



คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย
บทความ

ลูกอมข้าว ปัญหาปวดหัวของพ่อ-แม่ แต่แก้ไขไม่ยาก

พ.ย. 4, 2024

2 นาที

บ่อยครั้งที่คุณตั้งใจทำอาหารมาเป็นอย่างดี แต่พอป้อนเจ้าตัวน้อย เขากลับมีอาการอมข้าว ไม่ยอมเคี้ยว ไม่ยอมกลืน เล่นเอาคุณเหนื่อย และเป็นกังวลว่าเขาจะแข็งแรงไหม

คำถามที่พบบ่อย

ลูกเคยทานข้าวเก่งค่ะ แต่พอ 2 ขวบก็เริ่มอมข้าวตลอดเลย เกิดจากอะไรคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่คุณแม่หลายคนเจอเลยล่ะ พัฒนาการในช่วงวัยนี้เขาจะเริ่มมีความคิดเป็นของตัวเองและสนใจสิ่ง

รอบข้างมากขึ้น การอมข้าวอาจเป็นวิธีที่เขาใช้บอกว่า "หนูยังไม่หิว" เพราะอาจจะอิ่มจากนมหรือขนมระหว่างมือ หรืออาจจะ "หิวเล่น" มากกว่าค่ะ แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องไม่ลืมเช็กในช่องปากของน้องด้วยว่ามีแผลร้อนในหรือเจ็บฟันที่ทำให้ไม่อยากเคี้ยวหรือเป่ล่า หากคุณแม่ลองปรับเรื่องมือว่างและสร้างบรรยากาศการกินที่ดีแล้วน้องยังไม่ดีขึ้น การปรึกษาคุณหมอด็กก็เป้นสิ่งที่ดีที่สดุเพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงค่ะ

หนูลองทำอาหารให้นิมลงแล้ว แต่ลูกก็ยังอมอยู่ดีคะ เป้นเพราะเขาเคี้ยวไม่เป็นหรือเป่ล่า?

คลิก

เป้นข้อสังเกตที่ดีมากคะ แม้ว่าทักษะการเคี้ยวของเด็กวัยนี้ยังพัฒนาไม่เต็มที่ แต่ส่วนใหญ่ก็สามารถจัดการกับอาหารอ่อนๆ ได้แล้วคะ ลองสังเกตดูว่าเวลาเขากินขนมที่ชอบ เขาสามารถเคี้ยวได้ดีไหม ถ้าเคี้ยวได้ปกติ สาเหตุของการอมข้าวก็อาจจะมาจากเรื่องอื่น เช่น ไม่หิว หรือกำลังต่อรองกับเราอยู่คะ แต่หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับพัฒนาการกลืนเนื้อในช่องปากของน้อง หรือสังเกตว่าน้องมีปัญหาในการเคี้ยวอาหารทุกชนิดจริงๆ การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กคือทางออกที่ดีที่สดุคะ

การที่ลูกอมข้าวเป้นแค่พฤติกรรมเรียกร้องความสนใจ หรืออาจเป้นสัญญาณของปัญหาสุขภาพได้คะ?

คลิก

อาจเป้นได้ทั้งสองอย่างเลยคะ ในแง่พฤติกรรม มันอาจเป้นวิธีที่เขา กำลังทดสอบขอบเขตหรือเรียกร้องความสนใจจากเรา แต่สิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรมองข้ามคือสาเหตุทางกายภาพคะ การอมข้าวอาจเป้นสัญญาณแรกทีบอกว่เขากำลังเจ็บปวดในช่องปาก เช่น มีแผลร้อนใน, เจ็บเหงือกเพราะฟันกำลังจะขึ้น, หรือแม้แต่เจ็บคอก็กได้คะ ดังนั้นก่อนจะสรุปว่เป้นเรื่องพฤติกรรม ควรตรวจเช็กในช่องปากของน้องให้ละเอียดเสมอ และหากไม่แน่ใจหรือน้องมีอาการอื่นร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์ทันทีคะ



เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยเตาะแตะ ประมาณ 2 ขวบ ขึ้นไป หลายคนมักจะมีการอมข้าวหะคะ การที่ลูกอมข้าวนั้น ถือเป็นปัญหาหนักใจของคุณพ่อคุณแม่ มาดูสาเหตุที่ทำให้ลูกอมข้าวกันดีกว่าค่ะ

1. ลูกอมข้าว เพราะกินจุบจิบ

เกิดจากการที่เขารู้สึกอึดจากขนม หรืออาหารระหว่างมือที่คุณเองมักจะป้อนให้เขากิน เขาจึงกินได้ทั้งวัน เลยรู้สึกอึดตลอดเวลา เมื่อถึงเวลามืออาหารจริงๆ เขาจึงอมข้าว

2. ลูกอมข้าว เพราะมีสิ่งเร้ารอบกายที่น่าสนใจ

เด็กในช่วงวัย 2 ขวบขึ้นไป มักจะเริ่มสนใจสิ่งรอบตัวมากขึ้น ห่วงการเล่นมากกว่าการกิน จึงลืมความหิวเมื่อถึงเวลามืออาหาร

3. ลูกอมข้าว เพราะมีปัญหาภายในช่องปาก

การที่ลูกน้อยเป็นร้อนใน แผลที่มุมปาก ปวดฟัน หรือเจ็บ อาจจะทำให้เขารู้สึกเจ็บจนไม่อยากเคี้ยวหรือกลืนได้เหมือนกันค่ะ

วิธีง่ายๆ ในการแก้ปัญหาลูกอมข้าว

1. ลดการให้ขนมขบเคี้ยว หรือเครื่องดื่มรสหวานระหว่างมือ เพื่อให้เขารู้สึกหิวเมื่อถึงเวลาอาหาร

2. ประูอาหารให้มีความหลากหลาย จัดตกแต่งให้ดูน่าทาน อาจใช้จาน ชาม ช้อน ส้อม ที่เป็นรูปการ์ตูนตัวโปรดของเขาก็ได้ค่ะ

3. จัดบรรยากาศการกินอาหารให้น่าสนุก เพื่อดึงความสนใจจากของเล่นต่างๆ และคุณพ่อคุณแม่ก็กินไปพร้อมๆ กับเขา สังเกตสุขภาพภายในช่องปากของลูกเป็นประจำ และหากพบความผิดปกติให้พาไปหาคุณหมอค่ะ

ลองทำตามกันดูก่อนนะคะ อาจช่วยให้อาการลูกอมข้าวลดน้อยลง แต่ถ้ายังแก้ไม่หาย ลองพาเขาไปปรึกษาคุณหมอเด็ก เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงกันดีกว่าค่ะ

แชนด์อนนี่