

# Must Read

มีคุณแม่จำนวนมากที่ทนเจ็บไม่ได้  
พร้อมสงสารลูกที่นั่นมตนเองยังไม่ไหล  
แล้วใช้ขวดนมให้หันมพลมลูกดูดไปก่อน  
โดยคิดว่าเดี๋ยวมตนเองมาแล้ว  
ค่อยให้ลูกดูดนมแม่ แต่คุณแม่คิดผิดไปแล้ว  
เพราะลูกจะชินกับการดูดนมขวด  
ที่ดูดอย่างแรงและที่มาก  
ทำให้แม่อาจเจ็บหัวนมมากกว่า  
เมื่อตอนที่เริ่มดูดนมแม่ครั้งแรก  
จนทำให้แม่บางท่านยอมแพ้  
ให้หันมขวดเลี้ยงลูกตนเอง  
แทนนมแม่อย่างน่าเสียดาย

ดังนั้นหากคุณจะเป็นแม่  
ก็อย่ายอมแพ้นมขวด  
เสียก่อนนะคะ



มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



[www.thaibreastfeeding.org](http://www.thaibreastfeeding.org)

[www.facebook.com/ThaiBF](https://www.facebook.com/ThaiBF)

## มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

อาคาร 904 ศูนย์การแพทย์และอนามัยในพระองค์

โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว

ถนนสุขุขทัย เขตดุสิต กทม. 10300

โทร/แฟกซ์. 0-2241-7988

## มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

อาคารสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ชั้น 11

420/8 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400

โทร. 0-2354-8404 แฟกซ์. 0-2354-8409



# เริ่มให้นมแม่อย่างไร ไม่เจ็บหัวนม



“  
**การจับหัวนม**  
 เป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่ง  
 ที่ทำให้แม่ส่วนมาก  
 ล้มเลิกความตั้งใจที่จะให้นมลูก  
 ”



ก้าวผ่าน อุปสรรค เพื่อลูกน้อยที่แม่รัก

ในช่วงแรกนี้เนื่องจากการที่น้ำนมจะออกมาได้ต้องอาศัย การกระตุ้นโดยการดูดของลูก โดยน้ำนมที่ออกตอนนี้เป็นผล จากการกระตุ้นโดยการดูดของลูก 12 ชั่วโมงที่แล้ว ซึ่งก็คือ ช่วงที่หลังลูกเกิดใหม่ ๆ ที่ห้องคลอดนั่นเอง จึงมีความจำเป็นที่ ต้องนำลูกมากระตุ้นหัวนมตั้งแต่ตอนต้น เพื่อกระตุ้นร่างกายแม่ ให้ผลิตน้ำนมในเช้าวันรุ่งขึ้น คุณแม่ที่เพิ่งมีลูกครั้งแรกยังไม่มี ประสบการณ์ของการดูดที่หัวนม เมื่อเริ่มดูดจะรู้สึก เจ็บ ๆ จี้ ๆ คัน ๆ แต่เมื่อลูกดูดไปแล้วยังไม่มีน้ำนมไหลออกมาเลย ลูกจะดูดถี่และแรงขึ้น จนบางครั้งจะรู้สึกเจ็บหัวนมขึ้นมาได้ ซึ่งแก้ไขได้โดยแม่ช่วยบีบให้น้ำนมไหลเข้าปากลูกสักเล็กน้อย แต่ถ้าบีบเท่าไรมันก็ยังไม่ออก ก็อาจขออน้ำนมจากคุณพยาบาล มาสักถ้วยเล็ก ๆ แล้วใช้หลอดหยดเข้าปากลูก พร้อมกับประคอง จัดท่าลูกให้อมหัวนมให้ลึก ๆ ปากลูกอ้ากว้าง ๆ เมื่อลูกได้รับ น้ำนมเข้าปาก ลูกจะมีปฏิกิริยาโดยสัญชาตญาณลดความรุนแรง ในการดูดลงมาเป็นการดูดอย่างปกติ รวมทั้งการที่ลูกได้อม หัวนมได้มีด สนิท แน่น แก้มลูกแนบเต้านมแม่เกิดสูญญากาศ ในปากของลูก ทำให้ลูกไม่ต้องออกแรงดูดมาก ทำให้แม่มีความ รู้สึกต่อความแตกต่างของแรงดูดไม่มากแต่ความดันสูญญากาศ มีขนาดเท่าเดิม ทำให้ช่วยบรรเทาความเจ็บแม่ไปได้มากเลย ดังนั้นทุกครั้งที่แม่รู้สึกเริ่มเจ็บที่หัวนม จึงเป็นสัญญาณการติดต่อกับลูกครั้งแรกที่ลูกบอกคุณแม่ว่า “คุณแม่คะ/ครับ น้ำนมยังไม่ไหล” “หัวนม จะหลุดจากปากลูกแล้วคะ/ครับ ช่วยหนูด้วย” ค่อย ๆ ฝึกทั้งคุณแม่และคุณลูก รับรองว่า น้ำนมแม่ สายสัมพันธ์ ระหว่างแม่ลูก ก็จะค่อย ๆ มากขึ้นเรื่อย ๆ อย่างแน่นอน

## เมื่อเริ่มให้นมแม่ครั้งแรก

แล้วจับหัวนม

จะแก้ไขและป้องกันอย่างไร

### แรกเริ่มให้นมแม่อย่างไร ให้ถูกวิธี

เทคนิคง่าย ๆ ที่คุณแม่ทำได้แน่นอน เพียงลองให้ลูกเล่นกับเต้านม และหัวนมแม่ ให้ลูกส่ายหัวไปมาค้นหาหัวนมแม่ โดยแม่เพียงประคอง ศรีษะลูกที่ยังมีกล้ามเนื้อคอไม่แข็งแรงให้มาพบกับหัวนม แต่อย่าจับ บังคับให้ต้องมาจับหัวนม ควรให้เวลาลูกเล่นกับเต้านมและหัวนมสักครู่ ให้ลูกชินกับกลิ่นแม่อุณหภูมิกายแม่ ความแข็งและนิ่มของเต้านมแม่ แม่ควรเตรียมตัวด้วยโดยฝึกบีบน้ำนมด้วยตัวเอง โดยในวันแรกจะออกมาเพียงส่วนของหัวของน้ำนม ซึ่งจะใส ๆ แต่ทรงคุณค่าของสารที่จะเพิ่ม ภูมิต้านทานให้กับลูกในระยะ 12 เดือนต่อจากนี้ ถ้าพลาดไปลูกอาจ มีโอกาสที่จะเจ็บป่วยได้บ่อย ลองบีบน้ำนมส่วนนี้ทาหัวนมทิ้งไว้เพื่อ เป็นกลิ่นให้ลูกมาดม เมื่อลูกได้กลิ่นมาเลียและอมหัวนมเล่น อย่าใจร้อน ดูปไป เล่นกับลูกไป เมื่อลูกเริ่มอมหัวนม แม่ก็ต้องเริ่มสอนลูก ให้อมให้ลึก โดยช่วยประคองศรีษะ

**การจับหัวนม** เป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้แม่ส่วนมาก ล้มเลิกความตั้งใจที่จะให้นมลูก การป้องกันต้องเริ่มตั้งแต่ให้ลูกดูดนม ครั้งแรก โดยเริ่มต้นให้ถูกต้อง มีความเข้าใจที่ถูกต้องว่าการเริ่ม ให้นมนั้น ให้ลูกเป็นฝ่ายแสดงว่าต้องการที่จะทำอะไรเข้าปาก เพราะ โดยปกติทารกแรกเกิดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่ออะไรก็ตามที่มาสัมผัสโดน ที่มุมปากให้อ้าปากงับอยู่แล้ว และเมื่อจับหัวนมและลานนมเข้าไปแล้ว หัวนมก็ไปกระตุ้นเพดานให้ลูกใช้ลิ้นดัน ดูดหัวนม และกลืน

ดังนั้นก็อย่าไปคิดว่าลูกจะดูดนมไม่ได้ หรือดูดไม่เป็น