



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตอน.....เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล

สำหรับ.....แม่ ผู้ที่กำลังจะเป็นแม่และคนสำคัญพ่อ





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

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



รพ.ศิริราช
สถาบันบำราศนราดูร นครบุรี
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 เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล



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
- ✓ สถานที่ทำงานจัดสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน จัดสถานที่ปั๊มนม และอนุญาตให้แม่มาให้นมลูกหรือพักปั๊มนม เพื่อให้แม่ที่ครบกำหนดลาคลอดสามารถให้นมแม่แก่ลูกได้ต่อเนื่อง
- ✓ มีการปฏิบัติตามระเบียบการลาคลอดของข้าราชการลูกจ้างประจำ คือ ลาคลอดได้ 90 วัน โดยได้รับเงินเดือน และมีสิทธิ์ลาต่อเพื่อเลี้ยงบุตรได้อีกไม่เกิน 150 วัน โดยไม่รับเงินเดือน
- ✓ ลูกจ้างได้รับการลาตามกฎหมายแรงงานอย่างจริงจัง คือลาคลอดได้ 90 วัน โดยได้รับเงินเดือนจากนายจ้าง 45 วัน และจากประกันสังคม 45 วันต่อมา
- ✓ บริษัท ห้างร้าน ที่สาธารณะ มีมุมที่แม่สามารถจะให้นมลูกได้อย่างสงบหรือ สามารถนั่งพักปั๊มนมได้
- ✓ โรงพยาบาลมีการช่วยเหลือให้ทารกที่ป่วยรวมทั้งทารกที่คลอดก่อนกำหนด ได้รับนมแม่ ตลอดจนมีผู้ให้คำปรึกษาปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตอน เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล





“ตาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1

6





“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตอน...เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล



ตอน เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล



7



ถาม : ทำไมต้องให้ลูกมาอยู่กับแม่ตั้งแต่ในห้องคลอด
ทันที ที่แม่ รู้สึกเหนื่อยจากการคลอด

ตอบ : การเริ่มให้แม่ได้โอบกอดลูกเนื้อแนบเนื้อ ให้ลูกได้ดูดนมแม่ตั้งแต่หลังคลอดทันที จะช่วยกระตุ้นฮอร์โมนที่ทำให้มดลูกหดตัว ลดการเสียเลือด รวมทั้งฮอร์โมนที่ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมทำให้น้ำนมมาเร็วขึ้น ระยะเวลาเกิดใหม่ๆ ทารกจะตื่นตัวดี การได้สัมผัสกับแม่ จึงช่วยให้เกิดการเริ่มต้นของความรักความผูกพันที่ดี และยั่งยืน



ถาม : น้ำนมมาน้อยหลังคลอด 2 วัน จะ
ทำอย่างไร

ตอบ : ในระยะ 1-2 วันแรก หลังคลอดน้ำนมมาน้อยเป็นเรื่องปกติ ให้ลูกดูดนมแม่ให้บ่อยๆ วันละ 8-12 ครั้งหรือมากกว่า จะช่วยให้น้ำนมมาเร็ว เวลาให้ลูกดูดนมบ่อยๆ ต้องดูให้ถูกวิธี อุ้มลูกให้ถนัด ร่วมกับแม่กินอาหารและน้ำให้เพียงพอ และพยายามตัดความกังวลใจ เพราะความกังวลใจทำให้น้ำนมมาช้า



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





ถาม : ให้ลูกดูดอย่างถูกวิธีและอุ้มลูกให้ถนัด หมายความว่าอย่างไร

ตอบ : **ดูดถูกวิธี** คืออมให้ลึกถึงลานห้วนม ลูกอ้าปากกว้าง คางชิด หรือเกือบชิดเต้านม ริมฝีปากไม่เม้มไม่ห่อ **อุ้มลูกให้ถนัด** คือจัดท่าให้ลูกกินนมแม่ในท่าสบายๆ ทั้งแม่และลูก เช่น ให้แม่นั่งสบาย มีหมอนพิงไม่โค้งหลังจนเกินไป อาจใช้หมอนรองลำตัวลูก เพื่อช่วยให้ปากลูกอยู่ในระดับเดียวกับเต้านมแม่ เวลาลูกกินนมจะได้ไม่ต้องแอ่น หรือหงอนคอคุณนมวิธีดูด และการจัดท่าเช่นนี้ จำเป็นต้องเน้นในช่วงเกิดใหม่ๆ เมื่อลูกโตขึ้น แม่ลูกแต่ละคนจะมีท่าของตัวเอง ที่อาจไม่เหมือนที่กล่าวก็ได้

ถาม : การให้กินนมแม่ต้องกำหนดเวลากินหรือไม่

ตอบ : การกินนมแม่ไม่จำเป็นต้องกำหนดเวลา โดยธรรมชาติ ลูกจะเป็นคนกำหนดเองว่าจะกินเมื่อไร แต่การที่ต้องให้ลูกดูดบ่อย 8-12 ครั้งในระยะแรกๆ หลังคลอด ที่น้ำนมยังมาน้อย เป็นการกระตุ้นที่เปรียบเหมือนการสตาร์ทเครื่องยนต์ให้ติด ซึ่งมักจะติด คือน้ำนมมาประมาณวันที่ 2-3 หลังคลอด ถ้าน้ำนมมาแล้วคุณแม่ก็ให้ลูกดูดนม เมื่อลูกหิว หรือตามทีลูกต้องการ





ถาม : ลูกแหะนม หลังดูดนมผิดปกติหรือไม่

ตอบ : การแหะนมไม่ใช่เรื่องผิดปกติ ในระยะที่ลูกเกิดใหม่ ๆ การดูด และการกลืนของลูกอาจยังไม่ไปด้วยกันดี หูรูดกระเพาะอาหารก็ยังไม่แข็งแรง หลังกินนม น้ำนมจึงอาจเหมือนกระดกออกมา ถ้าลูกลังคังดูดนมดี ไม่ซึม ไม่เป็นไร แต่ถ้าลูกแหะนมแล้วซึม งอแง ไม่ยอมดูดนม นั่นจึงผิดปกติ



ถาม : หลังคลอด 2 วันยังไม่รู้สึกคัดเต้านมและน้ำนมก็ยังไม่ไหลด้วย จะรู้ได้อย่างไรว่ามีน้ำนมอยู่จริง

ตอบ : หลังคลอด 2 วันน้ำนมอาจยังไม่ไหลให้เห็น ถ้าต้องการให้เห็นกับตาว่ามีน้ำนม คุณแม่ควรลองบีบย่ำๆ บริเวณลานห้วงนมโดยใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือวางที่ขอบนอกของลานห้วงนม แล้วดันเข้าหาตัวแม่เอง บีบซ้ำหลายๆ ครั้งเป็นจังหวะ น้ำนมจะซึมออกมาแสดงให้เห็นว่ามีน้ำนมอย่างแน่นอน



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





ถาม : ลูกแรกเกิดมีปัญหาปากแหว่งเพดานโหว่สามารถดูดนมแม่ได้หรือไม่

ตอบ : ส่วนใหญ่สามารถดูดนมแม่ได้ แต่ต้องได้รับการฝึกฝนเทคนิคการช่วยเหลือนี้อย่างดีจากผู้มีความชำนาญ โดยเฉพาะ เพื่อป้องกันการสำลัก เช่น การจับศีรษะลูกให้สูงกว่าลำตัว และแม่ใช้มือช่วยบีบน้ำนมเป็นจังหวะขณะลูกดูดอย่างช้าๆ หากมีน้ำนมไหลขึ้นทางจมูก ลูกใช้เวลาดูดนมนาน หรือแหวะนมค่อนข้างมาก ควรปรึกษาแพทย์



ถาม : ทำไมหลังให้ลูกกินนมแม่แล้วไม่แนะนำให้ป้อนน้ำตาม

ตอบ : ในน้ำนมแม่มีน้ำเพียงพอแล้ว ในระยะลูกยังเล็กๆ โดยเฉพาะแรกเกิดถึง 6 เดือน ภาวะแห้งยังมีขนาดเล็ก การได้น้ำจะไปแย่งที่น้ำนมแม่ ทำให้ได้นมแม่น้อยลง เรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญเพราะเราอยากให้ลูกได้น้ำนมแม่ให้มาก ปัจจุบันมีข้อสรุปแล้วว่าน้ำนมแม่เป็นอาหารสมองที่ดีที่สุด ลูกระยะนี้สมองกำลังโตอย่างรวดเร็ว จึงต้องเน้นให้ได้รับน้ำนมแม่อย่างเดียว





ถาม : ต้องเช็ดทำความสะอาดหัวนมทุกครั้ง ก่อนให้ลูกดูดนม หรือไม่

ตอบ : ไม่จำเป็น การเช็ดหรือทำความสะอาดบ่อยครั้ง โดยเฉพาะการใช้สบู่ จะล้างน้ำมันธรรมชาติที่เคลือบอยู่บริเวณหัวนมและลานหัวนมออกไป ทำให้แห้งและแตกง่าย การอาบน้ำตามปกติเข้าเย็น ก็เพียงพอแล้ว



ถาม : ลูกอายุได้ 5-6 วัน ขณะให้ลูกดูดนมรู้สึกเจ็บหัวนม เป็นเพราะอะไร

ตอบ : สาเหตุที่พบบ่อยคือให้ลูกดูดนมไม่ลึกถึงลานหัวนมลูกดูดได้เฉพาะบริเวณหัวนม ซึ่งมีเนื้อเยื่อบางมากและเส้นประสาทที่ไวมาก แม่จึงรู้สึกเจ็บ ขณะให้ลูกดูดถ้ายังคงให้ดูดเช่นนี้ต่อไปจะเกิดแผลได้ ซึ่งยิ่งทำให้เจ็บมากขึ้น ลองปรับโดยให้ลูกดูดนมให้ลึกพอ และจัดทำคู้มให้ถนัด อาการเจ็บจะลดลงหรือหายไป ถ้าไม่ดีขึ้นควรปรึกษาคลินิกนมแม่



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





ถาม : แม่ห้วนนมแตกเป็นแผล เจ็บมาก ต้องหยุดให้นมแม่หรือไม่

ตอบ : ไม่จำเป็นต้องหยุดให้นมลูก ให้แม่ปรับการดูดนมให้ถูกต้อง และอาจต้องเปลี่ยนท่าอุ้ม เพื่อให้ลูกได้เปลี่ยนที่จับลานห้วนนม ไม่จับบริเวณที่เป็นแผล แต่ถ้าเจ็บมากจนทนไม่ได้ อาจหยุดให้ข้างที่เจ็บชั่วคราว แต่ให้บีบน้ำนมข้างนั้นออกทุก 3 ชม. เพื่อคงสภาพน้ำนมไว้ เมื่ออาการเจ็บทุเลา จึงกลับให้ดูดนมข้างนั้นต่อไป



ถาม : เมื่อเกิดปัญหาห้วนนมแตก จะใช้เทคนิคการดูดนมให้ถูกต้องอย่างไร

ตอบ : เปลี่ยนรอยจับไม่ให้ลูกดูดรอยเดิม โดยลองอุ้มลูกดูดนม แม่กลับทิศทางจากท่าเดิม เวลาจะให้นมลูก ก็ให้ใช้วิธีเขี่ยริมฝีปากลูก จนลูกอ้าปากกว้างเต็มที่ (ดังรูปปก) แล้วเคลื่อนลูกเข้าหาเต้านมโดยเร็วและให้มากพอ เพื่อให้หุ้มห้วนนมและลานห้วนนมได้ลึกพอ ถ้าทำเช่นนี้เมื่อลูกเริ่มดูด ห้วนนมจะถูกดึงยืดยาวไปบนลิ้น อยู่ระหว่างลิ้น และเพดานปาก แม่จะเจ็บในระยะแรก เมื่อดูดต่อไปจะเจ็บน้อยลง





ถาม : ลูกดูนมแล้วปล่อย เหมือนดูนมไม่ได้ เป็นเพราะอะไร จะแก้ไขอย่างไร

ตอบ : เป็นเพราะลูกดูดแต่บริเวณหัวนม จึงไม่ได้รับน้ำนม ถ้าเป็นเช่นนี้ก็แก้ไขโดยการอมหัวนมใหม่ ที่พบได้อีกสาเหตุหนึ่งคือ ลูกมีภาวะลิ้นติด คือมีเหมือนพังผืดบางๆ ยึดโคนลิ้น ทำให้ลิ้นยื่นออกมารีดน้ำนมไม่ได้ดี ถ้าเป็นเช่นนี้ควรปรึกษาคลินิกนมแม่



ถาม : เพื่อนที่เคยมีลูกมาก่อนแล้วว่า กว้าน้ำนมแม่จะมา ต้องใช้เวลาถึง 2-3 วัน ในระยะนี้จะป้อนอะไรลูกดี

ตอบ : ในระยะ 2-3 วันแรกหลังคลอดที่เข้าใจว่าน้ำนมไม่มา อาจเป็นความเข้าใจที่ผิด ลองปฏิบัติตามข้อแนะนำข้างต้นดูก่อน อาจจะพบว่าน้ำนมมาแล้วแต่น้อย เพราะเป็นระยะหัวน้ำนม ถ้าน้ำนมมาแล้วก็ให้กินนมแม่ไม่จำเป็นต้องป้อนอาหารอื่น



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





ถาม : ถ้าจะเสริมนมผสมให้ลูกในระยะหลังเกิด 2-3 วันแรกนี้ จะเกิดอะไรกับลูกบ้าง

ตอบ : การให้นมผสมเสริมในระยะนี้ ต้องอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ที่ดูแลเด็ก โดยทั่วไปนมแม่มีเพียงพอ ถ้ามีการเสริมให้โดยไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ จะมีข้อเสียที่ควรคิด 4-5 ประการ

- ♥ ถ้าให้นมผสม ลูกยอมดูดนมแม่น้อยลง น้านมแม่ก็จะสร้างน้อยลงๆ จนหมดไปได้
- ♥ ลูกไม่ได้รับหัวน้ำนม ซึ่งมีภูมิคุ้มกันชนิดเข้มข้นช่วยป้องกันการติดเชื้อในลูก
- ♥ การได้นมผสมทำให้ลูกติดหัวนมยางและอาจดูดนมแม่ไม่เป็น
- ♥ การชงนม ขวดนมอาจปนเปื้อนเชื้อโรค ลูกมีโอกาสท้องเสียเพราะติดเชื้ออื่นๆ ได้
- ♥ ลูกมีโอกาสแพ้โปรตีนของนมวัวซึ่งนับว่าเป็นโปรตีนแปลกปลอมสำหรับลูกคน





ถาม : ทำไมการได้รับนมผสมในระยะนี้ จึงทำให้ลูกมีโอกาสเกิดปัญหาภูมิแพ้ได้

ตอบ : ระยะนี้เยื่อบุลำไส้ไม่แข็งแรง น้ำย่อยยังไม่พอ การได้นมผสมซึ่งมีโปรตีนของวัว มีโอกาสทำให้ลูกเกิดอาการแพ้ และเป็นโรคภูมิแพ้ได้ ลูกไม่แพ้นมแม่ เพราะโปรตีนในนมแม่ เป็นโปรตีนของคน ไม่ใช่สิ่งแปลกปลอม สำหรับทารกที่มีกรรมพันธุ์ เช่น มีพ่อแม่เป็นโรคภูมิแพ้ ยังต้องให้ลูกกินนมแม่ เพราะจะได้นมที่จำเพาะต่อลูกคน มีการศึกษาจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่า ทารกที่กินนมแม่มีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ผิวหนังน้อยกว่า 2-7 เท่า



ถาม : ลูกมีน้ำหนักแรกเกิด 3 กก. พออายุ 5 วัน น้ำหนักลูกหายไป 1 ขีด เหลือ 2.9 กก. ผิดปกติหรือไม่ และให้กินนมแม่อย่างเดียวจะเพียงพอไหม

ตอบ : ไม่ผิดปกติ ทารกจะมีน้ำหนักลดลงในสัปดาห์แรก เนื่องจากการทยอยขับน้ำส่วนที่มีอยู่ในร่างกายออกมาทางปัสสาวะ น้ำหนักจึงมักลดลง แต่จะลดลงไม่เกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักแรกเกิด กรณีนี้ น้ำหนักลดลงเพียงเล็กน้อย ประมาณร้อยละ 3-4 การได้รับน้ำนมแม่อย่างเดียวเพียงพอ



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





ถาม : สังเกตเห็นลูกอายุ 5 วัน มีตัวเหลืองจึงพาไปโรงพยาบาล ระหว่างส่องไฟประมาณ 2 วัน ควรให้ลูกกินน้ำมากขึ้นหรือไม่

ตอบ : น้ํานมแม่ปกติมีน้ำเพียงพอกับความต้องการของลูก ไม่จำเป็นต้องกินน้ำเพิ่มขึ้น ควรให้กินนมแม่นานขึ้น และบ่อยมากขึ้น แต่เดิมแนะนำให้ลูกกินน้ำมากๆ เพราะเชื่อว่าสารสีเหลืองถูกขับออกทางปัสสาวะเป็นหลัก แต่ปัจจุบันพบว่าร้อยละ 80 ของสารสีเหลืองถูกขับออกทางอุจจาระ การดูदनมที่ถูกรวิธีจะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้สารสีเหลืองถูกขับออกไปกับอุจจาระได้เร็วขึ้นและลดระยะเวลาการส่องไฟได้มาก

ถาม : ถ้าให้ลูกดูดน้ำหรือนมจากขวดขณะอยู่ในโรงพยาบาลจะมีผลกับการให้นมแม่หรือไม่

ตอบ : การดูดน้ำหรือนมจากขวด จะทำให้ลูกเกิดความสับสนกับการดูดนมแม่จากเต้า เนื่องจากกลไกการดูดแตกต่างกัน เมื่อลูกกลับมาดูดนมแม่จะใช้วิธีการดูดเช่นเดียวกับห้วงนมายาง คือจับบริเวณห้วงนมมากกว่าอมให้ลึกถึงลานห้วงนม ทำให้แม่รู้สึกเจ็บ ก่อให้เกิดปัญหาห้วงนมแตก น้ํานมออกน้อยและแห้งหมดไปได้ในที่สุด





ถาม : ลูกอายุ 3 วันกินนมแม่ ไม่ค่อยมั่นใจเลยว่าลูก
จะได้นมแม่เพียงพอ

ตอบ : เป็นเรื่องธรรมดาที่แม่มักจะไม่ค่อยมั่นใจว่าลูกได้นมแม่
เพียงพอ เพราะการกินนมแม่ไม่สามารถมองเห็น
หรือวัดตวงได้เป็นซีซี เรารู้ว่าลูกได้รับนมแม่เพียงพอ
โดยสังเกต

- ♥ ลักษณะอุจจาระ ระยะ 2-3 วันแรกถ่ายเป็นซีเทา
พอเข้าวันที่ 4-5 เปลี่ยนเป็นอุจจาระสีออกเหลือง
โดยถ่ายอุจจาระวันละประมาณ 4 ครั้งขึ้นไป
- ♥ บัสสาวะ อย่างน้อยวันละ 6 ครั้งขึ้นไป
- ♥ ลูกมีความสุข หลังสบายหลังกินนมแม่

ในทางกลับกันถ้าในวันที่ 4-5 ลูกยังคงถ่ายเป็นสีออก
น้ำตาลดำๆ ของซีเทา แสดงว่าลูกอาจได้นมแม่ไม่
พอ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่าย ซึ่งต้องให้ การ
ดูแลเป็นพิเศษ ดังนั้นถ้าเกินวันที่ 5 ยังคงถ่ายเป็นซีเทา
ต้องปรึกษาแพทย์



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





ถาม : ลูกกินนมแม่ อายุ 3 วัน ถ่ายบ่อย วันละ 7-8 ครั้ง ผิดปกติหรือไม่

ตอบ : ลูกอายุ 3 วัน น้ํานมแม่ยังอยู่ในระยะหัวน้ํานม หัวน้ํานมมีฤทธิ์เป็นเหมือนยาระบายอ่อนๆ จึงทำให้ลูกถ่ายบ่อย ซึ่งเป็นข้อดี ช่วยขับสารสีเหลืองออกจากร่างกายลูกด้วยและเป็นข้อเด่นของการให้นมแม่ ซึ่งไม่พบในการให้นมชนิดอื่น

ถาม : คุณหมอบอกว่าหัวน้ํานมมีประโยชน์ต้องให้ลูกได้กิน แต่มีน้ํายังเลยจะเพียงพอหรือ

ตอบ : หัวน้ํานม (โคลอสตรัม) มีน้ํายังจริงในวันแรกๆ ถ้าลูกดูดี บ่อยๆ หัวน้ํานมก็จะมีมากขึ้นเอง ถ้าดูความต้องการของทารกแรกเกิด พบว่าทารกแม่ได้รับน้ํานมเพียงประมาณ 6-12 ซีซี ต่อมื้อ ใน 1-2 วันแรก และลูกได้ดูดบ่อย 8-10 ครั้ง ลูกก็จะได้รับน้ํานม วันละ 60-120 ซีซีต่อวัน ถ้าจะมีการขาดไปบ้าง ทารกปกติจะมีอาหารและพลังงานสำรองเพียงพอ จึงควรมั่นใจให้ทารกได้รับนมแม่ อย่าเพิ่งน้ํานมผสมมาให้เพราะจะเกิดผลเสีย





ถาม : เคยไปเยี่ยมพี่สาวที่โรงพยาบาล พี่สาวเต้านมคัดมากจนแข็ง และเจ็บมาก ตอน 3 วันแรกหลังให้กินนมแม่หนักลัวจ้ง ไม่อยากเป็นแบบนี้จะทำอย่างไร

ตอบ : เต้านมคัด ในระยะ 2-3 วันแรกที่เราเริ่มให้นม พบได้บ่อย ส่วนใหญ่จะเป็นคัดแบบที่เรียกว่าเต้านมเต็มตึง ซึ่งเป็นธรรมชาติของช่วงที่น้ำนมกำลังมาใหม่ๆ แม่อาจเจ็บบ้างแต่ไม่มากและเมื่อให้ลูกดูดนม น้ำนมก็ไหลดี แต่ถ้าเต้านมคัดแข็งร่วมกับอาการปวดมากเช่นนี้อาจเป็นผลจากน้ำนมคั่งมากเกินไป พบในกรณีที่น้ำนมมาแล้ว ลูกดูดระบายออกไม่ทัน แรงดันในเต้านมสูง จึงเกิดการบวม เจ็บมาก การป้องกันที่สำคัญคือ ให้ลูกดูดนมให้ถูกวิธี อุ้มลูกให้ถนัดและที่สำคัญคือให้ลูกดูดนมบ่อยๆ เพื่อเป็นการระบายน้ำนมออกจะบรรเทาอาการปวด



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





ถาม : มีลูกแฝด 2 ให้ลูกกินนมแม่จะพอหรือ

ตอบ : การสร้างน้ำนมขึ้นกับการดูดของลูก ธรรมชาติสร้างลูกแฝดได้ ธรรมชาติก็สามารถให้เต้านมแม่ผลิตน้ำนมได้พอ ถ้าลูกได้ดูดนมแม่พร้อมๆ กันทั้ง 2 คน น้ำนมก็จะมีการสร้างมากและออกมาทั้งหมด 2 เต้า แต่ถ้าได้ให้ดูดอย่างเต็มที่แล้วน้ำนมยังไม่พอ ลูกมีอาการหิว แสดงว่าได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ ก็อาจต้องช่วยเสริมนมผสมบ้างเป็นกรณีไป



ถาม : ลูกมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย คลอดก่อนกำหนด น้ำหนักประมาณ 1,900 กรัม ยังไม่แข็งแรง ดูดนมแม่ไม่ได้ จะต้องให้นมผสมเสริมหรือไม่

ตอบ : ปัจจุบันมีวิธีการสอนให้แม่บีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูก ส่งให้เจ้าหน้าที่ปั๊มน้ำนมให้ลูกด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ทางหลอดหยด สายยาง หรือทางถ้วยแก้ว และค้อยๆ ฝึกให้ลูกได้ดูดนมจากเต้าเมื่อลูกแข็งแรงขึ้น ดังนั้นแม่ลูกจะน้ำหนักน้อยหรือเกิดก่อนกำหนด ก็สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ น้ำนมแม่ย่อยง่าย ลูกจะแข็งแรง ทั้งยังมีภูมิคุ้มกันโรค และน้ำหนักขึ้นได้เร็วอีกด้วย





ถาม : บางโรงพยาบาลหลังคลอดแล้วจะให้แม่และลูกนอนอยู่ด้วยกันตลอด แต่บางโรงพยาบาลจะแยกลูกไปเลี้ยงให้ โดยเฉพาะตอนกลางวัน เพื่อให้แม่ได้พัก มีข้อดี ข้อเสีย ต่างกันอย่างไร

ตอบ : การให้แม่และลูกอยู่ด้วยกันตลอดจะทำให้แม่และลูกได้เรียนรู้กันเร็ว แม่จะรู้สัญญาณที่ลูกแสดงออก เช่น จะตื่น จะกิน การรู้ความต้องการของลูก ทำให้ตอบสนองได้ทัน ลูกได้ดูนมแม่ทัน แต่ถ้าแยกลูกออกมา เวลาเริ่มส่งสัญญาณ จะตื่น จะกิน ผู้ดูแลห้องเด็กมักไม่มีเวลาพอที่จะสังเกตเห็น ทำให้ลูกต้องร้องเมื่อร้องลูกก็เริ่มมีอาการหงุดหงิด บางครั้งก็ปฏิเสธไม่กินนม นอกจากนั้นลูกก็คงต้องได้รับนมผสม ซึ่งไม่เป็นข้อดีต่อลูก การแยกลูกจึงอาจมีข้อดีที่แม่ได้พักแต่ก็มีข้อเสียหลายประการ เด็กวัยนี้ การตอบสนองทางอารมณ์ ทางร่างกายอย่างทันที่ และเหมาะสม เป็นการสร้างพื้นฐานทางด้านอารมณ์และจิตใจที่สำคัญ



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1



ถาม : ถ้าแม่ไม่สบายมีไข้หลังคลอด ต้องหยุดให้นมแม่หรือไม่

ตอบ : ไม่ต้องหยุดให้นมแม่เมื่อแม่ไม่สบายเล็กๆ น้อยๆ เช่น มีไข้หวัด ท้องเสีย เป็นผื่น การให้ลูกดูดนมแม่จะเป็นการป้องกันลูกจากการติดเชื้อ โดยเชื้อโรคที่เข้าสู่ตัวแม่จะกระตุ้นให้เกิดการสร้างภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติในน้ำนมแม่และส่งผ่านมาให้ลูกได้ ในบางกรณีถ้าลูกเกิดเจ็บป่วยโรคเดียวกับที่แม่เป็น ลูกมักจะมีอาการไม่มาก เพราะได้ภูมิคุ้มกันตามธรรมชาตินั้นจากแม่



ถาม : แม่กินยา ต้องหยุดให้ลูกกินนมแม่หรือไม่

ตอบ : โดยทั่วไป ยาที่แม่กินหรือฉีดจะออกมาทางน้ำนมในปริมาณน้อยกว่าร้อยละ 1 ของปริมาณยาที่แม่ได้รับ จึงไม่ต้องกังวลใจ ดังนั้น ไม่ควรหยุดให้ลูกกินนมแม่ แต่เพื่อให้มีผลต่อลูกน้อยที่สุด ขอแนะนำดังนี้

- ♥ ใช้ยาต่างๆ ในระยะเวลาสั้นเท่าที่จำเป็น ถ้าต้องใช้ นานควรปรึกษาแพทย์
- ♥ ให้ลูกกินนมแม่ให้อิ่มแล้วจึงกินยา หรือเลือกกินยา ในช่วงลูกหลับยาว เมื่อถึงเวลาที่ลูกจะดูดนมมื้อต่อไป ก็จะเป็นช่วงที่ระดับยาลดลงมากแล้ว





ถาม : ในช่วงที่ลูกกินนมแม่ มียาอะไรบ้างที่ห้ามใช้หรือต้องระวัง

ตอบ : ยาที่ห้ามใช้มีไม่กี่ชนิด ยาเหล่านี้คุณแม่มีโอกาสใช้น้อยมาก ได้แก่ ยารักษามะเร็ง สารกัมมันตรังสี ยารักษาไมเกรนประเภท ergotamine ยาแก้เลือดแข็งตัวบางชนิด ส่วนยาสามัญ เช่น ยาแก้ปวด พาราเซตามอล, ยาอม็อกซิ แอ์กเสบ, ยาแก้หวัด, ยาแก้ไอ คุณแม่ใช้ได้ มีไม่กี่ชนิดที่ต้องระมัดระวังเวลาใช้เพราะอาจมีผลข้างเคียงต่อลูก ได้แก่ ยาซัลฟาบางชนิด เป็นต้น ยาเหล่านี้แพทย์ก็จะหลีกเลี่ยงไม่สั่งให้แม่ที่ให้นมลูกอยู่แล้ว



“ถาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุดที่ 1





ตอน เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล





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
สถาบันบำราศนราดูร 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 **เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล**





กุสุมา ชุติลปิ พน., วว.(กุมารฯ)
Master of Community Health (Nutrition)
Cert. Lactation Management Education (Wellstart)
ผู้เชี่ยวชาญศาสตราจารย์ หน่วยโภชนาการ
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

กรรณิการ์ บางสายน้อย พน., วว.(กุมารฯ)
M.P.H. (Population and Family Health)
Cert. Lactation Management Education (Wellstart)
Cert. Breastfeeding : Practice and Policy Course (London)
ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

