



การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

สัญญา กัทรราชย์, พบ.

ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร 10400

เป็นเวลานับล้านปีตั้งแต่มีมนุษย์เกิดขึ้นบนโลกนี้ ที่แม่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองมาโดยตลอด ไม่มีข้อสงสัยในอดีตว่าจะมีอาหารใดมาทดแทนนมแม่ได้ ในบางวัฒนธรรมมีการใช้แม่นมมาช่วยแม่จริงในการเลี้ยงทารก แต่ก็เป็นกรปฏิบัติในส่วนน้อย นมแม่เป็นสายสัมพันธ์เชื่อมระหว่างแม่และลูกที่ไม่มีอะไรมาขวางกั้นได้

ไม่มีข้อโต้แย้งใด ๆ เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ต่อสุขภาพทารก มีหลักฐานทางการแพทย์แน่นอนว่านมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกแรกเกิดจนถึงอายุหกเดือนเป็นอย่างน้อย มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนพอดีไม่มากไม่น้อย มีภูมิคุ้มกันโรคที่สำคัญซึ่งช่วยป้องกันการติดเชื้อที่สำคัญในทารก เช่น การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจและทางเดินอาหาร แม่ในอดีตเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานนับปี ผู้เขียนได้ดูตนแม่นานถึงสามปี การได้ดูตนแม่เป็นเวลานานเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ที่แนบแน่นที่สุดที่มนุษย์เคยมีมา และไม่มีสิ่งใดมาทดแทนสายสัมพันธ์นี้ได้ ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานเท่าใดก็ตาม

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อสุขภาพแม่เองมีหลายประการที่มักถูกมองข้าม ในระยะหลังคลอดการที่ลูกดูดนมจากเต้าจะกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองทำให้มดลูกหดตัวได้ดี เป็นการป้องกันการตกเลือดหลังคลอด และยังทำให้มดลูกกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว น้ำคาวปลาหมดเร็ว การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเวลานาน ๆ เป็นการพักผ่อนของระบบสืบพันธุ์ ต่อมใต้สมอง รังไข่และมดลูกได้พักผ่อน แม่ส่วนใหญ่จะอยู่ในภาวะไม่มีประจำเดือนยาวนาน

(lactational amenorrhea) ซึ่งเป็นการช่วยคุมกำเนิดตามธรรมชาติ สังคมในอดีตมีระยะห่างระหว่างการเกิด (birth spacing) ประมาณสองสามปี ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพแม่เป็นอย่างมากเพราะได้มีระยะพักมดลูกและได้รับสารอาหารและธาตุเหล็กที่เสียไปจากการตั้งครรภ์และการคลอดให้กลับคืนมาเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ครั้งต่อไปการเลี้ยงนมแม่เป็นเวลานานยังช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งที่สำคัญสองชนิดคือมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่ทั้งนี้เนื่องจากการพักผ่อนมดลูกและรังไข่เป็นเวลานาน ๆ เป็นการลดฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดมะเร็งสองชนิดนี้

นับตั้งแต่ธุรกิจนมวัวและนมผสมเริ่มขึ้นเมื่อประมาณห้าสิบปีที่ผ่านมามีแนวโน้มที่น่าเสียดายว่าแม่จำนวนมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศกำลังพัฒนาที่ใช้นมวัวมาทดแทนนมแม่บางคนอาจไม่มีทางเลือก เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจสังคมและการงานบังคับให้ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมผสม แต่ก็มีแม่จำนวนมากที่เข้าใจผิดว่านมผสมมีคุณค่าและเป็นประโยชน์มากกว่านมแม่ ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการใช้กลยุทธ์ทางการค้าและการโฆษณาอย่างกว้างขวางของบริษัทผู้ผลิตนมผสม การใช้นมผสมเลี้ยงทารกทำให้แม่หลังคลอดไม่ได้รับการป้องกันจากภาวะขาดประจำเดือนยาวนานอันเป็นการคุมกำเนิดธรรมชาติ ทำให้เกิดภาวะการตั้งครรภ์และการคลอดถี่ชนิดหัวปี-ท้ายปี และเพิ่มภาวะแทรกซ้อนรวมถึงเพิ่มอัตราการตายของแม่ที่ตั้งครรภ์ถี่ ผลกระทบนี้เห็นได้ชัดในประเทศด้อยพัฒนาและประเทศในโลกที่สามที่การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิดยังไม่แพร่หลายทั่วถึงหรือไม่มีประสิทธิภาพ



กระแสการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้หวนกลับมาเมื่อประมาณยี่สิบปีที่แล้ว เริ่มในประเทศที่พัฒนาแล้วเช่น ยุโรป ตะวันตก สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย ด้วยการตระหนักถึงประโยชน์และความสำคัญอันมหาศาลไม่มีใดเทียมของนมแม่ มีการริเริ่มโครงการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว เช่นโครงการโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก (Baby-friendly Hospital Initiative) โดยองค์การอนามัยโลกในปี ค.ศ.1991 มีการกำหนดหลักเกณฑ์ในการผลิต-จำหน่ายผลิตภัณฑ์ทดแทนนมแม่ (International Code of Marketing of Breast-milk substitutes) เพื่อป้องกันการโฆษณาเผยแพร่การใช้นมผสมและอุปกรณ์ นอกจากนั้นยังมีการออกกฎระเบียบให้แม่ที่คลอดบุตรลาคลอดได้เป็นเวลานาน ๆ เพื่อจะได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้เต็มที่

ในปัจจุบันองค์การอนามัยโลกประกาศให้นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก และแม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว (exclusive breastfeeding) เป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือน โครงการ Healthy People 2010 ในสหรัฐอเมริกา กำหนดเป้าหมายให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวร้อยละ 50 เมื่อ 6 เดือนและร้อยละ 25 เมื่อครบ 1 ปีหลังคลอด⁽¹⁾ สำหรับในประเทศไทยกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศว่าโรงพยาบาลรัฐทุกแห่งเป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูกในปี พ.ศ. 2538 อย่างไรก็ตามสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยก็ยังไม่ดีเท่าที่ควร แม่จำนวนมากยังใช้นมผสมเลี้ยงทารกอยู่ในปัจจุบัน และแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองส่วนใหญ่หย่านมก่อนเวลาอันควร⁽²⁾

สำหรับโรงพยาบาลรามธิบดี มีการสำรวจในปี พ.ศ.

2538 พบว่าสตรีที่มาฝากครรภ์และคลอดมีความประสงค์จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงถึงร้อยละ 95 มีเพียงร้อยละ 5 ที่แสดงความประสงค์ล่วงหน้าว่าจะไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่เมื่อสำรวจเมื่อหลังคลอด 6 สัปดาห์ พบว่ามีอัตราเลี้ยงนมแม่อย่างเดียว (exclusive breastfeeding) เพียงร้อยละ 11 เท่านั้น และจากการสำรวจในปี พ.ศ.2547 สำรวจแม่ที่มาคลอดในโรงพยาบาลรามธิบดีจำนวน 400 คน พบว่าแม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นระยะเวลา 2 เดือน มีจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 และแม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นระยะเวลา 6 เดือน มีจำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 16.25⁽³⁾ แม่จำนวนมากที่แสดงความจำนงในขณะที่ฝากครรภ์ว่าต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว แต่ไม่ประสบความสำเร็จ ต้องใช้นมผสมเลี้ยงทารกหลังคลอด

สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยในปัจจุบันยังไม่เป็นที่น่าพอใจ แม่ส่วนใหญ่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงไม่เกิน 3 เดือนตามระเบียบการลาคลอดบุตร แม่ที่ทำงานใช้แรงงานและมีรายได้รายวันลาคลอดได้น้อยกว่าหรือบางคนไม่ได้ลาคลอดเลย โดยส่งลูกไปให้ตายายเลี้ยง ้วยรุ่นที่เติบโตมาด้วยนมวัวและไม่ได้รับความอบอุ่นจากอกแม่ กำลังเป็นปัญหาสังคมไทยในปัจจุบัน

เป็นที่น่ายินดีที่กระแสการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยกำลังกลับคืนมา หลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความสำคัญในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการทำวิจัยเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลดีต่อสุขภาพมารดาและทารกตลอดจนส่งเสริมคุณภาพประชากรในอนาคตของประเทศ

เอกสารอ้างอิง

1. Healthy People 2010. The US Department of Health and Human Services. <http://healthypeople.gov> accessed Jan 8, 2010
2. ศิริพร กัญชนะ. นโยบายการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของประเทศไทย. ใน: สำหรับ จิตตินันท์, วีรพงษ์ ฉัตรานนท์, ศิริภรณ์ สวัสดิ์วร, บรรณาธิการ. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรู้สู่ปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร; 2546: 331-7
3. โครงการพัฒนารามธิบดีสู่โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี. 2547.