รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดจากอะไร พร้อมวิธีป้องกัน

ธ.ค. 16, 2025

11นาที

ธาตุเหล็ก(Iron) มีความสำคัญต่อร่างกายของลูกอย่างมาก เนื่องจาก เด็กขาดธาตุเหล็กจะมีอาการตัวซีด ภูมิต้านทานต่ำ ป่วยบ่อย ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการด้านการเรียนรู้และสมอง คุณแม่จึงควรป้องกันไม่ให้ลูกขาดธาตุเหล็ก โดยการส่งเสริมให้ลูกทานอาหารเสริมธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ เพื่อให้ลูกน้อยแข็งแรงและเจริญเติบโตสมวัย บทความนี้ จะพาคุณแม่ไปทำเช็กลิสต์อาการลูกขาดธาตุเหล็กที่ต้องสังเกต พร้อมแนะนำอาหารเสริมธาตุเหล็กเด็กที่ควรหามาให้ลูกทาน รวมถึงวิธีป้องกันภาวะขาดธาตุเหล็กในเด็ก และเคล็ดลับการกินอาหารเสริมธาตุเหล็กสำหรับเด็กและทารกค่ะ

บทความที่เกี่ยวข้อง

หนูจะทำเมนูตับหรือเนื้อสัตว์ให้ลูกวัยเริ่มอาหารตามวัย (6 เดือน+) ทานยังไงดีคะ ไม่ให้เหม็นคาวและทานง่าย?

คลิก

เคล็ดลับสำคัญที่จะช่วยให้คุณแม่เตรียมเมนูตับสำหรับลูกน้อยได้แบบไร้กลิ่นคาว ให้ล้างตับไก่ให้สะอาด แช่เกลือ 15 นาที แล้วล้างออก จากนั้นแช่ในน้ำนม 30 นาที เพื่อลดกลิ่นคาว แล้วให้นำตับไปนึ่งหรือตุ๋นพร้อมหอมหัวใหญ่ ความหวานตามธรรมชาติของหอมหัวใหญ่จะช่วยดับกลิ่นคาวที่เหลืออยู่ ช่วยให้ลูกน้อยทานตับได้ง่ายขึ้น

จริงไหมคะที่ลูกวัย1ขวบขึ้นไป ดื่มนมเยอะๆ ทดแทนการไม่ทานข้าว จะทำให้ขาดธาตุเหล็ก?

คลิก

เด็กวัย 1 ขวบขึ้นไปไม่สามารถพึ่งนมเพียงอย่างเดียว เพื่อให้ได้ธาตุเหล็กเพียงพอได้ค่ะ เพราะ นมวัวมีธาตุเหล็กไม่เพียงพอต่อความต้องการธาตุเหล็กที่จำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดและพัฒนาการของสมอง นอกจากนี้ เมื่อลูกดื่มนมเยอะ มักจะอิ่มง่ายและกินอาหารหลักน้อยลง ทำให้ไม่ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอจากอาหาร 3 มื้อหลัก ซึ่งเป็นแหล่งธาตุเหล็กสำคัญ เช่น เนื้อแดง ไข่ ถั่ว ธัญพืชเสริมธาตุเหล็ก และผักใบเขียว ดังนั้น เด็กวัย

นี้ควรดื่มนมในปริมาณเหมาะสมและกินอาหารครบมื้อร่วมด้วยเพื่อป้องกันภาวะขาดธาตุเหล็กค่ะ

หนูจะรู้ได้ยังไงคะว่าลูก "ซีด" จริงๆ ไม่ใช่แค่เป็นเด็กผิวขาว? มีวิธีสังเกตง่ายๆ ไหมคะ?

คลิก

คุณแม่สามารถสังเกตสัญญาณของภาวะซีดในลูกได้ โดยดูว่าบริเวณเปลือกตาล่าง ริมฝีปาก หรือสีผิว ของลูกดูซีดเซียว ไม่มีเลือดฝาดเหมือนผิวเด็กปกติหรือไม่ นอกจากนี้ อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ลูกดูอ่อนเพลียง่าย เป็นลม หรือทานอาหารได้น้อยลง หากพบว่าลูกมีอาการเหล่านี้ ควรรีบพาไปพบคุณหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุและรับการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

สรุป

- ธาตุเหล็กจำเป็นต่อการสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง เพื่อขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายให้ลูกมีพลังงาน หากเกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ลูกจะตัวซีด เหนื่อยง่าย ป่วยบ่อยเพราะภูมิต้านทานลดลง ที่สำคัญคือจะกระทบต่อสมาธิ พัฒนาการด้านสติปัญญา และการเรียนรู้ในระยะยาว
- ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) สำหรับเด็กวัย 3 เดือนถึง 4 ปี จะถือว่าเข้าสู่ภาวะโลหิตจาง เมื่อมีระดับฮีโมโกลบิน น้อยกว่า 11 กรัม/เดซิลิตร โดยภาวะนี้มักพบบ่อยในเด็กช่วงอายุ 6 เดือน ถึง 5 ปี และวัยรุ่น โดยเฉพาะเพศหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน
- อาหารเสริมธาตุเหล็กสำหรับเด็กขาดธาตุเหล็ก ได้แก่ ถั่วชนิดต่างๆ ตับ เลือด เนื้อสัตว์ ผักที่มีสีเขียวเข้ม อาหารทะเล ข้าวเสริมธาตุเหล็ก ผักกูด ไข่แดง และนม
- เพื่อป้องกันภาวะขาดธาตุเหล็กในเด็ก ทารกควรกินนมแม่อย่างต่อเนื่อง เพราะน้ำนมแม่มีธาตุเหล็ก และสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน หลังจากนั้น ควรเสริมอาหารตามวัย เพราะร้อยละ 90 ของธาตุเหล็กที่ทารกต้องการ จะได้จากอาหารตามวัย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไม "ธาตุเหล็ก" ถึงสำคัญต่อพัฒนาการของลูก?
- จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกขาดธาตุเหล็ก? เช็กลิสต์อาการที่ควรสังเกต
- สาเหตุที่ทำให้เด็กขาดธาตุเหล็ก
- 8 อาหารเสริมธาตุเหล็กลูกน้อย เด็กขาดธาตุเหล็กต้องกินอะไร?
- เด็กเลือดจางต้องกินอะไร? เสริมธาตุเหล็กให้ลูก ช่วยป้องกันภาวะซีด
- วิธีป้องกันภาวะขาดธาตุเหล็กในเด็ก
- การตรวจคัดกรองภาวะขาดธาตุเหล็กในเด็ก
- เคล็ดลับการกินอาหารเสริมธาตุเหล็กสำหรับเด็กและทารก

ทำไม "ธาตุเหล็ก" ถึงสำคัญต่อพัฒนาการของลูก?

ธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อพัฒนาการของลูกอย่างมากค่ะ เพราะเป็นส่วนประกอบหลักในการสร้างฮีโมโกลบิน ซึ่งอยู่ในเม็ดเลือดแดง และทำหน้าที่สำคัญในการขนส่งออกซิเจน ไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกายโดยตรง เพื่อให้ลูกมีพลังงานและเติบโตสมวัย มาดูกันค่ะว่าธาตุเหล็กมีประโยชน์อย่างไร ทำไมจึงควรเสริมธาตุเหล็กให้ลูก ป้องกันภาวะขาดธาตุเหล็กในเด็ก

ธาตุเหล็กมีประโยชน์สำคัญต่อร่างกาย ดังนี้

- ช่วยในการสร้างฮีโมโกลบิน
- เสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน
- ช่วยให้การนอนหลับมีคุณภาพดีขึ้น
- ช่วยเสริมความสามารถในการจดจำ
- ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย
- เพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬา

หากเด็กขาดธาตุเหล็กจะเกิดภาวะโลหิตจาง ทำให้ลูกดูตัวซีด ไม่สดใส เหนื่อยง่าย งอแง และไม่ค่อยอยากเล่น ที่สำคัญคือ ลูกอาจป่วยบ่อย เพราะภูมิต้านทานลดลง มีสมาธิน้อยลง และอาจส่งผลกระทบต่อ พัฒนาการด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ในระยะยาวได้ค่ะ

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกขาดธาตุเหล็ก? เช็กลิสต์อาการที่ควรสังเกต

หากเด็กขาดธาตุเหล็กไม่รุนแรง มักจะไม่แสดงอาการ แต่เด็กขาดธาตุเหล็กในรายที่รุนแรง จะมีอาการแสดงออกทางร่างกาย เช่น

- **อาการทั่วไป:** ลูกอาจมีอาการซีด ไม่สดใส อ่อนเพลียง่าย หงุดหงิดง่าย หรือมีอาการใจสั่น และอาจส่งผลให้หัวใจโตได้
- **พฤติกรรมการกิน:** ลูกอาจทานอาหารได้น้อยลง หรือมีพฤติกรรมแปลกๆ อยากทานของที่ไม่ใช่อาหาร เช่น แป้ง กระดาษ หรือข้าวดิบ หรือบางคนอาจจะชอบทานน้ำแข็งมากผิดปกติ
- **เมื่อไปพบแพทย์:** อาจตรวจพบว่าซีด หรือสังเกตเห็นว่า ลิ้นดูเลี่ยนๆ เรียบผิดปกติ หรือ รูปร่างของเล็บผิดปกติ
- **ผลกระทบต่อพัฒนาการ:** การขาดธาตุเหล็กยังส่งผลกระทบโดยตรงต่อ การเรียนรู้และพัฒนาการทางสมอง ของลูกด้วยค่ะ

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก คืออะไร?

โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก คือภาวะที่ร่างกายมี ธาตุเหล็กไม่เพียงพอ ที่จะนำไปใช้สร้างเม็ดเลือดแดง เมื่อขาดธาตุเหล็ก ร่างกายจึงสร้างเม็ดเลือดแดงได้น้อยลง ส่งผลโดยตรงให้ความเข้มข้นของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดลดต่ำลงกว่าค่าปกติ ซึ่งภาวะที่ร่างกายมีเม็ดเลือดแดงน้อยนี้เองที่เรามักเรียกว่า ภาวะซีดค่ะ

ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) สำหรับเด็กวัย 3 เดือนถึง 4 ปี จะถือว่าเข้าสู่ภาวะโลหิตจาง เมื่อมีระดับฮีโมโกลบิน น้อยกว่า 11 กรัม/เดซิลิตร (หรือมีระดับฮีมาโตคริตน้อยกว่า 33%) โดยภาวะนี้มักพบบ่อยในเด็กช่วงอายุ 6 เดือน ถึง 5 ปี และวัยรุ่น โดยเฉพาะเพศหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน

สาเหตุที่ทำให้เด็กขาดธาตุเหล็ก

เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดได้จากหลายสาเหตุค่ะ อาจพบว่าเกิดตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์แม่ จนถึงเรื่องโภชนาการของเด็กในวัยเจริญเติบโต เช่น

- เกิดความเสี่ยงในช่วงปริกำเนิดของการตั้งครรภ์ ทำให้ทารกมีธาตุเหล็กสะสมในร่างกายลดลง เพราะธาตุเหล็กจะสะสมตั้งแต่ช่วงที่ทารกอยู่ในครรภ์ เป็นไปได้ว่าแม่มีภาวะขาดธาตุเหล็ก ภาวะการคลอดก่อนกำหนด และภาวะครรภ์แฝดที่มีภาวะเลือดวิ่งถ่ายเทระหว่างทารก

ในครรภ์
- เด็กขาดธาตุเหล็ก เพราะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ โดยเฉพาะในช่วงวัยทารก เด็กในวัยเรียน และช่วงวัยรุ่น ที่ร่างกายต้องการอาหารเสริมธาตุเหล็กที่มากขึ้น
- โรคที่ส่งผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็กของลำไส้ เช่น โรคที่มีความผิดปกติทางพันธุกรรมในการดูดซึมธาตุเหล็ก ลำไส้เล็กส่วนต้นอักเสบเรื้อรัง หรือมีการผ่าตัดกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็กส่วนต้นออก

8 อาหารเสริมธาตุเหล็กลูกน้อย เด็กขาดธาตุเหล็กต้องกินอะไร?

หลายคนอาจเข้าใจว่า อาหารที่มีธาตุเหล็กสูงสำหรับเด็ก มีแต่ในเนื้อสัตว์เท่านั้น แต่จริงๆ แล้ว ผัก ผลไม้ และธัญพืช ก็มีธาตุเหล็กไม่น้อยเช่นกัน หากคุณแม่กำลังมองหาอาหารเสริมธาตุเหล็กเด็ก ที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กเพื่อบำรุงร่างกายลูกน้อย เด็กขาดธาตุเหล็กต้องกินอะไร ลองมาดู 8 กลุ่มอาหารที่น่าสนใจเหล่านี้กันค่ะ

1. ถั่วชนิดต่างๆ

พืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง อัลมอนด์ หรือเม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นอาหารเสริมธาตุเหล็กลูกน้อย ที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน เส้นใยอาหาร วิตามินบี สังกะสี แมกนีเซียม และธาตุเหล็ก

2. ตับ เลือด และเนื้อสัตว์

อาหารกลุ่มนี้ควรมีในลิสต์เมนูเสริมธาตุเหล็กลูกน้อยเป็นประจำ เพราะเป็นอาหารเสริมธาตุเหล็กชั้นดีที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ดีมาก

3. ผักที่มีสีเขียวเข้ม

อย่าง คะน้า บรอกโคลี หน่อไม้ฝรั่ง หรือผักบุ้ง เป็นผักที่ควรกินคู่กับอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม หรือมะละกอ เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น

4. อาหารทะเล

กลุ่มอาหารทะเลก็เป็นอาหารเสริมธาตุเหล็กที่ร่างกายดูดซึมได้ดีเช่นกัน เพราะมีอัตราการดูดซึมถึง 20-30% และหากทานร่วมกับผลไม้ที่มีวิตามินซี ก็จะยิ่งช่วยเสริมประสิทธิภาพการดูดซึมธาตุเหล็กสู่ลำไส้เล็กได้ดีขึ้น

5. ข้าวเสริมธาตุเหล็ก ข้าวหอมนิล และข้าวสายพันธุ์ 313

นอกจากข้าวจะเป็นแหล่งพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตแล้ว ข้าวกลุ่มนี้ยังมีธาตุเหล็กค่อนข้างสูง รวมถึงมีกรดโฟลิก และคลอโรฟิลล์ ซึ่งมีโมเลกุลคล้ายฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงด้วย

6. ผักกูด

เป็นผักพื้นบ้านที่มีธาตุเหล็กอยู่พอสมควร มีไฟเบอร์สูงช่วยในการขับถ่าย และมีราคาถูก จึงเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่น่าสนใจสำหรับคนที่ไม่สามารถทานเนื้อสัตว์หรืออาหารทะเลได้

7. ไข่แดง

เป็นอาหารเสริมธาตุเหล็กเด็กที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กค่อนข้างสูง หากคุณแม่ให้ลูกกินเฉพาะไข่แดงอย่างเดียว แนะนำให้ทานผักหรือผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงร่วมด้วย เพื่อให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น

8. นม

นมแม่ ถือเป็นแหล่งอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงที่สุดสำหรับเด็กแรกเกิด คุณแม่จึงควรให้ลูกได้รับนมแม่ต่อเนื่องในช่วงขวบปีแรก หรืออย่างน้อยที่สุดคือจนถึง 6 เดือน โดยคุณแม่ที่ให้นมลูก ควรทานอาหารที่มีธาตุเหล็กเป็นประจำ เพื่อเสริมธาตุเหล็กให้ลูกผ่านทางน้ำนมแม่

เด็กเลือดจางต้องกินอะไร? เสริมธาตุเหล็กให้ลูก ช่วยป้องกันภาวะซีด

เด็กที่มีภาวะโลหิตจางก็คือการที่ร่างกายของเด็กขาดธาตุเหล็กค่ะ ซึ่งหากปล่อยให้มีอาการซีดมากจะส่งผลกระทบโดยตรงต่อ พัฒนาการทางสมอง และความสามารถในการเรียนรู้ของลูกได้

คุณแม่อาจสงสัยว่า เด็กเลือดจางต้องกินอะไร? วิธีป้องกันภาวะซีดที่ดีที่สุด เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการให้ลูกได้รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ค่ะ โดยเฉพาะในกรณีที่ลูกซีดจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรือในเด็กบางคนที่มีโรคเลือด ซึ่งเลือดออกง่าย ก็ยิ่งจำเป็นต้องเน้นอาหารที่มี ธาตุเหล็ก

สูง เช่น เนื้อแดง ไข่แดง ตับหมู เลือดหมู ผักใบเขียว และธัญพืช

หากเทียบปริมาณธาตุเหล็กในอาหาร 100 กรัม พบว่า ตับมีธาตุเหล็ก 6-10 mg ในขณะที่เนื้อสัตว์อื่นมีธาตุเหล็ก 1-3 mg ต่อปริมาณ 100 กรัม ส่วนไข่แดงมีปริมาณธาตุเหล็ก 0.9 mg ต่อไข่แดง 1 ฟอง แต่การดูดซึมไม่ดีเท่าเนื้อสัตว์ค่ะ

นอกจากอาหารเสริมธาตุเหล็กลูกน้อยแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เพื่อช่วยในการดูดซึมของธาตุเหล็กอย่างมีประสิทธิภาพ

ดื่มนมแม่ และรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงสำหรับเด็ก ช่วยป้องกันภาวะซีด

เนื่องจากธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบสำคัญของ Hemoglobin และ Myoglobin อีกทั้งยังมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสมอง หากทารกขาดธาตุเหล็ก อาจมีปัญหาด้านเชาวน์ปัญญา และสมาธิได้ แม้ว่าจะรักษาภาวะขาดธาตุเหล็กแล้วก็ตาม ดังนั้น การได้รับนมแม่ ซึ่งถือเป็นโภชนาการที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอและเหมาะสมในวัยทารกจึงสำคัญอย่างยิ่ง เพราะในนมแม่มีธาตุเหล็ก 0.35 mg/L ซึ่งเพียงพอสำหรับลูกในแต่ละวัน และธาตุเหล็กในน้ำนมแม่ยังดูดซึมได้เกือบ 50%

- **ทารกใน 6 เดือนแรก** ควรได้รับธาตุเหล็ก 0.27 mg ต่อวันจากนมแม่ ซึ่งรวมกับธาตุเหล็กสะสมจากการแตกตัวของฮีโมโกลบินหรือเหล็กจากการแตกสลายของเม็ดเลือดแดง ก็จะได้รับธาตุเหล็กเพียงพอแล้ว
- **ทารกอายุ 7-12 เดือน** ควรได้รับธาตุเหล็ก 11 mg จากอาหารตามวัย

วิธีป้องกันภาวะขาดธาตุเหล็กในเด็ก

ธาตุเหล็กสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการสมองของลูกน้อยมากนะคะ คุณแม่สามารถเสริมธาตุเหล็กให้ลูก เพื่อป้องกันภาวะขาดธาตุเหล็กในเด็กได้ไม่ยากเลยค่ะ มาดูวิธีง่ายๆ ที่คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มทำกันได้เลย

1. ทารกควรกินนมแม่อย่างต่อเนื่อง เพราะน้ำนมแม่มีธาตุเหล็ก และสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน
2. เมื่อทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป ควรเสริมอาหารตามวัย เพราะร้อยละ 90 ของธาตุเหล็กที่ทารกต้องการ จะได้จากอาหารตามวัย เช่น ตับ ไข่แดง และเนื้อสัตว์
3. ทารกกลุ่มเสี่ยงควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการเสริมธาตุเหล็ก เช่น ทารกที่คลอดก่อนกำหนด หรือทารกน้ำหนักตัวน้อย
4. เด็กวัย 6 เดือน – 2 ปี อาจมีการเสริมธาตุเหล็ก กรณีได้รับอาหารที่มีธาตุเหล็กน้อย
5. ธาตุเหล็กจะดูดซึมได้ดี เมื่อมีวิตามินซี จึงควรเสริมอาหารที่ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก

การตรวจคัดกรองภาวะขาดธาตุเหล็กในเด็ก

แพทย์สามารถตรวจคัดกรองภาวะการขาดธาตุเหล็กในเด็กช่วงอายุ 6 เดือน – 2 ปี ที่คลินิกเด็กดี โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย ตรวจเลือดเพื่อดูค่าของเม็ดเลือดแดงจาก CBC โดย

จะตรวจในช่วงอายุ 9 – 12 เดือน กรณีเด็กอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก อาจตรวจซ้ำเมื่ออายุ 15 – 18 เดือนค่ะ

เคล็ดลับการกินอาหารเสริมธาตุเหล็กสำหรับเด็กและทารก

นมแม่ ยังเป็นโภชนาการที่ดีสำหรับทารก คุณแม่ควรให้ลูกกินนมเพียงอย่างเดียวโดยไม่จำเป็นต้องกินอาหารอย่างอื่นในช่วง 6 เดือนแรก เพราะในนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ที่ประกอบไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารเพื่อพัฒนาสมองอย่าง ดีเอชเอ (DHA) เออาร์เอ (ARA) โคลีน (Choline) แกงกลิโอไซด์ (Ganglioside) และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีส่วนช่วยในการส่งสัญญาณประสาทและการเชื่อมต่อของระบบประสาทของเด็กเจนใหม่ได้อย่างรวดเร็วแบบก้าวกระโดด ทั้งในนมแม่ยังมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายสายพันธุ์ เช่น B. *lactis* ที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งให้กับลูกน้อย

เมื่อลูกน้อยอายุ 6 เดือนขึ้นไป เป็นช่วงวัยสำคัญที่ต้องเริ่มเสริมโภชนาการให้เหมาะสม คุณแม่ควรเริ่มให้ลูกทานอาหารตามวัยให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นสารอาหารสำคัญอย่าง ธาตุเหล็ก, DHA และ โอเมก้า 3, 6 (Omega 3, 6) เป็นพิเศษค่ะ

หากคุณแม่กำลังมองหาตัวช่วยที่เป็นอาหารเสริมสำหรับเด็ก ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ระบุชัดว่าเป็นอาหารเสริมสำหรับเด็กเล็ก และมี อย. รับรอง เพื่อความปลอดภัย เพราะทาง อย. มีมาตรฐานควบคุมเข้มงวดว่าต้องไร้ฮอร์โมนหรือสารปฏิชีวนะ ไม่ใส่วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล ไม่แต่งกลิ่นรส และปลอดสารพิษตกค้าง

นอกจากนี้ อย่าลืมเสริมด้วยผลไม้ที่มีวิตามินซีเพื่อช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก และดื่มนมควบคู่กัน เพื่อให้ลูกน้อยแข็งแรง พร้อมสำหรับทุกก้าวของพัฒนาการค่ะ

บทความแนะนำอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

- อาหารเด็ก 6 เดือน ลูกกินได้แค่ไหน พร้อมตารางอาหารทารก 6 เดือน
- 12 เมนู อาหารเด็ก 1 ขวบ อร่อย ทำง่าย สารอาหารหลากหลาย
- ปลูกฝังนิสัยการกินและโภชนาการที่ดีเพื่อเด็กวัยหัดเดิน 1 ปีขึ้นไป
- วิธีการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 เดือน ที่พ่อแม่มือใหม่ต้องรู้
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่

อ้างอิง:

1. เมนูอาหารเด็ก 6 เดือน+ ข้าวตุ๋นไก่ตับ, การทำอาหารเด็กเมนู6เดือนขึ้นไป by แม่มายด์
2. ธาตุเหล็กในนมแม่ ส่วนสำคัญพัฒนาสมอง - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
3. อาหารตามวัยทารก สำหรับเด็กอายุ 1 ปี ขึ้นไป, โรงพยาบาลนครธน
4. ภาวะซีด หรือโลหิตจางในเด็ก, โรงพยาบาลวัฒนแพทย์ ตรัง
5. รับประทานอาหารอย่างฉลาดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดธาตุเหล็ก, Family Health Service
6. โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก, โรงพยาบาลปิยะเวท

7. ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในเด็ก, สมาคมโลหิตวิทยาแห่งประเทศไทย
8. เป็นเด็ก…"ห้ามขาดธาตุเหล็ก", ศูนย์อนามัยที่ 5 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
9. ทำอย่างไรไม่ให้ลูกขาดธาตุเหล็ก, สมาคมโลหิตวิทยาแห่งประเทศไทย
10. รวมอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงช่วยบำรุงเลือดและหัวใจ, Dr.Trin Wellness (นายแพทย์ ตฤณ กระแสสังข์ แพทย์เฉพาะทางสาขาด้านเวชศาสตร์การป้องกัน)
11. โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
12. โรคโลหิตจางหรือภาวะซีดในเด็ก, โรงพยาบาลเอกชัย
13. ภาวะซีดหรือโลหิตจางในเด็ก ป้องกันได้ด้วยพ่อแม่, โรงพยาบาลเปาโล โชคชัย 4
14. ธาตุเหล็ก แหล่งอาหารเสริมธาตุเหล็ก ประโยชน์ ปริมาณแนะนำ, โรงพยาบาลเมดพาร์ค

อ้างอิง ณ วันที่ 26 ตุลาคม 2568

แชร์ตอนนี้