

**ประโยชน์ของ
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**

**(The benefits of breastfeeding &
cost of not breastfeeding)**



วัตถุประสงค์

- อธิบายประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีต่อเด็ก มารดา-ครอบครัว สังคมและประเทศชาติได้
- อธิบายผลกระทบจากการเลี้ยงลูกด้วยนมผสมได้



ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ต่อลูก
- ต่อตัวแม่ และครอบครัว
- ต่อสังคม และประเทศชาติ



ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อลูก

- ให้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายและสมองครบถ้วน
- มีภูมิต้านทานโรค ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- ไม่มีสารแปลกปลอม ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้
- มีสารช่วยกระตุ้นพัฒนาการของอวัยวะต่าง ๆ



ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อลูก

- สร้างความรัก ความผูกพันระหว่างมารดา-ทารก
- นำนมแม่มีอุณหภูมิพอเหมาะ กินได้ทันที
- โอกาสเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคอ้วน น้อยลง
เมื่อเป็นผู้ใหญ่
- กระดูกบริเวณกรามและหน้ามีพัฒนาการและ
เจริญเติบโตอย่างเหมาะสม



ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต่อแม่และครอบครัว



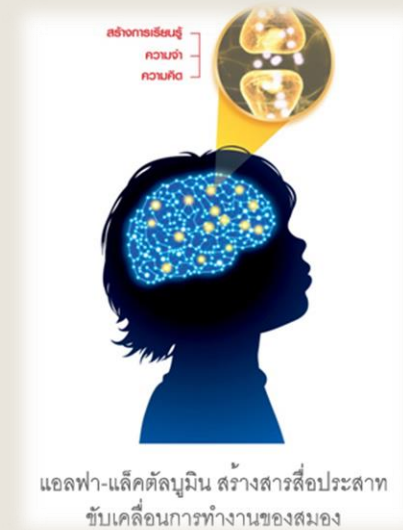
- ลดการตกเลือดหลังคลอด มดลูกเข้าอู่เร็ว
- รูปร่าง และน้ำหนักตัวแม่คืนสู่สภาพเดิมได้เร็ว
- เว้นระยะห่างของการมีบุตร
- ลดโอกาสเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่
และโรคกระดูกพรุน

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต่อแม่และครอบครัว

- ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย
- มีโอกาสเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 น้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น
- มีความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถทำหน้าที่แม่ที่ดี



ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต่อสังคม และประเทศชาติ



- ประหยัดเงินในการสั่งซื้อนมผสมจากต่างประเทศ
- รักษาสิ่งแวดล้อมและลดภาวะโลกร้อน
- เพิ่มคุณภาพของเยาวชนและประชากรในอนาคต
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของแม่

ผลกระทบของการเลี้ยงลูกด้วยนมผสม

- ทารกมีโอกาสเจ็บป่วยได้บ่อยกว่าทารกที่กินนมแม่
 - โรคทางเดินอาหารและทางเดินหายใจ
- ทารกมีโอกาสแพ้นมผสม และเกิดโรคภูมิแพ้ได้มากกว่าทารกที่กินนมแม่
- ระบบการย่อยและขับของเสียของทารกทำงานหนัก



ผลกระทบของการเลี้ยงลูกด้วยนมผสม

- ทารกมีโอกาสได้รับสารอาหารในสัดส่วนที่ไม่เหมาะสมจากการชงนมไม่ถูกวิธี
- เด็กมีโอกาสเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคอ้วนเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่
- พัฒนาการทางเซาว์ปัญญาน้อยกว่าทารกที่กินนมแม่



สรุป

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากจะมีประโยชน์ต่อลูก
อย่างมากแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อแม่ ครอบครัว สังคม
และประเทศชาติ

ไม่มีนมผสมชนิดใดมีประโยชน์เทียบเท่านมแม่ได้

