

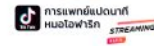
Mini talk

“นมแม่ล้วน 6 เดือนแรกไม่ต้องเสริมน้ำ”

วิทยากร



ผู้ดำเนินรายการ
คุณหมอโฮ
นพ.โอฬาริก มูลิกวงศ์
สูติกรแพทย์



รับชมย้อนหลังทาง

เพจ Facebook มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

EP 8 ทำไมต้องอุ้มลูกตั้งแต่แรกเกิด จะสกปรกไหม?

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

สำหรับ EP สุดท้ายของการรณรงค์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในเดือนนี้ พุดคุยในหัวข้อ “ทำไมต้องอุ้มลูกตั้งแต่แรกเกิด จะสกปรกไหม?” โดย “คุณหมอมิรา” ผศ.พิเศษ พญ.มิรา โครานา กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

องค์การอนามัยโลก(WHO) แนะนำให้แม่และลูกทำ Skin to skin หลังคลอดบนเตียงคลอด ซึ่งเป็นหนึ่งในบันไดสิบขั้นของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วงเวลา 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอดนั้นเป็นชั่วโมงทองของชีวิตลูก ที่จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จ การอุ้มลูกเนื้อแนบเนื้อนั้น สามารถทำได้ทั้งการคลอดปกติและผ่าคลอด

หลังคลอดจะต้องไม่แยกลูกจากแม่ ลูกจะต้องอยู่ที่อกแม่ เนื้อแนบเนื้อประมาณ 1 ชั่วโมงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก สามารถทำความสะอาดทารกได้บนอกแม่ หากทารกได้ดูดนมแม่บนเตียงคลอดภายใน 1 ชั่วโมงแรกของชีวิต จะกระตุ้นการสร้างน้ำนมและทำให้นมแม่มาเร็ว และลูกได้เรียนรู้ดูดนมแม่ตั้งแต่หลังคลอดทันที

จากการศึกษาพบว่า แม่และลูกที่ทำ Skin to skin แม่จะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานกว่า 6 เดือน สิ่งที่สำคัญที่ทำให้นมแม่มาเร็วและเพียงพอก็คือ การดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี ดูดจนเกลี้ยงเต้า นอกจากนี้ในเด็กทารกที่คลอดก่อนกำหนด ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตมากที่สุด มีการศึกษาพบว่าภายหลังคลอดถ้าได้ทำ ทำ Skin to skin จะมีอัตราการเสียชีวิตน้อยลง และสามารถออกจากโรงพยาบาลได้เร็วขึ้น

หลังคลอดเมื่อนำลูกมาวางที่อกแม่ ตามสัญชาตญาณทารกจะขยับตัวไปหาเต้านมแม่ตามธรรมชาติ เมื่อนำเด็กทารกวางที่อกแม่แล้ว ให้นำผ้าอุ่นมาคลุมตัวเด็กและใส่หมวก ไม่ต้องกลัวว่าทารกจะตัวเย็น เพราะที่ตัวแม่มีอุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียส และการทำเนื้อแนบเนื้อหรือการทำ Skin to skin บนหน้าอกแม่ สามารถปรับอุณหภูมิที่เหมาะสมให้กับลูกได้ เพียงมีผ้าอุ่นที่เตรียมไว้ในห้องคลอดคลุมตัวลูก เพื่อช่วยรักษาความอบอุ่นให้กับทารก

การอุ้มลูกเนื้อแนบเนื้อหลังคลอดมีประโยชน์กับแม่และลูก โดยพบว่าอุณหภูมิร่างกายของเด็กจะเป็นปกติเร็วขึ้น การหายใจดีขึ้น การเต้นของหัวใจก็ดีขึ้น เด็กก็จะร้องน้อยลง ในส่วนของแม่พบว่าฮอร์โมนความเครียดลดลง รู้สึกผ่อนคลาย และช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมแม่ นมแม่จะมาเร็วและมีมากกว่า แต่ถ้าแยกแม่และลูกพบว่าเด็กจะร้องเพราะเครียด และการทำ Skin to skin ยังทำให้เด็กทารกได้รับเชื้อแบคทีเรียที่ดีที่อยู่บนผิวหนังของแม่

นมแม่มีประโยชน์มาก ดังนั้นทุกภาคส่วนในสังคมไทย แพทย์ พยาบาล พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย จึงต้องช่วยกันสนับสนุนให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนไม่ต้องเสริมน้ำ และหลัง 6 เดือนกินนมแม่พร้อมอาหารตามวัยถึง 2 ปี หรือมากกว่า จะมีผลดีต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และทำให้ได้เด็กไทยรุ่นใหม่ที่จะมีสุขภาพดี และมีคุณภาพ

