

# คู่มือนมแม่

## แห่งประเทศไทย

จดหมายข่าว ปีที่ 4 ฉบับ 3 2550

### เริ่มแรก...อย่างมั่นคง



[www.thaibreastfeeding.org](http://www.thaibreastfeeding.org)





## สวัสดีค่ะ









จดหมายข่าวศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยฉบับนี้ได้ประมวลภาพการขับเคลื่อนและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ผ่านกิจกรรมที่หลากหลายของภาคีเครือข่ายนมแม่จังหวัดต่างๆ ภาพเหล่านี้สะท้อนความสำเร็จและความภาคภูมิใจของผู้ที่มีส่วนร่วมสร้างสังคมนมแม่ให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

สาระสำคัญในฉบับนี้ พาไปติดตามการทำงานทูตนมแม่ จิตอาสาจังหวัดมหาสารคาม เผยเคล็ดลับที่คุณแม่ (ทำงาน) ควรรู้ เรื่องเตรียมสต็อกน้ำนม เมื่อแม่ต้องออกไปทำงาน เรื่องเล่าจากแม่ และแนะนำหนังสือ “อุ๋นรัก อุ่มแรก” อาหารสมองของครอบครัวไทย รูปแบบและเนื้อหาสาระข้างในจะเป็นอย่างไรติดตามได้ในจดหมายข่าวฉบับนี้ค่ะ

ปี 2551 นี้ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย พร้อมทั้งจะเดินหน้ารณรงค์ส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ผ่านกิจกรรมและโครงการสร้างสรรค์ต่างๆ ด้วยความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมให้สังคมไทยเป็นสังคมของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างยั่งยืน ทั้งนี้พลังที่แข็งแกร่งที่จะทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จได้คือพลังของครอบครัว จึงขอเชิญชวนครอบครัวไทยร่วมช่วยกันสร้างสายใยรักแห่งครอบครัวด้วยการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กันนะคะ พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ ❀



## ฉบับนี้คืออะไร

	เริ่มแรก อย่างมีพลัง	3
	เรื่องเล่าจากพื้นที่	6
	ทูตนมแม่ จิตอาสาจังหวัดมหาสารคาม	
	นมแม่...เคลื่อนไหว	8
	เคล็ดลับที่คุณแม่ (ทำงาน) ควรรู้	14
	เตรียมสต็อกน้ำนม เมื่อแม่ต้องออกไปทำงาน	
	เรื่องเล่าจากคุณแม่	15
	แนะนำหนังสือ อุ๋นรัก อุ่มแรก	16

## เรื่องเด่นในฉบับ

# เริ่มแรก อย่างมีพลัง

สัปดาห์แรกของเดือนสิงหาคมของทุกปี ประเทศต่างๆ ทั่วโลก จะร่วมกันรณรงค์การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เรียกว่า สัปดาห์นมแม่โลก ซึ่งใน พ.ศ.2551 คำขวัญคือ

**Breastfeeding : The 1st Hour Early initiation and exclusive breastfeeding for six months can save more than ONE million babies!**

ให้ลูกได้ดูดนมแม่จากเต้าแม่ ภายใน 1 ชั่วโมงแรก หลังเกิด เริ่มต้นให้เร็วที่สุด ร่วมกับการให้ลูกได้รับนมแม่ ต่ออย่างเตียวอย่างเต็มที่ จนลูกอายุ 6 เดือนเต็มจะช่วย ปกป้อง ชีวิตเด็กในโลกนี้ ได้กว่า 1 ล้านคน ต่อปี

เมื่อวันศุกร์ที่ 3 สิงหาคม พ.ศ.2550 ที่ผ่านมา ประเทศไทยก็ได้จัดให้มีการรณรงค์ สัปดาห์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ณ บริเวณเอเทรียมโซน 1, 2 ชั้น 1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ โดยกำหนด ประเด็นการรณรงค์ คือ

**นมแม่คือหยดแรกของสายใยรักแห่งครอบครัว “เริ่มแรก อย่างมีพลัง”**

### ความเป็นมา ในการกำหนด ประเด็นการรณรงค์

เป็นที่ทราบกันว่า สมเด็จพระบรมราชินีนาถ ซึ่งเปรียบเสมือนแม่ของแผ่นดิน ได้ทรงเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยได้ทรงประทานพระกษีรธारा แต่พระโอรส และพระธิดาทุกพระองค์ และสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมารฯ ได้ทรงเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เช่นกัน โดยทรงพระราชทาน คำขวัญแก่โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว ว่า “นมแม่คือหยดแรกของสายใยรักแห่งครอบครัว” นับเป็นการสานต่อ พระดำริสมเด็จพระแม่ของแผ่นดิน ประกอบกับ พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ ทรงเป็นองค์ตัวอย่าง

ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยทรงประทานพระกษีรธारा แต่ พระองค์เจ้าที่ปังกรรัศมิ์โชติด้วยพระองค์เอง

ดังนั้นในสัปดาห์นมแม่โลกในปีนี้ กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร ร่วมกับศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย และหน่วยงานองค์กรวิชาชีพต่างๆ คือ สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย ราชวิทยาลัยสูตินรีเวช สมาคมพยาบาล สมาคมการพยาบาล สมาคมโภชนาการ สมาคมแม่บ้านสาธารณสุข องค์การยูนิเซฟ และสำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ จึงเห็นสมควรขอพระราชทาน คำขวัญ นมแม่คือหยดแรกของสายใยรักแห่งครอบครัว มาเป็นแนวทางการรณรงค์ โดยเน้นความสำคัญ ของการเริ่มแรกใน 1 ชั่วโมงแรกหลังเกิดอย่างมีพลัง คือการให้ลูก ได้อยู่กับแม่ ไม่แยกแม่แยกลูก แบบเนื้อแนบเนื้อ จากการศึกษาพบว่า จะนำสู่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ โดย กราบทูลเชิญพระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ เป็นองค์ประธานในการเปิดงานรณรงค์

ในวันงานดังกล่าว เสด็จพระองค์หญิงฯ ได้ทรง ประทานเข็มเชิดชูแม่ที่ได้รับการคัดเลือกเป็นสุดยอดคุณแม่ ซึ่งสามารถให้นมแม่อย่างเดียวแก่ลูกได้ถึง 6 เดือนจาก 76 จังหวัดทั่วประเทศรวมทั้งกรม. และประทานเข็มเชิดชู เกียรติเช่นกัน แก่บุคคลที่ให้การสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ด้วยดีมาโดยสม่ำเสมอ

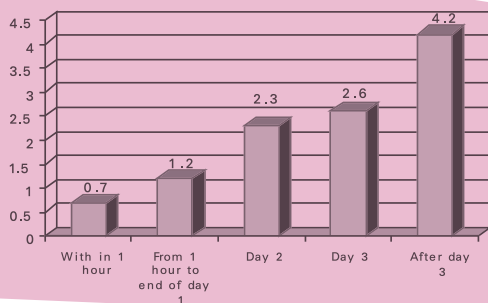
นับเป็นอีกก้าวหนึ่งของการรณรงค์สื่อสารความ สำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อการเป็นจุดเริ่มต้นของ การเกิดสายใยรักแห่งครอบครัว โดยการเริ่มต้นอย่าง ถูกต้อง “เริ่มแรกอย่างมีพลัง”





## นมแม่คือหยดแรกของสายใยรักแห่งครอบครัว “เริ่มแรก อย่างมีพลัง”

เรื่องนี้มีข้อมูลทางวิชาการ บอกว่า ถ้าเด็กแรกเกิด ได้ดูดนมแม่ ครั้งแรกช้า เด็กจะมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าได้ดูดนมแม่ครั้งแรกเร็ว โดยดูจากโอกาส พบว่า ถ้าให้ได้ดูดภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังเกิด ทารกมีโอกาสเสียชีวิตเพียง 0.7 เท่า ในขณะที่ถ้าให้ดูดหลังอายุ 3 วัน ทารกมีโอกาสเสียชีวิต ถึง 4.2 เท่า



### เริ่มแรกอย่างมีพลัง หมายความว่าอย่างไร

เริ่มแรกอย่างมีพลัง หมายถึง ว่าในชั่วโมงแรก หลังเกิดขออย่าให้แยกแม่แยกลูกถ้าลูกปกติไม่มีปัญหาแทรกซ้อน

ให้ลูกได้ **สัมผัสแรก**

ให้ลูกได้ **ดูดแรก**

**สัมผัสแรก...อ้อมกอดแรกของแม่ที่ให้ลูก...ช่วยให้**

- ลูกตัวอุ่นเร็ว ลูกไม่หนาว
- ลูกสงบ การหายใจ และการเต้นของหัวใจ เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ

หัวใจ เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ

- ลูกได้รับภูมิต้านทานผ่านการสัมผัสผิวของแม่

แม่

**ดูดแรก.....ช่วย**

- กระตุ้นการสร้างน้ำนม ลูกได้หัวน้ำนม

(โคลอสตรัม)เร็วขึ้น

- กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนแห่งความรักในแม่
- กระตุ้น การเชื่อมโยง เซลล์ประสาท

สมองลูก ต่อเนื่อง จากในท้องแม่

### สัมผัสแรก....ดูดแรก จากอกแม่ ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังเกิด

เป็นการเริ่มต้นที่ดูเหมือนธรรมดา แต่พบว่าเป็นเรื่องสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ที่จะทำให้ลูกเริ่มเรียนรู้วิธีดูดนมแม่ และแม่ก็เริ่มให้นมเป็น และในท่ามกลางความรัก ความอบอุ่นจากแม่และครอบครัว จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสายใยรักแห่งครอบครัว

จากความอบอุ่นปลอดภัยในท้องแม่มาสู่ความอบอุ่นปลอดภัยในอ้อมอกแม่

จากการได้รับอาหารผ่านทางรกและสายสะดือมาสู่การได้อาหารจากเต้านมแม่

โดยสัญชาตญาณทารกต้องการดูดนมแม่ ตั้งแต่แรกเกิด เมื่อนำทารกแรกเกิดคลอดปกติ วางบนหน้าท้องแม่ เนื้อแนบเนื้อตั้งแต่แรกเกิด ทารกจะเขยิบคลานไปดูดนมแม่ได้ แต่ถ้าทารกคลอดไม่เป็นไปตามธรรมชาติ เช่นได้รับยาสลบ ต้องผ่าตัดคลอด ทารกจะใช้เวลานานกว่ามาก

จึงควรคลอดลูกโดยธรรมชาติไม่ใช้ยาสลบ หรือการผ่าตัดคลอดโดยไม่จำเป็น

การได้ สัมผัสแรก....ดูดครั้งแรก จากอกแม่ ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังเกิด ช่วยให้

- ลูกตัวอุ่นเร็ว ลูกไม่หนาว อบอุ่นจากตัวแม่ อยู่ที่ประมาณ 37 องศา C ถ้าวางลูกบนอกแม่ ลูกจะมีอุณหภูมิสูงกว่า วางโดยการห่อผ้า แล้ววางแยกในเตียงเด็กอ่อน 1-1.5 องศา C อบอุ่นจากอกแม่ดีกว่า ให้ลูกห่อผ้าอยู่ในเตียงเด็ก

- ลูกได้รับภูมิต้านทาน ผ่านการสัมผัสผิวของแม่โดยธรรมชาติ ภูมิต้านทานในตัวแม่จะส่งผ่านให้ลูกทางสายน้ำนม



การที่หลังเกิด ลูกได้ดูดนมแม่ อยู่กับแม่ ทำให้ลูกมีโอกาสดูแลรับเชื้อแบคทีเรียที่อยู่รอบๆตัวแม่ โดยสัมผัสทางผิวหนัง เชื้อเหล่านี้มักเป็นเชื้อประจำถิ่นซึ่งจะเล็ดลอดไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันเสริมให้ลูกอีกทางหนึ่ง

การแยกแม่ ลูก หลังเกิดทำให้ลูกเสียโอกาสสร้างภูมิคุ้มกันนี้ไป

- กระตุ้นให้ลูกดูดนมเป็นเร็ว และน้ำนมมาเร็ว ถ้าลูกอยู่ด้วยกันกับแม่ตั้งแต่ในชั่วโมงแรก ลูกจะดูดนมได้อย่างถูกต้อง ในการเริ่มดูดครั้งแรกได้กว่าร้อยละ 60 ในขณะที่ถ้าแยกแม่แยกลูกตั้งแต่แรกจะทำได้เพียงร้อยละ 20

- การดูดนมแม่ในระยะ 1 ชั่วโมงแรก ส่วนใหญ่น้ำนมจะยังไม่มา แต่จะกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วขึ้น พบว่ากลุ่มที่ได้ดูดเร็วในชั่วโมงแรกน้ำนมจะมาสะดวก ใน 15 ชั่วโมง เร็วสุด 3.5 ชั่วโมง ถ้าไม่ได้ดูดในระยะนี้ น้ำนมจะมาสะดวกเฉลี่ยใน 29 ชั่วโมง เร็วสุด 12 ชั่วโมง

- น้ำนมมาเร็ว ทำให้ลูกมีนมกินเร็ว ลูกไม่ร้องกวน และน้ำนมในระยะแรก เป็นน้ำนมที่อุดมไปด้วยภูมิคุ้มกันและสารอาหาร “น้ำนม โคลอสตรัม” ไม่มีนมยี่ห้อใดที่จะทดแทนนมแม่ในระยะนี้ได้

- ทุกครั้งที่มีการดูดนมแม่ จะมีการกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความรัก ช่วยให้แม่รู้สึกผ่อนคลาย ส่งเสริมสัญชาตญาณความเป็นแม่ ช่วยลดลูกหวัดตัว



## สัมผัสแรก...ดูดแรกจากอกแม่ ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังเกิด

เป็นการเริ่มต้นที่ดูเหมือนธรรมดา แต่พบว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้ ลูกเริ่มเรียนรู้วิธีดูดนมแม่ และแม่ก็เริ่มให้นมเป็น และในท่ามกลางความรัก ความอบอุ่นจากแม่และครอบครัว จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสายใยรักแห่งครอบครัว

## เราช่วยกันได้อย่างไร

ถ้าลูกปกติหลังคลอด ไม่มีปัญหาแทรกซ้อน

1. อย่าแยกแม่ แยกลูก โดยไม่จำเป็น ทั้งกรณีคลอดปกติ หรือคลอดโดยการผ่าตัด
2. ส่งเสริมให้ แม่ลูก อยู่ด้วยกันหลังคลอด ตั้งแต่ในชั่วโมงแรก เช่น ช่วยแม่กอดลูกให้ถนัด ให้กำลังใจแม่
3. แม่และลูกได้อยู่ใกล้ชิดกัน เนื้อแนบเนื้อ จะช่วยให้

- น้ำนมมาเร็วขึ้น ลูกตัวอุ่นดี
- มีผลให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จต่อไป

- มีฮอร์โมน oxytocin หลัง ช่วยให้แม่รักลูก และป้องกันการตกเลือดหลังคลอด

4. การหยอดตา ซึ่งน้ำหนัก วัดสัดส่วน อาบน้ำต่างๆ ให้รอหลัง เด็กได้อยู่กับแม่ เนื้อแนบเนื้อ ได้ดูดนมแม่ในชั่วโมงแรกให้เสร็จก่อน

5. แม่ ไม่ควรขอผ่าตัดคลอดลูก โดยไม่จำเป็น เพราะจะขัดขวางขบวนการธรรมชาติ ❄



ข้อมูล : [www.thaibreastfeeding.com](http://www.thaibreastfeeding.com)

เรื่องเล่าจากพื้นที่

# ทูตนมแม่ จิตอาสาจังหวัดมหาสารคาม

จากปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากปัญหาทางด้านภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้แม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านหรือนอกพื้นที่ ฝากบุตรให้ปู่ย่าตายาย หรือญาติเป็นผู้เลี้ยงดู ทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีระยะเวลาสั้นลงหรือมีการใช้นมผงทดแทนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เนื่องจากมีความสะดวกสบาย ประกอบกับความเชื่อเดิมของสังคม และชุมชน ในการให้อาหารเสริมแก่ลูกเร็วเกินไป ทำให้แม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นาน ด้วยเหตุดังกล่าวในปี พ.ศ.2546 จังหวัดมหาสารคามได้จัดตั้งกลุ่มแม่อาสา ในนาม ทูตนมแม่ ที่เป็นผู้มีจิตอาสา เพื่อชี้ชวนให้สังคม สนใจและเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในกลุ่มแม่อาสา นี้ จะเป็นกลุ่มบุคคล ที่มีประสบการณ์และประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยได้รับความรู้พื้นฐาน และฝึกทักษะที่จำเป็นสำหรับการเป็นผู้แนะนำ และให้คำปรึกษาแก่แม่คนอื่นๆในชุมชน ซึ่งทูตนมแม่กลุ่มนี้ จะมีกิจกรรมเยี่ยมหลังคลอด และมีกระบวนการสร้าง Empowerment ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้องของแม่ที่คลอดแล้ว มีการเสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ที่ถูกต้องให้แก่ย่า ยาย โดยจัดกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างต่อเนื่อง และเมื่อพบปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ จะส่งข้อมูลให้โรงพยาบาลและสถานีอนามัยที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการแก้ไข กลุ่มแม่อาสา นาร่องในจังหวัดมหาสารคามพื้นที่ อำเภอเมือง ทั้งหมด 13 ตำบล 215 หมู่บ้าน จำนวนทั้งหมด 275 คน



งานเปิดตัวทูตนมแม่  
โรงพยาบาลมหาสารคาม



กิจกรรมเยี่ยมบ้านหลังคลอด

ในปี 2549 เกิดเครือข่ายทูตนมแม่ สมาชิกประกอบด้วย พ่ออาสา และ ปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งเป็นตัวแทนจากเทศบาล, โรงพยาบาลเอกชน, สถานรับเลี้ยงเด็ก, ตัวแทนคุณแม่, ตัวแทนโรงงาน, ผู้สูงอายุตัวแทนจากองค์การบริหารส่วนตำบล, ประกันสังคม, ตัวแทนบ้านพักเด็ก, พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน และตัวแทนจากมหาวิทยาลัย เพื่อคอยช่วยเหลือให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จมีจำนวน 96 คน และขยายไปที่แม่ที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว อย่างน้อย 6 เดือน ที่คลอดจากโรงพยาบาลมหาสารคาม จำนวน 189 คน คลอดจากโรงพยาบาลชุมชน ในจังหวัดมหาสารคาม 12 แห่ง จำนวน 60 คน โดยรวมกลุ่มทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์สร้างความมั่นใจ ให้แม่ที่คลอดใหม่ ปัจจุบัน ขยายเครือข่ายไปที่ ตัวแทนนักเรียน นักศึกษาในจังหวัดมหาสารคามทั้งชายและหญิงที่เสมือนเป็นยูวทูตนมแม่ คอยชี้ชวนให้บุคคลในสังคม เห็นว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิ่งสำคัญ จำนวน 20 คน







ภาคีเครือข่ายนมแม่มหาสารคาม



จากการดำเนินโครงการที่มีผู้อาสาขยายผล ความรู้เรื่องนมแม่ ผ่านตัวบุคคล ในนามของทูตนมแม่ปัจจุบันจังหวัดมหาสารคามมีทูตนมแม่ทั้งหมด 640 คน ผลจากการมีทูตนมแม่ทำให้พบว่าแม่ที่คลอดในในจังหวัดมหาสารคามสามารถ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างอย่างน้อย 6 เดือน เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 16.50 ในปีพ.ศ.2545 เป็นร้อยละ 42.16 ในปี พ.ศ.2549

สิ่งที่ เป็นพระมหากษัตริย์คุณอย่างยิ่ง ที่พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช สยามมกุฎราชกุมาร ทรงเลี้ยงพระองค์ทิพย์ ด้วยพระกษีรธาราจนทำให้ พระโอรส มีพลามัยสมบูรณ์ แข็งแรง พัฒนาการสมวัย และจากข้อคิด ประทานว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็น การให้ความรัก ความอบอุ่น และ ความผูกพันระหว่างแม่และลูก ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดในการ สร้างลูกให้เป็นคนที่มีคุณภาพในสังคม และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา ประเทศ ประกอบกับ โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว ในพระปณิธาน ของฝ่าพระบาทให้ความสำคัญเรื่องนมแม่ว่าเป็น “หยดแรกของสายใย รัก” จังหวัดมหาสารคามจึงขอสอนของพระปณิธานดังกล่าวโดย จัดตั้ง ตัวแทนในการถ่ายทอดองค์ความรู้ จากหยดแรกสู่สายใยรักแห่ง ครอบครัว ภายใต้คำว่า “ทูตนมแม่” ❀





## โครงการสนับสนุนการดำเนินงาน “โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว”

- ร่วมตามเสด็จพระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าศรีรัศมิ์พระวรชายาฯ ในพื้นที่ต่างๆ ได้ร่วมกิจกรรมโดยการพูดคุย ให้คำปรึกษาเรื่องนมแม่และการเลี้ยงดูเด็กเล็กกับแม่ที่ร่วมรอรบเสด็จ อาทิเช่น อ.บันนังสตา จ.นราธิวาส/ สัตหีบ จ.ชลบุรี/ อ.ท่าปลา จ.อุตรดิตถ์/ บ้านนาเรา จ.มหาสารคาม/ อ.รามัญ จ.ยะลา ชุมชนซอยโชดา/ กิจกรรมสายใยรัก 2 ปี ณ ตลาด อดท./ ณ ร.1 (ดินแดง) ❀



- พ่ออาสาช่วยแม่แนะนำเรื่องนมแม่ได้ ณ อ.รามัญ จ.ยะลา



- อ.รามัญ จ.ยะลา (28 พ.ย.50)



- ผู้ประสานสายใยนมแม่ดีเด่น รับพระราชทานโล่ จากพระเจ้าวรวงศ์เธอฯ ในงานเพื่อผู้สูงอายุในชุมชนใกล้วังศุโขทัย (3 ธ.ค.50)

- คณะกรรมการศูนย์นมแม่ฯ ร่วมงาน ผ้าทอ จักสาน... งานศิลป์ ณ สโมสรร้านค้าปลีก 904 (9 ธ.ค.50)



- เกิดการร่วมมือในการสร้างกลุ่มแม่อาสาในพื้นที่เขต กทม. เช่น ชุมชนโดยรอบวังศุโขทัย รับผิดชอบโดยสำนักอนามัย และกองพันทหารมหาดเล็กรักษาพระองค์ รับผิดชอบโดย โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ในชุมชนซอยโชดาเกิดครอบครัวผู้ประสานสายใยนมแม่ดีเด่น 3 ท่าน โดยได้รับพระราชทานโล่จากพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ ❀







### โครงการจัดหน่วยประชาสัมพันธ์เคลื่อนที่ แม่ทำงานกินนมแม่ได้ ปี 2550

- ศูนย์นมแม่ฯ ให้บริการหน่วย  
ประชาสัมพันธ์เคลื่อนที่ มีผู้เข้าใช้บริการขอ  
คำแนะนำเป็นจำนวนมาก

- งาน Kids of the World (29 ก.ย. - 7 ต.ค.50)



- งาน Mother & Care festival 2007 ครั้งที่ 3 (26-28 ต.ค.50)





## โครงการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ติดตามความติดตามความก้าวหน้า  
มูมนมแม่ในสถานประกอบการ



- ติดตามความก้าวหน้ามูมนมแม่ในสถานประกอบการ จังหวัดชลบุรี อุทยา และสมุทรปราการ



- เยี่ยมติดตามความก้าวหน้าการจัดมูมนมแม่ ธนาคารสแตนดาร์ดชาร์เตอร์ (ประเทศไทย) จำกัดมหาชน





● อบรมแกนนำที่ ร.พ.เขาสุกิม จ.จันทบุรี



● พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าตรีรัตน์ พระวรชายา  
เสด็จศูนย์นมแม่ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี



● เปิดศูนย์นมแม่ค่ายตากสินจ.จันทบุรี



● กิจกรรมเครือข่ายนมแม่ จ.เชียงใหม่



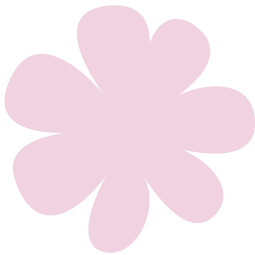




● กิจกรรมเครือข่ายนมแม่ จ.นครศรีธรรมราช



● กิจกรรมเครือข่ายนมแม่ จ.อุดรดิตต์



● กิจกรรมเครือข่ายนมแม่ จ.ขอนแก่น



# เตรียมสต็อกน้ำนม เมื่อแม่ต้องออกไปทำงาน

วันนี้แม้คุณแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านหรือเดินทางไปไหนไกลๆ คุณแม่อีกยังสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อเนื่องได้ นะคะ เพียงคุณแม่ทำการปั๊ม เก็บ ตุนน้ำนมไว้ ในระหว่างเวลาที่คุณแม่อยู่ที่ทำงาน เพื่อให้คนในครอบครัวที่บ้านได้เลี้ยงเจ้าตัวน้อยด้วยนมแม่ และอุปกรณ์ที่จะขาดไม่ได้เลยก็คือ ถังเก็บน้ำนมแม่ ซึ่งประโยชน์ของถังเก็บน้ำนมแม่นี้ประหยัดเนื้อที่เก็บ พกพาสะดวกค่ะ

## วิธีเก็บน้ำนม

รองรับน้ำนมด้วยถังเก็บน้ำนมหรือภาชนะปากกว้างที่สะอาดผ่านการต้มหรือึ่งในน้ำเดือดนาน 10 นาที ปิดฝาให้สนิท  
เขียนวันที่ - เวลาที่ปัมน้ำนมติดไว้

วิธีการเก็บ	ระยะเวลาที่เก็บได้
เก็บในอุณหภูมิ สูงกว่า 25 องศาเซลเซียส	1 ชั่วโมง
เก็บในอุณหภูมิต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส	4 ชั่วโมง
เก็บในกระติกน้ำแข็ง	1 วัน
เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา	2-3 วัน
เก็บในตู้เย็นช่องแช่แข็ง แบบประตูเดียว	2 สัปดาห์
เก็บในตู้เย็นช่องแช่แข็ง แบบประตูแยก	3 เดือน

## การเตรียมนมให้ลูกน้อย

- ♥ นมที่เก็บในช่องแช่เย็นธรรมดาให้นำมาวางไว้นอกตู้เย็น หรือวางในภาชนะแช่ในน้ำอุ่น
- ♥ ห้ามอุ่นโดยใช้ไมโครเวฟ หรือต้ม
- ♥ นมแม่ที่เก็บในช่องแช่แข็งก่อนจะนำมาใช้ ให้ย้ายไว้ในช่องธรรมดา 1 คืน ให้ละลาย
- ♥ นมแม่ที่ลูกกินไม่หมดให้ทิ้งไป ไม่เก็บไว้กินต่อตั้งนั้นควรเก็บน้ำนมในขวด ไม่มากกว่าที่ลูกต้องการในแต่ละมื้อ

เห็นไหมล่ะคะ เคล็ดลับของการปั๊มเก็บตุน ก็ทำให้คุณแม่สามารถสำรองน้ำนมไว้ให้คุณลูกได้ รู้แล้วอย่าลืมบอกต่อสำหรับคุณแม่คนอื่นๆ ด้วยนะคะ ❀

# เรื่องเล่าจากคุณแม่

ดิฉันได้อ่านบทความของคุณหมอท่านหนึ่งเล่าประสบการณ์จากการให้นมแม่ ด้วยความพยายามอย่างยิ่ง น่าชมมากที่ท่านเปิดเผยและเล่าได้ละเอียด เพื่อเป็นอุทาหรณ์แก่กุมารแพทย์ผู้ยังมีประสบการณ์ว่าการให้นมแม่อาจประสบปัญหาได้หลายอย่าง และแม่ในหมู่เราก็เกิดได้ ให้ข้อคิดว่าน่าจะป้องกันปัญหาไว้ก่อน

สมาคมกุมารแพทย์ฯ ได้พิมพ์หนังสือสองเล่มเกี่ยวกับเรื่องนมแม่ เล่มหนึ่งสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ อีกเล่มสำหรับประชาชน มีแผ่นพับ และเอกสารอื่นอีกมาก ตลอดจนการ์ตูนใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ฯลฯ หลายท่านคงเคยเห็น เคยได้ยิน แต่อาจมองข้าม เพราะคิดว่ารู้แล้ว เรื่องง่ายๆ หรือยังไม่ประสบปัญหาโดยตรง จึงยังไม่วางอ่าน นอกจากนี้มีการจัดอบรมบุคลากรทางการแพทย์หลายระดับ มีการประชุมวิชาการ มีสัปดาห์นมแม่ มีงานสัปดาห์นมแม่แห่งชาติ มีนิทรรศการ ฯลฯ แต่ยังมีผู้สนใจน้อย เพราะอาจเห็นเป็นเรื่องจืดจาง ไม่น่าตื่นเต้นเท่าเรื่องยากๆ ที่พบน้อยกว่า น่าตื่นเต้นกว่า เมื่อเกิดเรื่องกับตนเองแล้ว จึงซึ่งว่าการป้องกันง่ายกว่าการแก้ปัญหา สงสารลูกน้อยต้องพลอยลำบากไปด้วย

ดิฉันจะขอสรุปปัญหาที่เกิดกับแพทย์ผู้หนึ่ง เพื่อให้เห็นปัญหาชัด ๆ ดังต่อไปนี้

**1. นำนมมาช้า** คงเพราะเป็นโรงพยาบาลเอกชนที่ขาดการวางนโยบายให้เป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก จึงไม่มีการปฏิบัติที่เอื้อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่มีการให้เด็กเริ่มดูดนมเร็วภายในชั่วโมงแรก เพื่อกระตุ้นเต้านมให้ผลิตน้ำนม ไม่ได้ส่งให้เด็กมาดูดนมแม่บ่อย เพื่อกระตุ้นให้แม่ลูกคุ้นเคยกันและกระตุ้นนมแม่ ไม่ได้สอนให้แม่อุ้มลูกให้ถูกท่า และลูกให้อมนมให้ถูกวิธี

**2. ยายต้องการให้นมผสมเสริมในช่วงที่นมแม่มายังมาไม่เต็มที่** ทำนองว่าจะไปไหนไปนมผสม แต่ไม่มีมือแต่ทำให้เกิด nipple confusion แม่และยายเกิดความขัดแย้งกัน ทำให้แม่เครียด นมไหลน้อยลง

**3. ลูกตัวเหลือง** (inadequate breast milk jaundice ไม่ใช่จาก Breast milk jaundice)

**4. หัวนมแตก** ลูกอมนมไม่ถูก ไม่มีมิดลานนมอมแต่หัวนม ทำให้หัวนมแตก แม่เจ็บมาก นมออกน้อย

**5. การลาคลอดได้เพียงสองเดือน** เพราะแม่เป็นกุมารแพทย์คนเดียว คนสำคัญของโรงพยาบาล แม้จะได้สิทธิ์พิเศษแล้ว ก็ยังละเมิดสิทธิ์แม่ที่จะให้การดูแลลูกใกล้ชิดใน 3 เดือนแรก และละเมิดสิทธิ์เด็กที่น้ำจะได้นมแม่จากเต้านม 3 เดือน

**6. แม่เป็นแม่ที่ทำงานนอกบ้าน** การเก็บ-บีบ-ตุน อาจไม่ถูกวิธี หรืองานยุ่งมากก็จะเครียด น้ำนมออกน้อย จึงไม่ได้ให้นมล้วนๆ นานใน 6 เดือนแรก จำเป็นต้องเลิกไปก่อนเมื่อ 4 เดือนเศษ

รายนี้เป็นแม่ที่เป็นกุมารแพทย์เข้าใจ คิดว่าการให้นมเป็นเรื่องดี เต็มใจ ตั้งใจเต็มที่ แต่ก็ยังมีปัญหาที่แก้ยาก อาจมีการบีบน้ำนมไม่รอบตัว ทำให้มีน้ำนมค้างในบางท่อน้ำนม แล้วตามมาด้วยฝีของเต้านม

ต้องขอขอบคุณคุณแม่ท่านนี้มากที่กล้าเล่า และหากสมาคมกุมารแพทย์คิดจะแก้ไขและเรียนให้บรรดาสมาชิกทราบ ผู้ที่ยังไม่คล่องในภาคปฏิบัติได้ฝึกซ้อมให้มั่นใจเสียก่อน จะได้ประยุกต์ใช้เอง หรือสอนบุคลากรทางการแพทย์ทุกระดับ ตลอดจนบรรดาแม่ที่ยังไม่คลอด และหลังคลอด และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายหลังกลับจากโรงพยาบาลได้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็จะมีโอกาสได้ประสบความสำเร็จมากขึ้น

สำหรับ จิตตินันท์

# อุ๋นรัก อ๊มแรก

## หนังสือแนะนำ

หากคุณกำลังมองหาของขวัญ ของฝากสำหรับคู่สมรส ที่ได้คุณแม่ คุณแม่ คุณพ่อ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย คุณลุง คุณป้า คุณน้า คุณอา ฯลฯ ขอแนะนำหนังสือ "อุ๋นรัก อ๊มแรก" เล่มนี้ เลยกะหนังสือที่จะเป็นเพื่อนคุณแม่และกองหนุนในครอบครัว ช่วยคลี่คลายปัญหา ตอบคำถามที่ค้างคาใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ น่าสนใจแค่ไหนลองอ่านคำแนะนำของคุณหมอเอ๋ พญ.ศิริภรณ์ สุวีลิตวร รองประธานศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยสิคะ

ได้เห็นชื่อ หนังสือ ก็รู้ว่าไม่ธรรมดา  
พลิกดู สีสัน รูปเล่ม รูปภาพ ก็ประทับใจ  
เมื่อได้อ่าน ก็ให้เห็นความสามารถในการถ่ายทอด ของคุณแม่รัตนา พงษ์วานิชอนันต์  
ที่สามารถ นำเรื่องยากๆ ยุ่งๆ มาเล่าสู่กันฟัง ได้อย่างน่าสนใจ

ข้อมูลวิชาการ ในหนังสือเล่มนี้ สอดแทรก กำกับ ประสบการณ์ตรงที่คุณแม่มีอยู่  
แบบไม่ทำให้คนอ่าน รู้สึกว่ากำลังถูกเลคเชอร์  
เรียกว่ารู้จึ้งหะแทรก รู้จึ้งหะเล่า

หนังสือเล่มนี้ เปรียบเหมือนเพื่อน  
เพื่อน ที่มีความรัก ความปรารถนาดี อย่างไม่มีผลประโยชน์แอบแฝง

ดิฉันเชื่อว่า "อุ๋นรัก อ๊มแรก" จะช่วยให้คุณแม่ โดยเฉพาะคุณแม่มือใหม่  
ได้เรียนรู้ เรื่องนมแม่ และรู้วิธีให้นมลูก อย่างมั่นใจและถูกต้อง  
ซึ่งก็คือ การให้ มรดกต้นทุนสุขภาพกาย ใจที่ดี แก่ลูกรัก ในวัยตั้งต้น

\*\*หนังสือ "อุ๋นรัก อ๊มแรก" เป็นหนึ่งในโครงการหนังสือสร้างสุขที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) และศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ตั้งใจอยากนำเสนอเรื่องดีๆที่มีคุณค่าต่อสุขภาพของเด็กไทย โดยสสส.สนับสนุนการจัดทำ ต้นฉบับ ส่วนท่านผู้อ่านร่วมสนับสนุนค่าจัดพิมพ์ซึ่งรายได้ที่เกิดจากการจำหน่ายหนังสือเล่มนี้จะนำไปสนับสนุนกิจกรรมของ ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยต่อไป

หนังสือ อุ๋นรัก อ๊มแรก จำหน่ายพร้อมกระเป๋าผ้าฝ้ายเอนกประสงค์ ราคา 190 บาท สนใจติดต่อที่ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยค่ะ



**ที่ปรึกษา :** สมยศ เจริญศักดิ์, วีระพงษ์ ฉัตรานนท์, สำหรี จิตตินันท์, ศิริพร ภัณฑนะ, ลือชา วรรัตน์, ศิริวัฒน์ ทิพย์ธราดล, ยูฟยง แห่งเขาวนิช, บวร งามศิริอุดม **บรรณาธิการ :** ศิริภรณ์ สุวีลิตวร, มีนะ สพสมัย, **กองบรรณาธิการ :** นงนุช บุญเกียรติ, ปิยาภรณ์ บวรเกียรติขจร, บุปผา ฝ่ำสวัสดิ์, จริยา วิทยะศุกร, อิศารัตน์ จงวิสุทธิ, กรรณิการ์ บางสายน้อย, กุสุมา ชูศิลป์ **ผู้ประสานงานภาค :** วไล เซตวัน (เหนือ), สุวิมล พุทธบุตร (อีสาน), จันทร์กฤษณา ผลวิวัฒน์ (กลาง), ศุภกาญจน์ ศิลปรัสมิ (ใต้) **ผู้ประสานงานกลาง :** สุวรรณี แก้วจันทร์ทอง

**ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย :**  
ชั้น 11 อาคารสถาบันฯ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400 โทรศัพท์ 02-354-8404  
โทรสาร 02-3548409 [www.thaibreastfeeding.org](http://www.thaibreastfeeding.org)  
พิมพ์ที่ บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด โทร. 0-2903-8257-9