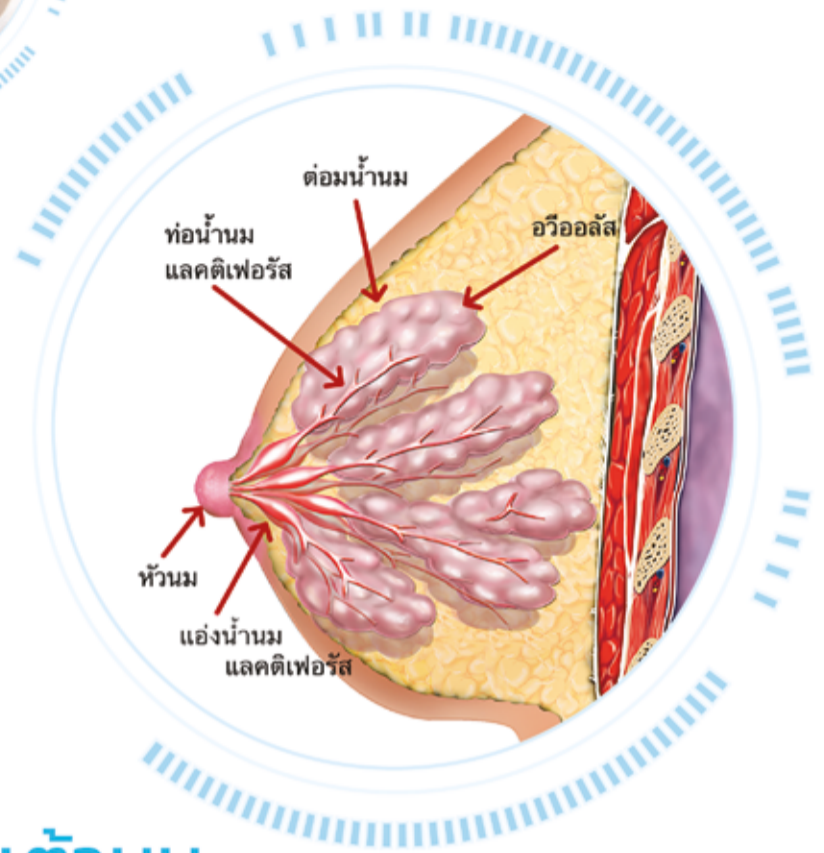




กายวิภาค และสรีรวิทยา ของเต้านม



กายวิภาคและสรีรวิทยาของเต้านม

ลักษณะภายในของเต้านม ประกอบด้วยเนื้อเยื่อเกี่ยวพันสานกันหลวมๆ และมีเนื้อเยื่อไขมันมาเกาะโดยรอบ และมีกลุ่มเนื้อเยื่อสร้างน้ำนม โดยปริมาณน้ำนมไม่ได้ขึ้นกับขนาดของเต้านม

การสร้างและการหลั่งน้ำนม

1. ระยะสร้างต่อมน้ำนม จะเริ่มสร้างตั้งแต่เริ่มมีการตั้งครรภ์
2. ระยะสร้างน้ำนม จะเริ่มช่วงกลางของการตั้งครรภ์ โดยในระหว่างการตั้งครรภ์จะไม่มี การหลั่งน้ำนม เนื่องจากจะมีฮอร์โมนที่สร้างจากรก คอยยับยั้งการหลั่งน้ำนม จะเห็นว่าเต้านมจะมีการขยายขนาดและมี น้ำหนักเพิ่มขึ้น
3. เมื่อหลังคลอด 3 - 7 วันจะเริ่มมีฮอร์โมนการสร้างน้ำนม ระยะนี้จะมี การสร้างน้ำนม (colostrums) ซึ่งเป็นน้ำนมที่มีปริมาณภูมิคุ้มกันสูง
4. ระยะหลังคลอด 7 วัน การสร้างน้ำนมมีความสัมพันธ์กับการกระตุ้น ด้วยการดูดนม การให้ลูกดูดนมเร็วตั้งแต่ช่วงหลังคลอดจะช่วยกระตุ้น การสร้างน้ำนมให้มีปริมาณมากขึ้น

ขอบคุณภาพจาก : www.freepik.com





“ประโยชน์ของนมแม่”



- **การเจริญเติบโต** นมแม่มีส่วนประกอบที่สำคัญต่อการเจริญเติบโต ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ยังมีวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ครบถ้วน นอกจากนี้ยังมีสารอื่นๆ ที่ช่วยในการเจริญเติบโตอีกด้วย เช่น EGF (epidermal growth factor) ช่วยกระตุ้นการเติบโตของเซลล์ผิวหนัง Epo (erythropoietin) กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง เป็นต้น
- **ส่งเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย** มีสารต่างๆ ที่สามารถช่วยเรื่องภูมิคุ้มกันทางร่างกาย เช่น อิมมูโนโกลบูลิน โอลิโกแซคคาไรด์ แลคโตเฟอริน
- **เสริมสร้างสติปัญญา** ในนมแม่มีสารอาหารที่สำคัญที่ช่วยบำรุงสมอง ได้แก่ MFGM หรือ milk fat globule membrane มีส่วนช่วยเสริมสร้างเปลือกไขมันหุ้มใยสมอง DHA เป็นกรดไขมันที่มีผลต่อระดับเชาวน์ปัญญา นอกจากนี้การกินนมแม่ยังช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์
- **ประโยชน์ต่อคุณแม่** การให้ลูกกินนมแม่ยังมีประโยชน์ต่อคุณแม่ เช่น ลดภาวะตกเลือดหลังคลอด ลดความเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ กระดูกพรุน และยังช่วยให้รูปร่างสมส่วนเร็วขึ้น

Mother & Child Center

ขอบคุณภาพจาก : www.freepik.com





“ การดูแล เต้านมในระยะ ตั้งครรภ์ ”

- ควรเปลี่ยนยกทรงให้มีขนาดที่เหมาะสมตามสรีระเต้านมที่เปลี่ยนแปลง
- หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันหรือโลชั่นเพราะอาจทำให้เกิดการอุดตันตามรูขุมขน
- ควรมีการประเมินหัวนมเต้านมในระยะตั้งครรภ์ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



Mother & Child Center

ขอบคุณภาพจาก : www.freepik.com





“อาหารและโภชนาการของคุณแม่ในระยะตั้งครรภ์และให้นมบุตร”



- ในระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่จะมีความต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นประมาณ 100 - 300 กิโลแคลอรีต่อวัน ในช่วงให้นมบุตรจะต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น 500 กิโลแคลอรีต่อวัน
- แนะนำให้รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในระยะตั้งครรภ์คุณแม่ควรได้รับเกลือแร่และวิตามินบางชนิดเพิ่ม ได้แก่ กรดโฟลิก ธาตุเหล็ก ไอโอดีน และในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรยังต้องการแคลเซียมและน้ำเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน
- แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรรับประทานยาบำรุงครรภ์อย่างสม่ำเสมอ จนถึง 6 เดือนหลังคลอด
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และแอลกอฮอล์

Mother & Child Center

ขอบคุณภาพจาก : www.freepik.com

