

เสวนาสายใยรักนมแม่ Café 13

“อุ้ม ดูด บีบ เก็บ”

ณ โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์

วันอาทิตย์ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2556

วิทยากร

- พญ.ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล กุมารแพทย์ โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์
- อาจารย์มีนะ สบสมัย ผู้เชี่ยวชาญนมแม่ โรงพยาบาลสมิติเวช
- ดร.มล.จันทน์กฤษณา ผลวิวัฒน์ (ดำเนินรายการ)

ถาม-ตอบ ช่วงเสวนา

ถาม: ช่วง แรกคลอดลูกทานนมแม่แล้วท้องเสีย เกิดจากอะไร?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) การทานนมแม่แล้วท้องเสีย ถือเป็น หนึ่งในเรื่องที่คุณแม่หลายคน เข้าใจผิด เพราะอุจจาระของเด็กที่ทานนมแม่จะไม่น่าเป็นก้อน เหมือนเด็กที่ทานนมผสม แม่บางรายอาจไม่เข้าใจ ทำให้เปลี่ยนจากการทานนมแม่เป็นนมผสมแทน ทำให้เด็กเสียโอกาสที่จะทานนมแม่ต่อ แต่ถึงแม้ว่าเด็กจะท้องเสียจริง ซึ่งอาจเกิดการไ้ ดับเชื้อ โรคเข้าสู่ร่างกาย การทานนมแม่เข้าไปจะทำให้ได้สาร หรือภูมิคุ้มกันที่จะป้องกันการอักเสบติดเชื้อหลายอย่าง ทำให้อาการท้องเสียของเด็กหายเร็วขึ้น

ถาม: ลูกอายุ 1 เดือน เต็มให้ทานนมผสมร่วมกับนมแม่ ต่อมาเปลี่ยนเป็นนมแม่ล้วน แต่ลูกไม่ถ่ายมา 5 วันแล้ว ถือว่าปกติหรือไม่ และต้องนานเท่าไรจึงจะถือว่าผิดปกติ ต้องพาไปพบแพทย์?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) เด็กอายุ 1 เดือน หากสังเกตพบว่า พอทานนมแม่แล้วเขาถ่ายออกมานิดเดียว ก็ถือว่าถ่ายแล้ว เมื่อพิจารณาควบคู่กับการปัสสาวะ หากปัสสาวะบ่อยก็ถือว่า ปกติ เพราะเด็กกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่สามารถดึงสารอาหารในนมแม่ไปใช้ได้หมด ทำให้ถ่ายน้อย ซึ่งส่วนใหญ่จะพบในเด็กอายุมากกว่า 1 เดือนไปแล้ว

(อาจารย์มีนะ) มีความเป็นไปได้ แต่ไม่ พบบ่อยนัก ในเด็กบางรายไม่ถ่าย 7 วันเลยก็มี แต่อย่างไรก็ตามให้คุณแม่คอยสังเกตอาการลูกว่า ลูกมีอาการอึดอัด ถ่ายลำบาก อุจจาระแข็งหรือไม่ สำหรับภรรยาของคุณแม่ท่านนี้ อาจเป็นไปได้ว่าเด็กกำลังปรับตัวให้เข้ากับนมที่ทานเข้าไป หากเด็กยังมีอาการปกติ สุขสบายดีเป็นปกติ ปัสสาวะบ่อยเป็นปกติ ไม่มีปัญหาเรื่องอึดอัด หรือซึม ก็คิดว่าไม่มีปัญหาอะไร

ถาม: โดยเฉลี่ยแล้ว นมแม่ที่ผลิตออกมาจะเพียงพอสำหรับลูกจนถึงอายุ 2 ขวบหรือไม่?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) เรื่องของนมแม่เป็นเรื่องของดีมานด์ ซัพพลาย กล่าวคือ เมื่อไหร่ก็ตามที่มีการดูดจากเต้า หรือการเอาน้ำนมออกจากเต้า ร่างกายก็就会有การผลิตน้ำนมอย่างต่อเนื่องไม่ มีวันหมด แต่ในกรณีที่มีการดูดน้อยลง นมก็จะผลิตน้ำนมน้อยลงตามไปด้วย ดังนั้น คุณแม่ท่านไหนที่มีความตั้งใจว่า อยากจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนลูกอายุได้ 2 ขวบ ก็ต้องขยัน และกระตุ้นการสร้างน้ำนมด้วยการเอาน้ำนมออกทุก ๆ 3 ชั่วโมงอย่างสม่ำเสมอ

ถาม: นมแม่ยิ่งให้ลูกดูดนานเท่าไร ความเข้มข้นยิ่งลดน้อยลงจริงหรือไม่?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) สารอาหารในนมแม่สำหรับเด็กที่โตแล้ว จะมีปริมาณ โปรตีนเยอะกว่า นมแม่สำหรับเด็กแรกเกิด - 6 เดือน เพราะโปรตีนเป็นสารที่เป็นภูมิคุ้มกันสำหรับลูก ฉะนั้นปริมาณจะเพิ่มขึ้นในช่วงที่เด็กต้องการภูมิคุ้มกันที่สามารถเอาไปใช้ได้เลย นั่นคือช่วงหลัง 6 เดือนไปแล้ว ฉะนั้นนมแม่ที่ผลิตออกมาในช่วงที่เด็กอายุมากกว่า 6 เดือนหรือ 1 ปีไปแล้ว คือ การให้ภูมิคุ้มกันเพื่อทำให้เด็กสามารถดึงมาใช้เพื่อปกป้องตัวเองได้ตลอดเวลา ลักษณะของน้ำนมที่มีโปรตีนเยอะจะใส ส่วนน้ำนมที่มีสีขุ่นจะมีไขมันมาก เพราะฉะนั้นกระบวนการลักษณะนี้จะเกิดขึ้นตลอดเวลาในร่างกายของคุณแม่ ลักษณะของน้ำนม ทุกเวลา ทุกนาที ที่มีการผลิตน้ำนม จะมีการเปลี่ยนแปลงตามอายุของลูก แต่คุณค่าของนมแม่ไม่ว่าจะใสหรือขุ่น ไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลง

ถาม: ในช่วงที่คุณแม่ไม่สบาย เป็นหวัด เชื้อโรคจะติดลูกผ่านน้ำนมหรือเปล่าครับ?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) ในร่างกายของมนุษย์มีระบบภูมิคุ้มกันที่จะมาทำลายเชื้อโรคต่าง ๆ ที่จะทำให้ไม่สบายอยู่แล้ว ในกรณีที่คุณแม่ให้นมลูกไม่สบาย ร่างกายของคุณแม่จะสร้างภูมิขึ้นมาต่อต้านกับเชื้อโรคนั้น ๆ การที่ลูกดูดนมจากแม่ที่เป็นหวัด สามารถทำได้ โดยไม่เป็นปัญหา ไต ๆ และนอกเหนือจากนั้น เด็กยังจะได้ภูมิคุ้มกันที่แม่สร้างขึ้นมาเพื่อปกป้องตัวเอง ผ่านทางน้ำนมด้วย ดังนั้นขอ ให้มั่นใจว่า หวัดไม่สามารถติดต่อกันทางนมแม่ แต่จะติดต่อกันในกรณีที่คุณแม่ไอหรือจามรดลูกเท่านั้น ตรงนี้ให้ระวัง หรืออีกกรณีที่คุณแม่ป่วยและต้องกินยา ก็ไม่ต้อง เป็นกังวลมาก และไม่ต้องงดให้นมลูก เพราะปริมาณสารเคมีต่าง ๆ ที่อยู่ในตัวยาที่คุณแม่กินเข้าไปจะสามารถผ่านทางน้ำนมได้เพียง 1 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น และเพื่อความสบายใจขอให้ออกคุณหมอ ด้วยว่า กำลังให้นมลูกอยู่ คุณหมอจะได้จัดยาที่เหมาะสมให้กับคุณแม่ได้

ถาม: มีความจำเป็นต้องผ่าคลอด แต่ก็อยากให้ลูกมา กระตุ้นการดูดตั้งแต่ชั่วโมงแรกหลังคลอดจะสามารถทำได้หรือไม่?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) ทำได้ค่ะ เพราะแม้ว่าจะผ่าคลอด ก็จะมีวิธีที่จะเอาลูกเข้าเต้าดูดนมได้โดยไม่กระทบกระเทือนกับแผลผ่าคลอดของคุณแม่ และถึงแม้ว่าคุณแม่จะไม่ได้ให้ลูกดูดนมตั้งแต่ชั่วโมงแรกหลังคลอด ก็ไม่ต้องกังวลเร็วที่สุดเมื่อไหร่ก็ได้ทั้งนั้น ไม่ได้เป็นปัญหา ขอให้ยึดหลักที่ว่า เริ่มเมื่อไหร่ก็ได้ที่แม่พร้อมและลูกพร้อม

ถาม: เต้าคัด คล้ำดูเป็นก้อนโตแข็ง ๆ เป็นอาการของท่อน้ำนมอุดตันหรือไม่?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) เป็นอาการที่แสดงว่า อาจมีนมบางส่วนที่ค้างอยู่แล้วดูดออกไม่หมด เบื้องต้นลองแก้ไขด้วยการ เปลี่ยนท่าให้นมโดยกำหนดให้คางของลูกไปกดบริเวณที่เป็นก้อนโต หรืออาจต้องใช้การนวดช่วยสลายก้อนนั้นควบคู่ไปด้วย

(อาจารย์มีนะ) การมีน้ำนมเต็มเต้า ก็จะมีระยะของมัน เช่น ในระยะ แรกหลังคลอดวันแรก ๆ น้ำนมจะสร้างได้เพียง 25 ซีซีต่อวัน และค่อย ๆ สร้างเพิ่มมากขึ้นจากการที่ลูกดูดกระตุ้นมากขึ้น ส่วนการกระบวนกรที่ทำให้เต้านมคัดเกิดได้จากการที่เต้านมเพิ่มปริมาณการผลิตเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ หาก มีการระบายออกก็จะรู้สึกเบาและโล่ง แต่หากมีการระบายออกแต่ไม่หมดก็ จะเกิดการสะสม ส่วนที่สะสมก็จะมีไขมันตกตะกอนนอนกัน หากมีการสะสมนาน ๆ ก็จะเป็นก้อนแข็งขึ้น ๆ

ในกลุ่มคุณแม่ที่เต้านมคัด จะรู้สึกว่าเต้านมหนักก่อน ตึง สัมผัสไม่ได้ และแข็ง ซึ่งเป็นเรื่องผิดปกติ สามารถเกิดขึ้นได้ และแก้ไขได้ง่าย ๆ คือ เมื่อไหร่ที่น้ำนมระบายออก อาการเหล่านี้หายหมด แล้วลูกจะเป็นคนที่ดูดได้ดีกว่า ใช้เครื่องปั๊ม เพราะปริมาณที่เครื่องปั๊มบีบออกมาได้คิดเป็น 30 เปอร์เซ็นต์ของลูกดูดเท่านั้นเอง หากจะแก้ปัญหานี้ ขอเพียงเอาลูกมาดูดบ่อย ๆ เท่าที่จะ ทำได้ จนเกลี้ยงเต้า ในกรณีที่เป็นก้อนโตแข็ง ๆ ดูดไม่ออก ก็อาจจะใช้วิธีการนวดประคบช่วยก็ได้

ถาม: จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกดูดนมเกลี้ยงเต้าแล้ว?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) ต้องอาศัยการคาดเดาเอาเองว่า เกลี้ยงหรือไม่เกลี้ยงเต้า เพราะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถมองเห็นได้ และ วิธีการสังเกตว่า น้ำนมเกลี้ยงเต้า หรือไม่ ลองใช้มือบีบดู หากไม่มีน้ำนมสีขาวไหลออกมา ก็แสดงว่าหมดแล้ว หรือใช้วิธีการสังเกตเอาว่า เวลาที่ลูกยังไม่ได้กิน เต้า นมจะค่อนข้างหนักและตึง พอลูกดูดไปสักพักก็จะรู้สึกว่าเต้านมเบาและโล่ง ก็แสดงว่าหมดแล้ว แต่ถามว่าจะเกลี้ยงเต้าเลยไหม ไม่เกลี้ยง เพราะน้ำนมจะมีการผลิตอยู่ตลอดเวลา

ช่วงถาม-ตอบ

ถาม: จะเตรียมตัวอย่างไร หากจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 100 เปอร์เซ็นต์?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) การเตรียมตัวที่ดี คือ การทำตามปกติ ไม่ต้องมีการเตรียมตัวอะไรทั้งสิ้น ทุกอย่างจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เมื่อถึงเวลา แต่สิ่งหนึ่งที่คุณแม่อาจเตรียมพร้อมก่อน ได้ คือ หมั่นหาความรู้และประสบการณ์จากการอ่านหรือถามคุณแม่ที่มีประสบการณ์ และอาจหัดตรวจเต้านมด้วยตนเอง เพื่อให้รู้สภาวะเต้านมของตัวเองว่าในช่วงปกติเป็นอย่างไร และช่วงผิดปกติเป็นอย่างไร ในคุณแม่บางรายอาจเป็นกังวลเรื่องหัวนม สั้นบ้าง บอดบ้าง หรือหัวนมบุ๋มลงไป ก็ไม่ต้องเป็นกังวลเพราะ สามารถแก้ไขได้

ถาม: คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรหรือไม่ที่จะกระตุ้นน้ำนมก่อนคลอด ถ้าควรทำตั้งแต่ท้องกี่เดือน?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) ในกรณีที่ตั้งครรภ์ไม่กี่เดือน ไม่แนะนำให้กระตุ้น เพราะจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดได้ แต่ในกรณีที่คุณแม่มีอายุครรภ์ 38-39 สัปดาห์แล้ว มดลูกเริ่มมีการหดตัวแล้ว ก็อาจจะ คลึงหัวนมกระตุ้นเบา ๆ ได้ แต่อย่างไรก็ตามการกระตุ้นน้ำนมก่อนคลอดไม่มีผลอะไรเท่าไร แต่จะมีผลมากประมาณ 2-3 วันหลังคลอด ซึ่งถือเป็นช่วง ที่คุณแม่จะต้องให้ลูก มาดูดกระตุ้น เพราะแม้ว่าก่อนคลอดคุณแม่จะเตรียมตัวมาดีไหน แต่ พอหลังคลอดคุณแม่ไม่ได้เอาลูกมากัดกระตุ้นด้วยการดูดบ่อย ๆ ก็ไม่เป็นผล ฉะนั้นไว้กระตุ้นตอนคลอดแล้วดีกว่า

ถาม: ตั้งครรภ์ได้ 3 เดือนแล้ว มีอาการเสียนมดลูกอยู่บ่อย ๆ เกิดจากอะไรคะ?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) อาการเสียนมมักเกิดจากการที่มดลูกบีบตัวและมีลมอยู่ในท้อง และจะดีขึ้นเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น ทั้งนี้ตามปกติ มดลูกจะมีการปรับตัวด้วยการ บีบตัวอยู่เรื่อย ๆ โดยเฉพาะในช่วงแรกของการตั้งครรภ์อยู่แล้ว

ถาม: อาหารที่แม่ทานตอนท้องจะมีผลต่อลูกตอนเกิดหรือไม่ เช่น ปลาดิบ ทานตอนตั้งท้องได้หรือไม่?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) ใช่ ในอาหารบางชนิด เช่น อาหารที่ทำให้แม่มีภาวะเลือดจาง คุณแม่ต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอ และต้องได้รับธาตุเหล็กเพื่อไปช่วยทำให้แม่มีการผลิตเม็ดเลือดแดงมากขึ้น เพราะตามปกติคนไทยเป็นกลุ่มคนที่มีปริมาณเม็ดเลือดแดงน้อยอยู่แล้ว เราจึงมีความจำเป็นต้องทานอาหารที่มีผักใบเขียวเยอะหน่อย กินอาหารที่มีธาตุเหล็กเยอะขึ้น กินวิตามินซีที่จะทำให้เราเอาสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ได้

ประเด็นต่อมา เรื่องการทานนมวัวเยอะ ๆ จะทำให้ไขมันนมวัวที่ทานเข้าไปในปริมาณมาก ๆ เกิดการสะสมในตัวของคุณแม่ตั้งแต่ขณะตั้งครรภ์ และเมื่อคลอดลูกและให้นมลูก ก็อาจจะไปกระตุ้นให้เกิด

อาการภูมิแพ้ในลูกได้เช่นกัน ดังนั้นขอให้ระมัดระวังและทานแต่พอดี ส่วนเรื่องของปลาดีบไม่อยากจะให้ทาน เพราะอาจมีพยาธิที่มีโอกาสเจอได้ในปลาดีบ แต่หลังจากคลอดแล้ว ก็สามารถทานได้ตามปกติ

(คุณหมอศิริพัฒนา) เรื่องอาหาร อยากให้คุณแม่ทานให้มีความหลากหลาย พยายามอย่าเน้นทานอาหารหมูเด้ง หมูหนึ่งมากเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกายของแม่ ได้รับสารอาหารนั้นอยู่บ่อย ๆ อยู่เรื่อย ๆ ทำให้เกิดการสะสมและส่งผ่านไปถึงลูกทางน้ำนมได้

ถาม: แม่ที่กำลังให้นมลูก ทานน้ำเย็นหรือน้ำแข็งได้หรือไม่? และความเชื่อที่ว่าทานเย็นแล้วน้ำนมจะไม่ค่อยไหลจริงหรือไม่?

ตอบ: **(คุณหมอศิริพัฒนา)** ทานได้และไม่มีผลอะไรกับการไหลมากไหลน้อยของน้ำนม เพราะการทานน้ำไม่ว่าเย็นหรือร้อน เมื่อเข้าไปเจอกับอุณหภูมิของร่างกาย 37 องศา น้ำเย็นก็จะถูกทำให้มีอุณหภูมิเท่ากับอุณหภูมิร่างกายตามปกติ

ถาม: ต้องผ่าคลอด เกรงว่าจะมีน้ำนมไม่พอเลี้ยงลูกทำอย่างไรดี?

ตอบ: **(อาจารย์มีนะ)** ขอให้ยึดหลักการดีมานด์ ซัพพลายไว้ ถ้าอยากให้น้ำนมไหลดี ก็ต้องดูบอบ ๆ สำหรับคุณแม่ คุณแม่ที่ไม่ได้คลอดตามธรรมชาติ คือ ผ่าคลอด การมาของน้ำนมอาจช้ากว่าปกติ ประมาณ 24 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น แต่ก็ยังเป็นกระบวนการเดียวกัน คือ เมื่อลูกพร้อมแม่พร้อมก็ให้ลูกกินนมได้ทันที ในระยะ 2-3 วันแรกขอให้ลูกกินจากเต้าทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง ทั้งกลางวัน กลางคืน ทำเช่นนี้ให้สม่ำเสมอ และบ่อยพอ น้ำนมก็จะมา และมีเพียงพอสำหรับเลี้ยงลูกเอง

ถาม: ลูกอายุ 3 เดือน เป็นเต็กนมแม่ แต่รู้สึกว่าจะมีลมในท้องเยอะ แม่ทุกครั้งที่กินนมเสร็จจะจับเรอแล้ว แต่ก็ยังรู้สึกว่ามีลมในท้องอยู่จะทำอย่างไรดีคะ?

ตอบ: **(คุณหมอศิริพัฒนา)** เด็กแต่ละคนจะมีปฏิกริยากับอาหารที่คุณแม่ทานเข้าไป ต่างกัน เช่นอาหารบางอย่าง อาจทำให้เกิดลมในท้องของเด็กบางคน แต่ในขณะที่เด็กบางคนไม่เป็น ขอให้คุณแม่สังเกตอาการลูกตัวเองดูว่า ในช่วงที่ลูกมีลมในท้องเยอะ คุณแม่ทานอะไรเข้าไปบ้าง หากใช้ก็ ให้ลดการทานอาหารอาหารประเภทนั้นลง หรืออีกกรณีหนึ่ง คือ เด็กได้นมส่วนหน้าเข้าไปมาก ก็จะทำให้มีน้ำนมอยู่ในท้องเยอะ และการย่อยแล็กโตส อาจไม่สมบูรณ์ พอผ่านเข้าไปในลำไส้ก็อาจเกิดการบวม และเกิดแก๊สขึ้นมาได้ คุณแม่ก็อาจต้องสังเกตดู ว่า ถ้าใช้ ก็ให้คุณแม่บีบน้ำนมส่วนหน้าออกก่อน แล้วให้ลูกทานนมส่วนหลังแทน ก็จะช่วยลดลมในท้องลงได้

ถาม: ลูกไม่ค่อยชอบทานนมเย็นที่ออกจากตู้เย็น ถ้าจะซื้อเครื่องอุ่นนมมาใช้จะทำให้คุณค่าของนมลดลงไปหรือไม่?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) เครื่องอุ่นนมจะมีหลายอุณหภูมิให้เลือกใช้ หากคุณแม่ตั้งอุณหภูมิสูงเกิน 37 องศาเมื่อไหร่ สารอาหารที่มีคุณค่าต่าง ๆ ก็จะถูกทำลายไป หมอขอแนะนำว่าไม่ควรใช้เครื่องอุ่นนม แต่ให้ใช้น้ำปกติแช่ให้มึนค๋อย ๆ คลายความเย็นลงจะดีกว่าการใช้เครื่องอุ่นนม

ถาม: หลังคลอดควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) ทำตัวให้สบาย เพราะชีวิตก่อนคลอดและหลังคลอดจะแตกต่างกันมาก ต้องทำใจอย่างเดียว เพราะหลังคลอดคุณแม่จะไม่สามารถนอนได้เต็มตื่นอีกต่อไป สิ่งสำคัญก็คือ ไม่มีอะไรที่ทำไม่ได้ หากคุณแม่ลงมือทำ มันเป็นการเรียนรู้จากการลงมือทำ และปัญหาต่าง ๆ ที่เราเจอ ก็อาจเป็นปัญหาที่ไม่มีใครเจอเหมือนเรา ดังนั้นเราต้องอาศัยการสังเกต เรียนรู้ และปรับตัวเข้าหาลูกของเรา

ถาม: เด็กร้องไห้บอกอะไรได้บ้าง?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) บอกได้หลายอย่างมาก และขอคุณแม่อย่าได้คิดแทนเด็ก เพราะความคิดของผู้ใหญ่ที่เห็นเด็กร้องไห้ คือ ความเจ็บปวด หรือหิว แต่การร้องไห้ของเด็กเล็ก มันคือการสื่อสาร หรือการพูดจาของเด็กที่อยากจะบอกความต้องการของเขาให้แม่รู้ ดังนั้นแม่ต้องเป็นคนช่างสังเกต และตอบสนองต่อสารที่เขาสื่อให้แม่รู้ได้อย่างถูกต้อง

ถาม: ควรให้นมแม่นานกี่เดือนจึงจะเหมาะสม?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) นาน 2 ปี หรือมากกว่านั้น ตามประกาศของ WHO

(อาจารย์มีนะ) ในเบื้องต้นขอให้นมแม่ล้วนนาน 6 เดือนก่อน อย่างพึงวางแผนยาว เพราะมันจะทำให้คุณแม่ถอดใจอยู่เป็นระยะ ๆ และหากมีปัญหาข้อใจอะไรให้หาคนช่วย และที่สำคัญเวลาให้นมแล้วอย่าปล่อยให้เจ็บหัวนมทุกครั้ง และอยากให้เรางอยู่ตลอดเวลาว่าลูกกินนมได้หรือไม่ หรืออะไรที่เป็นคำถามแล้วยังไม่ได้คำตอบอย่าทิ้งไว้ในใจเรา ให้รีบแก้ปัญหา ก่อนที่จะเป็นปัญหาเรื้อรังยากที่จะแก้ไข

ถาม: ถึงแม้ลูกจะโตขึ้น คุณค่าของน้ำนมแม่ก็ไม่ได้ลดลง ถูกต้องหรือไม่?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) ใช่คะ โดยเฉพาะ ในช่วงที่ลูก โตขึ้น นมแม่จะเป็นภูมิคุ้มกันเรื่องของการอักเสบติดเชื้อได้เป็นอย่างดี

ถาม: จะเตรียมตัวอย่างไรที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อ หลังจากที่ต้องกลับไปทำงาน?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) ในช่วง 1 เดือนแรก ขอว่าให้ลูกคุณนมแม่อย่างเดียวเลย เพื่อกกระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนมได้อย่างเต็มที่ และไม่ต้องกังวลว่าจะไม่มีสต็อกน้ำนม เพราะเราสามารถมาเก็บเอาเดือนสุดท้ายก็ได้ และเราไม่จำเป็นต้องมีสต็อกนมเต็มตู้เย็น มีสต็อกนมแค่วันต่อวัน ไม่ต้องมีมาก และการปั๊มเยอะไม่สำคัญเท่ากับการหาเวลาปั๊มในที่ทำงาน คุณแม่ที่ทำงานแล้ว ต้องหาเวลาที่จะปั๊มน้ำนมและปั๊มน้ำนมออกอย่างสม่ำเสมอ

ถาม: ควรใช้เครื่องปั๊มนมรุ่นอะไร ยี่ห้ออะไร สำหรับทำงานประจำนอกบ้าน?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) การเลือกเครื่องปั๊มนมต้องขึ้นอยู่กับปริมาณการใช้ของเราก่อน ถ้านาน ๆ ใช้ทีก็แบบที่เขมือบปั๊ม ถ้าใช้บ่อยหน่อย ก็อาจเลือกแบบไฟฟ้าที่เป็นปั๊มคูก็ได้ ที่สำคัญคือ ต้องได้ทดลองใช้ดูว่าแบบไหนเหมาะกับเรามากที่สุด

(ดร.มล.จันทน์กฤษณา) แนะนำว่าใช้มือดีที่สุด เพราะไปกับเราได้ทุกที่ ทุกเวลาและไม่ยุ่งยากในการปั๊มนม อีกทั้งเป็นวิธีที่กระตุ้นเหมือนกับลูกดูดเองด้วย

(คุณหมอศิริพัฒนา) เครื่องปั๊มนม เราควบคุมไม่ได้ และอาจทำให้รู้สึกเจ็บมากกว่า แต่หากเป็นมือเราจะรู้และควบคุมได้ว่าประมาณไหน แต่อย่างไรก็ตามก็ขึ้นอยู่กับความต้องการและจำเป็นของคุณแม่แต่ละท่านที่จะหาซื้อมาใช้เพื่อความสะดวก

ถาม: ลูกคนโต น้ำนมไม่ค่อยมี ปั๊มได้แค่ 4 ออนซ์ กลัวว่าลูกคนที่สองจะเป็นเหมือนคนแรก มีวิธีเพิ่มน้ำนมได้อย่างไรคะ?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) ต้องหาสาเหตุก่อนว่าเกิดจากอะไร บางคนอาจจะเป็นทางกรรมพันธุ์ แต่วิธีการคือการเอาน้ำนมออกจากเต้าให้มากที่สุดจนเกลี้ยงเต้าอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ปริมาณน้ำนมเพิ่มขึ้นตามการเอาออก เมื่อไหร่ที่เราสงสัยว่าน้ำมน้อย ลูกกินไม่พอ สิ่งที่เราควรกลับไปทำก็คือให้ลูกกินจนกระทั่งเกลี้ยงเต้า แล้วเอาออกให้สม่ำเสมอทุก 2-3 ชั่วโมง ถ้าลูกกินบ่อยได้ยิ่งดี เพราะจะช่วยทำให้น้ำนมเราสร้างเยอะขึ้น ทำอย่างนี้สักประมาณ 2-3 วัน จะเห็นการเปลี่ยนแปลง

ถาม: เวลาลูกไม่เข้าเต้า แล้วทำอย่างไรน้ำนมจะมาเยอะ ๆ ได้?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) สิ่งสำคัญคืออย่าทะเลาะกับลูก คือ เวลา ลูกโมโหอย่าเอามาเข้าเต้า ลูกก็จะสู้ เพราะว่าเขายังไม่พร้อม ดังนั้นต้องกล่อมลูก ให้คลายความไว้วางใจ และเย็นลงก่อน แล้วค่อยเอามาเข้าเต้า

ถาม: จะเก็บน้ำนมแม่ที่ปั๊มออกมาแล้วยังไง?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) ประการแรก ถ้าปั๊มแล้ว ถามตัวเองก่อนว่า จะใช้ให้หมดภายใน 48 ชั่วโมงไหม หากคิดว่าใช้หมด ก็ไม่จำเป็นต้องแช่แข็ง ก็ใส่เพียงตู้เย็นธรรมดา แต่หากจะไม่ใช้ภายใน 48 ชั่วโมงนี้ ก็ต้องแช่แข็งเลยหลังจากที่ปั๊มออกมา ที่นี้การแช่แข็ง ก็มีอายุการเก็บที่แตกต่างกัน เนื่องจากมีตู้เย็นหลายแบบ หากเป็นตู้เย็นแบบประตูเดียว ทำให้อาจจะมีการเปิด-ปิดบ่อย ทำให้อุณหภูมิเปลี่ยนแปลงบ่อย จะเก็บได้ประมาณ 2 สัปดาห์เท่านั้น แต่หากเป็นตู้เย็นที่มีช่องแช่แข็งต่างหาก ไม่ค่อยได้เปิดใช้งาน อาจเก็บได้นาน 3-6 เดือน ทั้งนี้นมแม่ไม่ได้เสี้ง่าย ๆ เพราะในนมแม่มีสิ่งมีชีวิตที่จะช่วยคงความสดไว้ได้ แม้ในทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์ เขาจะระบุว่า นมแม่เก็บไว้ในนาน 6 เดือน และในทางวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ พิสูจน์แล้วว่านมแม่ที่เก็บไว้หลัง 6 เดือนก็ยังใช้ได้อยู่ หากไม่ได้เปิดหรือทำให้มีการปนเปื้อน โอกาสที่จะเสียน้อยมาก

ถาม: น้ำนมมีน้อย ไม่ทำสต็อก จะสามารถมีนมให้ลูกกินไปเรื่อยๆ ไหมคะ และถ้าปั๊มกระตุ้นหรือปั๊มกระตุ้นจะทำให้นมหมดบ้างหรือเปล่าว?

ตอบ: (คุณแม่อาสา) ตอนนี้ลูกชายอายุ 2 ขวบ 5 เดือนแล้ว ตอนลูกยังเด็ก แม่ทำงานที่ นครสวรรค์ ลูกอยู่กรุงเทพฯ วิธีการ คือ ปั๊มนม อยู่ที่นครสวรรค์แล้วก็ส่ง กลับทางรถตู้มาให้ลูกที่กรุงเทพฯ ทุกอาทิตย์ ทุกวันศุกร์ ทำอย่างนี้อยู่ 1 ปีเต็ม ตอนนี้อยู่กลับมาอยู่กับลูกที่กรุงเทพฯ แล้ว ปีที่แล้วเกิดอุบัติเหตุ มีคนผลักประตูกระแทกหน้าอกแล้วนมอักเสบ แล้วน้ำนมก็หายไป จากเดิมปั๊มได้วันละ 40 ออนซ์ ตั้งแต่นั้น เหลือวันละ 2 ออนซ์ ปีหนึ่งผ่านไปได้ ปั๊มได้เพิ่มขึ้นเป็น วันละ 6 ออนซ์ ลูกก็ทานนมวันต่อวัน จนถึงทุกวันนี้ลูกยังไม่เคยแต่นมผง เลย ทานนมแม่มาตลอดวันละ 1 มื้อ ทานร่วมกับถ้วยเหลืองบ้าง น้ำลูกเต๋อยบ้าง คือไม่ได้กินแทนนม แต่กินเป็นมื้ออาหารว่าง แล้วก็กิน อาหาร 5 หมู่ ตั้งใจว่าจะให้ลูก กินไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดเต้า ตั้งเป้าที่ 7 ขวบคะ

ถาม: การนํานมแช่แข็งมาใช้ทำอย่างไร?

ตอบ: (แม่อาสา) ใช้วิธีง่าย ๆ คือ ละลายน้ำก็อก ให้หายเย็น ก่อนให้ลูกทาน

(คุณหมอศิริพัฒนา) หลักการง่าย ๆ คือ พยายาม ให้เกิดการกระทบกระเทือนนมให้น้อยที่สุด เวลาที่จะละลายนมก็เอามาแช่น้ำปกติ หรือในกรณีที่คุณแม่อาจ ไม่มีเวลา ในการเอามาละลาย ก็ ให้คำนวณว่าในแต่ละวัน จะใช้กี่ลูกก็เอามาจากช่องแช่แข็งมาไว้ที่ช่องธรรมดาก่อน ก็จะทำให้นมละลาย ส่วนหนึ่ง พอลูกจะกินก็เอามาละลาย ต่อด้วยการแช่ในน้ำปกติอีกเล็กน้อยแล้วค่อยให้ลูกกิน สำหรับน้ำที่แช่ขอเป็นน้ำที่อุณหภูมิปกติ หรือน้ำอุ่น ๆ ไม่ร้อน เวลาเขย่านม ค่อย ๆ เขย่าให้ละลายไป เสร็จแล้วก็ใส่ขวด หรือแก้วให้ลูกทาน เท่าที่จะทาน หากทานไม่หมด อย่านำกลับไปแช่ใหม่อีกครั้ง เพราะจะทำให้นมเสียได้

ถาม: บีมนมแต่ละครั้งได้ครั้งละ 2-4 ออนซ์ จะสามารถรวบรวมแล้วเก็บใส่ถุงเดียวกันได้หรือไม่?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) หากเป็นการบีมนมในวันเดียวกัน สามารถรวมกัน แล้วแช่แข็งได้

แต่หากเป็นคนละวันไม่ควรเก็บใส่ถุงเดียวกัน

(มล.ดร.จันทน์กฤษณา) อยากแนะนำว่า อย่าเสียดายถุง เก็บถุงละน้อย ๆ ดีกว่าเก็บเต็มถุง เพราะถ้าหาก นำมาละลายแล้ว ลูกกินไม่หมด ต้องทิ้งอย่างเดียวไม่สามารถทำไปแช่แข็งใหม่ได้ และละลายแล้ว ต้องใช้ให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง

ถาม: ลูกทานนมแม่อย่างเดียวควรต้อน้ำหรือเปล่า และคุณย่าคุณยายอยากให้อุ้มน้ำต้องอธิบายอย่างไรให้ท่านเข้าใจ?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) เราคงต้องอธิบายให้คุณย่าคุณยายเข้าใจก่อนว่า นมแม่มีส่วนประกอบส่วนใหญ่เป็นน้ำอยู่แล้ว หากเราให้ลูกกินน้ำเข้าไปอีก เขาจะทานนมได้น้อย และคุณ ย่าคุณยายอยากให้อุ้มน้ำก็ขอให้คุณแม่ต้อน้ำแทน เพื่อเอาไปสร้างน้ำนมให้ลูกต่อไป

ถาม: ลูกทานนมแล้วเกิดคราบขาว ๆ ที่ลิ้น ทำให้คุณย่าคุณยายไม่สบายใจ จึงบังคับให้ลูกทานน้ำจะได้ไม่มีคราบขาวบนลิ้น จะทำอย่างไร

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) การทานนมแม่จะมีสารต่อต้านการติดเชื้อในช่องปากของเด็กอยู่แล้ว แต่ในเด็กบางรายที่ อาจเกิดคราบขาวบนลิ้น ทำอย่างไรก็ไม่หายสักที ก็อาจแก้ไขด้วยการเอายาม่วง บำรุงปากให้เด็กก็ได้

ถาม: ลูกอายุ 1 ขวบแล้ว แต่หนักเพียง 7.5 กิโลกรัมเท่านั้น เป็นเพราะ ทานนมน้อยไปหรือเปล่า?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) ในเด็กอายุ 1 ขวบ นมจะไม่ใช่อาหารหลักแล้ว แต่เป็นข้าวแทน หากเด็กสามารถทานข้าวไป 3 มื้อ แล้วได้พลังงานเพียงพอก็ถือว่าปกติ ส่วนนมจะเป็นเพียงตัวเสริมเท่านั้น ส่วนเรื่องน้ำหนักเป็นเรื่องของโครงสร้าง และพันธุกรรมของเด็กแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน เด็กบางคนตัวเล็ก กระดูกเล็ก น้ำหนักก็ต้องน้อยเป็นธรรมดา เด็กบางคนกระดูกใหญ่ โครงสร้างใหญ่ น้ำหนักมาก เป็นเรื่องธรรมดา หากเทียบเกณฑ์แล้วน้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์ก็ถือว่าปกติ ไม่มีอะไรต้องกังวล

ถาม: บีมนมแม่ใส่ขวด แต่ลูกไม่ยอมทานนมจากขวดเลย ฝึกรอย่างไรดี?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) ตอบจากประสบการณ์ส่วนตัว ที่เคยเจอคำครหา เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ยอมกินนมจากขวด แต่ที่สุดแล้ว เมื่อแม่ต้องกลับไปทำงานจริง ๆ ลูกก็ยอมกิน เพราะไม่มีเด็กคนไหนที่ยอมอดตาย

เด็กมีการปรับตัว ค่อย ๆ ฝึก ข้างเร็วเดี๋ยวเขาก็ทานได้ สำคัญคุณแม่อย่างพึงพอใจ ฝึกจนกว่าเขาจะยอมรับ และควรฝึกก่อนล่วงหน้าสักประมาณ 1 สัปดาห์ ก่อนที่คุณแม่จะกลับไปทำงาน

ถาม: ลูกอายุ 6 เดือนแล้ว เริ่มนอนนานขึ้น (6 ทุ่ม -ตี4) ช่วงที่หลับ ควรปลุกลุกขึ้นมากินนมดีไหม เพราะกลัวนมไม่มีพอเลี้ยงลูก?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) ไม่ควรปลุกเขา เพราะการที่ลูกนอนนานเป็นสัญญาณของการปรับตัวที่ดี หากคุณแม่กังวลว่า นมจะผลิตได้น้อยลง คุณแม่ก็ควรที่จะลุกขึ้นมาปั๊มนมเก็บไว้ แล้วค่อยให้ลูกกินตอนตื่นก็ได้ หรือเก็บเป็นสต็อกนมก็ได้เช่นกัน สำคัญว่าคุณแม่ต้องเอานมออกสม่ำเสมอ แม่ลูกจะอยากกินหรือไม่ก็ตาม ก็จะทำให้หน้านมมีการสร้างใหม่อยู่เรื่อย ๆ ไม่หมดไป

ถาม: ลูกอายุ 2 เดือน เวลานอนชอบอ้าปาก ไม่แน่ใจว่าเกิดจากสาเหตุอะไร?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) ก่อนอื่นให้คุณแม่สังเกตสักนิดว่า ลูกหายใจสะดวกหรือไม่ เพราะเด็กเล็กมักจะมีน้ำมูกแห้งที่เกาะอยู่ในจมูก ทำให้หายใจไม่สะดวก ดังนั้นคุณแม่ต้องเอาออกให้เขา ด้วยการเอาน้ำเกลือ หยอดล้างให้เขา เขาจะหายใจ ได้สะดวกขึ้น หรืออาจจะสังเกตสภาพแวดล้อมในห้องที่ลูกนอนว่ามีอะไรที่เป็นฝุ่นหรือไม่ ถ้ามี ต้องจัดการเอาออกและทำความสะอาดให้ไม่มีฝุ่น

ถาม: จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกแพ้อาหารอะไรบ้าง?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) ไม่สามารถบอกได้ จนกว่าเด็กจะแสดงอาการแพ้ออกมา สิ่งหนึ่งที่คุณแม่ควรทำในเรื่องการเตรียมอาหารให้ลูก ควรเริ่ม ให้อาหารเสริม ทีละอย่าง อย่างผสมกัน เพราะจะทำให้คุณแม่ทราบได้ว่า ลูกแพ้อะไรบ้าง และไม่แพ้อะไรบ้าง

ถาม: ลูกอายุ 2 เดือน นอนกลางวันน้อยมาก ให้อุ้มค่อยหลับ พอจะวางก็ตื่น ทำอย่างไรดีคะ?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) เด็กอายุหลัง 1 เดือนไปแล้ว มักจะนอนน้อยลง ถือเป็นเรื่องปกติ และหากกลางคืนเขานอนยาว และนอนดี และตื่นตอนกลางวันก็ไม่ต้องทำอะไรแล้ว ก็ปล่อยให้เขาเล่นไป เขาอยากน้อยเมื่อไหร่ก็ให้นอน ขอให้เขานอนกลางคืนเยอะ ๆ จะดีกว่า

ถาม: ลูกอายุ 6 เดือน มีอาการถ่ายขุ่นเหนียว และมีกลิ่นเปรี้ยว ไม่ทราบเกิดจากอาหารที่แม่ทานหรือเปล่าคะ?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) บางครั้งอาจเกิดจากอาหารเสริมที่ลูกทานเข้าไปมากกว่า เพราะลักษณะของอุจจาระที่ถ่ายออกมาจะเปลี่ยนไปตามอาหารที่ลูกกินอยู่แล้ว ถือว่าปกติ ไม่มีปัญหาอะไร

ถาม: อยู่ไฟหลังคลอดจะทำให้หน้านมมาน้อยหรือไม่?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) ไม่น่าจะน้อยเพราะอยู่กับความร้อน อยู่กับการนวด ซึ่งเป็นการกระตุ้นน้ำนมที่ดี อยู่แล้ว แต่ก็อาจมีกรณีที่ทำให้หน้านมอาจมาน้อยได้ หากแม่ที่อยู่ไฟ ลืมดื่มน้ำ อีกประเด็นหนึ่งที่ควรระวัง คือ เรื่องกลิ่นสมุนไพรที่ติดตัวแม่มา อาจทำให้ลูกไม่ยอมกินนมได้

ถาม: โคลิกคืออะไร?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) โคลิก คือ อาการร้อง มากกว่าปกติ มักเกิดใน เด็กที่มีอายุประมาณ 3-4 สัปดาห์ ส่วนสาเหตุไม่สามารถระบุได้ว่าเกิดจากอะไร แต่ในเด็กบางคนที่มีวันนี้มีคนมาเล่นกับเขาเยอะ อาจทำให้เหนื่อย เพลีย และเครียด การร้อง คือ ความต้องการปลดปล่อยความเครียด ความเมื่อย ถ้าเขาถือเป็นเรื่องปกติ และขอให้คุณแม่ทำใจและยอมรับว่าลูกเป็นแบบนี้ เอง และพออายุได้ 3 เดือนไปแล้ว เขาก็จะร้องน้อยลง และปรับตัวได้ดีขึ้น

ถาม: มีโฆษณาว่า มีขวดนมแก้โคลิกได้จริงไหม?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) ไม่จริง แต่อาจเป็นขวดนมที่มีรูระบายอากาศ สำหรับเด็กที่ร้อง เพราะอึดอัด แน่นท้องจากการมีลมในกระเพาะมากเกินไป ซึ่งเด็กนมแม่ไม่จำเป็นต้องใช้ขวดนมนั้นเลย เพราะจะไม่มียลมเข้าไปในกระเพาะมากเหมือนกินนมจากขวด

ถาม: ลูกติดขวดนมข้างเดียว อีกข้างไม่ยอมดูด แก้อย่างไร?

ตอบ: (อาจารย์มีนะ) จริง ๆ คิดว่าไม่ใช่ลูกที่ติด แต่เป็นเพราะความถนัดของแม่มากกว่า แต่อย่างไรก็ตาม ควรพยายามให้ลูกดูดนมสองข้างให้เท่ากัน ไม่เช่นนั้น คุณแม่ก็จะมีนมใหญ่ข้างเล็กข้าง ไม่สวยได้

ถาม: หลังคลอด คุณแม่ทานยาสมุนไพรจีนได้ไหม?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) ต้องระวังนิดหนึ่ง เพราะยาจีนบางตัวจะมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ผสมอยู่ และ แอลกอฮอล์นี้จะผ่านทางน้ำนมไปถึงลูกโดยตรงเลย

ถาม: ลูก 7 เดือน เวลากินนมชอบกัดทำอย่างไร?

ตอบ: (อาจารย์ มีนะ) ถ้าลูกกัดแสดงว่าไม่ได้กินนมอยู่ ดังนั้นพยายามปรามอย่าให้กัดนม ได้ ทำอย่างไรให้เขารู้ว่าแม่เจ็บ และพยายามหยุดพฤติกรรมนั้นให้ได้ ตั้งแต่ลูกมีที่ท่าว่าจะกัด

ถาม: แม่จะไปทำงาน แล้วจะให้ลูกดูดนมจากขวด จะทำให้ลูกจึงจะไม่ติดขวด?

ตอบ: (คุณหมอ ศิริพัฒนา) เรื่องนี้บอกยากว่าติดหรือไม่ เพราะเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นให้สังเกตลูกว่า จะติดขวดหรือไม่

ถาม: ตั้งครรภ์ได้ 7 เดือน เป็นโรคหมอนรองกระดูกทับหลัง ต้องไปดึงคอ จะมีอันตรายกับลูกไหม

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) ไม่น่าจะมีผลอะไร แต่ระวังเวลาให้นมลูกควรเลือกท่าที่เหมาะสม เช่น นอนให้นมจะช่วยให้คุณแม่ไม่เกร็งและรู้สึกสบายตัวขึ้น

ถาม: คุณแม่หวันมบอดจะให้นมอย่างไร?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) เด็กไม่รู้หรอกว่า นมแม่บอดหรือไม่บอด แต่เขาจะพยายามทำรูปปากของเขาให้ทานนมได้เอง แต่อย่างไรก็ตามในกลุ่มคุณแม่ที่มีหวันมบอดหรือนมสั้น อย่าพยายามให้ลูกได้เจอจุก เพราะเขาอาจติดจุก และไม่ดูดนมจากเต้าแม่ได้

ถาม: คุณแม่ตั้งครรภ์ทานน้ำมันปลาได้หรือไม่?

ตอบ: (คุณหมอศิริพัฒนา) ทานได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ถึงหลังคลอดเลยคะ

ประมวลภาพเสวนาสายใยรักนแม่ Café 13



