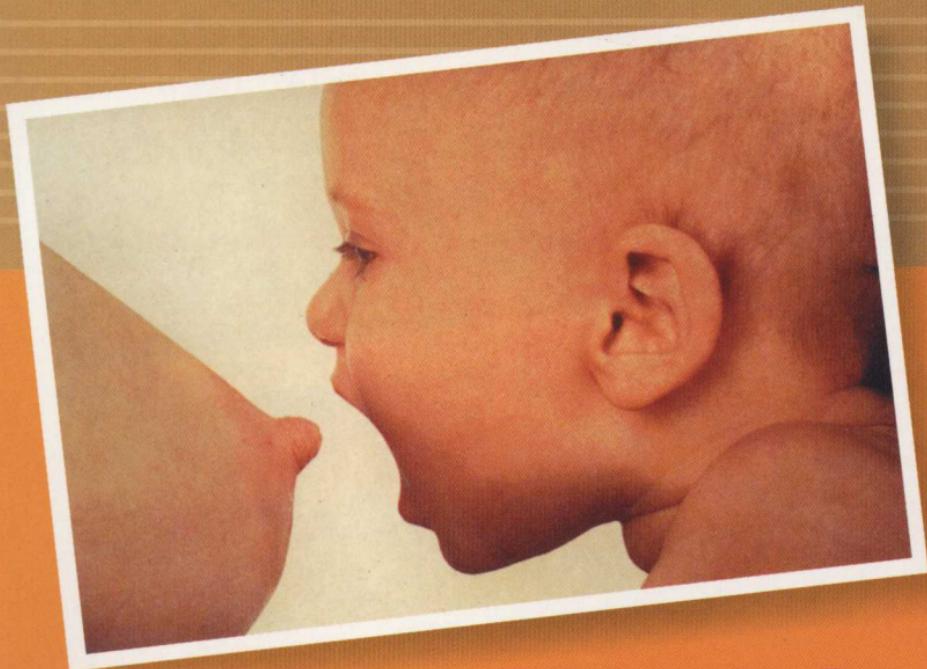


ชุดที่ 1



ตาม-ต่อ
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตอน เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล

กุสุมา ชูศิลป์
กรรมการ บางสายบ้อย



Breastfeeding...A gift that lasts a lifetime

ເລື່ອງຈຸກດ້ວຍແມ່ນແມ່ ຂອງບວກທີ່ເປົ້າ

“กาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตอน.....เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล

สำหรับ.....แม่ พูดก็กำลังจะเป็นแม่และคนสำคัญพ่อ



หนังสือเล่มนี้
จัดทำโดยไม่หวังผลกำไร
เพื่อให้แม่....
ผู้ที่กำลังจะเป็นแม่..
และคนสำคัญ....พ่อ
ได้ใช้เป็นคู่คิดโดยสะดวกใจ

เจ้าของ สมาคมกุนารแพทย์แห่งประเทศไทย
โทร 0-2716-6200-2 โทรสาร 0-2716-6202
พิมพ์ครั้งที่ 1 วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2547
จำนวน 5,000 เล่ม
บรรณาธิการ กุสุมา ชูศิลป์
กรรณิการ์ บางสายน้อย
พิมพ์ กรุงเทพเวชสาร
จัดจำหน่ายโดย แplan พอร์ คิด
โทร 0-2591-8033
ภาพปก IMAGE BANK เอ็มเพ็คภาพ
ปกและรูปเล่ม วัดมนเสินธุ สุวรรณานันท์
ISBN 974-7068-90-7
ราคา 20 บาท

หนังสือชุดนี้ มี 3 ตอน

1. ตาม-ตอบ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตอน ก่อนคลอด
2. ตาม-ตอบ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตอน เมื่อยูไนโรงพยาบาล
3. ตาม-ตอบ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตอน เมื่อกลับบ้าน



“ตาม-ตอบ” เลี้ยงคุกด้วยนมแม่ ชุด 1 ตอน....เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล คงได้ช่วยแม่ ผู้กำลังจะเป็นแม่... รวมทั้งพ่อ ตลอดจนผู้สนใจ... ให้เข้าใจ มันใจ ในการช่วยให้ลูกได้กินนมแม่...ของขวัญแรกแห่งปีวิถีลูก ขอบคุณ คุณศุ บุญเลี้ยง ผู้ประพันธ์เพลงอีมอุ่น ที่อนุญาตให้ตีพิมพ์บทเพลง ขอบคุณคลินิกนมแม่ ของหน่วยงานต่างๆ ดังรายการข้างล่าง ที่กรุณาส่ง คำตาม-คำตอบจริง มาร่วมลงในหนังสือชุดนี้ด้วย

รศ. พญ. คุณหญิงส่าหรี จิตตินันทน์
ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.วีระพงษ์ ฉัตรานนท์

รพ.ศิริราช สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาวิทยาลัย
สถาบันบำราศนราดูร ナンทบูรี โรงพยาบาลเด็กสิน

รพ.วิชัยยุทธ รพ.สมิติเวช สุขุมวิท

ศูนย์อนามัยที่ 1 กทม. ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบูรี

ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น

ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบูรี โรงพยาบาลบ้านโป่ง ราชบูรี

โรงพยาบาลศูนย์เจ้าพระยาฯ รุฟรรณบูรี โรงพยาบาลขอนแก่น

โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

โรงพยาบาลมหาสารคาม



ຂອບດຸນ

ໝາຍຮມສ່າງເສີມການເລື່ອງລູກດ້ວຍນມແມ່
ສໍານັກສ່າງເສີມສຸຂພາພ ກຣມອນນາມຍ
ຮາຂວິທາຍາລ້ຽສຸດີ-ນຣີແພທຍ໌ແຫ່ງປະເທດໄທ
ຄລິນິກນມແມ່ ໂຮງພຢາບາລຕີຣີຮາຊ
ແລະ ຄລິນິກນມແມ່ ໂຮງພຢາບາລແມ່ແລະເດັກ ເຂີຍໃໝ່
ທີ່ເປັນຕົ້ນແບບຂອງກາຣໃຫ້ຄໍາປຶກຂາ
ແລະ ແກ້ໄຂປ່ານຫາເຈິ່ງກາຣເລື່ອງລູກດ້ວຍນມແມ່

ແລະ  **ສໍານັກງານກອງທຸນສັນສຸນກາຮສ້າງເສີມສຸຂພາ (ສສສ.)**
ສສສ. **ທີ່ສັນສຸນກາຮຈັດທຳ**

ຄະນະອຸນຸກຮ່ວມກາຮ ການສ່າງເສີມການເລື່ອງລູກດ້ວຍນມແມ່
ສມາຄມກຸມາຮແພທຍ໌ແຫ່ງປະເທດໄທ ພ.ສ.2545 - ປ້ຈຸບັນ
ຮ.ສ.ພ.ຜ.ຄຸນທຸງສ່າຫຼີ ຈິດຕິນັນທົ່ງ
ສ.ຄ.ຄລິນິກເກີຍຮຕິຄຸນ ນ.ພ.ວິຮະພງໝໍ ລັດຮານນທໍ
ສ.ນ.ພ.ເກົ່າຍົງຕັກດີ ຈິວະແພທຍ໌
ພ.ສ.ພ.ຜ.ກຸສຸມາ ຫຼືຄົລປ
ພ.ຜ.ກຣະນິກາຮ ບາງສາຍນ້ອຍ
ຮ.ສ.ພ.ຜ.ອຸມາພຣ ສຸທັກນົວຮຸດີ
ພ.ຜ.ຮັດໂນທີ່ ພລັບຮູກກາຮ
ພ.ຜ.ນິພຣອນພຣ ວຽມງຄລ
ພ.ຜ.ຕີຣີພັດນາ ຕີຣີອນຮັດນກຸລ
ພ.ຜ.ຕີຣາກຣນ ສວສົດວາຮ



เจตนากรม สมุดกิจกรรมดังนี้

- ✓ ภูมิการแพทย์ช่วยให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดั้งเดิราก Ged
- ✓ แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อายุ 4-6 เดือนและให้นมแม่ต่อควบคู่กับอาหารที่เหมาะสมตามวัยจนเข้าขั้นบีที่ 2
- ✓ กิจกรรมตามแนวทางบันได 10 ขั้น ขององค์กรอนามัยโลก ในเรื่องพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูกต่างๆ
- ✓ มีการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารทารกและเด็กเล็ก และผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องอย่างเคร่งครัด
- ✓ สถานที่ทำงานจัดสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน จัดสถานที่บีบบ่ม และอนุญาตให้แม่มาให้นมลูกหรือพักบีบบ่ม เพื่อให้แม่ที่ครบกำหนดคลอดสามารถให้นมแม่แก่ลูกได้ต่อเนื่อง
- ✓ มีการปฏิบัติตามระเบียบการตลาดของข้าราชการ ลูกจ้างประจำ คือ ตลาดคลอดได้ 90 วัน โดยได้รับเงินเดือน และมีสิทธิ์ลาต่อเพื่อเลี้ยงบุตรได้อีกไม่เกิน 150 วัน โดยไม่รับเงินเดือน
- ✓ ลูกจ้างได้รับการตามกฎหมายแรงงานอย่างจริงจัง คือตลาดคลอดได้ 90 วัน โดยได้รับเงินเดือนจากนายจ้าง 45 วัน และจากประกันสังคม 45 วันต่อมา
- ✓ บริษัท ห้างร้าน ที่สามารถ มีมุ่งที่แม่สามารถจะให้นมลูกได้อย่างสงบหรือสามารถนั่งพักบีบบ่มได้
- ✓ โรงพยาบาลมีการช่วยเหลือให้ทารกที่ป่วยรวมทั้งทารกที่คลอดก่อนกำหนดได้รับนมแม่ ตลอดจนมีผู้ให้คำปรึกษาปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



“กาม-ตอบ” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตอบ...เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล



ตาม : ทำไมต้องให้ลูกมาอยู่กับแม่ตั้งแต่ในห้องคลอด ทั้งๆ ที่แม่รู้สึกเห็น้อยจากการคลอด

ตอบ : การเริ่มให้แม่ได้โอบกอดลูกเนื้อแนบเนื้อ ให้ลูกได้ดูดนมแม่ตั้งแต่หลังคลอดทันที จะช่วยกระตุ้นฮอร์โมนที่ทำให้มดลูกหดตัว ลดการเสียเลือด รวมทั้งฮอร์โมนที่ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม ทำให้น้ำนมมาเร็วขึ้น ระยะเกิดใหม่ๆ ทางจะดีตื้นตัวดี การได้สัมผัสกับแม่จะช่วยให้เกิดการเริ่มต้นของความรักความผูกพันที่ดีและยั่งยืน

ตาม : น้ำนมนาน้อยหลังคลอด 2 วัน จะทำอย่างไร

ตอบ : ในระยะ 1-2 วันแรก หลังคลอดน้ำนมมาก็เป็นเรื่องปกติ ให้ลูกดูดน้ำแม่ให้บ่อยๆ วันละ 8-12 ครั้งหรือมากกว่า จะช่วยให้น้ำนมมาเร็ว เวลาให้ลูกดูดน้ำบ่อยๆ ต้องดูให้ถูกวิธี อุ้มลูกให้ถนัด ร่วมกับแม่กินอาหารและน้ำให้เพียงพอ และพยายามตัดความกังวลใจ เพราะความกังวลใจทำให้น้ำนมมาช้า

ตาม : ให้ลูกดูดอย่างถูกวิธีและอุ้มลูกให้ถนัด หมายความว่าอย่างไร

ตอบ : ดูดถูกวิธี คือ omnibreastfeeding ให้ลูกถึงลานหัวนม ลูกอ้าปากกว้าง คง



ขิด หรือเกือบขิดเด้านม ริมฝีปากไม่เม้มไม่ห่อ อุ้มลูกให้นัด คือจัดท่าให้ลูกกินนมแม่ในท่าสบายน่าทั้งแม่และลูก เช่น ให้แม่นั่งสบายนมหมอนพิงไม่โคงหลังจนเกินไป อาจใช้หมอนรองลำตัวลูกเพื่อช่วยให้ปากลูกอยู่ในระดับเดียวกับเด้านมแม่ เวลาลูกกินนมจะได้ไม่ต้องแย่น หรือแหงนคอคุดนม วิธีดูด และการจัดท่า เช่นนี้ จำเป็นต้องเน้นในช่วงเกิดใหม่ๆ เมื่อลูกโตขึ้น แม่ลูกแต่ละคนจะมีท่าของตัวเอง ที่อาจไม่เหมือนที่กล่าวมาก็ได้

ถาม : การให้กินนมแม่ต้องกำหนดเวลา กินหรือไม่

ตอบ : การกินนมแม่ไม่จำเป็นต้องกำหนดเวลา โดยธรรมชาติ ลูกจะเป็นคนกำหนดเองว่าจะกินเมื่อไร แต่การที่ต้องให้ลูกดูดบ่อย 8-12 ครั้งในระยะแรกๆ หลังคลอดที่น้ำนมยังมาน้อย เป็นการกระตุ้น ที่เปรียบเหมือนการสตาร์ทเครื่องยนต์ให้ติด ซึ่งมักจะติด คือน้ำนมมาประมาณวันที่ 2-3 หลังคลอด ถ้าน้ำนมมาแล้วคุณแม่ก็ให้ลูกดูดนนม เมื่อลูกหิว คือตามที่ลูกต้องการ

ถาม : ลูกแหะนม หลังดูดนมผิดปกติหรือไม่

ตอบ : การแหะนมไม่ใช่เรื่องผิดปกติ ในระยะที่ลูกเกิดใหม่ๆ การดูด และการกลืนของลูกอาจยังไม่ไปด้วยกันดี หุ้นส่วนจะเพาะ





อาหารก็ยังไม่แข็งแรง หลังกินนม น้ำนมจึงอาจเหมือนกระดูกอกอ่อนมา ถ้าลูกยังคงดูดนมดี ไม่ชิม ไม่เป็นไรแต่ถ้าลูกแหะวนมแล้วชิม งอแง ไม่ยอมดูดนม นั่นจะจึงผิดปกติ

ถาม : หลังคลอด 2 วันยังไม่รู้สึกดัดเด้านมและน้ำนมก็ยังไม่ให้หลดaway รู้ได้อย่างไรว่ามีน้ำนมอยู่จริง

ตอบ : หลังคลอด 2 วันน้ำนมอาจยังไม่ไหลให้เห็น ถ้าต้องการให้เห็นกับตาว่ามีน้ำนม คุณแม่ควรลองบีบยำๆ บริเวณolanหัวนมโดยใช้นิ้วขี้กับนิ้วหัวแม่มือวางที่ขอกอนอกของolanหัวนม แล้วดันเข้าหาตัวแม่เอง บีบซ้ำๆ หลายๆ ครั้งเป็นจังหวะ น้ำนมจะชื้มออกมาระดงให้เห็นว่ามีน้ำนมอย่างแน่นอน

ถาม : ลูกแรกเกิดมีปัญหาปากแห้ง เพดานไหว สามารถดูดนมคุณแม่ได้หรือไม่

ตอบ : ส่วนใหญ่สามารถดูดนมแม่ได้ แต่ต้องได้รับการฝึกฝนเทคนิคการช่วยเหลือเบื้องต้นจากผู้มีความชำนาญโดยเฉพาะ เพื่อป้องกันการสำลัก เข่น การจับศีรษะลูกให้สูงกว่าลำตัว และแม่ให้มือช่วยบีบน้ำนมเป็นจังหวะขณะลูกดูดอย่างช้าๆ หากมีน้ำนมไหลขึ้น



ทางจมูก ลูกใช้เวลาดูดนมนาน หรือแหะนมค่อนข้างมาก ควรปรึกษาแพทย์

ถาม : ทำไมหลังให้ลูกกินนมแม่แล้วไม่แนะนำให้ป้อนน้ำตาม

ตอบ : ในน้ำนมแม่มีน้ำเพียงพอแล้ว ในระยะลูกยังเล็ก ๆ โดยเฉพาะแรกเกิดถึง 6 เดือน กระเพาะยังมีขนาดเล็ก การได้น้ำจะไปแบ่งที่น้ำนมแม่ ทำให้ได้นมแม่น้อยลง เรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเราอยากรู้ว่าลูกได้น้ำนมแม่ให้มาก ปัจจุบันมีข้อสรุปแล้วว่า น้ำนมแม่เป็นอาหารสมองที่ดีที่สุด ลูกจะยังนิสัยของกำลังโดยอย่างรวดเร็ว จึงต้องเน้นให้ได้รับน้ำนมแม่อย่างเดียว

ถาม : ต้องเข็คทำความสะอาดหัวนมทุกครั้ง ก่อนให้ลูกดูดนมหรือไม่

ตอบ : ไม่จำเป็น การเข็คหรือทำความสะอาดบ่อยครั้ง โดยเฉพาะการใช้สบู่ จะล้างน้ำนมธรรมชาติที่เคลือบอยู่บริเวณหัวนมและลานหัวนมออกໄປ ทำให้แห้งและแตกง่าย การอ่อนน้ำตามปกติเข้าเย็นก็เพียงพอแล้ว



ถาม : ลูกอายุได้ 5-6 วัน ขณะให้ลูกดูดนippleสีก็เจ็บหัวนมเป็นเพราะอะไร

ตอบ : สาเหตุที่พบบ่อยคือให้ลูกดูดนippleไม่ลึกถึงลานหัวนม ลูกดูดได้เฉพาะบริเวณหัวนม ซึ่งมีเนื้อเยื่อบางมากและเส้นประสาทที่ไวมาก เมื่อจับสีก็เจ็บ ขณะให้ลูกดูด ถ้ายังคงให้ดูดเข่นี้ต่อจะเกิดแผลได้ซึ่งยิ่งทำให้เจ็บมากขึ้น ลองปรับโดยให้ลูกดูดนippleให้ลึกพอ และจัดท่าอุ้มให้ดีนั้น อาการเจ็บจะลดลงหรือหายไป ถ้าไม่ดีขึ้นควรปรึกษาคลินิกนั้นแม่

ถาม : แม่หัวนมแตกเป็นแผล เจ็บมาก ต้องหยุดให้นมแม่หรือไม่

ตอบ : ไม่จำเป็นต้องหยุดให้นมลูก ให้แม่ปรับการดูดนippleให้ถูกต้อง และอาจต้องเปลี่ยนท่าอุ้ม เพื่อให้ลูกได้เปลี่ยนที่งับลานหัวนมไม่งับบริเวณที่เป็นแผล แต่ถ้าเจ็บมากจนทนไม่ได้ อาจหยุดให้ข้างที่เจ็บข้าวครา แต่ให้บีบนำนมข้างนั้นออกทุก 3 ชม. เพื่อคงสภาพนำนมไว้ เมื่ออาการเจ็บทุเลา จึงกลับให้ดูดนippleข้างนั้นต่อไป

ถาม : เมื่อเกิดปัญหาหัวนมแตก จะใช้เทคนิคการดูดนippleให้ถูกต้องอย่างไร

ตอบ : เปลี่ยนรอยจับไม่ให้ลูกดูดร้อยเดิม โดยลองอุ้มลูกดูดนipple



แม่กลับทิศทางจากท่าเดิม เวลาจะให้นมลูก ก็ให้ไขวือเขี่ยริมฝีปาก ลูก จะนุกอ้าปากกว้างเต็มที่ (ดังรูปปก) และเคลื่อนลูกเข้าหาเต้านม โดยเร็วและให้มากพอ เพื่อให้อมหัวนมและланหัวนมได้ลึกพอ ถ้าทำ เก็บนี้เมื่อลูกเริ่มดูด ланหัวนมจะถูกดึงยึดยาวไปบนลิ้นอยู่ระหว่างลิ้น และเพดานปาก แม่จะเจ็บในระยะแรก เมื่อดูดต่อไปจะเจ็บน้อยลง

ถาม : ลูกดูดน้ำแล้วปล่อย เหมือนดูดน้ำนมไม่ได้ เป็นเพราะอะไร จะแก้ไขอย่างไร

ตอบ : เป็นเพราะลูกดูดแต่บริเวณหัวนม จึงไม่ได้รับน้ำนม ถ้า เป็นเช่นนี้ก็แก้ไขโดยปรับการอมหัวนมใหม่ ที่พบได้อีกสาเหตุหนึ่งคือ ลูกมีภาวะลิ้นติด คือมีเหมือนพังผืดบางๆ ยึดโคนลิ้น ทำให้ลิ้นยื่น ออกมากหรือดูดน้ำนมไม่ได้ดี ถ้าเป็นเช่นนี้ควรปรึกษาคลินิกนั้นแม่

ถาม : เพื่อนที่เคยมีลูกมาก่อนเล่าว่า กว่าน้ำนมแม่จะมา ต้อง ใช้เวลาถึง 2-3 วัน ในระยะนี้จะป้อนอะไรลูกดี

ตอบ : ในระยะ 2-3 วันแรกหลังคลอดที่เข้าใจว่าน้ำนมไม่มาก อาจเป็นความเข้าใจที่ผิด ลองปฏิบัติตามข้อแนะนำข้างต้นดูก่อน อาจ จะพบว่าน้ำนมมาแล้วแต่ mana อยู่ เพราะเป็นระยะหัวน้ำนม ถ้าน้ำนม มาแล้วก็ให้กินนมแม่ไม่จำเป็นต้องป้อนอาหารอื่น



 **ถาม** : ถ้าจะเสริมนัมผสมให้ลูกในระยะหลังเกิด 2-3 วันแรกนี้ จะเกิดอะไรกับลูกบ้าง

ตอบ : การให้นมผสมเสริมในระยะนี้ ต้องอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ที่คุ้นเคยเด็ก โดยทั่วไปนมแม่มีเพียงพอ ถ้ามีการเสริมให้โดยไม่มีข้อปั่งปี้ทางการแพทย์ จะมีข้อเสียที่ควรคิด 4-5 ประการ

♥ ถ้าให้นมผสม ลูกย่อรอมดูดนนมแม่น้อยลง น้ำนมแม่ก็จะสร้างน้อยลงๆ จนหมดไปได้

♥ ลูกไม่ได้รับหัวน้ำนม ซึ่งมีภูมิคุ้มกันชนิดเข้มข้นขึ้นช่วยป้องกันการติดเชื้อในลูก

♥ การได้นมผสมทำให้ลูกติดหัวนมยางและอาจดูดนนมแม่ไม่เป็น

♥ การชักนม ขาดนมอาจป่วนเบื้องหน้า เชื้อโรค ลูกมีโอกาสท้องเสียติดเชื้ออื่นๆ ได้

♥ ลูกมีโอกาสแพ้โปรตีนของนมวัวซึ่งนับว่าเป็นโปรตีนแปลกลломสำหรับลูกคน

 **ถาม** : ทำไมการได้รับนมผสมในระยะนี้ จึงทำให้ลูกมีโอกาสเกิดปัญหาภูมิแพ้ได้

ตอบ : ระยะนี้เยื่อบุลำไส้ไม่แข็งแรง น้ำย่อยยังไม่พร้อม การได้นมผสมซึ่งมีโปรตีนแปลกลлом มีโอกาสทำให้ลูกเกิดอาการแพ้ และ



เป็นโรคภูมิแพ้ได้ ลูกไม่แพ้นมแม่ เพราะโปรตีนในนมแม่ เป็นโปรตีนของคน ไม่ใช่สิ่งแปรกปลอม สำหรับทารกที่มีกรรมพันธุ์ เช่น มีฟองแม่เป็นโรคภูมิแพ้ ยิ่งต้องให้ลูกกินนมแม่ เพราะจะได้นมที่จำเพาะต่อลูกคน มีการศึกษาจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่า ทารกที่กินนมแม่มีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ผิวนังน้อยกว่า 2-7 เท่า

ถาม : ลูกมีน้ำหนักแรกเกิด 3 กก. พออายุ 5 วัน น้ำหนักลูกหายไป 1 ปีด เหลือ 2.9 กก. ผิดปกติหรือไม่ และให้กินนมแม่อายุเดียวยังพอไหม

ตอบ : ไม่ผิดปกติ ทารกจะมีน้ำหนักลดลงในสัปดาห์แรก เนื่องจากมีการทยอยขับน้ำส่วนที่มีอยู่ในร่างกายออกทางปัสสาวะ น้ำหนักจึงมักลดลง แต่จะลดลงไม่เกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักแรกเกิด กรณีน้ำหนักลดลงเพียงเล็กน้อย ประมาณร้อยละ 3-4 การได้รับน้ำนมแม่อายุเดียวยังเพียงพอ

ถาม : สังเกตเห็นลูกอายุ 5 วัน มีตัวเหลืองจึงพาไปโรงพยาบาล ระหว่างสองไฟประมาณ 2 วัน ควรให้ลูกกินน้ำมากขึ้นหรือไม่

ตอบ : น้ำนมแม่ปกติมีน้ำเพียงพอ กับความต้องการของลูก ไม่จำเป็นต้องกินน้ำเพิ่มขึ้น ควรให้กินนมแม่นานขึ้นและบ่อยมากขึ้น



แต่เดิมแนะนำให้ลูกกินน้ำมาก ๆ เพราะเข่าว่าสารสีเหลืองถูกขับออกทางปัสสาวะเป็นหลัก แต่ปัจจุบันพบว่าร้อยละ 80 ของสารสีเหลืองถูกขับออกทางอุจจาระ การดูดนมที่ถูกวิธีจะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้สารสีเหลืองถูกขับออกไปกับอุจจาระได้เร็วขึ้นและลดระยะเวลาการส่องไฟได้มาก

ถาม : ถ้าให้ลูกดูดน้ำหรือนมจากขวดขณะอยู่ในโรงพยาบาล จะมีผลกับการให้นมแม่หรือไม่

ตอบ : การดูดน้ำหรือนมจากขวด จะทำให้ลูกเกิดความสับสนกับการดูดนมแม่จากเต้า เนื่องจากกลไกการดูดแตกต่างกัน เมื่อลูกกลับมาดูดนมแม่จะใช้วิธีการดูดเข่นเดียวกับหัวนมย่าง คือจับบริเวณหัวนมมากกว่าอมให้เล็กถึง Lana หัวนม ทำให้แม่รู้สึกเจ็บ ก่อให้เกิดปัญหาหัวนมแตก น้ำนมออกน้อยและแห้งหมัดไปได้ในที่สุด

ถาม : ลูกอายุ 3 วันกินนมแม่ไม่ค่อยมั่นใจเลยว่าลูกจะได้นมแม่เพียงพอ

ตอบ : เป็นเรื่องธรรมชาติที่แม่มากจะไม่ค่อยมั่นใจว่าลูกได้นมแม่เพียงพอ เพราะการกินนมแม่ไม่สามารถองเท็น หรือวัดดวงได้เป็นซึซี เรารู้ว่าลูกได้รับนมแม่เพียงพอ โดยสังเกต



♥ ลักษณะอุจจาระ ระยะ 2-3 วันแรกถ่ายเป็นน้ำเหลวพอเข้าวันที่ 4-5 เปลี่ยนเป็นอุจจาระสีออกเหลือง โดยถ่ายอุจจาระวันละประมาณ 4 ครั้งขึ้นไป

♥ ปัสสาวะ อย่างน้อยวันละ 6 ครั้งขึ้นไป

♥ ลูกดูมีความสุข หลับสบายหลังกินนมแม่

ในทางกลับกันถ้าในวันที่ 4-5 ลูกยังคงถ่ายเป็นสีออกน้ำตาลดำๆ ของน้ำเหลว แสดงว่าลูกอาจได้น้ำนมแม่ไม่พอ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่าย ซึ่งต้องให้การดูแลเป็นพิเศษ ดังนั้นถ้าเกินวันที่ 5 ยังคงถ่ายเป็นน้ำเหลว ต้องปรึกษาแพทย์

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

ตอบ : ลูกอายุ 3 วัน น้ำนมแม่ยังอยู่ในระยะหัวน้ำนม หัวน้ำนมมีถุงที่เป็นเหมือนเยื่อบำยอ่อนๆ จึงทำให้ลูกถ่ายบ่อย ซึ่งเป็นข้อดีช่วยขับสารสีเหลืองออกจากร่างกายลูกด้วยและเป็นข้อเด่นของการให้น้ำนมแม่ ซึ่งไม่พบในการให้นมมนต์อื่น

ถาม : คุณหมอบอกว่าหัวน้ำนมมีประโยชน์ ต้องให้ลูกได้กิน แต่มีน้อยจังเลยจะเพียงพอหรือ



ตอบ : หัวน้ำนม (โคลอสตัรัม) มีน้อยจริงในวันแรกๆ ถ้าลูกดูดบ่อยๆ หัวน้ำนมก็จะมีมากขึ้นเอง ถ้าดูความต้องการของทารกแรกเกิด พบร่วมกับน้ำนมเพียงประมาณ 6-12 ชีวี ต่อมื่อใน 1-2 วันแรก และลูกได้ดูดบ่อย 8-10 ครั้ง ลูกก็จะได้รับน้ำนมวันละ 60-120 ชีวีต่อวัน ถ้าจะมีการขาดไปบ้าง ทารกปกติจะมีอาหารและพลังงานสำรองเพียงพอ จึงควรมั่นใจให้ทารกได้รับนมแม่ อย่าเพิ่งนำนมผสมมาให้ เพราะจะเกิดผลเสีย

ถาม : เคยไปเยี่ยมพี่สาวที่โรงพยาบาล พี่สาวเต้านมคัดมากจนแข็ง และเจ็บมาก ตอน 3 วันแรกหลังให้กินนมแม่น่ากลัวจัง ไม่อยากเป็นแบบนั้นจะทำอย่างไร

ตอบ : เต้านมคัด ในระยะ 2-3 วันแรกที่เริ่มให้นม พบร่วมบ่อย ส่วนใหญ่จะเป็นคัดแบบที่เรียกว่าเต้านมเต็มตึง ซึ่งเป็นธรรมชาติของช่วงที่น้ำนมกำลังมาใหม่ๆ แม่อาจเจ็บบ้างแต่ไม่มากและเมื่อให้ลูกดูดนม น้ำนมก็เหลือ แต่ถ้าเต้านมคัดแข็งร่วมกับอาการปวดมากเข่นี้ อาจเป็นผลจากการคั่งของน้ำนมมากเกินไป พบร่วมกับการปอดมาก เช่น แล้ว ลูกดูดรabayออกไม่ทัน แรงดันในเต้านมสูง จึงเกิดการบวม เจ็บมาก การป้องกันที่สำคัญคือ ให้ลูกดูดนมให้ถูกวิธี อุ้มลูกให้ดันด้วยนิ้ว และที่สำคัญคือให้ลูกดูดนมบ่อยๆ เพื่อเป็นการระบายน้ำนมออกให้ทัน



ตาม : มีลูกแฝด 2 ให้ลูกกินนมแม่จะพอหรือ

ตอบ : การสร้างน้ำนมขึ้นกับการดูดของลูก ธรรมชาติสร้างลูกแฝดได้ ธรรมชาติก็สามารถให้เต้านมแม่ผลิตน้ำนมได้พอ ถ้าลูกได้ดูดนมแม่พร้อมๆ กันทั้ง 2 คน น้ำนมก็จะมีการสร้างมากและออกมากทั้ง 2 เต้า แต่ถ้าได้ให้ดูดอย่างเดjmที่แล้วน้ำนมยังไม่พอ ลูกมีอาการหิว แสดงว่าได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ ก็อาจต้องช่วยเสริมนมผงบ้างเป็นกรณีไป

ตาม : ลูกมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย คลอดก่อนกำหนด น้ำหนักประมาณ 1,900 กรัม ยังไม่แข็งแรง ดูดนมแม่ไม่ได้ดังให้นมผงเสริมหรือไม่

ตอบ : ปัจจุบันมีวิธีการสอนให้แม่บีบน้ำนมเก็บให้ลูก ส่งให้เจ้าหน้าที่ป้อนให้ลูกด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ทางหลอดหยด สายยาง หรือทางถ่ายแก้ว และค่อยๆ ฝึกให้ลูกได้ดูดนมจากเต้าเมื่อลูกแข็งแรงขึ้น ดังนั้นแม่ลูกจะน้ำหนักน้อยหรือเกิดก่อนกำหนด ก็สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ น้ำนมแม่ย่อยง่าย ลูกจะแข็งแรง ทั้งยังมีภูมิคุ้มกันโรค และน้ำหนักขึ้นได้เร็วกว่า

ตาม : ถ้าแม่ไม่สบายมีไข้หลังคลอด ต้องหยุดให้นมแม่หรือไม่



ตอบ : ไม่ต้องหყุดให้มันแม่เมื่อแม่ไม่สบายเล็กๆ น้อยๆ เช่น มีไข้หวัด ท้องเสีย เป็นพื้น การให้ลูกดูดนมแม่จะเป็นการป้องกันลูกจาก การติดเชื้อ โดยเชื้อโรคที่เข้าสู่ตัวแม่จะกระตุนให้เกิดการสร้างภูมิต้านทานในน้ำนมแม่และส่งผ่านมาให้ลูกได้ ในบางกรณีถ้าลูกเกิดเจ็บป่วย ในโรคเดียวกับที่แม่เป็น ลูกมักจะมีอาการไม่มาก

ถาม : บางโรงพยาบาลหลังคลอดแล้วจะให้แม่และลูกนอนอยู่ด้วยกันตลอด แต่บางโรงพยาบาลจะแยกลูกไปเลี้ยงให้ โดยเฉพาะตอนกลางคืน เพื่อให้แม่ได้พัก มีข้อดี ข้อเสีย ต่างกันอย่างไร

ตอบ : การให้แม่และลูกอยู่ด้วยกันตลอดจะทำให้แม่และลูกได้เรียนรู้กันเร็ว แม่จะรู้สัญญาณที่ลูกแสดงออก เช่น จะดื่น จะกิน การรู้ความต้องการของลูก ทำให้ตอบสนองได้ทัน ลูกได้ดูดนมแม่ทัน แต่ถ้าแยกลูกออกจากมา เวลาเริ่มส่งสัญญาณ จะดื่น จะกิน ผู้ดูแลห้องเด็กมักไม่มีเวลาพอที่จะสังเกตเห็น ทำให้ลูกต้องร้อง เมื่อร้องลูกก็เริ่มมีอารมณ์หงุดหงิด บางครั้งก็ปฏิเสธไม่กินนม นอกจากนั้นลูกก็คงต้องได้รับนมผสม ซึ่งไม่เป็นข้อดีต่อลูก การแยกลูกจึงอาจมีข้อดีที่แม่ได้พักแต่ก็มีข้อเสียหลายประการ เด็กวัยนี้ การตอบสนองทางอารมณ์ ทางร่างกายอย่างทันท่วงที และเหมาะสม เป็นการสร้างพื้นฐานทางด้านอารมณ์และจิตใจที่สำคัญ





ถาม : แม่กินยา ต้องหยุดให้ลูกกินนมแม่หรือไม่

ตอบ : โดยทั่วไป ยาที่แม่กินหรือฉีดจะออกมากทางน้ำนมในปริมาณน้อยกว่าร้อยละ 1 ของปริมาณยาที่แม่ได้รับ จึงไม่ต้องกังวลใจดังนั้น ไม่ควรหยุดให้ลูกกินนมแม่ แต่เพื่อให้มีผลต่อลูกน้อยที่สุดแนะนำให้

♥ ใช้ยาต่างๆ ในระยะเวลาสั้นเท่าที่จำเป็น ถ้าต้องใช้นานควรบริการแพทย์

♥ ให้ลูกกินนมแม่ให้อิ่มแล้วจึงกินยา หรือเลือกกินยาในช่วงลูกหลับยawa เพราะเมื่อถึงเวลาที่ลูกจะดูดนนมมื้อต่อไป ก็จะเป็นช่วงที่ระดับยาลดลงเหลือน้อยแล้ว



ถาม : ในช่วงที่ลูกกินนมแม่มียาอะไรบ้างที่ห้ามใช้หรือต้องระวัง

ตอบ : ยาที่ห้ามใช้มีไม่เกินนิด ยาเหล่านี้คุณแม่มีโอกาสใช้น้อยมาก ได้แก่ ยา_rักษา_mะเร็ง สารกัมมันตรังสี ยา_rักษา_ไม่เกรนประ_qe_ ergotamine ยากันเลือดแข็งตัวบางชนิด ส่วนยาสามัญ เช่น ยาแก้ปวดพาราเซตามอล ยาом็อกซี่ แก้อักเสบ ยาแก้หวัด ยาแก้ไอ คุณแม่ใช้ได้ มีไม่เกินนิดที่ต้องระวังเวลาใช้เพราะอาจมีผลข้างเคียงต่อลูก ได้แก่ ยาซัลฟابางชนิด เป็นต้น ยาเหล่านี้แพทย์ก็จะหลีกเลี่ยงไม่สั่งให้แม่ที่ให้นมลูกอยู่แล้ว



ຄ ຍ ພ ເ ນ ມ

กรุงเทพมหานคร นนทบุรี

โรงพยาบาลศิริราช	โทร. 0-2419-7000 ต่อ 5994, 5995
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (โรงพยาบาลเด็ก)	โทร. 0-2246-1260-6 ต่อ 5002 0-2354-8945
โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์	โทร. 0-2289-1153-5 0-2289-1157-8 0-2292-1848-51
โรงพยาบาลราชวิถี	โทร. 0-2248-3213-4
สถาบันบำราศนราดูร นนทบุรี	โทร. 0-2591-1168-79
วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวิจัยพยาบาล	โทร. 0-2241-2738
ศูนย์อนามัย ที่ 1 บางเขน กรุงเทพฯ	โทร. 0-2521-3056-64-6
โรงพยาบาลภูมิพล	โทร. 0-2531-1970-90
โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท	โทร. 0-2711-8000, 0-2392-0011 ต่อศูนย์สุขภาพสตรี
โรงพยาบาลพญาไท 2	โทร. 0-2270-1502
โรงพยาบาลวิชัยยุทธ	โทร. 0-2618-6200-19
โรงพยาบาลคลอง	โทร. 0-2221-6141
โรงพยาบาลคลาสิน	โทร. 0-2437-0123-30
โรงพยาบาลคลองฟ่อทวีศักดิ์ ชุตินุกろ อุทิศ	โทร. 0-2429-3574-81
โรงพยาบาลตนพรัตน์ราชกัญชี	โทร. 0-2517-4270-9 ต่อ แผนกสายสัมพันธ์แม่-ลูก
โรงพยาบาลหนองจอก	โทร. 0-2988-4097-8 0-2543-1307 0-2543-1150
โรงพยาบาลเลิดสิน	โทร. 0-2353-9799
โรงพยาบาลลาดกระบัง	โทร. 0-2326-9995, 0-2326-7711
โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์	โทร. 0-2675-5000 0-2210-9999 ต่อ 10225-6

ต่างจังหวัด

ศูนย์อนามัยที่ 4 จังหวัดราชบุรี	โทร. 0-3233-7509 0-3231-0368
ศูนย์อนามัยที่ 5 จังหวัดนครราชสีมา	โทร. 0-4430-5132
ศูนย์อนามัยที่ 6 จังหวัดขอนแก่น	โทร. 0-4324-3210 0-4333-7985
ศูนย์อนามัยที่ 8 จังหวัดนครสวรรค์	โทร. 0-5625-5451 0-5632-5093-5
ศูนย์อนามัยที่ 10 จังหวัดเชียงใหม่	โทร. 0-5327-6856



ศูนย์อนามัยที่ 12 จังหวัดยะลา	โทร. 0-7321-4200
โรงพยาบาลจังหวัดสิงห์บุรี	โทร. 0-3652-1445-8 0-3652-2507-11
โรงพยาบาลเจ้าพระยาเมธราช สุพรรณบุรี	โทร. 0-3552-3394-95
โรงพยาบาลพระปกาเกล้า จันทบุรี	โทร. 0-3932-4975-84 ต่อ 3454 หรือ 1350
โรงพยาบาลบ้านโป่ง ราชบุรี	โทร. 0-3222-2836-55
โรงพยาบาลมหาสารคาม มหาสารคาม	โทร. 0-4374-0993
โรงพยาบาลขอนแก่น ขอนแก่น	โทร. 0-4333-7052
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยศรีนครินทร์ขอนแก่น	โทร. 0-4334-8360-62
โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ อุตรดิตถ์	โทร. 0-5541-1064
โรงพยาบาลราษฎร์ยานครศรีธรรมราช	โทร. 0-7534-2016-17 0-7534-2020
โรงพยาบาลพัทลุง พัทลุง	โทร. 0-7461-3008
โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชอองค์ที่ 17 สุพรรณบุรี	โทร. 0-3553-1077





ຖុស្សា មុគិលប៊ី ឃប. គ. (កូនារី)

Master of community health (Nutrition)

Cert. Lactation Management Education
(Wellstart)

ផ្ទើចំរួចភាសទរាជរដ្ឋ អនុវត្តន៍យកការ
ការគិតាកុមារទេសកាសទេស មហាផិកម្មាសីមនុញ្ញនៅក្នុង

នវត្ថុការ បានសាយប៉ោយ ឃប. គ. (កូនារី)

M.P.H.(Population and Family Health)

Cert. Lactation Management Education
(Wellstart)

Cert. Breastfeeding : Practice and Policy
(London)

គុណឃានម៉ោង 10 ម៉ោងទីមេ

อุ่นใจๆ โลกนี้มีมีเที่ยบเทียบ
อุ่นอกอ้อมแขน...อ้อมกอดแม่ตระกรอง
รักเจ้าจึงปลูก...รักลูกแม่ย้อมท่วงไย
ไม่อยากจากไปไกลแม้เพียงครึ่งวัน
ให้กายเราใกล้กัน...ให้ดวงตาใกล้ตัว
ให้ดวงใจเราสองเขื่อมโยงผูกพัน

อีมใจๆ โลกนี้มีมีเที่ยบเคียง
อีมอกอิมใจ...อีมรักลูกหลันอน
น้ำนมจากอก อาหารของความอาثار
แม่พรารោเตือนพรารោสอน...สอนสั่ง
ให้เจ้าเป็นเด็กดี...ให้เจ้ามีพลัง
ให้เจ้าเป็นความหวังของแม่ต่อไป

ใจเพียงอีมห้อง ที่ลูกร่าร้องเพราะต้องการไออุ่น
อุ่นไอรัก...อุ่นละมุน...ขอน้ำนมอุ่น จากอกให้ลูกดื่มกิน

เพลง “อีมอุ่น”
ศุ บุญเสียง



เลี้ยงลูกด้วยนมแม่...
ส่งมีค่าส่งแรกๆ ก็ธรรมชาติ
หวังให้แม่นอบให้ลูก...
เมื่อได้ช่วยกันเหลืออม ให้ลูกเติบโต...
อย่างมีความสุข กังกำยและใจ
กลุ่มนบมแม่ กกน.

ถ้าเป็นไปได้ ควรให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว อย่างเด้มที่ถึงอายุ 6 เดือน
จึงเริ่มให้อาหารตามวัยเพิ่มเติม ควบคู่กับน้ำนมแม่ จนลูกอายุ 1-2 ปี