

Nutrition in Pediatric

อาหารเสริมในขวบปีแรก

Paiboon Eksaengsri (ไพบูลย์ เอกแสงศรี) 1

พัฒนาการของมนุษย์ในเรื่องอาหารและโภชนาการตลอดจนระบบการเผาผลาญ (metabolism) ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในวัยช่วงอายุ 1 ขวบปี อาหารของทารกที่ได้รับในครรภ์มารดาได้มาจากสารอาหารที่ผ่านทางสายสะดือ เป็นสารอาหารสำเร็จรูปที่มารดาได้รับประทานและแบ่งส่วนหนึ่งให้กับลูกน้อยในครรภ์ เมื่อลูกคลอดออกมาทารกก็ยังแบ่งอาหารส่วนที่เหลือผลิดออกมาเป็นรูปน้ำนมซึ่งมีสารอาหารที่ครบถ้วน มีปริมาณและชนิดของอาหารที่เหมาะสมในวัยขวบปีแรกจนจัดได้ว่าเป็นอาหารหลักของลูกในช่วงขวบปีแรก เป็นอาหารที่อยู่ในรูปของเหลว ให้พลังงาน 20 กิโลแคลอรีต่อปริมาตรของเหลว 30 ลูกบาศก์เซนติเมตร หรือเทียบเท่ากับอัตราส่วน 1:1.5 (กิโลแคลอรี : ลูกบาศก์เซนติเมตร) มีอัตราส่วนของสารอาหารเทียบสัดส่วนตามพลังงานที่ได้รับคือ โปรตีน : คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน เท่ากับประมาณ 10:40:50 ต่อเมื่อลูกน้อยอายุ 1 ปีไปแล้ว ความต้องการของสารอาหารมีสัดส่วนที่เปลี่ยนไปคือ โปรตีน : คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน เท่ากับประมาณ 15:55:30(10-15:55-60) และชนิดของอาหารก็เปลี่ยนแปลงไปจากอาหารเหลวเป็นอาหารแข็งในรูปของอาหารห่าหุ่ม ซึ่งมักกลับมาเป็นอาหารชนิดหนึ่งในหมู่เนื้อนมไข้วเท่านั้น พัฒนาการในการรับประทานอาหารก็เปลี่ยนไปจากดูดเป็นต้องเคี้ยวและกลืน และมีน้ำดื่มให้เหมาะสมพอดี เพื่อให้ได้อัตราส่วนที่ร่างกายต้องการโดยมีพลังงานประมาณ 1 กิโลแคลอรีต่อปริมาตรน้ำ 1 ลูกบาศก์เซนติเมตร หรือเทียบเท่ากับอัตราส่วน 1:1 (กิโลแคลอรี : ลูกบาศก์เซนติเมตร) แต่การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้อย่างฉับพลันทันที ต้องมีการฝึกฝนให้ลูกได้รู้จักอาหารที่มีลักษณะที่เปลี่ยนไปและเป็นชนิดที่แตกต่างไปจากน้ำเพื่อให้ทารกสามารถปรับตัวที่จะได้รับอาหารได้เองเมื่ออายุหลัง 1 ปี

Article Option

-  Extract
-  Fulltext
-  PDF File

Another articles in this topic collection

- ⌘ Risk factors for death among newborns with respiratory distress Syndrome at Kalasin hospital (ปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิตของทารกแรกคลอดที่มีภาวะการหายใจลำบากในโรงพยาบาลกาฬสินธุ์)
- ⌘ Pediatric Pain Service in Srinagarind Hospital (การบริการระงับปวดในผู้ป่วยเด็กในโรงพยาบาลศรีนครินทร์)
- ⌘ Prune Belly Syndrome (กลุ่มอาการ Prune Belly)
- ⌘ Screening Test for Infection in Children with SLE by C – reactive Protein Level (การตรวจคัดกรองภาวะติดเชื้อในผู้ป่วยเด็กโรคภูมิแพ้จากระดับ C-reactive protein ในเลือด)

[<More>](#)

This article is under this collection.

- ⌘ Pediatrics