

Review articles

Baby bottle addict, how to manage?

Dr Orawan Nammontri

Dentist, senior professional level,
Sirindhorn College of Public Health,
Khon Kaen Province

Nongrat Klumrut

Ban Poyan Tambon health promoting
hospital, Donkhamin, Thamaka,
Kanchanaburi Province

Sunisa Khaokota

Khuariang Tambon health promoting
hospital, Khuariang, Chumphae,
Khon Kaen Province

Abstract

Nowadays, bottle feeding is gaining popularity for mothers to look after their children because of its convenience. However, helping the toddlers to give up the bottles at the proper age is necessary. It is recommended that babies should wean their bottles off before one year and a half. If they can't stop the bottles, the adverse impact such as tooth decayed, malnutrition and lack of skill development may occur. The causes of bottle weaning include the factors associated with children themselves, parents' behaviors and the aspect regarding time. Parents' behaviors, for instance, feeding children at late night and giving them the milk every time they asked seem to be the important thing affecting the process of the bottle weaning off. To prevent the baby bottle addict, stop feeding at late night and encourage the child to drink the milk from the cup when they are 8-12 month olds are considered.

Key words : baby bottle addict; weaning; baby feeding

บทความปริทัศน์ (Review article)

เด็กติดขวดนมจัดการอย่างไรดี?

อรรณ นามมนตรี

ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร

จังหวัดขอนแก่น

นงรัตน์ กล่ำรัตน์

รพ.สต.บ้านโพธิ์เย็น ต.ดอนขมิ้น

อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี

สุนิสา ขาวโกทา

รพ.สต.ข้าวเรียง ต.ข้าวเรียง อ.ชุมแพ

จ.ขอนแก่น

บทคัดย่อ

ปัจจุบันขวดนมเป็นสิ่งที่จำเป็นและสะดวกสบายในการเลี้ยงเด็กอ่อน แต่อย่างไรก็ตามการให้เด็กเลิกขวดนมในวัยที่เหมาะสมก็ยังเป็นสิ่งที่จำเป็น โดยเด็กควรเลิกขวดนมก่อนที่อายุจะถึง 1 ปี หากผู้ปกครองปล่อยให้เด็กใช้ขวดนมต่อไปจนอายุมากกว่านี้จะทำให้เด็กติดขวด และส่งผลกระทบต่อต่าง ๆ อันได้แก่ โรคฟันผุ ภาวะทุพโภชนาการ ขาดการพัฒนาทางด้านทักษะ สาเหตุของการติดขวดนมในเด็กมาจาก 3 ปัจจัยหลัก อันได้แก่ ปัจจัยจากตัวเด็ก ปัจจัยจากผู้ปกครอง ปัจจัยเกี่ยวกับจังหวะและเวลา โดยเฉพาะพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กของผู้ปกครอง เช่น การให้เด็กดื่มนมมือนมขวด การให้นมทุกครั้งที่อยู่ร้องขอ ดังนั้นการป้องกันการติดขวดนมจึงเน้นไปที่การเลิกนมมือนมขวด และการฝึกให้เด็กดื่มนมจากแก้ว ในช่วงที่เด็กอายุ 8-12 เดือน

คำสำคัญ : เด็กติดขวดนม; หย่านม; การเลี้ยงเด็กอ่อน

บทนำ

จากสถานการณ์ทางเศรษฐกิจในปัจจุบัน ทำให้เรามักจะเห็นภาพที่มารดาหลังคลอดต้องออกไปทำงานนอกบ้านหลังจากที่เลี้ยงลูกได้ไม่ถึง 3 เดือน การเลี้ยงลูกด้วยนมขวดจึงเป็นสิ่งที่มารดาอยากหลีกเลี่ยงได้ โดยช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือนที่เด็กต้องได้รับนมมารดาอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย มารดาหลายๆท่านก็จะใช้วิธีปั๊มนมเก็บใส่ขวดก่อนออกไปทำงาน หลังจากเด็กอายุได้ 6 เดือน เป็นช่วงที่เด็กสามารถเปลี่ยนจากการดื่มนมแม่มาเป็นนมผงสูตรต่อเนื่องได้ การให้นมจึงใช้วิธีป้อนนมลงในขวดนมเช่นเดิม เด็กอายุตั้งแต่ 6 เดือนจะสามารถจับขวดนมเองได้โดยที่ผู้ดูแลไม่ต้องช่วยเหลือ และการดูขวดนมยังง่ายต่อการบริโภคนมของเด็กเนื่องจากสามารถให้เด็กทานได้ไม่ว่าในขณะที่เด็กนั่งหรือนอน อีกทั้งผู้ปกครองสามารถใส่ของเหลวลงในขวดได้ทุกชนิดให้เด็ก ดังนั้นการใช้ขวดนมสำหรับเด็กจึงยังเพิ่มความสะดวกสบายกับผู้เลี้ยงดูทำให้ผู้เลี้ยงดูสามารถทำงานบ้านหรืองานอื่นๆได้ควบคู่ไปกับการเลี้ยงเด็ก แต่ในความสะดวกสบายของการใช้ขวดนมถ้ามารดาหรือผู้ดูแลเด็กมีพฤติกรรมการเลี้ยงดูที่ส่งเสริมให้เด็กติดขวด ไม่มีความรู้ที่เด็กควรเลิกใช้ขวดนมเมื่อไร อาจทำให้เกิดผลเสียหรือผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์กับตัวเด็กโดยตรงทั้งด้านสุขภาพ ด้านพัฒนาการ และการเจริญเติบโต บทความฉบับนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กในการที่จะเลี้ยงดูเด็กโดยให้เลิกใช้ขวดนมในเวลาที่เหมาะสม

เด็กติดขวดนม

เด็กติดขวดนมหมายถึงเด็กที่อายุเกินช่วงเวลาเหมาะสมที่จะเลิกขวดนมแล้วแต่ยังไม่เลิกดื่มนมจากขวดหรือยังใช้ขวดบรรจุของเหลวชนิดอื่นดื่ม โดยที่เด็กจะมีความผูกพันกับขวดนมมากเป็น

พิเศษ เด็กจะมีขวดนมติดมือไปไหนมาไหนด้วยเกือบตลอดเวลา เพราะนอกจากขวดนมจะเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญสำหรับเด็กแล้ว ขวดนมยังหมายถึงความสบายใจและความปลอดภัยอีกด้วย อย่างไรก็ตามการให้เด็กเลิกขวดนมก็ยังถือเป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะเด็กอายุตั้งแต่ช่วง 6 เดือนเป็นต้นไป ควรได้รับสารอาหารประเภทอื่นควบคู่ไปกับการดื่มนมเนื่องจากการได้รับสารอาหารจากนมผงหรือแม้กระทั่งนมแม่เพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอต่อการตอบสนองพัฒนาการที่สำคัญของเด็ก Swasdivorn และคณะ¹ แนะนำว่าเด็กไทยควรเลิกนมขวดตั้งแต่อายุ 1 ปีหรือไม่ควรเกิน 1 ปี หากผู้ปกครองยังให้เด็กติดขวดนมต่อไปจนอายุมากกว่านี้จะทำให้เกิดผลเสียหรือผลกระทบต่างๆ ต่อสุขภาพเด็กได้โดยตรง อาทิเช่น ฟันผุ เป็นโรคอ้วนหรือขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และสามารถนำมาซึ่งผลกระทบต่างๆ ต่อร่างกายเด็กอีกมากมายที่ล้วนแล้วแต่เป็นผลเสียที่ผู้ปกครองอาจคาดไม่ถึง

ผลกระทบที่เกิดจากการติดนมขวดของเด็ก

1. โรคฟันผุ

โรคฟันผุในเด็กเล็กหรือเด็กปฐมวัยเกิดได้จากหลายสาเหตุ Early childhood caries (ECC) ใช้เป็นการสื่อสารถึงลักษณะของฟันผุหลายๆซี่ในช่องปากของเด็กเล็ก โดยเฉพาะฟันหน้าบน 4 ซี่²⁻³ ซึ่งตรงกับลักษณะการผุของเด็กไทยส่วนใหญ่ การเกิดโรคฟันผุที่เกิดจากการติดขวดนมจะสัมพันธ์กับที่เด็กได้รับประทาน นมธรรมชาติเป็นอาหารที่ประกอบไปด้วยสารอาหารหลายชนิดมีน้ำตาลแลคโตสเป็นองค์ประกอบ ซึ่งก็เป็นน้ำตาลชนิดหนึ่งที่สามารถก่อให้เกิดฟันผุได้ แต่ในขณะเดียวกันนมก็มีสารอาหารที่มีผลต่อต้านฟันผุด้วย เช่น แคลเซียม (Ca), ฟอสฟอรัส (P), โปรตีน (เคซีน) และไขมัน ดังนั้นนมธรรมชาติจึงไม่เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคฟันผุ⁴ นอกจากจะมีสาร

เดิม น้ำตาล น้ำผึ้งลงในนมที่จะทำให้เกิดฟันผุได้ง่ายขึ้น⁵ นอกจากนั้นนมธรรมชาติยังมีความเป็นกรดอ่อนๆ (pH 6.5-6.7) จากโปรตีนและเกลือแร่ที่อยู่ในนม แต่ในช่องปากมีน้ำลายที่ทำหน้าที่เป็นบัฟเฟอร์ จึงทำให้ความเป็นกรดลดลง ยกเว้นในกรณีที่เด็กหลับคาขวดนมหรือในเด็กที่มีต่อมน้ำลายฝ่อจากการขาดธาตุเหล็ก ซึ่งการหลั่งของน้ำลายน้อยลงจึงมีความเสี่ยงในการเกิดโรคฟันผุสูงขึ้น⁶ นอกจากนั้นนมเปรี้ยวพร้อมดื่มจะมีการเติมจุลินทรีย์ Lactobacilli ซึ่งมีหน้าที่ผลิตกรดแลคติกทำให้เกิดรสเปรี้ยว โดยมี pH ประมาณ 3.8-4.6 ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุได้มากขึ้นเช่นกัน⁵

2. ภาวะทุพโภชนาการ

ทุพโภชนาการ คือ ภาวะซึ่งเกิดขึ้นจากการรับประทานอาหารไม่สมดุลกันโดยอาจมีสารอาหารบางอย่างได้รับในปริมาณที่ผิดสัดส่วน ผลอาจทำให้เกิดความผิดปกติทางโภชนาการต่างๆขึ้นอยู่กับว่าสารอาหารที่ได้รับนั้นขาดหรือเกิน

เด็กหลังอายุ 1 ปี ควรได้รับอาหารปกติเป็นอาหารหลักวันละ 3 มื้อ และได้รับเป็นอาหารเสริมหลังอาหารมื้อหลักวันละ 2-3 มื้อ ถ้ายังมีการดูดนมจากขวดเด็กมีแนวโน้มที่จะดูดนมตามความพึงพอใจ มีโอกาสได้รับปริมาณนมในระดับที่สูงกว่าปกติ โดยอาจสูงเกินวันละ 32 ออนซ์ ในขณะที่เด็กควรดื่มนมประมาณ 16-24 ออนซ์ต่อวันเท่านั้น อีกทั้งในนมยังอุดมไปด้วยสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมัน จึงอาจทำให้เด็กที่มีปัญหาติดขวดนมซึ่งมักดื่มนมบ่อยและปฏิเสธอาหารประเภทอื่น มีปัญหาน้ำหนักเกินและปัญหาโรคอ้วนได้¹⁰ จากการศึกษาของ Gooze และคณะ¹¹ ได้ทำการศึกษาในเด็กสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กที่เลิกนมขวดหลัง อายุ 24 เดือน จะมีความเสี่ยงต่อโรคอ้วนมากกว่าเด็กที่เลิกขวดนมได้เร็วกว่าและกรณีที่ยังดูดนมมือดึกจะยังคงอ้วนเมื่อตื่นขึ้นมาในตอนเช้า จึงนำมาสู่ปัญหาเด็กไม่ยอมกินข้าว ทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญ

เติบโต โดยเฉพาะธาตุเหล็กซึ่งพบว่าแคลเซียมในนมจะเป็นตัวยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็กของร่างกาย ทำให้สามารถดูดซึมธาตุเหล็กจากนมผงปริมาณ 100 ลิตรไปใช้ได้เพียง 0.2 -0.4 มิลลิกรัมเท่านั้น ในขณะที่เด็กวัย 1-3 ขวบ ต้องการธาตุเหล็กแต่ละวันสูงถึง 5-6 มิลลิกรัม เพื่อเป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดงหรือส่วนประกอบอื่นๆที่จำเป็นต่อการเมตาบอลิซึมของเซลล์ และขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย จากการศึกษาของ Sutcliffe และคณะ¹² ทำการศึกษาในเด็กอายุ 1-3 ปี โดยแบ่งกลุ่มที่ยังใช้ขวดนมกับกลุ่มที่ใช้แก้วในการดื่มนม พบว่า เด็กที่ยังใช้ขวดมีภาวะขาดธาตุเหล็กมากกว่ากลุ่มที่ใช้แก้วในการดื่มนมถึง 2 เท่า และจากการศึกษาของลิลทิพย์ ลิ้มพานิช¹³ ได้ทำการศึกษาระดับธาตุเหล็กในเด็กอายุ 1 ปี ถึง 2 ปี ที่ยังใช้ขวดนมที่มารับบริการตรวจสุขภาพสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินีพบว่าเด็กที่ติดขวดนมขวด หรือเลิกนมขวดช้ามีภาวะบกพร่องธาตุเหล็กถึงร้อยละ 36 และมีภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็กถึงร้อยละ 7 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด สอดคล้องกับการศึกษาของ Bonuck และ Kaha ที่พบว่าเด็กที่ติดขวดนมมีความสัมพันธ์กับการขาดธาตุเหล็กและการมีน้ำหนักเกิน¹⁰

2.3 ขาดการพัฒนาทางด้านทักษะ

เด็กที่ติดขวดนมมักจะพบว่ามีพัฒนาการบางประการที่ล่าช้า ซึ่งไม่ได้เกิดจากความบกพร่องทางร่างกาย สติปัญญา หรืออารมณ์ หากแต่เกิดจากที่เด็กหมกมุ่นอยู่แต่กับขวดนม จนทำให้เกิดโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและสนใจสิ่งรอบข้างน้อยลง ส่งผลให้ขาดทักษะในการทำกิจกรรมหรือการแก้ปัญหา ขาดทักษะในการเข้าสังคม อีกทั้งขาดโอกาสพัฒนาด้านภาษาเนื่องจากเด็กจะอมขวดนมไว้ในปากบ่อยๆ ไม่พยายามสื่อสารด้วยภาษาพูดแต่จะสื่อสารโดยภาษาท่าทาง นอกจากนี้การที่เด็กถือขวดนมติดตัวตลอดเวลา

การทำกิจกรรมที่ใช้มือทั้ง 2 ข้างประสานกันน้อยลง ส่งผลให้มีพัฒนาการของกล้ามเนื้อทั้งมัดใหญ่และมัดเล็กทำงานได้ไม่เต็มที่¹⁴

สาเหตุของการมีพฤติกรรมติดขวดนมของเด็ก

สาเหตุของปัญหาเด็กติดขวดนมอาจจำแนกได้เป็น 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยที่เกิดจากตัวเด็ก ปัจจัยจากผู้ปกครอง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาในการดูดนม

1. ปัจจัยที่เกิดจากตัวเด็ก อันได้แก่ ความรู้สึกของเด็กที่มีความสุขหรือสบายใจเมื่อได้ดูดนมจากขวดรวมทั้งเด็กมีความเคยชินกับขวดนมมากจนเกินไปและยังไม่มีความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลง

2. ปัจจัยที่เกิดจากผู้ปกครอง อันได้แก่ ผู้ปกครองรบกวนการนอนของเด็กโดยให้เด็กรับประทานนมมอดึก ซึ่งการนอนเป็นช่วงเวลาที่ทำให้ร่างกายเด็กได้พักและปรับสภาพเพื่อให้เกิดการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมองที่ดี ปกติเด็กอ่อนมักนอนหลับช่วงกลางคืน 2-3 ชั่วโมง และตื่นบ่อยๆ แต่เมื่ออายุ 4 เดือน วงจรการนอนจะปรับเปลี่ยน ทำให้เด็กสามารถนอนหลับในช่วงกลางคืนติดต่อกันถึง 6-8 ชั่วโมง โดยไม่หิว เมื่ออายุ 6 เดือน บางคนอาจนอนหลับยาว ได้ 8-10 ชั่วโมง ระหว่างนี้สรีรวิทยาของร่างกายจะสลับเป็นวงจรระหว่างการหลับลึกและตื่น ซึ่งเด็กอาจมีการร้องหรือขยับตัวเป็นพักๆ โดยที่เด็กไม่รู้สึกรำคาญ¹⁴ หากผู้ปกครองตอบสนองโดยการอุ้มขึ้นมาให้นม ทำให้วงจรการนอนเกิดการเปลี่ยนแปลงจนเด็กเคยชินกับการร้องและตื่นกลางดึก เพื่อกินนมหรือให้พ่อแม่ก่อกอด ซึ่งเป็นนิสัยการนอนและการกินที่ไม่เหมาะสม นำไปสู่ปัญหาเด็กติดขวดนมและตื่นนอนกลางดึก นอกจากนี้การที่ผู้ปกครองใจอ่อนให้ลูกดื่มนมขวดทุกครั้งเวลาเด็กต้องการ หรือร้องขอให้เด็กดูดขวดนมก่อนนอนแล้วก็วางลงเตียงเลย

แล้วปล่อยให้เด็กหลับคาขวดเป็นประจำ จะทำให้เด็กเกิดเป็นความเคยชินจนเด็กติดขวดนม อีกทั้งที่ผู้ปกครองบางคนมีความเชื่อว่าการดูดขวดเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขของเด็ก จึงไม่อยากบังคับให้เด็กเลิกขวดนม แม้จะรู้ว่ามีปัญหาตามมา เช่น ฟันผุ

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาในการดูดนม เมื่อเด็กอายุได้ 6 เดือน เด็กจะมีการดื่มนมเปลี่ยนไป จากที่เคยดูดนมอย่างมีความสุขดูดได้นานถึง 20 นาที แต่พออายุ 5-6 เดือน จะสนใจการดูดนมแค่ 5 นาที แล้วก็หันมาเล่นกับแม่หรือเล่นกับนมแม่ เล่นกับขวด หรือไม่ก็เล่นกับนิ้วมือตัวเอง และจะเริ่มแสดงความสนใจในการดื่มนมหรือการรับประทานอาหารด้วยวิธีใหม่ๆ สิ่งนี้เป็นสัญญาณบ่งบอกว่า เป็นจังหวะและเวลาที่เหมาะสมในการเลิกขวดนมของลูก ผู้ปกครองควรสนับสนุนพฤติกรรมดังกล่าวโดยค่อยๆ ลดการใช้ขวดนมของลูกลง หากผู้ปกครองปล่อยให้เวลาล่วงเลยไปจนลูกมีอายุเกิน 1 ปี แนวโน้มที่ลูกจะผูกพันกับขวดนมย่อมมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นอุปสรรคอย่างมากต่อการให้เด็กเลิกขวดนมในอนาคต เพราะเมื่อเด็กมีอายุที่มากขึ้นกว่านี้อาจจะมีพฤติกรรมการต่อต้านเกิดขึ้น

พัฒนาการของเด็กที่เกี่ยวข้องกับการเลิกนมขวด

ถ้าผู้ปกครองมีความเข้าใจพัฒนาการตามวัยของเด็ก ก็จะมีส่วนช่วยให้การเลิกขวดนมประสบผลสำเร็จมากขึ้น ตามช่วงอายุของเด็ก ดังนี้

เมื่อเด็กมีอายุ 6 เดือน เด็กจะเริ่มนั่งได้ คอตั้งได้มั่นคง มือหยิบจับแก้วได้ระยะนี้ผู้ปกครองควรมีการเริ่มหัดให้เด็กดื่มน้ำและนมจากแก้วที่ละน้อย

เมื่อเด็กอายุ 8 เดือน เด็กจะนั่งได้เองโดยไม่ต้องพยุง สามารถถือของมือเดียว และถ่ายโอนไปยังอีกมือได้ ระยะนี้ผู้ปกครองควรเริ่มให้เด็กถือแก้วใบเล็ก เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้เด็ก

เมื่อเด็กอายุ 10 เดือน เด็กจะเริ่มเข้าใจคำสั่ง ชอบเลียนแบบพ่อแม่ ดังนั้นระยะนี้ผู้ปกครองจึงควรดื่มน้ำจากแก้ว ให้เด็กดูอย่างสม่ำเสมอและไม่ควรให้เด็กดื่มน้ำจากขวดนม

เมื่อเด็กมีอายุ 1 ปี เด็กถือแก้วได้ดีขึ้น เริ่มเดินได้ และมีความสนใจสำรวจสิ่งแวดล้อม ความสนใจการดูดนมจะลดลง ระยะนี้เด็กจะชอบคำชมและมีความต้องการให้พ่อแม่พึงพอใจ ดังนั้นผู้ปกครองควรเริ่มเลิกขวดนมควบคู่กับการให้คำชมเชยเด็ก

เมื่อเด็กมีอายุ 1 ปี เด็กจะเริ่มหวั่งเล่นมากกว่าการกิน และมีพัฒนาการกลืนเนื้อดีขึ้น ช่วงเวลานี้ผู้ปกครองควรหมั่นฝึกให้เด็กใช้แก้ว จะได้เก่งขึ้น¹⁴

วิธีป้องกันการติดขวดนมและช่วยให้เด็กเลิกนมมอดึก

- พ่อแม่ต้องตั้งใจจริงในการงดนมมอดึก (หลังเที่ยงคืน) เมื่ออายุ 6 เดือน
- ยึดหลักนมมอดีกกลางวันกินให้อิ่ม นมมอดึกกินพอหายหิว โดยพยายามให้เด็กทานอาหารในมือเย็นให้อิ่ม ประมาณ 2 ทุ่มค่อยให้รับประทานนมก่อนนอน และให้เด็กอีกทีตอนเช้า
- ยึดหลักให้ลูกกินนมแก้วก่อนนอน กรณีร้องขอนมควรตบกันกล่อมให้นอนแทนการให้นม
- ไม่มีการปลุกลูกให้มาดูดนมตอนกลางคืนนอกจากจะหิวแล้วตัวเอง และใช้วิธีอุ้มกล่อมให้หลับต่อแทนการดูดนมนอกจากจะไม่หยุดร้องจริงๆถึงให้ดูดนม
- หลังดูดนมก่อนนอนต้องทำความสะอาดฟัน ไม่ควรให้เด็กดูดนมจนหลับคาขวด
- ฝึกเข้านอนให้เป็นเวลาและฝึกให้ลูกนอนหลับได้เอง สร้างบรรยากาศกลางคืนให้เหมือนกลางคืนไม่เปิดไฟสว่างหรืออุ้มเล่น และหาของที่ลูกชอบพาเข้านอนเป็นเพื่อนป้องกันการติดขวดนม

• ฝึกให้ดื่มน้ำหรือนมจากแก้วเมื่อเด็กนั่งได้เอง (อายุประมาณ 8-12 เดือน)

• เปลี่ยนการดูดนมจากขวดก่อนนอนเป็นดื่มนมจากแก้วหรือกล่อง แล้วทำความสะอาดฟันก่อนนอนโดยเล่านิทานหรือร้องเพลงจนเด็กหลับ

• ควรเริ่มเลิกดูดขวดนมทีละมือน การฝึกที่สม่ำเสมอจะทำให้เด็กสามารถปรับตัวได้ ภายใน 2-3 สัปดาห์

• ไม่ให้เด็กใช้ขวดนมเป็นของเล่นเดินถือไปมา

• เมื่อเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป ส่งเสริมให้ลูกกินข้าวเป็นอาหารหลัก โดยมีนมเป็นอาหารเสริมวันละ 2-3 ครั้งและสร้างบรรยากาศในการกินอาหารอย่างมีความสุข เวลาพาไปนอกบ้านตอนกลางวันไม่นำขวดนมไป ให้ดื่มนมจากแก้วหรือกล่องแทน

เทคนิควิธีการเลิกขวดนม

ปัจจุบันมีวิธีที่นิยมมาก 2 วิธีดังนี้

1. แบบค่อยเป็นค่อยไป เหมาะกับเด็กที่ไม่มีความพร้อมและติดขวดแล้วส่วนใหญ่จะได้ผลใน 3 สัปดาห์

วิธีการ 1. ค่อยๆลดขวดนมทีละขวดทุก 2-4 วัน โดยให้ดื่มนมจากแก้วแทน

2. ค่อยๆลดมือนที่ไม่สำคัญก่อนเช่นมอดีกกลางวันหรือมอดึกหลังเที่ยงคืน

3. หากเด็กยังงอแงอาจขยายจนมให้รู้กว้างขึ้นเพื่อให้เด็กหมดหวังการดูดมากขึ้น

4. อาจดึงดูความสนใจเด็กโดยให้เลือกแก้วตกแต่งเองหรือใช้หลอดแบบแปลกๆ

5. ระหว่างการฝึกควรกอดเด็กเพิ่มเป็นพิเศษและขอความร่วมมือจากสมาชิกคนอื่นๆในบ้านเนื่องจากเด็กอาจร้องไห้งอแงหรือหงุดหงิด

2. **วิธีเลิกทันทีทันใด (หักดิบ)** เหมาะกับเด็กที่ค่อยๆ ยอมเลิกขวดนมบ้างและไม่ค่อยสนใจขวดนมเช่นยังดูดขวดนมวันละ 1-2 มื้อ หรือกรณีที่ติดขวดแล้วและลองใช้วิธีแบบค่อยเป็นค่อยไปแล้วไม่ได้ผล

วิธีการ 1. บอกให้รู้ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์ก่อนจะให้เลิกใช้เช่นบอกว่าหนูโตแล้วถึงเวลาทิ้งขวดนม

2. บอกเด็กทุกวันว่าอีกไม่นานหนูจะไม่ต้องใช้ขวดนมอีกแล้ว

3. เมื่อถึงเวลาเก็บขวดนมต้องเก็บให้พ้นสายตาเด็กหรือให้เด็กช่วยเก็บขวดนมใส่ถุงนำไปบริจาคหรือทิ้งถังขยะเด็กจะได้ตัดใจ

4. ให้รางวัลเด็กเมื่อไม่ดูดขวดนมตลอดวันหรือตลอดคืนที่ผ่านมา

5. เตรียมน้ำหรือนมใส่แก้วพร้อมสำหรับเด็กดื่มเมื่อเด็กร้องหาขวดนม

6. หาสิ่งของตุ๊กตาหรือของเล่นที่ชอบทดแทนขวดนมเมื่อคิดถึงขวดนม

จากการสำรวจเทคนิควิธีที่ใช้ในการเลิกขวดนมของเด็กอายุ 1 ปี- 3 ปี ที่มารับบริการ (โครงการนาร่อง) ที่สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ของอุษา แยมสุวรรณ¹⁵ พบว่าอายุที่เด็กเลิกนมขวดมากที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 17-24 เดือน โดยสาเหตุส่วนใหญ่ที่เลิกเนื่องจากแพทย์/พยาบาลเป็นผู้แนะนำ จากการสำรวจเทคนิคที่ใช้ในการเลิกขวดนมพบว่าเทคนิคที่ใช้มากที่สุด คือการหักดิบ เนื่องจากเป็นวิธีที่ทำให้เด็กเลิกขวดนมได้เร็ว (4.5 วัน) รองลงมาคือ วิธีค่อยเป็นค่อยไป และมีวิธีอื่นที่มีการใช้ ได้แก่ เด็กเลิกเองเมื่อเจ็บป่วย พุดหกลอกล่อชื่นชม เปลี่ยนนม และงูหลอกให้กลัว อุปสรรคที่ทำให้พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูไม่สามารถให้เด็กช่วงอายุ 1 ปี เลิกขวดนมได้เนื่องจากพ่อแม่และผู้ดูแลใจอ่อนและตามใจเด็ก แม้ว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่จะเห็นด้วยกับการเลิกขวดนมและเชื่อว่าการเลิกขวดนมจะมีผลดีทั้งต่อผู้

ปกครองในด้านความสะดวกและประหยัด และต่อตัวเด็กเองในด้านสุขภาพฟันไม่ผุ และเด็กกินข้าวได้มากขึ้น

บทสรุป

การให้เด็กเลิกขวดนมในวัยที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่ดี โดยเด็กควรเลิกขวดนมก่อนอายุ 1 ปี ถ้าผู้ปกครองปล่อยให้เด็กใช้ขวดนมต่อไปนานกว่านี้จะทำให้เด็กติดขวดนม และอาจส่งผลกระทบต่อต่างๆ ได้แก่ การมีฟันผุ มีภาวะทุพโภชนาการ และขาดการพัฒนาทางด้านทักษะ สาเหตุของการติดขวดนมในเด็กมาจาก 3 ปัจจัยหลัก อันได้แก่ ปัจจัยจากตัวเด็ก ปัจจัยจากผู้ปกครอง และปัจจัยเกี่ยวกับจังหวะและเวลาแต่ปัจจัยสำคัญมากจากพฤติกรรมเลี้ยงดูเด็กของผู้ปกครอง เช่นการให้เด็กดื่มนมมือนมขวดและการให้นมทุกครั้งที่เด็กร้องขอ ดังนั้นการป้องกันการติดขวดนมจึงเน้นไปที่การเลิกนมมือนม และการฝึกให้เด็กดื่มนมจากแก้ว ในช่วงเวลาที่เหมาะสมคือเมื่อเด็กอายุ 8-12 เดือน

เอกสารอ้างอิง

1. Swasdivorn S, Wanthanaphuti P, Pue-arun S, Juansang S. Situation of baby bottle use: Is it suitable to recommend weaning by the age of one year?. *J Med Assoc Thai* 2008;91:Suppl3:S128-35.
2. จันทนา อึ้งชูศักดิ์ และปิยะดา ประเสริฐสม. โรคฟันผุในฟันน้ำนม. *ว.ทันต. ฉบับที่ 1-2 มกราคม-ธันวาคม* 2549;9-14.
3. American Academy of Pediatrics and American Academy of Pediatrics. *Nursing bottle caries*. January, 1978. Chicago, III.
4. สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ. *เลี้ยงลูกด้วยนมแม่*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พริมา; 2551.
5. ปิยะดา ประเสริฐสม. *น้ำตาล ความหวานในนม เครื่องดื่ม นมพร้อมดื่ม นมผงสำหรับเด็ก* (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี: กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2551.
6. อภิวันท์ ด่านชัยวิจิตร. *ผลความเปลี่ยนแปลงความเป็นกรด-ด่างของแผ่นคราบจุลินทรีย์จากนมสำหรับเด็ก*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล; 2545.
7. บุปผา ไตรโรจน์ และคณะ. การศึกษาสถานการณ์การเลี้ยงดูเด็กของผู้ปกครองที่มีผลต่อสภาวะโรคฟันผุในเด็กปฐมวัย. *ว.ทันต. ฉบับที่ 1-2 มกราคม-ธันวาคม* 2548; 29-38.
8. สุณี วงศ์คงคาเทพ, ขนิษฐ รัตนรังสิมา และอังศณา ฤทธิอยู่. *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดฟันผุของเด็กไทยอายุ 6-30 เดือน*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี: กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2547.
9. ลักขณา อัยจิรากุล. *ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเลี้ยงดูและการเกิดโรคฟันผุในเด็กเล็กในจังหวัดสระแก้ว*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยทางทันตแพทย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2556.
10. Bonuck KA, Kaha R. Prolonged bottle use and its association with iron deficiency anemia and Overweight: a preliminary study. *Clin Pediatr* 2002;41(8):603-7.
11. Gooze RA, Anderson SE, Whitaker RC. Prolonged bottle use and obesity at 5.5 year of age in us children. *Journal Pediatr* 2011;159(3):431-6.
12. Sutcliffe TL, Khambalia A, Westergard S, Jacobson S, Peer M, Parkin PC. Iron depletion is associated with daytime bottle-feeding in the second and third years of life. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2006;160:1114-20.
13. ลลิตทิพย์ ลิ้มพานิช. *การศึกษาระดับธาตุเหล็กในเด็กอายุ 1½ - 2 ปีที่ยังใช้ขวดนมและมารับบริการตรวจสุขภาพที่สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี*. วิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรเพื่อวุฒิปัตร์แสดงความรู้และความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม สาขากุมารเวชศาสตร์สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กระทรวงสาธารณสุข; 2555.
14. ชารา จินดาและคณะ. *พัฒนาการเด็กแรกเกิดถึงห้าขวบ* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สายฝน; 2544.

15. อุษา แยมสุวรรณ. การสำรวจเทคนิคการเลี้ยว دندانของเด็กอายุ $1\frac{1}{2}$ - $3\frac{1}{2}$ ปีที่มารับบริการที่สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (โครงการนาร่อง). วิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรเพื่อวุฒิบัตรแสดงความรู้และความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม สาขากุมารเวชศาสตร์สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กระทรวงสาธารณสุข; 2552.