

ประโยชน์ของนมแม่

😊 ต่อลูก

- ★ มีสารอาหารครบถ้วน
- ★ ปลอดภัย
- ★ มีภูมิคุ้มกันโรค
- ★ สะอาด
- ★ อบอุ่นได้รับความรักและเอาใจใส่

😊 ต่อแม่

- ★ ประหยัด
- ★ มดลูกเข้าอู่เร็ว
- ★ สะดวก
- ★ คุมกำเนิด
- ★ เกิดความรักและผูกพัน
- ★ ลดภาวะเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่

ทำอย่างไรให้มีน้ำนมเพียงพอ

- ★ **ดูดเร็ว** ภายใน ½ - 1 โมง หลังคลอด
- ★ **ดูดบ่อย** ใน 2-3 วันแรกดูดทุก 2-3 ชั่วโมงต่อไป ดูดตามต้องการ แต่ไม่เกิน 3 ชั่วโมง หลังเกิน 3 ชั่วโมง ต้องปลุก
- ★ **ดูดถูกวิธี** ลูกตะแคงตัวและหน้า เข้าหาตัวแม่ ท้องแนบท้อง ปากอ้ากว้าง คางแตะให้ดูดลึกถึงลานนม เต้านมส่วนใหญ่ของลานนมอยู่ในปากลูกดูดกลืนเป็นจังหวะ แม่ไม่เจ็บหัวนม
- ★ **ระยะเวลาการดูดนม** ดูดข้างละ 10-15 นาที หรือดูจนเกลี้ยงเต้า
- ★ **บิบน้ำมนมด้วยมือ** ในกรณีแม่แยกจากลูกเพื่อให้มีการสร้างน้ำนมอย่างต่อเนื่อง ควรบิบทุก 3 ชั่วโมง
- ★ **อาหาร** มารดาได้รับอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอ และดื่มน้ำมาก ๆ อย่างน้อยวันละ 3 ลิตร

ผลเสียของการให้ลูกกินน้ำและนมผสมหรืออาหารอื่นนอกจากนมแม่ ใน 6 เดือนแรก คือ

- ★ ทำให้ลูกอ้วนไม่ยอมดูดนมแม่ มีผลให้การสร้างน้ำนมแม่ลดลงและมีน้ำนมไม่เพียงพอสำหรับเลี้ยงลูก, ลูกน้ำหนักไม่ขึ้น
- ★ ลูกมีโอกาสดูดเชื้อและเกิดโรคภูมิแพ้

ปัญหาที่พบบ่อยในการให้นมแม่และการแก้ไข

1. ลูกไม่ยอมดูดนมแม่จากสาเหตุติดหัวนมยาง
 - ★ อย่าให้ดูดหัวนมยาง หากจำเป็นควรป้อนด้วยแก้ว
2. หัวนมแตกจากสาเหตุดูดเฉพาะหัวนม
 - ★ ขณะดูดให้ลูกอมหัวนมให้ลึกถึงลานหัวนม
 - ★ ใช้น้ำนมแม่ทาบริเวณหัวนมที่แตก
 - ★ หากแตกมากและเจ็บ หยุดดูดชั่วคราว และบิบน้ำมนมด้วยมือทุก 3 ชั่วโมง ป้อนด้วยแก้วแทนการดูด
3. เต้านมคัด
 - ★ กระตุ้นให้ลูกดูดทุก 2-3 ชั่วโมง
 - ★ ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่น ประคบเต้านมและบิบน้ำนมออก
 - ★ ใส่ยกทรงขนาดพอเหมาะพุงเต้านมไว้ตลอดเวลา

การบิบน้ำมนมด้วยมือ

- ★ เตรียมแก้วหรือถ้วยที่สะอาด หากจะเก็บน้ำนม ต้องต้มภาชนะในน้ำเดือดอย่างน้อย 10 นาที
- ★ ล้างมือให้สะอาด
- ★ วางนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้บนขอบนอกของลาน หัวนมด้านตรงข้ามกัน
- ★ กดนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือเข้าหากันแล้วบิบ 2 นิ้ว เข้าหากัน คลายและทำซ้ำไปเรื่อย ๆ โดยเปลี่ยน ตำแหน่งนิ้วให้รอบลานนม



การป้อนด้วยแก้ว



- ★ อุ้มลูกให้แนบตัวแม่ หรือให้ลูกนั่งบนตักแม่ จัดท่าให้ลูกเอนหลังเล็กน้อย ใช้มือแม่จับศีรษะลูก เพื่อให้ไม่ให้สายไปมา
- ★ ใช้แก้วนมวางบริเวณริมฝีปากล่างของลูก ลูกจะใช้ลิ้นไล่นมเข้าปากเอง อย่ารินเข้าปากลูก

ระยะเวลาในการเก็บน้ำนมแม่

- ★ ที่อุณหภูมิห้อง 1 – 2 ชั่วโมง
- ★ ในตู้เย็นช่องธรรมดา (ใต้ช่องแข็ง) 1 – 2 วัน
- ★ ในตู้เย็นชนิดประตูเดียว ช่องแช่แข็ง 2 สัปดาห์
- ★ ในตู้เย็นชนิด 2 ประตู ช่องแช่แข็ง 1- 3 เดือน
(-14 องศาเซลเซียส = 3 เดือน)
- ★ ในกระติกน้ำแข็ง 1 วัน

การเตรียมความพร้อมเมื่อแม่ทำงานนอกบ้าน

1. เมื่อลูกอายุ 1 เดือน ฝึกดูดนมแม่โดยใช้ขวดวันละ 1 มื้อเท่านั้น
2. บีบน้ำนมเก็บสำรองไว้ในตู้เย็น (ตามชนิดของตู้เย็น) เพื่อเตรียมไว้ให้ลูก
3. ขณะคุณแม่ไปทำงาน
 - 3.1 ตอนเช้าก่อนไปทำงานให้ลูกดูดนมแม่ให้อิ่มและบีบเก็บน้ำนมไว้ให้ลูก
 - 3.2 ระหว่างทำงาน
 - บีบน้ำนมทุก 3 ชั่วโมง
 - เก็บน้ำนมในตู้เย็นหรือกระติกน้ำแข็ง
 - นำกลับบ้าน โดยแช่ในกระติกน้ำแข็ง
 - นำน้ำนมแม่กลับบ้าน โดยแช่ในกระติกน้ำแข็งและนำเก็บในตู้เย็นทันทีเมื่อถึงบ้าน
 - ผู้เลี้ยง ไม่ควรป้อนนมลูกในช่วง 2 – 3 ชั่วโมง ก่อนแม่จะกลับบ้าน
 - ขณะแม่อยู่บ้านให้ลูกดูดนมแม่ทุกมื้อ

การเตรียมนมแม่ที่เก็บไว้ให้ลูกกิน

- ★ กรณีนำมาจากตู้เย็นหรือกระติกน้ำแข็ง
 - ให้น้ำนมแม่ที่ใส่ภาชนะ วางไว้จนหายเย็นหรือแช่ในน้ำอุ่น ๆ ห้ามละลายหรืออุ่นนมในน้ำเดือดหรือไมโครเวฟ



ปรึกษาปัญหา ได้ที่

- โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช

โทร. 075 – 340250

- ▶ คลินิกนมแม่ ต่อ 1024
- ▶ ตึกหลังคลอด ต่อ 2133
- ▶ ตึกเด็กอ่อน 1 ต่อ 2128
- ▶ ตึกเด็กอ่อน 2 ต่อ 2129
- ▶ ตึกพิเศษ 2 บน 2332
- ▶ ตึกอาคารเฉลิมฯ 6117 หรือ 0-7534-3403



นมแม่... ทุนสมองของลูกรัก



ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเต็ม
ไม่ต้องให้น้ำ นมผสมและอาหารอื่นแก่ลูก
และเริ่มอาหารเสริมตามวัย
เมื่อลูกกินนมแม่ครบ 6 เดือน



SCAN ME

ด้วยความปรารถนาดี...

ตึกหลังคลอด รพ.มหาราชนครศรีธรรมราช

โทร. 0 – 7534 – 0250

โทรสาร 0 – 7534 – 3066