

"การเสริมน้ำเปล่าให้กับเด็ก อายุน้อยกว่า 6 เดือน"

**หันมามี
เป็นอาหารที่ดีที่สุดที่จะ¹ ทำให้เด็กมีสุขภาพ
ร่างกายแข็งแรง และมีพัฒนาการสมวัย องค์กรอนามัยโลก
จึงแนะนำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ให้น้ำ²
หรืออาหารอื่นเสริมเลยในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต หลังจากนั้น³
ให้น้ำแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนเด็กอายุครบ 2 ปี หรือนาน
กว่า 2 ปี อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันมีเด็กทารกจำนวนไม่น้อยที่ได้กิน
อาหารอื่นนอกจากนมแม่ก่อนจะอายุครบ 6 เดือน**

จากการศึกษาช่วงเวลาและปัจจัยสำคัญในการเริ่มต้นเลี้ยงลูก
ด้วยนมผสมหรืออาหารอื่น² ชี้ว่าเก็บข้อมูลคลุ่มแม่และผู้ดูแลหลัก
ของทารกและเด็กเล็กอายุ 0-2 ปี จำนวน 1,147 คน จาก 16
จังหวัดทั่วประเทศไทย พบร่วมกันว่า อาหารอื่นที่ทารกได้กินมากที่สุดใน
ช่วง 6 เดือนแรก คือ น้ำเปล่า โดยแม่หรือผู้ดูแลหลักของทารกและ
เด็กเล็ก ร้อยละ 86.4 เคยให้ทารกกินน้ำในช่วงก่อนอายุครบ

6 เดือน

น้ำผึ้งที่ห้าม³
การกินน้ำดื่มน้ำ



เหตุผลที่ผู้ดูแลหลักให้ทารกินน้ำเปล่าในช่วงก่อนอายุครบ

6 เดือน

เหตุผล	ร้อย%
เพื่อล้างปาก	55.0
คิดว่าการกินน้ำเป็นเรื่องปกติ	21.7
ผู้ดูแลหลัก/ ผู้ช่วยเลี้ยงให้กิน	15.6
ทำให้ทารกไม่มีอาการดีดเหลือง	10.7
ช่วยระบบขับถ่าย	10.1
ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น	5.9
คิดว่าทารกอาจหิวน้ำ คอแห้ง	4.1
ทารกกินนมผสม	3.7
ป้องกันอาการลิ้นเป็นฝ้า	2.7
ให้กินน้ำเมื่อมีอาการระอัก	2.7
ได้รับคำแนะนำจากหมอ/ พยาบาล	2.1
คิดว่าการกินน้ำช่วยบำรุงสายตา	2.0
มีคนแนะนำ	2.0
ทารกเกินยา	1.9
ทารกเริ่มกินอาหารแล้ว	1.6
อื่นๆ	4.3

¹Department of Child and Adolescent Health and Development (CAH), Guiding Principles for Feeding Non-Breastfed Children 6-24 Months of Age. 2005, Geneva: World Health Organization.

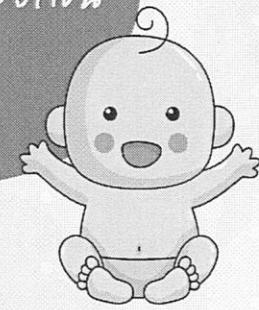
²กิติพร ทัพศาสดร์, นิศาชล เศรษฐ์ไกรฤกษ์ และกัณณพนธ์ ภักดีเศรษฐฤกษ์,
โครงการศึกษาช่วงเวลาและปัจจัยสำคัญในการเริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมผสม
หรืออาหารอื่น, 2559.



"การเสริมน้ำเปล่าให้กับเด็ก³ อายุน้อยกว่า 6 เดือน"



ฉักรักน้ำ!
ให้ลูกกินน้ำจริงๆ นี่ช่วงก่อน
ครบ 6 เดือน
ห้าม!



การกินน้ำก่อนอายุครบ 6 เดือน ส่งผลเสีย³ ดังนี้

- ★ หากกินนมแม่ได้น้อยลง ซึ่งอาจทำให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นจากการกินนมแม่ลดลงตามดึงข้าดาสารอาหารได้
- ★ หากมีโอกาสเป็นโรคท้องร่วง หรือติดเชื้อได้หากน้ำที่ให้หากกินไปสะสมอยู่ในกระเพาะอาหาร
- ★ ทำให้แม่เก็บนมลดลงได้ หากแม่ให้ลูกคินน้ำแทนการกินนมแม่

- ★ ให้นมแม่อายุเดียวโดย (ไม่ให้) น้ำหรืออาหารอื่น เพราะในนมแม่มีน้ำผสมอยู่มากกว่า 80% ลูกจึงได้รับสารอาหารที่จำเป็นและน้ำเพียงพอจากการกินนมแม่เพียงอย่างเดียว
- ★ เมื่อลูกจะอึก ปากแห้ง ดูเหมือนหิวน้ำ → ให้นมแม่แทนการให้น้ำ
- ★ เมื่อลูกป่วย หรือต้องกินยา → ให้ลูกกินยา วิตามิน ในช่วง 6 เดือนแรกได้ตามความจำเป็น
- ★ หากลูกจำเป็นต้องกินนมผง → ไม่จำเป็นต้องให้น้ำเพิ่ม
- ★ ถ้าแม่เป็นฝ้า → ใช้ผ้าชุบน้ำเบ็ด

หยุดให้น้ำลูกก่อน
อายุครบ 6 เดือน

³World Health Organization. Why can't we give water to a breastfeeding baby before the 6 months, even when it is hot?. 2014 [cited 2017 21 Nov.]; Available from: <http://www.who.int/features/qa/breastfeeding/en/>