

ศูนย์กลางแม่ แห่งประเทศไทย

จดหมายข่าว ปีที่ 3 ฉบับ 2 2550

...ห้ามแจกนมผสม
ให้แม่หลังคลอด
ในโรงพยาบาล...

เพื่อการใช้อ้างอิงและเก็บเป็นต้นฉบับ
(ห้ามสูญหาย)



Thai Breastfeeding Center
www.thaibreastfeeding.com



สวัสดีค่ะ

จดหมายข่าวศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ฉบับต้อนรับปีหมูทอง ภูมิใจนำเสนอเรื่องราวของการ “**พลังสนับสนุนคุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่**” ด้วยเรื่องหลักๆ ที่พยายามเดินหน้าฝ่ากระแสคลื่นลมแรง นั่นก็คือ **การผลักดันมาตรการ ..ห้ามแจกนมผสมให้แม่หลังคลอดในโรงพยาบาล** ซึ่งล่าสุดก็ได้รับการขานรับจากกระทรวงสาธารณสุขแล้ว อีกทั้ง**การขับเคลื่อนเรื่องนมแม่ในที่ทำงาน**ตอนนี้ ก็มีความก้าวหน้าไปไม่น้อย พบสถานประกอบการต้นแบบหลายแห่งที่สามารถเอื้อให้แม่ทำงานสามารถให้นมแม่ได้อย่างต่อเนื่อง และกำลังพยายามชักชวนให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและสถานประกอบการอื่นๆ เห็นความสำคัญของนมแม่ด้วย

สาระในฉบับนี้ยังเข้มข้นไปด้วยเรื่อง **กฎหมายลาคลอด ปัจจัยหนุนเด็กไทยได้กินนมแม่ กิจกรรมของศูนย์นมแม่และภาคีเครือข่าย รายงานพิเศษเรื่องนมแก้วนี้มีภูมิคุ้มกัน** และที่พลาดไม่ได้ก็คือ เรื่องเล่าจากคุณแม่ ซึ่งถ่ายทอดประสบการณ์ภาคสนามของแม่หลากหลายกรณีเล่าด้วยรอยยิ้มค่ะ

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย มีความมุ่งหวังที่จะส่งเสริมให้สังคมไทยมีวิถีชีวิตในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในปีมหามงคลของประเทศไทยและปวงชนชาวไทย ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมายุ 80 พรรษา ยังต้องการพลังของทุกภาคส่วนในการร่วมสร้างสังคมแห่งความพอเพียงทั่วทั้งแผ่นดินไทย ด้วยการสนับสนุนให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่กันนะคะ พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

บรรณาธิการ



ฉบับนี้มีอะไร...

เรื่องเด่นในฉบับ

- ❖ แม่จ๋าระวังให้ดี 3
- ❖ สธ.รับลูกมาตรการห้ามแจกนมผสมให้แม่หลังคลอด
- เชื่อไหมว่านมแก้วนี้มีภูมิคุ้มกัน** 6
- นมแม่เคลื่อนไหว** 7
- ❖ กิจกรรมศูนย์นมแม่
- ❖ กิจกรรมเครือข่ายนมแม่
- เรื่องเล่าจากคุณแม่** 10
- ❖ ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จ “ในการให้นมแม่” อยู่ที่ไหน
- หนุนแม่ทำงาน เลี้ยงลูกด้วยนมแม่** 12
- ❖ มุมนมแม่ในธนาคาร
- ❖ กฎหมายลาคลอด ปัจจัยหนุนเด็กไทยได้กินนมแม่
- ข่าวนมแม่** 14
- ถาม-ตอบ : สารพันปัญหาคุณแม่** 14
- รางวัลเกียรติยศ** 15



แม่จ่าระวังให้ดี!!!



“...อยู่ๆ วันหนึ่งหลังจากที่คลอดน้องได้ 3 เดือน ก็มีโทรศัพท์จากบริษัทนมโทรมาซักถามข้อมูลถามเราว่า เลี้ยงลูกด้วยนมอะไร เราก็บอกว่า เลี้ยงด้วยนมแม่ ผู้หญิงคนนี้ก็เป็นนางพยาบาลด้วยเขาก็แนะนำให้ใช้นมผสมเสริมนมแม่ เราก็ไม่ได้ปฏิเสธ เขาเลยส่งนมกระป๋องมาให้ทดลอง ซึ่งเราก็ตั้งใจแน่แน่แล้วว่า จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็ไม่ได้เอานมมาให้ลูกกิน เลี้ยงด้วยนมแม่ตลอด พอลูกครบ 6 เดือน เขาก็โทรมาอีก บอกเราว่าควรใช้นมผสมกับอาหารเสริมได้แล้ว จากนั้นก็ส่งนมมาให้ พอลูกอายุครบ 1 ขวบ ก็โทรมาอีกแล้วก็บอกว่า นมแม่ตอนนี้ไม่มีประโยชน์แล้ว ให้ใช้นมผสมซึ่งเสริมใยอาหาร สกัดสารแพ้โปรตีนน้ำนมวัวออกแล้วดีกว่านมแม่เยอะ พอ 1 ขวบ 3 เดือน ก็โทรมาอีก คราวนี้บอกว่า นมแม่ไม่ดี ไม่ควรให้ลูกกินแล้ว จนเราได้ตัวอย่างนมยี่ห้ออื่นมาเยอะมาก”

“แม่ปอ” ฐิติมา ศรีธัญญาพร คุณแม่วัย 31 ปี ของน้องคิน ด.ช.ปพน หลีสกุล เล่าประสบการณ์ของ “คุณแม่มือใหม่” ถึงการลด แลก แจก แถม ที่รุกคืบถึงหน้าประตูบ้าน แต่ด้วยการค้นหาข้อมูลเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างจริงจัง กอปรกับความตั้งอกตั้งใจทำให้ไม่ตกหลุมพรางง่ายๆ ขณะที่มึบรดาคุณแม่หลายต่อหลายคนไม่รู้เท่าทัน ขาดความเข้าใจ ทำให้เสียโอกาสในการเลี้ยงลูกด้วยนมของตนเอง ซึ่งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุด

ทั้งนี้การแจกผลิตภัณฑ์ตัวอย่าง การสมนาคุณ ชุดของขวัญฟรีๆ การโฆษณาที่บ่งบอกว่าผลิตภัณฑ์นั้นมีคุณประโยชน์ดีกว่าหรือเทียบเท่ากับนมแม่ หรือการที่บริษัทนมติดต่อกับหญิงตั้งครรภ์ แม่และครอบครัว ไม่ว่าจะทางตรงหรืออ้อมถือเป็นการละเมิดหลักเกณฑ์สากล

ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง พ.ศ.2538 โดยองค์การอนามัยโลกได้สุ่มสำรวจเมื่อปี 2540 ปรากฏว่าไทยเป็นประเทศที่ละเมิดหลักเกณฑ์ฯ สูงสุดถึงร้อยละ 30 ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งผลสำรวจของกรมอนามัย เมื่อปี 2546 พบว่าในกลุ่มแม่ที่เลี้ยงลูกช่วงวัย 6 เดือนแรกด้วยนมผสมนั้นมีถึงร้อยละ 60 ได้รับแจกตัวอย่างนมผสมหลังคลอด

“บางโรงพยาบาลแพทย์เป็นผู้แนะนำให้ใช้นมผสม บางโรงพยาบาลมีการตั้งโต๊ะแจกชิมฟรีมีเจ้าหน้าที่คอยเชียร์อยู่ข้างๆ ทำเหมือนให้ความรู้ หลายแห่งเจ้าหน้าที่รพ.เป็นตัวแทนจำหน่าย บางโรงพยาบาลให้เด็กกินนมตั้งแต่ในห้องคลอด หรือแจกฟรีให้แม่หลังคลอด โดยเขียนข้างกล่องเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือว่า “ผลิตภัณฑ์เพื่อการศึกษาทางการแพทย์ห้ามจำหน่าย” บริษัทนมบางแห่ง เข้าไปถึงสถานีอนามัย โดยให้เจ้าหน้าที่อนามัยเป็นตัวแทนจำหน่ายเอง นอกจากนั้นยังมี





▲ **พญ.ศิริภรณ์ สวัสดิ์ดิวิ**
เลขาธิการศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

บางบริษัทไปแจกถึงเทศบาล หรือที่ว่าการอำเภอ เพราะจะมีคุณแม่ไปแจ้งเกิดให้ลูก และหลายบริษัทเข้าไปแจกในสำนักงานประกันสังคมจังหวัด เพราะคุณแม่จะไปเบิกค่าทำคลอด” **ทพ.ศิริเกียรติ เหลียงกอบกิจ** ผอ.สำนักสนับสนุนการสร้างสุขภาวะและลดปัจจัยเสี่ยง รอง สำนักงนกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ข้อมูล

ด้าน **พญ.ยุพียง แห่งเชาวนิช** กรรมการโภชนาการประณมวัยแห่งชาติ เสริมว่า มีงานวิจัยในต่างประเทศจำนวนมากยืนยันแล้วว่า การแจกตัวอย่างนมผสมดัดแปลงสำหรับทารกแก่แม่หลังคลอดเมื่อออกจากรพ. ทำให้ระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลง เพราะเมื่อให้นมผสมร่วมกับนมแม่การสร้างน้ำนมแม่จะลด



▲ **พญ.ยุพียง แห่งเชาวนิช**
กรรมการโภชนาการประณมวัยแห่งชาติ

ลงและแห้งไปในที่สุด สุดท้ายแม่จะต้องหันมาใช้นมผสมชนิดนั้นเลี้ยงลูก นั่นคือบริษัทได้ผลกำไรกลับคืน ซึ่งการสำรวจพบว่าร้อยละ 95 ของแม่ที่ได้รับตัวอย่างนมผสมจากโรงพยาบาลจะซื้อนมผสมยี่ห้อเดียวกับที่ได้รับแจก

ด้าน **พญ.ศิริภรณ์ สวัสดิ์ดิวิ** เลขาธิการศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ตอกย้ำและสร้างความเข้าใจใหม่ว่า การแยกแม่กับลูกหลังคลอด ทำให้ต้องมีการใช้นมผสมกับลูก เพราะลูกไม่ได้อยู่กับแม่ ซึ่งเป็นแนวคิดเก่าที่กังวลว่าลูกยังไม่แข็งแรง ต้องแยกรอดทดสอบให้นมผสมหรือน้ำ ก่อนให้มาอยู่กับแม่ ในความเป็นจริง เด็กที่คลอดครบกำหนด และไม่มีปัญหาแทรกซ้อน ควรให้แม่และลูกอยู่ด้วยกัน

นี่จึงเป็นที่มาของการเคลื่อนไหวของ กลุ่มเครือข่ายนมแม่ 14 ภาควิ ซึ่งถือเป็นสัญญาณที่ดี ที่กระทรวงสาธารณสุขเองก็ขานรับข้อเรียกร้องที่ห้ามแจกนมผสมแม่หลังคลอด พร้อมขยายขนาดคำเตือน “นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกเพราะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน การใช้นมผสมเลี้ยงทารกควรใช้ตามคำแนะนำของแพทย์ พยาบาล และนักโภชนาการ การใช้ส่วนผสมไม่ถูกต้องเป็นอันตรายต่อทารก” ๕

กระทรวงสาธารณสุขรับลูก มาตรการห้ามแจกนมผสมให้แม่หลังคลอด

จดหมาย ที่สธ.0100.2/284 จากสำนักงานรัฐมนตรี กระทรวงสาธารณสุข ส่งถึงผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เรื่อง มาตรการปราบปรามการละเมิดหลักเกณฑ์สากล ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก กรณีการแจกนมผสมให้แม่หลังคลอดในโรงพยาบาล โดยอ้างถึงหนังสือที่ศูนย์นมแม่ฯ และภาคีเครือข่าย ยื่นต่อรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2549 ขอให้ดำเนิน 3 มาตรการเพื่อป้องกันการละเมิดหลักเกณฑ์สากลฯ

ข้อสรุปจากการประชุมในเบื้องต้น คือ การที่จะไม่ให้มีการแจกตัวอย่างนมผงดัดแปลงและการโฆษณานมผงต่อแม่หลังคลอด จะต้องมีมาตรการในการดำเนินการที่สำคัญคือ 1) การสร้างให้สังคมมีความตระหนัก โดยการให้ความรู้แก่ประชาชน 2) ขอความร่วมมือไปยังผู้ประกอบการไม่ให้แจกตัวอย่างนมผงดัดแปลง 3) ควบคุมให้มีการปฏิบัติตามกฎหมายที่มีอยู่คือ พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 และประกาศกระทรวงสาธารณสุข ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา 4) ผลักดันร่างพระราชบัญญัติอาหารฉบับใหม่



▲ ทันตแพทย์ศิริเกียรติ เหลียงกอบกิจ ผอ.สำนักสนับสนุนการสร้างสุขภาพและปัจจัยเชิงรอง พร้อมด้วยตัวแทนแม่อาสา ยื่นจดหมายต่อ ดร.วัชระ พรรณเชษฐ์ ผู้ช่วยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

แผนการดำเนินงาน

1. อบรมเก็ลักรทั่วประเทศเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาด และการปฏิบัติตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 รวมถึงประกาศที่เกี่ยวข้อง
2. ปรับปรุงประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง การโฆษณา ให้มีความชัดเจนและครอบคลุม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ ๕

3 มาตรการ ที่ยื่นต่อรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

1. มีนโยบายจากกระทรวงสาธารณสุข ให้โรงพยาบาลและสถานบริการในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทุกแห่ง สนับสนุน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมาตรการห้ามการแจกตัวอย่าง และห้ามการโฆษณานมผสมต่อแม่หลังคลอด
2. ขอความร่วมมือจากโรงพยาบาลต่างๆทั้งภาครัฐและเอกชน ให้มีมาตรการห้ามแจกตัวอย่างและห้ามโฆษณานมผสมต่อแม่หลังคลอดในโรงพยาบาล
3. ขอให้กระทรวงสาธารณสุข สนับสนุนการแจกจ่ายโปสเตอร์ที่เครือข่ายภาคีจัดทำเพื่อรณรงค์ในเรื่องนี้ไปยังโรงพยาบาลทุกแห่งทั่วประเทศ เพื่อขอความร่วมมือในการเผยแพร่โปสเตอร์ดังกล่าวในโรงพยาบาล อันเป็นการสนับสนุนมาตรการตามข้อ 1 และ 2 ๕



เชื่อไหมว่า นมแก้วนี้มีภูมิคุ้มกัน?



“เมื่อลูกเจ็บป่วยไม่แข็งแรง คือ สิ่งที่สร้างความกังวลใจให้คุณแม่มากที่สุด เพราะสภาพแวดล้อมในปัจจุบันมีมลภาวะเพิ่มขึ้น เชื้อโรคและแบคทีเรียที่มองไม่เห็น เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ลูก เจ็บป่วยได้ง่าย การปกป้องที่ดีที่สุด นอกจากอาหารและโภชนาการที่มีคุณภาพ สารอาหารที่มีประโยชน์ตามความต้องการของลูกน้อยในแต่ละช่วงวัยแล้ว **สิ่งสำคัญ คือ คุณแม่ ยังต้องเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ** เพื่อเป็นเกราะป้องกัน ให้ลูกน้อยมีสุขภาพที่แข็งแรง เป็นการสร้างพื้นฐานของการเรียนรู้ของลูก ในทุกๆ ด้าน”

“พัฒนาการใหม่...ผसानคุณค่าของ...จุลินทรีย์สุขภาพ ที่ช่วยปรับสมดุลในระบบทางเดินอาหารต่อต้านจุลินทรีย์ก่อโรค ทำงานเป็นเกราะกำบังจากภายใน **ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ** พร้อมอุดมด้วยสารอาหารที่จำเป็นของเด็ก” ฯลฯ

ข้อความโฆษณาประชาสัมพันธ์ เน้นการสื่อสารให้รับรู้ว่า “นมแก้วนี้สร้างภูมิคุ้มกันได้”

นี่คือตัวอย่างหนึ่งของการสื่อสารการตลาดที่มีการโฆษณาเผยแพร่ผ่านบุคลากรสาธารณสุขและผ่านสื่อต่างๆ โดยมีสาระสำคัญคือ “นมแก้วนี้สร้างภูมิคุ้มกันได้” ซึ่งเราเห็นว่าการสื่อสารเช่นนี้ จะนำความเข้าใจผิดแก่สังคมว่า นมผสม สามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้เช่นเดียวกับที่มีในนมแม่ ย่อมนำผลกระทบต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะแม่ที่ลูกอายุระหว่าง 1-2 ปี รวมทั้งอาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการกินอาหารของเด็ก โดยผู้ปกครองอาจเน้นการกินนมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน มากกว่าการกินอาหารตามวัยตามปกติ

เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2549 ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยจึงได้ยื่นหนังสือข้อห่วงใยต่ออธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ขอให้พิจารณาทบทวนการอนุญาตการทำตลาดดังกล่าว และการขอความร่วมมือกับบุคลากรทางการแพทย์ให้ตระหนัก และไม่เป็นเครื่องมือทางการตลาดของบริษัทเพื่อปกป้องสิทธิเด็กในเรื่องการได้รับโภชนาการที่เหมาะสมทั้งคุณค่าและราคา ๕

ข้อห่วงใย

▲ การใช้ข้อความ “**รู้มั๊ย นมแก้วนี้สร้างภูมิคุ้มกันได้**” มาเป็นจุดขายที่สามารถสร้างความเข้าใจผิดว่านมผสมสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้ทั้งระบบ

▲ ภูมิคุ้มกันที่กล่าวอ้าง คือเรื่องการใช้สารอาหารกระตุ้นให้เกิดจุลินทรีย์สุขภาพ ซึ่งเป็นเพียงเลี้ยวหนึ่งในระบบภูมิคุ้มกันของเด็ก ถ้าเป็นภูมิคุ้มกันทั้งระบบจะต้องมีหลายด้าน อาทิ ระบบเซลล์เม็ดเลือดขาว ระบบสารภูมิคุ้มกัน อิมโมโนโกลบูลิน ระบบสารภูมิคุ้มกัน ทีเซลล์ การกล่าวอ้างเช่นนั้นจึงเป็นการกล่าวอ้างเกินจริง

▲ การโฆษณาว่าเติมสารเหล่านี้แล้วสร้างภูมิคุ้มกันได้ เป็นการสร้างความต้องการให้กับผู้ปกครอง ทำให้ผู้ปกครองอยากซื้อให้ลูกกิน ก่อให้เกิดความกังวลแก่ครอบครัวที่ไม่มีกำลังซื้อ ๕

นมแม่เคลื่อนไหว



❖ ช่วงนี้คึกคัก ศูนย์นมแม่ฯ ร่วมกับกลุ่มแม่อาสา กทม. เดินสายจัดเสวนา นมแม่ หลายเวที พร้อมนำ**คลินิกนมแม่เคลื่อนที่** เปิดให้คำปรึกษาและแนะนำทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้กับคุณแม่และประชาชนทั่วไป ตามที่ต่างๆ เราได้ประมวลภาพมาให้ชมกันค่ะ



❖ งาน Road Show นิทรรศการโครงการสายใยรักแห่งครอบครัว ณ ศูนย์การค้าแฟชั่นไอส์แลนด์ เสวนาในหัวข้อ **“เรื่องเล่าจากสองเต้าแม่”** ซึ่งงานนี้ คุณหมอศิริภรณ์ สวัสดิ์วิตร (หมอเอ๋) จากศูนย์นมแม่ฯ นำทีมคุณแม่อาสา ได้แก่ คุณแม่เชียว และ คุณแม่ลี ร่วมวงเสวนาบอกเล่าเรื่องราวอย่างได้อรรถรส....



❖ พญ.ยุพียง แห่งเซาท์วี รพ.เจริญกรุงประชารักษ์ นำทีมแม่ตารา ลอรา-ศศิธร และบุ๋ม-ปนัดดา เสวนานมแม่ ณ ห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์บางกะปิ



❖ อาจารย์สง่า ตามาพงษ์ กรมอนามัย และ หม่อมหลวง จันทร์กฤษณา ผลวิวัฒน์ ชวนแม่อาสาเสวนาให้ความรู้ ณ ห้างสรรพสินค้า เดอะมอลล์งามวงศ์วาน



❖ กลุ่มแม่อาสา นำทีมโดย แม่แก้ว ร่วมไขปัญหานมแม่ ณ โรงพยาบาลภูมิพล



❖ เสวนานำฟัง ณ ห้างสรรพสินค้า เซ็นทรัลลาดพร้าว โดย พญ. ปิยาภรณ์ บุวรกีร์ดิขจร รพ.เจริญกรุงประชารักษ์ และ รศ.กรรณิการ์ วิจิตรสุนธ์ จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

❖ พญ.มีร่า โครนา จาก รพ.เด็ก และ พญ.ภาพรณ วิริยะ อุตสาหกุล กุมารแพทย์จาก รพ.สร้างเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 ให้ความรู้คุณแม่ ณ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

❖ พญ.ศิริภรณ์ สวัสดิ์วิมล เลขาธิการศูนย์นมแม่ฯ, คุณชมพู่-แกนนำแม่อาสา พร้อมแม่อาสา อาทิ แม่เซอร์รี่ ร่วมเสวนา ประสานแม่ที่ รพ.วชิระ



กิจกรรมเครือข่ายนมแม่

นมแม่เคลื่อนไหว แลกเปลี่ยนรู้เครือข่ายนมแม่

มหาสารคาม จัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชน
โครงการพัฒนาความเข้มแข็งแกนนำนมแม่ เครือ
ข่ายโรงพยาบาลมหาสารคาม ในหัวข้อ นมแม่...ทุน
มองของลูกรัก เมื่อวันที่ 13 มกราคม 2550 ณ สถานี
นามัยดอนหว่าน จังหวัดมหาสารคาม



❖ นครศรีธรรมราช เครือข่ายนมแม่จังหวัดนครศรีธรรมราช จัดการ
ประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพแม่อาสาต้นแบบ โดยมีกลุ่มเป้า
หมายเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอ แม่อาสาและคณะทำงาน 201 คน

❖ เชียงใหม่ พหุภาคี
นมแม่เชียงใหม่ ต้อนรับ
ปีใหม่ด้วยการร่วม
ประชุมเชิงปฏิบัติการ
“สุนทรียสนทนา : ค้นถ่อง
ส่องชุมชน โครงการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนม
แม่”



❖ จันทบุรี จัดกิจกรรมอบรมแม่อาสาค่ายตากสิน จันทบุรี
❖ ขอนแก่น ทีมสหสาขาแม่และเด็ก ร.พ.ศรีนครินทร์
จัดโครงการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้กับ
บุคลากรทุกระดับในมหาวิทยาลัย



ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จ “ในการให้นมแม่” อยู่ที่นั่น

ทั้ง ๆ ที่หมยมันปั่นมือที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่แรกคลอด แต่ทำยังไงยังงั้นลูกน้อยก็เมินหน้าหนีไปหานมขวดทุกที ในขณะที่น้ำนมแม่ก็เริ่มเหือดแห้งลงไปเรื่อย ๆ แล้วคุณแม่มีมือใหม่จะทำยังไงดี ?!

คุณแม่แอน-ภรณี ภูประเสริฐ คุณแม่ของน้องออบอุ๋น (ลูกชายวัย 9 เดือน) เคยคิดว่าการให้ลูกกินนมแม่นั้นง่ายง่าย เธอทำได้อยู่แล้ว... สบายมากและมุ่งมันตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ

แต่เมื่อถึงคราวลงมือปฏิบัติจริง กลับไม่เป็นอย่างที่คิด เพราะน้องออบอุ๋นซึ่งได้สัมผัสนมผสมมาตั้งแต่แรกคลอดในโรงพยาบาล ดูท่าจะสนใจนมขวดมากกว่านมแม่

ถาม รู้สึกยังไงบ้างที่ลูกไม่กินนมเรา ทั้ง ๆ ที่เราตั้งใจเต็มที่จะให้ลูกกินนมแม่

คุณแม่แอน ตอนนั้นเสียใจนะ และไม่เข้าใจว่าทำไมลูกถึงไม่กิน ร้องไห้เกือบทุกครั้งทีลูกปฏิเสธนมแม่และหันไปกินนมขวดอย่างเอร็ดอร่อย ญาติผู้ใหญ่บางคนบอกว่าเพราะเราไม่มีน้ำนม พี่ก็ยิ่งพยายามกินอาหาร ทุกอย่างทีโบราณว่าจะทำให้มีน้ำนม เช่น แกงเลียง ชিং หัวปลี และต้มยำเยาะ ๆ ตามทีหมยแนะนำ หาความรู้จากตำราและปรึกษาผู้รู้จำนวนมาก รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญอย่างคลินิกนมแม่ สามีก็โทรไปหาเอง ปรึกษาอย่างละเอียด



ถาม แล้วตอนนั้นคุณแม่แอนกับคุณพ่อ แก้ปัญหายังไง

คุณแม่แอน สามีมีส่วนอย่างมากที่ทำให้สู้ และทำให้เครียด (55 หัวเราะอย่างอารมณ์ดี) เพราะคงเป็นเรื่องเดียวทีเค้าช่วยไม่ได้ ทั้ง ๆ ทีเรื่องอื่นเค้าจะเป็นคนจัดการทั้งหมด เตรียมซื้อทุกอย่างมาให้ลูกตั้งแต่อยู่ในท้อง และต้องเป็นของทีดีทีสุดเสมอ แต่กิต้องพบกับสัจธรรม ว่าเงินซื้อไม่ได้ทุกอย่าง อย่างน้อยก็ซื้ออาหารทีดีทีสุดให้ทีลูกไม่ได้ แล้วเรากิตมาถูกคิดทีหลังว่าอาจเพราะช่วงนั้นเครียดมากกับ

ความพยายามที่จะให้ลูกกินนมแม่ ไม่ได้ทานอาหารที่ชอบเพราะมัวแต่คิดว่าจะต้องบำรุงกอดันตัวเองว่าจะต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ได้ พอลูกไม่กินนมเราก็เลยยิ่งเครียด สุดท้ายเริ่มถอดใจแล้ว คิดว่าถ้าลูกไม่กินนมเราก็ช่างเถอะไม่เป็นไร แต่พอเราปล่อยความคิดไม่กอดันตัวเองแล้ว มันรู้สึกไม่เครียดนะ เท่านั้นแหละไม่รู้ว่ามีนมมันมาจากไหน จากที่เคยมีแค่หยด ๆ นะ มันไหลออกมาเปียกเสื้อเลย

ถาม หลังจากนั้น น้องอบอุ่นก็เลยได้กินนมแม่มาตลอดเลยใช่ไหมคะ

คุณแม่แอน ใช่ค่ะ ตอนนี้ (9 เดือนแล้ว) ก็ยังกินนมแม่อยู่

ถาม แล้วเมื่อต้องกลับไปทำงาน มีอุปสรรคปัญหาในการให้นมแม่อีกไหม

คุณแม่แอน อุปสรรคตอนกลับมาทำงานแล้วคือ ต้องกลับไปให้ลูกกินนมตอนกลางวันอยู่หลายเดือน ระยะเวลาหลังก็มีปัญหาเรื่องการไปประชุมนอกสถานที่ทำให้ต้องชนอุปกรณ์ปั๊มนมไปด้วย ถ้าเป็นประชุมที่โรงแรมก็ยังมีห้องน้ำที่ดีเหมาะกับการปั๊มนม แต่บางที่ไม่สะดวก เช่นสถานที่ราชการ

ถาม คิดว่าต้องการอะไรเพิ่มเติมในการสนับสนุนการให้นมแม่ไหม

คุณแม่แอน อยากได้ “มุมนมแม่” มากเลย แค่มุมนิดๆ แบบเป็นส่วนตัว มีเก้าอี้ให้นั่งให้นมลูก หรือปั๊มนมได้ ไม่ต้องไปปะปนอยู่ในห้องน้ำหรือห้องพยาบาล อย่างที่ห้างเซ็นทรัลเขาทำดีมาก มี “มุมนมแม่” เป็นมุมนเฉพาะอยู่ในห้างเลย สะดวกสำหรับคนเป็นแม่มากๆ อีกเรื่องหนึ่งก็คือ เรื่องกฎหมายลาคลอด บางคนบอกว่าลาได้ไม่เกิน 3 เดือน แต่บางคนบอกว่าได้ไม่เกิน 90 วัน บ้างก็



ว่า 90 วันนี่ไม่นับรวมวันหยุด เราเลยไม่รู้ว่าจะอันไหนถูกกันแน่ อยากให้มีการให้ความรู้ในเรื่องนี้ และเรื่องนมแม่ให้มากขึ้น เพราะจะเป็นประโยชน์กับแม่มาก

ถาม สุดท้าย มีอะไรอยากบอกถึงความสำเร็จในการให้นมแม่บ้าง

คุณแม่แอน ภูมิใจมากๆ ค่ะที่ได้ให้สิ่งที่ดีที่สุดกับลูก และสามารถใช้ศักยภาพความเป็นแม่ได้เต็มที่ เพราะสำหรับพี่แล้ว ไม่ใช่เรื่องง่ายที่ทำให้ลูกกินนมแม่ได้ กว่าจะมีวันนี้จะไม่ภูมิใจได้ไงละคะ ๕



ห้องคุณแม่



๑ กฎหมายลาคลด บังคับหนุนเด็กไทย ได้กินนมแม่

เนื่องในวันสตรีสากล 8 มีนาคม ศูนย์สร้างสุข สสส.ร่วมกับศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย จัดเสวนา “นมแม่ สายธารหล่อเลี้ยงโลก” ขึ้น ณ ลานกิจกรรม ศูนย์สร้างสุข สสส. อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ชั้น 35 ยกประเด็นบทบาทของผู้หญิงในฐานะ “แม่” ชี้ให้เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และกฎหมายที่เกื้อหนุนต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมี ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.วีระพงษ์ ฉัตรานนท์ คณะกรรมการที่ปรึกษาศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ผู้ทำงานด้านส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาอย่างยาวนาน กับ ดร.ปาริณา ศรีวินิชย์ อาจารย์นักกฎหมายจากคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นคุณแม่ลูก 2 ที่เลี้ยงลูกด้วยนมตัวเอง มาร่วมพูดคุย

๑ มุมนมแม่ในอาคาร

อาคารสำนักงานใหญ่ ธนาคาร สแตนดาร์ด ชาร์เตอร์ ย่านสาทร ได้เปิด “ห้องคุณแม่” เพื่อ “จัดมุมนมแม่” ให้คุณแม่บีบเก็บน้ำนมสำหรับลูกน้อย นับได้ว่าเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับเจ้าของสถานประกอบการทั้งหลาย 🙌



พร้อมกันนี้ยังได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญยิ่งของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ซึ่งไม่มีอาหารอื่นใดจะมา



ทดแทนหรือเทียบเคียงคุณประโยชน์ได้ เพราะในน้ำนมแม่นั้นมีสาร Nurve Growth Factor เป็นตัวกระตุ้นการพัฒนาสมองให้แก่ลูก ซึ่งในนมวัว/นมผสมนั้นไม่มีเลย ดังนั้น เด็กที่กินนมแม่เท่านั้นจึงจะได้รับสารตัวนี้ โดยเสนอแนะและสนับสนุนให้ส่งเสริมการให้ความรู้เรื่องนมแม่ในสถานศึกษาด้วย

นอกจากนี้ยังได้เผยแพร่วิจัยที่น่าทึ่งและน่ายินดีสำหรับสตรีที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดภาวะโรคกระดูกพรุนนั้นมีน้อยกว่าสตรีที่ไม่ให้ลูกกินนมแม่

ในด้าน ดร.ปาริณา มองว่าในด้านกฎหมายคุ้มครองสิทธิที่เกื้อหนุนต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับในประเทศไทยนั้น ยังไม่มีการกำหนดขึ้น แต่ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยซึ่งเป็นหน่วยงานหลักใน

ด้านนี้ ก็กำลังพยายามผลักดันให้เกิดขึ้น โดยได้ประสานไปยังกระทรวง และหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

“สำหรับกฎหมายเท่าที่มีอยู่ คือ กฎหมาย ‘การลาคลอด’ ที่กำหนดให้ลาได้ไม่เกิน 90 วัน ซึ่งก็ให้ประโยชน์แก่แม่ที่ให้นมลูกในระดับหนึ่ง หากแม่จะใช้สิทธิการลาคลอดให้เต็มที่ แต่ก็มีแม่ส่วนหนึ่งที่ลางานเพียง 45 วันเพื่อให้ได้เงินชดเชยจากประกันสังคม แล้วรีบกลับมาทำงานต่อเพื่อที่จะได้รับเงินเดือนเต็มอีก 45 วันที่เหลือจากทางบริษัท เพราะคิดว่าทำแบบนี้จะได้กำไร ซึ่งความจริงแล้วมันเป็นการสูญเสียโอกาสหลายๆ อย่าง ก็อยากจะให้คุณแม่ได้ใช้สิทธิตรงนี้อย่างเต็มที่ และอยากให้ผู้ชายเข้ามามีส่วนช่วยสนับสนุนในเรื่องนี้ด้วย” ดร.ปาริณา สะท้อนถึงปัญหาการลาคลอดให้ฟัง ☺

‘ข้าวนมแม่’

■ แนะนำควรลดตีมนมวัว ป้องกันทารกป่วยแพ้โปรตีน

นพ.ปราชัญญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เปิดประชุมวิชาการสามัญสมาชิกสมาคมแม่บ้านสาธารณสุขใน 17 จังหวัดภาคเหนือประจำปี 2550 ที่โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ โดยกล่าวว่า ขณะนี้ความนิยมของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารก มีอัตราลดลงมากไม่ถึงร้อยละ 50 และปรากฏการณ์ที่แม่ไม่ค่อยให้นมลูกนี้กำลังเป็นปัญหาที่ทวีตกเหมือนกันทั่วโลก

ผลสำรวจล่าสุดของไทย ในปี 2549 พบว่า ในระยะ 6 เดือนแรก ซึ่งควรเป็นระยะที่เด็กควรได้รับนมแม่อย่างเดียว มีเด็กเพียงร้อยละ 15 ที่ได้รับ



นมแม่อย่างเดียวกว่า 100,000 คน จากเด็กไทยที่เกิดปีละประมาณ 800,000 คน ที่เหลือจะได้อาหารอื่นร่วมด้วย เช่น นมผสม ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดปัญหาการแพ้โปรตีนนมวัว ๕

ที่มา หนังสือพิมพ์ข่าวสด 16 มีนาคม 2550

‘ถาม?-ตอบ : สารพันปัญหาคุณแม่’

เรานำปัญหาของคุณแม่ที่โพสต์ลงในกระทู้ของเว็บไซต์ศูนย์นมแม่ฯ มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันค่ะ คุณแม่ท่านใดมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือมีเคล็ดลับ (ไม่)ลับ ที่อยากบอกต่อเชิญส่งเรื่องราวมาทางเว็บบอร์ด หรือส่งจดหมายมาที่ศูนย์นมแม่ฯ นะคะ

ถาม เต้านมคัดมากจะช่วยอย่างไร

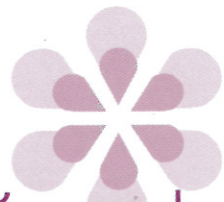
ตอบ อาการของเต้านมคัด คือ ภาวะมีน้ำนมเต็มเต้ามากเกินไป จนระบายออกได้ยาก ทำให้เต้านมเกิดเป็นก้อนแข็ง เสียความยืดหยุ่น เจ็บ คัด ร้อน ผิวแดงเป็นมัน แม่อาจมีไข้ต่ำๆ มักไม่เกิน 38.5 และไม่นานเกิน 24 ชั่วโมง

ควรปฏิบัติดังนี้

1. ประคบหน้าอุ่นจัดอย่างน้อย 10 นาที เพื่อลดอาการปวด คัด ตึง
2. บีบน้ำนมออก จนลานหัวนมแห้งด้วยมือ หรือใช้ Electric breast pump และให้ลูกดูด
3. ให้ลูกดูดนมบ่อย ดูดถูกวิธีและมีประสิทธิภาพ
4. นอนพัก เพื่อเป็นการคลายเครียด
5. ให้ยา Paracetamol ลดอาการคัดเจ็บได้ ๕

พญ. วราภรณ์ แสงทวีสิน สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี





รางวัลการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

จากการประชุมนมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 1 วันที่ 14-16 ธันวาคม 2546



ศ.เกียรติคุณ

นพ.อูรพล บุญประกอบ กล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อทราบว่าได้รับรางวัลด้านการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ว่ารู้สึกดีใจ ภูมิใจมาก อาจารย์อูรพล เล่าถึงจุดเริ่มต้นของการทำงานเรื่องนมแม่ว่า เคยดำรงตำแหน่งเป็นหัวหน้าภาค



วิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล จึงได้สนใจด้านและสนับสนุนโครงการเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเมื่อ 20 กว่าปีที่ผ่านไปได้ไปประชุมที่ซานดีเอโก ประเทศสหรัฐอเมริกา เรื่องนมแม่

เมื่อกลับมาจึงได้ขอทุนจากยูนิเซฟในการจัดตั้งโครงการด้านนี้โดยเฉพาะ ทำให้ศิริราชเป็นสถานพยาบาลแห่งแรกๆที่มีการรณรงค์เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จนถึงขณะนี้ได้พยายามสอนบุคลากรและให้ความรู้เรื่องนี้อยู่สม่ำเสมอ

ท้ายสุดคุณหมอได้แสดงความเป็นห่วงว่า แม้ว่าสังคมขณะนี้จะตระหนักถึงคุณค่าของนมแม่ แต่เป็นเพียงทฤษฎีเท่านั้น แต่ทางปฏิบัติยังไม่สามารถทำได้ ส่วนบุคลากรที่ทำด้านนี้ มีภาระงานมาก อีกทั้งบุคลากรที่ให้คำปรึกษาทางด้านนี้ยังมีไม่มากพอ จำเป็นต้องผลิตบุคลากรที่ให้ความรู้ในเรื่องนี้มากๆ เพื่อช่วยเป็นกระบอกเสียงพร้อมกับให้คำแนะนำกับคุณแม่และคุณพ่อด้วย ๕



พญ.สุจิตรา นิมมานนิตย์ ที่ปรึกษาของสถาบันเด็กแห่งชาติมหาสารคาม เล่าถึงความรู้สึกที่ได้รับรางวัลที่สะท้อนถึงการทำงานด้านนมแม่อันโชกโชนว่า ภูมิใจและดีใจมากที่ได้รับรางวัล พร้อมทั้งภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วม

ร่วมในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ทางด้านผลงานของพญ.สุจิตรา นั้น ไม่ต้องพูดถึง เพราะอาจารย์ได้ทุนจากองค์การยูนิเซฟ ในปีค.ศ. 1976 สำหรับอาจารย์แพทย์ที่อยู่ในรพ.เด็กไปดูงานด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่สหราชอาณาจักร พร้อมทั้งได้ร่วมลงชื่อสนับสนุนนิตยสารในสหราชอาณาจักรที่สนับสนุนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในขณะนั้นด้วย และเมื่อได้วิชาความรู้ ท่านได้กลับมารณรงค์ด้านนี้มาอย่างยาวนาน ในฐานะกรรมการด้านนมแม่ในสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

ก้าวต่อไปของพญ.สุจิตราที่ต้องการให้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้พัฒนาต่อไปนั้น เธออธิบายว่า เมื่อผู้ที่มีความรู้ทราบดีถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้ว สิ่งที่ต้องทำต่อไปคือ การให้ความรู้ในหญิงที่มีเศรษฐกิจที่ยากจน ไม่มีความรู้ให้ตระหนักในเรื่องดังกล่าว พร้อมทั้งต้องมีมาตรการรองรับ ให้หญิงทำงานต้องสามารถให้นมลูกด้วยนมแม่ได้ หรือไม่ก็ต้องมีความรู้ในการบีมนมแม่เก็บไว้ เพื่อให้ลูกทานได้ ๕

นมแม่คือหยดแรกของสายใยรักแห่งครอบครัว เริ่มแรก อย่างมีพลัง

ชั่วโมงแรก ดูดจากเต้าในชั่วโมงแรก จะกระตุ้นน้ำนมมาเร็ว

วันแรก ไม่แยกแม่แยกลูก วิตามิน K

สัปดาห์แรก น้ำนมอุดมด้วยภูมิคุ้มกัน colostrum

เดือนแรก แม่เก่ง+น้ำนมเริ่มมาเต็มที่
ฝึกเก็บตุน พร้อมถ้าแม่ต้องไปทำงาน

2 เดือนแรก เตรียมพร้อม แม่จะไปทำงาน ตอนลูกอายุ 3 เดือน

6 เดือนแรก นมแม่อย่างเดียว อาหารอื่นไม่เกี่ยว
หลัง อายุ 6 เดือนจึงเริ่มอาหารอื่น และการเลี้ยงดูให้เหมาะกับ
พัฒนาการ

ที่ปรึกษา : ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวผลา, วีระพงษ์ ฉัตรานนท์, สำหรี จิตตินันท์, ศิริพร กัญชนะ, ลือชา วรรัตน์, ศิริวัฒน์ ทิพย์ธราดล, ยุพยง แห่งเขาวนิช, บวร งามศิริอุดม **บรรณาธิการ :** ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร, มินะ สพสมัย **กองบรรณาธิการ :** นงนุช บุญเกียรติ, ปิยาภรณ์ บวรเกียรติขจร, นุปมา เผ่าสวัสดิ์, จริญญา วิริยะสุกร, อิดารัตน์ จงวิสุทธิ, กรรณิการ์ บางสายน้อย, กุสุมา ชูศิลป์ **ผู้ประสานงานภาค :** วไล เขตวัน (เหนือ), สุวิมล พุทธบุตร (อีสาน), จันทน์กฤษณา ผลวิวัฒน์ (กลาง), ศุภกาญจน์ ศิลปรัสมิ (ใต้) **ผู้ประสานงานกลาง :** กวิสรา คะกิจ **ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย :** ชั้น 11 อาคารสถาบันฯ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ มหาราชนิถิน ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400 โทรศัพท์ 02-354-8404 โทรสาร 02-3548409 www.thaibreastfeeding.com อีเมลล์ info@thaibreastfeeding.com

พิมพ์ที่ บริษัท สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด โทร. 0-2903-8257-9