



Clubhouse EP.33

ห้อง "นมแม่"
มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



Speaker

ดร. อุไรพร จิตต์แจ้ง

ที่ปรึกษา สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล

รศ. ดร. พญ. นลินี จงวิริยะพันธุ์

นายกสมาคมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย และที่ปรึกษาสมาคมฯ

นพ. วรวิมล เชยประเสริฐ

หมอวิน (เพจ Facebook : เลี้ยงลูกตามใจหมอ)

Moderator

อ.สง่า, หมอเอ๋

ดร. เก๋, ลอรา (ศศิธร)

ชวนลูก "กินได้" "กินดี" "กินครบ"
ฝึกกันได้ ในขวบปีแรก



พบกันในวันพฤหัสบดีที่ 23 ก.ย. 2564

เวลา 20.00-21.30 น.

<https://thaibf.com>



Clubhouse EP 33 : ขวณลูก “กินได้” “กินดี” “กินครบ” ฝึกกันได้ ในขวบปีแรก
วิทยากร : ดร. อุไรพร จิตต์แจ้ง ที่ปรึกษา สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล
รศ. ดร. พญ.นลินี จงวิริยะพันธุ์ นายกสมาคมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย
และที่ปรึกษาสมาคมฯ
นพ.วรวิทย์ เชยประเสริฐ หมอวิน (เพจ Facebook : เลี้ยงลูกตามใจหมอ)
บันทึก : พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร/เหมวดี พลรัฐ

วันนี้ประเทศไทยเรารณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นมแม่ดีที่สุดสำหรับทารกแรกเกิด-6เดือน หลังจากนั้นแม้ว่านมแม่มักยังมีสารอาหารและคุณประโยชน์ต่างๆ ครบถ้วน แต่ก็เพียงพอสำหรับเด็กที่กำลังเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้นเด็กในวัย 6 เดือนขึ้นไปนั้นจึงควรได้รับ “อาหารตามวัย” ควบคู่ไปกับนมแม่ด้วย ซึ่งในประเทศไทยยังไม่ได้มีการรณรงค์ ให้ข้อมูล ให้ความรู้ และความเข้าใจในเรื่องอาหารตามวัยอย่างจริงจัง ประกอบกับมีแม่จำนวนมากที่ยังขาดความรู้และทักษะในการที่จะให้ลูกทานอาหารตามวัยที่เหมาะสม มีความสับสนด้านข้อมูลที่มีจำนวนมากในปัจจุบัน แม่หลายคนหันไปพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปต่างๆ หรือการให้อาหารตามวัยที่เข้าเกินไป ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ พฤติกรรม และสุขภาพของเด็กในระยะยาว

1. นมแม่นั้นเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก มีคุณค่าและสารอาหารที่เพียงพอสำหรับเด็กแรกเกิดจนถึง 6 เดือน แต่หลังจากนั้น “อาหารตามวัย” จะเริ่มเข้ามามีความสำคัญมากขึ้นเนื่องจากการเจริญเติบโตของเด็ก ดังนั้นเราจึงต้องเริ่มให้อาหารตามวัย(ที่ไม่ใช่อาหารเสริม) ในช่วงอายุประมาณ 6 เดือนเป็นต้นไป โดยสารอาหารสำคัญที่เด็กจำเป็นต้องได้รับคือ 1.พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต เช่นจากข้าวและแป้ง 2.โปรตีนซึ่งจะให้แร่ธาตุที่นมแม่เริ่มไม่เพียงพอต่อการเติบโตได้แก่ ธาตุเหล็กและสังกะสี ในอาหารประเภทตับและไข่แดง โดยเมนูแนะนำคือข้าวบดตับ

2. การกินอาหารตามวันก่อนระยะเวลาที่เหมาะสม(6เดือน) ซึ่งในช่วง 6 เดือนแรกนั้นกลไกในรายการของเด็กในการรับและย่อยอาหารยังพัฒนาได้ไม่ดีพอ ถ้าได้รับอาหารอื่นๆ ที่ไม่ใช่นมแม่เร็วเกินไป จะมีปัญหาในเรื่องของการย่อย ท้องเสีย ท้องอืด บางรายอาจจะเป็นลำไส้อุดตัน และมีโอกาสแพ้อาหารได้ ส่วนในรายที่ให้อาหารตามวัยเข้าเกินไป ก็จะทำให้เกิดปัญหาสารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต

3. การเริ่มรับประทานอาหารตามวัย ในช่วง 6-8 เดือนนั้น อยากให้แม่ทุกคนทำความเข้าใจว่าเป็นแค่การปรับหรือเปลี่ยนผ่านจากนมแม่ไปสู่อาหารอื่นๆ ที่ไม่ใช่นมแม่ ไม่ได้หมายความว่า เมื่อถึงเวลาแล้วเด็กจะกินได้ทันทีเลย แต่ให้คิดว่าเป็นช่วงเวลาของการฝึกและสอนให้เด็กได้เริ่มที่จะรู้จักรสและสัมผัสของอาหารประเภทอื่นๆ นอกเหนือไปจากนมแม่ ดังนั้นในช่วง 1-2 เดือนแรกของการให้อาหารตามวัย จึงไม่ต้องกังวลหรือตื่นเต้นว่าทำไมลูกถึงกินน้อย แต่ให้คิดว่าเป็นการฝึกเพื่อให้ลูกได้ฝึกการกินอาหารที่หลากหลาย โดยในช่วง 9-10 เดือนจึงจะเป็นช่วงที่เด็กควรได้รับอาหารตามวันอย่างเต็มที่ ดังนั้นจึงมีเวลาที่จะค่อยฝึกให้เด็กค่อยเรียนรู้และปรับตัวกับการทานอาหารอื่นๆ

4. ในประเทศไทยมีปัจจัยและความเชื่อที่ผิดๆ หลายอย่างที่ทำให้เด็กไทยได้รับอาหารอื่นๆ นอกเหนือไปจากนมแม่ก่อนเวลาที่เหมาะสม(ก่อน 6 เดือน) ทั้งเกิดจากความเชื่อที่ไม่ถูกต้องของผู้ใหญ่ในครอบครัว หลายคนไม่มีความรู้ความเข้าใจในการเลี้ยงลูกเด็ก ทำตามแนวทางที่ปู่ย่าตายายได้ทำมาต่อๆ กันมา บางรายก็มีความตั้งใจที่ดีที่จะมอบแต่สิ่งดีๆ ให้กับลูกให้เร็วที่สุด ทั้งๆ ที่อาจจะยังไม่มีคำแนะนำในช่วง 6

เดือนแรก ดังนั้นหากมีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและการปฏิบัติในการเลี้ยงดูลูกแนะนำให้พญาติผู้ใหญ่
ภายในบ้านมาพบแพทย์เพื่อที่จะได้อธิบายให้เกิดความเข้าใจในการเลี้ยงดูเด็กได้อย่างถูกต้อง

5. การเริ่มรับประทานอาหารตามวัยนั้นอาจเริ่มได้ก่อน 6 เดือนเล็กน้อย โดยมีข้อมูลการศึกษาพบว่า
เมื่อเด็กมีอายุตั้งแต่ 17 สัปดาห์เป็นต้นไปก็สามารถที่จะพอเริ่มฝึกการทานอาหารอื่นๆนอกเหนือไปจากนมแม่
ได้บ้างแล้ว แต่ทั้งนี้ก็ต้องดูความพร้อมของตัวเด็กเป็นสำคัญ โดยเฉพาะในเด็กที่คลอดก่อนกำหนดอาจจะ
ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อดูระยะเวลาของการเริ่มอาหารตามวัยที่เหมาะสมอีกที แต่สำหรับเด็กปกติให้สังเกตได้
จาก 1.นั่งเก้าอี้เด็กได้ตัวไม่พับงอลงมา 2.สนใจอาหารและเริ่มที่จะเอาอาหารเข้าปาก

6. สังคมไทยยังขาดการเตรียมพร้อมในการฝึกให้เด็กรับประทานอาหารตามวัย โดยจะต้องมีการเตรียม
ความพร้อมล่วงหน้าก่อนที่จะครบ 6 เดือน โดยจะต้องมีการจัดระเบียบการกินและการนอนตั้งแต่ในช่วง
ระยะเวลา 4 เดือน เพื่อให้เด็กหิวและนอนเป็นเวลา สิ่งสำคัญคือแม่ต้องหมั่นสังเกตสัญญาณการหิว และ
สัญญาณการอิ่มของเด็ก ควบคู่ไปกับการฝึกการนอนให้เป็นเวลาโดยไม่คร่อมมื้ออาหาร เพราะถ้าหากไม่มีการ
ฝึกหรือเตรียมความพร้อมล่วงหน้าเด็กก็จะไม่ยอมกินอาหารตามวัย โดยการกินอาหารตามวัยนั้น เริ่มต้นจาก
การเปลี่ยนนม 1 มื้อในแต่ละวันให้เป็นมื้ออาหารหรือข้าว ไม่ใช่กินนมและกินข้าวไปพร้อมกัน เช่นถ้า 1 วัน
กินนม 6 ครั้ง ก็ให้เปลี่ยนเป็นกินนม 5 ครั้ง อีก 1 มื้อเป็นข้าว โดยมื้อของนมจะลดลงไปเรื่อยๆ ตามวัย โดย
มื้อข้าวที่แนะนำคือควรเป็นมื้อเย็น เพราะเมื่ออิมเด็กจะนอนได้ยาวไม่ต้องตื่นกลางดึกเหมือนเดิม

7. มีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในเรื่องของการให้เริ่มกินเนื้อสัตว์ช้าจะดีกว่า ในบางภูมิภาคต้องรอให้ครบ 1
ขวบ ซึ่งไม่ถูกต้อง แต่ที่ถูกต้องคือเด็กสามารถกินเนื้อสัตว์ได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือน ในช่วงนี้เด็กควรได้เรียนรู้รส
และสัมผัสของเนื้อสัตว์ เพราะเป็นช่วงที่ต้องการได้รับสารอาหารเพิ่มขึ้น โดยเนื้อสัตว์ที่เหมาะสมคือเนื้อแดง
ตับ และไข่แดง เพราะร่างกายต้องการธาตุเหล็ก โดยเนื้อสัตว์ที่มีธาตุเหล็กที่สามารถดูดซึมได้ดีที่สุดคือ ตับ
และไม่ต้องกังวลว่าจะเด็กจะแพ้ เพราะเนื้อตับนั้นมีโอกาสแพ้น้อยมาก

8. ช่วงระยะเวลา 6 เดือน- 1 ปีนั้นเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมควรให้เด็กได้รู้จักชนิดของอาหารให้มากที่สุด เพื่อให้
เขาได้เรียนรู้รสชาติและรสสัมผัสของอาหารต่างๆ ที่หลากหลาย ปัญหาที่สำคัญที่ทำให้เด็กอมข้าว ก็คือเรื่อง
ของเนื้อสัมผัสของอาหาร มีผู้ปกครองหลายคนที่กลัวว่าอาหารจะติดคอและกลัวว่าเด็กจะไม่กินหรือกิน
ไม่ได้ จึงนำทุกอย่างไปบดให้ละเอียดเหลว ซึ่งวิธีที่ถูกต้องคือควรที่จะกระตุ้นให้เด็กหัดเคี้ยวด้วยการปรับเนื้อ
สัมผัสของข้าวและเนื้อสัตว์ให้หยาบ หรือปล่อยให้ใช้มือหยิบจับอาหารเข้าปาก นอกจากนี้ปัญหาของเด็กที่ติด
นมไม่ทานอาหารอื่นๆ ก็เกิดจากการที่ไม่ได้ฝึกให้กินอาหารตามวัยเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม
