



อาหารวัยทารก

อาหารของทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ให้น้ำนมแม่เพียงอย่างเดียว ซึ่งธรรมชาติได้ปรับแต่งให้สะอาด มีคุณค่า เพียงพอ และสารอาหารครบถ้วน ทั้งโปรตีน วิตามิน ไขมัน แร่ธาตุต่างๆ ครบ จะทำให้ลูกเจริญเติบโต ทั้งทางร่างกายและสมอง ลดโอกาสเกิดภูมิแพ้และการติดเชื้อที่ปนเปื้อนมากับน้ำและอาหารอื่น มีโคลอสตรัมหรือนมมน้ำสีเหลืองๆ ช่วงแรกของหลังคลอด ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และยังช่วยระบายขี้เทาซึ่งค้างอยู่ในลำไส้ ทารก มดลูกเข้าอู่เร็ว น้ำหนักตัวของแม่ลดลงอย่างรวดเร็ว

“อาหาร” ที่เหมาะสมสำหรับทารกทั้งชนิดและปริมาณ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาและการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง



สารอาหารที่สำคัญ

- **พลังงานและโปรตีน** แหล่งอาหารในช่วงแรกเกิดถึง 4 เดือนที่ดีที่สุดคือนมแม่ หลังจากนั้นเพิ่มเติมจากไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ
- **ธาตุเหล็ก** ร้อยละ 90 ของธาตุเหล็กที่ทารกต้องการได้มาจากอาหารเสริมตามวัย ได้แก่ ตับ ไข่แดง เนื้อสัตว์ ดังนั้น หลังอายุ 4 เดือน ทารกที่ทานแต่นมจึงเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก
- **ไอโอดีน** ช่วยการทำงานของต่อมไทรอยด์ช่วยในการพัฒนาสมอง และการเจริญเติบโตของร่างกาย ควรใช้เกลือไอโอดีนในการปรุงอาหาร

- **แคลเซียม** จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน ส่วนใหญ่ได้รับจากนม
- **สังกะสี** ช่วยการเจริญเติบโต สร้างภูมิคุ้มกันโรคให้ร่างกาย มีมากในเนื้อสัตว์ และอาหารทะเล
- **วิตามินเอ** เสริมสร้างเซลล์และระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยเกี่ยวกับการมองเห็น แหล่งอาหารสำคัญคือ ตับ ไข่แดง ผักใบเขียวเข้ม และผักผลไม้สีเหลืองแสด

พัฒนาการที่เกี่ยวกับการกินของทารก

อายุ	อาหาร					
0-6 เดือน	แรกเกิดถึง 6 เดือน ให้น้ำนมแม่เพียงอย่างเดียว หลังจากนั้นจึงเริ่มให้อาหารเสริมเนื่องจากทารกเริ่มต้องการพลังงาน แร่ธาตุ วิตามินเพิ่ม ควรเริ่มอาหารทีละอย่างและทีละน้อยๆ ก่อน โดยเริ่ม 1 ช้อนเล็กแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้น ถ้าทารกปฏิเสธไม่ยอมรับอาหารใดให้เว้นไว้ 3-4 วัน แล้วกลับมาป้อนใหม่					
อายุ	อาหาร	ข้าว	ไข่	เนื้อสัตว์	ผัก	ผลไม้
6 เดือน	กินนมแม่และอาหาร 1 มื้อ ข้าวบดละเอียดกับน้ำแกงจืดสลับไข่แดง ปลา ตับ ผักบด และกล้วยสุกครูด หรือผลไม้	ข้าวบดละเอียด 3 ช้อนกินข้าว	ไข่แดงครึ่งฟอง	สลับกับตับบด 1 ช้อนกินข้าวหรือปลาบด 2 ช้อนกินข้าว	ผักบด 1/2 ช้อนกินข้าว	ผลไม้สุก 1-2 ชิ้น
7 เดือน	กินนมแม่และอาหาร 1 มื้อ ข้าวบดละเอียดกับน้ำแกงจืดเพิ่มไข่ทั้งฟอง ปลา เนื้อสัตว์บด ผักหั่นและผลไม้	ข้าวบด 4 ช้อนกินข้าว	ไข่ทั้งฟอง	สลับเนื้อสัตว์ต่างๆบด 2 ช้อนกินข้าว	ผักบด 1/2 ช้อนกินข้าว	ผลไม้สุก 1-2 ชิ้น
8-9 เดือน	กินนมแม่และอาหาร 2 มื้อ ให้อาหารเหมือน 7 เดือน แต่เพิ่มปริมาณให้มากขึ้นและอ่อนนุ่มขึ้นขึ้น	ข้าวหุงนึ่ง 5 ช้อนกินข้าว	ไข่ทั้งฟอง	ให้สลับกันไปและเพิ่มปริมาณให้มากขึ้น	ผักหั่น 2 ช้อนกินข้าว	ผลไม้สุก 3-4 ชิ้น
10-12 เดือน	กินนมแม่และอาหาร 3 มื้อ ให้อาหารเหมือนเดือนก่อนๆ แต่เพิ่มปริมาณให้มากขึ้น ให้อาหารหลากหลายชนิดและอาหารเริ่มหยาบและเพิ่มขึ้นเล็กๆ	ข้าวหุงนึ่งๆ 5 ช้อนกินข้าว	ไข่ทั้งฟอง	ให้สลับกันไปและเพิ่มปริมาณให้มากขึ้น	ผักหั่น 2 ช้อนกินข้าว	ผลไม้สุก 3-4 ชิ้น
อายุ	อาหาร					
1- 1 1/2 ปี	อาหาร 3 มื้อ นม 3 มื้อ มีสารอาหารครบเหมือนผู้ใหญ่ โดยอาหารสุกอ่อนนุ่มเป็นชิ้นเล็กๆ ให้เคี้ยวได้ เด็กเริ่มใช้ช้อนตักเองแต่ยังหกอยู่ ต้องปล่อยให้เด็กช่วยตัวเองในการตักอาหาร ให้เด็กนั่งโต๊ะกินร่วมกับผู้ใหญ่เพื่อค่อยๆ ฝึกวินัย					



อาหารวัยทารก



จุดประสงค์ของการให้อาหารเสริมในขวบปีแรก

- เพื่อฝึกพัฒนาการการกลืน
- การเคี้ยวอาหารที่เปลี่ยนไปจากของเหลวเป็นของแข็ง
- 让宝宝รับรู้รสชาติอาหารอื่นนอกเหนือจากนม
- เพิ่มสารอาหารให้แก่ลูก เพื่อให้สารอาหาร วิตามินเอ วิตามินซี ธาตุเหล็ก โปรตีน
- ฝึกให้ลูกกินเป็นมือหลัก เพื่อที่จะรับประทานอาหารเหมือนผู้ใหญ่ หลังอายุ 1 ปี และตีมนมเป็นอาหารเสริม

คำแนะนำในการให้อาหารทารก

การให้อาหารทารกให้ถูกต้อง เพียงพอและเหมาะสมตามวัยจะช่วยให้ทารกมีการเจริญเติบโตดี และมีพัฒนาการที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการแพ้อาหาร มีบริโภคนิสัยที่ดีต่อไป

1. เริ่มให้อาหารที่ละน้อยในระยะแรก เพื่อให้ทารกฝึกการใช้ลิ้น ริมฝีปากและการกลืน
2. เริ่มให้ทีละอย่างและเว้นระยะ 1-2 สัปดาห์ ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่ เพื่อสังเกตอาการแพ้
3. จัดอาหารให้หลากหลายชนิดเพื่อสร้างความคุ้นเคย
4. จัดชนิดอาหารให้เหมาะสมตามวัย เนื่องจากระบบการย่อยและการดูดซึมยังไม่สมบูรณ์
5. เนื้อสัมผัสของอาหาร จัดให้เหมาะกับการพัฒนาการของเด็กทารกเริ่มจากอาหารเหลว กึ่งเหลว กึ่งแข็ง อ่อนนิ่มและหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
6. ไม่ปรุงอาหารรสจัด เช่น หวาน เค็ม เปรี้ยว เผ็ด
7. เน้นความสะอาดของวัตถุดิบและภาชนะใส่อาหาร

การแพ้อาหารในทารก

ปัจจุบันอาหารทารกมีทั้งในรูปแบบของนม (นมวัว) และอาหารเสริม การแพ้โปรตีนในนมวัวมักเกิดช่วงอายุ 1-4 เดือน อาการคือ คัดจมูก อาเจียน ปวดท้อง มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง

การแพ้อาหารสามารถเกิดขึ้นได้กับทารก ดังนั้นอาหารแต่ละชนิดที่จะเริ่มให้ครั้งแรกต้องให้ทีละน้อย 1-2 ช้อนเล็กก่อน ดูการยอมรับว่าแพ้หรือไม่ เช่น ไข่ เริ่มไข่แดงก่อนไข่ขาว เริ่มเมื่ออายุ 7 เดือน ถ้าแพ้ไข่ขาวจะเกิดผื่นที่หน้าทั้ง 2 ข้าง แก้ม ภายใน 1-2 สัปดาห์ เรียกว่า “ช้ำก้นน้ำนม” ก็ควรเริ่มให้ไข่ขาวเมื่ออายุ 1 ปี แต่ไข่แดงให้ได้

เด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน พบสารแพ้งูเทน (เป็นโปรตีนในอาหารที่ทำจากข้าวสาลี, ข้าวบาร์เลย์, ข้าวโอ๊ต) เด็กจะมีอาการท้องเสียเรื้อรัง เพราะเยื่อบุลำไส้ถูกทำลาย ปัจจุบันที่ฉลากจะระบุว่ามิกูเทนอยู่ด้วยหรือไม่

ถ้าเด็กแพ้นมผสม ถั่วลิสง ช็อกโกแลต หรืออาหารทะเล อาการคือ ผื่นคันที่แก้ม หลังหูและตามข้อพับ แต่ถ้าทารกไม่มีอาการแพ้อาหาร สามารถค่อยเพิ่มอาหารใหม่ โดยควรให้ติดต่อกัน 2 สัปดาห์ แล้วค่อยเปลี่ยนจะเป็นการป้องกันการแพ้อาหารแก่ลูกได้

จัดทำโดย

ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ออกแบบโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุดปี พ.ศ. 2560
รหัสหน่วยงาน ND
สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ. การพิมพ์ 2537