

Clubhouse

นมแม่ มลนิธิศุภนิยมนมแม่แห่งประเทศไทย



EP.5 อ้อ..สบายมาก แก้ไขได้ เจ็บหัวนม ลูกเข้าเต้าไม่ได้ 3 สัปดาห์แรก

วันพฤหัสบดีที่ 11 มี.ค. 2564 (19.00-20.00 น.)

Speaker : ผศ.นพ.เกษม เรืองรองมรกต
สูติแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มศว.

Moderator : คุณศศิธร วัฒนกุล (คุณลอรา)
: ศ.คลินิก พญ.ศราภรณ์ สวัสดิ์วร (หมอเอ๋)

: คุณนางเยาว์ ลาวินห์
พยาบาลหัวหน้าคลินิกนมแม่
คณะแพทยศาสตร์ มศว.

นมแม่ EP5 : อ้อ..สบายมาก แก้ไขได้ เจ็บหูนม / ลูกเข้าเต้าไม่ได้ 3 สัปดาห์แรก

วิทยากร : ผศ.นพ.เกษม เรืองรองมรกต สูติแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มศว.

คุณนงเยาว์ ลาวินท์ พยาบาลหัวหน้าคลินิกนมแม่ คณะแพทยศาสตร์ มศว.

นมแม่แก้ไขได้ ด้วยการค้นหาว่าเกิดจากอะไร?

คุณแม่เต้านมคัดตึง เจ็บหูนม ลูกเข้าเต้าไม่ได้ เกิดจาก 1. ปัญหาจากแม่ 2. ปัญหาจากลูก

1. ปัญหาจากแม่

เกิดจากปัจจัยต่างๆและวิธีแก้ไขดังนี้

1. หูนมสั้น บอดหรือใหญ่ สามารถแก้ไขได้ตั้งแต่เริ่มตั้งครรรภ์ เมื่อไปฝากครรภ์ให้แพทย์และพยาบาลตรวจหูนม และทำการแก้ไข

2. ลานนมใหญ่ เป็นปัญหาที่แก้ไขได้ ด้วยการจัดทำเข้าเต้าให้ถูกต้อง และลูกต้องอ้าปากแลบลิ้น อยู่ใต้ลานนม ใช้ลิ้นกดหูนมเพื่อให้น้ำนมไหลดี เมื่อลูกดูดนมแม่ต้องไม่เจ็บ กอดลูกเข้าหาตัวแม่ให้กระชับ และส่งเต้านมให้ลูกมากขึ้น ลูกก็จะสามารถดูดนมได้

3. การจัดทำเข้าเต้าไม่ถูกต้อง ทำของการเข้าเต้ามีความสำคัญอย่างยิ่งในการให้นมแม่ จึงต้องมีการฝึกกับผู้เชี่ยวชาญก่อนคลอด หรือสามารถดูคลิปวิดีโอได้ที่ www.thaibf.com และ YouTube นมแม่ดีที่หนึ่ง ศูนย์การแพทย์ ฯ มศว.

4. เป็นแผล ติดเชื้อรา ต้องปรึกษาคลินิกนมแม่ และให้ได้รับยาเรื่องเชื้อรา

2. ปัญหาจากลูก

เกิดจากปัจจัยต่างๆและวิธีแก้ไขดังนี้

1. เด็กปากเล็ก คุณแม่ต้องใจเย็น ใช้เวลาให้ลูกปรับตัว และใช้การจัดทำเข้าเต้าที่ถูกต้อง เด็กก็จะปรับตัวสามารถดูดนมได้

2. เด็กมีภาวะลิ้นติดหรือพังผืดใต้ลิ้น พบได้ร้อยละ 20 ของเด็กทารกและผลวิจัยบ่งชี้ว่าเป็นพันธุกรรม

เนื้อเยื่อพังผืดใต้ลิ้นคือเยื่อบาง ๆ บริเวณโคนลิ้นเป็นเนื้อเยื่อปกติที่พบได้ในทารกทุกราย แต่ในทารกที่มีภาวะลิ้นติดจะมีพังผืดมากกว่าปกติ บางรายอาจปกคลุมมาถึงบริเวณปลายลิ้นทำให้เกิดปัญหาการขยับปลายลิ้นหรือการเคลื่อนไหวของลิ้นไม่ดี ทำให้ดูดนมแม่ลำบาก จับหูนมแม่ไม่ติด หากไม่ได้รับการแก้ไขเมื่อโตขึ้น เด็กจะมีปัญหาการพูดคำควบกล้ำไม่ชัด หรือพูดซ้ำ

คุณแม่ที่ฝากครรภ์และคลอดที่ศูนย์การแพทย์ ฯ มศว. เมื่อเด็กทารกคลอดมาทุกคนจะได้รับการตรวจด้วยอุปกรณ์ Tongue tie indicator (เครื่องมือการวัดใต้ลิ้นของเด็กจากงานวิจัยของ รศ.นพ.ภาวิน พัวพรพงศ์) หากพบว่าเด็กมีภาวะพังผืดใต้ลิ้น จะได้รับการแก้ไขด้วยการ “ขลิบ” ป้ายยาชาใช้กรรไกรตัดแล้วหยุดเลือด หลังจากนั้นเพียง 5 นาที เด็กก็สามารถดูดนมแม่และแม่จะหายเจ็บนมได้ทันที

ข้อสรุป

อาการเจ็บหูนมและลูกเข้าเต้าไม่ได้ 3 สัปดาห์แรก ต้องรีบปรึกษาศูนย์นมแม่ที่มีอยู่ทั่วประเทศ การไปปรึกษาต้องนำลูกไปด้วยเพื่อทำการวินิจฉัยทั้ง 2 ฝ่าย และ ข้อสำคัญคุณแม่กับลูกจะต้องมีประสบการณ์ร่วมกัน มีการจูนเข้าหากันในช่วงแรก ดังนั้นคุณแม่และคุณลูกต้องมาขอคำปรึกษาแต่เนิ่น ๆ เมื่อเด็กไปใช้

ขบวนการจนติดแล้วจะแก้ปัญหาก็ยากขึ้น รวมไปถึงกำลังใจจากคุณพ่อและครอบครัวมีความสำคัญต่อคุณแม่เป็นอย่างยิ่ง

คุณแม่ที่มีปัญหาเหล่านี้สามารถขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญคลินิกนมแม่ได้ทั่วประเทศ หลายแห่งมีบริการให้ปรึกษาแบบตัวต่อตัวทาง Application line ลดภาระการเดินทาง ตัวอย่างเช่น ของ รพ เด็ก สามารถติดต่อ ทาง “Line official : คลินิกนมแม่ ร.พ.เด็ก” หรือ “@nnn7233b”

และเพื่อเป็นการรำลึกครูแพทย์นมแม่ รศ.นพ.ภาวิน พัวพรพงศ์ ผลงานและงานวิจัยที่มีคุณอนันต์ต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมของประเทศไทยเอาไว้ อาจารย์ภาวินได้ มีข้อเขียน คลิปวิดีโอ บทความ งานวิจัย มากมาย เก็บไว้ใน www.Guruobgyn.com หรือ สามารถเข้าไปชมผ่าน website ของมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย www.thaibf.com