

## ม.มหิดลชี้กลยุทธ์โลกยั่งยืน...ด้วยนมแม่

“ใ” ในปี พ.ศ.2566 ที่ผ่านมา สำนักงานสถิติแห่งชาติ ร่วมกับ องค์การยูนิเซฟ ทำการสำรวจวิจัยพบว่า ทารกไทยได้กินนมแม่อย่างต่อเนื่อง 6 เดือนเพียงร้อยละ 29 เท่านั้น” รศ.กรรณิการ์ วิจิตรสุนทร ศิษย์เก่าดีเด่นจากภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เข้ารับรางวัล “มหิดลพยากร” จากสมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยมหิดลในพระบรมราชูปถัมภ์ เมื่อปี พ.ศ. 2564 ในฐานะผู้วางรากฐานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทั้งการผลิตตำรา และหลักสูตรแรกของประเทศไทย ณ ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้การสนับสนุนโดยองค์การยูนิเซฟ และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เปิดเผย

รศ.กรรณิการ์ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่จะช่วยส่งเสริมสังคมและเศรษฐกิจชาติ สูการบรรลุเป้าหมายเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนแห่งสหประชาชาติ SDG1 ที่ว่าด้วยการขจัดความยากจน (No Poverty) SDG2 การขจัดความหิวโหย (No Hunger) และ SDG3 เพื่อสุขภาพที่ดี (Good Health



& Well - Being) ได้ต่อไปในอนาคต จากการให้ทารกได้กินนมจากอกแม่ที่ให้อิ่มทั้งความอบอุ่นและปลอดภัย อีกทั้งยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายที่ไม่ต้องสูญเสียไปกับกระบวนการผลิต “นมผง” ซึ่งใช้ได้เฉพาะในทารกแรกเกิดที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ นอกจากนี้การกินนมจากอกแม่ทำให้ไม่ต้องลงทุนไปกับการซื้อหา “ขวดนม” ที่อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อ จากการ

ทำความสะอาดที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

ในขณะที่การให้ทารกกินนมจากแม่มั่นใจได้ในความปลอดภัย แม้ในภาวะวิกฤตโรคติดต่อแพร่ระบาดยังสามารถทำได้ เนื่องจากในน้ำนมแม่มีสารธรรมชาติช่วยกระตุ้นให้ร่างกายทารกสร้างภูมิคุ้มกัน



ขึ้นเองได้ ทั้งในกรณีแม่ปลอดเชื้อ หรือแม่อยู่ระหว่างการ  
กักโรค โดยหากแม่ปลอดเชื้อสามารถให้นมได้เอง โดย  
จะต้องผ่านการทำความสะอาดเต้านมและมือทั้งสองข้าง  
ก่อนให้ทารกกินนมจากอกแม่ และหากอยู่ระหว่างการกัก  
โรค สามารถบีบออกใส่ถ้วย หรือช้อน เพื่อให้ผู้ดูแลป้อน  
ทารก

อย่างไรก็ดี ที่ผ่านมาจากที่ได้มีการรณรงค์ฉีดวัคซีน  
ป้องกันโรค COVID-19 จนเกิดภูมิคุ้มกันในประชากรทั่วโลก แม้  
ในปัจจุบันจะยังไม่มีรายงานที่แน่ชัด แต่ก็ยังเชื่อกันว่าจะ  
ส่งผลพลอยได้ถึงทารกที่อยู่ในครรภ์มารดาให้ได้รับ  
ภูมิคุ้มกันจากแม่สู่ลูกตามไปด้วยโดยปริยาย

รศ.กรรณิการ์กล่าวถึงเคล็ดลับการทำให้  
ทารกสามารถกินนมจากอกแม่ได้อย่างต่อเนื่อง  
ในช่วงวิกฤต หรือเร่งรีบ ว่า อยู่ที่การพยายาม  
ป้องกันไม่ให้น้ำนมเหือดแห้งไปจากอกแม่  
ด้วยการหมั่นบีบน้ำนมออกทุก 2-3 ชั่วโมง  
เพื่อกระตุ้นให้เกิดการสร้างและหลั่งน้ำนม  
อยู่ตลอดเวลา โดยควรบีบใส่ถ้วยหรือช้อน  
เพื่อให้ผู้ดูแลป้อนทารก ไม่ควรป้อนจากขวด  
เนื่องจากอาจทำให้ทารกไม่กลับไปกินนม  
จากอกแม่อีก

ท่ามกลางสังคมที่เปลี่ยนแปลงและเร่งรีบ  
ในฐานะนายกสมาคมพยาบาลนมแม่ประเทศไทย  
และเลขาธิการมูลนิธิเด็กอ่อนในสลัมในพระอุป  
ถัมภ์ฯ รองศาสตราจารย์กรรณิการ์ วิจิตรสุนทร  
ยืนยันว่า การให้นมจากอกแม่ เป็นการมอบสิ่งที่ดี  
ที่สุดจากแม่สู่ลูก.