

สาเหตุที่ทารกได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ

ปัจจัยหลักของมารดา

1. ทำอุ้มของมารดาไม่ถูกต้อง
2. มารดามีโรคประจำตัว เจ็บป่วย ใช้นยาบางชนิดที่มีผลต่อการผลิตน้ำนม
3. มารดาเจ็บปวด วิตกกังวล เครียด
4. มารดาระับประทานอาหารและน้ำ รวมทั้งพักผ่อนไม่เพียงพอ

ปัจจัยหลักของทารก

1. การดูดนมของทารกที่ไม่ถูกต้อง โดยดูดไม่ถึงลานนมของมารดา
2. ทารกนอนนาน ไม่ได้ปลุกให้ตื่นมาดูดนมทุก 2-3 ชั่วโมง
3. ทารกมีพังผืดใต้ลิ้น ทำให้ดูดนมมารดาไม่ถูกต้อง

การแก้ไข

1. ประเมินท่าอุ้มให้นมของมารดาและการดูดนมของทารกให้ถูกต้อง
2. หากทารกมีพังผืดใต้ลิ้นร่วมกับมีปัญหาในการดูดนมแม่ ควรขลิบพังผืดใต้ลิ้น
3. มารดาระับประทานอาหารให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากกว่า 2-3 ลิตรต่อวัน และพักผ่อนให้เพียงพอ

พญ. รัชพร รัตนมาลี

กุมารแพทย์สาขาทารกแรกเกิดและปริกำเนิด
ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์ รพ. รามาธิบดี



แผ่นพับลูกได้น้ำนมแม่เพียงพอหรือไม่



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



ลูกได้น้ำนมแม่
เพียงพอหรือไม่

น้ำนมแม่

เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกแรกเกิด การเข้าใจขบวนการผลิตน้ำนมจะทำให้คุณแม่ทุกท่านมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยช่วงแรกน้ำนมแม่มีน้อย แต่น้ำนมจะเพิ่มขึ้นเพียงพอต่อความต้องการของลูกทุกคน

ขบวนการผลิตน้ำนม มี 3 ระยะคือ

1 เริ่มช่วงตั้งครรภ์ อายุครรภ์ 16-22 สัปดาห์จนถึงวันแรกหลังคลอด ร่างกายผลิตน้ำนมปริมาณเล็กน้อย ลักษณะเป็นหัวน้ำนมเหลือง

2 เริ่มหลังมารดาคลอด 30-40 ชม. การสร้างน้ำนมเพิ่มขึ้นโดยอาศัยการทำงานของฮอร์โมนหลายชนิดของมารดา ส่วนมากมารดาจะรู้สึกว่ามีน้ำนมมาแล้ว 2-3 วันหลังคลอด

3 เริ่มต่อเนื่องจากระยะที่ 2 ระยะนี้อาศัยทั้งการทำงานของฮอร์โมนและการนำน้ำนมออกจากเต้าอย่างสม่ำเสมอและเกลี้ยงเต้า

ขบวนการผลิตน้ำนมระยะที่ 1 และ 2 จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในมารดาทุกคน ส่วนระยะที่ 3 จะเกิดขึ้นและคงการผลิตน้ำนมอย่างต่อเนื่องเมื่อลูกได้ดูดนมบ่อยทุก 2-3 ชั่วโมงหรือบ่อยตามต้องการ และดูดให้เกลี้ยงเต้า

นอกจากนี้หากมารดามีโรคประจำตัวเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น มีภาวะแทรกซ้อนหลังคลอดเช่น รกค้าง เป็นต้น การใช้จ่ายบางชนิด มารดามีความเจ็บปวด วิตกกังวล รับประทานอาหารและน้ำรวมทั้งพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ส่งผลให้การผลิตและหลั่งน้ำนมน้อย หรือ น้ำนมมาช้าด้วยเช่นกัน

สัญญาณที่บ่งบอกว่าทารกได้รับน้ำนมแม่เพียงพอ

อาการและอาการแสดงของมารดา

1. เต้านมจากที่คัดตึงจะกลายเป็นนิ่มลง
2. เต้านมที่ไม่ถูกดูดมีน้ำนมหยุด

อาการและอาการแสดงของทารก

1. ทารกนอนหลับนาน 2-3 ชั่วโมง
2. น้ำหนักตัวทารกลดลงได้ไม่เกิน 7-10% ของน้ำหนักแรกเกิด และเท่ากับน้ำหนักแรกเกิดที่อายุประมาณ 7-10 วัน
3. จำนวนปัสสาวะและอุจจาระเหมาะสมตามอายุของทารก

สัญญาณที่บ่งบอกว่าทารกได้รับน้ำนมแม่ไม่เพียงพอ

อาการและการแสดงของมารดา คือ ลักษณะเต้านมมารดาไม่เปลี่ยนแปลงหลังลูกดูด

อาการและการแสดงของทารก

1. น้ำหนักทารกลดมากกว่า 7-10% จากแรกเกิด หรือ ยังลดต่อเนื่องหลังอายุ 3-5 วัน หรือยังไม่เท่าน้ำหนักแรกเกิดที่อายุ 7-10 วัน
2. หลังทารกอายุ 4 วัน ซึ่งเป็นช่วงที่ทารกออกจากโรงพยาบาลไปอยู่บ้าน ให้สังเกตจำนวนและลักษณะอุจจาระและปัสสาวะเป็นหลัก
 - ถ่ายอุจจาระสีเขียวเข้ม (ซีเทา) ไม่เปลี่ยนเป็นสีเหลือง
 - อุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อวัน
 - ปัสสาวะน้อยกว่า 6 ครั้งต่อวัน หรือ ปัสสาวะสีเหลืองเข้มหรือเป็นตะกอนสีส้ม

ตารางแสดงว่าทารกได้รับนมแม่เพียงพอ โดยดูจำนวนและสีของปัสสาวะและอุจจาระ

อายุ	จำนวนปัสสาวะ	จำนวนอุจจาระต่อวัน
1 - 2 วัน	1 - 2 ครั้งต่อวัน สีเหลืองใส	1 - 2 ครั้งต่อวัน สีเขียวเข้ม (ซีเทา)
3 - 4 วัน	3 - 4 ครั้งต่อวัน สีเหลืองใส	มากกว่า 3 ครั้งต่อวัน สีเหลือง ลักษณะเป็นเนื้อและปนน้ำ
5 - 6 วัน	6 - 8 ครั้งต่อวัน สีเหลืองอ่อน	มากกว่า 3 ครั้งต่อวัน สีเหลือง ลักษณะเป็นเนื้อและปนน้ำ
7 วัน-3 สัปดาห์	6 - 8 ครั้งต่อวัน สีเหลืองอ่อน	มากกว่า 3 ครั้งต่อวัน สีเหลือง ลักษณะเป็นเนื้อและปนน้ำ

ทารกบางรายกินนมแม่พบอุจจาระสีเขียวได้ หากมารดากินอาหารที่มีสีเขียวเยอะ (เช่นผักใบเขียว สาหร่าย เป็นต้น) แต่หากถ่ายอุจจาระเป็นน้ำปริมาณและจำนวนครั้งมาก อุจจาระมีมูกเลือดปน อาเจียน ไข้ ซึม ไม่กินนม ควรพบแพทย์