

กระเพาะน้อง กะ ช้อนตวง (STOMACH & SPOON)

ภรรสนา เจริญใจ, ดาเรศ ปลื้มสำราญ
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

หลักการและเหตุผล

หลายสิบปีที่ผ่านมา มีการให้อาหารเสริมแก่ทารกแรกคลอดที่แม้ว่าจะแข็งแรงดีและคลอดเมื่อครบกำหนด ไม่ว่าจะคลอดเองหรือผ่าตัด ทำให้เกิดเป็นความคุ้นเคยว่าต้องเสริมอาหาร แม้ในรุ่นปัจจุบันจึงเกิดความกังวลว่าลูกจะได้รับสารอาหารพอไหมถ้าไม่เสริมนมหรืออาหารอื่นให้แก่ลูกเลย ความเป็นจริงก็คือ ทารกแรกเกิดที่ร้องไห้ ดูหงุดหงิดไม่หลับไม่นอนนั้นเป็นสิ่งที่ปกติมากๆ ซึ่งอาจจะไม่ได้เป็นเพราะหิวทุกครั้ง ความจุของกระเพาะอาหารทารกมีขนาดเท่าไร

วันที่ 1 ความจุของกระเพาะอาหารเท่ากับ 5-7 ซีซี หรือ 1-1.4 ช้อนชา

วันที่ 3 ความจุของกระเพาะอาหารเท่ากับ 22 – 27 ซีซี หรือ 0.75 – 1 ออนซ์

วันที่ 7 ความจุของกระเพาะอาหารเท่ากับ 45 – 60 ซีซี หรือ 1.5 – 2 ออนซ์

ถ้าทารกกินมากจนเกินความสามารถของกระเพาะ จะล้นออกมาให้เห็น ออกมาเป็นอาเจียนหรือแหวะนม จะมีกรดและน้ำย่อยออกมาด้วย จะแสบและทำลายเยื่อหลอดอาหาร ในคอ ในจมูก ทำให้เป็นแผลได้ เพราะเป็นเยื่อที่ไม่ได้ทนทานต่อกรดเหมือนเยื่อที่กระเพาะอาหารลูกอาจเรียนรู้ว่าทุกอย่างแก้ปัญหาด้วยการกินร้องแล้วได้กินทุกที ปวดท้องก็กิน เปื้อนอึเปื้อนฉี่ก็กินทำให้เป็นคนกินจุ กระเพาะขยายตัว ก็นำไปสู่โรคอ้วนในอนาคตได้ซึ่งในทารกมักมีอาการบิตัวมากพร้อมกับร้องเสียงเอ็ดอาดเป็น 1 ในอาการ 5 ข้อของ Overfeeding แปลว่ากินมากเกินไปอาการ 5 ข้อ คือ

1. นอนร้องเสียงเป็นแฉะ เป็นแกะ (แอะแอะ)
2. บิตัวเยอะ ร้องเสียงเอ็ดอาด
3. มีเสียงครีคราดในคอ เป็นเสียงของนมที่ล้นจากกระเพาะขึ้นมาที่คอหอยแล้ว
4. แหวะนม อาเจียนบ่อย
5. พุงกางเป็นทรงน้ำเต้าตลอดเวลา

จึงเป็นเรื่องยากที่จะให้บรรดาคุณแม่ทำใจรับได้กับการไม่สามารถวัดหรือระบุได้อย่างแม่นยำว่าลูกกินนมไปเท่าไร อย่างไรก็ตามเรามีวิธีการหลายวิธีที่จะช่วยให้รู้ว่าลูกกินนมได้มากพอหรือเปล่า ในระยะยาวการเพิ่มน้ำหนักตัวเป็นสิ่งที่ชี้วัดได้ดีที่สุด Stomach & Spoon อุปกรณ์เสริมช่วยสอนแม่ให้นมจะเป็นตัวช่วยในการอธิบายเรื่องของขนาดของกระเพาะเมื่อแรกเกิด เพื่อแม่จะได้เกิดความมั่นใจในการให้นมแม่ อีกทั้งจะเกิดความมั่นใจว่าลูกน้อยจะได้รับอาหารมากพอสำหรับการเติบโตที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

Stomach & Spoon อุปกรณ์เสริมที่แสดงขนาดโดยเฉลี่ยของกระเพาะทารก และปริมาณน้ำนมที่สามารถรับได้หลังคลอด ทำให้คุณแม่เข้าใจได้ว่าทำไมน้ำนมเหลืองหรือหัวน้ำนม ซึ่งมีปริมาณไม่มาก สามารถทำให้ทารกแรกคลอดอิ่มได้

วิธีการศึกษา

จากที่มีผู้มารับบริการคลินิกนมแม่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลาพบว่ามีความคำถามจากคุณแม่ว่าลูกจะได้รับสารอาหารพอไหมถ้าไม่เสริมนมและคุณแม่เข้าใจว่าน้ำนมตนเองไม่เพียงพอ จึงทำให้เกิดนวัตกรรมอุปกรณ์เสริม “กระเพาะน้อง กะ ช้อนตวง (Stomach & Spoon)” ขึ้น โดยในชุดอุปกรณ์เสริมจะประกอบด้วยลูกบอลแสดงขนาดความจุกระเพาะของทารกในวันที่ 1, 3, 5 ซึ่งมีขนาด 5-7 ซีซีหรือ 1-1.4 ช้อนชา, 22 – 27 ซีซี หรือ 0.75 –

1ออนซ์, 45 – 60ซีซีหรือ 1.5 – 2 ออนซ์ตามลำดับ ซึ่งคุณแม่สามารถมองเห็นและสัมผัสได้และชุดอุปกรณ์นี้ก็จะมีส่วนช่วย 3 ขนาด เพื่อให้ทราบและเข้าใจปริมาณโดยเฉลี่ยของน้ำนมที่ทารกควรได้รับ เนื่องจากร่างกายของคุณแม่จะผลิตน้ำนมออกมาในปริมาณเท่าที่ลูกน้อยต้องการและกระเพาะของลูกน้อยค่อย ๆ ขยายใหญ่ขึ้นช่วยให้คุณแม่เข้าใจแนวคิดนี้ และลดความกังวลหลังคลอดลง โดยใช้อุปกรณ์เสริม Stomach & Spoon ร่วมกับการพูดคุยแนะนำ ให้คำปรึกษา และช่วยเหลือแม่ๆ ด้วยความเห็นอกเห็นใจอย่างเป็นมิตรต่อกัน

ผลการศึกษา

จากการสอบถามผู้รับบริการในคลินิก พบว่า การใช้อุปกรณ์เสริม S & S ร่วมกับการพูดคุยและเปิดโอกาสให้ซักถาม ทำให้คุณแม่เข้าใจแนวคิดนี้มากขึ้นและมีความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ควรให้ครอบครัวของมารดาหลังคลอดมีส่วนร่วมและรับรู้ความจุของกระเพาะทารกเพื่อช่วยในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. นำแนวคิดของอุปกรณ์ Stomach & Spoon เป็นตัวช่วยอธิบายในการสอนหลักสูตรโรงเรียนพ่อแม่เรื่องการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยเน้นครอบครัวเป็นศูนย์กลาง
3. ควรศึกษาการพัฒนาารูปแบบการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยเน้นครอบครัวเป็นศูนย์กลาง
4. ควรปรับปรุงแบบอุปกรณ์ Stomach & Spoon ให้สวยงาม และเข้าใจง่ายสะดวกในการใช้งาน