

ประโยชน์และคุณค่าของน้ำนม

เภสัชกรกิติยศ ยศสมบัติ
สถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชน (โอสถศาลา)
คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
www.osotsala-chula.com
12 สิงหาคม 2553

น้ำนมถูกดัดแปลงขึ้นเป็นอย่างดีตามความจำเป็นพิเศษของสิ่งมีชีวิตแต่ละชนิด ตัวอย่างเช่นน้ำนมของแมวน้ำและปลาวาฬมีปริมาณไขมันสูงเพื่อให้ลูกสามารถสร้างชั้นไขมันที่ผิวหนังขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นการป้องกันความหนาวจากน้ำเย็นที่สัตว์ประเภทนี้ใช้เป็นที่อยู่อาศัย

น้ำนมมารดาเหมาะสมที่สุดสำหรับความต้องการของทารก การสร้างน้ำนมเกิดขึ้นในถุงน้ำนมเยื่อเล็ก ๆ ภายในเต้านม ในช่วงตั้งครรภ์เต้านมจะขยายตัวขึ้นประมาณ 2-3 เท่า เพื่อเตรียมพร้อมในการให้นมหลังจากการคลอดบุตร

การหลั่งน้ำนมถูกกระตุ้นจากการดูดนมของลูก เนื่องจากการดูดนมจะกระตุ้นให้ฮอร์โมนโปรแลกตินและฮอร์โมนออกซิโทซินหลั่งออกมามากขึ้น ทำให้การสร้างและการขับน้ำนมออกจากท่อน้ำนมดีขึ้นตามลำดับ

ฮอร์โมนออกซิโทซินนอกจากจะมีผลต่อกล้ามเนื้อในเต้านมแล้ว ยังมีผลต่อกล้ามเนื้อมดลูก การที่เด็กดูดนมหลังจากคลอด จะช่วยให้การหลั่งฮอร์โมนนี้เพิ่มขึ้น ช่วยยับยั้งการสูญเสียเลือดหลังคลอดและทำให้มดลูกกลับเข้าสู่เชิงกรานได้เป็นปกติ

ความเหนื่อย ความเครียด และอาการบาดเจ็บจากห้วงนมแตกมีผลต่อการหลั่งน้ำนม มารดาอาจสังเกตได้ว่าน้ำนมแห้งแต่ไม่ทราบเพราะเหตุใด การดูดนมของลูกเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้มารดาประสบความสำเร็จในการหลั่งน้ำนมและทำให้มีการสัมผัสใกล้ชิดซึ่งมีความสุขระหว่างมารดาและเด็ก นอกจากนั้นการดูดนมของเด็กก็มีผลต่อการหลั่งน้ำนมด้วย ระหว่างดูดนม เด็กจะกัดรอบๆลานห้วงนมเท่ากับเป็นการบีบนมจากท่อน้ำนมตรงส่วนที่ไปเข้าสู่ปากเด็ก การดูดนมมารดาเป็นการเคลื่อนไหวกว่าแตกต่างจากการดูดห้วงนมของเด็ก

ปริมาณของน้ำนม

ในช่วง 2-3 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์จะมีนมสีเหลืองหรือยอดน้ำนม (colostrum) ออกมาจากเต้านม หลังคลอดเมื่อทารกเริ่มดูดนมก็จะมีน้ำนมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากภาวะปกติมีน้ำนมประมาณ 100 มิลลิลิตร ในวันที่สองและน้ำนมจะเพิ่มขึ้นเป็น 500 มิลลิลิตรในสัปดาห์ที่สอง โดยทั่วไปการผลิตน้ำนมจะมีประสิทธิภาพภายหลังจากคลอด 10-14 วัน ในช่วง 2-3 เดือนต่อไปเด็กที่มีสุขภาพสมบูรณ์จะกินนมประมาณ

700-800 มิลลิลิตรต่อ 24 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามปริมาณการกินนมของเด็กแต่ละคนอาจแตกต่างกัน แม้ว่าจะมีอัตราการเจริญเติบโตเท่าๆ กันก็ตาม ซึ่งไม่ถือว่าผิดปกติแต่อย่างใด

ขนาดของเต้านมไม่ได้มีผลต่อปริมาณน้ำนมที่สร้างขึ้น แม้ว่ามารดาจะมีเต้านมขนาดเล็กมากก็ตาม อารมณ์เช่นความเครียดและความกังวล และพฤติกรรมมารับประทานอาหารทั้งตอนตั้งครรภ์และหลังคลอดเป็นปัจจัยสำคัญต่อปริมาณการผลิตน้ำนมมากกว่า จากการรวบรวมข้อมูลของต่างประเทศพบว่ามารดาที่ขาดสารอาหารและการบำรุงจะมีปริมาณน้ำนมลดลงเรื่อยๆ จนอาจไม่เพียงพอแก่ความต้องการของเด็ก

Colostrum หรือนมเหลือง

Colostrum หรือนมเหลืองคือนมที่หลั่งออกมาหลังคลอดระยะสัปดาห์แรก มีสีเหลืองและข้น จากนั้นการผลิตนมจะเริ่มมีสีขาวขึ้นและเหลวขึ้น ความแตกต่างระหว่าง colostrum กับน้ำนมขาวคือชนิดและปริมาณสัดส่วนสารอาหารต่างๆ โดยที่น้ำนมเหลืองจะมีโปรตีนมากกว่าน้ำนมขาวเกือบสิบเท่า นอกจากนี้ยังมีสารต้านเชื้อโรคตามธรรมชาติเรียกว่าอิมมูโนโกลบูลินเอ (immunoglobulin A) และแลกโตเฟอริน (lactoferrin) รวมถึงเม็ดเลือดขาวซึ่งสารและเซลล์ต่างๆ เหล่านี้จะช่วยป้องกันการติดเชื้อของเด็กได้โดยเฉพาะระยะ 4 สัปดาห์แรกหลังคลอด นอกจากนี้จะมีปริมาณโปรตีนค่อนข้างมากแล้ว น้ำนมเหลืองยังมีปริมาณไขมันและน้ำตาลแลกโตสน้อย มีวิตามินเอ ซีดีเอ็ม และสังกะสีมากกว่าในน้ำนมขาว

น้ำนมแม่ดีกว่านมโค

เมื่อเปรียบเทียบเชิงปริมาณ จะพบว่านมโคมีโปรตีนมากกว่าน้ำนมแม่ถึง 3 เท่า แต่ปริมาณที่มากกว่านี้เป็นโปรตีนชนิดเคซีน (casein) ซึ่งเมื่อเด็กดื่มเข้าไปจะกลายเป็นลิ่มหยابๆ ตกค้างอยู่ในทางเดินอาหาร ในขณะที่น้ำนมแม่มีโปรตีนเวย์เป็นสัดส่วนที่สูงกว่า ซึ่งเมื่อเด็กดื่มแล้วจะกลายเป็นลิ่มๆ นุ่มๆ ทำให้ย่อยง่าย การดูดซึมนำไปใช้ประโยชน์ก็ดีกว่า

พลังงานครึ่งหนึ่งของน้ำนมแม่ได้จากไขมัน ซึ่งร่างกายเด็กสามารถดูดซึมนำไปใช้ได้ง่าย แตกต่างจากไขมันในนมโคซึ่งเป็นชนิดที่ดูดซึมยากกว่าเพราะในนมโคมีเอนไซม์ไลเปสที่เปลี่ยนแปลงคุณลักษณะทางเคมีของไขมันในนมให้แตกต่างไปจากที่ร่างกายเด็กต้องการ นอกจากนี้การดื่มนมแม่ในช่วงต้นของการดื่มนมแต่ละครั้ง จะมีสัดส่วนของน้ำมากกว่าซึ่งช่วยให้เด็กหายจากการกระหายน้ำ จากนั้นน้ำนมจะค่อยๆ ชื้นขึ้นเนื่องจากมีไขมันผสมอยู่เป็นสัดส่วนที่มากขึ้นกว่าตอนแรก ทำให้เด็กได้รับพลังงานเต็มที่ถ้าให้เด็กดื่มนมจนเกลี้ยงเต้าแต่ละครั้ง

นมแม่มีน้ำตาลแลกโตสสูงกว่านมโค น้ำตาลแลกโตสเป็นน้ำตาลที่ให้พลังงานแก่ร่างกายเด็ก นอกจากนี้แลกโตสบางส่วนที่ตกค้างไปถึงลำไส้จะเปลี่ยนแปลงกลายเป็นกรดแลกติก ซึ่งช่วยให้

เชื้อจุลินทรีย์ชนิดที่เป็นประโยชน์ในลำไส้เจริญได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มการดูดซึมแร่ธาตุอื่นๆ อย่างแคลเซียมอีกด้วย

ในนมแม่มีปริมาณแคลเซียมน้อยกว่านมโค แต่เนื่องจากน้ำนมแม่สามารถย่อยและดูดซึมได้ง่ายกว่าจึงเหมาะสมกับสภาวะของเด็ก นอกจากนี้การดูดซึมธาตุเหล็กในนมแม่ก็เกิดขึ้นได้อย่างดีมาก คือธาตุเหล็กในนมแม่จะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายเด็กได้เกือบร้อยละ 75 ในขณะที่ธาตุเหล็กในอาหารอื่นๆ จะดูดซึมได้เพียงร้อยละ 5-10 เท่านั้น สำหรับแร่ธาตุอื่นๆ ก็พบว่าสัดส่วนในนมแม่มีความเหมาะสมกับร่างกายเด็กมากกว่านมโค

วิตามินในน้ำนมแม่มีปริมาณมากขึ้นกับการรับประทานอาหารของแม่ หากแม่ได้รับสารอาหารเพียงพอ ก็จะมีวิตามินต่างๆ ที่จำเป็นหลั่งออกมาในน้ำนมแม่อย่างเพียงพอสำหรับทารกในช่วง 4-6 เดือนแรก

ประโยชน์ของน้ำนมมารดา

ประโยชน์ต่อตัวทารก

1. เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
2. สร้างความคุ้นเคยสนิทสนม
3. ลดการติดเชื้อในทางเดินอาหาร

จากที่กล่าวไปข้างแล้วข้างต้น ว่าน้ำนมแม่มีสารต้านเชื้อโรคได้หลายชนิด ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับเด็กทารก ซึ่งสังเกตได้จากอัตราการป่วยด้วยโรคติดเชื้อในทางเดินอาหารของเด็กที่ทานนมแม่จะต่ำกว่าเด็กที่ไม่ได้ทานนมแม่ พุดง่าย ๆ คือเด็กที่ทานนมแม่จะมีโอกาสป่วยท้องเสียน้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้ทานนมแม่

นอกจากน้ำนมแม่จะมีสารต้านเชื้อแล้ว ยังมีเหตุผลอื่นๆ ที่ได้เปรียบกว่าอาหารอย่างอื่น ในประเด็นการต่อต้านเชื้อโรคและทำให้เด็กแข็งแรง คือ

น้ำนมแม่สะอาด ปราศจากเชื้อโรคปลอมปน น้ำนมแม่เป็นอาหารที่เตรียมขึ้นใหม่เกือบตลอดเวลา โอกาสที่เด็กจะได้รับเชื้อโรคที่ปนอยู่ในอาหารจะน้อยมาก แม่เพียงทำความสะอาดหัวนมก่อนการให้นมทุกครั้ง ก็เพียงพอ

น้ำนมแม่มีสารแลกโตเฟอริน ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่จับธาตุเหล็กไว้ ธาตุเหล็กที่อยู่กับแลกโตเฟอรินจะยับยั้งไม่ให้เชื้อโรคในลำไส้เพิ่มจำนวน จึงเท่ากับเป็นการลดโอกาสเกิดท้องร่วงจากการติดเชื้อในลำไส้ได้ การที่นมแม่มีสารแลกโตเฟอรินที่เป็นประโยชน์นี้จึงไม่ควรให้ธาตุเหล็กเสริมแก่เด็กที่ได้นมแม่โดยไม่จำเป็นเพราะอาจทำให้ประโยชน์ของแลกโตเฟอรินในการต้านเชื้อโรคลดลง

นมแม่มีสารตระกูลคาร์โบไฮเดรตซึ่งเหมาะแก่การเจริญของเชื้อแบคทีเรีย Lactobacillus bifidus ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ เพราะเชื้อจุลินทรีย์ชนิดนี้จะเจริญแทนที่เชื้อโรคต่างๆ อีกทั้งยังสามารถสร้างกรดแลคติกจากน้ำตาลแลคโตส ซึ่งกรดแลคติกที่เกิดขึ้นนี้ก็มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อโรคอื่นๆ อีกด้วย

ประโยชน์ต่อมารดา

1. เป็นวิธีคุมกำเนิดตามธรรมชาติ
2. ลดโอกาสเกิดมะเร็งเต้านม
3. ประหยัด

การจัดการให้การเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมมารดาประสบผลสำเร็จ

การดูแลห้วนมและเต้านม

ตรวจดูว่าเต้านมและห้วนมผิดปกติหรือไม่ ปกติห้วนมจะยื่นออกมาสังเกตได้ชัดเจนมากขึ้น โดยเฉพาะในช่วงปลายตั้งครรภ์และเริ่มให้นม ถ้าห้วนมบอด เด็กจะดื่มนมได้ยาก กรณีนี้สามารถแก้ไขได้โดยการคลึงรอบๆ ห้วนมแล้วดึงห้วนมออกมาโดยใช้เวลานานหลายๆ นาทีในแต่ละวันตั้งแต่ตั้งครรภ์ 3 เดือนหลัง อาจช่วยแก้ปัญหานี้ได้ แต่ถ้ามีปัญหาและแก้ไขตามวิธีการดังกล่าวแล้วไม่ได้ผล ก็ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวหาวิธีอื่นๆ ในการให้น้ำนมออกมาได้ เช่น ใช้ถ้วยครอบชนิดพิเศษ เป็นต้น

เลี้ยงอาหารเสริมหรือของเหลวอย่างอื่นที่ไม่จำเป็น

ในภาวะปกติไม่มีความจำเป็นต้องให้อาหารเสริมหรือของเหลวในช่วงหลังคลอด 2-3 วันแรกแม้ น้ำนมมารดาจะน้อยก็ตาม คุณแม่ไม่ต้องกังวลว่าลูกจะได้รับไม่เพียงพอเนื่องจากร่างกายเด็กจะมีการสะสมพลังงานไว้สำหรับสถานการณ์ “อดอาหารชั่วคราว” นี้อยู่แล้ว

การให้เด็กดูดนมจากขวดจะรบกวนการพัฒนาการในการดูดนมของเด็ก ทำให้เด็กติดใจรสหวานของน้ำตาลหรือสารปรุงแต่งต่างๆ จนไม่ยอมดื่มนมแม่ ถ้าอาการร้อนมมากก็ให้น้ำต้มสุกเพียงช้อนเดียวเท่านั้น อย่างไรก็ตามถ้าเด็กมีขนาดตัวเด็กมากและกระวนกระวายหรือห้วนมมารดาเจ็บก็ควรให้นมพิเศษบางอย่าง หรือถ้าให้นมของหญิงคนอื่นได้ก็จะเป็นดีที่สุด แม่ควรเลี่ยงการให้อาหารอย่างอื่นแก่ทารก เพราะอาจจะดูดซึมได้ยาก และมีประโยชน์น้อยไม่เหมาะกับร่างกายเด็ก เช่น น้ำตาลทราย น้ำเชื่อม หรือนมข้นหวานละลายน้ำ

ให้นมบุตรเร็วที่สุดและนานที่สุดเท่าที่เป็นได้

นำลูกมาดูดนมมารดาให้เร็วที่สุด หลังคลอดครึ่งชั่วโมงแรกถ้าเป็นไปได้เพราะในช่วงนี้เด็กค่อนข้างจะว่องไวและดูดนมได้แรง อาจมีน้ำนมเพียงไม่กี่หยดออกจากเต้านมแต่ละข้าง แต่การดูดนมของเด็กจะเป็นการกระตุ้นให้เต้านมเริ่มสร้างน้ำนมให้มากขึ้น ในขนาดที่เพียงพอสำหรับเด็กนั่นเอง ระหว่างที่ให้นมลูกแม่ควรโอบกอดลูกเพื่อให้ลูกได้รับความอบอุ่นและคุ้นเคย แม่ที่ให้นมลูกได้เร็วกว่าก็จะมีระยะเวลาที่ให้นมได้ยาวนานต่อเนื่องกว่า ลูกก็จะได้รับสิ่งที่ดีจากแม่เป็นเวลานานกว่านั่นเอง ประเด็นนี้คุณพ่อ ญาติๆ และเพื่อนร่วมงาน ต้องเข้าใจด้วยว่าการให้นมลูกเป็นสิ่งดีควรสนับสนุนเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นกิจกรรมบางอย่างที่คุณพ่อหรือท่านอื่นๆ ช่วยทำได้ ก็ขอให้พยายามทำแทน เพื่อที่จะส่งเสริมให้คุณแม่และลูกมีโอกาสใกล้ชิดกันมากขึ้น ระยะเวลาให้นมลูกควรต่อเนื่องอย่างน้อย 4-6 เดือน หลังจากนั้น ถ้าแม่ยังมีนมอยู่ต่อเนื่องก็สามารถให้ควบคู่ไปกับอาหารเสริมอื่นๆ ได้ โดยไม่จำเป็นต้องหยุดให้นม

ให้ลูกตึมนมได้มากและบ่อยเท่าที่ต้องการ

เด็กทารกควรได้กินนมมากและบ่อยเท่าที่ต้องการ อาจสังเกตได้จากการร้องกวน ซึ่งก็หมายความว่าในตอนกลางคืนถ้าเด็กร้อง ก็อาจแปลว่าต้องการนม และแม่ก็ควรให้นมเท่าที่ทำได้ ดังนั้นเด็กจึงควรได้นอนห้องเดียวกับแม่ เพื่อที่เวลาเด็กร้องจะสามารถอุ้มให้นมได้ในทันที โดยเฉลี่ยเด็กจะตึมนมประมาณ 5-10 ครั้งต่อวัน

ควรให้เด็กตึมนมทั้งสองเต้าสลับกันโดยดูดข้างละ 2-3 นาทีในวันแรกๆ เพื่อป้องกันหัวนมแตก ในวันต่อๆ มาซึ่งแม่เริ่มมีประสบการณ์มากขึ้นและทราบว่าเมื่อใดควรสลับเปลี่ยนให้ลูกดูดนมอีกข้างหนึ่ง

การเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมมารดาสำหรับผู้ที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน

คนใกล้ชิดทุกคนควรพยายามสนับสนุนให้แม่ได้อยู่ใกล้ชิดและสามารถให้นมลูกได้นานที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ แม่ที่ทำงานนอกบ้านควรลาคลอดเท่าที่เวลากำหนดให้ได้ อย่าใจร้อนรีบกลับไปทำงานมากเกินไป ในระยะหลังที่ต้องกลับไปทำงานแต่ยังมีน้ำนมอยู่ คุณแม่อาจบีบน้ำนมใส่ถุงที่ผลิตไว้จำเพาะสำหรับเก็บน้ำนม ซึ่งเพิ่มความสะอาดให้คุณแม่มือใหม่มากขึ้น และเก็บได้นาน ลักษณะเป็นถุงพลาสติกซึ่งผ่านการทำให้ปราศจากเชื้อ ด้านนอกถุงมีขีดบอกปริมาตรชัดเจนช่วยให้คุณแม่กะขนาดที่จะบรรจุในแต่ละถุงให้พอเหมาะกับความต้องการของลูก น้ำนมเมื่อบีบใส่ถุงแล้วสามารถแช่แข็งเก็บไว้ได้นาน โดยระยะเวลาในการเก็บขึ้นอยู่กับความเย็นของตำแหน่งที่เก็บถุงน้ำนม ถ้านำถุงน้ำนมไว้ในกระติกน้ำแข็ง จะอยู่ได้นานประมาณ 1 วัน ถ้าไว้ในช่องทำน้ำแข็ง จะอยู่ได้นานเกือบ 2 สัปดาห์ เป็นอย่างน้อย แต่ถ้านำออกจากตู้เย็นแล้ว ไม่ควรนำกลับไปใช้อีก ไม่ควรเก็บถุงน้ำนมไว้ที่ฝาประตูตู้เย็น เพราะบริเวณนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิได้มาก อาจมีบางช่วงที่ความเย็นลดลง

สำหรับนมที่เก็บไว้ในช่องแช่แข็ง เมื่อจะใช้ให้นำมาไว้ที่ช่องตู้เย็นธรรมดาประมาณวันหนึ่งก่อน เมื่อจะใช้จึงนำมาแช่ในน้ำธรรมดา หรือน้ำอุ่น เวลาจะให้นมก็เขย่าให้นมในถุงเข้ากันได้ดี และเททิ้งถ้าเด็กทานไม่หมด

กรณีที่ต้องแยกจากลูกชั่วคราว

ในกรณีที่คุณแม่ป่วยหรือมีธุระที่ทำให้ไม่สามารถให้นมลูกได้ ยังจำเป็นต้องกระตุ้นให้การสร้างน้ำนมอย่างต่อเนื่อง โดยบีบน้ำนม 5-6 ครั้งต่อวันโดยใช้มือหรือที่ปั๊ม น้ำนมที่บีบออกมาสามารถเก็บไว้เลี้ยงเด็กได้ โดยใช้ถุงเก็บน้ำนมอย่างทีกล่าวไปแล้วข้างต้น ในช่วงนี้ปริมาณน้ำนมอาจออกไม่มากนัก แต่มีความจำเป็นที่จะต้องบีบกระตุ้นไว้ เพราะหากหยุดไปนาน ปริมาณน้ำนมจะลดลงเนื่องจากการสร้างน้ำนมหยุดไปชั่วคราว

คำถามที่พบบ่อย

หิวนมแตกและเจ็บควรทำอย่างไร

หิวนมแตกสร้างความเจ็บปวดเป็นอย่างมากและบางครั้งทำให้ลูกไม่สามารถดูดนมได้ ในช่วงที่รักษาหิวนมอาจต้องใช้มือบีบนมทิ้งเป็นเวลา 1-2 วัน การป้องกันและรักษาภาวะนี้มีหลายวิธี เช่น ดูแลให้แน่ใจว่าปากของเด็กอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง เหงือกควรจะกัดอยู่บริเวณลานหิวนม ทำให้หิวนมเปื่อยด้วยน้ำนมและให้เด็กกินนมครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง รักษาหิวนมโดยใช้น้ำมันปรุงอาหารทา และไม่ต้องล้างออกก่อนให้นมลูก หยดน้ำส้มเชียวหวานหรือน้ำมะนาว 2-3 หยดลงบนหิวนมที่แตก ซึ่งอาจจะทำให้แสบแต่จะช่วยให้อหิวนมที่แตกหายเร็วขึ้น

นมคัด ปวดตึงเต้านม

อาการคัดตึงเต้านม สามารถเกิดได้ใน 2-3 วันหลังคลอดหรือในช่วงใดช่วงหนึ่งของการสร้างน้ำนม เต้านมบางส่วนหรือทั้งเต้าจะกดเจ็บหรือบวมขึ้น การติดเชื้ออาจเกิดขึ้นในส่วนที่น้ำนมคั่งอยู่ซึ่งสามารถจะทำให้แม่เป็นไข้สูง ดังนั้นจึงสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำให้น้ำนมไม่คั่งอยู่ในเต้านมซึ่งสามารถทำได้โดยใช้มือบีบหรือให้ทารกดูดถ้าไม่มีหนองออกมา นอกจากนั้นยังสามารถบรรเทาอาการคัดเต้านมดูถ้าไม่มีหนองออกมา นอกจากนั้นยังสามารถบรรเทาอาการคัดเต้านมได้โดยนวดเต้านมเบาๆ ใส่เสื้อยกทรง ให้ยาบรรเทาปวดและใช้ผ้าพันแผลชุบน้ำเย็นประคบ ถ้าเป็นฝีก็ควรจะได้รับยาปฏิชีวนะ

สรุป

น้ำนมมารดามีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อโรค ป้องกันไม่ให้ทารกติดเชื้อในเดือนแรกๆ เป็นอาหารที่สมบูรณ์ด้วยคุณค่าอาหารเหมาะสมกับสภาพร่างกายของเด็ก ดูดซึ่มได้ง่าย ก่อการแพ้ได้น้อย เด็กที่ดื่มนม

แม่อย่างต่อเนืองจะมีความถี่ในการป่วยด้วยโรคภูมิแพ้ต่างๆ น้อยกว่า เช่นผื่นแพ้ผิวหนัง ภูมิแพ้จมูก หรือ แม้แต่การแพ้อาหาร และโรคของลำไส้

ครอบครัวที่แม่ให้นมบุตรจะเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าเลี้ยงลูกด้วยนมอื่นๆ อาหารพิเศษสำหรับมารดา ที่ให้นมลูกมีราคาไม่มากเมื่อเทียบกับราคาของนมผงสำเร็จรูปที่มีจำหน่ายในท้องตลาดทั่วไป

มารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองมีช่วงที่สามารถคุมกำเนิดหลังคลอดได้นาน เป็นธรรมชาติ ไม่ต้อง ใช้ยาทานคุมกำเนิด มดลูกกลับสู่ได้เร็ว รูปร่างของแม่ก็กลับมาดีเช่นเดิมได้เร็วกว่ามารดาที่ไม่ได้ให้นม อีกทั้งช่วยลดโอกาสเกิดโรคมะเร็งเต้านมเมื่อมีอายุมากขึ้นได้

ข้อควรระวังหนึ่งของคุณแม่ที่ให้นม คือการใช้ยา เนื่องจากยาทุกชนิดสามารถส่งผ่านน้ำนมไปยัง เด็กได้ การจะใช้ยาจึงต้องใช้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น ก่อนใช้ยาทุกครั้งต้องแจ้งให้แพทย์และเภสัชกรทราบ ว่ากำลังให้นมบุตรอยู่ หากจำเป็นต้องใช้ยามีหลายวิธีการที่พอจะช่วยให้เด็กได้รับยาเข้าสู่ร่างกายลดลง เช่น การใช้ยาทาภายนอกแทนยารับประทาน การให้นมในขณะที่ยาในร่างกายของแม่มีระดับต่ำที่สุด คือให้นม หลังการให้ยาอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง หรือยับยั้งช่วงเวลารับประทานยามาเป็นหลังให้นมลูกแล้วเพื่อที่เวลาจะ ให้นมครั้งถัดไป จะมีปริมาณยาหลงเหลือในร่างกายแม่น้อยที่สุด