“น้ำนมแม่” เสริมภูมิต้านทาน ประโยชน์ของน้ำนมแม่สู่ลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.ย. 25, 2019

นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย น้ำนมแม่มีคุณค่าทางโภชนาการในทุก ๆ ด้าน ทั้งยังอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม วิตามิน และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน นอกจากนี้ น้ำนมส่วนหน้า (Foremilk) ซึ่งมีลักษณะเป็นน้ำนมใสยังอุดมไปด้วย คาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลแล็กโทส ในขณะที่ น้ำนมส่วนหลัง (Hindmilk) ซึ่งมีลักษณะขุ่นกว่า จะมีปริมาณโปรตีนและไขมันสูงกว่า เพราะฉะนั้น นมแม่ทุกหยดล้วนมีคุณค่าและประโยชน์ต่อทารกทั้งสิ้น

ยิ่งไปกว่านั้น นมแม่ยังช่วยในการสร้างความรักความผูกพัน ระหว่างคุณแม่และลูกน้อย จากการได้สัมผัสซึ่งกันและกันด้วย ลูกน้อยจึงควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว ในช่วงหกเดือนแรก แต่การจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จนั้น คุณแม่ก็ต้องเตรียมตัวและวางแผนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเต็มที่ เราจึงอยากแนะนำเรื่องสำคัญต่าง ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่สามารถเลี้ยงดูลูกรักด้วยนมแม่ได้สำเร็จ
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก ซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม วิตามิน และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน
- นมแม่ ช่วยให้ร่างกายของลูกน้อย มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย ช่วยให้ระบบขับถ่ายของลูกน้อยทำงานได้ดี และยังช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมองอีกด้วย
- มีผลการศึกษายืนยันว่า การอยู่กับลูกตลอด 24 ชั่วโมงหลังคลอด จะช่วยให้คุณแม่มีแนวโน้มที่จะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวสูงขึ้น
- คุณแม่สามารถให้ลูกกินนมแม่เพียงอย่างเดียว 100% ในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิตลูก โดยไม่มีความจำเป็นจะต้องให้ลูกกินน้ำเปล่าเลย เพราะในน้ำนมแม่มีปริมาณน้ำเป็นส่วนประกอบที่เพียงพอต่อความต้องการของลูก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ประโยชน์ของน้ำนมแม่ สำหรับลูกน้อย

- น้ำนมแม่ มีสารอาหารอะไรบ้าง
- หลังคลอด แม่ควรให้ลูกดูดนมแม่ให้เร็วที่สุด
- คุณแม่มือใหม่ ควรรู้วิธีให้นมลูกที่ถูกต้อง
- ทำไมลูกน้อย ต้องกินนมแม่เท่านั้น
- คุณแม่ควรอยู่กับลูก 24 ชั่วโมงตั้งแต่แรกเกิด
- คุณแม่ควรให้ลูกดูดนมแม่ได้บ่อยตามที่ต้องการ
- คุณแม่ไม่ควรให้ลูกดูดหัวนมยางหรือหัวนมปลอม
- คุณแม่ควรได้รับการอบรมการให้นมแม่อย่างถูกวิธี
- คุณแม่วัยทำงานต้องวางแผนให้นมลูก
- ปัญหาที่คุณแม่พบบ่อยตอนให้นมลูก

ประโยชน์ของน้ำนมแม่ สำหรับลูกน้อย

น้ำนมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะในน้ำนมแม่นั้นอุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย ซึ่งมีประโยชน์ต่อทารกอย่างรอบด้าน

1. น้ำนมแม่ ช่วยให้ร่างกายของลูกน้อย มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง
2. ประโยชน์ของน้ำนมแม่ คือ ช่วยลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเป็น ภูมิแพ้, การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ, ท้องเสีย ลำไส้อักเสบ
3. น้ำนมแม่ ช่วยให้ระบบขับถ่ายของลูกน้อยทำงานได้ดี
4. น้ำนมแม่ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง เพราะในน้ำนมแม่นั้นมีสารอาหารที่ชื่อว่า แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยกระตุ้นการสร้างสารสื่อประสาท ส่งเสริมการสร้างปลอกไมอีลิน เพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทและการเชื่อมโยงของสมอง ทำให้การเรียนรู้และพัฒนาสมองของลูกเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ใน 1 ขวบปีแรกของชีวิต

น้ำนมแม่ มีสารอาหารอะไรบ้าง

น้ำนมแม่ในแต่ช่วงจะมีสารอาหารที่แตกต่างกัน เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของร่างกายของทารกที่กำลังเติบโตอย่างต่อเนื่อง และเนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันของทารกยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ น้ำนมที่แม่สร้างขึ้นและส่งต่อให้ลูกน้อยจึงเป็นแหล่งสำคัญของแอนติบอดีต่าง ๆ ที่ช่วยให้ทารกสามารถปรับตัวสร้างภูมิคุ้มกัน จากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอได้

น้ำนมแม่ที่ร่างกายผลิต แบ่งเป็น 3 ระยะ โดยมีสารอาหารตามระยะต่าง ๆ ดังนี้

- **น้ำนมระยะที่ 1 หรือน้ำนมเหลือง (Colostrum)** น้ำนมระยะแรกนี้จะมาเพียง 1-3 วันแรกหลังคลอดเท่านั้น แต่เป็นน้ำนมที่อุดมไปด้วยสารสร้างภูมิต้านทาน เช่น IgA แลคโตเฟอริน เซลล์เม็ดเลือดขาว และโปรตีน ซึ่งนมในระยะนี้จะมีปริมาณน้ำตาลแล็กโทสต่ำ และมีปริมาณแร่ธาตุต่าง ๆ น้อยกว่านมที่ผลิตระยะหลัง เนื่องจากน้ำนมระยะแรกเน้นสร้างความแข็งแรงของร่างกายมากกว่าเร่งการเจริญเติบโตของทารก
- **น้ำนมระยะที่ 2 หรือระยะปรับเปลี่ยน (Transition milk)** เป็นระยะที่น้ำนมมีการเปลี่ยนแปลงจากหัวน้ำนมไปเป็นน้ำนม โดยลักษณะของน้ำนมจะเริ่มมีสีขาวขึ้น น้ำนมใน

ระยะนี้จะเริ่มหลั่งประมาณวันที่ 5 หลังคลอด และต่อเนื่องไปจนถึง 2 สัปดาห์แรก ซึ่งเหมาะแก่การเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก ในช่วงนี้

- **น้ำนมระยะที่ 3 หรือระยะน้ำนมแม่ (Mature milk)** เป็นน้ำนมที่มีลักษณะสีขาวมากขึ้น เมื่อเทียบกับน้ำนมระยะปรับเปลี่ยน ในระยะนี้ ปริมาณไขมันจะสูงขึ้น และร่างกายคุณแม่จะผลิตน้ำนมได้มากขึ้น ระยะน้ำนมแม่ประกอบด้วย สารอาหารหลักที่จำเป็น ได้แก่ โปรตีน ไขมัน และน้ำตาลแล็กโทส ซึ่งช่วยในการเสริมสร้างความแข็งแรงและการเจริญเติบโตของทารก อย่างไรก็ตาม ปริมาณสารอาหารในน้ำนมแม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น อาหารที่คุณแม่รับประทาน น้ำหนักตัวของคุณแม่ การมีประจำเดือน และความถี่ในการให้นมบุตร

หลังคลอด แม่ควรให้ลูกดูดนมแม่ให้เร็วที่สุด

เพราะในช่วงเวลา 3 ถึง 5 วันแรกหลังคลอดนั้นจะเป็นช่วงเวลาที่แม่ผลิตน้ำนมชุดแรกที่เรียกว่า น้ำนมเหลือง หรือ คอลอสตรัม (Colostrum) ซึ่งอุดมไปด้วยสารภูมิคุ้มกันซึ่งจะช่วยป้องกันโรคให้แก่ทารกแรกเกิดได้ ดังนั้นเมื่อคลอดบุตรแล้ว จึงควรให้ลูกได้รับน้ำนมแม่ให้เร็วที่สุดตั้งแต่หลังคลอด เพราะเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด อย่ากังวลว่าจะไม่สามารถให้นมลูกได้ทันทีเมื่อหลังคลอด และควรให้นมลูกด้วยความถี่ประมาณทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง หรือตามที่ลูกต้องการ เพื่อที่จะกระตุ้นน้ำนมให้เต้านมสามารถผลิตน้ำนมได้มากขึ้น

คุณแม่มือใหม่ ควรรู้วิธีให้นมลูกที่ถูกต้อง

หนึ่งในปัจจัยที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จนั้น คือวิธีการให้นมลูก อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยคุณแม่ควรกระตุ้นให้ลูกอ้าปาก ด้วยการใช้หัวนมแตะที่จมูกหรือริมฝีปากของลูก และเมื่อลูกอ้าปากแล้วก็ให้ประคองศีรษะของลูกเข้ามาที่หน้าอก ให้คางและริมฝีปากของลูกสัมผัสกับเต้านม ที่สำคัญคุณแม่ต้องเช็กให้มั่นใจว่าลูกอมลานหัวนมได้ลึกพอกับการดูดนมหรือไม่ และต้องจำให้ขึ้นใจว่าคุณแม่ต้องเป็นฝ่ายอุ้มลูกเข้ามาหาอกแม่ ไม่ใช่คุณแม่โน้มตัวไปหาปากลูก

ทำไมลูกน้อย ต้องกินนมแม่เท่านั้น

อย่างที่ทราบกันว่า นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก การให้ทารกกินนมแม่ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและสมควรทำให้สำเร็จ หรืออาจจะพูดว่า ทารกต้องกินนมแม่เท่านั้น ในช่วงหกเดือนแรก ก็ไม่ใช่สิ่งที่เกินจริงแต่อย่างใด เพราะเด็กที่กินนมแม่นั้น มักจะมีสุขภาพแข็งแรงและไม่เจ็บป่วยบ่อยเท่าเด็กที่ไม่ได้กินแค่นมแม่เพียงอย่างเดียว เพราะในน้ำนมแม่นั้น อุดมไปด้วยสารอาหารที่จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง มีสารอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโตมากมาย ที่สำคัญคุณแม่สามารถให้ลูกกินนมแม่เพียงอย่างเดียว 100% ในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิตลูก โดยไม่มีความจำเป็นจะต้องให้ลูกกินน้ำเปล่าเลย เพราะในน้ำนมแม่มีปริมาณน้ำเป็นส่วนประกอบที่เพียงพอต่อความต้องการของลูก

นอกจากนี้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังมีผลดีต่อร่างกายคุณแม่ ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยเร่งการเผาผลาญพลังงานในร่างกายคุณแม่ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้าย เช่น มะเร็งเต้านม และยังช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขระหว่างการให้นม ช่วยเสริมสร้างสายใยแห่งความรัก ความผูกพันระหว่างแม่ลูกอีกด้วย

คุณแม่ควรอยู่กับลูก 24 ชั่วโมงตั้งแต่แรกเกิด

มีเหตุผลสำคัญของการที่คุณแม่ควรได้อยู่กับลูกตลอดช่วงเวลา 24 ชั่วโมงหลังคลอดมากมาย นอกจากจะเป็นการสร้างสายสัมพันธ์แห่งความรักระหว่างแม่กับลูกแล้ว ในช่วงเวลานั้น ทั้งแม่และลูกจะได้ฝึกการให้นม ให้ลูกรักวัยทารกได้ดูดนมจากเต้าของแม่ พร้อมทั้งได้โอบกอดสัมผัสด้วยความอบอุ่น ซึ่งมีผลการศึกษายืนยันแล้วว่า การอยู่กับลูกตลอด 24 ชั่วโมงหลังคลอด จะช่วยให้คุณแม่มีแนวโน้มที่จะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวสูงเกือบ 5 เท่า นอกจากนี้ คุณแม่จะยังได้เรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ของลูก และสามารถปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ประจำโรงพยาบาล หากเกิดปัญหาใด ๆ ก็ตามในช่วงเวลานี้ได้ด้วย

คุณแม่ควรให้ลูกดูดนมแม่ได้บ่อยตามที่ต้องการ

นอกจากการให้นมตามระยะเวลาแล้ว คุณแม่ก็ควรสังเกตอาการ และพฤติกรรมของลูกด้วย ถ้าหากลูกมีท่าทีต้องการดูดนมแม่ ก็ควรให้ลูกดูดนมแม่ได้บ่อยตามที่ต้องการ เพราะจะเป็นการช่วยให้ร่างกายของคุณแม่สามารถผลิตน้ำนมในปริมาณที่มากขึ้นได้ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยป้องกันอาการคัดตึงของเต้านมคุณแม่ได้ด้วยเช่นกัน

คุณแม่ไม่ควรให้ลูกดูดหัวนมยางหรือหัวนมปลอม

การใช้หัวนมยางหรือจุกหลอกให้ลูกดูดนั้น จะส่งผลให้ลูกมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพและช่องปากในระยะยาวหลายประการ เช่น การสบฟันผิดปกติ ฟันผุ และมีโอกาสติดเชื้อราในช่องปาก และถ้าเด็กมีอาการติดจุกหลอกเป็นเวลานาน จะส่งผลต่อการสบฟันและการส่งเสียงอักขระ และส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางภาษาได้

คุณแม่ควรได้รับการอบรมการให้นมแม่อย่างถูกวิธี

ในช่วงเวลาหลังคลอดบุตร คุณแม่ควรได้รับการอบรมการให้นมแม่อย่างถูกวิธีจากบุคลากรทางการแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งในหลายโรงพยาบาลจะมีการอบรมเกี่ยวกับการให้นมแม่ตั้งแต่ก่อนคลอด เพื่อเป็นการสนับสนุนส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่องค์การอนามัยโลก และ UNICEF ได้ตั้งมั่นไว้ เพื่อให้คุณแม่ทุกคนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นมาตรฐานสากลที่กรมอนามัยใช้สำหรับส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเป็นนโยบายหลักในการดำเนินงานในโรงพยาบาลทุกแห่งในประเทศไทย ดังนั้น หากมีคำถามสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการให้นมลูก คุณแม่สามารถถามคุณหมอ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ได้เลย

คุณแม่วัยทำงานต้องวางแผนให้นมลูก

อีกหนึ่งเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณแม่ยุคใหม่ที่เป็น Working Mom แน่นอนว่าเมื่อถึงเวลาหนึ่งคุณแม่ต้องกลับไปทำงานอีกครั้ง การวางแผนให้นมลูกจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อที่จะให้ลูกได้รับน้ำนมแม่อย่างต่อเนื่อง และได้รับประโยชน์จากน้ำนมแม่อย่างเต็มที่ โดยคุณแม่ควรศึกษาเกี่ยวกับวิธีการปั๊มนม และสต็อกน้ำนมอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อที่จะเตรียมน้ำนมให้ลูกได้อย่างเพียงพอ

ปัญหาที่คุณแม่พบบ่อยตอนให้นมลูก

1. **ท่อน้ำนมอุดตัน** เกิดจากน้ำนมคั่งค้าง หรือไหลไม่สะดวกและอุดตันในท่อน้ำนม จนเกิดเป็นก้อนไตแข็ง ๆ ที่บริเวณเต้านม อาจพบรวมกับมีจุดขาวที่หัวนม เมื่อกดจะรู้สึกเจ็บและอาจมีอาการบวมแดง หากไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้เกิดการติดเชื้อ เต้านมอักเสบ หรือกลายเป็นฝีที่เต้านมได้ วิธีดูแลตัวเองเบื้องต้นเมื่อมีอาการท่อน้ำนมอุดตัน เช่น การประคบเต้านมด้วยผ้าอุ่นก่อนให้นม การนวดเต้านม เป็นต้น
2. **เต้านมคัด** เมื่อร่างกายคุณแม่สร้างน้ำนมแม่ได้มาก แล้วไม่สามารถระบายน้ำนมออกได้ทัน มักเกิดจากการเว้นระยะการให้นมลูกนานเกินไป ให้ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี หรือ ไม่ได้ระบายน้ำนมออกมาในช่วงที่ไม่ได้ให้นม จนทำให้เกิดอาการคัด บวม แข็ง ผิวแดง ลานนมตึงแข็ง หากอาการคัดรุนแรงมาก ควรปรึกษาแพทย์
3. **หัวนมเจ็บ** หรือ แตก เกิดจากการให้นมลูกในท่าที่ไม่ถูกต้อง ลูกอมหัวนมและลานหัวนมได้ไม่ลึกพอ หรือ เอาหัวนมออกจากปากลูกไม่ถูกวิธี ทำให้เกิดการกด หรือเสียดสีที่หัวนมมากเกินไป หากมีอาการเจ็บอย่างรุนแรง หรือ หัวนมแตกจนมีเลือดไหล ควรหยุดให้นมจากเต้าด้วยข้างที่มีเลือดไหล และรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อคุณแม่จะได้กลับมาให้นมลูกได้ตามปกติ

เพราะปัจจุบันนี้ โลกมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วตลอดเวลา การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และประโยชน์นมแม่ เป็นอีกหนึ่งสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ลูกมีรากฐานสุขภาพที่แข็งแรง พร้อมเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว พร้อมเปิดรับทุกโอกาสสำคัญในชีวิต และก้าวไปสู่ความสำเร็จในอนาคตที่อาจไม่เคยมีใครทำได้มาก่อน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- น้ำนมใส คืออะไร สีน้ำนมแม่และประโยชน์ของน้ำนมส่วนหน้า
- น้ำนมส่วนหน้าและน้ำนมส่วนหลังต่างกันยังไง เรื่องน้ำนมที่แม่ต้องรู้
- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สารอาหารสำคัญในนมแม่ ดีต่อสมองของลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. มหัศจรรย์น้ำนมแม่ สุดยอดอาหารของลูกน้อย, โรงพยาบาลนครธน
2. “น้ำนมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ, กรมอนามัย
3. น้ำนมแม่ ประโยชน์อเนกอนันต์, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. เปิดเคล็ดลับพ่อแม่ยุคใหม่ สร้าง ‘ลูกน้อย’ ให้ฉลาดและสมองไว, กรมสุขภาพจิต

อ้างอิง ณ วันที่ 14 มีนาคม 2568

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น