

การเริ่มให้นมลูก (ตอนที่2: การเลี้ยงลูกด้วยนมผสม) ผ.ศ.ดร.เสาวรัตน์ จอร์แดน

คุณแม่บางท่านมีปริมาณ น้่านมน้อย หรือเจ็บเต้านม ทำให้การให้นมทารกไม่เพียงพอ ก็ไม่ต้องกังวลใจนะค่ะ เพราะตัวเองก็มีปัญหาเช่นกัน หรือคุณแม่บางคนมีภารกิจอื่นที่ไม่อาจปลีกตัวมาให้ลูกดูนมจากเต้าได้ บ้างก็อาจรู้สึกอึดอัดใจ บางคนที่เคยวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าหลังคลอดจะให้ลูกดูนมแม่แต่ก็ต้องเปลี่ยนแปลงเนื่องจาก มีปัญหาการเจ็บป่วยหรือปัญหาอื่นๆหลังลูกคลอดออกมา ก็จำเป็นต้องให้ลูก ดื่มนมผสม (นมขวด) เป็นการทดแทน ทำให้คุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมขวดเกิดความหวั่นใจว่าตนเองไม่รักลูกเท่าที่ควร ซึ่งจริง ๆ แล้วเป็นการตัดสินใจไปก่อนไข้ เพราะแม้ว่าการให้ลูกดูนมแม่จะเป็นเรื่องน่าสนับสนุนแต่จริง ๆ แล้วการสัมผัสโอบกอดลูกเป็นความอบอุ่น และความรักที่เท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะให้ลูกดูนมตนเองหรือจากนมขวดก็ตาม อย่างไรก็ตาม ขอเสนอข้อดีข้อเสียให้เข้าใจโดยทั่วกัน การให้นมขวด ปัจจุบันมีการพัฒนาคุณภาพของนมผงที่ใช้เลี้ยงทารกจนมีส่วนประกอบคล้ายนมมารดา มาก แต่การแสวงหานมผงสูตรที่เหมาะสมแก่เด็กทารกแต่ละคนอาจต้องใช้เวลาลองผิดลองถูกไปก่อน ที่ สำคัญคือไม่มีนมผงสูตรใดที่จะประเสริฐเท่านมโคลอสตรัม เด็กทารกที่ดูนมขวดจะมีโอกาสเป็นผื่นผ้าอ้อมมากกว่าและมีโอกาสอ้วนเกินไปมากกว่า การให้นมขวด สามารถคาดคะเนปริมาณ น้่านมที่ลูกดูจากขวดได้ง่ายกว่า และการปรับปริมาณนมเพื่อให้เพียงพอแก่ทารกทำได้ง่ายกว่า แต่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเบื้องต้นในการซื้อหาอุปกรณ์ที่จำเป็นแก่การให้นมขวดแล้ว ยังต้องใช้เงินซื้อนมผงสูตรเลี้ยงทารกเป็นเวลาหลายเดือน ส่วนความสะดวก คุณแม่สามารถวานคนอื่นให้นมลูกแทนได้ทำให้เป็นอิสระและเปิดโอกาสให้คนอื่น เช่น คุณพ่อได้เลี้ยงลูกบ้าง แต่ต้องระมัดระวังในขั้นตอนการชงนมมิให้เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคเพราะถ้าเชื้อโรคเข้าไปในนมที่ลูกกินแล้ว จะทำให้เด็กท้องเสียได้ ก่อนชงนม ควรล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาด ล้างเสร็จแล้วเช็ดด้วยผ้าเช็ดมือที่สะอาด สำหรับขวดนมห้วนมยาง ฝาขวด และคีมคีบขวด ทำความสะอาดโดยนำมานึ่งหรือต้มในน้ำเดือด ประมาณ 15-20 นาที แล้วทิ้งเอาไว้สักพักจึงค่อยเปิดฝา หยิบคีมคีบออกมาก่อน แล้วคีบห้วนมยางใส่ฝาขวด และเอาฝาดครอบขวดครอบเอาไว้ ใส่ น้ำอุ่นที่ต้มสุกแล้ว (ไม่ควรชงนมด้วยน้ำร้อน เพราะน้ำร้อนจะทำลายวิตามินบางตัวในนม โดยเฉพาะวิตามินซีให้หมดไป) แล้วตวงนมใส่ขวด ปิดฝา เขย่าเล็กน้อย ก่อนให้นมขวดแก่ลูก ควรทดสอบอุณหภูมิของน้่านมดูก่อน ว่าร้อนเกินไปสำหรับลูกหรือไม่ โดยการหยดน้่านมจากขวดนมลงบนด้าน ในข้อมือของคุณแม่ ส่วนวิธีการป้อนนมขวด คุณสามารถอุ้มทารกไว้ใน อ้อมกอดได้ขณะป้อนนมขวด หัวลูกอยู่บนข้อพับแขน หลังลูกแนบไปกับวงแขนของคุณ ปรคองลูกให้แน่นๆ ให้ลูกนอนใน ลักษณะเอนขึ้นเล็กน้อยเพื่อจะได้ไม่สำลักเวลาดูนม และหายใจได้สะดวกขึ้น เวลาที่ลูกดูนม คุณแม่ต้องยกขวดนมให้สูงขึ้นเสมอ เพื่อให้น้่านมท่วมมิดตรงฝา หรือให้น้่านมเต็มจนนมเสมอ มิฉะนั้น ลูกคุณก็จะกลืนลมเข้าไปในท้อง ทำให้ท้องอืดได้ หลังจากลูกกินนมหมดขวดหรืออ้อมแล้วควรไล่ลมให้ลูก เพื่อให้ลูกเรอออกมา เพราะลูกอาจกลืนลมเข้าไปในช่วงที่ดูนม หรือช่วงที่ร้องก่อนดูนม เพื่อจะได้ระบายลมนั้นออกมา ลูกจะได้รู้สึกสบายและ

ท้องไม่อืดโดยการอุ้มลูกพาดบ่าและดบหลังเบาๆ หรืออีกวิธีหนึ่งที่ได้ผลดีก็คือ จับลูกนั่งตัวตรงแต่เอนไปข้างหน้า ใช้มือซ้ายของคุณจับคางลูกไว้ ค่อยๆ ลูบหลังเบาๆ ชักพัก ลูกจะเรอออกมาเอง แต่ถ้าเด็กมีลมมาก อาจใช้ยา Infacol or dentinoc (relieves wind, infant colic, griping pain) ซึ่งจะช่วยให้ลม และลดอาการปวดท้อง ที่เรียกว่า infant colic เป็นอาการร้องไห้ 3 เดือนของทารกไม่ต้องตกใจนะคะ ถ้าเกิดอาการร้องไม่ยอมนอน ก็ให้อุ้มเดินไปเดินมายกสูงๆพาดบ่าให้เธอจะดีขึ้นหรือให้นอนคว่ำบนหน้าอกแม่ พอโตขึ้นก็หายไปเองคะ ไม่ต้องเป็นห่วงหรอกคะ ส่วนขวดนมและหัวยางนม เมื่อใช้แล้วควรล้างทำความสะอาดทันที แล้วคว่ำเอาไว้ เพราะถ้าปล่อยทิ้งไว้ให้นมค้างอยู่ในนั้น จะกลายเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค คุณอาจชงนมไว้ทีเดียว 6-7 ขวด ให้พอสำหรับ 1 วัน (ห้ามเก็บนมผสมที่ชงแล้วไว้ในตู้เย็นนานเกินกว่า 24 ชม) พอถึงเวลาก็เอาออกมา และแช่น้ำให้อุ่นเสียหน่อยแล้วค่อยให้ ตอนกลางคืน คุณแม่ไม่ต้องลุกออกมาเตรียมนม ถ้าลูกดูดนมไม่หมดขวด หรืออุ่นแล้วลูกไม่กิน ควรทิ้งนมนั้นไปเลย ไม่ควรเก็บนมนั้นไว้อีก และไม่ควรรนำมาผสมกับนมที่เพิ่งชงเสร็จใหม่ๆ เพราะนมที่เหลือจากการดูดจะเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค ทำให้ลูกไม่สบายได้ นอกจากนี้ ก็มีคำแนะนำว่า นมผงที่ใช้ควรเป็นกระป๋องเล็กขนาด 1 ปอนด์ หรือ 450 กรัม จะดีที่สุด และอุปกรณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมผสมที่สำคัญก็คือ ขวดนม ที่คุณแม่ควรมีให้เพียงพอ ประมาณสัก 6-10 ขวด เพื่อสะดวกในการทำความสะดวกได้ง่ายและทั่วถึง โดยทั่วไปขวดนมจะมี 3 ขนาดคะ คือเล็ก กลาง ใหญ่ ในเด็กแรกเกิดเราจะใช้ขวดนม ขนาดเล็ก พออายุสัก 3 เดือน คุณแม่ลองสังเกตดูว่าการดูดนมของลูกเป็นอย่างไรบ้าง ถ้าลูกดูดแล้วไม่สำลักจึงค่อยเปลี่ยนเป็นขวดนมที่มีขนาดใหญ่ขึ้น และ คุณแม่ต้องตรวจสอบหัวนมยางเสมอว่าไม่มีการฉีกขาด หรือเสื่อมสภาพจะต้องเปลี่ยนอันใหม่ หลักปฏิบัติในการให้นมขวดสำหรับเด็กทารกนั้นนะคะ แนะนำว่าควรให้นมเมื่อเด็กหิว เด็กต้องการ ไม่ใช่ตามความต้องการของผู้เลี้ยง ส่วนระยะเวลาในการดูดนมของเด็กแต่ละคนนั้นก็แตกต่างกันคะ แต่โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 5-25 นาที ต่อการดูดแต่ละครั้งจำนวนมือที่ให้นม เมื่อเด็กแรกเกิด เด็กจะกินนมปริมาณน้อยและถี่ ควรให้นมทุก 2-3 ชั่วโมง เมื่อเด็กโตขึ้นจะกินมากขึ้นและถี่น้อยลง เมื่อเด็กอายุ 6 เดือน หลังกินนมมื้อสุดท้ายของวันแล้ว เด็กจะอึดจนถึงเช้า จึงควรลดนมมื้อดึก ไม่ควรให้เด็กดูดนมจนหลับไป โดยที่ขวดนมยังคาอยู่ในปาก อาจให้ดูดน้ำเปล่าหลังดูดนม เพื่อให้ชะล้างคราบนม ถ้าลูกร้องระหว่างมือนม อาจเป็นเพราะลูกกระหายน้ำก็ได้ ลองให้น้ำสะอาดต้มสุกที่เย็นแล้วให้ลูกดื่มแทน ขวดน้ำนี้ก็ต้องการล้างสะอาดและฆ่าเชื้อแล้วเช่นเดียวกัน น้ำต้มสุกจะช่วยให้ในกรณีที่ลูกท้องผูกด้วย นอกนั้นไม่มีความจำเป็นที่ต้องให้เครื่องดื่มอื่นใดแก่ลูกวัยแรกเกิดนอกจากนมและน้ำสะอาดต้มสุก

เอกสารอ้างอิง <http://www.bangkokhealth.com/> <http://www.parent.com>