



# นมแม่เสริมภูมิต้านทาน พร้อมประโยชน์ ของน้ำนมแม่สู่ลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.ย. 25, 2019

นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก มีคุณค่าทางโภชนาการในทุก ๆ ด้าน ลูกน้อยควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วงแรกเดือนแรก นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพของเด็กอย่างรอบด้าน แต่การจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จนั้น คุณแม่ก็ต้องเตรียมตัวและวางแผนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ประโยชน์นมแม่ยังช่วยในการสร้างความรักความผูกพันระหว่างคุณแม่และลูกน้อยจากการได้สัมผัสัมทั้งกันและกันด้วย เราจึงอยากระนำเรื่องสำคัญต่าง ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่สามารถเลี้ยงดูลูกรักด้วยนมแม่ได้สำเร็จภาษา

นมแม่เสริมภูมิต้านทาน พร้อมประโยชน์ของน้ำนมแม่สู่ลูกน้อย

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- หลังคลอด แม่ควรให้ลูกดูนมแม่ให้เร็วที่สุด
- คุณแม่มือใหม่ ควรรู้วิธีให้นมลูกที่ถูกต้อง
- ทำไม่ถูกน้อย ต้องกินนมแม่เท่านั้น
- คุณแม่ควรอยู่กับลูก 24 ชั่วโมงตั้งแต่แรกเกิด
- คุณแม่ควรให้ลูกดูนมแม่ได้บ่อยตามที่ต้องการ
- คุณแม่ไม่ควรให้ลูกดูดหัวนมย่างหือหัวนมปлом
- คุณแม่ควรได้รับการอบรมการให้นมแม่อย่างถูกวิธี

- คุณแม่วัยทำงานต้องวางแผนให้นมลูก
- ประโยชน์ของนมแม่ สำหรับลูกน้อย
- ปัญหาที่คุณแม่พบบ่อยตอนให้นมลูก

## หลังคลอด แม่ควรให้ลูกดูดน้ำนมแม่ให้เร็วที่สุด

เพราในช่วงเวลา 3 ถึง 5 วันแรกหลังคลอดนั้นจะเป็นช่วงเวลาที่แม่ผลิตน้ำนมชุดแรกที่เรียกว่า นำนมเหลือง หรือ คอลอสตัรัม (Colostrum) ซึ่งอุดมไปด้วยสารภูมิคุ้มกันซึ่งจะช่วยป้องกันโรคให้แก่ทารกแรกเกิดได้ ดังนั้นเมื่อคลอดบุตรแล้ว จึงควรให้ลูกได้รับนำนมแม่ให้เร็วที่สุดตั้งแต่หลังคลอด เพราะเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด อย่างไรก็ตามว่าจะไม่สามารถให้นมลูกได้ทันทีเมื่อหลังคลอด และควรให้นมลูกด้วยความถี่ประมาณ 2-3 ชั่วโมง หรือตามที่ลูกต้องการ เพื่อที่จะกระตุ้น นำนมให้เต้านมสามารถผลิตนำนมได้มากขึ้น

## คุณแม่มีอะไรใหม่ ควรรู้วิธีให้นมลูกที่ถูกต้อง

หนึ่งในปัจจัยที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จนั้น คือวิธีการให้นมลูก อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยคุณแม่ควรกระตุ้นให้ลูกอ้าปาก ด้วยการใช้หัวนมแตะที่จมูกหรือริมฝีปากของลูก และเมื่อลูกอ้าปากแล้วก็ให้ประคองศรีษะของลูกเข้ามาที่หน้าอก ให้คงและริมฝีปากของลูกสมผัสกับเต้านม ที่สำคัญคุณแม่ต้องเช็คให้มั่นใจว่าลูก omnibreastfeeding ได้ลิ้กพอกับการดูดน้ำนมหรือไม่ และต้องจำให้ชัดเจนว่า คุณแม่ต้องเป็นฝ่ายอุ้มลูกเข้ามายาอกแม่ ไม่ใช่คุณแม่โน้มตัวไปหาปากลูก

## ทำไมลูกน้อย ต้องกินนมแม่เท่านั้น

อย่างที่ทราบกันว่า นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก การให้ทารกกินนมแม่ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและสมควรทำให้สำเร็จ หรืออาจจะพูดว่า ทางกูต้องกินนมแม่เท่านั้น ในช่วงหากเดือนแรก ก็ไม่ใช่สิ่งที่เกินจริงแต่อย่างใด เพราะเด็กที่กินนมแม่นั้นมักจะมีสุขภาพแข็งแรงและไม่เจ็บป่วยบ่อยเท่าเด็กที่ไม่ได้กินแคนนมแม่เพียงอย่างเดียว เพราะในนำนมแม่นั้น อุดมไปด้วยสารอาหารที่จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง มีสารอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโตมากมาย ที่สำคัญคุณแม่สามารถให้ลูกกินนมแม่เพียงอย่างเดียว 100% ในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิตลูก โดยไม่มีความจำเป็นจะต้องให้ลูกกินนำเปล่าเลย เพราะในนำนมแม่มีปริมาณนำเป็นส่วนประกอบที่เพียงพอต่อความต้องการของลูก นอกจากนี้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังมีผลดีต่อร่างกายคุณแม่ ช่วยให้มดลูกเข้าอีร์ว ช่วยเร่งการเผาผลาญพลังงานในร่างกายคุณแม่ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้าย เช่น มะเร็งเต้านม และยังช่วยให้ร่างกายหลังอัมร์โนนแห่งความสุขระหว่างการให้นม ช่วยเสริมสร้างสายใยแห่งความรัก ความผูกพันระหว่างแม่ลูกอีกด้วย

# คุณแม่ควรอยู่กับลูก 24 ชั่วโมงตั้งแต่แรกเกิด

มีเหตุผลสำคัญของการที่คุณแม่ควรได้อยู่กับลูกตลอดช่วงเวลา 24 ชั่วโมงหลังคลอดมากมาย นอกจากจะเป็นการสร้างสายสัมพันธ์แห่งความรักระหว่างแม่กับลูกแล้ว ในช่วงเวลานี้ ทั้งแม่และลูกจะได้ฝึกการให้นม ให้ลูกรู้วิถีทางที่ดูดนมจากเต้าของแม่ พร้อมทั้งได้ออบกอดสัมผัสด้วยความอบอุ่น ซึ่งมีผลการศึกษาบันยันแล้วว่า การอยู่กับลูกตลอด 24 ชั่วโมงหลังคลอด จะช่วยให้คุณแม่มีแนวโน้มที่จะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวสูงกว่า 5 เท่า นอกจากนี้ คุณแม่จะยังได้เรียนรู้พัฒนาระบบท่าง ๆ ของลูก และสามารถปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ประจำโรงพยาบาล หากเกิดปัญหาใด ๆ ก็ตามในช่วงเวลานี้ได้ด้วย



## คุณแม่ควรให้ลูกดูดนนมแม่ได้บ่อยตามที่ต้องการ

นอกจากการให้นมตามระยะเวลาแล้ว คุณแม่ก็ควรสังเกตอาการ และพฤติกรรมของลูกด้วย ถ้าหากลูกเมียท่าที่ต้องการดูดนนมแม่ ก็ควรให้ลูกดูดนนมแม่ได้บ่อยตามที่ต้องการ เพราะจะเป็นการช่วยให้ร่างกายของคุณแม่สามารถผลิตน้ำนมในปริมาณที่มากขึ้นได้ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยป้องกันอาการคัดตึงของเต้านมคุณแม่ได้ด้วยเช่นกัน

# คุณแม่ไม่ควรให้ลูกดูดหัวนมย่างหรือหัวนมปлом

การใช้หัวนมย่างหรือจุกหลอกให้ลูกดูดนั้น จะส่งผลให้ลูกมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพและช่องปากในระยะยาวหลายประการ เช่น การสบพันผิดปกติ พันผุ และมีโอกาสติดเชื้อราในช่องปาก และถ้าเด็กมีอาการติดจุกหลอกเป็นเวลานาน จะส่งผลต่อการสบพันและการส่งเสียงอักษร และส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางภาษาได้

## คุณแม่ควรได้รับการอบรมการให้นมแม่อาย่างถูกวิธี

ในช่วงเวลาหลังคลอดบุตร คุณแม่ควรได้รับการอบรมการให้นมแม่อาย่างถูกวิธีจากบุคลากรทางการแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งในหลายโรงพยาบาลจะมีการอบรมเกี่ยวกับการให้นมแม่ตั้งแต่ก่อนคลอด เพื่อเป็นการสนับสนุนส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด องค์กรอนามัยโลก และ UNICEF ได้ตั้งมั่นไว้ เพื่อให้คุณแม่ทุกคนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นมาตรฐานสากลที่กรมอนามัยใช้สำหรับส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเป็นนโยบายหลักในการดำเนินงานในโรงพยาบาลทุกแห่งในประเทศไทย ดังนั้น หากมีคำถามสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการให้นมลูก คุณแม่สามารถสอบถามคุณหมอ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ได้เลย

## คุณแม่วัยทำงานต้องวางแผนให้นมลูก

อีกหนึ่งเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณแม่ยุคใหม่ที่เป็น Working Mom แน่นอนว่าเมื่อถึงเวลาที่ต้องทำงานนอกบ้าน ต้องกลับไปทำงานอีกครั้ง การวางแผนให้นมลูกจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อที่จะให้ลูกได้รับนมแม่อย่างต่อเนื่อง และได้รับประโยชน์จากการนำนมแม่อย่างเต็มที่ โดยคุณแม่ควรศึกษาเกี่ยวกับวิธีการปั๊มน้ำนม และสต็อกน้ำนมอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อที่จะเตรียมนำนมให้ลูกได้อย่างเพียงพอ

## ประโยชน์นมแม่ สำหรับลูกน้อย

สุดท้ายนี้ จะขอเน้นย้ำ และแนะนำประโยชน์ของนมแม่อีกครั้ง เพื่อให้คุณแม่ทุกคนเข้าใจ และมั่นใจอย่างเต็มที่ว่านมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก เพราะในนมมีสารอาหารที่สำคัญมาก ซึ่งมีประโยชน์ต่อการก่ออย่างรอบด้าน

- นมแม่ ช่วยให้ร่างกายของลูกน้อย มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง
- ประโยชน์ของนมแม่ คือ ช่วยลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเป็น ภูมิแพ้, การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ, ท้องเสีย ลำไส้อักเสบ
- นมแม่ ช่วยให้ระบบขับถ่ายของลูกน้อยทำงานได้ดี

- นมแม่ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง เพราะในนมแม่นั้นมีสารอาหารที่มีชื่อว่า แอลfa แล็ค สฟิงโกลไมอีลิน ที่ช่วยกระตุ้นการสร้างสารสื่อประสาท ส่งเสริมการสร้างปลอกไมอีลิน เพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทและการเชื่อมโยงของสมอง ทำให้การเรียนรู้และพัฒนาสมองของลูกเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ใน 1 ขวบปีแรกของชีวิต

## ปัญหาที่คุณแม่พบบ่อยตอนให้นมลูก

- ท่อน้ำนมอุดตัน** เกิดจากน้ำนมคั่งค้าง หรือให้แล้วไม่สะเด็กและอุดตันในท่อน้ำนม จนเกิดเป็นก้อนໄต้แข็งๆ ที่บริเวณเต้านม อาจพบร่วมกับมีจุดขาวที่หัวนม เมื่อกดจะรู้สึกเจ็บและอาจมีอาการบวมแดง หากไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้เกิดการติดเชื้อ เต้านมอักเสบ หรือกลâyเป็นฝีที่เต้านมได้ วิธีดูแลตัวเองเบื้องต้นเมื่อมีอาการท่อน้ำนมอุดตัน เช่น การประคบเต้านมด้วยผ้าอุ่นก่อนให้นม การนวดดูแลเต้านม เป็นต้น
- เต้านมคัด** เมื่อร่างกายดูดแม่ส่วนนำนมแม่ได้มาก แล้วไม่สามารถรับประทานน้ำนมออกได้ทัน มักเกิดจากการเว้นระยะการให้นมลูกนานเกินไป ให้ลูกดูดน้ำไม่ถูกวิธี หรือ ไม่ได้รับประทานน้ำนมอกรามาในช่วงที่ไม่ได้ให้นม จนทำให้เกิดอาการคัด บวม แข็ง ผิวแดง ล้านนมตึงแข็ง หากอาการคัดรุนแรงมาก ควรปรึกษาแพทย์
- หัวนมเจ็บ** หรือ แตก เกิดจากการท่าให้นมลูกไม่ถูกวิธี ลูกอมหัวนมและล้านหัวนมได้ไม่ลึกพอ หรือ เอาหัวนมออกจากปากลูกไม่ถูกวิธี ทำให้เกิดการกด หรือเสียดสีที่หัวนมมากเกินไป หากมีอาการเจ็บอย่างรุนแรง หรือ หัวนมแตกจนมีเลือดไหล ควรหยุดให้นมข้างที่มีเลือดไหล และรับปรึกษาแพทย์ เพื่อคุณแม่จะได้กลับมาให้นมลูกได้ตามปกติ

เพราะปัจจุบันนี้ โลกมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วตลอดเวลา การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และประโยชน์ นมแม่ เป็นอีกหนึ่งสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ลูกมีรากฐานสุขภาพที่แข็งแรง พร้อมเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว พร้อมเปิดรับทุกโอกาสสำคัญในชีวิต และก้าวไปสู่ความสำเร็จในอนาคตที่อาจไม่เคยมีใครทำได้มาก่อน

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกลไมอีลิน และ แอลfaแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน คืออะไร สำคัญต่ออย่างไรต่อสมองของลูก น้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาโรดีไนโนแม่ (HMOs)
- พรีไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กแรก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลfaแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคโนโลยีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กีชั่วโมง นำนมแม่เก็บไว้ในน้ำแค่ไหน ก็สามารถเก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกทิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมก้อนน้ำ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ทำอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มน้ำ
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากีวนหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนรนคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ใหม่

- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแง่ไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมนำชงนม สำหรับแม่เมื่อใหม่



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ភ្នំពេញ

សិង្ឋ  
អីឡិន

សិង្ឋអីឡិន

ផែនការសមរបាយការណ៍

ការប្រាក់ប្រាក់

គុណមេរី



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น