



ภาพพระราชทาน

# นมแม่...

ทุนสมองของลูกรัก





(ภาพพระราชทาน)

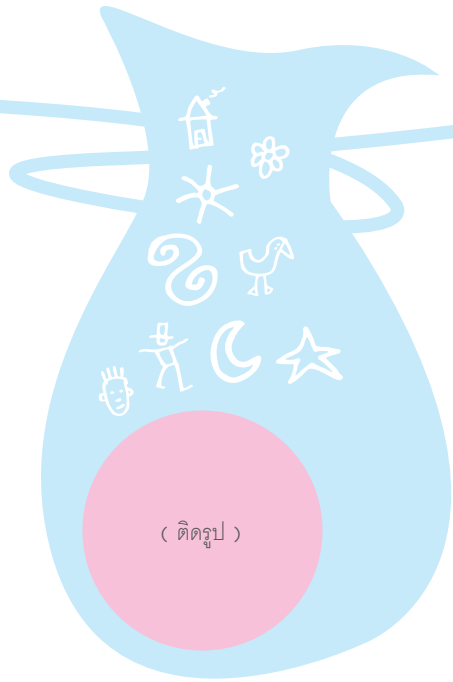
17 มิถุนายน 2548

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร  
เสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วย พระเจ้าวรวงศ์เธอ  
พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ พระเจ้าหลานเธอ  
พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ ในพระราชพิธีสมโภชเดือน และขึ้นพระอู่  
พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ ณ พระที่นั่งอนันตสมาคม



กษัตริราชหัตถ์หนึ่งซึ่งสูงค่า  
เลี้ยงชีวาพระโอรสให้สดใส  
แทนความรักเหนือค่ากว่าสิ่งใด  
คือสายใยแม่ลูกผูกไซ้ทอง

พระโอรส “ทีปังกรรัศมีโชติ”  
เรื่องรุ่งโรจน์ในใจไทยทั้งผอง  
จุดประทีปทอฝันอันเรืองรอง  
ชนแซ่ซ้องขอพระองค์ทรงพระเจริญ



( ตัดรูป )

หนูชื่อ \_\_\_\_\_

เกิดเมื่อ \_\_\_\_\_



แม่อยากบอกหนูว่า

---

---

---

---

---

---

---





คำนำ

สารบัญ



หากจะถามคุณแม่ทุกคนว่า  
“พร้อมมั้ยที่จะลงทุนเพื่อเลี้ยงลูกให้ดีที่สุด?”

คำตอบที่ได้คงไม่ต่างกันคือ...พร้อมและจะทำทุกอย่างเพื่อลูกรักตัวน้อย  
คุณแม่อาจคิดว่า การลงทุนเพื่อลูก คือ การวางรากฐานความมั่นคง  
ด้วยทรัพย์สิน และความสะอาดสบาย  
แต่คุณแม่ทราบมั๊ยคะว่า...ยังมีการลงทุนที่ไม่ต้องใช้สตางค์มากมาย  
แต่ได้ประโยชน์กับลูกรักอย่างมหาศาลจนมีอาจประมาณค่าได้

ใช่แล้วค่ะ...เรากำลังพูดถึง “การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่”  
หลายท่านอาจเข้าใจว่า นมแม่เป็นแค่เพียงอาหารที่ทำให้ลูกน้อยเจริญเติบโต  
แต่แท้จริงแล้ว “การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” เปรียบเสมือนการวางเสาหลักให้กับ  
ชีวิตของลูก เพราะ **นมแม่...** เป็นทั้งอาหารสมอง อาหารกาย อาหารใจ  
น้ำนมแม่คือขุมทรัพย์ธรรมชาติ...ที่รอการถ่ายโอนไปสู่ร่างกายของลูกน้อย  
ด้วยคุณค่าเต็มเปี่ยมเช่นนี้ จึงอยากเชิญชวนคุณแม่แรกคลอดทุกท่าน  
แปลงหัวใจรักให้เป็นทุนสำหรับลูก เพื่อให้ลูกรักได้เริ่มต้นชีวิตที่มี  
สุขภาพดีทั้งกายใจ มีพัฒนาการทางสมองและอารมณ์ที่ดี  
พร้อมเติบโตอยู่ในสังคมได้อย่างงดงาม เต็มคุณค่า

- 06 **นมแม่...** ทุนสมองของลูกรัก
  - \* มหัศจรรย์แห่งนมแม่
  - \* เขาว์ปัญญา(IQ)ในขนาดของลูก
- 12 **นมแม่...** ทุนสุขภาพใจของลูกรัก
  - \* ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
- 14 **นมแม่...** ทุนสุขภาพกายของลูกรัก
  - \* ภูมิคุ้มกันโรคภัย
  - \* ลดปัญหาภูมิแพ้
- 18 **นมแม่...** กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด
  - \* เริ่มต้นให้ถูกต้อง
  - \* 4 เคล็ดลับจากคุณหมอ
  - \* ทำไมต้องนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
- 24 **นมแม่...** กับคุณแม่ทำงาน
- 30 **นมแม่...** สิบข้อสงสัยของคุณแม่มือใหม่
- 38 **นมแม่...** มีปัญหาปรึกษาที่ไหน

# นมแม่... ทุนสมองของลูกรัก



“เด็กที่กินนมแม่  
จะมีสมองที่ไวต่อการรับรู้”



## มหัศจรรย์แห่งนมแม่

คุณแม่ทราบมั๊ยคะว่า...

เด็กที่กินนมแม่ จะมีสมองที่ไวต่อการรับรู้ และสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะใน 2 ขวบปีแรก ที่สมองโตเร็วมากที่สุด

ทั้งนี้เพราะ สารอาหารในนมแม่ มีความเหมาะสมสำหรับการสร้างเซลล์สมองของเด็กมากที่สุด ส่วนอ้อมกอดและการสัมผัสระหว่างแม่ลูกก็ช่วยกระตุ้น การรับรู้และพัฒนาการของสมอง

ดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงช่วยให้ลูกรักได้รับต้นทุนสิ่งเหล่านี้อย่างเต็มที่ และต่อเนื่อง นำนมแม่จึงเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับสมอง อ้อมกอดแม่ก็เป็น อาหารที่ดีที่สุดสำหรับหัวใจ ในทุกอิมของลูกรัก

ในน้ำนมแม่ ไม่เพียงมีสารต่างๆมากกว่า 200 ชนิด ที่ช่วยสร้าง เซลล์สมองเส้นใยประสาทและจอประสาทตา (เช่น ดีเอชเอ สารเอเอ นิวคลีโอไทด์ ซีรีโบรไซด์ ทอรีน ฟอสโฟไลปิดส์ โคเลสเตอรอล ฯ) แต่นมแม่ยังมีที่เด็ดอื่น ๆ อีกมากคะ เช่น สารกระตุ้น การเจริญเติบโตเนื้อสมอง และสารคัดหลั่งอื่น ๆ ซึ่งไม่สามารถหาได้จากนมชนิดใด นอกจากนมแม่เท่านั้น

ดังนั้นการให้ลูกได้กินนมแม่ จึงเป็นการเลือก นมที่ดีที่สุดสำหรับลูกรัก ค่ะ



# เชาว์ปัญญา (IQ) ในอนาคตของคุณ

จากการศึกษาในระยะ 4-5 ปีที่ผ่านมา พบว่า...  
เด็กที่กินแต่นมแม่อย่างต่อเนื่อง จะมีระดับ  
พัฒนาการและเชาว์ปัญญาดี กว่าเด็กที่กินนมผสม

การศึกษาติดตามเด็กจำนวน 3,880 คนตั้งแต่แรกเกิด  
ถึงอายุ 5 ปี ในต่างประเทศ พบว่าเด็กที่ได้รับนมแม่  
นาน 6 เดือน มีระดับพัฒนาการดีกว่า  
เด็กที่ไม่ได้รับนมแม่เลย ในประเทศเดนมาร์ค  
มีการศึกษาซึ่งติดตามเด็กตั้งแต่เล็กจนโตประมาณ  
3,000 คน พบว่า

เด็กกลุ่มที่กินนมแม่นานจะมีระดับเชาว์ปัญญา  
ดีกว่ากลุ่มที่เคยกิน ในระยะสั้นกว่า



โดยพบว่า ถ้าเคยกินมานาน 9 เดือน จะมีระดับเชาว์ปัญญาเฉลี่ยอยู่ที่ 104  
ดีกว่ากลุ่มที่เคยกินนมแม่น้อยกว่า 1 เดือน ซึ่งมีระดับเชาว์ปัญญาอยู่ที่ 99.4  
สรุปได้ว่า ระดับเชาว์ปัญญาที่ดีย่อมหมายถึงต้นทุนทางสมองที่ดี และต้นทุนทาง  
สมองที่ดีกว่า เป็นพื้นฐานที่แข็งแกร่ง สำหรับกระบวนการเรียนรู้เมื่อเด็กโตขึ้น

ซึ่ง **ทุนสมองของเด็กแต่ละคนจะมีมากหรือน้อย  
ก็ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่เด็กได้รับนมแม่** นั่นเองค่ะ

ถ้าลองกันที่ตัวเลขจากการศึกษาข้างต้น คุณแม่บางท่านอาจสงสัยว่า...  
แหม! ตัวเลขก็ต่างกันนิดหน่อยเอง จะสำคัญซักแค่ไหนเชียวะ?

ลองคิดง่ายๆ อย่างนี้ค่ะ  
ระดับเชาว์ปัญญา (IQ) ของคนปกติ จะอยู่ที่ 90 - 110 ดังนั้นไม่ว่าตัวเลขจะต่างกัน  
น้อยหรือมาก ก็นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะถ้าเรานิ่งนอนใจ ปล่อยให้ตัวเลขระดับนี้  
ลดน้อยไปเรื่อยๆแล้วละก็ ในอนาคตลูกหลานของเราจะมีศักยภาพที่ด้อย  
ถดถอยไป ผลอาจเห็นไม่ชัดเจนในรุ่นลูกของเราหรอกค่ะ แต่จะส่งผลกระทบต่อ  
รุ่นหลาน รุ่นเหลนแน่นอน  
เห็นมั๊ยคะ...ว่าการให้ลูกดีมีนมแม่นั้นไม่เพียงสร้าง**ทุนสมอง**ให้ลูกน้อยของคุณ  
แต่**ทุนนี้**จะสืบทอดเป็นมรดกไปยังหลานเหลนของคุณได้ด้วยวิธีที่แสนง่าย

## ค ความฉลาดหรือเขาวัวปัญญาที่ดีนั้น

เป็นผลทั้งจากพันธุกรรม อาหาร และการเลี้ยงดู ส่วนพันธุกรรมที่ดีจะเปล่งอิทธิพลออกมาได้เต็มที่ก็ต่อเมื่อ ได้รับอาหารและสารกระตุ้นที่เหมาะสมตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของชีวิต

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยให้พันธุกรรมแสดงตัวออกมาได้ดีที่สุด

เพราะในนมแม่มีสารอาหารและสารกระตุ้นต่าง ๆ ครบถ้วน ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ลูกของคุณมีเขาวัวปัญญา(IQ) ที่ดีแล้ว

การสัมผัสอ้อมกอดของแม่ และการได้รับการเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด ช่วยเสริมให้ระดับความฉลาดทางอารมณ์(EQ) วุฒิศีลธรรม(MQ) วุฒิความอดทน อดกลั้นต่ออุปสรรค(AQ) ของลูกสูงขึ้นอีกด้วย



คุณแม่อาจเคยเห็นเด็กที่กินนมผสม บางคนก็ฉลาดและมีพัฒนาการดี เป็นไปได้ค่ะ แต่เด็กเหล่านั้นต้องมีต้นทุนทางพันธุกรรมที่ดี ร่วมกับอาหารและการเลี้ยงดูที่พิเศษจริงๆ

พอกระซิบบอกค่ะว่า...ถ้าเด็กกลุ่มนี้ ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่แล้วละก็... พวกเขาจะยิ่งฉลาด และอาจจะยิ่งน่ารัก กว่านี้อีกมาก เพราะ พวกเขาจะได้รับ อาหารอันวิเศษสุด สำหรับเด็กแรกเกิด ซึ่งเขามีโอกาส ได้รับเพียงครั้งเดียวในชีวิต



ดังนั้นเก็บสตางค์ที่จะต้องสิ้นเปลืองไปกับการซื้อนม และอาหารชนิดพิเศษ ไว้เป็นทุนการศึกษาให้ลูก แล้วหันมาลงทุนด้วยกาย ใจ ที่เปี่ยมไปด้วยความเป็นแม่ จะดีกว่ามั๊ยคะ

# นมแม่... ทุนสุขภาพใจของลูกรัก

ปัจจุบัน นอกจากเขาวีปัญญา (IQ) แล้ว คุณแม่คงจะคุ้นหูกันดีกับคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์นี้เอง ที่จะทำให้ลูกน้อย สามารถเติบโตและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับคนอื่น ได้อย่างมีความสุข

คุณแม่ทราบมั๊ยคะ... ว่ามีเด็กจำนวนไม่น้อยเลย ที่ไอคิวสูง แต่พอวัดความฉลาดทางอารมณ์ กลับต่ำจนน่าใจหาย แต่ปัญหานี้ จะไม่น่าเป็นห่วงเลย ถ้าลูกของคุณ ได้กินนมแม่ เพราะเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง เป็นเด็กที่มีพัฒนาการทางอารมณ์ดีค่ะ



## ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

จากการศึกษาพบว่า ในขณะที่คุณแม่ให้นมจะมีการหลั่งของฮอร์โมน โปรแลคติน ซึ่งเป็นสารต้านความเครียดทำให้คุณแม่มีความสุข อารมณ์ดี ส่วนลูกก็ได้รับการโอบกอด สัมผัสกันระหว่างแม่ลูก เด็กจะเกิดความไว้วางใจ ความผูกพัน ความเชื่อมั่น และความอบอุ่น ซึ่งพัฒนาเป็นความสุขและความรัก เป็นการเริ่มต้นความเข้มแข็ง ทางใจ สร้างความเชื่อมั่นต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว ให้กับลูกน้อย

นอกจากนี้ การเรียนรู้ต่างๆ ระหว่างแม่กับลูกยังช่วยกระตุ้น การเชื่อมโยงของสมอง ในขณะที่คุณแม่อุ้มลูก โอบกอด สัมผัส ได้กลิ่น ได้ยินเสียงลูกนั้น ลูกก็รับรู้และตอบสนอง ต่อสิ่งเหล่านี้เช่นกัน บางครั้งคุณแม่จะได้เห็นลูกสามารถ



เลียนแบบและตอบสนองท่าทางที่คุณแม่ทำให้ดู เช่น เวลาคุณแม่คุยด้วย เจ้าตัวเล็กอาจทำท่าขมวดคิ้ว ยิ้ม ห่อปากตาม เวลาคุณแม่ให้นม

ลูกจะมองหน้าคุณแม่ กินไป มองไป ยิ้ม อบอุ่น ถ้าเป็นระยะเริ่มมีฟัน เจ้าตัวเล็ก อาจจะลองกัดเข้าให้คุณแม่เจ็บก็มีปฏิกิริยาโต้ตอบให้ลูกรับรู้ เกิดการเรียนรู้ทางอารมณ์ ซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้ ล้วนมีส่วนเสริมสร้าง การเรียนรู้ เป็นสายสัมพันธ์ที่มีความหมาย ทำให้ลูกได้ซึมซับรับรู้ความรู้สึกที่ดี วันละเล็กละน้อย นำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี เห็นมั๊ยคะ... ว่าไม่มีสิ่งใดมาทดแทนหรือสร้างความรู้สึกรักและการเรียนรู้ ได้ดีเท่ากับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่ง ถ้าคุณเลี้ยงลูกด้วยนมผสม ลูกมีโอกาที่จะพลาดโอกาสอันแสนวิเศษนี้ไปอย่างน่าเสียดาย ค่ะ



# นมแม่...

ทุนสุขภาพกายของลูกรัก

“เด็กที่กินนมแม่  
มักไม่ค่อยป่วยบ่อย  
และไม่ค่อยเป็นโรคภูมิแพ้”

ประโยชน์ไม่ได้กล่าวอ้างกันลอยๆ นะคะ แต่มีตัวเลขมายืนยันด้วย จากผลการศึกษาในต่างประเทศ พบว่าเด็กที่กินนมแม่จะมีโอกาสป่วยน้อยกว่า เด็กที่กินนมผสมประมาณ 2-7 เท่า และลดโอกาสเกิดโรคลำไส้อักเสบในทารกแรกเกิดถึง 20 เท่าทีเดียว ส่วนโรคอื่นๆ ก็ลดโอกาสเกิดได้ดังนี้ค่ะ



โรคท้องเสีย-ปอดบวม 3.5 - 4.9 เท่า

หูชั้นกลางอักเสบ 3 - 4 เท่า

โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ 3.8 เท่า

โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ 2.6 - 5.5 เท่า

โรคภูมิแพ้, ภูมิแพ้ผิวหนัง 2 - 7 เท่า

โรคเบาหวาน ชนิดที่ 1 2 - 4 เท่า

สำหรับในบ้านเรา ล่าสุดโรงพยาบาลสุรศักดิ์ประชาภิรักษ์ ได้ทำการศึกษาพบว่า ทารกที่กินนมแม่เพียงอย่างเดียวโดยไม่มีนมชนิดอื่นมาเกี่ยวข้อง มีปัญหาท้องเสียน้อยมากค่ะ คือในช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 4 เดือน พบเพียง 5% ในขณะที่กลุ่มซึ่งได้รับนมผสมหรือได้นมผสมร่วมกับอาหารอื่น มีปัญหาท้องเสีย มากถึง 15% และถ้าเป็น ทารกที่กินแต่นมแม่เพียงอย่างเดียว (ไม่ต้องกินน้ำเลย) ในระยะ 4 เดือนแรกนี้ พบว่ามีอาการท้องเสียลดลง เหลือเพียง 1% เท่านั้นเองค่ะ



## ภูมิคุ้มกันโรคภัย

ธรรมชาติแสนฉลาดนอกจากจะบรรจุสารอาหารไว้ในน้ำนมแม่อย่างเต็มเปี่ยมแล้ว นมแม่มายังมาพร้อมกับภูมิคุ้มกัน ซึ่งมีทั้งเซลล์คอยดักจับเชื้อโรค สารย่อยสลายเชื้อโรค สารต่อต้านการติดเชื้อต่างๆ ที่ประสานการทำงานและรวมพลังกัน

นอกจากนี้ ในน้ำนมแม่มายังมีสารภูมิคุ้มกัน ที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรง ให้ระบบทางเดินหายใจ ช่วยกำจัดเชื้อโรค ทั้งแบคทีเรียและไวรัสที่ติดอยู่บนเยื่อบุทางเดินหายใจ มีวิตามินเอ และสารเร่งการเจริญเติบโตของเยื่อบุผิวทางเดินหายใจ ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายลูกน้อยได้ยากขึ้น



คุณแม่รู้ไหมคะ เด็กแรกเกิดทุกคน จะได้รับภูมิคุ้มกันจากแม่ผ่านทางสายสะดือ ถ้าเราให้ลูกกินนมแม่ ลูกก็จะได้รับภูมิคุ้มกันเพิ่มอีกทาง เป็นสองแรงแข็งขัน ช่วยปกป้องลูกจากการติดเชื้อโรค



## ลดปัญหาภูมิแพ้



เด็กเล็กๆ โดยเฉพาะระยะ 6 เดือนแรก ยังมีข้อจำกัดในการจัดการกับโปรตีนแปลกปลอม เพราะเยื่อบุลำไส้ยังไม่แข็งแรง น้ำย่อยอาหารไม่เพียงพอ สารช่วยย่อยสารภูมิคุ้มกันยังมีไม่เต็มที่ ดังนั้นเมื่อได้รับนมผสม หรืออาหารอื่น เช่น ข้าว กล้วย จึงเป็นทางนำโปรตีนแปลกปลอมเข้าสู่ลูก ลูกจึงอาจแพ้ได้ กินนมแม่ไม่แพ้เพราะโปรตีนในนมแม่เป็นโปรตีนของคน เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญไม่ควรให้ลูกได้นมผสมหรืออาหารอื่นในระยะ 6 เดือนแรก

# นมแม่... ดินอย่างไร ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

## เริ่มต้นให้ลูกต้อง

1. จัดทำให้นั่งสบายทั้งแม่และลูก



2. อุ้มลูกตะแคงเข้าหาตัวแม่  
ให้ปากลูกอยู่ตรงหัวนม  
มืออีกข้างประคองเต้านม



3. ใช้หัวนมกระตุ้นริมฝีปากลูก  
ให้ลูกอ้าปาก



4. เคลื่อนลูกเข้าหาเต้านมโดยเร็ว



5. โหม่หัวนมให้ลึกถึงลานหัวนม  
และลิ้นอยู่ใต้ลานหัวนม

คุณแม่มือใหม่หลายท่าน คงยังไม่แน่ใจว่า  
จะเริ่มต้นอย่างไรดีกับการให้ลูกกินนมแม่ ไม่ยากเลยคะ  
ถ้าได้เริ่มต้นอย่างถูกต้อง เพราะการเริ่มต้นที่ถูกต่อนั้น  
เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้ลูกกินนมแม่ได้สำเร็จ และป้องกัน  
ปัญหาคุณแม่เจ็บหัวนม เจ็บเต้านม หรือน้ำนมไม่ไหลด้วยคะ

มีท่าให้นมที่ถูกวิธีสำหรับคุณแม่แล้ว ทีนี้มาดูวิธีดูนม  
ที่ถูกต้องสำหรับคุณลูกกันบ้างคะ



- ✦ ปลายจมูกชิดเต้า (เหลือปีกจมูกไว้หายใจ)  
ปากอ้ากว้าง คางชิดเต้านม
- ✦ ลูกดูดนมแรงและเป็นจังหวะสม่ำเสมอ  
อาจได้ยินเสียงกลืนเป็นบางครั้ง
- ✦ บีบเต้านม เพื่อเพิ่มปริมาณน้ำนมเข้าปากลูก  
ถ้าลูกไม่ค่อยดูด



ทำให้ลูกดูดนมอย่างถูกวิธีแล้ว

แต่คุณแม่ยังรู้สึกเจ็บหัวนมอยู่ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญนะคะ เพราะอาจมี  
ปัญหาอื่นร่วมด้วย



# 4 เคล็ดลับจากคุณหมอ

เพื่อให้ลูกน้อยได้รับประโยชน์เต็มที่ คุณหมอแนะนำเคล็ดลับการให้ลูกกินนมแม่ดังนี้ค่ะ

## เต็มที่

6 เดือนแรกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ไม่ต้องมีอาหารอื่น (ยังไม่ต้องให้ข้าว กลัวย น้ำหรือนมผสม)

## เต็มเวลา

หลัง 6 เดือน ยังคงให้กินนมแม่คู่กับอาหารอื่นตามวัยไปจนอายุ 1-2 ปี หรือนานกว่านั้น

## เต็มส่วน

ให้นมแม่แต่ละครั้งต้องนานพอที่ลูกจะได้รับจนถึงน้ำนมในส่วนหลังเต้าที่มีไขมันมากกว่า (ดูดีให้เกลี้ยงเต้า)

## เต็มกาย-ใจ

คุณแม่ต้องใส่ใจดูแลสุขภาพตนเอง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ในปริมาณที่เพียงพอ



การรับนมผสมที่มีผู้มาแจกให้ หรือมาโฆษณา

ปัจจุบัน มีผู้จำหน่ายนมผสมมาแจกฟรีให้คุณแม่ตั้งแต่ตั้งท้องและระยะหลังคลอด เพื่อหวังผลประโยชน์ทางการตลาด

ถ้าคุณแม่ตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้ว  
ไม่ควรนำมาให้ลูกทาน  
เพราะการได้รับนมผสมร่วมกับนมแม่  
จะทำให้ปริมาณน้ำนมแม่น้อยลง

ลูกอาจติดใจการดูนมจากจุกยาง ซึ่งง่ายกว่าดูนมแม่

และในที่สุด  
ลูกก็จะได้กินนมแม่



# ทำไมต้องนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน?

นั่นก็เพราะในขณะนี้ เป็นช่วงที่สมองของลูกเติบโตเร็วมาก แต่ขนาดของ กระเพาะที่ยังเล็ก ทำให้การได้รับอาหารอื่น เช่น ข้าว กล้วย นมผสมหรือ แม่แต่น้ำ จะไปแย่งพื้นที่ของนมแม่นอกจากนั้น เด็กยังมีโอกาสเจ็บป่วย ไม่สบาย เพราะได้รับเชื้อที่ปนเปื้อนมากับอาหาร รวมถึงโอกาสในการแพ้โปรตีนแปลกปลอมที่มากับอาหาร หรือนมผสมด้วยค่ะ

การให้ลูกกินนมแม่ล้วนๆ จึงปลอดภัยที่สุด ทำให้ลูกได้รับน้ำนมในปริมาณมาก และได้ประโยชน์จากน้ำนมแม่อย่างเต็มที่

นอกจากนี้การให้ลูกกินนมแม่อย่างน้อย 6 เดือนเต็ม แทนที่จะเป็น 4 เดือนเหมือนสมัยก่อน ก็เพราะมี ข้อมูลการศึกษาใหม่ที่ยืนยันได้ว่า ระยะเวลาที่ยาวนานขึ้นนี้ มีข้อดีต่อทารกมากกว่าคะ นั่นคือช่วยลดอาการเจ็บป่วย จากโรคท้องเสีย ทางเดินหายใจ ภูมิแพ้ รวมทั้งเกิดผลดีต่อ พัฒนาการของสมองเด็ก มากกว่าด้วย



ขอเป็นกำลังใจให้คุณแม่ทุกท่าน ท่องไว้ค่ะว่า...

6 เดือนแรกให้กินนมแม่อย่างเดียว เพื่อการเริ่มต้นที่ดีของลูกน้อยอันเป็นที่รัก

สู้ค่ะ!!



66 การให้ลูกได้รับน้ำนมแม่อย่างเดียวในระยะ 6 เดือนแรก จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดก็ตาม แต่บางครั้งก็มีข้อยกเว้นค่ะ คำแนะนำ ก็คือ หากกินนมแม่อย่างเดียวแล้วลูกเติบโต แข็งแรงดี ก็ควรให้ลูกกินไปจนถึงอายุ 6 เดือน แต่ถ้าคุณแม่สังเกตว่า หลังลูกอายุ 4 เดือน น้ำนมแม่เริ่มน้อยลง ทั้งๆที่พยายามให้ลูกดูดนมเต็มที่ ลูกเริ่มมีน้ำหนักขึ้นไม่ค่อยดี กรณีนี้ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ แพทย์ หรือ พยาบาล ในคลินิกนมแม่ ซึ่งอาจแนะนำให้อาหารอื่นตามวัยเร็วขึ้น

# นมแม่... กับคุณแม่ทำงาน



“ในระยะลาคลอด  
3 เดือนแรก  
ขอให้คุณแม่  
ถือโอกาสให้ลูก  
ได้กินนมแม่อย่างเต็มที่”

ในยุคสมัยที่เศรษฐกิจบีบรัด ทั้งคุณพ่อและคุณแม่ต่างอยู่ในภาวะเร่งรีบ ต้องทำงานกันทั้งสองฝ่าย จะทำอย่างไรดี ขอให้เริ่มจาก ในระยะลาคลอด 3 เดือนแรก ขอให้คุณแม่ถือโอกาสให้ลูกได้กินนมแม่อย่างเต็มที่ **ไม่ควรรีบกลับไปทำงานก่อนกำหนด** เพราะลูกจะเสียโอกาสได้รับนมแม่ในระยะที่สมองต้องการนมแม่มาก และคุณแม่ต้องไปทำงานแล้วจะให้นมเจ้าตัวน้อยได้อย่างไร ลองมาดู

**เมื่อใกล้จะต้องกลับไปทำงาน ควรเตรียมตัวอย่างไร**

ควรเริ่มเก็บตุนน้ำนมแม่ค่ะ โดยปรกติ น้ำนมจะมีมากพอเมื่อลูกอายุประมาณ 1 - 2 เดือนไปแล้ว คุณแม่ควรเก็บตุนน้ำนมแม่ใส่ภาชนะที่สะอาด เช่น แก้ว/ขวดที่มีฝาปิดมิดชิด หรือใส่ถุงเก็บน้ำนมแม่ ก่อนไปทำงานสัก 2 สัปดาห์ ลองนำน้ำนมที่เก็บตุนไว้มาป้อนลูกดูค่ะ **โดยการป้อนด้วยช้อนหรือแก้ว**

แต่ถ้าจะใช้ขวดนมป้อน ควรฝึกหลังลูกดูนมแม่ได้เก่งแล้ว โดยทั่วไปก็ประมาณหลังอายุ 6 สัปดาห์ ถึง 2 เดือนค่ะ เพื่อป้องกันลูกติดหัวนมยาง



# ถุงเก็บน้ำนมแม่ คืออะไร

ถุงเก็บน้ำนมแม่เป็นทางเลือกหนึ่งในการเก็บน้ำนม ช่วยประหยัดเนื้อที่ในการเก็บ พกพาสะดวก ในกรณีที่

ต้องการนำน้ำนมแม่กลับบ้าน

หรือจากบ้านไปทำงาน ถุงเก็บน้ำนมแม่มีความสะอาดเพียงพอ เพราะขั้นตอนในการผลิตใช้อุณหภูมิสูงถึง 150

องศาเซลเซียส แต่ต้องระมัดระวังเชื้อโรคจากมือที่อาจลงไปปนเปื้อนภายในถุง ถ้าไม่สะอาดที่จะใช้ถุง ก็สามารถใช้ขวดนมหรือขวดแก้วที่สะอาดแทนได้ค่ะ



## ทำอย่างไร

เมื่อจะนำน้ำนมจากในตู้เย็นมาให้ลูกกิน

๑ ใช้น้ำนมแม่ที่เก็บในช่องธรรมดา อันดับแรกนำมาวางข้างนอกให้หายเย็นก่อนหรือจะเอาไปแช่ในน้ำอุ่นก็ได้



แต่ห้ามแช่ในน้ำร้อน หรือนำไปเข้าไมโครเวฟเด็ดขาด เพราะจะทำให้ภูมิคุ้มกันทานในน้ำนมแม่สูญเสียไป

## น้ำนมที่เก็บตุนไว้อยู่ในตู้เย็นได้นานแค่ไหน



ถ้าเก็บใน ช่องธรรมดา ควรไว้บริเวณใต้ช่องแช่แข็ง จะเก็บได้ประมาณ 2-3 วัน

ถ้าเก็บใน ช่องแช่แข็งของตู้เย็นแบบประตูเดียว จะเก็บได้ประมาณ 2 สัปดาห์

ถ้าเก็บใน ช่องแช่แข็งตู้เย็นแบบประตูแยก จะเก็บได้นานถึง 3 เดือน

๖๖ แต่ถ้าเปิดปิดตู้เย็นบ่อย ๆ นมที่เก็บรักษาจะมีอายุสั้นลงค่ะ

๖๗ วนน้ำนมแม่ที่เก็บไว้ในช่องแช่แข็งให้ย้ายลงมาเก็บไว้ในช่องธรรมดาก่อน 1 คืน เพื่อให้ละลาย พอใกล้จะใช้จึงค่อยนำออกมาวางไว้นอกตู้เย็นให้หายเย็น วิธีนี้จะสะดวกกว่านำออกจากช่องแข็งมาไว้ข้างนอกเลยค่ะ

- ในกรณีที่ไม่มีตู้เย็น นำไปแช่กระติกน้ำแข็งแทนก็ได้ค่ะ
- ถ้าจะเก็บนมแม่ในอุณหภูมิห้อง เก็บได้นานประมาณ 4-6 ชั่วโมง นานกว่านี้ภูมิคุ้มกันจะลดลงค่ะ



น้ำนมแม่ที่ละลายแล้ว ใช้ไม่หมด  
นำกลับไปแช่อีกได้หรือไม่

น้ำนมที่ละลายหลังจากแช่แข็งแล้ว **ไม่ควรนำไปแช่ซ้ำอีก** ค่ะ  
ทางที่ดีน้ำนมที่กินไม่หมดควรทิ้งไปเลยจะดีกว่า ไม่ควรเก็บไว้กินต่อ



### ถ้าที่ทำงานมีผลงานเลี้ยงเด็ก ควรจะทำอย่างไรดี

**น้ำ** ปรบมือให้มาก ๆ สำหรับที่ทำงานแบบนี้  
การเตรียมตัวของคุณแม่ก็ไม่ยุ่งยากค่ะ  
ตอนเช้าก่อนไปทำงานให้ลูกดูดนมแม่ให้อิ่ม  
ถ้ามีเวลาพักระหว่างทำงาน ควรลงมาให้นมลูก  
ด้วยตนเอง แต่ถ้าทำไม่ได้ ให้พี่เลี้ยงในสถาน  
เลี้ยงเด็กนำนมแม่ที่แช่เตรียมไว้ ช่วยป้อนให้ลูก

**66** แต่ถ้าในระหว่างทำงานคุณแม่มีอาการคัดเต้านมมากควรบีบน้ำนมออก  
เพื่อป้องกันการเจ็บเต้านม ซึ่งน้ำนมที่บีบออกมาสามารถเก็บไว้ให้ลูกกินได้  
พอตอนเย็นกลับถึงบ้านก็ให้ลูกได้กินนมจากเต้าให้ได้มากที่สุดเหมือนเดิมค่ะ

หากคุณแม่ไม่สามารถรพาลูก  
ไปที่ทำงานด้วยได้ ควรทำอย่างไร

**ไม่** เป็นไรค่ะ ตอนเช้าก่อนไปทำงาน ให้ลูกดูดนมแม่ให้อิ่ม และ  
เตรียมน้ำนมไว้ให้พอสำหรับให้คนเลี้ยงนำมาป้อนลูกในเวลากลางวัน  
ส่วนตัวคุณแม่ระหว่างทำงานควรบีบน้ำนมทุกครั้ง เมื่อรู้สึกว่เต้านมคัด  
หรือทุก 3 ชั่วโมง เพื่อกระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนมต่อเนื่องและป้องกันเต้านม  
อักเสบ ส่วนน้ำนมที่ได้ให้เก็บไว้ในตู้เย็นหรือกระติกน้ำแข็ง เพื่อนำกลับบ้านมา  
แช่ตู้เย็นเก็บตุนไว้ให้ลูกได้ค่ะ

**พ** อดตอนเย็นคุณแม่กลับบ้านก็ให้ลูกกินนมจากเต้าให้เต็มอิ่ม  
และควรกำชับคนเลี้ยงไม่ให้ป้อนนมลูกในช่วง  
2-3 ชั่วโมงก่อนคุณแม่กลับ **ควรรอดคุณแม่**

**กลับ** มาให้นมเอง ลูกจะได้ตึมน  
นมจากเต้าแม่ได้เต็มที่ เช่นเดียวกับเวลา  
กลางวันและวันหยุดที่คุณแม่ควรให้ลูกได้  
ตึมนนมจากเต้าให้เต็มที่ อย่ลืมนะคะว่านอกจาก  
สารอาหาร และภูมิคุ้มกันในน้ำนมแล้ว  
**สิ่งที่ลูกรัก ของคุณต้องการก็คือ**  
**อ้อมอกอันอบอุ่นของคุณแม่นั่นเอง**





# นมแม่...

## 10 ข้อสงสัยของคุณแม่มือใหม่



จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกได้ดื่มนมแม่เพียงพอหรือไม่?



ถ้าเต้านมไปรุ่งใสได้ก็คงจะดีนะคะ คุณแม่จะได้มองเห็นว่าลูกรักของคุณได้รับน้ำนมไปเท่าไรแล้ว แต่ในเมื่อไม่เป็นเช่นนั้น ก็มีวิธีสังเกตง่ายๆค่ะ คือ **หลังจากลูกกินนมแม่แล้ว ดูมีความสุข หลับได้ ขับถ่ายปกติ เติบโตได้ดี ก็แสดงว่าเขาได้รับน้ำนมเพียงพอ**



เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต้องกำหนดเวลาในการให้ลูกกินนมหรือไม่?



ไม่ต้องกำหนดเวลาค่ะ เมื่อหิว เขาก็จะดูดเอง ยกเว้นในระยะแรกๆ หลังคลอด ที่น้ำนมยังมาน้อยต้องให้ลูกดูดบ่อยๆทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อเป็นการกระตุ้น ให้น้ำนมไหลมาเร็วขึ้น **เมื่อมีน้ำนมแล้วคุณแม่ก็ให้เมื่อลูกหิวหรือเมื่อลูกแสดงความต้องการค่ะ**



ลูกมีอาการสำคัญขณะดูดนมแม่ จะแก้ไขอย่างไรดีคะ?



อาการสำคัญนมแม่มักเกิดจากน้ำนมแม่ไหลแรง ฟุ้งฉีดเข้าลำคอของลูก เราอาจช่วยได้โดย บีบน้ำนมออกประมาณ 1-2 ซ่อนโต๊ะก่อนให้ลูกดูด เพื่อลดแรงดันในเต้านม บีบลานหัวนมคาไว้ เพื่อให้ น้ำนมไหลช้าลงหรือ **ให้นมลูกในท่านอนจะทำให้ น้ำนมไหลช้าลง ช่วยลดอาการ สำคัญได้ค่ะ**



## ในระยะให้นมลูก คุณแม่ควรกินอาหารเพิ่มขึ้นอีกเท่าไร จึงจะเหมาะสม?



ในระยะการให้นมลูก แนนอนคะว่า คุณแม่ต้องการอาหารเพิ่มขึ้นมากกว่า  
ระยะก่อนตั้งครรภ์ เพราะต้องใช้สารอาหารเพื่อสร้างน้ำนมให้ลูก  
ถ้าถามว่าจะให้กินมากแค่ไหน โดยทั่วไปคุณแม่ก็มักจะหิว ก็ให้กินตามหิว  
หรือถ้าคิดละเอียด ก็คือให้ได้อาหารที่มีพลังงานเพิ่มขึ้นอีกประมาณวันละ  
500 กิโลแคลอรี และทานโปรตีนเพิ่มขึ้นประมาณวันละ 25 กรัม **ที่สำคัญ**  
**ต้องกินให้ครบทุกหมู่** หลากหลาย สะอาด หลีกเลียงอาหารหมักดองและ  
อาหารรสจัด อย่าลืมหดน้ำให้เพียงพอด้วยนะคะ



ตัวอย่าง อาหาร 500 แคลอรี โปรตีน 25 กรัม  
ที่ควรกินเพิ่มในแต่ละวันจากที่เคยกินตอนก่อนท้อง เทียบได้กับ  
ข้าวราดแกง ใส่ไข่ดาว 1 ฟอง นม 1 แก้ว และผักผลไม้พออิ่ม



## การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์ต่อแม่มีัยคะ?

มีประโยชน์หลายอย่างเลยคะ เช่น

- ❖ คุณแม่จะมีน้ำหนักหลังคลอดลดลงได้รวดเร็วเพราะไขมัน  
ส่วนเกินถูกนำไปใช้สร้างน้ำนมให้ลูก คิดเป็นพลังงาน  
ประมาณ 300-500 แคลอรีต่อวัน
- ❖ คุณแม่มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมน้อยกว่าคุณแม่ที่ไม่ได้  
ให้ลูกกินนมแม่
- ❖ ช่วยคุมกำเนิดโดยธรรมชาติคะ โดยเฉพาะในระยะที่ให้ลูก  
กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนแรก
- ❖ ระหว่างที่ให้นมลูกจะมีการหลั่งของฮอร์โมนที่ช่วยให้  
คุณแม่มีอารมณ์ดีด้วยคะ



## ถ้าในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ จะให้นมลูกอย่างไรดีคะ?

ในครอบครัวที่มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ ยิ่งต้องให้ลูกได้กินนมแม่  
อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน แล้วจึงให้อาหารเสริมอื่นตามวัย  
และกินนมแม่ควบคู่จนลูกอายุ 2 ปี เวลาจะให้อาหาร  
เสริมอื่น ก็ให้ด้วยความระมัดระวัง เช่น เริ่มต้นด้วย  
อาหารที่ไม่ค่อยแพ้ อย่าง ข้าวบด กล้วยบด เนื้อไก่  
ผักและผลไม้ ส่วนไข่ให้เฉพาะไข่แดงก่อน



ให้ลูกลองทานทีละอย่างนะคะ เปลี่ยนอาหารทุก  
3-5 วัน จะได้สังเกตการแพ้ได้ง่าย อาการที่สงสัยว่าจะแพ้ ก็เช่นเป็นผื่นแพ้  
ในระยะให้นมลูก คุณแม่ควรหลีกเลียงอาหารที่แพ้ง่าย แม่ไม่ควรดื่มนมวัว  
มากไปกว่าปกติ วันละไม่ควรเกิน 2-3 แก้ว การดื่มนมวัวมากเกินไป  
โปรตีนในนมวัวสามารถผ่านทางน้ำนมแม่ไปกระตุ้น การแพ้ในทารกได้  
ในระยะตั้งครรภ์ก็เช่นเดียวกันนะคะ





ให้ลูกกินนมผสมแล้ว อยากกลับมาให้ลูกกินนมแม่จะทำได้มั๊ยคะ?  
ทำได้ค่ะ โดยทั่วไปถ้าเพิ่งหยุดให้นมแม่ไม่เกิน 1 เดือน สามารถให้ลูกกลับมา  
กินนมแม่ใหม่ได้ และคุณแม่จะมีน้ำนมกลับมาได้อีก ไม่ต้องเป็นห่วง  
ขอเพียงคุณแม่มีความตั้งใจจริง พยายามให้ลูกกลับมากินนมจากเต้าบ่อยขึ้น  
การกระตุ้นจากลูกจะช่วยให้มีน้ำนมกลับมาเร็วขึ้น แต่ถ้าใช้แรงใจบวกกับ  
การดูดกระตุ้นของลูกแล้วยังไม่ได้ผล ปัจจุบันมีการใช้ยากระตุ้นให้น้ำนม  
กลับมาได้ค่ะ (ปรึกษาได้ที่คลินิกนมแม่ ใกล้บ้าน)



น้ำนมแม่หลังลูกอายุ 6 เดือน ยังมีคุณภาพดีอยู่หรือ ?

น้ำนมแม่หลังลูกอายุ 6 เดือน ยังดีและมีคุณค่าทางโภชนาการอยู่ค่ะ  
แต่มีไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของลูกในขณะนี้ เพราะลูกโตมากแล้ว  
ดังนั้นจึง ต้องเริ่มให้อาหารอื่นควบคู่ไปกับนมแม่ด้วย  
เราเรียกว่า “อาหารทารกตามวัย” ค่ะ



ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ลูกได้รับพลังงาน  
เพียงพอแล้ว ยังเป็นเวลาที่จะได้ช่วย  
ฝึกนิสัยการกิน การเคี้ยว การกลืนที่ดี



เต้านมเล็ก มีน้ำมน้อยกว่าเต้านมใหญ่ใช่หรือไม่คะ?

เป็นเรื่องที่หลายคนเข้าใจผิดค่ะ เต้านมมีขนาดต่างกันเป็นเพราะ  
ไขมันของเต้านมมากน้อยไม่เท่ากัน แต่ไม่ว่าเต้านมจะใหญ่หรือเล็ก  
ก็จะมีต่อมน้ำนมใกล้เคียงกัน สามารถสร้างน้ำนมแม่ได้เท่าเทียมกัน  
ถ้าให้ลูกดูดมาก ดูดบ่อยๆ น้ำนมก็จะมามาก



## การให้อาหารทารกตามวัย มีข้อแนะนำอย่างไรบ้างคะ?

มีข้อแนะนำดังนี้ค่ะ

- ❖ เริ่มให้ทีละน้อย ทีละอย่าง เว้นระยะเพื่อสังเกตดูว่าลูกจะแพ้อาหารชนิดใดหรือไม่
- ❖ จัดอาหารให้มีความหลากหลายเพื่อให้ลูกเกิดความคุ้นเคยกับอาหารชนิดต่างๆ
- ❖ ให้อาหารธรรมชาติ ไม่ควรปรุงอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด มันจัด
- ❖ ไม่ควรให้ขนมหรือของกินเล่นก่อนมื้ออาหาร
- ❖ ปรุงอาหารจากวัตถุดิบที่ทำได้ง่ายในท้องถิ่น หรือแบ่งจากที่เตรียมไว้สำหรับคนในครอบครัว เพื่อหัดให้ลูกคุ้นเคยกับอาหาร



- ❖ บดอาหารให้ละเอียดในช่วงที่ฟันลูกเพิ่งเริ่มขึ้น จากนั้นเมื่อลูกมีฟันเพิ่มก็เริ่มให้อาหารที่หยาบขึ้น ไม่เช่นนั้นลูกจะชินกับการกลืน ไม่ยอมเคี้ยวอาหาร

- ❖ ระมัดระวังเป็นอย่างมากเกี่ยวกับเรื่องของความสะอาด



- ❖ ไม่ควรให้ปริมาณอาหารมากหรือน้อยเกินไปจากข้อแนะนำข้างล่างนี้ค่ะ

### อาหารทารกอายุ 6 เดือน

กินนมแม่และอาหาร 1 มื้อ

- ข้าว 4 ช้อนโต๊ะ
- ไข่แดง 1 ฟอง
- ผัก 2 ช้อนโต๊ะ
- ผลไม้ 1-2 ชิ้น

แนะนำให้ทารกดูอาหารที่พ่อแม่กิน

### อาหารทารกอายุ 7 เดือน

กินนมแม่และอาหาร 1 มื้อ

- ข้าว 4 ช้อนโต๊ะ
- ไข่แดง 1 ฟอง
- ผัก 2 ช้อนโต๊ะ
- ผลไม้ 1-2 ชิ้น

แนะนำให้ทารกดูอาหารที่พ่อแม่กิน

### อาหารทารกอายุ 8 - 9 เดือน

กินนมแม่และอาหาร 2 มื้อ

- ข้าวสุก 1/2 ถ้วย
- ไข่แดง 1 ฟอง
- ผัก 2 ช้อนโต๊ะ
- ผลไม้ 3-4 ชิ้น

แนะนำให้ทารกดูอาหารที่พ่อแม่กิน

### อาหารทารกอายุ 10 - 12 เดือน

กินนมแม่และอาหาร 3 มื้อ

- ข้าวสุก 1/2 ถ้วย
- ไข่แดง 1 ฟอง
- ผัก 2 ช้อนโต๊ะ
- ผลไม้ 3-4 ชิ้น

แนะนำให้ทารกดูอาหารที่พ่อแม่กิน

# นมแม่...มีปัญหาลึกลับที่ไหน

## คลินิกนมแม่

1. คลินิกนมแม่ รพ.ศิริราช โทร. 0-2419-7000 ต่อ 5995
2. คลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี โทร.0-2354-8333 ต่อ 502, 0-2354-8945
3. คลินิกนมแม่ รพ.เจริญกรุงประชารักษ์ โทร. 0-2289-1153-5 ต่อ 7134, 7135, 7130, 7135, 7140, 7145
4. คลินิกนมแม่ รพ.สมิติเวช โทร. 0-2711-8000, 0-2392-0011 ต่อศูนย์สุขภาพสตรี หรือ แผนกทารกแรกเกิด
5. คลินิกนมแม่ รพ.ขอนแก่น จ.ขอนแก่น โทร. 0-4333-6789 ต่อ 1470
6. คลินิกนมแม่ รพ.มหาราชนครศรีธรรมราช โทร. 0-7534-2016-17, 0-7534-2020
7. คลินิกนมแม่ รพ.พระปกเกล้า จ.จันทบุรี โทร. 0-3932-4975-84 ต่อ 3454, 3455
8. คลินิกนมแม่ รพ.ชุมพร จ.ชุมพร โทร. 0-7750-3672-4 ต่อ 274
9. คลินิกนมแม่ รพ.สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 จ.สุพรรณบุรี โทร. 0-3553-1077 ต่อ 2222
10. คลินิกนมแม่ รพ.อุตรดิตถ์ จ.อุตรดิตถ์ โทร. 0-5541-1064 ต่อ 7128
11. คลินิกนมแม่ รพ.มหาสารคาม จ.มหาสารคาม โทร. 0-4374-0993-6 ต่อ 1110
12. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 1 บางเขน กรุงเทพฯ โทร. 0-2521-3056, 02-5213064 ต่อ 106, 107
13. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 4 จ.ราชบุรี โทร. 0-3231-0368-71, 032-337509 ต่อ 2312
14. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 5 จ.นครราชสีมา โทร. 0-4429-1677-8 ต่อ 112
15. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 6 จ.ขอนแก่น โทร. 0-4323-5902-5 ต่อ 5805
16. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 8 จ.นครสวรรค์ โทร. 0-5625-5451, 0-5632-5093-5 ต่อ 287

16. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 8 จ.นครสวรรค์ โทร. 0-5625-5451, 0-5632-5093-5 ต่อ 287
17. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 10 จ.เชียงใหม่ โทร. 0-5327-6856 ต่อ 212

## โรงพยาบาลต่างๆ

18. ศูนย์อนามัยที่ 12 จ.ยะลา โทร. 0-7321-4200 ต่อ 206, 107
19. วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานคร และวชิระพยาบาล โทร. 0-2244-3170, 0-2244-3171
20. รพ.ตากสิน โทร. 0-2437-0123-5 ต่อ 1311
21. รพ.กลาง โทร. 0-222-16141 ต่อ 8050 หรือ หน่วยหลังคลอด 11305
22. รพ.เข็นต์หลุยส์ โทร. 0-2675-5000 ต่อ 10242, 10245
23. รพ.ภูมิพล โทร. 0-2531-1970-90
24. รพ.รามธิบดี โทร. 0-2201-1616
25. รพ.ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ รังสิต โทร. 0-2926-9999, 0-2929-1415

## หน่วยส่งเสริมสุขภาพ

26. รพ.มหาราชนครราชสีมา โทร. 0-4423-5367, 0-4423-5374
27. รพ.มหาวิทาลัยศรีนครินทร์ จ.ขอนแก่น โทร. 043-348360-9
28. รพ.สิงห์บุรี จ.สิงห์บุรี โทร. 0-3652-1445-8 ต่อ 136
29. รพ.เจ้าพระยามรราช จ.สุพรรณบุรี โทร.0-3552-4068
30. รพ.กาฬสินธุ์ จ.กาฬสินธุ์ โทร. 0-4381-1520 ต่อ 1314 และที่โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก, สถานีอนามัยสายสัมพันธ์แม่ลูกทุกแห่ง

## ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย อาคารสถาบันฯ ชั้น 11  
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี 420/8 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี  
กทม.10400 [www.thaibreasfeeding.com](http://www.thaibreasfeeding.com)

## ที่ปรึกษาโครงการ

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1. นพ.สมยศ เจริญศักดิ์         | อธิบดีกรมอนามัย                              |
| 2. นพ.บวร งามศิริอุดม          | รองอธิบดีกรมอนามัย                           |
| 3. ศ.พญ.อุษา ทิสยากร           | นายกสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย             |
| 4. พญ.สุรภี เรืองสุวรรณ        | ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี |
| 5. นพ.เลิขา วรรัตน์            | ประธานศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย                |
| 6. พญ.จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ   | ผู้อำนวยการสถาบันวิทยาการการเรียนรู้         |
| 7. นพ.ศุภกร บัวสาย             | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ    |
| 8. ทพ.ศิริเกียรติ เหลียงกอบกิจ | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ    |

## คณะกรรมการดำเนินงาน

- |   |   |
|---|---|
| 1. รศ.พญ.คุณหญิงสำหรี จิตตินันท์(ประธาน)    | ประธานอนุกรรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<br>สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย |
| 2. ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.วีระพงษ์ ฉัตรานนท์ | ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย   |
| 3. พญ.ยุพียง แห่งเขาวนิช                    | ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย   |
| 4. ศ.นพ.เกรียงศักดิ์ จิระแพทย์              | คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  |
| 5. ผศ.พญ. สุอารีย์ อันตระการ                | คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  |
| 6. ผศ.พญ.กุลสุมา ชูศิลป์                    | คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  |
| 7. พญ.กรรณิการ์ บางสายน้อย                  | ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่   |
| 8. พญ.นิพรธนพร วรมงคล                       | กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  |
| 9. นาย สง่า ดามาพงษ์                        | กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  |
| 10. นางสาวธิดารัตน์ วงศ์วิสุทธิ             | คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลศิริราช  |
| 11. พญ.ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล             | โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์  |
| 12. รศ.พญ.อุมาพร สุทัศน์วรวิฒิ              | คณะแพทยศาสตร์รามธิบดี   |
| 13. พญ.รัตโนทัย พลับรู้อการ                 | สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี   |
| 14. ผศ.ดร.จริยา วิทยศุภกร                   | คณะพยาบาลศาสตร์รามธิบดี   |
| 15. นางวันจันทร์ ศีร์วงศ์                   | สถาบันวิทยาการการเรียนรู้   |
| 16. นางสาวนงนุช บุญยเกียรติ                 | ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย   |
| 17. พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วิธ (เลขานุการ)      | สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี<br>และ ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย              |

นางสาว นุชนาฏ กฤตธรรม : บทประพันธ์เทิดพระเกียรติ  
นางอจริยา เรืองสุระกิจ : ออกแบบ  
นายเด่นชัย ธรรมรัฐพิงศ์ : ภาพประกอบ