

อาหารของเด็ก



©Panorama Productions; ©George Sedupane

วันนี้เราจะมาเรียนรู้ว่า
อาหารอะไรที่เหมาะสมที่สุดที่จะช่วยให้เด็กเติบโตและแข็งแรง



เมื่อมีเด็กคนหนึ่งเกิดในบ้าน จะเป็นเวลาที่ยุ่งที่สุด
มีอะไรที่จะต้องทำมากมาย ตัวอย่างเช่น การตั้งชื่อ
การจัดการเสื้อผ้าให้พร้อม
และหาทางที่ดีที่สุดที่จะดูแลทารกน้อยคนนั้น

มีอยู่เรื่องหนึ่งที่เราจะต้องตัดสินใจคือ
การจัดการอาหารเลี้ยงเด็กน้อยคนนั้น



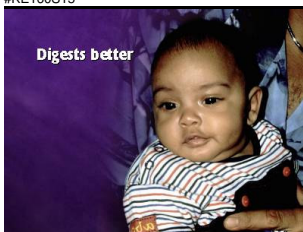
สำหรับหลายเดือนแรก อาหารที่เหมาะสมที่สุดคือนมแม่
เพราะนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด
ดีกว่าอาหารหรือนมใดๆที่หาซื้อได้ตามร้านค้า



ทำไมนมแม่จึงเป็นนมที่ดีที่สุด



นมแม่มีส่วนประกอบที่อุดมสมบูรณ์สำหรับเด็กน้อย
นมแม่จะแตกต่างจากนมผงหรือนมกระป๋องทั่วไป
นมแม่มีส่วนประกอบของสารอาหารที่เด็กต้องการ
และเป็นนมที่มีราคาถูกกว่านมผงอื่นๆที่ใช้เลี้ยงเด็ก



กระเพาะเด็กทารกย่อยนมแม่ได้ดีกว่า

ร่างกายของทารกน้อยรับนมแม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
เราจะพบว่าเด็กทารกที่ดื่มนมแม่จะอาเจียรหรือถ่ายอุจจาระเหลว
น้อยกว่าเด็กทารกที่ดื่มนมจากขวด

อาหารของเด็ก



©Wildwood Lifestyle Center

ป้องกันโรคท้องร่วง

นมแม่นั้นปลอดภัย

เพราะไม่ได้ผสมกับน้ำที่อาจเป็นสาเหตุของการทำให้เด็กเป็นโรคท้องร่วง



©Panorama Productions

นมแม่จะช่วยป้องกันไข้หวัดและอาการปวดหู

ทารกที่ดื่มนมแม่จะไม่เป็นหวัดหรือเป็นโรคทางเดินหายใจอื่นๆได้ง่าย นมแม่ยังช่วยป้องกันปัญหาของอาการปวดหูด้วย



©Panorama Productions

นมแม่ป้องกันโรคมะเร็ง

มีรายงานว่า

เด็กที่ได้ดื่มนมแม่จะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งและโรคภัยแรงอื่นๆได้น้อยกว่า รวมทั้งเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ตาม



©Malcolm Linton

นมแม่ป้องกันโรคผิวหนังต่างๆ

มีทารกน้อยมากมายกินนมที่มาจากสัตว์ ซึ่งจะมีปัญหาของอาการคันตามผิวหนังและเป็นผื่นอยู่เสมอ แต่เด็กที่ดื่มนมแม่จะไม่ค่อยมีปัญหาเหล่านี้



©Wildwood Lifestyle Center

(นอกจากนี้ การให้เด็กดื่มนมแม่)

จะเป็นการทำให้แม่มีความใกล้ชิดกับลูกน้อยมากยิ่งขึ้น

ทำให้เด็กมีความสุขมากขึ้นและอาจช่วยให้เขาเป็นคนที่เข้ากับเพื่อนๆได้ดียิ่งขึ้นเมื่อเขาโตขึ้น



©Wildwood Lifestyle Center

นมแม่นั้นเพียงพอกับความต้องการของเด็กน้อยหรือไม่



มีแม่บางคนให้ลูกหยุดดื่มนมแม่เร็วเกินไป

เพราะคิดว่านมแม่มีคุณภาพไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของลูก หรือกลัวว่าตัวเองอาจจะมีน้ำนมไม่เพียงพอให้ลูกกิน

นมแม่จะเป็นนมที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยของเธอ

แม้ว่าแม่คนนั้นจะผอมและอ่อนแอก็ตาม

อาหารของเด็ก



©Wildwood Lifestyle Center

ก่อนที่เด็กจะคลอด ร่างกายของแม่ก็เริ่มผลิตน้ำนมแล้ว ซึ่งเรียกว่า "น้ำนมแรก" นมพิเศษนี้จะมีสีที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งจะมีลักษณะเหมือนน้ำสีเหลืองเล็กน้อย



©Viniato Ferreira

"น้ำนมแรก" นี้จะเป็นอาหารที่ทารกน้อยต้องการในหลายวันแรก ซึ่งจะไม่เข้มข้นและไม่เจ็บจางเกินไป และจะมีสารอาหารที่ดีๆมากมายที่จะช่วยป้องกันไม่让孩子ติดโรคได้



©Adventist Frontier Missions

เมื่อเด็กคลอดแล้ว จะต้องให้เด็กดูดนมแม่ภายใน 30 นาที เมื่อเด็กได้ดูดนมแม่เขาจะได้ น้ำนมสีเหลือง "น้ำนมแรก" ที่จะป้องกันโรคต่างๆ การดูดนมนี้จะช่วยให้ร่างกายของแม่ตอบสนองด้วยการทำให้มดลูกหดตัวเพื่อช่วยให้เลือดหยุดไหลหลังจากเด็กคลอดได้



©Wildwood Lifestyle Center

หลังจากนั้นหลายวัน น้ำนมสีเหลือง "น้ำนมแรก" นี้จะหยุดและนมสีขาวที่ปกติจะเริ่มไหล ซึ่งจะเป็นน้ำนมที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่เด็กน้อยจะได้รับ พระเจ้าได้ทรงสร้างน้ำนมนี้ไว้ให้เด็กน้อยโดยเฉพาะ เพื่อให้เขาได้เติบโตและป้องกันเขาจากโรคร้ายต่างๆได้

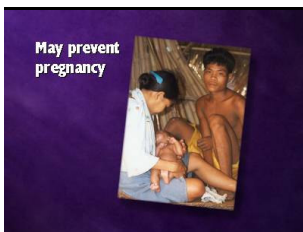
แต่ไม่ได้หมายความว่าเด็กที่กินนมแม่จะไม่ป่วยเลย แต่พวกเขาจะมีโอกาสที่จะเป็นเด็กที่แข็งแรงกว่าเด็กที่กินนมผง หรือนมที่ได้จากวัวหรือแพะ



©Panorama Productions

สุขภาพของแม่จะมีผลต่อการให้ลูกกินนมหรือไม่

การให้เด็กกินนมแม่นั้นจะมีผลดีต่อแม่เช่นกัน แม่ที่ให้ลูกกินนมจะมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคร้าย อย่างเช่น โรคมะเร็งได้น้อยกว่า พวกเขาจะลดน้ำหนักลงมากขึ้น และรูปร่างจะกลับสู่สภาพเดิมได้ดีกว่าแม่ที่ไม่เลี้ยงลูกด้วยน้ำนม



©Adventist Frontier Missions

การเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมมักจะป้องกันการตั้งครรภ์ในทันทีที่ได้ โดยเฉพาะหากแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เท่านั้นและไม่ให้ลูกกินนมชนิดอื่นจากขวด

อาหารของเด็ก



©Wildwood Lifestyle Center

ผู้เป็นพ่อจะได้รับประโยชน์เช่นกัน คือจะประหยัด
การเลี้ยงลูกด้วยนมจะเป็นวิธีที่มีราคาถูกที่สุดในการเลี้ยงลูก
ซึ่งเราจะไม่จำเป็นต้องหาซื้อขวดนม กระจ่างนม
หรือมีขยะที่จะต้องทิ้ง
คนอื่นๆในบ้านไม่ต้องตื่นนอนกลางดึกเพื่อล้างขวดนมเพราะนม
แม่จะเตรียมไว้พร้อมเสมอ



©Panorama Productions

พ่ออาจคิดว่าตนเองถูกทอดทิ้ง
แต่ลูกน้อยต้องการให้พ่ออุ้มด้วยเช่นกัน
เพราะเด็กน้อยต้องการการสัมผัสและกลิ่นของผู้เป็นพ่อและคนอื่น
ๆในบ้าน
ผู้เป็นพ่อจะต้องหาเวลาในแต่ละวันที่จะดูแลลูกน้อยเพื่อที่จะแสดง
ความรักต่อลูก



©Panorama Productions

บ่อยครั้งผู้เป็นพ่อจะออกความเห็นว่าจะให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ต่อไปหรือไม่
มีผู้ชายบางคนอาจคิดอิจฉาและเบียดเบียนเมื่อเห็นแม่ยุ่งอยู่กับลูก
พวกเขาลืมไปว่านี่เป็นวิธีที่ดีที่สุดของทุกคนในบ้านและโดยเฉพาะ
สำหรับลูกน้อยด้วย
ผู้เป็นพ่อจะต้องให้กำลังใจและช่วยภรรยาของเขา



©Panorama Productions

แม่ทุกคนจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้หรือไม่



©Inter American Development Bank

ผู้เป็นแม่เกือบทุกคนสามารถผลิตนมเพื่อเลี้ยงลูกได้พอที่จะให้เด็ก
น้อยกิน วิธีที่จะให้ร่างกายผู้เป็นแม่ผลิตนมให้เพียงพอคือ

- ➔ ให้ลูกตึมนนมแม่บ่อยๆ
- ➔ รับประทานอาหารอย่างเพียงพอ และ
- ➔ ตึมน้ำให้มากๆ

หากผู้เป็นแม่มีน้ำนมน้อย เธอจะต้องให้ลูกดูดนมบ่อยขึ้น
การดูดนมจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำนม



©Chris Brevig

หากพยายามให้ลูกดูดนมบ่อยขึ้นแล้ว
แต่แม่ยังผลิตน้ำนมมาไม่มากพอ
หลังจากให้ลูกดูดนมแล้วควรหานมอื่นมาให้ลูกตึมนด้วย เช่น
น้ำนมถั่วเหลือง นมวัวหรือนมแพะที่ต้มแล้ว หรือนมผงก็ได้
ให้เติมน้ำตาลและน้ำมันพืชเล็กน้อย
แต่หากใช้นมผงสำหรับเด็กจะไม่จำเป็นต้องเติมน้ำอะไร

อาหารของเด็ก



©Hemera Technologies

หากท่านเลี้ยงลูกด้วยนมอื่นๆ
ให้ใช้ถ้วยหรือช้อนจะดีกว่าใช้ขวดให้เด็กดูด
เพราะการรักษาขวดให้สะอาดนั้นทำได้ยาก
เพราะว่าขวดที่สกปรกมักจะเป็นสาเหตุของโรคท้องร่วง



©Panorama Productions

เด็กจะเริ่มทานอาหารได้เมื่อไร



©Wildwood Lifestyle Center

เราจะต้องให้เด็กกินนมแม่ 4-6
เดือนโดยไม่ต้องให้อาหารอื่นๆหรือน้ำ



©WHO #16659

เมื่อเด็กมีอายุ 4-6 เดือน
ให้เริ่มให้อาหารอื่นๆร่วมกับการกินนมแม่
หากเราเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เท่านั้นต่อไป
เด็กอาจจะไม่เจริญเติบโตอย่างปกติ

เมื่อเราเลี้ยงลูก ควรให้นมแม่ก่อนอาหารอื่นๆเสมอ
พยายามให้ข้าวโอ๊ตเล็กน้อยซึ่งจะทำมาจากอาหารหลักที่เรารับประทาน เช่น ข้าวต้ม หรือข้าวโพด



©Daniel White

หลังจากหนึ่งสัปดาห์ควรเริ่มให้เด็กรับประทานอาหารจำพวกผัก
ถั่วหรือผลไม้ ให้ทีละอย่างและลองให้อาหารใหม่ทุกๆสัปดาห์
หากเด็กน้อยแสดงอาการไม่ชอบ พยายามให้ใหม่อีก
อาหารที่ให้เด็กจะต้องต้มและบดให้ละเอียด

แม้เด็กจะรับประทานอาหารอื่นๆได้แล้ว
แม่ยังให้ลูกกินนมแม่ต่อไปได้

เมื่อเด็กอายุได้หนึ่งขวบ
และรับประทานอาหารเหมือนผู้ใหญ่ได้แล้ว
ก็ยังคงให้เด็กกินนมแม่ต่อไปได้เช่นกัน

อาหารของเด็ก



©Hemera Technologies

เมื่อเด็กเติบโตใหญ่ขึ้น จะต้องให้เขารับประทานผลไม้ ผัก ข้าว
ขนมปัง และธัญพืชอื่นๆด้วย
ให้เด็กได้รับประทานอาหารหลักให้มากๆทุกวัน
โดยเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ถั่ว ผลไม้
ผักและข้าวชนิดต่าง ๆ



©George Sedupane

แพทย์แนะนำว่าเด็กจะกินนมแม่ได้ถึงอายุสองขวบ
เมื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยิ่งนานเท่าไร
ประโยชน์จะตกอยู่กับผู้เป็นแม่และเด็กมากเท่านั้น



©George Sedupane

การให้เด็กดูดขวดนมที่มีน้ำหวาน น้ำอัดลม ชา กาแฟ
ไวน์หรือน้ำหวานใดๆ เป็นการกระทำที่ไม่ถูก
น้ำเหล่านี้ให้โทษแก่เด็กและสิ้นเปลืองเงิน
ทำให้ท้องเด็กเกิดก๊าซ ท้องร่วง และปวดท้องได้
อาหารในกระเพาะจะบูดและทำลายฟันของเด็กด้วย



©Panorama Productions

เมื่อไรก็ตามที่ปล่อยให้เด็กกินลูกอม ของหวาน หรือขนมขบเคี้ยว
และขนมเหนียวใดๆ พวกเขาจะไม่ได้อาหารที่ร่างกายต้องการ



©Panorama Productions

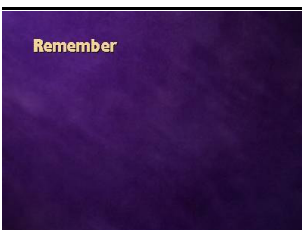
เราจะทราบได้อย่างไรว่าเด็กได้รับสารอาหารครบถ้วน



©Inter American Development Bank

เด็กที่รับประทานอาหารอย่างดีจะเจริญเติบโตอย่างแข็งแรงสม
บูรณ์ ท่านจะต้องพาเด็กไปอนามัยอยู่เสมอ
อนามัยจะชั่งน้ำหนักเด็กและให้คำแนะนำที่ดีมากมาย

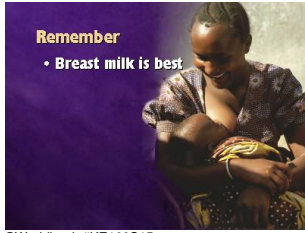
หากเด็กของท่านเติบโตได้ไม่ดี
อาจเป็นเพราะเขาอาจไม่ได้อาหารที่เพียงพอ หรืออาจป่วยได้



Remember

สุดท้าย ขอให้ท่านจดจำไว้ว่า...

อาหารของเด็ก



...นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดของลูก



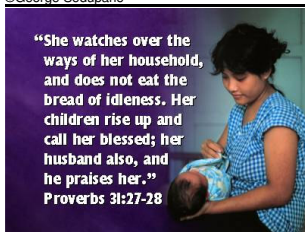
ให้เริ่มเลี้ยงลูกของท่านด้วยอาหารแข็งหลังจาก 4-6 เดือนและยังให้เด็กกินนมแม่ต่อไปได้



ให้ลูกๆ รับประทานผลไม้ และผักให้มากๆ และยังคงให้ดื่มนมแม่ต่อไปจนกว่าเขาจะโตเกินไปที่จะดื่มนมแม่ได้



ลองให้เด็กดื่มนมแม่จนถึงอายุสองขวบ



ในบางครั้งการทำหน้าที่เป็นพ่อและแม่ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ง่าย แต่จะได้ผลตอบแทนที่คุ้มค่าแก่ความพยายาม พระคัมภีร์ยังบรรยายคุณค่าของแม่ที่ซื่อสัตย์ไว้ว่า



“เธอดูแลการทำงานในครัวเรือนของเธอ และไม่ขมขื่นมือเปิบ ลูกๆ ของเธอตื่นขึ้นมาก็ชมเชยเธอ สามีของเธอก็สรรเสริญเธอ”
สุภาษิต 31:27-28

เด็กๆ มีค่าในสายพระเนตรของพระเจ้า พระเจ้าจะทรงช่วยท่านเลี้ยงลูกให้อยู่ในทางที่จะนำความสุขมาถวายแก่พระเจ้าและให้ความสุขแก่ท่านด้วย