



คือสายใย

ศูนย์นมแม่แห่งชาติประเทศไทย

จดหมายข่าว ปีที่ 3 ฉบับ สิงหาคม 2549

Thai Breastfeeding Center

www.thai breastfeeding.com





“ นมแม่ช่วยสร้าง
ภูมิคุ้มกันเกี่ยวกับโรค
ทางเดินหายใจ และโรค
ทางเดินอาหารได้เป็น
อย่างดี ซึ่งเห็นได้อย่าง
ชัดเจน คือ พระองค์ก็ฯ
ไม่เคยมีอาการท้องเสีย
และอาการภูมิแพ้ต่างๆ
เลยในระยะที่เสวยนมแม่
ในช่วง ๖ เดือนแรก ”



คือสายใย

บทประทานสัมภรณ์

ในโอกาสที่เดือนสิงหาคมเป็นเดือนแห่งการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของโลก

นับเป็นโอกาสพิเศษยิ่ง ที่พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ฯ พระวรชายาฯ ประทานพระอนุญาตให้ผู้แทนจากศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย เข้าเฝ้า และรับการประทานสัมภรณ์เกี่ยวกับพระจริยวัตรในการเลี้ยงดู และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของพระองค์ที่ฯ ณ พระตำหนักกริมน้ำวังสุโขทัย เนื่องในโอกาสที่เดือนสิงหาคม เป็นเดือนแห่งการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โลก เพื่อนำเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้ทราบและใช้เป็นแบบอย่างต่อไป นำความรู้สึกล้นเต็มและปลาบปลื้มในพระมหากรุณาธิคุณเป็นอย่างยิ่ง

หลังจากฉายพระรูปแล้ว เสด็จพระองค์หญิงฯ จึงเริ่มประทานสัมภรณ์เกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของพระองค์ที่ฯ ไว้ดังนี้...

ขณะนี้ พระองค์ที่๗ มีพระชันษา ๑ ขวบกว่าแล้ว ทรงเริ่มพูดหรือยังเพราะ คำพูดแรกคืออะไรเพราะ

พระองค์ที่๗ รับสั่งได้บ้างแล้ว ส่วนใหญ่เป็นคำๆ เช่น “ป้อ แม่ ปู้ ยา ตา ยาย หม่า ปลา ไป” บางครั้งมีคำว่า “จะไป ออกไป หรือ ให้ป้อ” ตอนนี้อย่างพยายามฟังและเลียนแบบเสียงต่างๆ ที่โปรด เช่น เสียงรถ ท่านจะเป่าปากและออกเสียงปรี๊นๆ และมีทำ บิดคันเร่งมอเตอร์ไซค์ประกอบด้วยคำพูด แรกที่รับสั่งได้ คือ “แม่” ท่านรับสั่งได้ชัดเจนตั้งแต่พระชันษาท่านยังไม่ครบขวบเต็มตอนนี้คำ ที่รับสั่งติดปากตลอดเวลา คือ “ป้อ” ตื่นบรรทมขึ้นมาเป็นคำแรกที่ ท่านทรงเรียกและหากเห็น อะไรที่เกี่ยวกับตุ๊กกระหม่อมพ่อท่านจะ รับสั่งหา “ป้อ” ตลอดเวลา

ท่านสามารถ ชื่อวัยต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง เช่น หู ตา จมูก ปาก ฟัน เท้า เป็นต้น บางครั้งถามท่านว่า “ใครหล่อที่สุดยกมือขึ้น หรือใครที่รักพ่อแม่ที่สุดยกมือขึ้นท่านจะยกมือท่าน ขึ้นทันที” ทรง เข้าใจและทำตามคำบอกต่างๆ อย่างง่ายๆ ได้ เช่น ตบมือเมื่อใคร ถวายอะไรให้ท่าน ซึ่งมีความหมายว่า “เก่งมาก” หรือว่าหากใครทูล ขอบพระทานอะไรจากท่าน ท่านจะส่งของให้และตบมือให้ด้วย หมาย ถึง “ตัวท่านเองที่เก่งมาก”

พระองค์ที่๗ สามารถแยกรูปร่างของวัตถุต่างๆ ได้แล้วค่ะ “มี อยู่วันหนึ่ง ระหว่างที่แม่กำลังประชุมหารืองาน กับเจ้าหน้าที่ ท่าน หยิบที่หมีบกระดาดสีดาที่หล่นบนพื้นส่งให้แม่ แต่เห็นว่าแม่ไม่สนใจ เพราะแม่มัดแต่คุยกับเจ้าหน้าที่ ท่านพยายามทำทุกวิถีทางจะส่งที่ หมีบกระดาดสีมือแม่ให้ได้ จนกระทั่งแม่เห็นและ รับมาจากท่าน ท่านทรงชี้ไปที่ศีรษะของแม่ ทรงหยิบเส้นผมของ ท่านขึ้นมา เหมือน จะบอกว่าให้ใช้ที่หมีบกระดาดติดผมของแม่ซะ พอเราเอาที่หมีบ กระดาดหนีบผมเราเอง ท่านจะตบมือให้ และทรงดำเนินไปที่อื่น ชักครู่หนึ่งเราถึงคิดว่าที่หมีบกระดาดมีรูปร่างเหมือนกับกบติดผม บนศีรษะเรานั้นเอง เราารู้สึกปลื้มมากเลยคะ

พระจริยาวัตรที่น่ารักที่สุดในขณะนี้ของพระองค์ที่๗ คือ เวลา ที่ข้าราชการฯ เข้าเฝ้าฯ ถวายงานกราบพระบาท เข้าเฝ้าฯ หรือทูล ถลาท่านท่านจะยกหัตถ์ขึ้นและไหว้ตอบอย่างตั้งพระทัย ทั้งนี้เหตุผลเนื่อง จากท่านเลียนแบบ และทำตามแบบผู้เข้าเฝ้าฯ ถวายงานนั่นเอง

พสกนิกร ทราบกันทั่วไปว่าพระองค์ที่ ทรงได้รับพระกษัตริยานานถึง ๗ เดือน และได้รับพระกษัตริยาอย่างเคย เป็นระยะ ๕ เดือนครึ่ง อยากให้ทรงเสกฯ ทำไม่ถึงทรงประทานพระกษัตริยา แต่เพียงอย่างเดียว ในระยะเกือบ ๖ เดือนแรก

ตั้งใจตั้งแต่แรกว่า ถ้าไม่มีปัญหาอะไรจะเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ ให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะทราบจากการอ่าน หนังสือ จาก คุณหมอ และสื่อต่างๆ ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์ต่อ



พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของลูกมาก ที่สุด อยากให้ ลูกแข็งแรง และมีสุขภาพดีค่ะ ที่สำคัญที่สุดคือการเลี้ยงลูก ด้วยน้ำนมแม่ในช่วงเกือบ ๖ เดือนแรก เป็นการสร้างเสริม ภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ลูก เนื่องจากในน้ำนมแม่ช่วยสร้าง ภูมิคุ้มกันเกี่ยวกับโรคทางเดินหายใจ และโรคทางเดิน อาหารได้เป็นอย่างดี ซึ่งเห็นได้อย่างชัดเจนคือ พระองค์ที่๗ ไม่เคยมีอาการท้องเสีย และอาการภูมิแพ้ต่างๆ เลยในระยะ ที่เสวยนมแม่ในช่วง ๖ เดือนแรก

ในระยะ ที่ประทาน พระกษัตริยา ทรงดูแล พระองค์เองอย่างไร บ้างเพราะ

ที่สำคัญที่สุด คือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทั้ง ๕ หมู่ เน้นโปรตีนจากปลา ไม่ทานอาหารรสจัดหรือที่ปรุงร ด้วยเครื่องเทศ ที่เผ็ดๆ ดื่มน้ำอุ่นมากๆ ไม่ดื่มน้ำเย็นและ น้ำแข็ง ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อกระตุ้นระบบการไหล



เวียนของเลือด ให้ทำงานได้ดี และที่สำคัญต้องทำจิตใจให้
ร่าเริงแจ่มใส และไม่เครียดค่ะ

**พระองค์ที่๗ ทรงได้รับอาหารอื่น นอกเหนือจากพระ
กษัตริยา มือแรก คือ อะไรคะ**

ตอนที่พระองค์ที่๗ มีพระชันษาประมาณ ๕ เดือนครึ่ง
คุณหมอดูยาแนะนำว่าควรให้ท่านได้ทดลองเสวยอาหารเสริม
บ้าง เพื่อเตรียมไว้สำหรับการถวายอาหารเสริมตามความ
เหมาะสมของอายุ จำได้ว่าอาหารอื่นที่ไม่ใช่นมแม่ มือแรกของลูก คือ
ข้าวต้มเปล่าบดครูดละเอียดประมาณ ๑-๒ ช้อนชา เพียงวันละ
๑ ครั้ง เป็นเวลาประมาณ ๑ สัปดาห์ แล้วหยุดถวายท่าน ทั้งนี้
เพื่อสังเกตอาการแพ้อาหารอื่น คุณหมออธิบายเพิ่มเติมว่าสาเหตุ
ที่ต้องถวายข้าวต้มเปล่าบดครูดละเอียดแทนกล้วยบดครูด
เนื่องจากไม่ต้องการให้ท่านติดรสหวานจากกล้วยนั่นเอง ใน
ตอนแรกๆ เราก็สับสนนะค่ะ เพราะผู้ใหญ่ต่างพูดเป็นเสียง
เดียวกันว่า ตั้งแต่เลี้ยงลูกมาอาหารเสริมมือแรกของลูก คือ กล้วย
บดครูด แต่พอมาฟังคุณหมออธิบายถึงได้เข้าใจค่ะ

พระองค์ที่๗ ทรงมีลักษณะนิสัย อย่างไรคะ พระทัย



เย็น หรือพระทัยร้อน

เท่าที่สังเกต จะเห็นว่าพระองค์ที่๗ ทรงอดทนได้เป็น
อย่างดี ทรงรู้จักรอ อย่างเช่นเวลาเชิญท่านเสด็จฯ ร่วมในหมาย
พิธีต่างๆ หากพระภารกิจยังไม่จบสิ้น ท่านจะฝืนพระองค์ฯ รอ
จนกว่าจะจบพระภารกิจ ไม่ว่าท่านจะทรงหิวหรือทรงว่างก็ตาม
ท่านจะมีพระอารมณ์ดีอยู่เสมอ ไม่เคยโยเยหรืออแง เว้นเสีย แต่
ว่าบางเวลาท่านจะทรงอ่อน ทูลกระหม่อมพ่อเพื่อขอตามเสด็จฯ
หรืออ่อนให้ทูลกระหม่อมพ่อทรงอุ้ม แต่ก็ไม่โยเย ไม่ไว้วาย ไม่
เคยกันแสงเสียงดัง เพียงแต่เกาะทูลกระหม่อมพ่อ ไม่ยอมปล่อยให้
ท่านนั้น

หากว่าท่านไม่พอพระทัยในเรื่องใด ท่านจะทรงนิ่ง ไม่
แสดงอาการใดๆ เคยสังเกตเห็นว่าเวลาที่ท่านทรงเล่น แล้วสุนัข
ในบ้านส่งเสียงเห่ารบกวนท่าน ท่านจะจ้องมองนิ่งๆ แล้วทรง
ดำเนินหนีไป คล้ายๆ กับรำคาญพวกเรอเสียเหลือเกิน หากเป็น
แม่หรือพยาบาลอุ้มท่านอยู่ ท่านจะทรง ชี้ให้พาท่านไปที่อื่นเลย

๑๑ พระจริยาวัตรที่น่ารักที่สุดในขณะนี้
ของพระองค์ก็ฯ คือ เวลาที่ข้าราชการบริพาร
เข้าเฝ้าฯ ถวายงานกราบพระบาท เข้าเฝ้าฯ
หรือกุลาท่าน ท่านจะยกหัตถ์ขึ้นและไหว้
ตอบอย่างตั้งพระทัย ทั้งนี้เหตุเนื่องจาก
ท่านเลียนแบบ และทำตามแบบผู้ใหญ่เข้าเฝ้าฯ
ถวายงานนั่นเอง ๑๑



พระองค์ที่๗ ทรงโปรดการเล่นอะไรบ้างเพคะ

การเล่นที่ท่านโปรดที่สุด คือ เล่นจ๊ะเอ๋ค่ะ จะสรวลเสียงดัง เวลาแม่หรือพระพี่เลี้ยง จ๊ะเอ๋ ตัวท่านเองบางครั้งจะใช้ผ้าอ้อมคลุมพระเศียร เพื่อเล่นจ๊ะเอ๋กับแม่ แต่ถ้าเป็นของเล่น ไม่มีของเล่นชิ้นโปรดพิเศษ สนพระทัยเป็นช่วงๆ เช่น รถยนต์เด็กที่ขับได้หรือม้าโยก แต่บางครั้งท่านก็โปรดที่จะประยุกต์ของเล่นของตนเอง เช่น ท่านจะลงไปนั่งในตระกร้าใส่ผ้าอ้อม แล้วให้พี่เลี้ยงเข็นไปเรื่อยๆ หรือโปรดที่จะส่องดูรูปตัวเองในกะละมังสแตนเลส สำหรับล้างผักต้ง หรือใช้กะละมังที่ว่าเป็นกล่องเคาะจังหวะเล่น เป็นต้น ช่วงนี้จะสนพระทัยการเปิดหนังสือเพื่อดูภาพที่มีสีสันสดใสต่างๆ โปรดที่ให้แม่หรือพี่เลี้ยง ชี้ภาพต่างๆ ให้ทอดเนตร และโปรดที่จะฟังการเล่านิทาน

ท่านโปรดการเล่นผาดโผนคะ เช่น อุ้มท่านลอยกลางอากาศหรือทำบันจี้กระโดดกลางอากาศ ท่านจะโปรดมาก หัวเราะเสียงดังชอบใจมากที่สุดเลยคะ และอีกอย่างพระองค์ที่๗ โปรดเล่นด้วยองค์เองอย่างเป็นอิสระ โดยเฉพาะเวลาที่ท่านกับทูลกระหม่อมพ่อ จะเล่นกันผาดโผนตามประสาผู้ชาย และทูลกระหม่อมพ่อทรง ตามพระทัยท่าน



บางครั้งทูลกระหม่อมพ่อจะโปรดฯ ให้พระองค์พี่ฯ นั่งบนพระเปลวในระหว่างที่กำลังเสวย พระองค์พี่ฯ จะทรงหยิบจับอาหารต่างๆ บนโต๊ะเสวย ป้อนเข้าพระโอษฐ์ทูลกระหม่อมพ่อ ซึ่งทูลกระหม่อมพ่อก็ตามพระทัย ทรงเสวย ทุกอย่างที่ลูกป้อนพระองค์พี่ฯ จะโปรดเล่นแบบเป็นอิสระ ไม่โปรดให้ใครไปก้าวก่ายท่าน ซึ่งถ้าหากอยู่กับแม่หรือพี่เลี้ยงจะคอยห้ามท่าน เพราะเกรงว่าท่านจะได้รับอุบัติเหตุ แต่ทูลกระหม่อมพ่อ ไม่ทรงห้าม ทำให้ท่านติดทูลกระหม่อมพ่อมาก ซึ่งคุณหมอลายๆ ท่านบอกว่าลูกต้องแล้ว เพราะการเล่นอย่างเป็นอิสระจะทำให้ท่านมีจินตนาการในการเล่น เพียงแต่ต้องคอยดูแลอยู่ห่างๆ เท่านั้น

ทรงมีพระภารกิจมากมาย ทรงแบ่งเวลาให้พระโอรสอย่างไรคะ

ไม่อยากจะเรียกว่าเป็นการแบ่งเวลาให้ลูกนะคะ เพราะสำหรับลูกแล้ว พ่อและแม่ต้องมีเวลาให้เสมอ เราพยายามทำทุกอย่างให้เป็นเรื่องเดียวกัน เช่น เรียนเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กและครอบครัว ทำงานโครงการต่างๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาเด็กและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของสมาชิกในครอบครัว พยายามบริหารเวลาของตัวเองให้เป็นไปตามความต้องการของลูก อย่างเช่นในตอนหลังคลอด ช่วงเดือนแรกเป็นช่วงที่ต้องอยู่กับลูกเกือบ ๒๔ ชั่วโมง พอลูกโตขึ้นเรื่อยๆ เราก็จะมีเวลาเป็นของตัวเองมากขึ้น เพียงแต่เราต้องเข้าใจการพัฒนาการของลูกว่าแต่ละช่วงอายุเป็นอย่างไร เพื่อที่ว่าเราจะได้ดูแลลูกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม พระองค์พี่ฯ ในช่วงนี้เป็นวัยของการเลียนแบบ

“ วันไหนที่ลูกตื่นขึ้นมาแล้วเจอ พ่อ-แม่เป็นคนแรก วันนั้นลูกจะมีอารมณ์ มีความสุข ร่าเริงแจ่มใส ตลอดวัน เราจึงให้ความสำคัญในการนอนและการตื่นนอนของลูกเป็นอย่างมาก ”

เรียนรู้ และเสริมสร้างจินตนาการ ดังนั้นการอ่านหนังสือ เล่นนันทนาการ เล่นต่าง ๆ เป็นกิจกรรมที่เราต้องให้ความสำคัญมากเป็นพิเศษ

เราเรียนรู้ด้วยตัวเองว่า วันไหนที่ลูกตื่นขึ้นมาแล้วเจอ พ่อ-แม่เป็นคนแรก วันนั้นลูกจะมีอารมณ์ มีความสุข ร่าเริงแจ่มใส ตลอดวัน เราจึงให้ความสำคัญในการนอน และการตื่นนอนของลูกเป็นอย่างมาก ก่อนที่จะเข้าบรรทม พระองค์พี่ฯ จะโปรดให้แม่กล่อมบรรทม หากวันไหนที่แม่ติดภารกิจใดๆ ท่านจะทรงรอดด้วยความอดทน และในตอนที่ท่านตื่นบรรทม หากท่านทรงเห็นทูลกระหม่อมพ่อและแม่เป็นคนแรก ท่านจะรับสั่งเรียก “ป้อ-แม่” และยิ้ม ด้วยความดีพระทัยอย่างยิ่ง เป็นความชื่นใจอย่างยิ่งของคนที่เป็นพ่อและแม่ค่ะ ที่รู้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ลูกมีความสุข

อยากให้ประทาน ข้อคิดในการเลี้ยงลูกแก่คุณแม่ชาวไทยทั้งหลายคะ

สมเด็จพระบรมฯ และเรายึดหลักของการเดินทางสายกลางในการเลี้ยงลูกไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ทุกอย่างให้เป็นไปตามธรรมชาติ ดูที่ความต้องการและความเหมาะสมของลูกเป็นหลัก ที่สำคัญที่สุด เราเลี้ยงลูกด้วยความใกล้ชิด เอาใจใส่ ดูแล อย่างถูกต้องและเหมาะสม ให้ความอบอุ่นแก่ลูก เพื่อให้ลูกจะได้เติบโตด้วยความมั่นคง ทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งเราถือว่าเป็นกุญแจหลักที่จะทำให้เราเลี้ยงลูกให้เป็นผู้ใหญ่ที่ครบเครื่องทั้ง IQ และ EQ ค่ะ



สวัสดิ์ค่ะ

ต้อนรับเดือนแห่งการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยสาระเรื่องราวดีๆ มากมาย ในฉบับนี้ค่ะ ท่านผู้อ่านคงจำกันได้ว่าจดหมายข่าวศูนย์นมแม่เมื่อปีที่แล้ว ได้นำเสนอบทประพันธ์สัมภาษณ์ของ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ในการเลี้ยงดูพระโอรสด้วยพระกษัตริธรา

ณ วันนี้ พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ มีพระชนมายุ 1 ชันษา กับ 3 เดือน เสด็จพระองค์หญิงฯ ได้ประทานอนุญาตให้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย เข้ารับการประทานสัมภาษณ์อีกครั้งซึ่งทรงประทานเล่าถึง พระจริยวัตรในการเลี้ยงดูพระองค์ที่ฯ ของพระองค์ท่านอย่างละเอียดและน่าสนใจติดตามอ่านได้ในฉบับนี้ค่ะ

ทรงได้ริเริ่มโครงการ สายใยรักแห่งครอบครัว ด้วยมีพระเนตรยาวไกลว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นต้นทุนที่ดี แต่ต้องต่อด้วยการเลี้ยงดูอย่างถูกวิธีด้วย จึงทรงให้ความสำคัญเรื่องการเลี้ยงดูลูกในด้านอื่นๆ ด้วย อาทิเช่น เรื่อง การเล่นิทาน การพูดคุย เล่นกับลูก การร้องเพลงให้ลูกฟัง ซึ่งกรมอนามัยร่วมกับศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย โดยการสนับสนุนของ สสส. ได้จัดทำโครงการ คาราวานสายใยรักแห่งครอบครัว ครบเครื่องเรื่องต้นทุน IQ EQ ลู 76 จังหวัด เฉลิมพระเกียรติ พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ เพื่อช่วยสานต่อพระปณิธาน ของพระองค์ท่านเป็นโครงการระยะ 3 ปี

และในโอกาสเดือนสิงหาคม เป็นเดือนแห่งการรณรงค์นมแม่โลก ประชาชนคงได้ชม วิดีทัศน์ เพลงคือสายใย ซึ่งเป็นวิดีโอที่แสดงให้เห็นถึงพระจริยวัตรของ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ ที่ทรงให้ความสำคัญในการเลี้ยงดู พระโอรสให้เหมาะสมตามพัฒนาการ นับเป็นพระกรุณาธิคุณ แก่พสกนิกรชาวไทยเป็นอย่างยิ่ง

ท้ายสุดนี้ขอเชิญชวนคุณแม่ได้ให้ความสำคัญในการให้ลูกได้กินนมแม่เพื่อลูกหลานไทยจะได้ทุนอาหารและการเลี้ยงดูที่ดี ทำให้แข็งแรงไม่ป่วยบ่อยและมีพัฒนาการดี เจกเช่น พระองค์ที่ฯ อันเป็นที่รักยิ่งของพวกเรา พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

บทประพันธ์สัมภาษณ์

2-6

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

คาราวานนมแม่

8

บทความนมแม่กับการป้องกันโรคภูมิแพ้

9

สายใยรักแห่งครอบครัว

10-11

เรื่องเล่าจากแม่

12

7 จังหวัดโคคร่วมเป็นต้นแบบเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

13

นมแม่...เรื่องดีๆ ที่แม่ภูมิใจ

14-15

นมแม่สายธารหล่อเลี้ยงโลก

16-17

เรื่องเล่าจากภาคี

18-20

รางวัลเกียรติยศ

21

บทความพิเศษ 25 ปี ของการปกป้องให้ทารกได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่

22



ศูนย์นมแม่ / นมแม่ยุคใหม่

คาราวาน “นมแม่”

เห็นชื่อเรื่องแล้วอย่าเพิ่งเข้าใจผิดว่า จะมีขบวนรถคาราวานขับเรียงกันเป็นทิวแถวโดยมีแม่หนึ่งให้นมลูกอยู่ในรถนะค่ะ เพราะจริงๆ แล้วคาราวานงานนี้ไม่ได้ปล่อยรถ แต่ปล่อยสื่อต้นแบบส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการเลี้ยงลูกส่งเสริมพัฒนาการไปยัง 76 จังหวัดทั่วประเทศต่างหากค่ะ

งานนี้มีชื่อเต็มๆ ว่า คาราวานสายใยรักแห่งครอบครัว “ครบเครื่องเรื่องต้นทุน IQ EQ” สู่ 76 จังหวัด เฉลิมพระเกียรติ “พระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ” พระชันษาครบ 1 ปี โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย และ สสส. เป็นผู้จัดขึ้น ซึ่งได้เปิดงานไปเมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2549 ที่โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ กรุงเทพฯ โดยสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมารเสด็จฯ มาเป็นองค์ประธานพร้อมด้วยพระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ และพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ สำหรับคาราวานครั้งนี้ จะได้มีการนำสื่อต้นแบบเคลื่อนที่ที่ได้รับพระราชทาน ไปจัดแสดงและเผยแพร่ให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ประชาชนในเรื่องของ “นมแม่” ซึ่งเป็นทุนพื้นฐานทางธรรมชาติที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกให้ “ครบเครื่องเรื่องต้นทุน IQ EQ”



ซึ่งหลายๆ คนสงสัยว่า “นมแม่” เนี่ยจะเธอจะทำให้ลูก IQ ดี EQ ดีได้ !!!!

เรื่องนี้ ขอยืนยันชัดๆ กันตรงนี้เลยนะค่ะว่า “นมแม่” นี้แหละค่ะ ที่มีส่วนช่วยทำให้ลูก IQ EQ ดีได้ .. จริงๆ !!!

เพราะใน “นมแม่” นั้นมีไขมันและสารอาหารเฉพาะ ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างและพัฒนาสมองของทารก แต่ที่สำคัญไม่แพ้กันก็คือ การสัมผัสและการแสดงออกของแม่ที่มีต่อลูกระหว่างที่อุ้มลูกดูดนมแม่จากอก ด้วยผิวสัมผัสจาก อ้อมกอด การสบสายตา ส่งยิ้ม ร้องเพลง เล่านิทาน พูดคุย หยอกล้อกับลูกระหว่างให้นม จะช่วยพัฒนาจุดเชื่อมต่อในสมองของลูกให้แตกแขนงเป็นเซลล์ประสาทที่เชื่อมโยงกันเป็นระบบมากยิ่งขึ้น

ยิ่งถ้าลูกได้กิน “นมแม่” อย่างเดียวถึง 6 เดือนเต็ม และกินต่อเนื่องควบคู่กับอาหารตามวัยไปจนถึง 2 ขวบ หรือมากกว่านั้น จะยิ่งทำให้สมองพัฒนาอย่างเต็มที่มากขึ้นด้วยนะค่ะ

เรียกได้ว่า สารอาหารที่จำเป็นใน “นมแม่” นี้ เป็นทุนพื้นฐานสำคัญที่ธรรมชาติมอบมาให้ เมื่อผสมผสานเข้ากับการสัมผัสและการแสดงออกที่เหมาะสมของแม่ และเสริมด้วยการร้องเพลง ฟังเพลง เล่านิทาน และการเล่นที่สนุกสนานอย่างสร้างสรรค์ ควบคู่ไปกับการได้รับอาหารตามวัยอย่างครบถ้วน จึง “ครบเครื่องเรื่องต้นทุน IQ EQ” สำหรับลูกกรอกอย่าง แท้จริงค่ะ



นมแม่กับการป้องกันโรคภูมิแพ้

วศ.นพ.สุวัฒน์ เบญจพลพิทักษ์ หน่วยโรคภูมิแพ้ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ในระยะ 20 ปีที่ผ่านมา อุบัติการณ์ของโรคหืดและโรคภูมิแพ้มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นมาตลอด ไม่ว่าจะเป็นการสำรวจใน ประเทศที่เจริญแล้ว หรือในประเทศไทยที่พบว่าอุบัติการณ์ของ โรคหืดและโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้เพิ่มสูงเป็น 3 เท่า แต่ถ้ามองในแง่ของคนที่มีภาวะแพ้แต่ยังไม่แสดงอาการของโรค คาดว่าเด็กไทยมากกว่าร้อยละ 50 มีภาวะแพ้ ซึ่งมีความเสี่ยงสูง ที่จะแสดงอาการของโรคภูมิแพ้เมื่อเด็กโตขึ้น โรคที่พบบ่อยได้แก่ แพ้อาหาร ผื่นแพ้ผิวหนัง โรคหืด และโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ ซึ่งโรคเหล่านี้ส่วนใหญ่จะเป็นเรื้อรังจนถึงวัยผู้ใหญ่ จึงนับได้ว่าเป็นปัญหาที่สำคัญ และเป็นภาระต่อระบบบริการสาธารณสุขเป็นอย่างมาก ดังนั้นมาตรการที่จะลดปัจจัยเสี่ยง ลดอัตราการความเจ็บป่วยและลดอัตราการตายจากโรคจึงน่าสนใจ และจะเป็น ประโยชน์อย่างมากต่อสังคมไทย

โรคหืด และโรคภูมิแพ้เกิดจากปัจจัยสำคัญสองประการ คือ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม มีข้อมูลชัดเจนว่าเด็กที่เกิด จากครอบครัวที่เป็นโรคภูมิแพ้ จะมีอัตราเสี่ยงที่จะเป็นภูมิแพ้ถึงร้อยละ 50-80

๑๑ การให้ทารกกินนมแม่อย่างเดียว อย่างน้อย 4-6 เดือน สามารถลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้ในเด็กเล็กได้ ๑๑

จุดที่น่าสนใจคือ เด็กเริ่มมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคภูมิแพ้ได้ตั้งแต่วัยที่เป็นทารกในครรภ์มารดาแล้ว ไม่ใช่เริ่มตั้งแต่เกิดมา ดังนั้น งานวิจัยที่จะหาวิธีป้องกันโรคภูมิแพ้ จึงมุ่งความสนใจไปที่มารดาขณะตั้งครรภ์และในทารกแรกเกิด โดยมีข้อมูลสำคัญดังต่อไปนี้

1. การหลีกเลี่ยงสารก่อแพ้ในการคายณะตั้งครรภ์ มีการศึกษาหลายชิ้นที่สรุปว่าการหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิดที่ก่อแพ้ ง่าย เช่น นมวัว ไข่ ถั่ว และอาหารทะเลไม่สามารถป้องกัน การเกิดโรคภูมิแพ้ในลูกที่เกิดมา และยังก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ ในเด็กทารกด้วย ดังนั้น วิธีทำนี้ไม่แนะนำให้ปฏิบัติ

2. การกินนมแม่ การให้ทารกกินนมแม่ย่อมมีประโยชน์ อย่างมากต่อสุขภาพกายและใจของเด็ก มีการศึกษาที่พบว่า การกินนม แม่ลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ ดังตัวอย่างงานวิจัยที่ได้ วิเคราะห์ผลการศึกษา 12 ชิ้น ซึ่งมีเด็กเข้าร่วมการศึกษา 8,183 คน เด็กที่กินนมแม่อย่างเดียวนาน 1 เดือน พบอัตราการเป็นโรคหืดน้อย และยังพบน้อยกว่าเมื่อแยกวิเคราะห์เฉพาะกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคภูมิแพ้ และล่าสุดจากการทบทวนผลงาน วิจัยทั้งหมด 4,000 ชิ้น ผลพบว่า การกินนมแม่อย่างน้อย 4 เดือน จะลดโอกาสการเกิดโรคหืดในเด็กเล็กได้

3. การหลีกเลี่ยงอาหารก่อแพ้ในแม่ขณะให้นมบุตร ยังมีข้อมูลน้อยมากที่จะสรุปได้ว่าการให้แม่กลุ่มดังกล่าวงดอาหารที่ก่อแพ้ได้ง่ายได้แก่ นมวัว ไข่ และปลาทะเล จะป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ในลูกที่กินนมแม่ มีการศึกษาหนึ่ง ที่พบว่าอุบัติการณ์ของโรคผื่นผิวหนัง พบน้อยกว่าในเด็กทารก 1 ขวบปีแรก แต่ก็มียุทธศาสตร์การศึกษาที่พบว่าไม่มีผล ดังนั้น ในขณะนี้ไม่ควรแนะนำให้แม่งดอาหารขณะให้นมบุตร

ดังนั้น โดยสรุปการกินนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 4-6 เดือน สามารถลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้ในเด็กเล็กได้ และนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารก



ศูนย์นมแม่แห่งชาติ

สายใยรักแห่งครอบครัว

เมื่อวันจันทร์ที่ 10 เมษายน 2549 ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ร่วมจัดกิจกรรมสนับสนุนคลินิกนมแม่ จ.เชียงใหม่ หนึ่งในโครงการสายใยรักแห่งครอบครัว ณ บ้านหนองออน หมู่ที่ 10 ตำบลอินทขิล อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

และในการนี้ พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรราชา ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชสยามมกุฎราชกุมาร ทรงเสด็จทอดพระเนตรการดำเนินงานสายใยรักจากแม่สู่ลูก และกิจกรรมสนับสนุนโครงการสายใยรักจากแม่สู่ลูกของ "โครงการคลินิกเกษตรเคลื่อนที่ในพระราชูปถัมภ์ฯ ของพระบรมโอรสาธิราชฯ"

งานนี้ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย นำอุปกรณ์การประชาสัมพันธ์การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จัดโชว์เพื่อให้เป็นความรู้ในพื้นที่ดังกล่าว ทั้งชุดนิทรรศการการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, จดหมายข่าวฉบับพิเศษที่ผลิตขึ้นเพื่อเทิดพระเกียรติพระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรราชา ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชสยามมกุฎราชกุมาร ฉบับยักษ์ และตุ๊กตัก๊วยในเด็กเล็กเช่น การป้องกันน้ำร้อนลวก, ป้องกันจมน้ำตกน้ำ และอื่นๆ



ชุดนิทรรศการเทิดพระเกียรติ



บรรยากาศของงานมีทั้งแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ และแม่ที่กำลังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่หลังคลอด ไปจนถึง 2 ปีมาร่วม เป็นสมาชิกโครงการสายใยรักแห่งครอบครัวค่อนข้างมาก ซึ่งเป็นคุณแม่ที่อยู่ใน อ.แม่แตง หลังการพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์นมแม่ฯ ทุกคนมีความตั้งใจและเห็นความสำคัญ ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การได้เป็นสมาชิกโครงการ ถือเป็นความภาคภูมิใจอย่างหนึ่งที่จะเป็นส่วนหนึ่ง ในการเป็นต้นแบบการให้สิ่งสำคัญและมีค่าแก่ลูกน้อยของตนเอง พร้อมทั้งสนองปณิธาน การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรัณวดี พระวรชายา ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร อีกด้วย

คุณแม่ คุณพ่อลูกแฝด สมัครเข้าร่วมโครงการสายใยรักฯ



คุณแม่แตงชดระอเฝ้าเสด็จ



ปฏิเสธนมผง ให้ลูกกินนมแม่

ไม่เชื่อว่านมผงสารพัดสูตรที่บริษัทโฆษณาชวนเชื่อ โดยระบุสรรพคุณว่ากินแล้วเด็กแข็งแรง เจริญฉลาด จะมาดีกว่าน้ำนมที่กลั่นมาจากอกแม่

ปัญชลี ทองดั่ง หรือ คุณแม่ลูก 2 คือ น้องสุปณิตา (ข้าวปั้น) น้องธนารีย์ (ข้าวปั้น) เล่าว่า ความคิดนี้ผุดขึ้นมาในสมอง น่าจะมาจากสัญญาชาติญาณของคนที่กำลังจะแม่ที่ต้องการ ปกป้องลูก

วันที่คลอดน้อง ทางโรงพยาบาลจะพาน้องไปอยู่ห้องเด็กอ่อน ได้ขอเลี้ยงน้องเอง เพราะรู้ว่าถ้าไปอยู่ห้องเด็กอ่อนเขาจะให้กินนมผง แต่บังเอิญว่าลูกตัวเหลืองและท้องเสีย แพทย์คนหนึ่งมาบอกให้เปลี่ยนมากินนมผง ตอนฟังใจไม่ดีเลย “ไม่ยอมยกให้ลูกกินนมผง” แต่โชคดีที่มีแพทย์อีกท่านหนึ่งเข้ามาอธิบายอาการตัวเหลืองในระยะสัปดาห์แรก หลังเกิดเป็นเรื่องที่พบได้ ถ้าตรวจแล้วไม่มีสาเหตุสำคัญให้ลูกกินนมแม่มากๆ จะหายได้เอง

แม่แก้ว เล่าต่อว่า วันที่ไปรับสูติบัตรที่โรงพยาบาล จะมีถุงของขวัญ ในถุงจะมีนมผง ขวดนม ก็รับมาเพราะของฟรีแต่ไม่ได้ซิงให้กิน

ใกล้หมดวันลาคลอด แม่ของแก้วเตรียมไปซื้อนมผงขวดนม แต่แก้วยังยืนยันว่าจะให้ลูกกินนมแม่อย่างน้อย 1 ขวบ โดยบอกแม่ว่า “แก้วจะปัมน้ำนม แخذตู้เย็นไว้ให้ลูกกินในช่วงเวลาที่ไม่ทำงาน”

มีอยู่ช่วงหนึ่งที่แก้วต้องเดินทางไปต่างประเทศก็ปัมน้ำนมแช่ไว้ พอขากลับเจ้าหน้าที่สนามบินถามว่าถุงอะไร ตอนแรกเขาไม่เข้าใจก็จะไม่ให้เอากลับ พออธิบายพร้อมประกอบท่าทางว่าน้ำนมจะเอาไปให้ลูกเขาถึงให้ผ่าน

จากผลที่ให้กินนมแม่ วันนี้ลูกไม่มีอาการภูมิแพ้เลย และตอนนี้ก็เป็นทีที่ปรึกษาให้เพื่อนร่วมงาน และคนอื่นๆ มักจะบอกเสมอว่าเลี้ยงด้วยนมแม่เด็กแข็งแรง ที่สำคัญประหยัดสถานความผูกพันระหว่างแม่ลูกและครอบครัว แม่แก้วกล่าวทิ้งท้าย



บริษัทนมผงผลิตภัณฑ์เด็ก ส่งตัวอย่างนมถึงบ้าน

แม่ปอ หรือ รุติมา ศรีอัฐภาพร แม่ลูก 1 ด.ช.ปพน หลีสกุล อายุ 1 ขวบ 2 เดือน เล่าให้ฟังว่า ขณะนี้บริษัทนมผง อาหารเสริมสำหรับเด็ก นิยมส่งสินค้าตัวอย่างถึงบ้าน แล้วจะโทรศัพท์มาสอบถามว่าได้รับตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่ส่งมาให้หรือ ไม่ๆ ตอนนี้น้องอายุก็เดือน ทานแล้วมีพัฒนาการเป็นอย่างไร

ทุกครั้งที่พนักงานโทรศัพท์มา ปอจะโกหกไปเรื่อยว่าลูกกินยี่ห้อนี้อยู่ สุขภาพแข็งแรง อยากรู้ว่าบริษัทจะส่งอะไรมาให้ลูกเราอีก “ของที่ส่งมาส่วนมากจะเปิดดูว่าเป็นอะไร แล้วจะใส่ไว้เหมือนเดิม เพราะไม่ต้องการให้ลูกกินนมผง และน้ำนมปอไหลเยอะมาก ชนิดที่ว่าลูกกินไม่ทัน ลูกดูอยู่ข้างหนึ่งอีกข้างจะไหลตลอดเหมือนกัน อาจเป็นเพราะปอดดูแลสุขภาพตัวเองเพื่อลูก ไม่กินของเผ็ด จะกินแกงเลียง ปลาตัวเล็ก ผักผลไม้ เสริมด้วยวิตามินซีซึ่งไม่มีสารตกค้างในร่างกาย”

ตอนแรกที่ได้รับนมผงและผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก ก็สงสัยว่าบริษัทเหล่านี้รู้ที่อยู่ได้อย่างไร พอนึกไปนึกมา คิดว่าน่าจะได้ที่อยู่กับเบอร์โทรจากโรงพยาบาลที่ไปคลอด

เหตุการณ์ลักษณะนี้ไม่ใช่เกิดขึ้นกับปอเพียงคนเดียว ยังมีคุณแม่ท่านอื่นได้รับเหมือนกัน และหลายคนหลงกล ลองให้ลูกกินนมผง ทำให้ลูกเสียโอกาสที่ดีที่สุดในช่วงแรกของชีวิต จึงอยากแนะนำคุณแม่ว่าให้ลูกกินนมแม่เถอะเพื่อลูกเพื่อได้รับสารอาหารครบและยังมีภูมิคุ้มกันโรคอีกด้วย



7 จังหวัดโคคร่วมเป็นต้นแบบ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

อีกหนึ่งผลงานชิ้นโบว์แดงที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยการประสานงานของศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย คือ โครงการพัฒนารูปแบบการสร้างพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในชุมชน : 7 จังหวัดต้นแบบ หรือที่เราเรียกกันสั้นๆ ว่า 7 โหนด (7 nodes) นั่นเอง

โดย 7 จังหวัดต้นแบบที่เข้าร่วมโครงการนี้ ได้แก่ เชียงใหม่, อุตรดิตถ์, ขอนแก่น, มหาสารคาม, นครศรีธรรมราช, จันทบุรี และกรุงเทพมหานคร

สำหรับ 6 จังหวัดแรกนั้น ต้องยอมรับในฝีมือและความสามารถของทีมงานในพื้นที่ที่มีความเข้มแข็ง ตั้งใจจริง และเอาใจจริงเอาใจ จนสามารถสร้างเครือข่าย หรือกลุ่มแม่อาสา รณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขึ้นได้แล้ว แต่ในส่วนของกรุงเทพมหานครนั้น ถือว่าเป็นห้องใหม่ที่กำลังจะถูกปลุกปั้น โดยมี ดร.มล.จันทร์กฤษณา ผลวิวัฒน์ แม่อาสาจากกลุ่มนมแม่เดิม มาเป็นหัวหน้าทีมในครั้งนี้

โดยในพิธีเปิดโครงการ **คาราวานสายใยรักแห่งครอบครัว “ครบเครื่องเรื่องต้นทุน IQ EQ”** สู่ 76 จังหวัด **เฉลิมพระเกียรติ “พระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ” พระชันษาครบ 1 ปี ซึ่งกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย และสสส.เป็นผู้จัดขึ้น** เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2549 ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ กรุงเทพฯ ที่ผ่านมา

7 จังหวัดต้นแบบของเราได้เข้าร่วมงาน และรับพระราชทานสื่อต้นแบบเคลื่อนที่จากสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร โดยเสด็จฯ มาเป็นองค์ประธาน พร้อมด้วยพระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ และพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ ด้วย

ซึ่งสื่อต้นแบบที่ได้รับพระราชทานนั้น แต่ละจังหวัดจะได้นำไปจัดแสดง และเผยแพร่ให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ประชาชนในเรื่องของ “นมแม่” ซึ่งเป็นทุนพื้นฐานทาง

ธรรมชาติที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกให้ “ครบเครื่องเรื่องต้นทุน IQ EQ” กันต่อไป ทั้งนี้ เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการฯ คือ

1. เพื่อสร้างและพัฒนาเครือข่ายนมแม่
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในชุมชน
3. เพื่อจัดการความรู้เพื่อการสร้าง “วัฒนธรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
4. เพื่อวางระบบการจัดการ เครื่องมือ รวบรวมข้อมูล ความรู้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรม
5. เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ และถอดบทเรียน การดำเนินการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในชุมชน

ล่าสุดในช่วงสัปดาห์รณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โลก และวันแม่แห่งชาติ จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งนำทีมโดย พ.ญ.วาสนา วินัยพานิช กับจังหวัดขอนแก่น นำทีมโดย อ.จินตนา บุญจันทร์ ก็ชะมกเข้มนัดงานในพื้นที่กันอย่าง ตั้งอกตั้งใจ

ในส่วนของคุณหมอก่า อ.กรรณิการ์ บางสายน้อย กับ พี่ศิริพร สืบพันธุ์วงษ์ หัวหน้าทีมเชียงใหม่ และอีก 3 จังหวัด คือ มหาสารคาม นำทีมโดยพี่สุมวล พุทธิบุตร จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยคุณหมอคุภกาญจน์ ศิลปรัศมิ์ กับพี่จิระประไพ แก้วภราดา และจังหวัดจันทบุรี ที่มีพี่วาสนา งามการ นำทีม ก็จัดงานได้ไม่ให้น้อยหน้ากัน

สำหรับกรุงเทพฯ นั้น เป็นการจัดงานโดยศูนย์นมแม่ฯ ร่วมกับทีม กทม. โดยความสนับสนุนของ สสส. คงจะมีอะไร ฮือฮาเช่นกัน ซึ่งก็จะได้นำมาบอกเล่าให้ได้ทราบกันในฉบับหน้า

แหม...เนื้อที่มันน้อย บอกกล่าวเล่าขานกันแต่เพียงเท่านี้ก่อน โอกาสหน้าจะเจาะลึก 7 nodes มาให้ได้รู้จัก รู้ใจกันมากกว่านี้แน่นอน รับรองได้!!!

แม่ห้องขวัญ...รายงาน



นมแม่...เรื่องดีๆ ที่แม่ภูมิใจ

“การหาที่บีบน้ำนมเก็บให้ลูก ยังเคยเข้าไปบีบในห้องน้ำของโรงแรมเพราะต้องไปสัมมนาข้างนอก หรือห้องเก็บของก็เคยเข้าไปบีบน้ำนมมาแล้ว โชคดีว่ามีอุปกรณ์น้ำแข็งแห้งและถุงเก็บนมแม่ที่เคยได้รับแจกจากศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ไปไหนมาไหนก็หิ้วไปด้วย”

คุณแม่ทำงานหลายคนประสบปัญหาหลังจากคลอดลูกครบกำหนดวันลาแล้วต้องกลับไปทำงาน ทำให้โอกาสที่ลูกจะได้กินนมแม่อย่างต่อเนื่องลดน้อยลง แต่ **พลินี เสริมสินสิริ** เจ้าหน้าที่ฝ่ายสื่อสารสาธารณะ สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.) หรือ “แม่แตงโม” ของ “น้องबाटอง” ด.ช. กิตติพิชญ์ เสริมสินสิริ เธอสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ ตามที่ตั้งใจ เธอผ่านช่วงเวลานั้นมาได้มาได้อย่างไรไปหาคำตอบ กันค่ะ

แม่แตงโมเล่าว่า “ตอนรู้ว่าท้องยังไม่ได้คิดเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งใจแล้วว่าจะคลอดเอง จนกระทั่งได้มาเจอกับอ้อมแม่ห้องขวัญ เขามาช่วยงานที่สำนักงานหอป้าลูกมาด้วยตอนนั้นลูกเขาประมาณขวบกว่าๆ ยังดูคุณแม่อยู่เลยน้องเขาเป็นแบบอย่างที่ดีได้เห็นพัฒนาการที่ดีของลูกเขาดูแล้วก็เลยสนใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตอนนั้นโชคดีที่ นพ.ศิริวัฒน์ ทิพย์ธราดล (ปัจจุบันเป็นผู้อำนวยการสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข) ชาวโปงนาของศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ทำให้ได้ประสบการณ์จากคุณแม่ท่านอื่นๆ และได้รู้ว่ามีถุงเก็บนมแม่ รู้วิธีการบีบ เก็บ ตุณ ที่ถูกต้อง จากนั้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากสื่อต่างๆ มาตลอด”

น้ามหยดแรก

เมื่อน้องबाटองออกมาดูโลกครั้งแรก (24 กันยายน 2547) พี่พยาบาลก็ให้ลูกมาดูดนมทันที มหัศจรรย์ใจมากที่เห็นน้องबाटองดูดนมได้ทันที เห็นแล้วน้ำตาจะไหลลื้มความ

เจ็บแผลเสียนิท หนักที่ที่กลับมาถึงห้องพักก็ลองบีบน้ำนมดูว่าน้ำนมจะเป็นสีเหลืองอย่างที่เขบอกหรือเปล่า ปรากฏว่าบีบเท่าไรก็ไม่มือน้ำนมออกมา พยายามเขาก็เอน้องबाटองมาให้เลี้ยงแล้วบอกว่าให้ดูนมให้บ่อยที่สุด ทุกเช้าจะมีคุณหมอมารวดและมักจะถามว่านมไหลหรือยัง เราก็บอกว่ายัง คุณหมอก็ลองบีบให้ดู ปรากฏว่าเช้าวันที่ 3 น้ำนมก็ออกมา ดีใจมากตอนแรกกังวลอยู่ลึกลึๆ ว่าจะไม่มือน้ำนมให้ลูกกิน

ความลำบากที่สุขใจ

พอกลับมาอยู่ที่บ้านก็ให้น้องबाटองกินนมแม่อย่างเดียวไม่กินอะไรเลยแม้กระทั่งน้ำเปล่าจน 6 เดือน โชคดีว่าทุกคนที่บ้านเข้าใจ โดยเฉพาะคุณยายน้องबाटองที่จะรับช่วงเลี้ยงต่อเมื่อกลับไปทำงานอยู่ที่สำนักงานก็หาเวลาบีบน้ำนมเก็บไว้เป็นประจำทุกวัน ไม่รู้ลึกลึว่าเป็นภาระหรือยุ่งยาก กลับรู้ลึกลึกลึใจที่ได้เป็นผู้ผลิตอาหารที่ดีที่สุดให้กับลูกของเรา ต้องยอมรับจริงๆ ว่า แม่ที่ตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต้องมีความตั้งใจมั่น ไม่ท้อท้อกับอุปสรรคใดๆ การหาที่บีบน้ำนมเก็บให้ลูกยังเคยเข้าไปบีบในห้องน้ำของโรงแรมเพราะต้องไปสัมมนาข้างนอก หรือห้องเก็บของก็เคยเข้าไปบีบน้ำนมมาแล้ว โชคดีว่ามีอุปกรณ์น้ำแข็งแห้งและถุงเก็บนมแม่ที่เคยได้รับแจกจากศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ไปไหนมาไหนก็หิ้วไปด้วย

การให้นมลูกเรารู้ลึกลึกับเขามากขึ้นด้วย ยิ่งช่วงที่ไม่ได้ทำงาน 3 เดือนแรกอยู่กับเขาตลอด 24 ชั่วโมงเลยกินนมกันไปเล่นกันไป ว่าไปแล้วมันเป็นช่วงเวลาแห่งความ



“ การให้นมลูกเรารู้สึกยิ่ง
ผูกพันกับเขามากขึ้นด้วย ยิ่งช่วง
ที่ไม่ได้ทำงาน 3 เดือนแรกอยู่กับ
เขาตลอด 24 ชั่วโมงเลย กินนม
กันไปเล่นกันไป ว่าไปแล้วมันเป็น
ช่วงเวลาแห่งความสุขเลยนะ ”

สุขเลยนะ ใครๆ ก็บอกให้ลูกเลิกนมได้แล้ว แต่เรายังไม่ยอม
เลิกเพราะมันยังเป็นความสุขทั้งเราและลูก

จิตใจที่เดินถูกทาง

ตั้งใจจะเลี้ยงน้องबाटองด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
พอ 6 เดือนเป็นต้นไปก็เริ่มให้อาหารเสริม แต่นมแม่ก็ยังเป็นหลัก
น้องबाटองกินนมแม่ไม่กินนมผสมเลยจน 1 ขวบ ส่วนหนึ่ง

น้องबाटองมีพัฒนาการที่ดีมาก โดยเฉพาะด้านภาษา
เพราะระหว่างเราให้นมลูกไปก็เล่นนิทานให้เขาฟังบ้าง พูดคุย
หยอกล้อกับเขาบ้าง น้องबाटองพูดได้เร็ว 8-9 เดือนเขาพูด
เป็นคำๆ แล้ว ประมาณขวบครึ่งสามารถพูดเป็นประโยคได้ ด้าน
ร่างกายเห็นได้อย่างชัดเจนว่าน้องबाटองแข็งแรงและสมบูรณ์มาก
การที่น้องबाटองได้กินนมแม่น่าจะมีส่วนตรงนี้เยอะและมีผลต่อ
อารมณ์ของเขาด้วย เพราะน้องबाटองเป็นเด็กอารมณ์ดี ร่าเริง

ลองแล้วดีจึงอยากบอกต่อ

เดี๋ยวนี้เวลามีเพื่อนฝูงหรือคนรู้จักกำลังท้องมักจะ
แนะนำให้เขาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่งหนังสือไปให้อ่าน ส่งถุงเก็บ
น้ำนมไปให้ใช้ เราทดลองกับลูกเราแล้วดี เลยนำประสบการณ์
ตรงมาเล่าต่อเพราะเราเองก็ได้แรงบันดาลใจจากคนที่เขาเคยมี
ประสบการณ์มาก่อน เราก็เลยอยากช่วยบอกต่อสำหรับคุณแม่
คนอื่นๆ ด้วย **คิดว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี
ของความสุขในครอบครัว**

“นมแม่” สายธารหล่อเลี้ยงโลก



เดือนสิงหาคมของทุกปี แม่ไก่ได้รับสิทธิพิเศษจากหน่วยงานมากมายให้ตอบแทนพระคุณแม่ ด้วยการใช้ร่างกาย แรงใจทำงานอาสาสมัครในฐานะเป็นพิธีกรบ้าง อัดเสียงบ้าง บรรยายบ้าง หรือเขียนบทความโดยเฉพาะเรื่องนมแม่ ทำมาหลายปี จนออกจะชินเมื่อลูกสาวคนโตแต่งงานและกำลังจะมีหลานอายุให้อุ้ม ส่วนลูกสาวคนเล็กก็เรียนมหาวิทยาลัยแล้ว

ด้วยเป็นคนนิยมนมแม่ที่สุดสุด แม่ไก่จึงไม่ย่อท้อในการเรียนรู้เรื่องนมแม่ ถ้ามีโอกาสเมื่อใด ก็ยังคงโอบลูกสาวสองคนไว้ประทับบอกในท่า “กอดอุ่น กรุ๋นมแม่” ถึงแม้ว่าลูกสาว ทั้งสองจะขยาดเลยตักแม่ออกไป ก็ไม่เป็นไร เรายังคงสัมผัสถึง “ความอุ่นใจ” ในกันและกันได้เป็นอย่างดี ไม่เชื่อลองดู

แม่ไก่ช่วยงานนมแม่มาจนถึงปีนี้ที่ตัวเองอายุเกินสี่รอบ ความทรงจำงดงามเกี่ยวกับนมแม่ไม่เคยจางไปจากใจ และยังมีกำลังใจมากขึ้นเมื่อโลกขานรับกับเจตนารมณ์แห่งรักร่วมกันมากขึ้นทุกปีๆ

สิบปีก่อน การบอกเล่าเรื่องราวระหว่างแม่ลูกผ่านประสบการณ์นมแม่ จากปากของแม่ไก่มีสีสันมากมาย ก้าวไกลเนื่องด้วยเราไปสร้างครอบครัวอยู่เมืองฝรั่งมังค่าในแถบสแกนดิเนเวีย ซึ่งสนับสนุนเรื่องการคลอดธรรมชาติและการให้นมแม่เป็นนโยบายหลักของประเทศชาติ ให้ความสำคัญพอกับเรื่อง

เศรษฐกิจนั้นทีเดียว เมื่อแม่ไก่บรรยายไป คนฟังการบรรยายก็มือกัปกริยานานาแตกต่างกันไป บ้างร้องไห้เพียงได้อ่านบทความ “นมแม่ความรักแต่โลก” จากหนังสือเบสต์เซลเลอร์ “ความรักหลายมิติ” จนซาบซึ้งกับคำว่า นมแม่ คือสายธารแห่งรัก

“...ถ้านมแม่ เปรียบได้กับสายธารรักรักนี้คือรักยิ่งใหญ่ที่อาจหามอบแต่คนที่เรารักโดยไม่ยึดถือเขามาเป็นของเราอย่างเห็นแก่ตัว ในทางตรงกันข้ามเป็นรักที่ให้อิสระแต่คนที่เรารัก มีความสุขเพียงเมื่อเห็นคนที่เรารักมีความสุข นั่นคือ สุขที่ได้รัก...”

บ้างหัวเราะจนน้ำตาไหลเมื่อเห็นฝรั่งอย่างพ่อของลูกพูดว่า “ลูกสองคนนี้ ..ผมคลอดมาเอง” เนื่องด้วยเมืองฝรั่งอนุญาตให้พ่อมีส่วนร่วมกับการคลอดและการให้นมจนเหมือนออกแรงเบ่งมาเอง บ้างก็ทิ้งในความเป็นเมืองนอก ที่เห็นความสำคัญยิ่งของนมแม่ ว่าเป็นรักมวลชน มีการบีบนมแม่ลูกอ่อนบางคนที่มีเหลือเพื่อ ไปเลี้ยงลูกอ่อนคนอื่นได้อีกทั้งชุมชน พิสูจน์คำของผู้รู้ที่ว่า เราทั้งพ่อเป็นพี่น้องกัน แบบนี้รับรองเด็กโตมา ไม่มีทางยกพวกตีกันแน่นอน เพราะกินนมเต้าเดียวกัน แต่ก็มีนักธุรกิจนมผงบางราย นั่งฟังบรรยายไปด้วยอาการคอแข็งนิดนิด เมื่อได้ฟังนโยบายนมแม่ของประเทศ แถบสแกนดิเนเวียว่า

..นมผง นะ อย่าไปหาเสียให้ยากเลย เพราะมีนโยบายให้แอบซ่อนไว้ ไม่มีทางได้เซ็ดหน้าชูตาบนห้างในร้านค้ากับเขาหรอก..ราคาก็แพง ไม่เป็นที่นิยมเลยๆ จะมาโฆษณาอย่างโจ่งแจ้งนะ ห้ามขาด เพราะเขาต้องการให้แม่มีความมั่นใจในการให้นมแม่แก่ลูกตามธรรมชาติ ด้วยเห็นความสำคัญขึ้นเป็นนโยบายแห่งชาติ

แม่ไก่บรรยายไปแบบนี้ในการรณรงค์ส่งเสริมให้ผู้หญิงไทยภาคภูมิใจและมั่นใจในนมแม่เมื่อสิบกว่าปีมาแล้ว ครั้งนั้นนับว่ามีแรงเสียดทานอย่างสูง ด้วยในโรงพยาบาลไทยสมัยนั้น การคลอดธรรมชาติยังไม่ได้รับความนิยมฯ สถิติการผ่าท้อง

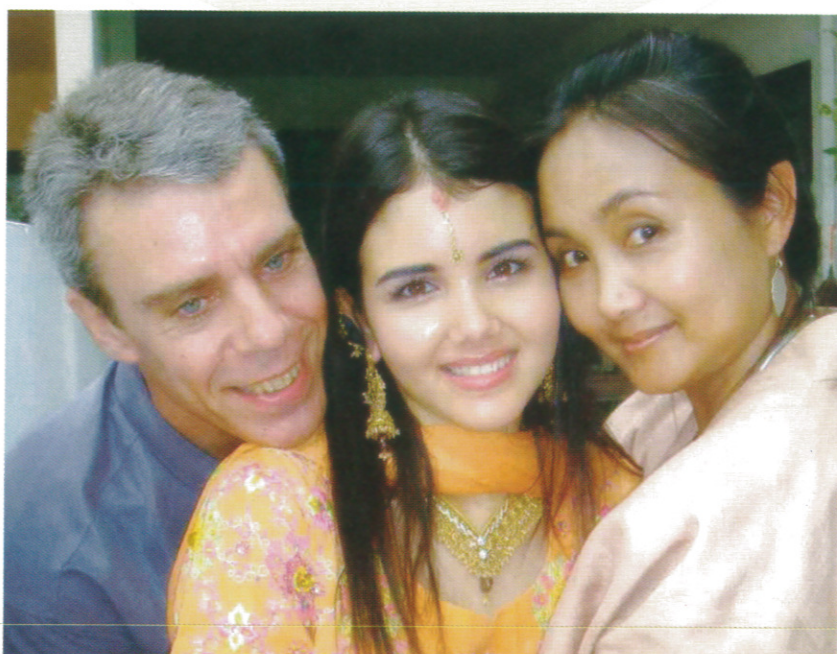
๑๑ ...ถ้าคุณแม่ เปรียบได้กับสายธารรัก รักนี้คือรักยิ่งใหญ่ ที่อาจทลายมอแต่คนที่เรารักโดยไม่ยึดถือเขามาเป็นของเราอย่างเห็นแก่ตัว ในทางตรงกันข้ามเป็นรักที่ให้อิสระแก่คนที่เรารัก มีความสุขเพียงเมื่อเห็นคนที่เรารักมีความสุข นั่นคือ สุข ที่ได้รัก... ๑๑

คลอดมีจำนวนสูงอย่างน่าตกใจ แพทย์ พยาบาลและเจ้าหน้าที่ บางส่วน รวมทั้งญาติพี่น้อง ก็ยังคงแยกลูกแยกแม่หลังการคลอดแม่จึงไม่ได้ให้น้ำนมเหลืองแก่ลูกและทำให้กระบวนการให้นมลูกยากเย็นมากยิ่งขึ้น ที่ร้ายที่สุดคือ กระเช้านมผงจากบริษัทดังดังยังคงได้รับการอนุญาตให้มาวางเสนอไว้เป็นของขวัญแด่แม่ ถึงในห้องเยี่ยมไข้ บางรายมาก่อนของขวัญจากญาติพี่น้องเสียอีก

ไม่มีใครใส่ใจเลยว่า นั่นคือการกระทำแฉกเช่นผู้ก่อการร้ายทำลายชาติ เพราะเป็นการทำลายสมองและจิตใจของชนในชาติที่กำลังจะเกิดใหม่

เมื่อเวลาผ่านไป บัดนี้โลกยอมรับถึงคุณค่ามหาศาลอันหาที่เปรียบมิได้ของคุณแม่ที่จะรังสรรค์สิ่งดีงามทั้งที่มองเห็น ด้วยตาคือการสร้างมันสมองแห่งอัจฉริยะของลูก และคุณธรรม ความดีในใจของลูกที่ไม่อาจมองเห็นได้ด้วยตาๆ ด้วยในปีนี้ โลกได้ให้ความสำคัญในการงดเว้นการโฆษณาและการกระทำใดในอันที่จะสนับสนุนส่งเสริมการบริโภคนมผงของทารก เพราะโลกตระหนักแล้วว่า

คุณแม่ ไม่ใช่ทางเลือก แต่เป็นหนทางเดียว ...
หนทางที่ดีที่สุดในโลก !





ศูนย์นมแม่แห่งชาติ // ประเทศไทย

“สถานสายใย สือพลัง...รักแม่”

เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ

ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
ร่วมเป็นภาคีจัดงาน
“สถานสายใย สือพลัง...รักแม่” กับเครือข่ายต่างๆ
ของสสส. และบริษัทเอ็ม บี เค จำกัด (มหาชน)
ณ ลานกิจกรรม MBK AVENUE ชั้น 1
ในวันที่ 11 - 12 สิงหาคม 2549
เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ ใครที่พลาด
ไม่ได้ไปร่วมงานนี้ไม่ต้องเสียใจ !!
เก็บภาพบรรยากาศภายในงาน
มาให้ดูกันจ้า....



บรรยากาศของซุ้มต่างๆ ภายในงาน



งานนี้ได้รับเกียรติจาก
คุณหญิงณัฐนนท์ ทวีสิน

ปลัดกรุงเทพมหานคร เป็นประธาน
ในพิธีพร้อมเข้าชมซุ้มศูนย์นมแม่
แห่งประเทศไทย โดยมีพญ.ศิราภรณ์
สวัสดิ์วาร เลขาธิการของศูนย์นมแม่ฯ
ให้การต้อนรับ



ในงาน “สานสายใย สื่อพลัง...รักแม่”
 ยังมีกระแสความแลกเปลี่ยนความรู้
 จากผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของนมแม่ทั้ง 2 วัน
 ซึ่งในวันที่ 11 สิงหาคม 2549 เสวนาในหัวข้อเรื่อง
“ด้วย 2 มือแม่นี้ป้อนลูก”

โดย อ.สง่า ดามาพงษ์, นพ.สุรียเดช ตรีปา
 ตริ, พญ.ศิริภรณ์ สวัสดิ์วร, อ.दनัย หวังบุญชัย
 และคุณลอรา ศศิธร วัฒนกุล



ในวันที่ 12 สค. 2549
เป็นการเสวนาหัวข้อ
“นมยุคใหม่ใส่ใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่”

โดยได้รับเกียรติจาก
 ศ.เกียรติคุณ นพ.วีระพงษ์ ฉัตรานนท์,
 คุณลีปาง บุญแต่ง,
 คุณเน็ก สุทธิดา ธรรมโรจน์พินิจ
 และคุณปนัดดา วงศ์ผู้ดี ร่วมพูดคุย



งานสานสายใย สื่อพลัง..รักแม่
 เป็นงานหนึ่งที่ได้ยกประเด็นความสำคัญ
 ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มาเล่าสู่กันฟัง
 ในสังคม เพราะยุคปัจจุบันนี้แม่เองไม่ใช่แค่เรื่อง
 ดูลูกให้โตเป็นเยาวชนที่ดีของชาติ แต่แม่ คือ
 ผู้ที่เริ่มต้นให้สิ่งดีๆ กับลูกได้ตั้งแต่ออกมาสู่
 โลกกว้างนมแม่...จึงถือเป็นแผนการแรก
 ในการเลี้ยงลูกให้มีสุขภาพกายแข็งแรง
 IQ EQ เป็นเลิศ พร้อมสายใย
 ผูกพันแม่-ลูก.....



เครือข่ายนมแม่ จ.อุตรดิตถ์
 จัดงานโครงการคาราวานสายใยรัก
 แห่งครอบครัวจังหวัดอุตรดิตถ์
 เสด็จพระเกียรติพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้า
 ทิปังกรรัศมีโชติ ทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 1 ปี
 พ.ศ. 2549 ในวันที่ 6 สิงหาคม 2549
 ณ ลานกิจกรรม
 ห้างสรรพสินค้า Lotus

เครือข่ายนมแม่ จ.จันทบุรี
รพ.พระปกเกล้า
 ร่วมกับ สมาคมภริยาทหารเรือ
 นำโดยคุณพรเพ็ญ เกยานนท์ จัดงาน
 โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว
 ในวันที่ 15 สค. 2549
 ณ. ค่ายตากสิน
 จ.จันทบุรี



ศูนย์นมแม่ / แห่งประเทศไทย





ศูนย์นมแม่แห่งชาติประเทศไทย

ประสานแนวคิดนครมิตเมืองแกน

สู่การเป็นเมืองสายใยรักแห่งครอบครัว

เมืองแกน ตั้งอยู่ในตำบลอินทขิล อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นตำบลที่มีสมาชิกโครงการสายใยรักแห่งครอบครัว 56 ครอบครัว จัดประชุมในหัวข้อเรื่อง ประสานแนวคิด นครมิตเมืองแกน ผู้เข้าประชุมทุกคนต่างเห็นพ้องต้องกันว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสายใยรักที่สำคัญยิ่งของครอบครัว และผลจากการอบรม ทำให้ได้บัญญัติเมืองแกน ที่มาจากชาวบ้าน ซึ่งมีเรื่อง คลินิกนมแม่ เป็นข้อหนึ่งในบัญญัติ

นมแม่เคลื่อนไหว

กลุ่มภาคีเครือข่ายที่สนับสนุน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เข้ายื่นหนังสือ ต่อ ดร.วัชระ พรรณเชษฐ์ ผู้ช่วยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข โดยเรียกร้อง ให้กระทรวงสาธารณสุข มีมาตรการ ห้ามการแจกตัวอย่าง และห้าม การโฆษณานมผสม ต่อแม่หลังคลอด



โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ หนึ่งในภาคีเครือข่ายของเรา ได้จัดการเสวนา นมแม่ “สารพันปัญหานมแม่ แก้ไขได้” และ เนื่องในโอกาสวันแม่ และ สัปดาห์นมแม่ แห่งโลก เสวนาในเรื่อง

- เตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- พัฒนาการเด็ก และการทำของเล่น สำหรับเด็ก



งานแม่อาสา จ.นครศรีธรรมราช มีตัวเลขที่น่าชื่นใจมาฝากค่ะ

- แม่อาสาสามารถช่วยให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จร้อยละ 82
- แม่อาสาที่มีความตั้งใจในการช่วยเหลือ สนับสนุน ร้อยละ 96
- คำแนะนำที่ประทับใจมากที่สุดคือให้ลูกดูดนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จะทำให้เด็กฉลาด ร้อยละ 89
- แม่ในชุมชนต้องการให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง ด้วยนมแม่ ร้อยละ 78.67

รางวัลเกียรติยศ

นงนุช บุญเกียรติ หนึ่งในผู้ที่ได้รับรางวัลการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในงานประชุมวิชาการนมแม่แห่งประเทศไทย และเป็นหนึ่งในหัวหน้าหอคนแรกๆ ที่ผลักดันให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากรางวัลที่ได้รับในครั้งนี้อาจารย์นงนุช เคยได้รับรางวัลด้านดังกล่าวมาหลายชิ้น เป็นตัวการันตีความสามารถ อาทิ รางวัลจากผู้อำนวยการกองอนามัยครอบครัว ปี 2546 รางวัลจากภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปี 2547 จากบัณฑิตวิทยาลัย และครั้งล่าสุดท้ายได้รับรางวัลที่อินเดีย จากการที่ได้เข้าร่วมประชุมนานาชาติเกี่ยวกับนมแม่

เธอเล่าต่ออีกว่า ได้เรียนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาจากสถาบันนมแม่ของสหรัฐอเมริกา เมื่อกลับมาในปี 2534 หลังจากจบก็ทำโครงการเกี่ยวกับนมมาตลอดๆ สิ่งหนึ่งที่นักรณรงค์ด้านการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่รุ่นบุกเบิกฝากไว้คือ **แนวคิดเชิงบวกเกี่ยวกับการรณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และงานที่สำคัญ** ของคนทำงาน คือ การทำให้ผู้บริหารของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีวิสัยทัศน์ และ **เกิดนโยบายที่สนับสนุนการให้นมแม่ซึ่งหากสังคมมีความสนใจร่วมกันเป็นแรงสนับสนุน** ก็จะทำให้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่เลือนหายไปจากสังคมแน่นอน



น.ส.นงนุช บุญเกียรติ

กว่า 15 ปีที่ได้รับรางวัลเรื่อง
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ฯ
และคิดว่าจะทำต่อไป

ผศ.พญ.สุอารีย์ อันตระการ

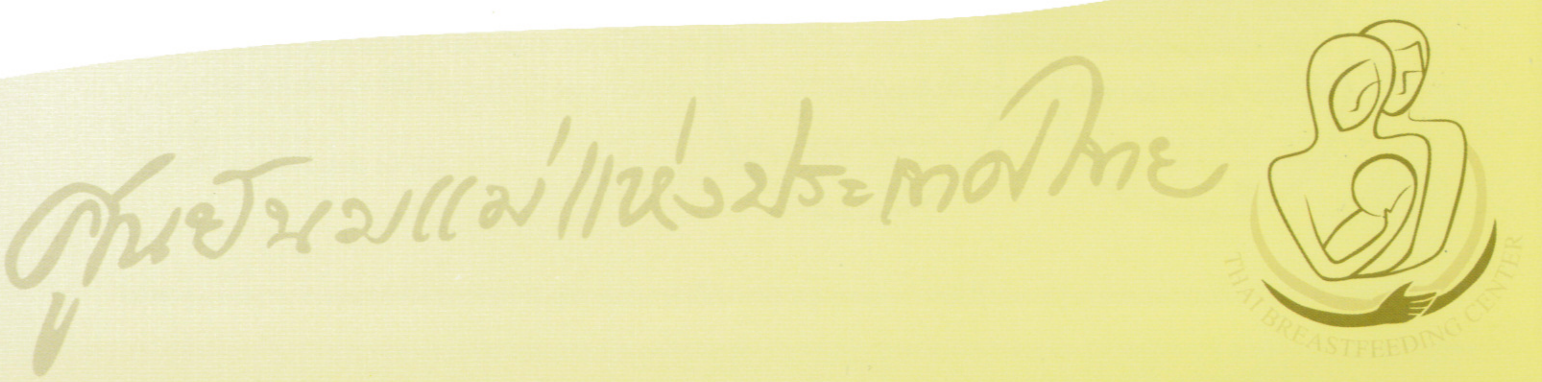


คิดอย่างเดียวกันว่า ทำอย่างไร
ให้เด็กไทยได้กินนมแม่ให้ได้มากที่สุด

ผศ.พญ.สุอารีย์ อันตระการ ที่ปรึกษาคลินิกนมแม่ รพ.ศิริราชพยาบาล หนึ่งในผู้ที่ได้รับรางวัลอันทรงเกียรติ ด้านการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เล่าถึงความรู้สึกครั้งแรกที่ทราบว่าได้รับรางวัลว่า ภูมิใจที่ได้รับรางวัล เพราะสิ่งที่ตั้งใจทำนั้น ไม่ได้คิดถึงรางวัลอื่นใด แต่ต้องการทำเพื่อเด็กไทยที่เกิดมาว่าจะต้องได้สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ นมแม่นั่นเอง

เมื่ออยู่ในครรภ์มารดาเป็นสิ่งที่ปลอดภัยที่สุด แต่เมื่อเด็กได้ออกมาดูโลก ภายนอกแล้ว สิ่งที่สำคัญคือ การที่เด็กมีความแข็งแรง นมแม่มีสารอาหารที่ครบถ้วน แล้วยังได้สัมผัสทั้ง 5 จากแม่ ให้เกิดความอบอุ่น เป็นการวางรากฐานที่สำคัญของชีวิตให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ

อาจารย์สุอารีย์ เล่าย้อนให้ฟังถึงประวัติการทำงานด้านนี้ด้วยความน่าสนใจว่า ได้ทำงานที่รพ.ศิริราชมาและพยายามผลักดันด้านนมแม่มาโดยตลอด ซึ่งบางคนอาจมองว่าเป็นแค่เรื่องนมแม่ จะอะไรหนักหนา แต่ความจริงแล้วเรื่องเล็กๆ แค่นี้ มีความละเอียดอ่อนๆ ซึ่งมีทั้งศาสตร์และสิ่งที่คุณหมอตั้งเป้าจะดำเนินการในอนาคตคือ การพยายามทำอะไรให้เด็กไทยได้กินนมแม่ให้ได้มากที่สุด



25 ปี ของการปกป้องทารก ให้ได้รับการเลี้ยงด้วยนมแม่

วันที่ 1-7 สิงหาคมของทุกปีประชาคมทั่วโลกได้ร่วมรณรงค์ เพื่อสืบทอดเจตนารมณ์ในการปกป้องส่งเสริม และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ องค์การพันธมิตรเพื่อส่งเสริมการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่(WABA- World Alliance for Breastfeeding Action) เป็นแกนกลางของการรณรงค์ ได้ประกาศให้ปีนี้เป็นปีแห่งการรณรงค์ครบรอบ 25 ปีของการจัดตั้งหลักเกณฑ์สากลว่าด้วยการตลาดอาหารทดแทนนมแม่และผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สาธารณสุข ผู้กำหนดนโยบาย องค์การวิชาชีพที่ให้การดูแลแม่และเด็ก ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย อาทิเช่น ผู้ผลิต ผู้จำหน่าย แพทย์ พยาบาล นักโภชนาการ บุคลากรสาธารณสุข กลุ่มคุ้มครองผู้บริโภค ฯ ลฯ ได้ตระหนักว่า ทารกควรได้รับการปกป้องสิทธิในการเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ตั้งแต่แรกเกิดด้วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทารกควรได้รับนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน และได้รับนมแม่ต่อเนื่องพร้อมทั้งอาหารตามวัยที่เหมาะสมเป็นเวลา 2 ปีหรือนานกว่านั้น การส่งเสริมการตลาดของผู้ผลิตและผู้จำหน่ายอาหารทดแทนนมแม่

และผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง ด้วยการโฆษณาชวนเชื่อและการดำเนินการด้านการตลาด ด้วยวิธีการต่างๆ ที่มีผลขัดขวางต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะหยุดการกระทำเหล่านี้ได้ด้วยการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ฯ

มาช่วยกันเฝ้าระวังการละเมิดหลักเกณฑ์ฯ

เนื่องจากหลักเกณฑ์ฯ ไม่ได้เป็นกฎหมาย กฎระเบียบต่างๆ ที่มีจึงไม่สามารถบังคับในกรณีพบการละเมิดในปัจจุบัน ได้มีการศึกษาและทบทวนข้อกฎหมาย กฎ ระเบียบต่างๆ ที่สอดคล้องกับข้อกำหนดของหลักเกณฑ์ฯ ซึ่งจะได้มีการเผยแพร่ต่อไป

การทำงานจะสัมฤทธิ์ผลได้อาศัยความร่วมมือร่วมใจจากผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายที่จะปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ฯ และเฝ้าระวังสอดส่องการละเมิดที่พบเห็น และรายงานผลมายังคณะกรรมการรับเรื่องการละเมิดหลักเกณฑ์ฯ ที่มีการจัดตั้งเป็นรูปธรรมในเร็วๆ นี้



พญ.ยุพียง แห่งเซาเวินซ์ กรรมการโภชนาการระดับนานาชาติ

ศูนย์นมแม่ ร่วมกับ สสส. แดลงข่าวสถานการณ์การแจกนมผสมในประเทศไทย

“การแจกตัวอย่างนมผสมเป็นการละเมิดหลักเกณฑ์สากลว่าด้วยการตลาดอาหาร สำหรับทารกและเด็กเล็กและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องปี 2538 ที่องค์การอนามัยโลกบัญญัติขึ้น และมี 36 ประเทศประกาศเป็นกฎหมาย อาทิ อินเดีย การนำขณะที่อีก 76 ประเทศทำตามข้อตกลงนี้อย่างเคร่งครัด แต่ประเทศไทยกลับละเมิดเรื่องนี้มาโดยตลอด ตั้งแต่ครั้งที่องค์การอนามัยโลกสุ่มสำรวจเมื่อปี 2540 ไทยเป็นประเทศที่ละเมิดสูงสุดถึง 30% เช่นเดียวกับที่กรมอนามัยสำรวจเมื่อปี 2546 ก็พบว่าแม่ถึง 60% ที่ได้รับแจกตัวอย่างนมผสมหลังคลอด”



หนังสือ "ครบเครื่อง เรื่องต้นทุน IQ EQ"



ตำรับอาหารสูตรประทาน
โดยพระเจ้าวรวงศ์เธอ
พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์พระวรชายาฯ



สปอดหัวใจ นมแม่ทุนสมอง IQ EQ

สื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ปี 2549

หนังสือครบเครื่อง เรื่องต้นทุน IQ EQ ในโครงการคาราวาน สายใยรักแห่งครอบครัว เฉลิมพระเกียรติ "พระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ" ทรงเจริญพระชันษาครบ 1 ปี

ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และ สสส. ร่วมกันจัดทำ โดยได้รับพระบรมราชานุญาตจากสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ ให้เผยแพร่พระฉายาลักษณ์ได้ รับผิดชอบได้จัดทำเข้าร่วมโครงการ ซึ่งจะจัดทำสู่ 76 จังหวัดทั่วประเทศ (ใน 3 ปี)



"นมแม่แม่" จากนายจ้าง
สำหรับสถานประกอบการ
/องค์กร/หน่วยงาน

กระเป๋าการคาราวานสายใยรักแห่งครอบครัว "ครบเครื่อง เรื่องต้นทุน IQ& EQสู่ 76 จังหวัด"



VTR สัมภาษณ์คุณแม่ดารา
ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นอกจากนี้ศูนย์นมแม่ฯ ยังมี VTR สัมภาษณ์คุณแม่ดาราเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.thaibreastfeeding.com



ขอขอบคุณ องค์การยูนิเซฟและสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ที่ให้การสนับสนุนจนทนายข่าวฉบับนี้ แยกแพร่สู่ทุก อบค.และสถานีอนามัยทั่วประเทศ

คือสายใย

(โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว)

สายธารอุ่นอุ่น ที่กลั่นจากหัวใจ คืออาหารมื้อแรกที่ให้ และคือความหมายของแม่
ผู้ให้ชีวิต ผู้ให้อาหาร ผู้คอยดูแล ได้เพียงนั้นแม่แม่ แต่ละวันแม่มี
หัวใจของลูก พันผูกยามแม่ประคอง ตาดวงน้อยเพื่าคอยจับจ้อง อุ่นใจจากแม่ที่มี
สัมผัสชีวิต สัมผัสด้วยรักและคุณความดี อ้อมอ้อมและปรารถนากับสายธารจากใจ
*คือสายใยสองใจเป็นหนึ่ง ไออุ่นซึ่ง ไม่อาจจะเทียบสิ่งใด
ลูกอ้อมกอด อ้อมสมอง อ้อมจิตใจ ไม่มีรักใด ยิ่งใหญ่กว่านี้ได้เลย
**บ้านแม่สร้างลูกเป็นคนดีคน ให้ชีวิตและให้ตัวตน
อบรมสั่งสอนดังเคย พระคุณสุดฟ้า เกินกว่าจะหาถ้อยคำใดเอ่ย
ลูกนี้ไม่ลืมเลย แม่นั้นเคยให้นม (ย่อน *,**)

ขับร้อง ธงชัย แมคอินไตย์ คำร้อง นิติพงษ์ ห่อนาค ทำนอง/เรียบเรียง วุฒิไกร อัมเจริญ

ศูนย์นมแม่ฯ

ได้รับพระบรมราชานุญาต จากสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชสยามมกุฎราชกุมาร
ให้นำบทเพลง คือสายใยบรรจุในแผ่น CD เพยแพร่แก่ประชาชน ในโอกาสสัปดาห์นมแม่โลกเดือนสิงหาคม
ผู้อ่านท่านใดที่ต้องการ กรุณาส่งจดหมายเล่าเรื่อง "ประสบการณ์ที่ยากบอกต่อ ; เรื่องกินนอนของลูกในช่วงปีแรก"
ความยาวไม่เกิน 1 หน้า A4 ส่งมาที่ศูนย์นมแม่ฯ สำหรับ 50 ท่านแรก จะได้รับ CD โดยจัดส่งให้ทางไปรษณีย์:



ที่ปรึกษา

สมยศ เจริญศักดิ์, วีระพงษ์ ฉัตรานนท์, สำหรี จิตตินันท์, ศิริพร กัญชนะ
ลือชา วนรัตน์, ศิริวัฒน์ ทิพย์ธราดล, ยุพยง แห่งเชาวนิช, นพ.บวร งามศิริอุดม

บรรณาธิการ

ศิริภรณ์ สวัสดิ์วร, มินะ สพลมัย

กองบรรณาธิการ

นงนุช บุญเกียรติ, พญ.ปิยาภรณ์ บวรเกียรติขจร, พญ.บุปผา เผ่าสวัสดิ์, พัชราภรณ์ ปัญญาวุฒิไกร,
จรรยา วิหะศุกร, ธิดารัตน์ จงวิสุทธิ, กรรณิการ์ บางสายน้อย, กุสุมา ชูศิลป์

ผู้ประสานงานภาค

วไล เขตวัน (ภาคเหนือ); สุวิมล พุทธบุตร (ตะวันออกเฉียงเหนือ);
จันทน์กฤษณา ผลวิวัฒน์ (ภาคกลาง); ศุภกาภรณ์ ศิลปรัสมิ (ภาคใต้)

ผู้ประสานงานกลาง

วัลย์ลักษณ์ หงษ์วรางกูร

ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

420/8 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 02-354-8333 ต่อ 5220 โทรสาร 02-354-8409

www.thaibreastfeeding.com e-mail : tbc2547@yahoo.com