

คำแนะนำสำหรับแม่ (หรือผู้ปกครอง) ในเด็กที่มีปัญหาการกิน

1. ให้อาหารที่บดหยาบขึ้น หั่นผลไม้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้ลูกได้หยิบกินเอง เพื่อฝึกการเคี้ยวและกลืน
2. ให้ลูกได้มีโอกาสตักอาหารกินเองถ้ากลัวว่าจะหกเลอะเทอะให้ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ปูรอง กินเสร็จพาไปอาบน้ำ
3. อย่าพยายามป้อนอาหารลูกโดยการบังคับให้กิน ผืนป้อน เพราะลูกจะสำรอก หรืออาเจียนออกมา แม่ก็จะโกรธ ตูต่าลูก เป็นปฏิกริยา ปฏิสัมพันธ์ในระหว่างการกินที่ไม่ดี
4. ลดปริมาณนม งดการใช้นมขวดโดยเฉพาะในมื้อกลางวัน ไม่ควรให้ลูกหลับคาขวดนม ให้ตีมนมจากแก้ว บางครั้งอาจต้องเริ่มด้วยการใช้ช้อนตักป้อนที่ละเล็กละน้อย
5. ให้กินอาหารพร้อมกับสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ ในเวลาที่ใกล้เคียงกันทุกวัน ไม่เล่นของเล่นไปกินไป หรือดูโทรทัศน์ไปกินไป แต่ก็ควรทำให้บรรยากาศในการกินมีความสุขด้วยการสนทนา หรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอื่นๆ
6. การมีเก้าอี้สูงๆไว้สำหรับลูกนั่งกินอาหาร จะช่วยให้ลูกตักอาหารกินเองถึงเมื่อนั่งร่วมโต๊ะกับพ่อแม่และลูกเองได้ยาก

7. จำกัดเวลากินอาหารแต่ละมื้อไม่ควรเกิน 30 นาที หลังจากนั้นให้เก็บโดยไม่ต้องวิจารณ์อะไรลูก เช่น กินน้อยจัง หรือคะยั้นคะยอให้กินอีกนิดนะลูก และพยายามทำใจให้แข็งเข้าไว้ ไม่ให้อาหารอะไรเพิ่มจนกว่าจะถึงมือต่อไป ในครอบครัวขยายต้องทำความเข้าใจ และตกลงแนวทางปฏิบัติให้เหมือนกันในครอบครัว

8. ถ้าลูกไม่ยอมกินข้าว ห้ามให้นมหรือขนมโดยเฉพาะขนมกรอบถุงแทน

9. ให้แรงเสริม เช่น ยิ้ม พุดชม เมื่อลูกมีพฤติกรรมกินที่ดี

10. จัดบันทึกรายการ ชนิด ปริมาณ เวลาอาหารที่ลูกเริ่มกินและใช้เวลาในการกิน ทุกวันทุกมื้อ เป็นเวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ ในระหว่างที่จดนี้แม่จะสังเกตพบอะไรบางอย่างและสามารถปรับได้เอง

11. ถ้าลูกมีปัญหาการกินแต่น้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ พ่อแม่ไม่ควรกังวลมากเรื่องการเจริญเติบโตของลูก แต่จะต้องปรับพฤติกรรมกินของลูก

ปัญหาการกินในเด็กเล็กพบได้บ่อย การจัดการไม่ยาก ถ้าพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเข้าใจและร่วมมือกัน

ปัญหาการกิน ในเด็กเล็ก



เรียบเรียงโดย...แพทย์หญิงนพวรรณ ศรีวงศ์พานิช
กุมารแพทย์ อนุสาขาค่าพัฒนาการและพฤติกรรม
สถาบันราชานุกูล

ประสานงานโดย...คณะกรรมการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก



สถาบันราชานุกูล
www.rajanukul.com

ปัญหาการกินในเด็กเล็ก

ปัญหาการกินในเด็กเล็กเป็นปัญหาที่พบบ่อย โดยทั่วไปประมาณร้อยละ 25 - 35 ของเด็กจะมีปัญหาเรื่องการกิน แต่มักไม่รุนแรง ปัญหาที่รุนแรง เช่น เด็กผอมมาก ๆ นั้น พบเพียงร้อยละ 1-2

ปัญหาการกินรวมถึง การกินมากเกินไป น้อยเกินไป การเลือกกิน อาเจียน มีพฤติกรรมในระหว่างการกินที่แปลกๆหรือไม่เหมาะสม บ่อยครั้งที่เรามักพบว่าเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกินจะมีพ่อแม่ที่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับการกินด้วย โดยเฉพาะการหลีกเลี่ยงไม่กินอาหารบางอย่าง เช่น เด็กที่ไม่กินผัก มักจะมีประวัติว่าพ่อแม่ไม่กินผักด้วย

การกินเกี่ยวข้องกับทักษะด้านการเคลื่อนไหวและสังคม การกินของเด็กขึ้นอยู่กับการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบย่อยอาหารของเด็ก พื้นฐานอารมณ์ของเด็ก ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว การตอบสนองของ

ผู้เลี้ยงดูต่อท่าทางของเด็กที่แสดงว่าหิวหรืออิ่ม และความชอบชนิดของอาหาร



สาเหตุของปัญหาการกิน

1. สิ่งแวดล้อม

- ให้กินตามเวลาแทนที่จะให้กินเมื่อหิว
- มีผู้เลี้ยงดูหลายคน เด็กตอบสนองไม่ถูก
- ผู้เลี้ยงดูไม่เอาใจใส่ ปลอบยให้เด็กกินเอง เวลากินไม่แน่นอน
- สิ่งแวดล้อมไม่เอื้อต่อการกิน เช่น ไม่มีเก้าอี้สำหรับเด็กเล็ก
- มีสิ่งรบกวนให้เด็กวอกแวก เช่น โทรทัศน์

2. ความผิดปกติของร่างกาย

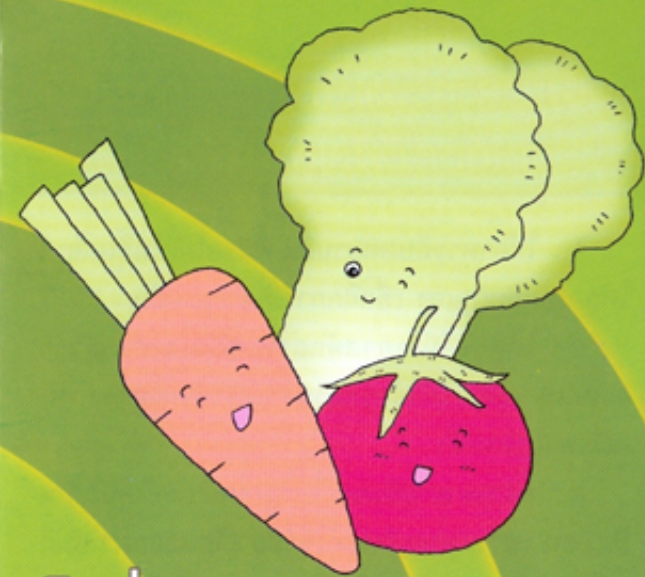
- เริ่มให้กินอาหารทางปากช้า เนื่องจากภาวะเจ็บป่วย
- กล้ามเนื้อสำหรับการกลืนไม่ดี
- มีโรคทางระบบประสาทหรือโรคทางระบบอาหาร เช่น กล้ามเนื้อหูรูดระหว่างหลอดอาหารและกระเพาะอาหารผิดปกติ ทำให้อาหารและกรดไหลย้อนจากกระเพาะอาหารไปหลอดอาหาร

3. ปัญหาทางพัฒนาการ

- พัฒนาการช้า
- พัฒนาการปกติสำหรับบางช่วงอายุ แต่พ่อแม่ทนไม่ได้ เช่น เด็กอายุ 8-12 เดือน จะกินหกละเอะทอะ อายุ 18-24 เดือน เด็กจะกินน้อยลงและเลือกอาหาร เด็กอายุ 24-36 เดือน กินสิ่งที่ไม่ใช่อาหาร กินมูมมาม

4. ปัญหาต่อเนื่อง

- พ่อแม่ไม่เข้าใจท่าทางของลูกที่บอกว่าหิวหรืออิ่ม
- บังคับให้กินเมื่อเด็กยังไม่หิว
- ไม่อนุญาตให้เด็กแตะอาหารหรือกินเอง (พ่อแม่ที่เข้มงวดกับลูกมาก)
- พ่อแม่ที่จัดการกับสถานการณ์ของการกินมากเกินไป เช่น ต้องสะอาดเรียบร้อย



เด็กที่มีปัญหาการกิน

จะมีน้ำหนักตัวขึ้นน้อย สำรอก ปฏิเสธอาหาร ท้องเสีย ปวดท้อง เลิกชวนนมยาก มีนิสัยการกินที่แปลกๆ หรืออ้วนถ้ากินมากไป

จุดมุ่งหมาย ที่สำคัญในการแก้ไขปัญหาการกินสำหรับเด็กและครอบครัว คือ

1. ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมกับวัย
2. ให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายและอารมณ์ที่เหมาะสม
3. ช่วยให้พ่อแม่มีความรู้สึกมั่นใจที่จะจัดการกับปัญหาการกินของลูก
4. ช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกดีขึ้น