

## เรื่องที่แม่ควรอ่าน "20 คำถามคำตอบ" ความจริง "นมแม่-นมผง"

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ย. 2555

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นวิถีธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ในการเริ่มต้นชีวิตที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะนมแม่เป็นทั้งอาหารกาย อาหารสมอง อาหารใจแก่ลูกรัก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์และคุณค่ามหาศาลต่อการพัฒนาสมอง สติปัญญาและอารมณ์ ทำให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรง มีพัฒนาการทางสมองและอารมณ์ที่พร้อมเติบโตเป็นผู้ใหญ่อยู่ในสังคมได้อย่างงดงาม

ด้วยเหตุนี้ คณะทำงานวิชาการ เครือข่ายพัฒนาคุณภาพการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารทารกและเด็กเล็ก จึงได้มีการเผยแพร่ 20 คำถามคำตอบ ความจริงเกี่ยวกับนมแม่ - นมผงที่พ่อแม่ควรรู้ออกมา ซึ่งจะมีอะไรบ้างนั้น ไปติดตามกันได้เลย

### 1. ทำไมจึงไม่ควรให้ทารกได้รับนมที่ไม่ใช่นมแม่ ซึ่งได้แก่ นมผง นมกระป๋อง หรือนมในภาชนะบรรจุต่าง ๆ ตั้งแต่แรกเกิด

เหตุผลที่ไม่ควรให้ทารกได้รับนมผงตั้งแต่แรกเกิดเพราะ

1. ทำให้ทารกไม่ได้รับหัวน้ำนมจากแม่ซึ่งเปรียบเหมือนวัคซีนป้องกันโรค ทำให้เด็กเจ็บป่วยได้ง่าย
2. ทำให้มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก เนื่องจากลำไส้ของทารกแรกเกิดยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ โปรตีนจากนมผงสามารถเขาสู่ร่างกายทารกได้ง่าย โดยผ่านช่องระหว่างเซลล์บุผิวลำไส้
3. ทำให้หน้านมแม่มาช้าและไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

### 2. นมผงมีข้อดีกว่านมแม่อย่างไร

นมผงมีข้อดีกว่านมแม่ ดังนี้

1. นมผงมีสารอาหารน้อยกว่านมแม่ และย่อยยากกว่านมแม่
2. นมผงไม่มีภูมิคุ้มกัน และไม่มีสารช่วยกำจัดเชื้อโรค
3. นมผงไม่มีสารช่วยการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้สมบูรณ์เต็มที่

### 3. การให้นมผงร่วมกับนมแม่ในระยะ 6 เดือนแรกจะมีผลเสียอย่างไร

## ผลเสียจากนมผงคือ

1 มีผลทำให้ภาวะกรด ต่าง  
ในลำไส้ใหญ่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเชื้อชนิดดีซึ่งจะช่วยป้องกันอันตรายจากเชื้อก่อโรคในลำไส้ใหญ่  
ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคท้องเสียในทารกที่กินนมผง

2. มีผลทำให้เกิดภาวะภูมิแพ้ได้ เนื่องจากการนำโปรตีนแปลกปลอมให้ลูก  
ซึ่งยังมีระบบทางเดินอาหารและระบบภูมิคุ้มกันที่ไม่แข็งแรง

4. ทำไมแนะนำให้ทารกได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวล้วน ๆ ในระยะ 6 เดือนแรก

นมแม่เป็นอาหารเพียงอย่างเดียวและดีที่สุดสำหรับวัยนี้ เพราะ

1. ในระยะ 6 เดือนแรก การได้รับอาหารอื่นอาจทำให้เกิดการติดเชื้อ และภูมิแพ้ได้ง่าย  
เนื่องจากโครงสร้างของอวัยวะร่างกายทารกยังไม่เต็มที่ โดยเฉพาะทางเดินอาหารมีน้ำย่อยยังไม่ครบ  
ทำให้มีปัญหาในการย่อยและการดูดซึมอาหาร

2. ในระยะ 6 เดือนแรกเป็นช่วงที่สมองมีการเจริญเติบโตสูงสุด  
สารอาหารจากน้ำนมแม่ช่วยในการพัฒนาการเจริญเติบโตของสมองอย่างเต็มที่ในวัยนี้

3. การได้รับภูมิต้านทานจากนมแม่ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

4. ทำให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่าง ๆ จากนมแม่ เช่น วิตามิน ฮอร์โมน  
ปริมาณสารอาหารและพลังงานจากนมแม่เพียงพอกับความต้องการของทารกในวัยนี้

5. ถ้าแม่ขาดอาหาร น้ำนมแม่จะยังมีคุณภาพหรือไม่

น้ำนมแม่ยังมีคุณภาพเสมอแม้ว่าแม่ขาดอาหาร  
โดยธรรมชาติร่างกายของแม่จะคงคุณค่าของน้ำนมไว้เพื่อลูก ยกเว้นแม่อยู่ในภาวะขาดอาหารรุนแรง

6. ถ้าแม่ขาดไอโอดีน นมแม่จะยังมีคุณภาพหรือไม่

แม้ว่าปริมาณไอโอดีนในนมแม่ขึ้นอยู่กับปริมาณไอโอดีนที่แม่ได้รับ  
แต่ก็ไม่เป็นเหตุผลที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมผงแทนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
หากแม่ขาดไอโอดีนควรแนะนำให้ได้รับไอโอดีนจากอาหารให้เพียงพอ เช่น ใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงอาหาร  
ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กที่มีไอโอดีนเป็นส่วนประกอบ ซึ่งสามารถทำไต่และดีกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมผง

7. ทารกที่กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ต้องเสริมธาตุเหล็กหรือไม่

ในทารกที่คลอดครบกำหนด การให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวล้วน ๆ 6 เดือน  
ทารกจะได้รับธาตุเหล็กในน้ำนมแม่อย่างเต็มที่ ธาตุเหล็กนั้นจะถูกดูดซึมได้เต็มที่ จากการศึกษาพบว่า  
ถ้าแม่ไม่ขาดธาตุเหล็ก การให้นมแม่อย่างเดียว จะทำให้ทารกได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ

แต่ถ้ามีการนำอาหารอื่นมาให้ทารกด้วย อาหารอื่นจะรบกวนการดูดซึมธาตุเหล็กจากน้ำนมแม่ เช่น เคยดูดซึมได้ร้อยละ 80 ก็เหลือเพียงร้อยละ 20 ทำให้ทารกมีโอกาสขาดธาตุเหล็กในระยะ 6 เดือนแรกได้

ในทารกคลอดก่อนกำหนด จำเป็นต้องมีการเสริมธาตุเหล็กในระยะเวลาอายุ 2 - 3 เดือนเนื่องจากทารกคลอดออกมาก่อนที่แม่จะส่งผ่านธาตุเหล็กมาให้ได้ทัน ยิ่งคลอดก่อนกำหนดมากเท่าไร ต้องระวังปัญหาขาดธาตุเหล็กมากเท่านั้น

ในการดูแลแบบองค์รวม จึงต้องดูแลแม่ให้ได้รับอาหาร วิตามิน เหล็ก แร่ โดยเฉพาะธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟเลต อย่างเพียงพอ ทั้งระยะตั้งครรภ์ และระยะให้นมลูก จะทำให้ทารกได้รับธาตุต่าง ๆ รวมทั้งธาตุเหล็กจากนมแม่ได้เพียงพอ

#### 8. การเติมสาร DHA ในนมผง ทำให้ทารกฉลาดได้จริงหรือ

ไม่จริง ยังไม่มีงานวิจัยที่สามารถยืนยันว่าการเติมสารใด ๆ ในนมผงแล้วทำให้ทารกฉลาดได้ และยังไม่มียานวิจัยที่สามารถพิสูจน์ได้ชัดเจนว่า การเติมสาร DHA ในนมผงทำให้ทารกฉลาด แต่มีหลักฐานชัดเจนว่าทารกที่ได้รับนมแม่ฉลาดกว่าทารกที่เลี้ยงด้วยนมผงอย่างมีนัยสำคัญ

#### 9. นมผงที่มีสารสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันการติดเชื้อในทารกได้จริงหรือ

ไม่จริง งานวิจัยเกี่ยวกับการเติมสารสร้างเสริมภูมิคุ้มกันในนมผงยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ชัดเจนว่าทำให้ทารกติดเชื้อลดลงจริง แต่มีหลักฐานชัดเจนว่าทารกที่ได้รับนมแม่มีการติดเชื้อน้อยกว่าทารกที่เลี้ยงด้วยนมผงอย่างมีนัยสำคัญ

#### 10. นมผงมีสารอาหารมากกว่านมแม่จริงหรือ

ไม่จริง เพราะนมผงมีสารอาหารแค่ 60 ชนิด ส่วนนมแม่มีมากกว่า 200 ชนิด

#### 11. นมผงมีโปรตีนครบกว่านมแม่จริงหรือ

ไม่จริง เพราะเป็นโปรตีนคนละสายพันธุ์ซึ่งไม่สามารถเปรียบเทียบกันได้ แม้ว่าโปรตีนในนมผงนั้นจะได้ปรับปริมาณให้ใกล้เคียงนมแม่แล้วก็ตาม

#### 12. กินนมแม่ช่วยให้ครอบครัวประหยัดได้เท่าไร

ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายการซื้อนมผงปีละประมาณ 48,000 บาท ต่อเด็ก 1 คน หรือประมาณเดือนละ 4,000 บาท

### 13. การที่แม่ได้รับตัวอ่อนงายนมผงหลังคลอดมีผลเสียอย่างไร

มีโอกาสน้ำนมผงงายขึ้น ส่งผลให้ลูกดูดนมแม่น้อยลง ทำให้การสร้างน้ำนมแม่น้อยลง และแห้งไปในที่สุด ทำให้แม่ต้องหันไปใช้นมผงชนิดนั้น

### 14. การที่แม่ได้รับตัวอ่อนงายนมผงจากโรงพยาบาล คลินิก สถานพยาบาล หรือบุคลากรอื่น ๆ มีผลเสียอย่างไร

1. แม่เกิดไม่มั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และอาจใช้นมผงในการเลี้ยงลูกแทนนมแม่
2. เกิดความเข้าใจผิดคิดว่านมผงยี่ห้อที่ได้รับแจกจะใช้เลี้ยงลูกได้ดี เพราะได้รับแจกจากผู้ที่มีความน่าเชื่อถือ

### 15. การโฆษณา ประชาสัมพันธ์นมผงผ่านสื่อต่าง ๆ มีอิทธิพลกับแม่อย่างไร

ทำให้แม่หลงเชื่อ และหันไปใช้นมผงมากขึ้น เพราะสื่อโฆษณามักจะแสดงภาพเด็กที่แข็งแรง น่ารัก และใช้ชื่อภาษาอังกฤษบอกส่วนประกอบของนม เช่น DHA, AA สิ่งเหล่านี้ทำให้แม่เข้าใจว่านมผงมีคุณค่าตามโฆษณาดังกล่าว

### 16. ทำไมจึงต้องมีหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดผลิตภัณฑ์อาหารทารกและเด็กเล็ก (Code)

เนื่องจากการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ และการตลาดผลิตภัณฑ์อาหารทารกและเด็กเล็กในรูปแบบต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปทั่วโลก และไม่มีมาตรการในการควบคุม ประเทศสมาชิกทั่วโลกจึงเห็นพ้องต้องกันว่า ต้องมีมาตรการควบคุมการตลาดที่ผิดจริยธรรม จึงมีมติเป็นเอกฉันท์รับรองหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดในการประชุมสมัชชาสาธารณสุขโลกปี พ.ศ. 2524 และให้แต่ละประเทศไปดำเนินการจัดทำเป็นกฎหมาย หรือกฎระเบียบที่เข้มแข็ง

### 17. ทำไมต้องผลักดันหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก (Code) ให้เป็นกฎหมาย

เพื่อเป็นเครื่องมือในการป้องปรามกลยุทธ์การตลาดที่ขาดจริยธรรม ที่บั่นทอนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ค้ำครองแม่จากการได้รับอิทธิพลการโฆษณา ที่ทำให้แม่เข้าใจผิดว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมผงไม่แตกต่างจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเป็นการปกป้องสิทธิที่เด็กควรได้รับนมแม่ ตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กของสหประชาชาติ (Convention on the Rights of the Child: CRC)

### 18. หากหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก (Code) เป็นกฎหมาย (พ.ร.บ. การตลาดอาหารทารกและเด็กเล็ก) แล้ว จะช่วยส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างไร

เมื่อเป็นกฎหมายแล้วทำให้การโฆษณาต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์

จะสามารถเอาผิดและทำการลงโทษผู้ละเมิดได้ ซึ่งจะทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้นได้

19. ในระหว่างที่ พ.ร.บ.การตลาดอาหารทารกและเด็กเล็กยังไม่มีผลบังคับใช้ จะมีวิธีการดำเนินการเพื่อป้องกันปริมาณผู้ละเมิดหลักเกณฑ์อย่างไร

ใช้ พ.ร.บ.อาหาร พ.ศ.2522 เป็นเครื่องมือในการดำเนินงาน ซึ่งมีปัญหาไม่ครอบคลุมกับการกำกับดูแลการตลาดในรูปแบบใหม่ ๆ และข้อกำหนดของหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก (Code)

20. บุคลากรสาธารณสุขมีบทบาทหน้าที่ในการปกป้องตามหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก (Code) อย่างไร

1. ดูแลไม่ให้เกิดการรับบริจาคหรือแจกจ่ายนมผสมแก่แม่หรือครอบครัวที่มีทารกและเด็กเล็ก
2. เผื่อระวังการกระทำใด ๆ ที่ละเมิด Code และส่งรายงานการละเมิดพร้อมหลักฐานมายังกรมอนามัย

ถึงแม้ในปัจจุบัน "แม่รุ่นใหม่" จำนวนมากจะมีความรู้ความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น แต่เนื่องด้วยสภาพแวดล้อมในด้านต่าง ๆ รวมถึงข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตของแม่ทำให้เกิดปัญหาอุปสรรคมากมายที่มีผลกระทบต่อความมิดและพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การชักจูงโน้มน้าวของบุคคลแวดล้อมที่มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการให้นมเด็ก การให้คำแนะนำที่ไม่เพียงพอเหมาะสมของบุคลากรทางการแพทย์ และการโฆษณาจูงใจของผลิตภัณฑ์นมผสมและอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก เหล่านี้ล้วนส่งผลให้แม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ

การผลักดันร่าง พ.ร.บ.การตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก เป็นกฎหมายที่ประกาศใช้ในอนาคต จึงเป็นอีกหนทางหนึ่งที่ช่วยปกป้อง ส่งเสริม และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยได้มากขึ้นนั่นเอง

สำหรับผู้ดำเนินการเผยแพร่เอกสารชิ้นนี้ อันได้แก่

- คณะทำงานวิชาการ เครือข่ายพัฒนากฎหมายการตลาดผลิตภัณฑ์อาหารทารกและเด็กเล็ก
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย
- ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
- แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอบคุณที่มาจาก [Manager Online](#)