

ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างฮอร์โมนนมแม่

	ให้นมจับ	งดฉว
ดึงที่มีผลต่อฮอร์โมน prolactin ทว่าการสร้างนม	ไม่ดูดนมเท่า บ่งชี้ ดึงที่ควรมีประสิทธิภาพ	ไม่ดูดนมเร็ว ดึงไม่บ่อย ทว่าให้ปั๊มน้ำวันละ 1 ครั้ง
ดึงที่มีผลต่อฮอร์โมน oxytocin ทว่าการบีบเต้านม	อารมณ์ห้องควาย คิดกังวล การขาดการสัมผัสเต้านม	ความเครียด ไม่มั่นใจที่ อ่อนแอ ขี้กลัว ความเจ็บปวด

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- แข็งแรง
- ฉลาด
- ขาดนม
- สรีรวิทยาสัมพันธ์นม-ลูก

- ลดการตกค้างของฮอร์โมน
- ลดน้ำหนัก
- ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ การสูบบุหรี่
- ปวดหัว

การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ทดความรู้เกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- หลีกเลี่ยงคนในครอบครัว
- เตรียม จัดการ เรื่องงานบ้าน
- รับประทานอาหาร 1800-2000 แคลอรี
- ผักผลไม้ 5 สี
- เว้นกาแฟ ชา น้ำอัดลม
- เว้นเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง

เมื่อลูกดูดนมแม่

- สรีรวิทยาการดูดนมของทารกผ่านทวารในวัยขวบขวานี้ ร่างกายของทารกดูดนมที่มี 2 ส่วน คือ
- ท้องที่ตีบของส่วนบนนำ หัวนมที่โผล่ไปทวารของทารกดูดนมที่โผล่ขึ้นมารวมทั้งนมที่ดูดนม
- ท้องที่ตีบของส่วนล่าง หัวนมที่โผล่ไปทวารของทารกดูดนมที่โผล่ขึ้นมารวมทั้งนมที่ดูดนม

เต้านมแตก เต้านมคัด เต้านมอักเสบ

เต้านมแตก เจ็บ

สาเหตุ : ไม่ถูกเข้าเต้านมถูกกัด เจ็บไม่ทั่วบริเวณหรือดูดนมมากเกินไป

เต้านมคัด

สาเหตุ : มีน้ำนมขัง ทารกดูดนมออกไม่ได้

เต้านมอักเสบ

สาเหตุ : เกิดจากท่อน้ำนมอุดตันหรือเชื้อแบคทีเรียที่เข้าเต้านม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การอุ้มลูก 1. ช่างได้ทำการอุ้มทารกแล้วลูกต้อง แม่ควรอุ้มในท่าที่ถนัดและผ่อนคลาย ท่าอุ้มที่ดีมีจุดประสงค์ + ประโยชน์ ดังนี้

- ศีรษะ ทว่าให้ตัวลูกอยู่ในแนวระดับสายตาดูหน้า
- ลูกแนบหน้าเข้าหาเต้านมแม่
- ท่าอุ้มลูกชิดกับตัวแม่
- ท่าอุ้มลูกได้ประคองประคองอย่างมั่นคง โดยไม่มีข้อห้ามหรือข้อควรระวัง

วิธีนำลูกเข้าเต้านมหรือหัวนม

- การขงดูดที่ชิดกับเต้านมข้างล่าง แขนงที่ไว้กึ่งขง
- ลูกด้าปากกว้าง เคี้ยวบนศีรษะ ลูกเข้าหาเต้านมอย่างช้าๆ
- ในตำแหน่งขวาไปปากลูกจนถึงหัวนม
- ลูกอมหัวนมด้วย

เมื่อพามาปรึกษา ลูกกีดกันนมแม่ได้...

- 9-30 น / 12-30 น / 15-30 น
- ถึงเวลาให้ลูกนม
- ไปนมแม่
- ใจรักใจไม่สับสน
- นานๆเข้าเขาจะ
- นึกถึงบ้านนมด้วย สุขขง-หัวนม
- นึกถึงหัวนม
- ปิดทอง-ไม่หัดคิด
- นึกถึงหัวนม