

เสวนาสายใยรักนมแม่ Café 10
“อุ้ม ดูด บีบ เก็บ”
ณ โรงพยาบาล BNH กรุงเทพฯ
วันอาทิตย์ที่ 25 พฤศจิกายน 2555

วิทยากร : แพทย์หญิงศิวาภรณ์ สวัสดิ์วร
: แพทย์หญิงสุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ
: อาจารย์ศิริลักษณ์ ถาวรวัฒนะ
: ดร.มล.จันทร์กฤษณา ผลวิวัฒน์ ดำเนินรายการ

คำถาม-คำตอบจากการเสวนา

คำถามที่ 1 : เทคนิคที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการให้นมแม่ กรณีเกิดเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คิด เช่น ก่อนคลอด ท้องใหญ่ คลอดยาก ต้องใช้ยาบีบมดลูก หลังคลอดไม่สามารถให้นมลูกได้ทันที เพราะติดปัญหาเรื่องยาที่แม่ทานเข้าไป เมื่อหมดฤทธิ์ยา ค่อยให้นมจะสายเกินไปไหม?

ตอบ : (พ.ญ.สุธีรา) ไม่มีคำว่าสายเกินไป เคยมีกรณีศึกษาของคุณแม่ท่านหนึ่ง ที่เลิกให้นมลูกตั้งแต่อายุ 2 เดือน เนื่องจากเกิดความเข้าใจผิดคิดว่า ลูกแพ้นมแม่ (แท้จริงแล้ว ลูกแพ้อาหารที่ ผ่านทางนมแม่) จึงเปลี่ยนให้ลูกทานนมผงสูตรพิเศษแทน แต่ปรากฏว่าลูกป่วยบ่อยมาก เนื่องจากไม่ได้รับภูมิคุ้มกันจากนมแม่เข้าไป แต่เมื่อได้ศึกษาเรื่องนมแม่อย่างลึกซึ้งแล้ว คุณแม่ท่านนี้เกิดเปลี่ยนใจ อยากให้ลูกกลับมาทานนมแม่อีกครั้ง ในขณะที่หยุดให้นมแม่ไปแล้ว 1 ปี 4 เดือน ก็มาปรึกษาว่าจะทำอย่างไรดี

ในกรณีนี้ จะขอยกตัวอย่างดาราชื่อดัง อย่างชาอรอน สโตน ที่รับอุปการะบุตรบุญธรรมตั้งแต่แรกเกิด เขาใช้กินยากระตุ้น ควบคู่กับการให้เด็กดูดนมกระตุ้นเพื่อให้สามารถผลิตน้ำนมออกมาได้เอง ชาอรอน สโตน ประสบความสำเร็จภายในระยะเวลา 2 สัปดาห์ หรืออีกตัวอย่างหนึ่ง คุณยายเลี้ยงหลานที่ต่างจังหวัด ขณะที่พ่อและแม่เด็กทำงานที่กรุงเทพฯ หลานร้องไห้อย่างหนัก คุณยายแก้ปัญหาโดยการให้หลานดูดนมของตัวเอง ดูไปดูตมา คุณยายสามารถผลิตน้ำนมเลี้ยงหลานได้เช่นกัน หลักการสำคัญคือ การกระตุ้น ให้เกิดการสร้างน้ำนมขึ้นมา จะด้วยวิธีการทานยากระตุ้นน้ำนม ควบคู่กับใช้การดูดของลูกเป็นตัวกระตุ้น หรือใช้เครื่องปั้มนม คุณแม่ก็จะสามารถกลับมาผลิตน้ำนมใหม่ได้อีกครั้ง

ประสบการณ์แชร์จากคุณแม่ท่านหนึ่ง มีภาวะครรภ์เป็นพิษ ต้องผ่าคลอดฉุกเฉิน ในระหว่างพักฟื้น หมอไม่อนุญาตให้เอา ลูกมาอยู่ที่ห้องด้วย แต่ด้วยความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมของคุณแม่ท่านนี้ ประกอบกับการได้ศึกษาหาข้อมูลมาอย่างดีทำให้ทราบว่า แม้ลูกจะไม่ได้ดูดนม ก็อย่าพยายามทำให้นมคัด เพราะจะส่งผลทำให้ท่อน้ำนมอุดตัน คุณแม่ท่านนี้ใช้วิธีกระตุ้นให้น้ำนมไหล ออกมา เพื่อไม่ให้คัด และนมที่ปั้มออกมา จะให้ลูกกินไม่ได้ เพราะ อาจมียาบางตัวผสมอยู่ และเป็นอันตรายกับลูกได้ เวลาว่างเลยไปกว่า 1 เดือนที่เด็กต้องทานนมผง แต่ด้วยสัญชาตญาณของความเป็นแม่ที่คิดว่า ลูกต้องทานนมของตัวเองได้

จึงพยายามที่จะให้ลูกทานนมแม่อีกครั้ง ด้วยการเริ่มต้นฝึกให้ลูกทานนมใหม่ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะลูกติดขวดนมไปแล้ว คุณแม่ท่านนี้ใช้วิธี หักดิบฝืนใจลูก คือ ไม่ให้ลูกใช้ขวดนมอีกเลย และ เด็กก็จะค่อย ๆ ปรับตัว และดูดนมได้เอง

คำถามที่ 2: นมแม่หยดแรกที่มี Colostrums นั้น หากลูกไม่ได้รับจะเกิดผลเสียอย่างไร

ตอบ : (พ.ญ.ศิราภรณ์) หากลูกไม่ได้รับนมหยดแรกจากแม่ ก็จะสูญเสียโอกาสของชีวิตไป โดยเฉพาะในเรื่องการได้รับภูมิคุ้มกันในการป้องกันติดเชื้อ เพราะธรรมชาติสร้าง น้่านมหยดแรกขึ้นมาให้มีความเข้มข้นสูง เพราะป้องกันการติดเชื้อของเด็ก แรกเกิด สำหรับคุณแม่ท่านใดที่คิดว่าจะไม่ให้ลูกกินนมแม่ อย่างน้อยที่สุดต้องให้เขาได้รับ Colostrums จากนมหยดแรก เพื่อเป็นวัคซีนป้องกันการติดเชื้อในเด็ก

คำถามที่ 3: ในกรณีลูกคนแรกยังทานนมแม่อยู่และอยากมีคนที่สอง ระหว่างท้องต้องให้ลูกคนแรกหยุดนมก่อนหรือไม่

ตอบ: (พ.ญ.สุธีรา) ไม่จำเป็นต้องหยุด หากคุณแม่ไม่มีภาวะแท้งคุกคาม หรือหมอสูตินรีแพทย์ไม่ได้ห้ามไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ คุณแม่ก็สามารถให้นมลูกคนแรกได้ต่อเนื่องจนกว่าจะคลอด หรือในกรณีที่คลอดลูกคนที่สองแล้ว ก็สามารถให้นมลูกทั้งสองคนควบคู่กันไปด้วยได้ เว้นแต่ว่า คุณแม่อาจจะเหนื่อยเกินไป หรือมีภาวะเจ็บที่หัวนม ก็อาจจะหยุดให้นมก่อนได้

คำถามที่ 4: อยากให้ลูกสูง ทานนมแม่อย่างเดียวกลัวลูกไม่สูง จะเสริมด้วยนมผงได้หรือไม่

ตอบ : (พ.ญ.สุธีรา)

นมแม่จะทำให้ลูกสูงได้เต็มตามศักยภาพ หากพ่อสูง แม่สูง ลูกก็มีโอกาสสูงได้ตามต้นทุนกรรมพันธุ์ที่ได้ก็มี นี่เป็นประเด็นแรก ประเด็นที่สองคือ ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกายจะเป็นตัวช่วยสำคัญที่จะทำให้อายุยืนสูงที่เพิ่มมากขึ้น กรณีที่อยากเสริมด้วยนมผง เด็กก็อาจจะสูงขึ้นได้ แต่อาจจะต้องแลกกับบางสิ่งบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ไช้มันอุดตัน ในเส้นเลือด ฯลฯ ดังนั้นขอแนะนำว่าอย่าเอาส่วนสูงไปแลกกับโรคภัยไข้เจ็บ ขอเพียงให้ลูกสูงเต็มตามศักยภาพ และอาศัยการออกกำลังกายเข้าช่วยก็เพียงพอแล้ว

คำถามที่ 5: เวลาลูกดูดนมแม่ที่ปั๊มใส่ขวดแล้ว ลูกจะอมไม่ยอมกลืน และคายออกมา จะทำอย่างไร

ตอบ : (พ.ญ.สุธีรา)

ควรต้องเริ่มต้นฝึกให้ลูกคุ้นชินกับการกินนมจากขวดตั้งแต่อายุ 1-2 เดือน ในกรณีที่คุณแม่ต้องกลับไปทำงาน มักจะละเลยการฝึกให้ลูกรู้จักกินนมจากขวด พอจะกลับไปทำงานแล้วให้ลูกกินนมจากขวดแล้ว ลูกไม่ยอมกิน เพราะไม่รู้จักรูปการณ์ชนิดนี้ จำเป็นจะต้องฝึกหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้ลูกชิน แต่เมื่อลูกรู้จักแล้ว ระวังอย่าให้ติดขวด วิธีการคือ ให้เลือกใช้จุกเบอร์ S ตลอด อย่าเปลี่ยนขนาดจุกตามอายุ เพราะจุกไซส์

ใหญ่ รู่จะใหญ่ขึ้น นมจะไหลแรงขึ้น เด็กจะติดความเร็วของนมขวด จนกลายเป็นติดขวดไป และเวลาป้อนนม จากขวด ควรแนวราบ ๆ ให้การไหลของนมเป็นไปอย่างช้า ๆ ควบคุม ให้ใช้เวลาในการกินนมขวดประมาณ 20 นาที เทคนิค กินไปจับเรอไป ลมจะได้ไม่เข้าท้อง ท้องจะได้ไม่อืด ในกรณีที่ฝึกช้า ๆ หลายครั้งแล้ว ลูกก็ยัง ต่อต้านไม่ทานนมจากขวด อาจเปลี่ยนจุดเป็นยางธรรมชาติ หรือ ใช้ซ็อนป้อน ทานจากถ้วย หรือดูดจาก หลอดก็ได้

คำถามที่ 6 ลูกอายุ 2 เดือน ไม่ว่าจะให้ดูนมจากเต้าหรือจากขวดก็ร้องไห้โยเยตลอด เป็นเพราะอะไร

ตอบ : (พ.ญ.สุธีรา)

หากมีอาการดังกล่าวทุกมื้อ เด็กอาจมีพังพืดได้ลิ้น ต้องพามาพบแพทย์ เพื่อช่วยให้อาการพังพืดได้ ลิ้นหายไป ลูกก็จะดูนมจากเต้าไปได้ขึ้น

คำถามที่ 7 รสชาติอาหาร (เค็ม เผ็ด หวาน มัน) ที่คุณแม่ทาน จะส่งผลต่อลูกไหม และคุณแม่สามารถทานอาหารเสริม หรือวิตามินอะไรได้บ้างในระหว่างให้นมลูก

ตอบ : (พ.ญ.สุธีรา)

แล้วแต่กรณี คุณแม่บางท่านชอบทานเผ็ด แต่ลูกไม่เป็นอะไร แต่กับบางคนทางเผ็ดนิดหน่อย ก็ส่งผล ถึงลูกแล้ว เราต้องคอยสังเกตลูกของเราว่าเป็นเคสไหน สิ่งที่ไม่ขอห้ามเลย คือ นมวัว ส่วนอาหารอื่น ๆ ที่มี ส่วนผสมของคาเฟอีน หรือแอลกอฮอล์ทานได้นิดหน่อย อย่างหนัก หากหนักต้อง บั๊มนมทิ้งจนกว่าแม่จะสร้าง เม่า

คำถามที่ 8 ตำราบอกว่า ให้ลูกดูนมกระตุ้นทุก ๆ 3 ชั่วโมง แต่เราไม่มีเวลา ให้ลูกดูดทุก ๆ 5 ชั่วโมงเลยได้ไหม

ตอบ : (พ.ญ.สุธีรา)

ทุก ๆ 5 ชั่วโมงถือว่าวันระยะห่างนานเกินไป โดยเฉพาะในช่วงที่กำลังสร้างน้ำนมดี ต้องได้รับการ กระตุ้นให้นมระบายออกมา เพื่อไม่ให้เกิดอาการคัดเต้า จนนำมาสู่ภาวะอุดตัน ในกรณีที่ลูกทานอิ่มมากและ หลับยาว ไม่จำเป็นต้องปลุกให้ลูกขึ้นมากินนมทุก 3 ชั่วโมง คุณแม่ใช้วิธีปั๊มนมด้วยการบีบหรือใช้เครื่องช่วย ปั๊มก็ได้

คำถามที่ 9 คุณแม่ที่ให้นมลูก ทานยาอะไรได้บ้าง เช่น ทานยาถ่ายพยาธิได้ไหม

ตอบ : (พ.ญ.สุธีรา)

ยาส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา กับการให้นมลูก เช่น ยาถ่าย พยาธิ หรือการฉีดวัคซีน ส่วนยาลดไขมันก็คงต้องดูเป็นชนิด ๆ ไป ส่วนคุณแม่ที่รักสวยรักงาม ยังสามารถทำสปาได้ เลเซอร์หน้าได้ ทำตัดผม ทำสี หรือยัดผมได้เป็นปกติ แต่หากเป็นช่วงตั้งครรภ์ห้ามทำ

คำถามที่ 10 ขนาดเต้านมใหญ่หรือเล็กมีผลกับปริมาณน้ำนมไหมคะ

ตอบ : (พ.ญ.สุธีรา)

ไม่มีค่ะ

คำถามที่ 11 ลูกทานนมเฉลี่ย 1 ชั่วโมง/ออนซ์ แต่ลูกแลดูผอมลง อยากให้อ้วนขึ้นทำอย่างไร

ตอบ : (พ.ญ.สุธีรา)

สาเหตุที่ลูกผอมต้องดูด้วยว่า ลูกอยู่ในช่วงยึดตัวหรือไม่ วิธีคิดง่าย ๆ คือ ช่วงอายุ 3 เดือนแรก น้ำหนักขึ้นวันละ 20 กรัม ยาวขึ้นเดือนละ 2-5 ซม. สมมติหากน้ำหนักขึ้น 20 กรัม แต่ยาว 3-5 ซม. ต่อเดือน ลูกก็จะแลดูผอม คุณแม่ต้องพาไปวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก และดูค่าความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูงและน้ำหนัก

คำถามที่ 12 นมแม่ที่ปั๊มออกมาเก็บไว้ในขวด กับนมแม่จากเต้า คุณภาพแตกต่างกันมากไหมคะ

ตอบ : (พ.ญ.สุธีรา)

ต่างกันบ้างเล็กน้อย เช่น เม็ดเลือดขาวบางตัว อาจเกาะติดอยู่ที่ขวด ก่อนให้ลูกทานก็พยายามแกว่งเบา ๆ ให้เม็ดเลือดขาวลอยออกมา แต่อย่าเขย่าแรง ๆ เพราะการเขย่าแรง ๆ จะทำให้ เม็ดเลือดขาวแตก ส่วนประเด็นของนมที่เก็บในสต็อกนาน ๆ โอกาสที่จะด้อยคุณค่าลงไปมีไหม มี เช่น นมที่เก็บ 1 ปี คุณค่าน้อยลง เหลือน้อยกว่า นมที่เก็บ 6 เดือน นมที่เก็บไว้ 6 เดือน ย่อมด้อยค่ากว่านมที่เก็บไว้ 1 เดือน แต่อย่างไรก็ตาม นมแม่ที่เก็บสต็อกไว้เป็นปี ยังมีคุณค่ามากกว่านมผงที่ขงใหม่ ๆ

คำถามที่ 13 ลูกอายุ 4 เดือน แต่น้ำนมมีน้อย ทำอย่างไรให้เพิ่มน้ำนมได้อีกทั้ง ท่อน้ำนมอุดตันบ่อยมากทำให้ลูกดูดนานเป็นชั่วโมง จะแก้ปัญหาอย่างไรดี

ตอบ : (พ.ญ.สุธีรา)

หลักการที่จะทำให้มีน้ำนมเยอะ ๆ คือ ต้องกระตุ้น ต้องเอาออก ด้วยการให้ลูกดูด หรือปั๊มบ่อย ๆ ยิ่งเอาออก มาก ยิ่งสร้างเพิ่ม หรือกรณีกระตุ้นแล้วยังมีน้อย ก็อาจใช้ยากระตุ้นน้ำนมช่วย เพื่อที่คุณแม่จะสามารถผลิตนมได้เอง ดีกว่าการที่ให้ลูกต้องอาศัยนมผง

ส่วนปัญหามนุษย์ เป็นปัญหาที่พบบ่อยในกรณีที่คุณแม่บางคนผลิตน้ำนมเยอะ และเอาออกไม่ทัน ทั้งนมไว้ในเต้านาน จนทำให้ไขมันที่ลอยอยู่ในน้ำนม ตกตะกอนและจับตัวเป็นก้อน มันอุดตันที่ท่อน้ำนม วิธีที่จะให้หลุดคือ ต้องใช้แรงในการดูดเพื่อให้ก้อนนั้นหลุดออกมา หากไม่หลุดก็จะบวมและปวด ต้องประคบอุ่น และนวด ถ้าไม่หลุดต้องมาพบแพทย์ เพื่อทำอัลตราซาวด์ และสลายให้ก้อนแข็งร้าว และหลุดออกมา แต่ส่วนใหญ่ พอใช้วิธีประคบอุ่น ก็มักจะหลุดออกมาได้เอง ส่วนคุณแม่ท่านไหนที่แม้ว่าจะบีมนมออกตามเวลา แต่ก็ยังพบปัญหาท่อนมอุดตันอยู่ ต้องมาคุยเรื่องนิสัยการกินของคุณแม่ว่า ชอบทานอาหารที่มีรสหวานหรือมันหรือไม่ หากใช้ อาจต้องคุมหรืองดอาหารประเภทหวาน มัน นอกจากนี้การทานแคลเซียมหรือ น้ำมันปลา (Fish oil) ก็พบว่า เป็นสาเหตุของท่อน้ำนมอุดตันได้ในคุณแม่บางราย

คำถามที่ 14 ลูกอายุ 9 เดือน ทานมอดิก 2 มื้อ คือ ตี 1 กับ ตี 3 ควรจะเลิกได้หรือยัง

ตอบ : (พ.ญ.สุธีรา)

ขึ้นอยู่กับความต้องการหรือความจำเป็นของคุณแม่แต่ละท่าน หากต้องการเลิกก็เลิกได้ ลูกอาจจะร้องประมาณ 15 คืนก็คงหาย

คำถามที่ 15 เต้านมแดง แฉง เป็นไข้สูง จะดูแลตัวเองอย่างไรคะ

ตอบ : (พ.ญ.สุธีรา)

เป็นเพราะท่อน้ำนมอุดตัน แล้วเกิดการอักเสบ วิธีรักษา คือ ต้องทำให้ก้อนหลุดให้ได้ หากไปเจอคุณหมอก็แนะนำว่าควรหยุดให้นม เพื่อให้ยา อันนั้นเป็นการรักษาที่ไม่ถูกต้อง

คำถามที่ 16 มีคำถามว่าจะทำอย่างไรให้ลูกยอมอ้าปากกว้าง จับนมแม่ให้ลึก

ตอบ : อาจารย์ศิริลักษณ์ เริ่มแรกลองใช้วิธี เอาหัวนมไปเขี่ยปากลูก จังหวะที่ลูกอ้าปากยังไม่กว้าง อย่าเพิ่งส่งหัวนมเข้าไป รอจังหวะที่ลูกอ้าปากเต็มทีก่อนแล้วค่อยส่งเข้าไป และในขณะที่ไม่ใช่เวลาทานนม ของลูก ให้คุณแม่อุ้มลูกแล้วเอาหัวนมให้ลูกอมไว้ ลูกก็จะเรียนในการใช้ปากกับการใช้ลิ้น เพื่อสร้างความคุ้นเคย และเคยชิน แล้วเขาก็จะเรียนอ้าปากกว้างเอง

คำถามที่ 17 ถ้าลูกหลับ วาง แล้วตื่น ทำอย่างไร

แซร์ประสบการณ์จากคุณแม่ท่านหนึ่ง อุ้มขึ้นมาแล้วให้ดูดต่ออีกแป๊บหนึ่ง แล้วค่อยวางใหม่

ตอบ : อาจารย์ศิริลักษณ์ นอกจากอุ้มขึ้นมาให้ทานใหม่แล้ว ก่อนวางคุณแม่ต้องมั่นใจว่าลูกหลับสนิทแล้วจริงๆ สังเกตง่าย ๆ ถ้าเขาอิมเขาจะคายนมเอง ในจังหวะที่คายนมอย่าเพิ่งดีใจและรีบวาง อุ้มต่ออีกสักพัก ปล่อยให้หลับอยู่นอก ต่ออีกสัก 5 นาที จนได้ยินเสียงหายใจเต็มยาว ๆ ของเขา แล้วแขนขา ตกลงเขาแล้ว ค่อยไปวางก็จะสำเร็จ

คำถามที่ 18 นมแม่ที่ละลายไว้แล้ว ที่เหลือจะสามารถเก็บได้แค่ไหน

ตอบ : อาจารย์ศิริลักษณ์

ละลายแล้วควรแบ่งใส่ขวดเป็นขวด ๆ แล้วก็ใช้ทีละขวด

คำถามที่ 19 คุณแม่ตั้งครรรภ์ลูกแฝด ทำอย่างไรจึงจะมีนมพอสำหรับเลี้ยงลูกสองคนพร้อม ๆ กัน

ตอบ : (พ.ญ.สุธีรา)

ความยากของการเลี้ยงลูกแฝดด้วยนมแม่ไม่ได้อยู่ที่ปริมาณนม แต่อยู่ที่ว่าไม่ทันมากกว่า และคุณแม่จะเหนื่อยมาก และไม่มีเวลาพักผ่อน วิธีคือ ให้ลูกแฝดได้กินนมพร้อมกัน นอนพร้อมกัน โดยให้กินในท่าฟุตบอล โดยที่คุณแม่ลูกแฝดจำเป็นจะต้องมีผู้ช่วยในการเลี้ยงลูก และในช่วงที่คุณแม่ว่างก็อาจปั้มนมทำสต็อกไว้ พอครบสองเดือนเด็กก็เจอขวดได้ แล้วคุณแม่จะเบาแรงขึ้น เพราะคนอื่นสามารถช่วยได้แล้ว

ประมวลภาพเสวนาสายใยรักนแม่ Café 10



ห้องประชุม



ลงทะเบียน



เตรียมอาหารว่าง



ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์BNH



ลงทะเบียน



ภาคีเครือข่าย ชุดชั้นในวาโก้



ลงทะเบียน



บรรยายภาคก่อนการเสวนา



แพทย์หญิงศิริภรณ์ ศวัสดีวาร



แพทย์หญิงสุธีรา เชื้อไพโรจน์กิจ



ดร.มล.จันทน์กฤษณา ผลวิวัฒน์



อาจารย์ศิริลักษณ์ ถาวรวิวัฒน์



บรรยากาศการเสวนา



สตรีททำคู่



ฝึกปฏิบัติบนน้ำมัน



ถามคำถาม



ถ่ายภาพร่วมกัน



ซักถามนอกรอบ