

- เริ่มหัดเดิน จากการเกาะเดินไปตามเฟอร์นิเจอร์ และสนุกกับการเดินโดยจับมือคุณแม่ ช่วงนี้เขาจะเกาะเดินไปมาอย่างไร้รู้เบื่อ เด็กที่แข็งแรงมากอาจเดินเองได้โดยที่คุณแม่ไม่ต้องช่วย

เสริมสร้างกล้ามเนื้อให้ลูกวัยหัดเดิน

ในช่วงที่ร่างกายของเด็กกำลังสร้างกล้ามเนื้อ ความต้องการนมและอาหารหลักประเภทอาหารแข็งก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย แม้ว่านมยังเป็นอาหารที่จำเป็น แต่อาหารก็จำเป็นพอๆ กัน วัยนี้ควรเริ่มให้ลูกหัดรับประทานอาหาร 3 มื้อเป็นหลักแล้ว เพื่อให้มันกลายเป็นอาหารเสริมไป

วัยนี้ร่างกายของเขาต้องการนมน้อยลงแล้ว จึงควรเป็นวัยที่เราเริ่มฝึกให้ลูกรับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และลดปริมาณนมลง

ในกรณีที่เด็กไม่ยอมรับประทานอาหาร ร้องจะกินนมคงต้องใช้ความใจเย็น ฝึกวันละเล็กละน้อย ปริมาณนมที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้คือ 16-24 ออนซ์ หรือวันละ 2-3 ขวด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าลูกเจริญอาหารเพียงใดด้วย นอกจากนี้ควรฝึกให้เด็กดื่มนมจากแก้ว

เปลี่ยนนมมื้อหลักมาเป็นอาหารเสริม

การเริ่มให้ลูกดื่มนมจากแก้วแทนนมขวด ควรเริ่มจากมื้อที่ลูกไม่ค่อยสนใจคุณนมอย่างเช่น มื้อเช้า ฝึกให้ลูกจับแก้วน้ำเล็กๆ ที่มีหูโดยให้หัดถือแก้วเปล่าๆ ไปก่อน พอลูกถือได้เก่งแล้ว ค่อยใส่นมลงในแก้วนั้น โดยเริ่มจากปริมาณนมเพียง 2-3 ช้อนชาก่อน แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณนม ชมเชยลูกทุกครั้งที่คุณทำได้

อย่าดูว่าหรือใช้วิธีการบังคับ

ระหว่างมื้ออาหารหลักของเด็กควรให้อาหารว่างเสริมด้วย เช่น ขนมปัง ผลไม้ หรืออาหารว่างอื่นๆ ตามที่คุณแม่เห็นว่าเหมาะสม แต่ไม่ควรให้เป็นขนมหวานๆ

หรือขนมกรุบกรอบ

กว่าที่ลูกจะเลิกนมขวดมาดื่มนมจากแก้วได้ ต้องใช้เวลาคุณแม่ต้องใจเย็น ค่อยๆ ฝึกให้ลูกดื่มนมจากแก้ว ไม่ช้าจากลูกที่ติดนมขวดก็จะสามารถดื่มนมจากแก้วได้เก่ง

หลังจากนั้น การปรับเปลี่ยนบทบาทของนมจากอาหารมื้อหลัก มาเป็นอาหารเสริม คงไม่ยากเกินความสามารถคุณแม่

และเมื่อลูกรู้จักการรับประทานอาหารหลักแทนนมได้ครบ 3 มื้อ เจ้าตัวเล็กที่ดูผอมก็จะกลับมีเนื้อหนังน่าพัดเหมือนเดิม

แสดงแบบ : ด.ช.พิชญุตม์ เรื่องศรี

