

คู่มือ
แม่ทำงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ยุพียง แห่งเชาวนิช
กรรณิการ์ วิจิตรสุนันท์
ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล
อังสนา วงศ์ศิริ
อัญชรี พรหมสกุล



คู่มือแม่ทำงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2557

จำนวน 5,000 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรม ของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

คู่มือ แม่ทำงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.-- กรุงเทพฯ : มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย, 2557. 90 หน้า.

1. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. I. ยุพยง แห่งชวนนิช II.

ทิพวรรณ ทรัพย์เจริญทวี, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

649.33

ISBN 978-616-91375-2-8

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ.2542

บรรณาธิการ :

ยุพยง แห่งชวนนิช

กรรมการ วิจิตรสุดคนธ์

ศิริพัฒนา ศิริธนาวัดนกุล

อังสนา วงศ์ศิริ

อัญชรี พรหมสกุล

ที่ปรึกษา :

รศ.พญ.คุณหญิงสำหรี จิตตินันท์

พญ.ศิริพร กัญชนะ

พญ.ศิวภรณ์ สวัสดิ์ดิวิ

เจ้าของ :

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

420/8 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร โทร. 0-2354-8404

แฟกซ์. 0-2354-8409

www.thaibreastfeeding.org

คณะผู้ร่วมจัดทำ:

พญ.นิพนธ์พร วรมงคล

พญ.กรรณิการ์ บางสายน้อย

วิจิตรา สุวรรณอาสน์

สุนันธริน บัวเลิศ

ภาพหน้าปก : คุณณัฐกานต์ ประสพสายพกุล และ ดญ.ชรีดา เตชะรัตนชัย

ออกแบบและวาดภาพประกอบ : ทิพวรรณ ทรัพย์เจริญทวี

พิมพ์ที่ :

บริษัท สำนักพิมพ์ โอยรา จำกัด

โทร. 0-2881-5744 แฟกซ์. 0-2881-5744

www.aiyarabook.com

คำนำ

การเลี้ยงลูกให้แข็งแรง ฉลาด มีพัฒนาการดี ประกอบด้วยหลายปัจจัย แต่ “นมแม่” จากอกของคุณมีคุณค่ามหาศาลในการเลี้ยงลูกน้อย ให้ “อิมมูน” ทั้งร่างกาย และจิตใจ และยังได้ “กำไร” อย่างล้นเหลือจากประโยชน์ของนมแม่ที่ไม่มีอาหารใด ๆ มาเทียบเท่าได้

คุณแม่ที่ทำงานนอกบ้านหลากหลายสาขาอาชีพต่างให้ความสำคัญเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น แต่คุณแม่ทำงานที่เริ่มนับหนึ่งในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กลับต้องอดใจกลางคัน เมื่อต้องเผชิญกับการปรับตัวเองในเรื่องของ “เวลา” ให้ตรงกับความต้องการกินนมของลูกน้อย อีกทั้งอุปสรรคปัญหาด้านร่างกายที่ส่งผลมาจากภาวะทางอารมณ์ และจิตใจ อาทิ การเกิดความเครียด หรือ ความกังวล ส่งผลให้น้ำนมไหลน้อย หรือการออกไปทำงานนอกบ้านวันละ 8 ชั่วโมง กลับมายังต้องทำงานบ้านอีก ทำให้มีเวลาให้นมลูกน้อยลง จนสุดท้ายต้องจมนมกับการที่ลูกติดอกหรือน้ำนมไม่พอ

ปัญหาต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นได้ หากคุณแม่ยังขาดประสบการณ์ และความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง วันนี้เราช่วยคุณได้...และพร้อมจะยื่นเคียงข้างคุณไปพร้อม ๆ กับการเห็นเด็กไทยได้กินนมแม่เพิ่มอีกหนึ่งคน คณะผู้จัดทำได้สำรวจลงพื้นที่ไปยังสถานประกอบการ มักพบคำถามซ้ำ ๆ ที่ถูกถามอยู่บ่อย ๆ จึงได้รวบรวมคำตอบเหล่านี้ไว้ใน **“คู่มือแม่ทำงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่”** อย่างครบครัน

คุณแม่ที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ยาวนานขึ้น สามารถศึกษา เรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระหว่างการอยู่ในโรงพยาบาลและที่บ้าน ตลอดจนเมื่อกลับไปทำงาน

ก็พกความเชื่อมั่นอย่างเต็มเปี่ยมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่มี “ข้อดี” ในหลายมิติที่ต้องติดตามต่อภายในเล่ม แล้วคุณจะรู้ว่า ความมหัศจรรย์ของนมแม่ชุกช่อนอยู่ในตัวคุณ

ในท้ายที่สุดนี้ มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยขอขอบคุณคุณแม่ทุกท่านที่ร่วมกันเขียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการปฏิบัติจริงของคุณแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้คุณแม่มือใหม่ได้มีมุมมองที่ชัดเจนมากขึ้น และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้การสนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือ “คู่มือแม่ทำงาน เลี้ยงลูกด้วยนมแม่”

คำนิยม

หนังสือคู่มือแม่ทำงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย เป็นหนังสือที่ดีมีคุณค่ายิ่ง ขอขอบคุณคณะผู้จัดทำ ผู้ประพันธ์ รวมทั้งคุณแม่ผู้ให้สัมภาษณ์ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ที่มีประโยชน์ยิ่ง โดยเฉพาะสำหรับคุณแม่มือใหม่ที่ตั้งใจให้นมแม่ แต่ไม่มั่นใจ วิตกกังวล เก่งจะทำไม่สำเร็จ เมื่อได้อ่านแล้วเกิดกำลังใจ มีความสุขในการให้นมแม่แก่ลูกรัก ดังตัวอย่างดี ๆ ที่คุณแม่ทั้งหลายร่วมกันเขียนเล่าสู่กันฟังเป็น working woman คนเก่งทั้งการให้นมแม่ และประสบความสำเร็จในการทำงานอย่างดีด้วย



นมแม่เป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่สุด ที่คุณแม่ให้แก่ลูกได้ เป็นภูมิคุ้มกันทั้งร่างกาย และจิตใจ ให้เด็กได้สัมผัสถึงความรัก ความห่วงใยในอ้อมกอดแม่ ได้พัฒนาสมองทั้งหูตา จมูก ลิ้น กาย ใจ เด็กได้รับนมแม่จึงมี IQ สูงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับนมแม่ รวมทั้งรูปร่างอยู่ในมาตรฐานพอเหมาะ ไม่อ้วนเกินไป ไม่ผอมเกินไป สุขภาพแข็งแรง ห่างไกลโรค นับเป็นวัคซีนแรกสุดหลังการเกิดของลูกน้อยที่แม่ให้ลูกได้ ก่อนการรับวัคซีนทางการแพทย์ด้วยซ้ำไป ส่วนแม่เองก็ได้รับประโยชน์ทั้งสลายไขมันส่วนเกิน ไม่อ้วนเกินไป มดลูกเข้าอู่เร็ว รูปร่างดี ร่างกายแข็งแรงจิตใจขึ้นบาน สดชื่น เพราะมีฮอร์โมนหลังออกมามีให้นมแก่ลูกผลดีต่อแม่ยังมี คือ ทำให้อัตราการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งปาก-

มดลูก และมะเร็งรังไข่ และโรคกระดูกผุลงด้วย

ดังนั้นขอให้คุณแม่ทุกคนตั้งใจในการให้นมเราแก่ลูกรักด้วยความมุ่งมั่น ความหวัง มีความสุข และความภาคภูมิใจในการเลี้ยงลูก ซึ่งจะเติบโตด้วยนมของตนเอง และขอขอบคุณแทนเด็ก ๆ ทุกคนที่มีหนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่ดียิ่งในการช่วยคุณแม่ทำงานอย่างมีความสุขด้วยการให้นมแม่

Thank you.

ด้วยความปรารถนาดียิ่ง

ศ.เกียรติคุณ พญ.ชนิกา ตู้จินดา

ที่ปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

คำนิยม



ในปัจจุบัน องค์การธุรกิจ หรือสถานประกอบกิจการต่าง ๆ มีพนักงานหญิงอยู่เป็นจำนวนมาก การส่งเสริมให้มีการจัดตั้งมุมนมแม่ในสถานประกอบกิจการจึงเป็นสวัสดิการที่นายจ้างจัดให้ลูกจ้างมีขวัญกำลังใจในการทำงาน และทำให้แม่ทำงานเข้าใจถึงประโยชน์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายจากการซื้อนมผงที่มีราคาแพง และมีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่า และยังสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี สร้างความผูกพันซึ่งกันและกันระหว่างแม่และลูก ส่งผลให้ครอบครัวมีความอบอุ่น เด็กที่ได้รับนมแม่และอยู่ในอ้อมกอดของแม่ จะทำให้ได้รับทั้งอาหารกาย อาหารอารมณ์ที่เหมาะสม มีสุขภาพแข็งแรง ฉลาด และมีอารมณ์แจ่มใส

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน โดยกองสวัสดิการแรงงานได้ร่วมกับกรมอนามัย และมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ส่งเสริมให้นายจ้างจัดมุมนมแม่ขึ้นในสถานประกอบกิจการ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 ปัจจุบันมีมุมนมแม่ในสถานประกอบกิจการแล้วจำนวน 1,020 แห่งจากการที่ดิฉันได้มีโอกาสไปติดตามผลงานในเรื่องนี้ พบว่า แม่ที่มารับบริการ “มุมนมแม่” มีความสุข และลูกก็มีสุขภาพแข็งแรง รวมทั้งมีความรู้สึกที่ดีต่อนายจ้างเป็นอย่างมาก

หากวันนี้แม่เข้าใจถึง “ประโยชน์อันมหาศาล” ของการให้นมลูก ย่อมเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของคุณแม่ในการเตรียมความพร้อม

ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ การพักอยู่ในโรงพยาบาลระหว่างการคลอด การดูแลลูกในช่วงแรกเกิด ตลอดจนการกลับไปทำงานตามปกติ

แน่นอนว่า หลังคลอด “นาฬิกาชีวิต” ของคุณแม่ย่อมเปลี่ยนไป ขอเพียงให้คุณแม่ไวต่อการปรับตัว และรู้เท่าทันต่อสภาพการณ์ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เจกเช่นเดียวกับคุณแม่ในทุก ๆ สาขาอาชีพต่าง ๆ ที่ล้วนต้องกลับไปทำงานตัวเป็นเกลียววันละ 8 ชั่วโมง ในช่วงระหว่างวันทำงาน คุณแม่ก็อดไม่ได้ที่จะหาเวลามา “บีบเก็บน้านม” เพื่อเก็บไว้ให้ลูกน้อยที่รอคอยอยู่ที่บ้านได้ดื่มกินนมจากอกแม่เช่นเคย ลูกจะได้รสชาตินมแม่ที่คุ้นลิ้น คุณแม่ทำเช่นนี้ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ก็จะได้น้านมเก็บเพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อย

เมื่อกลับมาบ้านคุณแม่ก็สามารถให้ลูกดูดนมจากเต้าได้ตามปกติ หรือ หากว่าคุณแม่ไม่ได้อยู่กับลูกน้อย ในยุคนี้นี้ยังมีวิธี “นมแม่ดิลิเวอรี่” คือ การส่งนมแม่แช่แข็งกลับต่างจังหวัดได้โดยตรง

mon do:so

ด้วยความปรารถนาดียิ่ง

นางกาญจนา เทวะศิลาชัยกุล

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการแรงงาน

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

คุณแม่มดารา...

ดาราหญิงหลายคน ต่างก็เริ่มเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ
ออกมาเป็น “ไอตอล” ของผู้หญิงให้นมลูกได้อย่างหน้าชื่นตาบาน
พวกเธอเหล่านั้นล้วนมีความสุขและความภูมิใจ

ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า...

การให้นมแม่นั้นดีที่สุดสำหรับลูก



คุณแม่พีธีกร สาวสวย บุคลิกมาดมั่น...

คุณลอรา ศศิธร วัฒนกุล

พิธีกรสาวสวยบุคลิกมาดมั่น
และเก่งเรื่องการทำงานนอกบ้าน

กลายเป็น “เซเลบ” ของผู้หญิงยุคใหม่วัยทำงานที่ให้นมลูกได้อย่าง
ภาคภูมิใจ

เธอเลี้ยงลูกน่ารักสองคนด้วยนมแม่อย่างเดียวยตลอด 6 เดือน
และให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึง 2 ขวบ ผลที่ได้รับในวันนี้
เป็นความปลาบปลื้มปิติของครอบครัวที่แสนอบอุ่น และเหนียวแน่น

คุณลอรา ได้กล่าวไว้ในคำนำหนังสือนมแม่ 50 คำถามยอดฮิต
จัดทำโดยมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยว่า “นมแม่มักรู้จักเป็น
อาหารทิพย์สำหรับลูกทุกวัยเสมอ และนมแม่ยังเป็นอาหารทิพย์
ทางใจให้คุณแม่อีกด้วย ลอราเป็นหนึ่งในนั้น เพราะหากไม่ได้ให้นม
ลูกด้วยตัวเองก็คงไม่ได้มีโอกาสใกล้ชิดกับลูกได้ขนาดนี้ อาจไม่ได้
ทุ่มเทเวลามาเลี้ยงดูลูก ๆ ได้มากขนาดนี้ เพราะเป็นผู้หญิงชอบ
ทำงานนอกบ้าน นมแม่จึงเป็นสายใยเชื่อมโยงหัวใจและกายของคุณ
แม่คนนี้ได้มีกำลังใจในการทำหน้าที่ของแม่ผู้ให้กำเนิด”

คุณแม่พิธีกรรายการบุรุษรักบุรุษ และนัก ร้องชื่อดัง ดูโอ โน้ต-ตูน

คุณโน้ต - ณัฐกานต์ ประสพสายพรกุล

คุณแม่ลูกสอง “น้องพอใจ” ได้กินนมแม่ถึง 2 ขวบ และ “น้องดีใจ” ก็ได้รับนมแม่ล้วนตั้งแต่แรกเกิด คุณโน้ตมีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 100% ได้ค้นคว้าหาความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เธอยืนยันว่า ลูกคนโต น้องพอใจ มีพัฒนาการเร็วมากดูเหมือนจะเร็วกว่าวัยด้วยซ้ำ สติปัญญา และไหวพริบดีมาก เป็นเด็กเฉลียวฉลาด อารมณ์ดี จนคุณหมอและทุกคนต่างเอ่ยปากชม คุณโน้ตคิดว่า เป็นเพราะน้องพอใจได้กินนมแม่ซึ่งมีสารอาหารครบถ้วนและมีภูมิคุ้มกัน



เวลาให้นมลูกเป็นทั้งอาหารกาย และอาหารใจ แม่และลูกได้อยู่ใกล้ชิดกัน เราได้สัมผัสโอบกอดลูก ส่งผลดีต่อพัฒนาการทุก ๆ ด้านของลูก และทำให้ลูกมีอารมณ์ที่ดีมาก เราเห็นผลที่มีมากจากลูกคนแรก จนสามีและทุกคนในครอบครัว บอกว่าอยากให้โน้ตเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปนาน ๆ

คุณแม่พิธีกรรายการแจ้ว ทางช่อง 3

คุณปอ - ปุณยวีร์ สุขกุลวรเศรษฐ์



คุณแม่น้องแพรวพัชร ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ล้วนถึง 1 ขวบเต็มเปิดเผยว่า น้องแพรวพัชรมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดีมาก มีพัฒนาการการเติบโตสมวัย น้องสามารถคว้าตัวพูด เดินได้ตามวัย ส่วนด้านร่างกายสุขภาพแข็งแรงมาก น้ำหนัก และความสูงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ลูกไม่เคยป่วยต้องเข้าโรงพยาบาลเลย แม้ว่าลูกจะมีการป่วยก็จะเป็นแค่วันเดียว พอวันรุ่งขึ้นอาการป่วยก็ดีขึ้น

“ปอมีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ล้วน 100% และไม่ให้นมผสมเลย ช่วงที่ท้องปออธิษฐานขอให้ให้น้ำนมของตัวเองมาเร็ว ๆ ลูกดูดนมเป็น และดูดนมเก่ง ๆ และพูดกับลูกในท้องว่าหนูต้องดื่มนมแม่นะ พอลูกคลอดออกมาได้ 4-5 วัน ปอถึงจะมีน้ำนมแต่โชคดีที่น้องแพรวพัชรดูดนมเก่งจึงกระตุ้นการมาของน้ำนมให้ได้ดี

“ปอทำทุกวิถีทางที่จะให้น้ำนมมาเร็ว ประคบเต้านมด้วยสมุนไพร กินแกงเลียงทุกวัน ตอนนีंपอรู้สึกภูมิใจ และดีใจมากที่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองได้สำเร็จ” คุณปอ - ปุณยวีร์ กล่าว

คุณแม่ห้กบริหาร

นักบริหารหญิงยุคใหม่ต่างสรรหาวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

“คุณป๋าย - อภิรดี ศิริวิจิตรกุล”

เจ้าของโรงแรมเคพีแกรนด์ อ. เมือง จ. จันทบุรี กล่าวถึงแรงบันดาลใจในการเปิด “มุนนมแม่” ภายในโรงแรมเคพีแกรนด์ว่า เธอมีลูกคนแรก “น้องลิโอ” รู้สึกลอยอยากให้นมลูกมาก แต่ตัวเองไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ จึงซื้อหนังสือมาอ่าน และทดลองให้นมลูกด้วยตัวเอง และพร้อมกับ ได้รับการส่งเสริมให้เข้าใจถึงการให้นมลูกจาก “ชมรมสายใยรัก” โดยมี “คุณ



วาสนา งามการ” พยาบาลประจำโรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี ไปเยี่ยมอย่างสม่ำเสมอ เธอฝ่ฝ่พันกับอุปสรรคต่าง ๆ จนในที่สุด “น้ำนมไหลเป็นปกติ” จุดนี้เอง จึงเกิด “แรงบันดาลใจ” อยากให้พนักงานหญิงสามารถให้นมลูกเช่นเดียวกับตัวเอง เธอยังตอบแทนโบนัส 20% ให้กับพนักงานหญิงที่มาใช้บริการมุนนมแม่ของโรงแรมด้วย

มุนนมแม่ก็เป็นทีฟ่ฟ่ฟ่ให้กับพนักงานหญิงมาบ่บกับน้ำนมระหว่างช่วงพัก เธอปรารถนาให้คนในชุมชนมีโอกาสได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่กันมากขึ้น “การสร้างให้เด็กคนหนึ่งเติบโตได้อย่างมีคุณภาพ

ต้องเริ่มมาจากครอบครัว หากเด็กได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่ก็จะมีสุขภาพแข็งแรง กายใจสมบูรณ์ วันนี้สิ่งที่เราทำลงไปอาจยังมองไม่เห็นผล เพราะการลงทุนทางสมองของเด็กเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาอีกหลายปี แล้วในที่สุดเด็กที่ได้กินนมแม่ก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์” คุณอภิรดี กล่าว

ซูเปอร์สตาร์นมแม่ & แม่ให้นม

คนดังระดับโลกหลายต่อหลายคนก็ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่ นี่เป็นสิ่งที่ยืนยันว่า นมแม่ “สร้างคน” มานักต่อนัก และยัง “สร้างโลก” ให้สันติจากสายใยความรักที่แม่ส่งผ่านให้ลูกน้อยระหว่างให้นมแม่ เพราะการที่คนหนึ่งคนได้นึกถึงบุญคุณของนมแม่ ก็ทำให้เกิดความซาบซึ้งใจและเกิดความรู้สึกรักแม่เป็นที่สุด

“ไมเคิล จอร์แดน” ด้วยความสูง 198 เซนติเมตร นักบาสผู้สร้างชื่อเสียงให้กับวงการบาสเกตบอลของสหรัฐอเมริกาอย่างทรงเกียรติ และอดีตสมาชิกทีมชาติบาสเกตบอลสหรัฐอเมริกาคว้าเหรียญทองโอลิมปิก 2 สมัย

คุณแม่ของไมเคิล “เดลอริส จอร์แดน” เคยกล่าวไว้ว่า การที่ไมเคิล ได้เป็นซูเปอร์สตาร์ระดับโลก ก็เพราะได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่จนถึง 3 ขวบ และเขารู้ดีว่านมแม่สร้างความสำเร็จอย่างสวยงามให้กับลูกชายนักบาสมือทอง

คุณแม่ซูเปอร์ **“บียองเซ จีเซลล์ โนวส์”** ศิลปินชื่อดังชาวอเมริกา นักแสดง นางแบบ และเป็นนักร้องหญิงคนแรกที่ได้รับ

รางวัล “อเมริกัน มิวสิก อวอร์ด” เธอเลี้ยงลูกชายสุดที่รัก “บลู ไซวี” ด้วยนมแม่เช่นกัน และเธอยังเคยตกเป็นข่าวที่ให้นมแม่แก่ลูกวัย 8 เดือน ในร้านกาแฟแห่งหนึ่งในรัฐนิวยอร์ก แอมยังบอกด้วยว่า ผู้หญิงควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวถึง 6 เดือน

“เซลีน ดิออน” นักร้อง นักประพันธ์ดนตรี และนักแสดงชาวแคนาดาเชื้อสายฝรั่งเศส หนึ่งในศิลปินที่ประสบความสำเร็จสูงสุดในประวัติศาสตร์วงการเพลงป๊อปจนได้รับรางวัล “โกลด์ มิวสิก อวอร์ดส” เธอเคยให้สัมภาษณ์กับ ABC News ถึงช่วงเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมว่า “เป็นเวลาที่พิเศษที่สุดที่แม่ และลูกเท่านั้นจะได้สัมผัสกันในพื้นที่ส่วนตัว และเป็นพื้นที่ที่ไม่เคยมีใครได้เข้าถึง การให้นมลูกเป็นสิ่งที่มหัศจรรย์มาก”

“แก้ว พงษ์ประยูร” หรือ จ่าสิบเอกแก้ว พงษ์ประยูร ฮีโร่เหรียญทองในใจคนไทย สามารถคว้าเหรียญเงินโอลิมปิกเกมส์ 2012 ในการแข่งขันมวยสากลสมัครเล่นรุ่นไลท์ ฟลายเวท 49 กิโลกรัม ก็เป็นคนหนึ่งที่โตมากับการกินนมแม่จนถึงอายุ 5 ขวบ คุณแม่ของแก้ว “แม่มะลิ พงษ์ประยูร” ได้เคยให้สัมภาษณ์กับสื่อมวลชนไว้ว่า ตอนเด็ก ๆ แก้วตัวเล็กมากแต่แข็งแรง แก้วจะไม่ยอมกินนมคนอื่น หรือนมผสม กินนมแม่อย่างเดียวเท่านั้น พออายุ 2-3 ขวบ ก็ชอบชกมวย จนมาถึงวันนี้ได้ แม่มะลิลงมือใจในตัวแก้วที่สุด

นี่แหละเด็กกินนมแม่ ก็แข็งแรงไม่แพ้ใคร...

สารบัญ

คำนำ	3
คำนิยม ศ.เกียรติคุณ พญ.ชนิกา ตู้จินดา	5
คำนิยม นางกาญจนา เทวะศีลชัยกุล	7
คุณแม่ดารา ซูเปอร์สตาร์นมแม่ & แม่ให้นม.....	9
1. มหัศจรรย์นมแม่	19
- โภชนาการเอกอุตมในนมแม่	20
- นมแม่มีภูมิคุ้มกันพิเศษ	21
2. นมแม่ VS นมผง	22
3. พลังชีวิตจากนมแม่	26
- นมแม่สร้างพลังชีวิตให้ลูก	26
- การให้นมลูกสร้างพลังชีวิตให้แม่	28
- สร้างพลังครอบครัวและสังคม	29
4. นมแม่...เกราะป้องกันสารพันโรค	30
- นมแม่ดีต่อสุขภาพของลูก	31
- นมแม่กับโรคภูมิแพ้	32
5. แม่ทำงานกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	34
- เตรียมความพร้อมช่วงตั้งครรภ์	34

- วางแผนที่มีชัยไปกว่าครึ่ง 35
- ฝึกฝนทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 36

- เตรียมความพร้อมช่วงหลังคลอดขณะอยู่โรงพยาบาล 38

- เริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 38
- ฝึกทำอุ้มลูกให้นมแม่ 40
- เอาลูกเข้าเต้านมแม่ 43
- เคล็ดลับน้ำนมมาเร็ว 46
- ความดีในการให้นมลูก 46
- เรียนรู้การบีบเก็บน้ำนม 46

- ระยะลาพักรอคอดที่บ้าน 47

- ภารกิจพิชิตใจแม่ ...7 วันแรกหลังคลอด 47
- เชื่อกันว่าฉันทำได้ 47
- มั่นใจได้อย่างไรว่า “ลูกได้รับน้ำนมแม่เพียงพอ” 47
- ไม่จำเป็นต้องเสริมนมผสม 49
- ชวนคุณพ่อให้เข้ามามีส่วนร่วม 50

- เตรียมตัวเมื่อแม่ต้องกลับไปทำงาน 50

- เตรียมความพร้อมระหว่างลาคลอด 50
- เทคนิคการบีบเก็บน้ำนมและเอาน้ำนมมาใช้ 54

• เก็บน้ำนมแม่ไว้เท่าไรจึงจะพอดี 56

- เมื่อไปทำงาน 57

• ทำอย่างไรกับวันไปทำงาน 57

• ทำอย่างไรให้มีน้ำนมพอสำหรับลูก 58

6. ประสบการณ์จริงจากแม่ทำงาน 61

7. รับมือกับปัญหาห้วนม 68

- ห้วนมเจ็บแตก 69

- เต้านมคัด 70

- มีจุดขาวที่ห้วนม 71

- มีก้อนไตแข็ง ๆ ที่เต้านม 71

- เต้านมอักเสบ 72

8. วิธีให้นมลูกน้อยยามเจ็บป่วย 74

- แม่ไม่สบายกินยาอะไรบ้าง และให้นมลูกได้ไหม .. 74

- วิธีให้นมลูกยามแม่เป็นหวัด 75

9. อาหารและสมุนไพรเพิ่มน้ำนม 77

- ระยะเวลาให้นม แม่ต้องกินมากขึ้นไหม 77

- มีพืชผักสมุนไพรอะไรบ้างที่ช่วยเพิ่มน้ำนมแม่ได้... 80

ตอน 1

มหัศจรรย์น้ำนมแม่

นมแม่ มีสารอาหาร และสารต่าง ๆ มากกว่า 200 ชนิด มีความโดดเด่น และแตกต่างจากนมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ชนิดอื่นใดในโลก มีสัดส่วนอาหารที่เหมาะสมทั้งปริมาณ และคุณภาพ เหมาะกับระบบทางเดินอาหาร และไตของทารกที่ยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ และปรับเปลี่ยนไปตามความต้องการของลูกทุกระยะการเจริญเติบโต มาดูกันว่านมแม่มีความมหัศจรรย์อย่างไร?

โภชนาการเอกอุดมในนมแม่

● **โปรตีน** มีปริมาณที่พอเหมาะกับการเจริญเติบโตของร่างกาย และสมองของทารก ย่อยง่าย และดูดซึมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีคุณสมบัติที่สำคัญอื่น ๆ เช่น สารป้องกันเชื้อโรค สารช่วยการเจริญเติบโต

● **ไขมัน** มีกรดไขมันที่จำเป็น “ไลโนเลนิก” และ “ไลโนเลอิก” จำนวนมากเช่นเดียวกับกรดไขมันไม่อิ่มตัวสายโซ่ยาว อาทิ ดีเอชเอ และเอเอซีซึ่งช่วยพัฒนาระบบสมอง และจอตา ช่วยสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงให้แก่เนื้อเยื่อประสาท ทำให้การรับส่งสัญญาณของเส้นประสาทระหว่างสมอง และร่างกายมีประสิทธิภาพ

● **คาร์โบไฮเดรต** แลคโตส มีมากที่สุดในน้ำนมคน เป็นส่วนสำคัญสำหรับการพัฒนาการของสมองและระบบประสาท เชื่อว่ามีความสัมพันธ์กับขนาดของสมอง และมีโกลิโกแซคคาไรด์มากกว่า 130 ชนิด ส่งเสริมสุขภาพและช่วยป้องกันการติดเชื้อในลำไส้

● **วิตามินในนมแม่** มีทั้งวิตามินละลายในไขมันและละลายในน้ำ เป็น “ตัวช่วย” เพิ่มความสามารถในการดูดซึมของแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น วิตามินที่ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กและสังกะสี

● **แร่ธาตุ ในนมแม่** มีปริมาณที่เหมาะสมและดูดซึมได้ดี เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัส โดยเฉพาะธาตุเหล็กดูดซึม (50-70%) ดีกว่านมผง (5-10%)

● **ฮอโมน และเอ็นไซม์** มีอยู่มากมาย เช่น ฮอโมน ไทรอยด์ โปรแลคติน ออกซิโทซิน และอื่น ๆ ทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นการเจริญ-

เติบโต เฝ้ามองอาหารและการทำงานของอวัยวะ เช่น เส้นใย
ไลเปสช่วยย่อยไขมันในนมแม่ ทำให้การดูดซึมและนำไปใช้ได้
มีประสิทธิภาพ

นมแม่มีภูมิคุ้มกันสูงพิเศษ

น้ำนมแม่ในช่วงแรกหลังคลอด คือ น้ำนมที่มีสีเหลืองข้น
อุดมด้วยสารอาหารจำเป็น และมีสารภูมิคุ้มกันในปริมาณที่สูงมาก
เปรียบเหมือน “วัคซีนหยดแรก” ช่วยป้องกันการติดเชื้อในทารกแรกเกิด
และจะได้รับภูมิคุ้มกันต่อเนื่องตราบเท่าที่เด็กยังกินนมแม่

นอกจากนี้นมแม่มยังมีเซลล์และโปรตีนชนิดอื่น ๆ อีกหลายชนิด
ที่ทำงานในลักษณะก่อหนุ่นและประสานการทำงานกัน ได้แก่ เซลล์
ที่คอยจับกินเชื้อแบคทีเรีย สารย่อยสลายเชื้อโรคและอื่น ๆ อีกมากมาย
ด้วยเหตุนี้ จึงไม่น่าแปลกใจที่ทารกกินนมแม่จะมีการติดเชื้อ
ด้วยโรคท้องเสีย ทางเดินหายใจ หูอักเสบน้อยกว่าทารกที่กินนมผง

ตอน 2



นมแม่ VS นมผง

อิทธิพลการโฆษณา และประชาสัมพันธ์นมผง

มาอย่างต่อเนื่องและยาวนานว่า...

นมผงมีสารอาหารทุกอย่างที่ร่างกายเด็กต้องการ

แถมยังมีสูตรต่าง ๆ เหมาะกับเด็กแต่ละวัย

นมแม่มีสูตรเดียวไม่เพียงพอกับความต้องการของเด็กที่โตขึ้น

ความจริงที่ท่านยังไม่ทราบ คือ ไม่มีนมผงยี่ห้อใดสามารถทำ
เลียนแบบนมแม่ได้ทั้งปริมาณ และคุณภาพ ดังตัวอย่างบาง
ส่วนที่แสดงในตารางข้างล่างนี้



สารต่างๆ	นมแม่	นมผง
โปรตีน	• ปริมาณสัดส่วนพอเหมาะ ย่อยง่าย ใต้ทำงานน้อย • มีโปรตีนป้องกันเชื้อโรค และพัฒนาการสมอง • ไม่มีเบต้าแล็กโตโกลบูลิน ที่ทำให้เกิดภูมิแพ้	• สูงกว่านมแม่ มีปริมาณมาก และย่อยยาก ใต้ทำงานมากขึ้น • ไม่มีโปรตีนป้องกันเชื้อโรค และไม่มีโปรตีนเสริมสร้างพัฒนาการสมอง • โปรตีนอาจเกิดภูมิแพ้
ไขมัน	• อุดมด้วยโอเมก้า 3,6 คือ DHA และ AA • มีคอเลสเตอรอล สร้างเส้นใยประสาท • มีน้ำย่อยไขมัน ไลเปสช่วยในการย่อย และดูดซึมไปใช้ได้ดี	• เติมน้ำมันพืช บางยี่ห้อที่มี DHA และ AA • ไม่มีคอเลสเตอรอล • ไม่มีน้ำย่อยไขมัน ไลเปส ทำให้ดูดซึมได้ไม่ดี

สารต่างๆ	นมแม่	นมผง
คาร์โบไฮเดรต	• มีน้ำตาลนม (แล็กโตส) สูง ช่วยเสริมพัฒนาการสมอง • มีโอลิโกแซคคาไรด์ สูงมาก ช่วยส่งเสริมสุขภาพของลำไส้	• เติมน้ำตาลแลคโตส • มีโอลิโกแซคคาไรด์ จำนวนน้อยมาก
สารป้องกันเชื้อโรค	• มีเม็ดเลือดขาว และ ภูมิคุ้มกันโรคจำนวนมาก	• ไม่มี
วิตามิน และแร่ธาตุ	• ดูดซึมได้ดีกว่า โดยเฉพาะธาตุเหล็ก (ดูดซึม 50 - 75%) สังกะสี และแคลเซียม • มีเซเลเนียม ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ	• ดูดซึมได้น้อยกว่า โดยเฉพาะธาตุเหล็ก (ดูดซึมได้ 5 - 10%) • มีเซเลเนียมน้อย
สารช่วยการเจริญเติบโต	• มีสารช่วยการเจริญเติบโตของสมองและอวัยวะต่าง ๆ	• ไม่มี

สารต่างๆ	นมแม่	นมผง
น้ำย่อยและ ฮอริโมน	- มีน้ำย่อยมากมาย เช่น น้ำย่อยไขมัน และแป้ง - มีฮอริโมนนานาชาติ	ไม่มี



ตอน 3

พลังชีวิตจากนมแม่

นมแม่สร้างพลังชีวิตให้ลูก

พลังชีวิต ในร่างกายและจิตวิญญาณของมนุษย์ซึ่งติดตัวมาตั้งแต่เกิด เป็นพลังบริสุทธิ์ที่ไหลเวียนผ่านอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ชาวจีนโบราณเชื่อว่า การมีสุขภาพดี อยู่อย่างเจริญรุ่งเรืองได้นั้น ต้องมีพลังชีวิตที่สมบูรณ์ เหตุใดนมแม่จึงสร้างพลังชีวิตให้กับทารกได้ นั่นเพราะนมแม่เป็นอาหารหยดแรกที่ส่งผ่านจากแม่สู่ลูก เต็มไปด้วยความรัก ความห่วงใย ซึ่งเป็นพลังงานบวกส่งผลให้เพิ่มพูนพลังงานชีวิต

นมแม่...สร้างสายใยสายสัมพันธ์แม่ลูก

การให้ลูกดูดนมแม่ เป็นช่วงเวลาพิเศษสุดที่แม่ - ลูกได้สัมผัสกัน ใกล้ชิด และสามารถสื่อถึงความรู้สึกทั้งหมดของแม่ถึงลูกโดยไม่ต้องผ่านสื่อกลางใด ๆ ก่อให้เกิดความรัก ความผูกพันระหว่างลูกและพ่อแม่ ทำให้ลูกอารมณ์ดี มีความสุข เรียนรู้และปรับตัวทางสังคมได้ดี

นมแม่ ทูตสมองของลูก

เชาว์ปัญญา (IQ) เกิดขึ้นจากพื้นฐานทางกรรมพันธุ์ที่ได้รับจากพ่อแม่ การเลี้ยงดู และการให้อาหารที่เหมาะสม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการให้อาหารที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของสมอง และส่งเสริมพัฒนาการที่ดี ช่วยสร้างพื้นฐานของเชาว์ปัญญาได้เต็มที่

การอุ้มลูกขึ้นดูดนมแม่เป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสทุกส่วนของลูก ทำให้สมองได้รับสัญญาณประสาทส่งเข้ามาอย่างสม่ำเสมอ สมองที่ถูกกระตุ้นอยู่บ่อย ๆ เช่นนี้ จะเกิดการแตกแขนงของเซลล์ประสาทอย่างมากมาย เพิ่มการเชื่อมโยงของเส้นใยสมอง เส้นประสาทจะรับสัญญาณการเรียนรู้เร็วขึ้น

ความจริงข้อนี้ได้รับการยืนยันจากการวิเคราะห์การศึกษาทั้งหมดขององค์การอนามัยโลก ในปี 2556 เปรียบเทียบกลุ่มเด็กที่ได้รับนมแม่ และกลุ่มเด็กที่ได้นมผสม เมื่อเด็กอายุ 6-23 เดือน พบว่าในกลุ่มเด็กที่ได้รับนมแม่มีการเพิ่มระดับเชาว์ปัญญาขึ้นโดยเฉลี่ย 3.16 และในกลุ่มทารกเกิดก่อนกำหนดที่ได้รับนมแม่ มีการเพิ่มระดับเชาว์ปัญญาที่ 5.26 จุดซึ่งต่างจากกลุ่มทารกที่ได้รับนมผสมอย่างชัดเจน



ระยะเวลาของการให้นมแม่จะสัมพันธ์กับการเพิ่มเซาว์
ปัญญา ยิ่งได้รับนมแม่นานกว่า 6 เดือน มีระดับเซาว์ปัญญาสูงกว่า
เด็กที่ได้นมแม่น้อยกว่า 6 เดือน

การให้นมลูกสร้างพลังชีวิตให้แม่

ทางร่างกายและจิตใจ



- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมน
ออกซิโทซินในร่างกายแม่ ทำให้แม่รู้สึกผ่อนคลาย และมีความรัก
ใคร่ทะนุถนอมทารก การให้ลูกกินนมแม่ทันทีหลังคลอด จะช่วยเพิ่ม
ระดับฮอร์โมนโปรแลคติน และออกซิโทซินในร่างกาย ซึ่งช่วยกระตุ้น
การสร้างและหลั่งน้ำนม และกระตุ้นให้มดลูกหดตัว ลดการตกเลือด
หลังคลอด ช่วยขับน้ำคาวปลา และทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว

หุ่นเพรียวจากให้นมลูก



- เนื่องจากไขมันที่ถูกสะสมในร่างกาย ในช่วงตั้งครรภ์จะถูก
ใช้ในการผลิตน้ำนม การยืดระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้นานขึ้น
จะช่วยให้แม่สามารถลดน้ำหนักตัวได้เร็ว การให้ลูกกินนมบ่อย ๆ หรือ
ให้ลูกกินนมแม่เพียงอย่างเดียว จึงมีส่วนในการช่วยให้แม่สามารถ
ลดน้ำหนักตัวได้เร็ว

ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ



- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ส่งผลดีต่อแม่ ช่วยลดอัตราการเป็น
มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งรังไข่ และโรคกระดูกพรุน



คุมกำเนิดตามธรรมชาติ

- การให้นมลูกเป็นการคุมกำเนิด ตามธรรมชาติที่มีประสิทธิภาพ ในช่วง 6 เดือนแรกเท่านั้น โดยคุณแม่ ต้องให้นมแม่อย่างเดียว โดยไม่เสริมนมผสม น้ำ หรือ อาหารอื่น ๆ และต้องให้ลูกดูดนมจากเต้าบ่อย ๆ ห่างกันไม่เกิน 6 ชั่วโมง โดยต้องให้ในช่วงกลางคืนด้วย เพราะการดูดนมเป็นการกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน โปรแลคติน ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการตกไข่ได้ดี

สร้างพลังในครอบครัวและสังคม

แน่นอนว่า... ครอบครัวที่มีแม่ให้นมลูกต้องมีการปรับตัว ปรับเวลา เพื่อให้เกิดสมดุลชีวิตในการเลี้ยงลูก แต่สิ่งที่ได้รับกลับมา คือ การสร้างสายสัมพันธ์ในครอบครัวให้เหนียวแน่น และอบอุ่น ทุกวันนี้ในครอบครัวที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คุณพ่อจะเข้ามามีบทบาทในการดูแลแม่ ด้วยการให้กำลังใจให้คุณแม่ไม่เครียดและกังวลกับการให้นมลูก ช่วยนวด และสัมผัสให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้น้ำนมไหลมาเองตามธรรมชาติ หรือแม้แต่การที่คุณพ่อช่วยทำงานบ้าน แบ่งเบาภาระของคุณแม่หลังคลอด จนในที่สุดประเทศไทยก็ได้มีมติของ “พ่อลาคลอด” ซึ่งเป็นอีกก้าวที่ผู้ชายไทยจะช่วยเสริมสร้างให้ครอบครัวของตนเองแข็งแรง และสมบูรณ์ขึ้นส่งผลดีต่อการสร้างสังคมให้น่าอยู่

ตอน 4



นมแม่...เกราะป้องกัน สารพันโรค



การให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวถึง 6 เดือน และกินนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยอย่างเหมาะสมเป็นเวลา 2 ปี หรือนานกว่านั้น... จึงเป็น **"เส้นทางเดียว"** ที่ทำให้สุขภาพของทารกแข็งแรง และได้รับภูมิคุ้มกันอย่างเต็มที่ **นมแม่ช่วยลดปัญหาสุขภาพลูกเมื่อโตขึ้น เช่น โรคอ้วน เบาหวาน และมะเร็งหลายชนิด**



นมแม่... ดีต่อสุขภาพของลูก

สมอง โอกาสเพิ่มระดับ IQ 3.16 จุดในทารกครบกำหนด และ 5.26 จุด ในทารกเกิดก่อนกำหนด

หู ลดโอกาสเป็นโรคหูน้ำหนวก

ระบบทางเดินปัสสาวะ

โอกาสติดเชื้อน้อยกว่า

ไตแข็งแรง

เพราะขับของเสียน้อยกว่า

ผิวหนังร่อน

ลดโอกาสภูมิแพ้

ผิวหนัง 42%

ระบบทางเดินอาหาร

ลดโอกาสโรคท้องเสียและลำไส้

อักเสบน้อยกว่า 64% การย่อยดี

แทบไม่มีปัญหาท้องผูก

สายตา

พัฒนาการมองเห็น

สายตาคมชัด

ช่องปาก

กล้ามเนื้อแข็งแรง

ฟันเก้น้อยลงเมื่อโตขึ้น

ระบบทางเดินหายใจ

โอกาสติดเชื้อทางเดินหายใจ

ปอดบวมน้อยกว่าทารกกิน

นมผสม 60 % และโรคหัด

ภาพ : ดร.จินต์ สวัสดิ์วร หนูน้อยนมแม่

นมแม่กับโรคภูมิแพ้

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังไม่ต้องใช้นมผสมร่วมด้วยในระยะ 6 เดือนแรก เป็นการป้องกันเบื้องต้นต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ เนื่องจากทารกที่กินนมแม่จะไม่ได้รับโปรตีนแปลกปลอมจากนมผสมซึ่งทำมาจากนมวัว หรือนมแพะ นอกจากนี้ทารกในระยะ 6 เดือนแรก ยังมีข้อจำกัดในการย่อย และสลายโปรตีนที่แปลกปลอมเยื่อของช่องทางเดินอาหารยังไม่เต็มที่ มีช่องว่างระหว่างเซลล์เยื่อบุทางเดินอาหารและสารภูมิคุ้มกันบริเวณเยื่อบุลำไส้ที่คอยดักจับสารแปลกปลอมยังไม่พัฒนาโปรตีนแปลกปลอม จึงมีโอกาสหลุดรอดเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย



กินนมแม่แล้วป้องกันโรคหิดได้นานเท่าใด

ในปี ค.ศ. 2012 ได้มีรายงานการวิจัยในลักษณะเดียวกันจากประเทศนิวซีแลนด์ โดยติดตามทารกจำนวน 1,105 ราย ตั้งแต่วัยแรกเกิดไปจนอายุ 6 ปี ซึ่งผลงานวิจัยรายงานว่า เด็กที่เคยกินนมแม่อย่างเดียวนานกว่า 3 เดือน มีจำนวนคนที่เป็นโรคหิดเมื่ออายุ 6 ปี น้อยกว่าเด็กที่เคยกินนมแม่ไม่ถึง 3 เดือนประมาณครึ่งหนึ่ง

ดังนั้นงานวิจัยชิ้นนี้จึงให้คำตอบว่า การกินนมแม่อย่างเดียวน้อย 3 เดือน ช่วยป้องกันการเกิดโรคหิดไปจนเด็กมีอายุ 6 ปี

มีหลักฐานมากมายเกี่ยวกับประโยชน์ทางสุขภาพ ตามที่สถาบันกุมารแพทย์ของอเมริกากล่าวไว้ว่า



“การทำงานวิจัยมากมายโดยเฉพาะในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา...
ได้แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ที่หลากหลายและน่าทึ่งของการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่ที่มีต่อทารก, แม่, สมาชิกในครอบครัว และสังคม และ
การให้นมแม่เป็นอาหารสำหรับทารก ประโยชน์ที่ได้คือ สุขภาพที่ดี
กว่า สารอาหาร ภูมิคุ้มกัน ผลดีต่อสภาพจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ
และสิ่งแวดล้อม”

(คำแถลงนโยบายของสถาบันกุมารแพทยอเมริกา)



ตอน 5



แม่ทำงาน...กับการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เตรียมความพร้อมช่วงตั้งครรภ์

คุณแม่ที่มีการวางแผนต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้ารวม ทั้งฝึกฝน
ทักษะของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในช่วงตั้งครรภ์ ช่วยให้แม่สามารถ
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จมากขึ้น

- วางแผนดี มีชัยไปกว่าครึ่ง

● เรียนรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้มากที่สุด

การเรียนรู้มีได้หลายวิธี เช่น หนังสือ เว็บไซต์ หรือพูดคุยกับคุณแม่คนอื่นๆ ที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือการเข้าฟังการอบรมที่จัดขึ้นในคลินิกฝากครรภ์ของโรงพยาบาล และชักชวนคุณพ่อให้ไปพร้อมกับคุณแม่ด้วย จะได้มีโอกาสเรียนรู้หลายเรื่องร่วมกัน เช่น ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีต่อลูกและแม่ ความแตกต่างระหว่างนมแม่และนมผง รวมทั้งการฝึกปฏิบัติวิธีการอุ้มลูก และการดูนมแม่ที่ถูกต้อง



● จัดการชีวิตตนเอง & ครอบครัว

ปรึกษาและสร้างความเข้าใจกับคุณพ่อ และสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณย่า และคุณยาย เพื่อที่จะให้ความช่วยเหลือไปในทางเดียวกันและเป็นการกำลังใจให้แก่คุณแม่ในช่วงหลังคลอด รวมทั้งวางแผนจัดการภารกิจต่าง ๆ ให้สมดุล ทั้งที่บ้านและที่ทำงานโดยเฉพาะช่วง 2 - 3 เดือนแรกหลังคลอด



• คุยกับนายจ้างและเพื่อนร่วมงาน

ขอเวลาพักบีบเก็บน้ำนมในช่วงสาย เที่ยง และช่วงบ่าย หรืออาจขอสถานที่บีบ / บีบเก็บน้ำนม ซึ่งจะเป็นห้องพยาบาล หรือมุมหนึ่งของห้องเอนกประสงค์ที่สะอาดและมิดชิดก็ได้



• ปรึกษาสูติแพทย์ และกุมารแพทย์

แจ้งความประสงค์การให้นมแม่ต่อแพทย์ให้ทราบถึงความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ล่วงหน้า เพื่อการเตรียมความพร้อมร่วมกัน

ฝึกฝนทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

“ทักษะ” ที่สำคัญในการเตรียมความพร้อมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ การฝึกทำอุ้มให้นมลูก และการดูนมที่ถูกต้อง เรียนรู้ลักษณะของเต้านม และตรวจเต้านมด้วยตนเอง คุณแม่บางท่านอาจกังวลใจว่าเต้านมมีขนาดเล็กจะไม่มีน้ำนมพอสำหรับลูก เต้านมเล็กหรือใหญ่ ขึ้นอยู่กับปริมาณไขมันในเต้านมไม่สัมพันธ์กับส่วนที่สร้างน้ำนมซึ่งจะมีปริมาณไม่แตกต่างกัน

คุณลักษณะหัวนม

โดยทั่วไปจะมีความยาวประมาณ 0.5 - 1.0 ซม. ถ้าสงสัยว่าหัวนมผิดปกติ เช่น สั้น บอด หรือปุ่ม คุณแม่อย่าเพิ่งกังวลใจ เพราะการดูนมได้หรือไม่ขึ้น ความสำคัญขึ้นอยู่กับความยืดหยุ่นของหัวนม



และลานนม ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสั้นยาวของหัวนมเพียงอย่างเดียว



หัวนมสั้น



หัวนมบอด

การทดสอบความยืดหยุ่นของหัวนม

คุณแม่สามารถทดสอบความยืดหยุ่นของหัวนมคุณแม่ได้ โดยใช้นิ้วชี้และหัวแม่มือจับฐานหัวนมดึงยืดขึ้น และปล่อยเป็นจังหวะ ถ้าหัวนมและลานนมยืดตามแรงได้ดี แสดงว่ามีความยืดหยุ่นดี ถ้ามีแรงต้านมากแสดงว่าความยืดหยุ่นไม่ดี ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลที่ไปฝากครรภ์



หัวนมปกติจะยื่นออกมา



หัวนมสั้น จะเคลือบเล็กลง

เตรียมความพร้อมช่วงหลังคลอดขณะอยู่โรงพยาบาล

คุณแม่หลายท่านอาจเป็นกังวลว่า ทำไมน้ำนมไม่มาสักที จนบางครั้งก็อดสงสารลูกไม่ได้ เพราะยิ่งเครียดยิ่งกังวล มีแต่จะทำให้ น้ำนมมาช้า ในระยะแรก ๆ เด็กยังไม่ต้องกินอาหาร เพราะมีอาหาร สะสมมาตั้งแต่อยู่ในท้องแม่จนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ใน 1-2 วันแรก จึงสามารถรอได้ (ยกเว้นทารกที่มีปัญหา เช่น น้ำหนักแรกเกิดน้อย น้ำหนักแรกเกิดมาก หรือมีปัญหาสุขภาพอื่น ๆ) คุณแม่บางคนเริ่มมี น้ำนมตั้งแต่ 3 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ แต่ส่วนใหญ่เริ่มมีใน ระยะหลังคลอด การมีน้ำมน้อยใน 1-2 วันแรกถือเป็นเรื่องปกติ น้ำนมมาเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับหลาย **"ปัจจัย" ที่สำคัญที่สุด คือ การ ให้ลูกได้ดูดนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด จะกระตุ้น ให้น้ำนมมาเร็วและลูกได้รับหัวนม**



- เริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ถ้าเป็นไปได้ ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอดเลยยิ่งดี..

เพราะเป็นช่วงเวลา **"สุกพิเศษ"** สำหรับแม่และลูกที่เริ่ม สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน โดยการเริ่มต้นให้นมแม่ ทารกที่ คลอดปกติและครบกำหนดจะมีความตื่นตัว และตอบสนองต่อผู้เป็น แม่ได้ เมื่อแม่โอบกอดลูก พูดยุย ลูบไล้ตัวลูก ลูกจะยิ่งรับรู้มากขึ้น เกิดปฏิสัมพันธ์ตอบสนองซึ่งกันและกัน เป็นการเริ่มต้นสร้างความผูกพันซึ่งมีความสำคัญต่อพื้นฐานอารมณ์ของลูกและพฤติกรรม ของแม่ **คุณแม่หลายคนที่เคยผ่านประสบการณ์นี้มาแล้วบอกว่า ยากที่จะกลั้นน้ำตาไว้ได้เลยจริง ๆ**



การดูดนมมือแรกบนเตียงคลอด

พยาบาลจะนำลูกมานอนคว่ำบนอกคุณแม่เนื้อแนบเนื้อให้คุณแม่ได้โอบกอดลูกไว้ เมื่อลูกพร้อมจะดูดนม ลูกจะคืบคลานไปหาเต้านมและใช้ปากไซ้หาหัวนมแม่ได้เอง การดูดนมแม่จะอยู่ช่วงเวลา 20-40 นาทีแรก ถ้าผ่านช่วงนี้ไปแล้ว การตอบสนองต่อการดูดของลูกจะลดลง และอาจต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นถึงหนึ่งวันกว่าจะเรียนรู้การดูดนมแม่ได้

เริ่มต้นดูดนมแม่โดยเร็วจะเป็นการกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วขึ้น และยังเป็นการป้องกันการตกเลือดหลังคลอดของคุณแม่ การที่ลูกได้อยู่บนอกแม่ ไหล่อุ่นจากแม่จะถ่ายทอดสู่ผิวหน้าลูกโดยตรง จึงช่วยป้องกันไม่ให้ลูกตัวเย็นได้เป็นอย่างดี

กรณีที่คุณแม่ได้รับยาระงับความรู้สึกเจ็บปวดหรือผ่านการคลอดที่ยากและยาวนาน การให้ลูกได้อยู่ในอ้อมอกแม่ ได้สัมผัสกับหัวนมแม่มากก็เพียงพอแล้ว ยังไม่จำเป็นต้องดูดอย่างถูกต้องในช่วงนี้



ทำอุ้มลูกให้นมแม่ที่ดี สังเกตง่ายๆ ดังนี้

อุ้มลูกให้ถูกท่า...

ท่าอุ้มลูกที่ถูกต้องมีจุดสังเกต 4 ประการ ดังนี้

ลำตัวชิดกับแม่

ลูกหันเข้าหา
เต้านมแม่

ตัวลูกได้รับการประคอง
รองรับอย่างมั่นคง โดยมี
มือแม่ หรือหมอนรองซ้อนไว้

ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ใน
แนวเส้นตรงเดียวกัน

ข้อเสนอ 4 ทำให้คุณแม่อดฮิตติดใจแม่ได้แก่ ทำลูกนอนวางบนตัก (cradle hold) ทำลูกนอนขวางบนตักแบบประยุกต์ (cross cradle hold) ทำอุ้มลูกฟุตบอล (clutch hold หรือ football hold) และท่านอนตะแคง (side lying)



ทำลูกนอนขวางบนตัก (Cradle hold)

อุ้มลูกไว้บนตัก มือและแขน ประคองลูกไว้ ให้ลูกนอนตะแคงเข้าหาตัวแม่ ศีรษะลูกอยู่สูงเล็กน้อย ทำยทอยลูกวางอยู่บริเวณข้ออกข้อศอก/แขนของแม่



ทำลูกนอนขวางบนตักแบบประยุกต์ (Cross cradle hold)

ทำนี้คล้ายทำแรก.. แต่เปลี่ยนมือและแขนข้างที่ใช้อุ้มลูกมาจับเต้านม ส่วนมืออีกข้างประคองต้นคอ และทำยทอยลูกแทน ทำนี้จะช่วยในการเอาลูกเข้าเต้าได้ดี มองเห็นปากลูกเวลาดูดนม



ทำนี้เหมาะกับแม่ที่ถูกผ่าท้องคลอด มีเต้านมใหญ่ หัวนมสั้น หรือมีลูกแฝด เป็นต้น





ทำอุ้มลูกฟุตบอล

(Clutch hold/football hold)

อุ้มลูกอยู่สี่ข้างแม่และขา ลูกชี้ไปทางด้านหลังแม่ มือจับที่ต้นคอและท้ายทอยลูก กอดลูกให้กระชับกับแม่ ลูกดูนมจากเต้านมข้างเดียวกับมือที่จับลูก

ส่วนมืออีกข้างประคองเต้านมไว้

ทำนี้เหมาะสำหรับแม่ที่ถูกผ้าท้องคลอด ลูกแฝด ลูกตัวเล็ก แม่เต้านมใหญ่ เป็นต้น



ทำนอนตะแคง (side lying)

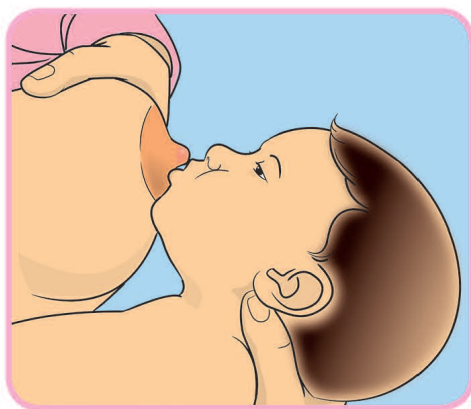
แม่ลูกนอนตะแคงเข้าหากัน แม่นอนศีรษะสูงเล็กน้อย หลังและสะโพกตรง ให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมแม่ ใช้แขนข้างหนึ่งประคองตัวลูกให้ชิดลำตัวแม่ อาจใช้ผ้าม้วนหรือหมอนหนุน

หลังลูกแทนแขนแม่ก็ได้

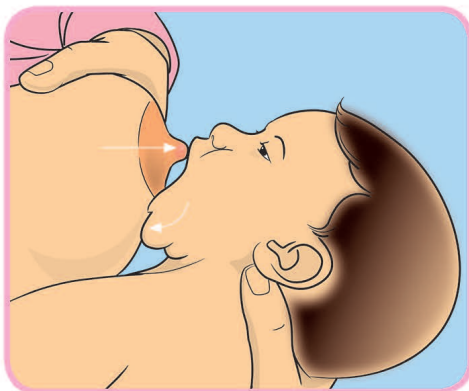
ทำนี้เหมาะสำหรับแม่ที่อ่อนเพลียหลังคลอด หลังผ่าตัด หรือให้นมตอนกลางคืน

• วิธีเอาลูกเข้าเต้านมแม่

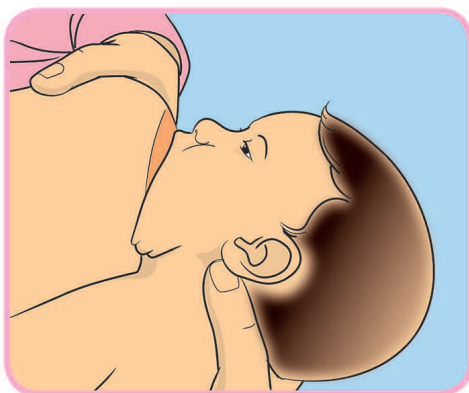
ไม่ว่าคุณแม่จะอุ้มลูกท่าไหน ศีรษะ 'ไหล่' และสะโพกของลูก ควรอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน ขั้นตอนต่อไป คือ การนำลูกเข้าหาเต้านมแม่ ใช้มือข้างที่ว่างจับเต้านมโดยวางหัวแม่มือไว้ด้านหลัง นิ้วที่เหลืออยู่ด้านล่าง อย่าจับใกล้กับลานนมเกินไปเพราะจะทำให้ลูกจับลานนมไม่สะดวก



1. ประคองศีรษะลูกให้แน่นไปด้านหลังเล็กน้อย



2. นำหัวนมแตะริมฝีปากลูกเมื่อลูก อ้าปากกว้างเคลื่อนลูกเข้าหาเต้านมแม่อย่างรวดเร็ว และนุ่มนวล ให้หัวนมและลานนมเข้าปากลูกให้ลึกพอ



3. ปากของลูกจะผนึกแน่นกับเต้านม หัวอกของลูกจะอยู่บนลานนม ลูกจะหายใจได้ คุณแม่ไม่ต้องกังวลเอานิ้วไปกดที่เต้านม เพราะอาจทำให้เต้านมเลื่อนออกจนหัวอกลูกไปกดที่หัวนม แทนที่จะกดที่ลานนม หัวนมจะบาดเจ็บและลูกจะไม่ได้น้ำนม

วิธีสังเกตง่าย ๆ ว่าลูกเข้าเต้าและอมงับหัวนมและลานนมได้ดี คือ



- 1 อมลานนมได้ดี เห็นลานนมด้านบนมากกว่าด้านล่าง
- 2 ปากลูกอ้ากว้างแนบสนิทกับเต้านมแม่
- 3 ริมฝีปากล่างบานออกเหมือนปากปลา
- 4 คางลูกต้องแนบชิดเต้านมแม่



● เคล็ดลับน้ำมันมาเร็ว

เพียงทำตามหลัก 3 คือ ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธีเป็น “หัวใจ” สำคัญของความสำเร็จ

ดูดเร็ว ให้ลูกดูดนมเร็วภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด หรือ หลังแม่รู้สึกตัวดีในรายที่ผ่าตัดคลอด

ดูดบ่อย ให้ลูกดูดนมบ่อยตามที่ลูกต้องการ ซึ่งส่วนใหญ่ จะดูดประมาณวันละ 8 ครั้งขึ้นไป

ดูดถูกวิธี ให้ลูกอมงับลานนมให้ลึกพอ และดูดนมอย่างต่อเนื่องข้างละประมาณ 15-20 นาที หรือจนเกลี้ยงเต้า และสลับไปอีกข้าง

หากลูกดูดนมสั้น ๆ และถี่ ๆ หรือดูดนานเกิน 30 นาที แสดงว่าลูกได้รับนมไม่พอ หรือ รู้สึกเจ็บ คุณแม่ควรปรับท่าอุ้ม และการเอาลูกเข้าเต้านมใหม่ หรือปรึกษาคลินิกนมแม่

ที่สำคัญ คุณแม่ต้องรับประทานอาหาร และดื่มน้ำให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียดหรือกังวล **เพราะความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้น้ำมันมาช้าด้วยเช่นกัน**

● รู้ได้อย่างไรว่าลูกหิว

คุณแม่ต้องคอยสังเกตพฤติกรรมว่าลูกเริ่มหิวหรือใกล้ตื่น เช่น เริ่มดิ้น ดูดนิ้ว ส่ายหาหัวนม ทำปากจู้จี้ ฯลฯ จะเห็นได้ตั้งแต่ประมาณ 30 นาทีก่อนที่ลูกจะเริ่มร้องไห้เพราะหิวจัด

● เรียนรู้การบีบเก็บน้ำนม

คุณแม่ที่ต้องแยกจากลูกที่ป่วย พยาบาลจะมาให้คำแนะนำวิธีการบีบเก็บน้ำนม ซึ่งจะเริ่มบีบเก็บภายใน 6 ชั่วโมงแรกหลังคลอด เพราะน้ำนมส่วนนี้มีความสำคัญต่อการรอดของลูกมากเปรียบ

เสมือนยารักษาโรค

ในกรณีแม่ทำงานควรหาโอกาสไปคลินิกนมแม่เพื่อขอคำแนะนำ เรื่องการวางแผนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผูกบีบเก็บน้ำนม โดยให้ญาติ หรือคนเลี้ยงลูกมาฟังและฝึกให้นมแม่จากถ้วย

ก่อนออกจาก รพ. คุณแม่ควรเรียนรู้วิธีการให้นมลูก จนมั่นใจว่าจะสามารถทำได้ก่อนออกจาก รพ.

เมื่อกลับไปบ้านแล้ว มีปัญหาหรือข้อสงสัยควรโทรปรึกษา หรือมาพบพยาบาลที่คลินิกนมแม่จะช่วยแก้ไขปัญหาลูกได้ถูกต้อง

ระยะลาพักคลอดที่บ้าน

● การกิจพิชิตใจแม่ ...7 วันแรกหลังคลอด

ปรับตัว ลดความเครียด ช่วงระยะเปลี่ยนผ่านหลังจากคุณแม่ ออกจาก “โรงพยาบาล” กลับบ้าน ในช่วงแรก ๆ หลังคลอด เป็นช่วง ระยะเปลี่ยนผ่าน การปรับตัวที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง อาจก่อให้เกิด ความเครียดได้ อาจส่งผลต่อการสร้างและหลั่งน้ำนม การปรับตัว ให้เข้ากับการหลับ การตื่น และการกินนมของลูก โดยประมาณทุก 2-3 ชั่วโมง และในช่วงกลางคืน คุณแม่ต้องตื่นมาให้นมลูก จะช่วยให้ มีน้ำนมเพิ่มมากขึ้นจากการที่ฮอรโมนโปรแลคตินขึ้นสูงสุด คุณแม่ ควรหาเวลาพักผ่อนเพียงพอ หลับในระหว่างที่ลูกหลับ

● มั่นใจได้อย่างไรว่า “ลูกได้รับน้ำนมแม่เพียงพอ”

จะดูว่าลูกได้นมเพียงพอ ให้อูที่ลูก ตัวคุณแม่จะรู้สึกว่ามีเต้านมนิ่มลงเมื่อเทียบกับก่อนลูกดูดนมหรืออาจมีน้ำนมไหลจากเต้านมอีกข้าง

- ลูกดูดนมแม่อิ่มแล้วจะปล่อยหัวนมแม่ออกจากปากเอง
- ลูกนอนหลับได้ดี ไม่อแงและตื่นขึ้นมากินนมทุก 2-3 ชั่วโมง แต่ในช่วงเดือนแรกอาจจะตื่นขึ้นมาดูดบ่อยทุก 1-3 ชั่วโมงได้
- น้ำหนักลูกเพิ่มขึ้นตามลำดับหลังจาก 3- 6 วันหลังคลอด
- ดูปัสสาวะและอุจจาระของลูก ตามตารางข้างล่างนี้

อายุลูก	ปัสสาวะ	อุจจาระ
1-2 วัน	1-2 ครั้ง หรือมากกว่า	1 ครั้ง หรือมากกว่า ชีเทา สีเขียวเข้ม
3-4 วัน	3 ครั้ง หรือมากกว่า สีใส ชุ่มผ้าอ้อม	2 ครั้ง หรือมากกว่า สีเริ่มเปลี่ยน เป็น เหลืองเหมือนมัสตาร์ด
7+ วัน	6-8 ครั้ง (ชุ่มผ้าอ้อม) สีเหลืองอ่อน	3-4 ครั้ง หรือมากกว่า สีเหลืองเหมือนมัสตาร์ด นุ่มหรือเป็นน้ำ
4 สัปดาห์	อย่างน้อยวันละ 6 ครั้ง	การถ่ายอุจจาระจะเปลี่ยนไป จากถ่ายบ่อยเป็นถ่ายห่างขึ้น อาจถ่าย 1-7 วันต่อครั้ง เด็กสบายดี อุจจาระปริมาณมาก มีสีเหลือง

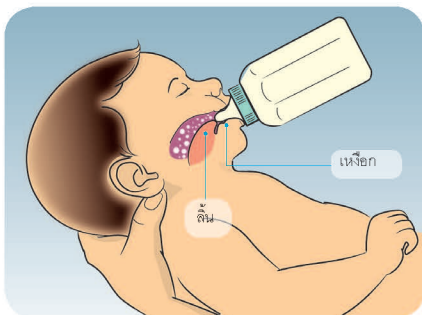
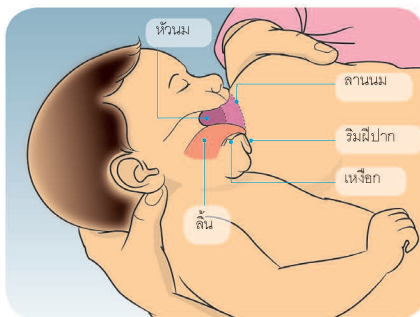
- **ไม่จำเป็นต้องเสริมนมผง**

การเสริมนมผง ทำให้ลูกดูดนมจากเต้าน้อยลง ส่งผลให้น้ำนมสร้างน้อยลง และในที่สุดน้ำนมจะเหือดแห้งไป หากให้ลูกดูดนมจากขวดในช่วงเดือนแรก ๆ ทำให้ลูกติดจุกนมยาง และเกิดการต่อต้านไม่ยอมดูดนมแม่ เพราะวิธีการดูดนมจากเต้าและขวดแตกต่างกัน

ข้อแตกต่างระหว่างการดูดนมแม่และการดูดนมขวด

การดูดนมแม่

หัวนมและลานนมเข้าไป
อยู่ลึกในปากลูก
ลิ้นแลบออกมากดลานนม
รีดน้ำนมออกจากท่อ



การดูดนมขวด

ลิ้นภายในปากไม่แลบ
ออกมา น้ำนมไหลเข้าปาก
จากแรงดูด

● ชวนคุณพ่อให้เข้ามามีส่วนร่วม

ในช่วงเวลานี้ คนที่อยู่เคียงข้างคุณแม่เพื่อดูแลลูกน้อยได้ดีที่สุด คือ คุณพ่อ หากเป็นคุณพ่อป้ายแดง คุณแม่ก็ต้องใจเย็น ๆ ค่อย ๆ สอนคุณพ่อให้เรียนรู้วิธีอุ้มลูก ซึ่งในหลาย ๆ ครอบครัวคุณพ่อก็มีบทบาทสำคัญในการช่วยคุณแม่แบ่งเบาภาระการทำงานบ้าน และช่วยเข้าครัวได้อย่างสบาย ๆ

บางที่คุณพ่อก็สามารถช่วยบีบขวดคุณแม่ให้รู้สึกผ่อนคลาย คุณแม่จะได้สบายใจและได้กำลังใจขึ้นแทน เมื่ออารมณ์และจิตใจดี อารมณ์ในร่างกายน่าทำงานได้ตามปกติ การสร้างน้ำนมก็จะมาเองตามธรรมชาติ

บางครั้งควรมีปู่ ย่า ตา ยาย หรือ พี่เลี้ยงช่วยแบ่งเบาภาระคุณแม่ ซึ่งเป็นการดีมาก คุณแม่จะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ แต่คุณแม่เองก็มีบทบาทสำคัญในการอธิบายประโยชน์สูงสุดของนมแม่ให้กับสมาชิกของครอบครัวได้เข้าใจ จะได้ช่วยสนับสนุนการให้นมแม่ให้ไปในแนวทางเดียวกัน

เตรียมตัวเมื่อแม่ต้องกลับไปทำงาน

● เตรียมความพร้อมระหว่างลาคลอด

- ช่วง 4 สัปดาห์แรกหลังคลอด

ให้ลูกดูนมจากเต้าให้เต็มที่ โดยไม่ให้นมอื่นเสริม เพื่อให้ลูกดูนมแม่จนชำนาญ และช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม ให้เกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่

- ช่วง 4-6 สัปดาห์ หลังคลอด

เป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุดที่จะเริ่มฝึกการป้อนน้ำนมแม่ที่บีบไว้ หัดบีบน้ำนมและเก็บน้ำนมไว้ล่วงหน้า เตรียมผู้ที่จะช่วยเลี้ยงลูกเมื่อคุณแม่ไปทำงานให้คุ้นเคยกับลูก สอนวิธีการเอาน้ำนมที่แช่ตู้เย็นไว้มาใช้และให้เป็นคนป้อน และคุณแม่ต้องอยู่ห่างออกไปไม่ให้ลูกเห็น มิฉะนั้นลูกจะไม่ยอมรับวิธีอื่นจะรอคุณนมจากอกแม่

การป้อนนมด้วยถ้วยเป็นวิธีที่ดี ถ้าได้รับการฝึกฝนจนชำนาญ และเป็นการป้องกันลูกติดจุกนม

ถ้าลูกไม่ยอมกินนมแม่จากถ้วยหรือไม่สะดวกที่จะป้อนด้วยถ้วย จำเป็นต้องใช้ขวดนม ให้จุ่มลูกในท่าที่แม่เคยจุ่มเมื่อให้นมแม่ เช่น จุ่มให้กระชับชิดตัวคนจุ่ม นอนตะแคงเข้าหาบริเวณอก หัวสูง เล็กน้อย ควรใช้ขวดนมขนาดเล็กเพื่อถือได้ง่าย และใช้จุกนมค่อนข้างนิ่ม ในระยะแรก ๆ ที่ฝึกป้อน ลูกอาจไม่ยอมดูดทันทีที่ต้องใช้เวลาและความอดทน

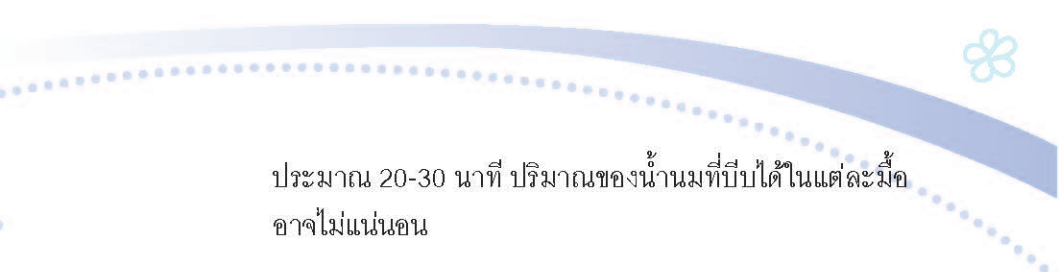
● เทคนิคการบีบเก็บน้ำนมและเอาน้ำนมมาใช้

- การบีบนมด้วยมือ

เป็นวิธีที่ดีที่สุด เพราะนอกจากสะดวก ปลอดภัย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อื่นใดแล้ว ยังสามารถบีบเก็บน้ำนมได้ในทุกสถานการณ์ที่ต้องการ แม้บางคนอาจใช้เครื่องปั้มนมไฟฟ้า ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาด และปรับแรงดูดให้เหมาะสม หลังปั้มนมควรบีบต่อด้วยมือเพื่อให้ขับน้ำนมออกมาให้มากที่สุด

ขั้นตอนการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ

1. เตรียมภาชนะที่จะสะอาดใส่น้ำนม ควรเป็นขวดปากกว้าง หรือถ้วยที่ทำจากแก้วหรือพลาสติกแข็งก็ได้ ล้างและต้มภาชนะในน้ำเดือดนานประมาณ 10 นาที
2. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด
3. ควรบีบน้ำนมในที่ที่สะอาด สงบ และทำจิตใจให้สบายเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย อาจใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นจัด ๆ ประคบเต้านมก่อนประมาณ 1-3 นาทีก่อนบีบนม
4. นวดเต้านมและคลึงเต้านมเบาๆ ในลักษณะเป็นวงกลมจากฐานเต้านม เข้าหาหัวนมและดึงหัวนม และคลึงเบา ๆ เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม
5. วางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ที่ขอบนอกของลานนม ในตำแหน่งที่ตรงกันข้ามกัน ถ้าลานนมใหญ่มากให้นิ้วนิ้วห่างจากหัวนมประมาณ 1 นิ้วฟุต
6. กดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เข้าหาผนังหน้าอก และบีบเข้าหากันเบา ๆ ให้เป็นจังหวะลึกลงไปด้านหลังของลานนม การบีบจะเลียนแบบลักษณะการดูดนมแม่ของเด็ก บีบน้ำนมออกได้ในลักษณะ **ห้ามรีดเค้นเต้านม กดหรือดึงหัวนม**
7. เปลี่ยนตำแหน่งของนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ที่กดคลานหัวนมไปรอบ ๆ ให้อีกหัว ในตำแหน่งของเข็มนาฬิกาที่ 6 และ 12, 1 และ 7, 2 และ 8, 3 และ 9 จนกว่าน้ำนมจะมีน้อยลง ซึ่งใช้เวลาข้างละประมาณ 5-10 นาที จากนั้นจึงสลับไปนวดคลึงและบีบน้ำนมออกจากเต้าอีกข้าง การบีบน้ำนมจะทำให้สลับกันไปมาทั้ง 2 ข้าง จนกว่าจะรู้สึกว่ายเต้านมนิ่มลง ซึ่งจะใช้เวลา



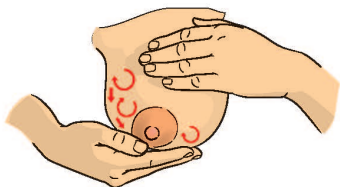
ประมาณ 20-30 นาที ปริมาณของน้ำนมที่บีบได้ในแต่ละมื้อ
อาจไม่แน่นอน

การบีบน้ำนมจากเต้าด้วยมือต้องทำอย่างนุ่มนวล ถูกวิธี คุณแม่
จะไม่รู้สึกเจ็บ และมีน้ำนมออกมาก ปริมาณของน้ำนมเป็นผลโดยตรง
จากการบีบกระตุ้นเต้านม ซึ่งต้องทำอย่างน้อย ทุก 3 ชั่วโมง

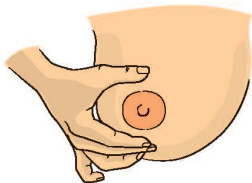
การบีบเก็บน้ำนมควรเริ่มในช่วง 4 - 6 สัปดาห์หลังคลอด
ซึ่งลูกได้เรียนรู้วิธีการดูดนมจากเต้าได้อย่างเต็มที่แล้ว หากเก็บ
เร็วเกินไปจะเป็นการกระตุ้นให้น้ำนมสร้างมากเกินไปจนเกิด
ภาวะน้ำนมเกินได้



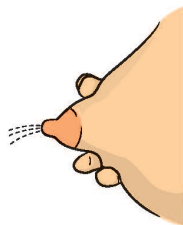
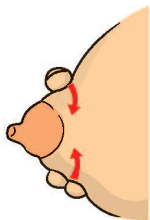
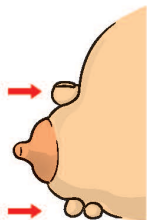
เทคนิคการบีบเก็บน้ำนมและเอาน้ำนมมาใช้



นวดเต้านมและคลึงหัวนม เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม



วางนิ้วมือห่างจากหัวนม 3-4 ซม.



กดเข้าหาหน้าอก

บีบนวดเข้าหากัน

น้ำนมไหลออกจากท่อนม



- วิธีการเก็บรักษาน้ำนม

ที่อุณหภูมิห้อง (<25 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 4 ชั่วโมง

ในกระติกน้ำแข็ง

เก็บได้นาน 1 วัน

ในตู้เย็นช่องธรรมดา

เก็บได้นาน 2-3 วัน

ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง (แบบประตูเดียว) เก็บได้นาน 2 สัปดาห์

ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง (แบบประตูแยก) เก็บได้นาน 3 เดือน



กระติก ที่มีน้ำแข็งหล่อตลอดเวลา
เก็บได้ 24 ชม.



ตู้แช่แข็ง อุณหภูมิต่ำกว่า -20° ซ.
เก็บได้ 6-12 เดือน



ตู้เย็น 1 ประตู ใต้ช่องแช่แข็ง
อุณหภูมิไม่เกิน 4° ซ. เก็บได้ 3-5 วัน
ช่องแช่แข็ง เก็บได้ 2 สัปดาห์



ตู้เย็น 2 ประตู ช่องแช่แข็ง
เก็บได้ 3 เดือน

เพื่อให้ได้คุณประโยชน์และคุณค่าสูงสุดของสารอาหารในนมแม่ นมที่บีบเก็บแต่ละวันไม่ต้องนำขึ้นช่องแข็ง ควรเก็บใส่ตู้เย็นชั้นธรรมดา หรือได้ชั้นช่องแช่แข็งไว้กินในวันรุ่งขึ้น รสชาติของน้ำนมจะดีกว่า ส่วนนมแช่แข็งให้เก็บสำรองไว้เมื่อน้ำนมไม่พอ

- การนำน้ำนมแม่แช่แข็งออกมาใช้

ให้ใช้นมที่เก็บก่อนมาใช้ก่อนโดยนำมาวางในตู้เย็นช่องธรรมดา 1 คืนให้ละลาย เมื่อใกล้เวลาที่ลูกกินให้นำมาวางไว้ในอกตู้เย็นหรือแช่ในน้ำอุ่นเพื่อให้หายเย็น ห้ามอุ่นในน้ำร้อนจัด หรือเข้าไมโครเวฟ เพราะภูมิคุ้มกันทานในน้ำนมแม่จะสูญเสียไป

นมแช่แข็งที่ละลายแล้ว ไม่ควรนำกลับไปแช่แข็งอีก และไม่ควรวางที่อุณหภูมิห้องนานเกิน 1 ชั่วโมง ถ้าวางไว้นานเกินนี้ให้ทิ้งไป ไม่เก็บไว้กินต่อเพื่อลดการปนเปื้อนของเชื้อโรค

● เก็บน้ำนมแม่ไว้เท่าไรจึงจะพอดี

ในช่วง 2-3 สัปดาห์แรก เป็นช่วงของการปรับปริมาณน้ำนมแม่ให้เหมาะสมกับความต้องการของลูก ถ้าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดำเนินไปด้วยดี แม่ส่วนใหญ่จะมีน้ำนมมากเพียงพอกับความต้องการของลูก

ความต้องการน้ำนมของทารกจะค่อนข้างคงที่ในช่วง 1 - 6 เดือน ปกติเด็กกินนม 150 ซีซีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน หรือเฉลี่ยประมาณวันละ 25 ออนซ์ ทารกแต่ละคนกินนมแม่ไม่เท่ากัน โดยมีปริมาณอยู่ระหว่าง 19 - 30 ออนซ์ ต่อวัน

การประมาณการเก็บนํ้านมแม่ต่อมื้อ

- ทารกอายุ 6 สัปดาห์ เก็บ 2 - 4 ออนซ์
- ทารกอายุ 3 เดือนเก็บ 4 - 6 ออนซ์
- ทารกอายุ 6 เดือนเก็บ 5 - 8 ออนซ์

● ระหว่าง 6 - 12 เดือนปริมาณนํ้านมที่ทารกต้องการอาจจะเริ่มลดลงบ้าง เนื่องจากทารกเริ่มได้รับอาหารเสริม แต่นํ้านมแม่ก็ยังเป็นอาหารหลักที่สำคัญสำหรับทารกในช่วงปีแรก

บางช่วงที่ทารกโตเร็ว (growth spurt) ซึ่งจะเกิดขึ้นตอนลูกอายุ 1 สัปดาห์ 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน ทารกมีความต้องการนํ้านมมากขึ้น เคยกินทุก 3 ชั่วโมงกลับตื่นมากินเกือบทุกชั่วโมงครึ่ง ช่วงนี้คุณแม่ไม่ต้องทำอะไร ปรับตัวเข้าหากัน จะเป็นอยู่ 2 - 3 วันหรืออย่างช้าไม่เกิน 1 เดือนก็จะกลับเข้าสู่ปกติ

เมื่อแม่ไปทำงาน

● ทำอย่างไรกับวันไปทำงาน

- ให้ลูกดูดนมแม่จากเต้าช่วงเช้านก่อนไปทำงาน
- เมื่ออยู่ที่ทำงาน บีบเก็บนํ้านมอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง (ในช่วงสาย หลังอาหารเที่ยง และช่วงบ่าย) จนลูกอายุ 6 เดือน และเริ่มกินอาหารตามวัย ความต้องการนมแม่จะลดลง คุณแม่อาจลดการบีบลงแต่ยังคงสภาพปริมาณนํ้านมได้พอสำหรับลูก
- เก็บนํ้านมไว้ในตู้เย็นบริเวณใต้ช่องแช่แข็ง หรือเก็บในกระติกนํ้าแข็งที่มีนํ้าแข็งอยู่ตลอดเวลา

- ขณะเดินทางกลับบ้านให้แช่ในกระติกน้ำแข็ง หรือในกระเป๋ามีแผ่นให้ความเย็น (ice pack) และนำเข้าแช่ในตู้เย็นเมื่อถึงบ้าน
- ให้คนเลี้ยงป้อนนมบีบจากถ้วย และควรให้ดื่มนมในช่วงใกล้เวลาที่คุณแม่กลับบ้านเพื่อลูกจะได้ไม่อึดจนไม่ยอมดูดนมจากเต้า
- ตอนกลางคืนหรือขณะอยู่บ้านคุณแม่ควรให้ลูกดูดนมจากเต้าตลอด

● ทำอย่างไรให้น้ำนมพอสำหรับลูก

การที่แมมีน้ำนมน้อยลง เมื่อกลับไปทำงานอาจเกิดจาก

- บีบหรือปั้มนมไม่สม่ำเสมอ หรือทิ้งระยะห่างเกินกว่า 3-4 ชั่วโมง
- เสริมนมผงหรืออาหารอื่นก่อนลูกอายุ 6 เดือน
- ความเครียดจากการทำงาน
- พักผ่อนน้อย และรับประทานอาหารน้อย
- กินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดที่เป็นฮอร์โมนรวมในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด

แม่ไปทำงาน "หนูก็กินนมแม่ได้"

บีบ เก็บ ตุน...เพื่อลูกรัก

9.30 น.



12.30 น.



15.30 น.



ถึงเวลาเก็บนมแม่

ไปมุงนมแม่



ล้างมือให้สะอาด



นวดให้รอบเต้านมเบา ๆ



บีบเก็บน้ำนม
ลงในภาชนะที่สะอาด
บีบให้เกลี้ยงเต้า



ปิดภาชนะให้มิดชิดทันที



นำแช่ตู้เย็น หรือกระติตน้ำแข็ง

วิธีการทำให้น้ำนมเพียงพอ

อันดับแรกคุณแม่ต้องมั่นใจก่อนว่าจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้มีน้ำนมน้อยลง จากนั้นจึงเข้าสู่กระบวนการทำให้น้ำนมมากขึ้น โดย

- 😊 กระตุ้นเต้านมก่อนให้นมลูก โดยนวดเต้านมและคลึงหัวนมเบา ๆ
- 😊 ให้นมลูกบ่อยขึ้นและนานขึ้น (ไม่ควรน้อยกว่า 8 ครั้งต่อวัน) ถ้าไม่ได้ติดอยู่กับลูกก็ควรบีบหรือปั้มนมออกให้เกลี้ยงเต้าทุก 3 ชั่วโมง
- 😊 ในช่วงอยู่บ้านให้ลูกดูดนมจากเต้าในช่วงเย็น และตอนกลางวัน รวมทั้งวันหยุดสุดสัปดาห์ เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้คงอยู่
- ✂️😊 หลีกเลี่ยงการให้น้ำ นมผงหรืออาหารเสริมอื่นก่อนอายุ 6 เดือน
- 😊 ทำอารมณ์ให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียดขณะให้นม
- 😊 กินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้ครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำตามความต้องการ

สิ่งสำคัญที่จะทำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่พร้อม ๆ กับทำงานไปด้วยอย่างดี คือ ความเชื่อมั่นในคุณค่าของน้ำนมแม่ ความตั้งใจจริงของคุณแม่การสนับสนุนและช่วยเหลือรวมทั้งการให้กำลังใจทั้งจากที่บ้านและที่ทำงาน...