



www.thaibreastfeeding.com



“6 เดือนแรก

ทารกมีข้อจำกัดของระบบการย่อย และระบบภูมิคุ้มกันยังไม่แข็งแรง”

ทำไม

ไม่อยากให้ลูกได้รับ
ข้าว กล้วย อาหารอื่น
นมผสม หรือแม้แต่ น้ำ
ก่อนอายุ 6 เดือน

ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

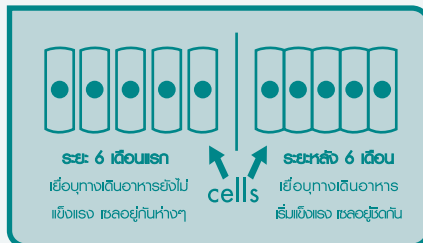
อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
420/8 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400
โทรศัพท์ 02-354-8333 ต่อ 5220 โทรสาร 02-354-8409
e-mail : tbc2547@yahoo.com

ทำไม ไม่อยากให้ลูกได้รับ ข้าว กล้วย อาหารอื่น นมผสม หรือแม่แต่น้ำ ก่อนอายุ 6 เดือน

เนื่องจาก

ในระยะดังกล่าว ทารกยังมีข้อจำกัดของระบบการย่อย คือ

- เยื่อบุทางเดินอาหารที่ยังอยู่กันหลวมๆ



- ระบบน้ำย่อยยังไม่สมบูรณ์
- ระบบภูมิคุ้มกันของลูกยังไม่แข็งแรง

การนำอาหารอื่นมาให้อีก

- เป็นการนำเอาโปรตีนแปลกปลอมสู่ลูก โดยเฉพาะนมผสม ซึ่งจะเล็ดลอดไปก่อให้เกิดการแพ้
- การย่อยไม่สมบูรณ์ ก่อให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องเสีย
- เป็นโอกาสนำเชื้อโรคสู่ลูก ทำให้เจ็บป่วยบ่อย
- จะแย่งพื้นที่ในกระเพาะเล็กๆ ของลูก ทำให้กินนมแม่ได้น้อยลง

ถ้าให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว ในระยะ 6 เดือนแรก จะเห็นผลดังนี้

1. ลูกไม่ป่วยบ่อย เช่น ไม่ท้องเสียบ่อย ไม่เป็นหวัดบ่อย ฯลฯ
2. สมองได้อาหารดีที่สุดในขณะที่ ลูกเรียนรู้ได้ไว
3. ลูกมีพัฒนาทางอารมณ์ที่ดี
4. ลดโอกาส การเกิดปัญหาภูมิแพ้ เช่น โรคแพ้โปรตีนนมวัว
5. ลูกขับถ่ายสะดวก ไม่มีปัญหาท้องผูกอุจจาระแข็ง

ทำอย่างไร

- ควรให้นมแม่อย่างเดียวยังไม่ควรให้ ข้าว กล้วย อาหารอื่น นมผสม ฯลฯ หรือแม่แต่น้ำ ในระยะ 6 เดือนแรก
- ถ้ามีปัญหา กังวลใจว่าลูกจะได้นมแม่ไม่พอปรึกษาคลินิกนมแม่ใกล้บ้าน

จะได้ประโยชน์จากนมแม่ อย่างเต็มที่ ต้องให้ลูกกินนมแม่อย่างถูกต้อง

“6 เดือนแรก ต้องนมแม่ล้วนๆ หลังอายุ 6 เดือน จึงเริ่มให้อาหารอื่นตามวัย และกินนมแม่ควบคู่จนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่า”

1. World Health Organization. Infant and Child Nutrition. Global Strategy on Infant and Young Child Feeding. 55th World Health Assembly. Geneva, 16 April 2002.
2. Kramer MS, Kakuma R. Optimal duration of exclusive breastfeeding (Cochrane Review). In: The Cochrane Library, Issue 2 2002. Oxford:

ในแต่ละปีมีเด็กไทยเกิดประมาณ 800,000 คน ปัจจุบัน มีเพียง 136,000 คนที่ได้รับนมแม่อย่างเดียวในอายุ 6 เดือนแรก เด็กที่เหลืออีก 664,000 คน ได้รับนมผสมอาหารอื่นก่อนอายุ 6 เดือน เด็กเหล่านี้จึงพลาดโอกาสได้รับนมแม่อย่างเต็มที่

“ช่วยกันทำให้เด็กไทย ได้กินนมแม่อย่างถูกต้อง เพื่ออนาคต สุขภาพ ของประเทศไทยที่ แข็งแรงกว่า”