

## กรมอนามัย เตือน หมขุ่นหวานห้ามใช้เลี้ยงทารก ให้กินนมแม่อย่างเดียวต่อเนื่อง 6 เดือน ดีที่สุด

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2565

#ANAMAINEWS กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เตือน  
นมขุ่นหวานเป็นผลิตภัณฑ์นมที่ห้ามไม่ให้นำไปเลี้ยงทารกโดยเด็ดขาด เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูงมาก  
และมีสารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารก หากนำมาใช้เลี้ยงทารก จะทำให้เสี่ยงต่อภาวะขาดโปรตีน  
พลังงาน และสารอาหาร ส่งผลให้มีภูมิคุ้มกันต่ำ ติดเชื้อง่าย และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้  
พร้อมย้ำทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ควรเลี้ยงด้วยนมแม่อย่างเดียวจนนานอย่างน้อย 6 เดือน ดีที่สุด

**นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย**เปิดเผยว่า  
จากกรณีโลกออนไลน์แชร์ข้อมูล ผู้ใช้ TikTok รายหนึ่ง โพสต์คลิปผสมนมขุ่นหวานกับน้ำเปล่าให้ลูกกิน  
เนื่องจากไม่มีเงินซื้อนมอื่น ซึ่งตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกแนะนำให้ ทารกแรกเกิดจนถึงอายุ 6  
เดือนควรได้กินนมแม่อย่างเดียวและหลังจากนั้นกินนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น  
เนื่องจากนมแม่เป็นอาหารที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับทารก มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด  
ที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตทางกาย พัฒนาสมอง จอประสาทตา รวมทั้งเป็นอาหารที่ย่อยง่าย  
และถูกสร้างมาให้เหมาะสมที่สุดกับสภาพร่างกายของทารกในแต่ละช่วงอายุ ช่วยให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง  
ส่งเสริมเรื่องสติปัญญา อารมณ์ และยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย เน้นย้ำ  
นมขุ่นหวานไม่เหมาะสำหรับการเป็นอาหารเด็ก เนื่องจากนมขุ่นหวานมีส่วนประกอบหลักแค่ไขมัน น้ำตาล โซเดียม  
ซึ่งต่างจากนมแม่ และนมผงดัดแปลงสำหรับเด็ก ซึ่งเป็นนมสำหรับเลี้ยงเด็กโดยเฉพาะ จึงห้ามนำมาใช้เลี้ยงทารก  
หรือห้ามใช้เพื่อเสริมคุณค่าทางอาหารแทนนมแม่ หรือนมผงสำหรับทารก อาจทำให้ทารกและเด็กเล็ก  
เสี่ยงต่อภาวะขาดโปรตีน พลังงาน และสารอาหาร ส่งผลให้มีภูมิคุ้มกันต่ำ ติดเชื้อง่าย  
และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้น เด็กทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ควรกินนมแม่อย่างเดียว  
โดยไม่ต้องให้น้ำหรืออาหารอื่น หลังจากนั้นกินนมแม่ควบคู่กับการเริ่มอาหารตามวัย หากเด็กอายุเกิน 1 ปี  
สามารถกินนมกล่อง UHT หรือ พาสเจอร์ไรซ์ ซึ่งมีราคาเยอะกว่าได้

“ทั้งนี้ การส่งเสริมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และให้อาหารตามวัยแก่ทารกและเด็กอย่างเหมาะสมนั้น  
สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้ 1) ให้นมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน ไม่ต้องให้อาหารอื่นแม่เต่าน้ำ 2)  
เริ่มให้อาหารตามวัยที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน ตามวัยหลังอายุ 6 เดือน ควบคู่กับนมแม่ 3)  
เพิ่มจำนวนมื้ออาหารตามวัยเมื่ออายุลูกเพิ่มขึ้น จนครบ 3 มื้อ เมื่ออายุ 10-12 เดือน 4) ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ  
และความหยาบของอาหารขึ้นตามอายุ 5) ให้อาหารธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการปรุงแต่งรส 6)  
ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย 7) ให้อาหารสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องตุ๋มรสหวาน และน้ำตาล 8)  
ฝึกวิธีดื่มกินให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยและ 9) เล่นกับลูกสร้างความผูกพัน  
หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว



ANAMAI  
NEWS



กรมอนามัย เตือน นมชั้นหวานไม่เหมาะเลี้ยงทารก  
ให้กินนมแม่อย่างเดียวต่อเนื่อง 6 เดือน ดีที่สุด

image : Freepik.com

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

กดถูกใจและติดตามสาระ-ความรู้ดี ๆ ได้ที่ Facebook : กรมอนามัย



ที่มา กรมอนามัย วันที่ 12 พฤษภาคม 2565