



Clubhouse EP.28

ห้อง "นมแม่"
มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



Speaker

พีจีบ ศิริลักษณ์ ถาวรวัฒนะ
คลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ผศ. พญ.สุภาทิพย์ ไชยิตะมงคล
หน่วยทารกแรกเกิด รพ.ธรรมศาสตร์
International Board of Lactation Consultant (IBLC)

และตัวแทนจากเพจ **อีจัน**

Moderator

พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วรา
รศ. ดร. พญ.เนลิณี จงวิริยะพันธ์
อ.สง่า ตามาพงษ์
คุณศศิธร วัฒนกุล (ลอร่า)

"น้านมแม่กู้คืนได้ แม่หยุดให้ เพราะโควิด"



พบกันในวันพฤหัสบดีที่ 19 ส.ค. 2564
เวลา 20.00-21.30 น.

<https://thaibf.com>

<https://www.facebook.com/ejan2016/>



Clubhouse EP28 : ห้องนมแม่ ตอน นำนมแม่กู้คืนได้ แม่หยุดให้ เพราะโควิด

วิทยากร: พี่จ๊อบ ศิริลักษณ์ ถาวรวิณะ คลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
ผศ. พญ.สุดาทิพย์ โสสิตะมงคล หน่วยทารกแรกเกิด รพ. ธรรมศาสตร์
International Board of Lactation Consultant : IBLC
และผู้แทน เพจอีจัน

บันทึกสู่Web : พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร/เหมวดี พลรัฐ

วันพฤหัสบดี ที่ 16 สิงหาคม 2564 เวลา 20.00 -21.30 น.

จากกิจกรรม Clubhouse หลายครั้งที่ผ่านมาก็พบว่าแม่มีหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อโควิด19 ที่ภายหลังคลอดบุตรแล้วต้องรักษาตัวต่อเนื่องไม่สามารถให้นมลูกได้ รวมไปถึงมีแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่และพบว่าตนเองนั้นติดเชื้อและมีความจำเป็นต้องหยุดให้นมในระหว่างการรักษาเป็นจำนวนมาก จึงเกิดเป็นคำถามขึ้นมาว่า ในกลุ่มแม่หลังคลอดรวมไปถึงแม่ที่กำลังเลี้ยงลูกที่ติดเชื้อ ถ้ารักษาตัวจนหายดีแล้วจะกลับมาให้นมแม่กับลูกได้ไหม และถ้าจะกลับมาให้นมแม่นั้นจะต้องทำอย่างไรบ้าง

1. ข้อสรุปจากวิทยากรที่ชัดเจนคือ ไม่ว่าจะหยุดให้นมไปด้วยสาเหตุใดก็ตาม ไม่ว่าจะจากโควิดหรือด้วยสาเหตุอื่นๆ สามารถกู้นมกลับคืนมาได้ ขอเพียงแม่มีความมุ่งมั่นและตั้งใจ แม่ที่เคยให้นมแต่ต้องหยุดไปเพราะต้องกลับไปทำงาน แต่ช่วงนี้ต้อง work from home ก็สามารรถกลับมาสู่น้ำนมได้
2. ตัวอย่างหนึ่งเห็นถึงความตั้งใจในเรื่องนี้ก็คือ การทำให้ผู้หญิงมีน้ำนมขึ้นมาได้โดยไม่ต้องตั้งครก โดยเฉพาะในกลุ่มแม่ที่อุ้มบุญก็เป็นสิ่งที่ทำได้ในปัจจุบัน ดังนั้นแม่ที่หยุดไปก็สามารถกลับมาสู่น้ำนมได้เช่นกัน
3. สำหรับแม่ที่ต้องการสู่น้ำนมในยุคโควิด ถ้าให้ลูกดูดนมจากเต้าได้ ต้องพยายามให้ลูกดูด ถ้าใช้ปั้มนมก็ให้กลับมาใช้เครื่องปั้มนม หรือสามารถปรึกษาแพทย์เพื่อสั่งยากระตุ้นน้ำนมซึ่งก็จะสามารถช่วยให้แม่มีน้ำนมกลับมาอีกครั้งได้
4. การสู่น้ำมนั้นจะต้องเกิดจากการหยุดปั้มนมหรือหยุดดูดนมไปมากกว่า 3 สัปดาห์ ซึ่งก็สามารถสู่น้ำนมกลับคืนมาได้ แต่จะมีระยะเวลาในการทำให้นมกลับมาที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน
5. สำหรับในกลุ่มแม่ที่ต้องหยุดให้นมเพื่อรักษาตัว/หรือกักตัวจากโควิดตั้งแต่7-14วัน หากเป็นไปได้ในช่วงที่หยุดให้นมคุณแม่ควรหมั่นบีบน้ำนมทิ้งเพื่อรักษาปริมาณน้ำนม หากมารดาอาการหนักหรือไม่สามารถบีบน้ำนมทิ้งได้ อาจจะมีปัญหาน้ำนมน้อยในช่วงแรก ให้มารดาหมั่นเอาลูกดูดนมจากเต้า หากน้ำนมน้อยลงมากจนทารกหงุดหงิดอาจจะเอาน้ำนมหยดที่เต้านมเพื่อดึงดูดให้ทารกดูดเต้าต่อ และหลังจากทารกดูดเสร็จควรปั้มนมหรือปั้มนมต่ออีก 15-20 นาที ส่วนมากน้ำนมจะกลับมาในเวลา 2-3 สัปดาห์ แต่หากทารกไม่เคยดูดเต้ามาก่อนอาจจะต้องใช้การปั้มนมหรือปั้มนมกระตุ้นให้มารดา มีน้ำนมเพิ่มขึ้นก่อนร่วมกับการปั้มนมเสริมด้วยวิธีต่างๆ จนมารดาเริ่มมีน้ำนมมา จึงฝึกลูกเข้าเต้าอีกครั้ง
6. การให้นมลูกจากเต้าที่ถูกต้องไม่ควรเกิน 30 นาทีและไม่น้อยกว่า 15 นาที เพื่อไม่ให้เหนื่อยกันทั้งแม่และลูก

7. การกลับมาเข้าเต้าหรือกลับมาให้น้ำนมสำหรับแม่ที่ต้องหยุดให้นมไปไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ถ้าทำได้สำเร็จมันจะเป็นกำไรของคุณ ไม่ว่าจะทำได้ดีแค่ไหนไม่ว่าจะมากหรือน้อยมันก็คือกำไรชีวิตของเด็ก ไม่ว่าจะถูกคืนน้ำนมกลับมาได้เพียงแค่อครั้งเดียว หรือต้องกินนมแม่ร่วมกับนมผสม ยิ่งงี้ก็ดีกว่าการกินนมผสมอย่างเดียวแน่นอน ดังนั้นอย่าคาดหวังมาก ขอให้ตั้งใจเป้าหมายอย่างค่อยเป็นค่อยไปและอดทน

8. นมแม่ที่กลับคืนมาได้ นั่นคือกำไร นมแม่สามารถป้องกันลูกจากการติดเชื้อต่างๆ ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการ ไอคิว ยิ่งได้รับนมแม่มากเท่าไรก็จะได้ผลที่ดีมาก ถึงแม้จะได้น้อยก็ยังดีกว่าไม่ได้เลยหรือดีกว่ากินนมผสม ดังนั้นไม่ว่าจะคืนน้ำนมกลับมาได้มากน้อยเท่าไรก็คือกำไรของคุณ

9. ในเด็กที่เคยดูดจากเต้าแล้วแม่ต้องหยุดไปเพื่อรักษาตัว ในกลุ่มนี้จะถูกคืนนมแม่กลับมาได้ง่ายและเร็วกว่าในกลุ่มหญิงหลังคลอด ดังนั้นจึงต้องเตรียมตัว ตั้งใจ เตรียมใจ โดยเฉพาะในรายที่หยุดให้นมไปเพียง 5-7 วันนั้น การคืนน้ำนมเรียกว่าไม่ยาก ใช้เวลาเพียง 1-2 วันก็กลับมาให้นมได้ตามปกติแล้ว

10. จากประสบการณ์จริงของ รพ.เด็ก พบว่าแม่ที่ป่วยหนักนั้นจะไม่สามารถที่จะปั้มนมทิ้งได้ ก็อาจจะเป็นเรื่องที่ต้องมุ่งมั่นตั้งใจมากกว่าในรายที่ป่วยไม่มากในการคืนน้ำนมเมื่อหายดีแล้ว โดยรายที่พอจะปั้มนมทิ้งได้ให้ปั้มนมทุกๆ 2-3 ชั่วโมงให้เหมือนกับลูกกินนมปกติ

11. ในกรณีที่แม่หายแล้วสิ่งสำคัญที่สุดก็คือการทำให้คืนน้ำนมกลับมาให้ได้ก่อน ช่วงแรกอาจจะให้ลูกกินจากขวดไปก่อน หายดีแล้วค่อยมาฝึกให้ลูกดูดจากเต้า เพราะการจะเข้าเต้านั้นจะยากกว่า สิ่งสำคัญคือแม่ต้องมีน้ำนมให้ได้ก่อน แล้วค่อยๆ ทำตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลจากคลินิกนมแม่

12. การให้ลูกได้เนื้อแนบเนื้อกับตัวแม่หรือ skin to skin เอาลูกมาอยู่ที่ตัวบนอก ให้ใกล้ชิดกับเต้านมของแม่ ให้ลูกชินกับกลิ่นตัวของแม่ รวมไปถึงการใช้วิธีให้นมแบบกัลกน้ำ ก็จะสามารถช่วยกระตุ้นเต้านมและน้ำนมได้ รวมถึงช่วยฝึกให้ลูกดูดนมจากเต้าได้ (กัลกน้ำคือใช้สายอาหารมาแปะที่หัวนมเพื่อกระตุ้นให้เด็กดูดนมจากปลายสายหรือขวดนม)

13. การอุ้มลูกเพื่อเข้าเต้านั้นไม่ได้มีเทคนิคที่ตายตัว ทำได้หลากหลาย แล้วแต่แม่และลูกคุณนั้นๆ แต่มีคำแนะนำคืออย่ารัดลูกแน่น อย่าขี้ใจให้ลูกกินนม อุ้มลูกให้เค้ารู้สึกสบาย อย่างเกร็ง การดูดนมจากเต้านั้นต้องให้ลูกอมหัวนมให้ลึกพอ อมให้ถึงลานนม ให้ลิ้นของลูกอยู่ใต้ลานนม หรือพูดง่ายๆว่า ถ้าเรากินน้ำในท่าไหนที่รู้สึกสบายลูกก็จะกินนมในท่านั้น

14. การกระตุ้นให้แม่มีน้ำนมเพียงพอที่ดีที่สุดคือต้องใช้หลัก 3ด. คือ ดูดให้เร็ว ดูดบ่อย และดูดให้ถูกวิธี จะช่วยให้มีน้ำนมเพียงพอต่อความต้องการของลูก หรือใช้การปั้มช่วย น้ำนมถ้ายิ่งเอาออกบ่อยๆ เอาออกมาร่างกายก็จะยิ่งสร้างน้ำนมเพิ่มขึ้น ส่วนการนวดนมหรือคลึงหัวมนั้น ไม่ควรทำ เพราะไม่ได้ช่วยกระตุ้นแต่จะทำให้บาดเจ็บด้วยซ้ำ การนวดคลึงจะช่วยแก้ปัญหาในเรื่องของนมคัดเท่านั้น

15. อาหารที่ช่วยเพิ่มน้ำนมสำหรับแม่ที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เสริมอาหารตามวัยต่อเนื่องไปจนถึง 1 ขวบนั้น แม่ต้องเน้นกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และเน้นสารอาหารประเภทโปรตีน แคลเซียม และธาตุเหล็ก

สรุป การคืนน้ำนมแม่นั้นไม่ได้ยากเกินกว่าที่จะทำ แม่ต้องมีใจ ตั้งใจ และเกิดขึ้นจากความต้องการของแม่ และความตระหนักว่านมแม่คือกำไร ด้วยการ ปลุก=ให้แม่เห็นว่าน้ำนมแม่คือกำไร ปลุก=เทคนิคต่างๆ ใน

การกู้คืนน้ำมัน เปิด=ให้ลองเอาลูกเข้าเต้าและใช้วิธีต่างๆ ช่วยกระตุ้น และปลอบ=คอยให้กำลังใจเพราะต้องใช้ความพยายาม

นมแม่เป็นเหมือนยา กู้กลับคืนมาได้เนี่ยก็ยิ่งดีกว่าไม่ได้เลย การกู้นมแม่ต้องตั้งเป้าหมายร่วมกับแพทย์และพยาบาลที่ดูแลไปที่ละขั้นทีละตอน เป้าหมายต้องชัดเจน เป็นไปได้ และไม่ไกลเกินไปกว่าที่แม่จะทำได้ หนึ่งหยดนมแม่นั้นเท่ากับทองคำ เป็นสิ่งมหัศจรรย์ อยากที่จะชวนแม่ทุกคนที่หยุดให้นมแม่ไปให้มาสู่นมแม่ทุกปัญหาและคำถามเกี่ยวกับนมแม่สามารถปรึกษาได้ที่ Line OA "@thaibf"