

## สสส. และ ศูนย์นมแม่ฯ ร่วมขับเคลื่อนสร้าง **สังคมนมแม่** ที่ยั่งยืน

นำเสนอเมื่อ : 26 ส.ค. 2565

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) เปิดเวทีเสวนาออนไลน์ “6 เดือนนมหัตถ์จรรยา นมแม่ต้องห้ามพลาด ใ้ทารกได้รับนมแม่ สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีส่งผลไปทั้งชีวิต” เผยตัวเลขแม่ไทยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังต่ำกว่ามาตรฐานโลก เหตุ แม่-ครอบครัว-สังคมขาดความรู้ความเข้าใจ ผู้ฝึกกำลังเครือข่ายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งเป้าเด็กไทยมากกว่าร้อยละ 50 ต้องได้รับนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือนไม่ต้องเสริมน้ำหรืออาหารอื่น หลังจากนั้นให้อาหารเสริมตามวัย กับ กินนมแม่ต่อจนถึงอายุ 2 ปีหรือมากกว่านั้นภายในปี 2568 เพื่อสร้างสังคมนมแม่ที่ยั่งยืน

พญ.ศิริพร กัญชนะ ประธานมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย เปิดเผยว่า ข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนของไทยลดลงจากการสำรวจเมื่อปี 2559 จากร้อยละ 24 เหลือเพียงร้อยละ 14 ในปี 2562 และจนถึงปัจจุบันมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยประชาคมได้ตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือนไว้สูงถึงร้อยละ 50 ด้วยเหตุนี้ทางมูลนิธิฯ จึงได้ไขโอกาสของสัปดาห์นมแม่โลกที่ทุกประเทศต่างก็รณรงค์ในเรื่องนี้ มาชักชวนทุกภาคส่วนในสังคมไทยให้มาร่วมมือกันลงทุนในเรื่องที่สำคัญที่สุดซึ่งเป็นต้นทุนของชีวิต เพื่อช่วยกันสร้างพื้นฐานที่มั่นคงให้กับประเทศ

“ตัวอย่างความเชื่อในเรื่องหลังกินนมแม่แล้วต้องกินน้ำเพื่อล้างปากนั้นถือว่าเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เด็กทารกควรได้รับน้ำนมอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือนโดยไม่จำเป็นต้องทานน้ำและอาหารเสริม เพราะในนมแม่มีทั้งสารอาหารที่เพียงพอและมีภูมิคุ้มกันต่างๆ ที่ส่งผ่านจากแม่ไปสู่ลูกด้วย นมแม่เป็น Super Food เด็กที่กินนมแม่ไม่จำเป็นต้องให้น้ำ เพราะในนมแม่มีน้ำอยู่ถึงร้อยละ 83 ที่เหลือเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ ในนมแม่มีสารอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าสารสังเคราะห์ที่ใส่ลงไปให้นมผสมนับไม่ถ้วน ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยมีทารกคลอดลดลงเหลือเพียงปีละ 5 แสนคนเท่านั้น ดังนั้นจึงอยากชวนเชิญทุกภาคส่วนในสังคมมาช่วยกันสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อให้ทารกเกิดขึ้นมาอย่างมีต้นทุนสุขภาพที่ดี เติบโตขึ้นเป็นพลเมืองดีมีคุณภาพ”

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และรักษาการผู้อำนวยการสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะฯ กล่าววว่า สสส.ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพในทุกช่วงวัยตั้งแต่การตั้งครรภ์ และอยากให้เด็กโตสมวัยและมีสุขภาพที่ดี ซึ่งการให้เด็กได้รับนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนนั้นมีประโยชน์ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวจนโต

“โดยตัวเลขนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนที่ลดลงจนเหลือเพียงร้อยละ 14 นั้น ถ้าเราดูในรายละเอียดจะพบว่ายังมีแม่อีกกลุ่มหนึ่งที่ให้ลูกกินทั้งนมแม่และน้ำ ดังนั้นถ้าเราสามารถร่วมกันทำงานให้ความรู้กับแม่กลุ่มนี้ได้ ประเทศไทยก็จะมีโอกาสทำได้ตามเป้าหมายคือนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนร้อยละ 50

ซึ่งการได้รับนมแม่และการเลี้ยงดูที่เหมาะสมอย่างมีคุณภาพ เป็นรากฐานที่จะพัฒนาให้เด็กไทยมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง พัฒนาการสมวัย และส่งผลดี รอบด้าน ดังนั้นเราต้องทำการสื่อสารภายใต้ข้อมูลวิชาการ และแรงใจของความรู้อย่างหลากหลายถึงแม่และครอบครัว โดยต้องทำอย่างต่อเนื่อง

ซึ่งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นสามารถทำได้จริง และยืนยันว่านมแม่นั้นดีที่สุด”

รศ.พญ.สุดาทิพย์ โขสิทธิ์มงคล กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด และกรรมการวิชาการมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย กล่าวว่านมแม่ไม่เพียงแต่กินได้จนถึง 6 เดือนแต่ยังสามารถกินได้ไปจนถึง 2 ปี นมแม่นั้นเป็น Super Food เป็นวัคซีนและของขวัญชิ้นแรกที่ดีที่สุดที่แม่จะให้กับลูกได้ นมแม่มีภูมิคุ้มกันทำให้ลูกแข็งแรงไม่ป่วยบ่อย มีโอกาสติดเชื้อและเข้าโรงพยาบาลน้อยกว่า ลดโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่น เบาหวาน โรคอ้วนได้ในอนาคต

“เด็กที่กินนมแม่จะมีไอคิวและอีคิวที่มากกว่าเด็กที่กินนมผสม ในนมแม่มีจุลินทรีย์สุขภาพที่สามารถช่วยกำหนดสุขภาพของเราได้ในระยะยาวซึ่งนมผสมไม่มี สำหรับนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนนั้น ไม่ใช่เรื่องของแม่เพียงคนเดียว แต่เป็นเรื่องที่ทุกภาคส่วนในสังคมจะต้องช่วยกันส่งต่อความมั่นใจว่านมแม่ดีที่สุดในโลก และรวมกันสร้างระบบการดูแลช่วยเหลือส่งต่อจากที่โรงพยาบาล บ้าน ชุมชน ก็จะสามารถช่วยให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ และอยากย้ำว่าบางคนอาจเห็นว่านมแม่ดูใสๆ ไม่ขาวข้น แต่อยากให้เห็นใจว่านมแม่นั้นพอเหมาะ พอเพียง เหมาะสม สำหรับลูกของเรา โดยไม่ต้องให้น้ำให้อาหารเสริม ขอให้เชื่อมั่นในนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน”

ด้าน ผศ.ดร.สุกุลศรี ศรีสารคาม ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือนในช่วงสถานการณ์ระบาดของโควิด-19 กล่าวว่า ถ้าเรามีความตั้งใจไม่ว่าจะมีโควิด-19 หรือไม่มีทุกคนก็สามารถทำได้ เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นเป็นเรื่องของแม่กับลูก แมว่าลูกของตนเองจะคลอดก่อนกำหนดก็ยังสามารถเลี้ยงด้วยนมแม่ได้ ที่สำคัญคือลูกไม่เคยป่วย และนอนโรงพยาบาลเลย

“แต่สิ่งสำคัญคือครอบครัวต้องสนับสนุน และต้องมีระบบที่คอยช่วยเหลือให้แม่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ช่วง 2 สัปดาห์แรกนั้นมีความสำคัญมากที่สุด ถ้าผ่านอุปสรรคและปัญหาตรงนี้ไปได้แล้วก็จะไม่ยาก สิ่งสำคัญก็คือต้องมีระบบที่เตรียมความพร้อมให้แม่ตั้งแต่การฝากครรภ์และมีคนที่ช่วยให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาหลังคลอด ซึ่งปัจจุบันก็มีคลินิกนมแม่คอยให้คำปรึกษาอยู่หลายแห่งที่สามารถช่วยให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ แต่สำหรับแม่ที่ต้องกลับไปทำงานหลังลาคลอดครบ 3 เดือน ที่ทำงานและเพื่อนร่วมงานก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจและสนับสนุน เพราะต้องมีมัมมัมแม่ มีที่ปั๊มนม และมีตู้เย็นสำหรับเก็บนม อยากให้แม่ทุกคนไม่ต้องกลัวเรื่องการให้นมลูกนอกสถานที่ และอยากเห็นทุกคนในสังคมเข้าใจเรื่องของนมแม่และมองให้เป็นเรื่องปกติ”

“เราต้องช่วยกันทำให้เด็กไทยทุกคนกินนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือนโดยไม่ต้องเสริมหน้าหรืออาหารอื่น หลังจากนั้นก็ให้อาหารเสริมตามวัยและกินนมแม่ต่อจนถึงอายุ 2 ปี ช่วยกันทำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ได้ ให้ลูกได้กินนมแม่อย่างมีความสุขช่วยกันลงทุนในจุดเริ่มต้นของชีวิตด้วยสิ่งที่ดีที่สุด เพื่อให้นมแม่เป็นรากฐานของการพัฒนาอย่างยั่งยืน เพราะนมแม่นั้นดีที่หนึ่ง ” พญ.ศิริพร กัญชนะ กล่าวสรุป.

# 6 เดือนนมหยั่งจรรยา

## นมแม่...อาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก



นมแม่...สารอาหารครบ เหมาะสม เพียงพอแบบ Full Package

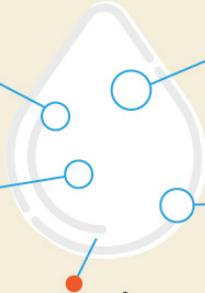
คาร์โบไฮเดรตมากกว่า 200 ชนิด  
น้ำตาลแลคโตส ช่วยปรับความเป็นกรดด่างในลำไส้ และดูดซึมเกลือแร่ได้ดี

ไขมัน + น้ำย่อยกรดไขมัน  
ที่จำเป็น ให้ทารกดูดซึมไปใช้งานได้ง่าย ช่วยพัฒนาระบบประสาท และการมองเห็น

โปรตีนชนิดย่อยง่าย ลดการอักเสบ  
ดูดซึมแคลเซียมและแร่ธาตุได้ดี

ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส  
ไอโอดีน วิตามิน และแร่ธาตุ  
ที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารก

สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่มีเฉพาะในนมแม่  
ช่วยการเจริญเติบโตของระบบต่างๆ  
และพัฒนาการของทารก



### ให้นมแม่ = ให้องค์งวัลญที่อยู่กับลูกไปตลอดชีวิต



**ให้ภูมิคุ้มกันจากแม่สู่ลูก**  
ป้องกัน การติดเชื้อ ลดอัตราการเจ็บป่วย และนอนโรงพยาบาล



**Prebiotics & Probiotics**  
ส่งเสริมการทำงานจุลินทรีย์สุขภาพ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ลดการติดเชื้อ และการเกิดโรค NCDs ในระยะยาว



**มี Growth Factor** กระตุ้นการเจริญเติบโตของสมอง และระบบประสาท



การให้นมจากเต้า **กระตุ้นระบบเวลาชีวิต** พัฒนาระบบการนอน เสริมสร้าง EF สมองพัฒนาได้ดี

**แม่ให้นมลูก** ♡ ช่วยจับของเสีย มดลูกเข้าคู่อเร็ว ร่างกายแข็งแรง ♡ ช่วยเผาผลาญพลังงานในร่างกายถึง 500 kcal/วัน  
**ก็ได้สุขภาพดีด้วย** ♡ ลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านม, มะเร็งรังไข่ ♡ ได้รับฮอโมนแห่งความสุข สงบ ผ่อนคลาย ช่วยสร้างความผูกพัน

### “ร่วมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้ความรู้ ความเข้าใจและสนับสนุนอย่างยั่งยืน”



**ครอบครัว**  
ส่งเสริมโภชนาการ  
ช่วยแบ่งเบาภาระของแม่



**สถานที่ทำงาน**  
สวัสดิการ การจัดสถานที่  
ให้แม่ปั๊มนมและเก็บน้ำนม



**การส่งเสริมความรู้**  
ความเข้าใจให้แม่  
สามารถให้นมแม่ได้



**กลไกการสนับสนุน**  
ระบบบริการสุขภาพ  
การดูแลติดตามหลังคลอด  
โรงเรียนพ่อแม่ คลินิกนมแม่

**รู้หรือไม่!** การให้น้ำ นมผง หรืออาหารเสริมในช่วง 6 เดือนแรก ทำให้กินนมแม่ได้น้อยลง ลดโอกาสการได้รับสารอาหารที่ดี ส่งผลต่อระบบร่างกายไปตลอดชีวิต

ปรึกษาเรื่องนมแม่

- www.thaibf.com
- www.facebook.com/thaibreastfeeding/

