

Clubhouse ห้อง “นมแม่”

“แม่ท้อง แม่ให้นม นมแม่ & การเลี้ยงดูลูกเล็ก กับโควิด”

EP 44/10 ปักธงชัยในยุคโควิด ลูกแม่ อาหารตามวัย ครบถ้วนและพอเพียง

โดย นพ.สุรพันธุ์ แก้วณินิย์ กุมารแพทย์โสตจักษุวิทยา สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

นพ.วรวิทย์ เขยประเสริฐ กุมารแพทย์ รพ.นครธน จาก Page: เลี้ยงลูกตามใจหมอ

Moderator: คุณลอรา-ศศิธร วัฒนกุล, ศ.คลินิก ดร. พญ.นลินี จงวิริยะพันธุ์

1. ความสำคัญของการเลี้ยงดูเด็กเล็กในช่วงโควิด-19

อาหารไม่ได้เป็นแค่เรื่องการเจริญเติบโตเท่านั้น แต่มีเรื่องพัฒนาการเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เพราะในระหว่างที่เด็กได้รับอาหาร ผ่านวิธีการให้อาหาร ทารกและเด็กเล็กจะมีพัฒนาการตามวัยเพื่อให้สอดคล้องกับการเจริญเติบโต นอกจากนี้พัฒนาการมีผลกับชนิดและประเภทของการรับอาหารของเด็กด้วย เช่น เริ่มจากกินอาหารละเอียด ต่อมา สามารถกินอาหารที่หยาบขึ้นได้ ต่อมาควรตักกินเองได้ ควรมีขามของตัวเอง มีอาหารของตัวเอง ไปจนถึงการกินร่วมกับผู้ใหญ่ เป็นต้น เพราะฉะนั้นเวลาที่พูดถึงพัฒนาการกับการเจริญเติบโต สองสิ่งนี้จะต้องพัฒนาควบคู่ไปพร้อม ๆ กัน

2. การกินไม่ใช่แค่อาหาร เป็นการสร้างวินัยและพัฒนาการ

การกินไม่ได้แค่การกิน เพราะการกินจะเปลี่ยนไปตามพัฒนาการและตามวัยของทารกและเด็ก โดยจะสังเกตเห็นว่าในช่วงแรกของทารก เขาจะไม่เอาอะไรเข้าปาก แต่พออายุ 2-4 เดือนเป็นต้นไป จะเริ่มเอามือสำรวจร่างกาย โดยการเอามือเข้าปาก เอาของเล่นเข้าปาก และเมื่ออายุ 6 เดือน สัญญาณเหล่านี้จะชัดเจนมากขึ้น สัญญาณเหล่านี้จะเป็นจุดที่บอกว่า เมื่อทารกและเด็กเริ่มสนใจอาหาร เริ่มหยิบของเข้าปาก และเริ่มมีความพร้อมของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเป็นจุดเริ่มต้นของการเริ่มให้อาหารตามวัย นอกจากนี้ การกินยังถือเป็นหนึ่งในความรับผิดชอบของเด็ก เพราะสุดท้ายแล้ว เด็กต้องกินเอง ดังนั้น พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูจึงต้องค่อย ๆ ลดการช่วยเหลือเด็กลง เมื่อถึงวัยที่เหมาะสม จากที่เคยป้อนอย่างเดียว ต้องค่อย ๆ ให้ทารกและเด็กหยิบจับอาหารเองได้

พออายุ 7 เดือน จะสามารถเริ่มให้อาหารด้วยวิธีที่เรียกว่า finger food โดยทารกสามารถใช้นิ้วหยิบจับอาหารเข้าปากได้เอง แต่ปัญหาของการเลี้ยงทารกและเด็กส่วนใหญ่คือ พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูมักกลัวว่า เวลาที่ยื่นอาหารแล้วให้ทารกและเด็กรับผิดชอบในการกินเอง เขาจะกินไม่พอ พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูจึงพยายามป้อน เมื่อมีการ “ไล่ตาม” ป้อนมากขึ้น จนกระทั่งอายุ 1 ปีเป็นต้นไป สำหรับเด็ก การกินจะไม่สนุก ความน่าสนใจลดลง ทำให้เด็กจะไม่ค่อยอยากกินอาหารเมื่ออายุมากขึ้น

3. การเลือกกินอาหารของเด็กเกิดขึ้นจากอะไร

เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น เด็กจะเริ่มรับรู้รสชาติมากขึ้น ดังนั้น เด็กอาจจะเลือกกิน การกินมีการใช้ประสาทสัมผัสที่เกี่ยวข้องกับการกินทั้งหมด ทั้งประสาทสัมผัสที่ลิ้น การใช้เหงือกและฟัน และกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการกลืน รวมถึงการรับรสที่จะเริ่มพัฒนามากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เมื่อทารกอายุครบ 6 เดือน จากการได้รับนมแม่อย่างเดียว จะเพิ่มการรับอาหารชนิดใหม่ที่มีทั้งรสชาติและเนื้อสัมผัสที่เปลี่ยนไป นี่คือนิสัยที่ทารกและเด็กจะต้องเรียนรู้

ทั้งนี้ โดยหลักการของการให้อาหารตามวัยนั้น ลักษณะและหรือรูปแบบอาหารจะค่อย ๆ เปลี่ยนไปจนเหมือนอาหารของผู้ใหญ่ จากอาหารเหลว อาหารที่บดละเอียด เป็นอาหารบดหยาบ ต่อมาสามารถกินอาหารได้เหมือนกับที่ผู้ใหญ่กิน ทารกและเด็กจะสามารถเรียนรู้และฝึกการเคี้ยวและการกลืน ซึ่งจะเริ่มเกิดขึ้นในช่วงอายุ 4-6 เดือนเป็นต้นไป

มีประเด็นที่พ่อแม่หลายคนยังใช้การป้อนเป็นหลัก ไม่กล้าที่จะเริ่มให้อาหารบดหยาบและหรือให้อาหารที่สามารถใช้มือหยิบจับได้ (finger food) ไม่กล้าให้เนื้อสัมผัสของอาหารที่หลากหลาย โดยเฉพาะอาหารในหมู่นเนื้อสัตว์และโปรตีน เพราะกลัวว่าลูกจะแพ้ โดยกว่าจะเริ่มให้เนื้อสัตว์ที่เป็นแหล่งของโปรตีนและแร่ธาตุสำคัญ ต้องรอให้ถึงอายุ 10-11 เดือน ทำให้เด็กเสียโอกาสในการเรียนรู้รส กลิ่น สัมผัส การเคี้ยวและการกลืนไป และที่สำคัญที่สุด เป็นการทำให้ทารกและเด็กมีภาวะทุโภชนาการอีกประเด็นคือการ “ไล่ตามป้อน” ทำให้เด็กรู้สึกวุ่นวายที่การกินทั้งหมดเป็นหน้าที่ของพ่อแม่และหรือ “ผู้ใหญ่” ไม่ใช่หน้าที่ของเขาเอง

การให้อาหารเปรียบเสมือนการรดน้ำใส่ปุ๋ย พรุนดิน ให้กับต้นไม้ ดังนั้น ถ้ามีการจัดการอาหารที่ไม่เหมาะสมและความสมดุลแล้ว จะส่งผลกับการได้รับสารอาหารและพลังงานที่ไม่เพียงพอ มีผลกับน้ำหนักและส่วนสูง เกิดภาวะทุโภชนาการซึ่งผลที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ จะมีผลในระยะยาวด้วย

4. เด็กปฐมวัยต้องระวังการขาดวิตามินซี

ปัจจุบัน ยังพบว่า มีเด็กเล็กจำนวนมากป่วยด้วยโรคขาดวิตามินซี หรือโรคลักปิดลักเปิด โดยอาการที่พบคือปวดขา จากที่เคยเดิน เคี้ยวได้ เด็กจะไม่ยอมเดิน ไม่ยอมขยับขา ในบางราย มีอาการเลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวมอักเสบ มีจุดเลือดออกตามผิวหนัง อาการเหล่านี้เกิดมาจากการขาดวิตามินซีได้ โดยประวัติการได้รับอาหารในผู้ป่วย จะเป็นลักษณะที่เด็ก (ผู้ป่วย) ไม่กินผลไม้ที่ให้วิตามินซี ดังนั้น พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูจึงควรใส่ใจและให้ความสำคัญในเรื่องชนิดอาหาร หมู่อาหาร เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ การกินผัก มักจะมีการปรุง (ผัด) ให้สุก ซึ่งจะทำให้ปริมาณวิตามินซีลดลง ดังนั้น เพื่อให้ได้รับวิตามินซี จึงควรให้กินผลไม้สดที่มีวิตามินซี อาทิ ฝรั่งและส้มที่มีวิตามินซีสูง และไม่แนะนำการกินน้ำผลไม้ชนิดกล่องที่มีน้ำตาลสูงและปริมาณวิตามินซีต่ำ การกินผลไม้สดมีข้อดีอีกอย่างหนึ่ง คือการได้ใยอาหาร

5. ความเชื่อเรื่องอาหารตามวัยที่ไม่ถูกต้อง

1. แม่บางคน เชื่อว่า ช่วงที่ให้นมแม่ (แม่) ต้องงดเนื้อสัตว์ และกินแต่ผักอย่างเดียว พฤติกรรมดังกล่าวจะส่งผลเสียต่อคุณภาพของน้ำนม ทำให้ลูกได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน และจะเกิดภาวะขาดสารอาหารในแม่ด้วย

2. การเริ่มอาหารที่เร็วเกินไปก่อนอายุ 6 เดือน เช่น การกินกล้วย เป็นต้น และหรือการให้น้ำ จะส่งผลเสียต่อระบบการย่อยอาหารของทารก จะทำให้ทารกอึดซึ่งทำให้ทารกรับอาหารที่จำเป็นและสำคัญต่อร่างกาย ลดลง และเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพ้อาหารได้ อนึ่ง การเริ่มอาหารตามวัยที่ช้าเกินไป จะทำให้ทารกและเด็กขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ และเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพ้อาหารได้เช่นกัน

3. การให้อาหารกลุ่ม plant-based ต้องพิจารณาเรื่องสารอาหารด้วย เนื่องจากอาหารในกลุ่มนี้ มักจะมีสารอาหารสำคัญหลายตัวในปริมาณน้อยหรือไม่มีเลย โดยเฉพาะธาตุเหล็กและสังกะสี ที่จะส่งผลต่อพัฒนาการด้านสมองของทารกและเด็กด้วย

4. ความเชื่อเรื่องการให้ (หรือต้ม) นมและกินอาหารที่สวนทางกัน และเป็นความเชื่อที่ผิด ได้แก่ ช่วงที่ทารกควรได้นมแม่อย่างเดียว (อายุแรกเกิดจนถึง 6 เดือน) มักจะมีความเชื่อว่า ต้องให้ลูกกินกล้วย ข้าว และอาหารอื่น ๆ เพื่อที่จะอ้วนท้วนสมบูรณ์ดี ต่อมาเมื่อทารกและเด็กกินอาหารอื่นได้ จะมีความเชื่อว่า ให้ทารกและเด็กได้นมเยอะ ๆ จะได้โตไว ๆ ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง

6. เริ่มอาหารตามวัยเร็ว-ช้า มีผลเสียอย่างไร

การเริ่มอาหารตามวัยเร็วเกินไป จะส่งผลเสียกับสุขภาพของทารกและเด็ก เนื่องจากระบบย่อยและดูดซึมอาหารของทารกและเด็ก ยังไม่พร้อม ซึ่งรวมถึงน้ำย่อย ระบบประสาท รวมถึงพัฒนาการของลูก ซึ่งอาจจะทำให้เกิดผลเสีย เช่น อาการสำลักอาหาร อาการแพ้ เป็นต้น

การเริ่มอาหารตามวัยที่ช้าเกินไป จะสร้างปัญหาให้เด็กกินยากมากขึ้นได้ ทารกและเด็กอาจจะปฏิเสธอาหารที่ควรได้รับในวัยนั้น น้ำหนักขึ้นน้อย มีปัญหาเรื่องความไวในเนื้อสัมผัสที่แปลกไป อาจจะไม่ยอมเคี้ยวและกลืน มีปัญหาขาดสารอาหาร โดยเฉพาะภาวะขาดธาตุเหล็กและสังกะสี ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการ ภูมิคุ้มกัน และการเจริญเติบโตของทารกและเด็ก ภาวะขาดธาตุเหล็กทำให้เกิดอาการซีดหรือเลือดจาง ภาวะโลหิตจาง (ภาวะซีด หรือเลือดจาง) จะทำให้ทารกและเด็กดู “หงอย” ไม่ร่าเริง ที่สำคัญคือทำให้ทารกและเด็กมีอาการ “เบื่อ” อาหาร และส่งผลด้านพัฒนาการในระยะยาว

นอกจากนี้ การเริ่มอาหารตามวัยช้าเกินไป จะทำให้ทารกและเด็กได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต และส่งผลต่อพัฒนาการด้านการกิน การเคี้ยว และการกลืนที่จะล่าช้า ทำให้เกิดปัญหาที่จะตามมาคือ การกินยาก และการปฏิเสธอาหารบางประเภท รวมถึงการเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพ้อาหารบางชนิดได้

การให้ไข่เป็นตัวอย่างหนึ่งของการให้อาหารตามวัย ถ้าหากเริ่มเร็วเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งไข่ขาว (ก่อนอายุ 7 เดือน) โอกาสแพ้ไข่จะเพิ่มขึ้น (เฉพาะไข่ขาว) ส่วนไข่แดง จะไม่ค่อยพบปัญหาเรื่องการแพ้ และการเริ่มกินไข่ช้าเกินไป (อายุ 1-2 ปี) อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพ้ได้เช่นกัน

7. อาหาร Plant based / อาหารที่มีใยอาหารสูง เหมาะกับเด็กปฐมวัยหรือไม่

เด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ เพราะเด็กอยู่ในวัยที่ต้องการสารอาหารที่หลากหลายเพื่อการเจริญเติบโต ปริมาณความต้องการใยอาหารของเด็กไม่ได้มากเท่ากับของผู้ใหญ่ ถ้าทารกและเด็กได้รับใยอาหารมากเกินไป จะทำให้การดูดซึมแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น ธาตุเหล็ก สังกะสี แคลเซียม เป็นต้น ลดลง ดังนั้น จึงอย่าเลี้ยงเด็กแบบผู้ใหญ่ การให้อาหารบางอย่างยังไม่ใช่อาหารของเด็กตามช่วงวัย

8. ดูแลเด็ก ๆ อย่างไรในสถานการณ์โควิด-19

1. พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวทุกคนควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 โดยเฉพาะแม่ที่กำลังให้นมลูก ถ้าฉีดวัคซีนแล้ว แม่จะมีภูมิคุ้มกันส่งผ่านน้ำนมไปยังลูกด้วย แม่ฉีดวัคซีนแล้วสามารถให้นมลูกได้ตามปกติ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องปริมาณหรือระดับภูมิคุ้มกัน

2. ในทารกและเด็กเล็ก ควรจัดการและดูแลเรื่องอาหารตามวัยให้เหมาะสม เพราะอาหารตามวัยเป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาการและการเจริญเติบโต นอกจากช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว อาหารตามวัยยังช่วยทำให้เกิดพฤติกรรมกินที่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลไปถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง และมีผลดีต่อทักษะชีวิตด้วย

3. การเลือกกินของเด็กเป็นปัญหาที่เจอได้ปกติตามวัย เด็กหลายคนอาจจะหยุดกินอาหารบางอย่างโดยไม่มีปัจจัยอื่น เช่น ภาวะเจ็บป่วย เป็นต้น บางที เด็กกลับมากินอีกได้ ดังนั้น พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูจึงควรเข้าใจและรับมือให้ถูกต้องเหมาะสม

4. ช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 การไปโรงพยาบาลอาจไม่สะดวก พ่อและแม่จึงควรหมั่นคอยติดตามภาวะโภชนาการของลูกอย่างสม่ำเสมอ ชั่งน้ำหนัก วัดความยาวหรือส่วนสูง ให้เหมาะสมตามช่วงอายุต่าง ๆ