



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



© UNICEF-Thailand/2009/Arthit

เด็กทุกคนควรได้รับนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีประโยชน์สูงสุดทั้งต่อสุขภาพและพัฒนาการของลูก ต่อสายสัมพันธ์ทางใจระหว่างแม่และลูก และต่อสุขภาพของแม่ ทารกที่กินนมแม่จะได้รับสารอาหารที่ดีกว่าและป่วยด้วยโรคติดเชื้อและโรคภูมิแพ้ น้อยกว่ากลุ่มที่ถูกเลี้ยงด้วยอาหารอื่น และเติบโตอย่างมีพัฒนาการที่ดีกว่าทารกที่ถูกเลี้ยงด้วยนมผสมและอาหารอื่น

ดังนั้น แม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวถึง ๖ เดือน และให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนลูกอายุ ๒ ปี เพื่อให้ลูกได้สารอาหารที่มีประโยชน์มากที่สุด

ปัจจุบันแม่ส่วนใหญ่จำเป็นต้องประกอบอาชีพเพื่อช่วยหารายได้ให้แก่ครอบครัว ทำให้มีเวลาสำหรับลูกน้อยลง ประกอบกับการมีความเชื่อบางอย่างไม่ถูกต้อง และอิทธิพลของการโฆษณานมผสม อาหารสำหรับทารกและเด็กในรูปแบบต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีส่วนทำให้แม่ให้อาหารไม่เหมาะสมกับลูก แม่ในครอบครัวที่สามารถซื้อหานมผสม มีน้ำสะอาด ถูกล้างมือ และสามารถเตรียมนมผสมได้อย่างถูกสุขลักษณะก็อาจก่อให้เกิดปัญหาเด็กขาดสารอาหาร และเจ็บป่วยเป็นโรคได้ง่าย

สาระสำคัญ

๑. นมแม่เพียงอย่างเดียว คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกในช่วง ๖ เดือนแรก
 - นำนมแม่มีน้ำและสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของลูก จึงไม่ต้องให้อาหารอื่นเลย
 - นมแม่ช่วยมีสารอาหารที่เหมาะสม เพิ่มการเจริญเติบโต พัฒนาการ ป้องกันการเจ็บป่วยของลูกได้ เพราะมีภูมิคุ้มกันโรคจากแม่ ซึ่งในนมอื่นๆ อาทิ นมผสม นมผง หรือนมสัตว์ ไม่มี
 - ในระยะที่ทารกอายุต่ำกว่า ๖ เดือน ทารกมีระบบทางเดินอาหารที่ยังทำงานไม่สมบูรณ์ นมแม่เป็นนมที่ย่อยง่ายจึงเหมาะสมที่สุด การให้อาหารอื่นอาจทำให้ลูกท้องเสียหรือติดเชื้อได้ และจะทำให้ทารกดูดนมแม่ได้น้อยลง
๒. แม่ควรได้อุ้มลูกทันทีหลังคลอดโดยสัมผัสแนบเนื้อระหว่างแม่ลูก และให้ลูกดูดนมแม่ภายใน ๑ ชั่วโมง
๓. แม่เกือบทุกคนสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองได้สำเร็จเมื่ออุ้มลูกและให้นมอย่างถูกวิธี ลูกควรได้ดูดนมแม่บ่อยๆ ทั้งกลางวันและกลางคืน ตามความต้องการของลูกซึ่งจะปรับเปลี่ยนไปตามวัย

๔. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน ๖ เดือน ช่วยป้องกันลูกจากโรคท้องเสีย และการติดเชื้ออื่นๆ ซึ่งไม่มีนมผสมหรืออาหารอื่นๆ สามารถให้ภูมิคุ้มกันโรคในลักษณะเหมือนนมแม่

๕. ในช่วง ๖ เดือนแรก การเลี้ยงลูกด้วยนมผสมหรือนมจากสัตว์ อาจทำให้ลูกเจ็บป่วยถึงตายได้ เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และระบบการย่อยอาหารของทารกในช่วงนี้ ยังทำงานไม่สมบูรณ์

๖. เชื้อเฮลิโคแบคทีเรียสามารถผ่านทางน้ำนมไปสู่ลูกได้ ดังนั้น ประเทศไทย มีนโยบายให้แม่ที่ติดเชื้อเฮลิโคแบคทีเรียเลี้ยงลูกด้วยนมผสมสูตรดัดแปลงสำหรับทารกแทนนมแม่ โดยรัฐสนับสนุนนมผสมจนลูกอายุ ๑๘ เดือน เพื่อป้องกันลูกติดเชื้อเฮลิโคแบคทีเรียจากนมแม่

๗. ผู้หญิงที่ทำงานนอกบ้าน สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้ เมื่ออยู่กับลูก ควรให้ลูกดูนมแม่ให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และในช่วงที่ไปทำงานบีบน้ำนมเก็บไว้ ผู้ดูแลเด็กบ้วนน้ำนมแม่ให้เด็ก โดยใช้แก้วที่สะอาด

๘. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลัง ๖ เดือนไปแล้ว ให้เพิ่มอาหารตามวัย และให้ลูกกินนมแม่ต่อเนื่องถึง ๒ ปี ตามความเหมาะสม



© NICFD/2011/Orapin

ระยะเวลาการเก็บน้ำนม

วิธีการเก็บ

- เก็บที่อุณหภูมิห้อง (มากกว่า 25 องศาเซลเซียส)
- เก็บที่อุณหภูมิห้อง (น้อยกว่า 25 องศาเซลเซียส)
- เก็บในกระติกน้ำแข็ง
- เก็บในตู้เย็น ช่องธรรมดา
- เก็บในตู้เย็นช่องแช่แข็ง (แบบประตูเดียว)
- เก็บในตู้เย็นช่องแช่แข็ง (แบบประตูแยก)

ระยะเวลาที่เก็บได้

- 1 ชั่วโมง
- 4-8 ชั่วโมง
- 1 วัน
- 2-5 วัน
- 2 สัปดาห์
- 3 เดือน



ความรู้เพื่อชีวิต : การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่