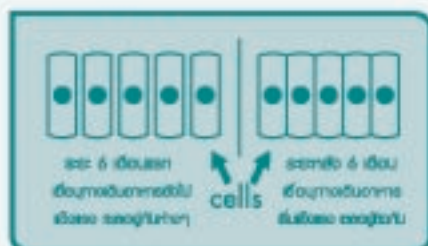


ทำไม ไม่อยากให้ลูกได้รับ ข้าว กล้วย อาหารอื่น นมผสม หรือแม่แต่น้ำ ก่อนอายุ 6 เดือน

เนื่องจาก

ในระยะดังกล่าว ทารกยังมีข้อจำกัดของระบบการย่อย คือ

- เยื่อทางเดินอาหารที่ยังอยู่กันหลวมๆ



- ระบบน้ำย่อยยังไม่สมบูรณ์
- ระบบภูมิคุ้มกันของลูกยังไม่แข็งแรง

การนำอาหารอื่นมาให้ลูก

- เป็นการนำเอาโปรตีนแปลกปลอมสู่ลูก โดยเฉพาะนมผสม ซึ่งจะเส็ดลอดไปก่อให้เกิดการแพ้
- การย่อยไม่สมบูรณ์ ก่อให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องเสีย
- เป็นโอกาสสำเนาเชื้อโรคสู่ลูก ทำให้เจ็บป่วยบ่อย
- จะแย่งพื้นที่ในกระเพาะเล็กๆ ของลูก ทำให้กินนมแม่ได้น้อยลง

ถ้าให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว ในระยะ 6 เดือนแรก จะเห็นผลดังนี้

1. ลูกไม่ป่วยบ่อย เช่น ไม่ท้องเสียบ่อย ไม่เป็นหวัดบ่อย ฯลฯ
2. สมองได้อาหารดีที่สุดในวัยที่ ลูกเรียนรู้ได้ไว
3. ลูกมีพัฒนาทางอารมณ์ที่ดี
4. ลดโอกาส การเกิดปัญหาภูมิแพ้ เช่น โรคแพ้โปรตีนนมวัว
5. ลูกขับถ่ายสะดวก ไม่มีปัญหาท้องผูกอุจจาระแข็ง

ถ้าอย่างไร

- ควรให้นมแม่อย่างเดียวยังไม่ควรให้ ข้าว กล้วย อาหารอื่น นมผสม ฯลฯ หรือแม่แต่น้ำ ในระยะ 6 เดือนแรก
- ถ้ามีปัญหา กังวลใจว่าลูกจะได้นมแม่ไม่พอปรึกษา คลินิกนมแม่ใกล้บ้าน

จะได้ประโยชน์จากนมแม่ อย่างเต็มที่ ต้องให้ลูกกินนมแม่อย่างถูกต้อง

“6 เดือนแรก ต้องนมแม่ล้วนๆ หลังอายุ 6 เดือน จึงเริ่มให้อาหารอื่นตามวัย และกินนมแม่ควบคู่จนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่า”

1. World Health Organization. Infant and Child Nutrition. Global Strategy on Infant and Young Child Feeding. 50th World Health Assembly, Geneva, 18 April 2002.
2. Kramer MS, Kakuma R. Optimal duration of exclusive breastfeeding (Cochrane Review). In: The Cochrane Library, Issue 2 2008. Oxford

ในแต่ละปีมีเด็กไทยเกิดประมาณ 800,000 คน ปัจจุบัน มีเพียง 136,000 คนที่ได้รับนมแม่อย่างเดียวก่อนอายุ 6 เดือนแรก เด็กที่เหลืออีก 664,000 คน ได้รับนมผสมอาหารอื่นก่อนอายุ 6 เดือน เด็กเหล่านี้จึงพลาดโอกาสได้รับนมแม่อย่างเต็มที่

“ช่วยกันทำให้เด็กไทย ได้กินนมแม่อย่างถูกต้อง เพื่ออนาคตสุขภาพ ของประเทศไทยที่แข็งแกร่งกว่า”