

# Clubhouse

นมแม่ มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



## EP.7

### น้ำนมไม่มา น้ำนมไม่พอ แม่ทำไงดี

ปื้มมือ : ปื้มเครื่อง

Pro & Con

วันพฤหัสบดีที่ 18 มี.ค. 2564 (19.00 - 20.00 น.)

**Speaker** : คุณศิริลักษณ์ ถาวรวัฒนยะ  
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

**Moderator** : คุณศศิธร วัฒนกุล (คุณลอรา)  
: พญ.สุดาทิพย์ ไชลิตะมงคล  
กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด รพ.ธรรมศาสตร์



นมแม่ EP7 : นำนมไม่มา นำนมไม่พอ แม่ทำไงดี ปัมมือ : ปัมเครื่อง Pro & Con

วิทยากร : คุณศิริลักษณ์ ถาวรวัฒน์ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

บันทึก ผู้ Web : คุณเหมวดี พลรัฐ /ศ คลินิก พญ.ศิริภรณ์ สวัสดิ์

---

หัวข้อวันนี้เรื่องการปัมนมด้วยมือกับเครื่องอย่างไรหนีดีกว่ากัน?

วิทยากรผู้เชี่ยวชาญเป็นพยาบาลประจำคลินิกนมแม่ คุณศิริลักษณ์ ถาวรวัฒน์ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กล่าวว่าถ้าเริ่มต้นด้วยการให้ลูกดูดนมจากเต้าได้ตั้งแต่หลังคลอด ก็ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องปัมนม และถ้าฝึกบีบด้วยมือก็จะทำให้การเก็บนํ้ามนเป็นเรื่องง่าย

แต่เครื่องปั๊มก็เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยเหลือแม่ยุคใหม่ ที่ต้องไปทำงาน และในกรณีจำเป็นที่แม่กับลูกต้องแยกกัน และ กรณีแม่หลังคลอดที่เต้านมคัดมาก เจ็บนม โดยเครื่องปัมนมที่ดี ใช้แล้วต้องไม่เจ็บหัวนม และควรปั๊มในระยะเวลาสั้นเพียง 15-20 นาทีต่อครั้ง หากใช้มากเกินไปจะทำให้หัวนมบวมแดงแตกเป็นแผล เครื่องปั๊มนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ต้องใช้ให้เป็น และใช้ให้ถูกวิธี

ถ้าต้องใช้เครื่องปั๊มมีวิธีการเลือกอย่างไรให้เหมาะสมกับการใช้งาน?

เครื่องปัมนมที่มีความแรงสูงนั้นไม่ได้ช่วยเรื่องของนํ้านม แต่จะทำให้หัวนมเจ็บได้ เครื่องที่มีโหมดกระตุ้นควรอยู่ในระหว่าง 70-120 ครั้งต่อนาทีก็เพียงพอ หรือในโหมดดูด 50-54 ครั้งต่อนาทีก็เพียงพอ เวลาที่เลือกใช้ต้องเลือกขนาดของกรวยให้เหมาะสมกับหัวนม และไม่ควรใช้เวลปั๊มนานเกินกว่า 15-20 นาที

ลูกกินนมจากเต้าดึกกว่าหรือแตกต่างจากการปั๊มอย่างไร?

การร้องของเด็กไม่ใช่การหิวเพียงอย่างเดียว บางครั้งเกิดจากความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย การอุ้มแบบเนื้อแนบเนื้อจะช่วยคลายความกังวลใจในสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ไมคุ้นเคยของลูกได้(ภายในมดลูกกับภายนอก) การที่เด็กได้ดูดนมจากเต้าทำให้ได้รับรู้ถึงความปลอดภัย นมจากเต้าลูกจะกินนมจนพอใจเต็มกระเพาะและหลับไปด้วยความสุข นมแม่จะมีสารอาหารตามช่วงเวลา กลางคืนจะช่วยให้อุณหภูมิหลับดี ส่วนกลางวันจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวและเรียนรู้ และในช่วง 21 วันแรก การที่จะดูว่าเด็กได้นมพอหรือไม่นั้นให้ดูจากอุจจาระและปัสสาวะ ไม่จำเป็นต้องดูปริมาณว่าเท่าไรจึงจะพอ

ดังนั้นหากเป็นไปได้ควรกินจากเต้าจะดีที่สุด เพราะสารอาหารสำคัญต่างๆ จะไม่สูญหายไป ระหว่างการถ่ายเทนมแม่ในภษณะต่าง ๆ ถ้ามีความจำเป็นก็กินนมบีบมือหรือเครื่องก็ได้ตามความสะดวก แต่ต้องใช้เครื่องให้ถูกวิธี ถูกขนาด และเหมาะสม ที่สำคัญคือปั๊มแล้วจะต้องไม่เจ็บหัวนม