

อาหารสำหรับทารกแรกเกิด - 1 ปี

ตอน ทารกแรกเกิดควรให้อาหารอย่างไร

ผศ.ดร. วันทนีย์ เกียรติสินยศ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

การให้กำเนิดทารกนั้นเป็นสิ่งที่มีความสุขของชีวิตในครอบครัว โดยเฉพาะกับคุณแม่คะ ซึ่งอาหารที่ให้มาพร้อมกับการเป็นคุณแม่ คือ การได้นมแม่ ดังนั้นในทารกแรกเกิดอาหารที่มีประโยชน์และมีความสำคัญที่สุดกับทารกก็คือนมแม่นั่นเอง โดยปกติแล้วถ้าสามารถที่จะให้เด็กดูดนมแม่ได้ตั้งแต่หลังคลอดเลย โดยเฉพาะภายใน 1-2 ชั่วโมงแรกก็จะเป็นประโยชน์อย่างมาก นมแม่นั้นในช่วงระยะเวลาแรกเกิดในช่วง 1-2 วันนั้น ในลักษณะน้ำนมแม่นั้นจะออกเป็นสีเหลืองๆ ที่เราเรียกกันว่า โคลอสตรัม ซึ่งเป็นน้ำนมที่มีคุณประโยชน์ และให้คุณค่าอย่างมากกับเด็กทารก ในส่วนที่นอกเหนือจากการตึมนมแม่นั้น องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าในเด็กแรกเกิดช่วง 6 เดือนแรก อาหารที่ดีและเหมาะสมเพียงน้ำนมแม่เพียงอย่างเดียวคือสิ่งที่เพียงพอ ไม่จำเป็นที่จะต้องได้รับอาหารเสริมอย่างอื่นเลย การดูดนมแม่นั้นโดยปกติในช่วงแรกเกิดนั้น เด็กอาจจะดูดได้ไม่มากนัก จากการที่ได้ดูดนมแม่ในทุกๆวันนั้นจะทำให้ปริมาณของน้ำมนั้นเพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้วในช่วงเด็ก 1-6 เดือนแรกจะได้รับนมแม่เพียงพอ เนื่องจากว่าในน้ำนมแม่จะมีปริมาณของสารอาหารต่างๆ ที่มีความเหมาะสมนอกเหนือจากนี้ยังได้รับพวกภูมิคุ้มกันต่างๆที่อยู่ในน้ำนมแม่ด้วย การที่เราจะทราบว่าเด็กจะได้รับนมแม่นั้นเพียงพอหรือไม่ จริงๆแล้วสังเกตได้จากที่ปกติเด็กตึมนมได้อย่างเพียงพอแล้ว เด็กจะรู้สึกเคลิ้มหลับ การที่คุณแม่จับให้เด็กเรอ ก็จะทำให้หลับได้สบาย หรือว่าการที่ขับถ่ายปกติ ไม่ว่าจะมีส่วนวะหรืออุจจาระตามปกติ ตัวนั้นเป็นสัญญาณเบื้องต้นบ่งบอกว่าเด็กนั้นได้รับน้ำนมแม่อย่างเพียงพอ แต่ที่มีความสำคัญจริงๆแล้วก็คือว่า ถ้าเด็กได้รับน้ำนมแม่อย่างเพียงพอจะมีการเจริญเติบโตที่ดี เด็กในช่วงเดือนแรกจะมีการเจริญเติบโตที่รวดเร็วมาก โดยทั่วไปน้ำหนักอาจจะเพิ่มขึ้นโดยประมาณได้ถึงครึ่งกิโลกรัมในช่วงแรก ดังนั้นการที่เราจะมั่นใจว่าเด็กได้รับน้ำนมแม่อย่างเพียงพอในช่วง 6 เดือนแรก ก็คือการที่มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสม โดยทั่วไปเด็กแรกเกิดจะมีน้ำหนักอยู่ที่ประมาณ 2.8 - 3.5 กิโลกรัม ในเมื่อเด็กอายุเติบโตขึ้นมาเป็นอายุ 3-4 เดือน จะมีน้ำหนักประมาณ 6 กิโลกรัม น้ำหนักก็จะเพิ่มขึ้นเป็น 3 เท่าของแรกเกิด เมื่ออายุประมาณ 1 ปี นั้นหมายถึงว่า พอหลังจากช่วง 6 เดือนไปแล้ว เด็กจะมีการเจริญเติบโตที่ช้าลง ประมาณ 3 เท่าของแรกเกิด เมื่ออายุประมาณ 1 ปี คือ 9 กิโลกรัม ประมาณ 4 เท่าของแรกเกิด เมื่ออายุประมาณ 2 ปี อันนี้ก็จะเป็นตัวบ่งบอกให้ได้ทราบว่าการเจริญเติบโตของเด็กนั้นเป็นไปตามปกติ

อาหารสำหรับทารกแรกเกิด – 1 ปี

ตอน ควรให้ทารกรับประทานอาหารเสริมเมื่อไหร่และอย่างไร

ผศ.ดร. วันทนีย์ เกียรติยงสินยศ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ในเด็กทารกแรกเกิดจะมีการดูดอย่างเดียว ยังไม่มีการเกิดของฟันหรือการเคี้ยวการกลืน แต่โดยเฉลี่ยแล้วทารกที่มีอายุ 4 เดือนขึ้นไป สามารถให้อาหารเสริมได้ ขึ้นอยู่กับความพร้อมของเด็ก สังเกตได้จากเวลาการป้อนอาหาร เด็กมีการดูดรับและมีการกลืน ซึ่งการให้อาหารเสริมมีความจำเป็น เพราะเป็นการช่วยพัฒนาการในเรื่องของการเคี้ยวและการกลืนของเด็กให้เป็นไปตามปกติ การเริ่มต้นการให้อาหารเสริมสำหรับเด็กแนะนำเป็นข้าว เช่นการทำข้าวบด สามารถให้ได้ตั้งแต่ 4 – 6 เดือนขึ้นไป ในครั้งแรกควรบดอาหารให้ละเอียดและการป้อนควรใช้ช้อนชาเล็กๆ และเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยทั่วไปเด็กอายุประมาณ 6 เดือน ควรป้อน 3 กินข้าวขึ้นไป เมื่ออายุ 7 เดือน ควรเพิ่มเป็น 4 ช้อนกินข้าว โดยทั่วไปในช่วงระยะแรกของการให้แนะนำให้เป็นวันละ 1 มื้อ โดยค่อยๆเพิ่มปริมาณมากขึ้น จนกระทั่งให้ข้าวบดแทนที่นมได้ใน 1 มื้อ ถ้าเด็กเริ่มทานข้าวบดได้แล้วก็อาจจะผสมผักทองและตำลึง เอาไปผ่านการบดให้ละเอียด เมื่อเด็กโตมากขึ้นประมาณ 8-9 เดือน เด็กอาจจะเริ่มมีฟันขึ้นบ้างแล้ว ลักษณะความหยาบของตัวอาหารอาจจะมากขึ้น และจำนวนมื้อของอาหารก็จะเพิ่มขึ้น แต่ปริมาณอาจจะไม่ได้เพิ่มขึ้น เป็น 2 มื้อ เมื่ออายุประมาณ 11-12 เดือน ก็จะสามารถรับประทานข้าวบดได้เป็น 3 มื้อ และความหยาบของอาหารก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนหลัง 1 ปี อาจจะเปลี่ยนมาเป็นข้าวต้มหรือโจ๊ก เด็กอายุ 8-9 เดือน อาจจะผสมเนื้อสัตว์เข้าไปได้

อาหารสำหรับทารกแรกเกิด - 1 ปี

ตอน หากช่วงที่แม่ไม่ได้ให้นมแก่ทารกแล้ว จำเป็นต้องใช้นมผสมที่มีโปรตีนสูงกว่านมผงธรรมดาหรือไม่

ผศ.ดร. วันทนีย์ เกียรติสินยศ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

น้ำนมแม่เป็นน้ำนมที่เหมาะสมที่สุด แต่คุณแม่บางท่านไม่สามารถจะให้นมทารกได้ด้วยสาเหตุต่างๆ ก็อาจจะให้นมผสมแทน ที่เป็นนมผสมเลียนแบบนมแม่ที่ใช้ในการเลี้ยงทารก ซึ่งจริงๆ แล้วนมผสมจะมีการดัดแปลงให้มีคุณค่าทางสารอาหารที่ใกล้เคียงกับนมแม่มากที่สุด เช่น นมวัว ซึ่งมีโปรตีนที่สูง ก็จะดัดแปลงให้มีโปรตีนที่ลดลงให้ใกล้เคียงกับนมแม่ พอเด็กโตขึ้นเกิด 6 เดือนไปแล้ว ในทางการแพทย์ในปัจจุบันพบว่าสามารถให้นมผสมแก่ทารกได้ถึง 1 ปี โดยไม่มีปัญหาอะไร แต่ในความเป็นจริงเด็กต้องการสารอาหารและโปรตีนเพิ่มมากขึ้น แต่หลังจาก 6 เดือนไปแล้ว เด็กต้องการอาหารเสริม ซึ่งเป็นอาหารตามธรรมชาติเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการกับพลังงานและสารอาหาร ในความเป็นจริงแล้วเด็กสามารถรับประทานนมแม่ไปได้เรื่อยๆ ควบคู่กับอาหารเสริมจนอายุ 2 ปี แต่ในกรณีที่เป็นนมผสม ควรเป็นนมผสมสูตรต่อเนื่องกับเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไปจนถึง 1 ปี หรือจนถึงอายุ 2 ปี อย่างไรก็ตามคุณแม่สามารถใช้นมของทารกแรกเกิดจนถึง 1 ปี ในกรณีที่เปลี่ยนก็ต้องระวังในบางครั้งเด็กที่ช่วงอายุ 6 เดือนถึง 1 ปี ยังต้องให้ความสำคัญกับเด็กในเรื่องอาหารเสริม แต่ถ้าเด็กดื่มนมที่มากเกินไปอาจทำให้เด็กรับประทานอาหารได้ไม่เพียงพอ แต่เมื่อเด็กอายุ 1 ปี ไปแล้ว เด็กสามารถทานนมทั่วไปได้ เช่น UHT หรือนมกล่องได้ ถ้าเด็กไม่แข็งแรงก็สามารถดื่มนมผสมต่อไปได้ แต่ไม่สามารถปรุงแต่งให้นมนั้นมีรสหวานซึ่งจะทำให้เด็กได้รับพลังงานที่มากเกินไปโดยไม่จำเป็น ซึ่งจะส่งผลต่อการบริโภคอาหารต่อไปในอนาคตได้

อาหารสำหรับทารกแรกเกิด - 1 ปี

ตอน อาหารเสริมของทารกแรกเกิด ถึง 1 ควรเป็นอาหารแบบใด

ผศ.ดร. วันทนี เกียรติสินยศ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

การให้อาหารเสริมเด็กเป็นสิ่งที่จำเป็น แต่การให้อาหารเสริมเร็วเกินไปอาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพของเด็กได้ เนื่องจากในช่วงแรกเกิดหรือ 1-3 เดือนแรก เป็นช่วงที่พัฒนาอวัยวะต่างๆของร่างกาย ระบบทางเดินอาหารยังทำงานได้ไม่เต็มที่นัก จึงไม่แนะนำให้รับประทานอาหารอย่างอื่นเลยจนกระทั่งอายุ 4 เดือนขึ้นไป หรือถ้าจะให้ดีตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกคือควรให้อาหารเสริมเมื่อเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ก็ควรให้อาหาร 1 มื้อ โดย 1 มื้อ ควรประกอบไปด้วยอาหารบดละเอียดประมาณ 3 ช้อนกินข้าว เพิ่มไข่แดง 1 ช้อนกินข้าว หรือตับสด 1 ช้อนกินข้าว ผักสีเขียวหรือเหลืองส้ม เช่น ตำลึง ผักทอง ครึ่งช้อนกินข้าว และเติมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชาในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว เพื่อเพิ่มความเข้มข้นของพลังงานในอาหาร ซึ่งไขมันจากน้ำมันนั้นจะไปช่วยดูดซึมวิตามินบางชนิด อย่างเช่น วิตามินเอ วิตามินบี ที่มีอยู่ในพืชผักร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ดีขึ้นและเป็นประโยชน์กับเด็ก อาจจะทำให้ผลไม้เสริม เช่น กัลยาลูกหรือมะละกอสุก 1-2 ชิ้น โดยควรบดให้ละเอียด ในช่วงนี้ปริมาณอาหารจะค่อยๆเพิ่มขึ้น จนกระทั่งได้ครบ 1 มื้อ ก็ควรให้อาหารเสริมก่อนเที่ยง ในช่วงแรกๆ ถ้าการให้อาหารเสริมยังไม่ดีพออาจจะให้นมตาม และเมื่อรับประทานได้มากขึ้น ก็จะได้รับอาหารเสริมที่เพียงพอถึงดนมในมือนั้นไป ลักษณะของตัวอาหารก็จะทำให้มีความเข้มข้นขึ้นตามอายุที่มากขึ้น อาหารที่เตรียมควรมีความหยาบที่มากขึ้น เพื่อฝึกให้เด็กมีการเคี้ยวอาหารได้ดีขึ้น ส่งผลให้พัฒนาการของเด็กดีขึ้น เมื่อเด็กอายุ 7-9 เดือน ให้ทานเพิ่มขึ้นเป็น 2 มื้อ โดยสามารถเปลี่ยนเป็นข้าวสวยนิ่มๆ ไม่จำเป็นต้องบดละเอียดแล้ว ไข่ต้มสุกได้ครึ่งฟอง ผสมกับตับสด 1 ช้อนกินข้าว สลัดกันรวมถึงเนื้อสัตว์ต่างๆ เติมหักผักสุก เช่น ตำลึง ผักกาดขาว ผักหวาน ผักทองหรือแครอท 1 ช้อนกินข้าว และเติมน้ำมันพืชเพื่อช่วยความเข้มข้น ในส่วนของผลไม้ชิ้น สามารถเสริมให้เป็น 3-4 ชิ้น เมื่อเด็กอายุ 10-12 เดือน จะเห็นว่าเด็กโตขึ้นมากแล้ว เด็กจะเริ่มหัดเดินได้ ก็ควรจะให้อาหารประมาณ 3 มื้อ ใน 1 มื้ออาจจะเป็นข้าวสวยนิ่มๆ มีไข่ต้ม ตับสด แต่ปริมาณอาหารเพิ่มมากขึ้นจาก 2 มื้อเป็น 3 มื้อ ควรให้อาหารเป็นอาหารหลัก และนมเป็นอาหารเสริมเพื่อที่เด็กจะได้มีการเจริญเติบโตและมีพฤติกรรมกรับริโภคที่ดีต่อไปในอนาคต