

ลูกกินน้อย.....ทำอย่างไรดี

พญ. แก้วตา นพฉณีจรัสเลิศ กุมารแพทย์พัฒนาการเด็ก



ช่วงนี้มีพ่อแม่มาปรึกษาปัญหาเรื่องลูกวัยเตาะแตะ วัยอนุบาล กินยาก กินได้น้อย อมข้าว ต้องคอยตามป้อน หรือบางคนก็ไม่กินผักเลย สาเหตุของการกินน้อย เลือกกิน ก็มาจากหลากหลาย สำหรับครอบครัวในเมือง ปัญหาหลักมาจาก 3 เรื่องหลัก ๆ คือ

- 1) ปริมาณความต้องการอาหารของเด็กกับความคาดหวังของพ่อแม่ไม่ตรงกัน พ่อแม่อยากให้ลูกกินเยอะๆ แต่ลูกเป็นเด็กตัวเล็ก ความต้องการอาหารไม่มาก
- 2) บรรยากาศการกินอาหาร/ความเร่งรีบของการใช้ชีวิต พ่อแม่ต้องรีบไปส่งลูกแต่เช้า รถโรงเรียนมารับเด็กตั้งแต่ 5 ครั้ง เด็กรู้สึกเหนื่อย ร่างกายไม่อยากอาหาร
- 3) ขาดวินัยการกิน เช่น เด็กหิวเล่น พี่เลี้ยงเดินตามป้อน บางบ้านเปิดทีวีให้เด็กนั่งนิ่งๆ หรือเด็กบางคนกินขนมพรีๆเพื่อทั้งวัน ทำให้ไม่หิว

ช่วงนี้ปิดเทอมเราลองมาหยุดความเร่งรีบ แล้วหันมาสร้างบรรยากาศดีๆบนโต๊ะอาหาร ชวนลูกเข้าครัว และฝึกสร้างวินัยการกินที่ถูกต้อง วันนี้หมอมือหลักง่ายๆ มาฝากทุกคนค่ะ



1. ทำการกินให้เป็นเรื่องสนุก



- ให้เด็กๆ มีส่วนร่วมในการเตรียมอาหาร เช่น ช่วยเด็ดผัก ช่วยตีไข่, ช่วยไปจ่ายตลาด เลือกซื้ออาหาร
- เตรียมอาหารอย่างน้อย ๒-๓ ชนิดที่เด็กชอบ ให้เด็กได้เลือกทานเอง ปริมาณอาหารไม่มากหรือน้อยเกินไป
- อาหารมีหลายสี คุนากิน อาหารที่หยิบจับได้ อาหารพวกซุบแป้งทอด ใส่ซอสมะเขือเทศ ทำให้เด็กสนุกกับการกินมากขึ้น
- ให้เด็กช่วยตัวเองในการกินอาหาร เด็กวัย 1 ปีขึ้นไปเริ่มเป็นตัวของตัวเอง อยากทำอะไรด้วยตัวเอง การได้ถือช้อนเล่น เอาอาหารเข้าปากเอง ทำให้เด็กรู้สึกสนุกและอยากกินอาหารมากขึ้น
- ถ้าเด็กไม่ยอมกินผัก อาจเกิดจากไม่ชินกับสัมผัส กลิ่น หรือ รสชาติ คุณแม่อาจช่วยฝึกความเคยชินต่อกลิ่น รส และสัมผัส ของผัก โดยนำผักมาเป็นของเล่น เช่น เอาผักจริงมาเล่นขายของ หรือ เล่นเกมส์ลูกบอลร้อน (ใช้กระดาษดอกแทนลูกบอล)

2. สร้างบรรยากาศการกินที่ดีภายในบ้าน

- ให้เด็กได้ไปวิ่งเล่น ออกกำลังกาย สม่่าเสมอ
- บรรยากาศการกินที่อบอุ่น สบายๆ คุณพ่อคุณแม่ นั่งโต๊ะอาหารด้วยกัน คุยเล่นกัน
- ไม่บังคับให้เด็กกิน แต่ใช้วิธีชี้ชวน หรือ พ่อแม่กินอย่างเอร็ดอร่อยให้เด็กอยากเลียนแบบ อยากลองด้วยตัวเอง
- ตักอาหารครั้งละน้อยๆ เพื่อให้เด็กรู้สึกประสบความสำเร็จในการกิน กินได้หมดจาน และใช้แรงเสริมเชิงบวก เช่น คำชม ให้เด็กมีกำลังใจและสนุกกับการกินมากขึ้น
- พ่อแม่ต้องพยายามลดความวิตกกังวล เรื่องกินเลอะเทอะ มารยาทการกิน หรือ สารอาหารครบถ้วน
- คุณพ่อคุณแม่ที่มีความกังวลเรื่องการกินของลูก ควรชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงลูกทุก ๓ เดือน และใช้กราฟน้ำหนักส่วนสูงช่วยประเมินการเจริญเติบโต ถ้าตกเกณฑ์ หรือ น้ำหนัก ส่วนสูงไม่ขึ้นเลย อาจลองปรึกษาคุณหมอเด็กเพิ่มเติมค่ะ



3. ฝึกริวิญการกินที่ถูกต้อง

- พยายามให้เด็ก “หิว” ก่อนกิน ไม่กินขนมจุบจิบตลอดเวลา ก่อนมื้ออาหารหลัก 1 ชั่วโมง ไม่ควรให้กินนม หรือขนม
- ไม่เปิดทีวีขณะกินข้าว กินอาหารให้เป็นเวลา ไม่เดินตามป้อน ไม่หลอกล่อให้เด็กกิน เมื่อถึงเวลาเลิกกิน เก็บ ไม่ตื้อ ไม่บังคับ แต่ละมื่ออาหาร ไม่ควรเกินครึ่งชั่วโมง
- ถ้าเด็กกินน้อย อาจเพิ่มจำนวนมื้ออาหารหลัก หรือ อาหารว่างที่มีประโยชน์ เช่น ช่วงสายๆ บ่ายๆ หรือ ทุก 3 ชั่วโมง
 - ในเด็กอายุ 3-4 ปีขึ้นไป ควรให้เด็กช่วยรับผิดชอบ งานเล็กน้อยๆ เช่น ช่วยยกจานไปเก็บ ช่วยเช็ดโต๊ะ ช่วยล้างแก้วพลาสติก

ลองดูนะคะ ปิดเทอมนี้ทำการกินให้เป็นเรื่องสนุก สร้างบรรยากาศที่ดีบนโต๊ะอาหาร และฝึกริวิญการกินให้ลูก อยากรให้ลูกฉลาด เก่ง เริ่มต้นง่ายๆด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ก่อนคะ



เข้าใจพัฒนาการการกินอาหารของเด็ก

อายุ	พัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหาร
๔ เดือน	สนใจสิ่งรอบตัวมากขึ้น หันคอได้ อาจหยุดดูดนมเพื่อมองสิ่งรอบตัว
๖ เดือน	ใช้มือได้ ให้เด็กช่วยถือขวดนมเอง โดยอาจใช้หมอนรอง ช่วยพยุงขวดนม
๙ เดือน	ใช้นิ้วมือหยิบจับสิ่งของชิ้นเล็กๆได้ ควรหั่นอาหารเป็นชิ้นเล็กให้เด็ก สนุกกับการหยิบอาหารเข้าปากเอง ขณะที่แม่ป้อนอาหาร ให้เด็กมีชิ้นเล็กๆ ถือในมือ ให้เด็กสนุกกับการเล่นช้อน และตักอาหาร
๑๒ - ๑๕ เดือน	เริ่มเป็นตัวของตัวเอง ปฏิเสธอาหารเป็น ชอบลองเปิดลองดู สนุกกับการทำอะไรด้วยตัวเอง ควรให้เด็กใช้ช้อนตักอาหารเอง ใช้แก้วน้ำแบบมีหูหิ้ว (sippy cup) เด็กจะสนุกกับการกินมากขึ้น
๑๕ - ๑๘ เดือน	เด็กเริ่มสนุกกับการเดิน การสำรวจสิ่งรอบตัว ความสนใจการกินอาหารลดน้อยลง อยากเล่นมากขึ้น อาจพบพฤติกรรมโยนอาหารลงพื้นเพื่อทดสอบ
อายุ ๒ ปีขึ้นไป	ใช้ช้อนส้อมได้ ใช้แก้วน้ำได้ ให้เด็กมีส่วนช่วยในการเตรียมอาหาร เด็กจะสนุกกับมืออาหารมากขึ้น

*ดัดแปลงจาก Dixon SD, Encounter with Children, 2000

ลูกไม่กินอาหาร ทำอย่างไร ชวนพ่อแม่คิด

1. อาหารอะไร - เด็กชอบกิน?
2. บรรยากาศการกินเป็นอย่างไร - พ่อแม่มีความสุข?
3. ร่างกายเป็นอย่างไร - เด็กหิว? กินนมเยอะ กินนมเยอะไป? ได้วิ่งเล่นหรือยัง?
4. เข้าใจเด็ก - บางวันกินน้อย บางวันกินมาก เด็กแต่ละคนแตกต่างกัน