

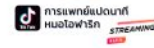
Mini talk

“นมแม่ล้วน 6 เดือนแรกไม่ต้องเสริมน้ำ”

วิทยากร



ผู้ดำเนินรายการ
คุณหมอโฮ
นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์
สูติกรแพทย์



รับชมย้อนหลังทาง

เพจ Facebook มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

Ep6 แรกเกิด-6เดือนแรก เด็กไม่ต้องกินน้ำเลย...จริงหรือ?

ในโอกาสสัปดาห์นมแม่โลกปี 2567 มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย สสส. และภาคีเครือข่าย สนับสนุน “นมแม่ล้วน 6 เดือนแรกไม่ต้องเสริมน้ำ” ร่วมรณรงค์ให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตลอดเดือน สิงหาคมนี้ ทุกวันจันทร์และวันพุธ เวลา 19:30 น. ทางช่อง Tiktok การแพทย์แปดนาฬิกา ดำเนินรายการโดย หมอโฮ - นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์ สำหรับ EP 6 เป็นการพูดคุยในหัวข้อ “แรกเกิด-6เดือนแรก เด็กไม่ต้องกินน้ำเลย...จริงหรือ?” โดย “หมอมิรา” ผศ.พิเศษ พญ.มิรา โครนา กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ในน้ำนมแม่นี้มีน้ำถึง 88% อีก 12-15% เป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน คาร์โบไฮเดรต ที่เพียงพอสำหรับทารก ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องให้น้ำเสริมแก่ทารก องค์การอนามัยโลก WHO ยูนิเซฟ (UNICEF) ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย รวมถึงประเทศสหรัฐอเมริกา อังกฤษ และอีกหลายประเทศ ต่างยืนยันว่า ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือนแรก ให้เลี้ยงด้วยนมแม่อย่างเดียวไม่ต้องเสริมน้ำ

มีการศึกษาเปรียบเทียบเด็กแรกเกิดถึง 6 เดือนระหว่างเด็กที่กินนมแม่อย่างเดียว และเด็กกินน้ำเสริม พบว่า เด็กที่กินน้ำจะกินนมแม่น้อยลงเพราะอิ่มน้ำ เมื่อลูกดื่มนมน้อย เต้านมแม่ก็จะไม่ได้รับการกระตุ้น น้ำนมก็จะสร้างน้อยลง กลายเป็นวงจร ลูกอิ่มน้ำดื่มนมน้อยลง เต้านมแม่ไม่ได้รับการกระตุ้น น้ำนมสร้างน้อย เสริมนมหรือน้ำ ผลเสียที่ตามมาอีกคือ ถ้าน้ำไม่สะอาดจะทำให้ติดเชื้อโรคน้ำลาย เกิดอาการท้องเสีย ติดเชื้อ แต่ในขณะที่เดียวกันเด็กที่ได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว จะไม่พบปัญหาเหล่านี้

แม่ที่มีน้ำนมน้อยก็ไม่ต้องกังวล เพราะในช่วงแรกน้ำนมที่ออกมาจะเป็นหัวน้ำนมที่มีปริมาณทั้งวันเฉลี่ยประมาณ 3 ซอนโตะเท่านั้น และกระเพาะของทารกมีขนาดเล็กมาก ก็เพียงพอสำหรับลูกน้อย

ถ้าแม่ให้นมแม่อย่างถูกวิธี แม่จะมีน้ำนมเพียงพอ ถ้าได้รับการกระตุ้น ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี ดูดจนเกลี้ยงเต้า ช่วงสัปดาห์แรกควรเอาลูกดูดเต้า 8-12 ครั้งต่อวันทุกครั้งที่ถูกต้องการ การสร้างน้ำนมของแม่ก็จะเพิ่มขึ้นตามความต้องการของลูก และน้ำนมแม่จะมีเพียงพอ ให้นมแม่อย่างเดียวไม่ต้องเสริมน้ำจนถึงอายุ 6 เดือน หลังจากนั้นให้กินนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปีหรือมากกว่า ขอให้มั่นใจว่านมแม่อย่างเดียวเพียงพอต่อความต้องการของลูก

นมแม่จากเต้าคือ สิ่งที่ย่อยง่ายที่สุด ง่ายกว่าการกินจากขวด เพราะการบีมนมใส่ขวดมีอุปกรณ์ ที่ต้องทำความสะอาด ในช่วง 6 สัปดาห์แรกไม่แนะนำให้ลูกดื่มนมจากขวด เพราะเป็นช่วงเวลาที่ลูกต้องเรียนรู้การดื่มนมแม่จากเต้า

นอกจากนี้ในน้ำนมแม่ยังมีสารอาหารมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์จำนวนมากที่นมผสมพยายามเลียนแบบ มีการศึกษาและติดตามไปจนอายุ 20 ปี พบว่าเด็กที่กินนมแม่จะมีพัฒนาการทั้ง EQ และ IQ ที่ดีกว่านมผสม และมีพัฒนาการที่ดีกว่าในทุกๆด้าน

นมแม่เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์มากที่สุด มีสารอาหารต่างๆที่ครบถ้วนเพียงพอ เด็กทารกควรได้กินนมแม่เพียงอย่างเดียว เพื่อที่จะได้ไม่เสียโอกาสที่จะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความสุขทั้งแม่และลูก รวมไปถึงครอบครัวและสังคม

