BREASTFEEDING
POLICY RESEARCH

"เมื่อทารกอายุครบ 6 เดือน นมแม่หรือนมผงอย่างเดียว มีสารอาหารไม่พอ สำหรับทารกอีกต่อไป ทารกจำเป็นต้องกินอาหารตามวัย เสริมที่หลากหลาย [1] ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ได้สารอาหาร ครบถ้วน"

อาหารตามวัย หมายถึง อาหารอื่นที่ทารกได้รับเป็นมื้อนอกเหนือจากนมแม่ หรือนมผสม เพื่อให้ทารกได้รับสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอต่อการเจริญเติบโต ช่วยให้ทารกปรับตัวจากการกินอาหารเหลวเป็นอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลว และอาหารแบบผู้ใหญ่

ในประเทศไทย แม้ทารกส่วนใหญ่จะได้รับอาหารเสริมที่สะอาดหลากหลาย แต่ทารกกลับได้กินอาหารในเวลาที่เร็วกว่าที่ควรได้รับถึง 2 เดือน กล่าวคือ โดยเฉลี่ยทารกได้กินน้ำผลไม้ และอาหารอ่อนในช่วงเดือนที่ 4 หลังคลอด

[1] World Health Organization. Complementary feeding.2017 [cited201723Nov.]; Available from: http://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/en/

เหตุผลของการให้ทารกและเด็กเล็กกินอาหารอ่อน ก่อนเวลาอันควร (ร้อยละ)

1. กลัวเด็กจะไม่อิ่มหากกินนมอย่างเดียว	51.6
2. คิดว่าเด็กโตพอที่จะกินอาหารอ่อนได้แล้ว	22.4
3. ให้เด็กคุ้นเคยกับการกินอาหาร	19.8
4. ปู่ย่า-ตายายแนะนำ หรือให้กิน	18.4
5. หมอ/ พยาบาลแนะนำ	5.5
6. อาหารมีสารอาหาร	4.6
7. ช่วยระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย	3.7
8. เห็นเด็กคนอื่นกินเลยคิดว่ากินได้	3
9. เพื่อเพิ่มน้ำหนัก	3
10. คิดว่าเด็กหิวเพราะพอให้กินแล้วหยุดร้อง	3
11. มีคนแนะนำ	2.8
12. อื่นๆ	4.9

เหตุผลที่ผู้ดูแลหลักให้น้ำผลไม้ในช่วงก่อน เด็กอายุครบ 6 เดือน (ร้อยละ)

1.ช่วยขับถ่าย	53.5
2. เพิ่มวิตามิน	35.6
3. ปู่ย่า-ตายายให้กิน/แนะนำให้กิน	12.5
4. ปู่ย่า-ตายายแนะนำ หรือให้กิน	9.5
5. ให้ชินกับอาหาร	6.4
6. หมอ/พญาบาลแนะนำ	6.4
7. กลัวเด็กไม่อิ่ม	2.3
8. กินตามเด็กคนอื่น	1.5
9. มีคนแนะนำ	1.5
10. อื่นๆ	5.3

การกินอาหารเสริม ก่อนครบ 6 เดือน... มีข้อเสียอย่างไร?

ทำให้ทารกลดการกินนมแม่ลง ส่งผลให้แม่ผลิตนมได้น้อยลง, เมื่อแม่ผลิตนมได้น้อยลงแม่ก็จะมีความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลง [1]

เมื่อทารกกินนมแม่น้อยลง ก็จะได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายที่ได้จากนมแม่ลดลงซึ่งอาจส่งผลทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย [2]

อาหารส่วนใหญ่ที่ทารกจะได้กินเสริมเป็นพวกซุป หรืออาหารเหลว ซึ่งแม้ว่าจะทำให้อิ่ม แต่มีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่าที่ทารกต้องการ ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

หากอาหารที่ทารกกินไม่สะอาดเพียงพอ อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ ใน พ.ศ.2539 [3] ในประเทศกำลังพัฒนา มีเด็กมากกว่า 1.5 ล้านคนเสียชีวิต เนื่องจากได้รับเชื้อผ่านการกินอาหาร [4]

---

[1] Becker, G.E., and, and T. Remmington, Early additional food and fluids for healthy breastfed full-term infants, in Cochrane Database of Systematic Reviews. 2014, Cochrance Library.

[2] Department of Nutrition for Health and Development, Complementary Feeding: Family foods for breasged children, W.H. Organization, Editor. 2000, World Health Organization.

[3] Centre for Health Promotion and C. the Department of Nutrition, Youth and Women's Health Service,, Infant Formula: A guide to safe preparation and feeding of Infant Formula.

[4] World Health Organization, Complementary Feeding of Young Children in Developing Countries: A Review of Current Scientific Knowledge. 1998.

อาหารทารก อายุแรกเกิด - 12 เดือน

อาหาร/อายุ	นมแม่	ข้าว	เนื้อสัตว์	ผัก	ผลไม้
แรกเกิดจนถึง 6 เดือน	ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องให้อาหารอื่น แม้แต่น้ำ เพราะนมแม่มีสารครบถ้วนและเพียงพอ				
6 เดือน	นมแม่ กินอาหาร 1 มื้อ	ข้าว 3 ช้อน	ไข่ 1/2 ฟอง ปลา 2 ช้อน หรือตับบด 1 ช้อน	ผักสุก 1/2 ช้อน หรือฟักทอง 1/2 ช้อน	มะละกอสุก 2 ชิ้น หรือส้ม 2 กลีบ
7 เดือน	นมแม่ กินอาหาร 1 มื้อ	ข้าว 4 ช้อน	ไข่ 1 ฟอง ปลา 2 ช้อน หรือหมู 2 ช้อน	ผักสุก 1 1/2 ช้อน หรือฟักทอง 1 1/2 ช้อน	มะละกอสุก 2 ชิ้น หรือมะม่วง 2 ชิ้น
8-9 เดือน	นมแม่ กินอาหาร 2 มื้อ	ข้าว 5 ช้อน	ไข่ 1 ฟอง ปลา 2 ช้อน หรือหมู 2 ช้อน	ผักสุก 2 ช้อน หรือฟักทอง 2 ช้อน	มะละกอสุก 3 ชิ้น หรือกล้วย 1 ลูก
10-12 เดือน	นมแม่ กินอาหาร 3 มื้อ	ข้าว 5 ช้อน	ไข่ 1 ฟอง ปลา 2 ช้อน หมู 2 ช้อน ตับบด 1 ช้อน	ผักสุก 2 ช้อน หรือฟักทอง 2 ช้อน	มะม่วง 4 ชิ้น หรือส้ม 1 ผล

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

HPR Health Promotion Policy Research Center

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

มูลนิธิ IHPP Thailand

International Health Policy Program, Thailand (IHPP)
Ministry of Public Health, Tiwanon Rd. Nonthaburi 11000, Thailand
Tel: +66 (0) 2590-2366-7
Fax: +66 (0) 2590-2385

แนะนำเครือข่ายนมแม่
มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
https://thaibf.com/
https://www.facebook.com/Thaibf/