เมนูอาหารมื้อแรกของลูก 6 เดือน เริ่มยังไง กินแค่ไหนถึงจะพอดี

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 3, 2020

คุณแม่สงสัยไหมเอ่ยว่าทำไมมื้อแรกของลูกต้องหลัง 6 เดือน ง่ายๆ เลยค่ะก็เพราะว่า ช่วง 6 เดือนแรก ลูกจะได้รับสารอาหารพอเพียงจากนมแม่

หลังจากนั้นเจ้าตัวเล็กจำเป็นต้องได้รับพลังงาน และสารอาหารบางชนิดเพิ่มเติมจากอาหารตามวัย สำหรับ เช่น โปรตีน เหล็ก แคลเซียม สังกะสี ไอโอดีน วิตามินเอ เป็นต้น เพื่อให้การเจริญเติบโตตามปกติ ก่อนจะเริ่ม เมนูเด็กวัย 6 เดือน เราไปดูกันค่ะว่า สารอาหารที่เด็กวัยนี้ต้องได้รับนั้นมีอะไรบ้าง

สารอาหารที่สำคัญในเมนูเด็กวัย 6 เดือน วัยต้องการอาหารเสริม

- **พลังงานและโปรตีน** แหล่งอาหารในช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือนที่ดีที่สุดคือนมแม่ หลังจากนั้นเพิ่มเติมจากไข่แดง เนื้อสัตว์ต่าง
- **ธาตุเหล็ก** ร้อยละ 90 ของธาตุเหล็กที่ทารกต้องการได้จากอาหารเสริมตามวัย ได้แก่ ตับ ไข่แดง เนื้อสัตว์ ดังนั้น หลังอายุ 6 เดือน ทารกที่ทานแต่นมแม่อย่างเดียว เสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก
- **ไอโอดีน** ช่วยการทำงานของต่อมไธรอยด์ ช่วยในการพัฒนาสมอง และการเจริญเติบโตของร่างกาย ควร ใช้เกลือไอโอดีนในการปรุงอาหาร
- **แคลเซียม** จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน ส่วนใหญ่ได้รับจากนม
- **สังกะสี** ช่วยการเจริญเติบโต สร้างภูมิคุ้มกันโรคให้ร่างกาย มีมากในเนื้อสัตว์ๆ และอาหารทะเล
- **วิตามินเอ** เสริมสร้างเซลล์และระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยเกี่ยวกับการมองเห็น แหล่งอาหารสำคัญคือ ตับ ไข่แดง ผักใบเขียวเข้ม และผักผลไม้สีเหลืองแสด
-

คำแนะนำสำหรับเมนูอาหารมื้อแรกของลูกน้อยวัยหลัง 6 เดือน

1. พอเด็กวัย 6 เดือนไปแล้ว ควรเริ่มให้อาหารทีละน้อยในระยะแรก เพื่อให้ทารกฝึกการใช้ลิ้น ริมฝีปากและการกลืน

2. เริ่มให้ทีละอย่าง และเว้นระยะ 1-2 สัปดาห์ ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่ เพื่อสังเกตอาการแพ้
3. จัดอาหารให้หลากหลายชนิด เพื่อสร้างความคุ้นเคย
4. จัดชนิดเมนูอาหารให้เหมาะสมตามวัย เนื่องจากระบบการย่อยและการดูดซึมยังไม่สมบูรณ์
5. เนื้อสัมผัสของอาหาร จัดให้เหมาะกับการพัฒนาการของเด็กทารกเริ่มจากอาหารเหลว กึ่งเหลว กึ่งแข็ง อ่อนนิ่มและหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
6. ไม่ปรุงเมนูอาหารรสจัด เช่น หวาน เค็ม เปรี้ยว เผ็ด
7. เน้นความสะอาดของวัตถุดิบและภาชนะใส่อาหาร

มื้อแรกของลูกหลัง 6 เดือนให้ทานแค่ไหนถึงจะพอดี

สำหรับคุณแม่ที่กำลังเตรียมป้อนอาหารมื้อแรกให้กัลูก อาจมีคำถามว่าจะต้องให้ทานปริมาณเท่าไหร่ถึงจะพอเหมาพอดี คุณแม่ลองศึกษาจากตารางความจุของกระเพาะอาหารของลูกวัย 6 – 23 เดือนค่ะ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดปริมาณอาหารที่คุณแม่ควรป้อนลูกในแต่ละมื้อ

อย่างไรก็ตาม ปริมาณอาหารที่ลูกควรได้รับนั้น จะถูกคำนวณจากเด็กที่ได้รับนมแม่ปริมาณปานกลางค่ะ ดังนั้นหากลูกของคุณแม่ได้รับนมแม่ปริมาณน้อยหรือมากกว่าค่าเฉลี่ย ปริมาณอาหารที่ควรได้รับก็จะเปลี่ยนแปลงไปคุณแม่ควรจะสังเกตลูกและป้อนอาหารให้เหมาะสมกับความอิ่มหรือความหิวของลูก สำหรับจำนวนมื้อตามอาหารของวัย ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของพลังงานและปริมาณอาหารที่ลูกได้รับในแต่ละมื้อ โดยเฉลี่ยทารกที่กินนมแม่

- ควรได้รับอาหาร 1-2 มื้อเมื่อมีอายุ 6-8 เดือน
- และเพิ่มจำนวนขึ้นเป็น 2-3 มื้อเมื่อมีอายุ 9-11 เดือน
- และ 3 มื้อเมื่อทารกอายุ 12 เดือนขึ้นไป
- ถ้าลูกได้รับอาหารตามวัยที่มีความเข้มข้นของพลังงานต่ำ ลูกทานอาหารแต่ละมื้อได้ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย คุณแม่ควรเพิ่มจำนวนมื้ออาหารให้ลูกค่ะ

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

คำแรกทั้งที่ต้องมีสฟิงโกไมอีลิน

ลูกขับถ่ายดี ท้องไม่ผูก ด้วย “โอลิโกฟรุกโตส”

อ้างอิง

https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1325

https://www.tmwa.or.th/new/lib/file/20170121162528.pdf

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น