



ນໍ້ານມໃສ ຄືອອະໄໄສ ສີນໍ້ານມແມ່ແລະ ປະໂຍບັນຂອງນໍ້ານມສ່ວນຫ້າ

ກາຊາ

ນໍ້ານມໃສ ຄືອອະໄໄສ ສີນໍ້ານມແມ່ແລະປະໂຍບັນຂອງນໍ້ານມສ່ວນຫ້າ

ຄຸນແມ່ເທິ່ນມຸຕຣ

ນທຄວາມ

ມ.ຄ. 25, 2024

ເນາທີ

ນມແມ່ເປັນອາຫາຣທີ່ດີທີ່ສູດສໍາຫັບທາຮກ ເພຣະນມແມ່ອຸດມໄປດ້ວຍສາຣອາຫາຣມາກກວ່າ 200 ຜົນດ ເຊັ່ນ ດີເລືອເອ ແຄລເຫັຍມ ວິຕາມືນ ແລະແອລຟາເລືັດ ສົຟົງໂກໄມ່ອື່ນ ສໍາຫັບຄຸນແມ່ທີ່ຄລອດຄຸນໜ້ອຍໄໝມ່ອາຈສູງສໍຍ້ວ່າທໍາມີເນັນມຂອງແມ່ມີໜາຍສິມາກ ຂ່ວງແຮກ ຖ້າທໍາມີສີເໜີ້ອງ ທັງ ໆ ມາດື່ງເປັນສີ່ງວ້າຂັ້ນບ້າງນໍ້ານມໃສບ້າງ ນໍ້ານມແມ່ແຕ່ລະສີຕ່າງກັນອ່າຍ່າໄຣ ວັນນີ້ອຍກະຈວນຄຸນແມ່ມາທໍາຄວາມຮູ້ຈັກກັບນໍ້ານມສີຕ່າງ ຖ້າ ຂອງຄຸນແມ່ ແລະຄຸນປະໂຍບັນຂອງນໍ້ານມແຕ່ລະສີ

ສຽງ

- ນໍ້ານມແມ່ປະກອບດ້ວຍ 2 ສ່ວນ ຄືອ ນໍ້ານມສ່ວນຫ້າແລະນໍ້ານມສ່ວນຫຼັງ ຫຶ່ງໃນແຕ່ລະສ່ວນປະກອບດ້ວຍສາຣອາຫາຣທີ່ຕ່າງກັນ ເພື່ອກາຮົດໂຕທີ່ແຫຼັງແຮງ ກຸມື້ກຸມື້ກັນທີ່ດີ ແລະພັ້ນນາທາງສມອງອຍ່າງຕ່ອນເນື່ອງຄຸນແມ່ຄວາມໃຫ້ລູກນ້ອຍກິນນມແມ່ທັງສອງສ່ວນ
- ວິທີທີ່ຈະທໍາໃຫ້ລູກນ້ອຍສາມາຮກກິນນມແມ່ໄດ້ຄຽບສ່ວນ ຄືອ ກາຮົດໃຫ້ລູກນ້ອຍໄດ້ກິນນມໃຫ້ເກລື້ອງເຈົ້າໂດຍກາຮົດໃຫ້ລູກກິນນມແມ່ນາຄຮັງລະ 10-15 ນາທີ ອີ່ວິ້ນນມບ່ອຍ ຖ້າ ເພື່ອໃຫ້ລູກນ້ອຍໄດ້ທັງນມ

ส่วนหน้าและส่วนหลังอย่างครบถ้วน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ความแตกต่างของน้ำนมส่วนหน้า และน้ำนมส่วนหลัง
- ทำไมนมใส ถึงมีปริมาณไขมันต่ำ
- ประโยชน์ของน้ำนมใสสำหรับลูกน้อย
- ลูกกินแต่น้ำนมส่วนหน้าไป จะเกิดอะไรขึ้น
- ลูกน้อยจะได้รับสารอาหารครบถ้วนจากน้ำนมแม่
- ทำความสะอาดไขมันในนมแม่

น้ำนมใสที่คุณแม่เห็นเรียกว่า “น้ำนมส่วนหน้า” น้ำนมส่วนนี้มีน้ำเป็นองค์ประกอบมาก อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม วิตามินและแอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน ที่ช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการทางสมองที่ดี และช่วยกระตุ้นการขับถ่าย เพียงแต่มีปริมาณไขมันที่ต่ำกว่า “น้ำนมส่วนหลัง”

ความแตกต่างของน้ำนมส่วนหน้า และน้ำนมส่วนหลัง

ปกติแล้วนมแม่แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

- นมส่วนหน้า (Foremilk):** เป็นนมที่ให้ในช่วงแรกที่ให้นมลูก น้ำนมส่วนนี้จะมีสีขาวค่อนข้างใส มีไขมันต่ำ คาร์โบไฮเดรตสูง และมีปริมาณนำมที่มากกว่านมส่วนหลัง และยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่สำคัญต่อการเติบโตและพัฒนาการของสมองทารก
- นมส่วนหลัง (Hindmilk):** นมส่วนนี้จะมีสีขาวที่ข้นขึ้น โดยจะให้ลอกมาหลังจากคุณแม่ให้นมลูกได้ระยะหนึ่งแล้ว จึงมีความข้นที่มากกว่า ในนมส่วนหลังนี้เป็นแหล่งของสารอาหารจำพวกโปรตีนและไขมันที่มีปริมาณมากกว่านมส่วนหน้า ทั้งยังให้พลังงานที่เยอะกว่าอีกด้วย

ทำไมนมใส ถึงมีปริมาณไขมันต่ำ

น้ำนมส่วนหน้า (Foremilk) มีลักษณะใส เนื่องจากมีน้ำเป็นองค์ประกอบมากถึง 80 % และมีปริมาณไขมันต่ำกว่า อีกทั้งนำมส่วนหน้ายังมีวิตามินและแร่ธาตุที่เพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อยและมีน้ำตาลแอลกอฮอล์ที่ช่วยพัฒนาสมอง และระบบประสาทส่วนกลางอีกด้วย

ประโยชน์ของน้ำนมใสสำหรับลูกน้อย

น้ำนมใส หรือน้ำนมส่วนหน้าเป็นแหล่งโภชนาการที่ดีสำหรับลูกน้อย มีส่วนช่วยในเรื่องของ

1. การพัฒนาสมอง และระบบประสาทส่วนกลาง
2. ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายของลูกน้อย
3. ดูดซึมและย่อยได้ง่าย



ลูกกินแต่น้ำนมส่วนหน้าไป จะเกิดอะไรขึ้น

ในนมส่วนหน้าเป็นนมส่วนที่มีปริมาณน้ำมาก เมื่อคุณแม่ให้ลูกน้อยกินแต่นมส่วนหน้าจะทำให้ทารกรู้สึกหิวนมบ่อย ๆ เนื่องจากนมส่วนนี้ย่อยได้ง่าย การดูมนนมส่วนหน้ามากเกินไปอาจจะเป็นสาเหตุให้เกิดลมในช่องท้อง ซึ่งนำไปสู่อาการท้องอืด และจุกเสียดท้องทารกปัสสาวะหรืออุจจาระเหลวอีกด้วย

ลูกน้อยจะได้รับสารอาหารครบถ้วนจากน้ำนมแม่

1. ให้ลูกเข้าเต้านาน ๆ

คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าและให้นมลูกนาน ๆ ข้างละประมาณ 10-20 นาที หรือนานเท่าที่ลูกน้อยต้องการ แนะนำให้ห้ามบ่อย ๆ ทุก 3-4 ชั่วโมง หรือตามที่ลูกน้อยต้องการ หลังจากนั้นค่อย ๆ ลดความถี่ให้นมลงให้เหลือครั้งละ 6-10 ครั้ง

2. ให้ลูกดูดนมจนเกลี้ยงเต้า

เพื่อให้ลูกน้อยได้รับประโยชน์จากนมแม่สูงสุด คุณแม่ควรให้ลูกน้อยได้กินนมทั้งส่วนหน้าและนมส่วนหลัง เพราะจะทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับการเติบโตของลูกน้อยอย่างครบถ้วน โดยพยายามให้ลูกดูดนมจนเกลี้ยงเต้าข้างใดข้างหนึ่งก่อน แล้วค่อยสลับให้ลูกน้อยกินอีกข้าง วิธีนี้ นอกจากจะช่วยให้ลูกกินนมได้เกลี้ยงเต้าแล้ว ยังเป็นการกระตุ้นการผลิตนมแม่ได้ดีและได้นาน อีกด้วย

3. ใช้วิธีการปั๊มน้ำนมให้เกลี้ยงเต้าสต็อกเก็บไว้

ในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอดคุณแม่สามารถปั๊มน้ำนมให้ลูกน้อยได้เลยหลังจากให้ลูกน้อยกินนมเป็นระยะเวลา 10-15 นาที ถัดมาอีก 30 วันแรกหลังคลอดให้คุณแม่เน้นพาลูกเข้าเต่ายังไม่ต้องปั๊มน้ำนมเป็นช่วงๆ หลังจากนั้นเป็นช่วงเวลาของคุณแม่นักปั๊มน้ำนมสำหรับเก็บสต็อกนมให้ลูกน้อย เพราะลูกน้อยหลับได้ยาวนานยิ่งขึ้น โดยคุณแม่สามารถปั๊มน้ำนมให้ลูกน้อยได้ 2 วิธีด้วยกัน คือ

- วิธีที่ 1: ปั๊มน้ำนมทันทีหลังจากลูกน้อยกินนมแม่ไปได้ 10-15 นาที
- วิธีที่ 2: ปั๊มน้ำนมทั้ง 2 ข้าง ๆ ละ 10-15 นาที หลังจากลูกน้อยเข้าเต้าไปแล้ว 1 ชั่วโมง

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสีน้ำนมแม่

- **สีเหลือง:** น้ำนมสีนี้ เรียกว่า “โคลอสตรัม” เป็นหัวน้ำนมที่เกิดขึ้นในช่วงแรกหลังจากคลอดลูก ซึ่ง含有โปรตีนและสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยให้ลูกดูดนมได้ดี สร้างความแข็งแรง และสร้างภูมิคุ้มกันทางเด็ก
- **สีเขียว:** เกิดจากอาหารที่คุณแม่กินเข้าไปในปริมาณมาก เช่น ผักใบเขียว สาหร่ายทะเล หรือวิตามิน เป็นต้น
- **สีดำ:** หากคุณแม่ปั๊มน้ำนมแล้วเห็นเป็นสีดำอาจมีสาเหตุมาจากยาที่คุณแม่ทานเข้าไป หรือสีเลือดที่เข้มข้น
- **สีชมพู ส้ม และ:** สาเหตุเกิดจากอาหารที่คุณแม่ทานเข้าไปทำให้น้ำนมกลิ่นเป็นสีชมพู สีส้ม หรือสีแดง หรืออาจเกิดจากสาเหตุอื่น เช่น เส้นเลือดฝอยแตกจากการปั๊มน้ำนม หัวนมแตก

- ทำให้มีเลือดปน ปกติแล้วสีของน้ำนมจะกลາຍมาเป็นสีขาวภายนอก ระยะเวลา 2-3 วัน หากนำมคุณแม่ยังคงมีสีแดงนานกว่านี้ให้ปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำและวิธีการรักษาต่อไป
- **สีน้ำตาล:** หากนำมของคุณแม่มีสีน้ำตาลอាជหมายถึงสีของเลือดในนำมแม่

นำมส่วนหน้าเป็นนำมแรกที่ลูกน้อยจะได้รับจากการเข้าடี้า เมื่อลูกน้อยดูดนมแม่นานขึ้นจะทำให้เด็กได้รับนำมส่วนหลังที่มีปริมาณไขมันที่สูงกว่าในนำมส่วนหน้า ดังนั้น เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารในนำมแม่มากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม วิตามิน และแอลฟ่าแล็ค สพิงโกไม้อลิน ในครั้งเดียว คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้านาน ๆ เพื่อให้ได้รับทั้งนำมส่วนหน้าและนำมส่วนหลังในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของทารก

*นำมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ่าแล็ค [แอลฟ่าแล็คตัลบูมิน] และ สพิงโกไม้อลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ใหม่

- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนำม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นำมเหลือง ที่มี บูลฟ้าแล็ค สพิงโกไม้อลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- นำมแม่อยู่ได้กี่ชม นำมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากีวนหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการบวมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้ลูกต่อได้ใหม่
- อาการทารกทิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- นำมส่วนหน้าและนำมส่วนหลังต่างกันยังไง เรื่องนำมที่แม่ต้องรู้

อ้างอิง:

1. นมแม่ ประโยชน์คุณสอง ได้ทั้งแม่ ดีทั้งลูก, โรงพยาบาลจุฬาภรณ์ สถาบันราชวิทยาศาสตร์ไทย
2. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, คณะแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. What to Know About Foremilk and Hindmilk, webmd
4. ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม..., FHS
5. ปัญหาและวิธีแก้ กับเรื่อง “นมแม่” ที่ต้องอ่าน, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. WHEN DOES THE BREAST MILK OF A MOTHER DRY UP COMPLETELY?, amri hospitals
7. วิธีเก็บสต็อกนมแม่ ต้องทำอย่างไร, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
8. Unusual colours (appearance) and smells of breastmilk, Australian Breastfeeding Association
9. นำมส่วนหน้า หกบันนำมส่วนหลัง ต่างกันอย่างไร, premierehomehealthcare

อ้างอิง ณ วันที่ 20 มกราคม 2567



- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

ສົງໄກ
ໄມອືນ

ສົງໄກໄມອືນ



ພ້ມນາກາຮສມອງລູກນ້ອຍ



ກາຮຊັບຄ່າຍລູກນ້ອຍ



ຄຸນແມ່ໄທ້ນມຸດຕະ



ເຄວີ່ອງມືອຕ້າວໜ້າຍຄຸນແມ່

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์