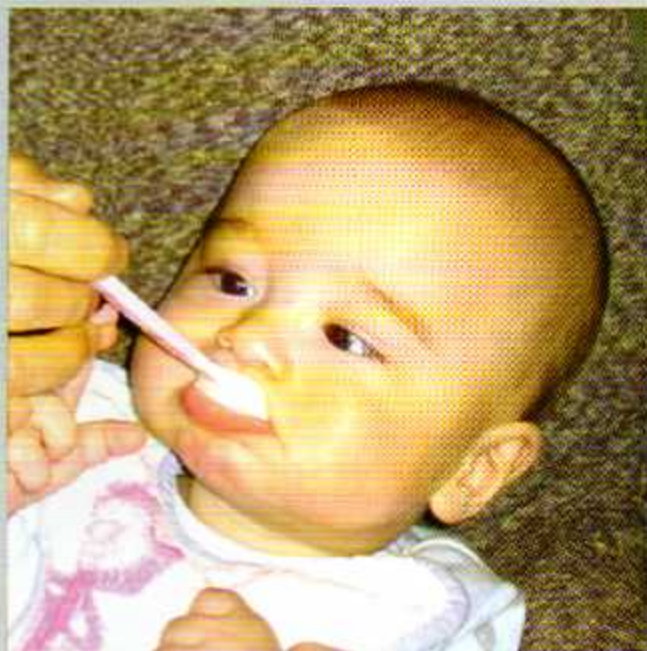




## เด็กไม่หิวอาหาร

**เด็กไม่หิวอาหาร** เมื่อลูกเข้าขวบปีที่สองพ่อแม่มักหนักใจที่ลูกไม่ยอมกินอาหาร ลูกจะสนใจเล่น มากกว่ากินอาหาร แม้ว่าพ่อแม่จะหลอกล่ออย่างไรก็ตาม อาจใช้วิธีหลอกล่อด้วยของเล่น จั๊มเดินไปรอบๆ สนามหญ้าแล้วตามมือ หรือจะต้องขับรถตระเวนไปรอบๆ บ้านก็ตาม บางครั้งอาจจะต้องคะยั้นคะยอ อ้อนวอนติดสินบนให้เด็กกินอาหาร หรือใช้วิธีชู้ว่าจะไม่โต ไม่สบาย จนถึงขั้นบังคับยึดเคี้ยวอาหารใส่ปากแล้วก็ยังไม่เป็นผล เด็กที่ปฏิเสธไม่ยอมกินอาหารออกมาในรูปแบบของการกินอาหารช้า อดอาหารในปากจนหลับคาจาน เด็กบางคนอาจจะอาละวาดไม่ยอมกิน บ้วนอาหารทิ้ง ถ้าพ่อแม่บังคับให้กินมากๆ เด็กจะอาเจียนออกมา สาเหตุที่เด็กปฏิเสธไม่ยอมกินอาหารมีดังนี้

1. พัฒนาการของเด็ก เด็กอายุ 1-2 ขวบที่เริ่มเดินได้ พูดได้ จะต้องการเล่น ต้องการสำรวจสิ่งแปลกใหม่มากกว่า อีกอย่างหนึ่งคือเด็กวัยนี้ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ต้องการจับช้อนและหยิบอาหารเข้าปากเอง ถ้าพ่อแม่ห้ามปรามและศุว่าลงโทษ เด็กๆ ก็จะไม่ยอมกินอาหารได้
2. ความต้องการอาหาร ปริมาณความต้องการอาหาร และ ความอยากอาหารในแต่ละมื้อของแต่ละคนไม่เท่ากัน บ่อยครั้งที่ในตอนเช้าเด็กยังไม่อยากอาหาร แต่จะถูกพ่อแม่บังคับให้กินอาหาร
3. ความชอบและไม่ชอบอาหาร แม่มักจะเตรียมอาหารให้เด็กเล็กในแต่ละมื้อซ้ำๆ กัน เด็กจึงเบื่ออาหารในบางมื้อได้
4. ความเจ็บป่วย เมื่อเด็กเจ็บป่วย เด็กจะงอแงและเบื่ออาหารได้
5. ปัจจัยด้านพ่อแม่



- ความกังวลของพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่เลี้ยงดูเด็กอาจกังวลอย่างมากว่าเด็กจะได้อาหารไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายและสมองไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควรจึงบังคับให้เด็กกินอาหารเยอะๆ ทั้งๆ ที่เด็กได้อาหารเพียงพอแล้ว
  - พ่อแม่เอาใจใส่เรื่องน้ำหนักของเด็กมากเกินไป โดยปกติในขวบปีแรกเด็กจะเจริญเติบโตค่อนข้างมาก น้ำหนักเพิ่มเป็น 3 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด ส่วนสูงเพิ่มขึ้นถึง 25 ซม. แต่ในปีที่ 2 น้ำหนักเด็กจะเพิ่มขึ้นเพียง 3 กิโลกรัม ใน 1 ปี และส่วนสูงเพิ่มเพียง 10-15 ซม. เท่านั้น จึงทำให้พ่อแม่รู้สึกไม่สบายใจคิดว่าลูกมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ
  - คำนึงถึงหลักโภชนาการมากเกินไป พ่อแม่บางคนพยายามให้เด็กได้รับอาหารครบทุกหมู่ในแต่ละมื้อตามหลักโภชนาการ จึงบังคับเคี้ยวเคี้ยวเด็กในเรื่องกินอย่างมาก
  - ขาดความเข้าใจพัฒนาการเด็ก เด็กอายุ 2-3 ขวบจะมีลักษณะเป็นตัวของตัวเอง ถ้าพ่อแม่บังคับเด็กก็จะต่อต้าน
  - ขาดทักษะในการเลี้ยงดู พ่อแม่บางรายไม่รู้จักรักวิธีเล่นหรือมีกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกับเด็กที่จะทำให้เด็กมีความสุข พ่อแม่จะคอยดูแลเอาใจใส่และสนใจเฉพาะเรื่องอาหารการกินเท่านั้น
  - อิทธิพลจากญาติพี่น้อง บางครั้งญาติผู้ใหญ่ผลักดันทั้งทางตรงและทางอ้อมให้พ่อแม่เคี้ยวเคี้ยวเรื่องอาหารกับเด็ก ทำให้เด็กเบื่อและต่อต้านผู้ใหญ่
- เมื่อทราบทั้งหมดนี้แล้ว พ่อแม่ควรพยายามหาทางปรับปรุงตนเองหรือสถานการณ์ทั่วไปให้ดีขึ้น หรือปรึกษากุมารแพทย์ใกล้ตัวท่าน



นายแพทย์สุวพงศ์ อ้าพิน้อง  
รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร  
กลุ่มการแพทย์เลเซอร์กิจ  
ดาวปราสาท