

ลาก่อนขวดนม.... เข้าไปโรคภัยตามมา

ศิริภรณ์ สุวัศศิริ*

พ.บ.

การยังคงให้ทารกดูดนมจากขวดหลังอายุ 1 ปี ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้หลายประการ เช่น ไม่ยอมกินข้าว ฟันผุ โรคอ้วน เสียโอกาสพัฒนาการกลืนเนื้อมือและปาก เรื่องของการดูดขวดนมนับว่าเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดปัญหาต่างๆ ดังกล่าว เพราะเมื่อดูดนมจากขวดปริมาณน้ำนมจะไหลได้สะดวก เด็กๆจะชอบ และเด็กก็ชอบที่จะดูดกลืนมากกว่า เคี้ยวกลืน ประกอบกับวัยที่โตขึ้น ค่อยๆพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เมื่อชอบอะไรมักจะเลิกได้ยาก

การศึกษาของกรมอนามัย ปี 2544 พบว่า เด็กอายุ 3-4 ปี มีปัญหาฟันผุถึง ร้อยละ 65 เด็กอายุ 5-6 ปี ในช่วงพ.ศ.2527-2544 พบผู้มีฟันน้ำนมผุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 71 เป็น 87 ผู้ปกครองจำนวนไม่น้อยยังไม่เห็นความสำคัญในปัญหานี้ แม้ว่าโรคฟันผุอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

และการศึกษาของ พญ.สุนทรี รัตนชูเอก สถาบันสุขภาพเด็กฯ พบว่า เด็กที่มารับบริการที่คลินิกสุขภาพเด็กดี ช่วงอายุ 1-2 ปี มีปัญหาอ้วนและน้ำหนักเกิน ร้อยละ 34 ผลงานของภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้ศึกษาเด็กอ้วนจำนวน 77 คน อายุตั้งแต่ 3.08 ถึง 19 ปี ณ โรงพยาบาลศิริราช แสดงให้เห็นว่าเด็กอ้วนมีการแปรเปลี่ยนทางเมตาบอลิซึมที่ จะเป็นโรคเบาหวาน ไชมันสูงในเลือด เช่นเดียวกับการศึกษาของโรงพยาบาลรามาริบัติ

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กำลัง

ทำการศึกษาเรื่อง “สภาวะการดูดนมกลางคืนของเด็กไทย อายุมากกว่า 6 เดือน และการให้ความรู้พ่อแม่ล่วงหน้า จะช่วยป้องกันได้หรือไม่” ระยะเวลาโครงการ 4 ปี หลังการศึกษา 1 ปี มีผลการศึกษาเบื้องต้น พบว่า

- เด็กๆ อายุ 2-3 ปี ยังมีการดูดนมจากขวด ร้อยละ 80 เมื่ออายุ 4 ปี มีร้อยละ 45
- เด็กๆ ยังคงตื่นดูดนมมื่อดึก (24.00-4.00 น.)
 - อายุ 6-12 เดือน ร้อยละ 85
 - อายุ 1-2 ปี ร้อยละ 70
 - อายุ 2-3 ปี ร้อยละ 42
 - อายุ 3-4 ปี ร้อยละ 21
- ทำความสะอาดฟันกันแล้ว ยังดูดนมและหลับคาขวดนม ร้อยละ 44
- ผู้เลี้ยงดูจะรีบให้นม เมื่อทารกเริ่มบิตตัวหรือเริ่มร้อง เพราะคิดว่าหิว ร้อยละ 90

การยังดูดนมจากขวด แม้เมื่อโตแล้ว การยังคงดูดนมมื่อดึก การรีบให้นมตั้งแต่เริ่มบิตตัว หรือเริ่มร้อง และสนับสนุนให้เห็นว่า ผู้เลี้ยงดูส่วนใหญ่ อาจยังไม่เข้าใจในการจัดการการกินการนอน การติดใจ การดูดนมกลางคืนในระยะที่ฟันขึ้นแล้ว และเมื่อโตแล้วเริ่มดื่มนมมากขึ้นแล้ว จะส่งเสริมให้เลิกดูดนมจากขวดเมื่อถึงเวลาอันควร (อายุ 1-1 1/2 ปี) มักทำไม่ได้

เด็กเลิกนมมื่อดึกเมื่อไรดี

นมมื่อนี้เป็นมื่ออันตรายกับฟัน เพราะขณะนอนหลับ น้ำลายไม่ค่อยไหลเวียน โดยธรรมชาติร่วม

* หน่วยกุมารเวชศาสตร์สังคมและวัยรุ่น สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

กับการฝึกฝนที่เหมาะสม เด็กน่าจะเลิกนมมือติกได้เมื่ออายุประมาณ 6 เดือน โดยจะนอนกลางคืนได้นานติดต่อกัน 4-5 ชั่วโมง ไม่ต้องตื่นมากินนม รายงานจากต่างประเทศพบว่าเด็กอายุ 6 เดือนร้อยละ 83 สามารถปฏิบัติได้แล้ว สำหรับเมืองไทย จากข้อมูลของสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ พบว่ามีเพียงร้อยละ 56 ที่ปฏิบัติได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะเราไม่ได้ให้ความสนใจในเรื่องเหล่านี้มากนัก และเด็กที่จะปฏิบัติได้ต้องมีการเตรียมตัวกันพอสมควร

จะให้ลูกเลิกนมมือติกได้อย่างไร

ควรเริ่มเตรียมตัวฝึกลูกตั้งแต่วัยเล็ก ๆ และค่อยเป็นค่อยไป โดยธรรมชาติเด็กวัย 2-3 เดือนแรกจะตื่นบ่อย กินบ่อย เพราะเด็กกำลังปรับตัว วงจรการนอนยังไม่แน่นอน ความจุของกระเพาะอาหารยังเล็ก จึงหิวบ่อย เมื่อโตขึ้น วงจรการนอนจะเหมือนผู้ใหญ่ เริ่มนอนได้นานขึ้น กระเพาะอาหารก็โตขึ้น ดังนั้นเมื่ออายุประมาณ 6 เดือน เด็กส่วนใหญ่จึงมักสามารถนอนกลางคืนได้นานขึ้นแล้ว

การเริ่มฝึกในช่วงอายุ 1-3 เดือน ก็คือการให้ลูกเข้านอนเป็นเวลา ถ้าลูกยังกินนมมือติกอยู่ก็เป็นเรื่องธรรมดา ควรฝึกให้ลูกหลับได้ด้วยตัวเอง ขณะตื่นขึ้นกลางคืน ก็จะชินกับการหลับได้เอง ไม่ร้องขอนม แต่ถ้าอึดหรือให้ดูดนมจนหลับ เมื่อตื่นก็จะชินกับการปฏิบัติดังกล่าว

บอกาลาขวดนมกับเมื่อไหร่ดี

หลายคนคงมีคำถามว่า เด็กๆ จะเลิกขวดนมอายุเท่าไรดี เพราะกังวลว่าถ้าให้ลูกเลิกเร็วไป จะมีผลเสียต่อสภาพจิตใจของลูก กลัวลูกจะไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์

เรื่องนี้กลุ่มสมาคมกุมารแพทย์ สหรัฐอเมริกา แนะนำว่า ควรเลิกดูดนมจากขวดเมื่ออายุ 1 ปี ถ้าลูกยังไม่ยอมเลิก หรือทำอย่างไรแล้วลูกยังเลิกไม่ได้ ก็ให้รอไปถึง 1 1/2 ปีก็ได้ ทั้งนี้เมื่ออายุ 1 ปี เด็กๆ จะมีพัฒนาการทางกล้ามเนื้อ พร้อมจะหยิบถ้วยน้ำขึ้นมาดื่ม คุณพ่อคุณแม่จึงให้ลูกดื่มนมจากถ้วยหรือ

กล่องได้แล้ว แต่มีข้อแม้คือต้องได้รับการฝึกมาก่อน

ประเทศสหรัฐอเมริกาจะเน้นให้ลูกฝึกกินน้ำกินนมจากแก้วสลับกับขวดนมตั้งแต่อายุ 4-6 เดือน พอมาถึง 1 ปีก็สบายขึ้น พบว่าถ้าให้เด็กเลิกหลังอายุ 1 ปี 3 เดือนจะยากขึ้น เพราะเด็กติดใจขวดนมและไม่ยอมง่าย ๆ

เด็กน่าจะเลิกขวดนมไม่เกิน 1 1/2 ปี

ประเทศไทยก็มีผู้แนะนำทั้งเมื่ออายุ 1 ปี และ 2 ปี เมื่อเร็วๆ นี้ กุมารแพทย์ ทันตแพทย์ และทีมส่งเสริมสุขภาพของสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี รวมทั้งตัวแทนจากพ่อแม่ มาร่วมพูดคุยกันและเห็นพ้องกันว่า เราควรให้เด็กเลิกขวดนมไม่เกินอายุ 1 1/2 ปี หลังอายุ 2 ปี ไม่ควรให้ดูดขวดนมอีก และห้ามเด็ดขาดถ้าอายุ 3 ปี

สำหรับสังคมไทย เราเคยชินกับการให้เด็กติดนมขวดมานาน จึงแนะนำให้เริ่มฝึกเมื่ออายุ 1 ปี เป้าหมายอยู่ที่อายุ 1 1/2 ปี และไม่ควรรให้เด็กติดจนถึงอายุ 2 ปี เพราะจะเลิกยาก พัฒนาการของเด็ก 1-3 ปี จะเริ่มมีความคิดของตัวเอง เจ้าอารมณ์มากขึ้น ขี้นร้อซ่า ไม่สำเร็จแน่นอน

เลิกขวดนมช้า เริ่มมีปัญหาตามมา

เด็กไทยส่วนใหญ่อายุ 3-5 ปีก็ยังดูดนมขวดกันกว่าจะเลิกได้ ก็มักจะเป็นตอนเข้าโรงเรียน รู้สึกอายเพื่อนจึงจะเลิก โดยธรรมชาติเด็กวัยนี้ “ติด” ง่าย เลิกยาก เด็กจะชอบดูดมากกว่ากิน/เคี้ยว ถ้าดูดกันทั้งกลางวัน กลางคืน ก็ทำให้ไม่อยากกินข้าว การได้รับนมกลางคืนมาก น้าย่อยในกระเพาะและลำไส้ถูกนำไปใช้อย่างหมดสิ้นขึ้นมาก็ไม่หิว

ปัญหานี้ทำให้กุมารแพทย์พบว่า เด็กที่กินนมมาก กินบ่อย และไม่ยอมกินข้าว อาจกลายเป็นโรคอ้วนที่พูดกันทั่วไปว่าเด็กอ้วนเพราะนม นอกจากนี้การกินนมอย่างเดียว ไม่ค่อยมีกากอาหาร ทำให้มีโอกาสดังผูกตามมา แล้วเด็กที่ติดขวดนม ทำให้เสียโอกาสพัฒนาการใช้มือ ไขปาก ซึ่งเป็นจุดเริ่มในการเรียนรู้ด้านอื่นๆ

ดูดนมมาก เด็กอ้วนง่าย พิษณุ

เด็กสมัยนี้มีโอกาสอ้วนกันได้ง่าย ชนมมนมเนย เต็มไปหมด อยู่บ้านก็มีของทอดของกินส่งถึงบ้านได้ (delivery) และการกินนมมากก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กอ้วนได้

จากการศึกษาของ พญ. สุนทรี รัตนชูเอก หน่วยโภชนาการ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติที่พบว่า เด็กปกติอายุ 2-3 ปี ที่มารับบริการที่คลินิกสุขภาพ เด็กดี 1/3 มี มีปัญหาน้ำหนักเกินและอ้วน และ ข้อมูลเรื่องฟันผุในเด็กไทย นับว่าเป็นสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วง

เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไปจะมีฟันขึ้นหลายซี่แล้ว เวลาดูดนมจากขวด น้ำนมจะไหลตลอดเวลา แม้ว่า เด็กไม่ได้ออกแรงดูด น้ำนมก็เอ่อล้นแช่ฟัน ยิ่งดูดนม ตอนกลางคืน ยังมีโอกาสฟันผุได้มาก ถ้าเป็นน้ำนมธรรมชาติ เช่น นมแม่ นมวัวธรรมชาติ จะมีโอกาสฟันผุน้อยกว่า ยิ่งเด็กได้รับนมที่มีการเติมน้ำตาล ก็ยิ่งทำให้ฟันผุได้ง่าย

เด็กดื่มนมจากแก้ว เวลาที่ใช้ในการดื่มจะสั้นกว่า น้ำนมเข้าช่องคอได้โดยตรง ทำให้สัมผัสฟันหน้าน้อยกว่า แต่ก็จะมีเด็กคนไหนตื่นมาเพื่อดื่มนมจากแก้วเป็นแน่ และถ้าเด็กยังดูดขวดนมเกินอายุ 3 ปี มีโอกาสทำให้การสบฟันเสียไปอีกด้วย

การเริ่มฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป

- ให้ลดนมมื้อดึกตั้งแต่อายุ 3-4 เดือน บางครั้งลูกขยับตัวนิดหนึ่งหรือร้องก็กลัวลูกหิวจริงหรือไม่ ถ้าไม่ได้หิวก็สัมผัสเบาๆ เช่น ตบกันให้หลับไปเอง

- พยายามจัดการเลิกนมมื้อดึกให้ได้เมื่ออายุ 5-6 เดือน ตอนอายุ 4-5 เดือน อาจหาตุ๊กตาหรือของเล่นที่ลูกชอบให้พาเข้านอนด้วย ให้ลูกติดของเล่นจะดีกว่าติดขวดนม โดยทั่วไปทารกที่กินนมผสมประมาณ 4 เดือน มักนอนกลางคืนนาน 4-5 ชั่วโมงโดยไม่ตื่นมากินนมมื้อดึก ในขณะที่ทารกที่กินนมแม่ มักเลิกได้เมื่ออายุประมาณ 5 เดือน

- ฝึกลูกจิบน้ำและนมจากแก้ว สลับกับขวดนมบางมื้อตั้งแต่อายุ 4-5 เดือน

- ตั้งใจว่าจะให้ลูกเลิกขวดนมในช่วงอายุ 1-1 1/2 ปี แต่ไม่ควรเกินอายุ 2 ปี

- ฝึกให้ลูกกินข้าวเองให้มีความสุขในการกิน เมื่อเลิกขวดนม ลูกจะไม่มีปัญหาเรื่องไม่ยอมกินข้าว

คำถามที่พบบ่อย

ลูก 2 ปีแล้วยังติดขวดนม ทำอย่างไรดี

เริ่มจากคุณพ่อคุณแม่ตั้งใจจะให้เลิก และใจแข็ง ฝึกให้ลูกกินนมจากแก้วในตอนกลางวันก่อน แล้วค่อยฝึกให้เลิกนมมื้อดึก โดยค่อยๆ ลดปริมาณจนเลิกได้ และเปลี่ยนจากดูดนมก่อนนอน เป็นดื่มนมก่อนนอน

เวลาพาไปไหนในตอนกลางวัน ไม่ควรให้ถือขวดนมไปด้วย สามารถให้กินนมกินน้ำจากแก้วจากกล่องเสริมด้วยการเล่านิทานเกี่ยวกับการเลิกขวดนม เช่น “บายบายขวดนม” “หนูอยากมีฟันสวย” ฯลฯ

ถ้าทำทุกวิธีแล้วลูกยังเลิกไม่ได้ ก็อาจใช้วิธี “ทันทีทันใด” เก็บอุปกรณ์เกี่ยวกับการกินนมขวดออกจากบ้าน ก็คงต้องร้องไห้กันสัก 2-3 วัน เด็กบางคนก็สามารถเลิกได้

จะรู้ได้อย่างไรว่านมที่ลูกกินมีการเติมน้ำตาลพิเศษ

จากการสำรวจของเครือข่ายรณรงค์เด็กไทยไม่กินหวาน ได้สำรวจ ตลาดเมืองไทย ก็น่าตกใจนมผสมยี่ห้อที่เด็กเล็กกินหลังอายุ 6 เดือน (6 เดือน-3 ปี) พบว่ายี่ห้อนมผสมยอดนิยม 3 อันดับแรก ซึ่งเป็นนมที่มีรสหวานเป็นส่วนใหญ่ ก่อนเลือกให้ลูกกินให้อ่านฉลากข้างกระป๋อง ถ้ามีการเติมน้ำตาลเพิ่มไปจากน้ำตาลธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นชื่อ

ซูโครส กลูโคส
คอร์นไซรัป น้ำผึ้ง

ไม่ควรเลือกซื้อให้ลูกกิน

นอกจากนั้นยังพบว่า เครื่องดื่มยอดนิยม 5 อันดับในการเลี้ยงดูเด็ก มีปริมาณความหวานมาก ได้แก่ น้ำส้ม (20%) น้ำอัดลม (17%) นมเปรี้ยว (11%) นม/นมกล่อง เติมน้ำตาล (4 %) เด็กๆจึงมี

โอกาสติตรสชาติความหวานแต่เยาว์วัย

ทำความเข้าใจแล้ว แปรงฟันแล้วเข้านอน ไมกิ้นบนอก

ที่พบเสมอคือ คุณพ่อ คุณแม่ มักจะทำความสะอาดปากและฟันลูกก่อนเข้านอน แต่ก็ยังให้ลูกกินนมก่อนนอน ซึ่งไม่เป็นสิ่งดีกับสุขภาพฟัน ต้องขอย้ำเรื่องนี้ เพราะพบว่าคุณแม่ใจอ่อนกันมาก คงต้องปรับกันใหม่ เป็นว่า เล่านิทาน ฟังเพลง ก่อนนอนแทน และพอใกล้หลับก็ให้หลับกันเอง ไม่ต้องกล่อมกัน อุ้มกันจนหลับสนิท

ถ้าไม่เด็กดูนมแม่ จึงมีโอกาสฟันผุน้อยกว่า เด็กที่ดูนมผสมจากขวด

น้ำนมแม่ เป็นน้ำนมตามธรรมชาติที่ไม่มีการปรุงแต่ง น้ำนมธรรมชาติที่ไม่มีการปรุงแต่ง จะมีผลดีต่อฟันเด็ก เพราะมีสารอาหารช่วยป้องกันฟันผุ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน แคลเซียม ฟอสฟอรัส โดย

แคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยลดการละลายแร่ธาตุ และช่วยเพิ่มการสะสมแร่ธาตุที่ผิวเคลือบฟัน

ไขมันในน้ำนมจะเคลือบผิวฟัน ช่วยลดการเกาะตัวของเชื้อโรคฟันผุ

โปรตีนในน้ำนม ลดสภาพความเป็นกรด ต่างในช่องปาก ทำให้ไม่เหมาะกับการเกิดฟันผุ

เอนไซม์ ภูมิคุ้มกันในน้ำนม ช่วยทำลายเชื้อโรคฟันผุ

และ น้ำตาลในนมแม่คือน้ำตาลแลคโตส ซึ่งเมื่อเทียบกับน้ำตาลตัวอื่นๆ จะมีผลต่อการเกิดฟันผุน้อยที่สุด แกรมมีความหวานน้อยกว่าน้ำตาลซูโครสถึง 5 เท่า จึงช่วยทางอ้อมให้เด็กไม่ติดหวาน

ที่สำคัญคือ กลไกการดูดนมแม่ แตกต่างจากการดูดนมขวด การดูดนมแม่ผิวฟันสัมผัสกับน้ำนมได้น้อยกว่าการดูดนมจากขวด เพราะน้ำนมแม่จะไหลออกมาเมื่อเตี๊ยกออกแรงดูด น้ำนมจะพุ่งเข้าด้านหลังของฟัน ประกอบกับหัวนมแม่มีความยืดหยุ่นได้ดีกว่าหัวนมที่ทำจากยางเด็กจึงดูดได้ลึก ทำให้น้ำนมพุ่งลงสู่ทางเดินอาหารมากกว่าที่จะเอ่อล้นในปาก

เรื่องลาก่อนขวดนม ข้าไปโรคภัยตามมา ดูจะเหมือนเป็นเรื่องเล็ก แต่มีผลกระทบเป็นเรื่องใหญ่ ช่วยกันดูแลสุขภาพลูกๆ นะคะ

ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) รหัสโครงการ 45-01000

คณะผู้ทำการศึกษาจึงได้พัฒนา

● แผ่นพับแนะนำ “เตรียมตัว จัดการ การกิน-การนอน ตั้งแต่เล็ก ๆ”

● แผ่นพับแนะนำ “ลูกโตแล้วไม่ยอมเลิกดูดนมจากขวด ทำอย่างไรดี..”

● ชุดนิทรรศการ บ้าย..บายขวดนม ข้าไปโรคภัยตามมา

download ได้ที่ www.children.hospital.com

คณะผู้ทำการศึกษา

- ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร,
- สุวิสา จวนสง,
- เชิดชู ศรีอริยวัฒนา,
- สุริยเดว ทรีปาตี,

กุมารแพทย์

- พิริยา วรธนะภูมิ,
- นงรัตน์ จันทิ,

พยาบาลวิชาชีพ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

- ดร.เรวดี จงสุวัฒน์.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ หน่วยโภชนวิทยา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก เครือข่ายรณรงค์เด็กไทยไม่กินหวาน

ทญ.อภิวินท์ นิตยารัมพงษ์ ที่อนุญาต ให้ใช้
รูปการ์ตูน จากหนังสือนิทาน “บาย..บาย ขวดนม”