

นมแม่นั้นย่อยง่าย
มีสารอาหารที่เหมาะสม
และจำเป็นแก่ลูก
ทำให้ลูกเจริญเติบโตได้ดี



www.thaibreastfeeding.org

www.facebook.com/Thai bf

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

อาคาร 904 ศูนย์การแพทย์และอนามัยในพระองค์
โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว
ถนนสุขุขทัย เขตดุสิต กทม. 10300
โทร/แฟกซ์. 0-2241-7988

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

อาคารสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ชั้น 11
420/8 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400
โทร. 0-2354-8404 แฟกซ์. 0-2354-8409

ลูกหยุดหงัด กินนมแม่พอ





ลูกหงุดหงิด

กินนมไม่พอ



☺☺
แม่ต้องสนใจ
อาการของลูกว่า
ลูกหงุดหงิด
ด้วยเรื่องอะไร
☺☺

เมื่อลูกมีอาการหงุดหงิด ร้องกวนในระยะที่ให้นมแม่ อาจทำให้คุณแม่กังวลและเครียดมาก โดยเฉพาะคุณแม่มือใหม่ และเกรงว่านมแม่อาจไม่เพียงพอกับความต้องการของลูก ทำให้ต้องเสริมนมผสม ในความเป็นจริงนมแม่นั้นย่อยง่ายและกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เคลื่อนนมจากกระเพาะอาหารสู่ลำไส้ได้เร็วกว่านมผสม คุณซึมนมจากลำไส้อย่างรวดเร็ว ทำให้ทารกบางรายอาจหิวบ่อย ซึ่งอาจทำให้คุณแม่เข้าใจผิดว่านมแม่ไม่พอ ทั้งๆ ที่ ลูกนั้นปัสสาวะได้บ่อย ถ่ายอุจจาระดี และน้ำหนักตัวขึ้นดี

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นที่อาจทำให้ทารก หงุดหงิด ร้องกวน ตัวอย่างเช่น ทารกไม่สบายตัวจากอากาศร้อนไป หนาวไป สัมผัสกับอุจจาระ ปัสสาวะที่เปื้อนเสื้อผ้าอ้อม รู้สึกง่วงนอน หรือเหนื่อย ลมในกระเพาะอาหารมากเกินไป หรือไต่ลมมากเกินไปจนท้องอืด ดังนั้นคุณแม่ควรต้องรู้จักสังเกตอาการของลูกจากลักษณะท่าทางอาการเสียงร้องว่าลูกหงุดหงิดร้องกวนนั้นเป็นจากสาเหตุดังกล่าวหรือไม่ ก่อนจะคิดว่าลูกหิวเพราะได้นมแม่ไม่พอ

หลักการพิจารณาว่านมแม่อาจไม่พอกับลูก

- ปัสสาวะสีเข้ม หรือน้อยกว่า 6 ครั้งต่อวัน
- อุจจาระแห้ง แข็ง
- ลูกดูดนมบ่อย ดูดนมนาน
- แม่ลองบีบน้ำนมได้ไม่มาก
- ลูกน้ำหนักขึ้นไม่ดี โดยคร่าวๆ ลูกควรมีน้ำหนักเท่ากับน้ำหนักแรกเกิดภายใน 10 วัน หรือมีน้ำหนักขึ้นประมาณอย่างน้อย 500 กรัมต่อเดือน

ดังนั้นคุณแม่ไม่ควรพิจารณาให้นมผสมเสริม หากพิจารณาแล้วว่าลูกไม่ได้มีปัญหาดังกล่าว เพราะการเข้าใจว่านมแม่ไม่พอ และเสริมนมผสมโดยเฉพาะให้ดูจากขบวนการ อาจทำให้ลูกติดขวดนมและไม่สนใจดูดนมแม่ และหงุดหงิดมากขึ้นขณะให้นมแม่ได้ และยังทำให้ปริมาณน้ำนมของคุณแม่ลดลง เนื่องจากลูกดูดนมแม่น้อยและไม่บ่อยเท่าที่ควร

โดยสรุปควรให้นมแม่บ่อยเท่าที่ต้องการ นมแม่นั้นย่อยง่ายและมีสารอาหารที่เหมาะสมและจำเป็นแก่ลูก ทำให้ลูกเติบโตได้ดี การที่ลูกหิวบ่อยขณะให้นมแม่นั้นเป็นปกติได้ ตราบใดที่พิจารณา ดังกล่าวแล้วว่าลูกมีการเจริญเติบโตที่ดี

ข้อมูล : รศ.นพ.ประชา นันทน์ฤมิต