

การตัดสินใจเลือกชนิดของนมให้ทารกและเด็กเล็กในภาวะน้ำท่วม

สถานการณ์น้ำท่วมในปัจจุบัน ทารกและเด็กเล็กเสี่ยงต่อการเกิดโรคท้องเสีย หรือติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย

ข้อแนะนำการใช้นมในภาวะน้ำท่วม

1. ทารกที่กินนมแม่อยู่แล้วให้คงกินนมแม่ต่อไป ไม่นำนมผสมมาให้โดยเด็ดขาด เนื่องจากในภาวะน้ำท่วม การขาดแคลนน้ำสะอาด การต้มน้ำที่ไม่สะอาด จะทำให้เด็กเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค
2. ทารกที่กินนมแม่ ที่อายุน้อยกว่า 6 เดือน ควรย่ำให้กินนมแม่อย่างเดียวล้วนๆ ไม่ต้องหาข้าวหรืออาหารเสริมอื่นใดให้ เพราะนมแม่อย่างเดียวก็น่าเพียงพอเพียงต่อความต้องการของทารก (ควรให้อาหารอื่นหลังอายุ 6 เดือน)
3. ทารกที่กินนมแม่ร่วมกับนมผสมอยู่แล้วแม่ควรพยายามให้ลูกกินนมแม่ให้มากขึ้น และลด การให้นมผสม เพราะจะมีผลต่อการติดเชื้อได้ง่ายจากน้ำผสมนมและความสะอาดของขวดนม
4. ทารกที่กินนมผสมอยู่แล้ว
 - ถ้าอายุน้อยกว่า 1 ปี ใช้นมผสมสำหรับเด็กเล็กในสถานการณ์น้ำท่วมไม่สามารถหาชนิดที่กินอยู่ประจำก็สามารถใช้ชนิดใด ยี่ห้อใดก็ได้ แต่ขอให้เป็นสำหรับทารกต่ำกว่า 1 ปี
 - ถ้าอายุมากกว่า 1 ปี อาจยังคงกินนมผสมต่อหรือเปลี่ยนเป็นใช้นมกล่อง ชนิดธรรมดา ไม่หวานแทนได้ เพราะเด็กอายุ 1 ปีไปแล้ว ได้มีความแข็งแรงแล้วใช้นมกล่องได้
 - ให้ความสำคัญกับการใช้ภาชนะน้ำดื่มที่สะอาด
 - ในเด็กอายุ 1-1½ ปี ควรถือเป็นโอกาสให้เด็กที่ปกติใช้ขวดนม มาใช้แก้วแทนคือจากขวดนม จากขวดเปลี่ยนเป็นดื่มนมจากแก้วแทน จะช่วยลดปัญหาเด็กติดขวดนม ฟันผุ เด็กกินแต่นมไม่ยอมกินข้าว โดยใช้เทคนิค เช่น ขวดนมหายไปแล้ว ตักน้ำปอมแป้มไปแล้ว เป็นต้น

การดูแลในศูนย์พักพิง และ/หรือที่บ้านน้ำท่วมจำเป็นต้อง

1. แม่และลูกควรอยู่ด้วยกัน พักผ่อนเต็มที่ รวมทั้งได้รับอาหารและน้ำสะอาดเพียงพอ
2. ให้กำลังใจแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เน้นให้เห็นเรื่อง สะอาด สะดวกและทันที
3. แม่ที่โอบกอดลูกขณะให้นมลูก จะรู้สึกผ่อนคลายมีพลังใจในการผจญกับภาวะฉุกเฉิน
4. แม่ที่คลอดลูกใหม่ ต้องให้ลูกดูดนมแม่จากเต้าเพียงอย่างเดียว เร็วที่สุดและบ่อยๆ เพื่อให้ให้นมแม่มาเร็ว ไม่ต้องใช้นมผสม
5. ถ้าจำเป็นต้องใช้นมผสม ควรจัดเตรียมพื้นที่ ภาชนะ อุปกรณ์ทำความสะอาดขวดนม จุกนม ฝาครอบจุกนม น้ำสะอาดและน้ำต้มสุกสำหรับผสมนม อำนวยความสะดวกในการชงนม
6. การรับบริจาคนมผสม ให้รับบริจาคตามความจำเป็น ไม่นำนมบริจาคมามาให้แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

คำถามที่พบบ่อย

1. **ถาม** “ภาวะน้ำท่วม แม่อาจขาดอาหารยังคงให้นมแม่ได้หรือไม่”

ตอบ แม่ที่ขาดอาหารยังสามารถให้นมลูกได้ หากขาดอาหารไม่มาก น้ำนมจะคงมีคุณภาพดี ขณะเดียวกันไม่ควรปล่อยให้แม่ขาดอาหาร ควรดูแลให้แม่กินอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอ บำรุงแม่ เพื่อแม่สร้างน้ำนมได้ดี

2. **ถาม** “ภาวะฉุกเฉิน แม่คิดว่าแม่มีน้ำนมพอที่จะเลี้ยงลูกหรือไม่”

ตอบ แม่มีน้ำนมมากเพียงพอ ยิ่งดูตนจากเต้านมเท่าไร น้ำนมยิ่งมากเท่านั้น เพราะการดูตนมของลูกจะกระตุ้นให้การสร้างน้ำนมได้ดียิ่งขึ้น

3. **ถาม** “ความเครียดทำให้น้ำนมแม่ลดลงหรือไม่”

ตอบ ความเครียดไม่ได้ทำให้น้ำนมแม่ลดลง แต่อาจมีส่วนทำให้น้ำนมไหลไม่สะดวกชั่วคราว จึงควรจัดสภาพแวดล้อมที่ลดความเครียดสำหรับแม่ เช่น มุมนมแม่ หรือเตียงสำหรับแม่ให้นมลูก

4. **ถาม** “แม่ควรหยุดให้นมลูก ถ้าหากว่าเด็กท้องเสียใช่หรือไม่”

ตอบ นมแม่ช่วยให้ลูกหายท้องเสียได้เร็วขึ้น อย่าหยุดให้นมลูก ถ้าลูกมีอาการท้องเสีย

5. **ถาม** “เมื่อหยุดให้นมลูกไปแล้ว แม่สามารถเริ่มต้นให้นมลูกได้อีกหรือไม่”

ตอบ ถ้าแม่หยุดให้นมลูก ยังสามารถเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ เพียงแต่ต้องการความช่วยเหลือในการกระตุ้นให้ลูกดูดนม

6. **ถาม** “แม่ที่ให้นม ไม่ได้อาบน้ำมาหลายวัน คิดว่าตัวสกปรก เลยไม่ให้ลูกดูดนมแม่”

ตอบ ยังให้นมแม่ตามปกติ ก่อนให้นมใช้ผ้าขนหนูสะอาดชุบน้ำสะอาดทำความสะอาดเต้านม ก่อนให้ลูกดูดนมเท่านั้นก็พอ

สนับสนุนข้อมูลโดย ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

วิชาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

คลินิกนมแม่ใกล้บ้าน

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 02-5904437