

## การเริ่มให้นมลูก (ตอนที่1) ผ.ศ.ดร.เสาวรัตน์ จอร์แดน

ครั้งนี้มีเรื่องมาเล่าเกี่ยวกับการเริ่มให้นมลูก ซึ่งดูเหมือนเป็นเรื่องพื้นๆ แต่อยากฝากข้อแนะนำบางอย่าง เนื่องจากการเลี้ยงดูลูก เป็นอะไรที่ ยาก และงาย ที่ยากเพราะเป็นคุณแม่่มือใหม่ ต้องศึกษา วิธีการต่างๆ ไม่ว่าจะจาก หนังสือ หรือ ผู้รู้ มีทั้งสนุก และ ทำให้ปวดหัว เช่นกัน แต่ ความรักที่ คุณแม่มีให้กับลูกทำให้ มีความสุขที่ได้ดูแลลูก การเริ่มให้นมลูก ในปัจจุบันแพทย์ส่วนใหญ่จะแนะนำให้เริ่มให้นมลูกเร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ (ในกรณีที่คลอดปกติ) จะให้เด็กทารกแก่คุณแม่ภายใน 2 ชั่วโมงแรกหลังคลอด โดยให้ลูกน้อยนอนทาบบนตัวแม่ โดยไม่มีอะไรห่อหุ้มเพื่อให้ร่างกายผิวหนังลูกน้อยได้สัมผัสกับผิวหนังของแม่ และจะเริ่มให้ดูดนม ซึ่งเมื่อทานนมแม่จะได้ภูมิต้านทานจากแม่ไปควบคุมไม่ให้ก่อโรค และ จากการสัมผัสผิวหนังกันโดยตรงก่อให้เกิดความสัมพันธ์แม่ลูกอย่างเนิ่น ๆ ซึ่งจะมีผลในภายหลัง การให้ช่วงนี้จะช่วยเร่งให้น้ำนมจากแม่มีออกมามากและมีคุณภาพเพียงพอตลอดไป และ จะเป็นช่วงที่ทั้งแม่และทารกน้อยยังตื่นตัวอยู่ ถ้าเกินจากช่วงนี้ไปทั้งแม่และลูกจะอ่อนเพลียและจะเข้าสู่ระยะพักจะหลับ ในกรณีที่เด็กทารกมีผลแทรกซ้อน หลังคลอด จำเป็นต้องได้รับการบริบาล(ห่อปลอດเชื้อ) เมื่อสามารถดูดนมได้ ก็ให้แม่เดินไปให้นมที่หอบริบาล ในกรณีที่แม่มีบาดแผลจากการผ่าตัด ก็จะเริ่มให้เมื่อแม่เคลื่อนไหวได้ดี เจ็บแผลลดลงแล้ว การให้นมแม่ดีที่สุด เพราะมีสารอาหารที่วิเศษสุด บางชนิดไม่มีในนมผงที่มีจำหน่าย เช่น ภูมิต้านทานโรคซึ่งจะผ่านจากแม่ผ่านน้ำนม เข้าสู่ทารกได้ ( <http://www.bangkokhealth.com/>) (ถ้าคุณแม่มีปัญหากการให้นมทารก ให้ปรึกษา แพทย์ หรือผดุงครรภ์ โดยทั่วไปคุณแม่ที่เข้ารับการอบรมในช่วงตั้งครรภ์ก่อนคลอด ดังที่เขียนไว้ในบทความแรกๆ ก็จะมีวิธีการต่างๆ ในการให้นมทารก อย่านึกตาม ทันทที่ที่คุณแม่สามารถให้นมลูกหลังคลอดลูก จะมี พยาบาลหรือผดุงครรภ์ มาแนะนำ วิธีการให้นมอีกครั้ง) ในตอนแรกของการให้นมลูกจะ เจ็บเต้านม บางท่านอาจมีเลือดออก ก็ขอแนะนำดังนี้ค่ะ 1.ดูดเร็วที่สุด ยิ่งลูกดูดเร็วเท่าไร ตั้งแต่ใน 30-40 นาทีแรก หลังคลอดจะเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเร่งผลิตน้ำนมออกมามากเท่านั้น คุณแม่ควรบีบให้ลูกดูดนมทันทีที่ทั้ง ๆ ที่ยังไม่มีย่านม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สร้างน้ำนม นอกจากนั้นในช่วง 2-3 วันแรกจะมีหัวน้ำนมสีเหลือง ซึ่งมีสารอาหารโปรตีนและสารกระตุ้นภูมิคุ้มกันอย่างเข้มข้น ลูกจึงควรได้ดูดนมเหลืองนี้ 2. ดูดบ่อย เมื่ออยู่ที่โรงพยาบาล คุณแม่ควรให้ลูกได้มีโอกาสดูดนมแม่เสมอ ตามความต้องการของลูก การดูดบ่อย จะเป็นการกระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนมมากขึ้น และจะช่วยลดอาการนมคัดในกรณีที่มีย่านมมาก 3.ดูดให้ถูกท่า การดูดที่ถูกท่า ทำให้ลูกดูดได้อย่างสบายเต็มที่ และกระตุ้นให้หลังน้ำนมได้เป็นอย่างดี โดยให้แม่อุ้มลูกกระซิบอก ใช้มือประคอบเต้านม พยายามสอดหัวนมให้เข้าปากลูกให้ลึกพอจนถึงลานหัวนม ถ้าลูกอมเฉพาะหัวนมจะทำให้แม่เจ็บ และหัวนมแตก (อาจใช้ครีมช่วยทาที่หัวนมถ้าเจ็บ ที่เคยใช้ และได้ผลก็คือ ครีม "lanolin" ถ้าเป็นไปได้แนะนำให้ ทาในช่วงก่อนคลอด ประมาณ 2 อาทิตย์ จะทำให้ไม่เจ็บ ) 4.ดูดให้หมดเต้า ควรให้เด็กกินนมทั้งสองเต้า เพราะจะเป็นการกระตุ้นแต่ละข้างให้ผลิตน้ำนม และป้องกันมิให้นมคัด เมื่อลูกอึด หรือต้องการหยุดดูดให้กดเต้านมออกจากมูกปาก อย่ดึงเต้านมออกตรง ๆ เพราะจะทำให้หัวนมเป็นแผล และเป็นอันตรายต่อเหงือกของลูก เมื่อจะให้นมมือถัดไป ควรให้เด็กเริ่มดูดจากข้างที่ให้ดูดทีหลังก่อน เพราะน้ำนมที่ค้างจะมีประโยชน์มาก 5.ไม่จำเป็นต้องให้เด็กดูดน้ำ เพราะน้ำนมมีน้ำเพียงพอแล้ว นมแม่ช่วยให้ลิ้นของเด็กไม่เป็นฝ้า

ส่วนการปฏิบัติตนของคุณแม่เมื่อให้นมแก่ลูก คิดอยู่เสมอว่ามีน้ำนมพอ หากคิดว่าน้ำนมไม่พอจะทำให้ยิ่งกังวลใจ และทำให้ร่างกายผลิตน้ำนมได้น้อยลง กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นอาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ผ่องใส ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวจนถึง 3 เดือน และให้กินนมแม่ต่อไปให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเริ่มให้อาหารเสริมตามวัย การบีบนมเก็บไว้ให้ลูก สำหรับคุณแม่ที่ต้องทำงานนอกบ้าน ต้องปฏิบัติดังนี้ ควรบีบน้ำนมใส่ขวด หรือภาชนะที่มีฝาปิด และผ่านการทำความสะอาดโดยวิธีหนึ่ง หรือต้มอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง น้ำนมที่บีบไว้ สามารถเก็บในตู้เย็นได้นาน 24 ชั่วโมง และถ้า นำออกมาอกตู้เย็น ควรให้เด็กได้กินภายใน 4-6 ชั่วโมง โดยไม่ต้องอุ่นน้ำนม เพราะจะทำให้จับตัวเป็นก้อน และเสียคุณค่าทางอาหาร การให้นมแม่ควรอยู่ในชุดที่สะดวกในการให้นม ก่อนให้ควรทำความสะอาดหัวนมและลานหัวนมด้วยน้ำอุ่นเพียงเบาๆ ครั้งเดียว การให้นมลูกในท่านี้ควรนั่งในเก้าอี้ที่มีพนักพิงหาเก้าอี้เดี่ยว สำหรับวางเท้า ใช้หมอนหนุนรองตัวเด็ก เพื่อแม่จะได้ไม่ปวดหลัง การดูดนมให้ดูดทั้ง 2 เต้า และสลับข้างในการเริ่มต้น เช่น ครั้งที่หนึ่งเริ่มดูดจากเต้าขวา แล้วมาดูดเต้าซ้าย ครั้งที่ สองเริ่มที่เต้าซ้ายก่อนจึงมาเต้าขวา ระยะเวลาในการดูดในเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน ถ้าเด็กอมหัวนมไม่ยอมปล่อยการดึงออกโดยใช้ปลายนิ้วก้อยสอดเข้าไปในมุมปากด้านใดด้านหนึ่งแล้วค่อยดึงหัวนมออกหลังจากเด็กดูดเสร็จ แม่ควรปล่อยให้หัวนมแห้งแล้วจึงสวมเสื้อผ้าชั้นใน ข้อสังเกตในเด็กที่กินนมแม่ เด็กจะกินถี่กว่านมผสม คุณแม่จะเหนื่อยมากขึ้น คุณพ่อควรเข้าใจ และให้การช่วยเหลือด้านอื่นๆถือเป็นเรื่องสำคัญ เด็กจะถ่ายอุจจาระบ่อยกว่านมผสม การดูว่าน้ำนมแม่พอหรือไม่ วิธีดูง่าย ๆ โดยสังเกตว่า ถ้าน้ำนมพอ หลังดูดนมแล้วเด็กจะหลับได้สบายนานกว่าชั่วโมงครึ่ง ปัสสาวะมากกว่า 6 ครั้งในเวลากลางวัน สรุปได้ว่าการให้นมไม่ว่าระยะเวลาจะสั้นจะยาวเท่าใดก็ตามก็ควรจะให้ แต่คุณแม่บางท่านมีปริมาณ น้ำนมน้อย หรือเจ็บเต้านม ทำให้การให้นมทารกไม่เพียงพอ ก็ไม่ต้องกังวลใจนะค่ะ เพราะตัวเองก็มีปัญหา เช่นกันจะบอกกล่าวฉบับหน้าค่ะ ฮ้อ เกือบสิ้นค่ะ หลังจากให้นมลูกแล้วควรอุ้มลูกพาดบ่าไว้สักประมาณ10-15 นาทีหรือลูบหลังให้แหวะนม อาการนี้อาจเกิดขึ้นเองหลังจากกินนมไปแล้ว 20 นาที ซึ่งเริ่มตั้งแต่อายุครึ่งเดือน และเป็นมากในช่วงอายุ1-2 เดือน จะหายไปเองตามธรรมชาติ เมื่อเด็กอายุได้ 3-4 เดือน (ติดตามตอนต่อไปค่ะ)