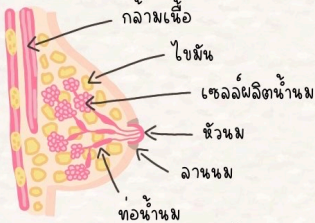


♡ ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ♡

- 😊 : แข็งแรง ฉลาด
- 👤 : ลดการตกเลือดหลังคลอด ลดน้ำหนัก
ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม/มะเร็งรังไข่

♡ โครงสร้างของเต้านม ♡



♡ การสร้างและการทำงานของน้ำนม ♡

- ต่อมใต้สมองส่วนหน้า
ผลิตฮอร์โมนโปรแลกตินกระตุ้นต่อมน้ำนมให้สร้างน้ำนม
- ต่อมใต้สมองส่วนหลัง
ผลิตฮอร์โมนกระตุ้นเซลล์กล้ามเนื้อรอบต่อมน้ำนมให้หดน้ำนม

การเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่

♡ อุ้มลูกให้ถูกท่า ♡

- ทำอุ้มลูกที่ถูกต้องต้องมีจุดสังเกต 4 ประการ ดังนี้
1. ลำตัวลูกชิดกับแม่
 2. ลูกหันเข้าหาตัวแม่
 3. ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน
 4. ตัวลูกได้รับการประคองรองรับอย่างมั่นคง โดยมือแม่หรือหมอนรองข้อนิ้ว

♡ นมแม่ในระยะต่างๆ ♡

• ระยะเวลาของการสร้างน้ำนม •

- หัวน้ำนม มีในช่วง 1-7 วันแรก
- น้ำนมช่วงเปลี่ยน ช่วงต่อจากหัวน้ำนมจนถึง 14 วัน
- น้ำนมสมบูรณ์เต็มที่ ระยะหลังจาก 14 วันเป็นต้นไป

• ระยะเวลาการให้นม •

- น้ำนมส่วนหน้ามีหน้าตาละเล็ดไหลมากกว่า
- น้ำนมส่วนหลังมีไขมันมากกว่า

