

ความแตกต่างระหว่างนมแม่กับนมผสม

	นมแม่	นมผสม
สารอาหาร	มากกว่า 200 ชนิด	ประมาณ 60 ชนิด
โปรตีน	ค่อนข้าง ไม่เกิดการแพ้	ค่อนข้าง ทำให้เกิดการแพ้ได้
น้ำตาลแลคโตส (ใช้แทนนมแม่)	มีมากที่สุด มากกว่าสัตว์อื่น	มีน้อยกว่า
กรดไขมันไม่อิ่มตัว (DHA, AA)	มีมาก	ไม่มี บางชนิดก็เติมสารสังเคราะห์
ภูมิคุ้มกันโรค	มี	ไม่มี
ฮอโมน และ ฮอร์โมน	มี	ไม่มี

การเตรียมตัวให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- หากคนรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- พกพากับคนทั้งสองคน
- เตรียมจัดการเรื่องงานบ้าน
- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
- ผักผลไม้สดมีวิตามิน
- เลือกรักษาและโรงพยาบาลที่สนับสนุน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- | | |
|--|--|
| ลูก <ul style="list-style-type: none"> • แข็งแรง • น่ารัก • อารมณ์ดี • สร้างสัมพันธ์แม่-ลูก | แม่ <ul style="list-style-type: none"> • ลดการตกเลือดหลังคลอด • ลดน้ำหนัก • ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ กระดูกพรุน • ประหยัด |
|--|--|

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

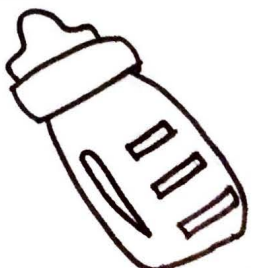
- ### นมแม่ในระยะต่างๆ
- ▶ **ระยะเวลาของการให้น้ำนม**
 - **ให้น้ำนม** มีในช่วง 1-7 วันแรก ออกไปต่อขดลงทางโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ **วิตามินหยดแรกสำหรับลูก**
 - **น้ำนมช่วงเปลี่ยน** ช่วงก่อนจากหัวนมจนถึง 14 วัน
 - **น้ำนมสมบูรณ์เต็มที่** ระยะหลังจาก 14 วันเป็นต้นไป
 - ▶ **ระยะการให้น้ำนม**
 - **น้ำนมส่วนหน้า** มีน้ำตาลและน้ำตาลแลคโตสมากกว่า [ใส]
 - **น้ำนมส่วนหลัง** มีไขมันมากกว่า [ข้น]
- ควรให้ลูกดูดจนเกลี้ยงเต้าเพื่อให้ได้ทั้งน้ำนม 2 ส่วน จะได้สารอาหารครบถ้วนและอิ่มหาบั้น

โครงสร้างของเต้านม

- เต้านม** ⇒ หัวนม และลานนม ภายในมีท่อน้ำนม (duct)
- ต่อมน้ำนม (alveoli)
- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 😊 หัวนม (nipple) | 😊 ท่อน้ำนม |
| 😊 ลานนม (areola) | 😊 ท่อน้ำนมเล็ก |
| 😊 ท่อน้ำนม | 😊 ท่อน้ำนมใหญ่ |
| 😊 ไขมันและเนื้อเยื่อที่รองรับ | |

การสร้างและการหลั่งน้ำนม

- **ต่อมใต้สมองส่วนหน้า**
 - ⇒ ผลิตฮอโมนโปรแลคตินกระตุ้นต่อมน้ำนมให้สร้างน้ำนม
- **ต่อมใต้สมองส่วนหลัง**
 - ⇒ ผลิตฮอโมนออกซิโทซินกระตุ้นเซลล์กล้ามเนื้อรอบต่อมน้ำนมให้หดตัวน้ำนม



- ระยะเวลาของการเก็บรักษาหัวนม** ✉
- **ตู้เย็นประตูเดียว** → ตู้ช่องแช่แข็ง อุณหภูมิไม่เกิน 4°C เก็บได้ 3-5 วัน
ช่องแช่แข็ง เก็บได้ 2 สัปดาห์
 - **ตู้เย็นแช่แข็ง** → อุณหภูมิต่ำกว่า -20°C เก็บได้ 6-12 เดือน
 - **ตู้เย็น 2 ประตู** → ช่องแช่แข็ง เก็บได้ 3 เดือน
 - **กระติกน้ำแข็ง** → ที่มีน้ำแข็งหล่อตลอดเวลาเก็บได้ 24 ชม.

- การบีบเก็บหัวนมด้วยมือ** ✋
- หวดเข้านมและคลึงหัวนม เพื่อกระตุ้นการผลิตหัวนม
 - บีบหัวนมห่างจากหัวนม 3-4 ซม.
 - กดเข้าหาหน้าอก
 - บีบหัวนมเข้าหากัน
 - หัวนมไหลออกจากช่องหัวนม

- แม่ก้าวร้าว** ⚡
- ระยะเวลาเก็บนม 09.30 12.30 15.30
 - ไปนมหมแม่
 - ด้วงมือให้ สะอาด
 - หวดเข้านมเบาๆ
 - บีบเก็บนมลงในภาชนะที่สะอาด
 - บีบให้เกลี้ยงเต้า
 - ปีกกวนให้ มีกลิ่นทันที
 - หัวแช่ตู้เย็น หรือ กระติกน้ำแข็ง

- หัวนมแตก เต้านมคัด เต้านมอักเสบ**
- **หัวนมแตก เจ็บ**
สาเหตุ ⇒ ให้ลูกเข้าเต้าไม่ถูกวิธี อมไม่ลึกถึงลานนม ถูกเฉียดหัวนม
 - **เต้านมคัด**
สาเหตุ ⇒ มีหัวนมมาก ระบายหัวนมออกจากเต้าไม่ดี
 - **เต้านมอักเสบ**
สาเหตุ ⇒ เกิดจากท่อน้ำนมอุดตันหรือเต้านมคัดที่ไม่ได้รับการแก้ไข และมีการติดเชื้อ

- นมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และให้ร่วมกับอาหารตามวัย 2 ขวบ** ✂
- 6 เดือนแรก นมแม่อย่างเดียว ไม่ให้กินนมหรืออาหารอื่น
 - หลัง 6 เดือน ให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น
 - นมแม่เป็นอาหารหลักของการคลอด 1 ปีแรก และเป็นอาหารเสริมหลังจากนั้น

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ⭐

- ความถี่ของหัวนม ล้น บวม มีนม** ?
- อาจไม่จำเป็นต้องแก้ไขในระยะเวลาตั้งครรภ์ ในรายที่ท้องแรกแก้ไข ควรเป็นระยะไตรมาสที่ 3 ซึ่งหัวนมและลานนมมีความยืดหยุ่นมากขึ้นแล้ว
- ▶ การใช้อุปกรณ์แก้ไขหัวนม
 - กระบอกฉีดน้ำที่ดัดแปลงเพื่อดึงหัวนม
 - อุปกรณ์ดึงหัวนม

- เทคนิค 3 จุด สุจริตเริ่มต้น** 💡
- 1 **จุดเร็ว** ⇒ เริ่มให้ดูดตั้งแต่อยู่ในห้องคลอด ภายใน 1 ชั่วโมงยิ่งดี
 - 2 **จุดบ่อย** ⇒ ตามความต้องการของลูก ประมาณ 8 ครั้งขึ้นไป ใน 1 วัน
 - 3 **จุดถูกวิธี** ⇒ โดยให้ลูกอมหัวนม และลานนมให้ลึกพอ และดูดจนดึกลับง่า

- อุ้มลูกให้ถูกท่า** 🙋
- ทำอุ้มลูกที่ถูกต้องมีจุดสังเกต 4 ประการดังนี้
- 1 ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน
 - 2 ลูกหันหน้าเข้าหาเต้านมแม่
 - 3 ลำตัวลูกชิดกับตัวแม่
 - 4 ตัวลูกได้สัมผัสประคองรองรับอย่างมั่นคง โดยมีมือแม่หรือหมอมองซ้อนหัว

- ท่าอุ้มหลากหลายรูปแบบ** ⚡
- 1 ท่าอุ้มหน้าอกบนตัก โดยศีรษะลูกวางบนข้อศอกแม่
 - 2 ท่าอุ้มหน้าอกบนตัก โดยใช้ฝ่ามือประคองศีรษะลูก
 - 3 ท่าอุ้มด้านข้าง
 - 4 ท่าอุ้ม

- วิธีนำลูกเข้าอมหัวนมและลานนม** =❤
- 1 คางของลูกอยู่ชิดกับเต้านมส่วนล่าง เงยหน้าเล็กน้อย
 - 2 ลูกอ้าปากกว้าง เคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาเต้านมอย่างรวดเร็ว แกะหัวนมคลให้ปากลูกอมถึงลานนม
 - 3 ลูกอมได้ลึกถึงลานนม