เรื่อง : นสพ.วิมวิภา มงคลศรีตระกูล นิสิตแพทย์ชั้นปี 6

เพจ facebook : หมอชิด โดย สโมสรนิสิตคณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ
ขอนำเสนอ เกร็ดความรู้ทางการแพทย์เล็กๆ ที่อาจไม่เคยรู้ หรือเคยเข้าใจผิดไป
"เพราะเรื่องหมอหมอ... ชิดตัวมากกว่าที่คุณคิด"

1 ขวบเลิกขวด

คุณแม่บางท่านอาจมีคำถามหรือสงสัยว่าเมื่อไหร่จึงควรให้ลูกเลิกดูดขวดนมเสียที คำตอบที่แนะนำคือให้ลูกน้อยบอกลาขวดนมเมื่ออายุได้ 1 ปี เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจตามมาจากการดูดขวดนม ได้แก่ ฟันผุ และดื่มนมมากเกินความจำเป็น จนทำให้รับประทานอาหารได้น้อย รวมถึงขาดสารอาหารที่จำเป็นอื่นๆ ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มหัดให้ลูกใช้แก้วหรือดูดนมจากกล่องแทนขวดในมื้อกลางวันก่อน จากนั้นค่อยๆ ปรับเพิ่มขึ้นทีละมื้อจนถึงมื้อก่อนนอนซึ่งมักจะเป็นมื้อที่เปลี่ยนยากมากที่สุด ขั้นตอนในการเลิกขวดนมอาจต้องใช้เวลานานหลายสัปดาห์ เด็กบางคนอาจงอแงประท้วง เพราะฉะนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองควรใจเย็นและอดทน

แม้ลูกน้อยจะเลิกขวดนมได้แล้วก็ตาม คุณพ่อคุณแม่ก็อย่าลืมควบคุมปริมาณการดื่มนมของลูกไม่ให้มากเกิน 2-3 กล่องต่อวัน ไม่เช่นนั้นแล้วเด็กจะอิ่มนมจนไม่อยากรับประทานอาหารและขาดสารอาหารได้เช่นเดียวกับการดูดนมจากขวด

แหล่งอ้างอิง : American Academy of Pediatrics (AAP) Radio series 'A minute for kids'
อาจารย์ที่ปรึกษา : พญ.พร ไตรรัตน์วรกุล ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย