









POLICY STATEMENT

## Breastfeeding and the Use of Human Milk

SECTION ON BREASTFEEDING

**KEY WORDS**

breastfeeding, complementary foods, infant nutrition, lactation,  
human milk, nursing

**ABBREVIATIONS**

AAP—American Academy of Pediatrics  
AHRQ—Agency for Healthcare Research and Quality  
CDC—Centers for Disease Control and Prevention  
CI—confidence interval  
CMV—cytomegalovirus  
DHA—docosahexaenoic acid  
NEC—necrotizing enterocolitis  
OR—odds ratio  
SIDS—sudden infant death syndrome  
WHO—World Health Organization

This document is copyrighted and is property of the American  
Academy of Pediatrics and its Board of Directors. All authors

### abstract

FREE

Breastfeeding and human milk are the normative standards for infant feeding and nutrition. Given the documented short- and long-term medical and neurodevelopmental advantages of breastfeeding, infant nutrition should be considered a public health issue and not only a lifestyle choice. The American Academy of Pediatrics reaffirms its recommendation of exclusive breastfeeding for about 6 months, followed by continued breastfeeding as complementary foods are introduced, with continuation of breastfeeding for 1 year or longer as mutually desired by mother and infant. Medical contraindications to breastfeeding are rare. Infant growth should be monitored with the World Health Organization (WHO) Growth Curve Standards to avoid mislabeling infants as underweight or failing to thrive. Hospital routines





# นมแม่

- 😊 Infant outcomes
- 😊 Preterm infants
- 😊 Duration of exclusive breastfeeding
- 😊 Contraindications to breastfeeding
- 😊 Maternal diet
- 😊 Maternal medications

AAP. 2012



ร.ร.

# ประโยชน์ของนมแม่

- ☺Nutrition
- ☺GI function and host defense
- ☺Neurodevelopment
- ☺Chronic diseases
- ☺Others (maternal health, societal and economic benefits)

AAP. 2012



รจ

Condition	% Lower Risk
➤ Otitis media	23-50
➤ Recurrent otitis media	77
➤ Upper respiratory tract infection	63
➤ Lower respiratory tract infection	72-77
➤ Asthma	26-40
➤ RSV bronchiolitis	74
➤ NEC	77
➤ Atopic dermatitis	27-42
➤ Gastroenteritis	64
➤ Inflammatory bowel disease	31
➤ Obesity	24
➤ Celiac disease	52
➤ Type 1 diabetes	30
➤ Type 2 diabetes	40
➤ Leukemia (ALL)	20
➤ Leukemia (AML)	15
➤ SIDS	36

AAP. 2012



RT

# ข้อมูลประโยชน์ของนมแม่

- 😊 ไม่มีคำอธิบาย causal relationship ชัดเจน
- 😊 ติดปัญหาจริยธรรมทำ prospective randomized interventional trials ได้ยาก
- 😊 ส่วนใหญ่เป็น observational cohort studies และ systematic reviews / meta-analyses

AAP. 2012



รจ

# ประโยชน์ใน preterm

- ☺Sepsis, NEC น้อยกว่า
- ☺Retinopathy น้อยกว่า
- ☺การเจริญเติบโตดีกว่า
- ☺พัฒนาการทางสมองดีกว่า
- ☺เจ็บป่วยน้อยกว่า
- ☺Chronic metabolic disease น้อยกว่า

AAP. 2012



รพ



# ข้อพึงระวังใน preterm

☺ สารอาหารไม่พอ

☺ พลังงาน

☺ โปรตีน

☺ Calcium + phosphorus

☺ Osmolarity อาจจะสูงเกินไป

☺ Osmolarity VS osmolality



รพ

อาหาร	Osmolarity (mOsmol/L) ที่ 20 kcal/oz
นมแม่	278 – 348
Infant formula	270
Premature formula	220 (264)
Post-discharge formula	245 (270)
นมแม่ที่เติม human milk fortifier 24 kcal/oz	+ 35 (313-383)



วิธี feeding	Osmolarity (mOsmol/L) ที่ 24 kcal/oz	พลังงาน (kcal/kg/day) / โปรตีน (g/kg/day) เมื่อ feed 100 ml/kg/day
Premature formula	264	80/2.4
นมแม่ + HMF	335	80/2.1
นมแม่ ผสมกับ premature formula	344	80/1.4
นมแม่ สลับกับ premature formula (50:50)	300/264	73/1.7



WHO/NHD/01.08  
WHO/ICH/CAH/01.23  
ORIGINAL: ENGLISH  
DISTR.: GENERAL

# THE OPTIMAL DURATION OF EXCLUSIVE BREASTFEEDING A SYSTEMATIC REVIEW

Kramer MS, Kakuma R. 2002



925

# ระยะเวลา exclusive BF

☺WHO, AAP และกระทรวงสาธารณสุข  
แนะนำให้ exclusive breastfeeding  
ถึงอายุ 6 เดือน

☺ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อต่ำกว่า

*AAP. 2012; Kramer MS, Kakuma R. 2002*



ร.ร.



# ระยะเวลา exclusive BF

😊 6 trials (n = 613)

😊 ...For infants at four to six months, we found no evidence of benefit from additional foods nor any risks related to morbidity or weight change...

*Becker GE, Remington T. 2014*



RT

# ข้อห้าม breastfeeding

☺ Inborn metabolic diseases

☺ แม่ติดเชื้อ HIV

☺ Active, untreated TB

☺ Active herpes simplex บริเวณ  
หน้าอก

AAP. 2012



ร.ร.

# อาหารของแม่

- ☺ แม่ควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น 500 kcal/day
- ☺ ไม่จำเป็นต้องเสริมวิตามินหรือแร่ธาตุ
- ☺ 200-300 mg DHA (กินปลาสดอาทิตย์ละ 1-2 มื้อ)
- ☺ สารอาหารที่แปรตามอาหารแม่ → กรดไขมัน วิตามิน iodine selenium

AAP. 2012; Butte NF. 2014



ร.ร.

# ยาของแม่

😊 ยาส่วนใหญ่ไม่เป็นข้อห้ามในการให้นมแม่

😊 ยกเว้น → amphetamines, chemotherapy agents, ergotamines และ statins (ยาจิตเวช สารกัมมันตรังสี)

😊 ทารกที่ขาดหรือพร่อง G-6-P-D

😊 ดูเพิ่มเติมจากฐานข้อมูล LactMed

AAP. 2012



ร.ร.



U.S. National  
Library of Medicine

TOXNET

TOXICOLOGY  
DATA NETWORK

[Mobile](#)
[Help](#)
[FAQs](#)
[TOXNET Fact Sheet](#)
[Training Manual & Schedule](#)

[TOXNET Home](#) > [LactMed](#)

Share



LactMed  
A TOXNET DATABASE

Drugs and Lactation Database (LactMed)

SEARCH LACTMED

BROWSE LACTMED

ADVANCED SEARCH

Search Term: 
Records with: 
☒ Include Synonyms and Chemical Numbers in Search

### About LactMed

**What is LactMed?**  
The LactMed® database contains information on drug and other chemicals to which breastfeeding mothers may be exposed. It includes information on the levels of such substances in breast milk and infant blood, and the possible adverse effects on the nursing infant. Suggested therapeutic alternatives to those drugs are provided, where appropriate. All data are derived from the scientific literature and fully referenced. A peer-reviewed database.

### Did you know

How do I lease/license the TOXNET databases?

The following TOXNET databases are available for lease: ChemIDplus, DIRLINE, CCRIS, GENE-TOX, HSDB, and TOXLINE.

For further information visit [Leasing Data from the National Library of Medicine](#).

### Support

**Resources**

- LactMed App
- LactMed Record Format
- Database Creation & Peer Review Process
- Help
- Fact Sheet
- Sample Record
- TOXNET FAQ
- Glossary
- About Dietary Supplements
- Breastfeeding Links
- Get LactMed Widget

**Contact Us**

Email: [tehip@nrl.nlm.nih.gov](mailto:tehip@nrl.nlm.nih.gov)  
Telephone: (301) 496-1131  
Fax: (301) 480-3537







# Domperidone?

😊 ข้อมูลน้อย

😊 ผลข้างเคียง long QT syndrome  
and sudden cardiac death

😊 ไม่คุ้มค่าความเสี่ยง

*Paul C, Zénut M, Dorut A, et al. 2015*



ร.ร.

**STANDARD FOR INFANT FORMULA AND FORMULAS FOR SPECIAL MEDICAL PURPOSES INTENDED FOR INFANTS****CODEX STAN 72 – 1981****SECTION A: REVISED STANDARD FOR INFANT FORMULA****PREAMBLE**

This standard is divided into two sections. Section A refers to Infant Formula, and Section B deals with Formulas for Special Medical Purposes Intended for Infants.

**1. SCOPE**

1.1 This section of the Standard applies to infant formula in liquid or powdered form intended for use, where necessary, as a substitute for human milk in meeting the normal nutritional requirements of infants.

1.2 This section of the Standard contains the nutritional, quality and safety requirements for Infant Formula.

1.3 Only products that comply with the criteria laid down in the provisions of this section of this Standard would be accepted for marketing as infant formula. No product other than infant formula may be marketed or otherwise represented as suitable for satisfying by itself the nutritional requirements of normal healthy infants during the first months of life.

1.4 The application of this section of the Standard should take into account the recommendations made in the International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes (1981), the Global Strategy for Infant and Young Child Feeding and World Health Assembly resolution WHA54.2 (2001).

**2. DESCRIPTION**

RT

# Infant Formula

☺ Essential compositions

☺ Other substances

☺ Choline

☺ Myo-inositol

☺ L-carnitine

☺ Optional ingredients

☺ Taurine

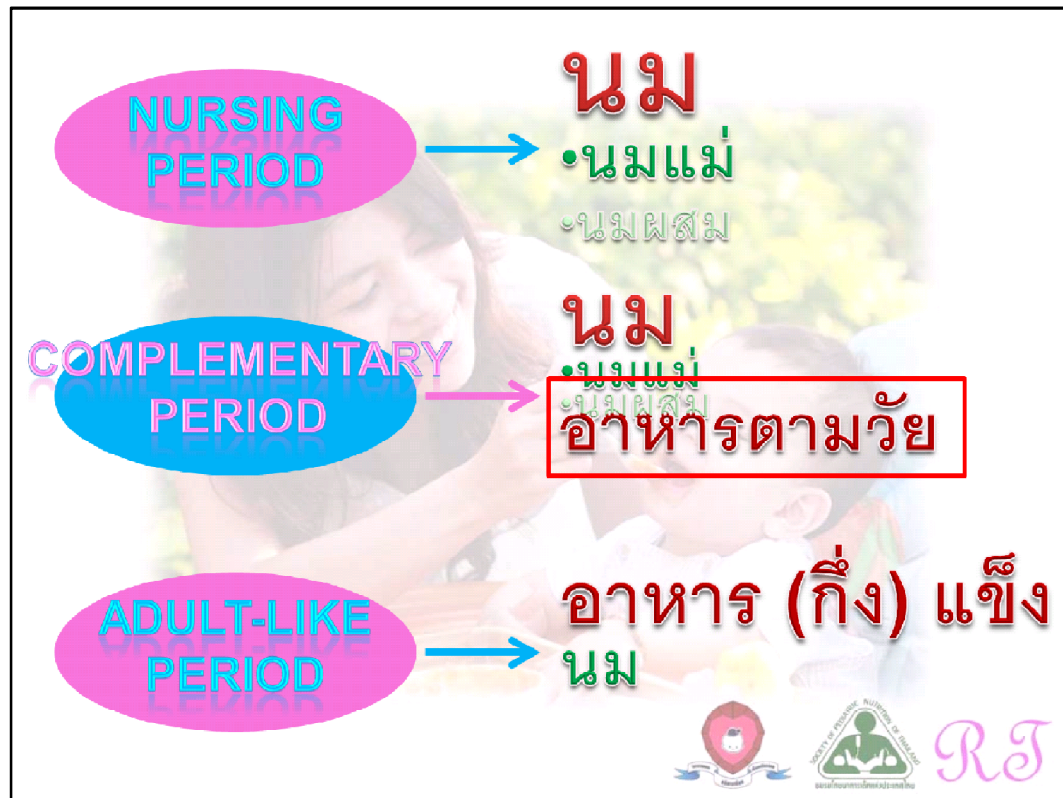
☺ Nucleotides

☺ DHA

*Codex Alimentarius. 2011*



RJ







# อาหารตามวัย

- 😊อาหารอื่นที่ทารกได้รับเป็นมือนอกเหนือจากนม
- 😊เพื่อให้ทารกได้รับสารอาหารครบถ้วนและพอเพียงสำหรับการเจริญเติบโต
- 😊ช่วยให้ทารกปรับตัวจากการกินอาหารเหลวเป็นอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลว (semisolid food)

คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก



ร.ร.

# หน้าที่ของอาหารตามวัย

- ☺ ให้สารอาหารแก่ทารกเพิ่มเติมจากนมแม่หรือนมผสมในกรณีที่แม่ไม่สามารถให้ลูกกินนมแม่ได้
- ☺ ช่วยพัฒนาหน้าที่เกี่ยวกับการเคี้ยวและกลืนอาหารซึ่งมิใช่ของเหลว
- ☺ เสริมสร้างนิสัยและพฤติกรรมการกินที่ดีของเด็ก

คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก



ร.ร.

ตารางที่ 1 : ความต้องการพลังงานต่อวันจากอาหารตามวัยสำหรับทารก และอาหาร  
สำหรับเด็กเล็กในทารกและเด็กกลุ่มอายุต่างๆ เมื่อได้รับนมแม่ปริมาณปานกลาง

อายุ (เดือน)	ความต้องการพลังงาน ของทารก <sup>11,12</sup> (กิโลแคลอรี/วัน)	พลังงานจากนมแม่ <sup>1</sup> (กิโลแคลอรี/วัน)	พลังงานจากอาหารตามวัย / อาหารสำหรับเด็กเล็ก (กิโลแคลอรี/วัน)
0-2	512	595*	0
3-5	575	634*	0
6-8	632	413	219
9-11	702	379	323
12-17	797	346	451
18-23	902	346	556

\*นมแม่ปริมาณมาก (high breast milk intake)

คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก



ร.ร.

**ตารางที่ 4 : ปริมาณโปรตีน และสัดส่วนของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันที่ควรได้รับจากอาหารตามวัยสำหรับการรกตามกลุ่มอายุ**

อายุ (เดือน)	โปรตีน (กรัม/วัน)			ไขมัน (ร้อยละของ พลังงานทั้งหมด) <sup>13</sup>	คาร์โบไฮเดรต (ร้อยละของ พลังงานทั้งหมด) <sup>15</sup>
	ความต้องการ ของทารก*	โปรตีน ใน นมแม่**	โปรตีน จาก อาหารเสริม		
6-8	12.5	7.1	5.4	30-45	45
9-11	14.4	6.5	7.9	30-45	45
12-17	14.0	5.8	8.2	30-45	45-55
18-23	14.3	5.8	8.5	30-45	45-55

\* ความต้องการโปรตีนต่อวันของทารก คำนวณจากค่าความต้องการโปรตีนต่อน้ำหนักตัว 1 กก./วัน ตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก ค.ศ. 2007<sup>16</sup> โดยใช้น้ำหนักตัวทารกตามเกณฑ์อ้างอิงขององค์การอนามัยโลก ค.ศ. 2006<sup>11</sup>

\*\* ค่าเฉลี่ยโดยใช้น้ำนมแม่ในประเทศที่กำลังพัฒนาจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก คือ อายุ 6-8 เดือน 674 กรัม/วัน อายุ 9-11 เดือน 616 กรัม/วัน อายุ 12-23 เดือน 549 กรัม/วัน ปริมาณเฉลี่ยของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต (แลคโตส) และไขมันในนมแม่ เท่ากับ 10.5±2.0, 72±2.6 และ 39±4.0 กรัม/ลิตร ตามลำดับ<sup>1</sup>

คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก



# ประเด็นอาหารตามวัย

😊เตรียมเองในครอบครัว VS (กึ่ง)  
สำเร็จรูปตามท้องตลาด

😊4-6 เดือน VS 6 เดือน



ร.ร.

# เตรียมอาหารตามวัย

😊สดใหม่

😊เลือกได้มากหลายประเภท

😊ประหยัดกว่า



ร.ร.



### ข้อเสนอแนะในการเตรียมอาหารตามวัยสำหรับการทำ\*

#### การเลือกอาหารที่เหมาะสม

ควรใช้อาหารหลักที่มีอาหารแปรรูปในปริมาณน้อย อย่าใช้อาหารแปรรูปหรืออาหารที่เติมรสชาติโดยใจเกินควร เพราะจะทำให้ทารกได้รับรสเค็มมากเกินไป

#### การเตรียมผักและผลไม้

- ❑ ล้างผัก ผลไม้ ให้สะอาด
- ❑ หากใช้ผัก ผลไม้เป็นครั้งแรก ควรหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ก่อน
- ❑ แกะเปลือก เนื้อผลไม้ แก่น หรือก้านแข็งออกให้หมด
- ❑ ทำให้อุ่นโดยวิธีต้มหรืออบ
- ❑ ควรใช้น้ำจากการต้มหรืออบเป็นวัตถุดิบในการปรุง เพื่อช่วยรักษาคุณค่าทางอาหารไว้

#### การเตรียมเนื้อสัตว์

- ❑ เนื้อปลาให้ลอกหนัง หรือเกล็ด หรือก้างออกให้หมด
- ❑ สับเนื้อสัตว์ให้เป็นชิ้นเล็กๆ หรือบดจนได้ลักษณะคล้ายเนื้อผง
- ❑ ทำให้อุ่นโดยวิธีต้ม ต้ม นึ่ง อบ หรือทอด

#### วิธีการเก็บอาหารที่เตรียมเสร็จแล้ว

- ❑ ถ้าไม่ได้นำมาบริโภคทันที ควรเก็บในตู้เย็น แช่เย็น แช่แข็ง
- ❑ ถ้าจะเก็บนานกว่านั้นอาจแบ่งเป็นปริมาณที่เพียงพอสำหรับ 1 มื้อใส่ในกล่องพลาสติกแบบแยกอากาศ แช่เย็น แช่แข็ง แช่แข็งในตู้เย็น ไม่ควรเก็บนานเกิน 1 สัปดาห์ นำมาอุ่นให้ถึงอุณหภูมิ ก่อนรับประทาน

### การเตรียมอาหารแบบประหลาด รวดเร็ว และถูกคุณค่า

❑ ในทางเตรียมอาหารสำหรับเด็ก เพื่อเป็นการประหยัดต้นทุน ค่าเงิน และแรงงาน ควรหาวิธีผสมผสานโดยนำมาจากอาหารที่มีอยู่เป็นประจำอยู่แล้ว เช่น การทำอาหารของผู้ใหญ่ที่มีลักษณะคล้ายๆ กัน ก็แบ่งใส่ถุงและปล่อยให้เด็กสามารถหยิบเองได้

❑ อาหารประเภทข้าว แป้ง เช่น ข้าวต้ม ข้าวสุก ข้าวโพด ข้าวเหนียวที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ หรือใช้ไม้พายช่วยนำข้าวหรือแป้งมาใส่ลงในถ้วยสำหรับเด็ก จะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและเวลา ถ้าหากทำอาหารมากขึ้นก็อาจเลือกอาหารประเภทแป้งที่มีประโยชน์ เช่น ขนมปังกรอบชนิดเค็ม เป็นต้น

❑ อาหารบางชนิดที่เตรียมไว้ในวันเดียว เช่น ผลไม้สดต่างๆ ผักต่างๆ ก็มักจะบูดเน่า หากแบ่งออกมาส่วนหนึ่งสำหรับทารกได้จะดีมาก



### 2. อาหารที่จำหน่ายในท้องตลาด

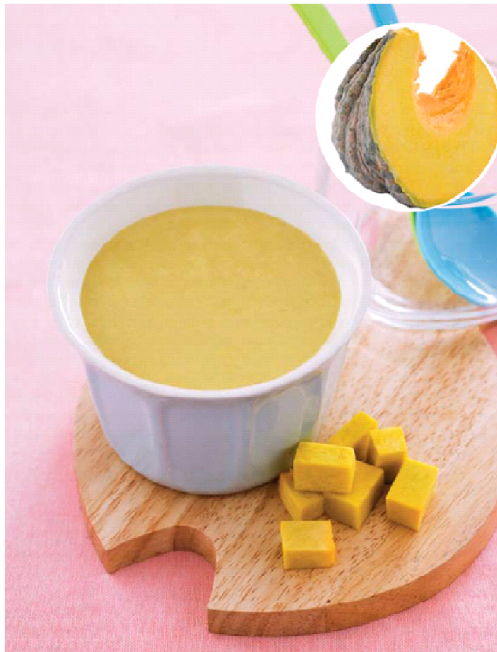
อาหารตามวัย (อาหารเสริม) สำหรับทารกที่จำหน่ายในท้องตลาดมีทั้งประเภทที่สำเร็จรูป หรือต้องนำมาทำกินเองจะดีหรือไม่หรือดีไม่ได้เลย และประเภทที่สำเร็จรูปซึ่งพร้อมที่จะใช้ได้เลยทันที ประเภทนี้มีราคาถูกกว่าอาหารตามวัย

การเลือกอาหารที่ผลิตเพื่อจำหน่ายเหล่านี้ต้องอ่านฉลากโภชนาการก่อน เพราะแต่ละยี่ห้อจะมีคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบ ภาชนะบรรจุอาหารตามวัย ระบบการเก็บรักษาคุณภาพ แต่อย่างไรก็ตามอาหารตามวัยที่คนส่วนใหญ่ มีจำหน่ายเป็นส่วนใหญ่ จะมีลักษณะที่ง่ายที่จะใช้คือเป็นอาหารที่จากนมได้ครบถ้วน เช่น ถ้าเป็นอาหารประเภทธัญพืชที่จำหน่ายทั่วๆ ไป ควรเลือกที่มีส่วนผสมของธัญพืชที่อุดมไปด้วยใยอาหาร

โดยทั่วไปแล้วไม่ควรปรุงอาหารเองที่บ้านโดยใช้อาหารที่อยู่ในท้องถื่นนั้นๆ เพื่อให้ได้รสชาติที่ดีและมีคุณค่าทางโภชนาการ และปลอดภัย แต่ถ้ามีความจำเป็นจริงๆ ให้ใช้อาหารที่ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ และปลอดภัย แต่ถ้ามีความจำเป็นจริงๆ ให้ใช้อาหารที่ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ และปลอดภัย

คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก





## ข้าวบด ปลา ฟักทอง

ส่วนประกอบอาหาร ต่อ 1 มื้อ	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)
ข้าวสุก	4 ช้อนกินข้าว	40 กรัม
น้ำมันพืช	10 ช้อนกินข้าว	100 กรัม
เนื้อปลาต้มสุก	1 ½ ช้อนกินข้าว	13.5 กรัม
ฟักทอง	1 ½ ช้อนกินข้าว	13.5 กรัม
น้ำต้มสุก	½ ช้อนชา	2.5 กรัม

พลังงาน 122 กิโลแคลอรี : 1 ส่วนของพลังงานที่ได้มาจาก  
โปรตีน 6.6 กรัม : คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน  
ความเข้มข้นของพลังงาน 0.84 กิโลแคลอรี/กรัม : เท่ากับ 47 : 36 : 18

น้ำหนักอาหารทั้งหมดต่อ 1 มื้อ 169.5 กรัม น้ำหนักอาหารเมื่อเสร็จแล้ว 146.4 กรัม  
(น้ำหนักอาหารจะลดลงประมาณร้อยละ 16-20 เมื่อเสร็จแล้ว)

คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก



นพ.

# เลือกซื้ออาหารตามวัย

😊มี อย.

😊อ่านฉลาก

😊เหมาะกับอายุของทารก

😊บรรจุภัณฑ์เรียบร้อย

😊ไม่เติมน้ำตาล เกลือ เครื่องปรุงรส

😊ไม่แต่งสี กลิ่น สารกันบูด

คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก



ร.ร.

## 4-6 เดือน VS 6 เดือน

- ☺WHO → exclusive BF ถึง 6 เดือน
- ☺AAP → CF delayed four months, EBF preferred until six months
- ☺ESPGHAN → CF delayed until 17 weeks of age but not beyond 26 weeks
- ☺European Food Safety Authority → CF introduced between four and six months

WHO. 2002; AAP. 2012; Agostoni C, Decsi T, Fewtrell J, et al. 2008; EFSA. 2009



## 4-6 เดือน

😊 เสี่ยงต่อโรค  
ติดเชื้อ

## 6 เดือน

😊 เสี่ยงต่อการขาด  
เหล็กและสังกะสี  
😊 ไม่สอดคล้องกับ  
พัฒนาการและสรีระ  
วิทยา  
😊 เสี่ยงต่อนิสัยการ  
กินไม่เหมาะสม  
😊 อาจเสี่ยงต่อการ  
เกิดโรคภูมิแพ้



ร.ร.



## อาหารตามวัย

- ☺ เริ่มอาหารตามวัยที่อายุ 4-6 เดือน
- ☺ ถ้ากินนมแม่อย่างเดียวอาจเริ่มที่ 6 เดือน
- ☺ ให้อาหารเพียงวันละ 3-4 คำในช่วง 4-6 เดือน
- ☺ เริ่มอาหารครั้งละหนึ่งชนิด และเปลี่ยนหรือเพิ่มชนิดทุก 4-5 วัน



ร.ร.



## อาหารตามวัย

- 😊 เริ่มอาหารตามวัยเป็นมื้อ วันละหนึ่ง  
มื้อ เมื่ออายุ 6 เดือน
- 😊 เพิ่มจำนวนมื้อทุก 2-3 เดือน
- 😊 กินอาหารตามวัยวันละ 3 มื้อเมื่อ  
อายุ 10-12 เดือน



ร.ร.



# อาหาร (กึ่ง) แข็ง

- ☺ เป็นอาหารหลักของเด็กหลังอายุหนึ่งปี
- ☺ วันละ 3 มื้อ ปริมาณพอเพียง
- ☺ ควรมีความหลากหลาย
- ☺ กินผักผลไม้ในมื้ออาหาร
- ☺ รสชาติตามธรรมชาติ ไม่หวาน เค็ม เปรี้ยว หรือมันมากเกินไป



ร.ร.



ข้าว  
เต้าหู้อ่อนทอด  
ต้มเลือดหมู หมูสับ  
แครอท ตำลึง



ส่วนประกอบอาหาร ต่อ 1 มื้อ	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)
ข้าวสวย	5 ช้อนกึ่งข้าว	50 กรัม
เต้าหู้ยี้ทอดไฟไหม้ (¼ หลอด)	2 ช้อนกึ่งข้าว	34 กรัม
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	5 กรัม
น้ำแกงจืด	10 ช้อนกึ่งข้าว	100 กรัม
เลือดหมูต้ม	1 ช้อนกึ่งข้าว	13 กรัม
หมูสับ	1 ช้อนกึ่งข้าว	16 กรัม
แครอท	2 ช้อนกึ่งข้าว	20 กรัม
ตำลึง	2 ช้อนกึ่งข้าว	16 กรัม

ใช้พลังงาน: 189 กิโลแคลอรี : ½ ส่วนของพลังงานที่ได้รับจาก  
ไขมัน: 8.1 กรัม : คาร์โบไฮเดรต - โปรตีน : โปรตีน  
น้ำหนักอาหารทั้งหมดต่อ 1 มื้อ 263 กรัม น้ำหนักอาหารเมื่อเสิร์ฟเสร็จ 216.1 กรัม  
(น้ำหนักอาหารจะลดลงประมาณร้อยละ 16 เมื่อเสิร์ฟเสร็จ)

คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก



## คุณค่าทางโภชนาการของตัวอย่างอาหารตามวัยสำหรับเด็กอายุ 12-23 เดือน ต่อ 1 มื้อ

	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินและแร่ธาตุ							
					วิตามิน เอ (มก.)	วิตามิน บี1 (มก.)	วิตามิน บี2 (มก.)	วิตามิน ซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	สังกะสี (มก.)	แคลเซียม (มก.)	ฟอสฟอรัส (มก.)
ข้าวผัดไข่-แกงจืดไก่ผัดหวานผักทอง	187	7.6	19.0	8.9	506	0.1	0.3	19	1.5	0.4	18	91
ข้าว-เต้าหู้ทอด-ต้มเลือดหมู หมูสับแครอทตำลึง	183	8.1	18.4	8.5	103	0.2	0.1	6	4.5	0.5	44	84
ข้าว-ปลาทุ-ไข่ต้ม มันฝรั่ง หัวผักกาด	174	8.3	19.9	6.8	99	0.1	0.2	11	2.0	0.6	45	121

ข้อมูลจาก ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก



RT



# นมสำหรับเด็กหนึ่งปีขึ้นไป

- ☺ เป็นอาหารเสริมที่จำเป็น
- ☺ สารอาหารสำคัญที่ต้องการจากนม
  - ☺ แคลเซียม
  - ☺ โปรตีน
- ☺ ไม่จำเป็นต้องได้รับสารอาหารพิเศษจากนม
- ☺ นมทุกชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการไม่ต่างกัน



ร.ร.



	โปรตีน (g)	แคลเซียม (mg)	ฟอสฟอรัส (mg)
ความต้องการต่อวัน (อายุ 1-3 ปี)	18	500	160
ความต้องการต่อวัน (อายุ 4-5 ปี)	22	800	500
นมแม่ (ต่อ 250 mL)	2.5	75-80	35-40
Follow-on formula (ต่อ 250 mL)	3.8-9.2	150	100
นม pasteurized/ UHT (ต่อ 250 mL)	8.0	230-300	230-250

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. พ.ศ. 2546



อาหาร	ปริมาณแคลเซียม (mg)
โยเกิร์ต 1 ถ้วย	237
น้ำพริกปลาแห้ง (1 ชีด)	896
ปลาเล็กปลาน้อย (1 ชีด)	860
แจ่วปลาแห้ง (1 ชีด)	802
แจ่วกွ้งฝอย (1 ชีด)	632
ปลาชาร์ทิน	330
เต้าหู้แข็งทรงเครื่อง (1 แผ่น)	300
ใบชะพลู (1 ชีด)	601
ใบยอ (1 ชีด)	469
ผักกระเจต (1 ชีด)	387



๖๖๕

อาหาร	ปริมาณแคลเซียม (mg)
มะเขือพวง (1 ชีด)	158
บัวบก (1 ชีด)	146
แกงจืดเต้าหู้ขาวอ่อน (ครึ่งหลอดใหญ่)	300
ยาปลากระป๋อง	276
น้ำพริกกะปิ (1 ชีด)	250
เต้าเจี้ยวหลน (1 ชีด)	180
บัวลอยงาดำในน้ำขิง (1 ถ้วย)	250
งาดำคั่วปน (1 ข้อนโต๊ะ)	110
เต้าฮวยน้ำขิง (1 ถ้วย)	90



ร.ร.

# นิสัยการกินที่เหมาะสม

☺Nursing period

☺ไม่กินอาหารอื่นก่อนอายุ 4 เดือน

☺Complementary period

☺เริ่มอาหารตามวัยอย่างช้าที่อายุ 6 เดือน

☺นมไม่ควรเกินวันละ 30 oz

☺งดกินตอนกลางคืนเมื่ออายุ 9-10 เดือน



ร.ร.

# นิสัยการกินที่เหมาะสม

☺Adult-like period

☺กินอาหาร (กึ่ง) แข็งวันละ 3 มื้อ นมวันละ 3 มื้อห่างกัน 2 ชั่วโมง

☺มื้ออาหารตรงเวลา มื้อละไม่เกิน 30 นาที

☺อาหารว่างวันละ 1-2 มื้อ

☺งดขวดนม

☺งดกินกลางคืน



ร.ร.





ขอบคุณครับ

# Infant Feeding Reprise

เรื่องวิทย์ พทยางกูร  
กองกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

