

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด  
บทความ

# เด็กอายุ 7-8 เดือน พร้อมวิธีกระตุ้น พัฒนาการลูก

มี.ค. 4, 2020

พัฒนาการลูกน้อย อายุ 7-8 เดือน อาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย คุณพ่อ คุณแม่ช่วยกระตุ้น  
พัฒนาการอะไรลูกได้บ้าง

## พัฒนาการลูกน้อย อายุ 7-8 เดือน

### • ลูกเป็นอย่างไรในวัยนี้

ในช่วงวัยนี้ คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มฝึกวินัยในการรอคอยให้ลูกได้ โดยการไม่ตอบสนองต่อการร้องไห้ของลูกอย่างทันทีและจับไวเหมือนช่วงก่อนหน้านี้ เช่น ถ้าเขาร้องเพราะหิว แทนที่จะให้เขาได้กินนมทันที ให้คุณพ่อคุณแม่พูดคุยกับเขาว่า “ลูกหิวนมแล้ว เราจะไปหยิบขวดนมและจุกนมด้วยกันนะ” พร้อมกับอุ้มเขาไปหยิบขวดนม จุกนม และเตรียมนมด้วยกัน การพูดคุยดังกล่าวจะช่วยดึงความสนใจเขาจากการร้องไห้ ฝึกให้เขารู้จักรอคอย อีกทั้งยังเป็นการสอนคำศัพท์ให้เขารู้จักอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และรู้จักของใช้รอบตัวด้วย นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มนำหนังสือมาเปิดดูรูปกับเขา โดยหนังสือที่เหมาะสมกับวัยนี้ ได้แก่หนังสือที่มีความหนาและกระดาษไม่เปื้อนง่าย หรืออาจเป็นหนังสือผ้า หรือหนังสือลอยน้ำ ซึ่งทนทานต่อการฉีกขาดและไม่เปื้อนง่าย เมื่อถูกน้ำลายเมื่อนำไปอมหรือกัด เนื้อหาในหนังสือไม่มาก เน้นให้มีรูปภาพใหญ่ สีสด เพื่อดึงดูดความสนใจเด็ก

### • กระตุ้นพัฒนาการลูกได้อย่างไร

การกระตุ้นพัฒนาการของเด็กวัยนี้ทำได้โดยนำของเล่นที่เขาสนใจวางอยู่ในระยะไกลจากตัวเขา เพื่อให้เขาฝึกคีบตัวไปหยิบของ ส่งเสียงพยัญชนะหลาย ๆ พยางค์เป็นตัวอย่างให้เด็กทำตาม เช่น วา ๆ ๆ, หม่า ๆ ๆ



## • อาหารอะไรเหมาะกับลูก

เด็กวัยนี้ควรกินอาหารเสริมบำรุงสมองเด็กแทนนม 1 มื้อ และกินนมแม่เป็นอาหารหลักในมื้ออื่น ๆ อาหารเสริมควรให้ครบทั้ง 5 หมู่ และสามารถเริ่มให้กินไข่ทั้งไข่ขาวและไข่แดงได้ ในวัยนี้อาจเพิ่มชนิดและปริมาณอาหารได้มากขึ้นกว่าช่วงแรก เช่น ข้าวบดกับไข่สลับเนื้อสัตว์บด ร่วมกับผักบด และผลไม้สุก เด็กที่เริ่มกินอาหารเสริมแล้วอาจมีอาการท้องผูกได้เป็นปกติ ถ้าลูกท้องผูก คุณพ่อคุณแม่ควรเพิ่มอาหารที่มีกากใยในอาหารเสริม เช่น ส้ม มะละกอสุก มะม่วงสุก ผักต้ม ร่วมกับเพิ่มน้ำในอาหารแต่ละมื้อ ซึ่งมักจะช่วยให้อาการท้องผูกดีขึ้น แต่หากไม่ดีขึ้น ควรพาไปพบแพทย์

## • เคล็ดลับลับคุณแม่

เมื่อลูกน้อยอายุ 6 เดือนไปแล้ว ควรได้รับนมแม่ร่วมกับอาหารเสริมที่มีคุณค่า อันเป็นแหล่งของไขมันหลากหลายชนิดที่จำเป็นต่อการพัฒนาสมองและการสร้างปลอกไมอีลิน แต่นมแม่ก็ยังเป็นอาหารหลักของลูกน้อยเช่นเดิม ดังนั้นคุณแม่ที่ให้นมบุตรเป็นหลักจึงควรได้รับอาหารครบถ้วน เช่น นม ซีส โยเกิร์ต รวมไปถึงเนื้อสัตว์ ไข่ ผัก เป็นต้น เพื่อให้บุตรได้รับสารอาหารสำหรับจะนำไปสร้างปลอกไมอีลินได้อย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และส่งผลให้การพัฒนาและการทำงานของสมองเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

---

บทความอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

พัฒนาการเด็ก 5-6 เดือน

## อ้างอิง

บทความโดย แพทย์หญิงพัญ โรจน์หมามงคล  
กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม โรงพยาบาลศิริราช

แชร์ตอนนี้