นมแม่เสริมภูมิต้านทาน พร้อมประโยชน์ของน้ำนมแม่สู่ลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.ย. 25, 2019

นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก มีคุณค่าทางโภชนาการในทุก ๆ ด้าน ลูกน้อยควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วงหกเดือนแรก นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพของเด็กอย่างรอบด้าน แต่การจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จนั้น คุณแม่ก็ต้องเตรียมตัวและวางแผนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ประโยชน์นมแม่ยังช่วยในการสร้างความรักความผูกพันระหว่างคุณแม่และลูกน้อยจากการได้สัมผัสซึ่งกันและกันด้วย เราจึงอยากแนะนำเรื่องสำคัญต่าง ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่สามารถเลี้ยงดูลูกรักด้วยนมแม่ได้สำเร็จ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- หลังคลอด แม่ควรให้ลูกดูดนมแม่ให้เร็วที่สุด
- คุณแม่มือใหม่ ควรรู้วิธีให้นมลูกที่ถูกต้อง
- ทำไมลูกน้อย ต้องกินนมแม่เท่านั้น
- คุณแม่ควรอยู่กับลูก 24 ชั่วโมงตั้งแต่แรกเกิด
- คุณแม่ควรให้ลูกดูดนมแม่ได้บ่อยตามที่ต้องการ
- คุณแม่ไม่ควรให้ลูกดูดหัวนมยางหรือหัวนมปลอม
- คุณแม่ควรได้รับการอบรมการให้นมแม่อย่างถูกวิธี
- คุณแม่วัยทำงานต้องวางแผนให้นมลูก
- ประโยชน์ของนมแม่ สำหรับลูกน้อย
- ปัญหาที่คุณแม่พบบ่อยตอนให้นมลูก

หลังคลอด แม่ควรให้ลูกดูดนมแม่ให้เร็วที่สุด

เพราะในช่วงเวลา 3 ถึง 5 วันแรกหลังคลอดนั้นจะเป็นช่วงเวลาที่แม่ผลิตน้ำนมชุดแรกที่เรียกว่า น้ำนมเหลือง หรือ คอลอสตรัม (Colostrum) ซึ่งอุดมไปด้วยสารภูมิคุ้มกันซึ่งจะช่วยป้องกันโรคให้แก่ทารกแรกเกิดได้ ดังนั้นเมื่อคลอดบุตรแล้ว จึงควรให้ลูกได้รับน้ำนมแม่ให้เร็วที่สุดตั้งแต่หลังคลอด เพราะเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด อย่ากังวลว่าจะไม่สามารถให้นมลูกได้ทันทีเมื่อหลังคลอด และควรให้นมลูกด้วยความถี่ประมาณทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง หรือตามที่ลูกต้องการ เพื่อที่จะกระตุ้น

น้ำนมให้เต้านมสามารถผลิตน้ำนมได้มากขึ้น

คุณแม่มือใหม่ ควรรู้วิธีให้นมลูกที่ถูกต้อง

หนึ่งในปัจจัยที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จนั้น คือวิธีการให้นมลูก อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยคุณแม่ควรกระตุ้นให้ลูกอ้าปาก ด้วยการใช้หัวนมแตะที่จมูกหรือริมฝีปากของลูก และเมื่อลูกอ้าปากแล้วก็ให้ประคองศีรษะของลูกเข้ามาที่หน้าอก ให้คางและริมฝีปากของลูกสัมผัสกับเต้านม ที่สำคัญคุณแม่ต้องเช็กให้มั่นใจว่าลูกอมลานหัวนมได้ลึกพอกับการดูดนมหรือไม่ และต้องจำให้ขึ้นใจว่าคุณแม่ต้องเป็นฝ่ายอุ้มลูกเข้ามาหาอกแม่ ไม่ใช่คุณแม่โน้มตัวไปหาปากลูก

ทำไมลูกน้อย ต้องกินนมแม่เท่านั้น

อย่างที่ทราบกันว่า นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก การให้ทารกกินนมแม่ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและสมควรทำให้สำเร็จ หรืออาจจะพูดว่า ทารกต้องกินนมแม่เท่านั้น ในช่วงหกเดือนแรก ก็ไม่ใช่สิ่งที่เกินจริงแต่อย่างใด เพราะเด็กที่กินนมแม่นั้น มักจะมีสุขภาพแข็งแรงและไม่เจ็บป่วยบ่อยเท่าเด็กที่ไม่ได้กินแค่นมแม่เพียงอย่างเดียว เพราะในน้ำนมแม่นั้น อุดมไปด้วยสารอาหารที่จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง มีสารอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโตมากมาย ที่สำคัญคุณแม่สามารถให้ลูกกินนมแม่เพียงอย่างเดียว 100% ในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิตลูก โดยไม่มีความจำเป็นจะต้องให้ลูกกินน้ำเปล่าเลย เพราะในน้ำนมแม่มีปริมาณน้ำเป็นส่วนประกอบที่เพียงพอต่อความต้องการของลูก
นอกจากนี้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังมีผลดีต่อร่างกายคุณแม่ ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยเร่งการเผาผลาญพลังงานในร่างกายคุณแม่ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้าย เช่น มะเร็งเต้านม และยังช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขระหว่างการให้นม ช่วยเสริมสร้างสายใยแห่งความรัก ความผูกพันระหว่างแม่ลูกอีกด้วย

คุณแม่ควรอยู่กับลูก 24 ชั่วโมงตั้งแต่แรกเกิด

มีเหตุผลสำคัญของการที่คุณแม่ควรได้อยู่กับลูกตลอดช่วงเวลา 24 ชั่วโมงหลังคลอดมากมาย นอกจากจะเป็นการสร้างสายสัมพันธ์แห่งความรักระหว่างแม่กับลูกแล้ว ในช่วงเวลานั้น ทั้งแม่และลูกจะได้ฝึกการให้นม ให้ลูกรักวัยทารกได้ดูดนมจากเต้าของแม่ พร้อมทั้งได้โอบกอดสัมผัสด้วยความอบอุ่น ซึ่งมีผลการศึกษายืนยันแล้วว่า การอยู่กับลูกตลอด 24 ชั่วโมงหลังคลอด จะช่วยให้คุณแม่มีแนวโน้มที่จะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวสูงเกือบ 5 เท่า นอกจากนี้ คุณแม่จะยังได้เรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ของลูก และสามารถปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ประจำโรงพยาบาล หากเกิดปัญหาใด ๆ ก็ตามในช่วงเวลานี้ได้ด้วย

คุณแม่ควรให้ลูกดูดนมแม่ได้บ่อยตามที่ต้องการ

นอกจากการให้นมตามระยะเวลาแล้ว คุณแม่ก็ควรสังเกตอาการ และพฤติกรรมของลูกด้วย ถ้าหากลูกมีท่าทีต้องการดูดนมแม่ ก็ควรให้ลูกดูดนมแม่ได้บ่อยตามที่ต้องการ เพราะจะเป็นการช่วยให้ร่างกายของคุณแม่สามารถผลิตน้ำนมในปริมาณที่มากขึ้นได้ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยป้องกันอาการคัดตึงของเต้านมคุณแม่ได้ด้วยเช่นกัน

คุณแม่ไม่ควรให้ลูกดูดหัวนมยางหรือหัวนมปลอม

การใช้หัวนมยางหรือจุกหลอกให้ลูกดูดนั้น จะส่งผลให้ลูกมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพและช่องปากในระยะยาวหลายประการ เช่น การสบฟันผิดปกติ ฟันผุ และมีโอกาสติดเชื้อราในช่องปาก และถ้าเด็กมีอาการติดจุกหลอกเป็นเวลานาน จะส่งผลต่อการสบฟันและการส่งเสียงอักขระ และส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางภาษาได้

คุณแม่ควรได้รับการอบรมการให้นมแม่อย่างถูกวิธี

ในช่วงเวลาหลังคลอดบุตร คุณแม่ควรได้รับการอบรมการให้นมแม่อย่างถูกวิธีจากบุคลากรทางการแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งในหลายโรงพยาบาลจะมีการอบรมเกี่ยวกับการให้นมแม่ตั้งแต่ก่อนคลอด เพื่อเป็นการสนับสนุนส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่องค์การอนามัยโลก และ UNICEF ได้ตั้งมั่นไว้ เพื่อให้คุณแม่ทุกคนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นมาตรฐานสากลที่กรมอนามัยใช้สำหรับส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเป็นนโยบายหลักในการดำเนินงานในโรงพยาบาลทุกแห่งในประเทศไทย ดังนั้น หากมีคำถามสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการให้นมลูก คุณแม่สามารถถามคุณหมอ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ได้เลย

คุณแม่วัยทำงานต้องวางแผนให้นมลูก

อีกหนึ่งเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณแม่ยุคใหม่ที่เป็น Working Mom แน่นอนว่าเมื่อถึงเวลาหนึ่งคุณแม่ต้องกลับไปทำงานอีกครั้ง การวางแผนให้นมลูกจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อที่จะให้ลูกได้รับน้ำนมแม่อย่างต่อเนื่อง และได้รับประโยชน์จากน้ำนมแม่อย่างเต็มที่ โดยคุณแม่ควรศึกษาเกี่ยวกับวิธีการปั๊มนม และสต็อกน้ำนมอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อที่จะเตรียมน้ำนมให้ลูกได้อย่างเพียงพอ

ประโยชน์นมแม่ สำหรับลูกน้อย

สุดท้ายนี้ จะขอเน้นย้ำ และแนะนำประโยชน์ของนมแม่อีกครั้ง เพื่อให้คุณแม่ทุกคนเข้าใจ และมั่นใจอย่างเต็มที่ว่านมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก เพราะในนมแม่นั้นอุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย ซึ่งมีประโยชน์ต่อทารกอย่างรอบด้าน

1. นมแม่ ช่วยให้ร่างกายของลูกน้อย มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง
2. ประโยชน์ของนมแม่ คือ ช่วยลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเป็น ภูมิแพ้, การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ, ท้องเสีย ลำไส้อักเสบ
3. นมแม่ ช่วยให้ระบบขับถ่ายของลูกน้อยทำงานได้ดี
4. นมแม่ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง เพราะในนมแม่นั้นมีสารอาหารที่มีชื่อว่า แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยกระตุ้นการสร้างสารสื่อประสาท ส่งเสริมการสร้างปลอกไมอีลิน เพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทและการเชื่อมโยงของสมอง ทำให้การเรียนรู้และพัฒนาสมองของลูกเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ใน 1 ขวบปีแรกของชีวิต

ปัญหาที่คุณแม่พบบ่อยตอนให้นมลูก

1. **ท่อน้ำนมอุดตัน** เกิดจากน้ำนมคั่งค้าง หรือไหลไม่สะดวกและอุดตันในท่อน้ำนม จนเกิดเป็นก้อนไตแข็งๆ ที่บริเวณเต้านม อาจพบรวมกับมีจุดขาวที่หัวนม เมื่อกดจะรู้สึกเจ็บและอาจมีอาการบวมแดง หากไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้เกิดการติดเชื้อ เต้านมอักเสบ หรือกลายเป็นฝีที่เต้านมได้ วิธีดูแลตัวเองเบื้องต้นเมื่อมีอาการท่อน้ำนมอุดตัน เช่น การประคบ

เต้านมด้วยผ้าอุ่นก่อนให้นม การนวดเต้านม เป็นต้น

2. **เต้านมคัด** เมื่อร่างกายคุณแม่สร้างน้ำนมแม่ได้มาก แล้วไม่สามารถระบายน้ำนมออกได้ทัน มักเกิดจากการเว้นระยะการให้นมลูกนานเกินไป ให้ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี หรือ ไม่ได้ระบายน้ำนมออกมาในช่วงที่ไม่ได้ให้นม จนทำให้เกิดอาการคัด บวม แข็ง ผิวแดง ลานนมตึงแข็ง หากอาการคัดรุนแรงมาก ควรปรึกษาแพทย์
3. **หัวนมเจ็บ** หรือ แตก เกิดจากการท่าให้นมลูกไม่ถูกวิธี ลูกอมหัวนมและลานหัวนมได้ไม่ลึกพอ หรือ เอาหัวนมออกจากปากลูกไม่ถูกวิธี ทำให้เกิดการกด หรือเสียดสีที่หัวนมมากเกินไป หากมีอาการเจ็บอย่างรุนแรง หรือ หัวนมแตกจนมีเลือดไหล ควรหยุดให้นมข้างที่มีเลือดไหล และรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อคุณแม่จะได้กลับมาให้นมลูกได้ตามปกติ

เพราะปัจจุบันนี้ โลกมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วตลอดเวลา การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และประโยชน์นมแม่ เป็นอีกหนึ่งสิงสำคัญที่ช่วยให้ลูกมีรากฐานสุขภาพที่แข็งแรง พร้อมเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว พร้อมเปิดรับทุกโอกาสสำคัญในชีวิต และก้าวไปสู่ความสำเร็จในอนาคตที่อาจไม่เคยมีใครทำได้มาก่อน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญต่ออย่างไรต่อสมองของลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

-
-

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น