

เต้านมในระหว่างตั้งครรภ์ (ตอนที่ 1)

รศ.นพ.ศุภกร โรจนินทร์

ภาควิชาศัลยศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หลังจากที่เต้านมในหญิงสาวเจริญเติบโตเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 20-25 ปี เต้านมก็จะเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย ๆ ตามรอบของประจำเดือน บางคนจะรู้สึกเต้านมตึงตัวและเจ็บก่อนมีประจำเดือน พอหลังรอบเดือน จะเป็นช่วงที่เต้านมคลายตัว ทำให้รู้สึกสบายและไม่เจ็บเต้านมเลย แต่ถ้าเริ่มมีการปฏิสนธิ ฮอโมนจาการรกที่เริ่มก่อตัวจะเป็นตัวสำคัญที่กระตุ้นรังไข่ให้มีการหลั่งฮอโมนเพศหญิง เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และจะกระตุ้นให้เต้านม โดยเฉพาะต่อมน้ำนมและท่อน้ำนม ตลอดจนไปเพิ่มกระแสเลือดที่มาหล่อเลี้ยง เพื่อให้เต้านมอยู่ในสภาพพร้อมที่จะเป็นคุณแม่อย่างสมบูรณ์

ฮอโมนจาการรก แลคโตเจน, โคนโทโทรฟิน, โปรแลคติน รวมทั้ง ฮอโมนจากรังไข่ คือ เอสโตเจน และโปรเจสเตอโรน จะกระตุ้นเต้านม จากขนาดปกติ ให้เริ่มขยายขึ้น ในเดือนแรก ส่วนของท่อน้ำนมจะแตกตัวขึ้นอย่างมาก และรวดเร็วเหมือนกับการเจริญของถั่วงอกไม่มีฝิด ท่อน้ำนมจะเจริญไปจนถึงส่วนปลาย และกลีบต่อมน้ำนมที่เป็นตุ่มเล็ก ๆ ก็เริ่มขยายตัวตามมากขึ้น ในเดือนที่สอง เต้านมจะใหญ่ขึ้นชัดเจน สีของวงปานนมจะเริ่มเข้ม คล้ำขึ้น เมื่อเลย 4 เดือนไปแล้ว กลีบต่อมน้ำนมจะเริ่มขยายและมีเซลล์ต่อมน้ำนมเกิดขึ้นชัดเจน ต่อมน้ำนมจะสร้างน้ำคัดคลั่งที่เป็นสีใสขุ่น แต่ยังไม่เป็นสีน้ำนม ซึ่งน้ำคัดคลั่งนี้อุดมด้วยสารภูมิต้านทานและเซลล์เม็ดเลือด และไขมัน ซึ่งเราเรียกว่า คอลลอสตรัม (colostrum) เมื่อตั้งครรภ์ได้ประมาณ 6 เดือน ต่อมน้ำนมจะขยายเพิ่มขึ้น มีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้นจนเห็น เส้นเลือดดำใต้ผิวหนังขยาย รวมทั้งมีเซลล์กล้ามเนื้อรอบ ๆ ท่อน้ำนมหนาตัวขึ้น เพื่อพร้อมให้นมลูกต่อไป น้ำคัดคลั่งคอลลอสตรัมก็จะเพิ่มจำนวน ถ้าบีบหัวนมจะมีน้ำขุ่น ๆ ไหลออกมาได้ เมื่อครบกำหนดคลอด หน้าอกจะขยายขึ้นประมาณ 1-2 เท่า และมีเลือดมาเลี้ยงเพิ่มขึ้นถึง 80% ในช่วงแรกหลังการคลอด เต้านมจะยังไม่สร้างน้ำนมทันทีจะมีแต่น้ำคัดคลั่ง คอลลอสตรัม ซึ่งเป็นสารที่อุดมด้วย วิตามิน ภูมิต้านทาน และไขมัน ออกมาประมาณ 2-3 วัน หลังจากนั้น ถ้ามีการให้นม เต้านมก็เริ่มผลิตน้ำนมขึ้นมาแทน

การผลิตน้ำนม

หลังคลอด ฮอร์โมนจากรกจะลดลงไปทันที ทำให้การกระตุ้นฮอร์โมนเพศที่รังไข่เริ่มลดลงด้วย ฮอร์โมนเหล่านี้เป็นตัวยับยั้งไม่ให้เกิดการสร้างน้ำนมในขณะตั้งครรภ์ เมื่อฮอร์โมนนี้ลดลง และลูกเริ่มดูดนมแม่ การดูดนมจะเป็นตัวกระตุ้นต่อสมองให้เกิดการสร้างฮอร์โมน โปรแลคตินมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้จะกระตุ้นกลีบต่อมน้ำนมที่ขยายมากมายให้มาสร้างน้ำนมทั้งหมด น้ำนมจะเริ่มผลิตได้อย่างสมบูรณ์หลังคลอดแล้ว 2-5 วัน ตราบใดที่ยังมีการระบายน้ำนมออกไปทุกวันด้วยการดูดนม ก็จะมีการสร้างฮอร์โมน มากระตุ้นการสร้างน้ำนมทดแทนตลอดเวลา แต่หากว่าทารกหยุดการดูดนมเกิน 2 วันเมื่อไร เต้านมจะเริ่มคัดและการสร้างน้ำนมก็จะลดลงไปอย่างรวดเร็ว

น้ำนมไหลได้อย่างไร

ท่านผู้อ่านคงไม่ทราบว่า ที่หัวนมของคนเรานั้นมีปลายประสาทอัตโนมัติ เหมือนกับสายไฟฟ้าครบวงจร ไปจนถึงสมองสั่งการ ถ้ามีการกระตุ้นหัวนมด้วยการดูดนมเมื่อไร จะมีสัญญาณอัตโนมัติเป็นรีเฟล็กซ์ให้สมองสร้างฮอร์โมน เรียกว่า ออกซีโตซิน มาตามกระแสเลือด จนถึงเต้านม ฮอร์โมนนี้จะกระตุ้นเซลล์กล้ามเนื้อที่อยู่รอบ ๆ ท่อตั้งแต่ส่วนปลายมาจนถึงหัวนมและวงปานนมที่มีกล้ามเนื้อเรียบชนิดนี้อยู่มากให้บีบตัวเป็นระยะและคล้อยจาง รัดนํ้านมจากส่วนปลายที่ต่อมน้ำนม ระบายมายังท่อน้ำนมไปจนถึงหัวนม อย่างต่อเนื่องด้วยแรงดูดจากปากเด็ก แรงส่งในตัวเต้านมก็จะทำให้น้ำนมไหลอย่างสม่ำเสมอในขณะที่ดูดนม นับเป็นการสร้างกลไกของธรรมชาติได้อย่างยอดเยี่ยมมาก

ดังนั้น ถ้ามีเหตุที่ทำให้วงจรนี้เสียไป เช่น จากการผ่าตัดเต้านมมาก่อน หรือมีบาดแผลที่เคยทำลายเส้นประสาทเหล่านี้ไปมาก โดยเฉพาะคนที่เคยผ่าตัดลดขนาดเต้านมอาจทำให้การให้นมลูกมีปัญหาในการระบายของน้ำนมได้

การดูแลเต้านมในช่วงให้นมลูก

ปัจจุบัน มีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กันมาก เพราะนมแม่ให้สารอาหารครบถ้วนสมบูรณ์ และส่วนประกอบของน้ำนมก็เหมาะสมกับทารกในช่วง 3 เดือนแรกอย่างมาก ผิดกับนมวัวผงที่จะต้องปรับสูตรและผสมความเข้มข้นของนมให้ได้ตามสัดส่วนที่ต้องการของเด็ก นอกจากนั้น นมแม่ยังมีภูมิคุ้มกันต่าง ๆ ที่เด็กควรได้รับ และยังสร้างความผูกพันและความอบอุ่นให้กับเด็ก ซึ่งมีอาจจะดีเป็นมูลค่าได้ ขณะนี้มีหลายหน่วยงานในภาครัฐและเอกชนที่พยายามจัดสถานที่เลี้ยงเด็กในที่ทำงาน เพื่อให้คุณแม่ได้ทำงานไปและปลีกเวลามาให้นมลูกเป็นระยะ ซึ่งก็ช่วยลดปัญหาดูแลลูกน้อยไปได้ระดับหนึ่ง โดยเฉพาะในครอบครัวที่คุณพ่อและคุณแม่ต้องทำงานทั้งคู่และโชคไม่ดีพอที่จะมีคุณตาคุณยายใจดีมาช่วยเลี้ยงหลานให้เหมือน

ในอดีต คุณแม่หลายคนที่ไม่ใช้นมแม่เลี้ยงลูก ก็มีเหตุผลพอที่จะยกตัวอย่างได้ เช่น หน้าอกเล็ก น้ำนมไม่เพียงพอให้ลูกดูดนม หัวนมบอดทำให้ลูกดูดนมไม่ได้ ไม่มีเวลาเพียงพอเพราะต้องทำงาน จึงไม่สะดวกใช้นมขวดดีกว่า บางคนก็ห่วงรูปร่างตัวเองมากไป พยายามลดน้ำหนักตั้งแต่วัยหลังคลอดเลยทีเดียว ทำให้ได้สารอาหารไม่เพียงพอที่จะสร้างน้ำนม หรือบางคนก็กลัวหน้าอกจะเหี่ยวคล้อยในอนาคต ถ้าให้ลูกดูดนมนาน ๆ สำหรับผู้เขียนมีความเห็นว่าเด็กทุกคนควรจะได้นมแม่อย่างน้อยที่สุดก็ 3 เดือนแรก เพราะจะลดปัญหาเรื่องระบบการย่อยและทางเดินอาหารของเด็ก เช่น อาเจียน ท้องอืด หรือ ท้องเสีย ได้มากทีเดียว โดยเฉพาะการให้นมแม่ จะทำให้ทารกเกิดโรคท้องเสียน้อยกว่าการเลี้ยงด้วยนมผงอย่างมาก นอกจากนั้นก็ยังได้รับภูมิคุ้มกันต่าง ๆ สร้างความผูกพันและเป็นการประหยัดได้อีกด้วย หลังจากนั้นถ้ามีเวลาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้จนครบปีก็จะเป็นการดีที่สุด มีหลักอยู่อย่างหนึ่งว่า ถ้าจะเลี้ยงด้วยนมแม่อย่าให้เด็กดูดนมขวดสลับกันไป เพราะเด็กจะดูดนมจากขวดได้สะดวกกว่า จนบางครั้ง เด็กจะปฏิเสธนมแม่ไปเลย ในกรณีที่คุณแม่ทำงานนอกบ้าน ถ้าต้องการให้ลูกกินนมตัวเองจากขวดก็ได้ โดยการบีมน้ำนมใส่ขวดนมที่สะอาดและเก็บไว้ในตู้เย็นแต่จะต้องเก็บไว้อย่าให้เกิน 12 ชั่วโมง เมื่อคุณนมแม่จากขวดจนอิม ถ้าน้ำนมยังเหลือ ไม่ควรเก็บไว้อีก เพราะนมจะบูดหรือเสียได้ง่าย วิธีให้ลูกดูดนมตัวเองคงไม่ต้องอธิบายกันมากในที่นี้ สำหรับคุณแม่มือใหม่คงได้รับการฝึกหัดจากโรงพยาบาลหลังคลอดหรือหาหนังสืออ่านได้ โดยทั่วไปที่สำคัญคือ ให้ศีรษะลูกอยู่สูงกว่าส่วนลำตัว ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางกดส่วนเต้านมบริเวณขอบวงปานนมด้านบนและล่างไว้ ไม่ให้ปิดหรือเบียดบังนมของลูกขณะดูดนม และยังเป็นกรช่วยให้อัตราการไหลของน้ำนมสูงขึ้นให้ลูกดูดนมสะดวกอีกด้วย เมื่อคุณนมจนอิม ก็ให้อุ้มลูกพาดบ่า จนกว่าจะเธอเอาลมออกมาจากกระเพาะแล้ว จึงเปลี่ยนท่าอุ้มได้ ก่อนและหลังการให้นมแม่ คุณแม่จะต้องทำความสะอาดบริเวณหัวนมและรอบ ๆ ทุกครั้ง โดยการเช็ดหรือล้างด้วยสบู่หรือน้ำสะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง เสร็จแล้วใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ (ชนิดทาแผล) พอหมาด ๆ เช็ดบริเวณหัวนม และโดยรอบให้ทั่ว รอจนแอลกอฮอล์ระเหยไปจนหมด จึงให้เด็กเริ่มดูดนม สลับกันไปในแต่ละข้างอย่างสม่ำเสมอจนอิม