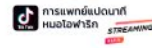


Mini talk

“นมแม่ล้วน 6 เดือนแรกไม่ต้องเสริมน้ำ”

วิทยากร


 ผู้ดำเนินรายการ
 ดร.หมอไอ
 นพ.โอฬาริก มุสิกวงศ์
 สูติกรแพทย์


รับชมย้อนหลังทาง

เพจ Facebook มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

EP5 คลอดลูกในโรงพยาบาลต้องให้นมแม่เป็นก่อนกลับบ้าน

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

สำหรับ EP 5 เป็นการพูดคุยในหัวข้อ “คลอดลูกในโรงพยาบาลต้องให้นมแม่เป็นก่อนกลับบ้าน” โดย หมอวิน - ผศ.นพ.วรวิฑูรี เขยประเสริฐ กุมารแพทย์ เพาะเลี้ยงลูกตามใจหมอ

หลังคลอดแบบธรรมชาติแม่จะอยู่โรงพยาบาลประมาณ 2 วัน ส่วนการผ่าคลอดจะอยู่ประมาณ 3 วัน ช่วงเวลานี้ถือได้ว่าเป็นช่วงเวลาสำคัญที่จะเป็นโอกาส ทำให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมได้ มีโอกาสให้นมแม่ได้สำเร็จ เป็นช่วงเวลาที่แม่จะผ่านการฝึกฝนและเรียนรู้หลายๆ อย่าง เพื่อกลับบ้านอย่างมีความสุขทั้งแม่และลูก

ระหว่างที่อยู่ในโรงพยาบาลจะมีพยาบาลคอยช่วยเหลือช่วยเหลือเอาลูกดูนมจากเต้า แม่จะได้เรียนรู้และฝึกวิธีการเอาลูกเข้าเต้า และยังเป็นการปรับตัวระหว่างแม่กับลูกให้สามารถดูดเต้าได้อย่างถูกต้อง ในวันที่ 2 หลังคลอดนอกจากพยาบาลจะช่วยให้ลูกดูดเต้า จะแนะนำแม่ให้รู้จักสังเกตจังหวะ และอาการทิวของลูก เพราะถ้าเข้าเต้าไม่ถูกต้อง การดูนมของลูกก็จะมีประสิทธิภาพ

2-3 วันแรกในโรงพยาบาลหลังคลอด จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญของการเรียนรู้วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกต้อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ยาก เรียนรู้ได้ ถ้าผ่านจุดนี้ไปได้ หลังจากนั้นจะเป็นเรื่องง่าย ถ้าแม่เริ่มต้นเรียนรู้ตั้งแต่แรกเริ่มเมื่ออยู่ในโรงพยาบาล เพราะมีแพทย์และพยาบาลคอยช่วยเหลือและให้คำแนะนำ

ทารกหลังคลอดในช่วงแรกจะนอนหลับมากกว่าตื่น ภายหลังจาก 72 ชั่วโมงก็จะเริ่มตื่นมากขึ้น เมื่อกลับไปบ้าน ถ้าแม่ยังไม่สามารถเข้าเต้าได้อย่างถูกต้อง จะมีปัญหาต่างๆ ตามมา อาทิ หัวนมแตก ดังนั้นระหว่างที่อยู่ในโรงพยาบาลแม่จึงต้องอดทนกับกับความเหนื่อยล้า พร้อมกับเรียนรู้วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และวิธีดูแลลูกน้อย จะทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องง่ายเมื่อกลับบ้าน

หลังคลอดวันแรก แม่มากกว่าร้อยละ 50 จะยังไม่มีน้ำนมซึมออกมา แต่จะมีน้ำนมสีเหลือง หรือโครอสตัม ซึ่งมีเพียง 1-3 ซีซี ถ้าแม่เอาลูกเข้าเต้า ลูกจะได้รับน้ำนม ซึ่งเป็นหัวน้ำนมที่คุณค่าและประโยชน์สูง ร่างกายแม่ก็จะเริ่มผลิตน้ำนมให้กับลูกเพิ่มขึ้นตามลำดับ ที่สำคัญคือต้องหมั่นเอาลูกเข้าเต้าบ่อยๆ ตามสัญญาณทิวของลูก คือตามที่ต้องการ จะช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมของแม่ให้มาเร็ว มากขึ้น

นมแม่เป็นเรื่อง Simple ที่จะทำให้เด็กๆ มีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่มีค่าใช้จ่าย ไม่ต้องซื้อ เด็กไทยทุกคนควรได้รับนมแม่ 6 เดือนอย่างเต็มที่โดยไม่ต้องเสริมน้ำ

