

# ลูกไม่ยอมกินข้าว

ศ.นพ.พิภพ จิรภิญโญ

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

**ถาม :** สาเหตุที่ทำให้ลูกเราไม่รับประทานอาหารมีอะไรบ้าง

**ตอบ :** สาเหตุโดยทั่วไปคือ คุณพ่อ คุณแม่ไม่เข้าใจว่าลูกไม่รับประทานเพราะขาดวิตามินหรือขาดยาบำรุงต่าง ๆ จึงมุ่งเน้นทางด้านหายมารับประทานมากกว่า ทั้งที่สาเหตุเกิดจากเด็กไม่เคยชินกับการรับประทานเลย ปกติเด็กตั้งแต่เกิดมาชอบอาหารที่เป็นของเหลว เป็นนม และสาเหตุช่วงหนึ่งเด็กที่มีพัฒนาการทางด้านการดื่มนมและเปลี่ยนมารับประทานข้าว แต่พ่อ แม่ละเลยให้การเลี้ยงดูไม่ถูกต้อง พอนานวันเข้าเด็กไม่ยอมทานข้าว

**ถาม :** วิธีการแก้ไขให้ลูกกินข้าวได้

**ตอบ :** โดยปกติเด็กพร้อมจะรับประทานอาหารอายุประมาณ 3-4 เดือน ควรเริ่มหัดให้เด็กเคยชินด้วยวิธีการ ใหม่ ๆ เช่น ให้ข้าวเหลวเหมือนกับน้ำให้เด็กรับประทาน

**ถาม :** การฝึกให้เด็กรับประทานข้าวควรเริ่มต้นที่ระยะเวลาใด

**ตอบ :** เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีขึ้นไป ถ้าเด็กไม่ยอมกินข้าวควรรีบปรึกษาแพทย์โดยเร็ว เพื่อเด็กจะมีการเจริญเติบโตได้เหมือนเด็กปกติ

**ถาม :** ถ้าอายุมากกว่า 2 ปี มีวิธีการรักษาได้อย่างไร

**ตอบ :** หลังจากอายุ 2 ปีขึ้นไป จะเป็นนิสัยที่ติดตัวเด็กเลยคือเด็กไม่ยอมรับประทานอาหาร จะต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ปกครอง หมั่นสังเกตอาหารชนิดใดที่ลูกถูกใจลูก และชอบรับประทานเป็นประจำ และควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ทำให้เด็กเติบโตขึ้น ควรเลือกอาหารให้ครบ 5 หมู่

**ถาม :** อาหารเสริมมีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย

**ตอบ :** อาหารเสริมมีหลายประเภท ถ้าเป็นวิตามินไม่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ควรให้เด็กรับประทาน อาหารให้ครบ 5 หมู่

**ถาม :** ถ้าลูกมีน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น ตัวเล็กลงควรปรึกษาแพทย์เมื่อใด

**ตอบ :** ควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อปรึกษา และดูว่าเด็กฉี่ดื่มน้ำน้อย หายคโปลิโอให้ครบ โดยผู้ปกครอง

ต้องคอยหมั่นสังเกตการเพิ่มน้ำหนักตัวมีขึ้นหรือไม่ ถ้าพบว่า น้ำหนักตัวไม่ขึ้นควรพบแพทย์เป็นการด่วนเพื่อหาสาเหตุ

**ถาม :** เกณฑ์น้ำหนักของเด็กควรมีน้ำหนักเท่าใด

**ตอบ :** เกณฑ์จะดูได้ที่สมุดการฉีดวัคซีนของเด็ก

**ถาม :** เมื่อลูกไม่ยอมรับประทานข้าวบ่อย ๆ เด็กจะเป็นโรคเกี่ยวกับอะไร

**ตอบ :** เมื่อลูกไม่ยอมรับประทานข้าวบ่อย ๆ เด็กจะเป็นโรคหวัด ถ้าเด็กผอมน้ำหนักตัวน้อย ภูมิคุ้มกันโรคก็ไม่มีเกิดการติดเชื้อได้ง่าย การรักษาก็หายยากกว่าปกติมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบและอีกโรคหนึ่งคือโรคท้องเสีย เด็กที่ขาดอาหารจะท้องเสียง่าย หายยาก อาจจะเป็นท้องเสียเรื้อรังถึงขั้นเสียชีวิตได้