

อาหารและนมแม่ กระตุ้นน้ำนม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์มาก ทั้งกับสุขภาพของแม่และลูก ป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอด ช่วยคุมกำเนิด ลดน้ำหนักแม่หลังคลอด และลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด ภาวะกระดูกพรุน และลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งรังไข่ มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก และมะเร็งเต้านม นมแม่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคแก่ทารก ลดโอกาสเป็นโรคมุมิแพ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่เพียงเป็นการให้อาหาร เพื่อให้ลูกอิ่ม และสามารถเจริญเติบโตขึ้นได้เท่านั้น แต่ยังเป็นการส่งเสริมกระบวนการ พัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็กอย่างมีคุณภาพด้วย

1. นมแม่มีการเปลี่ยนแปลงสารอาหารตลอดเวลาตามอายุลูก

หลังคลอดระดับฮอร์โมนในแม่จะเปลี่ยนแปลงและร่างกายจะสร้างน้ำนมขึ้น นมที่สร้างช่วงแรกจะเป็นน้ำนมเหลือง (Colostrums) และจะค่อยๆเปลี่ยนเป็นน้ำนมขาวในที่สุดสารอาหารสำคัญที่มีอยู่ในนมแม่ ได้แก่ ไขมัน (ไขมันจำเป็น เช่น ไคโนเลอิกและไลโนเลนิก) ซึ่งจะทำหน้าที่ในการสร้างสารไปหล่อลื่นเส้นใยประสาทในสมองเด็ก ทำให้การส่งกระแสประสาทในสมองเด็กทำได้ดีและรวดเร็ว

2. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้เด็กมีความอ่อนโยน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะเพิ่มสัญชาตญาณความเป็นแม่ เนื่องจากขณะที่ลูกดูดนมจากอกแม่จะทำให้ระดับฮอร์โมน ออกซิโทซิน (Oxytocin) เพิ่มขึ้น ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้จะช่วยให้แม่มีจิตใจอ่อนโยน ซึ่งเด็กจะรู้สึกได้ถึงความรักอันจะส่งผลให้เด็กมีอารมณ์ดี

3. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการปูพื้นฐานสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ และตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างเหมาะสม

ขณะที่ลูกดูดนมแม่ประสาทสัมผัสทุกส่วนของเด็กจะถูกกระตุ้นให้เกิดการทำงาน ทั้งการมองเห็น โดยการสบตากับแม่ขณะดูดนม การรับกลิ่น เนื่องจากการอยู่ใกล้ชิดกับแม่ขณะดูดนมจะทำให้ลูกได้รับกลิ่นกายของแม่ไปด้วย และการฝึกประสาทหูเนื่องจากลูกจะได้ยินเสียงแม่ที่พูดคุยกับตนเอง

คุณภาพน้ำนมแม่นั้นจะขึ้นอยู่กับภาวะโภชนาการของแม่ กรณีที่แม่พบว่าปริมาณน้ำนมไม่เพียงพอ นั้นควรจะมีการทบทวนประเด็นต่างๆ เหล่านี้ก่อนที่จะตัดสินใจใช้ยาหรือวิธีการอื่นๆ ที่ช่วยเพิ่มปริมาณของน้ำนม ได้แก่

1. เทคนิคการดูดนมของลูก

เทคนิคที่ดีก็คือให้ลูกดูดเร็ว (ให้ลูกดูดทันทีในห้องคลอด) ดูดบ่อย (ให้ลูกดูดทุก 2-3 ชั่วโมง) ดูดถูกวิธี (ให้ปากลูกงับให้ถึงลานนมสังเกตได้จากคางลูกจะแนบหน้าอกแม่ ดังจุมพิตหรือเกือบชิดหน้าอกแม่)

2. ภาวะจิตใจของแม่

ภาวะความเครียดของแม่มีผลไปยับยั้งการกระตุ้น "ไฮโปทาลามัส" ซึ่งเป็นเหตุให้มีการหลั่งน้ำนมลดลง ดังนั้นความพร้อมและความเข้าใจถึงประโยชน์ของนมแม่ ตลอดจนการสนับสนุนของบุคคลรอบข้าง จะทำให้แม่มีกำลังใจต่อการให้นมลูก

3. ภาวะโภชนาการของแม่ระหว่างตั้งครรภ์และให้นมลูก

ระหว่างที่ตั้งครรภ์แม่จำเป็นต้องได้รับอาหารเพียงพอสำหรับตนเองและเด็กในครรภ์ ตลอดจนสะสมไว้สำหรับสร้างน้ำนมหลังคลอด จะเห็นได้ว่าก่อนคลอดแม่จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 12 กิโลกรัม น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นประมาณ 4 กิโลกรัมจะเป็นน้ำหนักของเด็ก รกและน้ำคร่ำ และอีก 4-6 กิโลกรัมจะสำรองไว้สำหรับการสร้างน้ำนม 400 กิโลแคลอรีต่อวันเป็นเวลา 4 เดือน ระหว่างตั้งครรภ์และให้นมลูกหากแม่มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีก็อาจมีผลต่อปริมาณน้ำนมได้

นอกจากการรับรู้ด้วยความรู้สึกของแม่ว่าปริมาณน้ำนมของแม่พอเพียงต่อความต้องการของลูกหรือไม่แล้ว **ข้อบ่งชี้ที่แสดงว่านมแม่มีความพอเพียง** ได้แก่

1. ลูกดูดนมแม่ทุกครั้งตามต้องการ แต่ละมือนี้ไม่ควรห่างกันเกิน 3 ชั่วโมง (ระยะ 3 เดือนแรกเกิด)
2. ลูกดูดเกลี้ยงเต้าทีละข้าง คือเมื่อจับเต้านมแม่ดูจะรู้สึกว่ามันนุ่มลง
3. ปัสสาวะใสสีเหลืองอ่อนมากกว่า 6-8 ครั้ง/วัน กรณีนี้นมแม่อย่างเดียว
4. อุจจาระนุ่มสีเหลืองทอง 3-5 ครั้ง/วัน หรือ 10 กว่าครั้ง/วัน (ระยะ 2-3 สัปดาห์แรกเกิด)
5. น้ำหนักขึ้น 150-200 กรัม/สัปดาห์ หรือ 500 กรัม - 1 กิโลกรัม/เดือน (ระยะ 6 เดือนแรกเกิด)
6. เมื่ออายุเกิน 1 สัปดาห์ น้ำหนักตัวของเจ้าตัวน้อยจะเพิ่มวันละ 25-30 กรัม หรือ 2-1 ชีดต่อสัปดาห์

ส่วนสาเหตุของการผลิตน้ำนมได้น้อยส่วนใหญ่ก็เกิดจากการที่ลูกไม่สามารถทำให้นมที่ผลิตออกมาแต่ละครั้งหมดไปได้ ซึ่งอาจจะเกิดจากท่าดูดนมที่ไม่เหมาะสม หรือแม้กระทั่งการให้นมลูกตามตารางเวลาที่วางไว้ แทนที่จะให้เมื่อลูกต้องการ เหล่านี้ก็เป็นสาเหตุที่พบได้เป็นส่วนใหญ่ที่จะทำให้แม่ไม่เพียงพอได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการกินอาหารเพื่อเพิ่มน้ำนม

1. กินอาหารให้เพียงพอ กินจนรู้สึกอิ่ม ความรู้สึกอิ่มจะมีผลไปเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซิน ซึ่งทำให้มีการหลั่งน้ำนมเพิ่มมากขึ้น
2. กินอาหารจำพวกธัญพืชให้ได้ประมาณร้อยละ 40 ของปริมาณอาหารที่ได้รับต่อวัน ธัญพืชที่ควรกิน ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ เพราะในอาหารจำพวกธัญพืชมีน้ำตาลที่ชื่อปีตา-กลูแคน ช่วยเพิ่มการหลั่งของน้ำนม
3. กินอาหารที่สร้างให้เกิดภาวะสมดุลร้อน-เย็น จากทฤษฎีการแพทย์ตะวันออกเชื่อว่าผู้หญิงที่คลอดบุตรใหม่ๆ ร่างกายจะมีภาวะเย็น หรือหมายถึงการที่อวัยวะภายในยังทำงานได้ไม่เต็มที่นั้น การที่จะทำให้อวัยวะทำงานได้ดีขึ้นนั้นควรที่จะกินอาหารหรือสมุนไพรที่มีรสร้อน เพื่อไปเพิ่มการไหลเวียนของเลือด อันจะทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น รวมถึงการหลั่งของน้ำนมเพิ่มขึ้นด้วย
4. กินอาหารที่มีไขมันจำเป็น (Essential fatty acids) เพิ่มขึ้น เพราะไขมันเป็นสารอาหารที่เพิ่มทั้งปริมาณและคุณภาพของน้ำนมแม่
5. ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูป เช่น อาหารบรรจุเสร็จ ขนมอบ เบเกอรี่ เนื่องจากในอาหารเหล่านี้มีสัดส่วนของไขมันชนิดทรานส์ (Trans-fatty acid) ในปริมาณค่อนข้างสูง ไขมันชนิดนี้อาจมีผลทำให้เอนไซม์ของร่างกายทำงานได้ลดลง รวมทั้งไปรบกวนการสร้างไขมันที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกด้วย

สมุนไพรบำรุงน้ำมัน

ใบกะเพรา *Ocimum sanctum* L.

คุณค่า มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส เส้นใยอาหารสูง

สรรพคุณ ใบกะเพราช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้น้ำมันมากขึ้น แก้อืด ท้องเฟ้อ หวัด คลื่นไส้ อาเจียน น ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น ยิ่งถ้าเด็กได้รับจากนมแม่ ก็จะช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อในเด็กด้วย ในอินโดนีเซียใช้ใบกะเพราปรุงอาหารกินเพื่อขับน้ำมันเช่นกัน

อาหารแนะนำ แกงเลียง (ใส่ใบกะเพรา) ผัดกะเพรา แกงป่าหรือผัดเผ็ดต่างๆ นอกจากได้สรรพคุณทางยาแล้ว ใบกะเพรายังมีกลิ่นหอมช่วยดับกลิ่นและรสชาติของเนื้อสัตว์ได้ดี

กุยช่าย *Allium tuberosum* Roxb.

คุณค่า แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก คาร์โบไฮเดรต บีตาแคโรทีน วิตามินซี

สรรพคุณ ช่วยขับน้ำมัน แก้อืด ท้องเฟ้อ ขับลม

อาหารแนะนำ นำส่วนดอกมาผัดกับเนื้อสัตว์ หรือนำใบมากินสดแกล้มกับอาหารอื่นๆ แต่ที่นิยมคือ ใส่ผัดไทย รสร้อนเพิ่มการไหลเวียน และช่วยย่อย

กานพลู *Eugenia caryophyllus* (Spreng.) Bullock & S.G.Harrison

คุณค่า น้ำมันที่อยู่ในดอกกานพลู มีส่วนประกอบสำคัญคือยูจีนอล (Eugenol)

สรรพคุณ ช่วยขับน้ำมัน มีฤทธิ์ช่วยขับน้ำดีเพื่อนำไปย่อยอาหาร ลดการบีบตัวของลำไส้บรรเทาอาการแน่น จุกเสียด

อาหารแนะนำ นำดอกตูมแห้งมา 5-8 ดอก ชงในน้ำเดือด แล้วดื่มแต่น้ำ

ขิง *Zingiber officinale* Roscoe

คุณค่า มีโปรตีน ไขมัน แคลเซียม วิตามินเอ บีหนึ่ง บีสอง คาร์โบไฮเดรต

สรรพคุณ ขับลม แก้อาเจียน ช่วยย่อยไขมันได้ดี ลดการบีบตัวของลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้องเกร็ง ขับเหงื่อ เพิ่มการไหลเวียนเลือด ทำให้น้ำมันไหลได้ดี ลดอาการอาเจียน และเชื่อว่าเมื่อคุณแม่กินเข้าไป สรรพคุณที่ดีของขิงจะผ่านทางน้ำมันไปสู่ลูก ทำให้ลูกไม่ปวดท้อง

อาหารแนะนำ ยำขิง ยำปลาทุไล่ขิง ไก่ผัดขิง มันหรือถั่วเขียวต้มน้ำขิง ไข่หวานน้ำขิงต้มอุ่นๆ โจ๊กใส่ขิง

ใบแมงลัก *Ocimum pilosum* Willd.

คุณค่า มีธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินบี และวิตามินซีสูง

สรรพคุณ ใบแมงลักมีรสหอมร้อน ทำให้น้ำมันไหลได้ดี ขับลม ขับเหงื่อ

อาหารแนะนำ ใส่แกงเลียง กินสดแกล้มกับขนมจีน หรือใส่แกงป่าต่างๆ

พริกไทย *Piper nigrum* Linn.

คุณค่า มีน้ำมันหอมระเหย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต

สรรพคุณ มีรสร้อน ทำให้น้ำมันไหลได้ดี ขับลม ขับเหงื่อ

อาหารแนะนำ ใส่ในแกงเลียง

หัวปลี

คุณค่า อุดมไปด้วยแคลเซียม(มากกว่ากล้วยสุกถึง 4 เท่า) โปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินซี บีตาแคโรทีน

สรรพคุณ แก้อาการระคายเคืองอาหาร ลำไส้ บำรุงเลือด ตั้งแต่โบราณสอนกันต่อๆมาว่าผู้หญิงที่คลอดลูกใหม่ๆ

ให้กินหัวปลีมากๆ จะได้มีน้ำนมให้เลี้ยงลูกนานๆ

อาหารแนะนำ แกงเลียงหัวปลี ยำหัวปลี ลวกจิ้มน้ำพริก (เวลาลวกให้ใส่เกลือและน้ำตาลลงในน้ำที่ต้มด้วย

จะได้ลดความเผ็ด) ทอดมันหัวปลี หัวปลีชุบแป้งทอด

มะละกอ *Carica papaya* L.

คุณค่า มีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง ฟอสฟอรัส วิตามินเอ บี ซี และมีเอนไซม์ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย รวมถึงมีเส้นใยอาหารในปริมาณมาก

สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม บำรุงเลือด บำรุงกระดูก สายตา ป้องกันโรคโลหิตจาง

อาหารแนะนำ กินผลไม้สุกเป็นผลไม้ หรือถ้าแบบดิบ มักจะนำมาใส่แกงส้ม

ฟักทอง *Cucurbita pepo* L.

คุณค่า ฟักทองมีสารอาหารสำคัญเพื่อบำรุงร่างกายจำนวนมาก ทั้งวิตามินเอ บี ซี ฟอสฟอรัส บีตาแคโรทีน

สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณสดใส และอาจจะช่วยให้หน้าท้องลายน้อยลง

อาหารแนะนำ ฟักทองผัดไข่ แกงเลียง ฟักทองนึ่ง แกงบวดฟักทอง ไข่เจียวฟักทอง

มะรุม *Moringa Oleifera* Lam.

คุณค่า ใบมะรุมมีวิตามินซีสูงกว่าส้ม 7 เท่า มีแคลเซียมสูงกว่านม 4 เท่า มีวิตามินเอสูงกว่าแครอท 4 เท่า มีโพแทสเซียมสูงกว่ากล้วย 3 เท่า มีโปรตีนสูงกว่านม 2 เท่า

สรรพคุณ มะรุมมีสารอาหารที่ดีมากสำหรับมารดา และทารก มะรุมถูกนำมาใช้รักษาโรคขาดสารอาหารในเด็กแรกเกิดถึง 10 ขวบ ในกรณีของเด็กแรกเกิดการให้มะรุมทำได้ดีที่สุดโดยผ่านทางน้ำนมมารดาที่กินใบมะรุมอย่างสม่ำเสมอ

สารอาหารสำคัญจะผ่านสู่ทารกได้โดยง่าย อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มแคลเซียมเข้าไปเสริมกระดูกมารดาได้เป็นอย่างดี ใบและดอกของมะรุมมีสรรพคุณในการขับน้ำนม ซึ่งปัจจุบันมีการศึกษายืนยันฤทธิ์ในการขับน้ำนมของมะรุมแล้ว

อาหารแนะนำ แกงส้มใบหรือดอกมะรุม

ตำลึง *Coccinia indica* Wight & Arn.

คุณค่า มีโปรตีน มีวิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีสาม วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก เส้นใยอาหารในปริมาณมาก

สรรพคุณ ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีมาก บำรุงเลือด บำรุงกระดูก บำรุง สายตา บำรุงผม บำรุงประสาท

อาหารแนะนำ แกงเลียงตำลึง หรือแกงกะทิลูกตำลึง

เมล็ดขนุน *Aryocarpus hetertophyllus* Lamk.

คุณค่า มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินบีหนึ่ง ฟอสฟอรัส เหล็ก

สรรพคุณ ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีมาก บำรุงประสาท

อาหารแนะนำ เอาเมล็ดขนุนต้มกินเป็นขนมทุกวันกินจนอิ่มวันละ 1 ครั้งกิน 7-10 วัน

พุทรา *Zizyphus mauritiana* Lamk.

คุณค่า มีวิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีสาม วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก เส้นใยอาหารในปริมาณมาก

สรรพคุณ ช่วยบำรุงน้ำนม บำรุงประสาทและสมอง

อาหารแนะนำ เอาลูกพุทราต้มให้เดือด 10 นาที แล้วเอาน้ำมาดื่มจะทำให้มีน้ำนมมาก

อาหารบำรุงน้ำนมที่คุณแม่รับประทานมาก ๆ

คาร์โบไฮเดรต

มันเทศ แหล่งคาร์โบไฮเดรตและโพแทสเซียมที่จะช่วยให้น้ำนมไหลมากขึ้น และผ่อนคลายความเมื่อยล้าหลังคลอด

โปรตีน

ปลาแซลมอน อุดมไปด้วยโปรตีนคุณภาพสูงและกรดไขมันชนิดดี ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาการสมองของเด็กทารก

นมโค มีปริมาณแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกทั้งคุณแม่และเด็กทารก

ผักและผลไม้

ผักใบเขียว มีวิตามินต่าง ๆ และแร่ธาตุอย่างเช่นแคลเซียม เหล็ก และกรดโฟลิกสูง เพื่อช่วยเสริมน้ำนม

หน่อไม้ฝรั่ง มีวิตามินเอและวิตามินเค ช่วยในการกระตุ้นฮอร์โมนเพื่อให้นมบุตรได้ดี

แครอท อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้น้ำนมที่ได้มีคุณภาพมากขึ้น

น้ำเต้า มีปริมาณน้ำมาก ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมให้มากขึ้น

เครื่องเทศ

ใบกะเพรา มีรสเผ็ดร้อน สามารถช่วยเรียกปริมาณน้ำนมได้เป็นอย่างดี

กระเทียม มีสารสำคัญชื่อ “อัลลิอิน” เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้น

ยี่หระ มีรสเผ็ดร้อนที่ช่วยกระตุ้นให้น้ำนมไหลดี พร้อมกับลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง

ลูกชด มีสารตั้งต้นของฮอร์โมนที่ผลิตน้ำนม

ธัญพืช

งาดำ แหล่งแคลเซียมชั้นดีที่จะช่วยบำรุงน้ำนมให้มีปริมาณมากขึ้น

อัลมอนต์ มีวิตามินอีและกรดไขมันโอเมก้า 3 บำรุงน้ำนมให้มีคุณภาพ

ไขมัน

ควรเป็นไขมันที่ได้จากน้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันมะกอก เพราะเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัวและดีต่อสุขภาพมากกว่าไขมันชนิดอื่น ๆ

น้ำเปล่า

ควรดื่มน้ำเปล่าให้มากกว่าปกติหรือมากกว่าวันละ 2 ลิตร เพื่อช่วยกระตุ้นให้ผลิตน้ำนมมากขึ้น

วิธีเพิ่มน้ำนมสำหรับคุณแม่มือใหม่

ควรให้นมลูกบ่อย ๆ เพื่อเป็นการช่วยกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำนมออกมาเพิ่มขึ้น

ปั๊มนมอย่างสม่ำเสมอ กรณีที่คุณแม่ไม่สามารถให้ลูกเข้าเต้าได้ ดังนั้นจึงควรปั๊มนมอย่างสม่ำเสมอและบ่อยที่สุด หรือทุกๆ 2 ชั่วโมง แม้แต่ที่ทำงานหากสามารถปั๊มนมได้ก็จะเป็นการดีที่น้ำนมจะถูกผลิตอย่างต่อเนื่อง

ให้นมในท่าที่ถูกต้อง ถ้าคุณแม่ให้นมด้วยท่าให้นมที่ถูกต้อง น้ำนมก็จะผลิตออกมาเยอะด้วยเช่นกัน

ดื่มน้ำเปล่ามากๆ พยายามจิบน้ำให้ได้ทั้งวันโดยไม่ต้องรอหิวน้ำ เนื่องจากร่างกายจะผลิตน้ำนมออกมาเรื่อยๆ

พักผ่อนให้เพียงพอ ควรจำไว้เสมอว่ายิ่งเครียดก็ยิ่งผลิตน้ำนมได้น้อย ดังนั้นจึงควรผ่อนคลายความเครียด และพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน

ใช้ยาสมุนไพร ก่อนอื่นควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญว่ามีข้อจำกัดการใช้สมุนไพรกับคุณแม่หรือไม่ ถ้าไม่มีก็ให้มองหายาสมุนไพรที่มีส่วนประกอบของลูกชด อินทผลัม ไม้มนาง หรือยาประสะน้ำนม เป็นต้น

สิ่งสำคัญที่สุดคือควรลดการให้ลูกกินนมจากขวดหรือใช้จุกนม เพราะจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายของคุณแม่ผลิตน้ำนมได้น้อยนั่นเอง

ที่มา :

<https://www.doctor.or.th/article/detail/5798>

<http://www.ttmed.psu.ac.th/blog.php?p=148>

<https://www.punnita.com/blog/>