



เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

คู่มือสำหรับบุคลากรสาธารณสุข

จัดทำโดย
กรมส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย
และกรมการแพทย์





เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การให้นมแม่

มิใช่เป็นเพียงการให้อาหาร
เพื่อบำรุงร่างกายของลูก

การให้นมแม่

มิใช่เป็นเพียงการส่งผ่านสารภูมิคุ้มกัน
และสารอาหารบำรุงสมอง

แต่การให้นมแม่ คือ

กระบวนการของชีวิตในการสืบทอดทั้งความรัก
ความห่วงหาอาทร และความผูกพัน
อันเป็นอาหารใจให้กับลูกด้วย

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2547

จำนวน 5,000 เล่ม

ออกแบบรูปเล่มและจัดพิมพ์ บริษัท แปลน จำกัด

คณะกรรมการสภามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2544 - 2546

น.ท. สุวพล	บุญประภอบ	ที่ปรึกษา
น.ท. วิไล	สุวัฒน์	ที่ปรึกษา
น.ท. สมศักดิ์	ไฉ่น์เสธา	ประธาน
น.ท. พระศักดิ์	วิฑูรย์พันธ์	รองประธาน
น.ท. ศรี	โชติพิทยสุนนท์	เลขาธิการ
ท.จ. ชลวิวัฒน์	ศิริกร วัฒนชัย	รองเลขาธิการ
ท.จ. สุภาวี	สุวรรณบุษย	เหรัญญิก
ท.จ. วิชณี	เชิณศิริวัฒนา	ประธานสหกรรมการศึกษาระบบและสอน
ท.จ. สุภา	กิตยากร	ประธานฝ่ายวิชาการ
น.ท. พิภพ	จิรวินัญญา	ประธานฝ่ายการสาร
น.ท. มณฑิ	สุจินดา	กรรมการ
ท.จ. ประสมศรี	ธีธการ	กรรมการ
น.ท. กิตติ	อึ้งสุสิงห์	กรรมการ
น.ท. สุนทร	อ้อมเผ่าพันธ์	กรรมการ
ท.จ. นิธยา	ศษย์ภักดิ์	กรรมการ
ท.จ. สติศา	เบญจวรรณ	กรรมการ
น.ท. ปวีศ	วิษยานนท์	กรรมการ

คณะกรรมการการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
สภามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2545 - ปัจจุบัน

รศ.ทจ. สุวทณัฐิ์อักษร	จิตตินันท์	ประธานคณะกรรมการ
ศ.สถิตินันท์อรุณ	น.ท. วีระพงษ์ ฉัตรานนท์	รองประธาน
ศ.นท. เกียรติศักดิ์	จิระนพชัย	กรรมการ
รศ.ทจ. ภูษณา	ชูศิลป์	กรรมการ
พ.ญ. การณีการ์	นางสายนิธ	กรรมการ
พ.ญ. ศิริพัฒนา	ศิริธนาวิศนกุล	กรรมการ
รศ.พญ. สุมาพร	สุทัศน์วรุณี	กรรมการ
พ.ญ. รัตโนทัย	พณัฐการ	กรรมการ
พ.ญ. ศิวาภรณ์	สวัสดิ์พร	เลขาธิการ

คำนำ

แม่ส่วนมากรู้ว่านมแม่ดีและเหมาะสมกับลูกมากที่สุด แต่การให้นมแม่ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องที่จะสำเร็จได้ง่ายๆ โดยเอาปากลูกมาจ่อที่หัวนมแม่เท่านั้น ต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจ ได้เห็นแบบอย่าง มีกำลังใจ และคนรอบข้างสนับสนุน เมื่อพบปัญหามีคนที่จะช่วยแก้ปัญหาให้ได้ แม่บางคนที่ทำงานนอกบ้านเข้าใจผิดว่าเพื่อตัดปัญหาตอนที่จะหย่านม จึงไม่ให้นมแม่เลยตั้งแต่แรก

บางคนเข้าใจว่านมแม่สมมติเท่าหรืออาจจะดีกว่านมแม่ เพราะเชื่อคำโฆษณา เด็กไทยส่วนใหญ่จึงเสียสิทธิที่ควรจะได้นมแม่ตั้งแตแรกเกิด

สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยเห็นว่า การให้ความรู้แม่และคนรอบตัวแม่เป็นเรื่องสำคัญ จึงจัดพิมพ์หนังสือนมแม่ฉบับประชาชนขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้ที่กำลังจะเป็นแม่ได้เตรียมตัวอ่านหาความรู้ไว้ก่อน และแม่ที่กำลังเลี้ยงลูกอ่อนจะได้ใช้เป็นคู่มือ ทั้งยังจะเปิดโอกาสให้สามีและญาติมิตรอ่านด้วย เมื่อมีความรู้แล้วจะได้ช่วยให้กำลังใจแม่และช่วยกันแก้ปัญหาได้

ไม่ว่าอย่างไรก็ตามการให้นมแม่จะสำเร็จได้อยู่ที่ตัวคุณแม่เอง เพียงแต่ตั้งใจว่าจะให้เท่านั้นก็สำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว ถ้าไม่ลองก็ไม่รู้ว่าเมื่อให้สำเร็จแล้วจะได้ความภาคภูมิใจมากเพียงไร นมแม่เป็นของขวัญที่ธรรมชาติสรรสร้างมาให้พิเศษแก่ลูก ก็นับรักจากอกแม่ รับรองดีแน่ๆ



รศ.พญ.ศุภชฎิงสำหรี จิตตินิพนธ์
ประธานคณะกรรมการการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

ขอบขอบคุณ

ชมรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก ทุกแห่ง

ราชวิทยาลัยสูติ-นรีแพทย์แห่งประเทศไทย

องค์การยูนิเซฟ

คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลศิริราช และคลินิกนมแม่

โรงพยาบาลแม่และเด็ก เชียงใหม่ ที่เป็นต้นแบบของการ

ให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

“กลุ่มนมแม่” ที่อาสาช่วยเป็นที่ปรึกษา และเป็นกำลังใจให้

แม่ผู้ตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

คณะผู้พิมพ์หนังสือ “เลี้ยงลูกด้วยนมแม่...ความรู้สู่ปฏิบัติ” ที่อนุญาต

ให้ตัดแปลงส่วนใหม่เพื่อเผยแพร่สู่ประชาชน

คุณแววญ ชันฉโภค เจ้าหน้าที่สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

ผู้ช่วยประสานงานการจัดพิมพ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ให้การสนับสนุนการจัดทำหนังสือ

คำนิยม

แม่...คือผู้ให้ แม่ให้ทุกสิ่งทุกอย่างอย่างแก่ลูก ให้ทั้งชีวิต ความรัก ความอบอุ่น ความห่วงหาอาทร และให้ "อนาคต" แก่ลูกด้วย

ขณะนี้แม่ส่วนใหญ่ทราบแล้วว่า การที่แม่ให้นมแม่ เป็นการปูพื้นฐานของชีวิตที่ดีที่สุดที่จะแสวงหาได้ในโลกนี้ให้แก่ลูก

แม้จะทราบว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิ่งประเสริฐที่สุดที่แม่จะ "ให้" แก่ลูกได้ แต่การที่แม่จะได้ข้อมูลเชิงวิธีการให้นมแม่ที่ถูกต้อง การแก้ไขปัญหาหรือข้อข้องใจอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นยังค่อนข้างจำกัด

หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่คณะผู้นิพนธ์ผู้ทำงานด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาอย่างยาวนาน ได้เขียนขึ้นด้วยถ้อยคำเรียบง่าย พยายามให้มีศัพท์ทางเทคนิคหรือทางการแพทย์น้อย ตรวจสอบดูทุกหัวข้อย่อยอย่างกว้างขวาง จึงเป็นทางเลือกที่สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยขอเสนอให้แม่แม่ เพื่อใช้สำหรับเริ่มต้นการ "ให้" อนาคตของลูกต่อไป

ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.วีระพงษ์ ฉัตรานนท์

สาร จากนายกสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

ธรรมชาติได้สร้างน้ำนมแม่ให้มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนเหมาะสมสำหรับทารกโดยตรง และยังไม่มียาฆ่าเชื้อหรือสารสังเคราะห์อื่นใดจะทำเลียนแบบได้

นอกจากน้ำนมแม่จะมีคุณค่าทางอาหารแล้ว ยังมีประโยชน์อีกหลายประการ ทั้งต่อมารดาและทารก เช่น มีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อการติดเชื้อ สะอาดปราศจากเชื้อโรค การให้นมแม่ทำให้ทารกมีโอกาสตกเลือดหลังคลอดน้อยลง เพราะรกหลุดหลุดตัวดี สูดปกติเร็วขึ้น นอกจากนี้การให้นมแม่ยังช่วยเพิ่มความผูกพันระหว่างแม่ลูก ส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ ของทารก ที่สำคัญคือพัฒนาการด้านอารมณ์

น่าเสียดายที่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยมีแนวโน้มลดลง ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากปัญหาต่างๆ ที่มีเกิดขึ้นในช่วงปีแรกๆ ที่น้ำนมอาจยังไม่เพียงพอ อ้าแม่ขาดความอดทนและความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็จะทำให้การให้นมแม่ไม่ประสบความสำเร็จ

สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย ได้เห็นถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นอย่างมาก จึงสนับสนุนส่งเสริมการจัดพิมพ์และเผยแพร่หนังสือเล่มนี้ เพื่อให้คุณแม่และประชาชนทั่วไปมีความรู้ ความเข้าใจ ในการให้นมแม่อย่างถูกต้อง เพื่อให้เด็กไทยจะได้มีโอกาสได้รับนมแม่มากขึ้น

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประจักษ์ สิริบุณย์
นายกสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

บทบรรณาธิการ

น้ำนมแม่ คือ สายใยรักที่ดักทอดขึ้นจากสายเลือดของแม่
สายใยแต่ละเส้น คือ สารอาหารที่กลั่นออกมาจากอก
สายใยแต่ละเส้น คือ ชีวิตที่มากับเซลล์ภูมิคุ้มกัน
สายใยแต่ละเส้น คือ อาหารชั้นยอดสำหรับสมองของลูก
สายใยทุกเส้นร้อยประสานด้วยความรัก
ทุกอณูของน้ำนมแม่จึงแทรกไว้ด้วยใยอุ่นแห่งรัก
และปรารถนาดีที่แม่มอบให้กับลูก

หนังสือเล่มนี้ได้ดักทอดขึ้นจากความรักเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เพราะผู้เขียน
ทุกท่านล้วนเป็นผู้ที่ทำงานด้านนี้มาอย่างยาวนาน และทำด้วยใจรักอย่างแท้จริง
ประสบการณ์และความรู้ที่กลั่นกรองมาจึงเป็นสิ่งที่มีค่าควรแก่การกระจายออกไป
ในวงกว้าง

หนังสือเริ่มด้วยเรื่องพื้นฐานเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเนื้อหา
ส่วนใหญ่่นำมาจากหนังสือ *“เลี้ยงลูกด้วยนมแม่...ความรู้สู่ปฏิบัติ”* สำหรับบุคลากร
ทางการแพทย์ ส่วนคำถาม - คำตอบ ซึ่งเรียบเรียงจากปัญหาและประสบการณ์จริง
ในภาคให้คำปรึกษาเรื่องนมแม่ ได้รวบรวมพิมพ์แยกไว้อีกเล่มหนึ่ง

คณะกรรมการหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยจุดประกายให้คุณแม่หลายๆ
ท่าน ได้หันกลับมามีใจใส่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างจริงจังและภาคภูมิใจ เพื่อให้ลูก
หลานของเราได้รับสารอาหารอันทรงคุณค่ายิ่งนี้ต่อไปอีกนานแสนนาน

คณะกรรมการ

รศ.พญ.ศุภกฤษีสำหรี	จิตตินันท์
รศ.พญ.ธูมาพร	สุทัศน์วรุณี
ผศ.พญ.กฤษมา	ฐิติณี
พ.ญ.กรรณิการ์	บางสายน้อย
พ.ญ.ศิวาภรณ์	สรวิศวรร
พ.ญ.ศิริพัฒนา	ศิริอนาริคนกุล

ผู้เขียนหนังสือ "เลี้ยงลูกด้วยนมแม่"

ฉบับประชาชน

กรมการฯ	นางสาวนิลฉ	พ.ม. ๖.๖ (กุมารฯ)
กรุงเทพฯ	ชูศิลป์	พ.ม. ๖.๖ (กุมารฯ)
วิชาการ	วงศ์วิสุทธิ์	พ.บ. บ.
นิเทศการ	นวลทิพย์ชยา	พ.ม. ๖.๖ (กุมารฯ)
สุขภาพ	พงศ์ชราวณิช	พ.ม. ๘.๓ (สูติ-นรีเวช)
โรงพยาบาล	ฉัตรานนท์	พ.ม. D.Sc. ๖.๖ (กุมารฯ)
ศิริราช	ศรีวิไล	พ.ม. ๖.๖ (กุมารฯ)
ศิริวัฒน	ศิริพรวิมลกุล	พ.ม. ๖.๖ (กุมารฯ)
สุราษฎร์	เมื่อน่าบุษ	พ.ม. ๖.๖ (กุมารฯ)
สุราษฎร์	ฉันทระการ	พ.ม. ๖.๖ (สูติ-นรีเวช)
สุราษฎร์	สุทัศน์วรกุล	พ.ม. ๖.๖ (กุมารฯ)

ผู้เขียนหนังสือ "เลี้ยงลูกด้วยนมแม่...ความรู้สู่ปฏิบัติ"

ฉบับบุคลากรทางการแพทย์

ร.พ. รามาธิบดี	โศภโศภนวิภา	ศ.บ.ศ.๖	สุราษฎร์
ศ.บ.ศ.๖ รามาธิบดี	วิมลพร	พ.ญ. รัตนา	ฉะเชิงเทรา
พ.ญ. ชัยนา	ธีระสุดี	ร.พ. รามาธิบดี	สงขลา
ศ.พญ. ชัยนา	สุจิตตา	พ.ญ. ธารา	นครศรีธรรม
ร.พ. รามาธิบดี	ศานติระดา	ศ.พญ. วิมลจิต	บุรีรัมย์
ร.พ. รามาธิบดี	ศันรุ่งโรจน์	ศ.พญ. วิมล	ราชบุรี
ร.พ. รามาธิบดี	นิตยาวิมล	พ.ญ. ศิริพร	กาญจน
ร.พ. รามาธิบดี	โศภิตา	พ.ญ. สุภากร	เชียงใหม่
พ.ญ. รามาธิบดี	บุษกร	ร.พ. รามาธิบดี	สุราษฎร์
พ.ญ. รามาธิบดี	วรมงคล	ร.พ. รามาธิบดี	แม่ฮ่องสอน
พ.ญ. รามาธิบดี	ธนาภรณ์	ร.พ. รามาธิบดี	ขอนแก่น
พ.ญ. รามาธิบดี	ฉัตรวิมล	พ.ญ. สาธิต	อุดร
พ.ญ. รามาธิบดี	วิมลวิมล	ร.พ. รามาธิบดี	เชียงใหม่
ร.พ. รามาธิบดี	โศภิตา	ร.พ. รามาธิบดี	ราชบุรี
ร.พ. รามาธิบดี	วิมล	พ.ญ. สุภากร	ศรีสะเกษ
พ.ญ. รามาธิบดี	ฉัตรวิมล	พ.ญ. สุภากร	ศรีสะเกษ
ร.พ. รามาธิบดี	วิมล	พ.ญ. สุภากร	สุราษฎร์
พ.ญ. รามาธิบดี	วิมล	พ.ญ. สุภากร	เชียงใหม่
พ.ญ. รามาธิบดี	วิมล	พ.ญ. สุภากร	เชียงใหม่

สารบัญ

นมแม่...มิใช่เป็นเพียงแค่อาหาร

10



คุณค่าน้ำนมแม่

- นมแม่ : ภูมิคุ้มกันธรรมชาติที่ไม่ต้องลงทุน
- นมแม่ : สายใยสายสัมพันธ์แม่ลูก เสริมภูมิคุ้มกันตามลำดับหัวใจ
- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นพื้นฐานการสร้างชาวเมืองไทย (10)
- นมแม่ป้องกันโรคหัดเชื้อ
- นมแม่กับโรคภูมิแพ้

14



15

16

18

20

23

เตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ : จะเริ่มให้ได้อย่างไร
- สถาบันสร้างบ้านแม่ได้อย่างไร

28

29

34

เริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- การสูดนมเบื้องต้นบนเตียงของต

38

39



6 เดือนแรก...นมแม่อย่างเดียว

48



อาหารของแม่ในระยะให้นมลูก

53



ภูมิปัญญาไทย : สุนัขไซร “เรียกน้ำนม”

59

การทำงานนอกบ้าน คู่กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

65



คลังนมแม่

74



นมแม่...

มีใช้เป็นเพียงอาหาร



🍌 การที่ลูกได้กินนมแม่ ลูกไม่ได้กินแค่เพียง “น้ำนมแม่” แต่จะได้ “ตัวแม่” อยู่ใกล้ชีวิตด้วย

การที่ลูกได้กินนมแม่ ลูกไม่ได้แค่เพียง “น้ำนมแม่” แต่จะได้ “ตัวแม่” อยู่ใกล้ชีวิตด้วย

น้ำนมแม่จะช่วยให้ลูกเจริญเติบโต พัฒนาการร่างกาย สมอองและสติปัญญา ใกล้เคียงกับสัมผัสภาพที่เขาได้รับทางพันธุกรรมจากพ่อแม่ ส่วนตัวแม่จะมีโอกาสช่วยให้ลูกมีสมองที่พัฒนาดี สติปัญญาเฉลียวฉลาด มีอารมณ์และจิตใจที่ดี

🍌 ทำไมน้ำนมแม่จึงมีประโยชน์มากมายเช่นนี้

น้ำนมแม่มีทุกสิ่งทุกอย่างที่ลูกต้องการ ตั้งแต่สารอาหารที่เหมาะสมซึ่งปรับเปลี่ยนไปตามความต้องการของลูกทุกกระแจะการเจริญเติบโต รวมทั้งสารอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งไม่อาจหาได้จากนมผสม

นมแม่ยังมีน้ำย่อย เพื่อช่วยเสริมการย่อยของลูกที่ยังมีระบบการย่อยไม่สมบูรณ์พอ มีสารอื่นๆ ที่เราได้ยินจากการโฆษณานมผสม ไม่ว่าจะเป็นเทอร์อิน กรดไขมัน AA (arachidonic acid) กรดไขมัน DHA (docosahexaenoic acid) โอลิโกแซคคาไรด์ แม้กระทั่งนิวคลีโอไทด์ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นสารที่มีอยู่ในนมแม่ แต่ไม่มีในนมวัว จึงต้องไปหามาเติมลงไปนมผสมเพื่อเลียนแบบน้ำนมแม่ แต่ถึงปัจจุบันนี้ก็ยังไม่สามารถทำให้เหมือนนมแม่ได้ เช่น กรดไขมันในน้ำนมแม่ โปรตีนชนิดเวย์ (whey)



สารอื่นที่ลูกจะได้รับประโยชน์จากการกินนมแม่ โดยที่ปัจจุบันยังไม่มีในนมผสมมีอีกหลายตัว เช่น

- **สารต่อต้านเชื้อโรคหลายตัว** ตั้งแต่ชนิดที่เต้านมแม่สร้างขึ้นมาเพื่อต่อต้านเชื้อโรคที่อยู่รอบตัวแม่ (sIgA) เพราะลูกจะสร้างสารนี้เองได้เพียงพอตั้งประมาณอายุ 2 ปีไปแล้ว รวมทั้งสารที่มีหน้าที่อื่น แต่สามารถต่อสู้เชื้อโรคได้ด้วย เช่น เอ็นไซม์บางตัว แลคโตเฟอริน กรดไขมันอิสระ คอลดเจนเซลล์ เม็ดเลือดขาว

- **สารต่อต้านการอักเสบ** ในเด็กเมื่อมีการติดเชื้อจะมีการต่อต้านเชื้อโรค โดยไม่มีการอักเสบ

- **เอนไซม์** มีทั้งที่ช่วยย่อย เช่น ไลเปส (lipase) ช่วยย่อยไขมัน เพราะไขมันจะให้พลังงานถึงครึ่งหนึ่งของพลังงานทั้งหมดในน้ำนม แต่ทารกเดือนแรกๆ ยังมีน้ำย่อยนี้น้อยอยู่ และยังมีน้ำย่อยที่ช่วยย่อยคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลซับซ้อน เช่น พวกลูกแป้ง ซึ่งทารกสองเดือนแรกยังไม่มีย่อยนี้ นอกจากนี้ยังมีน้ำย่อยที่ช่วยต่อสู้เชื้อโรค ช่วยป้องกันอาการเกิดการอักเสบ

- **สารช่วยปรับการเจริญเติบโตของอวัยวะระบบ** เช่น nerve growth factor ที่อาจมีผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์สมองและประสาท epidermal growth factor ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของทางเดินอาหารและผนังลำไส้

- **ฮอโมน** พบแล้วหลายตัว มีทั้งที่ระดับในนมแม่สูงกว่าในเลือดแม่ หรือโครงสร้างต่างจากที่มีในเลือดแม่ แสดงให้เห็นว่า ทารกต้องการใช้ฮอโมนเหล่านี้แต่ไม่สามารถสร้างเองได้เพียงพอได้ จึงต้องอาศัยจากนมแม่

การได้ตัวแม่มาอยู่อย่างใกล้ชิดระหว่างที่ให้ลูกกินนมแม่ จะส่งผลต่อลูกอย่างไรบ้าง?

เป็นการวางรากฐานสุขภาพจิตที่ดีให้ลูก การที่ถูกและแม่ได้สัมผัสกัน จะกระตุ้นความผูกพันระหว่างแม่-ลูก และเมื่อลูกได้สูดนมแม่ ฮอโมน



อีออกซิโทซินในเลือดแม่จะสูงขึ้น กระตุ้นให้เกิดความเป็นแม่ เกิดความรัก นำไปสู่การดูแลลูมหักลูกอย่างห่วงใยใกล้ชิดและอ่อนโยน ลูกจะมีความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ได้รับความรักเต็มเปี่ยม ทำให้พร้อมที่จะเอื้อความรักแก่คนอื่นได้

วาระธาตุภาพให้ลูกมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ-Emotional Quotient)

การที่แม่มีความผูกพันและใกล้ชิดกับลูกตลอดเวลา แม่จะรู้ใจลูก เมื่อลูกหิว ร้อน ไม่สบายตัว ทำให้แม่สามารถตอบสนองต่อลูกได้อย่างเหมาะสม เหมาะกับเวลา เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เป็นพื้นฐานของการสร้างบุคลิกภาพ และอารมณ์ที่ดี

กระตุ้นพัฒนาการของสมองและประสาท สมองที่กำลังพัฒนาอยู่นั้นต้องได้รับการกระตุ้นที่ต่อเนื่องและเหมาะสม จึงจะสามารถพัฒนาต่อเองได้อย่างใกล้เคียงกับศักยภาพทางพันธุกรรมที่ลูกได้รับมาจากพ่อและแม่ แม่ที่อยู่ใกล้ชิดกับลูกจะกระตุ้นพัฒนาการของลูกได้อย่างเหมาะสมที่สุด เมื่อประกอบกับการที่ลูกได้รับสารต่างๆ จากนมแม่ จะทำให้ลูกพัฒนา มีวุฒิปัญญา (IQ-Intelligent Quotient) สูงได้เต็มตามศักยภาพ

การที่แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
จึงมีไร้เป็นเพียงแค่การให้อาหาร
หากเป็นทั้งการเลี้ยงดู หูมพัก
และอบรมลูกอย่างครบกระบวนการ



คุณค่า

บ้านแม่



แบบที่ ๑ : ทรัพยากรธรรมชาติที่ไม่ต้องลงทุน

ป่าสน เป็นหนึ่งในบรรดาทรัพยากรธรรมชาติที่มีคุณค่ามหาศาล น้ำมันแม่ช่วยให้มนุษย์เราดำรงเผ่าพันธุ์มาได้แสนแสนนาน

คุณแม่ทราบหรือไม่ว่า ถ้าหากคุณแม่ทั้งโลกนี้พร้อมใจกันเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมของตนเอง เราจะได้ปริมาณน้ำนมมากถึง 50 ล้านลิตร หรือประมาณ 1 ใน 4 ของปริมาณน้ำนมทั่วโลก ค่าพึงโปรตีนที่ได้จากน้ำนมแม่จะได้มากถึง 2 ล้านตันต่อปี ที่สำคัญคือโปรตีนเหล่านี้เป็นโปรตีนคุณภาพเยี่ยมที่ไม่อาจหาจากที่ใดมาทดแทนได้



มนุษย์ในยุคปัจจุบันมักจะมองข้ามความสำคัญของการให้นมแม่ไป ด้วยคิดว่าคนเราเก่งกว่าธรรมชาติ สามารถตัดแปลงนมวัวและเติมสารอาหารต่างๆ ลงไป แต่สิ่งที่เราประคองรู้ขึ้นนั้นมันได้ใช้ทดแทนกันได้อย่างสมบูรณ์ และการผลิตเลียนแบบธรรมชาติ ทำให้โลกเราต้องใช้ทรัพยากรสิ้นเปลืองไปมากมาย เหตุใดเราจึงต้องทุ่มเททรัพยากรของโลกไปมากมายเพื่อผลิตสิ่งมาทดแทนน้ำนมแม่ ไฉนเมื่อทรัพยากรคุณค่ามหาศาลนั้นได้ติดตัวมาพร้อมกันกับคุณแม่ทุกคนตั้งแต่คลอดลูกโดยที่ไม่ต้องลงทุน



ถ้าเรามีคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่มากขึ้นเท่าไร เราก็จะประหยัด
ทรัพยากรได้มากขึ้นเท่านั้น ไม่เพียงแต่ประหยัดเงินที่จะต้องซื้อนมผงจากต่าง
ประเทศเท่านั้น การให้นมแม่ยังช่วยประหยัดงบประมาณสาธารณสุขในระดับ
ชาติด้วย เพราะทารกที่ได้รับนมแม่จะมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยบ่อยๆ ไม่ต้องเสีย
ค่ารักษาพยาบาลมากเท่ากับทารกที่ได้รับนมผสม

คุณแม่แต่ละคนจะมีส่วนช่วยประเทศชาติและโลกของเรา โดยเพียงแค่
เริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคงการให้นมแม่อย่างต่อเนื่องให้ยาวนานที่สุด
ประเทศของเราจะได้นำทรัพยากรและเงินตราที่ประหยัดได้นี้ไปใช้ในการพัฒนา
ประเทศทางด้านอื่นๆ เป็นการลดการขาดดุลทางเศรษฐกิจของประเทศได้ด้วย

นมแม่ : สายใยสายสัมพันธ์แม่ลูก เสริมภูมิคุ้มกันต้านโรคร้าย



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นวิถี
ธรรมชาติ และเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เราผู้เป็นแม่
จะให้กับลูกได้ ช่วงเวลาที่ให้นมแม่
เป็นช่วงเวลาพิเศษสุดที่เรากับลูก
จะได้ใกล้ชิดกัน และสามารถ
สื่อถึงความรู้สึกทั้งหมดที่เรามี
ให้กับเขาโดยไม่ต้องผ่านสื่อกลางใดๆ
เพราะคงไม่มีภาษาใดจะอธิบายถึงความรู้สึก
ที่มีออกมาเป็นคำพูดได้

คุณโรสชาติน่า อเล็กซานเดอร์ แม็คเคย์

สมาชิกกลุ่มนมแม่ คุณแม่ของลูกสาวอายุ 10 เดือนผู้ได้รับนมแม่จนถึงปัจจุบัน



ความรักความเอาใจใส่อย่างดีตั้งแต่เริ่มแรกก็ ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติให้แข็งแรง

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างลูกและ
พ่อแม่ เด็กที่ได้รับนมแม่จะมีการปรับตัวได้ดี เมื่อโตขึ้นจะมองว่าตนเองได้รับการ
การเลี้ยงดูในวัยเด็กเป็นอย่างดีจากพ่อแม่ เด็กที่มีความภาคภูมิใจในตัวเองย่อม
จะเกิดปัญหาทางจิตเวชน้อยลง ความรักของแม่ที่มีต่อลูกในระยะวัยทารกและเด็ก
เล็ก มีความสำคัญอย่างมากต่อสุขภาพจิตของเด็ก เปรียบได้กับการให้โปรตีน
และวิตามินที่มีความสำคัญต่อสุขภาพกาย

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการส่งเสริมความรักความผูกพันที่แม่ลูกมีต่อกัน
เพราะระยะเวลาการอุ้มนมแม่ที่นานเป็นเวลาที่แม่ลูกได้ใกล้ชิดสัมผัสกันมากที่สุด

เรามาดูกันว่าตั้งแต่การเริ่มหิว

จนกินนมแม่ขึ้น เขาจะมีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง



เมื่อทารกเริ่มหิวและใกล้เวลากินนม ลูกจะรู้ได้เมื่อแม่อยู่ใกล้และมาโอบอุ้ม
เรา ลูกจะมีลักษณะคาดหัว รอคอย คางจ้องมอง หยุตหรือร้องร้องเบาๆ มือกำ
ปากอ้าสา่ซหาวหิวเม เมื่อจับหิวเมและถานหิวเมได้ ลูกจะเริ่มต้นดูดด้วยท่าทาง
กระหახและกระตือรือร้น เมื่อน้ำนมเริ่มเข้าปาก ท่าทางลูกจะผ่อนคลายลง คาง
จะเหือบมองหน้าแม่แล้วหضبตา เข้าสู่ระยะสงบ มีความพอใจ มือที่กำแน่นจะ
ค่อยๆ คลาย ลูกจะรู้สึกอิ่มแม่ ลูกจะรู้สึกถึงความนุ่มนวลขณะแม่กอดโอบอุ้มให้
นม ลูกได้ยินเสียงแม่และสบตากับแม่ แม้อีกจะอิ่มแล้ว บางครั้งก็จะดูดถี่ๆ ต่อ
ไปเป็นระยะๆ หยุตบ้างดูดบ้าง ในช่วงที่ลูกหยุตดูดนี้ แม่มักจะเอามืออุ้มตัวลูกบ้าง
หรือเอานิ้วแหย่เข้าลูกบ้าง เหมือนจะให้ดูดต่อ ช่วงนี้เป็นเวลาที่แม่ลูกได้สื่อสาร
ใกล้ชิดกันโดยการสัมผัสเช่นนี้





ฮอร์โมนแห่งความรัก (Oxytocin)

ช่วงเวลาหลังจากลูกคลอดแม่จะมีเป็นช่วงที่ทั้งแม่และลูกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สงบ ลูกสงบและพึงพอใจเพราะได้รับน้ำนมแม่ และได้รับ “ฮอร์โมนแห่งความรัก” ที่มีอยู่ในน้ำนมแม่ด้วย สารนี้จะเข้าสู่สมองของลูก ช่วยทำให้ลูกรู้สึกสงบ

ในระหว่างที่ลูกดูดนมแม่ก็จะมี “ฮอร์โมนแห่งความรัก” หลั่งออกมาจากต่อมใต้สมองของแม่เช่นเดียวกัน ทำให้แม่ใจเย็น รู้สึกสงบ มีความอบอุ่นในยามที่ใกล้ชิดลูกที่สุด เกิดความรักลูก มีความภาคภูมิใจและมั่นใจในความเป็นแม่มากขึ้นด้วย

ฮอร์โมนแห่งความรักนี้จะหลั่งทุกครั้งที่ลูกดูดนมแม่ ทั้งแม่และลูกจึงมีความพอใจ ใจสงบ เกิดความมั่นคงทางจิตใจ อันจะเป็นรากฐานที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์แม่ลูกที่ดีต่อไป

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เป็นพื้นฐานการสร้างเขาวนปัญญา (IQ)



เขาวนปัญญา (ไอคิว) เกิดขึ้นจากพื้นฐานทางกรรมพันธุ์ที่ได้จากพ่อแม่ การเลี้ยงดู และการให้อาหารที่เหมาะสม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้ทารกได้รับอาหารที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของสมอง และส่งเสริมพัฒนาการที่ดี ช่วยสร้างพื้นฐานของเขาวนปัญญาได้เต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละคน



ทั้งนี้เพราะในน้ำนมแม่มีสารอาหารประเภทไขมัน เช่น DHA, AA สาร
นี้ช่วยในการเจริญของสมองและสายตา โดยเฉพาะในทารกที่คลอดก่อนกำหนด
พบว่ากลุ่มที่ได้รับน้ำนมแม่มีพัฒนาการของการมองเห็นดีขึ้น เป็นผลดีต่อ
พัฒนาการในระยะต่อๆ ไปด้วย

การดูดลูกขึ้นสูทนมแม่ก็เป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสทุกส่วนของทารก
ทำให้สมองได้รับสัญญาณประสาทส่งเข้ามาอย่างสม่ำเสมอ สมองที่ถูกกระตุ้น
อยู่บ่อยๆ เช่นนี้ จะเกิดการแตกแขนงของเซลล์ประสาทมากกว่าสมองที่
ไม่ถูกกระตุ้น เซลล์สมองที่ไม่ได้ใช้จะค่อยๆ ฝ่อไป และเส้นใยประสาทจะลด
จำนวนลง

แต่ละครั้งที่แม่ดูดลูกขึ้นสูทนมแม่ มีวาทะของลูกได้รับการโอบกอดและ
สัมผัส จมูกลูกได้รับกลิ่นกายแม่และกลิ่นเฉพาะตัวของน้ำนมแม่ หูลูกได้ยิน
เสียงหัวใจแม่ ลิ้นลูกได้สัมผัสรสชาติของนมแม่ซึ่งจะเปลี่ยนไปทุกเมื่อขึ้นกับอาหาร
ที่แม่รับประทาน ถ้าในแต่ละวันแม่ดูดลูกขึ้นมาสูทนมแม่ 8 ครั้ง สมองลูกก็จะ
ได้รับการกระตุ้นจากประสาทสัมผัสทุกส่วนดังกล่าว 8 ครั้งด้วย เหมือนกับเป็นการ
“ออกกำลังกาย” สมองบ่อยๆ

ความจริงข้อนี้ได้รับการยืนยัน
จากการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์
ระหว่างระยะเวลาที่ให้นมแม่กับคะแนน
เชาวน์ปัญญาของเด็กในประเทศสวีเดน
พบว่า กลุ่มเด็กที่ได้รับน้ำนมแม่นาน
กว่า 6 เดือน มีระดับเชาวน์ปัญญาสูงกว่า
กลุ่มเด็กที่ได้รับน้ำนมแม่น้อยกว่า 6
เดือน และจากการวิเคราะห์การศึกษา
ทั้งหมด 20 รายงาน (โดย Anderson และ
คณะ) ในปี 1999 เปรียบเทียบกลุ่มเด็ก



ที่ได้รับนมแม่และเด็กที่ได้รับนมผสม เมื่อเด็กอายุ 6-23 เดือน พบว่า ในกลุ่มที่ได้รับน้ำนมแม่มีการเพิ่มเขาวนปัญญาขึ้นโดยเฉลี่ย 3.16 จุด และถ้าพิจารณาในทารกเกิดก่อนกำหนดที่ได้รับนมแม่ จะพบว่ามีการเพิ่มเขาวนปัญญาถึง 5.26 จุด ซึ่งต่างจากกลุ่มเด็กที่ได้รับนมผสมอย่างชัดเจน

นมแม่ป้องกันโรคติดเชื้อ

“ตอนนี้ทุกคนในบ้านเป็นหวัดกันหมดเลยล่ะ ยกรวันตัวเล็กนี่คะนี่สิคะ” คุณแม่ที่มีแนวความคิดภูมิใจเย้ยขึ้นเมื่อผู้สูงอายุน้อยวัย 4 เดือน ที่ติดเชื้อกินนมแม่อย่างเดียวเข้ามาตรวจสุขภาพตามนัด

“คุณชายเห็นแม่เป็นหวัด ก็บอกว่าอย่าให้ผู้สูงกินนมแม่ต่อเลยเดี๋ยวจะติดหวัด เชื่อดีหวัดนี้ติดทางน้ำนมได้ด้วยหรือคะ? หมอเคยรู๊มาว่า หวัดติดจากการไอจามรดกัน ก็เลยเอาผ้ามาปิดปาก

จมูกตัวเอง แต่ยังไม่ให้กินนมแม่ต่อ ลูกก็ไม่ติดหวัดนะคะ” คุณแม่ข้างๆคุณแม่ต่อ

“คุณแม่ทำถูกแล้วล่ะค่ะ โลกนี้แหละที่ลูกได้นมแม่ เขาเลยได้ภูมิคุ้มกันเชื้อหวัดที่คุณแม่เป็นเข้าไปด้วย”



น้ำนมแม่จะต้องมีอะไรพิเศษอยู่อย่างแน่นอน ความพิเศษนี้แหละ ที่ทำให้
พญาน้อยผู้นี้รอดพ้นจากเชื้อโรคในบ้านที่รุมล้อมอยู่รอบตัว

เรามาดูกันว่าเมื่อแม่เริ่มเป็นหวัด ร่างกายแม่เร่งผลิตภูมิต้านทานออกมา
กับน้ำนมแม่อย่างไร และในน้ำนมแม่แต่ละหยดที่กลืนออกมาจากอกนั้นมี “ความ
พิเศษ” อะไรบ้างที่ทำให้เชื้อโรคไม่กล้ากราว

เมื่อเชื้อโรคหวัดเข้าสู่ทางเดินหายใจของแม่ จะมีเม็ดเลือดขาวที่เป็น “พลา
สมาตระกูล” คอยตรวจตราสอดส่องดูว่าเป็นเชื้อที่เคยพบมาก่อนหรือไม่ ถ้าเป็น
เชื้อใหม่ที่ร่างกายไม่รู้จักมาก่อน พลาสมา ก็จะส่งสัญญาณต่อไปที่ปมมัยตามคือ
ต่อมน้ำเหลืองที่มีกระจายอยู่ เซลล์ทหารอีกพวกหนึ่งจะเดินทางจากปมมัยนี้
กระจายข่าวให้รู้ทั่วกัน และส่งสัญญาณต่อถึงทหาร “หน่วยผลิตภูมิ” ที่ประจำ
ตามจุดต่างๆ รวมทั้งที่ด้านแม่ด้วย หน่วยที่เต้านมนี้ก็จะรีบเร่งผลิตภูมิต้านทาน
ที่เฉพาะเจาะจงกับเชื้อนี้ขึ้นมาโดยเร็วและส่งภูมิต่อออกมากับน้ำนมแม่ได้ทันเวลาที่

เพียงน้ำนมหยดแรกที่ลูกกลืนเข้าไป ภูมิต้านทานเฉพาะเชื้อนั้นจะเข้าไป
จับกับเชื้อที่อาจจะเข้าสู่ตัวลูกแล้ว สารนี้จะจับกับเชื้อโรคได้พอดีพอดีเหมือน
กับไปมัดขนซาเจ้าเชื่อนั้นไว้ เชื้อจึงไม่มีขนซาจะไปเกาะติดผนังทางเดิน
หายใจได้ เชื้อโรคหวัดจึงไม่สามารถรุกรุกเข้าร่างกายลูกได้ ลูกที่ดูดนมแม่จึง
ไม่ติดเชื้อหวัดจากแม่

น้ำนมแม่นั้นช่างน่าอัศจรรย์นัก น้ำนมของแม่จะเหมาะสมกับลูกของ
ตัวเองที่สุด ทั้งนี้เพราะน้ำนมแม่แต่ละคนก็จะมีภูมิที่เฉพาะเจาะจงกับเชื้อที่อยู่
รอบๆ ตัวแม่ ลูกจึงได้ภูมิเฉพาะเชื้อเข้าไปตั้งแต่การกินนมแม่หยดแรก นี่คือ
เหตุผลที่อธิบายว่าทำไมลูกจึงไม่ติดเชื้อหวัด ทั้งๆ ที่ทุกคนในบ้านเป็นกันหมด

นอกจากสารภูมิต้านทานเฉพาะเจาะจงแล้ว น้ำนมแม่ยังมีเซลล์และโปรตีน
ชนิดอื่นๆ อีกหลายชนิดที่ทำงานในลักษณะเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ประสานการ
ทำงานกัน ได้แก่



เซลล์ที่คอยจับกินเชื้อแบคทีเรีย (macrophage)

น้ำตาเข้าไปย่อยสลายเชื้อโรค (lysozyme)

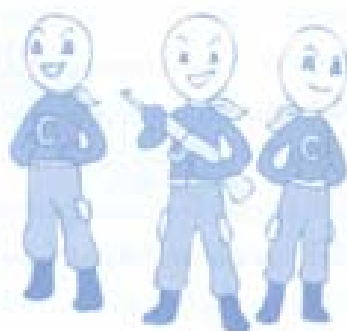
หน่วยภูโอมเมอของของเชื้อโรค (lactoferrin)

เนื่องจากเชื้อโรคต้องใช้ธาตุเหล็กในการเจริญเติบโต สารนี้จึงไม่จับกับธาตุเหล็กไว้ เชื้อโรคจึงเอาธาตุเหล็กไปใช้ไม่ได้

กองทัพสารคัดหลั่ง คือเซลล์ที่หลั่งสารไซโตไคน์ (cytokines)

ออกมาย่อยสลายเชื้อไวรัสและแบคทีเรียได้

สารเชิงซ้อนจำพวกแป้ง (oligosaccharides) จะผ่านสู่ลำไส้ใหญ่โดยไม่ถูกย่อย จึงเป็นอาหารของเชื้อจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สารแป้งนี้ยังเข้าจับกับเชื้อโรคโดยวิธีใส่ภูมูนาจล็ดอกที่พอดี เชื้อโรคจึงเกาะติดผนังลำไส้ไม่ได้ และไม่ทำให้เกิดลำไส้อักเสบ



มาตรการป้องกันการติดเชื้อโดยสารต่างๆ
ในน้ำนมแม่ที่ เป็นตัวอย่างของการทำงานแบบ
“ประสานและรวมพลัง” คือการทำงานที่เกี่ยวพัน
บทบาทซึ่งกันและกัน เพื่อประโยชน์สูงสุด
ในการป้องกันติดเชื้อให้กับทารก
ด้วยเหตุที่น้ำนมแม่มีสารป้องกัน
การติดเชื้อมากมายเช่นนี้ จึงไม่น่าแปลกใจ
ที่ทารกที่กินนมแม่จะมีการติดเชื้อ
ของระบบหายใจ หูอักเสบ
และท้องเสียน้อยกว่าทารกที่กินนมผสม
ขณะที่นมบูชียังไม่สามารถเติมเซลล์และ
สารภูมิต้านทานเหล่านี้ลงในนมผสมใดๆ ได้เลย
การทำงานป้องกันการติดเชื้อแบบรวมพลังและเซลล์
ที่มีชีวิตพบเฉพาะในนมแม่เท่านั้น

บบแม่กับโรคมูมิแพ้

“ในครอบครัวมีคุณแม่เป็นโรคภูมิต้านทานต่ำ ทุกคนแรกไม่ได้กินนมแม่เพราะ
ไม่มีความรู้ แรกๆ ลูกมีผื่นที่หน้าเพราะแพ้นมวัว หลังจากนั้นในสัปดาห์แรกลูก
เข้าออกโรงพยาบาลตลอด เป็นปอดบวมบ้าง ท้องคลื่นอืดก้างบ้าง หมอบอกว่า
ลูกเป็นภูมิต้านทานต่ำ ตอนนี้กำลังจะมีลูกคนที่สอง คิดฉันควรจะทำอย่างไรคะถ้าไม่
อยากให้เป็นเหมือนคนโต”



ความกังวลใจของคุณแม่ท่านนี้เป็นสิ่งที่พบได้บ่อยขึ้น เพราะปัจจุบันนี้เราพบว่าเด็กในเมืองใหญ่เป็นโรคภูมิแพ้ เช่น หอบหืด ภูมิแพ้จมูกอักเสบจากภูมิแพ้เพิ่มมากขึ้น ถ้ามีประวัติโรคภูมิแพ้ในครอบครัวด้วยแล้ว โอกาสที่เด็กจะเป็นภูมิแพ้ก็น่าจะเพิ่มมากขึ้น คือ ถ้าแม่หรือพ่อเป็นโรคภูมิแพ้ ลูกจะมีโอกาสเกิดโรค

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



แม้กรรมพันธุ์จะเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ที่สำคัญ แต่พบว่าแม่ที่พ่อและแม่ที่ไม่มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ทางการพันธุกรรม ลูกก็ยังมีความเสี่ยงเกิดโรคภูมิแพ้ถึง 14% ซึ่งกลุ่มนี้มักจะเกิดจากการได้รับสารก่อภูมิแพ้สำหรับในวัยทารกอาหารนับว่าเป็นทางรับสารก่อภูมิแพ้ที่สำคัญ โดยทั่วไปทารกที่กินนมผสมมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้มากกว่าทารกที่กินนมแม่ 2-7 เท่า

แม่ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้ได้อย่างไร



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องใช้นมผสมร่วมด้วยในระยะ 6 เดือนแรก เป็นการป้องกันเบื้องต้นต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ เนื่องจากทารกที่กินนมแม่จะไม่ต้องได้รับโปรตีนแปลกปลอมจากสัตว์อื่น เช่น นมวัว



ทารกวัย 6 เดือนแรก ยังมีข้อจำกัดในการย่อยและสลายโปรตีน
แปลกปลอม มีช่องว่างระหว่างเซลล์เยื่อทางเดินอาหารกว้างกว่าปกติ และ
สารภูมิคุ้มกันบริเวณเยื่อลำไส้ที่คอยดักจับสารแปลกปลอม
ยังไม่พัฒนาโปรตีนแปลกปลอมจึงมีโอกาสหลุดเข้าสู่ร่างกาย
ได้ง่าย



แต่ถ้าให้ทารกกินนมแม่
เพียงอย่างเดียว ทารกจะได้
โปรตีนจากนมแม่ที่มีไว้เฉพาะ
สำหรับลูกคน ไม่กระตุ้นให้
เกิดภูมิแพ้ การที่ทารกกิน
นมแม่ จะได้รับโปรตีนนมวัว
ซึ่งเป็นโปรตีนแปลกปลอม จึงมี
โอกาสกระตุ้นให้เกิดภาวะภูมิแพ้ได้
สำหรับคุณแม่ท่านนี้
มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ในครอบครัว
ควรอย่างยิ่งที่จะเลี้ยงลูกคนที่สอง
ด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย
ที่สุด 6 เดือน เพราะมีหลักฐานสนับสนุนว่า



การทำเช่นนี้จะลดอัตราการเกิดโรคภูมิแพ้ทั้งที่มีผิวหนัง แพ้อาหาร และโรค หอบหืดได้อย่างชัดเจนในระยะเวลาช่วงอายุ 2 ปีแรก และส่งผลช่วยลดความรุนแรง ของโรคนี้ ถ้าเป็นโรคเหล่านี้ในคนโต

จากงานวิจัยในต่างประเทศ 18 รายงานที่วิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ของ การกินนมแม่กับการเกิดผื่นแพ้ที่ผิวหนัง (atopic dermatitis) พบว่า ถ้ามี ประวัติโรคภูมิแพ้ในญาติสายตรง เด็กที่กินนมแม่อย่างเดียวนานกว่า 3 เดือน มีโอกาสเกิดผื่นแพ้ที่ผิวหนังน้อยกว่าเด็กที่กินนมวัวและอาหารเสริมอื่นก่อนอายุ 3 เดือน และจากงานวิจัยอีก 12 รายงานพบว่า การกินนมแม่อย่างเดียวน ลดการเกิดหอบหืดได้ในกลุ่มเด็กที่มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ในครอบครัว

สำหรับคุณแม่ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ควรปฏิบัติตามนี้

1. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวอย่างน้อย 4-6 เดือน
2. ระหว่างที่ให้นมลูก แม่ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้ เช่น ไข่ นมวัว ถั่วลิสง อาหารที่แม่แพ้
3. เริ่มให้อาหารเสริมแก่ลูกหลังอายุ 6 เดือน โดยเริ่มอาหารที่ก่อภูมิแพ้ น้อยก่อน เช่น ข้าวบด กุ้งบด พริกทอง เนื้อไก่ น้ำส้ม ควรเพิ่ม อาหารทีละ 1 ชนิด ให้ห่างกันทุก 2-4 วันถ้ามีผื่นหรืออาเจียน หลังให้อาหารใด ควรลดอาหารนั้นไว้ก่อน

นอกจากนี้ควรป้องกันสารจากสิ่งแวดล้อมที่อาจก่อให้เกิดภาวะภูมิแพ้ เช่น หอบหืด สารก่อภูมิแพ้ที่สำคัญได้แก่ ไรฝุ่น แมลงสาบ ขนแมว ขนสุนัข พบว่า ถ้าป้องกันสารก่อภูมิแพ้เหล่านี้ร่วมกับให้นมแม่อย่างเดี่ยว 4-6 เดือน จะเกิดโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ป้องกัน





“การให้นมแม่จะว่าเป็นเรื่องของศาสตร์แต่ก็ก็ต้องมีศิลปะผสมด้วย เป็นเรื่องของความพร้อมของทั้งร่างกายและจิตใจของแม่ และให้คุณแม่ประโยชน์แก่ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นเรื่องที่ทำให้มีความสุขทั้งในวันนี้และวันหน้า

...ความเครียดของแม่มีน้อย ทำใหู้สึกว่าการให้นมแม่ยากกว่าที่คิด ยิ่งตั้งใจไว้มันว่าจะให้นมแม่เพียงอย่างเดียว ยิ่งรู้สึกว่ายากกว่า แต่ก็ต้องมันให้นมแม่อย่างเดียวมาตลอด พยายามทำทุกอย่างให้ลูกได้สิ่งที่เราเชื่อว่าดีที่สุดใน หลังจากปรับตัวได้แล้ว การให้นมแม่ก็เป็นเรื่องง่าย สะดวกสบายพกพาไปได้ทุกที่ ยิ่งรู้ว่าดียิ่งทำให้ไปเรื่อยๆ มีความสุขที่ทั้งแม่ทั้งลูก

...เวลาผ่านไป สิ่งที่สุดจัญจนตัวของน้ำนมแม่คือลูกชายสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ไข้ น่ารัก อารมณ์ดี เรื่องง่ายมีความสุขค่ะ”

คุณกฤษณา ชูสมิทธิ์ โสภณนันท

คุณแม่ของลูกชายอายุ 10 เดือน ผู้ได้ใบนมแม่จนปีสองปีครึ่ง



เตรียมตัว

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ : จะเริ่มให้เตี้อย่างไร

การตัดสินใจของแม่ตั้งแต่เตรียมพร้อมที่จะมีลูก
จะเป็นการเริ่มต้นที่ดี
ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
เพราะการตัดสินใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้น
เริ่มต้นที่หัวใจของแม่
หัวใจที่อยากจะให้สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูก
หัวใจที่จะทุ่มเทเพื่อการเรียนรู้และปฏิบัติ
เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ
และหัวใจที่ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นเรื่องของธรรมชาติที่ไม่ได้มีความสลับซับซ้อน
แม่อาจจะเรียนรู้ได้เองเมื่อถึงเวลานั้น ถ้าแม่ได้รับการเตรียมตัวมาตั้งแต่เยาว์วัย
ในสภาพสังคมของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากชีวิตจริง

แต่ในสภาพปัจจุบันแม่หลายคนมักไม่มั่นใจว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้
เพราะแม่ยุคใหม่ไม่เคยเห็นการสูมทรวงมาสู่ตนเอง จึงไม่ทราบว่าจะเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่ได้อย่างไร และกลัวว่าน้ำนมแม่จะไม่เพียงพอที่จะเลี้ยงลูก

นอกจากนี้ คุณแม่จำนวนมากเข้าใจผิดว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความ



เหนื่อยยาก แม่เกือบไม่ได้พักเลย เมื่อให้นมผสมเสร็จแล้วแม่จะได้มีเวลาพักผ่อนบ้างเพราะให้คนอื่นเลี้ยงแทนได้ เมื่อแม่ต้องใช้นมผสมมากขึ้น ในที่สุดก็ต้องหยุดการให้นมแม่ไป ด้วยเหตุนี้การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงมีความจำเป็นและมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น เพื่อแม่จะได้เตรียมจิตใจ ความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนทักษะในการให้นมแม่ เพื่อการเริ่มต้นที่ดีและให้แม่มีใจแน่วแน่เพียงพอสำหรับลูก

เรียนรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้มากที่สุด

การเรียนรู้มีได้หลายวิธียกตัวอย่างเช่น เรียนรู้ โดยการพูดคุยกับแม่ที่ประสบความสำเร็จ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การปรึกษา ผู้มีความรู้ด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การอ่านหนังสือ การค้นหาทาง อินเทอร์เน็ต หรือการเข้าฟังการอบรมที่จัดขึ้นในคลินิกฝากครรภ์ของโรงพยาบาล คุณแม่จะได้มีโอกาสเรียนรู้หลายเรื่อง เช่น



ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ไปต่อแม่และลูก

เช่น ผลของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อสุขภาพของลูกทั้งทางด้านการเจริญเติบโต และพัฒนาการของสมอง การป้องกันโรค และภาวะภูมิแพ้ รวมทั้งประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพของแม่ในระยะเวลาหลังคลอดและการป้องกันมะเร็งในระยะต่อมา



ความยากลำบากระหว่างแม่และแม่ผสม

เช่น ไปตื่นในน้ำนมแม่บ่อยกว่าในนมผสม แม่แม่มีน้ำนมอยู่โชกโชกที่แม่ผสมไม่มี กระจกโชกโชกในน้ำนมแม่ช่วยการเจริญเติบโตของสมองและจอประสาทตา แม่แม่มีสารภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรค สารไขมันและสารช่วยในการเจริญเติบโตและอื่นๆ อีกมากมาย ที่มีน้อยหรือไม่มีในนมผสม

ความรู้รอบด้าน การสร้างและการสืบน้ำนม

คุณแม่ควรเรียนรู้และทำความเข้าใจในเรื่องส่วนประกอบภายในเต้านม เช่น ท่อน้ำนม คอมน้ำนมมีลักษณะอย่างไร เต้านมสร้างน้ำนมอย่างไร ทำอย่างไรจึงทำให้เต้านมมาเร็ว นานมาก และยาวนานตามที่ต้องการ ทำอย่างไรจึงจะมีน้ำนมเพียงพอ

วิธีการดูแลสุขภาพและการดูแลแม่ที่ถูกต้อง

วิธีการให้ลูกดูดนมได้อย่างถูกต้องในท่าที่แม่ถนัด การให้นมลูกโดยไม่จำกัดเวลา ทำไมจึงไม่ให้ลูกกินน้ำหรืออาหารอื่นใดในช่วง 6 เดือนแรก วิธีบีบน้ำนมและเก็บน้ำนม วิธีป้อนนมด้วยถ้วย

พูดคุยของความคิดเห็นมากสามีและสมาชิกในครอบครัว

สามีและสมาชิกในครอบครัวควรได้รับรู้ความตั้งใจของแม่และร่วมเรียนรู้ในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อที่จะให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้แม่ในช่วงหลังคลอด และให้การเลี้ยงลูกไปในแนวทางเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณแม่กำลังขยาย ผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ย่อมมีส่วนช่วยเหลือให้คุณแม่ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

ปรึกษาศูนย์แพทย์และกุมารแพทย์

พูดคุยกับสูติแพทย์และกุมารแพทย์ถึงความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



วิธีการช่วยเหลือและสนับสนุนในเรื่องการคลอดและการดูแลสุขภาพคลอด เช่น การส่งลูกมาคลอดแม่เร็วที่สุดหลังคลอด และการให้ลูกให้ออกอยู่กับแม่ตลอดเวลาภายหลังคลอด เพื่อให้แม่แม่ได้ตรวจถามความต้องการของลูก แม่-ลูกให้ออกไปใกล้ชิดกัน และแม่จะได้เรียนรู้วิธีที่จะดูแลลูกอย่างถูกต้อง

การเลือกโรงพยาบาลที่จะไปคลอดก็มีความสำคัญ ถ้าเลือกโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้เริ่มต้นให้แม่แม่ได้ดี จึงควรรหาชื่อของโรงพยาบาลที่แม่จะไปคลอดนั้นก็มีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นอย่างไร โดยทั่วไปโรงพยาบาลของรัฐจะมีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่แล้ว โดยเฉพาะโรงพยาบาลที่เป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก จะมีแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามมาตรฐานขององค์การอนามัยโลกและยูนิเซฟ

ดูแลและเตรียมตัวแม่

เมื่อคุณแม่ไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล คุณแม่จะได้รับการตรวจด้านแม่และหิวแม่ เพื่อสร้างความมั่นใจว่าคุณแม่สามารถให้แม่แม่แก่ลูกได้ หรือถ้ามีปัญหาจะได้รับคำแนะนำเพื่อเตรียมตัวแต่เนิ่นๆ

ขนาดของเต้านมไม่สัมพันธ์กับการสร้างน้ำนม แม่อาจกังวลใจว่าเต้านมมีขนาดเล็ก เป็นเพราะปริมาณไขมันในเต้านมน้อย แต่ส่วนที่สร้างน้ำนมคือต่อมและท่อน้ำนมจะมีปริมาณเท่ากัน

ดูลักษณะเต้านม

โดยทั่วไปเต้านมคุณแม่จะยาวประมาณ 0.5 - 1 ซม. ถ้าสงสัยว่ามีหิวแม่ผิดปกติ เช่น สั้น บอบ หรือนุ่ม คุณแม่อย่าเพิ่งกังวลใจ เพราะการจะดูนมได้หรือไม่เห็น ความสำคัญขึ้นอยู่กับความยืดหยุ่นของหิวแม่ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสั้นยาวของหิวแม่เพียงอย่างเดียว



ทดสอบความยืดหยุ่นของผิวหนังตัวแม่

คุณแม่สามารถทดสอบความยืดหยุ่นของผิวหนังคุณแม่ได้ โดยใช้นิ้วชี้ และหัวแม่มือจับฐานหัวนมตั้งยืดยืดขึ้นและปล่อยเป็นจังหวะ ถ้าหัวนมและฐานหัวนมยืดตามแรงได้ดี แสดงว่ามีความยืดหยุ่นดี ถ้ามีแรงต้านมากแสดงว่าความยืดหยุ่นไม่ดี ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับฝากครรภ์



เลือกยอกทรงหน้ามีขนาดของหน้ากับตัวแม่

ในช่วงตั้งครรภ์ เต้านมคุณแม่จะขยายขนาดและคัดตึงบ้าง ควรเปลี่ยนยอกทรงให้เหมาะสมกับเต้านมที่ใหญ่ขึ้น และปรับสายให้ตัวเสื้อรับน้ำหนักเต้านมให้พอดี ใส่ยอกทรงทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อพุงเต้านมไม่ให้หย่อนยาน

ในช่วงให้นมลูก คุณแม่ควรถอดยอกทรงออกหรือใช้ยอกทรงที่เปิดทางด้านหน้า เพื่อให้หน้านมไหลได้ดี ลูกสามารถดูดนมแม่ได้เต็มที่ ยอกทรงไม่ควรคาดเคือง และไม่ตึงรั้งเต้านมแม่มากเกินไป



ก้ำความสะอาดตัวแม่

การอาบน้ำตามปกติก็เพียงพอในการทำความสะอาดหัวนมและเต้านม ไม่จำเป็นต้องใช้สบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อล้างหรือใช้ผ้าเช็ดแรงเกินไป เพราะจะไปขจัดไขมันตามธรรมชาติที่ผลิตออกมาหล่อเลี้ยงผิวหนังออกไป ไขมันตามธรรมชาติช่วยป้องกันไม่ให้ผิวหนังแห้งแตก และยังมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียอ่อนๆ ได้ด้วย





เตรียมจัดการเรื่องงานบ้าน

คุณแม่ควรวางแผนการจัดการงานในบ้านร่วมกับสามีและครอบครัวไว้ล่วงหน้า เพราะการมีลูกคนใหม่ เวลาส่วนใหญ่ของคุณแม่จะอยู่กับลูก จนแม่อาจมีเวลาสำหรับงานอื่นน้อยลง การที่มีสมาชิกในครอบครัวช่วยรับภาระหน้าที่บางอย่างของคุณแม่ที่เคยทำมาก่อน จะทำให้แม่มีเวลาเลี้ยงลูกตัวคุณแม่ได้ โดยไม่ต้องะกั้ววด และมีความรู้สึกอบอุ่นใจในการเลี้ยงลูกตัวคุณแม่จนสำเร็จ



เตรียมตัวไปทำงานนอกบ้าน

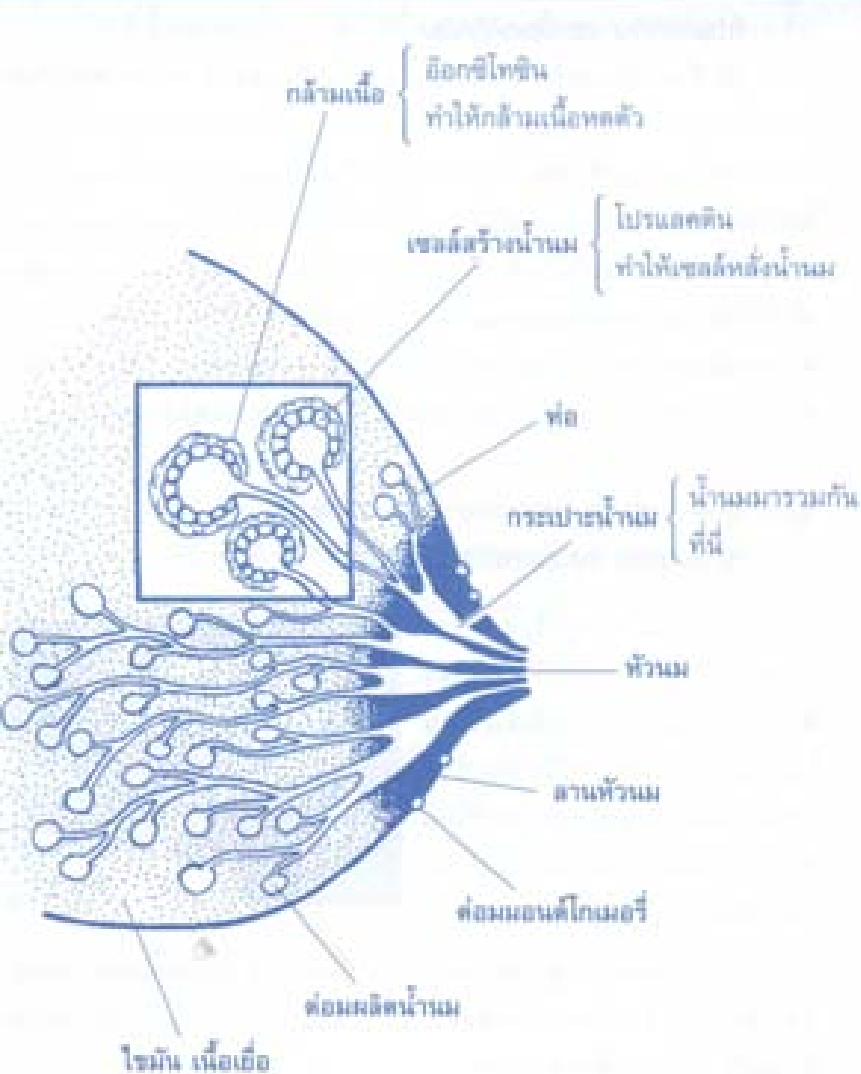
ถ้าคุณแม่จำเป็นต้องทำงานนอกบ้าน ควรศึกษาระเบียบเรื่องการลาคลอด เพื่อให้มีเวลาเลี้ยงลูกตัวคุณแม่อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะในช่วง 4-6 เดือนแรก วางแผนการจัดสรรเวลาระหว่างการทำงานและการเลี้ยงลูกตัวคุณแม่อย่างเหมาะสม ถ้าไม่สามารถเลี้ยงลูกตัวคุณแม่ตลอดเวลาขณะทำงาน ควรศึกษาวิธีการปั๊มน้ำนมเพื่อเก็บในสถานที่ทำงาน ชั้นตอนนี้จะทำให้เลี้ยงลูกตัวคุณแม่ได้ต่อเนื่องและยาวนาน

เต้านมแม่สร้างบ้านนมได้อย่างไร

เต้านมประกอบด้วยท่อมน้ำนมและท่อน้ำนม แต่ละเต้าจะมีท่อน้ำนมประมาณ 15-25 ท่อ วางแผ่รัศมีจากหัวนมออกไป ท่อน้ำนมแปรเวียนเสมือนลำต้นของต้นไม้ แต่ละท่อจะแตกกิ่งก้านสาขาออกไปเป็นท่อเล็กท่อน้อย ปลายสุดเป็นท่อมน้ำนมขนาดเล็กมาก (0.12 มิลลิเมตร) รูปร่างคล้ายทรงงู่น โคนแต่ละเต้านมจะมีท่อมน้ำนมทับซ้อนๆ ต่อมน



ภาพเต้านมตัดขวางให้เห็นส่วนประกอบภายใน



● การสร้างและหลั่งน้ำนมต้องอาศัยฮอร์โมน 2 ชนิดคือ โปรแลคติน และออกซิโทซิน

ฮอร์โมนโปรแลคติน ช่วยสร้างน้ำนมโดยควบคุมให้สารอาหารจากเลือดของแม่ยกตัวออกมาเป็นน้ำนมผ่านท่อน้ำนม

ฮอร์โมนออกซิโทซิน ช่วยในการหลั่งของน้ำนมออกสู่ท่อน้ำนม ฮอร์โมนนี้ทำให้เกิดการหดตัวของเซลล์กล้ามเนื้อที่ประสานไขว้ไปมาอยู่ข้างนอกรอบท่อน้ำนม และมีการบีบไล่ให้น้ำนมที่อยู่ภายในท่อน้ำนมให้ไหลผ่านท่อน้ำนมออกมาเก็บไว้ในช่องเก็บสะสมน้ำนม และยังมีส่วนกระตุ้นของเป็นกระเปาะอยู่ข้างใต้ลานหัวนม เมื่อลูกดูดโดยใช้เหงือกกดลงบนลานหัวนม จึงกดลงบนกระเปาะน้ำนมนี้ทำให้น้ำนมไหลพุ่งออกสู่ท่อน้ำนมที่รวมกันไปเปิดที่หัวนมและเข้าสู่ปากลูก

● ดูนมอย่างไร จึงจะบ่งชี้ระดับฮอร์โมน โปรแลคติน และออกซิโทซิน

การดูนมอย่างถูกต้อง จะช่วยกระตุ้นปลายประสาทที่หัวนมให้ส่งสัญญาณไปที่สมองให้หลั่งฮอร์โมนโปรแลคตินและออกซิโทซินเข้าสู่กระแสเลือด เมื่อลูกดูดนม ฮอรโมนก็จะค่อยๆ ลดระดับลง และหมดไปในเวลาประมาณ 3 ชั่วโมง



ดังนั้น จึงควรให้ลูกได้ดูดนมแม่บ่อยๆ ทุก 2-3 ชั่วโมงทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อให้ระดับฮอร์โมนทั้งสองชนิดนี้ขึ้นสูงอย่างต่อเนื่อง จึงมีปริมาณน้ำนมสร้างเพิ่มมากขึ้นตลอดเวลา



ลูกดูดน้ำนมออกจากเต้าได้อย่างพร

การที่น้ำนมจะออกจากเต้าได้นั้นลูกจะต้องดูดนมด้วยวิธีที่ถูกคือ คือต้องอมเต้านมให้ลึกถึงลานหิวนม และลิ้นจะต้องยื่นออกมาเหนือเหงือกล่างเพื่อมาท่ตรงรับใต้ลานหิวนม

ขณะที่เหงือกของลูกจับลงไปบนลานหิวนม ลิ้นจะดันลานหิวนมซึ่งข้างในเป็นกระเปาะน้ำนมให้นานไปกับเพดานปาก เมื่อลูกเริ่มดูด ลานหิวนมและหิวนมจะถูกดึงให้อยู่ลึกเข้าไปในปาก ปากของลูกจะหนีกับแน่นกับเต้านมแม่ ลิ้นจะขยับจากการหดตัวของกล้ามเนื้อลิ้น ทำให้ปลายลิ้นบนสูงขึ้นกดกระเปาะน้ำนมกับเพดานปาก คลื่นบนของลิ้นจะค่อยๆ เคลื่อนมาที่โคนลิ้น ไล่ให้น้ำนมให้ไหลผ่านท่อน้ำนมออกสู่รูเปิดที่หิวนมและเข้าสู่ปากลูก

จังหวะที่ลูกขยับเหงือกขึ้น น้ำนมใหม่จากต่อมจะถูกขับมาสู่กระเปาะน้ำนม ด้วยการทำงานของอีอกซีโทซิน เครีมรอกการจับลงบนลานหิวนมครั้งต่อไป ด้วยวิธีนี้ ลิ้นจะรีดน้ำนมที่เต็มกระเปาะให้เข้าปากลูกได้ทุกครั้งที่ถูกดูด ลูกจะดูดเป็นจังหวะช้าๆ อาจจะได้ยินเสียงกลืนเบาๆ ถ้าลูกได้ดื่มน้ำนมมาก การดูดเช่นนี้ถือว่าเป็นการดูดอย่างมีประสิทธิภาพ



เริ่มต้น

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ในช่วงไม่กี่สัปดาห์หลังคลอดเป็นช่วงระยะเวลาที่พิเศษสำหรับแม่และลูก แม่จะเริ่มสร้างความสัมพันธ์ระหว่างแม่-ลูก โดยการเริ่มต้นให้แม่สัมผัส ทารกที่คลอดปกติและทราบกำหนดจะมีความตื่นตัว รับรู้และตอบสนองต่อผู้เป็นแม่ได้ ทารกจะลืมตาโดยมองสิ่งแววล้อม สิ่งที่ทารกสนใจมากที่สุดคือหน้าคน ฉะนั้น เมื่อแม่ยิ้มและก้มลงมองลูก ลูกจะสัมผัสรับรู้ได้ ยิ่งแม่ยิ้ม ชูคิ้ว อุบได้ตัวลูก ลูกจะยิ่งรับรู้มากขึ้น เกิดปฏิสัมพันธ์ตอบสนองซึ่งกันและกัน เป็นการเริ่มต้นสร้างความผูกพันซึ่งมีความสำคัญต่อพื้นฐานอารมณ์ของลูกและพฤติกรรมของแม่ หากความสัมพันธ์ในช่วงนี้เป็นไปด้วยดี จะเป็นจุดเริ่มต้นความสัมพันธ์ที่ดีอันยาวนานระหว่างแม่กับลูก

การอุ้มบ่มื้อแรกบนเตียงคลอด

พยาบาลจะนำลูกมาบนอกแม่ บนอกแม่ เนื้อแนบเนื้อให้แม่โอบกอดลูกไว้ เมื่อลูกพร้อมจะใช้ปากใช้หาหัวนมแม่ได้เอง ลูกจะดูดในช่วงเวลา 20-40 นาทีแรก ชั่วโมงนี้ไปกับการตอบสนองต่อการดูดจะลดลง และอาจจะต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นถึงหนึ่งวันกว่าจะเรียนรู้การดูดนมแม่ได้ ในครั้งแรกที่ลูกนมแม่นี้ยังไม่ต้องดูดทั้งสองข้างก็ได้ เพราะเป็นเพียงการทำความรู้สึกกันครั้งแรก ให้ลูกรับรู้กลิ่นแม่ และรับสัมผัสจากอ้อมอกแม่



ในกรณีที่แม่ได้รับยาระับความเจ็บปวดหรือผ่านการคลอดที่ยากและยาวนาน การให้ลูกได้อุ้มในอ้อมอกแม่ ได้สัมผัสกับหัวนมแม่ก็เพียงพอแล้ว ยังไม่จำเป็นต้องดูดอย่างถูกต้องในตอนนี้

การเริ่มต้นดูดเร็วจะเป็นการกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วขึ้น และยังเป็นการ



ป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอดของแม่ด้วย การที่ลูกได้ดูดนมจากแม่ ไอน้ำจากแม่จะถ่ายเทสู่มิวหนิงลูกโดยตรง จึงช่วยป้องกันไม่ให้ลูกตัวเย็นได้เป็นอย่างดี

แม่-ลูกไม่ควรแยกจากกันภายหลังคลอด ยกเว้นกรณีที่มีเหตุผลทางการแพทย์ หลังจากนั้นก็ให้อยู่ด้วยกันตลอดเวลาในห้องคลอด

ให้ลูกดูดนมอย่างไร ป้านมจึงจะไหลดี

การดูดนมอย่างถูกต้องทำให้ป้านมไหลดี

การจับเต้านมหรือวิธีการที่ทารก้าปากจับเต้านมเข้าไปในปาก เป็นสิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในการเริ่มต้นให้นมแม่ ถ้าคุณแม่มีลูกดูดได้ในท่าทางที่เหมาะสม ลูกจะจับเต้านมได้สะดวก หัวนมและลานหัวนมจะเข้าไปอยู่ด้านในของปากลูก เหลืออกลูกจะไม่กดลงบนหัวนม แต่จะกดลงบนลานหัวนมซึ่งข้างใต้เป็นกระเปาะน้ำนม น้ำนมจึงพุ่งออกมาครั้งแล้วครั้งเล่าโดยที่คุณแม่จะไม่รู้สึกเจ็บหัวนม

การดูดที่ถูกต้อง



แต่เนื่องจากลักษณะเต้านมของคุณแม่แต่ละคน และรูปร่างขนาดปากของทารกแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนเต้านมสองข้างก็ยังไม่เหมือนกัน ลูกอาจจะถนัดดูดนมจากเต้านมข้างหนึ่ง แต่ไม่ถนัดดูดจากอีกข้างหนึ่งก็ได้ เพราะฉะนั้น การที่แม่ลูกแต่ละคู่จะเรียนรู้วิธีการ ตั้งแต่การอุ้ม การเอาลูกเข้าจับเต้านม ตลอดจนถึงการดูดนมก็เป็น ลักษณะเฉพาะตัวที่แม่ลูกต้องค่อยๆ



การดูแลเต้านม



เรียนรู้ไปด้วยกัน ในระยะแรกถ้ามีผู้มีประสบการณ์คอยช่วยแนะนำ ก็จะทำให้
การเริ่มต้นเป็นไปด้วยดี

เมื่อเต้านมคัด ต้องให้ลูกดูดนมออก

การปล่อยให้เต้านมค้างอยู่ในเต้านมนานๆ
นอกจากจะทำให้เจ็บเพราะคัดเต้านมแล้ว ยังทำให้
เต้านมสร้างน้ำมน้อยลงไปด้วย ทั้งนี้ เพราะ
น้ำนมที่อัดแน่นอยู่ในต่อมน้ำนมย่อหจะเบียด
เซลล์ในต่อมให้ไม่สามารถสกัดน้ำนมออกมา
ใหม่ได้ และเกิดสารบางชนิดขึ้นยับยั้งเซลล์
ต่อมน้ำนมไม่ให้สร้างน้ำนมด้วย

ควรระบายน้ำนมออกจากเต้าอย่าง
น้อยทุก 3 ชั่วโมง โดยให้ลูกดูดหรือบีบ
ออกก็ได้ เพื่อให้เต้านมมีการสร้างน้ำนมขึ้น
มาใหม่อยู่เรื่อยๆ ยกตัวอย่างเช่น แม่ที่ไป
ทำงานควรบีบน้ำนมออกทุก 3 ชั่วโมง เพื่อ
ป้องกันเต้านมคัดและให้คงมีปริมาณน้ำนม
ให้ลูกได้สุดในตอนที่กลางคืน





อุ้มลูกดูดนมท่าโหม ลูกจึงจะดูดได้ถนัด

เริ่มพัฒนาการอุ้มให้ถูกวิธี

ก่อนจะให้ลูกดูดนม คุณแม่ควรอยู่ในท่าที่ที่ค่อนข้างเป็นส่วนตัว เลือกการอุ้มลูกได้ในท่าที่สบายที่สุด อาจจะอุ้มลูกท่าหนึ่ง ท่านอน หรือท่าหนึ่งกึ่งนอนก็ได้ ไม่ว่าคุณแม่จะอุ้มลูกท่าไหน ศีรษะ ไหล่และสะโพกของลูกควรจะอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน ขณะอุ้มลูกควรมีหมอนหลายๆ ใบไว้หนุนบริเวณศีรษะและด้านหลัง หรือวางสอดหมอนไว้ใต้แขน หรือวางบนตัก เพื่อช่วยให้แม่ยกลูกให้สูงขึ้นมาถึงบริเวณเต้านมได้ง่ายขึ้น

จัดวางศีรษะของลูกให้สูงพอที่ริมฝีปากของลูกจะอยู่ระดับเดียวกับหัวนม เมื่อหัวนมแตะที่ริมฝีปากล่าง หรือจับหัวนมใต้เขี้ยวริมฝีปากลูกเบาๆ จะช่วยกระตุ้นให้ลูกง้าปากกว้างขึ้น และพร้อมที่จะเคลื่อนริมฝีปากเข้าอมหัวนมจนมิดลานหัวนม หรือให้เด็กจนแนวเหงือกของลูกวางอยู่บนลานหัวนมอย่างเต็มที่ และลูกนมอย่างถูกต้อง โดยคุณแม่ไม่วิ่งรีบจับหัวนมขณะให้นมลูก



ถ้าคุณแม่ต้องการให้เบาะหนุนในท่านี้ ควรนั่งหลังตรงตามสบาย ไม่ควรเกร็ง ไม่ควรโน้มตัวไปข้างหน้าหรือเอนไปข้างหลังมากเกินไป เพราะจะทำให้เมื่อยหลัง และจะทำให้หัวนมอยู่ในตำแหน่งที่ลูกอาจจะอ้าปากจับหัวนมไม่สะดวก หรือลูกดูดนมไม่ถูกต้อง อาจทำให้หัวนมแตกหรือมีการหลังและสร้างน้ำนมไม่เต็มที่ เมื่อคุณแม่อยู่ในท่านี้ที่สบายแล้ว ควรอุ้มลูกให้ริมฝีปากอยู่ระดับเดียวกับหัวนม โดยเอียงท่าอุ้มที่ถนัดหรือช่วยให้ลูกอมหัวนมแม่ได้อย่างถูกต้อง

การจัดท่าอุ้มให้ถูกวิธี

1. ท่าอุ้มประคองศีรษะ (Cradle hold)

อุ้มลูกโดยใช้แขนข้างเดียวกับเต้านมที่จะให้ลูกดูด วางตัวลูกบนด้านในของท่อนแขน ลำคอของลูกอยู่บนบริเวณข้อศอกที่สามารถยกขึ้นลงเพื่อให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมแม่ ศีรษะของลูกอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือของแขนที่โอบกอดลูกประคองคันทารอกันลูกไว้ พลิกท่อนแขนเพื่อให้ตัวลูกตะแคงเข้าหาตัวแม่ ท้องลูกแนบชิดกับท้องแม่ ออกลูกชิดอกแม่ ใช้มืออีกข้างหนึ่งประคองเต้านมโดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน และนิ้วที่เหลืออยู่ใต้ฐานนม นำริมฝีปากลูกมาเชื่อกับหัวนมเบาๆ ลูกจะอ้าปากตามสัญชาตญาณ รอจังหวะที่ลูกอ้าปากกว้างเต็มที่ แล้วจึงอุ้มลูกเข้าหาหัวนมให้ลูกจับบริเวณหัวนมให้ลึกมากพอที่แนวเหงือกของลูกจะอยู่บนลานหัวนม

• ท่าอุ้มประคองศีรษะ Cradle hold •



2. ท่ามือจับศีรษะ (Clutch hold หรือ Football hold)

ผู้มดลูกคล้ายกับหมอนกระเปาะไว้ได้รักนารี คือ วางลูกที่ด้านข้างตัวแม่ให้ศีรษะลูกอยู่ใกล้เต้านม หลังลูกวางบนท่อนแขน มือและนิ้วรองที่โอบคอ และหัวลูก ขาของลูกจะชี้ไปทางด้านหลังคุณแม่ คุณแม่อาจเอาหมอนช่วยรอง

ที่ได้ข้อศอก (รูปที่ 1)

คุณแม่อาจปรับการอุ้มทำนี้เล็กน้อย โดยแทนที่จะให้ลูกคุณนมจากเต้านมเดียวกับแขนที่อุ้ม ก็ให้ขยับไปสุดจากเต้านมด้านตรงข้ามกับแขนที่อุ้ม ให้ลูกตะแคงตัวเข้าหาคุณแม่เช่นเดียวกัน (รูปที่ 2)



• ท่ามือจับศีรษะ
(Football hold) •

การอุ้มลูกท่ามือจับศีรษะนี้เหมาะกับผู้ที่น้ำหนักลดลง เพราะน้ำหนักตัวของลูกจะไม่อยู่บนท้องของแม่ที่มีรอยผ่าคลอดอยู่ แม่ที่มีเต้านมใหญ่หรือหัวนมสั้น ถ้าอุ้มท่านี้จะมองเห็นปากลูกได้ดีกว่า และใช้มือจับหัวลูกไปมาได้ง่าย นอกจากนี้คุณแม่ที่คลอดลูกแฝดก็อาจใช้ท่านี้อุ้มให้ลูกสองคนจากทั้งสองเต้าพร้อมๆ กันได้ โดยฝึกให้ลูกที่ละคนให้ถนัดก่อนแล้วจึงให้พร้อมกัน



• ท่าอุ้มด้านข้างตรงข้ามกับมือที่จับลูก
(Cross cradle hold) •



3. ท่านอนตะแคง (Side lying)

คุณแม่ที่ผ่าท้องคลอดหรือคุณแม่ที่ยังอุ้งน่องไม่สะดวก ในวันแรกๆ หลังคลอดสามารถให้นมในท่านอนได้ โดยแม่นอนตะแคงข้าง ใช้หมอนหนุนหัวและข้างหลัง โดยให้หลังและสะโพกตรงให้มากที่สุด จับลูกนอนตะแคงข้าง เช่นเดียวกัน ให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมของแม่ มือที่อยู่ด้านล่างประคองหลัง

ลูก ส่วนมือที่อยู่ด้านบนประคองเต้านม ในช่วงแรกที่เริ่มเอาหัวนมเข้าปากลูก



• ท่านอนตะแคง (Side lying) •

การปาลูกเข้าหาเต้านม

ไม่ว่าคุณแม่จะอุ้มลูกท่าไหน ศีรษะ ไหล่ และสะโพกของลูกควรจะอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน ขั้นตอนไปคือการนำลูกเข้าหาเต้านม ใช้มือข้างที่ว่างจับเต้านมโดยวางนิ้วหัวแม่มือไว้ด้านบน นิ้วที่เหลืออยู่ด้านล่างอย่าจับใกล้กับลานหัวนมเกินไป เพราะจะทำให้ลูกจับลานหัวนมไม่สะดวก

นำหัวนมและหิมมีปากล่างของลูก ลูกจะอ้าปาก รอจนลูกอ้าปากกว้างพอ (เหมือนตอนทำอาหาร) ก่อน แล้วจึงดึงตัวลูกเข้าหาเต้านมอย่างรวดเร็วแต่นุ่มนวล ให้หัวนมและลานหัวนมเข้าในปากลูกให้ลึกมากพอ เหวือกของลูกจะอยู่บนลานหัวนม ปากลูกจะหนีกับแน่นกับเต้านม ลูกจะหายใจได้ คุณแม่ไม่ต้องกังวลเอานิ้วไปกดที่เต้านม เพราะอาจทำให้เต้านมเลื่อนออกนอกร่างหรือลูกไปกดที่หัวนมแทนที่จะกดที่ลานหัวนม





การนำลูกเข้าหาเต้านมนี้ ถ้าทำให้ลูกจับลานหัตถ์ทางค้ำางเข้าในปากมากกว่าทางค้ำางบน จะจับติดได้ดีกว่า เอาลูกเข้าจับตรงๆ เท่าๆ กันทั้งค้ำางบนค้ำางล่าง คุณแม่อาจจะสังเกตได้ง่ายๆ คือ เมื่อลูกจับแล้ว จะเห็นลานหัตถ์ค้ำาง โผล่ที่ค้ำางเริ่มมีปากบนมากกว่าส่วนค้ำาง ที่อยู่ค้ำางริมฝีปากล่าง

ถ้าลูกจับเต้านมได้ไม่ลึกพอ จะเกิดอะไรขึ้น



การอุ้มและนำตัวลูกเข้าจับหัตถ์ให้ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะถ้าอุ้มให้ลูกจับเต้านมเข้าไปไม่ลึกพอ เมื่อลูกเริ่มดูดนม ดิ้นของลูกจะดูไปมาบริเวณหัตถ์ เป็นสาเหตุให้หัตถ์เจ็บและแตก และการที่ดิ้นไม่ได้ยื่นไปรองรับได้ลานหัตถ์ ทำให้ไม่สามารถรีดน้ำนมออกจากกระเปาะน้ำนมได้ ในที่สุดจะทำให้



1. **ส่วนศีรษะ** เพราะเต้านมสร้างน้ำนมตลอดเวลา แต่น้ำนมจะระบายออก
จากเต้านมไม่ได้

2. **ลูกไม่ได้บ้วนหรือได้ใบปรึบมากน้อย** จะทำให้ลูกหงุดหงิด โมโห
ร้องกวน ถ้าไม่แก้ไข ในที่สุดลูกจะปฏิเสธไม่ยอมดูดนมแม่

3. **ส่วนเต้านมที่บวมและเจ็บ** จากการทำมีน้ำนมค้างอยู่ในเต้านมนานๆ
ผลของการจับและดูดนมแม่ไม่ถูกคือจะทำให้หัวนมเจ็บ ลูกจะดูดนมนาน
และดูดนมบ่อยโดยไม่ได้รับน้ำนมเข้าไป ลูกจะร้องหงุดหงิดเพราะโมโหที่น้ำนม
ไหลไม่ทันใจ ในที่สุดลูกจะน้ำหนักไม่ขึ้นและเติบโตได้ไม่ดี แม่ก็จะคิดว่าน้ำนม
ไม่พอ อาจจะทำให้นมผสมเสริมแต่ไม่ได้อะไรสาเหตุคือ วิธีการจับและจับเต้านม
ในที่สุดจะนำไปสู่ความล้มเหลวในการให้นมแม่



6 เดือนแรก

การเจริญเติบโต



คุณไฉ่ คุณแม่ของน้องบุ้งก็เพิ่งอายุครบ 3 เดือน พกพาไปหน้าที่สืบสน
มาตามคุณหมอเด็กที่คลินิกนมแม่ว่า

“คุณหมอคะ หนูซักไม่มั่นใจใจแล้วละค่ะ เมื่อวาน
หนูไปสูติศรศการที่มีคุณหมอจากกรุงเทพฯ มาบรรยาย
เขาแนะนำให้ลูกกินนมแม่ 4 เดือนเองค่ะ
โหนคุณหมอลงคบอกว่าคุณไฉ่
แนะนำให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนใจคะ”

คุณแม่หลายๆ คนก็คงสับสนเช่นเดียวกับคุณแม่น้องบุ้งก็ เพราะได้ข้อมูล
จากหลายๆ แห่ง และข้อมูลไม่ตรงกัน

แต่เราเคยแนะนำให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 4 เดือนแรก เนื่องจากเราพบว่า
ถ้าให้อาหารหรือน้ำดื่มตั้งแต่ 2-3 เดือนแรก ทารกจะมีปัญหาเรื่องท้องเสีย
คิดเชื่ออย่างกว่า และเจริญเติบโตพัฒนาดีน้อยกว่าทารกที่ได้นมแม่อย่างเดียว 4 เดือน
องค์การอนามัยโลกจึงแนะนำให้ทารกได้กินนมแม่อย่างเดียว 4 เดือนเต็มก่อน
ตั้งแต่ประมาณ 10 กว่าปีที่ผ่านมา

ในระย 2-3 ปีมานี้ จากการศึกษาพบว่า ทารกที่ได้รับนมแม่อย่างเดียว
6 เดือน มีการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและพัฒนาการดีกว่า เจ็บป่วยน้อยกว่า
ทารกที่ไม่ได้กินนมแม่อย่างเดียว



แต่ก็มีข้อแม้ว่าทารกต้องได้นมแม่อย่างถูกต้อง คือได้มากเพียงพอ ได้ครบทั้งนมส่วนหน้าและนมส่วนหลัง และแม่ไม่ได้ขาดอาหารแบบรุนแรง
องค์การอนามัยโลกชี้แนะว่าให้ลูกกินนมแม่อย่างเต็มที่ 6 เดือนแรก

❓ **ถาม :** ให้ลูกกินนมแม่อย่างเต็มที่ 6 เดือนแรก หมายถึงอย่างไร
👉 **ตอบ :** คำแนะนำนี้คือ ลูกอายุ 6 เดือนแรกกินนมแม่อย่างเต็มที่เท่านั้น ยังไม่ต้องให้ข้าว น้ำ หรืออาหารอื่น

❓ **ถาม :** การให้กินนมแม่ 6 เดือนเต็ม จะมีผลดีต่อลูกอย่างไร
👉 **ตอบ :** เรื่องนี้ถ้าไม่เห็นด้วยคำ ไม่ได้ปฏิบัติเอง อาจไม่เชื่อว่าทารกที่ได้นมแม่อย่างเต็มที่และถูกต้องใน 6 เดือนแรก จะไม่ค่อยเจ็บป่วย ไ้เร็ว มีพัฒนาการที่ดีและดูมีความสุข

ไม่ค่อยเจ็บป่วย เพราะน้ำนมแม่มีภูมิคุ้มกันมาด้วยตลอดเวลา

ไ้เร็ว เพราะนมแม่มีสารอาหารครบ เพียงพอสำหรับการเจริญเติบโต ในขณะนี้ และจากภาวะที่ทารกไม่ค่อยเจ็บป่วยจึงมีโอกาสเติบโตได้สมวัย

พัฒนาการเร็ว เพราะในนมแม่มีสารอาหารที่ช่วยการเจริญเติบโตของสมองครบ เช่น สารดีเอชเอ สารซีบีไออาร์ไอด์ กรดไขมันไม่อิ่มตัว สารเร่งการเจริญเติบโตของประสาท และในนมแม่มีสารช่วยย่อยซึ่งทารกวัยนี้ยังสร้างเองไม่ได้ สารช่วยย่อยนี้จะช่วยให้ร่างกายนำสารอาหารไปใช้ได้เต็มที่

มนุษย์ยังไม่สามารถสังเคราะห์สารที่แม่สร้างตามธรรมชาติ เพื่อไปใส่ในนมผสมได้ทั้งหมด เพราะมีเป็นร้อยๆ ตัว ถึงแม้จะใส่สารบางตัวในนมผสมได้ แต่ร่างกายลูกอาจนำไปใช้ได้ไม่พอกำสารธรรมชาติในน้ำนมแม่



❓ **ถาม :** การให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนแรก ลูกเจ็บป่วยน้อยกว่าจริงหรือไม่ มีหลักฐานอะไรสนับสนุน

👉 **ตอบ :** การศึกษาทางการแพทย์พบว่า ทารกที่กินนมแม่อย่างเดียว 4 เดือน มีโอกาสเจ็บป่วยน้อยกว่าทารกที่กินนมผสม เช่น ท้องเสียน้อยกว่า 5 เท่า เป็นปอดบวมรุนแรงจนต้องนอนโรงพยาบาลน้อยกว่า 17 เท่า เป็นโรคสำไส้อักเสบน้อยกว่า 20 เท่า

การศึกษาในระยะหลังยังพบว่า ถ้าให้ทารกกินนมแม่อย่างเดีวถึง 6 เดือน ทารกยังมีโอกาสเจ็บป่วยน้อยกว่านี้ ปัจจุบันนี้องค์การอนามัยโลกจึงแนะนำให้กินนมแม่อย่างเดีวถึง 6 เดือนเต็ม

❓ **ถาม :** ทำไมระยะ 6 เดือนแรก จึงไม่แนะนำให้กินอาหารอื่นนมแม่

👉 **ตอบ :** เหตุผลคือ ถ้าได้รับอาหารอื่น เช่น นมผสม ข้าว หรือกล้วย ลูกจะได้รับนมแม่น้อยลง เพราะวัยนี้ความจุกระเพาะอาหารของลูกจะน้อย ถ้าให้อาหารอื่นด้วย จะทำให้กินนมแม่ได้น้อยลง

นอกจากนี้ นมผสมยังมีโปรตีนจากวัว ซึ่งมีโอกาสก่อให้เกิดการแพ้ได้ เนื่องจากทารกในระยะนี้ยังมีระบบย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ โปรตีนแปลกปลอมเหล่านี้อาจเล็ดลอดไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันซ้ำแล้วซ้ำเล่า และก่อให้เกิดภูมิแพ้ได้ การที่ไม่แนะนำให้กินน้ำด้วย เนื่องจากน้ำไปแย่งที่ในกระเพาะอาหาร และภาวะที่ใส่น้ำอาจนำเชื้อโรคมาสู่ลูกได้ น้ำนมแม่มีน้ำเพียงพอแล้ว

เรื่องนี้ยังมีปัญหาในทางปฏิบัติ เพราะเราชินกับการกินน้ำหลังกินนม จึงขอย้ำว่าทารกในระยะที่กินนมแม่อย่างเดีว และฟันยังไม่ขึ้น ยังไม่จำเป็นต้องกินน้ำ อย่างไรก็ตาม ถ้าเทียบระหว่างนมผสมกับน้ำ นมผสมน่าจะมีอันตรายต่อลูกมากกว่าน้ำ

❓ **ถาม :** บ้วนเราอาหารค่อนข้างร้อน ลูกจะไม่หิวหรือทำให้ลูกดมนมแม่อย่างเดีวใน 6 เดือนแรก

👉 **ตอบ :** เวลาเรากินอาหาร น้ำหวานหรือนมแล้วจะหิวน้ำหรือไม่ขึ้น ขึ้น



กับความเข้มข้นของอาหารอื่นๆ น้ำนมแม่ไม่เข้มข้นอีกจนจะทำให้ทารกกระหายน้ำ เพราะนมแม่มีปริมาณน้ำตาลแลคโตสและเกลือแร่ที่เหมาะสม

ถ้าเราใช้ความรู้สึก อาจคิดว่าลูกน่าจะหิวน้ำ แต่จากการวิจัยยืนยันว่าแม่ในอากาศร้อน ในเล็คและบิสสาวะของกลุ่มทารกที่กินนมแม่อย่างเดียว มีค่าความเข้มข้นไม่แตกต่างจากทารกกลุ่มที่กินนมแม่และน้ำด้วย ผลการศึกษาแสดงว่า ถึงจะให้นมแม่อย่างเดียวร่างกายก็ไม่ขาดน้ำ

ถ้าคุณแม่ต้องสังเกตพฤติกรรมการกินนมแม่ของลูกในระยะอากาศร้อน จะสังเกตเห็นว่าระยะแรกลูกจะดูดเร็วๆ ถึๆ เช่น สูตนาน 1-2 นาที พัก แล้วสูตใหม่ทุก 10-15 นาที ทารกดูดในระยะนี้ทารกจะได้รับน้ำนมส่วนหน้าที่มีไขมันต่ำแต่มีน้ำมากกว่า เปรียบเหมือนกินน้ำแก๊กระหาย ต่อมาสักพักทารกจะสูตช้าและนานขึ้นเพื่อได้น้ำนมส่วนหลังที่มีไขมันมากกว่า

การสูตนมมาก น้อย ถึ เร็ว เป็นไปตามความต้องการของลูก แม่ที่อยู่ใกล้ชิดลูกจะค่อยๆ เรียนรู้ ทำให้ตอบสนองลูกได้ถูกต้องและทันการณ์

นมผสมจะมีความเข้มข้นของน้ำนมส่วนผสม 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

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ



โดยธรรมชาติแล้ว ไม่ว่าจะกินอาหารชนิดใดหรือมีภาวะโภชนาการอย่างไร น้ำนมแม่จะยังมีคุณภาพสารอาหารที่ดีและปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของลูก เนื่องจากร่างกายของแม่จะมีกลไกในการนำอาหารที่แม่กิน และสารอาหารที่สะสมไว้มาปรับใช้สร้างน้ำนม

อย่างไรก็ตามแม่ควรกินอาหารให้เพียงพอ ถ้ากินไม่พอ ร่างกายอาจขาดโทรม เพราะจะมีการดึงอาหารที่สะสมไว้มาใช้มากเกินไป

ดังนั้น ในระหว่างให้นมลูก

แม่ควรกินอาหารที่มี

คุณค่าทางโภชนาการ

สะอาด และปราศจาก

เชื้อโรคหรือสารพิษ

และกินให้พอ เพื่อให้

แม่มีสุขภาพแข็งแรง

เช่นเดียวกับระยะก่อน

ตั้งครรภ์ และสามารถมี

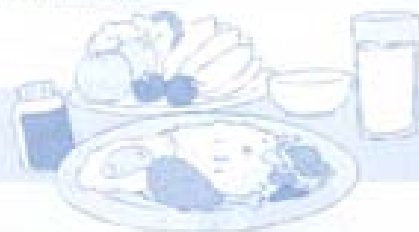
น้ำนมให้ลูกกินอย่างเพียงพอ

มีคุณภาพ และปลอดภัยต่อสุขภาพของลูก



● ระบุให้เบลอ แม่จะต้องกินอย่างไร

ถ้าเลี้ยงลูกตัวนมแม่อย่างเดียว แม่ควรกินอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น จากเดิมก่อนตั้งครรภ์ประมาณวันละ 500 กิโลแคลอรี และควรได้รับโปรตีน เพิ่มขึ้นอีกประมาณวันละ 15 กรัม ดังนั้นแม่จำเป็นต้องได้รับอาหารเพิ่มขึ้น หลายชนิดมากกว่าก่อนตั้งครรภ์ เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงาน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ เพียงพอสำหรับการผลิตน้ำนม



ตัวอย่างปริมาณอาหารที่แม่ควรกินเพิ่มขึ้นจากเมื่อก่อนตั้งครรภ์

ตัวอย่างที่ 1

เพิ่มนม	1	แก้ว (250 มิลลิลิตร หรือนมสด UHT 1 กล่อง)
ข้าวสวย	2	ทัพพี (ทัพพีละ ½ ถ้วยตวง)
เนื้อสัตว์สุก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1	ช้อนชา
ผัก	1	ทัพพี
และผลไม้	1	ส่วน (เช่น ส้ม 1 ผล หรือกีวี่น้ำว้า 1 ผล หรือฝรั่ง ½ ผล หรือมะละกอลูกประมาณ 6-8 ลูก เป็นต้น)



ตัวอย่างที่ 2

เพิ่มนม	1	แก้ว
และก๋วยเตี๋ยวน้ำ	1	ชาม



จากการศึกษาในหลายประเทศพบว่า ธนิตของกรดไขมันในนมแม่ขึ้นอยู่กับชนิดของไขมันในอาหารที่แม่กิน ปลาทะเลมีกรดไขมันชนิดดีเอสเอ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของสมองและช่วยการพัฒนาระยะจอตาในทารก ดังนั้น แม่จึงควรกินปลาทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาทู อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

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

กังวลหัวน้ำหนักจะไม่ลด

ในระบะตั้งครรภ์ แม่ที่มีสุขภาพดีจะมีไขมันทั้งชั้นไขมันและสะสมอยู่ในร่างกาย ภายหลังคลอด ร่างกายจะนำไขมันส่วนนี้มาใช้ผลิตเป็นน้ำนมได้ ดังนั้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงช่วยให้แม่ค่อยๆ ลดน้ำหนักลงไปได้เท่าก่อนตั้งครรภ์



▶ **น้ำนมแม่มีคุณภาพลดลงจริงหรือไม่ ถ้าแม่ขาดอาหาร**

โดยทั่วไปแม่ที่ขาดอาหารจะยังคงสร้างน้ำนมที่มีคุณภาพดีและเพียงพอ เพราะร่างกายจะมีกลไกปรับการสร้างน้ำนมได้ แต่ถ้าแม่มีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในการกินอาหาร เช่น งดเนื้อสัตว์ งดไข่ ระหว่างตั้งครรภ์หรือระหว่างให้นมลูก จะทำให้แม่ขาดสารอาหาร เช่น วิตามินบี 1 แม่เป็นโรคเหน็บชาได้ น้ำนมของแม่ที่ขาดวิตามินบี 1 จะมีปริมาณวิตามินบี 1 ต่ำ ลูกที่กินน้ำนมแม่ที่มีปริมาณวิตามินบี 1 ต่ำ อาจเกิดโรคหัวใจล้มเหลวเนื่องจากขาดวิตามินบี 1 อย่างรุนแรง

▶ **แม่ต้องกินแคลเซียมเพิ่มหรือไม่**

ปัจจุบันนี้เราตระหนักถึงปัญหาเรื่องโรคกระดูกพรุน และการขาดแคลเซียมในคนไทยมากขึ้นกว่าในอดีต จึงมีการส่งเสริมให้คนไทยที่ภรรยาเป็นประจำและบริโภคน้ำดื่มของไทยที่มีแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ ปลาตัวเล็ก ที่กินได้ทั้งกระดูก กุ้งแห้ง และผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า เป็นต้น

สำหรับแม่ที่ให้นมลูก ต้องการแคลเซียมจากอาหารประมาณวันละ 800 มิลลิกรัม ซึ่งไม่ต่างจากในช่วงก่อนตั้งครรภ์ หวังๆ ที่ในแต่ละวันแม่สร้างน้ำนมที่มีแคลเซียมประมาณ 200 มิลลิกรัม เพราะร่างกายของแม่มีกลไกช่วยหลายอย่าง เช่น มีการหมุนเวียนของแคลเซียมเข้าและออกจากกระดูกมากขึ้น ลดการขับทิ้งแคลเซียมทางปัสสาวะ ดังนั้นแม่ที่ให้นมลูกอาจมีมวลกระดูก



ลดลงบางชั่วคราวในช่วง 3-6 เดือนหลังคลอด
แต่จะค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนเป็นปกติในภายหลัง

แม่จะได้แคลเซียมจากการดื่มนม
หรือกินอาหารชนิดอื่นที่มีแคลเซียมสูง
แทนนม เช่น เต้าหู้ ปลาตัวเล็กที่กินได้
ทั้งกระดูก กุ้งแห้ง และผักใบเขียว
เช่น ผักคะน้า การดื่มนมวันละ
2-3 แก้ว จะได้รับแคลเซียม
ประมาณ 480-690 มิลลิกรัม
หรือประมาณร้อยละ 60-85
ของความต้องการ แต่ต้องระวัง
ในครอบครัวที่มีประวัติภูมิแพ้ เพราะ
โปรตีนจากนมวัวสามารถเล็ดลอดเข้าไป
ในน้ำนมแม่ และอาจทำให้เกิดการแพ้ในลูกได้



ภูมิปัญญาไทย :
สมุนไพร “เรียมบ้านม”



“คุณแม่อายุ 38 ปีแล้วค่ะ อยากรจะให้นมแม่มานานๆ ตามที่
คุณหมอนแนะนำ ตอนนี้ลูกอายุครบ 1 เดือน รู้สึกว่าน้ำนม
น้อยลงค่ะ กัดน้ำนมไม่พอ มีคนบอกว่าแม่ที่มีลูกคนแรก
ตอนอายุมากอาจมีน้ำนมไม่พอให้ลูก เคยได้ยินว่ากงทิวปติ
ช่วยให้มีน้ำนมมาากจริงไหมคะ มียาหรือสมุนไพรอื่นๆ
อะไรอีกบ้างที่จะช่วยให้มีน้ำนมมากๆ”

คุณแม่หลายคนมักมีความกังวลว่าจะมีน้ำนมไม่พอ วิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้มี
น้ำนมแม่มากขึ้นก็คือ การให้ลูกได้เริ่มต้นดูดนมเร็วตั้งแต่ในห้องคลอด คุณแม่
แม่บ่อยๆ ตามความต้องการของลูก (ไม่ควรน้อยกว่า 8 ครั้งต่อวัน) และให้ลูก
นมด้วยวิธีที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงการใช้น้ำ นมผสมเสริมหรืออาหารอื่นๆ ก่อนอายุ
6 เดือน ร่วมกับการปฏิบัติตัวของแม่ เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และ
ดื่มน้ำให้พอเพียง พยายามพักผ่อนให้พอในเวลาที่คุณหลับ ทำจิตใจให้สบาย
ไม่เครียดมากเกินไปกับการให้นมลูก

อายุมากไม่ได้เป็นปัญหาในเรื่องปริมาณน้ำนม ครายใดที่ลูกได้ดูดน้ำนม
แม่ตามต้องการทุกครั้งที่คุณหิวโดยไม่จำกัดเวลา ส่วนใหญ่มักจะเป็นความรู้สึก
ของแม่มากกว่าว่าน้ำนมไม่พอ บางครั้งที่คุณหิวแม่บ่อย แม่อาจจะเข้าใจผิดคิด
ว่าน้ำนมไม่พอ แต่ช้าหากว่าลูกของคุณได้ดีและพักผ่อนได้ดีสบายดี แสดงว่า
น้ำนมมีพอเพียง ไม่มีอะไรน่ากังวล ในกรณีที่มีน้ำนมน้อยลงอาจเกิดจากการ



คุณแม่ไม่ถูกต้อง คุณแม่ก็ไม่บ่อยพอ การให้ลูกหัดนมหลอกหรือใช้ที่ครอบ
หัดนมทำให้ลูกสับสน ความไม่มั่นใจ ความกังวล และความเครียด จะมีผลต่อ
การหลั่งน้ำนม ทำให้มีน้ำนมไหลน้อยลงได้

การทำงานนอกบ้านทำให้ลูกคุณแม่ไม่บ่อยพอ ดังนั้น ในการฉีกที่คุณแม่
มีธุระจำเป็นต้องออกนอกบ้าน ให้บีบน้ำนมหรือใช้เครื่องปั๊มน้ำนมออกเพื่อ
เก็บน้ำนมไว้ให้ลูก และกระตุ้นให้คงมีการสร้างน้ำนมต่อไป

ถ้าแม่ยังรู้สึกกังวลว่าน้ำนมจะมีน้อยลง การกินอาหารที่มีสมุนไพรบำรุง
น้ำนม อาจมีส่วนช่วยเสริมให้มีน้ำนมมากขึ้นได้ ไม่มีผลเสียต่อสุขภาพของแม่
พืชผักสวนครัวส่วนใหญ่ที่ใช้ประกอบอาหาร เช่น พริกป่น กุยช่าย มะระกือ
ผักทอง บวบ กระเพรา ผักโขม ผักกาดหอม มะรุม ชุนุน ถือเป็นสมุนไพรบำรุง
น้ำนมทั้งนั้น คือช่วยทำให้แม่เจริญอาหาร นอนหลับพักผ่อนได้ มีการไหลเวียน
ของเลือดดีขึ้นและยังมีผลทางจิตใจเมื่อได้รับประทานอาหารอร่อยและถือ
เป็นสมุนไพรด้วยก็จะช่วยทำให้มีกำลังใจ



กำลังใจที่เต็มและความสบายใจ จะช่วยเสริมให้มีการสร้างน้ำมันมากขึ้น
 ตามแผนปัจจุบันบ้างแล้วก็มีฤทธิ์กระตุ้นการสร้างน้ำมัน แต่แพทย์จะแนะนำ
 ให้แม่ใช้ในกรณีที่มีปัญหาการสร้างน้ำมันจริงๆ ไม่ควรซื้อมากินเอง

รู้ไว้.....ไว้ว่า.....สมุนไพรพื้นบ้านในสวนหลังลอด

ชื่อไทย	ชื่ออื่นๆ	ส่วนที่ใช้วิธีใช้
กะเพรา	Holy basil กะเพราขาว กะเพราดำ กะเพราแดง กอมก้อ	ใบสด 1 กำมือ แกงเลียง รับประทานบ่อยๆ หลังลอด
กระต่ายน้ำ	Macao tea กระต่ายน้ำใหญ่ กัญชาป่า มะไฟเดือนห้า รั้วเมืองเก่า ทวดแมว หูปลาริ้นตัวผู้	ทั้งต้นสด 1 กำมือ ต้มน้ำ ดื่มหลังลอด
กุยช่าย	Chinese chives หอมแป้น	ใบและต้นสดไม่จำกัด แกงเลียงรับประทานบ่อยๆ หลังลอด ใช้ทั้งต้น กินเป็นผักช่วยขับน้ำมัน
กัวฮั่นน้ำว้า	กัวฮั่นชนิดมีสี กัวฮั่นกระเบื้อง กัวฮั่นคู่อง กัวฮั่นใต้ มะลิฮ้อ เจด ยะไร้ สะกูด แผลก	หัวมี (ช่อดอกของต้นกัวฮั่น) ไม่จำกัด แกงเลียงรับประทานบ่อยๆ หลังลอด (หัวมีมีธาตุเหล็ก มาก แก้โรคโลหิตจางได้)



รู้ไว้.....ไม่ว่า.....สมุนไพรพื้นบ้านในสตรีหลังคลอด

ชื่อไทย	ชื่ออื่นๆ	ส่วนที่ใช้/วิธีใช้
กาบหลู	Clove	ดอกตูมแห้ง 5-8 ดอก ชงน้ำเดือด ต้มเฉพาะส่วนนั้น หรือใช้เคี้ยว
ขนุน	Jack fruit	เมล็ด ไม่จำกัด พืชมูกับประทาน
เขยตาย	ลูกเขยตายแม่ชายท่าศอก เขยตายแม่ชายซีกปาก	ราก ต้มน้ำดื่ม
ผักโชนพนาม	กะเพมอดสองมี แม่อือสู้ พมัว ตั้งคู่ ปะดี ผักโชนพนาม หลักเมืองดำย	ทั้งต้นสด 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 3 ถ้วยแก้ว ให้เหลือ 1 ½ ถ้วยแก้ว ต้มเช้า-เย็น
ชมาดอกแดง	Shoe flower ชูมนา นาใหม่ โหมแดง พูซิง	ดอกสด 10-15 ดอก ใช้แกงเผ็ด รับประทาน ติดต่อกัน 5-6 มื้อ
โพรอ้ออไบหมล	โพร โพรทะเลเบื่องอ้ออ โพรอ้ออ	รากนำมาทำเป็นยา บำรุงน้ำนม
น้ำนมราชสีห์	นมราชสีห์ ผักโชนแดง	ต้นสด 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม
นมนาง	นมสาว	เปลือกหรือรากต้มน้ำดื่ม บำรุงร่างกาย
นมวัว		รากต้มน้ำดื่ม
ผักกาดหอม	Lettuce ผักสลัด ผักกาดปี พียงดา (จีน)	เมล็ดตากแห้ง 5 กรัม ชงน้ำร้อน 1 ถ้วยกาแฟ ดื่มก่อนอาหารเช้า-เย็น



รู้ไว้.....ไม่ว่า.....สมุนไพรพื้นบ้านในสตรีหลังคลอด

ชื่อไทย	ชื่ออื่นๆ	ส่วนที่ใช้วิธีใช้
ผักชีลาว	Dill เกียนข้าวเปลือก	ส่วนใบทำให้น้ำนมแม่ มากขึ้น
ผักเป็ดแดง	Joyweed ผักเป็ดฝรั่ง พรมฉิมแดง ผักโหนดแดง	ใช้ทั้งต้น รับประทานเป็นผัก ช่วยรับน้ำนม
ฟักทอง	Pumpkin มะฟักแก้ว มะนาวแก้ว หมากฟักทอง	ผลฟักทองช่วยให้ มีน้ำนมมาก
มะละกอ	Papaya หนักทุง กั้วลา ลูกก้อ มะก้วยเทศ	เนื้อมะละกอสุกหรือดิบ มีขี้ามะละกอบ่ารุงน้ำนม ขามะละกอเอาไปปรุงนึ่ง เปลี่ยนรูป รับประทานแล้ว ไปช่วยย่อยโปรตีน ส่วนราก ต้มดื่มบ่ารุงน้ำนม
มะลิ	Jasmine มะลิลา มะลิซ้อน มะลิหลวง	ส่วนใบช่วยรับน้ำนม ใช้ใบสด 3-6 กรัมต้มดื่ม 1 ถ้วยกาแฟกับน้ำ 1 ถ้วย
มะรุม	Horse-radish tree, Drumstick tree รุม มะค้อนก้อม ผักอีรุม	ใบอ่อนมีสรรพคุณในการ รับน้ำนม
เช่า	กะลา ช่าน้ำ	เมล็ดใช้เป็นยาขับน้ำนม



การทำงานนอกบ้าน

คู่กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่





“คุณพิมพ์ดวงใจ อายุ 35 ปี มีอาชีพ
พยาบาล ต้องอยู่เวรทั้งเช้า บ่ายและดึก
เป็นคุณแม่ของน้องคอม มีความตั้งใจที่จะ
เลี้ยงน้องคอมด้วยนมแม่อย่างเดียวให้นาน
ที่สุด น้องคอมโรคคีที่คุณแม่หาวิธีให้น้องคอมได้รับน้ำนมแม่
ตลอดจนสำเร็จ โดยมีคุณพ่อประสิทธิ์และคุณย่าคุณยายที่
บ้านคอยเป็นกำลังใจ คุณพ่อช่วยขับรถพาน้องคอมมาส่งให้
คุณนมแม่คอกกลางคืน น้าๆ ป้าๆ ที่โรงพยาบาลก็คอยให้
กำลังใจ ช่วยเหลือกันในการทำงาน

เวลาคุณแม่ขึ้นเวรเช้ายังสะดวกเพราะที่โรงพยาบาล
มีสถานเลี้ยงเด็กสำหรับเจ้าหน้าที่ที่มีลูกอ่อน คุณแม่จะได้
มาให้ลูกได้ทั้งเช้า เที่ยงและบ่าย โดยมีพี่เลี้ยงดูแลเด็กๆ
ด้วย น้องคอมได้นมแม่อย่างเดียวถึง 6 เดือน และหลังจาก
นั้นก็ยังได้น้ำนมแม่จากเต้าตลอด น้องคอมไม่ได้กินนมวัวเลย

น้องคอมเริ่มหัดกินอาหารอื่นๆ หลังอายุ 6 เดือน และ
มีความสุขอยู่กับนมแม่มาตลอด จนถึงอายุ 3 ปี 6 เดือน
น้องคอมบอกคุณแม่เองว่าชอบดูดนมแม่เพราะว่าโคแล้ว
กลัวคุณแม่จะเหนื่อย น้องคอมเป็นเด็กขี้นางง ไรๆ ก็ชม
ว่าน้องคอมเป็นเด็กน่ารัก ฉลาด ร่าเริง และมีความเชื่อมั่น
ในตัวเอง”



เรื่องของคุณสมบัติดวงใจ แม่ของน้องคอม เป็นตัวอย่างของคุณแม่สมัยใหม่ที่สามารถทำงานนอกบ้านหรืออื่นๆ กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เป็นอย่างดี แม่ที่ทำงานนอกบ้านส่วนใหญ่อาจคิดว่าการให้นมแม่ร่วมกับการทำงานเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก และคิดว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ได้ทำให้รายได้เพิ่มขึ้น แต่การออกไปทำงานช่วยเพิ่มรายได้มาจุนเจือครอบครัว

ถ้าเราลองมองในอีกแง่หนึ่งว่า การให้นมแม่ไม่ได้เพิ่มรายได้เป็นตัวเงินก็จริง แต่คุณแม่จะได้ “สุขภาพที่ดีของลูก” แทน นอกจากนี้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังลดรายจ่ายในครอบครัวไปได้มากทีเดียว เริ่มตั้งแต่ลดรายจ่ายค่านมผสมที่นำมาใช้เลี้ยงลูกแทนนมแม่ ลดรายจ่ายค่ารักษาพยาบาลและค่ายา เนื่องจากทารกที่กินนมแม่เจ็บป่วยน้อยกว่าทารกที่กินนมผสม ยิ่งถ้ามีประวัติโรคภูมิแพ้ในครอบครัวด้วยแล้วการให้นมแม่ทำให้ทารกไม่ได้รับโปรตีนแปลกปลอม จึงไม่กระตุ้นให้เกิดอาการภูมิแพ้

แม่ที่ทำงานนอกบ้านแต่ละคนจะตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อหรือไม่ขึ้น ขึ้นกับสภาพแวดล้อมของแต่ละครอบครัวซึ่งมีความแตกต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้แม่คงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อคือตัวของลูกเอง ความผูกพันแม่ลูกที่เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่การอุ้มนมแม่เมื่อแรก จะเพิ่มมากขึ้นตามระยะเวลา เมื่อใกล้ถึงเวลาที่จะต้องกลับไปทำงาน แม่จึงคิดหาวิธีที่จะคงการให้นมแม่ควบคู่ไปกับการทำงาน



พลดัยของการให้นมแม่เมื่อแม่ต้องกลับไปทำงานนอกบ้าน

1. **ผลดีต่อลูก** คราบโคลที่ลูกยังได้กินนมแม่ ลูกจะได้รับภูมิคุ้มกันทางโรคอยู่ต่อไป ภูมิคุ้มกันทางโรคในนมแม่ไม่มีเชื้อจางไป กลับจะมีความสำคัญมากขึ้น ถ้าต้องนำลูกไปฝากเลี้ยงที่สถานรับเลี้ยงเด็กในเวลากลางวัน การให้นมแม่จะช่วยให้ลูกเจ็บป่วยน้อยลง และถึงแม้จะป่วยก็เป็นไม่นาน

2. **ผลดีต่อแม่** แม่ยังคงความรู้สึกที่ใกล้ชิดกับลูกไว้ได้ด้วยการสูดลูกมาสูดนมแม่ ผลจากการสูดนมแม่ทำให้มี "ฮอร์โมนแห่งความรัก" หลัง แม่จะรู้สึกผ่อนคลายเมื่อได้โอบกอดลูกอยู่ในวงแขน

3. **ผลดีต่อทารกวัยขวบ** การวิจัยพบว่า แม่ที่ยังคงให้นมแม่ในขวบปีแรก ลางานน้อยลงถึงร้อยละ 30 เนื่องจากลูกที่กินนมแม่เจ็บป่วยน้อยกว่า แม่จึงลางานน้อยกว่า

อยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จเราเมื่อต้องไปทำงาน

เพื่อป้องกันความยุ่งยากที่อาจเกิดขึ้นเมื่อไปทำงาน แม่ควรวางแผนไว้ล่วงหน้า ตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ ดังต่อไปนี้

ช่วงก่อนคลอด :

- พูดคุยกับแม่ที่เคยทำได้สำเร็จมาแล้ว
- ลากคลอดให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- หากคนช่วยสูดลูกเมื่อแม่ไปทำงาน หรือหาสถานเลี้ยงเด็กใกล้ที่ทำงาน
- เครื่องสูดที่ที่เหมาะสมจะใช้เป็นที่ปั๊มนมแม่ในที่ทำงาน

ช่วงหลังคลอดทันที :

- เริ่มต้นสูดนมแม่เร็วที่สุดหลังคลอด สูดบ่อยๆ และสูดให้ลูกไว้



ช่วง 4 สัปดาห์แรกหลังคลอด :

๑. ให้อุ้มลูกคนแม่อย่างเตี๋ยาโดยไม่ต้องให้หันมยื่นเสริม เพื่อให้ลูกดูดนมแม่จนจ่านาญ และช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้เกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่

ช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด :

๑. เป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุดที่จะเริ่มฝึกการป้อนน้ำนมแม่ที่บีบไว้ หัดบีบน้ำนมแม่เพื่อเก็บไว้ให้ลูก และเก็บน้ำนมไว้ล่วงหน้า

ช่วงอายุ 4-6 สัปดาห์นี้ น้ำนมแม่ที่บีบได้แล้วนั้นสามารถป้อนให้ลูก โดยให้ผู้ที่ช่วยเลี้ยงดูลูกเมื่อแม่ไปทำงานเป็นคนป้อน และแม่ต้องอย่ามาอยู่ใกล้ๆ ให้ลูกเห็น มิฉะนั้นลูกจะไม่ยอมรับนมแม่โดยวิธีอื่น เพราะจะรอคอยนมจากอกแม่

1. หัดป้อนด้วยถ้วย (cup feeding) คุณพ่อหรือพี่เลี้ยงก็ช่วยป้อนนมแม่ให้ลูกได้
2. ถ้าลูกไม่ยอมกินนมแม่จากถ้วยหรือไม่สะดวกที่จะป้อนด้วยถ้วย จำเป็นต้องใช้ขวดนม ให้ผู้มลูกในท่าที่แม่เคยอุ้มเมื่อให้นมแม่ เช่น ผู้แม่ให้กระชับชิดตัวคนอุ้ม นอนตะแคงหันหน้าเข้าหาบริเวณอก หัวสูงเล็กน้อย ควรใช้ขวดนมขนาดเล็กเพื่อถือได้ง่าย และใช้จุกนมที่ค่อนข้างนิ่ม ในระยะแรกๆ ที่ฝึกป้อนลูกนี้ ลูกอาจไม่ยอมดูดทันที ต้องใช้เวลาและความอดทน

เวลาดูแลลูกไปทำงานนอกบ้าน :

๑. อย่าเพิ่งหักโหมทำงานจนลืมเรื่องสุขภาพของตัวเอง คึมน้ำให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หักผ่อนเมื่อมีโอกาส

ก่อนไปทำงานให้อุ้มลูกดูดนมแม่เมื่อเข้าก่อน ระหว่างที่แม่อยู่ในที่ทำงาน ให้หาเวลาบีบน้ำนมแม่ออกเป็นระยะๆ ตามเวลาที่ลูกเคยดูด หรืออย่างน้อย



ในช่วงพักกลางวัน เก็บน้ำนมที่บีบได้ไว้ในกระติกน้ำแข็งหรือในตู้เย็น เพื่อให้ลูก
ได้กินในวันต่อๆ ไป

ถ้าที่ทำงานอยู่ใกล้บ้าน คุณแม่กลับบ้านมาให้ลูก suckนมแม่จากเต้าได้ใน
ตอนพักเที่ยง

ถ้าที่ทำงานอยู่ไกลบ้าน แต่มีสถานเลี้ยงเด็กในที่ทำงานหรือใกล้ที่ทำงาน
คุณแม่ นำลูกไปฝากเลี้ยงที่นั่นและไปให้ลูก suckนมแม่จากเต้าได้ตอนพักเที่ยง
คุณแม่ควรสอนพี่เลี้ยงเรื่องการป้อนน้ำนมแม่ด้วย เพื่อให้ลูกได้รับน้ำนมแม่
ตลอดขณะลูกอยู่ในสถานเลี้ยงเด็ก ช่วงเวลา 1-2 ชั่วโมงก่อนคุณแม่จะมารับ
ตอนเย็น ไม่ต้องให้พี่เลี้ยงป้อนนมให้ลูก เมื่อคุณแม่ไปรับ ลูกจะได้ suckนมแม่
จากเต้าได้ทันที

ในช่วงเย็นและตอนกลางคืนให้ลูก suckนมแม่จากเต้า เพื่อกระตุ้น
การสร้างน้ำนมให้คงอยู่ ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ควรให้ลูก suckนมแม่จากเต้า
เช่นเดียวกัน

คุณแม่และลูกจะเรียนรู้ซึ่งกันและกัน จะค่อยๆ ปรับเวลาเข้าหากัน จน
กระทั่งเป็นความเคยชิน เป็นความปกติของชีวิตแม่-ลูก ที่แม้คุณแม่ต้องทำงาน
นอกบ้าน แต่ก็สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างมีความสุข

ถ้าคุณแม่คุณแม่พร้อมทั้งคุณพ่อคุณแม่ได้วางแผนตั้งต้นเพื่อลูกน้อย
และปฏิบัติตามแนวทางที่ให้ไว้นี้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็ไม่ใช่อะไรที่ยากเกินไป

สิ่งสำคัญที่จะทำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วย
นมแม่พร้อมๆ กับทำงานไปด้วยได้อย่างดีคือ
ความเชื่อมั่นในคุณค่าของน้ำนมแม่ ความตั้งใจ
จริงของคุณแม่ การสนับสนุนและช่วยเหลือ
รวมทั้งการให้กำลังใจทั้งจากที่บ้านและที่ทำงาน



เทคนิคพิเศษในการให้นมแม่

กรณีที่ต้องไปทำงานนอกบ้าน หรือเวลาที่แม่ไม่สามารถให้นมลูกจากเต้าได้ แม่ยังคงสามารถให้นมลูกได้ด้วยการบีบน้ำนมให้ลูกกิน

การบีบน้ำนม

1. ระวังเรื่องความสะอาด ควรล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนผสม
2. ควรบีบน้ำนมในบรรยากาศที่สงบ ระหว่างที่บีบน้ำนมให้ฝึกถึงลูก คิดถึงผิวอุ่นๆ ของลูกที่เคยอุ้มลูตนมในอ้อมกอดหรืออุรูลูก
3. วางหัวแม่มือไว้ที่ขอบลานหัวนมและนิ้วมืออีก 4 นิ้วไว้ใต้เต้านมที่ขอบลานหัวนมเช่นกัน
4. กดนิ้วสันเข้าหาตัวแม่ แล้วบีบน้ำนมหัวแม่มือกับนิ้วทั้งสี่เข้าหากัน
5. คลายนิ้วที่บีบ แล้ววางนิ้วที่ตำแหน่งเดิม บีบเป็นจังหวะ ย้ายตำแหน่งที่วางนิ้วไปเรื่อยๆ เต้านมเพื่อบีบน้ำนมให้ออกจากกระเปาะน้ำนมทุกฝืน
6. บีบน้ำนมใส่ในภาชนะเก็บน้ำนม ภาชนะเก็บน้ำนมอาจเป็นแก้วหรือพลาสติกแข็งที่ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำไปต้มหรือนึ่ง



การเก็บรักษาบ้านแม่ที่บีบออกมาแล้ว

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



การนำบ้านแม่แช่แข็งออกมาใช้

1. ใ้ใช้น้ำนมที่เก็บก่อนแค่ต้องไม่เกิน 2-3 เดือนนับจากรวันที่บีบเก็บ
2. นำน้ำนมแช่แข็งออกวางไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา
3. เมื่อน้ำนมละลายแล้ว ถ้าต้องการให้ลูกกินนมเย็น ก็สามารถให้กินได้เลย แต่ถ้าต้องการให้น้ำนมอุ่นขึ้น อาจใช้น้ำร้อนที่ไม่วีรอนจัดเพื่อให้ น้ำนมคลายความเย็นลง
4. อย่านำน้ำนมแช่แข็งที่ละลายแล้วกลับไปแช่ใหม่



การป้อนด้วยถ้วย (cup feeding)

ประคองลูกให้อยู่ในท่าทรงตัวตรง หรือ
เครื่องนั้รเครื่องนอนบนคักของผู้ป้อน ถ้าลูกค้้น
มากอาจต้องพ้อตัวลูกให้แน่นหนา เพื่อ
ป้องกันลูกป้ดลูกแก้วจนเมหก ใส่น้ำนมแม่
ในถ้วยที่จะป้องประคองค้ิ่งถ้วย วางปากถ้วย
บนริมฝีปากล่างของลูก เอียงแก้วให้น้ำนม
สัมผัสริมฝีปากลูก ลูกจะจับน้ำนมแม่เข้าปาก
เอง ใ้เวลาลูกได้พักเป็นระยะ อย่าเทน้ำนม
เข้าปากลูกเพราะลูกอาจสำลักได้



အလုပ်

ပုံစံ



“กริ่ง...กริ่ง...”

“ฮิลลีสี่คะ ศสีกานแม่ค่ะ”

“ฮิลลีสี่คะ ขอถามเรื่องลูกไม่ยอมพูดแม่ค่ะ” คุณอนุสรณ์ คุณแม่ยังสาว

วัย 26 ปี โทรมาด้วยน้ำเสียงแสดงความร้อนใจ

“ลูกอายุเท่าไร และคลอดปกติครบกำหนดไหมคะ”

“4 เดือนแล้วค่ะ คลอดครบกำหนดปกติค่ะ ว่าที่จริงแล้วน้องบ๊วรงไม่ค่อย
ได้แม่ขึ้นเสยและคะนอกจากแม่แม่ เขามีคนอื่นนี่คือคนที่ 2 ก็ยังพูดได้ดี อยู่ๆ ก็ไม่
ยอมพูด เขาแค่ร้องก่าเดียวไม่รู้จะทำอย่างไรแล้วค่ะ” น้ำเสียงเริ่มจะเครียดๆ

“ใจเย็นๆ ค่ะคุณแม่ ค่อยๆ ดูไปที่ละอย่างนะคะ เขานี้ต้องมีอาการคัดจมูก
น้ำมูกไหล ตัวร้อน หรือยังไม่สบายบ้างไหมคะ” อย่างแรกที่ต้องดูคืออาการเจ็บป่วย
ถ้ามีน้ำมูกอุดตันจมูกทำให้หายใจไม่สะดวกเวลาพูดนะคะ หรืออาจมีแผลในปาก
ทำให้ไม่เอียงปากพูดเพราะเจ็บในปาก

“ไม่มีเลยคะ เสียงหายใจไม่มีครืดคราด ของดูในปากเขาก็สะอาดดีไม่มี
แผลร้อนในอะไรเลย” คุณแม่ผู้ช่างสังเกตเล่า



“ถ้าลูกปกติ ก็ต้องมาอยู่ที่ตัวคุณแม่บ้างล่ะล่ะ มีอะไรที่เปลี่ยนไปจากเดิมบ้างที่ทำให้ลูกไม่คุ้นเคย เช่น กินยาหรืออาหารแปลกๆ หรืออาหารรสจัดที่ได้เครื่องเทศมากหรือเผ็ดๆ พวกนี้ทำให้รสหรือกลิ่นของน้ำนมแม่เปลี่ยนไป บางทีตัวคุณแม่เองไปใช้แป้ง สบู่ หรือน้ำหอมกลิ่นใหม่ๆ ทำให้กลิ่นตัวไม่เหมือนเดิม ลูกก็จะไม่คุ้นแม่ได้เช่นกัน”

“ใช่โห เด็กตัวเล็กๆ แต่มีเขาจะจำกลิ่นขนาดว่ากลิ่นไหนก็ได้เลยหรอคะ เอ... อาหารเมื่อวานก็กินของเดิมๆ นะคะ ยาก็ไม่ได้กิน ด้... แต่มีอย่างหนึ่งล่ะที่เปลี่ยน เพราะเมื่อลูกที่ใส่หลังคลอดเหลือเกินแล้ว หลวมๆ สู้อ่างๆ วันนี้ก็เลยเอาชุดใหม่ๆ ชุดสีขาวใส่ล่ะ โธ่ฉันก็ใช้ตัวใหม่”

คุณแม่ค่อยๆ ถ่าลับเรื่องราว

“คุณแม่คงต้องกลับไปคืนเสื้อเดิมๆ มาใส่ก่อนแล้วล่ะล่ะ โธ่ฉันก็ใช้กลิ่นเก่า ลูกชิว่าน้องปรางจะกลับมาสูดนมแม่ใหม่”

“ขอบคุณมากค่ะ แล้วจะโทรมาแจ้งผลให้ทราบนะคะ”

คุณอนุสรณ์จบการสนทนาด้วยน้ำเสียงที่แจ่มใสขึ้น

วันรุ่งขึ้น คุณอนุสรณ์โทรศัพท์มาแต่เชื่อว่าหลังจากกลับไปใส่เสื้อผ้าเดิมๆ เด็กใช้โธ่ฉันใหม่ น้องปรางผู้คุ้นเคยกับกลิ่นเดิมๆ ของแม่ก็ได้หันมาซุกใช้อกแม่และยอมสูดนมแม่เหมือนเดิมแล้ว

ถ้าคุณแม่พบว่าอยู่ดีๆ ลูกไม่ยอมสูดนมแม่เอาตื้อๆ ทั้งๆ ที่ลูกไม่เจ็บป่วยเป็นอะไร ก็อาจเป็นไปได้ว่าน้ำนมแม่หรือกลิ่นตัวแม่มีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติไปจากเดิม เมื่อแก้ไขเสียลูกก็จะกลับมากินนมแม่ได้เหมือนเดิมดังเช่นกรณีตัวอย่างนี้



คลินิกนมแม่ เป็นสถานที่ให้คำปรึกษามแก่คุณแม่หลังคลอดที่มีข้อสงสัยเรื่อง การให้นมแม่ โดยทั่วไปจะมีบริการทั้งการตอบปัญหาทางโทรศัพท์และการช่วยเหลือแนะนำเป็นรายบุคคล ขณะนี้กระทรวงสาธารณสุขสนับสนุนให้ทุกโรงพยาบาลจัดตั้งคลินิกนมแม่ เพราะเมื่อแม่กลับบ้านมักมีปัญหาที่ไม่รู้จะปรึกษาใคร บางครั้งแม่มีปัญหาร้ายๆ ก็ทำให้แม่ที่อ่อนแอต้องถูกตัวจนแม่ไม่อย่างน่าเบื่อเลย

ตัวอย่างข้างต้นเป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นที่คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (โรงพยาบาลแม่และเด็ก) ศูนย์อนามัยที่ 10 จ.เชียงใหม่

ต่อไปนี้ถ้าคุณแม่มีปัญหาใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าลังเลที่จะปรึกษาศูนย์นมแม่ในโรงพยาบาลที่คลอด หรือโรงพยาบาลอื่นที่มีบริการเช่นนี้ (ดูรายละเอียดท้ายเล่ม)



มีปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ปรีक्षाได้ที่นี่

ขอเรียนเชิญคุณแม่หรือผู้สนใจ โทรศัพท์ปรึกษาคุณเรื่องเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ได้ที่ คลินิกนมแม่ ในโรงพยาบาลเหล่านี้

กรุงเทพมหานคร นนทบุรี

โรงพยาบาลศิริราช โทร. 0 2419 7000 ต่อ 5994, 5995
ต่อ 0 2254 8945

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

(โรงพยาบาลเด็กเดิม) โทร. 0 2248 1250-8 ต่อ 5002

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

โรงพยาบาลราชวิถี โทร. 0 2248 3213-4

สถาบันบำราศนราดูร นนทบุรี โทร. 0 2591 1168-79

วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและราชวิทยาลัย โทร. 0 2241 2738

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

โรงพยาบาลภูมิพล โทร. 0 2531 1979-90

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

โรงพยาบาลหลวงพ่อองค์ดำ สุทธิพงษ์ สุโขทัย โทร. 0 2429 3574-81

โรงพยาบาลสมพรรัตนราชานี โทร. 0 2517 4270-9
ต่อ แผนกสาธิตสัมพันธแม่-ลูก

โรงพยาบาลทองหล่อ โทร. 0 2988 4097-8, 0 2543 1307, 0 2543 1150



โรงพยาบาลเม็ดยี่สิบ	โทร. 0 2353 9799
โรงพยาบาลตากกระบัง กรุงเทพมหานคร	โทร. 0 2326 9995 0 2326 7711, 0 2326 7232
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช	โทร. 0 2675 5000, 0 2210 9999 ต่อ 10225-6 (แผนก/การเวชกรรม)

ต่างจังหวัด

ศูนย์อนามัยที่ 4 จังหวัดราชบุรี	โทร. 0 3233 7509, 0 3231 0368
ศูนย์อนามัยที่ 5 จังหวัดนครราชสีมา	โทร. 0 4430 5132
ศูนย์อนามัยที่ 6 จังหวัดขอนแก่น	โทร. 0 4324 3210, 0 4333 7985
ศูนย์อนามัยที่ 8 จังหวัดนครสวรรค์	โทร. 0 5625 5451, 0 5632 5083-5
ศูนย์อนามัยที่ 10 จังหวัดเชียงใหม่	โทร. 0 5327 6856
ศูนย์อนามัยที่ 12 จังหวัดฉะเชิงเทรา	โทร. 0 7321 4200
โรงพยาบาลจังหวัดสิงห์บุรี	โทร. 0 3652 1445-8, 0 3652 2507-11
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูธร จังหวัดอุตรดิตถ์	โทร. 0 3552 3394-95
โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี	โทร. 0 3932 4975-84 ต่อ 3435
โรงพยาบาลอานันทมหิดล 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
โรงพยาบาลการราชเวชวิทยารัตนาธิเบศร์ จังหวัดน่าน	โทร. 0 7534 2018-17, 0 7534 2020
โรงพยาบาลพิษณุ จังหวัดพิษณุ	โทร. 0 7461 3008
โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชอริยวิมล จังหวัดอุตรดิตถ์	โทร. 0 3553 1077



สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เจเนอราล

1001

สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

- สนับสนุนการรณรงค์ในการช่วยให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตั้งแต่แรกเกิด
- สนับสนุนให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเต็มตัว 4-6 เดือน และให้กินนมแม่ต่อจนอยู่กับทารกที่เหมาะสมตามวัยจนเข้าขวบปีที่ 2
- สนับสนุนกิจกรรมอาสาสมัครอย่างน้อย 10 วัน ขององค์การอนามัยโลก ในโรงพยาบาลสามชั้นพื้นแม่-ลูกต่างๆ
- สนับสนุนให้โรงพยาบาลมีการช่วยเหลือให้ทารกที่ป่วยรวมทั้งทารกที่คลอดก่อนกำหนดได้สัมผัสนมแม่ได้ ตลอดจนมีคลินิกให้คำปรึกษาปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- สนับสนุนให้มีการปฏิบัติพิเศษแก่ทารกที่ทราบว่าตัวทารกขาดอาหารทารก และเด็กเล็ก และแม่มีบทบาทที่เกี่ยวข้องอย่างเคร่งครัด
- สนับสนุนให้สถานศึกษา สถานรับเลี้ยงเด็กกลางคืน สถานศึกษาที่รับนักเรียนและอนุญาตให้แม่เลี้ยงลูกหรือพิทักษ์นมแม่ เพื่อให้แม่สามารถเลี้ยงนมแม่ได้ต่อเนื่อง
- สนับสนุนให้มีการปฏิบัติพิเศษกรณีของการขาดของร้การทารก ลูกจ้างประจำ คือ ลาคลอดได้ 90 วัน โดยได้รับเงินเดือน และมีสิทธิลาคลอดต่อเนื่องสูงสุดได้ถึงไม่เกิน 150 วันต่อไม่เกินเงินเดือน
- สนับสนุนให้ลูกจ้างได้รับเวลาลาตามกฎหมายแรงงานอย่างจริงจัง คือ ลาคลอดได้ 90 วัน โดยได้รับเงินเดือนจากนายจ้าง 45 วัน และจากประกันสังคม 45 วันต่อลา
- สนับสนุนให้บริษัท อ่างร้าน ที่สาธารณะ มีจุดที่แม่สามารถจะให้นมลูกได้ถ้าจะขอ หรือสามารถปั๊มนมที่บริเวณนี้ได้

เว็บไซต์ www.thaiaim.com หรือ www.thaiaim.com และ www.thaiaim.com และ www.thaiaim.com และ www.thaiaim.com



“คุณหมอบอกกว้างว่าน้ำนมแม่มีประโยชน์สูงสุด
 สำหรับทารก เป็นเพื่อรวมคุณเข้ากับทารกทุกอย่าง
 และเป็นภูมิคุ้มกันให้กับลูกด้วย ลูกจะไม่ป่วย ซึ่งจริงแล้วนะ
 นื่องเมื่ออายุ ๖ เดือนแล้วถึงกับนมแม่อยู่ ไม่เคยป่วยเลย
 จนถึงปัจจุบันนี้ ไม่เคยเป็นหวัดเลย ท้องก็ไม่เคยเสีย
 ...กว้างจะบอกให้ลูกกินนมจากสัตว์เขา เพราะลูกจะมองตาเขา
 สัมผัสเขา และเขาจะได้คุยกับเขาไปตลอดเวลา
 ...ลูกพี่มาก กว้างกอดเขาทุกวัน
 เวลาที่กว้างโอบเขา รู้สึกมีความสุขมาก
 กว้างรู้ว่าเขาบอญ่มากและเป็นเด็กขารวมได้ พัฒนาการ
 แล้วกว้างก็มีความสุข น้ำหนักลดและหุ่นตัวที่เร็วมาก”

นางชนก งามไฉน (กวาง)



ศูนย์คุณ
 คุณแม่และคุณพ่อคุณแม่ที่มี
 ใจดีและรักลูก

ศูนย์คุณ