

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

เด็กแรกเกิดกินน้ำได้ไหม ต้องอายุเท่าไรถึงเริ่มดื่มน้ำได้

ธ.ค. 20, 2024

4 นาที

ทารกที่อายุต่ำกว่า 6 เดือน ควรดื่มนมแม่เพียงอย่างเดียวโดยไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำเพิ่ม เนื่องจากในนมแม่มีส่วนประกอบของน้ำที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทารก ซึ่งให้ความชุ่มชื้นและสารอาหารที่จำเป็นเพียงพอแล้ว การให้ทารกดื่มน้ำเพิ่มอาจทำให้ทารกอิ่มเร็วและลดปริมาณน้ำนมแม่ที่ทารกควรได้รับ อีกทั้งยังอาจทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร ส่งผลต่อพัฒนาการและระบบย่อยอาหารของทารกได้

สรุป

- อาหารที่เหมาะสมกับทารกอายุต่ำกว่า 6 เดือน ก็คือนมแม่เพียงอย่างเดียว เพราะในน้ำนมแม่มีน้ำและสารอาหารที่เพียงพอสำหรับทารกอยู่แล้ว โดยไม่ต้องให้ทารกดื่มน้ำเพิ่มเติมแต่อย่างใด
- เด็กจะสามารถกินน้ำได้เมื่อมีอายุ 6 เดือนขึ้นไป เนื่องจากเด็กเริ่มมีพัฒนาการด้านการกลืนที่ดีขึ้น สามารถเริ่มกินน้ำหรืออาหารเสริมเพิ่มเติมได้บางอย่างแล้ว

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กแรกเกิดกินน้ำได้ไหม
- ทำไมเด็กแรกเกิดยังไม่ควรกินน้ำ
- ทารกกินน้ำได้ตอนไหน
- เด็กกินน้ำได้แล้ว ต้องกินปริมาณเท่าไร
- ข้อควรระวังการกินน้ำของเด็ก

เด็กแรกเกิดกินน้ำได้ไหม

ทารกที่กินนมแม่ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำเพิ่มเติมนอกจากน้ำนมแม่แล้ว เพราะในน้ำนมมีทั้งน้ำและสารอาหารเพียงพอต่อลูก แต่ถ้าทานทั้งนมแม่และนมผงร่วมกัน การให้ดื่มน้ำต้มสุกเพียงเล็กน้อยหลังทานนมอาจช่วยทำความสะอาดช่องปาก หรือใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดที่ต้มสุกเช็ดที่ลิ้น เพื่อลดคราบขาว



ทำไมเด็กแรกเกิดยังไม่ควรกินน้ำ

คุณพ่อคุณแม่หลายท่าน คงมีคำถามมากมายว่าทำไมเด็กแรกเกิดไม่ควรกินน้ำเลย มีเหตุผลอะไรว่าหลังกินนมแม่แล้วไม่ต้องกินน้ำตาม ซึ่งสาเหตุหลักที่สำคัญ มีดังนี้

- **เนื่องจากในน้ำนมแม่** จะมีทั้งน้ำและสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเด็กอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องให้เด็กกินน้ำเพิ่มแต่อย่างใด
- **หากให้เด็กแรกเกิดกินน้ำ** อาจส่งผลเสียต่อเด็กได้ เช่น เด็กอาจได้รับสารอาหารจากนมแม่ได้น้อยลง ทำให้เด็กเกิดภาวะขาดสารอาหารได้

ทารกกินน้ำได้ตอนไหน

เนื่องจากเด็กวัยก่อน 6 เดือน มีระบบทางเดินอาหารและการย่อยยังไม่พัฒนาเต็มที่ ทำให้ย่อยอาหารอื่น ๆ นอกจากนมแม่ได้ไม่ดีนัก แต่เมื่อทารกอายุ 6 เดือน ขึ้นไป จะสามารถกินน้ำและเริ่มทานอาหารเสริมได้อย่างปลอดภัยมากขึ้น แต่นมแม่ยังคงเป็นแหล่งสารอาหารหลักที่สำคัญเช่นกัน

เด็กกินน้ำได้แล้ว ต้องกินปริมาณเท่าไร

เด็กที่สามารถดื่มน้ำได้คือช่วงวัย 6 เดือนขึ้นไป ซึ่งปริมาณน้ำที่เด็กควรดื่มในแต่ละวัน โดยคิดจากปริมาณน้ำแก้วละ 200 มิลลิลิตร สามารถแบ่งตามช่วงอายุได้ดังนี้

- **เด็กที่มีอายุ 6-11 เดือน** ควรดื่มน้ำหรือของเหลวอย่างน้อย 0.8-1.2 ลิตร หรือปริมาณ 4-6 แก้วต่อวัน
- **เด็กที่มีอายุ 1-3 ปี** ควรดื่มน้ำหรือของเหลวอย่างน้อย 1-1.5 ลิตร หรือปริมาณ 5-8 แก้วต่อวัน
- **เด็กที่มีอายุ 4-5 ปี** ควรดื่มน้ำหรือของเหลวอย่างน้อย 1.3-1.95 ลิตร หรือปริมาณ 6-10 แก้วต่อวัน
- **เด็กที่มีอายุ 6-8 ปี** ควรดื่มน้ำหรือของเหลวอย่างน้อย 1.4-2.1 ลิตร หรือปริมาณ 7-11 แก้วต่อวัน

ข้อควรระวังการกินน้ำของเด็ก

การดื่มน้ำให้เพียงพอต่อวันสำคัญต่อการรักษาสมดุลในร่างกายของเด็ก ช่วยในการลำเลียงสารอาหารและออกซิเจน ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ แต่การให้เด็กดื่มน้ำก็มีข้อควรระวังเช่นกัน

- หากเด็กได้รับน้ำไม่เพียงพอ อาจเกิดภาวะขาดน้ำ (Dehydration) ซึ่งเป็นการสูญเสียของเหลวจากร่างกายมากกว่าที่ได้รับ
- ภาวะขาดน้ำส่งผลให้ร่างกายของเด็กเสียสมดุลและอาจทำให้เกิดอาการ เช่น วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด กระหายน้ำ มีปัสสาวะสีเข้ม เป็นต้น
- กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อภาวะขาดน้ำ ได้แก่ ทารก หรือเด็กเล็ก เนื่องจากมีโอกาสสูญเสียของเหลวสูงและอาจไม่รับรู้หรือแจ้งความรู้สึกกระหายน้ำได้ดีเท่าผู้ใหญ่
- หากไม่ได้รับการรักษาหรือทดแทนของเหลวที่สูญเสียไปโดยเร็ว ภาวะขาดน้ำอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพร้ายแรง เช่น ภาวะช็อก ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที
- การดื่มน้ำที่เพียงพอจึงมีความสำคัญในการป้องกันภาวะขาดน้ำและช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คุณพ่อคุณแม่หลายคนอาจเข้าใจผิดว่าควรให้ทารกดื่มน้ำหลังจากกินนมเสร็จ แต่แท้ที่จริงแล้วกระเพาะของทารกในช่วงก่อน 6 เดือนแรกยังมีขนาดเล็กมาก การให้ดื่มน้ำตามเข้าไปจะทำให้หน้าเข้าไป

แทนที่นมแม่ในกระเพาะได้ ทำให้ทารกรู้สึกอิ่มและไม่อยากกินนม และจากการศึกษาพบว่าการให้ทารกดื่มน้ำในช่วงก่อน 6 เดือนแรก จะทำให้ทารกกินนมแม่นาน้อยลง ส่งผลให้ทารกได้รับสารอาหารจากนมแม่ไม่เพียงพอ มีความเสี่ยงต่อภาวะขาดสารอาหาร ซึ่งอาจกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกได้

นอกจากนี้ ระบบทางเดินอาหารของทารกยังไม่พร้อมสำหรับการย่อยและดูดซึมอาหารอื่นนอกจาก นมแม่ การให้ดื่มน้ำอาจทำให้ทารกเกิดอาการท้องอืดและปวดท้องได้ อีกทั้งในนมแม่มียังมีสารที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อในช่องปาก ทารกที่กินนมแม่จึงไม่ต้องกังวลเรื่องผ้าขาวในช่องปาก แต่อย่างใด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพียงคราบนมที่สามารถทำความสะอาดได้โดยเช็ดช่องปากทารกวันละ 2 ครั้ง การให้ทารกดื่มน้ำก่อนอายุ 6 เดือน ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคท้องเสียจากน้ำหรือภาชนะที่ไม่สะอาดอีกด้วย โดยเมื่อเด็กที่มีอายุ 6 เดือนขึ้นไปอาจจะเริ่มกินน้ำได้บ้าง เพื่อช่วยในเรื่องของการรักษาอุณหภูมิร่างกายของเด็กให้เป็นปกติและยังช่วยให้เด็กมีกระบวนการเผาผลาญอาหารให้เป็นปกติอีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ลูกท้องผูก ลูกท้องอืดไม่ถ่ายทำไงดี พร้อมวิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย
- ทารกท้องอืด ลูกไม่สบายท้อง ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้ทารกท้องอืด
- ทารกท้องเสีย ทารกถ่ายเหลว อุจจาระทารกท้องเสีย อันตรายไหม
- ลูกอุจจาระแข็งทำไงดี ลูกถ่ายแข็งเป็นก้อน พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย
- ลูกถ่ายไม่ออกร้องไห้ ลูกท้องผูกทำไงดี พร้อมวิธีดูแลลูกถ่ายยาก
- ทารกไม่ถ่ายก็วันผิดปกติ ทารกตดบ่อย พร้อมวิธีแก้ทารกไม่ถ่าย
- สีอุจจาระทารก ลักษณะอุจจาระทารกปกติหรือผิดปกติ แบบไหนต้องระวัง
- ลูกอุจจาระสีเขียวอันตรายไหม ทารกอุจจาระสีเขียว บอกอะไรได้บ้าง
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ พร้อมวิธีป้องกันเมื่อทารกอุจจาระเป็นเม็ด
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียกินอะไรได้บ้าง แบบไหนเรียกรุนแรง
- ลูกปวดท้องตรงสะดือเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย

อ้างอิง:

1. เน้นทารกแรกเกิด – 6 เดือน กินนมแม่ก็เพียงพอแล้ว, แพทย์หญิงรัชดา เกษมทรัพย์ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์
2. คำแนะนำการดูแลทารกเมื่อกลับบ้าน, โรงพยาบาลพญาไท 2
3. ให้ลูกกินนมแม่ถึงกี่เดือนดี, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล ออมน้อย
4. เราควร ดื่มน้ำวันละกี่ลิตร และเคล็ดลับการดื่มน้ำให้มากขึ้น, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 11 พฤศจิกายน 2567