

ศูนย์นมแม่ แห่งประเทศไทย

จดหมายข่าว ปีที่ 2 ฉบับ มกราคม-มีนาคม 2549



Thai Breastfeeding Center
www.thaibreastfeeding.com



บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ:

จดหมายข่าวฉบับนี้เป็นฉบับเปิดตัวประจำปี 2549 ซึ่งนับว่าเป็นก้าวอย่างที่สำคัญของคุณแม่แม่ๆ ในการขับเคลื่อนงาน “นมแม่” ในสังคมไทย โดยปลายปีที่ผ่านมาหน่วยงานภาครัฐรวมทั้งภาคีเครือข่ายของคุณแม่แม่ๆ ได้ร่วมกันจัดงาน ประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติ ในหัวข้อ นมแม่...ทุนสมอง โดยพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงเป็นประธานในพิธีเปิด นอกจากนี้ยังเป็นที่น่าปลื้มปิติของของทีมงานด้านนมแม่ที่พระองค์หญิงทรงมีพระดำริ ในการดำเนินโครงการสายใยรักจากแม่สู่ลูก นับเป็นพระกรุณาธิคุณและเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่ทำงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นอย่างดี

จดหมายข่าวของเราฉบับนี้ใหม่โรจน์กันด้วยสารอาหารคั้นหุ DHA และ AA ที่เหล่าบริษัทผู้ผลิตนมผสมทั้งหลายต่างจัดกลยุทธ์ออกมาโฆษณาให้เตะตาติดหูบรรดาคุณแม่ด้วยภาพเด็กๆ ที่น่ารักแสนฉลาดพร้อมประโยคเด็ดที่ว่า ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสมองของลูกน้อยให้ฉลาดและเติบโตอย่างมีศักยภาพ!!! เปิดประเด็นกันอย่างนี้ต้องตามดูว่า จริงหรือ

ส่วนประเด็นหลักฉบับนี้ว่ากันด้วยเรื่องหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารทดแทนนมแม่ (International Code of marketing Of Breast-milk Substitutes) นพ.บวร งามศิริอุดม รองอธิบดี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และ พญ.ยุพียง แห่งเชาวนิช รองประธาน คุณแม่แม่ๆ มาไขข้อข้องใจที่ว่าผิคนั้นผิดอย่างไร ที่สำคัญยิ่ง ได้มีการสัมภาษณ์บุคคลที่มีคุณูปการ เป็นผู้ทำงานนมแม่มาเป็นเวลานาน จดหมายข่าวจะทยอยมานำเสนอในฉบับต่อไป

ปิดท้ายกันด้วยนานาทัศนะจากบรรดาคุณแม่ที่ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และตัวอย่างดีๆ ของผู้บริหารใจดีในคอลัมน์ “มุมนมแม่” สุดท้ายอยากให้อกำลังใจกับทีมงาน เครือข่ายและภาคีที่ร่วมแรงแข่งขันกันทำงาน นมแม่ กันอย่างไม่ย่อท้ออย่างนี้อีกไม่นานนมแม่น่าจะครอบครองส่วนแบ่งการตลาดที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน เพราะพวกเราปณิธานที่แน่วแน่ว่าจะไม่ปล่อยให้เด็กไทยขาดทุนสมองจากนมแม่อย่างแน่นอน พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

บรรณาธิการ

กำเนิดแบบผสมต้องเต็ม
DHA IIละ AA

3

สัมภาษณ์ ไชยช้อยใจ
Code of Marketing



4

สัมภาษณ์ เกาะติดสถานการณ์
Code of Marketing



6

ประมวลภาพประชุมวิชาการ
นมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 1
“นมแม่...ทุนสมอง”

8

สายใยรักจากแม่สู่ลูก

10

มุมมองแม่

11

เรื่องเล่าเกี่ยวกับนมแม่

12

นานาชาติชนะปัญหาคุณแม่

13

กิจกรรมภาคี



รางวัลเกียรติยศ

15

ทำไมนมผสมต้องเติม DHA และ AA?

โดย พญ.ศิริพจนัน ศิริธนารัตนกุล

6 เราเคยสงสัยไหมว่า ทำไมบริษัทนมผสมจึงต้องพยายามเติมส่วนผสมต่างๆ ลงไป พร้อมทั้งอวดอ้างสรรพคุณสารพัด?

DHA และ AA มีในนมวัวน้อยมาก แต่พบปริมาณ มากกว่าในน้ำนมแม่

บริษัทนมผสมจึงเติม DHA และ AA เพื่อยกระดับผลิตภัณฑ์ของตนขึ้นเทียบเคียงน้ำนมแม่ แต่แน่ใจได้อย่างไรว่า ทารกจะได้ประโยชน์จริง และไม่มีอันตรายต่อทารก?

DHA ที่เติมในนมผสม มิใช่ DHA ที่ได้จากน้ำนมแม่ แหล่งที่มา คือ จาก **เชื้อราที่อยู่ในพื้นดิน และสาหร่ายขนาดเล็ก** ดังนั้น

1. เมื่อทารกกินเข้าไปแล้ว ร่างกายจะย่อยและดูดซึมได้เหมือนไขมันในน้ำนมแม่หรือไม่?

2. เมื่อดูดซึมเข้าร่างกายแล้ว จะออกฤทธิ์เหมือน DHA ในน้ำนมแม่หรือไม่?

3. มีความปลอดภัยไหม?

ปัจจุบันนี้ ยังไม่สามารถสรุปผล ของ DHA และ AA ต่อพัฒนาการของทารกได้ การที่ทารกที่กินนมแม่มีพัฒนาการดีนั้น มิได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากหลายปัจจัยที่เอื้อและเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ทั้งสารอาหาร DHA AA ใน

น้ำนมแม่ การอุ้มขึ้นกินนมแม่ ผิวหนังลูกได้รับการสัมผัส แม่ได้โอบกอด พูดคุยกับลูก ล้วนสนับสนุนให้มีการสร้างเส้นใยในสมองลูกเพิ่มมากขึ้น

ส่วนเรื่องความปลอดภัยมีข้อมูลการศึกษาว่า “ขนาดสูงสุดของไขมัน (จากเชื้อราและสาหร่าย) ที่ทดสอบในหนูทดลอง พบว่ามีการโตของตับและม้ามอย่างมีนัยสำคัญ เป็นไปได้ว่าอาจมีผลต่อไตและการเปลี่ยนแปลง ทางเคมี ในเลือด”

ปัจจุบันปริมาณหรือสัดส่วนที่เหมาะสมของการเติม DHA, AA ยังไม่มีใครบอกได้ว่าเท่าไรถึงจะดี ผู้บริโภคควรพิจารณาอย่างถี่ถ้วน ก่อนที่จะปักใจเชื่อ และใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ตามคำโฆษณาอย่าตกหลุมพราง ที่อ้างถึงคุณประโยชน์ที่อาจไม่ได้มีอยู่จริง ซ้ำยังอาจมีโทษโดยไม่รู้ตัว

คำตอบที่ว่า “ทำไมนมผสมต้องเติม DHA และ AA ? ที่แน่ๆ คือมีผลต่อการเพิ่มยอดขายและราคา โดยอาศัยการอ้างอิงกับน้ำนมแม่ และการตลาด ที่โน้มน้าวใจ

คำตอบสุดท้ายสำหรับคุณแม่ทุกๆ คน ยังคงเป็น

“บ้านแม่ดีแท้แน่นอน”

โปรดติดตาม
“แกะรอย DHA, AA
ในนมผสมอย่าง
ละเอียดในจดหมาย
ข่าวฉบับหน้า”



ไขข้อข้องใจ

Code of Marketing



นพ.วรวร จามศิริอุดม รองอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ปัจจุบัน ความก้าวหน้าของการผลิตนมผง ดัดแปลงสำหรับทารก ตลอดจนการโฆษณา ประชาสัมพันธ์และกลวิธีทางการตลาด เช่น การลด แลก แจก แถม ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว เป็น สิ่งจูงใจ ให้แม่จำนวนมากเชื่อว่านมผง หรือนมดัดแปลง ที่ผลิตจากน้ำนมวัวมีคุณค่าเทียบ เท่ากับนมแม่ ดังนั้น เพื่อเป็นการปกป้องให้เด็ก ได้รับนมแม่องค์การอนามัยโลกและองค์การ ยูนิเซฟจึงกำหนด หลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาด อาหารทดแทนนมแม่ขึ้น (International Code of marketing Of Breast-milk Substitutes)

รายละเอียดของหลักเกณฑ์ฯ นั้น มีตั้งแต่ การห้ามโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารสำหรับทารก และเด็กเล็กในที่สาธารณะ ห้ามแจกตัวอย่าง ผลิตภัณฑ์แก่แม่และห้ามการส่งเสริมอาหาร ทดแทนนมแม่และผลิตภัณฑ์อื่นๆแก่บุคลากร

สาธารณสุข เป็นต้น แต่ในสภาพความเป็นจริงเนื่องจากหลักเกณฑ์นั้น ไม่ได้มีการ ประกาศเป็น กฎหมายทำให้ผู้ประกอบการไม่ปฏิบัติ

นพ.วรวร จามศิริอุดม รองอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ผู้คร่ำหวอด อยู่ในแวดวงธุรกิจให้เด็กกินนมแม่มาหลายปีพร้อมกับรู้ทันบริษัทนมผสมหลายแห่ง ที่มีก๊วน Code of Marketing ทำให้เด็กทารกจำนวนหลายแสนคนที่เกิดใหม่ ในแต่ละปีพลาดโอกาสสำคัญในการสร้างต้นทุนสมองด้วยน้ำนมแม่ท่านมีความคิดเห็น อย่างไร ลองมาฟังกัน

นมผสมเข้ามามีบทบาทในการเลี้ยงดูเด็กทารกอย่างไร

การส่งเสริมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่สำคัญเราจะต้องปกป้องสิ่งที่เป็นอุปสรรคใน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สิ่งที่เป็นปัจจัยที่ทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลง วิธีชีวิตใน ปัจจุบันโดยเฉพาะแม่บ้าน จะออกไปทำงานนอกบ้านด้วย และมีเรื่องนมผสมเข้ามา ตรงนี้จึงเป็นปัจจัยเอื้อต่อการตัดสินใจที่แม่จะหยุดให้นมแม่ได้ง่ายๆ

อีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้แม่ตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมผสม ก็คือการเลี้ยงลูกด้วยนม แม่ไม่ถูกวิธี ทำให้เกิดหัวนมแตกแม่จะรู้สึกเจ็บนมมาก เต้านมคัด จะทำให้น้ำนม หยุดไหล ปัญหานี้ทำให้แม่หลายรายตัดสินใจ ง่ายขึ้นที่จะซื้อนมผสมให้ลูกกิน

ปัญหาเหล่านี้ทำให้แม่หันไปใช้นมผสม

ใช้ครึ่งปีหลังนี้เป็นปัจจัยที่ทำให้เปอร์เซ็นต์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในบ้านเราต่ำ ซึ่งองค์การอนามัยโลกตั้งเป้าไว้ว่าจะต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน หลัง จาก 6 เดือนให้เด็กกินนมแม่บวกกับอาหารเสริมไปจนถึง 2 ขวบ ส่วนสถิติการกิน นมแม่ของประเทศไทย เฉลี่ยอยู่ที่ 4 เดือน มีเพียง 15% เท่านั้น

เคยเข้าไปโรงพยาบาลแห่งหนึ่งเห็นโบว์ชิว ตัวอย่างนมผงโชว์

ตัวอย่างนมผสมมาวางโชว์ในโรงพยาบาลถ้าเป็นของรัฐวันนี้จะไม่เห็น เพราะว่า เราห้ามทุกแห่ง ส่วนของ รพ.เอกชนเราไม่สามารถ บังคับได้ เราทำเพียงขอความร่วมมือ ก็มีโรงพยาบาลเอกชนหลายแห่งให้ความร่วมมือด้วยดี

ถ้ามองย้อนกลับไปประมาณ 10 กว่าที่แล้ว จะพบเห็นบริษัท นำนมผสมเข้าไป โฆษณาถึงโรงพยาบาล แพทย์และพยาบาล กลายเป็นเซลแมนของบริษัทโดยไม่รู้ตัว บริษัทจะใช้วิธีแจกฟรี แพทย์ พยาบาลก็ไม่ได้คิดอะไรมาก ก็นำแจกฟรีให้แม่ที่เพิ่ง คลอดลูก พอเด็กกิน เด็กก็ติดนมผสมไม่ยอมกินนมแม่ และแม่ต้องจ่ายเงินค่านม

ผสมเดือนละหลายพันบาท

องค์การอนามัยโลก ตระหนักถึงปัญหาที่บริษัทนมผสมทำทุกวิถีทางให้เด็กกินนมผสมแทนนมแม่ จึงได้มีการทำพันธสัญญาแบบลูกผู้ชายกับบริษัทผู้ค้านมผสมสำหรับทารกและเด็ก โดยบริษัทจะไม่เข้ามาแทรกแซง คือไม่บริจาคนมผสมให้ทางโรงพยาบาลไม่โฆษณาประชาสัมพันธ์ นมทารกและเด็กเล็ก ไม่ให้ตัวอย่างและไม่ให้พนักงานบริษัทนมติดต่อกับแม่

“ แพทย์และพยาบาล กลายเป็นเซลแมน ของบริษัท โดยไม่รู้ตัว ”

บริษัทยินยอมหรือปฏิบัติตามหรือไม่ เพราะสัญญาลูกชายทำให้เขาสูญเสียรายได้

บริษัทลงนามสัญญา เขาก็เลี้ยงมาโฆษณาเด็กโตมากกว่า 3 ขวบ กรณีนี้เราไม่สามารถห้ามเขาได้ แต่ก็พบว่ามีการฝ่าฝืน Code of marketing ค่อนข้างมาก เขาประชาสัมพันธ์ว่ามีส่วนผสม ช่วยพัฒนาไอคิว อีคิว ผ่านนิตยสาร โบว์ชัวร์ ชุดของขวัญ มีการแจกตัวอย่างสินค้าตามห้างสรรพสินค้า ฯลฯ จุดนี้แหละที่สำคัญ บริษัทจะต้องขออนุญาตจากคณะกรรมการอาหารและยาหรืออย. ก่อนหากตรวจพบว่าโฆษณาเกินความจริง อย. จะไม่อนุญาตให้เผยแพร่ เพราะจะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิด หากพบว่าบริษัทละเมิดอย. จะดำเนินการเอาผิดชนิดถอนรากถอนโคน

อย. จะทำอย่างไรได้บ้าง

อย. จะตั้งคณะทำงานขึ้นมาเป็นหูเป็นตาแทนผู้บริโภค เพื่อคอยตรวจสอบว่าบริษัท ทำอะไรผิด ยกตัวอย่างบริษัทจะ

โฆษณา นมผสมเขาจะต้องขออนุญาตการโฆษณาประชาสัมพันธ์ จาก อย. คณะกรรมการ ส่วนหนึ่งจะมีนักวิชาการที่ค้นคว้าเกี่ยวกับนมผง มาช่วยดูว่าถูกต้องหรือไม่ นักวิชาการจะทำหน้าที่คล้ายๆ กับเป็นที่ปรึกษาให้กับ อย.

วันนี้คณะทำงานนี้เกิดขึ้นหรือยัง

ยังอยู่ระหว่างการตกลงและกำลังตั้งคณะทำงานกันอยู่เรื่องนี้เราตั้งใจให้เป็นระบบ อันที่จริง มีหลายสิ่งหลายอย่าง ทำไปบ้างแล้ว เช่น อบรมเจ้าหน้าที่ว่าการละเมิด Code เป็นอย่างไร เรื่องนี้เราได้อบรมมาอย่างต่อเนื่องกว่า 2 ปีแล้ว นอกจากนี้เรายังมีศูนย์นมแม่ฯ กุมารราชวิทยาลัย นักวิชาการจากมหาวิทยาลัยต่างๆ เข้ามาเป็นเครือข่ายคอยตรวจสอบให้ด้วย มีเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการอบรมยังส่งข้อมูลการละเมิด Code มาให้มาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเราจะรวบรวมข้อมูลซึ่งถือว่าเป็นหลักฐาน ที่ชี้ชัดว่า บริษัทนั้นยี่ห้อไหน ละเมิด Code ถ้าเขายังกระทำผิดอยู่อีกจะให้ อย. ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไป

สารอาหารในนมผสมดีจริงหรือไม่

อยากให้แม่ทุกคนยึดหลักว่าไม่มีอะไรดีเท่ากับนมแม่ได้ 100% จะเห็นว่าบริษัทจึงเลี้ยงโดยใช้คำว่า “เทียบเคียงนมแม่หรือใกล้เคียง นมแม่” การโฆษณาโดยใช้คำพูดสวยหรูทำให้แม่ฟังแล้วคล้อยตาม และหันมาเลือกซื้อใหญ่กิน กลยุทธ์เหล่านี้เขียนขึ้นมาเพื่อเพิ่มคุณค่าให้กับนมยี่ห้ออื่น เท่านั้น

...นพ.บวร บอกทิ้งท้ายให้ฟังว่า ตอนนี้อยู่จุดอ่อนที่บริษัทนมผสมพุ่งเป้ามาที่กลุ่มหญิงทำงาน ซึ่งเป็นวัยที่จะมีครอบครัว มีลูก เราจะต้องมีการณรงค์ให้ มีนมแม่ เพื่อที่แม่จะได้บีบน้ำนมใส่ถุงแช่ตู้เย็นหรือใส่กระติกน้ำแข็ง ซึ่งสามารถเก็บนมไว้ให้ลูกกินระหว่างที่แม่มาทำงานได้

แน่นอนเมื่อรู้จุดอ่อนเราก็ทำนโยบายเชิงรุก โดยแพทย์พยาบาล เจ้าหน้าที่อนามัยให้ความรู้เรื่องนมแม่กับแม่ใหม่ซึ่งมี 6-7 แสนคนต่อปี อย่างต่อเนื่องและมั่นใจว่าภายใน 10 ปี ลูกจะได้กินนมแม่ตามที่ตั้งเป้าไว้ 30 % แต่อย่างไรก็ดีพวกเรายังคงต้องทำงานกันอย่างต่อเนื่องต่อไป

เกาะติดสถานการณ์

Code of Marketing



พญ.ยุพยง แห่งเชาวนิช
รองประธาน ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

เคยตั้งข้อสังเกตโฆษณานมผสมที่หลายบริษัท โหมโฆษณาผ่านทีวี วิทยุ เว็บไซต์ สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ กันบ้างมัย ส่วนใหญ่จะมีใจความว่า “แคลเซียม บำรุงกระดูก มีส่วนผสม DHA ช่วย让孩子ฉลาด เมนูเติบโตแข็งแรงทุกวัน และอื่นๆ” ซึ่งมีนัยที่บ่งบอกว่าผลิตภัณฑ์นี้ดีมาก

พญ.ยุพยง แห่งเชาวนิช รองประธานศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ในฐานะเกาะติดการตลาดอาหารทดแทนนมแม่ (Code of Marketing) หรือนมผสมกล่าวว่า ประโยคสวยหรูดังกล่าวข้างต้นล้วนแล้ว แต่เป็นกลยุทธ์ทางการตลาดของบริษัทผลิตนมผสมที่พยายามทำทุกวิถีทางให้คุณพ่อคุณแม่เชื่อว่า ลูกกินนมผสมแล้วจะไปกระตุ้นพัฒนาการสมองให้เด็กเฉลียวฉลาด เติบโตมีสุขภาพแข็งแรง แล้วการที่พ่อแม่ได้เห็นภาพโฆษณาและฟังอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันจนเข้าใจผิดคิดว่านมผสมดีเทียบเท่านมแม่

“คำโฆษณาชวนเชื่อที่ดูเหมือนจะเกินความจริง และไม่มีใครเฉลียวใจ แม้แต่หน่วยนิวตราพคุณที่อ้างนั้นเท็จจริงแค่ไหน เพราะที่ผ่านมารีษัทบอกว่านมผสมมีสรรพคุณ เช่น แคลเซียมบำรุงกระดูก ใครๆ ก็รู้ ถือว่าไม่ได้พูดเกินความจริง ครั้นบริษัทมาขออนุญาตกับองค์การอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งทาง อย. ก็ต้องเซ็นต่อนุญาต เพราะสรรพคุณไม่ได้กล่าวเกินเลย เพียงแต่บ้านเรายังไม่มีการศึกษาพิสูจน์ตามหลักการแพทย์ว่า ควรใส่แคลเซียม หรือ DHA และส่วนผสมอื่นในสัดส่วนเท่าไร รวมไปถึงใส่หลายๆ ตัว จะมีปฏิกริยาอย่างอื่นหรือเปล่า เรื่องนี้คงต้องฝากไปยังกระทรวงสาธารณสุขให้เข้ามาดูและเข้มงวดควบคุมมากขึ้น”

พญ.ยุพยง ได้ยกตัวอย่างประเทศแคนาดาที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับนมผสมตลอดจนผลิตภัณฑ์สำหรับเด็กอย่างจริงจัง “มีนมผสมยี่ห้อหนึ่งโฆษณาว่าใส่ DHA ทำให้เด็กมีไอคิวสูงขึ้น เขาจึงนำหลักฐานทาง การแพทย์มายืนยันว่า โฆษณาดังกล่าว ไม่เป็นความจริง ด้วยการตั้งสมมติฐาน ว่า ถ้าอย่างนั้นเด็กที่กินนมผสมมาก่อนหน้านี้ซึ่งไม่มีส่วนผสมของ DHA ก็โง่กันหมดละซิ สุดท้ายบริษัทไม่สามารถยืนยันได้ จึงยุติโฆษณา”

อันที่จริงเด็กจะเฉลียวฉลาดได้นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เริ่มจากอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตั้งแต่แรกเกิด การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก ตลอดจนกระตุ้นพัฒนาการเด็ก ซึ่งตามหลักทางการแพทย์ได้ระบุว่าเด็กจะเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วแล้วจำได้แม่นอย่า

“แม่ควรให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนแรก ซึ่งเป็นระยะที่สมองของเด็กเติบโตเร็วที่สุด และให้อาหารเสริมพร้อมกับนมแม่จนถึงอายุ 2 ปี เด็กกินนมแม่จะได้สารอาหารจากแม่ครบถ้วน แถมยังป้องกันอาการภูมิแพ้ต่างๆ ได้อีกด้วย”

พญ.ยุพยง กล่าวว่า ช่วงเทศกาลปีใหม่ที่ผ่านมา นับว่าเป็นจังหวะดีของบริษัทผลิตนมผสมซึ่งต่างก็ทำแผนพับ โปสเตอร์ ปฏิทินที่มีรูปผลิตภัณฑ์ตัวอย่างนมผสม ถูงของขวัญ ฯลฯ แจกให้แม่ที่เพิ่งคลอดลูกกันอย่างเอิกเกริก และเป็นที่ยอมรับกันอยู่แล้วว่าของฟรีใครๆ ก็ชอบ พอรับมาแล้วแม่ก็จะลองให้ลูกกิน เมื่อกินแล้วลูกไม่เห็นเป็นอะไรก็ให้เด็กกินอย่างต่อเนื่อง

“หมอรู้เรื่องนี้จากปากคุณแม่หลายท่าน รู้สึกตกใจมากกว่า ไม่ให้โฆษณาตามสื่อต่างๆ แต่ตอนนี้ลุงของขวัญ ไปเคาะประตูบ้าน ซึ่งเป็นหน่วยงานของรัฐอย่างสำนักงานประกันสังคม แบบเงิบๆ และต้องยอมรับว่าเป็นการโฆษณาชนิดที่ว่า

ตรงจุดเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายจริงๆ เพราะสถานที่ดังกล่าวเป็นสถานที่ที่ผู้หญิงต้องไปแจ้งขอรับสิทธิค่าคลอดบุตรและเลี้ยงดูลูก”

อย่างไรก็ตามเพื่อไม่ให้บริษัทละเมิดสัญญาสุภาพบุรุษ ซึ่งเป็นสัญญาที่องค์กรอนามัยโลกและองค์การยูนิเซฟกำหนดหลักเกณฑ์ว่าการตลาดอาหารทดแทนนมแม่และผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง (International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes) เพื่อเป็นการ ป้องกันให้เด็กได้กินนมแม่ ส่วนทางออกในการละเมิดสัญญานี้ ทางกระทรวงสาธารณสุข ประสานไปยังประกันสังคม เพื่อให้บริษัทนมผสมนำถุงของขวัญมาแจกอีกต่อไป

ถ้าถามว่าวิธีการโฆษณาของบริษัทถือว่าผิดสัญญาสุภาพบุรุษ (code) แต่ไม่ผิดกฎหมายเนื่องจากบ้านเรายังไม่มียกกฎหมายควบคุมเรื่องโฆษณาที่ชัดเจน ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขได้แต่

“แม่ควรให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนแรก ซึ่งเป็นระยะที่สมองของเด็กเติบโตเร็วที่สุด”

ขอความร่วมมือกับบริษัทผู้ผลิต ห้ามโฆษณานมผสมสำหรับทารกและเด็กเล็กในสื่อต่างๆ ซึ่งบางแห่งก็ให้ความร่วมมือยอมลงนามเซ็นต์สัญญา บางแห่งก็ไม่ร่วมมือ ลงนาม

“ถามว่าขบวนการโฆษณาของบริษัทนมผสมที่เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ ไม่ผิดกฎหมาย แต่ผิด code ซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะคุยกันเข้าใจหรือรู้เรื่อง เพราะเขาค้างถึงผลประโยชน์เข้ากระเป๋าเป็นหลัก ดังนั้น ทาง ออกหนึ่งเดียวก็คือการตีความด้านกฎหมาย กระทรวงสาธารณสุขจะต้องรับหน้าที่เชิญนักกฎหมายเจ้าของบริษัทมาตกลงกันให้ชัดเจน ขณะเดียวกันต้องหาทีมนักโภชนาการ เพื่อเข้าไปศึกษาส่วนผสมต่างๆ ของนมผสม และอาหารเสริมสำหรับเด็กว่าควรมีส่วนผสมอะไรบ้าง และไม่เกินไปเท่าไร เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับเด็ก”

กินนมแม่น้อยกว่านมผสม

จากการสำรวจจำนวนเด็กเกิดของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าเด็กไทยเกิดเฉลี่ยปีละประมาณ 800,000 คน แต่มีเพียง 128,000 คน เท่านั้นที่ได้กินนมแม่อย่างเดียวในช่วงอายุ 4 เดือนแรก ส่วนที่เหลือเด็กกินนมผสมแล้วมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

นับวันเด็กกินนมแม่น้อยลงทุกที สืบเนื่องมาจากสภาพสังคม วิถีชีวิตคนไทยเปลี่ยนไปจากภาคเกษตรกรรมไปเข้าสู่อุตสาหกรรม วันนี้อยู่ที่ห้างเข้ามาทำงานในภาคอุตสาหกรรม เมื่อแต่งงานมีครอบครัวและมีลูกโอกาสที่จะเลี้ยงลูกด้วยตัวเองมีน้อยมาก จะเลี้ยงดูได้เฉพาะช่วงลาคลอด 3 เดือนตามกฎหมายแรงงานกำหนด หรือน้อยกว่าที่กฎหมายกำหนด เพราะต้องการเงินเพิ่ม เนื่องจากลูกกินนมผสมซึ่งเป็นภาระอันหนักอึ้ง อย่างน้อยๆ เฉลี่ยเดือนหนึ่ง ค่านมไม่ต่ำกว่า 2 พันบาท ซึ่งยังไม่รวมค่าใช้จ่ายอื่นๆ และต้องเก็บสะสมไว้สำหรับค่าเล่าเรียนของลูกในวันข้างหน้าอีกด้วย

‘พญ.ยุพียงเล่าให้ฟังว่าดิฉันเคยเดินทางไปโรงงานแห่งหนึ่งพบว่าผู้หญิงอยู่ระหว่างตั้งครรภ์ประมาณ 50 คน ลองถามว่าใครจะเลี้ยงลูกเอง มี 2 คนยกมือ ส่วนที่เหลือบอกว่าจะส่งไปให้พ่อแม่หรือญาติเลี้ยง เพราะต้องรีบกลับมาทำงานให้ลูกกินนมผสมตั้งแต่แรกเกิดแทน

คงเป็นคำตอบที่ไม่ต้องมานั่งขบคิดให้ซับซ้อนว่าทำไมธุรกิจนมผสมเจริญรุดหน้าไปอย่างรวดเร็วและกำลังรุกรามไปถึงชนบทหรือภาคเกษตรกรรม ทั้งๆ ที่นมผสมเพิ่งก้าวเข้ามามีบทบาทเพียง 100 กว่าปี ในขณะที่มนุษย์เลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่มาเป็นพันๆ ปี

ระหว่างที่แม่ให้ลูกกินนมตามธรรมชาติ เด็กจะยกมือมาสัมผัสนมแม่ และถ้าให้ลูกกินนมเข้าเดือนที่ 2 เวลาลูกกินนมจะสังเกตว่าลูกจะมองแม่ ควรยกมือ ยิ้ม พูดคุยกับลูกบ่อยๆ ถึงแม้ว่าลูกจะพูดได้ตอบไม่ได้ แต่สายสัมพันธ์ทางสายเลือดทำให้ลูกเข้าใจว่า “แม่รักลูก”

...ตลอดหลายปีที่มีการณรงค์ให้ลูกได้กินนมแม่ วันนี้มีครอบครัวคนรุ่นใหม่หรือวัยทำงานจำนวนมากนิยมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีแนวโน้มจะขยายวงกว้างมากขึ้น เนื่องจากพวกเขาเชื่อว่านมแม่มีคุณอนันต์กับสุขภาพแม่-ลูก แถมไม่ต้องซื้อหาให้เปลืองสตางค์ รู้แบบนี้แล้วคุณแม่อย่ารอช้ารีบให้หุ่นสมองแก่ลูกน้อย ด้วยน้ำนมจากอกของคุณเอง....

ประมวลภาพประชุมวิชาการ นมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 1

“นมแม่...ทุนสมอง”



ทรงกล่าวเปิดงานประชุมวิชาการ “นมแม่...ทุนสมอง”

ทรงมอบโล่
เกียรติยศต่อผู้ที่มี
บทบาทสำคัญใน
การส่งเสริมการ
เลี้ยงลูกด้วยนม
แม่ รวมทั้งสิ้น 10
ท่าน โดยหนึ่งใน
ผู้เข้ารับรางวัลคือ
พญ. สัจจิตรา
นิมมานนิตย์



คุณสมคิด กอเจริญรัตน์
รพ.จุฬาลงกรณ์



การประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 1
นมแม่...ทุนสมอง

14-16 ธันวาคม 2548

โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น

ถ่ายภาพร่วมกันท่ามกลางความชื่นมื่นในความสำเร็จของการประชุม



คุณวาสนา นามการ
คลินิกนมแม่ จ.จันทบุรี



“ผู้หญิงแถวหน้า” แวดวงนมแม่ และคุณ Elizabeth Sterken วิทยากรจากประเทศแคนาดา



นิทรรศการภาคีเครือข่ายผู้ใจดีที่ช่วยเด็กไทยได้กินนมแม่



ทรงสนพระทัย ภาพนิทรรศการ วิถีทัศน์ การบีบ เก็บต้นน้ำนม เพื่อให้ลูกได้กินนมแม่ ในระหว่างที่แม่ ต้องไปทำงาน

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้า ตรีศรัศมี พระวรชายาฯ ทรงทอดพระเนตร นิทรรศการ เติบโตพระเกียรติ โดยมี นาย นุทิน ชาญวิรุฬกุล รัฐมนตรีช่วยว่าการ กระทรวงสาธารณสุขและ นพ.เลื่อน นรัตน์ ประธานศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ร่วมรับเสด็จและทรงรับ การบรรยายจาก พญ.ศิวารัตน์ สวัสดิ์ วร เลขาธิการศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้า ตรีศรัศมี พระวรชายาฯ ทรงรับการ ถวายโบว์ทอง สัญลักษณ์สากลใน การรณรงค์เพื่อการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ จาก พญ.ศิวารัตน์ สวัสดิ์ วร เลขาธิการศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



การประชุมนมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 2...ทูนสมอง



ศ.นส.วีระพงษ์ ฉัตรานนท์ เป็นประธานในการประชุมวันที่ 2 ร่วมกับ พญ.บุปผา เผ่าสวัสดิ์ จากรพ.สมิติเวช สุขุมวิท



ศ.นพ.สุชัย เจริญรัตนกุล รองนายกรัฐมนตรี รับจดหมายจากใจแม่ ในพิธีเปิดการประชุม



คุณธิดารัตน์ วงศ์วิสุทฺถุ คลินิกนมแม่ รพ.ศิริราช



บรรยายภาพย้อนหลังระหว่างการประชุม



คุณทรงศิริ นิลจุลกะ สถาบันสุขภาพเด็กฯ





สายใยรักจากแม่สู่ลูก



ภาพพระราชทาน

“ไม่น่าเชื่อเลยนะ...นมแม่อย่างเดียวจะโตได้ขนาดนี้”

พระกระแสรับสั่งของ **พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ** เมื่อครั้งที่ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยได้รับพระกรุณาธิคุณ เข้าเฝ้าเพื่อขอประทานสัมภาษณ์ เพื่อนำพระจริยวัตรในการเลี้ยงดูพระโอรส มาเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้ทราบเมื่อครั้งที่พระองค์เจ้าที่ปังกรรัศมิ์โชติทรงมีพระชนมายุ 4 เดือน

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ ทรงมีความภาคภูมิใจว่าการพัฒนาทั้งพระวรกาย พัฒนาการและพระอารมณ์ที่ดีของ พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าที่ปังกรรัศมิ์โชติ นั้นส่วนหนึ่งมาจากการตัดสินใจเลือกการถวายพระภिक्षิรธรา (น่านนมแม่) ของพระองค์เองซึ่งเป็นสิ่งที่พระองค์ตั้งพระทัยไว้ตั้งแต่ต้น นอกจากนี้ทรงเป็นแบบอย่างในการอภิบาลพระโอรสด้วยพระภिक्षิรธราอย่างเดียวนานถึง 4 เดือนและให้ต่อเนื่องจนกระทั่งปัจจุบันแล้ว ยังทรงมีพระดำรัสในการให้กำลังใจคุณแม่ว่า **“การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการให้ความรัก ความอบอุ่น และความผูกพันระหว่างแม่ลูก ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดในการสร้างลูกให้เป็นคนที่มีคุณภาพ”**

ด้วยความสนพระทัยในการส่งเสริมให้มารดาได้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ จึงทรงมีพระดำรัสที่จะสนับสนุนให้แม่ทุกคนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้นานที่สุดเท่าที่แม่จะทำได้ ด้วยการจัดตั้ง **“โครงการ...สายใยรักจากแม่สู่ลูก”** โดยเปิดศูนย์รับเลี้ยงเด็กเล็ก และอำนวยความสะดวกให้แม่สามารถให้นมลูกได้ รวมทั้งการสนับสนุนให้แม่บีบน้ำนมเก็บตุนไว้ให้ลูก ในเบื้องต้นของโครงการจะทรงเปิดศูนย์รับเลี้ยงเด็กเล็กในจังหวัด 193 โดยเป็นพื้นที่พักอาศัยของข้าราชการบริหารในพระองค์ ก่อนที่จะขยายผลสู่ประชาชนทั่วไป

พื้นที่ตรงนี้ของจดหมายข่าวจะนำเสนอข่าวคราว ความเคลื่อนไหว สายใยรักจากแม่...สู่ลูก เพื่อให้พลังรักจากแม่รวมตัวได้อย่างเข้มแข็งในพื้นที่ต่าง ๆ และช่วยกันสร้างคนคุณภาพให้กับประเทศต่อไป...



มุมมองแม่

เมื่อคุณพ่อมักบริหาร เห็นความสำคัญของนมแม่



แรงจูงใจเกี่ยวกับเรื่องนมแม่ เกิดจาก มีเจ้าหน้าที่จากศูนย์
อนามัยที่ 10 เชียงใหม่มาบรรยายให้ความรู้เรื่องประโยชน์ของนม
แม่และแม่ทำงานสามารถให้ลูกกินนมต่อเนื่องได้หากสถาน
ประกอบการเอื้ออำนวยหรือจัดที่สำหรับบีบเก็บน้ำนม อีกทั้งรับรู้ว่ามี
แม่บางคนต้องไปบีบน้ำนมในห้องน้ำรู้สึกทันทิว่าเราไม่ทำไม่ได้แล้ว”
“ไม่ลังเลที่จะทำเพราะ “มุมมองแม่” ใช้ต้นทุนไม่มาก มี
ประโยชน์ต่อแรงงานหญิงซึ่งถือเป็นบุคลากรสำคัญของโรงงาน
พนักงานประมาณ 650 คน มีแรงงานหญิงส่วนใหญ่ และอยู่ใน
วัยเจริญพันธุ์ อายุเฉลี่ยประมาณ 20 ปี ถ้าทำตรงนี้คิดว่าพนักงาน
ที่มีบุตรจะได้รับประโยชน์ มากเลยตัดสินใจทำ”

“มุมมองแม่” สวัสดิการที่ลงทุนน้อย แต่ได้ผลมาก

เพียงแค่อุปกรณ์ 3 อย่าง

1.เตรียมความรู้

- อบรมพยาบาลประจำห้องพยาบาลเพื่อจะได้ไปให้คำแนะนำแม่พนักงานได้
- ให้ความรู้กับแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอดตรงนี้สำคัญมาก เพราะหลังจากกลับจากคลอดและเตรียมตัวกลับมาทำงานจะได้พร้อมสำหรับการบีบ เก็บตุนน้ำนมไว้ให้ลูกกิน
- สื่อสารอธิบายให้พนักงานคนอื่นๆ ได้ทราบด้วย พนักงานที่เหลือจำเป็นต้องเข้าใจเพราะเขาต้องทำงานร่วมกัน บางทีแม่ต้องสละเวลางานมาบีบน้ำนม เพราะฉะนั้นถ้าทุกคนจะเข้าใจตรงกันถึงนโยบายนี้

2.เตรียมสถานที่ มุมเล็กๆ ที่โรงงานใช้แบ่งจากห้องพยาบาล
ก็เป็นสัดส่วนเป็นมุมส่วนตัว เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม เช่น อ่าง
ล้างมือ ตู้เย็นโซฟา

3.เตรียมให้เวลากับคุณแม่ อนุญาตให้แม่มีเวลาได้บีบเก็บน้ำนม
ให้ลูกวันละ 3 ครั้ง อาจต้องออกจากline งานบ้าง ซึ่งเป็นปกติไม่
น่าจะกระทบ เวลาตรงนี้ถือว่าไม่เยอะ คุ่มค่า

“มุมมองแม่ในโรงงาน” ได้ประโยชน์ทั้งนายจ้าง ลูกจ้าง

- ด้วยความรู้ที่ว่านมแม่มีประโยชน์ต่อลูก จึงคาดหวังว่าพนักงานจะเต็มใจมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้ลูกทั้งสุขภาพที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วยบ่อย ลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ ผลพลอยได้ก็คือ พนักงานก็จะไม่ลางานบ่อย ประสิทธิภาพในการทำงานของคุณแม่จะดีขึ้นรวมถึงคุณพ่อด้วย
- ลดภาระเรื่องการซื้อนมผสม นมแม่สะดวกประหยัด แม่มีสุขภาพกายและจิตดี
- มุมมองแม่ สะท้อนถึงการดูแล และใส่ใจพนักงาน พนักงานมีขวัญกำลังใจดีมีความรู้สึกดีกับองค์กร ความรู้สึกดีจะคงอยู่กับเขาตลอดไป พนักงานก็ชื่นชม
- เป็นภาพลักษณ์ที่ดีกับองค์กรเมื่อมีการสื่อสารออกไปสู่สาธารณะ จะได้รับการตอบรับดีสังคมชื่นชม



คุณอนุรักษ นาวอร์น
ผู้บริหารโรงงานอินทรา
เชรามิก จ.ลำปาง

มากขึ้น

มุมมองแม่ ทางเลือกสำหรับแม่ทำงาน

- อีกหลายปีข้างหน้าจะมีเด็กที่เกิดจากพนักงานของเราอีกมาก การที่เรามีส่วนในการดูแลเขาให้เขามีโอกาสกินนมแม่ต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน เป็นความรู้สึกภูมิใจของบริษัท และพนักงานว่าเราได้ทำประโยชน์เพื่อเขาและลูก
- คาดหวังว่าในอนาคตจะมีพนักงานมาใช้มุมมองแม่มากขึ้น พนักงานเห็นความสำคัญของนมแม่มีความรู้ความเข้าใจ

ข้อคิดสำหรับสถานประกอบการอื่นๆ

- อยากแนะนำให้ผู้ประกอบการอื่นๆ ในจังหวัดลำปางที่มีกลุ่มอุตสาหกรรมเดียวกันได้ลองดู การทำตรงนี้เป็นขวัญและกำลังใจเล็กๆ ที่ทำให้พนักงานรู้สึกชื่นชมและมีความสุข
- สิ่งที่สถานประกอบการจะได้คือเชื่อว่าอัตราการลาของพนักงานจะลดลงโดยเฉพาะการลาที่เกี่ยวกับการเจ็บป่วยของลูก
- เป็นการช่วยสร้างค่านิยมในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ขยายออกไป เมื่อมีความรู้ความเข้าใจเรื่องประโยชน์และคุณค่าของนมแม่ เชื่อว่าทุกคนจะหันกลับมาให้ความสำคัญและสนับสนุนแน่นอน



เรื่องเล่าเกี่ยวกับนมแม่

(สำหรับบุคลากรทางการศึกษา) โดย รศ.พญ.คุณหญิงสาห์ จิตตินันท์

พวกเรามากจะเคยถูกถามว่า ทำไมจึงเลือกทำงานเกี่ยวกับนมแม่ การสอนศาสตร์และศิลป์ของการให้นมแม่ก็ยากกว่านมผสมผู้ที่คิดจะไปเรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อมาแก้ปัญหาแม่ที่อยากเลี้ยงลูกก็ยาก เพราะระบบการทำงานไม่ค่อยจะส่งเสริมผู้ทำงาน เลยยอมให้ลาไปได้ แต่ใช้วันลาของตนเองนะ เมื่อจะเลี้ยงลูกตัวเองด้วยนมแม่สัก 2 ปีก็ยากอีก ลาได้แค่ 3 เดือนเท่านั้นยังดีที่ทำงานมีสถานเลี้ยงเด็กกลางวันสำหรับครอบครัว เจ้าหน้าที่ยังให้นมแม่ด้วยแล้วได้คิวพิเศษ แต่เมื่อจะขออยู่เวรเช้าตลอดอีกสัก 3 เดือน หัวหน้าก็ให้ไม่ได้ จึงได้ใช้บริการเฉพาะวันที่อยู่เวรเช้าเท่านั้น เมื่อทำงานจะขอลงมาให้นมลูกวันละ 2 รอบ ก็งานยุ่งจนแทบจะทำได้ มีหน้าซ้ำเพื่อนบางคนยังพูดทักท้วงทำให้ฮือฮือโมโหอีกซิโทษินไม่ยอมยกหลังอีก แต่ก็เหมือนๆ กับอะไรอื่นๆ ในโลก ไม่ใช่จะมีแต่เรื่องไม่ดีเท่านั้น คนที่ทำงานเรื่องนมแม่ทำงานด้วยใจรัก จึงมีแต่ความเมตตาต่อกัน ทำงานร่วมกันเป็นทีมได้ดี ไม่ว่าจะร่วมกับภาคีใด เราจะเข้ากันได้หมด เพราะมีจุดประสงค์ร่วมกัน เรารู่วางานนี้ท้าทาย จึงช่วยกันอย่างเข้มแข็ง และหวังว่าอนาคตจะสดใสขึ้นเรื่อยๆ

คุณแม่ที่ให้นมลูก เมื่อเขาผ่านปัญหาต่างๆ ไปแล้ว มีความ สุขเต็มอิ่ม ภูมิใจในตัวลูกที่อึดอุนรักด้วยนมแม่ คุณแม่กลุ่มนี้จำแม่นมาก ถ้าเผชิญโคจรมาเจอกันอีก 20 - 30 ปี ให้หลังก็ยังจำได้ รีบเข้ามาทักทาย ระล่ำระลักเล่าเรื่องลูกอย่างภูมิใจ และขอบคุณเราที่ช่วยให้เขาประสบความสำเร็จเสียยกใหญ่ ฟังแล้ว ชื่นใจหายเหนื่อย แต่ก็ชื่นที่เขา ยกย่องมาก

ก่อนจะจบขอส่งกำลังใจให้ ท่านผู้เกี่ยวข้องกับงานนมแม่ทุกๆ คนที่ทำงานหนัก ฝ่าฟันอุปสรรคนานาชนิด อย่าลืมนดูแลสุขภาพของตัวเองนะคะ ผู้ที่สูงวัยก็อย่าละเลยตัวเอง ขอเสนอ **วิธีชะลอความแก่ 10 ข้อ** ที่ได้ดัดแปลงจากอินเทอร์เน็ตที่ส่งต่อมาจาก คุณหญิงซันนี่ จาติกวณิช ท่านได้จากคุณนบารา บูรณศิลป์แล้วส่งต่อมาให้ศิษย์เก่า OPPY (Old People Playing Young)

1.ตัวเลขก็โบ่สำคัญ อย่าไปนับตั้งแต่อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง อยู่ขนาดก็ต้องเพิ่มอายุ น้ำหนัก ก็มักมาขึ้นตรงพุง ตัวก็เตี้ยลงไปตามวัย เรื่องนี้ปล่อยให้คุณหมอผู้ดูแลเรากังวล เป็นหน้าที่ของหมออยู่แล้ว

2.คบแต่เพื่อนที่สนุกสนาน คนที่หงุดหงิด ขี้บ่น ขี้โกรธมักทำให้เราหัวเสียง่าย แล้วถ้าเราเป็นเสียเอง ก็ต้องจำไว้ด้วยว่าไม่ดี

3.หาความรู้ต่อไป เช่น เรียนคอมพิวเตอร์ ทำการฝีมือ หรือทำสวยก็ดี อย่ายอมให้สมองอัลไซร์เมอร์โง่งง

4.พอใจกับเรื่องก็เรียบง่าย สบายใจดี

5.หัวเราะบ่อยๆ เฮฮาๆ แล่ดังๆ ถ้ามีเพื่อนที่หัวเราะเก่ง พบกับเขาบ่อยๆ อารมณ์จะดี

6.บางทีก็บ้าโหลออกมา อดทนอดกลั้นไว้ เสร้าโศกบ้าง แต่ก็ต้องทนให้ได้ คนที่จะอยู่กับเราตลอดไป คือ ตัวเราเองจึงควรมีชีวิตอย่างมีชีวา ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่และปฏิบัติธรรมได้อย่างดี

7.อยู่กับกลางคนหรือสิ่งที่เรารัก ไม่ว่าจะเป็นครอบครอบครัวสัตว์เลี้ยง ดนตรี ต้นไม้ หรืองานอดิเรก

8.ดูแลสุขภาพ ถ้ามันยังดีอยู่ ก็บำรุงรักษาไว้ ถ้ามันช้ำจะง่อนแง่น ก็ปรับปรุงใหม่ ถ้าเกินที่จะปรับปรุงเองได้ ก็ต้องไปหาหมอ

9.อย่าไปโบ่ที่ทำให้นึกถึงความผิด ไปเที่ยวตามห้างสรรพสินค้า, ไปช้อปปิ้ง หรือไปต่างประเทศตามแต่โอกาสอำนวย

10.บอกรักคนที่เรารักทุกโอกาสที่อำนวย

ขอให้คุณสุขภาพดีทั้งกาย-ใจและอารมณ์ดีจะได้ช่วยกันทำงานนมแม่ต่อไป เรายังต้องการพลังใจ น้ำคำ และน้ำใจของคุณอีกมาก งานนมแม่จึงจะก้าวหน้าต่อไปจนถึงเป้าหมาย คือ ทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กลายเป็นวัฒนธรรมที่ดีงามประจำชาติสืบไป เพื่อเด็กไทย จะมีคุณภาพดีขึ้นอีก เมื่อสายสัมพันธ์แม่ลูกได้เริ่มแต่แรกเกิดด้วยนม แม่ที่เป็นจุดโซ่ของคล้องใจให้แม่ลูกผูกพันกันต่อไปชั่วชีวิต เมื่อถึงตอนนั้น นับว่าคุณได้ช่วยสร้างชาติอีกแบบหนึ่งแล้วคุณจะมีภูมิใจเอง แม้ไม่มีใครมายกย่อง ลองทำดูคะ

นานาทัศนะปัญหาคุณแม่

66 มีว่าจรรู้ว่านมแม่มีประโยชน์ต่อลูกรัก แต่มีหลายเหตุผลที่แม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ เส้นทางของนมแม่จึงมีอุปสรรค ขณะเดียวกันก็มีแม่จำนวนหนึ่งที่สามารถผ่านอุปสรรคไปได้



ลูกกินนมแม่เพียง 3 สัปดาห์ มีนมเยอะ แต่ลูกไม่กิน

คุณแม่อรอนงค์ จันทระ อภาแสง แม่ของน้องอัจฉริมาวัย 8 เดือน เล่าว่า “หลังคลอดมีโอกาสนำนมลูกเพียง 3 สัปดาห์เท่านั้น ปัญหาที่ไม่น่าจะเกิดปัญหาคือ นมเยอะมาก จนต้องบีบทิ้ง ลูกไม่ยอมกิน ให้นมแม่ที่ไรแหวะออกตลอด เลยตัดสินใจให้กินนมผสมตั้งแต่ออนั้น ถามคุณหมอ ปรึกษา

หมอหมอก็ก็นำให้เลือกรุ่นที่มีสารอาหาร มีส่วนผสมที่เป็นประโยชน์ต่อพัฒนาการทางสมอง แต่คิดว่าคุณค่าของนมผสมไม่มีทางเทียบเท่านมแม่ อย่างไรก็ตามแม่ก็มีประโยชน์กว่าเยอะ แม่รู้ว่านมแม่มีประโยชน์ แต่ไม่รู้จะทำอย่างไรเขาไม่กิน ตอนแรกรู้สึกว่ายากให้เขากินนมแม่ อยากให้เขากินมาจนถึงตอนนี้เสียตายที่เขาไม่ยอมกิน ถ้ากินนมแม่ตัวเขาอาจจะใหญ่กว่านี้ก็ได้”

นมแม่สิ่งดีๆ ที่แม่เห็น

นมแม่ดีคือสะดวกรวดเร็ว เป็นนมพร้อมดื่มสำหรับลูกเสมอ ยิ่งดูยิ่งเพิ่ม ไม่มีบูดเพราะสดจากเต้านม ประโยชน์ที่ได้คือลูกมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เคยเจ็บป่วย ขี้ถ่ายดีมีพัฒนาการดี

สิ่งที่แม่ได้คือคือด้านจิตใจและด้านเศรษฐกิจไม่เคยเสียเงินซื้อนมผสมให้ลูกเลยประหยัดเงินไปเยอะ

ความรู้สึกเมื่อลูกกินนมแม่ รู้สึกอบอุ่นมีความใกล้ชิดผูกพันด้านจิตใจ ได้พูดคุยกับลูกตลอดเวลาได้อ่านหนังสือให้ลูกฟัง เป็นความรู้สึกที่อยากให้เป็นแม่ได้สัมผัส

ลูก 2 คนร้องหามแม่แต่ แม่ไม่มีบ้านมาให้ลูกกิน

คุณแม่วริกา โตสงวน คุณแม่ของน้องไอซ์วัย 2 ขวบและ น้องน้ำหวาน วัย 8 เดือน

“ท้องแรกไม่ได้เตรียมตัวมาก ไม่เคยคิดว่าตัวเองไม่มีความพร้อมในการให้นมลูก

โรงพยาบาลที่ไปฝากท้องและคลอดจะเน้นมากเลยว่าต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะห้ามเลยเรื่องนมผสมห้ามเอาเข้าไปในห้อง คือเขาจะให้

เราพยายามให้นมลูกด้วยนมแม่ ให้ลูกดูดกระตุ้นน้ำนม แต่สิ่งที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้นคือ ลูกดูดแล้วน้ำนมไม่ไหล ลูกร้อง เรากังวลว่าเราให้นมไม่ถูกวิธีหรือเปล่า มีอยู่คืนหนึ่งลูกร้องๆ เพราะไม่มีน้ำนม จนต้องขอร้องให้พยาบาลมาช่วย ทำอย่างไรพยายามอย่างไรน้มนอกก็ไม่มีออกลูกดูดจนเจ็บ **ลูกร้องหนักๆ เข้า แม่ก็อยากร้อง บ้าง ร้องกันทั้งแม่ลูก** สุดท้ายพยาบาลเลยเอานมผสมใส่ถ้วยเล็กๆ มาให้กิน พอกลับบ้านเลยต้องตัดสินใจให้ลูกกินนมผสม จนหนทางเพราะไม่มีนมให้ลูกกิน ปรากฏว่ากินนมผสมลูกท้องผูกมีปัญหาเรื่องการขับถ่าย เปลี่ยนนมแต่ก็ไม่ดีขึ้นยังมีปัญหาเรื่องการขับถ่ายจนทุกวันนี้

ท้องที่สอง ตัดสินใจออกจากงานมาเลี้ยงลูกด้วยตัวเอง เตรียมตัวดีขึ้น ก็พยายามขึ้นว่าจะทำอะไรเพื่อเรียกน้ำนมทั้งเรื่องอาหารและการดูแลตัวเองพยายามอย่างมากใช้ทุกทางทุกวิธีที่ใครบอกว่าดี แต่ก็ไม่มีน้ำนมให้ลูกกิน เสียใจ รู้สึกเสียใจที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมตัวเอง

จากประสบการณ์ตอนท้องแรกมีสิทธิลาแต่เดือนครึ่งก็กลับไปทำงาน ทั้งลูกให้ยายเลี้ยง ยอมรับว่าตอนนั้นทำงานมาก เลยเสียโอกาสได้ใกล้ชิดกับเขา ไม่ได้รู้พัฒนาการของเขา

สิ่งที่ทำได้ดีที่สุดตอนนี้ คือการตัดสินใจออกจากงานมาเลี้ยงลูกทั้งสองคน จะได้มีเวลาทั้งหมดเพื่อเขา ทดแทนที่เราไม่ได้ให้นมจากอกของเรา ให้เวลาเขาทดแทน พยายามใกล้ชิดเขามากๆ”



กิจกรรมภาคี

ตัวอย่างเชิงรุกของชมรมนมแม่เชียงใหม่สู่ชุมชน



6 เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2549 ที่ผ่านมามชมรมนมแม่เชียงใหม่ ได้เข้าร่วมกิจกรรมงานวันเด็กปีพ.ศ. 2549 ซึ่งทางองค์การบริหาร ส่วนตำบลป่าแดดได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี ด้วยมุ่งหวังให้ความสำคัญส่งเสริมต่อเยาวชนไทยรุ่นใหม่ให้ เก่ง ดี และมีสุข

โดยในงานนี้ชมรมนมแม่เชียงใหม่ ได้ร่วมจัดกิจกรรมบนเวที 1 ชุดการแสดง ชื่อชุด “นกน้อย โผบิน” แสดงโดยสมาชิกตัวน้อยของชมรมนมแม่เชียงใหม่ ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจของทางชมรมถึงแม้ว่าจะตัวน้อยตัวนิดแต่งานนี้ความสามารถเหลือ เพื่อ ทำเอาผู้ชมทุกคนประทับใจไปตามๆ กันและเป็นທີ່ประจักษ์กันถ้วนหน้าค่ะ ว่า **“พลังนมแม่..แน่นกว่าใคร”** เพราะผู้แสดงตัวน้อยของเรานั้น สดใส น่ารัก อีกทั้งกล้าแสดงออก

ส่วนจัดกิจกรรมในซุ้มนิทรรศการของชมรมนมแม่เชียงใหม่นั้นก็อบอุ่นไปด้วยไอรักค่ะ เพราะคุณพ่อคุณแม่ก็ซักถาม/ปรึกษาเรื่องการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่



รวมทั้งพัฒนาการของลูก รัก งานนี้ต้องเรียกได้ว่า อิ่มอกอิ่มใจ อิ่มท้อง ทั้งสุข ทั้งสนุกสนานกันเลยทีเดียว

เห็นกิจกรรมของภาคีดีๆ

อย่างนี้ น่าชื่นใจค่ะ สุดท้ายอยากฝากถึงภาคีจังหวัดอื่นๆ ร่วมส่งผลงานมาให้ชาวนมแม่แบ่งปันกันชื่นชมบ้างนะคะ พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

บุคคลสำคัญ

ของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย, สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, ราชวิทยาลัยสูตินารีแพทย์แห่งประเทศไทย, สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ unicef ร่วมกันจัดการประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติครั้งที่ 1 นมแม่...ทุนสมอง ในการนี้คณะกรรมการพิจารณาเห็นสมควรให้ยกย่องเชิดชูเกียรติท่านที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของประเทศไทย มาเป็นระยะเวลายาวนาน จึงขอประกาศเกียรติคุณและมอบโล่เกียรติยศแก่

1. ศ.เกียรติคุณ นพ.ประสงค์ ตู้จินดา
2. รศ.พญ.คุณหญิงสำหรี จิตตินันท์
3. ศ.เกียรติคุณ นพ.อรุณ บุญประกอบ
4. ศ.เกียรติคุณ นพ.วีระพงษ์ ฉัตรานนท์
5. ผศ.พญ.สุอารีย์ อันตระการ
6. ศ.นพ.ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์
7. พญ.สุจิตรา นิมมานนิตย์
8. นางอุบล โพธินาม
9. ภญ.วิณะ วีระไวทยะ
10. นางสาวนงนุช บุญเกียรติ

ทั้งนี้จัดหมายข่าวศูนย์นมแม่ฯ จะทยอยนำเสนอผลงาน และข้อคิดเห็นในการทำงานนมแม่ของแต่ละท่านนำเสนอต่อไป เริ่มจากฉบับนี้ได้รับเกียรติจาก ศ.เกียรติคุณ นพ. วีระพงษ์ ฉัตรานนท์ และ รศ.พญ.คุณหญิงสำหรี จิตตินันท์...

รางวัลเกียรติยศ

ผู้มีบทบาทสำคัญ

ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ศ.เกียรติคุณพ.วีระพงษ์ จิตรานนท์

หนึ่งในผู้ที่ได้รับโล่รางวัลบรรยายความรู้สึกเมื่อได้รับรางวัลว่า ดีใจที่ได้รับรางวัลนี้ และไม่ได้คิดว่าจะได้รางวัลนี้มาก่อน และสาเหตุที่ทำงานนมแม่อย่างจริงจังมากกว่า 30 ปีนั้นเป็นเพราะอยาก ให้เด็กทุกคนได้ดื่มนมแม่จริงๆ โดยเฉพาะขณะที่แม่ให้นมลูก เป็น ช่วงเวลาที่แม่ได้ใกล้ชิดกับลูก และอบรมสั่งสอนลูก ถือได้ว่าน้ำนม เป็นน้ำที่ปั้นคนเป็นคนได้เลยทีเดียว

คุณหมอวีระพงษ์เล่าว่า ได้มีโอกาสทำโครงการด้านการ ประชาสัมพันธ์ให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง ในสมัยที่เป็นรอง อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดลตอน พ.ศ.2535 โดยได้ร่วมกับยูนิเซฟ และมีอีก 11 ประเทศเข้าร่วมในการรณรงค์ด้วย พร้อมกับให้มุมมอง งานเรื่องนมแม่ต่อไปว่า

“ในส่วนตัวมองว่าตัวจักรกลตอนนี้ที่จะทำ ให้การรณรงค์ เรื่องนมแม่มีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคตคือแม่ต้องทำเองโดยรวม กลุ่มเป็นชมรมแม่ที่อยู่ในชุมชนนั้นๆ ให้ เป็นคนช่วยกันผลักดัน ให้แม่คนอื่นมีความรู้ เห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ของน้ำนมแม่”



รศ.พญ.คุณหญิงสำหรี จิตตินันท์

เล่าความรู้สึกที่ได้รับรางวัลด้วยความถ่อม ตัวว่า ดีใจที่ได้รับรางวัล สาเหตุที่ได้รับรางวัล อาจเป็นเพราะว่าทำเรื่องนี้มานานกว่า 50 ปีแล้ว พร้อมกับกล่าวว่า ที่ผ่านมาสังคมเราขาดจากการ ให้นมแม่ไปหนึ่งชั่วอายุคน และหญิงยุคใหม่ต้อง ออกไปทำงานนอกบ้าน อีกทั้งการตลาดของพวก นมผงก็มีการลดแลกแจกแถมไปถึงห้องคลอดเลย ทำให้ปริมาณการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีจำนวนน้อย ลงจากเมื่อก่อนมาก

“คนส่วนใหญ่เข้าใจว่านมวัวดีเท่าหรือดีกว่า นมแม่ เพราะมีการเติมสารอาหารต่างๆ มากมาย แต่จริงๆแล้วสารอาหารในนมแม่มีครบถ้วนจึงไม่ ต้องเติมเหมือนนมวัว อีกทั้งการให้ลูกดื่มนมแม่ ทำให้ชากรไกรของเด็ก เจริญเติบโตได้ดี และ ฟันน้ำนมเรียงตัวดีด้วย”

ต่อจากนี้ไปคุณหญิงหม่อมผู้มุ่งมั่นวางแผน ในการรณรงค์เรื่องนมแม่ว่า ต้องทำให้โรงพยาบาล ต่างๆเป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูกให้ได้ครบ เพราะโรงพยาบาลลักษณะดังกล่าว จะเป็นการ เตรียมตัวคุณแม่ เตรียมใจ และเตรียมเต้านมให้ เอื้อต่อการให้นมลูกด้วยนมแม่เอง

รายชื่อกองบก. และที่อยู่ศูนย์นมแม่

ที่ปรึกษา

นพ.สมยศ เจริญศักดิ์ อธิบดีกรมอนามัย

ศ.เกียรติคุณ นพ.วีระพงษ์

ฉัตรานนท์

รศ.พญ.คุณหญิง สำหรี จิตตินันท์

นพ.ลือชา วรรัตน์

นพ.ศิริวัฒน์ ทิพย์ธาดล

พญ.ยุพียง แห่งเซาวนิช

บรรณาธิการ

ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร

มีนะ สพลมัย

กองบรรณาธิการ

นงนุช บุญเกียรติ

นิพรพรรณ วรมงคล

สุดา เย็นบำรุง

ศิริพัฒนา ศิริธนาวัตนกุล

ธิดารัตน์ จงวิสุทธิ

กรรณิการ์ บางสายน้อย

กฤษมา ชูศิลป์

เกษม แก้วเกียรติคุณ

สง่า ดามาพงษ์

ผู้ประสานงานภาค

นันทลักษณ์ นาคะโมเชิตสกุล

(ภาคกลาง)

วไล เขตวัน (ภาคเหนือ)

สุวิมล พุทธบุตร

(ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)

ศุภกาญจน์ ศิลปรัสมิ์ (ภาคใต้)

สมบุญ สมหล่อ

(ภาคตะวันออกเฉียงใต้)

ผู้ประสานงานกลาง

วิไลลักษณ์ หงส์รวงกูร

ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 สถาบันสุขภาพ

เด็กแห่งชาติมหาชิณี

420/8 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี

กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ 02-354-8333 ต่อ 5220

โทรสาร 02-354-8409

www.thaibreastfeeding.com

e-mail : tbc2547@yahoo.com



ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

ชั้น 11 อาคารสถาบันฯ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ มหาราชนิณี 420/8 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400

โทร. 0-2354-8333 ต่อ 5220 โทรสาร 0-2354-8409 www.thaibreastfeeding.com



www.thaibreastfeeding.com

นมแม่... หมาไม่ได้จากนมใดๆ

นมแม่
อิมมูนไอรัก ถักทอสายใย
ผูกพันรักไว้ หมาไม่ได้จากนมใดๆ
นมแม่... หมาสมองของลูกรัก

ปรึกษากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกวิธีได้ที่ คลินิกนมแม่ ใกล้บ้านคุณ

www.thaibreastfeeding.com