3 อิ่มด้วยนม

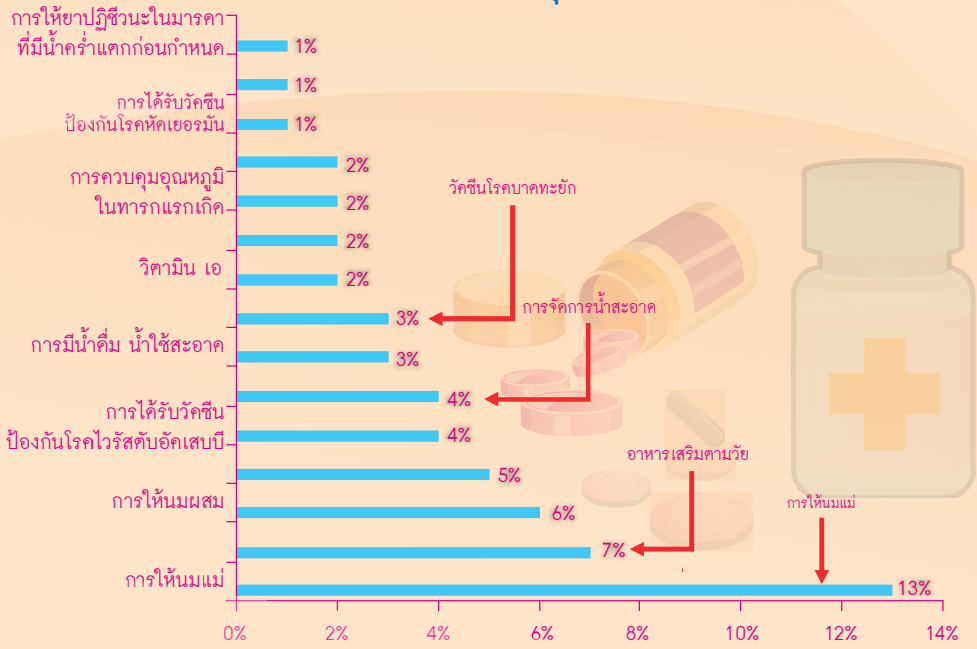
จัดทำโดย แพทย์หญิงศิราภรณ์ สวัสดิวร ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
แพทย์หญิงสุนทรี รัตนชูเอก สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

การกินนมแม่ลดการตายของเด็กต่ำกว่า 5 ปี ในอัตราที่สูงกว่าวิธีการอื่น ดังนั้นเด็กควรได้รับนมแม่อย่างเดียวล้วนๆ เป็นเวลา 6 เดือนเต็ม ส่วนการให้นมขวดจนลูกหลับกลางคืนจะเสี่ยงต่อฟันผุ และควรเลิกขวดนมเมื่ออายุ 1 ปี หรือ 1 ปีครึ่งเป็นอย่างช้า แต่ปรากฏว่าเด็กไทยเลิกดูดขวดนมเมื่ออายุเฉลี่ย 2 ปี 5 เดือน

อาหารเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพกายของเด็กปฐมวัย อาหารที่ดีที่สุดของเด็กเล็กก็คือ นมแม่ เพื่อให้เด็ก ได้รับประโยชน์สูงสุด องค์กร World Fit for Children แนะนำว่า เด็กควรได้รับนมแม่อย่างเดียวล้วนๆ เป็นเวลา 6 เดือนเต็ม หลังจากนั้นให้ได้รับอาหารอื่นเสริมตามวัย และได้รับนมแม่ควบคู่ไปด้วยจนลูกอายุ 2 ปี

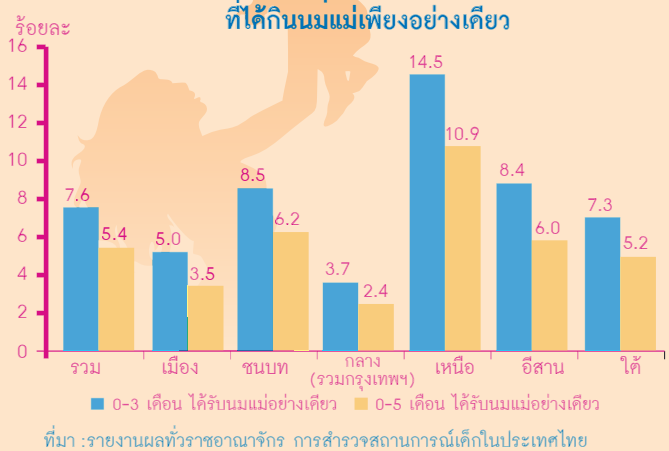
ผลทางตรงที่ชัดเจนของเด็กที่กินนมแม่ คือมีภูมิคุ้มกัน ไม่แพ้ง่าย ได้รับสารอาหารที่ทำให้สมองมีการเจริญเติบโตได้เต็มที่ ผลทางอ้อมคือได้รับความอบอุ่นจากอ้อมกอดของแม่ และผลการศึกษาขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2005) พบว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นวิธีการที่ช่วยลดอัตราการตายของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ได้สูงถึงร้อยละ 13 ซึ่งสูงที่สุดเมื่อเทียบกับวิธีการป้องกันโรคด้วยวิธีอื่นๆ

อัตราการตายที่ลดลงของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี จำแนกตาม วิธีป้องกันโรค



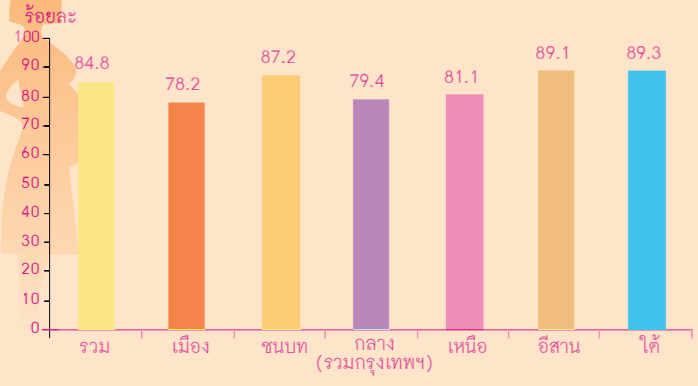
ที่มา : องค์การอนามัยโลก, 2005

ร้อยละของเด็กอายุ 0-3 เดือน และ 0-5 เดือน ที่ได้กินนมแม่เพียงอย่างเดียว



ที่มา : รายงานผลทั่วราชอาณาจักร การสำรวจสถานการณ์เด็กในประเทศไทย ธันวาคม 2548-กุมภาพันธ์ 2549, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

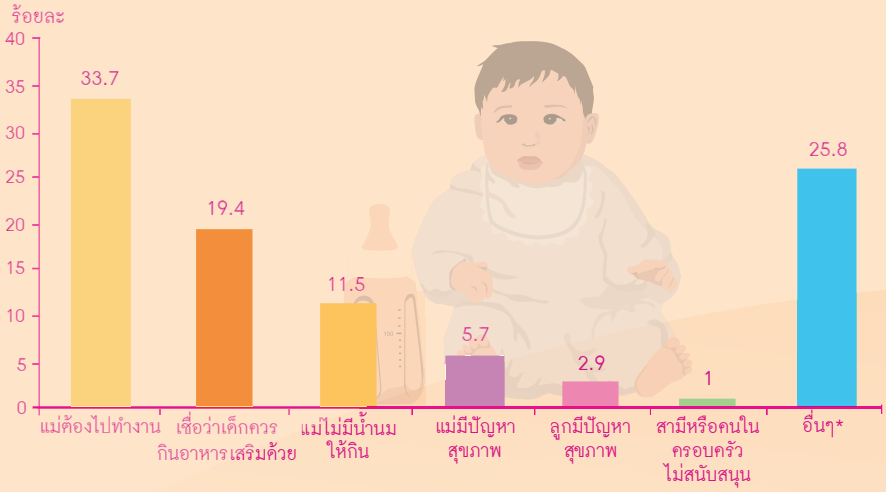
ทารกที่ได้รับนมแม่วันแรกหลังคลอด



ที่มา : รายงานผลทั่วราชอาณาจักร การสำรวจสถานการณ์เด็กในประเทศไทย ธันวาคม 2548-กุมภาพันธ์ 2549, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

ข้อมูลจากการสำรวจสถานการณ์เด็กในประเทศไทยปี พ.ศ. 2548-2549 ชี้ให้เห็นว่า เด็กช่วง 6 เดือนแรกของชีวิตกินนมแม่ในอัตราที่ต่ำมาก นั่นคือ มีเพียงร้อยละ 7.6 ของเด็กอายุ 0-3 เดือน และร้อยละ 5.4 ของเด็กอายุ 0-5 เดือน ที่ได้กินนมแม่อย่างเดียว เด็กชนบทได้กินนมแม่มากกว่าเด็กในเมือง และเด็กในภาคเหนือได้กินนมแม่อย่างเดียวมากกว่าภาคอื่นๆ ขณะที่ภาคกลาง (รวมกรุงเทพมหานคร) มีเด็ก ที่กินนมแม่อย่างเดียวน้อยที่สุด

เหตุผลที่ลูกไม่สามารถกินนมแม่อย่างเดียวในช่วง 4 เดือนแรกของอายุ



ที่มา : รายงานผลทั่วราชอาณาจักร การสำรวจสถานการณ์เด็กในประเทศไทย ธันวาคม 2548 - กุมภาพันธ์ 2549, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

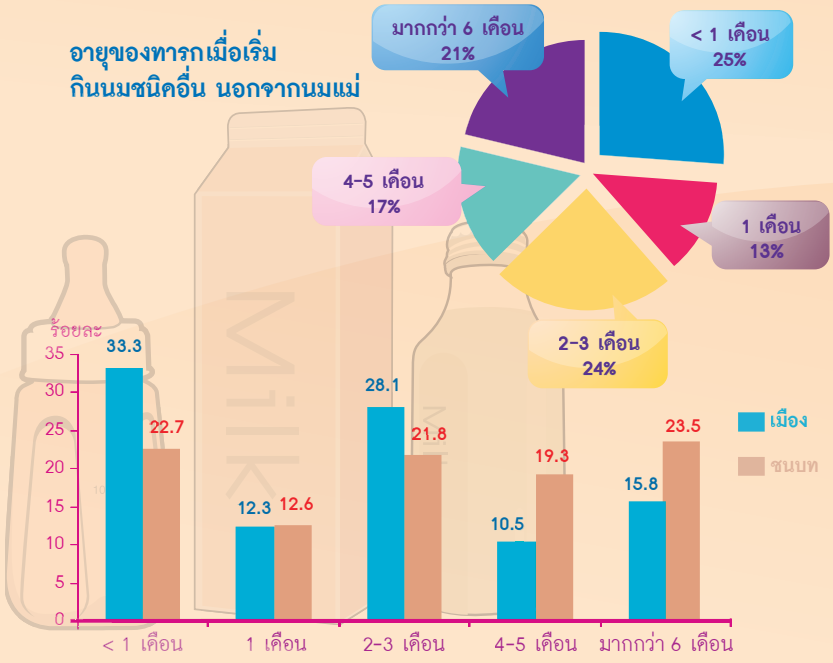
*หมายเหตุ : ได้แก่ กลัวรูปร่างไม่สวย ลูกไม่ยอมดื่มนม เป็นต้น

1 ใน 4 ของเด็กที่เริ่มกินนมชนิดอื่นนอกจากนมแม่ เป็นเด็กที่อยู่ในช่วงอายุน้อยกว่า 1 เดือน โดยเด็กช่วงอายุน้อยกว่า 1 เดือน - 3 เดือน ที่อาศัยอยู่ในเมืองเริ่มกินนมชนิดอื่น นอกจากนมแม่เร็วกว่าเด็กในชนบท

แม้ว่านมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก แต่ในบางกรณีแม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ อาจด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น แม่ต้องไปทำงาน และแม่เชื่อว่าเด็กควรกินอาหารเสริม นอกจากนี้ยังเป็นปัญหาของสุขภาพ เช่น แม่ไม่มีน้ำนมให้ลูก หรือปัญหาสุขภาพแม่และลูก และเมื่อแม่ไม่สามารถให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวล้วนๆ ทารกจึงได้รับสารอาหารจากนมขวดแทน ซึ่งตามหลักโภชนาการแล้วทารกเหล่านี้ควรจะได้รับนมผงสูตรดัดแปลงสำหรับทารกทดแทน โดยจะดูดนมจากขวดนมแทนนมแม่

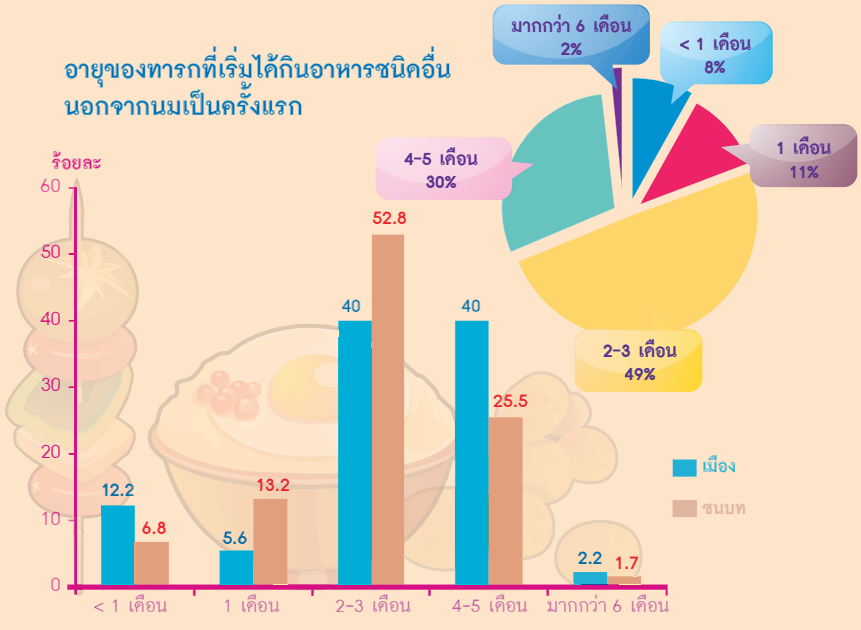
ปัจจุบันองค์กรวิชาชีพเกี่ยวกับเด็ก แนะนำให้เด็กเลิกดูดนมจากขวดและดื่มนมจากแก้วเมื่ออายุ 1 ปี หรืออย่างช้าควรเลิกดูดขวดนมก่อนอายุปีครึ่ง การที่เด็กยังดูดขวดนม จะทำให้เกิดพฤติกรรมการกินที่ไม่สมวัยและเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น ฟันผุ ไม่ยอมกินข้าว น้ำหนักตัวน้อย ขาดสารอาหาร หรือเป็นโรคอ้วน และหากเลยช่วงอายุดังกล่าวแล้ว เด็กจะเลิกดูดขวดนมได้ยากขึ้น

อายุของทารกเมื่อเริ่มกินนมชนิดอื่น นอกจากนมแม่



ที่มา : การสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5, 2549

อายุของทารกที่เริ่มได้กินอาหารชนิดอื่นนอกจากนมเป็นครั้งแรก



ที่มา : การสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยครั้งที่ 5, 2549