PAILIN

ปราชญ์ นมแม่

"ทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับลูก
คือการให้ลูกได้กินนมจากเต้าของแม่"

พฤกจิ

ปราชญ์ นมแม่

พฤกจิ

PAiLiN
สำนักพิมพ์ไพลิน

ปราชญ์นมแม่

พฤกจิ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
พฤกจิ.
ปราชญ์นมแม่.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2556.
128 หน้า.
1. น้ำนมคน I. ชื่อเรื่อง.
649.33
ISBN 978-616-15-1127-2

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก **บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด (มหาชน)**

ประธานกรรมการ	พล.อ.วิชา ศิริธรรม
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร	ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์
ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แย้มเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.
ผู้จัดการสำนักพิมพ์	สมบัติ สุทธิจิตร
บรรณาธิการบริหาร	วังไพร สีสังข์
บรรณาธิการต้นฉบับ	ธีร์ ฉลาดแพทย์
กองบรรณาธิการ	สุรีรัตน์ เซ็นหลวง สุพรรษา อินวงค์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา
พิสูจน์อักษร	วัลลิญา บางมด กิตฐิญะพงศ์ บุญยังฉณิชกุล
ออกแบบปก	Art to see
ศิลปกรรม	Art to see
พิมพ์	บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818
Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-1127-2
9 786161 511272
ราคา 119 บาท

คำนำสำนักพิมพ์

คุณแม่ทั้งหลายขอให้ทราบไว้... ที่สุดแห่งอาหารของทารกไม่ต้องมองหาที่ไหนไกล เพราะนั่นก็คือ **"นมแม่"** นี่เอง

แม้สมัยนี้จะมีนมมากมายหลากหลายประเภท หลายราคา หลายเกรดในท้องตลาดให้เหล่าคุณแม่ๆ ได้เลือกสรรได้ตามใจชอบ ทั้งยังโฆษณาสรรพคุณต่างๆ ว่ามีสารที่เป็นประโยชน์แก่ทารกน้อย ไม่ว่าจะเป็น DHA หรือ ARA โอเมก้า 3 โอเมก้า 6 ซีลีเนียม สังกะสี ธาตุเหล็ก ทอรีน โคลีน และอื่นๆ อีกมากมาย

โดยเฉพาะที่บอกว่า จะช่วยให้ลูกฉลาด แข็งแรง พัฒนาการสมวัย ฯลฯ ที่เตะตาเตะใจคุณแม่มือใหม่ทั้งหลาย โดยหารู้ไม่ว่าคำโฆษณาเหล่านั้นเป็นเพียงกลยุทธ์ทางการตลาดเท่านั้น

เพราะไม่ว่าอย่างไรก็ตาม ไม่มีนมสังเคราะห์หรือนมผสมใดๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อทารกได้เท่ากับนมแม่ อย่างที่องค์การอนามัยโลกได้จัดความสำคัญของนมแม่ไว้เป็นอันดับหนึ่ง!

ปรารถนาดี

บรรณาธิการ

คำนำ

ว่าที่คุณแม่และคุณแม่ลูกอ่อนทั้งหลาย ไม่ว่าจะมือใหม่ หรือมือเก่า ย่อมเคยมีปัญหาหรือข้อสงสัยต่างๆ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกน้อย รวมไปถึงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้เรื่องอื่นๆ เพราะนมแม่นั้นมีประโยชน์ต่อตัวลูกน้อย และยังดีต่อตัวคุณแม่เองอีกด้วย

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เองนั้น จะช่วยเพิ่มสายใยความผูกพันระหว่างคุณแม่กับลูกน้อย ช่วยให้ลูกรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และไว้ใจแม่ คุณแม่เองก็จะได้สังเกตลูกน้อยไปในตัวด้วย ว่ามีอะไรผิดปกติกับร่างกายของลูกน้อยหรือเปล่า การคุยกับลูกน้อยไปด้วยในระหว่างให้นม จะช่วยให้คุณแม่ผ่อนคลายมากขึ้น ลองเล่าเรื่องราวที่ดี ด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน หรือร้องเพลงคลอเบาๆ พร้อมสบตาลูกน้อยไปด้วย ลูกน้อยจะจำเสียงแม่ได้ และช่วยให้ลูกน้อยอารมณ์ดีด้วย

เรื่องหนึ่งที่ทำให้คุณแม่วิตกกังวลเกี่ยวกับการให้นมลูก นั่นคือ กลัวว่าตนเองนั้นจะไม่มีน้ำนมให้ลูก หรือกลัวว่าให้นมลูกแล้วจะทำให้หน้าอกหย่อนยาน หรือเรื่องที่จะต้องไปทำงานแล้วไม่มีเวลาให้นม เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องที่น่ากังวล เพราะทุกปัญหา มีทางออกเสมอ

พฤกจิ

สารบัญ

ตั้งสติ การสตาร์ทให้นมผงกับลูก	7
เหตุใดเด็กทารกจึงต้องดื่มนมแม่ ?	13
อย่าหลงไปกับสรรพคุณของนมผง	21
นมแม่ ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมือ เท้า ปาก	27
อาหารที่เหมาะสำหรับคุณแม่	33
ท่าให้นมแม่ที่ถูกวิธี	41
ปัญหาที่มักประสบเมื่อต้องให้นมแม่	49
เมื่อลูกเป็นกรดไหลย้อน	57
การนวด ช่วยกระตุ้นพัฒนาการของลูกได้อีกทางหนึ่ง	61
ทำอย่างไร เมื่อต้องให้นมลูกในที่สาธารณะ	67
ทำอย่างไรเมื่อ แม่ต้องไปทำงานนอกบ้าน	71
เครื่องปั๊มนม อีกหนึ่งตัวเลือกของแม่ที่ต้องไปทำงาน	83
ถุงเก็บน้ำนมแม่	89
ออกกำลังกาย ช่วยให้คุณแม่แข็งแรง	93
ฟื้นฟูตัวเองหลังคลอด	101
จริงหรือไม่ ถูกหรือผิด ?	113

125
100
80
60
40
20
ml - cc

ตั้งสติ การสตาร์ท ให้นมผงกับลูก

ทำไมเราถึงเตือนและอยากให้คุณแม่หันมาให้นมแม่แทนที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมผงทั้งๆ ที่นมผงหลากหลายยี่ห้อในท้องตลาดตอนนี้ก็มีสารอาหารมากมายที่คิดว่าน่าจะเหมาะสำหรับลูก และบางยี่ห้อยังมีสารอาหารที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันในลูกแข็งแรงไม่แพ้นมแม่อีกด้วย

แต่ถ้าคุณแม่ลองพิจารณาคำโฆษณาเหล่านั้นให้ดีๆ จะรู้ว่ามันเป็นเพียงคำโฆษณาที่คลุมเครือ ที่ไม่ได้มีผลการทดลองที่ชัดเจน ก็ใช้การเว้นวรรคคำเพื่อให้เข้าใจผิด แค่คำว่า มีคุณค่าเทียบเท่านมแม่ นี่ก็ไม่จริงแล้ว นมแม่นั้นมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ซึ่งไม่มีนมผงยี่ห้อใดจะยัดสารอาหารเข้าไปได้ และนมแม่นั้นมีเอนไซม์ที่มีชีวิต ที่นมผงไม่มี และยังมีภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติที่ลูกจะได้รับไปเต็มๆ เมื่อกินนมแม่

นมผงทั้งหลายนั้นบอกว่า นมผงสำหรับทารกนั้น ไม่มีคุณค่าดีพอสำหรับทารกเลย องค์การอนามัยโลก หรือ World Health Organization (WHO) ได้ระบุว่า

"ทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับลูกนั้น คือการให้ลูกได้กินนมแม่จากเต้า"

ส่วนทางเลือกที่สอง หากลูกมีปัญหา ไม่สามารถกินนมจากเต้าได้ หรือเพราะตัวแม่เองนั้นมีปัญหา ไม่สามารถให้นมบุตรได้ ก็ให้ลูกกินนมแม่ด้วยวิธีอื่นๆ แทนการดูดจากเต้าโดยตรง เช่น ป้อนด้วยช้อน หรือป้อนจากแก้วใบเล็ก ซึ่งก็ยังคงต้องเป็นนมแม่อยู่ดี

ทางเลือกที่สาม คือ ให้ลูกกินนมของแม่คนอื่น นั่นคือนมที่บริจาคจากแม่ที่มีน้ำนมเหลือมากพอที่จะแบ่งปันให้ผู้อื่น หรือแม่อีกคนได้แบ่งให้ลูกคนอื่นได้ดื่มนมจากเต้าของตัวเอง

ส่วนทางเลือกที่สี่ ทางเลือกสุดท้ายจริงๆ นั่นคือให้ลูกกินนมผงดัดแปลงสำหรับทารก

แม้เหล่าบริษัทที่ผลิตนมผง จะคิดค้นสูตรหรือสารอาหารระดับเทพเพื่อใส่ในนมผง แต่นั้นก็ยังแพ้สารอาหารในนมแม่อยู่ดี

เพราะลูกไม่ได้ต้องการสารอาหารระดับเทพมาจุติ แต่ลูกต้องการสารอาหารที่เอาไปใช้เพื่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและทางสมอง และต้องการสารอาหารที่ย่อยได้

ซึ่งแม่ไม่ต้องไปหาบนฉลากบรรจุภัฑณ์นมผงยี่ห้อใดๆ แต่มีอยู่ในตัวแม่เอง ส่วนผสมในนมผงนั้นมีองค์ประกอบที่ห่างไกลจากนมแม่ ยิ่งมีการประโคมสารอาหารมากเท่าไหร่ ก็ยังเทียบไม่ติดกับนมแม่อยู่ดี

เป็นไปไม่ได้เลยที่นมผง จะเลียนแบบนมแม่ได้

เพราะนมแม่นั้นนอกจากจะมีสารอาหารเป็นร้อยๆ ชนิดแล้ว นมแม่ยังประกอบไปด้วยเซลล์ของสิ่งมีชีวิตและฮอร์โมนต่างๆ เอนไซม์ที่มีฤทธิ์ทำปฏิกิริยา อิมมูโนโกลบูลินหรือภูมิคุ้มกันโรค และสารอาหารอื่นๆ ที่ไม่สามารถคิดค้นและทำเลียนแบบได้

อย่าหลงไปกับคำโฆษณาทั้งหลาย จงพึงระลึกไว้เสมอว่า แค่นมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยแล้ว

ตัวผู้เขียนเองนั้น ก็ถูกเลี้ยงมาด้วยนมแม่ แม้จะไม่ยาวนานเท่ากับบางคนที่ถูกเลี้ยงมาด้วยนมแม่ถึงอายุ 2-3 ขวบ แต่ผู้เขียนได้รับนมแม่อย่างเดียว ไม่ได้แตะนมผงเลยถึง 10 เดือน บัดนี้ผู้เขียนก็อายุย่างเข้าเลข 3 แล้ว แต่ไม่เคยป่วยไข้ร้ายแรงเลย และน้องอีกคนแม้จะได้รับนมแม่เพียง 6 เดือน ก็ยังมีสุขภาพแข็งแรงดี

ที่น้องได้รับนมแม่แค่ 6 เดือนนั้นเป็นเพราะน้องขี้เล่น ชอบกัดหัวนมแม่ไม่ยอมกินนมแม่จริงจัง แต่แค่อยากเล่น อยากกอดแม่ พอได้กัดหัวนมแม่

แม่จะร้องจ๊ากแล้วน้องก็จะหัวเราะคิกคัก นึกว่าแม่เล่นด้วย จนแม่ทนไม่ไหว ต้องเลิกให้นมไป

และในสมัยก่อนนั้น ยังไม่ได้รับการสนับสนุนให้ลูกกินนมแม่อย่างจริงจัง จึงไม่ได้ปั๊มนมแม่เก็บไว้ให้น้องได้กินในช่วงที่แม่ต้องไปทำงาน แต่น้องก็ฉลาด ไหวพริบดี ร่าเริง อารมณ์ดี มีพละกำลังราวกับลิงที่เล่นได้ตลอดเวลาไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

มีเพียงครั้งเดียวที่ผู้เขียนได้นอนโรงพยาบาลตอนยังอายุไม่ถึงห้าขวบ นั่นเพราะผู้เขียนทะเล่อทะล่า แอบไปดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่สำหรับนักกีฬาที่เสียเหงื่อมากๆ ของญาติที่วางทิ้งไว้ ทำให้ท้องเสียอย่างรุนแรงจนต้องแห่แหนกันไปโรงพยาบาล โดนเข็มเจาะให้น้ำเกลือกันไปตามระเบียบโรงเรียนอนุบาล ก็สมควรแล้ว ใช่ของที่เด็กควรจะกินเสียที่ไหนกันล่ะ....

C
A
B