

Mini talk

“นมแม่ล้วน 6 เดือนแรกไม่ต้องเสริมน้ำ”

วิทยากร



คุณหมอมวิน

คุณหมอมิรา



พี่จ๊อบ



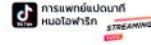
คุณเลอร่า



คุณหมोजุ๊จ



ผู้ดำเนินรายการ
คุณหมอมอไอ
นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์
สูติกรแพทย์



รับชมย้อนหลังทาง

เพจ Facebook มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

EP1. หมอชวาน-นมแม่ล้วน 6 เดือนแรก ไม่ต้องเสริมน้ำ

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย สสส. และภาคีเครือข่าย ร่วมกันรณรงค์ให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตลอดช่วงเดือนสิงหาคมนี้ ในโอกาสเฉลิมฉลองสัปดาห์นมแม่ ปี 2567 ทุกวันจันทร์และวันพุธ เวลา 19:30 น. ทางช่อง Tiktok การแพทย์แปดนาที่ ดำเนินรายการโดย หมอไอ - นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์ สำหรับ EP1.เป็นการพูดคุยในหัวข้อ “หมอชวาน-นมแม่ล้วน 6 เดือนแรก ไม่ต้องเสริมน้ำ” โดยหมอมวิน - ผศ. นพ.วรวุฒิ เชยประเสริฐ กุมารแพทย์ เพจเลี้ยงลูกตามใจหมอ

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้ทารกแรกเกิดควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน ซึ่งนมแม่มีประโยชน์สำหรับทารกแรกเกิด จึงแนะนำให้ทารกได้รับนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน หลัง 6 เดือน ให้นมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือมากกว่า

งานวิจัยจำนวนมากพูดตรงกันว่านมแม่คือสารอาหารที่ดีที่สุด ไม่ว่าจะถ้ามอมอ ถ้ามแม่ หรือถ้ามใครก็ตาม พบว่า 100% ทุกคนต่างรู้ว่านมแม่นั้นดีที่สุด และการให้นมแม่ที่ดีที่สุดก็คือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว 6 เดือน โดยไม่ต้องเสริมหรือให้น้ำ

สำหรับประเทศไทยอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนอยู่ที่ 28.6% และ WHO แนะนำว่า ควรได้อย่างน้อย 50% ซึ่งวิธีการเพิ่มจำนวนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนให้ได้เกิน 50 % สามารถทำได้ง่าย ๆ ก็คือหยุดการเสริมน้ำในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 6 เดือน จะทำให้อัตราการเลี้ยงลูกนมแม่อย่างเดียวสูงเกิน 50% อย่างแน่นอน

ปัจจุบันพบว่า มีการให้ทารกกินน้ำ 1-2 ออนซ์ การกินน้ำมากจะทำให้เด็กอึดี้ ได้รับน้ำนมแม่น้อย น้ำหนักตัวขึ้นช้า บางครั้งอาจมีอันตรายจากภาวะน้ำเป็นพิษ เกสโตรในเลือดเจือจาง ไตของเด็กเล็กยังทำหน้าที่ขับน้ำส่วนเกินได้ไม่ดี จะเกิดอันตรายต่อสมองและอวัยวะต่างๆ ดังนั้นจึงไม่ควรเสี่ยง ควรให้นมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอ เพราะนมแม่คือสุดยอดแห่งความเรียบง่าย ตัวของแม่จะมีนมมากหรือน้อยก็ไม่ต้องกังวล นมแม่ก็เป็นประโยชน์ต่อลูก หากมีปัญหาที่สามารถปรึกษาคลินิกนมแม่ได้ทุกแห่งทั่วประเทศ

