



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตอน.....ก่อนคลอด

สำหรับ.....แม่ ผู้ที่กำลังจะเป็นแม่และคนสำคัญพ่อ





จำหน่ายสำหรับ แม่ผู้มาฝากครรภ์
มาคลอด ในสถานพยาบาล
ราคาพิเศษ 10 บาท



เจ้าของ สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
E-mail : pediatr@asiaaccess.net.th
พิมพ์ครั้งที่ 2 วันที่ 15 มีนาคม 2547
จำนวน 10,000 เล่ม
บรรณาธิการ ยุพยง แห่งเซวานิช
นนุช บุญเกียรติ
ISBN 974-7068-90-7 ราคา 20 บาท

หนังสือชุดนี้ มี 3 ตอน

1. ถาม-ตอบ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตอน ก่อนคลอด
2. ถาม-ตอบ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตอน เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล
3. ถาม-ตอบ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตอน เมื่อกลับบ้าน



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุด 1 ตอน...เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล คงได้ช่วยแม่ ผู้กำลังจะเป็นแม่... รวมทั้งพ่อ ตลอดจนผู้สนใจ... ให้เข้าใจ มั่นใจ ในการช่วยให้ลูกได้กินนมแม่...ของขวัญแรกแห่งชีวิตลูก ขอขอบคุณ คุณศุ บุญเลี้ยง ผู้ประพันธ์เพลงอ้อมอุ่น ที่อนุญาตให้ตีพิมพ์บทเพลง ขอขอบคุณคลินิกนมแม่ของหน่วยงานต่างๆ ดังรายการข้างล่าง ที่กรุณาส่ง คำถาม-คำตอบจริง มาร่วมลงในหนังสือชุดนี้ด้วย

รศ.พญ. คุณหญิงสำหรี จิตตินันท์
ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.วีระพงษ์ ฉัตรานนท์



รพ.ศิริราช
สถาบันบำราศนราดูร นนทบุรี
รพ.วิชัยยุทธ
ศูนย์อนามัยที่ 1 กทม.
ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา
ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา
โรงพยาบาลบ้านโป่ง ราชบุรี
โรงพยาบาลขอนแก่น
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
โรงพยาบาลเลิดสิน
รพ.สมิติเวช สุขุมวิท
ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี
ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น
ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่
โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี
โรงพยาบาลศูนย์เจ้าพระยายมราช สุพรรณบุรี
โรงพยาบาลศรีนครินทร์
โรงพยาบาลมหาสารคาม

พิมพ์ที่ กรุงเทพมหานคร
โทร. 0-2258-7954

ตอน ก่อนคลอด



3





ขอขอบคุณ

ชมรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
ราชวิทยาลัยสูติ-นรีแพทย์แห่งประเทศไทย
คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลศิริราช
และคลินิกนมแม่ โรงพยาบาลแม่และเด็ก เชียงใหม่
ที่เป็นต้นแบบของการให้คำปรึกษา
และแก้ไขปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

และ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ที่สนับสนุนการจัดทำ

คณะอนุกรรมการ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ.2545 - ปัจจุบัน

รศ.พญ. คุณหญิงสำหรี จิตตินันท์
ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.วีระพงษ์ ฉัตรานนท์
ศ.นพ.เกรียงศักดิ์ จีระแพทย์
ผศ.พญ.กุสุมา ชูศิลป์
พญ.กรรณิการ์ บางสายน้อย
รศ.พญ.อุมาพร สุทัศน์วรวิ
พญ.รัตโนทัย พลับรู้การ
พญ.นิพรพนพร วรมงคล
พญ.ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล
พญ.ศิวาภรณ์ สวัสดิวิ



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1



เจตนาารมณั สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

สนับสนุนกิจกรรมดังนี้

- ✓ กุมารแพทย์ช่วยให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตั้งแต่แรกเกิด
- ✓ แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 4-6 เดือนและให้นมแม่ต่อควบคู่กับอาหารที่เหมาะสมตามวัยจนเข้าขวบปีที่ 2
- ✓ กิจกรรมตามแนวทางบันได 10 ขั้น ขององค์การอนามัยโลก ในโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูกต่างๆ
- ✓ มีการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารทารกและเด็กเล็ก และผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง อย่างเคร่งครัด
- ✓ สถานที่ทำงานจัดสถานที่รับเลี้ยงเด็กกลางวัน จัดสถานที่ปั๊มนม และอนุญาตให้แม่มาให้นมลูกหรือปั๊กปั๊มนม เพื่อให้แม่ที่ครบกำหนดตลาดอดสามารถให้นมแม่แก่ลูกได้ต่อเนื่อง
- ✓ มีการปฏิบัติตามระเบียบการลาคลอดของข้าราชการลูกจ้างประจำ คือ ลาคลอดได้ 90 วัน โดยได้รับเงินเดือน และมีสิทธิ์ลาต่อเพื่อเลี้ยงบุตรได้อีกไม่เกิน 150 วัน โดยไม่รับเงินเดือน
- ✓ ลูกจ้างได้รับการลาตามกฎหมายแรงงานอย่างจริงจัง คือลาคลอดได้ 90 วัน โดยได้รับเงินเดือนจากนายจ้าง 45 วัน และจากประกันสังคม 45 วันต่อมา
- ✓ บริษัท ห้างร้าน ที่สาธารณะ มีมุมที่แม่สามารถจะให้นมลูกได้อย่างสงบหรือ สามารถนั่งปั๊กปั๊มนมได้
- ✓ โรงพยาบาลมีการช่วยเหลือให้ทารกที่ป่วยรวมทั้งทารกที่คลอดก่อนกำหนด ได้รับนมแม่ ตลอดจนมีผู้ให้คำปรึกษาปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตอน ก่อนคลอด





“ตาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1

6





“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตอน...ก่อนคลอด



ตอน ก่อนคลอด



7



ถาม : อยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต้องมีการเตรียมตัวอะไรเป็นพิเศษหรือไม่

ตอบ : การจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่มีอะไรที่ต้องเตรียมตัวเป็นพิเศษ เป็นการเตรียมพร้อมมากกว่า เริ่มต้นด้วยการฝากครรภ์ เรื่องนี้ เป็นเรื่องสำคัญ คุณแม่ควรเลือกฝากครรภ์ในโรงพยาบาลหรือคลินิกที่ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งในสถานที่เหล่านั้น คุณแม่จะได้รับการตรวจสุขภาพ ตรวจครรภ์ ตรวจเต้านม และรู้เรื่องวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ล่วงหน้า เมื่อคลอดลูกแล้วจะเลี้ยงได้อย่างถูกวิธี



ถาม : แล้วควรไปฝากครรภ์ที่ไหนดี

ตอบ : ปัจจุบันเรามีโรงพยาบาลที่ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่เรียกว่า “โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก” เป็นจำนวนมาก คุณแม่อาจจะสอบถามจากคุณหมอคุณพยาบาลเมื่อไปฝากครรภ์ก็ได้ ถ้าเป็นโรงพยาบาลหรือคลินิกที่ไม่ได้รับการประกาศเป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก ควรลองสอบถามก่อนตัดสินใจฝากครรภ์ว่า โรงพยาบาลมีระบบการช่วยเหลือแม่ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยหรือไม่



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





ถาม : ตอนมาฝากครรภ์ พยาบาลสอนท่าอุ้มและการให้ลูกดูดนม รู้สึกแปลกๆ ต้องรู้ล่วงหน้าด้วยหรือ

ตอบ : การสอนและฝึกหัดดังกล่าว เป็นเหมือนการเตรียมพร้อม นับว่าเป็นสิ่งที่ดีทีเดียว ถ้าคุณแม่ได้พอรู้วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งแต่ตอนฝากครรภ์ จะช่วยให้คุณแม่เข้าใจ ได้เตรียมตัวไว้ก่อน ในทางปฏิบัติระยะหลังคลอด คุณแม่มักจะมีเวลาน้อย ต้องยุ่งกับเรื่องของลูกน้อยหลายเรื่อง ไม่ค่อยมีเวลาฝึกหัดและต้องปฏิบัติจริง การรู้มาก่อนจึงจะเป็นการเตรียมตัวที่ดี



ตอน ก่อนคลอด





ถาม : ทำไมระยะนี้มีการส่งเสริมให้ลูกกินนมแม่กันมากขึ้น

ตอบ : เนื่องจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์นานัปการ เป็นที่ยอมรับว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องของการให้อาหาร และการเลี้ยงดูแก่ลูกที่ดีที่สุดในระยะเริ่มต้นของชีวิต ลูกที่กินนมแม่เมื่อเทียบกับการกินนมผสม มีข้อเด่น คือ ลูกมีโอกาสเจ็บป่วยลดลงมาก ทั้งโรคติดเชื้อ และไม่ติดเชื้อ มีโอกาสเป็นโรคกลุ่มภูมิแพ้ น้อยกว่า และมีพัฒนาการของสมองและอารมณ์ที่ดีกว่า นำนมแม่เป็นน้ำนมที่มาพร้อมกับภูมิคุ้มกัน พบว่าลูกที่กินนมแม่ มีโอกาสเป็นโรคท้องเสีย น้อยกว่ากินนมผสม 2-10 เท่า และมีโอกาสเป็นโรคกลุ่มทางเดินหายใจ เช่น ปอดอักเสบ น้อยกว่า 17 เท่า นอกจากนี้โปรตีนในน้ำนมแม่ไม่ก่อให้เกิดการแพ้ในลูกอีกด้วย



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





ถาม : ทำไมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยให้ลูกมีพัฒนาการทางสมองที่ดีกว่า

ตอบ : ในนมแม่อุดมด้วยสารอาหารที่จำเป็นในการเจริญเติบโตของสมอง เช่น สารดีเอชเอ สารเอเอ สารซีรีโบไรไซด์ กรดไขมันไม่อิ่มตัว สารทอรีน ฯลฯ ซึ่งเราจะพบว่านมผสมในท้องตลาด มีภาพและพยายามสื่อให้เห็นว่ามีการเติมสารเหล่านั้นแล้ว ในนมของบริษัทตน ซึ่งแต่ละยี่ห้อก็ไม่สามารถทำให้ครบถ้วนเท่านมแม่ได้ นมแม่ นอกจากจะมีสารเหล่านี้พร้อม ครบ อย่างเหมาะสมแล้ว ยังมีสารช่วยย่อยและสารอื่นๆ เช่น สารเร่งการเจริญเติบโตของประสาท ฮอว์โมน สารคัดหลั่ง ฯลฯ ที่มีหน้าที่ในการนำพาสารอาหารไปใช้บำรุงสมองได้อย่างเต็มที่ สารช่วยย่อยและสารอื่นๆ เหล่านี้ นมผสมไม่สามารถปรุงแต่งขึ้นมาได้ ประกอบกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้แม่และลูกได้อยู่ใกล้ชิดกัน มีการเรียนรู้และสนองตอบทั้งทางร่างกาย และอารมณ์ที่ดี ทำให้ลูกที่กินนมแม่มีโอกาสพัฒนาการทางสมองที่ดีกว่า





ถาม : จริงหรือที่ว่า เด็กที่กินนมแม่ จะมีพัฒนาการ และ
เชาวน์ปัญญาดีกว่า

ตอบ : ในระยะ 4-5 ปีที่ผ่านมา มีการศึกษาที่มีคุณภาพเกินกว่า 30 ชิ้น ที่แสดงให้เห็นว่า ทารกที่กินนมแม่มีระดับพัฒนาการ และเชาวน์ปัญญาที่ดีกว่าทารกที่ได้รับนมผสมแตกต่างกันตั้งแต่ 2-3 จุด จนถึง 8-11 จุด ในการศึกษาหนึ่งเขาติดตามเด็กจำนวน 3,880 คน ตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 5 ปี พบว่าเด็กที่ได้รับนมแม่นาน 6 เดือน มีระดับพัฒนาการดีกว่าเด็กที่ไม่ได้รับนมแม่เลย 5.8-8.2 จุด อีกการศึกษาหนึ่ง ซึ่งติดตามพัฒนาการของเด็กน้ำหนักตัวน้อยตั้งแต่แรกเกิด จำนวน 220 ราย พบว่าเด็กที่ได้รับนมแม่นาน 6 เดือน เมื่ออายุ 5 ปี มีระดับเชาวน์ปัญญาเบื้องต้นดีกว่าเด็กที่ได้รับนมแม่เพียง 3 เดือน ถึง 11 จุด

ในประเทศเดนมาร์ก ศึกษาในผู้ใหญ่ที่โตๆ แล้วประมาณ 3,000 คน ที่เกิดเมื่อ 40 ปีที่แล้ว (พ.ศ. 2503) กลุ่มที่มีประวัติกินนมแม่นานจะมีระดับเชาวน์ปัญญาดีกว่ากลุ่มที่กินระยะสั้นกว่า โดยพบว่าถ้ากินนมแม่นานกว่า 9 เดือน มีระดับเชาวน์ปัญญาดีกว่ากลุ่มที่กินนมแม่น้อยกว่า 1 เดือน ประมาณ 5 จุด การศึกษาเหล่านี้วิเคราะห์โดยพยายามตัดข้อแตกต่างระหว่างเศรษฐกิจและสังคม จะให้เห็นผลจากเรื่องของนมแม่อย่างเดียว อีกการศึกษาหนึ่ง ทารกที่กินนมแม่ โดยเฉลี่ยมีระดับพัฒนาการทางสมองดีกว่าทารกที่ได้รับนมผสม ประมาณ 3 จุด และในกลุ่มทารกที่คลอดก่อนกำหนดและน้ำหนักตัวน้อย จะมีระดับที่ดีกว่าถึงประมาณ 5 จุด



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ยุคที่ 1





ถาม : ระดับพัฒนาการ และเชาวน์ปัญญาที่ต่างกัน 2 จุด 3 จุด 5 จุด 10 จุด มีความสำคัญด้วยหรือ

ตอบ : ความแตกต่างของระดับพัฒนาการ และเชาวน์ปัญญา ไม่ว่าจะน้อยหรือมาก นับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้า การเลี้ยงลูกด้วยนม แม่ลดน้อยไปเรื่อยๆ ในอนาคต เด็กๆ อาจจะมีระดับเชาวน์ปัญญาที่ถดถอยไปเรื่อยๆ อย่างไรก็ตามข้อมูลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า การเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่ มีผลในทางบวกในการส่งเสริมพัฒนา การและสติปัญญาของเด็กๆ ที่ชัดเจน

ถาม : เห็นลูกของเพื่อนบ้าน เขากินนมผสมก็ฉลาดและมี พัฒนาการที่ดีได้ ดูแล้วไม่น่าแตกต่างกับการ กินนมแม่

ตอบ : เป็นความจริงที่ทารกที่กินนมผสมก็ฉลาดและมี พัฒนาการที่ดีได้ เนื่องจากความฉลาดและเชาวน์ ปัญญาเป็นผลของพันธุกรรมประมาณ 50% และ เป็นเรื่องของการเลี้ยงดูประมาณ 50% การที่เด็กกิน นมผสมบางราย มีสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ฉลาด อาจ เป็นเพราะได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรมที่ดีจากพ่อแม่ แม่จะขาดสารที่สำคัญหลายอย่างที่มีในนมแม่ หรือ ขาดการกระตุ้นการพัฒนาสมองที่เหมาะสม ก็ยังมี สติปัญญาในเกณฑ์ดี ซึ่งถ้าหากได้กินนมแม่เพิ่มขึ้น น่าจะทำให้มีระดับสติปัญญาที่ดีกว่านี้อีก

ตอน ก่อนคลอด





ถาม : ทำไมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ได้

ตอบ : การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะการให้ลูกได้กินนมแม่อย่างเดียวนะยะ 4-6 เดือน จะช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ได้จริง เพราะโปรตีนของน้ำนมแม่เป็นโปรตีนของคนจึงไม่ก่อให้เกิดการแพ้ แต่ถ้าเป็นนมผสม (นมวัว) จัดเป็นโปรตีนของวัว จะสามารถผ่านเซลล์เยื่อบุลำไส้ได้ง่ายเพราะช่วงอายุนี้เซลล์ดังกล่าวยังอยู่ห่างกัน น้ำย่อยอาหารยังทำงานไม่เต็มที่ และสารภูมิคุ้มกันที่คอยดักจับสารแปลกปลอมยังไม่พัฒนาดีพอ โปรตีนแปลกปลอมจึงมีโอกาสเล็ดลอดเข้าไปกระตุ้นให้เกิดภูมิแพ้ได้ง่าย แต่ถ้าได้รับนมแม่ นอกจากจะมีโปรตีนชนิดที่ทำให้ไม่เกิดการแพ้แล้ว ยังมีสารภูมิคุ้มกันในน้ำนมแม่ที่จะไปเคลือบเยื่อบุลำไส้ ทำให้ไม่แพ้



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





ถาม : ทำไมลูกที่กินนมแม่จึงไม่ค่อยท้องเสีย

ตอบ : นมแม่เป็นอาหารธรรมชาติ สะอาด และย่อยง่าย มีสารที่ช่วยให้ลำไส้แข็งแรง สารภูมิคุ้มกันที่ผ่านน้ำนมแม่จะช่วยจับกินและสลายเชื้อโรค รวมทั้งมีสารช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ ที่ไม่ก่อให้เกิดโรคในลำไส้ เช่น แลคโตแบซิลไล ซึ่งแบคทีเรียเหล่านี้จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคที่ทำให้เกิดท้องเสีย หากมีเชื้อโรคเช่นแบคทีเรียที่หลุดเข้ามาในลำไส้ของลูก จึงลดโอกาสติดเชื้อมาในลำไส้

ถาม : จริงหรือที่ว่า ลูกกินนมแม่แล้วจะไม่ค่อยเป็นโรคติดเชื้อในทางเดินหายใจ

ตอบ : ในน้ำนมแม่มีสารต้านทานเชื้อโรค ซึ่งจะช่วยกำจัดเชื้อโรค ทั้งแบคทีเรียและไวรัสที่ติดบนเยื่อเมือกในทางเดินหายใจ และมีสารวิตามินเอ ที่ช่วยในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมเยื่อบุดังกล่าว วัยทารกยังมีระบบภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรง ที่เห็นชัดคือ สารอิมมูโนโกลบูลิน ที่ช่วยกำจัดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ในช่วงแรกเกิดทารกยังไม่สามารถสร้างสารดังกล่าวได้ดีพอ จะสร้างได้ดีเมื่ออายุ 1-2 ปี ดังนั้นการได้รับนมแม่ซึ่งมีสารเหล่านี้ในปริมาณมาก จึงช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้ในระดับหนึ่ง

ตอน ก่อนคลอด





ถาม : ในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคเบาหวาน จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้หรือไม่

ตอบ : การให้ลูกกินนมแม่ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานในวัยผู้ใหญ่ของลูก จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้นมแม่แก่ลูก เพราะทารกในครอบครัวที่เป็นเบาหวาน จะมีโอกาสเป็นเบาหวานมากขึ้นหากได้รับโปรตีนนมวัว ข้าวหรืออาหารอื่นๆ ก่อนอายุ 4 เดือน ปัจจุบันจึงมีการแนะนำให้ทารกกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ กินนมแม่อย่างเดียวในระยะ 6 เดือนแรก และหลีกเลี่ยงการได้รับนมวัว (นมผสม) ในระยะดังกล่าว



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1



ถาม : ถ้าอยากคลอดโดยการผ่าท้องคลอด จะเป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือไม่

ตอบ : อาจมีอุปสรรคบ้าง แต่ก็แก้ไขได้ ซึ่งแม่สามารถให้ลูกดูดนมแม่ได้เสมอไม่ว่าจะคลอดโดยวิธีธรรมชาติหรือผ่าท้องคลอด แม่ที่ผ่าท้องคลอด อาจประสบปัญหา เช่น ความอ่อนเพลีย การเจ็บปวด ช่วยตัวเองยังไม่ค่อยได้ นอกจากนี้ทารกอาจได้รับยาจากแม่ ทำให้ง่วง มีการตอบสนองช้า จึงจะส่งผลให้มีการเริ่มต้นดูดนมแม่ช้ากว่าวิธีคลอดตามธรรมชาติ

ดังนั้นถ้าเป็นไปได้ คุณแม่ที่ไม่ได้มีข้อห้ามใดๆ ควรเลือกคลอดโดยการคลอดตามธรรมชาติ แม่มักได้รับยาน้อย แม่ฟื้นตัวได้เร็ว ลูกก็ตื่นตัวได้ทันทีหลังเกิด ทำให้มีการเริ่มต้นดูดนมแม่ได้เร็วและน้ำนมก็มาเร็วขึ้น



ตอน ก่อนคลอด





ถาม : เคยรู้ว่า น้ำนมแม่จะมีน้อยหลังคลอดใหม่ๆ กลัวลูกจะไม่ได้กินนม ควรเตรียมขวดนม นมผสม เอาไปจากบ้านไปเลยดีไหม

ตอบ : การคลอดในโรงพยาบาลที่ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คุณแม่ไม่จำเป็นต้องเตรียมอุปกรณ์การให้นมผสม เพราะในโรงพยาบาลเหล่านี้ จะมีวิธีการช่วยเหลือแม่ เพื่อให้ น้ำนมแม่มาเร็วและมีปริมาณเพียงพอแก่ลูก เช่น ลูกจะได้ดูดนมแม่ทันทีหลังเกิด สอนให้ลูกงับนมให้ถูกวิธี สนับสนุนให้ลูกดูดนมแม่บ่อยครั้งตามที่ลูกต้องการ ช่วยให้แม่ได้เลี้ยงลูกอย่างสะดวก เช่น มีหมอนช่วยรองตัวลูก ฯลฯ การปฏิบัติเหล่านี้จะช่วยให้คุณแม่สามารถหลังน้ำนมได้เร็วและเพียงพอ โดยไม่ต้องเสริมด้วยนมผสม

ถาม : อยากให้นมแม่ แต่เต้านมเล็ก ไม่ค่อยมั่นใจเลยว่า จะให้ลูกกินนมแม่ได้

ตอบ : เต้านมไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็ก แม่ในระยะหลังคลอดสามารถสร้างน้ำนมแม่ได้เท่าเทียมกัน ปริมาณน้ำนมที่จะสร้างได้ขึ้นกับการดูดของลูกเป็นสำคัญ ไม่ใช่ขนาดเต้านม



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





ถาม : ถ้าลูกดูนมแม่จากเต้าไม่ได้ให้ดูนมแม่จากขวดดีกว่าหรือไม่

ตอบ : การให้ลูกดูนมจากเต้าไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าคุณแม่ไม่มั่นใจ เช่น มีปัญหาหัวนม หรืออื่นๆ แพทย์และพยาบาลจะช่วยให้ เราสามารถให้ลูกดูนมแม่จากขวดได้ ถ้ามีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ แต่ให้คำนึงถึงข้อเสียของการดูจากขวด การให้ลูกเริ่มดูดหัวนมยางหรือหัวนมหลอกเร็วเกินไปในระยะ 1-2 เดือนหลังเกิด ซึ่งลูกรยังดูนมแม่ไม่เก่งจะทำให้ลูกติดหัวนมยางและไม่ยอมดูนมแม่จากเต้า เนื่องจากกลไกการดูดหัวนมยางกับนมแม่ต่างกันอย่างมาก และผลเสียสำคัญคือ ทำให้ดูนมแม่น้อยลง จะมีผลให้การสร้างน้ำนมลดลง และทำให้เสียโอกาสในการสร้างความรัก ความผูกพัน

ถาม : จะรู้ได้อย่างไรว่า หัวนมบอดหรือไม่

ตอบ : เราจะรู้ได้ด้วยการลองใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือดึงหัวนมให้ยืดออกมา ถ้าจับติดและหัวนมยืดหยุ่นดี ก็แน่ใจได้ว่าหัวนมไม่บอด แต่ถ้าหัวนมไม่ไหลออกมาหรือจับไม่ติด ให้สงสัยว่าหัวนมอาจจะบอดจริง ถ้าไม่แน่ใจอาจปรึกษาแพทย์ พยาบาลตอนไปฝากครรภ์

ตอน ก่อนคลอด





ถาม : สงสัยว่าหัวนมบอด จะทำอย่างไร

ตอบ : ถ้าสงสัยว่าหัวนมบอดควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล ที่ดูแลในระยะฝากครรภ์ เพื่อช่วยเตรียมหัวนมให้พร้อม สำหรับการให้นมลูกหลังคลอด วิธีการแก้ไขหัวนมอย่างง่าย เช่น ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือรีดให้หัวนมปลิ้นออกมา หรือใช้อุปกรณ์ดึงหัวนม (nipple puller) หรือกระบอกฉีดยาที่ดัดแปลงเพื่อดึงหัวนมก็ได้ หรือปรึกษาศลินิกนมแม่



ถาม : เคยเห็นอุปกรณ์แก้ไขหัวนมเป็นพลาสติก ใช้ทำอะไร

ตอบ : ในเมืองไทยที่เราเห็นกันบ่อยๆ คือ ปทุมแก้ว (breast cup) ซึ่งใช้แก้ไขปัญหาหัวนมแบน บอด บุ่ม โดยปทุมแก้วจะช่วยนวดลานหัวนมให้นุ่มทำให้หัวนมโผล่ขึ้นมา ลูกจะดูดนมได้ติดไม่หลุดง่าย แต่การใช้ปทุมแก้วระยะนี้ควรอยู่ในความดูแลของผู้มีประสบการณ์



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





ถาม : ถ้าจำเป็นต้องใช้ปทุมแก้วเพื่อแก้ปัญหาหัวนม ควรจะใส่อย่างไร

ตอบ : วางปทุมแก้วให้รูตรงกลางวางครอบหัวนมและจัดให้ ระบายอากาศอยู่ด้านบน ใส่เส้ยกทรงที่มีขนาด พอเหมาะกับปทุมแก้ว ปรับสายยกทรงให้กระชับ ควรใช้ปทุมแก้วในเวลากลางวัน เพราะการเคลื่อนไหวจะทำให้ปทุมแก้วนวดลานหัวนม ไม่ควรใส่ปทุม แก้วขณะนอนเพราะเคลื่อนไหวน้อย อาจนอนทับ ปทุมแก้ว และปทุมแก้วอาจไปกดท่อน้ำนมทำให้ อุดตันได้



ถาม : ควรหยุดใส่ปทุมแก้วเมื่อไร

ตอบ : ควรหยุดใส่เมื่อลานหัวนมนุ่มและยืดหยุ่นดีแล้วการใส่ นานเกินไปอาจทำให้มีผื่นได้





ถาม : ตั้งท้องลูกคนที่สองได้ 2 เดือน ตอนนี้ลูกคนโตอายุได้ 8 เดือน อยากทราบว่าลูกคนโตยังดูดนมแม่ได้ไหม หรือควรจะหย่านม

ตอบ : ถ้ายังให้ลูกดูดนมแม่ต่อ ทั้งๆ ที่แม่กำลังท้อง คุณแม่อาจกังวลใจว่า การให้นมแม่จะแย่งอาหาร ทำให้ลูกในท้องได้รับอาหารน้อยลงหรือไม่ จากการศึกษาพบว่า ถ้าแม่มีสุขภาพดี กินอาหารได้อย่างเต็มที่ และแม่มีน้ำหนักขึ้นตามเกณฑ์ของการตั้งครรภ์ ก็สามารถให้นมแม่กับลูกต่อไปได้เรื่อยๆ จนกระทั่งลูกคนใหม่เกิดและพบว่าฮอร์โมนที่เกิดในตัวแม่ขณะตั้งครรภ์ ไม่มีอันตรายต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ถาม : การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ขณะตั้งครรภ์ลูกคนใหม่ ควรระมัดระวังอะไรบ้าง

ตอบ : ถ้าคุณแม่มีอาการผิดปกติ ระหว่างการให้นมลูก มักแนะนำให้หย่านมแม่ หรือปรึกษาคลินิกนมแม่ เมื่อ

- ♥ มีเลือดออกทางช่องคลอด
- ♥ มีประวัติหรืออาการแสดงว่าจะคลอดก่อนกำหนด
- ♥ น้ำหนักคุณแม่ไม่ขึ้นตามที่ควร
- ♥ แม่ขาดอาหาร



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





ถาม : แพทย์บอกว่าตั้งครรภ์แฝด จะให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวน่าจะสำเร็จหรือไม่

ตอบ : แม่ที่มีลูกแฝดสามารถให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวได้สำเร็จ โดยเตรียมบำรุงร่างกายให้มีภาวะโภชนาการที่ดีขณะตั้งครรภ์ เตรียมความพร้อมด้านทักษะของสมาชิกในครอบครัว เพื่อช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตร และแบ่งเบาภาระงานบ้านของแม่ขณะให้นมลูก จัดสรรเวลาให้แม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ เรียนรู้วิธีการให้นมลูกขณะอยู่ในโรงพยาบาลจนกว่าจะคล่อง



ตอน ก่อนคลอด





ถาม : ควรกินอาหารอย่างไรจึงจะได้แคลเซียมพอ

ตอบ : การกินอาหารอื่นๆ ที่มีแคลเซียมสูงและดูดซึมได้ดีเป็นประจำ ร่วมกับการดื่มนมวันละเพียง 1-2 แก้ว ก็จะทำให้คุณแม่ ได้รับแคลเซียมพอเพียง คือ 800 มิลลิกรัมต่อวัน

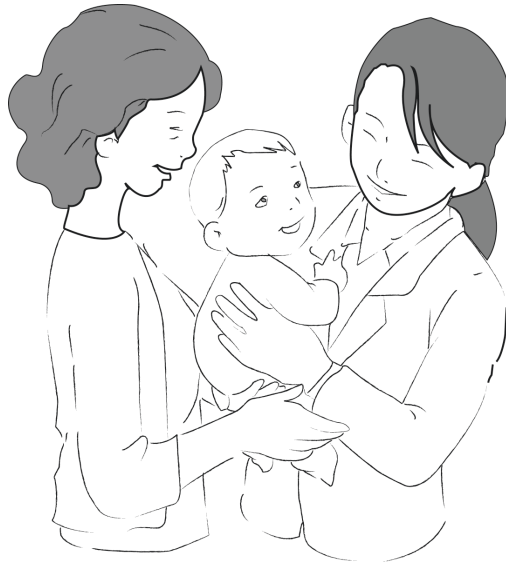
ตัวอย่างอาหารที่ให้แคลเซียมมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อการบริโภค 1 ครั้ง คือ นม 1 กล่อง (200 มล.) หรือโยเกิร์ต 1 ถ้วย (150 กรัม) หรือปลาแกวแห้งทอด 2 ซ้อนโต๊ะ เป็นต้น

ตัวอย่างอาหารที่ให้แคลเซียมระหว่าง 100-200 มิลลิกรัมต่อการบริโภค 1 ครั้ง คือ ปลาสดย่างแห้งทอด 2 ซ้อนโต๊ะ หรือเต้าหู้ขาวอ่อน $\frac{1}{3}$ ถ้วยตวง (60 กรัม) หรือผักคะน้าผัด $\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง หรือผักกาดเขียวต้ม $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง เป็นต้น



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1







คลินิกนมแม่

กรุงเทพมหานคร นนทบุรี

โรงพยาบาลศิริราช	โทร. 0-2419-7000 ต่อ 5994, 5995
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (โรงพยาบาลเด็ก) โทร. 0-2246-1260-6 ต่อ 5002	0-2354-8945
โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์	โทร. 0-2289-1153-5, 0-2289-1157-8
	0-2292-1848-51
โรงพยาบาลราชวิถี	โทร. 0-2248-3213-4
สถาบันบำบัดโรคทางผิวหนัง นนทบุรี	โทร. 0-2591-1168-79
วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล	โทร. 0-2241-2738
ศูนย์อนามัยที่ 1 บางเขน กรุงเทพฯ	โทร. 0-2521-3056-64-6
โรงพยาบาลภูมิพล	โทร. 0-2531-1970-90
โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท	โทร. 0-2711-8000, 0-2392-0011 ต่อศูนย์สุขภาพสตรี
โรงพยาบาลพญาไท 2	โทร. 0-2270-1502
โรงพยาบาลวิชัยยุทธ	โทร. 0-2618-6200-19
โรงพยาบาลกลาง	โทร. 0-2221-6141
โรงพยาบาลตากสิน	โทร. 0-2437-0123-30
โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ ชุตินธโร อุทิศ	โทร. 0-2429-3574-81
โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี	โทร. 0-2517-4270-9 ต่อแผนกสายสัมพันธ์แม่-ลูก
โรงพยาบาลหนองจอก	โทร. 0-2988-4097-8, 0-2543-1307, 0-2543-1150
โรงพยาบาลเลิดสิน	โทร. 0-2353 -9799
โรงพยาบาลลาดกระบัง	โทร. 0-2326-9995, 0-2326-7711
โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์	โทร. 0-2675-5000, 0-2210-9999 ต่อ 10225-6

ต่างจังหวัด

ศูนย์อนามัยที่ 4 จังหวัดราชบุรี	โทร. 0-3233-7509 0-3231-0368
ศูนย์อนามัยที่ 5 จังหวัดนครราชสีมา	โทร. 0-4430-5132
ศูนย์อนามัยที่ 6 จังหวัดขอนแก่น	โทร. 0-4324-3210, 0-4333-7985
ศูนย์อนามัยที่ 8 จังหวัดนครสวรรค์	โทร. 0-5625-5451, 0-5632-5093-5



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1



ศูนย์อนามัยที่ 10 จังหวัดเชียงใหม่ โทร. 0-5327-6856
ศูนย์อนามัยที่ 12 จังหวัดยะลา โทร. 0-7321-4200
โรงพยาบาลจังหวัดสิงห์บุรี โทร. 0-3652-1445-8, 0-3652-2507-11
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยราชา สุพรรณบุรี โทร. 0-3552-3394-95
โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี โทร. 0-3932-4975-84 ต่อ 3454 หรือ 1350
โรงพยาบาลบ้านโป่ง ราชบุรี โทร. 0-3222-2836-55
โรงพยาบาลมหาสารคาม มหาสารคาม โทร. 0-4374-0993
โรงพยาบาลขอนแก่น ขอนแก่น โทร. 0-4333-7052
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒขอนแก่น โทร. 0-4334-8360-62
โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ อุตรดิตถ์ โทร. 0-5541-1064
โรงพยาบาลมหาสารคามศรีธรรมราช โทร. 0-7534-2016-17, 0-7534-2020
โรงพยาบาลพัทลุง พัทลุง โทร. 0-7461-3008
โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 สุพรรณบุรี โทร. 0-3553-1077



ตอน ก่อนคลอด





ยุพียง แพ่งเซาวนิช พ.บ., อว. (สูติ-นรีเวช)
โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
ประธานชมรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
แห่งประเทศไทย

เบงนุช บุญยเกียรติ วท.บ. (อนามัยครอบครัว)
ที่ปรึกษา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
Certificate in Lactation Management Education
(Wellstart)

