การกินแบบ BLW คืออะไร ฝึกลูกให้กินมื้อแรกแบบ BLW

คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 4, 2024

7นาที

การให้อาหารลูกถือเอง เป็นเรื่องที่ท้าทายความสามารถของคุณพ่อคุณแม่ ทั้งการตระเตรียมอาหาร การหลอกล่อให้ลูกกินอาหาร ไหนจะกลัวลูกอ้วนไปผอมไป กินยากอมอาหารในปาก ไม่ยอมกลืน สร้างความเหนื่อยหน่ายต่อคุณพ่อคุณแม่ได้ BLW เป็นวิธีการฝึกให้ลูกกินอาหารเองรูปแบบหนึ่งที่ได้ผลดี และไม่เป็นการบังคับลูกจนเกินไป มีข้อดีคือลูกจะได้รู้จักการช่วยเหลือตัวเอง และเพิ่มความสะดวกสบายให้พ่อแม่ได้
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- การกินแบบ BLW เป็นการฝึกให้ลูกน้อยกินด้วยตัวเอง เพื่อฝึกพัฒนาการ ทัศนคติ และการตัดสินใจของลูกน้อย
- คุณพ่อคุณแม่ต้องเตรียมอาหารที่ปรุงสุก มีประโยชน์ ปลอดภัย ถูกหลักอนามัย มีขนาดพอดีที่ลูกหยิบจับได้ เช่น ฟักทอง แครรอท บรอกโคลี มันฝรั่ง ไข่ต้ม
- สามารถฝึกลูกได้ตั้งแต่ 6 เดือน โดยให้นั่งกินบนเก้าอี้ High Chair โดยคุณพ่อคุณแม่ต้องคอยเฝ้าดูลูกขณะกินอาหารอยู่ตลอด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ฝึกลูกกินอาหารแบบ BLW คืออะไร
- BLW ได้ผลมากแค่ไหน
- เคล็ดลับฝึกลูกกินแบบ BLW ให้สำเร็จ
- BLW มือแรก ควรคำนึงถึงอะไรบ้าง
- ข้อดีของการฝึกลูกให้กินเองแบบ BLW
- BLW ก็มีข้อเสียเหมือนกันนะ
- ฝึกลูกกินแบบ BLW ควรเริ่มตอนลูกอายุเท่าไหร่
- อาหารที่เหมาะกับการใช้ฝึก BLW
- ฝึกลูกให้กินข้าวเองแบบ BLW ต้องมีอุปกรณ์อะไรบ้าง

การฝึกให้ลูกน้อยกินอาหารเองแบบ BLW ไม่ใช่เรื่องยากค่ะ เพียงแค่คุณพ่อคุณแม่อาจจะต้องปรับอะไรหลาย ๆ อย่างหน่อย แต่เพื่อพัฒนาการที่ดีของลูก และทัศนคติการกินอาหารในระยะยาวก็คุ้มค่าที่จะลอง

ฝึกลูกกินอาหารแบบ BLW คืออะไร

BLW หรือ Baby Led Weaning คือการให้เจ้าตัวน้อยเป็นคนควบคุมการกินอาหารด้วยตัวเอง ตั้งแต่เลือกอาหารที่จะกิน หยิบอาหารด้วยมือ หรือช้อนส้อม เอาเข้าปากเอง เคี้ยวเอง จัดการทุกอย่างด้วยตัวเองทั้งหมด คุณพ่อคุณแม่จะทำเพียงการเตรียมอาหารให้ และคอยสังเกตการกินของลูกน้อยเท่านั้นค่ะ

BLW ได้ผลมากแค่ไหน

การฝึกกินแบบ BLW จะได้ผลมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับความถี่ในการฝึก การทุ่มเทของพ่อแม่ และเวลาค่ะ ถ้าลูกน้อยสามารถกินแบบ BLW ได้แล้วจะทำให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่ดีทั้งกล้ามเนื้อ ทัศนคติต่อการกิน และการตัดสินใจ คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ต้องคอยพะวงเรื่องการกินของลูกน้อยและสามารถร่วมโต๊ะอาหาร กินอาหารด้วยกันพร้อมหน้าพร้อมตากันอย่างอบอุ่นค่ะ

เคล็ดลับฝึกลูกกินแบบ BLW ให้สำเร็จ

เคล็ดลับที่จะช่วยให้ลูกน้อยสามารถกินแบบ BLW ได้ เริ่มจาก เด็กอายุอย่างน้อย 6 เดือน เพื่อที่จะนั่งและหยิบจับอาหารเองได้ คุณพ่อคุณแม่ไม่บังคับให้ลูกกินอาหาร แต่ควรจำกัดเวลาให้อยู่ในช่วง 15-45 นาที

โดยที่คุณพ่อคุณแม่ต้องอดทนไม่ใช้ช้อนป้อนให้ลูก แม้ว่าลูกจะไม่ยอมหยิบอาหารเข้าปาก เนื่องจากช่วงแรกลูกน้อยอาจจะกินได้น้อย เพราะมัวแต่หยิบจับใช้มือสำรวจเล่นกับอาหาร แต่เมื่อเวลาผ่านไปลูกน้อยจะหยิบอาหารเข้าปากเองค่ะ และอย่ากำหนดว่าลูกต้องกินได้มากน้อยแค่ไหน เพราะหน้าที่ของคุณพ่อคุณแม่คือการจัดอาหารที่มีความหลากหลายให้ลูกเลือกกินเอง นอกจากนี้ลูกน้อยอาจมีอาการขย้อนอาหารชิ้นใหญ่ที่เคี้ยวยากออกมาเพื่อเคี้ยวใหม่ อาจดูน่ากลัว แต่เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ขณะฝึกกินแบบ BLW โดยจะมีอาการต่างจากอาการสำลัก อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลลูกตลอดระยะเวลาการทานอาหารลักษณะนี้อย่างใกล้ชิดและควรเรียนรู้วิธีปฐมพยาบาลลูกน้อยหากอาหารติดคอด้วย เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย

BLW มื้อแรก ควรคำนึงถึงอะไรบ้าง

BLW มื้อแรกคุณพ่อคุณแม่อาจจะต้องโฟกัสที่อาหารเป็นสำคัญ โดยอาหารต้องมีประโยชน์ ปลอดภัย ถูกหลักอนามัย คุณพ่อคุณแม่ต้องหาข้อมูลทางโภชนาการ ของลูกในแต่ละช่วงวัยเพื่อเตรียมอาหารให้ได้ตรงกับความต้องการของลูกโดยควรเป็นอาหารที่ให้พลังงานเหมาะสมแก่ช่วงวัย อุดมไปด้วยสารอาหารและคุณประโยชน์ เช่น อาหารอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นผักสด ลูกเกด น้ำผึ้ง นมวัว อาหารแปรรูป อาหารที่มีรสเค็ม และต้องใจแข็งปล่อยให้ลูกกินเองค่ะ ถึงแม้ว่าจะเป็นการปล่อยให้ลูกได้กินเอง แต่คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ควรปล่อยลูกไว้ตามลำพัง ต้องเฝ้าดูลูกน้อยตลอดการกิน และแน่นอนว่าการกินอาหารจะต้องเลอะเทอะ คุณพ่อคุณแม่จึงต้องทำใจให้พร้อมทำความสะอาดเก็บกวาด อาบน้ำลูกน้อยหลังกินอาหารด้วยนะคะ

ข้อดีของการฝึกลูกให้กินเองแบบ BLW

การกินแบบ BLW อาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพของลูกน้อยในหลากหลายด้านค่ะ ทั้งในด้านที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก ฝึกประสาทสัมผัส ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างการใช้มือหยิบจับกับการใช้สายตา ลูกน้อยสามารถควบคุมการตัดสินใจได้ด้วยตัวเองว่าจะกินอะไร เมื่อไหร่ แค่ไหน ทำให้ช่วยเหลือตัวเองได้เร็วขึ้น ขณะที่กำลังกิน เด็กจะใช้มือและปากสำรวจอาหาร ลูกน้อยจะรู้สึกว่าช่วงเวลาการกินอาหารเป็นช่วงเวลาของความสุข เป็นการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการกินของลูก คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ต้องเหนื่อยต้องคอยบดปั่นอาหาร ตามป้อน คอยหลอกล่อลูกให้กินอาหาร นอกจากนี้การกิน BLW จะทำให้ลูกน้อยหยิบอาหารกินจนอิ่ม เมื่ออิ่มแล้วจะไม่หยิบกินอีก จึงช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคอ้วน เพราะการป้อนอาจจะทำให้เด็กได้รับอาหารเกินความต้องการได้

BLW ก็มีข้อเสียเหมือนกันนะ

การกินแบบ BLW ก็มีข้อเสียด้วยเช่นกัน เช่น เมื่อให้เด็กหยิบจับเลือกอาหารเอง เนื่องจากเด็กยังมีทักษะการป้อนตัวเองที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่ จึงทำให้เด็กอาจได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และส่งผลเสียต่อการเจริญเติบโตได้ โดยอาหารจำพวกผักและผลไม้มักมีพลังงานต่ำ มีปริมาณธาตุเหล็ก แคลเซียม และสังกะสีไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้การกินอาหารแบบ BLW จะทำให้ลูกเสี่ยงต่อการสำลักด้วย ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงควรเฝ้าดูอยู่ไม่ห่างตลอดเวลา

ซึ่งสำหรับบางบ้านอาจจะทำได้ยาก เพราะคุณพ่อคุณแม่ไม่ได้เป็นคนเลี้ยงลูกเอง ไม่ได้เฝ้าดูการกินอาหารทุกมื้อ หรือการฝากคนอื่นที่ไม่มีความเข้าใจมาช่วยเลี้ยงแทน เช่น คุณตาคุณยาย หรือพี่เลี้ยง สุดท้ายคือจาน โต๊ะ เสื้อผ้าของลูกเลอะเทอะ จนทำให้คุณพ่อคุณแม่ต้องมาเหนื่อยเก็บกวาดทีหลังด้วยค่ะ

ฝึกลูกกินแบบ BLW ควรเริ่มตอนลูกอายุเท่าไหร่

คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มให้ลูกน้อยฝึกกินแบบ BLW ตั้งแต่เด็กอายุ 6 เดือนเป็นต้นไป เพราะลูกน้อยคอแข็งและสามารถนั่งได้นาน ๆ สามารถหยิบจับอาหารด้วยตัวเองได้ ส่วนเรื่องมีฟันหรือไม่มีฟันไม่ใช่ปัญหา เพราะถึงจะไม่มีฟัน เด็กก็สามารถใช้เหงือกบดอาหารด้วยตัวเองได้ค่ะ

อาหารที่เหมาะกับการใช้ฝึก BLW

อาหารที่เลือกมาควรเป็นอาหารง่าย ๆ อาจทำจากวัตถุดิบที่คุณพ่อคุณแม่กินในแต่ละมื้ออยู่แล้วก็ได้ค่ะ แต่ต้องปรุงให้สุกด้วยความร้อน ไม่ปรุงรส ไม่บดละเอียด มีขนาดที่พอดีให้จับได้ ให้เคี้ยวได้ ดังนั้นจึงควรเลือกอาหารนุ่ม เคี้ยวง่ายในช่วงแรกที่เริ่มฝึก ก่อนที่จะค่อย ๆ เพิ่มความแข็งขึ้น เช่น ฟักทอง กล้วย ไข่ต้ม อะโวคาโด มันฝรั่งต้ม แครอท ข้าวโอ๊ต มะละกอ แอปเปิล มะเขือเทศ เนื้อปลา เนื้อหมู ตับหมู เป็นต้น

ฝึกลูกให้กินข้าวเองแบบ BLW ต้องมีอุปกรณ์อะไรบ้าง

การให้ลูกกินแบบ BLW อุปกรณ์สำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ต้องมีคือเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลังหรือ High Chair เป็นเก้าอี้สูง มีถาดวางอยู่ด้านหน้าเพื่อวางจานอาหารและกันไม่ให้ลูกตกลงมา อุปกรณ์ต่อมาคือถาดอาหารที่มีกันเลื่อน ทำจากพลาสติกหรือซิลิโคนที่มีความปลอดภัยต่อเด็ก ผ้ากันเปื้อนสำหรับลูกน้อยจะเป็นผ้า พลาสติก หรือแบบซิลิโคนก็ได้ แต่ขอให้สะอาดและปลอดภัยสำหรับลูกน้อยค่ะ

การให้ลูกฝึกกินแบบ BLW อาจมีประโยชน์ต่อพัฒนาการของลูกน้อย อาจจะต้องใช้เวลาและความใส่ใจของคุณพ่อคุณแม่ แต่เมื่อลูกฝึกกินได้แล้ว ก็จะทำให้ทั้งลูกน้อยและคุณพ่อคุณแม่มีความสุขในการกินอาหารร่วมกัน แต่ทั้งนี้ในปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลชี้ชัดว่าการให้อาหารทารกแบบ BLW มีข้อดีหรือ ผลเสียแตกต่างอย่างชัดเจนกับการให้อาหารด้วยช้อนป้อนแบบดั้งเดิม คุณพ่อคุณแม่ควรศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมให้เพียงพอ ร่วมกับการปรึกษากุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนการตัดสินใจให้

ลูกน้อยรับประทานอาหารแบบ BLW นะคะ

บทความแนะนำอาหารเสริมตามวัยสำหรับลูกน้อย

- อาหารเด็ก 6 เดือน ตารางอาหารทารก 6 เดือน เหมาะสำหรับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 7 เดือน เมนูอาหารเด็ก 7 เดือน เมนูไหนเหมาะกับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 8 เดือน ตารางอาหารทารก 8 เดือน ลูกเริ่มกินอะไรได้บ้าง
- อาหารเด็ก 9 เดือน ไอเดียเมนูอาหารเด็ก 9 เดือน เสริมโภชนาการลูกน้อย
- อาหารเด็ก 10 เดือน เมนูอาหารเด็ก 10 เดือน เสริมพัฒนาการลูกน้อย
- อาหารเด็ก 11 เดือน เมนูอาหารเด็ก 11 เดือน บำรุงสมองลูกน้อย
- รวมเมนูอาหารเด็ก 1 ขวบ สำหรับลูกน้อย คุณแม่ทำตามง่ายและถูกหลักโภชนาการ
- อาหารมื้อแรกของลูก ข้าวมื้อแรกของลูกตามช่วงวัย เริ่มกินเมื่อไหร่ดี
- เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดจากอะไร อาการเด็กขาดธาตุเหล็ก ที่คุณแม่ป้องกันได้
- อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางในเด็ก

อ้างอิง:

1. BLW (Baby-Led Weaning) กับ การใช้ช้อนป้อนแบบดั้งเดิม: อันไหนจะเหมาะ อันไหนจะดี, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

2. BLW (Baby Led Weaning) การฝึกให้ลูกกินอาหารเอง คืออะไร, HelloKhunmor

3. พบหมอเด็กจุฬาภรณ์ EP - 3 Baby-Led Weaning, ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์

4. BLW คืออะไร เมื่อไหร่ที่ควรฝึกลูกให้กินอาหารแบบ BLW, HelloKhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2567