

ชุดที่ 1



ถาม-ตอบ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตอน **เมื่อกลับบ้าน**

ศิริภรณ์ สุสวัสดิ์
อุมพร สุทัศน์วรุตม์



ขอขอบคุณ คุณวรพล และ คุณชลิกา ไทยเหนือ
ที่มอบภาพน้องแจ่มนี้ เป็นภาพปก

Breastfeeding...A gift that lasts a lifetime
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของขวัญแห่งชีวิต

“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตอน.....เมื่อกลับบ้าน

สำหรับ.....แม่ ผู้ที่กำลังจะเป็นแม่และคนสำคัญพ่อ



หนังสือเล่มนี้
จัดทำโดยไม่หวังผลกำไร
เพื่อให้แม่....
ผู้ที่กำลังจะเป็นแม่..
และคนสำคัญ....พ่อ
ได้ใช้เป็นคู่มือโดยสะดวกใจ

เจ้าของ สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
โทร 0-2716-6200-2 โทรสาร 0-2716-6202

พิมพ์ครั้งที่ 1 วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2547

จำนวน 5,000 เล่ม

บรรณาธิการ ศิริภรณ์ สวัสดิ์วิ
อุมพร สุทัศน์วรวิ

พิมพ์ที่ กรุงเทพมหานคร

จัดทำโดย แพลน ฟอว์ คิต
โทร 0-2591-8033

ปกและรูปเล่ม วัฒนสินธุ์ สุวรรตนาณนท์

ISBN 974-7068-90-7

ราคา 20 บาท

หนังสือชุดนี้ มี 3 ตอน

1. ถาม-ตอบ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตอน ก่อนคลอด
2. ถาม-ตอบ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตอน เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล
3. ถาม-ตอบ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตอน เมื่อกลับบ้าน



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุด 1 ตอน....เมื่อกลับบ้าน คงได้
ช่วยแม่ ผู้กำลังจะเป็นแม่... รวมทั้งพ่อ ตลอดจนผู้สนใจ... ให้เข้าใจ
มั่นใจ ในการช่วยให้ลูกได้กินนมแม่...ของขวัญแรกแห่งชีวิตลูก ขอขอบคุณ
คุณศุ บุญเลี้ยง ผู้ประพันธ์เพลงอímอุ่น ที่อนุญาตให้ตีพิมพ์บทเพลง ขอขอบคุณ
คลินิกนมแม่ ของหน่วยงานต่างๆ ดังรายการข้างล่าง ที่กรุณาส่ง คำถาม-
คำตอบจริง มาร่วมลงในหนังสือชุดนี้ด้วย

รศ. พญ. คุณหญิงสำหรี จิตตินันท์
ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.วีระพงษ์ ฉัตรานนท์

รพ.ศิริราช สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
สถาบันบำราศนราดูร นนทบุรี โรงพยาบาลเลิดสิน

รพ.วิชัยยุทธ รพ.สมิติเวช สุขุมวิท

ศูนย์อนามัยที่ 1 กทม. ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี

ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น

ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี โรงพยาบาลบ้านโป่ง ราชบุรี

โรงพยาบาลศูนย์เจ้าพระยายมราช สุพรรณบุรี โรงพยาบาลขอนแก่น

โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

โรงพยาบาลมหาสารคาม





ชมรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
ราชวิทยาลัยสูติ-นรีแพทย์แห่งประเทศไทย
คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลศิริราช
และคลินิกนมแม่ โรงพยาบาลแม่และเด็ก เชียงใหม่
ที่เป็นต้นแบบของการให้คำปรึกษา
และแก้ไขปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

และ



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ที่สนับสนุนการจัดทำ

คณะกรรมการ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ.2545 - ปัจจุบัน
รศ.พญ.คุณหญิงสำหรี จิตตินันท์
ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.วีระพงษ์ ฉัตรานนท์
ศ.นพ.เกรียงศักดิ์ จิระแพทย์
ผศ.พญ.กุสุมา ชูศิลป์
พญ.กรรณิการ์ บางสายน้อย
รศ.พญ.อุมาพร สุทัศน์วรวิ
พญ.รัตโนทัย พลับรูการ
พญ.นิพรพรพร วรมงคล
พญ.ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล
พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร



เจตนารมณ์ สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

สนับสนุนกิจกรรมดังนี้

- ✓ กุมารแพทย์ช่วยให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตั้งแต่แรกเกิด
- ✓ แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 4-6 เดือนและให้นมแม่ต่อควบคู่กับอาหารที่เหมาะสมตามวัยจนเข้าขวบปีที่ 2
- ✓ กิจกรรมตามแนวทางบันได 10 ขั้น ขององค์การอนามัยโลก ในโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูกต่างๆ
- ✓ มีการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารทารกและเด็กเล็ก และผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องอย่างเคร่งครัด
- ✓ สถานที่ทำงานจัดสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน จัดสถานที่ปั๊มนม และอนุญาตให้แม่มาให้นมลูกหรือพักปั๊มนม เพื่อให้แม่ที่ครบกำหนดคลอดสามารถให้นมแม่แก่ลูกได้ต่อเนื่อง
- ✓ มีการปฏิบัติตามระเบียบการลาคลอดของข้าราชการ ลูกจ้างประจำ คือ ลาคลอดได้ 90 วัน โดยได้รับเงินเดือน และมีสิทธิลาต่อเพื่อเลี้ยงบุตรได้อีกไม่เกิน 150 วัน โดยไม่รับเงินเดือน
- ✓ ลูกจ้างได้รับการลาตามกฎหมายแรงงานอย่างจริงจัง คือลาคลอด ได้ 90 วัน โดยได้รับเงินเดือนจากนายจ้าง 45 วัน และจากประกันสังคม 45 วันต่อมา
- ✓ บริษัท ห้างร้าน ที่สาธารณะ มีมุมที่แม่สามารถจะให้นมลูกได้อย่างสงบหรือสามารถนั่งพักปั๊มน้ำนมได้
- ✓ โรงพยาบาลมีการช่วยเหลือให้ทารกที่ป่วยรวมทั้งทารกที่คลอดก่อนกำหนด ได้รับนมแม่ ตลอดจนมีผู้ให้คำปรึกษาปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตอน...เมื่อกลับบ้าน



 **ถาม :** ลูกชอบสําลักนมเวลาดูดนมแม่ จะแก้ไขอย่างไร

ตอบ : ลูกสําลักขณะดูดนมแม่อาจเกิดจากหลายสาเหตุ เหตุหนึ่งที่พบคือนํ้านมแม่ไหลแรง ฟุ้งฉีดเข้าลำคอลูก ลูกจึงต้องถอนหน้าหรือสับัดหน้าออกจากเต้านม หรือสําลักนม ถ้าเป็นจากกรณีนี้ ให้ลองบีบนํ้านมออกก่อนลูกดูดประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ เพื่อลดแรงดันในเต้านม หรือขณะที่อุ้มลูกดูดนมให้ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือบีบบริเวณลานหัวนมคาไว้ จนลูกดูดได้ไม่สําลักจึงค่อยคลายมือออก หรืออาจให้นมในท่านอนก็อาจช่วยได้ เพราะท่านอนนํ้านมจะไหลช้าลง

 **ถาม :** ลูกอายุ 6 สัปดาห์ ดูดนมแม่เก่งมาก กลัวว่านมแม่ไม่พอ จะเสริมนมผสมดีไหม

ตอบ : ลูกอายุช่วงนี้โตเร็วมากจึงดูดนมเก่งและบ่อยครั้ง การดูดบ่อยจะช่วยให้ลูกได้รับนมมากขึ้น จึงควรให้ลูกดูดบ่อยๆ ส่วนใหญ่นํ้านมจะมีปริมาณมากขึ้นจนพอกับความต้องการของลูกใน 1-2 วัน ต้องคิดไว้เสมอว่า นํ้านมแม่ ยิ่งดูด ยิ่งสร้าง และคนสร้างนํ้านมคือ “ลูก” เรื่องนี้เป็นเรื่องที่พบบ่อย และเป็นสาเหตุที่แม่มักเข้าใจผิดการให้นมผสมเพิ่ม จึงไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง



ถาม : ถ้าเสริมนมผสม จะมีปัญหาอย่างไร

ตอบ : ในอายุนขนาดนี้ถ้าเราให้นมผสมเสริม อาจเกิดปัญหาคือ ลูกจะดูดนมแม่น้อยลง ทำให้น้ำนมแม่สร้างน้อยลงจนหมดไป นอกจากนี้อาจเกิดการปนเปื้อนเชื้อโรค ทำให้ลูกมีโอกาสท้องเสีย ติดเชื้อ หรือแพ้โปรตีนในนมผสม (นมวัว) ทำให้เกิดปัญหาภูมิแพ้ ยิ่งกว่านั้น การให้ลูกดูดหัวนมยาง อาจจะทำให้ลูกติดใจหัวนมยาง ไม่ยอมกลับมาดูดนมแม่ ในที่สุดก็จะไม่ได้รับนมแม่

ถาม : ทำไมการได้รับนมผสม ในช่วงลูกอายุน้อยๆ จึงทำให้ลูกมีโอกาสเกิดปัญหาภูมิแพ้ได้

ตอบ : ทารกที่อายุน้อยกว่า 6 เดือน เยื่อบุลำไส้ยังไม่ค่อยแข็งแรง น้ำย่อยอาหารก็ยังมีไม่พอ เมื่อได้รับนมผสม โปรตีนแปลกปลอมในนมผสม (นมวัว) จะสามารถเล็ดลอดไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทำให้มีโอกาสเกิดปัญหาภูมิแพ้ขึ้น ลูกไม่แพ้นมแม่

เพราะโปรตีนในนมแม่เป็น

โปรตีนของคนจึงไม่ใช่

สิ่งแปลกปลอม



 **ถาม :** จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกได้นมแม่เพียงพอ

ตอบ : ถ้าเต้านมคุณแม่โปร่งใสคงจะดี สามารถมองเห็นได้ว่าลูกกินนมหมดไปเท่าใด อย่างไรก็ตาม เราอาจสังเกตง่าย ๆ คือ หลังลูกกินนมแม่แล้ว ลูกมีความสุข หลับได้ ขับถ่ายปกติ เติบโตดี ก็แสดงว่าได้รับน้ำนมพอ หรือจะสังเกตแบบละเอียด ดังนี้

- ♥ ขณะที่ลูกกำลังดูดนมข้างหนึ่ง น้ำนมก็ไหลอีกข้างหนึ่งด้วย
- ♥ ได้ยินเสียงกลืนน้ำนมของลูก
- ♥ เต้านมแม่คัดตึงก่อนให้นมและนิ่มลงหลังให้นมแม่แล้ว
- ♥ ลูกปัสสาวะ 6 ครั้งขึ้นไปใน 24 ชั่วโมง
- ♥ ลูกถ่ายอุจจาระ 4-8 ครั้งใน 24 ชั่วโมง หรือถ่ายไม่บ่อย แต่มีปริมาณมากในแต่ละครั้ง
- ♥ ลูกสงบสบาย พักได้ ไม่ร้องหิวระหว่างนอน
- ♥ น้ำหนักลูกขึ้นตามปกติ

 **ถาม :** จำเป็นต้องปลุกลูกมาให้นมแม่ตอนกลางคืนหรือไม่

ตอบ : ในระยะที่ลูกอายุ 1-2 เดือนแรก ยังจำเป็นต้องให้ลูกดูดนมแม่ตอนกลางคืนด้วย อย่างน้อย 1 ครั้งเพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้ได้เต็มที่ โดยเฉพาะในระยะ 2-3 สัปดาห์แรกจะช่วยให้มีการสร้างน้ำนมได้ดี ทำให้ลูกได้รับน้ำนมเพียงพอ และยังช่วยป้องกันเต้านมคัด



หลังลูกอายุ 4-5 เดือนไปแล้ว ส่วนใหญ่มักจะเริ่มนอน นานติดต่อกัน 4-5 ชั่วโมงได้ โดยไม่ตื่นมากินนม ในอายุช่วงนี้ ก็ไม่ จำเป็นต้องปลุกลูกมากินนมกลางคืน

ถาม : ขณะนี้ลูกอายุ 6 สัปดาห์ น้ำหนัก 5 กิโลกรัม (แรกเกิด 3 กิโลกรัม) ร้องมาก ตื่นเมื่อไรต้องดูดนมแม่ตลอดเวลา สงสัยว่าน้ำหนัก จะไม่พอ ต้องให้นมขวดเพิ่มหรือไม่?

ตอบ : ระยะเวลาสามเดือนแรกหลังเกิด น้ำหนักลูกจะขึ้น ประมาณเดือนละ 600-800 กรัม หรือ 6-8 ชีด ในกรณีนี้ลูกน้ำหนัก ขึ้นได้ดีมาก จาก 3 เป็น 5 กิโลกรัมในเวลา 6 สัปดาห์ แสดงว่าเท่า ที่ผ่านมาน้ำนมแม่มีมากพอแน่นอน การที่ลูกร้องไม่ได้แปลว่าลูกหิว เพียงอย่างเดียว มีผู้ศึกษาไว้พบว่าลูกมักจะเริ่มร้องมากเมื่ออายุ ประมาณ 2 สัปดาห์ ร้องมากที่สุดที่ 6 สัปดาห์ และ จะลดลงเมื่ออายุ 3-4 เดือน ทั้งนี้ขึ้นกับลักษณะนิสัยของลูก การตอบสนองของแม่ ดังนั้นอย่า เพิ่งคิดว่าเป็นเพราะลูกหิวอย่างเดียว ถ้าให้นม ผสมเสริม ลูกอาจจะไม่ยอมกินนมแม่



ถาม : ทำไมเด็กที่กินนมแม่ในเดือนแรกๆ จึงถ่ายอุจจาระบ่อย ผิดปกติหรือไม่

ตอบ : เด็กที่ทานนมแม่ในระยะเดือนแรกๆ มักจะถ่ายเหลวและถ่ายบ่อยจนคุณแม่ตกใจคิดว่าท้องเสีย บางท่านถึงกับงดนมแม่ไปด้วยความเข้าใจผิด การจะแยกว่าเด็กท้องเสียหรือไม่นั้น จะไม่ดูแค่จำนวนครั้งของการถ่าย แต่จะต้องดูจากลักษณะอุจจาระด้วย ถ้าถ่ายเหลวเป็นน้ำล้วนๆ โดยไม่มีกากเลย หรือมีมูก หรือมูกปนมาในเนื้ออุจจาระ แม้เพียงครั้งเดียวก็ถือว่าท้องเสีย ควรมาพบแพทย์ ถ้าถ่ายเหลวแต่มีกากออกมาทุกครั้ง แม้จะถ่ายบ่อยเป็น 10 ครั้ง ก็ถือว่าปกติ ทั้งนี้เพราะนมแม่ย่อยง่ายและดูดซึมได้เกือบหมด อุจจาระจึงมีกากน้อย น้ำเยอะ และถ่ายบ่อยได้ คุณแม่ไม่ต้องกังวลว่าลูกถ่ายบ่อยแล้วจะขาดน้ำ เพราะหลังจากลูกถ่ายแล้ว ลูกก็จะหิวและ

ขอคุณนมคุณแม่อีก และคุณแม่ยังสามารถช่วยลูกให้ถ่ายห่างขึ้นได้โดยให้ลูกดูดนมแม่ให้เกลี้ยงเต้า เพราะน้ำนมในช่วงท้ายๆ ในเต้านมจะมีไขมันสูง ลูกจะใช้เวลาย่อยและดูดซึมนานขึ้น อุจจาระก็จะห่างขึ้น



 **ถาม :** ลูกอายุ 2 เดือน กินนมแม่ ตอนแรกๆ ก็ถ่ายบ่อยดี แต่พออย่างเข้าอายุ 2 เดือนไม่ค่อยถ่าย 2-3 วัน ถ่ายครั้งหนึ่ง ผิดปกติหรือไม่

ตอบ : ลูกที่กินนมแม่อย่างเดียวแล้ว 2-3 วันถ่ายครั้งหนึ่ง พบได้บ่อยเช่นกัน เนื่องจากน้ำนมแม่ในทารกบางรายถูกดูดซึมได้ดีมากจนไม่เหลือกาก ซึ่งเป็นธรรมชาติของทารกแต่ละราย ถ้าลูกไม่ถ่ายทุกวันแต่เมื่อถ่าย อุจจาระมีเนื้อมากและนิ่มเป็นปกติ หรือแข็งเล็กน้อยเฉพาะส่วนยอด ลูกไม่ต้องออกแรงเบ่งจนหน้าดำหน้าแดง คุณมีความสุขก็ถือว่าปกติ

การที่ 2-3 วันถ่ายครั้งหนึ่งเช่นนี้ จึงไม่นับว่าเป็นอาการท้องผูก มีผู้ให้ข้อสังเกตว่า ในระยะที่ทารกกินนมแม่อย่างเดียว ทารกมักท้องไม่ผูก ถ้าเมื่อไรมีอาการท้องผูก ให้สงสัยว่า อาจมีโรคเกี่ยวกับการทำงานของลำไส้ กรณีนี้ควรปรึกษาแพทย์

 **ถาม :** คุณแม่เป็นหวัด จะให้ลูกดูดนมแม่ได้หรือไม่

ตอบ : การเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ไม่เป็นอุปสรรคสำหรับการให้นมลูก ไม่ว่าจะเป็นหวัดหรือท้องเสีย คุณแม่ก็ยังคงให้ลูกดูดนมต่อไปได้ เพียงแต่เน้นเรื่องความสะอาด โดยการล้างมือก่อนให้นมลูกทุกครั้ง และถ้าไอ จาม ก็ควรใช้ผ้าปิดปากและจุมูกคุณแม่ในขณะที่ให้นมลูก



ในระหว่างนี้คุณแม่สามารถกินยาแก้ปวด ลดไข้ หรือยาลดน้ำมูกต่างๆ
ไปได้ แต่ถ้าต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

 **ถาม :** ลูกอายุ 2 เดือน กินนมแม่อย่างเดียว คุณแม่ไม่สบาย
คุณหมอให้ยาอะม็อกซิ และพาราเซตามอล ต้องงดนมแม่หรือไม่

ตอบ : ยาส่วนใหญ่ เช่น ยาแก้ปวดพาราเซตามอล ยาปฏิชีวนะ
ต่างๆ มีโมเลกุลขนาดใหญ่ ส่วนใหญ่จะผ่านมาน้ำนมแม่เพียง
ร้อยละ 1 ของขนาดที่คุณแม่กิน จำนวนยาที่ลูกอาจได้รับจึงมีเพียง
เล็กน้อย และน้อยกว่าขนาดที่ใช้รักษาลูกมาก จึงไม่จำเป็นต้องงด
ยาระหว่างให้นมแม่

ตัวอย่างเช่น ยาอะม็อกซิ (amoxycillin) ถ้าคุณแม่กินขนาด
500 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง จำนวนยาที่ผ่านมาน้ำนมแม่จะมีเพียง
ร้อยละ 1 ดังนั้นยาอะม็อกซิจะผ่านไปที่ลูกเพียง 15 มิลลิกรัม ซึ่งเป็น
ปริมาณที่น้อยมาก เมื่อเทียบกับขนาดที่ใช้รักษาลูก จึงไม่จำเป็นต้อง
หยุดให้นมแม่

อย่างไรก็ตาม ถ้าจะมีการใช้ยาและไม่แน่ใจว่าจะต้อง
หยุดนมแม่หรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ หรือคลินิกนมแม่ก่อน



 **ถาม :** สำหรับแม่ที่จำเป็นต้องใช้ยา แต่เพื่อให้มีผลต่อลูกน้อยที่สุด มีข้อแนะนำอย่างไรบ้าง

ตอบ : ข้อแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยาของแม่ในระยะให้นมลูก มีดังนี้

- ♥ ควรใช้ยาต่างๆ ตามคำแนะนำของแพทย์
- ♥ ใช้ยาในระยะเวลาสั้นๆ เท่าที่จำเป็น
- ♥ เลือกกินยาหลังให้ลูกกินนมอิ่มแล้ว หรือก่อนเวลาที่ลูกจะหลับยาว เพราะเมื่อถึงเวลาที่ลูกจะดูดนมต่อไป ก็จะเป็นช่วงที่ระดับยาลดน้อยลงแล้ว

 **ถาม :** ในช่วงที่ให้ลูกกินนมแม่ มียาอะไรบ้างที่ห้ามใช้หรือต้องระวัง

ตอบ : ยาที่ห้ามใช้มีเพียงไม่กี่ชนิด ยาเหล่านี้คุณแม่มีโอกาสนใช้น้อยมาก ที่สำคัญได้แก่ ยารักษามะเร็ง สารกัมมันตรังสี ยารักษาไมเกรน ประเภท ergotamine แอสไพริน ยาแก้ปวดแข็งตัวบางชนิด ยานอนหลับ phenobarbital ส่วนยาแก้ชักเสบ ส่วนใหญ่สามารถใช้ได้ที่ต้องระวัง ได้แก่ ยาชาลฟาบางชนิด เป็นต้น ซึ่งแพทย์ก็จะหลีกเลี่ยงไม่สั่งยาเหล่านี้ให้กับแม่ที่ให้นมลูกอยู่แล้ว



 **ถาม :** ควรให้ลูกกินข้าว หรืออาหารเสริมตามวัยเมื่อไร

ตอบ : ถ้าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวอย่างเต็มที่ และลูกแข็งแรง เติบโตสมวัย แนะนำให้ข้าว หรืออาหารอื่น เมื่อประมาณอายุ 6 เดือน แต่ในกรณีที่ให้นมแม่อย่างเดียวได้ไม่เต็มที่ เช่น ทำอย่างไรน้ำนมก็ไม่พอ ลูกเติบโตช้า ซึ่งอาจพบกรณีแม่ต้องไปทำงาน แม่มีความกังวลใจ ทำให้การสร้างน้ำนมเป็นไปได้อย่างไม่เต็มที่ ก็ควรให้อาหารอื่นตามวัย ในระหว่างอายุ 4-6 เดือน แต่มีหลักว่าอย่าให้มาก เพียงให้เคยชินกับอาหารอื่น จะให้เต็มที่ 1 มื้อเมื่ออายุ 6 เดือน

 **ถาม :** ทำไมจึงห้ามให้อาหารเสริม เช่น ข้าวบดหรือกล้วย แก่ลูก ก่อนอายุ 4-6 เดือน

ตอบ : เพราะทารกอายุน้อยกว่า 4-6 เดือนยังไม่พร้อมที่จะรับอาหารอื่นนอกจากนม กล่าวคือ

- ♥ ขาดน้ำย่อยในลำไส้ที่จะย่อยข้าวหรือแป้งได้ดี
- ♥ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อยังไม่พร้อมที่จะรับและกลืนอาหารครึ่งแข็งครึ่งเหลว
- ♥ ลำไส้ยังไม่แข็งแรง เกิดโรคติดเชื้อและโรคภูมิแพ้ง่าย
- ♥ ไตยังขับของเสียออกทางปัสสาวะได้ช้า



นอกจากนี้ การให้อาหารเสริมเร็วเกินไปจะทำให้ลูกดูดนมแม่ได้น้อยลง ทำให้การสร้างนมแม่ลดลงได้ และอาจทำให้เกิดการแพ้อาหารได้

ถาม : ควรเลือกอาหารเสริมตามวัยให้ลูก อย่างไร

ตอบ : เลือกอาหารที่หาได้หรือที่ครอบครัวกินกันอยู่แบ่งมาปรุงให้ลูก เช่น ข้าวบดใส่น้ำแกงจืด ตับ ไข่แดงต้มแข็งหรือตุ๋น และเนื้อสัตว์ เช่น ไข่ ปลา นำมาผสมกับผักบด เช่น ผักใบเขียว ฟักทอง แครอท ให้ผลไม้เป็นอาหารว่างวันละครั้ง ไข่ขาวควรเริ่มเมื่ออายุ 7 เดือนขึ้นไป เพราะลูกมีโอกาสแพ้ง่ายกว่าไข่แดง

ลูกควรได้รับอาหารเสริมตามวัย 1 มื้อ เมื่ออายุ 6 เดือน และเพิ่มเป็น 2 มื้อเมื่ออายุ 8-9 เดือน เพิ่มเป็น 3 มื้อเมื่ออายุ 10-12 เดือน จำนวนมื้อของนมแม่จะค่อยๆ ลดลง จนเหลือประมาณ 3-4 มื้อเมื่อลูกอายุ 10-12 เดือน

ถาม : ในระยะให้นมลูก คุณแม่ควรกินอาหารเพิ่มขึ้นอีกเท่าไรจึงจะเหมาะสม

ตอบ : ในระยะให้นมลูก คุณแม่ควรได้รับพลังงานจากอาหารเพิ่มขึ้นจากปกติ





วันละประมาณ 500 กิโลแคลอรีและได้โปรตีนเพิ่มขึ้นประมาณวันละ 15 กรัม อาหารที่คุณแม่ได้รับในช่วงให้นมลูกควรมีครบทุกหมู่ ให้มีความหลากหลายและพอเพียง อาหารที่กินควรประกอบด้วยข้าวหรือข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ ต่างๆ ปลาทะเล ตับ ไข่ ผักและผลไม้ ใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารพอประมาณ ชนิดของน้ำมันที่ใช้ ควรเป็นน้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันรำข้าว โดยใช้สลับกัน เพื่อให้ได้ไขมันคุณภาพดี ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว

ตัวอย่างอาหารที่ควรเพิ่มสำหรับคุณแม่ที่ให้นมลูกในแต่ละวันอาจเป็นดังนี้

ตัวอย่างที่ 1 : นม 1 แก้ว ข้าวสวย 2 ทัพพี เนื้อสัตว์สุก 1 ช้อนโต๊ะ และผลไม้ 1 ส่วน

ตัวอย่างที่ 2 : นม 1 แก้ว ก๋วยเตี๋ยวน้ำ 1 ชาม

คุณแม่ควรกินอาหารที่สะอาด หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารที่มีรสจัด ควรดื่มน้ำให้พอเพียงตามความต้องการ

ถาม : ถ้าครอบครัวมีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ ควรให้ลูกกินนมอย่างไร



ตอบ : ทารกที่มีกรรมพันธุ์ เช่น มีพ่อแม่เป็นโรคภูมิแพ้ ยิ่งควร
ต้องให้ลูกได้กินนมแม่เพราะลูกจะได้นมที่จำเพาะต่อลูกคน ลดโอกาส
แพ้ มีการศึกษาจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่า ทารกที่กินนมแม่มีโอกาส
เป็นโรคกลุ่มภูมิแพ้ เช่น ภูมิแพ้ที่ผิวหนัง ภูมิแพ้ในทางเดินหายใจ น้อย
กว่าทารกที่ได้รับนมผสม ในกรณีครอบครัวมีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้
ถ้าคุณแม่คลอดลูกแล้ว ลูกกินนมแม่โดยไม่มีปัญหาอะไร คุณแม่ก็
ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตัวอะไรเป็นพิเศษ แต่ถ้าลูกกินนมแม่แล้วยังมี
อาการเหมือนการแพ้ เช่น ผื่นแพ้ ท้องเสีย จาม หอบ ไอ เป็นต้น
ปรึกษาแพทย์แล้วสงสัยว่า เป็นอาการแพ้โปรตีนนมวัว แบบนี้ในระยะ
ที่แม่ให้นมลูก แม่ควรงดนมวัว หรืออาหารที่แพ้ง่ายอื่นๆ เช่น อาหาร
ทะเล เพราะพบว่าโปรตีนในนมวัวหรือโปรตีนแปลกปลอมจากอาหาร
อื่นสามารถผ่านทางน้ำนมแม่ไปสู่ทารกได้

 **ถาม :** การให้อาหารเสริมตามวัยแก่ลูกที่ครอบครัวมีประวัติเป็น
โรคภูมิแพ้ มีข้อควรระวังอย่างไร

ตอบ : ระยะ 6 เดือนแรก ควรให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว และ
เริ่มให้อาหารเสริมครั้งแรกเมื่ออายุ 6 เดือน โดยเลือกอาหารชนิดที่
มีโอกาสแพ้ได้น้อย เช่น ข้าว เนื้อไก่ หมู ผักและผลไม้ ถ้าจะให้ไข่
ให้เฉพาะไข่แดงก่อน สำหรับอาหารที่แพ้ง่าย เช่น นมวัว ไข่ขาว อาหาร



ทะเล ควรเริ่มให้เมื่อลูกอายุมากกว่า 1 ปีขึ้นไป

การสังเกตว่าลูกมีอาการผิดปกติ อาการแพ้ หลังกินอาหารชนิดใด จะช่วยให้คุณแม่เลือกอาหารให้ลูกกินได้อย่างปลอดภัย

อาการผิดปกติที่อาจเกิดจากการแพ้อาหาร เช่น เมื่อกินอาหารนั้นๆ แล้ว มีอาการอุจจาระมีมูกหรือปนเลือด ผื่นหนังเป็นผื่นคัน หรือลมพิษ คัดจมูก จาม หอบ ไอ ร้องกวนมากผิดปกติ เป็นต้น การวินิจฉัยว่าเป็นการแพ้อาหารจริง บางครั้งก็ค่อนข้างยาก ควรปรึกษาแพทย์

ถาม : ในน้ำนมแม่มีวิตามินดีต่ำ ลูกจะขาดวิตามินดีหรือไม่ในระยะที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว

ตอบ : แม้ว่านมแม่จะมีวิตามินดีค่อนข้างต่ำ แต่ลูกจะไม่มีปัญหาขาดวิตามินดี หรือเป็นโรคกระดูกอ่อน เพราะแหล่งสำคัญของวิตามินดีมาจากผิวหนังของร่างกายที่สามารถสังเคราะห์เมื่อถูกแสงแดด พบว่าการที่ลูกได้รับแสงแดดประจำ วันละอย่างน้อย 5-15 นาที ลูกจะได้รับวิตามินดีเพียงพอ โดยไม่จำเป็นต้องให้เสริมวิตามินดี ยกเว้นในกรณีที่เด็กไม่ได้รับแสงแดดเลยหรือเป็นโรคบางชนิด ในกรณีเหล่านี้ควรปรึกษาแพทย์



ถาม : หลังคลอดหาซื้อยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดตามท้องตลาด
กินได้หรือไม่ และจะมีผลต่อน้ำนมไหม

ตอบ : ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีขายในท้องตลาด มีฮอร์โมนเอสโตร-
เจน และโปรเจสตินเป็นส่วนประกอบ ชนิดที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่ที่
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่คือ ยาคุมชนิดที่มีโปรเจสตินอย่างเดียว ดังนั้น
คุณแม่ควรแจ้งให้เภสัชกรทราบว่าคุณกำลังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เมื่อลูกอายุเกิน 6 เดือนแล้วและเริ่มได้อาหารอื่น อาจใช้
ยาคุมกำเนิดที่มีเอสโตรเจนผสมอยู่ด้วยได้ แต่ก็ถือเป็นตัวเลือกรอง
ลงมา

อย่างไรก็ตามแม้จะเป็นยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดที่เหมาะสม
แล้วก็ตาม คุณแม่ก็ควรระวังสังเกตดูว่าน้ำนมลดลงหรือไม่ ถ้ามีปัญหา
ควรเปลี่ยนวิธีการคุมกำเนิด เช่น ใส่ห่วงอนามัย

ถาม : การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีส่วนช่วยให้
น้ำหนักของคุณแม่ลดลงไปเท่ากับตอนก่อนตั้งครรภ์
จริงหรือไม่

ตอบ : ในระยะหลังคลอด ไมน์ที่สะสมเพิ่ม
ขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์จะยังคงเหลืออยู่ในร่างกาย
ของคุณแม่ ไมน์เหล่านี้จะถูกนำมาใช้ผลิตน้ำนมแม่



ดังนั้นถ้าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และคุณแม่มีน้ำหนักขึ้นตอนตั้งครรภ์ตามปกติ น้ำหนักของคุณแม่จะสามารถลดลงมาใกล้เคียงกับน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ได้ภายใน 6 เดือน โดยที่คุณแม่ต้องกินอาหารอย่างเหมาะสมในระยะหลังคลอด

 **ถาม :** การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้คุณแม่ต้องการแคลเซียมจากอาหารมากกว่าเดิมหรือไม่

ตอบ : ความต้องการแคลเซียมจากอาหารของคุณแม่ในระยะให้นมลูกและระยะตั้งครรภ์ใกล้เคียงกัน คือวันละประมาณ 800 มิลลิกรัม ตัวอย่างอาหารที่ให้แคลเซียมมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อการบริโภค 1 ครั้ง คือ นม 1 กล่อง (200 มล.) หรือโยเกิร์ต 1 ถ้วย (150 กรัม) หรือปลาแกวแห้งทอด 2 ช้อนโต๊ะ เป็นต้น

ตัวอย่างอาหารที่ให้แคลเซียมระหว่าง 100-200 มิลลิกรัมต่อการบริโภค 1 ครั้ง คือ ปลาลิ้นหมาแห้งทอด 2 ช้อนโต๊ะ หรือเต้าหู้ขาวอ่อน 1/3 ถ้วยตวง (60 กรัม) หรือผักคะน้าผัด 3/4 ถ้วยตวง หรือผักกาดเขียวต้ม 1/2 ถ้วยตวง เป็นต้น

ในระยะเหล่านี้ร่างกายของคุณแม่สามารถดูดซึมแคลเซียมจากอาหารเพิ่มขึ้น รวมทั้งสูญเสียแคลเซียมทางปัสสาวะลดลง



ถาม : คุณแม่ที่ให้นมลูกจำเป็นต้องกินยาเม็ดแคลเซียมเสริมหรือไม่

ตอบ : ในระยะที่ให้นมลูกหรือในระยะตั้งครรภ์ คุณแม่ไม่จำเป็นต้องกินยาเม็ดแคลเซียมเสริม แต่ควรกินแคลเซียมให้เพียงพอจากอาหาร เพราะอาหารจะให้สารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อกระดูกด้วย เช่น โปรตีน วิตามินและแร่ธาตุอื่นๆ เป็นต้น

ถาม : การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้คุณแม่กระดูกบางลง และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนหรือไม่

ตอบ : การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน แต่สาเหตุสำคัญของโรคนี้คือการขาดแคลเซียมเรื้อรังตั้งแต่วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว และขาดการออกกำลังกาย ในช่วงที่ให้นมลูกปริมาณแร่ธาตุในกระดูกของคุณแม่อาจลดลงบ้าง แต่ก็เพิ่มขึ้นจนใกล้เคียงหรือมากกว่าเดิม เมื่อคุณแม่เริ่มมีประจำเดือน หรือภายหลังลูกหย่านมแม่

ถาม : ในช่วงให้นมลูก แม่สามารถดื่มกาแฟได้หรือไม่

ตอบ : ในกาแฟมีสารแคเฟอีน ซึ่งจะผ่านเข้าไปในนมแม่ได้



น้อยมาก คือประมาณ 0.6-1.5% ของปริมาณที่แม่กิน ถ้าคุณแม่
อยากดื่มกาแฟ ก็สามารถดื่มได้ แต่ไม่ควรมากเกินไป เช่น อาจดื่ม
เพียงวันละ 1-2 แก้ว เพราะถ้าดื่มมากกว่า 5 แก้วต่อวัน (แก้วละ
150 มล.) ลูกอาจมีอาการผิดปกติ เช่น นอนหลับยาก หงุดหงิด ร้อง
กวน เป็นต้น อาการเหล่านี้จะหายไปภายในไม่กี่วันหลังจากแม่หยุดกิน
นอกจากนี้กาแฟอื่นยังมีในเครื่องดื่มประเภทอื่น เช่น ชา
โคลา หรือเครื่องดื่มผสมกาแฟอื่นต่างๆ

 **ถาม :** ถ้าจะต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ได้อย่างไร

ตอบ : คุณแม่ต้องวางแผนตั้งแต่ระยะแรกๆ หลังคลอด หรือ
อาจปรึกษาศลินิกนมแม่ถึงวิธีการต่างๆ

คุณแม่ที่โชคมีที่ทำงานใกล้บ้านและสามารถกลับบ้าน
ได้สะดวก หรือมีสถานเลี้ยงเด็กในที่ทำงานหรือใกล้ที่ทำงาน ก็สามารถ
ให้นมลูกได้ในช่วงพักหรือช่วงกลางวัน ลูกจะปรับตัวเข้ากับเวลาของ
แม่ แม้จะรอนานขึ้น

ถ้าลูกต้องอยู่บ้านกับญาติหรือพี่เลี้ยง ควรปรึกษาศลินิก
นมแม่ถึงวิธีการเก็บนํ้านมแม่ไว้ให้ลูก ฝึกญาติหรือพี่เลี้ยงเด็กล่่วง



หน้าเกี่ยวกับวิธีการป้อนนมแม่ที่บีบเก็บไว้ให้ลูก

ช่วงหลัง 6 เดือนที่ลูกได้อาหารตามวัยเพิ่มแล้ว จำนวนมือของการให้นมแม่จะลดลง แม่และลูกจะปรับตัวและเวลาเข้าหากันได้ดีขึ้น ทำให้ลูกกินนมแม่ได้นานที่สุด

 **ถาม :** ควรหย่านมเมื่อไร หย่านมอย่างไร

ตอบ : นำนมแม่จะเริ่มน้อยลงหลัง 6 เดือนเมื่อเริ่มให้ลูกกินอาหารอื่นๆ จำนวนมือนมแม่จะถูกแทนด้วยอาหารตามวัย เป็นการค่อยๆ ลดนมแม่ลง หรือคือการหย่านมอย่างค่อยเป็นค่อยไปแบบธรรมชาติ จนกระทั่งน้านมแห้งเมื่ออายุประมาณ 2 ปี

น้านมแม่หลัง 6 เดือน ถึงแม้มีปริมาณไม่มากเท่า 6 เดือนแรก แต่ยังมีคุณค่าอาหารมาก และมีผลดีต่อพัฒนาการของลูก ไม่ควรจะหย่านมทันทีหลัง 6 เดือน การหย่านมแบบกระชั้นหัน ทั้งที่น้านมยังไหลคืออยู่ จะทำให้แม่มีอาการปวดคัดเต้านม อาจทำให้เกิดเต้านมอักเสบได้ และมีผลเสียต่อจิตใจของลูกอย่างมาก



คลินิกนมแม่

กรุงเทพมหานคร นนทบุรี

โรงพยาบาลศิริราช.....	โทร. 0-2419-7000 ต่อ 5994, 5995
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (โรงพยาบาลเด็ก) โทร. 0-2246-1260-6 ต่อ 5002	0-2354-8945
โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์	โทร. 0-2289-1153-5 0-2289-1157-8
	0-2292-1848-51
โรงพยาบาลราชวิถี	โทร. 0-2248-3213-4
สถาบันบำราศนราดูร นนทบุรี	โทร. 0-2591-1168-79
วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล	โทร. 0-2241-2738
ศูนย์อนามัย ที่ 1 บางเขน กรุงเทพฯ	โทร. 0-2521-3056-64-6
โรงพยาบาลภูมิพล	โทร. 0-2531-1970-90
โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท	โทร. 0-2711-8000, 0-2392-0011 ต่อศูนย์สุขภาพสตรี
โรงพยาบาลพญาไท 2	โทร. 0-2270-1502
โรงพยาบาลวิชัยยุทธ	โทร. 0-2618-6200-19
โรงพยาบาลกลาง	โทร. 0-2221-6141
โรงพยาบาลตากสิน	โทร. 0-2437-0123-30
โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ ชุตินุญโร อุทิศ	โทร. 0-2429-3574-81
โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี	โทร. 0-2517-4270-9 ต่อ
	แผนกสายสัมพันธ์แม่-ลูก
โรงพยาบาลหนองจอก	โทร. 0-2988-4097-8 0-2543-1307 0-2543-1150
โรงพยาบาลเลิดสิน	โทร. 0-2353 -9799
โรงพยาบาลลาดกระบัง	โทร. 0-2326-9995, 0-2326-7711
โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์.....	โทร. 0-2675-5000 0-2210-9999 ต่อ
	10225-6

ต่างจังหวัด

ศูนย์อนามัยที่ 4 จังหวัดราชบุรี	โทร. 0-3233-7509 0-3231-0368
ศูนย์อนามัยที่ 5 จังหวัดนครราชสีมา	โทร. 0-4430 -5132
ศูนย์อนามัยที่ 6 จังหวัดขอนแก่น	โทร. 0-4324-3210 0-4333-7985
ศูนย์อนามัยที่ 8 จังหวัดนครสวรรค์	โทร. 0-5625-5451 0-5632-5093-5
ศูนย์อนามัยที่ 10 จังหวัดเชียงใหม่	โทร. 0-5327-6856



ศูนย์อนามัยที่ 12 จังหวัดยะลาโทร. 0-7321-4200

โรงพยาบาลจังหวัดสิงห์บุรีโทร. 0-3652-1445-8 0-3652-2507-11

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมหาราช สุพรรณบุรีโทร. 0-3552-3394-95

โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรีโทร. 0-3932-4975-84 ต่อ 3454
หรือ 1350

โรงพยาบาลบ้านโป่ง ราชบุรีโทร. 0-3222-2836-55

โรงพยาบาลมหาสารคาม มหาสารคามโทร. 0-4374-0993

โรงพยาบาลขอนแก่น ขอนแก่น..... โทร. 0-4333-7052

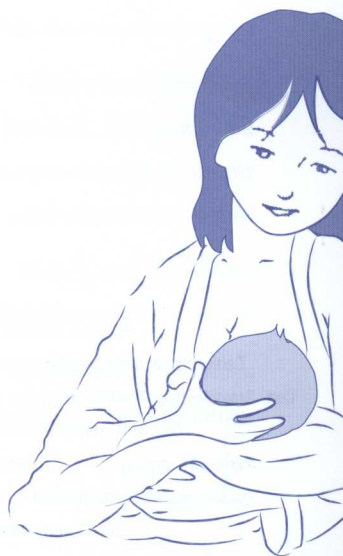
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรขอนแก่น.....โทร. 0-4334-8360-62

โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ อุตรดิตถ์.....โทร. 0-5541-1064

โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช.....โทร. 0-7534-2016-17 0-7534-2020

โรงพยาบาลพัทลุง พัทลุง.....โทร. 0-7461-3008

โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 สุพรรณบุรีโทร. 0-3553-1077





ศิริกรณ์ สวัสดิ์วร พบ.วว. (กุมารฯ)

Cert.Lactation Management Education (Well Start)

Cert. Breastfeeding: Practice and policy course (London)

Cert. H.H. Humphrey Fellowship program

(Community Nutrition)

หน่วยส่งเสริมสุขภาพและกุมารเวชศาสตร์สังคม

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

อุมาพร สุทัศน์วรุตม์ พบ.วว. (กุมารฯ)

Research Fellowship, Combined Program in Pediatric

Gastroenterology and Nutrition,

Children's Hospital Boston

รองศาสตราจารย์ หน่วยโภชนวิทยา

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

อุ่นใด ๆ โลกนี้มีมีเทียบเทียม
อุ่นอกอุ่นแขน...อุ่นกอดแม่ตระกอง
รักเจ้าจึงปลุก...รักลูกแม่ยอมทวงโย
ไม่ยอมจากไปไกลแม่เพียงครึ่งวัน
ให้กายเราใกล้กัน...ให้ดวงตาใกล้ตา
ให้ดวงใจเราสองเชื่อมโยงผูกพัน

อุ่นใด ๆ โลกนี้มีมีเทียบเคียง
อุ่นอกอุ่นใจ...อุ่นรักลูกหลับนอน
น่านมจากอก อาหารของความอาทร
แม่พ่ำเตือนพ่ำสอน...สอนสั่ง
ให้เจ้าเป็นเด็กดี...ให้เจ้ามีพลัง
ให้เจ้าเป็นความหวังของแม่ต่อไป

ใช่เพียงอุ่นท้อง ที่ลูกรำร้องเพราะต้องการไออุ่น
อุ่นไอรัก...อุ่นละมุน...ขอน้านมอุ่น จากอกให้ลูกดื่มกิน

เพลง “อุ่นอุ่น”
ศุ บุญเลี้ยง



คุณปู่...คุณย่า ของน้องแจมมี

..ช่วยมากเลยคะ..

สับสับให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ลูกเลี้ยงง่าย...ไม่แง

น้องแจมมี บุตรีคุณชลิทา ไทยเทื่อ

ปัจจุบัน อายุ 5 เดือน

ยังกินนมแม่อย่างเดียว

ถ้าเป็นไปได้ ควรให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว อย่างเต็มที่ถึงอายุ 6 เดือน
จึงเริ่มให้อาหารตามวัยเพิ่มเติม ควบคู่กับน้ำนมแม่ จนลูกอายุ 1-2 ปี