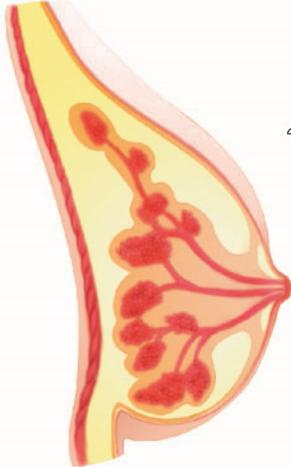


การเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่



- รู้จักกับน้ำนมแม่ • มหัศจรรย์น้ำนมแม่ • เตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วงตั้งครรภ์
- เตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วงหลังคลอด • เทคนิคและข้อแนะนำ
- Q&A ไขปัญหานมแม่



น้ำนมแม่ สร้างจากต่อมน้ำนมโดยฮอร์โมนสร้างน้ำนม Prolactin น้ำนมจะผ่านเข้ามาที่ท่อนำนมและถูกขับออกจากรากเต้านม โดยการกระตุนด้วยการดูดของทารกซึ่งทำให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน Oxytocin เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อรอบตุ่น ท่อน้ำนม กลไกดังกล่าวเนื้ออาจทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บจีดที่หัวนม หรือรู้สึกดูดลูกแย่ขึ้นและลูกดูดได้ช้าเป็นอาการปกติที่พบบ่อยมาก การที่ลูกดูดนมออกจากเต้า จะช่วยกระตุ้นเพื่อสร้างน้ำนมทดแทน การให้ลูกดูดนมบ่อยจึงทำให้มีน้ำนมมากขึ้น ยิ่งลูกดูดได้เกลี้ยงเต้าเท่าไหร่ ก็ยิ่งผลิตน้ำนมเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

หลักหลายข้อดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- น้ำนมแม่เป็นสารอาหารที่มาจากธรรมชาติ สารอาหารครบถ้วน ปลดปล่อยที่สุดสำหรับทารก
- สะดวกให้ได้ทุกที่ ทุกเวลา สดใหม่ สะอาด พร้อมดื่มง่ายตลอดเวลา
- ประทัยดี เนื้อเยื่าในนมไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์
- ช่วยให้ลูกปรา้งคุณแม่ก้าวลับสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น
- ย่อยและดูดซึมง่าย
- ช่วยให้ลูกได้รับภูมิคุ้มกันโรค
- น้ำนมช่วย抵抗เชื้อแบคทีเรีย



คุณแม่รู้ หรือไม่ว่า?

ทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่

- ลดปัญหาเกี่ยวกับภูมิแพ้และโรคอ้วน โรคเบาหวาน
- ลดปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่าย หรือการย่อย เช่น ท้องผูก ท้องอืด
- มีสุขภาพกาย-สุขภาพใจที่สมบูรณ์
- ไม่ป่วยบ่อย

การเปลี่ยนแปลงของน้ำนมแม่

น้ำนมแม่ สามารถเปลี่ยนแปลงสารอาหารและปริมาณการผลิตได้ตามความต้องการของลูก จึงเป็นน้ำนมสูตรเฉพาะสำหรับลูกอย่างแท้จริง การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นตามอายุของลูก ตามระยะเวลาของการให้นมตามระยะเวลาของแต่ละวัน การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในสองสัปดาห์แรกมีดังนี้

อายุของลูก(วัน)	ชนิดของน้ำนม	ลักษณะที่มองเห็น
แรกเกิดถึง 2-3 วัน	Colostrum หรือหัวน้ำนม.	เป็นน้ำใสหรือสีเหลืองซึ้ง มีปริมาณเพียงเล็กน้อย (25 ml. ในวันแรก)
วันที่ 3-5.	Transitional milk.	ปริมาณน้ำนมเริ่มเพิ่มขึ้น มีน้ำนมสีขาวปนเหลือง (75 ml. ในวันที่ 3)
วันที่ 5-7.	น้ำนมขาว Mature milk	น้ำนมเป็นสีขาวมากขึ้น มีปริมาณเพิ่มขึ้น และจะเพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของลูก

ข้อแนะนำ

ในช่วงสัปดาห์แรก ขนาดของสารอาหารและอุปทานน้ำนมแม่ ของทารกมีขนาดเล็กมาก ทำให้รับประทานน้ำนมแม่ได้ที่ลentoily จึงทำให้ทารกต้องรับประทานบ่อย เมื่อโตขึ้นก็จะเวนช่วงได้มากขึ้น

คุณแม่มี หรือไม่ว่า?

ขนาดของสารอาหารทารก
มีความจุเท่าไร?



อายุ 1 วัน = 5 ml (หรือหนึ่งช้อนชา)

อายุ 3 วัน = 25-30 ml (เท่าลูกแก้วขนาดใหญ่)

อายุ 10 วัน = 45-60 ml (เท่าลูกกอกอลิฟ)

เมื่อโตขึ้น = ขนาดเท่ากำปั้นของตนเอง

การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1 เตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วงตั้งครรภ์

- ▢ อ่านหนังสือต่างๆ ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ▢ พักผ่อนให้เพียงพอรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเบาๆ ส่ง่าเลื่อมอ
- ▢ บอกความตั้งใจว่าคุณแม่ต้องการจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กับสามี ญาติ แพทย์และพยาบาลที่เกี่ยวข้อง
- ▢ เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ▢ ลังเกต พุดคุยกับคุณแม่คนอื่น ที่มีประสบการณ์ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2 เตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วงหลังคลอด

- ▢ ควรจะให้ลูกดูดนมให้เร็วที่สุด ในช่วงโอมงแรกหลังคลอด หรือเร็วที่สุดเมื่อพร้อมในกรณีที่ต้องผ่าตัดคลอด
- ▢ ให้ลูกดูดนมบ่อยๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็ว และปริมาณเพิ่มขึ้นพลิกกับความต้องการของลูก
- ▢ การให้ลูกดูดนมบ่อยๆ และดูดให้เกลี้ยงเต้า เป็นการกระตุ้นให้มีน้ำนมมากขึ้นเรื่อยๆ เพียงพอต่อความต้องการของลูก
- ▢ ให้ลูกดูดนมแม่ เท่าที่ลูกต้องการไม่ควรจำกัดเวลา
- ▢ ควรอุ่นໄล์ลามให้ลูกกระหว่างการให้นม และหลังให้นมลูกทุกครั้ง

ท่าการให้นม

สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ท่าที่คุณแม่และลูกรู้สึกสบายทั้งสองคน
โดยมีท่าให้นมดังนี้



ท่านอน



ท่านั่ง



ท่าอุ้มลูกฟูตบอล

ในระยะแรกคุณอาจจะพบว่า
ให้ลูกดูดนมไม่นานนอน
จะลุ่ดลงแล้วลุกยากกว่า
ลุกคราวจะอยู่ในท่านอน
แต่เดคงหันหน้าเข้าหาคุณแม่
แม่ประคองคงลูกเข้าหาตัว

กรณีท่านั่งคุณแม่
เลือกนั่งงี้ให้ลุกคราวเลือกเป็น
เก้าอี้หรือโซฟาที่เท้าแขน
และครัวมีหมอนพิงหลัง
เพื่อกันเมื่อย
ประคองลูกเข้าตัว

เป็นท่าที่อุ้มลูกประคอง
เข้าด้านข้างลำตัวแม่
เหมือนล้ำรับแม่ที่ผ่าตัดคลอด
หรือกรณีที่ลูกตัวเล็ก
ใช้หมอนรองบุรีเวนข้างตัวแม่
แล้วจับลูกตามเดรงตัว



ข้อแนะนำ

ควรให้ลูกดูป้าว่างและ
อມเต้านมให้มีด้านน้ำม คางลูกแนบชิดกับตัวนม
ห้องลูกแนบกับห้องน้ำม ไม่ต้องซึ้ด
หรือหากความสูดหัวนม หักก่อนและหลังให้นม
แล้วปล่อยทิ้งไว้จนหมดความเจ็บปวด
รีบใช้ช่วยป้องกันหัวนมไม่ให้แห้ง
เจ็บและหัวนมแตก



การเอาหัวนมออกจากปากลูก

ลอดน้ำก้อยหรือน้ำที่ถอดเข้าไป
ที่มูบปากลูก แล้วค้างไว้ระหว่าง
เหรอ กับนน และล่างของลูก
เดี๋ยวจะอีกปากว่างกีดึงเอ้า
หัวนมออก เนื่องจากน้ำ
ไม่ให้หัวนมแตก

รู้ได้อย่างไรว่าลูกได้รับน้ำนมเพียงพอ

คุณแม่จะทราบได้ว่าลูกได้นมเพียงพอหรือไม่ จากการถ่ายปัสสาวะของเด็ก้าวเปลี่ยนผ้าอ้อม 6-8 ครั้งต่อวัน สีของปัสสาวะเป็นสีใส หรือเหลืองอ่อนๆ ลูกดื่มน้ำนมแล้วจะดูสดชื่น วันละครั้ง หมายถึงได้รับน้ำนมเพียงพอแล้ว



วิธีแก้เต้านมคัด

ประมาณวันที่ 3-7 หลังคลอด แม่อาจรู้สึกเต้านมคัด ป้องกันได้โดย

- ให้ลูกดูดบ่อยและนานขึ้นเพื่อลดความคัดตึง อาการเหล่านี้จะตื้นเมื่อร่างกายปรับตัวให้สร้างน้ำนมได้พอเหมาะสมกับความต้องการของลูก
- ควรบีบนำนมออกบ้างด้วยมือเล็กน้อย
- การอาบน้ำอุ่นหรือประคบด้วยผ้าร้อน จะช่วยให้อาการคัดตึงบรรเทาลงໄไปได้ หลังประคบควรบีบนำนมออกบ้าง
- ถ้าเต้านมคัดแข็งหรือปวดหลังให้นมให้ใช้ผ้าเย็นประคบ

ข้อแนะนำ

การที่ลูกกินนำนมແลี้ยงตัวทุกเมื่อ
จะช่วยให้เส้นนำนมมากขึ้น
 เพราะนำนมยังไง
 กินมาก ยิ่งมีมาก

วิธีการปั๊มน้ำนม

การเก็บน้ำนมทำได้ 2 วิธีคือ การปั๊บโดยใช้มือ และการปั๊บโดยใช้เครื่องปั๊ม

การปั๊มน้ำนมจากเต้าด้วยมือ

- 枉น้ำนมออกและหัวน้ำนม ดังรูป
- น้ำนมมีคราบจะวางหลังลานหัวนมส่วนที่เป็นสันนำatal
- จังหวะการปั๊บ คือ



枉น้ำนมแบบนี้



1. กดเข้าหาตัว



2. ปั๊เข้าหากัน



3. คลาย

ทำ 1-3 จังหวะต่อ ก้น ไปโดยไม่ต้องปล่อยมือจากเต้า จะนก่ว่าน้ำนมจะไหล

- ปั๊มน้ำนมในราวนะที่สะอาด
- เปลี่ยนบริเวณที่ปั๊บเต้านมไปเรื่อยๆ จนรอบเต้านม

ข้อต้องระวัง: ลักษณะ ปลอดภัย สามารถควบคุมความแรงได้ด้วยตัวเองเพียงปั๊บไปโดยร้อนช้ำติไม่มีปัญหาหัวนมแตก เพราะการมีผิวสัมผัสระหว่างน้ำนมกับเต้านมทำให้เกิดการกระตุ้นกลไกน้ำนมผู้ตัวเดียว

ข้อผิดระวัง: หากปั๊บตอนต้องห้ามอย่างนี้มีผลลัพธ์วิธีสีงจลไม่เจ็บ ไม่ชา และมีน้ำนมออกมาก เพราะประมวลของน้ำนมเป็นผลิตภัณฑ์ต่างจากการปั๊บ กระตุ้นเต้านม ซึ่งต้องกำอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง ต้องล้างมือให้สะอาดก่อนทุกครั้ง

ข้อแนะนำ

หากคุณแม่มีร่องรอยปวดหรือตื้นเมื่อเวลาไปทำงาน อาจให้ถูกกดและเพียงบางส่วน วิธีทางที่ทำให้ปั๊มน้ำนม เก็บไปสำรองให้ควรปั๊มน้ำนมออกทุก 3-4 ชั่วโมงและปั๊บให้หมดเต้าทุกครั้ง

การปั๊มน้ำนมจากเต้าด้วยเครื่องปั๊ม

- ก่อนเริ่มปั๊มน้ำนมควรนวดลิมฝีแล้ว บริเวณเต้านมให้ก่อน จังหวะของเครื่องปั๊ม จะมีอยู่แค่ 2 จังหวะ คือ ปั๊บ-ปล่อย ควรเริ่มด้วยแรงดูดปั๊มที่เบาๆ แล้วค่อยๆ ปรับขึ้นเพื่อป้องกันเต้านมเจ็บ
- ล้างมือให้สะอาดก่อนทุกครั้ง



สามารถปั๊มทีละเต้า หรือ 2 เต้าก็ได้ เพื่อประหยัดเวลาในการปั๊ม ระหว่างวันหรือขณะทำงาน

หยุดปั๊มเมื่อน้ำนมไหลช้าลง หรือหยุดได้คราวใช้เวลานานกว่า 15-20 นาที ในแต่ละครั้ง ทำความสะอาดอุปกรณ์อย่างถูกต้อง

วิธีการเก็บน้ำนม

- ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดก่อนการปีบ-เก็บ นำมามาล่อ
 - เก็บนำมายังภาชนะที่สะอาด ที่ผ่านการทำให้ปลอดเชื้อแล้ว ด้วยวิธีนึ่งหรือต้ม และผึ้งใจหั่นหั่ง อาจเป็นแก้วหรือพลาสติกชนิดที่มีฝาปิดมิดชิด หรือถุงเก็บนำมที่ปลอดเชื้อ
 - ติดป้ายบอกวันที่ และ เวลา ที่ปีบเก็บเพื่อนำเข้าอันที่ปีบไว้ก่อนไปใช้ก่อน
 - หากไม่มีตู้เย็น สามารถเก็บในกระติกน้ำแข็งจะเก็บได้นาน 24 ชั่วโมง
 - นำมายังเมืองใหญ่ๆ จ่ายแยกเป็นชิ้นๆ ไขมันและน้ำ ก่อนนำไปลูกดูดควรกลึงขาดเป็นก้อน
 - ใช้น้ำมันที่เก็บไว้ก่อน

ระยะเวลาในการเก็บน้ำนมที่เพิ่งปีบ

ឧណអរុយិត្យកម្ម		ໃនពុំមើល		ໃនចំនួនផ្លូវ	
ឧណអរុយិ	ទម្រង់ពេលវេលា	ឧណអរុយិ	ទម្រង់ពេលវេលា	ឧណអរុយិ	ទម្រង់ពេលវេលា
ឧណអរុយិត្យកម្ម 16-29 °c	3-4 ថ្ងៃ	ជាន់អនុញ្ញាតដីដែលបានបែកចាប់ពី 0-4 °c	72 ថ្ងៃ	ពុំមើលបន្ថែមបន្ថែមទៅ -15 °c	2 សប្តាហ៍
កែវបិន្ទុករារទិកការងារផ្លូវ	24 ថ្ងៃ	ជាន់អនុញ្ញាតដីដែលបានបែកចាប់ពី 0-4 °c	24 ថ្ងៃ	ពុំមើលផ្លូវ -18 °c	6-12 ពិនិត្យ

គ្រឿនមេរី ទីតាំងណា? ខ្លួនឈាន់

น้ำนมที่แข็งเย็นไว้
จะนำมาใช้ได้อย่างไร?

Q & A

ໄຊປໍ່ມູນຫານນມແມ່

Q: ທຳຍ່າງໄຣຈະມີນ້ຳນມເພີຍພອ

A: 1. ຖານອາຫາດໃຫ້ຮຽບ 5 ພູມ
ແລະ ໄມ່ນ້ອຍກວ່າຂໍ້ຜະຕັກຮຽວ ຕີມນ້ຳ
ສະອາດໃຫ້ເພີຍພອ

2. ໃຫ້ລູກຄຸດນມປ່ອຍໆ ຖຸກ
2-3 ຊົ່ວໂມງ ໃນຮະຍະແຮກແລະ ໃຫ້ກິນ
ໃຫ້ກາລື່ຢຶງເຕົາ ລູກຍິ່ງດູດນ້ຳນມນ້ອຍ
ນ້ຳນມຈະມານຸກ
3. ໄມ່ຄວາໃຫ້ນຜສມ, ອາຫາຮີ່ນຫຽວ
ຈຸກຫລອກແກ່ລູກ ເພົະຈະກຳໃຫ້ລູກຫັບຫຽວ
ດູຕເຕົ້ານ້ອຍລົງ ກຳໃຫ້ກາຮັງສ້າງນ້ຳນມນ້ອຍລົງ



Q: ເຕັນມເລົາຈະມີນ້ຳນມພອໃຫ້ລູກກິນຫຽວໄໝ?

A: ປຣິມານຂອງນ້ຳນມໄໝເກີຍວັບຂາດ ແຕ່ຫັນ ອູ້ກັບກາຮັກຮະຕຸນອຍ່າງສຳເລັມມອ
ໃຫ້ລູກຄຸດນມທຸກ 2-3 ຊົ່ວໂມງ ຫຽວອ່າງນ້ອຍ 8 ດຽວ ໃນແຕ່ລະວັນ
ກີຈະໜ່ວຍກຮະຕຸນກາຮັງສ້າງນ້ຳນມໃຫ້ເພີຍພອຕ່ອຄວາມຕ້ອງກາຮອງລູກໄດ້
ທ່ານັ້ນກີເປັນອັກປັດຈຸ່ຍ ເພົະທ່ານັ້ນທີ່ດີນອາຈາກ ຈະໜ່ວຍໃຫ້ລູກຄຸດນມໄດ້ສະດວກແລ້ວ
ຢັ້ງໜ່ວຍປັບປຸງກັນ ປໍ່ມູນຫາຫ້ວນມເຈີບຫ້ວນມແຕກໄດ້ເປັນອຍ່າງດີ

Q: อาหารอะไรบ้างที่ควรหลีกเลี่ยง

A: ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควรรับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ตามปกติ แต่ยังมีความต้องการอาหารเพิ่มจากปกติ 500 kcal เนื่องจากต้องการエネルギーใช้สังเกตว่าลูกของคุณมีปฏิกิริยา กับน้ำนมแม่หลังจากที่คุณแม่ได้รับประทานอาหารบางอย่าง หรือไม่หากมีสีเขียวหลีกเลี่ยงอาหารชนิดนั้นก่อนปรึกษาแพทย์



Q: หัวนมบด หัวนมสั้นจะให้ลูกกินนมได้ไหม?

A: หัวนมบด หมายถึง หัวนมที่ไม่เพียงแต่บนราบ แต่จะหดเข้าเต้าเวลาเราเอามือบีบเต้านม พบได้ไม่บ่อยแต่ยังสามารถให้ลูกดูนมจากอกแม่ได้โดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

วิธีแก้การนวดดึงหัวนม มักให้ผลลัพธ์

ควรทำตอนอาบน้ำเข้า-เย็น และใช้ที่ครอบหัวนมที่เรียกว่าปกุ์แก้ว ครอบเพื่อให้หัวนมค่อยๆ ยื่นออกมาก

ในกรณีที่ลานนมแข็ง ให้นวดลานนมให้เอนลง ก่อนแล้วค่อยนำถุงเข้าเต้า และพยายามให้ลูกก้มหัวนมให้ลึก

Q: หัวนมแตกจะทำอย่างไร

A: 1. อุ้มลูกดูดนนมให้ถูกท่า และปากลูกอุ้มถึงลำหัวนม (ເຮືອກລູກດັດທີ່ລານໜ້າ)

2. เริ่มจากข้างที่เจ็บน้อยก่อนถ้าลูกดูดแรงแล้วค่อยเปลี่ยนข้าง พยายามให้ลูกดูดทั้งสองเต้าในการดูดนมแต่ละครั้ง

3. อย่าใช้สปูชหรือโคลชั่นทابนหัวนมจะทำให้หัวนมแห้งและแตก ปีบหน้านมออกมาทาบริเวณหัวนม หลังจากลูกดูดนมแล้วทุกครั้ง หลังจากนั้นปล่อยให้หัวนมแห้งก่อนจึงใส่เลือดชันใน

Q: ควรจะปลูกลูก ให้ตื่นมาดูดนมแม่หรือไม่

A: ในระยะแรก เด็กจะต้องดูดบ่อยๆ ถ้าเด็กหลับ ในระหว่างการให้น้ำนม ให้พยามปักลูกโดยการเปลี่ยนผ้าอ้อม หรือ เปลี่ยนช้างให้ลูกดูดนมอย่าห่อตัวลูก ความอบอุ่นจะทำให้เด็กง่วงและจะทำให้ลูกไม่อยากดูดนม



Q: เจ็บหัวเมื่อหัวนมแตกคราวให้ลูกดูดนมใหม่ไหม?

A: ไม่ควรงดให้ลูกดูดนมถ้าเป็นไปไม่มาก สามารถให้ลูกดูดนมได้โดยมีเทคนิคดังนี้
💧 ให้ลูกเริ่มกินจากข้างที่เจ็บน้อยก่อน
💧 รอให้ลูกอ้าปากกว้างแล้วประคองลูกเข้าหาเต้านมแม่ มองให้ลีกพอดีๆ ไม่รู้สึกเจ็บ
💧 กอดลูกให้แนบตัวแม่มากๆ เพราจะช่วยให้เต้านมเข้าไปอยู่ในปากลูกมากขึ้น จะได้ไม่เจ็บเวลาลูกดูด
💧 อาจพกข้างที่มีแผลลักษณะ 3-4 มื้อ หรือจนรู้สึกดีขึ้นแล้วค่อย กลับมา กินจากเต้าที่สองใหม่ แต่ในระหว่างนั้น ต้องบีบเก็บนมให้น้ำนมเอาไว้ อย่างล้ำมือ

Q: ลูกมีอุจจาระทุก 1-2 วัน ถือว่าปกติหรือไม่

A: ถือว่าปกติในเด็กอายุมากกว่า 1 เดือน เพราะเด็กที่รับประทานนมแม่อย่างเดียว อาจจะไม่มีอุจจาระ เป็นเวลา 5-7 วัน หลังจากเดือนแรกไปแล้ว เพราะน้ำนมแม่ย่อยง่าย ทำให้มีการน้ำเหลืองที่จะออกมานำทางอุจจาระหรือถ้าเด็กมีอุจจาระเหลว สีเหลืองเหลวครั้งต่อวันก็เป็นเรื่องปกติอีกเช่นกัน

Q: ถ้าต้องทานยาควรจะให้ลูกดูดนมแม่หรือไม่

A: กรณีที่คุณแม่ป่วยควรแจ้งให้แพทย์ทราบว่ากำลังให้นมลูก เพื่อจะได้เลือกยาที่ปลอดภัย โดยส่วนใหญ่จะเป็นต้องการให้นมระหว่างเจ็บป่วย น้ำนมคุณแม่จะมีเม็ดเลือดขาวและภูมิคุ้มกัน เพื่อป้องกันได้ควรปรึกษาแพทย์ของคุณแม่มาก่อน ที่จะทานยาชนิดใดก็ตามเพราจะบ้างอย่างมาก ต้องมาทางน้ำนมแม่และอาจจะเป็นอันตรายต่อเด็กได้

Q: เมื่อต้องทำงานนอกบ้านจะเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่ได้อย่างไร

A: สำหรับวิธีคงมั่ง หรือคุณแม่ที่ต้องออกໄປ¹
ทำงานนอกบ้านกีasma จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้
โดยในช่วงระหว่างลาคลอด 4-6 สัปดาห์แรก
ควรให้ลูกดูดนมแม่จากเต้าอย่างเดียว
หลังจากนั้น 2-3 สัปดาห์ หรือ 1 เดือนก่อน²
ใกล้กำหนดที่ต้องกลับไปทำงาน ควรเริ่มทำการ
เก็บน้ำนมไว้ โดยนนมที่ปีบเสร็จแล้วควรเก็บไว้ใน³
ตู้เย็น หรือในช่องน้ำแข็ง เพื่อเก็บไว้ใช้เวลาที่
คุณแม่ไปทำงานหรือต้องออกໄປข้างนอก

Q: ควรจะให้ลูกดูดจากขวดนมมั้ย
เวลาออกงานนอกบ้าน

A: ถ้าคุณจำเป็น ควรป้อนด้วยช้อน
หรือถ้วยป้อนนมมากกว่าการให้ขวดนม
 เพราะลูกอาจลืบสบายนะหว่างหัวนมแม่
 และจุกนมยาย แล้วไม่ยอมดูดนมแม่อีกได้
 ทั้งนี้ในระยะเวลา 4-6 สัปดาห์แรกควร
 หลีกเลี่ยงการใช้จุกนมหรือขวดนมไปก่อน

Q: เมื่อไหร่ควรจะให้อาหารตามวัย

A: องค์กรอนามัยโลกแนะนำให้ลูก
 กินนมแม่อย่างเดียวใน 6 เดือนแรก
 หลังจากนั้นจึงให้อาหารตามวัย
 ร่วมกับน้ำนมแม่ไปเรื่อยๆ
 จนถึงอายุ 2 ปี



Q: นมส่วนหน้า และนมส่วนหลัง
ต่างกันอย่างไร

A: น้ำนมส่วนหน้าอญี่ปุ่นส่วนแรกของเต้า
จะมีน้ำตาลแลคโตไซด์สูง น้ำนมส่วนหลัง อญี่ปุ่นส่วน
หลังของเต้าจะมีไขมันสูง ดังนั้นการกังจิ่งจำเป็น
ต้องดูดนมข้างใดข้างหนึ่งให้เกลี้ยงเต้าก่อนที่จะ
สลับด้าน เพื่อที่จะให้เต็กลักษณะอาหารครบถ้วน
ก็ง่ายมาก เพราะไขมันจากนมส่วนหลังนั้น จะช่วย
ให้เต็กลักษณะด้านน้ำ รวมทั้งทำให้น้ำหนักตัวขึ้นดี
การสลับข้างการให้นมเริ่วเกินไป จะทำให้เต็ก
ได้รับน้ำตาลแลคโตไซด์สูง ซึ่งจะทำให้เต็กหิว
บ่อย บางครั้งจะทำให้เกิดแก๊ส ท้องอืด
ปวดท้อง และอุจาระบ่อย

Q: ทำอย่างไรให้การดื่มน้ำนมเกลี้ยงเต้า

A: โดยให้ลูกดูตามความต้องการ ไม่จำกัดเวลา
อย่าเปลี่ยนข้างเร็วไป บางคนอิ่มจากการดื่มน้ำเพียง
เต้าเดียว บางคนอิ่มจากการดื่มน้ำทั้งสองเต้า



Q: ประโยชน์จากการปั๊มน้ำ
(ไม่มีหรือเครื่องปั๊ม) มีอะไรบ้าง

A: การใช้น้ำเป็นประจำ (ถ้าหากอิ่มจากการดื่มเพียงเต้าเดียวและหลับยานั้น) คุณแม่จะสามารถคงการผลิตน้ำนมและทำสัตอคน้ำนมได้เมื่อการกินอยู่ 1 เดือนขึ้นไปคุณสามารถให้น้ำจากชุดนมได้บ้าง ตามโอกาสโดยไม่เป็นปัญหาต่อการเลี้ยงดู วิธีนี้จะทำให้คุณแม่ได้มีเวลาได้พักผ่อนมากขึ้น คุณพ่อและสามาชิกคนอื่นในบ้านก็ได้มีโอกาสได้อบอนนมและสร้างความสัมพันธ์ต่อการอึกด้วย วิธีนี้เป็นการฝึกการรักให้ดีขึ้นจากการให้ดีขึ้นจากชุด เป็นการเตรียมความพร้อมเมื่อคุณแม่ต้องกลับไปทำงาน การทำสัตอคน้ำนมในจำนวนที่เพียงพอจะช่วยให้ประหยัดเงิน การทำสัตอคน้ำ ทำให้ทารกได้รับนมไปตลอด เมื่อในกรณีที่คุณแม่ป่วยหรือรับการรักษาที่อาจทำให้ต้องดูแลน้ำนมมากขึ้น

Q: อาการอักเสบของเต้านมและหัวนมมีอะไรบ้าง

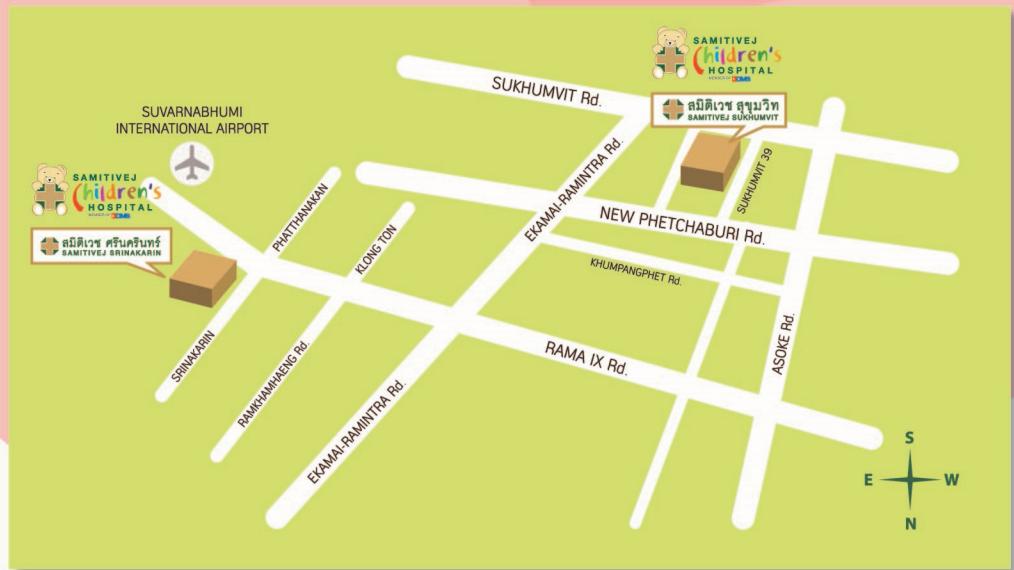
A: การอักเสบของเต้านมและหัวนมเกิดจากเบคทีเรีย หรืออีส忒์ มีโอกาสเป็นได้มากขึ้นถ้าคุณแม่มีอาการหัวนมแตกหักหรือหัวนมตัน ถ้าไม่ได้รักษาจะมีการแตกบริเวณผิวน้ำนมที่เต้านม มีจี้ หนาลับนิ่น บางรายอาจจะเกิดฝีที่เต้านม ดังนั้นควรรีบมาพบแพทย์

Q: ห่อน้ำอุดนมตันคืออะไร

A: อาการห่อน้ำอุดนมตันนั้นเกิดจากการที่น้ำนมໄหลไม่สะอาดจากการอุดตันของห่อส่ง น้ำนม เนื่องจากกลอดดูดไม่เกลี้ยงเต้าหรือปั๊มน้ำไม่เกลี้ยงเต้า ทำให้เต้านมแข็งเป็นก้อน และมีอาการเจ็บเมื่อให้น้ำนมทาง บางครั้งอาจจะพบจุดขาวที่หัวนม (White dot) แก้ไขโดยนำดูบริเวณเต้านม เปลี่ยนห่ออุ้มให้นมให้หายตื่นน้ำนมหรือปั๊มน้ำนมบ่อยขึ้น หากยังมีปัญหาอยู่ให้ปรึกษาคลินิกน้ำนม เมื่อหัวนมอุดตันน้ำนมไม่แก้ไขอาจนำไปสู่ภาวะเต้านมอักเสบหรือเป็นฝีได้

Q: คุณสามารถขอความช่วยเหลือในการให้น้ำบุตรได้ ที่ไหน เมื่อไหร่

A: ที่โรงพยาบาลสมิติเวช คุณแม่สามารถปรึกษาได้ที่พยาบาลประจำคุณย์สุขภาพสตรี ห้องคลอด ห้องพักฟื้นคุณแม่หลังคลอด ห้องรักแร้กเกิด และคลินิกน้ำนม เมื่อคลินิกน้ำนม ให้คำปรึกษาโดยพยาบาล และผู้เชี่ยวชาญทางด้านน้ำนม เมื่อไหร่



สมิติเวช ศรีนคินทร์
SAMITIVEJ SRINAKARIN



โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนคินทร์
488 ถ.ศรีนคินทร์ แขวงสวนหลวง
เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250
Call Center: +662-0-222-222
E-mail: info.srinakarin@samitivej.co.th

คลินิกนэмแม่ ชั้น 12
จันทร์-ศุกร์ เวลา 10-15 น.
Tel +662-378-9000 ต่อ 12530

แผนกการรักษาเด็ก ชั้น 12
ปรึกษานอกเวลา
Tel +662-378-9296



สมิติเวช สุขุมวิท
SAMITIVEJ SUKHUMVIT



โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท
133 สุขุมวิท 49 แขวงคลองตันเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
Call Center: +662-0-222-222
E-mail: info@samitivej.co.th

คลินิกนэмแม่ อาคาร 1 ชั้น 2
จันทร์-อังคาร, พุธ, ศุกร์ เวลา 9-12 น.
พฤหัสบดี เวลา 10-12 น.
Tel. +662-022-2238

แผนกผู้ป่วยนอกเด็ก อาคาร 1 ชั้น 2
ปรึกษาในเวลา
Tel. +662-022-2236

แผนกการรักษาเด็ก อาคาร 1 ชั้น 4
ปรึกษานอกเวลา
Tel. +662-022-2345