

ให้นมแม่หลังคลอดต้องเร็วและบ่อย

กระแสนมแม่ยุคนี้แรงไม่ใช่นะคะ คุณพ่อคุณแม่ทั้งมือเก่ามือใหม่ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้เอามากๆ ซึ่งก็มีทั้งที่ให้ลูกกินนมแม่ได้ประสบผลสำเร็จสมตั้งใจ และที่ไม่สำเร็จตั้งใจหวังก็มีไม่น้อย

สาเหตุหลักที่คุณแม่หลายท่านประสบพบเจอเหมือนๆ กันก็คือ น้านมไหลน้อย บางรายถึงกับน้านมไม่ไหล ซึ่งเรื่องนี้ก็ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยด้วยกัน ทั้งในเรื่องของกรรมพันธุ์ ความเครียด ความกังวล อาหารการกิน การกระตุ้น รวมไปถึงการเตรียมความพร้อมตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ด้วยค่ะ

คุณพ่อคุณแม่บางท่านอาจจะไม่ทราบว่า หลังคลอดคุณแม่ส่วนใหญ่โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีลูกคนแรก หรือคุณแม่ที่ต้องผ่าท้องคลอด น้านมอาจจะมาช้า 1-2 วัน หรือนานกว่านั้น แต่ไม่ต้องตกใจนะคะ เพราะช่วงแรกเกิดนี้กระเพาะอาหารของลูกจะมีขนาดเล็กแค่ง่ามมือของลูกเท่านั้น จึงมีความต้องการนมแม่แต่ละมื้อแค่ 1/3 ของกำปั้น หรือ 1 ช้อนชาเดียวแค่นั้นคะ นอกจากนั้นตัวของเด็กเองก็มีอาหารสะสมตั้งแต่อยู่ในท้องมาแล้ว เพราะอย่างนี้จึงไม่ต้องกลัวว่าลูกน้อยของคุณพ่อคุณแม่จะขาดสารอาหาร และถ้าหากคุณแม่ยังไม่เห็นน้านมไหลออกมาก็ยังไม่ต้องตกใจหรือร้อนใจรีบให้นมผสมนะคะ ขอให้คุณแม่ใจเย็นๆ อดทน เชื่อมั่น และให้ลูกดูดนมแม่บ่อยๆ ประมาณวันที่ 3-4 ก็จะมีน้านมมาให้เห็นคะ (วิธีนี้ใช้ได้กับน้องที่คลอดครบกำหนดและปกติทุกคน ยกเว้นในรายที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์คะ)

หัวใจสำคัญที่จะกระตุ้นให้น้านมมาเร็วและมามากก็คือ

ดูดเร็ว คือ การให้ลูกดูดนมคุณแม่ทันทีหลังคลอด หรือเร็วที่สุดเท่าที่ทำได้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้มีการสร้างและผลิตน้านม

ดูดบ่อย คือ ให้ลูกดูดนมแม่บ่อยๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง ทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้มีการสร้างและหลั่งน้านม โดยคุณแม่จะต้องไม่เครียดและพักผ่อนให้เพียงพอด้วยนะคะ เพราะถ้าหากคุณแม่เครียดหรือพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้การหลั่งฮอร์โมน Prolactin และ Oxytocin ซึ่งช่วยในการสร้างและหลั่งน้านมแม่ลดลงคะ

ดูดถูกวิธี คือ ให้ลูกดูดให้เต็มกะเปาะน้านม (ปากของลูกต้องอมมาถึงลานนม) เพราะบริเวณหัวนมจะมีเส้นประสาทอยู่มากมาย หากลูกดูดนมแค่ตรงหัวนมจะทำให้มีปัญหารื่องหัวนมแตกตามมาภายหลังได้นะคะ

แม้จะตั้งใจและพยายามทำตามความรู้และคำแนะนำที่ได้รับ แต่คุณแม่หลายๆ ท่านก็ยังไม่เห็นน้านมไหลออกมาจากเต้ามากอย่างที่ตั้งใจ ซึ่งเรื่องนี้ก็ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยตามที่ได้เขียนบอกไว้ในข้างต้น บางครั้งความพยายามของคุณแม่เอง หรือแม้แต่ความตั้งใจของคุณพ่อก็คนรอบข้างก็อาจจะกดดันทำให้คุณแม่กังวลและเครียดโดยไม่รู้ตัวได้ แล้วก็ทำให้ท้อไปหลายราย ซ้ำยังรู้สึกผิดและเสียใจที่ไม่สามารถให้ลูกกินนมแม่ได้ตามที่ตั้งใจไว้

ถามว่า .. ผิดไหมที่ให้ลูกกินนมแม่ไม่ได้? .. ผิดไหมที่ให้ลูกกินนมผสม? .. ไม่ผิดหรอกคะ

น้านมแม่จะเป็นอาหารที่ดีที่สุดพิเศษที่สุดสำหรับเด็กทารก เป็นการมอบโอกาสให้ทารกได้รับสิ่งดีๆ ตั้งแต่แรกเกิดที่คุณแม่สามารถให้ได้โดยไม่ต้องเสียสตางค์ แต่ถ้าโอกาสที่เรามอบให้มีปัจจัยอื่นมาทำให้เสียโอกาสไป ก็อย่าเสียใจไปเลยคะ เพราะโอกาสที่จะได้รับสิ่งดีๆ ในชีวิตยังมีอีกเยอะ

แต่คุณแม่คุณพ่อตั้งใจและพยายามให้ลูกได้กินนมแม่ ก็ถือเป็นโอกาสดีในชีวิตสำหรับลูกแล้วคะ

บริษัท เนเจอร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
69,69/1-3 หมู่ 12 ซอยเพชรเกษม 69 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู
เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทร.0 2421 5040-2, 0 2424 5086-7
แฟกซ์ 0 2421 5043 E-mail : sale@naturcorporation.com

