



# การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ทารกที่กินนมแม่จะได้รับสารอาหารที่ดีกว่า และป่วยด้วยโรคติดเชื้อและ โรคภูมิแพ้น้อยกว่ากลุ่มที่ถูกเลี้ยงด้วยอาหารอื่น และเติบโตอย่างมีพัฒนาการที่ดีกว่าทารกที่ถูกเลี้ยงด้วยนมผสมและอาหารอื่น

เด็กทุกคนควรได้รับนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีประโยชน์สูงสุดทั้งต่อสุขภาพและพัฒนาการของลูก ต่อสายสัมพันธ์ทางใจระหว่างแม่และลูก และต่อสุขภาพของแม่ แม่ในครอบครัวที่สามารถซื้อหานมผสม มีน้ำสะอาด ลูกอนามัย และสามารถเตรียมนมผสมได้อย่างถูกต้องสักขณะก็ตาม ดังนั้นทุกฝ่ายต้องร่วมรณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถึง 6 เดือน หรือให้นานที่สุดเท่าที่สถานะครอบครัวจะทำได้

ปัจจุบันแม่ส่วนใหญ่จำเป็นต้องประกอบอาชีพเพื่อช่วยหารายได้ให้แก่ครอบครัว ทำให้มีเวลาสำหรับลูกน้อยลง ประกอบกับการมีความเชื่อบางอย่างไม่ถูกต้อง และ อิทธิพลของการโฆษณาสินค้าประเภทนมผสม อาหารสำหรับทารกและเด็กในรูปแบบต่างๆ เหล่านี้ ล้วนมีส่วนทำให้แม่ให้อาหารไม่เหมาะสมกับลูกก่อให้เกิดปัญหาเด็กขาดสารอาหาร และเจ็บป่วยเป็นโรคได้ง่าย บางรายอาจรุนแรงถึงตาย

ดังนั้น ทุกคนควรจะได้รับรู้ถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิธีปฏิบัติที่ทำได้ง่าย แม้เมื่อแม่ต้องทำงานนอกบ้าน แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควรได้รับกำลังใจและความสนับสนุนจากสามี ครอบครัว ชุมชน เพื่อนร่วมงาน รัฐและองค์กรท้องถิ่น จำเป็นต้องมีนโยบาย และดำเนินการส่งเสริมการให้ความรู้และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก และบริการให้คำปรึกษาแนะนำครอบครัวที่มี ประสิทธิภาพ

## ข้อมูลสนับสนุน

๑. นมแม่เพียงอย่างเดียว คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกในช่วง 6 เดือนแรก

๒. แม่ควร ใ้ดูดลูกทันทีหลังคลอดโดยสัมผัสแนบเนื้อระหว่างแม่ลูก และให้ลูกดูดนมแม่ภายใน ๑ ชั่วโมง

๓. แม่เกือบทุกคนสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองได้สำเร็จเมื่ออุ้มลูกและให้นมอย่างถูกวิธี ลูกควรได้ดูดนมแม่บ่อยๆ ทั้งกลางวันและกลางคืน ตามความต้องการของลูกซึ่งจะปรับเปลี่ยนไปตามวัย

๔. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ช่วยป้องกันลูกจากโรคท้องเสีย และการติดเชื้ออื่นๆ ซึ่งไม่มีนมผสมหรืออาหารอื่นๆ สามารถให้ภูมิคุ้มกันโรคในลักษณะเหมือนนมแม่

๕. ในช่วง 6 เดือนแรก การเลี้ยงลูกด้วยนมผสมหรือนมจากสัตว์ อาจทำให้ลูกเจ็บป่วยถึงตายได้ เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และระบบการย่อยอาหารของทารกในช่วงนี้ยังทำงานไม่สมบูรณ์

๖. ในกรณีที่แม่ติดเชื้อเอชไอวี เชื้อนี้สามารถผ่านทางน้ำนมไปสู่ลูกได้ ดังนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกติดเชื้อเอชไอวีจากนมแม่ ประเทศไทยมีนโยบายให้แม่ที่ติดเชื้อเอชไอวีเลี้ยงลูกด้วยนมผสมสูตรดัดแปลงสำหรับทารกแทนนมแม่ โดยสนับสนุนนมผสมดังกล่าวจนถึงอายุ ๑๘ เดือน

๗.

ผู้หญิงที่ทำงานนอกบ้าน สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้ เมื่ออยู่กับลูก ควรให้ลูกดูดนมแม่ให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และในช่วงที่ไปทำงานบีบน้ำนมเก็บไว้ ผู้ดูแลเด็กป้อนน้ำนมแม่ให้เด็ก โดยใช้แก้วที่สะอาด

๘.

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลัง ๖ เดือนไปแล้ว ให้เพิ่มอาหารตามวัย และให้ลูกกินนมแม่ต่อเนื่องถึง ๒ ปี ตามความเหมาะสม

๙.

ภาวะที่ควรรงด และไม่ควรรงดเกี่ยวกับการให้นมแม่

## ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๑.

นมแม่เพียงอย่างเดียว คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกในช่วง ๖ เดือนแรก

- ๑.๑ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยให้แม่และลูกได้เรียนรู้ที่จะรักและผูกพันกัน ซึ่งเรียกว่า “สายใยรักแม่ลูก” การดูแลเอาใจใส่ลูกอย่างใกล้ชิด ช่วยทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นและอุ่นใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเจริญเติบโต และพัฒนาการของลูก
- ๑.๒ นมแม่ช่วยเพิ่มการเจริญเติบโต พัฒนาการ มีสารอาหารที่เหมาะสม ป้องกันการเจ็บป่วยของลูกได้เพราะมีภูมิต้านทานโรคจากแม่ ซึ่งในนมอื่นๆ อาทิ นมผสม นมผง หรือนมสัตว์ ไม่มี
- ๑.๓ น้ำนมแม่มีน้ำและสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของลูก เพราะฉะนั้นไม่ต้องให้อาหารอื่น
- ๑.๔ นมแม่เป็นนมที่ง่ายกว่านมอื่น
- ๑.๕ การให้อาหารอื่นในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๖ เดือน จะทำให้เด็กเสี่ยงต่อการเกิดโรคท้องเสีย หรือเกิดการเจ็บป่วยอื่นๆ ได้
- ๑.๖ การให้อาหารอื่นในทารกช่วง ๖ เดือนแรก จะทำให้ทารกดูดนมแม่ได้น้อยลง และอาจทำให้ลูกท้องเสียหรือติดเชื้อได้ เมื่อลูกดูดนมแม่น้อยลง แม่จึงสร้างน้ำมน้อยลงด้วย เพราะขาดการกระตุ้น เนื่องจากร่างกายแม่สร้างน้ำนมตามความต้องการของลูกทั้งปริมาณและคุณภาพ ฉะนั้นควรให้ลูกดูดนมแม่บ่อยตามความต้องการของลูก
- ๑.๗ การให้นมแม่เพียงอย่างเดียวจนลูกอายุ ๖ เดือน ช่วยลดการเกิดโรคกลุ่มภูมิแพ้ เช่น หอบหืด เยื่อจมูกอักเสบ ผิวหนังอักเสบ เป็นต้น โดยเฉพาะในกรณีที่มีประวัติโรคภูมิแพ้ในครอบครัว นอกจากนี้ การได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวในระยะที่ทารกมีระบบทางเดินอาหารที่ยังทำงานได้สมบูรณ์ จะช่วยลดปัญหาแพ้นมวัว

## ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

### ๒. แม่ควรได้อุ้มลูกทันทีหลังคลอดโดยสัมผัสแนบเนื้อระหว่างแม่ลูก และให้ลูกดูดนมแม่ภายใน ๑ ชั่วโมง

- ๒.๑ การสัมผัสแนบเนื้อระหว่างแม่และลูกและการให้นมทันทีหลังคลอด จะช่วยกระตุ้นให้แม่สร้างน้ำนมเร็วขึ้น และยังช่วยให้ลดการหดตัวของมดลูก ทำให้ลดความเสี่ยงในการตกเลือดหลังคลอด ลดการติดเชื้อ และให้รกคลอด
- ๒.๒ เพื่อให้แม่สามารถเลี้ยงลูกนมของตนเองได้สำเร็จ จำเป็นต้องให้แม่และลูกอยู่ด้วยกันทันทีหลังคลอด แม่ลูกอยู่ด้วยกันตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้ลูกกินน้ำหรือนมผสม
- ๒.๓ หัวน้ำนมซึ่งเป็นน้ำนมใสสีเหลือง (โคลอสตรัม Colostrum) ที่แม่สร้างขึ้นใน ๒-๓ วันหลังคลอด เป็นอาหารที่ดีที่สุดของลูกในช่วงแรกเกิด เพราะมีสารอาหาร และมีภูมิต้านทานจากแม่ ซึ่งจะช่วยป้องกันจากการติดเชื้อ จึงให้ลูกดูดหัวน้ำนมนี้ ไม่ให้แม่บีบทิ้ง
- ๒.๔ ในช่วง ๒-๓ วันแรก ควรให้แม่อยู่กับลูกตลอดเวลา สอนแม่ให้อุ้มลูก และให้ลูกดูดบ่อยๆ อย่างถูกวิธี ถ้าลูกมีปัญหาการดูดนม ควรสอนแม่ให้บีบนมแม่ใส่ถ้วยสะอาดและป้อนลูกโดยไม่ต้องใช้ขวดนม คอยกระตุ้นให้ลูกหัดดูดนมแม่บ่อยๆ โดยทั่วไปทารกแรกเกิดสามารถดูดนมแม่ได้
- ๒.๕ นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกทุกคน รวมทั้งทารกที่มีน้ำหนักแรกเกิดน้อย แม่จะสร้างน้ำนมที่เหมาะสมกับลูกที่มีน้ำหนักน้อย หรือเกิดก่อนกำหนด ซึ่งลูกที่เกิดก่อนกำหนด หรือน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่า ๒,๕๐๐ กรัม อาจไม่สามารถดูดนมจากเต้าได้ในระยะแรก จึงต้องบีบเก็บน้ำนมแม่ไว้ป้อนลูกด้วยถ้วย ช้อน หรือสายยางปลอดเชื้อจากโดยพยาบาล จนลูกสามารถดูดจากเต้าได้

## ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

### ๓. แม่เกือบทุกคนสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองได้สำเร็จเมื่ออุ้มลูกและให้นมอย่างถูกวิธี ลูกควรได้ดูดนมแม่บ่อยๆ ทั้งกลางวันและกลางคืน ตามความต้องการของลูกซึ่งจะปรับเปลี่ยนไปตามวัย

- ๓.๑ แม่สร้างน้ำนมได้เพียงพอกับความต้องการของลูก ยิ่งถ้าลูกดูดนมมาก แม่ก็จะสร้างน้ำนมมาก แม่เกือบทุกคนสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองได้สำเร็จ และสร้างน้ำนมได้เพียงพอ เมื่อ :

แม่มีความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว

แม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง

แม่ได้รับอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและเพียงพอ

แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว

แม่อุ้มลูกกินนมและดูดนมได้ถูกวิธี

ลูกสามารถดูดได้บ่อยและนานตามความต้องการทั้งกลางวันและกลางคืน และคุณนมให้หมดที่ละข้าง

### ๓.๒ การอุ้มลูกถูกวิธีจะช่วยให้ลูกคุณนมแม่ได้ดี

- การอุ้มลูกถูกวิธี คือ
  - ลำตัวกับศีรษะลูกอยู่ในแนวเดียวกัน
  - ตัวลูกอยู่ชิดแนบเนื้อกับตัวแม่
  - ตัวลูกตะแคงเข้าหาตัวแม่
  - ลูกผ่อนคลาย มีความสุขและคุณนมได้ดี
- ถ้าอุ้มไม่ถูกวิธีจะทำให้เกิดปัญหา
  - หัวนมแม่เจ็บและแตก
  - ลูกได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ
  - ลูกไม่ยอมคุณนม
- รู้ได้อย่างไรว่าลูกคุณนมแม่ได้ถูกวิธี
  - เห็นลานหัวนมอยู่เหนือริมฝีปากลูก และใต้ริมฝีปากลูกด้านล่าง
  - ปากลูกอ้ากว้าง ริมฝีปากแนบกับเต้านมแม่
  - คางลูกอยู่ชิดเต้านมแม่
  - ลูกคุณนมได้แรง กลืนเป็นจังหวะ และมีการสลับหยุดเป็นพักๆ
  - แม่จะไม่รู้สึกเจ็บหัวนมเวลาให้นมลูก

๓.๓ ในช่วงแรกเกิด - ๑ เดือน ลูกควรได้คุณนมแม่ทุกครั้งเมื่อต้องการ อย่างน้อย ๘ ครั้งหรือมากกว่า ภายในเวลา ๒๔ ชั่วโมง ถ้าลูกหลับนานกว่า ๓ ชั่วโมงหลังกินนม แม่ควรปลุกลูกให้คุณนมแม่ เมื่ออายุเพิ่มขึ้นเด็กจะดูดนมแต่ละมื้อได้มากขึ้น และจำนวนมื้อจะลดลงเป็นลำดับ และปรับตัวมากินนมในช่วงกลางวันบ่อยกว่ากลางคืน เมื่ออายุ ๖ เดือนขึ้นไปเด็กส่วนใหญ่ไม่ต้องการคุณนมหลังเที่ยงคืน

๓.๔ เด็กที่ร้องไห้ อาจเป็นเพราะต้องการให้อุ้ม กอด หรือเปลี่ยนผ้าอ้อม นอกเหนือไปจากการต้องการอาหาร จึงไม่ควรป้อนนมทุกครั้งที่ลูกร้องไห้ แต่ควรสังเกตพฤติกรรมและเสียงร้องของลูก และตอบสนองอย่างเหมาะสม

๓.๕ พ่อและญาติพี่น้องในบ้าน สามารถช่วยดูแลแม่ให้ได้พักผ่อน ในช่วงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และให้แม่ได้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ตลอดจนช่วยทำงานในบ้าน และดูแลเด็กคนอื่นในบ้าน เพื่อให้แม่มีเวลาพักผ่อนมากพอ

## ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

**๔.** การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน ๖ เดือน ช่วยป้องกันลูกจากโรคท้องเสีย และการติดเชื้ออื่นๆ ซึ่งไม่มีนมผสมหรืออาหารอื่นๆ สามารถให้ภูมิต้านทานโรคในลักษณะเหมือนนมแม่

- ๔.๑ ในน้ำนมแม่มีสารที่เป็นภูมิคุ้มกัน และเซลล์เม็ดเลือดขาวของแม่ จึงทำให้น้ำนมแม่สามารถยับยั้ง และป้องกันการติดเชื้อโรคในทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจของลูก
- ๔.๒ ทารกแรกเกิด - ๖ เดือน ยังมีระบบการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ยังทำงานได้ไม่เต็มที่ เชื้อบุทางเดินอาหารและทางเดินหายใจยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ จึงมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในสิ่งแวดล้อม น้ำดื่ม และอาหารได้ง่าย ทารกช่วงวัยนี้ที่แม่เลี้ยงด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว จึงมีความปลอดภัยจากการได้รับเชื้อโรคต่างๆ จากน้ำ นมผสม ภาชนะ และอาหารอื่นๆ และยังได้รับความคุ้มครองจากนมแม่ จึงเป็นเหตุผลที่มีการแนะนำแม่ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวใน ๖ เดือนแรก นอกจากนั้นนมผสมเป็นนมที่ดัดแปลงมาจากนมสัตว์ มีโปรตีนที่แตกต่างจากของมนุษย์ ทำให้ทารกอาจแพ้โปรตีนจากนมผสม นำไปสู่การเจ็บป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ได้
- ๔.๓ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันอุตสาหกรรมอาหาร จะพยายามดัดแปลงให้มีสารอาหารเลียนแบบธรรมชาติของนมแม่ มีการลดปริมาณโปรตีนบางชนิด และมีการเติมสารอาหารหลายอย่าง ดังที่ปรากฏในท้องตลาดที่มีการแข่งขันและโฆษณาอย่างแพร่หลาย แต่ในปัจจุบันสามารถกล่าวได้ว่า ยังไม่มีนมผสมชนิดใดหรืออาหารใดๆ มีคุณลักษณะอย่างนมแม่ในด้านสารภูมิคุ้มกัน และเซลล์เม็ดเลือดขาวจากแม่

## ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

**๕.** ในช่วง ๖ เดือนแรก การเลี้ยงลูกด้วยนมผสมหรือนมจากสัตว์ อาจทำให้ลูกเจ็บป่วยถึงตายได้ เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และระบบการย่อยอาหารของทารกในช่วงนี้ยังทำงานไม่สมบูรณ์

- ๕.๑ ลูกที่ไม่ได้กินนมแม่ตนเองจะไม่ได้รับภูมิต้านทานและสารอื่นๆ ที่มาจากน้ำนมแม่ ที่จะสามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้ ทารกเหล่านี้ก็มีโอกาสท้องเสีย เป็นโรคทางเดินหายใจ จนถึงปอดบวมได้ ซึ่งทั้งโรคท้องเสียและปอดบวม เป็นสาเหตุการตายของทารกและเด็กเล็ก
- ๕.๒ การเลี้ยงลูกด้วยนมผสม จะทำให้เกิดการเจริญเติบโตที่ช้าและเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ถ้า

เติมน้ำในนมผสมมากไปหรือน้อยไป

น้ำที่ใช้ผสมไม่สะอาด

ขวดหรือจุกนมไม่สะอาด

นมผสมที่ใช้แทนนมแม่ อาจมีเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคในทารกได้ จากการศึกษาพบว่า ทารกที่ถูกเลี้ยงด้วยนมผสมเมื่อเทียบกับทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่ ทารกที่กินนมผสมเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนและโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน เมื่อโตขึ้นได้

- ๕.๓ การเลี้ยงลูกด้วยนมผสม มีค่าใช้จ่ายสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าพ่อแม่ไม่สามารถที่จะซื้อนมผสมที่มีคุณภาพ ตัวอย่างเช่น ถ้าจะเลี้ยงลูก ๖ เดือนแรก ด้วยนมผสม ต้องใช้นมผสมถึง ๒๐ กิโลกรัม ซึ่งแพทย์และพยาบาลควรบอกให้พ่อแม่ทราบถึงค่าใช้จ่ายหาต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมผสม
- ๕.๔ ถ้าจำเป็นต้องเลี้ยงลูกด้วยนมผสม จะต้องต้มน้ำสะอาดให้เดือดก่อน จึงเติมนมผสม ไม่ให้ใช้น้ำดื่มที่เย็นแล้วผสมนม ต้องทำตามคำแนะนำในการผสมนมอย่างเคร่งครัด เพื่อจะทำให้แน่ใจว่านมผสมได้สัดส่วนพอเหมาะ และต้องใช้น้ำสะอาดในการผสมนม ทุกขั้นตอนของการเตรียมนมผสมต้องให้ถูกสุขอนามัย ต้องทิ้งนมที่ผสมแล้วให้อุ่นพอดีก่อนที่จะนำไปป้อนลูก
- ๕.๕ นมสัตว์และนมผสมที่ขงแล้ว จะเสียถ้าทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้อง (ประมาณ ๒๐-๒๕ องศาเซลเซียส) เกิน ๒ ชั่วโมง ซึ่งนมแม่จะทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องได้ถึง ๘ ชั่วโมง โดยไม่เสีย แต่อย่างไรก็ดีควรเก็บนมทุกชนิดใส่ในภาชนะที่สะอาดและเก็บไว้ในตู้เย็น
- ๕.๖ การป้อนนมจากแก้ว จะปลอดภัยกว่าขวดนม เพราะว่าแก้วสามารถทำความสะอาดได้ง่ายกว่าขวด การป้อนนมจากแก้วจะได้รับการสัมผัสและการกระตุ้นสนองความต้องการของลูกได้ จากการทำต้องอุ้มในขณะที่ป้อนนมจากแก้ว การป้อนนมจากแก้วจะทำให้ลูกไม่มีปัญหาจากการดูดนมจากเต้าแม่
- ๕.๗ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกที่กินนมแม่จากเต้าไม่ได้ คือ นำนมแม่ที่บีบออกมาแล้วป้อนจากแก้วที่สะอาด แม้แต่ทารกแรกเกิดก็สามารถป้อนจากแก้วได้ และถ้าจำเป็นต้องเลี้ยงลูกด้วยนมผสมที่มีคุณภาพ ก็ควรจะต้องป้อนด้วยแก้ว

### ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

**๖.** ในกรณีที่แม่ติดเชื้อเอชไอวี เชื้อนี้สามารถผ่านทางน้ำนมไปสู่ลูกได้ ดังนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกติดเชื้อเอชไอวีจากนมแม่ ประเทศไทยมีนโยบายให้แม่ที่ติดเชื้อเอชไอวีเลี้ยงลูกด้วยนมผสมสูตรดัดแปลงสำหรับทารกแทนนมแม่ โดยสนับสนุนนมผสมดังกล่าวจนถึงอายุ ๑๘ เดือน

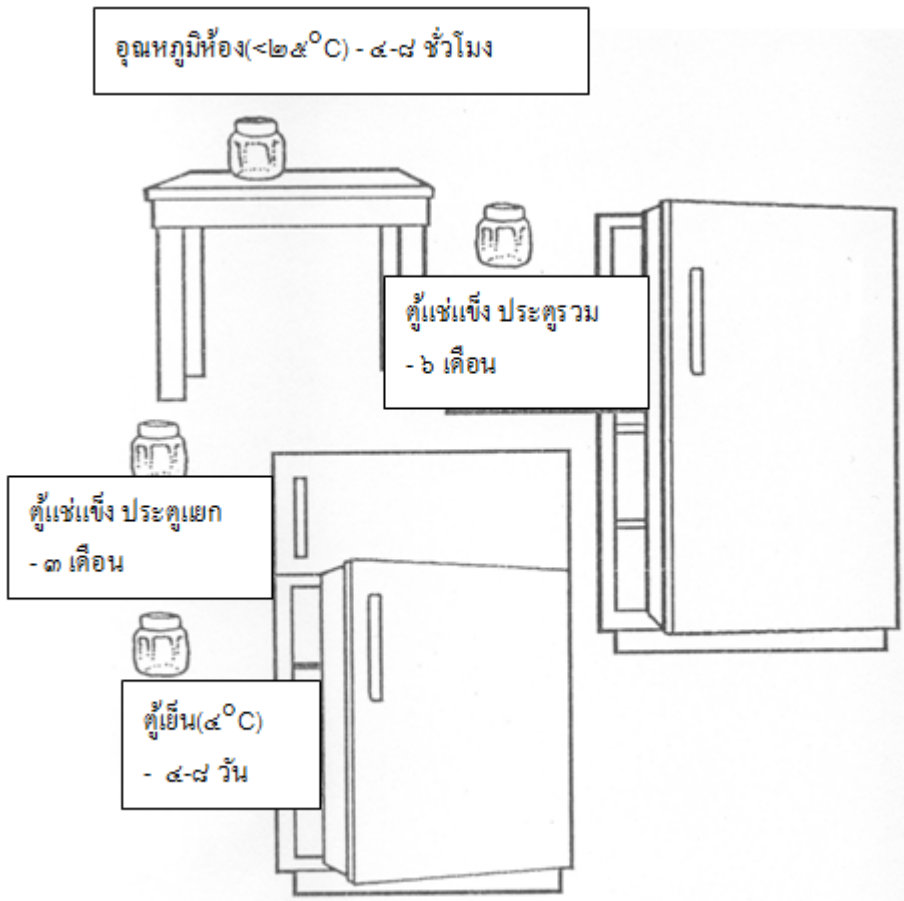
- ๖.๑ หญิงตั้งครรภ์ และแม่ที่คิดว่าอาจติดเชื้อ เอชไอวี ควรปรึกษาแพทย์ พยาบาล ในการตรวจ เอชไอวี และรับการปรึกษาก่อนและหลังการตรวจ หญิงที่ติดเชื้อ เอชไอวี ควรได้รับการปรึกษาว่า จะลดการแพร่เชื้อ เอชไอวี จากแม่สู่ลูกช่วงตั้งครรภ์ คลอด และการเลือกใช้นมเลี้ยงลูกอย่างเหมาะสม ตลอดจนแนวทางการสนับสนุนที่จะดูแลรักษาแม่ที่ติดเชื้อ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

## ๖.๒ การให้นมและอาหารตามวัยของแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี

- ช่วง ๖ เดือนแรกหลังคลอด
  - เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูกทางน้ำนม ควรเลี้ยงลูกด้วยนมผสมสูตรคัดแปลงสำหรับทารกอย่างเดียว ซึ่งรัฐบาลสนับสนุนให้นมผสมชนิดนี้จนลูกมีอายุ ๑๘ เดือน ครอบครัวต้องแน่ใจว่าสามารถชงนมผสมที่สะอาดถูกสุขอนามัยตามที่แนะนำไว้ข้างต้น
  - ถ้าเลือกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก็ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวตลอด ๖ เดือน ไม่ให้กินนมผสม น้ำ หรืออาหารอื่นร่วมกับนมแม่ ซึ่งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจะลดการติดเชื้อ เอชไอวีจากแม่ เมื่อเทียบกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ปนกับนมผสม น้ำ หรืออาหารอื่นๆ
  - การให้อาหารอื่นปนกับนมแม่ที่ติดเชื้อ เอชไอวี ในช่วง ๖ เดือนแรก นอกจากทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอชไอวี แล้วยังทำให้เกิดการติดเชื้ออื่นๆ การขาดสารอาหาร ถึงขั้นเสียชีวิตได้
- ช่วง ๖ - ๑๒ เดือน
  - ลูกทุกคนควรได้รับอาหารตามวัยเพิ่มขึ้นจากนมแม่หรือนมผสม เพื่อการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์
  - แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวตลอด ๖ เดือน ก็ควรจะให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อพร้อมกันให้อาหารตามวัยจนกว่าลูกสามารถกินอาหารได้ครบ ๕ หมู่ หลากหลาย
- ข้อมูลสำคัญอื่นๆ
  - ระหว่างการให้การปรึกษากับแม่ที่ติดเชื้อ เอชไอวี ควรประเมินว่าแม่สามารถที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมอย่างอื่นแทนนมแม่ได้หรือไม่ ซึ่งการประเมินนี้ควรประเมินก่อนที่ลูกจะเกิดและตลอดช่วงที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่ พร้อมทั้งให้การสนับสนุนการแม่อย่างเต็มที่จากแพทย์ พยาบาล
  - ถ้าแม่แน่ใจว่าจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมผสมได้อย่างดี ถูกตามขั้นตอน มีคุณภาพแล้ว ก็ควรจะหยุดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แล้วใช้นมผสมแทน พ่อแม่ควรได้รับคำแนะนำในการชงนมที่สะอาดถูกสุขอนามัย และถูกขั้นตอน
  - แม่ที่คลอดลูกใหม่แต่ยังไม่ได้ตรวจเลือด ควรแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ๖ เดือน และเลี้ยงตลอดไปจนถึง ๒ ปี พร้อมอาหารตามวัย
  - ถ้าตรวจพบว่าลูกติดเชื้อ เอชไอวี จากแม่แล้ว ให้การปรึกษาแม่เรื่องการให้อาหารทารก เพื่อเป็นทางเลือกกับแม่ต่อไป

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

**๗.** ผู้หญิงที่ทำงานนอกบ้าน สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้ เมื่ออยู่กับลูก ควรให้ลูกดูดนมแม่ให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และในช่วงที่ไปทำงานบีบน้ำนมเก็บไว้ ผู้ดูแลเด็กป้อนน้ำนมแม่ให้เด็ก โดยใช้แก้วที่สะอาด



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

- ๗.๑ ระหว่างลาคลอด ก่อนกลับไปทำงาน แม่ควรเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง โดยบีบเก็บน้ำนมตุนไว้ในตู้เย็น แล้วซักซ้อมความเข้าใจและการปฏิบัติกับผู้เลี้ยงดูเพื่อให้ป้อนน้ำนมแม่จากแก้วให้เด็ก
- ๗.๒ แม่ที่ทำงานควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้บ่อยในช่วงที่อยู่กับลูก ซึ่งการให้นมลูกบ่อยๆ เป็นการสร้างน้ำนมเพิ่มขึ้น ในช่วงที่แม่ทำงานสามารถบีบน้ำนมไว้ในภาชนะที่สะอาดเก็บไว้ในตู้เย็น หรือทิ้งไว้ในตู้หมึห้องไม่เกิน ๘ ชั่วโมง แล้วใช้น้ำนมนี้ป้อนลูกในช่วงที่แม่มาทำงานได้
- ๗.๓ ครอบครัว ชุมชน และลูกจ้างสามารถที่จะกระตุ้นให้สถานประกอบการ ใช้เวลา สถานที่ ที่จะบีบน้ำนมเก็บไว้ในที่ทำงาน ควรเป็นที่ที่สะอาด ปลอดภัย เป็นส่วนตัว มีน้ำสะอาดให้ล้างมือ ให้เก็บน้ำนม และเก็บในตู้เย็น ทั้งนี้ นายจ้างควรเข้าใจถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ว่าเป็นสวัสดิการที่พึงมีพึงได้



## ๗.๔ ระยะเวลาของการเก็บน้ำนมแม่

ระยะเวลาการเก็บน้ำนม	
วิธีการเก็บ	ระยะเวลาที่เก็บได้
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (>25 องศาเซลเซียส)	1 ชั่วโมง
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (<25 องศาเซลเซียส)	4 ชั่วโมง
เก็บในกระติกน้ำแข็ง	1 วัน
เก็บที่ตู้เย็นช่องธรรมดา	2-5 วัน
เก็บที่ตู้เย็นช่องแช่แข็ง (แบบประตูเดียว)	2 สัปดาห์
เก็บที่ตู้เย็นช่องแช่แข็ง (แบบประตูแยก)	3 เดือน

## ๗.๕ การละลายนมแม่

การละลายนมแม่จากช่องแช่แข็งทำได้หลายวิธี คือ

- แช่ภาชนะที่บรรจุนมแม่ในน้ำเย็นประมาณ ๕ นาที
- ใส่ในตู้เย็นธรรมดา โดยทิ้งไว้ ๑ คืน

หลังจากนั้น ให้แช่ภาชนะที่บรรจุนมแม่ในน้ำอุ่นจนกระทั่งได้อุณหภูมิที่เหมาะสม ห้ามอุ่นนมแม่ด้วยไมโครเวฟ เพราะอาจจะอุ่นจนร้อนเกินไป และทำให้สูญเสียสารอาหารบางอย่างได้

## ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

**๘.** การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลัง ๖ เดือนไปแล้ว ให้เพิ่มอาหารตามวัย และให้ลูกกินนมแม่ต่อเนื่องถึง ๒ ปี ตามความเหมาะสม

๘.๑ นมแม่ยังเป็นอาหารที่มีคุณค่าและประโยชน์สำหรับลูกที่มีอายุเกิน ๖ เดือน ทั้งในแง่สารอาหารและภูมิคุ้มกัน

๘.๒ แนะนำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จนถึงอายุ ๒ ปี หรือมากกว่านั้น トラบใดที่ลูกยังต้องการดูนมแม่อยู่ การได้ดูนมแม่ทำให้เด็กมีความสุข และสามารถเป็นแหล่งอาหาร โดยเฉพาะเวลาลูกป่วย

## ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

**๙.** ภาวะที่ควรระวัง และไม่ควรระวังเกี่ยวกับการให้นมแม่

๙.๑ ภาวะที่ควรระวังตลอดไป ได้แก่

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

- มารดาติดเชื้อ เอชไอวี

## ๕.๒ ภาวะที่ควรงดชั่วคราว ได้แก่

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