

เทคนิคการสร้างความสำเร็จการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ผู้เรียบเรียง น.ส.ฉวีวรรณ ต้นพุดชา

กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก

ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกแนะนำว่า ทารกแรกเกิดกินนมแม่อย่างเดียว 2 เดือน และหลังจากนั้น กินนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะสำเร็จได้หรือไม่ขึ้นกับความตั้งใจและความจริงจังของแม่ ร่วมกับแรงสนับสนุนจากคนรอบข้างควรมีการเริ่มเตรียมตัวตั้งแต่ตอนตั้งครรภ์คือ

การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- 1) คว้าหาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากโรงพยาบาล หนังสือ เว็บไซต์ หรือพูดคุยกับแม่ที่เคยให้นมแม่ได้สำเร็จ
- 2) พูดคุยกับคนในครอบครัวให้เข้าใจตรงกันว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ปละขอสนับสนุน
- 3) เตรียมจัดการเรื่องบ้าน หากคนช่วยแบ่งเบาภาระงานโดยเฉพาะช่วง 2-3 เดือนแรก
- 4) ผ่ากครรภ์สม่ำเสมอตามที่แพทย์นัด และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- 5) เลือกแพทย์และโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแจ้งให้แพทย์ พยาบาลทราบถึงความต้องการที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การเปลี่ยนแปลงเต้านมมารดาขณะตั้งครรภ์

หลังจากตั้งครรภ์ประมาณ 4 สัปดาห์เต้านมของมารดาเริ่มมีการสร้างเนื้อเยื่อเต้านม จากอิทธิพลของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน โพรแลคตินและแลคโตเจนจากรก หลังตั้งครรภ์ได้ 22 สัปดาห์ปริมาตรของเต้านมเพิ่มขึ้นและในระยะใกล้คลอดจะมีขนาดใหญ่อย่างชัดเจน และท่อน้ำนมจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นเพื่อเตรียมสำหรับการสร้างน้ำนม

นมแม่

หัวน้ำนม (colostrum) คือ น้ำนมแม่ในช่วง 3 วันหลังคลอด หรือที่มีสีเหลืองเนื่องจากมี betacarotene สูง มีปริมาณน้อยแต่มีคุณค่าทางโภชนาการและภูมิคุ้มกันสูง ประกอบไปด้วยพลังงาน โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และมีภูมิคุ้มกันมากมาย ถือเป็นวัคซีนหยดแรกสำหรับลูก เพื่อป้องกันลูกจากเชื้อโรคต่างๆ ในขณะที่ลูกยังไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเองได้ และยังช่วยขับขี้เทาลดภาวะตัวเหลือง หลังคลอด 14 วัน เต้านมจะผลิตน้ำนมที่สมบูรณ์เต็มที่ มีสารอาหารที่เป็นมาตรฐานสำหรับทารกและยังมีสารอื่นอีกมากมาย เช่น สารกระตุ้นการเจริญเติบโต สำหรับร่างกายและสมอง รวมทั้งน้ำย่อยหลายชนิด และมีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง 87 เปอร์เซ็นต์ จึงไม่จำเป็นต้องให้น้ำร่วมด้วย ในการให้นมลูกนั้นน้ำนมที่ออกมาในช่วงแรก คือ **น้ำนมส่วนหน้า (fore milk)** ซึ่งมีลักษณะใส เพราะมีน้ำและน้ำตาลแลคโตส (lactose) มากกว่า (น้ำตาลแลคโตสเป็นส่วนประกอบที่ช่วยในการพัฒนาของสมอง)

ส่วนน้ำนมที่ออกมาในช่วงหลังๆ คือ **น้ำนมส่วนหลัง (hind milk)** จะมีลักษณะข้นกว่าเพราะมีไขมันเป็นส่วนประกอบ ควรให้ลูกดูดให้เกลี้ยงเต้าเพื่อให้ได้น้ำนมครบทั้ง 2 ส่วนจะได้สารอาหารครบถ้วนและอิมมูน

เทคนิค 3 จุด เพื่อช่วยให้แม่มีน้ำนมเร็วขึ้นและมีน้ำนมเพียงพอกับความต้องการของลูก

จุดเร็ว เริ่มให้ลูกดูดนมตั้งแต่อยู่ในห้องคลอด ภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด

ข้อดี ของการเริ่มดูดนมแม่เร็วที่สุดหลังคลอด

- 1) กระตุ้นให้น้ำนมมาเร็ว เพราะแม่มีการหลั่งฮอร์โมนโพรแลคติน (prolactin) กระตุ้นการสร้างน้ำนม น้ำนมจึงมาเร็ว และมีการหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซิน (oxytocin) กระตุ้นการหลั่งน้ำนม น้ำนมไหลได้ดีขึ้น และช่วยให้มดลูกหดตัวลดการตกเลือดหลัง
- 2) เป็นระยะที่ลูกตื่นตัวดี การที่แม่ได้โอบกอดลูกเนื้อแนบเนื้อ (skin-to-skin contact) เป็นการเริ่มต้นความผูกพันที่ดีระหว่างแม่กับลูก ทำให้ลูกสงบ ป้องกันภาวะตัวเย็น
- 3) กระตุ้นสัญชาตญาณการดูดนมของลูก
- 4) ลูกจะได้รับหัวน้ำนม (colostrum) ซึ่งเป็นยอดอาหารสำหรับลูก ถือว่าเป็นวัคซีนหยกแรกสำหรับลูกช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

จุดบ่อย คือ การที่ลูกดูดนมบ่อยตามความต้องการของลูก ประมาณวันละ 8 ครั้งขึ้นไปหรือทุก 2-3 ชั่วโมง

จุดถูกวิธี โดยการที่ลูกอมหัวนมและลานนมให้ลึกพอและดูดจนเกลี้ยงเต้า

วิธีการอุ้มทารก

ในการเลี้ยงลูกด้วยนมมา ทำอุ้มทารกที่ใช่บ่อยมีหลายท่า แต่แม่ไม่จำเป็นต้องทำได้ทุกท่า ควรเลือกท่าที่สามารถทำได้และถนัดและผ่อนคลาย จุดสังเกตที่ดูว่าแม่สามารถอุ้มได้ถูกต้อง คือ

- 1) ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน
- 2) ลูกหันหน้าเข้าหาเต้านม
- 3) ลำตัวลูกชิดกับตัวแม่
- 4) ตัวลูกได้รับการประคับประคองรับอย่างมั่นคง โดยมีมือแม่หรือหมอนรองซันไว้
- 5) แม่ควรนั่งหลังตรงตามสบาย ไม่เกร็ง ไม่น้อมตัวไปข้างหน้า หรือเอนไปด้านหลังมากเกินไป



ทำอุ้มรูปแบบต่างๆ

- 1) ท่านอนขวางบนตัก โดยศีรษะลูกวางบนข้อศอก (cradle hold position) เป็นท่าที่อุ้มลูกไว้บนตัก ใช้มือและแขนข้างเดียวกับเต้าที่จะให้ลูกดูด ประคองลูกไว้ ให้ลูกนอนตะแคงเข้าหาตัวแม่ ศีรษะอยู่สูงเล็กน้อย ท้ายทอยลูกวางอยู่บริเวณแขนของแม่ มืออีกข้างประคองเต้านมไว้
- 2) ท่าลูกนอนขวางตักประยุกต์ โดยใช้ฝ่ามือประคองศีรษะลูก (modified/cross hold position) คล้ายท่าแรก เปลี่ยนมือและแขนข้างที่ใช้อุ้มลูกมาจับเต้านม ส่วนมืออีกข้างประคองต้นคอและท้ายทอยลูกแทน ท่านี้จะช่วยในการควบคุมการเคลื่อนไหวของศีรษะลูก
- 3) ท่าอุ้มด้านข้าง (clutch hold หรือ football hold position) ลูกอยู่ในท่ากึ่งตะแคงกึ่งนอนหงายมือจับที่ต้นคอและท้ายทอย กอดลูกให้กระชับกับสีข้างแม่และขา ลูกชี้ไปทางด้านหลังแม่ ลูกดูดนมจากเต้านมข้างเดียวกับมือที่จับลูก ส่วนมืออีกข้างประคองเต้านมไว้ ท่านี้เหมาะสำหรับแม่ที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง ลูกแฝด ลูกตัวเล็ก แม่เต้านมใหญ่ เป็นต้น
- 4) ท่านนอน (side lying position) แม่ลูกนอนตะแคงเข้าหากัน แม่นอนศีรษะสูงเล็กน้อย หลังและสะโพกตรงให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมแม่ ใช้แขนข้างหนึ่งประคองตัวลูกให้ชิดลำตัวแม่ อาจใช้ผ้าม้วนหรือหนุนหลังลูกแทนแขนแม่ท่านี้เหมาะสำหรับแม่ที่อ่อนเพลียหลังคลอด หลังผ่าตัดคลอด หรือให้นมลูกตอนกลางคืน

ทำอุ้มหลากหลายรูปแบบ



ทำนอนขวางบนตัก โดยศีรษะลูกวางบนข้อศอกแม่



ทำนอนขวางบนตัก โดยใช้ฝ่ามือประคองศีรษะลูก



ทำอุ้มด้านข้าง



ทำนอน

วิธีนำลูกเข้าเต้า (อมหัวนมและลานนม)

การที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จได้นั้นสิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ การให้ลูกอมหัวนมและลานนมได้อย่างถูกต้อง จะช่วยให้ลูกดูดนมได้ดี ป้องกันปัญหานมคัดและหัวนมแตก และลดการเกิดเต้านมอักเสบด้วย ในการนำลูกเข้าเต้า หากใช้ท่านอนขวางบนตักโดยใช้ฝ่ามือประคองศีรษะลูกจะสะดวกกว่าทำอื่นเริ่มโดยการใช้มือประคองเต้านม ใช้มือข้างเดียวกับเต้าที่จะให้ลูกดูด โดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบนเหนือขอบลานนมส่วนนิ้วที่เหลือประคองเต้านมด้านล่าง

จังหวะที่ 1 อุ้มลูกโดยให้มืออีกข้างประคองที่ต้นคอและท้ายทอย ลูกเงยหน้าเล็กน้อยจังหวะนี้ปลายจมูกของลูกจะอยู่ในระดับเดียวกับหัวนมแม่ ให้คางของลูกเข้าชิดกับเต้านมส่วนล่าง ลูกจะเริ่มอ้าปาก ถ้าลูกไม่อ้าปากให้ใช้หัวนมเขี่ยริมฝีปากล่างของลูกเบาๆ เพื่อกระตุ้นให้อ้าปาก

จังหวะที่ 2 รอจนอ้าปากกว้างจึงเคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาเต้านมอย่างรวดเร็วแต่นุ่มนวล ให้ปากลูกอมถึงลานนม ก่อนที่ลูกจะหุบปากลง จะไม่ใช่วิธีโน้มตัวแม่เพื่อนำเต้าเข้าหาลูก

จังหวะที่ 3 ให้ลูกอมได้ลึกถึงลานนม โดยให้อมลานนมส่วนล่างมากกว่าลานนมส่วนบนให้คางลูกแนบชิดกับเต้านมส่วนล่าง วิธีนี้จะช่วยให้ลูกแลบลิ้นออกมารีดน้ำนมจากเต้าแม่ได้ดีขึ้นและจมูกของลูกจะอยู่ห่างออกจากเต้าแม่เล็กน้อย ไม่ต้องกังวลว่าลูกจะหายใจไม่สะดวก



แม่ไปทำงานก็สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

เมื่อแม่ถึงเวลาที่ต้องกลับไปทำงานนอกบ้าน แม่ยังสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่ต่อไปได้ หากแม่มีการเตรียมความพร้อมที่ดี สิ่งที่ต้องเตรียม คือ

ระยะตั้งครรภ์

- 1) คุยกับนายจ้างและเพื่อร่วมงาน เพื่อขอเวลาพักในการปั๊ม/บีมน้ำนม รวมทั้งสถานที่ปั๊ม/บีมน้ำนมจะเป็นห้องพยาบาลหรือมุมหนึ่งของสถานที่ที่สะอาดและมิดชิด
- 2) เตรียมจัดตารางการใช้ชีวิต ภารกิจต่างๆ ให้สมดุลทั้งที่บ้านและที่ทำงาน
- 3) ศึกษาถึงสิทธิ เวลา เกี่ยวกับการลาคลอด เพื่อที่จะได้หยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

ระยะหลังคลอดขณะอยู่โรงพยาบาล

ปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือคลินิกนมแม่ เมื่อต้องกลับไปทำงาน ฝึกวิธีบีบเก็บน้ำนม และฝึกให้นมแม่ด้วยถ้วยโดยให้บุคคลในครอบครัวหรือญาติรับฟังด้วย

ระยะลาคลอด

- 1) ให้ลูกดูดนมบ่อยๆ โดยเฉพาะช่วง 2 เดือนแรกหลังคลอด เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนม
- 2) ไม่ให้นมผสมหรือดูดจุก เพื่อลูกจะได้ฝึกการดูดนมแม่จากเต้าอย่างเต็มที่
- 3) เมื่อมีน้ำนมเพียงพอ (ช่วงหลัง 1 เดือนไปแล้ว) ควรเริ่มเก็บน้ำนมแช่แข็งตุนไว้ให้ลูก
- 4) เตรียมคนเลี้ยงให้คุ้นเคยกับลูก สอนวิธีนำน้ำนมที่แช่ตู้ไว้มาใช้และฝึกให้ป้อนนมลูกจากถ้วย ก่อนไปทำงาน 1 - 2 สัปดาห์ แต่หากต้องหารเลี้ยงลูกด้วยขวดนมอาจฝึกหลังจาก 1 - 2 เดือนไปแล้ว เพื่อลดปัญหาการติดจุกนม

เมื่อแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน

- 1) ให้ลูกดูดนมแม่ทันทีเมื่อแม่ตื่นนอน
- 2) ก่อนไปทำงานให้ลูกดูดอีกครั้งหรือปั๊ม/บีมน้ำนม
- 3) เมื่ออยู่ที่ทำงาน ปั๊ม/บีมนมเก็บอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง (ในช่วงสาย หลังอาหารเที่ยง และช่วงบ่าย)

จนลูกเริ่มโตขึ้นและเริ่มกินอาหารตามวัย ความต้องการนมแม่จะลดลง อาจลดเหลือ 2 ครั้ง/วัน

4) เก็บนํ้านมไว้ในตู้เย็นบริเวณใต้ช่องแช่แข็ง หรือในกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งอยู่ตลอดเวลา

5) ช่วงที่แม่ไม่อยู่ ให้คนเลี้ยงป้อนนมจากถ้วย และในช่วงที่แม่ใกล้เวลากลับบ้านไม่ควรป้อนนมลูกหรือให้กินในปริมาณน้อย เพื่อลูกจะได้ไม่อิ่มจนไม่ยอมดื่มนมจากเต้า

6) ให้ลูกดื่มนมจากเต้าตลอดในตอนกลางวันหรือขณะแม่อยู่บ้าน

การบีบเก็บนํ้านม

การบีบเก็บนํ้านมด้วยมือ เป็นวิธีที่สะดวก ปลอดภัย และช่วยให้นํ้านมออกมาจากเต้าได้เร็วกว่าการปั๊ม เมื่อฝึกทำจนคล่องจะประหยัดเวลาได้มาก

ขั้นตอนการบีบเก็บนํ้านม

1) เตรียมภาชนะใส่นํ้านม อาจเป็นขวดปากกว้างที่ทำจากแก้วหรือพลาสติกที่ผ่านการทำลายเชื้อ โดยการต้มหรือจุ่มเก็บนํ้านม ไม่ใช่ภาชนะที่เป็นโลหะ เพราะเมื่อดูดขาวจะไปเกาะที่ผิวภาชนะ ทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานในนํ้านมลดลง

2) ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ

3) นวดคลึงเต้านมเบาๆ ในลักษณะเป็นวงกลมจากฐานเต้านมเข้าหาหัวนม และคลึงหัวนมเบาๆ เพื่อกระตุ้นการหลั่งของนํ้านม

4) วางปลายนิ้วหัวมือและนิ้วชี้ที่บริเวณถัดจากขอบนอกของลานนม ห่างจากหัวนมประมาณ 1 - 1 ½ นิ้วหรือ 3-4 เซนติเมตร ในตำแหน่งที่ตรงข้ามกัน กดเข้าหาผนังหน้าอกและบีบเข้าหากันบ้างๆ ให้เป็นจังหวะสลับกันไปด้านหลังของลานนม จะมีนํ้านมไหลออกมา การบีบจะเลียนแบบลักษณะการดูดของลูก ห้ามรีดคั้นเต้านม กดหรือดึงหัวนมเพราะจะทำให้เป็นแผล

5) เมื่อบีบที่ตำแหน่งนั้นจนนํ้านมไหลน้อยลง ให้เปลี่ยนตำแหน่งของนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ที่กดลานนมไปที่ละจุดให้รอบ จนกว่านํ้านมจะน้อยลง ช้างละประมาณ 10-15 นาที จากนั้นจึงสลับไปนวดคลึงและบีบนํ้านมออกจากเต้าอีกข้างการบีบนํ้านมจะทำสลับกันไปมาทั้ง 2 ข้าง จนกว่าเต้านมจะนิ่ม ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที

การบีบด้วยเครื่องปั๊ม

1) ล้างมือให้สะอาด และทำความสะอาดอุปกรณ์โดยการต้มในน้ำเดือดประมาณ 20 นาที

2) การปัมนํ้านมแต่ละข้างประมาณ 15 นาที 2 ข้างไม่เกิน 30 นาที เช่นเดียวกับการบีบนํ้านมด้วยมือหรือปั๊มพร้อมกัน 2 เต้า ประมาณ 15-30 นาที

3) ขณะใช้เครื่องปั๊มนมแม่ต้องรู้สึกสบายไม่เจ็บหัวนม

4) ไม่ควรใช้แรงดูดมากจนกระทั่งเจ็บหัวนมการบีบนํ้านมด้วยมือเป็นวิธีที่สะดวกและทำได้ทุกที่ ซึ่งแม่สามารถปรับแรงบีบมากน้อยได้ตามต้องการ การใช้เครื่องปั๊มนมนอกจากต้องเสียเงินซื้อเครื่องแล้ว ยังเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อโรคในอุปกรณ์ต่างๆ เครื่องปั๊มนมที่มีคุณภาพไม่ได้หมายความว่าเครื่องที่มีแรงดูดนํ้านมออกมาได้มากๆ แต่ควรเป็นเครื่องที่สามารถปรับแรงดูดได้อยู่ระหว่าง -180 ถึง -220 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งเป็นแรงดูดที่เหมาะสมเหมือนลูกดูดนมจากเต้า ควรมีแรงดูดกระตุ้นเป็นวงรอบสั้นๆสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นการสร้างนํ้านม ซึ่งเครื่องปั๊มนมมีทั้งแบบที่ใช้ไฟฟ้าและเครื่องปั๊มนมชนิดใช้มือ ควรเลือกให้เหมาะสมกับการใช้งาน



การเก็บรักษาน้ำนม

การจัดเก็บนมแม่	ระยะเวลาที่แนะนำ
อุณหภูมิห้องที่สูงกว่า ๒๕ องศา	๓ - ๔ ชั่วโมง
อุณหภูมิห้องที่ต่ำกว่า ๒๕ องศา	๖ - ๘ ชั่วโมง
กระติกแช่เย็นด้วยน้ำแข็ง	๒๔ ชั่วโมง
ตู้เย็น (๔ องศา)	๕ วัน
ตู้แช่แข็งในตู้เย็นประตูเดียว (-๑๕ องศา)	๒ สัปดาห์
ตู้แช่แข็งในตู้เย็น ๒ ประตู (-๑๘ องศา)	๓ - ๖ เดือน
ตู้แช่แข็ง (-๒๐ องศา)	๖ - ๑๒ เดือน

การนำไปใช้

มีหลักการ คือ เลือกให้นมที่สดใหม่กับลูกก่อนเสมอ หากไม่สามารถให้ได้ ควรให้นมที่แช่เย็นในช่องธรรมดาของตู้เย็นก่อน จากนั้นจึงให้นมที่แช่แข็ง เพื่อให้ลูกได้ประโยชน์จากนมแม่มากที่สุด

- 1) ใช้นมที่เก็บในช่องธรรมดาของตู้เย็นก่อนที่จะเลือกนมแช่แข็ง
- 2) อุณหภูมิของนมที่ให้ลูกกิน จะเป็นนมที่เย็น อุณหภูมิห้องหรืออุ่นก็ได้
- 3) นมที่แช่แข็งควรละลายโดยการวางในตู้เย็นช่องธรรมดา ก่อน 24 ชั่วโมง (จะสูญเสียไขมันน้อยกว่าวิธีวางแช่ในน้ำอุ่น) หรือวางในถ้วยที่บรรจุน้ำอุ่นหรือให้น้ำอุ่นไหลผ่าน ไม่ควรอุ่นนมที่แช่แข็งผ่านเครื่องไมโครเวฟ

- 4) นมที่ถูกแช่แข็งเมื่อละลายจะเกิดชั้นไขมัน ควรหมั่นวนบรรจุภัณฑ์เบาๆ เพื่อให้นมเป็นเนื้อเดียวกันมากขึ้น หลีกเลี่ยงการเขย่าอย่างรุนแรง
- 5) นมที่ละลายแล้วสามารถเก็บในตู้เย็นได้นาน 24 ชั่วโมง แต่ไม่ควรนำกับแช่อีก
- 6) นมที่ละลายแล้วหลังป้อนให้ลูกกินจนอิ่ม นมที่เหลือควรทิ้ง