

ลูกน้อยกินยาก-กินน้อย... กับนทางแก้ไข

“ปัญหาการกินที่พบบ่อยในเด็กอายุ 1-3 ปีคือ กินยากเลือกอาหาร จู้จี้กับการกิน ไม่ยอมลองอาหารชนิดใหม่ หรือไม่กินอาหารที่จัดเตรียมไว้ให้ พบได้บ่อยประมาณ 1 ใน 3 ของเด็กวัยนี้และพบบ่อยในเด็กที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยาก และมักมีปัญหาเรื่องสัมพันธ์ทางประหว่งเด็กกับพ่อแม่อซึ่งปัญหาการกินนี้จะค่อยๆ ดี ขึ้นเมื่อเด็กอายุมากขึ้น”

เข้าใจเรื่องการกินของลูกน้อย

พ่อแม่ควรมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพฤติกรรมกรกินอาหารของลูกวัยนี้ และเตรียมตัวให้พร้อมล่วงหน้าต่อปัญหาการกินที่อาจเกิดขึ้น เพื่อหาทางป้องกันและแก้ไขเสียแต่เนิ่นๆ

พัฒนาการเรื่องการกินอาหารในลูกน้อยเป็นเรื่องที่ซับซ้อน ขึ้นกับความพร้อมของกล้ามเนื้อในการทรงตัวและการคว้าหยิบจับ ขึ้นกับพื้นอารมณ์ของเด็ก ทักษะทางสังคม รวมทั้งขึ้นกับความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวร่วมกับสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดู สิ่งเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมกรกินอาหารของลูกน้อยทั้งสิ้น

ปัญหาที่พบบ่อยๆ คือ ความคาดหวังของพ่อแม่ไม่สัมพันธ์กับความต้องการอาหารของลูกหรือไม่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของลูก เช่น แม่คาดหวังอยากให้ลูกกินหมด 1 ถ้วยใหญ่ แต่กระเพาะอาหารของเด็กเล็กจึงกินได้เพียงครึ่งถ้วย

พ่อแม่ส่วนใหญ่จะเชื่อมโยงความสำเร็จของการดูแลลูกกับการให้อาหาร ถ้าลูกกินได้ดี น้ำหนักขึ้นดี แปลว่าแม่เลี้ยงลูกได้ประสบผลสำเร็จเป็นแม่ที่เก่ง ถ้าลูกไม่กินหรือกินได้น้อยกว่าความคาดหวังของแม่ มักจะถูกดุ ต่อว่า กดดัน บังคับให้กิน หรือคิดสินบนให้กิน ซึ่งทำให้ลูกเรียนรู้ว่าพฤติกรรมกรกินของตนในแต่ละมื้ออาหารนั้น มีผลต่อพฤติกรรมของคนในครอบครัว สามารถดึงความสนใจของพ่อแม่ และใช้ควบคุมพ่อแม่ได้

การกินของลูกน้อย... การพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

พ่อแม่ควรมีความรู้เรื่องการพัฒนาทักษะการกินอาหารของเด็กในแต่ละช่วงอายุ ชนิดและปริมาณอาหารที่เด็กต้องการในแต่ละวัย รวมทั้งความอยากอาหารที่แตกต่างกันของเด็กแต่ละคน

อายุ 6-8 เดือน เริ่มหยิบอาหารเข้าปากด้วยมือ เช่น ขนมปังชิ้นเล็กๆ ควรให้เด็กได้ลอง แต่ควรระวังเรื่องการสำลักอาหารด้วย

อายุ 8-12 เดือน หัดดื่มน้ำจากถ้วย เล่นอาหาร

อายุ 12-18 เดือน หัดใช้ช้อนตักอาหารเข้าปาก ช่วงแรกจะหกเลอะเทอะมาก

อายุ 18-24 เดือน ตักอาหารกินเองได้ดี หกน้อย

อายุ 24-36 เดือน เรียนรู้เรื่องมารยาทในการรับประทานอาหาร

การให้ลูกน้อยได้ลองหัดและฝึกบ่อยๆ จะทำให้การกระเพาะและการทำงานของประสาทสัมผัสของตาและมือในการหยิบจับดีขึ้น เมื่อลูกทำได้และได้รับคำชมเชยหรือได้แรงเสริมทางบวกจากพ่อแม่ จะสร้างความภูมิใจให้แก่เด็กและพยายามมากขึ้น

เมื่อลูกน้อยกินยาก-กินน้อย

พ่อแม่ของเด็กที่กินยากมักกังวลว่า ลูกอาจโตไม่สมวัยหรือขาดสารอาหาร ซึ่งพ่อแม่อาจลองบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงลงบนกราฟการเจริญเติบโตในสมุดสุขภาพเด็กหรือสมุดวัคซีน จะช่วยให้เห็นรูปแบบการเจริญเติบโตของลูกได้ชัดเจนขึ้น และมั่นใจว่าลูกเจริญเติบโตสมวัย นอกจากนี้เด็กปกติอายุ 1-3 ปี จะมีความอยากอาหารลดลงและกินได้น้อยลงโดยธรรมชาติ อีกทั้งเด็กเริ่มเดินและเคลื่อนไหว ใช้พลังงานมากขึ้น น้ำหนักจึงเพิ่มขึ้นน้อยกว่าช่วงขวบปีแรกมาก นอกจากนี้เด็กวัยนี้เริ่มเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบให้ใครมาสั่งบังคับ การถูกบังคับให้กินจะยิ่งทำให้ความอยากอาหารลดลง และหากบังคับมาก เด็กจะยิ่งต่อต้านมากขึ้น เช่น อมข้าว หรือไม่ยอมกิน หรือเลือกกินตามความต้องการของตน พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องบังคับให้ลูกกินอาหารหลากหลายมากนัก อาจใช้อาหารบางอย่างทดแทนกันได้ เช่น ใช้ผลไม้แทนผัก ใช้ปลาแทนหมู และไม่จำเป็นต้องกินอาหารครบ 5 หมู่ในทุกมื้อ เพราะจะเป็นการบังคับเด็กมากเกินไป ทำให้เด็กต่อต้านมากขึ้น ให้ดูในภาพรวมว่าในหนึ่งวันหรือหนึ่งอาทิตย์ได้อาหารครบห้าหมู่ก็เพียงพอแล้ว

ลูกกินยาก-กินน้อย... การจัดการและการติดตาม

ในเด็กปกติที่มีพันธุกรรมตัวเดียว อาจมีการเปลี่ยนแปลงของกราฟการเจริญเติบโตได้ในช่วงอายุ 1-2 ปีแรก เพราะปรับเข้าหาฐานของพันธุกรรม หลังจากนั้นจะมีการเพิ่มของส่วนสูงในอัตรากราฟการเจริญเติบโตที่ปกติตามเส้นกราฟการเจริญเติบโตที่ปรับใหม่ไปตลอด

ในกรณีที่พ่อแม่บันทึกแล้วมีการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ เช่น อยู่ต่ำกว่าเส้นล่างสุดของกราฟการเจริญเติบโต ควรพาไปพบกับกุมารแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป

เด็กที่มีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น โรคที่มีการไหลย้อนกลับของกรดจากกระเพาะอาหารมาที่หลอดอาหาร อาจอาจเจ็บป่วยทำให้มีปัญหาในการกิน จนน้ำหนักน้อยได้ หรือเด็กที่แพ้อาหาร อาจเลือกไม่กินอาหารบางชนิดที่แพ้

นอกจากนี้เด็กที่เลือกกินอาหารเฉพาะอย่าง กินยาก มักไม่กินผักและผลไม้ ทำให้ท้องผูก จึงเน้นอัดท้องและกินได้น้อยลงไปอีก

ลูกกินยาก-กินน้อย... หนทางแก้ไข

1. ส่งเสริมให้ลูกได้ลองฝึกทักษะในการกินอาหารตั้งแต่อายุน้อยๆ เช่น หัดหยิบอาหารเข้าปากเมื่ออายุ 6-8 เดือน หัดใช้ถ้วยพลาสติกมีหูจับ 2 ด้าน เพื่อให้ลูกหัดถือถ้วยดื่มน้ำเอง ตั้งแต่อายุ 9-10 เดือน เริ่มหัดใช้ช้อนตักอาหารกินเองเมื่ออายุ 12-15 เดือน และเมื่อลูกตักกินเองได้แล้ว ไม่ให้ป้อนอาหารลูกอีก เพราะพ่อแม่ของเด็กที่กินยากกินน้อย มักพยายามป้อนและขัดเขี่ยให้ลูกกิน
2. ตัดอาหารให้เป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้ลูกหยิบเข้าปากได้สะดวก และตัดอาหารใส่จานให้ลูกครั้งละน้อยเพื่อให้กินเองได้หมดและภูมิใจว่าทำได้ หากไม่พอ รอให้ขอเพิ่ม และเติมให้อีก
3. สร้างบรรยากาศในการกินให้สงบและไม่เครียด ไม่บังคับ เพื่อให้ลูกได้ลองอาหารใหม่และกินได้อร่อย หลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์ ตำหนิหรือเอาชนะกัน
4. เตรียมชนิดของอาหารให้หลากหลายประมาณ 2-3 อย่าง เพื่อให้ลูกได้มีโอกาสเลือกเอง
5. พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดี ถ้าพ่อแม่ไม่กินผักผลไม้ ลูกจะเลียนแบบ
6. ให้คำชมเชยหรือแรงเสริมทางบวกเมื่อลูกลองอาหารชนิดใหม่ ไม่ควรใช้สิ่งของขนม หรืออาหารหวานเป็นรางวัลเมื่อเด็กยอมกิน เพราะจะทำให้ลูกเรียนรู้ว่าถ้าไม่กินผักหรืออาหารชนิดใหม่แล้ว จะได้กินขนมหรืออาหารหวาน ไม่ลงโทษหากลูกไม่กิน และไม่ขู่หรือพูดให้ลูกรู้สึกผิด เช่น “ถ้าลูกไม่กิน แปลว่าหนูไม่รักแม่” “มีเด็กอีกมากมายในโลกนี้ที่ไม่มีอาหารกิน”
7. ให้ลองอาหารใหม่ชนิดเดิมหลายๆ ครั้ง เพื่อให้ลูกคุ้นเคยและยอมกินในที่สุด เช่น อยากให้ลูกกินผัก ให้ลองใช้ผักที่ไม่มีกลิ่นฉุน ให้ลูกกินหลายๆ มื้อ โดยเริ่มครั้งละ 1-2 คำ
8. จำกัดเวลาในการกินแต่ละมื้อ เช่น ไม่เกินมื้อละครึ่งชั่วโมง
9. กำหนดมื้ออาหารให้ชัดเจน ไม่กินพร่ำเพรื่อระหว่างมื้อ เพราะจะทำให้ลูกไม่หิว ความอยากอาหารลดลง และไม่ยอมกินในมื้อถัดไป (ในเด็กเล็กนั้นไม่มีเด็กคนใดตั้งใจอดอาหาร ถ้าหิว เด็กจะหยิบหรือตักอาหารกินเอง)
10. ในเด็กอายุมากกว่า 1 ปี ให้ลดนมเหลือไม่กิน 16 ออนซ์ต่อวัน เพราะถ้าดื่มนมมากจะทำให้เด็กอ้วน ความอยากอาหารลดลง แล้วไม่ยอมกินอาหารในมื้อถัดไป
11. ในเด็กที่ไม่กินผักและผลไม้ อาจให้วิตามินและเหล็กเสริม เพื่อลดความกังวลของพ่อแม่