

บทที่ 5

สรุปผล และข้อเสนอแนะ

การให้อาหารที่เหมาะสมตามวัยสำหรับทารกเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญสำหรับพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองของทารก ผลการศึกษาสรุปเป็นประเด็นหลัก ๆ ได้ 3 ประเด็นดังต่อไปนี้

1. รูปแบบการให้อาหารสำหรับทารกตั้งแต่ แรกเกิด ถึง 12 เดือน ในจังหวัดชายแดนภาคใต้

1. อายุที่เริ่มให้อาหารเสริม เป็น 4.6 เดือน ซึ่งมีแนวโน้มมากกว่าในอดีต แต่อย่างไรก็ตาม มีทารกร้อยละ 57.7 ที่ได้รับอาหารเสริมก่อนอายุครบ 6 เดือน
2. ช่วงอายุที่มีการให้อาหารชนิดต่าง ๆ เป็นไปตามข้อแนะนำ แต่อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ทารกได้รับในปริมาณน้อยกว่าปริมาณแนะนำ และยังพบมีการให้น้ำผึ้งแก่ทารกอายุน้อยกว่า 4 เดือนด้วย ไม่พบว่ามีການให้นมข้นหวาน ร้อยละ 78 ของทารกอายุ 8-12 เดือนยังมีการให้อาหารที่มีลักษณะเนื้อสัมผัสไม่เหมาะสมตามวัย อาหารไม่ค่อยมีความหลากหลาย ร้อยละ 64 ของทารก 8-12 เดือนที่มีการบริโภคอาหารเพียงแค่ 1-3 หมู่ต่อวัน
3. จำนวนมื้ออาหารที่ทารกได้รับ สำหรับทารกอายุ 8-12 เดือนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเสริมเพียงวันละ 2-3 มื้อต่อวัน ซึ่งน้อยกว่าเกณฑ์ที่แนะนำ
4. อาหารเสริมที่ให้สำหรับทารกมีทั้งที่เป็นอาหารสำเร็จที่ซื้อมา และปรุงเองในครัวเรือน โดยส่วนใหญ่มีการปรุงอาหารทารกแยกจากอาหารของสมาชิกอื่นในครอบครัว ร้อยละ 63 ของผู้เลี้ยงดูมีการเตรียมอาหารพอดีมี้อ สำหรับผู้ที่มีการเตรียมอาหารเผื่อมี้ออื่น ๆ นั้น มีร้อยละ 82 ที่เก็บอาหารไว้ที่อุณหภูมิห้อง
5. ผู้เลี้ยงดูส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการป้อนอาหารที่มีลักษณะตอบสนองต่อความต้องการของทารกใน 2 องค์ประกอบ คือ วิธีการป้อนอาหารตอบสนองความต้องการของทารก และ ผู้เลี้ยงดูแสดงถึงความรักความเอาใจใส่ในขณะที่ป้อนอาหาร แต่ ร้อยละ 56 ของผู้เลี้ยงดูที่ยังขาดทักษะในการกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหารเมื่อเด็กทารกปฏิเสธอาหาร

2. คุณค่าทางโภชนาการของอาหารเสริมที่มีการบริโภคของทารกอายุ 6-12 เดือน ในจังหวัดชายแดนภาคใต้

เด็กทารกได้รับพลังงาน สารอาหารหลัก แคลเซียม ในปริมาณร้อยละ 67-147 ของปริมาณที่ควรจะได้รับ ในขณะที่ วิตามินเอ วิตามินซี และธาตุเหล็กเพียงร้อยละ 46-62 ของปริมาณที่ควรจะได้รับ ดัชนีคุณภาพทางโภชนาการของอาหาร (INQ) บ่งชี้ว่าอาหารเสริมที่มีการบริโภคของทารกมีความหนาแน่นของสารอาหารหลักอยู่ในเกณฑ์ดี ($INQ > 1$) ในขณะที่มีความหนาแน่นของวิตามินเอ วิตามินซี และธาตุเหล็กค่อนข้างน้อย ($INQ = 0.4-0.5$)

3. ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการให้อาหารสำหรับทารกในจังหวัดชายแดนภาคใต้

อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และจำนวนสมาชิกในครอบครัวของผู้เลี้ยงดูในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการให้อาหารทารก ในขณะที่ความรู้เป็นปัจจัยหนึ่งที่พบว่า มีผลต่อพฤติกรรมการให้อาหารทารกในจังหวัดชายแดนภาคใต้

แหล่งข้อมูลความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการสำหรับทารกที่มีในชุมชน เรียงลำดับจากแหล่งข้อมูลที่นิยมมากที่สุด ไปน้อยสุด คือ ญาติผู้ใหญ่ในบ้าน ประสบการณ์จากการเลี้ยงลูกคนก่อน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อนบ้าน อสม. สื่อวิทยุโทรทัศน์ และผดุงครรภ์แผนโบราณ โดยผู้เลี้ยงดูให้ความเชื่อมั่นต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมากที่สุด รองลงมาเป็นญาติผู้ใหญ่ในบ้าน ในภาพรวมยังต้องมีการปรับปรุงในเรื่องความพร้อมของการให้บริการ และคุณภาพของการให้บริการข้อมูลความรู้ให้ผู้เลี้ยงดูทารกในจังหวัดชายแดนภาคใต้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้มากยิ่งขึ้น

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการให้อาหารเสริมสำหรับทารกแรกเกิดถึง 1 ปี ในจังหวัดชายแดนภาคใต้มีพัฒนาการในทางที่ดีขึ้นจากอดีต ในประเด็นที่เกี่ยวกับอายุที่เริ่มให้อาหารเสริม และช่วงอายุที่มีการให้อาหารชนิดต่าง ๆ แต่ประเด็นที่ยังเป็นปัญหาอยู่คือ อายุที่เริ่มให้อาหารเสริม จำนวนมื้ออาหารที่เหมาะสมตามวัย ความหลากหลายของชนิดอาหารที่ประกอบเป็นอาหารเสริม และที่สำคัญคือคุณภาพทางโภชนาการของอาหารเสริมทารก โดยเฉพาะความหนาแน่นของสารอาหารที่ร่างกายต้องปริมาณน้อยที่มีในอาหารเสริมยังไม่พอเพียง จำเป็นต้องมีการปรับปรุงให้เหมาะสมต่อไป ทั้งนี้ยังต้องปรับปรุงประสิทธิภาพของช่องทางในการสื่อสาร หรือการให้ความรู้กับผู้เลี้ยงดูผ่านแหล่งข้อมูลที่มีในชุมชนอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ สำหรับงานวิจัยที่ควรจะทำต่อไป

1. การปรับปรุง/พัฒนาสูตรอาหารเสริมทารกที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการปริมาณน้อย โดยเป็นสูตรอาหารที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชนทั้งในด้านของวัตถุดิบอาหารที่มีและความเชื่อ/วัฒนธรรมในการบริโภคอาหารของประชากรในจังหวัดชายแดนภาคใต้
2. การพัฒนาสูตรอาหารกึ่งสำเร็จรูป/สำเร็จรูป เพื่อความสะดวกสำหรับผู้ที่ไม่มีความสามารถในการจัดเตรียมอาหารเอง
3. การพัฒนาสื่อ/แนวทางในการให้โภชนาการศึกษามีประสิทธิภาพ เพื่อการส่งเสริมพฤติกรรมการให้อาหารเสริมที่ถูกต้อง เหมาะสม
4. ควรมีการวิจัยต่อเนื่องติดตามจนเด็กโต โดยเฉพาะกลุ่มเด็กที่มีภาวะโภชนาการปกติ แต่มีรูปแบบการให้อาหารที่ไม่เหมาะสม เพื่อคอยเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของเด็กที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่เหมาะสม