

Breastfeeding and Child Spacing

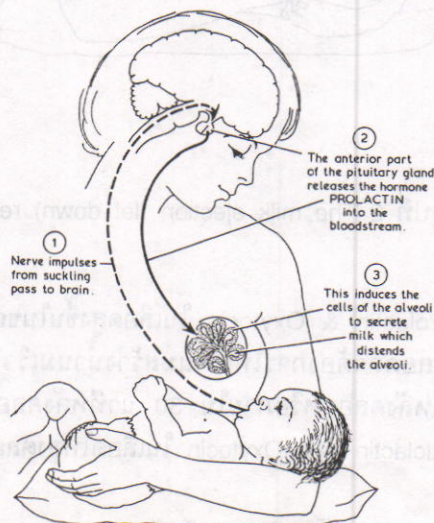
สุบิน ศิริสังข์ชัย *

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นที่ทราบกันดีว่าได้ประโยชน์ทั้งลูกและแม่อย่างมากมาย ผลดีต่อลูก เช่น การได้รับสารอาหารครบถ้วน มีผลสมดุผลต่อทารก ได้รับเอ็นไซม์ช่วยย่อยและได้ฮอโมนซึ่งนำมาช่วยใน การเติบโตของเด็ก ได้ภูมิคุ้มกันโรคต่างๆจากแม่ สำหรับตัวแม่เอง ทำให้หมดลูกหมดตัวดี ไม่เสียเวลาเพราะนมแม่พร้อมที่จะให้อยู่เสมอ และในอุณหภูมิที่พอเหมาะ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ในระยะหลังๆนี้การให้ลูกกินนมตนเองได้มีรายงานว่าจะลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมในระยะ premenopausal และผลดีที่สำคัญต่อแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้นมแม่อย่างเดียว (Exclusive Breast feeding) โดยไม่เว้นการให้นมลูกเกิน 5 ชั่วโมง และประจำเดือนยังไม่มาจะมีโอกาสไม่ตั้งครรภ์ถึง 98% ในระยะ 6 เดือนแรกหลังคลอดซึ่งเป็นการช่วยวางแผนไม่ให้มีลูกถี่จนเกินไป

กลไกในการสร้างและช่วยหลั่งน้ำนม

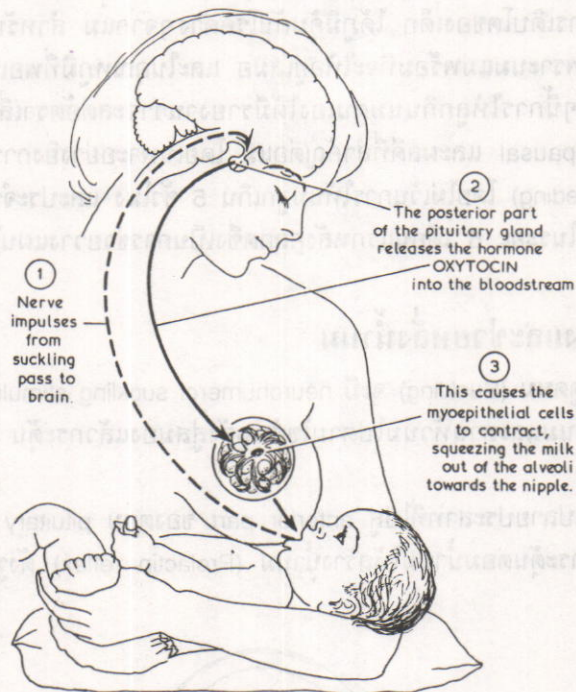
เมื่อทารกดูดนม (Suckling) จะมี neurohumeral suckling stimuli เกิดขึ้น การดูดนี้จะกระตุ้นปลายประสาทที่หัวนมและลานหัวนมไปตามไขสันหลังสู่สมองแล้วกระตุ้น hypothalamus ทำให้เกิดผล 2 ประการ

1. กระตุ้นปลายประสาทที่ไปสู่ anterior part ของต่อม pituitary ทำให้เกิด Prolactin หลังจากสมองส่วนนี้ไปกระตุ้นต่อมน้ำนมให้สร้างน้ำนม (Prolactin reflex) ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1 The Prolactin reflex

2. กระตุ้นต่อมใต้สมองส่วนหลัง (posterior part) ของ pituitary ทำให้มีการหลั่ง Oxytocin เข้ากระแสเลือดไปกระตุ้น myoepithelium ที่อยู่รอบๆ alveoli ของต่อมน้ำนมให้หดตัวบีบน้ำนมออกจากทุก Alveoli ไหลผ่านท่อน้ำนมออกมา (milk ejection reflex) Oxytocin นั้นนอกจากหน้าที่ดังกล่าวแล้วยังกระตุ้นให้มดลูกหดตัว เป็นการป้องกันการตกเลือดหลังคลอดและทำให้มดลูกหดตัว involute เร็วและให้ดีขึ้น ดังรูปที่ 2

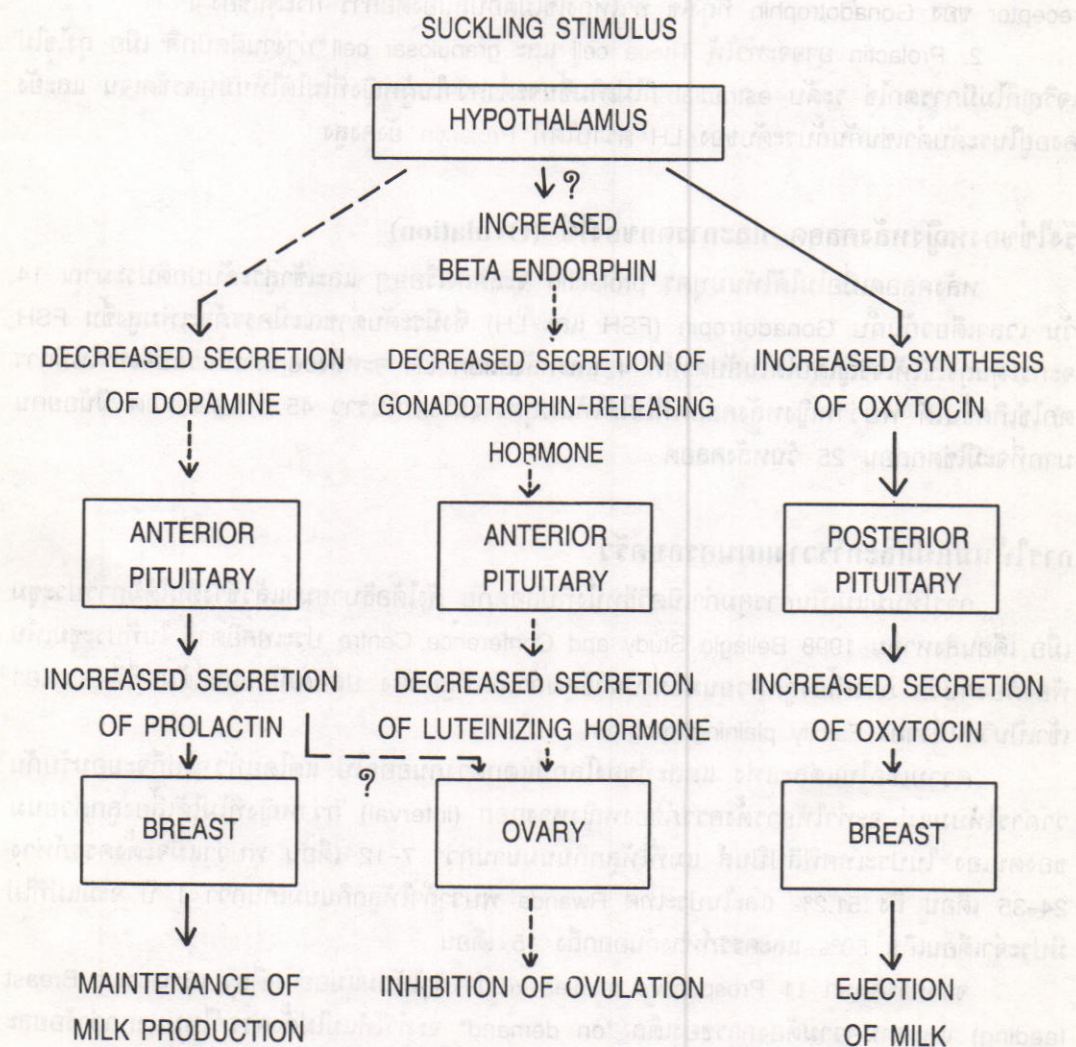


รูปที่ 2 The milk ejection (let down) reflex

จากการนี้ระดับ Prolactin & Oxytocin ในเลือดสูงขึ้นในขณะที่ทารกดูดนม และลดลงเมื่อทารกหยุดดูด ดังนั้นหลังคลอดถ้าต้องการให้เต้านมสร้างน้ำนมเร็วจึงควรให้เด็กดูดนมให้เร็วที่สุด และเวลาที่ดียิ่งที่สุดคือดูดทันทีหลังคลอดหรือภายใน 30 นาทีหลังคลอด และดูดให้บ่อยๆ สม่ำเสมอ เพื่อรักษาระดับ ฮอรโมน Prolactin และ Oxytocin ในเลือดให้สูงตลอดเวลา

ขบวนการที่ทำให้นมเกิดตลอดเวลา ก็โดยการกระตุ้นด้วยการดูดของทารก ทำให้เกิดกลไกการสร้างและการหลั่งน้ำนมเช่นเดียวกันในระยะ Lactogenesis ดังนั้นเมื่อต้องการให้เต้านมมีการสร้างและการหลั่งน้ำนมตลอดไป จึงต้องให้ทารกดูดนมบ่อย และสม่ำเสมอตราบใดที่ต้องการให้นมบุตร

ความสัมพันธ์ระหว่างการให้นมบุตรและการตกไข่ (Ovulation)



รูปที่ 3 Hormonal Effects

จากรูปที่ 3 แสดงถึง Hormones จาก Hypothalamus และต่อม Pituitary เส้นทึบ แสดงถึง การกระตุ้น ส่วน ----- แสดงถึง inhibit

1. ระดับ Prolactin ที่สูงนี้จะทำให้มีการยับยั้ง pulsatile ของจุดเริ่มต้นในการกระตุ้นให้เกิดขบวนการตกไข่ระดับสมอง hypothalamus ซึ่งมีผลทำให้ Lutenizing hormone (L.H.) หลังออกมาในระดับปกติค่อนข้างต่ำ และไม่ออกมาเป็น pulsatile (เป็นพักๆ) เหมือนอย่างเคย ส่วน Follicular Stimulating Hormone (FSH) จะหลั่งออกมามากกว่าอยู่ในระดับของ Follicular phase ของรอบประจำเดือน แต่ก็ไม่สามารถกระตุ้นไข่ให้เจริญเติบโตได้ เพราะ Prolactin ที่มีสูงอยู่จะไปแย่งจับกับ receptor ของ Gonadotrophin ที่ไข่ ทำให้ไข่ไม่ตอบสนองต่อการกระตุ้นของ FSH

2. Prolactin อาจจะทำให้ Theca cell และ granulosa cell ทำงานผิดปกติ เมื่อ ไข่ไม่เจริญก็ไม่มี การตกไข่ ระดับ estradiol ก็ไม่เพิ่มขึ้นจะต่ำกว่าในผู้หญิงที่ไม่ได้ให้นมบุตรชัดเจน และยังคงอยู่ในระดับต่ำเช่นกันกับระดับของ LH ตราบใดที่ Prolactin ยังคงสูง

รังไข่ของหญิงหลังคลอด และการตกของไข่ (Ovulation)

หลังคลอดเมื่อไม่ได้ให้นมบุตร prolactin จะลดลงเรื่อยๆ และเข้าสู่ระดับปกติประมาณ 14 วัน เวลาเดียวกันกับ Gonadotropin (FSH และ LH) ซึ่งมีระดับต่ำขณะมีครรภ์จะเพิ่มสูงขึ้น FSH จะกระตุ้นไข่ให้เจริญเติบโตในสัปดาห์ที่ 4 และหลังคลอด LH จะหลั่งออกมาเป็นรอบจึงทำให้มีการตกไข่เกิดขึ้นได้ พบว่าหญิงหลังคลอดที่ไม่ได้ให้นมบุตรจะมีไข่ตกในราว 45 วันหลังคลอด มีน้อยคนมากที่จะมีไข่ตกก่อน 25 วันหลังคลอด

การให้นมแม่และการวางแผนครอบครัว

การให้นมแม่เป็นการคุมกำเนิดวิธีหนึ่งที่ปลอดภัย ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้นได้มีการประชุมเมื่อ เดือนสิงหาคม 1998 Bellagio Study and Conference Centre ประเทศอิตาลี ในที่ประชุมเห็นพ้องต้องกันว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ถูกต้อง ปลอดภัย และได้ผลที่ดี ควรเอาเข้าเป็นวิธีหนึ่งของ Family planning program

ความเชื่อในแต่ละแห่ง แต่ละที่ของโลกนี้แตกต่างกันออกไป แต่โดยทั่วไปก็จะมียอมรับกันว่า การให้นมแม่ จะทำให้การตั้งครรภ์ของหญิงห่างออก (interval) กว่าหญิงที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมของตนเอง ในประเทศฟิลิปปินส์ แม่ที่ให้ลูกกินนมนานกว่า 7-12 เดือน พบว่าแม่จะตั้งครรภ์ห่าง 24-35 เดือน ถึง 51.2% และในประเทศ Rwanda พบว่าถ้าให้ลูกกินนมเกินกว่า 1 ปี จะมีแม่ที่ไม่มีประจำเดือนเกิน 50% และครรภ์ห่างกันออกถึง 15 เดือน

จากการศึกษา 11 Prospective studies พบว่า ถ้าให้นมแม่อย่างเดียว (Exclusive Breast feeding) และตามความต้องการของเด็ก "on demand" จะทำให้แม่ไม่ตั้งครรภ์ใหม่มากกว่าร้อยละ 98 ใน 6 เดือนหลังคลอด ถ้าจะหวังผลของการคุมกำเนิดด้วยวิธีนี้จะขึ้นอยู่กับระยะเวลาการให้นมลูก ซึ่งขึ้นอยู่กับ pattern ของการให้ลูกดูด และการให้อาหารเสริม

มีการศึกษาหนึ่งของ Medical Research Council's Reproductive Biology Unit in Edinburgh (UK.) ในการศึกษานี้มีแม่ให้นมลูก 27 คน และแม่ให้นมผสมลูก 10 คน พบว่าแม่ที่ให้นมผสมเริ่มมีประจำเดือนเฉลี่ย 8 สัปดาห์ และมีไข่ตกเฉลี่ย 11 สัปดาห์ ส่วนแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมของตนเอง มีประจำเดือน 33 สัปดาห์ และมีไข่ตกเฉลี่ย 36 สัปดาห์ จะไม่มีไข่ตกถ้าให้ลูกดูดนมในวันหนึ่งมากกว่า 6 ครั้ง และรวมการดูดของลูกไม่น้อยกว่า 60 นาที ในหนึ่งวัน

ข้อเสนอแนะและสรุป

เราทราบว่า การให้นมแม่มีความสำคัญต่อการอยู่รอด การเจริญเติบโตและเป็นการคุมกำเนิด โดยการทำให้การตั้งครรภ์ห่างออก และเราก็คงทราบว่าการให้นมผสมและการคุมกำเนิดโดยวิธีอื่นๆ ในบางแห่งไม่สามารถทำได้และการคุมกำเนิดบางวิธีก็มีอันตราย จึงขอเสนอแนะและสรุปดังนี้

ข้อเสนอแนะ

1. หญิงทุกคนควรได้รับการกระตุ้นเตือนว่านมแม่ดีที่สุดสำหรับลูก ซึ่งสามารถจะแนะนำและให้ความรู้ได้โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรืออาสาสมัครสาธารณสุข โดยการฝึกอบรม หรือประชาสัมพันธ์
2. ควรมีผู้มีความรู้คอยให้คำแนะนำระหว่างการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้แม่สามารถแก้ไข ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นให้ผ่านพ้นไปได้ อาจจะเป็นอาสาสมัครในหมู่บ้านหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข นอกจากแก้ไขปัญหาลแล้ว ยังต้องแนะนำอาหารให้แม่ด้วย
3. การคุมกำเนิดตามการวางแผนครอบครัวสมัยใหม่ ควรมีการสอนถึงคุณและโทษให้แม่ผู้ ใช้อย่างถูกต้อง และสอนวิธีคุมกำเนิดแบบดั้งเดิมโดยให้การกินนมแม่ เพื่อให้แม่ตัดสินใจเลือกวิธีที่ ดีที่สุดให้ตนเอง
4. ถ้ายาเม็ดคุมกำเนิดมีพร้อมและจะใช้จะต้องทราบว่ายาคุมกำเนิดจะทำให้นมแม่ลดลง
5. แม่ที่ต้องทำงานนอกบ้าน ควรมี Day Care ในที่ทำงานเพื่อให้โอกาสแม่มาให้นมบุตร ได้
6. มีนโยบายแนชัดของรัฐบาลห้ามโฆษณานมผสม

สรุป

จะเห็นว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิ่งที่ดีและถูกต้องสำหรับประชาชน ดังนั้นก็ควรร่วมมือ กันดำเนินงานอย่างจริงจังทั้งภาครัฐและเอกชน ให้ประชาชนมีความมั่นใจ ว่านมแม่จะทำให้ลูกแข็งแรง มีสุขภาพที่ดี และสามารถคุมกำเนิดได้ และวิธีคุมกำเนิดวิธีนี้เป็นวิธีการที่ดีที่และไม่มีการต่อต้านจากสังคมหรือศาสนาใดๆ หน้าที่ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยตรงจะต้องมีความรับผิดชอบต่อ สุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะแม่และลูกอยู่แล้ว น่าจะช่วยสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ วิธีคุมกำเนิดโดยวิธีธรรมชาตินี้

Reference

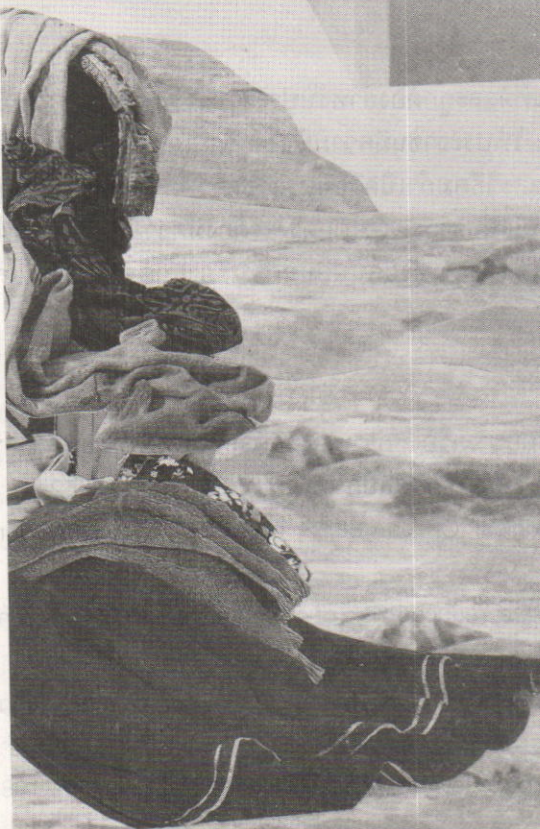
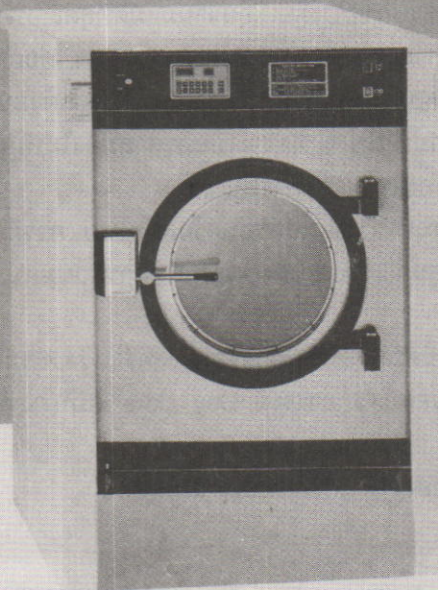
1. สุอารีย์ อันตระการ เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับบุคลากร ทางการแพทย์และสาธารณสุข พิมพ์ครั้งแรก บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ 2534 หน้า 33-52.
2. Ebrahim G.J. Breast-Feeding the Biological Option. ELBS edition of second edition. Hong Kong 1991.
3. Newcombs Polly A. et al. "Lactation and a reduced risk of Premenopausal breast cancer". N Eng J Med 1994. 330 : 81-87.
4. Houston, Mary J., "Breast feeding, fertility and Child health ; a review of international issue." Journal of Advanced Nursing 1986, 11:35-40.
5. Derek Llewellyn - Jones, "Breast feeding, How to succeed." First Published in 1983 by Faber and Faber limited London.

น้ำยาซักผ้าสี

PST COLOR

ขจัดคราบฝังลึกสลายคราบ
ไขมันชั้นนอกให้หลุดออกและ
ยังขจัดคราบฝังแน่นชั้นในให้
สะอาดหมดจด

เหมาะสำหรับเครื่องซักผ้าทุกชนิด
PST คัลเลอร์จะช่วยถนอมและ
รักษาผ้าสีที่ต้องการดูแลเป็นพิเศษ
ให้สีสดใส ไม่จืดจาง แม้ผ่านการ
ซักบ่อยครั้ง อย่างสี ชักผ้าสีครั้ง
ใดใช้ PST คัลเลอร์



บริษัท พรโสธร จำกัด

1/16 หมู่ 7 ซ.สินประสงศ์

ต.อ้อมน้อย อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร

จำหน่าย คลอรีน น้ำยาซักผ้าขาว