

## การเลิกใช้ขวดนม (Bye-bye Bottle)

พ.ญ.หยัทยา ธีระพันธ์

กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

### บทนำ

การกินของทารกหรือเด็กเล็กเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งต่อตัวเด็กเองและผู้เลี้ยงดู เวลาส่วนใหญ่ของเด็กเล็ก ๆ ใช้ไปกับเรื่องกินค่อนข้างมาก การกินของเด็กมีความสำคัญมากกว่าการได้รับสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโตของเด็ก ภาพที่เราจะพบเห็นได้บ่อย ๆ ระหว่างการให้นมเด็ก คือคุณแม่หรือผู้เลี้ยงดูจะอุ้มเด็กเข้าตัก ประสานสายตาระหว่างกัน รวมทั้งอาจมีเสียงพูดคุยกับเด็กไปด้วย ซึ่งเป็นภาพสะท้อนถึงการถ่ายทอดความรักจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูไปยังเด็ก อันนำไปสู่พัฒนาการที่ดีของเด็กในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์

ขวดนมเหมือนสัญลักษณ์ของวัยทารก ทำนองเดียวกันการดื่มนมจากแก้วหรือการใช้หลอดดูดจากกล่องเปรียบได้กับสัญลักษณ์ก้าวเข้าสู่การพัฒนาความเป็นตัวเองและจัดการสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองของเด็ก (Independence & Self-regulation) และการจัดการการกินด้วยตนเองของเด็กเป็นหนึ่งในพัฒนาการที่ช่วยเติมเต็มการเริ่มเป็นตัวของตัวเองของเด็กอายุ 2-3 ขวบ (Autonomy) มีการศึกษามากมายพบว่า การใช้ขวดนมที่ไม่เหมาะสมในวัยที่ควรเลิกใช้ขวดนมมีผลกระทบต่อสุขภาพของเด็ก อาทิเช่น ภาวะพร่อง/ขาดธาตุเหล็ก เนื่องจากเด็กที่ดูดนมจากขวดจะทานนมในปริมาณที่มากกว่าเด็กที่ดื่มนมจากแก้ว และจะไม่ค่อยทานอาหารอย่างอื่น นอกจากนี้ยังมีรายงานถึงสัมพันธ์กับการเกิดฟันผุและโรคอ้วนเพิ่มในเด็กที่เลิกขวดนมช้า

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย แนะนำว่า “เด็ก ๆ ควรเลิกดูดขวดนมจากขวดได้ตั้งแต่อายุ 1 ปี ถ้ายังทำไม่ได้ก็ไม่ควรกินอายุ 1 1/2 ปี” แต่บ่อยครั้งที่เด็วที่คุณแม่/ผู้เลี้ยงดูมีความยากลำบากในการจัดการหรือให้การสนับสนุนให้เด็กได้พัฒนาทักษะพัฒนาการด้านการกินของเด็ก และเรื่องหนึ่งที่พบบ่อยคือการติดขวดนมของเด็กซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพของเด็กได้

ตัวอย่าง: พัฒนาการตามวัยที่สนับสนุนให้เด็กฝึกกินจากแก้วและเลิกใช้ขวดนมในเด็กอายุ 1- 1 1/2 ปี

- |                   |  |
|-------------------|--|
| อายุ 6-8 เดือน:   | เด็กเริ่มหัดนั่งเอง ศีรษะตั้งตรงขณะนั่งทานอาหาร ถือขวดนมเองได้               |
| อายุ 8-10 เดือน:  | หยิบของเข้าปากทานเองได้ ถือช้อนเองได้แต่ยังไม่ค่อยได้ เริ่มอยากทานด้วยตัวเอง |
| อายุ 10-12 เดือน: | ความต้องการอยากทานด้วยตัวเองเพิ่มมากขึ้น ถือแก้วน้ำได้แต่ยังมีหกอยู่บ่อย ๆ   |
| อายุ 12-15 เดือน: | ต้องการทานด้วยตัวเอง(ไม่ต้องการให้ช่วย) ถือแก้ว/ถ้วยด้วยมือ 2 ข้างได้ดีขึ้น  |

อายุ 15-18 เดือน:	ใช้ช้อน ใช้แก้ว/ถ้วยได้ค่อนข้างดีแล้ว ใช้เวลาในการทำงานได้เร็วขึ้น
อายุ 18-24 เดือน:	ทานอาหารเองโดยใช้นิ้วมือร่วมกับใช้อุปกรณ์ทานอาหารได้คล่อง ร้องขออาหารได้เอง ต้องการจัดการเรื่องการกินด้วยตัวเอง
อายุ 2-3 ขวบ:	เปิดตู้เย็นหาของกินทานเอง ทานอาหารเป็นเวลา ชอบช่วยเตรียมอาหารและเก็บโต๊ะอาหาร

### หลักการเลิกใช้ขวดนม

หลักการเลิกใช้ขวดนม คือ การเปลี่ยนรูปแบบการการกินเท่านั้น จากการดูดจากขวดเป็นการใช้แก้วดื่ม และเลิกการใช้ขวดนมเมื่อเด็กอายุอายุ 1 – 1½ ปี

แนวทางเตรียมตัวเด็กดังนี้คือ

- เริ่มหัดใช้แก้วเมื่ออายุ 6-9 เดือน พร้อมกับเริ่มอาหารเสริม 1 มื้อ และลดมือนม 1 มื้อเช่นกัน
- เริ่มจากฝึกจิบน้ำหรือนมจากแก้วหรือช้อน เพื่อให้เด็กคุ้นเคยกับการกินในรูปแบบอื่น แก้วหัดดื่มแบบมีฝาปิด (Sippy cup) ช่วยให้การหัดดื่มจากแก้วสะดวกขึ้น
- ฝึกการดูดนมเป็นมือ เมื่อเด็กหิวเท่านั้น ไม่ควรให้การดูดนมเป็นการกล่อมเด็กนอนหรือไม่ใช้ขวดนมเป็นของเล่นสำหรับเด็ก
- ถ้าเด็กหลับได้ยาวตลอดคืน ไม่จำเป็นต้องปลุกกินนมในมือเด็ก และเด็กอายุ 9 เดือนส่วนใหญ่หลับได้ตลอดคืนโดยไม่ต้องกินนมมือเด็ก
- เด็กบางคนง่ายในการหัดดื่มจากแก้ว แต่บางคนก็ไม่ง่าย ไม่ควรบังคับแต่สร้างโอกาสให้ดื่มจากแก้ว สร้างบรรยากาศการกินอย่างมีความสุข
- ก่อนเลิกใช้ขวดนมอย่างเด็ดขาด ควรมีการบอกเด็กล่วงหน้าเพื่อการเตรียมใจและการปรับตัวเป็นไปได้อย่างราบรื่น และควรเก็บขวดนมให้พ้นจากสายตาของเด็ก

กรณีเด็กโตที่ยังไม่ยอมเลิกขวดนม

- ใช้แก้วดื่มนมในเวลากลางวัน งดนมมือกลางคืน โดยเริ่มต้นจากให้ลดปริมาณลง และเลิกนมมือกลางคืนในเวลาอันสั้น
- การให้คำชม หรือรางวัลเมื่อเด็กไม่ใช้ขวดนม
- ควรมีการบอกเด็กล่วงหน้าเพื่อการเตรียมใจและการปรับตัวเป็นไปได้อย่างราบรื่น และควรเก็บขวดนมให้พ้นจากสายตาของเด็ก
- ถ้าพ่อแม่รีรอหรือลังเล การเลิกใช้ขวดนมกับเด็กไปนานเท่าไร เสมือนเป็นการส่งเสริมให้เด็กติดขวดนมมากยิ่งขึ้น และยังเป็นการยากขึ้นไปอีกในการให้เด็กเลิกพฤติกรรมการใช้ขวดนม