



เรื่อง : พญ.ภาสุรี แสงศุภวานิช

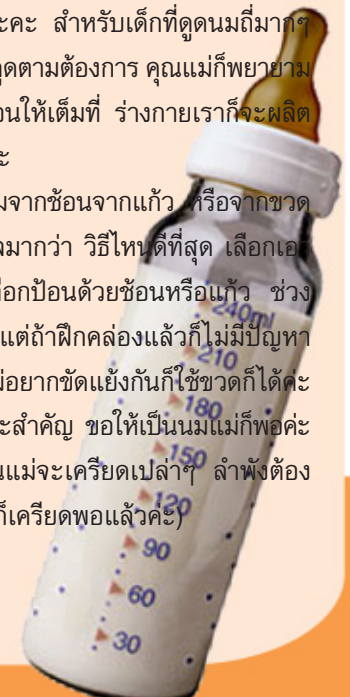
# มาทำ **stock** น้านม กันเถอะ

เนื่องจากเดือนสิงหาคมเป็นเดือนที่มีกิจกรรมเกี่ยวกับวันแม่แห่งชาติ ทางกองบรรณาธิการจึงได้ขอให้เขียนบทความเกี่ยวกับนมแม่ ในฐานะที่เคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เองและเป็นหมอมเด็กที่คอยตอบคำถามเกี่ยวกับปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พบว่าอุปสรรคอย่างหนึ่งของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คือเมื่อหมดวันลาคลอดแล้ว ผู้หญิงทำงานแบบเราจะให้นมแม่ต่อไปอย่างไร บทความต่อไปนี้เป็นสำหรับคุณแม่บุคลากรคณะแพทย์ที่ต้องกลับมาทำงานประจำและยังต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป เป็นเรื่องที่ทำให้ได้ไม่ยากค่ะ แต่ต้องมีการเตรียมตัวล่วงหน้าเล็กน้อยค่ะ นั่นคือ **การทำ stock น้านม** เก็บไว้ให้ลูกในระหว่างวันที่คุณแม่ต้องไปทำงาน บทความต่อไปเป็นการทำ stock น้านม ซึ่งอ้างอิงจาก website [www.breastfeedingthai.com](http://www.breastfeedingthai.com)

**การทำ stock น้านม** ขอแนะนำให้เริ่มเก็บน้านมตั้งแต่สัปดาห์แรกหลังคลอดเลยนะคะ เพราะนอกจากจะช่วยให้เราไม่ต้องกังวลในช่วงใกล้ๆ จะกลับไปทำงาน แล้วยังเป็นการช่วยเพิ่มปริมาณน้านมหลังจากสัปดาห์แรก เมื่อทุกอย่างเริ่มเข้าที่เข้าทาง (เล็กน้อย) ขอให้คุณแม่เริ่มปั้มนมเก็บไว้ได้เลยนะคะ โดยเลือกช่วงเวลาที่คุณรู้สึกคัดเต้านมมากที่สุด (โดยปกติจะเป็นช่วงเช้าตอนตื่นนอนใหม่ๆ เพราะร่างกายจะได้พักผ่อนเต็มที่ เต้านมจะผลิตน้านมได้เต็มที่) ให้ลูกดูดก่อนข้างหนึ่ง ถ้าลูกอึดแล้วก็ปั้มนมจากอีกข้างหนึ่ง เก็บไว้ค่ะ วันแรกๆ อาจจะติดขัดกันขวิด ไม่ต้องกังวลนะคะ ปั้มนมให้น้อย 15 นาที ถึงไม่มีอะไรออกมา หรือแค่หยดเดียวติดปลายช้อน ก็ไม่เป็นไรค่ะ ถ้าน้อยมากๆ ก็ยังไม่ต้องแซ่แซ่ เอาช้อนเล็กๆ ตะปลายช้อนทีละนิด แล้วก็ป้อนลูกค่ะ (น้อยแค่ไหน ก็มีภูมิคุ้มกันค่ะ ยิ่งวันแรกๆ น้านมยิ่งมีคุณค่ามากค่ะ)

ถ้าลูกดูดข้างเดียวแล้วไม่อิ่มก็ให้ดูดทั้งสองข้าง หลังจากนั้นก็ปั้มนมต่อประมาณ 10-15 นาทีต่อข้าง เพื่อกระตุ้นเต้านม ในระหว่างวันก็เช่นกันค่ะ ถ้ามื้อไหนคุณแม่ไม่ซี้เกียจ เมื่อลูกดูดเสร็จแล้ว ก็ใช้ปั้มนมกระตุ้นต่อสัก 10-15 นาที ทำเรื่อยๆ ทุกวัน ร่างกายก็จะรับรู้ว่าจะต้องผลิตน้านมเพิ่ม น้านมที่ปั้มนมก็จะได้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ พอครบเดือน ก็จะเริ่มมี stock ไว้พอสมควรแล้วค่ะ แต่ไม่ควรหยุดปั้มนมนะคะ โดยเฉพาะเด็กที่นอนนานๆ ถ้าลูกไม่ดูดนมทุก 2-3 ชม. ก็ต้องปั้มนมออกมาเก็บไว้เรื่อยๆ นะคะ สำหรับเด็กที่ดูดนมถี่มากๆ บางครั้งไม่ถึงชม. ก็มี ก็ไม่เป็นไรค่ะ ให้เค้าดูดตามต้องการ คุณแม่ก็พยายามตีม้น้ำมากๆ ทานอาหารให้ครบ และพักผ่อนให้เต็มที่ ร่างกายเราก็จะผลิตน้านมได้ตามความต้องการของลูกในที่สุดค่ะ

เมื่อลูกครบเดือน ก็ให้ลูกตีม้นมจากช้อนจากแก้ว หรือจากขวด เลือกเอาตามสะดวกค่ะ ไม่จำเป็นต้องกังวลมากกว่า วิธีไหนดีที่สุด เลือกเอาที่คิดว่าเหมาะสมและง่ายกับคนป้อนค่ะ ถ้าเลือกป้อนด้วยช้อนหรือแก้ว ช่วงแรกที่ไม่ถนัดอาจจะหกเลอะเทอะไปบ้าง แต่ถ้าฝึกคล่องแล้วก็ไม่มีปัญหาสำหรับบ้านที่มีผู้ใหญ่โอบอ้อมสัคนิด ถ้าไม่อยากขัดแย้งกันก็ใช้ขวดก็ได้ค่ะ (ไม่ต้องกังวลมากค่ะ เพราะวิธีการไม่ใช่สาระสำคัญ ขอให้ป้อนนมแม่ก็พอค่ะ ไม่จำเป็นต้องเอาเรื่องนี้มาทะเลาะกัน คุณแม่จะเครียดเปล่าๆ ลำพังต้องรับมือกับประเด็นที่ว่าทำไมไม่เลี้ยงนมผสมก็เครียดพอแล้วค่ะ)





เมื่อคุณแม่เริ่มไปทำงาน ก็ให้ลูกกินนมที่เราบีบเก็บไว้ ระหว่างที่อยู่ที่บ้านก็บีบนมทุก 3 ชม. พยายามกำหนดเวลาให้ตรงกันทุกวัน เช่นตอนเช้าให้ลูกดูดก่อนไปทำงาน พอถึงที่ทำงานก็บีบตอน 10.00 13.00 16.00 น. แชนด์ยูเอ็นหรือเตรียมกระติกใส่แล้วนำกลับมาให้ลูกกินในวันรุ่งขึ้น วันเสาร์-อาทิตย์ก็ให้ลูกดนมแม่ทุกมื้อ เพื่อรักษาปริมาณน้ำนม เพราะไม่มีเครื่องบีบนมยี่ห้อไหนดีเท่าลูกดูดเองค่ะ

### สต็อคเท่าไรถึงจะพอ

ถ้าต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ล้วนๆ โดยไม่ต้องใช้นมผสมนั้น ในช่วงที่ลาสามเดือนนั้น ต่อให้เร่งทำสต็อคได้เป็นพัน ออนซ์ก็ยังไม่พอสำหรับลูก ถ้าคุณแม่ไปทำงานแล้วบีบได้แค่วันละครั้งหรือสองครั้ง

ในทางกลับกัน ถึงแม้จะมีสต็อคแค่สิบยี่สิบออนซ์ก่อนไปทำงาน แต่คุณแม่สามารถหาเวลาบีบหรือบีบนมให้ลูกได้เท่ากับจำนวนออนซ์และมื้อที่ลูกกินตอนที่แม่ไปทำงาน (ลูกกินที่บ้าน 3 มื้อ รวม 12 oz. แม่ก็บีบ 3 มื้อ กลับมาส่งลูก 12 oz. ถ้าลูกกิน 4 มื้อ รวม 20 oz. แม่ก็บีบ 4 มื้อ รวม 20 oz มาให้ลูก) ถ้าทำได้แบบนี้ จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ทานแค่ไหนก็ได้ค่ะ

### ปัญหาหลักที่หลายคนทำผิดพลาดเมื่อกลับไปทำงานก็คือ

- ไม่ได้บีบเท่ากับจำนวนมื้อที่ลูกกิน วันแรกที่กลับไปทำงานใหม่ๆ แม้ว่าบางคนจะบีบแค่ครั้งเดียวตอนเที่ยง ก็อาจจะได้น้ำนมมากเป็นสิบออนซ์เพราะนมสะสมมากจากที่เคยให้ลูกดูดตอนอยู่บ้าน 3-4 ครั้ง แต่พอไม่กี่วัน ก็จะมีนมได้น้อยลงจนตกใจ และถ้ายังคงในวันละครั้งไปเรื่อยๆ ไม่นานก็จะลดลงเรื่อยๆ จนไม่พอในที่สุด เพราะร่างกายจะตอบสนองกับความ ต้องการที่ลดลงนี้โดยอัตโนมัติ

- บีบไม่เป็น หรือใช้เครื่องบีบนมที่ไม่ดีพอ ทำให้ไม่สามารถบีบนมออกมาได้เท่ากับที่ลูกเคยดูดในแต่ละมื้อ เมื่อเราเริ่มให้ลูกกินนมแม่ที่บีบ ก็จะต้องรู้ว่าปริมาณน้ำนมที่ลูกต้องการแต่ละมือนั้นเท่าไร (แตกต่างกันไปในเด็กแต่ละคน ไม่ต้องเมลล์มาถามนะคะว่าลูกตัวเองต้องการนมเท่าไร สังเกตเอาเองค่ะ) ถ้าลูกกิน 3 ครั้ง รวม 12 oz แล้วเราก็บีบได้ 3 ครั้ง รวมแล้ว 12 oz หรือมากกว่า ก็ถือว่าเครื่องบีบนมนั้นใช้ได้ โดยปกติ ถ้าในช่วงลา 3 เดือน แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ล้วนๆ โดยไม่ใช้นมผสม เมื่อกลับไปทำงาน ถ้าบีบด้วยมือได้คล่องและชำนาญ หรือใช้เครื่องบีบนมคุณภาพดี บีบหรือบีบเท่าจำนวนครั้งที่ลูกกินที่บ้าน ส่วนใหญ่จะบีบได้มากกว่าที่ลูกต้องการนิดหน่อยอยู่แล้ว

อย่างไรก็ตาม มีเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ สำหรับคุณแม่ที่ โชคร้าย ที่ทำงานไม่สะดวกให้บีบนมได้วันละ 3-4 ครั้ง ขอบอกว่าถ้าวันละครั้งเดียวนี้ยากมาก แต่ถ้าได้อย่างน้อย 2 ครั้ง พอมิ



ลุนคะ สมมติว่าลูกอยู่บ้านกินนมวันละ 4 มื้อ แม่บีบได้แค่ 2 ครั้ง เทียบกับบ่ขายสาม ก็ขอให้มาบีบชดเชยตอนตีห้ากับห้าทุ่มเที่ยงคืนเพิ่มคะ ในมื้อที่จะบีบชดเชยนี้ พยายามให้ลูกกินข้างเดียว แล้วบีบเก็บอีกข้าง ทำแบบนี้สักอาทิตย์ ร่างกายก็จะรับรู้ว่ามี ความต้องการในเวลานั้นๆ มากกว่าเวลากลางวัน มันก็จะปรับ การผลิตให้เองคะ แบบนี้แม้ว่าจะบีบได้แค่วันละสองครั้งที่ทำงาน ก็พอได้คะ

จำนวนสต็อคนี้แน่นอนที่น่าจะพอดีๆ ก่อนไปทำงาน โดย ส่วนตัวคิดว่าสัก 30-50 ถุง (ถุงละ 2-4 oz) ก็น่าจะกำลังดี เพราะ อาจจะมึบบางวันเครียดๆ บีบได้น้อยกว่าปกติ ก็ยังมีเผื่อเหลือ เผื่อขาด วันไหนอารมณ์ดี เจ้านายขม บีบได้เกินกว่าที่ลูกกินก็ มาชดเชยวันที่ได้น้อยไป สต็อคที่มากเกินไปสร้างความไม่สะดวก คือ ไม่มีที่เก็บ และยังทำให้นมที่ต้องนำมาใช้ต้องย้อนหลังไป เป็นเดือน ซึ่งไม่ตรงกับวัยของลูกอีกต่างหาก

ถ้าใครโชคดีไม่ต้องทำงานประจำ ให้ลูกดูดจากเต้า ทุกมื้อ ทุกวันนี่ถือว่า สุดยอดแล้วคะ แบบนี้มีสต็อคไม่ถึง 10 ถุง ก็พอ เพื่อเวลาแอบหนีลูกไปชอปปิงสัก 3-4 ชม. อย่างเก่งก็แค่ มื้อเดียว กลับมาบ้านลูกกินนมไปแล้ว ก็มาบีบเก็บไว้แทนที่ใช้ไป 1 มื้อ

เป็นเรื่องธรรมดาณะคะ ถ้าบางวันจะบีบได้มากบ้าง น้อยบ้าง สลับกันไป สมมุติลูกกินวันละ 12 oz อาจจะมีบาง วันบีบได้ 10 oz บางวันบีบได้ 14 oz การผลิตน้ำนมก็ขึ้นอยู่กับสุขภาพร่างกายของเราละคะ วันไหนอารมณ์ดี กินอิ่ม นอน เยอะ ก็บีบได้เยอะ วันไหนเครียด กินน้อย นอนไม่พอ ก็บีบได้ น้อยไปบ้าง ไม่ต้องตกอกตกใจ ยิ่งเครียด ยิ่งน้อยคะ ขอให้ยึด หลักความสม่ำเสมอ ทำให้ได้ทุกวัน ดูแลร่างกายให้ดี เดียวก็ กลับมาเหมือนเดิมคะ สุดท้ายก่อนจบขอให้อกำลังใจคุณแม่ทุกคนที่พยายามเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะคุณกำลังให้ของขวัญที่ พิเศษสุดแก่ลูกตัวน้อย ขอให้ประสบความสำเร็จนะคะ