

สร้างชีวิตใหม่ให้ศรัทธา ด้วย น่านนมแม่

พญ.สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษ มาตรฐานเดียวกับยุโรป
เยื่อไม้ผลิตจากป่าปลูก 100% มีน้ำหนักเบา ปลอดภัยไม่มีที่เป็นอันตราย
รักษาสีแวดล้อมโดยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูงสุด 35%

และใช้หมึกพิมพ์  ที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ
เนื้อหมึกผลิตจากถั่วเหลือง และผงหมึกผลิตจากสีของหินตามธรรมชาติ

ชื่อหนังสือ สร้างชีวิตมหัศจรรย์ด้วยน้ำนมแม่

ผู้เขียน พญ.สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ

พิมพ์ครั้งที่ 1	กรกฎาคม 2554	พิมพ์ครั้งที่ 5	มิถุนายน 2558
พิมพ์ครั้งที่ 2	กุมภาพันธ์ 2556	พิมพ์ครั้งที่ 6	กรกฎาคม 2559
พิมพ์ครั้งที่ 3	พฤษภาคม 2556	พิมพ์ครั้งที่ 7	พฤษภาคม 2561
พิมพ์ครั้งที่ 4	สิงหาคม 2557	พิมพ์ครั้งที่ 8	พฤศจิกายน 2562

ราคา 275 บาท

ISBN 978-616-403-077-0



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง จำกัด ห้ามลอกเลียนแบบ

ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ.

สร้างชีวิตมหัศจรรย์ด้วยน้ำนมแม่.-- พิมพ์ครั้งที่ 8.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง, 2562.

312 หน้า

1. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. I. ชื่อเรื่อง.

649.33

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมณฑุ

พิสูจน์อักษร

กองบรรณาธิการ

ศิลปกรรม

สิริชัย รัตนพนากุล, ถนิตศาสตร์ เสมานพรัตน์

ออกแบบปก

กวิน รัตนจันทร์

จัดทำโดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง จำกัด 27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ

เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417 www.freemindbook.com

freemindbook **LINE@** : @freemindbook

พิมพ์ที่ บริษัท กรีน โลฟ พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด โทรศัพท์/โทรสาร 0-2892-1940-2

จัดจำหน่ายโดย บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 อ.บางกรวย-จางถนนม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6 www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับไปที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์) ทางเรายินดีเปลี่ยนแปลงใหม่ให้ท่านทันที



คำนำสำนักพิมพ์

ในทุกวันนี้ ผู้คนส่วนใหญ่กำลังดำเนินชีวิตบนวิถีแห่งการพยายามเอาชนะธรรมชาติ เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เน้นรูปแบบที่สะดวก รวดเร็ว และสำเร็จรูป จนหลงลืมความเป็นธรรมชาติที่เรียบง่ายและปลอดภัย ไม่เว้นแม้แต่การเลี้ยงลูกที่ถูกกระแสสังคมสร้างค่านิยมต่อ “การเลี้ยงลูกด้วยนมผง” ให้กลายเป็นสิ่งธรรมดาสามัญที่เป็นที่ยอมรับในวงกว้าง และเปลี่ยนแปลงวิถีแห่ง “การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดสำหรับลูกแรกให้กลายเป็นสิ่งที่ล้าสมัย และไม่มีค่าจำเป็นอีกต่อไป...

แต่มีคุณหมอตานหนึ่งที่เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ท่านไม่เพียงแต่ให้ข้อมูลการให้นมแม่ตามหลักทางการแพทย์เท่านั้น แต่ท่านยังถ่ายทอดประสบการณ์ในฐานะที่เป็นคุณแม่ที่ประสบความสำเร็จในการให้นมลูกจนกระทั่งลูกอายุ 6 ขวบ... พวกเรากำลังกล่าวถึง **คุณหมอสุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ** กุมารแพทย์ทารกแรกเกิดที่ได้แสดงให้เห็นถึงความมหัศจรรย์ของ “นมแม่” ...อาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย ซึ่งนอกจากจะอุดมด้วยคุณค่าทางสารอาหารและภูมิคุ้มกันให้แก่ลูกน้อยแล้ว ยังได้สร้างช่วงเวลาอันล้ำค่า ที่คุณแม่และลูกน้อยจะได้ถ่ายทอดความรักความผูกพันระหว่างกันได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

อย่างไรก็ดี การให้นมแม่ใช้ว่าจะเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายราบรื่นหรือประสบความสำเร็จได้ง่ายนัก หากไม่มีการเตรียมตัวที่ดี หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะที่จะเป็น “คู่มือข้างกาย” สำหรับคุณแม่ทุกท่านที่จะบอกถึงประโยชน์ของนมแม่ เพื่อให้คุณแม่มั่นใจว่าตนเองกำลังมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่ลูกน้อย ไม่หลงเชื่อตามกระแสนิยมว่า “นมแม่หมดประโยชน์เมื่อลูกน้อยอายุ 6 เดือน” ตลอดจนเทคนิค วิธีการ ขั้นตอน พร้อมทั้งตัวอย่างปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละช่วงอายุ ผ่านบทสนทนา ถาม-ตอบ ระหว่างคุณหมอสุธีรา

กับคุณแม่หลายๆ ท่าน ด้วยสำนวนภาษาที่เป็นกันเอง เพื่อช่วยให้คุณแม่เข้าใจได้ง่ายและปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

นอกจากนี้ คุณหมอสู่ธีราได้จัดทำ **คลิปวิดีโอ “สร้างชีวิตมหัศจรรย์ด้วยน้ำนมแม่”** เพื่อมอบเป็นของขวัญแก่คุณแม่ทุกท่าน ตามเจตนารมณ์ของคุณหมอก็อพร้อมจะเป็น “ที่ปรึกษาส่วนตัว” สำหรับคุณแม่ทุกท่าน ในทุกเวลาและทุกโอกาส

พวกเราสำนักพิมพ์พรีมายด์ขอขอบพระคุณคุณหมอสู่ธีราเป็นอย่างยิ่งที่มอบความไว้วางใจให้เราเป็นผู้เผยแพร่ความรู้ที่ล้ำค่าของไทยในวงกว้าง และขอขอบพระคุณคุณแม่ทุกท่านที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ดีๆ ที่ทั้งคุณแม่และลูกน้อยได้รับจากการปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมอสู่ธีรา... พวกเราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วน “สร้างชีวิตมหัศจรรย์” ให้กับลูกน้อยของคุณ ให้พวกเขาได้มีศักยภาพเต็มที่ตามที่ควรจะเป็น เพื่อเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีคุณภาพสู่สังคม

สุดท้ายนี้ พวกเราขอชื่นชมและเป็นกำลังใจให้คุณแม่ทุกท่าน ที่ตั้งใจมอบอาหารที่ดีที่สุดให้แก่ลูกน้อย

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์พรีมายด์

คลิปวิดีโอ “สร้างชีวิตมหัศจรรย์ด้วยน้ำนมแม่”

ตอนที่ 1



ตอนที่ 2



ตอนที่ 3



ตอนที่ 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=rIRH5lhqwVM>

ตอนที่ 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=PLhepXultsc>

ตอนที่ 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=QCuuGeMoDvM>



คำนำผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมาจากความตั้งใจที่จะถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้แก่ลูกทั้งสองของผู้เขียน วิวแก้ว ขวบและหกวบครั้งที่ยังกินนมแม่อยู่ทั้งคู่ (เพราะผู้เขียนยังคงบีมนมอยู่ได้แบ่งนมบีมาให้ลูกคนโตได้กินบ้าง ลูกคนเล็กยังดูดจากเต้าอยู่) และประสบการณ์ในการสอนคุณแม่หลายๆ ท่านให้ประสบความสำเร็จในการให้นมแม่ ทำไมผู้เขียนจึงยังอยากให้นมแม่นานๆ ลองติดตามอ่านคุณะคะ หนังสือเล่มนี้จะเขียนเป็นบท เป็นตอน เรียงตามลำดับเหตุการณ์จริงโดยเริ่มตั้งแต่ความรู้ทั่วไปที่คุณแม่พึงทราบก่อนตัดสินใจว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมอะไร และเมื่อตัดสินใจได้แล้วว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรเตรียมตัวอย่างไรบ้าง เหตุการณ์ที่ต้องเผชิญตั้งแต่แรกคลอด จนกระทั่งลูกเติบโตขึ้นในแต่ละวัย ซึ่งหากเข้าใจและทำตามคำแนะนำในหนังสือ จะมีความรู้สึกเสมือนมีผู้เขียนมานั่งพูดคุยด้วยและช่วยแก้ปัญหาที่พบในแต่ละช่วงแต่ละตอน ผู้เขียนหวังว่าผู้อ่านจะได้ประโยชน์จากการนำความรู้จากหนังสือเล่มนี้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละครอบครัว ผู้เขียนไม่ปรารถนาให้ผู้อ่านเกิดความกดดันกับความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากเกินไป จนทำให้เกิดความเครียด หรือรู้สึกล้มเหลวเมื่อให้นมแม่ไม่ได้ เพราะการให้นมแม่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิตลูกและตัวคุณเอง

ด้วยวิธีการทำการตลาดที่ขาดจรรยาบรรณของบริษัทนมผงข้ามชาติที่พยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ขายนมให้ได้มากที่สุด โดยใช้คำโฆษณาเกินจริงและกล่าวอ้างว่านมยี่ห้อนี้ใกล้เคียงนมแม่มากที่สุด ทำให้ผู้บริโภคหลงเชื่อและเข้าใจผิดคิดว่า นมผงมีประโยชน์มากกว่านมแม่ ดังนั้นเมื่อลูกอายุ 6 เดือน หรือ 1 ปี คุณแม่ที่กำลังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนน้อยนิด

ในสังคมนี้ จะถูกคนรอบข้างกดดันให้เลิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เร็วเกินไป เพื่อเปลี่ยนมาเป็นนมผงให้เหมือนกับเด็กคนอื่น ๆ จึงทำให้อัตราการให้นมแม่วายาวานลดน้อยลงไปอีก ตอนนี้ประเทศไทยจึงเป็นประเทศที่มีปัญหาโรคภูมิแพ้สูงมากขึ้นทุกปี ขณะที่ไอคิวเฉลี่ยของเด็กไทยลดลงเรื่อยๆ เนื่องจากประเทศไทยเป็นประเทศที่มีโภชนาการนมผงเยอะที่สุดในโลก ทั้งทีวี นิตยสาร การประชุมวิชาการแพทย์และพยาบาลบนเว็บไซต์ และคอลเซ็นเตอร์ที่คอยโทรศัพท์ไปตามบ้านอย่างไม่หยุดหย่อน เพื่อชักชวนให้คุณแม่หยุดให้นมแม่ แล้วเปลี่ยนมาเป็นนมผงโดยให้ข้อมูลผิด ๆ ว่านมแม่หมดประโยชน์แล้ว

เป็นความจริงที่ว่าเราไม่อาจทำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ทุกท่าน แต่ถ้าคุณแม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงต่าง ๆ จากการเลี้ยงทารกด้วยนมผสม แล้วยังตัดสินใจที่จะใช้นมผสมเลี้ยงลูก ก็ถือว่าคุณแม่ได้ตัดสินใจเลือกอย่างผู้ที่ทราบข้อมูลทั้งหมดแล้ว และถ้าคุณแม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างดีที่สุดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้ว แต่พบในภายหลังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นไม่เหมาะกับตนเอง ก็เป็นสิทธิอันชอบธรรมในเรื่องของวิธีการเลี้ยงลูกที่แตกต่างกันได้ แต่หนึ่งในกลยุทธ์ที่บริษัทนมผงใช้เพื่อสร้างความแตกแยกของผู้ที่มีความเห็นแตกต่างคือ การให้ร้ายกลุ่มที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ว่า เป็นผู้สร้างความรู้สึกผิดแก่คุณแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นการทำร้ายจิตใจและจิตวิญญาณของผู้เป็นแม่ ดังที่ประธานบริษัทนมผงแห่งหนึ่งเคยกล่าวไว้ว่า “การโฆษณาให้ใช้ผลิตภัณฑ์ไม่ต้องสงสัย มันยังเป็นอีกทางที่จะบรรเทาเยียวยาความรู้สึกผิดของบรรดาบุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่ได้สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือแม่แต่ภรรยาของบุคลากรทางการแพทย์ เหล่านี้ก็อาจไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมันจะไม่ทำให้บรรดาคุณแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่รู้สึกผิดที่ไม่ได้ให้นมตนเองเลี้ยงลูก เพราะฉะนั้นไม่ต้องการที่จะรู้สึกผิดต่อลูกของตนเองที่ไม่ได้ถูกเลี้ยงมาด้วยนมแม่”

แต่ด้วยความเคารพอย่างสุดซึ้ง ผู้เขียนไม่ได้มีเจตนาทั้งทางตรง
และทางอ้อม ทำให้คุณแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่รู้สึกผิด ว่าเป็นแม่ที่ไม่
รักลูกหรือรักลูกน้อยกว่าแม่ที่ให้นมแม่เลย เพราะผู้เขียนในฐานะที่เป็น
กุมารแพทย์และเป็นแม่ลูกสอง ได้รู้จักและพบคนไข้และคุณแม่มากมายพบว่า
คุณแม่ทุกคนรักลูกไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ากันเลย และเด็กหนึ่งคนกว่าจะโต
ขึ้นมาได้ ไม่ได้มีแต่เรื่องนมแม่เพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยอย่างอื่นด้วย
ขอเป็นกำลังใจให้คุณแม่ทุกท่านค่ะ

พญ.สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ
กุมารแพทย์ทารกแรกเกิดและคุณแม่ลูกสอง





กิตติกรรมประกาศ

กราบขอบพระคุณคุณพ่อคุณแม่ ผู้ให้กำเนิดผู้ให้ความรักและบอกว่าไม่มีสมบัติใดจะให้ นอกจากการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณแม่ซึ่งจุดประกายความคิดเรื่องการเก็บนมแช่แข็งในตู้แช่แข็งซึ่งน่าจะเป็นใบแรกในประเทศไทย เมื่อ ๑ ปีก่อน ตั้งแต่สมัยลูกสาวคนโต เนื่องจากผู้เขียนปั๊มนมสะสมไว้จนช่องแช่แข็งของตู้เย็นเต็ม จนไม่มีที่ไว้ใส่อาหาร คุณแม่จึงไปถอยตู้แช่แข็งมาจากห้างให้ผู้เขียนใช้เก็บนมแม่ และเพื่อให้ได้พื้นที่ตู้เย็นกลับคืนมาแช่อาหารตามเดิม

กราบขอบพระคุณครู อาจารย์ ผู้ให้ความรู้ตั้งแต่อนุบาลจนเรียนจบแพทย์

ขอบคุณสามี ลูกทั้งสอง ที่เป็นกำลังใจและเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้เขียนสนใจเรื่องนมแม่

ขอบคุณ www.thaibreastfeeding.org และ www.breastfeedingthai.com สำหรับข้อมูลดีๆ ประกอบการเขียนหนังสือเล่มนี้

ขอบคุณสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ที่ให้โอกาสได้เขียนหนังสือเล่มนี้ และเห็นความสำคัญของนมแม่ ทำให้มีหนังสือนมแม่ไว้เป็นคู่มือสำหรับคุณแม่ เพิ่มขึ้นอีกเล่มหนึ่ง

พญ.สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ
กุมารแพทย์ทารกแรกเกิดและคุณแม่ลูกสอง

คำนิยม



คุณแม่ที่รักทุกท่าน เมื่อท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ท่านก็คงกำลังจะได้พบกับทางสว่างแล้วละค่ะ ทางเดินที่เคยมืดมัวเต็มไปด้วยคำถามมากมาย ก็จะได้รับคำตอบ คำถามที่ไม่รู้จะไปถามใคร คำถามที่ไม่แน่ใจในคำตอบ หนังสือเล่มนี้มีคำตอบให้คุณแม่อย่างแน่นอนค่ะ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ซึ่งคือ “คุณหมอจอย” ท่านเป็นคุณหมอที่ช่วยประสาน “โลก 2 ใบ” ให้มาอยู่รวมกันได้อย่างมีความสุขและลงตัว นั่นก็คือ “โลกของคุณหมอ” และ “โลกของคุณแม่” เพราะคุณหมอจอยเป็นคุณหมอที่หันมลุกเองด้วย แถมยังให้นานตั้ง 6-7 ปีอย่างนี้ รับรองว่าอ่านแล้วอินแน่ๆ ค่ะ

ส่วนตัวลอราเองนั้นก็ได้รับข้อมูลและกำลังใจจากหมอจอยหลายครั้งหลายคราด้วยกันค่ะ ทั้งเมื่อยามที่ลูกสาวคนโตมีอาการแพ้นมวัว ก็ได้คำแนะนำจากคุณหมอจอยว่าให้ป๋มนมแม่ที่กำลังให้กับลูกคนที่สองมาแบ่งให้ลูกคนโตได้ดื่มด้วย ปรากฏว่าเมื่อทำตามนั้นก็มีอาการดีขึ้นอย่างเห็นผลค่ะ ต่อมาเมื่อลูกคนที่สองอายุครบ 2 ขวบ และมีกำหนดจะหย่านมแม่ให้เขาก็ได้รับคำแนะนำว่า สามารถต่อเวลาการหย่านมแม่ออกไปได้ อีกจนกว่าฟันน้ำนมของเขาจะหลุดไป เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ลูกน้อยนั่นเอง ซึ่งตอนนี้ก็กำลังพยายามเดินตามหมอจอยไปให้ถึงวันนั้นอยู่ค่ะ วันที่ลูกจำความได้และร้องขอกินนม น้ำนมแม่เป็นสิ่งที่เขาปรารถนามากกว่านมใดๆ เพราะมีทั้งความรักความห่วงใย มีทั้งภูมิคุ้มกันต้านต่างโรคขึ้นชั้นเยื่อเมือก มีทั้งสารอาหารเพิ่มใยประสาทในสมองให้เพิ่มพูน แม้จะไม่ใช่อาหารหลักในวัยเตาะแตะแล้ว แต่ก็ยังเป็นอาหารใจที่เปี่ยมล้นไปด้วยสายใยรักของแม่และลูกอยู่นั่นเอง

ด้วยความรักและขอบคุณหมอจอย

ลอร่า ศศิธร วัฒนกุล

คุณแม่ห้องโมเต็ก้า อายุ 7 ขวบ และห้องมาร์เก็ต อายุ 2 ขวบ

เราจะมึนน้ำนมเพียงพอให้ลูกกินไหมหน้า? คำถามนี้คงผุดขึ้นมาในใจของแม่หลังคลอดหลายต่อหลายคน และแน่นอนโรสเชื่อว่าหลายต่อหลายครั้งที่เตียวใช้ไหมคะ ที่ความไม่มั่นใจในการให้นมแม่แก่ลูกนั้น มีมากกว่าความกังวลว่าคลอดลูกจะเป็นยังไง จะเจ็บไหมเสียอีก แถมความกังวลนี้ก็มักจะก้องกังวานอยู่ในหัวเรานานแสนนาน เรียกว่าตลอดระยะเวลาที่เราให้นมลูกเลยละ และด้วยความกังวลนี้ เรามักตัดช่องน้อยแต่พอตัวด้วยการยอมศิโรราบให้ลูกน้อยของเรากินนมผงมากกว่านมแม่ ตามมาด้วยคำอ้างที่มักจะเป็นเหมือนคำปลอบใจให้กับตนว่า “น้ำนมไม่พอ” “น้ำนมไม่มี” “ลูกไม่ยอมดูด” และอื่นๆ อีกมากมายที่ทำให้เรารู้สึกดีไม่ผิดกับทางเลือกที่เราได้เลือกให้กับลูกน้อยของเรา

ซึ่งโรสเองก็เคยตกอยู่ในที่นั่งแบบนี้ ความกังวลทั้งหลายแหล่ ความเหนื่อยกับการที่ต้องมานั่งบีมนม ความท้อ ความขัดแย้งกับคนรอบข้างที่ไม่สนับสนุนนมแม่ โอ๊ย...แทบจะหมดกำลังใจไปกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เลยคะ โชคดีที่ได้คุณหมอสุธีราเป็นคุณหมอเด็กประจำเจ้าตัวเล็ก กำลังใจและข้อมูลต่างๆ ที่คุณหมอมักจะแบ่งปันให้เสมอๆ ทำให้เราเข้าใจในความสำคัญของการให้นมแม่มากขึ้น จนในที่สุดเราก็ก้าวข้ามความท้อต่างๆ นานามาได้จนทุกวันนี้ น้องข้างน้อยวัย 2 ขวบครึ่งก็ยังกินนมแม่อยู่คะ ว่าจะให้แข่งกับลูกคุณหมอถึง 7 ขวบเลย ^_^

หากเอาประสบการณ์ของตนเองมาแล้ว ก็ต้องขอบอกว่า ลูกที่ได้กินนมแม่นั้นแข็งแรงจริงๆ ค่ะ ทั้งร่างกายและจิตใจ เรียกว่าหากจะป่วยก็นับครั้งได้เลย หรือถ้าป่วยก็หายเร็วมาก แถมเป็นเด็กที่มีจิตใจเราใจแจ่มใส มั่นคงในชีวิตเพราะได้รับความอบอุ่นที่เพียงพอจากอ้อมกอดของแม่อยู่เสมอ

ด้วยความที่ตัวเองทำงานด้านสิ่งแวดล้อม จึงมีความเชื่ออย่างมากว่า ธรรมชาตินั้นดีที่สุดในทุกสิ่ง เพราะมันเหมาะสมที่สุด นมของคนมีไว้เพื่อลูกคน นมของสัตว์ต่างๆ ก็มีไว้เพื่อลูกของมัน ในธรรมชาติแล้วคงไม่มีวัวมาขอกินนมคน

หรือข้างไปขอกินนมวัวใช้ไหมคะ มีแต่คนนี่แหละที่สรรหาของกิน กินไปได้ทุกอย่าง ไม่ผิดหรอกค่ะ แต่มันอาจจะไม่เหมาะสมในบางเวลา โดยเฉพาะเวลาที่ลูกน้อยของเราที่เพิ่งเกิดมา จริงๆ แล้วเขายังไม่สมบูรณ์เต็มที่ ระบบต่างๆ ในร่างกายทั้งภายในภายนอกเพิ่งจะถูกเริ่มฝึกใช้งาน ความตื่นตัวต่อโลกใบใหม่ของเขามาดังสร้าง ความกังวลไม่น้อยต่อจิตใจเขา อาหารที่ดีที่สุดสำหรับเขาคือ “นมแม่” เพราะให้ทั้งสารอาหารที่เหมาะสมต่อพัฒนาการ อีกทั้งลูกน้อยยังได้รับความอบอุ่นปลอดภัยในอ้อมกอดของแม่

ลองนึกดูสิคะ หากเราให้ลูกกินนมวัว นมผสม ใส่ขวดป้อนตั้งแต่เล็กๆ โอกาสที่เขาจะห่างจากอกเรานั้นสูงมากเพียงใด หูที่ควรจะแนบกับหัวใจของแม่ ได้ยินเสียงหัวใจเต้นที่เขาคุ้นเคย ช่วงเวลาที่อบอุ่นจากอ้อมกอดของแม่จะหาได้ที่ไหน ที่สำคัญเราก็คงจะมีข้ออ้าง (อีกแล้ว) ในการฝากให้คนอื่นๆ เป็นคนให้นมลูกน้อยของเราแทนเรา นี่แค่เรื่องของจิตใจก็ส่วนหนึ่ง ยังมีเรื่องของสารอาหารที่ไม่เหมาะสมและอันตรายจากนมวัวอีกซึ่งติดตามได้ในหนังสือเล่มนี้ รับรองว่าอ่านจบแล้วจะมีพลังในการให้นมแม่มากขึ้นเลยคะ

อย่างกังวลเรื่องน้ำนมไม่พอนะคะ ในธรรมชาติคงไม่มีคำว่าไม่พอหรอกค่ะ มีแต่คำว่าพอดี เรามักนึกไปเองว่าลูกกินเยอะ กินเก่ง นมเราออกมาน้อย ไม่พอกิน เตี้ยลูกพอมไม่อ้วน แต่จริงๆ แล้วยิ่งเขาคูดมากนมก็มีมาก ดูดน้อยนม ก็มีน้อย มันจะพอดีกับความต้องการของเขาคะ เคารพความเป็นเขา อย่าไปเปรียบเทียบกับลูกคนอื่น ทำให้เราคิดมากไปเปล่าๆ ส่วนที่ว่าให้นมแม่นานไป น้ำนมยังจะมีคุณภาพอีกหรือ ไรสเองก็เคยกังวลกับคำถามนี้นะคะ โชคดีที่คุณหมอให้ข้อคิดว่า แล้วเราไม่เคยสงสัยกับคุณภาพของนมวัวที่ผลิตทั้งวันทั้งคืน ปีแล้วปีเล่าเลยหรือ วัหนึ่งตัวคงไม่ได้ผลิตน้ำนมให้เราแค่ปีเดียว แล้วเปลี่ยนตัวเอาแม่วัวตัวใหม่ใช้ไหม แล้วเราจะกังวลอะไร นมแม่ปรับสารอาหารที่เหมาะสมไปกับวัยของลูก อยู่ตลอดเวลา

อยากเป็นกำลังใจให้คุณแม่ทุกคนอย่าท้อถอยนะคะ ลูกจะแข็งแรง หรือไม่อยู่ที่ความเข้มแข็งของเราคะ ความเห็น้อย่างที่ เราแลกมามัน คุ่มค่ากว่าสิ่งใดๆ ถ้าคุณอยากเห็นลูกเป็นเด็กแข็งแรง ไม่เป็นภูมิแพ้ จิตใจ แจ่มใส ร่าเริง เชื่อฟังแม่ รักแม่ ติดแม่ ให้ลูกกินนมแม่เถอะคะ เขาคงจะ รบควนเต้านมเราไม่นานหรอกคะ ^_^ เตี้ยวก๊อโตแล้ว แล้วเวลาโตๆ แบบนี้ ก็ไม่สามารถหวนกลับมาได้แล้วนะคะ

ในฐานะแม่คนหนึ่ง อยากจะบอกว่าของขวัญที่ดีที่สุดสำหรับลูกเรา ในชีวิตนี้ที่เราสามารถให้ได้ เพื่อสร้างพื้นฐานชีวิตที่ดีของเขาในอนาคต คือ นมแม่คะ ขอให้มั่นใจและเชื่อมั่นในความเป็นแม่ของคุณ ธรรมชาติเขาให้เรา มาพอดี ดีพอ และเหมาะสมที่สุดแล้วคะ

สุดท้าย ต้องขอขอบคุณเนื้อหาดีๆ ในหนังสือเล่มนี้ที่สร้างความ เข้าใจและมั่นใจในการให้นมแม่กับโปรสด้วยนะคะ

โรส วริศรา มหากายี (ลีธีระกุล)
คุณแม่ห้องข้างน้อย อายุ 2 ขวบ

ถ้าคุยกันถึงเรื่องผู้เชี่ยวชาญคร่ำหวอดเรื่องนมแม่ คงเป็นไปได้ที่ จะไม่มีชื่อคุณหมอสุธีราขึ้นมา เพราะคุณหมอมือถือว่าประสบความสำเร็จมาก ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทั้งข้อเท็จจริงด้านวิชาการ รวมถึงประสบการณ์ ตรงของคุณหมอก็ได้ถ่ายทอดลงมาในหนังสือเล่มนี้ จึงเป็นประโยชน์อย่าง มากสำหรับผู้ที่ตั้งใจจะให้สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูก เรื่องนมแม่ไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าเราเตรียมตัวมาดี รู้ว่าเราจะต้องเจอกับเหตุการณ์อะไรก็ช่วยให้อะไรๆ ง่ายขึ้นเยอะคะ

สภัญญา วิทยานุกรณ์
คุณแม่ห้องบัน อายุ 3 ขวบครึ่ง และห้องแบม อายุ 1 ขวบ

คุณหมอสุธีราเป็นคุณหมอที่ดิฉันได้รู้จักตั้งแต่คลอดลูก ซึ่งคุณหมอแนะนำให้ดิฉันให้ลูกทานนมแม่อย่างเดียว ดิฉันชื่นชมคุณหมอที่ท่านเป็นแบบอย่างคุณแม่ที่ดี ที่สามารถให้นมลูกได้นานถึง 6 ปี ดิฉันได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมอ และได้ผลลัพธ์ที่ดีมาก เนื่องจากลูกชายดิฉันเป็นภูมิแพ้ม้วแต่กลับมีสุขภาพที่แข็งแรงมีพัฒนาการดี ขณะนี้ลูกชายอายุ 3 ขวบแล้วคะ ตั้งใจว่าจะให้ลูกทานนมแม่ให้นานที่สุดคะ

ปทุมยวีร์ วงศ์สุรัฎฐกุล

คุณแม่ห้องปิ่น ปิ่น อายุ 3 ขวบ

คุณหมอสุธีราเป็นผู้ให้คำแนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ท้องแรก ได้รู้วิธีการปั๊มและเก็บนํ้านม และปฏิบัติตามตลอดมาคะ ที่สำคัญคุณหมอเองเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดของคุณแม่ที่มีกำลังใจเข้มแข็งและอดทน เพื่อให้สิ่งที่ดีที่สุดต่อลูก คือ นมแม่คะ

รวิวีร์ เพชรทองคำ

คุณแม่ห้องอดิปป อายุ 3 ขวบ และน้องชา मिल อายุ 9 เดือน

ลูกสาวเป็นคนไข้อย่างคุณหมอสุธีราตั้งแต่แรกเกิด เพราะตั้งใจไว้ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากได้ศึกษาหาข้อมูลถึงประโยชน์ของนมแม่ที่มีต่อเด็กในด้านต่างๆ มากมาย และพบว่านมแม่มีสารอาหารต่างๆ ที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย จึงตัดสินใจให้ลูกอยู่ในความดูแลของคุณหมอสุธีราซึ่งเป็นปรมาจารย์ด้านนมแม่และสนับสนุนการให้นมแม่อย่างจริงจัง แล้วก็ไม่มีผิดหวังคะ คุณหมอดูแลเอาใจใส่ดีมาก ตั้งแต่วันแรกที่พกพื่นคุณหมอก็ให้ดูซีดีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งคุณหมอมองจะคอยกำชับให้ดูจนจบ ต้องสารภาพคะว่าจริงๆ แล้วดูไม่จบเพราะคุณแม่มีวุ้นเต้กับลูกและเพื่อนๆ ที่มาเยี่ยมจึงดูแค่ผ่านๆ จนได้มาเลี้ยงลูกจริงๆ ก็พบกับปัญหาต่างๆ มากมาย (ไม่ง่ายเหมือนที่คิด) เพราะความรู้ และไม่ได้เตรียมตัวอย่างจริงจังตามคำแนะนำ

ของคุณหมอ ทำให้พลาดโอกาสดีๆ สำหรับลูกหลายอย่าง เช่นการกระตุ้นให้มึ้น้ำนมมามากโดยใช้เครื่องปั๊มที่มีประสิทธิภาพ กว่าจะตัดสินใจซื้อลูกก็อายุเข้า 3 เดือนแล้ว ทำให้ยากต่อการเพิ่มน้ำนมแต่คุณหมอก็ให้กำลังใจตลอด จนทุกวันนี้ลูกย่างเข้า 11 เดือนแล้ว แม้คุณแม่จะมีน้ำนมน้อยก็ตั้งใจไว้ว่าจะให้ลูกกินนมแม่ต่อไปจนกว่าน้ำนมจะหมด เพราะได้เห็นถึงประโยชน์มหาศาลของนมแม่ สืบเนื่องจากลูกสาวที่เป็นเด็กแข็งแรงพัฒนาการดี ฉลาด อารมณ์ดี ต้องขอบพระคุณคุณหมอสุธีราที่มีคำแนะนำดีๆ และให้ความรู้เรื่องนมแม่มาโดยตลอด และยังได้ทราบว่าคุณหมอจะเขียนหนังสือเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็ยิ่งดีใจและแอบอิจฉาบรรดาแม่ลูกอ่อนที่จะได้มีหนังสือดีๆ ติดบ้านเสมือนมีคุณหมออยู่ใกล้ตัว เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จริงๆ แล้วไม่ยากค่ะ ถ้าคุณแม่รู้เทคนิคและมีความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีหนังสือเล่มนี้อยู่คงคลายกังวลและข้อสงสัยต่างๆ ที่จะได้เจอในชีวิตประจำวัน ขอให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีความสุขค่ะ

นารีสา มีราณี

คุณแม่น้องอลิษา อายุ 11 เดือน

โดยส่วนตัวดิฉันมีแนวคิดตามหลักธรรมชาติว่า “ลูกคนต้องกินนมคน” ข้อมูลจากคุณหมอสุธีรา เป็นข้อมูลที่ดิฉันพิสูจน์ด้วยตัวเองแล้วว่า “นมแม่ เหมาะสมกับลูกมากที่สุด” นอกจากจะเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยแล้ว ยังเป็นวัคซีนชีวิตอีกด้วย ปัจจุบันให้นมแม่ 100% มาเกือบจะ 2 ปีแล้วค่ะ ลูกชายแทบจะไม่ป่วยเลย ลูกชายจึงเป็นเด็กที่แข็งแรงมาก (มั่นใจว่าไม่มีนมยี่ห้อใดในโลกทำได้) หลายๆ คนมีความเชื่อที่ว่า นมอะไรก็สามารถเลี้ยงลูกให้โตมาได้เหมือนกัน แต่จริงๆ แล้วมีข้อมูลอะไรบ้างที่หมกเม็ดซ่อนอยู่ในนมผสม ทำความรู้จักกับมันเสียก่อนที่ลูกของคุณจะตกเป็นเหยื่อ!

เรื่องนมแม่ไม่ใช่เรื่องยากหากเข้าใจ แต่คนส่วนใหญ่มักจะทำตามตาย เพราะขาดความมั่นใจ ขาดข้อมูล และกองหนุนจากคนในครอบครัว ดิฉันมั่นใจว่าข้อมูลจากคุณหมอจะช่วยให้จำนวนเด็กที่จะได้กินนมแม่เพิ่มมากขึ้นและนานขึ้นค่ะ

สุชีรา แก้วพิทักษ์คุณ
คุณแม่ห้องต้นหนาว อายุ 2 ขวบ

ดิฉันเป็นคุณแม่ลูกสองที่เคยไม่ประสบความสำเร็จในการให้นมแม่กับลูกสาวคนโต ตอนนั้นปวดใจสุดๆ ทำให้ดิฉันตั้งใจแน่วแน่ว่า ลูกคนต่อไปต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ได้ แต่ก็เกือบจะไม่สำเร็จอีกครั้งกับลูกชายคนเล็ก โชคดีเข้าข้างดิฉันที่ได้พบกับคุณหมอสุชีรา คุณหมอผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กเล็กและมีประสบการณ์ตรงในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่น่าทึ่ง น้องปิ่นปิ่นมาพบคุณหมอด้วยอาการ over feeding คือมีเสียงครี๊ดคราดในลำคอและท้องอืดเนื่องจากนมผสมที่เสริมให้มากเกินไป จากการเข้าใจผิดว่านมแม่มีไม่เพียงพอ คุณหมอบอกอธิบายว่า นอกจากจะทำให้ลูกชายน้ำหนักพุ่งพรวดเกินไป ซึ่งจะเกิดผลเสียในภายหลังแล้ว ยังไปเบียดบังให้แม่สร้างน้ำนมได้น้อยลงด้วย คุณหมอสั่งเก็บขวดนมทันที และสอนเทคนิควิธีการให้นมแม่ที่ถูกต้อง คุณหมอกังทำให้ความมั่นใจ ปลอดภัย และเป็นกำลังใจ ทั้งผลึกและต้น จนดิฉันประสบความสำเร็จในการให้นมแม่ ซึ่งแท้ที่จริงแล้วไม่ใช่เรื่องยากลำบากเลย เพียงแต่คุณแม่ทุกท่านต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องและไม่ถอดใจเสียตั้งแต่แรก ทุกวันนี้ขณะที่น้องปิ่นปิ่นดูนมจากเต้าดิฉันมีความสุขมากเพราะมั่นใจว่าได้สิ่งที่ดีที่สุดกับลูก และคิดว่าจะยังคงให้นมแม่ต่อไปเรื่อยๆ トラบเท่าที่ลูกต้องการ

ดิฉันสังเกตเห็นความแตกต่างด้านสุขภาพในลูกทั้งสองอย่างมาก ค่ะ ลูกคนโตเป็นขาประจำของโรงพยาบาล เป็นหวัดบ่อยเนื่องจากเป็น

โรคมุมิแพ้ ส่วนน้องป็นป็นจะไปพบป้าหอมเฉพาะเพื่อฉีดวัคซีนเท่านั้น น้อยครั้งที่จะไม่สบาย ถ้าป่วยก็หายไว ด้านผลต่อตัวดิฉันเองคือ มีเวลาว่างได้อยู่กับลูกมากขึ้น ไม่ต้องเตรียมนมผสม ไม่ต้องล้างขวดนม นึ่งขวดนมและไม่ต้องเสียเงินซื้อนมผงราคาแพง ที่เปลืองแป๊บเดียวก็หมดกระป๋องอีกแล้ว

ต้องขอขอบพระคุณหนังสือของคุณหอมสุธีราที่เป็นแหล่งความรู้เป็นแรงบันดาลใจ และเป็นกำลังใจชั้นเยี่ยมในการเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่ เพื่อสุขภาพของลูกสุดที่รักและเพื่อการสืบเผ่าพันธุ์มนุษยชาติไม่ให้ผิดเพี้ยนไปเพราะลูกคน ต้องเลี้ยงด้วยนมคนค่ะ

อนลลักษณ์ โอหาริโกวิท

คุณแม่ห้องเป็บ อายุ 12 ขวบ และน้องป็นป็น อายุ 1 ขวบ

คุณแม่ส่วนใหญ่ทราบว่าคุณแม่มีคุณอนันต์ แต่ไม่ใช่คุณแม่ทุกคนจะประสบความสำเร็จในการให้นมลูก ดิฉันเกือบจะถอดใจไปแล้วในการให้นมลูก เพราะน้ำนมไม่มีในวันแรกๆ และไหลน้อยมาก แต่ด้วยคำแนะนำดีๆ ของคุณหอม ได้ช่วยสร้างความเข้าใจและความมั่นใจจนสามารถประสบความสำเร็จในการให้นมลูก ปัจจุบันแม้ว่าดิฉันต้องทำงานนอกบ้านตลอด แต่ลูกทั้ง 2 คน ก็ได้ทานนมแม่ (ลูกสาววัย 8 เดือน และลูกชายวัย 4 ขวบครึ่ง) ก็ได้ทานนมแม่รอบที่ 2 พร้อมน้องสาว) ลูกๆ ทั้งสองมีสุขภาพแข็งแรง และพัฒนาการที่ดี

หนังสือเล่มนี้คงจะมีส่วนช่วยให้คุณแม่อีกหลายๆ ท่านประสบความสำเร็จในการให้นมแม่เช่นกัน เพราะคำแนะนำของคุณหอม เข้าใจง่าย และนำไปใช้ได้จริง ขอเพียงตั้งใจและมีวินัย คุณแม่ทุกคนแม้ว่าทำงานนอกบ้านแบบดิฉันก็สามารถให้นมลูกได้ค่ะ

ทันตแพทย์หญิง มลฤดี เพชรเพชร

คุณแม่ห้องพศิน อายุ 5 ขวบ และน้องอัญญา อายุ 1 ขวบ

โดยส่วนตัวแล้วจะรู้สึกชื่นชมคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทุกคน จากประสบการณ์ของตนเองรู้ว่ามันไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะพยายามประคับประคองการให้นมแม่ได้สำเร็จ โดยเฉพาะช่วง 3 เดือนแรก คุณแม่ต้องอดทนสูง แต่พอผ่านมาได้ทำให้เรารู้สึกถึงสายใยที่แนบแน่นระหว่างแม่กับลูก ตัวเราเองก็รู้สึกภูมิใจ และรู้ว่าเราได้พยายามเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกของเรา หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณแม่ประสบความสำเร็จได้เช่นกัน

ศิริลักษณ์ ประจงการ
คุณแม่ห้องชญาณิน อายุ 3 ขวบ และน้องกันตน์พัช อายุ 3 เดือน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นความภูมิใจของแม่ เป็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นได้จากความมั่นใจที่จะทำ ความมั่นใจจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความรู้ เป็นความโชคดีของปลาวาฬและปลาตาวที่พบคุณหมอสุธีรา ทำให้ลูกได้กินนมแม่ ปลาวาฬ อายุ 4 ขวบ ได้ทานนมแม่จนถึง 2 ขวบ 7 เดือน ปลาตาว อายุ 9 เดือน ทานนมแม่อยู่และยังไม่มีกำหนดหย่านมแม่ ลูกทั้ง 2 เลี้ยงง่าย สุขภาพกายและใจแข็งแรงดีมาก

จิตติมา ศรีสังข์
คุณแม่ห้องปลาวาฬ อายุ 4 ขวบ และน้องปลาตาว อายุ 1 ขวบ

ดีใจมากที่ คุณหมอได้จัดทำหนังสือนี้เผยแพร่สู่สาธารณชน ซึ่งเนื้อหาได้รวบรวมจากคำแนะนำที่มีประโยชน์ และจากประสบการณ์ตรงของคุณหมอ ทำให้คุณแม่ได้รับความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่ เกิดความเชื่อมั่นและมีความสุขกับการให้นมแม่กับลูกต่อไป

ศรีศรินทร์ ชัยอดิศักดิ์โสภา
คุณแม่ห้องจาณิน อายุ 2 ขวบ

กว่าจะถึงวันนี้ดิฉันได้ผ่านศึกหนักมาแล้วเหมือนคุณแม่หลายคน มีลูกมาแล้วหนึ่ง ก็ยังสงสัยในนมแม่อยู่นั้น จนกลับมาพบคุณหมอสู่ธีราอีกครั้ง คุณหมอมุดกระตุนให้เข้าใจและอธิบายการให้นมแม่อย่างคั้นๆ มั่นๆ ตรงไปตรงมาตามแบบคุณหมอ ทำให้เรามีแรงและกำลังสู้ต่อเพื่อลูกน้อย การให้นมแม่จึงสำเร็จมาได้ทั้งสองครั้ง มั่นใจว่าหนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์มากมายสำหรับคุณแม่ที่มีความตั้งใจในการให้นมแม่

ภัทริรา สุนทรรังษี

คุณแม่ห้องญารินดา อายุ 2 ขวบ และน้องปฤณภัทท อายุ 6 เดือน

คุณแม่โชคดีที่ได้รับการเรียนรู้ถึงประโยชน์ของนมแม่ และแนวทางการให้นมแม่ให้ถูกวิธีจากคุณหมอสู่ธีราค่ะ ทำให้สามารถให้นมแม่แล้วตั้งแต่ลูกคนโตแรกเกิด แกรมมีนมเก็บมากมายถึง 2 ตู้แช่แข็ง จนสามารถบริจาคให้ลูกเพื่อนได้อีก ปัจจุบันลูกสาวคนโต 3 ขวบครึ่ง คนเล็ก 2 ขวบ ทั้งสองคนยังทานนมแม่อยู่ค่ะ บางครั้งลูกดูนมคนละข้าง สามารถถอดลูกไว้แนบอกจนหลับได้ทั้ง 2 คน อบอุ่นมากค่ะ แกรมสุขภาพลูกดีด้วย มีป่วยบ้างแต่ฟื้นตัวเร็วมาก อยากให้กำลังใจคุณแม่ทุกท่าน การให้นมแม่ไม่ใช่เรื่องยากหากเรียนรู้แนวทางการให้นมให้ถูกวิธีค่ะ

สุธาวดี ทองศิริ

คุณแม่ห้องพาย อายุ 3 ขวบครึ่ง และน้องพราว 2 ขวบ



แม้ว่าความตั้งใจมุ่งมั่นและอดทนจะเป็นสิ่งที่ทำให้คุณแม่ทุกท่านสามารถเริ่มต้นให้นมแม่ได้ด้วยดี แต่จะสามารถทำได้สำเร็จต่อเนื่องยาวนานนั้นจำเป็นต้องมีความรู้ คำแนะนำ การรักษายาบาลและกำลังใจจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อได้รู้จักคุณหมอสุธีรา ท่านได้ให้ความรู้ในการบีบเก็บรักษานมแม่ สอนเรื่องทำให้นม (แบบใหม่) ช่วยรักษาอาการเต้านมอักเสบ และสอนให้สามารถรักษายาบาลขั้นต้นได้เอง สิ่งที่สำคัญที่สุด คือคุณหมอได้ให้กำลังใจเรื่องลูกตัวเล็ก เพราะมักจะมีคนอื่นวิพากษ์วิจารณ์ จนเกือบจะยอมแพ้ระหว่างทาง แต่แม่-ลูกก็สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ต่างๆ มาได้มีความสุข ทั้งการให้นมและขอคุณนมจนถึงเวลาเลิกราด้วยความเต็มใจทั้งสองฝ่าย...

ขอบพระคุณคุณหมอสุธีรามากๆ ค่ะ ดิฉันมั่นใจว่าหนังสือของคุณหมอจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่คุณแม่ทุกท่านที่มีความตั้งใจเต็มเปี่ยมในการให้นมแม่...สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยของคุณ

วารักษ์ ปฏิภาณปรีชาวุฒิ

คุณแม่ห้องมานา อายุ 9 ขวบ

น้องมาราย อายุ 5 ขวบ และน้องมาจี อายุ 3 ขวบ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เรื่องที่ง่ายกว่าการชงนมกระป๋อง เป็นเรื่องที่คุณหมอวางเล็กอย่างคุณหมอสุธีราให้ความสำคัญ สนับสนุน ส่งเสริมให้กำลังใจ และเอาใจใส่อย่างเต็มกำลังความสามารถ แม้ประโยชน์จะไม่ได้ตกอยู่ที่คุณหมอ แต่คุณหมอก็ทำหน้าที่นี้อย่างบริสุทธิ์ บริบูรณ์ เสมือนเพื่อนแท้ที่จริงใจแก่คุณแม่ทุกคน คุณหมอให้ความรู้สู่กับระบบทุนนิยมที่เงินซื้อได้ทุกอย่าง แม้กระทั่งความเชื่อว่ามีนมกระป๋องราคาแพงจะทำให้เด็กแข็งแรงและตัวสูง ดิฉันได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 100% ตามที่คุณหมอแนะนำเห็นผลดีที่สุด คือ ลูกแข็งแรง แจ่มใส แถมตัวสูงกว่าเพื่อนในชั้นเรียน

ความรู้ คำแนะนำ และกำลังใจ ที่ได้จากคุณหมอสู่ธีรา เหมือนเพื่อน
แทนนยามยาก ที่รู้ว่าสิ่งใดดีที่สุดสำหรับเราและลูก คุณหมอเป็นตัวอย่างที่ดี
ของ Full Time Working Mom ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 100% การเลี้ยง
ลูกด้วยนมแม่ กลายเป็นความพยายาม และเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ของแม่
ทั้งๆ ที่เป็นเรื่องที่ธรรมชาติและธรรมชาติที่สุด มีผลตอบแทนที่คุ้มค่าคุ้มเวลา
คือสุขภาพ และอารมณ์ที่ดีของลูก

เมธาณี อัครรักษ์
คุณแม่ห้องวีวี อายุ 4 ขวบ

ทุกคนย่อมรู้ว่านมแม่คืออาหารที่วิเศษที่สุดสำหรับลูก แต่น้อย
คนที่จะรู้ว่ากว่าจะทำได้สำเร็จนั้น สำหรับแม่บางคน...มันไม่ได้ง่ายเลย

เราเป็นแม่คนหนึ่งที่เคยคิดว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่อง
ธรรมชาติ ใครๆ ก็ทำได้ ทำให้เราละเลยไม่เคยสนใจฝึกหาความรู้เกี่ยวกับ
เรื่องนี้ในระหว่างตั้งครรภ์เลย จนกระทั่งเราคลอดลูกชายคนโต เราถึงได้รู้
ถึงความยากลำบาก ความเหนื่อย ความท้อ ความไม่เข้าใจ รวมถึงความ
กดดันจากคนรอบข้าง จนเราเกือบถอดใจไปหลายครั้ง โชคดีที่ได้คุณหมอ
สู่ธีราเป็นคุณหมอเด็กประจำตัวลูกตั้งแต่แรกคลอด ซึ่งคุณหมอเป็นผู้ที่มี
ความหวังดีและรู้จริงในทุกๆ เรื่องของนมแม่ คุณหมอได้ให้ความรู้และคอย
ปลอบใจให้กำลังใจ หรือแม้กระทั่งเคียวเชิญเมื่อเราทำท่าท้อแท้ จนกระทั่ง
เราสามารถให้นมลูกคนแรกได้ถึง 2 ปีครึ่ง มาถึงท้องที่ 2 แจ๊คพอต...
เราได้ลูกแฝด!!! และเราตั้งใจจะเลี้ยงลูกทั้ง 2 คนด้วยนมแม่ให้นานที่สุด
ดังนั้นคุณหมอเด็กที่เรานึกถึงทันที ย่อมเป็นคุณหมอสู่ธีราซึ่งคุณหมอก็ได้
ช่วยเหลือผลักดัน จนเราสามารถเลี้ยงเด็กทั้ง 2 คน พร้อมกันได้ด้วยนมแม่
100% มาจนถึงทุกวันนี้ ยอยากให้แม่ๆ ท่านอื่นที่อาจจะไม่ได้โชคดี ได้มี

โอกาสเจอคุณหมอสู่เราอย่างเรา สามารถประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่อย่างเราได้บ้าง เราเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณแม่ทั้งหลายได้
ไม่ทางใดก็ทางหนึ่งค่ะ

ทันตแพทย์หญิง ภัทรพร รื่นภาควุฒิ
คุณแม่ห้องเกล้า อายุ 4 ขวบ และห้องฝาแฝด กุ้ง กิ่ง อายุ 5 เดือน

ต้องขอบพระคุณคุณหมอมอที่ได้ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับพวกเรา
มาโดยตลอด ถ้าไม่ได้ข้อมูลดีๆ จากคุณหมอ น้องธีร์อาจจะต้องหยุดทานนมแม่
ไปนานแล้วค่ะ อย่างตอนที่อายุยังไม่ครบ 6 เดือน น้องธีร์เคยไม่ถ่ายนานสุด
7 วัน ถ้าเราไม่ทราบข้อมูลว่าเด็กทานนมแม่ล้วน สามารถไม่ถ่ายได้นานๆ
เนื่องจากนมแม่ย่อยง่าย สามารถดูดซึมเอาไปใช้ได้หมด เราก็คงทุกข์มาก แล้ว
ก็เอาแต่จับตัวลูกไปสวนเพื่อให้เขาถ่าย หรืออย่างตอนน้องธีร์อายุ 1 ขวบ 7
เดือนก็พยายามให้เลิกทานขวดนม ปรากฏว่าน้องธีร์เลิกทานนมแม่ไปเลย
นาน 6 วัน ก็ได้คุณหมอช่วยให้คำแนะนำ รวมทั้งให้กำลังใจและช่วยพูดให้
คนในครอบครัวเข้าใจถึงประโยชน์ของนมแม่ จนนำไปให้น้องธีร์สามารถกลับม
ทานนมแม่ได้ต่อไป ปัจจุบันนี้น้องธีร์อายุ 2 ขวบ 2 เดือน แล้วยังได้ทานนม
แม่ล้วน โดยไม่ต้องใช้นมผงผสมเลยค่ะ ต้องขอบพระคุณคุณหมอมามากค่ะ และ
หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะ เป็นประโยชน์กับบุคคลอื่นๆ เพราะหนังสือจะสามารถ
เข้าถึงกลุ่มบุคคลอื่นๆ ได้มากกว่าใน internet หวังว่าจะมีผู้อ่านมากๆ จะได้มี
คนที่เข้าใจเรื่องนมแม่กันน้อยอย่างถูกต้องเสียที เพื่อประโยชน์ต่อทั้งตัวเด็กเอง
ครอบครัว และประเทศชาติ

นภาพรรณ นันทาภิวัฒน์
คุณแม่ห้องธีร์ อายุ 2 ขวบ 2 เดือน

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่จะทำให้คุณเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่าง
เบิกบาน สุขใจ คุณหมอสุธีราช่วยแก้ปัญหาและแนะนำเรื่องต่างๆ ช่วยให้เรา
มีพลังมากพอที่จะมุ่งมั่น มั่นใจ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ ดิฉัน
หวังว่าผู้ที่ได้อ่านจะรู้สึกโชคดีเหมือนมีเพื่อนที่ดีคอยให้คำปรึกษาและได้ใช้
ประโยชน์จากคำแนะนำของคุณหมอ ทำให้ช่วงเวลาในการเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่นั้นเรียบง่าย งดงาม เหมือนอย่างที่ดิฉันรู้สึกเช่นกัน

ชลียา แตนศิลป์
คุณแม่ห้องประกวด อายุ 2 ขวบครึ่ง

ก่อนอื่นขอแนะนำสมาชิกน้อยๆ ทั้งสองของผม คนแรก น้อง “บูน”
เด็กชาย ชน ทะเล้น วัยสองขวบ คนรองน้องสาว “นุ้ม” เริ่มชันมากๆ
วัยสิบเดือน คุณย่ากับคุณยายของหลานทั้งสองเลี้ยงลูกๆ ด้วยนมแม่จน
อายุได้สองขวบ ทุกคนจึงเป็นแรงสนับสนุนผลักดันอย่างดีให้คุณแม่ของน้อง
ทั้งสองที่ตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ตอนที่คลอด
น้องบูนคุณหมอนอกจากจะส่งเสริมให้เลี้ยงน้องด้วยนมแม่แล้ว ยังมีอีกสอง
ประเด็นหลัก ที่ดูเหมือนว่าคุณพ่อคุณแม่มีอิทธิพลส่วนใหญ่ยังไม่เคยรับทราบ
มาก่อน **ประเด็นแรก** ให้ใช้นมถั่วเหลืองแทนนมวัว (หากน้ำนมคุณแม่ไม่
เพียงพอ) ด้วยเหตุผลหลักคือเรื่องภูมิแพ้ (เหตุผลอื่นๆ ศึกษาได้จากงานวิจัย
หาอ่านได้ ทางอินเทอร์เน็ต) ประเด็นนี้รับฟังครั้งแรก เพียงแต่รู้สึกสงสัย
เล็กน้อยแต่ก็ยอมรับได้เนื่องจากทราบประโยชน์ของน้ำนมถั่วเหลืองอยู่ก่อน
แล้ว แต่**ประเด็นที่สอง** เรื่องการบีมนมเก็บใส่ตู้แช่แข็ง รับฟังจากคุณหมอ
ครั้งแรกก็ถามกลับทันทีว่าทำไม ทำไม ทำไม และคุณหมอก็นพยายามให้
เหตุผลหลายๆ ข้อ แต่ก็รู้สึกเหมือนหูอื้อ ฟังไม่เข้าใจ เพราะในความคิดนั้น
คิดว่านมสดๆ จากเต้าดีที่สุด อีกทั้งน้องบูน ช่วงประมาณหกเดือนแรกคุณนม
ไม่ติด ให้นมกินแต่ละครั้งสองชั่วโมงยังไม่เสร็จ พอหลับคาเต้า จับวางได้ไม่
ถึงสิบห้านาทีก็ตื่น คุณแม่เหนื่อยมาก วันๆ แทบไม่ได้นอน ขอบตาคาคล้า

แบบที่เรียกกันว่าตาโป้ จึงสรุปกันเองว่าน้ำหนักไม่พอ ดังนั้น ในช่วงสองเดือนแรกจึงไม่ได้คิดถึงเรื่องการบ่มนมเลย ประมาณเดือนที่สาม คุณหมอบีบน้ำหนักคุณแม่ให้ดู ปรากฏว่าพุ่งออกมาเยอะมากทั้งที่เพิ่งให้นมเสร็จ จึงเริ่มบ่มนมเก็บตามที่คุณหมอแนะนำ แต่ก็ดูเหมือนจะช้าเกินไปทำให้น้ำนมหมดเอาตอนที่น้องบุนอายุได้เกือบขวบ แต่ก็โชคดีที่ตอนน้องบุนอายุได้หกเดือนคุณแม่ก็เริ่มตั้งท้องน้องนุ้ม พอคลอดน้องนุ้มขณะนั้นน้องบุนอายุได้ประมาณสิบห้าเดือน คุณหมอแนะนำให้น้องบุนกลับมาทานนมแม่ต่อ โดยกินนมที่คุณแม่บ่มเก็บไว้ ตั้งแต่น้องนุ้มเกิด คุณแม่ก็บ่มนมตั้งแต่วันแรกๆ มีเก็บให้น้องนุ้มวันละถุง และเหลือให้น้องบุนทานอีกวันละประมาณสิบกว่าออนซ์ ทุกวันนี้น้ำหนักที่บีมได้จะลดลงไปบ้าง คงเนื่องจากน้องนุ้มทานเยอะขึ้น แต่ก็ยังเหลือให้น้องบุนทานอีกประมาณวันละสิบออนซ์ และตั้งใจว่าพยายามให้ลูกทั้งสองได้ทานนมแม่ให้ได้นานๆ

คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่คงเข้าใจคืออยู่แล้วถึงประโยชน์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สิ่งที่ลูกทั้งสองได้รับแตกต่างจากลูกของคนข้างบ้านที่มีอายุอ่อนกว่าน้องบุนหนึ่งเดือน แต่ได้ทานนมแม่เพียงสามเดือน คือ จะสังเกตเห็นได้ชัดเจนว่าป่วยน้อยกว่า และหากป่วยก็หายเร็วกว่า

ธวัช พิชญ์ชน

คุณพ่อน้องบุน อายุ 2 ขวบ และน้องนุ้ม อายุ 1 ขวบ

หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่ดีมาก เปรียบเสมือนมีผู้เชี่ยวชาญคอยเป็นที่ปรึกษาอยู่ข้างกาย เหมาะสำหรับคุณแม่มือใหม่ที่ยังไม่มีประสบการณ์ซึ่งต้องพญูต่อภาวะความกังวล ความไม่มั่นใจในการให้นมบุตรครั้งแรก หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือคู่ใจ ทำให้คุณแม่ประสบความสำเร็จในการให้นมแม่ได้อย่างแน่นอน ถึงแม้ว่าดิฉันจะผ่านช่วงเวลานั้นมาแล้ว เมื่ออ่านหนังสือยังได้ความรู้และเทคนิคหลายประการที่สามารถนำไปแนะนำคนใกล้ชิดได้อีกด้วย

เป็นความโชคดีที่ดิฉันได้เลือกคุณหมอสุธีราเป็นคุณหมอประจำตัวของลูกชายจึงได้รับทั้งคำแนะนำและกำลังใจที่ดีจนสามารถให้นมแม่ได้จนลูกชายอายุ 3 ขวบ จากเด็กที่เป็นโรคมุมิแพ้มีลมพิษขึ้นทั้งตัวตั้งแต่อายุเพียง 4 เดือน ปัจจุบันนี้แข็งแรงมาก ไม่แพ้อะไรอีกเลย นอกจากนี้ยังเป็นเด็กที่พัฒนาการดี ร่าเริง แจ่มใส ว่านอนสอนง่ายอีกด้วย สุดท้ายนี้ต้องขอขอบคุณว่า “นมแม่นี้พิเศษเหนือคำบรรยายจริงๆ ค่ะ”

ทันตแพทย์หญิง ภัทรวรรณ สิบญูเรื่อง
คุณแม่ น้อง PJ อายุ 4 ขวบ

หลายคนคงเคยได้ยินว่าสูตรสำเร็จของการให้นมแม่ก็คือ ดูดเร็ว ดุดบ่อย ดุดถูกวิธี อันนี้แม่จิบเห็นด้วยค่ะแต่ไม่ทั้งหมดเพราะส่วนตัวแล้วคิดว่าสูตรสำเร็จที่แท้จริงสำหรับการให้นมแม่ได้นั้นคือ “แรงบันดาลใจ” ค่ะ หลายคนที่มีเหตุผลต่างๆ นานามาหากล้างเพื่อที่จะบอกว่าฉันให้นมแม่ไม่ได้หรอก ทั้งที่จริงแล้วไม่มีแม่ที่ให้นมแม่ได้สำเร็จคนไหนที่ไม่เจออุปสรรคเลย เพียงแต่ต่างกันแค่มากหรือน้อยเท่านั้นเอง ตัวแม่จิบเองก็เจอทั้งเคสลูกที่คลอดปกติ และลูกคนที่สองก็ไม่ได้มีโอกาส “ดูดเร็ว ดุดบ่อย ดุดถูกวิธี” ตั้งแต่แรกคลอด เนื่องจากเป็นเคสที่น้องต้องได้รับการผ่าตัดและอยู่ในห้องไอซียูตั้งแต่แรกเกิด สิ่งเดียวที่ยึดเหนี่ยวใจให้สามารถให้ลูกกินนมแม่ 100% ก็คือการเริ่มที่ใจค่ะ เมื่อเชื่อว่าเราทำได้แล้ว จากนั้นเทคนิคก็จะค่อยๆ ตามมาเองด้วยคำแนะนำที่ถูกต้องจากผู้รู้

หลายคนที่รู้จักทั้งส่วนตัวและรู้จักผ่านบล็อกบอกว่ามีแม่จิบเป็น “ไอดอล” ด้านนมแม่คนหนึ่ง ซึ่งแม่จิบขอยกเครดิตให้บาทหมอสุธีราทั้งหมดค่ะ เพราะนอกจากจะเป็นผู้จุดประกายให้กับ “ใจ” แม่คนนี้เมื่อ 5 ปีก่อนด้วยประโยคที่ว่า “ธรรมชาติสร้างเพศหญิงเรามาเพื่อสิ่งนี้ แม่ยุคก่อน ไม่มีนมกระป๋องเค้าเลี้ยงลูกมาได้ยังไง เราก็ต้องทำได้เช่นกัน” และ “ไม่มีอาหารทิพย์

ชนิดไหนจะดีและปกป้องคุ้มครองลูกเราได้ดีเท่าคุณแม่” คำเหล่านี้ก็ก้องไปมา ในหัวไม่รู้ก็ร้อยก็พันครั้งนะคะ จนแม่จิบได้มารู้จัก ได้ทั้งกำลังใจ คำแนะนำ และความช่วยเหลือจากป่าหอมเสมอมา สำหรับแม่จิบไม่มีปัญหานมแม่ใดๆ ที่ป่าหอมตอบไม่ได้จริงๆ ค่ะ

“แม่จิบ” ดร.พาสุข โรจนกัตถุญญ
แม่ห้องเจ็ดดี อายุ 5 ขวบ และห้องเจมี อายุ 3 ขวบ

“ลูกคนก็ต้องกินนมคนสิ” เป็นประโยคที่ทำให้บ้านเราฝ่าฟันการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ล้วนๆ 100% ได้ถึง 2 ปีเต็ม...“ทำไมเราต้องให้ลูกกินนมแม่?” คำถามที่ครั้งหนึ่งเคยต้องชวนขวยหาข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาหักล้างความเชื่อของครอบครัว ความพยายามที่จะต้องอธิบายให้เพื่อนๆ และผู้ใหญ่รุ่นก่อนเข้าใจว่าแม่ทุกคนสามารถให้นมได้นะ ไม่ใช่การตัดโอกาสให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่ลูกเพียงเพราะคำว่า “ไม่มีนม นมไม่มา”...วันนี้ หนังสือเล่มนี้จะให้คำตอบที่ชัดเจนที่สุดสำหรับทุกข้อสงสัยเกี่ยวกับนมแม่

จิราภัสร์ อริยบุรุษ
คุณแม่ห้องจिरะ อายุ 3 ขวบ

พูดได้เต็มปากว่าเป็นเพราะคุณหมอสุธีราที่ช่วยให้เซ็นยาได้กินนมแม่จนเกือบสองขวบ ตอนนั้นมีความตั้งใจอยากให้ลูกได้กินนมแม่อย่างเดียวแต่โชคไม่ดีที่น้ำหนักน้อยมาก ครอบครัวคอยกดดัน (ด้วยความหวังดี) ให้เสริมนมผงจนเกือบใจอ่อนด้วยความมือใหม่กลัวลูกไม่โต กระทั่งได้ปรึกษากับคุณหมอซึ่งเป็นคนเดียวจริงๆ ที่ให้กำลังใจ และสร้างความมั่นใจให้กลับมามีความเชื่อมั่นอีกครั้งและทำสำเร็จ เพราะได้รับความรู้ว่ามีนมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับทารก ไม่ใช่แค่ทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ยังช่วยให้เด็กอารมณ์ดี และมีพัฒนาการที่ดี ด้วยเซ็นยาได้กินนมแม่จนถึงขวบเก้าเดือน น้ำนมหมดไปเองเนื่องจากตั้งครรภ์น้องชาน่า

ทุกวันนี้เซินย่าแข็งแรงและมีน้ำหนักตามเกณฑ์ อารมณ์ดีและเป็นที่รักของทุกคน ส่วนชาน่าเดินตามรอยพี่ได้กินนมแม่ล้วนตั้งแต่เกิด โชคดีคราวนี้น้ำนมเยอะเลยหมดห่วง ขอขอบคุณคุณหมอสู่ธีราที่ให้ความรู้เรื่องการให้นมแม่ทำให้แม่คนนี้รู้สึกภูมิใจที่ได้ทำหน้าที่แม่อย่างที่ตั้งใจ หนังสือเล่มนี้จึงเป็นคู่มือให้คุณแม่ใช้อ้างอิงเพื่อหาคำตอบเกี่ยวกับนมแม่ทุกข้อสงสัยเกี่ยวกับนมแม่ หนังสือเล่มนี้มีคำตอบ

ธนิษฐ โชควัฒนา

คุณแม่ห้องเซินย่า อายุ 4 ขวบ และน้องชาน่า อายุ 2 ขวบ

คุณหมอให้คำแนะนำที่มีประโยชน์และสามารถปฏิบัติได้จริง ดิฉันพูดได้เลยว่าที่ลูกทั้งสามคนยังได้รับนมแม่อยู่นั้นเป็นเพราะคุณหมอช่วยเป็นแรงบันดาลใจและกำลังใจให้เสมอ ขอขอบคุณคุณหมอมากค่ะ

จริยชนก ศรีสมัย

คุณแม่ห้องต้นข้าว อายุ 6 ขวบ น้องต้นน้ำ อายุ 4 ขวบ และน้องต้นรัก อายุ 2 ขวบ

อ่านแล้วสามารถไขข้อสงสัย ที่คุณแม่ทั้งหลายมีได้อย่างกระจ่างว่าทำไมเด็กสมัยก่อนถึงแข็งแรงจัง แต่เด็กสมัยนี้ทำไมถึงป่วยบ่อย ทั้งๆ ที่วิทยาการก็ก้าวหน้ากว่า? รวมถึงนมแม่หลังอายุ 6 เดือน หมดประโยชน์อย่างที่หลายคนพูดจริงหรือ? เรื่องนมแม่ ผู้ที่รู้ดีที่สุดคือ....แม่ คุณหมอแม่ลูก 2 ผู้นี้ได้มอบกุญแจไว้ในหนังสือเล่มนี้แล้ว เพียงแค่เราไขกุญแจเข้าไปเปิดอ่านค่ะ....

อัญญาลักษณ์ สามัตถิยศิริกุล

คุณแม่ห้องมีมี อายุ 4 ขวบ และน้องเชียงเชียง อายุ 2 ขวบ



สารบัญ



บทนำ

30

บทที่ 1

ทำไมนมวัวไม่ดี

35

โรคแพ้โปรตีนนมวัว

46

ประโยชน์ของนมแม่

63

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานเพียงใด

74

บทที่ 2

เริ่มต้นดี สำเร็จจริงหรือ

85

บทบาทของคุณหมอสื่อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

91

ภาวะที่ให้นมแม่ไม่ได้

105

บทที่ 3

การเตรียมตัวก่อนคลอด

110

การอยู่ไฟดีหรือไม่

115

การให้นมแม่ในกรณีลูกแฝด

117

อุปกรณ์ช่วยให้นมแม่

123

บทที่ 4

อุปสรรคที่โรงพยาบาล

133

บันได 10 ขั้นเพื่อความสำเร็จในการให้นมแม่

139

บทที่ 5

ความโกลาหลในวันที่ลูกกลับบ้าน

157

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกได้น้ำนมพอ

164

ความขัดแย้งกับญาติผู้ใหญ่ที่บ้าน

166

ปัญหาที่พบบ่อยเมื่อลูกอยู่ที่บ้าน

170

บทที่ 6

ลูกดูดนมไม่ได้เพราะอะไร

191

ลูกมีปัญหาติดขวด

197

วิธีเพิ่มปริมาณน้ำนม

198

อาหารกระตุ้นน้ำนม

200

ยากระตุ้นน้ำนม

200

วิธีดูแลหัวนมไม่ให้แตกงาย

201

ท่อน้ำนมอุดตัน

202

ฝีที่เต้านม

204

บทที่ 7	ลูกอายุครบ 1 เดือน	205
	สัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกกินนมแม่มากเกินไป	207
	ลูกมีปัญหาอาเจียนบ่อย	209
บทที่ 8	ลูกอายุครบ 2 เดือน	213
	ลูกมีปัญหาโคลิคเลี้ยงยาก	215
บทที่ 9	ลูกอายุครบ 4 เดือน	221
	ลูกชอบกัดหัวนม	223
บทที่ 10	ลูกอายุครบ 6 เดือน	225
	วิธีให้อาหารเสริม	226
	เต้านมโตไม่เท่ากัน	231
	การกินนมมีอกกลางคืน	233
บทที่ 11	ลูกอายุครบ 9 เดือน	242
	วิธีเลือกนมเสริม	
	ในกรณีที่นมแม่ไม่พอหรือหลังจากหยุดนมแม่	244
	นมแม่กับการคุมกำเนิด	250
บทที่ 12	ลูกอายุครบ 1 ขวบ	254
	แม่เดินทางไปต่างประเทศ	
	จะปัมนมและขนส่งนมกลับอย่างไร	257
บทที่ 13	ลูกอายุครบ 1 ขวบครึ่ง	262
	ลูกไม่ยอมกินนมอื่น	264
	ลูกตื่นกินนมกลางดึก	267
บทที่ 14	ลูกอายุครบ 2 ขวบ	277
	ลูกน้ำหนักร้อย	279
บทที่ 15	ลูกอายุครบ 4 ขวบ	283
	เตรียมบอกลูกคนโตว่าจะมีน้องใหม่	285
	การให้นมแม่ขณะตั้งครรภ์	288
บทที่ 16	บทบาทของคุณพ่อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	298
	การให้นมแม่กับการมีเพศสัมพันธ์	302



บทนำ



การให้นมแม่เป็นวิถีธรรมชาติที่มีมาตั้งแต่เริ่มมีมนุษย์บนโลกใบนี้ ส่วนการเลี้ยงลูกด้วยนมวัวเป็นวิถีที่เบี่ยงเบนไปจากธรรมชาติ เพิ่งปรากฏขึ้นมาในเวลาไม่ถึง 150 ปี แต่ได้รับความนิยมและแพร่หลายไปทั่วโลก ที่เป็นเช่นนี้ไม่ใช่เป็นเพราะนมวัวดีกว่านมแม่ แต่เป็นเพราะกระแสโฆษณาเข้าสู่มวลชน ซึ่งบริษัทนมวัวใช้เงินจำนวนมากจัดทำขึ้นสร้างภาพลวงตาแก่ผู้บริโภคว่าหากลูกได้กินนมผงยี่ห้อแล้ว ลูกจะฉลาด แข็งแรง ประสบความสำเร็จในการเรียน เป็นเด็กที่น่ารักและมีความสุข ส่วนคุณแม่ที่อยู่ในโฆษณา ก็เป็นแม่ที่มีความสุขและภาคภูมิใจในความสำเร็จของลูก และดูเป็นแม่ที่ไม่เครียด ไม่เหนื่อย และไม่ถูกกดดันจากสังคมและคนรอบข้าง แต่ในขณะที่นมแม่ไม่มีโอกาสได้โฆษณาเพราะไม่มีเงินไปจ้างคนทำโฆษณา ผลสำเร็จที่เกิดขึ้นกับลูกต้องใช้เวลานานไม่เหมือนในทีวีที่เห็นความสำเร็จของเด็กในโฆษณาเพียงไม่กี่นาที และในขณะที่กำลังให้นมแม่ ความเหน็ดเหนื่อย ความเครียดของแม่ย่อมมากกว่าการใช้นมผง เพราะไหนจะกังวลว่านมจะไหลเมื่อไร จะพอไหม ลูกร้องไห้มากเพราะกินนมไม่อิ่มหรือไม่ ถ้าลูกเป็นเด็กเลี้ยงยาก แม่ก็ยิ่งเหนื่อยและเครียดมากขึ้นเป็นทวีคูณ จนทำให้คุณแม่จำนวนไม่น้อยรู้สึกท้อหรือโมโหที่ลูกกินนมแม่ เป็นการทรมานลูกที่ไม่เสริมนมผงเวลาที่ลูกร้องหิวหรือไม่ ไหนจะโดนกระแสดูถูกกดดันจากสังคมและคนรอบข้างที่ไม่เข้าใจเรื่องนมแม่ เช่น ถ้าลูกมีปัญหาตัวเล็ก น้ำหนักน้อย กินข้าวยาก ตืดแม่มาก มักจะถูกโทษว่า เป็นเพราะกินนมแม่ และที่น่าเจ็บใจที่สุด คือการที่บริษัทนมพยายามสร้างค่านิยม ให้คนส่วนใหญ่ของประเทศ ซึ่งอยู่ในต่างจังหวัดเข้าใจว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องล้าหลัง ไม่ทันสมัย ถ้าใครอยากทันสมัยให้เลี้ยงลูกด้วยนมผง ดังที่เห็นได้จากตัวอย่าง

ดารานโมษณาทางทีวี ผู้แทนขายนมจะใช้วิธีเข้าหาตัวแทนหมู่บ้าน หรือ อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน แล้วให้ตัวแทนหมู่บ้านดังกล่าว ช่วยทำการตลาด หรือแจกตัวอย่างผลิตภัณฑ์นมให้ฟรีๆ โดยไปเยี่ยมถึงบ้านหลังคลอด แล้วบอกคุณแม่ว่าถ้านมไม่พอให้ใช้นมผงยี่ห้อนี้ ดังนั้นคุณแม่มีมือใหม่ ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์เมื่อเห็นลูกร้องไห้มาก ลูกไม่ยอมหลับยอมนอน ทำท่าขยับปากอยู่ตลอดเวลา คุณแม่ก็จะใช้นมผงควบคู่กับการให้ดูนมแม่ แล้วในเมื่อมีนมฟรีมาใช้ถึงที่แล้วก็แล้วทำไมจะไม่ลองใช้ดูเล่า และเมื่อได้ลองใช้ แล้วในที่สุดก็สำเร็จตามแผนของบริษัทนมผง คือคุณแม่ท่านนั้นก็ผลิต นำนมได้น้อยลงเรื่อยๆ จนต้องไปซื้อนมผงกระป๋องต่อไปมาใช้จนทำให้ ค่าใช้จ่ายในครัวเรือนเพิ่มขึ้น และทำให้อัตราการให้นมแม่ในประเทศไทย ต่ำมาก มีเพียงร้อยละ 5 ที่สามารถให้นมแม่ล้วนได้ถึง 6 เดือน

เนื่องจากการค้นพบความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น กระทรวงสาธารณสุขจึงขอความร่วมมือจากโรงพยาบาลรัฐบาลและเอกชน ไม่ให้แจกตัวอย่างนมผง เพราะการวิจัยพบว่าการได้รับตัวอย่างนมผงจะทำให้โอกาสให้นมแม่สำเร็จน้อยลง แต่ก็ยังมีโรงพยาบาลเอกชนบางแห่งยัง แจกอยู่โดยอ้างว่าเป็นงานวิจัย ให้ลองกินนมยี่ห้อนี้ดู แล้วใช้วิธีโทรศัพท์ สอบถามหรือกรอกแบบสอบถามว่าพึงพอใจมากน้อยแค่ไหน แล้วถ้าคุณแม่ บอกว่าพอใจหรือไม่พอใจ คนเก็บข้อมูลจะแสดงผลตรงไปตรงมาหรือไม่ อย่างนี้จะเรียกว่างานวิจัยได้อย่างไร เพราะงานวิจัยที่แท้จริงและเชื่อถือได้ ต้องไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนของคนเก็บข้อมูล ที่นั่นโมโหคือ เอลูกของเรามาเป็นหนูทดลอง...ช่างทำได้ ถ้าใครเพลอเข้าโปรแกรมการตลาดโดย คิดว่า ดีจังที่ได้ใช้นมฟรี เท่ากับเป็นการตัดโอกาสของลูกที่จะได้กินนมแม่ แล้ว ลูกอาจมีปัญหาแน่นม่วตั้งแต่แรกจนถึงรุนแรงมาก

การกินนมวัวเป็นอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์ มีผลการวิจัยมากมายยืนยันคำกล่าวนี้ ความผิดปกติบางอย่างเห็นได้เร็ว บางอย่างเห็นได้ช้า ยิ่งเด็กอายุน้อยยิ่งมีผลกระทบมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่คุณแม่ตั้งครรถ์พยายามกินนมวัวตามกระแสโฆษณา จะเป็นจุดเริ่มต้นของความผิดปกติของลูกที่จะเกิดมา ที่เห็นได้ชัดต่อสุขภาพทางร่างกายคือ ภาวะแพ้โปรตีนนมวัวแล้วนำไปสู่โรคภูมิแพ้ในอนาคต และยังทำให้ลูกมีปัญหาสุขภาพ เจ็บป่วยบ่อยหรือเป็นโรคเรื้อรัง เช่น ไซนัส หอบหืด และอีกหลายโรคเมื่อเป็นผู้ใหญ่หรืออายุมากขึ้น เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน ฯลฯ แล้วเราจะทราบได้อย่างไรว่าลูกจะไม่มีปัญหาความผิดปกติของสมองและพฤติกรรมอย่างอื่นอีกจากการกินนมวัว

ถึงแม้ว่าปัจจุบันเริ่มมีกระแสการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เกิดขึ้น พ่อแม่หลายคู่อยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่ไม่ทราบวิธี หลายท่านได้เริ่มและลองให้นมแม่ดูแล้ว แต่พบเจอปัญหาและอุปสรรค ทำให้การให้นมแม่เป็นเรื่องยากและทรมาน นอกจากนี้คุณแม่ยุคปัจจุบัน หลังคลอดลูกเพียง 2-3 เดือนก็ต้องกลับไปทำงาน เมื่อไม่ทราบวิธีปัมนมหรือบีบนมเพื่อเก็บไว้ให้ลูกกิน นมแม่จะแห้งหายไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ลูกต้องได้รับนมผงเร็วเกินไป เกิดปัญหาโรคภูมิแพ้และเจ็บป่วยได้ง่ายเมื่อลูกเริ่มเข้าโรงเรียน

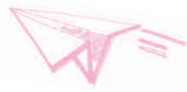
เป็นความจริงที่ว่า เด็กที่กินนมผงจำนวนมากมายที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่พร้อมทุกด้าน เมื่อแรกเกิดไม่มีภาวะแทรกซ้อน ขาดออกซิเจน ทำให้สมองพิการ โตขึ้นมากก็เป็นเด็กที่มีสุขภาพแข็งแรงพอสมควร เป็นเด็กที่เจริญเติบโตดี มีพัฒนาการที่ดี และมีความรักและกตัญญูต่อพ่อแม่ ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าเด็กที่กินนมแม่ ขณะที่เด็กบางคนที่เกิดในครอบครัวที่ไม่พร้อมทุกด้าน แรกเกิดอาจมีภาวะขาดออกซิเจน เนื่องจากไม่ได้มีการดูแลฝากครรภ์อย่างถูกต้องเหมาะสม มีฐานะยากจน แต่เนื่องจากไม่มีเงินซื้อนมผง จึงทำให้ต้องกินนมแม่เป็นโฟลต์บังคับ อาจมีความเจ็บป่วยหลายครั้งหลายหนเนื่องจากความขาดโอกาสในการกินอาหารที่มีคุณภาพ เป็นโรคขาดสารอาหาร ขาดโอกาสเรียน

หนังสือ พ่อแม่ไม่มีโอกาสพาลูกไปเรียนพิเศษเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ พ่อแม่ไม่มีโอกาสใกล้ชิดสั่งสอนลูก เพราะต้องทำมาหากิน หาเช้ากินค่ำ หรือพ่อแม่มีการศึกษาน้อยจึงไม่ทราบว่าจะสอนอะไรบ้าง (แต่พ่อแม่ที่มีฐานะยากจนบางคนถึงแม้ไม่ได้เรียนหนังสือสูงๆ แต่ก็มีความสามารถในการสอนความเป็นมนุษย์และความเป็นคนดีได้เป็นอย่างดี) และหากนำเด็กสองคนนี้มาเปรียบเทียบกันแล้ว อาจพบว่าเด็กที่กินนมผงที่เกิดจากครอบครัวที่มีความพร้อมทุกด้าน อาจมีความสามารถทุกด้าน เหนือกว่าเด็กที่กินนมแม่ที่เกิดมาในครอบครัวที่ขาดความพร้อม ที่เป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เป็นเพราะว่านมผงดีกว่านมแม่ ตรงกันข้าม คือ ถ้าเด็กที่เกิดในครอบครัวที่พร้อมทุกด้านได้มีโอกาสกินนมแม่ นอกจากจะมีโอกาสเรียนจบดอกเตอร์แล้วยังอาจเป็นดอกเตอร์เกียรตินิยม ส่วนเด็กที่เกิดในครอบครัวที่ไม่พร้อม หากไม่ได้กินนมแม่ แต่ได้กินนมผง (ซึ่งอาจเป็นนมที่ได้จากการบริจาค) อาจมีพัฒนาการที่แย่งต่ำดิ่งลงไปอีก เช่น หากเป็นเด็กที่มีภาวะขาดออกซิเจน แต่ได้กินนมแม่ เขาอาจจะจะเป็นเด็กที่พัฒนาการช้าบ้าง แต่เมื่อได้รับสารที่อยู่ในนมแม่จะทำให้เขาเป็นเด็กที่ยังพอจะช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง ประกอบกับการที่แม่ได้มีโอกาสให้นมลูกด้วยตัวเอง ทำให้แม่เกิดความผูกพันลึกซึ้งกับลูก ไม่กล้าทอดทิ้งลูก แต่ถ้าเด็กคนนี้ได้กินนมแม่ อาจทำให้กลายเป็นเด็กที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เพราะในนมผงไม่มีสารช่วยบำรุงสมอง และแม่ของเด็กคนนี้อาจตัดสินใจทอดทิ้งลูกได้ง่ายขึ้น เพราะอาจคิดว่าหากรับลูกกลับบ้านไปก็อาจเลี้ยงดูไม่ได้ และเป็นภาระอย่างมาก

ดังนั้นการเปรียบเทียบว่านมแม่ดีกว่านมผงหรือไม่ ต้องเปรียบเทียบโดยควบคุมปัจจัยอื่นๆ ให้เหมือนกัน จึงจะบอกได้ว่า สิ่งใดดีกว่า ซึ่งงานวิจัยได้ศึกษามาแล้วว่า นมแม่ช่วยให้เด็กมีไอคิวดีกว่า 2-11 จุด และบริษัทนมผงต่างๆก็ทราบดี จึงเขียนไว้ข้างกระป๋องนมตัวอักษรเล็กๆ ว่านมที่ดีที่สุดคือนมแม่ และไม่มีบริษัทนมผงใดๆ กล้าพูดอย่างโจ่งแจ้งว่านมผงดีกว่านมแม่ คงมีก็แต่บุคลากรสาธารณสุขที่ชอบพูดให้พ่อแม่เข้าใจผิดว่า นมแม่หมดประโยชน์

เมื่ออายุเท่านั้นเท่านั้น ซึ่งเป็นเพราะความเคยชินกับการใช้นมผง และขาดการติดตามข้อมูลความรู้ใหม่ๆ

ปัจจัยที่ทำให้ลูกมีพัฒนาการและสมองที่ดี หลักใหญ่ๆ มีอยู่ 3 ส่วนคือ พันธุกรรม อาหาร และการเลี้ยงดู หากลูกเกิดในครอบครัวที่มีพันธุกรรมสมองดี และได้รับการเลี้ยงดูที่ใกล้ชิด กระตุ้นพัฒนาการอย่างเหมาะสมในแต่ละวัย ได้รับโภชนาการอาหาร 5 หมู่ ไม่ขาดธาตุเหล็ก ธาตุไอโอดีน ไม่ได้รับสารพิษต่อสมอง เช่น อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีสารปรอทหรือสารตะกั่ว ถึงแม้ว่าเด็กคนนี้จะไม่ได้รับนมแม่ก็ยังสามารถมีพัฒนาการที่ดีได้ แต่จะดีมากยิ่งขึ้นไปอีกถ้าได้รับนมแม่ ส่วนครอบครัวของผู้เขียนเองนั้น พันธุกรรมก็กลางๆ (คะแนน 7 เต็ม 10) การเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดจากพ่อแม่ก็ไม่เท่าไร (คะแนน 5 เต็ม 10 เพราะผู้เขียนและสามีทำงานนอกบ้านวันละ 12 และ 14 ชั่วโมง ยังโชคดีที่มีคุณย่าคุณยายเป็นคนช่วยดูแลลูก) จึงมีเวลาให้ลูกไม่มากนัก แต่มีความพยายามอย่างเต็มที่ ให้เวลาที่มันน้อยเป็นเวลาที่สีคุณภาพมากที่สุด ผู้เขียนจึงพยายามอย่างเต็มที่ในการผลิตนมแม่ให้ได้มากที่สุด (กะเอาคะแนนเต็มในเรื่องอาหารนี้แหละ) เพื่อให้ลูกได้กินนมแม่อย่างเต็มที่ เต็มศักยภาพของความเป็นจริงที่ธรรมชาติตั้งใจมาว่า ลูกคนควรจะได้รับนมแม่นานจนถึงฟันแท้มา



SAMPLE SAM



ทำไมนมวัวไม่ดี

LE

SAMPLE

MPLE

SAMPLE



ทำไมจึงต้องพูดถึงนมวัวเป็นปฐมบทของหนังสือเล่มนี้ ทำไมบทแรกจึงไม่พูดถึงประโยชน์ของนมแม่ หรือกลไกการสร้างน้ำนมเหมือนกับหนังสือนมแม่เล่มอื่นๆ ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากผู้เขียนพบว่าพ่อแม่ส่วนใหญ่ทราบกันดีอยู่แล้วว่านมแม่มีประโยชน์มากเพียงใด แต่ยังไม่ทราบอันตรายหรือความเสี่ยงจากการใช้นมผงกันเลย และเมื่อได้ลองให้นมแม่ดูแล้ว พบว่าการให้นมแม่เป็นเรื่องยาก ต้องใช้ความพยายาม เหนื่อย และเครียดอย่างมาก จนถึงมากที่สุด ดังนั้นเมื่อพบกับปัญหาในการให้นมแม่ คำตอบสุดท้ายที่มักได้รับคำแนะนำจากคนรอบข้างคือ นมผง แทนที่จะเป็นคำแนะนำถึงวิธีการให้นมแม่ที่ถูกต้อง หรือการไปรับคำปรึกษาจากคลินิกนมแม่

ทำไมคนรอบข้างจึงแนะนำนมผงซึ่งส่วนใหญ่ทำจากนมวัว เพราะว่าเขาคิดว่านมผงที่มีขายอยู่ในปัจจุบันเป็นนมที่ปลอดภัย และดีเทียบเท่า หรือใกล้เคียง หรือบางคนยังคิดว่ามีประโยชน์มากกว่านมแม่เสียอีก (คงจะเห็นจากการที่คนรอบข้างแนะนำคุณแม่ที่ให้นมลูกเกิน 3-6 เดือนว่านมแม่หมดประโยชน์แล้ว ให้หยุดนมแม่ได้แล้ว เปลี่ยนไปใช้นมผงได้แล้ว เพราะมีการเติมสารนู่นนี่มากมาย) ผู้เขียนเชื่อว่า หากพ่อแม่และทุกคนได้รับทราบถึงข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับนมวัวแล้ว ความต้องการใช้นมผงน่าจะน้อยลงไปกว่าทุกวันนี้ เพราะพ่อแม่คงไม่กล้าใช้และจะต้องคิดแล้วคิดอีกว่าควรทำอย่างไรดีจึงจะเพิ่มนมแม่ที่มีอยู่ให้มากขึ้นไปอีก ถึงแม้ว่าจะต้องยากลำบากเพียงใดก็จะพยายามทุกวิถีทาง เพื่อให้ลูกได้รับแต่สิ่งที่ดีที่สุด ไม่กล้านำชีวิตของลูกไปเสี่ยงกับสิ่งที่ยังไม่มีข้อสรุปในระยะยาวว่าจะเป็อันตรายมากเพียงใดต่อสุขภาพของลูก

ดังนั้นผู้เขียนจึงนำข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับนมผงมาเปิดเผยให้ผู้ที่สนใจ เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่รับทราบดังต่อไปนี้

นมวัวถูกสร้างมาสำหรับลูกวัว วัวเป็นสัตว์ใช้แรงงาน ไม่ต้องเรียนหนังสือ เป็นสัตว์โตเร็ว และเป็นสัตว์ตัวใหญ่ แม่วัวจะให้ลูกกินนมนานหนึ่งปี ในช่วง 3 เดือนแรก ลูกวัวจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 30 กิโลกรัม ขณะที่ลูกคนเพิ่มไม่ถึง 3 กิโลกรัม และเมื่อโตเต็มที่วัวมีน้ำหนักตัวประมาณ 500 กิโลกรัม แต่คนหนักเพียง 60 กิโลกรัม องค์ประกอบในนมวัวมีปริมาณโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรตสูงมาก เหมาะสำหรับลูกวัวซึ่งต้องโตเร็ว แต่ลำไส้ทารกย่อยไม่ไหว หากใช้นมวัวที่ไม่มีการดัดแปลงมาเลี้ยงทารกจะทำให้เกิดปัญหาเจ็บป่วย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย ถ้าเป็นการคลอดก่อนกำหนด อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ เนื่องจากลำไส้เป็นแผล ลำไส้เน่า มีเชื้อโรคเข้ากระแสเลือดจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ นักวิทยาศาสตร์จึงต้องมีการดัดแปลงนมวัวให้มีส่วนประกอบหลักๆ พอที่ทารกจะย่อยได้โดยใช้นมแม่เป็นมาตรฐาน ในนมวัวประกอบด้วยไขมันจำนวนมาก และยิ่งมากขึ้นถ้านำไปทำเป็นเนยหรือเนยแข็ง พ่อแม่ซื้อนมและเนยแข็งให้ลูกกิน เพราะเชื่อว่าเป็นอาหารสุขภาพ เนื่องจากเป็นผลของการรณรงค์โฆษณาอย่างหนักของอุตสาหกรรมการผลิตนม ซึ่งเป็นการให้ข้อมูลด้านเดียวว่า ในนมวัวมีสารอาหารอะไรบ้าง มีโปรตีนและแคลเซียมสูงเพียงใด แต่ผลกระทบต่อสุขภาพที่แท้จริงเป็นอย่างไรเป็นเรื่องที่น่าตกใจ เนื่องจากงานวิจัยพบว่า นมวัวมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลายโรค ดังนี้

โรคเบาหวานในเด็ก งานวิจัยพบความสัมพันธ์ระหว่างโรคเบาหวานในเด็กกับการกินนมวัว เนื่องจากโปรตีนนมวัวไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารต่อต้านเซลล์ตับอ่อนซึ่งทำหน้าที่ผลิตอินซูลิน ทำให้ระดับอินซูลินต่ำลง และพบว่ายิ่งกินนมวัวเร็วเท่าไร จะเพิ่มความเสี่ยงกับโรคมากขึ้น

โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง Crohn's disease ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดท้องเรื้อรัง อาหารไม่ย่อย ถ่ายเป็นมูกเลือด เชื่อว่าเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ก่อโรคจากตัวที่เล็ดลอดออกมาทางน้ำนมและไม่ผ่านการมาเชื้อที่ตีเพียงพอเพราะพบแบคทีเรียชนิดนี้ในลำไส้ของคนที่เป็นโรค

การศึกษาพบว่า สัตว์ที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จะเกิดการเสื่อมวัยเร็วกว่า (aging) เมื่อเทียบกับสัตว์ที่โตช้าจะเสื่อมวัยช้าและเสียชีวิตช้ากว่า เราเคยเชื่อว่าการเร่งให้ลูกโตเร็วๆ การมีรูปร่างสูงใหญ่โต ผิดไปจากธรรมชาติของรูปร่างพ่อแม่เป็นสิ่งที่ดี “กินนมวัวเยอะๆ จะได้ตัวโตและแข็งแรง” เป็นสิ่งที่พ่อแม่พูดย้ำๆ กับลูกมาตลอด เนื่องจากถูกล้างสมองจากอิทธิพลของโฆษณา แต่ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์พบว่าสัตว์ทดลองที่โตเร็วจะเป็นหนุ่มเป็นสาวเร็ว จะเสียชีวิตเร็วตั้งแต่อายุยังน้อย เพราะการเสื่อมของเซลล์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการกินนมวัวและเนยแข็ง ซึ่งมีสารเร่งโต จะทำให้เด็กยุคใหม่โตเร็วขึ้น เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคจากการเสื่อม เช่น **โรคเบาหวาน หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคมะเร็ง** ทำให้เสียชีวิตเร็วกว่าวัยอันควร

การศึกษาด้านระบาดวิทยาพบโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ มะเร็งอวัยวะ และมะเร็งต่อมลูกหมาก ในกลุ่มคนที่กินนมวัวมาก อาจเป็นเพราะมีการปนเปื้อนสารไดออกซินซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในนมวัว

การกินเนยแข็งเป็นสิ่งที่พึงระวัง เพราะเนยแข็งครึ่งกิโลกรัม ทำมาจากนมหนักกิโลกรัม นอกจากจะได้รับโกรธฮอร์โมนของวัว ยังมีฮอร์โมนเอสโตรเจน โพรเจสเตอโรน เทสโทสเตอโรน โพรแลคติน และฮอร์โมนอีกหลายชนิดของวัวเข้าไปด้วย เนยแข็งไม่เพียงแต่มีไขมันอิ่มตัวจำนวนมาก ซึ่งเป็นไขมันที่ก่อให้เกิดปัญหาหลอดเลือดหัวใจอุดตันและโรคอ้วนแล้ว ยังได้รับฮอร์โมนแปลกปลอมเหล่านี้เข้าไปจำนวนมาก

ก่อนหน้านี้เราถูกสอนต่อๆ กันมาว่า นมวัวเป็นแหล่งสารอาหาร ทั้งแคลเซียม วิตามินดี โพรตีน และไขมัน เพราะฉะนั้นการดื่มนมวัวน่าจะดี ต่อสุขภาพ แต่วันนี้พบข้อสงสัยหลายอย่างเกี่ยวกับนมวัวซึ่งแน่นอนว่ามัน ยากที่จะยอมรับ

วันนี้เราพบว่านมวัวมีไขมันสูง และเป็นสาเหตุของการตีบตันใน เส้นเลือดและน้ำหนักตัวมากเกินไป มีการสำรวจสาเหตุของความอ้วนใน สหรัฐอเมริกาพบว่าอันดับหนึ่งคือนมวัว ไม่ใช่เบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด หรือ เนยแข็ง ผลិតภัณฑ์นมไม่ว่าจะเป็นเนยแข็ง โยเกิร์ต ไอศกรีม ล้วนแต่มี ไขมันสูงทั้งสิ้น ยกเว้นแต่จะใช้นมไขมันต่ำ (แต่นมไขมันต่ำก็ไม่ได้ต่ำจริง อย่างที่เราคิด เพราะมีจำนวนไขมันลดลงเพียง 1 ใน 3) อย่างไรก็ตาม ไขมัน ที่พบในนมวัวเป็นไขมันคุณภาพต่ำ ไม่ใช่ไขมันที่จำเป็นต่อการพัฒนาของ สมองเด็ก เหมือนกับไขมันที่ได้จากพืช

อีกปัญหาหนึ่งคือนมวัวลดความสามารถในการดูดซึมธาตุเหล็ก จากลำไส้ (ทำให้นมผงต้องมีการเติมธาตุเหล็กให้เพียงพอกับความ ต้องการของทารก) โพรตีนนมวัวทำให้เด็กบางคนแพ้ มีอาการเลือดออก ในลำไส้ เกิดปัญหาซิดหรือเลือดจาง

นอกจากนั้นนมวัวยังมีความเชื่อมโยงกับการเกิดโรคต่างๆ เช่น **หอบหืด หูอักเสบ ผื่นผิวหนังอักเสบ และท้องผูก** เนื่องจากแพ้โปรตีนนมวัว ดังนั้นหากในครอบครัวมีประวัติโรคภูมิแพ้ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มนมวัว จะทำให้อาการดีขึ้น และอาจเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดอาการแพ้ได้ด้วย

เด็กโตที่ยังกินนมวัวอยู่ จะพบอาการ **ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเสีย** ได้บ่อย เพราะลูกสัตว์ทุกชนิดในธรรมชาติ จะไม่มีการกินนมเมื่อโตขึ้น ดังนั้น ลูกมนุษย์ เมื่อถึงวัยเลิกกินนมแม่ (ประมาณ 6-7 ขวบ) ไม่จำเป็นต้องกิน นมสัตว์ชนิดอื่นอีกต่อไป แต่ร่างกายจะได้รับแคลเซียมจากอาหารทั่วไป หากกลัวว่าการไม่ได้กินนมจะทำให้ร่างกายไม่สูงใหญ่ ให้นึกถึงสัตว์ใหญ่ เช่น ช้าง ม้า วัว สัตว์เหล่านี้เมื่อเลิกกินนมแม่ก็ไม่ได้กินนมอะไรต่อ กินแต่อาหารตามธรรมชาติ

นมวัวมีแคลเซียมที่ร่างกายต้องการ แต่อาหารอื่นก็มีแคลเซียม เช่น ผักสีเขียวชนิดต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วฝัก (beans) ถั่วเปลือกแข็ง (nuts) และเมล็ดพืช (seeds) ซึ่งเป็นแหล่งแคลเซียมเริ่มต้น หรือ แคลเซียม ต้นกำเนิดที่ วัว ช้าง ยีราฟ และสัตว์ใหญ่ต่างๆ ได้รับจากธรรมชาติ (ดังนั้นอย่าคิดว่า การกินแต่ผัก ไม่กินเนื้อนมไข่ จะทำให้ร่างกายแคระแกร็น เพราะสัตว์ใหญ่เหล่านี้ไม่ได้กินเนื้อนมไข่เลย) อาหารพวกนี้ให้แคลเซียมชนิดที่ดูดซึมได้ดีเท่าหรือดีกว่าเมื่อเทียบกับนมวัว และยังให้วิตามิน ธาตุเหล็ก คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และเส้นใยอาหาร ซึ่งหาไม่ได้จากนมวัว หากเราได้รับแคลเซียมจากอาหารเหล่านี้โดยตรง จะไม่ต้องเสี่ยงกับอันตรายที่ได้รับจากการกินนมวัว

ช่วงระหว่างวัยเด็กจนเข้าสู่วัยรุ่นเป็นช่วงสำคัญในการสร้างกระดูก เกณฑ์มาตรฐานแคลเซียมที่เด็กควรได้รับ คือ ๑๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน แต่จากอิทธิพล ของโฆษณาทำให้หลายคนเชื่อกันว่านมเป็นอาหารชั้นเลิศ สำหรับคนที่ต้องการแคลเซียม ผลการวิจัยหลายชิ้นพบว่าปริมาณนมที่เด็กกินไม่สัมพันธ์กับปริมาณแคลเซียมในกระดูก ประเทศที่กินนมวัวมากกว่าจะพบอุบัติการณ์ของโรครกระดูกพรุนและกระดูกข้อสะโพกหักมากกว่า ที่เป็นเช่นนี้เพราะโปรตีน ฟอสฟอรัส โซเดียม จำนวนมากในนมวัว ทำให้สูญเสียแคลเซียมออกทางไต

ดังนั้นการสร้างกระดูกให้แข็งแรงจึงขึ้นกับหลายปัจจัย หนึ่งในนั้นคือการกินแคลเซียม และที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากันคือ การออกกำลังกาย นอกจากนั้นยังต้องดูต่ออีกว่า แต่ละวันร่างกายมีการสูญเสียแคลเซียมออกไปเท่าไร หากสูญเสียมาก แคลเซียมในร่างกายก็จะมีน้อย คนที่ดื่มนมวัวร่างกายจะได้โซเดียมเข้าไปค่อนข้างมาก ไม่ต่างกับการกินขนมขบเคี้ยวหรือน้ำอัดลม หากเด็กกินอาหารประเภทนี้มาก จะสูญเสียแคลเซียมออกทางปัสสาวะมากกว่าปกติ

คนที่กินนมแม่จะเติบโตแบบค่อยเป็นค่อยไป ส่วนนมวัวมีไว้สำหรับลูกวัวซึ่งมีสารอาหารสำหรับการเติบโตอย่างรวดเร็วของลูกวัวหลังจากที่ลูกคนหย่านมแม่แล้ว ควรกินอาหารที่แท้จริง (real food) เพราะไม่มีสัตว์ชนิดอื่นใดกินนมของสัตว์อื่น แม้แต่ลูกวัวเอง กินนมแม่วัวนานเพียงหนึ่งปีแล้วก็กินอาหารของวัว

สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมแต่ละสายพันธุ์ ผลิตน้านนมจำเพาะเจาะจงสำหรับลูกของตัวเองเท่านั้น มีงานวิจัยศึกษาเปรียบเทียบสัตว์ทดลองคือ หนูสองกลุ่มที่กินนมแม่หนูและกินนมวัว เมื่อสิ้นสุดการทดลองพบว่าหนูทดลองที่กินนมวัวจำนวนหนึ่งเสียชีวิตและเจ็บป่วยมากกว่ากลุ่มที่กินนมแม่หนู ผลงานวิจัยสรุปว่าการกินนมของสัตว์อื่น ทำอันตรายต่อสุขภาพและชีวิต แต่เนื่องจากมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีอายุขัยยาวกว่าหนู ทำให้เห็นผลเสียที่เกิดขึ้นไม่ชัดเจนเท่ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับหนูทดลอง ถึงแม้จะมีปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการกินนมวัว อาจใช้เวลานานกว่าจะแสดงออก และอาการที่เกิดขึ้นไม่แตกต่างจากภาวะเจ็บป่วยปกติ และคนส่วนใหญ่ยังเชื่อว่าการกินนมวัวเป็นสิ่งจำเป็น เพราะถูกอ้างสมองหรือฝังใจมาตั้งแต่เด็กแล้วว่าการกินนมวัวช่วยให้รูปร่างสูงใหญ่เหมือนชาวตะวันตก หรือนมวัวเป็นแหล่งอาหารชั้นดีของโปรตีนและแคลเซียม ยิ่งตอนหลังมีการใช้จุดโฆษณาที่มีการเติมสารที่เชื่อว่าช่วยทำให้ฉลาด แข็งแรง มีพัฒนาการที่ดี จึงเป็นเรื่องที่ยอมรับได้ยากว่านมวัวไม่ดี

การผลิตนมผงเป็นอุตสาหกรรม บางครั้งมีการ**ปนเปื้อนสารที่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต** เช่น แบคทีเรีย สารเมลามีน โลหะหนัก ที่เป็นอันตรายกับสมอง ทำให้ต้องมีการสุ่มตรวจเป็นระยะ แต่หากสุ่มไม่เจอ ผลเสียย่อมตกแก่ลูกน้อย ทำให้เกิดการเจ็บป่วยเฉียบพลันหรือเรื้อรัง โดยไม่ทราบสาเหตุก็เป็นไปได้

การตลาดของนมวัวทำให้หลายคนเข้าใจผิด ยกตัวอย่างเช่น **โฆษณาในทีวี** มีการใส่ดีเอชเอ จะช่วยให้ลูกฉลาด มีพัฒนาการที่ดี เช่น สามารถติดเปียโนเป็นเพลง สามารถสะกดคำศัพท์ภาษาอังกฤษได้ สามารถคิดแก้ปัญหาเอากระดาษมาทำเป็นแผ่นกันฝนได้ สามารถทำรายงานส่งครูเกี่ยวกับวงจรชีวิตของผีเสื้อได้ นอกจากหลอกลวงคนดูว่า กินแล้วจะแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค ยังหลอกคนดูว่าหากได้กินนมยี่ห้อนี้แล้ว ลูกจะเป็นเด็กดี มีความกตัญญูต่อแม่ สามารถทำให้แม่ซึ่งกับสิ่งที่ลูกทำ อีกหน้อยคงโฆษณาในแง่ของจิตวิญญาณ (ขอขมคำพูดของอาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์) ว่าถ้ากินนมยี่ห้อนี้แล้ว จะช่วยเชิดชูจิตวิญญาณของลูกให้สูงส่ง

สารภูมิคุ้มกัน prebiotics, probiotics ช่วยให้ลูกรักมีสุขภาพแข็งแรง ลุยได้ทุกสถานการณ์ ไม่ต้องกลัวเจ็บป่วย สารลูทีน โคลีนทอรีน ซึ่งมีอยู่ในนมแม่ แต่ชนิดที่บริษัทนมนำมาใส่ในนมผง ล้วนแต่เป็นสารสังเคราะห์ ยังไม่มีงานวิจัยรองรับว่ามีประสิทธิภาพจริง และปริมาณเหมาะสมหรือไม่ จะเป็นอันตรายหรือไม่ หากได้รับมากเกินไปในระยะเวลานาน ดังจะเห็นว่า บางบริษัทพยายามอวดอ้างว่ามีดีเอชเอปริมาณ 3-5 เท่ามากกว่ายี่ห้ออื่น การเติมสารอาหารสังเคราะห์ต่างๆ มากมายลงในนมผสม ไม่ได้หมายความว่า ทารกจะสามารถดูดซึมสารเหล่านั้นไปใช้ได้ทั้งหมด ทั้งนี้เพราะสารส่วนเกินจะต้องถูกกำจัดออกจากร่างกาย แต่เนื่องจากไตของทารกยังไม่พัฒนาเต็มที่ จึงไม่สามารถกรองโปรตีนและแร่ธาตุที่มีมากเกินไปจนจำเป็นได้

งานวิจัยเก็บข้อมูลย้อนหลัง 10 ปี ศึกษาเปรียบเทียบเด็กที่กินนมผงที่เติมดีเอชเอกับนมผงที่ไม่เติม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันในระดับสติปัญญาและการเจริญเติบโต แต่พบว่ากลุ่มที่ได้รับการเติมดีเอชเอมีปัญหาโรคอ้วนและความดันโลหิตสูงกว่าอีกกลุ่มหนึ่งอย่างมีนัยสำคัญ

อันที่จริงแล้วถ้าสังเกตให้ดี ๆ จะมีแต่การโฆษณาสำหรับเด็กโต เนื่องจากยูนิเซฟ ซึ่งมีหน้าที่พิทักษ์สิทธิเด็ก ได้กำหนดพันธสัญญา (code) ไม่ให้บริษัทนมทำการโฆษณาสำหรับเด็กแรกเกิด เพื่อป้องกันปัญหา อิทินพลของโฆษณาจะทำให้ผู้คนทั่วไปเข้าใจผิดว่า นมผงเป็นนมที่เหมาะสมสำหรับทารก แล้วจะทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดต่ำลงกว่าที่ควรจะเป็น แต่ทว่าบริษัทนมเหล่านี้ก็มีความฉลาดอย่างมาก โดยใช้กลยุทธ์เหล่านี้ทำให้ได้แฝงโฆษณานมเด็กทารกต่อผู้ชมโดยไม่รู้ตัว

- ตั้งชื่อนมให้คล้ายกัน เป็นสูตร 1, 2, 3 และสูตรต่อเนื่อง นมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ นมสำหรับคนป่วย นมสำหรับคนสูงอายุ อีกหน่อยคงมีนมสำหรับคุณผู้ชาย นมสำหรับวัยรุ่น กะให้กินกันจนสิ้นอายุขัยกันไปเลย
- บางยี่ห้อโฆษณาให้กินนมตั้งแต่ตั้งครรภ์ แล้วกินต่อเนื่องไปจนสักระยะหนึ่ง โดยโฆษณาทำให้ผู้ชมเข้าใจว่า หากแม่กินนมชนิดนี้ตั้งแต่ตั้งครรภ์และต่อเนื่อง ลูกจะฉลาดล้ำเลิศ ความเป็นจริงคือคนที่ฉลาดมากก็คือ คนทำโฆษณาชั้นนี้ เพราะได้โอกาสโฆษณานมสำหรับเด็กทารกเข้าไปด้วย ทั้ง ๆ ที่กลุ่มผู้พิทักษ์สิทธิเด็กขอร้องว่าอย่าโฆษณานมทารก ความเป็นจริงอีกประการคือ ถ้าติดตามเด็กกลุ่มที่ได้รับนมวัวตั้งแต่อยู่ในท้องจนอายุ 3 ขวบ จะพบว่ามิได้มีความฉลาดมากกว่ากลุ่มที่กินนมแม่ แต่สิ่งที่จะพบคือ พบปัญหาป่วยบ่อยกว่า เนื่องจากเป็นโรคภูมิแพ้ ต้องหยุดเรียนและกินยารักษาโรคหัด หูอักเสบ หอบหืด หลอดลมอักเสบ ไช้หนักเสบ ลำไส้อักเสบมากกว่า เนื่องจากได้รับโปรตีนนมวัวซึ่งเป็นสารก่อภูมิแพ้เข้าไปตั้งแต่อยู่ในครรภ์

• ในต่างประเทศมีกรณีฟ้องร้องบริษัทนมยักษ์ใหญ่แห่งหนึ่ง
ที่โฆษณาว่า ต้องนมของตัวเองเท่านั้นที่มีการเติมดีเอชเอสสูตรที่
เป็นเอกลักษณ์เฉพาะเท่านั้นจึงจะทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสมอง
และสายตาที่ดีกว่านมยี่ห้ออื่นที่เติมดีเอชเอแต่ราคาถูกกว่า จึงทำให้
บริษัทค้าปลีกยักษ์ใหญ่เป็นคนฟ้องร้องบริษัทนมยักษ์ใหญ่ เพราะ
การโฆษณาเช่นนี้ ทำให้นมของบริษัทค้าปลีกยอดขายตกลงเพราะ
คนหลงเชื่อไปซื้อนมผงที่มีราคาแพงกว่าอีกเท่าตัว โดยเชื่อว่าจะ
ดีกว่านมผงที่ราคาถูกกว่า ในสำนวนฟ้องกล่าวว่า **การโฆษณาดังกล่าวเป็นเท็จ และทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิด ทั้งๆ ที่ปริมาณและชนิดของดีเอชเอที่ใส่ลงไปนมนมผงมาจากแหล่งผลิตเดียวกัน คือบริษัทที่ทำดีเอชเอส่งขายให้กับบริษัทนมผง...ผลการตัดสินใจคดีนี้คือ บริษัทนมยักษ์ใหญ่ต้องจ่ายค่าเสียหายให้กับบริษัทค้าปลีกที่ผลิตนมผงราคาธรรมดาๆ เป็นเงิน 13.5 ล้านดอลลาร์สหรัฐ และศาลอุทธรณ์ยืนยันผลการตัดสินดังกล่าวเช่นกัน อันที่จริงแล้วผู้บริโภคน่าจะมีการรวมตัวกันฟ้องร้องบริษัทนมผงที่โฆษณาเกินจริง เพราะคนที่เสียหายตัวจริงคือ ผู้บริโภค เพราะพวกเขายอมเสียเงินจำนวนมากซื้อนมผงที่อวดอ้างสรรพคุณว่าช่วยให้ลูกฉลาดมากกว่า แข็งแรงมากกว่า แต่ถ้าลูกกินนมยี่ห้อนี้แล้วก็สอบได้กลางๆ หรือสอบตก ไปสอบแข่งขันเข้าที่ไหนก็ไม่ติด ต้องจ่ายแป๊ะเจี๊ยะให้โรงเรียนอยู่ดี แล้วที่โฆษณามีภูมิคุ้มกันแต่ปรากฏว่าลูกป่วยทุกเดือน ต้องนอนโรงพยาบาลให้น้ำเกลือ ฝนยาขยายหลอดลมปีละหลายครั้ง น่าจะเก็บใบเสร็จแล้วนำไปฟ้องร้องเอาเงินคืนกับบริษัทนมผงเหล่านี้ (แค้สาร prebiotics, probiotics เพียงตัวสองตัวจะไปป้องกันโรคได้อย่างไร เพราะในนมแม่มีสารภูมิคุ้มกัน ไม่ใช่แค่เพียงตัวสองตัว แต่มีเป็นร้อยชนิด ที่**

นักวิทยาศาสตร์ยังไม่รู้จักก็ยังมี รู้แต่ถ้าถ้าได้กินนมแม่จะได้ครบ
ทุกอย่าง) จะได้เป็นกรณีตัวอย่าง ไม่กล้าทำโฆษณาเกินจริง

- เดียวนี้บริษัทนมผงมีเว็บไซต์เป็นของตัวเอง แอบให้ข้อมูล
ในเว็บไซต์ว่า นมแม่มีประโยชน์แค่ 6 เดือน เพื่อให้คนอ่านที่ให้นมแม่อยู่ เปลี่ยนมาใช้นมผง เพราะคิดว่านมแม่หมดคุณค่าแล้ว นมผง
ทุกยี่ห้อ มีคอลเซ็นเตอร์คอยโทรหาคุณแม่ลูกอ่อนเพื่อให้ข้อมูล
ว่านมแม่หมดประโยชน์แล้วให้เปลี่ยนมาใช้นมผงได้แล้ว นอกจากนี้
ยังมีการลงโฆษณาในหนังสือนิตยสารแม่และเด็ก การจัดงาน
อีเว้นท์ต่างๆ ประมาณว่าเสริมสร้างพัฒนาการและสมองของลูกรัก
มีเกมและของรางวัล มีดาราคือพรีเซ็นเตอร์ และแอบแฝงให้ข้อมูล
ผิดๆ เช่นให้นักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิพูดถึงสารอาหารที่มีอยู่ใน
นมแม่ว่ามีอะไรบ้าง เป็นประโยชน์อย่างไร นักวิชาการก็พูดไปตาม
เนื้อผ้าว่าสารเหล่านี้เป็นของดีมีประโยชน์ นักวิชาการไม่ได้โกหกเลย
ไม่ได้พูดเลยแม้แต่คิดว่า นมผงยี่ห้อนี้ดีอย่างไร แต่บริษัทนมผง
จะสามารถทำให้ผู้ชมผู้อ่านเข้าใจว่านักวิชาการกำลังพูดเชียร์
นมผงยี่ห้อนี้ว่า มีสารต่างๆ เช่นเดียวกับในนมแม่ ดังนั้นจะช่วยให้
ลูกฉลาดและแข็งแรง เช่นกัน

- บริษัทที่ผลิตดีเอชเอเพื่อส่งขายให้กับบริษัทนมผง ไม่ได้
ยืนยันความปลอดภัยและรับรองถึงประสิทธิภาพในการทำให้เด็ก
ฉลาดขึ้น แต่ชี้แจงในจดหมายถึงกรรมการบริษัทว่าจะช่วยให้บริษัทมี
กำไรมากขึ้นแน่นอน นักวิทยาศาสตร์พบว่า สารเยือกแข็งที่ใช้เป็น
สารสกัดดีเอชเอจากสาหร่ายและเชื้อรา เป็นสารก่อมะเร็ง และเป็น
สารมลพิษในสิ่งแวดล้อม ส่วนเชื้อราที่ใช้ก็เป็นเชื้อราที่มีการ
ดัดแปลงทางพันธุกรรม (GMO) (โอเอโอ...แล้วจะมั่นใจได้อย่างไรว่า
ดีเอชเอที่อยู่ในนมผงไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของลูกในระยะยาว
เหมือนกับการที่ยังไม่มีใครทราบว่าการใช้โทรศัพท์ระยะยาวจะ

ทำให้เป็นโรคเนื้องอกในสมองหรือไม่ แล้วเราจะมั่นใจได้อย่างไรว่า ลูกของเราไม่ได้เป็นหนูกตลองของบริษัทนม ผลิตได้ปั๊บเอาออกมาขายได้ปั๊บ สูตรนั้นสูตรนี้ แล้วก็โฆษณาว่าใกล้เคียงกับนมแม่มากที่สุดมาตลอด ถ้าสูตรปัจจุบันใกล้เคียง แสดงว่าในอดีตก็ใกล้เคียง (ใช้มัคคะ)

- อาจมีคนสงสัยว่า ถ้าเป็นเรื่องไม่จริง หรือถ้ามัวไม่ตีจริง ทำไม่ถึงอนุญาตให้โฆษณาได้มากมายขนาดนี้ เรื่องนี้อธิบายได้ว่า นมถือเป็นอาหารชนิดหนึ่ง ก็เหมือนกับน้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่งคนส่วนใหญ่ก็รู้อยู่แล้วว่า ไม่ใช่ของมีประโยชน์ แต่ก็ยังโฆษณาได้ เพราะเป็นโลกเสรี ใครมีกำลังทรัพย์ในการโฆษณา มากก็ทำกันไป แล้วผู้ซ้มนก็ใช้วิจารณญาณในการรับชม แต่อย่างที่ได้กล่าวแล้วว่า การโฆษณาเป็นการพูดด้านเดียว เช่น นมมีแคลเซียมมาก แคลเซียมช่วยให้กระดูกแข็งแรง ดังนั้นโฆษณาจึงสรุปว่าถ้ากินนมจะช่วยให้กระดูกแข็งแรง แต่ความเป็นจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น เพราะมีอีกหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรงของกระดูก ในนมวัวมีสารหลายตัวที่ส่งผลลบกับกระดูก ถึงแม้ว่านมวัวจะมีแคลเซียมสูงก็ไม่ช่วยให้กระดูกแข็งแรงมากกว่า ทำให้คนในประเทศที่กินนมวัวเยอะ มีปัญหาโรคกระดูกพรุนมากกว่าประเทศที่ไม่กิน

โรคแพ้โปรตีนนมวัว

เรามารู้จักโรคแพ้โปรตีนนมวัวอย่างละเอียดกันดีกว่า ในฐานะที่ผู้เขียนเป็นกุมารแพทย์ที่คลุกคลีกับการรักษาพยาบาลเด็กป่วย และในฐานะที่ตัวผู้เขียนเองเกิดในครอบครัวที่เป็นภูมิแพ้ พบว่าเด็กที่เป็นโรคภูมิแพ้

จะป่วยบ่อย เดี่ยวก็เป็นหวัด ไอ เจ็บคอ อาเจียน ท้องเสีย หอบหืด ต้องหาหมอบ่อย กินยาเยอะแยะ นอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลบ่อย จึงสังเกตเห็นว่าเด็กกลุ่มนี้มีประวัติคล้ายคลึงกันทั้งสิ้น คือ เริ่มต้นจากการมีโรคภูมิแพ้ในครอบครัว หรือบางคนไม่มีใครเป็นโรคภูมิแพ้ในครอบครัว แต่เมื่อเริ่มตั้งครรถ์ได้รับคำแนะนำจากสูติแพทย์หรือโหมชนาในทีวี นิตยสาร และสื่อต่างๆ ว่าให้กินนมวัวเพื่อบำรุงครรภ์ จะได้รับแคลเซียมที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างกระดูกของทารก จะได้รับสารต่างๆ เช่น ดีเอชเอ โฟเลต โปรีไบโอติก ซึ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาของทารก (ที่จริงแล้วสารเหล่านี้ไม่ได้มีอยู่ในนมวัว แต่เขาใส่สารสังเคราะห์เข้าไป เพื่อเพิ่มจุดขายหรือแรงดึงดูดใจคนสนใจ สารเหล่านี้ที่ใส่เข้าไปไม่ได้มีข้อพิสูจน์ว่าเป็นประโยชน์เพิ่มขึ้นแต่อย่างใด หากต้องการให้ทารกได้รับสารที่เป็นประโยชน์เหล่านี้ควรกินจากอาหารให้ครบหมู่)

และเมื่อทารกเกิด แทนที่จะได้รับนมแม่กลับกลายเป็นว่าต้องไปกินนมผงเนื่องจากความเข้าใจผิดคิดว่านมผงมีประโยชน์มากกว่า (จากแรงโฆษณาตามสื่อต่างๆ และจากบุคลากรทางสาธารณสุข) หรือให้นมแม่ไม่สำเร็จเพราะขาดคำแนะนำและการช่วยเหลือจากโรงพยาบาลที่คลอด เด็กกลุ่มนี้ก็จะเริ่มมีอาการผิดปกติให้เห็น โดยเริ่มจากการเป็นผื่นคันที่หน้าหรือตามตัว ไปหาหมอได้ยาสเตียรอยด์มาทาก็ดีขึ้น แต่จะเป็นๆ หายๆ สักพักในที่สุดอาการทางผิวหนังจะดีขึ้น ต่อมาบางคนเริ่มมีอาการถ่ายเป็นมูกเลือดหรือมูกสีเขียว เมื่อไปพบหมอ ได้รับการตรวจจจุจาระ จะพบเม็ดเลือดแดงเม็ดเลือดขาว แต่ส่งเพาะเชื้อ ไม่พบเชื้อ นั่นแสดงว่า ลำไส้เป็นแผลจากการแพ้ในที่สุดอาการทางลำไส้จะค่อยๆ ดีขึ้น แต่ลูกจะเริ่มมีปัญหาทางระบบ ทางเดินหายใจคือ นอนกรน หายใจเสียงดัง หายใจครืดคราด เป็นหวัดบ่อยไอเรื้อรัง เป็นไซนัสอักเสบ หอบหืด ทำให้ต้องกินยาเยอะ หยุดโรงเรียนบ่อยซึ่งอาการเหล่านี้จะดีขึ้นได้ หากหยุดกินนมวัวและผลิตภัณฑ์นมวัว

ทุกวันนี้ เวลาที่ผู้เขียนไปตามสถานที่ต่างๆ นอกเวลาทำงาน ถ้าเจอเด็กวัยอนุบาลที่กำลังกินนมวัวอยู่ จะชอบเข้าไปคุยและถามคุณพ่อคุณแม่ว่าลูกแข็งแรงดีไหม ป่วยบ่อยไหม คำตอบที่มักจะได้คือ ป่วยบ่อยมากตั้งแต่เข้าเรียน ผู้เขียนจะถามคำถามอีก 2-3 คำถาม เช่น เป็นภูมิแพ้ใช่ไหม ตอนเล็กๆ เคยเป็นผื่นคันตามตัว และลูกมีอาการชอบขี้ตา ขี้จมูก นอนกรน หายใจเสียงดัง ส่วนใหญ่ผู้เขียนก็จะแนะนำว่า ให้นมคุณแม่แล้วอาการจะดีขึ้น คุณแม่ก็มักจะสงสัยว่าทำไมกินมาตั้งนานแล้วเพิ่งจะมีปัญหาตอนเข้าโรงเรียน คำอธิบายคืออาการแพ้เป็นมาระยะหนึ่งแล้วค่ะ เช่น หายใจเสียงดัง นอนกรน แต่เนื่องจากยังไม่เจอเชื้อโรค จึงไม่แสดงอาการป่วยชัดเจน แต่เมื่อเจอเชื้อโรคจากเพื่อนๆ ที่โรงเรียน คนที่เป็นภูมิแพ้จะติดเชื้อโรคนำได้ง่ายกว่าเนื่องจากเยื่อบุโพรงจมูกและเยื่อบุทางเดินหายใจอ่อนแอกว่า และเมื่อป่วยแล้วจะหายยากกว่า เพราะโพรงจมูกบวม ทำให้อุดตันโพรงไซนัสได้ เกิดเป็นโรคไซนัสอักเสบแทรกซ้อน ซึ่งรักษาหายช้า และต้องกินยานาน

คำถามที่คุณพ่อคุณแม่มักสงสัยคือ เมื่อลูกอาการดีขึ้นจากการหยุดกินนมวัวแล้ว ต้องหยุดไปนานแค่ไหนจึงจะกลับมากินได้อีก คำตอบที่ผู้เขียนอยากตอบคือ มนุษย์ไม่ควรกินนมวัวตลอดชีวิต เพราะนมวัวไม่ใช่อาหารของมนุษย์ (อาจขัดกับความเชื่อที่พวกเราถูกฝังหัวหรือล้างสมองมาตั้งแต่เล็กกว่าให้กินนมวัวเยอะๆ ดีกับสุขภาพ ช่วยให้เติบโตแข็งแรง วันนี้คุณดีมีนมแล้วหรือยัง ฯลฯ แต่ข้อมูลต่อต้านการกินนมวัวนี้จะตรงกับศาสตร์ทางด้านชีวจิต หรือแพทย์ทางเลือก) และไม่เพียงแต่สัมพันธ์กับการเป็นโรคภูมิแพ้เท่านั้น แต่ยังสัมพันธ์กับการเป็นโรคอีกหลายโรค แต่เอาเถอะในเมื่อเรายังตัดกิเลสเรื่องการกินอาหารอโรยๆ หลายอย่างที่มีนมวัวเป็นส่วนผสมไม่ได้ คำแนะนำที่ยังคงเป็นไปได้ในทางปฏิบัติคือ งดนมวัว และผลิตภัณฑ์นมวัว จนกว่าอาการป่วยบ่อยๆ จะดีขึ้นอย่างน้อย 1 ปี หลังจากนั้นอาจอนุญาตให้กินผลิตภัณฑ์ได้บ้าง แต่นมวัวมาเป็นแก้วๆ ไม่ต้องไปกินเลยตลอดไป เพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นโรคอีกหลายโรค

มีคนสงสัยว่า จริงหรือไม่ที่ชาวญี่ปุ่นยุคก่อนสงครามโลกครั้งที่สอง มีรูปร่างเล็ก แต่หลังจากอเมริกาเข้าไปเผยแพร่วัฒนธรรมการกินแบบ ชาวตะวันตก รวมถึงการรณรงค์ให้กินนมวัวกันอย่างมาก ทำให้ชาวญี่ปุ่น ในยุคปัจจุบันมีรูปร่างสูงใหญ่มากกว่าเดิม หรือแม้แต่เด็กไทยที่ไปเติบโต ต่างประเทศ ได้กินอาหารแบบตะวันตก เมื่อโตเต็มทีก็มีรูปร่างสูงใหญ่กว่า บรรพบุรุษ เป็นเพราะนมวัวช่วยให้เป็นเช่นนี้จริงหรือไม่ ถ้าจริงนี่คือสิ่งที่ พ่อแม่ทุกคนฝันและหวังให้ลูกของตัวเองตัวสูงใหญ่กว่าตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าตัวพ่อแม่เป็นคนรูปร่างเล็ก ไม่อยากให้ลูกมีปมด้อย เรื่องตัวเตี้ย ทุกคนจึงฝากความหวังไว้กับนมวัว

คำอธิบายเรื่องชาวญี่ปุ่นตัวโตขึ้น เป็นดังนี้ ชาวญี่ปุ่นในสมัยก่อน สงครามโลกก็เหมือนกับชาวจีน ซึ่งมีนิสัยมัธยัสถ์อดออม ประกอบกับ เศรษฐกิจช่วงสงครามย่อมฝืดเคือง ความรู้เรื่องโภชนาการก็ไม่เข้มข้น เหมือนกับสมัยปัจจุบัน พ่อแม่เลี้ยงลูกไปตามมีตามเกิด กินอยู่กันอย่าง ประหยัด แต่ภายหลังสงคราม ญี่ปุ่นพยายามฟื้นฟูเศรษฐกิจจนกลายเป็น ประเทศร่ำรวย พ่อแม่มีการศึกษามากขึ้น รู้ว่าควรเลี้ยงลูกอย่างไร ให้กิน อย่างไร ออกกำลังกายอย่างไร คนกล้าจับจ่ายใช้สอย อยู่ดีกินดี เศรษฐกิจ ไม่ฝืดเคือง เหล่านี้มีส่วนให้ชาวญี่ปุ่นมีภาวะทางโภชนาการที่ดีขึ้น การกิน อาหารแบบตะวันตก ซึ่งอุดมไปด้วยเนื้อ นม ไข่ ก็มีมีส่วนไม่ใช่น้อย เช่นกัน เพราะเป็นอาหารที่มีไขมันสูง โปรตีนสูงมาก และอุดมไปด้วยฮอร์โมน จากสัตว์ เช่น ไข่ที่ถูกลี้นกก็มีฮอร์โมนเร่งโต วัวที่ถูกลี้นกเพื่อเอาเนื้อเอานม ก็มีฮอร์โมนจากสัตว์ร้วไหลเข้าไปอยู่ในนม (bovine growth hormone) เมื่อคนกินอาหารเหล่านี้เข้าไป ก็ทำให้ได้รับฮอร์โมนแปลกปลอมเข้าไป ทำให้ร่างกายมีความใหญ่โตแบบผิดปกติ เพราะเซลล์ถูกเร่งโต สิ่ง ที่พวกเราไม่เคยถูกบอกคือ ชาวญี่ปุ่นเหล่านี้ที่ตัวโตขึ้น มีอุบัติการณ์ของโรคที่ ชาวญี่ปุ่นดั้งเดิมไม่ค่อยพบ กลับสูงขึ้นอย่างมากเช่นเดียวกับชาวตะวันตก

และเช่นเดียวกับเด็กไทยที่โตที่เมืองนอก และรับวัฒนธรรมการกินอาหารแบบชาวตะวันตก ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคเส้นเลือดสมองตีบ โรคมะเร็ง ภาวะเป็นหนุ่มเป็นสาวเร็วขึ้น ดังนั้นถ้าให้บุตรเปรียบเทียบให้เห็นภาพชัดเจนขึ้นอาจเปรียบได้กับในนิทานที่มีคนบางคนทำสัญญากับซาตาน ขอสิ่งที่ปรารถนา แล้วต้องแลกกับอายุขัยที่สั้นลงของตัวเอง การกินนมวัวก็ทำให้ดูเหมือนได้บางสิ่งบางอย่างมา คือตัวโตขึ้นแบบผิดธรรมชาติ แต่ต้องแลกกับอันตรายบางอย่าง

ตัวอย่างของผู้มีอาการแพ้นมวัว



น้องข้าวปุ้น เริ่มหอบครั้งแรกเมื่ออายุ 2 ขวบ โดยตอนแรกเป็นหวัดไปหาหมอได้ยามากินแล้วกลับบ้าน ต่อมาไอมากขึ้น หายใจหอบไม่กินข้าว ไม่กินน้ำ ไปโรงพยาบาลพ่นยาแก้หอบ 1 ครั้งก็ไม่ดีขึ้น ต้องนอนโรงพยาบาลเพื่อพ่นยาถี่ๆ แล้วก็ป็นอีกเรื่อยๆ ต้องเข้าโรงพยาบาลปีละ 3-4 ครั้ง จนกระทั่งหมอให้พ่นยาเข้าปากทุกวันเพื่อรักษาแบบป้องกัน เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 2 ปี ระหว่างนี้ข้าวปุ้นเล็กกินนมวัวมาได้ 6 เดือนแล้ว พร้อมออกกำลังกายโดยการเรียนยิมนาสติกเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ข้าวปุ้นไม่เคยหอบอีกเลย