



รวมบทความ แนะนำอาหารที่ควรทานของเด็กวัยแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

การกินแบบ BLW คืออะไร ฝึกลูกให้ กินมือแรกแบบ BLW

มี.ค. 20, 2026

9 นาที

Baby-Led Weaning หรือ BLW คือการที่ให้ลูกน้อยได้ฝึกการจัดการรับประทานอาหารด้วยตนเอง โดยที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องช่วยเหลือด้วยการป้อน หรือบดอาหารให้ละเอียดก่อนการรับประทาน แต่ละครึ่ง ซึ่งโดยทั่วไปอาจจะเริ่มฝึกได้เมื่อลูกน้อยเริ่มนั่งได้ดีขึ้น หรืออายุประมาณ 6 เดือนขึ้นไป ขึ้นกับความพร้อมของเด็กแต่ละคน หรืออาจขอรับคำปรึกษาจากคุณหมอมถึงความพร้อมของลูกก่อนเริ่มฝึก BLW ที่สำคัญควรเริ่มต้นจากการค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องเร่งรีบ ปรับตัวเรียนรู้ไปพร้อมกับลูกน้อย ¹

คำถามที่พบบ่อย

กลัวลูกสำลักมากเกินไป จะแยกแยะไฉนระหว่าง "การขย้อน" ที่เป็นเรื่องปกติ กับ "การสำลัก" ที่อันตรายคะ?

คลิก

คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่มักกังวลในการเริ่มฝึกกินแบบ BLW ว่าจะทำให้ลูกสำลัก (Choking) หรืออาหารติดคอ จนเป็นอุปสรรคต่อการหายใจ แต่โดยปกติแล้ว ร่างกายของเราจะมีกระบวนการป้องกันไม่ให้อะไรหลุดลงไป ในทางเดินหายใจจนทำให้หายใจไม่ออก นั่นคือ อาการขย้อน (Gagging) ซึ่งเด็กเล็กจะมีจุดกระตุ้นที่อยู่ตื้นกว่าของผู้ใหญ่ ทำให้เกิดอาการขย้อนอาหารออกมาได้ง่ายกว่า บางครั้งอาจจะอาเจียนออกมา ทำให้เกิดการเรี้นรู้ที่จะเคี้ยวอาหารให้ละเอียดขึ้นก่อนกลืนลงคอ ซึ่งต่างกับการสำลักอาหารที่แสดงอาการไม่สบายตัว ไม่สามารถไอออกมา ทูรนทูราย หรืออาจหน้าซีดเขียวได้ และคุณพ่อคุณแม่ต้องรีบช่วยเหลืออย่างถูกวิธีโดยทันที การเรี้นรู้ BLW อย่างถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญ ¹

ลูกแทบจะไม่กินอะไรเลยคะ เอาแต่ขยำเล่นแล้วก็ปาทิ้ง แบบนี้เขาจะขาดสารอาหารไหมคะ?

คลิก

ในช่วงฝึก BLW แรกๆ เด็กบางคนอาจจะหยิบจับอาหารเล่น หรือปาทิ้งลงพื้น และไม่ยอมนำเข้าปากเพื่อเคี้ยว กลืน จนอาจทำให้คุณพ่อคุณแม่มีความกังวลว่าจะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน แต่ในช่วงขวบปีแรก นมแม่ยังถือเป็นอาหารหลักสำคัญ โดยคุณพ่อคุณแม่อาจเตรียมอาหารเพื่อเสริมสารอาหารสำคัญที่มีประโยชน์ตามวัยของลูก และหมั่นสังเกตปริมาณที่ได้รับในแต่ละมื้อ BLW รวมถึงหากมีความกังวลเกี่ยวกับน้ำหนักตัวของลูก ควรขอรับคำปรึกษาที่เหมาะสมและติดตามพัฒนาการของลูกจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอีกครั้ง ¹

ลูกยังไม่มีฟันเลยคะ จะให้กินอาหารเป็นชิ้นได้จริงๆ เหนอคะ เขาจะเคี้ยวได้อย่างไร?

คลิก

ในช่วงแรกของการฝึก BLW ลูกอาจจะยังไม่มีฟันขึ้น แต่จะใช้เหงือกในการบดเคี้ยวอาหารต่างๆ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่อาจเริ่มต้นจากอาหารที่ไม่แข็งมากนัก และหันเป็นชิ้นยาวพอดีคำ พอลูกเริ่มมีฟันขึ้น จึงอาจเตรียมอาหารที่มีความแข็งมากขึ้น และมีขนาดใหญ่ขึ้นได้ตามวัย ¹

สรุป

- Baby-Led Weaning หรือ BLW คือ การฝึกให้ลูกหยิบจับอาหารกินเอง โดยให้เริ่มเป็นที่ มักเริ่มจากอาหารที่ไม่แข็งมาก แต่ไม่นิ่มและ โดยเป็นอาหารประเภทผักหรือผลไม้
- BLW ควรเริ่มเมื่อแรกเมื่อลูกอายุครบ 6 เดือนขึ้นไป สามารถนั่งบนเก้าอี้รับประทานอาหารได้ โดยหลังตรง และสามารถหยิบจับสิ่งของต่างๆ รอบตัวได้

- การเลี้ยงลูกแบบ BLW นอกจากหลักการง่าย ๆ คือการทำให้การรับประทานอาหารของลูกน้อยเป็นเรื่องตามธรรมชาติและมีความสุขร่วมกันกับคุณพ่อคุณแม่อย่างแท้จริง เพราะในช่วงขวบปีแรก นมแม่ถือเป็นอาหารหลักสำคัญ และมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin), ดีเอชเอ (DHA) และ โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9) ซึ่งมีส่วนช่วยสำคัญในการพัฒนาสมองและเสริมสร้างระบบประสาทของเด็กเจนใหม่ตั้งแต่แรกเกิด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ฝึกลูกกินอาหารแบบ BLW คืออะไร?
- BLW เริ่มกี่เดือน? เช็คสัญญาณความพร้อมของลูก
- เจาะลึก BLW ข้อดี ข้อเสีย ที่พ่อแม่ต้องชั่งใจ
- เตรียมตัวลุย BLW มือแรก ต้องใช้อุปกรณ์และเตรียมใจอย่างไร
- BLW ได้ผลมากแค่ไหน?
- อาหารที่เหมาะสมกับการใช้ฝึก BLW
- เคล็ดลับสร้างพฤติกรรมการกินที่ดีแบบ BLW
- พัฒนาการด้านการกินของลูกน้อยวัย 12 - 24 เดือน

ฝึกลูกกินอาหารแบบ BLW คืออะไร?

Baby-Led Weaning หรือ BLW คือ การฝึกให้ลูกหยิบจับอาหารกินเอง โดยให้นั่งเป็นที่ และอาหารสำหรับฝึก BLW ควรเป็นอาหารปรุงสุกที่นิ่มพอที่จะใช้ปลายนิ้วบดและได้ แต่ไม่ละเอียดเป็นน้ำจนหยิบไม่ได้ มักเป็นอาหารประเภทผักหรือผลไม้ ส่วนใหญ่เด็กที่พร้อมเริ่มฝึก BLW มือแรกจะมีอายุประมาณ 6 เดือนขึ้นไป และสามารถนั่งได้มั่นคง ซึ่งการกินแบบ BLW ถือเป็นการฝึกฝนการช่วยเหลือตนเองของลูก และลดเวลาการเตรียมอาหาร เพิ่มความสุขระหว่างมื้ออาหารร่วมกันในครอบครัว ²

BLW เริ่มกี่เดือน? เช็คสัญญาณความพร้อมของลูก

BLW ควรเริ่มมือแรกเมื่อลูกอายุครบ 6 เดือนขึ้นไป โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตความพร้อมของลูกที่เหมาะสมกับการฝึก BLW ตามนี้ ²

- นั่งบนเก้าอี้รับประทานอาหารได้โดยหลังตรง เนื่องจากการกินแบบ BLW เป็นการฝึกเด็กหยิบจับอาหารเข้าปากเอง จึงจำเป็นต้องสามารถนั่งหลังตรงได้อย่างมั่นคงในระหว่างรับประทานอาหาร
- สามารถหยิบจับสิ่งของต่างๆ รอบตัวได้ ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีความพร้อมในการหยิบจับอาหารได้ง่ายขึ้น

- เริ่มชอบบดเคี้ยวด้วยเหงือกหรือฟันที่กำลังขึ้น ช่วยให้บดเคี้ยวอาหารที่เตรียมได้ละเอียด ก่อนกลืนลงคอ

สัญญาณความพร้อมและคำแนะนำการให้อาหารสำหรับเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป

เมื่อลูกอายุ 6 เดือนขึ้นไป จะมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจสำหรับการรับประทานอาหารที่ดีและเหมาะสมตามวัยมากยิ่งขึ้น ลูกจะสามารถหยิบจับอาหาร รวมถึงช้อนและถ้วยใส่อาหารได้ดีขึ้น รวมถึงชอบเคี้ยวอาหารประเภทต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น แต่ก็อาจเริ่มติดเล่น รวมทั้งปาอาหารทิ้งของลงพื้น คุณพ่อคุณแม่อาจต้องเริ่มมีการฝึกฝนด้วยกติกาดูหรือเบี่ยงเบนความสนใจมากขึ้นด้วยเช่นกัน ³

เจาะลึก BLW ข้อดี ข้อเสีย ที่พ่อแม่ต้องเข้าใจ

ข้อดี ข้อเสีย ของการเลี้ยงลูกแบบ BLW นอกจากหลักการง่ายๆ คือการทำให้การรับประทานอาหารของลูกน้อยเป็นเรื่องตามธรรมชาติและมีความสุขร่วมกันกับคุณพ่อคุณแม่อย่างแท้จริง โดยต้องไม่เป็นการฝืนใจหรือกดดันลูกมากเกินไปในการกินแบบ BLW เพราะความพร้อมของเด็กแต่ละคนไม่เท่ากัน บางครั้งเด็กอาจจะขย่ำอาหารเล่น ไม่นำเข้าปากเคี้ยวเลย คุณพ่อคุณแม่ต้องไม่ท้อใจ ให้คิดว่าเมื่อลูกมีความพร้อมจะสามารถนำอาหารเข้าปากได้เองอย่างมีความสุขตลอดเวลาในการกินอาหาร โดยได้รวบรวม BLW ข้อดี ข้อเสีย ดังนี้ ¹

ข้อดี

- เสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีในการกินอาหาร โดยการฝึก BLW ต้องนั่งบนเก้าอี้รับประทานอาหารให้เป็นที ไม่มีของเล่น หรือดูทีวี แท็บเล็ต ในระหว่างรับประทานอาหาร
- ทำให้ช่วงเวลาแห่งการรับประทานอาหารร่วมกันระหว่าง พ่อ แม่ และลูก คือช่วงเวลาแห่งความสุขที่แท้จริง พ่อแม่ได้ทานอาหารอย่างเต็มที่ ไม่ต้องคอยป้อนลูก และลูกสามารถช่วยเหลือตนเองในการทานอาหารได้ถูกวิธี
- ฝึกการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ในการหยิบจับอาหารเข้าปาก รวมถึงการเคี้ยวอาหารที่มีความนิ่มแข็งไม่เท่ากันก่อนกลืนลงคอต่อไป
- การฝึกฝนลักษณะนิสัยให้ลูกสามารถช่วยเหลือตนเองตั้งแต่เล็ก เสริมสร้างความภูมิใจและมั่นใจในตัวเอง
- คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องเสียเวลาเตรียมอาหารบดหรือปั่นให้ลูก ทำให้เวลาแห่งความสุขในการอยู่ร่วมกันมากขึ้น

ข้อเสีย

- ลูกอาจเกิดอาการขย้อน (Gagging) ซึ่งถือเป็นอาการปกติของร่างกาย และไม่เป็นอันตรายต่อลูก แต่หากพบอาการสำลักอาหาร (Choking) จนอาจทำให้หายใจไม่ออกได้ คุณพ่อคุณแม่จึงต้องเรียนรู้ในการช่วยเหลือเบื้องต้นกรณีที่สำคัญอาหารและหลอดลงคอจนอุดกั้นทางเดิน

หายใจ

- ความกังวลว่าลูกอาจได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน เพราะเด็กบางคนอาจจะนำอาหารเข้าปากและเคี้ยวกลืนได้น้อย ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ต้องหมั่นสังเกตปริมาณและชนิดของสารอาหารที่จะได้รับให้เหมาะสม
- การทำความสะอาดและเก็บกวาดหลังการทานอาหารแบบ BLW เพราะอาจมีเศษอาหารร่วงหล่นพื้นในบริเวณที่ทานอาหารได้ง่าย

เตรียมตัวลุย BLW มื้อแรก ต้องใช้อุปกรณ์ และเตรียมใจอย่างไร

ก่อนเริ่มเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับ BLW มื้อแรก คุณพ่อคุณแม่ต้องเตรียมจิตใจตนเองให้พร้อม และทำความเข้าใจว่า BLW คืออะไร ที่สำคัญห้ามปล่อยลูกฝึก BLW แต่เพียงลำพัง และใส่ใจรักษาความสะอาดให้ถูกสุขลักษณะ โดยอุปกรณ์สำหรับการฝึก BLW มีดังนี้ ¹

- เก้าอี้รับประทานอาหารแบบมีพนักพิงหลัง และทรงสูง (High Chair) เพื่อให้ลูกน้อยสามารถนั่งทานอาหารร่วมโต๊ะอาหารเดียวกันกับพ่อแม่ได้ ซึ่งเด็กต้องอยู่ในท่านั่งเท่านั้น
- ผ้าพลาสติกรองใต้โต๊ะ ช่วยลดแรงทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น จากเศษอาหารที่อาจตกหล่นลงพื้นได้
- อาหารที่เหมาะสมสำหรับเริ่มต้น BLW ในช่วงแรก ควรเป็นอาหารที่นิ่มแต่ไม่เละ เด็กสามารถจับได้ง่ายไม่หลุดมือ เช่น ผักนึ่ง ผลไม้สุก ไข่ต้ม เป็นต้น และหลีกเลี่ยงอาหารเปลือกแข็ง ทรงกลมที่มีขนาดเล็ก ซึ่งอาจเสี่ยงติดคอได้



BLW ได้ผลมากแค่ไหน?

BLW นอกจากจะเป็นการฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อเล็กในการหยิบจับอาหารเข้าปาก การฝึกการบดเคี้ยวอาหารก่อนกลืน ยังเป็นฝึกพฤติกรรมช่วยเหลือตนเอง การเลือกรับประทานสิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบ และการเรียนรู้ผ่านการสัมผัสอาหารในรูปแบบต่างๆ รวมถึงเป็นการลดเวลาในการเตรียมอาหาร และการเสียเวลาป้อนอาหารอีกด้วย ทั้งนี้นอกจากความพร้อมทางกายภาพแล้ว คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกฝึกในช่วงเวลาที่ลูกอารมณ์ดี ไม่งอแง เพื่อให้การฝึก BLW เป็นกิจกรรมที่มีแต่ความสุขร่วมกันอย่างแท้จริง ²

อาหารที่เหมาะสมกับการใช้ฝึก BLW

การเตรียมอาหารที่เหมาะสมสำหรับการฝึก BLW ควรเริ่มจากการเตรียมหั่นอาหารให้เป็นแท่งยาวที่เหมาะสมกับขนาดมือของลูกในการหยิบหรือจับ และสะดวกต่อการนำเข้าปาก โดยในช่วงเริ่มฝึก BLW มือแรก ควรเป็นอาหารที่ไม่แข็งมากจนเกินไป และเริ่มต้นจากอาหารประเภทผักหรือผลไม้ เช่น อะโวคาโด มันฝรั่ง แครอท บรอกโคลี ที่ผ่านการต้มหรือึ่งจนสุกแล้ว จากนั้นอาจค่อยๆ เสริมอาหารที่มีสารอาหารที่ครบถ้วนและเหมาะสมตามวัย ²



เคล็ดลับสร้างพฤติกรรมการกินที่ดีแบบ BLW

หนึ่งในพฤติกรรมที่คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญ คือ พฤติกรรมการกินที่ดี เพราะเป็นปัจจัยที่จะช่วยให้ลูกเจริญเติบโตได้ดี อีกทั้งเป็นฝึกฝนให้ลูกสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตั้งแต่เล็ก ด้วยการฝึกแบบ BLW หรือการหยิบอาหารเข้าปากด้วยตนเอง ซึ่งมีเคล็ดลับไม่ยากที่จะช่วยปลูกฝังให้ลูกมีความสุขในทุกๆ มื้ออาหาร ดังนี้ ²

- สร้างบรรยากาศด้วยการให้ลูกได้ร่วมโต๊ะรับประทานอาหารพร้อมหน้าพร้อมตาทั้งครอบครัว จะช่วยให้ลูกคุ้นเคยและอยากรับประทานอาหารมากยิ่งขึ้น
- จัดเตรียมพื้นที่ให้เหมาะสมกับการกินแบบ BLW ซึ่งอาจมีเลอะเทอะ และมีอาหารตกหล่นบริเวณรอบโต๊ะอาหารได้บ้าง แต่ก็เป็นการให้ลูกรู้สึกสนุกกับการกินไปด้วย
- ฝึกให้ลูกรักษาความสะอาดด้วยการให้ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร เพื่อจะได้ติดเป็นนิสัยให้มีสุขลักษณะที่ดีตั้งแต่เด็กจนโต
- เลือกอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย โดยเริ่มต้นจากอาหารไม่แข็งมาก จนค่อยๆ เสริมเนื้อสัตว์ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและมีความหลากหลาย

พัฒนาการด้านการกินของลูกน้อยวัย 12 - 24 เดือน

ในวัย 1-2 ปี ลูกน้อยจะมีพัฒนาการด้านการกินที่คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนขึ้น อาทิ สัญญาณที่บอกว่าลูกรู้สึกหิว หรืออิ่ม เด็กจะเริ่มเรียนรู้รสชาติของอาหารทำให้ควรเตรียมอาหารที่มีความแปลกใหม่ ไม่ซ้ำเมนูเดิม และควรให้ลูกนั่งรับประทานอาหารในบริเวณที่จัดเตรียมไว้ เพื่อฝึกลักษณะนิสัยการกินที่ดี โดยการฝึก BLW จะช่วยส่งเสริมให้ลูกสามารถรับประทานอาหารได้เอง แม้จะหกละอะเทอะ คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ควรกดดัน และพยายามสร้างบรรยากาศการกินอาหารร่วมกันอย่างมีความสุข หลีกเลี่ยงการดูจอร์ระหว่างทานอาหาร รวมถึงพยายามจำกัดเวลาให้เหมาะสม โดยประมาณ 30 นาทีต่อมื้ออาหาร⁴

พัฒนาการด้านการกินของลูกน้อยวัย 12 - 18 เดือน

ลูกน้อยจะเริ่มอยากรับประทานเองมากขึ้น กล้ามเนื้อเริ่มแข็งแรงขึ้น ทำให้หยิบจับถ้วย หรืออาหารได้ดียิ่งขึ้น แต่ในบางครั้งอาจเริ่มติดเล่น หยิบจับอาหารทิ้งเล่น รวมถึงสนใจกิจกรรมอื่นมากขึ้น จนอาจทำให้รับประทานอาหารลดลงได้³

พัฒนาการด้านการกินของลูกน้อยวัย 19 - 24 เดือน

ลูกจะสามารถใช้อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารร่วมกับใช้มือในการนำอาหารเข้าปากได้ดีขึ้น เริ่มมีพฤติกรรมบอกความต้องการอาหาร หรือปฏิเสธไม่ยอมกินอาหารบางชนิด ซึ่งเป็นการพยายามควบคุมการกินอาหารด้วยตนเองของเด็กในวัยนี้³



การฝึก BLW ในช่วงขวบปีแรก คุณพ่อคุณแม่อาจไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับปริมาณอาหารที่ลูกน้อยได้รับในแต่ละมื้อมากนัก เพราะในวัยนี้ นมแม่ถือเป็นอาหารหลักสำคัญ และมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin), ดีเอชเอ (DHA) และ โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9) ซึ่งมีส่วนช่วยสำคัญในการพัฒนาสมองและเสริมสร้างระบบประสาทของเด็กเจนใหม่ตั้งแต่แรกเกิด ทำให้ลูกมีสมาธิ เรียนรู้ไว และพร้อมเติบโตได้อย่างสมวัย ทั้งนี้การฝึก BLW ถือเป็นการส่งเสริมให้ลูกสามารถช่วยเหลือตนเอง พัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้ทำงานได้อย่างสมดุล และสร้างบรรยากาศของเวลาการรับประทานอาหารร่วมกันเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขอย่างแท้จริง บนพื้นฐานของโภชนาการที่ดีพร้อมไปกับสุขนิสัยที่ดี ¹

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- 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

อ้างอิง:

1. ว่าด้วย BLW (Baby-Led weaning), Facebook: เลี้ยงลูกตามใจหมอ
2. วิธีการสอนให้ลูกกินแบบ BLW, hello คุณหมอ
3. คู่มืออาหารตามวัย สำหรับทารกและเด็กเล็ก, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
4. การดูแลลูกน้อยวัย 1-2 ปี พัฒนาการไม่สะอาด แข็งแรง ฉลาดสดใส, โรงพยาบาลนครชน

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2569

แชร์ตอนนี้