

# ทำไม...?

# The Breastfed baby

สมอง โอกาส ระดับ IQ สูงกว่า 2-3 จุด ถึง 8-11 จุด ไขมันในน้ำนมแม่มีพอเหมาะ ถูกนำไปใช้ได้เต็มที่ ส่วนหนึ่งเพราะในน้ำนมแม่มีสารช่วยย่อยไขมันด้วย ร่วมกับโอกาสการไม่ป่วยบ่อย และการมีแม่เลี้ยงดูใกล้ชิด

ระบบภูมิคุ้มกัน มีผลตอบสนองต่อวัคซีนต่างๆ ได้ดีกว่า โอกาสการเกิดโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวน้อยกว่า 19%

หู โอกาสติดเชื้อ หูชั้นกลางอักเสบ น้อยกว่าทารกกินนมผสม 50%

กระเพาะปัสสาวะ โอกาสติดเชื้อ ทางเดินปัสสาวะน้อยกว่า สาร S Ig A ในนมแม่ ช่วยให้เยื่อหูแข็งแรง

ไต โอกาสมีไตที่แข็งแรง นมแม่มีเกลือและโปรตีนพอเหมาะ ไม่ทำให้ไตต้องทำงานหนัก

ข้อต่อและกล้ามเนื้อ โอกาสมีปัญหาข้ออักเสบ เมื่อโตขึ้นน้อยกว่า

ไส้ติ่ง โอกาสไส้ติ่งอักเสบน้อยกว่า สารภูมิคุ้มกันในนมแม่มีผลกระตุ้นเซลล์ ระบบน้ำเหลืองบริเวณฐานของไส้ติ่ง ให้แข็งแรง

ระบบย่อยอาหาร โอกาสป่วยเป็นโรคท้องเสียน้อยกว่า 64% ลดโอกาสเกิดโรคแพ้โปรตีนนมวัวในระยะได้รับนมแม่อย่างเดียว แทบไม่มีปัญหาท้องผูก

ระบบต่อมไร้ท่อ โอกาสโรคเบาหวานน้อยกว่า 30%

สายตา โอกาส พัฒนาการ การมองเห็นที่ดีกว่า มีไขมัน DHA สูงพอเหมาะ กับการเจริญเติบโต จอประสาทตามองเห็นดีกว่าเรียนรู้ได้เร็ว (คมชัดตั้งแต่อายุ 2 เดือน)

ช่องปาก โอกาสมีปัญหาต้องจัดฟันน้อยกว่ากลไก การดูดนมแม่ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง โตขึ้นฟันเก้น้อยกว่า นอนกรนน้อยกว่า ลดโอกาส เกิดภาวะการเสียชีวิตฉับพลันในทารกและเด็ก (Sudden Infant Death Syndrome 50%)

ระบบทางเดินหายใจ โอกาสติดเชื้อ เป็นหวัด คออักเสบ ปอดบวม น้อยกว่า ทารกกินนมผสม 63-72%

หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต โอกาสเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวานน้อยกว่าทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

ผิวหนัง โอกาสมีปัญหา ภูมิแพ้ผื่นผิวหนังน้อยกว่า 42%

การเจริญเติบโต โอกาสเกิดโรคอ้วนน้อยกว่า 4% ทุก 1 เดือนที่ได้รับนมแม่ ถ้าได้รับนาน 6 เดือนจะมีโอกาสน้อยกว่า ถึง 24%

ทารกที่ได้รับนมแม่ตั้งแต่แรกคลอด (First hour of life) ช่วยลดอัตราการตายการกวัยแรกเกิดได้ ร้อยละ 22  
ทารกที่ได้รับนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน (ECBF 6 เดือน) ช่วยลดอัตราการตายการกขวบปีแรกได้ ร้อยละ 13  
**การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยลดอัตราการก ในขวบปีแรก (INFANT MORTALITY RATE)**

## อ้างอิง

1. American Academy of Pediatrics Policy Statement Breastfeeding and the Use of Human Milk Pediatrics, Volume 129, Number 3, March 2012 <http://pediatrics.aappublication.org/content/129/3/e827.full>
2. S Ip et al., A Summary of the Agency for Healthcare Research and Quality's Evidence Report on Breastfeeding in Developed Countries, Breastfeeding Medicine 4, no. s1 (2009): s17-s30.
3. Am Stuebe. The Risks of Not Breastfeeding for Mothers and Infants, Obstetrics and Gynecology 2, no. 4(2009): 222-231.
4. M.M. Vennemann, T. Bajanowski, B. Brinkmann, et al. Does Breastfeeding Reduce the Risk of Sudden Infant Death Syndrome? Pediatrics vol 123, No 3 Mar., 2009 pp e 406-e410
5. Gómez-Alcalá AV, Hurtado-Guzmán A. Early breastfeed weaning as a risk factor for acute appendicitis in children Gac Med Mex. 2005 Nov-Dec;141(6):501-4
6. Alves JG, Figueiroa JN, Barros I. Does breast feeding provide protection against acute appendicitis? A case-control study. Trop Doct. 2008 Oct; 38(4): 235-6
7. Peres Kg, Alusio J D, Barros AGD, Peres MA, Victora CG. Effects of breastfeeding and sucking habits on malocclusion in a birth cohort study. Rec. Saúde Pública So Paulo2007;41(3)
8. Hanson LA. Protective effects of breastfeeding against urinary tract infection. Acta Paediatr 2004;93(2):154-6.
9. กุสุมา ชูศิลป์. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กับสุขภาพทารก. ใน : ศุภวิทย์ มุตตามระ, กุสุมา ชูศิลป์, อุมพร สุทัศน์วรุดี และคณะ. ตำราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. สำนักพิมพ์ไอราจำกัด: 2556 33-44
10. ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล, อุจจาระทารกที่กินนมแม่. ใน : ศิราภรณ์ สวัสดิ์, กรรณิการ์ บางสายน้อย, กุสุมา ชูศิลป์ และคณะ. เรียนรู้ นมแม่จากภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ยูเนียน ครีเอชันจำกัด: 2549
11. ศิราภรณ์ สวัสดิ์. Breastfeeding. ใน ศรีศุภลักษณ์ สิงคาลวนิช, ชัยสิทธิ์ แสงทวีสิน, สมจิต ศรีอุดมขจร และคณะ. ปัญหาโรคเด็กที่พบบ่อย 2. กรุงเทพมหานคร. บริษัทสหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด. 2551: 23-32
12. ศิราภรณ์ สวัสดิ์, กรรณิการ์ บางสายน้อย. ทำไม 6 เดือนแรกให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว. ใน ชุดทบทวนวรรณกรรมเรื่อง "นมแม่". ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร. พิมพ์ที่ 2550: เล่มที่ 2
13. ภาสุรี แสงศุภวานิช, สุวัฒน์ เบญจพลพิทักษ์. นมแม่กับโรคภูมิแพ้ ใน ชุดทบทวนวรรณกรรมเรื่อง "นมแม่" ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร. บริษัทพิมพ์ดี 2550: เล่มที่ 8
14. ศศิธร วิบูลย์วัฒนกิจ, สุภาพร พิพัฒน์ปัญญากุล, จริญญา พิภพนาถ. อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว โดยไม่กินนมผสมหรืออาหารอื่นในทารกอายุ 4 เดือนแรก. สวรรค์ประชารักษ์เวชสาร. 2557: 133-145
15. ขอขอบคุณ รูปแบบ การนำเสนอ [www.mammykiddy.com](http://www.mammykiddy.com)