

บันไดสิบขั้นสู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
(Ten steps to successful breastfeeding)



บันได 10 ขั้น สู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (The Ten Steps to Successful Breastfeeding)

คือ แนวทางการปฏิบัติขั้นพื้นฐานในการดำเนินงาน
เพื่อสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของโรงพยาบาลสาย
สัมพันธ์แม่ลูก ซึ่งมีการสรุปขั้นตอนการปฏิบัติทั้งด้านการ
สนับสนุนและการให้ความรู้ที่สำคัญไว้ 10 ประการเพื่อช่วย
ให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ



ขั้นที่ 1 มีนโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นลายลักษณ์อักษรที่สื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทุกคนได้เป็นประจำ

- นโยบายอย่างน้อยต้องประกอบด้วยเรื่อง
 - บันไดสิบขั้นสู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - การไม่รับบริจาคนมผสมฟรี หรือซื้อในราคาถูก
 - ไม่แจกขวดนม-หัวนมให้แม่
- นโยบายต้องใช้ภาษาที่อ่านเข้าใจได้ง่าย มีให้เจ้าหน้าที่ที่ดูแลแม่ทุกคน และจัดแสดงไว้ในที่ที่ให้การดูแลแม่ทุกแห่ง
 - กรณีแม่ติดเชื่อเอช ไอ วี มีแนวทางในการช่วยแม่ตัดสินใจเลือกใช้วิธีการให้นมลูกที่เหมาะสม



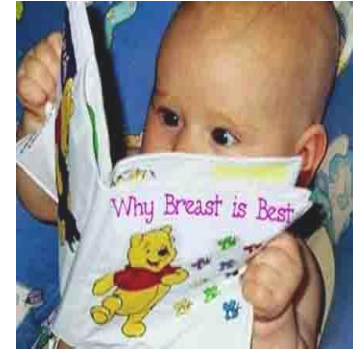
ขั้นที่ 2 ฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ทุกคนให้มีทักษะที่จะนำนโยบายนี้ไปปฏิบัติ



- ปฐมนิเทศเทศบาลนครเรื่องนโยบาย และการให้อาหารทารก
- จัดอบรมบุคลากรที่ปฏิบัติงานทางคลินิกด้านมารดาทารกและ
ปฏิบัติงานมานานไม่ต่ำกว่า 6 เดือน ระยะเวลาในการฝึกอย่างน้อย
18 ชั่วโมง
- ความรู้ต้องครอบคลุมสาระสำคัญที่จำเป็น เช่น ประโยชน์นมแม่
ความเสี่ยงในการเลี้ยงด้วยนมผสม กลไกการสร้างและหลั่งน้ำนม
เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ชี้แจงให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนทราบถึงประโยชน์และ วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- คำแนะนำจะต้องครอบคลุมเรื่องต่อไปนี้
 - ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - การเริ่มต้นดูคนนมแม่เร็ว
 - ความสำคัญของการให้ลูกอยู่กับแม่ตลอดเวลาหลังเกิด
 - ความสำคัญของการให้นมตามความต้องการของลูก
 - ความสำคัญของการให้ลูกดูคนนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือนและให้ร่วมกับอาหารตามวัย
 - จะทราบได้อย่างไรว่าลูกได้น้ำนมเพียงพอ
 - ความเสี่ยงจากการให้นมผสม การใช้ขวดนมและหัวนมปลอม



ขั้นที่ 4 ช่วยแม่เริ่มให้ลูกดูนมแม่ภายในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด

“วางลูกบนอกแม่เนื้อแนบเนื้อหลังเกิดทันที อย่างน้อย 1 ชั่วโมง”

- จัดห้องคลอดให้อบอุ่น เหมาะสม
- อนุญาตให้สามีหรือญาติเข้าในห้องคลอด
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาลดการเจ็บปวดในระยะคลอด
- เลื่อนการปฏิบัติต่างๆ เช่น การหยอดตา ชั่งน้ำหนักลูก เป็นต้น
- เจ้าหน้าที่ให้กำลังใจและคอยช่วยเหลือแม่
- ไม่ให้กุโศส หรือของเหลวอื่น โดยไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์



วิธีปฏิบัติโอบกอดเนื้อแนบเนื้อ

- ให้แม่และลูกอยู่ด้วยกันตลอดเวลา
- วางลูกให้นอนคว่ำบนหน้าอกแม่โดยหันหน้าลูกเข้าหาหัวนมของแม่
- ปล่อยให้ลูกคลานเข้าหาหัวนมแม่และเริ่มดูดนมด้วยตนเองเมื่อลูกพร้อม
- อย่ารบกวนกระบวนการช่วยตนเองของลูก



ขั้นที่ 5 สอนแม่ให้รู้วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และวิธีการทำให้น้ำนมมีปริมาณพอเพียงแม้ว่าแม่จะต้องแยกจากลูก

- บุคลากรแผนกหลังคลอด ช่วยเหลือแม่ในการให้นมลูกอย่างถูกวิธี ภายใน 6 ชั่วโมงหลังคลอด
- ให้เหตุผลการทำให้น้ำนมเพียงพอ และการให้นมแม่อย่างเดียว
- สอนเทคนิคการบีบเก็บน้ำนมแม่ด้วยมือแก่แม่ทุกคน
- สร้างความมั่นใจการมีน้ำนมพอ
- ช่วยแม่ที่ลูกต้องได้รับการดูแลพิเศษ เรื่องการบีบเก็บน้ำนมให้ลูกบ่อยๆ ภายใน 6 ชั่วโมงหลังเกิด



ขั้นที่ 6 อย่าให้นมผสม น้ำ หรืออาหารอื่นแก่เด็กแรกเกิดนอกจากนมแม่ เว้นแต่จะมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์

- ไม่มีขวดน้ำหรือขวดนมในหอผู้ป่วยหลังคลอด
- ถ้าคุณนมจากเต้าไม่ได้ ให้ป้อนนมแม่ที่บีบไว้ด้วยแก้ว
- การให้น้ำหรืออาหารอื่นแก่เด็กแรกเกิดไม่ว่าจะก่อนเริ่มต้นให้นมแม่ หรือให้เพิ่มเติมจากนมแม่ด้วยเหตุผลต่างๆ มีผลทำให้นำนมแม่มาช้า และระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลงได้



ขั้นที่ 7 ให้แม่และลูกอยู่ห้องเดียวกันตลอด 24 ชั่วโมง

- แม่ลูกได้ใกล้ชิดกันตลอดเวลา
 - เสริมสร้างความรักความผูกพันแม่ลูก
 - ลดค่าใช้จ่ายของโรงพยาบาล
 - การแยกลูก เป็นอุปสรรคต่อการเริ่มต้นให้นมและการสร้างน้ำนมของแม่ และเพิ่มโอกาสการติดเชื้อของลูกจากสิ่งแวดล้อมในห้อง
- “แม่และลูกหลังคลอดปกติ ควรได้อยู่ห้องเดียวกันทั้งกลางวันและกลางคืน บนเตียงเดียวกันหรือมีเตียงเด็กอ่อนไว้ข้างเตียงแม่ ยกเว้น มีการให้การรักษาที่ต้องแยกแม่ลูก ซึ่งไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง”



ขั้นที่ 8 สนับสนุนให้ลูกได้ดูดนมแม่ตามต้องการ

- **Feeding on cue** หมายถึงอาการที่ลูกแสดงให้เห็นว่าพร้อมที่จะดูดนมแล้ว
- กระตุ้นแม่ให้ลูกดูดนมบ่อยๆ นานตามความต้องการของลูก อย่างไม่จำกัดเวลา และให้ดูดจนอิ่มในแต่ละมื้อ
- ถ้าลูกหลับนานเกิน 2-3 ชั่วโมง แนะนำให้ปลุกลูกให้ดูดนมแม่ และให้ลูกดูดนมเมื่อรู้สึกถึงเต้านมและดูดให้เกลี้ยงเต้า



ขั้นที่ 9 อย่าให้ลูกดูดหัวนมยางหรือหัวนมปลอม

- กลไกการดูดนมแม่และนมขวด ทำให้เกิดการสับสนหัวนม
- ไม่ควรมีขวดนม หัวนมใช้ในแผนกหลังคลอด

“ในกรณีที่ต้องให้นมด้วยวิธีอื่น สามารถเลือกใช้ การป้อนด้วยถ้วยแก้วหรือป้อนด้วยช้อน หลอดหยดยา หรือหลอดฉีดยาแทน”



ขั้นที่ 10 ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และ ส่งแม่ไปติดต่อกับกลุ่มดังกล่าวเมื่อออกจากโรงพยาบาลหรือคลินิก

- แม่ควรได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องทั้งที่บ้านและในชุมชน
- มาตรฐานนี้ครอบคลุมถึง การสนับสนุนแม่อย่างต่อเนื่องทุกรูปแบบ
 - การนัดมาตรวจหลังคลอด
 - คลินิกสุขภาพเด็กดี
 - การเยี่ยมบ้าน
 - การให้บริการการปรึกษาทางโทรศัพท์
 - การมีคลินิกนมแม่บริการในโรงพยาบาลหรือชุมชน



**หลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารทารก
และเด็กเล็กและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง
(Code of marketing)**

มารดาครรภ์ที่ 2 มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลของท่านครั้งแรก
ในการตั้งครรภ์ที่แล้วฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอื่น ได้รับ
เอกสารเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมผสมยี่ห้อหนึ่งและใน
เอกสารมีคู่มือบางส่วนลดสำหรับแม่ที่ตั้งครรภ์แรก และทาง
โรงพยาบาลได้มอบของขวัญแรกคลอดให้แก่มารดาโดยมี
ขวดนมพร้อมจุกนมให้ด้วย 1 ชุด เมื่อกลับบ้าน



เนื้อหาของ CODE

1. ห้ามบริษัทผู้ผลิตและจำหน่ายอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง โฆษณาและทำการตลาดสินค้าในทุกรูปแบบ
2. ห้ามบริษัทแจกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ให้กับหญิงตั้งครรภ์ มารดา และสมาชิกในครอบครัวไม่ว่าโดยทางตรงหรือทางอ้อม



เนื้อหาของ CODE

3. ห้ามบริษัทส่งเสริมการขายสินค้า โดยวิธีการลดราคา ตั้งจุดโฆษณาประชาสัมพันธ์สินค้าเป็นพิเศษ (ลด แลก แจก แถม)
4. ห้ามบริษัทแจกของขวัญ ของที่ระลึกต่างๆ ให้แก่หญิง ตั้งครรภ์ มารดา และสมาชิกในครอบครัว
5. ห้ามพนักงานบริษัทติดต่อกับหญิงตั้งครรรภ์ มารดา และสมาชิกในครอบครัวไม่ว่าโดยทางตรงหรือทางอ้อม

เนื้อหาของ CODE

6. ห้ามบริษัทบริจาควัตถุภัณฑ์ให้กับสถานบริการ
สาธารณสุข รวมถึงการลดราคาเป็นพิเศษ
7. อุปกรณ์เครื่องใช้ที่บริษัทบริจาควัตถุภัณฑ์ให้กับสถานบริการ
สาธารณสุข ไม่ควรมีการติดเครื่องหมายแสดงชื่อ
ผลิตภัณฑ์

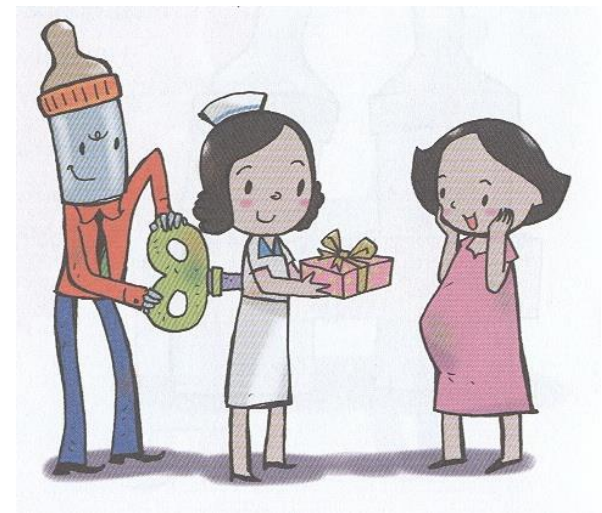
เนื้อหาของ CODE

8. สถานบริการสาธารณสุขไม่ควรอนุญาตให้มีการ
ประชาสัมพันธ์อาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก รวมถึง
ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง
9. สถานบริการสาธารณสุขไม่ควรตีดประกาศ แผ่นภาพ
หรือสติกเกอร์ที่มีสัญลักษณ์ของบริษัทหรือเครื่องหมาย
การค้าของบริษัท รวมถึงการแจกผลิตภัณฑ์ให้กับหญิง
ตั้งครรภ์ มารดา และสมาชิกในครอบครัว

เนื้อหาของ CODE

10. ข้อมูลของสินค้าของบริษัทที่ให้กับบุคลากร
สาธารณสุข จะต้องเป็นข้อมูลทางวิชาการและเป็น
ข้อมูลจริง

11. บุคลากรสาธารณสุขไม่ควร
รับตัวอย่างผลิตภัณฑ์จากบริษัท
ไม่ว่าจะเป็นการรับไว้เพื่อใช้เอง
หรือการรับไว้เพื่อแจกจ่าย



เนื้อหาของ CODE

12. บุคลากรสาธารณสุขและสมาชิกในครอบครัว **ไม่ควรรับ**
ของขวัญหรือการสนับสนุนทางการเงินจากบริษัท
อย่างไรก็ตาม การให้การสนับสนุนในการจัดการอบรม
การประชุมเชิงวิชาการสามารถทำได้ แต่ต้องเป็นการ
สนับสนุนอย่างเปิดเผยและไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน

เนื้อหาของ CODE

13. บนฉลากบรรจุผลิตภัณฑ์ หรือข้อมูลเกี่ยวกับการให้
นมผสม **จะต้องมีคำอธิบายประโยชน์ของการให้นมแม่**
และอธิบายเรื่องความสิ้นเปลือง และอันตรายอันอาจ
เกิดจากการให้นมผสม และไม่ใช่รูปภาพของทารกเป็น
สื่อ

14. ผลิตภัณฑ์ต้องมีคุณภาพดีเยี่ยม ตามมาตรฐานสากล
ตั้งแต่เริ่มการผลิตจนกระทั่งไปถึงผู้ใช้

เนื้อหาของ CODE

15. บุคลากรสาธารณสุขจะต้องให้ข้อมูลที่ถูกต้องและชัดเจนในเรื่องของประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเปรียบเทียบ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการเลี้ยงลูกด้วยนมผสม และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมผสมที่ถูกต้อง

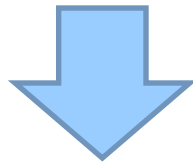
การโฆษณาสินค้าอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก
และผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องภายในโรงพยาบาล

ก. สามารถทำได้

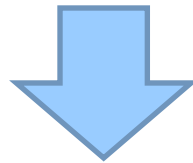
ข. ไม่สามารถทำได้

สรุป

พยายามปฏิบัติตาม **CODE**



มารดาตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยไม่มีอิทธิพลของ
โฆษณา



อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้นได้



เรามาช่วยกันส่งเสริมการเลี้ยงดู
ด้วยนมแม่เพื่อเด็กไทยของเรา

09

21

61

75

74

73

71

70