

# ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

Thai Breastfeeding Center  
www.thaibreastfeeding.com



## from editor

สวัสดีค่ะ ขณะกำลังปิดต้นฉบับเล่มนี้ มีข่าวที่ทำให้พวกเราทีมงานชื่นใจและมีแรงทำงานเพิ่มขึ้น ขอยกเนื้อข่าวมาให้ท่านกันสักเล็กน้อยนะคะ ...

หม่อมศรีรัศมิ์กล่าวกับผู้สื่อข่าวว่า... จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เอง (จาก คมชัดลึก ; 30 เมษายน 2548)

หม่อมศรีรัศมิ์ มหิดล ณ อยุธยา มีอาการโดยทั่วไปเป็นปกติ แข็งแรง ขึ้นเป็นลำดับ สามารถถวายการเลี้ยงดูพระโอรสด้วยน้ำนมพระมารดาได้ทุกมือตามคำแนะนำของแพทย์ (จากมติชนรายวัน ; 6 พฤษภาคม 2548)

อ่านแล้วดีใจค่ะที่พระโอรสทรงได้รับสิ่งที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ใหญ่หลวงนั่นคือ พระกษิรราจาจากพระมารดาและความตั้งใจของพระมารดา ที่ทรงมองเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ในฉบับนี้ก็มีเรื่องที่น่าสนใจมาเล่าสู่กันฟังหลายเรื่อง มีทั้งสรุปกิจกรรม ที่ผ่านมาและกิจกรรมในปีนี้อยากรู้ว่ามีอะไรบ้างก็เปิดอ่านกันได้เลยค่ะ

ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย เกิดจากการรวมตัวของคนที่ทำงานด้านนมแม่ จากหลายภาคี ที่มีประสบการณ์กันมายาวนาน เรียนผิด เรียนถูกกันจน ณ เมื่อเรารวมตัวกันอย่างเป็นระบบ โดยการสนับสนุนของ สสส. เมื่อเดือน เมษายน 2547 เราพยายามช่วยกันขับเคลื่อนองค์กร ให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ องค์กรที่มีผลงาน จากความร่วมมือร่วมใจ ของภาคีต่างๆ ทั่วประเทศ ที่คิดด้วยกัน ทำด้วยกัน ด้วยจุดหมายเดียวกัน ...เพื่อให้ "สังคมไทยมีวิถีชีวิตในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างยั่งยืน"

ฉบับหน้าเราจะมาพบกันในรูปแบบใหม่ อย่าลืมติดตามเป็นกำลังใจให้กันด้วยนะคะ

กองบรรณาธิการ







### 003 inside

- \* อําลาประธานเก่า เน้นนำประธานใหม่
- \* สารฝากจาก สสส.

### 004 movement & activity

- \* กิจกรรมปี2547
- \* นมแม่เคลื่อนไหว
- \* นมแม่อยู่ในชุดสิทธิประโยชน์ฯ
- \* หนังสือนมแม่...ทุนสมอง
- \* maternity leave
- \* 2005 Conference & Annual Meeting 20<sup>th</sup>
- \* จะทำอะไรกันต่อไป
- \* แผนยุทธศาสตร์ปี 2548
- \* WORLD BREASTFEEDING WEEK 2548
- \* ข่าวจากเชียงใหม่
- \* ข่าวจากนครศรีธรรมราช

### 012 นานาสาระ

- \* Code of marketing
- \* กฎหมายไทยให้แม่ลาคลอดได้แค่ไหน
- \* ผู้หญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นระยะเวลา นานมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมลดลง
- \* นมแม่ VS สีนามิ
- \* Dr.Jack Newman คุณเรื่องอะไร?





01

อำนวยการประสานเก่า แนะนำประธานใหม่

นพ. ศิริวัฒน์ ทิพย์ธราดล ประธานศูนย์นมแม่ ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ด้วยภารกิจที่มากขึ้นและด้วยเวลาที่จำกัด ท่านจึงขอย้ายขึ้นเป็นที่ปรึกษาศูนย์นมแม่ฯ แทน

“ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ได้ก่อตั้งมาเกือบ 1 ปี จากการรวมตัวของกุมารแพทย์ สุนิรินทร์แพทย์ พยาบาล นักวิชาการ นักโภชนาการ จากหน่วยงานต่างๆ ทั้งรัฐบาล และเอกชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฟื้นฟูการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยให้ ก้าวไปสู่เป้าหมายที่พึงประสงค์ ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อย่างต่อเนื่อง ผมขอส่งกำลังใจและขอบคุณ นพ.ลือชา วรรัตน์ ที่ปรึกษาระดับ 11 หัวหน้าสำนักวิชาการ กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้กรุณารับเป็นประธานศูนย์ฯ คนใหม่ ที่จะมาทำงานร่วมกับคณะกรรมการศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยเพื่อบรรลุภารกิจที่ได้ตั้งไว้ต่อไป”

ประธานศูนย์นมแม่ท่านใหม่ นพ. ลือชา วรรัตน์ ที่ปรึกษาระดับ 11 สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

“ผมรู้สึกยินดีที่ได้รับการไว้วางใจให้รับตำแหน่งประธานศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ผมมีความสนใจเรื่องนี้เป็นทุนเดิมสมัยที่อยู่กองโภชนาการ ได้มีโอกาสทำงานเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เรื่องนี้เป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก เป็นเรื่องใหญ่ของสังคมไทย มีความหนักใจอยู่ เพราะการดำเนินการเรื่องนี้เป็นเรื่องยาก แต่ก็มีคามยินดีที่จะได้ร่วมทุกข์ ร่วมสุข ร่วมทำงานกับคณะกรรมการศูนย์นมแม่ฯ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ตามแผนยุทธศาสตร์ที่วางไว้ แม้บริษัทผมจะมีของแจกต่างๆ มากมาย ศูนย์นมแม่ฯเราก็แจกคือ ‘แจกความรู้ ความรัก ความจริง’ ซึ่งเป็นสิ่งที่ยั่งยืนยาวนานกว่า”

ศูนย์นมแม่ฯ มีความ ยินดี และภูมิใจ ที่ท่านให้เกียรติร่วมทำงานด้วยคะ



02

สารฝากจาก ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการสร้างสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยง (สสส.)  
นพ. ศิริเกียรติ เหลียงกอบกิจ

“สสส. ให้ความสำคัญระดับสูงในการรณรงค์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่ผ่านมา ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย เป็นองค์กรหลักในการทำยุทธศาสตร์เพื่อขับเคลื่อนเรื่องนี้ และได้ดำเนินงานอย่างเข้มแข็ง อย่างไรก็ตามควรเน้นการขับเคลื่อน

งานเชิงนโยบายและกฎหมายให้มากขึ้น พร้อมๆ กับการขยายความร่วมมือกับภาคีพันธมิตรอย่างกว้างขวางเพื่อดึงพฤติกรรมสร้างสุขและการสร้างสุขภาพที่เยี่ยมยอดที่สุดของมนุษยชาติ ให้กลับมาอยู่บนหัวใจคนไทยทุกคนอีกครั้งอย่างยั่งยืน”





การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือต้นทุนสุขภาพของเด็กไทยทั้งด้านพัฒนาการทางสมอง ด้านการเจริญเติบโต ช่วยลดโอกาสเจ็บป่วย ลดโอกาสภูมิแพ้ โดยผลดีจะเกิดได้ต้องรู้จักวิธีเลี้ยงอย่างถูกต้อง นั่นคือ .....  
ควรให้ลูกกินนมแม่เพียงอย่างเดียวให้เต็มที่จนถึงอายุ 6 เดือน แล้วจึงเริ่มให้อาหารตามวัยเพิ่มเติมควบคู่กับนมแม่ ไปจนลูกอายุ 1-2 ปี

# ปี 2547

กิจกรรม **อุ้มอุ่นรัก จากอกแม่.....**เพื่อให้แม่เข้าใจว่า แม่แม่ทำงานก็เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ (รูปที่ 1)  
**พัฒนา** ดูกเก็บน้ำนมแม่ เลื่อนนมแม่ทุกที่ทุกเวลา  
แผ่น CD ป๊อบ เก็บ ดูน fact sheet ฯลฯ  
**ขยายผลต่อเนื่อง** มีการ สื่อทาง วิทยุ โทรทัศน์ และ mobile unit สาธิตวิธี "ป๊อบ เก็บ ดูน" ในการประชุมต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด รวมทั้งงานครบรอบ 3 ปี สสส.และการประชุมวิชาการนมแม่ 4 ภาค ปีที่แล้ว



“เก็บตุนนมแม่ ใส่ตู้ก็ได้ ใส่ขวดก็ได้”

“**ศ.นพ.สุชัย เจริญรัตนกุล** รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ในขณะนั้น เยี่ยมชมศูนย์นมแม่ ในงาน “นวัตกรรม สร้างสรรสุขภาพ 3 ปี สสส.”



# ปี 2548



## นมแม่เคลื่อนไหว

● 15 มกราคม 2548  
 พญ.ศิริภรณ์ สวัสดิ์วร สัมภาษณ์ ดร.แจ๊ค นิวแมน กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องนมแม่ จาก แคนาดา ถ่ายทอดออกรายการโทรทัศน์ ทาง UBC (รูปที่ 1)

- 14 กุมภาพันธ์ 2548  
 เสวนาเรื่อง “พ่อแม่ : ครูคนแรกของลูก” ณ สำนักงานสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
- 7 มีนาคม 2548  
 ประชุมคณะกรรมการศูนย์นมแม่ ครั้งที่ 1/2548 พิจารณาแผนดำเนินการ และแต่งตั้งอนุกรรมการต่างๆ



ประชุมอบรม “การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” หน่วยงานบริการปฐมภูมิ(PCU)”

## นมแม่ อยู่ในชุดสิทธิประโยชน์ งานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

เมษายน-พฤษภาคม 2548 สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย ร่วมกับ สำนักรวมมิตร กทม. จัดอบรม “การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หน่วยงานบริการปฐมภูมิ” 4 รุ่น แพทย์พยาบาล จากหน่วย PCU กทม. ทั้งรัฐ และเอกชน เข้าร่วมกว่า 600 คน มี รศ.พญ.คุณหญิงสำหรี จิตตินันท์ ประธานคณะอนุกรรมการการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยและ พญ.ยุพียง แห่งเชาวนิช รองประธานศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย เป็นได้ใหญ่ในการจัดงาน ศูนย์นมแม่ฯ ให้การสนับสนุน วิชาการ และ ชุมชาติ บิ๊บ เก็บ ตุน และ สนับสนุนการประชุมโดย สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช) รูปที่ 2



สื่ออุปกรณ์ที่มอบให้แต่ละ PCU



ศ.พญ.อุษา ทิสยากร นายกสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย นพ.สมภพ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา ผู้อำนวยการกองส่งเสริมสุขภาพ กทม. ในพิธีเปิดการประชุม รศ.พญ.คุณหญิงสำหรี จิตตินันท์ และ พญ.ยุพียง แห่งเชาวนิช ให้การต้อนรับรุ่นแรกที่ โรงแรมเอเชีย







- (รูปที่ 1) ของปลอมมั่วจะ  
 (รูปที่ 2) บีบไม่ถูก น้ำนมไม่ไหล  
 (รูปที่ 3) บีบให้ถูก น้ำนมไหลจริงๆ

### เต้าเคลื่อนที่

คลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ มหาราชนิ พัฒนาเต้านมเคลื่อนที่ เพื่อใช้สาธิตวิธี บีบน้ำนมอย่างถูกต้อง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ เป็นสื่อสาธิตที่สามารถใช้ได้อย่างแพร่หลาย

### ประชุมปรึกษาร่วม

ผศ.พญ.กุสุมา ชูศิลป์ ประธานอนุกรรมการ งานวิจัยศูนย์นมแม่ฯ ประชุมปรึกษาร่วมกับ คณะ อาจารย์โรคภูมิแพ้ในเด็ก อาทิ ศ.นพ.ประกิต วิทยานนท์ อุปนายกสมาคมโรคภูมิแพ้และอิมมูโน วิทยาแห่งประเทศไทย พญ.ศรีศุภลักษณ์ สิงศาลวนิช นพ.ไพศาล เลิศฤดีพร สถาบันสุขภาพเด็กฯ พญ.พรณทิพา ฉัตรชาติ รพ.จุฬา นพ.สุวัฒน์ เบนจฬพลพิทักษ์ รพ.รามฯ พญ.ศรีเวียง ไพโรจน์กุล รพ.ศรีนครินทร์ ขอนแก่น พญ.ภาสุรี แสงศุภาวิชม ม.สงขลานครินทร์ ฯลฯ เพื่อพัฒนาโครงการ วิจัย ตอบคำถาม ถ้าเด็กไทยได้รับนมแม่อย่างเดียวย ่างถูกต้องในระยะ 6 เดือนแรก จะลดโอกาส การเกิดโรคกลุ่มภูมิแพ้และโรคอื่นๆ ได้ขนาดไหน (มีนาคม-พฤษภาคม 2548)



### รายการโทรทัศน์ “ฮอทไลน์สายสุขภาพ”

ดำเนินการโดย ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย ทาง เนชั่น ชั้นเนล ช่อง 1 เวลา 7.00-8.00 น.

5 มีนาคม 2548	“เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เรื่องดี ๆ ที่เป็นไปได้”	พญ. ศิราภรณ์ สวัสดิการ
12 มีนาคม 2548	“แม่ทำงานให้ลูกกินนมแม่ได้”	พญ. ปิยาภรณ์ บวรเกียรติขจร
9 เมษายน 2548	“จะให้ทารกกินข้าวเมื่อไหร่ดี”	พญ. กุสุมา ชูศิลป์

ทั้ง 3 เรื่องมีเทป VCD บันทึก สนใจติดต่อขอสำเนาได้ที่ ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยนะคะ





### ฝึกปฏิบัติ 5 รุ่น ใน 5 สถาบัน

เจ้าหน้าที่ หน่วย PCU กระจาย ฝึกปฏิบัติที่คลินิกนมแม่ ใน 5 สถาบัน ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ นพ.พีระพงษ์ สายเชื้อ รพ.เจริญกรุงประชารักษ์, นพ.สมพงษ์ วงศ์ปัญญาถาวร รพ.ตากสิน, นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข รพ.ราชวิถี, พญ.สุรณี เรืองสุวรรณ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินีและ ศ.ดร.นพ. ประสิทธิ์ วัฒนาภา รพ.ศิริราช (เมษายน-มิถุนายน 2548)



### เสนอนโยบายปลอด

11 มีนาคม 2548 ศูนย์นมแม่ฯ เสนอนโยบายการปลอดต่อ ฯพณฯ ท่าน จาตุรนต์ ฉายแสง ในงาน “ของขวัญที่ครอบครัวไทยอยากได้จากรัฐบาลทักษิณ” ซึ่งจัดขึ้นโดยสถาบันครอบครัวรักลูก

### รักลูกเฟสตีวัล

18-20 มีนาคม 2548 ศูนย์นมแม่ฯ ร่วมกับ สมาคมกุมารแพทย์ แห่งประเทศไทย และกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ออกซุ้ม “บีบ เก็บ ตุน” ในงาน รักลูกเฟสตีวัล ที่เมืองทองธานี

ขอบคุณ ทีมคลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็กฯ รพ.ศิริราช รพ.ราชวิถี และ รพ.เจริญกรุงประชารักษ์ รวมทั้งกุมารแพทย์ทุกท่าน ที่มาช่วยพูดคุยกับคุณพ่อคุณแม่ มีผู้สนใจเข้ามาพูดคุยซักถามเป็นจำนวนมาก เหนื่อยค่ะ แต่ก็ยิ้มขึ้นใจกันทุกคน

- (รูปที่ 1) คนละไม้ คนละมือ
- (รูปที่ 2) ป้ายชื่อซุ้มของศูนย์นมแม่ฯ
- (รูปที่ 3) พญ. สุรีย์ลักษณ์ สุจริตพงศ์และ อ.นงนุช บุญเกียรติ ในคลินิกนมแม่เคลื่อนที่





หนังสือ นมแม่... ทูนมอม

ได้ถูกบรรจุลงใน “คู่มือ  
รับขวัญ” เด็กเกิดใหม่ทั่วประเทศ  
เพื่อให้เป็นเครื่องมือสำคัญของ  
ครอบครัวในการส่งเสริม  
พัฒนาการ เด็กแรกเกิดถึง 18  
เดือน ศูนย์นมแม่ได้ประสานกับสมาคมกุมารฯ และกรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุขเพื่อช่วยกันจัดทำต้นฉบับ หนังสือเล่มนี้  
เน้นการให้ความรู้ ตอบปัญหาข้อใจ และสร้างความมั่นใจ  
ให้พ่อแม่ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งทาง สสส. ได้  
สนับสนุนงบประมาณในการจัดทำหนังสือ คอยขมใจหนังสือ  
ได้เร็วๆ นี้ค่ะ



(จากโครงการ Brain Base Learning ของสถาบัน  
วิทยาการการเรียนรู้ โดยมี พญ.จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ  
เป็นผู้อำนวยการโครงการ ซึ่งทำหน้าที่ในการดำเนินการวิจัย  
และพัฒนากระบวนการเรียนรู้ และพัฒนาการทางสมองของ  
มนุษย์)

maternity leave

“ลาคลอด 1 เดือนต้องรีบกลับไปทำงานเพราะมี  
ผลต่อ โบนัส หรือไม่มีสิทธิลาเลยเพราะอาจจะตกงาน”

นี่คือหัวอกแม่ไทยในปัจจุบัน ที่ไม่ได้รับสิทธิที่ถูก  
ต้อง อนุกรรมการ maternity leave นำโดย นพ. วีระพงษ์  
ฉัตรจันทน์ จึงได้ส่งหนังสือถึง สำนักงานประกันสังคม  
กระทรวงแรงงาน ในโอกาส ที่ทางกระทรวงแรงงาน  
เปิดโอกาสให้ประชาชน แสดงความคิดเห็น ในการร่วม  
แก้ไข พระราชบัญญัติประกันสังคม โดยมีจุดมุ่งหมายให้  
ผู้อยู่ในระบบประกันสังคม หลายชุดได้จริง ตามที่กฎหมาย  
กำหนด



2005 Conference & Annual Meeting 20<sup>th</sup>

จากแผนยุทธศาสตร์ในเรื่องการสร้างเครือข่ายและ  
การประชุมวิชาการต่างประเทศนั้น ศูนย์นมแม่ฯ ได้ส่งผู้แทน  
ซึ่งเป็นกำลัง สำคัญของการทำงาน คือ พญ.กฤษมา ชูศิลป์,  
พญ.มิรา โครานา, นางมีนะ สพลมัย, นพ. เกรียงศักดิ์  
จิระแพทย์ เข้าร่วมประชุม ในหัวข้อ “**Breaking The  
Barriers to Breastfeeding : Research, Policy and  
Practice**” ณ Chicago, Illinois : USA ระหว่างวันที่ 9-11  
กรกฎาคม 2548 ดำเนินการโดย International Lactation  
Consultant Association (ILCA)




นอกจากนี้ยังมีภาคีอีกท่าน คือ ผศ.นพ. ประชา  
นันท์นฤมิตร รพ.รามธิบดี ได้ไปศึกษาดูงาน Breastfeeding  
Practice and Policy course. ที่ London ด้วยค่ะ

โดยทั้งหมดนี้ได้รับการสนับสนุนจาก Unicef และ  
ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

Breaking the Barriers to Breastfeeding: Research, Policy and Practice Celebrating 20 Years of Clinical Excellence!

Renowned experts from across the globe will provide you with the latest research, knowledge, and skills to provide evidence-based practice.

Confirmed 2005 Plenary Speakers

-  Dr Nils Bergman has worked in South Africa, Ciskei and, Sweden, before working seven years as Medical Superintendent and District Medical Officer at Manama Mission, Zimbabwe. Here he, together with Midwife Agneta Jurisoo, developed and implemented Kangaroo Mother Care (KMC) for premature infants right from birth. Dr. Bergman has given keynote addresses on KMC at International Conferences in six continents, and published articles on a variety of subjects in medical journals.
-  Dr. Thomas W. Hale is a clinical pharmacologist, professor at Texas Tech University School of Medicine, USA. He is considered one of the leading experts in the field of human lactation and the use of medication. He has written or co-authored more than 25 publications, including Medications and Mother's Milk. Dr. Hale currently has a number of research projects underway on various aspects of human lactation, medications, clinical pharmacology, and mastitis. He is a popular ILCA speaker.
-  Dr. Brian Palmer is a family practice dentist in Kansas City, Missouri, USA. He speaks internationally on the importance of breastfeeding for the proper development of the oral cavity, airway and facial form. He addresses infant caries, the importance of clipping a tight frenulum, and the prevention of obstructive sleep apnea. Dr. Palmer promotes breastfeeding to the dental profession as a means of avoiding dental and oral facial problems.



## จะทำอะไรกันต่อไป

ในปีนี้ ศูนย์นมแม่ได้แบ่งการทำงานเป็นอนุกรรมการต่างๆ เพื่อให้ครอบคลุม งานนมแม่ ที่ต้องเคลื่อนกันเป็นขบวนดังนี้

1. คณะอนุกรรมการการเคลื่อนไหว **Code of Marketing of Breast Milk Substitute**
2. คณะอนุกรรมการการผลักดันกฎหมายเกี่ยวกับการตลาดและนโยบายสาธารณะ สนับสนุนให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. คณะอนุกรรมการชุดประสานโครงการวิจัย
4. คณะอนุกรรมการจัดทำฐานข้อมูลวิชาการ และจัดประชุมวิชาการประจำปี
5. คณะอนุกรรมการการสื่อสาร

ชื่อคณะอนุกรรมการคงบอกเนื้อหางานได้ชัดเจน แต่ละชุดได้กำหนดแนวทางการดำเนินงาน และได้เริ่มปรึกษาหารือกันแล้ว แต่ละงานก็ยากและหนักมาก แต่ทุกท่านไม่ย่อท้อ กลับมุ่งมั่นที่จะทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ช่วยกันส่งแรงใจให้ด้วยนะคะ

## แผนยุทธศาสตร์ปี 2548 (มกราคม 2548-มกราคม 2549)

คณะกรรมการศูนย์นมแม่ฯ กำหนดให้มีการดำเนินการกิจกรรม ดังนี้

1. การจัดทำ Code Watch Monitoring
2. การผลักดันกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการตลาดและนโยบายสาธารณะ สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. โครงการวิจัย
4. การจัดทำฐานข้อมูลวิชาการนมแม่
5. การประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติประจำปีทั้งในประเทศและต่างประเทศ
6. การจัดทำ Web Site
7. การประชาสัมพันธ์นมแม่ผ่านสื่อการตลาด
8. การจัดงานสัปดาห์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (WBW)
9. การจัดทำจดหมายข่าว (Newsletter)
10. การจัดหน่วยประชาสัมพันธ์เคลื่อนที่ (Mobile Unit)
11. การพัฒนาศูนย์นมแม่ไปเป็นมูลนิธิ
12. การประชุมวิชาการร่วมกับต่างประเทศ (สร้างเครือข่ายนานาชาติ)

The screenshot shows the website of the Thai Breastfeeding Center. The main header reads 'นมแม่ ทุกที่ ทุกเวลา เต็มคุณค่าเพื่อมารดาทารกวัยเด็กไทย'. Below this, there are several news items under the heading 'นมแม่...เคลื่อนไหว' and 'นมแม่...ความรู้'. The 'นมแม่...ความรู้' section includes a 'vote' button and a 'update' section with the text 'ฉบับใหม่! ไปทำงานกับลูกออกมาดูลูก (ฉบับใหม่)'. The footer contains copyright information: 'Copyright © 2005 THAI BREASTFEEDING CENTER All rights reserved.'

## WORLD BREASTFEEDING WEEK 2548

สัปดาห์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แห่งโลก 1-7 สิงหาคม ปี 2548 (WORLD BREASTFEEDING WEEK 2005)

ในปีนี้น้ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ร่วมมือกับกรมอนามัย และกระทรวงสาธารณสุข จัดงาน "รวมพล คนอยากให้เด็กไทยได้กินนมแม่" เพื่อปลุกกระแสให้สังคมไทยหันมาเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีกิจกรรมภายใต้คำขวัญที่ว่า

**ดื่มนมแม่แท้แต่ถึงหกเดือน อย่าลืมนัดเสริมด้วยอาหารบ้าน**  
**ดื่มนมแม่ต่อไปให้นานนาน สุขสำราญกายใจไร้โรค**

ภายในงานจะมีการร่วมกิจกรรมต่างๆ มากมาย สะท้อนความต้องการให้น้ำนมแม่เป็นศูนย์กลาง รวมทั้งมีการลงนามในจดหมายเปิดผนึกเพื่อขอขึ้นกับนายกรัฐมนตรีให้ส่งเสริมเป็นนโยบายระดับชาติ ซึ่งงานนี้จะจัดขึ้น ในวันอาทิตย์ที่ 21 สิงหาคม 2548 สถานที่และเวลาจะแจ้งให้ทราบในโอกาสต่อไป

โดยงานนี้ไม่มีกำหนดเพศและวัยค่ะ ขอเพียงมีหัวใจอยากให้น้ำนมแม่คืนสู่สังคมไทยเป็นพอ ส่วนรายละเอียดติดต่อสอบถามได้ที่ 02-354-8404 หรือ 02-354-8409 ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย หรือ Website ศูนย์นมแม่ฯ นะคะ [www.thaibreastfeeding.com](http://www.thaibreastfeeding.com)

ขอบคุณ เกสัชกร วิณะ วีระไวยะ อดีตข้าราชการกองโภชนาการ กรมอนามัยผู้แต่งคำขวัญ



## ข่าวจากเชียงใหม่



### เสด็จเยี่ยมชมการทำงานศูนย์ฯเชียงใหม่

21 พฤศจิกายน 2547 และ 20 มกราคม 2548 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเสด็จพาคณะกรรมการรางวัลนานาชาติมูลนิธิรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดลฯ เยี่ยมชมการดำเนินงานของศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ ได้ทอดพระเนตรการดำเนินงานของศูนย์ฯในภาพรวม ได้แก่ งานฝากครรภ์ งานหลังคลอด คลินิกนมแม่ NICU และสถานเลี้ยงเด็กกลางวันในโรงพยาบาลเพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Breastfeeding Daycare Center)



### กิจกรรม EMPOWERMENT

เข้าวันพุธของทุกสัปดาห์ ณ ศูนย์การเรียนรู้สำหรับพ่อแม่และครอบครัว (Family Learning Center) ชมรมนมแม่เชียงใหม่ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเชียงใหม่ จัดกิจกรรมสร้างเสริมพลังอำนาจ (EMPOWERMENT) ให้แก่ผู้เตรียมตัวจะเป็นคุณแม่ โดยมีวัตถุประสงค์ให้แม่มีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สร้างความมั่นใจให้แม่ งานนี้มี working woman ให้ความสนใจมาร่วมกิจกรรมมาก และได้พูดคุยซักถามผู้มีประสบการณ์ตรงคือคุณพ่อคุณแม่จากชมรมนมแม่เชียงใหม่ด้วยค่ะ



## ขยายเครือข่ายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สู่ชุมชน

9 มีนาคม 2548 ทีมนมแม่ของศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ให้คำแนะนำในการจัดตั้งมุมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่โบสถ์ไทยลาน เพื่อให้มีมุมที่สะดวกสบายสำหรับคุณแม่ขณะให้นมลูก เมื่อไปร่วมในพิธีทางศาสนาหรือร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโบสถ์ ทำให้ครอบครัวได้พบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เกิดจากความคิดริเริ่มของคุณกัลยาณี สุภาวสน์ คุณแม่ที่เคยมีปัญหาเรื่องหัวนมเจ็บแตกในช่วงหลังคลอดใหม่ๆ ซึ่งคลินิกนมแม่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเชียงใหม่ ได้แนะนำและให้ความช่วยเหลือจนสามารถแก้ปัญหาและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ



## ถ่ายทอดความรู้ ทักษะ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้

11 -13 มกราคม 2548 พญ.กรรณิการ์ บางสายน้อย และคณะได้รับเชิญเป็นวิทยากรในการอบรมเชิงปฏิบัติการการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการจัดตั้งคลินิกนมแม่ในโรงพยาบาลให้แก่บุคลากรแพทย์และพยาบาลโรงพยาบาลต่างๆ ในจังหวัด พิษณุโลก อุตรดิตถ์ สุโขทัย ตาก และเพชรบูรณ์ นอกจากนี้ 30 มีนาคม 2548 คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล นำทีมโดย พญ.มานี ปิยะอนันต์ นพ.ธราธิป ไคละทัต และทีมหัวหน้าพยาบาลหน่วยงานสูติกรรม และกุมารเวชกรรม จำนวน 10 คน เข้าเยี่ยมชมนการดำเนินงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

## คุยกับแม่

“คุยกับแม่ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ ครั้งที่ 11” พญ.วรารภรณ์ แสงทวีสิน ประธานคลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็ก ร่วมคุยด้วย หลายครอบครัวมาทั้งยาย-ย่า ทั้งพ่อและแม่ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างสนุกสนาน



## ข่าวจากนครศรีธรรมราช

รพ.นครศรีธรรมราชได้จัดเสวนานมแม่ครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2548 โดยมีคุณพ่อคุณแม่ผู้มีส่วนการณมาพูดคุยถึงประสบการณ์ให้คุณพ่อ คุณแม่มีมือใหม่เพื่อเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเป็นอาสาสมัครในการเรื่องนมแม่แก่ชุมชน



สื่อโฆษณานมผสม มีให้เห็นจนชินตา ไม่เป็นเรื่องแปลกถ้าเป็นการให้ข้อมูลสำหรับเด็กโต (หมายถึงนมเด็กอายุ 1 ปี ขึ้นไป) แต่ปัญหาของประเทศไทย คือ นมเด็กโต นมเด็กเล็ก ชื่อเหมือนกัน กล้องสีกคล้ายกัน จนโฆษณานมเด็กโต ก็ละม้ายโฆษณานมเด็กเล็ก ไปด้วย และจากพลังโฆษณาอย่างมหาศาล ความสามารถทางการตลาดที่สูง ถึงโฆษณานมเด็กโต ก็ทำให้เราๆ ท่านๆ ไขว้เขวเหมือนกันนะ ลูกเล็ก ก็อาจคิดถึง นมผสม ก่อนนมแม่ ดังนั้น CODE OF Marketing จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราควรทำความเข้าใจ

01

Code of marketing

รศ.พญ. คุณหญิงสำหรี จิตตินันท์

“ให้ลูกกินนมผสม ตั้งแต่แรกเกิด..

ก็ที่โรงพยาบาลบอกว่า ใช้นมยี่ห้อนี้เลี้ยงลูก”

“ไปฝากห้อง มีเจ้าหน้าที่

แจกนมยี่ห้อนี้ให้ ตอนจะไปเข้าห้องนำ”

“ก็เห็นโฆษณา ในหนังสือ

ว่าดีนี่คะ กินแล้ว ลูกจะฉลาด”

“ไปรับสูติบัตร

ไปติดต่องานประกัน...

ก็มีคนเอานม

มาแจก...”

ท่านเข้าใจเรื่อง Code ดีแค่ไหน

Code of marketing of breast milk substitutes คือ กฎเกณฑ์ ที่ว่าด้วยการตลาดที่เกี่ยวกับอาหารทารกและเด็กเล็ก และผลิตภัณฑ์

ใครตั้งกฎเกณฑ์นี้มาแต่เมื่อไร

องค์การเอกชน องค์การอนามัยโลก ยูนิเซฟ และผู้แทนบริษัทที่ผลิตอาหารทารกและเด็กเล็กและผลิตภัณฑ์ตั้งแต่ปี 2524 โดยปรับปรุงใหม่ในปี 2527 และ 2538

เหตุใดจึงตั้งกฎเกณฑ์นี้ขึ้น

เนื่องจากเด็กที่กินนมอื่นมีโอกาสป่วยมากกว่า หนักกว่า ต้องเข้าโรงพยาบาล และตายได้มากกว่าเด็กที่กินนมแม่ ทั้งยังเกิดภาวะภูมิแพ้ได้มากกว่า ผูกพันกับแม่ได้น้อยกว่า เซวาร์ปัญญาและ อารมณดีไม่เท่าเด็กที่กินนมแม่ กฎเกณฑ์นี้จึงตั้งขึ้นมาเพื่อพิทักษ์สิทธิทารกแรกเกิดให้ได้สิทธิอันพึงมี คือได้รับนมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุด ดีที่สุดที่ธรรมชาติเตรียมให้แล้ว เพื่อการเจริญเติบโตที่เหมาะสมและปลอดภัย และเป็นการพิทักษ์สิทธิของแม่ ให้ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่กลั่นจากรอก ให้แม่มีความสุข ความภูมิใจ สร้างความผูกพันที่ดีให้ลูก นอกจากนี้ยังช่วยประหยัดรายจ่ายให้ครอบครัวและประเทศชาติด้วย

ทั้งๆ ที่รู้ว่านมแม่ดี แต่เหตุใดจึงนิยมให้นมผสมกัน

การให้นมแม่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ตั้งแต่แม่ต้องออกไปทำงานมากขึ้น แม่ที่ให้นมลูกจึงลดลง จนเกือบไม่มีตัวอย่างที่เป็นแบบหรือเป็นที่ปรึกษาได้ในสังคม อีกประการหนึ่งคือผู้ที่ทำธุรกิจนมผสมได้รับผลประโยชน์มหาศาล จึงทุ่มทุนใช้กลยุทธ์การตลาดโฆษณาสรรพคุณของนมผสม เข้าถึงแม่ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ทั้งที่โรงพยาบาลและที่บ้าน ลดแลกแจก แถมผลิตภัณฑ์ตัวอย่างให้แม่ บุคลากรทางการแพทย์ ขยายราคาอุปกรณ์พิเศษ หรือให้ฟรีแก่โรงพยาบาลเพื่อให้เด็กแรกเกิด ทำให้แม่เข้าใจผิดว่านมผสมดีเท่าหรือดีกว่า จึงไม่พยายามเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ปัจจุบันกฎเกณฑ์ดังกล่าวยังใช้ได้ผลหรือไม่ ใครละเมิด

กฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้ไม่ได้ผล เพราะแม่และบุคลากรทางการแพทย์ไม่รู้จักกฎเกณฑ์นี้ หรือไม่ใส่ใจที่จะช่วยควบคุมให้การปฏิบัติเป็นไปตามกฎ

กฎเกณฑ์ (ข้อห้าม)

- \* ห้ามโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารทารกและเด็ก
- \* ห้ามส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์ในสถานบริการสาธารณสุข
- \* ห้ามผู้แทนผลิตภัณฑ์นมเข้ามาแนะนำแม่
- \* ห้ามแจกของขวัญ หรือตัวอย่างสินค้าแก่บุคลากรทางการแพทย์
- \* ห้ามใช้สื่อ ตลอดจนภาพทารกบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร
- \* ฉลากบนกระป๋องต้องบอกผลดีของนมแม่ และความเสี่ยงจากการให้นมอื่น และอาหารอื่นด้วยภาษาท้องถิ่น

โปรดช่วยกันเป็นหูเป็นตา ตรวจสอบไม่ให้มีการละเมิดกฎเพื่อพิทักษ์แม่และเด็กไทย (อาหารและเด็กเล็กและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ นมดัดแปลงสำหรับทารกและเด็กเล็ก, อาหารเสริมสำหรับทารกและเด็กเล็ก,อาหารอื่นที่ใช้สำหรับทารกและเด็กเล็ก, ภาชนะบรรจุนม-ขวด ห้วนมยาง ห้วนมหลอก)





## กฎหมายไทยให้แม่ลาคลอดได้แค่ไหน อ.นงนุช บุญยเกียรติ

02

กฎหมายที่เกี่ยวกับสิทธิการลาคลอด

1. ข้าราชการ

- \* ลาคลอดได้ไม่เกิน 90 วัน โดยได้รับเงินเดือน
- \* ลากิจส่วนตัวเพื่อเลี้ยงดูบุตรต่อได้อีกไม่เกิน 150 วันทำการ โดยไม่ได้รับเงินเดือน

2. ลูกจ้างหญิงมีครรภ์

- \* ลาคลอดได้ไม่เกิน 90 วัน นับรวมวันหยุด ได้ค่าจ้างตลอดระยะเวลาที่ลา แต่ไม่เกิน 45 วัน
- \* ได้ค่าลาคลอดบุตรเหมาจ่าย 6,000 บาท/ครั้ง
- \* เงินสงเคราะห์การหยุดงาน เพื่อคลอดบุตร ครั้งหนึ่งของค่าใช้จ่ายจำนวน 90 วัน
- \* เบิกได้คนละ 2 ครั้ง

แล้วสถานการณ์จริงๆ เป็นอย่างไร คณะอนุกรรมการกำลังรวบรวมศึกษากันอยู่ หากท่านใดมีข้อมูลกรุณาส่งมาได้ที่ศูนย์นมแม่



## ผู้หญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นระยะเวลานาน มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมลดลง

นพ.โสภณ เอี่ยมศิริถาวร : สำนักโรคบาวิทยา  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

เป็นที่ทราบกันมานานหลายสิบปีในหมู่แพทย์และนักวิทยาศาสตร์ว่า ผู้หญิงที่มีบุตรหลายคนมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมน้อยกว่าผู้หญิงที่ไม่มีบุตรหรือมีบุตรจำนวนน้อยคน แต่ไม่มีใครรู้แน่ชัดว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์อย่างไรต่อคุณแม่ในเรื่องของโอกาสเป็นมะเร็งเต้านม

ในระยะ 2-3 ปีที่ผ่านมา กลุ่มนักวิจัยนานาชาติทางด้านมะเร็งเต้านม ได้ทำการศึกษาเรื่อง ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านม โดยใช้ข้อมูลการศึกษาผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมจาก 30 ประเทศ มาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ กับการเกิดมะเร็งเต้านม ซึ่งเป็นการศึกษาที่มีกลุ่มตัวอย่างของผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านมจำนวน 50,302 คน และผู้หญิงที่ไม่ได้เป็นมะเร็งเต้านม จำนวน 96,973 คน ผลการศึกษา พบว่าในหมู่ผู้หญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นระยะเวลานาน 12 เดือน มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมน้อยลง 4.3% เมื่อเปรียบเทียบกับผู้หญิงที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งนับเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอีกอย่างหนึ่งของผู้หญิงที่เป็นแม่ และนอกจากนี้ ยังพบว่าการศึกษาที่ผู้หญิงมีบุตรเพิ่มขึ้น 1 คน จะช่วยลดโอกาสการเป็นมะเร็งเต้านมลง 7% ไม่ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือไม่ก็ตาม

ดังนั้น ในสถานการณ์ที่มีผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มมากขึ้นในประเทศไทยเวลานี้ คุณผู้หญิงที่มีบุตรทุกคน จึงควรที่จะได้มีโอกาสเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเวลานานอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป ซึ่งนอกเหนือจากการที่ลูกจะได้รับประโยชน์มหาศาลของน้ำนมแม่แล้ว ยังช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพดี มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมน้อยลงอีกด้วย

*Lancet. 2002 Jul 20;360(9328):187-95.*

*Authors : Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer.*

*Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50302 women with breast cancer and 96973 women without the disease.*



03



04



**นมแม่ vs สีนามิ**

อ.ปัญญรัตน์ ลาภวงศ์วัฒนา : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
 พญ.ศิริภรณ์ สวัสดิ์ดิวิ : สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ในเหตุการณ์คืนวันที่ 26 ธ.ค. 2547 คุณแม่อายุประมาณ 28 ปีผู้นี้ ได้เล่าถึงประสบการณ์เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ว่ามีค่าใหญ่หลวง ไม่เพียงแต่มีประโยชน์ต่อลูกของเธอโดยตรง แต่ยังสามารถเผื่อแผ่ให้เด็กทารกผู้ประสมกับคนอื่น ๆ ได้อีกด้วย

เธอเล่าว่า...ในคืนเกิดเหตุ ตัวเธอ สามีและลูกน้อย 2 คน (คนโตอายุ 4-5 ขวบ และคนที่อุ้มอยู่ในภาพอายุ 10 เดือน) ติดอยู่บนเขาในเกาะพีพีทั้งคืน ไม่กล้าลงมาหาอาหารและน้ำ ทำให้ไม่มีอาหารจะรับประทานกัน โชคดีที่เธอยังเลี้ยงลูกคนเล็กด้วยนมแม่ ลูกจึงไม่ต้องอดอาหาร และเธอยังเผื่อแผ่ ให้เด็กคนอื่นที่กินนมขวด ซึ่งไม่สามารถหามและน้ำในภาวะการณ์เช่นนี้ได้ด้วย

เธอเล่าให้ฟังด้วยความภาคภูมิใจว่า เธอไม่นึกมาก่อนว่านมแม่ของเธอจะยิ่งใหญ่ในสถานการณ์เคราะห์หนักและมีดมนเช่นนี้ เธอบอกว่านมแม่มีค่ามากจริงๆ นอกจากจะไม่ต้องซื้อหาแล้ว ในนามยามวิกฤติ ที่ไม่มีทั้งน้ำ ไฟฟ้าและอาหาร ก็ยังมีน้ำนมให้ลูกสามารถดื่มกินได้อย่างต่อเนื่อง โดยไม่ต้องพึ่งพาอุปกรณ์ใดๆ เลย ดังนั้นนมแม่สะดวกในทุกที่และทุกโอกาส นมแม่สามารถช่วยเด็กสีนามิให้รอดพ้นจากความหิวโหยในช่วงข้ามคืนนั้นได้จริงๆ

**ข้อคิดจากภาวะวิกฤติ "เด็กที่กินนมแม่อยู่แล้ว...ควรยังต้องให้ได้กินนมแม่ต่อ"**

เพราะไม่ว่าภาวะไหน แม่สร้างน้ำนมได้ดีมีคุณภาพ เมื่อลูกดูดนมแม่จะทำให้บ้านมยังสร้างต่อได้เรื่อยๆ แต่ถ้าให้ลูกเปลี่ยนไปกินนมผสม ลูกมีโอกาสติดเชื้อง่าย เพราะ

- \* ไม่ได้รับภูมิคุ้มกันทางน้ำนมอย่างต่อเนื่อง
- \* ในภาวะวิกฤติ ย่อมขาดแคลน น้ำสะอาด ไฟฟ้า ภาชนะใส่นม

**ระวัง** การรับบริจาค นมผสมสำหรับเด็กเล็กเป็นจำนวนมากๆ จะทำให้ง่ายต่อการนำนมผสม มาให้ทารกที่แม่ยังให้ลูกกินนมแม่อยู่ ซึ่งจะนำความเจ็บป่วย เช่น โรคท้องเสีย โรคทางเดินหายใจกลับ มาให้เด็กได้ง่าย (ถ้าจำเป็นให้รับแต่เพียงพอใช้)

**ช่วยแม่** หามุมให้กลุ่มแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อยู่ในที่สะดวก สบาย เพื่อลดความเครียด ให้แม่ได้อาหารและน้ำอย่างเพียงพอ **ให้กำลังใจ** เพื่อให้แม่รู้สึกมั่นใจ ที่จะให้ลูกได้กินนมแม่ต่อ



## Dr. Jack Newman คุณเรื่องอะไร ? ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

วันที่ 29 พ.ย. 2547 มีการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อปกป้อง ส่งเสริม สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข องค์การยูนิเซฟ องค์การอนามัยโลก ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย โดยการสนับสนุนจาก สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยและโรงพยาบาลสมิติเวช

Dr. Jack Newman กุมารแพทย์ผู้มีประสบการณ์การทำงานในคลินิกนมแม่กว่า 20 ปี ได้พูดคุยกับเราในหัวข้อ **“ปี ค.ศ.2004 จริงหรือที่นมผสมจะใกล้เคียงน้ำนมแม่”** มีผู้ร่วมประชุมที่เป็นแพทย์ พยาบาล และบุคลากรสาธารณสุขกว่า 260 ท่านจากหลากหลายองค์กร

คำตอบสั้นๆ คือ สารต่างๆที่ทยอยเติม และโฆษณาในนมผสม ณ วันนี้มีมากกว่า เมื่อ 20-30 ปีที่แล้ว และเราไม่รู้ว่าใน อีก 40-50 ปี ข้างหน้าจะมีการเติมสารอะไรลงไปอีก

ดังนั้นเราต้องช่วยกันชักชวนให้เด็กไทยได้กินนมแม่ อย่าให้ลูกเสียโอกาสการได้ดื่มนมที่มีส่วนประกอบมาตรฐานดีที่สุดในกว่า 4-5 พันปี

Dr. Newman ย้ำเสมอว่า ที่ไม่สามารถให้นมแม่กับลูกสำเร็จ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการเริ่มต้นที่ไม่ถูกต้อง เมื่อเด็กดูนมแม่ เด็กจะมีจังหวะการดูดนมเต็มปาก แล้วพัก แล้วกลืน ดูด... แล้วพัก... แล้วกลืน... เป็นการยืนยันว่าเด็กได้รับน้ำนมจริง ถ้าเด็กเหมือนขี้เกียจดูด ดูดแล้วหลับ การกดน้มนำนมให้พุ่งเข้าปาก (compression technique) จะช่วยได้

ท้ายสุดได้พูดถึง Code of marketing หรือ ข้อตกลงร่วมกันเพื่อจริยธรรมของผู้ให้บริการ และบริษัทผู้ผลิตนมผงและอาหารทารก เป็นสิ่งที่ช่วยบอกว่า เราไม่สามารถโฆษณาหรือกระทำในทางที่ไม่เหมาะสมได้ เพราะแม่ตั้งครรถ์มีความอ่อนแอตาม และเชื่อในสิ่งที่พบเห็นได้ง่าย ถ้าข้อมูลที่ได้รับไม่ถูกต้อง ย่อมมีผลเสียอย่างมหาศาลกับสุขภาพของแม่และเด็ก

Dr. Jack Newman แนะนำ [www.breastfeedingonline.com](http://www.breastfeedingonline.com) ซึ่งมีข้อเขียน และบทความต่างๆ ที่น่าสนใจ และเป็นประโยชน์ ใครสนใจก็สามารถติดตามดูได้ค่ะ

05



Breastfeeding Online  
http://www.breastfeedingonline.com/index.shtml

Articles, Advice, and Encouragement

Advantages of BF | Advocacy & Legal Info | BFH | Domperidone | Email Lists | Fenugreek | Handouts by Jack Newman, MD | Professional BF Organizations | Region | Reverse Pressure Softening | WHO Code | Yeast/Thrush | Allergy Elimination Diet | Breastfeeding After breast Reduction | Cabbage Leaves for Engorgement | Cranial Sacral Therapy | Nipple Vasospasm - Raynauds | Tongue Tie | More Information | About Cindy Curtis | Breastfeeding Help | Home

Looking for a specific topic? Use our site search!

Submit

Make a Donation

Please visit the BFOL BOOKSTORE to support this site

BREASTFEEDING & MEDICATIONS

ABOUT USED BREAST PUMPS

LACTATION RESEARCH

FORMULA COMPANIES & "FREE" GIFTS

SHARE YOUR BF STORY, READ OTHER STORIES

PIEDMONT BREASTFEEDING COALITION

LETTER TO TAKE TO THE HOSPITAL

Welcome to the web site of Cindy Curtis, RN, IBCLC!

Breastfeeding is an important women's issue, human rights issue, health issue and feminist issue. Breastfeeding empowers women. Women who wish to breastfeed their babies but do not, because of inadequate support from family or health workers, constraints in the workplace, or misinformation, often feel guilty because of this failure at something they wanted to do.

Breastfeedingonline.com hopes to help empower women to choose to breastfeed and to educate society at large about the importance and benefits of breastfeeding.

Breastfeeding your baby will bring you a joy that words cannot express. The feeling you get when you continue to nourish your baby at your breast and see your baby grow and thrive on your milk is awesome.

Breastfeeding is a choice; I hope that you make the right choice to breastfeed your baby. There is no substitute for mothers milk.

According to the World Health Organization (WHO) and UNICEF about 1.5 million babies die every year because they were not breastfed. Many more millions suffer from infectious diseases and malnutrition, never reaching their full potential because they were bottlefed.

With education and support you can successfully breastfeed your baby, happily and healthily!

Cindy Curtis, RN, IBCLC

"Gee Whiz" Lactation Facts  
Site content and design copyright © 2003 Cindy Curtis, RN, IBCLC



# ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

Thai Breastfeeding Center

ชั้น 11 อาคารสถาบันฯ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ มหาราชนี  
420 / 8 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400  
โทร. 02-3548333 ต่อ 5220 โทรสาร 02-354-8409  
e-mail : tbc2547@yahoo.com url : www.thaibreastfeeding.com



## 1 กระเป๋านมแม่ 2 เลื่อนนมแม่ ทุกที่ทุกเวลา

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชนี ร่วมมือกับ  
คลินิกนมแม่ รพ.ศิริราช พัฒนากะเป๋านมแม่  
และเลื่อนนมแม่ทุกที่ทุกเวลา เพื่อประชาสัมพันธ์  
เบอร์โทรศัพท์ Call center นมแม่ ดูรายละเอียด  
ใน [www.thaibreastfeeding.com](http://www.thaibreastfeeding.com)

## ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

ที่ปรึกษา : ศ.เกียรติคุณ นพ.วีระพงษ์ ฉัตรานนท์, รศ.พญ.คุณหญิง สำหรับ จิตตินันท์, นพ.เลอชา วรรัตน์, นพ.ศิริวัฒน์ ทิพย์ธราดล, พญ.ยุพียง แห่งเขาวนิช  
บรรณาธิการ : ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร, มินะ สพลสมัย

กองบรรณาธิการ : นงนุช บุญเกียรติ, นิพรพรรณ วรมงคล, สุดา เย็นบำรุง, ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล,  
ธิดารัตน์ จงวิสุทธิ, เบญจวรรณ อุบัติศฤงค์, กรรณิการ์ บางสายน้อย, กุสุมา ชูศิลป์, สง่า ตามาพงษ์

ผู้ประสานงานภาค : นันทลักษณ์ นาคะโฆษิตสกุล (ภาคกลาง), วไล เขตวัน (ภาคเหนือ), สุวิมล พุทธบุตร (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ),  
ศุภกาญจน์ ศิลปรัศมี (ภาคใต้), ชัยวัฒน์ งานปิยะสกุล (ภาคตะวันออกเฉียงใต้)

### สถานที่ติดต่อ

ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย : อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชนี  
420 / 8 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400 โทร 02-3548333 ต่อ 5220 Fax. 02-354-8409  
e-mail : tbc2547@yahoo.com / www.thaibreastfeeding.com