



หมอมัโหญ่กรุงเก้ : “นมแม่ ดีที่สุด”

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า องค์การพันธมิตรโลก เพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (WABA : World Alliance for Breastfeeding Action) ได้กำหนดให้ในวันที่ 1 – 7 สิงหาคม ของทุกปี เป็นสัปดาห์นมแม่โลก จุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้คุณแม่เห็นถึงความสำคัญของนมแม่และให้นมลูกด้วยตัวเองเพราะนมแม่เป็นวัคซีนหยดแรกของชีวิตลูกน้อย ให้สารอาหารหล่อเลี้ยงชีวิตและภูมิคุ้มกันต้านทานโรค การให้ลูกได้ดื่มนมแม่เป็นการช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้เป็นอย่างดี

เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีดังต่อไปนี้ 1). การเตบโตของเด็กินนมแม่ จะแตกต่างจากเด็กกินนมผสม ทั้งนี้ เด็กที่ได้กินนมแม่อย่างเหมาะสม จะเตบโตเร็วในช่วงแรก โดยเฉลี่ย ประมาณ 6 เดือน 2). แม่ทุกคนมีปริมาณน้ำนมมากพอที่จะเลี้ยงลูก อย่างกังวลหากแม่บีบน้ำนมแม่ไม่ออกใน 2-3 วันแรกหลังคลอด เพราะในระยะนี้ น้ำนมแม่ยังมีปริมาณไม่มากนัก แต่จะมีมากพอสำหรับลูก ขอเพียงแต่คุณแม่ตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เชื่อกันว่าตนเองต้องมีน้ำนมพอ ทำตัวเองให้ผ่อนคลายไม่เครียด พยายามอดทนต่อความเหนื่อยที่ให้ลูกดูดนมทุก 2 - 3 ชั่วโมง อดทนต่ออาการเจ็บหรือเสียวมดลูกขณะลูกกำลังดูดนม เพราะ ฮอร์โมนออกซิโทซิน ที่ช่วยเพิ่มสัญชาตญาณความเป็นแม่ จะส่งผลทำให้มดลูกหดตัวเช่นกัน 3). เทคนิคสำคัญสู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือให้ลูกดูดเร็ว โดยให้ลูกดูดทันทีในห้องคลอด ดูป้อย ทุก 2 - 3 ชั่วโมง ดูดถูกวิธี คือปากลูกงับให้ถึงลานนม สังเกตได้จากปากลูกจะบาน คางลูกแนบหน้าอกแม่ ดึงมูกชิด หรือเกือบชิดหน้าอกแม่ 4). เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนแรก ไม่ต้องกินน้ำ หรืออาหารอื่น ทารกแรกเกิดทุกคนควรได้กินนมแม่อย่างเดียวไปจนอายุครบ 6 เดือนแล้ว จึงให้นมแม่ร่วมกับน้ำ และอาหารอื่นที่เหมาะสมตามวัย จนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น โดยอาหารเสริมที่จัดให้ลูกควรเป็นอาหารที่ผลิตเองในครัวเรือน สำหรับการให้นมแม่โดยไม่ให้น้ำ ซึ่งขัดแย้งกับวิธีปฏิบัติของแม่ส่วนใหญ่ในประเทศไทยนั้น เหตุผลสำคัญที่ไม่จำเป็นต้องให้ลูกกินน้ำ คือ นมแม่มีน้ำเป็นจำนวนมากพอที่เด็กต้องการ และการให้เด็กกินน้ำหลังจากกินนมแม่จะลดสารต้านการอักเสบที่มีในนมแม่ เพราะน้ำจะไปล้างสารต้านการอักเสบที่ลูกได้รับ จากการกินนมแม่ที่เคลือบในปากลูกหลังจากลูกกินนมแม่ 5). ไม่จำเป็นต้องเช็ดเตาทำความสะอาดหัวนมก่อนให้ลูกดูดนมแม่ แต่ควรจะดูว่าหัวนมตนเองมีขนาดสั้น ยาว หรือใหญ่กว่าปกติ ขณะตั้งครรภ์ เพราะหัวนมที่สั้น ยาว หรือใหญ่กว่าปกติอาจทำให้ลูกดูดนมแม่ได้ไม่ค่อยถนัด ทั้งนี้หากแม่มีความยาวหัวนมสั้นกว่าปกติ สามารถแก้ไขได้ขณะตั้งครรภ์ เพื่อให้ลูกดูดนมแม่ได้ง่ายหลังคลอด (ความยาวหัวนมปกติ คือ 0.5 - 1 เซนติเมตร) 6). แม่ที่ติดเชื้อ HIV ไม่ควรให้ลูกกินนมแม่ เพื่อลดโอกาสการผ่านเชื้อ HIV จากแม่สู่ลูก 7). การใช้มือบีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูก ดีกว่าใช้เครื่องบีมนม เพราะนอกจากจะสะดวก และประหยัดแล้ว การบีบน้ำนมด้วยมือ จะทำให้ได้ปริมาณน้ำนมที่มากกว่าการใช้เครื่องบีม 8). โดยทั่วไปแม่ที่ให้ลูกดูดนมแม่ จะมีรูปร่างและน้ำหนักกลับมาเป็นปกติเหมือนตอนก่อนท้อง เมื่อลูกอายุ ประมาณ 6 เดือน ดังนั้นแม่ไม่จำเป็นต้องลดปริมาณอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก แต่หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่จะทำให้แม่อ้วนเท่านั้น

ประโยชน์ต่อทารก มีสารอาหารครบถ้วน เหมาะสมต่อการย่อยและการดูดซึมของลูก ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกสมบูรณ์ ให้ภูมิคุ้มกันโรคแก่ลูก ทำให้ลูกไม่ค่อยเจ็บป่วย มีสารอาหาร ซึ่งทำให้ระบบที่สำคัญของร่างกาย เช่น สมออง ประสาท เจริญเติบโตสมบูรณ์ ทำให้สมองดี สติปัญญาเฉลียวฉลาด มีฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก มีน้ำย่อยหลายชนิด บางชนิดช่วยย่อยนมแม่ บางชนิดเป็นตัวนำเกลือแร่ ทำให้ดูดซึมได้ง่าย บางชนิดทำลายเชื้อโรค ซึ่งช่วยป้องกันโรคท้องร่วงได้ ทำให้ถ่ายสบาย อุจจาระไม่แข็ง นมแม่มีสารกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์บุเนื้อเยื่อ ทำให้ผนังลำไส้เจริญเติบโตดี ป้องกันสารแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายทางลำไส้ ป้องกันการแพ้โปรตีน และป้องกันภูมิแพ้

ประโยชน์ต่อแม่ มดลูกหดตัวกลับสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น โอกาสในการตกเลือดน้อยลง ลดความเสี่ยงของการเกิดโรค มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ และภาวะกระดูกพรุน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังลดน้ำหนักส่วนเกินที่เกิดในช่วงตั้งครรภ์ ทำให้รูปร่างมีสัดส่วนเดิมเร็วขึ้น ประหยัดรายจ่ายในการซื้อและเตรียมนมผสม ประหยัดรายจ่ายจากค่ารักษาพยาบาลลูก ลูกแข็งแรงทำให้แม่ไม่ต้องลางานบ่อย และช่วยกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนออกซิโทซินและโปรแลคติน ช่วยเพิ่มความรัก ความผูกพันระหว่างแม่และลูก เป็นพื้นฐานของการสร้างบุคลิกภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก จึงอยากเชิญชวนคุณแม่แรกคลอดทุกท่านให้นมแม่อย่างน้อย 6 เดือน และให้นมแม่ร่วมกับอาหารอื่นจนถึงอายุ 2 ขวบ เพื่อลูกได้เริ่มต้นชีวิตสุขภาพดีทั้งกายและใจ

“นมแม่ดีที่สุด”