

Workshop 3

อาหารตามวัย เพิ่มคุณค่าด้วยน้ำนมแม่

งานรวมพลครอบครัวนมแม่ออนไลน์

30 มีนาคม 2556

ณ ศูนย์การเรียนรู้สุขภาวะ สสส.

*พญ. นภาพรณ วิริยะอุตสาหกรรมกุล
ว.กุมารฯ, MSc.(Nutrition), IBCLC*

นางสุจิตต์ สาลีพันธ์

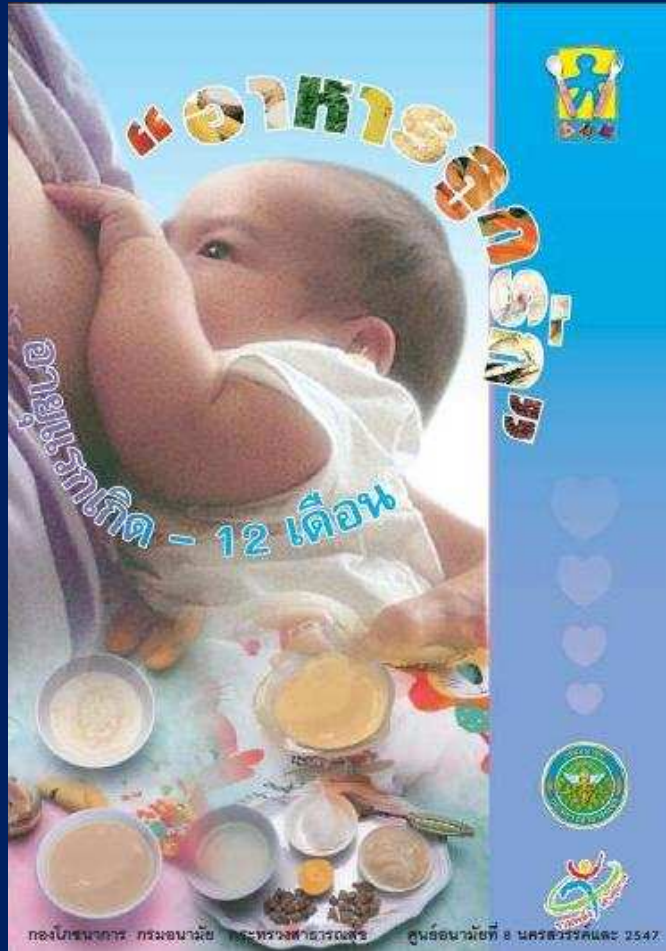
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ)

และทีมนักโภชนาการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

เอกสารแนะนำ



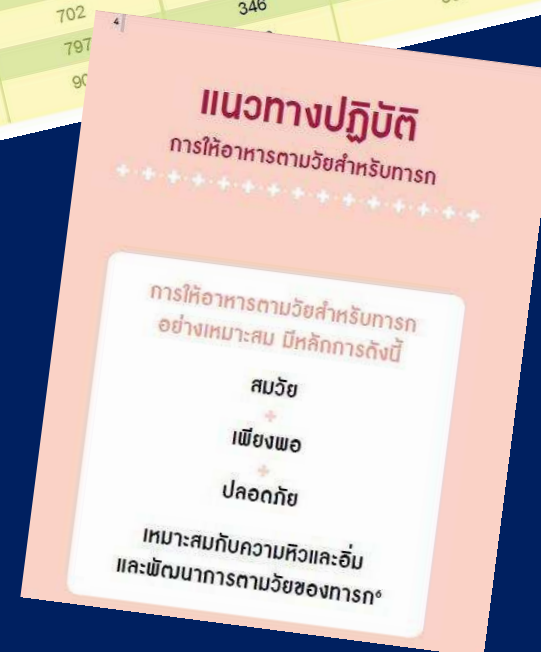
<http://nutrition.anamai.moph.go.th/infant.pdf>

เอกสารแนะนำ



ตารางที่ 1 : ความต้องการพลังงานต่อวันจากอาหารตามวัยสำหรับการก และอาหารสำหรับเด็กเล็กในทารกและเด็กกลุ่มอายุต่างๆ เมื่อได้รับนมแม่ปริมาณปานกลาง

อายุ (เดือน)	ความต้องการพลังงานของทารก ^{1,12} (กิโลแคลอรี/วัน)	พลังงานจากนมแม่ (กิโลแคลอรี/วัน)	พลังงานจากอาหารตามวัย / อาหารสำหรับเด็กเล็ก (กิโลแคลอรี/วัน)
0-2	512	595*	0
3-5	575	634*	0
6-8	632	413	219
9-11	702	379	323
12-17	797	346	451
18-23	900		556



<http://www.thaipediatrics.org/attchfile/BabyFood.pdf>

ตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ.2546

ตารางที่ 1 ปริมาณพลังงานและโปรตีนที่ควรได้รับประจำวัน

กลุ่มตามอายุ และเพศ	น้ำหนัก กิโลกรัม	ส่วนสูง เซนติเมตร	พลังงาน กิโลแคลอรี/วัน	โปรตีน กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน	โปรตีน กรัม/วัน
ทารก					
0-5 เดือน	5	58	-----น้ำนมแม่-----		
6-11 เดือน	8	71	800	1.9	15
เด็ก					
1-3 ปี	13	90	1,000	1.4	18
4-5 ปี	18	108	1,300	1.2	22
6-8 ปี	23	122	1,400	1.2	28

ตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2546
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ตารางที่ 1 : ความต้องการพลังงานต่อวันจากอาหารตามวัยสำหรับทารก และอาหาร
สำหรับเด็กเล็กในทารกและเด็กกลุ่มอายุต่างๆ เมื่อได้รับนมแม่ปริมาณปานกลาง

อายุ (เดือน)	ความต้องการพลังงาน ของทารก ^{11,12} (กิโลแคลอรี/วัน)	พลังงานจากนมแม่ ¹ (กิโลแคลอรี/วัน)	พลังงานจากอาหารตามวัย / อาหารสำหรับเด็กเล็ก (กิโลแคลอรี/วัน)
0-2	512	595*	0
3-5	575	634*	0
6-8	632	413	219
9-11	702	379	323
12-17	797	346	451
18-23	902	346	556

อุมาพร สุทัศน์วรวิทย์และคณะ คู่มืออาหารตามวัยทารกและเด็กเล็ก

ตารางที่ 2 : ความจุของกระเพาะอาหารของการกอายุ 6-23 เดือน

อายุ (เดือน)	น้ำหนักเฉลี่ยของทารก (กก.) ¹¹	ความจุของ กระเพาะอาหาร (กรัม)	พลังงานที่ต้องการจากอาหาร (กิโลแคลอรี/วัน)
6-8	7.9	237	219
9-11	8.8	264	323
12-17	9.8	294	451
18-23	11.1	333	556

*เกณฑ์อ้างอิงขององค์การอนามัยโลก ค.ศ. 2006

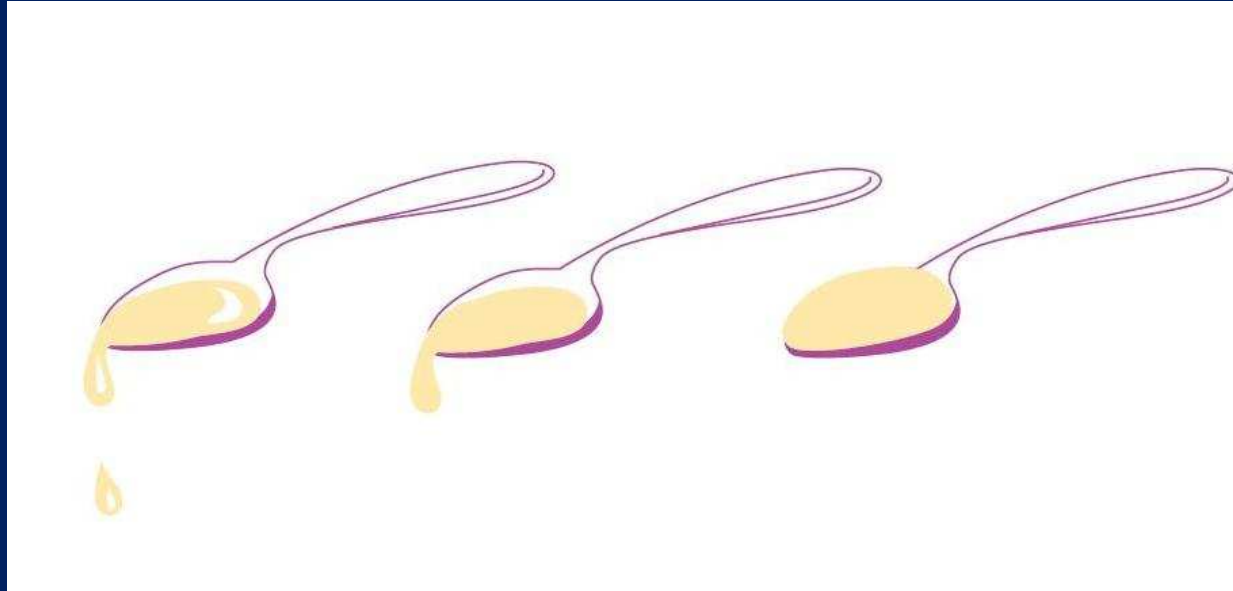
อุมาพร สุทัศน์วรวิทย์และคณะ คู่มืออาหารตามวัยทารกและเด็กเล็ก

ตารางที่ 3 : ความเข้มข้นของพลังงานของอาหารตามวัยสำหรับการก
(กิโลแคลอรี/กรัม) สำหรับการกอายุ 6 -23 เดือนที่ได้รับนมแม่ปริมาณปานกลาง
และได้รับอาหารวันละ 1-2 มื้อ และ 2-3 มื้อ

จำนวน มื้อ/วัน	ความเข้มข้นของพลังงาน (กิโลแคลอรี/กรัม) ตามอายุของเด็ก			
	6-8 เดือน	9-11 เดือน	12-17 เดือน	18-23 เดือน
1	0.92	-	-	-
2	0.46	0.61	0.77	0.83
3	-	0.41	0.51	0.56

อุมภาพร สุทัศน์วรวิทย์และคณะ คู่มืออาหารตามวัยทารกและเด็กเล็ก

ความหนืดของอาหาร

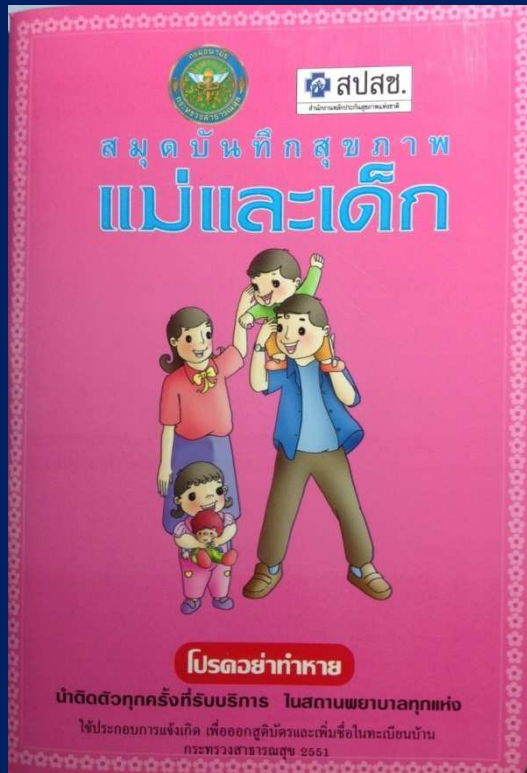


การทำอาหารใส่เกินไป

ทำให้ทารกได้พลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอ
แก้ไขโดยการทำให้เข้มข้น เพิ่มจำนวนมื้อ และเติมน้ำมัน

อุมาพร สุทัศน์วรวิทย์และคณะ คู่มืออาหารตามวัยทารกและเด็กเล็ก

ปริมาณอาหารที่ทารกควรได้รับต่อวัน



อาหารทารก ปริมาณอาหารทารกใน 1 วัน					
อาหาร	อายุ	แรกเกิด จนถึง 6 เดือน	6 เดือน	7 เดือน	8 - 9 เดือน
นมแม่		กินนมแม่อย่างเดียว	กินอาหาร 1 มื้อ	กินอาหาร 1 มื้อ	กินอาหาร 2 มื้อ
ข้าว		ยังไม่ให้	เริ่มให้ข้าวเหนียวหยาบ 3 ช้อน	ข้าว 4 ช้อน	ข้าว 5 ช้อน
เนื้อสัตว์		ยังไม่ให้	ไข่แดง 1/2 ฟอง	ไข่ 1 ฟอง	ไข่ 1 ฟอง และ ปลา 2 ช้อน หรือหมู 2 ช้อน
ผัก		ยังไม่ให้	ปลา 2 ช้อน หรือตับค 1 ช้อน	ปลา 2 ช้อน หรือหมู 2 ช้อน	ปลา 2 ช้อน หรือหมู 2 ช้อน หรือตับค 1 ช้อน
ผลไม้		ยังไม่ให้	ผักสุก 1/2 ช้อน หรือ ฟักทอง 1/2 ช้อน	ผักสุก 1 1/2 ช้อน หรือ ฟักทอง 1 1/2 ช้อน	ผักสุก 2 ช้อน หรือ ฟักทอง 2 ช้อน
ผลไม้		ยังไม่ให้	มะละกอสุก 2 ช้อน หรือ ส้ม 2 กลีบ	มะละกอสุก 2 ช้อน หรือ มะม่วง 2 ช้อน	มะละกอสุก 3 ช้อน หรือกล้วย 1 ผล
ผลไม้		ยังไม่ให้	ยังไม่ให้	ยังไม่ให้	มะม่วง 4 ช้อน หรือ ส้ม 1 ผล

จาก 6 เดือนยังคงกินนมแม่ จนถึงอายุ 1 - 2 ปี หรือนานกว่านั้น

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถ้าทารกได้รับอาหารที่มีความเข้มข้นน้อย
หรือ ทานได้น้อย สามารถเพิ่มมื้ออาหารได้

อาหารสำหรับการก มีข้อควรคำนึงถึงดังนี้

1. เริ่มให้อาหารทีละน้อยๆ เพื่อสังเกตการแพ้อาหารของลูก
2. เตรียมอาหารให้เหมาะสมกับอายุของลูก เช่น บดอาหารให้ละเอียดในช่วงแรก และหยาบขึ้นเมื่อเริ่มมีฟัน
3. ไม่ควรปรุงอาหารรสจัดให้ลูก
4. ก่อนให้อาหาร 1-2 ชั่วโมง ไม่ควรให้ลูกกินขนม หรือ ของกินเล่น เพราะจะทำให้ลูกอิ่มจนกินอาหารมื้อหลักไม่ได้
5. อาหารที่เตรียมให้ลูกควรเป็นอาหารสดใหม่ เพื่อให้คงคุณค่าไว้มากที่สุดและเป็นอาหารในท้องถิ่น
6. ต้องระวังเรื่องความสะดวกให้มาก ทั้งภาชนะ การเตรียม และการปรุง
7. การให้อาหารแต่ละชนิดแก่ลูกมีความสำคัญ เพราะถ้าให้ในปริมาณที่ถูกต้อง และเพียงพอ กับความต้องการของลูกแล้วจะทำให้ลูกแข็งแรง และมีพฤติกรรมในการกินที่ถูกต้องอีกด้วย



พัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้น ตาม ทฤษฎีของ Erikson

ขั้น	พัฒนาการ	อายุ
1	ความรู้สึกไว้วางใจกับไม่ไว้วางใจ (Trust Versus Mistrust)	แรกเกิด – 1 ปี
2	ความเป็นตัวของตัวเองกับความไม่มั่นใจ ในตนเอง (Autonomy Versus Doubt)	1-3 ปี
3	ความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative Versus Guilt)	3-5 ปี
4	ความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกต่ำต้อย (Industry Versus Inferiority)	6-12 ปี

พัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้น ตาม ทฤษฎีของ Erikson

ขั้น	พัฒนาการ	อายุ
5	ความเป็นเอกลักษณ์กับความสับสนในบทบาท (Identity Versus Confusion)	13-19 ปี
6	ความรู้สึกผูกพันเป็นมิตรกับความรู้สึกโดดเดี่ยว (Intimacy Versus Isolation)	20 - 24 ปี
7	การทำประโยชน์ให้สังคมกับการคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity Versus Self Absorption)	25-40 ปี
8	ความรู้สึกมั่นคงสมบูรณ์กับความรู้สึกสิ้นหวัง (Integrity Versus Despair)	65 ปีขึ้นไป

พัฒนาการและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกิน

อายุ	พัฒนาการและพฤติกรรม
แรกเกิด ถึง 4 เดือน	ใช้ปฏิกิริยาตอบสนองในการกินนมแม่ คือ การหันหน้าเข้าหาอกแม่ การดูด และการกลืน มีปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อมีวัตถุสัมผัสหรือกดลิ้นโดยการเอาลิ้นดันสิ่งนั้นออกมา (extrusion reflex)
4-6 เดือน	มีความพร้อมในการกินอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลว สามารถชันคอได้มั่นคง มีการทรงตัวของลำตัวได้ดี คีว้าของได้ เริ่มเอียงของเข้าปาก extrusion reflex ลดหายไป ใช้ขากรรไกรขยับขึ้นลงในการบดอาหาร
6-8 เดือน	นั่งได้ดี บดเคี้ยวอาหารได้ดีขึ้น ดึงขวดนมได้เอง ส่งเสียงในระหว่างมีอาหารเพื่อแสดงความต้องการอาหาร
8-10 เดือน	เริ่มใช้นิ้วมือได้ดีขึ้น เริ่มกำช้อนได้แต่ยังไม่สามารถใช้ได้ดี หยิบอาหารขึ้นเข้าปากกินเองได้ กินอาหารแข็งได้ดีขึ้น เริ่มชอบกินอาหารที่มีรสชาติ และลักษณะอาหารใหม่ๆ

อุมภาพร สุทัศน์วรวิทย์และคณะ คู่มืออาหารตามวัยทารกและเด็กเล็ก

พัฒนาการและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกิน

10-12 เดือน	ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ได้ดี ใช้ช้อนป้อนตัวเองได้บ้าง ฟันขึ้นหลายซี่ สามารถขบเคี้ยวได้เก่งขึ้น เริ่มเรียนรู้ใน การทิ้งของและอาหารลงพื้น เริ่มถือถ้วยได้ ส่งเสียงและ ขยับตัวระหว่างมืออาหารได้มากขึ้น
12-15 เดือน	ต้องการกินอาหารด้วยตนเอง ความอยากอาหารและ ความต้องการสารอาหารลดลง เริ่มถือถ้วยได้ดีขึ้น (ใช้สองมือประคองถ้วย) ชอบเล่นอาหาร อาจทำอาหารเลอะเทอะ
15-18 เดือน	เริ่มกินได้เร็วขึ้น ชอบเคลื่อนไหวหรือเดิน ทำให้ไม่อยากกิน อาหารเพราะกำลังหัดเดิน รอคอยอาหารได้ เล่นโดยการ ทิ้งอาหารลงพื้นเพื่อดูการตอบสนองของพ่อแม่

อุมามพร สุทัศน์วรวิภูมิและคณะ คู่มืออาหารตามวัยทารกและเด็กเล็ก

พัฒนาการและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกิน

อายุ	พัฒนาการและพฤติกรรม
18-24 เดือน	เริ่มกินอาหารเองโดยการใช้ช้อนร่วมกับการใช้นิ้วมือ เริ่มขออาหารเองได้ เริ่มมีการต่อต้าน (negativism) อาจบอกว่าไม่กินแม้ว่าจะหิวก็ตาม ต้องการควบคุมการกิน และมืออาหารด้วยตนเอง
2-3 ปี	เริ่มใช้ส้อมได้ เริ่มกินอาหารเป็นเวลา ชอบช่วยเตรียมและ เก็บโต๊ะอาหาร
3-4 ปี	ใช้ช้อนและส้อมได้ดี ล้างมือเองได้ ชอบช่วยเตรียมอาหาร
4-5 ปี	อาจปฏิเสธการกินอาหารบางชนิด เริ่มขอกินอาหารที่อยู่ ในโฆษณา (โดยเฉพาะขนมจุบจิบ ขนมถุง) เริ่มบอกว่า อยากกินอะไรในมืออาหาร ชอบช่วยล้างจาน ช่วยเตรียมอาหาร

อุมภาพร สุทัศน์วรวิทย์และคณะ คู่มืออาหารตามวัยทารกและเด็กเล็ก

พัฒนาการและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกิน

5-6 ปี	เริ่มช่วยเตรียมอาหารกล่อง สามารถรับผิดชอบในการจัดและเก็บโต๊ะ ช่วยขออาหารให้น้องได้
6-8 ปี	ล้างจานเองได้ ต้องการซื้อขนมจุบจิบ ขนมถุงมากขึ้น สนใจและเริ่มต่อรองขออาหารชนิดต่างๆ ได้ สามารถซื้ออาหารด้วยตนเองในโรงเรียน
8-10 ปี	สนุกกับการวางแผนและเตรียมเมนูอาหารของคนในครอบครัว สามารถใช้เงินซื้ออาหารกินเองเมื่ออยู่นอกบ้าน เริ่มไม่ชอบช่วยงานครัว

อุมพร สุทัศน์วรุฒิและคณะ คู่มืออาหารตามวัยทารกและเด็กเล็ก

3. วางภาชนะที่บรรจุน้ำนมลงในหม้อต้มน้ำ ที่บรรจุน้ำ ให้ 450 มิลลิลิตร โดยสังเกตง่ายๆ ให้ระดับน้ำด้านนอกต้อง สูงกว่าระดับนมในภาชนะประมาณ 1 นิ้ว เพื่อให้หม้อ ได้รับความร้อนอย่างทั่วถึง



4. ต้มน้ำโดยใช้ไฟแรง จนกระทั่งน้ำเริ่มเดือดพล่าน แล้วยก ออกทันที (หากตั้งทิ้งไว้ในน้ำเดือดนานเกินไป คุณค่า ทางสารอาหารและภูมิคุ้มกันที่มีอยู่ในนม)

5. นำภาชนะที่บรรจุนมลงแช่ น้ำเย็น ให้อุณหภูมิลดลง จนกระทั่งป้อนทารกได้



6. นำนมที่ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนนี้สามารถเก็บไว้ใน ภาชนะที่มีฝาปิด ในอุณหภูมิห้องได้นาน 6 ชั่วโมง (ไม่ควรนำไปแช่เย็นแล้วนำกลับมาฆ่าเชื้อซ้ำอีก)

อ้างอิงจาก M.L. Voikl, M. Gesner1, H.W.

Sheppard1, R. Donovan1, C.V. Hanson1, B. Abrams3, K. Israel-Ballard2, C.J. Chantry2. Flash-heat inactivation of HIV-1 in Breast Milk. University of California.

อาหารตามวัย เพิ่มคุณค่าด้วยนมแม่

สำหรับแม่ท่านใดที่ลูกอายุครบ 6 เดือนเต็มพร้อมที่จะเริ่มป้อนอาหาร หากยังมีน้ำนมที่เก็บไว้แนะนำให้ให้นำนม มาใช้เสริมเพื่อให้ได้คุณประโยชน์เพิ่มมากยิ่งขึ้น

1. ข้าวตุ๋นไก่แครอทเสริมให้นมแม่

ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)	หน่วยครัวเรือน
ข้าวบด	2 ช้อนกินข้าว
เนื้อไก่บด(ร่วนสุก)	½ ช้อนกินข้าว
แครอทสับละเอียด	1 ช้อนกินข้าว
น้ำนมแม่	3 ช้อนกินข้าว

พลังงานทั้งหมดที่ได้รับ 87 กิโลแคลอรี

วิธีทำ นำเนื้อไก่มาบดรวมกับข้าวโดยใช้หลังช้อน เติมน้ำนมแม่ แครอทสับละเอียด บดให้เป็นเนื้อเดียวกัน

2. มันฝรั่งบดไข่แดงเสริมให้นมแม่

ส่วนผสม(สำหรับ 1 ที่)	หน่วยครัวเรือน
มันฝรั่งต้มสุกบด	2 ช้อนกินข้าว
ไข่แดงต้มสุก	¼ ฟอง
น้ำนมแม่	2 ช้อนกินข้าว

พลังงานทั้งหมดที่ได้รับ 62 กิโลแคลอรี

วิธีทำ ใส่มันฝรั่งต้มสุก ไข่แดง บดให้เข้ากัน จากนั้นใส่น้ำนมแม่ลงไป คนให้เข้ากัน



อาหารตามวัย เพิ่มคุณค่าด้วยนมแม่



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

นมแม่ คุณค่าของนมแรก

ในช่วง 6
เดือนแรกเป็นระยะ
สำคัญสำหรับการ
สร้างรากฐานการ
เจริญเติบโต



นมแม่ เป็นอาหารที่ดีที่สุด เพราะมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดมีสารช่วยสร้าง เซลล์สมอง เส้นใย ประสาทสมอง และจอประสาทตา มีภูมิคุ้มกันโรค ไม่เจ็บป่วยบ่อย ทำให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาดี การให้อาหารอื่นเป็นการให้สิ่งแปลกปลอมแก่ทารกเพราะร่างกายยังไม่สามารถย่อยได้ อาจทำให้เกิดท้องร่วง หรือแพ้อาหารได้ แม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว 6 เดือน และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปควบคู่กับอาหารตามวัยจนลูกอายุครบ 2 ปีหรือนานกว่านั้น

สำหรับคุณแม่ที่ต้องกลับไปทำงานประจำแต่ยังต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต้องมีการเตรียมตัวล่วงหน้าโดยการทำ stock น้ำนมเก็บไว้ให้ลูกในระหว่างวันที่คุณแม่ต้องไปทำงานเริ่มเก็บน้ำนมตั้งแต่สัปดาห์แรกหลังคลอด เพราะการเก็บน้ำนมเป็นประจำจะทำให้ปริมาณน้ำนมเพิ่มขึ้นได้เช่นกัน เมื่อคุณแม่เริ่มไปทำงาน ก็ให้ลูกกินนมที่ปั๊มเก็บไว้ในระหว่างวันทำงานก็ควรปั๊มนมทุก 3 ชั่วโมงกำหนดเวลาให้ตรงกันทุกวันเพื่อกระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนม

การละลายน้ำนมแม่

1. เมื่อต้องการนำนมที่แช่แข็งไว้มาใช้ ให้ละลาย นมแม่ ที่แช่แข็งด้วยการนำมาแช่ในตู้เย็นปกติก่อนล่วงหน้า 1 คืน แล้วเขย่าๆ ให้ไขมันที่แยกชั้นละลายเข้ากันสามารถป้อนลูกแบบเย็น หรือนำมาแช่ในน้ำอุ่นก่อนป้อนได้ ห้ามใช้น้ำร้อนจัดหรือไมโครเวฟ เพราะจะทำลายสารอาหาร และภูมิคุ้มกันที่อยู่ในนมแม่



2. ไม่ควรปล่อยให้นมแช่แข็งละลายเองที่อุณหภูมิห้อง ถ้าลืมและต้องการให้ละลายเร็ว ให้แช่ในน้ำธรรมดาให้เป็นอุณหภูมิปกติ แล้วเปลี่ยนเป็นแช่น้ำอุ่น
3. น้ำนมที่ละลายแล้ว สามารถเก็บในตู้เย็นได้ไม่เกิน 24 ชั่วโมง น้ำนมที่เหลือจากการป้อนนมในขวดหรือถ้วยสามารถเก็บได้ถึงมือต่อไปเท่านั้น
4. ไม่ควรนำนมแช่แข็งที่ละลายแล้ว กลับไปแช่แข็งใหม่
5. น้ำนมแช่แข็งที่ละลายแล้ว อาจมีกลิ่นหืน แต่ไม่เสีย (นอกจากมีกลิ่นรุนแรงมากและมีรสเปรี้ยว จึงจะเสีย)



FLASH HEATING BREAST MILK

หลักการ

การลดความเสี่ยงจากเชื้อโรคที่อาจปะปนมาในน้ำนม ได้โดยการทำ Flash Heating หรือ การฆ่าเชื้อโรคด้วยความร้อน วิธีการนี้เป็นวิธีการที่ได้รับการพัฒนาขึ้นมาเพื่อให้แม่ที่ได้รับเชื้อ HIV สามารถให้นมกับลูกตนเองได้โดยปลอดภัย การทำ Flash Heating เป็นการทำให้นมแม่มีอุณหภูมิสูงขึ้นประมาณ 72 °C ซึ่งสามารถทำลายเชื้อ HIV และเชื้อโรคบางชนิดได้ (HIV จะถูกทำลายที่อุณหภูมิ 57 °C) โดยที่ไม่ทำลายคุณค่าทางสารอาหารและภูมิคุ้มกันที่มีอยู่ในนมแม่

วัตถุดิบ และอุปกรณ์

1. นมแม่ 50 มิลลิลิตร
2. เตาให้ความร้อน
3. หม้อสแตนเลสสำหรับใส่น้ำ
4. หม้อสแตนเลสสำหรับใส่นม (ขนาดเล็กกว่าหม้อใส่น้ำ)
5. อ่างน้ำเย็น(ขนาดใหญ่กว่าหม้อใส่นม)

วิธีการทำ Flash Heating

1. น้ำนมแม่ที่จะนำมาฆ่าเชื้อโรคควรเป็นน้ำนมที่อุณหภูมิห้อง (ไม่ใช่ น้ำนมแช่แข็ง)
2. เทน้ำนมลงในหม้อสแตนเลส หรือขวดแก้วทนความร้อน (ห้ามใช้ขวดพลาสติก) ปริมาณน้ำนมไม่ควรเกิน 50 มิลลิลิตร หากมากกว่านี้ควรแบ่งเป็นสองครั้ง

