

การเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่

- ท่าอุ้มและถนอมทารก
1. ทำอุ้งกนอมทารกโดยศีรษะทารกวางชิดอกแม่ (Cradle hold position)
 2. ทำอุ้งกนอมทารกโดยใช้ฝ่ามือประคองศีรษะทารก (modified / cross cradle hold position)
 3. ทำอุ้งกนอมทารก (Clutch hold หรือ football hold position)
 4. ทำนอน (Side lying position)

- วิธีให้นมลูกด้วยนมแม่และตำแหน่ง
- วิธีที่ถูกคือควรอยู่ในท่าอุ้งกนอมทารกที่ศีรษะทารกชิดอกแม่
1. อุ้งกนอมทารกในท่าอุ้งกนอมทารกที่ศีรษะทารกชิดอกแม่
 2. อุ้งกนอมทารกในท่าอุ้งกนอมทารกที่ศีรษะทารกชิดอกแม่
 3. อุ้งกนอมทารกในท่าอุ้งกนอมทารกที่ศีรษะทารกชิดอกแม่

ปัจจัยของทารก เต้านมคัด เต้านมอักเสบ

- ปัจจัยของทารก
 - สาเหตุ : ไข้สูง เข้าใจว่าไม่ถูกกิน นมไม่ถูกดูดออกจนสุด ทารกไม่ยอม
- เต้านมอักเสบ
 - สาเหตุ : มีเชื้อในนมจาก ระบบทางเดินอาหารของทารกที่ไม่ดี
- เต้านมอักเสบ
 - สาเหตุ : เกิดจากท่อท่อน้ำนมอุดตัน หรือเต้านมที่ไม่ได้ระบายออกในระหว่างการให้นม

กดไล่น้ำนมออก บด บีบ

สามารถใช้ อุปกรณ์ดึงนม (nipple puller) หรือใช้เข็มฉีดยาที่ตัดปลาย (syringe puller) เพื่อดึงนมออกมา

การขับถ่ายของทารก

- ผ่อนคลาย และอยู่ในท่าที่สบาย
- เต้านมสะอาด: ปลอดทวาร มีกลิ่นจากนมที่
- ท้องผูกหรือท้องเสีย ท้องที่ผ่านหน้าท้อง
- ถ่ายสีน้ำตาลหรือดำ หรือสีน้ำตาลปนเทา
- ถ่ายสีน้ำตาลหรือดำ หรือสีน้ำตาลปนเทา

การเก็บรักษานม

- อุณหภูมิของนมที่เก็บไว้ควรต่ำกว่า 4°C เก็บได้ 3-5 วัน
- เก็บในตู้เย็น เก็บได้ 2 สัปดาห์
- อุณหภูมิของนมที่เก็บไว้ควรต่ำกว่า -20°C เก็บได้ 6-12 เดือน
- เก็บในตู้เย็น 2 ประตู เก็บได้ 3 เดือน
- การต้มฆ่าเชื้อนมที่เก็บไว้ควรต้มที่อุณหภูมิ 100°C เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

นมแม่ที่อายุ 6 เดือน และไปร่วมกับนมผงตามวัย 2 ขวบ

นมแม่ที่อายุ 6 เดือน และไปร่วมกับนมผงตามวัย 2 ขวบ

นมแม่ที่อายุ 6 เดือน และไปร่วมกับนมผงตามวัย 2 ขวบ

นมแม่ที่อายุ 6 เดือน และไปร่วมกับนมผงตามวัย 2 ขวบ

นมแม่ที่อายุ 6 เดือน และไปร่วมกับนมผงตามวัย 2 ขวบ

การเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่

โครงสร้างเต้านม

เต้านม ประกอบด้วย

- เต้านม (tipple)
- ตาข่าย (areola)
- ผิวหนังจะ มีต่อมไขมัน
- ต่อมไขมัน (alveolar gland)
- จัดเป็นท่อตัน อยู่ในเต้านม
- ซึ่งหน้าต่อเซลล์เยื่อบุผิว
- เซลล์เยื่อบุผิว (myoepithelial cell)

ประโยชน์ของเต้านม

ประโยชน์ต่อลูก

- แบริ่งเร็ว
- นอนหลับ
- ตาข่ายดี
- สร้างสายสัมพันธ์แม่-ลูก

ประโยชน์ต่อคุณแม่

- ลดการตกเลือดหลังคลอด
- ลดน้ำหนัก
- ลดการเจ็บปวดการเกิดนมเร็วเกินไป
- ฆ่าเชื้อโรค

ต่อมใต้สมองส่วนหน้า (Anterior Pituitary gland)

ผลิตฮอร์โมนโปรแลคติน (Prolactin) กระตุ้นต่อมไขมันให้ผลิตน้ำนม

ต่อมใต้สมองส่วนหลัง (Posterior Pituitary gland)

ผลิตฮอร์โมนออกซิโทซิน กระตุ้นการบีบตัวของต่อมไขมันให้ผลิตน้ำนม

ปริมาณน้ำนมในแต่ละช่วง

ระยะเวลาการให้นม

- นมแรกเกิด (colostrum) ผลิตช่วง 1-7 วันแรก
- นมที่อุดมด้วยโปรตีน ช่วง 10 วันแรก จนถึง 14 วัน
- นมที่อุดมด้วยโปรตีนเต็มที่ ระยะเวลา 14 วัน ถึง 2 ปี

ระยะการให้นม

- นมแรกเกิด ช่วง 1-7 วันแรก
- นมที่อุดมด้วยโปรตีน ช่วง 10 วันแรก จนถึง 14 วัน
- นมที่อุดมด้วยโปรตีนเต็มที่ ช่วง 14 วัน ถึง 2 ปี

การเลือกนมแม่

การเลือกนมแม่ควรพิจารณาถึงประโยชน์

นมแม่	นมผง
- สารอาหารครบถ้วน	- สารอาหารไม่ครบถ้วน
- โปรตีนย่อยง่าย	- โปรตีนย่อยยาก
- น้ำตาลแลคโตสธรรมชาติ	- น้ำตาลแลคโตสสังเคราะห์
- ปลอดภัยจากเชื้อแบคทีเรีย	- อาจปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย
- ง่ายต่อการดูดซึม	- ง่ายต่อการดูดซึม
- ไม่มีสารปนเปื้อน	- อาจมีสารปนเปื้อน

เทคนิคการดูแลเต้านม

1. ดูแลเต้านมให้สะอาด
2. ดูแลเต้านมให้แห้ง
3. ดูแลเต้านมให้ชุ่มชื้น

ข้อควรระวัง

1. ระวังเชื้อรา
2. ระวังการอักเสบ
3. ระวังการติดเชื้อ
4. ระวังการบาดเจ็บ

การดูแลเต้านม

- ใช้น้ำสะอาดล้างเต้านม
- ใช้น้ำสบู่ล้างเต้านม
- ใช้น้ำเกลือล้างเต้านม
- ใช้น้ำสมุนไพรล้างเต้านม