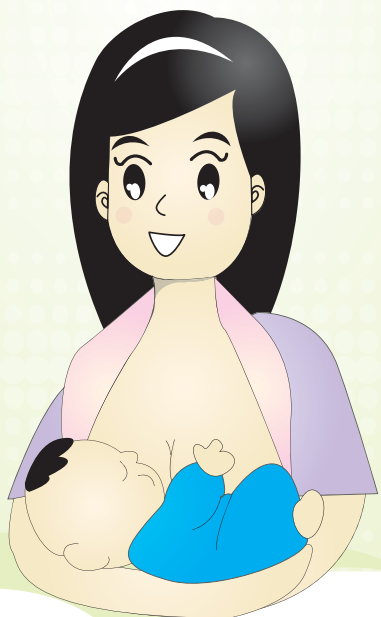


“ แม่ควรจะหยุดให้นมลูกถ้าหากว่าเด็กท้องเสีย ”

ข้อเท็จจริง: นมแม่ช่วยให้ลูกหายท้องเสียได้เร็วขึ้น อย่าหยุด
ให้นมลูกถ้าหากมีอาการท้องเสีย

“ เมื่อหยุดให้นมลูกไปแล้ว
ไม่สามารถที่จะเริ่มต้นให้นมลูกได้อีก ”

ข้อเท็จจริง: ถ้าแม่หยุดให้นมลูก ก็ยังสามารถเริ่มต้นใหม่
ได้เสมอ เพียงแต่ต้องการความช่วยเหลือในการที่จะกระตุ้น
ลูกกลับมาดูดนม



ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

อาคาร 904 ศูนย์การแพทย์และอนามัยในพระองค์
โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว ถนนคูเขทัย เขตดุสิต กทม. 10300
โทร. 02-241-7988 www.thaibreastfeeding.org



อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
420/8 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400
โทร. 02-354-8404 แฟกซ์ 02-354-8409
e-mail : bfsaiyairuk@hotmail.com



สปีดาร์ นมแม่โลก 2552

นมแม่พร้อมใช้ ช่วยลูกปลอดภัย ในภาวะฉุกเฉิน

BREASTFEEDING :
A Vital Emergency
Response.
Are you ready?

3



สปีดาร์ นมแม่โลก 2552

นมแม่พร้อมใช้ ช่วยลูกปลอดภัย ในภาวะฉุกเฉิน

- ภาวะฉุกเฉิน เช่น คลื่นยักษ์สึนามิ แผ่นดินไหว น้ำท่วม สงคราม หรือแม้แต่การระบาดของโรค เช่น โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ภาวะที่สามารถเกิดขึ้นที่ไหนก็ได้ เมื่อไรก็ได้
- การก่และเด็กเล็กจะมีความอ่อนแอ ต่อการขาดอาหาร การเจ็บป่วย และการเสียชีวิต ในภาวะฉุกเฉิน
- ในภาวะฉุกเฉิน สำหรับทารกและเด็กเล็ก การให้ลูกดูดนมแม่จากเต้านมเป็นวิธีการให้อาหารที่ดีที่สุดและปลอดภัยที่สุด



“ เหตุการณ์สึนามิที่ผ่านมาของประเทศไทย มีทารกที่รอดชีวิตจากการถูกน้ำพัดพาไปอยู่บนเกาะสูง เพราะแม่ยังคงมีน้ำนมให้ลูกกิน ”

ทำไมนมแม่จึงเป็นสายใยชีวิต (lifeline) ของลูกในภาวะฉุกเฉิน

ในภาวะฉุกเฉิน ย่อมไม่สามารถ หานนม หรืออาหารให้ทารก และเด็กเล็กได้โดยสะดวก อย่างไรก็ตามไม่ควรปล่อยให้แม่ที่ขาดอาหาร ควรบำรุงแม่เพื่อให้มีน้ำนมได้ดี

แต่ถ้าแม่ยังคงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- แม่ยอมให้นมแม่กับลูกได้โดยสะดวก สะอาด และ ทันที
- แม่ที่อ่อนกอดลูก ให้นมลูก จะรู้สึกผ่อนคลาย มีพลังใจในการพจญกับภาวะฉุกเฉิน

จะยังคงให้ แม่สามารถให้นมลูกได้นมแม่ในภาวะฉุกเฉินได้อย่างไร

- ให้แม่ ได้รับอาหารและน้ำ อย่างเพียงพอ เพื่อให้แม่มีความสมบูรณ์ในการผลิตน้ำนม
- จัดที่พักให้แม่และลูก อยู่ด้วยกัน ในบรรยากาศที่ สงบ เท่าที่เป็นไปได้
- ถ้ามีแม่ที่ให้กำเนิดลูกใหม่ ควรให้ลูกได้ดูดนมแม่จากเต้าแต่เพียงอย่างเดียว และโดยเร็วที่สุด เพื่อให้มีน้ำนม มาเร็ว และลูกไม่มีปัญหา สับสน หิวนม
- การรับบริจาค นมผสม ให้รับบริจาค ตามความจำเป็น ไม่นานนมบริจาคมาให้ แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ไม่แนะนำให้แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เลิกให้นมแม่ ควรให้คงกินนมแม่ต่อ



ข้อเท็จจริง

“ ในภาวะฉุกเฉิน แม่อาจขาดอาหารจนไม่สามารถให้นมแม่ได้ ”

ข้อเท็จจริง: แม่ที่ขาดอาหารยังสามารถให้นมลูกได้ การขาดอาหารไม่มากนักนั้นจะยังคงมีคุณภาพดัดขณะเดียวกันก็ไม่ควรปล่อยให้แม่ขาดอาหาร ควรบำรุงแม่เพื่อแม่สร้างน้ำนมได้ดี

“ ในภาวะฉุกเฉิน แม่คิดว่า ไม่สามารถผลิตนมได้พอที่จะเลี้ยงลูก ”

ข้อเท็จจริง: แม่สามารถผลิตน้ำนมได้เพียงพอ ตราบใดที่ลูกยังคงดูดนมแม่จากเต้า เพราะการดูดนมของลูกจะเป็นการกระตุ้นให้วงจรสร้างน้ำนม ทำงานได้ดี

“ ความเครียดทำให้แม่ไม่สามารถผลิตน้ำนมได้ ”

ข้อเท็จจริง: ความเครียดไม่ได้ทำให้การผลิตน้ำนมไม่ได้ แต่อาจจะมีส่วนทำให้มีน้ำนมไหลไม่สะดวกชั่วคราว ควรสร้างสภาพแวดล้อมที่ลดความเครียดได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เป็นต้นว่า เช่น มีบริเวณที่มีริ้วรอบขอบชิด และมีอากาศถ่ายเทได้ดี