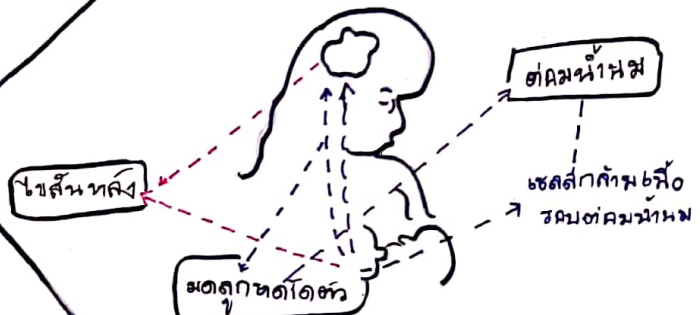


ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| ลูก | แม่ |
| - เบี่ยงเบน | - ลดการตกเลือดหลังคลอด |
| - ฉลาด | - ลดน้ำหนัก |
| - อารมณ์ดี | - ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง |
| - สร้างเสริมภูมิคุ้มกัน | ต่อต้านมะเร็งรังไข่ กระเพาะอาหาร |
| - ลูก - ประหยัด | |

การสร้างและกระตุ้นน้ำนม



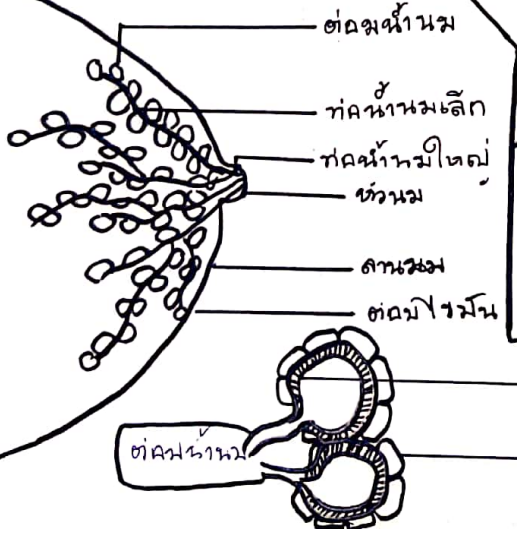
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมแม่ในระยะต่างๆ

- ระยะเวลาของการสร้างน้ำนม
- ท่อนมแม่เริ่มขึ้นช่วง 1-7 วันแรก
 - น้ำนมช่วงเปลี่ยน ช่วง 7-14 วันจากท่อนมแม่จนถึง 14 วัน
 - น้ำนมสมบูรณ์เต็มที่ที่ระยะหลังจาก 14 วัน เป็นต้นไป

- ต่อมใต้สมองส่วนหน้าผลิตฮอร์โมนโพรแลคติน กระตุ้นต่อมน้ำนมให้สร้างน้ำนม
- ต่อมใต้สมองส่วนหลังผลิตฮอร์โมนออกซิโทซิน กระตุ้นเซลล์กล้ามเนื้อบีบต่อมน้ำนมให้หลั่งน้ำนม

โครงสร้างของเต้านม



| | | |
|----------------|--------------------|----------------|
| น้ำนมที่ดูดออก | ← น้ำนมที่ดูดออก → | น้ำนมที่ดูดออก |
| | 17% ← ไขมัน → 33% | |
| 9% | ← โปรตีน → | 7% |

การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกตัวขนมแม่

- * เตรียมความพร้อมและโรคภัยมาลาที่สัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกตัวขนมแม่
- * ฟากตรวจอสุรีแม่
- * รับประทานอาหารที่ครบ ๓ มื้อ
- * เตรียมวัคซีนป้องกัน
- * หลีกเลี่ยงกับเพื่อนตามปกติ
- * หากมารู้เกี่ยวกับเลี้ยงลูกตัวขนมแม่

ข้อดีที่หักท้าว

- สำหรับตัวขนมแม่
- ตัวลูกได้รับการกระตุ้นกระตุ้น
- ระยะเวลา: สำหรับตัวลูกอยู่ในบ้านหรือเล่นตามบ้าน
- ลูกหันเข้าหาตัวขนมแม่

ทำดีมีผลประปราย

- ทำนุบำรุงขนมแม่ โดยตัวขนมแม่
- ทำนุบำรุงขนมแม่ โดยตัวขนมแม่
- ทำนุบำรุงขนมแม่
- ทำนุบำรุง

การเลี้ยงลูกตัวขนมแม่

เทคนิค 3 ข้อ สอนตัวขนมแม่

1. อดหัว เริ่มให้ดูดตั้งแต่ ๒๒ ชั่วโมงในหนึ่งสัปดาห์
2. อดนม ตามตามต้องการของลูกประมาณ ๘ ครั้งขึ้นไปใน ๑ วัน
3. อดถกวิธี โดยให้ลูกดูดนมแม่ และ สานนมให้ลูกดูดแม่ ๒๒ ชั่วโมง

วิธีนำลูกเข้านมตามแม่. ตามนม

1. ลงของลูกนมที่อกบ้านแม่
2. ลูกดีปาก ก้ม เด็กคนโต ข. กุการกินหาตามนม ครึ่งทาง ๒๒ ชั่วโมง
3. ลูกดีปาก ก้ม เด็กคนโต ข. กุการกินหาตามนม ครึ่งทาง ๒๒ ชั่วโมง

ตัวขนมแม่ ๒๒๐๑ ๒๒๐๑๑ ๒๒๐๑๑๑

ตัวขนมแม่ ๒๒๐๑๑ ๒๒๐๑๑๑ ๒๒๐๑๑๑๑

ตัวขนมแม่ ๒๒๐๑

ตัวขนมแม่ ๒๒๐๑๑ ๒๒๐๑๑๑ ๒๒๐๑๑๑๑

ตัวขนมแม่ ๒๒๐๑๑๑

ตัวขนมแม่ ๒๒๐๑๑๑๑ ๒๒๐๑๑๑๑๑ ๒๒๐๑๑๑๑๑๑