

Clubhouse EP#34: ชวนลูก “กินได้” “กินดี” “กินครบ” ฝึกกันได้ ในขวบปีแรก (ภาค 2)

วิทยากร:

ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง ที่ปรึกษา สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล

รศ. ดร. พญ.นลินี จงวิริยะพันธุ์ นายกสมาคมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย และที่ปรึกษาภคิตติมศักดิ์
สมาคมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย

นพ.วรวิทย์ เขยประเสริฐ หมอวิน (เพจ Facebook: เลี้ยงลูกตามใจหมอ)

บันทึก: พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร/เหมวดี พลรัฐ

.....

ครั้งนี้เป็นภาคต่อจาก EP# 33 ในหัวข้อเดียวกัน ชวนลูก “กินได้” “กินดี” “กินครบ” ฝึกกันได้ ในขวบปีแรก จะให้ลูกเริ่มกินอาหารตามวัยเมื่อไหร่ กินยังไง กินอะไร แล้วลูกไม่ยอมกินลูกเลือกกิน กินน้อย ฯลฯ ยังเป็นปัญหาใหญ่ของขบวนการเลี้ยงดูเด็ก ที่จำเป็นต้องได้อาหารตามวัย ควบคู่นมแม่ การกินไม่ได้ กินไม่ดี กินไม่ครบ จะส่งผลต่อพัฒนาการทางสมอง สุขภาพ และการเรียนรู้ของเด็ก

1. อาหารตามวัยเริ่มเมื่อทารกอายุ 6 เดือน ให้อ่อนหรือหลัง บ้างได้ไหม

ทารกเกิดครบกำหนด เต็มโต พัฒนาการปกติทั่วไป ควรเริ่มอาหารตามวัยที่อายุ 6 เดือน อาจก่อนหรือหลังได้บ้าง ไม่เป็นไร แต่ไม่เริ่มก่อนอายุ 4 เดือน การให้อาหารตามวัยเร็วเกินไป อาหารจะไปแย่งพื้นที่ในกระเพาะอาหารของทารก มีผลให้ทารกได้รับนมแม่ลดลง ในช่วงอายุที่ทารกควรได้นมแม่อย่างเดียвл้วน ๆ เป็นเรื่องสำคัญ สิ่งที่จะบอกได้ดีว่า ทารกพร้อมที่จะรับอาหารตามวัย สามารถดูได้จาก 1) พอที่จะทรงตัว/นั่งเองได้บ้าง 2) เริ่มสนใจอาหาร 3) มีการเคี้ยวปากเมื่อเห็นอาหาร 4) มีสัญญาณของการหิว และถ้าจำเป็นต้องเริ่มก่อนอายุ 6 เดือน เช่น น้ำหนักตัวของทารกไม่ขึ้น หรือมีภาวะโรคที่ทำให้ไม่สามารถได้นมแม่เต็มที่ เป็นต้น สามารถเริ่มอาหารตามวัยได้โดยไม่เริ่มก่อนอายุครบ 4 เดือน สำหรับทารกเกิดก่อนกำหนด ให้ดูจากพัฒนาการตามวัย และนับจากอายุที่คำนวณได้จากอายุครรภ์ครบกำหนด (เช่น ทารกเกิดที่อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ อายุครรภ์ครบกำหนดที่ 40 สัปดาห์ ดังนั้น ทารกคนนี้ หากนับจากวันเกิดได้ 4 เดือน จะนับอายุ (จากอายุครรภ์) ได้ 3 เดือน เป็นต้น) ทั้งนี้ หากทารกเกิดที่อายุครรภ์ตั้งแต่ 37 สัปดาห์ขึ้นไป ให้นับอายุตามวันเกิด

2. การเริ่มอาหารตามวัย ควรต้องทดสอบอาหารเพื่อป้องกันการแพ้อาหารของทารกหรือเด็ก หรือไม่?

ถ้าไม่มีประวัติภูมิแพ้และหรือแพ้อาหารในครอบครัว ไม่จำเป็นต้องทดสอบอาหาร แต่ถ้ากังวล สามารถทดสอบอาหารประเภทโปรตีน เพราะกลุ่มอาหารที่มักจะแพ้คือ โปรตีน โดยส่วนใหญ่ ไม่แพ้น้ำมัน แป้ง หรือผัก การเริ่มให้อาหาร ในช่วงมือแรก ๆ อาจเป็นข้าวบด กับไข่แดง หรือตับไก่บด (ยังไม่เริ่มไข่ขาว) ลองเริ่มทีละอย่างแล้วสังเกตอาการ ให้ 2-3 วัน ถ้าไม่แพ้ ให้ลองอาหารโปรตีนตัวอื่นต่อ โดยคงหรือสลับกับอาหารที่ให้โปรตีนซึ่งไม่มีอาการแพ้

พวกผัก ข้าว ถั่วฝัก พริกทอง มัน เหล่านี้ บดผสมรวมกันได้ โดยไม่ต้องแยกทีละอย่าง เพื่อสังเกตอาการ เพราะไม่ค่อยพบว่ามีอาการแพ้อาหารกลุ่มหลังนี้

3. การกินอาหารตามวัย ควรเริ่มในปริมาณมากน้อยแค่ไหน?

ในมือแรก ๆ ให้เริ่ม 1-2 ช้อนชาก่อน แล้วค่อย ๆ ท่อยเพิ่ม จนได้ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ ให้โปรตีนจากแหล่งอาหาร เช่น ไข่แดงครึ่งลูก หรือ ตับบด 1 ช้อนกินข้าว หรือปลาบด 1 ช้อนกินข้าว น้บแทนนม 1 มื้อ ที่อายุ 8-9 เดือน ให้เพิ่มอาหารตามวัยเป็น 2 มื้อ แทนมือนมแม่ (คำแนะนำจาก EP#33 เริ่มต้นจากการเปลี่ยนมือนม 1 มื้อในแต่ละวัน ให้เป็นมื้ออาหาร ไม่ใช่กินนมและกินอาหารไปพร้อมกัน เช่น ก่อนหน้านี้ ใน 1 วัน ได้นม 8 มื้อ ให้ลดมือนมเหลือ 7 มื้อ อีก 1 มื้อเป็นข้าว โดยมีนมจะลดลงไปเรื่อย ๆ ตามวัย) โดยแหล่งอาหารที่ให้โปรตีนที่แนะนำคือ ไข่แดง ตับ เนื้อแดง เพื่อให้ได้ธาตุเหล็กด้วย

4. อาหารตามวัยมีความจำเป็นมากน้อยแค่ไหน?

จำเป็นมาก ตั้งแต่อายุ 6 เดือน เนื่องจากนมแม่อย่างเดียว มีสารอาหารไม่เพียงพอสำหรับทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป และไม่สอดคล้องกับพัฒนาการการกินอาหาร ทารกและเด็กที่มีน้ำหนักและส่วนสูงที่ดี ไม่ได้หมายความว่าทารกหรือเด็กคนนั้นจะไม่ขาดสารอาหาร มีงานศึกษาพบว่า แม่เด็กไทยจะมีน้ำหนักตัวดี แต่พบภาวะขาดสารอาหารหลายตัว เช่น ธาตุเหล็ก สังกะสี เป็นต้น ส่งผลให้เกิดปัญหาซีด สมองทำงานไม่ดี ส่งผลต่อการเรียนรู้ในอนาคต เป็นตัวอย่างปัญหา กินได้ กินดี แต่กินไม่ครบ มีคำแนะนำให้ทารกที่มีอายุครบ 9 เดือน ควรรับการตรวจคัดกรองภาวะซีด และดูว่า ขาดธาตุเหล็กหรือไม่ ที่ รพ. ได้ทุกแห่ง

5. อาหารที่แนะนำสำหรับทารกที่เริ่มรับอาหารตามวัย มีอะไรบ้าง?

ข้าวกับตับและหรือไข่ แนะนำให้ตับไก่เพราะนิ่มและให้โปรตีนรวมถึงธาตุเหล็ก สำหรับทารกอายุ 6เดือน ควรเริ่มจากการให้ไข่แดง ½ ฟองต่อวัน พอเริ่มเดือนที่ 7-8 จะค่อย ๆ เพิ่มปริมาณไข่เป็น 1 ฟอง โดยช่วงแรก อย่านึ่งให้ไข่ขาว (จากประเด็นเรื่องโอกาสเสี่ยงต่อการแพ้) ควรรอให้อายุครบ 7 เดือน ถึงจะเริ่มให้ไข่ทั้งฟอง สำหรับผักใบเขียว ควรเลือกใบอ่อน ๆ ก้านไม่แข็ง

6. การใช้ลิ้นดูด-ขยอนอาหารของทารก แสดงถึงความไม่พร้อมที่จะรับอาหารตามวัย ไข่หรือไม่ ?

บางคนอาจจะคิดว่า ทั้ง 2 อาการนี้เป็นการบอกว่า ลูกยังไม่พร้อม แต่การใช้ลิ้นดูดอาหาร (หยาบ) ออกจากปากนั้น เป็นเพียงสัญชาตญาณตามธรรมชาติของเด็ก ไม่ได้หมายความว่าลูกจะปฏิเสธอาหาร ควรฝึกกระตุ้นประสาทสัมผัสในช่องปากไปเรื่อย ๆ ทารกจะค่อย ๆ ลดพฤติกรรมการดูดอาหารออกจากปาก เช่นเดียวกับการขยอน

อาหาร ให้สังเกตเรื่องปริมาณอาหารและนมที่ให้ การฝึกการกินอาหารตามวัยนั้น ไม่จำเป็นต้องรอให้ฟันขึ้น เริ่มได้ทันทีเมื่ออายุถึงตามเกณฑ์ ซึ่งทารกมักจะมีพัฒนาการด้านอื่น ๆ ที่แสดงว่าพร้อม ตามประเด็นข้างต้น

7. อาหารบดละเอียด ควรให้จนถึงอายุกี่เดือน/บดหยาบควรเริ่มเมื่ออายุกี่เดือน?

อันดับแรก ต้องแยกให้ออกระหว่างอาหารปั่นเหลว (ละเอียด) กับอาหารบด ช่วงอายุ 6 เดือน ควรเริ่มต้นที่อาหารปั่นละเอียด อายุ 7-8 เดือน จึงค่อยเริ่มปั่นหยาบและข้นขึ้น หลังจากนั้น จึงค่อยให้อาหารบด เมื่ออายุครบ 1 ปี ควรกินอาหารแบบผู้ใหญ่ได้บ้างแล้ว เน้นอาหารนุ่ม ไม่ต้องบดแล้ว

8. การกินอาหารหยาบแล้วสำลักเกิดจากสาเหตุอะไร?

การสำลักอาหารโดยทั่วไป มักจะเกิดในทารกหรือเด็กที่มีปัญหาทางระบบประสาท ทารกหรือเด็กปกติที่สำคัญอาหารส่วนมาก จะเกิดจากปัญหาขนาดของอาหาร เช่น การหั่นอาหารแข็งขนาดเป็นแบบลูกเต๋า ทำทางหรือตำแหน่งในการนั่งกิน เป็นต้น การป้องกันสำคัญคือ ห้ามป้อนอาหารทารกหรือเด็กในท่านอน เพราะการนอนราบนั้น อาหารจะไหลลื่นลงคอ ก่อนที่จะมีการขย้อนหรือกลไกการสำลักจะดักได้ทัน และการป้องกันโดยการฝึกวินัย ห้ามเล่นระหว่างกิน

9. การที่ทารกและเด็กเล็กเริ่มอาหารหยาบแบบ Finger Food มีข้อควรระวังเรื่องอาหารอย่างไร?

ทารกและเด็กเล็กที่ใช้นิ้วหยิบจับอาหารที่เป็นชิ้น ๆ เป็นแห่งได้ ควรให้ลองหยิบจับ หากทำได้ แสดงว่า ทารกและเด็กน่าจะมีความพร้อมที่จะรับอาหารที่หยาบมากขึ้นแล้ว ระยะแรก ควรเน้นของที่นิ่ม ๆ แต่หยิบจับเป็นชิ้นได้ เช่น แครอทต้ม ไข่ต้มฉีกยาว เป็นต้น โดยทั่วไป อายุประมาณ 8 เดือน เริ่มหัดได้ หยิบจับเอาเข้าปากได้แสดงถึงการมีทักษะในการเคี้ยวและการกลืนพอสมควรแล้ว ถ้ามีอาการขย้อน บางที ให้ใจเย็น ๆ อย่าไปขัด กลไกการขย้อน เขามักจะจัดการไม่ให้อาหารได้ แต่ถ้าเกิดติดคอจริง ให้จับทารกหรือเด็กเล็กนอนคว่ำบนฝ่ามือ เอาสันมืออีกข้างกระทุ้งระหว่างสะบัก 5 ครั้ง แล้วดูว่ามีสิ่งแปลกปลอมหรืออาหารออกมาหรือไม่ หรือใช้การกดระหว่างกึ่งกลางหน้าอก 5 ครั้ง ซึ่งเราไม่ควรให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้ การป้องกันด้วยการให้ลักษณะอาหารที่เหมาะสมจึงสำคัญ

10. ข้าวกล้อง-โยเกิร์ต-อาหารทะเล ทานได้ไหม?

ข้าวกล้องทานได้ แต่ต้องต้มให้นิ่ม ๆ โยเกิร์ตทำจากนมวัว ไม่ควรเริ่มทานเร็วไป ควรเริ่มกินประมาณ 1 ขวบไปแล้ว ถ้าอยากให้ได้ prebiotics / probiotics (จุลินทรีย์สุขภาพ) ให้กินนมแม่ ซึ่งมีจุลินทรีย์สุขภาพที่สำคัญต่าง ๆ ครบถ้วนอยู่แล้ว และกินกล้วยซึ่งจะให้สารที่เป็น probiotics

ส่วนอาหารทะเล สามารถให้ได้ แต่ต้องเน้นว่า อาหารตามวัยในทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไปนั้น ควรเป็นอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง แต่อาหารทะเล จะมีธาตุเหล็กต่ำ ควรเน้นตับ-ไข่แดง-เนื้อแดง ยืนพื้นเป็นอาหารหลัก

ถ้าในครอบครัว ไม่มีประวัติการแพ้อาหารทะเลหรือมีภูมิแพ้ ทารกและเด็กทั่วไป สามารถรับประทานอาหารได้อย่างหลากหลาย สำหรับกลุ่มที่มีประวัติแพ้ในครอบครัว ไม่ควรต้องกังวลเรื่องการแพ้มากนัก พยายามกินอาหารให้หลากหลายเป็นปกติ ถ้ามีอาการแพ้จริง ต้องไปพบแพทย์อยู่แล้ว สำหรับพวกอาหารเสริมสำเร็จรูปต่าง ๆ นอกจากจะมีคุณค่าทางอาหารไม่เหมาะสม ยังมีน้ำตาลสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนและภาวะขาดสารอาหาร

11. อาหาร TOP 5 ที่มีคนแพ้มากที่สุดคืออะไร?

1. ไข่ 2. นมวัว 3. ถั่ว 4. อาหารทะเล 5. ซ็อกโกแลต และปัจจุบัน พบว่า มีคนเป็นจำนวนมากที่แพ้อาหารที่มีส่วนผสมจากแป้งสาลีและหรือกลูเตน ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคของคนไทยที่เปลี่ยนไปตามแบบตะวันตก

แหล่งศึกษาเพิ่มเติม จาก website กรมอนามัย

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย www.thaipediatrics.org

สมาคมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย www.pednutrition.org