

เปิดทริกเพิ่ม "ไอคิว" ลูก เริ่มได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์-กินนมแม่-เล่นอิสระ

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2565

เปิดทริกเพิ่ม "ไอคิว" ลูก เริ่มได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์-กินนมแม่-เล่นอิสระ ย้ำโภชนาการไม่พอทำเด็กโง่ไอคิวลด

กรมอนามัยเผยวิธีเพิ่ม "ไอคิว" เด็ก เริ่มได้ตั้งแต่ในท้องแม่ ได้ "เหล็ก โฟลิก ไอโอดีน" เพียงพอ ช่วง 6 เดือนแรกเกิดกินนมแม่ จากนั้นรับอาหารเสริมตามวัย พ่อแม่สังเกตพัฒนาการผิดปกติ ส่งเสริมเล่นแบบอิสระแบบ "Family-Free-Fun" ย้ำโภชนาการไม่เพียงพอ ทำไอคิวลดลงได้

จากกรณีผลสำรวจระดับสติปัญญาเด็กไทยระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ประจำปี 2564 พบว่า ไอคิวเฉลี่ยเด็กไทยเกินค่ามาตรฐาน 100 เป็นครั้งแรก อยู่ที่ 102.8 เพิ่มขึ้นจากปี 2559 ที่ไอคิวเฉลี่ยอยู่ที่ 98.2 โดยสัดส่วนกลุ่มฉลาดมากหรือไอคิวเกิน 130 พบ 10.4% กลุ่มต่ำกว่าปกติหรือไอคิวต่ำกว่า 90 พบ 21.7% ลดลงจากปี 2559 ที่พบ 31.8% สวนกลุ่มบกพร่องหรือไอคิวต่ำกว่า 70 พบ 4.2% ยังสูงกว่ามาตรฐานที่ไม่ควรเกิน 2%

เมื่อวันที่ 13 พ.ค. นพ.เอกชัย เพียรศรีวัชรา รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาระดับสติปัญญาหรือไอคิว ว่า การพัฒนาไอคิวเด็กสามารถทำได้ตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์ โดยแม่ต้องได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน โดยเฉพาะธาตุเหล็ก โฟลิก และไอโอดีน ก็จะส่งผลถึงลูกในครรภ์ ส่วนช่วงแรกเกิดมีหลายปัจจัยที่ส่งผลถึงไอคิว ทั้ง

- 1.การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งช่วง 6 เดือนแรกควรได้รับนมแม่อย่างเดียวยุติที่ดีที่สุด
- 2.การสัมผัสสายใยระหว่างแม่และลูก
- 3.เรื่องโภชนาการ ซึ่งหลัง 6 เดือนขึ้นไปยังสามารถกินนมแม่ได้ ควบคู่กับอาหารเสริมตามวัยที่ต้องได้รับอย่างถูกต้อง
- 4.การเลี้ยงดูของพ่อแม่ในการเฝ้าสังเกตพัฒนาการของลูกมีปัญหาหรือไม่ และ
- 5.เรื่องการเล่นของลูก ซึ่งมีความสำคัญมากช่วยกระตุ้นให้เด็กมีพัฒนาการและไอคิวที่สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว

"การเล่นของลูกให้ยึดหลัก 3F คือ

Family พ่อแม่ผู้ปกครองหรือครอบครัวควรมีส่วนร่วมในการเล่นกับลูก

Free เล่นอย่างอิสระที่เด็กชื่นชอบ และ

Fun คือ สนุกสนาน การเล่นต้องไม่ได้เป็นการยัดเยียดให้เด็ก

นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นสื่อเรื่องพัฒนาการเด็ก ทั้งเรื่องของความรุนแรงในครอบครัว ความเครียด การเนือยนิ่ง โดยให้เด็กหมกมุ่นอยู่กับโทรทัศน์ สมาร์ทโฟนหรือไอแพดมากเกินไป ซึ่งไม่ได้ส่งเสริมปัญญาทางสมอง" นพ.เอกชัยกล่าว

เมื่อถามว่าการสำรวจบางปีพบไอคิวเฉลี่ยเด็กอนุบาล 3-5 ขวบสูงเกิน 100 แต่พอขึ้นระดับประถมศึกษาอายุ 6-11 ปี กลับมีไอคิวเฉลี่ยลดลงเหลือต่ำกว่า 100 มีปัจจัยอะไรที่ทำให้ไอคิวเด็กลดลง นพ.เอกชัยกล่าววว่า ช่วงที่เด็กเรียนรู้ได้เร็วที่สุด คือ ช่วงปฐมวัยหรือ 3 ขวบแรก ถ้ายากให้เด็กมีต้นทุนที่ดีก็ต้องส่งเสริมอย่างต่อเนื่องในช่วง 3 ขวบแรก ทั้งเรื่องพัฒนาการ โภชนาการ การเจริญเติบโต ความอบอุ่นในครอบครัว และสิ่งแวดล้อมที่ดี ส่วนกรณีไอคิวลดลงคงเป็นปัจจัยที่มากกระทบภายหลัง ซึ่งปัจจัยที่ทำให้ไอคิวลด ก็เป็นเรื่องของโภชนาการที่รับสารอาหารไม่เพียงพอ โดยเฉพาะโปรตีนที่ดีจากเนื้อ นม ไข่ การขาดไอโอดีน ธาตุเหล็ก วิตามินต่างๆ ซึ่งมีส่วนสำคัญในการพัฒนาสมอง ถ้าเด็กขาดสิ่งเหล่านี้ก็ส่งผลต่อไอคิวเด็กในช่วงหลังๆ และทำให้เด็กไทยเตี้ยและโง่ ดังนั้น ช่วงเวลาที่ทองจึงไม่ใช่แค่ 6 เดือนแรกที่ต้องให้เด็กกินนมแม่อย่างเดียว หลังจากนั้นจนถึง 6 ปีแรกก็ต้องได้รับโภชนาการตามวัยที่เหมาะสม จึงเป็นที่มาของการวัดผลลัพธ์กันในช่วง ป.1

ด้าน พญ.สายพิณ โชติวิเชียร ผอ.สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กล่าวถึงโภชนาการกับการพัฒนาไอคิว ว่า เรื่องนี้ต้องส่งเสริมตั้งแต่ก่อนแม่ตั้งครรภ์ โดยการให้เหล็กและโฟลิกก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือน และเน้นการฝากครรภ์เร็ว ก็จะได้สารอาหารที่จำเป็นเร็ว โดยให้เหล็ก โฟลิก และไอโอดีน ซึ่งทำให้แม่มีความพร้อมและเด็กในครรภ์ก็ได้รับการเตรียมความพร้อมด้วย และเด็กคลอดออกมาช่วง 6 เดือนแรกกินนมแม่ อย่างเดียว ก็ทำให้ได้รับสารอาหารเต็มที่ ส่วนหลัง 6 เดือนยังกินนมแม่จนถึง 2 ปี และมีอาหารตามวัยมาเสริม เพื่อให้เด็กได้รับพลังงานเพียงพอ และเป็นช่วงที่ต้องฝึกให้เด็กคุ้นชินกับรสชาติ ไม่ให้เด็กติดรสชาติของหวาน มัน เค็ม ก็จะโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่สุขภาพดี และเมื่อโตเรียนรู้อาหารต่างๆ ก็จะเป็นเด็กที่มีไอคิวดีตามมา

เมื่อถามถึงกรณีพ่อแม่มักซื้อขนมที่มีโซเดียมให้แก่ลูกกินตั้งแต่เล็ก พญ.สายพิณกล่าวว่า คนส่วนใหญ่ไม่รู้ เองายเอาสะดวก ต้องปลูกฝังนิสัยคนไทยเรื่องการอ่านฉลากโภชนาการ ซึ่งเมื่อก่อนต้องอ่านตัวเล็กๆ ข้างหลัง แต่ปัจจุบันอ่านง่าย มีสัญลักษณ์ชัดเจน เช่น วันหนึ่งกินได้ 100% ขนมหวานกินแล้วเท่ากับกีเปอร์เซ็นต์ ก็ทำให้ประมาณได้ว่า ถ้าแบ่งเป็นมื้อๆ หากเกิน 100% แสดงว่ากินเยอะเกินไป และทำให้เด็กติดรส ส่วนกรณีการรับประทานอาหารที่ไม่มีฉลาก เน้นว่าไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม วันหนึ่งไม่ให้กินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา หากปรุงเองก็จะพอรสชาติประมาณนี้ ส่วนการกินนอกบ้านต้องอาศัยสัมผัสความคุ้นชิน หากที่บ้านคุ้นชินการกินจืด พอกินข้างนอกก็จะรู้ว่ากินหวานหรือเค็มเกินไป ซึ่งรัฐบาลส่งเสริมเรื่องหวานน้อยส่งได้ อย่างสังเคี้ยวเครื่องดื่มหากคนกินไม่ค่อยหวาน เวลาเจอหวานเต็มๆ ก็จู้ แต่หากกินหวานจนเป็นปกติก็จะคุ้นชิน เมื่อกินไม่หวานก็จะบอกว่าไม่อร่อย แต่จริงๆ อร่อยหรือไม่อร่อย ขึ้นกับความถูกลิ้นถูกปากและความคุ้นชิน

ขอบคุณที่มาเนื้อหาข่าวและอ่านเพิ่มเติมได้จาก [MGR Online](#) วันที่ 15 พ.ค. 2565