

คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

นํ้านมใส คืออะไร สีนํ้านมแม่และ ประโยชน์ของนํ้านมส่วนหน้า

มี.ค. 25, 2024

6 นาที

นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก เพราะนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม วิตามิน และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สำหรับคุณแม่ที่คลอดลูกน้อยใหม่อาจสงสัยว่าทำไมนมของแม่มีหลายสีมาก ช่วงแรก ๆ ทำไมถึงมีสีเหลือง หลัง ๆ มาถึงเป็นสีขาวข้นบ้าง นํ้านมใสบ้าง นํ้านมแม่แต่ละสีต่างกันอย่างไร วันนี้เราจะชวนคุณแม่มาทำความรู้จักกับนํ้านมสีต่าง ๆ ของคุณแม่ และคุณประโยชน์ของนํ้านมแต่ละสี

ลูกดูดนมบ่อยมากเลยคะ เหมือนไม่อิ่มสักที แบบนี้เป็นเพราะลูก ได้กินแต่นํ้านมใส (นมส่วนหน้า) หรือเปล่าคะ?

คลิก

มีความเป็นไปได้สูงมากค่ะ! นี่เป็นสัญญาณคลาสสิกเลยคะ เพราะนํ้านมส่วนหน้ามีไขมันน้อยและย่อยง่าย จึงทำให้ลูกรู้สึกอิ่มได้ไม่นานและกลับมาหิวเร็วอีกครั้ง หากลูกมีอาการหิวบ่อยร่วมกับอุจจาระเป็นสีเขียวมีฟอง ก็ยิ่งชัดเจนเลยคะว่าอาจเป็นเพราะได้รับนมส่วนหน้ามากเกินไป วิธีแก้ไข คือในมือถัดไป ให้พยายามให้ลูกดูดนมจาก "เต้าข้างเดิมให้นานขึ้น" จนรู้สึกว่ายเหนื่อยแล้ว เพื่อให้แน่ใจว่าลูกได้ดูดไปจนถึงนํ้านมส่วนหลังที่อุดมไปด้วยไขมันซึ่งจะช่วยให้ลูกอิ่มนานขึ้นคะ

ถ้าปั้มนมเก็บสต็อกไว้ เวลานํ้ามาให้ลูกกิน จำเป็นต้องเขย่าให้ชั้น ไขมันกับนํ้านมใสรวมกันไหมคะ?

คลิก

จำเป็นคะ แต่ "ห้ามเขย่าแรงๆ" นะคะ! การเขย่าขวดนมแม่แรงๆ อาจทำลายสารอาหารและเซลล์ภูมิคุ้มกันบางชนิดในนํ้านมได้ วิธีที่ถูกต้องคือให้ "แกว่งขวดนมเบาๆ เป็นวงกลม" จนกว่าชั้นไขมันที่แยกตัวลอยอยู่ด้านบนจะค่อยๆ ละลายกลับเข้าไปผสมกับส่วนที่เป็นนํ้านมใสจนเป็นเนื้อเดียวกัน วิธีนี้จะช่วยรักษาสารอาหารในนมแม่ไว้ได้ดีที่สุดคะ

น้ำมันของหนูดูใสมากเลยคะ ไม่ค่อยมีสีขาวขุ่นเหมือนของคุณแม่คนอื่น แบบนี้แปลว่าน้ำมันไม่มีคุณภาพหรือเปล่านั้น?

คลิก

ไม่ได้แปลว่าไม่มีคุณภาพคะ! ความใสหรือความขุ่นของน้ำมันแม่ในแต่ละคนและในแต่ละช่วงเวลาของวันจะแตกต่างกันไป ซึ่งเป็นเรื่องปกติมากคะ น้ำมันที่ดูใสอาจหมายถึงคุณแม่เป็นคนที่มือน้ำมันส่วนหน้าเยอะ ซึ่งก็ยังคงอุดมไปด้วยน้ำตาลแลคโตสและสารอาหารที่จำเป็นต่อสมอง สิ่งสำคัญที่บ่งบอกคุณภาพของน้ำมันได้ดีที่สุดคือ "การเจริญเติบโตของลูกน้อย" คะ ตราบใดที่ลูกยังมีน้ำหนักขึ้นดีตามเกณฑ์, มีพัฒนาการสมวัย, และดูร่าเริงแข็งแรง ก็แสดงว่าน้ำมันของคุณแม่มีคุณภาพดีเยี่ยมสำหรับเขาแล้วคะ

สรุป

- น้ำมันแม่ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ น้ำมันส่วนหน้าและน้ำมันส่วนหลัง ซึ่งในแต่ละส่วนประกอบด้วยสารอาหารที่ต่างกัน เพื่อการเติบโตที่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันที่ดี และพัฒนาทางสมองอย่างต่อเนื่องคุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินนมแม่ทั้งสองส่วน
- วิธีที่จะทำให้ลูกน้อยสามารถกินนมแม่ได้ครบส่วน คือ การให้ลูกน้อยได้กินนมให้เกลี้ยงเต้า โดยการให้ลูกกินนมแม่นานครั้งละ 10-15 นาที หรือปั๊มนมบ่อย ๆ เพื่อให้ลูกน้อยได้ทั้งนมส่วนหน้าและส่วนหลังอย่างครบถ้วน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ความแตกต่างของน้ำมันส่วนหน้า และน้ำมันส่วนหลัง
- ทำไมน้ำมันใส ถึงมีปริมาณไขมันต่ำ
- ประโยชน์ของน้ำมันใสสำหรับลูกน้อย
- ลูกกินแต่น้ำมันส่วนหน้าไป จะเกิดอะไรขึ้น
- ลูกน้อยจะได้รับสารอาหารครบถ้วนจากน้ำมันแม่
- ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสีน้ำมันแม่

น้ำมันใสที่คุณแม่เห็นเรียกว่า “น้ำมันส่วนหน้า” น้ำมันส่วนนี้มีน้ำเป็นองค์ประกอบมาก อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม วิตามินและแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการทางสมองที่ดี และช่วยกระตุ้นการขับถ่าย เพียงแต่มีปริมาณไขมันที่ต่ำกว่า “น้ำมันส่วนหลัง”

ความแตกต่างของน้ำมันส่วนหน้า และน้ำมัน

ส่วนหลัง

ปกติแล้วนมแม่แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

- **นมส่วนหน้า (Foremilk):** เป็นนมที่ไหลในช่วงแรกๆ ที่แม่ให้นมลูก นมส่วนนี้จะมีสีขาวค่อนข้างใส มีไขมันต่ำ คาร์โบไฮเดรตสูง และมีปริมาณน้ำนมที่มากกว่านมส่วนหลัง และยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่สำคัญต่อการเติบโตและการพัฒนาการของสมองทารก
- **นมส่วนหลัง (Hindmilk):** นมส่วนนี้จะมีสีขาวที่เข้มข้น โดยจะไหลออกมาหลังจากคุณแม่ให้นมลูกได้ระยะหนึ่งแล้ว จึงมีความเข้มข้นที่มากกว่า ในนมส่วนหลังนี้เป็นแหล่งของสารอาหารจำพวกโปรตีนและไขมันที่มีปริมาณมากกว่านมส่วนหน้า ทั้งยังให้พลังงานที่เยอะกว่าอีกด้วย

ทำไมน้ำนมใส ถึงมีปริมาณไขมันต่ำ

น้ำนมส่วนหน้า (Foremilk) มีลักษณะใส เนื่องจากมีน้ำเป็นองค์ประกอบมากถึง 80 % และมีปริมาณไขมันต่ำกว่า อีกทั้งน้ำนมส่วนหน้ายังมีวิตามินและแร่ธาตุที่เพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อยและมีน้ำตาลแลคโตส ที่ช่วยพัฒนาสมอง และระบบประสาทส่วนกลางอีกด้วย

ประโยชน์ของน้ำนมใสสำหรับลูกน้อย

น้ำนมใส หรือน้ำนมส่วนหน้าเป็นแหล่งโภชนาการที่ดีสำหรับลูกน้อย มีส่วนช่วยในเรื่องของ

1. การพัฒนาสมอง และระบบประสาทส่วนกลาง
2. ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายของลูกน้อย
3. ดูดซึมและย่อยได้ง่าย



ลูกกินแต่น้ำนมส่วนหน้าไป จะเกิดอะไรขึ้น

ในนมส่วนหน้าเป็นนมส่วนที่มีปริมาณน้ำมาก เมื่อคุณแม่ให้ลูกน้อยกินแต่นมส่วนหน้าจะทำให้ทารกรู้สึกหิวนมบ่อย ๆ เนื่องจากนมส่วนนี้ย่อยได้ง่าย การดื่มนมส่วนหน้ามากเกินไปอาจจะเป็นสาเหตุให้เกิดลมในช่องท้อง ซึ่งนำไปสู่อาการ ท้องอืด และจุกเสียดท้องทารกปัสสาวะหรืออุจจาระเหลวอีกด้วย

ลูกน้อยจะได้รับสารอาหารครบถ้วนจากน้ำนมแม่

1. ให้ลูกเข้าเต้านาน ๆ

คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าและให้นมลูกนาน ๆ ข้างละประมาณ 10-20 นาที หรือนานเท่าที่ลูกน้อยต้องการ และควรให้นมลูกบ่อย ๆ ทุก 3-4 ชั่วโมง หรือตามที่ลูกน้อยต้องการ หลังจากนั้นค่อย ๆ ลดความถี่ให้นมลงให้เหลือครั้งละ 6-10 ครั้ง

2. ให้ลูกดูดนมจนเกลี้ยงเต้า

เพื่อให้ลูกน้อยได้รับประโยชน์จากนมแม่สูงสุด คุณแม่ควรให้ลูกน้อยได้กินนมทั้งส่วนหน้าและนมส่วนหลัง เพราะจะทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับการเติบโตของลูกน้อยอย่างครบถ้วน โดยพยายามให้ลูกดูดนมจนเกลี้ยงเต้าข้างใดข้างหนึ่งก่อน แล้วค่อยสลับให้ลูกน้อยกินอีกข้าง วิธีนี้นอกจากจะช่วยให้ลูกกินนมได้เกลี้ยงเต้าแล้ว ยังเป็นการกระตุ้นการผลิตน้ำนมแม่ได้ดีและได้นานอีกด้วย

3. ใช้วิธีการปั๊มนมให้เกลี้ยงเต้าสต็อกเก็บไว้

ในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอดคุณแม่สามารถปั๊มนมให้ลูกน้อยได้เลยหลังจากให้ลูกน้อยกินนมเป็นระยะเวลา 10-15 นาที ถัดมาอีก 30 วันแรกหลังคลอดให้คุณแม่เน้นพาลูกเข้าเต้าโดยไม่ต้องปั๊ม เนื่องจากทารกตื่นบ่อย ๆ หลังจากนั้นเป็นช่วงเวลาของคุณแม่นักปั๊มสำหรับเก็บสต็อกนมให้ลูกน้อย เพราะลูกน้อยหลับได้ยาวนานยิ่งขึ้น โดยคุณแม่สามารถปั๊มนมให้ลูกน้อยได้ 2 วิธีด้วยกัน คือ

- **วิธีที่ 1:** ปั๊มนมทันทีหลังจากลูกน้อยกินนมแม่ไปได้ 10-15 นาที
- **วิธีที่ 2:** ปั๊มนมทั้ง 2 ข้าง ๆ ละ 10-15 นาที หลังจากลูกน้อยเข้าเต้าไปแล้ว 1 ชั่วโมง

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสีน้ำนมแม่

- **สีเหลือง:** น้ำนมสีนี้ เรียกว่า “โคลอสตรัม” เป็นหัวน้ำนมที่เกิดขึ้นในช่วงแรกหลังจากคุณแม่คลอดลูก ซึ่งน้ำนมส่วนนี้ประกอบไปด้วยสารอาหารที่ช่วยเรื่องการเติบโตของทารก เสริมสร้างความแข็งแรง และสร้างภูมิคุ้มกันได้ดี
- **สีเขียว:** เกิดจากอาหารที่คุณแม่กินเข้าไปในปริมาณมาก เช่น ผักใบเขียว สาหร่ายทะเล หรือวิตามิน เป็นต้น
- **สีดำ:** หากคุณแม่ปั๊มนมแล้วเห็นเป็นสีดำอาจมีสาเหตุมาจากยาที่คุณแม่ทานเข้าไป หรือสีเลือดที่เข้มข้น
- **สีชมพู ส้ม แดง:** สาเหตุเกิดจากอาหารที่คุณแม่ทานเข้าไปทำให้น้ำนมกลายเป็นสีชมพู สีส้ม หรือสีแดง หรืออาจเกิดจากสาเหตุอื่น เช่น เส้นเลือดฝอยแตกจากการปั๊มนม หัวนมแตก ทำให้มีเลือดปน ปกติแล้วสีของน้ำนมจะกลายมาเป็นสีขาวภายในระยะเวลา 2-3 วัน หากน้ำนมของคุณแม่มียังคงมีสีแดงนานกว่านั้นให้ปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำและวิธีการรักษาต่อไป
- **สีน้ำตาล:** หากน้ำนมของคุณแม่มีสีน้ำตาลอาจหมายถึงสีของเลือดในน้ำนมแม่

น้ำนมส่วนหน้าเป็นน้ำนมแรกที่ลูกน้อยจะได้รับจากการเข้าเต้า เมื่อลูกน้อยดูดนมแม่นานขึ้นจะทำให้เด็กได้รับน้ำนมส่วนหลังที่มีปริมาณไขมันที่สูงกว่าในน้ำนมส่วนหน้า ดังนั้น เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารในนมแม่มากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม วิตามิน และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ในครั้งเดียว คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้านาน ๆ เพื่อให้ได้รับทั้งน้ำนมส่วนหน้าและน้ำนมส่วนหลังในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของทารก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นำนมเหลือทิ้งที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- อาการทารกหัวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- นำนมส่วนหน้าและน้ำนมส่วนหลังต่างกันยังไง เรื่องน้ำนมที่แม่ต้องรู้

อ้างอิง:

1. นมแม่ ประโยชน์คุณสอง ได้ทั้งแม่ ดีทั้งลูก, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ สภาภาษาไทย
2. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, คณะแพทยแผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. What to Know About Foremilk and Hindmilk, webmd
4. ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม..., FHS
5. ปัญหาและวิธีแก้ กับเรื่อง “นมแม่” ที่ต้องอ่าน, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. WHEN DOES THE BREAST MILK OF A MOTHER DRY UP COMPLETELY?, amri hospitals
7. วิธีเก็บสต็อกนมแม่ ต้องทำอย่างไร, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
8. Unusual colours (appearance) and smells of breastmilk, Australian Breastfeeding Association
9. นำนมส่วนหน้า กับน้ำนมส่วนหลัง ต่างกันอย่างไร, premierehomehealthcare

อ้างอิง ณ วันที่ 20 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้