



# โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส

## กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตร นายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๒ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗  
หมวดวิชาที่ ๑ รหัสวิชา นอส.๑๑๑๑ การเขียนบทความวิชาการ บฝ.พิเศษ

เรื่อง สายใยรักนแม่

เรียน น.อ.หญิง รศ.หญิงทิพย์ ตันตเทศ

จัดทำโดย น.ท.หญิง กรรณิกา วิชัยเนตร

หมายเลข ๔ สัมนนาที่ ๔

วันที่ ๑๔ เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๗

## บทความวิชาการ

### เรื่อง สายใยรักนมแม่

กรณีศึกษา วิจัยเนตร\*

#### บทคัดย่อ

องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ แนะนำว่าลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม เนื่องจากในน้ำนมแม่มีสารอาหารที่สำคัญและจำเป็นครบถ้วน ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงของสารอาหารตามระยะเวลาหลังคลอด เพื่อให้เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของลูก ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มี 3 ประการหลักๆ ได้แก่ 1) ประโยชน์ต่อลูกน้อย กล่าวคือ นมแม่ช่วยเสริมสร้างเซลล์ประสาทสมอง สร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคที่ดี ร่างกายเจริญเติบโตสมวัยแข็งแรง มีความฉลาดทางอารมณ์ดีกว่าทารกที่กินนมผง 2) ประโยชน์ต่อสุขภาพของแม่ ได้แก่ ป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอด ช่วยการคุมกำเนิด ช่วยลดน้ำหนักแม่ในระยะหลังคลอด ลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ รวมถึงช่วยให้แม่เกิดความผ่อนคลาย มีความสุข สร้างความภูมิใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง รวมถึงช่วยลดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้ และ 3) ประโยชน์ต่อความสัมพันธ์และเศรษฐกิจในครอบครัว กล่าวคือ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยให้เกิด “สายใยรัก” ระหว่างแม่กับลูก รวมถึงช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย และประหยัดเวลา สำหรับวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ มีปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ 1) ทักษะที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของแม่และคนในครอบครัว 2) การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องของแม่ ในการให้นมและการดูแลตนเองในเรื่องอาหาร การพักผ่อน และการทำจิตใจให้แจ่มใส รวมถึงการวางแผนให้นมลูกเมื่อต้องกลับไปทำงานนอกบ้าน และ 3) การช่วยเหลือสนับสนุนที่ดีจากบุคคลในครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้แม่เกิดกำลังใจที่เข้มแข็ง และมีความอดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรคตลอดจนความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นในช่วงที่ให้นมลูก เพื่อให้ลูกน้อยเติบโตสมวัย เป็นเด็กที่ฉลาด มีความสุข และเป็นอนาคตที่ดีของชาติต่อไป

**คำสำคัญ :** สายใยรัก/ นมแม่/ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

\*ผู้เขียน หัวหน้าแผนกแพทย์ทหาร กองบริการ หน่วยบัญชาการอากาศโยธิน คลองถนน สายไหม กรุงเทพฯ

## บทนำ

องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ แนะนำว่าลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม เนื่องจากนมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับลูกด้วยองค์ประกอบด้านโภชนาการ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน สารต่อต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน และยังมีเซลล์สิ่งมีชีวิตต่างๆ ทั้งจากเซลล์จากแม่ รวมถึงแบคทีเรียที่ดีต่อระบบทางเดินอาหารของลูกด้วย เด็กทารกที่เกิดใหม่ยังมีภูมิคุ้มกันที่ไม่สมบูรณ์ น้านมแม่เปรียบเสมือนวัคซีนชนิดแรกสำหรับเด็ก เพราะมีภูมิคุ้มกันโรคจำนวนมากที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย การได้กินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทำให้ทารกเติบโตได้สมบูรณ์แข็งแรง เหนือสิ่งอื่นใด ขณะที่แม่ให้นมจะต้องโอบกอดลูกไว้ข้างนอก แม่ลูกสบตากัน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงเป็นวิธีสร้างสายใยความรักความผูกพันที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งระหว่างแม่กับลูก (กองส่งเสริมความรู้ และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2561) ดังนั้นบทความ “สายใยรักนมแม่” จึงจะขอลำดับถึงเนื้อหา 3 ประเด็น ได้แก่ 1) สารอาหารในน้านมแม่ 2) ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 3) วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ เพื่อชี้ให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมถึงทำให้คุณแม่มีความรู้ความเข้าใจและมีพลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จอย่างน้อย 6 เดือนแรก หลังคลอด

## สารอาหารในน้านมแม่

สารอาหารในน้านมแม่มีการเปลี่ยนแปลงตามระยะเวลาหลังการคลอด โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1) น้านมระยะที่ 1 (Colostrum) ระยะ 1-3 วันแรก น้านมจะมีสีเหลือง น้านมระยะนี้เป็นน้านมที่อุดมสมบูรณ์มาก ประกอบไปด้วยโปรตีนต่างๆ ที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย กลีโอฟรอส วิตามิน สารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของสมองและการมองเห็นของลูก 2) น้านมระยะที่ 2 (Transitional Milk) ระยะ 5 วัน ถึง 2 สัปดาห์แรก น้านมจะมีสีขาวขุ่น ซึ่งจะมีสารอาหารเพิ่มขึ้นทั้งไขมันและน้ำตาลที่มีปริมาณเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย 3) น้านมระยะที่ 3 (Mature Milk) หลัง 2 สัปดาห์แรกแล้ว น้านมแม่จะมีปริมาณที่มากขึ้น และมีสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก ได้แก่ 3.1) โปรตีน ช่วยในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคบางชนิด เพิ่มภูมิต้านทาน 3.2) ไขมัน ที่เป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ได้แก่ DHA (Docosahexaenoic Acid) และ AA (Arachidonic Acid) ที่ช่วยพัฒนาระบบประสาทและการมองเห็น 3.3) น้ำตาลแลคโตส นมแม่มีโอลิโกแซคคาไรด์หรือคาร์โบไฮเดรตสายสั้น (Human Milk Oligosaccharides หรือ HMOs) มากกว่า 200 ชนิด และมีปริมาณมากกว่าปริมาณที่พบในนมวัวถึง 5 เท่า มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์และแบคทีเรียที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันได้ 3.4) วิตามินและแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ได้แก่ A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K และแร่ธาตุซึ่งได้แก่ เหล็ก แคลเซียม ไอโอดีน เป็นต้น

นอกจากนี้ในน้ำนมแม่ยังมีแอนติออกซิแดนท์ (Antioxidant) โกรทแฟคเตอร์ (Growth Factor) ช่วยในการทำงานของระบบทางเดินลำไส้ เส้นเลือด ระบบประสาท และระบบฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโต

ทั้งนี้ สามารถแบ่งนมแม่ออกเป็น นมส่วนหน้า และนมส่วนหลัง ซึ่งนมส่วนหน้า น้ำนมจะสีใส อุดมไปด้วยสารอาหารที่ช่วยพัฒนาสมองของทารก มีปริมาณน้ำมาก ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายของทารกได้เป็นอย่างดี และนมส่วนหลัง น้ำนมจะสีขาวขุ่น มีโปรตีนและไขมันสูงกว่านมส่วนหน้า ช่วยเพิ่มพลังงาน และเสริมสร้างการเจริญเติบโตให้กับทารก โดยการให้นมลูกนั้นต้องกระตุ้นให้ลูกดูดนมให้เกลี้ยงเต้า หมายถึง ต้องดูดทั้งนมส่วนหน้าและนมส่วนหลัง (กองส่งเสริมความรอบรู้ และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2561; อนุชานาถ ศิริทรัพย์, 2566)

### ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แบ่งออกเป็น ประโยชน์ต่อลูกน้อย ประโยชน์ต่อสุขภาพของแม่ และประโยชน์ต่อความสัมพันธ์และเศรษฐกิจในครอบครัว (กองส่งเสริมความรอบรู้ และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2561)

#### 1. ประโยชน์ของนมแม่ต่อลูกน้อย

1.1 เสริมสร้างเซลล์ประสาทสมอง งานวิจัยพบว่าทารกที่กินนมแม่มีโอกาสในด้านพัฒนาการทางสมองและเชาวน์ปัญญา (IQ) ที่ดีกว่าเด็กที่กินนมผสม

1.2 มีระบบภูมิคุ้มกันโรคที่ดี ภูมิต้านทานของแม่จะถูกส่งผ่านไปยังลูกน้อยทางน้ำนมแม่ ช่วยให้ลูกสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อต่อต้านการเจ็บป่วย ด้วยการสร้างแอนติบอดี (Antibody) มาต่อต้านอาการเจ็บป่วยทั่วไป อย่างเช่น ไข้หวัด การติดเชื้อจากแบคทีเรีย ไปจนถึงการป้องกันการติดเชื้อไวรัสบางชนิด เช่น โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ (RSV) โรคสุกใส เป็นต้น นอกจากนี้นมแม่ยังสามารถช่วยลดการเกิดโรคภูมิแพ้ในเด็กได้ รวมไปถึงโรคภัยแรงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เช่น โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไหลตายในเด็กทารก (SIDS) เป็นต้น

1.3 ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย นมแม่มีความสำคัญต่อพัฒนาการทางร่างกายให้ลูกเติบโตได้อย่างปกติ เมื่อลูกเข้าสู่วัยเริ่มเดินจะมีการทรงตัวที่ดีเนื่องจากมีกระดูกและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงจากการได้รับสารอาหารจากนมแม่ นอกจากนี้การดูดนมแม่จากอกยังช่วยในเรื่องของสุขภาพช่องปากในเด็ก เมื่อฟันบนขึ้นจะเรียงตัวไม่ทับซ้อนกันและไม่ผุกร่อนอีกด้วย การวิจัยพบว่าทารกที่กินนมแม่แข็งแรงกว่าทารกที่กินนมผง อีกทั้งธาตุเหล็กในนมแม่เป็นชนิดที่ดูดซึมเข้าลำไส้ได้ง่ายขณะที่ธาตุเหล็กในนมผงเป็นชนิดที่ดูดซึมได้ยาก

1.4 ทารกที่กินนมแม่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีกว่าทารกที่กินนมผงคือ มีความร่าเริง อารมณ์แจ่มใส

2. ผลดีต่อสุขภาพของแม่ (กองส่งเสริมความรอบรู้ และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2561; ชลรส เจริญรัตน์ และเกษมศรี ศรีสุพรรณดิฐ, 2557)

2.1 ป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอด เนื่องจากทำให้เกิดการกระตุ้นการหลั่ง hormone oxytocin ทำให้มดลูกกลับสู่สภาพปกติเร็วขึ้น

2.2 ช่วยการคุมกำเนิด เนื่องจากกตการทำงานของรังไข่ โดยแม่ที่เลี้ยงนมลูกอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะมีโอกาสตั้งครรภ์ในระยะ 6 เดือนแรกหลังคลอดน้อยกว่าร้อยละ 2 แต่หลังจาก 6 เดือนไปแล้วแนะนำให้คุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นร่วมด้วย

2.3 ช่วยลดน้ำหนักแม่ในระยะหลังคลอด โดยน้ำหนักจะค่อยๆลดประมาณ 0.6-0.8 kg/เดือน เนื่องจากมีการเผาผลาญไขมันที่เก็บสะสมไว้ในระยะตั้งครรภ์ เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนม ทำให้แม่กลับมามีรูปร่างที่สวยงามได้เร็ว มีการศึกษาว่า การให้นมแม่ถึงอายุ 1 ปี แม่จะมีน้ำหนักใกล้เคียงกับเมื่อก่อนตั้งครรภ์

2.4 ลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยเฉพาะมารดาที่เป็น GDM ซึ่งกลไกคิดว่าเกิดจากการที่มีน้ำหนักตัวลดลง การเปลี่ยนแปลงสัดส่วน การกระจายของไขมัน และความไวต่อการตอบสนองของอินซูลิน

2.5 ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง หากเคยเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่นาน 12 เดือนขึ้นไป

2.6 ลดความเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน เนื่องจากการสร้างมวลกระดูกจะสูงมากหลังหยุดให้นมแม่ และจะยังมีผลต่อไปอีก 5-10 ปี

2.7 ลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งรังไข่ชนิดเยื่อหุ้ม กรณีถ้าให้นานกว่า 18 เดือน (แต่ถ้าให้ระยะสั้นๆ จะลดโอกาสการเกิดแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ) มะเร็งเยื่อโพรงมดลูกและมะเร็งเต้านม โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม ในสตรีวัยที่มีประจำเดือน ยิ่งให้นมนาน ก็ยังมีผลในการป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.8 ช่วยให้แม่เกิดความผ่อนคลาย สร้างความภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตัวเอง ลดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด เนื่องจากร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) ออกมา ทำให้เกิดความรัก ความผูกพัน และมีความสุขในขณะที่ให้นมลูก

3. ประโยชน์ต่อความสัมพันธ์และเศรษฐกิจในครอบครัว กล่าวคือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยให้เกิดความรัก ความผูกพัน และความอบอุ่นในครอบครัว โดยเฉพาะเกิดสายใยรักระหว่างแม่กับลูก รวมถึงช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายทั้งค่านมคาร์กษาพยาบาล ประหยัดเวลา และสะดวกกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมผง หรือผลิตภัณฑ์นมอื่นๆ

### วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ (โรงพยาบาลกรุงเทพ, ม.ป.ป.; วณิชชา ปัญญาคำเลิศ, ม.ป.ป.)

1. ให้ลูกดูดนมแม่ให้เร็วที่สุดหลังคลอด คุณแม่ควรเริ่มให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วที่สุดหลังคลอดทันทีหรือภายในครึ่งชั่วโมง - 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด จะช่วยสร้างสายสัมพันธ์แห่งความรัก ความผูกพัน และความอบอุ่นที่ลูกน้อยรับรู้ได้ทันที ลูกจะคุ้นเคยกับการดูดนมและแม่จะเข้าใจและเรียนรู้ความต้องการของลูก หากกรณีผ่าตัดคลอด ควรให้ลูกดูดนมหรือมารดาบีบน้ำนมภายใน 4 ชั่วโมงหลังคลอด

2. แม่ต้องให้นมอย่างถูกวิธี วิธีการให้นมลูกที่ถูกต้องคือ คุณแม่ต้องตะแคงตัวลูกเข้าหาตัวแม่แล้วอุ้มให้กระชับอก โดยให้ศีรษะและลำตัวลูกอยู่แนวเดียวกัน แล้วประคองศีรษะลูกให้อมหัวนมและลานนมให้ลึก เมื่อเหงื่อลูกกดบนลานนมที่มีกระเปาะน้ำนมภายใน ลันจะอยู่ใต้ลานนม เหงื่อกบนกดบนลานหัวนม ริมฝีปากแยกและแนบอยู่กับเต้านม และรีดน้ำนมออกมาโดยที่ริมฝีปากไม่เม้มเข้า

3. ลูกดูดนมแม่ได้บ่อยตามที่ต้องการ ลูกควรได้ดูดนมแม่บ่อยเท่าที่ต้องการ ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายของแม่ผลิตปริมาณน้ำนมได้เพิ่มขึ้นและเร็วขึ้น ใน 4 วันแรกหลังคลอด อาจได้ปริมาณน้ำมน้อย แต่มีคุณค่ามาก ซึ่งช่วงนั้นทารกต้องการปริมาณน้ำนมเพียง 15 มิลลิกรัมต่อวัน ให้ลูกดูดนมบ่อยๆสม่ำเสมอทุก 2-3 ชั่วโมง ทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างและหลั่งน้ำนมเพิ่มมากขึ้น และให้ลูกดูดนมแม่ได้ทุกครั้งตามที่ต้องการ โดยประมาณ 8-12 ครั้งใน 24 ชั่วโมง หรือดูดทุก 1-3 ชั่วโมงในเวลากลางวัน และทุก 2-3 ชั่วโมงในเวลากลางคืน ถ้าลูกหลับนานเกิน 3 ชั่วโมง ต้องปลุกให้กินนม อาการแสดงว่าลูกได้นมเพียงพอคือ ลูกหลับนาน 2-3 ชั่วโมง ถ่ายปัสสาวะวันละ 6-8 ครั้ง ถ่ายอุจจาระอ่อนนุ่ม และน้ำหนักขึ้นตามเกณฑ์

4. ทารกต้องกินนมแม่เท่านั้น ทารกต้องได้รับแต่นมแม่เท่านั้นตลอด 6 เดือน ห้ามให้น้ำ อาหาร หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ยกเว้นมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ เนื่องจากสมองของเจ้าตัวเล็กเติบโตเร็วมากในขณะที่กระเพาะอาหารมีขนาดเล็ก หากให้น้ำหรืออาหารอื่น ๆ ลูกจะดูดนมแม่น้อยลง การให้นมแม่อย่างเดียวถือว่าเพียงพอแล้ว เพราะมีน้ำเป็นส่วนประกอบหลักและมีสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน

5. ไม่ให้ลูกดูดหัวนมยางหรือหัวนมปลอม การให้ลูกน้อยดูดหัวนมยางหรือหัวนมปลอมอาจทำให้เกิดความสับสนระหว่างการดูดนมแม่กับการดูดหัวนมยางหรือหัวนมปลอม เพราะวิธีการดูดมีความแตกต่างกัน การดูดนมแม่ลูกต้องใช้ลิ้นและขยับกรามเพื่อรีดน้ำนมจากกระเปาะน้ำนม แต่การดูดหัวนมยางลูกไม่ต้องออกแรง เพราะน้ำนมไหลผ่านหัวนมยางได้ทันที ส่งผลให้ลูกไม่คุ้นเคยกับการดูดนมแม่และปฏิเสธนมจากเต้าของแม่ได้ในที่สุด

6. การปฏิบัติตัวของแม่ นอกจากแม่ลูกควรอยู่ด้วยกัน 24 ชั่วโมงตั้งแต่แรกเกิด ให้ลูกดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี ดูดสม่ำเสมอและต่อเนื่องแล้ว แม่ต้องมีความคิดหรือทัศนคติเชิงบวก รวมถึงมีการปฏิบัติตัวที่ส่งเสริมให้การเลี้ยงลูกประสบผลสำเร็จ ดังนี้

6.1 คิดเสมอว่าน้ำนมมีเพียงพอ ถ้าคิดว่าน้ำนมไม่พอจะยิ่งกังวลใจ ร่างกายจะผลิตน้ำนมได้น้อยลง

6.2 กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นอาหารประเภท เนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ และธัญพืช

6.3 ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 2,000 – 3,000 ซีซี หากไม่มีข้อห้ามทางการแพทย์

6.4 พักผ่อนให้พอเพียง ถ้าพักผ่อนไม่พอจะทำให้มีน้ำมน้อยได้

6.5 ทำจิตใจให้แจ่มใส หลีกเลี่ยงความเครียด

6.6 ไม่ควรหรือเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่

7. แม่และหรือบุคคลในครอบครัว ควรเข้าอบรมหรือหาองค์ความรู้เกี่ยวกับการให้นมแม่อย่างถูกวิธี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง และสร้างความมั่นใจให้กับแม่ว่าจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ เนื่องจากการให้นมแม่อย่างถูกวิธีมีความสำคัญมาก เพราะฉะนั้น การเตรียมตัวให้พร้อมก่อนคลอด เลือกฝากครรภ์ในโรงพยาบาลที่ได้มาตรฐาน และอยู่ภายใต้การดูแลของคลินิกนมแม่ที่มีการสอนและจัดอบรมการให้นมแม่ที่ถูกต้อง ตั้งแต่การให้นม การบีบนม การปั้มนม การเก็บนม มีการตรวจหาความผิดปกติของเต้านม หัวนม และลานหัวนม สิ่งผิดปกติที่พบบ่อยคือ หัวนมสั้น (short nipple) โดยทั่วไปหัวนมไม่ควรสั้นกว่า 1 ซม. ถ้าหัวนมสั้นมากเด็กจะดูดนมไม่ได้ ยกเว้นลานหัวนมและเต้านมนุ่มมาก ซึ่งสามารถทดสอบได้โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือวางที่ขอบลานหัวนมเล็กน้อย แล้วรูดไปที่หัวนม ถ้าหัวนมยาวได้ 1 ซม. แสดงว่าหัวนมดี หัวนมบอด สาเหตุอาจเกิดจากมีพื้นที่ฐานหัวนมน้อยเกินไป ท่อนมสั้นกว่าปกติหรือหดเข้าไป หรือมีพังผืดดึงรั้งหัวนมไว้

8. การปฏิบัติของคนในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว เช่น สามี ปู่ ย่า ตา ยาย เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมให้ความช่วยเหลือแก้ไขปัญหาลูกอุปสรรคต่างๆและเป็นกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากแม่เหน็ดเหนื่อยจากการให้นม การทำงาน การพักผ่อนไม่เพียงพอ เพราะให้นมลูกในตอนกลางคืน ควรจะมีคนมาช่วยแบ่งเบา เช่น บิอนนมแม่จากขวดตอนกลางคืน เปลี่ยนผ้าอ้อม เป็นต้น

9. แม่ที่ต้องทำงานนอกบ้านต้องวางแผนให้นมลูก เมื่อคุณแม่ต้องกลับไปทำงานควรวางแผนให้ดีในการให้นมลูก โดยองค์กรอนามัยโลกแนะนำให้ 6 เดือนแรกควรให้นมแม่อย่างเดียว ต่อมาควรให้นมแม่ร่วมกับอาหารเสริมอีก 2 ปีหรือมากกว่า โดยคุณแม่ต้องมีความรู้เรื่องการปั้มนมและเก็บนมอย่างถูกต้อง ในระหว่างวันทำงานช่วงพักสามารถปั้มนมเก็บไว้ได้ โดยศึกษาวิธีการและเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม ที่สำคัญควรให้ลูกดูดนมจากเต้าก่อนไปทำงาน หลังกลับจากที่ทำงาน ตอนกลางคืน และวันหยุดควรเอาลูกเข้าเต้าทุกครั้ง เพราะการที่ลูกดูดนมแม่จากเต้าช่วยสร้างน้ำนมได้มากกว่าการใช้เครื่องปั้มนม ลูกจะได้กินนมแม่ได้นานที่สุด

## บทสรุป

ในช่วง 6 เดือนแรกถือได้ว่าเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดของทารก ที่ควรได้รับน้ำนมแม่อย่างเพียงพอเนื่องจากน้ำนมมีสารอาหารที่สำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญา ช่วยเสริมสร้างเซลล์สมองและจอประสาทตา การให้ลูกได้รับนมแม่ตั้งแต่คลอดต่อเนื่องไปจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น จะช่วยให้ลูกเติบโตได้อย่างเป็นธรรมชาติและมีร่างกายที่แข็งแรงได้ นอกจากนี้ยังช่วยในเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันตั้งแต่ยังเป็นทารกอยู่ เมื่อโตขึ้นจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี รวมถึงทำให้ลูกมีความฉลาดทางอารมณ์อีกด้วย นอกจากนี้ยังส่งผลดีต่อสุขภาพของแม่ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ช่วยสร้างความรัก ความผูกพันระหว่างแม่กับลูกได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นช่วงเวลาแม่สบตากับลูก โอบกอดลูก ซึ่งช่วยให้แม่เกิดความรู้สึกของการเป็นแม่ได้เป็นอย่างดี ร่างกายผลิตฮอร์โมนออกซิโทซินออกมาทำให้แม่มีความสุข และยังช่วยให้แม่สามารถผลิตน้ำนมได้มากขึ้นอีกทางหนึ่งด้วย สำหรับวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จนั้น ขึ้นอยู่กับ

การปฏิบัติตัวของแม่ที่ถูกต้องในเรื่องการให้นม การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการรักษาอารมณ์ให้แจ่มใส รวมถึงการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ ที่สำคัญที่สุดคือความรัก ความเข้าใจ และการช่วยเหลือสนับสนุนจากสามี หรือคนในครอบครัว ในการเลี้ยงดูลูกน้อยให้เติบโตสมวัย เป็นเด็กที่ฉลาด และมีความสุข

## บรรณานุกรม

- กองส่งเสริมความรอบรู้ และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2561). นำนมแม่ ประโยชน์แท้ จากธรรมชาติ. สืบค้นเมื่อ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๗. แหล่งที่มา <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/benefits-of-breastfeeding/>
- เกียรติศักดิ์ คงวัฒนกุล. (2559). “การเริ่มต้นให้ทารกกินนมแม่” ใน เวชปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. พาวิน พวพรพงศ์ และคณะ บก. กรุงเทพฯ : ปิยอน เอ็นเทอร์ไพรส์. หน้า 41.
- ชลรส เจริญรัตน์ และเกษมศรี ศรีสุพรรณดิฐ.(2557) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. สืบค้นเมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2567. แหล่งที่มา <https://w1.med.cmu.ac.th/obgyn/lecturesttopics/topic-review/2969/>
- ปริศนาพานิชกุล. (2559). “การให้คำปรึกษาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” ใน เวชปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. พาวิน พวพรพงศ์ และคณะ บก. กรุงเทพฯ : ปิยอน เอ็นเทอร์ไพรส์. หน้า 305.
- โรงพยาบาลกรุงเทพ. (ม.ป.ป.). นมแม่ดีที่สุด. <https://bangkokpattayahospital.com/th/health-articles-th/woman-health-th/mother-s-milk-th/>
- วนิษา ปัญญาคำเลิศ. (ม.ป.ป.). 8 วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ. สืบค้นเมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2567. แหล่งที่มา <https://www.bangkokhospital.com/content/8-ways-to-successfully-breastfeed>
- สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ. (2558). คัมภีร์เลี้ยงลูก (พิมพ์ครั้งที่3 ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ : อมรรอมรินทร์เฮลท์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง. หน้า 160-165.
- อนงค์นาถ ศิริทรัพย์. (15 กุมภาพันธ์ 2566). นมแม่ ประโยชน์คูณสอง ได้ทั้งแม่ ดีทั้งลูก. สืบค้นเมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2597. แหล่งที่มา <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/mothers-milk-doubles-the-benefits-for-both-mother-and-child/>



# ผลการพิสูจน์โปรแกรมอักขรวิสุทธิ

## Plagiarism Checking Report

Created on 2024-06-14 15:34:04 at 15:34 PM

Print Report

### Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3785671	Jun 14, 2024 at 15:32 PM	kannika_w@rtaf.mt.th	กองทัพอากาศ	404 กรณีศึกษา ไร้อินเทอร์เน็ต วิชาการ111.docx	completed	0.00%

### Match Overview

Show 10 entries

Search:

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
No data available in table				

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
-----	-------	-----------	--------	------------------

Showing 0 to 0 of 0 entries

First Previous Next Last

### Match Details

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
------------------------------	------------------------------