

คุยเฟื่องเรื่องหลังคลอด

เก้าเดือนของการรอคอยสิ้นสุดลงแล้ว ทุกอย่างผ่านพ้นไปด้วยดีคุณได้รับการดูแลอย่างดีจากแพทย์ พยาบาล ญาติมิตรที่มาแสดงด้วยความยินดี วันเวลาในโรงพยาบาลช่างผ่านไปอย่างรวดเร็วเหมือนจมน้ำ เอะละคะ ถึงเวลาจัดกระเป๋าเก็บของกลับบ้านแล้ว คราวนี้คุณจะเริ่มมีคำถามมากมายในความคิด แล้วเริ่มตื่นตระหนกว่าเราจะไปหาคำตอบที่ไหนดีละเนี่ย ฉบับนี้เราจะมาคุยกันถึงเรื่องของสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นกับคุณในช่วงหกอาทิตย์แรกหลังคลอดจะได้เตรียมตัวรับมือก่อนล่วงหน้าได้ไง

ดูเร็ว ดูบ่อย ดูถูกวิธี คือคุณแม่สำคัญในการให้นมแม่ได้สำเร็จ

วันแรกๆ ทารกยังไม่ได้ต้องการอาหารอะไรมากมาย เพราะยังมีอาหารสะสมจากในท้องแม่ ไม่ต้องกังวลว่าน้ำนมจะไม่พอให้ลูก ภาวะหิวยังเล็ก แค่สองช้อนชาก็เต็มกระเพาะหนูแล้ว ถ้างีบให้เกินกว่านั้น ภาวะหิวอาจจะกางเกินกว่าความจำเป็นได้จ้า.....

น้ำคาวปลา(Lochia)

การให้นมแม่แก่ลูกจะทำให้ร่างกายหลังสารอีโพรกซิโทซิน ซึ่งจะลดปริมาณน้ำคาวปลาและช่วยให้มดลูกหดตัวเร็วขึ้น น้ำคาวปลาจะเป็นสีคล้ำในวันที่ 4 และลดปริมาณลงเรื่อยๆ และไม่ควรมึนคิดจากประจำเดือนธรรมดา หากมีอาการผิดปกติให้รีบปรึกษาแพทย์

มดลูกหดตัว

คุณอาจจะรู้สึกว่ามีมดลูกหดตัวในระหว่างการให้นม ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ จะรู้สึกมากในอาทิตย์แรก และจะค่อยๆ ดีขึ้นตามลำดับ

รู้สึกคัดหน้าอก

เนื่องจากเริ่มมีการผลิตน้ำนมในช่วงนี้ ถือเป็นระยะที่คุณและลูกกำลังพยายามที่จะจัดระบบการให้นมลูกอยู่ ถ้าคุณแม่กั๊วเจ็บและหยุดให้นมลูก ก็จะทำให้หน้าอกยิ่งคัดเพิ่มขึ้น ค่ะ บางครั้งลูกจะหงุดหงิดเมื่อคุณนมจากหน้าอกที่คัด เพราะอมลานนมไม่สะดวก ในกรณีเช่นนี้ ให้บีบน้ำนมออกก่อนเพื่อลดอาการคัด แล้วจึงให้ลูกดูดนมค่ะ

เจ็บหัวนม

อย่าลืมว่าช่วงนี้เป็นช่วงที่กำลังวางรากฐานของการให้นมแม่อยู่ เพราะฉะนั้น พยายามให้นมลูกสองเต้าทุกครั้งที่คุณให้นม อาจจะสลับกันข้างละ 5 นาที ในช่วงแรกๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลานานจน ถึงข้างละ 15 นาที แล้วจึงเริ่มการให้นมด้านใดด้านหนึ่ง การกระทำเช่นนี้จะช่วยให้หัวนมทนการดูดของลูกได้ดีขึ้น สำหรับกรณีหัวนมแตก ให้เริ่มให้นมข้างที่ไม่เจ็บก่อน เพราะช่วงแรกลูกจะดูดแรงเนื่องจากความหิว แล้งจึงสลับไปให้ด้านที่เจ็บในภายหลัง แต่ขอให้คุณทำให้ถูกต้องเพื่อช่วยลดอาการเจ็บ

สำหรับหัวนมที่แตกนั้น

มีวิธีดูแลแบบง่ายๆ และแสนจะเป็นธรรมชาติแต่ได้ผลดี คือการบีบน้ำนมแม่ที่แห้งและ ทาไว้รอบๆ หัวนมแล้วทิ้งให้แห้ง ไม่ควรปิดไว้ให้อับเพราะจะทำให้หายช้า ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารจากปิโตรเลียม หรือวาสลีน เวลาอาบน้ำ ล้างด้วยน้ำธรรมดาไม่ต้องล้างด้วยสบู่เพราะจะทำให้หัวนมที่แห้งยิ่งแตกกันไปใหญ่

รับประทานอาหาร

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้นประมาณ 500 แคลลอรี่ในกรณีที่น้ำหนักตัวปกติ ถ้าคุณน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ ก็อาจจะต้องเพิ่มจำนวนแคลลอรี่ พยายามเพิ่มสารอาหารจำพวกโปรตีนและแคลเซียม เพราะมีความจำเป็นต่อการผลิตน้ำนม คึมน้ำประมาณ 8-10 แก้ว รวมทั้งน้ำซูป นม และน้ำผลไม้

ลูกมีแก๊ส

เนื่องจากช่วงแรกระบบย่อยของเด็กทารก ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ จึงมีแก๊สอยู่เสมอ บางคนอาจจะเข้าใจว่าลูกเป็นโคลิค พยายามสังเกตอาหารที่คุณรับประทานที่ทำให้ลูกรู้สึกไม่สบายท้องหรือเปลา อาหารที่มีแก๊สส่วนใหญ่จะเป็นพวกผักดิบ กระหล่ำปลี หอม กระเทียม อาหารนม และซ็อกโกแลต หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกคาเฟอีน และแอลกอฮอล์

อาการเหนื่อย

เป็นเรื่องปกติของครอบครัวที่มีสมาชิกใหม่ เพราะลูกอาจยังดูดนมถี่และตื่นบ่อย ยังนอนไม่เป็นเวลา เพราะกำลังปรับตัวเข้ากับโลกใหม่ของเขาคุณแม่อาจจะหาเวลานอนตอนลูกนอน หรือให้คุณพ่อช่วยลูกลูกไปก่อน เพราะถ้านอนไม่พอก็จะมีผลต่อการผลิตน้ำนม เรื่องงานบ้าน หรือการสังสรรค์อาจจะปล่อยวางไปบ้างก็ไม่ว่ากันค่ะพอร่างกายปรับได้แล้วก็จะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น

หากท้องผูก

พยายามอย่าทานยาช่วยถ่าย เพราะจะไปถึงลูกด้วยนะคะ ลองทานอาหารประเภทผักผลไม้ช่วยดีกว่า ถ้าจำเป็นต้องทานยาให้ปรึกษาแพทย์ทุกครั้งและอย่าลืมระบุด้วยว่ายังให้นม

ลูกอยู่

อารมณ์ซึมเศร้าหลังคลอด

เป็นเรื่องปกติ พยายามคุยกับคุณพ่อถึงเรื่องนี้ไว้ก่อนและบอกให้คอยให้กำลังใจด้วย อย่าเข้าใจว่าเป็นเรื่องส่วนตัว คุณพ่อจะได้เตรียมตัวรับมือได้ถูก สำหรับตัวคุณแม่ก็พยายามให้คุณพ่อดูแลลูกบ้าง อาจจะออกไปเดินเล่นพร้อมกัน อย่าปฏิเสธความช่วยเหลือจากคนอื่น คุยกับคุณแม่คนอื่นๆบ้าง (เราไม่ได้อยู่ในสภาพการณ์เช่นนี้คนเดียว) ทานอาหารนอกบ้านและอย่าลืมดูแลตัวเองด้วยนะคะ ก่อนคุณพ่อออกไปทำงานฝากลูกดูก่อน ในขณะที่คุณจะได้มีเวลาแต่งหน้าแต่งตัวให้สดชื่น

เรื่องคำแนะนำที่แตกต่างกัน

จากครอบครัวที่ผู้ปรารถนาดีเป็นเรื่องปกติค่ะ แทนที่จะรู้สึกหงุดหงิดหรืออึดอัด ให้รู้สึกดีเถอะค่ะ ว่ามีคนรักและห่วงลูกเราและตัวเราเยอะแยะ หากคำแนะนำต่างจากสิ่งที่คุณเชื่อ อย่าเพิ่งถกเถียงไป เฝยบไว้เก็บมาคิดดู หากมีโอกาสก็ค่อย ๆ อธิบายเหตุผลของคุณ เรื่องการเลี้ยงลูกมีหลายทางเลือกไม่มีอะไรที่ถูกต้องที่สุด และผิดที่สุดหรอกค่ะ ทุกอย่างขึ้นอยู่กับความเหมาะสม ความสะดวกใจของคุณ ท้ายที่สุดลูกคนนี้ก็ลูกของคุณการตัดสินใจเลือกอะไรให้ลูกอยู่ที่ตัวคุณเอง หากคุณมั่นใจว่าได้ให้สิ่งที่ดีที่สุดกับเขาแล้ว เวลาจะเป็นสิ่งพิสูจน์ให้ทุกคนเห็นค่ะ

ทำตัวให้สบายคลายเครียด

เมื่อกลับถึงบ้านพยายามหาความสุขพิเศษสำหรับคุณและลูกในช่วงให้นม ดูมูมที่ทีวีบรรยากาศสบายๆ ไม่ร้อนไม่หนาวเกินไป มีเพลงฟังให้สบายอารมณ์ หาโต๊ะเล็กๆพร้อมอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ อาทิ สำลีชุบน้ำต้มสุก กระดาษทิชชู น้ำดื่มสำหรับคุณแม่ หมอนหนุนแขน ถังขยะเล็ก ๆ ฯลฯ มาวางไว้ในระยะเอื้อมมือถึง มีที่ให้คุณพ่อนั่งให้กำลังใจคอยจับมือลูก เพราะเวลาให้นมเป็นเวลาพิเศษสำหรับครอบครัว พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนต่าง ๆ

นี่เป็นเพียงบางเหตุการณ์บางความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นในช่วงแรกๆ ในระยะหลังคลอด ซึ่งเป็นระยะเวลาที่คุณกับลูกน้อยเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และเป็นรากฐานสำคัญสำหรับความสัมพันธ์ อันแน่นหนาของครอบครัวใหม่ แม้จะเป็นช่วงเวลาที่ท้าทายแต่จะประทับใจรอยยิ้มไว้อใจหัวใจคุณพ่อคุณแม่ไม่รู้ลืม

ขอบคุณข้อมูลจาก
จุลสาร สายธารรัก
กลุ่มนมแม่