

	
14 เดือน	เรื่องฟัน การแก้ปัญหาเด็กไม่กินผัก
1	<p>เป็นอย่างไรบ้างคะ ตอนนี้น้องอายุ 14 เดือนแล้ว เป็นช่วงที่ฟันกรามน้ำนมของน้องๆกำลังจะขึ้น อาจจะมีเจ็บเหงือก กินได้น้อยลง ใช้อย่างกัดแทะ เย็น หรือให้กัดผ้าเช็ดเย็นให้น้องกัดเพื่อลดความเจ็บปวดได้คะ</p>
2	<p>วันนี้คุณแม่คุณแม่พ่อบ้างพ่อบ้างให้ลูกแล้ววัยยังคะ อย่าลืมขยับแปรงไปข้างในอีกนิด ชัดถูกฟันกรามน้ำนมในแนวนอนไปมานะคะ มาลองดูตัวอย่างกันนะคะ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eb6Ki9bjQMw">https://www.youtube.com/watch?v=eb6Ki9bjQMw</a></p>
3	<p>ตอนนี้น้องยังดูคนมาจากขวดอยู่มีคะ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ไม่ได้ใช้ขวดนมแล้ว</li> <li>2. ยังดูดขวดนม แต่ดูดแต่ละครั้งไม่นาน</li> <li>3. ดูดขวดนมอยู่นาน หรือดูคนจนหลับไปพร้อมกัน</li> </ol> <p>1. ไม่ได้ใช้ขวดนมแล้ว</p> <p>เก่งมากเลยคะ ทั้งน้องและคุณแม่คุณแม่ เด็กควรเลิกดูคนมาจากขวดเมื่อประมาณ 1 ขวบ อย่างช้าที่สุดคือ 1 ขวบครึ่งคะ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. ยังดูดขวดนม แต่ดูดแต่ละครั้งไม่นาน</li> </ol> <p>ดูคนมาจากขวดแต่ละครั้งไม่นาน ก็ยังถือว่ามีความเสี่ยงในการเกิดฟันผุสูงนะคะ แต่ยังไม่สูงเท่ากลับไปพร้อมขวดนม บ้าหมอนแนะนำให้เลิกนมขวดให้ได้ก่อน 18 เดือนนะคะ เพราะหลังจากนี้จะเลิกยากมากๆเพราะลูกจะเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ว่าจะนอนสอถ่ายเหมือนช่วงนี้นะคะ และถ้ายังติดขวดนมมาก ได้แต่นมเป็นหลัก ก็ขาดสารอาหารที่จำเป็นได้คะ โดยเฉพาะธาตุเหล็ก เพราะแคลเซียมยับยั้งการดูดซึมเหล็ก เด็กวัย 1-3 ขวบจำเป็นต้องได้รับเหล็กเพียงพอเพื่อพัฒนาการสมองสติปัญญา และพลังงานเพื่อพร้อมกับการเรียนรู้คะ บ้าหมอนเป็นกำลังใจให้เลิกให้ได้คะ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ดูดขวดนมอยู่นาน หรือดูคนจนหลับไปพร้อมกัน</li> </ol> <p>การดูคนมาจากขวดนานๆหรือดูคนจนหลับไปพร้อมกัน จะมีความเสี่ยงในการเกิดฟันผุสูงมาก ถ้ายังเลิกขวดนมไม่ได้ต้องพยายามแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ให้สะอาดนะคะ บ้าหมอนแนะนำให้เลิกนมขวดให้ได้ก่อน 18 เดือนคะ เพราะหลังจากนี้จะเลิกยากมากๆเพราะลูกจะเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ว่าจะนอนสอถ่ายเหมือนช่วงนี้นะคะ และถ้ายังติดขวดนมมาก ได้แต่นมเป็นหลัก ก็ขาดสารอาหารที่จำเป็นได้คะ โดยเฉพาะธาตุเหล็ก เพราะแคลเซียมยับยั้งการดูดซึมเหล็ก เด็กวัย 1-3 ขวบจำเป็นต้องได้รับเหล็กเพียงพอเพื่อพัฒนาการสมองสติปัญญา และพลังงานเพื่อพร้อมกับการเรียนรู้คะ บ้าหมอนเป็นกำลังใจให้เลิกให้ได้คะ</p>
4	<p>ลูกๆคุณแม่คุณแม่มีปัญหारेื่งการเลือกกินอาหารบ้างมีคะ วันนี้บ้าหมอนมีคำแนะนำให้ลูกสามารถกินอาหารได้หลากหลายขึ้นคะ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ลองผสมอาหารที่เด็กไม่ชอบกับอาหารที่ชอบ</li> <li>• นำผักมาต้ม หรือซุบแบ่งทอด ทำซอสที่เด็กๆชอบ</li> <li>• ลดการบังคับให้กินนะคะ แต่ให้อาหารหลากหลายขึ้น ให้เด็กได้เลือกแบบที่เค้าชอบคะ</li> <li>• ชมเชยเมื่อเริ่มกินอาหารแบบใหม่ได้</li> <li>• ให้อาหารชนิดใหม่ก่อนอาหารที่เด็กชอบ จะได้มีโอกาสลองของใหม่ก่อนคะ</li> <li>• ให้อาหารที่เด็กไม่ชอบบ่อยๆ ด้วยท่าที ที่ไม่บังคับ บางทีเค้าก็อาจจะอยากลองหยิบมากินเองก็ได้คะ</li> </ul>
5	<p>แล้วลูกๆคุณแม่คุณแม่มีปัญหारेื่งการกินผักหรือผลไม้บ้างมีคะ</p> <p>ที่เด็กไม่ยอมกินผัก ส่วนหนึ่งมาจากไม่ได้หัดให้กินผักตั้งแต่วัยเด็ก หรือว่าให้กินผักโดยการผสมผักลงในข้าวตุ๋น เด็กจึงไม่คุ้นเคยกับรสชาติผักอย่างเดียว อาจเริ่มต้นด้วยน้ำซุปลีๆ เพิ่มผักนุ่มๆหวานๆลงไป เช่น ฟักทอง ตำลึง ผักกาดขาด หรือหั่นชิ้นเล็กๆผัดให้นุ่มกับซอสน้ำมันหอย</p>

	เล็กน้อย การตัดชิ้นเล็กๆไปชุบแป้งทอดก็เป็นอีกวิธีที่เด็กๆชื่นชอบ ช่วงนี้เด็กๆจะเริ่มเคี้ยวได้แล้วเริ่มให้อาหารแข็งได้ เริ่มจากผักที่ต้มให้สุก ผักจะนิ่มขึ้นและมีรสชาติดีขึ้นค่ะ
6	ผักที่เหมาะสมกับแต่ละวัย ครั้งแรกที่让孩子กินผัก ควรเริ่มจากผักที่มีกากน้อย เช่น ตำลึง ผักโขม ผักบุ้ง ฟักทอง เพราะมีรสกลางๆไม่ขมไม่ฝืด และให้ผักหรือผลไม้ชนิดใหม่ๆกับเด็กครั้งละ 1 ชนิด สัปดาห์ละ 1 อย่าง จนเด็กคุ้นเคย ผักกะหล่ำดอก กะหล่ำปลี สามารถลองให้เด็กทานได้ในช่วงนี้ค่ะ แต่ว่าถ้าเป็น หัวและราก เช่น หัวไชเท้า หอมใหญ่ ถั่วงอก บวบ หรือผักอื่นๆ ควรเริ่มให้เมื่อเด็กอายุ 3-4 ขวบ ดีกว่านะคะ
7	วันนี้ลองเปลี่ยนวิธีการผักกันดูค่ะ ผักที่แข็งๆตอนดิบ เช่นแครอท ฟักทอง มันเทศ ลองหั่นเป็นแท่ง ต้มไม่ให้เละมาก หรืออาจจะลองอบดู ก็ได้ รสชาติสีสันทานกินมากขึ้นนะคะ อย่าลืมหั่นผัก เป็นชิ้นเล็กๆพอดีคำให้ลูกๆ ผักที่ต้มก็ต้องต้มให้นิ่มๆหน่อยนะคะ