

# ข้อมูลสำหรับครอบครัวที่มีปัญหาในการหานมผงสำหรับทารก



ทารกต้องการสารอาหารหลากหลายที่เหมาะสมจึงจะมีสุขภาพที่แข็งแรงได้ สารอาหารเหล่านี้มีอยู่ในน้ำนมแม่ และในนมผงที่ผ่านการรับรองโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา (FDA) ขณะที่พ่อแม่และผู้ดูแลทั่วประเทศกำลังประสบปัญหาในการหานมผงสำหรับทารก สุขภาพของทารกของคุณขึ้นอยู่กับการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐานของรัฐบาลกลางและที่ได้รับการเตรียมตามคำแนะนำบนฉลากผลิตภัณฑ์ ในช่วงเวลาเช่นนี้ กรมสาธารณสุขแห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย (California Department of Public Health) และสถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งอเมริกา (American Academy of Pediatrics) มีข้อเสนอแนะต่าง ๆ เพื่อให้ทารกของคุณปลอดภัย

## วิธีหานมผงสำหรับทารก

- ออกไปซื้อในเวลาที่ยาวนานในแต่ละวัน ร้านค้าจะได้รับของในเวลาต่างกัน ดังนั้น ของอาจหมดในตอนเช้า แต่อาจมีในตอนเย็นก็เป็นได้
- ให้ครอบครัวและเพื่อน ๆ ช่วยหาซื้อ เพื่อที่คุณจะได้ไม่ต้องออกไปที่ร้านค้า อนุคารอาหาร หรือแหล่งนมผงในชุมชนของคุณหลายเที่ยว
- สอบถามแพทย์ของคุณว่าทารกของคุณจำเป็นต้องรับประทานนมผงสำหรับทารกตลอดก่อนกำหนดหรือนมผงสูตรพิเศษหรือไม่ แพทย์หรือโรงพยาบาลของคุณอาจมีนมผงสำหรับทารกหรือให้คำแนะนำแก่คุณได้
- โทรศัพท์ถึงสำนักงาน WIC ในห้องที่คุณเพื่อขอความช่วยเหลือ ถ้าคุณมีสิทธิ์ได้รับสวัสดิการ WIC สำนักงาน WIC ในห้องที่สามารถช่วยคุณลงทะเบียนและให้ความช่วยเหลือในการหานมผงให้แก่คุณได้
- โทรถึง 2-1-1 เพื่อติดต่อแหล่งช่วยเหลือในห้องที่ หรือไปที่ [www.211.org](http://www.211.org)
- ลองใช้นมแม่จากธนาคารนมแม่ที่ผ่านการรับรองแล้ว ดังต่อไปนี้: [mothersmilk.org](http://mothersmilk.org) หรือ [uhealth.service-now.com/csp](http://uhealth.service-now.com/csp)

## ทารกที่ไม่ได้กินนมผงสูตรพิเศษมักจะกินนมผงยี่ห้ออื่นได้โดยไม่มีปัญหา

- ใช้นมผงยี่ห้ออื่น ขณะนี้ มีนมผงบางยี่ห้อที่ผลิตนอกสหรัฐอเมริกาและได้รับการรับรองจาก FDA จำหน่ายในร้านค้าต่าง ๆ
- ขอให้ปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากในการชงนมอย่างปลอดภัย ผสมน้ำในปริมาณที่เหมาะสมเสมอ การผสมน้ำมากเกินไปหรือใช้นมผงปริมาณน้อยเกินไปเป็นอันตรายได้ ถ้านมที่ผสมแล้วมีความเจือจางเกินไปอาจทำให้ทารกได้รับแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น โซเดียม ในปริมาณที่ไม่สมดุล ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อระบบประสาทและการทำงานของสมองได้
- ล้างมือ อุปกรณ์ และพื้นผิวต่าง ๆ ก่อนชงนมเสมอ ถ้ามือและพื้นผิวสำหรับชงนมไม่สะอาด แบคทีเรียที่เป็นอันตรายอาจทำให้ทารกป่วยได้
- อย่าใช้นมผงหลังจากวันหมดอายุ “use by” วันที่นี้รับประกันว่านมผงจะปลอดภัย มีปริมาณสารอาหารที่เหมาะสมและมีคุณภาพ

## นมโคพาสเจอร์ไรส์ไขมันเต็มเป็นทางเลือกสำหรับเด็กบางคนได้

- ไม่แนะนำให้ทารกอายุต่ำกว่า 6 เดือนดื่มนมวัว และไม่แนะนำให้ทารกที่กินนมผงสูตรพิเศษดื่มนมวัวเช่นกัน
- ถ้าทารกของคุณอายุ 6 เดือนขึ้นไป คุณอาจลองให้นมวัวสักสองสามวันจนกว่าจะหานมผงได้ หรือจนกว่าจะติดต่อผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาลของคุณได้ การให้นมวัวแก่ทารกเป็นเวลานานกว่าหนึ่งสัปดาห์อาจมีความเสี่ยงต่อสุขภาพของทารกได้
- ทารกส่วนใหญ่ไม่เปลี่ยนไปกินนมวัวก่อนอายุครบ 1 ปี แต่บางคนอาจเปลี่ยนไปทานนมวัวเร็วขึ้นได้เมื่ออายุ 10 หรือ 11 เดือน ขอให้ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับตัวเลือกนี้

สแกนเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม  
เติมและลิงก์ถึงแหล่งข้อมูล  
เพิ่มเติม



## ทารกของคุณอาจพร้อมที่จะรับประทานอาหารแข็งแล้ว ซึ่งอาจทำให้ความต้องการนมผงของคุณลดลง

### ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารแข็งสำหรับทารกที่โตขึ้น:

- นมผงและนมแม่จะเป็นอาหารที่สำคัญที่สุดสำหรับทารกจนกว่าทารกจะอายุครบหนึ่งปีก็ตาม คุณสามารถทดลองให้ทารกค่อย ๆ เปลี่ยนไปทานอาหารแข็งได้เมื่อทารกอายุประมาณ 4-6 เดือน
- ถ้าทารกแสดงสัญญาณถึงความพร้อม เช่น นั่งเองได้ ควบคุมกล้ามเนื้อคอและศีรษะได้ และกลืนอาหารได้แทนที่จะใช้ลิ้นดันออกจากปาก แสดงว่าทารกกำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านไปทานอาหารแข็งได้
- สอบถามแพทย์เด็กว่าทารกของคุณพร้อมที่จะลองทานอาหารแข็งได้หรือยัง

### สำหรับทารกสุขภาพดีอายุ 10 เดือนขึ้นไป:

- ในวัยนี้ ความอยากอาหารในแต่ละวันอาจไม่เหมือนกัน บางวันอาจจำเป็นต้องให้อาหารมากขึ้น และบางวันอาจต้องให้นมผงหรือนมแม่มากขึ้น
- ถ้าทารกทานอาหารทารกหลากหลายชนิด รวมทั้งอาหารบดและอาหารแข็งแบบไม่บด และเริ่มดื่มน้ำจากถ้วยได้แล้ว แสดงว่าทารกอาจพร้อมที่จะทานอาหารแข็งมากขึ้นแล้ว นมผงอาจเป็นอาหารว่างหรืออาหารเสริมเพิ่มเติมจากอาหารแข็งได้
- ถ้าคุณหานมผงไม่ได้ ขอให้ปรึกษากุมารแพทย์ของคุณ เพราะทารกของคุณอาจเริ่มกินนมวัวได้เป็นระยะเวลานาน ๆ ขณะที่ลองทานอาหารแข็งต่อไป โดยเฉพาะอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง
- สอบถามแพทย์ว่าทารกของคุณต้องการวิตามินที่มีธาตุเหล็กหรือไม่

### พิจารณาทางเลือกเพิ่มเติมในการให้นมแม่

- คุณอาจให้ทารกดื่มนมแม่ต่อไปนานอีกนิด ถ้าคุณคิดที่จะให้ลูกหย่านมแม่ คุณอาจประวิงเวลาออกไป
- คุณอาจให้นมผงน้อยลงและให้นมแม่มากขึ้น ถ้าคุณให้ทั้งนมแม่และนมผง อาจเป็นไปได้ที่จะให้นมแม่มากขึ้น ปรึกษาแพทย์หรือที่ปรึกษาด้านการให้นมบุตร



## อย่าพยายามลองผิดลองถูกเอง เพราะทารกยังบอบบางอยู่

### อย่าใช้นมที่คิดสูตรผสมขึ้นมาเอง

- นมผงสำหรับทารกต้องได้รับการตรวจสอบและอนุมัติจากองค์การอาหารและยาแล้ว เพราะการผสมส่วนผสมทั้งหมดอย่างปลอดภัยในนมผงเป็นเรื่องยากและต้องทำอย่างถูกต้อง
- ความผิดพลาดเพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้ทารกป่วยจากแบคทีเรียที่เป็นอันตรายได้ ส่วนผสมบางอย่างที่มากเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อไตของทารกได้ ถ้ามีสารอาหารบางอย่างน้อยเกินไป ทารกของคุณอาจไม่ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนา
- แม้อันตรายจากการใช้นมที่คิดสูตรผสมขึ้นมาเอง แต่ก็มีความเสี่ยงมากมายต่อทารก สูตรนมสำหรับทารกที่หาได้ทางออนไลน์อาจไม่ปลอดภัย เนื่องจากอาจเกิดการปนเปื้อนและมีปริมาณความเข้มข้นที่ไม่เหมาะสมของสารอาหารต่าง ๆ มีรายงานว่า การใช้นมที่คิดสูตรผสมขึ้นเองทำให้ทารกเจ็บป่วยและต้องเข้าโรงพยาบาล

### นมทางเลือกที่ใช่ได้สำหรับผู้ใหญ่อาจเป็นอันตรายต่อทารกได้

- นมแพะมีโปรตีนและแร่ธาตุสูงมาก ซึ่งอาจทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำและเป็นอันตรายต่อไตของทารก
- นมสำหรับเด็กวัยหัดเดินไม่ใช่ “นมสำหรับทารก” แต่เป็นเครื่องดื่เสริมอาหารที่ทำจากนมผงและน้ำตาล แต่ไม่ได้ให้สารอาหารที่ทารกจำเป็นต้องได้รับ ถ้าคุณไม่มีทางเลือกอื่นจริง ๆ อาจปลอดภัยที่จะให้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้หรือนมวัวเป็นเวลาสองสามวันแก่ทารกที่อายุเกือบครบหนึ่งปี
- นมจากพืช เช่น นมถั่วเหลือง นมข้าว นมข้าวโอ๊ต และนมถั่วเหลือง ไม่ใช่ทางเลือกที่ปลอดภัย เพราะขาดส่วนผสมหลายอย่าง และไม่มีไขมันชนิดที่เหมาะสมสำหรับการเติบโตของสมองของทารก

ถ้าคุณไม่สามารถหานมผงสำหรับทารกได้ และข้อเสนอแนะข้างต้นนี้ใช้ไม่ได้เลยกับทารกของคุณ โปรดติดต่อขอคำแนะนำจากผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาลของคุณ ซึ่งอาจเสนอทางเลือกอื่นให้แก่คุณได้ และบางรายยังอาจให้ผลิตภัณฑ์นมผงตัวอย่างแก่คุณได้ ถ้าคุณกังวลเกี่ยวกับทารกของคุณและไม่สามารถติดต่อแพทย์ได้ คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้ที่แผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาลในท้องถิ่นได้