

20 คำถาม คำตอบ

ความจริง “นมแม่-นมผง”
ที่พ่อแม่ควรรู้



unicef

จัดพิมพ์และเผยแพร่

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย
ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

20



คำถาม-ตอบ

ความจริง “**นมแม่-นมผง**”
ที่พ่อแม่ควรรู้

20 คำถาม-ตอบ

ความจริง “นมแม่-นมผง” ที่พ่อแม่ควรรู้

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2555

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ผู้จัดทำ

คณะทำงานวิชาการ เครือข่ายพัฒนากฎหมายการตลาดผลิตภัณฑ์
อาหารทารกและเด็กเล็ก

จัดพิมพ์และเผยแพร่

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย
- ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
- แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.)
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ติดต่อ

สำนักงานแผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.)

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0 2218 8445 โทรสาร 0 2251 3531

<http://www.thaihealthconsumer.org>

E-mail: consumer_sss@yahoo.com

สนับสนุนการจัดพิมพ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ภาพประกอบ เต้นชัย ธรรมฐิติอนันต์

คำนำ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นวิถีธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ในการเริ่มต้นชีวิตที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะนมแม่เป็นทั้งอาหารกาย อาหารสมอง อาหารใจให้แก่ลูกรัก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์และคุณค่ามหาศาลต่อการพัฒนาสมอง สติปัญญาและอารมณ์ ทำให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรง พัฒนาการทางสมองและอารมณ์ที่ดีพร้อมเติบโตเป็นผู้ใหญ่ อยู่ในสังคมได้อย่างงดงาม

หนังสือเล่มนี้ คณะทำงานจัดทำและเขียนด้วยถ้อยคำที่อ่านง่าย พยายามให้ศัพท์ทางเทคนิคและทางการแพทย์น้อย เพื่อให้ความรู้และตอบปัญหาทางด้านวิชาการ และด้านการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจโดยเฉพาะด้านสารอาหารในนมแม่และนมผงซึ่งมีการโฆษณาและจำหน่ายมากมายในท้องตลาด

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะจุดประกายให้คุณแม่ทั้งหลายได้เห็นประโยชน์และเริ่มต้นชีวิตของลูกด้วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้เด็กไทยได้รับสารอาหารที่ทรงคุณค่าและเติบโตอยู่ในสังคมได้อย่างงดงาม

คณะทำงานวิชาการ
เครือข่ายพัฒนากฎหมายการตลาดผลิตภัณฑ์
อาหารทารกและเด็กเล็ก

20 คำถาม-ตอบ

ความจริง “นมแม่-นมผง” ที่พ่อแม่ควรรู้

01

ทำไมจึงไม่ควรให้ทารก
ได้รับนมที่ไม่ใช่นมแม่
ซึ่งได้แก่ นมผง นมกระป๋อง
หรือ นมในภาชนะบรรจุต่างๆ
ตั้งแต่แรกเกิด

เหตุผลที่ไม่ควรให้ทารกได้รับนมผงตั้งแต่แรกเกิด เพราะ

1. ทำให้ทารกไม่ได้รับหัวน้ำนมจากแม่ซึ่งเปรียบเสมือนวัคซีนป้องกันโรค ทำให้เด็กเจ็บป่วยได้ง่าย
2. ทำให้มีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้โปรตีนนมวัว เนื่องจากลำไส้ของทารกแรกเกิดยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ โปรตีนจากนมผงสามารถเข้าสู่ร่างกายทารกได้ง่าย โดยผ่านช่องระหว่างเซลล์บุผิวลำไส้
3. ทำให้น้ำนมแม่มาช้าและไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



02

นมผงมีข้อดีอย่างไร กว่านมแม่อย่างไร

นมผงมีข้อดีน้อยกว่านมแม่ เพราะ

1. นมผงมีสารอาหารน้อยกว่านมแม่ และย่อยยากกว่านมแม่
2. นมผงไม่มีภูมิต้านทาน และไม่มีสารช่วยกำจัดเชื้อโรค
3. นมผงไม่มีสารช่วยการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้สมบูรณ์เต็มที่



03

การให้นมผงร่วมกับนมแม่ใน ระยะ 6 เดือนแรก จะมีผลเสียอย่างไร

ผลเสีย จากนมผงคือ

1. มีผลทำให้ภาวะกรด ต่าง ในลำไส้ใหญ่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเชื้อชนิดดีซึ่งจะช่วยป้องกันอันตรายจากเชื้อก่อโรคในลำไส้ใหญ่ ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคท้องเสียในทารกที่กินนมผง
2. มีผลให้เกิดภาวะภูมิแพ้ได้ เนื่องจากเป็นการนำโปรตีนแปลกปลอมให้ลูก ซึ่งยังมีระบบทางเดินอาหารและระบบภูมิคุ้มกันที่ไม่แข็งแรง

04

ทำไมแนะนำให้ทารกได้รับนมแม่เพียง อย่างเดียวล้วนๆ ในระยะ 6 เดือนแรก

นมแม่เป็นอาหารเพียงอย่างเดียวและดีที่สุดสำหรับวัยนี้ เพราะ

1. ในระยะ 6 เดือนแรก การได้รับอาหารอื่นอาจทำให้เกิดการติดเชื้อ และภูมิแพ้ได้ง่าย เนื่องจากโครงสร้างของอวัยวะร่างกายทารกยังเจริญไม่เต็มที่ โดยเฉพาะทางเดินอาหารมีน้ำย่อยยังไม่ครบทำให้มีปัญหาในการย่อยและการดูดซึมอาหาร
2. ในระยะ 6 เดือนแรกเป็นช่วงที่สมองมีการเจริญเติบโตสูงสุด สารอาหารจากน้ำนมแม่ช่วยในการพัฒนาการเจริญเติบโตของสมองอย่างได้เต็มที่ในวัยนี้
3. การได้รับภูมิต้านทานจากนมแม่ ทำให้ร่างกายแข็งแรงลดความเสี่ยงการติดเชื้อ
4. ทำให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่างๆ จากนมแม่ เช่น วิตามิน ฮอร์โมน ปริมาณสารอาหารและพลังงานจากนมแม่เพียงพอกับความต้องการของทารกวัยนี้

7





05

ถ้าแม่ขาดอาหาร น้ำนมแม่ จะยังมีคุณภาพหรือไม่

น้ำนมแม่ยังมีคุณภาพเสมอแม้ว่าแม่ขาดอาหาร โดยธรรมชาติร่างกายของแม่จะคงคุณค่าของน้ำนมไว้เพื่อลูก ยกเว้นแม่อยู่ในภาวะขาดอาหารรุนแรง

06

ถ้าแม่ขาดไอโอดีน นมแม่จะ ยังมีคุณภาพหรือไม่

แม้ว่าปริมาณไอโอดีนในนมแม่เพิ่มขึ้นอยู่กับปริมาณไอโอดีนที่แม่ได้รับ แต่ก็ไม่ใช่เหตุผลที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมผงแทนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หากแม่ขาดไอโอดีนควรแนะนำแม่ให้ได้รับไอโอดีนจากอาหารให้เพียงพอ เช่น ใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงประกอบอาหาร ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กที่มีไอโอดีนเป็นส่วนประกอบ ซึ่งสามารถทำได้และดีกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมผง

ทารกที่กินนมแม่ อย่างเตี๋ยา 6 เดือน ต้องเสริมธาตุเหล็กหรือไม่

07

ในทารกที่คลอดครบกำหนด การให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวล้วนๆ 6 เดือน ทารกจะได้รับธาตุเหล็กในน้ำนมแม่อย่างเต็มที่ ธาตุเหล็กเหล่านั้นจะถูกดูดซึมได้เต็มที่ จากการศึกษาพบว่า ถ้าแม่ไม่ขาดธาตุเหล็ก การให้นมแม่อย่างเดียว จะทำให้ทารกได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ แต่ถ้ามีการนำอาหารอื่นมาให้ทารกด้วย อาหารอื่นจะรบกวนการดูดซึมธาตุเหล็กจากน้ำนมแม่ เช่น เคยดูดซึมได้กว่าร้อยละ 80 ก็จะเหลือเพียงร้อยละ 20 ทำให้ทารกมีโอกาสขาดธาตุเหล็กในระยะ 6 เดือนแรกได้

ในทารกคลอดก่อนกำหนด จำเป็นต้องมีการเสริมธาตุเหล็กในระยะเวลาอายุ 2-3 เดือน เนื่องจากทารกคลอดออกมาก่อนที่แม่จะส่งผ่านธาตุเหล็กมาให้ได้ทัน ยิ่งคลอดก่อนกำหนดมากเท่าไร ต้องระวังปัญหาขาดธาตุเหล็กมากเท่านั้น

ในการดูแลแบบองค์รวม จึงต้องดูแลแม่ให้ได้รับอาหารวิตามินเกลือแร่ โดยเฉพาะธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟเลต อย่างเพียงพอ ทั้งระยะตั้งครรภ์และระยะให้นมลูกจะทำให้ทารกจะได้รับธาตุต่างๆ รวมทั้งธาตุเหล็กจากนมแม่ได้เพียงพอ

9



08

การเติมสาร DHA ในนมผง ทำให้ทารกฉลาดได้จริงหรือ

ไม่จริง ยังไม่มีงานวิจัยที่สามารถยืนยันว่าการเติมสารใดๆ
ในนมผงแล้วทำให้ทารกฉลาดได้ ยังไม่มีงานวิจัยที่สามารถ
พิสูจน์ได้ชัดเจนว่า การเติม สาร DHA ในนมผงทำให้ทารก
ฉลาด แต่มีหลักฐานชัดเจนว่าทารกที่ได้รับนมแม่ฉลาดกว่า
ทารกที่เลี้ยงด้วยนมผงอย่างมีนัยสำคัญ



09

นมผงที่มีสารสร้างเสริม ภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันการ ติดเชื้อในทารกได้จริงหรือ

ไม่จริง งานวิจัยเกี่ยวกับการเติมสารสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน
ในนมผงยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ชัดเจนว่าทำให้ทารกติด
เชื้อลดลงจริง แต่มีหลักฐานชัดเจนว่าทารกที่ได้รับนมแม่
มีการติดเชื้อน้อยกว่าทารกที่เลี้ยงด้วยนมผงอย่างมี
นัยสำคัญ

นมผงมีสารอาหารมากกว่า นมแม่จริงหรือ

ไม่จริง เพราะนมผงมีสารอาหารแค่
60 ชนิด ส่วนนมแม่มีมากกว่า 200 ชนิด

11

นมผงมีโปรตีนครบกว่านมแม่ จริงหรือ

ไม่จริง เพราะเป็นโปรตีนคนละสายพันธุ์ซึ่ง
ไม่สามารถเปรียบเทียบกันได้ แม้ว่าโปรตีน
ในนมผงนั้นจะได้ปรับปริมาณให้ใกล้เคียงนม
แม่แล้วก็ตาม

11



12



กินนมแม่

จะช่วยครอบครัวประหยัดได้เท่าไร

ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายการซื้อนมผงปีละประมาณ 48,000 บาท ต่อเด็ก 1 คน หรือประมาณเดือนละ 4,000 บาท

การที่แม่ได้รับตัวอย่างนมผง หลังคลอดมีผลเสียอย่างไร

มีโอกาสให้นมผงง่ายขึ้น ส่งผลให้ลูกดูนมแม่น้อยลง ทำให้การสร้างน้ำนมแม่น้อยลงและแห้งไปในที่สุด ทำให้แม่ต้องหันไปใช้นมผงชนิดนั้น

14

การที่แม่ได้รับตัวอย่างนมผง จากโรงพยาบาล คลินิก สภานพยาบาล หรือบุคลากร อื่นๆ มีผลเสียอย่างไร

1. แม่เกิดความไม่มั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และอาจใช้นมผงในการเลี้ยงลูกแทนนมแม่
2. เกิดความเข้าใจผิดคิดว่านมผงยี่ห้อที่ได้รับแจกจะใช้เลี้ยงลูกได้ดี เพราะได้รับแจกจากผู้ที่มีความน่าเชื่อถือ

15

การโฆษณา ประชาสัมพันธ์ นมผงผ่านสื่อต่างๆ มีอิทธิพล กับแม่อย่างไร

ทำให้แม่หลงเชื่อและหันไปใช้นมผงมากขึ้น เพราะสื่อโฆษณามักจะแสดงภาพเด็กที่แข็งแรง น่ารัก และใช้ชื่อภาษาอังกฤษบอกส่วนประกอบของนม เช่น DHA, AA สิ่งเหล่านี้ทำให้แม่เข้าใจว่านมผงมีคุณค่าตามโฆษณาดังกล่าว



16

ทำไมจึงต้องมีหลักเกณฑ์ ว่าด้วยการตลาดผลิตภัณฑ์ อาหารทารกและเด็กเล็ก (Code)

เนื่องจากการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ และการตลาดผลิตภัณฑ์อาหารทารกและเด็กเล็ก ในรูปแบบต่างๆ ส่งผลกระทบต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปทั่วโลก และไม่มีมาตรการในการควบคุม ประเทศสมาชิกทั่วโลกจึงเห็นพ้องต้องกันว่าต้องมีมาตรการควบคุมการตลาดที่ผิดจริยธรรม จึงมีมติเป็นเอกฉันท์รับรองหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดในการประชุมสมัชชาสาธารณสุขโลกปี พ.ศ.2524 และให้แต่ละประเทศไปดำเนินการจัดทำเป็นกฎหมาย หรือกฎระเบียบที่เข้มแข็ง

13



17

ทำไมต้องพลิกต้นหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับเด็กและเด็กเล็ก (Code) ให้เป็นกฎหมาย

เพื่อเป็นเครื่องมือในการป้องปรามกลยุทธ์การตลาดที่ขาดจริยธรรม ที่บั่นทอนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คัดค้านแม่จากการได้รับสิทธิพลการโฆษณา ที่ทำให้แม่เข้าใจผิดว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมผงไม่แตกต่างจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเป็นการปกป้องสิทธิเด็กที่ควรได้รับนมแม่ ตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กของสหประชาชาติ (Convention on the Rights of the Child: CRC)



18

หากหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับเด็กและเด็กเล็ก (Code) เป็นกฎหมาย (พ.ร.บ.การตลาดอาหารทารกและเด็กเล็ก) แล้ว จะช่วยส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างไร

เมื่อเป็นกฎหมายแล้วทำให้การโฆษณาต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์ จะสามารถเอาผิดและทำการลงโทษผู้ละเมิดได้ ซึ่งจะทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้นได้

ในระหว่างที่ พ.ร.บ.การตลาดอาหารทารกและเด็กเล็กยังไม่มีผลบังคับใช้ จะมีวิธีการดำเนินการเพื่อป้องปรามผู้ละเมิดหลักเกณฑ์อย่างไร

ใช้ พ.ร.บ.อาหาร พ.ศ.2522 เป็นเครื่องมือในการดำเนินงาน ซึ่งมีปัญหายังไม่ครอบคลุมกับการกำกับดูแลการตลาดในรูปแบบใหม่ๆ และข้อกำหนดของหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก (Code)

19

15



บุคลากรสาธารณสุข
มีบทบาทหน้าที่ในการปกป้อง
ตามหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหาร
สำหรับทารกและเด็กเล็ก (Code)
อย่างไร

1. ดูแลไม่ให้มีการรับบริจาคหรือแจกจ่ายนมผสมแก่แม่หรือครอบครัวที่มีทารกและเด็กเล็ก
2. เผื่อระวังการกระทำใดๆ ที่ละเมิด Code และส่งรายงานการละเมิดพร้อมหลักฐานมายังกรมอนามัย



ถึงแม้ในปัจจุบัน “แม่รุ่นใหม่”
จำนวนมากจะมีความรู้ความเข้าใจ
และเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
มากขึ้น แต่เนื่องด้วยสภาพแวดล้อมในด้านต่างๆ
รวมถึงข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตของแม่
ทำให้เกิดปัญหาอุปสรรคมากมายที่มีผลกระทบต่อ
ความคิดและพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
การชักจูงโน้มน้าวของบุคคลแวดล้อม
ที่มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการให้นมเด็ก
การให้คำแนะนำที่ไม่เพียงพอเหมาะสม
ของบุคลากรทางการแพทย์ และการโฆษณาจูงใจ
ของผลิตภัณฑ์นมผสมและอาหาร
สำหรับทารกและเด็กเล็ก
เราจะร่วมมือกันในการที่จะก้าวข้ามปัญหา
อุปสรรคต่างๆ ที่ทำให้แม่ไม่สามารถเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่สำเร็จ ด้วยการผลักดันให้
ร่าง พ.ร.บ. การตลาดอาหารทารกและเด็กเล็ก
เป็นกฎหมายที่ประกาศใช้ในอนาคต
ซึ่งเป็นหนทางหนึ่งในการปกป้อง ส่งเสริม
และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทย



คณะทำงานวิชาการ เครือข่ายพัฒนากฎหมายการตลาดผลิตภัณฑ์ อาหารทารกและเด็กเล็ก

พญ.นิพรรณพร วรมงคล
พญ.นภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล
นางสาวสุขจริง ว่องเดชากุล
นางอิสริย์ เจตน์ประยูกต์
รศ.ดร.วิทยา กุลสมบูรณ์

ผศ.ดร.วรรณภา ศรีวิริยานุภาพ

นางพรธิดา พัดทอง
พญ.ยุพียง แห่งเขาวนิช
พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร
พญ.ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล
รศ.กรรณิการ์ วิจิตรสุนทร์

กรมอนามัย
กรมอนามัย
กรมอนามัย
กรมอนามัย
แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย
ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



