

Limited
Edition

สร้างต้นกุ่มให้ลูกรักตัวคุณแม่

SPECIAL ISSUE/ August /2017



รวม
พลัง
สร้างสังคม
นมแม่
ให้ยั่งยืน

สัปดาห์นมแม่โลก 2560

นมแม่ คือ ต้นกุ่มชีวิต ที่ดีที่สุด

• ฉลองสัปดาห์นมแม่โลก 2560 กับ นมแม่ 162


alive&thrive
nourish. nurture. grow.




ส.ส.ส.
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ


unicef
for every child

เสริมไอโอดีน เพื่อลูกในท้อง

หากได้รับปริมาณ “ไอโอดีน” ไม่เพียงพอจะส่งผลร้ายต่อลูกในท้อง

ไอโอดีนคือ?

แร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และสติปัญญา



ร่างกาย



สมอง

แหล่งของไอโอดีน



อาหารทะเล



เกลือเสริมไอโอดีน



เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน

วิธีป้องกันการขาดไอโอดีน

กินยาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวัน วันละ **1** เม็ด
ตลอดการตั้งครรภ์ถึงหลังให้นมบุตร 6 เดือน

ปริมาณไอโอดีนที่ควรได้รับต่อวัน



คนทั่วไป

150

ไมโครกรัม

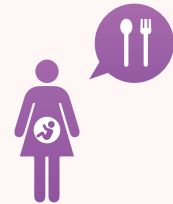


หญิงตั้งครรภ์ , หญิงให้นมบุตร

250

ไมโครกรัม

ไอโอดีนที่ได้จากอาหารทะเล
เกลือเสริมไอโอดีน และเครื่องปรุงรส
เสริมไอโอดีนอาจไม่เพียงพอ
ต่อหญิงตั้งครรภ์



หากแม่ขาดไอโอดีน จะส่งผลร้ายต่อเด็ก



สมองพัฒนาไม่สมบูรณ์
สติปัญญาด้อย โอคิวลตลง



โรคอ้วน ระบบประสาท
และกล้ามเนื้อผิดปกติ เป็นไข้
หูหนวก สมองพิการแต่กำเนิด



โรคอ้วน

ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้
แต่สามารถป้องกันได้ด้วย
ยาเม็ดเสริมไอโอดีน



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

Team

ที่ปรึกษา

พญ.ศิริพร ภัณฑุชนะ
พญ.ยุพยง แห่งชาวนิช
ศ.คลินิก พญ.ศิริภรณ์ สวัสดิ์ดวง
อาจารย์ สภา ดามาพงษ์
รศ. ดร.กานดา สายแก้ว

โดย

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
เลขที่ 420/8 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ
มหาราชินี อาคารสถาบันฯ ชั้น 11
ถ. ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
Tel: 081-831-2202 081-831-2264
www.thaibreastfeeding.org
www.facebook.com/Thaibf
Email : tbcf2557@gmail.com

บรรณาธิการบริหาร

พญ.ศิริพัฒนา ศิริรัตนกุล

บรรณาธิการ

รศ. นรรณิการ์ วิจิตรสุนทร์
พญ.นภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล
พญ.ศศิบุษ รุจนเวช / พว.วาสนา งามการ
นางมีน: สพสมัย / นางนริลักษณ์ กุลฤกษ์
นางสาววิลาสินี บุญมาสูงทรง
นางกัญญาภัทร วิไลศิริ

กองบรรณาธิการ

นางสาววิศัลปศิริ วัฒนภรณ์
นางสาวอัญชรี พรหมสกุล
นางสาวอารีวรรณ ทับทอง

ศิลปกรรรม

นางสาวจักรทิพย์ วงษ์งาม

พิสูจน์อักษร

นางภัทนี หงษ์ธนันท์ / นางสาวลลิตา เชื้อสหมิน

การเงิน-บัญชี-ธุรการ

นางเปรมจิต เทาะประเสริฐ / นางสาวไสรญา วรธนา

Thank you



Editor's Note

การให้ “นมแม่” เป็นวัฒนธรรมไทยมาเนิ่นนานตั้งแต่โบราณ มีการบันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ และวรรณกรรม

“นมแม่” จึงเป็นแก่นแท้ของครอบครัวไทย แต่ไหนแต่ไรเด็กไทยกินนมแม่จนเดินและวิ่งได้เป็นเรื่องปกติ

ลูกทุกคนคือ “ความมหัศจรรย์” สำหรับแม่ ลูกแรกเกิด มีความเปราะบาง ที่ต้องอาศัยความแข็งแรงของแม่ช่วยให้ลูกเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วย “นมแม่” ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แม่ คือ ผู้ที่อยู่เคียงข้างลูกอย่างมั่นคง

แต่ทุกคนจึงเปรียบเสมือนเป็น “แซมเบีย” สำหรับลูกเสมอ การให้นมแม่ได้นานมากน้อยเพียงไรไม่สำคัญ สิ่งสำคัญที่สุด คือความพยายามในช่วงเริ่มต้นให้นมแม่นั้นแหละ

ความพยายามให้นมแม่ เป็นการเริ่มต้นที่ก่อให้เกิดความรัก ความรักที่ค่อยๆ งอกงามในใจของแม่และลูก ความผูกพันที่มากขึ้นทุกครั้ง ยามอุ้มลูกขึ้นมาแนบชิด อิงแอบไอนุ่น ดูดน้ำนมที่กลั่นจากอก

“แซมเบียนมแม่” อยู่ในตัวคุณแม่ทุกๆ คนค่ะ เรามาช่วยทำให้แม่ทุกคนที่คลอดลูกกลายเป็น “แซมเบียนมแม่” กันค่ะ

เริ่มจากตัวแม่เองก่อน การเริ่มต้นให้นมแม่ แม่จะต้องมีความ “ผ่อนคลาย” ทำใจและกายให้สบายไม่คร่ำครวญ “ผ่อนปรน” มีความยืดหยุ่น “ผ่อนสั้นผ่อนยาว” เพราะในช่วงแรกๆ ลูกจะดูดนมแม่ไม่เป็นเวลา ดูดบ้างหลับบ้าง ตื่นบ่อยๆ เรียกว่าแทบจะเกาะอยู่ที่อกแม่กันตลอดทั้งวันทั้งคืน

คุณพ่อและคนในครอบครัวต้องช่วยกัน “ประคับประคอง” ช่วยเหลือและให้กำลังใจแม่ เพื่อแบ่งเบาภาระของแม่ในเรื่องอื่นๆ เช่น หาดอาหารให้รับประทาน ช่วยทำงานบ้าน เพื่อคงการให้นมแม่ต่อไปให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เมื่อแม่กลับไปทำงาน ควรมีการ “ประนีประนอม” กับเจ้านาย ลูกน้อง และเพื่อนร่วมงาน เพื่อหาเวลาว่างมาปั้ม หรือบีบเก็บน้ำนมไว้ให้ลูกได้อย่างสม่ำเสมอ

ในหนังสือ “แซมเบียนมแม่” เล่มนี้ เราจะได้พบกับคุณแม่หลากหลายอาชีพ ตั้งแต่คุณแม่พนักงานวิเคราะห์หุ่นที่นั่งโต๊ะทำงานในตึก ไปจนกระทั่ง คุณแม่มีดคู่เทศน์ที่ต้องออกไปทำงานภาคสนามนอกสถานที่ คุณแม่เหล่านี้กลับไปทำงานพร้อมๆ กับให้ลูกได้รับน้ำนมแม่อย่างต่อเนื่องได้อย่างไร

เรื่องราวจากชีวิตจริงที่หวังว่า จะเป็นแรงบันดาลใจให้กับทุกๆ คน โดยเฉพาะผู้ที่กำลังจะเป็นคุณแม่ นำไปเป็นแนวทาง ปรับให้เข้ากับวิถีที่แตกต่างกันของแต่ละคน

ปลุกพลัง “แซมเบียนมแม่” ให้เปล่งประกายจากดวงตาและดวงใจของแม่ เพื่อลูกที่เป็นดังแก้วตาดวงใจของครอบครัวจะได้เติบโตขึ้นและส่งมอบพลังบริสุทธิ์นี้ต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

บรรณาธิการบริหาร

พญ.ศิริพัฒนา ศิริรัตนกุล

ประธานอนุกรรมการสื่อสารสาธารณะ

แมกกาซีน “แชมเปี้ยนนมแม่”

CONTENT

10 อาชีพ 10 สไตล์ คุณแม่ให้นม ทำได้ทันที

06

เสียงจาก
แม่อาสา

07

162

08

อาลิษาเบร แซดเลอร์
สิณานุไชย
นมแม่ คือ ต้นทุนชีวิต
สิ่งที่ดีที่สุดเพื่อลูกน้อย



14

หมอπού พญ.ชมพูนุท
โตโพธิ์ไทย

นายแพทย์ชำนาญการ
สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย



16

พศ.พญ.อรสวส
ดำรงวงศ์ศิริ
Spiritual bonding



22

คุณภคมณ
รุจิเรกพิทตมนะ
หญิงแกร่ง...
ใส่ใจกับการให้นมแม่

24

คุณวิลาสินี
บุญมาสูงทรง
นักวิเคราะห์หุ้น คุณแม่ลูกสี่
ปวารณาตัวเป็นแม่อาสา
“แม่ช่วยแม่”



01

Editor's
talk

02

Content

04

มุมมองใหม่
แชนเนี่ยนนมแม่



10

พันโทหญิง
วรางคนิต นันทาสีศรี
นมแม่...
พลังรักยิ่งใหญ่จากแม่สู่ลูก



12

ภญ.ณัฏกานต์
ประสพสายพรกุล (ไม้ต)
คุณแม่ผู้มีความสุข
กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

18

คุณสุทธิรัตน์
สิสวัสดีตระกูล
นักธุรกิจหัวใจนมแม่



20

คุณชนกานต์ เหล็กแปง
เพราะรู้ว่าสิ่งดีๆ
มาจากนมแม่



26

คุณอสิศรา รุดติษฐ์
Assistant Senior Staff
คุณแม่นักสู้



28

เปิดรับสมัคร
แม่อาสา



มุมมองใหม่ แชนเนี่ยนนมแม่



พญ.ยุพยง แห่งชาวนิช

ที่ปรึกษา คณะอนุกรรมการสื่อสารสาธารณะ

แชนเนี่ยนนมแม่ คือ รางวัลความสามารถ และความอดทนของแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทุกท่าน เพื่อให้ลูกน้อยได้รับอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่ามหาศาลต่อการพัฒนาสมอง สติปัญญาและอารมณ์ เพื่อให้ลูกน้อยมีสุขภาพแข็งแรง พัฒนาการทางสมอง และอารมณ์ดี พร้อมเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในสังคม ขอยกย่องและชื่นชมคุณแม่ทุกๆ ท่านที่ร่วมกัน “สร้างชาติ” ด้วยการสร้าง “เด็กคุณภาพ” ให้กับประเทศ



อาจารย์สง่า ดามาพงษ์

ที่ปรึกษา คณะอนุกรรมการสื่อสารสาธารณะ

แชนเนี่ยนนมแม่ คือ...สัญลักษณ์แห่งความดีงามที่ได้มาจากความเพียร ได้มาจากความรักสีขาวบริสุทธิ์ ที่ผู้เป็นแม่ได้แสดงหน้าที่และบทบาทของความเป็น “แม่” ได้อย่างสมบูรณ์ ผู้ชนะไม่ได้ตกเพียงตัวแม่ แต่ “ลูก” ผู้ที่ได้ดูดดื่มนมแม่อย่างอึดอ้าราญ คือ ผู้จะได้เป็นแชนเนี่ยนแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อย่างแท้จริง



รศ. กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์

อนุกรรมการสื่อสารสาธารณะ

“นมแม่” เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก แต่เหตุใด...แม่ทุกคน จึงไม่ได้ให้ลูกกินนมแม่ แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะต้อง “เรียนรู้” และมี “ความตั้งใจ” ที่จะให้ลูกกินนมแม่ เริ่มตั้งแต่การหาความรู้... เตรียมตัว เตรียมใจตั้งแต่ตั้งครรภ์ หลังคลอดต้องเรียนรู้วิธีที่จะให้ลูกกินนมแม่ เข้าใจความต้องการของลูกที่สื่อสารกับแม่ แม่บางคนต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการให้ลูกกินนมแม่ ต้องปรับเวลากារกิน การนอน การใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง และอื่นๆ อีกมากมาย แม่ต้องมีความตั้งใจ เสียสละ และใช้ความอดทนอย่างยิ่งในการดูแลลูก และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จทุกคนจึงสมควรเป็น **แชนเนี่ยนนมแม่** อย่างน่าภาคภูมิใจ



พญ.นภาพรรณ วิริยะ-อุตสาหกุล

อนุกรรมการสื่อสารสาธารณะ

แชมเปียนนมแม่ คือ บุคคลใดก็ตามที่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่ว่าจะโดยการเลี้ยงลูกของตนเอง หรือ จากโอกาสที่ได้ดูแลผู้อื่นให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ แม้จะประสบอุปสรรค แต่ก็สามารถเอาชนะแสวงหาความรู้ ปฏิบัติจนเกิดความเข้าใจ และทำให้เกิดความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ บุคคลนั้นอาจจะเป็นแพทย์ พยาบาล เกษัชกร นักโภชนาการ ผู้นำชุมชน แม่อาสา นักธุรกิจ ใดๆ ก็ตามที่ส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถเป็นแชมเปียนนมแม่ที่ควรค่าแก่การยกย่องทั้งสิ้น



คุณมีนะ สวสมัย

อนุกรรมการสื่อสารสาธารณะ

แชมเปียนนมแม่ นมแม่บางทีก็ง่าย บางทีก็ไม่ใช่จะง่ายนัก เพราะอาศัยความลงตัวจากทั้งแม่และลูก ช่วงวันแรกๆ ยิ่งเป็นช่วงที่ต้องเรียนรู้ด้วยกันอย่างมาก แต่สุดท้ายทั้งแม่และลูกก็จะประสบความสำเร็จมากขึ้นเรื่อยๆ **แชมเปียนนมแม่** คือ คนที่ยังไม่หยุด ไม่ถอดใจ เรียนรู้และทำไปเรื่อยๆ มีคนบอกว่า ถ้าเราคิดว่ามันง่ายมันก็จะง่าย ถ้าคิดว่ายากมันก็จะยาก **นมแม่เหมือนการหัดเดิน อาจมีล้มบ้าง เข้าน้ำ ถ้าลุกขึ้นเดินต่อก็จะเดินได้ในที่สุด** ยังมีคนคอยเชียร์ คอยให้กำลังใจ ยิ่งฮึดสู้และยิ้มได้ **สู้ สู้นะคะ เราเป็นแชมเปียนกันได้ทุกคน**



คุณวาสนา งามการ

อนุกรรมการสื่อสารสาธารณะ

แชมเปียนนมแม่ คำๆ นี้ คงมีความหมายมากกว่า การที่ใครคนหนึ่งารู้ซึ้งว่า นมแม่ไม่ใช่ทางเลือก..แต่คือหนทางที่ดีที่สุดในการให้ทารกได้รับนมแม่เป็นพื้นฐานของชีวิตตั้งแต่แรกเริ่ม....แชมเปียนนมแม่..จะเป็นผู้รู้ชัดว่าการที่เด็กคนหนึ่ง..หากไม่ได้รับนมแม่เด็กจะขาดโอกาสหลายอย่าง..ตั้งแต่ขาดต้นทุนการมีระดับเขาว์ปัญญาที่ดี ต้นทุนสุขภาพ...และต้นทุนในการพัฒนาอารมณ์ให้เติบโตเป็นคนเต็มคน...จากความรู้ชัดดังกล่าวผู้ที่ทำงานนมแม่ จึงไม่ยอมแพ้ในการที่จะหาทางในการช่วยแม่ และช่วยเด็กทุกคนให้ได้รับนมแม่สำเร็จยาวนานเท่านั้น ไม่เพียงแต่การช่วยแม่และเด็กเท่านั้น.. แต่บุคคลที่เป็นแชมเปียนนมแม่..จะหาหนทาง พัฒนางานการส่งเสริมนมแม่ให้สำเร็จอย่างกว้างขวางและยั่งยืน โดยการหาภาคีเครือข่ายให้เข้ามามีบทบาทสำคัญมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือแม่ให้ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.. และเป้าหมายสุดท้าย คือ การพัฒนางานส่งเสริมนมแม่ให้ **นมแม่เป็นวิถีธรรมชาติ** ให้แม่สามารถช่วยแม่ได้เองในชุมชน... ให้ทุกคนในสังคมเห็นชัดเจนว่า.. **นมแม่ คือ การพัฒนาประเทศที่ยั่งยืนจากการพัฒนาคนตั้งแต่แรกเริ่มของชีวิตค่ะ**



รศ. ดร. กานดา สายแก้ว

ที่ปรึกษา คณะอนุกรรมการสื่อสารสาธารณะ

แชมเปียนนมแม่ คือ ผลลัพธ์จากความรักที่บริสุทธิ์และยิ่งใหญ่ที่มีต่อลูก แม่ที่พยายามให้สิ่งที่ดีที่สุดต่อลูก ถึงแม้จะต้องอดหลับ อดนอน เหงื่อเยาะกล่ำปากสัปดาห์เดียว ก็อยากจะให้ลูกได้กินนมแม่ เพื่อลูกจะได้แข็งแรง ไม่ป่วยบ่อย มีสติปัญญาที่ดี มีสายใยความผูกพันระหว่างพ่อแม่แม่ทุกคนเป็นแชมเปียนนมแม่ได้ค่ะ



แม่อาสาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

สิบเอ็ดกว่าปีก่อน ฉันเป็นแม่ลูกอ่อนฟูลมโต ที่เป็นงานประจำอยู่ที่เว็บบอร์ดมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



ที่นั่นฉันได้พบกับคุณหมอเด็กหลายๆ ท่านและเพื่อนๆ แม่ลูกอ่อนรุ่นพี่รุ่นน้อง และรุ่นราวคราวเดียวกัน เราได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปรับทุกข์ พูดคุยตามประสาแม่ลูกอ่อนเก็บกด ทำให้ฉันได้เรียนรู้อีกมากมายว่ามีคนที่เลี้ยงลูกเหนื่อยกว่าเราเยอะนัก ตอนหลังๆ จากเป็นคนถามคำถามฉันก็เริ่มเป็นคนช่วยตอบคำถามที่ได้เคยรับคำตอบมาจากคุณหมอและแม่ๆ รุ่นพี่ เรามีการนัดพบปะกัน พาลูกๆ มาเจอกัน สนุกสนานตามประสา เมื่อศูนย์นมแม่รับสมัครแม่อาสา และจัดอบรม ฉันจึงสมัครอย่างไม่รีรอ

จากวันนั้นถึงวันนี้ก็ร่วมสิบปีเห็นจะได้ ศูนย์นมแม่เปลี่ยนเป็นมูลนิธิศูนย์นมแม่ฯ เว็บบอร์ดเปลี่ยนเป็นเฟซบุ๊ก แม่ๆ รุ่นเดียวกันก็ห่างหายไปจากเพจศูนย์นมแม่ฯ ด้วยความสนใจของแต่ละคนผันแปรไปตามวัยของลูกๆ ที่เติบโตขึ้น มีแม่ๆ หน้าใหม่แวะเวียนมา ฉันเองก็ไม่ได้อัพสโตร์ หรือตอบคำถามบ่อยๆ เหมือนแต่ก่อน ด้วยงานประจำและกิจกรรมของลูกๆ ที่โตขึ้น อย่างไรก็ตามฉันจะพยายามช่วยเหลือกิจกรรมของศูนย์นมแม่ฯ ทุกครั้งหากมีโอกาส ฉันรู้สึกเป็นเกียรติทุกครั้งที่ได้คุยกับแม่ๆ เชิญฉันไปร่วมกิจกรรมต่างๆ ทำให้ทราบว่า การช่วยให้เด็กไทยได้กินนมแม่มีหลายมิตินอกเหนือไปจากการช่วยตอบคำถามในอินเตอร์เน็ต ฉันได้มีโอกาสไปเยี่ยมชมโรงงานที่สนับสนุนให้พนักงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พูดคุยกับคุณแม่สาวโรงงานที่ต้องปั๊มนมส่ง บ.ข.ส.ไปให้ลูกที่ฝากคุณยายเลี้ยง ฉันได้ร่วมงานกับองค์กรระหว่างประเทศที่ทำงานเกี่ยวกับเด็ก อาหารและผู้หญิงได้ไปอบรมประชุมวิชาการเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องๆ ละ

สิบปีที่ผ่านมาฉันได้รับประสบการณ์และการเรียนรู้ที่มากกว่าการตอบคำถามเรื่องนมแม่ เรื่องของจิตวิทยาที่จะคุยกับแม่ เรื่องของโครงสร้างสังคมครอบครัวไทยในระดับต่างๆ ฉันเริ่มเข้าใจความผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นในการทำงานต่างๆ

จากสายตาของคนนอกกลายเป็นมองจากมุมมองของคนใน ฉันไม่อยากจะทำประสบการณ์ตรงนี้ให้เปล่าประโยชน์ ฉันได้เห็นความเสียสละของเจ้าหน้าที่ คุณหมอ ผู้เกี่ยวข้องในวงการนมแม่ รวมทั้งแม่อาสารุ่นเก่าเพื่อนคู่คิดที่ช่วยกันทำงานเหน็ดเหนื่อย สละเวลาจากครอบครัวเพื่อเด็กไทย

บางครั้งออกตรวจโรงงานตั้งแต่เข้ามืดจนถึงตีหนึ่ง ประชุมเข้าจนถึงตีตึกกันหลายๆ วัน ตัวฉันเองยังอาสาเป็นครั้งคราว ยังรู้สึกเหนื่อย นอกจากนั้นฉันได้เห็นความเมตตาจากคุณหมอหลายๆ ท่านต่อผู้คนอื่นๆ บางครั้งในการทำงานที่เราต้องขัดผลประโยชน์กับบางคน ได้รับปฏิกริยาที่ไม่ดีกลับมา ท่านเหล่านี้ก็มีแต่ความเมตตา ไม่ได้เอาขาดแค่นิดๆ ได้แต่เห็นหน้าทำงานต่อไปอย่างสงบและมุ่งมั่น

การอุทิศตนของคุณคนเหล่านี้ รวมทั้งเรื่องราวต่างๆ ของคุณแม่มือใหม่มือเก่าเป็นแรงบันดาลใจให้ฉันอยากจะเป็นแม่อาสาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะไม่มีใครต้องการ

ผู้เขียน แม่อาสา คุณแม่จอย มัทนี หงส์รัตนันท์



1

ชั่วโมง

นมแม่ 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด

6

เดือน

นมแม่อย่างเต็มที่ 6 เดือนแรก

2

ปี

นมแม่ต่อเนื่อง 2 ปี
หรือนานกว่า



ก้าวอย่าง เก้าขั้น แห่งความมหัศจรรย์ ชั่วโมงแรก

- ร้องจ้าเสียงหาย (Birth cry)
- พ่อนคลายบนท้องแม่ (Relaxation)
- แลเหลียวรอบตัว (Awakening)
- ยกหัวแขนขา (Activity)
- คลานท่าอู่น (Crawling)
- นอนหลับนิ่ง (Rest)
- แสดงความคุ้นเคย (Familiarizing)
- ไล่เลย ! ดูดเต้า (Sucking)
- พรึมพร่าหลับสบาย (Sleeping)

อาลิซาเบธ แชลเลอร์ สีนานุไชย

คุณแม่ต้องทำงานนอกบ้าน

นมแม่ คือ ต้นทุนชีวิต

สิ่งที่ดีที่สุดเพื่อลูกน้อย

“นมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุด เป็นของขวัญ เป็นต้นทุนชีวิต ที่แม่จะให้กับลูกได้ ซึ่งไม่มีใครทำได้นอกจากเรา” ในแต่ละนาที ที่เวลาเดินหน้าไป ผู้หญิงคนหนึ่งทำหน้าที่แม่และทำงานนอกบ้านควบคู่ไปด้วย ไม่ง่ายเลย เธอต้องรับมือกับความเหน็ดเหนื่อย สารพัดรูปแบบที่เข้ามาพร้อมกัน มีเรื่องวุ่นวายให้แก้ปัญหามากมาย แต่คุณลิซ่า-อาลิซาเบธ แชลเลอร์ สีนานุไชย พิธีกรรายการผู้หญิงถึงผู้หญิง และผู้ประกาศข่าวต่างประเทศในรายการเที่ยงวันทันเหตุการณ์ ทางช่อง 3 และ 33 ก็มองเป็นเรื่องสนุก และตั้งใจที่จะให้นมลูกนานที่สุดเท่าที่จะทำได้



แรงบันดาลใจ

“ตอนที่ลูกคนแรกต้องบอกเลยว่าความรู้เป็นศูนย์ เป็นคุณแม่มือใหม่ หาข้อมูลไปเรื่อยๆ ทำรายการโทรทัศน์ก็มีโอกาสได้พบคุณหมอหลายท่านที่ให้ความรู้ หรือคุยกับเพื่อนที่เป็นแม่ๆ ด้วยกันก็ช่วยแบ่งปันประสบการณ์การเลี้ยงลูกให้ฟัง และลิซ่าก็หาหนังสือมาอ่านด้วยค่ะ แต่ละเล่มก็ให้ข้อมูลแตกต่างกัน บางเล่มก็ยังมีข้อมูลที่ไม่ทันสมัยและให้ข้อมูลที่ไม่ต้องบ้าง เช่น ให้กินอาหารก่อน 6 เดือน บางเล่มก็ส่งเสริมให้กินนมผง ทำให้เข้าใจว่าหากนมไม่พอจริงๆ คิดว่าเสริมนมผงคงไม่เป็นไร โดยไม่รู้เลยว่าจะมีผลเสียตามมามากมาย เช่น จะทำให้ลูกมีผื่นขึ้น หายใจครืดคราด

ช่วงที่คลอดลูกแล้ว เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลได้ช่วยสอนเรื่องการให้นมต่างๆ และตอนนั้นเพื่อนสามีได้ให้หนังสือชื่อ “สร้างชีวิตมหัศจรรย์ด้วยน้ำนมแม่” เขียนโดยแพทย์หญิงสุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด ผู้เชี่ยวชาญเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาให้อ่าน น่าสนใจมาก อ่านวันเดียวจบ คราวนี้รู้แล้วว่าแม่สามารถให้นมลูกได้นานกว่า 6 เดือน ให้อายุยาวนานจนพ้นเต้า ถ้าไม่ได้อ่าน ตอนกลับไปทำงานก็อาจไม่ได้ตั้งใจปั๊มนมเก็บสต็อกมาก ถ้าเหนื่อยก็คงพัก แต่พออ่านเล่มนั้น

เกิดแรงฮึด ตั้งใจว่าจะให้นมแม่อย่างเดียวให้นานที่สุด เพราะว่าสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกของเราคือ นมแม่ อยากให้ลูกแข็งแรงค่ะ

ปฏิบัติการคุณแม่มือใหม่จึงเริ่มต้นขึ้น ขยันปั๊มนมและให้ลูกรักเข้าเต้า เธอบอกว่าคนเป็นแม่ มาพร้อมหน้าที่และความรับผิดชอบ ปัจจุบันข้อมูลเข้าถึงง่ายไม่ต้องหาซื้อหนังสือ ค้นหาจากอินเทอร์เน็ตมีมากมาย และกระแสการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วงหลายปีที่ผ่านมาดีมาก แม่ยุคใหม่มีความรู้พอสมควรไม่หลงเชื่อโฆษณา หลายหน่วยงานรณรงค์ และคนในแวดวงสื่อ ศิลปินดารา หรืออย่างคุณลิซ่าเอง ทำให้คนเห็นว่าให้นมแม่ไม่ได้ยากอย่างที่คิด ขอแค่มีความตั้งใจ

อุปสรรคและปัญหา

คุณแม่พิธีกรผู้นี้ยอมรับว่ามีบ้างแต่ไม่มาก จนทำให้เธอล้มเลิกความตั้งใจจะให้นมลูก “แรกๆ คนในครอบครัวทั้งบ้านลิซ่าและบ้านสามีเป็นห่วงมากกว่า เพราะเราทำงานด้วย และต้องตื่นมาปั๊มนมตอนตีสอง กลางวันก็ไม่มีอีก จำได้ว่าให้นมลูกเดือนแรก น้ำหนักลดลง 10 กิโลกรัม ลำพังไม่ให้มน้ำหนักก็ลดเร็วอยู่แล้ว เพราะว่าเป็นคนระบบเผาผลาญดีมาก พักผ่อนน้อยเพราะเลี้ยงลูกเอง เลยผอมเร็วมาก ครอบครัวยังไม่ต้องให้นมลูกนานก็ได้ เดี่ยวลิซ่าจะไม่สบาย ไม่มีแรง เราก็บอกว่าไม่เป็นไรอยากให้นมลูก เพราะเป็นช่วงเวลาที่ทอง ถ้าไม่ให้ลูกเข้าเต้าไม่ปั๊มนมเก็บไว้ก็ไม่พอ เวลาผ่านไป จะย้อนเวลากลับมาทำก็ไม่ได้แล้ว



บางช่วงก็มีวิกฤต ช่วงลูกใกล้ขวบปี ลิซ่าเชื่อว่าแม่หลายคนจะพบว่าเหมือนปริมาณนมจะไม่พอ ตอนนั้นก็พยายามปรึกษาคุณหมอลูกต้องกินนมแม่วันละกี่ออนซ์ ซึ่งจริง ๆ แล้วช่วงนี้จะไม่พอ หลัง 6 เดือนก็กินนมแม่และเสริมด้วยอาหารตามวัย นมแม่แค่หยดเดียวก็มีความมากกว่านมชนิดอื่น แต่จะมีช่วงที่สต็อกเกือบไม่พอ กลัวมิให้ลูกกินไม่ถึง 2 ปี ต้องกินยากระตุ้นน้ำนมบ้างตามที่คุณหมอแนะนำ และบางครั้งเราตื่นมาปั้มนมไม่ไหว เผลอหลับไป แต่พอช่วงน้ำนมใกล้หมดก็ต้องยอมเหนื่อยตื่นมาปั้มนมกระตุ้นน้ำนมใหม่ สู้เต็มที่ค่ะ จำได้เลยว่าช่วงนั้นเหนื่อยจนชิน แต่คุ้มค่ามากค่ะ”

เป็นคุณแม่ต้องทำงานนอกบ้าน...แต่ก็ไม่ลืมลูก

หลังจากหยุดงานไปเดือนกว่าๆ เพื่อดูแลลูก คุณแม่เริ่มไปทำงานอีกครั้ง แต่คราวนี้เธอพกอุปกรณ์เสริมเพื่อลูกล้วนๆ แม้งานจะยุ่งแค่ไหน หรือเธอต้องเดินทางไปๆ มาๆ จากที่ทำงานไปที่บ้าน เพื่อมาให้นมลูก แต่เจ้าตัวเผยว่าไม่รู้รู้สึกเหนื่อย

“ลิซ่ารู้สึกสนุกนะ พอรู้ว่าอะไรดีที่สุด ก็ไม่หวั่นขี้หนอยชนิดอื่นให้ลูก เพราะลูกจะแพ้ไม่แข็งแรง เรื่องงานก็ค่อยๆ กลับมาทำ ไม่ได้ทำเต็มที่ เพราะตั้งใจจะเลี้ยงด้วยนมแม่อยู่แล้วให้ได้อย่างน้อย 2 ปี ดังนั้นเราต้องมีเวลาให้ มีเวลาปั้มนมเก็บ โชคดีที่งานที่ลิซ่าเป็นรายการสด ใช้เวลาไม่นานมาก จะมีตารางของตัวเองว่าเข้าตื่นมาปั้มนม เช้าตื่นเย็น ผ่ากคุณยายให้นมลูก ออกไปทำงานอ่านข่าวเสร็จ ทำรายการ ก็ปั้มนมใส่ถุง แช่กระติกใส่น้ำแข็งไว้ ถ้าไม่มีงานต่อก็รีบกลับบ้าน แต่บางวันมีงานคงก็จะรีบกลับบ้านก่อนเพื่อให้นมลูก มาเลี้ยง มาเล่นกับลูกแล้วค่อยออกไปทำงานอีกทีค่ะ” ทำงานเสร็จจัด ก็ปั้มนมในรถ เก็บใส่กระติก ลิซ่าจะอุปกรณ์คู่กาย มีที่ปั้มนมสายรัดนม ผ้าคลุมไหล่ กระติกพร้อมน้ำแข็ง ถุงใส่นม น้ำยาล้างขวดนม พร้อมปั้มนมทุกที่ทุกเวลา ถ้ามาถึงบ้านลูกทานนมแม่ในสต็อกไปแล้ว ก็นับชั่วโมงรอให้ลูกเข้าเต้าอีกทีก่อนนอนนมคัดพอดี เป็นอย่างนั้นจนชินไปแล้ว เวลาเดินทางทำงานต่างจังหวัดอาจต้องมีปั้มนมทั้งข้างเพื่อรักษาระดับน้ำนม จำได้ว่าเหนื่อยมาก แต่โชคดีที่ได้รับกำลังใจจากครอบครัว จากคุณแม่และสามีก็ช่วยเลี้ยงลูก ช่วยให้กำลังใจ ช่วงแรกที่เลี้ยงลูก เหนื่อยโทรมเป็นขอมบักั้นสองคน เวลาเราตื่นมาปั้มนมหรือมาให้ลูกเข้าเต้ากลางดึก สามีก็ลุกมาด้วยมาช่วยจับลูกเธอ กล่อมลูกนอน และเปลี่ยนผ้าอ้อมให้”

ผลลัพธ์จากนมแม่

“นมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุด เป็นของขวัญ เป็นต้นทุนชีวิตที่ดีที่สุด ที่แม่คนหนึ่งจะให้กับลูกได้ ซึ่งไม่มีใครทำได้นอกจากเรา” ทศนะของคุณลิซ่าได้จากประสบการณ์ตรง และเห็นสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับลูก “คนโตกินนมลิซ่าจนถึง 3 ปีค่ะ เขาติดเต้า ไม่ยอมกินนมจากสต็อกหรือจากขวดในบางช่วง เหมือนรู้เรื่องมากขึ้นใกล้ 2 ขวบ เขาก็ยอมไม่กินนมที่แช่แข็งไว้ เพราะรู้ว่าเหมือนเห็นพ่อเห็นแม่ก็จะขอเทวกลิ้งกินนมแม่ ดูดเดี่ยวเดียวก็ขอเปลี่ยนข้าง เขาคงรู้สึกอบอุ่นใจ สบายใจ อารมณ์ดี เวลาได้กินนมแม่ สุขภาพของลูกสาวแข็งแรงดีมาก ไม่เคยป่วย บางครั้งมีโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจในโรงเรียน เด็กๆ คนอื่นอาจจะอาเจียน ท้องเสีย แต่ลูกเธออย่างเราก็แค่มีไข้ มีน้ำมูกนิดหน่อย แต่ไม่เป็นอะไรมาเลย เขามีพัฒนาการด้านสมองดี เป็นเด็กที่ค่อนข้างเรียนรู้อ่อน เขารู้จักฟัง อ่อนโยนไม่ก้าวร้าว เพราะเราให้เวลาคุณภาพกับเขา เขาจะเป็นเด็กที่มั่นใจ ชอบทำอะไรเอง เหมือนผู้ใหญ่ และมีความอ่อนน้อมบ้างนิดๆ หน่อยๆ ตามประสาเด็ก แต่โดยรวมเป็นเด็กเลี้ยงง่ายไม่ค่อยดื้อ ดูแลง่ายมาก คิดว่าส่วนหนึ่งมาจากสายสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูกที่อบอุ่น เวลาเมื่อไรจะกอดเขา เวลาร้องไห้ เขามากอด มาคุยดีๆ อย่างตอนนี้ลิซ่าท้องลูกคนที่ 2 เลยต้องหยุดให้นมแม่กับลูกคนโต บอกเขาว่ารอกินพร้อมน้องนะ เขาก็แค่ขอมาดมๆ หอมๆ นมแม่ นิดๆ หน่อยๆ เท่านั้นเพื่อต้องการความอบอุ่นจากแม่ สัมผัสจากลูกทำให้เรารู้ได้เลยว่าเขารักเราไม่ต่างจากเรารักเขา”

ข้อควรระวัง

“มีคนยังเข้าใจผิดเกี่ยวกับการรับบริจาคนมแม่ เพราะว่าบางคนอ้างว่านมตัวเองไม่พอ แต่เห็นเพื่อนมีนมในสต็อกเหลือเต็มตู้ เลยขอนมเพื่อนมาให้ลูกตัวเองกิน ซึ่งต้องพิจารณาให้ดี เพราะอาจจะมีเชื้อโรคผ่านทางน้ำนม ควรมีการตรวจสอบจากโรงพยาบาลเด็ก หรือจากหน่วยงาน



ที่น่าเชื่อถือ เวลาที่เจอเพื่อนเจอคนรู้จัก ก็จะไม่แนะนำให้รับบริจาคนม แต่จะให้ไปบริจาคคลินิกนมแม่เพื่อกระตุ้นน้ำนมของตัวเองมากกว่า ซึ่งอยากให้คนไทยมีความรู้ความเข้าใจเรื่องนมแม่มากกว่านี้ ไม่ใช่ให้นมไม่พอจะขอจากเพื่อนจริงๆ แล้วเป็นหน้าที่ของคนเป็นแม่ที่จะต้องทำให้เพียงพอ”

สาเหตุหนึ่งที่นมไม่พอมาจมาจากความเครียด จึงไม่อยากให้แม่เครียดมาก จนกระทบการพักผ่อนการทำงาน เพราะเป็นงานที่หนักเลี้ยงลูกและให้นมด้วย เราเสียเลือด เสียเนื้อ เสียพลังงาน แต่ต้องหาข้อมูลให้ถูกต้อง เลี้ยงลูกอย่างมีความสุข

การเสเพลแล้วเข้าใจผิดว่าพวกอาหารบางประเภทกินแล้วกระตุ้นน้ำนม ไปนวดหรือทำอะไรสุดท้ายหนทางที่ดีที่สุด คือ ควรดื่มน้ำเยอะๆ กินอาหารให้หลากหลาย ให้ลูกเข้าเต้าเพื่อดูดกระตุ้นน้ำนม ปั้มนมเมื่อมีเหลือ ลิซ่าว่าเพียงพอแล้วไม่จำเป็นต้องไปเสียเงินอะไรมากมาย ให้หาข้อมูลแล้วกรองข้อมูลดีๆ เดี่ยวนี้มีข้อมูลเยอะ มีเพจของคุณหมอต่างๆ หรือกลุ่มคนที่ตรงจค์เรื่องนมแม่หาได้ไม่ยาก ลิซ่าว่าเป็นตัวช่วยที่ดี ช่วยทำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ”

กำลังใจถึงคุณแม่มือใหม่

“อยากให้อ่านหัดในสิ่งที่ถูกต้อง ต้องมีวิธีทำให้คนในบ้านเข้าใจว่านมแม่ดียังไง ด้วยการประนีประนอมกันคุยกันดีๆ ไม่ใช่โต้เถียง อาจจะให้เห็นด้วยผลลัพธ์ว่าลูกแข็งแรง ตรงนี้บอกเป็นคำพูดไม่ได้ คนรอบข้างจะเห็นเอง ขอให้คุณแม่ทุกคนเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะทำให้ได้นะค่ะ เพราะสิ่งที่เราทำ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับลูกเรามากๆ อย่าให้ใครมาพูดให้เราารู้สึกเสียใจ ไขว้เขว ลิซ่านับถือแม่ที่ทำงานแล้วส่งนมกลับบ้านทางรถ บขส. มากๆ เขาทำงานหนักทั้งวัน หามรุ่งหามค่ำ และยังตั้งใจมากที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ ขึ้นนมมากค่ะ ขอเป็นกำลังใจให้คนเป็นแม่ทุกคนค่ะ”

พันโทหญิง วราภคินิต นันทนาสิทร์

สร้างสูงตั้งแต่ในครรภ์ สานฝัน...ครอบครัวนักดนตรี

10 | แคมป์คุณแม่แม่คนที่ 2



เมื่อครอบครัวหนึ่งมีสมาชิกใหม่เกิดขึ้น พวกเขาตั้งใจ อภิศ แรงกายและใจเพื่อเลี้ยงดูทารกให้เติบโตเป็นคน ที่มีคุณภาพ พลังรักของพ่อแม่ที่ส่งผ่านมาถึงลูกได้ ดียอดเยี่ยมก็ไม่ต่างจากงานศิลปะของศิลปินเอกที่ ค่อยๆ ปั้น แต่ง จนลูกมีพัฒนาการที่วิเศษสุดเรียก ชื่อพ่อแม่ได้แต่ 7 เดือน หัดร้องเพลงตั้งแต่ 18 เดือน และในวัยเพียง 5 ปีของน้องใบพลู สามารถร้องเพลง ต้นไม้ของพ่อและพระราชานันทิกานได้ ไพเราะจับใจ และล่าสุดครอบครัวศิลปินนี้ได้มาช่วยปรับปรุงโน้ต และเนื้อเพลง “พลังรักนมแม่” ของศูนย์นมแม่ แห่งประเทศไทย พร้อมทั้งร่วมขับขานบทเพลงนี้ ในช่วงสัปดาห์นมแม่โลก ปี 2560

วันนี้คุณแคท-พันโทหญิง วราภคินิต นันทนาสิทร์ นายทหารกำลังพล กรมดุริยางค์ทหารบก ซึ่งเป็นคุณแม่ของน้องใบพลูและน้องโมเนตจะมาเผยผลลัพธ์ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกให้ผู้อ่านได้รับรู้

แรงบันดาลใจ

“ความตั้งใจแรกเริ่มที่ทำให้แคทเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เกิดขึ้น ตั้งแต่ช่วงที่ตั้งครรภ์ ศึกษาหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องอยู่เสมอ มีความหวัง ให้ลูกมีสุขภาพดีสมบูรณ์แข็งแรง จึงได้วางแผนและเตรียมความพร้อม ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่อ่อนคลออดคะ ประเด็นหนึ่งที่ยาก ให้ลองนึกภาพตามคือ ทางบ้านแคทเคยอุปการะแมวและสุนัขหลาย ตัว สำหรับตัวที่ได้กินนมแม่ก็แข็งแรงดี แต่ตัวที่ไม่ได้กินนมแม่ก็ อ่อนแอและต้องดูแลมากซึ่งบางครั้งถึงกับเลี้ยงไม่รอด แคทยอมรับว่า ธรรมชาติได้มอบสิ่งที่ดีที่สุด และเหมาะสมที่สุดไว้ให้แล้ว จึงมั่นใจว่า อาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกคือ นมแม่คะ”

แหล่งข้อมูลที่เปรียบเหมือนคลังที่จะทำให้นคุณแม่ผู้นี้ทราบ ว่าต้องเลี้ยงลูกอย่างไร ได้รับจากคุณหมอ เพื่อน ญาติ หนังสือ และ เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์การเลี้ยงลูกและนมแม่ อาทิ ข้อมูลจากคุณหมอ รศ.นพ.พนอด สโรบล, นพ.ศักดิ์ชัย พานิชวงษ์, พญ.ภาสินี วุฑฒางษ์วัฒนา จากเว็บไซต์ จากบทความและหนังสือ

ของ พญ.ศิริพัฒนา ศิริจันรัตน์กุล, พญ.สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ, เฟสบุ๊คมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย .

ผู้หญิงทำงานก็ให้นมแม่ได้

คุณแคทรับราชการเป็นนายทหารกำลังพลกรมดุริยางค์ทหาร บก มีหน้าที่ดูแล วางแผน อำนวยการ งานด้านกำลังพลของหน่วยและ เหล่าสายวิชาการ และมีประสบการณ์การทำงานด้านการบริหารการ ศึกษาและการสอนดนตรี (เปียโน) เธอจัดการเรื่องงานและลูกได้อย่าง ลงตัว

“แคทจัดตารางชีวิตให้เต็มที่กับงานและเต็มที่กับการให้ นมลูก โดยสอนใบพลูกับโมเนตให้สามารถกินนมจากอกแม่เวลาที่แคท อยู่ด้วยและกินนมแม่ที่มีมออกมาเวลาที่แม่ไม่ทำงานคะ ตารางชีวิต ของแคทตรงเป๊ะมาก เวลาทำงานก็เป๊ะ เวลาลูกหิวก็เป๊ะคะ เหมือนมี นาฬิกาคอยเตือนเรื่องเวลาอยู่เสมอทำให้เราต้องมีวินัยสูง เวลากลางวัน ก็ไม่ละเลยคะ เพราะช่วงเวลานั้นน้ำนมมาเยอะ การรักษาปริมาณ น้ำนม ต้องมีวินัยตื่นนอนให้นมหรือบีบนมทุกคืนนะคะ ใบพลูกับ โมเนตกินนมทำนอน (Side-lying hold) เลยช่วยแบ่งเบาความเหนื่อย และง่วง ทำให้แม่ลูกได้พักผ่อนไปด้วยกันและมีแรงทำงานในช่วง กลางวันได้อย่างเต็มที่คะ ที่สำคัญคือความรักความเข้าใจและการให้ความ ช่วยเหลืออย่างถูกต้องจากทั้งคนในครอบครัว องค์กร และสังคม



แคมป์คุณแม่แม่

เป็นพลังสำคัญที่ทำให้ผู้หญิงทำงานให้นมแม่ควบคู่กันได้สำเร็จ”

น้องโบพลูและน้องโมเนตได้กินนมแม่มาตลอด จนถึงอายุ 5 ขวบ และ 3 ขวบ เพราะคุณแคทให้ลูกกินนมแม่อย่างสม่ำเสมอไม่เคยขาดแม้แต่วันเดียว วันไหนที่แม่ต้องทำงานหนัก เลิกงานช้าก็จะอาศัยพกพาเครื่องปั๊มนมไปด้วย เมื่อใดที่ต้องไปพักที่ไกลๆ ก็จะพาลูกๆ ไปพักด้วยกันกล่อมนอนด้วยทุกคืน ไม่เคยห่างกัน คุยกันเล่นๆ ในบ้านอยู่เสมอว่า ลูกเป็นเครื่องปั๊มนมแบบมีชีวิต ที่มีคุณภาพดีที่สุดเพราะช่วยกระตุ้นให้น้ำนมมากมาย และเพียงพอกับความต้องการของลูกอยู่ตลอดเวลา แถมยังพกพาสะดวก แค่พกผ้าคลุมให้นมผืนเดียวเบาๆ สามารถให้นมได้ทุกที่ทุกเวลา



อุปสรรคที่พบระหว่างเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เชื่อว่าประสบการณ์ของคุณแม่คนนี้ ทุกคนก็อาจเคยพบเจอ แต่สำหรับคนที่เพิ่งหาข้อมูลหรือยังไม่เคยพบก็ยังมีประโยชน์มาก คุณแคทเป็นแชนเนลบนยูทูปไม่ต่างจากคุณแม่นักสู้หลายคนเลย เธอไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคแต่ ยืนหยัดต่อสู้ แก้ไขปัญหาให้ลูกล่วงเพื่อลูกจะได้กินนมแม่

อุปสรรคที่ 1 แรกคลอดน้ำนมแม่น้อยมาก ทำให้ลูกน้ำหนักลดลงมากจนอาจเป็นอันตราย กินนมแม่แล้วต้องเสริมด้วยนมผงอยู่เป็นเดือนค่ะ แต่แคทพยายามปั่นผ้าโดยรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงน้ำนม เช่น แกงเลี้ยงหัวปลี ผักพริกขิง, ต้มน้ำมากๆ, ให้ลูกดูดนมแม่อยู่เสมอไม่เว้นเกิน 4 ชม. แม่เวลากลางคืน, ลูกดูดแล้วก็เอาเครื่องปั๊มมาช่วยปั๊มกระตุ้นต่อไป, ประคบร้อนก่อนให้นม ภายในเวลาประมาณ 3 เดือน โบพลูก็เป็นเด็กกินนมแม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์

อุปสรรคที่ 2 ปัญหาหัวนมแตกทั้งสองข้างในช่วงหลังคลอดได้ 2-3 วัน จนลูกอาเจียนออกมาเป็นนมปนเลือดของแม่มีสีชมพู ตอนนั้นรักษาโดยการทายาและหยุดให้นมจนกว่าแผลจะหาย และเปลี่ยนท่าทางการให้นมลูกให้ถูกต้องโดยอ้าปากกว้างพอและถูกวิธีทุกครั้ง

อุปสรรคที่ 3 ท่อน้ำนมอุดตันจนเป็นไขและเกือบต้องเจาะหนองออก พันผ้าโดยการให้ลูกดูดหรือปั๊มนมให้เกลี้ยงเต้าทุกครั้ง รักษาวินัยไม่ปล่อยหลับยาวทั้งคืน รอบการปั๊มและให้นมแต่ละครั้งไม่เกิน 4 ชม. ในช่วงที่เริ่มมีอาการรีบประคบและให้ลูกช่วยดูดจากเต้าข้างที่ตัน

อุปสรรคที่ 4 ลูกติดเต้า ไม่ยอมกินนมแม่จากขวด พอหัดกินขวดก็ติดขวดไม่ยอมกินเต้า คุณแม่ลาคลอดได้ 3 เดือน ทำให้จำเป็นต้องเริ่มหัดกินนมแม่จากขวด และยังคงให้นมแม่จากเต้าเพื่อรักษาและเพิ่มปริมาณน้ำนม พันผ้าโดยป้อนแบบขวดจากมือคุณพ่อหรือ คุณยาย ส่วนแม่ให้นมจากอกแม่ คุยกับลูกทุกครั้งลูกจกลินจาเสียงได้ และรู้ว่าถ้าเป็นคุณพ่อหรือคุณยายจะรอให้ป้อนแบบขวด ถ้าเป็นแม่จะหันมาหาอกแม่ทันที

อุปสรรคที่ 5 การให้นมลูกคนโตขณะตั้งท้องลูกคนเล็ก และการให้นมลูกทั้งสองคนในเวลาเดียวกัน พันผ้าโดยเลือกท่าทางการให้นมที่ไม่ทับและไม่ชนท้อง, ลูกสองคนก็จะแบ่งให้คนละข้าง, ตอนที่น้องยังเล็ก พี่จะเสียดสีให้น้องกินก่อน พอน้องอิมแล้วพี่ถึงจะกินต่อไม่แย่งกัน ยิ่งกินมากน้ำนมยิ่งมีมากค่ะ

ผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมจากแม่บวกกับเสียงดนตรีและศิลปะ ที่พ่อแม่ถ่ายทอดให้ลูก ผลที่เกิดขึ้นมี แต่ดีและดียิ่งขึ้น “เราเลี้ยงลูกเหมือนเพื่อนนะคะ เราไปทำกิจกรรมร่วมกันแทบทุกอย่าง ลูกเล่นอะไรเราก็สนุกไปด้วยกัน เรียนรู้ไปด้วยกัน โบพลูกับโมเนตเป็นเด็กที่ชอบทำกิจกรรมคะ เช่น ชีมน้ำ ว่ายน้ำ ไอร์สเกิต วาดรูป เล่นดนตรี ร้องเพลง ทุกอย่างเป็นส่วนเติมเต็มทำให้เด็กๆ มีความสุขและมีพัฒนาการที่ดี แต่สิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้โบพลูกับโมเนตมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในทุกสิ่ง คือ เด็กทั้งสองคนมีนมแม่เป็นอาหารมาโดยตลอด ซึ่งเป็นอาหารวิเศษกว่าสิ่งใดๆ ในโลกนี้เลยก็ว่าได้คะ เพราะเป็นทั้งอาหารกายอาหารใจ ที่หาที่ไหนไม่ได้นอกจากแม่และลูกคู่นั้นๆ ค่ะ

แคทตอบได้ชัดเจนว่า โบพลูและโมเนตมีพัฒนาการที่ดี สมวัยเพราะการกินนมแม่เป็นหลักจริงๆ ค่ะ สังเกตง่าย ๆ ถ้าเด็กร้องไห้ พอได้กินนมแม่ก็ช่วยให้อารมณ์ดีคะ ไม่ว่าจะเพราะหิวหรือเสียใจ

นมแม่ช่วยให้อิมและช่วยปลดปล่อยอารมณ์ดี ทำให้มีสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาพร้อมจะเรียนรู้อยู่เสมอคะ

แคทมีความสุขใจกับการให้นมลูกมากๆ เพราะนมแม่สะอาด ประหยัด สะดวก ปลอดภัย มีคุณค่าและมีประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจของทั้งแม่และลูก ที่โบพลูร้องเพลงได้ตั้งแต่วัยเล็ก เพราะโบพลูกินนมแม่เป็นหลักด้วยนะค่ะ การดูดนมจากอกแม่ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อบริเวณปากของลูกให้แข็งแรงขึ้น ทำให้โบพลูเริ่มเรียกปาป้า และโมเนตเริ่มเรียกแม่ ได้ตั้งแต่ อายุ 7 เดือนคะ ระหว่างดูดนมแม่ไปก็ได้ฟังเพลงบ้าง ฟังนิทานบ้าง ลูกจึงได้เรียนรู้ภาษาดนตรีซึ่งเป็นภาษาสากลไปควบคู่กับภาษาแม่ในขณะที่ให้นมคะ”

ฝากกำลังใจถึงคุณแม่ทุกคน

ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรมีความมั่นใจแน่นอนว่า คุณแม่ทุกคนที่มีสุขภาพปกติดีสามารถมีน้ำนมให้ลูกได้คะ แต่ไม่กดดันตนเองนะค่ะ ขอให้ใจเย็นๆ เพราะเราอาจยังไม่เห็นผลลัพธ์ของนมแม่ในทันทีทันใด แต่พัฒนาการของลูกจะค่อยๆ ประจักษ์ชัดขึ้น รับรองว่าไม่นานเกินรอคะ ขอเพียงมั่นใจว่านมแม่ คือ สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกเรา ความรักความอบอุ่นจากสัมผัสทุกครั้งที่มีแม่ลูกได้มอบให้ ซึ่งกันและกัน จะช่วยให้ทุกอย่างเป็นไปในทางที่ดีและลูกต้องคะ

ภญ.ณัฐกานต์ ประสพสายพรกุล (โน้ต) คุณแม่ผู้มีความสุขกับการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

12 | แรมปีเลี้ยงนมแม่คนที่ 3



“ต้องขอบคุณการให้นมแม่ ที่ทำให้แม่อย่างโน้ตได้ใกล้ชิดลูก และทุกครั้งที่ลูกกินนม เราก็ได้สัมผัส พุดคุย สบตา ลูกในอ้อมกอด มีส่วนทำให้ลูกมีพัฒนาการรอบด้าน โดยเฉพาะทางด้านภาษาดีด้วยค่ะ” แชมปีเลี้ยงนมแม่อีกคนคนที่คุ้นหน้าจากวงการบันเทิง คุณโน้ต ภญ.ณัฐกานต์ ประสพสายพรกุล อดีตนักร้องคู่อี “โน้ต&ตูน” ที่โด่งดังมากในยุคหนึ่ง

ปัจจุบันเป็นพิธีกรรายการทีวี วิทยากร-พิธีกรด้านสุขภาพ และทำร้านอาหารญี่ปุ่นโคบายะ คุณโน้ตและครอบครัวเคยเป็นพิธีกรบนเวทีประกวดเรื่องนมแม่และคุณพ่อลาคลอดในโปสเตอร์สื่อประชาสัมพันธ์ของมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย วันนี้ขอพักบทบาทสายบันเทิง มาพูดเรื่องบทบาทชีวิตในฐานะคุณแม่ คุณภาพกันบ้างดีกว่า

แรงบันดาลใจ

ความตั้งใจของคุณโน้ตนั้นมีสูงมาก เธอใฝ่หาความรู้ผ่านช่องทางต่างๆ เพื่อให้ลูกเติบโตอย่างมีคุณภาพ ทำให้น้องพจ-ด.ญ.ศศิณัฐ์ เตชะรัตนไชย (อายุ 7 ขวบ) กินนมแม่ 20 เดือน และน้องติใจ-ด.ญ.ษิรดา เตชะรัตนไชย (อายุ 4.5 ปี) กินนมจน 2 ปี “พอมีลูก ถือว่าเป็นเรื่องใหม่ที่โน้ตไม่เคยรู้มาก่อน ต้องหาความรู้ เพราะกลัวว่าถ้าเวลาผ่านไป บางอย่างอาจจะกลับมาทำสิ่งเหล่านี้ใหม่ไม่ได้ ยิ่งเด็กเล็กๆ ทุก 1-2 เดือนที่ผ่านไป เด็กก็จะมีพัฒนาการใหม่ๆ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มขึ้นรวดเร็ว อ่านจากเว็บไซต์มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย คุยกับป้าหมอจอย มาปรึกษากับพี่จ๊อบ ศิริลักษณ์ พี่ติบปอง และจากคุณแม่ๆ ที่มีประสบการณ์รอบตัว และผู้ใหญ่ในบ้าน ที่ซัดๆ ยิ่งทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เกิดจากบุคคลที่รัก 2 ท่านซึ่งเป็นคุณแม่คุณภาพ คือ พี่มีนะ สพสมัย และพี่ลอร่า



แรมปีเลี้ยงนมแม่

ศศิธร วัฒนกุล ได้เจอกันช่วงที่ท้องและได้รับความรู้ในเรื่องที่ไม่เคยรู้มาก่อนว่านมแม่ คือ สุดยอดของอาหารรักจากแม่สู่ลูก พี่ลอร่าใช้คำว่า เป็นอาหารทิพย์ เพราะให้ลูกกินนมแม่ ทั้งคู่มีพัฒนาการดีค่ะ สุขภาพแข็งแรง เคยนอนโรงพยาบาลแค่ตอนคนแรกเริ่มเข้าอนุบาล 1 รอบเดียวค่ะ จนปัจจุบันนี้สบายมาก ต้องขอบคุณการให้นมแม่ ที่ทำให้แม่อย่าง โน้ตได้ใกล้ชิดลูก ทุกครั้งที่ลูกกินนม เราก็ได้สัมผัส พุดคุย สบตา ลูกในอ้อมกอด มีส่วนทำให้ลูกพัฒนาการทางด้านภาษามากด้วยค่ะ คนโตพูดได้หลายคำตั้งแต่แปดเดือน ประมาณหนึ่งขวบพูดคล่องจอกกับเราตามทำนองกลอนที่เคยเล่านิทาน และศัพท์ที่เคยได้ยินตอนฟังนิทาน แม่นี่ตื่นเต้นมากค่ะ”

แม่ทำงานแต่ยังให้นมลูกได้

คุณแม่คนนี้พยายามใช้เวลา อยู่ใกล้ชิดดูแลลูกๆ เฉพาะช่วงวัย ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6-7 ปี เพราะเป็นโอกาสทองของความสัมพันธ์ที่แม่ลูกจะมีความทรงจำที่ดีด้วยกัน เธอเชื่อว่าจะส่งผลต่อทั้งชีวิตของลูกในอนาคต ทั้งเรื่องความรู้สึกนึกคิด ความมั่นคงทางใจ

“ในแต่ละวันค่อนข้างยุ่งค่ะ โน้ตเป็นพิธีกรรายการโทรทัศน์ เช่น ซูรักซูรส รายการมัคคลับ พิธีกรงานอีเวนต์ และเป็นวิทยากรรับเชิญหรืองานจิตอาสา ซึ่งโชคดีที่เราจัดสรรเวลาได้ ทุกอย่างเป็นความสุขเพราะได้ทำในสิ่งรัก แต่งานหลักที่มีความสุขที่สุด คือ เป็นคุณแม่ full time ค่ะ 3 เดือนแรกให้ลูกกินนมแม่จากเต้าค่ะ หลังจากเดือนที่ 2 วางแผนทำสต็อกนมแม่ล่วงหน้าก่อนทำงาน 1 เดือน หลังจากลูกกินนมเสร็จ แม่ก็ปั๊มนมต่อ มีเทคนิคหลังจากที่ปั๊มเสร็จจนเราปั๊มไม่ออกจะใช้มือบีบน้ำนมต่อได้อีก 1.5-2 ออนซ์/ข้าง จะใส่ถุงแช่แข็งเอาไว้ ก่อนไปทำงานจะหยอเยียนที่แช่แข็งไว้ มาละลาย แล้วผสมทีละนิดๆ กับนมแม่สดๆ ให้ลูกคุ้นนมสต็อก ซึ่งจะมีกลิ่นต่างจากตอนกินจากเต้าคุณแม่ค่ะ ค่อยๆ ปรับไป ดูแลลูกสองคนต่างวัย ตื่นเข้ามาจัดการลูกๆ พาไปส่งที่โรงเรียน แล้วกลับมาเตรียมอะไรให้กับลูกหรือไม่ก็ไปทำงาน หลังเลิกก็ไปรับกลับ ก็ได้มีช่วงเวลาที่เราสนุกุร่วมกัน เล่น ทำการบ้าน อ่านหนังสือนิทานและเข้านอนด้วยกัน”

อุปสรรค-ปัญหา

“โน้ตเองช่วงที่ให้นมลูกคนแรกก็ตื่นเต้นและเจออุปสรรค เช่น น้ำนมลดลง ลูกพึ้นขึ้น กัดจนเลือดไหล ต้องหาข้อมูล ได้ความรู้จากคุณหมอ ได้คำตอบและกำลังใจจากแม่ผู้มีประสบการณ์ รวมถึงความรู้จากเว็บไซต์ของมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย และเพจต่างๆ มีประโยชน์มากค่ะ ขอคุณนะค่ะ ความเป็นแม่มือใหม่ ของโน้ตอย่างตอนน้องพอใจจะมีปัญหาน้ำนมไม่ค่อยมา แล้วเรื่องการปั๊มนมแม่ซึ่งความจริงแล้ว การที่น้ำนมจะมาเยอะ โน้ตพบว่าให้ลูกกินนมจากเต้าเป็นการกระตุ้นที่ดีที่สุด ส่วนน้องติใจ ตอนยังเล็ก แม่ป่วยติดเชื้อไวรัสอาร์เอสวี ซึ่งค่อนข้างลำบากค่ะ แต่ให้นมลูกก็แอบดีใจว่า ลูกได้รับภูมิคุ้มกันจากเชื้อหวัดตัวนี้ผ่านน้ำนมของเราด้วย”

กำลังใจถึงแม่มือใหม่

ยินดีด้วยกับทุกครอบครัว และโน้ตเชื่อว่าทุกครอบครัวอยากจะทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกรักของเรา ซึ่งหนึ่งในนั้น ของขวัญชิ้นแรก ที่แม่ทุกคนให้ได้โดยไม่ต้องหาซื้อ นั่นคือ น้ำนมแม่ โดยให้ลูกกินนมแม่ ควบคู่กับอาหารเสริมตามวัยจนถึงอย่างน้อย 2 ขวบก็จะดีมากเลยค่ะ แม่ลูกมีความสุข ใจกายแข็งแรง พัฒนาการดี อารมณ์มั่นคง มีภูมิคุ้มกัน และสัมผัสได้ถึง สายใยรักที่เราส่งถึงกันค่ะ โน้ตขอเป็นกำลังใจให้แม่ๆ ทุกบ้านนะค่ะ ที่ตั้งใจและมอบของที่มีค่าให้กับลูก เชื่อว่าแม่ทุกคนทำได้ค่ะ

ข้อความระวัง

ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด คนที่ส่องแพ้นมวัวเป็นผื่น จะดีมนมถั่วเหลือง และกินอาหารที่มีแคลเซียมสูงแทนค่ะ โดยส่วนตัวเป็นคนติดกาแฟก็จะเลือกดื่มวันละหนึ่งแก้ว ในช่วงเวลาหลังจากลูกกินนมแม่และปั๊มนมเสร็จ ปกติเป็นคนที่ชอบดื่มน้ำอุ่น เยอะอยู่แล้วค่ะ ตอนที่ให้นมลูกดื่มเยอะหน่อยประมาณ 2-3 ลิตรต่อวันเลยค่ะ อาหารเพิ่มน้ำมันที่ชอบ คือ ไข่ผัดขิง น้ำแกงจืดไก่ หัวปลี กล้วยไข่ผัดดับ และเมนูโปรดคือ แกงเลียง ส่วนอาหารใจ คือ ไม่เครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ



หมอปิ-แพทย์หญิงชมพูนุท โตโพธิ์ไทย นายแพทย์ชำนาญการ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย



“ทำงานเรื่องนโยบายสุขภาพ แม่และเด็กต้องศึกษาหาความรู้ เรื่องการดูแลแม่และเด็กในหลาย มิติ โดยเฉพาะเรื่องของการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่ พอรู้ว่าการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่ดียังไง ก็ตั้งใจ และ มุ่งมั่นตั้งแต่มังไม่มีลูกเลยว่าถ้า มีลูกต้องเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเอง ให้ได้”

นี่คือแรงบันดาลใจของแพทย์หญิงชมพูนุท โตโพธิ์ไทย หรือ หมอ ปิ นายแพทย์ชำนาญการ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ปัจจุบันเป็นคุณ แม่ของลูกชายวัย 1 ปี 6 เดือน ความน่าสนใจในการเลี้ยงลูกอยู่ที่หมอปิเป็น คนทำงานอนามัยแม่และเด็ก เธอจึงอยากพิสูจน์ด้วยตัวเองจากสิ่งที่ศึกษาและ รู้มาว่า นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกแท้จริงแค่ไหน “ศึกษาเรื่องนี้มา เยอะ เราก็อยากพิสูจน์ว่า มันจริงไหม ตั้งใจไว้มากว่าต้องให้ลูกกินนมตัวเอง ให้ได้ เมื่อมีลูกก็ให้กินนมแม่อย่างเดียวถึง 6 เดือนหลังจากนั้นให้อาหารตามวัย กับการกินนมแม่ไปด้วย โดยให้กินนมจากเต้าตอนอยู่บ้านวันธรรมดาช่วง เช้า เย็น และวันเสาร์ อาทิตย์ทั้งวัน ตอนแม่ไปทำงานก็ให้ลูกกินนมแม่ที่ปั๊ม ไว้ พอทำได้ตามนั้นก็รู้สึกโล่งใจ อย่างน้อยลูกก็ได้ตั้งต้นจากพื้นฐานที่ดีค่ะ”

ลูกกินนมแม่ได้เมื่อแม่ไปทำงาน

คุณหมอปิมีภาระหน้าที่รับผิดชอบ ทำงานที่กรมอนามัยในกลุ่ม อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนมาตรการ จัดทำโครงการ ทำวิจัย ออกแบบ นโยบายเพื่อดูแลสุขภาพของแม่และเด็กไทย แต่ละวันมีประชุม นั่งวิเคราะห์ ข้อมูล ทบทวนเอกสารวิชาการ จัดอบรมหรือเป็นวิทยากร และต้องร่วม ประชุมกับเครือข่ายทั้งนี้ทั้งงานในออฟฟิศ และการเข้าร่วมประชุมในสถานที่ ต่างๆ แต่ก็สามารถบริหารจัดการเวลาทำงานและเลี้ยงลูกไปด้วยกันได้

“เมื่อก่อนตอนยังไม่มีลูก ทำงานทุกที่ไม่ว่าจะทำงานหรือที่บ้าน เสาร์ อาทิตย์ ส่วนใหญ่ถ้าไม่ไปเที่ยวไหน ก็จะมานั่งทำงานไปเรื่อยๆ รู้สึกสนุก ดีไม่ได้คิดอะไร เป็นคนบ้างานก็ว่าได้ แต่หลังจากมีลูก ก็พยายามอย่างมาก

ต้องแยกให้ได้ ว่าถ้าตอนไหนอยู่บ้าน คือ เวลาของลูก ถ้าตอนไหนอยู่ที่ทำงาน คือ ทำงานให้ได้มากที่สุด ทำเสร็จให้เยอะที่สุด ที่เหลือก็อดไว้ ในความ เป็นจริงเหนื่อยมาก ๆ กับการเป็นแม่ทำงานแล้วต้องเลี้ยงลูกอ่อน เพราะงาน ก็ไม่เสร็จ กลับถึงบ้านลูกก็ต้องการเราและเราก็อยากอยู่กับลูก ตอนแรกๆ ยังแยกไม่ค่อยได้ ก็เครียด แต่ดีที่สามีและคุณยายก็ช่วยกันเต็มที่

คุณยายเป็นอีกคนที่เต็มทีกับเรื่องนี้ ศึกษารายละเอียด คอยดูแล เรื่องอาหารการกินต้องครบ 5 หมู่ทุกมื้อ เวลานมคด ก็ช่วยต้มน้ำมาประคบ บบบาทที่สำคัญมากของคุณยาย คือ ตอนแม่ไปทำงานต้องเอานมแช่แข็งมา ละลาย มาใส่ขวดใส่แก้วให้หลาน คุณยายไม่เคยบ่นเลยแม้จะมีชั้นตอนเพิ่มขึ้น ไม่เคยบอกว่ไปซื้อนมผงมาชงเถอะ สนับสนุนให้หลานกินนมแม่เต็มที่มาก ๆ คุณพ่มีส่วนตั้งแต่ตอนตั้งท้อง หาความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกพร้อมกัน ถ้าคนหนึ่ง รู้อะไรมา อีกคนจะต้องรู้ด้วยจะได้ทำได้เหมือนกัน

เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คุณพ่อก็ศึกษามาด้วยกัน ยึดถือเป็น สิ่งสำคัญลำดับต้นเลยว่าลูกเราต้องได้กินนมแม่อย่างเดียวถึง 6 เดือน และหลัง 6 เดือนเริ่มกินอาหารตามวัยก็ต้องให้กินนมแม่ต่อเนื่องไปถึงอย่างน้อย 2 ปี

คุณพ่อเข้าใจอย่างดีว่าต้องทำยังไงบ้าง พอเราคลอดลูก พ่อคอยย้ำ กับทีมคุณพยาบาลว่าต้องเอาลูกผมมาเข้าเต้าเร็วนะครับ เอามาคุณนมบ่อยๆ นะ คอยดูแลเรื่องอาหารการกินว่าเรากินดี กินพอไหม นมไหลไหม พอบ่นเจ็บ หัวนมก็เป็นคนวิ่งไปซื้อยามาทาให้ คอยช่วยจัดท่า จะนอนจะนั่งช่วยเต็มที่ จะซื้อชุดให้นม ซื้อผ้าคลุมให้นม ก็ไม่เคยขัด ก็ผ่านมาได้ค่ะ รู้สึกขอบคุณ คุณพ่อมากที่อยู่ดูแลเราตลอดเวลา ตอนนี้ค่อนข้างลงตัวแล้ว



วิธีการเก็บสต็อกนม

ช่วงมีลูกคุณแม่อาลอดถึง 6 เดือน โดยไม่รับเงินเดือนในเดือนที่ 4-6 ทุ่มเทให้ลูกสุดกำลัง ให้กินนมจากเต้าอย่างเดียว แล้วเริ่มปั้มนมเก็บจริงๆ ตอนลูกอายุ 2 เดือน

“เก็บเป็นสต็อกใส่ไว้ในช่องแช่แข็ง ตู้เย็นที่บ้าน ช่วงที่กลับมาทำงาน ก็นํานมที่ปั้มนไว้ให้ลูกกินตอนกลางวัน แรกๆ ก็เอนมที่แช่ในช่องแช่แข็ง เรียงจากเก่าไปใหม่มาละลายให้ลูกกิน แต่ปรากฏว่าลูกไม่ค่อยยอมกิน วันหนึ่งกินแค่ 3-6 ออนซ์ ตอนหลังจึงเปลี่ยนเป็นปั้มนวันนี้ กินพุงนี้แทน คือ เอนมที่ปั้มนวันนี้แช่ในช่องใต้ช่องแช่แข็ง แล้วเอามาให้ลูกกินในวันต่อไป ส่วนนมที่เหลือค่อยเก็บใส่ถุงเก็บนมแช่ในช่องแช่แข็ง นมที่ปั้มนไว้มีเยอะ เลยเอาไปบริจาคให้คลินิกนมแม่ที่ รพ.รามาริบัติ ตั้งแต่ตอนลูก 4 เดือน จนครบอายุหนึ่งปี หลังจากอายุประมาณ 1 ปี ลูกไม่ยอมกินนมแม่ที่แช่แข็งจากขวด จะรอกินแต่จากเต้า ตอนกลางวันเลยให้กินนมสด นมพาสเจอร์ไรซ์ แล้วให้กินนมแม่จากเต้าตอนเช้าก่อนไปทำงาน ตอนเย็นและตอนกลางคืนแทน ส่วนตัวเองก็ต้องปั้มนมตอนกลางวันแต่ไม่บ่อยเท่าเดิม”

อุปสรรคหรือปัญหาอะไรเกิดขึ้น

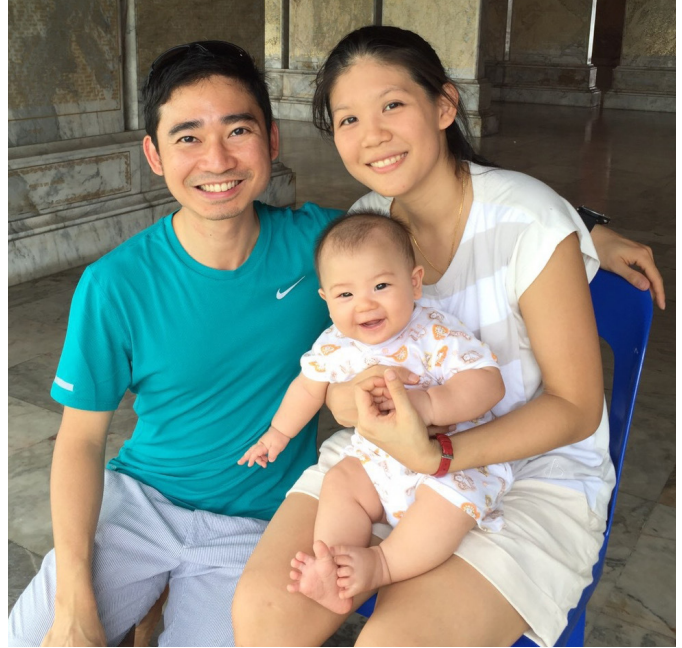
ก่อนคลอดแม้ว่าคุณหมอเตรียมตัวมาอย่างดี มีความรู้ อ่านหนังสือเยอะ เข้ารับการอบรมและฟังข้อมูลจากผู้รู้และผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน แต่พอคลอดลูกมา เจอปัญหาเกือบครบทุกอย่าง “ตั้งแต่ เจ็บหัวนม หัวนมเป็นแผล ให้นมท่านอนไม่เป็น และอื่นๆ อีกมากมาย ใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์ถึงจะรู้สึกว่ารู้อย่างไร ค่อนข้างสบายมากขึ้น ยังรู้สึกตัวตัวเองโหดดี ทั้งที่ผ่าตัดคลอดกว่าจะได้ให้ลูกดูนมจากเต้าก็หลังคลอดไปแล้วตั้ง 4 ชั่วโมง แต่พอเอาลูกเข้าเต้าปั้มน นํานมไหลปั้มน รู้สึกดีใจมาก”

ปั้มนให้ลูกพอเพียง อาหารเป็นสิ่งสำคัญ

“ตั้งแต่ วันแรกหลังคลอด เอาลูกเข้าเต้าตลอดทุก 3 ชั่วโมง นมมาเยอะขึ้นเรื่อยๆ ตามการดูดของลูก คิดว่าสิ่งสำคัญ คือ ต้องไม่มีการใช้ขวดนม และแม่ไม่มีนมค่ะ ทำให้นมพอสำหรับลูกดู ทางโรงพยาบาลให้ตม น้ำขิงทุกมือ และได้ນํานมเต็มทั้งวัน ตัวเองดื่มแล้วรู้สึกดี หลายคนบอกว่าน้ำขิงช่วยเพิ่มนํานม ก็ไม่รู้ว่าจะจริงแค่ไหน แต่ตัวเองกลับบ้านมาแล้วคุณแม่ก็ดื่มให้ดื่มตลอดค่ะ ส่วนอาหาร กินแกงเลียง ผัดกะเพรา ตามที่ตำราเค้าว่าไว้ แต่ไม่ได้เข้มงวดว่าต้องกินแค่อาหารเพิ่มนํานม คือกินอย่างอื่นที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และกินอาหารปริมาณมากขึ้นมาก เพราะหิวบ่อยจริงๆ (กินแบบไม่กลัวอ้วนเลย) ส่วนตัวรู้สึกว่าการกินอาหารได้เพียงพอ ช่วยให้นํานมมาเยอะได้ตามที่ต้องการ เพราะตอนกลับมาทำงาน ไม่ได้มีเวลาให้นั่งกินอาหารสมบูรณ์เหมือนตอนอยู่บ้าน รู้เลยว่านํานมลดน้อยไป”

กำลังใจถึงแม่มือใหม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูก เป็นการให้ทั้งอาหารกาย อาหารใจ และอาหารสมองกับลูกตั้งแต่แรกเกิด พอให้นมแม่ได้รู้สึกดีใจที่ได้ทำหนึ่งบทบาทในหน้าที่แม่ได้อย่างเต็มที่ คุณหมอในฐานะเป็นคุณแม่มือใหม่บอกทุกคนว่า “การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ใช่เรื่องง่าย ไม่ใช่เรื่อง



ที่ทำเป็นปั้มน แต่แม่ต้องมีความรู้ มีความเข้าใจและมุ่งมั่นระดับหนึ่ง เชื่อว่าแม่มือใหม่ทุกคนต้องประสบปัญหาในการให้นมแม่บ้างไม่มากก็น้อย (เจอกับตัวขนาดทฤษฎีแน่น ทำจริงก็เป็นอีกเรื่อง) แต่ขอให้รู้ว่าไม่ว่าปัญหาใดๆ ก็มีทางแก้ได้ทั้งหมด ขอเพียงคุณแม่ไม่ยอมแพ้ และปรึกษาคคนที่รู้จริงที่จะช่วยได้ ในสังคมสมัยนี้ ที่แม่ต้องทำงานนอกบ้าน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อเนื่องถึงสองปี อาจไม่ใช่ทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับใครหลายๆ คน เพราะมีข้อจำกัดบางอย่าง อยากเป็นกำลังใจให้ว่า ไม่ต้องเครียด ถ้าคุณแม่ทำเต็มที่ที่สุดความสามารถของคุณแม่แล้ว ให้ได้เท่าไหนก็เท่านั้นค่ะ แต่ว่าถ้ายังไม่ได้เริ่มให้นมลูกเลย และคิดว่าจะให้นมผงดั้งแต่แรก ก็อยากเชียร์ให้ลองคิดดูอีกที เพราะถ้าเด็กทุกคนพูดได้เลือกได้ เค้คงอยากกินนมแม่มากที่สุดคะ”

ผลลัพธ์ของการให้ลูกกินนมแม่

ผลลัพธ์ที่ชัดเจนมากที่คุณแม่ผู้มีประสบการณ์อยากแบ่งปัน 3 ข้อ คือ

1. สายใยความผูกพัน การให้ลูกกินนมเรา ทำให้แม่ลูกมีสายใยผูกพันกันอย่างเหนียวแน่น แม้จะมองไม่เห็น แต่เราและทุกคนในครอบครัวสัมผัสได้ เวลาอกตลูกให้กินนม ลูกจะยิ้มมีความสุขมือถือลูก ดู สัมผัสตัวเราไปเรื่อยๆ เวลาให้นมแล้วร้องเพลงให้ฟังหรือเล่านิทานให้ฟังไปด้วย ลูกก็จะยิ้ม หัวเราะต่างๆ ที่ปากยังคาบนมไว้ไปไหนก็จะติดแม่มาก ทุกวันนั้นเวลาแม่กลับจากทำงาน จะวิ่งมาหาดึงเสื้อขอกินนมหน่อย
2. แข็งแรง ตั้งแต่เกิดจนถึงตอนนี้หนึ่งปีครึ่งยังไม่เคยนอนโรงพยาบาล เคยป่วยจนต้องไปหาหมอครั้งเดียว เพราะติดเชื่อทางเดินหายใจ กินแต่ยาลดไข้ ยาลดน้ำมูก และใช้น้ำเกลือล้างจมูก ดูดเสมหะ ตอนนั้นก็ให้กินนมแม่หลายๆ เข้าเต้าทั้งวัน ก็ค่อยๆ ดีขึ้น
3. ประหยัดเงินมาก ไม่ต้องซื้อนมผงให้ลูกกินเลย เอาเงินไปซื้อเครื่องปั้มนม ถุงเก็บนม และซื้ออาหารให้ตัวเองกิน คุ่มมากๆ



งานยุ่งแค่ไหน แต่คุณหมออรพร ก็เลือกที่จะมีเวลาให้ลูกเสมอค่ะ โดยเฉพาะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะ “เป็นความผูกพันด้านจิตวิญญาณในระหว่างที่ลูกได้คุณนมจากแม่”

แรงบันดาลใจ

ในหลักสูตรการเรียนแพทย์ กุมารแพทย์ และ กุมารแพทย์โภชนาการ จำเป็นต้องมีการเรียนรู้เรื่องนมแม่ และประโยชน์ของนมแม่อยู่แล้ว คุณหมอจึงทราบข้อมูลเหล่านี้มาก่อนตั้งครรภ์

“แรงบันดาลใจเกิดจากการได้เรียนรู้เรื่องคุณประโยชน์ของนมแม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการได้เห็นตัวอย่างมารดาของผู้ป่วยและเด็กปกติหลายรายที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ปัจจุบันมีลูกสาว 1 คน อายุ 6 ปี ลูกสาวกินนมแม่อย่างเดียวในช่วง 2 ขวบปีแรก พร้อมอาหารตามวัย หลังจากนั้น จะกินนมจืด UHT มาสลับบ้าง ช่วงหลังจากอายุ 3 ปีเป็นต้นไป จะกินนมแม่จากเต้าแค่ช่วงเวลาก่อนนอนหรือวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ที่อยู่ด้วยกันเป็นปริมาณเล็กน้อย และกินนมแม่ไปจนถึงอายุ 5 ปี 4 เดือน”

ผู้หญิงทำงานกับการให้นมแม่

คุณหมออรพร เป็นกุมารแพทย์โภชนาการ ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำสาขาวิชา โภชนาวิทยา ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ภาระหน้าที่ของอาจารย์ในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย มี 3 ด้าน คือ การให้บริการผู้ป่วย การเรียนการสอนนักศึกษาแพทย์ และการวิจัย แต่ละวันต้องทำงานตั้งแต่ 8 โมงเช้าถึง 4 โมงเย็น บางวันออกตรวจผู้ป่วยนอกเวลาในช่วงเย็น อาจจะต้องเข้ามาดูผู้ป่วยในโรงพยาบาลในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ หรือช่วงเย็นนอกเวลาราชการบ้าง ตามความเร่งด่วนของอาการผู้ป่วย และยังมีงานเอกสารวิชาการ ซึ่งคุณหมอจะพยายามทำงานเต็มที่ ไม่หอบงานกลับไปทำที่บ้าน “แต่ถ้าเลี้ยงไม่ได้ มักจะให้เวลาลูกก่อนเสมอ อาจจะทำในเวลาที่คุณหลับไปแล้ว หรือตอนเข้ามีด เวลาอยู่ที่บ้าน ต้องให้เวลากับลูกให้มากที่สุด วางแผน

พศ.พญ. อรพร ดำรงวงศ์ศิริ Spiritual bonding





เรื่องการบิบบีบเก็บน้ำนมในขณะที่มาทำงานเมื่อลูกอายุได้เกือบ ๆ 2 เดือน โดยเริ่มบิบบีบเก็บน้ำนมบางส่วน ทดลองให้คุณยาย (ซึ่งเป็นผู้เลี้ยงดูลูกเวลาที่เราไปทำงาน) ลองบิบบีบเก็บน้ำนมใส่ขวดให้ลูกกิน ลูกก็กินได้โดยไม่มีปัญหา

ที่ทำงาน มีสถานที่สำหรับบิบบีบเก็บน้ำนมให้กับบุคลากรที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะแวะไปบิบบีบเก็บน้ำนมช่วงเวลากลางวันของทุกวัน และช่วงเย็นก่อนเลิกงาน ในบางวันที่เลิกช้ากว่าปกติ

ส่วนทุกคนในครอบครัว คอยดูแลช่วยเหลือและให้กำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่ตลอด ช่วยดูแลลูกเวลาเราไม่อยู่ ช่วยจัดหาอาหาร น้ำ ในเวลาที่เราไม่สามารถออกไปหาซื้อเองได้ ช่วยแบ่งเบาภาระอื่นๆ เพื่อให้เราได้มีเวลาพักผ่อน ช่วยให้กำลังใจ และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้ประสบความสำเร็จ”

อุปสรรคและการฟื้นฟู

อุปสรรคที่สำคัญของคุณหมอ คือ การกลับไปทำงาน หลังจากลาคลอดบุตร 3 เดือน ตามระเบียบของมหาวิทยาลัย แต่ดีที่โรงพยาบาลมีสถานที่ให้แม่ได้บิบบีบเก็บน้ำนมแม่ ในช่วงเวลาทำงาน “คิดว่าตัวเองเป็นคนโชคดีที่น้ำนมมาดีตั้งแต่วันแรก ๆ หลังคลอด ส่วนหนึ่งเกิดจากร่างกายที่แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รวมทั้งในช่วงตั้งครรภ์ เมื่อลูกแรกเกิด พยายามให้ลูกได้ดูดนมตามหลัก 3 ดูด ได้แก่ ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดสม่ำเสมอ การอุ้มลูก และการเข้าเต้า ที่ถูกต้อง ทำให้ลูกดูดนมได้เต็มที่ แม่ไม่เจ็บหัวนมหรือเต้านม ให้ลูกดูดกระตุ้นน้ำนมได้ตามกลไกทางธรรมชาติ”

ข้อคิดสะกิดใจ

เนื่องจากอาหารที่แม่กินจะส่งผ่านทางน้ำนมไปยังลูกได้ ช่วงให้นมควรเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์อยู่เสมอ หลีกเลี่ยงขา-กาแฟ เพื่อไม่ให้ลูกได้รับคาเฟอีนผ่านทางน้ำนม และกินยาเท่าที่จำเป็นเท่านั้น

“กินอาหารตามปกติ ไม่ได้กินอะไรเป็นพิเศษเพื่อเพิ่มน้ำนม แต่จะดื่มน้ำเพิ่มขึ้นวันละเกือบ 3 ลิตร เนื่องจากอากาศร้อน (ตลอดเดือน พฤษภาคม) และสูญเสียน้ำไปทางน้ำนมให้ลูก เพิ่มปริมาณอาหารที่กินมื้อละประมาณ 25% กินอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ กินผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน ดื่มนมวันละ 1 แก้ว (ดื่มนมเป็นประจำตั้งแต่ยังไม่ตั้งครรภ์)”

ผลลัพธ์ของการให้ลูกกินนมแม่

สังเกตว่าลูกเป็นเด็กที่มีพัฒนาการดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และการปรับตัว ลูกเป็นเด็กที่มีสุขภาพดี ไม่เคยมีอาการเจ็บป่วยจนต้องนอนโรงพยาบาล ตอนนี้อายุ 6 ปี ยังไม่เคยเจ็บป่วยจนได้รับยาฆ่าเชื้อใดๆ อาจมีอาการป่วย มีไข้ เป็นหวัดเล็กน้อย แต่จะฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว

กำลังใจถึงแม่มือใหม่

การให้นมแม่เป็นเรื่องธรรมชาติ ที่ทั้งแม่และทารกจะมีการเรียนรู้ไปตามสัญชาตญาณ ทุกคนรู้ว่านมแม่มีประโยชน์มากมาย เปรียบเป็นของขวัญจากธรรมชาติชิ้นสำคัญที่แม่จะส่งต่อให้ลูกได้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ถือเป็น การมอบต้นทุนชีวิตให้กับลูก เพราะนมแม่ไม่ได้มีประโยชน์แค่ในช่วงทารกหรือเด็กเล็กเท่านั้น แต่ยังเป็น การสร้างรากฐานสุขภาพของทารกให้มีสุขภาพดี แข็งแรง จนถึงวัยผู้ใหญ่ คุณแม่หลายคน อาจเจออุปสรรคในการเลี้ยงลูก แต่ทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ เราแก้คนเดียวไม่ได้ สามารถหาเพื่อน หาคนในครอบครัว หาที่ปรึกษา เพื่อแก้ไขปัญหาตั้งแต่ต้น หากแม่เข้าใจในประโยชน์ของนมแม่ที่ลูกจะได้รับ ปรับเปลี่ยนความเหนื่อย ความท้อที่เกิดขึ้น เป็นความพยายามแก้ไขปัญหาเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

สิ่งที่ภูมิใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ภูมิใจที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ และทำให้ลูกมีสุขภาพดี มีความประทับใจจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาตลอด 5 ปี โดยให้ควบคู่กับอาหารที่เหมาะสมตามวัยของลูก สุดท้าย เราได้สัมผัสกับคำว่า “Spiritual bonding” คือความผูกพันด้านจิตวิญญาณที่เกิดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ด้วยตัวเอง

ขอขยายความเพื่ออธิบายเรื่อง “Spiritual bonding” เนื่องจากเป็นแม่ที่ให้ลูกดูดนมจากเต้ามาตลอด ช่วงหลังจะไม่บิบบีบเก็บน้ำนมทำสต็อก แต่จะให้ดูดจากเต้าในช่วงที่อยู่บ้านและก่อนนอนเท่านั้น แต่ในช่วงที่ลูกอายุ 5 ขวบกว่าๆ แม่มีแผนการที่จะต้องไปทำงานต่างประเทศเป็นเวลา 3 เดือน จึงฝึกให้ลูกเลิกดูดนมก่อนนอน และฝึกให้นอนแยกห้องกัน ซึ่งเขาสามารถทำได้ดี จนคืนสุดท้าย ก่อนที่แม่จะต้องเดินทางไปต่างประเทศ ลูกขอมานอนด้วยกัน แล้วบอกว่า คืนนี้ขอดูดนมคุณแม่หน่อย เพราะเขารู้ว่าหลังจากนี้ จะต้องห่างจากแม่ไปเป็นเวลานาน ลูกกำลังบอกแม่เรื่องความผูกพันทางด้านจิตวิญญาณผ่านทางนมแม่

คุณสุกฤษรัตน์ สีสวัสดิ์ตระกูล

กรรมการผู้จัดการ บริษัท มิลล์คอนสตีล จำกัด (มหาชน)
 ซื่อโอหญิง จัดตั้งนมแม่เพื่อพนักงานที่รัก



คนเป็นพ่อแม่จะหาวิธีที่ดีที่สุดในการเลี้ยงลูก ทั้งจากการอ่าน รับฟังจากผู้มีประสบการณ์ หรือ ติดตามทางหน้าเพจโซเชียลต่างๆ เพื่อได้มาซึ่งหนทางที่เหมาะสมกับตนเองและลูกน้อย การเลี้ยงลูกเป็นงานหนักมากกว่างานใดๆ โดยเฉพาะคนเป็นแม่ต้องหยุดทุกสิ่งเพื่อทุ่มเทกายใจให้คนตัวเล็กในอ้อมแขน ยามที่ลูกน้อยแหย่ยิ้ม หัวเราะ ส่งเสียงพูด คุยตบสนอง ทำให้หัวใจของแม่เบิกบาน นานาทีลูกอยู่ในอ้อมแขนแม่ คุณนม สบตา เอื้อมือสัมผัสกับแม่ เป็นสายสัมพันธ์ที่มีคุณค่า...สัมผัสน้อย สัมผัสครีดย รู้แต่ว่าต้องเลี้ยงคนตัวเล็กคนนี้ให้ดีที่สุด ซึ่งในหลายหนทาง คุณสุกฤษรัตน์ สีสวัสดิ์ตระกูล กรรมการฯ บริษัท มิลล์คอนสตีล จำกัด (มหาชน) พบว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นอีกหนึ่งวิธีที่สำคัญที่คุณแม่ทุกคนไม่ควรพลาดโอกาสพิเศษนี้

แรงบันดาลใจ

แม่มือใหม่เริ่มต้นจากความไม่รู้...สู่ความรู้...ประสบการณ์ที่สามารถบอกต่อว่านมแม่คืออะไร

“ตอนแรกไม่รู้ว่ามีนมแม่ นมผงแตกต่างกัน ช่วงท้องลูกคนแรก มีความตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่แล้ว เริ่มหาข้อมูลจากสื่อต่างๆ เพื่อจะได้ทราบว่านมแม่มีประโยชน์อย่างไร และได้พบกับเว็บไซต์มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ซึ่งให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหลัก ทำให้เข้าใจมากขึ้น และได้เห็นแผ่นพับว่าศูนย์นมแม่ฯ ร่วมกับ กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน มีโครงการส่งเสริมให้จัดตั้งนมแม่ในสถานประกอบการ เราเห็นความสำคัญ จึงให้พนักงานติดต่อ

เพื่อมาจัดตั้งนมแม่ในบริษัทฯ สนับสนุนและจริงจังให้พนักงานได้รับความรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปด้วย อย่างตัวเองมีเครื่องปั๊มนม นำไปตั้งไว้ที่นมแม่ให้พนักงานหมุนเวียนกันใช้”

ผู้หญิงทำงานกับการให้นมแม่

บทบาทหนึ่ง...เป็นผู้บริหารหญิงในบริษัทที่ผลิตเกี่ยวกับเหล็ก ทำงานเชิงรุก ดูแลเรื่องการปรับปรุงองค์กร ทั้งประชุมอบรม ต้องเข้าโรงงานหลายแห่ง ให้ความรู้ แก้ไขปัญหาให้พนักงาน ยุ่งมากแต่ก็สนุกกับงานที่ดูแล



อีกหนึ่งบทบาท...เป็นแม่ที่ทุ่มเทสุดตัวเพื่อลูก!

ยิ่งรับรู้เรื่องนมแม่มากขึ้น ทำให้เกิดความสนใจและต้องการสนับสนุนทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงร่วมผลักดันให้เกิดพรบ. นมผง

“ปกติพนักงานจะใช้สิทธิ์ลาคลอดได้ 3 เดือน แต่ในฐานะเป็นผู้บริหาร พักเดือนเดียวรู้สึกพอแล้ว หลังพักฟื้นเริ่มทำงานที่บ้านเพื่อมีเวลาให้ลูกด้วย ไม่ได้เข้าออฟฟิศทุกวัน จนบริหารจัดการลงตัว เตรียมนมเป็นสต็อกไว้ให้ลูกกิน หลังจากนั้นก็กลับไปทำงาน ปกติจะนำเครื่องปั้มนมติดไปด้วย วันหนึ่งลืมเอาเครื่องปั้มนมมา จึงต้องเข้าห้องน้ำเพื่อปั้มนมจากมือใส่แก้ว หรือ ระหว่างประชุมอยู่หลายชั่วโมง เรายังไม่ได้ปั้มนมออก เริ่มเกิดอาการเจ็บจนทนไม่ไหว โชคดีที่เราเป็นประธานที่ประชุมในวันนั้น จึงขออนุญาตลูกน้องทุกคน ว่าขอปั้มนมตรงนี้เพื่อไม่ให้การประชุมไม่หยุดชะงัก”

อุปสรรคและปัญหา

คุณแม่มือใหม่ทั้งหลายคงเผชิญหน้ากับความเครียดกับภาวะที่น้ำนมมาน้อย กลัวลูกกินนมไม่เพียงพอ บวกกับความห่วงใยจากคนในครอบครัวที่พยายามผลักดันให้หันไปทานนมผง แต่เมื่อตั้งใจและรู้ว่าอะไรดีที่สุดสำหรับลูก แม่ต้องใจแข็งยืนหยัดให้ได้

“ช่วงแรกเกิดความเครียดค่ะ ผู้ใหญ่หวังดีบอกว่าลูกร้องหิวนมหรือเปล่า น้ำนมน้อยควรให้กินนมผงจะได้อิ่มอยู่ท้อง ตอนนั้นก็คิดตาม ทั้งที่ความจริงคือ น้ำนมมาตลอด แต่เวลาปั้มนมไม่ออก เมื่อลูกดูนมไม่รู้ว่าเขาดูดได้หรือไม่ก็ได้ ก็เครียดน้ำนมเริ่มหาย น้ำหนักลดลงเรื่อยๆ บริรักษามอ ได้รับคำแนะนำว่าสูด ดิตตามน้ำหนักไปเรื่อยๆ เหมือนจะดีขึ้น แต่ยังคงเครียดอยู่สถานการณ์จึงแย่ลง จนคิดพึ่งนมผง

เวลานั้นเพื่อนที่สนิทกันมากๆ คลอดลูกพร้อมกัน บอกว่าให้ลูกเรากินนมของเค้าก็ได้ จึงปรึกษามอ มอบอกว่ากินได้ หากว่าหากรู้ประวัติกันดี ยอมรับความเสี่ยงได้ ไม่เป็นโรคอะไร

พอลูกกินนมเพื่อนไปสักพัก เราสบายใจขึ้น น้ำนมเริ่มมา เครียดลดลง ไม่กังวลกับการปั้มนมว่าจะเพียงพอหรือไม่ ให้ลูกเข้าเต้าก็ดูดได้ดีและไม่มีปัญหา สังเกตจากลักษณะที่เขากินได้ ให้เรียมามาจนอายุ 2 ปี พอมีลูกคนถัดมาไม่ต้องพึ่งนมผงแล้ว ไม่เครียด ปั้มนมอย่างสบายใจ น้ำนมมาเรื่อยๆจนปั้มนมเก็บกินได้เป็นปี ขณะเดียวกันก็กินจากเต้าถึงปีกว่า”

ความสนใจกับการให้นมแม่

ร่างกายแข็งแรง ลูกน่ารักสดใส มีพัฒนาการที่ดีทั้งไอคิวและมีอีคิว เท่านั้นที่สุขล้นสำหรับคนเป็นพ่อแม่

“ต้องบอกว่าคุณแม่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ลูกแข็งแรง ความเชื่อของบางคนบอกว่า 6 เดือนให้ระวังเรื่องป่วยหนัก ทุกคนต้องเผชิญกับเรื่องแบบนี้ ลูกเป็นไข้ ไข้ขึ้นสูง เราทราบข้อมูล ก็ระวัง

เลี้ยงลูกคนแรก หลัง 6 เดือนจนถึงสองปีกว่าไม่มีเหตุการณ์อย่างที่เขาพูด ลูกไปโรงเรียนสม่ำเสมอ น้อยครั้งที่ป่วย ส่วนใหญ่จะติดมาจากที่โรงเรียน มีไข้ครั้งแรกก็เล็กน้อย พักวันเดียวก็หาย

ส่วนคนที่ 2 ไม่เคยป่วยเลย แข็งแรง แม้โรงเรียนจะมีโรคมือเท้าปาก ไม่เคยติด นักเรียนแอดมิทโรงพยาบาลกันครั้งห้องเรียน ลูกเรายังปกติ เพราะว่าคุณแม่ช่วยเสริมภูมิให้ลูกแข็งแรง อีกส่วนอาจเป็นอาหารและการออกกำลังกาย”



กำลังใจถึงแม่มือใหม่

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นโอกาสครั้งสำคัญและมีคุณค่า แม่ที่สามารถทำได้อย่างปลอดภัยทั้งเสียเปล่า แต่แม่ที่ไม่สามารถ...ด้วยเงื่อนไขส่วนตัวก็สามารถยืดหยุ่นด้วยวิธีการที่เหมาะสม แต่อย่าเครียด

“หากรู้สึกที่เราไม่สามารถให้นมลูกได้ ต้องกลับไปทำงานปั้มนมไม่ได้ วิธีหนึ่งที่ทำได้ หลังเลิกงานกลับมาอุ้มลูกและลูกเข้าเต้าให้นานที่สุด อย่างกังวลเรื่องปริมาณน้ำนม

นมแม่เป็นทุนสมองก็จริง แต่เรื่องไอคิวสามารถพัฒนาเสริมได้เพียงพอแม้ออกมาใช้เวลาด้วยกัน สร้างสัมพันธ์ให้ลูกรู้สึกว่าได้รับความรักจากพ่อแม่ แล้วเขาจะมีอีคิวที่ดี ซึ่งแตกต่างจากเด็กที่ได้รับการดูแลแบบห่างเหิน

3 เดือนแรก พ่อแม่ ปู่พื้นฐานที่ดี ให้ลูกเข้าเต้าทุกครั้งที่มีโอกาส เขาอนอดนม อีคิวจะดี สงบนิ่ง ควบคุมอารมณ์ได้ ซึ่งตัวเองก็ทำและเห็นผล หนังสือที่พูดถึงเรื่องนี้

ช่วงแรกอาจจะเหนื่อยมาก ลำบากบ้าง กอด สัมผัส โกลัซติดกันให้มากที่สุด วันหนึ่งจะเห็นผลลัพธ์คุ้มค่าจากการทุ่มเท

ถ้าเลี้ยงไม่ไหว พ่อแม่ที่มีกำลังอาจจะจ้างพี่เลี้ยง แต่กลัวว่าลูกกินจากขวดและติดพี่เลี้ยง ไม่ต้องกังวลค่ะ ถ้าพ่อแม่ให้ความรักเขาเพียงพอ ถึงเวลาต้องกลับมากินนมจากเต้าแม่ ต่อให้กินจากนมขวดหากเขารักและผูกพันกับแม่ก็อยากเข้าเต้า ไม่ติดพี่เลี้ยงแน่นอนค่ะ”

ข้อคิดสะกิดใจ

1. แม่ควรตระหนักอย่างที่คุณหมอแนะนำว่า ควรให้ลูกเข้าเต้าเร็วที่สุดหลังคลอด โรงพยาบาลที่ไม่สนับสนุนนมแม่ จะไม่ให้แม่เอาลูกเข้าเต้าแต่จะให้นมผงแทน

2. การให้นมที่ถูกวิธีเป็นเรื่องสำคัญ หากคนแรกให้นมไม่ถูกวิธี ปากเล็กและจับไม่ถึงลานนม แม่จะเจ็บห้วน ลูกก็ไม่ได้น้ำนม

3. ไม่เครียด ความเครียดจะส่งผลเสียหลายอย่าง การฟังคนอื่นมากเกินไป หรือ อ่านข้อมูลการเลี้ยงลูกจากหลายๆ เพจแล้วเครียด ขอให้หยุดอ่านก่อน เพราะลูกแต่ละคนแตกต่างกัน อย่าไปสนใจกับตรงนั้นมาก ทำให้สบายแล้วทุกอย่างจะดีขึ้น คุณจะมีวิธีการที่เหมาะสมในการเลี้ยงลูกของตนเอง

คุณชนกานต์ เหล็กแปง พยาบาลวิชาชีพ เพราะรู้ว่าสิ่งดีๆ มาจากนมแม่

20 | แคมเปญนมแม่คนที่ 7



ด้วยอาชีพพยาบาล ทำให้คุณชนกานต์ เหล็กแปง ไม่เคยว่าง เพราะเวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการดูแลคนไข้ แผนกผู้ป่วย ศัลยกรรม โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ เธอต้องดูแลคนไข้ 4-5 คนต่อวัน ทั้งทำแผล ฉีดยา แจกยา และดูแลทั่วๆ ไป แต่เธอบอกว่าต่อให้งานยุ่งแค่ไหนก็ไม่ใช่ปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะรู้ซึ่งว่าลูกจะได้รับสิ่งดีๆ จากการกินนมแม่

แรงบันดาลใจ

คุณแม่ลูกสอง คนโตอายุ 4 ปี 6 เดือน คนที่สองอายุครรภ์ 14 สัปดาห์ เธอมุ่งมั่นมากที่จะต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ได้ เพราะนั่นคือสิ่งที่ดีที่สุด อาชีพพยาบาลเป็นอาชีพที่ต้องขึ้นเวร เข้า บ่าย ดึก เวลาพักไม่แน่นอน อาจจะเหนื่อยกว่าอาชีพอื่นๆ บ้าง แต่ไม่เคยคิดว่าเป็นปัญหากับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะเธอก็สามารถบริหารจัดการได้ “แรงบันดาลใจ เกิดจากการรับรู้ว่าคุณแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับร่างกายลูก เพื่อนำไปส่งเสริมต่อยอดพัฒนาการต่อไปในอนาคต ทั้งพัฒนาการทางด้านร่างกาย และสติปัญญา จึงตั้งใจมาก แม่ไม่ได้ทำงานเกี่ยวกับเด็กโดยตรง ฟังพาทหาความรู้จากคนรอบข้าง พี่พยาบาลที่คลินิกนมแม่ และกลุ่มแม่ๆ ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทางเฟซบุ๊กด้วยค่ะ หลังจากการลาหยุดงาน 3 เดือน พยายามแบ่งเวลาให้นม เก็บน้ำนม โดยใช้นาฬิกาช่วยเตือนเป็นส่วนใหญ่ เพื่อปลุกตัวเองขึ้นมาปั๊มนมให้ลูกทุก 3-4 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้หน้านมลด”

“อาชีพพยาบาลมีการขึ้นเวร เข้า บ่าย ดึก จัดการได้อย่างไร ต้องขอขอบคุณ พี่หัวหน้าพยาบาล พี่ๆ และเพื่อนๆ ที่ดี ที่ช่วยทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จค่ะ เพราะเพื่อนร่วมงานให้การช่วยเหลืองานที่ค้างช่วงที่ต้องปั๊มนมขณะขึ้นเวรค่ะ เพราะการปั๊มนมแต่ละครั้งจะใช้เวลา 20 นาที ทุกครั้งที่ขึ้นเวรดึก เราจะเอาเครื่องปั๊มนมส่วนตัวไปด้วยอยู่แล้วค่ะ เราจะตั้งเวลา 2-4 ชม. ในการปลุกตัวไปปั๊มนมอย่างสม่ำเสมอ จึงไม่มีปัญหาน้ำนมลด”

อุปสรรคที่เกิดขึ้น

ระหว่างการให้นมลูก แม่ส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับความเครียดเรื่องน้ำนมที่มาน้อย คุณเจียเองก็ประสบปัญหานี้เช่นกัน แต่เธอก็คลายความเครียดได้สบายๆ “ยอมรับว่าเครียดค่ะ ในช่วงเดือนแรก เพราะมีลูกคนแรก น้ำนมมาน้อย แต่ผ่านไป 1 สัปดาห์ น้ำนมมาเยอะ เราพยายามจะไม่ซีเรียสกับการกินของตัวเองมากนัก ส่วนตัวชอบรับประทานมะละกอสุกเพราะช่วยเพิ่มน้ำนม ดื่มน้ำ วันละ 3 ลิตร ควบคู่กับกินยา motilium ที่ได้จากหมอ พร้อมรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกวัน เพราะตั้งเป้าหมายว่าจะให้นมลูกจนเขาอายุ 2 ปีค่ะ”

การเดินทางของนมแม่

เมื่อมีข้อจำกัด และคุณแม่บางคนอาจเลี้ยงลูกด้วยตัวเองไม่ได้ตลอดเวลา ต้องส่งลูกให้ยายเลี้ยงที่ต่างจังหวัด



แคมเปญนมแม่

แต่เชื่อว่าลูกจะไม่สามารถกินนมแม่ได้ ลองดูวิธีของคุณแม่คนนี้นะคะ กดโลด กดแซร์กันได้เลย “ส่งลูกไปอยู่กับยายที่อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย จึงต้องส่งน้ามนแม่แช่แข็งไปให้ลูกทางรถทัวร์ด้วยการแพคนมแบบแห้ง โดยไม่ใช้น้ำแข็ง เดือนละ 2-3 ครั้ง ทุกเดือน มีขั้นตอนดังนี้”

1. รอกกล่องใหม่ด้วยกระดาษฟาง น้ามนที่แพแช่แข็งแล้วมารวางเรียงให้พอดี ไม่เบียดมากเกินไป แต่ก็ไม่ให้หลวมเกินไปจนเกิดช่องว่าง เรียงจนเต็มกล่องใหม่

2. นำกระดาษฟางมาท้อข้างบน
3. ปิดฝาพร้อมใช้เทปกาวฉีกฝาให้สนิท
4. เขียนหน้ากล่องว่า “นมแม่”



แม่กินอะไร ลูกได้รับอย่างนั้น

You are what you eat แน่นนอนรับประทานของมีประโยชน์ ร่างกายก็ได้รับผลดี ยิ่งอยู่ในช่วงต้องให้นมลูกแล้วละก็

คำเตือน โปรดระวัง!! เพราะเด็กน้อยภูมิต้านทานยังต่ำ และยังบอบบาง “ต้องระมัดระวังมากๆ ค่ะ เราต่างรู้ดีว่านมแม่จะมีคุณภาพดีหรือไม่ดี อยู่ที่นิสัยการกินของแม่ หากแม่กินอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ ลูกน้อยจะได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ ขากาแฟ งดหมด ตั้งแต่วินาทีตั้งครรภ์จนหยุดปั๊มนมถึงได้กินค่ะ น้ำเย็นถึงดื่ม น้ำจืดดื่ม น้ำร้อนดื่มให้มาก เน้นรับประทานอาหารที่กระตุ้นน้ามน เช่น ผักคะน้า พริกขี้หนูสด แกงหัวปลี อาหารที่มีโปรตีน แสงเสียง เมล็ดปลา จะชอบเป็นพิเศษค่ะ อาหารรสจัดแทบจะไม่กินค่ะ กลัวลูกท้องเสีย”

สิ่งที่ควรระวังในการละลายนมแม่แช่แข็งให้ลูก คือ การเตรียมนมที่ไม่ถูกวิธี ไม่ถูกสุขลักษณะ ลูกอาจได้รับสารอาหาร และภูมิต้านทานในน้ามนได้ไม่เต็มที่ และบางครั้งอาจเป็นโทษแก่ลูกได้

การนำน้ามนแม่แช่แข็งออกมาใช้

- นำน้ามนแม่ที่แช่แข็งไว้ ลงมาแช่ในตู้เย็นช่องปกติ ประมาณ 12 ชม. เพื่อให้นมค่อยๆ ละลายอยู่ในตู้เย็น
 - เมื่อลูกหิว ถ้าลูกชอบกินนมเย็น นำน้ามนแม่ที่ละลายแล้วนี้ มาแก้ววนเบาๆ ให้ชั้นไขมันผสมเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วมาป้อนลูกได้เลย
 - ถ้าลูกชอบกินนมอุ่น ให้นำน้ามนที่ละลายแล้วมาแช่ในน้ำอุ่นที่อุณหภูมิเท่าๆ กับอุณหภูมิของร่างกาย คือ 37 องศา ห้ามนำไปอุ่นในไมโครเวฟ หรือนำไปต้มเด็ดขาด เพราะความร้อนจะทำลายวิตามินซี และภูมิต้านทานที่อยู่ในน้ามนแม่ ประโยชน์ที่จะได้รับจะลดน้อยลง
 - น้ามนแม่ที่ละลายแล้ว ถ้าผลลวงทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง 27- 32 องศา ยังอยู่ได้ 3- 4 ชั่วโมง
 - น้ามนแม่ที่ละลายแล้ว ถ้าลูกกินไม่หมดควรทิ้ง ไม่ให้เก็บข้ามมื้อ ไม่ให้นำกลับไปแช่แข็งใหม่
- ตั้งใจว่าจะให้นมลูกจนอายุครบ 2 ปี แต่ความเป็นจริงน้องเวียงพิงค์ติดใจนมแม่ กินนมแม่ทะลุเป้าหมายถึง 2 ปี 4 เดือน

ทีเดียว “มองย้อนกลับไปแล้วภูมิใจมากที่ลูกแข็งแรงทั้งกายและใจ สดใสร่าเริง และอารมณ์ดีค่ะ ตั้งแต่แรกเกิดจนตอนนี้เข้าโรงพยาบาลน้อยมาก ทำให้เรารู้สึกดีกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และยังตั้งใจกับลูกคนถัดมา เพราะเรามีประสบการณ์จากลูกคนแรกแล้ว เพราะนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก ลูกมีพัฒนาการที่ดีทั้งทางร่างกาย และสติปัญญาค่ะ”

เวลาของ เวลาของเรา

เวลาที่ดียิ่งที่สุด คือ เวลาที่แม่และลูกน้อยได้พบกันในวันชาติที่ได้ยินเสียงเด็กร้อง หลังจากรอคอยและถนอมมาตลอด 9 เดือน ตื่นเต้น พุดไม่ออก ลืมความเจ็บปวดต่างๆ ไปชั่วคราว เพราะได้เห็นลูกน้อยดวงใจของแม่ ส่วนคนเป็นพ่อ แม้ไม่ได้ทำหน้าที่อุ้มท้อง แต่ก็รอคอยไม่ต่างกัน

“ดีใจ มันเป็นความรู้สึกที่อธิบายไม่ถูกค่ะ และตั้งใจว่าต้องเลี้ยงลูกให้ดีที่สุด ส่วนคุณพ่อมือใหม่ไม่ค่อยกล้าอุ้มลูก กลัวลูกตก กลัวลูกร้อง มีช่วยป้อนนม เปลี่ยนผ้าอ้อมบ้างค่ะ ช่วงแรกแต่ดูแลจริงจังช่วงที่ลูกโตเดินได้ค่ะ อาบน้ำ แต่งตัว ป้อนข้าว อ่านหนังสือ นิทานให้ลูกฟัง”

กำลังใจให้เธอ

“ขอเป็นกำลังใจให้คุณแม่มือใหม่ทุกท่านที่ตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่ว่าจะอาชีพไหนจะมีเวลามากหรือน้อย เราสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ขอแค่ตั้งใจในความรักที่มีต่อลูก เชื่อว่าสัญชาตญาณของความเป็นแม่จะทำให้คุณแม่ทุกท่านประสบความสำเร็จเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ค่ะ ถึงแม้บางครั้งจะเหนื่อยและท้อบ้าง แต่สิ่งที่ได้กลับมา มันคุ้มค่ามากแก่ลูกน้อยค่ะ”

เพราะ...นมที่มีประโยชน์ที่สุดสำหรับลูก คือ นมแม่
เพราะ...นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด
ทำให้ลูก...มีภูมิต้านทาน ร่างกายแข็งแรง
สุขภาพจิตดี...เป็นสายสัมพันธ์แม่สู่ลูก
ลูกน้อย...มีพัฒนาการเป็นไปตามวัย
และเพราะ...นมแม่ คือ ความรักยิ่งใหญ่จากใจแม่สู่ลูก

คุณภคมน รุจิเรกพิทตนะ มัคคุเทศก์และเจ้าของร้านอาหาร จังหวัดน่าน



แรงบันดาลใจ

ด้วยความที่เป็นคนชอบอ่านหนังสือ ใฝ่หาความรู้ เมื่อตั้งครคร์คุณนันทาความรู้จากหลายช่องทาง ทั้งสอบถามจากผู้รู้และหาข้อมูลจากทางอินเตอร์เน็ตเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และตั้งใจว่าจะให้ลูกได้กินนมจนถึงอายุสองปี “นั่นตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะอยากให้ลูกแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค เพื่อจะได้พร้อมที่จะเรียนรู้โลกได้อย่างมั่นใจ นมแม่ไม่เพียงทำให้เขาได้สารอาหารจากแม่ แต่ยังได้รับความอบอุ่นจากแม่ด้วยค่ะ”

คุณภคมน รุจิเรกพิทตนะ หรือ โทด์นันทน์ มัคคุเทศก์คุณแม่ลูกหนึ่ง ที่พานักท่องเที่ยวท่องเที่ยวไปในประวัติศาสตร์ความเป็นมาประเพณี วิถีชีวิตและความงดงามของจังหวัดน่าน ซึ่งปัจจุบันกลายเป็นจังหวัดที่ดึงดูดความสนใจของนักท่องเที่ยวที่ชอบวิถีชีวิตเนิบช้า ท่ามกลางบรรยากาศเงียบสงบแวดล้อมด้วยธรรมชาติของเสน่ห์มนต์เมืองเหนือ

ผู้หญิงทำงานกับการให้นมแม่

คุณนันทน์สวมบทบาทเป็นทั้งโอดและเจ้าของร้านอาหารเด็กหนึ่งเจ้าฟ้า เรียกว่าเป็นหญิงแกร่ง และคุณแม่วัยทำงาน ช่วงที่ทำงาน เธอจะพกกระติกและน้ำแข็งเตรียมไปด้วยตลอด เวลาปั๊มนมเสร็จก็จะใส่นมไว้ในกระติกเพื่อเก็บไว้ให้ลูก

“ในวันที่ออกทริปทัวร์ต้องตื่นแต่เช้า นั้นจะทำอาหารไว้ให้ลูก ฝากคนที่บ้านป้อน เตรียมเครื่องปั๊มนมและก่อนกลับบ้านจะพยายามเอาลูกเข้าเต้า เพื่อเขาจะได้นมในช่วงเช้า สายๆ หลังลูกตื่นก็กินอาหาร เพราะเช้า



เดือนที่ 9 แล้ว หลังจบทริปตอนเย็นถ้าไม่นอนข้างนอก ก็จะมีรถกลับบ้านเอาลูกเข้าเต้าและเล่นกับเขาตามปกติ เวลาว่างระหว่างทำงานก็จะหาเวลาบ่มนมกลับไปให้ลูกคะ แต่ถ้าไม่ออกทริปก็จะเลี้ยงลูกทั้งวันจนถึงบ่ายสามโมง ทำงานผ่านทางอินเทอร์เน็ต และโทรศัพท์ ป้ายสามโมง ก็เปิดร้านสเต็ก มีคุณตาคุณยาย อาเหล่าน่าช่วยเลี้ยงแทน เวลาที่ร้านยุ่งมาก ๆ ค่ะ”

อุปสรรคและการฟันฝ่า

สาเหตุที่ทำให้ให้น้ำนมมาช้าอาจเกิดจากความเครียด เพราะอยากให้ลูกได้กินนม คนเป็นแม่มีความกังวลเกี่ยวกับ ลูกสารพัด คุณนินเองก็ยอมรับว่าเธอก็เป็นคุณแม่คนหนึ่ง ที่ต่อสู้กับความไม่รู้

“ช่วงแรกน้ำนมน้อยคะ เพิ่งรู้ว่าหัวนมสั้นด้วย คือ งง ๆ ว่าหัวนมสั้นคืออะไร เพราะเราเพิ่งมีลูกคนแรก ด้วย ต่อสู้กับความไม่รู้ล้วน ๆ เลยคะ พยายามให้ลูกดูด บ่อย ๆ เราเองก็ทวด บีบเพื่อกระตุ้นให้น้ำนมมา กินน้ำ ร้อน น้ำขิง เมนูที่ช่วยเพิ่มน้ำนม เช่น ขิง หัวปลี แกงเลียง ฟักทอง และอินทผาลัม ในตอนนั้น 4-5 วัน คือ ช่วงเวลา แห่งความทรมาน ดีที่ได้รับกำลังใจจากคุณยาย และสามี บวกกับลูกอึดล้น ๆ ทำให้สามารถผ่านช่วงเวลานั้นมาได้ นึกย้อนกลับไปรู้สึกภูมิใจ เก่งนะที่ผ่านมาได้ ... 555”
ความสุขใจกับการให้นมแม่

“ได้เห็นเจ้าพิชญ์แข็งแรง และเรียนรู้ที่จะทำโน่น ทำนี้ได้ดี เวลาเขาทำอะไรได้ใหม่ ๆ จะหันมายิ้มโชว์เหวี่ยง ให้เรา ขวนให้เราดู ชมเขาเนี่ย มันสุดๆ ๆ จริง ๆ ค่ะ”

ส่วนสามีสุดที่รักทำหน้าที่เป็นฝ่ายสนับสนุนข้อมูล ตั้งแต่ตอนตั้งครรภ์ หลังคลอดออกมาก็ขยับเป็นฝ่ายสร้างความสุข ความบันเทิงใจ นั่งเล่นนั่งกับลูกได้นานสองนาน และยังเป็นกำลังใจที่สำคัญของคุณแม่ในยามท้อใจ



กำลังใจถึงเพื่อนร่วมอุดมการณ์

“เวลามีปัญหาเรื่องการให้นมแม่ เหนื่อย เจ็บ ทนไม่ไหวแล้วละก็ ควรพักสักครู่ ทำใจเย็น ๆ แล้วค่อย เริ่มใหม่ เพื่อสุขภาพที่ดีของลูก แล้วความสัมพันธ์ อันแน่นแฟ้นระหว่างแม่กับลูก ที่ไม่ว่าใครหน้าไหน ไม่สามารถเข้ามาแทรกกลางได้คะ เวลาได้เห็นเขามีสุขภาพ และพัฒนาการที่ดี แม่ก็แหละภูมิใจว่าใครว่านมแม่แน่ที่สุด”

ข้อคิดสะกิดใจ

“คุณแม่มือใหม่ต้องระวังเรื่องการกินอาหาร เปิด รสจัด ของหมักดองนะคะ หากไม่ยอมให้เขากิน อะไรเราถึงดไปเลย อดทนไว้ค่ะ ไม่กี่ปี แต่เราจะเห็นผล ที่คุ้มค่าผ่านความแข็งแรงของลูกเราคะ”

วิลาสินี บุญมาสูงทรง นักวิเคราะห์หุ้น คุณแม่ลูกสี่ พิจารณาตัวเป็นแม่อาสา “แม่ช่วยแม่”

24

แม่เปี่ยมแม่คนที่ 9



โลกเดียวคงไม่พอค่ะ ต้องกดให้หลายโลกแถม สติ๊กเกอร์รูปหัวใจด้วย สำหรับคุณก๊วก-วิลาสินี บุญมาสูงทรง นักวิเคราะห์หลักทรัพย์ คุณแม่ลูกสี่ และยังมีจิตอาสาเป็น “แม่อาสา” ที่มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ด้วยความมุ่งมั่นที่จะให้ลูกได้กินนมแม่ แม้จะต้องนำงานกลับมาทำที่บ้าน นั่งรีวิวหุ้นไป ให้ลูกดูนมแม่ไป แค่เห็นลูกได้กินนมแม่ก็สุขทุกครั้ง แถมต้นตอใจในความห่วงใยของคุณพ่อที่ช่วยเลี้ยงลูก จึงให้นมแม่ได้สำเร็จ

แรงบันดาลใจให้ลูกกินนมแม่

คุณแม่ลูกสี่คนนี้ มีจุดยืนว่า “ลูกต้องได้กินนมแม่นานอย่างน้อยสองปี” คือ ปณิธานที่เธอตั้งใจ ยิ่งเห็นลูกสุขภาพดีแข็งแรง ยิ่งรู้ประโยชน์ของนมแม่ว่าดีต่อลูกเพียงใด...ยิ่งมั่นใจที่จะให้ลูกกินนมแม่ ตอนตั้งท้องลูกคนแรกได้เข้า “อบรมครรภ์คุณภาพ” เมื่อวิทยากรถามว่าจะ

ให้ลูกกินนมแม่หรือไม่ เธอตอบว่า ถ้ามีน้ำนมก็คงให้ลูกกิน แต่ตอนนั้นเธอยังไม่ทราบวิธีปฏิบัติตัวว่าต้องทำอะไร “โชคดีที่ลูกคนแรกคลอดที่โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก ลูกได้ดูนมทันทีหลังคลอด นอนเตียงเดียวกับแม่ ได้ดูดเต้าทุก 2 ชม. อยู่ใน “เขตปลอดขวดนม” จึงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จแม้ขาดความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พอมีลูกคนที่ 2 ได้รู้จักเว็บไซต์ของศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยเลยเข้ามาอ่าน มาสอบถามข้อสงสัยที่ห้องสนทนา ทำให้มีความรู้ความเข้าใจว่าต้องปฏิบัติตัวอย่างไรถึงจะทำให้มีน้ำนมหลังคลอด และมีน้ำนมเพิ่มขึ้นเพียงพอกับความต้องการของลูก เธอเชื่อว่า...ถ้าแม่มีต้นทุนความรู้เรื่องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ติดตั้งแต่ก่อนคลอด เจอสถานการณ์ยากง่ายอย่างไรก็สามารถพลิกแพลงฟันฝ่าอุปสรรคได้

ลูกคนโต กินนมแม่นาน 9 เดือนและเลิกเอง

ลูกคนที่ 2 หย่านมตอนอายุประมาณ 4 ขวบกว่า แม่มีอาการเจ็บป่วยต้องพักให้นมนาน 10 วัน

ส่วนคนที่ 3 กินนมแม่นาน 1 ปี 2 เดือน เพราะคุณแม่แพ้อาหารมาก น้ำนมลดลงเยอะ ลูกเลิกเอง

และคนที่ 4 อายุ 5 ขวบ ปัจจุบันเรียน อ.2 ยังดูนมแม่ก่อนนอนทุกคืน

2 ทบหากำควบคู่กันอย่างยอดเยี่ยม

เธอเป็นแบบอย่างของ “แม่ทำงานก็สามารถให้ลูกกินนมแม่ได้” อาชีพนักวิเคราะห์หลักทรัพย์ มีงานยุ่งพอดู ต้องติดตามข้อมูลและเผยแพร่บทวิเคราะห์แนะนำการลงทุนให้ทันเวลาในยุคของการแข่งขันด้านข่าวสาร ต้องประชุมร่วมกับผู้บริหาร (Analyst Meeting) รวมทั้งออกนอกสถานที่เยี่ยมชมโครงการ ต่อให้งานยุ่งแค่ไหน ด้วยจุดยืนที่จะให้ลูกกินนมแม่ เธอบริหารเวลาในการปั๊มเก็บน้ำนมอย่างสม่ำเสมอ แม้ทบงานมาทำที่บ้านพร้อมให้นมลูกไปด้วย เหนื่อยแค่ไหนก็ไม่เคยละเลยการปั๊มนม มือดีก็ ยึดคติ “น้ำขึ้นให้รีบตัก น้ำนมเยอะให้รีบปั๊ม” เพราะทราบดีว่า ช่วงกลางวันเป็นเวลาทองในการเก็บสต็อกน้ำนม เนื่องจากฮอร์โมนผลิตน้ำนมหลังในเวลากลางคืนมากกว่าเวลากลางวัน เธอวางแผนเก็บ “สต็อกนม” ในช่วงลาคลอดเพื่อเก็บไว้ให้ลูกกินเมื่อต้องกลับไปทำงาน เมื่อกลับมาทำงาน ได้จัดสรรเวลาปั๊มนมสม่ำเสมอทุก 3 ชม. เพื่อนำกลับบ้านทุกวัน ถ้าออกไปข้างนอกฝึกปั๊มเก็บน้ำนมด้วยมือ ไม่ต้องนำเครื่องปั๊มนมไปด้วยให้ยุ่งยาก

วิธีเรียกน้ำนม

คุณแม่มือใหม่บางคนมีน้ำนมมาก บางคนมีน้ำนมน้อย เพราะจุดเริ่มต้นที่ต่างกัน คุณก๊วกบอกว่า เกิดจากการกระตุ้นหลังคลอดที่ต่างกัน ยิ่งให้ลูกดูดเร็วหลังคลอดและดูดบ่อยๆ มีผลมาก ภู่วิธีการเรียกน้ำนมของเธอคือ “ตอนที่น้ำนมยังไม่มาพุดคุยกับลูก บอกให้ลูกช่วยดูดเต้าเรียกพ่น้ำนมค้ำหน้าหน่อยนะ ช่วงปั๊มนมถ้าไม่ใจจดใจจ่อดูน้ำนมที่ไหลลง



แม่เปี่ยมแม่

ขวดฟิงเพลง อ่านหนังสือ โทรศัพท์คุยกับเพื่อนเผื่อเบี่ยงเบนความสนใจได้บ้างได้น้ำนมเต็มขวดแล้ว”

ลูกคนที่สองคลอดที่โรงพยาบาลเอกชน ลูกไม่ได้ดูนมทันทีหลังคลอด ลูกถูกป้อนนมเสริมอีกจนไม่ยอมดูนมจากเต้า เมื่อกลับบ้านให้ดูนมแม่อย่างเดียว แต่...การเริ่มต้นเข้าไปทำให้น้ำนมแม่มาช้า ตอนลูกอายุ 4 วันมีอาการตัวเหลือง ค่าสูงมาก 25 ต้องส่องไฟอยู่สองวัน ระหว่างนั้นเธอก็บีบเก็บน้ำนมมาส่งลูกที่โรงพยาบาล ลูกคนที่ 3 กลับมาคลอดที่โรงพยาบาลสายสัมพันธ์ มีการปฏิบัติตัวหลังคลอดถูกขังตอนจนมีน้ำนมเยอะมาก และลูกมีอาการสำลักตอนลูกอายุ 4 เดือน เข้าใจเลยว่าถ้ากระตุ้นอย่างถูกวิธี จะมีน้ำนมมากขึ้นได้ เทคนิคที่ช่วยให้มีน้ำนมเยอะขึ้น คือ เมื่ออยู่บ้านจะบีบน้ำนมพร้อมกับลูกดู เมื่อมีนมที่ทำงานจะนำผ้าอ้อมลูกมาใช้เช็ดมือ พกรูปลูกมาดู ช่วยให้น้ำนมไหลดี บีบน้ำนมด้วยมือหลังเครื่องปั๊มนมไม่ออกแล้ว

อุปสรรค และปัญหาที่ต้องฝ่าฟัน

การเลี้ยงลูกมักมีเรื่องไม่คาดคิดเกิดขึ้นเสมอ สำหรับคุณก๊ก อุปสรรคช่วงหลังคลอด คือ ความไม่รู้ ตอนเป็นแม่มือใหม่ถ้าไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มต้นอย่างไรอาจให้นมแม่ไม่สำเร็จ! “อุปสรรคเมื่อกลับมาทำงานคือ ไม่ได้ปั๊มนมทุก 3 ชม. แรกๆ ไม่มีลูกยาวไป 4-5 ชม. ทำให้น้ำนมคัดเต้าและมีปริมาณลดลง” เมื่อทราบต้นเหตุที่ทำให้มีน้ำนมลดลงจึงบีบเก็บน้ำนมตามเวลา”

ส่วนอุปสรรคอื่นๆ เช่น อาการเจ็บป่วยทำให้ให้นมลูกไม่ได้ ตอนลูกคนที่สองอายุ 4 เดือนครึ่ง คุณหมอตรวจพบเนื้องอกที่รังไข่ขนาด 10 ซม.ต้องผ่าตัดด่วนเพื่อนำไปตรวจว่าเป็นมะเร็งหรือไม่ “ขอร้องขอให้ผ่าตัดเมื่อลูกอายุครบ 6 เดือน เพราะอยากให้ลูกได้กินนมแม่ก่อน แต่คุณหมอบอกว่ารอไม่ได้” หลังระยะพักฟื้น 10 วันช่วงนั้น ไม่ได้ให้นม ต้องปั๊มนมทิ้งเพื่อรักษาปริมาณนม ให้ลูกกินนมสต็อก ช่วงที่รอพักผลเปลี่ยนาน 1 สัปดาห์จิตใจตกอย่างมาก เพราะไม่แน่ใจว่าตัวเองจะเป็นมะเร็งหรือเปล่า มองดูสต็อกนมใจคิดว่า ลูกคงมีนมแม่กินจนอายุครบ 6 เดือน จากการทิ้งช่วงห่างในการปั๊มนมและลูกไม่ได้ดูนมทำให้ปริมาณน้ำนมลดลงจนสต็อกนมไม่พอกิน ตอนลูกอายุ 8 เดือน “วิ่งวุ่นกังวลใจว่า จะเอานมอะไรให้ลูกกินแทนนมแม่ แต่ลูกคนนั้นก็กลับได้กินนมแม่จนถึงอายุ 4 ขวบกว่า”

สิ่งที่เรียนรู้จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การมีลูก 4 คน (ชายหญิงสองคู่ ปัจจุบันอายุ ๗ ปี, ๖ ปี, ๕ ปี, ๓ ปี) ทำให้สามารถนำข้อผิดพลาดจากการให้นมแม่มาปรับแก้ไขได้ “ลูกคนแรก หัดให้กินนมจากขวดตอนอายุ 1 เดือน เพราะไม่ทราบว่าไม่ควรป้อนด้วยจุกนมเร็วเกินไป มีปัญหาติดจุกนม แม่งานเข้าเลย กว่าจะแกกกลับมาให้ดูดได้ทั้งเต้าทั้งขวดนานสองสัปดาห์”

เมื่อมีลูกคนที่สองมีปัญหาติดอกนมแม่หมดก่อนครบขวบ ลูกไม่ได้ดูนมแม่นานกว่า 10 วัน ทิ้งช่วงห่างของการปั๊มนมเป็น 6-8 ชม. เพราะลูกไม่ไหว รอบนั้นเธอได้รับฉายา...เจ้าแม่กู้น้ำนม

จึงเป็นบทเรียนแก่ตัวในลูกคนที่สาม ในการกระตุ้นน้ำนมจนมีน้ำนมเยอะมาก แต่ก็กินทุกชโลง เพราะลูกสำลักลื่นน้ำนมไม่ทัน ตามด้วยปัญหาที่อาน้ำนมอุดตัน เพราะน้ำนมออกไม่เกลี้ยงเต้า ทำให้น้ำนมลดลง สต็อกนมแม่เริ่มไม่พอกินตอนอายุ 9 เดือน ต้องกู้น้ำนมอีกแล้ว

“ลูกคนที่ 4 แม่ได้โอกาสแก้ตัวอีกครั้งและลูกได้กินนมแม่ครบขวบโดยไม่ต้องพึ่งนมผสมเลยแม้ว่าจะลาคลอดเพียง 2 เดือน ถ้ามีลูกคนเดียวพลาดแล้วคงพลาดเลยไม่มีโอกาสแก้ตัว”

เธอเรียนรู้ว่าแม่ให้นมลูกมีข้อควรระวังอยู่เสมอ เรื่องแรก ระวังเรื่องอาหารการกิน ควรกินอาหารครบ 5 หมู่ ไม่กินอาหารหมักดองหรือมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม เรื่องที่สอง ระวังเรื่องอารมณ์และจิตใจ หากมีอารมณ์เศร้า ขุ่นมัว จะทำให้มีน้ำนมได้น้อยจนอาจไม่พอกิน



ความสุขที่เกิดขึ้นจากการให้นมลูก

นาทีที่ลูกน้อยได้มาอยู่ในอ้อมกอดของแม่ เธอเล่าว่า “ให้นมลูกครั้งแรกรู้สึกตื่นตันทันใจมาก ๆ บอกไม่ถูก มองลูกในอ้อมกอดรู้สึกรักและผูกพันมากกว่าตอนที่อยู่ในท้องเสียอีก ทำให้มีแรงฮึดว่า จะให้กินนมแม่ จะเลี้ยงลูกให้ดีที่สุด” อีกภาพที่นึกแล้วต้องยิ้มตามสัมผัสได้ถึงความรัก ความเอาใจใส่ของคนข้างกายที่ทำหน้าที่พ่อได้ดีเหลือเกิน

“ช่วยให้กำลังใจคะ อาบน้ำลูก ช่วยป้อนนมแม่ด้วยขวด ตอนที่พักฟื้นหลังผ่าตัดเนื้องอก ช่วยซักผ้าอ้อม ช่วยพับผ้าอ้อมแบบสามทบที่ใช้กับเด็กอ่อน ซักเสื้อผ้าลูก” ปัจจุบันลูกโตแล้ว คุณพ่อทำหน้าที่เป็นเทรนเนอร์ ดูแลเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ข้อดีของการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่

“เหนืออื่นใด คือ ประหยัด ทำให้ลูกแข็งแรงไม่ค่อยป่วยหรือป่วยแล้วหายเร็ว พัฒนาการดี ปรับตัวได้ดีกับทุกสภาพแวดล้อม ลูกได้กินน้ำนมแม่เป็นพื้นฐานที่สำคัญของสุขภาพร่างกาย เสริมกับการได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมตามวัย” ครอบครัวคุณก๊กมักพาลูกไปวิ่งเล่นที่สนามเด็กเล่น ให้เล่นเป็นปายอย่างอิสระ ให้ลูกได้ออกกำลังกาย โดยมีพ่อแม่คอยดูแลความปลอดภัยให้

คุณแม่อาสา อีกบทบาทที่สำคัญ

“ได้มาเป็นแม่อาสา เพราะคุณหมอราน พญ.ปิยาภรณ์ บรรณศิริติชจร ประธานเว็บไซต์มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย คนแรกชวนมาช่วยงาน ท่านเป็นแบบอย่างที่ดีในการทำงานนมแม่ เมื่อท่านเสียชีวิตลง จึงเป็นสัญญาณใจที่จะสานต่องานนมแม่ต่อไป” เธอบอกว่า งานอาสาสมัครแม่ เป็นงานที่ทำแล้วมีความสุขที่ได้เห็นเด็กได้กินนมแม่เพิ่มขึ้น แม่ด้วยกันเท่านั้นที่จะเข้าใจหัวอกแม่ด้วยกัน “ไม่ได้มุ่งหวังทำความดีที่ยิ่งใหญ่ หวังว่าตัวเองจะเป็นฟันเฟืองเล็กๆ ที่จะช่วยสร้างสังคมนมแม่ให้ยั่งยืน”

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ารู้แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง จะสำเร็จได้ ถ้ามีปัญหาขอให้สู้จนถึงที่สุด ทำให้ดีที่สุด เมื่อมองย้อนกลับไปจะรู้สึกภูมิใจว่าตัวเองทำดีที่สุดแล้ว สำหรับคุณแม่ที่ให้นมแม่ไม่ได้ 100% ไม่อยากให้เสียกำลังใจที่ลูกต้องกินนมผงด้วยความจำเป็น เราทุกคนเป็นเพื่อนกัน ลูกของเราจะได้ชื่นมื่นเป็นอนาคตของชาติด้วยกัน

คุณอสิศรา รุดติษฐ์ คุณแม่นักสู้

Assistant Senior Staff

บริษัท มูราโมโต้ อิเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย) จำกัด มหาชน



แรงบันดาลใจ

คุณแม่มือโปรผู้ เป็นแฟนเพจมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ ประทับใจที่มีคำแนะนำและได้รับรู้ประสบการณ์จากแม่ๆ ที่เป็นแฟนเพจด้วยกัน ทำให้รู้สึกอบอุ่น และสบายใจ นอกจากนั้นยังตามเพจของคุณหมอที่เชี่ยวชาญด้านนมแม่ด้วย เพราะเหมือนมีพี่เลี้ยงคอยให้คำแนะนำ “เป็นคุณแม่มือใหม่ค่ะ ลูกคนแรกวัย 8 เดือน ก่อนหน้านั้นตอนท้อง 4 เดือน ทางบริษัทส่งให้ไปเป็นตัวแทนฝึกอบรมหลักสูตร วิทยากรนมแม่ (มือโปร) รุ่นที่ 2 ซึ่งถือเป็นเรื่องโชคดีมากที่เราได้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนี้ และนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้กับตัวเองและบอกต่อไปยังคุณแม่มือใหม่ในบริษัทค่ะ เรื่องสอนการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด ความรู้เรื่องนมแม่ โภชนาการแม่ เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีทำ Workshop เช่น ทำอุ้มที่ถูกวิธี เทคนิคการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ เทคนิคการใช้เครื่องปั้มนมที่ถูกต้อง เทคนิคการนวดเต้า เพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พอรู้ว่านมแม่มีประโยชน์แค่ไหน จึงอยากให้ลูกได้กินค่ะ เพราะจะทำให้ร่างกายเขาแข็งแรง ฉลาดทุกด้าน มีพัฒนาการที่ดี อารมณ์ดี เราได้บอกได้หอม ได้สัมผัสลูกเราทุกครั้งที่ให้นม และที่สำคัญประหยัดเงินด้วย”

จากทัศนคติของคุณแม่หลายคนที่เป็นแม่ทำงานและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต่างแบ่งปันประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ทำให้ผู้อ่านได้เรียนรู้และสามารถนำไปใช้ ไม่ว่าจะอาชีพไหนทุกคนก็สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ การทำงานนอกบ้านจึงไม่ใช่อุปสรรค คุณอสิศรา รุดติษฐ์ คุณแม่นักสู้ วันธรรมดาเป็นพนักงานบริษัทเอกชน วันหยุดเธอเลี้ยงลูกด้วยความแข็งขัน เป็นอีกหนึ่งเสียงที่จะช่วยยืนยันประสบการณ์ว่าแม่ทำงานสามารถให้นมลูกได้

ผู้หญิงทำงานกับการให้นมแม่

คุณแม่สายลุยในช่วงโมงทำงาน เธอเป็นธุรการ คอยอำนวยความสะดวกให้ลูกค้าชาวญี่ปุ่น ด้วยการจัดรถจากส่วนกลาง แจ็งเช็ค Maintenance รถกับบริษัท รถเช่า จองตั๋วโดยสาร เปลี่ยนแปลงเที่ยวบิน บันที่กรายงานของตัวเครื่องบิน จองโรงแรมสำหรับลูกค้าที่มาดูงานที่บริษัทฯ แต่เมื่อมีลูกเธอต้องบริหารจัดการเวลาเพื่อให้ทุกคนที่มีค่าสำหรับลูกน้อย คุณก็เป็นคุณแม่ที่อดทนมาก

“ให้นมลูกตอนประมาณ ตี 4 และรีบจัดการภารกิจตัวเองให้เสร็จก่อนตี 5 เพราะบ้านอยู่สาทร แต่ทำงานที่บางเสาธง สมุทรปราการ เวลาเช้างาน 8 โมงเช้า สามีจะมาส่งที่รถไฟฟ้าบีทีเอสสถานีสุรศักดิ์ทุกเช้า ปลายทางลงที่สถานีอุดมสุขเพื่อต่อรถกับบริษัท ซึ่งรอรับที่สี่แยกบางนา ส่วนตอนขากลับเลิกงาน 17.20 น. รถกับบริษัทออกจากบริษัทประมาณ 17.30 น. กว่าจะถึงสี่แยกบางนาเร็วสุด 6 โมงครึ่ง ฟ้าสุดที่เคยเจอเกือบ 3 ทุ่ม แล้วต้องต่อรถสองแถวจากแยกบางนา ไปรถไฟฟ้าบีทีเอสสถานี บางนา นั่งไปลงสถานีสุรศักดิ์ กว่าถึงบ้านเร็วสุด 1 ทุ่มครึ่ง รีบกินข้าว อาบน้ำตัวเอง อาบน้ำลูก จึงขึ้นนอน ให้นมลูกอีกทีประมาณ 3 ทุ่ม ลูกนอนประมาณ 2-3 ชั่วโมงก็ร้องตื่น บางครั้งเราให้กินนมบ้าง บางครั้งปล่อยให้หลับเอง ยอมรับเลยค่ะว่าเหนื่อยกับการเดินทาง บางทีก็เครียดครียดมากค่ะ”

อุปสรรคและการฟันฝ่า

คำว่าครอบครัว คือ ทีมมากกว่าหนึ่ง และเวลาเมื่อไหร่จะช่วยเหลือ สนับสนุนให้กำลังใจกันเสมอ ครอบครัวของคุณอสิศราที่มีทั้งคุณปู่ คุณย่า (พ่อแม่สามี) ที่แข็งแรง ช่วยเลี้ยงหลานให้ตั้งแต่กลับจากโรงพยาบาล ทำให้เธอกลับมาทำงานประจำได้อย่างสบายใจ

“เหนื่อยมัย...มีบ้างค่ะ เพราะเป็นลูกคนแรกยังไม่รู้จะทำยังไงแอบเสียใจ หลังคลอดหมอไม่ยอมเอาลูกมาให้ วันที่ 2 ถึงได้อุ้มลูก นำนมน้อยไม่ค่อยมี ต้องป้อนนมผงลูก ช่วงลาคลอดพยายามให้ลูกดูดนม ทุกครั้ง



ที่ต้องการ เคยอ่านพบจากเพจศูนย์นมแม่ว่า ไม่จำเป็นต้องให้ลูกกินตามเวลาทุก 2-3 ชม. แต่ให้เขากินตามที่ต้องการ เหมือนกระตุ้นให้มีการผลิตนมไปในตัว ยิ่งกินบ่อย ยิ่งผลิตเยอะ แล้วเมื่อมาทำงาน เวลาที่ลูกดูดมันเหมือนจะรู้สึกจืดๆ แต่ไม่เคยมีน้ำนมไหลออกมาค่ะ นอกจากจะทิ้งไว้นานประมาณ 3-4 ชม. จะมีไหลให้เลอะเสื้อในกันบ้าง ต้องรีบปั๊มออกค่ะ เพราะไม่เช่นนั้นจะปวดมาก พยายามปั๊มออกหลังจากลูกดูด หรือไม่ก็ลูกดูดข้างหนึ่ง เรายังมีอีกข้างหนึ่ง

อีกเรื่อง แรกๆ ยังอาบน้ำลูกไม่ค่อยเป็น เพราะที่โรงพยาบาลไม่ได้ให้แม่กับลูกลองอาบน้ำ (ที่โรงพยาบาลมีกิจกรรมให้ทำตอนจะกลับบ้าน คือวันที่ 5 หลังคลอด) แต่พยาบาลจะสอนวิธีจับลูกเข้าเต้าดูนมค่ะ ส่วนอาบน้ำลูกก็ดูจากวิดีโอ หรือเวลาที่แม่ทำภารกิจส่วนตัว อาบน้ำ กินข้าว จะสลับกันกินข้าว พ่อจะพาอุ้มไปเล่นข้างนอก ช่วยอาบน้ำ ล้างกัน เปลี่ยนเสื้อผ้า ตอนนั้นคุณพ่อติดคุณลูกมากเลยคะ วันหยุดไม่ได้ออกไปไหน อยากอยู่บ้าน อยู่กับลูกตลอด แล้วมีคุณปู่คุณย่าเป็นกำลังสำคัญช่วยเลี้ยง ตอนเช้าอาบน้ำให้ แล้วป้อนนมที่ทำสต็อกไว้โดยสอนว่า ให้อุ่นนมด้วยน้ำอุ่น แล้วก็เล่นกับหลาน พาอุ้มเล่นหน้าบ้าน ดูต้นไม้ คนเดินผ่านไปมา ดูรถวิ่ง ฝึกพูด เล่นของเล่นตามวัย”

ความสุขใจกับการให้นมแม่

สัมผัสจากแม่สู่ลูก และลูกตอบรับสัมผัสนั้นเป็นความสุขใจที่ยากจะอธิบาย นอกจากคนที่เป็นแม่เท่านั้นที่ถึงจะรู้สึกได้ ในช่วงเวลานั้น การมีพ่อของลูกคอยเคียงข้างก็เป็นสิ่งวิเศษที่ช่วยเติมเต็มกำลังใจของแม่ ด้วยความเป็นคนขี้เล่นคะ เล่นกับลูกตั้งแต่ในท้อง ตอนลูกคลอดวันแรก คุณก็เฝ้าคลอดพักฟื้นยังไม่ได้เห็นลูก สามี่เป็นคนไปดูลูกที่ห้องเด็กอ่อน เมื่อพ่อลูกพบกัน เรียกชื่อ (เคยเรียกตั้งแต่อยู่ในท้อง) ลูกหันมา พ่อถึงกับน้ำตาไหล เป็นความซาบซึ้งใจที่เกิดขึ้นในครอบครัว

“ตอนให้ลูกดูนม ตื่นเต้นใจมาก รู้สึกดีมาก ๆ ตอนท้องเคยฟังแม่ๆ หลายคนบ่นว่าลูกไม่เข้าเต้าเลย พอเอานมจ่อปากก็ทำจะอาเจียน อดรู้สึกเป็นกังวลไม่ได้ว่าลูกจะดูนมเราไหม เมื่อน้องคลอดก็พยายามดูด แต่ดูดไม่ออกก็ร้อง เพราะหิวนม ต้องใช้มือช่วยบีบกระตุ้นน้ำนมให้ไหล ลูกก็ดูดดีใจมาก ๆ ดูนมตลอดมา แต่ถ้าไม่ได้อยู่ที่จะมีไว้ให้ บิบ 4 ครั้ง ต่อวัน ครั้งแรกเวลา 08.00 น. ครั้งที่ 2 เวลา 11.00 น. ครั้งที่ 3 เวลา 14.00 น. และ ครั้งที่ 4 เวลา 16.30 น. บริษัทที่คุณก็ทำงานมีนมแม่ มีตู้เย็นที่แช่นมและอุปกรณ์ปั๊มนม, ถุงเก็บน้ำนม, หนังสือแม่และเด็ก, แบบฟอร์มสถิติการปั๊มนมในแต่ละวัน มีความคิดว่าทุกบริษัทควรมีนมแม่แม่ เป็นการสร้างสัมพันธระหว่างแม่สู่ลูก ถึงแม้ว่าแม่จะต้องมาทำงานยังให้ลูกกินนมแม่ได้ นมแม่ช่วยพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไม่ป่วยบ่อย เพราะนมแม่มีเม็ดเลือดขาวเป็นล้านๆ ตัว ซึ่งในนมผงไม่มี ยังช่วยพัฒนาสมองให้มีความการที่ดีคะ”

ข้อคิดสะกิดใจ

ลูกทำให้แม่ต้องเรียนรู้ทุกอย่างไปพร้อมๆ กับลูก เด็กเล็กเราต้องดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ให้พลาดสายตาแม้แต่วินาทีเดียว เพราะอาจจะเกิดความเสียหายอย่างใหญ่หลวง ซึ่งเกือบจะเกิดขึ้นกับลูก เพราะว่ามีว๊แต่เก็บของ ลูกเอานิ้วไปแหย่ใบพัดลม ดีที่ไม่เป็นอะไร ใจคนเป็นแม่ตกไปอยู่ที่ตาตุ่ม แต่ลูกไม่ได้ร้องเจ็บ มีแค่รอยแดงนิดเดียว ลักพักก็หาย ตอนนั้นได้แต่โทษตัวเอง เหมือนตราบาปที่ติดอยู่ในความคิดตลอดเวลา



ฝากให้กำลังใจถึงแม่มือใหม่

อยากเป็นกำลังใจให้กับคุณแม่มือใหม่ทุกคน การหาแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับนมแม่ เดี่ยวนี้หาง่ายมาก เพราะมีเทคโนโลยีและ Social Network ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับนมแม่ เช่น Google, Facebook, Line มีถามได้ตอบกันไปมา แลกเปลี่ยนความคิดของคุณแม่รุ่นเดอะ หรือคุณแม่ที่สร้างเพจ Facebook มาเพื่อให้คำปรึกษาเรื่องนมแม่โดยเฉพาะ ก็มี เพจ พญ. สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ เพจนี้ดีมากคะ คอยให้คำแนะนำกับคุณแม่ที่มีปัญหาเรื่องการให้นม ทุกวันนี้ภูมิใจที่ตัวเองได้ทำอย่างที่ตั้งใจไว้คือ ให้ลูกได้กินนมแม่จนกว่าลูกจะเลิกกินไปเอง รู้สึกดีมาก ๆ ที่ลูกเราดูนมเรา เราได้กอด ได้หอมได้สัมผัสตัวเขา มันทำให้มีความสุขมาก ๆ นมแม่มหัศจรรย์จริงๆ ลูกเราแข็งแรง ไม่ป่วยบ่อย อารมณ์ดี มีพัฒนาการที่ดี มันยังทำให้เรามีความสุขทวีคูณ และสัญญาว่าจะทำทุกอย่างให้ลูกได้กินนมแม่ให้ได้นานที่สุด

ตั้งแต่ลูกเกิดจนถึงตอนนี้อายุ 8 เดือนกว่า น้องเคยมีไข้สูง 38 องศาแค่ครั้งเดียวเมื่อตอน 2 เดือนกว่า พยายามเช็ดตัวทุกชั่วโมง ป้อนนมแม่บ่อยๆ ตื่นเข้ามาใช้หยา แล้วก็ไม่เคยป่วยอีกเลยคะ พัฒนาการก็ดี นั่งได้ตอน 5 เดือน และเริ่มเกาะยืนเองได้ตอนประมาณ 7 เดือน ตอนนี้ 8 เดือนกว่า เริ่มยืนแล้วทำท่าเหมือนจะก้าวขาเดินคะ

พัฒนาการตามปกติของทารกโดยเฉลี่ย จะเริ่มนั่งเอง หลังตรงโดยไม่ต้องพิง ตั้งแต่อายุประมาณ 7 เดือน เป็นต้นไป เริ่มเกาะยืนเมื่ออายุ 9 เดือน ยืนเองโดยปล่อยมือได้เป็นระยะ เวลาสั้นๆ เมื่ออายุ 12 เดือน เริ่มเดินเองเมื่อ อายุ 15 เดือน เป็นต้นไป

เมนูที่เพิ่มน้ำนม

- แกงเลียงหัวปลี
- ปลาน้ำดอกไม้หนึ่งชื้อไว้ใส่ชง
- โกโก้ชง
- ต้มกระเพาะหมู ใส่พริกไทย
- โก๋ตุ่นยาจีน
- งดของทอดทุกชนิด เพราะอาจเป็นสาเหตุให้ท่อน้ำนมตัน
- งดของหมักดอง
- กินผัก ผลไม้



เปิดรับสมัคร

แม่อาสาครอบครัวนมแม่

- นำภูมิไจ้มัยคะที่คุณแม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ
- นำภูมิไจ่ยังขึ้นหากประสบการณ์ของคุณแม่
- ช่วยให้คุณแม่ที่มีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- เลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จเช่นกัน

ขอเชิญชวนสมัครเข้าร่วมเป็นแม่อาสาเพื่อช่วยเหลือให้คำแนะนำ
คุณแม่ท่านอื่นๆ ที่มีปัญหาการให้นมลูก
ทั้งทางตรง หรือ ทางออนไลน์ผ่านหน้าเพจ

คุณสมบัติ

- มีประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน
- มีจิตอาสา ชอบทำกิจกรรมเพื่อสังคม
- กระตือรือร้น ชอบแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ ด้านนมแม่และพัฒนาการเด็ก
- สนใจเป็นผู้ให้คำแนะนำ คำปรึกษาด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่คุณแม่ท่านอื่นๆ

บทบาทแม่อาสา

- ถ่ายทอดประสบการณ์ให้ผู้อื่นสามารถเข้าใจและแก้ไขปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้
- เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ช่วยกันเฝ้าระวังการละเมิดกฎหมายคุ้มครอง

ป้องกันก่อนจะสาย...
กิน**วิตามินโฟลิก** ก่อนท้อง
ช่วยป้องกันลูกพิการแต่กำเนิด

ทราบหรือไม่ ในแต่ละปีประเทศไทยเรามีสถิติเด็กเกิดใหม่เฉลี่ยปีละ**700,000 คน**
ในจำนวนนี้มีเด็กพิการแต่กำเนิดประมาณ **30,000 คน**
ซึ่งจะสะสมมากขึ้นทุกปี



วิตามินโฟลิก (Folic acid)
ช่วยลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด

****30-50%****

- หลอดประสาทไม่ปิด *
- ปากแหว่งเพดานโหว่ **
- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด **
- ความพิการของแขนขา
- ระบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติ
- ไม่มีรูทวารหนัก
- กลุ่มอาการดาวน

ช่วยลดรายจ่ายทางสุขภาพจากการรักษา
5 โรคความพิการแต่กำเนิด (ดาวน
หลอดประสาทไม่ปิด ปากแหว่งเพดานโหว่
แขนขาพิการ หัวใจพิการ) ถึงปีละ
1,000 ล้านบาท

วิตามินโฟลิกช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอ่อน
ให้สมบูรณ์ ภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิ
จึงต้องกินก่อนท้องอย่างน้อย 3 เดือน
ต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์



สสส

นมแม่ คือ กลไกที่ธรรมชาติสรรค์สร้างมา
ช่วยให้แม่และลูกต่างค้นพบ “ความเข้มแข็ง” ภายใน “ตน”
ที่จะทำให้เกิด “ความองกนง” ได้อย่าง “งดงาม”
ทั้ง “ร่างกาย” “จิตใจ” และ “จิตวิญญาณ” ของผู้เป็น “แม่” และ “ลูก”
และยังช่วยขยายผลการสร้าง “ความเข้มแข็ง” ภายใน “ครอบครัว”
และส่งผลไปยัง “ชุมชน” และ “ประเทศชาติ” อีกด้วย

ลอร่า ศศิธร วัฒนกุล
โมนีก้า ศศิรา วัฒนกุล



www.thaibreastfeeding.org



[thaibreastfeedingcenter](https://www.instagram.com/thaibreastfeedingcenter)



มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



Application : MoomMae



Application : เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



iOS



Android



iOS & Android