การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมวิธีให้นมลูกที่ถูกต้อง

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

มี.ค. 8, 2024

8นาที

แม่ให้นมควรให้ลูกกินนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน ถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น เพราะน้ำนมแม่มีสารอาหารมากมายที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ลูกน้อย และไม่ใช่เพียงลูกน้อยเท่านั้นแต่แม่ให้นมยังได้รับประโยชน์เต็ม ๆ จากการให้ลูกกินนมแม่ด้วยเช่นกัน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงมีความสำคัญมาก หากคุณแม่อยากให้ลูกน้อยได้กินนมแม่ไปนาน ๆ จะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร เรามีคำแนะนำดี ๆ มาฝาก
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- นมแม่มีประโยชน์ทั้งต่อตัวคุณแม่และลูกน้อยเป็นอย่างมาก ทั้งช่วยเสริมสร้างการเติบโตของร่างกาย เสริมภูมิคุ้มกัน และช่วยเรื่องการขับถ่ายให้แก่ลูกแล้ว ยังช่วยให้คุณแม่ฟื้นฟูร่างกายได้ดี มดลูกเข้าอู่เร็ว และมีผลต่อจิตใจของคุณแม่ด้วย
- คุณแม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้นานที่สุด เพราะการโอบกอดลูกนาน ๆ ในระหว่างให้นม การพูดคุย และการสบตาจะช่วยให้ลูกน้อยเป็นเด็กที่มีอีคิว (E.Q.) ที่ดี เป็นเด็กอารมณ์ดี เลี้ยงง่าย
- หากคุณแม่ไม่สะดวกพาลูกเข้าเต้า สามารถปั๊มนมเก็บไว้เพื่อให้ลูกน้อยกินได้ โดยระยะเวลาการเก็บรักษานมจะขึ้นอยู่กับอุปกรณ์ที่ใช้ในการแช่นม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ประโยชน์ของนมแม่สำหรับลูกน้อย
- ประโยชน์ที่คุณแม่ได้รับจากการให้นมลูก
- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใน 6 เดือนแรก สำคัญอย่างไร
- เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยให้ลูกอารมณ์ดี จริงไหม?
- ท่าให้นมลูก สำหรับคุณแม่มือใหม่
- เคล็ดลับทำให้มีน้ำนมมากพอ

- ทำไมต้องให้ลูกดูดนมจนเกลี้ยงเต้า
- อาการแบบไหนที่บอกว่า นมเกลี้ยงเต้า
- สต๊อกน้ำนมไว้ที่ไหนได้บ้าง
- อาหารช่วยกระตุ้นน้ำนม มีอะไรบ้าง

ประโยชน์ของนมแม่สำหรับลูกน้อย

- ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน สามารถป้องกันอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ลูกน้อยจึงแข็งแรง
- ช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคภูมิแพ้ โรคภูมิแพ้ผิวหนัง หอบหืดได้
- ช่วยระบบขับถ่ายของลูกน้อย เพราะในนมแม่มีโพรไบโอติกส์ที่ช่วยปรับสมดุลและกระตุ้นการเจริญเติบโตของแบคทีเรียชนิดดีในลำไส้ ช่วยลดโอกาสท้องผูก
- นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ โอเมก้า 3,6 และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่อุดมไปด้วยสารอาหารบำรุงสมอง ทำให้ลูกน้อยมีสมองที่ดี
- การเจริญเติบโตของร่างกาย เพราะในนมแม่มีสารอาหารที่ลูกน้อยต้องการอย่างครบถ้วน
- ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ฟันผุ เบาหวานในเด็ก และโรคไหลตาย (SIDS) ในเด็กที่อาจพบในทารกช่วงวัย 3 เดือน

ประโยชน์ที่คุณแม่ได้รับจากการให้นมลูก

- ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ร่างกายฟื้นฟูได้เร็วขึ้น และน้ำหนักกลับคืนสู่ระดับช่วงก่อนตั้งครรภ์ได้ไวขึ้น เพราะร่างกายของคุณแม่จะดึงเอาไขมันที่สะสมไว้มาผลิตเป็นน้ำนมนั่นเอง
- ช่วยป้องกันภาวะตกเลือดของคุณแม่หลังคลอดได้
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคโลหิตจาง เบาหวานชนิดที่ 2 ความดันโลหิตสูง มะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่
- ส่งผลต่อจิตใจของคุณแม่ เพราะการโอบกอดลูกจะทำให้แม่มีความรู้สึกผูกพัน และมีสายสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกด้วย

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใน 6 เดือนแรก สำคัญอย่างไร

นมแม่เป็นโภชนาการที่ดีที่สุดสำหรับทารก อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ โปรตีน แคลเซียม โฟเลต วิตามิน A,C,B12 และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เหมาะกับการเจริญเติบโตของเด็กและพัฒนาการทางสมอง รวมถึงมีภูมิคุ้มกันที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ ลดการติดเชื้อจากโรคต่าง ๆ ทำให้ลูกน้อยไม่ป่วยง่าย หากลูกน้อยได้รับนมแม่อย่างต่อเนื่องจะช่วยให้เด็กมีภูมิต้านทานที่ดี อีกทั้งในระหว่างที่คุณแม่ให้นมลูกจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกน้อย ทำให้ลูกน้อยรู้สึกปลอดภัย และส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสมองและสติปัญญาของลูกได้ด้วย

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยให้ลูกอารมณ์ดี จริงไหม?

จริง เพราะการให้นมลูกคุณแม่ต้องโอบกอดลูกน้อย มีการสบสายตา และพูดคุยระหว่างให้นมลูก ซึ่งช่วงเวลานี้เองที่ทำให้เกิดสายสัมพันธ์ที่อบอุ่นระหว่างแม่กับลูก การส่งผ่านอารมณ์ทั้งหมดของแม่ส่งผลให้เด็กเกิดความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) มีอารมณ์ที่ดี มีการศึกษาหนึ่งพบว่า การที่แม่ให้ลูกกินนมแม่นาน ๆ จะช่วยให้เด็กลดอาการร้องกวนลง ลูกน้อยจึงเป็นเด็กที่เลี้ยงง่าย อารมณ์ดี

ท่าให้นมลูก สำหรับคุณแม่มือใหม่

1. ท่าอุ้มลูกฟุตบอล (Clutch Hold/Football Hold)

คุณแม่ต้องอุ้มลูกน้อยในท่ากึ่งตะแคงกึ่งหงาย ให้ขาของลูกชี้ไปทางด้านหลังของแม่ โดยใช้แขนข้างเดียวกับเต้านมที่ลูกกินนมแม่โอบกอดลูกให้กระชับ มือประคองต้นคอส่วนท้ายทอยไว้ ส่วนมืออีกข้างจับนมเพื่อให้ลูกสามารถงับหัวนมได้ถูกวิธี ท่านี้เหมาะสำหรับคุณแม่ที่ผ่าคลอดเป็นอย่างมาก

2. ท่าอุ้มนอนขวางบนตักแม่ (Cradle Hold)

ท่านี้เป็นท่าให้นมพื้นฐานสำหรับคุณแม่ วิธีคืออุ้มลูกน้อยมาไว้ที่ตักแม่ จากนั้นใช้แขนข้างเดียวกับเต้านมที่จะป้อนลูกน้อยประคองบริเวณท้ายทอยและลำตัวลูกไว้ โดยที่ศีรษะอยู่สูงกว่าลำตัว ส่วนมืออีกข้างจับเต้านมให้ลูก ท่านี้เหมาะสำหรับคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติ

3. ท่าอุ้มนอนขวางบนตักแม่ แบบประยุกต์ (Modified/Cross Cradle Hold)

ท่านี้คล้ายกับท่าอุ้มท่าที่สอง เริ่มจากให้คุณแม่อุ้มลูกมาไว้บนตัก แล้วใช้มือข้างที่ต้องการป้อนนมลูกจับเต้านมไว้ ส่วนมืออีกข้างใช้ประคองศีรษะช่วงท้ายทอยของลูก ท่านี้เหมาะสำหรับคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติเช่นเดียวกัน

4. ท่านอนตะแคง (Side Lying Position)

ท่านี้คุณแม่กับลูกน้อยต้องอยู่ในท่านอนตะแคงเข้าหากัน โดยที่คุณแม่ต้องนำหมอนมาหนุนให้ศีรษะลูกอยู่สูงกว่าเล็กน้อย และต้องจัดท่าให้ปากของลูกน้อยอยู่บริเวณหัวนม โดยใช้มือข้างหนึ่งประคองให้ตัวลูกอยู่ชิดกับแม่ ส่วนมืออีกข้างให้จับเต้านมให้ลูกงับแล้วค่อยปล่อยออก ท่านี้เหมาะสำหรับคุณแม่ผ่าคลอดหรือคุณแม่ที่ต้องการให้นมลูกในขณะพักผ่อน

เคล็ดลับทำให้มีน้ำนมมากพอ

หากคุณแม่กำลังประสบปัญหาน้ำนมเริ่มหดจนน้ำนมน้อยลง สามารถใช้วิธีเพิ่มน้ำนมให้ลูกน้อย ดังนี้

- **อุ้มลูกและกอดลูกระหว่างให้นม:** การอุ้มให้นมลูกเป็นการสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อซึ่ง วิธีนี้จะกระตุ้นให้ร่างกายของคุณแม่ผลิตน้ำนมได้มากขึ้น
- **ปั๊มนมให้ลูกน้อยบ่อย ๆ:** ทุกครั้งที่คุณแม่ปั๊มนมร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนโปรแลคตินมากขึ้น จากนั้นฮอร์โมนนี้จะไปกระตุ้นเต้านมให้เกิดการสร้างน้ำนมมากขึ้น วิธีปั๊มนม คือ ให้คุณแม่ปั๊มนมเป็นเวลา 10 นาที จากนั้นพัก 10 นาที ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบ 1 ชั่วโมง และควรปั๊มนมบ่อย ๆ ประมาณ 8 ครั้งต่อวัน
- **ดื่มน้ำให้เพียงพอ:** การดื่มน้ำมาก ๆ เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้ร่างกายของคุณแม่สามารถผลิตน้ำนมได้มากขึ้น

ทำไมต้องให้ลูกดูดนมจนเกลี้ยงเต้า

นมแม่ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ นมส่วนหน้าและนมส่วนหลัง ซึ่งมีประโยชน์และคุณค่าทางสารอาหารที่แตกต่างกันเล็กน้อย ในนมส่วนหน้าจะอุดมไปด้วยสารอาหารที่ช่วยพัฒนาสมองและการขับถ่ายของทารก ส่วนนมส่วนหลังจะมีโปรตีนและไขมันที่สูงกว่า รวมถึงยังมีโอเมก้า DHA และ ARA ที่ช่วยพัฒนาสมองและการเติบโตของลูกน้อย

อาการแบบไหนที่บอกว่า นมเกลี้ยงเต้า

- เมื่อบีบเต้านมจะไม่มีน้ำนมพุ่งออกมา หรืออาจมีเพียง 1-2 หยดเท่านั้น
- จับเต้านมแล้วเต้านมนิ่มทั้ง 2 ข้าง
- คุณแม่ไม่มีอาการรู้สึกเจ็บ หรือปวดคัดที่เต้านม

สต๊อกน้ำนมไว้ที่ไหนได้บ้าง

คุณแม่สามารถใช้เครื่องปั๊มนมทำสต๊อกน้ำนมเพื่อเก็บไว้ให้ลูกน้อยกินในภายหลังได้ โดยมีวิธีการเก็บรักษานมที่ปั๊มแล้ว ดังนี้

- **กระติกน้ำแข็ง** สามารถเก็บนมแม่ได้นาน 24 ชั่วโมง
- **ตู้เย็น** นมแม่สามารถแช่เย็นในช่องธรรมดาที่อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส นาน 5 วัน หากเก็บไว้ที่ช่องแช่แข็งอุณภูมิในตู้เย็นแบบบานเดียว -15 องศาเซลเซียส จะเก็บได้นาน 2 สัปดาห์ ส่วนตู้เย็นที่มีช่องแช่แข็งแบบประตูแยก ในอุณหภูมิ -18 องศาเซลเซียส จะสามารถเก็บนมแม่ได้นาน 3-6 เดือน
- **ตู้แช่แข็ง** สำหรับตู้แช่ที่ อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส นมแม่จะเก็บได้นาน 6-12 เดือน

อาหารช่วยกระตุ้นน้ำนม มีอะไรบ้าง

1. **ฟักทอง** สามารถนำไปทำได้ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน เช่น ซุปฟักทอง แกงบวดฟักทอง และฟักทองผัดไข่ เป็นต้น ในฟักทองมีสารเบตาแคโรทีนสูง มีวิตามินเอมาก และยังเรียกน้ำนมได้ดีด้วย
2. **หัวปลี** มีธาตุเหล็ก และยังช่วยเพิ่มน้ำนมได้ดี สามารถนำไปทำแกงเลียง ยำหัวปลีเพื่อเรียกน้ำนมได้
3. **ขิง:** นอกจากเพิ่มน้ำนมให้คุณแม่แล้ว ยังสามารถขับลม ช่วยย่อยอาหารและไขมันได้ดีขึ้นด้วย คุณแม่สามารถนำขิงไปทำเป็นอาหารเมนูต่าง ๆ เช่น หมูผัดขิง บัวลอยน้ำขิง หรือจะต้มน้ำขิงดื่มก็ได้
4. **ใบกะเพรา** เป็นหนึ่งในผักที่ช่วยกระตุ้นน้ำนมได้ดี แถมยังช่วยลดอาการท้องอืดได้ด้วย ส่วนเมนูยอดฮิตแม่ให้นม เช่น ผัดกะเพราหมู นำไปใส่กับอาหารพวกต้มยำ เป็นต้น
5. **กุยช่าย** คุณแม่สามารถนำไปทำเป็นอาหารเรียกน้ำนมได้สารพัด เช่น กุยช่ายผัดไข่ ทำขนมกุยช่าย เป็นต้น นอกจากนี้ ในกุยช่ายยังมีธาตุเหล็ก สามารถลดการอักเสบได้ดี และยังช่วย

ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายคุณแม่ด้วย

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องที่คุณแม่ควรให้ความสำคัญเพราะนมแม่มีประโยชน์ต่อลูกน้อยเป็นอย่างมาก ประกอบด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม และ แอลฟาแล็คสฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยเรื่องการเติบโตและพัฒนาสมอง รวมถึงยังช่วยให้ร่างกายของคุณแม่ฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว คุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินนมแม่ให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยพยายามให้ลูกดูดนมแม่บ่อย ๆ หรือปั๊มนมเป็นประจำ ดูดให้เกลี้ยงเต้า หากคุณแม่เริ่มรู้สึกว่านำนมน้อยลงให้ลองทานน้ำเพิ่มขึ้น เปลี่ยนท่าให้นม หรือปรึกษาคุณหมอเพื่อขอแนวทางเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้

อ้างอิง:

1. สารพัดข้อดีของนมแม่, โรงพยาบาลเปาโล
2. 8 ประโยชน์จากการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ ที่คุณแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลวิมุต
3. นมแม่แน่แค่หกเดือน จริงหรือ? ทำอย่างไรจึงให้นมลูกได้ถึงสองปีหรือนานกว่า?, unicef
4. นมแม่ดีอย่างไร, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์แนชั่นแนล อ้อมน้อย
5. นมแม่ ที่สุดของคุณค่าอาหารเพื่อลูกน้อย, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
6. นมแม่ช่วยให้ลูกอารมณ์ดี, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
7. ท่าในการให้นมแม่ที่ถูกต้องและการอุ้มเรอ, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
8. How to combine breast and bottle feeding, NHS
9. Breastfeeding, webmd
10. เทคนิค 4 ดูด ของการดูดน้ำนมแม่จากเต้า, โรงพยาบาลท่ายาง
11. นมแม่ ประโยชน์คูณสอง ได้ทั้งแม่ ดีทั้งลูก, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
12. เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, โรงพยาบาลกรุงเทพ
13. เลี้ยงลูกให้แข็งแรงด้วยนมแม่, โรงพยาบาลกรุงเทพ
14. 5 ผัก ตัวช่วยเพิ่มน้ำนมให้คุณแม่, โรงพยาบาลบางปะกอก 3

อ้างอิง ณ วันที่ 19 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น