สรุปสาระสำคัญ

ประชุมวิชาการ เรื่อง "นมแม่ สู่วิถีการดูแลในชุมชน : Management in Breastfeeding and New Trend"

22-23 ธ.ค.65 วพบ.ชลบุรี online

ปัจจุบันประเทศไทยมีสตรีหลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานน 6 เดือน เพียงร้อยละ 14 ของสตรีหลังคลอดทั้งหมด ซึ่งเป็นอัตราที่ต่ำที่สุดในเอเชีย หลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงร่วมมือกันสนับสนุนให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น โดยใช้บรรทัด 10 ขั้นของ WHO ที่ปรับปรุงใหม่ในปี พ.ศ.2561 เริ่มตั้งแต่นโยบาย เช่น ห้ามนำขวดนมมาโรงพยาบาล แต่ควรใช้ประโยคที่ให้ความรู้สึกทางบวก คือ เราสนับสนุนนมแม่ ท่านใดมีปัญหามาปรึกษาเรา เป็นต้น ระยะเวลาที่ต้องคอยช่วยเหลือ ประคับประคอง เฝ้าระวังปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา คือ ช่วง 3-7 วันแรกหลังคลอด สถานบริการพยาบางแห่งจึงปรับกลยุทธ์ คือ นัดตรวจมารดาหลังคลอด 7 วัน เพื่อติดตามการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาแต่ให้เหตุผลว่า เป็นการนัดดูการติดเชื้อที่สะดือทารก หรือประเมินปัญหาสุขภาพของทารก โดยเฉพาะมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ผู้ให้บริการต้องทำให้มารดารู้สึกเป็นเหมือนเพื่อนของเขาและหากให้มารดาของสามีเข่ามามีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงถึงรอยละ 70 ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการให้นมลูก คือ ช่วงที่ลูกส่งสัญญาณหิว เช่น พยายามเอนหน้าเข้าหาเต้า ดูดนิ้ว ไม่ควรให้เมื่อลูกเริ่มร้องเพราะลูกจะโมโหหิวและต่อต้านการดูดนม ท่าที่เหมาะสำหรับให้นมลูก คือ ท่านอนตะแคงหัวสูงในระดับที่สามารถมองเห็นลูกได้ชัด

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สตรีหลังคลอดบางรายอาจมีภาวะ Dysphoric milk ejection reflex (D-MER) เมื่อมีการคัดตึงเต้านม ซึ่งจะเป็นอารมณ์เศร้าชั่วขณะ เมื่อน้ำนมไหลออก เต้านมนุ่มลง อาการจะหายไป ต้องแยกจากภาวะ postpartum blue โดยปกติการคัดตึงเต้านมจะเกิดขึ้นในระยะ 3-5 วันหลังคลอด จะเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวในการคลอดแต่ละครั้ง เมื่อมีการคัดตึงควรบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ ในมารดาที่คลอดปกติทำได้หลังคลอดแล้ว 2 ชั่วโมง มารดาที่ผ่าตัดคลอดทำได้หลังคลอด 4 ชั่วโมง ก่อนบีบควรประคบเย็น 10-15 นาที แล้วเทน้ำออกครึ่งหนึ่งเติมน้ำร้อนประคบเต้านม 2-5 นาที แล้วใช้มือลูบจากต้นคอเข้าหาเต้านม หลังจากนั้นทำ reverse pressure softening เพื่อช่วยให้ลานนมนุ่มลง ให้ลูกดูดตามความต้องการของลูก หากเต้านมยังคงตึงหลังให้นมลูกแสดงว่ามีปริมาณน้ำนมมาก ให้บีบเก็บด้วยมือโดยวางนิ้วห่างจากหัวนมประมาณ 3 เซนติเมตร หรือปั้มด้วยเครื่องปั้มโดยใช้ขนาดที่พอเหมาะ กรวยนมครอบพอดีกับลานนม บีบด้วยแรงสูงสุดที่ไม่รู้สึกเจ็บ บีบนาน 15-20 นาที เพื่อป้องกันภาวะเต้านมอักเสบ (Mastitis) ไม่ควรปั้มนมขณะที่เต้านมคัดตึงเพราะจะทำให้ท่อน้ำนมแตก จะพบมีเลือดปนในน้ำนมที่เก็บได้ ต้องหยุดปั้ม 2-3 วัน แล้วบีบด้วยมือแทน เมื่อไม่มีเลือดปนจึงใช้เครื่องปั้มต่อได้ ไม่ควรใช้เครื่องปั้มนมแบบ hand free เพราะจะทำให้ลานนมบาดเจ็บได้ หากสามารถให้ลูกดูดจากเต้าได้ไม่ควรปั้มนมเก็บโดยไม่จำเป็น (over supply) โดยเฉพาะในระยะ 6 สัปดาห์แรก เพื่อป้องกันการอักเสบของเต้านม

ในระหว่างเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หากลูกถ่ายอุจจาระเป็นฟอง เป็นน้ำคล้ายไซรัป ถ่ายมากเกินกว่า 10 ครั้ง ถ่ายมีมูกปน ควรบีบน้ำนมส่วนหัว (Fore milk) ทิ้ง 4 วันก่อนให้ลูกดูด เพื่อแก้ปัญหา Lactose imbalance จะทำให้หายจากอาการท้องเสียได้ หากมีน้ำนมไม่พอไม่ควรขอนมจากมารดารายอื่น (Informal milk sharing) เพราะการตรวจคัดกรองเชื้อโรคในน้ำนมหยาบกว่าการคัดกรองเลือดที่ได้บริจาค จึงทำให้ทารกมีโอกาสติดเชื้อได้

เมื่อจะกลับไปทำงานหลังคลอด ควรฝึกให้ลูกดุนมจากขวดหรือแก้ว เมื่อทารกอายุ 45 วันหลังคลอด จะสามารถฝึกได้ง่ายมากกว่าช่วงเวลาอื่น

การนำความรู้ไปใช้

ใช้สอนในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 นักศึกษา พยบ. 3 รุ่นที่ 55 ภาคการเรียนที่ 2 -ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2565 แผนกหลังคลอด

ปฐมพร โพธิ์ถาวร

ผู้สรุป