

ชื่อเรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อต้องทำงานนอกบ้าน

ผู้เขียน

๑.นางสาวธัญกานต์ รัชมาต พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๒.นางดวงประทีป ไตรสุรัตน์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๓.นางชนัญญา รัตนรงค์ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

เนื้อหาองค์ความรู้

คุณแม่ควรพิจารณาจากเหตุผลต่อไปนี้คือ

๑. หากคุณแม่ต้องนำลูกไปฝากเลี้ยงที่สถานรับเลี้ยงเด็กในเวลากลางวันที่คุณแม่ต้องไปทำงาน ลูกอาจมีโอกาสดูดเต้านมได้ง่ายเพราะในที่นี่มีเด็กอยู่รวมกันหลายคน แต่ถ้าคุณแม่ให้ลูกกินนมแม่ต่อไปอย่างต่อเนื่อง ลูกก็จะได้รับภูมิคุ้มกันจากนมแม่ไม่ทำให้ลูกเจ็บป่วย หากติดหวัดก็จะเป็นไม่รุนแรงและเป็นอยู่ไม่นานก็หายได้

๒. สายสัมพันธ์ทางใจ ระหว่างคุณกับลูกจะผูกพันกันอย่างแน่นแฟ้น ถ้าได้ให้นมลูกต่อไป ในช่วงที่คุณแม่กลับไปทำงาน ในตอนเย็นหลังเลิกงานเมื่อคุณแม่ได้อุ้มและโอบกอดลูกระหว่างการให้นมแม่ จะทำให้คุณแม่มีความสุขช่วยคลายความเครียดจากการงานได้เป็นอย่างดี

๓. ลูกจะอยู่กับพี่เลี้ยงมากกว่า หากแม่ต้องไปทำงานนอกบ้าน คุณแม่ก็กลัวว่าลูกจะจำแม่ไม่ได้ แต่แม่มีความพิเศษที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ ลูกจะจำคุณแม่ได้ถ้าคุณแม่ให้นมลูกต่อไป ซึ่งไม่มีใครทำหน้าที่นี้แทนคุณแม่ได้

วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อต้องกลับไปทำงานนอกบ้าน

๑. ทางเลือกที่อยู่ในอุดมคติ คือ คุณควรอยู่บ้านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าคุณคิดดูแล้วว่าเงินเดือนที่ได้รับจากการทำงานไม่คุ้มกับค่าจ้างที่ให้คนอื่นมาเลี้ยงลูกแทน คุณควรลาออกจากงานสักพักหนึ่งเพื่อจะได้เลี้ยงลูกด้วยตัวเอง แล้วค่อยไปทำงานใหม่ หรือในขณะที่เลี้ยงลูกอยู่กับบ้านก็อาจหาช่องทางทำงานอยู่กับบ้านไปพร้อมๆ กันด้วย

๒. เอาลูกไปเลี้ยงในที่ทำงานด้วยเมื่อต้องกลับไปทำงาน ในกรณีที่ที่ทำงานของคุณมีสถานรับเลี้ยงเด็กในตอนกลางวัน ซึ่งในช่วงพักกลางวันและตอนเย็นก่อนกลับบ้าน คุณก็สามารถแวะไปให้ลูกกินนมแม่ได้ แต่ในการนำลูกไปยังที่ทำงาน ก็ควรคำนึงถึงความสะดวกในการเดินทางด้วย ว่าระยะทางไกลหรือไม่ บางรายอาจย้ายมาเข้าบ้านอยู่ใกล้ที่ทำงานชั่วคราวในระยะนี้

๓. อีกทางเลือกคือ ในช่วงเวลากลางวันควรวางที่เลี้ยงหรือให้ญาติผู้ใหญ่มาอยู่กับลูกที่บ้าน ในตอนเช้าคุณแม่ก็ควรบีบน้ำนมแม่ไว้เพื่อจะได้ป้อนให้กับลูกตอนที่คุณแม่ไม่อยู่ เมื่ออยู่ที่ทำงานในตอนกลางวันคุณแม่ต้องบีบน้ำนมออก เพื่อให้เต้านมมีการสร้างน้ำนมใหม่ สำหรับให้ลูกได้ดูดในตอนเย็น

๔. ในตอนพักกลางวัน คุณอาจกลับมาให้ลูกดูดนมแม่ได้ ถ้าคุณมีบ้านใกล้ที่ทำงาน

ความพร้อมก่อนกลับไปทำงานและให้นมแม่ต่อ

เมื่อต้องกลับไปทำงาน และคุณแม่ก็ตัดสินใจแล้วว่า จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อ ในช่วงที่ลาคลอดก็ต้องมีการเตรียมพร้อมไว้แล้ว ถ้ามีการวางแผนไว้ล่วงหน้าคุณสามารถทำได้แน่นอน แม้วันลาคลอดจะไม่เหมือนกันทุกคน ซึ่งบางคนอาจลาได้ ๑๒ สัปดาห์ แต่บางคนก็ได้แค่ ๖ หรือ ๘ สัปดาห์ เท่านั้น

๔ สัปดาห์แรกหลังคลอด

ในช่วงนี้ สิ่งแรกที่คุณแม่ต้องพยายามทำให้สำเร็จคือ ทำให้น้ำนมแม่มีมากพอสำหรับลูก เพื่อให้การให้นมแม่เป็นไปอย่างราบรื่นคุณแม่กับลูกก็ต้องเรียนรู้ไปพร้อมๆ กัน การให้ลูกดูดนมบ่อยๆ จะทำให้ยังมีการสร้างน้ำนมขึ้นมากพอสำหรับลูก ให้อุ้มลูกมาดูดนมทันทีเมื่อรู้สึกคัดเต้านม ใช้เวลากับลูกอย่างมีความสุขตัดความกังวลเรื่องอื่นออกไปให้หมด รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ และดื่มน้ำมากๆ

เมื่อเริ่มเข้าสู่สัปดาห์ที่ ๕

ควรเริ่มฝึกหัดบีบน้ำนมแม่ใส่ขวด ความชำนาญจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ถ้าใช้เวลาฝึกหัดบีบน้ำนมแม่บ่อยๆ

เมื่อลูกอายุ ๖-๘ สัปดาห์

ตอนคุณไปทำงานก็เริ่มให้ผู้ที่เลี้ยงลูกป้อนนมแม่ที่บีบใส่ขวดไว้ให้ลูกหัดดูด ถ้าเริ่มนมขวดเร็วกว่านี้ทารกอาจจะสับสนได้ง่ายเพราะลูกรู้จักการดูดนมแม่อยู่ อาจจะไม่กลับมาดูดนมแม่อีกก็เป็นได้ หรือถ้าเริ่มนมขวดช้ากว่านี้ ทารกอาจไม่ยอมดูดนมจากขวดอีกเลย เวลาที่เหมาะสมที่สุดที่จะหัดให้ลูกดูดนมจากขวดโดยไม่มีปัญหา ก็อยู่ในช่วง ๖-๘ สัปดาห์นี้

ในปัจจุบัน ผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกและยูนิเซฟ(UNICEF) แนะนำให้ป้อนน้ำนมแม่ที่บีบไว้แล้วด้วยแก้ว แม้แต่ทารกที่คลอดก่อนกำหนดและมีกลไกการกลืนดีแล้ว ก็สามารถป้อนด้วยแก้วได้โดยไม่สำคัญคุณแม่ก็ไม่ต้องกลัวว่าลูกจะติดการดูดนมขวดอีกต่อไป

ข้อดีจากการป้อนนมด้วยแก้วคือ ป้อนได้เร็ว ภาชนะก็ทำความสะอาดได้ง่าย และเด็กจะไม่ติดขวดไปจนโต ป้องกันการขึ้นของฟันที่ซ้อนกัน วิธีการป้อนนมจากแก้วทำได้โดย จับตัวเด็กให้เอนขึ้นนั่งจนเกือบตรง ใส่นมแม่ในแก้วเล็กๆ ค่อยๆ เทใส่ปากเด็กทีละนิด การกลืนนมของทารกจะเป็นจังหวะ ไม่ควรจ่อให้น้ำนมไหลเข้าปากตลอดเวลา เพราะเขาจะไม่กลืนแต่กลับใช้ลิ้นเลียแทน

เมื่อลูกอายุได้ ๑๐-๑๒ สัปดาห์

เป็นเวลาก่อนกลับไปทำงาน ๑-๒ สัปดาห์ การดูแลลูกควรให้พี่เลี้ยงเข้ามาช่วย ให้ลูกอยู่กับพี่เลี้ยงในช่วงเวลาสั้นๆ ก่อนเมื่อให้นมแม่จนอิ่มแล้ว แล้วค่อยเพิ่มเวลาให้ลูกอยู่กับพี่เลี้ยงมากขึ้นเรื่อยๆ ในช่วงกลางวัน จนเท่ากับเวลาที่您需要ออกไปทำงาน บอกพี่เลี้ยงถึงความสำคัญของการให้นมแม่ สอนวิธีการอุ้มนมที่นำออกมาจากตู้เย็น และ ๑ ชั่วโมงก่อนที่คุณจะกลับบ้านไม่ควรให้นมแม่จากแก้วแก่ลูก เพราะเมื่อคุณกลับมาถึงบ้านเขาจะหิวและดูคนมาจากเต้าคุณโดยตรง

กรณีเอาลูกไปฝากเนิร์สเซอรี่ก็ทำเช่นเดียวกับการมีพี่เลี้ยงที่บ้าน

เมื่อเริ่มกลับไปทำงาน คุณแม่ควรทำเฉพาะงาน และกลับไปอยู่กับลูก ไม่ควรทำกิจกรรมอื่นๆ ก่อนงานบ้านก็หาคนมาช่วยทำไปก่อน รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ ดื่มน้ำมากๆ ให้ดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้เป็นระยะๆ ขณะที่นั่งทำงาน และควรดื่มน้ำ ๑ แก้วเสมอๆ ก่อนให้นมลูกทุกครั้ง

การบีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูกกิน

การบีบเพื่อกระตุ้นกลไกน้ำนมพุ่ง เริ่มด้วยการนวดเบาๆ บริเวณเต้านม วางหัวแม่มือไว้บนลานห้วนม ให้นิ้วชี้หรือนิ้วกลางอยู่ด้านล่าง นิ้วทั้งด้านบนและด้านล่างห่างจากหัวนมประมาณ ๑ ½ นิ้ว บริเวณด้านล่างจะเป็นท่อน้ำนม ให้เลื่อนนิ้วหัวแม่มือลงมาข้างหน้าแล้วกดนิ้วทั้งสองเข้าหากัน ให้น้ำนมไหลออกมาจากท่อน้ำนมรองรับน้ำนมไว้ด้วยขวดนมที่หนึ่งหรือตมจนปลอดเชื้อแล้ว

จะต้องอาศัยกลไกน้ำนมพุ่งร่วมด้วยถ้าต้องการให้น้ำนมออกมาก เมื่อน้ำนมพุ่งเพื่อไล่น้ำนมในกระเพาะน้ำนมทุกกระเพาะ ก็ให้เปลี่ยนตำแหน่งที่บีบไปรอบๆ ลานห้วนม ในเต้านมอีกข้างหนึ่งก็บีบในลักษณะเดียวกันนี้

การใช้มือบีบน้ำนม จะมีเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อนน้อยกว่าการใช้ปั๊ม และเพื่อลดรอยขีดลอกจากการบีบนม ปัจจุบันผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า ให้วางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ที่ขอบนอกของลานห้วนม แล้วกดทั้งสองนิ้วเข้าหากันตัวเล็กน้อย พร้อมกับบีบน้ำทั้งสองเข้าหากัน

อาจจะได้น้ำนมไม่มากเท่าไรในระยะแรกๆ ที่ฝึกหัด ในขณะที่ลูกหลับ หรือเมื่อรู้สึกคัดเต้านมก็ให้ฝึกหัดไปเรื่อยๆ อย่าเพิ่งหมดกำลังใจ ในตอนเช้าอาจจะมึ้นน้ำนมมากกว่าตอนบ่าย เมื่อน้ำนมถูกบีบออกร่างกายก็จะมีการสร้างขึ้นใหม่ทันที จึงไม่ต้องห่วงว่าบีบออกไปแล้วนมจะหมด ยิ่งบีบออกมากก็ยิ่งมีการสร้างขึ้นใหม่เช่นกัน ลูกจะได้รับนมในปริมาณมากกว่าใช้มือบีบออกมาหากคุณให้ลูกดูดจากเต้าโดยตรง

การเก็บรักษาน้ำนมแม่

คุณแม่ต้องเก็บรักษานมที่บีบออกมาแล้วด้วยความระมัดระวัง เพราะนมที่บีบออกมาใหม่ๆ จะมีเซลล์ที่หยุดยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียได้หลายชั่วโมง นมแม่จึงบูดเสียได้ช้ากว่านมผสม

ควรเป็นภาชนะพลาสติกที่ปราศจากเชื้อในการที่จะใช้บรรจุน้ำนมแม่ น้ำนมแม่ที่แช่ในตู้เย็น หรือในกระติกน้ำแข็ง โดยไม่ได้แช่แข็งจะเก็บไว้ได้นาน ๔๘ ชั่วโมงหรือสองวัน และจะเก็บได้นานถึง ๒-๔ สัปดาห์หากแช่ไว้ในช่องแช่แข็ง และเก็บได้นานถึง ๖ เดือน ถ้าเก็บในตู้แช่แข็งที่ ๐ องศาฟาเรนไฮน์ แต่ถ้านำนมแช่แข็งมาทำให้ค่อยๆ อุ่นและละลายแล้ว จะนำกลับไปแช่แข็งอีกไม่ได้ ดังนั้น ควรเก็บนมแม่แช่แข็งในปริมาณที่คิดว่าลูก

จะกินนมใน ๑ มื้อและใส่ไว้ในภาชนะคนละใบกัน ทารกเล็กๆ ต่อมื้ออาจจะกินนมแม่แค่ ๒-๓ ออนซ์ก็ได้ คุณค่าทางอาหารเพียงพอแล้ว เพราะสามารถดูดซึมสารอาหารจากนมแม่ได้ทั้งหมด แต่ถ้าเป็นนมผสมก็ต้องได้ ในปริมาณมากกว่านี้

การละลายนมแม่แช่แข็ง ก็โดยการนำมาเปิดน้ำให้ไหลผ่านภาชนะที่บรรจุ ต่อจากนั้นก็แช่ภาชนะใน น้ำอุ่นจนนมละลาย หากต้องการทำให้ร้อน ให้วางขวดนมในหม้อที่ใส่น้ำอุ่น เปิดไฟอ่อนๆ ให้น้ำในหม้อร้อนขึ้น ที่ละน้อย ไม่ควรให้ร้อนเกินอุณหภูมิของร่างกายหรือ ๓๗ องศาเซลเซียส

ไม่ควรต้มนมแม่ให้ได้รับความร้อนโดยตรง หรือใช้เตาไมโครเวฟ เพราะจะไปทำลายภูมิคุ้มกันที่มี ประโยชน์ในน้ำนมแม่ได้ถ้าใช้ความร้อนมากเกินไป และนมที่อุ่นด้วยเตาไมโครเวฟตรงส่วนกลางจะมีความร้อน มากกว่าบริเวณอื่น แม้จะจับขวดนมดูว่ามีความอุ่นพอดี แต่ความร้อนในน้ำนมจะมีสูงกว่ำนั้น และอาจเป็น อันตรายต่อทารกได้ถ้าให้ดื่มเข้าไป

ในที่ทำงานถ้าคุณแม่สะดวก ก็ให้บีบน้ำนมใส่ขวดนมแล้วแช่ตู้เย็นไว้ ก่อนนำกลับบ้านก็แช่น้ำนมไว้ใน กระติกน้ำแข็ง เอาไปแช่ตู้เย็นที่บ้านต่อ และเก็บไว้ให้ลูกกินในวันรุ่งขึ้นได้

ตารางเวลาของคุณแม่ที่ต้องทำงานและให้ลูกกินนมแม่

ถ้าลูกตื่นเข้าประมาณตี ๔ ตี ๕ ก่อนที่คนอื่นๆ ในบ้านจะตื่น ก็ให้ลูกดูดนมแม่เมื่อเข้าบ่นเตียงก่อน ถ้า ลูกตื่นสายกว่านี้ ในช่วงเช้ามีคุณแม่ควรบีบน้ำนมไว้ให้ลูกกินในตอนกลางวัน หลังจากที่ทำภาระกิจ ประจำวันเสร็จ ก่อนออกไปทำงานถ้าลูกตื่นขึ้นมาก็ควรให้นมเมื่อเข้าแก่ลูกก่อนไป ถ้าฝากเลี้ยงลูกกับเนิร์สเซอรี่ ก็ควรให้นมแม่ที่นั่นก่อนออกไปทำงาน

ในตอนสาย และบ่ายๆ เมื่ออยู่ที่ทำงานก็ให้บีบน้ำนมออกบ้าง ในช่วงพักกลางวันถ้ามีเวลามากพอ ก็ ควรบีบน้ำนมให้นานสักหน่อย หรือถ้าสะดวกที่จะบีบน้ำนมในตอนสายและบ่ายก็ขอแบ่งเวลาพักตอนกลางวัน ให้สั้นลง เพื่อจะได้มีเวลาในช่วงสายและบ่ายมากขึ้น ในระหว่างวันหยุดสุดสัปดาห์เพื่อเป็นการเพิ่มปริมาณ น้ำนมในสัปดาห์ต่อไป ก็ควรให้ลูกดูดนมจากอกแม่ทั้งกลางวันและกลางคืน

กลุ่มงานศูนย์ส่งเสริมสาธิตการเลี้ยงลูกนมแม่และบริการเด็กปฐมวัย