



**ถาม :** ในกรณีที่คุณแม่จะต้องกลับไปทำงาน ควรเริ่มฝึกให้ลูกใช้ขวดนมสักประมาณช่วงไหน?

**ตอบ:** แนะนำฝึกให้ลูกดูดนมจากขวดสักประมาณ 2 สัปดาห์ก่อนที่คุณแม่จะกลับไปทำงาน เพราะหากฝึกเร็วเกินไปก็อาจจะทำให้ลูกเกิดความสับสนระหว่างนมแม่และขวดนมได้ และอาจทำให้ลูกไม่กลับมาดูดนมจากเต้าแม่อีก อีกทั้งคุณแม่จะได้ทำสต็อกนมไว้ให้ลูกกินได้อย่างเพียงพอ

**ถาม:** ตามปกติเด็กจะดูดนมจากเต้านานแค่ไหนถึงจะอึด เพราะโดยปกติลูกจะดูดนมครั้งละ ชั่วโมง แต่ดูด ๆ หยุด ๆ ไม่ต่อเนื่อง?

**ตอบ:** เวลาที่เด็กแต่ละคนใช้ในการดูดนมต่างกัน ประการแรก ขึ้นอยู่กับลูกดูดเก่ง และดูดแรงขนาดไหน ประการที่สอง ขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำนม อัตราการไหลของนม แต่เราจะรู้ได้อย่างไรว่าลูกดูดพอ และอึดแล้ว เพราะปกติเด็กเขาก็จะดูดพอเป็นกำลังใจ ดูดพอให้รู้สึกอบอุ่นแล้วกลับไป แต่สำหรับกรณีที่ลูกดูดนานจนเป็นนิสัย จะแก้อย่างไรเพื่อที่คุณแม่จะได้พักผ่อนบ้างนั้น ประการแรกให้ลองแก้ด้วยการปรับเปลี่ยนท่าให้นมใหม่จากท่าอุ้มให้นม เป็นท่าให้ลูกนั่งกินนม คุณแม่นั่งไขว้งให้นมกับปากลูกตรงกัน ให้คุณแม่สังเกตอาการเวลาลูกดูดนม ถ้าอึดไว้เฉย ๆ ไม่ดูก็ใช้วิธีกระชับอ้อมกอดกระตุ้นให้ดูด แต่ถ้าคุณแม่รู้สึกเมื่อยก็ค่อย ๆ เอนตัวนอนไปพร้อมกับลูกเลยก็ได้

**ถาม:** คุณแม่เจ็บหัวนม จนไม่อยากให้ลูกกินนมทำอย่างไร?

**ตอบ:** ให้คุณแม่อดทน กัดฟันทนเจ็บไม่กี่วันก็ ก่อนอื่นจัดท่าให้ถูกต้องก่อน เสร็จแล้วจับเต้าส่งเข้าปากลูก พร้อม ๆ กับส่งลูกเข้าหาเต้า เพื่อให้ลูกอมให้ลึก แล้วไม่นานคุณแม่ก็จะค่อย ๆ หายเจ็บเอง

**ถาม:** จริงหรือไม่ นมแตกมีเลือดปนมากับน้ำนม ไม่ควรให้ลูกดื่มเพราะอาจเป็นอันตรายได้ ?

**ตอบ:** ถูกครึ่งเดียว เพราะเลือดแม่ที่ปนมากับน้ำนมลูกสามารถกินได้ แต่เลือดอาจทำให้เกิดการระคายเคือง เพราะฉะนั้นเด็กที่กินนมปนเลือดก็อาจเกิดอาการแหวะนมได้

**ถาม:** บีบกับปั๊มต่างกันอย่างไร?

**ตอบ:** การบีบทำให้ประหยัด และนมเกลี้ยงเต้า ส่วนการปั๊มด้วยระบบสุญญากาศ สะดวกจริง แต่อาจจะดูดนมได้ไม่เกลี้ยงเต้า เบื้องต้นอยากให้คุณแม่ฝึกบีบด้วยมือตัวเองก่อน เพราะบางครั้งก็ไม่สะดวกที่จะใช้เครื่องปั๊ม หากสามารถบีบเองได้ก็จะสะดวกมากกว่า เทคนิคบีบนมเก็บ ให้วางนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ให้ตรงกัน บริเวณขอบลานนม ให้หัวนมอยู่ตรงกลาง จังหวะแรกให้ดันปลายนิ้วโป้งและปลายนิ้วชี้เข้าหาตัว กด และปล่อย ทำซ้ำ จนรู้สึกว่ามีไหลน้อยแล้ว ค่อย ๆ ขยับตำแหน่งไปตามเข็มนาฬิกา จนกว่านมจะเกลี้ยงเต้า หากทำถูกวิธีคุณแม่ก็จะไม่เจ็บนม และนมก็จะเป็นแผล

**ถาม:** เวลาให้นมลูกหรือบีบนมเก็บ จำเป็นต้องล้างมือทั้งก่อนและหลัง ส่วนเต้านม จำเป็นต้องล้างทุกครั้งหรือไม่?

**ตอบ:** ไม่จำเป็น เพราะบริเวณเต้านมจะมีสารที่คอยปกป้องเชื้อโรคให้ลูกอยู่แล้ว ยกเว้นกรณีที่คุณแม่อาจจะไปทำงานนอกกลับมา เกิดอาการเหนียวตัวก็อาบน้ำให้เรียบร้อยก่อน และคอยให้นมลูก

**ถาม** ถ้าไม่มีถุงเฉพาะสำหรับเก็บนมมาใช้ถุงพลาสติกอย่างอื่นแทนได้ไหม?

**ตอบ:** ได้ แต่ควรเป็นถุงใหม่ที่ยังไม่ผ่านการใช้งานมาก่อน ก็สามารถใช้ทดแทนกันได้ แต่ถุงที่ออกแบบมาสำหรับการเก็บนมโดยเฉพาะนั้น จะมีพื้นที่ให้เขียนวันเวลาในการเก็บ มีซิปลที่สามารถอุดปิดได้สนิท และสามารถจัดเก็บในตู้เย็นได้ง่าย ไม่เปลืองพื้นที่

**ถาม:** เวลาเก็บและใช้นมสต็อกยี่ห้อหลักอะไร ?

**ตอบ:** ยี่ห้อหลัก ถุงไหนเก็บก่อนให้เอามาใช้ก่อน หรือ First in First Out

**ถาม:** การระบุเวลาในการเก็บนมควรเป็นเวลา ก่อน หรือหลังเก็บนมเสร็จ?

**ตอบ:** เวลาไหนก็ได้ เพราะเหตุผลที่ต้องให้เขียนเวลาในการเก็บทุกครั้ง เนื่องจากหนึ่งวันมีการเก็บนมหลายครั้ง คุณแม่จะได้จำได้ว่า นมถุงไหนเก็บช่วงไหนของวัน จะได้นำออกมาใช้ได้ถูกต้อง

**ถาม:** นมสต็อกเก็บไว้นานเท่าไร ?

**ตอบ:** สำหรับเด็กปกติ สุขภาพดี เก็บในอุณหภูมิห้องไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง เก็บไว้ในตู้เย็นธรรมดาที่ไม่ใช่ช่องแช่แข็งและประตู เก็บได้ 2 วัน ช่องแช่แข็งของตู้เย็น 1 ประตู เก็บได้ 2 สัปดาห์ ช่องแช่แข็งของตู้เย็น 2 ประตู เก็บได้ 3 เดือน และตู้แช่ไอศกรีมเก็บได้ 6-12 เดือน

**ถาม:** คุณแม่ นมไม่พอขอรับบริจาคจากคุณแม่ท่านอื่นได้หรือไม่?

**ตอบ:** ได้ แต่เนื่องจากในปัจจุบันนี้ยังมีประเด็นที่ต้องพูดคุยกันเยอะเกี่ยวกับนมบริจาค เนื่องจากหากเราต้องการความมั่นใจของนมบริจาคก็ต้องเสียค่าตรวจสอบสารพัดโรค อย่างในต่างประเทศ เช่น ยุโรป ต้องเสียค่าตรวจ 1 ซึ่ ราคา 1 ปอนด์ หรือ 50 บาท เราขอเสียใหม่ ส่วนเรื่องธนาคารนมแม่ในประเทศไทยเรายังไม่สามารถทำได้เต็มที่นัก เพราะยังติดปัญหาเรื่องการตรวจ แต่เมื่อเกิดวิกฤตอย่างน้ำท่วม คุณแม่ที่อพยพมาอยู่รวมกันก็มีการบริจาคบ้าง ซึ่งเราก็จะมีการชักประวัติ หรือทำการฆ่าเชื้ออย่างรวดเร็ว ก็สามารถทำได้เช่นกัน

**ถาม:** เด็กทานนมเย็นได้ไหม?

**ตอบ:** ได้

**ถาม:** ลูกต้องทานนมวันละประมาณกี่ออนซ์ต่อวันถึงจะพอ?

**ตอบ:** แนะนำให้ลูกทานประมาณวันละ 24-30 ออนซ์ต่อวัน

### ช่วงถาม-ตอบ

**ถาม:** กินนมแม่แล้วต้องให้กินน้ำหรือไม่?

**ตอบ:** (หมออรรถพร) ไม่ต้อง เพราะนมส่วนหน้าจะมีปริมาณน้ำเยอะ อยู่แล้ว ขณะที่นมส่วนหลังจะมีปริมาณน้ำน้อยกว่า แต่มีไขมันเยอะ สำหรับเด็กการให้น้ำคือการใช้พื้นที่ของกระเพาะที่มีอยู่เพียงน้อยนิดให้หมดไป เด็กจะอึดน้ำ จนไม่สามารถกินนมที่มีส่วนผสมของสารอาหารได้อีก

มีการศึกษาวิจัยในพื้นที่ที่มีอุณหภูมิสูง พบว่าการให้นมแม่กับให้น้ำเด็กไม่ต่างกัน ต่างกัน แค่อย่างเดียวคือเด็กกินนมแม่น้อยลง และการไม่ได้ทานน้ำก็ไม่ได้ทำให้เด็กเจ็บป่วยแต่อย่างใด

**ถาม:** ลูกดูดนมจากเต้านานเท่าไรจึงจะถึงนมส่วนหลัง?

**ตอบ:** (หมออนภาพรรณ) ไม่สามารถระบุเวลาได้ แต่สิ่งที่บอกได้คือ ช่วงเข้านมส่วนหน้าจะเยอะ ส่วนช่วงบายนมส่วนหลังจะเยอะ

หมอเคยอ่าน ผลการศึกษาเมื่อปี 1990 เกี่ยวกับการละเมิดการตลาดของอาหารทารกและเด็กเล็ก และเอกสารของบริษัทนมที่ให้ความรู้แก่แม่ ซึ่ง ตรงนี้ถือเป็นข้อห้ามบริษัทที่ขายนมผง ให้ความรู้โดยตรงกับแม่ แต่ต้องมากลั่นกรอง โดยผ่านบุคลากร ทางกายภาพหรือโภชนาการก่อน แล้วทางบุคลากรจึงจะเป็นผู้ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ในเอกสารนั้นเขียนว่า “คุณแม่ที่ให้นมแม่ ควรจะให้นมแม่ 15 นาที หลังจากนั้นให้นมสูตรที่เขามี” เพราะฉะนั้นคุณแม่คนไหนที่ชอบคณิตศาสตร์นี้ อ่านแล้วก็จะรู้สึกว่าคุณแม่ 15 นาที หลังจากนั้นให้นมผงชง และมีอีกข้อหนึ่ง ในช่วงตอนเย็นน้ำนมไม่พอแน่นอน เพราะฉะนั้นให้นมผง หมออยากจะบอกคุณแม่ทุกท่านว่า ในช่วงเช้าแม่จะมีน้ำนมส่วนหน้าเยอะ แต่ในนั้นจะมีโปรตีนเยอะ ไขมันน้อย ส่วนช่วง บ่ายๆ เย็นๆ น้ำนมข้นขึ้น เพราะมีไขมันเยอะ เป็นธรรมชาติของความต้องการอาหารของมนุษย์ ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ ตอนเช้าเราไม่อยากรับประทานเยอะ แต่ตอนเย็นทานให้หนัก ๆ ท้องน้อยจะได้หลับสบาย อันนี้เรียนให้ทราบ จะได้เข้าใจการสร้างน้ำนมของเรา วิธีการก็ไม่ได้ต่างอะไรจากช่วงเช้า

**ถาม:** หากลูกดูด นมเต้าข้างหนึ่งจนเกลี้ยงแล้ว อีกข้างหนึ่งที่เขายังไม่ได้อุดนี้ ต้องบีบเอาน้ำนมออกไหม?

**ตอบ:** (ดร.มล.จันทน์กฤษณา) หากคุณแม่ต้องการทำสต็อกนมก็ ให้บีบน้ำนมส่วนนั้นเก็บได้ แต่หากไม่ต้องการทำสต็อกก็เก็บเอาไว้ให้ลูกทานในมือต่อไปได้ วิธีการที่จะทำให้จำได้ว่า เต้าไหนให้แล้ว เต้าไหนยังไม่ให้ ให้หายางรัดผมมามัดข้อมือข้างที่ยังไม่ได้ให้นมไว้ เพราะวัน ๆ หนึ่งให้นมหลายครั้ง อาจสับสนได้

(คุณหมอนภาพรณ) คุณแม่แต่ละคน ความจุน้ำนมก็จะจุได้ไม่เยอะ ดังนั้นในแต่ละอิม ของเด็กแต่ละคน อาจจะทานหนึ่งข้างอิม หรือทาน 2 อิม คุณแม่ความให้ลูกกินนมเพื่อให้เกิดความบาลานซ์ ไม่ใช่ให้กินเฉพาะข้างที่เราถนัดในการอุ้มลูก

ถาม: บางครั้งพบว่า ให้นมลูกอีกข้าง อีกข้างน้ำนมไม่ไหล แต่หลายครั้งก็ไม่ได้เป็นอย่าง ดังนั้น การที่เราให้ดูดข้างหนึ่ง แล้วอีกข้างหนึ่งน้ำนมไม่ไหล ไม่ทราบว่าเป็นสัญญาณว่าเราผลิตน้ำมน้อยลงหรือเปล่าคะ?

ตอบ: (คุณหมอรพร) จริง ๆ แล้วมันไม่ได้บอกอะไรเรา บางคนก็ไม่เคยไหลเลยด้วยซ้ำ แต่ว่าเขาก็มีน้ำนมเยอะเพียงพอ สำหรับกรณีที่ว่าน้ำนมอีกข้างหนึ่งไหล เกิดสมองสั่งการ ขณะที่ลูกกำลังดูดอีกข้างหนึ่ง สมองจะกระตุ้นการผลิตฮอร์โมนที่เร่งการบีบตัว ให้เกิดการหลั่งน้ำนมออกไป แล้วพอเกิดแอกชั่นทั้ง 2 ข้าง แต่บางคน อาจจะมีแอกชั่นของฮอร์โมนตัวนี้อยู่ แต่ไม่ออกมาให้เราเห็นก็ได้ ตัวฮอร์โมนหรือตัวกระบวนการสร้างก็ยังเป็นไปตามปกติ

ถาม: หัวนมสั้น จำเป็นไหมคะที่จะมีการบริหารหัวนม แล้วก็ใส่ Nipple Former เพื่อให้หัวนมยาวขึ้น หรือถ้าไม่ใส่ลูกจะกินนมแม่ไหม แล้วก็ควรใช้ชุดชั้นในให้นมที่มีราคาแพงไหม?

ตอบ: (คุณหมอรพร) การบริหารหัวนมสั้นในขณะที่ตั้งครรภ์อายุได้ 8 เดือนนั้น ถือว่ามีความเสี่ยงต่อการเจ็บคลออดก่อนกำหนด หากจะบริหารหัวนมควรทำก่อนหน้านี ในกรณีคำถามหัวนมสั้นให้นมลูกได้ไหม ได้คะ และปัจจุบันนี้ก็ได้มุ่งเน้นในเรื่องการที่จะไปแก้ไขหัวนม เพราะหัวนมเป็นแค่ทางออกของน้ำนม หากลูกดูดได้ถูกวิธีลูกจะอมลึก จนถึงลานนม ฉะนั้นถึงแม้ว่า คุณแม่จะมีหัวนมสั้นจริง ก็ไม่จำเป็นต้องทำให้ยาว แต่ความ ปรับแก้ไขลานนมให้มันยืดหยุ่นดี หรือนวดลานนมให้มันขึ้น ประกอบกับการอุ้มประคองลูกส่งเข้าเต้าได้ถูกวิธี ลูกก็สามารถกินนมได้ ส่วนเรื่องการใช้ชุดชั้นในราคาแพงจำเป็นไหมนั้น ไม่จำเป็นคะ เพราะชุดชั้นในสำหรับให้นมลูกก็มีไว้เพื่อความสะดวก

(หมอนภาพรณ) ความสำคัญของชุดชั้นในไม่ได้อยู่ที่ถูกหรือแพง แต่อย่างที่ขนาดที่พอดี ไม่คับหรือหลวมเกินไป และมีสายที่แข็งแรงพอที่จะประคองเต้านมไว้ได้

ถาม: ซื้อเครื่องปั๊มนนมมือสอง เสียไหม และจะดูแลความสะอาดอย่างไรก่อนใช้งาน?

ตอบ: (คุณหมอรพร) อุปกรณ์การปั๊มนนม คือ ตัวที่จะมาคอนแทกกับน้ำนมทั้งหมดตั้งแต่กรวย ลิ้น และภาชนะที่เก็บ เราก็จะล้างทำความสะอาดเหมือนกับที่เราทำความสะอาดภาชนะของเด็ก อ่อนทั่วไป คือล้างด้วยน้ำยาล้างขวดนม แล้วก็ล้างหรือต้มทำความสะอาด ก่อนที่จะเอามาใช้ทุกครั้งอยู่แล้ว

**ถาม:** แม่ป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง ที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้?

**ตอบ:** (หมอนภาพรรณ) โรคจิตเภท ด้วยเหตุผล 2 ประการ คือ 1. ด้วยโรคของเขาทำให้เกิดจิตหลอน ก่อนหน้านี้เคยมีข่าวว่าแม่ฆ่าลูกตัวเองเพราะเข้าใจว่าเป็นหมูที่ตัวเองเลี้ยงไว้ 2 คือ ยาที่เขากิน เข้าไปจะมีอันตรายต่อเด็ก

(คุณหมอรพร) ยาที่แม่กินแล้วจะเป็นอันตรายสำหรับลูกนั้นมีน้อยมาก แต่ปัจจุบันกลายเป็นว่าทำไมมีเยอะเหลือเกิน เพราะว่าอาจจะมีความกังวลอะไรหลาย ๆ อย่าง พออ่านแล้วว่าผ่านนมแม่ปั๊บก็น่าจะให้กินแล้ว แต่จริง ๆ แล้ว ผ่าน ผ่านในปริมาณที่น้อยมาก จะมียาบางตัว เช่น ยาเคมี สำหรับคุณแม่ที่อาจจะโชคร้ายเป็นมะเร็ง อันนั้นก็อาจจะจำเป็นที่จะต้องงด ในปัจจุบันแม่แต่ยาไทรอยด์ เมื่อก่อนคุณแม่ที่เป็นไทรอยด์เป็นพิษ ยาไทรอยด์อาจจะไปกดการทำงานของ ต่อมไทรอยด์ของลูกได้ แล้วก็บอกว่าลูกห้ามกินนมแม่ แต่ ปัจจุบันก็ระบุว่าสามารถกินได้ ต้องติดตามอาการลูก คือ มีความพยายามที่จะเปิดโอกาสให้ลูกกินนมแม่มากขึ้น หรือแม่แต่ประเทศที่มี HIV เยอะ ๆ ก็เริ่มให้ลูกที่เกิดจากแม่ที่เป็น HIV กินนมแม่ด้วย แล้วก็ให้ยาป้องกันลูกไปด้วยก็มี

**ถามต่อเนื่อง:** คุณแม่ที่มีโรคประจำตัว อย่างไวรัสตับอักเสบบี ธารัสซีเมีย สามารถที่จะให้นมแม่ได้ไหม?

**ตอบ:** (หมอรพร) ให้ได้คะ เพราะโรคจำพวกนี้ ไม่ผ่านทางนมแม่ อย่างโรคธารัสซีเมีย เป็นโรคทางพันธุกรรม ส่วนไวรัสตับอักเสบบีก็ไม่ได้ผ่านมานมแม่เหมือนกัน

**ถาม:** ปวดที่มือ ขา และร้อนที่ฝ่ามือ เป็นอาการปกติหรือเปล่า

**ตอบ:** (หมอรพร) แนะนำควรไปปรึกษาแพทย์ และตรวจร่างกายอย่างละเอียด

**ถาม:** ลูกอายุ 1 ขวบ 3 เดือน กลางคืนตื่นบ่อย มาขออุตนมแม่ ทำให้นอนไม่นาน จะมีผลต่อพัฒนาการหรือการเจริญเติบโตของเขาหรือไม่?

**ตอบ:** ( หมอรพร) การจะให้เด็ก 1-2 ขวบ โดยเฉพาะเด็กที่กินนมแม่นานยาวไปทั้งคืน ก็อาจจะเป็นเรื่องยาก แต่ถ้าลูกตื่นมาขออุตนม คุณแม่ก็ให้ได้ แต่ว่าอาจจะไม่ได้ ให้ถี่เกินไป อายุ 1 ขวบ 3 เดือน ก็อาจจะมี 1-2 ครั้งต่อคืน ซึ่งบางครั้งเขาตื่นมาร้อง เบา ๆ นิดหน่อย เขาอาจจะไม่ได้ตื่นมาเพราะอยากอุตนมก็ได้ หรือถ้าตื่นมาร้องโวยวายฉนั้นจะกินนม เพราะเด็กบางคนพูดได้แล้ว ก็อาจจะเป็นความสุขของเขา แล้วก็ค่อย ๆ ปรับไป เด็กวัย 1-2 ขวบ ชีวิตเขาอะไรก็อยู่ที่ปาก ดูด ๆ ๆ พอเจออะไร หยิบขึ้นมาปั๊บก็น่ามาเลีย ๆ อม ๆ นิ้วก็ยังเอามาดูด เพราะว่ายังเป็นวัยของเขาที่ยังใช้ปากในการสำรวจโลกของเขาอยู่ และพอโตขึ้น เขาก็เลิกพฤติกรรมไปเอง เหมือนเราก็จำไม่ได้แล้วว่าเราเลิกดูดนิ้วไปตั้งแต่เมื่อไหร่ ก็จะตกประมาณ 2-3 ขวบ และธรรมชาติก็จะทำให้เด็กเลิกดูดไปเองได้

**ถาม:** ตอนนี้อายุ 2 ขวบ แม่มีน้องอายุ 3 เดือน พอน้องกินนมแม่ พี่ก็มาขอกินด้วย แล้วก็ไม่ยอมกินข้าว จะทำอย่างไรดี?

**ตอบ: (หมออรรถพร)** คำถามนี้เป็นเรื่อง พฤติกรรม ของเด็ก ถ้า คุณแม่มีน้ำนมพอ ก็จะทำให้ลูก 2 ขวบกินด้วยก็ได้ แต่ว่าเด็ก 2 ขวบ อาหารหลักเขาก็ต้องเป็นข้าว ก็อาจจะต้องให้หลักวีธีการปรับพฤติกรรมของเด็ก เช่น ถ้าหนูกินข้าวก็จะได้รับคำชม ได้มากินนมแม่ เป็นต้น อาจจะต้องสร้างเงื่อนไขให้กับเด็กกลุ่มนี้สักนิดหนึ่ง ถ้าเป็นเด็กเขายังไม่ยอมกินข้าว ต้องยอมรับว่าพอตอน 2 ขวบ หรือตอนขวบหนึ่งขึ้นไปเด็กๆ เขาจะต้องโตจากข้าว จากอาหาร ทั้งอาหารหลัก อาหารว่าง แล้วยนมก็คือเป็นส่วนที่เสริมเข้าไป

**(หมอนภาพรรณ)** หมอขอมองออกเป็น 2 ประเด็น คือ ประเด็นแรก คุณแม่อาจจะกังวลว่า 2 ขวบแล้วมากินนมได้ไหม หรืออาจกังวลอยู่ในใจว่าลูก 3 เดือนอาจจะไม่พอกิน มันก็จะเกิดเป็นประเด็นที่สอง เพราะวัยนี้เป็นวัยที่พี่น้องเริ่มอิจฉากัน เพราะเจออยู่บ่อย ๆ ว่าคนโตพอเห็นคนเล็กกิน ซึ่งจากเดิมไม่เคยกินมาขอกิน อันนั้นไม่เป็นเรื่องแปลก แต่ถ้าเคยกินแล้วไม่ยอมกินข้าว อันนี้เป็นพฤติกรรมอะไรที่เริ่มถดถอย อยากเป็นแบบพี่น้องเหมือนน้อง หรือบางคนอาจจะฉีดยาที่นอน เป็นต้น ตรงนี้เป็นสัญญาณเตือน คุณพ่อคุณแม่ว่า คุณแม่มีแต่ยุ่งอยู่กับลูกคนเล็ก จนละเลยลูกคนโต คุณพ่ออาจจะต้องกลับมาใส่ใจคนโต และที่สำคัญอย่าพยายามทำให้คนโตเขาดูเป็นคนผิด ไม่อย่างนั้น จะยิ่งเป็นตัวสนับสนุนให้เขาเป็นพี่น้องอิจฉากัน

**ถาม:** ควรให้นมลูกได้ถึงอายุเท่าไร?

**ตอบ: (คุณหมออรรถพร)** ขึ้นอยู่กับคุณแม่ว่ามีแรงใจให้เขาไปถึงเมื่อไหร่ น้ำนม สามารถผลิตได้ถึงเมื่อไหร่ และเขาอยากดื่มนมแม่ไปถึงเมื่อไหร่ ก็ให้ไปถึงตอนนั้น คือตราบเท่าที่คุณแม่ยังมีความสุข และลูกยังมีความสุข

**(หมอนภาพรรณ)** มีวิจัยทางมานุษยวิทยา เกี่ยวกับระยะเวลาการหย่านมของคนอยู่ประมาณ 7 ปีครึ่ง

**ถาม:** ปัจจุบัน มีโฆษณาผลิตภัณฑ์เพิ่มน้ำนม หรือยากระตุ้นน้ำนมต่าง ๆ ตอนนี้มีมาล่าสุดเลย คือ เลซิดิน อยากถามว่าตรงนี้มันช่วยได้จริงไหม?

**ตอบ: (หมออรรถพร)** เลซิดินไม่ได้เพิ่มน้ำนม แต่เอามาใช้เป็นยากินกันตอนช่วงให้นม เพื่อลดโอกาสที่จะเกิดเต้านมอุดตัน เลซิดินเป็นสาร ที่ทำหน้าที่ละลายไขมันให้เข้ากับน้ำได้ดี ทำให้ช่วยในเรื่องการอุดตันของน้ำนม โดยเฉพาะในกรณีที่คุณแม่ที่มีน้ำนมเยอะ หรือแม่ที่กินมันเยอะๆ หรือแม่ที่ไม่ค่อยกินน้ำเต้านมซึ่งไขมันเยอะๆ ก็จะจับตัวกันเป็นก้อนแล้ว เกิดการอุดตันภายในเต้านม เกิดการอักเสบ ปวด มาก ดังนั้นการกินเลซิดินก็จะช่วยให้ไขมันในเต้านมแม่สามารถละลายกับน้ำได้ดีขึ้น ส่วนยาที่ช่วยในการกระตุ้นสร้างน้ำนมคือ ฮีโมเลียม

(หมอนภาพรณ) นอกจากนี้มียาสมุนไพรตัวอื่น ๆ และอาหารที่อยากแนะนำทาน เช่น น้ำขิง แกงเลียง กุยช่าย (ทั้งใบและดอก เปะดำปึง หัวปลี) ก็สามารถช่วยได้

**ถาม:** คุณแม่ทานนมวัวเยอะ จะเป็นสาเหตุให้ลูกแพ้นมวัวไหม?

**ตอบ:** (หมออรพร) ต้องขอถามกลับว่าเยอะแค่ไหน ปกติคนท้องมักจะทานนมวัวเพื่อเสริมแคลเซียมให้กับร่างกายบ้างนิดหน่อย ส่วนใหญ่มักไม่ ค่อยเจอ แต่จะไปเจอ กับคุณแม่คนไทยที่อาจเสฟสื่อมากเกินไป หรืออะไรหลายๆ อย่างที่ทำให้เราเข้าใจว่าเราต้องกินนมเยอะๆ เพื่อที่จะได้รับสารอาหารครบถ้วน ก็ทำให้กินนมเพิ่มปริมาณเยอะขึ้น หรือแม้แต่ใครที่ไม่เคยกินนมก็อาจจะเริ่มกินนม แล้วก็ยาวต่อเนื่อง กระทั่งจนมาให้นมลูก ซึ่งหากกินนมอยู่เยอะๆ ก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาแพ้นมวัวในลูกได้ เพราะฉะนั้น แนะนำว่า หากคุณแม่จะกินนมวัว กินได้ แต่อย่ากินเยอะ กินวันละแก้วก็พอ และถ้าเกิดว่าคุณพ่อคุณแม่ ครอบครัวยุคใหม่ที่มีประวัติของ โรคภูมิแพ้แล้ว ก็ควรจะสังเกตอาการลูกดี ๆ เพราะมีโอกาสที่ ลูกจะแพ้นมวัวมีสูง แม้ว่าคุณแม่จะไม่ได้กินเยอะ แต่โปรตีนของนมวัว จะผ่านมาจากน้ำ นมแม่ไปสู่ลูกและ ก่อให้เกิดอาการในลูกได้

**ถาม :** หิวนมอึกเสบหรือแตกจะรักษาอย่างไร?

**ตอบ:** (หมออรพร) เมื่อเกิดการ อึกเสบของเต้านมแล้ว คงต้องให้ คุณหมอประเมินความรุนแรง ของการอึกเสบมากน้อยแค่ไหน ขนาดไหน บางทีอาจจะจำเป็นต้องเข้ายาฆ่าเชื้อ แต่ยาฆ่าเชื่อนั้นเวลาคุณแม่ กินก็สามารถให้นมแม่ได้ และที่สำคัญคือ เวลาหิวนมแตก เต้านมอึกเสบ ซึ่งเรามักจะเจอพร้อมกันกับเต้านมคัดตึงและมีอาการอึกเสบ เพราะว่าลูกดูด นมออกไปไม่หมด การรักษา คือ การที่จะให้ลูกดูดนม ออกไปให้ได้ ส่วนการให้ยาคือการบรรเทาอาการเท่านั้น

(ดร.มล. จันทน์กฤษณา) อีกอย่างหนึ่งที่ช่วยได้ คือ นำนมแม่ พอลูกดูดเสร็จก็บีบออกมานิด หนึ่ง แล้วก็ทาบริเวณที่อึกเสบ ผึ่งให้แห้งแล้วค่อยเก็บ ก็จะช่วยบรรเทาอาการลงได้บ้าง

**ถาม:** อยากตั้ง ครรภ์ลูกคนต่อไป แต่ยัง อยากให้นมลูกคนแรกอยู่ จะมีผลกับการตั้ง ครรภ์ลูก คนต่อไปไหม?

**ตอบ:** (หมออรพร) ในปัจจุบันเราเชื่อว่าแม่ที่ตั้งครรภ์อยู่ก็สามารถให้นมลูกคนแรกได้ต่อไป แม้ว่าการ ให้นมจะมีการกระตุ้นออกซิโตซิน คือ ฮอร์โมนที่กระตุ้นให้มดลูกบีบตัว แล้วอาจจะทำให้เกิด ความเสี่ยงต่อ การแท้งได้ การให้นมลูกระหว่างตั้งครรภ์มีความเสี่ยงเท่าหับ การที่มีเพศสัมพันธ์ในระหว่างตั้งครรภ์ ดังนั้นหากเราอยากลดความเสี่ยงของการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างการตั้งครรภ์ ได้ ซึ่งบางคนก็ไม่ได้มีปัญหา อะไร เราก็ควรที่จะยอมรับความเสี่ยงของการให้นมลูกได้



ถามต่อเนื่อง: หากเป็นการตั้งครรภ์ด้วยวิธี ไข่ปีเอฟ จะเสี่ยงมากกว่าการตั้งครรภ์ตามธรรมชาติหรือไม่?

ตอบ: (หมออรรถพร) คิดว่าไม่น่าจะต่างกัน เพราะทุกวันนี้ เทคนิคไข่ปีเอฟน่าจะทำได้ดีกว่าการฝังตัวของเด็กปกติด้วยซ้ำไป

ถามต่อเนื่อง: มีหมอสูตินิกิเวซแนะนำกรณีนี้ว่า ให้นมลูกประมาณ 6 เดือน แล้วให้หยุดให้นม 2 เดือน แล้วค่อยมาทำไข่ปีเอฟ นี่จริงหรือไม่?

ตอบ: (หมออรรถพร) หมอมองว่าน่าจะเป็นประเด็นเรื่อง เวลา เพราะหากคุณแม่ให้นมลูกอยู่ประจำเดือนก็จะไม่มา ไข่ก็ไม่ตก หากไข่ไม่ตก ก็ทำไข่ปีเอฟไม่ได้

(อาจารย์ศิริลักษณ์) มีเคสหนึ่งที่อยู่ในมือ เป็นเคสไวโอพีมาก มีลูกยากมาก ตอนนี้ ลูกคนแรกอายุ 10 เดือนแล้ว และคุณแม่มีตัวอ่อนที่เก็บเอาไว้ แล้วก็อยากมีลูกคนต่อไปเลย เพราะเขามีลูกยากมาก ทีนี้เขาก็ปรึกษาอยู่ว่าเขาจะทำยังไงดี ถ้าจะให้หยุดให้นมลูกคนโต ก็ทำให้ลำบากเพราะมีความสุขอยู่และสงสารลูกคนแรก เพราะฉะนั้น แล้วไม่จำเป็นที่จะต้องหยุดตอน 6 เดือน แต่หมายความว่าถ้าเราวางแผนว่าจะตั้งท้องลูกคนต่อไป จะต้องทิ้งช่วง 2 เดือนเท่านั้น ไม่ต้องรอว่าคนแรกนี้ต้องมีอายุ 6 เดือนแล้วจะต้องทิ้งช่วง 2 เดือน เพราะเขามีไข่ฝากไว้ จะทำเมื่อไหร่ก็ได้ แต่สุดท้ายเคสไวโอพีนี้เลือกที่จะให้ลูกคนแรกอายุ 2 ปีก่อนแล้วค่อยมีลูกคนต่อไป สรุปแล้วคือ หากคุณแม่อยากมีลูกคนต่อไปโดยที่ไม่ได้เก็บไข่ไว้ก่อนล่วงหน้า คำแนะนำของหมอสูตินิกิเวซท่านนั้นก็ถูกต้องแล้วที่ให้หยุดการให้นมเป็นระยะเวลา 2 เดือน เพื่อรอให้ประจำเดือนมา จึงจะทำการทำ ไข่ปีเอฟได้ แต่ถ้าหากคุณแม่มีไข่เก็บแล้ว จะทำตอนไหนก็ได้ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของคุณแม่เอง เลือกทำในสิ่งที่คุณแม่คิดว่าดีที่สุดดีกว่า

ถาม: จะรู้ได้ยังไงว่านมแม่พอสำหรับลูกจนอายุถึง 1 ขวบ?

ตอบ: (คุณหมออรรถพร) หากคุณแม่มั่นใจว่ามี และทำได้ เราก็จะทำได้ค่ะ

หากคุณแม่เริ่มต้นมาดี ด้วยการให้ลูก ดูนมอย่างสม่ำเสมอ ทุก 3 ชั่วโมง ก็เชื่อว่าคุณแม่จะมีน้ำนมพอเลี้ยงลูกจนถึงอายุ 1 ขวบหรือนานกว่านั้นได้ แต่ในกรณีที่คุณแม่ทำงาน แต่ไม่ได้ปั๊มหรือบีบเก็บไว้ ตกเย็นค่อยกลับมากินนมลูกนั้น ก็เชื่อว่าจะไม่มึนน้ำนมพอเลี้ยงลูกแน่นอน เพราะน้ำนมจะผลิตได้นานหรือต่อเนื่องเพียงใด ขึ้นอยู่กับการกระตุ้นอย่างสม่ำเสมอตนเอง

ถาม: ขณะนี้ลูกอายุ 3 เดือน น้ำหนัก 4,760 กรัม แรกคลอดน้ำหนัก 2,770 กรัม เฉลี่ยต่อเดือนน้ำหนักขึ้นประมาณ 600 กรัม ถือว่าปกติไหม?

ตอบ: (หมออรรถพร) ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ เพราะเขาเกิดมาตัวเล็ก การจะเอาไปเปรียบเทียบกับเด็กที่เกิดมาตัวใหญ่นั้น ไม่ได้

**(หมอนภาพรณ)** ถ้าเกิดในโรงพยาบาลรัฐ จะได้รับสมุดประจำตัวแม่และเด็ก ขอให้คุณแม่ดูกราฟการเจริญเติบโตตามสมุดจะได้มั่นใจ อย่าไปเปรียบเทียบกับเด็กข้างบ้าน เพราะพื้นฐานแรกเกิดของเด็กต่างกัน

**ถาม:** ลูกไม่อยากดูดนมจากเต้าแล้ว กลัวน้ำนมจะหมดไว มีวิธีไหนที่จะไม่ให้ น้ำนมหมดไวบ้าง?

**ตอบ:** ถ้าลูกไม่อยากดูดแล้ว ให้คุณแม่ใช้วิธีบีบหรือปั๊มเก็บแทน โดยต้องทำอย่างสม่ำเสมอ และนอกจากการกระตุ้นน้ำนม ด้วยการบีบน้ำนมแล้ว อีกเรื่องที่สำคัญ คือ สุขภาพกาย และสุขภาพจิตของคุณแม่เอง ที่ควรดูแลทั้งอาหารการกิน การพักผ่อน และความเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้ น้ำนมผลิตน้อยลงได้

**ถาม:** ในช่วงแรกคลอด หากน้ำนมยังไม่มา คุณแม่มีอะไรใหม่ควรจะทำยังไง?

**ตอบ:** **(หมออพร)** ขอถามกลับ แล้วคุณแม่รู้ได้อย่างไรที่ไม่มีน้ำนม เพราะวันแรก ๆ ของลูกเขาดูดนมได้น้ำนมไปสักประมาณ 1-2 ซ้อนชา เขาก็อิ่มแล้ว เพราะเด็กแรกเกิดเขามีอาหารสะสมมาจากตอนที่เขาอยู่ในท้องคุณแม่ ดังนั้นเขามีไข้อยู่ แล้วน้ำนมแม่วันแรก จะมีลักษณะข้น นั่นคือ หัวน้ำนม (Colostrums) ซึ่งถือว่าเป็นอาหารชั้นเลิศมื้อแรกของลูก แม่เขาจะได้เพียงนิดหน่อยก็เพียงพอต่อความต้องการของลูกแล้ว

ในความเข้าใจของหมอ คำว่า น้ำนมไม่มี คือ มีแต่มันไม่มากพอ กลัวลูกไม่อิ่ม หรือ คุณแม่ไม่รู้ถามว่าจะต้องทำยังไง คุณแม่ก็ไม่ต้องทำอะไรเลย ขอให้อุ้มลูกเอาเขามาดูด ดูดบ่อย ๆ ดูดเรื่อย ๆ การดูดเป็นการกระตุ้นสมองของคุณแม่ว่าลูกได้เกิดแล้ว เพราะฉะนั้นสร้างน้ำนมได้แล้ว หลังน้ำนมได้แล้ว ซึ่งมันก็จะ เป็นกลไกตามธรรมชาติของร่างกาย

**(หมอนภาพรณ)** 3 วันแรกที่น้ำนมมา ไม่ใช่มาเพราะเราให้ดูดบ่อย ๆ แต่การให้ดูดบ่อย ๆ เพื่อสร้างความมั่นใจว่าทุกครั้งที่เราเอา ลูกเข้าเต้า เพื่อให้เกิดความเคยชิน และเช็คทำให้เห็นว่า ถูกทำหรือไม่ และลูกดูดถูกหรือเปล่า ส่วนกระบวนการสร้างน้ำนมมันเป็นเรื่องของ สรีระ ทันทึที่ที่รกหลุดออกไป จะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนแล้วทำให้เกิดกระบวนการสร้างน้ำนม ส่วนคุณแม่บางรายที่ให้ น้ำนม ยังไงก็ไม่มา บางทีคุณหมอดูต้องตรวจ เพราะบางครั้งอาจมีรกตกค้าง ดังนั้นถามว่าวันแรก ๆ ที่น้ำนมไม่มาต้องทำยังไง ก็ไม่ต้องทำยังไง เพราะมันเป็น เรื่องของธรรมชาติ เราก็คอยลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ เช็คทำให้ถูกต้อง แล้วถึงเวลาน้ำนมมา ทีนี้แหละหาก 3 วันแรกเราไม่ได้ทำอย่างนี้ น้ำนมมา มันจะไม่ออกแล้ว เพราะเขาดูดไม่เป็น ดูดไม่ได้

ถาม: ลูกหายใจมีเสียง ตัวเหลือง ตอนนี้นำนมแม่อย่างเดียวควรจะเสริมน้ำด้วยไหม?

ตอบ: คุณหมออรพร ควรต้องพาไปพบแพทย์

ถาม: ตอนนี้อยู่อายุ 3 เดือนแล้ว นำนมนาน้อย อยากเพิ่มปริมาณนมนทำได้หรือไม่?

ตอบ: ได้ค่ะ ไม่ว่าจะนานเท่าไรก็สามารถกู้หรือเพิ่มปริมาณนมนได้

ถาม: ลูกอึเขียวเป็นมูก อันตรายไหมคะ (ให้นมแม่ล้วน)?

ตอบ: (หมอออรพร) อึเขียวก็สามารถเกิดได้ ไม่ได้มีอันตรายอะไร คือสีที่ออกมา กับอุจจาระก็คือสีของอะไรก็ตามที่มันอยู่ในทางเดินอาหาร น่าย่อย น้ำดี เป็นต้น มันก็ปนมากับอุจจาระได้

(หมอนภาพรรณ) ลูกน้ำหนักเท่าไร (คุณแม่ตอบ 5.2 กิโลกรัม) เวลานอนหลับมีเสียงท้องร้อง โครกคราก ๆ ด้วยไหม (ไม่มี) ที่บอกว่าออกมาเป็นสีเขียว มีมูกด้วย แล้วมันมีฟองฟอด ๆ ด้วยไหม (มีบ้าง) คุณแม่นำนมเยอะไหม (ก็มีเหลือบิ๊บทำสต็อกได้) คำว่า นำนมเยอะ คือเวลาลูกกินนมจะได้ แต่นำนมส่วนหน้าไปเยอะ ลูกก็เลยตัวใหญ่เวลาถ่ายออกมาก็จะมีลักษณะเป็นเหมือนน้ำ ๆ ปนเมือก ๆ และออกสีเขียว ๆ สาเหตุอาจเป็นเพราะเด็กกินนมนส่วนหน้าไว้เยอะ เพราะฉะนั้นคุณแม่อาจจะต้องเตรียมสต็อกเป็นนมนส่วนหน้า แล้วก็ให้กินจนได้นานถึง ส่วนหลัง อย่าเพิ่งรีบสลับข้าง ไม่อย่างนั้นอีกข้างหนึ่งก็จะได้นำนมส่วนหน้าอีก

คำถาม: ในชีวิตของคนเป็นแม่ ก็มีความรักเป็นห่วงเป็นใยลูกหลาน อะไรที่เราพอจะช่วยได้ เราก็ช่วย แต่ประสบการณ์ของเราช่วยไม่ได้เลยเดี๋ยวนี้ บอกอะไรลูกไม่เชื่อ เพราะฉะนั้นคนเป็นปู่ย่าตายายไม่ต้องเสียใจนะคะ อะไรช่วยได้ก็ช่วยเท่าที่เราจะทำได้ และก็ต้องเชื่อเขาด้วย และอย่างการใช้มหาหิงค์ที่เราเคยใช้ ลูกเขาไม่ยอมกินเลย?

ตอบ: (หมอนภาพรรณ) หมอเป็นหมอ ก็ยังใช้ มหาหิงค์กับลูกด้วย เหตุผลคือ ลูกร้องมากไม่รู้จะทำยังไง ก็เลยใช้ แล้วก็ไม่เคยห้ามแม่ ไม่ให้ใช้มหาหิงค์ แต่ว่าบางคนก็เอามหาหิงค์ผสมน้ำให้กิน กิน นั่นถึงจะห้าม เพราะ ถ้าไปอ่านฉลากข้างขวดจะเห็นว่า สรรพคุณของมหาหิงค์ เยอะจริง แต่ให้เท่าที่ท้องเท่านั้น และเตือนไว้ก่อนว่าถ้าทาแล้วสะดือดำ

(หมอออรพร) โดยส่วนตัวหมอไม่ได้ห้าม แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า พอท้องอืดแล้วเราจะให้เขาทาเลย และคิดว่าการเลี้ยงลูกไม่ควรจะกลายเป็นประเด็นเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว มีคุณยายอีกท่านหนึ่ง พุดไว้ดีมาก คือเหมือนกับก็อาจจะมีการถกเถียงกัน เพราะว่าความรู้ใหม่ ๆ มันเกิดขึ้นเยอะ และพ่อแม่ก็หาความรู้ไว้เยอะมากในเรื่องของการเลี้ยงลูก ก็เกิดการเถียงกันขึ้น คุณยายบอกว่า “ไม่เป็นไรหรอก ยายเป็นแม่ของแม่ ยายเลี้ยงแม่ดีที่สุด แล้วก็ให้แม่เขาถ่ายทอดความรักจากยายไปสู่หลาน อีกทีหนึ่ง เรายังอะไร เราก็ช่วย แต่ว่าถ้าเขาว่าอย่างไรเราก็ว่าตามนั้น” นี่เป็นความคิดของคุณยายที่เข้าใจ และมีความสุข

ถาม: ถ้าช่วงหลังคลอดคุณแม่ไม่มี น้่านม จะทำอย่างไร แล้วเด็กสามารถอยู่ได้นานแค่ไหน โดยที่ไม่ได้นม?

ตอบ: (หมอนภาพรรณ) อยู่ได้หลายวัน สังเกตเด็ก แรกเกิดแก้มกลมมากเลย เพราะมีแฉะไขมันสีน้ำตาล ซึ่งเป็นอาหารที่ติดตัวเขามา เขาจะใช้อาหารนี้ในช่วง 7 วันแรกของชีวิต ต่อให้เขาไม่ได้กินอะไรเลยก็สามารถอยู่ได้อย่างน้อย 7 วัน

ถาม: กรณีคุณแม่ทำงานที่ต้องไปต่างจังหวัดหลายวัน จะมีวิธีเก็บนมอย่างไรระหว่างที่อยู่ต่างจังหวัด?

ตอบ: (หมอรพร) โดยส่วนตัว เมื่อปั๊มเสร็จก็หาที่ฟรีซทันที แต่ตอนกลับอาจจะต้องแพ็ค คัดๆ คือมีกล่องโฟม มีน้ำแข็ง ขณะนี้มีเทคโนโลยีการแพ็คของ ส่งของก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ

# ประมวลภาพเสวนาสายใยรักนมแม่ Café 11





