



ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4444 โทรสาร 0 2590 4443

อาหารและนมที่เหมาะสมสำหรับเด็กทารกแรกเกิดถึงอายุ 12 เดือน ในช่วงวิกฤตน้ำท่วม

อาหารและนมเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมากสำหรับทารกและเด็ก เพราะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรงเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค กรมอนามัยแนะนำให้เด็กทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องกินอาหารอื่นแม้แต่น้ำเปล่า เพราะ นอกจากครบคุณค่าทางโภชนาการแล้วที่สำคัญคือ สะอาดและมีภูมิคุ้มกันโรค เมื่อลูกอายุ 6 เดือนขึ้นไป ควรให้กินอาหารตามวัยควบคู่กับนมแม่จนถึงสองปีหรือนานกว่านั้น

แต่...ในภาวะน้ำท่วม ซึ่งก่อให้เกิดภาวะเครียดทั้งแม่และลูก มีผลให้แม่หลั่งน้ำนมได้น้อยลง และลูกอาจจะกวนโยเย การให้โอกาสแม่ลูกได้อยู่ด้วยกันในที่สงบ ทำให้แม่ได้โอบกอดลูกและกระตุ้นให้ลูกดูดนมแม่อย่างต่อเนื่องจะช่วยลดความเครียดของทั้งแม่และลูก ทั้งยังเป็นการกระตุ้นให้มีการสร้างและหลั่งน้ำนมได้อย่างเพียงพอ โดยแม่ควรดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง จิตใจให้ผ่อนคลายไม่วิตกกังวล สร้างความคิดเป็นบวก พักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารครบคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอและ ดื่มน้ำในปริมาณมากพอ จะทำให้สร้างน้ำนมได้เพียงพอ

กรณีที่ลูกอายุน้อยกว่า 6 เดือน และกินนมแม่ แนะนำไม่ให้เสริมนมผสม แต่ปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าวข้างต้น แม้ว่าจะเข้าใจว่ามีน้ำมน้อย ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นจากความเครียดตกการหลั่งของน้ำนม ดังนั้น การเปิดโอกาสให้ลูกได้ดูดนมแม่ทุกครั้ง ที่ลูกต้องการอย่างต่อเนื่องจะทำให้มีน้ำนมไหลดีขึ้น และมีการสร้างน้ำนมได้มากขึ้น แต่ในกรณีที่ทารกที่ไม่ได้กินนมแม่แต่กินนมผสมอยู่ สิ่งที่ต้องปฏิบัติมีดังต่อไปนี้

1. พยายามโอบกอดลูก และเอาลูกเข้าเต้าบ่อยๆ เพราะนอกจากจะทำให้ลูกสบายใจที่มีแม่คอยปกป้องดูแล ลดความตึงเครียดของลูกแล้ว ยังมีโอกาสที่ลูกจะยอมกลับมาดูดนมจากเต้า และทำให้กึ่งน้ำนมแม่กลับมาได้อีกครั้ง
2. สามารถใช้นมดัดแปลงสูตรสำหรับทารกขงตามสัดส่วนที่ระบุบนฉลาก ต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดเป็นพิเศษ ล้างมือให้สะอาดก่อน ควรชงด้วยน้ำสะอาดเท่านั้น เช่น น้ำขวดที่มีเครื่องหมาย อย. หรือน้ำต้ม แล้วใช้ช้อนหรือถ้วยป้อนนมให้ลูก หลีกเลี่ยงการใช้ขวดนม และทำความสะอาดอุปกรณ์หลังลูกดื่มนมอิ่ม
3. กรณีเด็กที่ไม่สบาย เช่น มีไข้ ไข้หวัด ท้องเสีย เป็นภูมิแพ้อควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ สำหรับการให้นมและอาหาร และผู้ปกครองต้องดูแลเฝ้าระวังเด็กเป็นพิเศษ
 - กรณีเป็นไข้ ไข้หวัด เด็กสามารถดื่มนมได้ปกติ
 - กรณีท้องเสีย อาเจียน จนมีอาการเริ่มขาดน้ำ เบื้องต้นควรละลายผงเกลือแร่ สลับกับการดื่มนม เพื่อเด็กจะได้สารอาหารและพลังงาน ต้องสังเกตการถ่ายอุจจาระ หากถ่ายเหลว หรือ มีอาการขาดน้ำมากขึ้น ต้องพบแพทย์อย่างรีบด่วน
 - กรณีเด็กแพ้นมวัว อาจต้องพิจารณาใช้นมจากโปรตีนอื่นทดแทน



ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์ กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4444 โทรสาร 0 2590 4443

อาหารและนมที่เหมาะสมสำหรับเด็กทารกแรกเกิดถึงอายุ 12 เดือน ในช่วงวิกฤตน้ำท่วม

กรณีที่ถูกอายุ 6-12 เดือน ให้อาหารตามวัยควบคู่กับนมแม่ เช่น ข้าวสวยนิ่มบดไข่/ไก่/หมู/ผักทองต้มหรือผสมน้ำแกงจืดเล็กน้อย (ถ้ามี) และถ้าแม่ไม่มีน้ำนมให้ปฏิบัติตามข้อ 1 และ 2 ร่วมกับการกินอาหารตามวัยเช่นกัน

กรณีอยู่ที่บ้าน

- **ใช้ครีวได้** น้ำที่ใช้ชงนมต้องต้มสุก อุปกรณ์ต้องล้างด้วยน้ำสะอาดและต้มจนเดือด

- **ใช้ครีวไม่ได้** น้ำดื่มบรรจุขวดที่รับบริจาคปิดขวดมิดชิดสามารถ ใช้ชงนม โดยผสมในถ้วยและช้อนที่ล้างน้ำสะอาดเท่านั้น ป้อนเด็กด้วยช้อนไม้ให้ใช้ขวดนม เพราะอาจมีการปนเปื้อนเชื้อโรคเนื่องจากทำความสะอาดขวดนมและจุกนมได้ยากกว่ากรณีอยู่ที่ศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์ ควรเตรียมพื้นที่สำหรับเตรียมนมสำหรับทารกและเด็กเล็ก เช่น กาต้มน้ำขนาดใหญ่ หม้อต้มน้ำเดือดเพื่อต้มขวดนมที่ล้างสะอาด หม้อพักขวดนมที่ผ่านการต้มฆ่าเชื้อ และนมดัดแปลงสูตรสำหรับทารก

ด้วยความปรารถนาดีจาก สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ฉบับที่ 21 วันที่ 24 กันยายน 2556