

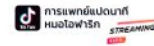
# Mini talk

## “นมแม่ล้วน 6 เดือนแรกไม่ต้องเสริมน้ำ”

วิทยากร



ผู้ดำเนินรายการ  
คุณหมอโฮ  
นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์  
สูติกรแพทย์



รับชมย้อนหลังทาง

เพจ Facebook มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

### EP 3 นำนมไม่ไหล 2 วันแรกหลังคลอด ไปต่อไม่ได้ทำอย่างไร?

ในโอกาสสัปดาห์นมแม่โลกปี 2567 มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย สสส. และภาคีเครือข่าย สนับสนุน “นมแม่ล้วน 6 เดือนแรกไม่ต้องเสริมน้ำ” ร่วมรณรงค์ให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตลอดเดือนสิงหาคมนี้ ทุกวันจันทร์และวันพุธ เวลา 19:30 น. ทางช่อง Tiktok การแพทย์แปดนาทีกำเนินรายการโดย หมอโฮ - นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์

สำหรับ EP3 เป็นการพูดคุยในหัวข้อ “นำนมไม่ไหล 2 วันแรกหลังคลอด ไปต่อไม่ได้ ทำอย่างไร?” โดย พี่จ๊อบ - พว.ศิริลักษณ์ ถาวรวัฒนะ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

วิธีที่จะช่วยกระตุ้นน้ำนมของแม่ได้ดีที่สุดคือ คลอดปั้บดูดปั้บ เพราะหลังคลอดเป็นช่วงเวลาที่ทารกมีความตื่นตัว หากได้ทำ skin to skin บนเตียงคลอดและทารกได้ดูดนมแม่บนเตียงคลอดทันที ช่วยให้ทารกได้เรียนรู้การดูดนมแม่ครั้งแรก ซึ่งพบว่าทารกที่เข้าเต้าทันทีหลังคลอดจะรู้จักวิธีการดูดนมที่ดีกว่าทารกที่ไม่ได้ดูดนมแม่ทันที

ทารกที่คลอดออกมาควรต้องได้รับการดูดเต้าแม่บนเตียงคลอดควรได้รับการทำ skin to skin นาน 60 นาที เด็กที่ทำ skin to skin อย่างน้อย 30 นาที จะไม่พบภาวะตัวเย็น

ปกติร่างกายของแม่นั้นจะมีกระบวนการสร้างน้ำนมอยู่แล้ว เริ่มตั้งแต่ตั้งครรภ์ 12-16 สัปดาห์ เมื่อลูกได้ดูดนมแม่ขณะที่อยู่บนเตียงคลอด และให้ลูกได้ดูดนมแม่ทุกๆ 2-3 ชั่วโมง เป็นการกระตุ้นให้ฮอร์โมนโปรแลคตินทำงาน จากการที่ทารกดูดนมแม่

น้ำนมแม่ในช่วง 3-10 วันแรกนั้น เรียกว่าโครอสตัมหรือหัวน้ำนม เป็นน้ำนมที่มีสารอาหารและประโยชน์มาก นมแม่ในช่วงแรกจะมีปริมาณประมาณมือละ 1 ช้อนชา ดังนั้นแม่ไม่ต้องกังวลเพราะนมแม่ในระยะนี้ เป็นน้ำนมที่เข้มข้น และทารกเองก็มีสารอาหารที่สะสมส่วนหนึ่งมาตั้งแต่ในครรภ์ น้ำนมที่ได้ก็เพียงพอสำหรับทารก เพราะกระเพาะอาหารของทารกนั้นยังมีขนาดเล็ก อาศัยการดูดบ่อยๆทุก 2-3 ชั่วโมงหรือทุกครั้งที่ทารกต้องการ

ในทารกป่วยที่ต้องแยกแม่และลูก สิ่งที่สำคัญคือแม่ต้องปั้มนมทุกๆ 2-3 ชั่วโมง หรือวันละ 8 ครั้ง แต่ทารกสุขภาพดีให้ลูกดูดนมแม่ทุกๆ 2-3 ชั่วโมง หรือทุกครั้งที่ลูกต้องการตลอด 24 ชั่วโมง

6 เดือนแรก นมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอไม่ต้องเสริมน้ำ เพราะกระเพาะของทารกยังมีขนาดเล็ก ในน้ำนมแม่มีทั้งสารอาหาร ภูมิคุ้มกัน และเป็นวัคซีนที่ดีที่สุดของลูก จะทำให้เขาแข็งแรง แต่การกินน้ำจะทำให้เบียดบังพื้นที่ในกระเพาะอาหาร ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอและสิ่งดีๆในนมแม่

ไม่จำเป็นต้องนวดเต้า เพราะการนวดเต้าไม่ได้ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม การกระตุ้นการสร้างน้ำนมที่ดีที่สุดก็คือการกระตุ้นโดยการดูดของลูกหรือการใช้เครื่องปั้มนมซึ่งเลียนแบบการดูดของลูก

การที่จะทำให้แม่มีน้ำนมได้ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือหลังคลอด คือ ลูกควรจะได้เข้าเต้าทันทีหลังคลอด และระหว่างที่อยู่โรงพยาบาล ต้องพยายามทำให้ลูกดูดนมจากเต้าให้ได้ ซึ่งแม่ที่มีปัญหาในการเอาลูกเข้าเต้าหรือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถโทรปรึกษาได้ที่ คลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี โทร.081-627-8008 ทุกวัน เวลา 09.00-18.00น. ไม่เว้นวันหยุดราชการ

