

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. การประเมินผลการซึ่งน้ำหนักเด็กต่ำกว่า 5 ปี ตุลาคม-ธันวาคม 2527 ตามแผนงานโภชนาการในแผนพัฒนาสาธารณสุขตามแผนพัฒนา ฉบับที่ 5. เอกสารโรเนียว, 2523.

โกรสิทธิ์ ดันติศิริพันธ์. "ความต้องการอาหารในทารกและเด็ก." กุมารเวชศาสตร์ กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อัมรินทร์การพิมพ์, 2522.

_____. "การให้อาหารเสริม," โรคโภชนาการ ฉบับ 2 (2521)

_____. "อาหารเสริมและโรคขาดโปรตีน แคลอรี," โภชนาการสาร, วันดี วราวิทย์ บรรณาธิการ กรุงเทพฯ: 2521.

โกรสิทธิ์ ดันติศิริพันธ์ และพัทธนี วินิจกุล. โภชนาการและภาวะสังคัมปัญหาโภชนาการในประเทศไทย คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี และสถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล 2527.

กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์. "อาหารสำหรับทารก," ตำราวิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ ม.มหิดล.

คณะทำงานจากกระทรวงต่าง ๆ. ข้อเสนอแนะแนวทางสำหรับนโยบายอาหารและโภชนาการแห่งชาติสำหรับประเทศไทย เอกสารโรเนียว, 2516.

คณะอนุกรรมการวางแผนพัฒนา การสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคัมแห่งชาติ. แผนพัฒนาการสาธารณสุข ตามแผนการเศรษฐกิจและสังคัมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ.2525-2529). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักข่าวพานิชย์, 2524.

โครงการพัฒนาการศึกษา. อาหารและโภชนาการ กรุงเทพฯ: แผนกการพิมพ์ วิทยาลัยครูสวนสุนันทา, 2506.

จริยาวัตร และอุตม คมพยัคฆ์. อนามัยแม่-เด็ก และการวางแผนครอบครัว กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2523.

จินตนา ยูนิพันธุ์. การเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์ ภาควิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

- ชวาล แพร์ดกุล. เทคนิคการเขียนข้อทดสอบ กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2520.
- ชูเกียรติ มณีธร. หลักโภชนวิทยา พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ O.S. PRINTING HOUSE CO.,LTD. 2526.
- ทวีร์สม์ ธนาคม. ตำราโภชนาการ พิมพ์ครั้งที่ 7 องค์การค้ำคुरुสภา, 2520.
- นิตยา ตั้งชูรัตน์. โภชนาการศึกษเพื่อชุมชน: หลักการให้โภชนาการศึกษ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2528.
- บุญเลิศ สุวรรณเสนีย์. ตำราโภชนวิทยา กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์โพธิ์สามต้นการพิมพ์, 2516.
- ประคอง กรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล, 2525.
- _____. สถิติประยุกต์สำหรับครู. แผนกวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- ประนอม โอทกานนท์. การสอนทางพยาบาลศาสตร์เพื่อพัฒนา "การคิด" วารสารพยาบาล ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2527.
- ประดิษฐ์ ชวบเจริญ. คหกรรมศาสตร์ กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จักรขัณฑ์, 2520.
- ปราณี รามสุด. จิตวิทยาการศึกษา กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญกิจ, 2528.
- รุจิรา สัมมะสุด. "อาหารเสริมในโรงพยาบาล." โภชนาการสาร 12, ฉ.2 2511.
- วนิดา ลิทธิธรรณฤทธิ. โภชนาการศึกษเพื่อชุมชน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร นครปฐม: พิมพ์ที่แผนกบริการกลาง ม.ศิลปากร, 2527.
- วลัย อินทร์ทรัพย์. "อันตรายจากการขาดสารอาหารในเด็ก," โภชนาการสาร (ตุลาคม - ธันวาคม 2518).
- สาคร ธนะมิตต์ และเพ็ญศรี กาญจนขลิติ. "การวัดภาวะโภชนาการในชุมชน," โรคโภชนาการ ฉ.1 (2520).
- สุภาพ วาดเขียน. มาตรฐานและประเมินผลพฤติกรรม ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬากรณมหาวิทยาลัย, 2525.
- โสภณ พรโชคชัย. 1020 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ฟิลิซเซ่นเดอร์การพิมพ์, 2528.
- สมใจ วิชัยดิษฐ์. "ภาวะโภชนาการของชาวชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ." โภชนาการสาร ฉ.3 (2529).
- สมคิด รักษาสัตย์ และประนอม โอทกานนท์. การจัดการเรียนการสอนในเด็กผู้ป่วย กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เอเซีย 2525.

อารี วัลยะเสวี และคณะ โรคโภชนาการ กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สันประสิทธิ์การพิมพ์, 2525.

ภาษาอังกฤษ

Agricultural Research Conneil and Medical Research Conneil. Food and Nutrition Research. Elsevier Scientific Publishing Company., New York, 1974.

David Mckay Company. Taxonomy of Educational Objective New York, 1972.

Donald S. McLaren. Nutrition in the Community. John Wiley and Sons. Ltd. London, 1976.

Fleck Henrietta. Introduction to Nutrition 3rd Ed Macimilland Publishing Co.,Inc. New York, 1976.

H.M. Senclair and G.R. Howat. World Nutrition and Nutrition Education. Oxford University, 1980.

Ismail J.Al-lsi, A.A. Kanawati and D.S. McL ren, "Formal Education of Mother and their nutrition behavior," Journal of Nutrition Education 7 (January-March 1975).

Johnson, A. Penberton. "Notes on a suggested index of item Validity: The U-L index, "Principle of Education and Psychological Measurement: A Book of Selected heading (Edited by William A. Mehrens and Robert L. Ebel Chicago: Rand MaNally and Company, 1976)

Pirkko Lanslahti, Grave, "Nutrition Infant Behavior and Maternal Characteristic: A Pilot Study in West Bengal. India, The American Journal of Clinical Nutrition 29 (March 1976).

Viseshakul, Duangmanee et al, "The Nutrition Status of Hill Tribs Children and their Lactation Mothers," Journal of the Medical Association of Thailand (January 1978).

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

ภาคผนวก ก

การคำนวณทางสถิติ

วิธีคำนวณค่าร้อยละ

วิธีคำนวณค่าร้อยละ จากตารางที่ 7 สถานภาพของมารดา

$$\text{ใช้สูตร } \frac{A}{B} \times 100$$



สถานภาพของมารดา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ (ปี)		
15-19	9	8.91
20-24	39	36.61
25-29	28	27.71
30-34	19	18.81
35-39	5	4.95
40-44	1	1.00
รวม	101	100.00

A = ตัวแปรที่ศึกษา

B = จำนวนประชากร

แทนค่าในสูตร

A = 9

B = 101

$$\begin{aligned} \frac{A}{B} \times 100 &= \frac{9}{101} \times 100 \\ &= 8.91 \end{aligned}$$

วิธีคำนวณค่ามัชฌิม เลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ตารางที่ 8 ค่ามัชฌิม เลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความรู้ของมารดาเรื่องอาหารเสริมของทารก

ความรู้	\bar{X}	SD	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รวม				
ปานกลาง	50.9	14.26	101	100.00
จำแนกตามระดับความรู้				
ดี	65.6	5.1	19	18.8
ปานกลาง	50.3	5.7	70	63.3
น้อย	31.5	10.6	12	11.9

ค่ามัชฌิม เลขคณิต ใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N}$$

เมื่อ

$$\bar{X} = \text{มัชฌิม เลขคณิต}$$

$$\sum fx = \text{ผลรวมของคะแนนทั้ง } N \text{ จำนวน}$$

$$N = \text{จำนวนประชากร}$$

ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum f (X-\bar{X})^2}{N}} = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N}}$$

เมื่อ

$$N = \sum f$$

ตัวอย่างการคำนวณ จากคะแนนของมารดาที่มีระดับความรู้ดี

X	f	fx	$x - \bar{x} = x$	x^2	fx^2
61	5	305	-4.6	23.0	105.8
62	2	124	-3.6	7.2	25.92
63	2	126	-2.6	5.2	13.52
64	1	64	-1.6	1.6	2.56
66	1	66	0.4	0.4	0.16
67	2	134	1.4	2.8	3.92
68	2	136	2.4	4.8	11.52
69	1	69	3.4	3.4	11.56
70	1	70	4.4	4.4	19.36
71	1	71	5.4	5.4	29.16
82	1	82	16.4	16.4	268.94
	19	1247		75.0	492.44

วิธีคำนวณค่ามัธยฐาน เลขคณิต

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N}$$

$$\sum fx = 1247$$

$$N = 19$$

แทนค่าในสูตร

$$\bar{X} = \frac{1247}{19}$$

$$= 65.6$$

วิธีคำนวณส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N}}$$

$$\sum fx^2 = 492.44$$

$$N = 19$$

แทนค่าในสูตร

$$\begin{aligned} SD &= \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N}} \\ &= \sqrt{\frac{492.44}{19}} \\ &= \sqrt{25.92} \\ &= 5.1 \end{aligned}$$

ภาคผนวก ข.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ความรู้และความสามารถในการแก้ปัญหาของมารดา เรื่องอาหารเสริม
ของทารก

ตอนที่ 1 สถานภาพของมารดา

1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี
2. มีบุตรจำนวน.....คน
3. คนสุดท้ายอายุ.....เดือน
4. จบการศึกษา
 - ป.4
 - ป.6 หรือ ป.7
 - ม.ศ.3
 - สูงกว่า ม.ศ.3
 - อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
5. ประกอบอาชีพ
 - รับจ้าง
 - ค้าขาย
 - รับราชการ
 - ไม่ได้ทำงาน
 - อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
6. รายได้ของครอบครัวประมาณเดือนละ.....บาท
7. นับถือศาสนา
 - พุทธ
 - คริสต์
 - อิสลาม
 - อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความรู้ของมารดา เรื่องอาหารเสริมของทารก

1. ท่านเรียกชื่ออาหารที่ท่านให้แก่บุตรนอกเหนือจากนมในช่วงบุตรมีอายุ 1-12 เดือนว่า

อะไร (2 คะแนน)

อาหารว่าง

อาหารเสริม

อาหารบำรุง

2. ท่านเริ่มให้อาหารอื่นที่ไม่ใช่นมแก่บุตร เมื่อบุตรของท่านมีอายุเท่าไร (1 คะแนน)

1-2 เดือน อาหารที่ให้ น้ำส้มคั้น

3-4 เดือน อาหารที่ให้ น้ำข้าว

ข้าวครูด หรือข้าวบด

ข้าวโจ๊ก

ข้าวต้ม

น้ำต้มผัก

กล้วยน้ำว้าสุกครูด

5-6 เดือน อาหารที่ให้ ข้าวบดไข่แดง

แกงจืด

เนื้อสัตว์

ถั่ว

ผลไม้สุก

อื่น ๆ (อายุ) อาหารที่ให้.....

3. เหตุผลในการให้อาหารเสริมแต่ละประเภท (1 คะแนน)

(ตอบเพียง 1 ข้อที่ปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน)

ประเภทอาหารเสริม	ไม่ทราบ	ให้แร่ธาตุ	ให้วิตามิน	ให้กำลังงาน	ช่วยในการเจริญเติบโต	ช่วยขับถ่ายอุจจาระ
3.1 น้ำส้มคั้น						
3.2 น้ำข้าว						

ประเภทอาหารเสริม	ไม่ทราบ	ให้แร่ธาตุ	ให้วิตามิน	ให้กำลังงาน	ช่วยในการเจริญเติบโต	ช่วยขับถ่ายอุจจาระ
3.3 ข้าวครูดหรือข้าวบด						
3.4 ข้าวโจ๊ก						
3.5 ข้าวต้ม						
3.6 ไข่ต้ม						
3.7 น้ำต้มผัก						
3.8 กล้วยน้ำว่านสุกครูด						
3.9 ข้าวบดไข่แดง						
3.10 แองเจ็ด						
3.11 เนื้อสัตว์						
3.12 ถั่ว						
3.13 ผลไม้สุก						

4. ประเภทอาหารเสริม (5 คะแนน) และเหตุผลในการให้อาหารเสริม แต่ละประเภทแก่ทารก (5 คะแนน) เมื่อทารกอายุ 3-4 เดือน

- 4.1 น้ำส้มคั้น เหตุผล ให้วิตามิน ไม่ทราบ อื่น ๆ
ช่วยขับถ่ายอุจจาระ
- 4.2 ข้าวครูด เหตุผล ให้กำลังงาน ไม่ทราบ อื่น ๆ
 ให้แร่ธาตุ ไม่ทราบ อื่น ๆ
 ให้วิตามิน
- 4.3 ไข่ต้ม เหตุผล ให้แร่ธาตุ ไม่ทราบ อื่น ๆ
 ให้วิตามิน
- 4.4 น้ำต้มผัก เหตุผล ให้แร่ธาตุ ไม่ทราบ อื่น ๆ
 ให้วิตามิน

- 4.5 กลัวย่น้ำว่าสุกครูด เหตุผล ให้วิตามิน ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
 ให้กำลังงาน
 ช่วยในการเจริญเติบโต
5. ประเภทอาหารเสริม (7 คະແນນ) และ เหตุผลในการให้อาหารเสริมแต่ละประเภท
 ทารก (7 คະແນນ) เมื่อทารกอายุ 5-6 เดือน
- 5.1 น้ำส้มคั้น เหตุผล ให้วิตามิน ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
 ช่วยขับถ่ายอุจจาระ
- 5.2 แกงจืด เหตุผล ให้แร่ธาตุ ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
 ให้วิตามิน
- 5.3 พวกลั่ว เหตุผล ช่วยในการเจริญเติบโต
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- 5.4 เนื้อสัตว์ เหตุผล ช่วยในการเจริญเติบโต
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- 5.5 ผลไม้สุก เหตุผล ให้แร่ธาตุ ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
 ให้วิตามิน
 ช่วยขับถ่ายอุจจาระ
- 5.6 ข้าวบดไข่แดง เหตุผล ให้แร่ธาตุ ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
 ให้วิตามิน
 ให้กำลังงาน
 ช่วยในการเจริญเติบโต
- 5.7 ขนบับกรอบ เหตุผล บริหารเหงือก ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
6. ทำนให้บุตรกินอาหารวันละ 1 มื้อ เมื่อบุตรมีอายุ.....เดือน (5-6 เดือน) (2 คະແນນ)
7. ให้วันละ 3 มื้อ เมื่อบุตรมีอายุ.....เดือน (9-12 เดือน) (2 คະແນນ)
8. ทำนมีวิธีเตรียมและประกอบอาหารเสริมแต่ละประเภทอย่างไร พร้อมเหตุผล
- 8.1 น้ำผลไม้ เช่น น้ำส้มคั้น น้ำมะเขือเทศ (ทั้งหมด 8 คະແນນ)
 วิธีเตรียม ล้างมือ เหตุผล ให้สะอาด
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

วิธีประกอบ คั้น เเท่าที่จะให้เด็กกินและคั้นใหม่ ๆ

เหตุผล ให้สะอาด

ไม่เสียวิตามิน

ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

ผสมน้ำต้มสุกกับน้ำผลไม้เท่าตัว

เหตุผล ให้เจือจาง

ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

8.2 ไข่ ไข่แดง (6 คะแนน)

วิธีเตรียม ล้างไข่ทั้งเปลือก เหตุผล ให้สะอาด

ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

วิธีประกอบ ต้มให้ไข่แดงสุก เหตุผล ย่อยง่าย ไม่เสียวิตามิน

ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

บดไข่แดงให้ละเอียด

เหตุผล ย่อยง่าย ทารกไม่มีฟัน

ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

8.3 ข้าว แป้ง (12 คะแนน)

วิธีเตรียม ซาวข้าว 1-2 ครั้ง

เหตุผล ไม่เสียวิตามิน

ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

วิธีประกอบ ต้มให้เฉพาะน้ำข้าว

เหตุผล ทารกไม่มีฟัน ไม่เสียวิตามิน

ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

ต้มเป็นโจ๊ก เหตุผล ย่อยง่าย ทารกไม่มีฟัน

ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

หุงเป็นข้าวสวย เหตุผล ทารกมีฟัน ย่อยง่าย

ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

ครูดหรือบด เหตุผล ทารกไม่มีฟัน ย่อยง่าย

ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

ต้มเป็นข้าวต้ม เหตุผล ทารกไม่มีฟัน ย่อยง่าย

ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

8.4 ผลไม้สุก เช่น มะละกอ แดงไทย กล้วยน้ำว่า (8 คะแนน)

- วิธีเตรียม ล้างผลไม้ทั้งเปลือก เหตุผล ให้สะอาด
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- ล้างมือ เหตุผล ให้สะอาด
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- วิธีประกอบ บดให้ละเอียด เหตุผล ย่อยง่าย ทารกไม่มีฟัน
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- หั่น เป็นชิ้นเล็ก ๆ เหตุผล ทารกมีฟัน
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

8.5 เนื้อสัตว์ (8 คะแนน)

- วิธีเตรียม ล้างมือ เหตุผล ให้สะอาด
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- ล้างเนื้อทั้งชิ้น เหตุผล ให้สะอาด
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- วิธีประกอบ สับเนื้อให้ละเอียดต้มแล้วกรองให้แต่น้ำหรือคั้นให้เนื้อด้วย
เหตุผล ทารกไม่มีฟัน
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- สับหรือหั่นเนื้อเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มแล้วให้เนื้อชิ้นเล็ก ๆ
เหตุผล ทารกมีฟัน
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

8.6 น้ำดื่ม (2 คะแนน)

- วิธีเตรียม ดื่ม เหตุผล ขำเชื้อโรค
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

9. ท่านมีวิธีการให้อาหารเสริมแก่ทารกของท่านอย่างไร พร้อมทั้งให้เหตุผล (24 คะแนน)

- 9.1 เริ่มให้ทีละอย่าง
เหตุผล ทารกได้เรียนรู้การใช้ลิ้นดูดอาหารที่ไม่ใช่ของเหลว
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- 9.2 เว้นระยะ 1-2 สัปดาห์ในการให้อาหารชนิดใหม่
เหตุผล ทราบอาการแพ้
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

- 9.3 ให้อาหารครั้งแรก $\frac{1}{2}$ - 1 ช้อนชา
 เหตุผล ทารกเกิดการเรียนรู้
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- 9.4 เมื่อทารกอายุ 3 เดือน แล้วจึงให้อาหารครึ่งเหลวครึ่งแข็ง เช่น กล้วยครูด ข้าวบด
 เหตุผล ทารกเรียนรู้การใช้ลิ้นดูดอาหารที่ไม่ใช่ของเหลว
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- 9.5 ไม่บีบยัดค้ำให้บุตรกินอาหารชนิดใหม่
 เหตุผล ทารกไม่ชอบรสอาหาร
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- 9.6 ถ้าบุตรน้ำหนักขึ้นช้า เติมน้ำมันพืช 1 ช้อนชาในอาหารแต่ละมื้อ
 เหตุผล เพิ่มกำลังงาน
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- 9.7 ล้างมือก่อนและหลังเตรียมและป้อนอาหารบุตร
 เหตุผล ให้สะอาดป้องกันท้องเสีย
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- 9.8 ใช้ภาชนะสะอาดใส่อาหาร
 เหตุผล ให้สะอาดป้องกันท้องเสีย
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- 9.9 ล้างมือให้บุตรก่อนและหลังป้อนอาหารทุกครั้ง
 เหตุผล ให้สะอาดป้องกันท้องเสีย
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- 9.10 ให้บุตรใช้มือหยิบจับอาหารได้
 เหตุผล ทารกเกิดการเรียนรู้
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....
- 9.11 อุ้มบุตรอย่างมั่นคง เช่นเดียวกับคอนให้นม
 เหตุผล ทารกเกิดความพึงพอใจ
 ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

9.12 ถ้าผู้บ้วนไม่ชอบอาหารไม่ควรแสดงอาการออก

เหตุผล ทารกมีปฏิกิริยาต่ออาหาร

ไม่ทราบ อื่น ๆ.....

10. ในการให้อาหารเสริมแก่บุตร มักจะพบปัญหาต่าง ๆ ได้เสมอ

จากสถานการณ์ต่อไปนี้ กรุณาตอบคำถาม

1. ถ้าบุตรของท่านอายุประมาณ 1-2 เดือน หลังจากท่านบ้วนกล้วยครูดให้บุตร 1 ลูก แล้วบุตรมีอาการท้องอืด แน่นท้อง ท่านคิดว่าสาเหตุของอาหารท้องอืด แน่นท้อง เนื่องจากอะไร

บุตรกินมากเกินไป

กระเพาะบุตรยังไม่แข็งแรง และยังไม่สามารถย่อยอาหารพวกนี้ได้

ไม่ทราบสาเหตุ

ท่านจะแก้ปัญหาได้อย่างไร

ทายาให้เด็กกินเอง

พาเด็กไปหาหมอ

เลิกให้อาหารนี้ก่อน รอจนอายุ 3 เดือนค่อยเริ่มให้

2. ท่านทำน้ำส้มคั้น โดยใช้ส้มเขียวหวานคั้น โดยไม่ได้ล้างมือและส้มก่อน ให้บุตรกิน เป็นอาหารเสริม โดยให้ในจำนวนที่เหมาะสมกับอายุของบุตรท่าน แต่หลังจากที่กิน น้ำส้มคั้นไปไม่นาน บุตรของท่านก็เกิดอาการท้องเสียติดต่อกันหลายครั้ง ท่านคิดว่า เหตุที่ทำให้บุตรของท่านท้องเสีย เนื่องจากอะไร

ขาดความสะอาดในการให้

ขาดความสะอาดในการเตรียม

บุตรแพ้ น้ำส้ม

ท่านจะแก้ปัญหาได้อย่างไร ถ้าไม่ต้องการให้เกิดเหตุการณ์นี้อีก

- หายาให้เด็กกินเอง
- พาเด็กไปหาหมอ
- ระวังความสะอาดในการเตรียมให้มากยิ่งขึ้น

3. หลังจากที่มีบุตรของท่านอายุ 7 เดือน ได้กินโจ๊ก ซึ่งท่านให้เป็นอาหารเสริม ซึ่งใช้หมู 3 ชิ้นเป็นส่วนประกอบเข้าไปประมาณ ½ ถ้วย ปรากฏว่ามีอาการท้องอืด ท่านคิดว่าสาเหตุที่ทำให้บุตรท้องอืดเนื่องมาจากอะไร

- ส่วนที่เป็นข้าวย่อยยาก
- ส่วนที่เป็นเนื้อหมูย่อยยาก
- ส่วนที่เป็นมันหมูย่อยยาก

ท่านจะแก้ปัญหาได้อย่างไร

- ไม่ให้บุตรกินอาหารนี้อีกเลย
- ใช้เนื้อหมูที่มันน้อย
- ให้บุตรกินแต่ส่วนที่เป็นข้าว

4. เมื่อบุตรของท่านมีอายุ 6-7 เดือน ท่านให้อาหารเสริมพวกข้าวบด ไข่แดง แองจืด เนื้อสัตว์ นาน ๆ จะให้ผลไม้สุกบ้าง และท่านพบว่าบุตรของท่านเริ่มมีอาการท้องผูกเกิดขึ้นบ่อย ๆ ท่านคิดว่าสาเหตุเนื่องมาจากอะไร

- บุตรกินน้ำน้อยเกินไป
- บุตรเริ่มกินอาหารแข็ง เช่น เนื้อสัตว์ทำให้ย่อยยาก
- ได้รับอาหารที่มีกากช่วยในการขับถ่ายน้อย

ท่านจะแก้ปัญหาได้อย่างไร

- ให้บุตรดื่มน้ำมากขึ้น
- สอนอุจจาระให้เมื่อท้องผูก
- ให้อาหารพวกผลไม้สุก เช่น มะละกอ หรือน้ำส้มคั้น

5. เมื่อท่าน เริ่มบ้วนอาหารชนิดใหม่ให้แก่บุตร พออาหาร เข้าปากบุตรก็คายอาหารทิ้งและ ไม่ยอมอ้าปากรับอาหารอีก เลย ท่านคิดว่า เหตุที่ทำให้บุตรปฏิเสธอาหารชนิดใหม่ เนื่อง มาจากอะไร

- อาหารนั้นไม่อร่อย
- บุตรไม่ชินกับรสอาหารใหม่
- บุตรไม่ชอบรสอาหารใหม่

ท่านจะแก้ปัญหาได้อย่างไร

- ไม่ให้บุตรกินอาหารนั้นอีก เลย
- ชังค้ำให้บุตรกินอาหาร
- เลิกบ้วนไม่ชังค้ำ แต่ลองใหม่ในวันหน้า



6. เมื่อบุตรของท่านอายุได้ 3 เดือน ท่านได้ให้อาหารพวกข้าว กล้วยบด เมื่อเริ่มให้อาหารครั้งแรก บุตรมักใช้ลิ้นผลักอาหารออกจากปาก ท่านคิดว่า การที่บุตรใช้ลิ้นผลักอาหารออกจากปาก เนื่องจากอะไร

- บุตรเคยชินต่อการใช้ลิ้นดูด ทำให้อาหารถูกดันออกจากปาก
- บุตรไม่ยอมกินอาหาร
- บุตรไม่ชอบรสอาหาร

ท่านจะแก้ปัญหาได้อย่างไร

- พยายามบ้วนอาหารต่อไป โดยบ้วนไว้ที่โคนลิ้น
- ทาอาหารชนิดใหม่มาบ้วน
- เลิกบ้วนอาหารเลย

7. เมื่อบุตรของท่านอายุ 7-8 เดือน ท่านไม่ค่อยได้ให้อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เป็นอาหารเสริม เพราะมีรายได้น้อย บุตรร่างกายไม่เจริญเติบโต ท่านคิดว่า เหตุที่บุตรของท่านได้ อาหารประเภทเนื้อไม่เพียงพอ เนื่องจาก

- ไม่ทราบว่าเนื้อสัตว์มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต
- ไม่มีเวลาประกอบอาหาร เพราะต้องทำงานนอกร้าน
- อาหารประเภทนี้มีราคาแพง ไม่สามารถซื้อหาได้บ่อย ๆ

ท่านจะแก้ปัญหาได้อย่างไร

- ให้อาหารอย่างอื่นกินมาก ๆ เช่น พริกขี้หนู
- ให้อาหารที่มีคุณค่าคล้ายเนื้อสัตว์แต่ราคาถูกแทน เช่น น้านมถั่วเหลือง
- ไม่ทราบวิธีแก้

ประวัติผู้เขียน

นางสาวธีรนุช วนะโพธิ์ เกิดวันที่ 4 มีนาคม 2500 ที่จังหวัดกรุงเทพฯ
สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลอนามัย และหุดงกรรมจากวิทยาลัยพยาบาล เกื้อการุณย์
วชิรพยาบาล เมื่อปี พ.ศ.2523 สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยมหิดล
(ศิริราชพยาบาล) พ.ศ.2525 รับราชการตำแหน่งพยาบาลประจำการ แผนกเด็กแรกเกิด
และคลอดก่อนกำหนด โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ ระหว่างปี พ.ศ.2523-2527

