

อาการ	ปวดหัว 1-2 ชม	ปวดหลัง 50 นาที
โพสชั่น	ขยับง่าย ไม่ติดกันแน่	ขยับยาก ทำให้อึดอัดแน่น
จำกัดเคลื่อนไหว	ขยับง่าย	ขยับยาก
ใช้โกลบอล (DHA, AA)	ขยับง่าย	ขยับยาก
อุณหภูมิร่างกาย	ปกติ	ปกติ
ชีพจร	ปกติ	ปกติ

• ภาวะขาดน้ำ เกิดอาการ อ่อนเพลีย อ่อนแรง
 • ปวดศีรษะ ปวดตา ในเคสปกติ
 • เหนื่อย อ่อนแรง หัวใจเต้นเร็ว
 • ไข้สูง 38.5 องศาเซลเซียส
 • ผื่นแดงที่ผิวหนัง
 • เลือดออกตามไร้ เลือดออกตามเยื่อเมือก

• งดใช้ยา ห้ามใช้ยาแก้ปวด ยาต้านการอักเสบ
 • งดสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์
 • งดออกกำลังกายหนัก
 • งดใช้ยาปฏิชีวนะ

ทำอิมมูโนที่ถูกต้อง มีผลดี 95%
 ศึกษาระยะเวลาของโรคในผู้ป่วยแต่ละราย
 อิมมูโนกับแม่
 อิมมูโนได้ โรคที่ประจักษ์ อยุ่อย่าง
 สิ้นเชิง โดยไม่ฟื้น/หายเลย
 อิมมูโนทำอย่างไร

ศึกษาแตกต่างระหว่าง
นมแม่ กับนมผสม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมแม่ดีที่สุด

อิมมูโนที่ถูกต้อง

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมแม่ ในระยะต่างๆ

- ระยะเวลาของการสร้างน้ำนม
- น้ำนมมี 1-7 วันแรก
- น้ำนมที่เปลี่ยน ช่วงต่อจากน้ำนม 4-10 วัน
- น้ำนมสมบูรณ์เต็มที่ ระยะต่อจาก 14 วัน
- ระยะการปั๊มน้ำนม
- น้ำนมล่วงหน้า มีน้ำเต้านมที่เต้านมที่มากกว่า

นม

- ลดการติดเชื้อ
- อุดมด้วยวิตามิน
- ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง
- ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ
- ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน
- ลดความเสี่ยงการเกิดโรคอ้วน

ลูก

- แข็งแรง
- ฉลาด
- อารมณ์ดี
- สัมผัสสัมผัสแม่

ประโยชน์ของเต้านม

• ผลิตน้ำนม
 • ผลิตน้ำนมที่ปราศจากไขมัน
 • ผลิตน้ำนมที่ปราศจากไขมัน

- ทำให้นมไหล
- ผลิตน้ำนม
- ขยับ
- อ่อนนุ่ม
- อบอุ่น
- ปลอดภัย
- ปลอดภัย

การเสริมและการปั๊มน้ำนม

• งดสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์
 • งดออกกำลังกายหนัก
 • งดใช้ยาปฏิชีวนะ

• งดสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์
 • งดออกกำลังกายหนัก
 • งดใช้ยาปฏิชีวนะ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างและ การเลี้ยงน้ำนม

นมแม่	นมแม่	นมแม่
นมแม่ที่ผลิต	นมแม่ที่ผลิต	นมแม่ที่ผลิต
นมแม่ที่ผลิต	นมแม่ที่ผลิต	นมแม่ที่ผลิต
นมแม่ที่ผลิต	นมแม่ที่ผลิต	นมแม่ที่ผลิต



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนม

ช่วงแรกคลอด
 ใต้ช่องแช่แข็ง
 อุณหภูมิ ไม่เกิน 4° C
 เก็บได้ 3-5 วัน
 ช่องแช่แข็ง
 เก็บได้ 2 สัปดาห์

ช่วงที่ 2
 ระยะเวลา
 เก็บได้ 3 เดือน

ช่วงที่ 3
 อุณหภูมิต่ำกว่า -10°
 เก็บได้ 6-12 เดือน

นมแม่ดีที่สุด
 ที่กินได้เร็ว บ่อยตลอดเวลา
 เก็บได้ 2-4 ชม

6 เดือนแรก นมแม่อย่างเดียว
 ไม่ให้กินน้ำ ขวดอาหารอื่น
 - ขด 6 เดือน โยนนมแม่ร่วมกิน
 อาหารตามวัยจนถึง 2 ปี ขวดนานกว่านั้น
 - นมแม่เป็นอาหารหลักของทารก
 ตลอด 1 ปีแรก และยังเป็นอาหารเสริมขงสาร
 จากนั้น

นมแม่ดีที่สุด
 นมแม่มีประโยชน์
 นมแม่มีสารอาหาร

- ปริมาณนมแม่เพียง
 เพียงพอ ไม่ถูกจำกัดโดย
 อยุ่ไม่ลืกลึงตามนม ขูดจนระบวม
 - หน้าบวม รุงที่ 1 และ 2
 ลักษณะ น้ำนม นวด ระบาย น้ำนม
 ออกจากเต้าได้
 - เต้านมอีกเสบ
 ลักษณะ เต้านมที่อ่อนนุ่มสุดข้น
 ขวด เต้านมคัดที่ไม่ได้ ีการแก้ไข
 และ มีการคัดแข็ง

การขาดน้ำ ขาดสารอาหาร ขาดวิตามิน
 - อาจได้จำเงิน ต่ออแกไข ในระยะ
 ตั้งครรภ์ ในระยะที่ต่อกรแก้ไข คน
 เจ็บระยะ โดยมาที่สาเหตุ ซึ่งจะมีนม
 และ สารนม มีความขืด ขุ่น มากขึ้นแล้ว

การให้คำปรึกษาแก่พยาบาล
 - กระบอกฉีด ขาที่คัดแปลง เมื่อถึง ขางนม
 - อุปกรณ์ ดึงน้ำนม

วิธีปั๊มนม
 ความสะอาด สำคัญกับเต้านม ส่วนล่าง
 เจ็บหน้าเล็กน้อย
 สูด ต่ำกว่ากว้าง ๒ นิ้ว ใต้ สะด เต้า
 นมที่อ่อนนุ่ม ให้แน่นนม ใช้ปากดูดนมอริ ลางนม
 สูงจน ได้ลึงปั๊มนม

วิธีปั๊มนม

ท่าอุ้มลูก
 ขด ขด ขด

ท่าจับเต้านม
 โยให้พำมือประคองศีรษะ

การให้คำปรึกษา
 การให้กำลังใจ

การปั๊มนมด้วยมือ
 นวดเต้านมและคลึงหัวนม เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม
 วางนิ้วชี้ห่างจากขมับ 3-4 ซม
 กดเต้านมขึ้น
 บังนิ้วเท้าข้าง
 ใช้นิ้วโป้ง ออกจากหัวนม