

# ให้ลูกกินนมกระป่อง

|| ปัจจุบัน ?



แจกฟรี!

สำหรับทุกครอบครัว  
ก้าวสังจะมีสมาชิกใหม่

สิ่งที่พ่อแม่มือใหม่ทุกคนควรรู้เกี่ยวกับนมผงดัดแปลงสำหรับทารก



# ให้ดูๆ กันบ่มกระป่อง || นี่ใจหาย ?



หนังสือเล่มนี้จัดทำโดย



[www.breastfeedingthai.com](http://www.breastfeedingthai.com)

สามารถดาวน์โหลดหนังสือเล่มนี้ในรูปแบบไฟล์ Pdf

ได้ที่ [www.breastfeedingthai.com](http://www.breastfeedingthai.com)

หากต้องการหนังสือจำนวนมากเพื่อนำไปเผยแพร่

กรุณาส่งจดหมายแจ้งความประสงค์ไปที่

ตู้ปณ. 79 ปณศ. อ่อนนุช

กรุงเทพฯ 10250

หรือติดต่อ [admin@breastfeedingthai.com](mailto:admin@breastfeedingthai.com)

# คำ บ่า

ทุกวันนี้พ่อแม่ส่วนใหญ่รู้ดีว่า “นมแม่” เป็น “สิ่งที่ดีที่สุด” สำหรับทารก แต่ก็ยังเข้าใจว่านมผสมก็ไม่แพ้แม่ ในขณะที่บุคคลอื่นในครอบครัวที่มีอิทธิพล ต่อการเลี้ยงทารกคนใหม่ ( เช่น ย่า ยาย พี่ป้าน้า หรือกระทั่งหูช่วยเลี้ยงลูก ) ส่วนใหญ่จะเข้าใจว่า นมผสมดีกว่านมแม่

เมื่อเข้าใจเบื้องตน การเลือกรห่าว่า “นมแม่” หรือ “นมผสม” ก็เนื่องกับ การเลือกรห่าว่า “ดีที่สุด” กับ “ดีพอๆ กัน” ซึ่งจริงตรง “อะไรมีได้” ที่ง่าย และสะดวก

**แต่ความเข้าใจดังกล่าวนั้นเป็นความเข้าใจที่ “ไม่ถูกต้อง”**

การเลือกรห่าว่า “นมแม่” กับ “นมผสม” ไม่ควรเป็น “อะไรมีได้” เพราะ มันเป็นการเลือกรห่าว่า “ความเป็นปกติ” กับ “ความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วย”

ผู้ผลิตนมผสมทำงานอย่างหนักที่จะปนปิดความจริงข้อนี้ รวมทั้งสร้างภาพ บิดเบือนเพื่อทำให้คนเชื่อว่า นมผสมมีความปลอดภัยและดีเท่าๆ กับนมแม่ หรือ บางครั้งโงหกว่า ดีกว่านมแม่

หนังสือเล่มนี้ ต้องการให้พ่อแม่ทุกคนได้รับรู้ข้อมูลที่ถูกต้องก่อนตัดสินใจ เลือก

คณะผู้จัดทำ

พฤษภาคม 2553

# ສາທ ບໍລ

อาหารทดแทนที่ไม่จำเป็น.....	7
ทำไม่ถึงมีนมผสม .....	7
ผลกำไรบนความเสี่ยงของสุขภาพทารก .....	8
นมผสมดีไม่แพ้นมแม่จริงหรือ .....	11
ของปลอมก็คือของปลอม .....	11
ทำไม่ถึงใช้นมวัว หรือนมถั่วเหลือง แทนนมแม่ .....	12
หลอกผู้บุกรุกด้วยงานวิจัย .....	12
นมแม่... สูตรลับที่ไม่มีใครรู้ .....	15
สูตรที่เลียนแบบไม่ได้ .....	15
สูตรพิเศษ เฉพาะสำหรับลูกคุณ .....	16
นมผสมสูตรต่อเนื่อง ระวังให้ดี .....	17
ความจริงที่ถูกปกปิด .....	19
DHA และ ARA ในนมผสม ไม่ขนาดไหนเขื่อ .....	19
โรคแพ้โปรตีนนมวัว ม้าจุราห์เงียบจากนมผสม .....	25
ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ปลอดเขื่อ .....	29
คำเตือนที่ไม่เปิดเผย .....	33
ทำไม่ต้องใช้ตามคำแนะนำของแพทย์ .....	33
อันตรายที่อาจเกิดจากการใช้นมผสมโดยไม่จำเป็น .....	36
วิธีเตรียมนมผสมที่ถูกต้อง (ที่ผู้ผลิตไม่เคยบอก) .....	37

# ສາທິປະໄຕ

การตลาดໄຮຈົມຂອງພວກເຮົາ .....	39
ການตลาดຜ່ານໂຮງພຍບາດ .....	39
ດ້ານນັກສົນໃຈທີ່ມີຄວາມສຳເນົາ .....	40
ຄວາມສົນໃຈທີ່ມີຄວາມສຳເນົາ .....	42
ນ້ອຍ... ແຕ່ພອເພີຍ .....	43
ສະກຳຈົດດ້ວຍຄຳໂນິຫຍາ .....	45
ນມແມ່ ທີ່ ອື່ນ ນມຜສນ? .....	48
ທີ່ ອື່ນ? ນມແມ່ຕ້ວເລືກ ນມວັນຕົວໂທ .....	48
ແມ່ຕ້ອງກິນອະໄໄ ນໍານັມຈຶ່ງຈະດື່ພອສໍາຫຼັບລຸກ .....	50
ອາຫານຂອງວ້າ ຕີກວ່າອາຫານຂອງແມ່ທີ່ເປົ້າ .....	52
ນມແມ່ມີຄຸນຄ່ານານແກ້ໄທນ .....	54
ທາງເລືອກສຸດທ້າຍທີ່ຕ້ອງໄມ່ເລືອກ .....	56
ກາຄຜນວກ .....	58
ແຫລ່ງຄວາມຮູ້ເພື່ອການເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍນມແມ່ .....	58
ເຊີງອຣດ ແລະ ຂໍ້ມູນລ້າງອີງ .....	62
ທີ່ ອື່ນດີ່ນມີໜັງສືອເລັ່ນນີ້ .....	63
ຮ່ວມພັດລົດໂລກຮ້ອນ .....	68

## ອົບາຍຄຳຄັກ

คำว่า “ນມຜສມ”, “ນມຜງ”, “ນມກະປົ່ອງ”, “ນມໜ່ງ”,  
“ນມຂວດ” ที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้ หมายความถึง “ນມຜງດັດແປລງສໍາຮັບ<sup>1</sup>  
ທາງ” ทุกชนิด ไม่ว่าจะทำมาจากการดูดบล็อกใดๆ อันได้แก่ ນມວ່າ  
ນມແພະ ນມຄ່າໜ້າ ອື່ນໆ ທີ່

## อาหารกดแทนกีบเป็น

### กำเนิดมีนพสม

แม่ทุกคนมีน้ำนมตามธรรมชาติเพียงพอสำหรับลูกของตัวเองแล้วทำไม? บริษัทนมผลสมจึงพยายามสร้างสารทดแทนนมแม่ขึ้นมาทั้งที่ไม่จำเป็น

เพราะผู้ผลิตนมผลสมเล็งเห็นว่า... หากสร้างความต้องการและการพึงพอใจสารทดแทนนมแม่ได้ จะสามารถทำกำไรได้อย่างมหาศาลนั่นเอง

ตั้งแต่ดังเดิมหากินนมแม่ชั่งมีทั้งสารอาหารและภูมิคุ้มกันครบถ้วน การให้นมแม่เป็นวิถีธรรมชาติปกติในการเลี้ยงทารก มีบางกรณีที่พบได้น้อยมากเท่านั้นที่ผู้หญิงไม่สามารถให้นมแม่แก่ลูกได้ หรือหากลูกทดสอบทิ้ง จึงมีการคิดค้นนมผลสมขึ้นเป็นครั้งแรกในปีค.ศ.1867 เพื่อใช้ในสถานการณ์ที่พ้นน้อยมาก ๆ เหล่านี้

แต่เมื่อเวลาผ่านไปบริษัทนมผลสมไม่พอใจเพียงแค่ตลาดกลุ่มเล็ก ๆ เท่านั้น จึงเริ่มส่งเสริมให้มีการใช้ผลิตภัณฑ์มากขึ้น โดยอ้างว่าเป็นนมที่ “ทดแทนนมแม่ได้อย่างปลอดภัยและเชื่อถือได้”



การใหม่ไม่ชนะอย่างต่อเนื่อง เพื่อทำให้คนเขื่อว่า นมผสม เป็น  
ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ทันสมัย และสะดวกกว่ามัมแม่  
จึงทำให้เกิด **ความต้องการผลิตภัณฑ์ที่จริงๆ แล้วแทบจะไม่มี**  
**ความจำเป็นต้องใช้เลย**

## ผลกระทบความเสี่ยงของสุขภาพการก

“นมผสม” เป็นเพียง “สารอาหารทดแทนนมแม่”

ในสถานการณ์ที่จำเป็นด้านการแพทย์ การใช้นมผสมสามารถช่วยชีวิตเด็กได้ แต่ในทางกลับกัน การให้ทารกินนมผสมแทนนมแม่ในกรณีที่ไม่จำเป็นนั้น ถือเป็น **“ความเสี่ยง”** ต่อสุขภาพของทารกอย่างแท้จริง

การจะให้ผู้คนยอมรับนมผสมซึ่งมีคุณสมบัติด้อยกว่ามัมแม่มากได้นั้น ผู้ผลิตต้องเปลี่ยนมุมมองการเลี้ยงดูเด็กเสียใหม่ โดยสร้างภาพความทันสมัยและความเหนือกว่าในแง่วิทยาศาสตร์ให้เกิดขึ้นในใจของผู้ให้บริการสาธารณสุขและพ่อแม่

บริษัทนมผสมใช้ช่องทางของระบบบริการสาธารณสุขเป็นการเปิดตลาด ให้บุคลากรสาธารณสุขเป็นผู้แจกตัวอย่างฟรี เพื่อจูงใจให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมผสม

หลังคลอดบุตร แม่และทารกจะกลับบ้านไปพร้อมกับนมผสม



“ແຈກພຣີ” ຈໍານວນທີ່ນີ້ ເມື່ອນມຜສນທີ່ໄດ້ຮັບແຈກພຣີໜົດລົງ ທາຮາກ  
ກົມໄຍ້ອົມຄຸດນມຈາກອາກແມ່ແລ້ວ ແລະ ຕ່ອມນ້ຳນມຂອງແມ່ເກົ່າເວັ່ນແໜ້ງໄປອົກ  
ດ້ວຍ ທຳໄທແມ່ຕ້ອງກັບໄປໜີອນມຜສນເພື່ອເລື່ອງທາຮາກຕ່ອໄປ

ການໃຫ້ທາຮາກນມແມ່ຖຸກປັບປຸງຈາກພຸດທິກຣມປັກຕິອຣມດາເປັນ  
ຂບວນກາຮົມທີ່ຢູ່ຢາກລໍາບາກແລະລ້າສັນຍ້

ຍອດຂາຍນມຜສນເຕີບໂດຍ່າງຮວດເຮົວ ພຣັນໆ ກັບອັດຕະການເຈັບ  
ປ່ວຍແລະເສີຍຫົວໝອງທາຮາກທີ່ເພີ່ມສູງຂຶ້ນ ຕັ້ງແຕ່ຄ.ສ. 1960 ເປັນຕົ້ນ  
ມາ ອັດຕະການເລື່ອງລຸກດ້ວຍນມແມ່ລົດຕໍ່ລົງຍ່າງຮວດເຮົວໃນຫລາຍໆ ສ່ວນ  
ຂອງໂລກ

ຄ.ສ. 1979 ມືນມຜສນ ອອກຈໍາທຳນ່າຍດຶງ 50 ຢື້ທົ່ວ 200 ຂນິດ  
ກະຈາຍອຸ້ນປະເທດຕ່າງໆ ກວ່າ 100 ປະເທດທີ່ໂລກ

ຄ.ສ. 1994 ອົງຄໍກາຮອນນັ້ນໂລກ ຮາຍງານວ່າຖຸ້າ ປີ ທາຮາກ  
ປະມານ 1.5 ລ້ານຄນ ເສີຍຫົວໝວະໄມ້ໄດ້ກິນນມແມ່ ຂະະທີ່ອັກ  
ຫລາຍລ້ານເປັນໂຮຄາດອາຫາວຸດແລະໂຮຄອື່ນໆ

ທີ່ຈິນປະເທດຮ້າຮ້າວຍແລະຍາກຈົນ ຖຸກຈຸ ວັນຈະນີ້ທາຮາກຕ້ອງເຫັນກວ່າຮັບການຮັກຊາ  
ຕ້ວນໃນໂຮງພາບລາຍຈາຍພັນຄນ ເນື່ອງຈາກໄດ້ຮັບອາຈານຮູ້ອ່ອນຂອງເໝລວ້ອື່ນທີ່ໄໝໃຊ້  
ນັ້ນແນ່ ແພນກຸມກາເທິງກະຊວງກະຊວງນີ້ໄດ້ເຕັມໄປກ້າຍທາຮາກທີ່ເກີນແຖ່ນັ້ນແນ່ລ້ານໆ ເລີຍ<sup>1</sup>



## นมพสมดีไม่แพ้นมแม่

### จริงหรือ

#### ของปลอมก็คือของปลอม

ผู้ผลิตนมพสมใช้เวลามากกว่าศัตวาราชในการพยายามวิเคราะห์แยกแยะส่วนประกอบแต่ละชนิดของนมแม่ และนำสารสังเคราะห์มาประกอบเป็น “นมทดแทน”

บริษัทผู้ผลิตนมพสมอ้างว่า นมพสมมีสารอาหารหลากหลายใกล้เคียงกับนมแม่ รวมทั้งทุ่มโฉมณาเพื่อสร้างภาพความคล้ายคลึงหรือเหนือกว่านมแม่

แต่การผลิตนมพสมที่มีคุณสมบัติเหมือนน้ำนมแม่เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เพราะกระทั้งทุกวันนี้ก็ยังไม่มีครรภ์ “ส่วนประกอบทั้งหมด” ของน้ำนมแม่

ในบรรดาส่วนประกอบของนมแม่ที่นักวิทยาศาสตร์สามารถวิเคราะห์ได้แล้ว นมแม่ก็ยังมีส่วนประกอบอีกมากกว่า 100 ชนิด ที่นมพสมไม่มี

## กำไนถึงใช้นมวัว หรือนมถั่วเหลือง แทนนมแม่

การเลือกใช้นมวัว หรือนมถั่วเหลือง เป็นวัตถุดิบหลักของนมผสม ไม่ใช่ เพราะมันมีคุณสมบัติใกล้เคียงน้ำนมแม่มากที่สุด แต่ เพราะมันเป็นวัตถุดิบที่หาง่ายและราคาถูก ทำให้ผู้ผลิตสามารถทำกำไรได้มาก

ผู้ผลิตนมผสมต้องเติมสารสังเคราะห์ต่างๆ ลงไปในนมวัว หรือนมถั่วเหลือง เพื่อจะโฆษณาความอ้างว่ามีสารอาหารครบถ้วน เหมือนนมแม่ หรือมากกว่านมแม่

แต่สารต่างๆ ที่เติมแต่งเข้าไปนั้นเป็น “สารสังเคราะห์ทางเคมี” ซึ่งไม่มีทางเลียนแบบสารธรรมชาติในนมแม่ได้

## หลอกพูดเบื้องต้นวิจัย

ยังไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนว่า สารสังเคราะห์ที่เลียนแบบสารธรรมชาติในนมแม่จะมีประโยชน์กับทารกจริงหรือไม่

บริษัทผู้ผลิตมักอ้างงานวิจัยเพื่อโฆษณาสรุปคุณของนมผสมแต่การวิจัยส่วนใหญ่มักจะได้ทุนจากบริษัทผลิตนมผสมเอง และไม่มีการรับรองหรือตรวจสอบจากองค์กรวิจัยอิสระที่เชื่อถือได้จริง

สาเหตุที่งานวิจัยของบริษัทนมผสมไม่มีการรับรองจากองค์กร

วิจัยอิสระ ก็ เพราะบริษัทnm ผสมไม่สามารถนำผลิตภัณฑ์เหล่านั้นไปทดลองกับทางจริงๆ ได้จำนวนมากพอ

และเมื่อได้ทดลองแล้วก็พบว่าผลิตภัณฑ์นั้นไม่ปลอดภัย ผลทดลองเหล่านั้นก็มักจะถูกตัดออกจากการผลิตงานวิจัยที่นำมารายงานให้สาธารณะทราบ

เมื่อเกิดปัญหาจากการบริโภค nm ผสมที่จำหน่ายในห้องตลาด บริษัทnm ผสมจะแก้ปัญหาด้วยการเปลี่ยนส่วนผสม และนำเสนอมา วางขายในรูปของ nm ผสมสูตรใหม่ ในราคาที่แพงขึ้น แต่ผู้บริโภคจะไม่มีโอกาสสุ่มลองว่า ส่วนผสมใหม่จะก่อให้เกิดปัญหาอีกรึไม่

เมื่อได้มีนมผสมสูตรใหม่ ก็เท่ากับว่าบริษัท nm ผสมกำลังทดลองผลิตภัณฑ์ใหม่ของตนเอง โดยใช้ผู้บริโภคทั่วไปเป็นหนูทดลองนั่นเอง

“การเปลี่ยนแปลงสูตรนมผสมยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และนั่นเป็นการทดลองที่ใหญ่ที่สุด ที่ทำโดยตรงกับมนุษย์โดยปราศจากการควบคุม”<sup>2</sup>

Kathleen Auerbach



## نمแม่... สูตรลับ ก้ามเปี๊ยะรัก

### สูตรกีฬายนแบบไม่ได้

ข้อมูลที่ฟ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่เคยรับรู้เลยก็คือ ข้อเท็จจริงที่ว่า “นมผงดัดแปลงสำหรับทารก” นั้น มีองค์ประกอบที่ห่างไกลจากนมแม่นมาก

นมผสมหรือนมผงดัดแปลงสำหรับทารก ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “*Formula*” ซึ่งแปลว่า “สูตร” แต่ในความเป็นจริง ไม่มีผู้ผลิตนมผสมรายใดรู้ “สูตร” ที่แท้จริงของนมแม่

ยิ่งมีการคิดค้นมากขึ้นเท่าไหร่ ผู้ผลิตทั้งหลายก็ยิ่งต้องยอมรับว่า “เป็นไปไม่ได้เลยที่จะผลิตนมผสมให้เลียนแบบนมแม่ได้”

เพราะ “นมแม่” มีส่วนประกอบนับพันชนิด มีทั้งเซลล์มีชีวิต ต่างๆ ยօร์โมนหลาายนิด เอนไซม์ที่มีฤทธิ์ทำปฏิกิริยา อิมมูโนโกลบูลิน (ภูมิคุ้มกันโรค) และสารประกอบที่มีโครงสร้างเฉพาะซึ่งไม่สามารถทำเลียนแบบในนมผสมสำหรับทารกได้

## สูตรพิเศษ เอพา:สำหรับลูกคุณ

น้ำนมของแม่แต่ละคนถูกผลิตขึ้นมาอย่างเหมาะสมที่สุดสำหรับลูกของตน ถ้าลูกคลอดก่อนกำหนด น้ำนมที่ร่างกายแม่ผลิตออกมาก็จะเหมาะสมที่สุดกับลูกที่คลอดก่อนกำหนด

ภูมิคุ้มกันโรคในนมแม่ปรับเปลี่ยนไปตามเชื้อโรคที่มีอยู่ในสภาพแวดล้อมของแต่ละคน

ในขณะที่นมผสมแต่ละเยี่ห้อนั้น ผลิตขึ้นตามความต้องการของผู้ผลิต เหมือนกันหมดสำหรับทารกทุกคน ซึ่งที่จริงแล้วไม่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมสำหรับทารกคนใดเลย

ความต้องการสารอาหารของทารกเปลี่ยนแปลงไปตามวัย น้ำนมแม่ก็ปรับเปลี่ยนองค์ประกอบและสัดส่วนไปตามความต้องการของทารกในแต่ละช่วงอายุโดยอัตโนมัติ

แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ต้องกังวลเลยว่า เมื่อลูกโตขึ้นจะต้องเปลี่ยนสูตรนม หรือต้องเพิ่มสารอาหารอะไรให้ลูกอีก

## บมพสมสูตรต่อเนื่อง ระหว่างให้ดี

แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมผสม ต้องเผชิญกับความเสี่ยงครั้งใหญ่ทุกครั้งที่ต้องเปลี่ยนสูตรนมผสมตามอายุ

คำแนะนำ (ซึ่งความจริงควรเป็น “คำเตือน” มากกว่า) ของ  
นัมพสมสูตรต่อเนื่อง คือ ไม่ควรเปลี่ยนนัมพสมสูตรใหม่ทุกเมื่อในทันที  
ให้ค่อยๆ เปลี่ยนนัมพสมสูตรใหม่ทีละเมื่อ เพื่อสังเกตอาการว่า  
ทารกจะมีปัญหาบันนัมพสมสูตรใหม่หรือไม่

เหตุได้อาหารที่ผู้ผลิตโฆษณาว่า ดีที่สุดเพื่อสุขภาพและความ  
ฉลาดของลูกน้อย จึงต้องมีคำเตือนเข่นนี้



## ความจริงกี่ถูกปักปิด

### DHA และ ARA ในนมผง... โฆษณาชวนเชื่อ

DHA เป็นกรดไขมันที่พบมากในสมองและเยื่ออรัง礁ตา ทารกสามารถสร้าง DHA ได้เอง แต่อาจจะมีปริมาณไม่มากพอ น้ำนมแม่จึงมี DHA อยู่ในปริมาณมาก

ARA เป็นกรดไขมันที่เชื่อว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญในระบบประสาทส่วนกลาง

นมวัวหรือนมถั่วเหลืองไม่มี DHA ตามธรรมชาติ บริษัทผู้ผลิตจึงต้องเติม DHA สังเคราะห์ ลงในนมผง

นักวิจัยพบว่า DHA สังเคราะห์ที่เติมในนมผง ทำให้ระดับ ARA ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ในกล้ามเนื้อของทารกที่กินนมผงสมสูตร DHA ลดต่ำลงกว่าปกติ<sup>3</sup>

บริษัทนมผงจึงแก้ไขความผิดพลาดนี้โดยการเติม ARA สังเคราะห์ ในนมผงที่เติม DHA สังเคราะห์ ด้วย

DHA และ ARA สังเคราะห์ที่ใช้เติมในนมผง ผลิตจาก การหมักสาหร่ายในสารอาหารเหลว แล้วนำสาหร่ายแห้งไปบ่มกับ

สารละลายน้ำนม\* เพื่อสกัดน้ำนม DHA และ ARA สังเคราะห์  
ออกมานะ

DHA และ ARA สังเคราะห์ มีโครงสร้างไม่เลกุลต่างจาก DHA  
และ ARA ตามธรรมชาติในนมแม่ หากบางคนที่ไม่สามารถย่อย  
DHA และ ARA สังเคราะห์ได้ จะเกิดอาการระคายเคืองในระบบ  
ทางเดินอาหาร

สำนักงานอาหารและยาสหรัฐฯ (FDA) ได้รับรายงาน 98 ฉบับ<sup>4</sup>  
เกี่ยวกับทารกที่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อ DHA และ ARA สังเคราะห์  
โดยมีอาการตั้งแต่การอาเจียนหรือท้องร่วงท้องเสีย (ซึ่งอาการจะหาย  
ไปเมื่อหยุดให้นมผสมสูตรเติม DHA และ ARA สังเคราะห์) จนถึง  
กรณีที่ต้องเข้าห้องป้อชี้ญเพราะขักหรือขาดน้ำรุนแรง

---

\* สารละลายน้ำนมเป็นสารละลายน้ำที่ใช้ในการอุดสาหร่ายทั่วไป มีคุณสมบัติเป็นพิษต่อ<sup>4</sup>  
กล้ามเนื้อสมอง จึงต้องถูกกำจัดออกจากน้ำนม DHA สังเคราะห์ ด้วยกระบวนการกลั่น การกรอง,  
และการแยกชั้น

ผู้เชี่ยวชาญของสถาบันยา (Institute of Medicine) ของสหรัฐอเมริกาเขื่อว่ามีทารกจำนวนมากเจ็บป่วยเนื่องจากกินนมผสมสูตร DHA และ ARA สังเคราะห์ แต่ไม่ได้ส่งรายงานให้ FDA เนื่องจากแพทย์ พยาบาล และพ่อแม่ไม่ได้เชื่อมโยงอาการเจ็บป่วยของทารกับการกินนมผสมสูตร DHA และ ARA

## DHA 5-6 เท่า ดีจริงหรือ

DHA และ ARA ธรรมชาติในนมแม่จะมีการปรับปรุงมีการอัตโนมัติ ในแต่ละช่วงเวลาอย่างเหมาะสม เพื่อให้เข้าไปปรับสมดุลระบบภายในร่างกายของทารกได้อย่างทันท่วงที ทำให้เซลล์สมอง และระบบการทำงานต่างๆ ของทารกพัฒนาได้อย่างสมบูรณ์เต็มที่

จากการวิจัยในปัจจุบัน ยังไม่ทราบว่าปริมาณ DHA และ ARA สังเคราะห์ในนมผสมควรจะเป็นเท่าใด และต้องมีสัดส่วนอย่างไร

ถ้า DHA และ ARA สังเคราะห์ที่เติมแต่งเข้าไป มากเกินกว่าปริมาณที่ทารกสามารถดูดซึมได้ ส่วนที่เกินจะต้องถูกกำจัดออกทางไต แต่โดยทั่วไปยังพัฒนาไม่เต็มที่จนกว่าจะอายุ 2 ปี จึงไม่สามารถกำจัดสารสังเคราะห์ส่วนเกินได้ สารเหล่านี้อาจกลายเป็นสารตกค้างและเป็นพิษต่อร่างกาย

ผู้ผลิตนมผสมรวมอ้างว่า DHA และ ARA สังเคราะห์ที่เติมในนมผสมมีส่วนช่วยพัฒนาสมองและสายตา

แต่ผลการวิจัยที่น่าเชื่อถือได้พบว่า ทารกเกินนมผสมที่เติม DHA และ ARA สังเคราะห์ ไม่ได้มีพัฒนาการดีกว่าทารกที่กินนมผสมสูตรธรรมชาติ<sup>5</sup>

งานวิจัยบางส่วนที่สรุปว่านมผสมที่เติม DHA และ ARA สังเคราะห์ ทำให้เด็กคลาดก้าว ล้วนแต่เป็นงานวิจัยที่สนับสนุนโดยผู้ผลิตนมผสมเอง นอกจากนี้ผู้ผลิตก็ไม่มีหลักฐานที่ยืนยันความปลอดภัยสำหรับทารกในการบริโภค DHA และ ARA สังเคราะห์ แต่บริษัทนมผสมก็ยังนำ DHA และ ARA สังเคราะห์ มาใช้ในนมผสม เพียงเพื่อให้ขายนมผสมได้มากขึ้นและตั้งราคาขายได้สูงขึ้น

มาร์เต็ค ไบโอดีเจนซ์ คอร์ปอเรชัน (Martek Biosciences Corporation) ผู้ผลิตและจำหน่าย DHA และ ARA สังเคราะห์ให้กับบริษัทผลิตนมผสมเกื้อぶทุกบริษัท ยอมรับว่า **จุดประสงค์ของสารเติมแต่งเหล่านี้ไม่ใช่เพื่อส่งเสริมพัฒนาการที่มีสุขภาพของทารกแต่เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการทำการตลาดและโฆษณา ในเอกสารที่บริษัททำขึ้นเพื่อกระตุ้นการลงทุนจากนักลงทุน มาร์เต็คระบุอย่างชัดเจนว่า**

“ในปัจจุบันนมผสมสำหรับทารกหลายเป็นสินค้าโภคภัณฑ์ ซึ่งสินค้าทุกยี่ห้อแทบจะเหมือนกันทุกประการ ทุกบริษัทจึงต้องแปร逕ขัน กันอย่างดุเดือดในการสร้างความแตกต่างให้กับยี่ห้อของตน ดังแม้ DHA และ ARA สังเคราะห์ จะไม่มีประโยชน์ แต่เราเขื่อว่ามันก็ยัง จะถูกนำไปเติมในนมผสมอย่างแพร่หลาย เพื่อใช้เป็นเครื่องมือทางการตลาดและทำให้บริษัทเหล่านั้นสามารถโฆษณาได้ ว่านมผสมของบริษัทด้วย “ใกล้เคียงกับนมแม่มากที่สุด”<sup>๖</sup>



เมื่อต้นเดือนธันวาคม ค.ศ. 2009 ศาลกลางสหรัฐมีคำตัดสินว่าบิชัท  
ผู้ผลิตน้ำผลไม้ชาเขียวรายหนึ่งของโลก มีความผิดฐานโฆษณาล้อเลียน  
ใช้ข้อมูลบีบเบี้ยนจากความเป็นจริง<sup>7</sup>

คำธรรมนากของการ์ดลิทันน้ำผลไม้ชี้แจงว่า น้ำผลไม้ช้อปปิ้งทุกแก้ว  
รับการพิสูจน์ทางการแพทย์ว่าช่วยพัฒนาการเจริญเติบโตของสมอง  
และสายตา การใช้น้ำผลไม้ช้อปปิ้ง อาจทำให้ทารกมีพัฒนาการที่ดียิ่งกว่า

ซึ่งเป็นคำกล่าวถ่างที่ไม่เป็นความจริง และไม่สามารถหาหลักฐานมา  
พิสูจน์ได้

## โรคแพ้โปรตีนนมวัว มัจจุราบเจียบจากนมผลไม้

### วัตถุดิบหลักของนมผลไม้ คือ นมวัว

นมวัวมีโปรตีนมากกว่าน้ำนมแม่ 3 เท่า เป็นโปรตีนเคชินซึ่งมีขนาดใหญ่และheavyหนึ่ง เทามากกับลูกวัวซึ่งเป็นสัตว์ที่มี 4 กระเพาะ

หากเราไม่สามารถย่อยน้ำนมวัวได้โดยตรง การผลิตนมผลไม้จึงต้องนำน้ำนมวัวไปผ่านกระบวนการสังเคราะห์เพื่อเจือจางและย่อยขนาดของโปรดีนลงเพื่อให้สามารถใช้เป็นอาหารสำหรับทารกได้

ถึงแม้จะถูกดัดแปลงแล้วก็ตาม แต่นมผลไม้ไม่ได้เป็นอาหารที่ดีและปลอดภัยสำหรับทารกทุกคน

ในระยะ 4-6 เดือนแรก เยื่อบุทางเดินอาหาร ระบบน้ำย่อย ต่างๆ และระบบภูมิคุ้มกันของทารกยังไม่พัฒนาเต็มที่ การได้รับนมผลไม้หรืออาหารอื่น ซึ่งเป็นสารแปรกปลอม นอกจากราจะเป็นสิ่งที่ทารกไม่สามารถย่อยได้แล้ว ยังทำให้ทารกเสี่ยงต่อการเกิดอาการแพ้

ทารกที่ไวต่อสารกระตุ้นภูมิแพ้ จะแสดงอาการให้เห็นในทันที ที่ได้รับนมผลไม้ แต่ทารกส่วนใหญ่จะแสดงอาการเมื่อได้รับนมผลไม้ติดต่อกันเป็นระยะเวลาหนึ่ง

บางคนอาจมีปั่นแพ้ตามร่างกาย ปากเจ็บบวม ร้องไห้ขอแรงโดยไม่ทราบสาเหตุ บ้างก็จะมีความผิดปกติในระบบทางเดินหายใจ เช่น เป็นหวัดบ่อย คัดจมูก น้ำมูกไหลเรื่อง ไอ จาม หลอดลมอักเสบ หรืออาการผิดปกติในระบบทางเดินอาหาร เช่น คลื่นไส้อาเจียน ท้องผูก ท้องเสีย ลำไส้อักเสบ เป็นต้น

อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการที่ร่างกายหารือพยายามขับล้างพิษที่เกิดจากนมผสมออกจากร่างกาย แต่พอแม่ส่วนใหญ่ไม่เข้าใจและไม่รู้สาเหตุ เนื่องจากการเหล่านั้นคือเป็นการป่วยครรภ์ด้วย ที่คนทั่วไปเชื่อว่ามักจะเกิดขึ้นเป็นปกติในทารก แต่ในความเป็นจริงแล้ว อาการป่วยเหล่านี้เกิดขึ้นน้อยมากในทารกที่กินนมแม่

นอกจากนี้กระบวนการขับล้างพิษตามธรรมชาติตั้งกล่าวยังถูกขัดขวางโดยยาปฏิชีวนะและการรักษาต่างๆ แทนที่จะจัดการที่ต้นเหตุด้วยการหยุดนมผสม

ดังนั้นไม่ว่าจะรักษาเท่าไหร่ อาการป่วยก็ไม่หายเสียที เพราะร่างกายทารกต้องรับศึกสองด้าน ด้านหนึ่ง คือ อาการแพ้นมผสมที่ถูกป้อนเข้าไปอย่างไม่หยุดยั้ง อีกด้าน คือ ผลข้างเคียงจากการปฏิชีวนะและยารักษาอาการอื่นๆ

นั่นเป็นเหตุผลที่ทำให้เด็กมีสุขภาพอ่อนแอ เจ็บไข้ได้ป่วยเป็นประจำ ไม่ว่าจะร้อนวันแค่ไหน ก็ยังป่วยอยู่ดี  
ในรอบสิบปีที่ผ่านมา เด็กไทยเป็นภูมิแพ้มากกว่าเดิม 3-4 เท่า โดยเฉพาะเด็กกรุงเทพฯ เป็นโรคภูมิแพ้ถึงร้อยละ 40

พ่อแม่บางคนเรื่องว่า หมผลสมสูตรนนมแพะ เหงาะสมที่จะใช้แทนนมสมสูตรนนมวัว ในกรณีที่ทางนมจากการแพ้นนมวัว แต่โปรดศึกษาเนื้อหาของสมสูตรนนมแพะ คือคงสร้างใจล้ำเดียวถ้ากินนมวัวมาก ถึงน้ำนมส่วนใหญ่ที่แพ้โปรตีนในนมวัว ก็จะแพ้โปรตีนในเนื้อแพะถ้าหากกิน

หนึ่งในสิ่งที่สามารถก่อให้เกิดอาการแพ้ได้มากที่สุด กับนมวัว ซึ่งไปกว่านั้นหากที่รับนมสมสูตรน้ำนมแพะสืบต่อจากน้ำนมแพะที่เคยกินแล้ว เช่นเดียวกัน ในการดื่มน้ำนมแพะถ้าหากกินมากเกินไป ก็จะไปก่อให้เกิดอาการแพ้ได้เช่นกัน





การที่แม่ตั้งครรภ์บำรุงร่างกายด้วยการดื่มน้ำวัว หรือนมของที่มีส่วนผสมของนมวัวในระหว่างตั้งครรภ์มาก ๆ ตามโภชนาชานี้ก็จะทำให้ทารกที่เกิดมา มีความเสี่ยงสูงที่จะแพ้นมวัว และทำให้ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ได้ง่ายกว่าคนทั่วไป ดังนั้นแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารเสริมแคลเซียมชนิดอื่นแทนการดื่มน้ำวัว

## ผลิตภัณฑ์ไม่ปลอดเชื้อ

คุณรู้หรือไม่ว่า...

นมผงดัดแปลงสำหรับทารกทุกยี่ห้อที่ขายกันอยู่ทั่วโลกในปัจจุบัน ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ปลอดเชื้อ<sup>๘</sup> แม้จะบรรจุอยู่ในกระป๋องหรือบรรจุภัณฑ์ที่ปิดสนิทมาจากโรงงานก็ตาม

นมกระป๋องเหล่านี้ไม่ได้ผ่านกระบวนการผลิตอธิโรค (การฆ่าเชื้อโรค) ในระหว่างการผลิต เพราะกระบวนการผลิตอธิโรคต้องใช้ความร้อนสูงเพื่อฆ่าเชื้อโรค ซึ่งจะทำลายคุณค่าของสารอาหารที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์นั้นไปด้วย

กระบวนการผลิตนมผงดัดแปลงสำหรับทารกมีหลายขั้นตอน จึงมีโอกาสเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคชนิดต่าง ๆ ในกระบวนการผลิตได้ตลอดเวลา

เชื้อแบคทีเรียอันตรายที่อาจปนเปื้อนในนมผสมได้แก่ ชัลโมเนลลา (Salmonella) หรือ เอ็นเตอร์โบร์โรแบคเตอเริ์ ชาคาซากิ (Enterobacter sakazakii) ซึ่งเป็นเชื้อโรคที่เจริญเติบโตได้ดีในนมอุ่น ๆ และแพร่พันธุ์ได้อย่างรวดเร็ว สามารถก่อให้เกิดการติดเชื้อที่รุนแรง เช่น ภาวะโลหิตดีเป็นพิษ ลำไส้อักเสบ เยื่อหุ้มสมอง อักเสบ ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

บริษัทอาจจะทำการสุ่มตรวจน้ำผลไม้เพื่อตรวจหาเชื้อโรค  
แต่การสุ่มตรวจไม่สามารถรับประกันความปลอดภัยได้

เราจะไม่สามารถรู้ได้เลยว่า นมกระป่องที่เรากำลังจะเปิดมาใช้  
เลี้ยงทานนั้น จะมีเชื้อโรคปนเปื้อนอยู่หรือไม่ กว่าเราจะรู้ ก็ต่อเมื่อ  
เกิดอันตรายกับทารกที่ได้รับน้ำผลไม้แล้วเท่านั้น

บ่อยครั้งที่เรามักจะเห็นรวมไปว่าอาการป่วยของทารก ( เช่น  
อาการท้องร่วง หรือการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ) เกิดจาก  
น้ำที่ใช้เตรียมนมผงไม่สะอาด หรือขวดนม จุกนม และอุปกรณ์  
ที่ใช้เตรียมนมผงไม่สะอาด ทั้งๆ ที่อาการเจ็บป่วยหรือติดเชื้อ  
นั้นอาจจะเกิดจากเชื้อโรคที่ปนเปื้อนมากในนมผงนั้นเอง

ระหว่างค.ศ. 2000 - 2009 (เมษายน) มีรายงานการเรียกเก็บ  
น้ำมันสมาย์ห้อต่างๆ และผลิตภัณฑ์ที่ไม่ปลอดภัยสำหรับทาง  
ออกจากการท่องตลาดถึง 79 ครั้ง<sup>9</sup> ในหลายสิบประเทศทั่วโลก แม้แต่  
ประเทศที่พัฒนาแล้วอย่างสหรัฐอเมริกา อังกฤษ ออสเตรเลีย<sup>10</sup>  
ฝรั่งเศสฯลฯ สาเหตุของการเรียกเก็บ ได้แก่

- มีสารอาหารไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในฉลาก
- มีการปนเปื้อนของเชื้อโรคอันตราย
- มีส่วนผสมที่ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ว่ามีความปลอดภัย
- ฯลฯ

สำหรับในประเทศไทยมีการเรียกเก็บน้ำมันสมาย์ครั้งล่าสุด  
เมื่อเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2548 จำนวน 4 ยี่ห้อ เนื่องจาก  
ตรวจพบการปนเปื้อนของเชื้อเอ็นเทอร์โบทেอർ ชาคาชา<sup>10</sup>



## คำเตือนก่อนเปิดเผย

### กำไม่ต้องใช้ตามคำแนะนำของแพทย์

นมผอมทุกยี่ห้อจะระบุวิธีใช้ว่า “ควรใช้ตามคำแนะนำของแพทย์” ทำให้เข้าใจว่า ความต้องการสารอาหารของทารกแต่ละคนจะแตกต่างกันไป และแพทย์จะสามารถวินิจฉัยความต้องการต่างนี้และเลือกนมผอมให้เหมาะสมกับทารกได้

เด็กในความเป็นจริงแล้วมันไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้องและเป็นไปไม่ได้ในทางปฏิบัติ 医師は“**「母乳を飲む**” ให้นมยี่ห้อใดยี่ห้อหนึ่งกับทารกก่อน ถ้าพบว่าทารกมีปัญหา ก็จะให้ทารก “**「母乳を飲む**” ยี่ห้ออื่นหรือชนิดอื่นต่อไป

พ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ทัน遑หันก่าว่า การต้องเปลี่ยนยี่ห้อหรือชนิดของนมผอมไปเรื่อยๆ จนกว่าจะพบนมผอมที่ถูกสามารถได้โดยไม่มีปัญahan นั้น

ไม่ต่างกับการให้ลูกเป็น “**「牛乳を飲む**” นมผอมแต่ละยี่ห้อเลย

การทดลองกินนมยี่ห้อต่างๆ ทำให้ทราบบางคนต้องเจ็บป่วย  
ทรมานอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง ทราบบางรายมีอาการแพ้หนักที่ได้  
รับนมผสมในครั้งแรก แต่บางรายต้องใช้เวลานานกว่านั้นจึงจะแสดง  
อาการ ทำให้พ่อแม่ หรือ บางครั้งแม่เด็กแพทย์เองก็ไม่ทราบว่าสาเหตุ  
ของความเจ็บป่วยของทารกมาจากการกินนมผสมที่กินอยู่ทุกวันนั้นเอง

ผู้ผลิตนมผสมรุ่นล่าสุดอันตรายเหล่านี้ดี แต่แทนที่จะแสดงคำเตือน  
ในการใช้ให้ชัดเจนและเหมาะสมบนฉลากบรรจุภัณฑ์ ผู้ผลิตกลับ  
หลอกลวงผู้บริโภคต่อไปว่า นมผสมของตนได้พัฒนาสูตรใหม่  
สามารถย่อยได้ง่ายและไม่ก่อให้เกิดการแพ้ ทั้งๆ ที่ยังมีثارกอิก  
จำนวนมากที่มีอาการแพ้และเจ็บป่วยจากการกินนมผสมสูตรใหม่นั้น  
เอง

ด้วยกลยุทธ์ทางการตลาด การโฆษณาทางสื่อต่างๆ ที่ใช้ภาพ  
เด็กหน้าตาดีน่ารัก ฉลาดเฉลียว และคุณแม่สมัยใหม่ที่เป็นดาวหรือ  
บุคคลมีชื่อเสียง ทำให้พ่อแม่หลงเขื่อว่า วนมที่เปิดน้ำใส่ในกระป๋องให้  
ต่างจากนมแม่ โดยไม่ตระหนักรอว่า ทุกครั้งที่เปิดน้ำกระป๋องให้  
ลูกกินนั้นมีความเสี่ยงและอันตรายรออยู่เสมอ



แท้จริงแล้ว ข้อความที่ระบุว่า “ควรใช้ตามคำแนะนำของแพทย์” อาจไม่ใช่ “คำเตือน” สำหรับพ่อแม่ แต่เป็น “เกราะป้องกัน” ให้กับผู้ผลิตนมผสมในการนี้ที่ثارากเกิดอันตรายจากกินนมผสมต่างหาก

เพราะผู้ผลิตนมผสมสามารถใช้เป็นข้ออ้างได้ว่า การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของทารกจากการกินนมผสมนั้น เกิดจากการใช้ไม่ถูกต้อง มากกว่า อันตรายจากตัวผลิตภัณฑ์เอง

## อันตรายที่อาจเกิดจากการใช้นมผสมโดยไม่จำเป็น

- นมผสมไม่ว่าเปิดใหม่ หรือเปิดทิ้งไว้ก็อาจจะมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้ตลอดเวลา
- น้ำซึ่งใช้เตรียมนมผสมอาจไม่สะอาดพอ
- ขวดและจุกนมที่ไม่ได้ทำความสะอาดอย่างถูกต้องก็อาจมีเชื้อโรคที่เป็นอันตราย
- ใช้นมผสมในสัดส่วนที่น้อยเกินไป ทารกอาจได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน
- ใช้นมผสมในสัดส่วนที่มากเกินไป ทารกอาจมีปัญหาด้านการย่อย และทำให้ร่างกายขาดน้ำ
- สารสังเคราะห์ที่เติมในนมผสมบางอย่างมีปริมาณมากเกินไป และร่างกายทารกไม่สามารถขับออกมากได้ จะส่งผลเสียกับสุขภาพของทารก
- ร่างกายทารกบางคนไวต่อสารสังเคราะห์บางอย่างในนมผสม ทำให้เกิดการแพ้ และเจ็บป่วยได้ง่าย

## วิธีเตรียมแบบสมกถูกต้อง (กี่พูดแล้วไปคีย์บอค)

เนื่องจากนั้นไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัย องค์กรอนามัยโลกจึงออกคู่มือเพื่อแนะนำวิธีการเตรียมแบบสมกถูกต้อง "ขึ้นมาโดยเฉพาะหนึ่งในคำแนะนำนั้นระบุว่า...

นำที่ใช้เตรียมแบบสมกถูกต้องด้วยให้เดือดแล้วปล่อยให้อุณหภูมิลดลง แต่ต้องไม่ต่ำกว่า 70 องศาเซลเซียส (ถ้าน้ำมีอุณหภูมิต่ำกว่านี้จะไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคที่เป็นปัจจัยในแบบสมกถูกต้องได้) และจึงค่อยผสมน้ำลงไป จากนั้นจึงทิ้งไว้ให้เย็นลง จนกระทั่งสามารถป้อนหาราได้โดยไม่ลวกปาก

คำแนะนำนี้... ไม่มีอยู่บนฉลากของแบบสมกถูกต้องแต่อย่างใด



## การตลาดรั้งรียธรรม

จากจุดเริ่มต้นของ “อาหารดแท้แทนนมแม่” ที่ไม่จำเป็น ปัจจุบัน อุตสาหกรรมนมผสมมียอดขายทั่วโลกนับแสนล้านบาทในแต่ละปี ซึ่งมาพร้อมกับผลเสียทางสุขภาพที่เพิ่มขึ้นของทารก เพราะไม่ได้กิน นมแม่

### การตลาดผ่านโรงพยาบาล

บริษัทนมผสมใช้บุคลากรทางการแพทย์ และโรงพยาบาลเป็น ช่องทางหลักในการจำหน่ายสินค้าของตน เพราะการที่แพทย์เป็น ผู้แนะนำหรือสั่งนมผสมให้ทารกนั้น เสมือนเป็นการรับประกัน คุณภาพให้กับนมผสมนั้นว่าดีจริงเหมือนนมฉนาก ทำให้พ่อแม่ทุก คนไม่เคยสงสัยว่า หรือตระหนักรถึงอันตรายของนมผสมเลย

จากการสำรวจพบว่า หลังจากกลับบ้าน 93% ของแม่จะยังคงใช้ นมผสมอีกเดิมที่ได้รับจากโรงพยาบาลนั้น

ดังนั้น แต่ละบริษัทจึงแข่งขันกันเสนอผลตอบแทนจำนวน มหาศาลให้กับแพทย์และโรงพยาบาล เพื่อให้บริษัทของตนได้สิทธิ แต่เพียงผู้เดียวในการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของตนผ่านโรงพยาบาล

## ถ้าบมพสมมีอันตราย ทำไม้แพกย์ส่วนใหญ่จังแบะนำ

ก่อนที่จะมีนิมพสม แม่ทุกคนรู้ว่าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการอดีตและกำรเฝ่าพันธุ์ของมนุษย์

ในบางประเทศที่ยังไม่ถูกครอบงำด้วยการตลาดของนมพสม การที่ผู้หญิงไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือไม่รู้ว่าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องแปลปลกระลาด เพราะ “ผู้หญิงทุกคนต้องรู้ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างไร”

เนื่องจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องธรรมชาติ และเป็นทักษะที่มีนุชย์แต่ละรุ่นถ่ายทอดประสบการณ์ต่อๆ กันมา ดังนั้น ในหลักสูตรแพทย์จีโนมวิชาที่สอนเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือวิธีช่วยเหลือและแก้ปัญหาให้แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

กุ Maraแพทย์เรียนรู้เฉพาะเรื่องสุขภาพและความเจ็บป่วยของทารก และการรักษาอาการเจ็บป่วยเหล่านั้น

ในสังคมที่การเลี้ยงลูกด้วยนมพสมกลายเป็นเรื่องธรรมดा ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเอาตัวรอดและกำรเฝ่าพันธุ์ของมนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมนี้กำลังสูญหายไป

ก้าวหนึ่งข้าวยุคแล้วที่สังคมท้าไปเมื่อภาพของเด็กทางการดูดมแปรให้เห็น  
มีแต่ภาพพ่อแม่ป้อนลูกด้วยความนุ่มนวล

เมื่อแม่เมื่อใหม่รู้ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างไร หรือเข้าใจ  
ผิดว่าตัวเองไม่มีน้ำนม กุญแจแพทย์ซึ่งไม่ได้เรียนเรื่องการเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่จากหลักสูตรของแพทย์ และไม่เคยมีประสบการณ์จาก  
การเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองมาก่อน ก็ไม่รู้ว่าจะทำยังไงเมื่อลูกนั้นได้  
อย่างไร นอกจากสั่งนมผสมให้ทาง

ยิ่งไปกว่านั้น กุญแจแพทย์บางส่วนได้รับข้อมูลด้านเดียวจาก  
บริษัทผู้ผลิตว่า นมผสมเป็นสารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก  
รองจากนมแม่ ช่วยแก้ปัญหาให้แม่ที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
ได้ ทั้งที่ความเป็นจริงแล้ว นมผสมคือ สาเหตุสำคัญที่ทำให้แม่  
ต้องล้มเหลวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

## โครงการให้แม่เป็นบ่มีพ่อ

มนุษย์เป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ในสภาวะปกติ ไม่มีสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมชนิดใดในโลกนี้ที่คอลอคลูกมาแล้ว แม่ของมันจะไม่สามารถผลิตน้ำนมให้ลูกกินได้พอก แต่มนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่ตลาดที่สุด กลับมีปัญหามีน้ำนมไม่พอให้ลูกกิน

### ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิด เมื่อคอลอคลูกแล้วแม่ลูกอ่อนจะอยู่กับลูกของมันตลอดเวลา เพื่อป้องกันอันตรายและให้อาหารลูกด้วยการให้คุณนม ลูกอ่อนจะแยกจากแม่ของมันก็ต่อเมื่อต้องพ่อที่จะหาอาหารเองได้แล้วเท่านั้น

ทันทีที่ลูกคอลอโภกภาระและคุณนมแม่ ร่างกายของแม่จะได้รับสัญญาณอัตโนมัติว่าต้องผลิตน้ำนมเพื่อตอบสนองความต้องการของลูก

ในอดีตมนุษย์ก็เป็นเช่นนั้น แต่ปัจจุบัน แม่กับลูกมักจะถูกแยกจากกันในทันทีหลังคอลอ

สัญชาตญาณในการดูดนมของทารกแรกคลอดจะมีมากที่สุดภายในหนึ่งชั่วโมงแรกหลังคอลอ แต่เมื่อลูกถูกแยกจากแม่โดยที่ไม่

ได้ดูดนม ร่างกายแม่จะไม่ได้รับสัญญาณว่าต้องผลิตน้ำนม ไม่ได้รับการกระตุ้นให้หลังอ่อนริมในการผลิตน้ำนม

## น้อย... แต่พอเพียง

ทันทีที่ออกมายากห้องแม่ ทารกต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงนานในญี่ปุ่น จากที่เคยได้รับทุกอย่างจากแม่ผ่านสายสะตือ ทารกจะต้องหายใจทางจมูก กินอาหารทางปาก ระบบย่อยอาหารเริ่มน้ำนม

น้ำนมแม่ในวันแรก ๆ จึงมีปริมาณน้อยมาก แต่เป็นน้ำนมที่คุณไปด้วยคุณค่าทางอาหารอย่างมหาศาลที่เราเรียกว่า น้ำนมเหลืองหรือ โคลอสตอรัม นั่นเอง

การดูดกระตุ้นบ่อย ๆ ทำให้น้ำนมเริ่มนีปริมาณมากขึ้น ทีละน้อย สัมพันธ์กับระบบย่อยอาหารของทารกที่ค่อย ๆ เริ่มทำงาน น้ำนมแม่สามารถย่อยได้ง่าย ย่อยเร็ว สารอาหารในนมแม่จะถูกดูดซึมไปใช้ได้ทั้งหมด

แม่ทุกวันนี้ไม่รู้ว่าการทำน้ำนมแม่ในวันแรก ๆ มีปริมาณน้อย ๆ เพียงแค่ซึมเป็นหยด ๆ นั้นเป็นสิ่งปกติ เพราะกระเพาะของทารกแรกคลอดนั้นมีความจุเพียง 5-7 ซีซี หรือ 1-1.5 ข้อนชา เท่านั้น

ทารกไม่จำเป็นต้องกินน้ำนมมาก ๆ ในวันแรก ๆ เพราะมีสารอาหารที่สะสมมาจากการดูดนมแม่มากพอก็จะอยู่ได้สองถึงสามวันโดยไม่ต้องกินอะไรเลย

ธรรมชาติสร้างให้นมแม่มีปริมาณน้อยในวันแรก ๆ เพื่อให้ทารกต้องดูดนมบ่อย ๆ ให้กระเพาะเล็ก ๆ ที่ไม่เคยทำงานมาก่อน ได้รับการฝึกที่ลุกน้อย ๆ ระบบการย่อยและระบบการขับถ่ายก็จะค่อย ๆ หัดทำงานไปพร้อม ๆ กัน

นอกจากนั้น การที่แม่ได้อบกอดลูกบ่อย ๆ ในขณะที่ให้นมยังเป็นการช่วยให้ทารกปรับตัวเข้ากับโลกใหม่ที่แตกต่างจากโลกภายนอกจากนั้น

ภาพแม้ว่าที่สุดริดนัมพุ่งเป็นสายไส้สังไหญ่ เป็นภาพที่คุณป้าจุบันเห็นบ่อยกว่าภาพของแม่ที่ให้ลูกดูดนมจากเต้า

เมื่อแม่มีอิ่มใหม่เห็นว่า่นมของตนเองนั้นเห็นแค่ซึมเป็นหยด ๆ บีบเท่าไรก็ไม่ออก ทำให้แม่มีอิ่มเข้าใจว่าตนเองไม่มีน้ำนม เมื่อลูกร้องให้เป็นอย่างมาก เพราะไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากในท้องแม่โดยสิ้นเชิง กลับเข้าใจว่าลูกร้องเพราะได้กินนมไม่พอ

วิธีเตรียมน้ำสมบันฉลากข้างกระป๋องก็ตอกย้ำให้เกิดความเข้าใจพิมากยิ่งขึ้น ด้วยการระบุปริมาณที่มากเกินกว่าความเป็นจริง เป็นกลยุทธ์ทางการตลาดง่ายๆ ที่ทำให้แม่คิดว่าทารกแรกคลอด ต้องการกินนมมาก ๆ และคิดว่าตนเองไม่มีน้ำนมมากพอ

ช่วงสองถึงสามเดือนแรก ทารกที่กินนมแม่ จะต้องการดูดน้ำบ่อยๆ เป็นสิบๆ ครั้งต่อวัน ถึงห้า ห้าเจ็ด ไม่เป็นเวลาที่แน่นอน แม่ที่เข้าใจจะไม่เป็นกังวล แต่จะตอบสนองความต้องการของลูกโดยไม่ถูกจำกัดด้วยเวลา

### ขอเพียงเข้าใจ ยังไงนมแม่ก็พอเสมอ

#### สะกดจิตด้วยคำโน้มน้าว

“ให้ใช้ผลิตภัณฑ์นี้ เมื่อนมแม่ไม่พอ” ข้อความนี้เป็นคำสะกดจิตของผู้ผลิตนมผสมทุกยี่ห้อ เป็นข้อความง่ายๆ ในสื่อโฆษณา ที่ใช้ได้ผลมาเป็นเวลานาน

ทุกวันนี้พ่อแม่ส่วนใหญ่หลงเชื่อไปแล้วว่า การที่น้ำนมแม่ไม่พอนั้น เป็นเรื่องปกติ โดยไม่ทันได้ระหบneck เลยว่า มนุษย์ธรรมชาติแพ้น้ำนม กันมาได้อย่างไรดังแต่ยุคดึกดำบรรพ์ โดยปราศจากนมผสม

กลยุทธ์ทางการตลาดของนมผสมสร้างภาพให้คนทั่วไปเข้าใจ  
ผิดว่า ทารกจะต้องกินนมวันละเท่านั้นเท่านี้ครั้ง ครั้งละเท่านั้นเท่า  
นื้อนอนซ์ เมื่อแม่เมื่อใหม่จ่านคุ้มีการเลี้ยงลูกที่เขียนตามสูตรของ  
นมผสม ก็จะหลงเข้าใจผิดโดยง่ายว่าตัวเองมีน้ำนมไม่พอ และต้อง<sup>4</sup>  
เสริมด้วยนมผสม

เมื่อเริ่มเสริมด้วยนมผสม กลไกการผลิตน้ำนมของร่างกายแม่  
จะไม่ได้รับการกระตุ้นมากพอก เป็นการส่งสัญญาณให้ร่างกาย  
รับรู้ว่าไม่มีความต้องการ ร่างกายจะผลิตน้ำนมน้อยลง เมื่อแม่  
เพิ่มน้ำนมให้ทารกมากขึ้น ในที่สุดน้ำนมแม่ก็จะแห้งหายไป  
ภายในเวลาไม่นาน

ถ้าเราเขื่อมั่นในกฎของธรรมชาติ ไม่หลงตามกลยุทธ์ของผู้ผลิต  
นมผสม แม่ทุกคนก็จะมีน้ำนมพอสำหรับลูกของตนแน่นอน



## บมแม่ หรือ บมพสม?

### กำไป? บมแม่ตัวเล็ก บมวัตต์โถ

วัวเป็นสัตว์สี่เท้า ต้องใช้กำลังร่างกายในการมีชีวิตรอด ลูกของ  
มันจึงยืนได้ทันทีที่คลอด สมองไม่ใช่อวัยวะที่จำเป็นสำหรับลูกวัว

จากน้ำหนักแรกคลอดประมาณ 45 ก.ก. วัวใช้เวลาเพียง 2 ปี  
เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ มีน้ำหนักประมาณ 1,000 ก.ก.

น้ำนมวัวจึงมีปรตีนสูงกว่าน้ำนมคน เพราะลูกวัวจำเป็นต้องโต  
อย่างรวดเร็วเพื่อความอยู่รอดในห้องทุ่ง

มนุษย์เป็นสัตว์สองเท้าที่ใช้สมองในการดำรงชีวิตมากกว่าใช้  
กำลังร่างกาย พัฒนาการของทารกเริ่มต้นจากการสัมผัส, ได้ยิน,  
มองเห็น, และจะจำ ไปพร้อมๆ กับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ  
ต้องใช้เวลาเกือบ 1 ปีกว่าจะสามารถยืนและเดินได้

ลูกคนแรกคลอดมีน้ำหนักประมาณ 3 ก.ก. ต้องใช้เวลา  
18-20 ปี เพื่อให้ร่างกายโตเต็มที่ น้ำหนักประมาณ 50-100 ก.ก.

น้ำนมคนจึงมีปรตีนน้อยกว่าน้ำนมวัว เพราะchromaตี

ต้องการให้ลูกคนกินนมบ่อยๆ เพื่อที่แม่จะได้อุ่นใจลูกตลอดเวลา เป็นการปักป้องภัยอันตรายให้กับลูก

นอกจากนี้ น้ำนมคนยังมีไขมันมาก และเป็นกรดไขมันชนิดพิเศษ ที่ไม่มีในนมของสัตว์อื่น เพื่อพัฒนาสมอง เพราะสมองของมนุษย์จะเจริญเติบโตเร็วมากภายใน 1-2 ปีแรกของชีวิต

เมื่อเปรียบเทียบกับทารกที่กินนมผงสม ทารกที่กินนมแม่จะโตข้ากว่าและมีไขมันน้อยกว่า แต่ความจริงแล้ว เป็นการเติบโตที่ปกติ เหมาะสมและมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดี

กราฟแสดงน้ำหนักและส่วนสูงของทารกในปัจจุบัน แสดงถึงอัตราการเจริญเติบโตของทารกที่กินนมผงสมเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นอัตราการเจริญเติบโตเฉพาะทางร่างกายที่เร็วและมากกว่าปกติของทารกที่กินนมแม่

การที่ทารกโตเร็วหรือมีน้ำหนักมากเกินไป ไม่เป็นผลดีกับสุขภาพของทารกในระยะยาว ทารกเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะโตขึ้นเป็นเด็กอ้วน และกล้ายเป็นผู้ใหญ่อ้วน ซึ่งมีความเสี่ยงของการเป็นโรคความดันสูง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ ในที่สุด

ทารกทุกคนมีเวลาเพียงแค่ 2-3 ปีที่จะสร้างภูมิคุ้มกันและพัฒนา

สมองให้เติมที่ด้วยการกินนมแม่ และมีเวลาอีกเกือบ 20 ปีที่จะพัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโตด้วยอาหารอื่นๆ อีกมากมาย

การให้การกินนมผสมเพื่อพัฒnar่างกายให้ดีเร็วใน 2-3 ปี แรก แล้วพัฒนาช่วงเวลาสำคัญที่จะเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและพัฒนาสมองด้วยนมแม่ เป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่

### แม่ต้องกินอะไร บ้าบเมจังดีพอสำหรับลูก

สังคมบริโภคนิยมทำให้เกิดความเชื่อว่า ของคุณภาพดีราคาถูก ไม่มีอยู่จริง พ่อแม่จำนวนมากยอมจ่ายเงินซื้อนมผสมราคากแพง เพราะเชื่อว่าราคาที่แพงกว่าหมายถึงคุณภาพที่ดีกว่า นั่นหมายความว่าผู้ที่มีฐานะการเงินดีกว่าก็จะสามารถสร้างสิ่งที่มีคุณภาพดีกว่าให้ลูกของตน

แต่น้ำนมแม่เป็นความเท่าเทียมเพียงอย่างเดียวที่ครอบคลุมชาติมิให้กับหารากทุกคนโดยไม่เลือกสถานะ เพราะร่างกายของแม่ทุกคนสามารถผลิตน้ำนมที่มีคุณภาพดีเท่าเทียมกัน

ร่างกายของแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงโดยอัตโนมัติเพื่อการสร้างน้ำนมสำหรับบำรุงและเลี้ยงดูทารก เริ่มจากการสะสูมไข้มันไว้ในร่างกายมากขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อสำรองไว้ใช้เป็นแหล่ง

## พัลังงานสำหรับการผลิตน้ำนมหลังคลอด

ช่วงให้นมลูก การเผาผลาญอาหารของแม่จะมีประสิทธิภาพสูงกว่าปกติ เป็นการช่วยรักษาพลังงานเอาไว้ ทำให้ร่างกายสามารถผลิตน้ำนมที่มีคุณภาพดีและมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของทารก โดยไม่จำเป็นต้องได้รับสารอาหารมากกว่าปกติมากนัก

ผู้เป็นแม่อาจกังวลว่า น้ำนม ของตนจะมีคุณค่าทางอาหารพอสำหรับลูกน้อยหรือไม่ รวมทั้งกังวลว่าการรับประทานอาหารหรือโภชนาการของตนเองจะมีผลต่อคุณภาพของน้ำนมหรือไม่

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องที่ต้องกังวลเลย เพราะร่างกายสามารถดึงสารอาหารที่แม่รับประทานไปผลิตน้ำนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แม่ที่รับประทานอาหารหลากหลายตามธรรมชาติในปริมาณที่เหมาะสม ถึงแม้จะไม่ใช้อาหารราคาแพง ก็สามารถผลิตน้ำนมที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับทารกอยู่เสมอ

และถ้าแม่ไม่ได้เป็นโรคขาดสารอาหารอย่างรุนแรงเป็นระยะเวลานาน ก็มั่นใจได้เลยว่า น้ำนม แม่จะมีคุณภาพดีและมีคุณค่าที่สุดสำหรับลูกน้อย

## อาหารของวัว ดีกว่าอาหารของแม่หรือเปล่า

แม่ที่ให้นมลูกจำนวนไม่น้อยเป็นกังวลว่า ตนเองจะกินอาหารที่มีประโยชน์ไม่เพียงพอ หรือเมื่อจำเป็นต้องกินยาเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย ยานั้นจะส่งผ่านไปทางน้ำนมที่ให้ลูกกินหรือไม่

แต่แทบไม่มีพ่อแม่คนใดเป็นกังวลเลยว่า นมวัวที่เป็นวัตถุในหลักในการผลิตนมผสมของหารนั้น จะมาจากแม่วัวที่กินอาหารอะไร เป็นโรคอะไร และได้รับยาอันตรายอะไรมาบ้าง

แม้วัวในปัจจุบันจะถูกคัดเลือกสายพันธุ์ จึงกระตุ้นด้วยสารเร่งการเจริญเติบโตและฮอร์โมนต่างๆ เพื่อให้สามารถผลิตน้ำนมได้มากกว่าปกติถึงสิบเท่า วัวเหล่านี้จะถูกเลี้ยงรวมกันในคอกอย่างแออัด เพื่อความสะดวกในการดูแลและรีดนมเข้า-เย็น

อาหารของวัวเหล่านี้ คือ อาหารเม็ดสังเคราะห์ หรือหญ้าที่ปลูกด้วยการใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ และอาจปนเปื้อนไปด้วยสารเคมีหรือยาฆ่าแมลง

เมื่อวัวเป็นโรค ก็จะได้รับยาปฏิชีวนะหรือยาอื่นๆ ทั้งกินและฉีดในปริมาณที่สูงมาก เพราะเป็นสัตว์ขนาดใหญ่

แล้วเหตุใดแม่จึงไว้ใจคุณภาพของนมวัว หากกว่านมตัวเอง

ปกติลูกวัวแรกคลอดต้องการน้ำนมประมาณ 3-10 ลิตรต่อวัน แต่เมื่อวันในปัจจุบันถูกกระตุ้นด้วยสารเร่งการเจริญเติบโตและฮอร์โมนต่างๆ เพื่อให้สามารถผลิตน้ำนมได้มากถึง 30-70 ลิตรต่อวัน

ดังนั้nlูกวัวในปัจจุบันจึงต้องถูกแยกจากแม่วัวทันทีหลังจากคลอด เพราะถ้าปล่อยให้ลูกวัวอยู่กับแม่วัวจะกินนมทั้งหมดที่แม่วัวผลิตได้ (30-70 ลิตร) ลูกวัวอาจจะตาย เพราะไม่สามารถบริโภcn้ำนมมากขนาดนั้นได้ แต่ถ้าลูกวัวกินนมเพียงเท่าที่มันต้องการ (3-10 ลิตร) เดือนแรกของแม่วัวจะคัดมากจนเกิดการอักเสบ และอาจต้องตายเข่นกัน



## นมแม่เป็นอาหารที่ให้คุณค่าแก่ทารกตลอดเวลาไม่ว่าจะนาน แค่ไหน

ตั้งแต่แรกคลอดถึง 6 เดือน นมแม่เป็นอาหารเพียงอย่างเดียวที่ทารกต้องการ

ในช่วงอายุ 6-12 เดือน ทารกควรได้รับนมแม่ร่วมกับอาหารเสริมสำหรับทารก เพื่อให้ทารกได้เรียนรู้วิธีรับประทานอาหารอื่นโดยอาหารเสริมนั้น มีหน้าที่เพียง “ส่งเสริม” นมแม่ ไม่ใช่อาหารหลักหรือทดแทนนมแม่

เมื่ออายุครบขวบ ทารกจะมีฟันและสามารถรับประทานอาหารปกติได้แล้ว น้ำนมแม่จะมีปริมาณลดลงตามธรรมชาติ แต่สารอาหารและภูมิคุ้มกันไม่ได้ลดลงตามปริมาณ ภูมิคุ้มกันบางชนิดกลับยังมีมากขึ้นในช่วง 1-2 ปีหลัง

ทราบได้ที่ทารกยังคงได้กินนมแม่ร่วมกับอาหารปกติหลากหลายชนิดในปริมาณที่มากกว่าปริมาณที่สำคัญคราวได้รับ การเสริมด้วยนมวัวหรือนมผสมก็ไม่ใช่สิ่งจำเป็นสำหรับทารก



องค์การอนามัยโลกและยูนิเซฟ แนะนำให้เลี้ยงทารกด้วยนมแม่ เพียงอย่างเดียวเป็นระยะเวลา 6 เดือน หลังจากนั้นให้นมแม่ควบคู่กับอาหารเสริมไปจนถึงอายุ 2 ปี หรือมากกว่า<sup>12</sup> เพื่อเป็นการช่วยเหลือให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตามคำแนะนำ ควรรีบข้อปฏิบัติดังนี้

- ให้ทารกดูดนนมแม่ภายในหนึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด
- ให้ทารกินนมแม่เพียงอย่างเดียวเป็นเวลา 6 เดือน โดยไม่จำเป็นต้องให้อาหารอื่น แม้แต่น้ำ
- ให้ทารกดูดนนมแม่นบ่อยเท่าที่ทารกต้องการ โดยไม่จำกัดเวลา ไม่ว่ากลางวันหรือกลางคืน
- ไม่ใช้ขวดนม จุกนม หรือจุกหลอก

## การเลือกสุดก้ายที่ต้องไม่เลือก

องค์กรอนามัยโลกให้คำแนะนำเกี่ยวกับการให้อาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก<sup>13</sup> เรียงตามลำดับดังนี้

1. ให้ทารกินนมจากอกแม่ของตนเอง
2. ให้ทารกินนมแม่ของตนเองที่บีบหรือปั๊มออกมาน้ำนม (โดยป้อนด้วยข้อมือหรือด้วย)
3. ให้ทารกินนมจากแม่คนอื่น (ในต่างประเทศมีการรับบริจาคน้ำนมผ่านธนาคารน้ำนม)
4. ให้ทารกินนมผสม

สามารถเลือกแรกที่องค์กรอนามัยโลกแนะนำไว้ แสดงให้เห็นขัดเจนว่า...

“น้ำนมคน คือ อาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับลูกคน”

นมผสมเป็นเพียง “ทางเลือกสุดท้าย” เท่านั้นเอง

สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมแต่ละชนิดผลิตน้ำนมที่มีสารอาหารและแร่ธาตุแตกต่างกัน เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกอย่างเหมาะสม

การให้ทารกินนมผสมที่ทำจากน้ำนมของสัตว์อื่นหรือวัตถุใดๆ ชนิดอื่น เป็นการให้อาหารที่ผิดจากความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์โดยสิ้นเชิง



## ภาคพนวก

### ॥หลังความรู้เพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แม้ว่าทุกวันนี้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะไม่ง่ายนัก แต่ก็ไม่ได้ยาก เกินกว่าที่คุณทั่วไปจะทำได้ การเตรียมตัวล่วงหน้า หาความรู้ และ มีผู้ให้คำแนะนำที่ถูกต้อง จะช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของทุก ครอบครัวง่ายขึ้น

เว็บไซต์ให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

[www.breastfeedingthai.com](http://www.breastfeedingthai.com)

[www.thaireading.org](http://www.thaireading.org)

[info.thaihealth.or.th](http://info.thaihealth.or.th)

[www.llli.org](http://www.llli.org)

[www.infactcanada.ca](http://www.infactcanada.ca)

[www.breastfeeding.com](http://www.breastfeeding.com)

[www.breastfeedingbasics.com](http://www.breastfeedingbasics.com)

[www.drjacknewman.com](http://www.drjacknewman.com)

[www.kellymom.com](http://www.kellymom.com)

## คลีนิกแม่



สถานที่	โทร.
รพ.ศิริราช	02-419-5994-5 ต่อ คลินิกแม่
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี	02-354-8333-43 ต่อ 5002
รพ.รามาธิบดี	02-201-2663
รพ.กลาง	02-221-6141 ต่อ 11321
รพ.จุฬาลงกรณ์	02-256-4808
รพ.ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ	02-926-9604-5, 02-926-9199 ต่อ 8907
รพ.นพรัตนราชสานติ	02-517-4270-9 ต่อ 1486, 1450
รพ.ตากสิน	02-437-0123 ต่อ 1415 (จันทร์ศุกร์ เวลา 8.00-16.30 น.)
รพ.BNH	02-354-8945
รพ.เจริญกรุงประภาภักษณ์	02-289-7000-3 ต่อ 7134
รพ.เซ็นต์หลุยส์	02-675-5000 ต่อ แผนกเด็กแรกเกิด, OPD เวลา 7.00-15.00 น.
รพ.เปโลไมเนรี่	02-271-0227 ต่อ OPD
รพ.พระมงกุฎเกล้า	02-354-7600-28 ต่อ 94044
รพ.พระรามเก้า	02-248-8020 ต่อ แผนกเนริสเซอร์วิส
รพ.ภูมิพล (คลินิกแม่)	02-534-7723
รพ.มงกุฎวัฒนา	02-574-5000-9 ต่อ 1021
รพ.ลาดกระบัง	02-326-9995 ต่อ 208
รพ.เลิศสิน	02-353-9799 ต่อ 9856, 9857
รพ.วิชัยยุทธ	02-618-6201, 02-618-6200 ต่อ 51252-53, 51754-55
รพ.สมเด็จพระปินะเกล้า	02-460-0000 ต่อ 11550
รพ.สมิติเวช	02-711-8345 อยู่ไม่กิน 1 เดือน
รพ.หนองจอก	02-543-1307, 02-543-1150 ต่อ 424 (จันทร์, อังคาร, พฤหัสฯ) ต่อ 425-6 (พุธ, ศุกร์, เสาร์, อาทิตย์)
รพ.หลวงพ่อทวดศักดิ์ ชุมตันธโน อุทิศ	02-429-3575-81 ต่อ 8574, 8572
คณะพยาบาลศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ	02-926-9999 ต่อ 7362
คณะพยาบาลศาสตร์ ม.อัสสัมชัญ	02-300-4543, 02-300-4553 ต่อ 3505

สถานที่	โทร.
คณะพยาบาลศาสตร์ ม.หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ	02-312-6300 ต่อ 1235 (ทุกวันจันทร์)
วิทยาลัยพยาบาลເກົ່າອາຮຸນຍໍ	02-241-6500-9 ต่อ 8213 (อ. ສູມືດາ ສ່ວ່າງທຸກໆ)
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กทม.	02-354-8247, 02-354-8241-2
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพะรังสีชีวะ	02-540-6500-1 ต่อ 242
วิทยาลัยพยาบาลภาคภาคภาคไทย	02-256-4807
วิทยาลัยแพทยศาสตร์ และวิชาชีพยาบาล	02-244-3795
ศูนย์อนามัยที่ 1 บางเขน กทม.	02-521-3064 ต่อ 206
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพะพุทธบາທ	036-266-170
พ.ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพฯ	037-395-085 ต่อ 10819
พ.พหลพลพยุหเสนา	034-511-233 ต่อ 6600-01
พ.พระนครศรีอยุธยา	035-211-888 ต่อ 5402
พ.บ้านปีpong	032-222-841-46 ต่อ 273
พ.ปทุมธานี	02-598-8888 ต่อ 8843,8842
พ.เพชรบูรณ์	056-717-600 ต่อ 6500
ศูนย์อนามัยที่ 2 ยะลา	036-300-830-32 ต่อ 156
ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี	032-310-368-71 ต่อ 2312
พ.ส่วนต่อขยายใหม่	053-946-799
พ.มหาราชนครเชียงใหม่	053-946-799 เวลา 08.00 น. - 20.00 น.
พ.อุดรติดดัด (สูติกรรมหลังคลอด)	055-411-064 ต่อ 7126-28
ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่	053-272-740 ต่อ 212
ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์	056-325-093-5 ต่อ 287
ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก	055-299-280-2 ต่อ 121
ศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี	038-148-165 ต่อ 51
พ.สมเด็จพระบรมราชโภธิ ณ ศรีราชา	038-322-157-9 ต่อ 1146
พ.ตราด	039-511-040 ต่อ 644 (จันทร์-ศุกร์ เวลา 8.30-16.30 น.)
พ.พระบากເກົ້າ ຈັນທຸນີ	039-324-975 ต่อ 3458
พ.ชุมพรเขตอุดมศักดิ์ (คลินิกนนแม่)	077-503-674 ต่อ 282
พ.ปัตตานี	073-335-134-8 ต่อ 273

สถานที่	โทร.
รพ.มหาราชนครศรีธรรมราช	075-340-250 ต่อ 1024
ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช	075-399-460-4 ต่อ 114
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา	073-214-200 ต่อ 139
ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา	044-305-134 ต่อ 118
ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น	043-235-902-5 ต่อ 5805
ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี	045-288-586-8 ต่อ 319
ภาควิชาสูติศาสตร์และเวชวิทยา	
คณะแพทยศาสตร์ ม.ขอนแก่น	043-363-512-13

## ເຫັນອດດນ

1. Palmer G. The Politics of Breastfeeding. Print & Martin, 2009, p. 48.
2. Auerbach,K. "One Result of Marketing: Breastfeeding Is the Exception in Infant Feeding. Editorial. Journal of Tropical Pediatrics 38 (5), 1992, p. 210-213.
3. Charlotte Vallaeyns. DHA/ARA, 2008, p. 4. [http://cornucopia.org/DHA/DHA\\_FullReport.pdf](http://cornucopia.org/DHA/DHA_FullReport.pdf). 2008
4. Charlotte Vallaeyns. FDA Adverse Reaction Reports: The Tip of the Iceberg?, 2008, p.14. [http://cornucopia.org/DHA/DHA\\_FullReport.pdf](http://cornucopia.org/DHA/DHA_FullReport.pdf)
5. Charlotte Vallaeyns. The Scientific Community's Uncertainty. 2008, p.-16. [http://cornucopia.org/DHA/DHA\\_FullReport.pdf](http://cornucopia.org/DHA/DHA_FullReport.pdf)
6. Charlotte Vallaeyns .The True Motivation for Adding DHA and ARA in Infant Formula: The Perfect Marketing Tool? 2008, p. 5. [http://cornucopia.org/DHA/DHA\\_FullReport.pdf](http://cornucopia.org/DHA/DHA_FullReport.pdf)
7. Rupal Parekh. Mead Johnson must pay rival in ad suit, 2009. <http://www.chicagobusiness.com/cgi-bin/news.pl?id=36329>
8. [http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif\\_guidelines.pdf](http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif_guidelines.pdf)
9. [http://www.ibfan.org/fact-contaminants-reports\\_recall.html](http://www.ibfan.org/fact-contaminants-reports_recall.html)
10. <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9480000087576>
11. [http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF\\_Care\\_en.pdf](http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF_Care_en.pdf)
12. [http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive\\_breastfeeding/en/index.html](http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/en/index.html)
13. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding (2003) WHO Geneva p.10

## ບ້ອນມຸລວັງວົງ

- Palmer G. The Politics of Breastfeeding. Print & Martin, 2009.
- Baumslag N. & Michels D.L. Milk Money and Madness. Bergin & Garvey, 1995.
- Newman J. & Pitman T. The Ultimate Breastfeeding Book of Answers. Three Rivers Press, 2006.
- La Leche League International. The Womanly Art of Breastfeeding. Plume, 2004.
- Sterken E. The International Code of Marketing of Breastmilk Substitutes ບາທຄວາມປະກອບການບອຮຍາຍຂອງວິທຍາກົດ ກາຣປະຊຸມວິທຍາກົດ ພຳການມະແໜ່ງໝາດີ ຄັ້ງທີ 1 (14-16 ຂ.ຄ. 2548)
- ພຜ.ຢູ່ພຍງ ແທ່ງຂ່າວນິ້ງ. Influence of Marketing ບາທຄວາມປະກອບການບອຮຍາຍຂອງວິທຍາກົດ ກາຣປະຊຸມວິທຍາກົດ ນມມະແໜ່ງໝາດີ ຄັ້ງທີ 1 (14-16 ຂ.ຄ. 2548)
- ນພ.ໄພບູລື ຈາດຖຸນັ້ນວູງ. ນມ ມັຈຊຸາຂີເຢີບ. 2543
- ດ.ຄຄົນິກ ນພ.ວິຈະພັນຍີ ດັດຮານນົກ. ສນອງຕີ ເຊິ່ນທີ່ ນມແມ່.  
<http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=685>
- <http://www.ibfan.org/art/510-19.pdf>
- [http://www.breastfeeding.com/reading\\_room/what\\_should\\_know\\_formula.html](http://www.breastfeeding.com/reading_room/what_should_know_formula.html)

## กำไนกิงมีหนังสือเล่นบ้ำ

จากคำแนะนำสั้นๆ ของแม่ตัวเองว่า “เข้อแม่สิ... ให้ลูกกินนมแม่แล้วจะสบาย” บางกับคำพูดของพ่อของลูกที่ว่า “ลูกคนนี้ต้องกินนมคน” ทำให้แม่มือใหม่ที่ไม่รู้เรื่องราวอะไรเกี่ยวกับนมแม่มาก่อนเลยคุณหนึ่งเลือกที่จะ “เลี้ยงลูกด้วยนมแม่”

เมื่อ 7 ปีที่แล้ว การเลี้ยงลูกคนแรกด้วยนมแม่ ในสังคมที่คนส่วนใหญ่เลี้ยงลูกด้วยนมขาดนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ไม่มีที่ปรึกษา ไม่มีตัวอย่างให้ดู ไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร เมื่อกีดปัญหา หรือลังเลงสัย ตามโครกติดตาม ทุกคนล้วนแต่แนะนำให้ใช้นมผสมทั้งสิ้น ไม่มีแม้แต่คุณเดียวที่จะยืนหยัดและช่วยยืนยันให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป

ความดันทุรัง ทำให้ลูกคนแรกเติบโตมาได้โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพานมผสม เติบโตมาพร้อมกับสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ ช่วยยืนยันความเชื่อที่ว่า “นมแม่” เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับ “ลูก” จริงๆ

แต่ความพยายามที่จะแนะนำให้คนที่รู้จัก เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในทั่วโลกนั้น ล้มเหลวเป็นส่วนใหญ่ เพราะทุกคนเชื่อว่าแม่ต้อง “โขคดี” เท่านั้น จึงจะมีนมเลี้ยงลูกได้

เมื่อมีลูกคนที่สอง หนังสือต่างๆ คู่มือจากต่างประเทศ รวมถึงอินเตอร์เน็ต ช่วยเปิดโลกความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้

กว้างขึ้น ความรู้ใหม่ๆ และความเข้าใจที่ถูกต้องทำให้การเลี้ยงลูกคนที่สองด้วยนมแม่ง่ายขึ้น

เว็บไซต์ [www.breastfeedingthai.com](http://www.breastfeedingthai.com) เริ่มต้นขึ้นหลังจากจับความได้ว่า การที่แม่ส่วนใหญ่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่สำเร็จนั้น เกิดจากความไม่รู้ และไม่ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง

ความรู้และคำแนะนำที่ถูกต้อง ร่วมกับประสบการณ์ของแม่ๆ ทั้งหลายที่แบ่งปันกันในเว็บ ช่วยให้แม่มือใหม่ประสบความสำเร็จกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้นเรื่อยๆ

แต่ก้าวสำคัญในการทำเว็บไซต์ ก็ทำให้พากเจริญ “อุปสรรค” ที่แท้จริงของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นไม่เพียงแต่พ่อแม่มือใหม่ไม่มีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับนมแม่เท่านั้น แต่เป็นความไม่รู้ถึง “อันตราย” ของนมผสมต่างหาก

แม่มือใหม่ส่วนใหญ่ถูกทำให้เข้าใจผิดว่า ตนเองไม่สามารถผลิตน้ำนมพอสำหรับลูกที่ตนเองเป็นผู้อุ้มท้องมาถึงเก้าเดือนได้ หรือถ้าปริมาณมากพอ ก็ยังอาจจะมีคุณภาพ “ไม่ดีพอ” ที่จะทำให้ลูกโตเท่าๆ กับลูกคนอื่นที่กินนมผสม

กลยุทธ์การตลาดช่วยสร้างภาพให้มนสมกaleyเป็น “ผลิตภัณฑ์แสนวิเศษ” สะดาวรชื่อ สะดาวรใช้ ได้อย่างง่ายดาย ในขณะที่ “นมแม่”

กล้ายเป็น “ของดี” ที่น้อยคนจะสามารถทำได้

อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ลดต่ำลงทั่วโลก ปัญหาทางสุขภาพ และวิกฤตการตายของทารกที่เพิ่มขึ้นในหลายประเทศ ทำให้ที่ประชุม World Health Assembly ครั้งที่ 34 ในพ.ศ. 2524 โดยองค์กรอนามัยโลกและองค์การยูนิเซฟ มีมามาชิก 118 จาก 119 ประเทศ \* ยินยอม ทำข้อตกลงยอมรับ หลักเกณฑ์สำคัญว่าด้วยการตลาดอาหารเสริมและอาหารทดแทนนมแม่ (International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes)

ใจความสำคัญของ หลักเกณฑ์ นี้คือการห้ามโฆษณาและประชาสัมพันธ์นมผงหรือผลิตภัณฑ์ทดแทนนมแม่อื่นๆ รวมถึงการห้ามใช้ขวดนมและจุกนมในประเทศไทย หรือในระบบสาธารณสุขของประเทศไทย เพื่อปกป้องสุขภาพของเด็กและทารก

รัฐบาลไทยยอมรับหลักเกณฑ์นี้ตั้งแต่พ.ศ. 2524 แต่ International Baby Food Action Network (IBFAN) และ International Code Documentation Centre (ICDC) รายงานว่าประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งในโลกที่มีการละเมิดหลักเกณฑ์ มากที่สุด ซึ่งมีการแจกจ่ายและโฆษณาผิดกฎหมายอย่างเต็มที่

---

\* เสียงคัดค้านเพียงหนึ่งเดียวมาจากสหรัฐอเมริกา ด้วยเกรงว่า International Code อาจมีผลกระทบต่อกำไรงโดยรวม

ข้อมูลล่าสุดจากองค์การยูนิเซฟ พบร่วมกับประเทศไทยเพียง 5.4 เปอร์เซ็นต์ หรือประมาณ 43,000 คนเท่านั้น จากจำนวนเด็กเราเกิดทั้งหมดประมาณ 800,000 คน ที่ได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก ซึ่งถือว่าเป็นอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว ที่ต่ำที่สุดในทวีปเอเชียและยังเป็นอัตราที่ต่ำที่สุดแห่งหนึ่งในโลกอีกด้วย

สำหรับกรุงเทพมหานคร อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวลดลงเหลือเพียง 1.1 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเป็นอัตราที่ต่ำที่สุดในประเทศไทย

แม่ตั้งครรภ์จำนวนมาก ยอมอดทนกับอาการเจ็บป่วย เล็กๆ น้อยๆ โดยไม่ใช้ยา.rักษา เพราะกังวลว่าyan อาจเป็นอันตรายกับลูกในท้อง เพราะคำเตือนว่า “ยาอันตราย” yan ที่นั่นเห็นเด่นชัดกว่าคุณสมบัติในการรักษาโรคของyan

แต่เมื่อแม่ถูกกดดันจากครอบครัวว่า ตนเองอาจจะไม่สามารถผลิตน้ำนมให้ลูกได้ กลับไม่มีเครื่องเหล่ายที่จะชงนมผสมให้ทารกิน ทั้งๆ ที่ความเป็นจริงแล้ว นมผสมนั้นก็อาจมี “อันตราย” ไม่แพ้ยาดังกล่าว เลย

ในแต่ละปี มีทารากิດใหม่จำนวนแปดแสนคน ทางการเหล่านั้นไม่ควรได้รับความเสี่ยงเพียงเพื่อผลกำไรเท่านั้น

พวกราชเชื่อว่า หากสังคมได้รับรู้ถึง “อันตราย” และ “ความเสี่ยง” จากการใช้นมผสมโดยไม่จำเป็นแล้ว คนเป็นแม่ทุกคนจะได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากกว่าที่เป็นอยู่ปัจจุบัน

[webmother@breastfeedingthai.com](mailto:webmother@breastfeedingthai.com)

## รวมพลังลดโลกร้อน

ในระหว่างการเตรียมต้นฉบับเพื่อจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำได้รับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจำนวนมากจากกลุยาน มิตรหลายท่าน หนึ่งในความคิดเห็นเหล่านั้น คือ การตัดต้นไม้เพื่อทำกระดาษมาพิมพ์หนังสือเล่มนี้จะเป็นการใช้ทรัพยากรของโลกที่คุ้มค่าหรือไม่ หากหนังสือนี้ไม่มีคนอ่าน

คงต้องยอมรับว่าเรื่องนี้เป็นสิ่งที่พวกเราไม่ได้คิดถึงมาก่อน แต่เมื่อรับฟังแล้วก็เห็นด้วยว่าเป็นประเด็นที่มีความสำคัญ พวกเรายังพยายามทำหนังสือเล่มนี้ให้เป็นหนังสือที่อ่านได้ง่าย อ่านจบได้ภายในเวลาไม่นาน และให้ความรู้กับผู้อ่านตรงตามเจตนา

ถ้าหนังสือเล่มนี้สามารถช่วยให้แม่มือใหม่ มุ่งมั่นตั้งใจ และสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองได้มากขึ้นหรือนานขึ้น ไม่ว่าจะเดือนเดียว หรือสองปี ก็สามารถช่วยลดการใช้ทรัพยากรของโลกไปได้มากแล้ว เพราะจำนวนขยะที่เกิดจากการผลิตและบริโภค นับสมนั้นมากกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มหาศาล

นอกจากนี้ การส่งต่อหนังสือเล่มนี้ให้กับผู้อื่นเมื่อไม่ใช่ประโยชน์แล้ว ก็จะยิ่งช่วยทำให้หนังสือเล่มนี้ได้ทำงานที่คุ้มค่ากับการใช้ทรัพยากรของโลกมากขึ้นไปอีก



## บันกอกเช่อพูอ่าบหนังสือเล่มนี้



1. ชื่อ ..... จังหวัด .....
2. ชื่อ ..... จังหวัด .....
3. ชื่อ ..... จังหวัด .....
4. ชื่อ ..... จังหวัด .....
5. ชื่อ ..... จังหวัด .....
6. ชื่อ ..... จังหวัด .....
7. ชื่อ ..... จังหวัด .....
8. ชื่อ ..... จังหวัด .....
9. ชื่อ ..... จังหวัด .....
10. ชื่อ ..... จังหวัด .....



หากอ่านจบหรือไม่ประสังค์จะไข้แล้ว  
โปรดมอบหนังสือเล่นนี้ให้กับพ่อแม่ผู้ที่กำลังจะมีลูกคนใหม่ต่อไป



[www.breastfeedingthai.com](http://www.breastfeedingthai.com)

ให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมเมื่อ



!  
ใจพ่อ!

แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมสด ต้องเพิ่งยกับความเสี่ยงครั้งใหญ่  
ทุกครั้งที่ต้องเปลี่ยนสูตรนมสดตามช่วงอายุ

คำแนะนำ (ซึ่งความจริงควรเป็น “คำเตือน” มากกว่า)

ของนมสดสูตรต่อเนื่อง คือ ไม่ควรเปลี่ยนนมสูตรใหม่ทุกเม็ดในทันที  
ให้ค่อยๆ เปลี่ยนนมสดสูตรใหม่ทีละเม็ด เพื่อสังเกตอาการว่าหากจะมี  
ปัญหาภัยน้ำนมสูตรใหม่หรือไม่

เหตุใดอาหารก็พึ่งผลิตโน้มน้าวว่า  
ดีที่สุดเพื่อสุขภาพและความคล่องตัวของลูกน้อย  
จึงต้องมีคำเตือนแห่งนี้



[www.breastfeedingthai.com](http://www.breastfeedingthai.com)

