

# • ประโยชน์ต่อลูกและแม่

- ลูก : แข็งแรง
- ฉลาด
- อารมณ์ดี
- มีภูมิต้านทานโรค แม่ - ลูก
- แม่ : ลดการตกเลือดหลังคลอด
- ลดน้ำหนัก
- ลดความเสี่ยงของโรคอ้วน
- ช่วยเสริมสร้างกระดูก
- ประหยัด
- สะอาด

# • หมแม่ในระยะต่าง ๆ

- ระยะเวลาของการสร้างนมแม่
- ช่วงเวลาในช่วง 1-7 วันแรก
  - มีนมเริ่มเปลี่ยน ช่วงเวลาจากนมแม่ถึง 14 วัน
  - มีนมสมบูรณ์เต็มที่ ช่วงเวลาหลังจาก 14 วัน ๑๓๐

- ระยะต่าง ๆ ของนมแม่
- นมแม่ส่วนหน้า (มีน้ำและน้ำตาลแลคโตสมาก)
  - นมแม่ส่วนหลัง (มีไขมันมาก)

# การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



## โครงสร้างของเต้านม

- เต้านม
- หัวนม (nipple)
- อารมณ์ (areola)
- ต่อมไขมัน (adipose gland)
- ก้อนเนื้อต่อมน้ำนม (myoepithelial cell)



• ต่อมไขมันที่อยู่รอบหัวนม  
ผลิตไขมันไปหล่อเลี้ยง  
กระตุ้นต่อมน้ำนมให้สร้าง  
น้ำนม

• ต่อมไขมันที่อยู่รอบหัวนม  
ผลิตไขมันไปหล่อเลี้ยง  
กระตุ้นต่อมน้ำนมให้สร้าง  
น้ำนม

การสร้าง  
นมหลังคลอด

การขาดวิตามินที่พบบ่อยในเด็ก

	อาการ	การรักษา
วิตามินเอ	อาการ ๑๓๐ ชนิด	วิตามิน ๕๐ ชนิด
วิตามินบี	อาการไม่เฉพาะเจาะจง	วิตามินบีในวิตามินบีรวม
วิตามินซี	อาการ ๕๐	วิตามินซี
วิตามินอี	อาการ ๕๐	วิตามินอี
วิตามินเค	อาการ ๕๐	วิตามินเค
DHA, AA	อาการ ๕๐	วิตามิน
วิตามินบี ๑	อาการ ๕๐	วิตามิน
วิตามินบี ๒	อาการ ๕๐	วิตามิน
วิตามินบี ๓	อาการ ๕๐	วิตามิน
วิตามินบี ๕	อาการ ๕๐	วิตามิน
วิตามินบี ๖	อาการ ๕๐	วิตามิน
วิตามินบี ๗	อาการ ๕๐	วิตามิน
วิตามินบี ๙	อาการ ๕๐	วิตามิน
วิตามินบี ๑๒	อาการ ๕๐	วิตามิน

## • การแก้ไข ภาวะขาดวิตามิน

- \* ถ้าไม่แน่ใจว่าขาดวิตามินชนิดใด ให้รับประทานวิตามินบีรวม
- # การให้วิตามินควรพิจารณาถึงสาเหตุ
  - การขาดวิตามินอาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ
  - การขาดวิตามินอาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ

## • เทคนิค ๓ จุด

### จุดแรก

- ศึกษาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ
- ศึกษาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ

### จุดที่สอง

- ศึกษาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ
- ศึกษาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ

### จุดที่สาม

- ศึกษาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ
- ศึกษาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ

## • ทำข้อมูลที่คุณต้องการมีจุดสังเกต

- ศึกษาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ
- ศึกษาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ
- ศึกษาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ
- ศึกษาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ

## หัวข้อแรก เข้ามาคิด เข้ามาอีกส่วน

หัวข้อแรก

สามารถเข้าถึงได้

หัวข้อที่สอง

สามารถเข้าถึงได้

หัวข้อที่สาม

สามารถเข้าถึงได้