

คุมกำเนิดอย่างไร...ถ้าจะให้ลูกกินนมแม่ ตอนที่ 1

รศ.นพ.วิทยา ธิสุพันธ์
ภาควิชาสูติศาสตร์ - นรีเวชวิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ผู้ป่วยหรือคุณแม่

เกิดเป็นหญิงแท้จริงแสนลำบาก คำกล่าวนี้ดูจะไม่ไกลความจริงซักเท่าไรหรือครับ เพราะนอกจากจะต้องรับภาระในการเลี้ยงดูลูกอย่างยาวนานตั้งแต่อยู่ในท้อง จนกระทั่งออกมาอกท้อง หรือบางคนจนตายจากกันไปข้างหนึ่ง ผู้หญิงยังต้องรับหน้าที่ในการเป็นภรรยาที่ดีพร้อมกันไปอีกด้วย หน้าที่ที่ว่านี้จะมากน้อยแค่ไหนก็แล้วแต่ชีวิตคู่ของแต่ละคู่แต่ละคน แต่พูดรวมๆ แล้วก็คือต้องดูแลเอาใจสามีหลายอย่างและที่สำคัญก็คือ การมีเพศสัมพันธ์ นั่นแหละครับ

ภายหลังคลอด ผู้หญิงส่วนมากมักจะมีอาการเหนื่อย อ่อนล้าจากการคลอด รวมทั้งต้องทนอดหลับอดนอนมาเอานมให้ลูกกินยามดึกไม่ว่าจะเป็นนมจากเต้าหรือจากขวดก็ตาม บางคนเลี้ยงลูกหลังคลอดแค่เดือนเดียวหน้าตาซีดเซียวเหมือนผีดิบคืนชีพเลยก็มี เท่าที่ผมคุยกับผู้ป่วยของผม พบว่าแค่เลี้ยงลูก ผู้หญิงก็แทบจะรากเลือดอยู่แล้ว อารมณ์ที่อยากจะทุ๊กกิ๊กกับสามีก็เลยไม่ค่อยจะเหลือซักเท่าไร แต่ครั้งจะปฏิเสธสามีไปเรื่อยๆ ก็กลัวว่าอ๊ี้แจ้วที่บ้านจะเลือนฐานะมาเท่าเทียม หรือบางทีก็กลัวว่าสามีจะไปเอาผู้หญิงแปลกหน้ามาช่วยแบ่งเบาภาระอีกคน คิดได้ อย่างนั้นก็เลยต้องพยายามผูกสัมพันธ์กับสามีไว้ ลูกจะกินนมแค่ไหน อดนอนอย่างไร ก็ยอมสู้ตายถ้าสามีจะขอทุ๊กกิ๊กด้วย เห็นมัยยะครับว่าผู้หญิงน่าจะเห็นใจซักแค่ไหน

หลังคลอดจะมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อไหร่?

การที่คู่สามีภรรยาจะมีเพศสัมพันธ์ภายหลังคลอดกันตั้งแต่เมื่อไรไม่มีกฎเกณฑ์แน่นอนหรือครับ อยากจะมีเมื่อไรก็เชิญตามสบาย แต่ถ้าไม่ใจร้อนจนเกินไป ผมอยากแนะนำให้รอซักประมาณเดือนหนึ่งก่อน ค่อยมีเพศสัมพันธ์ครับ เพราะในช่วงหลังคลอดใหม่ๆจนถึงภายในเดือนแรกหลังคลอด คุณแม่ก็ยังอ่อนเพลียจากการเสียเลือดภายหลังคลอด และอดหลับอดนอนเลี้ยงลูก นอกจากนี้แผลฝีเย็บก็ยังเจ็บอยู่เลย แถมน้ำคาวปลาที่ยังไม่หมดอีกด้วย ถ้าสามียังจะพยายามฝาด่านเข้าไปในช่วงเวลานี้ อาจทำให้แผลฝีเย็บของภรรยาฉีกขาดได้ เดี่ยวจะถูกขอหาทางภรรยาจนเลือดตกยางออกได้นะครับ

ภายหลัง 1 เดือนไปแล้วมักจะไม่ค่อยมีปัญหาถ้าจะมีเพศสัมพันธ์ จะมียกเว้นก็ในคุณแม่บางรายที่ยังเจ็บแผลฝีเย็บอยู่ โดยเฉพาะในรายที่แผลมีการฉีกขาดมากขณะคลอด ในคุณแม่หลัง

คลอดบางรายช่องคลอดอาจจะแห้งมาก ทำให้มีอาการเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์ การใช้ยาหล่อลื่น จะช่วยให้การมีเพศสัมพันธ์ง่ายขึ้นครับ

การสร้างน้ำนมของผู้หญิง

เต้านมของผู้หญิงเป็นอวัยวะที่ฝังอยู่ในไขมันที่หน้าอกสองข้าง ประกอบด้วยต่อมที่สร้างน้ำนมและท่อที่ปล่อยน้ำนมออกมา การที่คนเราจะนมโตหรือไม่โตนั้นไม่ได้ขึ้นกับขนาดของต่อมน้ำนม แต่ขึ้นอยู่กับปริมาณของไขมันที่เต้านมฝังอยู่ ไม่ว่าจะป็นเต้าไขดาวหรือภูเขาไฟฟูจิก็มีส่วนเลี้ยงลูกได้เหมือนกันครับ

โดยปกติในผู้หญิงที่ไม่ตั้งครรภ์ เต้านมก็ จะไม่มีการสร้างน้ำนม แต่เมื่อมีการตั้งครรภ์ ฮอรโมนที่เกิดจากการตั้งครรภ์จะไปกระตุ้นให้เต้านมของคุณแม่สร้างน้ำนมขึ้นมา และภายหลังคลอดเมื่อลูกดูดนม แรงดูดก็จะกระตุ้นให้มีการสร้างฮอรโมนอีกตัวหนึ่งมากระตุ้นให้น้ำนมไหลออกมา เจ้าฮอรโมนที่กล่าวมาทั้งหมดมันจะชื่ออะไรก็ช่างมันเถอะครับ ผมเพียงอยากให้ทราบว่าการทำงานของเต้านมมันยุ่งพอสมควรทีเดียว

ให้ลูกกินนมแม่แล้วคุณแม่กัดน้ำได้จริงหรือ?

มีคำกล่าวซึ่งผมเชื่อว่าคุณแม่ส่วนมากมักจะเคยได้ยินกันมาแล้ว ก็คือว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะสามารถกัดน้ำได้ คำกล่าวนี้จะว่าจริงก็จริงจะว่าไม่จริงก็ได้ เหตุผลหรือครับ ก็เพราะว่าเวลาให้ลูกดูดนมแม่ แรงดูดที่หัวนมจะกระตุ้นให้คุณแม่สร้างฮอรโมนขึ้นมามีชื่อว่า โพรแลคติน (Prolactin) ซึ่งจะไปกระตุ้นเต้านมให้สร้างน้ำนม เจ้าฮอรโมนตัวนี้ยังสามารถทำหน้าที่ยับยั้งการตกไข่จากรังไข่ของคุณแม่ได้ด้วย ดังนั้นถ้าให้ลูกดูดนมแม่ ไข่ก็จะไม่ตก เวลาที่มีเพศสัมพันธ์ก็เลยทำให้ไม่ท้องด้วยประการฉะนี้

อย่างไรก็ตาม ผมก็อยากจะเตือนไว้หน่อยนะครับว่าการกัดน้ำด้วยวิธีนี้เชื่อถือได้ไม่ถึงร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะการกัดน้ำด้วยวิธีนี้ให้ได้ผล ต้องให้ลูกดูดนมบ่อยๆ และแรงๆ มิฉะนั้นฮอรโมนโพรแลคตินจะมีปริมาณไม่มากพอที่จะไปยับยั้งการตกไข่ซึ่งจะเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ได้ ถ้าลูกดูดนมไม่แรงพอสงสัยว่าต้องเอาพามาช่วยดูด แต่อย่าถึงกับต้องดูดเวลาเดียวกันกับลูกก็แล้วกัน เพราะมันจะเหมือนกับแม่หมูเลี้ยงลูกกินไป

คุณแม่ที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตลอด บางทีต้องให้ลูกดูดนมขวดสลับบ้าง อย่างนี้ต้องระวังท้องครับ หรือถึงจะให้ดูดนมแม่อย่างต่อเนื่องแต่ถ้าเกิน 6 เดือนไปแล้วโอกาสท้องก็จะมีได้มากเช่นกัน เพราะทั้งสองเหตุการณ์จะทำให้ระดับฮอรโมนโพรแลคตินลดระดับลงมากจนไม่สามารถยับยั้งการตกไข่ได้

คุมกำเนิดอย่างไรดี?

เพื่อให้มั่นใจว่าจะไม่ต้องแ่เวลาเมื่อเพศสัมพันธ์ขณะให้นมลูก ควรที่จะหาวิธีอื่นมาร่วมในการคุมกำเนิดด้วย อย่าหวังพึ่งการดูนมแม่แต่เพียงอย่างเดียวครับ คำถามแรกเมื่อคิดจะคุมกำเนิดก็คือจะเริ่มคุมตั้งแต่เมื่อไหร่ดี จากการศึกษาทางการแพทย์พบว่าภายหลังคลอด รังไข่จะเริ่มกลับมาทำหน้าที่ในการสร้างไข่ใหม่ในระยะเวลาหลังคลอดเพียงประมาณเดือนเดียวเท่านั้น เพราะฉะนั้นถ้าคิดจะมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่หนึ่งเดือนหลังคลอด คุณแม่ก็ควรจะต้องรีบคุมกำเนิดได้แล้วครับ

- มีต่อตอนที่ 2-