

## เสวนาสายใยรักนมแม่ Café 12

“อุ้ม ดูด บีบ เก็บ”

ณ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

วันอาทิตย์ที่ 27 มกราคม 2556

### วิทยากร

- รศ.กรรณิการ์ วิจิตรสุนทร
- แพทย์หญิงปริศนา พาณิชกุล สูตินรีแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
- แพทย์หญิงแสงแข ชำนาญมณีนาถ กุมารแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านทารกแรกเกิด
- ดร.มล.จันทน์กฤษณา ผลวิวัฒน์ (ดำเนินรายการ)

### ถาม-ตอบ

**ถาม:** คุณแม่จะรู้ และมั่นใจได้อย่างไรว่า จะมีน้ำนมเพียงพอสำหรับเลี้ยงลูก?

**ตอบ:** (คุณหมอบริศนา) ตามปกติแล้ว ผู้หญิงจะมีกลไกการสร้างและการหลั่งน้ำนม โดยจะมีฮอร์โมนที่เข้ามาเกี่ยวข้องอยู่ 2 ชนิด คือ โพรแลคติน (prolactin) กับออกซิโทซิน (oxytocin) โพรแลคตินเป็นฮอร์โมนที่สร้างน้ำนม โดยที่เมื่อมีการกระตุ้นที่ปลายประสาทที่หัวนม สัญญาณจะถูกส่งไปยังสมอง ทำให้มีการหลั่งโพรแลคตินออกมายังเต้านมเพื่อทำให้เกิดการสร้างน้ำนมเกิดขึ้น โดยฮอร์โมนโพรแลคตินนี้ จะมีตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์แล้ว เพราะฉะนั้นคุณแม่ตั้งครรภ์จึงไม่ต้องกังวลว่าจะไม่มีการสร้างน้ำนม ฮอร์โมนอีกชนิดหนึ่ง คือ ออกซิโทซิน จะเป็นฮอร์โมนที่มาจากสมองเช่นเดียวกัน เมื่อลูกดูดนมสมองก็จะมีการสั่งให้มีการหลั่งน้ำนมออกมา ดังนั้นสิ่งที่คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคนมีเหมือนกัน คือ กระบวนการสร้างและหลั่งน้ำนม เพียงแต่ให้ลูกเริ่มดูด การดูดจะไปกระตุ้นให้ฮอร์โมนทั้ง 2 ชนิดให้ทำงาน ดังนั้นยังมีการดูดมาก ดูดบ่อยเท่าไร ยิ่งเป็นการกระตุ้นให้เกิดการสร้าง และหลั่งน้ำนมมากยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีปัจจัยที่ทำให้มีน้ำนมอาจไม่หลั่งออกมาตามปกติ นั่นคือ ความเครียด ที่เกิดจากความกังวล และความกลัวของคุณแม่ หรือแม้กระทั่งอาการเจ็บที่เต้านมก็อาจมีผลทำให้เกิดการระงับหรือยับยั้งการสร้างและการหลั่งของน้ำนมได้ หรือ การกระตุ้นไม่ถูกต้อง เช่น ไม่ได้เอากลูมาดูดนมตั้งแต่ระยะแรก ๆ หรือให้ดูดได้ไม่บ่อยพอ หรือการอมหรือจับบริเวณลานนมทำได้ไม่ดีพอ ก็อาจทำให้มีน้ำนมไหลไม่ดีได้ ดังนั้นหากคุณแม่มีความรู้สึกที่ดี และมีความเชื่อมั่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก็จะประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

ส่วนอะไรที่จะมีพลังในการส่งเสริมให้น้ำนมไหลได้ดีขึ้น แค่เพียงความรู้สึกคิดถึงลูกก็จะสามารถหลั่งน้ำนมออกมาได้แล้ว เพราะออกซิโทซินเริ่มทำงาน นอกจากนี้หลักสำคัญ คือ ดูดที่ 1 ดูดได้เร็ว คือ ลูกสามารถดูดนมแม่ได้ตั้งแต่ในระยะ ½ -1 ชั่วโมง หลังคลอด ดูดที่ 2 ดูดบ่อย ดูดสม่ำเสมอ และดูดที่ 3 คือ ดูดได้ถูกวิธี

ถาม: ลูกน้ำหนักตัวเยอะ ทำให้ปวดเมื่อยเวลาให้นม ควรทำอะไร?

ตอบ: (อาจารย์ภรณ์นิการ) ให้ใช้หมอนหรือผ้าห่มช่วยรองตัวลูกให้มีระดับที่พอดีระหว่างปากลูกและเต้านมของแม่

ถาม: นำนมมาเยอะ ไหลแรง ลูกดูดแล้วสำลัก แก้ปัญหาอย่างไร?

ตอบ: (อาจารย์ภรณ์นิการ) ให้เปลี่ยนท่าให้นมจากท่านอน เป็นท่านั่ง หรือให้คุณแม่บีบนมส่วนหน้าออกก่อน ค่อยให้ลูกกินต่อ ก็จะช่วยลดการฟุ้งของน้ำนมได้ และลูกยังจะได้กินนมส่วนหลัง

ถาม: จะรู้ได้อย่างไรว่า นำนมเกลี้ยงเต้า?

ตอบ: (อาจารย์ภรณ์นิการ) สังเกตง่าย ๆ ถ้าเต้ามีน้ำนมจะรู้สึกหนัก ตึง และคัด เมื่อลูกดูดไปได้สักพักเต้านมก็จะเริ่มนิ่ม และเบาขึ้น หากบีบก็จะมีน้ำนมออกเป็นหยดห่าง ๆ

ถาม: เวลาให้นมลูกแล้วเหมือนน้ำนมพุ่ง ลูก จะพยายามดิ้นหน้าออกจากเต้าแม่ ตลอด จะแก้ปัญหาอย่างไร?

ตอบ: (อาจารย์ภรณ์นิการ) น้ำนมพุ่งแสดงว่าน้ำนมมีเยอะ เวลาเด็กดูดเขาก็จะกลืนไม่ทัน และสำลัก คุณแม่ควรบีบนมส่วนหน้าออกก่อน พอให้น้ำนมหยุดพุ่ง แล้วค่อยให้ลูกดูด โดยการปรับท่าให้นม โดยจัดให้ลูกนั่งดูดนมด้วยท่าที่เอน เด็กก็จะไม่สำลักนม

ถาม: ระหว่างเครื่องปั๊มนม กับการใช้มือบีบ วิธีไหนที่ได้น้ำนมเยอะกว่า?

ตอบ: (คุณหมอบริศนา) การใช้เครื่องปั๊มนม ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ได้ แต่หากใช้ปั๊มนาน ๆ อาจจะไม่ดี การใช้มือบีบ สะดวก ทำได้ดีและสามารถปั๊มได้เยอะ เพราะการใช้มือบีบสามารถทำได้ทุกทิศทาง และน้ำนมไหลดีกว่า แต่สำหรับคุณแม่ทำงานอาจแย้งว่า การบีบด้วยมือไม่สะดวก และเมื่อย แต่จริง ๆ แล้ว การบีบด้วยมือ สะดวกมากกว่าเครื่อง หากคุณแม่ทำเป็น ทั้งนี้หากที่ทำงานไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับทำสต็อกนม ก็อาจจะใช้ผ้าคลุม แล้วใช้เครื่องปั๊มนมปั๊ม การปั๊มนมควรปั๊มพร้อมกันทั้งสองข้างจะได้น้ำนมดีกว่าการปั๊มทีละข้าง

ถาม: ถ้าลูกดูดนมข้างซ้าย แล้วดูดไม่หมด แล้วแม่บีบเก็บไว้ ครั้งต่อไปลูกควรจะดูดซ้ายหรือขวาดี?

ตอบ: (อาจารย์ภรณ์นิการ) หากลูกดูดนมข้างซ้ายแล้วดูดไม่หมด คุณแม่บีบเก็บ เป็นวิธีที่ถูกต้อง ส่วนอีกข้างที่ลูกยังไม่ได้ดูด คุณแม่ก็สามารถบีบเก็บไว้ได้เช่นกัน ส่วนมือ ก็ควรจะให้ลูกดูดกระตุ้นข้างที่ค้างไว้ก่อนเหมือนเดิม

ถาม: ตอนที่ภรรยาไปคลอด คุณหมอแจ้งว่า ห้ามรับประทาน ผักที่มีกลิ่นฉุน เช่น หอม กระเทียม ผักชี พริก ฯลฯ เพราะจะทำให้กลิ่นของนมเปลี่ยนไป จริงหรือไม่?

ตอบ: (คุณหมอบริศนา) อาจมีส่วน แต่ไม่ได้เป็นข้อห้าม เพราะพืช ผักบางประเภทที่มีสรรพคุณทางยาที่ช่วยกระตุ้นน้ำนมด้วย อีกทั้ง เด็กที่กินนมแม่ ที่รับประทานอาหารหลากหลายชนิด จะทำให้ เวลาโตขึ้น เด็กสามารถทานกินอาหารเสริมได้ดีกว่า เพราะ เขาชินกับ อาหารสารพัดแบบ ที่คุณแม่ทานเข้าไปในระหว่างการให้นม แต่สิ่งที่ เป็นข้อห้าม คือ แอลกอฮอล์ ยาของเหลว ยานอนหลับ เพราะอาจส่ง ผลกระทบต่อเด็กได้ ดังนั้นคุณแม่ ควร หลีกเลี่ยง ส่วนเรื่องยาตามปกติจะ ไม่ค่อยออกมาในน้ำนมแม่มาก นัก ดังนั้นคุณแม่ไม่ต้อง เป็นกังวล แต่หากไม่สบายก็สามารถบอกคุณหมอได้ว่า เรากำลังให้นมลูกอยู่ เพื่อที่คุณหมอจะได้ระมัดระวังเรื่องการจ่ายยาให้กับคุณแม่ได้

ถาม: คุณแม่ที่ให้นมลูกตึมน้ำเย็นได้ไหม?

ตอบ: (คุณหมอบริศนา) น้ำอะไรก็ได้ ขอให้ เป็นน้ำสะอาด ส่วนคุณแม่ที่อาจมีปัญหาเรื่องเต้านมคัด การทานน้ำอุ่นจะมีส่วนช่วยได้มากในการลดอาการคัดเต้านม

ถาม: ปกติลูกดูดนมจากเต้า ทุก 1-2 ชั่วโมง แต่ เมื่อแม่ต้องกลับไปทำงานจะให้เขาทานอย่างไร ปริมาณเท่าไร และฝึกอย่างไร?

ตอบ: (คุณหมอแสงแข) ตามปกติเด็กแต่ละคนจะทานนมไม่เท่ากัน แต่โดยเฉลี่ยจะทานประมาณ 3-4 ออนซ์ต่อมื้อ ระยะห่างระหว่างมื้อประมาณ 3-4 ชั่วโมง แต่อย่างไรก็ตาม ไม่จำเป็นว่าทุกมื้อลูกต้องทานในปริมาณที่เท่ากัน บางมื้อทานน้อย บางมื้อทายนเยอะ ซึ่งพฤติกรรมตรงนี้ ผู้ที่จะดูแลลูกแทนคุณแม่ต้องมาทำความรู้จักกับเขาสักนิดจะได้เข้าใจพฤติกรรมของลูก

(อาจารย์กรรณิการ์) ส่วนคำถามที่ว่า จะฝึกอย่างไรนั้น คุณแม่ควรฝึกลูกล่วงหน้าประมาณ 1 สัปดาห์ ก่อนไปทำงานเป็นอย่างน้อย วิธีการกลางวันลองให้เขาดูดนมจากขวด กะปริมาณพออิ่ม หากไม่อิ่มก็ค่อย ๆ เติมให้ทีละ 1 ออนซ์ เพื่อที่คุณแม่จะได้รู้ว่าเขากินอย่างไร และกินแค่ไหน และก่อนที่คุณแม่จะกลับไปทำงานก็ให้พี่เลี้ยงทดลองป้อนนมดู ส่วนกลางคืนก็ให้ลูกดูดนมจากเต้า ก็จะทำให้ลูกได้รับน้ำนมในปริมาณที่เพียงพอตามที่ต้องการ

ถาม: ลูกสามารถทานนมแม่ได้จนถึงอายุเท่าไร ?

ตอบ: (คุณหมอแสงแข) เด็กควรได้รับนมแม่ไม่ น้อยกว่า 6 เดือน และหลังจากนั้นก็ยังสามารถให้กินต่อไปได้เรื่อย ๆ

**ถาม:** กินนมแม่แล้ว 6 เดือน หลังจาก 6 เดือนกินนมแม่ร่วมกับอาหารเสริมหรืออาหารตามวัย ถูกต้องหรือไม่?

**ตอบ:** (อาจารย์ภรณ์ทิพย์) ในช่วงขวบปีแรกนมแม่จะเป็นอาหารหลัก หลังจากนั้นนมแม่จะกลายเป็นอาหารเสริมแทน มีงานวิจัยออกมาแล้วว่า ยิ่งเด็กได้ทานนมแม่นานเท่าไร โอกาสที่ลูกจะเจ็บป่วยหรือจะเกิดภูมิแพ้ต่าง ๆ น้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่

**ถาม:** ให้นมแม่แล้วทำไมถึงให้น้ำไม่ได้?

**ตอบ** (คุณหมอแสงแข) เพราะในนมมีน้ำเป็นส่วนผสมหลักอยู่แล้ว ส่วนเหตุผลที่ว่า ทำไมให้นมแม่แล้วจึงไม่ควรให้ลูกดื่มน้ำ เพราะเด็กในช่วงเดือนแรกเป็นช่วงของน้ำ ความเชื่อโบราณ เชื่อว่า หากไม่กินน้ำเด็กจะตัวเหลืองและจะขับถ่ายไม่ดี แต่ในความเป็นจริงแล้ว การให้เด็กกินน้ำตั้งแต่เดือนแรก ๆ กระจาจะยังไม่ใหญ่ เด็กจะกินนมแม่ได้น้อย เมื่อกินนมแม่ได้น้อย สารสีเหลืองที่อยู่ในร่างกายก็จะถูกขับออกมาได้น้อยเช่นเดียวกัน ต้องเข้าใจก่อนว่าสารสีเหลืองที่อยู่ในร่างกายเด็กแรกเกิดจะค่อย ๆ ขับออกมาทางอุจจาระ ดังนั้นหากกินนมแม่ได้น้อย ร่างกายก็จะมีกากอาหารที่จะไปขับเคลื่อนให้ลำไส้ขับ สิ่งที่จะเกิดขึ้น คือ เด็กจะตัวเหลืองมากขึ้น นี่จึงเป็นเหตุผลสำคัญว่าทำไม เด็กที่กินนมแม่แล้วไม่ควรกินน้ำเลย

ส่วนข้อกังวลอีก ประการหนึ่ง คือ กินนมแม่แล้วไม่กินน้ำตาม เดียวมีเชื้อรา หรือ ช่องปากจะไม่สะอาด ต้องกินน้ำล้างปาก ต้องบอกว่าคุณแม่มีภูมิต้านทานโรค การกินนมแม่จะไม่มีเชื้อราในช่องปาก ดังนั้นไม่มีความจำเป็นต้องกินน้ำตาม แต่หากสังเกตว่าลูกทานนมแล้วลิ้นเป็นฝ้าสีขาว ๆ ก็ให้ใช้ผ้าอ้อมชุบน้ำอุ่นค่อย ๆ เช็ดช่องปากให้ลูกอย่างสม่ำเสมอก็ได้

**ถาม:** ทำอย่างไร ไม่อยากให้ลูกหลับคาเต้า และอยากให้ลูกเลิกนมเมื่อติดแล้ว เพราะรู้สึกว่าคุณจะอมไว้เฉย ๆ ไม่ดูด?

**ตอบ:** (คุณบี แม่อาสา) จริง ๆ แล้ว การที่ลูก ดูดนมตอนกลางคืน ก็ไม่มีผลเสีย โดยเฉพาะคุณแม่ ที่ต้องไปทำงานนอกบ้าน การที่ลูกดูดนมกลางคืนจะเป็นตัว กระตุ้นให้เกิดการสร้าง น้านมอย่างสม่ำเสมอว่าที่คุณแม่ที่มีลูกหลับยาว ที่อาจพบว่า กลางวันปั๊มนมได้น้อยลง เพราะทั้งช่วงยาวในช่วงกลางคืน ส่วนตัวบีเองลูกเลิกมอดี้กัประมาณขวบกว่า สาเหตุเนื่องจาก มือเข้าลูกไม่ยอมทานข้าว จึงพยายามให้เขาดูดน้อยลง ในกรณีที่ลูกของคุณแม่อายุยังไม่ถึง 1 ปี ยังไม่ควรงดมอดี้กั หากรู้สึกว่าคุณจะอมไว้เฉย ๆ ไม่ดูด ก็ใช้วิธีเขี่ยแก้มกระตุ้นให้เขาดูดนม อย่างเต็มที่ ส่วนกรณีที่ลูกหลับคาเต้า พอวางแล้วสะดุ้งตื่น แก้ไขด้วยการนอนให้นมแทนการนึ่ง จะทำให้ที่นอนอุ่นสบาย พอรู้สึกว่าคุณหลับแล้ว คุณแม่ก็ค่อย ๆ ลุกขึ้น เขาก็จะหลับต่อเองได้โดยไม่สะดุ้งตื่นเพราะเจอที่นอนเย็น ๆ

(มล.ดร.จันทน์กฤษณา) คุณแม่ควรฝึกลูกให้รู้จักแยกแยะด้วย เช่น อยู่กับแม่คือ กิน แม่คือโต๊ะอาหาร ไม่ใช่เตียง ต้องให้เขาเข้าใจใหม่ เพราะว่าเขายังเล็ก ยังไม่รู้จักรัน บางทีเขาอาจจะเข้าใจผิดคิดว่าเราเป็นเตียง เราต้องบอกว่าเราเป็นโต๊ะนะคะ เป็นโต๊ะอาหารมากินอย่างเดียว กินเสร็จแล้วคุณต้องนอนที่เตียง เป็นต้น

(*อาจารย์กรรมิการ์*) ผากถึงคุณแม่ตั้งครรภ์ ควรสร้างนิสัยที่ดีให้กับลูกตั้งแต่เล็ก ยกตัวอย่างเช่น ลูกกินเสร็จ อิ่ม วางให้นอน แต่ถ้าหากว่า ลูกกินอิ่มแล้ว ยังอึดอยู่ เขาย่อย หรือกินไม่อิ่มก็วางแล้ว แบบนั้นเด็กจะไม่มีความสุข แต่ถ้าเราให้เขากินอิ่มแล้ว วาง วางเสร็จ แล้วพอเขาหิวเมื่อไหร่ก็เอาขึ้นมากิน อย่างนี้จะทำให้เขาชิน

**ถาม:** ลูกอายุ 7 เดือน หนัก 9.5 กิโลกรัม ถามว่าหนักไปไหมคะ เริ่มทานอาหารเสริมแล้ว และกลางคืนร้องบ่อยมาก ไม่ทราบเป็นเพราะอะไร?

**ตอบ:** (*คุณหมอแสงแข*) ลูกอายุ 7 เดือน หนัก 9.5 กิโลกรัม ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ได้หนักมาก เพราะว่าหลังจากหกเดือนไปแล้วการเจริญเติบโตจะค่อย ๆ ช้าลง ในกรณีที่ลูกร้องบ่อย ก็ต้องถามต่อว่าเขา ทานอาหารเยอะไปหรือเปล่า เพราะ การร้อง ไม่แน่ใจว่า เกิดจากการแน่นท้องหรือ เปล่า อาจจะต้องมาเช็คว่าให้อาหารเสริมปริมาณเท่าไร และกินนมปริมาณเท่าไร ทั้งนี้เด็กอายุประมาณ 7 เดือน อาหารเสริมควรให้เพียงมือเดียวก็พอแล้ว

(*อาจารย์กรรมิการ์*) คุณแม่บางคนให้กินกล้วย เพราะกินแล้วมันหลับดี พอคุณแม่เห็นว่า ลูกหลับดี พຽງนี้ให้กินเลยสองลูกเลยได้ไหม

(*คุณหมอแสงแข*) อาจจะมากไป คุณแม่บางท่านอาจมองว่า กล้วยไม่นับเป็นเป็นอาหาร 1 มือ แต่ถือเป็นอาหารว่างของลูก แต่แท้จริงแล้วนั่นคือ อาหาร 1 มือของลูก ดังนั้นหากคุณแม่ทานกล้วยแล้ว ยังให้อาหารอื่นอีก ทำให้ลูกได้รับอาหารมากเกินไป อย่าลืมว่าเด็กอายุ 6-7 เดือน อาหารเสริม คือ อาหารเสริม ให้ทดลองหนึ่งมือ ดังนั้นไม่จำเป็นต้อง ให้เยอะ เพราะอาหารหลักยังเป็นนมแม่ อยู่ เรื่องนี้อาจจะต้อง ระวังระวังนิดหนึ่ง เพราะกลางคืนอาจจะมีปัญหาว่า นอนไม่หลับ ร้องเพราะไม่สบายท้องได้

**ถาม:** ลูกอายุ 4 เดือน ทานนมแม่ล้วน อยากทราบว่าช่วงกลางคืนควรให้นมกี่ครั้ง?

**ตอบ:** (*คุณหมอแสงแข*) เด็กอายุ 4 เดือน เขายังไม่รู้ว่าจะไรคือกลางวันกลางคืน ดังนั้นพฤติกรรมการกินนมของเขาก็อาจไม่ได้แตกต่างจากช่วงกลางวัน โดยเฉลี่ยก็จะอยู่ที่ประมาณ 3 ชั่วโมงต่อครั้ง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับว่าลูกตื่นบ่อยแค่ไหนด้วย

**ถาม:** ฟันขึ้นแล้ว ควรดนมมือติกไหม?

**ตอบ:** (*คุณหมอแสงแข*) เรื่องการดนมมือติก คุณแม่บี แม่อาสาตอบไปแล้ว กรณีนี้คุณแม่ท่านนี้เข้าใจว่า น่าจะกังวลเรื่องฟันผุ ตรงนี้ แก้ไขไม่ยาก ทุกครั้งหลังให้นมเสร็จควร ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำ ค่อย ๆ เช็ดปากและฟัน และควรพาไปหาหมอฟันเพื่อตรวจสุขภาพฟัน ก็จะทำให้คุณแม่พ่คุณแม่สบายใจด้วย และหมอฟันก็จะช่วยดูแลให้ด้วย เพราะฉะนั้นไม่จำเป็นต้องงดนมมือติก เพราะเหตุผลนี้

**ถาม:** หลังลูกอายุ 1 ขวบหนึ่งไปแล้ว ควรจะทานนมปริมาณเท่าไร?

**ตอบ:** (*คุณหมอแสงแข*) ไม่สามารถบอกปริมาณที่ชัดเจนได้ แต่เด็ก หลังอายุ 1 ขวบ ข้าว 3 มือคืออาหารหลัก ส่วนนม คือ อาหารเสริม ที่ลูกสามารถกินเท่าไรก็ได้ที่ลูกอยากกิน เพียงแต่อย่าอย่าให้เยอะเกินไปจนลูกไม่กินข้าว

ถาม: (อาจารย์ภรณ์นิการ) มีคุณยายท่านหนึ่งถามมาว่า หลายอายุ 1 ขวบ 3 เดือน ไม่ยอมกินนมจากขวด แต่จะดูดจากกล่องจะทำอย่างไร เพราะอยากให้หลานทานนมผสมแบบชง?

ตอบ: (คุณหมอสงแสง) ตรงนี้ไม่เป็นปัญหาค่ะ เด็กอายุ 1 ขวบ 3 เดือน สามารถทานนมกล่องได้แล้ว เพราะกล่องหรือขวดก็เป็นเพียงรูปลักษณ์ภายนอก แต่ข้างในก็เป็นนมผสม แต่ในกรณีที่คุณยายต้องการให้หลานนมผสมแบบชง ก็เปลี่ยนจากใส่ขวดมาใส่แก้วแทน แล้วฝึกให้หลานดื่มจากแก้ว หรือ ใช้หลอดดูดแทน เพราะดีกว่าการใช้ขวด ที่อาจทำให้เด็กติดจุก และอาจมีปัญหาฟันผุตามมา

ถาม: เคยผ่าตัดมะเร็งเต้านมมา จะมีปัญหาเรื่องการให้นมลูกหรือไม่ และหากจะตั้งครรรภ์ลูกคนที่สองต่อเนืองเลย จะให้นมลูกคนแรกได้หรือไม่?

ตอบ: (คุณหมอปริศนา) ต้องดูด้วยว่าเป็นมะเร็งชนิดไหน และการผ่าตัดเต้านมนั้นมีการตัดเนื้อเต้านมไปมากน้อยแค่ไหน เพราะถ้าการผ่าตัดนั้นยังเหลือเนื้อเต้านมเพียงพอ และ มะเร็งไม่ได้ทำลายท่อน้ำนม อีกทั้งการรักษาตัวของคุณแม่หลังจากนั้น เช่น การใช้เคมีบำบัด ยังใช้อยู่ไหม หากไม่ได้ใช้แล้ว ก็ไม่มีปัญหาอะไร กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในทางกลับกัน

หากการผ่าตัดนั้น ตัดเนื้อเต้านมออกเยอะ หรือว่าไปโดนหรือทำลายท่อน้ำนม หรือยังใช้เคมีบำบัดอยู่ ก็จะไม่แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ถาม: ในกรณีที่คุณแม่ทำศัลยกรรมเสริมเต้านมจะมีผลกับการให้นมลูกหรือไม่?

ตอบ: (คุณหมอปริศนา) การทำศัลยกรรมเต้านมก็ต้องดูว่า มีการตัดหรือทำลายท่อน้ำนมหรือไม่ หากไม่ก็สามารถให้นมลูกได้ตามปกติ

ถาม: จะรู้ได้อย่างไรว่า ลูกดูดนมเกลี้ยงเต้าแล้ว?

ตอบ: (อาจารย์ภรณ์นิการ) คำว่าเกลี้ยงเต้า คือ ให้ลูกกินนมส่วนใหญ่ที่นั้นออกไปให้หมด แต่นมจะไม่หมดจนหยดสุดท้าย เพราะการสร้างน้ำนมจะเกิดขึ้นตลอดเวลา หากรู้สึกรู้ว่า เต้านมจากที่หนักและตึง บีบแล้วพุ่ง พอลูกดูดไปกะเริ่มเบาและนุ่มขึ้น หากบีบก็จะออกเป็นหยดห่าง ก็ถือว่าเกลี้ยงเต้าแล้ว

ถาม: ก่อนและหลังให้นมควมทำความสะอาดเต้านมหรือไม่ ?

ตอบ: (อาจารย์ภรณ์นิการ) หากคุณแม่ไม่ได้ทาครีมอะไรบริเวณเต้านม ก็ไม่จำเป็นต้องทำความสะอาด ก็สามารถให้นมได้เลย ในเวลาปกติที่คุณแม่อาบน้ำ การทำความสะอาดบริเวณเต้านม หัวนม แนะนำใช้น้ำสะอาดก็เพียงพอ เพราะบริเวณเต้านม จะมีต่อมที่ผลิตไขมันที่เคลือบไว้ป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ อยู่แล้ว และการที่คุณแม่ใช้สบู่หรือฟอกเยอะเกินไป จะทำให้ผิวบริเวณนั้นแห้ง และการทำความสะอาดมาก ๆ ก็อาจทำให้หัวนมแตกได้ แต่สิ่งที่ควรทำความสะอาดเป็นประจำ คือ มือ ควรล้างทุกครั้งเวลาจะให้นมลูก

ถาม: ลูกอายุ 5 เดือนแล้ว ฟันกำลังจะขึ้น คุณนมอยู่ แล้วก็ถึง แล้วก็กลับมาดูดีใหม่ คนหนึ่งบอก  
งับลึกแล้วดึงออกมาจนเหลือแต่จุก แล้วก็กลับมาดูดีใหม่ เกิดอะไรขึ้น แล้วจะทำยังไงดี?

ตอบ: (คุณหมอแสงแข) เข้าใจว่าลูกคงคันเหงือก เพราะเด็กรวัยนี้เป็นวัยที่ฟันกำลังขึ้น คุณแม่ส่วนใหญ่มักจะ  
หลอกให้ลูกกัดจุกยาง ซึ่งจริงๆ เราไม่แนะนำเลย เพราะเด็กเวลาฟันขึ้นก็จะใช้วิธีนี้กัดนมแม่ แทน ซึ่งจะมีวิธีฝึก  
เด็กในช่วงที่ฟัน กำลัง ขึ้นหรือคันเหงือก ว่าจะทำยังไง ได้บ้าง แต่ที่อยากจะเน้นคือ อย่าให้เขากัดยางปลอม  
เพราะว่าเขาจะชินกับการกัดยางปลอมและอีกหน่อยก็จะกัดนมแม่

(คุณแม่บี แม่อาสา) ปกติลูกจะไม่เคยกัดเลย จึงไม่มีประสบการณ์ตรงนี้ แต่ก็มีคุณแม่หลายท่านถาม  
มาเหมือนกัน เราก็จะแนะนำว่า หากสังเกตเห็นตุ่มขาว ๆ ที่เหงือก หรือลูกทำท่าแยงปาก แล้วน้ำลายยืดทั้งวัน ก็  
อาจจะใช้นิ้วที่สะอาดของเรานวดที่เหงือกของเขาเบา ๆ ก็ได้ คือ ให้เขาหมั่นเขี้ยวที่นิ้วเราแทน ที่จะหมั่นเขี้ยวกับ  
นม แต่โดยปกติเวลาที่ลูกดูนมเขาจะเอาลิ้น รองใต้ลานนมของเราอยู่แล้ว หากเขาจะกัดนมแม่ เขาต้องกัดลิ้น  
ตัวเองก่อน แต่หากว่าเขาจะกัดเขามักจะกัดตอนที่เขากลับมาแม่จะไปไหนมากกว่า

(อาจารย์ภรณ์นิการ์) หากลูกหมั่นเขี้ยวมาก แนะนำให้ใช้วิธีการนวดข้างนอกก็ได้ คือนวดจากข้างหูลง  
มาที่คาง ให้เด็ก รู้สึกผ่อนคลาย วิธีนวด นวดที่คางและ และกะ ระวังแถมให้เขา ในกรณีที่ลูกกัด เราต้องหยุด  
พฤติกรรมเขาทันที เช่น บอกเขาว่าแม่เจ็บ หรือ กดมุมปากให้เขาควยปากออกมา หรือดึงหัวนมออก ไม่ให้กินต่อ  
พฤติกรรมเหล่านี้จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะไม่ทำพฤติกรรมเหล่านั้นอีก

ถาม: ใช้จุกนมหลอกแทนได้ไหม ในกรณีที่ลูกชอบหลับคานมแม่?

ตอบ: (คุณหมอแสงแข) ไม่แนะนำให้ใช้จุกหลอกเพราะจะมีผลต่อโครงสร้างฟันของเด็กในอนาคต

ถาม: ลูกไม่ได้ดูดกระตุ้นในช่วง 7 วันแรก มีผลทำให้น้ำนมน้อยหรือเปล่า?

ตอบ: (คุณหมอปริศนา) หากลูกไม่ได้ดูดกระตุ้น ตั้งแต่แรก แน่ๆว่าน้ำนมจะผลิตออกมาน้อย แต่อย่างที่  
ทราบกันอยู่แล้วว่า ถ้าหลังจากนั้นเราให้เขาได้ดูดอย่างถูกวิธี และได้ดูดบ่อยตามที่เขาต้องการ ก็จะทำให้มีน้ำนมมี  
เยอะขึ้นได้ ดังนั้นคุณแม่ไม่ต้องกังวล ขอเพียงคุณแม่มีความตั้งใจจริง

ถาม: การให้ลูกดูดนมผิดวิธี จะทำให้น้ำนมออกมาน้อยจริงหรือเปล่านั้น?

ตอบ: (อาจารย์ภรณ์นิการ์) จริง ๆ แล้วลักษณะการดูดนมของเด็ก เขาจะดูดไปตามเรื่องตามราวของเขา การ  
ดูดที่ถูกวิธีก็คือ การดูดนมแล้วได้น้ำนมที่เพียงพอ อิ่ม หลับสบาย วิธีทดสอบง่าย ๆ ถ้าเด็กกินนมแม่แล้วหลับได้  
นานทุก 2 ชั่วโมง ปัสสาวะประมาณวันละ 6 ครั้ง น้ำหนักขึ้นตามปกติ แสดงว่าลูกได้รับนมพอ ไม่ต้องกังวลอะไร  
เลย

ถาม: ขณะนี้กำลังท้องลูกคนที่สอง แต่คนแรกไม่ได้ให้นมแม่ เนื่องจากไม่มีน้ำนม เพราะเข้าใจผิดคิดว่าไม่มีน้ำนม) ตอนนี้ท้องสองแล้ว อยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำอย่างไรจึงจะมั่นใจได้ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้?

ตอบ (คุณหมอบริศนา) ขอเพียงคุณแม่มั่นใจว่า เราทำได้ เราก็ทำได้ เพราะคุณแม่ทุกคนมีต้นทุนเท่ากัน หากการคลอดไม่ได้มีปัญหาอะไร คุณแม่ก็จะมีน้ำนมเตรียมรอให้ลูกอย่างพอเพียงแน่นอน เพียงแต่ ำ ต้องมีการกระตุ้น ด้วย 2 ด คือ ดูดเร็ว ดูดบ่อย และดูถูกวิธี

ถาม: มีลูกแล้ว แต่ก็อยากดูแลตัวเองให้ดูดีอยู่เสมอ การทานยาประเภทคอลลาเจน หรืออาหารเสริมความสวยงามอื่น ๆ จะทำได้หรือไม่ในขณะให้นมลูก?

ตอบ: (คุณหมอบริศนา) คำถามนี้ตอบค่อนข้างลำบาก เพราะไม่มีรายละเอียดของตัวยาที่กินเข้าไปว่าจะขับออกมาทางน้ำนมหรือไม่ แต่หากเป็นยาชนิดอื่น เช่น ยากลุ่มปฏิชีวนะส่วนใหญ่แล้วผ่านน้ำนม แต่ปริมาณน้อยมาก สามารถให้นมลูกได้ ยกเว้นยาบางตัว เช่น เตตเตอร่าไซคลิน (ตรวจสอบตัวสะกดอีกครั้งนะคะ) ไม่ควรใช้

(มล.ดร.จันทน์กฤษณา) สำหรับคุณแม่ที่อยากดูแลตัวเอง ขอแนะนำให้ทานผักผลไม้ หรือดื่มน้ำมาก ๆ ก็ช่วยได้ดีทีเดียว

(อาจารย์กรรณิการ์) ขอเสริมนิดหนึ่ง เวลาที่จะกินอะไรที่แปลกปลอม เช่น ยาประหลาดอะไรทั้งหลายพวกนี้ไม่ควร แต่หากจำเป็นต้องกินยา วิธีกินให้ปลอดภัยสำหรับลูก คือ กินหลังจากให้ลูกกินนมเสร็จแล้ว ถัดมาอีกประมาณ 2-3 ชั่วโมง ปริมาณยาที่คุณแม่กินเข้าไปก็จะลดลง ลูกก็จะปลอดภัย สำหรับยาส่วนใหญ่ที่คุณหมอสั่ง หากเราบอกคุณหมอเลยว่าเรากำลังให้นมลูก คุณหมอจะได้ระมัดระวังในเรื่องของการสั่งยาที่ไม่มีผลออกมาในน้ำนมมากนัก

ถาม: จะกลับไปทำงานแล้ว แต่ตอนนี้ไม่มีสต็อกนมเลย เพราะบีบออกมาได้น้อย จะกินยาโมติเลียมเพื่อเพิ่มน้ำนมได้ไหม?

ตอบ: (คุณหมอแสงแข) จุดประสงค์ของการใช้ยาโมติเลียม ไม่ได้เป็นวิธีที่จะเรียกน้ำนมอัน ดับแรก สาเหตุส่วนใหญ่ที่น้ำนมไม่มา เกิดจากเทคนิคการให้นมลูก หรือความเครียดของแม่มากกว่า ในทาง การแพทย์การจ่ายยาโมติเลียม มักจะให้กับคุณแม่ที่มีลูกนอนป่วยอยู่โรงพยาบาล ทำให้ ลูกกับแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน ซึ่งโมติเลียมนี้มีผลข้างเคียงน้อย แต่ก็ไม่ใช่ไม่มี ซึ่งบางคนอาจจะมีอาการปากแห้งบ้าง แต่ การใช้โมติเลียมก็ไม่ได้ผลทุกราย อีกทั้งต้องทานเยอะเหมือนกัน เช่น ครั้งละ 2 เม็ด 4 เวลา แล้วกว่าจะได้ผลอาจใช้เวลา 2-3 อาทิตย์ ในกรณีนี้คุณแม่บอกว่ากินโมติเลียมแล้ว แต่น้ำนมยังมาน้อย อาจต้องกลับไปดูชนิดหนึ่งว่ามีปัญหาอย่างอื่นหรือเปล่า เช่น การให้นมลูก การบีบนม หรืออีกอย่างหนึ่งก็คือว่าระยะเวลาที่กินโมติเลียมอาจจะไม่เพียงพอหรือเปล่า ดังนั้นไม่อยากให้ใช้โมติเลียมเป็นยาหลัก เพราะโดยทั่วไปเราไม่ได้ใช้มากนัก เราจะใช้ในกรณีที่เด็กเจ็บป่วยอยู่ไอซียู แล้วแม่กับลูกไม่ได้อยู่ด้วยกันมากกว่า



ส่วนวิธีที่จะทำให้มีน้ำนมเยอะ ๆ ลูกต้องเป็นคนดูกระตุ้น หากลูกไม่ดูด คุณแม่ต้องบีบเอาน้ำนมออกมา ในขณะที่น้ำนมจะไหลหรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวแม่ เพราะว่าหากแม่เครียดน้ำนมมันไม่ไหล เพราะฉะนั้นวิธีง่าย ๆ คือ แม่ต้องไม่เครียด และต้องผ่อนคลาย ซึ่ง การบอกว่าอย่าเครียดนั้น ยากเหมือนกัน เพราะคุณแม่ที่มีภาวะเลี้ยงลูก จะเหนื่อยมาก คนที่จะช่วยแบ่งเบาภาระนี้ได้บ้างคือ คุณพ่อ เช่น ช่วยอุ้มลูก ช่วยป้อนนม เปลี่ยนผ้าอ้อม หรือ ช่วยนวดหลังคุณแม่ เป็นต้น เพราะฉะนั้นคุณพ่อต้องเข้าใจ และใส่ใจคุณแม่ด้วย

**ถาม:** กำลังทำสต็อกนมเพื่อเตรียมกลับไปทำงาน ลูกอายุ 2 เดือนกว่า ตอนนี้นำนมได้ 4-5 ออนซ์ ให้ ดูด้วย แล้วก็ปั๊มด้วย อยากทราบว่าพอลูกโตขึ้นปริมาณ นมที่ปั๊มได้จะเพิ่มขึ้นตามความต้องการของ ลูกไหม ?

**ตอบ:** (คุณหมอบริศนา) เพิ่มขึ้น แต่อย่าลืมน้ำว่าพอลูกโตขึ้น แม้ความต้องการจะเพิ่มขึ้น แต่พออายุเลย 6 เดือน ไปแล้วก็เริ่มจะมีข้าวมาเป็นอาหารเสริม พออายุเลย 1 ขวบ ขวบก็จะเริ่มเป็นอาหารหลัก ส่วนนมก็จะกลายมาเป็นอาหารเสริมแทน เพราะฉะนั้นความต้องการนมของลูกจะผันแปรไปตามอายุ ในขณะที่การผลิตน้ำนมของคุณแม่ก็จะสอดคล้องกับความต้องการของลูกด้วย

**ถาม:** การปั๊มนม ควรปั๊มช่วงเวลาไหนดีที่สุด ?

**ตอบ:** (คุณแม่บี แม่อาสา) กลางคืนค่ะ แต่สำหรับคุณแม่ที่เพิ่งคลอด ยังไม่จำเป็นต้องปั๊ม เพราะกระเพาะของ ลูกยังเล็กมาก ช่วงแรก ๆ ให้ดูเยอะ ๆ พอเราเตรียมตัวจะกลับไปทำงาน ก็ค่อย ปั๊มเก็บ เช่น พอลูกกินนม เสร็จ แล้วหลับ เราก็ปั๊มต่ออีกสัก 5-10 นาที เพื่อหลอกให้ร่างกายเข้าใจว่าเด็กคนนี้น่ากิน ร่างกายเราก็จะผลิตเพิ่ม มากขึ้น หรือในกรณีที่ลูกเริ่มนอนได้ดีขึ้น ยาวขึ้นในตอนกลางคืน เราอาจจะปั๊มออกบ้างสักหน่อหนึ่ง สะสมไว้ในขวด เดียวกัน แล้วค่อย เอาไปฟรี ชที่เดียว ก็ได้ สำหรับคุณแม่ที่บอกว่าจะต้องกลับไปทำงาน ก็ไม่จำเป็นต้องมีสต็อก แบบเยอะ ๆ อาจจะมีแค่ 10-20 ออนซ์เท่านั้น ก็เพียงพอ เพราะช่วง กลางวันที่เราไปทำงานลูกจะกินนมประมาณ 10 ออนซ์

**ถาม:** วิธีการเก็บน้ำนม ถ้าตู้เย็นสองประตู เก็บในช่องฟรีซเซอร์ จะเก็บได้กี่สัปดาห์?

**ตอบ:** (คุณแม่บี แม่อาสา) หากเป็นตู้เย็น 2 ประตู เก็บในช่องฟรีซเซอร์ จะเก็บได้ประมาณ 3 เดือน

(อาจารย์กรรณิการ์) วิธีที่จะเอานมแช่แข็งมาให้ลูกทาน ไม่ควรเอาใส่ไมโครเวฟ หรือ เชน้ำร้อนจัด หรือ ต้ม เพราะจะทำให้วิตามินหรือสารสำคัญในน้ำนมเสียไป วิธีการคือ ต้องเอาออกจากฟรีซเซอร์มา เก็บใส่ไว้ได้ช่อง แข็งก่อนประมาณ 1 คืน และพอวันรุ่งขึ้นพอมันละลายแล้วถึงค่อยให้ลูกทาน เพราะฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ต้อง เตรียมการล่วงหน้า แต่หากเราต้องไปทำงานแล้ว และบีบเก็บเอาไว้เพื่อให้ลูกกินได้ ก็ไม่ต้องเอาเข้าฟรี ชเซอร์ แต่ เอาเก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา รุ่งขึ้นก็เอามาให้ลูกทาน ลูกจะได้ทานนมที่สดใหม่กว่า

ถาม: ที่ทำงานไม่มีตู้เย็น บีบน้ำนมแล้วจะเอากลับมาอย่างไร?

ตอบ: (อาจารย์ภรณ์นิการ) ให้ใช้กระติกใส่น้ำแข็งแช่แทน

ถาม: ที่ลูกดูนมจะดูแค่หนึ่งข้าง อีกข้างที่เหลืออยากจะบีมเก็บแต่กลัวว่าจะไม่มีน้ำนมให้ลูกในมือ ถัดไป เพราะลูกตื่นบ่อย ทุก 1-2 ชั่วโมง?

ตอบ: (คุณหมอบริศนา) เรื่องนี้คุณแม่ไม่ต้องกังวล เพราะ ยิ่งดูเยอะ ยิ่งกระตุ้นเยอะ น้ำนมยิ่ง สร้างเยอะ เพราะการเอาออกคือการกระตุ้นให้มีการสร้างเพิ่ม ส่วนประเด็นที่ว่าลูกตื่นบ่อย คุณแม่ต้องสังเกตว่า ทำไมตื่นบ่อย เพราะเขาทานนมได้น้อยหรือเปล่า ก็ต้องมาดูว่าเข้าดูได้ถูกวิธีหรือไม่

ถาม: วิธีสอนให้ลูกหัดกินนมจากขวดแทนนมจากแม่ทำยังไงถึงจะถูกวิธี?

ตอบ: (มล.ดร.จันทน์กฤษณา) ไม่อยากแนะนำให้ฝึกลูกใช้ขวด เพราะจะได้ไม่มีปัญหาเรื่องเลิกขวด ทำให้คุณแม่มีภาระหลายอย่าง ฉะนั้นหัดป้อนแก้วดีกว่า

(อาจารย์ภรณ์นิการ) การป้อนแก้วก็มีปัญหาเหมือนกันว่า คุณแม่ต้องไปทำงาน การจะให้คุณย่าคุณยายหรือพี่เลี้ยงป้อนนมจากแก้ว ก็กลัวจะลำบาก หรือหากป้อนไม่เป็นก็จะทำให้นมหกหมด ดังนั้นหากเลยเดือนหนึ่งไปแล้วเราสามารถให้ลูกกินนมจากขวดได้ วิธีการคือ ค่อย ๆ เริ่มทีละมื้อ และค่อย ๆ สอนเขาไป และให้เขาดูจากขวดเฉพาะมื้อที่แม่ต้องไปทำงานเท่านั้น

(คุณแม่บี แม่อาสา) ลูกชายแอนตีขวดมาก และไม่เคยกินนมจากขวดเลย ตอนจะกลับไปทำงานก็กังวล อยู่เหมือนกัน โชคดีที่คุณยายให้ความร่วมมือ คือ ฝึกป้อนแก้ว สิ่งที่ยากแนะนำสำหรับคุณแม่ที่เลือกจะป้อนนมให้ลูกด้วยแก้ว ก่อน ลองให้ดู จากเต้าตัวเองก่อนสักพัก พอลูกเริ่มสงบลง และค่อย สลับเอาเต้าตัวเองออกแล้ว เสียบจุกนมเข้าไปในปากแทน

(อาจารย์ภรณ์นิการ) เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ เพราะเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม่ทุกคนก็ไม่เหมือนกัน ดังนั้นการ เรียนรู้ของแม่กับลูก ก็ต่างกัน ดังนั้นคุณแม่ต้องคอยสังเกต ลูกตัวเอง และเลือกใช้วิธีไหน ที่ดี และเหมาะสมกับลูกของตัวเอง

ถาม: ลูกอายุ 3 เดือน แล้ว และ คุณแม่กำลัง จะกลับไปทำงาน กำลังทำสต็อก อยากรู้ว่าในการทำสต็อกต้องการคำนวณว่า ลูกทานนมมื่อละกี่ออนซ์ และควรจะมีนมเพื่อจะทำสต็อกตอนไหน?

ตอบ: (คุณหมอแสงแข) อย่างที่บอกเด็กทานต่อมื่อประมาณ 2-3 ออนซ์ ส่วนการบีมนมทำสต็อกแล้ว คุณแม่ต้องฝึกลูกควบคู่กันไปด้วย อย่างน้อยล่วงหน้าสัก 2 อาทิตย์ หรือ 1 เดือน ก่อนที่จะกลับไปทำงาน รวมถึงต้องเตรียมคนที่จะต้องเลี้ยงลูกด้วย

ถาม: ลูกอายุ 2 เดือน ป้อนถ้วยทานได้แค่ ½ - 1 ออนซ์ต่อมื้อ กังวลว่ากินได้น้อยไปหรือเปล่า?

ตอบ: (คุณหมอแสงแข) ถือว่าน้อยไป

(อาจารย์ภรณ์ภรณ์) ทานจากถ้วยครั้งละ ½ - 1 ออนซ์ แต่หากทานบ่อยก็ถือว่าเยอะ นะ ตรงนี้ก็คงขึ้นอยู่กับความถี่ในการกินด้วย

ถาม: นมแช่แข็ง คุณภาพจะได้ 100% เหมือนนมสด ๆ จากเต้าใหม่?

ตอบ: (อาจารย์ภรณ์ภรณ์) คงได้ 100% เหมือนสด ๆ จากเต้า แต่สารสำคัญยังอยู่ครบ สิ่งที่คุณหมอพยายามบอก คือ ไม่จำเป็นต้องทำสต็อกนมเก็บไว้หลาย ๆ ถัง หากเป็นไปได้ควรจะให้กินนมที่ใหม่สด ถ้าสมมติว่าบีบแล้วเก็บมากินวันพรุ่งนี้ต่อได้เลย จะดีมาก แต่อย่างไรก็ตามคุณแม่ก็จำเป็นต้องมี สต็อกเหมือนกัน เพราะถ้าไม่มีสต็อก หากคุณแม่ป่วย หรือต้องไปไหน ทำงานต่างจังหวัด ก็อาจจะมีปัญหาตามมาได้ ดังนั้นนมสต็อก ควรเก็บไว้สำหรับทาน 2-3 อาทิตย์ พอ เพราะ แม้ว่าจะเก็บไว้ได้นานแต่ก็ไม่ควรที่จะเก็บไว้นานเกินไป เพราะว่าหาก นานเกินไป นมก็หืนได้เหมือนกัน แต่ยังไงก็ดีกว่ากินนมผงหรือนมผสมแน่นอน

ถาม: ให้ลูกทานนมแม่ แต่ตัวคุณแม่เองทานนมวัวหรือนมถั่วเหลืองได้ไหม และอยากทานไอศกรีมได้ไหม?

ตอบ: (คุณหมอแสงแข) คุณแม่สามารถทานอาหารได้ทุกอย่าง ทานนมได้ทุกชนิด แต่ต้องไม่มากจนเกินไป ยกเว้น แอลกอฮอล์ ยาอดองเหล้า หรือของหมักดอง ก็ควรต้องระวังเรื่องความสะอาด

ถาม: ลูกอายุ 6-7 เดือนแล้วแต่ไม่ยอมทานข้าว ทานนมแม่อย่างเดียว จะทำให้ขาดสารอาหารไหม?

ตอบ: (คุณหมอแสงแข) เด็กอายุ 6-7 เดือน หากกินนมแม่อย่างเดียวก็ทำได้ แต่ปัญหาเด็กไม่ยอมกินข้าว น่าจะเป็นเพราะเด็กไม่คุ้นเคยมากกว่า วิธีการแก้ไข คือ ทำให้เขาชิน โดย อาจจะให้ข้าวทีละน้อย วันนี้อาจจะไม่ทาน อีกสัก 2-3 วันลองให้ทานใหม่อีกที จนกว่าจะชิน ส่วนปัญหาที่อาจเกิดคือ เด็ก อาจจะขาดธาตุเหล็ก เราต้องพยายามให้ลูกกินอาหารอื่น นอกจากนม อาจจะเป็นวันละมื้อ ในปริมาณน้อย ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ขอให้คุณแม่พยายามและใจเย็น ๆ นิดหนึ่ง อย่าเพิ่งถอดใจ

(ดร.มล.จันทน์กฤษณา) ให้เทคนิคหนึ่ง ลองเอานมแม่ผสมเข้าไปในข้าว เริ่มจากข้าวชนิดเดียวก่อนใส ๆ และก่อนที่จะป้อนอาหาร ควรให้ลูกรู้จักกับช้อนก่อน ให้เขาได้จับ ได้แตะเล่น เขาจะชินและคุ้นเคยกับช้อนที่จะใช้ หลังจากนั้นก็ใช้ช้อนอันนั้นตักข้าวผสมนมป้อนค่อย ๆ ป้อน มื้อต่อไปก็ค่อยเพิ่มข้าวให้ชินขึ้น

ถาม: นมที่แช่ไว้เริ่มละลายนิดหน่อย แต่ยังไม่ได้ทาน จะเอาไปแช่แข็งซ้ำได้ไหม?

ตอบ: (อาจารย์ภรณ์ภรณ์) ไม่ควรเอากลับไปแช่ใหม่ และหากเอาออกมาแล้วทานไม่หมดก็อย่าไปเสียดาย ให้ทิ้งไป อย่างนำมาแช่แล้วเอามาทานใหม่เด็ดขาด เพราะบางทีจะมีแบคทีเรียจากปากเด็กลงไปอยู่ในน้ำนม ได้ วิธีที่จะไม่ให้เสียของ คือ กะปริมาณที่ลูกจะทานอิมในแต่ละมื้อ แล้วค่อยเติมทีหลังได้ หากไม่อิม

ถาม: กำลังจะกลับไปทำงาน จึง ป้อนนมเก็บสต็อก ไว้ สังเกตเห็นสีของนมค่อนข้างใส ไม่เหลืองขึ้น เหมือนตอนที่ลูกยังอายุ 1-2 เลย?

ตอบ: (คุณแม่บี แม่อาสา) ที่เห็นว่าน้ำนมใส เพราะเป็นนมส่วนหน้า และถ้ายังเก็บนมไว้ในเต้านาน ๆ น้ำนมก็จะมีสีใส แต่ถ้าคุณแม่ทำนมคั้นให้ ลูกกินอยู่ตลอดเวลา ลองบีบออกมาดูนมจะขาว เพราะน้ำนมส่วนหลังมันออกมาด้านหน้ามาก ดังนั้นถ้ายังทิ้งนมค้างเต้าไว้นาน ๆ เข้ามาจะบีบออกมาจะเห็นว่าน้ำนมใส แต่ถ้าหากต้องการจะให้น้ำนมขึ้น ๆ ตามที่คุณแม่ถาม อย่าให้นมค้างเต้าเกิน 3-4 ชั่วโมง

ถาม: จะกลับไปทำงานแล้ว แต่ลูกยังติดเต้าอยู่เลย ลองให้พี่เลี้ยงดูแลแทนแล้ว แต่ก็ไม่ได้ผลจะทำอย่างไรดี?

ตอบ: (คุณแม่บี แม่อาสา) เป็นปกติของเด็กที่อยู่กับแม่ คือ อยากรูดจากเต้า ไม่อยากรูดจากขวด ก็ลองเปลี่ยนจุก เลือกกุนนมที่นิ่ม ๆ หรืออาจลองป้อนจากแก้ว หรือจากหลอดดู ลองทดลองหลาย ๆ วิธีดู แต่คุณแม่อย่าได้ทดลองตอนที่เขากิน เพราะเขาจะหงุดหงิด หากสังเกตว่าเขากำลังกิน ก็ควรให้เขาได้กินในแบบที่เขาอยากกิน เพื่อให้สงบก่อน แล้วค่อยฝึกเขา

ถาม: ตอนนี้ลูก 6 เดือน แพ้นมวัวมาตั้งแต่เกิด ตอนนี้ทานนมแม่อย่างเดียว อยากรับว่าต้องทานอาหารเสริมไหม?

ตอบ: (คุณ หมอ แสงแข) อายุ 6 เดือนก็ควรจะต้องกินอาหารเสริม ได้แล้ว แต่ก็ควรต้องเลือกอาหารเสริม เพราะว่ามีโอกาสที่จะแพ้อาหารอื่นได้เหมือนกัน อย่างเช่น ไข่ขาวก็ยังไม่ควรให้ทาน หรือว่าหากจะเริ่มให้อาหารอะไรก็ควรจะให้อาหารนั้นไปสัก 1-2 อาทิตย์ เพราะว่าหากเราเปลี่ยนอาหารบ่อย ๆ เวลาเกิดอาการแพ้ขึ้นเราจะไม่รู้เลยว่าลูกแพ้อะไร ดังนั้นแนะนำว่าควรจะต้องเริ่มให้อาหารเสริมแต่ทำให้เริ่มทีละอย่างแล้วก็อาจจะทานไปก่อนระยะหนึ่งแล้วค่อยเปลี่ยนเป็นอาหารชนิดอื่น

(ดร.มล.จันทน์กฤษณา) การให้อาหารเสริมสำหรับเด็กแพ้นมวัว เริ่มต้นควรเป็นข้าวบดใส่นมแม่ทานไปก่อนสักระยะ หลังจากนั้นควรเพิ่มผักไป 1 ชนิด แล้วลองทานไปก่อน เพราะเราจะได้ทราบว่าลูกแพ้อะไรกันแน่ การแพ้เราจะเห็นว่าลูกจะเริ่มเป็นเม็ดรอบ ๆ ปากก่อนใช่ไหมคะคุณหมอ

(คุณหมอแสงแข) อาการแพ้เกิดได้ใน 3 ระบบ คือ ผิวหนัง ทางเดินหายใจ และทางเดินอาหาร เช่น บางคนจะมีลักษณะของผื่นขึ้น บางคนอาจจะมีลักษณะแน่นท้อง ท้องอืด หรือบางคนอาจจะถ่ายเหลวหรือว่าถ่ายเป็นเลือดได้ บางคนอาจจะมีเสียงหายใจดังครืดคราด ๆ เหมือนหายใจแล้วเสมหะเยอะ เป็นต้น

ถาม: ลูกแพ้นมวัว แต่อยากลองให้ลูกทานนมวัวอีกครั้งตอนอายุ 6 เดือน ถ้าวัวเร็วไปไหม?

ตอบ: (คุณหมอแสงแข) ค่อนข้างเร็วไปนิดหนึ่ง สำหรับเด็กที่อายุ 6 เดือน และเคยมีประวัติเป็นภูมิแพ้มาก่อน ไม่แนะนำให้ทดลอง เพราะ เด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ไม่อยากให้มีอะไรมาสะดุดอีก ไม่ว่าจะเป็นระบบลำไส้ที่ยังไม่สมบูรณ์ดีพร้อม หากคุณแม่อยากจะทำทดลอง ควรทำหลัง 1 ขวบจะดีกว่า รอให้ลำไส้ของเขาพัฒนา

จนเต็มที่ อาการที่ คอยแพ้นมวัว อาจจะไม่แพ้ก็ได้ ทั้งนี้การเลิกแพ้นของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนชอบหนึ่ง อาจจะทำทดลองได้ แต่บางคนอาจจะใช้เวลาจนถึง 3 ขวบ ดังนั้นหากจะทำทดลอง หลังชอบหนึ่งจะปลอดภัยกว่า

**ถาม:** จะทราบได้อย่างไรว่า เมื่อไหร่จะเสริมนมผงได้?

**ตอบ:** (คุณหมอบริศนา) จริงๆ แล้ว ไม่ควรเสริมด้วยนมผง เพราะเมื่อเขาโตขึ้น อาหารหลักของเขาคือข้าว นมทุกชนิดถือเป็นอาหารเสริมไม่ว่านมแม่แต่นมแม่ หากว่าเรามีนมแม่เพียงพอที่จะทานไปจนถึงขวบ ก็คงไม่ต้องเริ่มนมผง เพราะว่าประหยัดด้วย และแน่ใจได้ว่าเลยว่าจะคงไม่มีการแพ้นมวัว

**ถาม:** น้องอายุขวบหนึ่งแล้ว ควรเสริมด้วยนมยูเอชทีใหม่?

**ตอบ:** (คุณหมอแสงแข) นมยูเอชทีกับนมผงก็คล้าย ๆ กัน คือ ทำมาจากนมวัวเหมือนกัน ถ้ายังมีนมแม่อยู่ก็ไม่ต้องมีความจำเป็นอะไร เพราะว่าเขามีอาหารหลัก 3 มื้ออยู่แล้ว

**ถาม:** ทำไมต้องให้อาหารเสริมในเดือนที่ 6 ให้ก่อนหน้าได้ไหม?

**ตอบ:** (คุณหมอแสงแข) สมัยก่อนเขาบอกว่า 4 - 6 เดือน ก็สามารถให้ได้แล้ว แต่ที่ขยับเป็น 6 เดือน ด้วยเหตุผลสำคัญประการหนึ่งคือ ในช่วง 1-6 เดือนแรก เยื่อลำไส้ของเด็กยังไม่แข็งแรง ดังนั้นโอกาสที่จะเจอโปรตีน สิ่งแปลกปลอม ซึ่งอาจจะไม่แพ้นมวัวก็ได้ ดูดซึมเข้าไป แล้ว อาจจะทำให้เกิดภูมิแพ้ ได้ในอนาคต เหตุผลอีกประการหนึ่ง ระบบน้ำย่อยของเด็กยังไม่สมบูรณ์ การกินอาหารเสริมที่เร็วเกินไป อาจจะทำให้ลูกอึดอัดแน่นท้อง อีกเหตุผลหนึ่ง คือ ยิ่งเด็กทานอาหารเสริมเร็วเท่าไร ก็ยิ่งทำให้กินนมแม่น้อยลง

**ถาม:** ลูกมีผังผืดที่ลิ้น ถือว่า ผิดปกติไหม ควรต้องผ่าตัดไหม?

**ตอบ:** (คุณหมอแสงแข) ผังผืดที่ลิ้นจะทำให้เกิดปัญหาตอนกินนมแม่ ถ้าถามว่าต้องผ่าตัดไหม ก็ต้องดูว่าเขา มีปัญหาเรื่องกินนมแม่ไหม หากพบว่า มีปัญหา เช่น ดูดไม่ได้ เพราะลิ้นขมวดไม่ได้ หากอยากให้อายุกินนมแม่ควรได้รับการผ่าตัด แต่ถ้าไม่มีปัญหาเลย การผ่าตัดหรือไม่ขึ้นอยู่กับพิจารณาของแพทย์ และคุณแม่ร่วมกัน แต่ ผังผืดที่ลิ้นจะมีปัญหาอีกครั้งเมื่อเด็กโตขึ้น คือลิ้นจะเป็น รูปหัวใจ เหมือนกับลิ้นสองหยัก ดูแล้วอาจจะไม่สวยงาม อีกเรื่องที่เกี่ยวข้องคือการพูดไม่ชัด ซึ่งการพูดไม่ชัดนั้นมีหลายสาเหตุ อาจจะไม่ได้เกิดจากผังผืดก็ได้ ดังนั้นข้อสรุปที่ว่า ต้องผ่าตัดหรือไม่ นั้น ไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจน ขึ้นอยู่กับความเห็นของแพทย์และคุณพ่อคุณแม่ร่วมกัน

**ถาม:** ลูกผายลมบ่อย มีอาการเหมือนไม่สบายตัว และเป็นผื่นที่หน้า ไม่แน่ใจว่าแพ้นมวัวหรือเปล่า?

**ตอบ:** (คุณหมอแสงแข) ต้องถามกลับคุณแม่ว่า ลูกทานนมแม่หรือเปล่า เพราะการที่มีลมในท้องเยอะ อาจจะทำให้เกิดได้จากหลาย สาเหตุ เช่น กินนมวัว นมวัวมีโปรตีนเคซีน ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาแน่นท้องอึดอัดได้ ถ้าสมมติว่ากินนมวัวแล้วก็มีแก๊สเยอะ สิ่งที่ยากจะแนะนำ คือ พยายามให้กินนมแม่เยอะ ๆ แทน ทำนองเดียวกัน

หากกินนมแม่อย่างเดียวก็อยากจะถามว่าได้กินอาหารอะไรบ้าง หรือเปล่า เพราะบางอย่างก็อาจจะมีผลกับการให้นมลูกเหมือนกัน

**ถาม:** ลูกปากกลางสั้น เวลาหิวนม คุณนม หรือร้องไห้ และใกล้เข้ามางับนมร้องไห้ เป็นเพราะอะไร?

**ตอบ:** (คุณหมอแสงแข) อาหารปากสั้น ถ้าตรวจร่างกายแล้วปกติ ไม่ได้มีอาการสั้นของแขนขา ก็คิดว่าไม่น่าจะเป็นเรื่องของระบบประสาท การสั้นของปากอย่างเดียวไม่มีปัญหาค่ะ อาจจะเป็นลักษณะที่บอกว่าลูกหิว คุณแม่ต้องสังเกตดี ๆ ว่า มีอาการสั้น ที่อื่นด้วยหรือไม่

**ถาม:** ให้นมลูก ก็เดือนประจำเดือนถึงจะมา?

**ตอบ:** (คุณหมอบริศนา) ขึ้นอยู่กับว่าให้นมแม่มากน้อยแค่ไหน ถ้าคุณแม่ให้นมแม่แบบที่เรียกว่า เอ็กซ์คลูซีฟ คือ ไม่ให้น้ำเสริมหรืออาหารเสริมอะไรเลย คือลูกทานนมแม่ทุกมื้อ ตลอด 24 ชั่วโมง ส่วนใหญ่แล้วประมาณ 6 เดือนไปแล้ว ประจำเดือนถึงจะมา อีกทั้งการที่เราให้นมแม่ จะทำให้การตกไข่ช้าลง อย่างไรก็ตาม แนะนำว่า หากยังไม่อยากมีลูกคนต่อไปในระยะใกล้นี้ ควรคุมกำเนิดด้วย วิธีสวมถุงยางอนามัย หรือการทานยาคุมกำเนิดควรเป็นแบบฮอร์โมนเดี่ยวเท่านั้น ในฐานะที่เป็นหมอสูตินริเวซเอง ก็ยังไม่ค่อยมั่นใจกับการที่บอกว่า จะไม่มีการตกไข่ 100 % ดังนั้นควรที่จะคุมกำเนิดวิธีอื่นควบคู่กันไปด้วย

**ถาม:** อย่างตั้งครรรภ์ลูกคนที่สอง ลูกคนแรกอายุ 10 เดือนจะให้นมลูกต่อได้ไหมคะ ถ้า ให้ได้ จะให้ได้ถึงอายุเท่าไร?

**ตอบ:** (คุณหมอบริศนา) ความจริงการตั้งครรรภ์ลูกคนที่สอง ขณะที่ลูกคนแรกยังทานนมอยู่ สามารถให้นมได้ เพียงแต่ว่าคุณแม่ต้องระวังนิดหนึ่ง เพราะการให้นมจะมีผลทำให้มดลูกเกิดการ หดตัว เวลาที่คุณแม่ตั้งครรรภ์แล้ว มดลูกหดตัว สิ่งทีกลัวคือ การ เจ็บครรรภ์คลอดก่อนกำหนด ดังนั้นคุณแม่ต้องสังเกตอาการตัวเอง ถ้า รู้สึกว่ามีอาการของมดลูกหดตัวหรือมดลูกแข็งตัวก็อาจจะต้องหยุดนะคะ หรือว่าอยู่ในช่วงท้องปลายๆ แล้ว ใกล้ 3 เดือนสุดท้ายของการใกล้คลอดก็อาจจะต้องเว้นไว้ก่อน แต่ไม่ใช่เป็นข้อห้าม

**ถาม:** ลูกอายุเกือบ 5 เดือนแล้ว มีอาการถ่ายเหลววันละประมาณ 3 ครั้ง ถือว่าปกติไหม ทานนมแม่อย่างเดียว น้ำหนัก 7.5 กิโลกรัม?

**ตอบ:** (คุณหมอแสงแข) เด็กที่กินนมแม่จะถ่ายบ่อยอยู่แล้ว เป็นปกติ ถึงแม้ว่าอายุจะหลายเดือนแล้วก็ตาม 5 เดือน 7.5 กิโลกรัมนี้ ถือว่าไม่น้อย สิ่งที่ต้องดูคืออุจจาระว่า อุจจาระเหลวแต่มีกาก ไม่มีมูก ไม่มีเลือด แล้วเด็กดูสุขภาพดี ถือว่าเป็นภาวะปกติของเด็ก

**ถาม:** จะทราบได้อย่างไรว่าผื่นแพ้กับผื่นหึ่งอักเสบ ต่างกันอย่างไร?

**ตอบ:** (คุณหมอแสงแข) คำว่า ผื่นแพ้กับผื่นหึ่งอักเสบ จริงๆ มันเป็นคำพูด ถ้าเป็นภาษาอังกฤษเป็นคำเดียวกัน คำว่าผื่นแพ้ก็เป็นหนึ่งของอาการผื่นหึ่งอักเสบ ดังนั้นการบอกว่าแพ้ลม วัฏหรือว่าเป็น ผื่นหึ่ง อักเสบ อันดับแรกต้องซักประวัติก่อนว่า เพิ่งเกิด หรือเกิดหลังจากทานอาหารบางอย่างเข้าไป อันดับที่สอง ดูลักษณะ และตำแหน่งของผื่น เพราะ ส่วนใหญ่หากเป็นการแพ้ลม วัฏ มักจะเป็นผื่นที่ขึ้นทั่วไป หลายที่ แต่ถ้าเป็นผื่นเฉพาะเจาะจงที่เกิดขึ้นที่ใดที่หนึ่ง อาจะเกิดขึ้นจากการระคายเคือง เป็นต้น

**ถาม:** ลูกอายุ 7 เดือน หนัก 9.5 กิโลกรัม ยังไม่คืบไม่คลาน ผิดปกติหรือเปล่า ต้องช่วยยังไง?

**ตอบ:** (คุณหมอแสงแข) ถือว่าปกติ คุณแม่ควรต้องให้โอกาสเขาสักกนิดหนึ่ง

**ถาม:** คุณแม่เพิ่งคลอด มีวิธีรักษาแผลให้ถูกต้อง ต้องทำยังไง?

**ตอบ:** (คุณหมอบริศนา) หากเป็นแผลฝีเย็บ การดูแลหลังคลอด ก็ทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ ไม่จำเป็นต้องฟอกสบู่หรือว่าทายา เพราะแผล จำพวกนี้จะมีเลือดมาเลี้ยงค่อนข้างดี ถ้าไม่มีปัญหาอะไรแผลจะติดและแห้งภายใน 7 วัน สิ่งที่ต้องระวังก็คือ ความชื้น และความสะอาดเท่านั้นเอง

**ถาม:** รู้สึกว่าภรรยาจะมีลักษณะเหมือนนมแตก เพราะว่าลูกเขาดูดได้ไม่ค่อยดีเท่าไรครับ อยากทราบวิธีการดูแลรักษาต้องทำอย่างไร?

**ตอบ:** (อาจารย์กรรณิการ์) หัวนมแตกเกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่ที่พบบ่อยที่สุดคือการให้นมไม่ถูกวิธี คืออ้าปากไม่กว้างพอ แล้วก็อมไม่ลึกถึงลานนม ดูดแต่หัวนม ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้หัวนมแตก แล้วอีก สาเหตุหนึ่งคือ เต้านมคัดมาก ทำให้ ลูกดูดไม่ถึงลานนม หัวนมก็จะแตก ดังนั้นวิธีการแก้ต้องแก้ตามสาเหตุ ถ้าเกิดจากอะไรก็แก้ตามนั้น แต่วิธีป้องกันคือ อย่าให้เกิดเหตุอย่างที่ยกขึ้น ทีนี้หากแตกจริงๆ แล้วเจ็บ คุณแม่ต้องทำอะไร ก็อย่าไปทำให้มันเจ็บซ้ำซาก เพราะเจ็บซ้ำซากแล้วจะเครียด พอเครียดน้ำนมก็ไม่ไหล วิธีการคือ ให้ดูดข้างที่ไม่เจ็บก่อน แล้วก็ให้ดูดข้างที่เจ็บมากทีหลัง หรืออาจจะเปลี่ยนให้นมเป็นอีกท่าหนึ่งก็ได้ เหยือกก็จะไปกดลงคนละตำแหน่งที่ทำให้เจ็บจนกว่าจะหาย ทีนี้ถ้าเจ็บมากจนทนไม่ไหว ก็ไม่ต้องให้ลูกดูดให้ทรมาน ก็อาจจะให้ดูดเพียงข้างเดียว ส่วนข้างที่เจ็บมาก ๆ เราก็บีบน้ำนมออก แล้วก็เอาไปให้ลูกกินต่อได้ ทีนี้หลังจากที่ลูกกินเสร็จเรียบร้อยแล้ว หรือบีบเสร็จแล้ว เราก็ซับหัวนมให้แห้ง แล้วบีบน้ำนมออกทิ้งสัก 2-3 หยด แล้วเอาน้ำนมที่ออกมาทีหลังป้ายบริเวณที่แตก แล้วทิ้งไว้ให้แห้งก่อน เพราะถ้าไม่แห้งจะ กิดเชื้อราได้ง่าย หรือคุณหมอบางท่านอาจให้ยามาป้าย แต่ตามปกติแล้วไม่จำเป็นต้องใช้ยากี่

ถาม: การที่ลูกอึเป็นสีเขียวปนเหลืองเกิดจากลูกได้น้ำนมส่วนหน้าเยอะหรือเปล่าคะ?

ตอบ: (อาจารย์แสงแข) อุจจาระสีเขียวหรือสีเหลืองถือว่าปกติ เพราะในอุจจาระจะมีน้ำดีปนออกมา ไม่ได้เกี่ยวกับการกินนมส่วนหน้าเยอะ หรือการกินอาหารของแม่ แต่อุจจาระที่มีปัญหา คือ อุจจาระสีเหลืองซีด หรือมีน้ำเยอะเกินไป

### ประมวลภาพเสวนาสายใยรักนมแม่ Café 12





