

การส่งเสริมโภชนาการในช่วง ๑,๐๐๐ วันแรกของชีวิต

นางสาวนิสริน มาหะมะ

กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพสตรีและเด็กปฐมวัย

การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) ความหมายตามกฎบัตรอตตาวา หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งกาย ใจ และสังคม สามารถที่จะบรรลุนิยามความต้องการและความคาดหวังของตนเองได้ การส่งเสริมสุขภาพจึงไม่ได้อยู่ในความรับผิดชอบของภาคสาธารณสุขเพียงภาคเดียว

การส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ๑,๐๐๐ วันแรกของชีวิต

๑,๐๐๐ วันแรกของชีวิต หมายถึง ทารกในครรภ์มารดาตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ จนถึงอายุ ๒ ปีแรก เป็นช่วงสำคัญต่อต้นทุนของชีวิต โอกาสทองของสมองที่มีการพัฒนาสูงสุด และการเจริญเติบโตของร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว การส่งเสริมโภชนาการที่ดีในช่วง ๑,๐๐๐ วันแรกของชีวิต มีความสำคัญต่อการกำหนดสุขภาพของเด็กในอนาคต รวมถึงการสร้างสมอง อวัยวะต่าง ๆ การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ระบบเผาผลาญ ระบบทางเดินอาหารของร่างกายให้สมบูรณ์ ล้วนต้องอาศัยอาหารและโภชนาการที่ดี ร่วมกับการดูแลสุขภาพช่องปาก การกอด การเล่น การนอน การอ่านเล่านิทาน เพื่อให้เด็กมีสุขภาพและศักยภาพที่ดีในอนาคต

- **โภชนาการช่วงตั้งครรภ์ (๒๗๐ วัน)** มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ การแบ่งเซลล์สร้างอวัยวะให้ทำงานอย่างสมบูรณ์ การเพิ่มขนาดตัวของทารกตามแบบแผน ทนทานต่อการคลอด ไม่พิการ ไม่ขาดออกซิเจน และเนื่องจากทารกได้รับอาหารและสามารถดึงสารอาหารที่จำเป็นมาจากมารดา โภชนาการจึงมีความสำคัญในการรักษาสมดุลร่างกายของมารดา ทั้งยังช่วยให้มารดามีพลังงานเพียงพอที่จะใช้ผลิตน้ำนมให้ทารก

น้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์

น้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์ (BMI)	น้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้น
< ๑๘.๕	๑๒.๕ – ๑๘ กก.
๑๘.๕ – ๒๔.๙	๑๑.๕ – ๑๖ กก.
๒๕.๐ – ๒๙.๙	๗ – ๑๑.๕ กก.
≥ ๓๐	อย่างน้อย ๖.๘ กก.
ครรภ์แฝด	๑๖ – ๒๐.๕ กก.

ที่มา : Institute Of Medicine, USA.

- โภชนาการช่วงแรกเกิดถึง ๖ เดือน (๑๘๐ วัน) หญิงให้นมบุตรต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับหญิงตั้งครรภ์ เพื่อเป็นพลังงานในการสร้างและหลั่งน้ำนม ทั้งยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในน้ำนม ระยะ ๖ เดือนแรก ทารกจะได้รับนมแม่เป็นอาหารหลัก การเจริญเติบโตของทารกขึ้นกับปริมาณและคุณภาพของน้ำนม ทั้งยังช่วยส่งเสริมภูมิคุ้มกันในทารก ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคและความผิดปกติต่าง ๆ เช่น โรคที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อ โรคที่เกี่ยวข้องกับเลือดออกผิดปกติในเด็กแรกเกิด เป็นต้น

ข้อเสนอแนะการเพิ่มอาหารของหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

คนปกติ ๑,๖๐๐ - ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน	
กลุ่มอายุ	พลังงานที่เพิ่มขึ้น
หญิงตั้งครรภ์	
- ไตรมาส ๑	๕๐ - ๑๐๐ กิโลแคลอรี
- ไตรมาส ๒	๒๕๐ - ๓๐๐ กิโลแคลอรี
- ไตรมาส ๓	๔๕๐ - ๕๐๐ กิโลแคลอรี
หญิงให้นมบุตร	
๐ - ๕ เดือน	๕๐๐ กิโลแคลอรี
๖ - ๑๑ เดือน	๓๐๐ กิโลแคลอรี

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. ๒๕๖๓.

- เพิ่มอาหารจำพวกโปรตีน เน้นเนื้อปลา เพิ่มเติมด้วยนม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ และธัญพืช
- เสริมไอโอดีน จากอาหารทะเล เกล็ดและเครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน
- เสริมธาตุเหล็ก จากไข่แดง เครื่องในสัตว์ ธัญพืช และผักสีเขียวเข้ม
- เสริมแคลเซียม ฟอสฟอรัส จากนม ปลาเล็กปลาน้อย ธัญพืช และผักสีเขียวเข้ม
- เสริมโฟเลต จากเครื่องในสัตว์ เห็ด ผักและผลไม้สีเขียวเข้ม

- โภชนาการช่วงเด็กอายุ ๖ เดือน ถึง ๒ ปี (๕๕๐ วัน) หรือที่รู้จักในชื่อ “อาหารตามวัย” มีความสำคัญในการช่วยเพิ่มจำนวนเซลล์และขนาดของเซลล์ เตรียมความพร้อมของระบบทางเดินอาหาร ช่วยกระตุ้นพัฒนาปรับตัวในการบดเคี้ยวและกลืนอาหาร จากการกินอาหารเหลวเป็นอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลว รวมทั้งการเชื่อมโยงของเส้นประสาท ทำให้ทารกคุ้นเคยกับรสชาติอาหารที่หลากหลาย และเป็นช่วงสำคัญในการสร้างนิสัยการกินอาหารที่ดี เพราะพฤติกรรมมารักกินเริ่มต้นตั้งแต่เด็กและอาจติดตัวไปจนถึงวัยผู้ใหญ่

ข้อเสนอแนะเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอ

- กินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีความหลากหลาย เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ปลา ตับ ผัก ผลไม้ และไขมันให้เพียงพอ
- กินผักและผลไม้ทุกวัน โดยเฉพาะผักใบเขียวและสีส้ม เช่น ตำลึง ฟักทอง แครอท ผักบุ้ง เป็นต้น และผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น กล้วยน้ำว้า ส้ม มะละกอสุก เป็นต้น
- กินเนื้อสัตว์ทุกวันให้หลากหลาย เช่น ไก่ ปลา ตับ เป็นต้น
- กินนมแม่ควบคู่อาหารตามวัยอย่างน้อย ๒ ปี
- ใช้น้ำมันพืชในการปรุงประกอบอาหารและเป็นน้ำมันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว เป็นต้น
- ให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่ปรุงแต่งรส และไม่ใช่อาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด



เอกสารอ้างอิง

กฎบัตรออกตาวาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ. สมาคมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพไทย.

ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. ๒๕๖๓. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๖๓.

หนังสือแนวทางการขับเคลื่อนมหัศจรรย์ ๑,๐๐๐ วันแรกของชีวิต. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๖๑.

เอกสารประกอบการบรรยายโภชนบำบัดสู่การส่งเสริมสุขภาพ โดย รศ.ดร.พัชราณี ภาวัตกุล ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.