



รอบรู้เรื่อง

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

Best Breastfeeding

(ฉบับปรับปรุง)



บรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์นายแพทย์ภาวิน พัวพรพงษ์

สำหรับ บุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่สนใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



รอบรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

(ฉบับปรับปรุง)

ภาวิน พัวพรพงษ์

บรรณาธิการ

จัดทำโดย ภาวิน พัวพรพงษ์

รอบรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ฉบับปรับปรุง)

ภาวีน พัวพรพงษ์ บรรณาธิการ

ปีที่พิมพ์ เมษายน 2563

จำนวนที่พิมพ์ -

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

รอบรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.— กรุงเทพมหานคร : ภาวีน พัวพรพงษ์, 2563.
414 หน้า.

1. สูติศาสตร์. 2. กุมารเวชศาสตร์. I. ภาวีน พัวพรพงษ์. II. ชื่อเรื่อง.

ISBN (e-book): 978-616-568-251-0

จัดทำโดย รองศาสตราจารย์นายแพทย์ภาวีน พัวพรพงษ์

คำนำ

ขอขอบคุณผู้ที่ให้ความสนใจในหนังสือ “รอบรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” ที่ได้ตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2558 ซึ่งผมและผู้นิพนธ์ทุกท่านรู้สึกยินดีที่ได้นำความรู้ ประสบการณ์ และงานวิจัยที่ได้รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ และนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากพื้นฐานข้อมูลของคนไทย โดยได้นำเสนอไปพร้อมกับงานวิจัยของต่างประเทศ ซึ่งหลังจากได้ตีพิมพ์หนังสือไปแล้ว การรณรงค์สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงในหลายส่วน ในเชิงนโยบาย ได้มีการออกพระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ. 2560 ซึ่งจะควบคุมการส่งเสริมการตลาดของนมผงดัดแปลงสำหรับทารกที่ไม่เหมาะสมหรือขาดจรรยาบรรณ พร้อมมีบทลงโทษในกรณีที่มีการฝ่าฝืน และพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2562 ซึ่งเพิ่มการลาพักหลังคลอดให้แก่ลูกจ้างเพิ่มอีก 8 วัน โดยการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ช่วยให้เกิดกระแสสังคมที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีขึ้น

การที่องค์กรต่าง ๆ ทั้งจากภาครัฐและหน่วยงานที่ไม่แสวงหากำไรได้ร่วมกันผลักดันให้เกิดระบบและกลไกที่เอื้อต่อการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องนั้น นอกเหนือจากการช่วยให้มีการออกกฎหมายที่ปกป้องและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้ว กระแสสังคมหรือค่านิยมเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็ดีขึ้นด้วย ซึ่งแนวโน้มนี้มีความสอดคล้องกับผลลัพธ์คือ อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนกเดือนที่สูงขึ้น โดยเดิมในปี พ.ศ. 2555 จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติร่วมกับองค์กรยูนิเซฟ พบอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนกเดือนเท่ากับร้อยละ 12.3 ขณะที่ในปี พ.ศ. 2558-2559 จากการสำรวจของหน่วยงานเดียวกัน พบอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนกเดือนเท่ากับร้อยละ 23.1

ดังนั้น ความหวังอย่างหนึ่งในการปรับปรุงเนื้อหาความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้มีความทันสมัย โดยเพิ่มข้อมูลกฎหมายที่มีการเปลี่ยนแปลงในประเทศไทย และเพิ่มบทการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่มีโรคประจำตัวแล้ว ในหนังสือรอบรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ฉบับปรับปรุง) นี้ ยังเพิ่มข้อมูลการวิจัยของไทยทั้งในเรื่องการใช้อุปกรณ์ช่วยดึงหัวนม (nipple puller) ที่แก้ไขปัญหาลูกหัวนมสั้น และการใช้ลูกประคบที่เป็นภูมิปัญญาไทยในการรักษาการตึงคัดเต้านม เพื่อที่จะทำให้การให้การสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในบริบทของคนไทยทำได้โดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์ระดับสากล รวมทั้งแพทย์ บุคลากรทางการแพทย์ และผู้ที่สนใจสามารถนำความรู้เหล่านี้ไปใช้ในการปฏิบัติ และสร้างองค์ความรู้ใหม่ต่อยอดเพิ่มเติม ซึ่งจะสร้างความก้าวหน้าในการพัฒนาการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อันเป็นรากฐานของการพัฒนาบุคลากรของไทยให้มีสุขภาพและคุณภาพที่ดีต่อไปในอนาคต

ภาวีน พัวพรพงษ์

บรรณาธิการ

1 เม.ย. 2563

คำนิยม

(พิมพ์ครั้งที่ 1)

ผมได้มีโอกาสอ่านต้นฉบับตำรา “รอบรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” ต้องขอแสดงความยินดีต่อบุคลากรทางการแพทย์ที่ได้มีโอกาสอ่านตำราเล่มนี้ เพราะเป็นตำราที่ผู้เขียน รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ภาวิน พัวพรพงษ์ ได้พยายามทุ่มเทกำลังความคิด ศึกษาค้นคว้า รวมทั้งนำความรู้จากประสบการณ์ของตนเองในฐานะสูติแพทย์ที่ได้ส่งเสริม สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในศูนย์การแพทย์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีมาเป็นเวลานาน พร้อมด้วยการอ้างอิงหลักฐานงานวิจัยต่าง ๆ ทั้งในประเทศและระดับนานาชาติ นำมาเรียบเรียงให้เข้าใจง่าย มีขั้นตอนต่าง ๆ ในการปฏิบัติอย่างชัดเจน จะทำให้ผู้อ่านได้มีความรอบรู้ในเรื่องนี้อย่างถ่องแท้ และนำไปให้คำปรึกษา แนะนำช่วยเหลือมารดาที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เป็นอย่างดี

ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณนายแพทย์สุวชัย อินทรประเสริฐ

อดีตประธานราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย

ประธานคณะกรรมการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถาบันผลิตแพทย์

คำนิยม

(พิมพ์ครั้งที่ 1)

ผู้นิพนธ์หนังสือ รวบรวมเรื่องราวการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เล่มนี้ คือ รองศาสตราจารย์นายแพทย์ ภาวิน พัวพรพงษ์ ผู้มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทย โดยแสดงความสนใจ หาความรู้ และทักษะ มาตั้งแต่ครั้งเป็นแพทย์ประจำบ้านสาขาสுติศาสตร์ นรีเวชวิทยา ที่ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และไม่เคยละทิ้งความตั้งใจนี้เลย ได้บุกเบิกการจัดการให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในฐานะอาจารย์แพทย์สูติศาสตร์นรีเวชวิทยาที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มาจวบจนทุกวันนี้ มีผลงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ตีพิมพ์เผยแพร่เป็นจำนวนมาก และได้ถ่ายทอดไปยังลูกศิษย์เป็นจำนวนไม่น้อย ซึ่งเป็นเรื่องที่หายากนักสำหรับสูตินรีแพทย์

หนังสือเล่มนี้จัดเป็นตำราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่สมบูรณ์เล่มหนึ่ง ซึ่งก็หาได้ยากเช่นกันในประเทศไทย มีสาระครอบคลุมความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์การแพทย์ โภชนศาสตร์ คีลานศาสตร์ พฤติกรรมศาสตร์ สังคมศาสตร์ เศรษฐศาสตร์สาธารณสุข สุขศาสตร์ การบริหารจัดการสาธารณะ เป็นต้น อันเป็นผลจากงานวิจัย ประสบการณ์อันยาวนานและทรงคุณค่ายิ่งของรองศาสตราจารย์นายแพทย์ ภาวิน พัวพรพงษ์และคณะ และการวิเคราะห์ สังเคราะห์ความรู้จากผลงานวิจัยของผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวทั่วโลก อันจะทำให้ผู้ที่ได้ศึกษาค้นคว้าจากตำราเล่มนี้ จะได้รับความรู้อย่างพร้อมมูลในมิติต่าง ๆ ซึ่งมีความสำคัญยิ่งต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นับว่าเป็นตำราที่มีความเหมาะสมและทันสมัยยิ่งนัก

ประสบการณ์ตรงของ รองศาสตราจารย์นายแพทย์ ภาวิน พัวพรพงษ์ เป็นบทเรียนอันล้ำค่าแก่แพทย์ พยาบาล นักสาธารณสุข นักโภชนาการ นักศึกษาแพทย์ นักศึกษาพยาบาล ตลอดจนผู้สนใจในการส่งเสริม สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในการบูรณาการความรู้ในมิติต่าง ๆ และนำไปปฏิบัติได้จริงอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ยิ่งต่อสังคมไทย

ศาสตราจารย์นายแพทย์ สมพล พงศ์ไทย

คำนำ

(พิมพ์ครั้งที่ 1)

เรื่องของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จริง ๆ แล้วน่าจะเป็นเรื่องธรรมชาติที่มารดาที่คลอดลูกออกมาแล้วต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และควรมีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เนื่องจาก **“นมของแม่ของสิ่งมีชีวิตใด ๆ ย่อมเหมาะสมที่สุดกับลูกของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ”** โดยเป็นเช่นเดียวกันกับธรรมชาติของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่น ๆ

แต่หากมองกลับไปถึงประวัติศาสตร์พบว่า ความเชื่อในสมัยก่อนทั้งในยุโรปและเอเชียมีหลายสิ่งที่สอดคล้องกัน ได้แก่ หewnน้ำนมหรือน้ำนมเหลืองเป็นน้ำนมที่ไม่ดี ไม่เหมาะจะให้กับทารก เนื่องจากเห็นลักษณะของสีของน้ำนมที่แตกต่างและความเชื่อที่ว่าน้ำนมที่ดีควรมีสีขาว เช่นเดียวกันกับการให้อาหารเสริมที่เริ่มให้เร็วก่อนเวลาที่เหมาะสมด้วยความเชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ทารกต้องกินน้ำเพื่อแก้ไขผ้าขาวในปาก ทารกต้องกินชา ความเชื่อเรื่องเครื่องดื่มนมสมุนไพรหรือชุปไก่เพื่อช่วยให้ทารกเจริญเติบโตได้ดี และความเชื่อเรื่องทารกต้องกินน้ำส้มเพื่อช่วยให้การขับถ่ายได้ดี ร่วมกับค่านิยมมดแม่วัดแปลงสำหรับทารกที่เกิดขึ้นในยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมในยุโรปและอเมริกา การที่มารดาต้องออกไปทำงาน การมีการตั้งโรงงานเริ่มผลิตนมผงวัดแปลงสำหรับทารกขึ้น ค่านิยมและการตลาดของนมผงวัดแปลงสำหรับทารกที่มักใช้ในผู้ที่มีฐานะ ภาพการให้นมผงวัดแปลงสำหรับทารกจึงถูกสร้างให้เสมือนมีคุณค่าและสามารถใช้แทนนมแม่ได้ ทั้ง ๆ ที่การผลิตและการเสริมเติมแต่งสารต่าง ๆ ในนมผงวัดแปลงสำหรับทารกพยายามเลียนแบบนมแม่ ซึ่งนมแม่มีสารหลายร้อยชนิดที่นมผงวัดแปลงสำหรับทารกยังไม่สามารถเติมแต่งให้เทียบเท่าได้ สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่ออัตราการเลี้ยงลูกด้วยนม ซึ่งธรรมชาติควรจะมียัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามธรรมชาติที่สูง โดยนมผงวัดแปลงสำหรับทารกจะใช้เฉพาะในทารกที่มีปัญหาไม่สามารถให้นมแม่ได้ซึ่งมีจำนวนน้อย แต่ความเป็นจริงในปัจจุบัน อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่ำจนต้องมีการรณรงค์ ส่งเสริม และสนับสนุนเพื่อเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั่วโลก

สำหรับในประเทศไทย อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นเวลาหกเดือนพบว่าอยู่ในกลุ่มต่ำลำดับท้ายของประเทศในโลก จากตัวเลขที่มีการศึกษาและจากสำรวจขององค์การยูนิเซฟพบว่ามีเพียงร้อยละ 12-15 ซึ่งหมายถึงว่ามีทารกที่ได้รับนมอย่างเหมาะสมถึงร้อยละ 85-88 ค่าที่สูงมากนี้ น่าจะทำให้ทุกภาคส่วนของสังคมตื่นตัว ร่วมมือ ให้ความสำคัญต่อการสนับสนุน และการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่ทารก ซึ่งจะส่งผลในระยะยาวต่อการสร้างทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า ฉลาด และมีสุขภาพที่ดีให้แก่สังคม ช่วยพัฒนาประเทศไทยให้เจริญก้าวหน้า โดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นจะมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมเศรษฐกิจพอเพียง ที่ใช้หลัก “พอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน” ที่มีอยู่ในค่านิยมและวัฒนธรรมของสังคมไทยด้วย

หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของการสนับสนุนและส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยทบทวนประวัติศาสตร์ที่มา ปัญหา ความสำคัญ ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แนวทางในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รูปแบบการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของโรงพยาบาล ชุมชน และเครือข่ายในสังคม รวมถึงหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็กและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งหวังว่าจะเป็นเครื่องมือหนึ่งที่บุคลากรทางการแพทย์ หรือผู้ที่สนใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยช่วยให้ **“ธรรมชาติของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นธรรมชาติของมารดา”**

ขอขอบพระคุณมารดาและทารกที่อนุญาตให้ลงภาพเพื่อการเรียนรู้ งานเวชนิทัศน์ที่ช่วยวาดภาพประกอบในหนังสือ คณาจารย์ เจ้าหน้าที่และบุคลากรทางการแพทย์ทุกท่านที่ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในการเขียนหนังสือเล่มนี้

ภาวีน พัวพรพงษ์

บรรณานิการ

9 มกราคม 2558

รายชื่อผู้นิพนธ์

ภาวีน พัวพรพงษ์

พ.บ., ว.ว.สูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

รองศาสตราจารย์ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พรรณวรา ปรีตกุล

พ.บ. (เกียรตินิยมอันดับ 2), ว.ว. สูติศาสตร์ - นรีเวชวิทยา

MMedSci MedEd (Medical Education), University of Nottingham, UK

สูตินรีแพทย์ โรงพยาบาลพระราม 9

เมสิดา สุขสมานวงศ์

พ.บ., ว.ว.สูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา, ว.ว.เวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์

อาจารย์ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิภาดา เหล่าสุขสถิตย์

พ.บ., ว.ว.สูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา, ว.ว.เวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุทธา หามนตรี

พ.บ., ว.ว.สูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา, ว.ว.มะเร็งนรีเวชวิทยา

อาจารย์ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อรสา เหมะจันทร์

พ.บ., ว.ว.สูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา, ว.ว.เวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สารบัญ

ส่วนที่ 1 ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	1
บทที่ 1 ประวัติ นโยบายและระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	3
บทที่ 2 ส่วนประกอบของนมแม่	11
บทที่ 3 ประโยชน์ของนมแม่	35
ส่วนที่ 2 เข้าใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	53
บทที่ 4 กลไกการสร้างน้ำนม	55
บทที่ 5 การเริ่มเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	73
บทที่ 6 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง	93
ส่วนที่ 3 ช่วยเหลือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่โรงพยาบาล	127
บทที่ 7 การดูแลการให้นมแม่ที่หอผู้ป่วยหลังคลอด	129
บทที่ 8 การเข้าเต้าและการให้นมลูก	147
บทที่ 9 การประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	163
บทที่ 10 การบีบน้ำนม	177
บทที่ 11 การปั๊มนมด้วยถ้วย	197
บทที่ 12 การเปลี่ยนแปลงและภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยหลังคลอด	211
บทที่ 13 ภาวะล้นเต้า	231
ส่วนที่ 4 ช่วยเหลือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้าน	243
บทที่ 14 การจัดการการให้นมแม่ที่บ้าน	245
บทที่ 15 การจัดการการให้นมแม่เมื่อมารดากลับไปทำงาน	267
บทที่ 16 การขอความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	281
บทที่ 17 การจัดกลุ่มแม่ช่วยแม่	289
ส่วนที่ 5 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกรณีจำเพาะ code นมแม่และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง	301
บทที่ 18 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการคุมกำเนิด	303
บทที่ 19 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่มีโรคประจำตัว	315
บทที่ 20 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่เป็นมะเร็ง	355
บทที่ 21 หลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็กและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง และพระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก	369
ดัชนี	387

ส่วนที่ 1 ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



"Life, Love and... Learning with Breastfeeding"

-Pawin Puapornpong, 2015



บทที่ 1 ประวัติ นโยบายและระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ภาวีน พัวพรพงษ์

ความสำคัญ

การเรียนรู้ถึงประวัติศาสตร์จะทำให้เรามีความเข้าใจถึงความเชื่อ เหตุผลและวิธีการปฏิบัติในอดีตที่เชื่อมโยงมาถึงปัจจุบัน โดยนโยบายซึ่งใช้ในแต่ละช่วงเวลามักจะสอดคล้องกับข้อมูลหรือความรู้ในช่วงเวลานั้น เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้วางแผนการพัฒนาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปในอนาคต สมควรที่จะใช้หลักยึดคือองค์ความรู้ที่ได้จากหลักฐานเชิงประจักษ์ในพัฒนาองค์ความรู้

ประวัติ ความเชื่อและนโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสิ่งมีชีวิตแต่ละชนิดไม่เท่ากัน สำหรับในมนุษย์นั้นในอดีตไม่ได้มีการกำหนดระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างชัดเจน จากประวัติศาสตร์ที่มีบันทึกไว้ในสมัยก่อน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้รับอิทธิพลจากศาสนา วัฒนธรรม และความเชื่อต่าง ๆ ในชุมชน โดยมีการพบหลักฐานในหลาย ๆ แห่งของโลก ในเรื่องการใช้แม่นม สมัยอียิปต์รุ่งเรืองราว 3150 ปีก่อนคริสต์ศักราช (ราว 2607 ปีก่อนพุทธศักราช) พบภาพวาดพระนางไอซิสให้นมแก่ฮอรัสซึ่งเป็นฟาโรห์ (ชื่อฮอรัสเป็นชื่อของเทพ สัญลักษณ์ของฮอรัส คือมนุษย์ที่มีศีรษะเป็นนกเหยี่ยว ทรงสวมมงกุฎสองชั้นหรือแกะสลักเป็นรูปวงสุริยะมีปีก) ในสมัยอียิปต์โบราณนั้น ฟาโรห์จะเลือกแม่นมจากนางสนมเพื่อมาดูแลองค์รัชทายาท แม่นมจึงมีสถานะทางสังคมสูง ลูกของแม่นมก็จะมีสถานะทางสังคมสูงด้วยเพราะกินนมจากเต้านมเดียวกันกับองค์รัชทายาท ในยุคกรีกโบราณราว 1100 ปีก่อนคริสต์ศักราช (ราว 557 ปีก่อนพุทธศักราชหรือใกล้เคียงสมัยอาณาจักรสุวรรณภูมิในไทย) มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการกำเนิดของทางช้างเผือกที่ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Milky Way ที่แปลตรงตามคำศัพท์ว่า “เส้นทางสายน้ำนม” โดยเรื่องเล่านี้เล่าถึงเฮอริคิวลีสที่เป็นบุตรของเทพซุส เมื่อประสูติ เทพซุสได้ทรงนำพระองค์ไปดื่มพระเกษิราธา (น้ำนม) จากเทพิดาจูโนในขณะที่พระนางบรรทมหลับ เหตุการณ์นี้ทำให้พระนางตกพระทัยตื่น และหยาดพระเกษิราธาจากพระถันได้กระเด็นกระสายเกิดเป็นทางช้างเผือกหรือที่เรียกว่าเส้นทางสายน้ำนมตามคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่พบเห็นกันอยู่บนท้องฟ้ายามค่ำคืน แต่ต่อมาราว 350 ปีก่อนคริสต์ศักราช (ราวพุทธศักราชที่ 193) นักปราชญ์กรีกที่มีชื่อเสียง ได้แก่ อริสโตเติล พลินี ซีเซอโร และพลูตาร์ค ต่างไม่เห็นด้วยและประณามประเพณีการใช้แม่



นมว่า “ทำให้มารดาและทารกขาดความรักความผูกพันกัน เพราะหน้าที่ตามธรรมชาติของแม่คือต้องให้นมแก่ลูก” แต่เหล่าสตรีชั้นสูงก็ไม่ปฏิบัติตามเพราะมีความเชื่อว่าครอบครัวที่มีแม่นมแสดงว่าครอบครัวนั้นร่ำรวย และสตรีคนใดให้ลูกดื่มนมตนเองแสดงว่าเธอยากจน

สำหรับเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในตำนานทางศาสนา ในศาสนาพุทธ พุทธประวัติกล่าวถึงสิทธัตถกุมารที่ประสูติในวันเพ็ญเดือนหก (80 ปีก่อนพุทธศักราช) หลังการประสูติได้ 7 วัน พระนางสิริมหามายาก็สิ้นพระชนม์ สิทธัตถกุมารจึงทรงได้รับการเลี้ยงดูจากพระนางปชาบดีโคตมี ซึ่งเป็นพระกนิษฐาของพระนางสิริมหามายาร่วมกับนางนม (แม่นม) ในศาสนาคริสต์ แม้คำภีร์ไบเบิลจะไม่ได้กล่าวถึงว่า พระเยซูขณะเป็นทารกได้กินนมแม่ แต่มีหลักฐานที่แพร่หลายในงานศิลปะที่แสดงรูปภาพพระแม่มารีผู้ที่มีความบริสุทธิ์ให้นมจากเต้าของนางแก่พระเยซู โดยเฉพาะภาพเขียนพระแม่มารีที่ให้นมแม่แก่พระเยซู ที่มีชื่อเสียงของลีโอนาร์โด ดา วินชี ที่เขียนราว ค.ศ. 1490 (พ.ศ. 2033 เทียบกับสมัยกรุงศรีอยุธยา ก่อนการเสียกรุงครั้งที่หนึ่ง) ในศาสนาอิสลาม คัมภีร์อัลกุรอาน (ราวพุทธศักราช 1125) มีบันทึกไว้ว่า แม่ควรจะให้ลูกกินนมแม่เป็นเวลาสองปีเต็ม โดยมีข้อยกเว้นเดียวคือ กรณีที่สามีตัดสินใจเป็นอย่างอื่น¹ และในศาสนาฮินดู พบมีการเขียนรูปภาพพระแม่ปารวตีให้นมแม่แก่พระพิฆเนศ ที่เป็นเทพแห่งความสำเร็จ นอกจากนี้ ยังมีการพบหลักฐานการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในโบราณสถานที่เป็นรูปแกะสลักการให้ลูกกินนมแม่ที่มหาสถูปบุโรพุทโธในประเทศอินโดนีเซีย ซึ่งสร้างราวปี พ.ศ. 1293-1393 (เทียบกับสมัยอาณาจักรศรีวิชัยในไทย)

ในยุโรป มีความเชื่อว่าเลือดจากมดลูกหลังคลอดส่วนหนึ่งจะเป็นน้ำคาวปลา อีกส่วนจะออกมาทางเต้านมเป็นน้ำนม ในผู้ที่เคร่งในศาสนาคริสต์เน้นความเป็นแม่มากกว่าความเป็นหญิง สตรีหลังคลอดมีหน้าที่ต้องให้นมลูก การไม่ปฏิบัติถือเป็นบาป และถือว่าเต้านมสร้างมาเพื่อให้นมลูกมากกว่าเป็นสิ่งช่วยวนทางเพศ ในคริสต์ศตวรรษที่ 14 (เทียบกับสมัยกรุงศรีอยุธยา ก่อนการเสียกรุงครั้งที่หนึ่ง) ได้มีการใช้แป้งหรือขนมปังผสมนมและน้ำ โดยอาจเสริมไข่ใช้ทดแทนน้ำนมมารดาในกรณีที่มารดาไม่สามารถให้นมแม่ได้ ในคริสต์ศตวรรษที่ 16 (เทียบกับสมัยกรุงศรีอยุธยา หลังการเสียกรุงครั้งที่หนึ่ง) ในยุโรปยังมีความเชื่อเรื่องน้ำนมเหลืองหรือหัวน้ำนม (colostrum) ว่าเป็นอันตรายแก่ทารกจึงให้ดื่มน้ำนมเหลืองแก่ทารก² ในคริสต์ศตวรรษที่ 17 (เทียบกับสมัยกรุงศรีอยุธยา ตอนปลายต่อกรุงธนบุรี) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในราชวงศ์ต่าง ๆ ในสังคมชั้นสูงหรือในมารดาที่มีภาวะแทรกซ้อนจากการคลอดและไม่มีน้ำนมหรือทารกถูกทิ้ง จะมีการใช้แม่นมเพื่อให้นมแก่ทารกแรกเกิด โดยมีการคัดเลือกและข้อจำกัดสำหรับแม่นมหลายอย่าง³ ได้แก่

-การห้ามรับประทานอาหารรสจัด งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งสื่อถึงความกังวลเกี่ยวกับการที่ทารกจะได้รับสิ่งที่แม่นรับประทานเข้าไปและจะส่งผลต่อทารก

-การห้ามมีนิสัยชอบเล่นการพนัน โลก หรือตื่นตกใจง่าย สื่อถึงภาวะทางอารมณ์ของแม่นมอาจมีผลต่อทารก

-การห้ามมีเพศสัมพันธ์ในช่วงให้นมทารก สื่อถึงความกังวลเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ การมีบุตรจะทำให้คุณประโยชน์ของนมแม่ลดลง

-การห้ามครอบครัวของแม่นมแต่งงานกับเด็กทารกที่ได้รับการเลี้ยงจากแม่นม สื่อถึงความเชื่อทางศาสนาและความสัมพันธ์ของผู้หญิงที่ให้นมแม่จะอยู่ในฐานะของแม่คนหนึ่ง โดยอาจให้มีการดูแลทารกคนนั้นไปจนทารกโตเป็นผู้ใหญ่

นอกจากนี้ลักษณะน้ำนมของแม่นมก็เป็นส่วนหนึ่งในการคัดเลือก โดยน้ำนมที่ดีจะต้องมีลักษณะ น้ำนมขาว หวาน กลมกลืน ชื่นเหนียวที่แสดงถึงคุณภาพน้ำนมที่ดี สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับหัวน้ำนมหรือน้ำนมเหลือง (colostrum) นั้นเชื่อว่าเป็นอันตรายต่อทารก จึงมีการให้สารอาหารอื่นแทนในระยะแรกที่น้ำนมยังไม่ดี ได้แก่ น้ำผึ้ง เนยหรือน้ำมันผสมน้ำตาล น้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม³ สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้อาชีพแม่นมในอดีตรุ่งเรือง เพราะมีความเชื่อว่าการให้ลูกดูนมจากเต้าจะทำให้ร่างกายมารดานั้นทรุดโทรมจนไม่เป็นที่รักและเป็นที่ยำเริญของสามี

ในคริสต์ศตวรรษที่ 18 (เทียบกับสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น) เป็นยุคของอุตสาหกรรม วัฒนธรรมการทำงานของสตรีเปลี่ยนแปลงไป โดยสตรีเริ่มต้องออกไปทำงานนอกบ้าน การให้ความสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลง และในปี ค.ศ. 1856 (พ.ศ. 2399) ได้มีการเปิดโรงงานผลิตนมกระป๋องในอเมริกา นมผงดัดแปลงสำหรับทารกจึงเริ่มได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น ในช่วงนั้นเองหลุยส์ ปาสเตอร์ได้ค้นพบสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่ปนเปื้อนในอาหาร และค้นพบอีกว่าพาสเจอร์ไรซ์จะช่วยให้ความปลอดภัยมากขึ้น จึงมีผลต่อการนิ่งและต็มอุปกรณ์ในการเตรียมนมผงดัดแปลงสำหรับทารก ช่วงสงครามโลกครั้งที่สองราว ค.ศ. 1939 (พ.ศ. 2482 เทียบกับสมัยรัตนโกสินทร์ในรัชกาลที่ 8) เป็นช่วงที่มีการขาดแคลนและเศรษฐกิจตกต่ำเนื่องจากภาวะสงครามพบว่า ทารกที่ได้รับการเลี้ยงด้วยนมแม่จะมีอัตราการรอดชีวิตสูงกว่าทารกที่กินนมผงดัดแปลงสำหรับทารก จึงมีการให้ความสำคัญกับนมแม่สูงขึ้น และมีความเข้มงวดในการดูแลความสะอาดของทารกอย่างมากจนทำให้มารดาไม่กล้าที่จะสัมผัสกับทารกมากเกินไป

ในปี ค.ศ. 1981 (พ.ศ. 2524) องค์การอนามัยโลกกำหนดหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง (The International Code of Marketing of Breast-milk



Substitutes หรือเรียกย่อว่า code) เพื่อป้องกันมารดาและบุคลากรทางการแพทย์จากการตลาดของนมผง ดัดแปลงสำหรับทารก ในปี ค.ศ. 1990 (พ.ศ. 2533) องค์การอนามัยโลกและองค์การยูนิเซฟ (UNICEF) ประกาศการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างชัดเจน และในปี ค.ศ. 1992 (พ.ศ. 2535) มีการเริ่มการดำเนินงานโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูกเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ดียิ่งขึ้น โดยมีรายละเอียด และขั้นตอนในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คือ บันไดสิบขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในช่วงแรกมีการแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 4-6 เดือน⁴ ขณะเดียวกันข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ ของนมแม่เริ่มมีมากขึ้น โดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์ถึงทารกที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่จะลดความเสี่ยง ในการเกิดโรคทางเดินอาหาร โรคทางเดินหายใจและหูอักเสบ ผิวน้ำอัสเสบ⁵ ข้อมูลเหล่านี้ส่งเสริมให้เกิด การศึกษาเพิ่มเติมและให้ข้อแนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวเพิ่มจาก 4 เดือนเป็น 6 เดือน ซึ่ง องค์การอนามัยโลกได้ประกาศข้อแนะนำว่ามารดาควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวเป็นเวลา 6 เดือนใน วันที่ 18 พฤษภาคม ค.ศ. 2001 (พ.ศ. 2544)⁴ นั่นคือเริ่มมีคำตอบว่า “ระยะเวลาที่เหมาะสมในการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวคือ 6 เดือน”

ในประเทศไทย ในอดีตสมัยสุโขทัย อโยธยา กรุงธนบุรี และรัตนโกสินทร์ตอนต้นมีการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่และการใช้แม่นมในราชวงศ์ต่าง ๆ เช่นเดียวกันกับในยุโรป ความเชื่อ ประเพณีและวัฒนธรรมการให้ นมแม่นั้น ตามประเพณีสมัยโบราณมีความเชื่อ ดังนี้

- **ความเชื่อเกี่ยวกับน้ำนมเหลือง** ในระยะที่คลอดลูกใหม่ ๆ จะมีแต่น้ำนมสีเหลือง เรียกว่า “น้ำนมเหลือง” คนโบราณเชื่อว่าเป็นน้ำนมที่ไม่ดี ให้บีบทิ้งจนกว่าน้ำนมจะเป็นสีขาวเหมือนงา หรือนำใบโคกกระออมและผักบุ้งล่อมาต้มกินเพื่อขับน้ำนมสีเหลืองออกให้หมด และมีความ เชื่อว่าในทารกแรกเกิดใหม่ ไม่ควรให้กินอาหาร แต่มักจะให้ยาเข้าซี่แมลงสาบเพื่อถ่ายขี้เทาใน ทารก โดยจะให้ทารกกินยาถ่ายขี้เทาสามวัน แล้วจึงให้กินนมแม่ โดยยังไม่สมควรให้ทารกกิน นมแม่ตั้งแต่แรก เพราะน้ำนมแม่ยังไม่บริสุทธิ์พอที่จะเลี้ยงทารก ความเชื่อนี้เหมือนกับใน ยุโรปซึ่งเทียบกับสมัยกรุงศรีอยุธยาหลังเสียกรุงครั้งที่หนึ่ง ซึ่งความเชื่อเรื่องน้ำนมเหลืองเป็น น้ำนมที่ไม่ดีน่าจะแพร่หลายในยุคนั้น
- **ความเชื่อเกี่ยวกับการให้อาหารเสริม** การให้อาหารเสริมจะมีการให้ค่อนข้างเร็ว โดยเมื่อ คลอดได้ 6-7 วันก็จะให้อาหารแก่ทารกแล้ว อาจจะให้กล้วยน้ำว้าก่อน จากนั้นจึงจะให้ข้าว ผสมลงไป บางรายเมื่อทารกร้องไห้บ่อย ๆ คิดว่าทารกหิวเพราะน้ำนมไม่อยู่ท้อง ทำให้ทารก ร้องไห้ ดังนั้น หลังจากเกิด 3-4 วันก็ให้อาหารแก่ทารกแล้ว โดยหวังผลเพื่อต้องการให้ทารก หลับนาน ๆ ไม่ร้องไห้รบกวน บางข้อมูลจะเริ่มให้อาหารเสริมเมื่อทารกอายุเดือนเศษโดยให้ เริ่มข้าวบดกับกล้วยย่างและใส่เกลือเล็กน้อย

- **ความเชื่อเกี่ยวกับการบำรุงน้ำนม** ในสมัยก่อน หากหลังคลอดหลายวันแล้วมารดายังไม่มีน้ำนมถือเป็นเรื่องใหญ่ มารดาต้องอุ้มทารกไปหาหญิงที่คลอดลูกในช่วงเดียวกันหรือไปอ้อนวอนขอให้ผู้หญิงนั้นมาที่บ้านเพื่อให้นมแก่ลูก ซึ่งโดยทั่วไป ไม่มีใครรังเกียจที่จะให้ดื่มนมร่วมกัน อาจเป็นเพราะมีความสงสารเด็กมากกว่า ด้วยเหตุนี้จึงทำให้หมอพื้นบ้านค้นหาตำรายาสมุนไพรที่กินแล้วทำให้มีน้ำนม ตำราหนึ่งกล่าวว่า หลังจากที่เกิดลูกแล้วสัก 2 วัน ให้เอาหัวปลีมาต้มกิน อีกตำราหนึ่งกล่าวว่า ขวั้น (ข้าว) ขนุนที่เขาปลิดลูกแล้ว แต่ยังเหลือขั้วติดกับต้น นำมาต้มกินน้ำ จะทำให้มีน้ำนมให้ลูกกินอย่างอุดมสมบูรณ์
- **ความเชื่อเรื่องน้ำนมที่ดี** จากคัมภีร์โบราณที่มีการใช้มายาวนานกว่า 1000 ปี ชื่อ ปฐมจินดา หมายถึง "ชีวิตใหม่ที่เริ่มต้นอันมีคุณค่าดุจดั่งอัญมณี" เชื่อว่าแต่งโดยพระอาจารย์ชิวโกมารภักจ์ เป็นตำราแพทย์ที่เกี่ยวกับแม่และเด็ก กล่าวถึง พรหมบุโรหิต (กำเนิดมนุษย์) ครรภ์วาระกำเนิด ครรภ์รักษา ครรภ์วิปลาส ครรภ์ปริณิชนาทล ครรภ์ประสูติ โรคที่เกี่ยวกับมารดาและทารก รูปลักษณะกุมาร และลักษณะซาง ซึ่งมีการชำระและรวบรวมเขียนเป็นลายมือใน พ.ศ. 2413 ซึ่งตรงกับสมัยรัชกาลที่ 5 ในตำรานี้จะมีการอธิบายถึงวิธีดูลักษณะน้ำนมแม่ที่ดีที่จะใช้เลี้ยงทารกไว้ว่า ให้ทดสอบน้ำนมแม่โดยนำไปหยดลงในขันที่ใส่น้ำไว้แล้วพิจารณาลักษณะการจมและการกระจายตัวของหยดน้ำนม โดยจะแบ่งน้ำนมออกได้เป็นน้ำนมที่ดีและน้ำนมชั่ว น้ำนมดีถือเป็นน้ำนมที่ใช้เลี้ยงทารกแล้วทำให้ทารกเจริญเติบโตดี น้ำนมชั้นเอกดีที่สุดต้องมีสีขาวเมื่อหยดลงในน้ำแล้วจะจมลง โดยยังเกาะกันเหมือนเม็ดบัว ส่วนน้ำนมชั้นรองเมื่อหยดลงในน้ำแล้วนมจะกระจาย ส่วนที่ชั้นที่จมถึงก้นขันจะไม่เกาะกันกลม น้ำนมชั่วหรือน้ำนมมีมลทิน ซึ่งถือเป็นน้ำนมที่ไม่เหมาะสำหรับเลี้ยงทารก คือ น้ำนมที่มาจากแม่ที่มีระดูขัดเสมอ ๆ น้ำนมที่มาจากแม่ที่อยูไฟไม่ได้ถือว่าเป็นน้ำนมดิบ และน้ำนมแม่ที่หยดลงในน้ำแล้วมีเลือดและน้ำเหลืองกระจายออกเป็นสาย ซึ่งความเชื่อเหล่านี้ทำให้ขาดการสนับสนุนให้ทารกกินน้ำนมเหลืองหรือหัวน้ำนมที่มีประโยชน์และมีภูมิคุ้มกันโรคสูง

สังคมไทยในสมัยก่อนเป็นสังคมครอบครัวขยาย ซึ่งจะมีการอยู่รวมกันกับปู่ย่าตายาย การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้รับการส่งเสริมและได้รับอิทธิพลจากผู้ใหญ่ในครอบครัวได้แก่ ยายหรือย่า จากข้อมูลที่มีการรายงานการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2512 ถึง 2522 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยมีอัตราลดลง⁶ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจะหยุดราวหนึ่งเดือนหลังคลอด และเริ่มมีการให้อาหารเสริม ซึ่งเดิมมีความเชื่อว่าการให้อาหารเสริมทารกเร็ว ทารกจะอ้วนดีและหลับได้นาน ไม่ร้องกวนบ่อย ๆ โดยอาหารเสริมที่ให้ ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ตับบด ข้าวต้มบด ไข่ก หรือข้าว และน้ำส้มคั้น โดยการเริ่มอาหารเสริมหลังคลอด จะเริ่มไม่พร้อมกันในแต่ละพื้นที่ โดยลักษณะเช่นนี้จะเหมือนกันกับในยุโรปและอเมริกา และเมื่อเริ่มมีการแพร่หลายของนมผงดัดแปลงสำหรับทารกมากขึ้น ค่านิยมที่มองดูว่า มารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมผงดัดแปลงสำหรับทารกเป็นคนที่มียาได้ดีและทันสมัยก็เกิดขึ้น พร้อมกับความเชื่อที่ว่า การเลี้ยงลูกด้วยนม

แม่ทำให้เต้านมหย่อนคล้อย ผลกระทบนี้กระทบต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในช่วงระยะหนึ่ง รวมถึงการใช้นมชั้นหวานมาเลี้ยงทารกในมารดาที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจหรือรายได้น้อย

นโยบายของประเทศไทยเริ่มมีการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2520-2524) และยังคงดำเนินการต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน โดยในปี พ.ศ.2547 กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศนโยบาย แนะนำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานหกเดือนตามองค์การอนามัยโลก และตั้งเป้าหมายในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ.2544-2549) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) ไว้ว่า ทารกควรได้รับนมแม่อย่างเดียวนานหกเดือนอย่างน้อยร้อยละ 30 แต่จากการติดตามผลการดำเนินการเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นพบว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อยลงเรื่อยๆ ในปี 2536-2544 พบตั้งแต่ร้อยละ 1.0-16.3⁷ ในปี พ.ศ.2549 องค์การยูนิเซฟสำรวจการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยพบการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานหกเดือนร้อยละ 5.4 ในปี พ.ศ.2552 จากการสำรวจอนามัยการเจริญพันธุ์ (National Reproductive Health Survey) ใน 76 จังหวัดทั่วประเทศพบการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานหกเดือนร้อยละ 15.5⁸ ในปี พ.ศ. 2555 สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และองค์การยูนิเซฟ ได้เก็บข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พบการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานหกเดือนพบร้อยละ 12.3 และจากการสำรวจของหน่วยงานเดียวกันในปี พ.ศ. 2558-2559 พบการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานหกเดือนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 23.1⁹ ซึ่งตัวเลขของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังอยู่ในเกณฑ์ต่ำและไม่บรรลุเป้าหมาย ขณะที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) และฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) ได้ตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานหกเดือนร้อยละ 50 ซึ่งขยับเป้าหมายสูงขึ้น การจะบรรลุเป้าหมายนี้เป็นสิ่งท้าทายที่จำเป็นต้องความร่วมมือของทุกภาคส่วน ความตื่นตัวของกระแสสังคมและการสนับสนุนในด้านนโยบายที่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน

ระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ในการที่จะกำหนดระยะเวลาที่เหมาะสมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จำเป็นต้องมีข้อมูลการศึกษาของข้อดีและข้อเสียในการให้ลูกกินนมแม่ในระยะเวลาต่าง ๆ จาก Cochrane review ในปี พ.ศ. 2555 ได้วิเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับระยะเวลาที่เหมาะสมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ทำในประเทศกำลังพัฒนา 11 งานวิจัยและประเทศที่พัฒนาแล้ว 12 งานวิจัยพบว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานหกเดือนจะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อระบบทางเดินอาหารและระบบการหายใจ แต่ไม่พบความแตกต่างในความสูง น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย ความสามารถในการเรียนรู้และพฤติกรรมที่อายุ 6 ปีครึ่งในทารกที่กินนมแม่อย่างเดียวนานหกเดือนและทารกที่กินนมแม่อย่างเดียวนานสามเดือน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวนานหกเดือนมีประโยชน์ต่อทารกมากกว่า ขณะที่ไม่พบว่ามีความเสี่ยงในการเกิดการเจริญเติบโตหรือ

พัฒนาการที่ผิดปกติ และภาวะขาดสารอาหาร นอกจากนี้การให้นมแม่อย่างเดียวนานหกเดือนแรกยังช่วยในการคุมกำเนิดและเว้นระยะของการมีบุตรได้ เนื่องจากมารดาจะไม่มีประจำเดือนจากการให้นมแม่ ดังนั้น เมื่อเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียแล้ว ข้อแนะนำคือ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานหกเดือนน่าจะเหมาะสมที่สุดทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา

ในประเทศที่กำลังพัฒนา ทารกที่กินนมแม่อย่างเดียวน่าจะมีโอกาสที่จะขาดธาตุเหล็กในช่วงเดือนที่สี่ถึงเดือนที่หกขึ้นอยู่กับธาตุเหล็กที่สะสมในร่างกายและสภาวะทางโภชนาการของมารดา ซึ่งควรมีการสำรวจในแต่ละพื้นที่ เพื่อให้มีการเสริมธาตุเหล็กในมารดาและทารกอย่างเหมาะสม ในประเทศไทย กรมอนามัยแนะนำให้มีการเสริมธาตุเหล็ก โฟเลต และไอโอดีนให้แก่สตรีตั้งครรภ์และมารดาที่ให้นมบุตรจนถึงหกเดือน¹⁰

สรุปประเด็นสำคัญ

-ในธรรมชาติ นมแม่สร้างมาสำหรับทารก จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดในการเลี้ยงดูทารก โดยแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานหกเดือน หลังจากนั้นนมแม่ยังคงมีประโยชน์โดยสามารถให้ต่อเนื่องไปจนครบสองปีหรือนานกว่านั้นขึ้นอยู่กับความต้องการของมารดาและทารก

-อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานหกเดือนในประเทศไทยปี พ.ศ. 2549, พ.ศ. 2555 และ พ.ศ. 2558-2559 พบร้อยละ 5.4, 12.3 และ 23.2 ตามลำดับ

-ในประเทศไทย นโยบายในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) และฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) นั้นตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกนมแม่อย่างเดียวนานหกเดือน ร้อยละ 50

-กรมอนามัยแนะนำให้มีการเสริมธาตุเหล็ก โฟเลตและไอโอดีนให้แก่สตรีตั้งครรภ์และมารดาที่ให้นมบุตรจนถึงหกเดือน