

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

เด็กกินกล้วยได้กี่เดือน อายุเท่าไรถึง เริ่มกินกล้วยบดได้

เม.ย. 8, 2025

6 นาที

คุณพ่อคุณแม่คงได้ยินเรื่องการป้อนกล้วยลูก ที่ทั้งมีประโยชน์ และมีโทษจากข่าวคราวกันมาบ้าง แต่ข้อเท็จจริงนั้นเป็นเช่นไร? จริง ๆ แล้วลูกกินกล้วยได้ไหม? กินได้เมื่ออายุเท่าไร การป้อนกล้วยลูกก่อน 6 เดือนอันตรายจริงไหม? มีวิธีให้ลูกกินกล้วยอย่างไรถึงจะปลอดภัย? เรามีคำตอบมาบอกในบทความนี้กัน

สรุป

- ในช่วง 6 เดือนแรกนมแม่นั้นยังคงมีประโยชน์เพียงพอต่อลูกน้อย แนะนำให้เริ่มอาหารอื่นรวมถึงกล้วยเมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไป
- การป้อนกล้วยหรืออาหารอื่น ๆ ก่อนอายุ 6 เดือนอาจจะก่อให้เกิดปัญหาลำไส้อุดตันจากเศษอาหารที่ไม่ย่อยได้
- ในเด็กบางคนการกินกล้วยทำให้ท้องผูกได้ เนื่องจากในกล้วยมีเส้นใยอาหารที่ชื่อว่าเพคตินที่อาจไปดูดซึมน้ำในลำไส้ของลูกมากขึ้น ส่งผลทำให้อุจจาระแข็งตัวมากขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กกินกล้วยได้กี่เดือน ให้ทารกกินกล้วยบดเร็วไปอันตรายถึงชีวิตจริงไหม
- เด็กกินกล้วยได้กี่เดือน
- ทำไมเด็กก่อน 6 เดือนกินกล้วยไม่ได้
- ประโยชน์ของกล้วยต่อเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป
- ลูกอายุมากกว่า 6 เดือน กินกล้วยได้เท่าไรต่อวัน
- วิธีเลือกกล้วยให้เหมาะสมกับทารก
- กล้วยบดผสมอะไรได้บ้าง ไอเดียเพิ่มสารอาหารให้ลูก
- ลูกกินกล้วยถ่ายเป็นสีอะไร
- ให้ลูกกินกล้วยแล้วท้องผูกเพราะอะไร

เด็กกินกล้วยได้กี่เดือน ให้ทารกกินกล้วยบดเร็วไปอันตรายถึงชีวิตจริงไหม

- โดยปกติแล้วในเด็กเล็ก อาหารที่สำคัญสำหรับลูกคือนมแม่เท่านั้น เพราะนมแม่นั้นมีสารอาหารครบถ้วนอยู่แล้วสำหรับลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน
- ร่างกายของลูกน้อยจะมีความพร้อมที่จะรับอาหารอื่น ๆ นอกจากนมแม่เมื่ออายุประมาณ 6 เดือน
- ในช่วง 6 เดือนแรก นมแม่นั้นยังคงมีประโยชน์เพียงพอต่อลูกน้อย จึงแนะนำให้เริ่มอาหารอื่นรวมถึงกล้วยเมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไป

การให้ลูกน้อยกินกล้วยบดนั้นเสี่ยงและเป็นอันตรายต่อลูกแน่นอน เพราะในเด็กเล็กนั้นไม่มีเอนไซม์ในการย่อยเหมือนผู้ใหญ่ แม้ว่าคุณพ่อคุณแม่จะมองว่ากล้วยนั้นเป็นอาหารที่ย่อยง่ายก็ตาม แต่ไม่ใช่สำหรับเด็กเล็ก โดยเฉพาะเด็กอายุน้อยกว่า 6 เดือน

เด็กกินกล้วยได้กี่เดือน

อย่างที่กล่าวไปแล้วว่าร่างกายของลูกน้อยจะมีความพร้อมที่จะรับอาหารอื่น ๆ นอกจากนมแม่เมื่ออายุประมาณ 6 เดือน เนื่องจากนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด และมีสารอาหารครบถ้วนสำหรับทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน จึงแนะนำให้เริ่มอาหารชนิดอื่น ๆ นอกเหนือจากนมแม่เมื่ออายุได้ 6 เดือนขึ้นไป

ทำไมเด็กก่อน 6 เดือนกินกล้วยไม่ได้

- เนื่องจากเด็กแรกเกิดจนถึง 6 เดือน ยังไม่สามารถย่อยและดูดซึมในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ เนื่องจากไม่มีเอนไซม์ในการย่อยเหมือนผู้ใหญ่
- การป้อนกล้วยหรืออาหารอื่น ๆ ก่อนอายุ 6 เดือนอาจจะก่อให้เกิดปัญหาลำไส้อุดตันจากเศษอาหารที่ไม่ย่อยได้
- การป้อนอาหารอื่น ๆ อาจทำให้เด็กขาดสารอาหาร เนื่องจากสารอาหารไม่สามารถย่อยเอามาใช้ประโยชน์ในร่างกายได้
- ช่วงก่อน 6 เดือนจึงควรรับอาหารที่สำคัญที่สุดเพียงอย่างเดียว นั่นคือนมแม่เท่านั้น

ประโยชน์ของกล้วยต่อเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป

กล้วย นั้นเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ เมื่อเด็กแรกเกิดเริ่มโตขึ้นจนอายุได้ 6 เดือน จำเป็นต้องได้รับอาหารอื่นเสริมเพิ่มเติมจากนมแม่ที่มีสารอาหารมากมาย

- กล้วยเป็นอาหารที่เหมาะสมเพราะอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยสร้างพลังงานให้ร่างกาย

และมีสารอาหารสำคัญที่เด็กเล็กต้องการเพื่อการเติบโต เช่น โฟเลต วิตามิน B6 วิตามิน C และโพแทสเซียม

- สารอาหารที่ได้จากกล้วยนั้นช่วยส่งเสริมระบบประสาท สุขภาพผิว การดูดซึมธาตุเหล็ก และความดันโลหิต
- กล้วยเป็นผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง มากกว่าผลเบอร์รี่ สมุนไพรร และผักหลายชนิดด้วย

สารอาหารในกล้วยจะเปลี่ยนไปตามระดับความสุข กล้วยสุกงอมนั้นจะมีไฟเบอร์ที่ช่วยเสริมสร้างระบบย่อยอาหาร แต่กล้วยห่ามจะมีไฟเบอร์ชนิดพรีไบโอติกมากกว่า ส่วนกล้วยสุกจะมีไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้มากกว่า

ลูกอายุมากกว่า 6 เดือน กินกล้วยได้เท่าไรต่อวัน

เราแบ่งจำนวนตามช่วงอายุลูกมาเพื่อให้คุณแม่ได้เลือกใช้ได้ง่ายขึ้น ตามนี้

อายุ 6 เดือนขึ้นไป

สามารถให้กล้วยบด 2-3 ช้อนโต๊ะ และอาจค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็น 4-8 ช้อนโต๊ะ เมื่อลูกเริ่มเคยชินกับการกินกล้วย เพื่อป้องกันการสำลัก ให้ลูกลองกินกล้วยหั่นเป็นท่อนยาว โดยผ่าตามยาวเป็นสามส่วน

อายุ 9 เดือนขึ้นไป

ให้เป็นกล้วยหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ขนาดพอดีคำประมาณ 1/2-3/4 ถ้วย ซึ่งกล้วยหั่นเป็นชิ้น ๆ นี้เหมาะสำหรับฝึกการหยิบจับของกล้ำมเนื้อนิวซึ่งเป็นกล้ำมเนื้อมัดเล็กอีกด้วย

อายุ 12 เดือนขึ้นไป

สามารถให้กล้วยเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปริมาณเพิ่มขึ้นนิดหน่อย หรืออาจจะให้ครึ่งละ 1 ลูก หรือจะแบ่งเป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้ประมาณ 4 ถ้วย ต่อวันก็ได้

อายุ 18 เดือนขึ้นไป

ช่วงนี้ลูกสามารถกินกล้วยทั้งลูกได้แล้ว แนะนำแบบไม่ปอกเปลือก เพื่อให้คุณแม่สอนเขาลองหยิบจับ และปอกเปลือกกล้วยด้วยตัวเอง เสริมพัฒนาการของทั้งกล้ำมเนื้อมัดเล็กและสติปัญญาอีกด้วย

วิธีเลือกกล้วยให้เหมาะสมกับทารก

กล้วยที่เหมาะสมกับลูกคือกล้วยน้ำว้าสุก ที่มีกรดอะมิโนจำเป็นสำหรับเด็กโดยเฉพาะ ทั้ง อาร์จินิน (Arginine) และ ฮิสติดีน (Histidine) ซึ่งทั้ง 2 ตัวเป็นกรดอะมิโนจำเป็นในการเจริญเติบโตของเจ้าตัวเล็ก

กล้วยบดผสมอะไรได้บ้าง โอเคียเพิ่มสารอาหารให้ลูก

เรามี 2 เมนูทำง่ายเพื่อลูกน้อยวัยหัดทานมาบอกกัน

1. เมนูหนูเริ่มเคี้ยว กล้วยบดผสมนมแม่

เริ่มต้นมือแรก ให้ลูกหัดเคี้ยวด้วยการเพิ่มกล้วยมาในอาหารที่เจ้าตัวเล็กคุ้นเคยอย่างนมแม่

- **วัตถุดิบ:** นมแม่ กล้วยน้ำว้า
- **วิธีทำ:** นำกล้วยน้ำว้ามาบดผสมกับนมแม่อุ่น ๆ หากข้นไปให้เติมน้ำต้มสุกอุ่น

2. เมนูอิมอุ่น กล้วยบดผสมนมแม่และข้าวกล้องสุก

เติมสารอาหารกันสักนิดกับข้าวที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และ คาร์โบไฮเดรตเติมพลังงาน

- **วัตถุดิบ:** นมแม่ กล้วยน้ำว้า ข้าวกล้องสุก
- **วิธีทำ:** นำกล้วยน้ำว้ามาบดผสมกับข้าวกล้องสุกบด และนมแม่อุ่น ๆ หากข้นไปให้เติมน้ำต้มสุกอุ่น

ลูกกินกล้วยถ่ายเป็นสีอะไร

เมื่อคุณพ่อคุณแม่เริ่มให้อาหารแข็ง เช่น ข้าวหรือกล้วยบด กับลูกที่มีอายุ 6 เดือนขึ้นไป ลูกจะถ่ายอุจจาระสีน้ำตาลหรือน้ำตาลเข้ม ลักษณะเหนียว ๆ เละ ๆ และมีกลิ่นแรงขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องปกติ ไม่ต้องตกใจ

ให้ลูกกินกล้วยแล้วท้องผูกเพราะอะไร

ในเด็กบางคนการกินกล้วยทำให้ลูกท้องผูกได้ เนื่องจากในกล้วยนั้นอุดมไปด้วยเส้นใยอาหารที่ชื่อว่าเพคติน ที่อาจไปดูดซึมน้ำในลำไส้ของลูกมากขึ้น เมื่อลำไส้ไม่มีน้ำไปหล่อเลี้ยงกากอาหาร ก็ส่งผลทำให้อุจจาระแข็งตัวมากขึ้น จนเกิดอาการท้องผูกนั่นเอง

จะเห็นได้ว่าเรื่องของ “กล้วย” นั้น ไม่ใช่เรื่องกล้วย ๆ เลย เพราะมีทั้งประโยชน์ต่อร่างกายของลูก และบางครั้งหากให้ผิดวิธีก็อาจส่งผลเสียกับสุขภาพของลูกได้ คุณพ่อคุณแม่จึงควรเติมอาหารเสริมให้ลูกอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพราะร่างกายของเจ้าตัวเล็กนั้นกำลังพัฒนาขึ้นทีละเล็กละน้อย เพื่อให้เขาเติบโตขึ้นอย่างแข็งแรงสมวัย ตามพัฒนาการ เรื่องของโภชนาการจึงเป็นสิ่งสำคัญ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- หวัดมบอด คืออะไร ปัญหาหวัดมบอดของคุณแม่ให้นมที่แก้ไขได้
- หวัดมคันท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมคันท้องระหว่างตั้งครรภ์
- หวัดมแตก อาการเจ็บหัวนมดูได้อย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- วิธีให้ลูกดูดขวด เมื่อลูกดูดเต้าไม่ดูดขวดนม พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย
- วิธีกุน้ำนม เมื่อคุณแม่น้ำนมไม่ไหล น้ำนมหมด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีจับลูกเรอ ทำอุ้มเรอเมื่อลูกไม่เรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอึนม
- ทำให้นมลูก ทานอนให้นม พร้อมทำจับเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด
- ท่อน้ำนมอุดตัน ภาวะท่อน้ำนมตันของคุณแม่ให้นมหลังคลอด
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่ให้นมน้อย

อ้างอิง:

1. Banana, solidstarts
2. เตือนระวัง! "กล้วยบด" ไม่ใช่อาหารสำหรับเด็กทารก, โรงพยาบาลพิษณุโลก ฮอสพิทอล
3. หมา ๆ ทำเมนูอร่อยให้เจ้าตัวน้อย 6-12 เดือน, โรงพยาบาลสินแพทย์
4. ประโยชน์ของกล้วยที่มีต่อสุขภาพ, Pobpad
5. สัญญาณบอกอะไรได้บ้าง ?, Pobpad
6. ป้อนกล้วยบดเด็กแรกเกิด เสี่ยงปัญหาลำไส้จริงหรือไม่?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
7. เคล็ดลับกล้วย กล้วย ช่วยสุขภาพ, สำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง กรมอนามัย
8. อาหารเด็กทารก ที่เหมาะสมสำหรับลูกน้อย มีอะไรบ้าง, hellokhunmor

อ้างอิง เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2567

แชร่ตอนนี่