

แม่ทำงานก็เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

นางสาวณัฐศิริ แสนหลวง วิทยากร

นางสาวสุฤติ โกศัยเนตร ผู้ลิขิต

คณะกรรมการพัฒนาองค์กรแห่งการเรียนรู้และการจัดการความรู้ จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ชุมชนนักปฏิบัติ กลุ่ม NS Smart Office ครั้งที่ 2/2558 ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของงานบริการวิชาการ เรื่อง แม่ทำงานก็เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ เมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน 2557 เวลา 12.00-13.00 น. ณ ห้อง 216 ชั้น 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยมีนางสาวณัฐศิริ แสนหลวง เป็นวิทยากร ซึ่งสามารถสรุปประเด็นต่างๆ ที่น่าสนใจได้ดังนี้



ในช่วงแรกวิทยากรเปิดมิวสิควิดีโอเพลงเรื่องความเรื่องแม่ เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศของความรักระหว่างแม่และลูกก่อนนำเข้าสู่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งวิทยากรได้กล่าวในเบื้องต้นว่าสิ่งที่แม่จะให้ของขวัญกับลูกได้เป็นสิ่งแรกก็คือความรักความอบอุ่นและนมแม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่แม่จะให้ลูกได้ แล้วแม่ทำงานจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างไรนั้นเป็นสิ่งที่เราจะมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในวันนี้ค่ะ

จากประสบการณ์ของตนเองที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนอื่นเราต้องมีความตั้งใจตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ว่าเราจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประโยชน์ของนมแม่มีมากมาย มามารอาหารที่ครบถ้วน แต่ที่สำคัญที่สุดที่เราจะได้รับคือความรักความผูกพันระหว่างเรากับลูก แต่จากประสบการณ์ของตนเองการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็มีปัญหาเกิดขึ้นได้บ้าง เช่น ช่วงที่แม่ลาคลอด 3 เดือน หลังจากนั้นแม่ต้องกลับมาทำงาน แม่จะเกิดความกังวลว่าแล้วแม่จะเลี้ยงลูกและให้นมลูกได้อย่างไร ปัจจุบันนี้คุณแม่ไม่ต้องกังวล ขอให้แม่มีการเตรียมตัวก่อนกลับมาทำงาน 1 เดือน หรืออย่างช้า 2 สัปดาห์ โดยการให้ลูกรู้จักกับการที่แม่ไม่ได้อยู่กับลูกตลอดเวลา ปรับเปลี่ยนการให้นมลูกโดยใช้ช้อนหรือแก้ว แล้วสังเกตพฤติกรรมของลูกว่าลูกจะมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร หรือว่าเวลาแม่กลับไปที่บ้านแล้วแม่จะรู้สึกที่ลูกผิดปกติไปหรือไม่ ฉะนั้นแล้ว คุณแม่จะต้องฝึกให้ลูกคุ้นเคยก่อนที่ตนเองจะกลับมาทำงาน อาจเป็นการฝึกให้ลูกดูดนมจากขวดนม ป้อนช้อน หรือป้อนด้วยแก้ว แต่จากประสบการณ์ที่ผ่านมาจากหลายๆ ที่ การป้อนช้อน หรือป้อนด้วยแก้วจะไม่ค่อยประสบความสำเร็จมากนัก การป้อนด้วยขวดนมจะประสบความสำเร็จมากกว่า นอกจากปัญหาการฝึกให้ลูกรู้จักดื่มนมจากขวดนมการดื่มจากเต้าแล้ว คุณแม่ยังต้องมีการบีบเก็บน้ำนมในระหว่างวันขณะที่อยู่ที่ทำงานเพื่อนำกลับมาให้ลูกกินในตอนเย็นหลังเลิกงาน คุณแม่จะต้องมีการทำสต็อคนมไว้ ซึ่งสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับการทำสต็อคนมคือตู้เย็นที่มีระบบ No frost (ตู้เย็น 2 ประตู ช่องแช่แข็งไม่มีน้ำแข็งเกาะ) เพื่อใช้แช่น้ำนม

เพื่อนร่วมงานก็เป็นส่วนที่สำคัญอีกส่วนหนึ่งของการกลับมาทำงานของคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากแม่ที่ตั้งใจจะให้นมลูกจะต้องแบ่งเวลาในระหว่างวันเป็นช่วงๆ เพื่อไปบีบเก็บน้ำนม ดังนั้น หากเพื่อน

ร่วมงานไม่เข้าใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน อาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นในหน่วยงานได้ แต่หากในหน่วยงานมีความเข้าใจกันเป็นอย่างดี ก็จะเป็นกำลังใจให้คุณแม่ที่มีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จอีกด้วย เมื่อกล่าวถึงนมแม่แล้วก็อยากฝากถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่กำลังตั้งครรถ์อยู่ว่าเราสามารถให้นมแม่เพียงอย่างเดียวกับลูกได้ถึง 6 เดือน โดยที่ไม่จำเป็นต้องให้ลูกดื่มน้ำหรืออาหารอย่างอื่น เพราะในนมแม่นั้นมีสารอาหารครบถ้วนเหมาะกับลูกในวัยแรกเกิดถึง 6 เดือนอยู่แล้ว และเราสามารถให้นมแม่แก่ลูกไปได้จนถึง 2 ขวบ โดยหลังจาก 6 เดือนแรกจะเป็นการให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยของลูก ในช่วง 6 เดือนแรก น้ำนมแม่จะผลิตได้เพียงพอกับที่ลูกต้องการ จากประสบการณ์ของตนเอง ในตอนกลางคืนลูกอาจร้องไห้ได้บ้างที่เราไม่ทราบสาเหตุ แต่ในตอนนั้นเราก็ใจแข็งไม่ยอมให้ลูกกินนมผสมตามที่คุณยายหรือคนอื่นๆ แนะนำ เพราะเชื่อว่าตามทฤษฎีแล้ว น้ำนมแม่ที่ลูกทานน่าจะเพียงพอสำหรับลูกแล้ว เวลาที่เราอยู่บ้านเราก็พยายามบีบเก็บน้ำนมทำสต็อกนมไว้ ให้ได้มากๆ เพื่อให้เพียงพอที่ลูกจะดื่มได้ เพราะเมื่อลูกโตขึ้นลูกจะต้องดื่มนมที่มีปริมาณที่มากขึ้นด้วย



ในโอกาสนี้ งานบริการวิชาการจึงขอประชาสัมพันธ์ให้ทุกท่านรู้จักกับศูนย์ฝึกอบรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คณะพยาบาลศาสตร์ ซึ่งเป็นงานบริการวิชาการชิ้นหนึ่งของคณะพยาบาลศาสตร์ ที่เล็งเห็นความสำคัญของบุคลากรที่ลาคลอดแล้วกลับมาทำงาน คณะฯจึงจัดห้องนมแม่ขึ้นที่ชั้น 10 วิทยาเขตบางกอกน้อย จะมีบุคลากรแวะเวียนขึ้นไปใช้บริการอยู่บ้าง อาจจะเป็นคนกลุ่มน้อยแต่คณะฯก็เล็งเห็นถึงความสำคัญ และนมแม่ยังเป็นห้องที่เป็นมุมเสวนากลุ่มย่อยของคุณแม่ที่มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกได้อีกด้วย ซึ่งต้องขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์ ที่อาจารย์เป็นผู้ให้แนวคิดในการจัดตั้งห้องนมแม่ขึ้นด้วยนะคะ



ประเด็นแลกเปลี่ยน

- อาหารที่จะช่วยให้คุณแม่น้ำนมมีอะไรบ้าง
ตอบ ในช่วงที่ให้นมลูกอาหารที่มักจะได้รับประทานสม่ำเสมอคือแกงเลียงใส่หัวปลี น้ำขิง ที่สำคัญคุณแม่ต้องไม่ทานน้ำเย็น
- ตอนที่กลับมาทำงานมีปัญหาหรือไม่ และแก้ปัญหานั้นอย่างไร
ตอบ มี เพราะในขณะนั้นยังไม่มีนมแม่ บุคลากรท่านอื่นๆที่ลาคลอดและกลับมาทำงานในเวลาใกล้เคียงกันก็มีวิธีการบีบเก็บน้ำนมที่แตกต่างกันไป เช่น ท่านหนึ่งใช้สถานที่ในห้องทำงานโดยการหัน

หลังให้กับเพื่อนร่วมงาน อีกท่านหนึ่งใช้วิธีลงไปนั่งบีบเก็บน้ำนมใต้โต๊ะทำงานหรือในห้องน้ำ ส่วนตัวเองใช้ที่
บีมน้ำนมใต้โต๊ะทำงาน

- เทคนิคการสต็อคน้ำนม

ตอบ การสต็อคน้ำนมในที่ทำงาน เมื่อบีบเก็บน้ำนมแล้วให้เก็บไว้ในภาชนะช่อง Freezer อย่า
นำไปไว้ในช่อง Freezer เพราะหากนำน้ำนมเข้าช่อง Freezer แล้วนำออกในตอนเย็นเพื่อนำกลับบ้าน น้ำนม
จะเกิดการละลาย คุณภาพของน้ำนมจะลดลง แต่หากเก็บไว้ในภาชนะช่อง Freezer แล้วเมื่อตอนนำกลับบ้าน
แช่ไว้ในกระติกน้ำแข็ง คุณภาพของน้ำนมจะคงเดิม แต่ถ้าคุณแม่อยู่ที่บ้านเมื่อบีบเก็บน้ำนมแล้วให้นำไปเก็บไว้
ในช่อง Freezer ได้ในทันที เมื่อนำออกมาใช้โดยไม่ต้องอุ่นคุณภาพของน้ำนมจะยังคงคุณภาพดี แต่ต้องทานให้
หมดในคราวเดียว หากลูกทานไม่หมดต้องทิ้งทันที

