



ใส่ใจ อาหาร.. สู่พัฒนาการลูกน้อย

สวัสดีท่านผู้อ่านที่ติดตาม @Rama มาโดยตลอด จากฉบับที่แล้วแพรวพุดถึงอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ และฉบับนี้ก็ยังคงเป็นการแนะนำในเรื่องอาหารเช่นเคย แต่ว่าหัวข้อจะเปลี่ยนไปเป็นสำหรับลูกน้อยแทน นอกจากโภชนาการของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์แล้ว สิ่งที่คุณแม่มือใหม่หลายคนยังคงกังวลคือ อาหารที่มีผลกับพัฒนาการของลูกน้อยใช้ไหมล่ะคะ วันนี้แพรวมีคำแนะนำดีๆ มาฝากค่ะ

นับตั้งแต่ลูกน้อยอยู่ในครรภ์จนออกมาสัมผัสตาโลก สิ่งที่หล่อเลี้ยงให้ลูกน้อยเจริญเติบโต มีพัฒนาการที่ดีได้นั้น คงไม่พ้นเรื่องอาหารและโภชนาการที่ดี ซึ่งอาหารที่วางก็ขึ้นอยู่กับโภชนาการของคุณแม่ล้วนๆ ค่ะ หลังจากที่คุณแม่ให้กำเนิดลูกน้อยแล้ว อาหารเริ่มแรกที่คุณควรให้ทารก ซึ่งเป็นอาหารที่สำคัญ ราคาถูก และยังให้โภชนาการครบถ้วน นั่นก็คือ **“นมแม่”** นั่นเอง ในปัจจุบันแพรวสังเกตเห็นคุณแม่หลายคนพยายามสรรหาของเสริมนูนนั้นนี้สำหรับลูกน้อย เห็นแล้วก็เสียดายตั้งค้ะ เพราะว่าคุณแม่ทุกคนมีของติดอยู่กับตัวอยู่แล้ว ขอให้ใช้ให้เป็นประโยชน์นะค่ะ



**การให้นมแม่แก่ลูกน้อย ควรให้ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือนเต็ม หรืออาจ
จะมากกว่า 6 เดือนขึ้นไป** ขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อมของตัวคุณแม่เอง แต่ในบางกรณีที่คุณแม่มีน้ำนมไม่เพียงพอ หรือว่าทารกที่ทานนมแม่แล้วแต่ยังมีน้ำหนักตัวที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาก ก็อาจจะต้องให้นมดัดแปลงใช้ทดแทนหรือเสริมร่วมน้ำนมแม่

มีหลายคนถามว่า ระหว่าง 6 เดือนที่ทานแต่นมแม่ ควรเสริมน้ำหรือไม่ คำตอบคือ **ในน้ำนมแม่มีน้ำที่เพียงพอต่อความต้องการของทารกอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องเสริมน้ำค่ะ**

แล้วหลังจาก 6 เดือน เราจะต้องให้ลูกทานอะไร? หากลูกน้อยอายุได้ 6 เดือน เราควรเสริมอาหารอย่างอื่น แต่ถ้าหากทารกมีการเจริญเติบโตช้า หรือมีแนวโน้มลดลง เราอาจจะเริ่มเสริมตั้งแต่ 4 เดือนก็ได้ แต่ห้ามเสริมก่อน 4 เดือน **เหตุที่ควรเสริมอาหารหลังจาก 6 เดือนเพราะหลังจากนั้นทารกจำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารบางอย่างเพิ่ม** เช่น โปรตีน ธาตุเหล็ก สังกะสี วิตามินเอ ไอโอดีน แคลเซียม เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตได้ตามปกติ แต่การให้อาหารเสริมนั้นก็ ต้องให้ควบคู่กับการให้นมแม่จนลูกน้อยอายุได้ 2 ปี



นอกจากความต้องการพลังงานที่มากขึ้น และสารอาหารบางอย่างที่จำเป็นต้องได้รับเพิ่มแล้ว **ในช่วงหลัง 6 เดือนนี้ ทารกจะมีความสามารถในการย่อยอาหาร และมีพัฒนาการในการกลืน หรือการใช้ลิ้นตัวคอดอาหารลงสู่ลำคอได้ โดยอาหารที่ใช้เสริมนั้นควรเป็นอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลว** และยังต้องเลือกใช้ให้เหมาะกับช่วงอายุของทารกด้วย เพราะในช่วงอายุของทารกแต่ละช่วง มีความสามารถในการย่อยอาหารแตกต่างกันไป อาหารจำพวกโปรตีน ควรให้ในปริมาณน้อย เพราะช่วงนี้ไตของทารกยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ หรือเรียกว่ายังไม่สามารถขับของเสียได้เท่าผู้ใหญ่แน่นอน นอกจากนี้ การเสริมควรจะเสริมทีละอย่าง เช่น กล้วยครูด ข้าวบดเปล่า ข้าวบดผัก ข้าวบดไข่แดง ข้าวบดปลา ข้าวบดไก่ ข้าวบดหมู เป็นต้น เพราะคุณแม่จะสามารถรู้ได้ว่าทารกแพ้อาหารชนิดไหนบ้าง

ลักษณะอาหารของทารกในช่วงอายุนี้นี้ ควรจะมีลักษณะที่ค่อนข้างละเอียด หรือเป็นประเภทยืด **แต่ช่วง 8-9 เดือนไปแล้วก็สามารถเพิ่มความหยาบของอาหารได้มากขึ้นเป็นแบบสับหยาบ** หลังจาก 1 ปีไปแล้ว จึงจะสามารถทานอาหารได้เหมือนผู้ใหญ่แต่ก็ยังต้องเป็นอาหารนิ่มๆ เคี้ยวง่าย และเมื่อทารกอายุได้ 2 ปีจะสามารถทานอาหารเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ได้

พออ่านมาถึงตรงนี้ คุณแม่หลายคนคงคิดว่าอาหารสำหรับทารกไม่ยากเลยใช่ไหมละคะ มันแน่นอนอยู่แล้ว หากเรารู้วิธี และลำดับขั้นตอนความสำคัญของการให้อาหารลูกแล้ว ลูกน้อยของเราก็จะมีพัฒนาการที่เติบโตสมวัย ด้วยโภชนาการที่ดีค่ะ สำหรับวันนี้แพรวต้องขอลาไปก่อน พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ



ขอบคุณข้อมูล: เว็บไซต์ชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย
(คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็ก)
คุณมณฑิลา พันธุ์ไพโร (นักวิชาการโภชนาการ)