



การให้นมบุตร – คำแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

ทำไมต้องเป็นนมจากเต้า

การให้นมจากเต้าให้ประโยชน์ทั้งกับตัวแม่เองและลูกน้อย และยังเป็นวิถีธรรมชาติในการให้นมบุตรด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพทั้งหลายต่างแนะนำให้คุณแม่ให้นมแม่ เพราะถือเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก

- นมแม่จากเต้า: เป็นทั้งอาหารและเครื่องดื่มที่จำเป็นสำหรับทารกในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต
- ช่วยปกป้องทารกจากหวัด โรคติดเชื้อในทางเดินอาหาร โรคติดเชื้ออื่นๆ และโรคมุมิแพ้
- ช่วยให้ทารกสู้กับโรคภัย และมั่นคง และตอบสนองความต้องการทั้งทางด้านความอบอุ่นและความรัก ดังนั้นจึงอาจช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางสมองด้วย
- ลดความเสี่ยงของการตายในเด็กทารกขณะนอนหลับ
- ลดโอกาสในการเป็นโรคอ้วน และโรคเบาหวาน เมื่อเด็กโตขึ้น

การให้นมบุตรก็ดีกับแม่เช่นกัน

- ช่วยลดความเสี่ยงของภาวะตกเลือดหลังคลอดบุตร และช่วยป้องกันโรคโลหิตจางด้วย
- ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ
- นมแม่ฟรี และยังช่วยให้คุณประหยัดเวลาด้วย
- ช่วยลดน้ำหนักที่เพิ่มมาในระหว่างการตั้งครรภ์ได้ด้วย จึงช่วยให้รูปร่างของคุณแม่กลับเข้าสู่ภาวะปกติได้เร็วขึ้น

เมื่อไหร่จึงควรให้นมบุตร

หลังคลอด

‘3 สิ่งแรกหลังคลอด’ คือจุดเริ่มต้นของความสำเร็จในการให้นมแม่ ซึ่งหมายรวมถึง การสัมผัสกับทารกตั้งแต่แรกคลอดทันที, การเริ่มดูดนมทันที และการเริ่มให้นมทันที

กอดลูกน้อย ให้ผิวหนังของคุณแม่และลูกน้อยแนบชิดกัน (เนื้อแนบเนื้อ หรือ skin-to-skin) บนหน้าอกที่ไม่มีเสื้อผ้าปกคลุม (คุณแม่สามารถห่มร่างกายไว้ด้วยผ้าห่มได้) หลังคลอดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

และให้ผิวหนังสัมผัสกันจนเสร็จสิ้นการให้นมบุตรครั้งแรกหลังคลอด ขั้นตอนนี้เป็นประโยชน์ต่อลูกน้อยมากเพราะ:

- ช่วยให้ร่างกายคงความอบอุ่นไว้
- ทารกร้องไห้น้อยลง
- ผ่อนคลาย และช่วยให้อัตราการหายใจ และอัตราการเต้นของหัวใจคงที่ได้
- ทารกจะเริ่มกินนมแม่ได้เร็วขึ้น (ส่วนใหญ่เริ่มกินนมแม่หลังคลอดไม่เกิน 1 ชั่วโมง)

สังเกตอย่างไรว่าลูกของคุณต้องการกินนม

อาการที่ลูกจะแสดงเมื่อต้องการกินนมมีดังนี้:

- กลอกตาไปมาเร็วๆ
- ดิ้นไปมาขณะนอน เขามืออู้น้ำไปมา
- ส่งเสียงอ้อแอ้
- พลิกศีรษะไปมา
- เลียริมฝีปาก แลบลิ้นไปมา หรือดูดมือ
- ร้องไห้ — ถือเป็นสัญญาณที่เกิดขึ้นหลังจากสัญญาณอื่นๆ



หากรอนลูกน้อยร้องไห้จะทำให้คุณแม่ให้นมได้ยากขึ้น คุณแม่จึงควรตอบสนองต่อสัญญาณก่อนหน้าให้เร็วที่สุดเท่าที่จะสามารถสังเกตเห็นได้

การให้นมทำอย่างไรบ้าง

การจัดท่า และการเข้าเต้า

- นั่งในท่าที่สบาย และอาจหาเบาะหนุนร่วมด้วยได้
- อุ้มลูกน้อยโดยให้ท้องของลูกน้อยแนบชิดกับแม่ (tummy to mummy)
- คางของลูกน้อยแนบชิดกับอกแม่ โดยจมูกจะต้องอยู่ในแนวเดียวกับหัวนมของแม่
- ให้หัวนมแม่แตะจมูกลูกน้อยและริมฝีปากบน รอนลูกอ้าปากกว้างค้างไว้
- เมื่อลูกน้อยอ้าปากกว้างคล้ายกำลังหายใจรับนำทารกมาที่เต้านมทันที
- ถ้าทำได้ ให้ปรับท่าของทารกจนกระทั่ง ‘คางอยู่แนบ จมูกอยู่นอก’ เพื่อให้ทารกสามารถมีพื้นที่ให้หายใจได้

ลูกน้อยของคุณจะดูดอย่างรวดเร็วจนเข้าสู่จังหวะการดูดอย่างช้าๆ คงที่ โดยปกติจะอยู่ที่ประมาณ 6 ถึง 12 จังหวะต่อหนึ่งครั้งที่ดูด ต่อด้วยการหยุดดูด 1 ครั้ง และการกลืน 1 ครั้ง

ลูกน้อยจะค่อยๆผ่อนคลายระหว่างการกินนม เมื่อลูกน้อยอึดเขาจะปล่อยเต้าเอง อย่างไรก็ตามควรให้ดูดเต้าอีกข้างทุกครั้งด้วย

คุณอาจรู้ลึก

- ไม่ค่อยสบายนิคหน้อยขณะลูกเริ่มเข้าเต้า และขณะที่ลูกพยายามอมหัวนมและลานนมเข้าไปในปาก
- อาจรู้ลึกปวดช่องท้องด้านล่าง เพราะมดลูกพยายามลดขนาดลงให้เข้าสู่ขนาดปกติ
- รู้ลึกกระหายน้ำ – คุณแม่ควรเตรียมน้ำดื่มไว้ใกล้มือเสมอ
- รู้ลึกอ่อนคลาย หรือบางทีก็รู้ลึกง่วงนอน ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน

หัวนมของคุณควรยาวขึ้นเล็กน้อย และควรจะมีรูปร่างกลม เมื่อทารกผละออกจากเต้านม – ไม่ควรเป็นรูปร่างแบน

คุณแม่บางคนอาจรู้ลึกเจ็บตึงเล็กน้อยบริเวณหัวนม แต่อาการนี้จะหายได้เอง

คุณแม่ไม่ควรรู้ลึกเจ็บเมื่อให้นมจากเต้า – ถ้าเจ็บให้รีบปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทันที

ควรให้นมแม่บ่อยแค่ไหน

สิ่งที่คุณแม่ควรรู้

- ทารกทุกคนมีรูปแบบการกินนมและการนอนไม่เหมือนกัน
- ควรมองหาสัญญาณว่าทารกต้องการนม และปล่อยให้ลูกน้อยเป็นคนบอกคุณเองเมื่อเขาต้องการกินนม
- ในช่วง 2-3 วันแรก เด็กแรกเกิดส่วนใหญ่ต้องการกินนมค่อนข้างถี่ บางครั้งอาจถี่ประมาณทุกๆ 1-2 ชั่วโมง ความต้องการนมจำนวนบ่อยครั้งนี้จะทำให้คุณแม่ผลิตนมได้มากขึ้นด้วย
- กระเพาะของเด็กแรกเกิดมีขนาดประมาณเท่าลูกชอร์รี่ และเมื่ออายุประมาณ 1 สัปดาห์จะขยายขนาดเป็นประมาณเท่าลูกปิงปอง ฉะนั้นทารกจะกินนมครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้งในช่วงแรก
- ทารกต้องการคอลอสตรัม (colostrum) – นมเหลืองเมื่อแรกคลอด – เพราะเต็มไปด้วยสารอาหารและภูมิคุ้มกัน และยังช่วยปกป้องกระเพาะอาหารที่แสนบอบบางของลูกน้อยด้วย แม้จะมีเพียงนิดเดียว แต่ก็ให้ประโยชน์อย่างต่อเนื่องยาวนาน
- ทารกบางคนอาจง่วงนอนและตื่นเพียงทุก 3-4 ชั่วโมง ถ้าทารกไม่ได้กินนมถึง 6 ชั่วโมงต่อเนื่อง ให้รีบขอความช่วยเหลือเพื่อให้นมทารก

คุณอาจรู้สึกเหนื่อย



- การให้นมบ่อยๆนั้น อาจทำให้คุณแม่รู้สึกเหนื่อย
แถมทารกยังกินนมบ่อยในช่วงกลางคืนอีกด้วย
ทั้งนี้ก็เพราะการให้นมในช่วงกลางคืนจะช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมของคุณแม่ได้คือนั่นเอง
- คุณแม่ควรพักผ่อนให้มากที่สุดในช่วงระหว่างการให้นมแต่ละครั้ง ทั้งกลางวันและกลางคืน
- การถอดแบบเนื้อแนบเนื้อระหว่างคุณแม่และลูกน้อยจะช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมได้
และยังช่วยให้ทารกที่แทบไม่ได้พักผ่อนสงบลงได้ เมื่อลูกของคุณหลับลงได้ ให้วางเขาลงในเตียงเด็ก
โดยให้หันอนหงาย และต้องมั่นใจว่ามีพื้นที่ว่างเพียงพอที่ทารกจะหายใจได้ดี
- ควรขอให้เพื่อนๆและครอบครัวช่วยเหลือคุณในเรื่องงานบ้านทั้งหลาย และการดูแลทารกด้านอื่นๆ เช่น การอาบน้ำ
การเปลี่ยนผ้าอ้อม เพื่อให้คุณได้มีเวลาพักผ่อนบ้าง
- อย่าพยายามจับเวลาขณะให้นมบุตร – **คุณแม่ควรมีความสุขกับการให้นมแต่ละครั้ง** เมื่อลูกน้อยโตขึ้น
เขาจะค่อยๆมีรูปแบบการกินนมที่คงที่และสม่ำเสมอเอง

ทารกได้รับนมเพียงพอหรือไม่

สังเกตได้ ดังนี้

- **จำนวนปัสสาวะ** – ถ้าลูกน้อยได้รับนมพอ ควรมีปัสสาวะหลายครั้งหรือมีผ้าอ้อมเปียกหลายชิ้น
ในวันแรกหากมีผ้าอ้อมเปียกเพียงชิ้นเดียวถือเป็นเรื่องปกติ วันที่ 2 อาจมีผ้าอ้อมเปียก 2 ชิ้น และเป็นเช่นนี้ไปจนถึงวันที่ 5
หลังจากนั้นควรมีผ้าอ้อมเปียกอย่างน้อย 5-7 ชิ้นต่อวัน
- **จำนวนอุจจาระ** – ทารกจะถ่ายขี้เทา ซึ่งจะมีสีออกเขียวเข้มในช่วง 1-2 วันแรกหลังคลอด
หลังจากนั้นจะเริ่มเปลี่ยนสีเป็นเขียวอมน้ำตาล และเป็นสีเหลืองสดใสหลังวันที่ 4-5 เมื่อลูกน้อยได้รับนมแม่สม่ำเสมอ
ปริมาณอุจจาระจะค่อยๆลดลง
- **น้ำหนักตัว** – เป็นเรื่องปกติที่ทารกแรกเกิดจะน้ำหนักลดลงในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด
แต่หลังจากนั้นน้ำหนักตัวจะค่อยๆเพิ่มขึ้นหลังจากวันที่ 5 และจะค่อยๆกลับสู่น้ำหนักเท่าแรกเกิดประมาณวันที่ 14
- **การดูดนม** – ทารกส่วนใหญ่จะกินนมประมาณ 8-10 ครั้งต่อวันในช่วงแรกๆ หลังจากนั้นจะค่อยๆคงที่ที่ 6-8 ครั้งต่อวัน
เพราะปริมาณน้ำนมของคุณแม่จะค่อยๆเพิ่มขึ้น
อาจจะมีบางวันที่ทารกต้องการกินนมบ่อยกว่าปกติ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ ถ้าทารกกำลังอยู่ในช่วงเจริญเติบโตเร็ว (a growth spurt)
- **เต้านม** – เต้านมของคุณควรจะนิ่มลงหลังให้นมบุตร
หากทารกไม่สามารถดูดนมอีกข้างให้เต็มได้เท่าข้างแรกที่เพิ่งดูดไป ให้นำทารกเข้าเต้านีก่อนในครั้งต่อไปที่ให้นม
- **ทารกสงบ** – ทารกส่วนใหญ่จะมีอาการง่วงนอนระหว่างการกินนมแม่ และจะค่อยๆสงบลงหลังจากนั้น

สิ่งที่ควรทราบคือเด็กแต่ละคนจะมีช่วงเวลาของการนอนหลับสั้นยาวแตกต่างกันไป

ถ้าคุณรู้สึกกังวลว่าลูกน้อยอาจไม่สบาย หรือไม่มีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย

สามารถปรึกษาหัวหน้ากลุ่มผู้ดูแลคุณแม่/มารดาหลังคลอด (Lead maternity carer, LMC), แพทย์ประจำบ้าน หรือ
ผู้ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพเด็กได้



ทำอย่างไรให้คุณมีนมเพียงพอกับความต้องการของลูกน้อยอย่างต่อเนื่อง

นมแม่เปลี่ยนไปตามความต้องการของลูกน้อย

กุญแจสำคัญในการผลิตนมให้เพียงพอก็คือการให้นมบ่อยๆ โดยเฉพาะในช่วงแรกคลอด

ยิ่งให้นมมากเท่าไร นมก็จะยิ่งผลิตมากเท่านั้น !!

- คุณต้องมั่นใจว่าลูกน้อยกินนมถูกต้อง และได้ยินเสียงการกลืนอย่างสม่ำเสมอ
หากรู้สึกเจ็บขณะให้นม ควรรีบขอความช่วยเหลือ
- การให้นมลูกน้อยจนเต้านมที่ละข้างจะช่วยให้เต้านมผลิตน้ำนมมากขึ้น
- ให้ออกนมจากเต้าทั้ง 2 ข้างในแต่ละครั้งที่ให้นม หากลูกน้อยไม่ต้องการกินอีกข้าง ให้พยายามให้นมข้างนี้ก่อนในครั้งต่อไปที่ให้นม
- ช่วงเวลาของการให้นมนั้นมีหลากหลาย ลูกน้อยจะบอกคุณเองว่าอิ่มแล้วโดยการหยุดดูดนม
- มันเป็นเรื่องปกติที่ช่วงเริ่มต้นให้นมหลังคลอดใหม่ๆ คุณจะรู้สึกว่ามันเต็มมากๆ แต่มันจะค่อยๆ ลดลงประมาณ 2-4 สัปดาห์หลังจากนั้น แต่นี่ไม่ได้หมายความว่า คุณมีนมน้อย

เพียงแค่ออกนมของคุณเริ่มควบคุมปริมาณนมที่คุณผลิตได้ดีขึ้น

- การให้นมในช่วงกลางคืนถือเป็นขั้นตอนสำคัญในช่วงหลังแรกคลอด
ฮอร์โมนจะมีระดับสูงในช่วงกลางคืน ซึ่งจะช่วยให้คุณแม่ผลิตนมได้มากขึ้นด้วย
หากลูกหลับกลางคืนนานในช่วงแรกคลอด อาจไม่ใช่สัญญาณที่ดีในการจะให้นมแม่ให้สำเร็จ
- ไม่แนะนำให้ใช้จุกนมหลอกเป็นประจำ
เพราะจุกนมหลอกจะไปลดช่วงเวลาจำเป็นที่ลูกน้อยควรจะดูดนมแม่
และลดปริมาณการผลิตน้ำนมด้วย

ทำอย่างไรให้มีนมมากขึ้น ถ้าคุณแม่รู้สึกว่าตัวเองมีนมน้อย

ถ้าคุณแม่คิดว่าตนเองมีนมไม่พอ

คุณแม่อาจลองสลับข้างเต้านมไปมาแต่ละครั้งที่ลูกหยุดกลืนระหว่างการกินนม

ทำอย่างนี้ตลอดการให้นมจนครบ 24-48 ชั่วโมง นี่เป็นวิธีที่ค่อนข้างได้ผลที่จะเพิ่มการผลิตนม

คุณอาจจะลองใช้วิธีบีบมือร่วมด้วยได้ (ดูหัวข้อต่อไป เรื่องการเก็บน้ำนม)

แล้วถ้าคุณมีน้ำหนักมากไปล่ะ

บางครั้งคุณอาจจะผลิตนมเกินความต้องการของลูกน้อย

ถ้าเกิดขึ้นเมื่อไรให้คุณแม่ให้นมเพียงเต้าเดียวต่อครั้งที่ให้นม

อย่าลืมที่จะขอความช่วยเหลือทุกครั้งที่คุณกังวลเกี่ยวกับตัวคุณ และการกินนมของลูกน้อยคุณ



การเก็บน้ำนม

มีเหตุผลมากมายที่คุณอาจต้องการเก็บน้ำนม เช่น

- ถ้าคุณหรือลูกของคุณต้องห่างกันไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไร
- หากลูกของคุณคลอดก่อนกำหนด
- หากลูกน้อยมีปัญหาในการดูดนมจากเต้า
- เพื่อเพิ่มการผลิตน้ำนม
- เพื่อลดความไม่สบายตัวจากอาการนมเต็มเต้า
- เพื่อให้คุณมั่นใจได้ว่าลูกน้อยมีนมเพียงพอหากคุณต้องกลับไปเรียนหรือทำงาน



หากลูกน้อยไม่สามารถกินนมได้ คุณแม่จำเป็นต้องเอานมออกให้เร็วที่สุดหลังคลอด

เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายผลิตนม และเพื่อเตรียมนมไว้ให้ลูกน้อยด้วย การเก็บน้ำนมอาจใช้มือบีบ, ที่ปั้มนมแบบมือ หรือเครื่องปั้มนมไฟฟ้า

ในช่วงวันแรกๆหลังคลอด การใช้มือบีบน้ำนมเก็บนั้นถือเป็นวิธีที่ได้ผลที่สุด และยังมีเครื่องปั้มนมไฟฟ้าอีกหลายรูปแบบ

ลองปรึกษากับพยาบาลผดุงครรภ์/มิดไวฟของคุณ (midwife)

หรือผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับนมแม่เกี่ยวกับเครื่องปั้มนมที่เหมาะสมกับคุณที่สุด

วิธีการบีบน้ำนมด้วยมือ

- ล้างมือของคุณให้สะอาด
- ประคบอุ่นบริเวณเต้านมประมาณ 3-5 นาที นวดเต้าเบาๆเพื่อกระตุ้นให้น้ำนมไหลเวียน
- วางนิ้วโป้ง และนิ้วอื่นๆห่างจากหัวนมประมาณ 2-3 เซนติเมตร แต่ให้อยู่ในแนวเดียวกับหัวนม
ให้วางนิ้วไว้ที่ตำแหน่ง 12 นาฬิกา และ 6 นาฬิกา ดังรูปด้านล่าง



- ออกแรงกดนิ้วลงไปยังหน้าอก หากเต้านมค่อนข้างใหญ่ให้ดึงเต้านมขึ้นก่อนแล้วค่อยกดลงไปยังหน้าอก
- หมุนนิ้วโป้งและนิ้วอื่นๆไปในทางเดียวกัน พยายามดันให้นมออกมาแทนที่จะบีบออก
ทำต่อเนื่องเป็นจังหวะ
- หมุนมือของคุณไปยังรอบๆเต้านม เพื่อให้ตำแหน่งอื่นๆนี้มลงด้วย – วางมือไว้ที่ 12 และ 6 นาฬิกา หลังจากนั้น 2 และ 8 นาฬิกา และตามด้วย 10 และ 4 นาฬิกา

คุณควรบีบน้ำนมหรือปั๊มนมออกอย่างน้อย 8-10 ครั้ง ในทุก 24 ชั่วโมง หากลูกน้อยไม่ได้กินนมจากเต้า

การจัดเก็บนมแม่ และการนำนมแม่ไปใช้

คำแนะนำในการจัดเก็บนมแม่

- นมแม่มีคุณสมบัติด้านเชื้อแบคทีเรียที่พิเศษมาก ดังนั้นมันจึงสามารถอยู่ในภาชนะปิดได้นานถึง 4 ชั่วโมงนอกตู้เย็น – แต่ต้องไม่โดนแสงแดดโดยตรง
- ถ้าคุณรู้ว่าจะไม่ได้อุ้มในทันที คุณสามารถเก็บไว้ในภาชนะปิดมิดชิด และเก็บใส่ในตู้เย็นช่องธรรมดาได้ใน
- คุณสามารถเก็บนมแม่ในตู้เย็นช่องธรรมดาได้ถึง 48 ชั่วโมง
อย่างน้อยที่เพิ่งปั๊มหรือบีบมาผสมรวมกับนมที่แช่แข็งแล้ว
- ถ้าคุณรู้ว่าจะไม่ได้อุ้มแม่ภายใน 48 ชั่วโมง ให้เก็บเข้าช่องแข็งทันที
ถาดทำน้ำแข็งที่สะอาดสามารถนำมาใช้จัดเก็บนมแม่ปริมาณน้อยๆได้
เมื่อนมแข็งแล้วให้หั่นนมออกมาทีละก้อน
แล้วแบ่งเก็บใส่ในถุงที่สามารถปิดสนิทและแช่ในช่องแข็งได้ อย่าลืมเขียนวันที่ลงบนถุงด้วย
- นมที่แช่แข็งแล้วสามารถนำมาเก็บไว้ในช่องแข็งของตู้เย็นแบบ 2 ประตูได้นานประมาณ 3 เดือน
หรือเก็บที่ด้านล่างของตู้แช่แข็งได้ประมาณ 6 เดือน
- ควรละลายนมแม่ที่แช่แข็งด้วยการนำภาชนะใส่นมไปแกว่งเบาๆในน้ำเย็น และตามด้วยน้ำอุ่น อย่าเขย่าแรงเกินไป
หรือเพียงแค่นำไปวางไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา หลังนมละลายแล้ว
ให้อุ่นโดยตั้งภาชนะใส่นมไว้ในน้ำอุ่น และแกว่งให้เข้ากัน
อย่างน้อยที่อุ่นแล้วแต่ยังไม่ได้อุ้มมาใช้ซ้ำในครั้งต่อไป
- ใช้นมที่ละลายแล้วภายใน 24 ชั่วโมงหลังการละลาย และห้ามนำไปเก็บในช่องแช่แข็งอีก

ห้ามใช้เตาอบไมโครเวฟในการละลายหรืออุ่นนมแม่ เพราะนมจะร้อนจัดและลวกปากทารกได้

รวมทั้งยังทำลายภูมิคุ้มกันของนมแม่ด้วย

คุณจะได้รับคำแนะนำอื่นๆเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่ระบุไว้ในนี้

ในกรณีที่ลูกของคุณป่วยหรือคลอดก่อนกำหนด



ทำงานด้วย ให้นมไปด้วยได้อย่างไรบ้าง

การให้นมบุตรหลังจาก 6 เดือนแรก

ระบบภูมิคุ้มกันของทารกยังคงสามารถถูกกระตุ้นได้อย่างต่อเนื่อง สุขภาพโดยรวมของลูกน้อยจะค่อยๆดีขึ้น อาการแพ้อาหารจะค่อยๆลดลง และลูกน้อยจะมีโอกาสเป็นเด็กกินยากหรือช่างเลือกกินน้อยกว่า ถ้าคุณแม่ให้นมแม่อย่างต่อเนื่องเกิน 1 ขวบปี

- เมื่อเริ่มต้นอาหารอื่นในช่วงทารกอายุราวๆ 6 เดือน
นมแม่ยังคงเป็นอาหารสำคัญและยังคงต้องให้ควบคู่กันไป
จำนวนครั้งที่ให้นมแม่นั้นจะค่อยๆลดลงหลังจากที่คุณแม่เริ่มอาหารเสริม
- เด็กจำนวนมากจะเริ่มดื่มจากแก้ว และยังคงกินนมจากเต้าด้วย
- คุณสามารถนำนมแม่มาใช้ผสมอาหารให้ลูกน้อยได้ด้วย
- นมแม่ให้พลังงานถึง 1 ใน 3 ของพลังงานที่เด็กต้องการในช่วงอายุ 1 ขวบปีขึ้นไป
- การให้นมจากเต้าเป็นวิธีที่ชาญฉลาดมากในการช่วยให้เด็กน้อยที่แสนจะมีพลังงานเหลือเพื่อสงบลงหรือหลับลงได้



หากคุณแม่ต้องการกลับไปเรียนหรือทำงาน

การให้นมจากเต้าในช่วงหลังจากกลับจากภาระกิจของคุณจะช่วยให้คุณได้เชื่อมต่อสายสัมพันธ์กับลูกน้อย และทำให้สายสัมพันธ์นั้นแข็งแรงขึ้น

- ถ้าเป็นไปได้

คุณแม่ควรพยายามให้การให้นมบุตรเป็นไปได้อย่างดีก่อนที่จะกลับไปเรียนหรือทำงานต่อ

โดยปกติจะใช้เวลาประมาณ 6-8 สัปดาห์ในการเรียนรู้ขั้นตอนการให้นมบุตร

และการทำให้ปริมาณน้ำนมที่เพียงพอต่อลูกน้อยของคุณ

ดังนั้นหากคุณสามารถจึงควรพยายามกลับไปเรียนหรือทำงานหลังจากนั้น

- ถ้าคุณค่อยๆเริ่มกลับไปเรียนหรือทำงานได้

การทำงานหรือเรียนเป็นช่วงเวลาแทนเต็มเวลาอาจช่วยได้

ลองพูดคุยกับคุณแม่ท่านอื่นๆที่สามารถกลับไปทำงานได้และยังคงให้นมบุตรไปด้วยได้ เพื่อช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับคุณ

- ตามกฎหมายแล้ว นายจ้างของคุณจะต้องช่วยให้คุณยังให้นมแม่ต่อได้

ลองปรึกษากับนายจ้างว่าคุณควรทำอย่างไร

และมีห้องหรือสถานที่ในกรณีที่คุณแม่ต้องการปั๊มนมหรือเก็บน้ำนมระหว่างวันหรือไม่

- นายจ้างบางที่อนุญาตให้คุณแม่สามารถปั๊มนม หรือกลับไปให้นมบุตรได้ โดยไม่ต้องเป็นการลางาน

แต่นายจ้างบางที่ก็จะอาจจะขอให้คุณจัดการเวลาเอง

อ่านแผ่นพับจากกระทรวงสาธารณสุขเรื่อง ‘ทำงานด้วย ให้นมไปด้วย’ ซึ่งจะช่วยให้คุณข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องนี้ได้

- แม่ที่สามารถให้นมแม่ได้ จะลาหยุดเพื่อดูแลลูกที่ป่วยน้อยกว่าแม่ที่ใช้นมผงในการเลี้ยงบุตร

- การให้นมบุตรจะช่วยให้คุณแม่ผ่อนคลายหลังจากเหนื่อยจากการเรียนหรือการทำงานมาตลอดทั้งวัน

รวมทั้งช่วยให้คุณแม่หลับง่ายขึ้นด้วย

การให้นมแม่นั้นดีต่อทั้งตัวคุณแม่เองและลูกน้อย โดยเฉพาะเมื่อคุณแม่ต้องห่างลูก

นมแม่เพียงน้อยนิดก็ถือว่าดีกว่าไม่มีเลย

บุหรี่ ชา กาแฟ กับการให้นม

การสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงของการเสียชีวิตในทารกขณะนอนหลับ

มันจึงสำคัญมากที่ลูกน้อยของคุณจะต้องถูกเลี้ยงดูในพื้นที่ที่ปราศจากควันบุหรี่ และมันจะดีมากทั้งกับคุณและครอบครัวของคุณถ้าคุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

ถ้าคุณยังเลิกบุหรี่ไม่ได้ละ

- ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบลง
- เปลี่ยนไปสูบบุหรี่ที่มีสารนิโคตินต่ำ
- สูบหลังจากให้นมบุตร และไม่ควรสูบก่อนให้นมบุตร
- ทำให้บ้านและรถเป็นสถานที่ปลอดควันบุหรี่
- หลีกเลี่ยงการพาลูกไปสถานที่ที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่



ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน

สารคาเฟอีนมีอยู่ใน กาแฟ ชา และน้ำอัดลมหลายชนิด เช่น โคล่า กระทิงแดง ฯลฯ

คาเฟอีนอาจทำให้ลูกน้อยกระวนกระวายหรือหงุดหงิดง่าย ตามคำแนะนำทั่วไป การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนวันละ 1-2 แก้วนั้นค่อนข้างไม่มีปัญหา แต่ปริมาณคาเฟอีนที่สูงไปสามารถลดปริมาณธาตุเหล็กในนมของคุณได้

การสูบบุหรี่เองก็สามารถเสริมฤทธิ์ของคาเฟอีนต่อลูกน้อยด้วย

เหล้า เบียร์ เครื่องดื่มและยาที่มีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์

คุณแม่ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มและยาเหล่านี้ในขณะที่ให้นมบุตร แอลกอฮอล์สามารถผ่านเข้าสู่นมแม่ และอยู่ในระดับสูงสุดที่ 30-90 นาทีแรกหลังดื่ม แอลกอฮอล์ยังไปลดปริมาณน้ำนมที่ทารกควรได้รับ และยังไปเปลี่ยนรสชาติและกลิ่นของนมด้วย – ทารกยังอาจรู้สึกไม่สงบ หรือรู้สึกง่วงนอนมากผิดปกติได้

หากคุณจำเป็นต้องดื่มเครื่องดื่มหรือยาเหล่านี้:

- พยายามดื่มเพียงเล็กน้อย โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนแรก
- เลือกเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ำ
- ดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้หลังอาหาร หรือดื่มพร้อมกับกินอาหารไปด้วย
- หลีกเลี่ยงการให้นมบุตร 2-3 ชั่วโมง หลังการดื่ม
- บีบหรือปั๊มนมในช่วงที่ร่างกายไม่ได้รับเครื่องดื่มเหล่านี้ เพื่อนำไปป้อนลูกน้อยในวันที่คุณดื่มมากหรือค่อนข้างหนัก
- ต้องมั่นใจว่ามีผู้ใหญ่ที่มีสติเพียงพอช่วยดูแลลูกน้อยของคุณในขณะที่คุณดื่มแอลกอฮอล์

ปัญหาทั่วไปและแหล่งขอความช่วยเหลือ

ปัญหาทั่วไป

อาการเจ็บหัวนม

โดยทั่วไปอาการเจ็บหัวนมอาจเกิดได้จากการที่ทารกไม่สามารถดูดนมจากเต้าได้ดีพอ

ให้ลองปรึกษาหัวหน้ากลุ่มผู้ดูแลคุณแม่/มารดาหลังคลอด (Lead maternity carer, LMC) เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม หากหัวนมของคุณแฉ่ง หรือไม่ดีขึ้นเลยระหว่างหรือหลังการให้นม ให้รีบขอความช่วยเหลือทันที

นมคัดเต้า

คุณแม่บางคนอาจรู้สึกไม่ค่อยสบายเต้านมอันเกิดมาจากมีน้ำนมมากเกินไปในช่วง 3-5 วันแรกหลังคลอด

ให้คุณแม่พยายามให้นมลูกน้อยจากทั้งสองเต้าบ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

คุณแม่อาจต้องปลุกลูกน้อยเพื่อให้นมถ้าเต้านมเต็มเกินไปและรู้สึกเจ็บ

การนวดเต้านมเบาๆและบีบนมออกอาจจะช่วยลดความเจ็บปวดลงได้ คุณอาจต้องบีบนมออกบางส่วนก่อนให้นม เพื่อให้เต้านมนั้นนุ่มพอที่ลูกของคุณจะดูดได้ดี ปรึกษานurses บริเวณเต้านมก่อนการให้นมจะช่วยให้มีน้ำนมไหลเวียนดีขึ้น และใช้การประคบเย็นแก่ช่วงเวลานั้นๆ (ประมาณ 15-20 นาที) หลังจากการให้นมเพื่อช่วยลดอาการคัดเต้า

ท่อน้ำนมตัน

บางครั้งอาจมีก้อนหรือตะกอนของนมไปอุดตันท่อน้ำนมได้ มันอาจจะเจ็บและทำให้เต้านมแข็งขึ้นมาได้ด้วย

ให้คุณแม่พยายามให้นมจากเต้าให้ถี่ขึ้น ปรึกษานurses บริเวณเต้านมก่อนให้นม เมื่อลูกน้อยหิวมากๆ

ให้พยายามให้นมจากเต้าที่มีอาการก่อน ซึ่งลูกน้อยอาจจะช่วยจัดการการอุดตันของท่อน้ำนมได้

หากทำได้ให้ลองนวดเบาๆบริเวณเต้านมขณะให้นม ควรตรวจสอบดูว่าชุดชั้นในหรือเสื้อผ้าในบริเวณเต้านมนั้นไม่แน่นเกินไป หากอาการไม่ดีขึ้นใน 24 ชั่วโมงให้รีบขอความช่วยเหลือ

เต้านมอักเสบ

อาการเต้านมอักเสบคืออาการอักเสบบริเวณเนื้อเยื่อเต้านม คุณอาจเห็นตำแหน่งร้อน แดง รอบๆเต้านม

คล้ายเจอก้อนซึ่งกดแล้วมีอาการเจ็บ และทำให้รู้สึกไม่สบาย มีอาการคล้ายเป็นไข้หวัด พยายามให้นมในข้างที่มีอาการ และต้องมั่นใจว่าลูกน้อยของคุณถูกทำด้วย

หากลูกน้อยไม่ยอมดูดนมข้างที่มีอาการ คุณแม่จะต้องปั๊มหรือบีบนมออกเพื่อลดอาการอักเสบ

การประคบเย็นในช่วงสั้นๆบริเวณเต้านมข้างที่เป็นจะช่วยลดอาการแดง และช่วยให้มีน้ำนมไหลเวียนดีขึ้น พักผ่อนให้มากขึ้น ดื่มน้ำเปล่าเยอะๆ และพยายามนวดบริเวณที่เป็นในขณะที่กำลังให้นม ถ้าไม่ดีขึ้นภายใน 12 ชั่วโมง

ให้ลองโทรปรึกษาหัวหน้ากลุ่มผู้ดูแลคุณแม่/มารดาหลังคลอด (Lead maternity carer, LMC), (หรือแพทย์ประจำบ้านของคุณ หากทารกมีอายุเกิน 6 สัปดาห์แล้ว)

ขอความช่วยเหลือได้จากที่ใดอีกบ้าง

- พยาบาลผดุงครรภ์/มิดไวด์ของคุณสามารถช่วยเหลือคุณในทุกเรื่องทั่วๆไปที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการให้นมทารกน้อยของคุณอายุน้อยกว่า 6 สัปดาห์
- หัวหน้ากลุ่มผู้ดูแลคุณแม่/มารดาหลังคลอด (Lead maternity carer, LMC) สามารถส่งต่อคุณไปยังผู้ให้คำแนะนำด้านนมแม่ประจำโรงพยาบาล ถ้าคุณมีปัญหาที่ซับซ้อนกว่านั้น และลูกน้อยของคุณยังอายุน้อยกว่า 6 สัปดาห์
- ที่หน่วยงานพลังค์เกทก็มีการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการให้นมเช่นกัน: เวสต์ อ็อคแลนด์ 09-836 5730, นอร์ธ ซอร์ 09-489 9778
- พลังค์เกทไลน์ ศูนย์ให้ความช่วยเหลือ 24 ชั่วโมง 0800 933 922
- เซลล์ไลน์ (24 ชั่วโมง) 0800 611 116
- ศูนย์ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพผู้หญิง (Women's Health Action Trust) ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการให้นมในที่ทำงาน: 09-520 5295
- ลา เลเช่ ลีค <http://www.la lecheleague.org.nz> ให้ข้อมูลการสนับสนุนจาก 'มารดา คู่ มารดา' และคำแนะนำอื่นๆ 09-846 0752 (บริการตอบคำถามทางโทรศัพท์)
- ลา เลเช่ ลีค อินเตอร์เนชันแนล (La Leche League International) <http://www.llli.org>
- หากต้องการขอคำแนะนำจากผู้ให้คำปรึกษาด้านนมแม่แบบเอกชน (มีค่าใช้จ่าย): 0800 452 282



 **Waitemata**
District Health Board
Best Care for Everyone

 **AUCKLAND**
DISTRICT HEALTH BOARD
Te Toka Tumai

Funded by Auckland DHB,
Waitemata DHB and Asian,
Migrant & Refugee Health Gain
© Waitemata DHB Maternity
Services