมกล้ามเนื้อ ขา สะโพก และลำตัว ทำให้ทรงตัวได้ดี ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับลูก และช่วยลดการล้มได้

อย่างไรก็ตาม ในทุกช่วงอายุของลูกจะมีพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงในทุกด้านไปเรื่อย ๆ ความรัก ความเข้าใจ และการให้กำลังใจจากคุณพ่อคุณแม่ และผู้เลี้ยงดู คือสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้ลูกเรียนนรู้ พัฒนาตัวเองในทักษะต่าง ๆ ให้เป็นไปได้ตามวัยอย่างดี หากสังเกตเห็นสัญญาณผิดปกติทางด้านพัฒนาการเกิดขึ้นกับลูก ไม่ควรนิ่งนอนใจ ให้รีบพาลูกไปปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจเช็ก และรับการรักษาอย่างเหมาะสม

ในช่วงที่ลูกน้อยกำลังเรียนรู้การตั้งไข่ สมองและกล้ามเนื้อจะทำงานประสานกันอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการควบคุมกล้ามเนื้อขา สะโพก และลำตัว ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการยืนและทรงตัว โภชนาการจึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะนมแม่ที่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมถึงสารอาหารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยทำให้การส่งสัญญาณระหว่างเซลล์ประสาทมีความรวดเร็วและแม่นยำ ส่งผลต่อการประสานงานของสมองกับ

กล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อลูกมีพัฒนาการที่สอดคล้องกันทั้งด้านร่างกายและสมอง ก็จะช่วยให้ลูกพร้อมเรียนรู้ ทรงตัว และก้าวเดินได้อย่างมั่นใจ

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- โปรแกรม Baby Development เข้าใจพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย เพื่อการเตรียมพร้อมของคุณแม่
- 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. พัฒนาการของลูกน้อยเมื่ออายุ 6 เดือน, UNICEF Thailand
2. พัฒนาการของลูกน้อยเมื่ออายุ 9 เดือน, UNICEF Thailand
3. เช็คพัฒนาการเจ้าตัวน้อยวัยแรกเกิด, โรงพยาบาลนนทเวช
4. Take a Stand! When Do Babies Stand on Their Own, Pathways
5. Learning to stand, NHS
6. 4 สิ่งผิดปกติบ่งบอกว่าลูกรักเป็น “เด็กพัฒนาการล้าช้า”, โรงพยาบาลพญาไท
7. เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับพัฒนาการทารกแต่ละช่วงวัย, podpad
8. พัฒนาการของลูกน้อยเมื่ออายุ 1 ปี, UNICEF Thailand
9. When Do Babies First Start Standing Up?, what to expect
10. Benefits of ‘Tummy Time’ and How To Do It Safely, Cleveland Clinic

อ้างอิง ณ วันที่ 5 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้