

15 เรื่องเกี่ยวกับแม่ให้นม การให้นม ลูกน้อยที่แม่ให้นมควรรู้

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.ค. 2, 2020

นมแม่ ประกอบด้วยสารอาหารสำคัญมากมายที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยให้เด็ก ๆ มีพัฒนาการที่ดี มีสมองที่เรียนรู้ไว จดจำแม่นยำ และประมวผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายให้กับทารกแรกเกิดซึ่งยังมีภูมิคุ้มกันไม่สมบูรณ์นัก คุณแม่ให้นมจึงพยายามดูแลร่างกายและกินอาหารที่ดีที่สุด เพื่อให้ลูกได้รับสิ่งที่ดีที่สุดผ่านน้ำนมแม่ เราจึงรวบรวมเรื่องชวนสงสัยที่แม่ให้นมอยากรู้ มาฝากดังนี้
อ่านเพิ่มเติม

15 เรื่องชวนสงสัย ที่แม่ให้นมอยากรู้

• น้ำนมสีเหลือง คืออะไร ?

น้ำนมแม่ในช่วงเริ่มแรกจะมีสีเหลือง เรียกว่า น้ำนมเหลือง หรือ คอโรสตรัม (Colostrum) แม้จะมีปริมาณเพียงเล็กน้อย แต่มีคุณค่าทางอาหารมากมาย และมีภูมิคุ้มกันสูงมาก น้ำนมเหลืองจะมีอยู่เพียง 2 – 5 วัน หลังจากนั้นจะเปลี่ยนเป็นน้ำนมสีขาว มีปริมาณมากขึ้น และมีสารอาหารประเภทโปรตีนและไขมัน ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง

• ช่วงคัดนม แล้วน้ำนมใสเป็นน้ำ ต้องปั๊มทิ้งหรือไม่ ?

ช่วงคัดนมมาก ๆ น้ำนมจะใสกว่าช่วงนมเกลี้ยงเต้า เพราะนมในช่วงแรกมีปริมาณโปรตีนสูง ส่วนนมช่วงใกล้เกลี้ยงเต้าจะมีไขมันสูง จึงควรให้ลูกน้อยกินนมตั้งแต่แรกจนเกลี้ยงเต้า ไม่จำเป็นต้องปั๊มนมทิ้ง เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารทั้งโปรตีนและไขมันครบถ้วน

• ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ทำอย่างไรดี ?

ลูกไม่เข้าเต้า มาจากหลายสาเหตุ เช่น ลูกยังดูดนมไม่เก่ง ในกรณีนี้แนะนำให้คุณแม่ค่อย ๆ ฝึกให้ลูกดูดนม และหลีกเลี่ยงการใช้ขวดนม แต่ในบางกรณีที่ลูกไม่ยอมเข้าเต้า อาจเพราะกำลังไม่สบาย จึงทำให้ไม่ยอมดูดนม แนะนำให้คุณแม่พาลูกไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการป่วยและรักษาอย่างถูกต้อง

- **ลูกสำลักนม เพราะน้ำนมพุ่งแรง ทำอย่างไรดี ?**

คุณแม่สามารถใช้นิ้วมือสะอาดบีบบริเวณเหนือหัวนมเพื่อลดความไหลแรงของน้ำนม แต่ถ้าใช้วิธีนี้แล้วยังไม่ได้ผล การสำลักน้ำนมของลูก อาจเกิดจากความผิดปกติในการดูดกลืนได้ด้วย ดังนั้น แม่ควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อประเมินความสามารถในการดูดกลืน

- **มีวิธีช่วยเพิ่มน้ำนมอย่างไรบ้าง ?**

ในช่วงแรก น้ำนมแม่จะยังไหลน้อย แต่หลังจากนั้นร่างกายจะค่อย ๆ ผลิตน้ำนมเพิ่มขึ้นตามความต้องการของลูก การให้นมลูกบ่อยและนานขึ้น โดยให้ลูกดูดนมลึกไปถึงลานนม หมั่นปั๊มนมสม่ำเสมอ ก็ช่วยกระตุ้นให้น้ำนมไหลดี นอกจากนี้ คุณแม่ควรกินอาหารให้ครบ 3 มื้อ 5 หมู่ เสริมด้วยอาหารเพิ่มน้ำนม เช่น หัวปลี ชিং ตะไคร้ พักทอง มะรุ้ม ฯลฯ ดื่มน้ำสะอาดวันละ 3 ลิตร และพักผ่อนให้เพียงพอ ก็เป็นวิธีเพิ่มน้ำนมที่มีประสิทธิภาพ



- **คุณแม่ให้นมลูก ควรเลี่ยงอาหารอะไรบ้าง ?**

คุณแม่ให้นมควรเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น เผ็ด เปรี้ยว เค็ม อาหารหมักดอง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ รวมถึงยาบางชนิดที่อาจถูกขับผ่านน้ำนมได้ หากคุณแม่จำเป็นต้องกินยา ควรปรึกษาคุณหมอและเภสัชกรทุกครั้ง

- **แม่ให้นมเพิ่งฉีดวัคซีน ลูกกินนมได้หรือไม่ ?**

คุณแม่สามารถให้ลูกกินนมได้ตามปกติ เพราะวัคซีนคือเชื้อโรคที่อ่อนแรงหรือตายแล้ว ฉีดเพื่อให้แม่มีภูมิคุ้มกันโรคนั้น ๆ เมื่อให้นมลูกก็จะส่งผ่านเป็นภูมิคุ้มกันให้กับลูกด้วย

- **แม่ทำสีผมช่วงให้นมลูกได้ไหม ?**

โอกาสที่สารเคมีจะส่งผ่านไปทางน้ำนมค่อนข้างน้อย ดังนั้นไม่น่าจะมีปัญหา แต่เพื่อความสบายใจ คุณแม่อาจเลือกใช้สีแบบไม่มีแอมโมเนีย และไม่ควรให้ลูกอยู่ในห้องขณะทำสีผม อย่างไรก็ตาม ช่วงหลังคลอดคุณแม่อาจมีภาวะผมร่วง และสารเคมีจากการทำสีผม อาจก่อให้เกิดอาการแพ้กับตัวคุณแม่เองได้

- **เลือกไซซ์จุกนมอย่างไร ให้เหมาะกับลูก ?**

แนะนำให้คุณแม่ใช้จุกนมที่เหมาะสมกับลูก โดยสังเกตจากการออกแรงดูดนม หากลูกดูดจนแก้มบวม แปลว่าจุกนมเล็กเกินไป แต่หากเกิดการสำลักนม แปลว่าจุกนมมีขนาดใหญ่ ทำให้น้ำนมไหลเร็วจนกลืนไม่ทัน อย่างไรก็ตาม คุณแม่สามารถเทียบอายุลูกกับไซซ์ของจุกนมซึ่งจะมีการระบุอายุที่เหมาะสมไว้ข้างบรรจุภัณฑ์

- **หัวนมแตก เกิดจากอะไร ป้องกันได้อย่างไร ?**

หัวนมแตก เกิดจากการให้ลูกดูดนมไม่ถูกท่า เช่น ลูกอมลานนมไม่มิด ทำให้ต้องออกแรงดูดแรงขึ้น หรือใช้เหงือกกับหัวนม แทนลานนม ส่งผลให้หัวนมแตก การป้องกันไม่ให้หัวนมแตก จึงต้องจัดท่าดูดนมให้ถูกต้อง ให้ลูกดูดนมจนมิดลานนม ร่วมกับการใช้ครีมทาหัวนมที่ผสม ลาโนลิน 100% ซึ่งปลอดภัยกับทารก แต่ถ้าคุณแม่เจ็บหัวนม หรือหัวนมแตก ควรให้ลูกงดดูดนมข้างนั้นไปจนกว่าจะหาย แล้วใช้วิธีปั๊มนมแทน ร่วมกับการทาครีมผสมลาโนลิน 100% จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น และบรรเทาความเจ็บปวดของแม่ได้

- **สามารถบรรเทาอาการ คัดเต้านม เต้านมแข็ง ได้อย่างไร ?**

อาการคัดเต้านม เกิดจากการมีน้ำนมคั่งอยู่ในเต้าเป็นจำนวนมาก แนะนำให้ประคบเต้าแล้วกดไล่ น้ำนมที่คั่งอยู่ในขณะลูกกำลังเข้าเต้า และให้ลูกเข้าเต้าทุก ๆ 3 – 4 ชั่วโมง และปั๊มนมออกจนเกลี้ยงเต้า แต่ถ้ายังไม่ดีขึ้น และมีอาการบวมแดง ร่วมกับมีไข้ ควรปรึกษาแพทย์

- **ควรเก็บน้ำนมอย่างไร ให้มีคุณภาพอยู่ตลอดเวลา ?**

ควรเก็บน้ำนมในภาชนะสะอาด แบ่งปริมาณน้ำนมให้พอดีกับ 1 มือที่ลูกกิน หากตั้งทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องสูงกว่า 25 องศาเซลเซียส จะอยู่ได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมง แต่ถ้าอุณหภูมิต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส จะเก็บได้นาน 3 – 4 ชั่วโมง การเก็บรักษานมไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดาจะเก็บได้ 3 วัน แต่ถ้าเก็บในช่องแช่แข็งในตู้เย็นแบบ 1 ประตู จะเก็บได้นาน 1 สัปดาห์ และการเก็บในช่องแช่แข็งในตู้เย็นแบบ 2 ประตู จะเก็บได้นานราว 3 – 6 เดือน

- **นมที่นำออกจากช่องแช่แข็ง แล้วมาใส่กระเป๋ากีบความเย็น นำกลับไปแช่ช่องแช่แข็งได้อีกหรือไม่ ?**

หากน้ำแข็งยังไม่ละลาย สามารถนำกลับไปแช่ช่องแข็งได้ แต่ถ้าละลายแล้ว ควรนำกลับไปแช่ตู้เย็นในช่องธรรมดา และเก็บได้นาน 24 ชั่วโมงเท่านั้น

- **ลูกกินนมไม่หมด นำกลับไปแช่ตู้เย็นได้หรือไม่ ?**

นมที่ลูกกินไม่หมด ไม่แนะนำให้เก็บไว้กินต่อ ดังนั้นหากต้องการเก็บนมไว้ได้นานและคงคุณภาพ ควรเก็บนมที่ปั๊มใส่ไว้ในภาชนะที่แบ่งปริมาณให้พอดีกับหนึ่งมือที่ลูกกิน

- **น้ำยาล้างจาน ใช้ล้างอุปกรณ์ปั๊มนมได้หรือไม่ ?**

คุณแม่สามารถใช้นํ้ายาล้างจานธรรมดาล้างทำความสะอาดเครื่องปั๊มนมได้ แต่ควรล้างนํ้าสะอาด
ซ้ำหลาย ๆ รอบ

เพื่อให้ลูกได้รับนํ้านมคุณภาพดี อุดมด้วยสารอาหารสำคัญสำหรับร่างกาย สมอง และเสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง แม่จึงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีเช่นเดียวกัน รวมถึงการหมั่นให้
ลูกเข้าเต้า หรือปั๊มนมสม่ำเสมอ เพื่อยืดระยะเวลาให้ร่างกายสามารถผลิตนํ้านมได้ยาวนานเท่าที่ลูก
ต้องการ

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

วิธีการให้นมลูกอย่างถูกวิธี

ข้อควรรู้!!! ในการเลือกนมให้ลูก

อ้างอิง

โดยแพทย์หญิงพัญ์ โรจน์มัทมงคล
กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม โรงพยาบาลศิริราช





แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น