

20 คำถาม คำตอบ

ความจริง “นมแม่-นมผง” ที่พ่อแม่ควรรู้



ความจริง “นมแม่-นมผง” ที่พ่อแม่ไม่ควรรู้

1

**ทำไมจึงไม่ควรให้ทารก
ได้รับนมที่ไม่ใช่นมแม่
ซึ่งได้แก่ นมผง นมกระป๋อง
หรือ นมในภาชนะบรรจุต่างๆ
ตั้งแต่แรกเกิด**

เหตุผลที่ไม่ควรให้ทารกได้รับนมผงตั้งแต่แรกเกิดเพราะ

1. ทำให้ทารกไม่ได้รับหัวน้ำนมจากแม่ซึ่งเปรียบเสมือนวัคซีนป้องกันโรค ทำให้เด็กเจ็บป่วยได้ง่าย
2. ทำให้มีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้โปรตีนนมวัว เนื่องจากลำไส้ของทารกแรกเกิดยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ โปรตีนจากนมผงสามารถเข้าสู่ร่างกายทารกได้ง่าย โดยผ่านช่องระหว่างเซลล์บุผิวลำไส้
3. ทำให้น้ำนมแม่มาช้าและไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2

**นมผงมีข้อดี้อย
กว่านมแม่อย่างไร**

นมผงมีข้อดีน้อยกว่านมแม่ เพราะ

1. นมผงมีสารอาหารน้อยกว่านมแม่ และย่อยยากกว่านมแม่
2. นมผงไม่มีภูมิคุ้มกัน และไม่มีสารช่วยกำจัดเชื้อโรค
3. นมผงไม่มีสารช่วยการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้สมบูรณ์เต็มที่

การให้นมผง

3

ร่วมกับนมแม่ใน

ระยะ 6 เดือนแรกจะมีผลเสียอย่างไร

ผลเสียจากนมผง คือ

1. มีผลทำให้ภาวะกรด ค้าง ในลำไส้ใหญ่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเชื้อชนิดดีซึ่งจะช่วยป้องกันอันตรายจากเชื้อก่อโรคลำไส้ใหญ่ ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคท้องเสียในทารกที่กินนมผง
2. มีผลทำให้เกิดภาวะภูมิแพ้ได้ เนื่องจากการนำโปรตีนแปลกปลอมให้ลูก ซึ่งยังมีระบบทางเดินอาหารและระบบภูมิคุ้มกันที่ไม่แข็งแรง

4

ทำไมแนะนำให้ทารกได้รับนมแม่เพียง อย่างเดียวล้วนๆ ในระยะ 6 เดือนแรก

นมแม่เป็นอาหารเพียงอย่างเดียวและดีที่สุดสำหรับวัยนี้ เพราะ

1. ในระยะ 6 เดือนแรก การได้รับอาหารอื่นอาจทำให้เกิดการติดเชื้อ และภูมิแพ้ได้ง่าย เนื่องจากโครงสร้างของอวัยวะร่างกายทารกยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ โดยเฉพาะทางเดินอาหารมีน้ำย่อยยังไม่ครบ ทำให้มีปัญหาในการย่อยและการดูดซึมอาหาร
2. ในระยะ 6 เดือนแรกเป็นช่วงที่สมองมีการเจริญเติบโตสูงสุด สารอาหารจากน้ำนมแม่ช่วยในการพัฒนาการเจริญเติบโตของสมองอย่างเต็มที่ในวัยนี้
3. การได้รับภูมิต้านทานจากนมแม่ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ
4. ทำให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่างๆ จากนมแม่ เช่น วิตามิน โซรโรโมน ปริมาณสารอาหารและพลังงานจากนมแม่เพียงพอกับความต้องการของทารกในวัยนี้

5

ถ้าแม่ขาดอาหาร น้ำนมแม่ จะยังมีคุณภาพหรือไม่

น้ำนมแม่ยังมีคุณภาพเสมอแม้ว่าแม่ขาดอาหาร โดยธรรมชาติร่างกายของแม่จะคงคุณค่าของน้ำนมไว้เพื่อลูก ยกเว้นแม่อยู่ในภาวะขาดอาหารรุนแรง

6

ถ้าแม่ขาดไอโอดีน นมแม่ จะยังมีคุณภาพหรือไม่

แม้ว่าปริมาณไอโอดีนในนมแม่ขึ้นอยู่กับปริมาณไอโอดีนที่แม่ได้รับ แต่ก็ไม่ใช่เป็นเหตุผลที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมผงแทนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หากแม่ขาดไอโอดีนควรแนะนำแม่ให้ได้รับไอโอดีนจากอาหารให้เพียงพอ เช่น ใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงประกอบอาหาร ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กที่มีไอโอดีนเป็นส่วนประกอบ ซึ่งสามารถทำได้และดีกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมผง

ทารกที่กินนมแม่

7

อย่างเดียว 6 เดือน

ต้องเสริมธาตุเหล็กหรือไม่

ในทารกที่คลอดครบกำหนด การให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวล้วนๆ 6 เดือน ทารกจะได้รับธาตุเหล็กในน้ำนมแม่อย่างเต็มที่ ธาตุเหล็กเหล่านั้นจะถูกดูดซึมได้เต็มที่ จากการศึกษาพบว่า ถ้าแม่ไม่ขาดธาตุเหล็ก การให้นมแม่อย่างเดียว จะทำให้ทารกได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ แต่ถ้ามีการนำอาหารอื่นมาให้ทารกด้วย อาหารอื่นจะรบกวนการดูดซึมธาตุเหล็กจากน้ำนมแม่ เช่น เคยดูดซึมได้ร้อยละ 80 ก็จะเหลือเพียงร้อยละ 20 ทำให้ทารกมีโอกาสขาดธาตุเหล็กในระยะ 6 เดือนแรกได้

ในทารกคลอดก่อนกำหนด จำเป็นต้องมีการเสริมธาตุเหล็กในระยะเวลาอายุ 2-3 เดือนเนื่องจากทารกคลอดออกมาก่อนที่แม่จะส่งผ่านธาตุเหล็กมาให้ได้ทัน ยิ่งคลอดก่อนกำหนดมากเท่าไร ต้องระวังปัญหาขาดธาตุเหล็กมากเท่านั้น

ในการดูแลแบบองค์รวม จึงต้องดูแลแม่ให้ได้รับอาหาร วิตามิน เหลือแร่ โดยเฉพาะธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟเลต อย่างเพียงพอ ทั้งระยะตั้งครรภ์และระยะให้นมลูก จะทำให้ทารกได้รับธาตุต่าง ๆ รวมทั้งธาตุเหล็กจากนมแม่ได้เพียงพอ

8

การเติมสาร DHA ในนมผง

ทำให้ทารกฉลาดได้จริงหรือ

ไม่จริง ยังไม่มีงานวิจัยที่สามารถยืนยันว่าการเติมสารใดๆ ในนมผงแล้วทำให้ทารกฉลาดได้ และยังไม่มีการวิจัยที่สามารถพิสูจน์ได้ชัดเจนว่า การเติมสาร DHA ในนมผงทำให้ทารกฉลาด แต่มีหลักฐานชัดเจนว่าทารกที่ได้รับนมแม่ฉลาดกว่าทารกที่เลี้ยงด้วยนมผงอย่างมีนัยสำคัญ

9

นมผงที่มีสารสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันการติดเชื้อในทารกได้จริงหรือ

ไม่จริง งานวิจัยเกี่ยวกับการเติมสารสร้างเสริมภูมิคุ้มกันในนมผง ยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ชัดเจนว่าทำให้ทารกติดเชื้อลดลงจริง แต่มีหลักฐานชัดเจนว่าทารกที่ได้รับนมแม่มีการติดเชื้อน้อยกว่าทารกที่เลี้ยงด้วยนมผงอย่างมีนัยสำคัญ

นมผงมีสารอาหารมากกว่า

นมแม่จริงหรือ

10

ไม่จริง เพราะนมผงมีสารอาหารแค่

60 ชนิด ส่วนนมแม่มีมากกว่า 200 ชนิด

11

นมผงมีโปรตีนครบกว่านมแม่

จริงหรือ

ไม่จริง เพราะเป็นโปรตีนคนละสายพันธุ์ซึ่งไม่สามารถเปรียบเทียบกันได้ แม้ว่าโปรตีนในนมผงนั้น
จะได้ปรับปริมาณให้ใกล้เคียงนมแม่แล้วก็ตาม

12

กินนมแม่

ช่วยให้ครอบครัวประหยัดได้เท่าไร

ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายการซื้อนมผงปีละประมาณ 48,000 บาท

ต่อเด็ก 1 คน หรือประมาณเดือนละ 4,000 บาท

การที่แม่ได้รับตัวอย่างนมผง

หลังคลอดมีผลเสียอย่างไร

13

มีโอกาสใช้นมผงง่ายขึ้น ส่งผลให้ลูกคุณนมแม่น้อยลง ทำให้การสร้างน้ำนมแม่น้อยลง และแห้งไป
ในที่สุด ทำให้แม่ต้องหันไปใช้นมผงชนิดนั้น

14

การที่แม่ได้รับตัวอย่างนมผง

จากโรงพยาบาล คลินิก

สถานพยาบาล หรือบุคลากร

อื่นๆ มีผลเสียอย่างไร

1. แม่เกิดไม่มั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และอาจใช้นมผงในการเลี้ยงลูกแทนนมแม่
2. เกิดความเข้าใจผิดคิดว่านมผงยี่ห้อที่ได้รับแจกจะใช้เลี้ยงลูกได้ดี เพราะได้รับแจกจากผู้ที่มีความน่าเชื่อถือ

15

การโฆษณา ประชาสัมพันธ์

นมผงผ่านสื่อต่างๆ มีอิทธิพล

กับแม่อย่างไร

ทำให้แม่หลงเชื่อ และหันไปใช้นมผงมากขึ้น เพราะสื่อโฆษณามักจะแสดงภาพเด็กที่แข็งแรง น่ารัก และใช้ชื่อภาษาอังกฤษบอกส่วนประกอบของนม เช่น DHA, AA สิ่งเหล่านี้ทำให้แม่เข้าใจว่านมผงมีคุณค่าตามโฆษณาดังกล่าว

ทำไมจึงต้องมีลักษณะที่

ว่าด้วยการตลาดผลิตภัณฑ์

16

อาหารทารกและเด็กเล็ก (Code)

เนื่องจากการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ และการตลาดผลิตภัณฑ์อาหารทารกและเด็กเล็กในรูปแบบต่างๆ ส่งผลกระทบต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปทั่วโลก และไม่มีมาตรการในการควบคุม ประเทศสมาชิกทั่วโลก จึงเห็นพ้องต้องกันว่า ต้องมีมาตรการควบคุมการตลาดที่ผิดจริยธรรม จึงมีมติเป็นเอกฉันท์รับรองลักษณะที่ ว่าด้วยการตลาดในการประชุมสมัชชาสาธารณสุข สุขโลกปี พ.ศ.2524 และให้แต่ละประเทศไปดำเนินการจัดทำเป็นกฎหมาย หรือกฎระเบียบที่เข้มแข็ง

17

ทำไมต้องผลักดันหลักเกณฑ์

ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารก

และเด็กเล็ก (Code) ให้เป็นกฎหมาย

เพื่อเป็นเครื่องมือในการป้องปรามกลยุทธ์การตลาดที่ขาดจริยธรรม ที่บั่นทอนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
คุ้มครองแม่จากการได้รับอิทธิพลการโฆษณา ที่ทำให้แม่เข้าใจผิดว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมผงไม่แตกต่างจาก
การเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ และเป็นการปกป้องสิทธิที่เด็กควรได้รับนมแม่ ตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กของ
สหประชาชาติ (Convention on the Rights of the Child: CRC)

18

หากหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหาร

สำหรับทารกและเด็กเล็ก (Code) เป็น

กฎหมาย (พ.ร.บ.การตลาดอาหารทารก

และเด็กเล็ก) แล้ว จะช่วยส่งเสริมการ

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างไร

เมื่อเป็นกฎหมายแล้วทำให้การโฆษณาต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์ จะสามารถเอาผิดและทำการลงโทษผู้
ละเมิดได้ ซึ่งจะช่วยให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้นได้

ในระหว่างที่ พ.ร.บ.การตลาด

อาหารทารกและเด็กเล็กยังไม่มี

19

ผลบังคับใช้ จะมีวิธีการดำเนินการ

เพื่อป้องกันผู้ละเมิดหลักเกณฑ์

อย่างไร

ใช้ พ.ร.บ.อาหาร พ.ศ.2522 เป็นเครื่องมือในการดำเนินงาน ซึ่งมี
ปัญหาไม่ครอบคลุมกับการกำกับดูแลการตลาดในรูปแบบใหม่ๆ
และข้อกำหนดของหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับ
ทารกและเด็กเล็ก (Code)

20

บุคลากรสาธารณสุข

มีบทบาทหน้าที่ในการปกป้อง

ตามหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหาร

สำหรับทารกและเด็กเล็ก (Code) อย่างไร

- 1.ดูแลไม่ให้มีการรับบริจาคหรือแจกจ่ายนมผสมแก่แม่หรือครอบครัวที่มีทารกและเด็กเล็ก
- 2.เฝ้าระวังการกระทำใดๆ ที่ละเมิด Code และส่งรายงานการละเมิดพร้อมหลักฐานมายังกรมอนามัย

ถึงแม่ในปัจจุบัน “แม่รุ่นใหม่”
 จำนวนมากจะมีความรู้ความเข้าใจ
 และเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 มากขึ้น แต่เนื่องด้วยสภาพแวดล้อมในด้านต่างๆ
 รวมถึงข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตของแม่
 ทำให้เกิดปัญหาอุปสรรคมากมายที่มีผลกระทบต่อ
 ความคิดและพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 การชักจูงโน้มน้าวของบุคคลแวดล้อม
 ที่มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการให้นมเด็ก
 การให้คำแนะนำที่ไม่เพียงพอเหมาะสม
 ของบุคลากรทางการแพทย์ และการโฆษณาจูงใจ
 ของผลิตภัณฑ์นมผสม และอาหาร
 สำหรับทารกและเด็กเล็ก
 เราจะร่วมมือกันในการที่ก้าวข้ามปัญหา
 อุปสรรคต่างๆ ที่ทำให้แม่ไม่สามารถเลี้ยงลูก
 ด้วยนมแม่สำเร็จ ด้วยการผลักดันให้
 ร่าง พ.ร.บ.การตลาดอาหารทารกและเด็กเล็ก
 เป็นกฎหมายที่ประกาศใช้ในอนาคต
 ซึ่งเป็นหนทางหนึ่งในการปกป้อง ส่งเสริม
 และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทย

คณะทำงานวิชาการ

เครือข่ายพัฒนาการกฎหมายการตลาดผลิตภัณฑ์

อาหารทารกและเด็กเล็ก

พญ.นิพรรณพร วรมงคล	กรมอนามัย
พญ.นภาพรณ วิริยะอุตสาหกรรมกุล	กรมอนามัย
นางสาวสุขจริง ว่องเดชากุล	กรมอนามัย
นางอสิริย์ เจตน์ประยูคต์	กรมอนามัย
รศ.ดร.วิทยา กุลสมบูรณ์	แผนงานคุ้มครองผู้บริโภค โภคด้านสุขภาพจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผศ.ดร.วรรณ ศรีวิริยานุภาพ	แผนงานคุ้มครองผู้บริโภค โภคด้านสุขภาพจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
นางพรธิดา พัดทอง	องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย
พญ.ยุพียง แห่งเชาวนิช	ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
พญ.ศิริภรณ์ สวัสดิ์วร	ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
พญ.ศิริพัฒนา ศิริชนารัตนกุล	ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
รศ.กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์	ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย