

การเสริมสร้างความรู้ เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างยั่งยืน

เผยแพร่: 6 ธ.ค. 2565 08:51 | ปรับปรุง: 6 ธ.ค. 2565 08:51 | โดย: ผู้จัดการออนไลน์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรนภา ตั้งสุขสันต์
ประธานศูนย์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และสุขภาพเด็กปฐมวัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นก้าวแรกที่สำคัญในเส้นทางของเด็กที่จะนำไปสู่นาคตที่แข็งแรง เพราะเป็นรากฐานต่อสุขภาพและสุขภาวะ (well-being) ของเด็กในอนาคต การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างสุขภาพที่ดี มั่งคั่ง และยั่งยืนของโลกใบนี้

“การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการลงทุนในสุขภาพ ไม่ใช่เป็นการตัดสินใจตามไลฟ์สไตล์”

นมแม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของลูกในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ โรคติดเชื้อของระบบทางเดินอาหาร โรคหอบหืด โรคอ้วน โรคเบาหวานชนิดที่ 1 โรคไหลตาย (Sudden Infant Death Syndrome) โรคลำไส้เน่าในทารกคลอดก่อนกำหนด และกระตุ้นพัฒนาการด้านสติปัญญาหรือไอคิว นอกจากนี้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังส่งผลประโยชน์ต่อสุขภาพของมารดาควบคู่กันด้วย คือ ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการมีความดันโลหิตสูง เบาหวานชนิดของที่ 2 มะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม เป็นต้น

จากการสำรวจสถานการณ์ของเด็กและสตรีในประเทศไทยปี 2558-2559 โดยองค์การยูนิเซฟประเทศไทย และสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยทุกตัวชีวิตมีค่าต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของโลก โดยพบว่ามีเพียงร้อยละ 14 เท่านั้น ที่มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนในช่วงอายุ 6 เดือนแรกของทารก ซึ่งเมื่อเทียบกับผลสำรวจในปี 2559 มีอัตราการลดลงถึงร้อยละ 23 นอกจากนี้ประเทศไทยยังมีทารกที่ได้ดื่มนมแม่ภายในหนึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด เพียงร้อยละ 34 และมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่ออายุ 2 ปี เพียงร้อยละ 15 ทั้งนี้ เมื่อเทียบกับอัตราเฉลี่ยของโลกพบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนในช่วงอายุ 6 เดือนแรก อัตราที่ทารกดื่มนมแม่ภายในหนึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่ออายุ 2 ปี จะมีอยู่ที่ ร้อยละ 44, 48 และ 65 ตามลำดับ

ทั้งนี้พบว่า ปัญหาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของคนไทยส่วนใหญ่ เกิดขึ้นจากหลายปัจจัย เช่น ปัญหาจากตัวมารดา เช่น มารดามีความรู้ไม่เพียงพอ มารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้าน มีปริมาณน้ำนมไม่เพียงพอความต้องการของลูก มารดาขาดความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือมีปัญหาเกี่ยวกับหัวนม ทารกมีภาวะล้นติด เป็นต้น ปัญหาจากสภาพเศรษฐกิจ สังคม ปัญหาที่เกิดจากผลกระทบด้านนโยบายของประเทศ ที่จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากหลายภาคส่วนรวมถึงการเข้าถึงสื่อด้านสุขภาพที่จำเป็น ในขณะที่ภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องกับอาหารทดแทนนมแม่ มีศักยภาพในการทำตลาดที่สูงมาก สามารถสื่อสารและทำโฆษณาส่งเสริมการขายได้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อทัศนคติของมารดาเป็นอย่างมาก

ดังนั้น การให้ความรู้ที่ถูกต้องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงเป็นรากฐานสำคัญในการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และต่อยอดให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนได้ โดยการผลักดันนโยบายควบคู่ไปกับการส่งเสริมการให้ความรู้เรื่องนมแม่ ให้ทารกได้รับน้ำนมแม่เป็นอาหารอย่างเดียวนในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต และได้รับน้ำนมแม่เป็นอาหารควบคู่กับอาหารตามวัยต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็จะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ประเทศไทยบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) ได้ตามเป้า ดังนี้

เป้าหมาย 1, 8 และ 10 การยุติความยากจน การส่งเสริมการเติบโตทางเศรษฐกิจ และการลดความเหลื่อมล้ำ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นเกี่ยวข้องกับการช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมารดาและทารกมากกว่า 3 พันล้านเหรียญสหรัฐต่อปี เป็นการช่วยเพิ่มรายได้ให้กับเศรษฐกิจโลกทุกปีโดยมีค่าเกือบร้อยละ 0.5 ของรายได้ประชาชาติของโลก

เป้าหมายที่ 2 และ 3 ความหิวโหย สุขภาพ และสุขภาวะ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คือ แหล่งโภชนาการที่สำคัญที่สามารถช่วยชีวิตเด็ก ๆ และมีส่วนช่วยในการพัฒนาผลลัพธ์ด้านสุขภาพสำหรับเด็กและมารดา

เป้าหมายที่ 4 การศึกษา มีความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับไอคิวที่สูงขึ้นและความสำเร็จทางการศึกษา สามารถนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ในระดับโลก

เป้าหมายที่ 5 ความเท่าเทียมกันทางเพศ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่สำคัญของความเท่าเทียมกัน ได้แก่ การเว้นช่วงการมีบุตร และสิทธิในที่ทำงาน

เป้าหมายที่ 12 จัดการกับการบริโภคที่ยั่งยืน น้ำนมแม่ไม่ต้องการอุตสาหกรรมเพื่อผลิต จึงสร้างผลกระทบต่อระบบนิเวศวิทยาน้อยที่สุด

สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในการผลักดัน เสริมสร้างความรู้และฝึกทักษะ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดาและครอบครัวตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ เพื่อเตรียมพร้อมต่อการจัดการความท้าทายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่อาจเกิดขึ้นในระยะหลังคลอด คอยติดตามและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดาและครอบครัวอย่างสม่ำเสมอตลอดระยะเวลาให้นมบุตร โดยเฉพาะมารดาทำงานที่ต้องให้นมลูกต่อเนื่องหลังกลับมาทำงาน การให้การสนับสนุนช่วยเหลือให้ได้ตามความคาดหวังที่เป็นจริงของมารดา หรือแม้แต่การสนับสนุนในด้านสังคม เช่น นโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในที่ทำงาน การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนได้สำเร็จ เพื่อให้เกิดเป็นรูปธรรมและเกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป



