

สร้างชีวิตมหัศจรรย์ด้วย น่านมแม่

พญ.สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ

MOVIE คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. นมวัวกับเด็ก
3. ประโยชน์ของนมแม่ต่อลูก
4. ให้นมแม่...แม่เองก็ได้ประโยชน์
5. ทำอย่างไรจึงจะให้นมแม่ได้สำเร็จ
6. วิธีการให้นมลูก
7. อุปสรรคในการให้นมแม่
8. การปั๊มนม
9. ภาวะที่ให้นมแม่ไม่ได้

ชื่อหนังสือ สร้างชีวิตมหัศจรรย์ด้วยน้ำนมแม่
ผู้เขียน พญ.สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ

ISBN 978-616-7115-15-3



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ.2554 โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมหนุท

พิสูจน์อักษร

กองบรรณาธิการ

ศิลปกรรม

สิริชัย รัตนพนากุล, คณิตศาสตร์ เสมานพรัตน์

จัดทำโดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีป่าเพญ ถนนพระราม 4

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร 0-2637-8601

<http://www.freemindbook.com>

FreeMind Publishing Co.,Ltd.

27/33 Soi Sribumphen Rama 4 Rd.,

Tungmahamek, Sathorn,

Bangkok 10120 Tel. +(66) 2637 8600 Fax. +(66) 2637 8601

<http://www.freemindbook.com>



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์
และจำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย
แนะนำหรือวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ได้ที่

www.thaibookrecommend.com



คำแนะนำสำนักพิมพ์

ในทุกวันนี้ ผู้คนส่วนใหญ่กำลังดำเนินชีวิตบนวิถีแห่งการพยายามเอาชนะธรรมชาติ เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เน้นรูปแบบที่สะดวก รวดเร็ว และสำเร็จรูป จนหลงลืมความเป็นธรรมชาติที่เรียบง่ายและปลอดภัย ไม่เว้นแม้แต่การเลี้ยงลูก ที่ถูกกระแสสังคมสร้างค่านิยมต่อ “การเลี้ยงลูกด้วยนมผง” ให้กลายเป็นสิ่งธรรมดาสามัญที่เป็นที่ยอมรับในวงกว้าง และเปลี่ยนแปลงวิถีแห่ง “การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดสำหรับลูกรัก ให้กลายเป็นสิ่งที่ล้าสมัย และไม่มี ความจำเป็นอีกต่อไป...

แต่มีคุณหมอตานหนึ่ง ที่เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ท่านไม่เพียงแต่ให้ข้อมูลการให้นมแม่ตามหลักทางการแพทย์เท่านั้น แต่ท่านยังถ่ายทอดประสบการณ์ในฐานะที่เป็นคุณแม่ที่ประสบความสำเร็จในการให้นมลูกจนกระทั่งลูกอายุ 6 ขวบ... พวกเรากำลังกล่าวถึง **คุณหมอสุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ** กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด ที่ได้แสดงให้เห็นถึงความมหัศจรรย์ของ “นมแม่”...อาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย ซึ่งนอกจากจะอุดมด้วยคุณค่าทางสารอาหารและภูมิคุ้มกันให้แก่ลูกน้อยแล้ว ยังได้สร้างช่วงเวลาอันล้ำค่า...ที่คุณแม่และลูกน้อยจะได้ถ่ายทอดความรักความผูกพันระหว่างกันได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

อย่างไรก็ดี การให้นมแม่ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ทำได้อย่างราบรื่นหรือประสบความสำเร็จได้ง่ายนัก หากไม่มีการเตรียมตัวที่ดี หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะที่จะเป็น “คู่มือข้างกาย” สำหรับคุณแม่ทุกท่านที่จะบอกถึงประโยชน์ของนมแม่ เพื่อให้คุณแม่มั่นใจว่าตนเองกำลังมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่ลูกน้อย ไม่หลงเชื่อตามกระแสนิยมว่า “นมแม่หมดประโยชน์เมื่อลูกน้อยอายุ 6 เดือน”

ตลอดจนเทคนิค วิธีการ ขั้นตอน พร้อมทั้งตัวอย่างปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละช่วงอายุ ผ่านบทสนทนา ถาม-ตอบ ระหว่างคุณหมอสุธีราและคุณแม่หลายๆ ท่าน ด้วยสำนวนภาษาที่เป็นกันเอง เพื่อที่จะช่วยให้คุณแม่เข้าใจได้ง่ายและปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

นอกจากนี้ สำนักพิมพ์ปริมาyardได้ร่วมมือกับคุณหมอสุธีราในการจัดทำ “DVD คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” มอบเป็นของขวัญแด่คุณแม่ทุกท่าน แบนมาพร้อมกับหนังสือเล่มนี้ด้วย ตามเจตนารมณ์ของคุณหมอสุธีรา...ที่พร้อมจะเป็น “ที่ปรึกษาส่วนตัว” สำหรับคุณแม่ทุกท่าน...ในทุกเวลาและทุกโอกาส

พวกเราสำนักพิมพ์ปริมาyardขอขอบพระคุณคุณหมอสุธีราเป็นอย่างยิ่งที่มอบความไว้วางใจให้เราเป็นผู้เผยแพร่ความรู้นี้สู่สังคมไทยในวงกว้าง และขอขอบพระคุณคุณแม่ทุกท่านที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ดีๆ ที่ทั้งคุณแม่และลูกน้อยได้รับจากการปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมอสุธีรา...พวกเราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วน “สร้างชีวิตมหัศจรรย์” ให้กับลูกน้อยของคุณ ให้พวกเขาได้มีศักยภาพเต็มที่ตามที่ต้องการจะเป็น เพื่อเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความรู้สูงสังคม...

สุดท้ายนี้ พวกเราขอชื่นชมและเป็นกำลังใจให้คุณแม่ทุกท่าน...ที่ตั้งใจมอบอาหารที่ดีที่สุดนี้ให้แก่ลูกน้อย...



ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์ปริมาyard



คำแนะนำผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมาจากความตั้งใจที่จะถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้แก่ลูกทั้งสองของผู้เขียน วัยเก้าขวบและหกขวบครึ่งที่ยังกินนมแม่อยู่ทั้งคู่ (เพราะผู้เขียนยังคงปั้มนมอยู่ได้แบ่งนมปั้มให้ลูกคนโตได้กินบ้าง ลูกคนเล็กยังดูดจากเต้าอยู่) และประสบการณ์ในการสอนคุณแม่หลาย ๆ ท่านให้ประสบความสำเร็จในการให้นมแม่ ทำไมผู้เขียนจึงยังอยากให้นมแม่นาน ๆ ลองติดตามอ่านดูนะคะ หนังสือเล่มนี้จะเขียนเป็นบท เป็นตอน เรียงตามลำดับเหตุการณ์จริงโดยเริ่มตั้งแต่ความรู้ทั่วไปที่คุณแม่พึงทราบก่อนตัดสินใจว่า จะเลี้ยงลูกด้วยนมอะไร และเมื่อตัดสินใจได้แล้วว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรเตรียมตัวอย่างไรบ้าง เหตุการณ์ที่ต้องเผชิญตั้งแต่แรกคลอด จนกระทั่งลูกเติบโตขึ้นในแต่ละวัย ซึ่งหากเข้าใจและทำตามคำแนะนำในหนังสือ จะมีความรู้สึกเหมือนมีผู้เขียนมานั่งพูดคุยด้วยและช่วยแก้ปัญหาที่พบในแต่ละช่วงแต่ละตอน ผู้เขียนหวังว่าผู้อ่านจะได้ประโยชน์จากการนำความรู้จากหนังสือเล่มนี้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละครอบครัว ผู้เขียนไม่ปรารถนาให้ผู้อ่านเกิดความกดดันกับความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากเกินไป จนทำให้เกิดความเครียด หรือรู้สึกล้มเหลวเมื่อให้นมแม่ไม่ได้ เพราะการให้นมแม่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิตลูกและตัวคุณเอง

ด้วยวิธีการทำการตลาดที่ขาดจรรยาบรรณของบริษัทนมผงข้ามชาติที่พยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ขายนมให้ได้มากที่สุด โดยใช้คำโฆษณาเกินจริงและกล่าวอ้างว่านมยี่ห้อนี้ใกล้เคียงนมแม่มากที่สุด ทำให้ผู้บริโภคหลงเชื่อและเข้าใจผิดคิดว่า นมผงมีประโยชน์มากกว่านมแม่ ดังนั้นเมื่อลูกอายุ 6 เดือน หรือ 1 ปี คุณแม่ที่กำลังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนน้อยนิด

ในสังคมนี้ จะถูกคนรอบข้างกดดันให้เลิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เร็วเกินไป เพื่อเปลี่ยนมาเป็นนมผงให้เหมือนกับเด็กคนอื่น ๆ จึงทำให้อัตราการให้นมแม่ยาวนานลดน้อยลงไปอีก ตอนนี้ประเทศไทยจึงเป็นประเทศที่มีปัญหาโรคภูมิแพ้สูงมากขึ้นทุกปี ขณะที่ไอคิวเฉลี่ยของเด็กไทยลดลงเรื่อย ๆ เนื่องจากประเทศไทยเป็นประเทศที่มีโฆษณานมผงเยอะที่สุดในโลก ทั้งทีวี นิตยสาร การประชุมวิชาการแพทย์และพยาบาลบนเว็บไซต์ และคอลเซ็นเตอร์ที่คอยโทรค้นหามาตามบ้านอย่างไม่หยุดหย่อน เพื่อชักชวนให้คุณแม่หยุดให้นมแม่ แล้วเปลี่ยนมาเป็นนมผงโดยให้ข้อมูลผิด ๆ ว่านมแม่หมดประโยชน์แล้ว

เป็นความจริงที่ว่าเราไม่อาจทำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ทุกท่าน แต่ถ้าคุณแม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงต่างๆ จากการเลี้ยงทารกด้วยนมผสม แล้วยังตัดสินใจที่จะใช้นมผสมเลี้ยงลูก ก็ถือว่าคุณแม่ได้ตัดสินใจเลือกอย่างผู้ที่ทราบข้อมูลทั้งหมดแล้ว และถ้าคุณแม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างดีที่สุดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้ว แต่พบในภายหลังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นไม่เหมาะกับตนเอง ก็เป็นสิทธิอันชอบธรรมในเรื่องของวิธีการเลี้ยงลูกที่แตกต่างกันได้ แต่หนึ่งในกลยุทธ์ที่บริษัทนมผงใช้เพื่อสร้างความแตกแยกของผู้ที่มีความเห็นแตกต่างคือ การให้ร้ายกลุ่มที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ว่า เป็นผู้สร้างความรู้สึกผิดแก่คุณแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นการทำร้ายจิตใจและจิตวิญญาณของผู้เป็นแม่ ดังที่ประธานบริษัทนมผงแห่งหนึ่งเคยกล่าวไว้ว่า “การโฆษณาจะให้ได้ผลโดยไม่ต้องสงสัย มันยังเป็นอีกทางที่จะบรรเทาเยียวยาความรู้สึกผิดของบรรดาบุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่ได้สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือแม้แต่ภรรยาของบุคลากรทางการแพทย์ เหล่านี้ก็อาจไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และฉันจะไม่ทำให้บรรดาคุณแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่รู้สึกผิดที่ไม่ได้ให้นมตนเองเลี้ยงลูก เพราะฉันไม่ต้องการที่จะรู้สึกผิดต่อลูกของฉันเองที่ไม่ได้ถูกเลี้ยงมาด้วยนมแม่”

แต่ด้วยความเคารพอย่างสุดซึ้ง ผู้เขียนไม่ได้มีเจตนาทั้งทางตรง
และทางอ้อม ทำให้คุณแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่รู้สึกผิด ว่าเป็นแม่ที่ไม่
รักลูกหรือรักลูกน้อยกว่าแม่ที่ให้นมแม่เลย เพราะผู้เขียนในฐานะที่เป็น
กุมารแพทย์และเป็นแม่ลูกสอง ได้รู้จักและพบคนไข้และคุณแม่มากมายพบว่า
คุณแม่ทุกคนรักลูกไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ากันเลย และเด็กหนึ่งคนกว่าจะโต
ขึ้นมาได้ ไม่ได้มีแต่เรื่องนมแม่เพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยอย่างอื่นด้วย
ขอเป็นกำลังใจให้คุณแม่ทุกท่านค่ะ

พญ.สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ
กุมารแพทย์ทารกแรกเกิดและคุณแม่ลูกสอง





กิตติกรรมประกาศ

กราบขอบพระคุณคุณพ่อคุณแม่ ผู้ให้กำเนิดผู้ให้ความรักและบอกว่าไม่มีสมบัติใดจะให้นอกจากการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณแม่ซึ่งจุดประกายความคิดเรื่องการเก็บนมแช่แข็งในตู้แช่แข็งซึ่งน่าจะเป็นใบแรกในประเทศไทย เมื่อ ๑ ปีก่อน ตั้งแต่สมัยลูกสาวคนโต เนื่องจากผู้เขียนบ่มนมสะสมไว้จนช่องแช่แข็งของตู้เย็นเต็ม จนไม่มีที่ไว้ใส่อาหาร คุณแม่จึงไปถอยตู้แช่แข็งมาจากห้างให้ผู้เขียนใช้เก็บนมแม่ และเพื่อให้ได้พื้นที่ตู้เย็นกลับคืนมาเข้าอาหารตามเดิม

กราบขอบพระคุณครู อาจารย์ ผู้ให้ความรู้ตั้งแต่อนุบาลจนเรียนจบแพทย์

ขอบคุณสามี ลูกทั้งสอง ที่เป็นกำลังใจและเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้เขียนสนใจเรื่องนมแม่

ขอบคุณ www.thaibreastfeeding.org และ www.breastfeedingthai.com สำหรับข้อมูลดีๆ ประกอบการเขียนหนังสือเล่มนี้

ขอบคุณสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ที่ให้โอกาสได้เขียนหนังสือเล่มนี้ และเห็นความสำคัญของนมแม่ ทำให้มีหนังสือนมแม่ไว้เป็นคู่มือสำหรับคุณแม่ เพิ่มขึ้นอีกเล่มหนึ่ง

พญ.สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ

กุมารแพทย์ทารกแรกเกิดและคุณแม่ลูกสอง

คำนิยม



คุณแม่ที่รักทุกท่าน เมื่อท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ท่านก็คงกำลังจะได้พบกับทางสว่างแล้วละค่ะ ทางเดินที่เคยมืดมัวเต็มไปด้วยคำถามมากมาย ก็จะได้รับคำตอบ คำถามที่ไม่รู้จะไปถามใคร คำถามที่ไม่แน่ใจในคำตอบ หนังสือเล่มนี้มีคำตอบให้คุณแม่อย่างแน่นอนค่ะ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ซึ่งคือ “คุณหมอจอย” ท่านเป็นคุณหมอที่ช่วยประสาน “โลก 2 ใบ” ให้มาอยู่รวมกันได้อย่างมีความสุขและลงตัว นั่นก็คือ “โลกของคุณหมอ” และ “โลกของคุณแม่” เพราะคุณหมอจอยเป็นคุณหมอที่ให้นมลูกเองด้วย แถมยังให้นานตั้ง 6-7 ปีอย่างนี้ รับรองว่าอ่านแล้วอินแน่ๆ ค่ะ

ส่วนตัวลอราเองนั้นก็ได้รับข้อมูลและกำลังใจจากหมอจอยหลายครั้งหลายคราด้วยกันค่ะ ทั้งเมื่อยามที่ลูกสาวคนโตมีอาการแพ้นมวัว ก็ได้คำแนะนำจากคุณหมอจอยว่าให้ป๋มนมแม่ที่กำลังให้กับลูกคนที่สองมาแบ่งให้ลูกคนโตได้ดื่มด้วย ปรากฏว่าเมื่อทำตามนั้นก็มีอาการดีขึ้นอย่างเห็นผลค่ะ ต่อมาเมื่อลูกคนที่สองอายุครบ 2 ขวบ และมีกำหนดจะหย่านมแม่ให้เขาก็ได้รับคำแนะนำว่า สามารถต่อเวลาการหย่านมแม่ออกไปได้ อีจกนกว่าฝืนน้ำนมของเขาจะหลุดไป เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ลูกน้อยนั่นเอง ซึ่งตอนนี้ก็กำลังพยายามเดินตามหมอจอยไปให้ถึงวันนั้นอยู่ค่ะ วันที่ลูกจำความได้และร้องขอกินนม น้ำนมแม่เป็นสิ่งที่เขาปรารถนามากกว่านมใดๆ เพราะมีทั้งความรักความห่วงใย มีทั้งภูมิคุ้มกันต้านทานดั่งวัคซีนชั้นเยี่ยม มีทั้งสารอาหารเพิ่มใยประสาทในสมองให้เพิ่มพูน แม้จะไม่ใช่อาหารหลักในวัยเตาะแตะแล้ว แต่ก็ยังเป็นอาหารใจที่เปี่ยมล้นไปด้วยสายใยรักของแม่และลูกอยู่นั่นเอง

ด้วยความรักและขอบคุณหมอจอย

ลอรา ศศิธร วัฒนกุล

คุณแม่ห้องโมณีก้า อายุ 7 ขวบ และห้องมาร์กี้ อายุ 2 ขวบ

เราจะมีน้ำมันเพียงพอให้ลูกกินไหมนะ? คำถามนี้คงผุดขึ้นมาในใจของแม่หลังคลอดหลายต่อหลายคน และแน่นอนโรสเชื่อว่าหลายต่อหลายครั้งที่เดียวใช้ไหมคะ ที่ความไม่มั่นใจในการให้นมแม่แก่ลูกนั้น มีมากกว่าความกังวลว่าคลอดลูกจะเป็นยังไง จะเจ็บไหมเสียอีก แถมความกังวลนี้ก็มักจะก้องกังวานอยู่ในหัวเรานานแสนนาน เรียกว่าตลอดระยะเวลาที่เราให้นมลูกเลยละ และด้วยความกังวลนี้ เรามักตัดช่องน้อยแต่พอตัวด้วยการยอมศิโรราบให้ลูกน้อยของเรากินนมผงมากกว่านมแม่ ตามมาด้วยคำอ้างที่มักจะเป็นเหมือนคำปลอบใจให้กับตนว่า “น้ำมันไม่พอ” “น้ำมันไม่มี” “ลูกไม่ยอมดูด” และอื่นๆ อีกมากมายที่ทำให้เรารู้สึกดีไม่ผิดกับทางเลือกที่เราได้เลือกให้กับลูกน้อยของเรา

ซึ่งโรสเองก็เคยตกอยู่ในที่นั่งแบบนี้ ความกังวลทั้งหลายแหล่ ความเหนื่อยกับการที่ต้องมานั่งปั้มนม ความท้อ ความขัดแย้งกับคนรอบข้างที่ไม่สนับสนุนนมแม่ โอ๊ย...แทบจะหมดกำลังใจไปกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เลยคะ โชคดีที่ได้คุณหมอสุธีราเป็นคุณหมอเด็กประจำเจ้าตัวเล็ก กำลังใจและข้อมูลต่างๆ ที่คุณหมอมักจะแบ่งปันให้เสมอๆ ทำให้เราเข้าใจในความสำคัญของการให้นมแม่มากขึ้น จนในที่สุดเราก็ก้าวข้ามความท้อต่างๆ นานามาได้จนทุกวันนี้ น้องช้างน้อยวัย 2 ขวบครึ่งก็ยังกินนมแม่อยู่คะ ว่าจะให้แข่งกับลูกคุณหมอถึง 7 ขวบเลย ^_^

หากเอาประสบการณ์ของตนเองมาแล้ว ก็ต้องขอบอกว่า ลูกที่ได้กินนมแม่นั้นแข็งแรงจริงๆ ค่ะ ทั้งร่างกายและจิตใจ เรียกว่าหากจะป่วยก็นับครั้งได้เลย หรือถ้าป่วยก็หายเร็วมาก แถมเป็นเด็กที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มันคงในชีวิตเพราะได้รับความอบอุ่นที่เพียงพอจากอ้อมกอดของแม่อยู่เสมอ

ด้วยความที่ตัวเองทำงานด้านสิ่งแวดล้อม จึงมีความเชื่ออย่างมากว่า ธรรมชาติมันดีที่สุดค่ะ เพราะมันเหมาะสมที่สุด นมของคนมีไว้เพื่อลูกคนนมของสัตว์ต่างๆ ก็มีไว้เพื่อลูกของมัน ในธรรมชาติแล้วคงไม่มีวัวมาขอกินนมคน

หรือช้างไปขอกินนมวัวใช้ไหมคะ มีแต่คนนี้แหละที่สรรหาของกิน กินไปได้ทุกอย่าง ไม่ผิดหรอกค่ะ แต่มันอาจจะไม่เหมาะสมในบางเวลา โดยเฉพาะเวลาที่ลูกน้อยของเราที่เพิ่งเกิดมา จริงๆ แล้วเขายังไม่สมบูรณ์เต็มที่ ระบบต่างๆ ในร่างกายทั้งภายในภายนอกเพิ่งจะถูกเริ่มฝึกใช้งาน ความตื่นตัวต่อโลกใบใหม่ของเขาอาจสร้างความกังวลไม่น้อยต่อจิตใจเขา อาหารที่ดีที่สุดสำหรับเขาคือ “นมแม่” เพราะให้ทั้งสารอาหารที่เหมาะสมต่อพัฒนาการ อีกทั้งลูกน้อยยังได้รับความอบอุ่นปลอดภัยในอ้อมกอดของแม่

ลองนึกดูสิคะ หากเราให้ลูกกินนมวัว นมผสม ใส่ขวดป้อนตั้งแต่เล็กๆ โอกาสที่เขาจะห่างจากอกเรานั้นสูงมากเพียงใด หูที่ควรจะแนบกับหัวใจของแม่ ได้ยินเสียงหัวใจเต้นที่เขาคุ้นเคย ช่วงเวลาที่อบอุ่นจากอ้อมกอดของแม่จะหาได้ที่ไหน ที่สำคัญเราก็คงจะมีข้ออ้าง (อีกแล้ว) ในการฝากให้คนอื่น ๆ เป็นคนให้นมลูกน้อยของเราแทนเรา นี่แค่เรื่องของจิตใจก็ส่วนหนึ่ง ยังมีเรื่องของสารอาหารที่ไม่เหมาะสมและอันตรายจากนมวัวอีกซึ่งติดตามได้ในหนังสือเล่มนี้ รับรองว่าอ่านจบแล้วจะมีพลังในการให้นมแม่มากขึ้นเลยคะ

อย่ากังวลเรื่องน้ำนมไม่พอนะคะ ในธรรมชาติคงไม่มีคำว่าไม่พอหรอกค่ะ มีแต่คำว่าพอดี เรามักนึกไปเองว่าลูกกินเยอะ กินเก่ง นมเราออกมาน้อย ไม่พอกิน เตี้ยลวกผอมไม่อ้วน แต่จริงๆ แล้วยิ่งเขาดูดมากนมก็มีมาก คุณน้อยนม ก็มีน้อย มันจะพอดีกับความต้องการของเขาค่ะ เคารพความเป็นเขา อย่าไปเปรียบเทียบกับลูกคนอื่น ทำให้เราคิดมากไปเปล่าๆ ส่วนที่ว่าให้นมแม่นานไป น้ำนมยังจะมีคุณภาพอีกหรือ โรสเองก็เคยกังวลกับคำถามนี้แหละค่ะ โชคดีที่คุณหมอให้ข้อคิดว่า แล้วเราไม่เคยสงสัยกับคุณภาพของนมวัวที่ผลิตทั้งวันทั้งคืน ปีแล้วปีเล่าเลยหรือ วัวหนึ่งตัวคงไม่ได้ผลิตน้ำนมให้เราแค่ปีเดียว แล้วเปลี่ยนตัวเอาแม่วัวตัวใหม่ใช้ไหม แล้วเราจะกังวลอะไร นมแม่ปรับสารอาหารที่เหมาะสมไปกับวัยของลูก อยู่ตลอดเวลา

อยากเป็นกำลังใจให้คุณแม่ทุกคนอย่าท้อถอยนะคะ ลูกจะแข็งแรง หรือไม่อยู่ที่ความเข้มแข็งของเราคะ ความเหนื่อยต่างๆ ที่เราแลกมามันคุ้มค่ากว่าสิ่งใดๆ ถ้าคุณอยากเห็นลูกเป็นเด็กแข็งแรง ไม่เป็นภูมิแพ้ จิตใจแจ่มใส ร่าเริง เชื้อผิงแม่ รักแม่ ติดแม่ ให้ลูกกินนมแม่เถอะคะ เขาคงจะรบกวนเต้านมเราไม่นานหรอกคะ ^_^ เดียวก็โตแล้ว แล้วเวลาโตๆ แบบนี้ ก็ไม่สามารถหวนกลับมาได้แล้วนะคะ

ในฐานะแม่คนหนึ่ง อยากจะบอกว่าของขวัญที่ดีที่สุดสำหรับลูกเราในชีวิตนี้ที่เราสามารถให้ได้ เพื่อสร้างพื้นฐานชีวิตที่ดีของเขาในอนาคต คือ นมแม่คะ ขอให้มั่นใจและเชื่อมั่นในความเป็นแม่ของคุณ ธรรมชาติเขาให้เรา มาพอดี ดีพอ และเหมาะสมที่สุดแล้วคะ

สุดท้าย ต้องขอขอบคุณเนื้อหาดีๆ ในหนังสือเล่มนี้ที่สร้างความเข้าใจและมั่นใจในการให้นมแม่กับโบสด้วยนะคะ

โรส วัชรรา มหากายี (ลีธีระกุล)

คุณแม่ห้องช่างน้อย อายุ 2 ขวบ

ถ้าคุยกันถึงเรื่องผู้เชี่ยวชาญคร่ำหวอดเรื่องนมแม่ คงเป็นไปไม่ได้ที่จะไม่มีชื่อคุณหมอสุธีราขึ้นมา เพราะคุณหมอก็ว่าประสบความสำเร็จมาก ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทั้งข้อเท็จจริงด้านวิชาการ รวมถึงประสบการณ์ตรงของคุณหมอก็ได้ถ่ายทอดลงมาในหนังสือเล่มนี้ จึงเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ที่ตั้งใจจะให้สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูก เรื่องนมแม่ไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าเราเตรียมตัวมาดี รู้ว่าเราจะต้องเจอกับเหตุการณ์อะไรก็ช่วยให้อะไรๆ ง่ายขึ้นเยอะคะ

สริญญา วิทย์ฐานกรณ์

คุณแม่ห้องบัน อายุ 3 ขวบครึ่ง และน้องแบม อายุ 1 ขวบ

คุณหมอสุธีราเป็นคุณหมอที่ดิฉันได้รู้จักตั้งแต่คลอดลูก ซึ่งคุณหมอนำให้ดิฉันให้ลูกทานนมแม่อย่างเดียว ดิฉันขึ้นชมคุณหมอที่ท่านเป็นแบบอย่างคุณแม่ที่ดี ที่สามารถให้นมลูกได้นานถึง 6 ปี ดิฉันได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมอ และก็ได้ผลลัพธ์ที่ดีมาก เนื่องจากลูกชายดิฉันเป็นภูมิแพ้มวแต่กลับมีสุขภาพที่แข็งแรงมีพัฒนาการดี ขณะนี้ลูกชายอายุ 3 ขวบแล้วค่ะ ตั้งใจว่าจะให้ลูกทานนมแม่ให้นานที่สุดค่ะ

บุญยวีร์ วงศ์สุรัฎฐกุล

คุณแม่น้องปัน ปัน อายุ 3 ขวบ

คุณหมอสุธีราเป็นผู้ให้คำแนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่อรกแรก ได้รู้วิธีการปั๊มและเก็บนํ้านม และปฏิบัติตามตลอดมาค่ะ ที่สำคัญคุณหมอเองเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดของคุณแม่ที่มีกำลังใจเข้มแข็งและอดทนเพื่อให้สิ่งที่ดีที่สุดต่อลูก คือ นมแม่ค่ะ

รวิวี เพชรทองคำ

คุณแม่น้องอติบ อายุ 3 ขวบ และน้องซามิล อายุ 9 เดือน

ลูกสาวเป็นคนไข้ของคุณหมอสุธีราตั้งแต่แรกเกิด เพราะตั้งใจไว้ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากได้ศึกษาหาข้อมูลถึงประโยชน์ของนมแม่ที่มีต่อเด็กในด้านต่างๆ มากมาย และพบว่านมแม่มีสารอาหารต่างๆ ที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย จึงตัดสินใจให้ลูกอยู่ในความดูแลของคุณหมอสุธีราซึ่งเป็นปรมาจารย์ด้านนมแม่และสนับสนุนการให้นมแม่อย่างจริงจัง แล้วก็ผิดหวังค่ะ คุณหมอดูแลเอาใจใส่ดีมาก ตั้งแต่วันแรกที่พิก็น้นคุณหมอก็ให้ดูซีดีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งคุณหมอจะคอยกำชับให้ดูจนจบ ต้องสารภาพค่ะว่าจริง ๆ แล้วดูไม่จบเพราะคุณแม่มีวุ่นวายนกับลูกและเพื่อน ๆ ที่มาเยี่ยม จึงดูแค่ผ่าน ๆ จนได้มาเลี้ยงลูกจริง ๆ ก็พบกับปัญหาต่างๆ มากมาย (ไม่ย่ายเหมือนที่คิด) เพราะความรู้ไม่ได้เตรียมตัวอย่างจริงจังตามคำแนะนำ

ของคุณหมอ ทำให้พลาดโอกาสดีๆ สำหรับลูกหลายอย่าง เช่นการกระตุ้นให้มีน้ำหนักมามากโดยใช้เครื่องปั๊มที่มีประสิทธิภาพ กว่าจะตัดสินใจซื้อลูกก็อายุเข้า 3 เดือนแล้ว ทำให้ยากต่อการเพิ่มน้ำหนักแต่คุณหมอก็ให้กำลังใจตลอด จนทุกวันนี้ลูกย่างเข้า 11 เดือนแล้ว แม้คุณแม่จะมีน้ำหนักน้อยก็ตั้งใจไว้ว่าจะให้ลูกกินนมแม่ต่อไปจนกว่าน้ำหนักจะหมด เพราะได้เห็นถึงประโยชน์มหาศาลของนมแม่ สืบเนื่องจากลูกสาวที่เป็นเด็กแข็งแรงพัฒนาการดี ฉลาด อารมณ์ดี ต้องขอบพระคุณคุณหมอสุธีราที่มีคำแนะนำดีๆ และให้ความรู้เรื่องนมแม่มาโดยตลอด และยังได้ทราบว่าคุณหมอจะเขียนหนังสือเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็ยิ่งดีใจและแอบอิจฉาบรรดาแม่ลูกอ่อนที่จะได้มีหนังสือดีๆ ติดบ้านเสมือนมีคุณหมออยู่ใกล้ตัว เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จริงๆ แล้วไม่ยากค่ะ ถ้าคุณแม่รู้เทคนิคและมีความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีหนังสือเล่มนี้อยู่คงคลายกังวลและข้อสงสัยต่างๆ ที่จะได้เจอในชีวิตประจำวัน ขอให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีความสุขค่ะ

นาริสสา มีราชี

คุณแม่ห้องอลิษา อายุ 11 เดือน

โดยส่วนตัวดิฉันมีแนวคิดตามหลักธรรมชาติว่า “ลูกคนต้องกินนมคน” ข้อมูลจากคุณหมอสุธีรา เป็นข้อมูลที่ดิฉันพิสูจน์ด้วยตัวเองแล้วว่า “นมแม่ เหมาะสมกับลูกมากที่สุด” นอกจากจะเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยแล้ว ยังเป็นวัคซีนชีวิตอีกด้วย ปัจจุบันให้นมแม่ 100% มาเกือบจะ 2 ปีแล้วค่ะ ลูกชายแทบจะไม่ป่วยเลย ลูกชายจึงเป็นเด็กที่แข็งแรงมาก (มั่นใจว่าไม่มีนมยี่ห้อใดในโลกทำได้) หลายๆ คนมีความเชื่อที่ว่า นมอะไรก็สามารถเลี้ยงลูกให้โตมาได้เหมือนกัน แต่จริงๆ แล้วมีข้อมูลอะไรบางอย่างที่หมกเม็ดซ่อนอยู่ในนมผสม ทำความรู้จักกับมันเสียก่อนที่ลูกของคุณจะตกเป็นเหยื่อ!

เรื่องนมแม่ไม่ใช่เรื่องยากหากเข้าใจ แต่คนส่วนใหญ่มักจะตกม้าตาย เพราะขาดความมั่นใจ ขาดข้อมูล และกองทุนจากคนในครอบครัว ดิฉันมั่นใจว่าข้อมูลจากคุณหมอจะช่วยให้อ่านวนเด็กที่จะได้กินนมแม่เพิ่มมากขึ้นและนานขึ้นค่ะ

สุชีรา แก้วพิทักษ์คุณ

คุณแม่ท้องต้นหนาว อายุ 2 ขวบ

ดิฉันเป็นคุณแม่ลูกสองที่เคยไม่ประสบความสำเร็จในการให้นมแม่กับลูกสาวคนโต ตอนนั้นปวดใจสุดๆ ทำให้ดิฉันตั้งใจแน่วแน่ว่า ลูกคนต่อไปต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ได้ แต่ก็เกือบจะไม่สำเร็จอีกครั้งกับลูกชายคนเล็ก โชคเข้าข้างดิฉันที่ได้พบกับคุณหมอสุชีรา คุณหมอผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กเล็กและมีประสบการณ์ตรงในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่น่าทึ่ง น่องป็นป็นมาพบคุณหมอด้วยอาการ over feeding คือมีเสียงครีคราตในลำคอ และท้องอืดเนื่องจากนมผสมที่เสริมให้มากเกินไป จากการเข้าใจผิดว่านมแม่มีไม่เพียงพอ คุณหมอบอกว่า นอกจากจะทำให้ลูกชายน้ำหนักพุ่งพรวดเกินไป ซึ่งจะเกิดผลเสียในภายหลังแล้ว ยังไปเบียดบังให้แม่สร้างน้ำนมได้น้อยลงด้วย คุณหมอสั่งเก็บขูดนมทันที และสอนเทคนิควิธีการให้นมแม่ที่ถูกต้อง คุณหมอทั้งให้ความมั่นใจ ปลอบใจ และเป็นกำลังใจ ทั้งปลุกและดัน จนดิฉันประสบความสำเร็จในการให้นมแม่ ซึ่งแท้จริงแล้วไม่ใช่เรื่องยากลำบากเลย เพียงแต่คุณแม่ทุกท่านต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องและไม่ถอดใจเสียตั้งแต่แรก ทุกวันนี้ขณะที่น่องป็นป็นดูนมจากเต้าดิฉันมีความสุขเพราะมั่นใจว่าได้ให้สิ่งที่ดีที่สุดกับลูก และคิดว่าจะยังคงให้นมแม่ต่อไปเรื่อย ๆ トラบเท่าที่ลูกต้องการ

ดิฉันสังเกตเห็นความแตกต่างด้านสุขภาพในลูกทั้งสองอย่างมาก ค่ะ ลูกคนโตเป็นขาประจำของโรงพยาบาล เป็นหวัดบ่อยเนื่องจากเป็น

โรคภูมิแพ้ ส่วนน้องปิ่นปิ่นจะไปพบป้าหมอเฉพาะเพื่อฉีดวัคซีนเท่านั้น น้อยครั้งที่จะไม่สบาย ถ้าป่วยก็หายไว ด้านผลต่อตัวดิฉันเองคือ มีเวลาว่างได้อยู่กับลูกมากขึ้น ไม่ต้องเตรียมนมผสม ไม่ต้องล้างขวดนม นึ่งขวดนมและไม่ต้องเสียเงินซื้อนมผงราคาแพง ที่เปลืองแป๊บเดียวก็หมดกระป๋องอีกแล้ว

ต้องขอขอบพระคุณหนังสือของคุณหมอสุธีราที่เป็นแหล่งความรู้เป็นแรงบันดาลใจ และเป็นกำลังใจขึ้นเยี่ยมในการเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่ เพื่อสุขภาพของลูกสุดที่รักและเพื่อการสืบเผ่าพันธุ์มนุษยชาติไม่ให้ผิดเพี้ยนไปเพราะลูกคน ต้องเลี้ยงด้วยนมคนค่ะ

อนลลักษณ์ โอหาริโกวิท

คุณแม่น้องเป๊ป อายุ 12 ขวบ และน้องปิ่นปิ่น อายุ 1 ขวบ

คุณแม่ส่วนใหญ่ทราบว่ามีคุณอนันต์ แต่ไม่ใช่คุณแม่ทุกคนจะประสบความสำเร็จในการให้นมลูก ดิฉันเกือบจะถอดใจไปแล้วในการให้นมลูก เพราะน้ำนมไม่มีในวันแรกๆ และไหลน้อยมาก แต่ด้วยคำแนะนำดีๆ ของคุณหมอ ได้ช่วยสร้างความเข้าใจและความมั่นใจจนสามารถประสบความสำเร็จในการให้นมลูก ปัจจุบันแม้ว่าดิฉันต้องทำงานนอกบ้านตลอด แต่ลูกทั้ง 2 คน ก็ได้ทานนมแม่ (ลูกสาววัย 8 เดือน และลูกชายวัย 4 ขวบครึ่ง) ก็ได้ทานนมแม่รอบที่ 2 พร้อมน้องสาว) ลูกๆ ทั้งสองมีสุขภาพแข็งแรง และพัฒนาการที่ดี

หนังสือเล่มนี้คงจะมีส่วนช่วยให้คุณแม่อีกหลายๆ ท่านประสบความสำเร็จในการให้นมแม่เช่นกัน เพราะคำแนะนำของคุณหมอ เข้าใจง่าย และนำไปใช้ได้จริง ขอเพียงตั้งใจและมีวินัย คุณแม่ทุกคนแม้ว่าทำงานนอกบ้านแบบดิฉันก็สามารถให้นมลูกได้ค่ะ

ทันตแพทย์หญิง มลฤดี เพชรเพริศ

คุณแม่น้องพศิน อายุ 5 ขวบ และน้องอัญญญา อายุ 1 ขวบ

โดยส่วนตัวแล้วจะรู้สึกชื่นชมคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทุกคน จากประสบการณ์ของตนเองรู้ว่ามันไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะพยายามประคับประคองการให้นมแม่ได้สำเร็จ โดยเฉพาะช่วง 3 เดือนแรก คุณแม่ต้องอดทนสูง แต่พอผ่านมาได้ทำให้เรารู้สึกถึงสายใยที่แนบแน่นระหว่างแม่กับลูก ตัวเราเองก็รู้สึกภูมิใจ และรู้ว่าเราได้พยายามเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกของเรา หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณแม่ประสบความสำเร็จได้เช่นกัน

ศิริลักษณ์ ประจงการ

คุณแม่น้องชญาณิน อายุ 3 ขวบ และน้องกันต์นพัช อายุ 3 เดือน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นความภูมิใจของแม่ เป็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นได้จากความมั่นใจที่จะทำ ความมั่นใจจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความรู้ เป็นความโชคดีของปลาวาฬและปลาตาวที่พบคุณหมอสุธีรา ทำให้ลูกได้กินนมแม่ ปลาวาฬ อายุ 4 ขวบ ได้ทานนมแม่จนถึง 2 ขวบ 7 เดือน ปลาตาว อายุ ๑ เดือน ทานนมแม่อยู่และยังไม่มีกำหนดหย่านมแม่ ลูกทั้ง 2 เลี้ยงง่าย สุขภาพกายและใจแข็งแรงดีมาก

ฐิติมา ศรีสังข์

คุณแม่น้องปลาวาฬ อายุ 4 ขวบ และน้องปลาตาว อายุ 1 ขวบ

ดีใจมากที่คุณหมอได้จัดทำหนังสือนี้เผยแพร่สู่สาธารณชน ซึ่งเนื้อหาได้รวบรวมจากคำแนะนำที่มีประโยชน์ และจากประสบการณ์ตรงของคุณหมอ ทำให้คุณแม่ได้รับความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่ เกิดความเชื่อมั่นและมีความสุขกับการให้นมแม่กับลูกต่อไป

ศรีศรินทร์ ชัยอดิศักดิ์โสภา

คุณแม่น้องจาณิณ อายุ 2 ขวบ

กว่าจะถึงวันนี้ดิฉันได้ผ่านศึกหนักมาแล้วเหมือนคุณแม่หลายคน มีลูกมาแล้วหนึ่ง ก็ยังสงสัยในนมแม่อู่นั้น จนกลับมาพบคุณหมอสุธีราอีกครั้ง คุณหมอพูดกระตุ้นให้เข้าใจและอธิบายการให้นมแม่อีกครั้ง มันตรงไปตรงมาตามแบบคุณหมอ ทำให้เรามีแรงและกำลังสู้ต่อเพื่อลูกน้อย การให้นมแม่จึงสำเร็จมาได้ทั้งสองครั้ง มั่นใจว่าหนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์มากมายสำหรับคุณแม่ที่มีความตั้งใจในการให้นมแม่

ภัทริรา สุนทรรังษี

คุณแม่ห้องญารินดา อายุ 2 ขวบ และน้องปณภัทท์ อายุ 6 เดือน

คุณแม่โชคดีที่ได้รับการเรียนรู้ถึงประโยชน์ของนมแม่ และแนวทางการให้นมแม่ให้ถูกวิธีจากคุณหมอสุธีราค่ะ ทำให้สามารถให้นมแม่ล้วนตั้งแต่ลูกคนโตแรกเกิด แถมมีนมเก็บมากมายถึง 2 ตู้แช่แข็ง จนสามารถบริจาคให้ลูกเพื่อนได้อีก ปัจจุบันลูกสาวคนโต 3 ขวบครึ่ง คนเล็ก 2 ขวบ ทั้งสองคนยังทานนมแม่อู่นะ บางครั้งลูกดูดนมนคนละข้าง สามารถถอดลูกไว้แนบอกจนหลับได้ทั้ง 2 คน อบอุ่นมากค่ะ แถมสุขภาพลูกดีด้วย มีป่วยบ้างแต่ฟื้นตัวเร็วมาก อยากให้กำลังใจคุณแม่ทุกท่าน การให้นมแม่ไม่ใช่เรื่องยากหากเรียนรู้แนวทางการให้นมให้ถูกวิธีค่ะ

สุธาวดี ทองศิริ

คุณแม่ห้องพาย อายุ 3 ขวบครึ่ง และน้องพราว 2 ขวบ



แม้ว่าความตั้งใจมุ่งมั่นและอดทนจะเป็นสิ่งที่ทำให้คุณแม่ทุกท่านสามารถเริ่มต้นให้นมแม่ได้ด้วยดี แต่จะสามารถทำได้สำเร็จต่อเนืองยาวนานนั้นจำเป็นต้องมีความรู้ คำแนะนำ การรักษายาบาลและกำลังใจจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อได้รู้จักคุณหมอสุธีรา ท่านได้ให้ความรู้ในการปั๊มเก็บรักษานมแม่ สอนเรื่องทำให้นม (แบบใหม่ๆ) ช่วยรักษาอาการเต้านมอักเสบ และสอนให้สามารถรักษายาบาลขั้นต้นได้เอง สิ่งที่สำคัญที่สุด คือคุณหมอได้ให้กำลังใจเรื่องลูกตัวเล็ก เพราะมักจะมีคนอื่นวิพากษ์วิจารณ์ จนเกือบจะยอมแพ้ระหว่างทาง แต่แม่-ลูกก็สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ต่างๆ มาได้มีความสุข ทั้งการให้นมและขอคุณนมจนถึงเวลาเลิกราด้วยความเต็มใจทั้งสองฝ่าย...

ขอบพระคุณคุณหมอสุธีรามาๆ ค่ะ ดิฉันมั่นใจว่าหนังสือของคุณหมอจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่คุณแม่ทุกท่านที่มีความตั้งใจเต็มเปี่ยมในการให้นมแม่...สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยของคุณ

วรารักษ์ ปฏิภาณปรีชาวุฒิ

คุณแม่น้องมานา อายุ 9 ขวบ

น้องมาธาย อายุ 5 ขวบ และน้องมาจี อายุ 3 ขวบ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เรื่องที่ง่ายกว่าการชงนมกระป๋อง เป็นเรื่องที่คุณหมอร่างเล็กอย่างคุณหมอสุธีราให้ความสำคัญ สนับสนุน ส่งเสริมให้กำลังใจ และเอาใจใส่อย่างเต็มกำลังความสามารถ แม้ประโยชน์จะไม่ได้ตกอยู่ที่คุณหมอ แต่คุณหมอก็ทำหน้าที่นี้อย่างบริสุทธิ์ บริบูรณ์ เสมือนเพื่อนแท้ที่จริงใจแก่คุณแม่ทุกคน คุณหมอให้ความรู้เกี่ยวกับระบบทุนนิยมที่เงินซื้อได้ทุกอย่าง แม้กระทั่งความเชื่อว่านมกระป๋องราคาแพงจะทำให้เด็กแข็งแรงและตัวสูง ดิฉันได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 100% ตามที่คุณหมอแนะนำ เห็นผลดีที่สุด คือ ลูกแข็งแรง แจ่มใส แถมตัวสูงกว่าเพื่อนในชั้นเรียน