

วิธีนำลูกเห็บมาหมักและตากแห้ง

- 1.) ประคองตาของลูกเห็บไว้กับเขียง
 ล้างด้วย เกล็ดน้ำแข็งหรือ
- 2.) ล้างด้วยน้ำสะอาด เคี้ยวสิ่งขรุขระลูกเห็บ
 แล้วนำของขรุขระแล้วนำลูกเห็บไปตาก
 แดดในภาชนะที่สะอาด
- 3.) ลูกเห็บที่ได้ ล้างด้วย น้ำสะอาด

นำไปทำขนม "ขนมกึ่งนมแม่ได้" ยีส เก็บ ชุ่ม เพื่อลูกกวาด

- 1.) ตั้งเวลาเก็บนมแม่ได้
- 2.) ไปผูกนมแม่ได้
- 3.) ตั้งมือในตะกราด
- 4.) หวดเต้าหูนขาว
- 5.) ยีสเก็บ น้ำนมลงในภาชนะที่สะอาด
- 6.) ปิดภาชนะในมิดชิดทันที
- 7.) ปิดภาชนะในมิดชิดทันที
- 8.) นำไปใส่เย็น หรือกระติกน้ำร้อน

การเก็บน้ำนมด้วยมือ

- 1.) หวดเต้าหูนขาว เคี้ยวหวดนม เมื่อ กระตุกปากแล้วให้นม
- 2.) ทิ้งน้ำนมห่างจากหัวนม 3-4 ซม.
- 3.) กดเบาๆ หน้าอก
- 4.) ยีสน้ำไว้หน้าอก
- 5.) น้ำนมไหลออกจากหัวนม

รูปผลึกการเลี้ยงลูกของนมแม่

- นมแม่แตก เต้าหูนขาว เต้าหูนอกสับ
- นมแม่แตก เจ็บ
 สาเหตุ : ใช้น้ำลูกเห็บที่ไม่ถูกวิธี ล้างไม่สะอาด
 ทากแห้ง ล้างด้วยน้ำสะอาด
 - เต้าหูนอกสับ
 สาเหตุ : มีน้ำนมมาก ระบายน้ำนม
 ออกจากเต้าไม่ทัน
 - เต้าหูนอกสับ
 สาเหตุ : เกิดจากท่อน้ำนมอุดตัน หรือ
 เต้าหูนอกสับที่ไม่ใช่ รับประทานแล้ว
 กระทบต่อหัว

การเก็บไข่ นมแม่ สั้น บด นุ่ม

- อาจไม่จำเป็นต่อองไก่ไข่หรือ ขะ ตังครรภ์
 ในกรณีที่ท้องว่าง ควรเป็นระขะไตมาด
 ที่ 3 ซ่อนหัวนมและตากแห้งในภาชนะที่
 ภาชนะใช้อุปกรณ์เก็บไข่ นมแม่
- กระบอ กัดขากที่ตัดแปลง เพื่อตั้งหัวนม
 - อุปกรณ์ตั้งหัวนม

ระยะเวลาของการเก็บรักษาหน้านม

- เก็บในตู้เย็นประตูเดียวที่ช่องแช่แข็ง อุณหภูมิไม่เกิน 4°
 เก็บได้ 3-5 วัน
- ช่องแช่แข็ง เก็บได้ 2 สัปดาห์
- ตู้เย็น 2 ประตู ช่องแช่แข็ง เก็บได้ 3 เดือน
- ตู้แช่แข็ง อุณหภูมิต่ำกว่า -20°C เก็บได้ 6-12 เดือน
- กระติกน้ำแข็ง ที่ใส่ น้ำแข็งแล้ว ปลอดภัย เก็บ
 ได้ 24 ชั่วโมง

*** 6 เดือนแรกนมแม่ อ่อนกว่านมแม่ ไม่กินหัวนมหรือ**

อาหารอื่น
 นมแม่ 6 เดือนให้นมแม่ ร่วมกับ อาหารตามวัย
 9 เดือน 2 ปี ให้หัวนมแม่กิน

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ลูก → เจริญเติบโต,ฉลาด
→ ตาแม่รักดี, สรีระสุขภาพดีมีนมแม่-ลูก
แม่ → ลดการตกเลือดหลังคลอด
→ ลดน้ำหนัก, ประหยัด
→ ลดความเสียหายการเกิดมะเร็ง

โครงสร้างของเต้านม
ต่อมน้ำนม → เซลล์สร้างน้ำนม
→ เซลล์กล้ามเนื้อ
ต่อมน้ำนม, ท่อน้ำนมเล็ก, ท่อน้ำนมใหญ่,
หัวนม,ลานนม, ต่อมไขมัน, ไขมันแดง
เนื้อเยื่อที่รองรับ

การสร้างและการทำงานของเต้านม
• ต่อมน้ำนมมีสองส่วนหน้าผลิตฮอร์โมน
โปรแลคตินที่กระตุ้นต่อมน้ำนมให้
สร้างน้ำนม
• ต่อมน้ำนมมีสองส่วนหลังผลิตฮอร์โมน
ออกซิโทซินที่กระตุ้นเซลล์กล้ามเนื้อรอบต่อมน้ำนม
ให้บีบส่งน้ำนม

นมแม่มีประโยชน์ต่อลูก
ระยะเวลาการเลี้ยง
• น้ำนมแม่มีในช่วง 1-7 วันแรก
น้ำนมของเปลี่ยนในช่วงต่อจากหัวนมจน
ถึง 14 วัน
น้ำนมสมบูรณ์เต็มที่เมื่อ: ระยะเวลาจาก 14 วันเปิดตัวไป
ระห่างการให้น้ำนม
น้ำนมส่วนหน้า มีน้ำและน้ำตาลแลคโตสมากกว่า
น้ำนมส่วนหลังมีไขมันมากกว่า

ชุดอุปกรณ์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ที่อุ้มหลายรูปแบบ
- ที่อุ้มของบนตักโดยศีรษะ: ลูกอยู่บนท้องแม่
 - ที่อุ้มหัว
 - ที่อุ้มของบนตัก โดยให้แม่ประคองศีรษะลูก
 - ที่วาง

การเตรียมตัวการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- นวดเต้านมให้ขยายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- เลือกแพทย์และโรงพยาบาลที่สนับสนุน
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ฝากครรภ์สม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
- พักผ่อนกับคนในครอบครัว
- เตรียมใจไว้ล่วงหน้า

- เทคนิค 3 ขั้นตอนเริ่มต้น
- 1) ดูดเร็ว เริ่มให้ดูดตั้งแต่อยู่ในห้องคลอด 1 ชม. ต่อสัปดาห์
 - 2) ดูดบ่อย ตามความต้องการของลูกประมาณ 8 ครั้งขึ้นไป
ใน 1 วัน
 - 3) ดูดถูกวิธี โดยให้ลูกอมหัวนมและลานนมให้ลึกพอ
และดูดจนเกลี้ยงเต้า

- การอุ้มลูกให้น้ำนม
- ลำตัวลูกชิดกับแม่
 - หัวลูกไต่ระดับการประคองของแม่อย่างมั่นคงโดยมี
มือแม่หนุนหลังของหัวไหล่
 - ลูกหันหน้าเข้าหาเต้านมแม่
 - ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ในแนวเส้นตรงต่อส่วน