

# อาหารวัยทารก

ฝ่ายโภชนาการ

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อาหารของทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ให้น้ำนมแม่เพียงอย่างเดียว ซึ่งธรรมชาติได้ปรับแต่งให้ สะอาด มีคุณค่า เพียงพอ และสารอาหารครบถ้วน ทั้งโปรตีน วิตามิน ไขมัน แร่ธาตุต่าง ๆ ครบ จะทำให้ ลูกเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสมอง ลดโอกาสเกิดภูมิแพ้และการติดเชื้อที่ปนเปื้อนมากับน้ำและ อาหารอื่น มีโคลอสตรัมหรือนม น้ำสีเหลือง ๆ ช่วงแรกของหลังคลอด ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และยังช่วย ระบายขี้เทาซึ่งค้างอยู่ในลำไส้ทารก มดลูกเข้าอู่เร็ว น้ำหนักตัวของแม่ลดลงอย่างรวดเร็ว

“อาหาร” ที่เหมาะสมสำหรับทารกทั้งชนิด และปริมาณเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนา และการ เจริญเติบโตของร่างกายและสมอง

## สารอาหารที่สำคัญ

- **พลังงานและโปรตีน** แหล่งอาหารในช่วงแรกเกิดถึง 4 เดือนที่ดีที่สุดคือนมแม่ หลังจากนั้น เพิ่มเติมจากไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ
- **ธาตุเหล็ก** ร้อยละ 90 ของธาตุเหล็กที่ทารกต้องการได้จากอาหารเสริมตามวัย ได้แก่ ตับ ไข่แดง เนื้อสัตว์ ดังนั้น หลังอายุ 4 เดือน ทารกที่ทานแต่นมจึงเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก
- **ไอโอดีน** ช่วยการทำงานของต่อมไทรอยด์ ช่วยในการพัฒนาสมอง และการเจริญเติบโตของ ร่างกาย ควร ใช้เกลือไอโอดีนในการปรุงอาหาร
- **แคลเซียม** จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน ส่วนใหญ่ได้รับจากนม
- **สังกะสี** ช่วยการเจริญเติบโต สร้างภูมิคุ้มกันโรคให้ร่างกาย มีมากในเนื้อสัตว์ และอาหารทะเล
- **วิตามินเอ** เสริมสร้างเซลล์และระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยเกี่ยวกับการมองเห็น แหล่งอาหารสำคัญคือ ตับ ไข่แดง ผักใบเขียวเข้ม และผักผลไม้สีเหลืองสด

## พัฒนาที่เกี่ยวกับการกินของทารก

**0-6 เดือน** แรกถึง 6 เดือน ให้กินนมแม่เพียงอย่างเดียว หลังจากนั้นจึงเริ่มให้อาหารเสริมเนื่องจากทารกเริ่มต้องการพลังงาน แร่ธาตุ วิตามินเพิ่ม ควรเริ่มอาหารทีละอย่างและทีละน้อย ๆ ก่อน โดยเริ่ม 1 ช้อนเล็กแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่ม ปริมาณขึ้น ถ้าทารกปฏิเสธไม่ยอมรับประทานอาหาร ใดให้เว้นไว้ 3-4 วัน แล้วกลับมาป้อนใหม่

อายุ	อาหาร	ข้าว	ไข่	เนื้อสัตว์	ผัก	ผลไม้
6 เดือน	กินนมแม่และอาหาร 1 มื้อ ข้าวบดละเอียดกับแกงจืด สลัดไข่แดง ปลา ตับ ผักบด และกล้วยสุกครูด หรือผลไม้	ข้าวบดละเอียด 3 ช้อนกินข้าว	ไข่แดงครึ่ง ฟอง	สลัดกับตับบด 1 ช้อนกินข้าวหรือ ปลาบด 2 ช้อนกิน ข้าว	ผักบด ½ ช้อนกินข้าว	ผลไม้ สุก 1-2 ชิ้น
7 เดือน	กินนมแม่และอาหาร 1 มื้อ ข้าวบดละเอียดกับน้ำแกงจืด เพิ่มไข่ทั้งฟอง ปลา เนื้อสัตว์ บด ผักหั่น และผลไม้	ข้าวบด 4 ช้อน กินข้าว	ไข่ทั้งฟอง	สลัดเนื้อสัตว์ต่างๆ บด 2 ช้อนกินข้าว	ผักหั่น 1 ½ ช้อนกินข้าว	ผลไม้ สุก 2-3 ชิ้น
8-9 เดือน	กินนมแม่และอาหาร 2 มื้อ ให้ อาหารเหมือน 7 เดือน แต่ เพิ่มปริมาณให้มากขึ้นและ อ่อนนุ่ม ขึ้นขึ้น	ข้าวหุงนิ่มๆ 5 ช้อนกินข้าว	ไข่ทั้งฟอง	ให้สลัดกันไป และ เพิ่มปริมาณให้มาก ขึ้น	ผักหั่น 2 ช้อนกินข้าว	ผลไม้ สุก 3-4 ชิ้น
10-12 เดือน	กินนมแม่และอาหาร 3 มื้อ ให้ อาหารเหมือนเดือนก่อนๆ แต่ เพิ่มปริมาณให้มากขึ้น ให้ อาหารหลากหลายชนิดและ อาหารเริ่มหยาบและเพิ่มขึ้น เล็กๆ	ข้าวหุงนิ่มๆ 5 ช้อนกินข้าว	ไข่ทั้งฟอง	ให้สลัดกันไป และ เพิ่มปริมาณให้มาก ขึ้น	ผักหั่น 2 ช้อนกินข้าว	ผลไม้ สุก 3-4 ชิ้น

**อายุ 1-1 ปีครึ่ง** อาหาร 3 มื้อ นม 3 มื้อ มีสารอาหารครบเหมือนผู้ใหญ่ โดยอาหารสุกอ่อนนุ่ม เป็น  
ชิ้นเล็กๆ ให้เคี้ยวได้ เด็กเริ่มใช้ช้อนตักเองแต่ยังหกอยู่ ต้องปล่อยให้เด็กช่วย  
ตัวเองในการตักอาหาร ให้เด็กนั่งโต๊ะกินร่วมกับผู้ใหญ่เพื่อค่อย ๆ ฝึกวินัย

## จุดประสงค์ของการให้อาหารเสริมในขวบปีแรก

- เพื่อฝึกพัฒนาการกลืน
- การเคี้ยวอาหารที่เปลี่ยนไปจากของเหลวเป็นของแข็ง
- ให้อุกรับรู้รสชาติอาหารอื่นนอกเหนือจากนม
- เพิ่มสารอาหารให้แก่ลูก เพื่อให้สารอาหารวิตามินเอ วิตามินซี ธาตุเหล็ก โปรตีน
- ฝึกให้ลูกกินเป็นมื้อหลัก เพื่อที่จะรับประทานอาหารเหมือนผู้ใหญ่ หลังอายุ 1 ปี และดื่มนมเป็น

อาหารเสริม

## คำแนะนำในการให้อาหารทารก

การให้อาหารทารกให้ถูกต้อง เพียงพอและเหมาะสมตามวัยจะช่วยให้ทารกมีการเจริญเติบโตดี และมีพัฒนาการที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการแพ้อาหาร มีบริโภคนิสัยที่ดีต่อไป

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

## การแพ้อาหารในทารก

ปัจจุบันอาหารอาหารทารกมีทั้งในรูปของนม (นมวัว) และอาหารเสริม การแพ้โปรตีนในนมวัว มักเกิดช่วงอายุ 1-4 เดือน อาการคือ คัดจมูก อาเจียน ปวดท้อง มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง

การแพ้อาหารสามารถเกิดขึ้นได้กับทารก ดังนั้นอาหารแต่ละชนิดที่จะเริ่มให้ครั้งแรกต้องให้ทีละน้อย 1-2 ช้อนเล็กก่อน ดูการยอมรับว่าแพ้หรือไม่ เช่น ไข่ เริ่มไข่แดงก่อน ไข่ขาวเริ่มเมื่ออายุ 7 เดือน ถ้าแพ้ไข่ขาว จะเกิดผื่นที่หน้าทั้ง 2 ข้างแฉก ภายใน 1-2 สัปดาห์ เรียกว่า “ซีกฉกน้ำนม” ก็ควรเริ่มให้ไข่ขาวเมื่ออายุ 1 ปี แต่ไข่แดงให้ได้

เด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน พบสารแพ้งูเตน (เป็นโปรตีน ในอาหารที่ทำจากข้าวสาลี, ข้าวบาร์เลย์, ข้าวโอ๊ต) เด็กจะมีอาการท้องเสียเรื้อรัง เพราะเยื่อบุลำไส้ถูกทำลาย ปัจจุบันที่ฉลาดจะระบุว่ามิกูเตนอยู่ด้วยหรือไม่

ถ้าเด็กแพ้นมผสม ถั่วลิสง ซ็อกโกแลต หรืออาหารทะเลอาการคือ ผื่นคันที่แฉก หลังหูและตามข้อพับ แต่ถ้าทารกไม่มีอาการแพ้อาหารสามารถค่อยเพิ่มอาหารใหม่ โดยควรให้ติดต่อกัน 2 สัปดาห์ แล้วค่อยเปลี่ยนจะเป็นการป้องกันการแพ้อาหารลูกได้