

1. ดูดเร็ว เริ่มให้ดูดตั้งแต่อยู่ในท้องคลอด
2. ดูดบ่อย ตามความถี่ของการดูดจากช่วงแรกแรกเริ่มที่ 1
3. ดูดถูกวิธี โดยให้ลูกอมหัวนมและเต้านมให้ลึกจนได้ยินกลืนน้ำเต้านมได้

ลูก แจ่วแหว่ นมสด
สารคัดหลั่ง น้ำลายสีชมพูอมแดง-เลือด
นมที่ ลอดตกเมื่อทานแล้วคลออด
คอแห้ง คออักเสบ เจ็บคอ กลืนลำบาก

1. ศีรษะและลำตัวถูกขยี้ในแนวแนวตรงต่อหัวกับ
2. ลูกหันหน้าเข้าหาเต้านมแม่
3. ลำตัวลูกชิดลำตัวแม่
4. ตัวลูกได้จับการประกบหัวนมอย่างแน่น

หากมีการดูด
ดูดเร็วเริ่มต้น

ประสิทธิภาพของนมแม่

• ต่อมน้ำนมส่วนหน้าผลิตน้ำนมไปตรงเต้านม
กระตุ้นต่อมน้ำนมให้สร้างน้ำนม

• ต่อมน้ำนมส่วนหลังผลิต
ฮอร์โมนออกซิโทซินกระตุ้น
แรงบีบกล้ามเนื้อรอบต่อมน้ำนมให้บีบน้ำนม



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

อัมมฤทธิให้ตกต่ำ

การเลี้ยงและการนึ่งนม

การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

หากความจริงเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากใจของ
นางสาวอริศรา เวียงศรี
ขอบคุณกับคุณภรรยาที่คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ
จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และขอให้น้องๆ สุขด้วย
ฝากครอบครัวที่ดีๆ เสมอตามคำแม่พ่อดีและ
รับฟังจากแพทย์พยาบาล ๐ ๗๗๗
เลี้ยงแม่แม่และใจรวมของแม่ที่เลี้ยงลูก
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมแม่ในระยะต่างๆ

ตัวนมแม่ colostrum สีเขียวขาว-ๆ วันแรก มีสารสื่อ
ที่ beta casein สูง ช่วยไปช่วยผนังทางเดินอาหาร
ที่แรกเริ่มที่แข็งแรง
น้ำนมสมบูรณ์เต็มที่ที่ lactation milk หลังจาก 14 วันขึ้นไป
มีสารอาหารเป็นกรดไขมันจากนม และยังมีสารอื่น อีกมากมาย
เช่น สารกระตุ้นการเจริญเติบโตสำหรับร่างกายและสมอง
รวมทั้งน้ำย่อยหลายชนิด ซึ่งน้ำเป็นส่วนประกอบ 91%

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

	ไม่พบบ่อย	ลดลง
สิ่งที่มีผลต่อฮอร์โมน prolactin และการสร้างน้ำนม	ให้ลูกดูดนมเร็ว น้อย ถูกวิธีและ ถี่: 3-4 ครั้ง	ใจดี นมช้า ดูดไม่บ่อย และไม่ฟังประวัติ
สิ่งที่มีผลต่อฮอร์โมน oxytocin และการหลั่งน้ำนม	อารมณ์ดีผ่อนคลาย คิดดีใจ ความกดดัน ต่ำ	ความเครียด ไม่มั่นใจ อ่อนแอ ความวิตกกังวล

