



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
PUBLIC HEALTH OFFICE AT YUTHAYA PROVINCE, PUBLIC HEALTH OFFICE

## หมอใหญ่กรุงเทพฯ : “นมแม่ ดีที่สุด”

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า องค์การพันธมิตรโลกเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (WABA : World Alliance for Breastfeeding Actions) ได้กำหนดให้ในวันที่ ๑ - ๗ สิงหาคมของทุกปี เป็นสัปดาห์นมแม่โลก จุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้คุณแม่เห็นถึงความสำคัญของนมแม่และให้นมลูกด้วยตัวเอง เพราะนมแม่เป็นวัคซีนหยดแรกของชีวิตลูกน้อย ให้สารอาหารหล่อเลี้ยงชีวิตและภูมิคุ้มกันโรค การให้ลูกได้ดื่มนมแม่เป็นการช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้เป็นอย่างดี

**เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่** มีดังต่อไปนี้ ๑). การเติบโตของเด็กกินนมแม่ จะแตกต่างจากเด็กกินนมผสม ทั้งนี้ เด็กที่ได้กินนมแม่อย่างเหมาะสม จะเติบโตเร็วในช่วงแรก โดยเฉลี่ย ประมาณ ๖ เดือน ๒). **แม่ทุกคนมีปริมาณน้ำนมมากพอที่จะเลี้ยงลูก** อย่างกังวลหากแม่บีบน้ำนมไม่ออกใน ๒-๓ วันแรกหลังคลอด เพราะในระยะนี้ น้ำนมแม่มียังมีปริมาณไม่มากนัก แต่จะมีมากพอสำหรับลูก ขอเพียงแค่คุณแม่ตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เชื่อกันว่าตนเองต้องมีน้ำนมพอทำตัวเองให้ผ่อนคลายเป็นไม่เครียด พยายามอดทนต่อความเหนื่อยที่ให้ลูกดื่มนมทุก ๒ - ๓ ชั่วโมง อดทนต่ออาการเจ็บหรือเสียวตลกขณะลูกกำลังดื่มนม เพราะ ฮอร์โมนออกซิโทซิน ที่ช่วยเพิ่มสัญชาตญาณความเป็นแม่ จะส่งผลทำให้มดลูกหดตัวเช่นกัน ๓). **เทคนิคสำคัญสู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือให้ลูกดูดเร็ว** โดยให้ลูกดูดทันทีในห้องคลอด ดูดบ่อย ทุก ๒ - ๓ ชั่วโมง ดูดถูกวิธี คือปากลูกงับให้ถึงลานนม สังเกตได้จากปากลูกจะบาน คางลูกแนบหน้าอกแม่อุ้มตั้งงุ้มชิด หรือเกือบชิดหน้าอกแม่ ๔). **เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ๖ เดือนแรก** ไม่ต้องกินน้ำ หรืออาหารอื่น ทารกแรกเกิดทุกคนควรได้กินนมแม่อย่างเดียวไปจนอายุครบ ๖ เดือนแล้ว จึงให้นมแม่ร่วมกับน้ำ และอาหารอื่นที่เหมาะสมตามวัยจนลูกอายุ ๒ ปี หรือนานกว่านั้น โดยอาหารเสริมที่จัดให้ลูกควรเป็นอาหารที่ผลิตเองในครัวเรือน สำหรับการให้นมแม่โดยไม่ให้น้ำ ซึ่งขัดแย้งกับวิถีปฏิบัติของแม่ส่วนใหญ่ในประเทศไทยนั้น เหตุผลสำคัญที่ไม่จำเป็นต้องให้ลูกกินน้ำ คือ นมแม่มีน้ำเป็นจำนวนมากพอที่เด็กต้องการ และการให้เด็กกินน้ำหลังจากกินนมแม่จะลดสารต้านการอักเสบที่มีในนมแม่ เพราะน้ำจะไปล้างสารต้านการอักเสบที่ลูกได้รับ จากการกินนมแม่ที่เคลือบในปากลูกหลังจากลูกกินนมแม่ ๕). **ไม่จำเป็นต้องซีดๆ** ทำความสะอาดหัวนมก่อนให้ลูกดื่มนมแม่ แต่ควรจะดูว่าหัวนมตนเองมีขนาดสั้น ยาว หรือใหญ่กว่าปกติขณะตั้งครรภ์ เพราะหัวนมที่สั้น ยาว หรือใหญ่กว่าปกติอาจทำให้ลูกดื่มนมได้ไม่ค่อยถนัด ทั้งนี้หากแม่มีความยาวหัวนมสั้นกว่าปกติ สามารถแก้ไขได้ขณะตั้งครรภ์ เพื่อให้ลูกดื่มนมแม่ได้ง่ายหลังคลอด (ความยาวหัวนมปกติ คือ ๐.๕ - ๑ เซนติเมตร) ๖). **แม่ที่ติดเชื้อ HIV ไม่ควรให้ลูกกินนมแม่** เพื่อลดโอกาสการผ่านเชื้อ HIV จากแม่สู่ลูก ๗). **การใช้มือบีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูก ดีกว่าใช้เครื่องปั้มนม** เพราะนอกจากจะสะดวก และประหยัดแล้ว การบีบน้ำนมด้วยมือ จะทำให้ได้ปริมาณน้ำนมที่มากกว่าการใช้เครื่องปั้มนม ๘). **โดยทั่วไปแม่ที่ให้ลูกดื่มนมแม่ จะมีรูปร่างและน้ำหนักกลับมาเป็นปกติเหมือนตอนก่อนท้อง** เมื่อลูกอายุ ประมาณ ๖ เดือน ดังนั้น แม่ไม่จำเป็นต้องลดปริมาณอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก แต่หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่จะทำให้แม่อ้วนเท่านั้น **ประโยชน์ต่อทารก** มีสารอาหารครบถ้วน เหมาะสมต่อการย่อยและการดูดซึมของลูก ทำให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของลูกสมบูรณ์ ให้ภูมิคุ้มกันโรคแก่ลูก ทำให้ลูกไม่ค่อยเจ็บป่วย มีสารอาหารซึ่งทำให้ระบบที่สำคัญของร่างกาย เช่น สมอประสาท เจริญเติบโตสมบูรณ์ ทำให้สมองดี สติปัญญาเฉลียวฉลาด มีฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก มีน้ำย่อยหลายชนิด บางชนิดช่วยย่อยนมแม่ บางชนิดเป็นตัวนำเกลือแร่ ทำให้ดูดซึมได้ง่าย บางชนิดทำลายเชื้อโรค ซึ่งช่วยป้องกันโรคท้องร่วงได้ ทำให้ถ่ายสบาย อุจจาระไม่แข็ง นมแม่มีสารกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์บุเนื้อเยื่อ ทำให้ผนังลำไส้เจริญเติบโตดี ป้องกันสารแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายทางลำไส้ ป้องกันการแพ้โปรตีน และป้องกันภูมิแพ้ **ประโยชน์ต่อแม่** มดลูกหดตัวกลับสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น โอกาสในการตกเลือดน้อยลง ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ และภาวะกระดูกพรุน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มียังลดน้ำหนักส่วนเกินที่เกิดในช่วงตั้งครรภ์ ทำให้รูปร่างมีสัดส่วนเดิมเร็วขึ้น ประหยัดรายจ่ายในการซื้อและเตรียมนมผสม ประหยัดรายจ่ายจากค่ารักษาพยาบาลลูก ลูกแข็งแรงทำให้แม่ไม่ต้องลางานบ่อย และช่วยกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนออกซิโทซิน และโปรแลคติน ซึ่งเป็นสารต้านความเครียด ทำให้แม่รู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี ช่วยเพิ่มความรัก ความผูกพันระหว่างแม่และลูก เป็นพื้นฐานของการสร้างบุคลิกภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก จึงอยากเชิญชวนคุณแม่แรกคลอดทุกท่านให้นมแม่อย่างน้อย ๖ เดือน และให้นมแม่ร่วมกับอาหารอื่นจนถึงอายุ ๒ ขวบ เพื่อลูกได้เริ่มต้นชีวิตสุขภาพดีทั้งกายและใจ

“นมแม่ ดีที่สุด”