

## BLW (Baby-Led Weaning) กับ การใช้ช้อนป้อนแบบดั้งเดิม: อันไหนจะเหมาะ อันไหนจะดี

พญ.จิตติมา มนต์วิรัตน์กุล

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร



ปัจจุบันการให้อาหารตามวัยแก่ทารกแบบ **BLW (baby-led weaning)** กำลังเป็นที่นิยมของคุณแม่สมัยใหม่ และมีข้อมูลแพร่หลายในสื่อออนไลน์มากมายทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ หลักการให้อาหารแบบ BLW คือการให้ทารกเป็นผู้ควบคุมการกินอาหารของตัวเองทั้งหมด สามารถเริ่มตั้งแต่อายุ 6 เดือน โดยควบคู่กับการรับประทานนมแม่ หรือนมผงดัดแปลงสำหรับทารกตามความต้องการของทารก อาหารที่จัดให้ทารกกลุ่มนี้มักมีรูปแบบใกล้เคียงกับอาหารผู้ใหญ่ มีการจัดเตรียมให้สะดวกแก่การหยิบกินเองของทารก โดยไม่มีการป้อนและบด และไม่มีการป้อนจากผู้เลี้ยงดู ซึ่งต่างกับการป้อนด้วยช้อนป้อนแบบดั้งเดิม

จากข้อมูลการศึกษาปัจจุบันพบว่าการให้อาหารแบบ BLW อาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพของทารกได้แก่ ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ ลดความเสี่ยงการเกิดโรคอ้วน แต่ก็มีข้อกังวลเกี่ยวกับการได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การสำลักอาหาร และการเจริญเติบโตของทารก รวมทั้งการให้อาหารแบบ BLW อาจมีการปรุงแต่งรสอาหาร ทำให้ทารกมีความคุ้นเคยกับการรับประทานอาหารที่มีการปรุงแต่งรส

การให้อาหารแบบ BLW ทำให้เด็กสามารถควบคุมการกินตามความต้องการของร่างกาย เรียนรู้การตอบสนองต่อความหิวและอิ่มของตนเอง จึงอาจส่งผลให้ทารกที่ได้รับอาหารแบบ BLW มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนลดลง ผลการศึกษาปัจจุบันพบว่าเด็กที่ได้รับ BLW โอกาสการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วนน้อยกว่าแบบช้อนป้อน แต่มีโอกาส

เกิดภาวะน้ำหนักน้อยกว่า เนื่องจาก การให้อาหารแบบ BLW ทารกมีโอกาสได้รับสารอาหารและพลังงานไม่เพียงพอจากทักษะการป้อนตัวเองของทารกที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่ และการจัดอาหารที่ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มผัก

### ข้อดีของ BLW

- ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ
- ลดความเสี่ยงการเกิดโรคอ้วน

และผลไม้เป็นหลัก ซึ่งมีพลังงานต่ำ มีธาตุเหล็กและสังกะสีไม่เพียงพอ อย่างไรก็ตามข้อมูลจากการศึกษาที่มีอยู่ในปัจจุบันอาจไม่สามารถสรุปได้ว่าการให้อาหารทารกแบบ BLW สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคอ้วนในเด็กได้ นอกจากนี้การขาดธาตุเหล็กก็เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยเช่นกันในทารกที่ได้รับอาหารแบบป้อน รวมถึงการขาดสารอาหารอื่นๆ ก็สามารถพบได้ในทารกที่ได้รับอาหารแบบป้อน

#### ข้อควรคำนึงของ BLW

- การสำลัก
- น้ำหนักตัวน้อย
- ได้รับสารอาหารและพลังงานไม่เพียงพอ

ปัญหาความเสี่ยงของการสำลักก็เป็นความกังวลในการให้อาหารแบบ BLW เพราะลักษณะอาหารที่เตรียมสำหรับการให้อาหารแบบ BLW จะมีลักษณะเนื้อสัมผัสแบบเดียวกับอาหารผู้ใหญ่ ไม่มีการบดป่น และค่อนข้างปรับความละเอียดหยาบให้เหมาะสมกับพัฒนาการของทารกเช่นเดียวกับแบบป้อนด้วยช้อน นอกจากนี้ทักษะการแยกแยะการสำลักกับอาการขย้อนของผู้เลี้ยงดูก็เป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลทารกเช่นเดียวกัน ดังนั้นผู้เลี้ยงดูควมได้รับคำแนะนำในการป้องกันการสำลักอาหาร ได้แก่ รูปร่าง ขนาดของอาหาร ชนิดของอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง การปฐมพยาบาลเบื้องต้นหากเกิดการสำลัก และการช่วยฟื้นคืนชีพในทารก

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาในปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลชี้ชัดว่าการให้อาหารทารกแบบ BLW มีข้อดีหรือผลเสียแตกต่างอย่างชัดเจนกับการให้อาหารด้วยช้อนป้อนแบบดั้งเดิมเพราะการเก็บข้อมูลในแต่ละงานวิจัยมีข้อจำกัด ไม่ว่าจะเป็นคุณภาพการเก็บข้อมูล มาตรฐานคำจำกัดความของ BLW ที่แตกต่างกันในแต่ละงานวิจัย การปะปนกันของรูปแบบการให้อาหารในแต่ละกลุ่มของการเก็บข้อมูล เป็นต้น ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นการให้อาหารตามวัยในรูปแบบใด ผู้เลี้ยงดูก็ควรจัดอาหารตามวัยให้แก่ทารกให้มีความเหมาะสมทั้งด้านคุณค่าอาหารและพัฒนาการ เหมาะสมกับความหิวและอิ่มของทารก โดยยึดหลัก “สมวัย เพียงพอ ปลอดภัย” เพื่อให้ทารกเจริญเติบโต มีพัฒนาการ และพฤติกรรมการกินที่ดีสมวัย