



เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



# เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

โดย อภิชนุภรพรรัตน์ เจริญรักษา

พญ.กนก ฤกษ์ จิตใจ  
พญ.กมลรัตน์ วัฒนาเรือง  
พญ.กสิณดา ธีระวิมล  
บรรณาธิการ





“คุณหมอบอกกว้างว่าน้ำนมแม่มีประโยชน์สูงสุด  
สำหรับทารก เป็นที่รวมคุณค่าทางอาหารทุกอย่าง  
และเป็นภูมิคุ้มกันให้กับลูกด้วย ลูกจะไม่ป่วย ซึ่งจริงเลยนะ  
น้องนี่โตอายุ 5 เดือนแล้วยังกินนมแม่อยู่ ไม่เคยป่วยเลย  
จนถึงปัจจุบันนี้ ไม่เคยเป็นหวัดเลย ท้องก็ไม่เคยเสีย  
...กว้างจะเลือกให้ลูกกินนมจากตัวเรา เพราะลูกจะมองตา  
เราสัมผัสเรา และเราจะได้อยู่กับเขาไปตลอดเวลา  
...ผูกพันมาก กว้างกอดเขาทุกวัน  
เวลาที่กว้างให้นมเขา รู้สึกมีความสุขมาก  
กว้างรู้ว่าเขาอบอุ่นมากและเป็นเด็กอารมณ์ดี พัฒนาการเร็ว  
แล้วกว้างก็ผอมชะ น้ำหนักลด และหุ่นซิกที่เร็วมาก”

กมชนา เวะโยธิน (กว้าง)

**ขอขอบคุณ**

คุณกมลชนก เวะโยธิน  
และเด็กชายเนตต์ เวะโยธิน  
ที่อนุญาตให้นำรูปมาเป็นปก

## สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เจตนาสนับสนุน

ของ

สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

- ส่งเสริมกุมารแพทย์ในการช่วยให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตั้งแต่แรกเกิด
- สนับสนุนให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 4-6 เดือน และสามารถให้นมแม่ต่อควบคู่กับอาหารที่เหมาะสมตามวัยจนเข้าขวบปีที่ 2
- สนับสนุนกิจกรรมตามแนวทางบันได 10 ขั้น ขององค์การอนามัยโลก ในโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูกต่าง ๆ
- สนับสนุนให้โรงพยาบาลมีการช่วยเหลือ ให้ทารกที่ป่วยรวมทั้งทารกที่คลอดก่อนกำหนดได้รับนมแม่ได้ ตลอดจนมีคลินิกให้คำปรึกษาปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- สนับสนุนให้มีการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารทารก และเด็กเล็กและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง อย่างเคร่งครัด
- สนับสนุนให้สถานที่ทำงานจัดสถานที่รับเลี้ยงเด็กกลางวัน จัดสถานที่บีบนมและอนุญาตให้แม่ให้นมลูก หรือพักบีบนม เพื่อให้แม่สามารถให้นมแม่แก่ลูกได้ต่อเนื่อง
- สนับสนุนให้มีการปฏิบัติตามระเบียบการลาคลอดของข้าราชการ ลูกจ้างประจำ คือ ลาคลอดได้ 90 วัน โดยได้รับเงินเดือน และมีสิทธิ์ลาต่อเพื่อเลี้ยงดูบุตรได้อีกไม่เกิน 150 วันโดยไม่รับเงินเดือน
- สนับสนุนให้ลูกจ้างได้รับการลาตามกฎหมายแรงงานอย่างจริงจัง คือ ลาคลอดได้ 90 วัน โดยได้รับเงินเดือนจากนายจ้าง 45 วัน และจากประกันสังคม 45 วันต่อมา
- สนับสนุนให้บริษัท ห้างร้าน ที่สาธารณะ มีมุมที่แม่สามารถจะให้นมลูกได้อย่างสงบ หรือสามารถนั่งพักบีบนมได้

ทั้งนี้เพื่อให้ทารกได้รับอาหารที่ดีที่สุด ตั้งแต่ระยะแรกเริ่มของชีวิต และพร้อมที่จะก้าวไปเป็นอนาคตของประเทศที่มีคุณภาพต่อไป



### การให้นมแม่

มิใช่เป็นเพียงการให้อาหาร  
เพื่อบำรุงร่างกายของลูก

### การให้นมแม่

มิใช่เป็นเพียงการส่งผ่านสารภูมิต้านทาน  
และสารอาหารบำรุงสมอง

### แต่การให้นมแม่ คือ

กระบวนการของชีวิตในการสืบทอดทั้งความรัก  
ความห่วงหาอาทร และความผูกพัน  
อันเป็นอาหารใจให้กับลูกด้วย



คณะกรรมการสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2544 - 2546

น.พ.อุรพล	บุญประกอบ	ที่ปรึกษา
น.พ.วินัย	สุวดี	ที่ปรึกษา
น.พ.สมศักดิ์	โล่ห์เสนา	ประธาน
น.พ.พงษ์ศักดิ์	วิสุทธิพันธ์	รองประธาน
น.พ.ทวี	โชติพิทยสุนนท์	เลขาธิการ
พ.ญ.ชสิทธิ์ัน	ดิเรกวัฒนชัย	รองเลขาธิการ
พ.ญ.สุภรี	สุวรรณบุษะ	เหรัญญิก
พ.ญ.รัชน์	เข็นศิริวัฒนา	ประธานอนุกรรมการฝึกอบรมและสอบ
พ.ญ.อุษา	ทิสยากร	ประธานฝ่ายวิชาการ
น.พ.พิภพ	จิรวิญญู	ประธานฝ่ายวารสาร
น.พ.มนตรี	ตุ้จินดา	กรรมการ
น.พ.ประสพศรี	อึ้งถาวร	กรรมการ
น.พ.กิตติ	อังศุสิงห์	กรรมการ
น.พ.สุนทร	อ้อเผ่าพันธ์	กรรมการ
พ.ญ.เนตยา	คชภักดี	กรรมการ
พ.ญ.ลัดดา	เหมาะสุวรรณ	กรรมการ
น.พ.ปภิต	วิชยานนท์	กรรมการ

คณะอนุกรรมการ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2545 - ปัจจุบัน

รศ.พญ.คุณหญิงสำหรี	จิตตินันท์	ประธานคณะกรรมการ
ศ.คลินิกเกียรติคุณ น.พ.วีระพงษ์	ฉัตร รานนท์	รองประธาน
ศ.นพ.เกรียงศักดิ์	จิระแพทย์	กรรมการ
ผศ.พญ.กุสุมา	ชูศิลป์	กรรมการ
พ.ญ.กรรณิการ์	บางสายน้อย	กรรมการ
พ.ญ.ศิริพัฒนา	ศิริธนารัตนกุล	กรรมการ
รศ.พญ.อุมาพร	สุทัศน์ รุณี	กรรมการ
พ.ญ.รัตโนทัย	พลับรูการ	กรรมการ
พ.ญ.ศิริภรณ์	สวัสดิ์	เลขานุการ

## คำนำ

แม้ส่วนมากจะรู้ว่านมแม่ดีและเหมาะสมกับลูกมากที่สุด แต่การให้นมแม่ก็ไม่ใช่ว่าจะสำเร็จได้ง่ายๆ โดยเอาปากลูกมาจ่อที่หัวนมแม่เท่านั้น ต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจ ได้เห็นแบบอย่าง มีกำลังใจ และคนรอบข้างสนับสนุน เมื่อพบปัญหามีคนที่ช่วยแก้ปัญหาให้ได้ แม่บางคนทำงานนอกบ้าน เข้าใจผิดว่าเพื่อตัดปัญหาตอนที่หย่านม จึงไม่ให้นมแม่เลยตั้งแต่แรก บางคนเข้าใจว่านมผสมดีเท่าหรืออาจจะดีกว่านมแม่ เพราะเชื่อคำโฆษณา เด็กไทยส่วนใหญ่จึงเสียสิทธิที่ควรจะได้ให้นมแม่ตั้งแต่แรกเกิด

สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยเห็นว่าการให้ความรู้แม่และคนรอบตัวแม่เป็นเรื่องสำคัญ จึงจัดพิมพ์หนังสือนมแม่ ฉบับประชาชนขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้ที่กำลังจะเป็นแม่ได้เตรียมตัวอ่านหาความรู้ไว้ก่อน และแม่ที่กำลังเลี้ยงลูกอ่อนจะได้ใช้เป็นคู่มือ ทั้งยังจะเปิดโอกาสให้สามีและญาติมิตรอ่านด้วย เมื่อมีความรู้แล้วจะได้ช่วยให้กำลังใจแม่และช่วยกันแก้ปัญหาได้

โปรดอย่าลืมว่าการให้นมแม่จะสำเร็จได้อยู่ที่ตัวคุณแม่เอง เพียงแต่ตั้งใจจะให้เท่านั้นก็สำเร็จไปครั้งหนึ่งแล้ว ถ้าไม่ลองก็ไม่รู้ว่าเมื่อให้สำเร็จแล้วจะได้ความภาคภูมิใจมากเพียงไร นมแม่เป็นของขวัญที่ธรรมชาติสรรค์สร้างมาให้พิเศษแก่ลูก กลับรักจากอกแม่ ไร้รองตีแย้ง

รศ.พญ.คุณหญิงสำหรี จิตตินันท์  
ประธานคณะอนุกรรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย



## ขอขอบคุณ

ชมรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก ทุกแห่ง

ราชวิทยาลัยสูติ-นรีแพทย์แห่งประเทศไทย

องค์การยูนิเซฟ

คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลศิริราช และคลินิกนมแม่

โรงพยาบาลแม่และเด็ก เชียงใหม่ ที่เป็นต้นแบบของการ

ให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหารื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

“กลุ่มนมแม่” ที่อาสามาช่วยเป็นที่ปรึกษา และเป็นกำลังใจให้

แม่ผู้ตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

คณะผู้พิมพ์หนังสือ “เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรู้สู่ปฏิบัติ” ที่อนุญาต

ให้ดัดแปลงสำนวนใหม่เพื่อเผยแพร่สู่ประชาชน

คุณเรณู ชันธโกศ เจ้าหน้าที่สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

ผู้ช่วยประสานงานการจัดพิมพ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ให้การสนับสนุนการจัดทำหนังสือ



## คำนิยม

แม่...คือผู้ให้ แม่ให้ทุกอย่างทุกอย่างแก่ลูก ให้ทั้งชีวิต ความรัก ความอบอุ่น ความห่วงหาอาหาร และให้ "อนาคต" แก่ลูกด้วย

ขณะนี้แม่ส่วนใหญ่ทราบแล้วว่า การที่แม่ให้นมแม่ เป็นการปูพื้นฐานของชีวิตที่ดีที่สุดที่จะเสาะหาได้ในโลกนี้ให้แก่ลูก

แม้จะทราบว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิ่งประเสริฐที่สุดที่แม่จะ "ให้" แก่ลูกได้ แต่การที่แม่จะได้ข้อมูลถึงวิธีการให้นมแม่ที่ถูกต้อง การแก้ไขปัญหหรือข้อข้องใจอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นยังค่อนข้างจำกัด

หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่คณะผู้พิมพ์ผู้ทำงานด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาอย่างยาวนาน ได้เขียนขึ้นด้วยถ้อยคำเรียบง่าย พยายามให้มีศัพท์ทางเทคนิคหรือทางการแพทย์น้อย ครอบคลุมทุกหัวข้อค่อนข้างกว้างขวาง จึงเป็นทางหนึ่งที่สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยขอมอบให้แก่แม่ เพื่อใช้สำหรับเริ่มต้นการ "ให้" อนาคตของลูกต่อไป

ศ.คลินิกเกียรติคุณ น.พ.วีระพงษ์ ฉัตรวานนท์





## สารบัญ จาก นายกสมาคมกุมารแพทย์

ธรรมชาติได้สร้างน้ำนมแม่ให้มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนเหมาะสมสำหรับทารกโดยตรง และยังไม่มียาของสัตว์ชนิดอื่นหรือสารสังเคราะห์อื่นใดจะทำได้

นอกจากน้ำนมแม่จะมีคุณค่าทางอาหารแล้ว ยังมีประโยชน์อีกหลายประการ ทั้งต่อมารดาและทารก เช่น มีภูมิคุ้มกันต่อการติดเชื้อ สะอาดปราศจากเชื้อโรค การให้นมแม่ทำให้มารดามีโอกาสตกเลือดหลังคลอดน้อยลง เพราะมดลูกหดตัวกลับสู่ปกติเร็วขึ้น นอกจากนี้การให้นมแม่ยังช่วยเพิ่มความผูกพันระหว่างแม่ลูก ส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ ของทารก ที่สำคัญคือพัฒนาการด้านอารมณ์

น่าเสียดายที่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยมีแนวโน้มลดลง ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากปัญหาต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นในช่วงสัปดาห์แรกๆ ที่น้ำนมอาจยังไม่มากพอ ถ้าแม่ขาดความอดทน และความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็จะทำให้การให้นมแม่ไม่ประสบผลสำเร็จ

สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นอย่างมาก จึงสนับสนุนส่งเสริมการจัดพิมพ์ และเผยแพร่หนังสือเล่มนี้ เพื่อให้คุณแม่ และประชาชนทั่วไปมีความรู้ ความเข้าใจ ในการให้นมแม่อย่างถูกต้อง เพื่อเด็กไทยจะได้มีโอกาสได้รับนมแม่มากขึ้น

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประพุทธ ศิริบุญย์  
นายกสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

## บทบรรณาธิการ

น้ำนมแม่ คือ สายใยรักที่ถักทอขึ้นจากสายเลือดของแม่  
สายใยแต่ละเส้น คือ สารอาหารที่กลั่นออกมาจากอก  
สายใยแต่ละเส้น คือ ชีวิตที่มากับเซลล์ภูมิคุ้มกัน  
สายใยแต่ละเส้น คือ อาหารชั้นยอดสำหรับสมองของลูก

สายใยทุกเส้นร้อยประสานด้วยความรัก  
ทุกอนุของน้ำนมแม่จึงแทรกไว้ด้วยไออุ่นแห่งรัก  
และปรารถนาดีที่แม่มอบให้กับลูก

หนังสือเล่มนี้ได้ถักทอขึ้นจากความรักเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เพราะผู้พิมพ์ทุกท่าน ล้วนเป็นผู้ที่ทำงานด้านนี้มาอย่างยาวนาน และทำด้วยใจรักอย่างแท้จริง ประสบการณ์และความรู้ที่กลั่นกรองมานี้จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการกระจายออกไปในวงกว้าง

หนังสือเริ่มด้วยเรื่องพื้นฐานเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเนื้อหาส่วนใหญ่มาจากหนังสือ "เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรู้ สู่ปฏิบัติ" สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ ส่วนคำถาม คำตอบ ซึ่งเรียบเรียงจากปัญหาและประสบการณ์จริง ในการให้คำปรึกษาเรื่องนมแม่ ได้รวบรวมพิมพ์แยกไว้อีกเล่มหนึ่ง

คณะบรรณาธิการหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยจุดประกายให้คุณแม่หลายๆ ท่าน ได้หันกลับมาเอาใจใส่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างจริงจังและมากขึ้น เพื่อให้ลูกหลานของเราได้รับสารอาหารอันทรงคุณค่ายิ่งนี้ต่อไป อีกนานแสนนาน

### คณะบรรณาธิการ

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| รศ.พญ. คุณหญิงสาตรี | จิตตินันท์     |
| รศ.พญ. อุมภาพร      | สุทัศน์วรวิจิ  |
| ผศ.พญ. กุสุมา       | ชูศิลป์        |
| พ.ญ. กรรณิการ์      | บางสายน้อย     |
| พ.ญ. ศิราภรณ์       | สวัสดิ์        |
| พ.ญ. ศิริพัฒนา      | ศิริธนารัตนกุล |



ผู้เขียน หนังสือ “เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ...ความรู้สู่ปฏิบัติ”  
ฉบับบุคลากรทางการแพทย์

กรรณิการ์	บางสายน้อย	พ.บ. ว.ว. (กุมารฯ)	
กุสุมา	ฐิติลภ	พ.บ. ว.ว. (กุมารฯ)	
จิตารัตน์	วงศ์วิสุทธิ	พ.บ. บ.	
ปิยาภรณ์	บวรเกียรติจร	พ.บ. ว.ว. (กุมารฯ)	
ยุพียง	แห่งเขาวนิช	พ.บ. อ.ว. (สูติ-นรีเวช)	
วีระพงษ์	ฉัตรานนท์	พ.บ. D.Sc. ว.ว. (กุมารฯ)	
ศิวาภรณ์	สวัสดิ์วาร	พ.บ. ว.ว. (กุมารฯ)	
ศิริพัฒน์	ศิริพนารัตนกุล	พ.บ. ว.ว. (กุมารฯ)	
สุตา	เย็นบำรุง	พ.บ. ว.ว. (กุมารฯ)	
สุอารีย์	อันตระกูล	พ.บ. ว. (สูติ-นรีเวช)	
อุมาพร	สุทัศน์วรวิฑู	พ.บ. ว.ว. (กุมารฯ)	
รศ.พญ.กุลกัญญา	โชคไพฑูย์กิจ	ศ.นพ. ยง	ภู่วรรณ
ศ.นพ. เกียรติศักดิ์	จิระแพทย์	พญ. รัตโนทัย	พลับรูการ
พญ. จันทนา	อึ้งชูศักดิ์	รศ.พญ. ลัดดา	เหมาะสุวรรณ
ศ.พญ. ชนิกา	สุจินดา	พญ. วราภรณ์	แสงทวิสิน
นพ. ชัยวัฒน์	งามปิยะสกุล	ศ.พญ. วันเพ็ญ	บุญประกอบ
ผศ. นพ. ชินณ	พันธ์เจริญ	ศ.พญ. วันดี	วราวิทย์
นพ. ชูเกียรติ	เกียรติขจรสกุล	พญ. ศิริพร	กัญชนะ
รศ. นพ. ทวี	โชติพิทยสุนนท์	พญ. สุภากาญจน์	ศิลป์รัสมิ
นางนุช	บุญเกียรติ	รศ. นพ. สมศักดิ์	สุทัศน์ วรวิฑู
พญ. นิพวรรณพร	วรมงคล	รศ. นพ. สังคม	จงพิพัฒน์วิฑู
นพ. บวร	งามศิริอุดม	ศ. เกียรติคุณ พญ. สาคร	ธามิตต์
พญ. บุปผา	เภาสวัสดิ์	พญ. สายพิณ	ศุสมิทธิ์
นพ. พรพัฒน์	รัตมีมารีย์	รศ. พญ. คุณหญิงสำหรี	จิตตินันท์
รศ. พญ. พิมพ์รัตน์	ไทยธรรมยานนท์	รศ. นพ. สุทธิพงศ์	วัชรสินธุ
รศ. ดร. พัชรี	วินิจ จะกุล	พญ. สุนทรี	รัตนาชอุ
นพ. ไพศาล	เลิศฤทธิพร	พญ. สุภา	หริกุล
พญ. ภาสุรี	แสงศุภา วณิช	พญ. อรุโณทัย	ศุวทัศน์วิฑู
รศ. พญ. มานี	ปิยะอนันต์	พญ. อรุวรรณ	โชติเกียรติ
มีนะ	สหสมัย		

สารบัญ

นมแม่...มิใช่เป็นเพียงแค่อาหาร...

10



คุณค่าของนมแม่

14



- นมแม่ : ทรัพยากรธรรมชาติที่ไม่ต้องลงทุน 15
- นมแม่สายใยสายสัมพันธ์แม่ลูกเสริมภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ 16
- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นพื้นฐานการสร้างเขาวินัยปัญญา (IQ) 18
- นมแม่ป้องกันโรคติดเชื้อ 20
- นมแม่กับโรคภูมิแพ้ 23

เตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

28



- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ : จะเริ่มให้ได้อย่างไร 29
- เต้านมแม่สร้างน้ำนมได้อย่างไร 34

เริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

38



- คุณแม่มือแรกบนเต้านม 39

6 เดือนแรก...นมแม่อย่างเดียว

48



อาหารของแม่ในระยะให้นมลูก

53



ภูมิปัญญาไทย : สมุนไพร “เรียกน้ำนม”

59



การทำงานนอกบ้าน คู่กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

65

คลินิกนมแม่

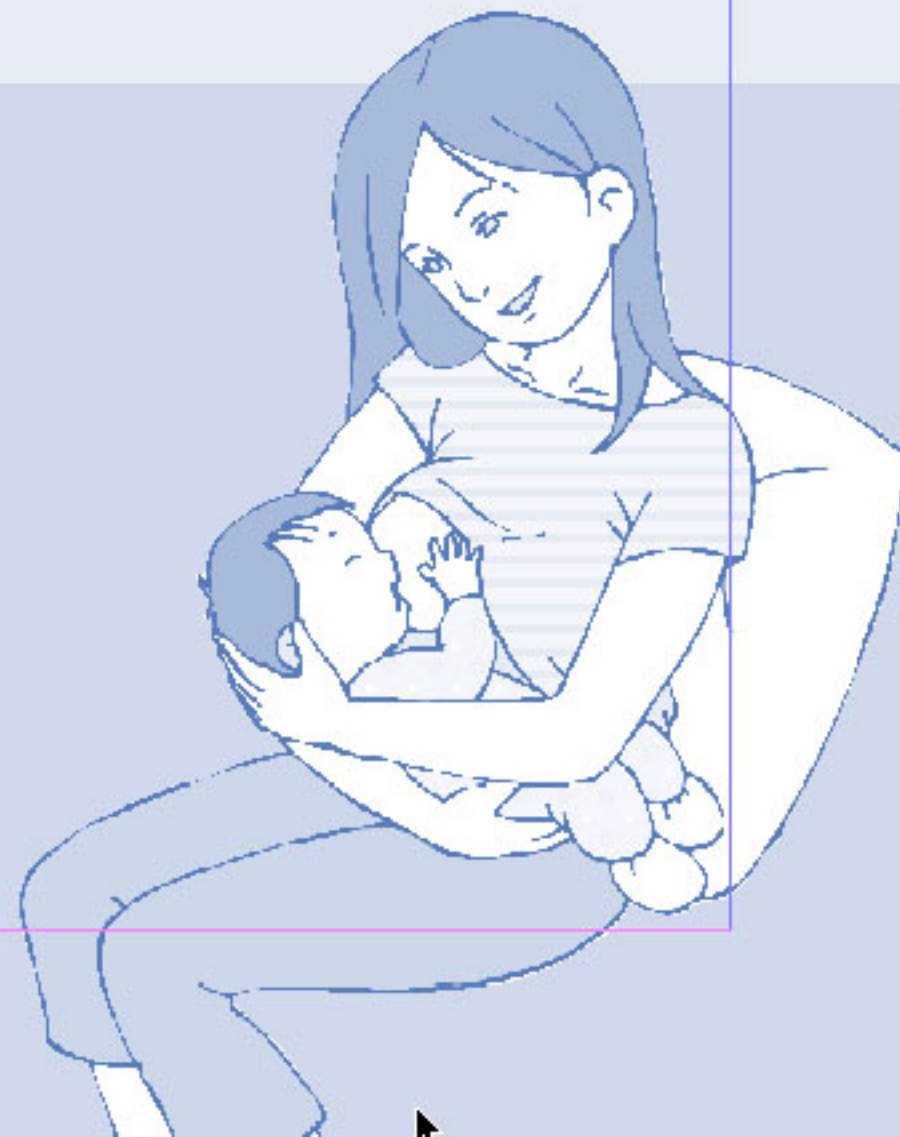
74





นมแม่...

มีใช้เป็นเพียงแค่อาหาร



● **การที่ลูกได้กินนมแม่ ลูกไม่ได้แต่เพียง “น้ำนมแม่” แต่จะได้ “ตัวแม่” อยู่ใกล้ชิดด้วย**

การที่ลูกได้กินนมแม่ ลูกไม่ได้แต่เพียง “น้ำนมแม่” แต่จะได้ “ตัวแม่” อยู่ใกล้ชิดด้วย

น้ำนมแม่จะช่วยให้ลูกเจริญเติบโตพัฒนาทั้ง ร่างกาย สมองและสติปัญญา ใกล้เคียงกับศักยภาพที่เขาได้รับทางพันธุกรรมจากพ่อและแม่ ส่วนตัวแม่จะมีโอกาสช่วยให้ลูกมีสมองที่พัฒนาดี สติปัญญาเฉลียวฉลาด มีอารมณ์และจิตใจที่ดี

● **ทำไมน้ำนมแม่จึงมีผลดีมากมายเช่นนั้น**

น้ำนมแม่มีทุกสิ่งทุกอย่างที่ลูกต้องการ ตั้งแต่สารอาหารที่เหมาะสมซึ่งปรับเปลี่ยนไปตามความต้องการของลูกทุก ระยะเวลาเจริญเติบโต รวมทั้ง สารอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งไม่อาจหาได้จากนมผสม

ในนมแม่มียังมีน้ำย่อย เพื่อช่วยเสริมการย่อยของลูกที่ยังมี ระบบการย่อยไม่สมบูรณ์พอ มีสารอื่นๆ ที่เราได้ยินจากการโฆษณานมผสม ไม่ว่าจะเป็นทอรีน กรดไขมัน AA (arachidonic acid) กรดไขมัน DHA (docosahexaenoic acid) โอลิโกแซคคาไรด์ แม้กระทั่งนิวคลีโอไทด์ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นสารที่มีอยู่ในนมแม่ แต่ไม่มีในนมวัว จึงต้องไปหามาเติมลงไป ในนมผสม เพื่อเลียนแบบน้ำนมแม่ แต่ถึงปัจจุบันนี้ก็ยังไม่สามารถทำให้เหมือนนมแม่ได้ เช่น กรดไขมันในน้ำนมแม่ โปรตีนชนิดเวย์ (whey)











คุณค่า

บ้านแม่



## นมแม่ : ทรัพยากรธรรมชาติที่ไม่ต้องลงทุน



**บ้านแม่** เป็นหนึ่งในบรรดาทรัพยากรธรรมชาติที่มีคุณค่ามหาศาล น้านมแม่ช่วยให้มนุษย์เราดำรงเผ่าพันธุ์มาได้ยาวนานแสนนาน คุณแม่ทราบหรือไม่ว่า ถ้าหากคุณแม่ทั้งโลกนี้พร้อมใจกันเลี้ยงลูกด้วยน้านมของตนเอง เราจะได้ปริมาณน้านมมากถึง 50 ล้านลิตร หรือประมาณ 1 ใน 4 ของปริมาณน้านมทั่วโลก ลำพังโปรตีนที่ได้จากน้านมแม่จะได้มากถึง 2 ล้านตันต่อปี ที่สำคัญคือโปรตีนเหล่านี้เป็นโปรตีนคุณภาพเยี่ยมที่ไม่อาจหาจากที่ใดมาทดแทนได้

มนุษย์ในยุคปัจจุบันมักจะมีมุมมองข้ามความสำคัญของการให้นมแม่ไป ด้วยคิดว่าคนเราเก่งกว่าธรรมชาติ สามารถดัดแปลงนมวัวและเติมสารอาหารต่างๆ ลงไป แต่สิ่งที่เราประดิษฐ์ขึ้นนั้นมิได้ใช้ทดแทนกันได้อย่างสมบูรณ์ และการผลิตเลียนแบบธรรมชาติ ทำให้โลกเราต้องใช้ทรัพยากรสิ้นเปลืองไปมากมาย เหตุใดเราจึงต้องทุ่มเททรัพยากรของโลกไปมากมายเพื่อผลิตสิ่งมาทดแทนน้านมแม่ ในเมื่อทรัพยากรคุณค่ามหาศาลนั้นได้ติดตัวมาพร้อมกับคุณแม่ทุกคนหลังคลอดลูกโดยที่ไม่ต้องลงทุน

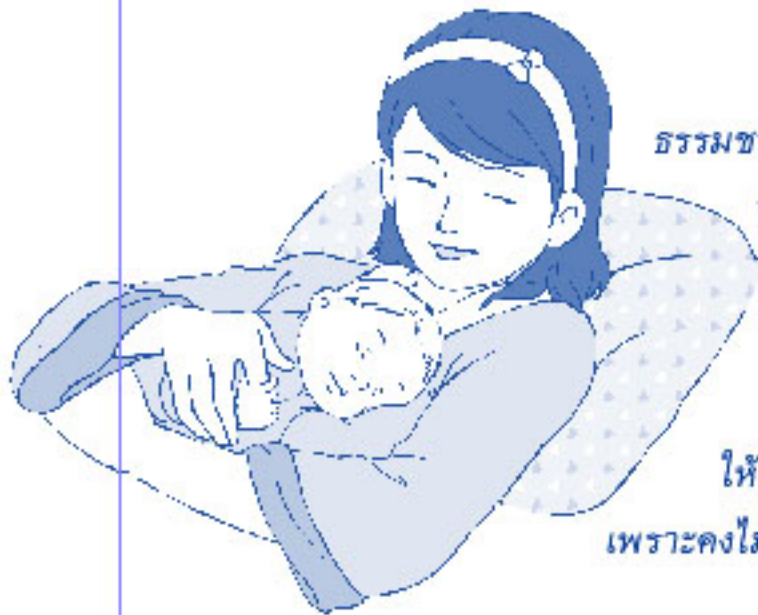




ถ้าเรามีคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้นเท่าไร เราก็จะประหยัด  
ทรัพยากรได้มากขึ้นเท่านั้น ไม่เพียงแต่ประหยัดเงินที่จะต้องซื้อนมผงจากต่าง  
ประเทศเท่านั้น การให้นมแม่ยังช่วยประหยัดงบประมาณสาธารณสุขในระดับ  
ชาติด้วย เพราะทารกที่ได้รับนมแม่จะมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยบ่อยๆ ไม่ต้องเสีย  
ค่ารักษาพยาบาลมากเท่ากับทารกที่ได้รับนมผสม

คุณแม่แต่ละคนจะมีส่วนช่วยประเทศชาติและโลกของเรา โดยเพียงแค่  
เริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคงการให้นมแม่อย่างต่อเนื่องให้ยาวนานที่สุด  
ประเทศของเราจะได้นำทรัพยากรและเงินตราที่ประหยัดได้นี้ไปใช้ในการพัฒนา  
ประเทศทางด้านอื่นๆ เป็นภาครลดการขาดดุลทางเศรษฐกิจของประเทศได้ด้วย

## นมแม่ : สายใยสายสัมพันธ์แม่ลูก เสริมภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ



“การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นวิถี  
ธรรมชาติ และเป็นสิ่งดีที่สุดในที่เรารู้จัก  
จะให้กับลูกได้ ช่วงเวลาที่ให้นมแม่  
เป็นช่วงเวลาพิเศษสุดที่เรากับลูก  
จะได้ใกล้ชิดกัน และสามารถ  
สื่อถึงความรู้สึกทั้งหมดที่เรามี  
ให้กับเขาโดยไม่ต้องผ่านสื่อกลางใดๆ  
เพราะคงไม่มีภาษาใด จะอธิบายถึงความรู้สึก  
ที่มีออกมาเป็นคำพูดได้”

คุณโรสชาลีน่า อเล็กซานเดอร์ แม็คเคย์  
สมาชิกกลุ่มนมแม่ คุณแม่ของลูกสาวอายุ 10 เดือนผู้ได้รับนมแม่จนถึงปัจจุบัน

## ความรักความเอาใจใส่อย่างดีตั้งแต่วัยแรกเกิด ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันด้านจิตใจให้กับเด็ก

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยสร้าง ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างลูกและ  
พ่อแม่ เด็กที่ได้รับนมแม่จะมีกา ารรับตัวได้ดี เมื่อโตขึ้นจะมองว่าตนเองได้รับ  
การเลี้ยงดูในวัยเด็กเป็นอย่างดีจากพ่อแม่ เด็กที่มีความภาคภูมิใจในตัวเองย่อม  
จะเกิดปัญหาทางจิตเวชน้อยลง ความรักของแม่ที่มีต่อลูกในระยะวัยทารกและเด็ก  
เล็ก มีความสำคัญอย่างมากต่อสุขภาพจิตของเด็ก เปรียบได้กับการให้โปรตีน  
และวิตามินที่มีความสำคัญต่อสุขภาพกาย

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการส่งเสริม ความรักความผูกพันที่แม่ลูกมีต่อกัน  
เพราะระยะเวลาการดูดนมแม่นี้ เป็นเวลาที่แม่ลูกได้ใกล้ชิดสัมผัสกันมากที่สุด

## เรามาคุยว่าตั้งแต่การกเริ่มหิว จนกินนมแม่อิ่ม เขาจะมีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง



เมื่อทารกเริ่มหิวและใกล้เวลากินนม ลูกจะรู้ได้เมื่อแม่อยู่ใกล้และมาโอบอุ้ม  
เขา ลูกจะมีลักษณะคาดหวัง รอคอย ตาจ้องมอง หยุดร้องหรือร้องเบาๆ มือกำ  
ปากอ้าสายหาห้วนม เมื่อจับห้วนมและสานห้วนมได้ ลูกจะเริ่มดูดด้วยท่าทาง  
กระหายและกระตือรือร้น เมื่อน้ำนมเริ่มเข้าปาก ท่าทางลูกจะผ่อนคลายลง ตา  
จะเหลือบมองหน้าแม่แล้วหลับตา เข้าสู่ระยะสงบ มีความพอใจ มือที่กำแน่นจะ  
ค่อยๆ คลาย ลูกจะได้กลิ่นแม่ ลูกจะรู้สึกถึงความนุ่มนวลขณะแม่กอดโอบอุ้มให้  
นม ลูกได้ยินเสียงแม่และสบตากับแม่ แม้ลูกจะอิ่มแล้ว บางครั้งก็จะดูดถี่ๆ ต่อ  
ไปเป็นระยะๆ หยุดบ้างดูดบ้าง ในช่วงที่ลูกหยุดดูดนี้ แม่มักจะเอามือลูบตัวลูกบ้าง  
หรือเอานิ้วแหย่เท้าลูกบ้าง เหมือนจะให้ดูดต่อ ช่วงนี้เป็นเวลาที่แม่ลูกได้สื่อสาร  
ใกล้ชิดกันโดยการสัมผัสเช่นนี้





## ฮอร์โมนแห่งความรัก (Oxytocin)

ช่วงเวลาหลังจากลูกดูดนมอิมจะเป็นช่วงที่ทั้งแม่และลูกอยู่ในห้วงแห่งความสงบ ลูกสงบและพึงพอใจเพราะได้รับน้ำนมแม่ และได้รับ “ฮอร์โมนแห่งความรัก” ที่มีอยู่ในน้ำนมแม่ด้วย สารนี้จะเข้าสู่สมองของลูกช่วยทำให้ลูกรู้สึกสงบ

ในระหว่างที่ลูกดูดนมแม่นี้จะมี “ฮอร์โมนแห่งความรัก” หลั่งออกมาจากต่อมใต้สมองของแม่เช่นเดียวกัน ทำให้แม่ใจเย็น รู้สึกสงบ มีความอบอุ่นในยามที่ใกล้ชิดลูกที่สุด เกิดความรักลูก มีความภาคภูมิใจและมั่นใจในความเป็นแม่มากขึ้นด้วย

ฮอร์โมนแห่งความรักนี้จะหลั่งทุกครั้งที่ลูกดูดนมแม่ ทั้งแม่และลูกจึงมีความพอใจ ใจสงบ เกิดความมั่นคงทางจิตใจ อันจะเป็นรากฐานที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์แม่ลูกที่ดีต่อไป

### การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นพื้นฐาน การสร้างเขาวงกตปัญญา (IQ)



เขาวงกตปัญญา (ไอคิว) เกิดขึ้นจากพื้นฐานทางกรรมพันธุ์ที่ได้จากพ่อแม่ การเลี้ยงดู และการให้อาหารที่เหมาะสม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้ทารกได้รับอาหารที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของสมอง และส่งเสริมพัฒนาการที่ดี ช่วยสร้างพื้นฐานของเขาวงกตปัญญาได้เต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละคน

ทั้งนี้เพราะในน้ำนมแม่มีสารอาหารประเภทไขมัน เช่น DHA, AA สารนี้ช่วยในการเจริญของสมองและสายตา โดยเฉพาะในทารกที่คลอดก่อนกำหนดพบว่ากลุ่มที่ได้รับน้ำนมแม่มีพัฒนาการของการมองเห็นดีขึ้น เป็นผลดีต่อพัฒนาการในระยะต่อไปด้วย

การอุ้มลูกขึ้นดูดนมแม่ก็เป็นกา หาระตุ้นประสาทสัมผัสทุกส่วนของทารกทำให้สมองได้รับสัญญาณประสาทส่งเข้ามาอย่างสม่ำเสมอ สมองที่ถูกกระตุ้นอยู่บ่อยๆ เช่นนี้ จะเกิดการแตกแขนงของเซลล์ประสาทมากกว่าสมองที่ไม่ถูกกระตุ้น เซลล์สมองที่ไม่ได้ใช้จะค่อยๆ ฝ่อไป และเส้นใยประสาทจะลดจำนวนลง

แต่ครั้งที่แม่อุ้มลูกขึ้นดูดนมแม่ ผิวหนังของลูกได้รับการโอบกอดและสัมผัส จมูกลูกได้รับกลิ่นกายแม่และกลิ่นเฉพาะตัวของน้ำนมแม่ หูลูกได้ยินเสียงหัวใจแม่ ลิ้นลูกได้ลิ้มรสชาติของนมแม่ซึ่งจะเปลี่ยนไปทุกมื้อขึ้นกับอาหารที่แม่รับประทาน ถ้าในแต่ละวันแม่อุ้มลูกขึ้นมาดูดนมแม่ 8 ครั้ง สมองลูกก็จะได้รับการกระตุ้นจากประสาทสัมผัสทุกส่วนดังกล่าว 8 ครั้งด้วย เหมือนกับเป็นการ “ออกกำลัง” สมองบ่อยๆ

ความจริงข้อนี้ได้รับการยืนยันจากการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่ให้นมแม่กับคะแนนเขาวงกตปัญญาของเด็กในประเทศนอร์เวย์พบว่า กลุ่มเด็กที่ได้รับน้ำนมแม่นานกว่า 6 เดือน มีระดับเขาวงกตปัญญาสูงกว่ากลุ่มเด็กที่ได้รับน้ำนมแม่น้อยกว่า 6 เดือน และจากการวิเคราะห์การศึกษาทั้งหมด 20 รายงาน (โดย Anderson และคณะ) ในปี 1999 เปรียบเทียบกลุ่มเด็ก





ที่ได้รับนมแม่และเด็กที่ได้รับนมผสม เมื่อเด็กอายุ 6-23 เดือน พบว่า ในกลุ่มที่ได้รับนมแม่มีการเพิ่มเซวาร์บ์ปัญญาขึ้นโดยเฉลี่ย 3.16 จุดและถ้าพิจารณาในทารกเกิดก่อนกำหนด ที่ได้รับนมแม่จะพบว่ามี การเพิ่มเซวาร์บ์ปัญญาถึง 5.26 จุด ซึ่งต่างจากกลุ่มเด็กที่ได้รับนมผสมอย่างชัดเจน

## นมแม่ป้องกันโรคติดเชื้อ

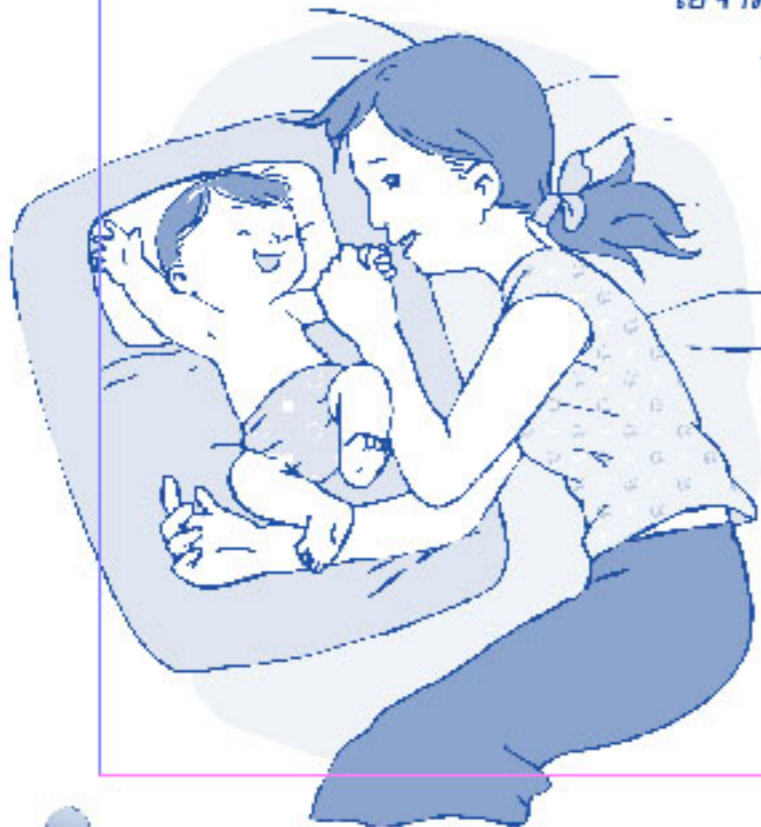
“ตอนนี้ทุกคนในบ้านเป็นหวัดกันหมดเลยคะ ยกเว้นตัวเล็กนี่คนเดียว”

คุณแม่ที่มีแวนตาภาคภูมิใจเอ๋อขึ้นเมื่ออุ้มลูกน้อยวัย 4 เดือน ที่ยังคงกินนมแม่อย่างเดี่ยวเข้ามาตรวจสุขภาพตามนัด

“คุณยายเห็นแม่เป็นหวัด ก็บอกว่า อย่าให้ลูกกินนมแม่ต่อเลยเดี๋ยวจะติดหวัด เชื้อหวัดนี้ติดทางน้ำนมได้ด้วยหรือคะ? หนูเคยรู้ว่า หวัดติดจากการไอจามรดกัน ก็เลยเอาผ้ามาปิดปาก

จมูกตัวเอง แต่ยังให้กินนมแม่ต่อ ลูกก็ไม่ติดหวัดนะคะ” คุณแม่ช่างคุยเล่าต่อ

“คุณแม่ทำถูกแล้วละคะ ไซคตินะคะที่ลูกได้นมแม่ เขาเลยได้ภูมิต้านทานเชื้อหวัดที่คุณแม่เป็นเข้าไปด้วย”



น้ำนมแม่จะต้องมีอะไรพิเศษอยู่อย่างแน่นอน ความพิเศษนี้แหละ ที่ทำให้ หนูน้อยผู้นี้รอดพ้นจากเชื้อโรคในบ้านที่รุมล้อมอยู่รอบตัว

เรามาดูกันว่าเมื่อแม่เริ่มเป็นหวัด ร่างกายแม่เร่งผลิตภูมิต้านทานออกมา กับน้ำนมแม่อย่างไร และในน้ำนมแต่ละหยดที่กลืนออกมาจากอกนั้นมี “ความพิเศษ” อะไรบ้างที่ทำให้เชื้อโรคไม่กล้ากราย

เมื่อเชื้อโรคหวัดเข้าสู่ทางเดินหายใจของแม่ จะมีเม็ดเลือดขาวที่เป็น “พลาตาดระเวน” คอยตรวจตราสอดส่องดูว่าเป็นเชื้อที่เคยพบมาก่อนหรือไม่ ถ้าเป็นเชื้อใหม่ที่ร่างกายไม่รู้จักมาก่อน พลทหารก็จะส่งสัญญาณต่อไปที่ป้อมยามคือต่อมน้ำเหลืองที่มีกระจายอยู่ เซลล์ทหารอีกพวกหนึ่งจะเดินทางจากป้อมนี้กระจายข่าวให้รู้ทั่วกัน และส่งสัญญาณต่อถึงทหาร “หน่วยผลิตภูมิ” ที่ประจำตามจุดต่างๆ รวมทั้งที่เต้านมด้วย หน่วยที่เต้านมนี้ก็จะรีบเร่งผลิตภูมิต้านทานที่เฉพาะเจาะจงกับเชื้อนี้ขึ้นมา โดยเร็วและส่งภูมิต่อออกมากับน้ำนมแม่ได้ทันช่วงที่

เพียงน้ำนมหยดแรกที่ลูกกลืนเข้าไป ภูมิต้านทานเฉพาะเชื้อนั้นจะเข้าไปจับกับเชื้อที่อาจจะเข้าสู่ตัวลูกแล้ว สารนี้จะจับกับเชื้อโรคได้พอดีพอดีเหมือนกับไปมัดแขนขาเจ้าเชื้อนั้นไว้ เชื้อจึงไม่มีแขนขาจะไปเกาะติดผนังทางเดินหายใจได้ เชื้อโรคหวัดจึงไม่สามารถบุกรุกเข้าร่างกายลูกได้ ลูกที่ดูดนมแม่จึงไม่ติดเชื้อหวัดจากแม่

น้ำนมแม่นั้นช่างน่าอัศจรรย์นัก น้ำนมของแม่จะเหมาะสมกับลูกของตัวเองที่สุด ทั้งนี้เพราะน้ำนมแม่แต่ละคนก็จะมีภูมิที่เฉพาะเจาะจงกับเชื้อที่อยู่รอบๆ ตัวแม่ ลูกจึงได้ภูมิเฉพาะเชื้อเข้าไปตั้งแต่การกินนมแม่หยดแรก นี่คือเหตุผลที่อธิบายว่าทำไมลูกจึงไม่ติดเชื้อหวัด ทั้งๆ ที่ทุกคนในบ้านเป็นกันหมด

นอกจากสารภูมิต้านทานเฉพาะเจาะจงแล้ว น้ำนมแม่ยังมีเซลล์และโปรตีนชนิดอื่นๆ อีกหลายชนิดที่ทำงานในลักษณะ เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ประสานการทำงานกัน ได้แก่



เซลล์ที่คอยจับกินเชื้อแบคทีเรีย (macrophage)

น้ำยาเข้าไปย่อยสลายเชื้อโรค (lysozyme)

หน่วยจุลโมเลกุลของเชื้อโรค (Lactoferrin)

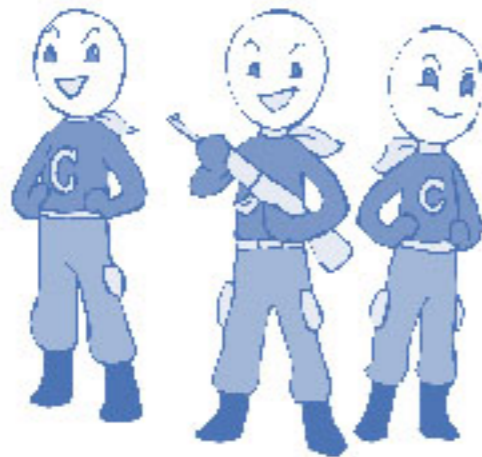
เนื่องจากเชื้อโรคต้องใช้ธาตุเหล็กในกา ารเจริญเติบโต สารนี้จึงไปจับกับธาตุเหล็กไว้ เชื้อโรคจึงเอาธาตุเหล็กไปใช้ไม่ได้

กองทัพการติดอาวุธ คือเซลล์ที่หลั่งสารไซโตไคน์ (cytokines)

ออกมาย่อยสลายเชื้อไวรัสและแบคทีเรียได้

สารเชิงซ้อนจำพวกแป้ง (oligosaccharides)

จะผ่านสู่ลำไส้ใหญ่โดยไม่ถูกย่อย จึงเป็นอาหารของเชื้อจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย สารแป้งนี้ยังเข้าจับกับเชื้อโรค โดยวิธีใส่กุญแจล็อกที่พอดี เชื้อโรค จึงเกาะติดผนังลำไส้ไม่ได้ และไม่ทำให้เกิดลำไส้อักเสบ



มาตรการป้องกันการติดเชื้อโดยสารต่างๆ  
ในน้ำนมแม่นี้ เป็นตัวอย่างของการทำงานแบบ  
“ประสานและรวมพลัง” คือการทำงานที่เกื้อหนุน  
บทบาทซึ่งกันและกันเพื่อประโยชน์สูงสุด  
ในการป้องกันการติดเชื้อให้กับทารก  
ด้วยเหตุที่น้ำนมแม่มีสารป้องกัน  
การติดเชื้อมากมายเช่นนี้ จึงไม่น่าแปลกใจ  
ที่ทารกที่กินนมแม่จะมีการติดเชื้อ  
ของระบบหายใจ หูอักเสบ  
และท้องเสียน้อยกว่าทารกที่กินนมผสม  
ขณะที่มนุษย์ยังไม่สามารถเติมเซลล์และ  
สารภูมิคุ้มกันเหล่านี้ลงในนมผสมใดๆ ได้เลย  
การทำงานป้องกันการติดเชื้อแบบรวมพลังและ เซลล์ที่มี  
ชีวิตพบเฉพาะในนมแม่เท่านั้น

### นมแม่กับโรคภูมิแพ้

“ในครอบครัวมีคุณย่าเป็นโรคภูมิแพ้ค่ะ ลูกคนแรกไม่ได้ให้นมแม่เพราะ  
ไม่มีความรู้ แรกๆ ลูกมีผื่นที่หน้าเพราะแพ้นมวัว หลังจากนั้นในสี่ปีแรกลูก  
เข้าออกโรงพยาบาลตลอด เป็นปอดบวมบ้าง หลอดลมอักเสบบ้าง หมอบอกว่า  
ลูกเป็นภูมิแพ้ ตอนนี้งำลังจะมีลูกคนที่สอง คิดันควรจะทำอย่างไรคะถ้าไม่  
อยากให้เป็นเหมือนคนโต”



ความกังวลใจของคุณแม่ท่านนี้เป็นสิ่งที่พบได้บ่อยขึ้น เพราะปัจจุบันนี้เราพบว่าเด็กในเมืองใหญ่เป็นโรคภูมิแพ้ เช่น หอบหืด จมูกอักเสบจากภูมิแพ้เพิ่มมากขึ้น ถ้ามีประวัติโรคภูมิแพ้ในครอบครัวด้วยแล้ว โอกาสที่เด็กจะเป็นภูมิแพ้มากขึ้น คือ ถ้าแม่หรือพ่อเป็นโรคภูมิแพ้ ลูกจะมีโอกาส เกิดโรคภูมิแพ้

30% ถ้าทั้งพ่อและแม่เป็นโรคภูมิแพ้ ลูกมีโอกาสเป็น 60-70% ในขณะที่ถ้าไม่มีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัวเลย ลูกจะมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้เพียง 14% เท่านั้น

แม้กรรมพันธุ์จะเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ที่สำคัญ แต่พบว่าแม่แต่พ่อและแม่ที่ไม่มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ทางกรรมพันธุ์ ลูกก็ยังมีโอกาสเกิด

โรคภูมิแพ้ถึง 14% ซึ่งกลุ่มนี้น่าจะ

เกิดจากการได้รับสารก่อภูมิแพ้

สำหรับในวัยทารกอาหารนับว่า

เป็นทางรับสารก่อภูมิแพ้ที่สำคัญ

โดยทั่วไปทารกที่กินนมผสมมี

โอกาสเป็นโรคภูมิแพ้มากกว่า ทารกที่

กินนมแม่ 2-7 เท่า



### นมแม่ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้ได้อย่างไร



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องใช้นมผสมร่วมด้วยในระยะ 6 เดือนแรก เป็นการป้องกันเบื้องต้นต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ เนื่องจากทารกที่กินนมแม่ จะไม่ต้องได้รับโปรตีนแปลกปลอมจากสัตว์อื่น เช่น นมวัว

ทารกแรก 6 เดือนแรก ยังมีข้อจำกัดในการย่อยและสลายโปรตีนแปลกปลอม มีช่องว่างระหว่างเซลล์เยื่อบุทางเดินอาหารกว้างกว่าปกติ และสารภูมิคุ้มกันบริเวณเยื่อบุลำไส้ที่คอยดักจับสารแปลกปลอมยังไม่พัฒนา โปรตีนแปลกปลอมจึงมีโอกาสหลุดเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย

แต่ถ้าให้ทารกกินนมแม่เพียงอย่างเดียว ทารกจะได้โปรตีนจากนมแม่ที่มีไว้เฉพาะสำหรับลูกคน ไม่กระตุ้นการเกิดภูมิแพ้ และทารกที่ไม่ได้กินนมผสม จะไม่มีการแทรกของโปรตีนแปลกปลอมเข้าไปกระตุ้นโรคภูมิแพ้

สำหรับคุณแม่ท่านนี้ มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ในครอบครัว ควรอย่างยิ่งที่จะเลี้ยงลูกคนที่สองด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว อย่างน้อยที่สุด 6 เดือน เพราะมีหลักฐานสนับสนุนว่า





การทำเช่นนี้จะลดอัตราการเกิดโรคภูมิแพ้ทั้งที่ผิวหนัง แพ้อาหาร และโรคหอบหืดได้อย่างชัดเจนในระยะเวลาช่วงอายุ 2 ปีแรก และส่งผลช่วยลดความรุนแรงของโรคนี้ ถ้าเป็นโรคเหล่านี้ในตอนโต

จากงานวิจัยในต่างประเทศ 18 รายงานที่วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการกินนมแม่กับการเกิดผื่นแพ้ที่ผิวหนัง (atopic dermatitis) พบว่า ถ้ามีประวัติโรคภูมิแพ้ในญาติสายตรง เด็กที่กินนมแม่อย่างเดียวมากกว่า 3 เดือน มีโอกาสเกิดผื่นแพ้ที่ผิวหนังน้อยกว่าเด็กที่กินนมวัวและอาหารเสริมอื่นก่อนอายุ 3 เดือน และจากงานวิจัย อีก 12 รายงาน พบว่าการกินนมแม่อย่างเดียวลดการเกิดหอบหืดได้ในกลุ่มเด็กที่มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ในครอบครัว

สำหรับคุณแม่ที่ไม่อยากให้ลูกเป็นภูมิแพ้ ควรปฏิบัติดังนี้

1. เลี่ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 4-6 เดือน
2. ระหว่างที่ให้นมลูก แม่ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้ เช่น ไข่ นมวัว ถั่วลิสง อาหารที่แม่แพ้
3. เริ่มให้อาหารเสริมแก่ลูกหลังอายุ 6 เดือน โดยเริ่มอาหารที่ก่อภูมิแพ้น้อยก่อน เช่น ข้าวบด ก๋วยเตี๋ยวจืด ฟักทอง เนื้อไก่ น้ำส้ม ควรเพิ่มอาหารทีละ 1 ชนิด ให้ ห่างกันทุก 2 หรือ 4 สัปดาห์ ถ้ามีผื่นหรืออาเจียนหลังให้อาหารใด ควรงดอาหารนั้นไว้ก่อน

นอกจากนี้ ควรป้องกันสารจากสิ่งแวดล้อมที่อาจก่อให้เกิดภาวะหอบหืด แพ้อากาศ สารก่อภูมิแพ้ที่สำคัญได้แก่ ไรฝุ่น แมลงสาบ ขนแมว ขนสุนัข พบว่า ถ้าป้องกันสารก่อภูมิแพ้เหล่านี้ร่วมกับให้นมแม่อย่างเดียว 4-6 เดือน จะเกิดโรคภูมิแพ้ ทางเดินหายใจน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ป้องกัน



“การให้นมแม่จะว่าเป็นเรื่องของศาสตร์แต่ก็ต้องมีศิลป์ผสมด้วย เป็นเรื่องความพร้อมของทั้งร่างกายและจิตใจของแม่ และให้คุณประโยชน์แก่ทั้งร่างกายและจิตใจลูก เป็นเรื่องที่ทำให้มีความสุขทั้งในวันนี้และวันหน้า

...ความเครียดของแม่มีอ้อมใหม่ ทำให้รู้สึกว่าการให้นมแม่ยากกว่าที่คิด ยิ่งตั้งใจไว้มันจะให้นมแม่เพียงอย่างเดียว ยิ่งรู้สึกว่ายากแสน แต่ที่ตั้งมันให้นมแม่อย่างเดียวมาตลอด พยายามทำทุกอย่างให้ลูกได้สิ่งที่เราเชื่อว่าดีที่สุด หลังจากปรับตัวได้แล้ว การให้นมแม่ก็เป็นเรื่องง่าย สะดวกสบายพกพาไปได้ทุกที่ ยิ่งรู้ว่าดียิ่งให้ไปเรื่อยๆ มีความสุขดีทั้งแม่ทั้งลูก

...เวลาผ่านไป สิ่งพิสูจน์คุณค่าของน้ำนมแม่คือ ลูกชายสุขภาพดีไม่เจ็บไม่ไข้ น่ารัก อารมณ์ดี เลี้ยงง่าย มีความสุขค่ะ”

คุณกฤติรา จุลสมัย โอคอนเนล

คุณแม่ของลูกชายอายุ 10 เดือน ผู้ได้รับนมแม่จนถึงปัจจุบัน





เตรียมตัว

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ : จะเริ่มให้ดีได้อย่างไร

การตัดสินใจของแม่ตั้งแต่เตรียมพร้อมที่จะมีลูก  
จะเป็นการเริ่มต้นที่ดี  
ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
เพราะการตัดสินใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้น  
เริ่มต้นที่หัวใจของแม่  
หัวใจที่อยากจะให้สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูก  
หัวใจที่จะทุ่มเทเพื่อการเรียนรู้และปฏิบัติ  
เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ  
และหัวใจที่ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นเรื่องของธรรมชาติที่ไม่ได้มีความสลับซับซ้อน  
แม่น่าจะเรียนรู้ได้เองเมื่อถึงเวลานั้น ถ้าแม่ได้รับการเตรียมตัวมาตั้งแต่เยาว์วัย  
ในสภาพสังคมของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากชีวิตจริง

แต่ในสภาพปัจจุบันแม่หลายคนมักไม่มั่นใจว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้  
เพราะแม่ยุคใหม่ไม่เคยเห็นการอุ้มทารกมาตุนนมแม่ จึงไม่ทราบว่า จะเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่ได้อย่างไร และกลัวว่าน้ำนมแม่จะไม่เพียงพอที่จะเลี้ยงลูก

นอกจากนี้ คุณแม่จำนวนมากเข้าใจผิดว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความ





เหนื่อยยาก แม่เกือบไม่ได้พักเลย เมื่อให้นมผสมเสร็จแล้วแม่จะได้มีเวลาพักผ่อนบ้างเพราะให้คนอื่นเลี้ยงแทนได้ เมื่อแม่ต้องใช้นมผสมมากขึ้น ในที่สุดก็ต้องหยุดการให้นมแม่ไป ด้วยเหตุนี้การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงมีความจำเป็นและมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น เพื่อแม่จะได้เตรียมจิตใจ ความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนทักษะในการให้นมแม่ เพื่อการเริ่มต้นที่ดีและให้แม่มีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูก

### เรียนรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้มากที่สุด

การเรียนรู้มีได้หลายวิธียกตัวอย่างเช่น เรียนรู้ โดยการพูดคุยกับแม่ที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การปรึกษาผู้มีความรู้ด้านกา รเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การอ่านหนังสือ การค้นหาทาง อินเทอร์เน็ต หรือการเข้าฟังการอบรมที่จัดขึ้นในคลินิกฝากครรภ์ของโรงพยาบาล คุณแม่จะได้มีโอกาสเรียนรู้หลายเรื่อง เช่น



#### ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีต่อแม่และลูก

เช่นผลของกา รเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อสุขภาพของลูกทั้งทางด้านการเจริญเติบโต และพัฒนาการของสมอง การป้องกันโรค และภาวะภูมิแพ้ รวมทั้งประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพของแม่ในระยะหลังคลอดและการป้องกันมะเร็งในระยะต่อมา

#### ความแตกต่างระหว่างนมแม่และนมผสม

เช่น โปรตีนในน้ำนมแม่ย่อยง่ายกว่าในนมผสม นมแม่มีน้ำย่อยไขมันที่นมผสมไม่มี กรดไขมันในน้ำนมแม่ช่วยกา รเจริญเติบโตของสมองและจอประสาทตา นมแม่มี สารภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรค ฮอริโมนและสารช่วยในการเจริญเติบโตและอื่นๆ อีกมากมาย ที่มีน้อยหรือไม่มีในนมผสม

#### ความรู้เรื่องเต้านม การสร้างและการหลั่งน้ำนม

คุณแม่ควรร ะเรียนรู้และทำความเข้าใจในเรื่องส่วนประกอบภายในเต้านม เช่น ท่อน้ำนม ต่อม้ำนมมีลักษณะอย่างไร เต้านมสร้างน้ำนมอย่างไร ทำอย่างไรจึงทำให้น้ำนมมาเร็ว มามาก และมานานตามที่ต้องการ ทำอย่างไรจึงจะมีน้ำนมเพียงพอ

วิธีการอุ้มลูกและการดูดนมแม่ที่ถูกต้อง วิธีการให้ลูกดูดนมได้อย่างถูกต้องในท่าที่แม่ถนัด การให้นมลูกโดยไม่จำกัดเวลา ทำไมจึงไม่ให้ลูกกินน้ำหรืออาหารอื่นใดในช่วง 6 เดือนแรก วิธีบีบน้ำนมและเก็บน้ำนม วิธีปั๊มนมด้วยถ้วย

#### พูดคุยขอความคิดเห็นจากสามีและสมาชิกในครอบครัว

สามีและสมาชิกในครอบครัวควรร ะได้รับความตั้งใจของแม่และ ร่วมเรียนรู้ในเรื่องกา รเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อที่จะให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้แก่แม่ในช่วงหลังคลอด และให้กา รเลี้ยงลูกไปในแนวทางเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณย่า คุณยาย ที่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องกา รเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ยิ่งมีส่วนช่วยเหลือ ให้คุณแม่ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

#### ปรึกษาสูติแพทย์และกุมารแพทย์

พูดคุยกับสูติแพทย์และกุมารแพทย์ถึงความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิธีการช่วยเหลือและสนับสนุนในเรื่องกา รคลอดและการดูแลหลังคลอด เช่น กา ร





ส่งลูกมาดูดนมแม่เร็วที่สุดหลังคลอด และการให้ลูกได้อยู่กับแม่ตลอดเวลาภายหลังคลอด เพื่อให้คุณแม่ได้สะดวกตามความต้องการของลูก แม่-ลูกได้อยู่ใกล้ชิดกัน และแม่จะได้เรียนรู้วิธีที่จะดูแลลูกอย่างถูกต้อง

การเลือกโรงพยาบาลที่จะไปคลอดก็มีความสำคัญ ถ้าเลือกโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้เริ่มต้นให้นมแม่ได้ดี จึงควรหาข้อมูลว่าโรงพยาบาลที่แม่จะไป คลอดนั้นมีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นอย่างไร โดยทั่วไปโรงพยาบาลของรัฐจะมีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่แล้ว โดยเฉพาะโรงพยาบาลที่เป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก จะมีแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ตามมาตรฐานขององค์การอนามัยโลกและยูนิเซฟ

### ● ดูแลและเตรียมเต้านม

เมื่อคุณแม่ไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล คุณแม่จะได้รับการตรวจเต้านมและหัวนม เพื่อสร้างความมั่นใจว่าคุณแม่สามารถให้นมแม่แก่ลูกได้ หรือถ้ามีปัญหา จะได้รับคำแนะนำเพื่อเตรียมตัวแต่เนิ่นๆ

ขนาดของเต้านมไม่สัมพันธ์กับการสร้างน้ำนม แม่อาจกังวลใจว่าเต้านมมีขนาดเล็ก เป็นเพราะปริมาณไขมันในเต้านมนี้น้อย แต่ส่วนที่สร้างน้ำนม คือต่อมและ ท่อน้ำนมจะมีปริมาณเท่ากัน

### คุณลักษณะหัวนม

โดยทั่วไปหัวนมคุณแม่จะยาวประมาณ 0.5 - 1 ซม. ถ้าสงสัยว่ามีหัวนมผิดปกติ เช่น ลิ้น บอด หรือปุ่ม คุณแม่อย่าเพิ่งกังวลใจ เพราะการจะดูดนมได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับความยืดหยุ่นของหัวนม ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสั้นยาวของหัวนมเพียงอย่างเดียว

### ทดสอบความยืดหยุ่นของลานหัวนม

คุณแม่สามารถทดสอบความยืดหยุ่นของหัวนมคุณแม่ได้ โดยใช้นิ้วชี้และหัวแม่มือจับฐาน หัวนมดึงยืดขึ้นและปล่อยเป็นจังหวะ ถ้าหัวนมและลานหัวนมยืดตามแรงได้ดี แสดงว่ามีความยืดหยุ่นดี ถ้ามีแรงต้านมากแสดงว่าความยืดหยุ่น ไม่ดี ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาขา ธารณสุขที่รับฝากครรภ์



### เลือกยกทรงที่มีขนาดพอเหมาะกับเต้านม

ในช่วงตั้งครรภ์ เต้านมคุณแม่จะขยายขนาดและคัดตึงบ้าง ควรเปลี่ยนยกทรงให้เหมาะสม กับเต้านมที่ใหญ่ขึ้น และปรับสายให้ตัวเสื้อรับน้ำหนักเต้านมให้พอดี ใส่ยกทรงทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อพยุงเต้านมไม่ให้หย่อนยาน

ในช่วงให้นมลูก คุณแม่ควรถอดยกทรงออกหรือใช้ยกทรงที่เปิดทางด้านหน้า เพื่อให้ให้น้ำนมไหลได้ดี ลูกสามารถดูดนมแม่ได้เต็มที่ ยกทรงไม่ระคายเคือง และไม่ตึงรั้งเต้านมแม่มากเกินไป



### กำจัดความสะอาดเต้านม

การอาบน้ำตามปกติ ก็เพียงพอในการทำความสะอาดหัวนมและเต้านม ไม่จำเป็นต้องใช้สบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อล้างหรือใช้ผ้าเช็ดแรงเกินไป เพราะจะไปขจัดไขมัน ตามธรรมชาติที่ผลิตออกมาหล่อลื่นผิวหนังออกไป ไขมันตามธรรมชาติช่วยป้องกันไม่ให้ผิวหนังแห้งแตก และยังมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียอ่อนๆ ได้ด้วย





### เตรียมจัดการเรื่องงานบ้าน

คุณแม่ควรวางแผนการจัดการภาระงานในบ้านร่วมกับสามีและครอบครัวไว้ล่วงหน้า เพราะการมีลูกคนใหม่ เวลาส่วนใหญ่ของคุณแม่จะอยู่กับลูก จนแม่อาจมีเวลาสำหรับงานอื่นน้อยลง การที่มีสมาชิกในครอบครัวช่วยรับภาระหน้าที่บางอย่างของคุณแม่ที่เคยทำมาก่อน จะทำให้แม่มีเวลาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้โดยไม่ต้องกังวล และมีความรู้สึกอบอุ่นใจในกา รเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนสำเร็จ

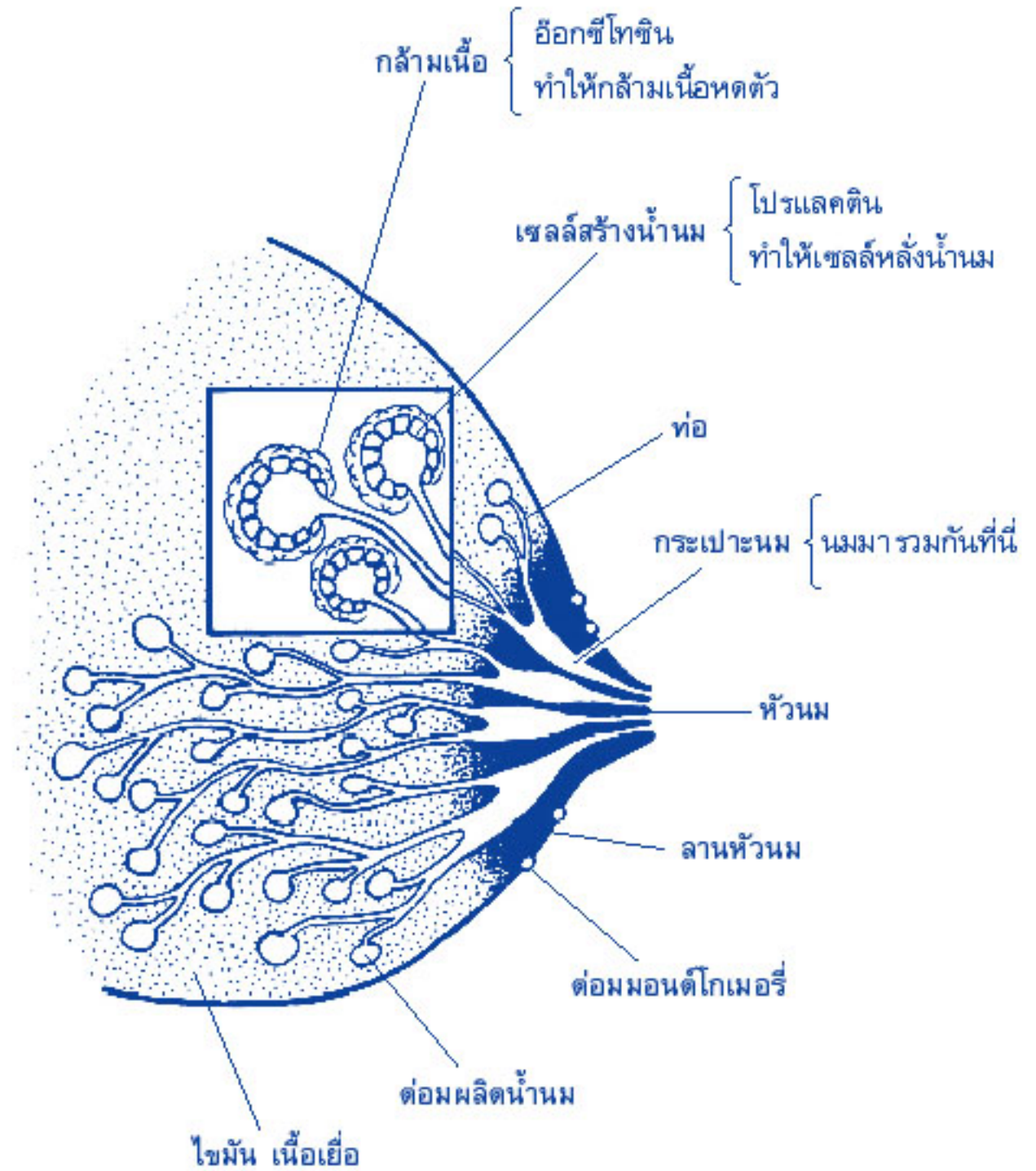
### เตรียมตัวไปทำงานนอกบ้าน

ถ้าคุณแม่จำเป็นต้องทำงานนอกบ้าน ควรศึกษา ระเบียบเรื่องการลาคลอด เพื่อให้มีเวลาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเต็มที่โดยเฉพาะในช่วง 4-6 เดือนแรก วางแผนการจัดสรรเวลา ระหว่างการทำงานและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเหมาะสม ถ้าไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตลอดเวลาขณะทำงาน ควรศึกษาวิธีการบีบน้ำนมเก็บในสถานที่ทำงาน ขั้นตอนนี้จะทำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ต่อเนื่องและยาวนาน

### เต้านมแม่สร้างน้ำนมได้อย่างไร

เต้านมประกอบด้วยต่อมน้ำนมและท่อน้ำนม แต่ละเต้าจะมีท่อน้ำนมประมาณ 15-25 ท่อ วางแผ่รัศมีจากหัวนมออกไป ท่อน้ำนมเปรียบเหมือนลำต้นของต้นไม้ แต่ละท่อจะแตกกิ่งก้านสาขาออกไปเป็นท่อเล็กท่อน้อยปลายสุดเป็นต่อมน้ำนมขนาดเล็กมาก (0.12 มิลลิเมตร) รูปร่างคล้ายพวงองุ่น ในแต่ละเต้านมจะมีต่อมน้ำนมนับล้านๆ ต่อม

ภาพ เต้านมตัดขวางให้เห็นส่วนประกอบภายใน





## ● การสร้างและหลั่งน้ำนมต้องอาศัยฮอร์โมน 2 ชนิดคือ

### โปรแลคติน และ อ็อกซิโทซิน

**ฮอร์โมนโปรแลคติน** ช่วยสร้างน้ำนมโดยควบคุมให้สารอาหารจากเลือดของแม่ออกมาเป็นน้ำนม ผ่านผนังต่อมน้ำนม

**ฮอร์โมนอ็อกซิโทซิน** ช่วยในการหลั่งของน้ำนมออกสู่ท่อน้ำนม ฮอร์โมนนี้ทำให้เกิดการหดตัวของเซลล์กล้ามเนื้อที่ป ะสานไขว้ไปมาอยู่ข้างนอกรอบต่อมน้ำนม และมีการบีบไล่น้ำนมที่อยู่ภายในต่อมให้ไหลผ่านท่อน้ำนมออกมาเก็บไว้ในแอ่งเก็บสะสมน้ำนม แอ่งนี้มีลักษณะพองเป็นก ะเปาะอยู่ข้างใต้ลานหัวนม เมื่อลูกดูดโดยใช้เหงือกกดลงบนลานหัวนม จึงกดลงบนกะเปาะน้ำนมนี้ ทำให้น้ำนมไหลพุ่งออกสู่ท่อน้ำนมที่รวมกันไปเปิดที่หัวนมและเข้าสู่ปากลูก

## ● ดูดนมอย่างไร จึงจะช่วยกระตุ้นฮอร์โมน

### โปรแลคติน และ อ็อกซิโทซิน

การดูดนมอย่างถูกต้อง จะช่วยกระตุ้นปลายประสาทที่หัวนม ให้ส่งสัญญาณไปที่สมองให้หลั่งฮอร์โมนโปรแลคตินและอ็อกซิโทซินเข้าสู่กระแสเลือด เมื่อลูกหยุดดูด ฮอร์โมนก็จะค่อยๆ ลดระดับลง และหมดไปในเวลาประมาณ 3 ชั่วโมง



ดังนั้น จึงควรให้ลูกได้ดูดนมแม่บ่อยๆ ทุก 2-3 ชั่วโมงทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อให้ระดับฮอร์โมนทั้งสองชนิดนี้ขึ้นสูงอย่างต่อเนื่อง จึงมีปริมาณน้ำนมสร้างเพิ่มมากขึ้นตลอดเวลา

## ● ลูกดูดนมออกจากเต้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การที่น้ำนมจะออกจากเต้าได้นั้นลูกจะต้องดูดนมด้วยวิธีที่ถูกต้อง คือ ต้องอมเต้านมให้ลึกถึงลานหัวนม และลิ้นจะต้องยื่นออกมาเหนือเหงือกกลางเพื่อมาห่อรองรับใต้ลานหัวนม

ขณะที่เหงือกของลูกงับลงไปบนลานหัวนม ลิ้นจะดันลานหัวนมซึ่งข้างในเป็นกะเปาะน้ำนมให้ نابไปกับเพดานปาก เมื่อลูกเริ่มดูด ลานหัวนมและหัวนมจะถูกดึงให้อยู่ลึกเข้าไปในปาก ปากของลูกจะผนึกแน่นกับเต้านมแม่ ลิ้นจะขยับจากการหดตัวของกล้ามเนื้อลิ้น ทำให้ปลายลิ้นหนุนสูงขึ้นกดกะเปาะน้ำนมกับเพดานปาก คลื่นหนุนของลิ้นจะค่อยๆ เคลื่อนมาที่โคนลิ้น ไล่น้ำนมให้ไหลผ่านท่อน้ำนมออกสู่รูเปิดที่หัวนมและเข้าสู่ปากลูก

จังหวะที่ลูกขยับเหงือกขึ้น น้ำนมใหม่จากต่อมจะถูกขับมาสู่กะเปาะน้ำนม ด้วยการทำงานของอ็อกซิโทซิน เตรียม รอการงับลงบนลานหัวนมครั้งต่อไป ด้วยวิธีนี้ ลิ้นจะรีดน้ำนมที่เต็มกะเปาะให้เข้าปากลูกได้ทุกครั้งทีลูกดูด ลูกจะดูดเป็นจังหวะช้าๆ อาจจะได้ยินเสียงกลืนเบาๆ ถ้าดูดได้น้ำนมมาก การดูดเช่นนี้ถือว่าเป็นการดูดอย่างมีประสิทธิภาพ





เริ่มต้น

## เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ในช่วงไม่กี่ชั่วโมงแรกหลังคลอดเป็นช่วง ระยะเวลาที่พิเศษสำหรับแม่และลูก แม่จะ เริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์ระหว่างแม่-ลูก โดยการเริ่มต้นให้นมแม่ ทารกที่คลอด ปกติและครบกำหนดจะมีความตื่นตัว รับรู้และตอบสนองต่อผู้เป็นแม่ได้ ทารก จะลืมตาโต มองสิ่งแวดลอม สิ่งที่น่าสนใจมองคือหน้าคน ฉะนั้น เมื่อแม่อุ้ม และก้มลงมองดูลูก ลูกจะสัมผัสรับรู้ได้ ยิ่งแม่ยิ้ม พูดคุยลูบไล้ตัวลูก ลูกจะยิ่ง รับรู้ มากขึ้น เกิดปฏิสัมพันธ์ตอบสนองซึ่งกันและกัน เป็นการเริ่มต้นสร้างความผูกพัน ซึ่งมีความสำคัญต่อพื้นฐานอารมณ์ของลูกและพฤติกรรมของแม่ หากความ สัมพันธ์ในช่วงนี้เป็นไปอย่างดีจะเป็นจุดเริ่มต้นความสัมพันธ์ที่ดีอันยาวนาน ระหว่างแม่กับลูก

### ● การดูดนมมือแรกบนเตียงคลอด

พยาบาลจะนำลูกมานอนคว่ำบน ออกแม่ เนื้อนมเนื้อให้แม่โอบกอดลูกไว้ เมื่อลูกพร้อมจะใช้ปากใช้หาหัวนมแม่ ได้เอง ลูกจะดูดในช่วงเวลา 20-40 นาทีแรก ถ้าผ่านช่วงนี้ไปแล้วการตอบ สอนองต่อการดูดจะลดลง และอาจจะ ต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นถึงหนึ่งวันกว่าจะเรียนรู้การ ดูดนมแม่ได้ ในครั้งแรกที่ดูดนม แม่นี้ยังไม่ต้องดูดทั้งสองข้างก็ได้ เพราะเป็นเพียงการทำความ รู้จักกันครั้งแรก ให้ลูกรับ รู้กลิ่นแม่ และ รับสัมผัสจากอ้อมอกแม่



ในกรณีที่แม่ได้ รับยา ระงับความเจ็บปวดหรือผ่านการคลอดที่ยากและ ยาวนาน การให้ลูกได้อยู่ในอ้อมอกแม่ ได้สัมผัสกับหัวนมแม่ก็เพียงพอแล้ว ยังไม่จำเป็นต้องดูดอย่างถูกต้องในตอนนี้

การเริ่มต้นดูดเร็วจะเป็นการ กระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วขึ้น และยังเป็นการป้องกัน





## อุ้มลูกดูตนมท่าไหน ลูกจึงจะดูดีถนัด

### เริ่มต้นจากการอุ้มให้ถูกวิธี

ก่อนจะให้ลูกดูตนม คุณแม่ควรอยู่ในที่ที่ค่อนข้างเป็นส่วนตัว เลือกการอุ้มลูกได้ในท่าที่สบายที่สุด อาจจะใช้ท่าอุ้มลูกท่านี้ ท่านอน หรือท่าอุ้มลูกกึ่งนอนก็ได้ ไม่ว่าคุณแม่จะอุ้มลูกท่าไหน คีรษะ ไหล่และสะโพกของลูกควรอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน ขณะอุ้มลูกควรมีหมอนหลายๆ ใบไว้หนุนบริเวณศีรษะ และด้านหลัง หรือวางสอดหมอนไว้ใต้แขน หรือวางบนตัก เพื่อช่วยให้แม่ยกลูกให้สูงขึ้นมาถึงบริเวณเต้านมได้ง่ายขึ้น

จัดวางศีรษะของลูกให้สูงพอที่ริมฝีปากของลูกจะอยู่ระดับเดียวกับหัวนม เมื่อหัวนมแตะที่ริมฝีปากล่าง หรือจับหัวนมให้เข้าริมฝีปากลูกเบาๆ จะช่วยกระตุ้นให้ลูกอ้าปากกว้างขึ้น และพร้อมที่จะเคลื่อนริมฝีปากเข้าอมหัวนมจนมิดลานหัวนม หรือให้ลิ้นจันแนวเหงือกของลูกวางอยู่บนลานหัวนมอย่างเต็มที่ และดูตนมอย่างถูกต้อง โดยคุณแม่ไม่รู้สึกรีบหัวนมขณะให้นมลูก



ถ้าคุณแม่ต้องการให้นมลูกในท่านั่ง ควรนั่งหลังตรงตามสบาย ไม่ควรเกร็ง ไม่ควรโน้มตัวไปข้างหน้าหรือเอนไปข้างหลังมากเกินไป เพราะจะทำให้เมื่อยหลังและจะทำให้หัวนมอยู่ในตำแหน่งที่ลูกอาจจะอ้าปากจับหัวนมไม่สะดวก หรือลูกดูตนมไม่ถูกต้อง อาจทำให้หัวนมแตกหรือมีการหลังและสร้างน้ำนมไม่เต็มที่ เมื่อคุณแม่อยู่ในท่านั่งที่สบายแล้ว ควรอุ้มลูกให้ริมฝีปากอยู่ระดับเดียวกับหัวนมโดยเลือกท่าอุ้มที่ถนัดหรือช่วยให้ลูกอมหัวนมแม่ได้อย่างถูกต้อง

## การรัดท่าอุ้มให้ถูกใจ

### 1. ท่าอุ้มประคองศีรษะ (cradle hold)

อุ้มลูกโดยใช้แขนข้างเดียวกับเต้านมที่จะให้ลูกดูต วางตัวลูกบนด้านในของท่อนแขน ลำคอของลูกอยู่บริเวณงอข้อศอกที่สามารถยกขึ้นลงเพื่อให้



ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมแม่ คีรษะของลูกอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือของแขนที่โอบกอดลูกประคองต้นขาหรือก้นลูกไว้ พลิกท่อนแขนเพื่อให้ตัวลูกตะแคงเข้าหาตัวแม่ ท้องลูกแนบชิดกับท้องแม่ ออกลูกชิดอกแม่

ใช้มืออีกข้างหนึ่งประคองเต้านมโดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบนและนิ้วที่เหลืออยู่ใต้ฐานนม นำริมฝีปากลูกมาเชยกับหัวนมเบาๆ ลูกจะอ้าปากตามสัญชาตญาณ รอจังหวะที่ลูกอ้าปากกว้างเต็มที่ แล้วจึงอุ้มลูกเข้าหาหัวนม ให้ลูกจับบริเวณหัวนมให้ลึกมากพอที่แนวเหงือกของลูกจะอยู่บนลานหัวนม

• ท่าอุ้มประคองศีรษะ CRADLE •





## 2. ทำมือจับศีรษะ (clutch hold หรือ football hold)

อุ้มลูกคล้ายกับหนีบกระเป๋าไว้ใต้รักแร้คือวางลูกที่ด้านข้างตัวแม่ให้ศีรษะลูกอยู่ใกล้เต้านม หลังลูกวางบนท่อนแขน มือและนิ้วรองที่ใหญ่ คอและหัวลูกขาของลูกจะชี้ไปทางด้านหลังคุณแม่ คุณแม่อาจเอาหมอนช่วยรองที่ได้ข้อศอก (รูปที่ 1)



• ทำอุ้มลูกไว้กับที่ ฟุตบอล (FOOTBALL HOLD) •

คุณแม่อาจปรับการอุ้มทำนี้เล็กน้อย โดยแทนที่จะให้ลูกดูตนมจากเต้าข้างเดียวกับแขนที่อุ้ม ก็ให้ขยับไปดูตนมจากเต้านมด้านตรงข้ามกับแขนที่อุ้มให้ลูกตะแคงตัวเข้าหาคุณแม่ เช่นเดียวกัน (รูปที่ 2)



• ทำดูตเต้านมด้านตรงข้ามกับมือที่จับลูก (CROSS CRADLE HOLD) •

การอุ้มลูกทำมือจับศีรษะนี้เหมาะกับผู้ที่ผ่าท้องคลอด เพราะน้ำหนักตัวของลูกจะไม่อยู่บนท้องของแม่ที่มีรอยผ่าตัดอยู่ แม่ที่มีเต้านมใหญ่หรือหัวนมสั้น ถ้าอุ้มทำนี้จะมองเห็นปากลูกได้ดีกว่า และใช้มือจับหัวลูกไปมาได้ง่าย นอกจากนี้คุณแม่ที่คลอดลูกแฝดก็อาจใช้ทำนี้อุ้มให้ลูกดูตนมจากทั้งสองเต้าพร้อมๆ กันได้ โดยฝึกให้ดูที่ละคนให้ถนัดก่อนแล้วจึงให้พร้อมกัน

## 3. ทำนอน

คุณแม่ที่ผ่าท้องคลอดหรือคุณแม่ที่ยังลูกนั่งไม่สะดวก ในวันแรกๆ หลังคลอด สามารถให้นมในท่านอนได้ โดยแม่นอนตะแคงข้าง ใช้หมอนหนุนหัวและข้างหลัง โดยให้หลังและสะโพกตรงให้มากที่สุด จับลูกนอนตะแคงข้าง

เช่นเดียวกัน ให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมของแม่ มือที่อยู่ด้านล่างประคองหลังลูก ส่วนมือที่อยู่ด้านบนประคองเต้านมในช่วงแรกที่เริ่มเอาหัวนมเข้าปากลูก



• ทำนอนตะแคง (SIDE LYING) •

## การนำลูกเข้าหาเต้านม

ไม่ว่าคุณแม่จะอุ้มลูกท่าไหน ศีรษะ ไหล่และสะโพกของลูกควรอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน ขั้นตอนต่อไปคือการนำลูกเข้าหาเต้านม ใช้มือข้างที่ว่างจับเต้านม โดยวางนิ้วหัวแม่มือไว้ด้านบน นิ้วที่เหลืออยู่ด้านล่าง อย่าจับใกล้กับลานหัวนมเกินไป เพราะจะทำให้ลูกงับลานหัวนมไม่สะดวก

นำหัวนมและริมฝีปากล่างของลูก ลูกจะอ้าปาก รอจนลูกอ้าปากกว้างพอ (คืออ้าเหมือนทำท่าหา) ก่อน แล้วจึงดึงตัวลูกเข้าหาเต้านมอย่างรวดเร็วแต่นุ่มนวล ให้หัวนมและลานหัวนมเข้าในปากลูกให้ลึกมากพอ เหงือกของลูกจะอยู่บนลานหัวนม ปากลูกจะแนบแน่นกับเต้านม ลูกจะหายใจได้ คุณแม่ไม่ต้องกังวล เอานิ้วไปกดที่เต้านม เพราะอาจทำให้เต้านมเลื่อนออกมาจนเหงือกลูกไปกดที่หัวนมแทนที่จะกดที่ลานหัวนม







การนำลูกเข้าหาเต้านมนี้ ถ้าทำให้ลูกจับลานห้วนมทางด้านล่างเข้าไปมาก  
มากกว่าทางด้านบนจะจับติดได้ดีกว่า เอาลูกเข้าจับตรงๆ เท่าๆ กันทั้งด้านบน  
ด้านล่าง คุณแม่อาจจะสังเกตได้ง่ายๆ คือเมื่อลูกจับแล้ว จะเห็นลานห้วนมต่ำๆ  
โผล่ที่ด้านริมฝีปากบนมากกว่าส่วนต่ำๆ ที่อยู่ด้านริมฝีปากล่าง

## ถ้าลูกจับเต้านมได้ไม่ลึกพอ จะเกิดอะไรขึ้น ?

การอุ้มและนำตัวลูกเข้าจับห้วนมให้ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะถ้าอุ้ม  
ให้ลูกจับเต้านมเข้าไปไม่ลึกพอ เมื่อลูกเริ่มดูดนม ลิ้นของลูกจะถูไปมาบริเวณห้วนม  
เป็นสาเหตุให้ห้วนมเจ็บและแตก และการที่ลิ้นไม่ได้ยื่นไปรองรับใต้ลานห้วนม  
ทำให้ไม่สามารถรีดน้ำนมออกจากกระเปาะน้ำนมได้ ในที่สุดจะทำให้

1. **เต้านมคัด** เพราะเต้านมสร้างน้ำนมตลอดเวลาแต่น้ำนม ระบายออก  
จากเต้านมไม่ได้

2. **ลูกไม่ได้น้ำนม หรือได้ในปริมาณน้อย** จึงทำให้ลูกหงุดหงิด โมหะ  
ร้องกวน ถ้าไม่แก้ไข ในที่สุดลูกจะปฏิเสธไม่ยอมดูดนมแม่

3. **เต้านมสร้างน้ำนมลดลง** จากการที่มีน้ำนมค้างอยู่ในเต้านมนานๆ  
ผลของการรับและดูดนมแม่ไม่ถูกต้องทำให้ห้วนมเจ็บ ลูกจะดูดนมนาน  
และดูดนมบ่อยโดยไม่ได้รับน้ำนมเข้าไป ลูกจะร้องหงุดหงิดเพราะโหมที่น้ำนม  
ไหลไม่ทันใจ ในที่สุดลูกจะน้ำหนักไม่ขึ้นและเติบโตได้ไม่ดี แม่ก็จะคิดว่าน้ำนม  
ไม่พอ อาจจะให้นมผสมเสริมแต่ไม่ได้แก้ไขสาเหตุ คือวิธีการอุ้มและจับเต้านม  
ในที่สุดจะนำไปสู่ความล้มเหลวในการให้นมแม่





## 6 เดือนแรก นมแม่อย่างเดียว



คุณไอ้ คุณแม่ของน้องบั้งก็ ที่เพิ่งอายุครบ 3 เดือน พกพาไปหน้าที่สับสน มาถามคุณหมอเด็กที่คลินิกนมแม่ว่า

“คุณหมอคะ หนูชักไม่มั่นใจแล้วละค่ะ เมื่อวาน หนูไปศูนย์ราชการ ที่มีคุณหมอจากกรุงเทพฯ มาบรรยาย เขาแนะนำให้ลูกกินนมแม่ 4 เดือนเองค่ะ ไลน์คุณหมอเคยบอกว่าสมัยนี้ แนะนำให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนงั้นค่ะ”

คุณแม่หลายๆ คนก็คงสับสนเช่นเดียวกับคุณแม่ของน้องบั้งก็ เพราะได้ข้อมูล จากหลายๆ แห่ง และข้อมูลไม่ตรงกัน

เดิมเราเคยแนะนำให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 4 เดือนแรก เนื่องจากเราพบว่า ถ้าให้อาหารหรือน้ำส้มคั้นตั้งแต่ 2-3 เดือนแรก ทารกจะมีปัญหาเรื่องท้องเสีย ติดเชื้อได้ง่ายกว่า และเจริญเติบโตพัฒนาดีน้อยกว่าทารกที่ได้นมแม่อย่างเดียว 4 เดือน องค์การอนามัยโลกจึงแนะนำให้ทารกได้กินนมแม่อย่างเดียว 4 เดือนเต็มก่อน ตั้งแต่ประมาณ 10 กว่าปีที่ผ่านมา

ในระยะ 2-3 ปีมานี้ จากการศึกษาพบว่าทารกที่ได้รับนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ยิ่งมีการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและพัฒนาการดีกว่า เล็บป่วยน้อยกว่าทารกที่ไม่ได้กินนมแม่อย่างเดียว





แต่ก็มีข้อแม้ว่าทารกต้องได้นมแม่อย่างถูกต้อง คือได้มากเพียงพอ ได้ครบทั้งนมส่วนหน้าและนมส่วนหลัง และแม่ไม่ได้ขาดอาหารแบบรุนแรง

*องค์การอนามัยโลกจึงแนะนำให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือนแรก*

**?** ถาม : ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือนแรก หมายความว่าอย่างไร

**✉** ตอบ : คำแนะนำนี้คือลูกอายุ 6 เดือนแรกกินนมแม่อย่างเดียวก่อนนั้น ยังไม่ต้องให้ข้าว น้ำ หรืออาหารอื่น ลูกหิว ลูกร้องก็กินนมแม่อย่างเดียวก่อน ถึงแม่หลังอายุ 6 เดือน เมื่อกินน้ำหรืออาหารอื่น ก็ยังให้กินนมแม่ควบคู่ไปด้วย จนลูกอายุ 1-2 ปี

**?** ถาม : การให้กินแต่นมแม่ 6 เดือนเต็ม จะมีผลดีต่อลูกอย่างไร

**✉** ตอบ : เรื่องนี้ถ้าไม่เห็นด้วยตา ไม่ได้ปฏิบัติเอง อาจไม่เชื่อว่าทารกที่ได้นมแม่อย่างเดียวก่อน และถูกต้องใน 6 เดือนแรก จะไม่ค่อยเจ็บป่วย โตเร็ว มีพัฒนาการที่ดีและมีความสุข

ไม่ค่อยเจ็บป่วย เพราะน้ำนมแม่มีภูมิคุ้มกันมาด้วยตลอดเวลา

โตเร็ว เพราะนมแม่มีสารอาหารครบเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโตในระยะนี้

และจากการที่ทารกไม่ค่อยเจ็บป่วยจึงมีโอกาสเติบโตได้สมวัย

พัฒนาการเร็ว เพราะในนมแม่มีสารอาหารที่ช่วยการเจริญเติบโตของสมองครบ เช่น สารดีเอชเอ สารซีไรโบรไซด์ กรดไขมันไม่อิ่มตัว สารเร่งการเจริญเติบโตของประสาท และในนมแม่มีสารช่วยย่อยซึ่งทารกวัยนี้ยังสร้างเองไม่ได้ สารช่วยย่อยนี้จะช่วยให้ร่างกายนำสารอาหารไปใช้ได้เต็มที่

มนุษย์ยังไม่สามารถสังเคราะห์สารที่แม่สร้างตามธรรมชาติ เพื่อไปใส่ในนมผสมได้ทั้งหมด เพราะมีเป็นร้อยๆ ตัว ถึงแม่จะใส่สารบางตัวในนมผสมได้ แต่ร่างกายลูกอาจนำไปใช้ได้ไม่ดีเท่าสารธรรมชาติในน้ำนมแม่



**?** ถาม : การให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือนแรก ลูกเจ็บป่วยน้อยกว่าจริงหรือไม่ มีหลักฐานอะไรสนับสนุน

**✉** ตอบ : การศึกษาทางการแพทย์พบว่า ทารกที่กินนมแม่อย่างเดียวก่อน 4 เดือน มีโอกาสเจ็บป่วยน้อยกว่าทารกที่กินนมผสม เช่น ท้องเสียน้อยกว่า 5 เท่า เป็นปอดบวมรุนแรงจนต้องนอนโรงพยาบาล น้อยกว่า 17 เท่า เป็นโรคลำไส้อักเสบน้อยกว่า 20 เท่า

การศึกษาในระยะหลังยังพบว่าถ้าให้ทารกกินนมแม่อย่างเดียวก่อนถึง 6 เดือน ทารกยังมีโอกาสเจ็บป่วยน้อยกว่านี้ ปัจจุบันองค์การอนามัยโลกจึงแนะนำให้กินนมแม่อย่างเดียวก่อนถึง 6 เดือนเต็ม

**?** ถาม : ทำไม ในระยะที่กินนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือนแรกนี้จึงไม่ให้กินอาหารอื่นแม้แต่น้ำก็ไม่ให้กิน

**✉** ตอบ : เหตุผลคือ ถ้าได้รับอาหารอื่น ลูกจะได้รับนมแม่น้อยลง เนื่องจากในวัยนี้ความจุกระเพาะอาหารของลูกจะน้อย ถ้าให้อาหารอื่นด้วย จะทำให้กินนมแม่ได้น้อยลง สำหรับลูกที่ฟันยังไม่ขึ้น มีระบบย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ และกำลังโตเร็ว น้ำนมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมกว่าอาหารอื่น

เหตุที่ไม่แนะนำให้กินน้ำ เพราะน้ำก็เหมือนกับอาหารอื่นคือไปแย่งที่นมแม่ทำให้ได้รับนมแม่น้อยลง นอกจากนี้ภาชนะที่ใส่และตัวน้ำเองอาจนำเชื้อโรคมาสู่ลูกได้ นมแม่มีน้ำพอแล้วจึงไม่จำเป็นต้องกินน้ำเพิ่ม

เรื่องนี้อาจยังมีปัญหาในการปฏิบัติ เพราะคนไทยชินกับการกินน้ำหลังกินนม คุณแม่อาจรู้สึกประหลาดเพราะขัดกับธรรมเนียมการเลี้ยงลูกบ้านเรา แต่ถ้ายิ่งคุณแม่มีความเชื่อมั่น ก็จะทำให้และค่อยๆ เคยชินจนกลายเป็นเรื่องปกติ

**?** ถาม : บ้านเราอากาศค่อนข้างร้อน ลูกจะไม่หิวน้ำหรือถ้าให้ดื่มนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือนแรก

**✉** ตอบ : เวลาเรากินอาหาร น้ำหวานหรือนมแล้วจะหิวน้ำหรือไม่ขึ้นกับความเข้มข้นของอาหารนั้นๆ น้ำนมแม่ไม่เข้มข้นมากจนจะทำให้ทารก





กระหายน้ำ เพราะนมแม่มีปริมาณน้ำตาลแลคโตส และเกลือแร่ที่เหมาะสม

ถ้าเราใช้ความรู้สึก อาจคิดว่าลูกน่าจะหิวน้ำ แต่จากการวิจัยยืนยันว่าแม่ในอากาศร้อนในเลือดและปัสสาวะของกลุ่มทารกที่ได้นมแม่อย่างเดียว มีค่าความเข้มข้นไม่แตกต่างจากทารกกลุ่มที่กินนมแม่และน้ำด้วย ผลการศึกษาแสดงว่า ถึงจะได้นมแม่อย่างเดียวร่างกายก็ไม่ขาดน้ำ

ถ้าคุณแม่ลองสังเกตพฤติกรรมการกินนมแม่ของลูกในระยะอากาศร้อน จะสังเกตเห็นว่า ระยะเวลาลูกจะดูดเร็ว ๆ ถี่ ๆ เช่น ดูดนาน 1-2 นาที พัก แล้วดูดใหม่ ทุก 10-15 นาที การดูดในระยะนี้ทารกจะได้รับน้ำนมส่วนหน้าที่มีไขมันต่ำแต่น้ำมากกว่า เปรียบเหมือนกินน้ำแก๊กกระหาย ต่อมาสักพักทารกจะดูดลึกและนานขึ้นเพื่อได้น้ำนม ส่วนหลังที่มีไขมันมากกว่า

การดูดนมมาก น้อย ถี่ เร็ว เป็นไปตามความต้องการของลูก แม่ที่อยู่ใกล้ชิดลูกจะค่อยๆ เรียนรู้ ทำให้ตอบสนองลูกได้ถูกต้องและทันการณ์

นมผสมจะมีความเข้มข้นของน้ำนมสม่ำเสมอ ลูกที่ได้รับนมผสมจึงจำเป็นต้องได้รับน้ำในระยะอากาศร้อน

อย่างไรก็ตาม เมื่อลูกเริ่มกินอาหารอื่นหลังอายุ 6 เดือน ลูกควรได้กินน้ำหลังกินนมและอาหารทุกครั้ง

การได้รับนมแม่อย่างเดียวในระยะ 6 เดือนแรก ซึ่งเป็นระยะที่ทารกโตเร็ว และภูมิคุ้มกันยังพัฒนาไม่เต็มที่ เป็นแนวทางการให้อาหารที่จะเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ทารก ทั้งในด้านการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง และลดโอกาสการเจ็บป่วย

ลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเต็ม  
แล้วจึงเริ่มป้อนอาหารอื่นและน้ำ  
ให้กินนมแม่ควบคู่ไปด้วย  
จนลูกอายุ 1-2 ปี หรือนานกว่านั้น



## อาหารของแม่ ในระยะให้นมลูก





โดยธรรมชาติแล้ว ไม่ว่าแม่จะกินอาหารชนิดใดหรือมีภาวะโภชนาการอย่างไร น้ำนมแม่จะยังมีคุณภาพสารอาหารที่ดีและปริมาณเพียงพอกับความ ต้องการของลูก เนื่องจากร่างกายของแม่จะมีกลไกในการนำอาหารที่แม่กินและ สารอาหารที่สะสมไว้มาปรับใช้สร้างน้ำนม

อย่างไรก็ตามแม่ควรกินอาหารให้เพียงพอ ถ้ากินไม่พอ ร่างกายอาจทรุดโทรมเพราะจะมีการ ดึงอาหารที่สะสมไว้มาใช้มากเกินไป ดังนั้น ในระหว่างให้นมลูก แม่ควรกินอาหารที่มี คุณค่าทางโภชนาการ สะอาด และปราศจาก เชื้อโรคหรือสารพิษ และกินให้พอ เพื่อให้ แม่มีสุขภาพแข็งแรง เช่นเดียวกับ ระยะเวลาที่ตั้ง ครรภ์และสามารถมี น้ำนมให้ลูกกินอย่างเพียงพอ มีคุณภาพ และปลอดภัยต่อสุขภาพของลูก



## ● ระยะเวลาให้นมลูก แม่จะต้องกินอย่างไร

ถ้าแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว แม่ควรกินอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น จากเดิม ก่อนตั้งครรภ์ประมาณวันละ 500 กิโลแคลอรีและควรได้รับโปรตีน เพิ่มขึ้นอีกประมาณวันละ 15 กรัม ดังนั้นแม่จำเป็นต้องได้รับอาหารเพิ่ม ขึ้นหลายชนิดมากกว่าก่อนตั้งครรภ์ เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงาน โปรตีน วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ พอเพียงสำหรับการผลิตน้ำนม



### ตัวอย่างปริมาณอาหารที่แม่ควรกินเพิ่มขึ้น จากเมื่อก่อนตั้งครรภ์

#### ตัวอย่างที่ 1

เพิ่มนม	1	แก้ว (250 มิลลิลิตร หรือนมสด UHT 1 กล่อง)
ข้าวสวย	2	ทัพพี (ทัพพีละ 1/2 ถ้วยตวง)
เนื้อสัตว์สุก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1	ช้อนชา
ผัก	1	ทัพพี
และผลไม้	1	ส่วน (เช่น ส้ม 1 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือ ฝรั่ง 1/2 ผล หรือมะละกอประมาณ 6-8 คำ เป็นต้น)



## ตัวอย่างที่ 2

เพิ่มนม	1	แก้ว
และถ้วยเตียนน้ำ	1	ชาม



จากการศึกษาในหลายประเทศพบว่า ชนิดของกรดไขมันในนมแม่ขึ้นอยู่กับชนิดของไขมันในอาหารที่แม่กิน ปลาทะเลมีกรดไขมันชนิดดีเอชเอ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของสมองและช่วยการพัฒนาของจอตาในทารก ดังนั้น แม่จึงควรกินปลาทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาทู อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

การได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอในแต่ละมื้อทุกวัน จะทำให้แม่ได้รับวิตามินและแร่ธาตุครบ เช่น วิตามินเอ บี ซี อี ธาตุไอโอดีน สังกะสี ทองแดง แม่สามารถเลือกอาหารทดแทนได้หลายแบบ เช่น ไม่ชอบเนื้อสัตว์ จะเลือกกินไข่แทน ก็ได้

### กังวลว่าน้ำหนักจะไม่ลด

ในระยะตั้งครรภ์ แม่ที่มีสุขภาพดีจะมีไขมันเพิ่มขึ้นและสะสมอยู่ในร่างกาย ภายหลังคลอด ร่างกายจะนำไขมันส่วนนี้มาใช้ผลิตเป็นน้ำนมได้ ดังนั้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงช่วยให้แม่ค่อยๆ ลดน้ำหนักลงมาได้เท่าก่อนตั้งครรภ์

### ▶ นานนมแม่มีคุณภาพลดจริงหรือไม่ ถ้าแม่ขาดอาหาร

โดยทั่วไปแม่ที่ขาดอาหาร จะยังคงสร้างน้ำนมที่มีคุณภาพดีและเพียงพอ เพราะร่างกายจะมีกลไกปรับการสร้างน้ำนมได้ แต่ถ้าแม่มีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในการกินอาหาร เช่น งดเนื้อสัตว์ งดไข่ ระหว่างตั้งครรภ์หรือระหว่างให้นมลูก จะทำให้แม่ขาดสารอาหาร เช่น วิตามินบี 1 แม่เป็นโรคเหน็บชาได้ น้ำนมของแม่ที่ขาดวิตามินบี 1 จะมีปริมาณวิตามินบี 1 ต่ำ ลูกที่กินน้ำนมแม่ที่มีปริมาณวิตามินบี 1 ต่ำ อาจเกิดโรคหัวใจล้มเหลว เนื่องจากขาดวิตามินบี 1 อย่างรุนแรง

### ▶ แม่ต้องกินแคลเซียมเพิ่มหรือไม่

ปัจจุบันนี้เราตระหนักถึงปัญหาเรื่องโรคกระดูกพรุน และกาขาดแคลเซียมในคนไทยมากขึ้นกว่าในอดีตจึงมีการส่งเสริมให้คนไทยดื่มนมเป็นประจำและบริโภคอาหารไทยที่มีแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ ปลาตัวเล็ก ที่กินได้ทั้งกระดูก กุ้งแห้ง และผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า เป็นต้น

สำหรับแม่ที่ให้นมลูก ต้องการแคลเซียมจากอาหารประมาณวันละ 800 มิลลิกรัม ซึ่งไม่ต่างจากในช่วงก่อนตั้งครรภ์ ทั้งๆ ที่ในแต่ละวันแม่สร้างน้ำนมที่มีแคลเซียมประมาณ 200 มิลลิกรัมเพราะร่างกายของแม่มีกลไกช่วยหลายอย่าง เช่น มีการหมุนเวียนของแคลเซียมเข้าและออกจากกระดูกมากขึ้น ลดการขับทิ้งแคลเซียม ทางปัสสาวะ ดังนั้น แม่ที่ให้นมลูกอาจมีมวลกระดูก





ลดลงบ้างชั่วคราวในช่วง 3-6 เดือนหลังคลอด  
แต่จะค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนเป็นปกติในภายหลัง  
แม่จะได้แคลเซียมจากการดื่มนม  
หรือกินอาหารชนิดอื่นที่มีแคลเซียมสูง  
แทนนม เช่นเต้าหู้ ปลาตัวเล็กที่กินได้  
ทั้งกระดูก กุ้งแห้ง และผักใบเขียว  
เช่น ผักคะน้า การดื่มนมวันละ  
2-3 แก้ว จะได้รับแคลเซียม  
ประมาณ 460-690 มิลลิกรัม  
หรือประมาณร้อยละ 60-85 ของ  
ความต้องการ แต่ต้องระมัดระวัง  
ในครอบครัวที่มีประวัติภูมิแพ้ เพราะ  
โปรตีนจากนมวัวสามารถเล็ดลอดเข้าไป  
ในน้ำนมแม่ และอาจทำให้เกิดการแพ้ในลูกได้



## ภูมิปัญญาไทย : สมุนไพร “เรียกน้ำนม”





“ดิฉันอายุ 38 ปีแล้วค่ะ อยากจะให้นมแม่นานๆ ตามที่  
คุณหมอแนะนำ ตอนนี้อายุลูกครบ 1 เดือน รู้สึกว่าน้ำนม  
น้อยลงค่ะ กลัวน้ำนมไม่พอ มีคนบอกว่าแม่ที่มีลูกคนแรก  
ตอนอายุมากอาจมีน้ำนมไม่พอให้ลูก เคยได้ยินว่าแกงหัวปลี  
ช่วยให้น้ำนมมามากจริงไหมคะ มียาหรือสมุนไพรอื่นๆ อะไร  
อีกบ้างที่จะช่วยให้มีน้ำนมมากๆ ”

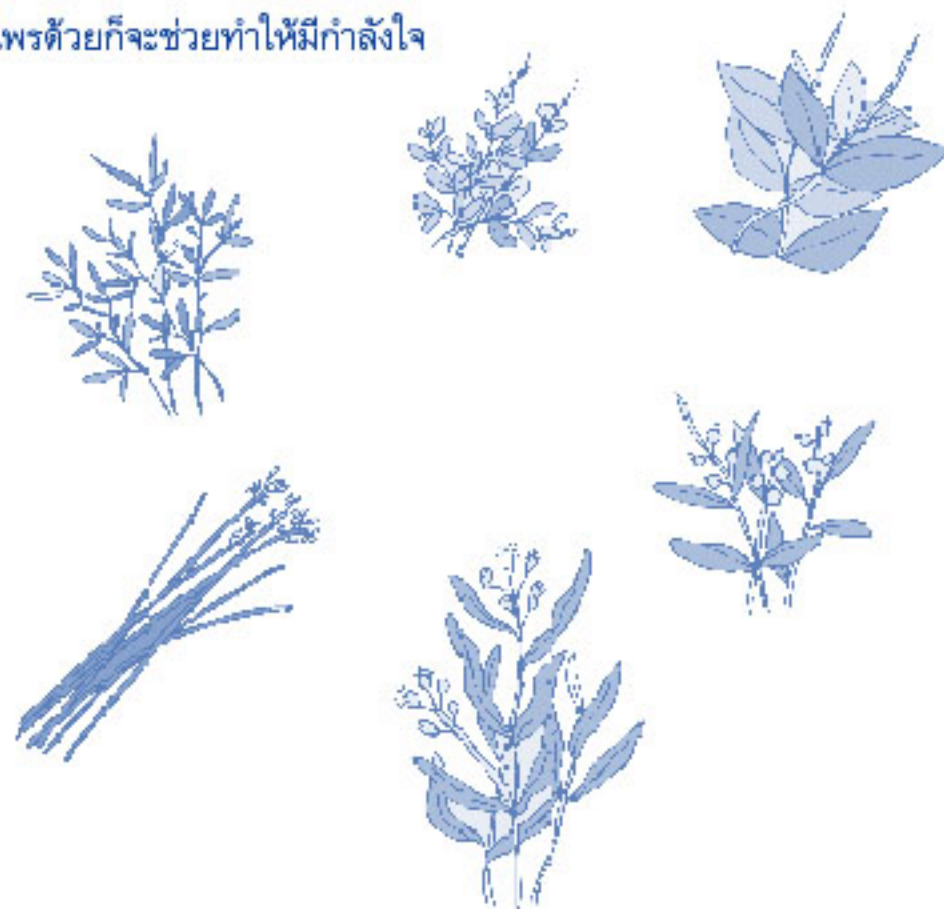
คุณแม่หลายคนมักมีความกังวลว่าจะมีน้ำนมไม่พอ วิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้มี  
น้ำนมแม่มากขึ้นก็คือการให้ลูกได้ เริ่มต้นดูดนมเร็ว ตั้งแต่ในห้องคลอด คุณนมแม่  
บ่อยๆ ตามความต้องการของลูก (ไม่ควรน้อยกว่า 8 ครั้งต่อวัน) และให้ดูดนม  
ด้วยวิธีที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงการใช้น้ำ นมผสมเสริมหรืออาหารอื่นๆ ก่อนอายุ 6  
เดือน ร่วมกับการปฏิบัติตัวของแม่ เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และ  
ดื่มน้ำให้พอเพียง พยายามพักผ่อนให้พอในเวลาที่คุณหลับ ทำจิตใจให้สบาย  
ไม่เครียดมากเกินไปกับการให้นมลูก

อายุมากไม่ได้เป็นปัญหาในเรื่องปริมาณน้ำนม トラบไตที่ลูกได้ดูดน้ำนม  
แม่ตามต้องการทุกครั้งที่คุณหัวโดยไม่จำกัดเวลา ส่วนใหญ่มักจะเป็นความรู้สึก  
ของแม่มากกว่าว่าน้ำนมไม่พอ บางครั้งที่คุณหัวนมบ่อย แม่อาจจะเข้าใจผิดคิด  
ว่าน้ำนมไม่พอ แต่ถ้าหากว่าลูกดูดนมได้ดีและพักผ่อนได้สบายดีแสดงว่าน้ำนม  
มีพอเพียง ไม่มีอะไรน่ากังวล ในกรณีที่มีน้ำมน้อยลงอาจเกิดจากการดูดนม

ไม่ถูกต้อง คุณนมแม่ไม่บ่อยพอ การให้ดูดหัวนมหลอกหรือใช้ที่ครอบหัวนม  
ทำให้ลูกสับสน ความไม่มั่นใจ ความกังวลและความเครียดจะมีผลต่อการหลั่ง  
น้ำนมทำให้น้ำนมไหลน้อยลงได้

การทำงานนอกบ้านทำให้ลูกดูดนมไม่บ่อยพอ ดังนั้น ในกรณีที่คุณแม่มี  
ธุระจำเป็นต้องออกนอกบ้าน ให้บีบน้ำนมหรือใช้เครื่องปั๊มน้ำนมออกเพื่อเก็บ  
น้ำนมแม่ ไว้ให้ลูก และกระตุ้นให้คงมีการสร้างน้ำนมอยู่ต่อไป

ถ้าแม่ยังรู้สึกกังวลว่าน้ำนมจะมีน้อยลง การกินอาหารที่มีสมุนไพรบำรุง  
น้ำนม อาจมีส่วนช่วยเสริมให้มีน้ำนมมากขึ้นได้ ไม่มีผลเสียต่อสุขภาพของแม่  
พืชผักสวนครัวส่วนใหญ่ที่ใช้ประกอบอาหาร เช่น หัวปลี กุยช่าย มะละกอ  
ฟักทอง บวบ กะเพรา ผักขม ผักกาดหอม มะรุม ขนุน ถือเป็นสมุนไพรบำรุง  
น้ำนมทั้งนั้น คือช่วยทำให้แม่เจริญอาหาร นอนหลับพักผ่อนได้ มีการไหลเวียน  
ของเลือดดีขึ้น และยังมีผลทางจิตใจ เมื่อได้รับประทานอาหารอร่อยและถือเป็น  
สมุนไพรตัวก็จะช่วยทำให้มีกำลังใจ





กำลังใจที่ดีและความสบายใจ จะช่วยเสริมให้มีการสร้างน้ำมันมากขึ้น  
ยาแผนปัจจุบันบางตัวมีฤทธิ์กระตุ้นการสร้างน้ำมัน แต่แพทย์จะแนะนำให้  
ให้แม่ใช้ในกรณีที่มีปัญหาการสร้างน้ำมันจริงๆ ไม่ควรรซื้อมากินเอง

### รู้ไว้.....ใช้ว่า.....สมุนไพรเพิ่มน้ำมันในสตรีหลังคลอด

ชื่อไทย	ชื่ออื่นๆ	ส่วนที่ใช้/วิธีใช้
กะเพรา	Holy basil กะเพราขาว กะเพราดำ กะเพราแดง กอมก้อ	ใบสด 1 กำมือ แกงเลียง รับประทานบ่อยๆ หลังคลอด
กรตน้ำ	Macao tea กระต่ายจามใหญ่ กัญชาป่า มะไฟเดือนห้า ขั้ตมอนเทศ หนวดแมว หุบลาซอนด์ตัวผู้	ทั้งต้นสด 1 กำมือ ต้มน้ำ ดื่มหลังคลอด
กุยช่าย	Chinese Chive หอมแป้น	ใบและต้นสด ไม่จำกัด แกงเลียงรับประทานบ่อยๆ หลังคลอด ใช้ทั้งต้น กินเป็นผักช่วยขับน้ำมัน
กล้วยน้ำว้า	กล้วยมณีอ่อน กล้วยชะนีอ่อน กล้วยอ่อน กล้วยใต้ มะลิอ่อน เจก ยะไข่ สะกุก แหลก	หัวปลี (ช่อดอกของต้นกล้วย) ไม่จำกัด แกงเลียงรับประทานบ่อยๆ หลังคลอด (หัวปลีมีธาตุเหล็ก มาก แก้วโรคลิโธติตจางได้ )

### รู้ไว้.....ใช้ว่า.....สมุนไพรเพิ่มน้ำมันในสตรีหลังคลอด

ชื่อไทย	ชื่ออื่นๆ	ส่วนที่ใช้/วิธีใช้
กานพลู	Clove	ดอกตูมแห้ง 5-8 ดอก ชงน้ำเดือด ต้มเฉพาะส่วนนั้น หรือใช้เคี้ยว
ขนุน	Jack Fruit	เมล็ด ไม่จำกัด ต้มสุกรับประทาน
เขยตาย	ลูกเขยตายแม่ยายทำศพ เขยตายแม่ยายชั้กปก	ราก ต้มน้ำดื่ม
ผักโขมหนาม	กะเหม่อลอมี่ แม่ลื้อตู๋ หมั่ง สังคู้ ปะตี ผักขมหนาม ผักโขมหนาม หลักเกียงฉาย	ทั้งต้นสด 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 3 ถ้วยแก้ว ให้เหลือ 1 1/2 ถ้วยแก้ว ต้มเช้า-เย็น
ชบาดอกแดง	Shoe Flower ชุมบา บาใหม่ โคมแดง หูซิ่ง	ดอกสด 10-15 ดอก ใช้แกงเลียง รับประทาน ติดต่อกัน 5-6 มื้อ
ไทรย้อยใบแหลม	ไทร ไทรกระเบื้องย้อย ไทรย้อย	รากนำมาทำเป็นยาบำรุง น้ำมัน
น้ำมันราชสีห์	นมราชสีห์ ผักโขมแดง	ต้นสด 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม
นมนาง	นมสาว	เปลือกหรือรากต้มน้ำดื่ม บำรุงร่างกาย
นมวัว	-	รากต้มน้ำดื่ม
ผักกาดหอม	Lettuce ผักสลัด ผักกาดปี หังฉาย (จีน)	เมล็ดตากแห้ง 5 กรัม ชงน้ำร้อน 1 ถ้วยกาแฟ ดื่มก่อนอาหาร เช้า-เย็น



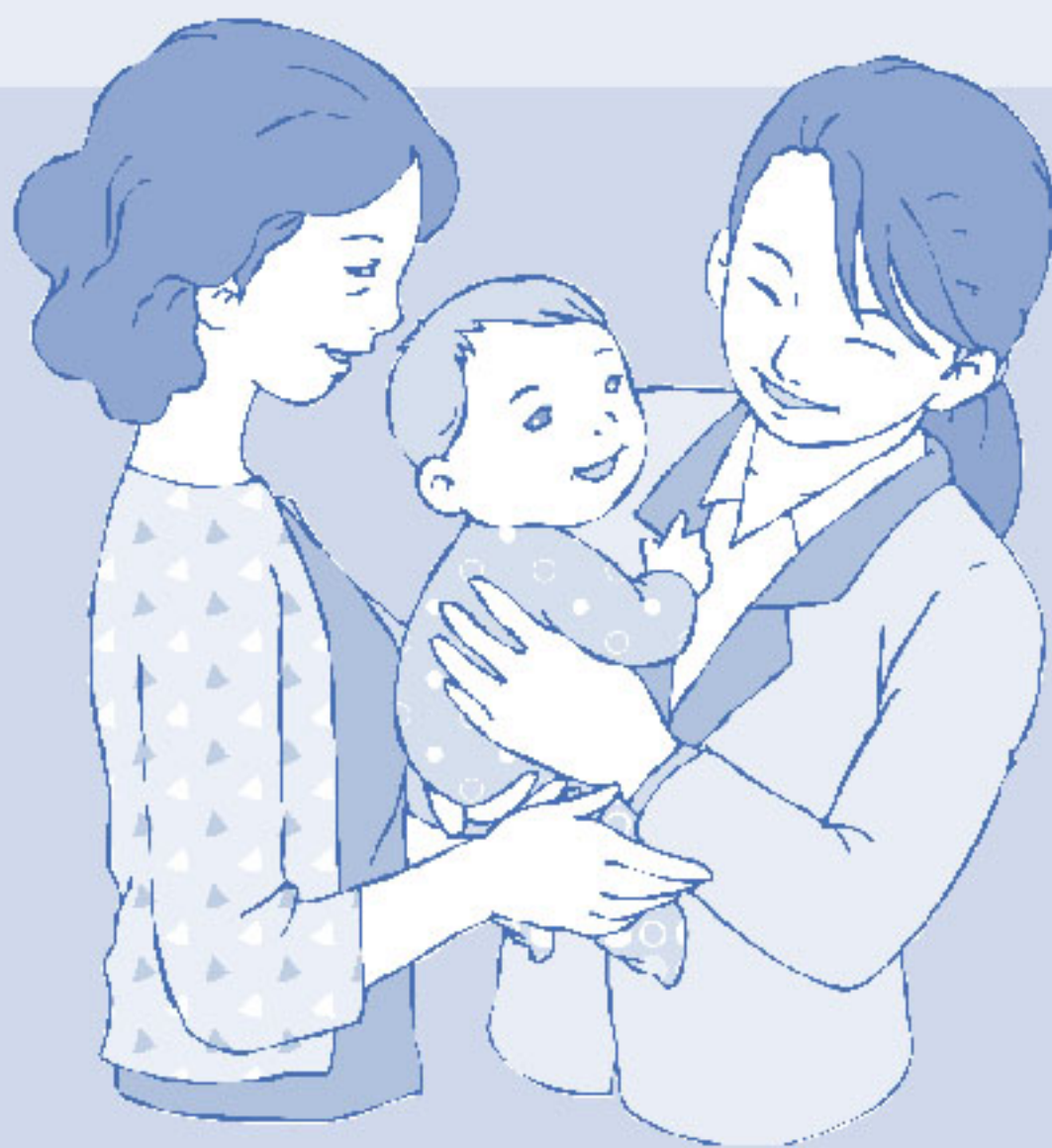
## รู้ไว้.....ใช้ว่า.....สมุนไพรเพิ่มน้ำนมในสตรีหลังคลอด

ชื่อไทย	ชื่ออื่นๆ	ส่วนที่ใช้/วิธีใช้
ผักชีลาว	Dill เทียนข้าวเปลือก	ส่วนใบ ทำให้มีน้ำนมแม่มากขึ้น
ผักเบ็ดแดง	Joyweed ผักเบ็ดฝรั่ง พรมมิแดง ผักไหมแดง	ใช้ทั้งต้น รับประทานเป็นผักช่วยขับน้ำนม
ฟักทอง	Pumpkin มะฟักแก้ว มะนาวแก้ว หมากฟักทอง	ผลฟักทองช่วยให้มีน้ำนมมาก
มะละกอ	Papaya หมักหุ้ง กั้วลา ลอกอ มะก้วยเตต	เนื้อมะละกอสุกหรือดิบ มียางมะละกอบำรุงน้ำนม ยางมะละกอเอาไปปรุงแต่งเปลี่ยนรูป รับประทานแล้วไปช่วยย่อยโปรตีน ส่วนรากต้มน้ำดื่มบำรุงน้ำนม
มะลิ	Jasmine มะลิลา มะลิซ้อน มะลิหลวง	ส่วนใบช่วยขับน้ำนม ใช้ใบสด 3-6 กรัมต้มน้ำดื่ม 1 ถ้วยกาแฟกับน้ำ 1 ถ้วย
มะรุ้ม	Horse-radish tree, Drumstick tree รุ้ม มะค้อนก้อม ผักอีรุ้ม	ใบอ่อนมีสรรพคุณในการขับน้ำนม
เร่ว	กะลา ข่าน้ำ	เมล็ดใช้เป็นยาขับน้ำนม



การทำงานนอกบ้าน

คู่กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่







“คุณพิมพ์ดวงใจ อายุ 35 ปี มีอาชีพ  
พยาบาล ต้องอยู่เวรทั้งเช้า บ่ายและดึก  
เป็นคุณแม่ของน้องตอม มีความตั้งใจที่จะ  
เลี้ยงน้องตอมด้วยนมแม่อย่างเดียวให้นาน

ที่สุด น้องตอมโชคดีที่คุณแม่หาวิธีให้น้องตอมได้รับน้ำนมแม่  
ตลอดจนสำเร็จโดยมีคุณพ่อป ระดิษฐ์และคุณย่าคุณยายที่บ้าน  
คอยเป็นกำลังใจ คุณพ่อช่วยขับรถพาน้องตอมมาส่งให้คุณ  
นมแม่ตอนกลางคืน น้ำๆ ป้ำๆ ที่โรงพยาบาล ก็คอยให้  
กำลังใจ ช่วยเหลือกันในการทำงาน

เวลาคุณแม่ขึ้นเวรเช้ายังสะดวกเพราะที่โรงพยาบาลมี  
สถานเลี้ยงเด็กสำหรับเจ้าหน้าที่ที่มีลูกอ่อน คุณแม่จะได้มาให้  
นมลูก ได้ทั้งเช้า เทียงและบ่าย โดยมีพี่เลี้ยงดูแลเด็กๆ ด้วย  
น้องตอม ได้นมแม่อย่างเดียวถึง 6 เดือน และหลังจากนั้น  
ก็ยังได้น้ำนมแม่จากเต้าตลอด น้องตอมไม่ได้กินนมวัวเลย

น้องตอมเริ่มหัดกินอาหารอื่นๆ หลังอายุ 6 เดือน และ  
มีความสุขอยู่กับนมแม่มาตลอด จนถึงอายุ 3 ปี 6 เดือน  
น้องตอมบอกคุณแม่เองว่าขอหยุดดูดนมแม่เพราะว่าโตแล้ว  
กลัวคุณแม่จะเหนื่อย น้องตอมเป็นเด็กแข็งแรง ใครๆ ก็ชม  
ว่าน้องตอมเป็นเด็กน่ารัก ฉลาด ร่าเริง และมีความเชื่อมั่น  
ในตัวเอง”

เรื่องของคุณพิมพ์ดวงใจ แม่ของน้องตอม เป็นตัวอย่างของ  
คุณแม่สมัยใหม่ ที่สามารถทำงานนอกบ้านพร้อมๆ กับการเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่ได้เป็นอย่างดี แม่ที่ทำงานนอกบ้านส่วนใหญ่อาจคิดว่า  
การให้นมแม่ร่วมกับการทำงานเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก และคิดว่า  
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ได้ทำให้รายได้เพิ่มขึ้น แต่การออกไปทำ  
งานช่วยเพิ่มรายได้มาจุนเจือครอบครัว

ถ้าเราลองมองในอีกแง่หนึ่งว่า การให้นมแม่ไม่ได้เพิ่มรายได้  
เป็นตัวเงินก็จริง แต่คุณแม่จะได้ “สุขภาพที่ดีของลูก” มาแทน  
นอกจากนี้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มยังลดรายจ่ายในครอบครัวไปได้  
มากทีเดียว เริ่มตั้งแต่ลดรายจ่ายค่านมผสมที่นำมาใช้เลี้ยงลูกแทน  
นมแม่ ลดรายจ่ายค่ารักษาพยาบาลและค่ายา เนื่องจากทารกที่กิน  
นมแม่ เจ็บป่วยน้อยกว่าทารกที่กินนมผสม ยิ่งถ้ามีป ระวัติโรค  
ภูมิแพ้ในครอบครัวด้วยแล้ว การให้นมแม่ทำให้ทารกไม่ได้รับโปรตีน  
แปลกปลอม จึงไม่กระตุ้นให้เกิดอาการภูมิแพ้

แม่ที่ทำงานนอกบ้านแต่ละคนจะตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนม  
แม่ต่อหรือไม่นั้น ขึ้นกับสภาพแวดล้อมของแต่ละครอบครัวซึ่งมี  
ความแตกต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้แม่ คงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อ  
คือตัวของลูกเอง ความผูกพันแม่ลูกที่เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่การดูดนม  
แม่มือแรก จะเพิ่มมากขึ้นตามระยะเวลา เมื่อใกล้ถึงเวลาที่จะต้อง  
กลับไปทำงาน แม่จึงคิดหาวิธีที่จะคงการให้นมแม่ควบคู่ไปกับการ  
ทำงาน





## ผลดีของการให้นมแม่เมื่อแม่ต้องกลับไปทำงานนอกบ้าน

1. **ผลดีต่อลูก** トラบไตที่ลูกยังได้นมแม่ ลูกจะได้รับภูมิต้านทานโรคอยู่ต่อไป ภูมิต้านทานโรคในนมแม่ไม่มีเชื้อจางไป กลับจะมีความสำคัญมากขึ้น ถ้าต้องนำลูกไปฝากเลี้ยงที่สถานรับเลี้ยงเด็กในเวลากลางวัน การให้นมแม่จะช่วยให้ลูกเจ็บป่วยน้อยลง และถึงแม้จะป่วยก็เป็นไม่นาน

2. **ผลดีต่อแม่** แม่ยังคงความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับลูกไว้ได้ด้วยก รอุ้มลูกมา ดูดนมแม่ ผลจากการดูดนมแม่ทำให้มี "ฮอร์โมนแห่งความรัก" หลัง แม่จะรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อได้โอบกอดลูกอยู่ในวงแขน

3. **ผลดีต่อการทำงาน** การวิจัยพบว่าแม่ที่ยังคงให้นมแม่ในขวบปีแรก ลางานน้อยลงถึงร้อยละ 30 เนื่องจากลูกที่กินนมแม่เจ็บป่วยน้อยกว่า แม่จึง ลางานน้อยกว่า

## อยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จเมื่อต้องไปทำงาน

เพื่อป้องกันความยุ่งยากที่อาจเกิดเมื่อไปทำงาน แม่ควรวางแผนไว้ล่วงหน้า ตั้งแต่ขณะตั้ง ครรภ์ ดังต่อไปนี้

### ช่วงก่อนคลอด :

- ๑ พูดคุยกับแม่ที่เคยทำได้สำเร็จมาแล้ว
- ๑ ลาดลดให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- ๑ หากคนช่วยดูแลลูกเมื่อแม่ไปทำงาน หรือหาสถานเลี้ยงเด็ก ใกล้เคียงที่ทำงาน
- ๑ เตรียมตู้ที่ที่เหมาะสมจะใช้เป็นที่บีบน้ำนมแม่ในที่ทำงาน

### ช่วงหลังคลอดทันที :

- ๑ เริ่มต้นดูดนมแม่เร็วที่สุดหลังคลอด ดูดบ่อยๆ และดูดีให้ถูกวิธี

### ช่วง 4 สัปดาห์แรกหลังคลอด :

๑ ให้ลูกดูดนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องให้นมอื่นเสริม เพื่อให้ลูก ดูดนมแม่จนชำนาญ และช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้เกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่

### ช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด :

๑ เป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุดที่จะเริ่มฝึกกา บีบน้ำนมแม่ที่บีบไว้ หัด บีบน้ำนมแม่เพื่อเก็บไว้ให้ลูก และเก็บน้ำนมไว้ล่วงหน้า

ช่วงอายุ 4-6 สัปดาห์นี้ นำน้ำนมแม่ ที่บีบได้แล้วนำมาฝึกบีด นให้ลูก โดยให้ผู้ที่ช่วยเลี้ยงลูกเมื่อแม่ไปทำงานเป็นคนบีด และแม่ต้อง อย่มาอยู่ใกล้ๆ ให้ลูกเห็น มิฉะนั้นลูกจะไม่ยอมรับนมแม่โดยวิธีอื่น เพราะจะรอ ดูดนมจากอกแม่

1. หัดบีดด้วยถ้วย (cup feeding) คุณพ่อหรือพี่เลี้ยงก็ช่วยบีดนมแม่ ให้ลูกได้
2. ถ้าลูกไม่ยอมกินนมแม่จากถ้วยหรือไม่สะดวกที่จะบีดด้วยถ้วย จำเป็น ต้องใช้ขวดนม ให้อุ้มลูกในท่าที่แม่เคยอุ้มเมื่อให้นมแม่ เช่น อุ้มให้ กระชับชิดตัวคนอุ้ม นอนตะแคงหันหน้าเข้าหาบริเวณอก หัวสูง เล็กน้อย ควรใช้ขวดนมขนาดเล็กเพื่อถือได้ง่ายและใช้จุกนมที่ ค่อนข้างนิ่ม ในระยะแรกๆ ที่ฝึกบีดลูกนี้ ลูกอาจไม่ยอมดูดทันที ต้องใช้เวลาและความอดทน

### เมื่อแม่กลับไปทำงานนอกบ้าน :

๑ อย่าเพิ่งหักโหมทำงานจนลืมเรื่องสุขภาพของตัวเอง ดื่มน้ำให้ เพียงพอและรับ ระทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนเมื่อมีโอกาส

ก่อนไปทำงานให้ลูกดูดนมแม่เมื่อเช้าก่อน ระหว่างที่แม่อยู่ในที่ทำงาน ให้หาเวลาบีบน้ำนมแม่ออกเป็นระยะๆ ตามเวลาที่ลูกเคยดูด หรืออย่างน้อยใน





ช่วงพักกลางวัน เก็บน้ำนมที่บีบได้ไว้ในกระติกน้ำแข็งหรือในตู้เย็น เพื่อให้ลูก  
ได้กินในวันต่อๆ ไป

ถ้าที่ทำงานอยู่ใกล้บ้าน คุณแม่กลับบ้านมาให้ลูกดูดนมแม่จากเต้าได้ใน  
ตอนพักเที่ยง

ถ้าที่ทำงานอยู่ไกลบ้าน แต่มีสถานเลี้ยงเด็กในที่ทำงานหรือใกล้ที่ทำงาน  
คุณแม่ นำลูกไปฝากเลี้ยงที่นั่นและไปให้ลูกดูดนมแม่จากเต้าได้ตอนพักเที่ยง  
คุณแม่ควรสอนพี่เลี้ยงเรื่องการบีบน้ำนมแม่ด้วย เพื่อให้ลูกได้รับน้ำนมแม่  
ตลอดขณะลูกอยู่ในสถานเลี้ยงเด็ก ช่วงเวลา 1-2 ชั่วโมงก่อนคุณแม่จะมารับ  
ตอนเย็น ไม่ต้องให้พี่เลี้ยงบีบนมให้ลูก เมื่อคุณแม่ไปรับ ลูกจะได้ดูดนมแม่  
จากเต้าได้ทันที

ในช่วงเย็นและตอนกลางคืนให้ลูกดูดนมแม่จากเต้า เพื่อกระตุ้นการ  
สร้างน้ำนมให้คงอยู่ ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ควรให้ลูกดูดนมแม่จากเต้าเช่น  
เดียวกัน

คุณแม่และลูกจะเรียนรู้ซึ่งกันและกัน จะค่อยๆ ปรับเวลาเข้าหากัน จน  
กระทั่งเป็นความเคยชิน เป็นความปกติของชีวิตแม่-ลูก ที่แม่คุณแม่ต้องทำงาน  
นอกบ้านแต่ก็สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างมีความสุข

ถ้าคุณแม่คุณพ่อรวมทั้งคุณย่าคุณยายได้วางแผนตั้งแต่ต้นเพื่อลูกน้อย  
และปฏิบัติตามแนวทางที่ให้ไว้นี้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็ไม่ใช่ว่าจะยากเกินไป

สิ่งสำคัญที่จะทำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วย  
นมแม่พร้อมๆ กับทำงานไปด้วยได้อย่างดีคือ  
ความเชื่อมั่นในคุณค่าของน้ำนมแม่ ความตั้งใจจริง  
ของคุณแม่การสนับสนุนและช่วยเหลือรวมทั้งการ  
ให้กำลังใจทั้งจากที่บ้านและที่ทำงาน

## เทคนิคพิเศษในการให้น้ำนมแม่

กรณีที่แม่ต้องไปทำงานนอกบ้าน หรือเวลาที่แม่ไม่สามารถให้นมลูกจาก  
เต้าได้ แม่ยังคงสามารถให้นมลูกได้ด้วยกา รบีบน้ำนมให้ลูกกิน

### การบีบน้ำนม

1. ระวังเรื่องความสะอาด ควรล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนนม
2. ควรบีบน้ำนมในบรรยากาศที่สงบ ระหว่างที่บีบน้ำนมให้นึกถึงลูก คิดถึง  
ผิวอุ่นๆ ของลูกที่เคยอุ้มดูดนมในอ้อมกอดหรือดูรูปลูก
3. วางหัวแม่มือไว้ที่ขอบลานห้วนมและนิ้วมือ อีก 4 นิ้วไว้ใต้เต้านมที่  
ขอบลานห้วนมเช่นกัน
4. กดนิ้วดันเข้าหาตัวแม่ แล้วบีบนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วทั้งสี่เข้าหากัน
5. คลายนิ้วที่บีบ แล้ววางนิ้วที่ตำแหน่งเดิม บีบเป็นจังหวะ ย้ายตำแหน่ง  
ที่วางนิ้วไปรอบๆ เต้านมเพื่อบีบน้ำนมให้ออกมาจากกระเปาะน้ำนม  
ทุกอัน
6. บีบน้ำนมใส่ในภาชนะเก็บน้ำนม  
ภาชนะเก็บน้ำนมอาจเป็นแก้ว  
หรือพลาสติกแข็งที่ต้องล้างให้  
สะอาดก่อนนำไปต้มหรือนึ่ง





## การเก็บรักษาน้ำนมแม่ที่บีบออกมาแล้ว

1. ควรเก็บน้ำนมในปริมาณที่ลูกกินหมดพอดีในแต่ละมื้อ ถ้าน้ำนมเหลือ หลังจากลูกดูดควรทิ้งไป
2. เมื่อเก็บน้ำนมเสร็จ ควรปิดภาชนะให้มิดชิดทันที เขียนวันที่และเวลาที่เก็บไว้ จัดวางเรียงลำดับก่อนหลัง
3. ถ้าคิดว่าจะใช้น้ำนมนี้หมดภายใน 2 วัน ให้เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา ส่วนที่เย็นที่สุด ที่ประมาณ 4 องศาเซลเซียส ไม่ควรเก็บไว้ที่ประตูตู้เย็น
4. ถ้ามีน้ำนมมาก ให้เก็บสำรองไว้ในช่องแช่แข็งของตู้เย็น ถ้าจะให้ดีควรเป็นช่องแช่แข็งที่มีประตูแยกต่างหากจากช่องธรรมดา เพื่อให้อุณหภูมิเย็นคงที่ (-14 องศา) เก็บได้นาน 2-3 เดือน



## การนำน้ำนมแม่แช่แข็งออกมาใช้

1. ให้ใช้น้ำนมที่เก็บก่อนแต่ต้องไม่เกิน 2-3 เดือนนับจากวันที่บีบเก็บ
2. นำน้ำนมแช่แข็งออกมาวางในตู้เย็นช่องธรรมดา
3. เมื่อน้ำนมละลายแล้ว ถ้าต้องการให้ลูกกินนมเย็น ก็สามารถให้กินได้เลย แต่ถ้าต้องการให้น้ำนมอุ่นขึ้น อาจแช่ในน้ำร้อนที่ไม่ร้อนจัด เพื่อให้ให้น้ำนมคลายความเย็นลง
4. อย่างนำน้ำนมแม่แช่แข็งที่ละลาย แล้วกลับไปแช่ใหม่

## การป้อนด้วยถ้วย (cup feeding)

ป ระคองลูกให้อยู่ในท่าหนึ่งตัวตรง หรือครึ่งนั่งครึ่งนอนบนตักของผู้ป้อน ถ้าลูกตื่นมากอาจต้องห่อตัวลูกให้แน่นหนา เพื่อป้องกันลูกบิดถูกแก้วจนนมหก ใส่ น้ำนมแม่ในถ้วยที่จะป้อนประมาณครึ่งถ้วย วางปากถ้วยบนริมฝีปากล่างของลูก เอียงแก้วให้น้ำนมสัมผัสริมฝีปากลูก ลูกจะจิบน้ำนมแม่เข้าปากเอง ให้เวลาลูกได้พักเป็นระยะ อย่าเทน้ำนมเข้าปากลูกเพราะลูกอาจสำลักได้





คลินิก

นมแม่



"กริ่ง...กริ่ง..."

"สวัสดีค่ะ คลินิกนมแม่ค่ะ"

"สวัสดีค่ะ ขอถามเรื่องลูกไม่ยอมดูดนมแม่ค่ะ" คุณอนุสรณ์ คุณแม่ยังสาว วัย 26 ปี โทรมาด้วยน้ำเสียงแสดงความร้อนใจ

"ลูกอายุเท่าไร และคลอดปกติครบกำหนดไหมคะ"

"4 เดือนแล้วค่ะ คลอดครบกำหนดปกติค่ะ ว่าที่จริงแล้วน้องปรางไม่เคย  
ได้นมอื่นเลยนะคะ นอกจากนมแม่ เขามีตวันนี้ตอนตี 2 ก็ยังดูดได้ดี อยู่ๆ ก็ไม่  
ยอมดูด เอาแต่ร้องทำเดี๋ยวไม่รู้จะทำอย่างไรแล้วค่ะ" น้ำเสียงเริ่มจะเครือๆ

"ใจเย็นๆ ค่ะคุณแม่ ค่อยๆ ดูไปที่ละอย่างนะคะ เขานี้้องมีอาการคัดจมูก  
น้ำมูกไหล ตัวร้อน หรือดูไม่สบายบ้างไหมคะ" อย่างแรกที่ต้องดูคืออาการเจ็บ  
ป่วย ถ้ามีน้ำมูกอุดตันจมูกทำให้หายใจไม่สะดวกเวลาดูดนม หรืออาจมีแผลในปาก  
ทำให้ไม่ยอมดูดนมเพราะเจ็บในปาก

"ไม่มีเลยค่ะ เสียงหายใจไม่มีครืดคราด ลองดูในปากเขาก็สะอาดดีไม่มีแผล  
ร้อนในอะไรเลย" คุณแม่ผู้ช่างสังเกตเล่า





“ถ้าลูกปกติดี ก็ต้องมาดูที่ตัวคุณแม่บ้างล่ะค่ะ มีอะไรที่เปลี่ยนไปจากเดิมบ้างที่ทำให้ลูกไม่คุ้นเคย เช่น กินยาหรืออาหารแปลกๆ หรือ อาหารรสจัดที่ใส่เครื่องเทศมากหรือเผ็ดๆ พวกนี้ทำให้รสหรือกลิ่นของน้ำนมแม่เปลี่ยนไป บางที่ตัวคุณแม่เองไปใช้แป้ง สบู่ หรือน้ำหอมกลิ่นใหม่ๆ ทำให้กลิ่นตัวไม่เหมือนเดิม ลูกก็จะไม่คุ้นนมแม่ได้เช่นกัน”

“โอ้โฮ เด็กตัวเล็กๆ แค่นี้เขาจะจำกลิ่นขนาดว่าผิดกลิ่นไม่ได้เลยหรอคะ เอ... อาหารเมื่อวานก็กินของเดิมๆ นะคะ ยาก็ไม่ได้กิน อ้อ... แต่มีอย่างหนึ่งค่ะที่เปลี่ยน เพราะเบาะซุกที่ใส่หลังคลอดเหลือเกินแล้ว หลวมๆ ดูเก่าๆ วันนี้ก็เลยเอาชุดใหม่ๆ ดูสดใสมานี้ละ โลชั่นก็ใช้ตัวใหม่”

คุณแม่ค่อยๆ ลำดับเรื่องราว

“คุณแม่คงต้องกลับไปค้นเสื้อผ้าเดิมๆ มาใส่ก่อนแล้วล่ะค่ะ โลชั่นก็ใช้กลิ่นเก่า ดูซิว่าน้องปรางจะกลับมาคุ้นนมแม่ไหม”

“ขอบคุณมากค่ะ แล้วจะโทรมาแจ้งผลให้ทราบนะคะ”

คุณอนุสรณ์จบการ สนทนาด้วยน้ำเสียงที่แจ่มใสขึ้น

วันรุ่งขึ้น คุณอนุสรณ์โทรศัพท์มาแต่เช้าว่าหลังจากกลับไปใส่เสื้อผ้าเดิมเล็กใช้โลชั่นใหม่ น้องปรางผู้คุ้นเคยกับกลิ่นเดิมๆ ของแม่ก็ได้หันมาซุกใช้อกแม่และยอมดูดนมแม่เหมือนเดิมแล้ว

ถ้าคุณแม่พบว่าอยู่ดีๆ ลูกไม่ยอมดูดนมแม่เอาตื้อๆ ทั้งๆ ที่ลูกไม่เจ็บป่วยเป็นอะไร ก็อาจเป็นไปได้ว่าน้ำนมแม่หรือกลิ่นตัวแม่มีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติไปจากเดิม เมื่อแก้ไขเสียลูกก็จะกลับมากินนมแม่ได้เหมือนเดิมดังเช่นกรณีตัวอย่างนี้

คลินิกนมแม่ เป็นสถานที่ให้คำปรึกษาแก่คุณแม่หลังคลอดที่มีข้อสงสัย เรื่องการให้นมแม่ โดยทั่วไปจะมีบริการทั้งการตอบปัญหาทางโทรศัพท์และการช่วยเหลือแนะนำเป็นรายบุคคล ขณะนี้กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายให้ทุกโรงพยาบาลจัดตั้งคลินิกนมแม่ เพราะเมื่อแม่กลับบ้านมักมีปัญหา ที่ไม่รู้จะปรึกษาใคร บางครั้งแม้แต่ปัญหาต่างๆ ก็ทำให้แม่ต้องเลิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปอย่างน่าเสียดาย

ตัวอย่างข้างต้นเป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นที่คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (โรงพยาบาลแม่และเด็ก) ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

ต่อไปนี้ถ้าคุณแม่มีปัญหาใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าลังเล ที่จะปรึกษาศูนย์นมแม่ในโรงพยาบาลที่คลอด หรือโรงพยาบาลอื่นที่มีบริการเช่นนี้ (ดูรายละเอียดท้ายเล่ม)





## มีปัญหา เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ปรึกษาได้ที่

ขอเรียนเชิญคุณแม่หรือผู้สนใจ โทรศัพท์ปรึกษาทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
ได้ที่ คลินิกนมแม่ ในโรงพยาบาลเหล่านี้

### กรุงเทพมหานคร นนทบุรี

โรงพยาบาลศิริราช โทร. 0 2419 7000 ต่อ 5994, 5995

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

(โรงพยาบาลเด็กเดิม) โทร. 0 2246 1260-8 ต่อ 5002

โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ โทร. 0 2289 1153-5, 0 2289 1157-8  
0 2292 1848-51

โรงพยาบาลราชวิถี โทร. 0 2248 3213-4

โรงพยาบาลวชิรพยาบาล นนทบุรี โทร. 0 2590 3490, 0 2951 1168

วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล โทร. 0 2241 2738

ศูนย์อนามัยที่ 1 บางเขน กรุงเทพฯ โทร. 0 2521 3056-64, 66

โรงพยาบาลภูมิพล โทร. 0 2531 1970-90

โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท โทร. 0 2711 8000, 0 2392 0011  
ต่อ ศูนย์สุขภาพสตรี

โรงพยาบาลพญาไท 2 โทร. 0 2270 1502

โรงพยาบาลวิชัยยุทธ โทร. 0 2618 6200-19

โรงพยาบาลกลาง โทร. 0 2221 6141

โรงพยาบาลตากสิน โทร. 0 2437 0123-30

โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ ชุตินฺธโร อุทิศ โทร. 0 2429 3574-81

โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี โทร. 0 2517 4270-9  
ต่อ แผนกสายสัมพันธ์แม่ลูก

โรงพยาบาลหนองจอก โทร. 0 2388 4097-8, 0 2543 1307, 0 2543 1150

โรงพยาบาลเลิดสิน โทร. 0 2353 9799

โรงพยาบาลลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร โทร. 0 2326 9995  
0 2326 7711, 0 2326 7232

โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ โทร. 0 2675 5000, 0 2210 9999 ต่อ 10225-6  
(แผนกกุมารเวชกรรม)

### ต่างจังหวัด

ศูนย์อนามัยที่ 4 จังหวัดราชบุรี โทร. 0 3233 7509, 0 3231 0368

ศูนย์อนามัยที่ 5 จังหวัดนครราชสีมา โทร. 0 4429 1677-8

ศูนย์อนามัยที่ 6 จังหวัดขอนแก่น โทร. 0 4324 3210, 0 4333 7985

ศูนย์อนามัยที่ 8 จังหวัดนครสวรรค์ โทร. 0 5625 5451, 0 5632 5093-5

ศูนย์อนามัยที่ 10 จังหวัดเชียงใหม่ โทร. 0 5327 6856

ศูนย์อนามัยที่ 12 จังหวัดยะลา โทร. 0 7321 4200

โรงพยาบาลจังหวัดสิงห์บุรี โทร. 0 3652 1445-8, 0 3652 2507-11

โรงพยาบาลเจ้าพระยามรราช จังหวัดสุพรรณบุรี โทร. 0 3552 3394-95

โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี โทร. 0 3932 4975-84

โรงพยาบาลบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โทร. 0 3222 2836-55

โรงพยาบาลมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม โทร. 0 4374 0993

โรงพยาบาลขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น โทร. 0 4333 7052

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒขอนแก่น  
จังหวัดขอนแก่น โทร. 0 4334 8360-62

โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ โทร. 0 5541 1064

โรงพยาบาลมหาสารคามนครศรีธรรมราช  
จังหวัดนครศรีธรรมราช โทร. 0 7534 2016-17, 0 7534 2020

โรงพยาบาลพัทลุง จังหวัดพัทลุง โทร. 0 7461 3008

โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 จังหวัดสุพรรณบุรี โทร. 0 3553 1077





## IBCLC คืออะไร

IBCLC ย่อมาจาก International Board Certified Lactation Consultant ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (IBCLC) คือ บุคคลที่มีความเชี่ยวชาญพิเศษ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ บุคคลที่อยากได้การรับรองให้เป็น IBCLC ต้องผ่านการสอบโดย International Board of Lactation Consultant Examiners (IBLCE)

สำนักงานอยู่ที่ : International Lactation Consultant Association  
1500 Sunday Drive, Suite 102  
Raleigh, NC 27607-6518 USA  
เบอร์โทรศัพท์ : 0011-919787-4916  
E-mail : [ilca@erols.com](mailto:ilca@erols.com)  
Website : [WWW.ilca.org](http://WWW.ilca.org)

ถ้าท่านใดต้องการสมัครสอบเพื่อรับใบรับรองนี้สามารถติดต่อผู้ประสานงานการสอบ ประจำประเทศไทย คุณณิษะ สพสมัย

เบอร์โทรศัพท์ : 0 2711 8000  
E-mail : [sopsamai@chcoms.com](mailto:sopsamai@chcoms.com)

ถ้าท่านต้องการข้อมูลเกี่ยวข้องกับนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ติดต่อ : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
เบอร์โทรศัพท์ : 0 2590 4432  
โทรสาร : 0 2590 4457, 0 2590 4427