



## หมอใหญ่กรุงเทพฯ : นมแม่ คือ หลักชัย ปกป้องโรคร้าย ตลอดชีวิต

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า องค์การพันธมิตรโลกเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (WABA : World Alliance for Breastfeeding Actions) ได้กำหนดให้ในวันที่ ๑ - ๗ สิงหาคมของทุกปี เป็นสัปดาห์นมแม่โลก จุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้คุณแม่เห็นถึงความสำคัญของนมแม่และให้นมลูกด้วยตัวเองเพราะ นมแม่เป็นวัคซีนหยดแรกของชีวิตลูกน้อย ให้สารอาหารหล่อเลี้ยงชีวิตและภูมิคุ้มกันโรค การให้ลูกได้ดื่มนมแม่เป็นการช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้เป็นอย่างดี

**เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่** มีดังต่อไปนี้ ๑). การเติบโตของเด็กกินนมแม่ จะแตกต่างจากเด็กกินนมผสม ทั้งนี้ เด็กที่ดื่อกินนมแม่อย่างเหมาะสม จะเติบโตเร็วในช่วงแรก โดยเฉลี่ย ประมาณ ๖ เดือน จากนั้น การเติบโตของเด็กกินนมแม่หลายคน จะช้ากว่าเด็กที่กินนมผสม ๒). แม่ทุกคนมีปริมาณน้ำนมมากพอที่จะเลี้ยงลูก อย่างไรก็ตามหากแม่บีบน้ำนมแม่ไม่ออกใน ๒ - ๓ วันแรกหลังคลอด เพราะในระยะนี้ น้ำนมแม่ยังมีปริมาณไม่มากนัก แต่จะมีมากพอสำหรับลูก ขอเพียงแค่คุณแม่ตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เชื่อมั่นว่าตนเองต้องมีน้ำนมพอ ทำตัวเองให้ผ่อนคลายไม่เครียด พยายามอดทนต่อความเหนื่อยที่ลูกดูนมทุก ๒ - ๓ ชั่วโมง อดทนต่ออาการเจ็บหรือเสียวตลกขณะลูกกำลังดูดนม เพราะ ฮอโมนออกซิโตซิน ที่ช่วยเพิ่มสัญชาตญาณความเป็นแม่ จะส่งผลทำให้มดลูกหดตัวเช่นกัน ๓). เทคนิคสำคัญสู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือให้ลูกดูดเร็ว โดยให้ลูกดูดทันทีในห้องคลอด ดูดบ่อยทุก ๒ - ๓ ชั่วโมง ดูดถูกวิธี คือปากลูกจับให้ถึงลานนม สังเกตได้จากปากลูกจะบาน คางลูกแนบหน้าอกแม่ ตั้งจมูกชิด หรือเกือบชิดหน้าอกแม่ ๔). เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ๖ เดือนแรก ไม่ต้องกินน้ำ หรืออาหารอื่น ทารกแรกเกิดทุกคนควรดื่อกินนมแม่อย่างเดียวไปจนอายุครบ ๖ เดือน แล้ว จึงให้นมแม่ร่วมกับน้ำ และอาหารอื่นที่เหมาะสมตามวัย จนลูกอายุ ๒ ปี หรือนานกว่านั้น โดยอาหารเสริมที่จัดให้ลูกควรเป็นอาหารที่ผลิตเองในครัวเรือน สำหรับการให้นมแม่โดยไม่ให้น้ำ ซึ่งขัดแย้งกับวิถีปฏิบัติของแม่ส่วนใหญ่ในประเทศไทยนั้น เหตุผลสำคัญที่ไม่จำเป็นต้องให้ลูกกินน้ำ คือ นมแม่มีน้ำเป็นจำนวนมากพอที่เด็กต้องการ และการให้เด็กกินน้ำหลังจากกินนมแม่จะลดสารต้านการอักเสบที่มีในนมแม่ เพราะน้ำจะไปล้างสารต้านการอักเสบที่ลูกได้รับ จากการกินนมแม่ที่เคลือบในปากลูกหลังจากลูกกินนมแม่ ๕). ไม่จำเป็นต้องเช็ดดู ทำความสะอาดหัวนมก่อนให้ลูกดูดนมแม่ แต่ควรดูว่าหัวนมตนเองมีขนาดสั้น ยาว หรือใหญ่กว่าปกติ ขณะตั้งครรภ์ เพราะหัวนมที่สั้น ยาว หรือใหญ่กว่าปกติอาจทำให้ลูกดูดนมแม่ได้ไม่ค่อยถนัด ทั้งนี้ หากแม่มีความยาวหัวนมสั้นกว่าปกติ สามารถแก้ไขได้ขณะตั้งครรภ์ เพื่อให้ลูกดูดนมแม่ได้ง่ายหลังคลอด (ความยาวหัวนมปกติ คือ ๐.๕ - ๑ เซนติเมตร)

เก็บไว้ให้ลูก ดี น้ำนม  
ข้าว ๑๗/๒๕๕๖ : วรารัตน์ รื่นเวช นักประชาสัมพันธ์ นมที่  
กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ - ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐ านที่  
มากกว่าการใช้เครื่องปั๊ม ๘). เต็มรูปแบบที่ลูกดูดนมแม่ จะมรุปรังและนพทกลบมาเบนบกตเหมือนตอนก่อนทอง เมอลูกอายุ

ประมาณ ๖ เดือน ดังนั้น แม่ไม่จำเป็นต้องลดปริมาณอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก แต่หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่จะทำให้แม่อ้วนเท่านั้น **ประโยชน์ต่อทารก** มีสารอาหารครบถ้วน เหมาะสมต่อการย่อยและการดูดซึมของลูก ทำให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของลูกสมบูรณ์ ให้ภูมิคุ้มกันแก่ลูก ทำให้ลูกไม่ค่อยเจ็บป่วย มีสารอาหารซึ่งทำให้ระบบที่สำคัญของร่างกาย เช่น สมอประสาทเจริญเติบโตสมบูรณ์ ทำให้สมองดี สติปัญญาเฉลียวฉลาด มีฮอโมนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก มีน้ำย่อยหลายชนิด บางชนิดช่วยย่อยนมแม่ บางชนิดเป็นตัวนำเกลือแร่ทำให้ดูดซึมได้ง่าย บางชนิดทำลายเชื้อโรค ซึ่งช่วยป้องกันโรคท้องร่วงได้ ทำให้ถ่ายสบาย อุจจาระไม่แข็ง นมแม่มีสารกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์บุเนื้อเยื่อ ทำให้ผนังลำไส้เจริญเติบโตดี ป้องกันสารแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายทางลำไส้ ป้องกันการแพ้โปรตีน และป้องกันภูมิแพ้ **ประโยชน์ต่อแม่** มดลูกหดตัวกลับสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น โอกาสในการตกเลือดน้อยลง ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ และภาวะกระดูกพรุน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังลดน้ำหนักส่วนเกินที่เกิดในช่วงตั้งครรภ์ ทำให้รูปร่างมีสัดส่วนเดิมเร็วขึ้น ประหยัดรายจ่ายในการซื้อและเตรียมนมผสม ประหยัดรายจ่ายจากรักษาพยาบาลลูก ลูกแข็งแรงทำให้แม่ไม่ต้องกลางานบ่อย และช่วยกระตุ้นการหลั่งของฮอโมนออกซิโทซินและโปรแลคติน ซึ่งเป็นสารต้านความเครียด ทำให้แม่รู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี ช่วยเพิ่มความรัก ความผูกพันระหว่างแม่และลูก เป็นพื้นฐานของการสร้างบุคลิกภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

นพ.พิทยาฯ กล่าวต่อว่า นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก จึงอยากเชิญชวนคุณแม่แรกคลอดทุกท่านให้นมแม่อย่างน้อย ๖ เดือน และให้นมแม่ร่วมกับอาหารอื่นจนถึงอายุ ๒ ขวบ เพื่อให้ลูกได้เริ่มต้นชีวิตสุขภาพดีทั้งกายและใจ “ นมแม่ คือ หลักชัย ปกป้องโรคร้าย ตลอดชีวิต ( Breastfeeding : A Winning Goal-For Life! ) ”