

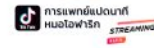
# Mini talk

## “นมแม่ล้วน 6 เดือนแรกไม่ต้องเสริมน้ำ”

วิทยากร



ผู้ดำเนินรายการ  
คุณหมอมอไอ  
นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์  
สูติกรแพทย์



รับชมย้อนหลังทาง

เพจ Facebook มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

### EP 2 นมแม่ล้วน 6 เดือนกับไม่ล้วนมีผลต่างกันอย่างไร

ในโอกาสสัปดาห์นมแม่โลกปี 2567 มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย สสส. และภาคีเครือข่าย ร่วมกันรณรงค์ให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตลอดเดือนสิงหาคมนี้ ทุกวันจันทร์และวันพุธ เวลา 19:30 น. ทางช่อง Tiktok การแพทย์แปดนาที่ ดำเนินรายการโดย หมอไอ - นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์

สำหรับ EP2. เป็นการพูดคุยในหัวข้อ “นมแม่ล้วน 6 เดือนกับไม่ล้วนมีผลต่างกันอย่างไร” โดย หมออุ้ย - รศ.พญ.สุดาทิพย์ ไฉลิตะมงคล กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด IBCLC

#### “ทำไมต้องนมแม่ล้วน 6 เดือน?”

เพราะกระเพาะอาหารของทารกยังเล็กมาก ถ้ากินอย่างอื่นเสริมจะทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งในลูกอายุ 6 เดือนแรก การกินนมแม่อย่างเดียวดีที่สุด เหมาะสมกับลูกมากที่สุด

#### นมแม่มีสารอาหารที่ “พอเหมาะ พอเพียง และเพียงพอ”

หมายถึงมีสารอาหารพอเหมาะ ไม่เยอะจนเกินไป พอเพียงกับกิจกรรมในชีวิตของทารก และเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโตในช่วง 6 เดือนนี้

นมแม่มีสารอาหารที่ถูกปรับมาให้เหมาะสมกับลำไส้ของเด็ก ไม่ก่อให้เกิดอาหารแพ้ นมแม่มาพร้อมกับภูมิคุ้มกัน เปรียบเสมือนยา และวัคซีนของแม่ที่มอบให้กับลูกได้

6 เดือนแรกทารกกินนมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอ การเสริมด้วยนมผสมมากเกินไปจะนำไปสู่โรค NDCs ในวัยผู้ใหญ่ได้ ซึ่งเกิดจากการได้รับสารอาหารส่วนเกิน

เด็กที่กินนมแม่พบว่าจะติดเชื้อมีน้อยกว่า นอนโรงพยาบาลน้อยกว่าเด็กที่กินนมผสม ในช่วง 1 ขวบปีแรก ดังนั้นในช่วง 6 เดือนแรก เราจึงควรให้นมแม่ปกป้องไม่ให้ทารกเจ็บป่วย ให้แข็งแรงพอที่จะต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ เมื่อเขาเติบโตขึ้น

นมแม่ล้วน 6 เดือน จะมีผลกับลูกไปจนโต โดยพบว่าเด็กที่กินนมแม่จะมี EF ที่ดีกว่า ในต่างประเทศมีการติดตามข้อมูลพบว่า เด็กที่กินนมแม่จะมีต้นทุนชีวิตที่ดีกว่า สามารถเติบโตได้อย่างแข็งแรงและมีคุณภาพ

การกินนมแม่จากเต้ายังจะช่วยให้ทารกรู้จักช่วงเวลาหรือนาฬิกาชีวิตได้ดีขึ้น ช่วยให้เด็กปรับเวลาชีวิตได้ดีกว่า

นมแม่ช่วยสร้างอวัยวะแบคทีเรียในร่างกาย นมแม่มีสารอาหารครบทั้ง prebiotic / probiotic ที่สามารถช่วยป้องกันการเกิดโรค NCDs เมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่

ให้ลูกกินนมแม่ 6 เดือน ยังส่งผลดีกับตัวของแม่ สามารถควบคุมน้ำหนักได้ดีขึ้น มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยเผาผลาญไขมันในตัวแม่ และยังช่วยลดความเสี่ยงจากมะเร็งรังไข่และมะเร็งเต้านมในระยะยาว

การให้นมแม่จะช่วยให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนแห่งความสุข หรือ oxytocin หลั่งออกมามากทำให้แม่มีความสุข และมีความมั่นใจในความเป็นแม่มากขึ้น

สรุป นมแม่ที่ดีที่สุด พอเหมาะ พอเพียง และเพียงพอ นมแม่เป็นทั้งอาหาร ยา ภูมิคุ้มกัน และวัคซีนที่จะช่วยคุ้มครองลูกไปจนโต นมแม่ดีที่สุดจะมากหรือน้อยก็ได้ และใน 6 เดือนแรกของชีวิตเด็กทารกจึงควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว เพื่อให้เขาได้รับสิ่งที่ดีที่สุดของชีวิต สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ กำลังใจจากคนรอบข้างที่จะช่วยให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ.

