



ลูกหม่าแค่นี้ จะอิมมั้ยนะ
เขาได้รับปริมาณน้ำนมที่เพียงพอหรือไม่?

ลูกหม่าแค่นี้ จะอิมมั้ยนะ
เขาได้รับปริมาณน้ำนมที่เพียงพอหรือไม่?

หนูขยันเอาแต่นอน แม่จะปลุกขึ้นมาหม่านมดีมี๊ยน้า!!

คำถามเกิดขึ้นในหัวของคุณแม่เมื่อใหม่เต็มไปหมด เพราะถ้าลูกหิว เรายังพอรู้ได้ไม่ยากแต่ลูกอิมหรือยังเนี่ยละ โดยเฉพาะเบบี๋แรกเกิดที่ไม่สามารถสื่อสารความต้องการผ่านคำพูดได้ เอ..แล้วเราจะทำยังไงดีล่ะ?



กรณีที่เลี้ยงด้วยนมขวด ก็อาจคาดเดาได้ไม่ยาก เพราะมีตัวเลขของน้ำนมเป็นเกณฑ์ให้อยู่แล้ว เช่น ให้ดูดครั้งละ 2,3 หรือ 4 ออนซ์ ก็ว่ากันไป แต่ถ้าเลี้ยงด้วยน้ำนมแม่ล่ะ คงวัดเป็นตัวเลขได้ยาก แต่ทั้งหมดทั้งหลายไม่ต้องกังวลไปค่ะ

โดยเฉลี่ยเบบี๋แรกเกิดต้องการนมต่อวันประมาณ 1.5 - 3.0 ออนซ์ต่อน้ำหนักตัว 1 ปอนด์ ดังนั้น หากลูกน้อยเกิดมาไซส์ใหญ่สักหน่อย ประมาณ 4 กิโลกรัม (เด็กทั่วๆ ไปจะมีน้ำหนักแรกเกิดประมาณ 3.2 - 3.8 กิโลกรัม แต่ขอยกตัวอย่างเป็น 4 กิโลกรัมเพื่อง่ายในการคำนวณ)

ดังนั้น ปริมาณน้ำนมที่ลูกน้อยต้องการในแต่ละวันเท่ากับ $x + x3y - 9y + 5$ ยกกำลังแล้วถอดสแควร์รูต อี อี คงไม่ต้องถึงขนาดนั้น เอาง่าย ๆ จำนวนน้ำนมที่ลูกของเรา (ที่น้ำหนัก 4 กิโล) ต้องหม่าในแต่ละวัน (สูงสุด) ประมาณ 24 ออนซ์นั่นเอง ซึ่งโดยปกติเด็กจะกินนมเกือบจะทุกๆ 2 ชั่วโมง ดังนั้น ลูกของเรา ก็จะกินครั้งละประมาณ 2

อนงค์ค่ะ แต่จะห่มบ่อยประมาณ 10-12 ครั้งต่อวัน

ทั้งนี้ ลูกน้อยสามารถห่มนมแม่หมดเต้านในแต่ละข้างภายใน 5-7 นาทีแรกเลยก็ได้อยู่ แต่บ่อยครั้งเขาจะเริ่มผอมนิ่งหวั่นไหวการดูดนมช้าลง ซึ่งน้ำนมที่ดูดทั้ง 2 เต้านนั้นรวมๆ แล้วก็จะมีปริมาณที่พอเพียงสำหรับลูกแล้วค่ะ ดังนั้น อย่าได้กังวลว่าลูกจะห่มนมได้น้อย หรือกลัวลูกจะไม่อิ่มค่ะ

กังวลน้ำนมน้อย

คุณแม่บางท่านกังวลว่า น้ำนมที่มีนั้นน้อย กลัวว่าลูกจะห่มนมแม่อย่างเดียวยังจะไม่อิ่ม เลยต้องเสริมด้วยนมวัวในบางมื้อ ยิ่งจะทำให้ลูกอึดนานขึ้น และห่มนมแม่ได้ช้าลง กลไกผลิตน้ำนมแม่นั้นก็จะยิ่งผลิตน้อยลง จริงๆ แล้ว ยิ่งให้ลูกดูดนมบ่อยแค่ไหน

ระบบธรรมชาติของร่างกายคุณแม่ก็จะยิ่งผลิตน้ำนมได้มากเพียงพอที่ลูกต้องการค่ะ อย่าได้วorryไป ดังนั้น หากตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมตัวเองแล้ว ก็ไม่ต้องให้เด็กห่มนมวัวค่ะ แต่ให้ลูกดูดนมให้บ่อยๆ แม้จะมีน้ำนมน้อย แต่ก็เป็นแค่ช่วงแรกๆ หลังคลอดเท่านั้น

{xtypo_info} ลูกขยันหลับทำอย่างไรดี?

เบบี๋บางคนก็ขยันนอนเกินเหตุค่ะ บางครั้งนอนเกินกว่า 4 ชั่วโมง ซึ่งถ้าหากลูกหลับนานจนเลยเวลาที่ให้นมไปมาก ก็ควรปลุก ณ บัดนาวเลยค่ะ

ยิ่งเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมตัวเองแล้ว หากลูกหลับแต่ละครั้งมากกว่า 4 ชั่วโมงก็ควรปลุกขึ้นมาให้เขาดูดกระตุ้นน้ำนมด้วย

เพราะปริมาณน้ำนมจะมีมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับการดูดนมของลูกเท่านั้น แต่ส่วนใหญ่แล้ว พฤติกรรมบงอกรเอาเต้านอนมักจะเป็นช่วงแรกๆ หลังคลอดเท่านั้น

โดยอาการเหล่านี้จะค่อยๆ หายไปเองในเวลาไม่นานค่ะ

ขอขอบคุณ <http://www.babytrick.com> {/xtypo_info}

แสดงแบบ ด.ญ.เอมมีลี อารยา อุซซัง (น้องเอมมีลี)