

ทำอุ้มทารกแฝดคูณมมารดาพร้อมกัน

จงลักษณ์ ทวีแก้ว, พย.ม.¹

ประไพ โรจน์ประทีภย์, ค.ม.²

บทคัดย่อ

ทำอุ้มทารกแฝดคูณมมารดาพร้อมกันใช้หลักการและเทคนิคเช่นเดียวกับการอุ้มทารกคนเดียว โดยทั่วไปแล้ว ทำอุ้มทารกแฝดคูณมมารดาจะขึ้นอยู่กับ ความถนัดและความสุขสบายของมารดาแต่ละคน ทำอุ้มทารกแฝดคูณมมารดาพร้อมกันได้นานโดยที่มารดาไม่รู้สึกรปวดแขนและปวดหลัง คือ ทำอุ้มที่มารดาใช้มือข้างที่ถนัดอุ้มทารกแฝดที่น้ำหนักน้อยแบบอุ้มแนบข้าง (Football Holding) และใช้มืออีกข้างอุ้มทารกแฝดที่มีน้ำหนักมากแบบอุ้มบนตัก (Cradle Holding) ทั้งนี้เพราะมือข้างที่ถนัดอุ้มทารกแนบข้างต้องออกแรงรับน้ำหนักมากกว่า จึงจำเป็นต้องอุ้มทารกแฝดที่มีน้ำหนักน้อยเพื่อลดแรงต้าน ในขณะที่มือข้างที่ไม่ถนัดอุ้มทารกแฝดอีกคนบนตักน้ำหนักทารกจะกดลงบนตักมารดา ทำให้มารดาสามารถอุ้มทารกแฝดคูณมพร้อมกันได้อย่างสมดุล ไม่ออกแรงมากจนเมื่อยล้า ทำอุ้มทารกดังกล่าวจะส่งเสริมการเลี้ยงทารกแฝดด้วยนมมารดาให้ประสบผลสำเร็จได้วิธีหนึ่ง

คำสำคัญ: ทารกแฝด, ทำอุ้มทารกแฝดคูณมมารดา, ทำอุ้มทารกบนตัก, ทำอุ้มทารกแนบข้าง, ทำอุ้มทารกขวางตัก

¹ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มวิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิ ประสงค์

² พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ กลุ่มวิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิ ประสงค์

Twins' breastfeeding both holding

Chonglak Taveekaew , M.N.S. ¹

Prapai Rodpratak , M.Ed. ²

Abstract

Twins' breastfeeding both holding was the similar principle and technique of single baby breastfeeding. Generally, twins' breastfeeding holding was depend on each mothers' manageable and comfortable. Twins' breastfeeding for long time and painless of arms and back that used a dominant hand for football holding a lighter twin and a non-dominant hand for cradle holding a bigger twin. Because a dominant hand applied football holding more force to carry so that need to holding a lighter twin. A non-dominant hand applied cradle holding that baby weight press down on the mother's lap. Mother could be twins' breastfeeding both holding and balancing, not force too tired. The football and cradle holds were the success to support twins' breastfeeding.

Keyword: Twins, Twins' breastfeeding, Cradle Holding, Football holding Cross, Cradle Holding

¹Registered Nurse, Professional Level, Boromarajonani College of Nursing, Sanpasithprasong

²Registered Nurse, Senior Professional Level, Boromarajonani College of Nursing, Sanpasithprasong

บทนำ

การดูแลทารกหลังคลอดเป็นภารกิจอันยิ่งใหญ่ของมารดาและครอบครัวที่เกิดขึ้นทุกชั่วโมง และต่อเนื่องตลอดวัน ถ้าฟังก์ชันเลี้ยงทารกเด็วยังมีความยุ่งยากมากพอแล้ว การเลี้ยงทารกแผ่ยิ่งเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อนเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การทำความสะอาด การเปลี่ยนผ้าอ้อม การอาบน้ำ การให้นมทารกแผ่เมื่อตื่นและหิวพร้อมกัน ทารกจะร้องงอแงจนกว่าจะได้ดูคนม ดังนั้น มารดาหลังคลอดจึงต้องหาวิธีอุ้มทารกแผ่ดูคนมพร้อมๆ กัน เพื่อให้ทารกแผ่ได้นมมารดาอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอตามหลักการ 4 ค. คือ ดูเร็ว ดูบ่อย ดูถูกวิธี และดูเกลี้ยงเต้า

ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคและการแก้ไขในการเลี้ยงทารกแผ่ด้วยนมมารดา

พัชรี วรกิจพูนผล (2553) สรุปปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาไว้ 3 เรื่อง คือ

1. ความมุ่งมั่นตั้งใจ ทักษะคิดและความเชื่อในการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา
2. ภาวะสุขภาพและความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากครอบครัว โดยเฉพาะบทบาทของสามี
3. แนวปฏิบัติและการสนับสนุนนโยบายการให้นมมารดาขณะอยู่โรงพยาบาล

ปัญหาและอุปสรรคการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา ในทารกเดี่ยวและทารกแผ่ส่วนใหญ่คล้ายกัน ความแตกต่างอยู่ที่ความสามารถของมารดาในการอุ้มทารกแผ่ ให้ดูคนมมารดาพร้อมกันได้นานเพียงใด ขวัญหทัย กัมทะโรจน์, ศรีพรรณ กันธวัช,

และมาลี เอื้ออำนวย (2550) พบว่า สภาพร่างกายมารดาหลังคลอด ไม่ว่าจะคลอดทางช่องคลอดหรือโดยการผ่าตัดคลอด มีส่วนขัดขวางในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกสูง นอกจากนี้ ภัศรา หากุหลาบ และนันทนา ธนาโนวรรณ (2552) พบว่า อุปสรรคในการเริ่มให้ทารกดูคนมมารดาครั้งแรกในห้องคลอด คือมารดาไม่สามารถอุ้มทารกได้ เนื่องจากการปวดแผลฝีเย็บ หรือแผลผ่าตัดหน้าท้อง ซึ่งปัจจัยดังกล่าวมีผลต่อกระบวนการสร้างน้ำนม และเป็นเหตุให้มารดาหลังคลอด ล้มเลิกความตั้งใจไปในที่สุด อาจกล่าวได้ว่า การไม่สามารถอุ้มทารกดูคนมมารดา เป็นปัจจัยต้นๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จของนโยบายการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาได้

ดังนั้น แนวทางการแก้ไขอุปสรรคในการเลี้ยงทารกแผ่ด้วยนมมารดา จึงต้องเริ่มตั้งแต่หลังคลอดทันทีเพื่อให้มารดามั่นใจว่าสามารถให้นมมารดาแก่ทารกแผ่ได้ โดยพยาบาลจะคอยช่วยเหลือฝึกการอุ้มทารกแผ่ การให้คำแนะนำครอบครัว โดยเฉพาะสามีให้เป็นผู้คอยให้ความสนับสนุน และช่วยเหลืออุ้มทารกแผ่ดูคนมแม่พร้อมกัน การจัดหาอุปกรณ์รองรับทารกแผ่ก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยได้ เช่น หมอนผ้านุ่มๆ หมอนรูปตัวยู หมอนรูปเกือกม้า หมอนรูปครึ่งวงกลม หมอนชนิดรูปตัวแอล หรือผ้าห่มหนาๆ เพื่อใช้รองทารกแผ่ดูคนมมารดาพร้อมกัน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 หมอนรองทารกคุณนมารดาแบบต่างๆ

(<http://www.amazon.com/gp/product/customer-reveiwis>, www.babyshop1tarad.com)

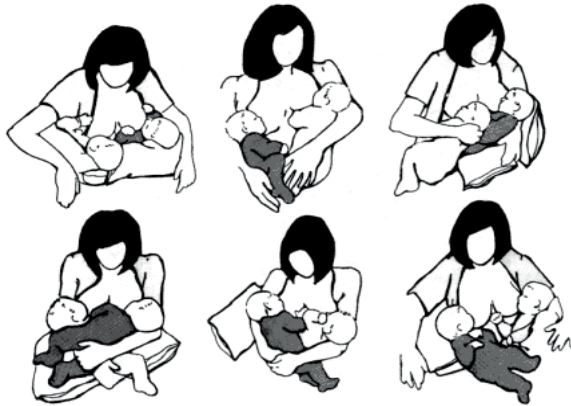
อย่างไรก็ตาม อุปกรณ์การใช้หมอนรองทารกนี้เป็นเพียงปัจจัยเสริมเท่านั้น หากมารดามีทักษะการอุ้มทารกแฝดคุณนมารดาพร้อมกันได้ อย่างถูกต้องและเหมาะสม ย่อมส่งเสริมให้ทารกแฝดคุณนมารดาได้นาน และได้ปริมาณเพียงพอ กับความต้องการของทารกแฝดแต่ละราย

เทคนิคการอุ้มทารกแฝดคุณนมารดาพร้อมกัน

ทำพื้นฐานในการอุ้มทารกคุณนมารดาจะเหมือนกัน ไม่ว่าจะอุ้มทารกแฝดคนเดียวหรืออุ้มทารกแฝดสองคนพร้อมกันก็ตาม ความต่างขึ้นอยู่กับทักษะการอุ้มของมารดาแต่ละคนเพราะต้องมีความแข็งแรงของแขนทั้งสองข้างและความอดทนในการอุ้ม (วีระพงษ์ ฉัตรานนท์, 2546) ซึ่งมารดาหลังคลอดทุกคนจะผ่านกระบวนการเรียนรู้จนพบท่าอุ้มที่ถนัดและเหมาะสมกับตนเอง นั่นคือ ท่าอุ้มที่

มารดาและทารกแฝดรู้สึกสุขสบายมากที่สุด ไม่เกิดความรู้สึกอึดอัด รำคาญ หรือเกิดความไม่สุขสบายจากการให้นมทารก เช่น ปวดแขน ปวดไหล่ ปวดหลัง ปวดคั่นคอ และอื่นๆ (ขวัญหทัย กัณฑ์โรจน์ ศรีพรรณ กันธวัง และมาลี เอื้ออำนวย, 2550) เทคนิคการอุ้มทารกแฝดคุณนมารดาพร้อมกันมี 3 ท่า ดังนี้

1. การอุ้มทารกสองคนด้วยท่าแนบข้าง (Football Holding) ภาพที่ 2 บน (ซ้าย)
2. การอุ้มทารกสองคนด้วยท่าอุ้มบนตัก (Cradle Holding) ภาพที่ 2 บน (กลางและขวา) และการอุ้มทารกสองคนด้วยท่าอุ้มไขว้บนตัก (Cross Cradle Holding) ภาพที่ 2 ล่าง
3. การอุ้มทารกด้วยท่าแนบข้าง (Football Holding) ร่วมกับท่าอุ้มบนตัก (Cradle Holding)



ภาพที่ 2 บน: Football Holding (ซ้าย), Cradle Holding (กลางและขวา)

ล่าง: Cross Cradle Holding (ซ้าย กลางและขวา)

(<http://www.breastfeeding.com/helpme/Nursing Position for Twins>, เข้าถึงเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2558)

วิธีการอุ้มทารกแฝดคนมมารดาแบบต่างๆ มีรายละเอียดดังนี้

1. การอุ้มทารกสองคนด้วยท่าแนบข้าง (Football Holding) ท่านี้เหมาะกับมารดาที่มีเต้านมขนาดใหญ่ มีหัวนมบวมหรือหัวนมสั้น ท่านี้มารดาสามารถอุ้มทารกแฝดด้วยมือและแขนข้างเดียว นิยมใช้อุ้มทารกแฝดที่ตัวเล็กน้ำหนักตัวไม่มาก หรือในช่วงเดือนแรกที่ยังนอนนิ่งๆ แต่เมื่อทารกแฝดอายุมากขึ้นหรือน้ำหนักเพิ่มขึ้น มารดากำลังแขนไม่ดี มือและแขนของมารดาจะรับน้ำหนักทารกได้ไม่นาน อาจทำให้มารดาปวดแขนและอุ้มทารกได้

ไม่นาน เพราะเกิดความเมื่อยล้าของแขน จึงควรใช้หมอนรองรับทารก

วิธีการอุ้ม จัดให้มารดานั่งในท่าที่สบายหลังตรง

1.1 อุ้มทารกให้แขนมารดาประคองลำตัวทารกแนบไปกับรักแร้หนีบทารกให้อยู่ตรงกลาง แล้วใช้มือข้างเดียวกันประคองศีรษะทารกให้ดูคนด้านเดียวกับแขนมารดา

1.2 สามีหรือผู้ช่วยเหลืออุ้มทารกแฝดอีกคนใส่แขนและมืออีกข้างของมารดาในลักษณะเดียวกัน ควรใช้หมอนรองรับทารกเพื่อความสบายและความกระชับในการอุ้ม ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 การอุ้มทารกแฝดสองคนคนมมารดาท่าแนบข้าง (ภาพถ่าย: นวพล แก่นบุปผา)

2. การอุ้มทารกสองคนด้วยท่าอุ้มบนตัก (Cradle Holding) ท่านี้เหมาะกับทารกแฝดที่มีน้ำหนักมากหรือเมื่อทารกมีอายุมากขึ้น มารดาสามารถนั่งและนอนให้นมได้ มี 2 รูปแบบ คือ ท่าอุ้มบนตักขนานกันทั้งสองคน (Cradle Holding) และท่าอุ้มไขว้บนตัก (Cross-Cradle Holding)
วิธีการอุ้ม จัดให้มารดานั่งในท่าที่สบายหลังตรง

2.1 ใช้แขนประคองศีรษะทารกแฝดคนแรกให้ดูคนนมมารดา ท่อนแขนประคองลำตัว ส่วนมือจับก้นหรือขาทารกให้ทอดยาวออกไป

2.2 ใช้มือและแขนอีกข้างอุ้มทารกแฝดอีกคนดูคนนมมารดาแบบเดียวกัน ลำตัวและขาของทารกขนานไปกับแฝดคนแรก (ภาพที่ 4 ซ้าย)

2.3 กรณีที่ทารกแฝดดูคนนมสลับข้างกับแขนที่ประคองทารก จะทำให้ลำตัวทารกทั้งสองคนไขว้กันตามทิศทางของการอุ้มบนตัก (ภาพที่ 4 ขวา)

2.4 หากมารดาเหนื่อยอาจปรับจากท่านั่งเป็นท่านอน โดยอุ้มทารกคว่ำลงแนบอก (ภาพที่ 2 ล่าง)



ภาพที่ 4 การอุ้มทารกแฝดดูคนนมมารดาท่าอุ้มบนตัก (ซ้าย) และท่าอุ้มไขว้บนตัก (ขวา)
(ภาพถ่าย: นวพล แก่นบุปผา)

3. การอุ้มทารกด้วยท่าแนบข้าง (Football Holding) ร่วมกับท่าอุ้มบนตัก (Cradle Holding) ท่านี้เหมาะกับทารกแฝดที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน โดยอุ้มทารกแฝดที่น้ำหนักน้อยท่าแนบข้าง (Football Holding) และอุ้มทารกแฝดอีกคนที่น้ำหนักมากไว้บนตัก (Cradle Holding) ท่านี้จะทำให้มารดาใช้กำลังแขนและมือเกร็งรับน้ำหนักของทารกเพียงข้างเดียว และควรเป็นข้างที่ถนัดเพื่อจะอุ้มทารกได้นาน ไม่เกิดความเมื่อยล้า

วิธีการอุ้ม จัดให้มารดานั่งในท่าที่สบายหลังตรง

3.1 ใช้มือและแขนข้างที่ถนัด (เพราะต้องใช้กำลังแขนมาก) อุ้มทารกแฝดคนหนึ่ง (ควรเป็นทารกแฝดที่มีน้ำหนักน้อย) แบบท่าแนบข้าง (Football Holding) ดูคนนมมารดา

3.2 ใช้มือและแขนอีกข้างอุ้มทารกแฝดอีกคน (ควรเป็นทารกแฝดที่มีน้ำหนักมาก) แบบท่าบนตัก (Cradle Holding) ดูคนนมมารดาอีกข้าง ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 การอุ้มทารกแฝดคนมมารดาทำแนบข้างและทำบนตัก
(ภาพถ่าย: นวพล เก่นบุปผา)

การประยุกต์อุ้มทารกทำแนบข้าง (Football Holding) ร่วมกับการอุ้มบนตัก (Cradle Holding) นี้ พบว่า มารดาหลังคลอดนิยมใช้ เนื่องจากอุ้มง่ายและเหมาะสมกับลูกทุกช่วงวัย แขนและมือของมารดาสามารถรับน้ำหนักทารกได้ และอุ้มให้นมมารดาได้นานขึ้น สอดคล้องกับ ประไพ โรจน์ประทีภย์, อุคมวรรณ วันศรี, พัทยา แก้วสาร, วิจิตรา จิตรภักย์, และมิชิโกะ ทานิกุชิ (2554) ได้ศึกษา

ผลการพัฒนาหอนอนจิตรูปตัวแอลรองลูกแฝดเพื่อสนับสนุนการให้นมแม่ ผลการวิจัย พบว่า มารดาหลังคลอดทารกแฝดร้อยละ 92.86 มีความเห็นว่าวิธีการอุ้มทารกแฝดกินนมมารดาพร้อมกันได้นานกว่าทำอุ้มอื่นๆ คือ การอุ้มทารกแฝดคนหนึ่งแบบอุ้มแนบข้าง (Football Holding) และอุ้มทารกแฝดอีกคนแบบอุ้มบนตัก (Cradle Holding) ตามความถนัดของมารดาแต่ละคน ดังภาพที่ 6 และ 7



ภาพที่ 6 มารดาถนัดซ้าย

-มือซ้ายอุ้มทารกแฝดน้ำหนักน้อยแบบอุ้มแนบข้าง (Football Holding) และ
-มือขวาอุ้มทารกแฝดน้ำหนักมากแบบอุ้มบนตัก (Cradle Holding)



ภาพที่ 7 มารดาถนัดขวา

-มือขวาอุ้มทารกแฝดน้ำหนักน้อยแบบอุ้มแนบข้าง (Football Holding) และ
-มือซ้ายอุ้มทารกแฝดน้ำหนักมากแบบอุ้มบนตัก (Cradle Holding)

ภาพที่ 6-7 การอุ้มทารกด้วยท่าแนบข้าง (Football Holding) ร่วมกับทำอุ้มบนตัก (Cradle Holding) ตามความถนัดของมารดา (ภาพถ่าย: พัทยา ลีพิศุทธิ)

วิธีการนี้อธิบายด้วยหลักฟิสิกส์ง่ายๆ คือ มือข้างที่ถนัดจะมีกำลังมากกว่า สามารถยกหรือรับน้ำหนักสิ่งของได้มากกว่ามือข้างที่ไม่ถนัด ดังนั้นการใช้แขนและมือข้างที่ถนัดอุ้มทารกแนบข้างต้องออกแรงรับทารกมากกว่า จึงจำเป็นต้องอุ้มทารกแผดที่มีน้ำหนักน้อยเพื่อให้แรงต้านลดลง ในขณะที่แขนและมือข้างที่ไม่ถนัดอุ้มทารกแผดอีกคนบนตัก ซึ่งน้ำหนักทารกจะตกลงบนตักมารดาแทนไม่ออกแรงมากจนเกิดการเมื่อยล้า ทำให้มารดาสามารถอุ้มทารกแผดคู่คนมพร้อมกันได้นานตามความต้องการของทารกแผดแต่ละราย

บทสรุป

ทำอุ้มทารกแผดคู่คนมมารดาพร้อมกัน ใช้หลักการและเทคนิคเดียวกับการอุ้มทารกคนเดียว ดังนั้น หากพยาบาลตระหนักและเห็นความสำคัญดังกล่าว ช่วยฝึกทักษะการอุ้มทารกแผดคู่คนมมารดาพร้อมกัน ในขณะที่อยู่โรงพยาบาล และแนะนำครอบครัวโดยเฉพาะสามีคอยให้ความช่วยเหลือในการอุ้มทารกแผดคู่คนมมารดาทุกครั้ง จนมารดาเกิดความมั่นใจสามารถอุ้มทารกแผดคู่คนมมารดาพร้อมกันได้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จะช่วยส่งเสริมให้นโยบายการเลี้ยงทารกแผดด้วยนมมารดาอย่างเดียวยภายใน 6 เดือนแรก ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 บรรลุได้ตามเป้าหมาย และช่วยผลักดันแนวคิด “ลูกคน กินนมคน” ประสบผลสำเร็จได้ในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- ขวัญหทัย กัณเฑาะโรจน์, ศรีพรรณ กันธวัง, และมาลี เอื้ออำนวย. (2550). ปัจจัยการทำนายความตั้งใจของมารดาในการให้นมมารดาแก่ทารกเกิดก่อนกำหนด. *พยาบาลสาร*, 34 (1) 1-9.
- คณีย์ ชีวันดา. (2550). *แนวคิด หลักการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมสู่คนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง*. อุบลราชธานี : ศูนย์อนามัยที่ 7.
- ประไพ โรจน์ประทีป, อุดมวรรณ วันศรี, พัทยา แก้วสาร, วิจิตรา จิตรักษ์, และมิชิโกะ ทานิกุชิ. (2554). *ผลการพัฒนาหมอนจิดรูปตัวแอลรองลูกแผดเพื่อสนับสนุนการให้นมแม่*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์.
- พัชรี วรกิจพูนผล. (2553). *Evidence based nursing for breastfeeding*. เข้าถึงเมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2553. สืบค้นจาก <http://www.cmnb.org/cmnb/index.php/newborn/12-evidence-based-nursing-practice-for-breast-feeding-in-neonates>.
- ภัศรา หากุหลาบ และนันทนา ธนาโนวรรณ. (2552). อุปสรรคของการเริ่มให้ลูกกินนมแม่. *วารสารสภาการพยาบาล*, 24(2), 14-20.
- วีระพงษ์ ฉัตรานนท์ และศิริภรณ์ สวัสดิ์วร. (2546). *เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรู้สู่ปฏิบัติ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร.
- สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ. (2554). *สร้างชีวิตมหัศจรรย์ด้วยน้ำนมแม่: การให้นมแม่กรณีลูกแผด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พรีเมียมส์. <http://www.breastfeeding.com/helpme/Nursing-Position-for-Twins>. เข้าถึงเมื่อ 25 พฤษภาคม

2558. <http://www.amazon.com/gp/product/customer-reviews>, www.babyshop1tarad.com. เข้าถึงเมื่อ 24 มีนาคม 2552.

World Health Organization. *Evidence for the ten steps to successful breastfeeding*. Retrieved April 16, 2008. from <http://www.who.int/child-adolescent-healthy>.