พญ.อรพร ดำรงวงศ์ศิริ
สาขาวิชาโภชนวิทยา ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

BANANA

ป้อนกล้วยบดเด็กแรกเกิด เสี่ยงปัญหาลำไส้จริงหรือไม่ ?

ในการกินอาหารต่างๆ นั้น ลำไส้ของคนเราจะมีการย่อย การดูดซึมในระบบทางเดินอาหาร โดยใช้น้ำย่อยหลายชนิดที่สร้างจากกระเพาะอาหาร ตับ และตับอ่อน แต่ระบบทางเดินอาหารของทารกแรกเกิดมีข้อจำกัดในการสร้างน้ำย่อยเหล่านี้ ทำให้การย่อยการดูดซึมอาหารไม่มีประสิทธิภาพมากเท่ากับผู้ใหญ่

อาหารของทารกแรกเกิดที่ดีที่สุดคือนมแม่ ซึ่งสามารถย่อยและดูดซึมได้ดี แต่ถ้าหากป้อนอาหารอื่นๆ ให้แก่ทารกแรกเกิด เช่น ข้าวหรือกล้วย อาหารเหล่านี้จะไม่สามารถย่อยและดูดซึมในกระเพาะอาหารและลำไส้ของทารกได้ และจะก่อให้เกิดปัญหาลำไส้อุดตันจากเศษอาหารที่ไม่ย่อยนี้ได้ ถ้ารุนแรงมากอาจต้องรักษาด้วยการผ่าตัดลำไส้เลยทีเดียว

ร่างกายของทารกจะมีความพร้อมที่จะรับอาหารอื่นๆ นอกจากนมเมื่ออายุประมาณ 4 เดือน เนื่องจากนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด และมีสารอาหารครบถ้วนสำหรับทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน จึงแนะนำให้เริ่มอาหารชนิดอื่นๆ นอกเหนือจากนมแม่เมื่ออายุได้ 6 เดือนขึ้นไปค่ะ