

## นมแม่ : ของขวัญล้ำค่าจากธรรมชาติ (Breast milk: a precious gift from nature)

จรรยา ดำรงค์ศักดิ์ (Chariya Damrongsak)<sup>1</sup>

### บทนำ

น้ำนมแม่มีประโยชน์และเป็นแหล่งอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกมีสารอาหารกว่า 200 ชนิดที่มีคุณค่า ช่วยทำให้ทารกมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่ดีทั้งทางร่างกาย สมองและจิตใจ ทำให้อารมณ์ดี เขียวปัญญาดี ไม่เจ็บป่วยบ่อย เพราะมีสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนตามที่ร่างกายของทารกต้องการ อุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย ที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เปรียบเสมือนวัคซีนธรรมชาติเข็มแรกจากอกแม่ และพัฒนาการรอบด้านของลูกน้อย<sup>1</sup> ดังนั้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงเป็นวิถีธรรมชาติที่เหมาะสมที่สุดในการให้อาหารทารก ซึ่งนมแม่นั้นสามารถให้ทารกดูดได้ทันทีไม่ต้องเสียเวลาในการเตรียม มีอุณหภูมิพอเหมาะ อัตราส่วนเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของทารก อีกทั้งยังย่อยง่าย ดูดซึมได้ดี<sup>2</sup> มีความสำคัญในการเจริญเติบโตของสมองและจอประสาทตา รวมทั้งช่วยให้ระดับพัฒนาการและเขาวปัญญาดีกว่าทารกที่ได้รับนมผสม นอกจากนั้นยังช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ป้องกันการเกิดภาวะหูชั้นกลางอักเสบ ติดเชื้อ ป้องกันโรคภูมิแพ้และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน (Breastfeeding Center of Thailand Foundation, 2014)<sup>3</sup> ด้วยนมแม่เป็นอาหารธรรมชาติที่ดีที่สุด องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ แนะนำว่าลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือนและควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้นควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม ขณะที่ดูนมแม่ ลูกยังจะได้สัมผัสความรักความอบอุ่นในอ้อมกอดของแม่อีกด้วย ทำให้เกิดเป็นสายใยรักแห่งครอบครัวขึ้นได้อย่างน่ามหัศจรรย์ ทั้งนี้เด็กที่กินนมแม่จะมีระดับ Intelligence Quotient (IQ) เฉลี่ยสูงกว่าเด็กที่กินนมผสม 7-10 จุด โดยเด็กที่กินนมแม่นาน 1 เดือน มีระดับ IQ อยู่ที่ 99.4 จุด ในขณะที่เด็กที่กินนมแม่นาน 2-3 เดือน มีระดับ IQ อยู่ที่ 101.7 จุด ด้านเด็กที่กินนมแม่นาน 4-6 เดือน มีระดับ IQ อยู่ที่ 102.3 จุด ส่วนเด็กที่กินนมแม่นาน 7-9 เดือน มีระดับ IQ อยู่ที่ 104 จุด และระบุให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ป้อน

<sup>1</sup> นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค

อาหารอื่นเลยแม้แต่ น้ำ ตั้งแต่แรกคลอดจนกระทั่งลูกอายุครบ 6 เดือน กำหนดเป้าหมายไว้ที่ร้อยละ 50 ภายในปี พ.ศ.2568 สำหรับประเทศไทยในฐานะสมาชิกขององค์การอนามัยโลกได้มีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยเริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2522 จากข้อมูลการสำรวจสถานการณ์ของเด็กและสตรี (Multiple Indicator Cluster Survey: MICS) ในปี พ.ศ.2558-2559 พบอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน อยู่ที่ 23.17 และในปีพ.ศ.2562 พบว่าอัตราการเริ่มต้นให้ทารกได้ดูดนมแม่ภายในหนึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอดมีเพียงร้อยละ 34.4 และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนอยู่ที่ร้อยละ 14.058 ซึ่งมีแนวโน้มลดลง ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่องค์การอนามัยโลกตั้งไว้ ซึ่งกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในทิศทางแนวเดียวกัน โดยประกาศให้หน่วยงานที่รับผิดชอบปฏิบัติตามนโยบาย 10 ประการในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบผลสำเร็จ (Ten steps to successful breast feeding) ประกอบไปด้วย 1. มีนโยบายเป็นลายลักษณ์อักษรสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2. ฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข 3. ให้ข้อมูลข่าวสารแก่หญิงตั้งครรภ์ 4. ช่วยให้ทารกเริ่มดูดนมแม่อย่างถูกต้อง 5. แสดงให้แม่รู้วิธีการให้นมทารก 6. ส่งเสริมให้ทารกดูดนมแม่ 7. หลีกเลี่ยงการให้นมผงทารก 8. จัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 9. ให้การสนับสนุนแม่ทำงาน 10. ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากผลลัพธ์จากนโยบาย 10 ประการ<sup>4</sup> ถือเป็นแนวทางปฏิบัติที่ช่วยสนับสนุนให้เด็กไทยได้กินนมแม่ และมุ่งเป้าสู่การพัฒนาให้ประเทศไทยเป็นสังคมนมแม่ ซึ่งจะเป็นการวางรากฐานในการพัฒนาคุณภาพของประชากรของประเทศในอนาคต

### ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์มากมายต่อลูก ต่อแม่ ต่อสังคมและประเทศชาติ เนื่องจากนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน หลากหลาย มีสัดส่วนพอเหมาะกับความต้องการของทารก ขนาดโมเลกุลเล็ก เหมาะกับการย่อยและการดูดซึมของทางเดินอาหารและน้ำย่อยของทารกที่ยังไม่สมบูรณ์เหมือนในผู้ใหญ่ ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีต่อลูก ดังนี้

1. นมแม่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองครบถ้วน น้านมแม่ประกอบด้วยน้ำมากกว่าร้อยละ 80 โปรตีนในนมแม่ย่อยง่าย ดูดซึมได้ดี มีความเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ทารกที่กินนมแม่จึงหิวบ่อยกว่าทารกที่กินนมวัว<sup>5</sup> ไชมันในนมแม่เป็นแหล่งของพลังงาน และมีความสำคัญในการเจริญเติบโตของสมองและจอประสาทตา

คาร์โบไฮเดรตในนมแม่มีส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตของสมอง มีประโยชน์ในกระบวนการป้องกันการติดเชื้อ จัดอยู่ในกลุ่ม prebiotics ช่วยให้ lactobacillus bifidus ในลำไส้เติบโตดี แบคทีเรียชนิดนี้ทำให้ลำไส้มีภาวะเป็นกรด ลดการเจริญเติบโตของเชื้อโรคที่ทำให้ทารกเป็นโรคท้องร่วง (diarrhea) นมแม่ประกอบด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์มากมายทั้งสารช่วยย่อย สารช่วยการเจริญเติบโต และสารช่วยปกป้องทารกจากการติดเชื้อ นอกจากนี้ในนมแม่มีทั้ง แร่ธาตุ วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ และฮอร์โมนต่างๆ ซึ่งช่วยให้ทารกเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม

2. เด็กเจริญเติบโตสมวัยและเขาวปีญญาดี เนื่องจากในน้ำนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน หลากหลาย ย่อยและดูดซึมง่าย ซึ่งในระยะแรกเกิดจนถึงขวบปีแรกเป็นระยะที่สมองมีการเจริญและพัฒนาเร็วมาก เซลล์สมองจะมีการแตกแขนง และเชื่อมต่อกันอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการที่ทารกกินนมแม่จะช่วยให้มีระดับสติปัญญาดีกว่าทารกที่กินนมผสม การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่านมแม่สามารถช่วยเพิ่มไอคิวของทารกได้ถึง 2-11 จุด ซึ่งจะทำให้เด็กๆ เหล่านั้นประสบความสำเร็จในการเรียนมากขึ้น

3. เด็กมีโอกาเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคอ้วนน้อยลงเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เนื่องจากในนมแม่มีปริมาณ โปรตีนน้อย พอเหมาะกับความต้องการของทารก ไม่ทำให้ทารกเป็นโรคอ้วน และการกินนมแม่ทำให้ทารกเป็นผู้ควบคุมปริมาณน้ำนมด้วยตนเอง ส่วนการกินนมผสมถูกควบคุมปริมาณ โดยผู้เลี้ยงดู

4. ในนมแม่มีภูมิต้านทานโรค ได้แก่ secretory IgA, macrophage, lysozyme และ cytokines สารเหล่านี้จะจับกินหรือช่วยย่อยสลายแบคทีเรียและไวรัส lactoferrin เป็นโปรตีนที่ได้จากน้ำนมช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราในปาก และ E.coli ส่วน oligosaccharides เป็นอาหารของเชื้อจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งทำหน้าที่ดักจับเชื้อโรคทั้งในปาก คอ และทางเดินอาหาร ช่วยให้ถูกไม่เจ็บป่วยบ่อย โดยเฉพาะโรคอุจจาระร่วงและโรคทางเดินหายใจ ทารกที่ได้รับนมแม่จึงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่ป่วยบ่อยเนื่องจากในนมแม่มีภูมิต้านทานโรคซึ่งปกป้องทารกจากการติดเชื้อที่อยู่รอบๆ ตัว โอกาสเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคเหล่านี้ ท้องร่วง และปอดบวมน้อยลง หากเด็กมีอาการเจ็บป่วยบ่อยๆ จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก หรือถดถอย

5. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยสร้างความรัก ความผูกพันระหว่างมารดา-ทารก ทำให้ทารกอารมณ์ดี ขณะลูกดูนมเป็นช่วงเวลาที่แม่กอดลูกแนบชิดอก ทำให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย อบอุ่น ปลอดภัย มีความสุข การตอบสนองความต้องการของลูกอย่างอ่อนโยนนี้ เป็นรากฐาน

สำคัญในการที่ทารกจะสร้างสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม พัฒนาความมั่นใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่อไป นอกจากนี้ขณะนี้ขณะลูกดูคนจะมี การสร้างและหลั่งฮอร์โมน โพรแลคตินและ ออกซิโตซิน ออกซิโตซินเป็นฮอร์โมนแห่งความพอใจ หรือฮอร์โมนแห่งความสงบ ซึ่งเมื่อเข้าไปสู่สมองของลูกทำให้ลูกสงบ และผ่อนคลาย<sup>6</sup>

6.นมแม่ช่วยลดโอกาสเกิดโรคมะเร็งเต้านม เนื่องจากในนมแม่ไม่มีสารแปลกปลอมที่กระตุ้นมะเร็ง ส่วนนมผสมส่วนใหญ่ผลิตจากนมวัว ซึ่งมีสารเบต้าแลคโตโกลบูลิน ที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ในทางเดินอาหาร ผิวหนัง หรือทางเดินหายใจได้

7.นมแม่มีสารช่วยกระตุ้นพัฒนาการของอวัยวะต่างๆ ซึ่งมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของสมอง จอประสาทตา และเยื่อหุ้มเซลล์ประสาท ช่วยลดอันตรายจากสารอนุมูลอิสระที่เกิดจากการเผาผลาญไขมันไม่อิ่มตัว นมแม่มีวิตามิน เอนไซม์ และเกลือแร่ในปริมาณที่เหมาะสมสำหรับทารก

8.น้ำนมแม่มีอุณหภูมิพอเหมาะ สามารถให้ลูกดูดได้ทันที โดยไม่ต้องเสียเวลาเตรียม

ตาราง เปรียบเทียบความแตกต่างที่มองเห็นได้ระหว่างทารกที่กินนมแม่และทารกที่กินนมผสม

ความแตกต่าง	นมแม่	นมผสม
1.ความถี่ของการกินนม	หิวบ่อยกว่าทารกที่กินนมผสม เนื่องจากนมแม่ย่อยง่าย และดูดซึมได้ดีกว่านมผสม	ไม่หิวบ่อย นอนได้นานกว่า เนื่องจากโปรตีนในนมผสมย่อยยากกว่าโปรตีนในนมแม่
2.ลักษณะสี กลิ่น อุจจาระ	- เลอะๆ เป็นเม็ด สีเหลืองทอง ล้างออกง่าย - ไม่เหม็น - ไม่มีอาการท้องผูก อาจถ่ายบ่อยหรือถ่ายนานๆ ครั้งเช่น 3 วันถ่ายครั้ง	- แข็ง เหนียว สีเหลืองปนน้ำตาล สีซีด ล้างออกยาก - มีกลิ่นเหม็น - มักจะมีอาการท้องผูก - อาจจะถ่ายวันละครั้ง
3.อาการแหวะนม	แหวะนม หรือท้องอืดน้อยกว่าทารกที่กินนมผสม	มีอาการแหวะนม หรือท้องอืดมากกว่าทารกที่กินนมแม่

(ที่มา: การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยศูนย์ฝึกอบรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และโภชนาการเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.๒๕๕๗)<sup>7</sup>

## การช่วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะเริ่มแรก

การให้ลูกดูดนมแม่ครั้งแรกควรดูแลให้ลูกดูดนมภายในหนึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด เนื่องจากเป็นเวลาทั้งแม่และลูกตื่นตัวมากที่สุด พบว่ามีทารกจำนวนน้อยที่ดูดนมทันที ทารกส่วนใหญ่จะงีบอยู่ช่วงหนึ่งแล้วจึงจะแสดงอาการว่าพร้อมจะดูดนมหลังจากเวลาผ่านไป 20-30 นาทีหรือมากกว่านั้น ทารกบางรายต้องใช้เวลามากกว่า 1 ชั่วโมง และพบว่าการสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการส่งเสริมให้ทารกดูดนมแม่ในระยะแรก<sup>7</sup>

### 1. ความสำคัญของการช่วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะเริ่มแรก มีดังนี้

1.1 ช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างและหลั่งน้ำนมเร็วขึ้นเนื่องจากการดูดนมแม่จะช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน prolactin ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยสร้างน้ำนม และกระตุ้นฮอร์โมน oxytocin ที่ช่วยในการหลั่งน้ำนมโดยเฉพาะหัวน้ำนม นอกจากนี้การกระตุ้นฮอร์โมน prolactin และฮอร์โมน oxytocin ยังส่งผลต่อการมีน้ำนมมากพอสำหรับทารกในระยะต่อมาอีกด้วย

1.2 ช่วยทารกให้ได้รับหัวน้ำนม (colostrum) ที่มีประโยชน์มากมาย อาทิ เช่น เป็นภูมิคุ้มกันแรกๆที่ช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อในทารกแรกเกิดลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะตัวเหลืองในทารกแรกเกิด (newborn jaundice) ช่วยให้ลำไส้ของทารกแข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น

1.3 การให้นมแม่ซึ่งทำให้ลูกได้รับความอบอุ่นจากแม่ นำไปสู่การสร้างความรักใคร่ผูกพันระหว่างแม่และลูก

### 2. การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการช่วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะเริ่มแรก มีดังนี้

2.1 การช่วยให้ทารกดูดนมครั้งแรกทำได้โดยวางทารกแรกเกิดบนหน้าท้องหรือบนหน้าอกของมารดา เมื่อทารกได้กลิ่นของเต้านมและหัวนม มองเห็นลานนมและหัวนม ทารกจะเคลื่อนไหวร่างกายไปหาหัวนมและเต้านม ในที่สุดทารกจะสามารถไปถึงเต้านมและหัวนมได้เอง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า " Breast crawl " (UNICEF/WHO, 2009) สำหรับประเทศไทยในปัจจุบันการดูแลให้ทารก breast crawl ยังเป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ในบางสถานการณ์หรือบางโรงพยาบาลเนื่องจากความจำกัดในเรื่องของเวลาและจำนวนบุคลากร อย่างไรก็ตามควรดูแลให้มารดาได้ โอบกอดทารกแบบเนื้อแนบเนื้อภายในครึ่งชั่วโมงแรก และดูแลให้ทารกดูดนมครั้งแรกภายในหนึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด<sup>4</sup>

2.2 การช่วยมารดาให้เรียนรู้สื่อสัญญาณที่แสดงว่าทารกหิว (feeding cues) จะช่วยให้มารดาให้นมแก่ทารกได้ตามความต้องการของทารก โดยทั่วไปทารกจะแสดงสื่อสัญญาณว่าหิวในครั้งแรกอย่างเป็นรูปแบบที่ชัดเจน ซึ่งอาจใช้เวลาเพียง 2-3 นาทีหรือเป็นชั่วโมง สื่อสัญญาณที่แสดงว่าทารกหิว ได้แก่

- 1) การตื่นตัวต่อสิ่งแวดล้อม โดยทารกจะยกศีรษะมองไปรอบๆ
- 2) การใส่มือในปาก การดูดหรือการไต่ยินเสียงดูด การสัมผัสหัวนมและเต้านมด้วยมือ
- 3) การจ้องมองส่วนของเต้านมที่มีสีเข้มได้แก่ หัวนมและลานนม
- 4) ทารกจะไต่กลิ่นของเต้านม แลบลิ้นออกมา และขยับปากไปมา
- 5) การเคลื่อนตัวเข้าหาเต้านม ใช้จมูกใช้ น้ำลายไหล เลียเต้านม หัวนมหรือน้ำนม
- 6) การค้นหาหัวนม และอ้าปากกว้างเพื่อจับและอมหัวนม

ท่าของแม่ที่นิยมใช้ในการให้นมลูกได้แก่

#### 1. ท่านั่ง

1.1 ท่าลูกนอนขวางตัก (cradle hold) เป็นท่าอุ้มลูกไว้บนตัก ตะแคงตัวลูกเข้าหาตัวแม่ แขนและมือประคองลูกไว้ ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวตรง ศีรษะอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย ทำขทอยลูกอยู่บนแขนของแม่ คอของลูกไม่บิด คอว่า หรือแอ่นหงาย (แสดงในภาพที่ 1 ก.)

1.2 ท่าลูกนอนขวางตักแบบประยุกต์ (cross-cradle hold) ท่านี้คล้ายท่าแรก แต่เปลี่ยนมือและแขนข้างที่อุ้มลูกมาจับเต้านม ส่วนอีกข้างหนึ่งประคองต้นคอ ทำขทอย และหลังของลูกแทนท่านี้จะช่วยควบคุมการเคลื่อนไหวของศีรษะลูกได้ดี เหมาะสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนดหรือทารกที่มีปัญหาในการดูดนม (แสดงในภาพที่ 1 ข.)



ก. ท่า cradle hold



ข. ท่า cross-cradle hold



ค. ท่า football hold

ภาพที่ 1 แสดงท่านั่งในการให้นมลูก

(ที่มา: การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยศูนย์ฝึกอบรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และโภชนาการเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.๒๕๕๗)<sup>7</sup>

1.3 ท่าฟุตบอล (football hold) อุ้มลูกกอดกระชับกับสีข้างแม่ในท่างึ่งตะแคงกึ่งนอนหงาย มือแม่จับที่ต้นคอและท้ายทอยลูก ส่วนมืออีกข้างหนึ่งจับประคองเต้านมไว้ ท่านี้เหมาะสำหรับแม่ที่ผ่าคลอดทางหน้าท้อง เต้านมใหญ่ ทารกน้ำหนักน้อย ลูกแฝด เป็นต้น (แสดงในภาพที่ 1 ค.)

2. ท่านอน (side-lying) ท่านี้แม่กับลูกนอนตะแคงเข้าหากัน แม่นอนศีรษะสูงเล็กน้อย ลำตัวไม่งอโค้ง แขนของแม่ โอบหลังลูกให้ชิดลำตัวแม่ อาจใช้หมอนหรือผ้าม้วนหนุนหลังทารก แขนของแม่ได้ ปากของทารกอยู่ระดับเดียวกับหัวนมแม่ ใช้มืออีกข้างประคองเต้านม (แสดงในภาพที่ 2) ท่านอนเป็นท่าที่เหมาะสมสำหรับแม่ที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง ต้องการพักผ่อน และให้นมตอนกลางคืน



## ภาพที่ 2 แสดงท่าในการให้นมลูกแบบ side-lying

(ที่มา: การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยศูนย์ฝึกอบรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และโภชนาการเด็กคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.๒๕๕๗)<sup>7</sup>

3. ท่าของลูก (Baby's position) ไม่ว่าจะอุ้มลูกในท่าใดก็ตาม ลูกจะต้องอยู่ในท่าที่สบาย และสามารถดูนมแม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การจัดท่าของลูกมีหลักสำคัญ 4 ประการ (The 4 key points about the position of the baby) คือ

1. ศีรษะ ไหล่ และสะโพกของลูกอยู่ในแนวตรง คอไม่บิด หรือโค้งไปข้างหน้า หรือหงายไปข้างหลัง
2. แม่อุ้มลูกเข้าแนบชิดกับตัวแม่ ท้องลูกแนบชิดกับท้องแม่
3. ใบหน้าลูกอยู่ระดับเดียวกับเต้านมแม่ จมูกของลูกอยู่ตรงกับหัวนมแม่
4. พยางค์ศีรษะและไหล่ของลูก ถ้าเป็นทารกแรกเกิดจะต้องรองรับทั้งตัว ไม่ใช่แค่ศีรษะหรือไหล่ อาจใช้แขนของแม่โอบและมีมือรองซ้อนก้นลูก หรือหมอนรองก็ได้

## เทคนิคการให้นมแม่

สิ่งที่สำคัญของการให้นมแม่ก็คือการให้ลูกดูดนมแม่อย่างเร็วที่สุดคือทันทีหลังคลอด ดูดบ่อยเท่าที่ลูกต้องการ หรือโดยเฉลี่ยควรให้ลูกดูดทุก 2-3 ชั่วโมง และดูดอย่างถูกวิธี หรือที่เรียกว่าใช้หลัก 3จุด ลูกจะดูดนมแม่ด้วยการใช้ลิ้นรีดน้ำนมแม่ในลักษณะที่เป็นคลื่นเรียก peristalsis แม่อาจใช้มือช่วยพุงและขยับเต้านมเพื่อให้ น้ำนมไหลในตำแหน่งที่พอดีกับปากของลูก ช่วงสัปดาห์แรกของการให้นมแม่ ควรให้นมแม่ทั้ง 2 ข้างทุกครั้ง เพื่อช่วยกระตุ้นให้น้ำนมไหลได้ดีทั้ง 2 ข้าง ต่อมาควรให้ลูกดูด นมแม่ทีละข้างในแต่ละครั้งจนเกลี้ยงเต้า เพื่อให้ลูกได้รับนมส่วนที่เรียกว่า hind milk โดยครั้งต่อไปแม่ควรให้ลูกดูดนมแม่จากอีกข้างหนึ่ง วิธีการสลับข้างนี้เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารและแคลอรี ที่เพียงพอจากนมแม่ ในกรณีที่ลูกดูดนมแม่ข้างเดียวยังไม่อิ่ม แม่สามารถเปลี่ยนข้างได้ เมื่อลูกจะดูดครั้งต่อไป จะให้ลูกดูดข้างที่ดูดค้างไว้<sup>8</sup>

ระยะเวลาในการดูดนม (Length of feedings) ในการดูดนมแต่ละครั้ง ควรให้ลูกดูดจนอิ่ม เมื่อลูกอิ่มแล้วจะปล่อยหัวนมเอง ในการให้นมแม่แต่ละครั้งแม่ไม่ควรกำหนดระยะเวลาในการดูดนมแม่แต่ไม่ควรให้ลูกดูดนมนานเกินข้างละ 30 นาที เพราะจะทำให้เจ็บหัวนมได้ เมื่ออายุ 10 - 12 สัปดาห์ ทารกส่วนมากจะเริ่มนอนหลับสนิทได้ตลอดทั้งคืน ดังนั้นการให้นมในช่วงกลางคืนอาจไม่จำเป็น ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการหยุดให้นม คือเมื่อทารกเริ่มขยับเอาปากออกมาจากการดูดนมทารกจะดูดนมได้ดีที่สุดเมื่อเวลาหิว ปกติแล้วแม่ควรให้ลูกดูดนมทุก 2 - 3 ชั่วโมง เพราะน้ำนมแม่ จะถูกย่อยในกระเพาะอาหารภายใน 1.5 - 2 ชั่วโมง การให้ลูกดูดนมบ่อยๆ ในระยะหลังคลอดจะช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เนื่องจากกระเพาะอาหารของทารกมีขนาดเล็กการให้นมแม่แต่ละครั้ง แม่ไม่ควรให้น้ำหรืออาหารอื่นแทรก ระหว่างมื้อนมซึ่งจะช่วยทำให้ทารกดูดนมแม่ได้ดีทุกครั้ง ช่วง 2-3 วันแรก อาจต้องให้นมแม่อย่างน้อย 8 ครั้งภายในเวลา 24 ชั่วโมงเมื่อทารกอายุเริ่มโตมากขึ้น ความถี่ในการให้นมก็จะลดลง<sup>7</sup>

### การเอาหัวนมออกจากปาก (Removal from the breast)

การเอาหัวนมออกจากปากลูก สามารถทำได้ 2 วิธี วิธีแรกให้แม่สอดนิ้วเข้าไปที่มุมปาก ลูกระหว่างเหงือกบนและล่างเพื่อให้ลูกหยุดดูดนมแล้วให้แม่เอาหัวนมออกจากปาก จากนั้นจึงเปลี่ยนให้ลูกดูดนมอีกข้างหนึ่ง อีกวิธีหนึ่งคือใช้นิ้วกดที่แก้มของลูกเบาๆ เพื่อให้ลูกอ้าปาก ที่สำคัญคือ อย่าดึงหัวนมออกทันทีเพราะจะทำให้หัวนมแตก



### การทำให้ลูกเรอ (Burping the infant)

ภายหลังให้ลูกดูดนมทุกครั้งแม่ควรจะได้ลมให้ลูกโดยทำให้เรอ เพื่อป้องกันอาการท้องอืดและสะอึก และช่วยให้ลูกได้รับนมเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย การไล่ลมภายหลังการให้นมแม่มี 2 วิธีคือ อุ้มลูกพาดบั้นไหลแล้วลูบเบาๆ ที่หลัง อีกวิธีหนึ่งคือให้ลูกนั่งบนตักหรือวางตรงหัวเข่าแม่ แล้วเอนตัวลูกไปด้านหน้าเล็กน้อย ใช้มือลูบหรือตบหลังเบาๆ ให้ลูกเรอ ซึ่งบางครั้งลูกอาจสำรอกหรือแหะนมออกมาในขณะที่เรอได้ ในการให้นมแม่แต่ละมื้อ แม่อาจจะไล่ลมให้ลูก 1-2 ครั้งในระหว่างการให้นม

#### การบีบเก็บน้ำนม<sup>7</sup>

น้ำนมจะถูกเก็บไว้ที่บริเวณท่อน้ำนมในเต้านม ซึ่งมีลักษณะเป็นรูปร่างแหทอดยาวไปยังหัวนม ท่อน้ำนมบริเวณลานนมเดิมเรียกว่า กระเปาะน้ำนม ปัจจุบันรวมเรียกว่า ท่อน้ำนม โดยมีวิธีการบีบเก็บน้ำนมด้วย 2 วิธีดังนี้

#### การบีบน้ำนมด้วยมือ

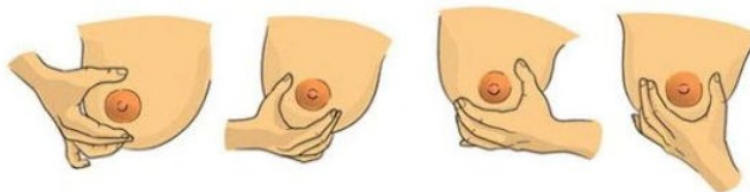
1. ล้างมือให้สะอาด
2. นวดเต้านม
3. วางนิ้วชี้ และหัวแม่มือให้ตรงกับหัวนม ห่างจากหัวนมประมาณ 3 เซนติเมตร
4. กดปลายนิ้วชี้ และหัวแม่มือเข้าหาหน้าอกตัวเอง
5. บีบปลายนิ้วชี้ และหัวแม่มือเข้าหาหัวนมแล้วปล่อย หรือคลายนิ้วชี้ และหัวแม่มือ
6. วางนิ้วขยับไปรอบๆ ลานนมให้เป็นวงกลม
7. บีบเก็บน้ำนมข้างละประมาณ 15 นาที 2ข้างไม่ควรเกิน 30 นาที
8. การบีบเก็บน้ำนม ควรบีบเก็บทุก 2-3 ชั่วโมง จะช่วยรักษาระดับการสร้างน้ำนมให้

คงที่ไม่ลดลง

#### การบีบด้วยเครื่องปั้มนม

1. ล้างมือให้สะอาด และทำความสะอาดอุปกรณ์โดยการต้มในน้ำเดือด หรือนึ่งด้วยเครื่องนึ่งประมาณ 20 นาที
2. การปั้มน้ำนมแต่ละข้างประมาณ 15 นาที 2 ข้างเกิน 30 นาทีหรือปั้มพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง ประมาณ 15-30 นาที
3. ขณะใช้เครื่องปั้มน้ำนม แม่ต้องรู้สึกสบายและไม่เจ็บหัวนม

4. ไม่ควรใช้แรงดูมากจนกระทั่งเจ็บหัวนม ค่าแรงดูของเครื่องปั๊มนมมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 180 -220 มิลลิเมตรปรอท



### ภาพที่ 3 การบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ : กด บีบ คลาย

(ที่มา: TheAsianparent)<sup>9</sup>

#### การเก็บรักษาน้ำนมแม่

น้ำนมแม่ที่บีบแล้วจำเป็นต้องเก็บให้เหมาะสมไม่เช่นนั้นน้ำนมจะเสีย อย่างไรก็ตาม น้ำนมแม่ที่เก็บไว้อาจมีลักษณะแยกชั้น (คล้ายน้ำกะทิ ไม่ไขมันเสีย จึงควรตรวจสอบให้แน่ใจ ก่อนนำมาให้ทารก การเก็บน้ำนมแม่โดยทั่วไปอาจทำได้ดังนี้

วิธีการเก็บรักษา	ระยะเวลาที่เก็บได้
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (สูงกว่า 25 องศาเซลเซียส)	1 ชั่วโมง
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (ต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส)	4 ชั่วโมง
เก็บในกระติกน้ำแข็ง (มีน้ำแข็งเต็มตลอดเวลา)	1 ชั่วโมง
เก็บที่ตู้เย็นช่องธรรมดาชั้นบนสุด (อุณหภูมิประมาณ 4 องศาเซลเซียส)	1-3 ชั่วโมง
เก็บที่ตู้เย็นช่องแช่แข็ง (ตู้เย็น 1 ประตู)	2 สัปดาห์
เก็บที่ตู้เย็นช่องแช่แข็ง (ตู้เย็น 2 ประตู)	3 เดือน

หมายเหตุ : ตู้เย็นชนิดเย็นจัด (อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 6-12 เดือน

ถ้าเปิดตู้เย็นบ่อย ระยะเวลาที่เก็บได้จะสั้นลงไม่ควรเก็บน้ำนมไว้ที่ประตูตู้เย็น เพราะความเย็นจะไม่คงที่

(ที่มา: TheAsianparent)<sup>9</sup>

## สรุปบทส่งท้าย

สายใยรักจากแม่ สู่สายน้ำแห่งชีวิต จากอ้อมกอดอันอบอุ่น หยาดน้ำใสบริสุทธิ์ไหลริน เปี่ยมไปด้วยคุณค่าล้ำเกินกว่าสิ่งใด นั่นคือ "นมแม่" ของขวัญล้ำค่าจากธรรมชาติ มอบแก่ลูกน้อย ด้วยความรักและความห่วงใย นมแม่เปรียบเสมือนอาหารมื้อแรกของชีวิต อุดมไปด้วยสารอาหารครบถ้วน ตรงตามความต้องการของทารกในวัยแรกเกิด โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และแร่ธาตุ ล้วนถูกจัดสรรอย่างลงตัว เพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมบูรณ์แบบ นมแม่ มีใช้แค่เพียงอาหาร แต่เปี่ยมไปด้วยภูมิคุ้มกันจากแม่ เป็นเกราะป้องกันโรคร้ายต่างๆ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย เผชิญโลกกว้างได้อย่างมั่นใจ สายใยแห่งรักการให้นมบุตร เป็นมากกว่าการให้อาหาร แต่เป็นการสร้างสายใยผูกพันระหว่างแม่และลูก สัมผัสอันอบอุ่น การโอบกอด และสายตาที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ล้วนเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ หล่อหลอมจิตใจให้เติบโตอย่างแข็งแรง การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การสนับสนุนจากครอบครัว สังคม และสถานที่ทำงาน ล้วนมีบทบาทสำคัญ ผลักดันให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นไปอย่างราบรื่น นมแม่คือของขวัญล้ำค่าที่ธรรมชาติมอบให้ ปราศจากมลพิษ ปลอดภัย ไร้สารเคมี เหมาะกับลูกน้อยที่สุด มอบสิ่งที่ดีที่สุดให้ลูกน้อย เริ่มต้นชีวิตด้วยสายน้ำแห่งรักและความห่วงใย จากอ้อมกอดของแม่ สู่การเติบโตอย่างแข็งแรง สมองดี มีภูมิคุ้มกัน ร่วมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่ออนาคตของเด็กไทย ให้พวกเขาเติบโตอย่างมีคุณภาพ ด้วยสายน้ำแห่งชีวิตจาก "นมแม่"

## เอกสารอ้างอิง

- 1.โรงพยาบาลนครธน.น้ำนมแม่ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ.สืบค้นเมื่อวันที่ 7 เมษายน 2567 จาก <https://shorturl.asia/tEoDa>
- 2.โรงพยาบาลกรุงเทพ.นมแม่ดีที่สุด.สืบค้นเมื่อวันที่ 7 เมษายน 2567 จาก <https://shorturl.asia/qaxpl>
3. Breastfeeding Center of Thailand Foundation. (2014). Best Milk: The 2<sup>nd</sup> Breastfeeding Literature Series. Bangkok: Iyara Publishing.
- 4.โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต.บันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.สืบค้นเมื่อวันที่ 7 เมษายน 2567 จาก <https://shorturl.asia/WQgve>

5. กุสุมา ชูศิลป์. Health Outcome of Exclusive Breastfeeding among Thai Children: The First Cohort Study. สืบค้นเมื่อวันที่ 7 เมษายน 2566 จาก <https://shorturl.asia/zNkef>

6. นิภา เพียรพิจารณ์. คู่มือการพยาบาลการส่งเสริมสายสัมพันธ์แม่-ลูก และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในห้องคลอด. สืบค้นเมื่อวันที่ 7 เมษายน 2567 จาก <https://shorturl.asia/NaR3O>

7. กรรณิการ์ วิจิตรสุนธ์, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒนายุ, สุพินดา เรืองจิรัมย์, สุดาภรณ์ พยัคฆเรือง. (2549). การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีนาคม 2549, 146-168.

8. TheAsianparent. วิธีปัมน้ำนมแม่ด้วยมือ วิธีปัมนม ที่ช่วยเก็บน้ำนมสำรองแสนง่าย. สืบค้นเมื่อวันที่ 7 เมษายน 2567 จาก <https://shorturl.asia/wGCeJ>

9. TheAsianparent. นมแม่ปั๊มเก็บไว้ได้กี่วัน ถ้าจะเก็บให้ได้นานขึ้นต้องเก็บอย่างไร. สืบค้นเมื่อวันที่ 7 เมษายน 2567 จาก <https://shorturl.asia/CyiU9>