

เมื่อลูก...เป็นเด็กกินยาก

ฉัตรณพัฒน์ โชติกวีรัชกิจ นักกิจกรรมบำบัด

จิรนนท์ คันทะสอน นักจิตวิทยาคลินิก

สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

อาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก ทั้งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก รวมถึงพัฒนาการตามช่วงวัย เช่น การทรงตัว การเคลื่อนไหว รูปแบบ การหยิบจับ การเขียนหนังสือ การพูดการสื่อสาร และการเรียนรู้

ปัญหาการกินในเด็ก

ปัญหาการกินในเด็กเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในปัจจุบัน เช่น เด็กปฏิเสธการกิน การกลืน เบื่ออาหาร เคี้ยวช้า กินช้า อมข้าว เป็นต้น ส่งผลให้ผู้เลี้ยงดูมีความเครียด และความวิตกกังวลมาก รวมทั้งมีความรู้สึกผิดที่ดูแลเด็กได้ไม่ดี เนื่องจากการกินเป็นกิจวัตรประจำวันที่เด็กทุกคนควรทำได้ตามความต้องการพื้นฐานของร่างกาย

เมื่อเด็กกินได้น้อยทำให้การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กไม่เป็นไปตามเกณฑ์ และผู้เลี้ยงดูบางคนมีความเชื่อว่าการที่เด็กอ้วนและมีน้ำหนักมากก็คือเด็กแข็งแรง

ปัญหาการกินนอกจากจะส่งผลทำให้เด็กได้รับสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโตไม่เพียงพอแล้ว ยังรวมถึงกระบวนการพัฒนาทักษะด้านสังคมและอารมณ์ด้วย โดยพฤติกรรมหรือนิสัยการกินยังขึ้นอยู่กับพื้นฐานอารมณ์ของเด็ก ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เลี้ยงดูและเด็ก และวัฒนธรรมในแต่ละสังคมร่วมด้วย

เนื่องจากการกินเป็นกระบวนการ การเรียนรู้ ถ้าระหว่างที่กินอาหารหากเด็กรู้สึกไม่สบายตัว ไม่สบายใจ หรือเจ็บป่วย เช่น เด็กที่มีปัญหากล้ามเนื้ออ่อนแรงทำให้การควบคุมกล้ามเนื้อปากและคอทำให้กินลำบาก อาจสำลัก เด็กที่ป่วยโรคทางเดินอาหาร ทำให้เด็กรู้สึกเจ็บปวดระหว่างการกิน หรือบางครั้งการที่ผู้เลี้ยงดูไม่เข้าใจระดับพัฒนาการและพื้นฐานอารมณ์ทำให้ตอบสนองเด็กอย่างไม่เหมาะสม ทำให้เด็กรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับการกิน ส่งผลให้เกิดการปฏิเสธไม่กินอาหารได้

หากผู้เลี้ยงดูมีการสังเกตการกิน เช่น การดูด กลืน ระยะเวลาในการกินนานเท่าไร พฤติกรรมการร้องหรือส่งเสียงขณะหิวหรือขณะทานอาหาร ซึ่งจะทำให้

ผู้เลี้ยงดูสามารถรับรู้และเตรียมรับมือกับการตอบสนองของเรื่องการกินของเด็กได้ดีขึ้น แต่เด็กที่มีพื้นฐาน
อารมณ์แบบเลี้ยงยากอาจรู้สึกหิวไม่เป็นเวลา ผู้เลี้ยงดูอาจต้องใช้เวลามากขึ้นในการสังเกต

ความหิว

ความรู้สึกหิวอาจมีเปลี่ยนแปลงตามภาวะอารมณ์ เช่น ในเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูไม่ดี ขาดความเอา
ใจใส่อย่างเหมาะสม หรือมีภาวะเศร้า จะส่งผลให้รู้สึกหิวและกินอาหารน้อยลงได้

สาเหตุปัญหาการกินในเด็ก

ปัจจัยทางด้านตัวเด็ก

1. การเจ็บป่วยทางร่างกาย
 - มีปัญหาเกี่ยวกับอวัยวะทางเดินอาหาร
 - มีการรับความรู้สึกสัมผัสในช่องปากไวมากเกินไป ในเด็กบางคนมีรับรสและ
กลิ่นที่ ไวเกินไปร่วมด้วย
 - มีสหสัมพันธ์การทำงานของอวัยวะในช่องปากไม่สัมพันธ์กันส่งผลทำให้การบด
เคี้ยว การใช้ลิ้น และการกลืนไม่สัมพันธ์กัน

2. พื้นฐานอารมณ์ เช่น เด็กเลี้ยงง่าย เลี้ยงยาก
3. ประสบการณ์ที่ไม่ดีต่อการกิน เช่น ถูกบังคับเรื่องการกินมากเกินไป
4. เด็กถูกทอดทิ้ง
5. ภาวะซึมเศร้า

ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม

1. ดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวานหรือขนมมากเกินไป ปรระหว่างมื้ออาหาร
2. มื้ออาหารที่สับสน ไม่เป็นระเบียบ
3. สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น บรรยากาศตึงเครียด สถานที่ที่ไม่เหมาะสมกับการกิน
4. มีสิ่งดึงดูดความสนใจระหว่างมื้อมากเกินไป เช่น TV game

ปัจจัยทางผู้เลี้ยงดู

1. ตอบสนองไม่เหมาะสม ไม่รู้ว่าเด็กหิวหรืออิ่ม
2. บังคับให้เด็กกินเมื่อไม่หิว
3. ไม่อนุญาตให้เด็กกินเอง เนื่องจากกลัวเด็กทำเลอะเทอะหรือกลัวว่าจะกินไม่หมด
4. ควบคุมเด็กระหว่างมื้ออาหารมากเกินไป เช่น ห้ามเลอะเทอะ ต้องกินให้หมด

ปัญหาการกินที่พบบ่อยในเด็ก และแนวทางแก้ไขการปฏิเสธอาหาร (food refusal) และไม่สามารถกินได้เพียงพอ (underfeeding in childhood)

ปัญหานี้เป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ผู้เลี้ยงดูมักนำเด็กมาพบแพทย์ด้วยปัญหาเรื่อง เด็กไม่ยอมกิน ผอมมากเกินไป โดย

ผู้เลี้ยงดูจะเริ่มเห็นได้ตั้งแต่อายุ 1 ปีและจะเห็นได้ชัดเจนเมื่อเข้าขวบปีที่สอง ซึ่งเป็นระยะที่เด็กกำลังพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองโดยเริ่มมีการต่อต้านผู้ใหญ่ พร้อมกับที่มีความสนใจเรื่องการกินอาหารน้อยลง เด็กจะมีอาการกินช้า เคี้ยวช้า หรืออมอาหารไว้ในปากนานๆ จนถึงกับร้องไห้อาละวาดไม่ยอมกิน บ้วนทิ้งหรือในเด็กบางรายอาเจียนอาหารที่กินเข้าไปแล้วออกมา

แนวทางแก้ไขปัญหา

1. ผู้เลี้ยงดูควรฝึกให้เด็กรับผิดชอบการกินอาหารของตนเอง ไม่แสดงความเดือดร้อนต่อการกินอาหารของเด็กมากนัก แต่ผู้เลี้ยงดูจะมีหน้าที่จัดเตรียมอาหารไว้ให้และฝึกวินัยในการกินอาหาร โดยนั่งทานในสถานที่ที่จัดไว้ ในเด็กเล็กที่เริ่มหัดทานสามารถใช้การเล่นให้อยู่บริเวณที่กำหนดร่วมกับการทานอาหารไปด้วย
2. ผู้เลี้ยงดูต้องใช้ความอดทนในการฝึกเด็ก
3. ให้เด็กมีส่วนร่วมในการเตรียมอาหาร
4. ให้อาหารปริมาณน้อยในช่วงเริ่มต้น ชื่นชมเมื่อเด็กทานหมด หลีกเลี่ยงการตำหนิเมื่อเด็กกินไม่หมดและชมเชยเด็กเมื่อกินอาหารได้มากขึ้น
5. ในมื้ออาหารควรมีบรรยากาศที่ผ่อนคลายมีการพูดคุยและปฏิสัมพันธ์เชิงบวก

6. ใช้แรงเสริมเชิงบวก ได้แก่ การใช้สติ๊กเกอร์ติดตามปริมาณที่เด็กทาน (star chart) เพื่อเพิ่มปริมาณอาหารที่กิน

7. หลีกเลี่ยงการบังคับให้เด็กกิน

8. อาจให้วิตามินรวมเสริมแก่เด็กในรายที่มีน้ำหนักน้อยหรือพ่อแม่กังวลว่าเด็กจะขาดสารอาหาร แต่ไม่ควรใช้ยากระตุ้นความอยากอาหาร

การป้องกันและลดปัญหาการกินในเด็ก

- ผู้เลี้ยงดูต้องใช้ความอดทนในการฝึกเด็ก
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการเตรียมอาหาร
- หลีกเลี่ยงการตำหนิเมื่อเด็กกินไม่หมดและชมเชยเด็กเมื่อกินอาหารได้มากขึ้น
- ในมื้ออาหารควรมีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีการพูดคุยและปฏิสัมพันธ์เชิงบวก ใช้แรงเสริมเชิงบวก ได้แก่ การใช้สติ๊กเกอร์ติดตามปริมาณที่เด็กทาน (star chart) เพื่อเพิ่มปริมาณอาหารที่กิน
- ผู้เลี้ยงดูเป็นแบบอย่างที่ดีในการกินอาหารนั้นๆ
- เด็กควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ และอาจให้อาหารว่างวันละ 2 มื้อ แต่ละมื้อมีไม่ควรเกิน 30 นาที เมื่อหมดเวลาให้เก็บโต๊ะอาหาร
- ส่งเสริมให้เด็กกินอาหารด้วยตนเอง

เด็กเลือกกิน (picky eating)

เด็กเลือกกินกลุ่มนี้มักมีการเจริญเติบโตที่ปกติ แต่มีพฤติกรรมการปฏิเสธอาหารบางชนิด หรือกินอาหารไม่หลากหลาย

แนวทางการแก้ไข

1. ผู้รักษาต้องให้ความรู้ที่เด็กมีการเจริญเติบโตที่ปกติ
2. หลีกเลี่ยงการบังคับเด็ก เพราะนอกจากจะไม่ได้ผลดีแล้ว ยังอาจทำให้เด็กเกลียดอาหารชนิดนั้นไปเลย

3. ควรฝึกให้เด็กค่อยๆคุ้นเคย โดยตัดแปลงอาหารนั้นในรูปแบบต่างๆ หรือจัดอาหารนั้นๆบนโต๊ะอาหารบ่อยๆ แล้วค่อยๆ ชักชวนให้เด็กลองกินทีละน้อยโดยไม่บังคับ พร้อมทั้งใช้วิธีการเสริมแรงเชิงบวก และชมเชยเด็กเมื่อเด็กทดลองกินอาหารชนิดใหม่

4. ผู้เลี้ยงดูเป็นแบบอย่างที่ดีการกินอาหารนั้นๆ กับเด็ก

5. อาจหาวิตามินรวมเสริมแก่เด็กหากผู้เลี้ยงมีความกังวล

เด็กที่มีการบูรณาการประสาทสัมผัสไวกว่าปกติ (Hypersensitivity)

ในเด็กบางคนที่มีการรับรู้ความรู้สึกสัมผัสไวมากกว่าปกติ โดยเฉพาะในช่องปาก บริเวณ ริมฝีปากและอวัยวะ จะมีการรับรู้การสัมผัสจากพื้นผิวของอาหารได้ไว เมื่ออาหารเข้าไปในช่องปาก เด็กจะมีการแปลผลที่ผิดปกติ ทำให้เด็กตัดสินใจคายอาหารหรือในบางรายถึงกับอาเจียนออกมาจึงทำให้ไม่สามารถทานอาหารได้ และในบางรายยังมีความไวต่อการรับรสและกลิ่น ซึ่งทำให้เกิดปัญหาการทานอาหารยากมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น

ในเด็กกลุ่มที่มีความไวต่อการสัมผัส มักจะมีพฤติกรรมเหล่านี้ร่วมด้วย เช่น ไม่ชอบให้ใครโดนตัว ตัดเล็บ ตัดผม แปรงฟันยาก ไม่เดินเท้าเปล่าบนหญ้าและพื้นทราย เดินเขย่งปลายเท้า ไม่ชอบให้ทาโลชั่น ไม่ชอบพื้นผิวที่ละเอียดและเหนียว ชอบใส่เสื้อผ้าซ้ำๆ เป็นต้น

แนวทางการแก้ไขปัญหา

1. ให้เด็กได้ฝึกเรียนรู้การสัมผัสรูปแบบต่างๆ ผ่านการเล่น เช่น การเล่นในกระบะทรายการคลำหาของในกระบะถั่ว การระบายสีน้ำโดยใช้มือ การนวดแป้ง ปั้นดินน้ำมัน กลิ้งตัวบนพรม ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

2. ฝึกเด็กรับการสัมผัสในช่องปาก เช่น นำแปรงขนอ่อนกดเบาๆ บนริมฝีปาก ฟัน ลิ้น เพดานอ่อน กระพุ้งแก้ม และเมื่อเด็กปรับตัวได้จึงค่อยๆ ใช้นิ้ว ออก แรงกดเบาๆ และค่อยๆลดแรงกดลง เมื่อเด็กสามารถปรับตัวได้

3. ฝึกเด็กเรียนรู้กับกลิ่นและรสชาติที่หลากหลาย เช่น การดมกลิ่นโลชั่น ดอกไม้ ผักมีกลิ่น ชิมรสชาติน้ำผลไม้ เมื่อเด็กปรับตัวได้จึงปรับเป็นกลิ่นและ รสชาติของอาหาร

4. การปรับผิวของอาหาร โดยเริ่มจากอาหารที่มีความละเอียด มีกลิ่นและ รสชาติอ่อน ให้เด็กค่อยๆปรับตัวและ จึงเพิ่มความหยาบ มีกลิ่นและรสชาติที่เข้มข้นขึ้น **ข้อควรระวัง** การปรับอาหารควรค่อยเป็นค่อยไป ควรให้เวลาเด็กปรับตัวอาหารในแต่ละขั้น 2-4 สัปดาห์ ขึ้นกับความพร้อมของเด็ก

การป้องกันและลดปัญหาการกินในเด็ก

ผู้เลี้ยงดูสามารถป้องกันและลดปัญหาการกินได้ในเด็กที่ไม่มีโรคทางกายอื่นๆได้ ดังต่อไปนี้

1. เด็กที่มีอายุก่อน 15 – 18 เดือน ผู้เลี้ยงดูควรให้เด็กได้ทานอาหาร ชนิดใหม่ๆ ด้วยท่าทีที่เหมาะสมไม่บังคับเด็ก ผู้เลี้ยงดูได้ลองอาหารใหม่ๆไปพร้อมๆกับเด็ก
2. จัดเวลาอาหารให้สมาชิกทุกคนในบ้านนั่งร่วมโต๊ะพร้อมกัน มีอาหารที่มีประโยชน์แก่คนในบ้านและเด็ก
3. ทำบรรยากาศมื้ออาหารเป็นช่วงเวลาสนุกสนาน ผ่อนคลายโดยให้เด็กมีส่วนร่วมในการสนทนาด้วย เวลาอาหารควรเป็นเวลาที่ดีๆ พูดชื่นชมเด็กถึงความดีที่เขาได้ทำ ต้องระวังที่จะไม่ว่ากล่าวตักเตือนหรือตำหนิเด็กในขณะที่กินอาหาร
4. เด็กควรได้รับอาหารหลักวันละ 3 มื้อ และอาจให้อาหารว่างวันละ 2 มื้อ โดยระยะเวลาแต่ละมื้อไม่ควรเกิน 30 นาที เมื่อหมดเวลาที่กำหนด ให้เก็บโต๊ะอาหารโดยไม่ต้องสนใจว่าเด็กจะกินหมดแล้วหรือไม่ ไม่ต้องพูดอะไรอื่นอีกนอกจากบอกว่าหมดเวลาแล้ว
5. ส่งเสริมให้เด็กกินอาหารด้วยตนเองในช่วงอายุ 12 – 18 เดือน ซึ่งเด็กต้องการช่วยเหลือตนเองแต่ยังกินเองได้ไม่ดีนึก ทำให้หกละเออะได้ ถ้าผู้เลี้ยงดูไม่เข้าใจ ไม่ปล่อยให้เด็กกินเอง บังคับเด็กกินอาจจะก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมกรรมการกินได้ แต่เด็กจะกินเองได้ไม่เพียงพอ ให้ผู้เลี้ยงดูบ่อนเพิ่มระหว่างเด็กตักทานเอง

เอกสารอ้างอิง

- Winnie Dunn, PhD, OTR, FAOTA.
- Sensory Profile 2, 2014
- ชาตรี วิชुरชาติ. เมื่อลูกน้อยไม่กินข้าว. <https://www.si.mahidol.ac.th/> เมื่อลูกน้อยไม่กินข้าว.
- รวบรวม จงสง่าวิทยาลัย. ปัญหาการกินในเด็ก. <http://th.rajanukul.go.th> <https://th.rajanukul.go.th> /ปัญหาการกินในเด็ก. บานชื่น สุวรรณเทพ. ปัญหาการกิน. ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก, 2551: 79 - 87