

ประโยชน์ของการเลี้ยงดูทารกด้วยนมแม่

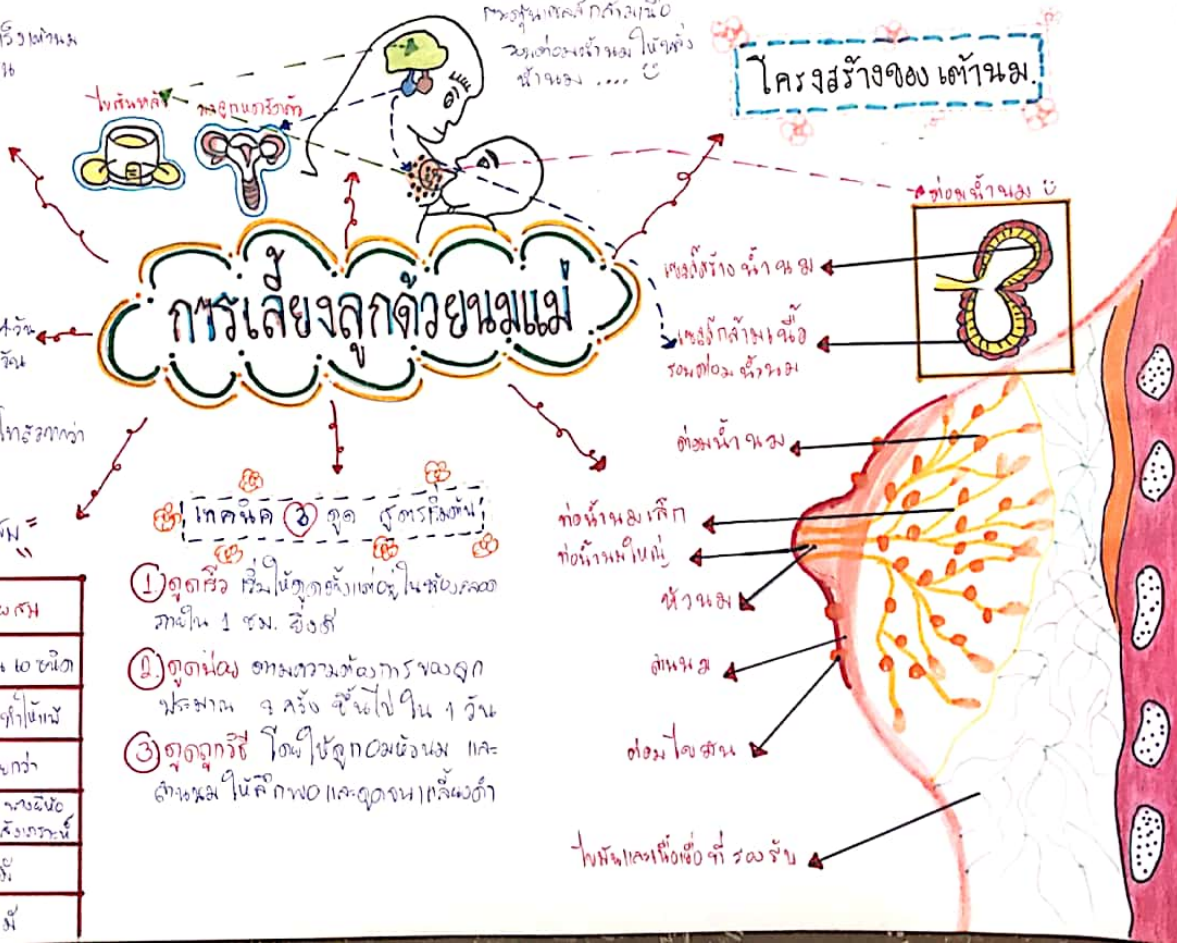
- | ลูก | แม่ |
|-------------------|-----------------------------------|
| - แข็งแรง | - ลดโอกาสเกิดเชื้อลี้ด A และ B |
| - ฉลาด | - ลดน้ำหนัก |
| - ยารมดี | - ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม |
| - สัมพันธภาพที่ดี | - เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน |
| - นมแม่-ลูก | - นอนหลับดี |

การสร้างและกระตุ้นน้ำนม

ต่อมใต้สมองส่วนหน้า
ผลิตฮอร์โมนโปรแลคติน
กระตุ้นต่อมหน้านมให้สร้างน้ำนม

ต่อมไร้ท่อของต่อมหลัง
ผลิตฮอร์โมนออกซิโทซิน
กระตุ้นการบีบตัวของมดลูก
รวมทั้งการหลั่งน้ำนม

โครงสร้างของเต้านม



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมแม่ ในช่วง 6 เดือนแรก

- หอหน้านม ขึ้นในช่วง 1-4 วันแรก
- น้ำนมจะเปลี่ยน ช่วง 10-14 วันหลังคลอด
- ปริมาณนมที่ผลิตขึ้นจะเพิ่มขึ้นจาก 14 วัน
- นมช่วงแรกสีใส
- น้ำนมส่วนหน้า สีฟ้าใส ส่วนกลาง สีเหลืองปนขาว
- ส่วนหลังสีเข้ม สีโผล่มีไขมันมาก

เทคนิค 3 ข้อ ในการเลี้ยงดู

- 1) **ดูดเร็ว** เริ่มให้ดูดตั้งแต่อยู่ในห้องคลอด ภายใน 1 ชม. หลังคลอด
- 2) **ดูดบ่อย** สามารถช่วยการไหลของน้ำนม ปริมาณ 9 ครั้ง ขึ้นไป ใน 1 วัน
- 3) **ดูดถูกวิธี** โดยให้ลูกอมหัวนม และดึงนมในลิ้นลูกพอและดูดจนกลืนนมได้

ความแตกต่างระหว่างนมแม่กับนมผง

	นมแม่	นมผง
สารอาหาร	มากกว่านมผง	ประมาณ 10 ชนิด
โปรตีน	ย่อยง่ายไม่ก่อการแพ้	ยาก, ทำให้แพ้
ไขมัน	มีสารภูติภูมิคุ้มกัน	ไม่มี
วิตามิน	มีวิตามิน A, B	ไม่มี
เกลือแร่	มี	ไม่มี
น้ำตาล	มี	ไม่มี

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ข้อดีของการให้นม

ทำด้วยนมที่ลูกต้องรับได้ดี สดสะอาด
4 ประการ ดังนี้

- (1) สดทั้งลูกดีกับแม่
- (2) สดทั้งลูกได้รับการประมวลของร่างกายอันคง โดยไม่มีเชื้อหรือสิ่งปนเปื้อน
- (3) ลูกกินแล้วหาเข้าแม่ใหม่
- (4) สดทั้งแม่และลูกอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน

วิธีนำลูกเข้านมหัวนมแม่

- (1) ล้างนมลูกอยู่ติดกับเต้านมส่วนล่าง
- (2) ลูกดื่มนมจากข้างซ้ายหรือขวา
- (3) ลูกอมมิได้คือ สักลายนนม

หัวนมแตก หัวนมคัด หัวนมอักเสบ

หัวนมแตก เจ็บ
สาเหตุ : ใช้นิ้วหรือปากไปถูหัวนม
วิธีรักษา : นม

หัวนมคัด
สาเหตุ : ใช้นิ้วหรือปากไปถูหัวนม
วิธีรักษา : นม

หัวนมอักเสบ
สาเหตุ : เกิดจากเชื้อราหรือเชื้อแบคทีเรีย
วิธีรักษา : นม

แม่ไปทำงาน ลูกเข้านมแม่ได้

9:30 น. - 12:30 น. - 15:30 น.

- ถึงเวลาปั๊มนมแม่
- ปั๊มนมแม่
- ล้างหัวนมให้สะอาด
- ใส่น้ำแข็งหรือน้ำสะอาด
- ใส่น้ำแข็งหรือน้ำสะอาด
- ใส่น้ำแข็งหรือน้ำสะอาด
- ใส่น้ำแข็งหรือน้ำสะอาด
- ใส่น้ำแข็งหรือน้ำสะอาด

การนึ่งเก็บน้ำนมด้วยมือ

- นวดเต้านมและบีบหัวนม
- บีบนมเข้าขวด
- ล้างหัวนมให้สะอาด
- กดหัวนมเข้าขวด
- ใส่น้ำแข็งเข้าขวด
- ใส่น้ำแข็งเข้าขวด

ระยะเวลาของการเก็บรักษา

- ตู้เย็น 0-4 องศาเซลเซียส เก็บได้ 4-5 วัน
- ตู้แช่แข็ง เก็บได้ 3-6 เดือน
- ตู้แช่แข็ง เก็บได้ 3-6 เดือน
- ตู้แช่แข็ง เก็บได้ 3-6 เดือน
- ตู้แช่แข็ง เก็บได้ 3-6 เดือน