

# มาเลี้ยงลูกด้วย นมแม่กันเถอะ...

โดย พญ.กาญจกรวี สังข์เปรม  
พญ.สุดารัตน์ เจริญสมบัติ

## นมแม่มีประโยชน์อย่างไร?????

นมแม่ เป็นอาหารที่เหมาะสมและดีที่สุดของทารกตั้งแต่แรกเกิด ประโยชน์ของนมแม่ต่อทารกมีหลายประการ ได้แก่

1. นมแม่มีสารอาหารครบถ้วนและมีฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารก
2. นมแม่ย่อยและดูดซึมง่าย ช่วยระบบขับถ่าย ลดอาการท้องอืด โคลิคและช่วยให้ทารกอุจจาระง่าย
3. นมแม่มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค โดยเฉพาะน้ำนมช่วงแรกหลังคลอด(Colostrum) มีหลักฐานยืนยันว่าทารกที่ทานนมแม่อย่างเดียวยังช่วยลดการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจและหูชั้นกลางอักเสบ การติดเชื้อของทางเดินอาหารและยังช่วยลดอัตราการตายของทารกได้
4. นมแม่ช่วยป้องกันการแพ้โปรตีนและป้องกันโรคภูมิแพ้ รวมถึงลดอาการผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้และโรคหืดหอบ โดยเฉพาะในเด็กที่มีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว
5. น้ำนมแม่มีกรดไขมันจำเป็น DHA ช่วยให้สมองและระบบประสาทของทารกเจริญเติบโต พัฒนาการดีและเฉลียวฉลาด มีระดับไอคิวหรือเชอว์ปัญญาสูงกว่าทารกที่กินนมผสม
6. ทารกที่กินนมจากเต้านมมารดา จะได้รับความอบอุ่นทางจิตใจ ส่งผลให้มีสุขภาพทางจิตและมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีเมื่อโตขึ้น
7. มีการศึกษาพบว่าทารกที่กินนมมารดาช่วยลดอัตราการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวานและโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวในระยะยาวได้



มันดีแบบนี้เอง มาดีมนมแม่กันเถอะ....

นอกจากนมแม่จะมีประโยชน์ต่อทารกแล้ว นมแม่มยังมีประโยชน์ต่อตัวมารดาที่ให้นมด้วย ได้แก่

1. ช่วยให้นมดลูกหดตัวคืนสภาพเร็ว
2. สะดวก ประหยัดรายจ่าย
3. ช่วยให้น้ำหนักลดลงได้เร็ว เนื่องจากมีกระตุ้นการสร้างฮอร์โมนที่ลดการสะสมไขมัน ทำให้มารดารูปร่างดี
4. การให้นมแม่เป็นการคุมกำเนิดตามธรรมชาติได้ประมาณ 70 วันนับจากหลังคลอด และยังช่วยให้นมดลูกไม่ขาดธาตุเหล็ก เพราะมีระยะปลอดประจำเดือนนานขึ้น
5. ลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่
6. เกิดความรักและความผูกพันระหว่างมารดาและทารก ช่วยลดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในมารดา

## นมผสมอันตรายกว่าที่คิด!!

ในปัจจุบัน การผลิตนมผสมมากมายหลายสูตรหลายยี่ห้อ แม้ว่าจะมีการโฆษณาอวดอ้างว่าเหมือนนมแม่หรือเติมสารอาหารมากกว่านมแม่ ในความเป็นจริงแล้วนมแม่มยังมีสารอาหารอีกหลาย 100 ชนิดที่นมผสมไม่มีและไม่สามารถเลียนแบบได้ ข้อที่ควรทราบก่อนให้ลูกกินนมผสม

1. สารอาหารเช่นโปรตีนในนมผสมที่สูงทำให้ไตที่ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ของทารกต้องทำงานหนัก
2. น้ำตาลในนมผสมที่สูงทำให้ทารกน้ำหนักเกิน เป็นโรคอ้วนในระยะยาว
3. กรดไขมัน DHA และ RDA ที่เติมไว้ในนมผสม เป็นกรดไขมันที่ได้มาจากการสังเคราะห์ ไม่ได้ช่วยให้มีการพัฒนาของสมองเมื่อเทียบกับนมสูตรธรรมชาติ ในทารกบางรายไม่สามารถย่อยและดูดซึมกรดสังเคราะห์ได้ ทำให้มีอาการอาเจียนและท้องเสียเป็นอันตรายต่อชีวิตทารกได้
4. นมผสมยังย่อยและดูดซึมยากกว่านมแม่ทำให้ทารกท้องอืด เป็นโคลิกและขับถ่ายยาก
5. ไม่มีนมผสมยี่ห้อไหนหรือราคาแพงแค่ไหนก็ไม่สามารถแทนนมแม่ให้ทารกได้ นั่นก็คือ ภูมิคุ้มกันโรคจากมารดาที่ส่งผ่านทางน้ำนมแม่





6. นมผสมกระตุ้นให้ทารกมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมุมิแพ้มากขึ้นทั้งโรคผิวหนังอักเสบและหืดหอบ
7. ขั้นตอนการระบวณการผลิตนมผง บรรจุภัณฑ์และการเก็บรักษา รวมถึงขั้นตอนการชงใส่ขวดก่อนให้ทารก มีความเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของเชื้อโรค ทำให้ติดเชื้อระบบทางเดินอาหารและอุจจาระร่วงตามมา
8. ผลเสียที่แย่มากที่สุดของการให้ทารกกินนมผสมตั้งแต่หลังคลอด นั่นก็คือทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ล้มเหลวและทารกเสียผลประโยชน์จากการกินนมแม่

เนื่องจากนมแม่มีประโยชน์ต่อทั้งทารกและมารดา องค์การอนามัยโลก องค์การยูนิเซฟ และสมาคมกุมารแพทย์ทั่วโลก แนะนำให้ “มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวตั้งแต่หลังคลอดโดยไม่ให้อาหารชนิดอื่น แม่แต่น้ำเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือน หลังจากนั้นให้อาหารเสริมตามวัย ร่วมกับนมแม่ต่อไปจนครบอายุ 2 ปี หลังจากนั้น สามารถ ให้นมแม่ได้อีกตามความต้องการของมารดา” มารดาควรตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นมผสมเป็นเพียงอาหารทดแทนนมแม่ ในกรณีมารดามีเหตุจำเป็นที่ไม่สามารถให้นมทารกได้เท่านั้น

### ภาวะใดบ้างที่มารดาให้นมแม่แก่ทารก

มารดาเป็นโรคที่สามารถติดต่อผ่านทางน้ำนม ได้แก่ HIV เชื้อไวรัสฮิวแมนทีเซลล์ลิมโฟโทรฟิก ชนิด 1 และ 2 (Human T-cell lymphotropic virus type I/II) เชื้อ Brucella ที่ยังไม่ได้รักษา

1. ในกรณีมารดามีเชื้อไวรัสโรคที่ยังไม่ได้รักษาหรือมีตุ่มน้ำจากเชื้อเริ่มที่เต้านม ไม่ให้ดูดจากเต้าโดยตรงแต่ให้ปั๊มนมให้ทารกกินได้ เมื่อรักษาด้วยยาไวรัสโรคจนไม่พบเชื้อหรืออย่างน้อย 2 อาทิตย์ หรือแผลตุ่มน้ำหายสนิทแล้วค่อยให้ทารกกลับมาดูดนมจากเต้าได้
2. ในกรณีมารดาเป็นฮีสุกฮีส ในช่วง 5 วันก่อนคลอด จนถึง 2 วันหลังคลอด ให้แยกทารกจากมารดา แต่สามารถกินนมจากนมปั๊มได้
3. ในกรณีมารดาเป็นไข้หวัดใหญ่ H1N1 ให้แยกทารก แต่สามารถกินนมจากนมปั๊มได้จนมารดาใช้ลงให้ทารกกลับมาดูดนมจากเต้าได้
4. ทารกที่แพทย์วินิจฉัยว่ามีความผิดปกติทางเมตาบอลิซึม ไม่สามารถนำน้ำตาลจากนมไปใช้ได้ เช่นโรคกาแลกโตซีเมีย (galactosemia) ฟีนิลคีโตนูเรีย (phenylketonuria)

# คำถามที่พบบ่อยเวลาให้นมแม่???

โดย พญ. กาญจรีวี สังข์เปรม

ทำอย่างไรให้ประสบความสำเร็จในการให้นมแม่เมื่อแม่มาทำงาน

เนื่องจากมารดาสามารถลาเลี้ยงลูกได้ 3-6 เดือน หลังจากนั้นจะต้องกลับไปทำงาน มารดาบางคนอาจจะกังวลใจว่าทำอย่างไรดี เรามีวิธีการทำสต็อกนมเพื่อเตรียมตัวให้ลูกน้อยมีนมแม่ทานเมื่อคุณแม่กลับมาทำงาน

โดยมีวิธีการดังนี้

1. ให้ลูกดูดนมแม่จากเต้าทุก 2-3 ชม. ใน 1 เดือนแรก ถ้าคุณแม่ไม่เหนื่อยมากจนเกินไปให้ปั๊มหลังลูกน้อยทานเสร็จแล้วเก็บใส่ถุงเก็บนมจนเต็มถุงแล้วเก็บ feed ไว้ไม่เอามาใช้
2. เมื่อคุณแม่ใกล้จะกลับมาทำงานให้นำนมแม่ที่เก็บไว้ใส่ขวดนมให้ลูกรับประทาน เพื่อให้ลูกชินกับการดูดนมแม่จากขวดนมได้
3. เมื่อคุณแม่มาทำงานให้ปั๊มนมระหว่างวัน 2-3 รอบต่อวันเพื่อไปชดเชยสต็อกนมที่ใช้ไปในแต่ละวันขณะที่คุณแม่ไม่อยู่

เมื่อเอานมแม่มาละลายแล้ว ต้องทานให้หมดไหม

นมที่นำมาละลายแล้วควรใช้ให้หมดใน 1 วัน ไม่ควรนำกลับมา freeze อีก

เมื่อนำนมแม่เข้ามา freeze คุณค่าอาหารยังเหมือนเดิมไหม

นมแม่ที่เอามาละลายคุณค่าอาหารยังเหมือนเดิม

นมแม่เก็บที่อุณหภูมิต่างๆอยู่ได้นานเท่าไร

อายุของนมแม่อยู่ได้นานขึ้นกับอุณหภูมิที่ใช้เก็บดังนี้

- อุณหภูมิห้อง 25-32 องศา อยู่ได้ 3-4 ชม
- ภาชนะน้ำแข็ง อุณหภูมิ 15 องศา อยู่ได้ 24 ชม
- ตู้เย็นช่องธรรมดาอุณหภูมิ 2-8 องศา อยู่ได้ 3-8 วัน
- แช่แข็งประตูเดียวอุณหภูมิ 0-(-4) องศา อยู่ได้ 2 สัปดาห์
- แช่แข็งตู้เย็น 2 ประตู อุณหภูมิ -4 องศา อยู่ได้ 4-6 เดือน
- แช่แข็งเย็นจัด ตู้เย็นชนิดพิเศษ -19 องศา อยู่ได้ 6-12 เดือน

เราจะปั๊มนมทานเท่าไรในแต่ละรอบ เพื่อจะได้มีน้ำนมเก็บสต็อกเยอะๆ

ควรปั๊มนานประมาณ 20-30 นาทีให้เกลี้ยงเต้า และควรบีบมือต่อหลังจากปั๊มอีก 5-10 นาที เพื่อให้ร่างกายผลิตน้ำนมมาให้เยอะขึ้น

เราควรให้ลูกทานนมแม่คนอื่นหรือไม่

เนื่องจากยังมีโรคที่ติดต่อทางการทานน้ำนม จึงแนะนำว่าควรให้นมตัวเองดีที่สุด หากจะรับนมแม่คนอื่นควรรับจากแหล่งที่มีการตรวจสอบว่าน้ำมนั้นปราศจากเชื้อจริงๆ ซึ่งมีบางสถาบันเขารับบริจาคนมแม่ และคัดกรองเชื้อโรคไว้เพื่อความปลอดภัย

นมแม่เหม็นหืนหลังละลายเป็นอะไรไหม

ปกตินมแม่ที่ละลายจะมีกลิ่นเหม็นหืน เด็กบางคนไม่ทาน อาจแก้ได้ช่วยให้ทานผสมกับนมใหม่ที่ปั๊มออกมาเพื่อลดการเหม็นหืนได้

### เอกสารอ้างอิง

1. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ [breastfeedingthai](http://breastfeedingthai.com) ให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับ นมแม่ [www.breastfeedingthai.com](http://www.breastfeedingthai.com)
2. มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย. [www.thaibreastfeeding.org](http://www.thaibreastfeeding.org)
3. WHO | Breastfeeding. [www.who.int/topics/breastfeeding/en](http://www.who.int/topics/breastfeeding/en)



**\*เพราะเราเชื่อว่าการเลี้ยงลูก**

**ด้วยนมแม่คือสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเรา\***