

คู่มือ  
แม่ทำงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ยุพียง แห่งเซาวนิช  
กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์  
ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล  
อังสนา วงศ์ศิริ  
อัญชรี พรหมสกุล



## คู่มือแม่ทำงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2557

จำนวน 5,000 เล่ม

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

คู่มือ แม่ทำงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.-- กรุงเทพฯ : มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย, 2557.  
90 หน้า.

1. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. I. ยูพอง แห่งเขาวนิช II.

ทิพรพรรณ ทรัพย์เจริญทวี, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

649.33

ISBN 978-616-91375-2-8

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ.2542

**บรรณาธิการ :** ยูพอง แห่งเขาวนิช  
กรรณิการ์ วิจิตรสุนต์  
ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล  
อังสนา วงศ์ศิริ  
อัญชรี พรหมสกุล

**ที่ปรึกษา :** รศ.พญ.คุณหญิงสำหวิ จิตตินันท์  
พญ.ศิริพร ภัณฑนะ  
พญ.ศิริภรณ์ สวัสดิ์ดิวิ

**เจ้าของ :** มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย  
420/8 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี  
อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท  
เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร โทร. 0-2354-8404  
แฟกซ์ . 0-2354-8409  
[www.thaibreastfeeding.org](http://www.thaibreastfeeding.org)

**คณะผู้ร่วมจัดทำ:** พญ.นิพรพรรณ พรหมมงคล  
พญ.กรรณิการ์ บางสายน้อย  
วิจิตรา สุวรรณอาสน์  
สุนัสริน บัวเลิศ

**ภาพหน้าปก :** คุณณัฐกานต์ ประสพสายพรกุล และ ดญ.ชัชวรา เตชะรัตนไชย

**ออกแบบและวาดภาพประกอบ :** ทิพรพรรณ ทรัพย์เจริญทวี

**พิมพ์ที่ :** บริษัท สำนักพิมพ์ ไอยรา จำกัด  
โทร. 0-2881-5744 แฟกซ์. 0-2881-5744  
[www.aiyarabook.com](http://www.aiyarabook.com)

C

B

A

# คำนำ

การเลี้ยงลูกให้แข็งแรง ฉลาด มีพัฒนาการดี ประกอบด้วยหลายปัจจัย แต่ “นมแม่” จากอกของคุณมีคุณค่ามหาศาลในการเลี้ยงลูกน้อย ให้ “อึดอูน” ทั้งร่างกาย และจิตใจ และยังได้ “กำไร” อย่างล้นเหลือจากประโยชน์ของนมแม่ที่ไม่มีอาหารใด ๆ มาเทียบเท่าได้

คุณแม่ที่ทำงานนอกบ้านหลากหลายสาขาอาชีพต่างให้ความสนใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น แต่คุณแม่ทำงานที่เริ่มนับหนึ่งในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กลับต้องถอดใจกลางคัน เมื่อต้องเผชิญกับการปรับตัวในเรื่องของ “เวลา” ให้ตรงกับความต้องการกินนมของลูกน้อย อีกทั้งอุปสรรคปัญหาด้านร่างกายที่ส่งผลมาจากภาวะทางอารมณ์ และจิตใจ อาทิ การเกิดความเครียด หรือ ความกังวล ส่งผลให้น้ำนมไหลน้อย หรือการออกไปทำงานนอกบ้านวันละ 8 ชั่วโมง กลับมายังต้องทำงานบ้านอีก ทำให้มีเวลาให้นมลูกน้อยลง จนสุดท้ายต้องจมนมกับการที่ลูกติดจุกหรือน้ำนมไม่พอ

ปัญหาต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นได้ หากคุณแม่ยังขาดประสบการณ์และความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง วันนี้เราช่วยคุณได้...และพร้อมจะยื่นเคียงข้างคุณไปพร้อม ๆ กับการเห็นเด็กไทยได้กินนมแม่เพิ่มอีกหนึ่งคน คณะผู้จัดทำได้สำรวจลงพื้นที่ไปยังสถานประกอบการ มักพบคำถามซ้ำ ๆ ที่ถูกถามอยู่บ่อย ๆ จึงได้รวบรวมคำตอบเหล่านี้ไว้ใน **“คู่มือแม่ทำงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่”** อย่างครบครัน

คุณแม่ที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ยาวนานขึ้น สามารถศึกษา เรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระหว่างการอยู่ในโรงพยาบาลและที่บ้าน ตลอดจนเมื่อกลับไปทำงาน

ก็พบความเชื่อมั่นอย่างเต็มเปี่ยมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่มี “ข้อดี” ในหลายมิติที่ต้องติดตามต่อภายในเล่ม แล้วคุณจะรู้ว่า ความมหัศจรรย์ของนมแม่ซุกซ่อนอยู่ในตัวคุณ

ในท้ายที่สุดนี้ มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยขอขอบคุณคุณแม่ทุกท่านที่ร่วมกันเขียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการปฏิบัติจริงของคุณแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้คุณแม่มือใหม่ได้มีมุมมองที่ชัดเจนมากขึ้น และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้การสนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือ “คู่มือแม่ทำงาน เลี้ยงลูกด้วยนมแม่”



## คำนิยม

หนังสือคู่มือแม่ทำงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย เป็นหนังสือที่ดีมีคุณค่ายิ่ง ขอขอบคุณคณะผู้จัดทำ ผู้ประพันธ์ รวมทั้งคุณแม่ผู้ให้สัมภาษณ์ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ที่มีประโยชน์ยิ่ง โดยเฉพาะสำหรับคุณแม่มือใหม่ที่ตั้งใจให้นมแม่ แต่ไม่มั่นใจ วิตกกังวล เกงจะทำได้ไม่สำเร็จ เมื่อได้อ่านแล้วเกิดกำลังใจ มีความสุขในการให้นมแม่แก่ลูกรัก ดังตัวอย่างดี ๆ ที่คุณแม่ทั้งหลายร่วมกันเขียนเล่าสู่กันฟังเป็น working woman คนเก่งทั้งการให้นมแม่ และประสบความสำเร็จในการทำงานอย่างดีด้วย

นมแม่เป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่สุด ที่คุณแม่ให้แก่ลูกได้ เป็นภูมิคุ้มกันทั้งร่างกาย และจิตใจ ให้เด็กได้สัมผัสถึงความรัก ความห่วงใยในอ้อมกอดแม่ ได้พัฒนาสมองทั้งหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ เด็กได้รับนมแม่จึงมี IQ สูงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับนมแม่ รวมทั้งรูปร่างอยู่ในมาตรฐานพอเหมาะ ไม่อ้วนเกินไป ไม่ผอมเกินไป สุขภาพแข็งแรง ห่างไกลโรค นับเป็นวัคซีนแรกสุดหลังการเกิดของลูกน้อยที่แม่ให้ลูกได้ ก่อนการรับวัคซีนทางการแพทย์ด้วยซ้ำไป ส่วนแม่เองก็ได้รับประโยชน์ทั้งสลายไขมันส่วนเกิน ไม่อ้วนเกินไป มดลูกเข้าอู่เร็ว รูปร่างดี ร่างกายแข็งแรงจิตใจชื่นบาน สดชื่น เพราะมีฮอร์โมนหลังออกมามาขณะให้นมแก่ลูกผลดีต่อแม่ยังมี คือ ทำให้อัตราการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งปาก-



มดลูก และมะเร็งรังไข่ และโรคกระดูกผุลงด้วย

ดังนั้นขอให้คุณแม่ทุกคนตั้งใจในการให้นมเราแก่ลูกรักด้วยความมุ่งมั่น ความหวัง มีความสุข และความภาคภูมิใจในการเลี้ยงลูก ซึ่งจะเติบโตด้วยนมของตนเอง และขอขอบคุณแทนเด็ก ๆ ทุกคนที่มีหนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่ดียิ่งในการช่วยคุณแม่ทำงานอย่างมีความสุขด้วยการให้นมแม่

*Shirley*

ด้วยความปรารถนาดียิ่ง

ศ.เกียรติคุณ พญ.ชนิกา ตู้จินดา

ที่ปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล



# คำนิยม



ในปัจจุบัน องค์การธุรกิจ หรือสถานประกอบกิจการต่าง ๆ มีพนักงานหญิงอยู่เป็นจำนวนมาก การส่งเสริมให้มีการจัดตั้งมุมนมแม่ในสถานประกอบกิจการจึงเป็นสวัสดิการที่นายจ้างจัดให้ลูกจ้างมีขวัญกำลังใจในการทำงาน และทำให้แม่ทำงานเข้าใจถึงประโยชน์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายจากการซื้อนมผงที่มีราคาแพง และมีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่า และยังสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี สร้างความผูกพันซึ่งกันและกันระหว่างแม่และลูก ส่งผลให้ครอบครัวมีความอบอุ่น เด็กที่ได้รับนมแม่และอยู่ในอ้อมกอดของแม่ จะทำให้ได้รับทั้งอาหารกาย อาหารอารมณ์ที่เหมาะสม มีสุขภาพแข็งแรง ฉลาด และมีอารมณ์แจ่มใส

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน โดยกองสวัสดิการแรงงานได้ร่วมกับกรมอนามัย และมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ส่งเสริมให้นายจ้างจัดมุมนมแม่ขึ้นในสถานประกอบกิจการ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 ปัจจุบันมีมุมนมแม่ในสถานประกอบกิจการแล้วจำนวน 1,020 แห่ง จากการที่ดิฉันได้มีโอกาสไปติดตามผลงานในเรื่องนี้ พบว่า แม่ที่มาใช้บริการ “มุมนมแม่” มีความสุข และลูกก็มีสุขภาพแข็งแรง รวมทั้งมีความรู้สึกที่ดีต่อนายจ้างเป็นอย่างยิ่ง

หากวันนี้แม่เข้าใจถึง “ประโยชน์อันมหาศาล” ของการให้นมลูก ย่อมเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของคุณแม่ในการเตรียมความพร้อม

ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ การพักอยู่ในโรงพยาบาลระหว่างการคลอด การดูแลลูกในช่วงแรกเกิด ตลอดจนการกลับไปทำงานตามปกติ

แน่นอนว่า หลังคลอด “นาฬิกาชีวิต” ของคุณแม่ย่อมเปลี่ยนไป ขอเพียงให้คุณแม่ไวต่อการปรับตัว และรู้เท่าทันต่อสภาพการณ์ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เช่นเดียวกับคุณแม่ในทุก ๆ สาขาอาชีพต่าง ๆ ที่ล้วนต้องกลับไปทำงานตัวเป็นเกลียววันละ 8 ชั่วโมง ในช่วงระหว่างวันทำงาน คุณแม่ก็อดไม่ได้ที่จะหาเวลามา “บีบเก็บน้ำนม” เพื่อเก็บไว้ให้ลูกน้อยที่รอคอยอยู่ที่บ้านได้ดื่มกินนมจากอกแม่เช่นเคย ลูกจะได้รสชาตินมแม่ที่คุ้นลิ้น คุณแม่ทำเช่นนี้ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ก็จะได้ให้นมเก็บเพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อย

เมื่อกลับมาบ้านคุณแม่ก็สามารถให้ลูกดื่มนมจากเต้าได้ตามปกติ หรือ หากว่าคุณแม่ไม่ได้อยู่กับลูกน้อย ในยุคนี้ก็มีวิธี “นมแม่ติลิวอร์รี่” คือ การส่งนมแม่แช่แข็งกลับต่างจังหวัดได้โดยสะดวก

พจน อา.ส.ช.โก

ด้วยความปรารถนาดียิ่ง

นางกาญจนา เทวะศีลชัยกุล

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน



# คุณแม่มดารา...

**ดารา**หญิงหลายคน ต่างก็เริ่มเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ  
ออกมาเป็น “ไอตอล” ของผู้หญิงให้นมลูกได้อย่างหน้าชื่นตาบาน  
พวกเธอเหล่านั้นล้วนมีความสุขและความภูมิใจ

ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า...

**การให้นมแม่นั้นดีที่สุดสำหรับลูก**

HAPPY 2014



คุณแม่พีธีกร

สาวสวย

บุคลิกมาดมั่น...

**คุณลอร่า ศศิธร วัฒนกุล**

พีธีกรสาวสวยบุคลิกมาดมั่น  
และเก่งเรื่องการทำงานนอกบ้าน

กลายเป็น “เซเลบ” ของผู้หญิงยุคใหม่วัยทำงานที่ให้นมลูกได้อย่าง  
ภาคภูมิใจ

เธอเลี้ยงลูกน่ารักสองคนด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติแล้ว 6 เดือน  
และให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึง 2 ขวบ ผลที่ได้รับในวันนี้  
เป็นความปลาบปลื้มปิติของครอบครัวที่แสนอบอุ่น และเหนียวแน่น

คุณลอร่า ได้กล่าวไว้ในคำนำหนังสือนมแม่ 50 คำถามยอดฮิต  
จัดทำโดยมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยว่า “นมแม่มันยังเป็น  
อาหารทิพย์สำหรับลูกทุกวัยเสมอ และนมแม่มันยังเป็นอาหารทิพย์  
ทางใจให้คุณแม่อีกด้วย ลอร่าเป็นหนึ่งในนั้น เพราะหากไม่ได้ให้นม  
ลูกด้วยตัวเองก็คงไม่ได้มีโอกาสใกล้ชิดกับลูกได้ขนาดนี้ อาจไม่ได้  
ทุ่มเทเวลามากมายเลี้ยงดูลูก ๆ ได้มากขนาดนี้ เพราะเป็นผู้หญิงชอบ  
ทำงานนอกบ้าน นมแม่จึงเป็นสายใยเชื่อมโยงหัวใจและกายของคุณ  
แม่คนนี้ได้มีกำลังใจในการทำหน้าที่ของแม่ผู้ให้กำเนิด”

# คุณแม่พิธีกรรายการบุรุษบุรุษ และนัก ร้องชื่อดัง ดูโอ โน้ต-ตูน

## คุณโน้ต - ณัฐกานต์ ประสพสายพรกุล

คุณแม่ลูกสอง “น้องพอใจ” ได้กินนมแม่ถึง 2 ขวบ และ “น้องดีใจ” ก็ได้รับนมแม่ล้วนตั้งแต่แรกเกิด คุณโน้ตมีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 100% ได้ค้นคว้าหาความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เธอยืนยันว่า ลูกคนโต น้องพอใจ มีพัฒนาการเร็วมากดูเหมือนจะเร็วกว่าวัยด้วยซ้ำ สติปัญญา และไหวพริบดีมาก เป็นเด็กเฉลียวฉลาด อารมณ์ดี จนคุณหมอมือและทุกคนต่างเอ่ยปากชม คุณโน้ตคิดว่า เป็นเพราะน้องพอใจได้กินนมแม่ซึ่งมีสารอาหารครบถ้วนและมีภูมิคุ้มกัน



เวลาให้นมลูกเป็นทั้งอาหารกาย และอาหารใจ แม่และลูกได้อยู่ใกล้ชิดกัน เราได้สัมผัสโอบกอดลูก ส่งผลดีต่อพัฒนาการทุก ๆ ด้านของลูก และทำให้ลูกมีอารมณ์ที่ดีมาก เราเห็นผลที่มีมากจากลูกคนแรก จนสามีและทุกคนในครอบครัว บอกว่าอยากให้น้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปนาน ๆ

# คุณแม่พิธีกรรายการแจ๋ว ทางช่อง 3

## คุณปอ - ปุณยวีร์ สุขกุลวรเศรษฐ์



คุณแม่ห้องแพรพัชกร ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ล้วนถึง 1 ขวบเต็ม เปิดเผยว่า น้องแพรพัชรมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดีมาก มีพัฒนาการการเติบโตสมวัย น้องสามารถคว้าตัวพูด เดินได้ตามวัย ส่วนด้านร่างกาย สุขภาพแข็งแรงมาก น้ำหนัก และความสูงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ลูกไม่เคยป่วยต้องเข้าโรงพยาบาลเลย แม้ว่าลูกจะมีอาการป่วยก็จะเป็นแค่วันเดียว พอวันรุ่งขึ้นอาการป่วยก็ดีขึ้น

“ปอมีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ล้วน 100% และไม่ให้นมผสมเลย ช่วงที่ท้องปออธิษฐานขอให้ให้น้ำนมของตัวเองมาเร็ว ๆ ลูกดูดนมเป็น และดูดนมเก่ง ๆ และพูดกับลูกในท้องว่าหนูต้องดื่มนมแม่นะ พอลูกคลอดออกมาได้ 4-5 วัน ปอถึงจะมีน้ำนมแต่ไซคีทีที่น้องแพรพัชรดูดนมเก่งจึงกระตุ้นการมาของน้ำนมให้ไหลดี

“ปอทำทุกวิถีทางที่จะให้น้ำนมมาเร็ว ประคบเต้านมด้วยสมุนไพร กินแกงเลียงทุกวัน ตอนนี้องรู้สึกรูมิใจ และดีใจมากที่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองได้สำเร็จ” คุณปอ - ปุณยวีร์ กล่าว

# คุณแม่หลักบริหาร

นักบริหารหญิงยุคใหม่ต่างสรรหาวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

## “คุณป๋ย - อภิรดี ศิริวิจิตรกุล”

เจ้าของโรงแรมเคพีแกรนด์ อ. เมือง จ. จันทบุรี กล่าวถึง

แรงบันดาลใจในการเปิด “มูมมแม่”

ภายในโรงแรมเคพีแกรนด์ว่า เธอ

มีลูกคนแรก “น้องลิโอ” รู้ลึกอยาก

ให้นมลูกมาก แต่ตัวเองไม่มีความ

รู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ จึงซื้อหนังสือมา

อ่าน และทดลองให้นมลูกด้วยตัว

เอง และประจวบกับ ได้รับการส่งเสริมให้

เข้าใจถึงการให้นมลูก

จาก “ชมรมสายใยรัก” โดยมี “คุณ

วาสนา งามการ” พยาบาลประจำโรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัด

จันทบุรี ไปเยี่ยมอย่างสม่ำเสมอ เธอฝึฝนกับอุปสรรคต่าง ๆ จนใน

ที่สุด “น้ำนมไหลเป็นปกติ” จุดนี้เอง จึงเกิด “แรงบันดาลใจ” อยากให้

พนักงานหญิงสามารถให้นมลูกเช่นเดียวกับตัวเอง เธอยังตอบแทน

โบนัส 20% ให้กับพนักงานหญิงที่มาใช้บริการมูมมแม่ของโรงแรมด้วย

มูมมแม่ก็เป็นที่พึงพิงให้กับพนักงานหญิงมาบีบเก็บน้ำนม

ระหว่างช่วงพัก เธอปรารถนาให้คนในชุมชนมีโอกาสได้เลี้ยงลูกด้วย

นมแม่กันมากขึ้น “การสร้างให้เด็กคนหนึ่งเติบโตได้อย่างมีคุณภาพ



ต้องเริ่มมาจากครอบครัว หากเด็กได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่ก็จะมีสุขภาพแข็งแรง กายใจสมบูรณ์ วันนี้สิ่งที่เราทำลงไปอาจยังไม่เห็นผล เพราะการลงทุนทางสมองของเด็กเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาอีกหลายปี แล้วในที่สุดเด็กที่ได้กินนมแม่ก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์” คุณอภิรดี กล่าว

## ซูเปอร์สตาร์นมแม่ & แม่ให้นม

คนดังระดับโลกหลายต่อหลายคนก็ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่ นี่เป็นสิ่งยืนยันว่า นมแม่ “สร้างคน” มาก่อนต่อนัก และยัง “สร้างโลก” ให้สันติจากสายใยความรักที่แม่ส่งผ่านให้ลูกน้อยระหว่างให้นมแม่ เพราะการที่คนหนึ่งคนได้นึกถึงบุญคุณของนมแม่ ก็ทำให้เกิดความซาบซึ้งใจและเกิดความรู้สึกรักแม่เป็นที่สุด

**“ไมเคิล จอร์แดน”** ด้วยความสูง 198 เซนติเมตร นักบาสผู้สร้างชื่อเสียงให้กับวงการบาสเกตบอลของสหรัฐอเมริกาอย่างทรงเกียรติ และอดีตสมาชิกทีมชาติบาสเกตบอลสหรัฐอเมริกาคว้าเหรียญทองโอลิมปิก 2 สมัย

คุณแม่ของไมเคิล “เดลอริส จอร์แดน” เคยกล่าวไว้ว่า การที่ไมเคิล ได้เป็นซูเปอร์สตาร์ระดับโลก ก็เพราะได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่จนถึง 3 ขวบ และเธอรู้อย่างแน่นอนว่านมแม่สร้างความสำเร็จอย่างสวยงามให้กับลูกชายนักบาสมือทอง

คุณแม่ซูเปอร์สตาร์ **“บียองเซ่ จีเซลล์ โนวส์”** ศิลปินชื่อดังชาวอเมริกา นักแสดง นางแบบ และเป็นนักร้องหญิงคนแรกที่ได้รับ

รางวัล “อเมริกัน มิวสิก อวอร์ด” เธอเลี้ยงลูกชายสุดที่รัก “บลู ไอวี” ด้วยนมแม่เช่นกัน และเธอยังเคยตกเป็นข่าวที่ให้นมแม่แก่ลูกวัย 8 เดือน ในร้านกาแฟแห่งหนึ่งในรัฐนิวยอร์ก แกรมยังบอกด้วยว่า ผู้หญิงควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวถึง 6 เดือน

**“เซลีน ดิออน”** นักร้อง นักประพันธ์ดนตรี และนักแสดงชาวแคนาดาเชื้อสายฝรั่งเศส หนึ่งในศิลปินที่ประสบความสำเร็จสูงสุดในประวัติศาสตร์วงการเพลงป๊อปจนได้รับรางวัล “เวลด์ มิวสิก อวอร์ดส” เธอเคยให้สัมภาษณ์กับ ABC News ถึงช่วงเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมว่า “เป็นเวลาพิเศษที่สุดที่แม่ และลูกเท่านั้นจะได้สัมผัสกันในพื้นที่ส่วนตัว และเป็นพื้นที่ที่ไม่เคยมีใครได้เข้าถึง การให้นมลูกเป็นสิ่งที่มหัศจรรย์มาก”

**“แก้ว พงษ์ประยูร”** หรือ จำเริญแก้ว พงษ์ประยูร ฮีโร่เหรียญทองในใจคนไทย สามารถคว้าเหรียญเงินโอลิมปิกเกมส์ 2012 ในการแข่งขันมวยสากลสมัครเล่นรุ่นไลท์ ฟลายเวท 49 กิโลกรัม ก็เป็นคนหนึ่งที่โตมากับการกินนมแม่จนถึงอายุ 5 ขวบ คุณแม่ของแก้ว “แม่มะลิ พงษ์ประยูร” ได้เคยให้สัมภาษณ์กับสื่อมวลชนไว้ว่า ตอนเด็ก ๆ แก้วตัวเล็กมากแต่แข็งแรง แก้วจะไม่ยอมกินนมคนอื่นหรือนมผสม กินนมแม่อย่างเดียวเท่านั้น พออายุ 2-3 ขวบ ก็ชอบชกมวย จนมาถึงวันนี้ได้ แม่มะลิกุมิใจในตัวแก้วที่สุด

**นี่แหละเด็กกินนมแม่ ก็แข็งแรงไม่แพ้ใคร...**

# สารบัญ

คำนำ .....	3
คำนิยม ศ.เกียรติคุณ พญ.ชนิกา ตู้จินดา .....	5
คำนิยม นางกาญจนา เทวะศีลชัยกุล .....	7
คุณแม่ดารา ซุปเปอร์สตาร์นมแม่ & แม่ให้นม.....	9
1. มหัศจรรย์น้ำนมแม่ .....	19
- โภชนาการเอกอุดมในนมแม่ .....	20
- นมแม่มีภูมิต้านทานสุดพิเศษ .....	21
2. นมแม่ VS นมผง .....	22
3. พลังชีวิตจากนมแม่ .....	26
- นมแม่สร้างพลังชีวิตให้ลูก .....	26
- การให้นมลูกสร้างพลังชีวิตให้แม่ .....	28
- สร้างพลังครอบครัวและสังคม .....	29
4. นมแม่...เกราะป้องกันสารพันโรค .....	30
- นมแม่ดีต่อสุขภาพของลูก .....	31
- นมแม่กับโรคภูมิแพ้ .....	32
5. แม่ทำงานกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ .....	34
- เตรียมความพร้อมช่วงตั้งครรภ์ .....	34



- วางแผนที่มีชัยไปกว่าครึ่ง ..... 35
- ฝึกฝนทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ .... 36

- เตรียมความพร้อมช่วงหลังคลอดขณะอยู่โรงพยาบาล ..... 38

- เริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ..... 38
- ฝึกทำอุ้มลูกให้นมแม่ ..... 40
- เอาลูกเข้าเต้านมแม่ ..... 43
- เคล็ดลับน้ำนมมาเร็ว ..... 46
- ความถี่ในการให้นมลูก ..... 46
- เรียนรู้การบีบเก็บน้ำนม ..... 46

- ระยะเวลาพักคลอดที่บ้าน ..... 47

- ภารกิจพิชิตใจแม่ ...7 วันแรกหลังคลอด ..... 47
- เชื่อกันว่าฉันทำได้ ..... 47
- มั่นใจได้อย่างไรว่า “ลูกได้รับน้ำนมแม่เพียงพอ” ..... 47
- ไม่จำเป็นต้องเสริมนมผสม ..... 49
- ชวนคุณพ่อให้เข้ามามีส่วนร่วม ..... 50

- เตรียมตัวเมื่อแม่ต้องกลับไปทำงาน ..... 50

- เตรียมความพร้อมระหว่างลาคลอด ..... 50
- เทคนิคการบีบเก็บน้ำนมและเอาน้ำนมมาใช้ ..... 54

• เก็บนํ้านมแม่ไว้เท่าไรจึงจะพอดี ..... 56

- เมื่อไปทำงาน ..... 57

• ทำอย่างไรกับวันไปทำงาน ..... 57

• ทำอย่างไรให้มีนํ้านมพอสำหรับลูก ..... 58

6. ประสบการณ์จริงจากแม่ทำงาน ..... 61

7. รับมือกับปัญหาหิวนม ..... 68

- หิวนมเจ็บเตก ..... 69

- เต้านมคัด ..... 70

- มีจุดขาวที่หิวนม ..... 71

- มีก้อนไตแข็ง ๆ ที่เต้านม ..... 71

- เต้านมอักเสบ ..... 72

8. วิธีให้นมลูกน้อยยามเจ็บป่วย .... 74

- แม่ไม่สบายกินยาอะไรบ้าง และให้นมลูกได้ไหม .. 74

- วิธีให้นมลูกยามแม่เป็นหวัด ..... 75

9. อาหารและสมุนไพรเพิ่มนํ้านม ..... 77

- ระยะเวลาให้นม แม่ต้องกินมากขึ้นไหม ..... 77

- มีพืชผักสมุนไพรอะไรบ้างที่ช่วยเพิ่มนํ้านมแม่ได้... 80

## ตอน 1

# มหัศจรรย์น้ำนมแม่

**นมแม่** มีสารอาหาร และสารต่าง ๆ มากกว่า 200 ชนิด มีความโดดเด่น และแตกต่างจากนมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ชนิดอื่นใดในโลก มีสัดส่วนอาหารที่เหมาะสมทั้งปริมาณ และคุณภาพ เหมาะกับระบบทางเดินอาหาร และไตของทารกที่ยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ และปรับเปลี่ยนไปตามความต้องการของลูกทุกระยะการเจริญเติบโต มาดูกันว่านมแม่มีความมหัศจรรย์อย่างไร?

## โภชนาการเอกอุดมใหม่นมแม่

- **โปรตีน** มีปริมาณที่พอเหมาะกับการเจริญเติบโตของร่างกาย และสมองของทารก ย่อยง่าย และดูดซึมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีคุณสมบัติที่สำคัญอื่น ๆ เช่น สารป้องกันเชื้อโรค สารช่วยการเจริญเติบโต

- **ไขมัน** มีกรดไขมันที่จำเป็น “ไลโนเลนิก” และ “ไลโนเลอิก” จำนวนมากเช่นเดียวกับกรดไขมันไม่อิ่มตัวสายโซ่ยาว อาทิ ดีเอชเอ และเอเอ ซึ่งช่วยพัฒนาระบบสมอง และจอตา ช่วยสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงให้แผ่นหุ้มเส้นประสาท ทำให้การรับส่งสัญญาณของเส้นประสาทระหว่างสมอง และร่างกายมีประสิทธิภาพ

- **คาร์โบไฮเดรต** แลคโตส มีมากที่สุดในน้ำนมคน เป็นส่วนสำคัญสำหรับการพัฒนาการของสมองและระบบประสาท เชื่อว่ามีความสัมพันธ์กับขนาดของสมอง และมีโกลิโกแซคคาไรด์มากกว่า 130 ชนิด ส่งเสริมสุขภาพและช่วยป้องกันการติดเชื้อในลำไส้

- **วิตามินในนมแม่** มีทั้งวิตามินละลายในไขมันและละลายในน้ำ เป็น “ตัวช่วย” เพิ่มความสามารถในการดูดซึมของแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น วิตามินซีช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กและสังกะสี

- **แร่ธาตุ ในนมแม่** มีปริมาณที่เหมาะสมและดูดซึมได้ดี เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัส โดยเฉพาะธาตุเหล็กดูดซึม (50-70%) ดีกว่านมผง (5-10%)

- **ฮอริโมน และเอ็นไซม์** มีอยู่มากมาย เช่น ฮอริโมน ไทรอยด์ โปรแลคติน ออกซิโทซิน และอื่น ๆ ทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นการเจริญ-

เติบโต ผาผลลาถุสราอาหาร และการทำงานของอวัยวะ เช่น เอ็นไซม์ ไลเปสช่วยย่อยไขมันในนมแม่ ทำให้การดูดซึมและนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## นมแม่มีภูมิคุ้มกันทางสฤตวิเศษ

**น้ำนมแม่**ในช่วงแรกหลังคลอด คือ **หัวน้ำนม**ที่มีสีเหลืองข้น อุดมด้วยสารอาหารจำเป็น และมีสารภูมิคุ้มกันในปริมาณที่สูงมาก **เปรียบเหมือน “วัคซีนหยดแรก”** ช่วยป้องกันการติดเชื้อในทารกแรกเกิด และจะได้รับภูมิคุ้มกันต่อเนื่องตราบเท่าที่เด็กยังกินนมแม่

นอกจากนั้นนมแมยังมีเซลล์และโปรตีนชนิดอื่น ๆ อีกหลายชนิด ที่ทำงานในลักษณะเกื้อหนุนและประสานการทำงานกัน ได้แก่ เซลล์ที่คอยจับกินเชื้อแบคทีเรีย สารย่อยสลายเชื้อโรคและอื่น ๆ อีกมากมาย

**ด้วยเหตุนี้** จึงไม่น่าแปลกใจที่ทารกกินนมแม่จะมีการติดเชื้อด้วยโรคท้องเสีย ทางเดินหายใจ หูอักเสบน้อยกว่าทารกที่กินนมผง

ตอนที่ 2



# นมแม่ VS นมผง

**อิทธิพลการโฆษณา และประชาสัมพันธ์นมผง**

มาอย่างต่อเนื่องและยาวนานว่า...

นมผงมีสารอาหารทุกอย่างที่ร่างกายเด็กต้องการ

แถมยังมีสูตรต่าง ๆ เหมาะกับเด็กแต่ละวัย

นมแม่มีสูตรเดียวไม่เพียงพอกับความต้องการของเด็กที่โตขึ้น

**ความจริงที่ท่านยังไม่ทราบ** คือ ไม่มีนมผงยี่ห้อใดสามารถทำ  
เลียนแบบนมแม่ได้ทั้งปริมาณ และคุณภาพ ดังตัวอย่างบาง  
ส่วนที่แสดงในตารางข้างล่างนี้



สารต่างๆ	นมแม่	นมผง
โปรตีน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ปริมาณสัดส่วนพอเหมาะ ย่อยง่าย ใต้ทำงานน้อย</li> <li>• มีโปรตีนป้องกันเชื้อโรค และพัฒนาการสมอง</li> <li>• ไม่มีเบต้าแลคโตโกลบูลิน ที่ทำให้เกิดภูมิแพ้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สูงกว่านมแม่ มีปริมาณมาก และย่อยยาก ใต้ทำงานมากขึ้น</li> <li>• ไม่มีโปรตีนป้องกันเชื้อโรค และไม่มีโปรตีนเสริมสร้างพัฒนาการสมอง</li> <li>• โปรตีนอาจเกิดภูมิแพ้</li> </ul>
ไขมัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อุดมด้วยโอเมก้า 3,6 คือ DHA และ AA</li> <li>• มีคอเลสเตอรอลสร้างเส้นใยประสาท</li> <li>• มีน้ำย่อยไขมันไลเปสช่วยในการย่อย และดูดซึมไปใช้ได้ดี</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เติมน้ำมันพืช บางยี่ห้อที่มี DHA และ AA</li> <li>• ไม่มีคอเลสเตอรอล</li> <li>• ไม่มีน้ำย่อยไขมันไลเปส ทำให้ดูดซึมได้ไม่ดี</li> </ul>

สารต่าง ๆ	นมแม่	นมผง
คาร์โบไฮเดรต	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีน้ำตาลนม (แล็กโตส) สูง ช่วยเสริมพัฒนาการสมอง</li> <li>• มีโอลิโกแซคคาไรด์ สูงมาก ช่วยส่งเสริมสุขภาพของลำไส้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เติมน้ำตาลแลคโตส</li> <li>• มีโอลิโกแซคคาไรด์ จำนวนน้อยมาก</li> </ul>
สารป้องกันเชื้อโรค	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีเม็ดเลือดขาว และ ภูมิคุ้มกันโรคจำนวนมาก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ไม่มี</li> </ul>
วิตามิน และแร่ธาตุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ดูดซึมได้ดีกว่า โดยเฉพาะธาตุเหล็ก (ดูดซึม 50 - 75%) สังกะสี และแคลเซียม</li> <li>• มีเซเลเนียม ที่เป็น สารต้านอนุมูลอิสระ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ดูดซึมได้น้อยกว่า โดยเฉพาะธาตุเหล็ก (ดูดซึมได้ 5 - 10%)</li> <li>• มีเซเลเนียมน้อย</li> </ul>
สารช่วยการเจริญเติบโต	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีสารช่วยการเจริญเติบโตของสมองและอวัยวะต่าง ๆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ไม่มี</li> </ul>



สารต่างๆ	นมแม่	นมผง
น้ำย่อยและ ฮอร์โมน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีน้ำย่อยมากมาย เช่น น้ำย่อยไขมัน และแป้ง</li> <li>• มีฮอร์โมนนาซาซิด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ไม่มี</li> </ul>



## ตอน 3

# พลังชีวิตจากนมแม่

## นมแม่สร้างพลังชีวิตให้ลูก

**พลังชีวิต** ในร่างกายและจิตวิญญาณของมนุษย์ซึ่งติดตัวมาตั้งแต่เกิด เป็นพลังบริสุทธิ์ที่ไหลเวียนผ่านอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ชาวจีนโบราณเชื่อว่า การมีสุขภาพดี อยู่อย่างเจริญรุ่งเรืองได้นั้น ต้องมีพลังชีวิตที่สมบูรณ์ เหตุใดนมแม่จึงสร้างพลังชีวิตให้กับทารกได้ นั่นเพราะนมแม่เป็นอาหารหยดแรกที่ส่งผ่านจากแม่สู่ลูก เต็มไปด้วยความรัก ความห่วงใย ซึ่งเป็นพลังงานบวกส่งผลให้เพิ่มพูนพลังงานชีวิต

## นมแม่...สร้างสายใยสายสัมพันธ์แม่ลูก

การให้ลูกดูดนมแม่ เป็นช่วงเวลาพิเศษสุดที่แม่ - ลูกได้สัมผัสกัน ใกล้ชิด และสามารถสื่อถึงความรู้สึกทั้งหมดของแม่ถึงลูกโดยไม่ต้องผ่านสื่อกลางใด ๆ ก่อให้เกิดความรัก ความผูกพันระหว่างลูกและพ่อแม่ ทำให้ลูกอารมณ์ดี มีความสุข เรียนรู้และปรับตัวทางสังคมได้ดี

## นมแม่ ทุนสมองของลูก

เชาวิปัญญา (IQ) เกิดขึ้นจากพื้นฐานทางกรรมพันธุ์ที่ได้รับจากพ่อแม่ การเลี้ยงดู และการให้อาหารที่เหมาะสม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการให้อาหารที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของสมอง และส่งเสริมพัฒนาการที่ดี ช่วยสร้างพื้นฐานของเชาวิปัญญาได้เต็มที่

การอุ้มลูกขึ้นดูนมแม่เป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสทุกส่วนของลูก ทำให้สมองได้รับสัญญาณประสาทส่งเข้ามาอย่างสม่ำเสมอ สมองที่ถูกระตุ้นอยู่บ่อย ๆ เช่นนี้ จะเกิดการแตกแขนงของเซลล์ประสาทอย่างมากมาย เพิ่มการเชื่อมโยงของเส้นใยสมอง เส้นประสาทจะรับสัญญาณการเรียนรู้เร็วขึ้น

ความจริงข้อนี้ได้รับการยืนยันจากการวิเคราะห์การศึกษาทั้งหมดขององค์การอนามัยโลก ในปี 2556 เปรียบเทียบกลุ่มเด็กที่ได้รับนมแม่ และกลุ่มเด็กที่ได้นมผสม เมื่อเด็กอายุ 6-23 เดือน พบว่าในกลุ่มเด็กที่ได้รับนมแม่มีการเพิ่มระดับเชาวิปัญญาขึ้นโดยเฉลี่ย 3.16 และในกลุ่มทารกเกิดก่อนกำหนดที่ได้รับนมแม่ มีการเพิ่มระดับเชาวิปัญญาที่ 5.26 จุดซึ่งต่างจากกลุ่มทารกที่ได้รับนมผสมอย่างชัดเจน

ระยะเวลาของการให้นมแม่จะสัมพันธ์กับการเพิ่มเซาว์  
ปัญญา ยิ่งได้รับนมแม่นานกว่า 6 เดือน มีระดับเซาว์ปัญญาสูงกว่า  
เด็กที่ได้นมแม่น้อยกว่า 6 เดือน

## การให้นมลูกสร้างพลังชีวิตให้แม่

### ทางร่างกายและจิตใจ

- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมน  
ออกซิโทซินในร่างกายแม่ ทำให้แม่รู้สึกผ่อนคลาย และมีความรัก  
ใคร่ทะนุถนอมทารก การให้ลูกกินนมแม่ทันทีหลังคลอด จะช่วยเพิ่ม  
ระดับฮอร์โมนโปรแลคติน และออกซิโทซินในร่างกาย ซึ่งช่วยกระตุ้น  
การสร้างและหลั่งน้ำนม และกระตุ้นให้มดลูกหดตัว ลดการตกเลือด  
หลังคลอด ช่วยขับน้ำคาวปลา และทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว

### ห่างเหินจากให้นมลูก

- เนื่องจากไขมันที่ถูกสะสมในร่างกาย ในช่วงตั้งครรภ์จะถูก  
ใช้ในการผลิตน้ำนม การยืดระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้นานขึ้น  
จะช่วยให้แม่สามารถลดน้ำหนักตัวได้เร็ว การให้ลูกกินนมบ่อย ๆ หรือ  
ให้ลูกกินนมแม่เพียงอย่างเดียว จึงมีส่วนในการช่วยให้แม่สามารถ  
ลดน้ำหนักตัวได้เร็ว

### ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ส่งผลดีต่อแม่ ช่วยลดอัตราการเป็น  
มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งรังไข่ และโรคกระดูกพรุน

## คุมกำเนิดตามธรรมชาติ

- การให้นมลูกเป็นการคุมกำเนิด ตามธรรมชาติที่มีประสิทธิภาพ ในช่วง 6 เดือนแรกเท่านั้น โดยคุณแม่ ต้องให้นมแม่อย่างเดียว โดยไม่เสริมนมผสม น้ำ หรือ อาหารอื่น ๆ และต้องให้ลูกดูดนมจากเต้าบ่อย ๆ ห่างกันไม่เกิน 6 ชั่วโมง โดยต้องให้ในช่วงกลางคืนด้วย เพราะการดูดนมเป็นการกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน โปรแลคติน ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการตกไข่ได้ดี

## สร้างพลังในครอบครัวและสังคม

แน่นอนว่า... ครอบครัวที่มีแม่ให้นมลูกต้องมีการปรับตัวปรับเวลา เพื่อให้เกิดสมดุลชีวิตในการเลี้ยงลูก แต่สิ่งที่ได้รับกลับมา คือ การสร้างสายสัมพันธ์ในครอบครัวให้เหนียวแน่น และอบอุ่น ทุกวันนี้ในครอบครัวที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คุณพ่อจะเข้ามามีบทบาทในการดูแลแม่ ด้วยการให้กำลังใจให้คุณแม่ไม่เครียดและกังวลกับการให้นมลูก ช่วยนวด และสัมผัสให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้น้ำนมไหลมาเองตามธรรมชาติ หรือแม้แต่การที่คุณพ่อช่วยทำงานบ้าน แบ่งเบาภาระของคุณแม่หลังคลอด จนในที่สุดประเทศไทยก็ได้มีมิติของ **“พ่อลาคลอด”** ซึ่งเป็นอีกก้าวที่ผู้ชายไทยจะช่วยเสริมสร้างให้ครอบครัวของตนเองแข็งแรง และสมบูรณ์ขึ้นส่งผลดีต่อการสร้างสังคมให้น่าอยู่

## ตอน 4



# นมแม่...เกราะป้องกัน สารพันโรค

การให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวถึง 6 เดือน และกินนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยอย่างเหมาะสมเป็นเวลา 2 ปี หรือนานกว่านั้น... จึงเป็น **“เส้นทางเดียว”** ที่ทำให้สุขภาพของทารกแข็งแรง และได้รับภูมิคุ้มกันอย่างเต็มที่ **นมแม่ช่วยลดปัญหาสุขภาพลูกเมื่อโตขึ้น** เช่น โรคอ้วน เบาหวาน และมะเร็งหลายชนิด

# นมแม่... ดีต่อสุขภาพของลูก

**สมอง** โอกาสเพิ่มระดับ IQ 3.16 จุดในทารกครบกำหนด และ 5.26 จุด ในทารกเกิดก่อนกำหนด

**หู** ลดโอกาสเป็นโรคหูน้ำหนวก

## ระบบทางเดินปัสสาวะ

โอกาสติดเชื้อน้อยกว่า

## ไตแข็งแรง

เพราะขับของเสียน้อยกว่า

## ผิวหนัง

ลดโอกาสภูมิแพ้

ผิวหนัง 42%

## ระบบทางเดินหายใจ

ลดโอกาสโรคหอบหืดและลำไส้  
อักเสบน้อยกว่า 64% การย่อยดี  
แทบไม่มีปัญหาท้องผูก

## สายตา

พัฒนาการมองเห็น  
สายตาคมชัด

## ช่องปาก

กล้ามเนื้อแข็งแรง  
ฟันแก่น้อยลงเมื่อ  
โตขึ้น

## ระบบทางเดินหายใจ

โอกาสติดเชื้อทางเดินหายใจ  
ปอดบวมน้อยกว่าทารกกิน  
นมผสม 60 % และโรคหืด

ภาพ : ดร.จิณณ์ สวัสดิ์วิตร หนูน้อยนมแม่

## หมแม่กับโรคภูมิแพ้

**การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องใช้นมผสม** ร่วมกับในระยะ 6 เดือนแรก เป็นการป้องกันเบื้องต้นต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ เนื่องจากทารกที่กินนมแม่จะไม่ได้รับโปรตีนแปลกปลอมจากนมผสมซึ่งทำมาจากนมวัว หรือนมแพะ นอกจากนี้ทารกในระยะ 6 เดือนแรก ยังมีข้อจำกัดในการย่อย และสลายโปรตีนที่แปลกปลอมเยื่อบุของช่องทางเดินอาหารยังไม่เต็มที่ มีช่องว่างระหว่างเซลล์เยื่อบุทางเดินอาหารและสารภูมิกัมกันบริเวณเยื่อบุลำไส้ที่คอยดักจับสารแปลกปลอมยังไม่พัฒนาโปรตีนแปลกปลอม จึงมีโอกาสหลุดรอดเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย



### กินนมแม่แล้วป้องกันโรคหืดได้นานเท่าใด

ในปี ค.ศ. 2012 ได้มีรายงานการวิจัยในลักษณะเดียวกันจากประเทศนิวซีแลนด์ โดยติดตามทารกจำนวน 1,105 ราย ตั้งแต่อายุแรกเกิดไปจนอายุ 6 ปี ซึ่งผลงานวิจัยรายงานว่า เด็กที่เคยกินนมแม่อย่างเดียว นานกว่า 3 เดือน มีจำนวนคนที่เป็โรคหืดเมื่ออายุ 6 ปี น้อยกว่าเด็กที่เคยกินนมแม่ไม่ถึง 3 เดือนประมาณครึ่งหนึ่ง

ดังนั้นงานวิจัยชิ้นนี้จึงให้คำตอบว่า การกินนมแม่อย่างเดียว อย่างน้อย 3 เดือน ช่วยป้องกันการเกิดโรคหืดไปจนเด็กมีอายุ 6 ปี

มีหลักฐานมากมายเกี่ยวกับประโยชน์ทางสุขภาพ ตามที่สถาบันกุมารแพทย์ของอเมริกากล่าวไว้ว่า





“ การทำงานวิจัยมากมายโดยเฉพาะในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา...  
ได้แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ที่หลากหลายและน่าทึ่งของการเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่ที่มีต่อทารก, แม่, สมาชิกในครอบครัว และสังคม และ  
การใช้นมแม่เป็นอาหารสำหรับทารก ประโยชน์ที่ได้คือ สุขภาพที่ดี  
กว่า สารอาหาร ภูมิคุ้มกัน ผลดีต่อสภาพจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ  
และสิ่งแวดล้อม ”

(คำแถลงนโยบายของสถาบันกุมารแพทยอเมริกา)



ตอน 5



แม่ทำงาน...กับการ

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เตรียมความพร้อมช่วงตั้งครรภ์

คุณแม่ที่มีการวางแผนต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้ารวม ทั้งฝึกฝนทักษะของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในช่วงตั้งครรภ์ ช่วยให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จมากขึ้น

## - วางแผนดี มีชัยไปกว่าครึ่ง

### ● เรียนรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้มากที่สุด

การเรียนรู้มีได้หลายวิธี เช่น หนังสือ เว็บไซต์ หรือพูดคุยกับคุณแม่คนอื่นๆ ที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือการเข้าฟังการอบรมที่จัดขึ้นในคลินิกฝากครรภ์ของโรงพยาบาล และชักชวนคุณพ่อให้ไปพร้อมกับคุณแม่ด้วย จะได้มีโอกาสเรียนรู้หลายเรื่องร่วมกัน เช่น ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีต่อลูกและแม่ ความแตกต่างระหว่างนมแม่และนมผง รวมทั้งการฝึกปฏิบัติวิธีการอุ้มลูก และการดูนมแม่ที่ถูกต้อง



### ● จัดการชีวิตตนเอง & ครอบครัว

ปรึกษาและสร้างความเข้าใจกับคุณพ่อ และสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณย่า และคุณยาย เพื่อที่จะให้ความช่วยเหลือไปในทางเดียวกันและเป็นกำลังใจให้แก่คุณแม่ในช่วงหลังคลอด รวมทั้งวางแผนจัดการภารกิจต่าง ๆ ให้สมดุล ทั้งที่บ้านและที่ทำงานโดยเฉพาะช่วง 2 - 3 เดือนแรกหลังคลอด



### ● **คุยกับนายจ้างและเพื่อนร่วมงาน**

ขอเวลาพักบีบเก็บน้ำนมในช่วงสาย เที่ยง และช่วงบ่าย หรืออาจขอสถานที่บีบ / บีบเก็บน้ำนม ซึ่งจะเป็นห้องพยาบาล หรือมุมหนึ่งของห้องเอนกประสงค์ที่สะอาด และมีมิดชิดก็ได้



### ● **ปรึกษาสูติแพทย์ และกุมารแพทย์**

แจ้งความประสงค์การให้นมแม่ต่อแพทย์ให้ทราบถึงความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ล่วงหน้า เพื่อการเตรียมความพร้อมร่วมกัน

## - **ฝึกฝนทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**

“**ทักษะ**” ที่สำคัญในการเตรียมความพร้อมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ การฝึกทำอุ้มให้นมลูก และการดูนมที่ถูกต้อง เรียนรู้ลักษณะของเต้านม และตรวจเต้านมด้วยตนเอง คุณแม่บางท่านอาจกังวลใจว่าเต้านมมีขนาดเล็กจะไม่มีน้ำนมพอสำหรับลูก เต้านมเล็กหรือใหญ่ขึ้นอยู่กับปริมาณไขมันในเต้านมไม่สัมพันธ์กับส่วนที่สร้างน้ำนมซึ่งจะมีปริมาณไม่แตกต่างกัน

### **คุณลักษณะหัวนม**

โดยทั่วไปจะมีความยาวประมาณ 0.5 - 1.0 ซม. ถ้าสงสัยว่ามีหัวนมผิดปกติ เช่น สั้น บอด หรือนุ่ม คุณแม่อย่าเพิ่งกังวลใจ เพราะการดูนมได้หรือไม่ขึ้น ความสำคัญขึ้นอยู่กับความยืดหยุ่นของหัวนม



และลานนม ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสั้นยาวของหัวนมเพียงอย่างเดียว



หัวนมสั้น



หัวนมบอด

### การทดสอบความยืดหยุ่นของหัวนม

คุณแม่สามารถทดสอบความยืดหยุ่นของหัวนมคุณแม่ได้ โดยใช้ นิ้วชี้และหัวแม่มือจับฐานหัวนมดึงยืดขึ้น และปล่อยเป็นจังหวะ ถ้า หัวนมและลานนมยืดตามแรงได้ดี แสดงว่ามีความยืดหยุ่นดี ถ้ามี แรงต้านมากแสดงว่าความยืดหยุ่นไม่ดี ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล ที่ไปฝากครรภ์



หัวนมปกติจะยื่นออกมา



หัวนมสั้น จะเคลือบเล็กน้อย

## เตรียมความพร้อมช่วงหลังคลอดขณะอยู่โรงพยาบาล

**คุณแม่**หลายท่านอาจเป็นกังวลว่า ทำไมน้ำนมไม่มาสักที จนบางครั้งก็อดสงสารลูกไม่ได้ เพราะยิ่งเครียดยิ่งกังวล มีแต่จะทำให้ น้ำนมมาช้า ในระยะแรก ๆ เด็กยังไม่ต้องการอาหาร เพราะมีอาหาร สะสมมาตั้งแต่อยู่ในท้องแม่จนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ใน 1-2 วันแรก จึงสามารถรอได้ (ยกเว้นทารกที่มีปัญหา เช่น น้ำหนักแรกเกิดน้อย น้ำหนักแรกเกิดมาก หรือมีปัญหาสุขภาพอื่น ๆ) คุณแม่บางคนเริ่มมี น้ำนมตั้งแต่ 3 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ แต่ส่วนใหญ่เริ่มมีในระยะหลังคลอด การมีน้ำนมน้อยใน 1-2 วันแรกถือเป็นเรื่องปกติ น้ำนมมาเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับหลาย **“ปัจจัย” ที่สำคัญที่สุด คือ การให้ลูกได้ดูดนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด จะกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วและลูกได้รับหัวน้ำนม**

### - เริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ถ้าเป็นไปได้ ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอดเลยยิ่งดี..

เพราะเป็นช่วงเวลา **“สุดพิเศษ”** สำหรับแม่และลูกที่เริ่มสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน โดยการเริ่มต้นให้นมแม่ ทารกที่คลอดปกติและครบกำหนดจะมีความตื่นตัว และตอบสนองต่อผู้เป็นแม่ได้ เมื่อแม่โอบกอดลูก พุดคุย ลูบไล้ตัวลูก ลูกจะยิ่งรับรู้มากขึ้น เกิดปฏิสัมพันธ์ตอบสนองซึ่งกันและกัน เป็นการเริ่มต้นสร้างความผูกพันซึ่งมีความสำคัญต่อพื้นฐานอารมณ์ของลูกและพฤติกรรมของแม่ **คุณแม่หลายคนที่เคยผ่านประสบการณ์นี้มาแล้วบอกว่า ยากที่จะกลั้นน้ำตาไว้ได้เลยจริง ๆ**

## การดูนมมือแรกบนเตียงคลอด

พยาบาลจะนำลูกมานอนคว่ำบนอกคุณแม่เนื้อแนบเนื้อ ให้คุณแม่ได้โอบกอดลูกไว้ เมื่อลูกพร้อมจะดูนม ลูกจะคืบคลานไปหาเต้านมและใช้ปากไซ้รื้อหาหัวนมแม่ได้เอง การดูนมแม่จะอยู่ช่วงเวลา 20-40 นาทีแรก ถ้าผ่านช่วงนี้ไปแล้ว การตอบสนองต่อการดูดของลูกจะลดลง และอาจต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นถึงหนึ่งวันกว่าจะเรียนรู้การดูนมแม่ได้

เริ่มต้นดูนมแม่โดยเร็วจะเป็นการกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วขึ้น และยังเป็นการป้องกันการตกเลือดหลังคลอดของคุณแม่ การที่ลูกได้อยู่บนอกแม่ ไอคูนจากแม่จะถ่ายทอดสู่ผิวหนังลูกโดยตรง จึงช่วยป้องกันไม่ให้ลูกตัวเย็นได้เป็นอย่างดี

กรณีที่คุณแม่ได้รับยาระงับความรู้สึกเจ็บปวดหรือผ่านการคลอดที่ยากและยาวนาน การให้ลูกได้อยู่ในอ้อมอกแม่ ได้สัมผัสกับหัวนมแม่อีกเพียงพอลแล้ว ยังไม่จำเป็นต้องดูอย่างถูกต้องในช่วงนี้



ทำอุ้มลูกให้นมแม่ที่ดี สังเกตง่ายๆ ดังนี้

## อุ้มลูกให้ถูกท่า...

ทำอุ้มลูกที่ถูกต้องต้องมีจุดสังเกต 4 ประการ ดังนี้

ลำตัวชิดกับแม่

ลูกหันเข้าหา  
เต้านมแม่

ตัวลูกได้รับการประคอง  
รองรับอย่างมั่นคง โดยมี  
มือแม่ หรือหมอนรองซอไว้

ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ใน  
แนวเส้นตรงเดียวกัน



ขอเสนอ 4 ท่าให้นมลูกยอดฮิตติดใจแม่ ได้แก่ ท่าลูกนอนวางบนตัก (cradle hold) ท่าลูกนอนขวางบนตักแบบประยุกต์ (cross cradle hold) ท่าอุ้มลูกฟุตบอล (clutch hold หรือ football hold) และท่านอนตะแคง (side lying)



### ท่าลูกนอนขวางบนตัก (Cradle hold)

อุ้มลูกไว้บนตัก มือและแขน ประคองลูกไว้ ให้ลูกนอนตะแคงเข้าหาตัวแม่ ศีรษะลูกอยู่สูงเล็กน้อย ทำยถอยลูกวางอยู่บริเวณข้อศอกข้อศอก/แขนของแม่



### ท่าลูกนอนขวางบนตักแบบประยุกต์ (Cross cradle hold)

ท่านี้คล้ายท่าแรก.. แต่เปลี่ยนมือและแขนข้างที่ใช้อุ้มลูกมาจับเต้านม ส่วนมืออีกข้างประคองต้นคอ และทำยถอยลูกแทน ท่านี้จะช่วยในการเอาลูกเข้าเต้าได้ดี มองเห็นปากลูกเวลาดูคนนม



ท่านี้เหมาะกับแม่ที่ถูกผ่าท้องคลอด มีเต้านมใหญ่ หัวนมสั้น หรือมีลูกแฝด เป็นต้น





## ทำอุ้มลูกฟุตบอล

(Clutch hold/football hold)

อุ้มลูกอยู่สี่ข้างแม่และขาลูกชี้ไปทางด้านหลังแม่ มือจับที่ต้นคอและท้ายทอยลูก กอดลูกให้กระชับกับแม่ ลูกดูนมจากเต้านมข้างเดียวกับมือที่จับลูก

ส่วนมืออีกข้างประคองเต้านมไว้

ทำนี้เหมาะสำหรับแม่ที่ผูกผ้าท้องคลอด ลูกแฝด ลูกตัวเล็ก แม่เต้านมใหญ่ เป็นต้น



## ทำนอนตะแคง (side lying)

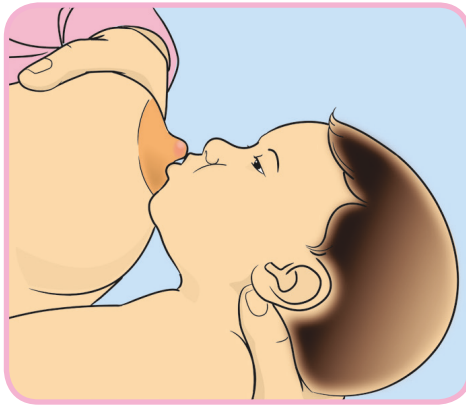
แม่ลูกนอนตะแคงเข้าหากัน แม่นอนศีรษะสูงเล็กน้อย หลังและสะโพกตรง ให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมแม่ ใช้แขนข้างหนึ่งประคองตัวลูกให้ชิดลำตัวแม่ อาจใช้ผ้าม้วนหรือหมอนหนุน

หลังลูกแทนแขนแม่ก็ได้

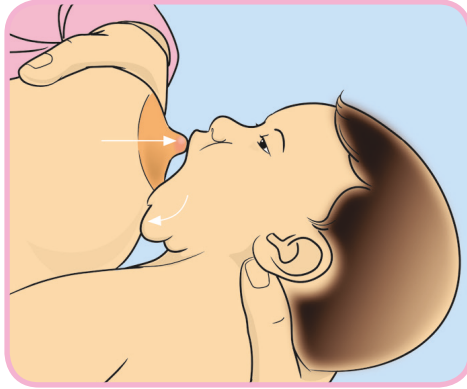
ทำนี้เหมาะสำหรับแม่ที่อ่อนเพลียหลังคลอด หลังผ่าตัด หรือให้นมตอนกลางคืน

## • วิธีเอาลูกเข้าเต้านมแม่

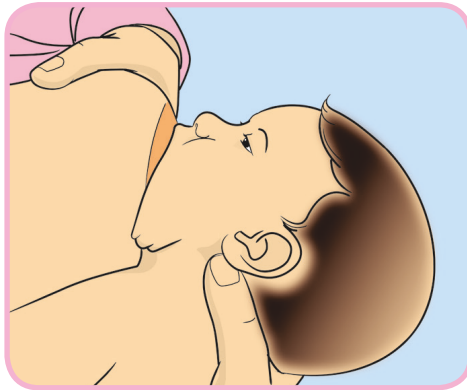
ไม่ว่าคุณแม่จะอุ้มลูกท่าไหน ศีรษะ ไหล่ และสะโพกของลูก ควรอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน ขั้นต่อไป คือ การนำลูกเข้าหาเต้านมแม่ ใช้มือข้างที่ว่างจับเต้านมโดยวางหัวแม่มือไว้ด้านหลังบน นิ้วที่เหลืออยู่ด้านล่าง อย่าจับใกล้กับลานนมเกินไปเพราะจะทำให้ลูกงับลานนมไม่สะดวก



1. ประคองศีรษะลูกให้ห่างไปด้านหลังเล็กน้อย



2. นำหัวนมและริมฝีปากลูกเมื่อลูก อ้าปากกว้างเคลื่อนลูกเข้าหาเต้านมแม่อย่างรวดเร็ว และนุ่มนวล ให้หัวนมและลานนมเข้าปากลูกให้ลึกพอ



3. ปากของลูกจะผนึกแน่นกับเต้านม เหงือกของลูกจะอยู่บนลานนม ลูกจะหายใจได้ คุณแม่ไม่ต้องกังวลเรื่องนี้ไปกดที่เต้านม เพราะอาจทำให้เต้านมเลื่อนออกจนเหงือกลูกไปกดที่หัวนม แทนที่จะกดที่ลานนม หัวนมจะบาดเจ็บและลูกจะไม่ได้น้ำนม



วิธีสังเกตง่าย ๆ ว่าลูกเข้าเต้าและอมงับหัวนมและลานนมได้ดี คือ



- 1 อมลานนมได้ดีลึก เห็นลานนมด้านบนมากกว่าด้านล่าง
- 2 ปากลูกอ้ากว้างแนบสนิทกับเต้านมแม่
- 3 ริมฝีปากล่างบานออกเหมือนปากปลา
- 4 คางลูกต้องแนบชิดเต้านมแม่



## ● เคล็ดลับน้ำนมมาเร็ว

เพียงทำตามหลัก 3 ดูดคือ ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธีเป็น “หัวใจ” สำคัญของความสำเร็จ

**ดูดเร็ว** ให้ลูกดูดนมเร็วภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด หรือ หลังแม่รู้สึกตัวดีในรายที่ผ่าตัดคลอด

**ดูดบ่อย** ให้ลูกดูดนมบ่อยตามที่ลูกต้องการ ซึ่งส่วนใหญ่ จะดูดประมาณวันละ 8 ครั้งขึ้นไป

**ดูดถูกวิธี** ให้ลูกอมงับลานนมให้ลึกพอ และดูดนมอย่างต่อเนื่องข้างละประมาณ 15-20 นาที หรือจนเกลี้ยงเต้า และสลับไปอีกข้าง

หากลูกดูดนมสั้น ๆ และถี่ ๆ หรือดูดนานเกิน 30 นาที แสดงว่าลูกได้รับนมไม่พอ หรือ รู้สึกเจ็บ คุณแม่ควรปรับท่าอุ้ม และการเอาลูกเข้าเต้านมใหม่ หรือปรึกษาคลินิกนมแม่

ที่สำคัญ คุณแม่ต้องรับประทานอาหาร และดื่มน้ำให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียดหรือกังวล **เพราะความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้น้ำนมมาช้าด้วยเช่นกัน**

## ● รู้ได้อย่างไรว่าลูกหิว

คุณแม่ต้องคอยสังเกตพฤติกรรมว่าลูกเริ่มหิวหรือใกล้ตื่น เช่น เริ่มดิ้น ดูดนิ้ว ส่ายหาหัวนม ทำปากจู้บจู้บ ฯลฯ จะเห็นได้ตั้งแต่ ประมาณ 30 นาที ก่อนที่ลูกจะเริ่มร้องไห้เพราะหิวจัด

## ● เรียนรู้การบีบเก็บน้ำนม

คุณแม่ที่ต้องแยกจากลูกที่ป่วย พยาบาลจะมาให้คำแนะนำ วิธีการบีบเก็บน้ำนม ซึ่งจะเริ่มบีบเก็บภายใน 6 ชั่วโมงแรกหลังคลอด เพราะน้ำนมส่วนนี้มีความสำคัญต่อการอยู่รอดของลูกมากเปรียบ

เสมือนยารักษาโรค

ในกรณีแม่ทำงาน ควรหาโอกาสไปคลินิกนมแม่เพื่อขอคำแนะนำ เรื่องการวางแผนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ฝึกบีบเก็บน้ำนม โดยให้ญาติ หรือคนเลี้ยงลูกมาฟังและฝึกให้นมแม่จากถ้วย

**ก่อนออกจาก รพ. คุณแม่ควรเรียนรู้วิธีการให้นมลูก จนมั่นใจว่าจะสามารถทำได้ก่อนออกจาก รพ.**

เมื่อกลับไปบ้านแล้ว มีปัญหาหรือข้อสงสัยควรโทรปรึกษา หรือมาพบพยาบาลที่คลินิกนมแม่จะช่วยแก้ไขปัญหาก็ได้ถูกต้อง

## ระยะเวลาพักคลอดที่บ้าน

### ● ภารกิจพิชิตใจแม่ ...7 วันแรกหลังคลอด

ปรับตัว ลดความเครียด ช่วงระยะเปลี่ยนผ่านหลังจากคุณแม่ ออกจาก “โรงพยาบาล” กลับบ้าน ในช่วงแรก ๆ หลังคลอด เป็นช่วง ระยะเปลี่ยนผ่าน การปรับตัวที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง อาจก่อให้เกิด ความเครียดได้ อาจส่งผลต่อการสร้างและหลังน้ำนม การปรับตัว ให้เข้ากับการหลับ การตื่น และการกินนมของลูก โดยประมาณทุก 2-3 ชั่วโมง และในช่วงกลางคืน คุณแม่ต้องตื่นมาให้นมลูก จะช่วยให้ มีน้ำนมเพิ่มมากขึ้นจากการที่ฮอร์โมนโปรแลคตินขึ้นสูงสุด คุณแม่ ควรหาเวลาพักผ่อนเพียงพอ หลับในระหว่างที่ลูกหลับ

### ● มั่นใจได้อย่างไรว่า “ลูกได้รับน้ำนมแม่เพียงพอ”

จะดูว่าลูกได้นมเพียงพอ ให้ดูที่ลูก ตัวคุณแม่จะรู้สึกได้ว่าเต้านมนิ่มลงเมื่อเทียบกับก่อนลูกดูดนมหรืออาจมีน้ำนมไหลจากเต้านมอีกข้าง

- ลูกดูดนมแม่อิ่มแล้วจะปล่อยหัวนมแม่ออกจากปากเอง
- ลูกนอนหลับได้ดี ไม่งอแงและตื่นขึ้นมากินนมทุก 2-3 ชั่วโมง แต่ในช่วงเดือนแรกอาจจะตื่นขึ้นมาดูดบ่อยทุก 1-3 ชั่วโมงได้
- น้ำหนักลูกเพิ่มขึ้นตามลำดับหลังจาก 3-6 วันหลังคลอด
- ดูปัสสาวะและอุจจาระของลูก ตามตารางข้างล่างนี้

อายุลูก	ปัสสาวะ	อุจจาระ
1-2 วัน	1-2 ครั้ง หรือมากกว่า	1 ครั้ง หรือมากกว่า ชี้เทา สีเขียวเข้ม
3-4 วัน	3 ครั้ง หรือมากกว่า 	2 ครั้ง หรือมากกว่า สีเริ่มเปลี่ยน เป็น เหลืองเหมือนมัสตาร์ด
7+ วัน	6-8 ครั้ง (ชุ่มผ้าอ้อม) สีเหลืองอ่อน	3-4 ครั้ง หรือมากกว่า สีเหลืองเหมือนมัสตาร์ด นุ่มหรือเป็นน้ำ
4 สัปดาห์	อย่างน้อยวันละ 6 ครั้ง	การถ่ายอุจจาระจะเปลี่ยนไป จากถ่ายบ่อยเป็นถ่ายห่างขึ้น อาจถ่าย 1-7 วันต่อครั้ง เด็กสบายดี อุจจาระปริมาณมาก มีสีเหลือง





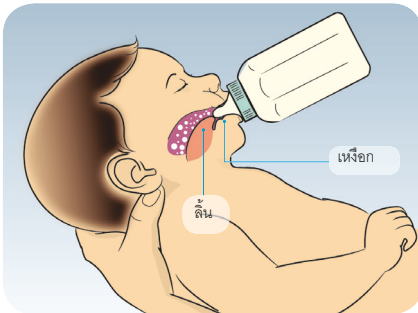
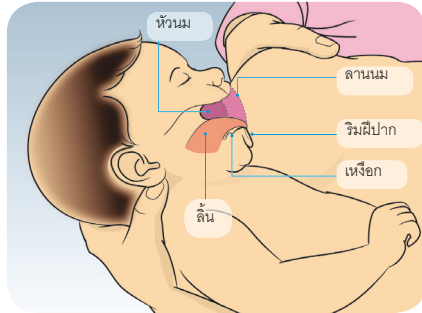
- **ไม่จำเป็นต้องเสริมนมผง**

การเสริมนมผง ทำให้ลูกดูดนมจากเต้าน้อยลง ส่งผลให้น้ำนมสร้างน้อยลง และในที่สุดน้ำนมจะเหือดแห้งไป หากให้ลูกดูดนมจากขวดในช่วงเดือนแรก ๆ ทำให้ลูกติดจุกนมยาง และเกิดการต่อต้านไม่ยอมดูดนมแม่ เพราะวิธีการดูดนมจากเต้าและขวดแตกต่างกัน

### ข้อแตกต่างระหว่างการดูดนมแม่และการดูดนมขวด

#### การดูดนมแม่

หัวนมและลานนมเข้าไป  
อยู่ลึกในปากลูก  
ลิ้นแลบออกมากดลานนม  
รัดน้ำนมออกจากท่อ



#### การดูดนมขวด

ลิ้นภายในปากไม่แลบ  
ออกมา น้ำนมไหลเข้าปาก  
จากแรงดูด

- **ชวนคุณพ่อให้เข้ามามีส่วนร่วม**

ในช่วงเวลานี้ คนที่อยู่เคียงข้างคุณแม่เพื่อดูแลลูกน้อยได้ดีที่สุด คือ คุณพ่อ หากเป็นคุณพ่อป้ายแดง คุณแม่ก็ต้องใจเย็น ๆ ค่อย ๆ สอนคุณพ่อให้เรียนรู้วิธีอุ้มลูก ซึ่งในหลาย ๆ ครอบครัวคุณพ่อก็มีบทบาทสำคัญในการช่วยคุณแม่แบ่งเบาภาระการทำงานบ้าน และช่วยเข้าครัวได้อย่างสบาย ๆ

บางทีคุณพ่อก็สามารถช่วยบีบขวดคุณแม่ให้รู้สึกผ่อนคลาย คุณแม่จะได้สบายใจและได้กำลังใจขั้นเทพ เมื่ออารมณ์และจิตใจดี ฮอริโมนในร่างกายทำงานได้ตามปกติ การสร้างน้ำนมก็จะมาเองตามธรรมชาติ

บางครั้งคร่อมมีปู้ ยา ตา ยาย หรือ พี่เลี้ยงช่วยแบ่งเบาภาระคุณแม่ ซึ่งเป็นการดีมาก คุณแม่จะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ แต่คุณแม่เองก็มีบทบาทสำคัญในการอธิบายประโยชน์สูงสุดของนมแม่ให้กับสมาชิกของครอบครัวได้เข้าใจ จะได้ช่วยสนับสนุนการให้นมแม่ให้ไปในแนวทางเดียวกัน

## เตรียมตัวเมื่อแม่ต้องกลับไปทำงาน

- **เตรียมความพร้อมระหว่างลาคลอด**

- **ช่วง 4 สัปดาห์แรกหลังคลอด**

ให้ลูกดูดนมจากเต้าให้เต็มที่ โดยไม่ให้นมอื่นเสริม เพื่อให้ลูกดูดนมแม่จนชำนาญ และช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม ให้เกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่

## - ช่วง 4-6 สัปดาห์ หลังคลอด

เป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุดที่จะเริ่มฝึกการป้อนน้ำนมแม่ที่บีบไว้ หัดบีบน้ำนมและเก็บน้ำนมไว้ล่วงหน้า เตรียมผู้ที่จะช่วยเลี้ยงลูกเมื่อคุณแม่ไปทำงานให้คุ้นเคยกับลูก สอนวิธีการเอาน้ำนมที่แช่ตู้เย็นไว้มาใช้และให้เป็นคนป้อน และคุณแม่ต้องอยู่ห่างออกไปไม่ให้ลูกเห็น มิฉะนั้นลูกจะไม่ยอมรับวิธีอื่นจะรอดูนมจากอกแม่

**การป้อนนมด้วยถ้วยเป็นวิธีที่ดี ถ้าได้รับการฝึกฝนจนชำนาญ และเป็นการป้องกันลูกติดจุกนม**

ถ้าลูกไม่ยอมกินนมแม่จากถ้วยหรือไม่สะดวกที่จะป้อนด้วยถ้วย จำเป็นต้องใช้ขวดนม ให้คุณแม่อุ้มลูกในท่าที่แม่เคยอุ้มเมื่อให้นมแม่ เช่น อุ้มให้กระชับชิดตัวคนอุ้ม นอนตะแคงเข้าหาบริเวณอก หัวสูง เล็กน้อย ควรใช้ขวดนมขนาดเล็กเพื่อถือได้ง่าย และใช้จุกนมค่อนข้างนิ่ม ในระยะแรก ๆ ที่ฝึกป้อน ลูกอาจไม่ยอมอมดูดทันทีต้องใช้เวลาลงและความอดทน


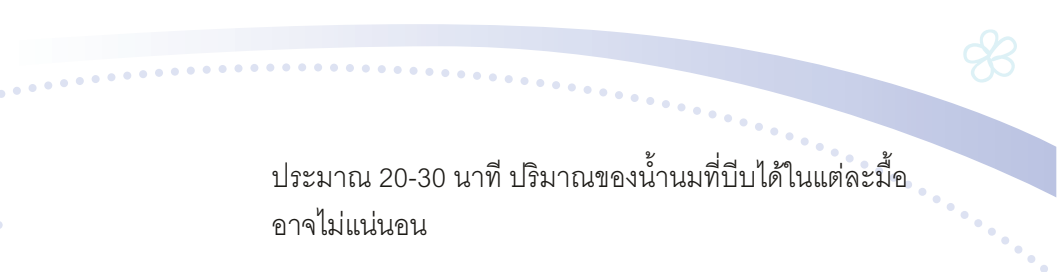
## ● เทคนิคการบีบเก็บน้ำนมและเอาน้ำนมมาใช้

### - การบีบนมด้วยมือ

เป็นวิธีที่ดีที่สุด เพราะนอกจากสะดวก ปลอดภัย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อื่นใดแล้ว ยังสามารถบีบเก็บน้ำนมได้ในทุกสถานการณ์ที่ต้องการ แม่บางคนอาจใช้เครื่องปั้มนมไฟฟ้า ควรระมัดระวังเรื่องความสะดวก และปรับแรงดูดให้เหมาะสม หลังปั้มนมควรบีบต่อด้วยมือเพื่อให้ช้บน้ำนมออกมาให้มากที่สุด

## ขั้นตอนการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ


1. เตรียมภาชนะที่สะอาดใส่น้ำนม ควรเป็นขวดปากกว้าง หรือถ้วยที่ทำจากแก้วหรือพลาสติกแข็งก็ได้ ล้างและต้มภาชนะในน้ำเดือดนานประมาณ 10 นาที
2. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด
3. ควรบีบน้ำนมในที่ที่สะอาด สงบ และทำจิตใจให้สบายเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย อาจใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นจัด ๆ ประคบเต้านมก่อนประมาณ 1-3 นาทีก่อนบีบนม
4. นวดเต้านมและคลึงเต้านมเบาๆในลักษณะเป็นวงกลมจากฐานเต้านม เข้าหาหัวนมและดึงหัวนม และคลึงเบา ๆ เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม
5. วางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ที่ขอบนอกของลานนม ในตำแหน่งที่ตรงกันข้ามกัน ถ้าลานนมใหญ่มากให้นิ้วชี้ห่างจากหัวนมประมาณ 1 นิ้วฟูต
6. กดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เข้าหาผนังหน้าอก และบีบเข้าหากันเบา ๆ ให้เป็นจังหวะลึกลงไปด้านหลังของลานนม การบีบจะเลียนแบบลักษณะการดูดนมแม่ของเด็ก บีบน้ำนมออกได้ในภาชนะ ห้ามรีดเค้นเต้านม กดหรือดึงหัวนม
7. เปลี่ยนตำแหน่งของนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ที่กดลานหัวนมไปรอบ ๆ ให้ทั่ว ในตำแหน่งของเข็มนาฬิกาที่ 6 และ 12, 1 และ 7, 2 และ 8, 3 และ 9 จนกว่าน้ำนมจะมีน้อยลง ซึ่งใช้เวลาข้างละประมาณ 5-10 นาที จากนั้นจึงสลับไปนวดคลึงและบีบน้ำนมออกจากเต้าอีกข้าง การบีบน้ำนมจะทำให้สลับกันไปมาทั้ง 2 ข้าง จนกว่าจะรู้สึกว่เต้านมนิ่มลง ซึ่งจะใช้เวลา



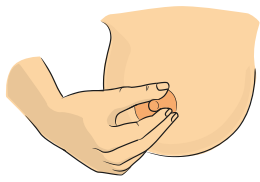
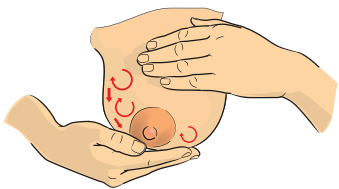
ประมาณ 20-30 นาที ปริมาณของน้ำนมที่บีบได้ในแต่ละมือ  
อาจไม่แน่นอน

การบีบน้ำนมจากเต้าด้วยมือต้องทำอย่างนุ่มนวล ถูกวิธี คุณแม่  
จะไม่รู้สึกเจ็บ และมีน้ำนมออกมาก ปริมาณของน้ำนมเป็นผลโดยตรง  
จากการบีบกระตุ้นเต้านม ซึ่งต้องทำอย่างน้อย ทุก 3 ชั่วโมง

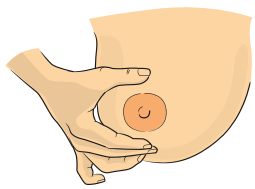
การบีบเก็บน้ำนมควรเริ่มในช่วง 4 - 6 สัปดาห์หลังคลอด  
ซึ่งลูกได้เรียนรู้วิธีการดูดนมจากเต้าได้อย่างเต็มที่แล้ว หากเก็บ  
เร็วเกินไปจะเป็นการกระตุ้นให้น้ำนมสร้างมากเกินไปจนเกิด  
ภาวะน้ำนมเกินได้



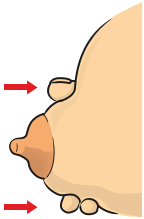
# เทคนิคการบีบเก็บน้ำนมและเอาน้ำนมมาใช้



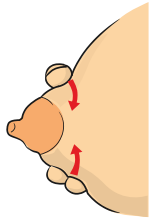
นวดเต้านมและคลึงหัวนม เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม



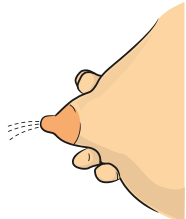
วางนิ้วมือห่างจากหัวนม 3-4 ซม.



กดเข้าหาหน้าอก



บีบนิ้วเข้าหากัน



น้ำนมไหลออกจากท่อนม



## - วิธีการเก็บรักษาน้ำนม

ที่อุณหภูมิห้อง (<25 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 4 ชั่วโมง

ในกระติกน้ำแข็ง

เก็บได้นาน 1 วัน

ในตู้เย็นช่องธรรมดา

เก็บได้นาน 2-3 วัน

ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง (แบบประตูเดียว) เก็บได้นาน 2 สัปดาห์

ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง (แบบประตูแยก) เก็บได้นาน 3 เดือน



**กระติก** ที่มีน้ำแข็งหล่อตลอดเวลา  
เก็บได้ 24 ชม.



**ตู้แช่แข็ง** อุณหภูมิต่ำกว่า -20° ซ.  
เก็บได้ 6-12 เดือน



**ตู้เย็น 1 ประตู** ใต้ช่องแช่แข็ง  
อุณหภูมิไม่เกิน 4° ซ. เก็บได้ 3-5 วัน  
ช่องแช่แข็ง เก็บได้ 2 สัปดาห์



**ตู้เย็น 2 ประตู** ช่องแช่แข็ง  
เก็บได้ 3 เดือน

เพื่อให้ได้คุณประโยชน์และคุณค่าสูงสุดของสารอาหารในนมแม่ นมที่บีบเก็บแต่ละวันไม่ต้องนำขึ้นช่องแข็ง ควรเก็บใส่ตู้เย็นชั้นธรรมดา หรือได้ชั้นช่องแช่แข็งไว้กินในวันรุ่งขึ้น รสชาติของน้ำนมจะดีกว่า ส่วนนมแช่แข็งให้เก็บสำรองไว้เมื่อน้ำนมไม่พอ

## - การนำน้ำนมแม่แช่แข็งออกมาใช้

ให้ใช้นมที่เก็บก่อนมาใช้ก่อนโดยนำมาวางในตู้เย็นช่องธรรมดา 1 คืนให้ละลาย เมื่อใกล้เวลาที่ลูกกินให้นำมาวางไว้นอกตู้เย็นหรือแช่ในน้ำอุ่นเพื่อให้หายเย็น ห้ามอุ่นในน้ำร้อนจัด หรือเข้าไมโครเวฟ เพราะภูมิคุ้มกันทานในน้ำนมแม่จะสูญเสียไป

นมแช่แข็งที่ละลายแล้ว ไม่ควรนำกลับไปแช่แข็งอีก และไม่ควรวางที่อุณหภูมิห้องนานเกิน 1 ชั่วโมง ถ้าวางไว้นานเกินนี้ให้ทิ้งไป ไม่เก็บไว้กินต่อเพื่อลดการปนเปื้อนของเชื้อโรค

### ● เก็บน้ำนมแม่ไว้เท่าไรจึงจะพอดี

ในช่วง 2-3 สัปดาห์แรก เป็นช่วงของการปรับปริมาณน้ำนมแม่ให้เหมาะสมกับความต้องการของลูก ถ้าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดำเนินไปด้วยดี แม่ส่วนใหญ่จะมีน้ำนมมากเพียงพอกับความต้องการของลูก

ความต้องการน้ำนมของทารกจะค่อนข้างคงที่ในช่วง 1 - 6 เดือน ปกติเด็กกินนม 150 ซีซีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน หรือเฉลี่ยประมาณวันละ 25 ออนซ์ ทารกแต่ละคนกินนมแม่ไม่เท่ากัน โดยมีปริมาณอยู่ระหว่าง 19 - 30 ออนซ์ ต่อวัน



## การประมาณการเก็บนํ้านมแม่ต่อมื้อ

- ทารกอายุ 6 สัปดาห์ เก็บ 2 - 4 ออนซ์
- ทารกอายุ 3 เดือนเก็บ 4 - 6 ออนซ์
- ทารกอายุ 6 เดือนเก็บ 5 - 8 ออนซ์

• ระหว่าง 6 - 12 เดือนปริมาณนํ้านมที่ทารกต้องการอาจจะเริ่มลดลงบ้าง เนื่องจากทารกเริ่มได้รับอาหารเสริม แต่นํ้านมแม่ก็ยังเป็นอาหารหลักที่สำคัญสำหรับทารกในช่วงปีแรก

บางช่วงที่ทารกโตเร็ว (growth spurt) ซึ่งจะเกิดขึ้นตอนลูกอายุ 1 สัปดาห์ 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน ทารกมีความต้องการนํ้านมมากขึ้น เคยกินทุก 3 ชั่วโมงกลับตื่นมากินเกือบทุกชั่วโมงครึ่ง ช่วงนี้คุณแม่ไม่ต้องทำอะไร ปรับตัวเข้าหากัน จะเป็นอยู่ 2 - 3 วันหรืออย่างช้าไม่เกิน 1 เดือนก็จะกลับเข้าสู่ปกติ

## เมื่อแม่ไปทำงาน

### • ทำอย่างไรกับวันไปทำงาน

- ให้ลูกดูคุณนมแม่จากเต้าช่วงเช้าก่อนไปทำงาน
- เมื่ออยู่ที่ทำงาน บีบเก็บนํ้านมอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง (ในช่วงสาย หลังอาหารเที่ยง และช่วงบ่าย) จนลูกอายุ 6 เดือน และเริ่มกินอาหารตามวัย ความต้องการนมแม่จะลดลง คุณแม่อาจลดการบีบลงแต่ยังคงสภาพปริมาณนํ้านมได้พอสำหรับลูก
- เก็บนํ้านมไว้ในตู้เย็นบริเวณใต้ช่องแช่แข็ง หรือเก็บในกระติกนํ้าแข็งที่มีนํ้าแข็งอยู่ตลอดเวลา

- ขณะเดินทางกลับบ้านให้แช่ในกระติกน้ำแข็ง หรือในกระเป๋ามีแผ่นให้ความเย็น (ice pack) และนำเข้าแช่ในตู้เย็นเมื่อถึงบ้าน
- ให้คนเลี้ยงป้อนนมบีบจากถ้วย และควรให้งดป้อนนมในช่วงใกล้เวลาที่คุณแม่กลับบ้านเพื่อลูกจะได้ไม่อิ่มจนไม่ยอมดูดนมจากเต้า
- ตอนกลางคืนหรือขณะอยู่บ้านคุณแม่ควรให้ลูกดูดนมจากเต้าตลอด

### ● ทำอย่างไรให้มีน้ำนมพอสำหรับลูก

การที่แม่มีน้ำนมน้อยลง เมื่อกลับไปทำงานอาจเกิดจาก

- บีบหรือปั้มนมไม่สม่ำเสมอ หรือทิ้งระยะห่างเกินกว่า 3-4 ชั่วโมง
- เสริมนมผงหรืออาหารอื่นก่อนลูกอายุ 6 เดือน
- ความเครียดจากการทำงาน
- พักผ่อนน้อย และรับประทานอาหารน้อย
- กินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดที่เป็นฮอร์โมนรวมในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด

# แม่ไปทำงาน "หนูก็กินนมแม่ได้"

บีบ เก็บ ตุน...เพื่อลูกรัก



ถึงเวลาเก็บนมแม่

ไปมูนนมแม่



ล้างมือให้สะอาด



นวดให้รอบเต้านมเบา ๆ



บีบเก็บน้ำนม  
ลงในภาชนะที่สะอาด  
บีบให้เกลี้ยงเต้า



ปิดภาชนะให้มิดชิดทันที



นำแช่ตู้เย็น หรือกระตุนน้ำแข็ง

## วิธีการทำให้มีน้ำนมเพียงพอ

อันดับแรกคุณแม่ต้องมั่นใจก่อนว่าจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้มีน้ำนมน้อยลง จากนั้นจึงเข้าสู่กระบวนการทำให้มีน้ำนมมากขึ้น โดย

- 😊 กระตุ้นเต้านมก่อนให้นมลูก โดยนวดเต้านมและคลึงหัวนมเบา ๆ
- 😊 ให้นมลูกบ่อยขึ้นและนานขึ้น (ไม่ควรน้อยกว่า 8 ครั้งต่อวัน) ถ้าไม่ได้ดื่อกับลูกก็ควรบีบหรือปั้มนมออกให้เกลี้ยงเต้าทุก 3 ชั่วโมง
- 😊 ในช่วงอยู่บ้านให้ลูกดูดนมจากเต้าในช่วงเย็น และตอนกลางวัน รวมทั้งวันหยุดสุดสัปดาห์ เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้คงอยู่
- ✂️😊 หลีกเลี่ยงการให้น้ำ นมผงหรืออาหารเสริมอื่นก่อนอายุ 6 เดือน
- 😊 ทำอารมณ์ให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียดขณะให้นม
- 😊 กินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้ครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำตามความต้องการ

สิ่งสำคัญที่จะทำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่พร้อม ๆ กับทำงานไปด้วยอย่างดี คือ ความเชื่อมั่นในคุณค่าของน้ำนมแม่ ความตั้งใจจริงของคุณแม่การสนับสนุนและช่วยเหลือรวมทั้งการให้กำลังใจทั้งจากที่บ้านและที่ทำงาน...

ตอน 6



# ประสบการณ์จริง... จากแม่ทำงาน

แม่ทำงานธรรมดา ๆ อย่างเราที่แต่ละ  
สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง  
ต่อเนื่องยาวนานได้

หากมีการวางแผนการไว้ล่วงหน้า...

ดังประสบการณ์ของคุณแม่หลาย ๆ ท่านที่มาร่วมแบ่งปันจากใจ  
สู่ใจ หัวอกแม่ทำงานเดียวกันย่อมเข้าใจกันได้ดีที่สุด...

บีบน้ำนมแม่เก็บไว้ให้ลูกอย่างไร ?

เริ่มบีบเก็บตั้งแต่เมื่อไร ?

สะสมน้ำนมแม่ได้จำนวนเท่าไรก่อนไปทำงาน ?

### คุณกุลยา สัจจวานิชย์

“เริ่มทำการบีบและเก็บเมื่อลูกอายุได้ 2 - 3 สัปดาห์ บีบหลังจาก  
ลูกดูดทุกครั้ง ได้ทีละเล็กละน้อยก็นำมาใส่ขวดรวม ๆ กัน ครบ 1 วัน  
ถึงจัดเก็บใส่ถุง”

### คุณพรพรรณ ขลุ่ยภิรมย์รัตน์

“ช่วง 3 เดือนแรกบีบแล้วให้ลูกดูดจากขวดเลย เพราะหัวนมสั้น  
ไม่มีสต็อกเลย ตอนกลางคืนตื่นมาบีบได้ 1 ออนซ์ก็ให้ลูกกินก่อน แล้วก็  
บีบต่อไปเรื่อย ๆ สลับไปให้ลูกกินจนลูกอิ่ม พอเดือนที่ 3 ก่อนไปทำงาน  
ก็ทำสต็อกไว้บ้างในช่วงเช้าหรือกลางคืนที่ลูกไม่ตื่นมากินก็ตื่นมา  
บีบตามเวลา บีบนมแม่ใส่ถุงแช่ช่องแข็ง ตั้งแต่ลูกได้ 3 วัน ตอนมา  
ทำงานมีสต็อกแค่ประมาณ 10 ถุง”

### คุณสุนีย์ อาดำ

“ระหว่างที่ลูกดูดนมก็จะใช้มือบีบเต้าข้างที่ว่างอยู่ซึ่งได้ปริมาณ  
น้ำนมมากพอสมควร ครั้งละ 2 - 6 ออนซ์ หลังจากลูกดูดอิมจะใช้  
มือบีบต่อทุกครั้ง” ครั้งละ 3-4 ออนซ์

## มีวิธีฝึกและเตรียมตัวลูกอย่างไรก่อนไปทำงาน ?

### คุณวิลาสินี บุญมาสูงทรง

“ก่อนกลับมาทำงาน 2 สัปดาห์ ควรมีการซ้อมป้อนน้ำนมแม่ ในเวลาที่ลูกจะไม่ได้ดูจากเต้าเพื่อให้ลูกคุ้นเคย และไม่ลำบากกับ คนป้อนนมแม่ ใช้จุกนมแบบฐานกว้าง หรือจุกนมธรรมชาติ ขนาดรู เล็กสุด คือ S และบิดเกลียวแน่น ๆ เพื่อให้ดูดยาก ๆ ให้แม่อยู่ห่าง ลูกพอสมควร เพื่อไม่ให้ลูกเห็น ได้ยินเสียง หรือแม่แต่ได้กลิ่น เพื่อให้ ลูกยอมรับมือกินนมที่คนเลี้ยงป้อนแต่โดยดี”

### คุณสโรทร ม่วงเกลี้ยง

“หัดลูกดูดนมแม่ที่เก็บใส่ขวด ควรเริ่มจากการปรับเวลากิน นมลูก ช่วงสัปดาห์สุดท้ายก่อนครบวันลา ให้ลูกดูดนมจากอกแม่ ตอนตื่น มือส่าย หลังจากนั้นปั้มน้ำนมเก็บสัก 1 - 2 ออนซ์ แล้วค่อย ให้ลูกดูดต่อ ฝึกให้ลูกดูดนมแม่จากขวด ในมือที่ตรงกับเวลาที่เรา ออกจากบ้านไปทำงานแล้ว เพื่อให้ชินกับจุกนมยาง ทำอย่างนี้สัก 2 - 3 วัน และค่อยขยาย มือส่าย มือปาย โดยแต่ละมือเราปั้มก่อน หรือปั้มหลังจากที่ลูกดูด หรือจะปั้มข้างที่ลูกไม่ได้ดูดพร้อมกันได้เลย”

### คุณสุนีย์ อาดำ

“เวลา 2 อาทิตย์ก่อนไปทำงาน ตั้งแต่เวลา 8.00-17.00 น. ให้ คุณป้าฝึกป้อนนมแม่จากจุกนม และการปั้มนมมือแรกก็ยังคงเริ่ม ต้นที่เวลาตี 4 , 8.00 น., 11.00 น. และ 14.00 น. หลังจาก 5 โมงเย็น ก็ให้ดูเต้าเพียงอย่างเดียวในช่วงแรก ๆ ก็มีอุปสรรคเพราะลูกไม่ยอม

คุณนมจากจุก อาทิตย์แรกที่กลับไปทำงานมีการใช้เคล็ด (ไม่) ลับกันเล็กน้อยคือ ใช้เสื้อชุดนอนของคุณแม่ห่อขวดนมที่ใส่นมแม่ไว้ให้ลูกดูดเพราะอย่างน้อยไม่ได้นอนในอ้อมกอดแม่ ก็ยังได้รับกลิ่นจากเสื้อของคุณแม่ให้ศรัทธามากเพราะวิธีนี้ใช้ได้ผล สำหรับในวันเสาร์ และวันอาทิตย์จะให้คุณนมแม่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น”

### คุณมัทนา ยินดียิม

“ก่อนที่จะมาทำงาน หัดให้ลูกดูดขวดนม โดยจะบีบน้ำนมแม่ใส่ขวด ถ้าเป็นดิฉันป้อนลูกจะไม่กินค่ะ จึงเปลี่ยนให้แม่ของดิฉันเป็นคนป้อน และดิฉันก็ต้องออกไปให้ห่างจากตัวลูก ไม่ให้ลูกเห็นหรือได้กลิ่น ฝึกกันอยู่ประมาณ 7 วัน กว่าจะกินแบบไม่ฝืนใจ”

### คุณพรพรรณ ชลัษฎิภรณ์

“พอถึงเวลามื้อนมก็ให้น้ำนมมาแช่ในน้ำธรรมดาให้ละลายด้วยอุณหภูมิห้อง ไม่ต้องให้ละลายมาก ลูกชอบกินนมเย็น ๆ ดมแล้วก็ไม่ม่กลิ่นเหม็นหืน สังเกตว่า เวลาที่นมละลายนานประมาณ 1 - 2 ชั่วโมงแล้ว ลูกจะไม่ค่อยกินเท่าไร”



เมื่ออยู่ที่ทำงานใช้เวลาว่างตอนไหน?

บีบน้ำนมที่ไหน ?

เก็บน้ำนมแม่ที่ทำงานอย่างไร ?

เอากลับบ้านอย่างไร ?

### คุณกมลรัตน์ ตั้งจิตต์เอื้อบุญ

“พอกลับมาทำงานก็พยายามจะบีมนมเป็นเวลา โดยกะเวลา 3 - 4 ชม. โดยกะเวลา 3-4 ชม. บีมนม 1 ครั้ง เช่น บีมนมจากบ้าน 6 โมงเช้า บีมที่ทำงานเวลา 10 โมงเช้า บ่าย 2 โมงและค่อยกลับไปบีมนมที่บ้าน ตอน 6 โมงเย็น หรือจะให้ลูกดูดก็ได้ แต่ก็พยายามตื่นมาบีมนม ตอนตี 2 อีก 1 ครั้ง ใช้เครื่องบีมนมแบบบีมคู้ เพราะจะประหยัดเวลา ในการบีมนมได้มาก ใช้เวลาบีมครั้งละประมาณ 30 นาที ตรวจสอบเต้านมโดยการจับ ๆ ดูว่ายังมีน้ำหนักรักษาหรือไม่ ถ้ามีก็จะบีม ต่อไป เพราะจะได้นมส่วนหลัง ถ้านมเกลี้ยง นมจะเบาและไม่หนักแล้ว”

### คุณวิลาสินี บุญมาสูงทรง

“เมื่อเครื่องบีมไม่ออกแล้วดิฉันจะบีบด้วยมือเปล่าโดยจะกระตุ้นหัวนมให้รู้สึกจี๊ด ก่อนจะทำให้ได้น้ำนมเพิ่มอีก 1 - 1.5 ออนซ์ น้ำนมที่บีมได้ทั้งหมดจะเก็บไว้ในช่องใต้ช่องน้ำแข็ง”

### คุณอิชญา มอญแสง

“บีมนมได้ทุก 3 - 4 ชั่วโมง บีมนมในห้องมุมนมแม่ที่ตนเองจัดตั้งขึ้น มีความภูมิใจทุกครั้งที่มีนม ได้น้ำนมกลับบ้านครั้งละ 12

- 16 ออนซ์ นำกลับบ้านทุกวันโดยเก็บใส่กระเป๋ากับความเย็น การบีมนม ช่วงเช้ารอบแรกจะบีมนมในรถตู้รับส่งพนักงานใช้เวลาเดินทางประมาณ 15 นาที เมื่อมาถึงที่ทำงาน บีมนมทุก 4 - 6 ชั่วโมง ที่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ใช้โต๊ะรีดผ้า วางเครื่องบีมนม คลุมผ้าคลุมบีมนม เป็นมูนนมแม่เล็ก ๆ”

### คุณมัทนา ยินติยม

“ดิฉันบีบน้ำนมในห้องพยาบาล ซึ่งจะมีมูนนมแม่ จัดอยู่เป็นสัดส่วน การบีบน้ำนมแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง ก่อนบีบจะนวดที่เต้านมทั้ง 2 ข้างเบา ๆ จากนั้นก็จะใช้นิวอิงและนิวซันนวดตรงหัวนมค่ะ เพื่อให้หัวนมพุงได้ดีทีเดียว เทนมที่บีบได้ใส่ถุงเก็บน้ำนม ปริมาณนมในแต่ละถุงแค่พอลูกทานอิ่มในแต่ละมื้อ นำถุงน้ำนมแม่ไปแช่ไว้ในช่องแช่แข็งของตู้เย็น เมื่อถึงเวลาเลิกงาน ก็นำใส่กระติกน้ำแข็งกลับบ้านค่ะ”

### คุณพัชรินทร์ ไทยเดชา

“ในที่ทำงานจะเข้าไปบีบเก็บน้ำนมในห้องเก็บของ และห้องล้างแก้วล้างจานเนื่องจากไม่มีมูนนมแม่ค่ะ เมื่อเก็บน้ำนมได้จะนำไปแช่ตู้เย็นไว้ใต้ช่องแช่แข็งเวลากลับบ้านจะใส่ในกระติกเล็ก ๆ แล้วเอาน้ำแข็งแช่ให้เต็มกระติก น้องได้กินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงปัจจุบัน 4 ขวบ 1 เดือน”

### คุณสุนีย์ อาดำ

“หากต้องกลับไปทำงาน สิ่งที่จะขาดหายไปไม่ได้เด็ดขาดคือ



“วินัย” ในที่นี้ หมายถึงวินัยในการปั้มนม ต้องปั้มนมทุก ๆ 3 ชม. ดิฉันใช้ห้องประชุมเป็นมุมปั้มนม วันละ 3 ครั้ง คือ เวลา 8.00 น. 11.00 น. และ 14.00 น. แต่เวลาที่ดียิ่งที่สุดคือ ช่วงตี 3 หรือ ตี 4 เพราะเป็นเวลาที่ได้ปริมาณน้ำนมมากที่สุดของวันเคยได้มากที่สุดถึง 20 ออนซ์ต่อครั้ง... แต่การปั้มนมในเวลาทำงานใช้ว่า จะราบรื่นทุกวัน บางวันงานยุ่งจนไม่มีเวลาปั้มนม จึงย้ายที่ปั้มนมจากห้องประชุม มาเป็นโต๊ะทำงานแทน ทำให้สะดวกสบายยิ่งขึ้น และได้ปริมาณน้ำนมเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย เนื่องจากไม่ต้องกังวลเรื่องเวลาที่หายไปจากโต๊ะทำงาน”

### คุณพรพรรณ ขลุ่ยภิรมย์รัตน์

“มาทำงาน เริ่มปั้มนมเป็นเวลา 8.00 น. , 10.30 น. , 13.00 น. 15.30 น. ปั้มนมในห้องน้ำของที่ทำงาน กลับบ้านก็ปั้มนมตอน 18.00 น. , 20.30 น. , 23.00 น. , 02.00 น., 05.00 น.”

### คุณสโรทร ม่วงเกลี้ยง

“สถานที่ปั้มนม ถ้ามีห้องเตรียมอาหารหันหลังให้ประตู คนเข้ามา ก็จะมีแม่ลูกอ่อนกำลังเก็บน้ำนม หรือห้องทำงานที่เป็น Partition ก็หันหลัง พร้อมติดป้ายแบบซ้ำ ๆ ว่า” ห้ามเข้ากำลังผลิตอาหารเด็กอ่อนต้องการความสะอาด” หรือจะใช้ห้องเปลี่ยนผ้าอ้อมเด็กก็ได้ ถ้าห้องน้ำ โลง สะอาด ใช้พื้นที่ว่างหน้ากระจก หรือห้องแม่บ้าน ระยะเวลาในการปั้มนมแต่ละครั้งจะใช้ประมาณ 10-15 นาที เท่าที่ลูกดูดแต่ละมือ”

ตอน 7

รับมือกับ

ปัญหาเต้านม

**สาเหตุ**ส่วนใหญ่ของปัญหาในการเลี้ยงด้วยนมแม่ คือ การให้ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี อมไม่ลึกถึง “ลานนม” หรือการให้ลูก “ดูดนมจากขวด” มาก่อน จึงทำให้เกิดปัญหาต่างๆ



## หัวนมเจ็บ แตก

**การแก้ไข** คือ ปรับท่าให้นมและวิธีการอมหัวนมและลานนมให้ถูกต้อง แก้ไขภาวะเต้านมคัด กรณีที่มีพังผืดใต้ลิ้นให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

### หากหัวนมทั้งเจ็บทั้งแตกจะให้นมลูกได้อย่างไร ?

คุณแม่ควรเริ่มให้นมข้างที่ไม่แตกหรือเจ็บก่อนเสมอ เพราะเมื่อลูกเริ่มดูดนมจะดูดแรง ถ้าให้ดูดข้างที่เจ็บก่อนจะยิ่งเป็นแผลมากขึ้น ลองเปลี่ยนท่าอุ้มให้ลูกดูดนม เช่น ท่าอุ้มฟุตบอล ท่านอน เมื่อเปลี่ยนท่ามุมที่เข้าเต้าจะเปลี่ยนไป ทำให้ไม่ดูดทับแผลเก่าที่เป็นอยู่

หลังจากให้นมบิบน้ำนม 2-3 หยดทาบริเวณหัวนม ทั้งไว้ให้แห้งก่อนสวมเสื้อชั้นใน เนื่องจากในน้ำนมแม่มีสารต้านการอักเสบ จึงช่วยให้แผลหายเร็ว โดยไม่จำเป็นต้องทาครีมหรือยาอื่น ๆ อาจจะใช้ประทุนแก้วครอบหัวนมชั่วคราว เพื่อป้องกันการระคายเคืองจากการสัมผัสกับเสื้อชั้นใน

การถอนหัวนมออกจากปากลูกเมื่อให้นมเสร็จให้ถูกวิธีจะช่วยป้องกันหัวนมแตกโดยใช้นิ้วมือสอดเข้าที่มุมปากลูก ให้นิ้วอยู่ระหว่างเหงือกของลูก เพื่อลดแรงดูดของลูกลง จากนั้นจึงค่อย ๆ ถอนหัวนมออกมา



## เต้านมคัด

**สาเหตุ** เกิดจากการระบาย น้ำนมออกไม่ดี ทำให้น้ำนมคั่งอยู่ในเต้าจำนวนมาก จากการให้ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี ดูดไม่เกลี้ยงเต้า ดูดไม่บ่อยพอ จำกัดเวลาในการให้ลูกดูดนม ไม่ได้บีบน้ำนมออก ช่วงที่ลูกไม่ได้ดูดนมเลยมีน้ำนมเลยคั่งในเต้ามาก

**อาการเต้านมร้อน** หนักแข็ง ผิดแดงเป็นมันเจ็บ ลานนมตึงแข็ง น้ำนมไหลไม่ดี หรือไม่ไหลอาจมีไข้แต่ไม่เกิน 24 ชั่วโมง

## การแก้ไขต้องระบายน้ำนมออกจากเต้าให้ได้ โดย

- ให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ ถ้าลานนมตึงมาก จนลูกดูดนมไม่ได้ ให้บีบน้ำนมออกก่อนเพื่อให้ลานนมนิ่ม
- ถ้าเต้านมคัดตึงมาก ประคบด้วยผ้าขนหนูอุ่นจัด พันรอบเต้านมไว้นานประมาณ 5 - 10 นาที นวดคลึงเต้านมเบา ๆ จากฐานนมไปยังหัวนม
- ถ้าปวดมากประคบเต้านมด้วยความเย็น และรับประทานยาแก้ปวดได้ตามความจำเป็น

## มีจุดขาวที่หัวนม

**สาเหตุ** มักเกิดจากมีเศษไขมัน หรือเยื่อไขมันหลุดไม่หมด หรือมีตุ่มพองขนาดเล็กปิดที่หัวนม ทำให้บริเวณรูเปิดของหัวนมอุดตัน แม่จะมีอาการเจ็บที่หัวนมมากในขณะที่ลูกดูดนม



**การแก้ไข** ถ้าลูกดูดได้แรงพอ จะดูดไขมันออก และหายได้เอง แต่ถ้าไม่หายควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

## ก้อนไตแข็งๆ ที่เต้านม

**สาเหตุ** ระบายน้ำนมออกจากเต้าไม่หมด มีแรงกดทับเต้านมจากการสวมเสื้อชั้นในที่คับเกินไป หรือรังเสื้อชั้นในขึ้นไป กดบริเวณเต้านมขณะให้ลูกดูดนม การบีบหรือปัมน้ำนมออกไม่ถูกวิธีและจับกดเต้านมที่แรงเกินไป



**อาการ** เกิดจากการมีน้ำนมที่ขึ้นไปอุดตันที่ท่อน้ำนมใดท่อนึง ทำให้น้ำนมไหลไม่สะดวก และค้างอยู่ในท่อน้ำนม จนเกิดเป็นก้อนแข็ง บริเวณเหนือท่อนมที่อุดตัน ทำให้เกิดอาการปวด ผิวหนังเหนือก้อนอาจวมแดง ไม่มีไข้ คุณแม่อังรู้สึกสบายดี

## การแก้ไขตามสาเหตุ และระบายน้ำนมออกโดย

- จัดทำให้นม โดยให้คางของลูกหันไปทางบริเวณที่เป็นก้อน เพื่อให้ลิ้นของลูกรีดน้ำนมออกจากส่วนนั้น
- การประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นจัด หรืออาบน้ำอุ่น จะช่วยให้น้ำนมไหลได้ดีขึ้น
- ขณะลูกดูดนม นวดเต้านมเบา ๆ จากบริเวณเหนือที่อุดตัน เลื่อนลงมาที่หัวนมเพื่อดันก้อนที่อุดตันออก
- หลังให้ลูกดูดนม ควรบีบน้ำนมด้วยมือ หรือปั๊มน้ำนมออก เพื่อช่วยเร่งการระบายน้ำนม
- ให้ลูกดูดนมท่าที่ต่างกันในแต่ละมือ เพื่อช่วยการระบายน้ำนมออกจากส่วนต่าง ๆ ของเต้านมได้ดีขึ้น
- ปรึกษาแพทย์ หรือพยาบาลคลินิกนมแม่



### เต้านมอักเสบ

**สาเหตุ** ส่วนใหญ่เกิดจากท่อน้ำนมอุดตัน หรือเต้านมคัดที่ไม่ได้รับการแก้ไข เป็นแบบไม่มีการติดเชื้อ บางรายเกิดจากการที่หัวนมแตกเป็นแผล และมีการติดเชื้อซ้ำซ้อน

ภายหลัง

**อาการ** เต้านมส่วนที่อักเสบจะเป็นก้อน บวม แดง ร้อน ปวดมาก มีไข้สูง คุณแม่จะรู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัว อ่อนเพลีย ไม่สบาย มักเกิด



บางส่วนของเต้าและเป็นเพียงข้างเดียว

**การแก้ไข** แก้ไขตามสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา และระบายน้ำนมออกจากเต้านม และควรปรึกษาแพทย์หรือคลินิกนมแม่

- ให้ลูกดูดนมบ่อยๆ อย่างถูกวิธีและให้เกลี้ยงเต้า แต่ในระยาะที่มีการอักเสบ ลูกอาจจะไม่ยอมดูดนมข้างที่อักเสบ เนื่องจากน้ำนมจะมีรสเค็มจากการมีเกลื้อสไชเดียมเพิ่มขึ้น ก็ต้องบีบด้วยมือ หรือบีบออก
- ประคบเต้านมด้วยน้ำอุ่นจัด ๆ ก่อนให้ลูกดูดนม หรือใช้วิธีแช่เต้านมลงในน้ำอุ่น นวดคลึงเบา ๆ และค่อย ๆ บีบน้ำนมออก ร่วมกับการรับประทานยาแก้ปวด ถ้าคุณแม่ปวดเต้านมมาก อาจใช้วิธีประคบเต้านมด้วยความเย็นเพื่อบรรเทาอาการ
- ถ้าเป็นไปได้ ให้เริ่มดูดนมข้างที่อักเสบก่อน แล้วจึงดูดข้างที่ปกติ นวดเต้านมเบา ๆ ช่วงก่อน และระหว่างการให้ลูกดูดนม
- คุณแม่ควรพักผ่อนให้เต็มที่ รับประทานอาหาร และน้ำให้เพียงพอ

ตอน 8

# วิธีให้นมลูกน้อย ยามเจ็บป่วย

แม่ไม่สบายกินยาอะไรได้บ้าง และให้  
นมลูกได้ไหม ?

เป็นเรื่องปกติที่คุณแม่จะมีความเจ็บป่วยไม่สบายเล็ก ๆ  
น้อย ๆ ระหว่างที่ให้นมลูก

คำถามที่พบบ่อย คือ คุณแม่จะรับประทานยาได้หรือไม่ หรือ  
แม่กังวลว่าฤทธิ์ของยาจะส่งผลถึงลูกน้อยผ่านทางน้ำนม หนักกว่านั้น  
หากจะกินยาเลยเล็กให้นมแม่ไปเลย

คุณแม่ไม่ต้องกังวล เพราะจริง ๆ แล้ว **ยาต้องห้ามยามให้นมลูก** มีเพียงไม่กี่ชนิดเท่านั้น เช่น ยาด้านมะเร็ง สารกัมมันตรังสี เตตราซัยคลิน (ที่ให้เป็นเวลานาน ๆ) ยารักษาไมเกรน (ประเภท Ergotamine ที่ให้ขนาดสูงเป็นเวลานาน) และยาซัลฟา (ในกรณีของเด็กที่มีภาวะพร่อง G6PD) เป็นต้น

นอกจากนี้ บรรดา ยาทั่ว ๆ ไป อย่างยาแก้ไอ แก้หวัด แก้ไอ และ ยาด้านจุลชีพนั้น สามารถกินได้เพราะตัวยาจะปนออกมากับน้ำนมไม่ถึง 1 เปอร์เซ็นต์ของปริมาณยาที่แม่ได้รับซึ่งถือว่า น้อยมากจนแทบไม่มีผลต่อสุขภาพของลูกน้อย

มีข้อยกเว้นในกรณีคุณแม่ที่ไวต่อยาแก้ปวดจุก เพราะอาจส่งผลให้น้ำนมลดลงได้ แต่พบน้อย และเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น หากจำเป็น กินยาเถอะคะ อย่างหน่ป่วย เพราะกินแค่ชั่วคราวเท่านั้นเอง

หากคุณแม่ยังรู้สึกกังวลกับผลข้างเคียงของยาบางชนิด อาจกินยาหลังจากให้ลูกดูดนมอิ่ม หรือช่วงที่ลูกหลับยาว เพื่อทิ้งช่วงให้ระดับยาในเลือด และในน้ำนมแม่ลดลง จนไม่เป็นอันตรายต่อเจ้าตัวน้อยเมื่อต้องดื่มนมในมือถัดไป

อย่างไรก็ตาม เพื่อความปลอดภัย และไม่ประมาท คุณแม่ควรแจ้งคุณหมอที่ตรวจรักษาว่า กำลังให้นมลูกอยู่ คุณหมอจะได้เลือกยาที่อาจส่งผลต่อลูกและการสร้างน้ำนม

ถึงแม้ว่า คุณแม่จะไม่สบายกาย แต่ก็ให้นมลูกได้อย่างสบายใจแล้ว

## วิธีให้นมลูกยามแม่เป็นหวัด

ในขณะที่คุณแม่เป็นหวัด ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันหวัดชนิดที่แม่เป็นสู่ลูกน้อยโดยส่งผ่านทางน้ำนม โอกาสที่ลูกจะติดหวัดจากแม่

จึงลดลงด้วย และแน่นอนว่าการให้นมแม่อย่างต่อเนื่องจะยิ่งช่วยสร้างภูมิคุ้มกันหวัดให้ลูกได้

โปรดทราบนะค่ะว่า โรคหวัดไม่แพร่เชื้อผ่านน้ำนม แต่ติดกันได้ง่าย ทางน้ำมูก น้ำลาย ดังนั้นสิ่งที่คุณแม่ทำได้เพื่อป้องกันลูกคือ

- ปิดปากและจมูกเมื่อไอ หรือจาม และสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออุ้มให้ลูกกินนม
- ล้างมือบ่อย ๆ ไม่ใช่เฉพาะคุณแม่เท่านั้น แต่ทุกคนในครอบครัว ต้องร่วมมือกันไม่ว่าจะป่วยหรือไม่ก็ตาม เพราะลูกอาจจับมือคุณแม่ หรือทุกคนในครอบครัว



ตอน 9



# อาหารและสมุนไพร เพิ่มน้ำนม

ระยะให้นม แม่ต้องกินมากขึ้น...

เพราะร่างกายของคุณแม่ต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้นอีกวันละ 500 กิโลแคลอรี เพื่อสร้างน้ำนม โดยเฉพาะในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด

อาหารที่รับประทาน นอกจากจะต้องครบ 5 หมู่ แล้วยังต้องหลากหลายและเพียงพอต่อความต้องการที่เพิ่มขึ้นนี้ด้วย อีกทั้งควรเลี่ยงอาหารจำพวกหมักดอง และอาหารรสจัดด้วย

## สารอาหารที่คุณแม่ควรได้รับเพิ่มเติมใน แต่ละวัน...มีดังนี้

- โปรตีน เพิ่มขึ้น 25 กรัม จากอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม เต้าหู้ขาวแข็ง
- วิตามินเอ เพิ่มขึ้น 375 ไมโครกรัม จากอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ตับ ไข่แดง ผักสีเขียวเข้มและผลไม้สีเหลือง ส้ม เช่น ตำลึง ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง มะเขือเทศ พริกทอง มะม่วงสุก มะละกอสุก เป็นต้น
- ไอโอดีน เพิ่มขึ้น 50 ไมโครกรัม
- น้ำ เพิ่มขึ้นวันละ 500 มิลลิลิตร หรือดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะหลังให้นมลูก เพราะหลังให้นมคุณแม่จะรู้สึกกระหายน้ำ

คุณแม่อาจสงสัยว่า ให้นมลูกมาก ๆ แบบนี้ต้องเสริมแคลเซียมเป็นพิเศษด้วยหรือไม่... ตอบได้เลยว่า ไม่จำเป็น เพราะแม้ว่าร่างกายจะสูญเสียมวลกระดูกในช่วงที่ให้นมลูกไปบ้าง แต่ปริมาณมวลกระดูกจะกลับคืนมาเหมือนเดิมหลังจากลูกหย่านมแล้ว ความต้องการแคลเซียมของร่างกายจึงเท่ากับตอนที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ คือ 800 มิลลิกรัมต่อวัน คุณแม่จึงไม่จำเป็นต้องเสริมแคลเซียมในช่วงให้นมลูกแต่อย่างใด

...สำหรับอาหารในแต่ละมื้อที่คุณแม่ควรเพิ่มเข้าไป  
เพื่อให้เข้าใจมากขึ้นเรามีตัวอย่างเมนูอาหารมาฝากกันด้วย

## ตัวอย่างอาหาร...สำหรับคุณแม่ระยะให้นมลูก

### ตัวอย่างที่ 1 :

นม 1 แก้ว ข้าวสวย 2 ทัพพี (ทัพพีละ 1/2 ถ้วยตวง)  
เนื้อสัตว์สุก 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช 1 ช้อนชา ผัก 1 ทัพพี  
และผลไม้ 1 ส่วน (เช่น ส้ม 1 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล  
หรือฝรั่ง 1/2 ผล หรือมะละกอประมาณ 6-8 คำ เป็นต้น)

### ตัวอย่างที่ 2 :

นม 1 แก้ว ก๋วยเตี๋ยวน้ำ 1 ชาม และผลไม้ 1 ส่วน

หากมีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ คุณแม่ควรงดดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมวัว เพราะนมวัวสามารถผ่านทางน้ำนมของคุณแม่ไปกระตุ้นให้ลูกเกิดภูมิแพ้ได้

...อย่าลืมว่า กินให้อิ่ม ดื่มน้ำให้เพียงพอ นอนให้พอ ภารกิจนมแม่จะได้ไม่สะดุด เพราะแรงหมดไปเสียก่อนนะคะ

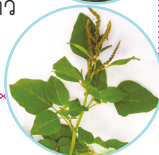
## พืชผักสมุนไพรเพิ่มน้ำนม

อาหารจำพวกพืชผักพื้นบ้านและสมุนไพรหลายชนิดเป็นตัวช่วยที่ดี ยามที่น้ำนมของคุณแม่มาน้อย โดยเฉพาะพืชบางชนิดที่มีรสร้อนซึ่งช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดดีและส่งผลให้ปริมาณน้ำนมเพิ่มขึ้นได้ ขณะที่พืชบางชนิดมีสารอาหารที่ช่วยบำรุงน้ำนมอยู่ในตัวเอง

# มีพืชผักสมุนไพรอะไรบ้างที่ช่วย เพิ่มน้ำนมแม่ได้...



ชื่อ	วิธีใช้ / อาหารแนะนำ
กะเพรา	ใบสด ใส่ใน แกงเลียง ผัดกระเพรา แกงป่าหรือ ผัดเผ็ดต่างๆ
กวดน้ำ	ทั้งต้นสด 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม
กุยช่าย	ส่วนดอกมาผัดกับเนื้อสัตว์ ใบ ใส่ในผัดไทย ผัดดับ ผัดหมู ขนมหอยช่าย หรือกินสดแก้มกับอาหารอื่นๆ
กานพลู	ดอกตูมแห้ง 5-8 ดอก ชงน้ำเดือด ต้มเฉพาะน้ำ หรือ ใช้เคี้ยว
ขมิ้น	เมล็ด ต้มสุกรับประทานได้ไม่จำกัด
ขิง	ยาขิง ยาปลาทูใส่ขิง ไก่ผัดขิง มันหรือถั่วเขียวต้มน้ำขิง ไข่หวานน้ำขิงต้มอุ่นๆ โจ๊กใส่ขิง
เขยตาย	ใช้ราก ต้มน้ำดื่ม
ผักโขมหนาม	ทั้งต้นสด 1 กำมือต้มน้ำ 3 ถ้วยแก้ว ให้เหลือ 1/2 ถ้วยแก้ว ต้มเช้า-เย็น





ชื่อ	วิธีใช้ / อาหารแนะนำ
ชบาดอกแดง	ดอกสด 10-15 ดอก ใส่แกงเลียง รับประทานติดต่อกัน 5-6 มื้อ
ตำลึง	แกงเลียงตำลึง หรือแกงกะทิลูกตำลึง
ไทรย้อยใบแหลม	รอกนำมาทำเป็นยาบำรุงน้ำนม
น้ำนมราชสีห์	ต้นสด 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม
นมนาง	เปลือกหรือรากต้มน้ำดื่ม บำรุงร่างกาย
นมวัว	รากต้มน้ำดื่ม
ผักกาดหอม	เมล็ดตากแห้ง 5 กรัม ชงน้ำร้อน 1 ถ้วยกาแฟ ดื่มก่อนอาหารเช้า-เย็น
ผักชีลาว	ส่วนใบทำให้มีน้ำนมแม่มากขึ้น
ผักเป็ดแดง	ใช้ทั้งต้น รับประทานเป็นผักช่วยขับน้ำนม
ผักทอง	ผักทองผัดไข่ แกงเลียง ผักทองนึ่ง แกงบวดผักทอง ไข่เจียวผักทอง
พริกไทย	ใส่ในแกงเลียง
มะละกอ	กินเป็นผลไม้สุก หรือถ้าแบบดิบมักจะนำมาใส่แกงส้ม
มะลิ	ใช้ใบสด 3-6 กรัมต้มน้ำดื่ม 1 ถ้วยกาแฟกับน้ำ 1 ถ้วย
มะรุ้ม	ใบอ่อนมีสรรพคุณในการขับน้ำนม ใบหรือดอกใส่ในแกงส้ม
แมงลัก	ใบใส่แกงเลียง แกงป่าต่าง ๆ หรือกินสดแกงส้มกับขนมจีน
เงาะ	เมล็ดใช้เป็นยาขับน้ำนม
หัวปลี	แกงเลียงหัวปลี ยาหัวปลี ลวกจิ้มน้ำพริก ทอดมัน หัวปลี หัวปลีชุบแป้งทอด



## เมื่อมีปัญหา จะปรึกษาที่ไหนได้บ้าง

ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คุณแม่หลายท่านมักพบปัญหา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ และบางครั้งก็เกิดจากไม่มั่นใจ หรือความเข้าใจผิด ซึ่งหากไม่มีที่ปรึกษาหรือปรึกษาจากแหล่งที่ไม่มีความรู้จริงเรื่องนมแม่ นอกจากจะไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้แล้ว ยังอาจทำให้การให้นมแม่ไม่ประสบผลสำเร็จได้ด้วย

สำหรับแหล่งให้คำปรึกษาและสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถทำได้หลายช่องทาง ดังนี้

1. **หนังสือ** เกี่ยวกับนมแม่ซึ่งปัจจุบันมีขาย และแจกจ่ายทั่วไป
2. **คลินิกนมแม่** เป็นที่ซึ่งคุณแม่จะพบกับคุณหมอ หรือพยาบาลเพื่อขอความรู้เรื่องนมแม่ได้โดยตรง ตามโรงพยาบาลต่าง ๆ ที่ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. **จากเว็บไซต์ต่าง ๆ** โดยเฉพาะอย่างยิ่งเว็บไซต์

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

ที่นี่มีกระทู้ถามตอบแบบสบาย ๆ มีทั้งคุณหมอและคุณแม่ที่มีประสบการณ์มาตอบคำถาม คุณแม่ในเว็บไซต์นี้มีหลากหลายอาชีพ คุณแม่อาจจะได้คำตอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับเจ้าตัวเล็กได้ที่นี่ด้วย เว็บไซต์นี้เป็นสังคมของแม่ ๆ ที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เราเป็นกำลังใจซึ่งกัน และกันเสมอ และมีการช่วยเหลือ แบ่งปัน แนะนำ ประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ปัญหาที่คุณแม่ประสบอาจกลายเป็นเรื่องเล็ก เมื่อพบกับคุณแม่ที่มีปัญหามากกว่า ไม่ว่าจะคุณแม่จะน่านมน้อย ต้องไปทำงาน นมคัด ลูกน้ำหนักน้อย อยู่ห่างจากลูก ฯลฯ เราจะช่วยให้ผ่านอุปสรรคกันมาได้

ลองเข้ามาพูดคุยกันสิคะ คุณแม่หลายท่านเข้ามาในนี้จนลูกโตแล้ว

ก็ยังคงอยู่คอยให้กำลังใจคุณแม่เมื่อใหม่อยู่เลยคะ ชุมชนอันอบอุ่นแห่งนี้  
รอการเข้ามาเยี่ยมเยียนของทุก ๆ ท่าน และทุกคำถามในที่นี้มีคำตอบ  
ให้คุณแม่เสมอ...



## ระวัง! การโฆษณาจากนมผง

การโฆษณานมผง อาจทำให้คุณแม่เข้าใจผิด และไม่มั่นใจในการให้นมแม่ คุณแม่ต้องเข้มแข็งและมั่นใจว่า คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ โดยไม่ต้องพึ่งนมผง การให้ลูกกินนมผงเร็วเกินไปมีผลทำให้น้ำนมแม่ลดลงและลูกไม่ยอมดูดนมแม่




**แม่มั่นใจ... ไม่รับนมผง**

## นมแม่...มีปัญหาก็ปรึกษาที่ไหน

### คลินิกนมแม่

1. คลินิกนมแม่ รพ. ศิริราช โทร. 0 2419 7000 ต่อ 5994, 5995
2. คลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี  
โทร. 0 2354 8333 ต่อ 5002, 0 2354 8945
3. คลินิกนมแม่ รพ. เจริญกรุงประชารักษ์ โทร. 0 2289 1153-5  
ต่อ 7134, 7135, 7130, 7140 ,7145, 0 2289 7634
4. คลินิกนมแม่ รพ. สมิติเวช โทร. 0 2711 8000 ต่อ 8238,  
0 2392 0011 ต่อ ศูนย์สุขภาพสตรีหรือแผนกทารกแรกเกิด
5. คลินิกนมแม่ รพ. ขอนแก่น จ. ขอนแก่น โทร. 0 4333 6789  
ต่อ 1470, 1446, 3810
6. คลินิกนมแม่ รพ. มหาราชนครศรีธรรมราช โทร. 0 7534 0250  
ต่อ 2133
7. คลินิกนมแม่ รพ. พระปกเกล้า จ. จันทบุรี  
โทร. 0 39324975-84 ต่อ 3454, 3455
8. คลินิกนมแม่ รพ. ชุมพร จ. ชุมพร  
โทร. 0 7750 3672-4 ต่อ 274
9. คลินิกนมแม่ รพ. สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 จ. สุพรรณบุรี  
โทร. 0 3553 1077 ต่อ 2222
10. คลินิกนมแม่ รพ. อุดรดิตถ์ จ. อุดรดิตถ์  
โทร. 0 5541 1064 ต่อ 7128
11. คลินิกนมแม่ รพ. มหาสารคาม จ. มหาสารคาม  
โทร. 0 4374 0993-6 ต่อ 147

- 
12. คลินิกนมแม่ รพ. เซนต์หลุยส์  
โทร. 0 2675 5000 ต่อ 10242, 10245
13. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 1 บางเขน กรุงเทพฯ  
โทร. 0 2521 3056, 0 2521 3064 ต่อ 106, 107, 206
14. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 2 จ. สระบุรี  
โทร. 0 3630 0830-32 ต่อ 154
15. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 3 จ. ชลบุรี โทร. 0 3878 6974-7
16. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 4 จ. ราชบุรี  
โทร. 0 3231 0368-71, 0 3233 7509 ต่อ 2312
17. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 5 จ. นครราชสีมา  
โทร. 0 4429 1677-8 ต่อ 112
18. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 6 จ. ขอนแก่น  
โทร. 0 4323 5902-5 ต่อ 5805
19. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 7 จ. อุบลราชธานี  
โทร. 0 4528 8586-8
20. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 8 จ. นครสวรรค์  
โทร. 0 5625 5451, 0 5632 5093-5 ต่อ 287
21. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 9 จ. พิษณุโลก  
โทร. 0 5529 9280-1
22. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 10 จ. เชียงใหม่  
โทร. 0 5327 6856 ต่อ 212
23. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 11 จ. นครศรีธรรมราช  
โทร. 0 7539 9460-4
- 

24. คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 12 จ. ยะลา  
โทร. 0 7321 4200 ต่อ 139 (เวลาราชการ), 107 (นอกเวลาราชการ)

### โรงพยาบาลต่างๆ

25. วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล  
โทร. 0 2244 3170, 0 2244 3171
26. รพ. ตากสิน โทร. 0 2437 0123-5 ต่อ 1311
27. รพ. กลาง โทร. 0 2221 6141 ต่อ 8050 หรือ  
หน่วยหลังคลอด 11305
28. รพ. ภูมิพล โทร. 0 2531 1970-90
29. รพ. รามาธิบดี โทร. 0 2201 1616
30. รพ. ธรรมศาสตร์ เฉลิมพระเกียรติ รังสิต  
โทร. 0 2926 9999, 0 2929 1415
31. รพ. จุฬาลงกรณ์ โทร. 0 2256 4804-5

### หน่วยส่งเสริมสุขภาพ

32. รพ. มหาราช จ. นครราชสีมา โทร. 0 4423 5367, 0 4423 5374
33. รพ. ศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
โทร. 0 4334 8360-9
34. รพ. สิงห์บุรี จ. สิงห์บุรี โทร. 0 3652 1445-8 ต่อ 136
35. รพ. เจ้าพระยายมราช จ. สุพรรณบุรี โทร. 0 3552 4068
36. รพ. กาฬสินธุ์ จ. กาฬสินธุ์ โทร. 0 4381 1520 ต่อ 1314  
และที่โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก สถานีอนามัยสาย-  
สัมพันธ์แม่ลูกทุกแห่ง

## รายนามคณะกรรมการดำเนินงาน มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

### คณะกรรมการที่ปรึกษา

รศ. แพทย์หญิงคุณหญิงสำหรี	จิตตินันท์
ศ. เกียรติคุณ นพ. วีระพงษ์	ฉัตรานนท์
ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ. สุวัชย์	อินทรประเสริฐ
ผศ. พญ.สุอารีย์	อันตระการ
นายแพทย์ศิริวัฒน์	ทิพย์ธราดล
นพ. ลือชา	วนรัตน์

### คณะกรรมการดำเนินงาน

แพทย์ศิริพร	กัญชนะ	ประธาน
แพทย์หญิงศิริภรณ์	สวัสดีวรรณ	รองประธาน
แพทย์หญิงยุพียง	แห่งเชาวนิช	เลขาธิการ
นางสาวนงนุช	บุญยเกียรติ	รองเลขาธิการ
แพทย์หญิงนิพรธนพร	วรมงคล	กรรมการ
รศ. แพทย์หญิงกุสุมา	ชูศิลป์	กรรมการ
แพทย์หญิงกรรณิการ์	บางสายน้อย	กรรมการ
นายสง่า	ดามาพงษ์	กรรมการ
รศ.กรรณิการ์	วิจิตรสุคนธ์	กรรมการ
แพทย์หญิงธนีนาถ	ตรีรัตน์วีระพงษ์	กรรมการ
นางมีนะ	สพสมัย	กรรมการ
นางลักขณา	จตุสมุทร	กรรมการ



ผศ.ดร.อุไรพร

ผศ.ดร.จริยา

นางอัจฉรีย์

ผศ. ดร. ปาริณา

นายนรา

แพทย์หญิงศิริพัฒนา

นางนรีลักษณ์

จิตต์แจ่ม

วิษยะศุกร

แขวงโสภา

ศรวิณิชย์

บรรลิติตกุล

ศิริธนรัตน์กุล

กุลฤกษ์

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ



## สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่...

### มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

420/8 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี อาคารสถาบันฯ  
ชั้น 11 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร  
โทร. 0-2354-8404 แฟกซ์. 0-2354-8409

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

