คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย
บทความ

“จากนมแม่สู่อาหารเสริม” ให้ทุกคำของลูกเปี่ยมด้วยคุณค่า

พ.ย. 4, 2024

3นาที

การเริ่มอาหารเสริมครั้งแรกของลูกวัย 6 เดือนเป็นเรื่องสำคัญ เพราะกระเพาะอาหารของลูกยังเล็กมาก และน้ำนมแม่ก็ยังคงเป็นอาหารหลักที่ให้สารอาหารต่างๆ กับลูกได้ดีที่สุด

เมื่ออายุ 6 เดือนลูกจะกินอาหารเสริมตามวัยได้เพียงเล็กน้อย เหมือนแค่ชิมให้พอรู้รส การเริ่มกินคำเล็กๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเจริญเติบโตที่แข็งแรง และพัฒนาการที่ดีของลูกที่มีความต้องการสารอาหารมากขึ้น ทว่ากระเพาะเล็กๆ ของลูกก็อาจเต็มอย่างรวดเร็วเช่นกัน แล้วอย่างไหนถึงจะเหมาะสม?

รู้หรือไม่ว่า ทารกต้องการสารอาหารต่างจากเด็กโตและผู้ใหญ่

เพราะเมื่อพิจารณาจากน้ำหนักตัวของทารก เปรียบเทียบกับเด็กโตหรือผู้ใหญ่ ทารกต้องการสารอาหารหลายอย่างในปริมาณที่สูงกว่าเมื่ออายุได้ 6 เดือน โดยเฉพาะแร่ธาตุและวิตามินต่างๆ เพราะระดับธาตุเหล็กที่ร่างกายเก็บสะสมไว้ในช่วงแรกเกิดจะเริ่มลดลง ลูกจึงต้องการอาหารที่มีธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นนอกเหนือจากน้ำนมแม่ อาหารที่มักแนะนำให้เด็กทารกกินเป็นลำดับแรกๆ คือ อาหารเสริมธัญพืชสำหรับทารกที่มี “ธาตุเหล็ก” หรือ “เนื้อสัตว์” เพราะเป็นแหล่งที่ดีของธาตุเหล็ก

“น้ำนมแม่” และ “อาหารเสริมตามวัย”

แม้ลูกจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับรสชาติและเนื้อสัมผัสใหม่ๆ แต่น้ำนมแม่ก็ยังเป็นอาหารหลักที่ลูกต้องการ เมื่ออายุ 6-8 เดือน น้ำนมแม่ยังให้พลังงานส่วนใหญ่ที่ทารกต้องการ (ประมาณ 2 ใน 3) กระทั่งเมื่ออายุได้ 9-12 เดือน คุณแม่ควรป้อนอาหารเสริมที่เหมาะสมกับวัยในปริมาณมากขึ้น เพราะน้ำนมแม่จะให้พลังงานประมาณครึ่งหนึ่งของพลังงานที่เขาต้องการเท่านั้น

ลูกจะดื่มน้ำนมมากเท่าที่เขาต้องการ คุณจะเห็นว่าลูกอยากกินอาหารเสริมตามวัยมากขึ้น และเริ่มกินนมแม่น้อยลงเมื่ออายุ 6-12 เดือน คุณแม่จึงควรให้เขากินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่กำลังเจริญเติบโต รวมถึงผลไม้และผักต่างๆ เพื่อให้ได้รับแร่ธาตุและวิตามินเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย คุณแม่ควรคำนึงถึงสัญญาณของความหิวและความอิ่ม ไม่บังคับให้กินอาหารเมื่อลูกแสดงให้เห็นว่าไม่หิวแล้ว เพราะไม่นานก็จะถึงเวลาของอาหารมื้อต่อไป และลูกของคุณอาจหิวมากขึ้นในตอนนั้น

“โปรตีน” สำคัญต่อการเจริญเติบโตและสุขภาพของลูกน้อย

ลูกน้อยจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าของน้ำหนักแรกเกิดเมื่อลูกอายุได้ 6 เดือน และเมื่อถึงวันเกิดปีแรกลูกน้อยจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็น 3 เท่า และความสูงเพิ่มอีกกว่าครึ่ง ดังนั้นช่วงปีแรกนี้จึงเป็นปีที่ลูกน้อยโตเร็วที่สุด สารอาหารที่สำคัญมากอย่างหนึ่งของลูกคือ “โปรตีน” ซึ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต พัฒนาการด้านสมอง และเป็นหนึ่งในสารอาหารที่สำคัญที่สุด

โปรตีนยังมีบทบาทสำคัญต่อระบบย่อยอาหารและระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง คุณแม่จึงไม่ควรกังวลเรื่องปริมาณโปรตีนที่ลูกของคุณจะได้รับ เพราะน้ำนมแม่ให้โปรตีนคุณภาพสูงในสัดส่วนที่เหมาะสมและในปริมาณที่ลูกต้องการ โดยงานวิจัยระบุว่า ระดับของโปรตีนในน้ำนมแม่อาจช่วยให้ลูกมีน้ำหนักตัวในระดับที่เหมาะสมอีกด้วย

การให้อาหารเสริมตามวัยสำหรับทารกมีความจำเป็น

การเริ่มให้อาหารเสริมตามวัยไม่ได้หมายความว่า คุณต้องหยุดให้นมแม่ เพราะอาหารเสริมจะช่วยเติมเต็มสารอาหารที่อยู่ในน้ำนมแม่ นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมอาหารชนิดแรกสำหรับทารกจึงเรียกว่า “อาหารเสริม” เมื่ออายุ 6 เดือน การเริ่มให้อาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารและดีต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ นั่นเพราะ

- เป็นแหล่งสารอาหารเสริมจากน้ำนมแม่ที่ร่างกายของทารกต้องการ
- ฝึกให้ลูกรู้จักการกินอาหารด้วยช้อน
- ให้ลูกได้ลองสัมผัส “รสชาติ” และ “เนื้อสัมผัส” ที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้เขาได้เรียนรู้และยอมรับอาหารที่มีคุณค่า
- การเริ่มอาหารเสริมตามวัยช้าเกินไปอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภูมิแพ้อาหาร หรือผื่นแพ้ (eczema) ควรปรึกษากับแพทย์ว่า คุณควรให้ลูกเริ่มกินอาหารเสริมที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้ได้เมื่อไร

ทำให้อาหารทุกคำที่ลูกกินเต็มไปด้วยคุณค่า

เมื่อเลือกอาหารให้ลูก คุณแม่ควรคำนึงถึงกระเพาะอาหารขนาดเล็กของเขา หากคุณให้ลูกกินอาหารหวานหรือน้ำหวานแล้วล่ะก็ ท้องของเขาอาจเต็มไปด้วยอาหารเหล่านั้นและไม่มีที่ว่างเหลือพอสำหรับอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารตามที่ร่างกายต้องการ เมื่อลูกเริ่มคุ้นเคยกับรสชาติและเนื้อสัมผัสต่างๆ และมีอายุใกล้ครบ 1 ปีแล้ว เขาจะกินอาหารเสริมตามวัยในปริมาณที่มากขึ้น คุณแม่ควรให้อาหารที่ประกอบไปด้วยผลไม้ ผัก เนื้อสัตว์ และธัญพืชต่างๆ เสริมจากน้ำนมของแม่ทุกวัน เพื่อการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสุขภาพที่ดีของลูกน้อย

อ้างอิง:

1. Rojroongwasinkul N, et al.Br J Nutr. 2013 Sep;110 Suppl 3:S36-44.

2.กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, รายงานสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546

3. Black MM, Quigg AM, Hurley KM, Pepper MR. Nutr Rev. 2011 Nov;69 Suppl 1:S64-70.