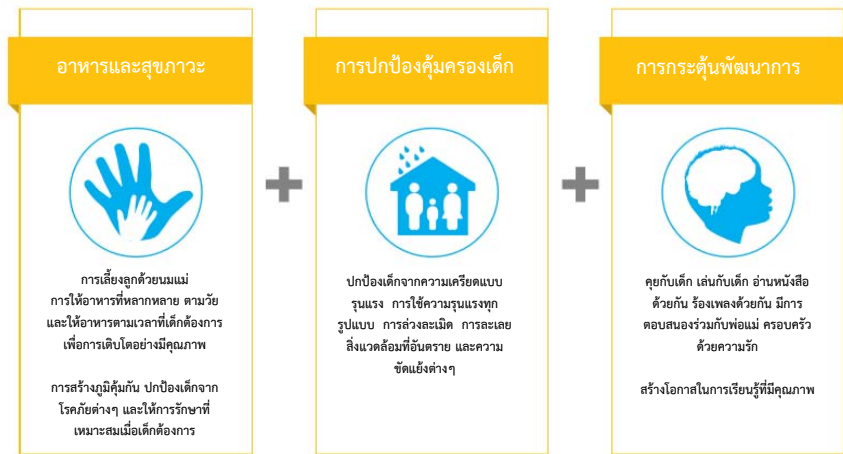


การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รากฐานของชีวิต สิทธิพื้นฐานของทารก

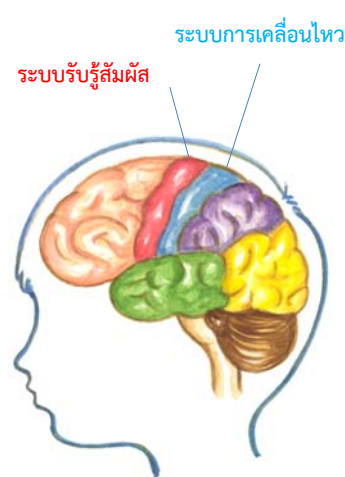


= การสร้างความพร้อมสำหรับการมีชีวิตที่มีคุณภาพในอนาคต

1,000 วันแรก คือ ช่วงเวลาสำคัญในการสร้างความพร้อมสำหรับการมีชีวิตที่มีคุณภาพ

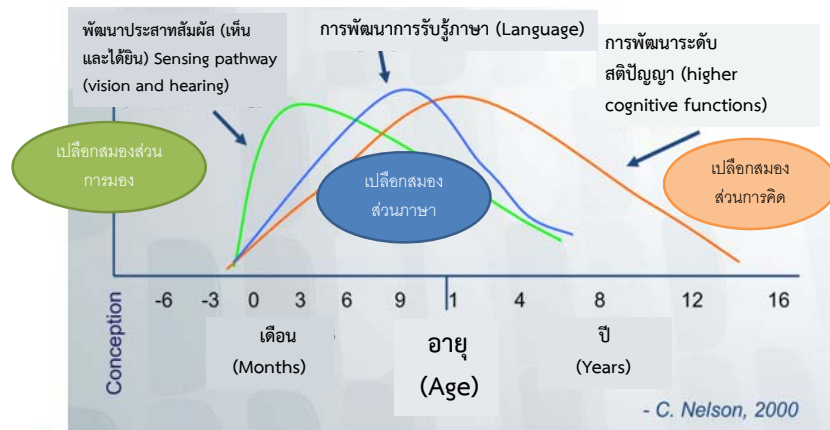


พัฒนาการทางสมองและการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย



- การพัฒนาสมองของเด็กเป็นไปอย่างรวดเร็วในช่วง “หน้าต่างแห่งโอกาส” (Windows of opportunities) คือ อายุตั้งแต่ 0-3 ปี
- สมองในช่วงนี้พัฒนาการรับรู้ โดยเฉพาะระบบรับรู้สัมผัส (Sensory) และระบบการเคลื่อนไหว (Motor) ซึ่งต้องพัฒนาไปพร้อมกัน และเสริมกันและกัน
- ตามธรรมชาติ เด็กจะพยายามสร้างโอกาสให้สมองได้ใช้ระบบรับรู้สัมผัสและการเคลื่อนไหว จึงทำให้เด็กเล็กไม่อยู่นิ่ง เพราะการเคลื่อนไหวต่างๆ เช่น คลาน ยืน เดิน และวิ่ง จะส่งสัญญาณกระแสประสาทสู่การรับรู้ของสมอง
- สมองเด็กปฐมวัย ส่วนรับรู้สัมผัสและส่วนเคลื่อนไหวกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว การออกแบบการเรียนรู้จึงเน้นการพัฒนาทั้งสองระบบนี้อย่างเต็มที่

การสร้างเซลล์ประสาทในสมองเริ่มตั้งแต่ในครรภ์ แต่การเจริญเติบโตของไซแนปส์สร้างในเวลาต่างกัน



unicef | for every child

ข้อเท็จจริงของสมอง (Key facts)

เส้นใยประสาทของสมอง

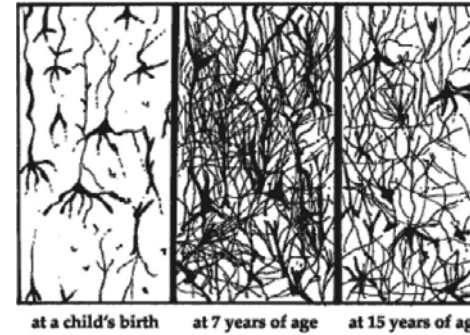


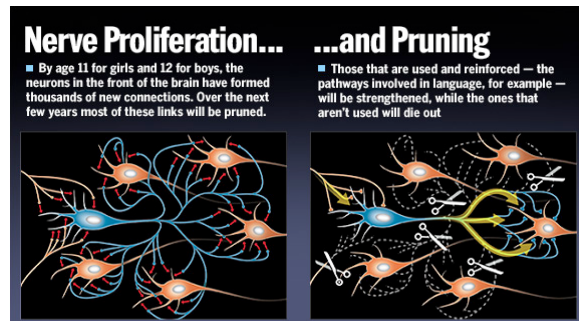
FIGURE 1. Density of Neuronal Connections at Different Times During Brain Development

- มีเซลล์ประสาทถึง 86,000 ล้านเซลล์ และมีจุดประสานเชื่อมโยงเซลล์ต่างๆถึง 1 พันล้านล้านจุด
 - สมองมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดถึงสองขวบ เซลล์ประสาทต่างๆพัฒนาตัว ก่อประสานเชื่อมโยงกันอย่างรวดเร็วถึงประมาณ 700 -1,000 ครั้งต่อวินาที
 - เมื่ออายุ 3 ปี น้ำหนักสมองของเด็กจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 87 ของน้ำหนักสมองมนุษย์โดยปกติและทำงานไวเป็นสองเท่าของผู้ใหญ่
 - ร้อยละ 50-75 ของการเผาผลาญพลังงานในร่างกายในช่วง 2-3 ปีแรกของเด็กนำไปใช้เพื่อการพัฒนาสมอง
 - เมื่อเด็กอายุ 3 ปี ยิ่งสร้างการกระตุ้นหลายช่องทางในช่วง 3-4 ขวบจะทำให้ความหนาแน่นของเซลล์สมองจะหนาแน่นขึ้น
- ที่มา: การเสริมสร้างสมองที่ดีกว่า, ยูนิเซฟ, 2560

Sarina J. Grosswald

<https://www.intechopen.com/books/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-adolescents/is-adhd-a-stress-related-disorder-why-meditation-can-help>

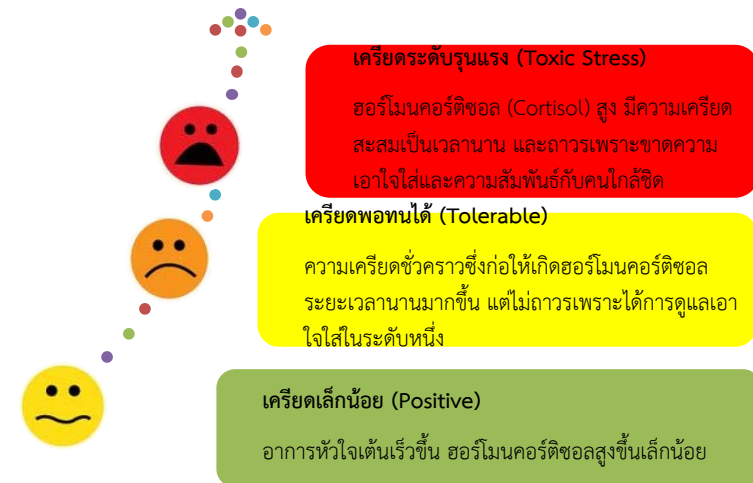
ถ้าไม่ได้ใช้.. ก็หายไป เพราะกระบวนการสมองรีดทอน (Pruning)



ยิ่งกระตุ้นเร็วเท่าไรสมองจะยิ่งสร้างความเชื่อมโยงของวงจรเซลล์สมอง แต่หากไม่ได้มีการกระตุ้น ไม่ได้ใช้ หรือใช้ไม่บ่อย สมองจะตัดวงจรออกไป การรีดทอนวงจรที่ไม่ได้ใช้ เพื่อให้วงจรที่เหลือเกิดความแม่นยำ พอต่อกับการใช้งาน กระบวนการนี้เป็นขั้นตอนการพัฒนาสำคัญ และเกิดไม่พร้อมกันในสมองแต่ละส่วน โดยส่วนที่รีดทอนช้าที่สุดคือ การควบคุมความคิด สมองส่วนหน้าสุด ทำให้วัยรุ่นใหญ่ การทำหน้าที่ควบคุมความคิด ดีที่สุด

ระดับความเครียดมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาสมอง

Toxic stress has high impact to brain development



unicef | for every child

สาเหตุของความเครียด



ปัจจัยภายนอก
(External factors)

- การไม่รับประทานอาหารที่เพียงพอ (ปริมาณ สารอาหารที่ครบถ้วน) ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือขาดอาหารเข้า
- ความเปลี่ยนแปลงในครอบครัว (การหย่าร้างของผู้ปกครอง การเสียชีวิตของคนในครอบครัว การย้ายบ้าน หรือแม้กระทั่งการมีสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้นในบ้าน)
- การขาดการกระตุ้นพัฒนาการสำคัญ เช่น การกอด การอ่านหนังสือด้วยกัน เล่านิทาน ร้องเพลง พาไปเดินเล่น นับเลข ไม่ได้เรียนรู้ผ่านการเล่น ห้ามเด็กเล่น
- ถูกละเลย (Neglect)
- โดนทำร้ายทางร่างกายและจิตใจ
- ความคาดหวังที่มากเกินไปจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง การเร่งเรียนเขียนอ่าน

ปัจจัยภายใน
(Internal factors)



- เด็กกดดันตนเอง เด็กมักกดดันตนเอง เมื่อมีความคาดหวัง ความเครียดจากการกดดันตัวเองมักพบในเด็กที่กลัว การทำผิดพลาด รวมไปถึงเด็กที่ทำไม่ได้ ไม่ดีในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพราะเคยมีประสบการณ์ที่เคยโดนว่ากล่าว



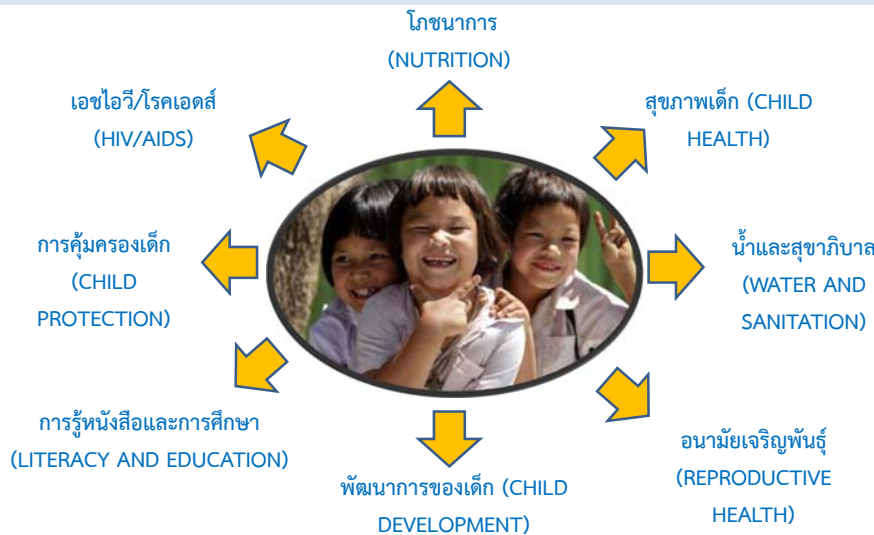
MICS



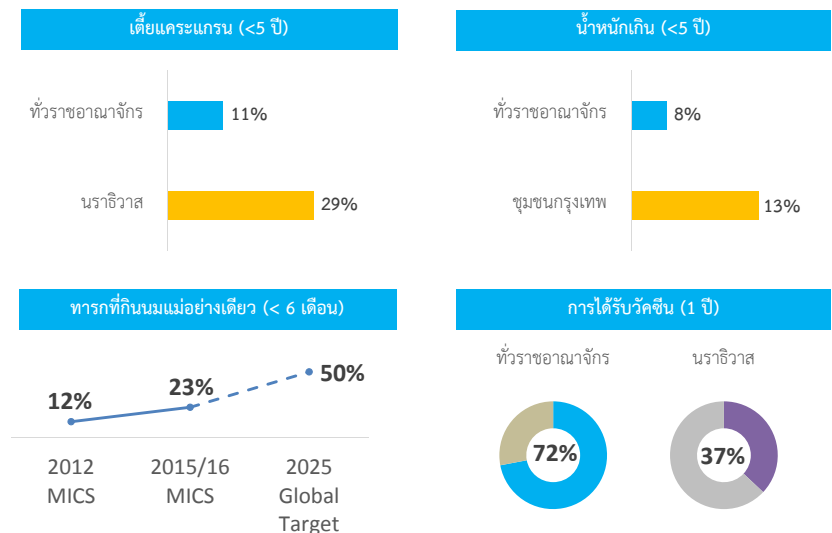
การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย (2015-2016)



สำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๕๙ เพื่อการพัฒนาเด็กทุกคนแบบองค์รวม (Holistic Child Development)

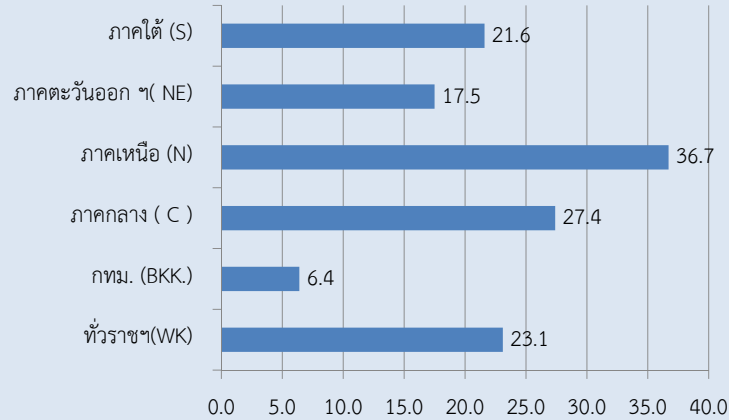


Evidence from MICS 5 (2015-2016) - Nutrition & Health -

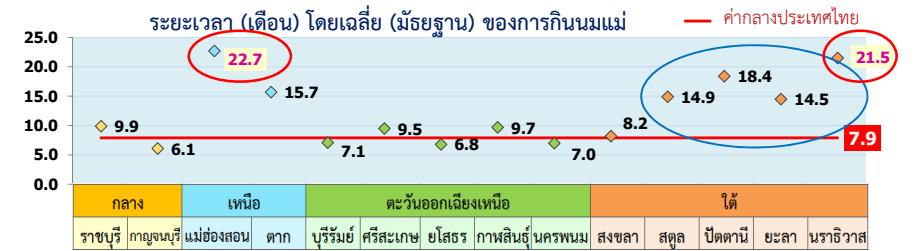


**เด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน
(under 6 months)**

**ทารกที่กินนมแม่อย่างเดียว
Exclusive breastfeeding**

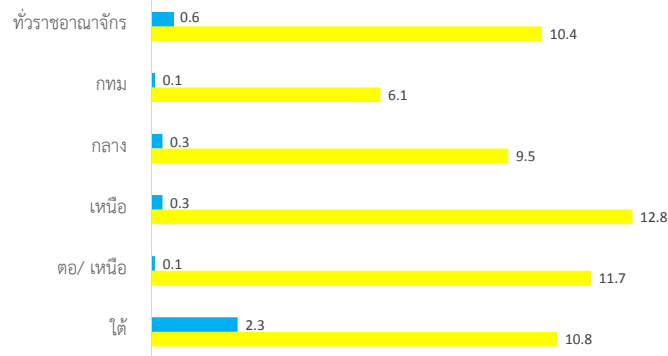


การกินนมแม่ (Breastfeeding and infant feeding)



ทารกที่มีน้ำหนักแรกคลอดต่ำ

น้ำหนักแรกคลอดของทารกเป็นตัวชี้วัดแสดงสุขภาพของผู้เป็น เช่น 1) ภาวะโภชนาการที่ไม่ดีของแม่ก่อนการตั้งครรภ์ 2) ผู้เป็นแม่ตัวเล็ก (แม่ได้รับอาหารไม่เพียงพอ และการเจ็บป่วยในวัยเด็ก) และ 3) ภาวะโภชนาการไม่ดีระหว่างตั้งครรภ์ การมีน้ำหนักแรกคลอดจะส่งผลให้ทารกมีสุขภาพไม่สมบูรณ์ เสี่ยงต่อการเกิดภาวะเตี้ย แคระแกรนในเด็กเล็ก

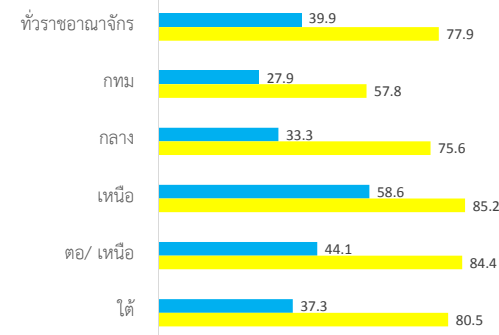


การให้นมบุตรหลังคลอด

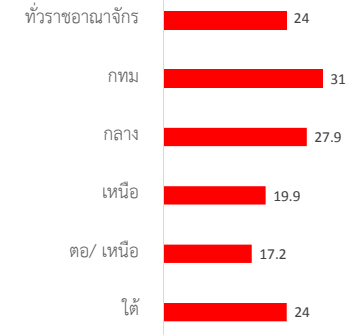
แม้ว่าจะมีเด็กไทยเป็นจำนวนมากได้กินนมแม่ภายในชั่วโมง และวันแรกหลังคลอด แต่ยังมีความเสี่ยงล่าช้าของอัตราการให้นมในโรงพยาบาลรัฐ และเอกชน สิ่งที่สำคัญต่อมาคือ มีเด็กจำนวนมากได้รับของเหลวและน้ำอื่นๆ ที่ไม่ใช่นมแม่ ภายใน 3 วันหลังคลอด ซึ่งเป็นเหตุให้ทารกที่กินนมแม่อย่างเดียวของเด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือนมีจำนวนต่ำ



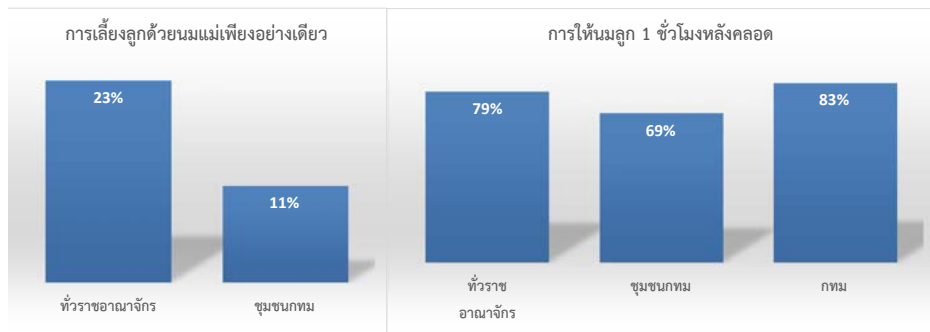
ร้อยละของเด็กที่ได้กินนมแม่ (ภายในชั่วโมงแรก/ ภายในวันแรก หลังคลอด)



ร้อยละของเด็กที่ได้รับน้ำหรือของเหลวอื่น (ที่ไม่ใช่นมแม่) ภายใน 3 วันหลังแรกคลอด



สถานการณ์การให้นมแม่ด้านอื่นๆ



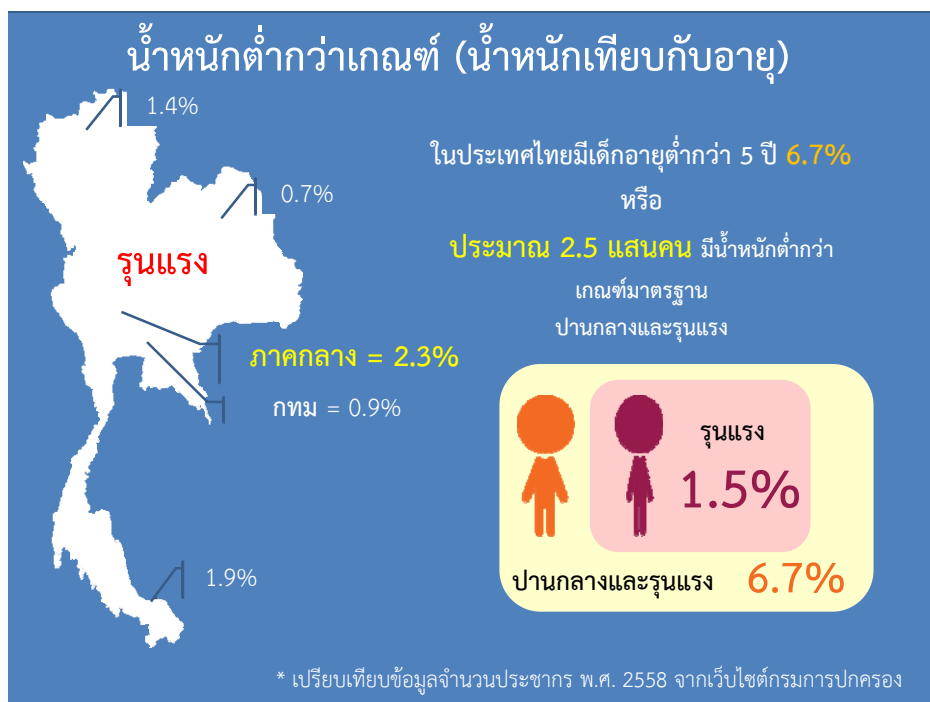
- เด็กที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีแนวโน้มที่จะได้กินนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก **มากกว่า** เด็กที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล



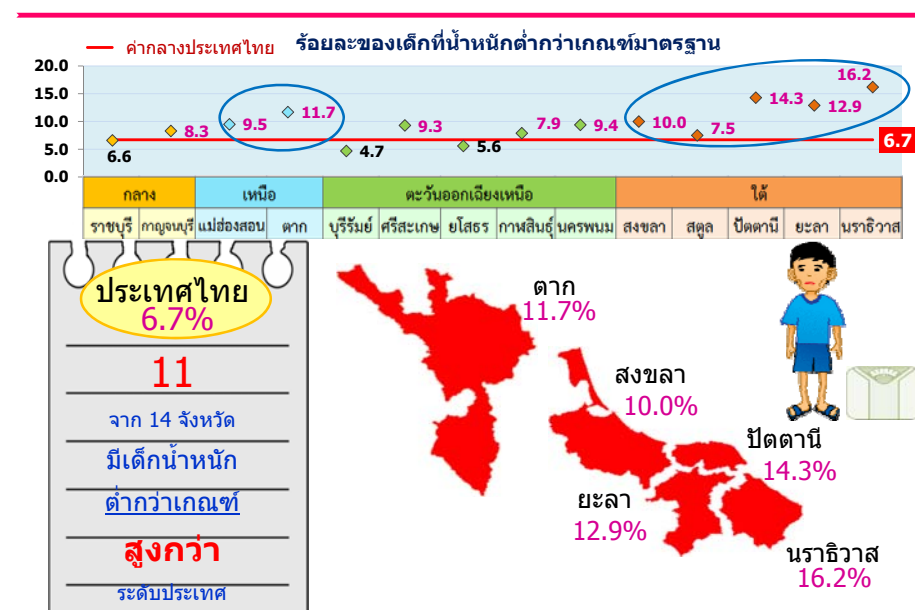
ภาวะทุพโภชนาการ



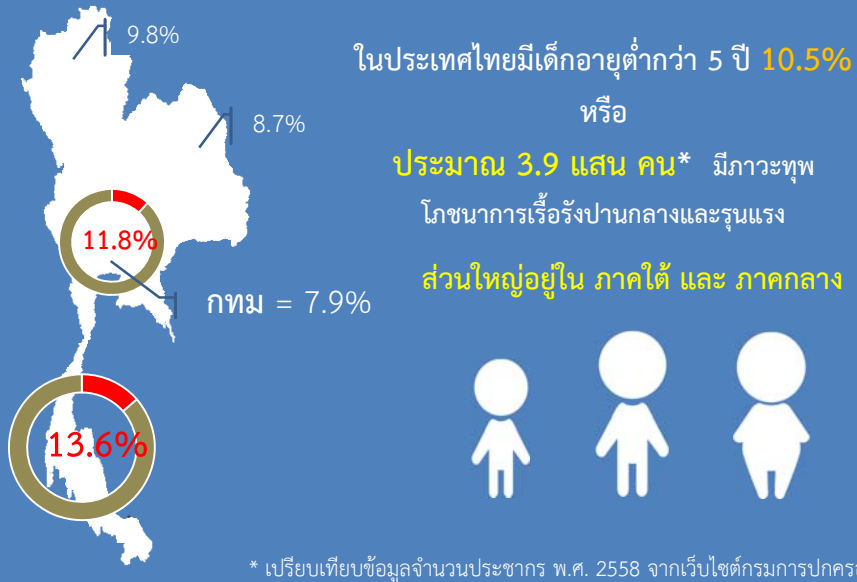
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (น้ำหนักเทียบกับอายุ)



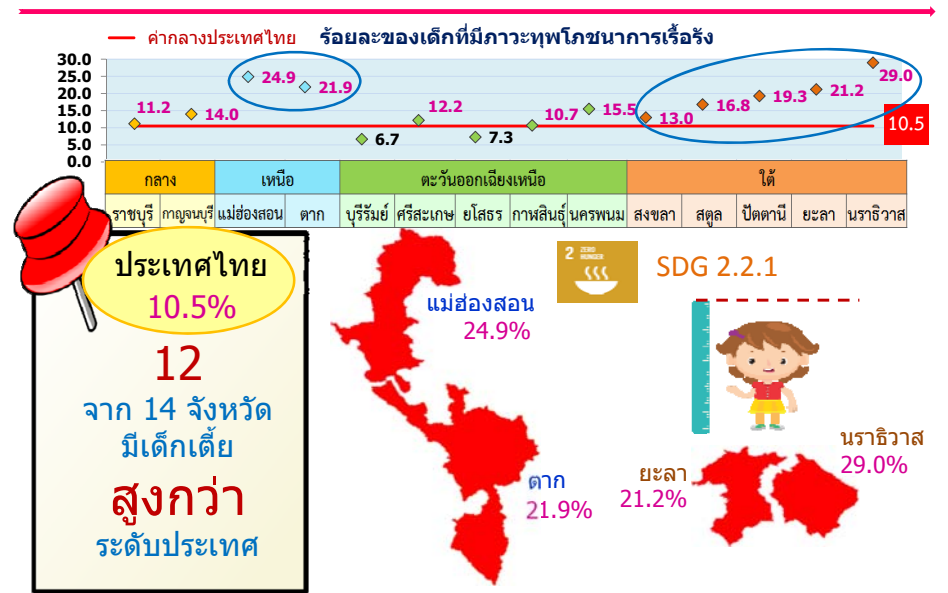
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (น้ำหนักเทียบกับอายุ) (Underweight prevalence)



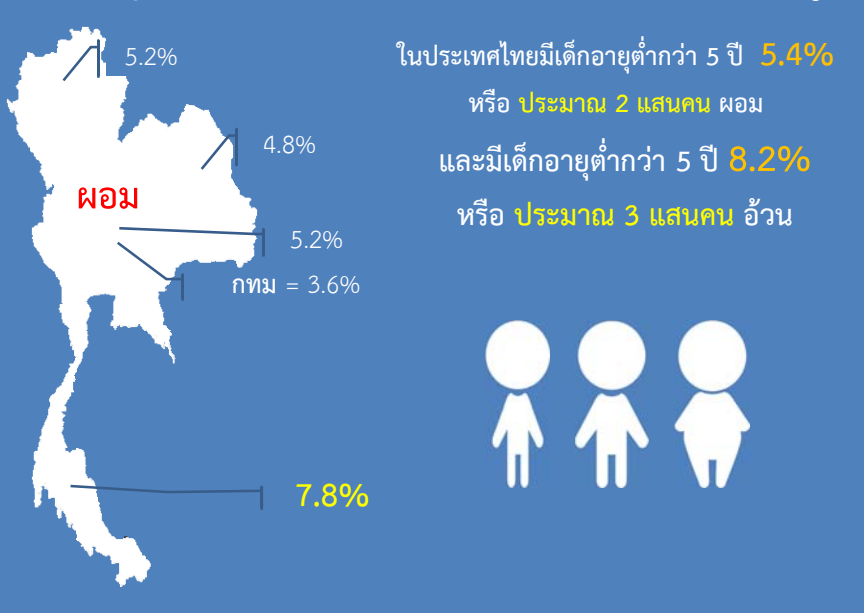
ภาวะทุพโภชนาการเรื้อรัง (ความสูงเทียบอายุ)



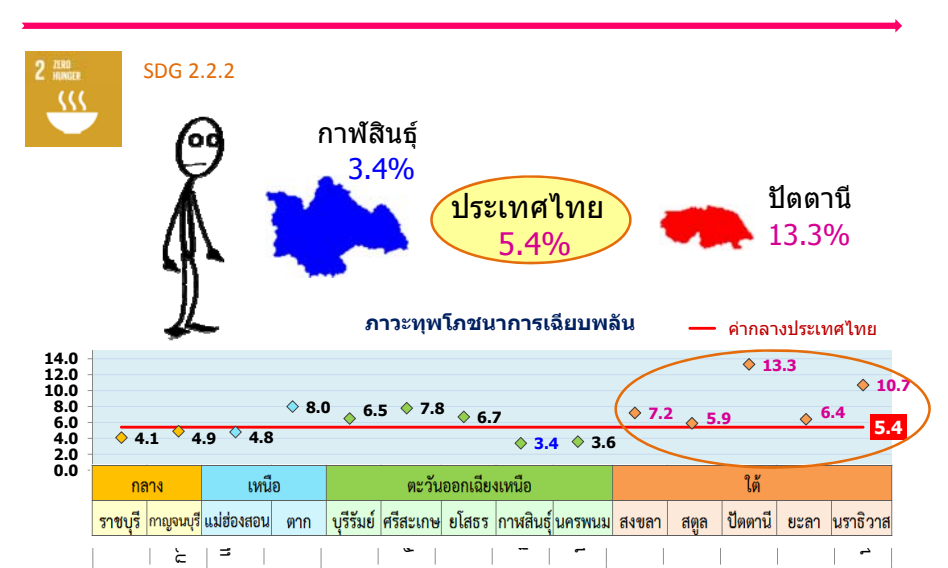
ภาวะทุพโภชนาการเรื้อรัง/เตี้ยแคระแกร็น (ความสูงเทียบกับอายุ) (Stunting prevalence)



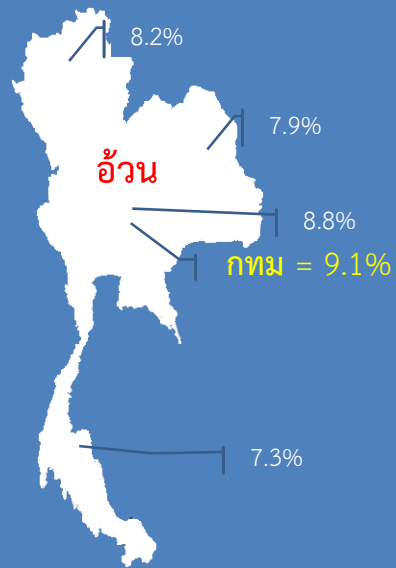
ภาวะทุพโภชนาการเฉียบพลัน (น้ำหนักเทียบความสูง)



ภาวะทุพโภชนาการเฉียบพลัน/ผอม (น้ำหนักเทียบกับความสูง) (Wasting prevalence)



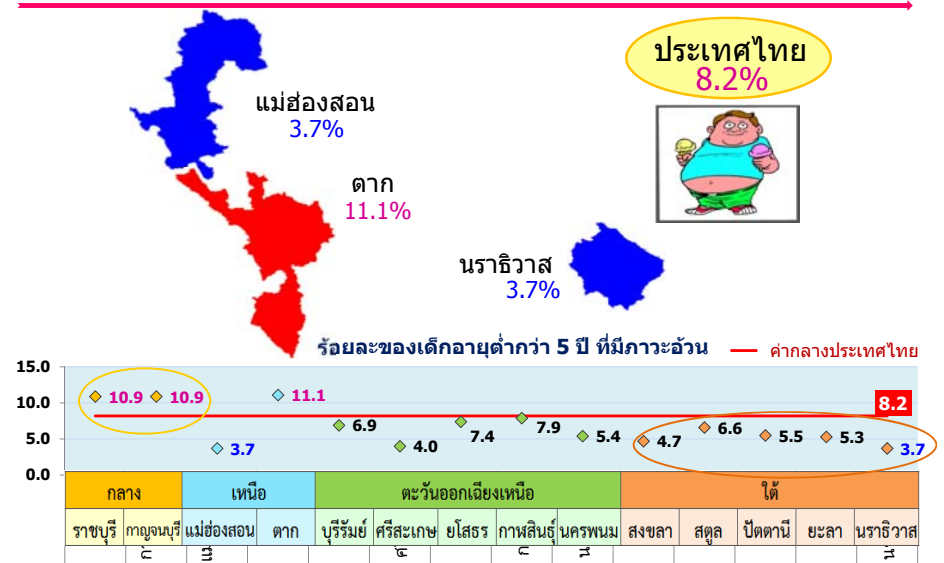
ภาวะทุพโภชนาการเฉียบพลัน (น้ำหนักเทียบความสูง)



ในประเทศไทยมีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี **5.4%**
หรือ **ประมาณ 2 แสนคน** ผอม
และมีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี **8.2%**
หรือ **ประมาณ 3 แสนคน** อ้าววน



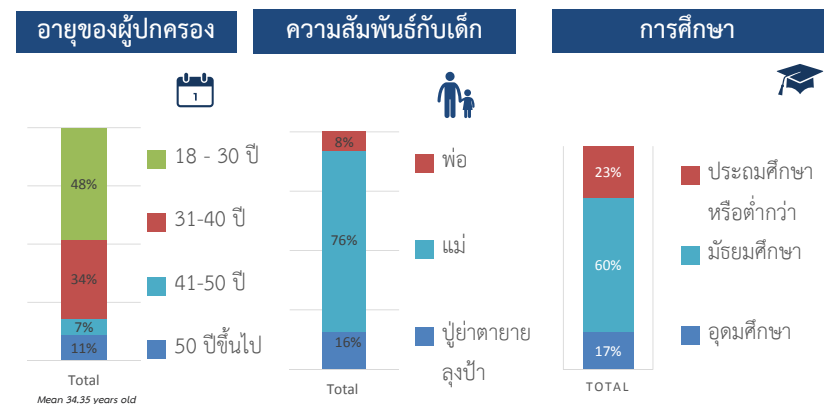
ภาวะอ้วน (น้ำหนักเทียบความสูง) (Overweight prevalence)



การเก็บข้อมูลพื้นฐาน
เรื่องความรู้ ทศนคติ
และการปฏิบัติของพ่อแม่
ผู้ปกครองเด็กอายุ 0-5 ปี

ข้อมูลของผู้ปกครอง

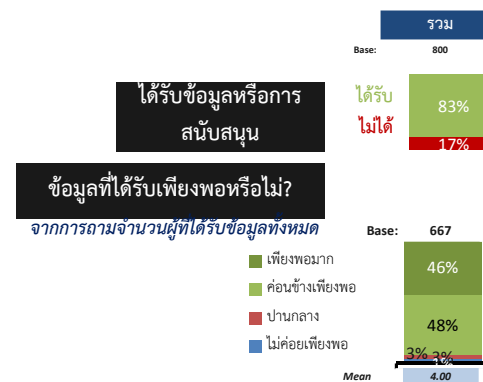
ยูนิเซฟเก็บข้อมูลกับพ่อแม่ ผู้ปกครองจำนวน 800 คน ใน 13 จังหวัด
ในปี 2560 เพื่อเป็นข้อมูล baseline สำหรับการทำงาน



โภชนาการและนมแม่

การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการให้อาหารทารกและเด็กเล็ก จากโรงพยาบาลและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

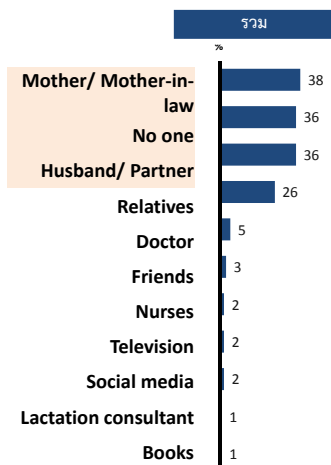
ผลการสำรวจ: พ่อแม่ส่วนมากได้รับข้อมูลและการสนับสนุนเกี่ยวกับการให้อาหารทารกและเด็กเล็กจากโรงพยาบาลและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และยังมีความคิดเห็นว่าข้อมูลเหล่านี้เพียงพอ



Base: Parents of children aged 0-5 years old (N=800)
Question: N1: Have you received any information or support on feeding your child from the hospital or from a health worker? / N2: Do you feel that you have enough information and support about how to feed your baby?

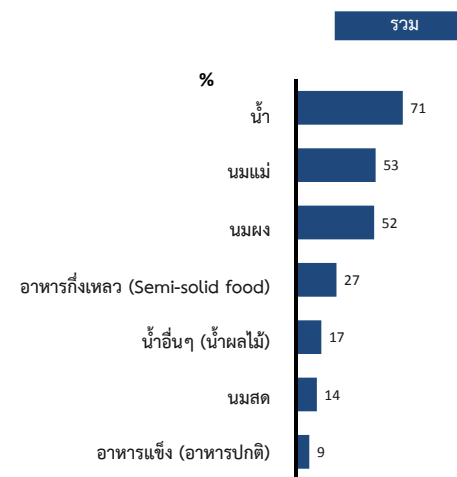
ผู้ที่มีผลต่อการตัดสินใจการให้อาหารแก่เด็ก

ผลการสำรวจ: พ่อแม่ประมาณ 40% ตัดสินใจเรื่องการให้อาหารแก่เด็กด้วยตัวเอง ผู้มีผลอื่นๆ รวมถึง มารดา/ แม่ยาย และคู่สมรส



Base: Parents of children aged 0-5 years old (n=133)
Question: N3: Who or what helped with your decision about feeding your child?

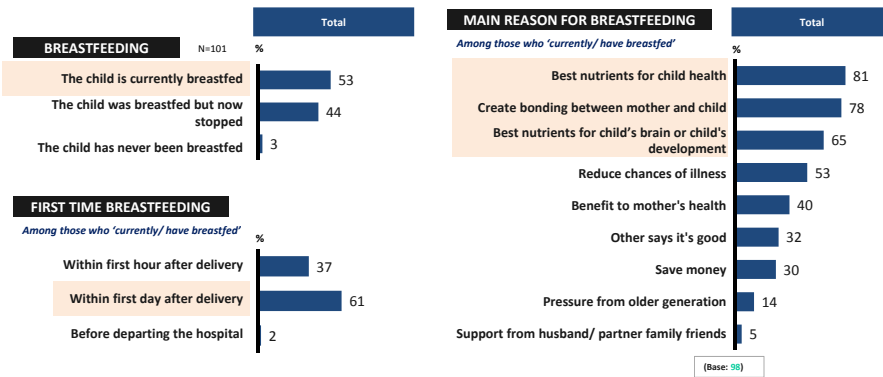
อาหารและเครื่องดื่มที่พ่อแม่ป้อนให้แก่อطفال (อายุ 0-23 เดือน)



Base: Parents of children aged 0-23 months (N=98)
Question: N7: What did the child eat or drink in the past 24 hours?

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

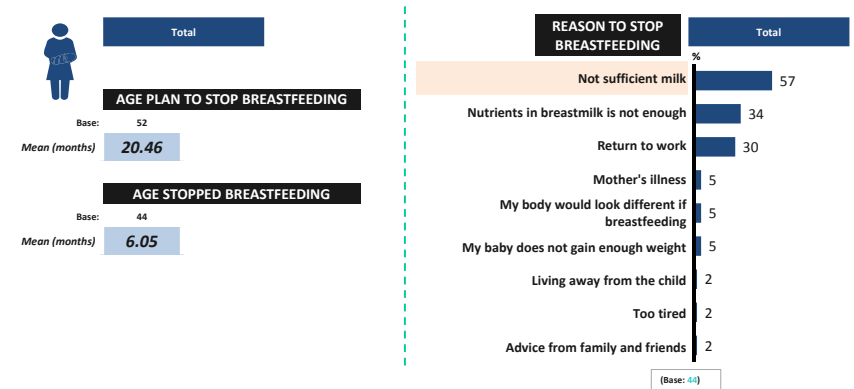
ผลการสำรวจ: 53% ของเด็กอายุ 0-23 ปี ยังได้รับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งจากในกลุ่มนี้ มีแม่ 40% ที่ให้ลูกได้กินนมแม่ 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด และที่เหลืออีก 60% ให้ลูกกินนมแม่ในวันเดียวกับที่คลอด เหตุผลส่วนใหญ่ที่ให้ลูกกินนมแม่คือ เพื่อให้เกิดสายสัมพันธ์รัก ระหว่างแม่และลูก และให้สารอาหารสำหรับเด็กเพื่อการพัฒนาร่างกาย สมองและพัฒนาการที่ดี



Base: Parents of children aged 0-23 months
Question: N4: Is your child receiving breastfeeding? / N6: How soon after birth was the child breastfed? / N5: What are the main reasons for to be breastfed?

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ต่อ)

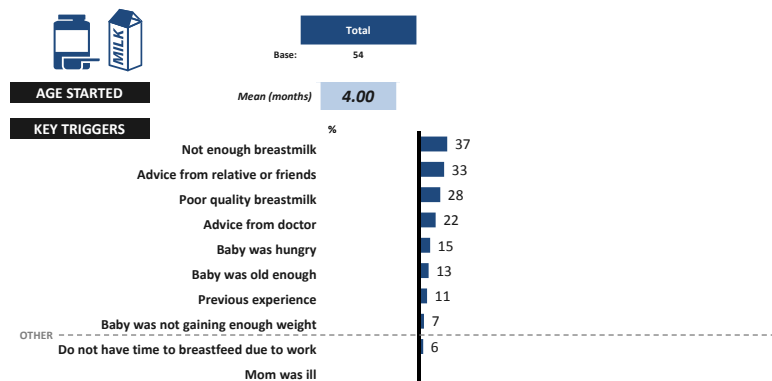
ผลการสำรวจ: แม่ของเด็กอายุ 0-23 เดือนที่ยังให้นมแก่ลูกอยู่วางแผนที่จะให้นมลูกจนกว่าลูกจะอายุ 1 ปีครึ่ง ถึง 2 ปี แต่เมื่อถามถึง แม่ของเด็กที่เคยให้นมแม่ แต่ปัจจุบันหยุดให้นมแล้วพบว่า โดยเฉลี่ย แม่ในกลุ่มที่ 2 ให้นมลูกจนถึงอายุเพียงแค่ 6 เดือนโดยเฉลี่ยเท่านั้น เหตุผลส่วนมากที่หยุดให้นมคือ เพราะ น้ามน้อยเพียงพอ



Base: Parents of children aged 0-23 months, and fed 'Breastmilk' to child with the past 24 hours, Parents of children aged 7-23 months
Question: N8: What is the age of your child that you plan to stop breastfeeding? / N9: How old was your child when you stopped breastfeeding? / N10: What are the main reasons for you to stop breastfeeding your child?

การให้นมผง/ นมสดแก่เด็ก (0-23 เดือน)

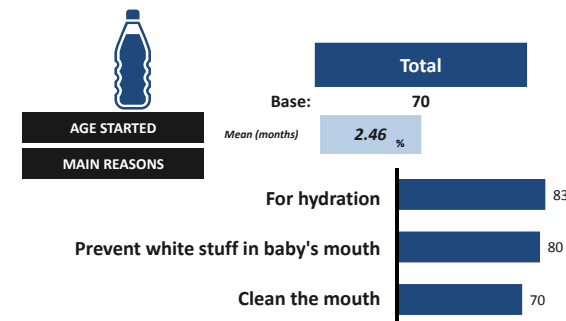
ผลการสำรวจ: พ่อแม่เริ่มให้ลูกทานนมผงเมื่อเด็กอายุ 4 เดือนโดยเฉลี่ย โดยส่วนมากจะเป็นเพราะแม่รู้สึกว่ามีน้ำนมไม่พอ/ ได้รับคำแนะนำจากญาติหรือเพื่อน/ และน้ามน้อย



Base: Parents of children aged 0-23 months, and fed 'Formula milk (powder milk)/ fresh Milk' to child with the past 24 hours *Small base size
Question: N11: What is the age of your child that you started giving Formula milk (powder milk)/ Fresh milk? / N11a: How did you/ will you decide when to start giving to your child including giving breastmilk mix with other type of milk or liquid?

การให้ทานน้ำ (0-23 เดือน)

ผลการสำรวจ: พ่อแม่เริ่มให้ลูกทานน้ำเมื่อเด็กอายุ 2 เดือนครึ่งโดยเฉลี่ย โดยส่วนมากจะเป็นเพราะพ่อแม่ รู้สึกว่าลูกน่าจะกระหายน้ำ และเชื่อว่าน้ำจะช่วยล้างคราบขาวในปากและทำความสะอาดปากได้



Base: Parents of children aged 0-23 months, and fed 'Water' to child with the past 24 hours *Small base size
Question: N12: What is the age of your child that you started giving Water? / N12a: For what main reasons you think it is necessary to give water to the baby when she/he was breastfeeding?

