

โออาหารเสริม... เริ่มเมื่อใด อย่างไร

“อาหารเสริมสำหรับทารกหมายถึง อาหารอื่นๆ ทุกชนิดที่ใช้เลี้ยงทารกนอกเหนือจากนมแม่”

การให้อาหารเสริมที่ถูกต้องและพอเหมาะกับความต้องการของทารก จะช่วยให้ทารกเจริญเติบโต มีพัฒนาการดีสมวัยทั้งทางร่างกายและสติปัญญา และสร้างเสริมนิสัยและพฤติกรรม การกินที่เหมาะสมซึ่งจะช่วยป้องกันปัญหาและโรคที่เกิดจากการกินได้แก่ โรคขาดอาหาร โรคอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจ

อาหารเสริม... เริ่มเมื่อใด

ควรเริ่มให้อาหารเสริมแก่ทารกเมื่ออายุ 4-6 เดือน เนื่องจากถ้าให้อาหารเสริมเร็วเกินไป ทารกยังไม่พร้อมที่จะรับและเคี้ยวอาหารที่มีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลวได้ อาจเกิดการสำลักอาหารเข้า หลอดลมได้ ทารกที่อายุน้อยกว่า 3 เดือนจะมีน้ำย่อยอะไมเลส (amylase) จากตับอ่อนในระดับต่ำมาก จึงไม่สามารถย่อยอาหารประเภทข้าว แป้ง และกล้วยได้ ไตของทารกแรกเกิดยังทำงานได้ไม่ ค่อยดีนัก แต่จะทำงานได้ดีขึ้นเมื่ออายุ 4-6 เดือน การให้อาหารเสริมเร็วเกินไปก่อนทารกมีอายุ 4 เดือนจะทำให้ทารกดูคนมแม่ น้อยลง เสี่ยงต่อการเป็น โรคขาดสารอาหาร โรคอุจจาระร่วง และโรค ภูมิแพ้ แต่ถ้าเริ่มอาหารเสริมช้าเกินไป ทำให้ทารกได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และทารกอาจไม่ ยอมรับอาหารเสริมเนื่องจากคุ้นเคยแต่การดูดนมเท่านั้น

อาหารเสริม... เริ่มอย่างไร

อาหารเสริมมีทั้งประเภทที่เตรียมขึ้นเองในระดับครอบครัว และอาหารเสริมระดับ อุตสาหกรรม

อาหารเสริมระดับครอบครัวเป็นอาหารเสริมพื้นฐานที่สำคัญมาก เนื่องจากพ่อแม่สามารถเตรียม ขึ้นเองโดยใช้อาหารที่มีอยู่ในครัวมาปรุงดัดแปลงให้เหมาะสมกับความต้องการและพัฒนาการของ ทารก ทำให้ทารกได้รับอาหารที่สด ปราศจากสารกันเสีย

แนวทางการให้อาหารเสริมสำหรับเด็กวัยขวบปีแรก แสดงไว้ในตาราง

อายุ (เดือน) ประเภทของอาหารเสริม

- 4 ข้าวบดกับน้ำแกงจืด ไข่แดงต้มสุก เนื้อสัตว์ หรือดื่บ
- 5 เพิ่มผักทอง หรือผักใบเขียวบด เช่น ตำลึง ผักบุ้ง
- 6 อาหารเสริม 1 มื้อ ให้ผลไม้ เช่น กล้วย หรือมะละกอสุกเป็นอาหารว่างอีก 1 มื้อ

- 7 เริ่มให้ไข่ทั้งฟองได้
- 8-9 อาหารเสริม 2 มื้อ อาหารว่าง 1 มื้อ
- 10-12 อาหารเสริม 3 มื้อ อาหารว่าง 1 มื้อ

อาหารเสริมระดับอุตสาหกรรมเป็นอาหารที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่พ่อแม่ที่ไม่มีเวลาในการเตรียมอาหารให้ลูก แต่มีข้อเสียคือ ราคาแพง อาหารไม่สด และอาจมีสารกันเสีย นอกจากนี้ อาหารเสริมบางชนิดมีรสหวาน ทำให้ทารกติดอาหารรสหวานและปฏิเสธอาหารที่รสไม่หวาน ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียต่อนิสัยการรับประทานอาหารต่อไปในอนาคต และอาจทำให้ทารกที่ปฏิเสธอาหารเป็นโรคขาดอาหารได้

ข้อแนะนำในการให้อาหารเสริม

1. ควรเลี้ยงลูกเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของลูก เช่น ให้อาหารเมื่อลูกหิว กระตุ้นให้ลูกทานแต่ไม่บังคับ ถ้าลูกเบื่ออาหารควรเปลี่ยนเป็นอาหารที่มีลักษณะและรสชาติที่ลูกชอบ ไม่ควรมีโทรทัศน์ ของเล่น หรือสิ่งรบกวนที่จะมาดึงความสนใจของลูกไปจากอาหาร ควรพูดคุย สบตา และแสดงความรักต่อลูกขณะรับประทาน
2. ควรเตรียมและเก็บอาหารเสริมอย่างถูกสุขลักษณะ
3. ควรเตรียมอาหารเสริมในปริมาณที่ร่างกายลูกต้องการ โดยเริ่มจากปริมาณน้อยก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้นเมื่อลูกโตขึ้น
4. อาหารใหม่ควรเริ่มทีละอย่าง ทีละน้อยก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้นเมื่อลูกคุ้นเคย ถ้าไม่พบอาการแพ้ภายใน 1-2 สัปดาห์ จึงให้เริ่มอาหารชนิดใหม่ต่อไป
5. ควรเริ่มอาหารที่บดละเอียดก่อน เมื่อลูกอายุ 6-8 เดือนค่อยให้อาหารหยาบมากขึ้น อายุ 8 เดือนลูกสามารถใช้มือหยิบจับอาหารทานเองได้ อายุ 12 เดือนลูกสามารถรับประทานอาหารเช่นเดียวกับอาหารที่คนในครอบครัวรับประทาน แต่ควรระวังอาหารที่อาจทำให้สำลักลงหลอดลมได้ เช่น ถั่วลิสง เมล็ดข้าวโพด อุ่น
6. ไม่ควรใส่เครื่องปรุงหรือผงชูรส เพื่อไม่ให้ติดอาหารรสหวานหรือเค็มซึ่งจะมีผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต

สรุป

การให้อาหารเสริมทารกอย่างถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้ทารกเจริญเติบโตและมีพัฒนาการสมวัย หลักเกณฑ์ในการเลือกใช้ประเภทของอาหารเสริมควรต้องพิจารณาส่วนประกอบคุณค่าทางโภชนาการให้เหมาะสมกับความต้องการ การทำงานของระบบทางเดินอาหารของทารกว่าสามารถ

คุณชิมสารอาหารนั้นได้ดีเพียงใด และพัฒนาการของทารก