

# เมื่อลูกน้อยไม่กินข้าว

ผศ.นพ.ชาติรี วิชาธาติ

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

**“คุณหมอมะ ลูกไม่ค่อยกินข้าว จะทำอย่างไรดีคะ กลุ้มใจจัง ”**

ปัญหา “ลูกไม่กินข้าว” เป็นปัญหาที่พบบ่อยมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กวัย 1 - 7 ปี เชื่อว่าพ่อแม่ทุกคนจะต้องเคยพบปัญหานี้แน่นอน เพียงแต่ระยะเวลา ความยาวนานของปัญหา และความรุนแรงอาจต่างกันไป

จากการศึกษาของ พญ.วรุณา กลกิจโกวินท์ พบว่าแม่ที่มีลูกวัย 1-3 ปี รายงานว่าลูกมีปัญหาการกินร้อยละ 35.3 ส่วนวัย 3 - 5 ปี มีปัญหาการกินร้อยละ 40.6 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศที่พบว่าปัญหาการกินของเด็กช่วงอายุ 4 ปี มีถึงร้อยละ 42

## ทำไมลูกไม่กินข้าว

สาเหตุหลักของการที่ลูกไม่กินข้าว นั้น เริ่มต้นจาก “ความวิตกกังวลมากเกินไปของผู้ปกครองว่าลูกอาจได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ” ซึ่งความวิตกกังวลนี้เกิดจาก “ความไม่รู้หรือเข้าใจผิด” เป็นเหตุสำคัญ อันนำมาสู่การแก้ไขที่ผิดๆ ส่งผลให้ปัญหารุนแรงยิ่งขึ้น

ความไม่รู้หรือเข้าใจผิดของผู้ปกครองเกี่ยวกับเรื่องกินและน้ำหนักร่างกายของลูก ได้แก่

1. **เข้าใจผิดว่าเด็กอ้วนเป็นเด็กแข็งแรง** พ่อแม่จำนวนมากมีค่านิยมที่ผิด มองว่าเด็กอ้วน (จนเกินเกณฑ์น้ำหนักปกติ) เป็นเด็กแข็งแรง และน่ารัก ทำให้มองเด็กที่น้ำหนักปกติว่าเป็นเด็กผอมเกินไปและพยายามยึดเยียดเรื่องกินมากขึ้น

2. **เข้าใจผิดว่าลูกน้ำหนักน้อยเกินไป** ทั้งๆ ที่น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะไปเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่นในชั้นเดียวกันที่มีน้ำหนักเกิน ซึ่งในปัจจุบันมีเด็กอ้วนในบ้านเราอยู่ถึงร้อยละ 15 – 20

3. **ไม่รู้ว่าเด็กหลังอายุ 1 ขวบ จะสนใจการกินน้อยลง** ธรรมชาติเด็กอายุขวบปีแรก จะกินเก่งเพราะเป็นช่วงที่เติบโตเร็ว เด็กจะมีน้ำหนักเพิ่มถึง 3 เท่าตัว คือ น้ำหนักแรกเกิดประมาณ 3 กิโลกรัม จะเพิ่มเป็น 9 กิโลกรัม เมื่ออายุ 1 ขวบ จึงมีความต้องการสารอาหารมากตามธรรมชาติ และหิวบ่อย กินเก่ง แต่เมื่ออายุ 1 ปี จนถึง 10 ปี จะมีน้ำหนักขึ้นเฉลี่ยปีละ 2 กิโลกรัม เท่านั้น ร่างกายต้องการสารอาหารน้อยลงเมื่อเทียบกับปีแรกเด็กจึงมีความกระตือรือร้นเรื่องกินลดลง

4. **ไม่รู้ว่าลูกควรกินอาหารปริมาณเท่าใดในแต่ละวัน** ปริมาณอาหารที่พ่อแม่คาดหวังว่าลูกควรกินมักจะมากเกินไป จากการศึกษาวิจัยพบว่าพ่อแม่ส่วนใหญ่ในปัจจุบัน จะตักอาหารให้ลูกปริมาณมากกว่าที่ร่างกายของลูกต้องการจริงๆ เมื่อเด็กกินไม่หมด ทำให้พ่อแม่กังวลและพยายามยัดเยียด

5. **ไม่รู้ว่าเป็นเรื่องปกติที่เด็กอาจกินน้อยเป็นบางมื้อหรือบางวัน** เด็กคนเดียวกับความต้องการอาหารแต่ละวันไม่เหมือนกัน บางวันเด็กอาจกินมาก บางวันอาจกินน้อย ขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น กิจกรรมที่ใช้พลังงานในวันนั้น สภาพทางอารมณ์จิตใจ แม้แต่สภาพอากาศก็ส่งผลต่อการเจริญอาหารของเด็กในแต่ละวัน เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ที่อาจมีบางมื้อที่รู้สึกไม่หิว ไม่อยากกินอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เช่น ไข้หวัด ก็อาจทำให้เบื่ออาหารไปชั่วคราวได้

6. **ไม่รู้ว่าความต้องการปริมาณอาหารของเด็กแต่ละคนไม่เท่ากัน** แม้ว่าจจะน้ำหนักเท่ากันแต่เด็กแต่ละคนอาจกินอาหารมากน้อยต่างกันได้มาก ซึ่งขึ้นกับอัตราการใช้พลังงาน การย่อย การดูดซึม อัตราการเผาผลาญของร่างกาย ฯลฯ ของเด็กแต่ละคน

และเมื่อเกิดความกังวลว่าลูกได้สารอาหารน้อยเกินไป ผู้ปกครองจะพยายามหาวิธีแก้ไข ซึ่งส่วนใหญ่มักใช้วิธีที่ผิดคือ ใช้การดูว่า บังคับ ลงโทษ ใช้การให้รางวัลหรือหลอกล่อให้เพลิดเพลิน หรือใช้กินเพิ่มเติมระหว่างมื้ออาหาร จะเห็นได้ว่าการพยายามแก้ปัญหาโดยวิธีที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เด็กมีทัศนคติในแง่ลบต่อการกินและไม่รู้สึกหิวเมื่อถึงมื้ออาหาร จึงเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมขึ้น เช่น ทำท่าทางไม่อยากกิน ปฏิเสธ กินน้อย ต่อรอง กินช้า อมข้าว บ้วนอาหาร กินไปเล่นไป แม้แต่อาเจียน ซึ่งยิ่งทำให้พ่อแม่เครียดและกังวลมากขึ้น เท่ากับเพิ่มปัญหาให้รุนแรงยิ่งขึ้น

### **แนวทางแก้ไขและป้องกัน**

โดยธรรมชาติแล้ว เด็กไม่ควรมีปัญหา กินยากหรือปฏิเสธการกิน เพราะร่างกายเด็กทุกคนต้องการสารอาหารเพื่อใช้สร้างพลังงานและเจริญเติบโตในแต่ละวัน โดยร่างกายจะมีกลไกกระตุ้นให้เด็กกระตือรือร้นที่จะกินอาหารคือ เมื่อร่างกายต้องการอาหารเพิ่มเติม ระดับน้ำตาลในเลือดจะลดต่ำลง สัญญานนี้จะกระตุ้นไปยัง “ศูนย์ควบคุมความหิว-อิ่ม” ที่อยู่ในสมอง ซึ่งจะกระตุ้นให้เด็กรู้สึก “หิว” น้ำย่อยหลั่ง ลำไส้บีบ เคลื่อนไหวมากขึ้น ท้องร้อง เกิดความอยากอาหารมากขึ้น เห็นอะไรก็อยากกิน จะสังเกตได้ว่าในขณะที่หิวมากๆ กินอะไรก็รู้สึกอร่อยไปหมด ทั้งยังกินได้มากและเร็วอีกด้วย

นอกจากระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว ทัศนคติต่อการกินและอารมณ์ในขณะนั้นก็มีผลต่อการเจริญ

อาหารด้วยเช่นกัน เช่น บางครั้งเราอาจยังไม่ค่อยหิวนักแต่เมื่อถึงเวลาอาหาร เรารู้ว่าหากไม่กินอาหารตามเวลาอาจทำให้เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารได้ หรือถ้าปล่อยให้เลยเวลาไปมากจะหิวมากทรมาน ก็ทำให้เรายินดีจะกินเวลานั้น หรือเมื่ออารมณ์ไม่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์โกรธ เศร้า สามารถทำให้ความอยากอาหารหายไปชั่วคราวได้เช่นกัน

## ดูแลลูกน้อยอย่างไรให้กินข้าว

เรามาเรียนรู้การป้องกันและแก้ไขที่ถูกต้องวิธีกันนะคะ

1. หากพ่อแม่เช็คตามกราฟน้ำหนักและส่วนสูง (ซึ่งจะมีในสมุดบันทึกวัคซีนของคุณ) แล้วยังอยู่ในช่วงปกติ ให้เตือน ตนเองเสมอว่าอาหารที่ลูกได้อยู่ปัจจุบันนี้เพียงพอแล้ว ไม่ว่าจะมีความผิดปกติใหญ่หรือคนอื่นทักก็ตาม เนื่องจากปัจจุบันมีเด็กอ้วนในสังคมไทยจำนวนมากสูงถึง 15-20% ซึ่งเด็กที่น้ำหนักเกินจะมีส่วนสูงมากกว่าวัยด้วย (แต่ก็จะหยุดสูงเร็วด้วย) ทำให้เด็กในวัยเดียวกันที่น้ำหนัก ส่วนสูงปกติ ถูกเปรียบเทียบแล้วรู้สึกว่าเป็นเด็กผอมหรือตัวเล็กไป
2. ไม่ใช่วิธีผิดๆ เพื่อให้เด็กกินมากขึ้น เช่น การตี ดูว่า บังคับ ใช้อารมณ์กับลูกหรือการตามใจ ต่อรอง หรือให้รางวัลเกินความจำเป็น
3. ให้เด็กรู้สึกหิวก่อนถึงมืออาหารโดยงดอาหารหรือขนมจุกจิกระหว่างมื้อ ไม่ว่าจะ เป็นขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน ไอศกรีม ลูกอม ฯลฯ หากจะให้ ควรให้หลังอาหาร หากเด็กกินได้เหมาะสม
4. ไม่ให้นมมากเกินไป เพราะเมื่อเด็กอายุเกิน 1 ปี ควรกินข้าวเป็นอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ ส่วนนมจะเป็นอาหารเสริมเท่านั้น จึงต้องลดปริมาณลงเหลือวันละ 3 - 4 มื้อ และควรให้นมหลังอาหารเท่านั้น เด็กอายุมากกว่า 6 เดือน ร่างกายไม่ต้องการนมหลังจากหลับไปแล้วจนถึงเช้า จึงไม่ควรปลุกเด็กขึ้นมากินนม เพราะเด็กวัยนี้สามารถกินนมก่อนนอนแล้วอยู่ได้ถึงเช้า หากให้กินกลางดึกจะกลายเป็นความเคยชินและทำให้เด็กเบื่ออาหารเช้าเพราะยังอิ่มนม หลังอายุ 1 ปี ควรเลิกขวดนม ดังนั้นจึงให้เด็กเริ่มฝึกดูดจากหลอดหรือดื่มจากแก้วแทนตั้งแต่อายุ 10 เดือน
5. ฝึกให้กินอาหารเป็นเวลา สม่ำเสมอ และควรกินพร้อม ๆ กันทั้งครอบครัว เพื่อเป็นแบบอย่างและสร้างบรรยากาศการกินอาหารให้เด็ก
6. ขณะมื้ออาหารไม่ดูทีวี หรือเล่นของเล่นไปด้วย เพราะจะทำให้เด็กไม่สนใจเรื่องกิน ทำให้กินช้า อมข้าวและอิมเร็วโดยที่ยังกินได้น้อย
7. ให้นั่งกินอาหารบนเก้าอี้จนเสร็จจึงจะให้ลง ไม่เดินตามป้อน
8. ทำบรรยากาศขณะมื้ออาหารให้ผ่อนคลาย พูดคุยกันเรื่องอาหาร หรือเรื่องเบาๆ ไม่ควรใช้เป็นเวลาที่จะมาต่อว่า ดุด่าว่ากล่าวกัน
9. เปิดโอกาสให้เด็กช่วยเหลือตัวเอง เรื่องการกินให้มากที่สุดตามวัย โดยค่อย ๆ ลด

การให้ความช่วยเหลือลงตามลำดับ ในเด็กต่ำกว่า 3 ขวบ ให้เด็กมีโอกาสถือหรือหยิบอาหารเข้าปากด้วยตัวเองบ้าง แม้จะเลอะเทอะไปบ้างก็ต้องยอม เด็กวัย 4 ขวบ ส่วนใหญ่สามารถดักอาหารเข้าปากได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องป้อน เพียงแต่ให้ความช่วยเหลือบางส่วน

10. สังเกตชนิดและลักษณะอาหารที่เด็กชอบ ปุรงรสชาติให้ถูกปากเพราะเด็กสามารถแยกแยะรสชาติได้ตั้งแต่อายุไม่กี่สัปดาห์

11. กำหนดระยะเวลามื้ออาหารประมาณ 30 - 45 นาที เมื่อถึงเวลาที่กำหนดให้เก็บจาน แม้ว่าจจะยังกินไม่หมดหรือกินได้น้อยก็ตาม โดยไม่ต้องแสดงความวิตกกังวลหรือโกรธ แต่ให้หงุดหงิดของหวาน ขนม หรืออาหารว่างต่างๆ ทั้งหมดก่อนจะถึงมือถัดไปเพื่อให้เด็กเกิดความหิว ซึ่งจะกระตุ้นให้เจริญอาหารและรับผิดชอบเรื่องการกินว่าเป็นเรื่องส่วนบุคคลได้ดีขึ้น

โดยธรรมชาติแล้วปัญหาเด็กกินยาก ไม่กินข้าว ไม่ควรจะมี ยกเว้นแต่จะมี ความพิการหรือเจ็บป่วยซ่อนเร้นอยู่ ดังจะเห็นว่าเด็กที่อยู่ในสังคมที่อดอยากยากแค้นจะ ไม่ค่อยพบปัญหาเหล่านี้ เด็กจะแย่งกันกิน ปัญหานี้จึงเป็นปัญหาที่พบบ่อยในสังคมที่มี พอกินหรือเหลือกินอย่างสังคมคนชั้นกลางในปัจจุบัน ซึ่งพ่อแม่มีลูกน้อย และให้ ความสำคัญกับเรื่องร่างกาย ความสมบูรณ์มาก เด็ก ๆ ไม่รู้จักคำว่าหิว ไม่เข้าใจว่าทำไม ต้องกินให้เสียเวลาเล่น ดูทีวี แต่หากผู้ปกครองมีความเข้าใจธรรมชาติการกินของเด็ก มี ค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องรูปร่างน้ำหนักตัว ลดความวิตกกังวลของตนเองได้ อีกทั้ง ฝึกฝนสุขลักษณะการกินที่ดีตั้งแต่เล็กก็จะแก้ไขและป้องกันปัญหานี้ได้.