

Mini talk

“นมแม่ล้วน 6 เดือนแรกไม่ต้องเสริมน้ำ”

วิทยาการ



คุณหมออริน

คุณหมอมริรา



พี่วาสนา



พี่จิม



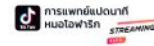
คุณหมอจิง



คุณเลอร่า



ผู้ดำเนินรายการ
คุณหมอโอ
นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์
สูติรีนแพทย์



รับชมย้อนหลังทาง

เพจ Facebook มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

EP 4 นมแม่ล้วน 6 เดือน ต้องตื่นบ่อย แม่เหนื่อยมาก?

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

สำหรับ EP4 เป็นการพูดคุยในหัวข้อ “นมแม่ล้วน 6 เดือน ต้องตื่นบ่อย แม่เหนื่อยมาก?” โดย อาจารย์วาสนา - คุณวาสนา งามการ อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ช่วง 1-2 วันแรกหลังคลอด แม่ทุกคนเหนื่อยมาก อ่อนเพลียจากการคลอดทั้งการคลอดปกติหรือผ่าตัดคลอด ช่วงเวลานี้ นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดและสำคัญที่จะกระตุ้นเต้านมแม่ในการสร้างน้ำนมและลูกได้เรียนรู้การดูดนมแม่จากเต้าหลังคลอด 1-2 วันถ้าทารกได้ดูดนมแม่ โดย ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี น้ำนมก็จะมา และจะทำให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ

ยอมรับและชื่นชมคุณแม่ทุกคนในช่วงนี้ต้องผ่านช่วงเวลาที่เหนื่อย แต่เป็นช่วงเวลาที่น่าภาคภูมิใจและความสุข และได้ทำหน้าที่ของการเป็นแม่ นมแม่เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตที่งดงามของแม่และลูก ช่วงหลังคลอดจนออกจากโรงพยาบาล และกลับไปอยู่บ้าน ช่วงแรกนั้นครอบครัวต้องช่วยกันดูแลและแบ่งเบาภาระของแม่ที่กำลังเหนื่อย ทั้งเรื่องอาหารการกิน การพักผ่อน คุณพ่อ ย่า ยายก็สามารถช่วยแบ่งเบาภาระ โดยหลังลูกกินนมเสร็จก็ช่วยแม่นำลูกมาอุ้มเรือ จะช่วยให้แม่ไม่เหนื่อยมากเกินไป และยังเกิดเป็นความสุขของทุกคนในครอบครัวในการช่วยกันดูแลลูกหลาน

ปัจจัยความสำเร็จของนมแม่ 6 เดือนแรกไม่ต้องเสริมน้ำ มี 2 ปัจจัยคือ หนึ่ง ปัจจัยภายในของตัวแม่ สามี่ และครอบครัว ถ้าทุกคนศรัทธาและเชื่อมั่นในนมแม่ ก็จะค้นหาทุกวิถีทางที่จะทำให้ลูกเข้าถึงนมแม่และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้นานที่สุด ปัจจัยที่สอง คือ ปัจจัยภายนอกได้แก่ การสนับสนุนจากสังคมได้แก่ โรงพยาบาลที่แม่ไปคลอดต้องเป็นโรงพยาบาลที่มีส่งเสริมเรื่องนมแม่ตั้งแต่ฝากครรภ์ หลังคลอดมีการนำลูกมาเนื้อแนบเนื้อทำ skin to skin เพื่อช่วยให้ลูกได้ดูดกระตุ้นนมแม่และได้รับนมแม่ทันที หลังคลอดมีการสอน วิธีการอุ้มและการอมหัวนมที่ถูกต้อง แม่ต้องทำได้ทำเป็นก่อนออกจากโรงพยาบาล เมื่อจำหน่ายมารดากลับบ้านแล้ว ควรมีการสร้างเครือข่ายที่ช่วยดูแลแม่อย่างต่อเนื่อง หลังจำหน่ายออกจากภ.และสร้างชุมชนรอบตัวแม่ให้มีความเข้มแข็งเรื่องนมแม่ เป็นที่เลี้ยงช่วยเหลือแม่ในชุมชน

กรณีที่มีปัญหาที่จะมีระบบส่งต่อมายังคลินิกนมแม่ของโรงพยาบาล หากปัญหานั้นยากต่อการแก้ไข นอกจากนี้อาจภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันคุณแม่ส่วนใหญ่ทำงานนอกบ้านสำหรับแม่ที่ต้องกลับไปทำงาน มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สถานที่ทำงานมีความเป็นมิตรกับแม่หรือไม่ หากสถานประกอบการเป็นมิตรกับนมแม่ มีมุมให้นมแม่มีเวลาให้แม่ปั๊มนมหรือปั๊มนมเมื่อไปทำงานและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือนสำเร็จ

วันนี้ทุกภาคส่วนในสังคมไทยต้องช่วยกันสร้างกระแส “นมแม่ดีที่สุด” เพราะทุกวันนี้เรามีเด็กเกิดน้อย แต่จะทำอย่างไรให้เด็กที่เกิดน้อยมีคุณภาพ นั่นก็คือการเลี้ยงด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนไม่ต้องเสริมน้ำ และย้ำอีกครั้งว่า หลังคลอดถ้าลูกได้ดูดนมแม่เร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี แม่รู้จักวิธีและทำทางารอุ้มเข้าเต้าแบบต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง มีความมั่นใจว่า นมแม่ฉันทำได้ ก่อนกลับบ้าน รวมทั้งทุกรพ.มีการให้ความรู้แก่สามี่ ย่า ยาย เรียนรู้วิธีช่วยเหลือแม่เรื่องนมแม่เบื้องต้น เป็นพ่ออาสา ย่ายายอาสา ในบ้านที่สามารถช่วยเหลือแม่ได้ ตามได้ตลอด 24 ชม.ก็จะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จอย่างแน่นอน.

