

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ไข้หวัดใหญ่
- ไทรอย
- แผลผ่าตัดทางทวาร 200 ชนิด
- สิวอักเสบขึ้น ศพหน้าทวารอุทธาน, ทวารเพื่อเ
- ลวดดามริดสีดวงอุทธาน

- จลาต : นมแม่สีที่ผิดปกติ
พบนมสีม่วง อาจมีสาเหตุ
• ต่อมามีสีแดง-ส้มด้วยแม่ - ลูก
แม่ลูกอยู่ในห้องกัน แม่จึงทำใจ
ลูก ลูกหัวใจใจ เชื้อมัน

ร.ร. โชนทอแม่

- ลดอาการจากเชื้อราถึงคออักเสบ.
- ควบน้ำหนัก ป.ร. ท้อง
- ผลทำสุขภาพ แม่-บ. ยาว
- ลดความถี่ของการเกิดผื่นงูเห่านม, รื้อไ้

💚 โคตรสัปดาห์ของฉัน

- เกล็ดสีจากพืช
- เกล็ดลูกมะพร้าว
- ถั่วมันเทศ
- ถั่วมันเทศอีก
- ข้าวต้ม
- ข้าวต้มไส้หมู
- กากหมู
- ไก่ผัดน้ำเต้าหู้

ทอเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

♥ អាយុ ៩ ឆ្នាំ - ១០ ឆ្នាំ

- ระยะเวลาของการตั้งครรภ์
 - หิวน้ำนมขึ้นในช่วง 1-7 วันแรก
 - นานระหว่างเต้านม ช่วงเวลาทั้งหมดถึง 14 วัน
 - นานนมสมบูรณ์เต็มที่ ระยะหลังจาก 14 วันเป็นต้นไป
- ระยะทางกระตุ้น
 - นานนมส่วนหัวมีน้ำหนักลดแล้วค่อยมากก่
 - นานนมส่วนหลังมีไขมันมากกว่า

♥ การสร้างผล- การตั้งน้ำนม

- เชื้อจุลินทรีย์บางตัว จะสังเคราะห์อาหารไปสะสมผ่านทางโคแฟกเตอร์
 ที่สองที่ถูกกระตุ้น มี 2 ส่วน
 • ตัวที่ 1 ได้สะสมอาหารที่หน้า ผลิโคแฟกเตอร์ไปกระตุ้นการกระตุ้นต่อม
 หน้าให้สร้างน้ำนม
 • ตัวที่ 2 ได้สะสมอาหารที่หน้า ผลิโคแฟกเตอร์ให้กระตุ้น การกระตุ้น cell กล้ามเนื้อ
 ขอบต่อมน้ำนมในท่อน้ำนม.

	นมแม่	นมผสม
สภาวะทาง	หนักกว่า 200 กรัม	≈ 60 กรัม
โปรตีน	ช่วยย่อย โปรตีน	ย่อยยาก ท้องอืดท้อง
น้ำตาลแลคโตส	นมแม่มีแลคโตส	มีน้อยมาก
กรดไขมันไม่อิ่มตัว	มีมาก	โปรตีนและไขมันอิ่มตัว
จุลินทรีย์ธรรมชาติ	มี	ไม่มี
ฮอร์โมน, น้ำย่อย	มี	ไม่มี

♥ การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ทบทวนเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- เลือกแหล่งเรียนรู้ ที่สนับสนุน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
- เตรียมจัดการเรื่องอาชีพ
- ขูดนมเก็บนมในขวดนมแล้ว

♥ เทคนิค 3 จุด จุดเริ่มต้น

1. จุดหัว เริ่มให้ดูดตั้งแต่อยู่ในท้องตลอดภายใน 1 hr. ข้างเดียว
2. จุดมอม ตามความถ่วงของลูก $\approx$ 8 ครั้ง ขึ้นไป 1 day
3. จุดอุจจาระ ให้ลูกอมหัวนม แล-ทานนมให้ลึกพอ แลดูดจนเกลี้ยงหัวนม

♥ จุดลูกให้ถูกท่า

- ทำอุ้งลูกที่อุ้งต้องชิดตึง เกศ 4 นิ้ว-คอม

- ลูกหันเข้าหาเต้านมแม่
- ตีหัว แล-ลักหัวลูกอยู่ในแนวเส้นตรงเต้านม
- หัวลูกได้ริมฝีปาก-ครอบรอบรับอย่างสนิท โดยลิ้นเฝ้าหัวนมของแม่นิ่ง
- กักหัวลูกชิดกับแม่

♥ การแก้ไข หัวนม ตัน บอด มอม

- อาจไม่จำเป็นต้องแก้ไขในะยะ-ช่วงแรก ในบางกรณีที่ตัวคุณแม่แก้ไขได้เองโดยธรรมชาติ ซึ่งหัวนมแฉ-ตาบวม สีความขุ่นตื้นมากขึ้นแล้ว

- การให้อุปกรณ์ แก้ไขหัวนม
- กรบอดหัวนมที่ผิดปกติเพื่อดึงหัวนม
- อุปกรณ์ดึงหัวนม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

♥ วิธีใส่ลูกเข้านม-แล-ทานนม

1. ทนรอลูกอยู่ใกล้กับท่านส่วนท่าง่ายหัวเด็กน้อย
2. ลูกอาบปากกว้าง เหนือระดับหัวนม
3. ลูกอมใช้ลูกทานนม

♥ ทำอุ้งหลากหลายรูปแบบ

- ทำอุ้งทางบนรัก โดยให้หัวลูกทนมเข้าตอกแม่
- ทำอุ้งทางบนรัก โดยให้หัวลูกประ-ตอกหัวนม
- ทำอุ้งด้านข้าง
- ทำอุ้ง

