

**นมแม่**

**สายธารของชีวิต**

**รศ.นพ.วิทยา ถิฐาพันธ์**

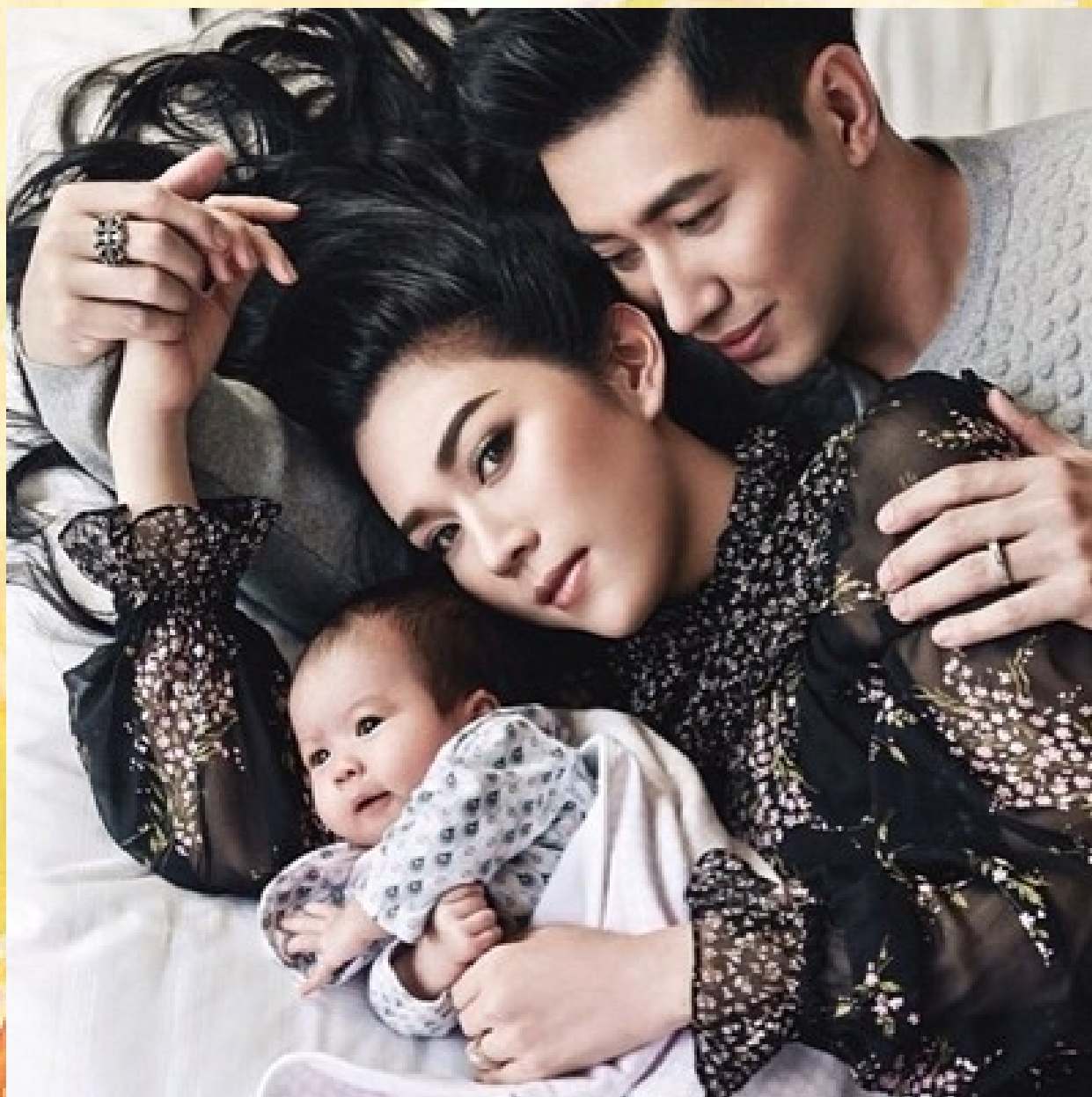
**ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา**

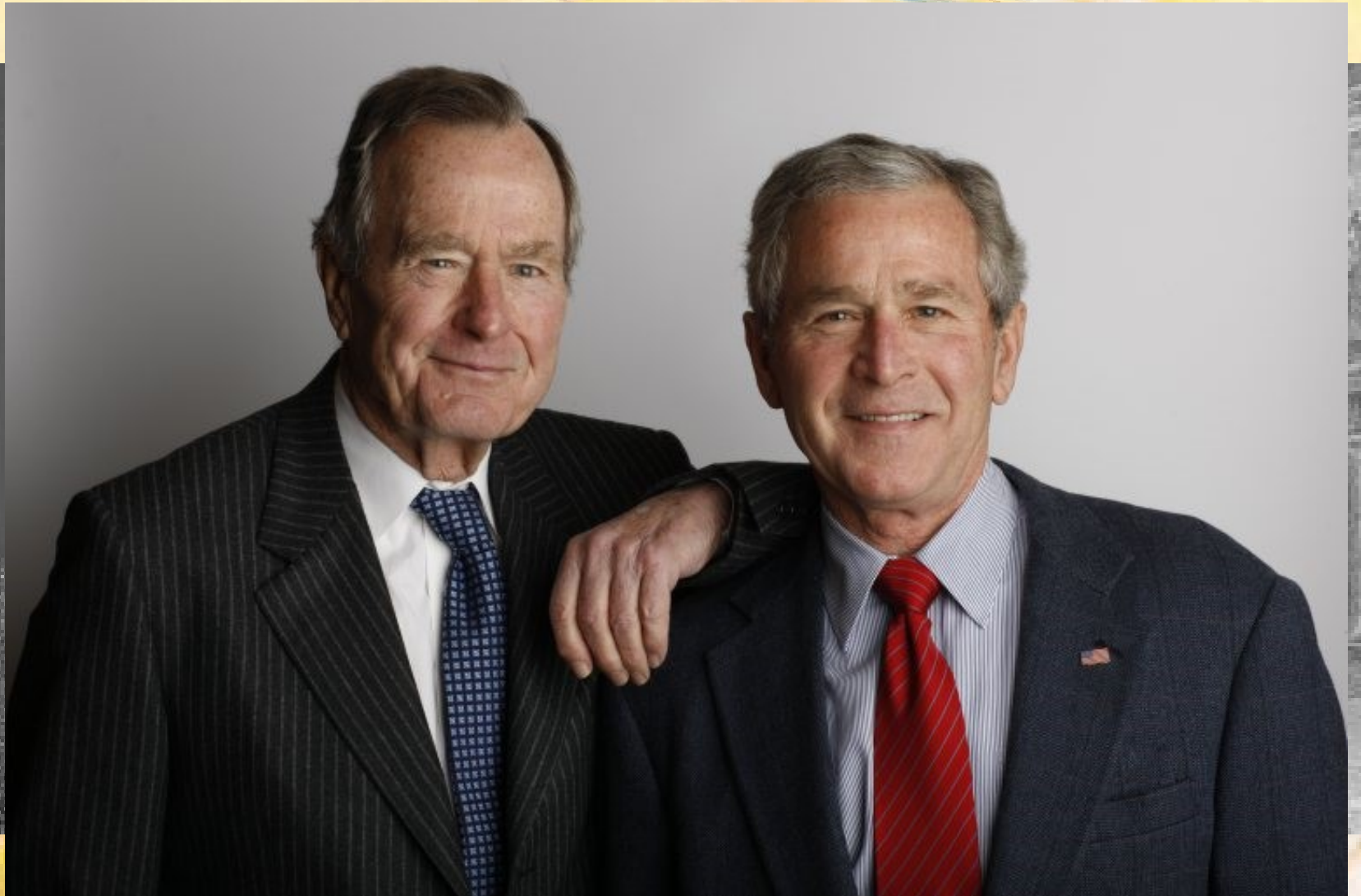
**คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล**



ทำไมคนเรา  
จึงต้องมีลูก?

เพื่อ



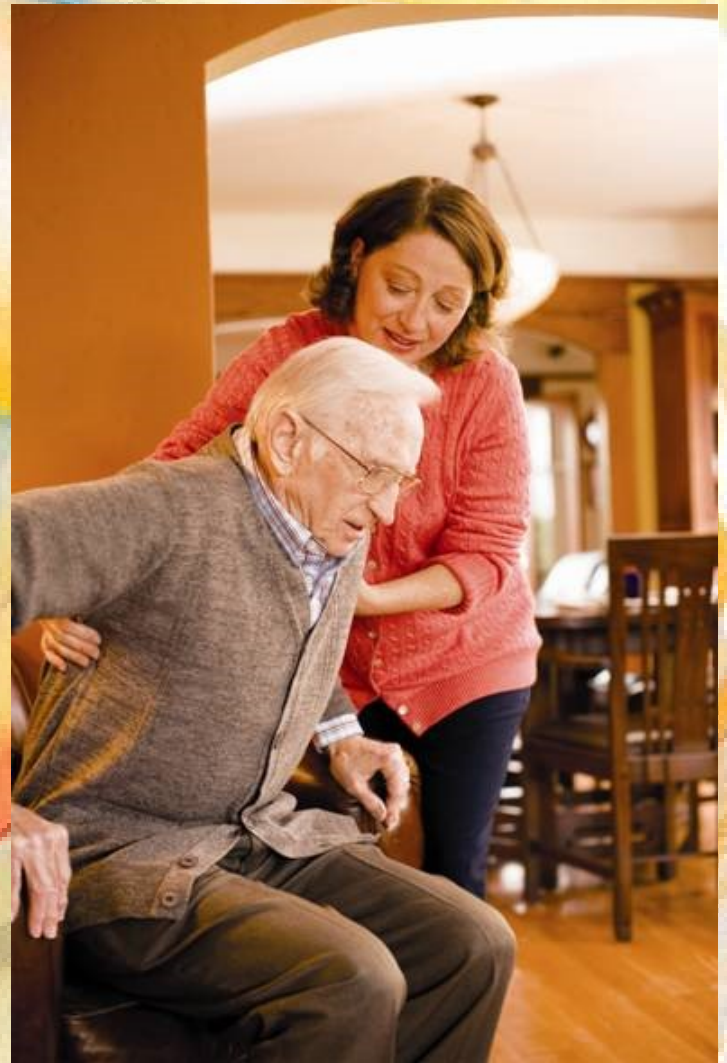








เพื่อดูแล







A watercolor illustration of a person in a dynamic, athletic pose, possibly a dancer or gymnast. The figure is rendered in warm tones of orange, yellow, and red, with a white highlight on the upper body. The background is a soft, textured wash of yellow and light green. The overall style is soft and expressive.

เพื่อความทรงจำ

All of God's grace in one sweet little face





“บริการอันเป็นเลิศของโตเกียวดิสนีย์แลนด์”  
“บริการอันเป็นเลิศของโตเกียวดิสนีย์แลนด์”

ปีนั้นมาเพื่อลูกของฉัน  
ปีหน้าฉันจะมาเพื่อตัวฉันเอง




• พ  
• ฐ  
• ฎ

อ 1  
ระ  
มก

าเยือน

เพื่อเก็บ





ฝันให้ลูก

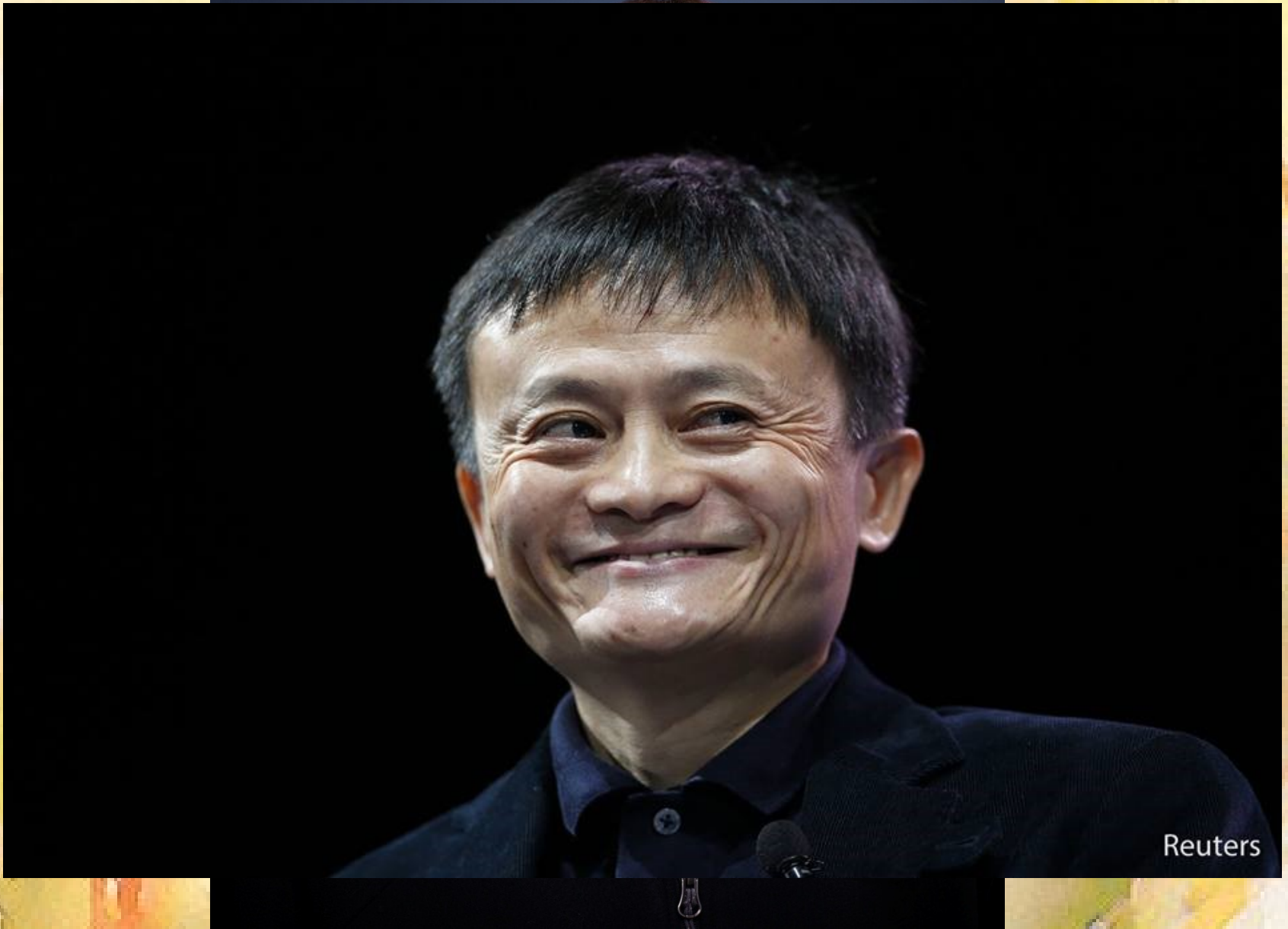


*I hope your dreams take you  
to the corners of your smiles,  
to the highest of your hopes,  
to the windows of your opportunities,  
and to the most special places  
your heart has ever known.*

*Happy Graduation Day!*

**NAME**

*Congratulations!*



Reuters







# มีความสุข





# ลูกในฝัน

- สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งกายใจ
- เก่ง ฉลาด มีความสามารถ
- เป็นคนดี



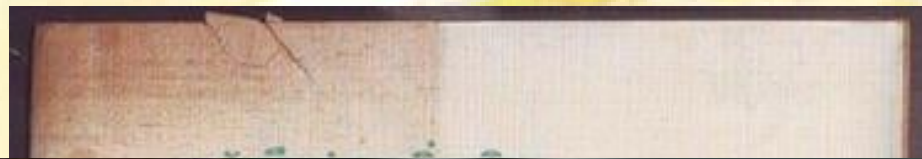
대안♥민국♥만세 아빠 송일국  
새쌍둥이를 소개합니다







**‘ก้อย’** ดีดีย่าพ่อ-แม่ปลื้ม ‘  
เรียบร้อยมีสัมมาคารวะ



A watercolor illustration of a mother holding a child. The mother is depicted from the chest up, wearing a light-colored top with a blue and red stripe. She is holding the child close to her. The child is wearing a white top and a blue and red striped headband. The background is a soft, warm yellow and orange wash. The overall style is gentle and affectionate.

ความเป็นแม่

Motherhood



# มหัศจรรย์ของการตั้งครรภ์ ..... ทุกการเปลี่ยนแปลงเพื่อลูก

- เมื่อตั้งครรภ์
- เมื่อคลอด
- หลังคลอด



# เมื่อตั้งครรภ์

การเปลี่ยนแปลงทางกาย

- เหนื่อยง่าย
- แพ้ท้อง

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

- อยาก
- กลัว







# Pregnant?

What Not to Eat



# Should Pregnant Women Eat Liver?



# Healthy Diet For Pregnant Women

PositiveMed.com



PositiveMed.com

**Folic acid (folate)**

- Asparagus, Broccoli, Bran Flakes, Peas, Dried Beans, Spinach, Cabbage, Whole Grain Bread

**Iodine**

- Sea foods, Sea Weeds, Eggs, Meat, Dairy Products, Small Amount of Iodized Salt

**Iron**

- Barley, Red Meat, Pumpkin Seeds, Soy Beans, Oat Bran, Dried Fruits (raisins, apricots)

**Vitamin A**

- The best way to increase your Vitamin A is through food sources like fish, milk eggs. Excessive intake of Vitamin A is not recommended.

**Supplements**

- Vitamin D, Vitamin C, Niacin, Riboflavin, Thiamine, Vitamin B12, Vitamin E, Zinc, Iron

**Zinc and calcium**

- Oysters, Shell Fish, Lamb, Cheese, Yogurt, Milk, Soybeans



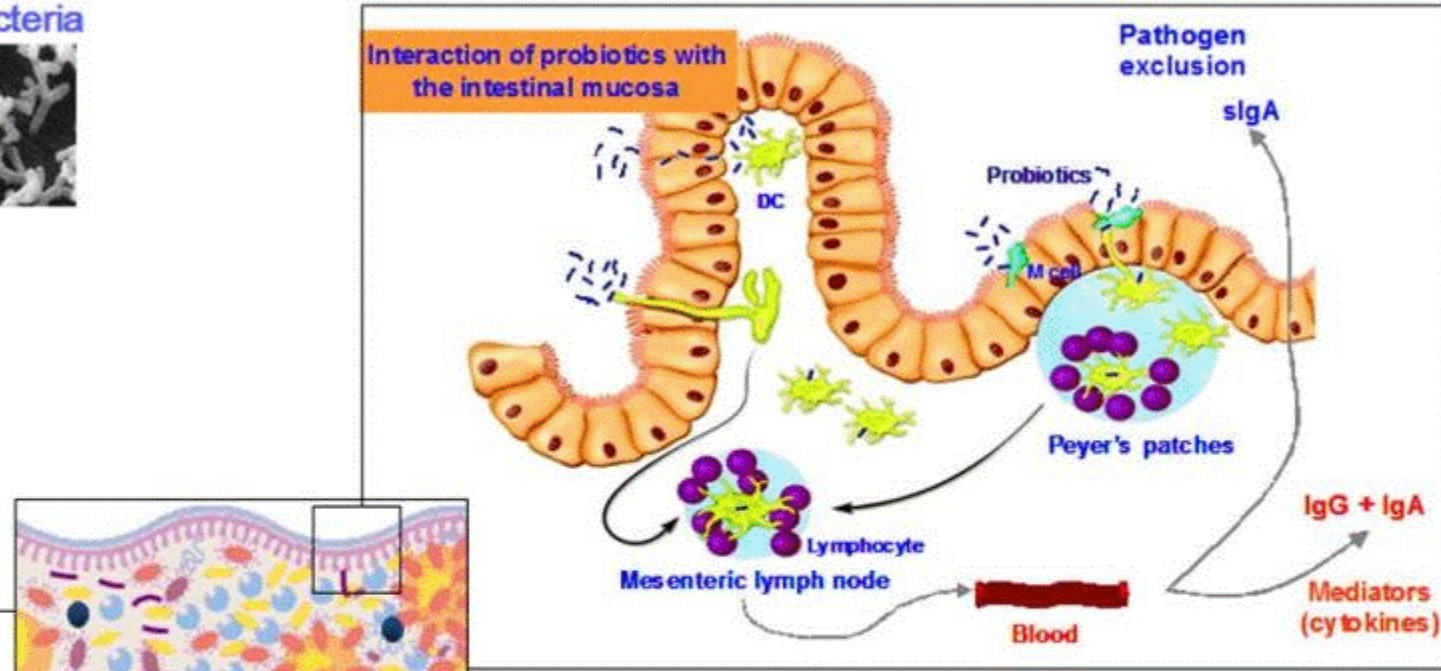
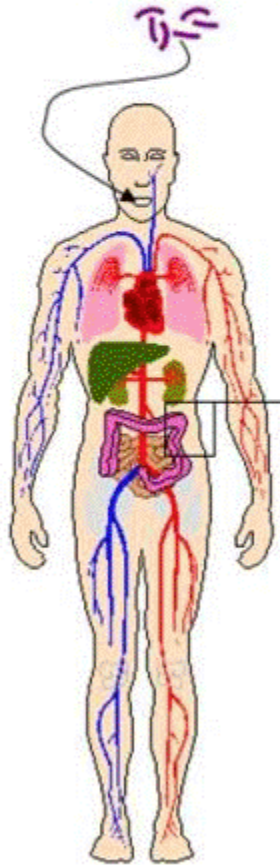
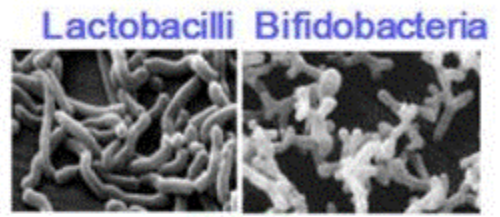
A watercolor illustration of a woman in a white dress holding a young child. The woman is looking down at the child with a gentle expression. The child is wearing a blue top and is looking towards the viewer. The background is a soft, warm wash of yellow and orange tones. The text is overlaid on the upper and lower portions of the image.

# เมื่อคลอด

- แม่ต้องแบ่งคลอด
- แบททีเรียในช่องคลอด ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูก



# Priming of the mucosal immune system

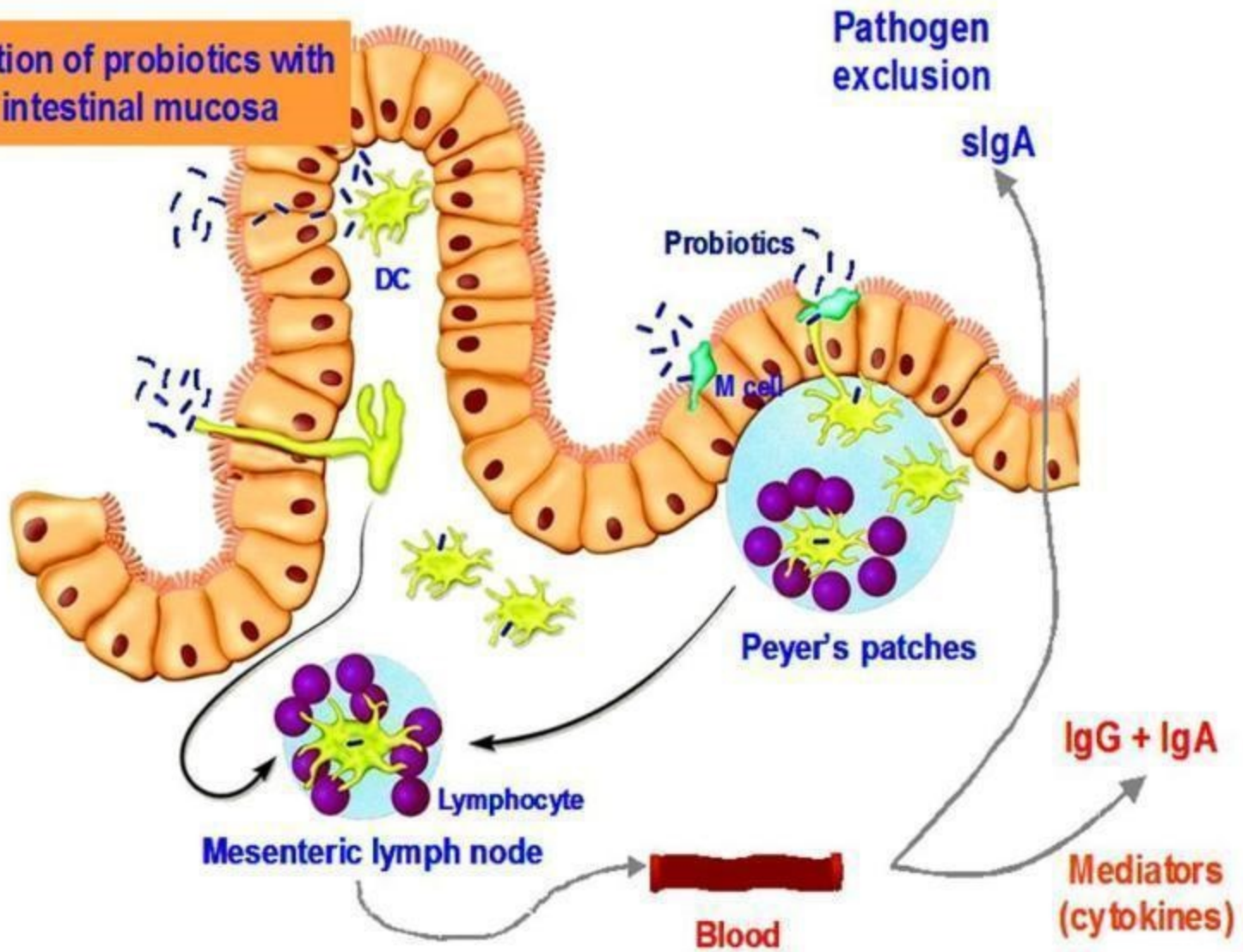


*Adapted from Uhlig and Powrie 2004*

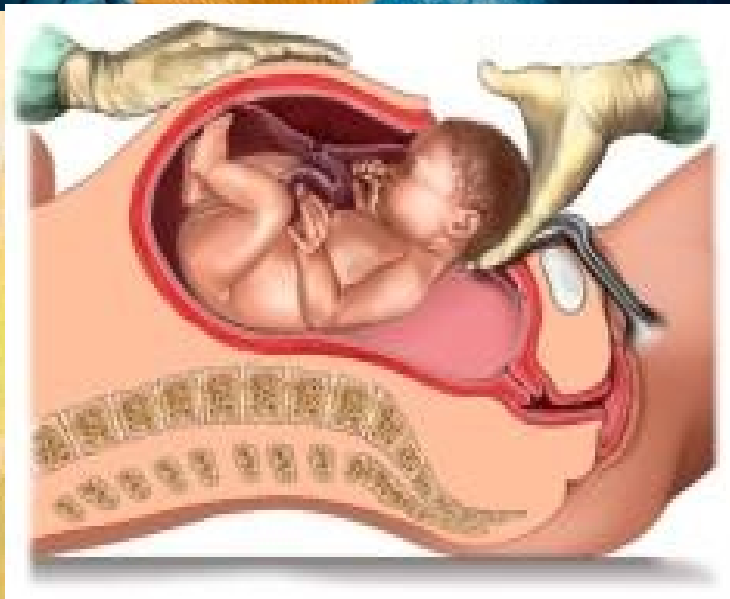
- Probiotics เข้าไปเป็นส่วนประกอบของจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหาร
- Probiotics สอนให้ร่างกายมีการตอบสนองภูมิคุ้มกันที่ถูกต้อง



**Interaction of probiotics with the intestinal mucosa**



*Adapted from Uhlig and Powrie 2004*



## Vaginal Delivery



Normal vaginal delivery



Introduced to Vaginal Microbes: Lactobacillus



Normal Introduction of Gut Microbes

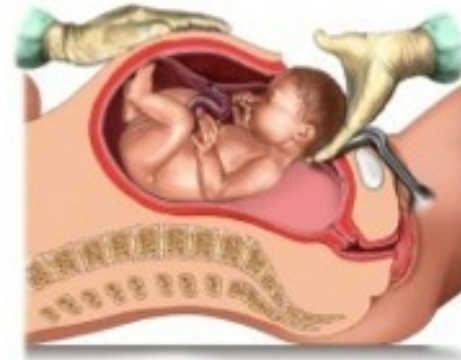


Normal Development of the Immune System  
•Production of specific cytokines for proper immune system development

*Richardson; 2013*

vs.

## Cesarean Delivery



Introduced to Skin Flora: Staphylococcus



Abnormal Microbial Introduction



Disrupted Intestinal Microbial Colonization  
•Increase risk for Atopic Diseases, Asthma, Allergic Rhinitis, and Celiac Disease  
•Association: Delayed Onset of Lactation  
•Lack Breast Milk Support for Gut Flora

# Diseases linked to imbalance of probiotics and immune tolerance

- Allergic diseases & atopy
- Obesity
- Inflammatory bowel disease
- Type 1 diabetes
- Colon cancer
- Attention deficit hyperactivity disorders





ถึง อ.กิตยา ภูษาพันธ์ ที่เคารพค่ะ:

ขอขอบคุณสำหรับการดูแลฝากครรภ์และการทำคลอด  
ที่ทุกอย่างผ่านไปได้อย่างดี เข้าใจ รังถึงตามเป็น "แม่"  
มากกว่า:คลอด"เรา" ออกมาได้ต้องเจ็บปวดขนาดไหน  
รู้แล้วว่าทำไมเราต้องรักและดูแลทำนุที่ดีที่สุด  
และ:สนุก:เลี้ยงดูบุตรสาวให้เป็น "คนดี" ของ  
สังคมต่อไปค่ะ

ขออวยพรคุณพ่:ดีริ่ต้นตาร้อยและ:ถึงศักดิ์สิทธิ์  
ที่จะกลายเป็น:ปอดฉบับดาสีให้อาหารมีสุขภาพ  
แข็งแรงสมบูรณ์ค่ะ:

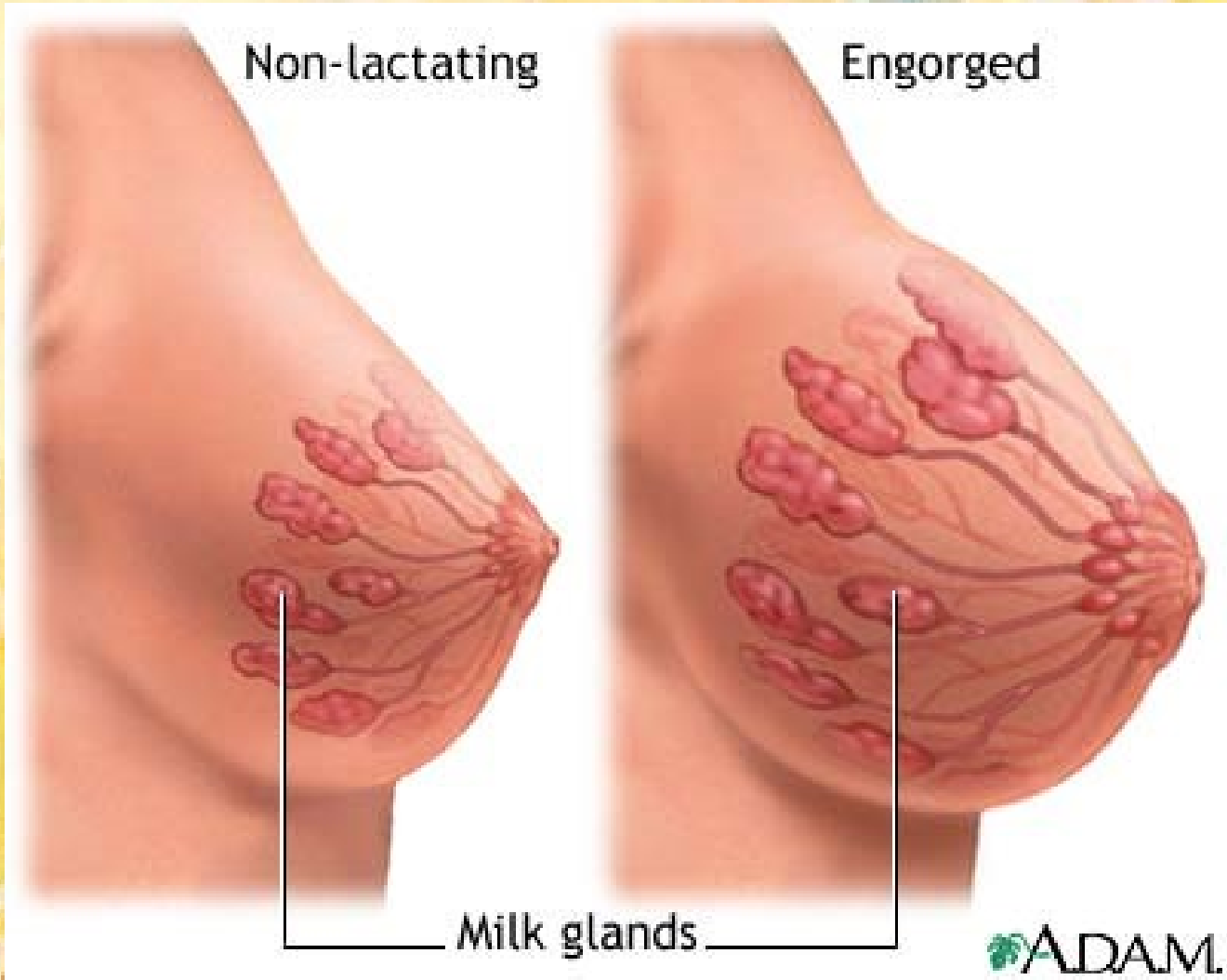
ขอขอบพระคุณอย่างสูง  
พิมพ์พ มงคลเทริณ - ชิดนางค เพ็ชรเนียม  
และ:ด.ญ.เทริธา เพ็ชรเนียม

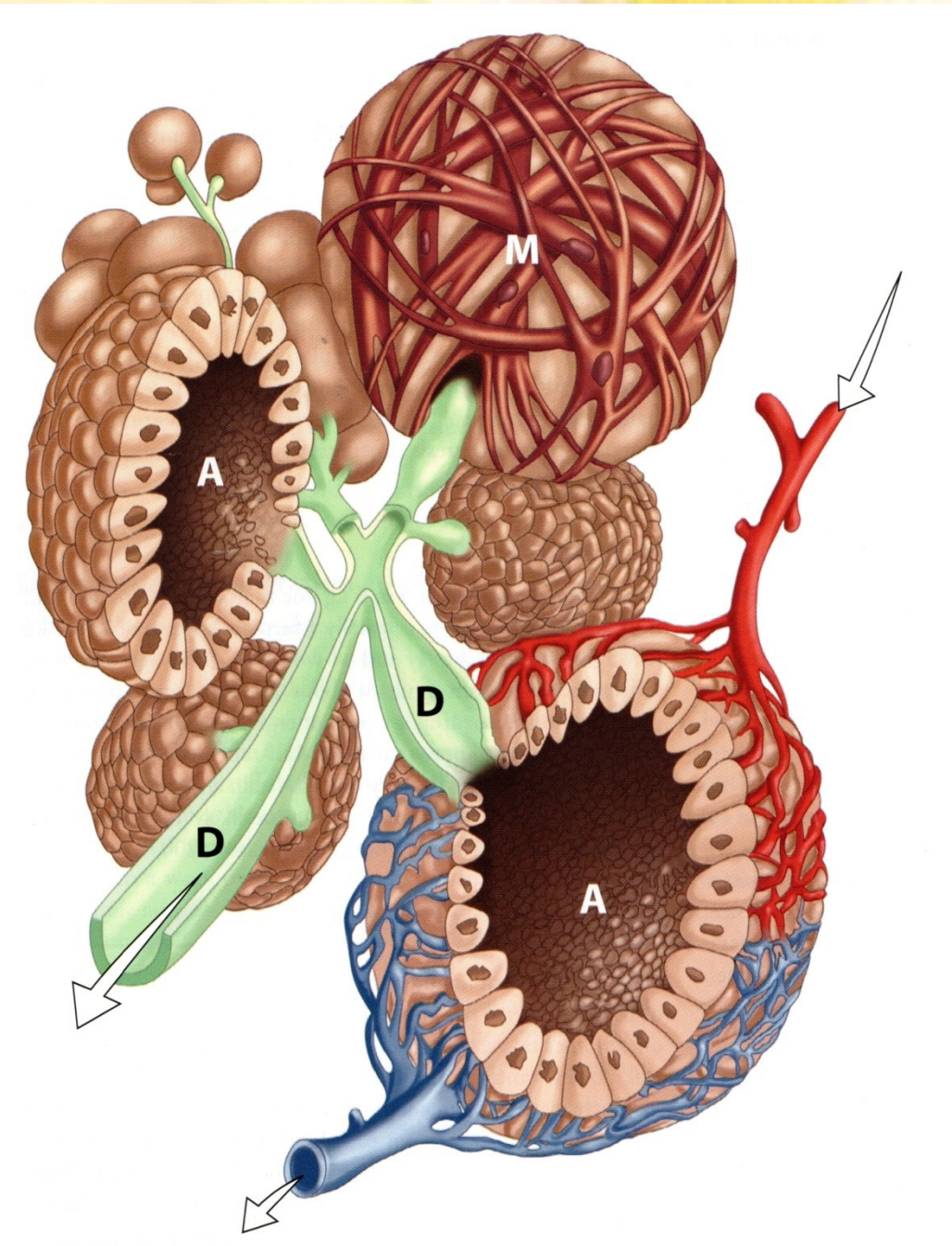




# ภายหลังคลอด

- เต้านมเริ่มทำหน้าที่
- สร้างน้ำนม
- หลังน้ำนมเมื่อลูกดูด











**Brain**

**Pituitary gland**

**Prolactin  
and oxytocin**

**Sucking  
stimulus**

**Milk production and milk letdown**



# นมแม่

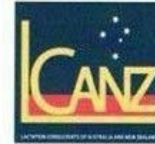
สารอาหารที่ผ่านการผลิตด้วยวิธีมหัศจรรย์  
เหนือชั้นกว่าทุกสารอาหาร

ให้ทั้งการเจริญเติบโตทางกายภาพ  
และจิตวิญญาณของลูก

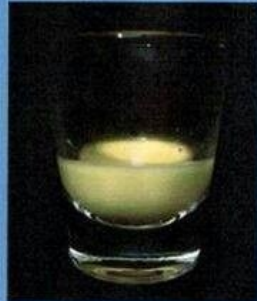
# ความมหัศจรรย์ของวิธีการผลิตนมแม่

- ผลิตใหม่สดจากเลือดแม่ ให้ลูกดูดได้ทันที ไม่ต้องเตรียม ไม่ต้องชง
- มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกครบถ้วน และเหมาะสมกับแต่ละระยะเวลาที่ให้
- มีสารที่เป็นภูมิคุ้มกันให้กับลูก
- ถูกชนิดและปริมาณโดยไม่ต้องชั่งตวงวัด

# The Magic of Breastmilk



*Made by you especially for your baby.....*



## COLOSTRUM

Birth to 3-5 days

Average 30ml of colostrum during the 24 hours after birth

- Clear to golden colour fluid
- Natural first immunisation
- Continued natural protection even if your baby is born premature or unwell
- High in fat soluble vitamins
- Produced in small amounts
- Prepares your baby's stomach for digestion
- High in growth factors
- Laxative effect to speed passage of meconium

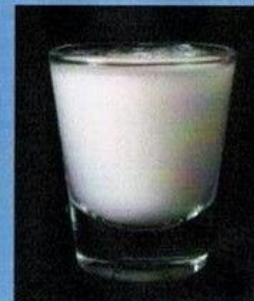


## TRANSITIONAL

3-5 days to 14 days

Average increasing to 600ml per day

- Milk becomes lighter in colour
- Continued natural protection
- Contains essential active enzymes and hormones
- Changes in ingredients and amount from feed to feed
- The more often your baby feeds the more milk your breasts make.



## MATURE

From about 14 days

Ranges from 550 - 1150mls per day

- Fat content changes from feed to feed
- Meets ALL your baby's needs for 6 months, with health benefits continuing lifelong
- Continues to provide nutrition and protection after you introduce other foods
- During weaning, becomes more colostrum-like as the amount decreases
- The longer you breastfed your baby, the greater the protection.

*...and it tastes and smells different every time!*



Lactation Consultants of Australia & New Zealand Ltd ABN 15 142 048 717

W: <http://www.lcanz.org> E: [info@lcanz.org](mailto:info@lcanz.org)

# ชนิดและส่วนผสมของนมแม่

- **Types of Breast Milk:**
  1. Colostrum or Early Milk
  2. Transitional Milk
  3. Mature Milk
- **Colostrum or Early Milk** is produced in the late stage of pregnancy till 4 days after delivery; and is rich in antibodies.
- **Transitional Milk** produced from day 4 –10 is lower in protein in comparison to Colostrum.
- **Mature milk** is produced from approximately ten days after delivery up until the termination of the breastfeeding.





# ลูกคุณนมแม่... ไม่ใช่แค่กินอาหาร

## เมื่อลูกคุณนมแม่

- สร้าง Bonding
- ทำให้แม่มีโอกาสสบตาลูก สร้างความรู้สึก... ความเป็นแม่
- ทำให้ชีวิตคนบางคนอยู่แบบมีความมุ่งหมายและยังตายไม่ได้

## น้ำนม คือ

- สายธาร... เพื่อสร้างชีวิตใหม่จากความรักและห่วงใยของชีวิตเดิม



[birthwithoutfearblog.com](http://birthwithoutfearblog.com)





# สבתาลูกพาผูกพัน



A watercolor illustration of a person in a meditative pose, with the text 'นมแม่ กับ นมผสม' overlaid. The person is depicted in a seated, curled-up position, possibly representing a fetus or a child in a womb, with soft, warm colors like yellow, orange, and pink. The background is a light, textured wash of yellow and white. The text is in a clean, white, sans-serif font, centered horizontally and slightly above the middle vertically.

นมแม่ กับ นมผสม

# ความแตกต่างในองค์ประกอบ ของสารอาหารของนมแต่ละชนิด

	<b>Human milk</b>	<b>Animal milks</b>	<b>Infant formula</b>
<b>Protein</b>	correct amount, easy to digest	too much, difficult to digest	partly corrected
<b>Fat</b>	enough essential fatty acids, lipase to digest	lacks essential fatty acids, no lipase	no lipase
<b>Water</b>	enough	extra needed	may need extra
<b>Anti-infective properties</b>	present	absent	absent

Adapted from: Breastfeeding counselling: A training course. Geneva, World Health Organization, 1993 (WHO/CDR/93.6).

# เปรียบเทียบข้อดีและข้อเสีย ของนมแม่ และนมผสม

	<b>Breast feeding</b>	<b>Formula milk</b>
<b>Advantages</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- has antibodies; no bacteria</li><li>- foodstuffs in correct proportions</li><li>- no risk of allergic reaction</li><li>- correct t<sup>o</sup></li><li>- no additives/ preservatives</li><li>- builds mother - child bond</li><li>- no cost; no preparation</li><li>- breast-feeding triggers reduction of uterus size</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- less painful</li><li>- other people can feed baby</li><li>- may contain supplement vitamins, minerals</li></ul>
<b>Disadvantages</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- may be painful</li><li>- mother needs to be present</li><li>- damage beauty</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- more likely to develop illness (diarrhoea, urine infection...)</li><li>- risks of wrong mixture</li><li>- expensive</li></ul>



<b>Breast</b>	<b>Bottle</b>
<p>The baby will need to spend more time feeding since breast milk is less filling.</p>	<p>The baby will be able to spend less time feeding – and maybe more sleeping – if you bottle feed it.</p>
<p>Breast milk is perfectly designed over millions of years of evolution to give your baby exactly the nutrients and hormones that it needs, and to help the baby's immunity.</p>	<p>Formula milk (that's the technical term for what goes in the bottle) lacks some human hormones and the like which are in breast milk, but it contains all the essential nutrients and has nothing harmful in it.</p>
<p>The baby will enjoy the physical closeness of breastfeeding.</p>	<p>Father and baby get more chance to bond as he can take his turn bottle feeding.</p>

# เปรียบเทียบการเจ็บป่วยจากการกินนมแม่และนมผสม ของทารกคลอดก่อนกำหนด

<b>Human Milk versus Formula in Preterm Infants<sup>76-80</sup></b>		
<b>Author and Year</b>	<b>Study</b>	<b>Human Milk versus Formula</b>
Meinzen-Derr 2009	1272 preterm infants	Lower chance of death and NEC the more human milk given
Sisk 2007	202 preterm infants	6 times lower chance of NEC with greater than 50% human milk
Vohr 2006	1035 preterm infants	Lower chance of hospitalization Greater neurodevelopment
Ronnestad 2005	462 preterm infants	Lower chance of sepsis
McGuire 2003	4 small '80s trials	4 times lower chance of NEC
Hylander 1998	212 preterm infants	2.3 times fewer infections 2.1 times less sepsis and meningitis
Contreras-Lemus 1992	118 preterm infants	Lower chance of NEC Fewer urinary tract infections Lower chance of infectious diarrhea

**Figure 8-1** Studies comparing illness rates when preterm infants are fed human milk versus formulas.

NEC: Necrotizing enterocolitis, a serious intestinal inflammation with a 25% death rate  
Sepsis: A life-threatening whole-body inflammatory response to infection

# The Breastfed Baby

## Immune system.

Responds better to vaccinations. Human milk helps to mature immune system. Decreased risk of childhood cancer.

## Skin.

Less allergic eczema in breastfed infants.

## Joints and muscles.

Juvenile rheumatoid arthritis is less common in children who were breastfed.

## Throat.

Children who are breastfed are less likely to require tonsillectomies.

## Eyes.

Visual acuity is higher in babies fed human milk.

## Ears.

Breastfed babies get fewer ear infections.

## Higher IQ.

Cholesterol and other types of fat in human milk support the growth of nerve tissue.

## Endocrine system.

Reduced risk of getting diabetes.

## Mouth.

Less need for orthodontics in children breastfed more than a year. Improved muscle development of face from sucking at the breast. Subtle changes in the taste of human milk prepare babies to accept a variety of solid foods.

## Bowels.

Less constipation.

## Urinary tract.

Fewer infections in breastfed infants.

## Appendix.

Children with acute appendicitis are less likely to have been breastfed.

## Kidneys.

With less salt and less protein, human milk is easier on a baby's kidneys.

## Respiratory system.

Breastfed babies have fewer and less severe upper respiratory infections, less wheezing, less pneumonia and less influenza.

## Digestive system.

Less diarrhea, fewer gastrointestinal infections in babies who are breastfeeding. Six months or more of exclusive breastfeeding reduces risk of food allergies. Also, less risk of Crohn's disease and ulcerative colitis in adulthood.

## Heart and circulatory system.

Breastfed children have lower cholesterol as adults. Heart rates are lower in breastfed infants.



thealphaparent.com



แม่ทั่วโลก

กำลังให้ลูกกินนมแม่กันอยู่











นมวัวควรให้ใครกิน ?



คุณจะทำลูกของคุณไปแย่งแบบนี้หรือ ?



A pastoralist child initiating milk let-down by blowing air into the cow's vagina, 1982, East Africa.



แม่ชาวไทย  
เพียงร้อยละ 10 เท่านั้น  
ที่กำลังให้ลูกกินนมแม่



เลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
ทำไมได้หรรอก.....มันยาก  
.....จริงหรือ?

เพียงแค่คิดจะทำงาน  
คุณจะทำหมดสายธารของชีวิตหรือ ?







# บริษัท ไทยซัมมิท ฮาร์เนส จำกัด (มหาชน)



ภาวดี-บังอร-พรทิพย์-ปวีณา กับนมแม่แข็ง



พรทิพย์ เอกจัน



ตาต้าและ ปู่ย่า





- ชาวเน็ตปลาบปลื้มใจในความรักอันยิ่งใหญ่ของแม่ แม่ถูกรถมอเตอร์ไซค์เฉี่ยวชนจนเจ็บตัว แต่ยังคงพินิจให้นมลูกน้อย บอก "ดีนะ...ลูกหนูไม่เป็นไรมาก"

จีน เชื่อว่าคนเป็นแม่แล้ว ย่อมไม่มีสิ่งไหนยิ่งใหญ่ไปกว่าการได้ดูแลลูกน้อยอย่างสุดความสามารถ แม้ตัวเองจะต้องเสียสละความสุข ความสบายส่วนตัวสักเท่าไร ก็สามารถแลกได้เพื่อความสุขของลูกตัวเอง และล่าสุด (10 สิงหาคม 2558) ในโลกออนไลน์ ได้เกิดกรณีที่น่าปลื้มใจ และชาวเน็ตต่างยกย่องในความอดทนของผู้หญิงที่จีนเชื่อว่าเป็น "แม่"

โดยผู้ใช้เฟซบุ๊กชื่อ [ส.ซ่งหัวมัน](#) ในหลายพื้นที่ ได้เผยแพร่ภาพของคุณแม่ยังสาวรายหนึ่ง ที่ประสบอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์เฉี่ยวชนกัน บริเวณ ถนนสีหราชเค โซ ซัย อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เป็นเหตุให้เธอได้รับบาดเจ็บ แต่สองมือของเธอยังกอดลูกน้อยไว้แนบอก พร้อมกอดพินิจให้นมลูกของตัวเองไปด้วย แม่ตัวจะเจ็บเพียงใดนอกจากนี้คุณแม่ยังสาวคนนี้ ก็ได้บอกกับเจ้าหน้าที่กู้ภัยอีกว่า "ดีนะ...ลูกหนูไม่เป็นไรมาก"









เพียงคำเดียวเท่านั้น ชีวิตฉันเปลี่ยนพลัน  
แบบไม่มีวันหวนกลับ



การลงทุนในธุรกิจ  
อาจทำให้ฉันได้เครื่องเพชรชุดงาม  
แต่การลงทุนชีวิตให้กับครอบครัว  
ฉันจะได้สิ่งที่ประเมินค่าไม่ได้





การเป็นคุณแม่เต็มเวลา  
เป็นงานที่ได้ค่าแรงแพงที่สุด

เพราะค่าแรงนั้นถูกจ่ายด้วย  
ความรักที่แสนบริสุทธิ์นั่นเอง



ภาพจากอินเตอร์เน็ต จัดทำโดย

แม่จำได้มั๊ย.....จากเล็กจนโต

แม่ซื้อยาकुณฑ์ ให้ผมตี๋มมาตลอด

แม่รู้มั๊ยว่า นอกจากแลกโตบาซิลลัสแล้ว ผมยังได้...

สังขรรณบางอย่าง จากเครื่องตี๋มจุลินทรีย์ขวิดเล็ก ๆ นี้

ยาकुณฑ์มีบอกวันหมดอายุ แต่แม่ไม่มี...

ใครจะรู้ว่าแม่จะหมดอายุเมื่อไหร่...

คำขวัญหนึ่งที่คนโง่ ๆ อย่างผมจำขึ้นใจ กว่าคำขวัญวันเด็ก ก็คือ...

แม่ไม่ใช่ยาकुณฑ์ .....รีบกั้ตัญญูก่อนหมดอายุ

....อุดม แต่พานิช...



# รณรงค์นมแม่ ...หนทางที่ต้องร่วมกันฝ่าฟัน

- เราจะรณรงค์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- เราจะแก้ปัญหาโดยรวมผ่าน
- เราจะมอบความรักให้แก่กัน
- เราจะมองเห็นพื้นที่เป็นจริง

ขอให้ “นมแม่” เป็นวิธีการหลักในการ  
สร้างคน สร้างชาติ นะครับ



คีตกวีลูกทุ่ง  
**ไพบุลย์ บุตรขัน**  
วัฒน์  
วรรณยางกูร

ฉบับปรับปรุง  
เพิ่มภาพและ  
พิมพ์ครั้งที่ ๓



เพลงรัก  
เพลงคิดถึง  
ชาญ  
เย็นแเอ  
ชุด  
**1**

คำนำบท  
กลั่นไพเราะสละสลวย  
ตรงดวงใจ

120 บาท

# คำนำนม

แม่นี้มีบุญคุณอันใหญ่หลวง  
แม่..เราเฝ้าโอ้ละเห่  
แต่เล็กจนโตโอ้แม่ถนอม  
เติบโต..โตโอ้เล็กจนใหญ่  
ควร คิดพิณิจให้ดี  
โอ้ว่าแม่จ๋า ลูกคิดถึงคำนำนม  
คำนำนมควรชวนให้ลูกฟัง  
บวช เรียนพากเพียรจนสิ้น

ที่เฝ้าหวง ห่วงลูกแต่หลังเมื่อยังนอนเปล  
กล่อมลูกน้อยนอนเปลไม่ห่างหันเห ไปจนไกล  
แม่ฝ่ายพอมยอมเกิดจากรักลูกปักดวงใจ  
นี่แหละหนาอะไร มิใช่ใดหนาเพราะคำนำนม  
คำนำนมแม่นี้จะมีอะไรเหมาะสม  
เลือดในอกผสม กลั่นเป็นน้ำนมให้ลูกดื่มกิน  
แต่เมื่อหลังเปรียบดังผืนฟ้าหนักกว่าแผ่นดิน  
หยดหนึ่งน้ำนมกิน ทดแทนไม่สิ้นพระคุณแม่เอย



อาจารย์วิทยา ถิฐาพันธ์ added 5 new photos.

Posted by วิทยา ถิฐาพันธ์

Monday at 07:34 · 🌐

แพ็คเกจของการให้ชีวิต

ลูกกินนมแม่ ? )

ะสร้าง "ความเป็นแม่" ให้แก่  
ะหาถ้อยคำบรรยายให้ถูก  
มคิดเอง ผมคิดว่า "ความ  
ห้กับ... Continue Reading



อาจารย์วิทยา  
Community



Publish



Photo



0% response rate, day  
Respond faster to turn o



4,848  
likes

