



# ลูก 6 เดือนไม่ยอมกินข้าวทำยังไงดี พ ร้อมวิธีรับมือลูกไม่กินข้าว

ภาษา

ลูก 6 เดือนไม่ยอมกินข้าวทำยังไงดี พร้อมวิธีรับมือลูกไม่กินข้าว

คุณแม่มือใหม่

บทความ

ก.พ. 27, 2025

10นาที

เมื่อลูกน้อยถึงเวลาเริ่มอาหารตามวัย แต่กลับไม่ยอมกินข้าว ลูกปฏิเสธอาหาร เกิดจากอะไร คุณแม่ควรฝึกให้ลูกกินอาหารแข็งต่อนอกเดือน ถ้าลูก 6 เดือนไม่ยอมกินข้าว ทำยังไงดี ในบทความนี้ จะช่วยคุณแม่รับมือ ลูกกินแต่นมไม่ยอมกินข้าว พร้อมวิธีแก้ไขให้ลูกคุ้นเคยกับอาหารชนิดใหม่ และยอมกินข้าวง่ายขึ้น

## สรุป

- ลูก 6 เดือนไม่ยอมกินข้าว อาจเกิดจากหลายสาเหตุ ลูกน้อยยังไม่พร้อมที่จะกินอาหาร ต้องการเวลาปรับตัว หรืออาจไม่สบาย ไม่หิว ไม่ชอบรสชาติหรือเนื้อสัมผัสของอาหารชนิดใหม่
- เป็นเรื่องปกติมากที่ลูกกินแต่นมไม่ยอมกินข้าว เพราะลูกน้อยเคยชินกับรสชาติและเนื้อสัมผัสของนมแม่มาตั้งแต่แรกคลอด แต่คุณแม่อย่าเพิ่งท้อแท้ใจ การที่ลูกน้อยจะยอมรับอาหารชนิดใหม่ อาจต้องลองซ้ำ ๆ หลายครั้ง อาจถึง 10 ครั้งหรือมากกว่านั้นก็ได้
- ลูก 6 เดือน ควรเริ่มอาหารเพียง 1 มื้อต่อวัน โดยให้ข้าวประมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะ และสลับโปรตีนจากไข่แดง ไก่ หมู ปลา naïve หรือตับบด รวมถึงผักสุกบด เช่น พักทอง เพื่อให้ลูก

- น้อยໄດ້ຮັບສາրອາຫາຮຽນດ້ວຍ
- ວິທີແກ່ໃນເນື້ອລູກ 6 ເດືອນໄມ່ຍອມກິນຂ້າວ ລອງໃຊ້ເຖິງນິຄປ້ອນອາຫາຮູກນ້ອຍ ໄດ້ແກ່ ເຮັມຕັ້ນ ນ້ອຍງໍ ກ່ອນ ໃຫ້ລູກກິນມະສລັບກັບອາຫາຮ ດ້ວຍ ຖ ເພີມປົກມານອາຫາຮ ແລະທີ່ສຳຄັງ ອຢ່າບັງຄັບໃຫ້ ລູກກິນອາຫາຮ

## ເລືອກອ່ານຕາມຫຼາຍ້ອ

- ລູກໄມ່ຍອມກິນຂ້າວ ແກັດຈາກອະໄຣ
- ຮູຈັກອາຫາຮເສຣີມຕາມວັຍ ສໍາຮັບເດືກທາກ
- ລູກກິນແຕ່ນມໄມ່ຍອມກິນຂ້າວ ຜົດປົກຕິໄໝ
- ຄວາມຝຶກລູກກິນອາຫາຮແຂ່ງຕອນກີ່ເດືອນ
- ອາກາຮອງເດືກ 6 ເດືອນ ໄມ່ຍອມກິນຂ້າວ
- ລູກ 6 ເດືອນໄມ່ຍອມກິນຂ້າວ ທໍາຍັງໄຟດີ
- ລູກ 7 ເດືອນໄມ່ຍອມກິນຂ້າວ ແກັດຈາກສາເຫຼຸດເດືຍກັນໄໝ
- ວິທີແກ່ໃນເນື້ອລູກ 6 ເດືອນໄມ່ຍອມກິນຂ້າວ

## ລູກໄມ່ຍອມກິນຂ້າວ ແກັດຈາກອະໄຣ

ລູກໄມ່ຍອມກິນຂ້າວ ຈາກເກີດຈາກຫລາຍສາເຫຼຸດ ສໍາຮັບເດືກທາກອາຍ 6 ເດືອນ ມີພັດນາກາຮພ້ອມທີ່ຈະ ກິນອາຫາຮຕາມວັຍແລ້ວ ແຕ່ຍັງດູເໜືອນໄມ່ສັນໃຈອາຫາຮອູ່ຢ່າງອື່ນອາກຈາກນມ ຈາກເປັນໄປໄດ້ວ່າລູກນ້ອຍ ຍັງເມື່ພໍວ້ອມທີ່ຈະກິນອາຫາຮ ງຶ່ງຈາກສາເຫຼຸດຕັ້ງນີ້

- ຕັ້ງການເວລາປັບຕົວ ລູກນ້ອຍຕັ້ງການເວລາເພື່ອທຳຄວາມຄຸ້ນເຄີຍອາຫາຮຕາມວັຍ ອຢ່າງດ້ວຍເປັນ ດ້ວຍໄປ ອຸນແມ່ວາຈະຕໍ່ອັນລົບປັບປຸງອາຫາຮ໌ນິດອື່ນຫລາຍຄວັງກວ່າລູກນ້ອຍຈະຍອມກິນ
- ໄມສະບາຍ ເປັນໄປໄດ້ວ່າລູກນ້ອຍໄມ່ອ່າຍກິນອະໄຮເລຍພະແວໄມ່ສະບາຍ ເປັນຫວັດ ພັນກຳລັງຂຶ້ນ ທີ່ອາຈະຈະເໜີ່ອຍຈຶ່ງໄມ່ຍອມກິນອາຫາຮ
- ໄມໜີວ ທາກລູກນ້ອຍໄດ້ຮັບນມແມ່ເພີ່ງພອໃນແຕ່ລະວັນ ຈາກທຳໄໜ້ສຶກອົມແລະໄມ່ອ່າຍກອາຫາຮ ທີ່ອາກລູກນ້ອຍມີອາກາຮໄມ່ສະບາຍຕົວໃນຕອນກລາງຄືນ ແລະຕັ້ງກິນນມແມ່ບ່ອຍຂຶ້ນ ຈາກສັ່ງຜລໃຫ້ ຄວາມອ່າຍກອາຫາຮໃນໜຸ່ງກລາງວັນລດລົງໄດ້
- ໄມໜ່ອບຮ່າດີທີ່ເນື້ອສັ້ນ ເນື້ອລູກເຮີມທານອາຫາຮ໌ນິດໄໝ ລູກຈາກປົກເສົາອາຫາຮໃນຕອນ ແຮກ ເນື່ອງຈາກໄມ່ໜ່ອບຮ່າດີ ທີ່ອື່ນໄໝສັ້ນໃໝ່ ຖ ທີ່ອາຈາເພີ່ງພະແວອາຫາຮນ້ອນຮ້ອງທີ່ ເຢັນເກີນໄປ

## ຮູຈັກອາຫາຮເສຣີມຕາມວັຍ ສໍາຮັບເດືກທາກ

ນມແມ່ເປັນອາຫາຮທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາຮັບທາກແຮກເກີດ – 6 ເດືອນ ເພຣະນມແມ່ມີສາຮອາຫາຮມາກກວ່າ 200 ຊົນິດ ເຊັ່ນ ດີເລູ້ອ ວິຕາມິນ ແລລເຂີຍມ ແລະສົົງໂກໄມ່ອີລິນ ທາກຄວາມເຮີມກິນອາຫາຮເສຣີມຕາມວັຍໜັງ ຈາກ 6 ເດືອນເຂົ້າໄປ ທີ່ມີຮາຍລະເອີຍດັ່ງນີ້

## 1. อาหารสำหรับลูกน้อยวัย 6 เดือนขึ้นไป

ช่วงวัยนี้เป็นช่วงเริ่มต้นการกินอาหารตามวัย แนะนำให้คุณแม่ทำอาหารเอง ด้วยวัตถุดิบสดใหม่ โดยเริ่มจากปริมาณน้อยๆ เพียง 1 มื้อต่อวัน โดยให้ข้าวประมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะ และสลับโปรดีน จากไข่แดง ไก่ หมู ปลา น้ำจืด หรือตับบด รวมถึงผักสุกบด เช่น พักทอง เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารครบถ้วน

## 2. อาหารสำหรับลูกน้อยวัย 8 เดือนขึ้นไป

เมื่อลูกน้อยอายุครบ 8 เดือน คุณพ่อคุณแม่สามารถเพิ่มมื้ออาหารให้ลูกน้อยเป็น 2 มื้อต่อวัน ในช่วงเวลาไหนก็ได้ นอกจากนี้ ยังควรเพิ่มปริมาณอาหารในแต่ละมื้อให้มากขึ้นด้วย

## 3. อาหารสำหรับลูกน้อยวัย 10 เดือนถึง 1 ขวบ

ช่วงวัยนี้ โดยทั่วไปลูกน้อยจะสามารถกินอาหารได้ 3 มื้อหลักต่อวัน แทนนมแม่ที่เป็นอาหารหลัก ในช่วงแรก ๆ และนมแม่จะกลายเป็นเพียงอาหารเสริม โดยคุณแม่สามารถให้นมลูกได้ในช่วงเวลาระหว่างมื้ออาหาร เช่น ก่อนอาหารเช้า หลังอาหารกลางวัน หรือก่อนนอน

## 4. อาหารสำหรับลูกน้อยวัย 1 ขวบขึ้นไป

ลูกน้อยอายุครบ 1 ขวบ สามารถกินอาหารเหมือนผู้ใหญ่ได้แล้ว โดยเน้นอาหารที่มีเนื้อสัมผัสสนุ่ม เช่น ก๋วยเตี๋ยวนา โจ๊ก ข้าวต้ม หรือราดหน้า เพื่อให้ลูกน้อยเดียวและกินได้ง่าย

## ลูกกินแต่นมไม่ยอมกินข้าว ผิดปกติไหม

เป็นเรื่องปกติมากที่ลูกกินแต่นมไม่ยอมกินข้าว เพราะลูกน้อยเคยชินกับรสชาติและเนื้อสัมผัสของนมแม่มาตั้งแต่เด็ก แต่คุณแม่อย่าเพิ่งห้อแท้ใจ การที่ลูกน้อยจะยอมรับอาหารชนิดใหม่ อาจต้องลองซ้ำๆ หลายครั้ง อาจถึง 10 ครั้งหรือมากกว่านั้นก็ได้



## ควรฝึกลูกกินอาหารแข็งตอนกี่เดือน

นมแม่ คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยใน 6 เดือนแรก เพราะมีสารอาหารครบถ้วนและมีประโยชน์生物ติก จุลินทรีย์สุขภาพหลายชนิด เช่น *B. lactis* (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ในเด็ก บางชนิดและช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน โดยเมื่อลูกน้อยอายุครบ 6 เดือน ร่างกายจะเติบโตอย่างรวดเร็วและต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น นมแม่เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ คุณแม่จึงควรฝึกลูกกินอาหารตามวัยได้ตั้งแต่ 6 เดือน เพื่อให้เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย โดยสังเกตสัญญาณความพร้อมที่จะกินอาหารแข็ง ได้แก่ ลูกน้อยสามารถควบคุมศีรษะได้ดี หยิบจับของเล่นได้ และนั่งได้เอง

## อาการของเด็ก 6 เดือน ไม่ยอมกินข้าว

เป็นเรื่องปกติที่ลูกน้อยจะยังไม่คุ้นเคยกับอาหารตามวัยในช่วงแรก ๆ และอาจมีพฤติกรรมบางอย่างที่แสดงออกถึงความไม่พร้อมหรือไม่ชอบใจ โดยอาการของเด็ก 6 เดือน ไม่ยอมกินข้าว มีดังนี้

### 1. ลูกไม่กินข้าว หรือคายอาหาร

หากลูกน้อยหันหน้าหนี ไม่ยอมอ้าปาก หรือคายอาหารออกมาก อาจเป็นสัญญาณว่าลูกน้อยไม่อยาก

กินอาหารในตอนนั้น รวมถึงการร้องไห้ ตะโกน หรือพยาຍາມจะลูกหนีจากเก้าอี้กินข้าว ก็เป็นอีกสัญญาณหนึ่งที่บ่งบอกว่าลูกน้อยไม่อยากกินอาหาร

## 2. ลูกกินอาหารแล้วใช้ลิ้นดุน

การที่ลูกกินอาหารแล้วใช้ลิ้นดุน หรือแลบลิ้นอ้อมามาตลอดเวลาที่คุณแม่ป้อนอาหาร อาจเป็น เพราะลูกน้อยยังไม่พร้อมและต้องการเวลามากกว่านี้ในการปรับตัว

## 3. ลูกกินอาหารแล้วอาเจียน

ลูกกินอาหารแล้วอาเจียน อาจเกิดจากการป้อนอาหารมากเกินไป กระเพาะของทารกยังเล็กเกินไป ทั้งรองรับปริมาณอาหารมาก ๆ ได้ รวมทั้งระบบย่อยอาหารของทารกอาจไม่ชินกับการย่อยอาหาร เช่น

## 4. ลูกกินอาหารตามวัยแล้วท้องผูก

ลูกกินอาหารตามวัยแล้วท้องผูก เป็นเรื่องปกติที่พบได้บ่อย เนื่องจากระบบย่อยอาหารของทารก กำลังทำความคุ้นเคยกับอาหารแข็ง เมื่อระบบย่อยอาหารพัฒนาขึ้น อาการท้องผูกควรจะเริ่มดีขึ้น



## ลูก 6 เดือนไม่ยอมกินข้าว ทำยังไงดี

ลูก 6 เดือนไม่ยอมกินข้าว เป็นปัญหาหนักของคุณแม่ เมื่อถึงเวลาต้องกินอาหารตามวัย แต่ลูกไม่ยอมกิน ทำยังไงดี ลองทำตามคำแนะนำต่อไปนี้

- **อย่ากดดันลูก** การบังคับให้ลูกน้อยกินอาหารมากขึ้น อาจทำให้ลูกน้อยรู้สึกเครียด ไม่มีความสุข และอาจทำให้ไม่ชอบกินอาหารบางอย่างไปเลยก็ได้
- **สร้างบรรยากาศผ่อนคลาย** ทำช่วงเวลาอาหารให้ผ่อนคลาย จะช่วยให้ลูกรู้สึกว่าการกินอาหารเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน และลูกอาจอยากกินอาหารมากขึ้น หากเห็นคุณพ่อคุณแม่กินด้วย
- **ลดสิ่งรบกวนระหว่างมื้ออาหาร** เช่น การปิดทีวีและเก็บโทรศัพท์มือถือในขณะรับประทานอาหาร
- **กำหนดเวลาอาหาร** กำหนดมื้ออาหารเป็นเวลาประมาณเดียวทันทุกวัน วิธีนี้จะช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกว่าเวลาอาหารแล้ว
- **หลีกเลี่ยงการให้ข่องว่าง** เพราะอาหารว่างอาจทำให้ลูกน้อยกินอาหารมื้อหลังได้น้อย หากกลัวว่าลูกน้อยจะหิวระหว่างมื้ออาหาร ให้เสริมนมระหว่างมื้อแทน
- **ให้ลูกกินอาหารเอง** วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นให้ลูกน้อยสนใจกินอาหารมากขึ้น เพียงปล่อยให้ลูกได้ลองสัมผัสด้วยความรู้สึกเมื่ออาหารอยู่ในมือและในปากของเขาระบุ

# ลูก 7 เดือนไม่ยอมกินข้าว เกิดจากสาเหตุเดียวกันใหม่

ลูก 7 เดือน ไม่ยอมกินข้าว เมื่อลูกเริ่มกินอาหารตามวัยมาสักระยะแล้ว อยู่ ๆ ก็หันหน้าหนี ปัดข้อน หรือบุดปากแห่น อาจมีความเป็นไปได้จากหลายสาเหตุ เช่น เนื่องจากไม่สบาย อิมเกินไป หรืออาจมีสิ่งอื่นที่เบี่ยงเบนความสนใจ คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรบังคับลูกกินอาหาร หากกังวลใจในเรื่องโภชนาการของลูกควรปรึกษาแพทย์

## วิธีแก้ไขเมื่อลูก 6 เดือนไม่ยอมกินข้าว

วิธีแก้ไขเมื่อลูก 6 เดือนไม่ยอมกินข้าว ควรให้ลูกน้อยค่อย ๆ ปรับตัวกับอาหารตามวัย ซึ่งอาจต้องใช้เวลาและความอดทนของคุณแม่ แต่เด็กส่วนใหญ่จะสามารถผ่านช่วงเวลาโน้นไปได้ในไม่ช้า ลองทำตามเทคนิคป้อนอาหารลูก ดังนี้

- **เริ่มต้นน้อย ๆ ก่อน** อาจเริ่มด้วยการป้อนอาหารเพียงครึ่งช้อนหรืออันน้อยกว่านั้น โดยคุณแม่ควรพูดคุยกับลูกน้อยไปด้วย เพื่อให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ข้าวบดนื้อร้อยมากเลย ลองชิมหน่อยนะ ไหนอ้าปากซิ คำ เก่งจังเลย
- **ให้ลูกกินนมสลับกับอาหาร** เป็นวิธีที่จะช่วยให้ลูกกินอาหารตามวัยง่ายขึ้น โดยการให้นมก่อน เพื่อไม่ให้ลูกน้อยหิวและหงุดหงิด จากนั้นจึงเปลี่ยนเป็นอาหารเพียงครึ่งช้อนเต็ม แล้วสลับมา กินนมอีกครั้ง
- **ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารทีละน้อย** โดยเพิ่มครั้งละหนึ่งหรือสองช้อนชา เพื่อให้ลูกมีเวลาเรียนรู้ที่จะกลืนอาหารแข็ง
- **อย่าบังคับ** หากลูกไม่ยอมกินข้าว เป็นหน้าหนานี่เมื่อคุณแม่ป้อนอาหาร ไม่ควรบังคับ ให้กลับไปให้นมก่อน แล้วค่อยลองให้อาหารใหม่ในครั้งต่อไป

ในช่วงอายุ 6 เดือนลูกน้อยยังคงได้รับสารอาหารหลักจากนมแม่ ดังนั้น ควรเริ่มอาหารเสริมตามวัยอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องรีบร้อน เนื่องจากเด็กแต่ละคนมีความพร้อมในการเริ่มอาหารตามวัยแตกต่างกันไป ขอให้คุณแม่เข้าใจและอดทนให้ลูกน้อยได้ใช้เวลาในการปรับตัว

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- **โปรแกรม Baby Development** เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- **วัยทอง 1 ขวบ** ลูกเริ่มดื่มน้ำอุ่น รับมือวัยทองเด็ก 1 ขวบ ยังไงดี
- **วัยทอง 2 ขวบ** ลูกดื่มน้ำมาก รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี
- **วัยทอง 3 ขวบ** ลูกกรีดเอาแต่ใจ รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี
- **เด็กคุกคามกีเดือน** เด็กนอนคุกคามได้ตอนไหน พร้อมวิธีฝึกเด็กนอนคุกคาม
- **เด็กนั่งได้กีเดือน** ทารกนั่งได้ตอนกีเดือน แบบไหนคือพัฒนาการล่าช้า
- **เด็กตั้งใจกีเดือน** ฝึกลูกตั้งใจตอนไหน ลูกตั้งใจแล้วลุ่มผิดปกติไหม
- **เด็กเริ่มคลานกีเดือน** สัญญาณอะไรบ้างที่บอกว่าเด็กเริ่มคลานได้แล้ว
- **เด็กเดินได้กีเดือน** ลูกเดินช้า มีผลต่อพัฒนาการสมองไหม
- **เด็กเรียนรู้ช้า** ไอคิวต่ำ มีลักษณะอย่างไร พร้อมวิธีการดูแลพัฒนาการลูก

## อ้างอิง:

1. What to do if your baby won't eat solid food, babycenter
2. Why has my baby gone off solid food?, babycenter
3. What to Do When Baby Won't Eat Solids: 7 Simple Steps, Your Kids Table
4. Starting Solid Foods, healthychildren
5. ทานอาหารให้เหมาะสมตามช่วงวัย สำหรับทารกแรกเกิด ถึง 1 ปี, โรงพยาบาลพญาไท
6. อาหารสำหรับทารก: เมื่อไรคุณควรเริ่มป้อนอาหารแข็ง, องค์การยูนิเซฟ
7. Vomiting in babies, Pregnancy Birth & Baby
8. How to help baby constipation when starting solids, huckleberrycare
9. Slideshow: Common Baby Feeding Problems, WebMD

อ้างอิง ณ วันที่ 3 พฤษภาคม 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สพิงโกร  
ไม้อีลิบ

สพิงโกรไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

