น้ำนมของแม่ ดีแท้ปลอดภัย
เลี้ยงลูกเติบใหญ่ อนามัยสมบูรณ์

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

พ.ญ. พรรณวดี ถนอมสิงห์ *

ผู้เขียนเกิดแรงบันดาลใจที่จะเขียนถึงความดีเด่นของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก็เพราะโชคดีได้มีโอกาสเข้าร่วมสัมนา เรื่อง *"การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่"* ที่จัดสำหรับแพทย์ พยาบาล โภชนากร และครู ณ โรงแรมฮอลิเดย์อินน์ เมืองพัทยา เมื่อวันที่ 21–23 กุมภาพันธุ์ 2522

การสัมนาครั้งนั้น จัดให้มีขึ้นโดยคณะกรรมการอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ซึ่งมีคณะอนุกรรมการโภชนาการมารดาทารก และเด็กวัยก่อนเรียน คณะกรรมการเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์เป็นผู้ดำเนินการ ด้วยการสนับสนุนค่าใช้จ่ายโดยองค์การยูนิเซฟ และความร่วมมือจากสมาคมกุมารแพทย์และสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย

เหตุที่จัดสัมนาขึ้นก็เพราะได้มีการศึกษาพบว่า ในปัจจุบันการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีแนวโน้มลดลงโดยเฉพาะเขตกรุงเทพมหานคร และเขตเมืองของจังหวัดต่าง ๆ อันมีเหตุทางสังคม–เศรษฐกิจ เช่นมารดาต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน การโฆษณาของบริษัทผลิตภัณฑ์นมและอาหารเด็ก ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของผู้ปกครอง ฯลฯ การเลี้ยงลูกด้วยนมผสมโดยที่ขาดความรู้ ขาดอุปกรณ์ จะนำไปสู่โรคท้องร่วง เรื้อรัง อันเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของการเกิดโรคขาดอาหารในทารก–เด็ก

* แพทย์ประจำฝ่ายกุมารเวชกรรม
โรงพยาบาลนครราชสีมา

การสัมนาครั้งนั้นก่อให้เกิดความประทับใจแก่ผู้เขียนเป็นอย่างมาก ได้ความรู้เพิ่มพูน เกิดทัศนคติที่ดี และปรารถนาจะส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้แพร่หลายมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ มีปัญหาและอุปสรรคมากมายที่ทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นไปได้น้อยกว่าที่ควร และที่สำคัญยิ่งอันหนึ่งก็คือ ขาดการสนับสนุนในสถาบันการแพทย์ ซึ่ง *คณะผู้เข้าร่วมสัมนามีข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหาในสถาบันการแพทย์ ดังนี้*

1. ให้ข้อมูลหรือจัดสัมนาแก่ผู้บริหารและบุคคลากรทุกระดับ เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. เพิ่มบุคคลากรและจัดให้มีสถานที่ เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งแต่ระยะก่อนคลอดไปจนถึงระยะหลังคลอด

3. แพทย์, พยาบาล และบุคคลากรที่ให้บริการแก่แม่ในระยะก่อนและหลังคลอด ควรทำตัวเป็นตัวอย่าง ให้ความรู้ ความมั่นคงในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

4. จัดให้ลูกได้ดูดนมแม่ อย่างช้าภายใน 12 ช ม. หลังคลอด

5. เลิกให้นมผสมแก่ทารกแรกเกิด ยกเว้นรายที่มีความจำเป็นจริง ๆ

6. สอนเน้นเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และงดสอนการใช้นมผสมแก่กลุ่มแม ยกเว้นในรายที่จำเป็น

7. ให้มีการประชุมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกระดับ เพื่อส่งเสริมประสานงานและติดตามผลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นระยะ ๆ

8. งดการโฆษณาการใช้นมผสมทุกชนิด ในสถานบริการทางการแพทย์

9. จัดให้มีธนาคารน้ำนมและ/หรือแม่นม

จากการศึกษาของ พ.ญ. วันดี วราวิทย์[2] พบว่าบุคคลากรทางการแพทย์ มีอิทธิพลต่อการเลือกใช้ชนิดของนมผสมของแม่ มักจะใช้ตามแพทย์และพยาบาลแนะนำ หรือตามที่โรงพยาบาลใช้ถึง 30–70% ดังนั้นพวกเราจึงควรใช้อิทธิพลนี้ไปในทางที่ถูก โดยโน้มน้าวให้เกิดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้มากที่สุด

สิ่งแรกที่บุคคลากรทางการแพทย์พึงมี คือความรู้แจ้งเกี่ยวกับข้อดีเด่นของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เกิดทัศนคติที่ดีและนำไปปฏิบัติเองแล้วได้ผล จึงจะสามารถนำไปเผยแพร่แก่บรรดาแม่ และประชาชนได้เป็นอย่างดี

I คุณลักษณะที่ดีเด่นของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่[13]

1. น้ำนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน

แม่ที่สุขภาพดี จะมีน้ำนมปริมาณและคุณภาพพอเพียงกับความต้องการของลูกในระยะ 6 เดือนแรก โดยเฉลี่ยมีน้ำนม 850 ม.ล./1 วัน ซึ่งจะให้โปรตีน 10.2 กรัม และกำลังงาน 600 แคลอรี่ ในชนบทที่อาหารเสริมมีปริมาณโปรตีนต่ำ ควรกินนมแม่ต่อไปในระยะ 7–18 เดือน เพราะนมแม่จะมีน้ำนมเฉลี่ย 500 ม.ล./1 วัน ให้โปรตีน 6 กรัม และกำลังงาน 350 แคลอรี่เพื่อเสริมอาหารอื่น

น้ำนมเหลือง (Colostrum) จะออกมาใน 2–4 วันแรก ปริมาณน้อยวันละ 10-40 ม.ล. จะมีโปรตีนสูง และมีภูมิต้านโรคติดเชื้อ แก่ลูกในช่วงนี้ถ้าลูกดูดนมแล้วไม่อึม ควรให้ดูดน้ำต้มสุกแทน

โปรตีน ปริมาณและคุณภาพพอเหมาะ ย่อย ดูดซึมและนำไปใช้ได้หมด ถ้าทารก 2–3 เดือนแรกได้โปรตีนมากเกินไป ส่วนที่เกินพอจะถูกเปลี่ยนที่ตับเป็นยูเรีย ขับออกทางไต ดึงน้ำตามออกไป เด็กจะแห้งน้ำ (Dehydration) และไตต้องทำงานมากขึ้น ขนาดของไตจะโตขึ้น (Renal hypertrophy)

ส่วนประกอบของนมวัวและนมแม่แตกต่างกันดังนี้[2]

	นมแม่	นมวัว
โปรตีน กรัม/100 ม ล.	1.2	3.3
Casein : Whey	4:6	5:1

Casein ในนมวัวที่มากขึ้นจะตกตะกอนรวมตัวเป็นก้อน ในภาวะที่เป็นกรด อาจทำให้เกิดภาวะลำไส้อุดตัน ในทารกที่กินนมวัว

Whey protein ในนมแม่มีคุณสมบัติช่วยทำให้เกิดภูมิต้านทานของระบบทางเดินอาหาร ส่วนของนมวัวจะมี B–lactoglobulin มาก ซึ่งเชื่อว่าเป็นต้นตอที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ในทารกและเด็กที่ดื่มนมวัว

ไขมัน ไขมันในนมแม่เป็นต้นตอของกำลังงานของทารก คือมากกว่าร้อยละ 50 ของกำลังงานทั้งหมด และส่วนมากเป็นกรดไขมันจำเป็น ชนิดที่ย่อยและดูดซึมดีกว่าไขมันใน

นมวัว นอกจากนี้ยังเป็นกรดไขมันที่ช่วยดูดซึม แคลเซี่ยม ได้ดีกว่า จึงไม่มีปัญหาแคลเซี่ยมต่ำในทารกที่กินนมแม่

คาร์โบไฮเดรท ส่วนใหญ่เป็น แลคโตส ที่มีมากในนมแม่ ช่วยให้ทารกมีอุจจาระเป็นกรด เพราะว่าแลคโตสที่ย่อยไม่หมดผ่านมาที่ลำไส้ใหญ่ ถูกย่อยโดยแบคทีเรียในลำไส้เกิด Lactic acid ภาวะกรดยังทำให้การดูดซึม เหล็ก และแคลเซียม เป็นไปได้ดี และยังยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อ E. Coli, Yeast, Shigella ด้วย

ไวตามิน และเกลือแร่

ไวตามินดี ในนมแม่มีปริมาณต่ำ แต่พอเพียง ในการป้องกันการเกิดโรคกระดูกอ่อน

เหล็ก ในนมแม่มีปริมาณต่ำ 1.5 มก./ลิตร แต่พอเพียงไปจนอายุ 6 เดือน จากนั้นควรได้รับเหล็กเสริม

ไวตามิน B_1 นมแม่จะขาดต่อเมื่อแม่ขาดไวตามิน B_1 เกิดโรคเหน็บชาในทารก

ไวตามิน K ถ้าแม่ไม่กินผักใบเขียวหรือได้ยาปฏิชีวนะ ปริมาณไวตามิน K ในนมแม่อาจต่ำกว่าปกติ เกิดอาการเลือดออกในลูกได้

Solute load เป็นปัญหาในนมวัว เพราะว่ามีเกลือแร่มากเป็น 3.5 เท่าของนมแม่ ไตต้องทำงานมากขึ้น ถ้าไตขับออกไม่หมด และเด็กเป็นโรคหัวใจแต่กำเนิด อาจเกิดภาวะหัวใจล้มได้ ถ้าได้น้ำนมที่มีปริมาณเกลือแร่สูงเกินไป

โซเดียม นมแม่มีน้อยกว่านมวัว 3 เท่า จึงไม่มีปัญหาโซเดียมสูงที่อาจก่อให้เกิดโรคชักในทารกบางคน

Ca และ P นมแม่มีอยู่ในสัดส่วนพอเหมาะ คือ 2:1 ต่างจากนมวัวที่มี 1.2:1 เพราะฉะนั้นแคลเซียม ในนมแม่จะพอดี (ดูดซึมได้ 75%) ในขณะที่นมวัวดูดซึมได้แค่ 20% จึงไม่มีปัญหาเรื่องแคลเซียมต่ำและชักในเด็กที่กินนมแม่

2. *ประหยัด* ได้มีการคำนวณแล้วพบว่าในการเลี้ยงเด็กด้วยนมผสม 1 คน โดยไม่คิดค่าอุปกรณ์ต่าง ๆ จะต้องจ่ายค่านมผสมวันละ 10–15 บาท ประเทศไทยมีทารกเกิดใหม่ประมาณ 1.3 ล้านคนต่อปี เพราะฉะนั้นจะสิ้นเปลืองค่านมผสมวันละ 13–20 ล้านบาทต่อวัน แต่ยังดีที่มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประมาณ 90% ในชนบท จึงช่วยประหยัดได้มาก ถึงกระนั้น

ก็ตาม ประเทศไทยต้องสูญเสียเงินประมาณ 400 ล้านบาท ต่อปี ในการสั่งซื้อนมผงจากต่างประเทศมาเลี้ยงทารก (สถิติปี 2522)

การประหยัดทางอ้อมก็คือ ทารกที่กินนมแม่ จะแข็งแรงไม่เป็นโรคท้องร่วง และขาดอาหาร ซึ่งจะเกิดในทารกที่แม่ขาดความรู้ในการเตรียมนมผสม พ่อแม่ก็เสียเงินเสียเวลาดูแลรักษาลูกที่ป่วย ซึ่งอาจจะกลายเป็นพลเมืองที่ไม่มีคุณภาพของประเทศ นับเป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจที่สำคัญอย่างยิ่ง

3. สะดวก สะอาด ปลอดภัย

นมผสมที่เตรียมจากแม่ที่ขาดความรู้ ขาดอุปกรณ์ มักจะผิดส่วนไม่สะอาด เกิดโรคท้องร่วง โรคขาดอาหาร โรคแทรกซ้อนต่าง ๆ จะเห็นได้ชัดว่าสาเหตุของการเจ็บป่วยของทารกต่ำกว่า 1 ปี ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เป็นโรคท้องร่วงมากว่า 35%

4. ภูมิต้านทานโรคติดเชื้อ ทารกที่กินนมแม่เป็นโรคท้องร่วงน้อยเพราะนมแม่สะอาด เด็กทารกมีโอกาสสัมผัสกับโรคติดเชื้อน้อย เม็ดเลือดขาวในนมแม่มีมาก โดยเฉพาะในน้ำนมเหลือง (Colostrum) ทำหน้าที่กลืนและทำลายเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา นมแม่มี Immunoglobulins ที่ปกป้องลำไส้จากโรคติดเชื้อ โดยเฉพาะภูมิต้านทานเฉพาะที่อันได้แก่ Secretory Immunoglobulin A. นมแม่มี Lysozyme และ Complement ที่ช่วยในการฆ่าแบคทีเรีย นมแม่มี Bacterial flora เป็น Lactobacillus bifidus ทำให้ลำไส้มีภาวะเป็นกรดยับยั้งการเติบโตของ E. Coli, Yeast, Shigella,

คุณลักษณะที่ดีเด่นเกี่ยวกับการให้ภูมิต้านทานเชื้อโรคของนมแม่ เป็นลักษณะที่ดีที่สุดที่นมผสมไม่มี

5. ผลดีต่อจิตใจ แม่และลูกมีความสัมพันธ์ ต่อกันอย่างใกล้ชิด แม่จะสบายใจและภูมิใจ มีการตัดสินใจได้ดีขึ้น เกิดความมั่นใจในการเลี้ยงลูก

ทารกเองจะได้รับความอบอุ่นทั้งกายและใจ มีความสุขจากการดูดนมแม่มากกว่าดูดนมขวด Oral และ Anal sensation เป็นไปในทางที่ดี มีผลดีต่อการพัฒนาอุปนิสัย การเรียนรู้และการปรับตัวของทารก

6. การเกิดโรคภูมิแพ้ พบได้ประมาณ 1% ในเด็กกินนมวัว แต่ไม่พบในเด็กที่กินนมแม่ เพราะ B–lactoglobulin ในนมวัวจะผ่านลำไส้ของทารก 2–3 เดือนแรกได้ ทำ

ให้เกิดปัญหาปฏิกริยาภูมิแพ้ในระยะต่อมา โดยอาจแสดงอาการท้องเสียอาเจียน ปวดท้อง โรคผิวหนัง จมูกอักแสบ ลมพิษ หอบหืดได้

7, *ปัญหาโรคอ้วน* น้ำนมแม่มีปริมาณพอเหมาะ หมดพอดีเมื่ออิ่ม แต่เด็กที่เลี้ยงด้วยนมผสม มักถูกคะยั้นคะยอให้ดื่มจนหมดขวด มีปัญหากินนมมากเกินไป (over feeding) จะเกิดโรคอ้วน แม่บางคนอยากให้เด็กโตเร็ว ๆ จึงชงนมผิดส่วน คือชงข้นเกินไป จะได้น้ำน้อยกว่าแคลอรี่ มี Sodium สูงในเลือด Solute load ต้องขับถ่ายออกทางไต ทารกจะเกิดภาวะขาดน้ำเกิดกระหายน้ำและร้องกวน เลยเข้าใจผิดคิดว่าหิวนม ก็เพิ่มนมมากขึ้นแล้วถ้ายังร้องกวนอีก ก็จะให้อาหารเสริมเร็วและมากเกินไป เกิดโรคอ้วนได้ซึ่งจะมีผลเสียในอนาคต คือ เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดแดงตีบตัน

8, *ผลดีต่อแม่* แม่ที่ให้นมลูกเต็มที่จะไม่มีประจำเดือน (Lactation amenorrhea) ประมาณ 8–12 เดือน ซึ่งต่างจากแม่ที่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง จะมีประจำเดือนมา 2–4 เดือน หลังคลอดดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยในด้านการวางแผนครอบครัว และการดูดนมแม่ยังกระตุ้นให้หลัง Oxytocin ช่วยให้มดลูกหดตัวเข้าช่องเชิงกรานไม่มีปัญหาโรคอ้วนในแม่หลังคลอด เพราะไขมันที่สะสมไว้ขณะตั้งครรภ์จะถูกนำมาใช้ ในการสร้างน้ำนมสำหรับลูกหมด

II หลักการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. เตรียมตัวแม่ก่อนคลอด
   - สอนแม่ให้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
   - เตรียมหัวนม โดยดึงหัวนมวันละ 2-3 ครั้งๆ ละ หลายๆ ที เริ่มตอนระยะของการตั้งครรภ์
   - นวดเต้านม 6 อาทิตย์ก่อนคลอด จะช่วยลดภาวะเต้านมคัดหลังคลอดได้
2. การให้นมลูก
   - อาจให้ทุก 3-4 ช.ม. ก่อนให้ควรเช็ดหัวนมให้สะอาดด้วยผ้าหรือสำลีชุบน้ำ
   - ให้นานครั้งละ 5–20 นาที ระยะแรกดูดทั้งสองข้าง ถ้าน้ำนมไหลดีให้ดูดสลับข้างในแต่ละมื้อ
   - น้ำนมแม่ที่มีพอเพียงจะแสดงให้เห็นโดย "let down or milk ejection reflex" คือขณะดูดนมข้างหนึ่ง จะมีน้ำนมไหลพุ่งออกจากอีกข้าง

– ดูดนมแล้วอุ้มพาดไหล่ ลูบหลัง ให้ทารกเรอเอาลมออก (Burping) 5-10 นาที

– หลังดูดนมควรจับเด็กนอนตะแคงขวา น้ำนมจะผ่านกระเพาะได้ดีขึ้น

3. ทารกที่ดื่มนมพอเพียง น้ำหนักจะขึ้น 30 กรัม/วันใน 3-4 เดือนแรก หรือน้ำหนักขึ้นเดือนละประมาณ 1 กิโลกรัม

4. ไม่ควรให้ทารกดูด น้ำกลูโคสหลังคลอด เพราะจะทำให้ทารกไม่หิว การดูดนมค่อย, ดูดไม่นานพอ การกระตุ้นการหลั่งน้ำนมน้อย น้ำนมจะไม่พอ

III ภาวะที่ต้องงดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. โรคต่างๆ ของแม่ที่ทำให้สุขภาพของแม่ไม่ดี การให้นมลูกอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของแม่และลูกเช่น

Septicemia	**Severe neurosis**
Nephritis	**Post Partum psychosis**
Eclampsia	**Chronic severe malnutrition**
Perfuse hemorrage	**Convulsive disorder**
Active tuberculosis	
Typhoid	
Malaria	

2. **Mastitis** (เต้านมอักเสบ) รักษาโดย **pump** น้ำนมออก ใช้ความร้อนประคบ บางรายอาจต้องการยาปฏิชีวนะ เป็นข้อห้ามชั่วคราว เมื่อดีขึ้นก็ให้นมลูกได้

3. แม่ที่ตั้งครรภ์ใหม่เกิน 5 เดือน ความต้องการสารอาหารมีมาก ถ้าได้ไม่พอสุขภาพของแม่จะเลวลง

บทสรุป ข้อดีเด่นของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. คุณค่าทางอาหารดี และเหมาะสมที่สุดสำหรับทารก
2. สะดวก สะอาด และปลอดภัย
3. มีภูมิต้านทานโรคติดเชื้อ
4. ประหยัด
5. ความอบอุ่นทางจิตใจ
6. ไม่มีปัญหาโรคภูมิแพ้
7. ไม่เกิดปัญหาโรคอ้วน
8. ผลดีต่อแม่มดลูกเข้าอู่ดี

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะคงอยู่ตลอดไป ถ้าพวกเราทุกคนช่วยกันรณรงค์ เพราะจากการศึกษาของ พญ. วันดี วราวิทย์[2] แสดงให้เห็นว่าแม่เกือบทุกคนอยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่ที่ไม่ได้ทำเพราะยังขาดความรู้เรื่องคุณค่าของนมแม่ ขาดการกระตุ้น และการเตรียมพร้อมในการให้นมแม่เพียงพอในระยะตั้งครรภ์ และหลังคลอด การให้การศึกษาควรแทรกในหลักสูตรการศึกษาทุกระดับ พวกเราบุคคลากรทางแพทย์ จะเป็นแกนสำคัญในการให้ความรู้ และโน้มน้าวมารดาและครอบครัวให้เห็นความสำคัญ และประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

สำหรับแม่ที่ทำงานนอกบ้าน อย่างน้อยระยะเวลาพักหลังคลอด 30–45 วัน ก็ควรให้ทารกได้กินนมแม่ และเมื่อกลับไปทำงานแล้วก็ควรให้นมลูกในตอนเช้า เย็น และกลางคืน การส่งเสริมให้มี*สถานเลี้ยงทารก* (Infant care center) ในบริเวณที่ทำงานของแม่ เพื่อแม่สามารถให้นมลูกตามเวลา จะช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานกว่าที่กำลังเป็นอยู่ขณะนี้ โดยเฉพาะในโรงงานหรือโรงพยาบาลที่มีผู้หญิงทำงานเป็นส่วนใหญ่

หยาดน้ำนมแม่นั้นกลั่นจากอก
ยามลูกหิวป้อนให้ลูกทุกวี่วัน
รสกลมกล่อมพร้อมคุณค่าอาหารเสริม
ภูมิต้านทานมีครบสบฤทัย
แม่ฟูมฟักเลี้ยงลูกผูกจิตมั่น[4]
ดูดดื่มพลันทันจิตไม่ผิดใจ
ไม่ต้องเติมหรือตัดธาตุไหนไหน
เชื่อมสายใยแม่–ลูกผูกสัมพันธ์

เอกสารอ้างอิง

1. รางวัลที่ 1 จากการประกวดคำขวัญประเภททั่วไป เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อ 24 สิงหาคม 2521 ของคุณบารนี อาชวนิจกุล กรุงเทพฯ
2. วันดี วราวิทย์, การเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา รามาธิบดีเวชสาร, ปีที่ 1, เล่มที่ 3, 153–159 ก ค–ก ย 2521
3 ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์, เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีแท้ปลอดภัย จากการสัมนา "เลี้ยงลูกด้วยนมแม่" 21–23 กุมภาพันธ์ 2522
4 รางวัลที่ 1 จากการประกวดคำขวัญประเภทร้อยกรอง เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อ 24 สิงหาคม 2521 ของ คุณจันทร์ฉาย หนุนชู สุรินทร์