

unicef   
for every child



# การเลี้ยงลูกด้วย นมแม่



# การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ทารกที่กินนมแม่จะได้รับสารอาหารที่ดีกว่า และป่วยด้วยโรคติดเชื้อและ โรคภูมิแพ้น้อยกว่ากลุ่มที่ถูกเลี้ยงด้วยอาหารอื่น และเติบโตอย่างมีพัฒนาการที่ดีกว่าทารกที่ถูกเลี้ยงด้วยนมผสมและอาหารอื่น

เด็กทุกคนควรได้รับนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีประโยชน์สูงสุดทั้งต่อสุขภาพและพัฒนาการของลูก ต่อสายสัมพันธ์ทางใจระหว่างแม่และลูก และต่อสุขภาพของแม่ แม่ในครอบครัวที่สามารถซื้อหานมผสม มีน้ำสะอาด ภูอกน้ามัย และสามารถเตรียมนมผสมได้อย่างถูกสุขลักษณะก็ตาม ดังนั้นทุกฝ่ายต้องร่วมรณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถึง ๖ เดือน หรือให้นานที่สุดเท่าที่สถานะครอบครัวจะทำได้

ปัจจุบันแม่ส่วนใหญ่จำเป็นต้องประกอบอาชีพเพื่อช่วยหารายได้ให้แก่ครอบครัว ทำให้มีเวลาสำหรับลูกน้อยลง

ประกอบกับการมีความเชื่อบางอย่างไม่ถูกต้อง และ อิทธิพลของการโฆษณาสินค้าประเภทนมผสม อาหารสำหรับทารก และเด็กในรูปแบบต่างๆ เหล่านี้ ล้วนมีส่วนทำให้แม่ให้อาหารไม่เหมาะสมกับลูกก่อให้เกิดปัญหาเด็กขาดสารอาหาร และเจ็บป่วยเป็นโรคได้ง่าย บางรายอาจรุนแรงถึงตาย

ดังนั้น ทุกคนควรจะได้รับรู้ถึงประโยชน์ของการเลี้ยงดูด้วยนมแม่ วิธีปฏิบัติที่ทำได้ง่าย แม่เมื่อแม่ต้องทำงานนอกบ้าน แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควรได้รับกำลังใจและความสนับสนุนจากสามี ครอบครัว ชุมชน เพื่อนร่วมงาน รัฐและองค์กรท้องถิ่น จำเป็นต้องมีนโยบาย และดำเนินการส่งเสริมการให้ความรู้ และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก และบริการให้คำปรึกษาแนะนำครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ



## ๑ นมแม่เพียงอย่างเดียว คืออาหารที่ดีที่สุด สำหรับการกินในช่วง ๖ เดือนแรก

- ๑.๑ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยให้แม่และลูกได้เรียนรู้ที่จะรักและผูกพันกัน ซึ่งเรียกว่า “สายใยรักแม่ลูก” การดูแลเอาใจใส่ลูกอย่างใกล้ชิด ช่วยทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นและอุ่นใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเจริญเติบโต และพัฒนาการของลูก
- ๑.๒ นมแม่ช่วยเพิ่มการเจริญเติบโต พัฒนาการ มีสารอาหารที่เหมาะสม ป้องกันการเจ็บป่วยของลูกได้เพราะมีภูมิคุ้มกันโรคจากแม่ ซึ่งในนมอื่นๆ อาทิ นมผสม นมผง หรือนมสัตว์ ไม่มี
- ๑.๓ น้ามนมแม่มีน้ำและสารอาหารที่เพียงพอกับความ ต้องการของลูก เพราะฉะนั้นไม่ต้องให้อาหารอื่น
- ๑.๔ นมแม่เป็นนมที่ย่อยง่ายกว่านมอื่น
- ๑.๕ การให้อาหารอื่นในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๖ เดือน จะทำให้เด็กเสี่ยงต่อการเกิดโรคท้องเสีย หรือเกิดการเจ็บป่วยอื่นๆ ได้
- ๑.๖ การให้อาหารอื่นในทารกช่วง ๖ เดือนแรก จะทำให้ทารกดูนมแม่ได้น้อยลง และอาจทำให้ลูกท้องเสีย หรือติดเชื้อได้ เมื่อลูกดูนมแม่น้อยลง แม่จึงสร้างน้ำนมน้อยลงด้วย เพราะขาดการกระตุ้น เนื่องจากร่างกายแม่สร้างน้ำนมตามความต้องการของลูก ทั้งปริมาณและคุณภาพ ฉะนั้นควรให้ลูกดูนมแม่บ่อยตามความต้องการของลูก
- ๑.๗ การให้นมแม่เพียงอย่างเดียวจนลูกอายุ ๖ เดือน ช่วยลดการเกิดโรคกลุ่มภูมิแพ้ เช่น หอบหืด เยื่อจมูกอักเสบ ผื่นแพ้ ผื่นแพ้ผิวหนัง เป็นต้น โดยเฉพาะในกรณีที่ มีประวัติโรคภูมิแพ้ในครอบครัว นอกจากนี้ การได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวในระยะที่ทารกมีระบบทางเดินอาหารที่ยังทำงานได้สมบูรณ์ จะช่วยลดปัญหาแพ้นมวัว

## ๒ แม่ควรได้อุ้มลูกทันทีหลังคลอดโดยสัมผัสแนบเนื้อ ระหว่างแม่ลูก และให้ลูกดูนมแม่ภายใน ๑ ชั่วโมง

- ๒.๑. การสัมผัสแนบเนื้อระหว่างแม่และลูกและการให้นมทันทีหลังคลอด จะช่วยกระตุ้นให้แม่สร้างน้ำนมเร็วขึ้นและยังช่วยให้หมดลูกหัดตัวดี ทำให้ลดความเสี่ยงในการตกเลือดหลังคลอด ลดการติดเชื้อ และให้รกคลอด
- ๒.๒. เพื่อให้แม่สามารถเลี้ยงลูกนมของตนเองได้สำเร็จ จำเป็นต้องให้แม่และลูกอยู่ด้วยกันทันทีหลังคลอด แม่ลูกอยู่ด้วยกันตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้ลูกกินน้ำหรือ นมผสม
- ๒.๓. หัวน้ำนมซึ่งเป็นน้ำนมใสสีเหลือง (โคลอสตรัม Colostrum) ที่แม่สร้างขึ้นใน ๒-๓ วันหลังคลอด เป็นอาหารที่ดีที่สุดของลูกในช่วงแรกเกิด เพราะมีสารอาหาร และมีภูมิคุ้มกันจากแม่ ซึ่งจะช่วยป้องกันจากการติดเชื้อจึงให้ลูกดูดหัวน้ำนมนี้ ไม่ให้แม่บีบทิ้ง



- ๒.๔ ในช่วง ๒-๓ วันแรก ควรให้แม่อยู่กับลูกตลอดเวลา สอนแม่ให้อุ้มลูก และให้ลูกดูดบ่อยๆ อย่างถูกวิธี ถ้าลูกมีปัญหาการดูดนม ควรสอนแม่ให้บีบนมแม่ใส่ถ้วยสะอาดและป้อนลูกโดยไม่ต้องใช้ขวดนม คอยกระตุ้นให้ลูกหัดดูดนมแม่บ่อยๆ โดยทั่วไปทารกแรกเกิดสามารถดูดนมแม่ได้
- ๒.๕ นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกทุกคน รวมทั้งทารกที่มีน้ำหนักแรกเกิดน้อย แม่จะสร้างน้ำนม

ที่เหมาะสมกับลูกที่มีน้ำหนักน้อย หรือเกิดก่อนกำหนด ซึ่งลูกที่เกิดก่อนกำหนด หรือน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่า ๒,๕๐๐ กรัม อาจไม่สามารถดูดนมจากเต้าได้ในระยะแรก จึงต้องบีบเก็บน้ำนมแม่ไว้ป้อนลูกด้วยถ้วยช้อน หรือสายยางปลอดเชื้อจากโดยพยาบาล จนลูกสามารถดูดจากเต้าได้

## แม่เกือบทุกคนสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองได้สำเร็จเมื่ออุ้มลูกและให้นมอย่างถูกวิธี ลูกควรได้ดูดนมแม่บ่อยๆ ทั้งกลางวันและกลางคืน ตามความต้องการของลูกซึ่งจะปรับเปลี่ยนไปตามวัย

๓.๑ แม่สร้างน้ำนมได้เพียงพอกับความต้องการของลูก ยิ่งถ้าลูกดูดนมมาก แม่ก็จะสร้างน้ำนมมาก แม่เกือบทุกคนสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองได้สำเร็จ และสร้างน้ำนมได้เพียงพอ เมื่อ :

- แม่มีความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว
- แม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง
- แม่ได้รับอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและเพียงพอ
- แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว
- แม่อุ้มลูกกินนมและดูดนมได้ถูกวิธี
- ลูกสามารถดูดได้บ่อยและนานตามความต้องการ ทั้งกลางวันและกลางคืน และดูดนมให้หมดที่ละข้าง

๓.๒ การอุ้มลูกถูกวิธีจะช่วยให้ลูกดูดนมแม่ได้ดี

### การอุ้มลูกวิธี คือ

- ลำตัวกับศีรษะลูกอยู่ในแนวเดียวกัน
- ตัวลูกอยู่ชิดแนบเนื้อกับตัวแม่
- ตัวลูกตะแคงเข้าหาตัวแม่
- ลูกผ่อนคลาย มีความสุขและดูดนมได้ดี

### ถ้าอุ้มไม่ถูกวิธีจะทำให้เกิดปัญหา

- หัวนมแม่เจ็บและแตก
- ลูกได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ
- ลูกไม่ยอมดูดนม



### รู้ได้อย่างไรว่าลูกดูนมแม่ได้ถูกวิธี

- เห็นลานห้วนมอยู่เหนือริมฝีปากลูก และใต้ริมฝีปากลูกด้านล่าง
- ปากลูกอ้ากว้าง ริมฝีปากแนบกับเต้านมแม่
- คางลูกอยู่ชิดเต้านมแม่
- ลูกดูนมได้แรง กลืนเป็นจังหวะ และมีการสลับหยุดเป็นพักๆ
- แม่จะไม่รู้สึกเจ็บห้วนมเวลาให้นมลูก

๓.๓ ในช่วงแรกเกิด - ๑ เดือน ลูกควรได้ดูนมแม่ทุกครั้งเมื่อต้องการ อย่างน้อย ๘ ครั้งหรือมากกว่า ภายในเวลา ๒๔ ชั่วโมง ถ้าลูกหลับนานกว่า ๓ ชั่วโมงหลังกินนมแม่ ควรปลุกลูกให้ดูนมแม่ เมื่ออายุเพิ่มขึ้นเด็กจะดูนม

แต่ละมือนี้อาจมากขึ้น และจำนวนมือนี้อาจลดลงเป็นลำดับ และปรับตัวมากินนมในช่วงกลางวันบ่อยกว่ากลางคืน เมื่ออายุ ๖ เดือนขึ้นไปเด็กส่วนใหญ่ไม่ต้องการดูนมหลังเที่ยงคืน

๓.๔ เด็กที่ร้องไห้อาจเป็นเพราะต้องการให้อุ้ม กอด หรือเปลี่ยนผ้าอ้อม นอกเหนือไปจากการต้องการอาหาร จึงไม่ควรป้อนนมทุกครั้งที่ลูกร้องไห้ แต่ควรสังเกตพฤติกรรม และเสียงร้องของลูก และตอบสนองอย่างเหมาะสม

๓.๕ พ่อและญาติพี่น้องในบ้าน สามารถช่วยดูแลแม่ ให้ได้พักผ่อน ในช่วงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และให้แม่ได้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ตลอดจนช่วยทำงานในบ้าน และดูแลเด็กคนอื่นในบ้าน เพื่อให้แม่มีเวลาพักผ่อนมากพอ

## การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเตียนาน ๖ เดือน ช่วยป้องกันลูกจากโรคท้องเสีย และการติดเชื้ออื่นๆ ซึ่งไม่มีนมผสมหรืออาหารอื่นๆ สามารถให้ภูมิคุ้มกันโรคในลักษณะเหมือนนมแม่

๔.๑ ในน้ำนมแม่มีสารที่เป็นภูมิคุ้มกัน และเซลล์เม็ดเลือดขาวของแม่ จึงทำให้น้ำนมแม่สามารถยับยั้ง และป้องกันการติดเชื้อโรคในทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจของลูก

๔.๒ ทารกแรกเกิด - ๖ เดือน ยังมีระบบการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ยังทำงานได้ไม่เต็มที่ เยื่อบุทางเดินอาหาร และทางเดินหายใจยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ จึงมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในสิ่งแวดล้อม น้ำดื่ม และอาหารได้ง่าย ทารกช่วงวัยนี้ที่แม่เลี้ยงด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว จึงมีความปลอดภัยจากการได้รับเชื้อโรคต่างๆ จากน้ำนมผสม ภาชนะ และอาหารอื่นๆ และยังได้รับความคุ้มครองจากนมแม่ จึงเป็นเหตุผลที่มีการแนะนำแม่ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เพียงอย่างเดียวใน ๖ เดือนแรก นอกจากนั้นนมผสมเป็นนมที่ดัดแปลงมาจากนมสัตว์มีโปรตีนที่แตกต่างจากของมนุษย์ ทำให้ทารกอาจแพ้โปรตีนจากนมผสม นำไปสู่การเจ็บป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ได้

๔.๓ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันอุตสาหกรรมอาหาร จะพยายามดัดแปลงให้มีสารอาหารเลียนแบบธรรมชาติของนมแม่ มีการลดปริมาณโปรตีนบางชนิด และมีการเติมสารอาหารหลายอย่าง ดังที่ปรากฏในท้องตลาดที่มีการแข่งขันและโฆษณาอย่างแพร่หลาย แต่ในปัจจุบันสามารถกล่าวได้ว่า ยังไม่มีนมผสมชนิดใดหรืออาหารใดๆ มีคุณลักษณะอย่างนมแม่ในด้านสารภูมิคุ้มกัน และเซลล์เม็ดเลือดขาวจากแม่



## ๕ ในช่วง ๖ เดือนแรก การเลี้ยงลูกด้วยนมผสมหรือ นมจากสัตว์ อาจทำให้ลูกเจ็บป่วยถึงตายได้ เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และระบบการย่อยอาหาร ของทารกในช่วงนี้ยังทำงานไม่สมบูรณ์

๕.๑ ลูกที่ไม่ได้กินนมแม่ตนเองจะไม่ได้รับภูมิคุ้มกัน และสารอื่นๆ ที่มาจากน้ำนมแม่ ที่จะสามารถป้องกัน โรคต่างๆ ได้ ทารกเหล่านี้ก็มีโอกาสท้องเสีย เป็นโรคทางเดินหายใจ จนถึงปอดบวมได้ ซึ่งทั้งโรคท้องเสียและปอดบวม เป็นสาเหตุการตายของทารกและเด็กเล็ก

๕.๒ การเลี้ยงลูกด้วยนมผสม จะทำให้เกิดการเจริญเติบโตที่ช้าและเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ถ้า

- เติมน้ำในนมผสมมากเกินไปหรือน้อยไป
- น้ำที่ใช้ผสมไม่สะอาด
- ขวดหรือจุกนมไม่สะอาด

นมผสมที่ใช้แทนนมแม่ อาจมีเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคในทารกได้ จากการศึกษาพบว่า ทารกที่ถูกเลี้ยงด้วยนมผสม เมื่อเทียบกับทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่ ทารกที่กินนมผสม เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนและโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน เมื่อโตขึ้นได้

๕.๓ การเลี้ยงลูกด้วยนมผสม มีค่าใช้จ่ายสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าพ่อแม่ไม่สามารถที่จะซื้อนมผสมที่มีคุณภาพ ตัวอย่างเช่น ถ้าจะเลี้ยงลูก ๖ เดือนแรก ด้วยนมผสม ต้องใช้นมผสมถึง ๒๐ กิโลกรัม ซึ่งแพทย์และพยาบาล ควรบอกให้พ่อแม่ทราบถึงค่าใช้จ่ายหาต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมผสม

๕.๔ ถ้าจำเป็นต้องเลี้ยงลูกด้วยนมผสม จะต้องต้มน้ำสะอาดให้เดือดก่อน จึงเติมนมผสม ไม่ให้ใช้น้ำต้มที่เย็นแล้วผสมนม ต้องทำตามคำแนะนำในการผสมนมอย่างเคร่งครัด เพื่อจะทำให้แน่ใจว่านมผสมได้สัดส่วนพอเหมาะ และต้อง

ใช้น้ำสะอาดในการผสมนม ทุกขั้นตอนของการเตรียมนมผสมต้องให้ถูกสุขอนามัย ต้องทิ้งนมที่ผสมแล้วให้อุ่นพอดี ก่อนที่จะนำไปป้อนลูก

๕.๕ นมสัตว์และนมผสมที่ซิงแล้ว จะเสียถ้าทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้อง (ประมาณ ๒๐-๒๕ องศาเซลเซียส) เกิน ๒ ชั่วโมง ซึ่งนมแม่จะทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องได้ถึง ๘ ชั่วโมง โดยไม่เสีย แต่อย่างไรก็ดีควรเก็บนมทุกชนิดไว้ในภาชนะที่สะอาดและเก็บไว้ในตู้เย็น

๕.๖ การป้อนนมจากแก้ว จะปลอดภัยกว่าขวดนม เพราะแก้วสามารถทำความสะอาดได้ง่ายกว่าขวด การป้อนจากแก้วจะได้รับการสัมผัสและการกระตุ้นสนองความต้องการของลูกได้ จากการศึกษาที่ได้อุ้มในขณะป้อนนมจากแก้ว การป้อนนมจากแก้วจะทำให้ลูกไม่มีปัญหาจากการดูดนมจากเต้าแม่

๕.๗ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกที่กินนมแม่จากเต้าไม่ได้ คือ น้ำนมแม่ที่บีบออกมาแล้วป้อนจากแก้วที่สะอาดแม่แต่ทารกแรกเกิดก็สามารถป้อนจากแก้วได้ และถ้าจำเป็นที่ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมผสมที่มีคุณภาพ ก็ควรจะต้องป้อนด้วยแก้ว





## ๖ ในกรณีที่แม่ติดเชื้อเอชไอวี เชื้อนี้สามารถผ่านทางน้ำนมไปสู่ลูกได้ ดังนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกติดเชื้อเอชไอวีจากนมแม่ประเทศไทยมีนโยบายให้แม่ที่ติดเชื้อเอชไอวีเลี้ยงลูกด้วยนมผสมสูตรดัดแปลงสำหรับการกั้นนมแม่โดยสนับสนุนนมผสมดังกล่าวจนถึงอายุ ๑๘ เดือน

๖.๑ หญิงตั้งครรภ์ และแม่ที่คิดว่าอาจติดเชื้อ เอชไอวี ควรปรึกษาแพทย์ พยาบาล ในการตรวจ เอชไอวี และรับการปรึกษา ก่อนและหลังการตรวจ หญิงที่ติดเชื้อ เอชไอวี ควรได้รับการปรึกษาว่า จะลดการแพร่เชื้อ เอชไอวี จากแม่สู่ลูกช่วงตั้งครรภ์ คลอด และการเลือกใช้นมเลี้ยงลูกอย่างเหมาะสม ตลอดจนแนวทางการสนับสนุนที่จะดูแลรักษาแม่ที่ติดเชื้อ เอชไอวี ต่อไป เช่น การรักษาด้วยยาต้านไวรัส การดูแลสุขภาพของแม่ การป้องกันการแพร่เชื้อสู่ลูกและสมาชิกในครอบครัว และการเลี้ยงดูลูก และการติดตามการรักษาตามกำหนด เป็นต้น

๖.๒ การให้นมและอาหารตามวัยของแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี

### ช่วง ๖ เดือนแรกหลังคลอด

- เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูกทางน้ำนม ควรเลี้ยงลูกด้วยนมผสมสูตรดัดแปลงสำหรับการก้ออย่างเดี่ยว ซึ่งรัฐบาลสนับสนุนให้นมผสมชนิดนี้จนลูกมีอายุ ๑๘ เดือน ครอบครัวต้องแน่ใจว่าสามารถชงนมผสมที่สะอาดถูกสุขอนามัยตามคำแนะนำไว้ข้างต้น
- ถ้าเลือกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก็ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวตลอด ๖ เดือน ไม่ให้กินนมผสมน้ำ หรืออาหารอื่นร่วมกับนมแม่ ซึ่งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวจะลดการติดเชื้อ เอชไอวีจากแม่เมื่อเทียบกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ปนกับนมผสมน้ำ หรืออาหารอื่นๆ
- การให้อาหารอื่นปนกับนมแม่ที่ติดเชื้อ เอชไอวี ในช่วง ๖ เดือนแรก นอกจากทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอชไอวี แล้วยังทำให้เกิดการติดเชื้ออื่นๆ การขาดสารอาหาร ถึงขั้นเสียชีวิตได้

### ช่วง ๖ - ๑๒ เดือน

- ลูกทุกคนควรได้รับอาหารตามวัยเพิ่มขึ้นจากนมแม่หรือนมผสม เพื่อการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์
- แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวตลอด ๖ เดือน ก็ควรจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อพร้อมกันให้อาหารตามวัยจนกว่าลูกสามารถกินอาหารได้ครบ ๕ หมู่ หลากหลาย

### ข้อมูลสำคัญอื่นๆ

- ระหว่างการให้การปรึกษากับแม่ที่ติดเชื้อ เอชไอวี ควรประเมินว่าแม่สามารถที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมอย่างอื่นแทนนมแม่ได้หรือไม่ ซึ่งการประเมินนี้ควรประเมินก่อนที่ลูกจะเกิดและตลอดช่วงที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่ พร้อมกับให้การสนับสนุนการแม่อย่างเต็มที่จากแพทย์ พยาบาล
- ถ้าแม่แน่ใจว่าจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมผสมได้อย่างดี ถูกตามขั้นตอน มีคุณภาพแล้ว ก็ควรจะหยุดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แล้วใช้นมผสมแทน พ่อแม่ควรได้รับคำแนะนำในการชงนมที่สะอาดถูกสุขอนามัย และถูกขั้นตอน
- แม่ที่คลอดลูกใหม่แต่ยังไม่ได้ตรวจเลือด ควรแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว ๖ เดือนและเลี้ยงตลอดไปจนถึง ๒ ปี พร้อมอาหารตามวัย
- ถ้าตรวจพบว่าลูกติดเชื้อ เอชไอวี จากแม่แล้ว ให้การปรึกษาแม่เรื่องการให้อาหารทารก เพื่อเป็นทางเลือกกับแม่ต่อไป

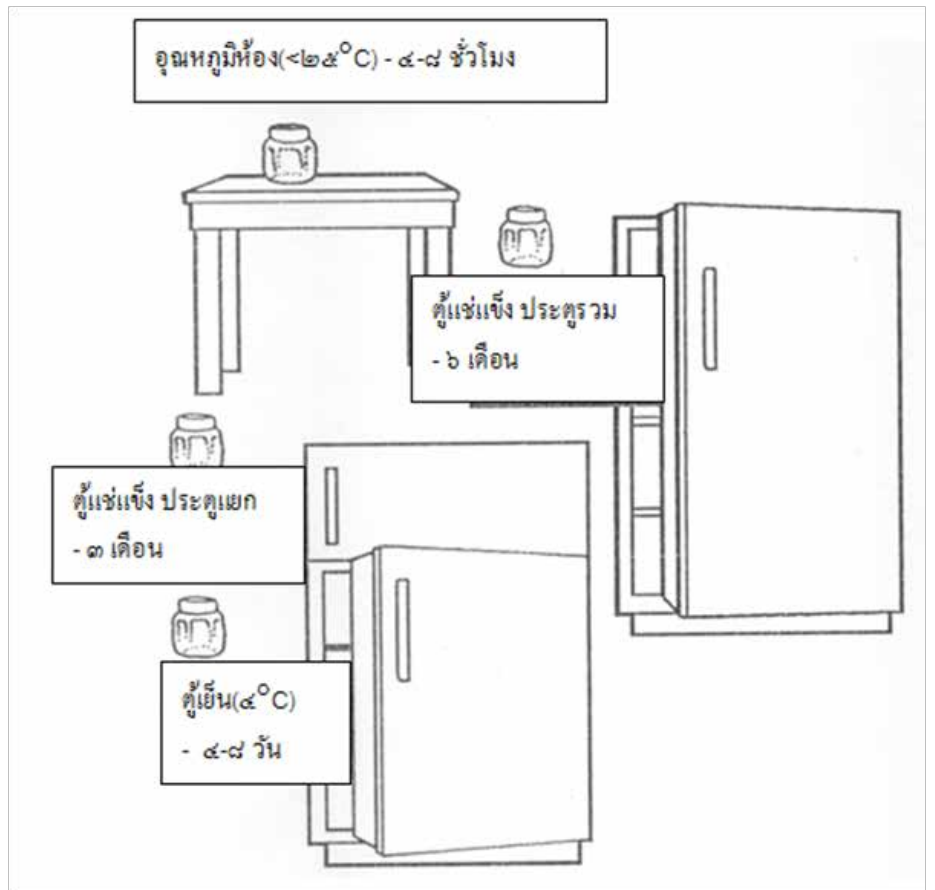


# ๗ ผู้หญิงที่ทำงานนอกบ้าน สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้ เมื่ออยู่กับลูก ควรให้ลูกดูดนมแม่ให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้และในช่วงที่ไปทำงานบีบน้ำนมเก็บไว้ ผู้ดูแลเด็กป้อนนํ้านมแม่ให้เด็ก โดยใช้แก้วที่สะอาด

๗.๑ ระหว่างลาคลอด ก่อนกลับไปทำงาน แม่ควรเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง โดยบีบเก็บนํ้านมตุนไว้ในตู้เย็น แล้วซักซ้อมความเข้าใจและการปฏิบัติกับผู้เลี้ยงดูเพื่อให้ป้อนนํ้านมแม่จากแก้วให้เด็ก

๗.๒ แม่ที่ทำงานควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้บ่อยในช่วงที่อยู่กับลูก ซึ่งการให้นมลูกบ่อยๆ เป็นการสร้างนํ้านมเพิ่มขึ้นในช่วงที่แม่ทำงานสามารถบีบน้ำนมไว้ในภาชนะที่สะอาดเก็บไว้ในตู้เย็น หรือทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องไม่เกิน ๘ ชั่วโมงแล้วใช้นํ้านมนี้ป้อนลูกในช่วงที่แม่มาทำงานได้

๗.๓ ครอบครัว ชุมชน และลูกจ้างสามารถที่จะกระตุ้นให้สถานประกอบการให้เวลา สถานที่ ที่จะบีบน้ำนมเก็บไว้ในที่ทำงาน ควรเป็นที่ที่สะอาด ปลอดภัยเป็นส่วนตัว มีน้ำสะอาดให้ล้างมือ ให้เก็บนํ้านม และเก็บในตู้เย็น ทั้งนี้ นายจ้างควรเข้าใจถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ว่าเป็นสวัสดิการที่พึงมีพึงได้



เอกสารอ้างอิงจาก Spangler A. Amy Spangler's Breastfeeding: a parent's guide (1999)





#### ๗.๔ ระยะเวลาของการเก็บน้ำนมแม่

| วิธีการเก็บ                            | ระยะเวลาที่เก็บได้ |
|--|--------------------|
| เก็บที่อุณหภูมิห้อง (>25 องศาเซลเซียส) | 1 ชั่วโมง          |
| เก็บที่อุณหภูมิห้อง (<25 องศาเซลเซียส) | 4 ชั่วโมง          |
| เก็บในกระติกน้ำแข็ง                    | 1 วัน              |
| เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา                | 2-5 วัน            |
| เก็บที่ตู้เย็นช่องแข็ง (แบบประตูเดียว) | 2 สัปดาห์          |
| เก็บที่ตู้เย็นช่องแข็ง (แบบประตูแยก)   | 3 เดือน            |

#### ๗.๕ การละลายนมแม่

การละลายนมแม่จากช่องแช่แข็งทำได้หลายวิธี คือ

- แช่ภาชนะที่บรรจุนมแม่ในน้ำเย็นประมาณ ๕ นาที
- ใส่ในตู้เย็นธรรมดา โดยทิ้งไว้ ๑ คืน

หลังจากนั้น ให้แช่ภาชนะที่บรรจุนมแม่ในน้ำอุ่นจนกระทั่งได้อุณหภูมิที่เหมาะสม ห้ามอุ่นนมแม่ด้วยไมโครเวฟ เพราะอาจจะอุ่นจนร้อนเกินไป และทำให้สูญเสียสารอาหารบางอย่างได้



# ๘ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลัง ๖ เดือนไปแล้ว ให้เพิ่มอาหารตามวัย และให้ลูกกินนมแม่ต่อเนื่องถึง ๒ ปี ตามความเหมาะสม

๘.๑ น้ามนมแม่ยังเป็นอาหารที่มีคุณค่าและประโยชน์สำหรับลูกที่มีอายุเกิน ๖ เดือน ทั้งในแง่สารอาหารและภูมิคุ้มกัน

๘.๒ แนะนำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จนถึงอายุ ๒ ปี หรือมากกว่านั้น ตราบใดที่ลูกยังต้องการดูนมแม่อยู่ การได้ดูนมแม่ทำให้เด็กมีความสุข และสามารถเป็นแหล่งอาหาร โดยเฉพาะเวลาลูกป่วย

## ๙ ภาวะที่ควรงด และไม่ควรด เกี่ยวกับการให้นมแม่

๙.๑ ภาวะที่ควรงดตลอดไป ได้แก่

- ลูกมีความผิดปกติของการสร้างและทำงานของเอนไซม์ที่ใช้ในการย่อยน้ำนม เช่น galactosemia, maple syrup urine disease (MSUD), phenylketonuria มีความจำเป็นต้องกินนมผสมสูตรพิเศษ
- มารดาติดเชื้อ เอชไอวี

๙.๒ ภาวะที่ควรงดชั่วคราว ได้แก่

- ลูกเกิดก่อนกำหนด (<๓๒ สัปดาห์) หรือมีน้ำหนักตัวน้อยมาก (<๑๕๐๐ กรัม) หรือมีปัญหาน้ำตาลในเลือดต่ำ ทารกกกลุ่มนี้มีความจำเป็นต้องได้รับนมแม่ร่วมกับนมผสม
- มารดาป่วย ทำให้ไม่สามารถให้นมลูกได้ เช่น มีภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด
- มารดาป่วยด้วยโรคติดเชื้อที่อาจติดต่อไปยังลูกได้ เช่น ริม อีสุกอีใส วัณโรค
- มารดาได้รับยาที่มีผลต่อลูกได้ เช่น ยาแก้นชัก ยาทางจิตเวช ยาเคมีบำบัด iodine-131





unicef   
for every child

ข้อมูลจากหนังสือ ความรู้เพื่อชีวิต ซึ่งคณะทำงาน  
นำโดยสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว  
ได้ปรับปรุงจากหนังสือ Facts for Life

Facts for Life (4th edition, 2010) เป็นข้อมูลที่จัดทำโดยองค์การยูนิเซฟ,  
WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS, WFP และ World Bank