

**หมอใหญ่กรุงเก่า : “นมแม่ ดีที่สุด”**

 นายพิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า องค์กรพันธมิตรโลกเพื่อการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่ (WABA : World Alliance for Breastfeeding Actions) ได้กำหนดให้ในวันที่ 1 – 7 สิงหาคมของทุกปี เป็น**สัปดาห์
นมแม่โลก** จุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้คุณแม่เห็นถึงความสำคัญของนมแม่และให้นมลูกด้วยตัวเองเพราะนมแม่เป็นวัคซีนหยดแรกของชีวิตลูกน้อย ให้สารอาหารหล่อเลี้ยงชีวิตและภูมิต้านทาน[โรค](http://www.dmc.tv/index.php?module=articles&action=showarticles&group=%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1-%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1&om=330) การให้ลูกได้ดูดนมแม่เป็นการช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัส
ทั้ง 5 ได้เป็นอย่างดี
 **เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่** มีดังต่อไปนี้ **1).** **การเติบโตของเด็กกินนมแม่ จะแตกต่างจากเด็กกินนมผสม** ทั้งนี้
เด็กที่ได้กินนมแม่อย่างเหมาะสม จะเติบโตเร็วในช่วงแรก โดยเฉลี่ย ประมาณ 6 เดือน จากนั้น การเติบโตของเด็กกินนมแม่หลายคน จะช้ากว่าเด็กที่กินนมผสม **2).** **แม่ทุกคนมีปริมาณน้ำนมมากพอที่จะเลี้ยงลูก** อย่ากังวลหากแม่บีบน้ำนมแม่ไม่ออกใน 2 - 3 วันแรก
หลังคลอด เพราะในระยะนี้ น้ำนมแม่ยังมีปริมาณไม่มากนัก แต่จะมีมากพอสำหรับลูก ขอเพียงแค่คุณแม่ตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เชื่อมั่นว่าตนเองต้องมีน้ำนมพอ ทำตัวเองให้ผ่อนคลายไม่เครียด พยายามอดทนต่อความเหนื่อยที่ให้ลูกดูดนมทุก 2 - 3 ชั่วโมง
อดทนต่ออาการเจ็บหรือเสียวมดลูกขณะลูกกำลังดูดนม เพราะ ฮอร์โมนอ็อกซิโตซิน ที่ช่วยเพิ่มสัญชาตญาณความเป็นแม่ จะส่งผล
ทำให้มดลูกหดตัวเช่นกัน **3).** **เทคนิคสำคัญสู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือให้ลูกดูดเร็ว** โดยให้ลูกดูดทันทีในห้องคลอด ดูดบ่อย ทุก 2 - 3 ชั่วโมง ดูดถูกวิธี คือปากลูกงับให้ถึงลานนม สังเกตได้จากปากลูกจะบาน คางลูกแนบหน้าอกแม่ ดั้งจมูกชิด
หรือเกือบชิดหน้าอกแม่ **4).** **เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนแรก** ไม่ต้องกินน้ำ หรืออาหารอื่น ทารกแรกเกิดทุกคน
ควรได้กินนมแม่อย่างเดียวไปจนอายุครบ 6 เดือน แล้ว จึงให้นมแม่ร่วมกับน้ำ และอาหารอื่นที่เหมาะสมตามวัย จนลูกอายุ 2 ปี
หรือ นานกว่านั้น โดยอาหารเสริมที่จัดให้ลูกควรเป็นอาหารที่ผลิตเองในครัวเรือน สำหรับการให้นมแม่โดยไม่ให้น้ำ ซึ่งขัดแย้ง
กับวิธีปฏิบัติของแม่ส่วนใหญ่ในประเทศไทยนั้น เหตุผลสำคัญที่ไม่จำเป็นต้องให้ลูกกินน้ำ คือ ในนมแม่มีน้ำเป็นจำนวนมากพอ
ที่เด็กต้องการ และ การให้เด็กกินน้ำหลังจากกินนมแม่จะลดสารต้านการอักเสบที่มีในนมแม่ เพราะน้ำจะไปล้างสารต้านการอักเสบ
ที่ลูกได้รับ จากการกินนมแม่ที่เคลือบในปากลูกหลังจากลูกกินนมแม่ **5).** **ไม่จำเป็นต้องเช็ดถู ทำความสะอาดหัวนมก่อนให้ลูก
ดูดนมแม่** แต่ควรจะดูว่าหัวนมตนเองมีขนาดสั้น ยาว หรือใหญ่กว่าปกติ ขณะตั้งครรภ์ เพราะหัวนมที่สั้น ยาว หรือใหญ่กว่าปกติ
อาจทำให้ลูกดูดนมแม่ได้ไม่ค่อยถนัด ทั้งนี้หากแม่มีความยาวหัวนมสั้นกว่าปกติ สามารถแก้ไขได้ขณะตั้งครรภ์ เพื่อให้ลูกดูดนมแม่
ได้ง่ายหลังคลอด (ความยาวหัวนมปกติ คือ 0.5 - 1 เซนติเมตร) **6).** **แม่ที่ติดเชื้อ** HIV **ไม่ควรให้ลูกกินนมแม่** เพื่อลดโอกาส
การผ่านเชื้อ HIV จากแม่สู่ลูก **7).** **การใช้มือบีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูก ดีกว่าใช้เครื่องปั๊มนม** เพราะนอกจากจะสะดวก และ
ประหยัดแล้ว การบีบน้ำนมด้วยมือ จะทำให้ได้ปริมาณน้ำนมที่มากกว่าการใช้เครื่องปั๊ม **8).** **โดยทั่วไปแม่ที่ให้ลูกดูดนมแม่
จะมีรูปร่างและน้ำหนักกลับมาเป็นปกติเหมือนตอนก่อนท้อง** เมื่อลูกอายุ ประมาณ 6 เดือน ดังนั้น แม่ไม่จำเป็นต้องลดปริมาณอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก แต่หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่จะทำให้แม่อ้วนเท่านั้น **ประโยชน์ต่อทารก** มีสารอาหารครบถ้วน เหมาะสมต่อการย่อยและการดูดซึมของลูก ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกสมบูรณ์ ให้ภูมิต้านทานโรคแก่ลูก ทำให้ลูกไม่ค่อยเจ็บป่วย มีสารอาหารซึ่งทำให้ระบบที่สำคัญของร่างกาย เช่น สมอง ประสาท เจริญเติบโตสมบูรณ์ ทำให้สมองดี สติปัญญา
เฉลียวฉลาด มีฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก มีน้ำย่อยหลายชนิด บางชนิดช่วยย่อยนมแม่ บางชนิดเป็นตัวนำเกลือแร่
ทำให้ดูดซึมได้ง่าย บางชนิดทำลายเชื้อโรค ซึ่งช่วยป้องกันโรคท้องร่วงได้ ทำให้ถ่ายสบาย อุจจาระไม่แข็ง นมแม่มีสารกระตุ้น
การเจริญเติบโตของเซลล์บุเนื้อเยื่อ ทำให้ผนังลำไส้เจริญเติบโตดี ป้องกันสารแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายทางลำไส้ ป้องกันการแพ้โปรตีน และป้องกันภูมิแพ้ **ประโยชน์ต่อแม่** มดลูกหดตัวกลับสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น โอกาสในการตกเลือดน้อยลง ลดความเสี่ยง
ของการเกิดโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ และภาวะกระดูกพรุน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังลดน้ำหนักส่วนเกินที่เกิดในช่วงตั้งครรภ์
ทำให้รูปร่างมีสัดส่วนเดิมเร็วขึ้น ประหยัดรายจ่ายในการซื้อและเตรียมนมผสม ประหยัดรายจ่ายจากค่ารักษาพยาบาลลูก ลูกแข็งแรงทำให้แม่ไม่ต้องลางานบ่อย และช่วยกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนออกซีโทซินและโปรแลคติน ซึ่งเป็นสารต้านความเครียด
ทำให้แม่รู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี ช่วยเพิ่มความรัก ความผูกพันระหว่างแม่และลูก เป็นพื้นฐานของการสร้างบุคลิกภาพ
และสุขภาพจิตที่ดี นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ กล่าวต่อว่า นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก จึงอยากเชิญชวนคุณแม่แรกคลอดทุกท่านให้นมแม่
อย่างน้อย 6 เดือน และให้นมแม่ร่วมกับอาหารอื่นจนถึงอายุ 2 ขวบ เพื่อลูกได้เริ่มต้นชีวิตสุขภาพดีทั้งกายและใจ **“นมแม่ ดีที่สุด”**

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**