

การแก้ไขข้อบกพร่อง บอด บวม

น้ำหนักสิ้น บอด บวม อาจไม่จำเป็นต้องแก้ไขในระยะตั้งครรภ์

ในช่วงบดคลอด น้ำนมและลานนมจะมีความยืดหยุ่น และนุ่มมากขึ้น ทำให้ลูกเข้าเต้าได้ง่ายขึ้น

วิธีทำให้น้ำนมขึ้นยาวออก สามารถใช้อุปกรณ์

ดึงน้ำหนัก หรือกระบอกฉีดยาที่ดัดแปลง ร่วมกับการใช้ท่าอุ้มที่จะช่วยให้น้ำเต้านมเข้าเต้าได้ กระชับขึ้น

ในรายที่ต้องกรแก้ไขก่อนคลอด

ควรเริ่มในระยะไตรมาสที่ 3 น้ำนมและลานนม มีความยืดหยุ่นมากขึ้นแล้ว (แต่ถ้าหากมีอาการบอดที่รุนแรงจากผลลูกบีบตัว จะต้องรอดูผลเสียต่อมารดาคลอดก่อนกำหนด)

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

น้ำหนักแรกเกิด น้ำนมคั่ง น้ำนมอึกเสียบ

• น้ำนมคั่ง เจ็บ สาเหตุ : ปล่อยให้เต้านมไม่ถูกรีดไม่ลึกถี่พอ สาเหตุอื่น ๆ
 ๑. เต้านมคั่ง

• เต้านมคั่ง สาเหตุ : มีน้ำนมมาก ระบายน้ำนมออกจากเต้าไม่ดี

• เต้านมอึกเสียบ สาเหตุ : เกิดจากท่อท่อน้ำนมอุดตันหรือเต้านมคั่งที่ไม่ได้รีด การแก้ไข และ มีท่อน้ำนมอุดตัน

แม่ไปทำงาน ลูกก็กินนมแม่ได้

- ถึงเวลาเก็บนมแม่
- ล้างมือให้สะอาด
- นวดเต้านมเบาๆ
- บีบเก็บน้ำนมลงในภาชนะที่สะอาด
- บีบให้ใกล้เต้านม
- ปิดภาชนะในมิดชิดทันที
- นำแช่ตู้เย็น หรือ กระจกน้ำแข็ง

การบีบเก็บน้ำนม

- ขั้นตอนการเก็บน้ำนม
- ก่อนคลายจิตใจ ด้วยการปลุก
- เตรียมภาชนะใส่น้ำนม ที่สะอาดผ่านกรรมวิธีแล้ว
- ล้างมือให้สะอาด
- นวดคลึงเต้านมเบาๆ
- วางปลายนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ บริเวณถัดจากขอบนอกลานนม
- เมื่อบีบที่ตำแหน่งนั้น จะน้ำนมไหลน้อยลง ให้เปลี่ยนตำแหน่งของนิ้วหัวแม่มือ และ นิ้วชี้ ที่กดลานนมไปที่ละจุดในรัอบ

การบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ

- นวดเต้านม และ คลึงน้ำหนัก เพื่อกระตุ้นท่อน้ำนม
- วางนิ้วหัวแม่มือ ห่างจากน้ำนม 3-4 ซม.
- กดเข้าขาน้ำอก
- บีบนิ้วเข้าหากัน
- น้ำนมไหลออกที่เต้านม

ระยะเวลาของการเก็บรักษา น้ำนม

- **ตู้เย็นประตูเดียว** ได้ช่องแช่แข็ง อุณหภูมิไม่เกิน 4°C
 ช่องแช่เย็น เก็บได้ 2 สัปดาห์ เก็บได้ ๑-5 วัน
- **ตู้แช่เย็น** อุณหภูมิ ต่ำกว่า -20°C เก็บได้ 6-12 เดือน
- **ตู้เย็น 2 ประตู** ช่องแช่แข็ง เก็บได้ 3 เดือน
- **กระติกน้ำแข็ง** ที่มีน้ำแข็ง ตลอดเวลา เก็บได้ 24 ชม.

ความแตกต่าง ระหว่างนมแม่กับนมผสม

	นมแม่	นมผสม
สารอาหาร	มากกว่า 200 ชนิด	
โปรตีน	ย่อยง่าย ไม่เกิดการแพ้	ย่อยยาก ทำให้เกิดกษณะแพ้
น้ำตาลแลคโทส (ใช้พืชมานำมาสังเคราะห์)	มีมากที่สุด มากกว่า 5% ขึ้นไป	มีน้อยกว่า
กรดไขมันไม่อิ่มตัว (DHA, AA)	มีมาก	ไม่มี บางชนิดเติมสารสังเคราะห์
วิตามิน ทานโรค	มี	ไม่มี
ฮอร์โมน และน้ำย่อย	มี	ไม่มี

การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- นานาคามารู้เกี่ยวกับ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- พูดคุยกับคนในครอบครัว
- เตรียมจัดการเรื่องงานบ้าน
- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
- ฟอกครรภ์ สำร่ำเสมอ
- เลือกนพราช และโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่

ทำอุ้ม นลักษณะสายรูปแบบ

- ทำนอนบอง บนตัก - ศรีษะ ลูกวางบนข้อศอกแม่
- ใ้ฝ่ามือประคอง ศรีษะลูก
- ทำอุ้ม ต้านข้าง
- ทำนอน

วิธีนำลูกเข้าอมน้ำนมและลานนม

- ศางของลูกอยู่ชิดกับเต้านม ส่วนล่าง เวชหน้าเล็กน้อย
- ลูกอ้าปากกว้าง คลื่นศรีษะลูกเข้าเต้านม
- อยู่ยาวรวดเร็ว แต่นุ่มนวล ใ้ปากลูกอม ดีรลานนม
- ลูกอมได้ ลึกถึงลานนม

เทคนิค 3 จุด สตรีเริ่มต้น

จุดเริ่ม เริ่มให้ลูกดูดนม ตั้งแต่อยู่ในครรภ์คลอด ภายใน 1 ชม. นรีคลอด บัณฑิต 1) กระตุ้นให้น้ำนมมาเร็ว 2) เป็นระยะที่ลูกตื่นตัวดี 3) กระตุ้นสัญชาตญาณการดูดนมของลูก 4) ลูกจะได้รับน้ำนม เป็นยอดอาหาร

จุดบ่อย ดูดนม บ่อยตามความต้องการของลูก ประมาณวันละ 8 ครั้งขึ้นไป

จุดถาวร ใ้ลูกอมน้ำนม และตบนมในเต้านม และดูดจนเกลี้ยงเต้า

* จะทำให้แม่ มีน้ำนม เพียงพอ สิ้นรับลูก ป้องกันปัญหาแทรกซ้อน จากการให้นมลูก ลูกจะมี น้ำหนัก ขึ้นได้ดี และลดภาวะ คัดเนื้องอก *

อุ้มลูกในอุ้งก่า

- 1 ศรีษะ และลำตัว ลูกอยู่ในแนวเส้นตรง เดียวกัน
- 2 ลูกหันหน้าเข้าหาเต้านมแม่
- 3 ลำตัว ลูกชิดกับตัวแม่
- 4 ตัวลูกได้รับการประคองรองรับอย่างมั่นคง โภชนามีมือแม่ หรือ นมอมรอง ซ่อนไว้

* แม่ควรนั่งหลังตรงตามสบาย ไม่เกร็งไหล่ ไม่โน้มตัวไปข้างหน้า หรือเอนไปข้างหลัง มากเกินไป ควรนั่งนอนสบายไป นตยทอดไว้ใกล้มือ เพื่อใช้ ร่อนตัว ร่อนแขน หรือวางแขนตัวรองรับตัวลูก *

โครงสร้างของเต้านม

เต้านม เป็นอวัยวะที่ประกอบด้วย
 ส่วนภายนอก ดังนี้ → เนื้อเยื่อเกี่ยวพันเกาะยึดไปนใข้รอรรับ และมีไขมันแทรกอยู่

หิวนม

มีความนุ่มและยืดหยุ่นได้ เพื่อใช้เข้ากับขนาดและรูปร่างของลูก

ลานนม

อยู่บริเวณรอบๆ หิวนม มีสีผิวลานนมจะมีตุ่มหนู เป็นต่อมที่ผลิตไขมันมาเคลือบบริเวณลานนมและหิวนม

ต่อมน้ำนม

รูปร่างเป็นกระเปาะอยู่รวมกันเป็นกลุ่มคล้ายพวกอู่น มีเยื่อชั้นในเป็นเซลล์ที่ทำหน้าที่สร้างน้ำนม ออกมาเก็บไว้ภายในต่อมชั้นนอกเป็นกลั้วเนื้อเยื่อเรียงตัว คล้ายขนนก

กลั้วเนื้อรอบต่อมน้ำนม

ทำหน้าที่บีบตัวไล่น้ำนมที่อยู่ในต่อมออกมาสู่ท่อน้ำนมเล็กๆ ผ่านไปสู่ท่อน้ำนมใหญ่ ที่อยู่ใต้ลานนม และต่อออกมาขั้วรูเปิดที่ปลายหิวนม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ลูก**
 - แข็งแรง - นมแม่มีสารอาหารต่างๆ กว่า 200 ชนิด เหมาะกับปริมาณ และคุณภาพ
 - นมแม่มีภูมิคุ้มกัน สารต้านการอักเสบ ต้านเชื้อโรค ปอดอักเสบ ไข้หวัด การอักเสบ
 - ลดโอกาสเกิดโรคภูมิแพ้
- ฉลาด** - นมแม่ช่วยพัฒนาการสมอง จอประสาทตา
- อารมณ์ดี และ สร้างสายสัมพันธ์ แม่-ลูก**

- แม่**
 - ลดการตกเลือดหลังคลอด
 - ลดน้ำหนัก
 - ผลต่อสุขภาพแม่ในระยะยาว
 - ลดโอกาสเป็นโรคอ้วน เบาหวาน
 - ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่

* ประหยัด / สะดวก *

การเลี้ยง และ การสร้างน้ำนม

- **ต่อมใต้สมองส่วนหน้า**
ผลิตฮอร์โมน โพรแลคตินกระตุ้น ต่อมน้ำนม ให้สร้างน้ำนม
- **ต่อมใต้สมองส่วนหลัง**
ผลิตฮอร์โมนออกซิโทซิน กระตุ้น เซลล์กลั้วเนื้อ

ปัจจัยที่มีผลกระทบ

	เพิ่มขึ้น	ลดลง
ฮอร์โมน prolactin สร้างน้ำนม	ลูกดนมเร็ว บ่อย ถูกอึ มีประสิทธิภาพ	ดูแลไม่ดี ไม่มีประสิทธิภาพ
ฮอร์โมน oxytocin หลังน้ำนม	ผ่อนคลาย ดึงลูก หวัดกระตุ้นเต้านม	ความเครียด อารมณ์เสีย ไม่มั่นใจ เจ็บปวด

นมแม่ในระยะต่าง ๆ

ระยะเวลาของการสร้างน้ำนม

- **น้ำนมแม่** มีในช่วง 1-2 วันแรก
- **น้ำนมช่วงเปลี่ยน** ช่วงต่อจากน้ำนมจนถึง 14 วัน
- **น้ำนมสมบูรณ์เต็มที่** ระยะหลังจาก 14 วัน เป็นต้นไป

ระหว่างให้นม

- **น้ำนมส่วนหน้า** มีน้ำและน้ำตาล แล็คโทสมากกว่า
- **น้ำนมส่วนหลัง** มีไขมันมากกว่า