ลูกกินนมเท่าไหร่จึงจะพอ?

BREASTFEEDING POLICY RESEARCH

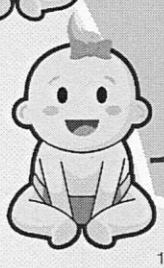
ช่วงแรกเกิด

เด็กไม่ได้ต้องการปริมาณนมมากนัก
เนื่องจากเด็กได้รับอาหารสะสมตั้งแต่อยู่ในท้องแม่

อายุ 1 - 2 วัน

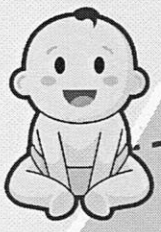
1/6 ออนซ์ เท่ากับ 1/3 ช้อนโต๊ะ
(5-7 มล.)

อายุ 3 - 4 วัน



1 ออนซ์ เท่ากับ 2 ช้อนโต๊ะ
(22-27 มล.)

อายุ 5 - 7 วัน



1.5-2 ออนซ์ เท่ากับ 3-4 ช้อนโต๊ะ
(55-60 มล.)

อายุ 8 - 30 วัน

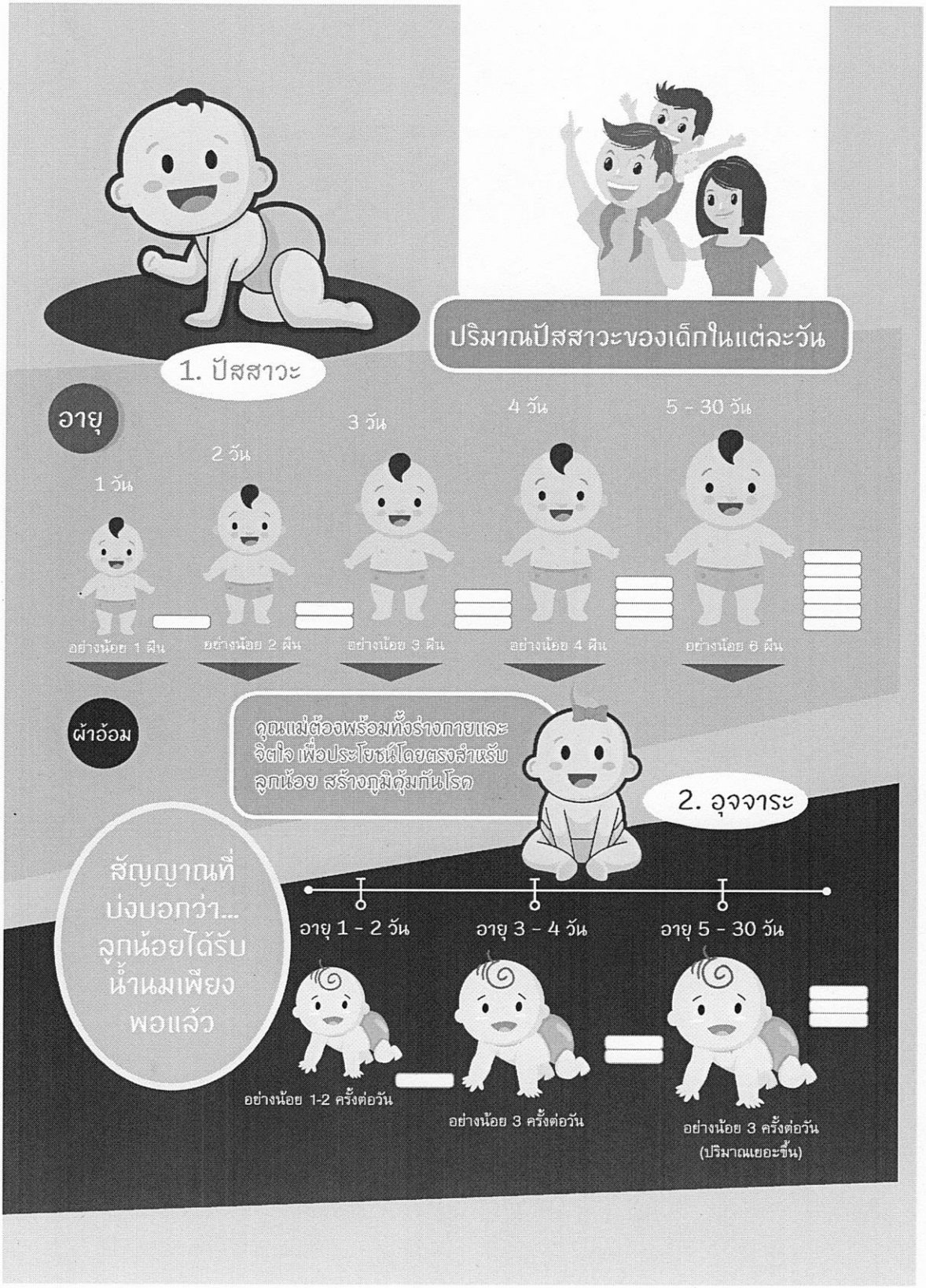
2.5-5 ออนซ์ เท่ากับ 5-10 ช้อนโต๊ะ
(80-150 มล.)

สารอาหารมากกว่า 200 ชนิดในนมแม่ที่หาไม่ได้จาก "นมผสม" คุณแม่มือใหม่หลายท่านคงอยากทราบว่าต้องให้ "น้ำนม" ลูกในปริมาณเท่าไหร่จึงเพียงพอต่อความต้องการของกระเพาะทารก ซึ่งมีขนาดเท่าลูกแก้ว

เพื่อรักษาปริมาณน้ำนมให้เพียงพอ และกระตุ้นให้มีนมต่อเนื่อง ต้องให้ลูกดูดหรือบีบเก็บ อย่างน้อยวันละ 8 ครั้ง หรือทุกๆ 3 ชั่วโมง

คุณค่า "นมแม่"
คุณค่าที่ลูกคู่ควร

ครอบครัวสุขสันต์


ปริมาณปัสสาวะของเด็กในแต่ละวัน
1. ปัสสาวะ
อายุ
1 วัน
2 วัน
3 วัน
4 วัน
5 - 30 วัน
อย่างน้อย 1 ผืน
อย่างน้อย 2 ผืน
อย่างน้อย 3 ผืน
อย่างน้อย 4 ผืน
อย่างน้อย 6 ผืน
ผ้าอ้อม
คุณแม่ต้องพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อประโยชน์โดยตรงสำหรับลูกน้อย สร้างภูมิคุ้มกันโรค
2. อุจจาระ
สัญญาณที่บ่งบอกว่า... ลูกน้อยได้รับน้ำนมเพียงพอแล้ว
อายุ 1 - 2 วัน
อายุ 3 - 4 วัน
อายุ 5 - 30 วัน
อย่างน้อย 1-2 ครั้งต่อวัน
อย่างน้อย 3 ครั้งต่อวัน
อย่างน้อย 3 ครั้งต่อวัน
(ปริมาณเยอะขึ้น)

พ.ร.บ. ควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ.2560

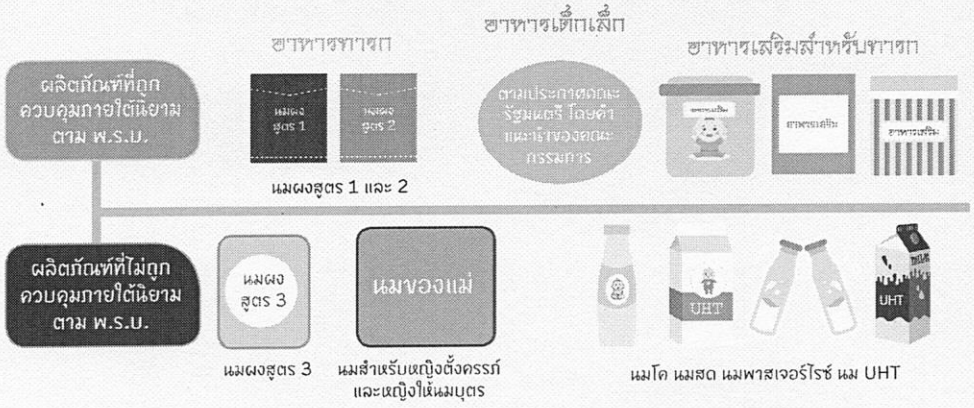
อีกไม่ถึง 60 วัน "พ.ร.บ.การตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก" จะมีผลบังคับใช้แล้ว

ประเทศไทยมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่ำ ดังนั้น การส่งเสริมการตลาดของนมผสมทำให้แม่เข้าใจว่า "นมผสมดีเทียบเท่านมแม่"

พระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ.2560 เพื่อปกป้องสิทธิของแม่และเด็ก โดยควบคุมการโฆษณา ส่งเสริมการตลาดของบริษัทนมผงสำหรับทารกและเด็กเล็ก ให้เป็นไปอย่างเหมาะสม ไม่โอ้อวดเกินจริง

พ.ร.บ. ไม่ควบคุมการขาย และไม่ได้ห้ามบุคลากรสาธารณสุขให้ข้อมูลเรื่องนมผงกับแม่ หรือครอบครัว

ขอบเขตผลิตภัณฑ์



ขอบเขตการควบคุมตาม พ.ร.บ.

การควบคุม	อาหารสำหรับทารก	อาหารสำหรับเด็กเล็ก	อาหารเสริมทารก
ห้ามโฆษณา	X	โฆษณาได้ แต่ห้ามเชื่อมโยงทารก	X
ฉลากต้องแตกต่างจากอาหารอื่น	X	X	X
ห้ามติดต่อหญิงตั้งครรภ์ แม่และครอบครัว	ครอบครัวที่มีทารกและเด็กเล็ก		ครอบครัวที่มีทารกอายุต่ำกว่า 6 เดือน
ห้ามส่งเสริมการตลาด (แจกตัวอย่าง ลด แลก แถม)	X	X	ห้ามเฉพาะในโรงพยาบาล

International Health Policy Program, Thailand (IHPP)
Ministry of Public Health, Tiwanon Rd. Nonthaburi 11000, Thailand
Tel: +66 (0) 2590-2366-7
Fax: +66 (0) 2590-2385

แนะนำเครือข่ายนมแม่
มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
https://thaibf.com/
https://www.facebook.com/Thaibf/