



# 20 นาที 20 ท่อน

เพื่อการเลี้ยงลูกด้วย 'นมแม่'



20 ถาม-ตอบ เพื่อการเลี้ยงลูกด้วย “นมแม่”

ที่ปรึกษาทิตติมศักดิ์ : พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร

ที่ปรึกษา : คุณลักขณา จุติสมุทร, คุณมีนระ สพลมัย, คุณศิริลักษณ์ ถาวรวัฒนะ

ผู้เขียน : คุณรัตนา พงษ์วานิชอนันต์

พิมพ์ครั้งที่ : 1 วันที่ 1 กันยายน 2555

สนับสนุนการจัดพิมพ์ : สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ออกแบบ/พิมพ์ที่ : KITTI BLACK & WHITE / โรงพิมพ์มิตรไทย

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

เลขที่ 420/8 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กทม.

โทร. 02-3548404 โทรสาร 02-3548409

"หมแม่คือหยดเหงาของสายใยรักแห่งครอบครัว"



ลายพระหัตถ์  
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ  
สยามมกุฎราชกุมาร  
พระราชทานแก่  
โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว

# บทนำ

ถ้าลองหลับตานึกถึงภาพความรักที่บริสุทธิ์งดงาม ที่ทำให้เราอมยิ้มอย่างมีความสุขได้ทุกครั้ง ภาพที่ลอยขึ้นมาภาพหนึ่งคือภาพที่เรากำลังให้นมลูก

ลูกจะกินนมอะไร ก็ดูเหมือนทำให้ลูกอึด และเติบโตได้เช่นกัน แต่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้ คุณแม่ลูก มีโอกาสของความใกล้ชิด ความอบอุ่น ความผูกพัน ความปลอดภัยในทุกอึดที่ลูกได้รับ พร้อมกับการได้รับสารอาหารครบตามมาตรฐาน ภูมิคุ้มกันต่อโรคติดเชื้อ ต่างๆ โดยเฉพาะ เรื่องของ ท้องเสีย ปลอดภัย หล้อแพ้ ฯลฯ สารปกป้องสารส่งเสริมเยื่อต่างๆ ให้แข็งแรง ฯลฯ มากมายหลายด้าน และอย่างเป็นทางการได้ตั้งคำถามว่า “นมแม่ ดีที่หนึ่งเลย” ในแผนประชาสัมพันธ์ พระฉายาลักษณ์พระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ ที่เราได้เห็นในทุกสถานพยาบาลในประเทศไทย

เพื่อทบทวนภาพที่งดงามให้กลับมางดงามดังเคย ทางศูนย์นมแม่ฯ จึงได้จัดทำสื่อชุด “20 ถาม-ตอบ เพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” จำนวน 2,000 เล่ม ถวายแด่พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายา ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ ในโครงการสายใยรักแห่งครอบครัว เพื่อบรรจุกะเป่า “นมแม่สายใยรัก พระราชทาน” ได้ประทานให้แก่แม่ที่มีลูกตั้งแต่แรกคลอดจนถึงอายุไม่เกิน 6 เดือน คณะผู้จัดทำหวังว่า สื่อความรู้นี้จะเสมือนเพื่อนคู่ใจคุณแม่ ช่วยไขข้อข้องใจ และช่วยจับมือแม่ให้สามารถกลับมาทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ มั่นใจ และเปี่ยมสุขได้อีกครั้ง

# สารบัญ

หน้า

## บทนำ

1	ถ้าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต้องเตรียมตัวอย่างไร	1
2	ถ้าหัวนมมีปัญหาจะให้นมลูกได้ไหม	3
3	นานแค่ไหนกว่าน้ำนมจะมา	5
4	ฉันจะมีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูกไหม	7
5	ทำไมถึงเจ็บหัวนมทุกครั้งที่ให้นม	9
6	เพราะอะไรถึงต้อง ‘นมแม่อย่างเดียว’ ในช่วง 6 เดือนแรก	11
7	นมแม่ทำให้ลูกตัวเหลืองได้ด้วยหรือ	13
8	กินนมแม่ ทำให้ลูกตัวเล็กจริงหรือ	15
9	เจ็บตึงเต้านมมากเป็นอันตรายไหม	17
10	น้ำนมไหลแรงเกินไปจะเป็นปัญหาไหม	19
11	ทำไมลูกร้องกวนตอนกลางคืน	21
12	ลูกถ่ายอุจจาระบ่อย เป็นเพราะนมแม่หรือเปล่า	23
13	ลูกกินนมแม่ แต่ทำไมยังท้องผูก	25
14	ยามป่วยไข้...แม่กินยาได้ไหม	27
15	เตรียมตัวอย่างไร...เมื่อแม่ต้องกลับไปทำงาน	29
16	นมแม่...เก็บได้นานแค่ไหน	31
17	จะฝึกให้ลูกตึมนมแม่จากแก้วได้อย่างไร	33
18	ควรให้อาหารเสริมตามวัยกับลูกเมื่อไร และอย่างไร	35
19	หย่านมเมื่อไรดี	37
20	คุมกำเนิดวิธีไหนได้บ้าง	39
	ภาคผนวก	41
	รายชื่อคลินิกนมแม่	

# 1



## ถ้าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต้องเตรียมตัวอย่างไร

คุณแม่หลายคนมีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่ก็ติดอยู่ที่รู้สึก “ไม่มั่นใจ” สักๆ จ้างใน ซึ่งการจะสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นได้นั้นไม่ยาก ขึ้นอยู่กับว่าคุณเตรียมความพร้อมสำหรับเรื่องนี้แค่ไหน

### **เตรียมความพร้อม...สู่การเลี้ยงลูกด้วย ‘นมแม่’**

#### ●● เริ่มต้นด้วย “ใจ”

อย่างที่บอกว่าคุณแม่มีใจก็เท่ากับมีชัยไปกว่าครึ่งแล้ว เพราะนั่นหมายถึงคุณพร้อมที่จะแสวงหาความเชื่อมั่น ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่จะนำพาคุณไปสู่เส้นทางแห่งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ การที่เราจะเชื่อมั่นมากน้อยแค่ไหนนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่าเรามีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากน้อยแค่ไหนด้วยเช่น

## •• ฝ่าหาข้อมูล

ปัจจุบันคุณแม่สามารถเติมเต็มความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้จากหลายแหล่งไม่ว่าจะเป็นหนังสือ เว็บไซต์ เอกสารแผ่นพับต่างๆ รวมไปถึงคลินิกนมแม่ที่พร้อมให้คำปรึกษาในเรื่องนี้โดยเฉพาะ แต่สิ่งที่คุณแม่ควรจดจำไว้ให้ขึ้นใจคือหลักการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นั่นคือ

- ดูเร็ว คือ ให้ลูกดูดนมทันที หรือภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนม
- ดูบ่อย คือ ให้ลูกดูดกระตุ้นน้ำนมทุก 2- 3 ชั่วโมง หรือดูดจนเกลี้ยงเต้าเพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมอย่างต่อเนื่อง
- ดูถูกวิธี คือ ให้ลูกดูดจับให้มิดถึงลานหัวนม ซึ่งเป็นบริเวณที่มีท่อน้ำนมกระจายอยู่โดยรอบ

## •• หาแนวร่วม...เสริมความมั่นใจ

พูดคุยและทำความเข้าใจร่วมกันกับคนที่จะมาทำหน้าที่ผู้ช่วยดูแลลูก ไม่ว่าจะเป็นสามี ย่า ยาย ให้ทราบถึงความตั้งใจที่แท้จริงของคุณ นั่นเพราะความเข้าใจจากคนรอบข้าง คือ ตัวแปรสำคัญที่จะ “เสริม” หรือ “ลดทอน” ความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของคุณได้

## •• เลือกโรงพยาบาลที่ใช้

ปัจจุบันมีโรงพยาบาลหลายแห่งประกาศตัวชัดเจนว่า ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะโรงพยาบาลที่ร่วมโครงการสายใยรักฯ เลือกสักแห่งที่คุณสามารถเดินทางไปมาได้สะดวกตลอดระยะเวลาฝากครรภ์ และมั่นใจได้ว่าหลังคลอดลูกจะได้ดูนมจากอกของคุณแน่นอน

## •• เตรียมร่างกายให้พร้อม

คุณแม่สามารถเตรียมร่างกายได้ตั้งแต่ตอนตั้งครรภ์ ด้วยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลาย และเพียงพอ เพราะอาหารคือวัตถุดิบสำคัญที่ร่างกายจะนำไปสร้างน้ำนม

นอกจากนี้ความพร้อมของเต้านมก็สำคัญ ซึ่งช่วงฝากครรภ์จะมีพยาบาลหรือผู้เชี่ยวชาญคอยตรวจดูให้และหากพบว่ามีปัญหาจะช่วยแก้ไขหรือแนะนำวิธีที่เหมาะสมให้การเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจของคุณแม่ และคนรอบข้างคือสิ่งสำคัญที่จะช่วยเสริมความมั่นใจให้คุณแม่พร้อมรับมือกับบททดสอบต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างมีสติและก้าวไปสู่เส้นชัยนมแม่ได้ในที่สุด ☺



# 2



## ถ้าห้วนมีปัญหา จะให้นมลูกได้ไหม

ถ้าที่ห้วนมีปัญหา ไม่ได้หมายความว่าคุณแม่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ได้หรอกนะค่ะ เพราะหัวใจสำคัญ ไม่ได้อยู่ที่ห้วน แต่อยู่ที่ลานนม มากกว่า หากคุณแม่ให้ลูกดูดนมอย่างถูกวิธี คือ ดูดจับจนถึงลานนม ถ้าใช้นิ้วมือหยิบห้วนได้ก็ แสดงว่าห้วนมปกติทุกอย่างก็หมดปัญหาได้

## วิธีสังเกตว่า หัวนมพอเหมาะกับลูกหรือไม่

- ขณะที่นำลูกเข้าเต้าให้คุณแม่ใช้หัวนมแตะที่จมูกไล่ไปที่ริมฝีปากบนลูกซ้าๆ รอจนลูกอ้าปากกว้างเต็มที่ จึงเคลื่อนลูกเข้าเต้าอย่างนุ่มนวล จากนั้นสังเกตว่าลูกอมงับหัวนมและลานนมได้ลึกพอ โดยทั่วไปถ้าหัวนมไม่ใหญ่มากนักลูกจะค่อยๆ ปรับตัวดูดนมแม่ได้ในไม่ช้าค่ะ
- หากสังเกตว่าเมื่อลูกเข้าเต้าและดูดนมแม่ ลูกมีอาการคลื่นไส้คล้ายจะอาเจียนได้ แสดงว่าหัวนมของคุณแม่อาจจะยาวไปสักนิด ก่อนส่งลูกเข้าดูดนมจากเต้าคุณแม่ควรบีบน้ำนมด้วยมือก่อนส่งลูกเข้าเต้าให้อมลึกได้ถึงลานนม
- ในกรณีที่สังเกตว่าหัวนมสั้น บอด หรือบวม ถ้าไม่มากก็ไม่เป็นปัญหา เพราะสามารถให้ลูกดูดนมได้ มีเพียงบางรายเท่านั้นที่อาจต้องใช้อุปกรณ์ช่วยดึงหัวนมให้ขึ้นมาก่อน ซึ่งจะมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำแก่คุณแม่โดยเฉพาะค่ะ
- ขอคำปรึกษาได้ตามคลินิกนมแม่ (รายละเอียดในหน้า 41) <sup>๑</sup>

หัวนม  
ที่มีปัญหา  
ต่างๆ



•• หัวนมบวม และหัวนมบอด



•• หัวนมสั้น



•• หัวนมยาว

# 3



## นานแค่ไหน...กว่าน้ำนมจะมา

ช่วงเวลาแห่งการรอคอย ที่สุดแสนทรมานใจคนเป็นแม่คือ ช่วงที่ต้องรอสู่นว่าเมื่อไรน้ำนมจะมาเสียที ...เข้าใจค่ะ ว่าเสียงร้องของลูกยามนี้มันเสียดแทงเข้าไปในใจคนเป็นแม่แค่ไหน แต่ไม่อยากให้กังวลเกินไป อย่างที่เน้นเสมอๆ ว่าความเครียด คือ อุปสรรคสำคัญที่ทำให้น้ำนมมาช้ากว่าที่ควรเป็นได้

โดยปกติแล้วคุณแม่จะเริ่มมีน้ำนมเต็มทีในราว 30 ชม. หลังคลอด หรือ 2-3 วัน หลังคลอด บางรายอาจจะเลยไป 5 วัน ก็ได้เช่นกัน ซึ่งปัจจัยที่ทำให้มีน้ำนมมาช้า หรือเร็ว มาจากการดูดกระตุ้นเต้านมของลูกด้วย เพราะถ้าให้ลูกดูดกระตุ้นน้อยเกินไป หรือดูดจับเฉพาะหัวนมไม่ลึกถึงลานนม การดูดของลูกก็ไม่ใช่ผลกลับทำให้คุณแม่เจ็บ หัวนม หัวนมเป็นแผลได้

แต่ถ้าคุณแม่มั่นใจว่าให้ลูกดูดนมได้อย่างถูกวิธีแล้วก็ไม่ต้องห่วงอะไร แม้มีน้ำนมมาช้าวันสองวัน ลูกก็ยังม่ีสารอาหารสะสมมาตั้งแต่ตอนที่อยู่ในครรภ์ อีกทั้งในหัวน้ำนมจะมีสารโปรตีนมากกว่าน้ำนมธรรมดาถึง 3 เท่า

เพราะฉะนั้น ใจเย็นๆ ทำจิตใจให้สบาย ทำร่างกายให้ผ่อนคลายประเดี๋ยวน้ำนมมาเองค่ะ ☺

## ร่างกาย ผลิตน้ำนม อย่างไร

ช่วงเวลากการผลิตน้ำนม แบ่งเป็น 3 ช่วงด้วยกัน คือ

1. ช่วงตั้งครรภ์ 16-22 สัปดาห์ ร่างกายจะเริ่มผลิต Colostrum หรือ หัวน้ำนม ในปริมาณไม่มาก
2. ช่วงหลังคลอด 30-40 ชม. การกระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนมในปริมาณที่เพิ่มขึ้น ซึ่งในสองช่วงแรกนี้การผลิตน้ำนมจะเป็นไปโดยกลไกธรรมชาติ ซึ่งเกิดจากการทำงานของฮอร์โมน
3. ช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด ที่การผลิตน้ำนมจะขึ้นอยู่กับการดูดกระตุ้นของลูก “ถ้าลูกไม่ดูด น้ำนมก็ไม่มี” เพราะฉะนั้น ยิ่งสามารถนำน้ำนมออกจากร่างกายได้มากเท่าใด ร่างกายก็จะยิ่งผลิตน้ำนมมากขึ้นเท่านั้น และแน่นอนว่า หากในช่วงสัปดาห์แรกกลไกธรรมชาตินี้ถูกแทรกแซงด้วยนมผสม หรือนมขวด เสียแล้ว โอกาสที่ร่างกายจะผลิตน้ำนมได้มากย่อมน้อยลงตามลำดับ

# 4




# ฉันจะมีน้ำนมเพียงพอ สำหรับลูกไหม

คุณแม่ต้องเข้าใจก่อนว่า ร่างกายจะผลิตน้ำนมมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการของคนของลูกด้วย นั่นหมายความว่า ยิ่งลูกดูดนมบ่อยๆ ร่างกายก็จะยิ่งสร้างน้ำนมขึ้นมากทดแทนน้ำนมส่วนที่ออกไป 3 จุด คือ ดูดเร็ว ดูดบ่อย และ ดูดถูกวิธี หายห่วงเรื่องน้ำนมไม่พอได้เลยคะ

## เหตุที่ทำให้นมแม่มีน้อย

- เริ่มให้ลูกดูดช้าเกินไป
- ให้ลูกดูดผิดวิธี คือดูดจับไม่ลึกถึงลานนม
- ให้ลูกดูดกระตุ้นน้ำมน้อย ซึ่งมักเกิดร่วมกับการเสริมนมผสม การให้น้ำ อาหารเสริมก่อน 6 เดือน ทำให้ลูกอึดไม่ยอมดูดนมแม่
- คุณแม่ที่กลับไปทำงาน แล้วปั๊มนมออกน้อยเกินไป หรือทิ้งระยะห่างเกินกว่า 3-4 ชั่วโมง
- คุณแม่มีความเครียด การพักผ่อนอาหารน้อย
- กินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดที่เป็นฮอร์โมนรวมในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด

## เคล็ดลับ...เพิ่มน้ำนม

- **ให้นมลูกบ่อยและนานขึ้น** ไม่ควรน้อยกว่า 8 ครั้งต่อวัน ถ้าไม่ได้อยู่กับลูกควรบีบนมออก ทุก 3 ชม. เต้าละ 15 นาที 2 เต้าไม่เกิน 30 นาที
- **กระตุ้นเต้านมบ่อยๆ** โดยใช้ผ้าอู่นัดประคบเต้านม 3-5 นาที หรือนวดเต้านมและคลึงหัวนมเบาๆ ก่อนให้นมลูก
- **ให้ลูกดูดนมอย่างถูกวิธี** โดยดูดจับให้ถึงลานนม
- **เลี้ยงการให้น้ำและอาหารอื่น** แก่ลูก ก่อนอายุ 6 เดือน
- **ผ่อนคลายใจก่อนให้นมลูก หรือขณะปั๊มนม** โดยอาจจะทามูมเหมาะๆ เปิดเพลงเบาๆ เป็นต้น
- **กินอาหารให้ครบคุณค่า** ตามคำแนะนำอาหารสำหรับคุณแม่ที่ให้นมลูก เน้นพืชผักสมุนไพรที่ช่วยเร่งน้ำนม เช่น ชিং กระเพรา หัวปลี เป็นต้น
- **ใช้เทคนิคหยดนม** ในช่วงที่นมแม่ยังไม่มาดึกว่าให้ลูกดูดนมจากขวด โดยใช้ไซริงค์หยดนมผสมที่ละน้อยลงข้างเต้าพอให้ลูกดูดได้ไม่หงุดหงิด กระทั่งนมแม่เริ่มมาจึงค่อยงดการหยดนมลง
- **กระตุ้นให้ลูกดูดนมโดย** หรือบีบน้ำนมเข้าปากลูกเป็นระยะ เพื่อกระตุ้นให้ลูกดูดนมต่อจนกว่าลูกจะอึด 

# 5



## ทำไมถึงเจ็บหัวนมทุกครั้ง ที่ให้นม

อาการเจ็บแสบที่บริเวณหัวนม เป็นสัญญาณเตือนให้รู้ว่า คุณแม่กำลังให้นมลูก ในท่าที่ไม่ถูกต้องนัก เพราะการที่ลูกอมจับได้แค่เพียงหัวนมไม่ลึกถึงลานนมจะทำให้ผิวหนังบริเวณหัวนมถูกเสียดสีกับเพดานแข็งของลูก จนกระทั่งหัวนมแตกเป็นแผล และอาจลุกลามกระทั่งเป็นแผลอักเสบติดเชื้อได้ โดยส่วนใหญ่แล้วมักเกิดกับคุณแม่มือใหม่ที่ยังไม่คุ้นชินกับการให้นมลูกนั่นเองค่ะ

## ปัญหาห้วนนมแตกเกิดได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น

- การอุ้มให้นมลูกไม่ถูกวิธีทำให้ลูกดูดงับไม่ถึงลานนม
- ลูกมีพังผืดใต้ลิ้นทำให้แลบลิ้นออกมาได้น้อยจึงดูดได้แค่ห้วนนม
- เต้านมของคุณแม่คัดตมมากทำให้ลานนมตึงแข็งจนลูกอมงับได้ไม่ลึกพอ
- แม้กระทั่งการที่คุณแม่กลัวว่าลูกจะหายใจไม่ออกขณะดูดนมจึงใช้นิ้วกดบริเวณใกล้ๆ ขอบลานนมจนทำให้ลูกอมงับได้ไม่ลึกพอ

ดังนั้นเมื่อไรที่คุณแม่เริ่มรู้สึกเจ็บๆ บริเวณห้วนนมให้รีบหาสาเหตุให้พบว่าเป็นจากอะไร เช่น ถ้าพบว่าลูกมีพังผืดใต้ลิ้น ก็ควรรีบปรึกษาแพทย์ หรือถ้าเกิดจากท่าทางการให้นมที่ไม่ถูกต้องก็ค่อยๆ ปรับแก้ให้ถูกต้องในการให้นมครั้งต่อไป 🍵

### เมื่อต้องให้นมลูก... ยามเจ็บห้วนนม

- เริ่มให้นมข้างที่ไม่แตกหรือเจ็บก่อนเสมอ
- ควรรอจังหวะให้ลูกอ้าปากกว้างที่สุด แล้วค่อยนำลูกเข้าเต้า เพื่อให้ลูกอมงับได้ลึกพอ
- ลองเปลี่ยนท่าอุ้มให้นมแบบอื่นๆ ดูบ้าง เช่น ท่าอุ้มฟุตบอล ท่านอน เพราะเมื่อเปลี่ยนท่ามุมที่เข้าเต้าจะเปลี่ยนไป
- พยายามให้ลูกดูดนมบ่อยๆ อย่างน้อยทุก 2-3 ชั่วโมง หรือทุกครั้งที่ลูกต้องการเพื่อแก้ปัญหาเต้านมคัดตึง
- หากต้องการถอนนมออกจากปากในขณะที่ลูกยังดูดนมอยู่ ให้คุณแม่ใช้นิ้วสอดเข้าที่มุมปากของลูก โดยให้นิ้วอยู่ระหว่างเหงือกลูกเพื่อลดแรงดูด จากนั้นจึงค่อยๆ ถอนห้วนนมออกมาเสร็จแล้วให้คุณแม่บีบน้ำนม 2-3 หยดทาบริเวณห้วนนม ทิ้งไว้ให้แห้งก่อนสวมเสื้อชั้นใน เนื่องจากในน้ำนมแม่มีสารต้านการอักเสบจึงช่วยให้แผลหายเร็วโดยไม่จำเป็นต้องทาครีมหรือยาอื่นๆ หรืออาจใช้ปทุมแก้วครอบห้วนนมชั่วคราว เพื่อป้องกันการระคายเคืองจากการสัมผัสกับเสื้อชั้นในก็ได้ค่ะ



# 6



# เพราะอะไร ถึงต้อง ‘นมแม่อย่างเดียว’ ในช่วง 6 เดือนแรก

เหตุผลที่คุณแม่ไม่ควรให้น้ำ หรืออาหารอื่นๆ เสริมนมแม่ในช่วง 6 เดือนแรก  
เพราะว่า

- นมแม่มีสารอาหารครบถ้วนเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของลูกในระยะนี้อยู่แล้ว เด็กที่กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนแรก มีพัฒนาการทางสมองดีกว่าเด็กที่กินนมผสมหรือกินนมแม่ไม่ถึงครึ่งปี อีกทั้งพัฒนาการโดยรวมและการมองเห็นก็จะดีกว่าด้วย
- ในนมแม่มีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ถึง 87 เปอร์เซ็นต์ จึงไม่จำเป็นต้องให้น้ำอีก ฉะนั้นความเชื่อที่ว่าไม่ให้ลูกดื่มน้ำเดี๋ยวลูกก็ตัวเหลืองจึงไม่เป็นความจริง เพราะลูกไม่ได้ขาดน้ำแต่น้ำซ่อนอยู่ในนมแม่แล้วต่างหาก
- ในช่วง 4-6 เดือน โครงสร้างเซลล์บุทางเดินอาหารของลูกยังไม่แข็งแรง ระบบน้ำย่อยและสารภูมิคุ้มกันที่คอยดักจับสารแปลกปลอมก็ยังไม่พัฒนาดีพอ และมีน้อย ร่างกายจึงไม่พร้อมสำหรับการย่อยโปรตีนจากอาหารอื่นๆ ที่เมื่อรับเข้าไปอาจทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อและเป็นภูมิแพ้ได้ โดยเฉพาะนมผสมที่มีโปรตีนแปลกปลอมจากนมวัว ซึ่งอาจเล็ดลอดไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน และก่อให้เกิดภูมิแพ้ได้
- การป้อนน้ำ และอาหารอื่นจะเข้าไปกินพื้นที่ในกระเพาะอาหารน้อยๆ ของลูก ทำให้ลูกได้รับสารอาหารจากนมแม่ไม่เต็มที่

... คราวนี้หายสงสัยแล้วนะคะ ว่าเพราะเหตุใดถึงต้องนมแม่อย่างเดียว ในช่วง 6 เดือนแรก ☺

7



# นมแม่ทำให้ลูกตัวเหลืองได้ด้วยหรือ

ภาวะตัวเหลืองในการรกแรกเกิดพบได้บ่อย และเกิดได้จากหลายสาเหตุค่ะ เช่น หมู่เลือดแม่-ลูกไม่เข้ากัน, ภาวะพร่องเอนไซม์ G6PD, การรกเกิดก่อนกำหนด ฯลฯ ซึ่งคุณหมอจะตรวจหาสาเหตุและให้การรักษาตามเหตุปัจจัย ความรุนแรงของระดับสารสีเหลืองในเลือด และอายุของการรก

## สำหรับภาวะตัวเหลืองสามารถเกิดขึ้นได้โดย

- ทารกได้รับนมแม่ไม่เพียงพอจึงทำให้ขับสารเหลืองออกทางอุจจาระได้ช้า มักพบได้ในช่วงอายุ 2-4 วันแรก และสามารถป้องกันได้โดยให้ดูดนมแม่บ่อยๆ น้ำไม่ช่วยให้ช่วยให้ลูกตัวเหลืองน้อยลงค่ะ
- ภาวะตัวเหลืองมักพบหลังลูกอายุ 5 วัน โดยทั่วไปภาวะนี้ไม่เป็นอันตรายในทารกครบกำหนดที่แข็งแรงดี สามารถให้ลูกกินนมแม่ต่อไปได้ระดับสารสีเหลืองจะขึ้นสูงสุดระหว่าง 10-21 วัน แล้วค่อยๆ ลดลงจนหายไปเองในสัปดาห์ที่ 3 แต่มีบ้างเหมือนกันที่อาการเหลืองอาจยังมีเล็กน้อยจนถึงเดือนที่ 3 แต่หากสารสีเหลืองมีปริมาณมากจนอาจเป็นอันตรายคุณหมอจะใช้การส่องไฟช่วย ☺

น้ำไม่ช่วยให้  
ให้ลูกตัวเหลือง  
น้อยลง

เพราะสารสีเหลืองที่พบในตัวลูกไม่ละลายในน้ำ การป้อนน้ำจึงไม่ช่วยให้ลูกหายตัวเหลือง แต่จะยิ่งทำให้หายเหลืองช้าลงอีก เนื่องจากน้ำจะไปแย่งพื้นที่ในกระเพาะอาหารลูก ทำให้ลูกดูดนมแม่ได้น้อยลง การขับสารสีเหลืองออกทางอุจจาระก็ยิ่งทำได้ช้าตามไปด้วย

# 8



# กินนมแม่ทำให้ ลูกตัวเล็กจริงหรือ

เด็กจะตัวเล็กหรือตัวโต ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ กินนมแม่ หรือ กินนมผสม เท่านั้น แต่ยังเกี่ยวกับพันธุกรรม โรคและภาวะแทรกซ้อนของแม่ระหว่างตั้งครรภ์ อาหารในช่วงขวบปีแรก สุขภาพและความเจ็บป่วย และอื่นๆ อีกมากมาย

ที่สำคัญองค์การอนามัยโลกได้จัดทำกราฟการเจริญเติบโต สำหรับทารกที่กินนมแม่ โดยเฉพาะ WHO Child Growth Standard) ขึ้นมาใช้โดยเฉพาะ และได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างทารกที่เลี้ยงด้วยน้ำนมแม่ใน 6 ประเทศ จาก 5 ทวีป ซึ่งสามารถยืนยันได้ว่าแบบแผนของน้ำหนักที่เหมาะสมสำหรับเด็กที่เลี้ยงด้วยนมแม่ไม่เหมือนกับเด็กที่เลี้ยงด้วยนมผสม และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวใน 6 เดือนแรกไม่ได้ทำให้เด็กน้ำหนักน้อยแต่กลับมีน้ำหนักขึ้นได้ดีหรือดีกว่าเด็กที่เลี้ยงด้วยนมผสมเสียด้วยซ้ำ

คราวนี้ คลายใจได้แล้วนะคะว่านมแม่ไม่ได้ทำให้ลูกของเราตัวเล็กอย่างที่ใครเขาพูดกันที่สำคัญ สารอาหารในนมแม่ยังเหนือชั้นกว่า นมผสมที่มักจะอวดอ้างสรรพคุณแจกเช่นนมแม่

...ยังไง นมแม่ของแท้ย่อมดีกว่านมที่ทำเลียนแบบอยู่แล้ว ☺

จุดขาวที่  
หัวนม  
คืออะไร

จุดสีขาวๆ ชุ่มๆ ที่ติดอยู่เป็นเพียงแค่เศษไขมัน หรือเศษเยื่อบุผิวที่หลุดลอกไม่หมด จนกลายเป็นตุ่มอุดตันบริเวณรูเปิดหัวนม บางคนอาจมีลักษณะเป็นจุดขาวๆ คล้ายตุ่มหนอง หรือตุ่มพองเล็กๆ ขนาดมักไม่เกิน 1 มม. และรู้สึกเจ็บคล้ายถูกเข็มทิ่มได้

วิธีแก้ที่ดีที่สุด คือ ให้ลูกช่วยคุณ

โดยให้คุณแม่บีบน้ำนมออกก่อนแล้วให้ลูกดูดข้างที่เป็นก่อน เพราะลูกจะดูดมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ไขมันที่อุดตันอยู่หลุดง่ายขึ้น แต่ถ้ายังไม่หลุด และมีอาการเจ็บปวดภายในเต้านมมาก แนะนำให้ปรึกษาคลินิกนมแม่ เพราะอาจต้องให้ช่วยสะกิดออก ห้ามสะกิดด้วยตัวเองอาจทำให้ติดเชื้อ และอักเสบได้

# 9




# เจ็บตึงเต้านมมาก เป็นอันตรายไหม

เจ็บตึงเต้านม เหมือนมีก้อนโตแข็ง กดแล้วเจ็บ บางครั้งมีอาการบวมแดง แต่ไม่มีไข้

...อาการเหล่านี้กำลังบอกให้รู้ว่าท่อน้ำนมกำลังเกิดการอุดตัน เนื่องจากน้ำนมในบางจุดเข้มข้นมากจนทำให้ไหลไม่สะดวก และไปอุดตันอยู่ในท่อน้ำนมจนเกิดเป็นก้อนโตแข็งๆ ขึ้นมา ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ใหลูกดูดนมไม่บ่อยพอระบายน้ำนมออกจากเต้านมไม่หมด การสวมเสื้อชั้นในที่คับเกินไป เต้านมใหญ่ทำให้ส่วนล่างระบายน้ำนมออกได้ไม่ดี เป็นต้น

## อย่างไรก็ตาม ปัญหาท่อน้ำนมอุดตันไม่อันตรายอย่างที่คิด และสามารถแก้ไขได้ โดย

- ประคบเต้านมด้วยผ้าอุ่นจัด ประมาณ 3-5 นาที ก่อนให้นมลูก
- ใหลูกดูดจากเต้าที่มีปัญหาก่อน เพื่อระบายน้ำนมออกจากท่อน้ำนมได้มากขึ้น
- นวดเบาๆ เหนือบริเวณที่อุดตันไล่ไปถึงหัวนมขณะใหลูกดูดนม เพื่อดันก้อนที่อุดตันออก
- เปลี่ยนท่าให้นมในแต่ละมือ การใหลูกดูดนมในท่าที่แตกต่างกันในแต่ละมือก็เพื่อระบายน้ำนมจากส่วนต่างๆ ของเต้านมได้ดีขึ้น
- ใหลูกดูดนมบ่อยๆ ทุกๆ 2-2 1/2 ชั่วโมง หรือเร็วกว่านั้น โดยเฉพาะช่วงที่ลูกหิวนมจัดๆ จะดูดได้แรงใ้ดูดนานอย่างน้อยข้างละ 15-20 นาที เสร็จแล้วใ้บีบน้ำนมออก จะช่วยให้หายเร็วขึ้น
- ถ้าปวดมากๆ สามารถรับประทานยาพาราเซตามอลแก้ปวดได้
- ควรสวมเสื้อชั้นในที่ไม่คับจนเกินไป เพื่อเลี่ยงการกดทับบริเวณเต้านม

หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 24 ชั่วโมง ใหลองปรึกษาคลินิกนมแม่เพื่อหาวิธีที่เหมาะสมเฉพาะรายไปค่ะ 



# 10



## น้ำนมไหลแรงเกินไป **จะเป็นปัญหาไหม**

การที่น้ำนมไหลแรงแบบพุ่งปรี๊ด อาจเป็นสาเหตุให้ลูกสำลักและไม่อยากดูดนมได้เหมือนกัน ซึ่งเรื่องนี้ คุณแม่สามารถแก้ไขได้ด้วยการชะลอน้ำนม ซึ่งทำได้หลายวิธี เช่น

## •• ปรับท่าให้นม

ท่านอนหงาย : โดยให้คุณแม่อยู่ในท่านอนหงายและลูกนอนคว่ำอยู่บนอกของคุณแม่ เพื่อให้หน้านมไหลช้าลง เมื่อลูกดูดได้ลึกพักน้ำนมก็จะไหลช้าลงเป็นปกติ แล้วจึงค่อยเปลี่ยนกลับเป็นท่าอื่นได้ค่ะ

ท่านั่งเอน : ถ้าลูกไม่ชอบนอนคว่ำ คุณแม่อาจนั่งเอนไปด้านหลังโดยให้ปาก และลำคอของลูกอยู่ในระดับสูงกว่าหัวนมแม่เพื่อลดแรงฟุ้งของน้ำนม หรืออาจให้นอนตะแคงไปด้วยกันทั้งแม่และลูก เวลานั้นนมออกมากลูกอาจคายปากเล็กน้อยให้น้ำนมแม่ไหลออกข้างมุมปาก ช่วยลดการล้าล้าลงได้ค่ะ

## •• ใช้นิ้วคืบ

ให้คุณแม่วางนิ้วชี้ และนิ้วกลางบนลานนม อย่ากดนิ้วชี้บนเนื้อนม เพราะจะทำให้หน้านมพุงมากขึ้น ใช้นิ้วกลางดึงเนื้อนมด้านล่างลงเพื่อเปลี่ยนทิศทางนมไม่ระคายคอลูก เมื่อน้ำนมไหลช้าลงแล้วก็เปลี่ยนมือเป็นท่าประคองเต้านมแทน

## •• บีบน้ำนมออก

ลองบีบน้ำนมออกเล็กน้อยก่อนให้นมลูกจะช่วยลดความแรงของน้ำนมลงได้บ้าง แต่อย่าบีบมากเกินไปเพราะจะกลายเป็นการกระตุ้นให้น้ำนมมากขึ้นไปอีก

## •• ดูดเต้าเดียวพอ

คุณแม่อาจให้ลูกดูดนมเพียงเต้าเดียวจนอิ่มโดยไม่ต้องดูดอีกเต้าหนึ่ง แต่ถ้าคัดให้บีบน้ำนมออกเล็กน้อยพอให้อาการคัดทุเลา จากนั้นทำแบบเดียวกันกับอีกเต้า เพื่อส่งสัญญาณไปยังสมองว่าร่างกายไม่ต้องการใช้มากก็จะสร้างน้ำมน้อยลง

## •• ให้อุดตอตันใหม่ๆ

การให้ลูกดูดในช่วงที่ลูกเพิ่งตื่นใหม่ๆ หรือยังไม่ตื่นเต็มที่ลูกจะดูดได้ไม่แรงนัก การกระตุ้นน้ำนมก็จะน้อยลง

## •• ใช้แผ่นยาง (Nipple shield) ครอบเต้านม

วิธีนี้จะช่วยลดแรงดูดต่อเต้านมได้ แต่ไม่ควรใช้นาน เพราะลูกอาจติดได้

... ลองดูนะคะ ว่าวิธีไหนได้ผลกับเราที่สุด ☺

11



# ทำไมลูก ร้องกวนตอนกลางคืน

การร้องเป็นวิธีเดียวที่ทารกใช้สื่อสารกับพ่อแม่ ซึ่งส่วนใหญ่จะร้องมากแค่ช่วงเดือนแรกๆ เท่านั้นค่ะ หลังจากที่พ่อแม่ลูกปรับตัวเข้ากันได้แล้ว เสียงร้องก็จะค่อยๆ น้อยลง ซึ่งการร้องกวนตอนกลางคืนเกิดได้จากหลายสาเหตุ ไม่ใช่ว่าเป็นเพราะกินนมไม่อิ่มเท่านั้น แต่ลูกอาจจะร้องเพราะ

- ยังไม่สามารถแยกแยะเวลาระหว่างกลางวันกลางคืนได้ จึงมักนอนกลางวันและตื่นมาดูดนมตอนกลางคืน ซึ่งเป็นกลไกธรรมชาติที่สอดคล้องกับการสร้างน้ำนมของคุณแม่ซึ่งจะสร้างในช่วงกลางวันได้มากกว่า
- เปียกแฉะ ไม่สบายตัว เมื่อจัดการเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ก็จะหลับต่อได้
- ท้องอืด แน่นท้อง ถ้าจับไล่ลมให้เธอ ก็จะสบายขึ้น
- อากาศร้อนไปหรือเย็นไป ควรปรับอุณหภูมิในห้องให้พอเหมาะ ให้สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม
- คุณแม่กินอาหารซึ่งลูกอาจแพ้ได้ เช่น นมวัว หรือผลิตภัณฑ์จากนมวัว ไข่ ถั่ว เป็นต้น ซึ่งต้องอาศัยการสังเกตว่าลูกอาการดีขึ้นหลังคุณแม่งดอาหารดังกล่าวและกลับเป็นอีกเมื่อเริ่มกินใหม่หรือไม่
- ฟันกำลังจะขึ้น ทำให้เจ็บเหงือกรำคาญ และบางครั้งอาจไม่ยอมดูดนม
- อยากให้อุ้ม หรือต้องการความอบอุ่นจากพ่อแม่ เมื่ออุ้มขึ้นมาก็มักจะหยุดร้อง มักจะเป็นในช่วงเดือนแรกๆ
- ปวดท้องแบบโคลิก หรือที่เรียกกันว่าอื้อน 3 เดือน กรณีนี้ควรปรึกษาแพทย์
- เจ็บป่วย ไม่สบาย ควรพาไปพบแพทย์

ลองสังเกตดูนะค่ะ ว่าที่ลูกชอบร้องกวนตอนกลางคืนเป็นเพราะอะไรกันแน่ แล้วแก้ไขให้ถูกจุด ☺

12



## ลูกถ่ายอุจจาระบ่อย

# เป็นเพราะนมแม่หรือเปล่า

โดยปกติเด็กที่กินนมแม่จะถ่ายอุจจาระบ่อยอยู่แล้วค่ะ นั่นเพราะในนมแม่มีส่วนประกอบที่ทำให้ถ่ายอุจจาระง่าย เช่น มีโปรตีนเวย์ที่ย่อยง่าย มีน้ำตาลแล็กโทส เป็นต้น ซึ่งเด็กบางคนอาจถ่ายบ่อยมากกว่า 10 ครั้งต่อวันก็ได้ ให้คุณแม่ลองสังเกตดูว่า ลูกมักถ่ายหลังกินนมอิ่ม ลักษณะอุจจาระเหลว มีเนื้ออุจจาระปนน้ำ มากบ้างน้อยบ้าง บางครั้งดูเหมือนมีเมือกเล็กน้อย สีเหลืองทอง กลิ่นไม่เหม็น ลูกดูสบายดีและน้ำหนักไม่ลด ถือว่าปกติค่ะ

แต่ก็มีบ้างเหมือนกันที่สาเหตุของการถ่ายบ่อยมาจากการที่คุณแม่ให้นมลูกไม่ถูกวิธี เช่น ให้ลูกดูดนมสลับข้างไปมาทั้งที่ยังดูดไม่เกลี้ยงเต้า ทำให้ลูกได้รับแต่น้ำนมส่วนหน้า ซึ่งมีน้ำตาลแล็กโทสมาก แต่มีไขมันน้อยกว่าน้ำนมส่วนหลังทำให้ลูกถ่ายเหลวปนฟอง หรืออุจจาระมีสีเขียวใสไปไม่อ่อนได้

ทางที่ดีคุณแม่พยายามให้ลูกดูดนมให้เกลี้ยงเต้า เพื่อให้ลูกจะได้ น้ำนมช่วงท้ายที่มีไขมันสูง ช่วยให้อึมันานใช้เวลาย่อย และดูดซึมนานขึ้นก็จะถ่ายอุจจาระห่างขึ้นได้ 🍵

อ้อ...  
เจ้าตัวเล็ก  
ควรเป็น  
อย่างไร

2-3 วันหลังคลอด ทารกที่ดูดนมแม่จะได้รับหัวน้ำนมซึ่งช่วยขับขี้เทา อุจจาระเหนียว สีเขียวเข้มเกือบดำออกไป

3-4 วันหลังคลอด อี้อีจะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีเขียวที่จางลง และเปลี่ยนเป็นสีเหลืองทอง มีลักษณะนิ่มและคล้ายเม็ตมะเขือหรือเต้าส่วนภายในปลายสัปดาห์แรก

...แต่ถ้าอายุ 4-5 วันแล้วยังถ่ายเป็นขี้เทาอยู่ แสดงว่าได้น้ำนม

แม่ไม่พอ ควรปรึกษาแพทย์ หรือคลินิกนมแม่ค่ะ

# 13



# ลูกกินนมแม่ แต่ทำไมยังท้องผูก

วิธีสังเกตง่ายๆ ที่ช่วยให้คุณแม่รู้ว่าลูกท้องผูก คือ ดูที่ลักษณะของอุจจาระเจ้าตัวเล็กค่ะว่า

- โดยปกติแล้วในช่วงที่ลูกอายุ 2-3 เดือน การถ่ายอุจจาระของลูกห่างออกไป อาจถ่าย 2-3 วัน/ครั้ง หรือ 5-6 วัน/ครั้ง บางคนอาจเว้นนานกว่านั้น โดยที่เด็กก็ดูสบายดี และเมื่อถ่ายอุจจาระลักษณะอุจจาระจะดูนิ่ม อาจมีส่วนแข็งเล็กน้อยในช่วงต้นๆ อันนี้ก็ไม่ถือว่าท้องผูก เพราะเกิดจากการที่นมแม่ย่อยง่าย ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้มากจึงเหลือกากออกมาในอุจจาระน้อย
- อุจจาระที่มีลักษณะแข็ง และอัดกันแน่นเป็นก้อนกลม จนเด็กบางคนเบ่งหน้าดำหน้าแดง แต่อุจจาระออกมานิ่มปกติก็ไม่ถือว่าท้องผูก
- เมื่อลูกถึงวัยที่จะต้องได้รับอาหารเสริมตามวัยจะทำให้มีเนื้ออุจจาระมากขึ้น อัตราส่วนน้ำในอุจจาระลดลงคุณแม่จึงควรเสริมน้ำแกงจืด และให้น้ำลูกหลังรับประทานอาหารด้วยรวมทั้งให้ลูกกินอาหารที่มีเส้นใย เช่น ผัก ผลไม้ และเพื่อช่วยให้ลูกขับถ่ายได้ดีขึ้นค่ะ 🍌

อาหารแม่  
ช่วยลดอาการ  
ท้องผูก

สำหรับคุณแม่ที่มีปัญหาเรื่องท้องผูกในระหว่างช่วงที่ลูกยังดูนอนมแม่อยู่คงไม่ต้องกังวล คุณแม่ควรรับประทานผลไม้ที่ช่วยในการระบาย อย่างเช่น มะละกอสุก ลูกพรุน หรือกล้วย



14



# ยามป่วยไข้...แม่กินยาได้ไหม

หากเจ็บไข้ ด้วยอาการ ปวดหัว ตัวร้อน เป็นหวัดทั่วๆ ไป คุณแม่สามารถกินยา เช่น พาราเซตามอล อดวี ยาแก้หวัด แก้อ้อ และยาต้านจุลชีพนั้นสามารถกินได้ค่ะ เพราะตัวยาคะปอนออกมาคือน้ำนมไม่ถึง 1 เปอร์เซ็นต์ของปริมาณยาที่คุณแม่ได้รับ ซึ่งถือว่าน้อยมากจนแทบไม่มีผลต่อสุขภาพของลูกน้อย จะมีเพียง ยาแก้คัดจมูก ซึ่งส่งผลให้น้ำนมลดลงได้เหมือนกัน หากคุณแม่มีปัญหา น้ำนมน้อย อยู่ก่อนแล้ว อาจต้องเสี่ยงการใช้ยา นี้ รวมถึงยาแก้หวัด อย่าง คลอเฟนิรามีน ซึ่งส่งผลต่อการนอนหลับ ที่อาจทำให้ลูกหลับนานกว่าปกติได้เหมือนกัน ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้น คุณแม่จำเป็นต้องลดปริมาณยาหรือจำนวนครั้งที่ทานลงจะดีกว่าค่ะ

สำหรับยาที่ต้องห้ามยามให้นมลูกมีเพียงไม่กี่ชนิด ได้แก่ ยาต้านมะเร็ง สารกัมมันตรังสี เตตราซัยคลิน (ที่ให้เป็นเวลาานานๆ) ยารักษาไมเกรน (ประเภท ergotamine ที่ให้ ขนาดสูงเป็นเวลานาน) และยาซัลฟา (ในกรณีของเด็กที่มีภาวะพร่อง G6PD) เป็นต้น อย่างไรก็ตามเมื่อความปลอดภัยและไม่ประมาท คุณแม่ควรแจ้งคุณหมอที่ตรวจรักษา ว่ากำลังให้นมลูกอยู่ คุณหมอจะได้เสี่ยงยาที่อาจส่งผลกระทบต่อลูกและการสร้างน้ำนมให้ค่ะ ☺

เคล็ดลับ  
ให้นมลูก...  
ยามป่วยไข้

- คุณแม่ควรกินยาหลังจากให้ลูกดูดนมอิ่มหรือช่วงที่ลูกหลับ ยาวเพื่อทิ้งช่วงให้ระดับยาในเลือดและในน้ำนมแม่ลดลง จนไม่เป็นอันตรายต่อเจ้าตัวน้อยเมื่อต้องกินนมในมือถัดไป
- หากต้องกินยาที่ทำให้ง่วง หรือมีอาการแพ้ยา มาก คุณแม่ควรแยกที่นอนกับลูกชั่วคราวเพื่อความปลอดภัย
- ควรปิดปากและจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าเมื่อไอหรือจาม และสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อให้นมลูก
- ควรล้างมือบ่อยๆ ไม่ใช่เฉพาะคุณแม่แต่รวมถึงทุกคนในบ้าน และใช้ช้อนกลางทุกครั้งในการรับประทานอาหาร

15



เตรียมตัวอย่างไร...

เมื่อแม่ต้องกลับไปทำงาน

ทุกวันนี้ มี Working Mom จำนวนมาก ที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง  
เดียว 6 เดือนได้สำเร็จ ...ฉะนั้น อย่ากังวลไปค่ะ ขอแค่เราเตรียมความพร้อม  
และวางแผนจัดการสิ่งต่างๆ ไว้ล่วงหน้าเท่านั้น

## โดยเริ่มจาก...

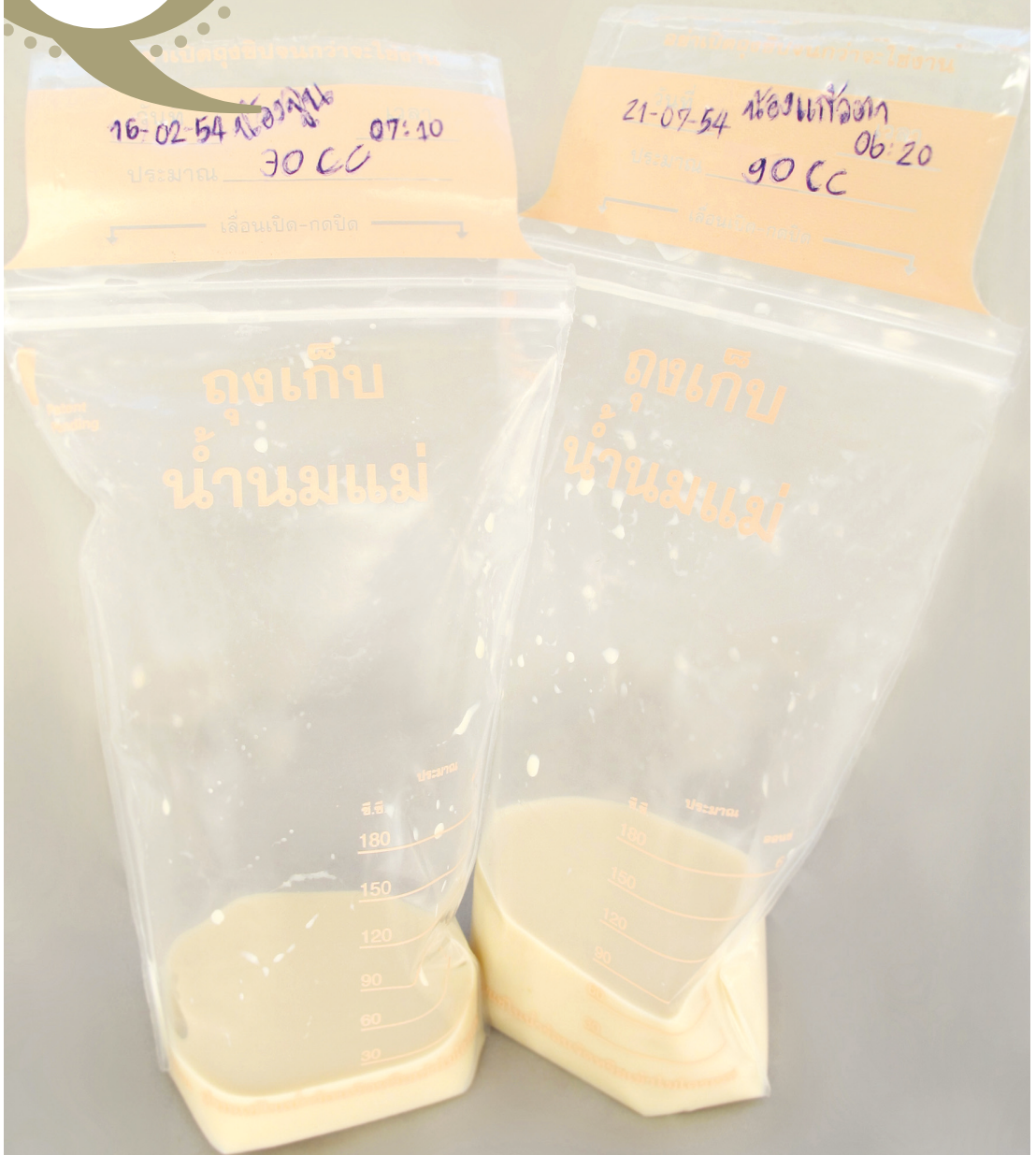
- พูดคุยกับนายจ้างและเพื่อนร่วมงาน ตั้งแต่ตอนตั้งครรภ์ หรือช่วงลาคลอด 3 เดือนเพื่อขอเวลาพักบิบบ/บีมนมในระหว่างวัน
- เตรียมจัดตารางการใช้ชีวิต ภารกิจต่างๆ ให้สมดุลทั้งที่บ้านและที่ทำงาน
- เตรียมหาคนดูแลลูก ถ้าหากไม่มีก็ควรหาสถานรับเลี้ยงเด็กใกล้บ้านหรือใกล้ที่ทำงาน
- หาโอกาสไปปรึกษาที่คลินิกนมแม่สักครั้ง เพื่อช่วยในการวางแผนต่างๆ เมื่อต้องกลับไปทำงาน เช่น ฝึกบิบบเก็บนํ้านม วิธีเก็บนํ้านม การฝึกให้นมจากถ้วย เป็นต้น ซึ่งหากมีคนเลี้ยงลูกมาฟังด้วยจะดีมาก
- ควรเริ่มเก็บนํ้านมแช่แข็งไว้ ช่วงหลัง 1 เดือนไปแล้ว
- พยายามให้ลูกดูนมแม่บ่อยๆ โดยเฉพาะช่วง 2 เดือนแรกหลังคลอด เพื่อกระตุ้นการสร้างนํ้านมให้เพิ่มขึ้น
- ไม่ให้นมผสมหรือดูจุกนม เพื่อลูกจะได้ชินกับการดูนมแม่จากเต้าอย่างเต็มที่ก่อน
- สอนวิธีนํ้านมที่แช่ตู้เย็นไว้มาใช้ให้กับคนที่จะเลี้ยงลูก และควรฝึกให้บ่อนนมลูกจากแก้วก่อนไปทำงานประมาณ 1-2 สัปดาห์ แต่ถ้าคนเลี้ยงยืดยันจะบ่อนนมจากขวด

อาจให้ฝึกหลังจาก 1-2 เดือนไปแล้วก็ได้ เพื่อลดปัญหาลูกติดจุกนมจนไม่ยอมดูนมแม่ค่ะ

## และเมื่อถึงเวลาที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านจริง ๆ มีข้อควรปฏิบัติสำหรับคุณแม่ดังนี้ค่ะ

- ให้ลูกดูนมแม่ทันทีที่แม่ตื่นนอน
  - ก่อนไปทำงานให้ลูกดูอีกครั้งหรือบิบบนมเก็บไว้
  - เมื่ออยู่ที่ทำงานพยายามบิบบนมเก็บอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง (ช่วงสายหลังอาหารเที่ยง และช่วงบ่าย) จนลูกเริ่มกินอาหารตามวัย ความต้องการนมแม่จะลดลง คุณแม่อาจลดเหลือ 2 ครั้ง/วัน จนถึง 1 ครั้ง/วันได้
  - เก็บนํ้านมไว้ในตู้เย็นบริเวณใต้ช่องแช่แข็ง หรือเก็บในกระติกนํ้าแข็งที่มีนํ้าแข็งอยู่ตลอดเวลา
  - ขณะเดินทางกลับบ้านให้แช่ในกระติกนํ้าแข็ง หรือในกระเป่าที่มีแผ่นให้ความเย็น (ice pack) และนำเข้าแช่ในตู้เย็นทันทีเมื่อถึงบ้าน
  - ให้คนเลี้ยงบ่อนนมจากแก้ว และควรให้งดบ่อนนมในช่วงใกล้เวลาที่คุณแม่กลับบ้านเพื่อลูกจะได้ไม่อิ่มจนไม่ยอมดูนมจากเต้า
  - ให้ลูกดูนมจากเต้าตลอดในตอนกลางคืนหรือขณะอยู่บ้าน
  - วันหยุดเมื่อให้ลูกดูนมเสร็จ คุณแม่ควรบิบบนํ้านมเก็บด้วย
- ... เพียงแค่นี้ การทำงานนอกบ้านก็จะไม่เป็นอุปสรรคสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของคุณแล้วละค่ะ ☺

# 16



# นมแม่...เก็บได้นานแค่ไหน

นมแม่จะมีอายุการเก็บมากน้อยต่างกันไปตามอุณหภูมิที่แช่ ดังนี้ค่ะ

## บริเวณที่เก็บนมในตู้เย็น

- ใต้ช่องแช่แข็งที่อุณหภูมิไม่เกิน (- 4° ซ.)
- ช่องแช่แข็งตู้เย็นประตูเดียว
- ช่องแช่แข็งตู้เย็น 2 ประตู (- 19° ซ. ถึง - 20° ซ.)
- ตู้แช่ไอศกรีมที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า - 19° ซ. ถึง - 20° ซ. แต่เป็น Deep Freezer

## อายุนม

- 3-5 วัน
- 2 สัปดาห์
- 3 เดือน
- 6-12 เดือน

จำไว้ว่า ... จุดต้องห้ามสำหรับการแช่นม คือ ประตูตู้เย็น เพราะประตูเปิดปิดบ่อยทำให้อุณหภูมิไม่คงที่และอายุของนมก็จะสั้นลง

ทั้งนี้ ยังมี ปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลให้อายุของนมสั้นลงได้ เช่น

- ตู้เย็นที่มีของแช่ไว้จำนวนมากอาจทำให้อุณหภูมิเฉลี่ยในตู้เย็นไม่คงที่ได้
- นมที่นำลงจากช่องแช่แข็งและละลายอยู่ในตู้เย็นจะมีอายุการเก็บได้เพียง 1 วัน เท่านั้นที่สำคัญไม่ควรนำกลับไปแช่แข็งอีก
- นมที่นำออกจากตู้เย็นจนละลายแล้วจะมีอายุเพียงแค่มือเดียว หากลูกกินเหลือต้องเททิ้งอย่าเสียดาย เพราะเตี้ยวลูกท้องเสียไม่คุ้มกันค่ะ
- นมที่เก็บไว้ในกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งหล่ออยู่ตลอดเวลาจะเก็บได้ไม่เกิน 1 วัน
- ก่อนเก็บควรบันทึก วัน เวลา ที่เก็บไว้บนถุงทุกครั้ง 📅

17



# จะฝึกให้ลูก ตึมนมแม่จากแก้วได้อย่างไร

การฝึกลูกน้อยไม่ใช่เรื่องยาก แต่คุณแม่ต้องเข้าใจและให้เวลาลูกน้อยในการปรับตัวด้วยเช่นกันค่ะ จึงควรทำอย่างใจเย็นและค่อยเป็นค่อยไป โดยอาศัยเทคนิคง่ายๆ ในการฝึก ดังนี้ค่ะ

## ฝึกเจ้าตัวน้อย...ตึมนมจากแก้ว

- เราสามารถฝึกการป้อนนมจากแก้วได้ตั้งแต่แรกเกิด
- ให้คนเลี้ยงอุ้มลูกในท่านั่ง อาจห่อตัวลูกเพื่อให้สะดวกมากขึ้น
- จากนั้นสร้างบรรยากาศในการป้อนนมให้สงบ และสบาย เช่น นั่งเก้าอี้โยก เปิดเพลงเบาๆ เวลาป้อนให้ชอบแก้วแต่ริมฝีปาก โดยไม่เทน้ำนมใส่ปาก ... อย่าลืมว่าการฝึกทุกอย่างต้องใช้เวลาทำซ้ำสม่ำเสมอ ในไม่ช้าลูกก็จะสามารถตึมนมแม่จากถ้วยได้ค่ะ ☺

การป้อน  
นมแม่  
จากแก้ว





18



## ควรให้อาหารเสริมตามวัย กับลูกเมื่อไร และอย่างไร

คุณแม่ควรเริ่มให้อาหารเสริมเมื่อลูกอายุ 6 เดือน ไปแล้ว

## หลักการให้อาหารเสริมแก่ลูกน้อย

- คุณแม่ควรให้ลูกเริ่มอาหารเสริมตามวัยเมื่อลูกอายุ 6 เดือน 1 วันไปแล้ว
- เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละน้อยๆ ก่อน ถ้าไม่มีอาการแพ้จึงค่อยๆ เพิ่มขึ้นหรือเริ่มอาหารชนิดใหม่ต่อไป
- ไม่ควรใส่เครื่องปรุงรส เพื่อหัดให้ลูกชินกับรสชาติของอาหารตามธรรมชาติ
- เริ่มให้อาหารเสริมที่ค่อนข้างเหลวละเอียดก่อนแล้วค่อยๆ ให้ข้น และหยาบขึ้น
- จัดบรรยากาศการกินให้สงบป้อนอาหารด้วยความนุ่มนวล และคอยกระตุ้นให้ลูกกินอาหารคอยสบตา และพูดคุยกับลูก ไม่ควรบังคับหรือป้อนนานเกินไป (แต่ละมื้อไม่กินเกิน 30 นาที)
- ถ้าลูกยังไม่พร้อมที่จะกินอาหารเสริม เช่น ใช้ลิ้นดันอาหารออกควรรอสัก 2-3 วัน หรือ 1 สัปดาห์ แล้วจึงเริ่มใหม่โดยให้กินตามมืออาหาร และไม่ให้กินจุบจิบระหว่างมื้อ
- ส่งเสริมให้ลูกได้ฝึกฝนพัฒนาการตามวัย เช่น ให้ใช้นิ้วหยิบอาหารใช้มือจับช้อน เป็นต้น
- เพิ่มจำนวนมื้ออาหารเสริมตามวัยอย่างเหมาะสมทั้งปริมาณและลักษณะความละเอียดหรือหยาบของอาหารเสริมตามวัย คือ ลูก 6 เดือน 1 วัน ให้อาหารเสริมตามวัย 1 มื้อ ปริมาณ 3 ช้อนโต๊ะ ลักษณะอาหารเป็นอาหารเนื้อละเอียด, ลูก 6-7 เดือน ให้อาหารเสริมตามวัย 1 มื้อ ปริมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะ ลักษณะเนื้ออาหารละเอียดนุ่ม, ลูก 8-9 เดือน ให้อาหารเสริมตามวัย 2 มื้อ ปริมาณ 5 ช้อนโต๊ะ ลักษณะอาหารเริ่มหยาบ และลูก 10 เดือน - 1 ปี ให้อาหารเสริมตามวัย 3 มื้อ ปริมาณ 5-6 ช้อนโต๊ะ เป็นข้าวสายนุ่มๆ

เมื่อลูกอายุครบ 1 ปี อาหารเสริมตามวัยจะกลายเป็นอาหารหลัก ส่วนนมแม่ก็จะกลายเป็นอาหารเสริมตามวัยแทน คุณแม่สามารถให้นมแม่ต่อไปได้เรื่อยๆ トラบเท่าที่ลูกยังดูดนมแม้อยู่ นำนมแม่ไม่มีวันหมดคะ ☺

อาหารที่  
อาจทำให้  
การแพ้ได้

แม้ว่าไข่จะเป็นอาหารโปรตีนชั้นยอด แต่หากนำมาเป็นอาหารเสริมตามวัยสำหรับทารกแล้วมีข้อควรระวังเช่นกัน เนื่องจากทารกมีโอกาสแพ้ไข่ขาวได้มากกว่าไข่แดง จึงควรเริ่มให้ไข่ขาวเมื่ออายุเกิน 7 เดือน ไปแล้ว และทุกครั้งที่น่าไขมาประกอบอาหารให้ลูกน้อยควรต้มไข่ให้สุกทั้งไข่แดงและไข่ขาวเพื่อทำลายเชื้อโรค และลดการกระตุ้นให้เกิดภูมิแพ้ นอกจากนี้ก็ยังมีอาหารทะเล และถั่วลิสง ซึ่งอาจทำให้เด็กแพ้ได้จึงควรรอให้โตสัก 2-3 ขวบ จึงค่อยให้

19



# หย่านมลูกเมื่อไรดี

คำตอบสั้นๆ ง่ายๆ คือ หย่านมเมื่อพร้อม ทั้งคุณแม่และคุณลูกค่ะ เพราะถ้าหย่านมเร็วเกินไปจะส่งผลกระทบต่อจิตใจของทั้งแม่และลูกได้ เช่น ลูกอาจเครียดจนไม่ยอมกินอาหารอื่นเลย ส่วนคุณแม่เองก็จะมีปัญหาด้านนมคัดตึง เต้านมอักเสบหรือเป็นฝีได้ เป็นต้น

...แต่หากพร้อม ก็เริ่มวางแผนการหย่านมได้เลยค่ะ

## วางแผนการหย่านม

การหย่านมจะใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์ – 1 เดือน จึงเห็นผล โดยเริ่มจากการลดจำนวนนมลงวันละ 1 มื้อ เว้นระยะระหว่างมื้อให้นานขึ้น ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปเพื่อเต้านมจะได้ไม่คัดตึงหรือปวด แต่ถ้าคัดตึงเต้านมให้ใช้น้ำแข็งประคบเพื่อบรรเทาอาการ ลดการบีบให้นมออกให้น้อยครั้งลง ภายใน 2 สัปดาห์ ร่างกายจะหยุดสร้างนมนมไปเอง

## เทคนิคง่ายๆ ในการหย่านมแม่

- ให้นมเฉพาะมื้อที่ลูกขอ และในระยะเวลาสั้นๆ
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้ลูกอยากดูดนมแม่บ่อย เช่น การนั่งเก้าอี้ที่ซอบในขณะที่ให้นมลูก
- ให้คุณแม่พ่อหรือคนเลี้ยงช่วยให้นมหรืออาหารอื่นแทน
- เบี่ยงเบนความสนใจของลูกจากการดูดนมแม่ เช่น ชักชวนให้สนใจสิ่งแวดลอม เล่นิทาน เป็นต้น
- ให้ความรักความใกล้ชิดกับลูกในรูปแบบอื่นทดแทนการให้นม เช่น คุณแม่อาจจะเล่นิทานก่อนนอนก็จะช่วยลดการดูดนมตอนกลางคืนได้ หรือให้ลูกชุกอกแม่ในขณะที่ให้ดูดนมจากหลอด เป็นต้น
- ภายหลังหย่านมแล้ว ถ้าลูกต้องการเคล้าเคลียบริเวณเต้านมแม่บ้างก็ให้ทำได้เป็นครั้งคราวในระหว่างนี้ หากสังเกตว่าลูกมีพฤติกรรมถดถอย เช่น ตื่นกลางดึก ตีตอ้าง ตีตแม่มากขึ้น ตีตลิ้งของมากขึ้น หรือมีอาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องผูก แสดงว่าหย่านมเร็วเกินไป คุณแม่ต้องเลื่อนการหย่านมออกไปจะดีกว่าค่ะ

อย่างไรก็ตามหากไม่มีความจำเป็นต้องเลิกคุณแม่สามารถให้นมแม่ไปเรื่อยๆ ได้จนเมื่อลูกโต 2 ขวบไปแล้ว กินอาหารอื่นมากขึ้นดูดนมแม่น้อยลงนมนมก็จะค่อยๆ ลดไปเองตามธรรมชาติค่ะ ☺

20



# คุมกำเนิด วิธีไหนได้บ้าง

การคุมกำเนิดในช่วงที่ให้นมลูกอยู่นั้น คุณแม่จำเป็นต้องศึกษาข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธีอย่างเข้าใจ และเลือกใช้ให้เหมาะสม เพื่อให้ได้ผลตามต้องการค่ะ ที่สำคัญต้องเน้นการคุมกำเนิดที่ไม่ส่งผลต่อการให้นมแม่ด้วย ซึ่งวิธีคุมกำเนิดตามธรรมชาติที่มีประสิทธิภาพในช่วง 6 เดือนแรก ก็คือ การให้นมแม่อย่างเดียวตลอด 6 เดือน โดย

คุณแม่ต้องให้ลูกดูดนมจากเต้าบ่อยๆ ห่างกันไม่เกิน 6 ชั่วโมง และต้องให้ในช่วงกลางคืนด้วย เพื่อจะได้กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนโปรแลคติน ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการตกไข่ได้ดี แต่หากมีประจำเดือนในระหว่างนั้น จำเป็นที่ต้องใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่นเสริม เพราะว่ารังไข่เริ่มทำงานและอาจมีไข่ตก

## สำหรับวิธีคุมกำเนิดแบบอื่นๆ เช่น

- ฤงยางอนามัยเหมาะสำหรับคุณแม่ที่ไม่ต้องการใช้ยา หรือแพ้ยาคคุมกำเนิด แต่วิธีนี้ต้องอาศัยความร่วมมือจากคุณพ่อที่จะต้องใช้อย่างถูกต้องจึงจะได้ผล
- ห่วงคุมกำเนิดซึ่งมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูงคุมได้นานถึง 6 ปี
- การทำหมันเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ดีที่สุด หากคุณพ่อเป็นฝ่ายทำหมันเสียเองจะสะดวกและเจ็บน้อยกว่า

นอกจากนี้ยังมีการหลั่งน้ำอสุจิกายนอกช่องคลอด, การใส่ยาฆ่าเชื้ออสุจิหลังร่วมเพศ, หรือการใส่ฤงยางอนามัยสตรี ซึ่งสามารถทำได้แต่ก็มีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์สูงเช่นกัน 🍷

# ภาคผนวก

## รายชื่อคลินิกนมแม่ โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก

### โรงพยาบาล เฮอร์โทรคัพท์

- คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น 043-202-222-41
- โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน 0-2235-1000 # เนอสเซอรี่
- โรงพยาบาลกระบี่ 075-611212
- โรงพยาบาลกลาง 02-221-6141 # 11320
- โรงพยาบาลเกาะพะงัน 077-377034
- โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ 02-256-5282
- โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ 02-289-7134
- โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยราชา 035-524-088
- โรงพยาบาลชัยนาท 056-411-055
- โรงพยาบาลชุมพรเขตรอุดมศักดิ์ 077-503-674 # 274
- โรงพยาบาลเซ็นหลุยส์ 02-675-5000 # 10242
- โรงพยาบาลตราด 039-511-040 # 120
- โรงพยาบาลตรัง 075-218-018
- โรงพยาบาลตะกั่วป่า 076-421-770
- โรงพยาบาลตากสิน 02-437-0123 # 1415
- โรงพยาบาลธนบุรี 1 02-412-0020 # 6065
- โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ 02-926-9976
- โรงพยาบาลนครนายก 037-311151-2
- โรงพยาบาลนครปฐม 034-254150-4
- โรงพยาบาลพนัสนิคม 02-517-4279 # ทารกแรกเกิดเด็กป่วย
- โรงพยาบาลบางปะอ 02-2338-1133
- โรงพยาบาลบ้านโป่ง 032-222-836 # 273
- โรงพยาบาลบุรีรัมย์ 044-615002 # 3551
- โรงพยาบาลปทุมธานี 02-598-8908
- โรงพยาบาลปัตตานี 073-333-8095 # 26
- โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา 035-322-555
- โรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี 039-324-975 # 345558
- โรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา 034-622-999 # 6600
- โรงพยาบาลพังงา 076-411-616
- โรงพยาบาลเพชรบูรณ์ 056-717-603
- โรงพยาบาลโพธาราม 042-707-005
- โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช 02-534-7223
- โรงพยาบาลมงกุฎวัฒนะ 02-574-5000-9 # 8210
- โรงพยาบาลมะการักษ์ 034-542-035
- โรงพยาบาลมหาสารคามศรีเชียงใหม่ 053-946-799
- โรงพยาบาลมหาสารคามศรีธรรมราช 075-340-250 # 1024

### โรงพยาบาล เฮอร์โทรคัพท์

- โรงพยาบาลมหาสารคามศรีธรรมราชสิมา 044-235-371
- โรงพยาบาลมหาสารคาม 043-740-993 # 144
- โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา 038-814-375
- โรงพยาบาลระนอง 077-812-630
- โรงพยาบาลรามาริบัติ 02-201-2663
- โรงพยาบาลลาดกระบัง 02-326-7232 # 260
- โรงพยาบาลวิชัยยุทธ 02-618-6200 # 51252
- โรงพยาบาลศิริราช 02-419-7000 # 5994-5
- โรงพยาบาลศูนย์สมเด็จพระเทพฯ สมเด็จพระเทพฯ 037-395-085 # 10804
- โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา 038-322-157-9 # 1418
- โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า 02-460-0000 # 11550
- โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 035-531-077 # 2222
- โรงพยาบาลสมุทรปราการ 02-173-8355
- โรงพยาบาลสมิติเวช (ศรีนครินทร์) 02-711-8238
- โรงพยาบาลสิงห์บุรี 036-522- 507-11 # 284
- โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี 02-543-1307 # 425
- โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ ชุตินุโร อุทิศ 02-429-3055
- โรงพยาบาลห้วยยอด 075-271-049
- โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ 055-411-064 # 457
- สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี 02-354-8350
- ศูนย์อนามัยที่ 1 บางเขน กรุงเทพฯ 02-521-6552 # 206
- ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี 036-300-830 # 152
- ศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี 038-786-977
- ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี 032-310-368 # 2312
- ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา 044-291-677 # 150
- ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น 043-235-902 # 5805
- ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี 045-288-586 # 319
- ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ 081-534-6239 # 287
- ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก 055-270-300 # 121
- ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ 053-272-740 # 212
- ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช 075-399-460
- ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา 073-212-860 # 127

# ที่ปรึกษา และคณะอนุกรรมการ โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว

## ที่ปรึกษา

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| 1. แพทย์หญิงศิริพร | กัญชนะ      |
| 2. แพทย์หญิงยุพียง | แห่งเชาวนิช |
| 3. นายธีรพงศ์      | ผลวิวัฒน์   |

## คณะอนุกรรมการ

- |                       |                 |             |
|-----------------------|-----------------|-------------|
| 1. แพทย์หญิงศิริภรณ์  | สวัสดิ์         | ประธาน      |
| 2. นางสาวนงนุช        | บุญเกียรติ      | รองประธาน   |
| 3. แพทย์หญิงกรรณิการ์ | บางสายน้อย      | กรรมการ     |
| 4. นางจินตนา          | พัฒน์พงศ์ธร     | กรรมการ     |
| 5. แพทย์หญิงนภาพรธรณ  | วิริยะอุตสาหกุล | กรรมการ     |
| 6. แพทย์หญิงรัชดา     | เกษมทรัพย์      | กรรมการ     |
| 7. นายแพทย์พสุวัฒน์   | คงศีล           | กรรมการ     |
| 8. ผศ.ดร.จริยา        | วิฑยะศุภร       | กรรมการ     |
| 9. ดร.ทิพวัลย์        | ดารามาศ         | กรรมการ     |
| 10. รศ.กรรณิการ์      | วิจิตรสุคนธ์    | กรรมการ     |
| 11. ดร.ธัญลักษณ์      | บรรลือชิตกุล    | กรรมการ     |
| 12. นางมีนะ           | สพสมัย          | กรรมการ     |
| 13. นางอารมณี         | อ่อนหวัน        | กรรมการ     |
| 14. นางสาวศิริลักษณ์  | ถาวรวัฒน์       | กรรมการ     |
| 15. นางลักขณา         | จตุติสมุทร      | กรรมการ     |
| 16. ดร.มล.จันทน์กฤษณา | ผลวิวัฒน์       | กรรมการ     |
| 17. คุณณัฐรณัน        | ฐานิสโร         | กรรมการ     |
| 18. นายนवल            | มาร์กษา         | กรรมการ     |
| 19. นางสาวสุวรรณี     | แก้วจันทร์ทอง   | เลขา        |
| 20. นางสาวชไมพร       | ทองเหล็ก        | ผู้ช่วยเลขา |





นมแม่ทำให้  
ลูกตัวเหลือง  
ได้ด้วยหรือ



กินนมแม่  
ทำให้ลูกตัวเล็ก  
จริงหรือ

ฉันจะมีน้ำนม  
เพียงพอ  
สำหรับลูกไหม

