

การให้นมลูก ตอนที่ 2

รศ.นพ.ศุภกร โรจนินทร์

ภาควิชาศัลยศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การคัดเต้านมไม่จำเป็นจะต้องเป็นทั้ง 2 ข้าง ผู้เขียนเคยเจอคนไข้ อายุ 19 ปี มาพบ เนื่องจากเต้านมไม่เท่ากัน 2 ข้าง หลังจากมีลูกได้ 5 เดือน และให้ลูกกินนมตัวเอง ซึ่งก่อนจะคลอดลูกเธอยืนยันว่าเต้านมของเธอเท่ากันมาตลอด จากการตรวจเต้านมก็พบว่าเป็นเต้านมที่ยังคงมีน้ำนมอยู่ทั้ง 2 ข้าง แต่ข้างขวาที่เล็กกว่าเป็นเต้านมที่ปกติ ส่วนข้างซ้ายใหญ่กว่าประมาณ 1 เท่าตัว จนรู้สึกตึงและหน้าอกคัด ต่อมน้ำนมขยายใหญ่ จากการซักถามปรากฏว่าลูกจะดูดนมข้างขวามากกว่า จึงนำอธิบายได้ว่า หน้าอกข้างขวาที่ลูกดูดนมมากทำให้น้ำนมไหลได้สะดวก ส่วนด้านซ้ายที่ดูดนมน้อยกว่า ทำให้น้ำนมค้างเต้าอยู่เป็นประจำ และค่อย ๆ ขยายใหญ่ขึ้น ถ้าขยายใหญ่ไปเรื่อย ในที่สุดเต้านมข้างซ้ายก็จะหยุดสร้างน้ำนม และไม่มีน้ำนมเกิดขึ้น จึงแนะนำให้เธอพยายามให้ลูกดูดนมข้างซ้ายก่อน จึงมาดูข้างขวา ช่วยลดการคัดเต้านมได้ เมื่อหย่านมแล้ว หน้าอกก็คงจะเท่ากันใหม่ แต่ไม่ใช่เต้านมขวาจะค่อย ๆ ใหญ่ขึ้นเท่ากับข้างซ้ายนะครับ แต่ข้างซ้ายจะค่อย ๆ เล็กลงมา จนเท่าข้างขวา ก็เป็นเรื่องที่น่าเสียดายของคนบางคนที่รู้สึกว่าการคลอดหน้าอกตัวเองจะดูแปลกปลั่งใหญ่ดี แต่เวลาหย่านมแล้วกลับมามีเล็กเหมือนเดิม

เจ็บหัวนม

การเจ็บหัวนมนั้นมักจะประสบกับคุณแม่เมื่อใหม่เป็นส่วนมากที่ยังไม่มีประสบการณ์ในการให้ลูกกินนมแม่ ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ก็อาจมีอาการลุกลามจากการเจ็บเต้านม ไปจนเกิดมีแผลขึ้น อักเสบผื่นพุพอง เลือดออก จนถึงกับเลิกให้กินนมไปเลย ที่เป็นเช่นนี้มักมีสาเหตุ ดังนี้

- 1 เกิดในคุณแม่ที่มีน้ำนมคัด บวมที่หัวนม ทำให้ลูกดูดนมลำบากจึงยึดจับหัวนมด้วยความรุนแรง
- 2 ปล่อยให้หัวนมขึ้นตลอดเวลา หรือ แพ้ต่อสารบางชนิดที่ใช้ เช่นครีม , สบู่, เครื่องพลาสติกต่าง ๆ
- 3 รับประทานอาหารออกจากหัวนมในขณะที่ยังคงดูดนมอยู่จะทำให้เกิดสุญญากาศ มีแรงดูดมากขณะที่ดึงออก ควรรอให้เด็กคลายการดูดให้เรียบร้อยจึงเอาออกไม่ต้องรีบ

4 ปล่อยให้เด็กหลับพร้อมกับการดูทีวีหรือฟังเพลง หรือนานเกินไป เด็กอาจจะกัดหรือดูดรุนแรง ทำให้เกิดการเจ็บและเป็นแผลได้ง่าย

การปั้มนมเก็บไว้ในตู้เย็น

ในกรณีคุณแม่ไม่สามารถให้นมลูกได้เนื่องจากการติดภาวะหรือสาเหตุใดก็ตามบางครั้งอาจจำเป็นต้องเก็บน้ำนมไว้เลี้ยงลูกในมือต่อไป การเก็บน้ำนมตัวเองที่ไม่ถูกวิธี จะทำให้น้ำนมมีโอกาสติดเชื้อ และแบคทีเรียขยายตัวจนทำให้น้ำนมบูดเสียทำให้เด็กท้องเสียได้

วิธีการเก็บน้ำนม จึงต้องมีมาตรฐาน ตั้งแต่อุปกรณ์ ภาชนะ การปั้มน้ำนม ตลอดจนการเก็บน้ำนมทั้งหมด ต้องทำอย่างถูกวิธี ดังนี้

- 1 อุปกรณ์ปั้มน้ำนม พร้อมขวดและจุกนมจะต้องล้างให้สะอาดและต้มด้วยน้ำเดือดประมาณ 10-15 นาที
- 2 ก่อนปั้มน้ำนม คุณแม่ต้องทำความสะอาดเต้านมเสียก่อน โดยการอาบน้ำ หรือทำความสะอาดเต้านมและหัวนมด้วยน้ำสะอาด หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์หมาด ๆ 1-2 ครั้ง และต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเสมอ

เต้านมหลังหย่านม

เมื่อเด็กหยุดกินนมแม่ น้ำนมที่ถูกสร้างมาไม่ได้ใช้ ก็จะมีการคงอยู่ในกليبต่อมน้ำนมย่อย และท่อน้ำนม จนเกิดการพองตัว ทำให้เลือดมาหล่อเลี้ยงได้น้อย และเซลล์ต่อมน้ำนมจะถูกบีบจนแบน ในที่สุด เซลล์ต่อมน้ำนมก็จะตายไป น้ำนมและเซลล์ต่อมน้ำนมที่ตายไปจะถูกกำจัดโดย เซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่ง ซึ่งเปรียบเหมือนทหารเคลื่อนที่เร็ว คอยปิดกวดพื้นที่ให้เรียบร้อย เสร็จแล้วจะมีการแตกตัวของต่อมน้ำนมชิ้นใหม่ แต่จำนวนจะลดลงไป รวมทั้งท่อน้ำนมก็จะลดขนาดลงไปด้วย ในเมื่อไม่มีการผลิตน้ำนมแล้ว ก็เหลือแต่ท่อเปล่าๆ เล็กๆ ซึ่งทั้งหมดก็จะเข้าสู่ภาวะปกติของเต้านมต่อไป เต้านมจะค่อย ๆ เล็กลงจนเท่าขนาดก่อนตั้งครวรรค์ แต่เต้านมหลังหย่านมจะไม่กลับมาเหมือนเต้านมเดิมก่อนคลอดทุกประการนะครึบ เหมือนคนที่เคยอ้วนแล้วผอมลงไปมาก ก็จะไม่ดูเหี่ยวลง เต้านมก็เช่นกัน ผิวหนังที่เคยขยายตัวมาก ๆ ตอนให้นม เมื่อขนาดเต้านมลดลงก็จะทำให้ดูไม่เต่งตึงเหมือนเก่า บางคนผิวหนังขยายมากเกินไป จนเกิดลายผิวหนังแตก หัวนมจะใหญ่ขึ้นจากการดูนม วงปานนมที่คล้ำก็เลยไม่กลับมาเป็นสีชมพูเร็ว ๆ เหมือนก่อน และเต้านมอาจคล้อยลงได้ เนื่องจากการยืดตัวของผังผืดภายในเต้านม อย่างไรก็ตาม ถ้ารู้จักถนอมผิวพรรณด้วยโลชั่น และการนวดเบาๆ ที่ผิวหนังเต้านมเป็นประจำ รวมทั้งการออกกำลังกายที่ส่วนหน้าอก และการใส่ชุดชั้นในประคองอย่างสม่ำเสมอก็จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดขึ้นน้อยลง

การให้นมลูกเป็นการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติได้จริงหรือไม่

โดยทั่วไป การให้นมลูกนับเป็นการคุมกำเนิด โดยธรรมชาติที่ดีที่สุด ทั้งนี้เพราะธรรมชาติไม่ต้องการให้มีลูกถี่หรือติดกันเกินไป เด็กที่เกิดมาจะแย่งกันกินนม จนขาดอาหารได้ ซึ่งเป็นผลดีในประเทศด้อยพัฒนาในด้านการคุมกำเนิด การให้ลูกกินนมแม่ ทำให้มีการชลอการตกไข่ของรังไข่ให้เนิ่นนานออกไปเอง โดยเฉลี่ยในคุณแม่ที่ไม่ได้ให้นมหลังคลอด จะเริ่มมีการตกไข่ใหม่หรือเริ่มมีประจำเดือน ประมาณ 1-3 เดือน แต่ถ้าให้นมลูก การเริ่มตกไข่จะยาวนานออกไป ประมาณ 9 สัปดาห์หลังคลอด จนถึง 18 เดือน แต่คุณสุขภาพสตรีหรือยาเชื่อใจในทฤษฎีนี้มากไปนะครับ แม้โดยเฉลี่ยจะเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าดูเฉพาะเป็นรายๆ ไป การคุมกำเนิดด้วยการให้นมแม่นั้น เป็นวิธีการที่เชื่อถือไม่ค่อยได้ มีหลายรายนะครับที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต่อไปเลย ก่อนจะเริ่มกลับมามีประจำเดือนด้วยซ้ำ และมีถึง 50% ของคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ในระหว่างให้นมลูก เพราะฉะนั้นทางที่ดีควรปรึกษาสูติแพทย์เพื่อวางแผนการคุมกำเนิดไปด้วยจะดีกว่า ซึ่งวิธีการคุมกำเนิดอาจจะทำหมันตัวคุณแม่เองหรือจับคุณสามีทำหมันก็ได้ถ้าคิดว่ามีลูกพอแล้ว แต่ถ้าใช้วิธีอื่น ๆ เช่น การกินยาหรือการใส่ห่วง จะต้องปรึกษาแพทย์เพราะยาคุมกำเนิดจะทำให้ปริมาณน้ำนมลดน้อยลงไปจนอาจต้องหยุดการให้นมได้