



แม่ที่ต้องการบริจาคน้ำนม

- มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ติดกัญยาหรืออดยาใดๆ เป็นประจำ
- มีน้ำนมมากเกินความต้องการของลูกและยินดีบริจาค
- น้ำนมที่บริจาคเป็นน้ำนมที่บีบเก็บในช่วงที่บุตรคนปัจจุบันอายุไม่เกิน 6 เดือนหลังคลอด
- น้ำนมบริจาคเป็นน้ำนมที่มีอายุการเก็บไม่เกิน 3 เดือนนับจากวันที่บีบเก็บ
- มีการบีบเก็บรักษา น้ำนมแม่ตามมาตรฐานของธนาคารนมแม่ศิริราช
- มีผลตรวจเลือดขณะฝากครรภ์ลูกคนปัจจุบันปกติทุกรายการ
- ยินดีตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง และยินดีทำซ้ำทุก 2-3 เดือน หากบริจาคน้ำนมอย่างต่อเนื่อง
- ยินดีเจาะเลือดเพื่อตรวจภาวะตับอักเสบบี ตับอักเสบซี ไทรอยด์และซีพีเอส และยินดีให้ตรวจซ้ำทุก 2-3 เดือน

บริจาคน้ำนม ได้ที่ธนาคารนมแม่ศิริราช, ธนาคารนมแม่รามาริบัติ

กราฟฟิค กรุงเทพธุรกิจ

ธนาคารนมแม่ ปลอดภัยทั้งผู้ให้-ผู้รับ

● **ปารีชาติ บุญเอก**
qualitylife4444@gmail.com

กรุงเทพธุรกิจ ● “นมแม่” มากประโยชน์เพียบพร้อมสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพของเด็กแรกเกิด ซึ่งทางองค์การอนามัยโลกได้รณรงค์ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว นานถึง 6 เดือน พร้อมๆ กับการให้อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนตามวัยควบคู่ไปกับการให้นมแม่จนถึงอายุ 2 ปี

ปัญหาหนึ่งที่พบในเด็กแรกเกิดคือแม่มีน้ำนมให้ลูกไม่เพียงพอ และที่มากกว่านั้นในเด็กแรกเกิดที่คลอดก่อนกำหนดเองทารกไม่สามารถดูดนมแม่ได้ สาขาวิชาทารกแรกเกิด ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ได้ส่งเสริมการให้นมแม่แก่ทารกเกิดก่อนกำหนดและทารกที่เจ็บป่วยอย่างเสมอมา

นมแม่ที่เหลืองเพื่อเด็กป่วย

“ธนาคารนมแม่” เริ่มต้นขึ้นปี 2555 โดยนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะพาณิชยศาสตร์

และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้ทำวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดตั้งธนาคารนมแม่ และได้มานำเสนอต่อศูนย์ฝึกอบรบการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ประกอบกับภาควิชากุมารเวชศาสตร์ เล็งเห็นถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทารกเกิดก่อนกำหนดและทารกที่เจ็บป่วย

นำไปสู่การเปิดรับบริจาคน้ำนมแม่จากคุณแม่ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีน้ำนมมากเกิดความจำเป็นและยินดีบริจาค นำมาผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรซ์พร้อมส่งต่อให้แก่อารกเกิดก่อนกำหนดและทารกเจ็บป่วย ซึ่งแม่อังมีน้ำนมไม่เพียงพอ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของทารกเป็นหลัก รวมถึงให้บุคคลภายนอกได้เข้ามาศึกษาดูงาน และนำไปสู่การทำวิจัยและพัฒนาต่อยอดในเรื่องกระบวนการผลิต การนำไปใช้ และผลของการใช้น้ำนมแม่ที่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อทารกป่วย

คัดกรองนมแม่ตามมาตรฐาน

ปรีธา สนธิ นักวิชาการโภชนาการ ธนาคารนมแม่ อธิบายว่า ขั้นตอนการรับบริจาค เริ่มจากคัดกรองด้านสุขภาพคุณแม่ที่มาบริจacksonน้ำนมเบื้องต้น โดยการตรวจเลือด และกรอกประวัติ โดยโรคที่เสี่ยงและไม่สามารถบริจาคได้ คือ HIV ซิฟิลิส ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบบี และไซโตเมกกาโลไวรัส (CMV) หลังจากนั้นจึงนำน้ำนมมาตรวจหาเชื้อเพื่อนำไปสู่ขั้นตอนการพาสเจอร์ไรซ์ และนำไปตรวจเชื้ออีกครั้ง เพื่อแจกจ่ายนมให้แก่เด็กในโรงพยาบาลต่อไป

ปัจจุบันมีการบริจาคนมให้แก่เด็กที่อยู๋ภายในโรงพยาบาลเท่านั้น ยังไม่มีการบริจาคแก่บุคคลภายนอก ทั้งนี้ **นมที่รับบริจาคสามารถเก็บไว้ได้ไม่เกิน 6 เดือนนับจากวันที่คุณแม่บีบ** โดยธนาคารนมแม่จะเก็บในตู้เย็นติดลบ 20 องศา ปัจจุบันมีคุณแม่ติดต่อเข้ามาขอบริจาคทุกวัน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคุณแม่ที่มีน้ำนมมากเกินไป ลูกกินไม่ทัน โดยปริมาณการบริจาคจะอยู่ที่ 300 ออนซ์ขึ้นไป หรือราวๆ 400-600 ออนซ์ต่อถุง มากสุดอยู่ที่ 800-900 ออนซ์ ซึ่งคุณแม่ควรเขียนระบุวันเวลาที่บีบนมให้ชัดเจน

การบริจาคนมแม่ในต่างประเทศ

พญ.สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด โรงพยาบาลบีเอ็นเอช และอนุกรรมการศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

เจ้าของเพจนมแม่บ้านหมอสู่รักกล่าวว่า ในต่างประเทศมีการบริจาคหน้ามระหว่างแม่มาแล้วก่อนหน้านี้อะไรและการขายน้ำนมเกิดขึ้นซึ่งบางคนใช้นมวัวหรือน้ำเปล่าเจือจางทำให้



มีเชื้อโรคอันตรายเจือปนเนื่องจากขาดการคัดกรองและตรวจสอบที่ได้มาตรฐาน ปัจจุบันมีเพียง 2 โรงพยาบาลเท่านั้นที่รับบริจาคหน้ามแม่ คือ รามาธิบดีและศิริราช

2 อาภิตยแรก เวลาดี หลังคลอด

ในขณะที่คลอด คุณแม่ควรเลือกโรงพยาบาลที่สนับสนุนการนมแม่ เพราะในช่วงเวลา 2 อาภิตยแรกสำคัญมาก ต้องส่งให้ลูกดูดนมทันที ไม่แยกแม่และลูก และต้องให้ดูดทุกๆ 2 ชั่วโมง ประมาณวันละ 8-12 ครั้งต่อวัน เพื่อกระตุ้นให้แม่ผลิตหน้ามได้เพียงพอ นอกจากนี้ต้องขยันปั้มนมเพื่อหลอกร่างกายว่าเรามีลูกมากกว่าหนึ่ง หลักการสำคัญที่สุดคือการให้ลูกดูดนมบ่อยๆ

'รับบริจาคนม' ลูกเสี่ยงหรือไม่

พ.ญ.สุธีรา แนะนำว่า คุณแม่ซึ่งคลอดลูกใหม่ควรพยายามให้นมลูกด้วยตนเอง หากรับบริจาคมาแล้ว ควรผ่านกระบวนการเหมือนในโรงพยาบาลคือ พาสเจอร์ไรซ์ และเนื่องจากนมเป็นสารคัดหลั่ง **ไม่ควรรับบริจาคกันเอง** สำหรับคุณแม่ที่มีความจำเป็นต้องรับหน้าม ควรรับหน้ามจากธนาคารนมที่มีการดูแลจัดการเช่นเดียวกับธนาคารเลือด คือมีการคัดกรองเหมือนกับการบริจาคเลือด มีการชักประวัติถึงความเสี่ยงต่างๆ ทำการพาสเจอร์ไรซ์นมจนมั่นใจได้ในความปลอดภัย หากมีหน้ามเยอะสามารถเก็บไว้ให้ลูกกินได้ เพราะนมแม่สามารถเก็บไว้ได้นานมากที่สุด 4 ปี หากคุณบริจาคไม่ผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรซ์ ไม่แนะนำให้ทำ ถ้าคุณเป็นคุณแม่ที่อยู่ในกลุ่มพิเศษคือมีหน้ามเยอะ บั้มเก็บไว้ให้ลูกกินได้

เคล็ดลับปั้มนมสำหรับคุณแม่

ปัจจุบัน มีคุณแม่หลายคนประสบปัญหาน้ำมน้อย ปริสา กล่าวเพิ่มเติมถึงเคล็ดลับที่ช่วยให้คุณแม่มีปริมาณน้ำนมมากขึ้นว่า การให้นมลูกในแต่ละครั้ง คุณแม่ควรให้ลูกดูดนมให้หมดเต้าและดูดอย่างถูกวิธี รวมถึงการปั้มน้ำนมให้ถูกวิธี จะทำให้น้ำนมผลิตได้เยอะขึ้น นอกจากนี้การกินอาหารก็สำคัญ คุณแม่ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ กินผัก ผลไม้ให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งจะทำให้หน้ามมีคุณค่าทางสารอาหารครบถ้วน ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามอาหารที่กิน และควรพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด เพราะความเครียดจะส่งผลต่อการผลิตน้ำนม