สัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกน้อยน้ำหนักเกิน ที่คุณแม่ควรสังเกต

บทความ

พ.ย. 14, 2024

2นาที

โรคอ้วนเป็นปัญหาที่ควรให้ความสำคัญเพราะเด็กเป็นวัยของการกินอาหารเพื่อเจริญเติบโต ทำให้คุณแม่สังเกตได้ยากเมื่อลูกเริ่มมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์วิธีการแก้ปัญหาโรคอ้วนในวัยเด็กมีดังนี้ อ่านเพิ่มเติม

สาเหตุและสัญญาณของโรคอ้วน

คุณแม่หลายคนมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องของ “ไขมัน” โดยในทางการแพทย์ไขมันไม่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพราะการมีสุขภาพดี หมายถึงการมีพัฒนาการระหว่างร่างกายและจิตใจที่สมดุล ขณะที่โรคอ้วนเป็นภาวะที่ร่างกายมีไขมันสะสมมากเกินไป โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง เอว ก้น และสะโพก ทำให้คุณแม่ส่วนใหญ่คิดว่าความอ้วนกลมหรือจ้ำม่ำ ทำให้ลูกดูดีกว่าเด็กในวัยเดียวกัน ทั้งที่เด็กอ้วนมักรู้สึกอึดอัด ไม่กระฉับกระเฉง และอาจถูกเพื่อนแกล้ง ส่งผลกระทบต่อจิตใจและการเรียนรู้ ที่สำคัญภาวะอ้วนนำไปสู่ความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

สาเหตุของโรคอ้วนเกิดจากอะไร

• โภชนาการที่ไม่เหมาะสม เช่น การกินอาหารที่มีไขมันสูง เครื่องดื่มที่น้ำตาลสูง อาหารฟาสต์ฟู้ด ได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไป หรือเกิดจากพฤติกรรมของคุณแม่ที่พยายามให้ลูกกินมากๆ
• ปัจจัยเกี่ยวกับแรงกระตุ้น เด็กๆ มักขี้เกียจ ทำกิจกรรม หรือเล่นกีฬาต่างๆ ชอบใช้เวลานั่งหน้าทีวีหรือจอคอมพิวเตอร์นานๆ
• ปัจจัยทางจิตใจ หากเด็กมีความเครียด หรือความกดดันมาเป็นเวลานาน จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน
• ปัจจัยทางพันธุกรรม หากคุณแม่มีภาวะอ้วน ลูกจะมีแนวโน้มของภาวะโรคอ้วนได้มากกว่าคนทั่วไป 4-8 เท่า

วิธีการป้องกันและรักษาโรคอ้วนวัยเด็ก

โดยทั่วไป ปัจจัยทางโภชนาการและการออกกำลังกายเป็น 2 ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการช่วยให้เด็กห่างไกลความอ้วน

เคล็ดลับสำหรับคุณแม่

• ฝึกพฤติกรรมการกินที่ดี เช่น เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน อย่ากินอาหารมากเกินไป และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ไก่ทอด พิซซ่า และแฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น
• อาหารสำหรับเด็กยังคงต้องมีโปรตีน น้ำตาล ไขมัน ใยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่เพื่อตอบสนองความต้องการการเจริญเติบโตของร่างกาย แต่ในขณะเดียวกันต้องให้ลูกกินผักและผลไม้ให้มาก เช่น ลูกแพร์ ส้ม แตงโม เป็นต้น
• นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนหลับอย่างเพียงพอมีผลต่อกระบวนการสะสมไขมันในร่างกาย
• ส่งเสริมให้ลูกมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น ให้ลูกเล่นกีฬากับเพื่อนๆ เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล วิ่ง ว่ายน้ำ เป็นต้น
• จำกัดเวลาในการดูทีวีและเล่นเกมส์

นอกจากนี้ คุณแม่ควรหมั่นติดตามน้ำหนักตัวและส่วนสูงของลูกเป็นประจำ เพื่อเฝ้าระวังภาวะน้ำหนักเกินหรือน้ำหนักน้อยเกินไป และช่วยให้คุณแม่สามารถแก้ไขปัญหาน้ำหนักตัวลูกได้อย่างรวดเร็ว