



ความสำคัญของการให้อาหารทารกและเด็ก

The Importance of Infant and Young Child Feeding



พญ.กฤษมา ชุติลป์



Thai breastfeeding Center Foundation 2012



วัตถุประสงค์

1. อธิบายเหตุผลและแนวทางการให้อาหารแก่ทารกและเด็กอย่างเหมาะสม
2. แสดงสถิติทางการให้อาหารแก่ทารกและเด็กระดับประเทศ
3. อธิบายผลลัพธ์ของการให้อาหารแก่ทารกและเด็กที่ไม่เหมาะสม





ความสำคัญของการโภชนาการใน 2 ปีแรก

- ❖ ส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการอย่างเต็มศักยภาพของทารกและเด็ก
- ❖ ป้องกันความเจ็บป่วยและโรคเรื้อรังทั้งในวัย ทารก เด็ก วัยรุ่นและผู้ใหญ่
- ❖ ส่งเสริมและสนับสนุนสุขนิสัยของการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและถูกสุขลักษณะ
- ❖ สร้างความสัมพันธ์ด้านจิตใจและอารมณ์ของทารกและเด็กกับบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัว
- ❖ ส่งเสริมกระตุ้นพัฒนาการและทักษะการรับประทานอาหารตามวัย
- ❖ พัฒนาทัศนคติ ความรู้ และทักษะของผู้ให้บริการด้านการให้อาหารทารกและเด็กแก่ครอบครัวและชุมชนอย่างถูกต้อง เหมาะสม และป้องกันความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ





ความท้าทายของการให้อาหารทารกและเด็ก

- ❖ ภาวะทุโภชนาการยังคงเกี่ยวข้องโดยตรงและทางอ้อมกับ อัตราตายของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี
- ❖ เด็กทั่วโลกไม่กินร้อยละ 35 ที่เคยได้รับการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน
- ❖ ทารกได้รับอาหารตามวัยเร็วหรือช้ากว่ากำหนดเวลาโดยมี คุณค่าทางโภชนาการและปริมาณที่ไม่เพียงพอกับความ ต้องการ

- ❖ **ทั่วโลกมีค่านิยมการงดให้ห้วน้ำนมช่วง 2-3 วันแรกหลังเกิด และให้น้ำหรือของเหลวแก่ทารก**
- ❖ **มารดาที่ทำงานนอกบ้านหรือมารดาวัยรุ่นตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมผสมมากกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในยุคเน้นด้านเศรษฐกิจ**
- ❖ **มีการส่งเสริมการผลิตและการจำหน่ายนมผสมจากนมสัตว์**
- ❖ **ใช้ผลิตภัณฑ์อาหารทารกและเด็กเล็กอย่างแพร่หลายในประเทศที่พัฒนาแล้วและในประเทศที่กำลังพัฒนาทั่วโลก**



- ❖ **ครอบครัวเผชิญปัญหาการเลี้ยงดูทารกในสภาพที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว**
- ❖ **มารดาและครอบครัวไม่เข้าถึงการให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขเนื่องจากปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ของครอบครัว**
- ❖ **การระบาดของสารติดเชื้อเอชไอวีและการแพร่กระจายเชื้อทางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**





อุปสรรคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ด้านมารดาและครอบครัว

- ❖ ยอมรับว่าเต้านมเป็นสัญลักษณ์ทางเพศ
- ❖ เชื่อว่านมผสมที่ผลิตจากนมวัวหรือนมสัตว์ชนิดอื่น ๆ เป็นอาหารพิเศษสำหรับทารก
- ❖ ขาดความรู้และประสบการณ์ที่ถูกต้องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ❖ ขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกลไกการสร้างน้ำนม
- ❖ มีปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ได้หรือหย่านมลูกก่อนเวลาอันควร





ปัญหาการให้บริการ

ทางการแพทย์และสาธารณสุข

- ❖ บุคลากรทางการแพทย์ยังขาดความรู้และทักษะในการเริ่มต้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกต้อง
- ❖ ขาดการช่วยเหลือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องในโรงพยาบาลและในชุมชน
- ❖ การจัดบริการที่ไม่เอื้อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น
 - การผ่าตัดคลอด
 - การเริ่มต้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช้ากว่าชั่วโมงแรกหลังเกิด
 - การแยกมารดาและทารกในระยะหลังคลอด
 - การให้นมผสมโดยไม่มีเหตุผลทางการแพทย์





แนวทางการให้อาหารทารกขององค์การอนามัยโลก

- พ.ศ. 2535 องค์การอนามัยโลกและองค์การยูนิเซฟ กำหนดให้ทารก
เกิดใหม่ทุกคนได้รับนมแม่อย่างเดียวยอย่างน้อย 4-6
เดือน โดยใช้บันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จการเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่ ในโครงการโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก
- พ.ศ. 2544 องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้เริ่มอาหารเสริมแก่ทารก
- 2546 ที่ได้รับนมแม่อย่างเดียวก่อนอายุ 6 เดือน และให้นมแม่
ควบคู่กับอาหารอื่นจนอายุ 1-2 ปีหรือนานกว่านั้น



**The optimal duration of
exclusive breastfeeding.**

**Report of an expert
consultation.**

Geneva, WHO

(document WHO/NHD/01.09, WHO/FCH/CAH/01.24) March 2001.



การวิเคราะห์สถานการณ์ พฤติกรรมให้อาหารทารกและเด็ก



- ❖ **The Situational Analysis of**
- ❖ **Infant and Young Child**
- ❖ **Feeding Practices**

**Appropriate infant feeding practices result
in better growth of infants and young children
in rural Bangladesh**

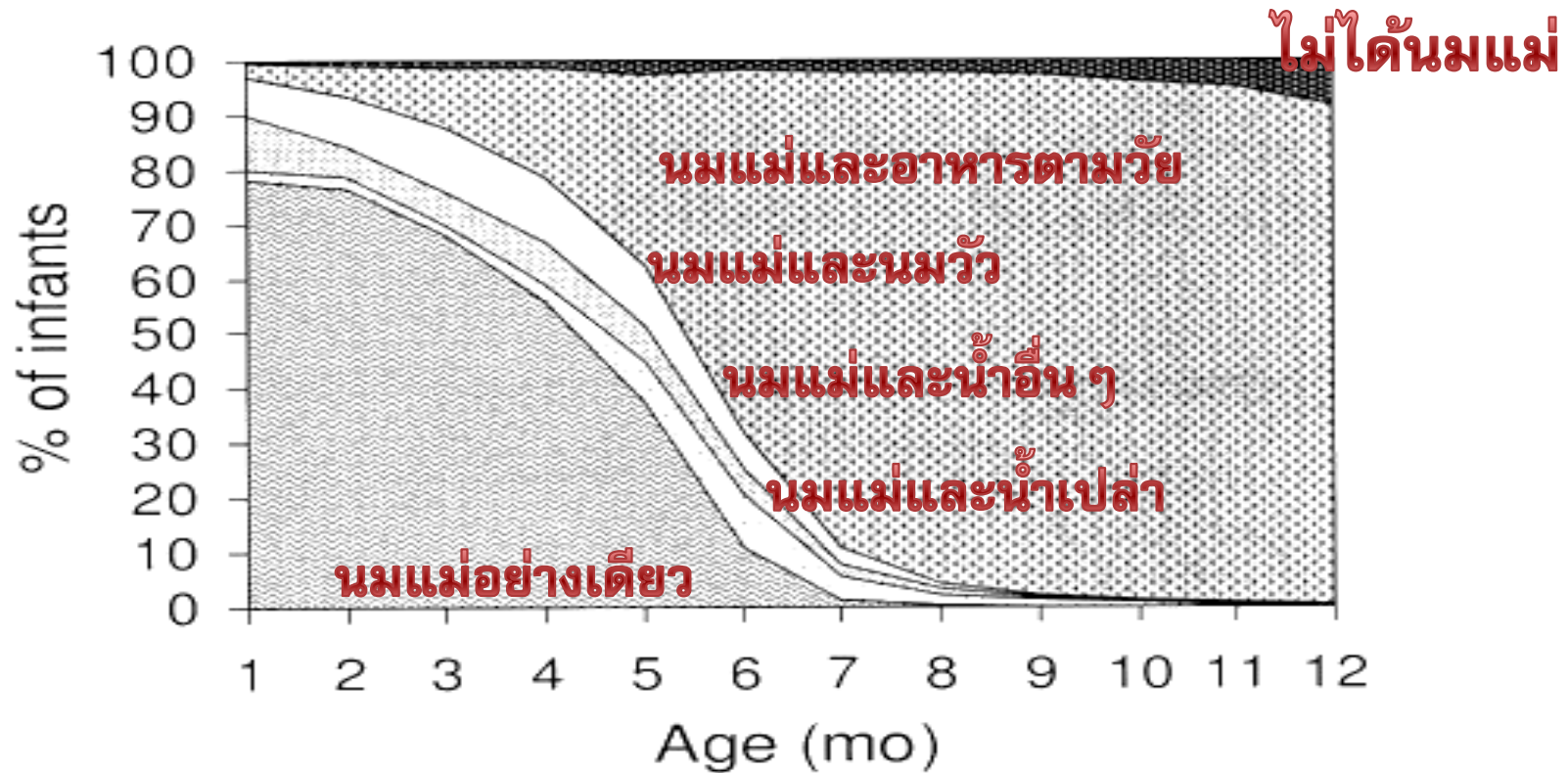
Saha KK, et al.

Am J Clin Nutr, 2008; 87(6): 1852-59



พฤติกรรมให้อาหารตามอายุของทารก

สัดส่วนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวและให้นมแม่ร่วมกับอาหารอื่น



- Exclusively breastfed
- BM and plain water only
- BM and non-milk liquids
- BM and cow's milk
- BM and complementary foods
- Not breastfed





การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ❖ มารดาร์้อยละ 92.0 ให้หัวน้ำนม
- ❖ มารดาให้อาหารและเครื่องดื่มก่อนให้นมแม่ ได้แก่ น้ำผึ้งร้อยละ 3.2 น้ำมันมัสตาร์ดร้อยละ 1.3 น้ำตาลกลูโคสร้อยละ 2.8 น้ำหรือนมอื่น ร้อยละ 1
- ❖ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวร้อยละ 78.3 เมื่ออายุ 1 เดือน และร้อยละ 10.7 เมื่ออายุ 6 เดือน
- ❖ จำนวนวันเฉลี่ยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 121 วัน และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 365 วัน





การให้ของเหลวหรือเครื่องดื่ม

- ❖ ให้น้ำเปล่า ร้อยละ 3.7 เมื่ออายุ 1 เดือน ร้อยละ 76.0 อายุ 6 เดือน และร้อยละ 97.2 อายุ 9 เดือน
- ❖ ให้น้ำกลูโคส น้ำผลไม้ น้ำตาล และเครื่องดื่ม น้อยมาก ก่อนอายุ 5 เดือน แล้วเพิ่มขึ้นตามอายุ ให้น้ำผลไม้ ร้อยละ 37.3 เมื่ออายุ 6 เดือน
- ❖ ให้นมวัวน้อยกว่าร้อยละ 10 เมื่ออายุ 1 เดือน และเพิ่มเป็นร้อยละ 41.0 เมื่ออายุ 6 เดือน





การให้อาหารกึ่งเหลวและอาหารเนื้อหยาบแห้ง

- ❖ ให้อาหารกึ่งเหลวร้อยละ 2.2 เมื่ออายุ 1 เดือน และเพิ่มเป็น ร้อยละ 49.6 เมื่ออายุ 6 เดือน ร้อยละ 66.4 เมื่ออายุ 9 เดือน
- ❖ ให้อาหารเนื้อหยาบแห้งต่ำมาก่อนอายุ 5 เดือน และเพิ่มเป็น ร้อยละ 43.9 เมื่ออายุ 6 เดือน ร้อยละ 94.1 เมื่ออายุ 10 เดือน
- ❖ ทารกได้รับอาหารตามวัย ร้อยละ 2.4 เมื่ออายุ 1 เดือน เพิ่มเป็นร้อยละ 66.7 เมื่ออายุ 6 เดือน และร้อยละ 95.0 เมื่ออายุ 9 เดือน





การเจริญเติบโตของทารก

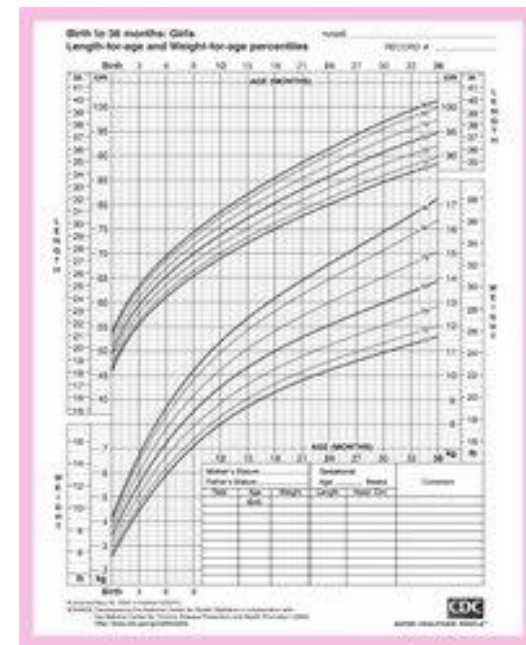
- ❖ ค่าเฉลี่ยน้ำหนักแรกเกิด (\pm SD) เท่ากับ 2697 ± 401 กรัม
- ❖ ร้อยละ 30 มีน้ำหนักแรกเกิด น้อยกว่า 2500 กรัม
- ❖ ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก (\pm SD) 7.9 ± 1.1 กก. และ 9.7 ± 1.3 กก. เมื่ออายุ 12 และ 24 เดือนตามลำดับ





ค่าคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้ำหนักเทียบอายุ (WAZ scores)

- ❖ ทารกที่ได้รับการให้อาหารทารกอย่างเหมาะสม เมื่ออายุ 3 เดือน 6 เดือน 9 เดือน และ 12 เดือน มี WAZ อยู่ที่ 75th percentile มากกว่า 25th percentile
- ❖ ทารกที่ได้รับอาหารอย่างเหมาะสมมี WAZ เมื่ออายุ 3 เดือน สูงกว่าช่วง 3-6 เดือน
- ❖ ค่าคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้ำหนักเทียบอายุ ไม่แตกต่างกับส่วนสูงเทียบอายุ
- ❖ ทารกที่ได้รับอาหารไม่เหมาะสมมีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์มากกว่าเมื่ออายุ 12 เดือน และ 24 เดือน





สรุปผลของการให้อาหารต่อการเจริญเติบโตของทารก

- ❖ การเจริญเติบโตของทารกรวดเร็วมากในวัยทารก
- ❖ เด็กที่โตดี (75th percentile) มีอัตราการเพิ่มน้ำหนักมากกว่าเด็กที่โตค่อนข้างน้อย (25th percentile) ในช่วง 3 เดือนแรกหรือ 6 เดือนแรก
- ❖ อัตราการเจริญเติบโตของเด็กที่โตดีและเด็กที่โตค่อนข้างน้อย ไม่แตกต่างกันในขวบปีที่ 2
- ❖ การเพิ่มน้ำหนักมีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงการให้อาหารและความเจ็บป่วยมากกว่าการเปลี่ยนแปลงด้านความยาว
- ❖ ความเจ็บป่วยในช่วง 6 เดือนหลังของขวบปีแรกมีผลต่อการเพิ่มน้ำหนักตัวมากกว่าการเพิ่มความยาว





ข้อเสนอแนะการพัฒนาการให้อาหารทารกและเด็ก

- ❖ มารดา บิดา และผู้เลี้ยงดูเด็กต้องเข้าใจวัตถุประสงค์
- ❖ มีข้อมูลที่ครบถ้วนและเข้าถึงได้อย่างสม่ำเสมอ
- ❖ พฤติกรรมการให้อาหารทารกต้องเป็นอิสระจากการโฆษณา
- ❖ มารดาต้องได้รับการเริ่มต้นการช่วยเหลือจากผู้มีทักษะความชำนาญ
- ❖ ต้องมีแนวทางการคงสภาพและการเอาชนะอุปสรรค เพื่อให้การให้อาหารทารกอย่างเหมาะสม เป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ และยั่งยืน



Health 
Education



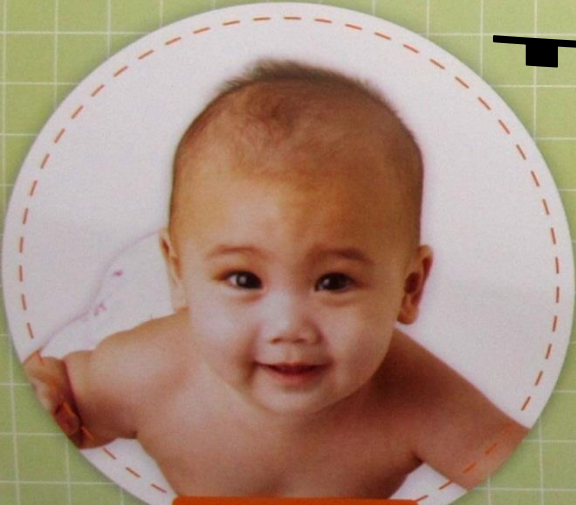
From every body need Iodine
the Natural Food
around the world
Thank you



หญิงตั้งครรภ์
ทึ้ง



หญิงให้นมบุตร



วัยทารก



อาหารกลุ่มเหล็ก
และไอโอดีน



วัยก่อนเรียน





Thank you



มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย อาคารสถาบันฯ ชั้น 11

โทร. 02-354-8404 แฟกซ์ 02-354-8409

www.thaibreastfeeding.org

