

## การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ผู้เรียบเรียง นางชนัญชิตา สมสุข  
กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก

### แนวทางการจัดตั้งมุนนมแม่

ในการเริ่มต้นจัดทำมุนนมแม่ ผู้ที่รับผิดชอบควรศึกษาหาข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน และศึกษาถึงความต้องการของผู้รับบริการ โดยสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การพูดคุยกับหญิงตั้งครรภ์และหญิงที่มีลูกเล็ก ทั้งที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่และไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การสอบถามความต้องการ หรือ การรวบรวมข้อมูลที่มีอยู่ที่ควรศึกษาประกอบด้วย

- 1.สำรวจจำนวนหญิงตั้งครรภ์แต่ละปี
- 2.มีหน่วยงานหรือบุคคลที่รับผิดชอบ
- 3.พื้นที่และอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการจัดทำมุนนมแม่
- 4.มีการจัดทำแบบบันทึกรวบรวมข้อมูลของผู้รับบริการ
- 6.งบประมาณในการจัดทำมุนนมแม่และการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง
- 7.มีการส่งเสริมการให้ความรู้ ฝึกทักษะเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ซึ่งข้อมูลเหล่านี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผน เพื่อจัดทำนโยบาย ตรวจสอบความพร้อมของทรัพยากรต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการสนับสนุนในการจัดตั้งมุนนมแม่

### องค์ประกอบในการจัดตั้งมุนนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ

- 1.จัดทำนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นลายลักษณ์อักษร ประกาศให้ได้รับทราบ
- 2.จัดสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการปั๊ม/เก็บน้ำนม ควรเป็นพื้นที่ส่วนตัว มีฉัตร สะอาด อากาศถ่ายเท และอยู่ในบริเวณที่ใช้ได้สะดวก
- 3.ให้เวลาแก่หญิงมีบุตรเพื่อปั๊ม/เก็บน้ำนม ประมาณวันละ 2-3 ครั้ง หรือทุก ๆ 3 ชั่วโมง
- 4.ส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์และหญิงมีบุตรให้มีความรู้และทัศนคติที่ดี ช่วยให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้
- 5.มีการสนับสนุนจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในการขับเคลื่อนให้มุนนมแม่

### หลักการและแนวทางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

อย่างที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่านมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก เพราะมีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ นมแม่เป็นสารอาหารที่จำเพาะสำหรับทารก มีส่วนประกอบต่างๆ ที่สำคัญมากกว่า 200 ชนิดที่มีคุณค่า เช่น เซลล์เม็ดเลือดขาว สารที่สร้างระบบภูมิคุ้มกัน ฮอโมน สารคัดหลั่งจากแม่ที่มีผลดีต่อสุขภาพทารก ทารกที่กินนมแม่มีโอกาสเจ็บป่วยน้อยกว่าทารกที่กินนมผสม นมแม่ไม่เพียงแต่ช่วยในการเจริญเติบโต การได้รับสารอาหาร เพราะการที่แม่กับลูกต้องอยู่ด้วยกันทุกครั้งทีกินนมแม่ ทำให้เกิดการใกล้ชิด การสัมผัส โอบกอด เป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กอย่างมีคุณภาพ สร้างความรัก ความผูกพัน อารมณ์ที่มั่นคง เกิดความไว้วางใจและการเรียนรู้ของเด็ก อันจะส่งผลให้เด็กเป็นคนที่มีความฉลาดทั้งทางด้านอารมณ์และสติปัญญา

## ประโยชน์ของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

### นมแม่ต่อสุขภาพของลูก

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของลูกทั้งด้านร่างกายสติปัญญาและจิตใจทั้งในระยะสั้นและระยะยาวนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน

- 1) มีสารช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคช่วยให้ลูกเติบโตและมีพัฒนาการได้เต็มศักยภาพ
- 2) ช่วยปกป้องลูกจากการติดเชื้อโรคมะเร็งให้มแม่ยาวนานยิ่งลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยและเสียชีวิตในวัยเด็กจากโรคติดเชื้อเช่นโรคท้องร่วงและโรคปอดบวม
- 3) ช่วยลดโอกาสเกิดโรคเรื้อรังในระยะยาวพบว่าเด็กที่ได้กินนมแม่โอกาสเกิดภาวะน้ำหนักเกินและ/หรือโรคอ้วนโรคเบาหวานลดน้อยลง
- 4) เด็กที่ได้กินนมแม่มีระดับสติปัญญาสูงกว่าเด็กที่กินนมแม่น้อยกว่าหรือไม่ได้กินเลย (3 จุดโดยเฉลี่ย)

ซึ่งระดับสติปัญญาของเด็กที่เพิ่มขึ้นมีผลต่อการเรียนนำไปสู่ประสิทธิภาพในการทำงานและรายได้ในช่วงต่อมาของชีวิตเป็นคุณประโยชน์ต่อเด็กอย่างต่อเนื่องยาวนานไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ทางด้านจิตใจการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สร้างความรักความผูกพันระหว่างแม่ - ลูกทำให้ลูกกล้าแรงแม่ใสอารมณ์ดีเป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงแข็งแรงของสุขภาพจิตที่ดีตั้งแต่ในวัยเด็ก

### นมแม่ต่อสุขภาพของแม่

- 1) การให้ลูกดูดนมแม่ตั้งแต่ในระยะหลังคลอดจะกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซินอย่างต่อเนื่องทำให้มดลูกหดตัวได้ดีลดความเสี่ยงจากการตกเลือดหลังคลอดช่วยขับน้ำคาวปลาทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น
- 2) ช่วยให้แม่ฟื้นตัวจากการคลอดได้เร็วน้ำหนักแม่ลดลงสู่ปกติได้เร็ว เนื่องจากแม่ต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้นประมาณ 300 - 500 แคลอรีต่อวัน ในการสร้างน้ำนม
- 3) ช่วยลดภาวะซึมเศร้าของแม่หลังคลอด
- 4) ผลดีต่อสุขภาพแม่ในระยะยาวลดภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ โรคเบาหวาน และโรคกระดูกพรุน
- 5) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังเป็นวิถีธรรมชาติที่ช่วยในการคุมกำเนิดถ้าแม่สามารถให้นมแม่แก่ลูกอย่างเดียวล้วนๆ เต็มที่ในระยะ 6 เดือนแรกหลังคลอด โดยไม่ให้อาหารอื่นจะช่วยทำให้ประจำเดือนมาช้ามีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง ใกล้เคียงกับการคุมกำเนิดโดยวิธีมาตรฐานทั่วไป คือ ประมาณ ร้อยละ 98

### นมแม่ต่อครอบครัว

- 1) ช่วยสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ใช่เป็นเป็นหน้าที่เฉพาะของแม่และลูกเท่านั้นแต่เป็นเรื่องของทุกคนในครอบครัวสมาชิกในครอบครัวคือผู้ที่ใกล้ชิดแม่และลูกมากที่สุดนับตั้งแต่สามีป่วย ตายาย หรือญาติพี่น้องต่างมีบทบาทในการช่วยเหลือเลี้ยงดูลูกและให้กำลังใจแก่แม่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 2) ช่วยประหยัดทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายของครอบครัวเพราะนมแม่มีพร้อมเสมอให้ลูกไม่ต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการซื้อและเตรียมเหมือนการเลี้ยงลูกด้วยนมผงจากงานวิจัย ( alive & thrive) พบว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยลดค่าใช้จ่ายรายเดือนของครอบครัวได้สูงถึงร้อยละ 25.2 ของรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของแรงงานไทยจาก

การที่ไม่ต้องซื้อนมผง

3) ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลของครอบครัวเพราะลูกที่กินนมแม่จะไม่ค่อยป่วยรวมทั้งการสูญเสียเวลาในการทำงานและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

### นมแม่ต่อเศรษฐกิจของประเทศไทยและโลก

- 1) ช่วยปกป้องเด็กจากโรคภัยไข้เจ็บเช่นช่วยลดอัตราการเกิดโรคอุจจาระร่วงและการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้ถึงร้อยละ 72 และร้อยละ 57 ตามลำดับ
- 2) อัตราการเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาลลดลงซึ่งจะช่วยประหยัดงบประมาณรายจ่ายด้านสุขภาพเกิดผลทางบวกต่อภาวะเศรษฐกิจของประเทศจากงานวิจัยพบว่าหากเด็กไทยได้รับนมแม่อย่างเพียงพอจะช่วยป้องกันการเกิดโรคอุจจาระร่วงและปอดบวมทำให้สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายได้ถึง 245 ล้านบาท
- 3) ช่วยเพิ่มคุณภาพของแรงงานในอนาคตเพราะพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กที่เพิ่มขึ้นจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของประสิทธิภาพการทำงานและรายได้ในช่วงต่อมาของชีวิตจึงช่วยเพิ่มเงินเข้าไปในระบบเศรษฐกิจในระดับประเทศและระบบเศรษฐกิจของโลกโดยรวมในระดับโลกพบว่าประเทศต่างๆ สูญเสียรายได้ถึง 300 พันล้านเหรียญสหรัฐต่อปีหรือ 0.49 ของมวลรวมรายได้ประชาชาติ (GNI) จากพัฒนาการทางสติปัญญาที่น้อยลง สัมพันธ์กับการที่ทารกไม่ได้กินนมแม่

สำหรับประเทศไทยพบว่าพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กที่เพิ่มขึ้นจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถสร้างรายได้ถึง 6,355 ล้านบาท และหากให้ทารกได้กินนมแม่อย่างเดียวใน 6 เดือนแรกหลังคลอดจะช่วยครัวเรือนไทยประหยัดรายจ่ายมากกว่า 1,500 ล้านบาท/ปี

### นมแม่ต่อสิ่งแวดล้อม

น้ำนมแม่เป็นสารอาหารที่สร้างออกมาตามธรรมชาติและมีการสร้างขึ้นใหม่อยู่ตลอดเวลาไม่พร้อมให้ลูกเสมอตลอดภัยปราศจากมลพิษเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมไม่มีความจำเป็นในการใช้บรรจุภัณฑ์ไม่ก่อให้เกิดขยะซึ่งในทางตรงข้ามถ้าใช้นมผงทดแทนนมแม่จะทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบนิเวศน์มีการใช้พลังงานจากเชื้อเพลิงและนำในการผลิตมีการใช้วัสดุสำหรับทำบรรจุภัณฑ์และหีบห่อซึ่งในที่สุดจะถูกทิ้งเป็นขยะเกิดมลพิษตั้งแต่กระบวนการของการผลิตจนถึงการจัดขนส่งเพื่อจำหน่ายและการทำลายขยะซึ่งทั้งหมดนี้เป็นตัวการก่อให้เกิดมลภาวะแก่โลกก่อปัญหาภาวะโลกร้อนดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยปกป้องโลกจากปัญหาเหล่านี้และให้ความมั่นคงทางอาหารตลอดปีเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

### เทคนิคการสร้างความสำเร็จการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกแนะนำว่า ทารกแรกเกิดกินนมแม่อย่างเดียว 2 เดือน และหลังจากนั้นกินนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะสำเร็จได้หรือไม่ขึ้นกับความตั้งใจและความจริงใจของแม่ ร่วมกับแรงสนับสนุนจากครอบครัวควรมีการเริ่มเตรียมตัวตั้งแต่ตอนตั้งครรภ์คือ

### การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- 1) ควรหาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากโรงพยาบาล หนังสือ เว็บไซต์ หรือพูดคุยกับแม่ที่เคย

ให้นมแม่ได้สำเร็จ

- 2) พูดคุยกับคนในครอบครัวให้เข้าใจตรงกันว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ปลະขอสนับสนุน
- 3) เตรียมจัดการเรื่องบ้าน หากคนช่วยแบ่งเบาภาระงานโดยเฉพาะช่วง 2-3 เดือนแรก
- 4) ผ่ากกรรมสม่ำเสมอตามที่แพทย์นัด และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- 5) เลือกแพทย์และโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแจ้งให้แพทย์ โรงพยาบาลทราบถึงความต้องการที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

### 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 และช่วยขับขี้เทาลดภาวะตัวเหลือง หลังคลอด 14 วัน เต้านมจะผลิตน้ำนมที่สมบูรณ์เต็มที่ มีสารอาหารที่เป็นมาตรฐานสำหรับทารกและยังมีสารอื่นอีกมากมาย เช่น สารกระตุ้นการเจริญเติบโต สำหรับร่างกายและสมอง รวมทั้งน้ำย่อยหลายชนิด และมีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง 87 เปอร์เซ็นต์ จึงไม่จำเป็นต้องให้น้ำร่วมด้วย ในการให้นมลูกนั้นน้ำนมที่ออกมาในช่วงแรก คือ **น้ำนมส่วนหน้า (fore milk)** ซึ่งมีลักษณะใส เพราะมีน้ำและน้ำตาลแลคโทส (lactose) มากกว่า (น้ำตาลแลคโทสเป็นส่วนประกอบที่ช่วยในการพัฒนาของสมอง) ส่วนน้ำนมที่ออกมาในช่วงหลังๆ คือ **น้ำนมส่วนหลัง (hind milk)** จะมีลักษณะข้นกว่าเพราะมีไขมันเป็นส่วนประกอบ ควรให้ลูกดูดให้เกลี้ยงเต้าเพื่อให้ได้น้ำนมครบทั้ง 2 ส่วนจะได้สารอาหารครบถ้วนและอิมมูน

**เทคนิค 3 ดูด** เพื่อช่วยให้แม่มีน้ำนมเร็วขึ้นและมีน้ำนมเพียงพอกับความต้องการของลูก

**ดูดเร็ว** เริ่มให้ลูกดูดนมตั้งแต่ออยู่ในห้องคลอด ภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด

ข้อดี ของการเริ่มดูนมแม่เร็วที่สุดหลังคลอด

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

**ดูบ่อย** คือ การที่ลูกดูนมบ่อยตามความต้องการของลูก ประมาณวันละ 8 ครั้งขึ้นไปหรือทุก 2-3 ชั่วโมง

**ดูถูกวิธี** โดยการที่ลูกอมหัวนมและลานนมให้ลึกพอและดูจนเกลี้ยงเต้า

### วิธีการอุ้มทารก

ในการเลี้ยงลูกด้วยนมมา ทำอุ้มทารกที่ไ้บ่อยมีหลายท่า แต่แม่ไม่จำเป็นต้องทำได้ทุกท่า ควรเลือกท่าที่สามารถทำได้และถนัดและผ่อนคลาย จุดสังเกตที่ดีว่าแม่สามารถอุ้มได้ถูกต้อง คือ

- 1) ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน
- 2) ลูกหันหน้าเข้าหาเต้านม
- 3) ลำตัวลูกชิดกับตัวแม่
- 4) ตัวลูกได้รับการประคองรับอย่างมั่นคง โดยมีมือแม่หรือหมอนรองซอไว้
- 5) แม่ควรนั่งหลังตรงตามสบาย ไม่เกร็ง ไม่น้อมตัวไปข้างหน้า หรือเอนไปด้านหลังมากเกินไป



## ทำอุ้มรูปแบบต่างๆ

- 1) ท่านอนขวางบนตัก โดยศีรษะลูกวางบนข้อศอก (cradle hold position) เป็นท่าที่อุ้มลูกไว้บนตัก ใช้มือและแขนข้างเดียวกับเต้าที่จะให้ลูกดูด ประคองลูกไว้ให้ลูกนอนตะแคงเข้าหาตัวแม่ 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) ท่านอน (side lying position) แม่ลูกนอนตะแคงเข้าหากัน แม่นอนศีรษะสูงเล็กน้อย หลังและสะโพกตรงให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมแม่ ใช้แขนข้างหนึ่งประคองตัวลูกให้ชิดลำตัวแม่ อาจใช้ผ้าม้วนหรือหนุนหลังลูกแทนแขนแม่ท่านี้เหมาะสำหรับแม่ที่อ่อนเพลียหลังคลอด หลังผ่าตัดคลอด หรือให้นมลูกตอนกลางคืน



## วิธีนำลูกเข้าเต้า (อมหัวนมและลานนม)

การที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จได้นั้นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การให้ลูกอมหัวนมและลานนมได้อย่างถูกต้อง จะช่วยให้ลูกดูดนมได้ดี ป้องกันปัญหานมคัดและหัวนมแตก และลดการเกิดเต้านมอักเสบด้วย ในการนำลูกเข้าเต้า หากใช้ท่านอนขวางบนตักโดยใช้ฝ่ามือประคองศีรษะลูกจะสะดวกกว่าทำอื่นเริ่มโดยการ

ใช้มือประคองเต้านม ใช้มือข้างเดียวกับเต้าที่จะให้ลูกดูด โดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบนเหนือขอบลานนมส่วนนิ้วที่เหลือประคองเต้านมด้านล่าง

จังหวะที่ 1 อุ้มลูกโดยให้มืออีกข้างประคองที่ต้นคอและท้ายทอย ลูกเงยหน้าเล็กน้อยจังหวะนี้ปลายจมูกของลูกจะอยู่ในระดับเดียวกับหัวนมแม่ ให้คางของลูกเข้าชิดกับเต้านมส่วนล่าง ลูกจะเริ่มอ้าปาก ถ้าลูกไม่อ้าปากให้ใช้หัวนมเขี่ยริมฝีปากล่างของลูกเบาๆ เพื่อกระตุ้นให้อ้าปาก

จังหวะที่ 2 รอจนอ้าปากกว้างจึงเคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาเต้านมอย่างรวดเร็วแต่นุ่มนวล ให้ปากลูกอมถึงลานนม ก่อนที่ลูกจะหุบปากลง จะไม่ใช้วิธีโน้มตัวแม่เพื่อนำเต้าเข้าหาลูก

จังหวะที่ 3 ให้ลูกอมได้ลึกถึงลานนม โดยให้อมลานนมส่วนล่างมากกว่าลานนมส่วนบนให้คางลูกแนบชิดกับเต้านมส่วนล่าง วิธีนี้จะช่วยให้ลูกแลบลิ้นออกมารีดน้ำนมจากเต้าแม่ได้ดีขึ้นและจมูกของลูกจะอยู่ห่างออกจากเต้าแม่เล็กน้อย ไม่ต้องกังวลว่าลูกจะหายใจไม่สะดวก



### แม่ไปทำงานก็สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

เมื่อแม่ถึงเวลาที่ต้องกลับไปทำงานนอกบ้าน แม่ยังสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่ต่อไปได้ หากแม่มีการเตรียมความพร้อมที่ดี สิ่งที่ต้องเตรียม คือ

#### ระยะตั้งครรรภ์

- 1) คุยกับนายจ้างและเพื่อร่วมงาน เพื่อขอเวลาพักในการปั๊ม/บีบเก็บน้ำนม รวมทั้งสถานที่ปั๊ม/บีบเก็บน้ำนมจะเป็นห้องพยาบาลหรือมุมหนึ่งของสถานที่ ที่สะอาดและมิดชิด
- 2) เตรียมจัดตารางการใช้ชีวิต ภารกิจต่างๆ ให้สมดุลทั้งที่บ้านและที่ทำงาน
- 3) ศึกษาถึงสิทธิ เวลา เกี่ยวกับการลาคลอด เพื่อที่จะได้หยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

#### ระยะหลังคลอดขณะอยู่โรงพยาบาล

ปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือคลินิกนมแม่ เมื่อต้องกลับไปทำงาน ฝึกวิธีบีบเก็บน้ำนม และฝึกให้นมแม่ด้วยถ้วยโดยให้บุคคลในครอบครัวหรือญาติรับฟังด้วย

## ระยะลาคลอด

- 1) ให้ลูกดูนมบ่อยๆ 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) ให้ลูกดูนมแม่ทันทีเมื่อแม่ตื่นนอน
- 2) ก่อนไปทำงานให้ลูกดูดอีกครั้งหรือปั๊มเก็บน้ำนม
- 3) เมื่ออยู่ที่ทำงาน ปั๊ม/ป้อนนมเก็บอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง (ในช่วงสาย หลังอาหารเที่ยง และช่วงบ่าย) จนลูกเริ่มโตขึ้นและเริ่มกินอาหารตามวัย ความต้องการนมแม่จะลดลง อาจลดเหลือ 2 ครั้ง/วัน
- 4) เก็บน้ำนมไว้ในตู้เย็นบริเวณใต้ช่องแช่แข็ง หรือในกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งอยู่ตลอดเวลา
- 5) ช่วงที่แม่ไม่อยู่ ให้คนเลี้ยงป้อนนมจากถ้วย และในช่วงที่แม่ใกล้เวลากลับบ้านไม่ควรป้อนนมลูกหรือให้กินในปริมาณน้อย เพื่อลูกจะได้ไม่อิ่มจนไม่ยอมดูดนมจากเต้า
- 6) ให้ลูกดูนมจากเต้าตลอดในตอนกลางคืนหรือขณะแม่อยู่บ้าน

## การปั๊มเก็บน้ำนม

การปั๊มเก็บน้ำนมด้วยมือ เป็นวิธีที่สะดวก ปลอดภัย และช่วยให้น้ำนมออกมาจากเต้าได้เร็วกว่าการปั๊ม เมื่อฝึกทำจนคล่องจะประหยัดเวลาได้มาก

## ขั้นตอนการปั๊มเก็บน้ำนม

- 1) เตรียมภาชนะใส่น้ำนม อาจเป็นขวดปากกว้างที่ทำจากแก้วหรือพลาสติกที่ผ่านการทำลายเชื้อ โดยการต้มหรือจุกเก็บน้ำนม ไม่ใช่ภาชนะที่เป็นโลหะ เพราะเม็ดเลือดขาวจะไปเกาะที่ผิวภาชนะ ทำให้ภูมิต้านทานในน้ำนมลดลง
- 2) ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ
- 3) นวดคลึงเต้านมเบาๆ ในลักษณะเป็นวงกลมจากฐานเต้านมเข้าหาหัวนม และคลึงหัวนมเบาๆ เพื่อกระตุ้นการหลั่งของน้ำนม
- 4) วางปลายนิ้วหัวมือและนิ้วชี้ที่บริเวณถัดจากขอบนอกของลานนม ห่างจากหัวนมประมาณ 1 - 1 ½ นิ้วหรือ 3-4 เซนติเมตร ในตำแหน่งที่ตรงข้ามกัน กดเข้าหาผนังหน้าอกและบีบเข้าหากันบ้างๆ ให้เป็นจังหวะลึกลงไปด้านหลังของลานนม จะมีน้ำนมไหลออกมา การบีบจะเลียนแบบลักษณะการดูดของลูก ห้ามรีดคั้นเต้านม กดหรือดึงหัวนมเพราะจะทำให้เป็นแผล
- 5) เมื่อบีบที่ตำแหน่งนั้นจนน้ำนมไหลน้อยลง ให้เปลี่ยนตำแหน่งของนิ้วหัวมือและนิ้วชี้ที่กดลานนมไปที่ละจุดให้รอบ จนกว่าน้ำนมจะน้อยลง ช่างละประมาณ 10-15 นาที จากนั้นจึงสลับไปนวดคลึงและบีบน้ำนมออกจากเต้าอีก ช่างการบีบน้ำนมจะทำสลับกันไปมาทั้ง 2 ช่าง จนกว่าเต้านมจะนิ่ม ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที



## การบีบด้วยเครื่องปั๊ม

- 1) ล้างมือให้สะอาด และทำความสะอาดอุปกรณ์โดยการต้มในน้ำเดือดประมาณ 20 นาที
- 2) การปั๊มน้ำนมแต่ละข้างประมาณ 15 นาที ข้างไม่เกิน 30 นาที เช่นเดียวกับการบีบน้ำนมด้วยมือหรือปั๊มพร้อมกัน 2 เต้า ประมาณ 15-30 นาที
- 3) ขณะใช้เครื่องปั๊มนมแม่ต้องรู้สึกสบายไม่เจ็บหัวนม
- 4) ไม่ควรใช้แรงดูดมากจนกระทั่งเจ็บหัวนมการบีบน้ำนมด้วยมือเป็นวิธีที่สะดวกและทำได้ทุกที่ ซึ่งแม่สามารถปรับแรงบีบเล็กน้อยได้ตามต้องการ การใช้เครื่องปั๊มนมนอกจากต้องเสียเงินซื้อเครื่องแล้ว ยังเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อโรคในอุปกรณ์ต่างๆ เครื่องปั๊มนมที่มีคุณภาพไม่ได้หมายความว่า เป็นเครื่องที่มีแรงดูดน้ำนมออกมาได้มากมาย แต่ควรเป็นเครื่องที่สามารถปรับแรงดูดได้อยู่ระหว่าง -180 ถึง -220 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งเป็นแรงดูดที่เหมาะสมเหมือนลูกดูดนมจากเต้า ควรมีแรงดูดกระตุ้นเป็นวงรอบสั้นๆสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนม 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 ควรหมุนวนบรรจุภัณฑ์เบาๆ เพื่อให้นมเป็นเนื้อเดียวกันมากขึ้น หลีกเลี่ยงการเขย่าอย่างรุนแรง
- 5) นมที่ละลายแล้วสามารถเก็บในตู้เย็นได้นาน 24 ชั่วโมง แต่ไม่ควรนำกับแช่อีก
- 6) นมที่ละลายแล้วหลังป้อนให้ลูกกินจนอิ่ม นมที่เหลือควรทิ้ง

### สื่อประชาสัมพันธ์ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เตรียมพร้อมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชุด อุ่นไอรักจากนมแม่