นส. นภัษภัทร เกียรตินอก เลขที่ 36 รหัส 6149910401

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ลูก
- สร้างสายสัมพันธ์แม่ลูก
- นลาด
- แข็งแรง
- อารมณ์ดี

แม่
- ลดน้ำหนัก
- ลดการตกเลือดหลังคลอด
- ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ กระดูกพรุน
- ประหยัด

โครงสร้างของเต้านม

- **เต้านม** ประกอบด้วยส่วนภายนอก คือ หัวนม และลานนม ภายในมี ท่อน้ำนม ต่อมน้ำนม เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ยึดเป็นโครงรอง และมีไขมันแทรกอยู่
- **หัวนม** นุ่ม ยืดหยุ่นได้
- **ลานนม** อยู่รอบๆ หัวนม มีสีเข้ม มีตุ่มนูน ผลิตไขมัน
- **ต่อมน้ำนม** เป็นกระเปาะคล้ายพวงองุ่น เซื่องบุชั้นในทำหน้าที่สร้างน้ำนม
- **กล้ามเนื้อรอบต่อมน้ำนม** บีบตัว ไล่น้ำนมที่อยู่ในต่อมออกมาสู่ท่อนมเล็กๆ ไปยังท่อใหญ่ใต้ลานนม

การสร้างและการหลั่งน้ำนม

ต่อมใต้สมองส่วนหน้า
- ผลิตฮอร์โมน prolactin กระตุ้นต่อมน้ำนมให้สร้างน้ำนม

ต่อมใต้สมองส่วนหลัง
- ผลิต hormone oxytocin กระตุ้นเซลล์กล้ามเนื้อรอบต่อมน้ำนมให้หลั่งน้ำนม

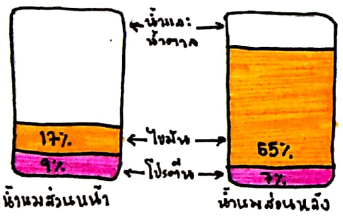
ความแตกต่างระหว่างนมแม่กับนมผสม

นมแม่
- มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด
- ย่อยง่าย ไม่แพ้
- มีน้ำตาลแล็คโทสมากที่สุด
- มีภูมิต้านทาน

นมผสม
- ประมาณ 40 ชนิด
- ย่อยยาก แพ้ได้
- มีน้อยกว่า
- กรดไขมันอิ่มตัวมาก มีน้ำตาลเทียม สารเคมี

ระยะเวลาของการสร้างน้ำนม

- น้ำนมช่วงเปลี่ยน ต่อจากน้ำนมจนถึง 14 วัน
- น้ำนมสมบูรณ์เต็มที่ ระยะหลังจาก 14 วันเป็นต้นไป



ดูแลลูกให้ถูกท่า

- จูกหันเข้าหาเต้านมแม่ ศีรษะ และลำตัวลูกอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน
- ลำตัวลูกชิดกับแม่
- ลูกต้องได้รับการป้อนอย่างมั่นคง โดยมีมือแม่หรือหมอนรองช้อนไว้

เทคนิค 3 ดูด.

1. ดูดทั่ว. เริ่มดูดภายใน 1 ชม.
2. ดูดบ่อย 8 ครั้งต่อวัน
3. ดูดถูกวิธี ให้ลูกอมนั่งนม และจานนมให้ลึกพอ และดูดจนกลี้ยวเต้า

การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ปรับความคิดเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนม
- พูดคุยกับคนในครอบครัว
- เตรียมจัดการเรื่องงานบ้าน
- ฝากครรภ์สม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ

Scanned by CamScanner

นส. นภัยภัทร เกียรติยอด เลขที่ 36 รหัส 6199910043

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การเก็บรักษานม

- ตู้เย็น
  - ควรแช่แข็ง
  - ระยะเวลาไม่เกิน 3-5 วัน
  - ควรแช่แข็ง
  - 2 weeks
- ตู้แช่แข็ง
  - อุณหภูมิต่ำกว่า -20°
  - 6-12 months
- ตู้เย็น 2 ประตู
  - ช่องแช่แข็ง
  - 3 months
- กระติกน้ำแข็ง
  - ที่มีน้ำแข็งตลอดเวลา
  - เก็บได้ 24 ชม.

วิธีนำลูกเข้าอมบ้วนมและสานนม

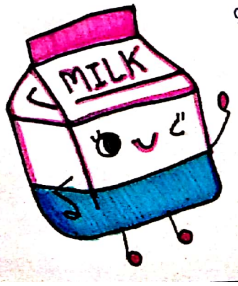
1. ทวงของลูกอยู่ชิดกับหัวนมส่วนล่าง เงยหน้าเจ็บน้อย
2. ลูกอ้าปากกว้าง เคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาหัวนมอย่างรวดเร็ว แต่นุ่มนวล
3. ลูกอมไว้ลึกถึง อานนม.

ท่าอุ้มให้นม

- ท่านอนขวางบนตัวเด็กโดยศีรษะลูกวางบนข้อศอกแม่
- ท่านอนขวางบนตัวเด็กโดยใช้ฝ่ามือประคองศีรษะลูก
- ท่าอุ้มด้านข้าง
- ท่านอน

การแก้ไขบ้วนมสั้น บวม ตึง

- การใช้อุปกรณ์แก้ไขบ้วนม กระบอกฉีดยาที่ตัดแปลงเพื่อดึงบ้วนม อุปกรณ์ดึงบ้วนม



วิธีการเก็บนมไม่ให้ลูกหากไปทำงาน

- ก่อนเวลาเก็บนมแม่
- ไปปั๊มนมแม่
- ล้างมือให้สะอาด
- นวดเต้านมเบาๆ
- บีบเก็บน้ำนมลงใน ภาชนะที่สะอาดปิด ให้เกลี้ยงเกลา
- ปิดภาชนะให้มิดชิดทันที
- นำแช่ตู้เย็น หรือ กระติกน้ำแข็ง

การบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ

- นวดเต้านมและคลึงบ้วนม เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม
- วางนิ้วมือบ่าง จากบ้วนม 3-4 cm.
- กดเข้าหาหน้าอก
- บีบนิ้วเข้าหากัน
- น้ำนมไหลออกจากช่องน้ำนม

Scanned by CamScanner